

## ヨーガ行唯識思想からみるマインドフルネス

— 言葉は心を支配する —

佐久間 秀範

### 1. 唯識とは何か

タイトルに掲げた「ヨーガ行唯識思想」および「マインドフルネス」の中、「ヨーガ行唯識思想」が何ものかというところから話さなければならぬだろう。この思想を紹介するに当たって「ヨーガ行唯識思想」という中の「唯識思想」についての一般的イメージからお話しすることにする。

「唯識」についての一般的にありがちな理解として、「識つまり心のみが存在し、それ以外のものはその心から飛び出して目の前に、つまり外界に出現して存在しているのが、この世界である」というような理解の仕方であろうと思う。心という物が実体として存在していて、そこから生み出され、出現して、外界の物が存在しているのだから、我々が物として存在していると信じている「もの」は、実際には何もないという理解である。この説明だけで一般的なイメージを包括することは出来ないとしても、およそこのイメージと似たり寄ったりである。つまり「心」のみが実際に存在していて、「もの」は実際には存在していない、と理解していることになる。

このグループの人々は、こんな奇妙な考え方を、本当にしていたのだろうか。

タイトルに「ヨーガ行唯識思想」とした。前半の「ヨーガ行」は一般には「瑜伽行」と漢字を当てる。原語はヨー

ガアーチャーラ (yogachara) である。意味は「ヨーガなどの修行を実践すること」である。そして「実践する人々のグループ」を意味する場合は、ヨーガ行者のグループ、ヨーガ行派(瑜伽行派)と言うことになる。なぜ、唯識思想とヨーガ行派が一緒に表現されるのかというと、おびただしい数の修行者の修行体験に基づいてまとめられ、整理され整備されて、体系化された多くの理論の総称として使うからである。これらの理論は修行者達の実体験に基づいているので実践理論と表現するのが相応しい。その代表格として「唯識」が使われる。「唯識」も実践理論であり、実践方法である。「唯識観法」と表現する方が似合っている。

「唯識」の原語はヴィジュニャプティ・マートラ (vijñapti-matra) である。「唯識」という中で使われている「識」の原語はヴィジュニャーナ (vijñāna) ではない。この違いを、「心のみが実在して物は実在しない」という誤解を解くために必要な範囲で、少し説明しておくことにする。ヴィジュニャーナ (vijñāna) は一般に精神的活動を表現するサンスクリット語として心 (citta) と意 (manas) と識 (vijñāna) が使われるなかの一つである。心・意・識の三つは基本的に置き換えが可能な単語である。だから「識」は「心」と置き換えて、「識のみが実在する」と「心のみが実在する」とを同じ意味に理解することは正当な理解の仕方である。ここで「心」「識」が何か実体的な「物」とであると捉えることは、十分に吟味する必要がある。少し考えてみれば、精神的活動が実体的な物であると考えるのは一般常識的にもおかしいと思えるのではないだろうか。日本語で「もの」という場合、物(事物)としての実在物というだけでなく、煩惱など精神的な「もの」も意味するのだから、固定的に実在する事物とは限らない。それでも我々は「心のみが実在する」と聞き及ぶとき、「心」という言葉で指示されている「もの」を実在物としてイメージしてしまう。これは、我々が言葉を通じてイメージする一般常識的な仕方でもある。少し考えてみれば、イメージしたものは実在物でなくともよいはずなのである。それにもかかわらず、「心」があたかも「実在物である」と錯覚する。つまり言葉が心を支配している証拠である。ここに「唯識」に対する誤解を解く手がかりがあるのだが、なかなかそのことに思い至ることが

難し。

一般常識的視点からすると、「心のみが世界を思い描きだしているに過ぎない」と聞くと、物質的な事物も精神的な活動も我々が言葉によって「思い描きだしているのに過ぎない」と理解し、特に物質的な事物が存在しないと考えるでしょう。実はヨーガ行唯識文献には「認識している対象は思い描いでいるその通りに存在しているわけではない」とは説いているが、「物質」が存在しないとはどこにも述べられていないのである。「物質」が存在するかしないかは問題ではなく、我々が認識している対象について、「それは心が思い描きだしているに過ぎない (representation only)」と言っているだけなのである。このことを瞑想修行の体験の中から修行者達は感じ取ったのである。したがって一般常識的視点では物質の存否が問題になるかもしれないが、修行者の視点では認識対象を自分がどのように捉えているかを吟味できるようにになっていることが、ごく当たり前のことなのである。体験が重要なポイントなのである。

その場合、修行者の視点から見ると、「思い描きだしている元になるもの」が問題なのである。このことは一般常識的な見方で日常を過ごしている我々にとっては、思いもよらない見方で、「自分の見ている世界は、自分が思い描きだしているに過ぎない」ことがなかなか腑に落ちない。「見えているものは見えているように、そこにあるでしょう」と考えるのが常識なのである。我々が、いわゆる哲学的思考になれてくると、このことが頭で理解できるようにはなるかもしれない。ところが体験を伴って言葉の意味を感じ取っていないと、本当の意味で腑に落ちるようになることはなかなか難しいのが現実である。逆に、その言葉で言い表そうとしている事柄を自ら体験してみると、不思議と腑に落ちることになるのである。

あなたは自転車に乗れるだろうか。乗れるとして、はじめから自転車に乗れただろうか。乗る前に、乗ったときの体験を色々想像したかもしれない。乗れた後に実際に体験したとき、それが乗ることができる前にイメージしていたものと全く同じであったか比較したことがあるだろうか。自転車に気持ちよさそうに乗っている人の姿を見て、色々

想像して、自分も乗れたら、さぞや気持ちいいのだろうと想像したかもしれない。もし乗っている人が痛々しく苦しうにしていたら、乗りたいとは思わなかったであろう。

瞑想修行も同じである。瞑想修行に熟練している修行者の姿を見て、とても安定しているすがすがしく、気持ちよさそうであったから、瞑想修行をしようとしたのではないだろうか。ただし、瞑想修行の熟練者になることは自転車に乗れるようになるのに比べて、遙かに道のりが遠く、途中で投げ出してしまいたくなくなることが頻繁に経験される。目標として熟練者のようになりたいという動機が必要である。これを仏教では発心といったり、菩提心と言ったりする。長い永い瞑想修行生活を投げ出したくなる時に、その修行者を温かく見守り、励まし、勇気を与え続ける師匠が必要になる。つまりそれは慈悲の心と表現されるものとなる。甘やかすだけでは修行は続けられない。やめてしまいうようになる修行者の心を不動明王は忿怒の形相で叱咤激励する。厳しく導くことも愛情である。初心者から次第に熟練者に至った経験を持つ修行者達は、こうした修行者の心の機微をよく知っている。だからこそ師匠が弟子を導くために様々な方法論を示してあげることができるのである。その方法論の一つであり、ヨーガ行派で最も注目すべき方法論が「唯識観法」なのである。

悩み多き人生であれば、なにゆえに悩むのか。それは自分自身が思い描きだしてしまったものに縛られていることに気づかないからである。だからこそ、自分の見ている世界、つまり認識している世界、さらに言い換えると現象世界は、私自身が思い描きだしているに過ぎないということを、少しずつ、しかも着実に訓練して行くのである。その訓練を行い、熟達すると、「なるほど現象世界は私が思い描きだしたものに過ぎない」と腑に落ちるのである。腑に落ちたからといって、すぐに悩み苦しみが消えるわけではない。それをさらに日々繰り返し訓練して行くのである。これが「唯識観法」である。決して心という実在物から、すべてのものが創り出されているというような思想ではない。

瞑想修行の基本となる方法を仏教ではシャマタ (samatha) およびヴィパッサナ (vipassana) という言語表現を

使つて表す。「唯識観法」もこの方法論を採る。自分の見ている世界を本当はどのように見てしまつてゐるかを止まつて(シヤマタ: *samatha*)、観察する(ヴィパツシユヤナー: *vipassana*)ことを繰り返し繰り返して行く。唯識文献に唯識観法の基本的瞑想法がシヤマタ(止)およびヴィパツシユヤナー(観)であることが述べられている。これは初期の仏教にも現代の仏教にも同様に見られるもので、ヨーガ行唯識思想に特有のものではない。

このような説明によつて、少しでも「唯識」が「心のみが実在し、それ以外は心が創り出したものであつて、実在しない」などと説いている訳はないことが分かつて頂けるとありがたい。少なくとも修行者の瞑想修行の方法論の一つであり、この修行者のグループが体験すべき最も重要な内容を持つ方法論が唯識観法であることは、理解してもらへるだろう。

## 2. 三界唯心とは何か

現象世界は「想い描きだしたものに過ぎない」と言うならば、我々は何によつて想い描きだしているのかを説明しておくことにする。多くの瞑想修行者の体験を集め整備することになり、その内容をまとめた唯識文献に『撰大乗論』がある。その中に、「ヴィジュニャプティ・マートラ」、「唯識」つまり「想い描きだしたものに過ぎない」という方法論の文献学的根拠を示す部分がある。そこには『解深密経』と『華嚴経』が根拠としてあげられている。両方ともに「経」である。つまりお釈迦様が説いた「お経」に書いてあるので、これはお釈迦様が示した正当な方法論であることを示そうとしている。そのうちの『華嚴経』は「十地品」の中に「三界唯心」という文章があり、「唯識」が正しい根拠として「唯心」の部分を探り上げている。つまり「唯心」と「唯識」とを同じ意味として扱うことを示している。

「唯識」の「識」は心・意・識の識(*vijñāna*)ではなく、「想い描き出す」を意味するヴィジュニャプティ(*vijāpiti*)だ

と説明したので、「唯識」の「識」と「唯心」の「心」を置き換え可能とすることはできないのではないかと考えた方がいると思う。これに関しては本来、専門的な説明が必要なのであるが、煩雑になるので避けることにする。ここで示した「唯心」の「心」と「唯識」の「識」という漢訳語で描写するならば、「唯心」および「唯識」の意味は、現象世界を「心が識(し)らしめているに過ぎない」という意味である、と私なりに述べておくことにする。

「唯心」は『華嚴經』の「十地品」では次のように述べられている。要約して示すことにする。

「三界に属するものは、ただ心に過ぎない。すべては一つの心によっているものであるが、それでは凡夫には分かりにくいので、ブツダは十二の支分に分けて解説したのである。」

この十二の支分とは十二支縁起である。十二支縁起の捉え方は『華嚴經』本文と『撰大乘論』引用文とでは少し異なる。『撰大乘論』等では十二支縁起を認識論的解釈で理解すると判りやすい、と思う。

「三界」とは何であろうか。仏教用語で示すと欲界 (*kāma-dhātu*)、色界 (*rūpa-dhātu*) と無色界 (*arūpa-dhātu*) の三界である。つまり、我々が見ている世界、認識世界、現象世界は我々の心の状態によって見え方が変わるということである。「三界」を一般常識的言い方からするとどうなるのか、私なりに説明してみる。

まず欲界である。我々がものを見るとき、価値判断を伴ったものを見ている。あるいはそれぞれ自分のフィルターを通してみている。古い言い方では色眼鏡を掛けて見るということである。例えば同じ茶碗を見るとき、一億円の茶碗と百円の茶碗とがあるでしょう。素人目には見分けが付かない。そこに鑑定士つまり茶碗の目利きが来て、こちらは一億円でこちらは百円といった途端に見え方が変わる。落語の「はてなの茶碗」にもあるように、目利きがある茶碗をシゲシゲと見て、首をかしげて「はてな？」と言ったのを見ていた茶碗の価値の判らない人間が、「目利きが首をかしげるくらいだから、高価な茶碗に違いない」と言って、その茶碗を桐箱に収めたという話がある。種明かしは落語を聞いてもらうとして、我々は様々なものを価値判断によって見ている。地位や名誉でもよいし、権力なども良

い。それによって景色が変わるのである。

色界はどうであろうか。価値判断を拭い去ったものを見たときに顕れる風景と思想したら良いであろう。何らかの景色が見える。いつも忙しくしていて気付かなかった道ばたの花に心を止めるのもよいかもしれない。もっとも、道ばたに咲いている花に気づく場合にも、「こんなにも可憐に咲く花があったのか」とする場合にも、「価値判断を伴っているのではないか」と思う人もいるだろうが、それはそれとして、虚心坦懐にもを見ていくということ、その場面を思い浮かべてみるとよい。ただし、まだものに心を留めていることになる。

無色界は少々イメージしにくいかと思う。価値判断もせず、ものに心を留めることがない状態なので、その意味で心が価値判断やものから解放されて心そのものとして働いている状態と考えたら良いかと思う。

これは日常の我々のものの見方を表している。つまり我々が見ている世界は、心が想い描きだしているに過ぎない。認識世界だということに気づければ、「三界に属するものは、ただ心に過ぎない」ということが腑に落ちるのである。とはいうものの、残念ながら理屈で考えて腑に落ちることは難しいのが現実である。体験が必要になるのだが、「そう言われても」と一般常識的には、さらに腑に落ちないことになるかもしれない。

唯識思想も仏教であるので、悩み苦しみをどのようにして逃れることが出来るのか、あるいは軽減できるのかを目的としている。そしてその目的に向かうために瞑想修行をすることになる。それに十二支縁起はどのように関わることが次に見ることにしよう。

### 3. 瞑想修行と十二支縁起

十二支縁起の説明の仕方からすると、悩み苦しみの最たるものの代表として第十二項目に老病死を提示する。我々がこうした悩み苦しみを受けてしまうのは、輪廻の存在であるからである。輪廻の存在として生まれてしまい、そし

て生きていくということを第十一項目として生 (*ain*) と表現する。そもそもそのような存在であることを第十項目で有 (*hava*) と表現する。このように遡ることによって、最終的な悩み苦しみの大元凶として第一項目の無明に至る。目の前の世界、認識世界、現象世界をそのまま見ることが出来ず、誤認しているということを知ることをさえてできない状態を、無知蒙昧と言うような意味合いで、「真つ暗闇の中に居る」、つまり無明の闇の中に居ると描写するのである。十二支縁起については胎生学的解釈が主ではあるが、認識論的解釈を施すことが可能である。我々はこの世に生まれ出た時は、目の前の世界をほんやりと受け入れ始める。「生きとし生けるものは」と言うべきであろうが、ここでは「人間」を代表として話を進める。人間は栄養を受容して生命を維持していくように仕組まれている。というよりも、栄養を受容できない場合は生存できない。栄養を母乳や食物から受容するには、それを摂取しようとする意志が働かなければならない。この働きはまだ何もとも表現できないが、意思作用にもとづいて行動を起こすので、第二項目にある意思作用 (*samskara*) がこれに相当する。何らかの行為を起こす前に、何を受容しようとしているのか、目の前に居るのが母親か父親か、ミルクかそれ以外の食物かを識別するようになる。この段階になると我々は目の前に広がる世界の全体を認識しようとする。これは何で、あれは何であると識別するようになる。このときに働く重要な要素が言語表現であり、その言語表現が他者と共有されるように働いてコミュニケーションが成立するように進んでいく。個別に想い描くだけでなく、多くの人間に共有できる概念を獲得しようとする。そこで成立する概念を言語概念と表現することにする。言語概念は我々が認識する対象としての形態 (*rūpa*) に対して名称 (*nāma*) を与えることよって成立する。このことを唯識文献では捉えるもの (*grāhaka*) と捉えられるもの (*grāhya*) とも表現する。我々がものを認識する時に、どのような行動を採っているかを想像してみることにする。

赤ちゃんとして誕生した当初、目の前の世界をはっきりと理解して認識しているとは思えないであろう。我々も、生まれたての頃を振り返って想像してみると、身の回りに居る人間からの働きかけを通し、しかもそこに何らかの言

語活動を伴って、一つ一つのものに名称を与えながら成長してきたのではなかっただろうか。そのプロセスに第三項目の識 (*vijāna*) と第四項目の名色 (*nāma-rūpa*) を当てはめると、捉えるものが対象物に対して名称を与えることで、対象物が捉えられるものとなり、形態が与えられるようになったと理解することが可能となる。その時に我々は現象世界を認識しようとするとき、識別作用を行っていることになる。識別することを第三項目のヴィジュニャーナ (*viñāna*) とした。これを漢訳では「識」とした。識別作用が成立しているということは、必ず名称とその名称の指示する対象である形態が成立していることである。これを十二支縁起の認識論的解釈に当てはめると、第三項目の識 (*viñāna*) と第四項目の名色 (*nāma-rūpa*) が相互に原因となり結果となる関係にある。

これはどのようなことを、もう少し説明しておく。十二支縁起によって無明から悩み苦しみに至る過程の説明は、前項目が次の項目の原因となるというプロセスで説明する。しかし仏教文献において、この識と名色の間だけは相互関係があると記述されている。詳しい説明は省くことにする。日常の我々の認識の仕方として説明してみる。ヴィジュニャーナ (*viñāna*) は「知る」という動詞 (*viñā*) に分けることを意味する *na* という接頭辞が付いているので、「分けて知ること」という意味合いになる。これは机で、こちらは椅子というように分けて知ることである。これは何によって分けるのかというと、言葉によって分けているのだが、さらに詳しく叙述すると、「言語概念によって分ける」となる。わざわざ言語概念と表現するのは、例えば机ないし椅子という言葉 (名称) によって表示する対象物 (形態) は人によって内容 (概念) に差異があるからである。別な説明の仕方をしてみよう。同じ言語表現であっても、受け取る人が異なった受け取り方をする経験がある場合、何処に問題があるかと反省することができると、話し手と受け手も共通の理解であると信じて使用している言葉がコミュニケーションの手段として使えないことになってしまうと考えることができるようになる。つまり言語表現は同じでも、言語概念は個々人で異なることに思い至るようになる。その言語概念によって、我々は認識世界ないし社会環境を識別し判断するので、私はヴィジュニャーナ

(vijñāna)を「識別判断」と表現することになっている。

十二支縁起とは別に、対象物を分別して認識する表現がある。ヴィカルパ(vikalpa)やパリカルパ(parikalpa)という表現で、カルパは「順序立てて列べる」という意味合いを持っている。対象物を認識可能な姿として受け取るには言語概念によって対象物を順序立てて列べるようにして分別していると考えると少しは判りやすいかと思う。そこで言語概念によって分別されたもの(parikalpa)と分別するもの(parikalpa)という組み合わせを設ける。これは先の形態(tripa)と名称(nama)、捉えられるもの(grāhya)と捉えるもの(grāhaka)と言う組み合わせと同様の見方である。そこで私はヴィカルパやパリカルパを「分別判断」と表現することになっている。

さて、少し自己の内面を見つめる必要があり、慣れない人には難しく感じたかもしれないが、認識世界、三界を理解するのに必要な見方である。認識世界ないし社会環境は識別判断ないし分別判断している人の心のあり方によって異なってみえる、つまり心によって創り出されている、と理解することになる。これが漢訳で言う「三界唯心」の意味合いである。決して心という実体だけがあつて、それ以外のものは存在しない、ないしは心という実在物から様々なものが飛び出してくる、作り出されるとは言っていないことに注意する必要がある。

#### 4. 言葉は心を支配する

心と表現しているが、悩み苦しみの元凶は、突き詰めていくと、我々が認識世界をその時々自分の心の状態に寄り添う言語概念で推し量っているものである。現代の我々の世界は情報にあふれていると言われるようになってきている。正しい情報より悪意に満ちた情報、誤解して流す情報を信じてしまうことも多い。たとえば自分は正しいと信じ切っている人にありがちなことであるが、正しいと信じ切っている自分の基準に合わない行動をする相手に対して、誹謗中傷する言葉を浴びせるなどの時に、その自分の持つ基準、自分の所持する言語概念の内容が本当に正しいかどうか

の反省をしなくなることが多い。言葉は嘘をつくのである。自分自身に対しても嘘をつくのである。自分自身に嘘をつき続ける時、何か違和感を覚え、居心地が悪くなれば、まだ修正のチャンスがある、と思える。

ここで言葉というのは何であろうか。ヨーガ行唯識思想の中では、どうやらこの二つの表現を使い分けられていると考えられる。一つはアビラーパ (*abhiṅga*) であり、もう一つは前節で採り上げたヴィジュニャーナ (*vijñāna*) およびヴィカルパ (*vikalpa*) ないしパリカルパ (*parikalpa*) である。アビラーパ (*abhiṅga*) は、例えば音声として発する言葉を意味する。もちろん心の中でつぶやく言葉 (*mano-jalpa*) もある。この場合は認識対象に対するしつかりとした概念化を伴わないとみられる。そこで私は「言語表現」とすることにした。それに対して名称と形態、捉えるものと捉えられるものなどとの相互関係によって成立する識別判断 (*vinīta*) および分別判断 (*vikalpa*) を「言語概念」とすることにした。このように分けるとかえって理解するのに戸惑いを覚える人もいるかもしれないので、もう少し具体的に描写してみる。

まず、言語表現について試してみる。我々は、はっきりとした意図もなく、しかし何らかのものを捉えようとして発する言葉がある。漠然として潜在的働きとも言われるし、潜在的な意思作用ともいわれるが、何かを心の中でつぶやいているということに気づけるだろうか。水を飲む場合、心のどこかで「水を飲みたい」という心が働くことを言語表現しよう。どのような方法で水を飲むか、どのような質の水を飲むか、ということはこの段階では問題にしていない。次の段階で、ペットボトルに入った水を、そのまま飲むか、コップに注いで飲むか、そして川の水を飲むか、井戸の水を飲むか、水道の水を飲むか、ミネラルウォーターを買って飲むか、識別し、分別して、判断する。この段階で水は表現だけでなく概念化されている。飲む方法や質を吟味して判断している。これも概念化されていると表現しておく。

言語表現としては同じ音声、同じつぶやきであれば共通している。言語表現としては共通して通用するはずだった

のだが、水の質については個々人の考え方によって価値判断が異なるし、飲む方法論でも好みによって異なる。言語概念は多様性を含むことが判る。この多様性は、仏教ではプラパンチャ (*prapanca*) と言語表現され、漢訳すると「戲論」となる。まさに「戯れの言動」に惑わされることになる。つまり言語概念によって我々の考え、行動が左右される。言語表現と言語概念を総称して言葉と言うならば、我々の心はこうした言葉によって支配されていることになる。

言葉を発する人と、受け取る人がいる。この両者を別人としよう。ある人がある言葉を発した時、受け取る側がその言葉によって傷つく場合もあれば、喜ぶ場合もある。善意でかけた言葉なのに、相手がひどく悲しんでしまう経験があれば、こうしたことも少し了解してもらえと思う。別人とした場合には、自分の持っている言語概念と、相手の持っている言語概念とが違うことに気づくチャンスがある。言語表現は同じでも言語概念が異なる、と了解するチャンスがある。

少し進めて、言葉を発する人と、受け取る人が同一人物の場合はどうであろう。生まれてからこの方身につけた言語概念、いいかえれば慣れ親しんだ言語概念によって世界を見ている。「私は自分の言語概念によって認識世界を創り出している」のだが、そのことに「私は」気づいているだろうか。次のような描写を試みよう。同じ言語表現を、ある人はポジティブな言語概念として使っているとしよう。その人は、その言葉によって自分を取り巻く環境をポジティブに考えているとおこう。同じ言語表現を、ある人はネガティブな言語概念として使っているとしよう。その人は、その言葉によって自分を取り巻く環境をネガティブに考えたとしよう。この場合、同じ言語表現が全く異なった状態を生み出していることに自分自身で気づくことはとても難しい。それは自己の中で完結してしまっているからである。いいかえると、自己と別な見え方を体験することができない場合、自己の創り出している認識世界を他と比較して確認することが難しいからである。もちろん他人と比べることも参考になるのだが、同じ言葉を他人がどのように捉えているかを吟味することになれない場合、最終的には自己の慣れ親しんだ言語概念に他人の持つ

ている言語概念を翻訳して使うことになる。修正できないわけではないが、難しい作業である。唯識文献の中では楔の譬喩などで描写されている。理性という楔を持って理性という楔を抜いて行く作業をいうのであるが、体験を伴わずにはこの描写が腑に落ちるかという、かえって判りにくいかもしれない。やっかいなことに、自分に他から取り入れたはずの言語概念を言い聞かせているうちに、いつのまにか自分の慣れ親しんだ言葉に染めてしまい、いつの間にか自分の都合よいように解釈してしまう傾向を、どうやら我々ももっているらしい。

いずれにしても、あるものの「あるがままの姿(真如)」を言語表現したはずの言葉は、いつの間にか様々な思惑を交えて多様化して、それこそいつの間にか本来の「あるがままの姿」とはかけ離れたものになって行く、戯れの論に成り下がって行く、のである。

##### 5. ヨーガ行唯識学派は言葉をどう見ていたのか

さて、ヨーガ行派は修行者の集団である。瞑想修行の実践を通して体得した修行法を自分以外の人に伝えようとした場合、どうしたらよいかと考えたのである。実は体験は個人的なもので、他の人と共有するには言葉が必要であることを、修行者たちは強く自覚したのである。そこでまずは同様の体験を持っている修行者と体験を言葉で共有しようとした。修行者同士では個人の持つ体験そのものに差異があることも気付くことが出来たとして、それぞれの体験を擦り寄せて言葉として表現することにした。『解深密経』や『大乘莊嚴經論』といった初期のヨーガ行唯識文献にはつきりと、「体験は言葉では表現できないが、言葉にしなければ、その内容を他の人に伝えることも出来ないし、その内容を理解してもらうことも出来ない。だから、仮に言葉を用いて体験を語ることにした」と述べられている。言葉は決して体験そのものと一対一対応するものではないが、その言葉を頼りに、修行者達は自分の獲得した体験を吟味し、方向性を修正する大切な道具であることを知ったのである。これを修行者以外の一般常識人に伝える場合、さ

らに面倒な作業になる。修行者の視点を持つていけば、自分の体験に擦り寄せて言葉に命を吹き込む事が出来る。しかし、体験のない、あるいは少ない一般常識的視点しか持たない人には、同じ言葉を修行者と同じ響きとして受け取ることが出来にくい。たとえば、瞑想修行の定義として「ヨーガとは心の働きを減らすことである」(yogāḥ citta-vṛtti-nirodha)と日本語訳することが出来る文章がある。これを修行体験の少ない人はどう見がちであらうか。「心の働きがなくなる！ そんなことをしたら死んでしまうのではないか」と思う人もいる。心がなくなってしまうことを、心という実体が消滅するとも考えてしまう。原文をもう少し違う日本語にしてみると「ヨーガとは、心の活動(ざわめきなど)をコントロールすることである」となる。何かと我々の心は思い悩むなどざわめくのだが、それをなくすのではなく、しっかりとコントロールすることである。つまりは、瞑想修行の効用は、世間の煩わしさの中にいても、心を可能な限り安定した状態に保とうとする営みである。実践して体得しなければ、これも絵に描いた餅のようなものである。

修行実践内容を言語表現するのは、あくまでも仮の方法論に過ぎないということをヨーガ行派の修行者達は自覚していたのである。梵天勧請と初転法輪の仏伝をご存じの方は、その内容をこれに当てはめるとよい。ヨーガ行者達は、積尊の頃から続く修行者の自覚を体得したのである。言葉は方便である。方便であることを忘れると、方便であるはずの言葉が心を支配し操ってしまうことに気付かなくなる。まさに言葉は虚妄なのである。そこでヨーガ行唯識思想では言葉をわざわざ「虚妄分別」と表現している。

「虚妄」と聞くと、一般常識的視点では「言葉は嘘っぱちだから、いらぬ」と考えがちである。「虚妄分別」の原語はアブータ・パリカルパ (abūta-parikalpa) である。アブータを「虚妄」と漢訳したために「嘘っぱち」のイメージで捉えてしまう。ブータ (bhūta) はこの場合「真にあること」とでも日本語訳するしかないであろう。それに否定辞ナが加わっているのので、「真にあるわけではない」となる。何が「真にあるわけではない」のかと言えば、パリカルパ

(parikalpa)、「つまり「分別判断」であり、「言語概念」である。言葉によって創り出している概念は自分が仮に設けた言葉によって創り出されたものに過ぎないのである。同語反復に聞こえるだろうが、言葉は決して「言葉は嘘っぱちだから、いらぬ」とすべきものではないということである。人間が社会生活を営むには、欠かせないものが言葉である。しかし、その言葉に縛られては心が自由にならないことで悩み苦しみが生まれることに気づけるかどうかが重要である。言葉は心を支配しているのだから、言葉がストレスになり、人々はその言葉によってストレスにさいなまれることになっている。このことに気付くことがストレスを低減していくために必要なことである。

最終的には唯識観法が言葉の支配から心を自由にして行く方法ではあるが、それでは方法論として提示するには広すぎるであろう。心を支配している言葉を、少しずつ心を解放する言葉によって低減する。楔によって楔を取り除くという譬喩があることを先に触れた。言葉という楔によって心を支配している言葉の楔を取り除いていくのである。

ストレスを抱える人を導くために、言葉を使っていく。ストレスに押しつぶされそうな人がいたら、その人をどのような言語概念つまり言葉がその人のストレスサーになっているかを、言葉によって探っていく。言葉によって探る訳であるから、ストレスサーの「真にあるもの」そのものを知ることが出来なくてもよいのである。導くべき人がストレスに支配されている人のストレスを低減して行けるなら、その言葉は有効な手段である。そしてその言葉を通じてだし有効に使うための方法論として最も有効な手段が瞑想修行であることが、一般常識的にも判ってきているのである。それはちょうどヨーガ行唯識学派の修行者達が気づいたようにである。

これまでの説明でもほのめかしてきたが、瞑想修行と言っても千差万別である。それはその方法論が個々人に合ったもの、オーダーメイドでなければならぬからである。同じ方法論がある人にはとても有効でも、別な人には害になる場合もある。ここが修行実践の難しいところであり、適切な指導者が必要な理由でもある。この点も踏まえて次の節で、もう少し具体的に述べてみることにする。

## 6. ヨーガ行唯識学派とマインドフルネス

マインドフルネスという言葉は現在多種多様な意味合いで用いられている。私はマインドフルネス心理学の専門家ではないし、詳しいわけではない。現代社会では、すでに何をもってマインドフルネスというのか判らないくらいになっている。まさに多様化する、プラパンチャの良い例である。そこで、ここではマインドフルネス・ストレス低減法の生みの親であるジョン・カバットジンの編み出した方法論としてのマインドフルネスに焦点を合わせ、私に判る範囲で述べていくことにする。

そもそもマインドフルネスはジョン・カバットジンが鈴木大拙を通じて日本の曹洞宗の禅に親しむ中で、瞑想修行がクライアントを導く手段として有効であることに気づき、瞑想修行の方法論を精神医学に応用したことに始まる。マインドフルネスという名称は釈尊以来の仏教の瞑想修行法に由来する。その瞑想修行法の中にパーリ語でサティ・パターナと呼ばれるものがある。この中のサティ (satī) の英訳がマインドフルネスである。仏教の瞑想修行法は基本としてサマタとヴィパッサナーである。これらの用語は部派仏教およびヨーガ行唯識思想で用いるサンスクリット語にも受け継がれている。漢訳すると止と観になる。もちろんこれらも言語表現であるので、実際にどのように運用するかについては実践の場では判らない。その実践の場で行われていた実践をなんとかしてサンスクリット語に写し取ろうとしたのがヨーガ行唯識文献である。したがって、唯識文献を扱うときには、修行実践の体験を想定して読み解く必要がある。これが唯識文献を理解する上で、一般常識的視点から難しいと感じる大きな理由である。

マインドフルネスの視点は、あくまでも一般常識的視点でクライアントに寄り添うものである。したがって質問事項などを用意する際に使用する言語表現と言語概念は、クライアントの状態を把握するために欠かせない重要な手段としている。そのことを踏まえた上で、ヨーガ行唯識思想の一般常識的視点と修行者の視点という二つの視点から述べてみることにする。

言語表現は虚妄ではある。しかしその言語表現を頼りにすることで、マインドフルネス心理学ではクライアントの状態を把握することができるのである。言葉で成り立っている質問事項を用意し、回答を回収する。質問事項はマインドフルネス心理学で提供する瞑想修行によって得られるクライアントの体験に基づくものである。マインドフルネスで使用されている瞑想修行を観ていると、ハタ・ヨーガの中で用いられているアーサナの姿を多く見かける。ハタ・ヨーガに限らずヨーガの技法つまりアーサナは、我々が日常生活の中で知らず知らずに身に染みこませてしまった体位を、本来あるべき体位に戻すために開発されたものである。心の状態は不思議にも身体的な歪みに反映されてくる。心を調えるのに、まずは身体的な体位を調えることが有用である。身体を調えると同時に息を整えていく。すると少しずつ心が調ってくる。このプロセスはいっぺんには完成しないので、繰り返し繰り返し行うことが肝要である。

マインドフルネス心理学で、クライアントにこうした方法を与える場合、そのクライアントが今どのような状態にあり、何が問題になっているかを指導する者が知る必要がある。そして適切な方法を与えていく必要がある。それは言葉による質問事項にクライアントに答えてもらう必要がある。やっかいなことに質問事項を作成する時に、質問者は自らの求める内容を言語化することになる。修行者の視点からすると、同じ言語表現であっても質問者の持つ言語概念と受講者の言語概念との間には差異があることは知っておく必要がある。しかし、必要なのは修行方法を与える側が質問に対して得られた回答に示された言語表現であり、それを頼りに相手の状態を探ることである。したがって、言葉は虚妄であるとしても、一般常識的視点からすれば、受講者の解決すべき状態を想定できるのであれば、言葉は有効なのである。受講者の真の状態とズレがあってもかまわないのである。

言葉はクライアントの状態そのものを真に表していないとしても、クライアントの状態をよい方向に導くことができるなら、十分な役割を果たしたことになるのである。つまり「虚妄」から一般常識的視点で受けるネガティブな印象とは異なり、言葉は方法論として絶対に必要なものである。つまり、「虚妄」は「嘘っぱち」とはほど遠い、有効で有

用なものであることを示唆している。

数学を持ち出すと、さらに判りにくくなるかもしれないが、お許し頂きたい。数学は我々の住む宇宙自然を把握するのに欠かせない重要な言語概念である。その数学において、虚妄分別と似たような役割と見做すことができるものに「虚数」がある。そのまま読むと「嘘っぱちの数」になる。実数に対して虚数である。実際に存在する数を実数と言う。リングが一つ、二つなど実際に存在が確認できる数と考えればよい。その中には円周率(3.14...)や $\frac{1}{3}$ (0.333...)なども実際に存在している、と理解できる。円周率なら3.1と3.2の間のどこかに実際に存在すると理解できる。不明な数を仮に設けた数で肩代わりさせることで、数学は方程式というものを編み出したのである。リングがいくつあるか判らない場合に、それを $x$ と表現した。そしてそこに一つ加えると、二つになった。すると $x$ はいくつであろうか。 $x+1=1$ ならば、 $x$ は通常1となる。株価や売り上げなどで利益が倍々になることがあるとしよう。どの数でも適応できるようにするために、それを $x$ と表現する。倍々であれば、 $x^2$ という概念を創り出したのである。 $x^2+1=3$ だと $x$ はどうなるであろうか。通常は $x=\sqrt{2}$ となる。それでは $x$ はどうなるであろうか。計算すると1.41421356...となる。延々と数字が伸びていくので $\sqrt{2}$ と表記することにした。まだこの段階なら $\sqrt{2}$ も1と1.5の間のどこかに実際に存在すると理解できる。さて、困ったことに数式としては $x^2+1=0$ が簡単に成立する。すると必然的に $x=\sqrt{-1}$ となる。これは現実はどこにも存在すると認識できない。一般常識的視点からすると嘘っぱちの数である。だからこれを虚数と名付けたのである。嘘っぱちの数だから必要ないかという点、虚数がないとマクロの宇宙からミクロの素粒子の分野に至るまでの自然科学分野の概念が成立しないのである。英語では虚数のことを an imaginary number という。つまり虚数とは想像上の数である。

言葉は我々が表現しようがないものを言語表現するために創り出された極めて有用な方法である。仮に設けた言葉の恩恵を受けて我々は現象世界を分別判断することができるのである。想像上の世界を認識対象として思い描きだし

ているのである。あるがままの姿そのものを見ていのではないとしても、現象世界を認識できることで、社会生活が成り立っているのである。例えば、社会全体で共有して法律やルールを創り出し運用していくことで、社会生活が成り立っていることを見れば、なるほどと思えるのである。だからこそ人によって同じ言語表現であっても解釈や理解の仕方が異なるのは当然のことである。私が言った言葉をあの人は誤解したと嘆くことはないのである。世間に受け入れられないからといって、社会を非難したり、自分の身を嘆いたりする必要はないのである。問題になる例として、「私の持っている言語概念が真実であり、他の人の言語概念は嘘っぱちだ」と執着してやまない人を考えてみるとよい。言語概念は多様化するもので、十人十色である。それに気づかず、自分の持っている言語概念のみに執着するならば、それにそぐわない行動をする他人を許せないことになり、攻撃的になる。あるいは、社会生活の中で大きなストレスを受け、潰されそうになるのではないだろうか。虚数を占めだして、実数しか認めないなら、宇宙自然を理解することはできないことになるのと同様である。どうしたら自分の言語概念が虚妄な分別判断であることに気づけるかという点、その方法論として瞑想修行が有用であることを釈尊以来、インドでは実際には釈尊以前から、実践して受け継がれて来ていることが証明してくれている。自分の心をフィルターを通さずに虚心坦懐に見つめるための有効な手段が、止 (Samatha) まごつ観 (vipassana) すること、つまり瞑想修行である、と見ているのがヨーガ行唯識思想であると、私的には説明しておきたい。

ヨーガ行唯識思想もマインドフルネス心理学も言葉を頼りとして悩み苦しみの原因を見極め、後進の修行者ないしクライアントをよりよい状態に導く方法論を授けることを目指している。多くの修行者の導き出した体験をまとめ、体系化し理論化したように、マインドフルネス心理学でも多くの実習を行い、質問事項に対する回答を集計し、分析し、クライアントを導く理論を創り出すのだとしたら、ヨーガ行唯識思想とマインドフルネス心理学の両者が向き合っている問題と、それに向き合う姿勢には多くの共通点が見て取れると私には思える。

ヨーガ行唯識思想もマインドフルネス心理学も、ルーツとして釈尊の示した修行法に由来して築き上げた実践理論であるから、似ているのは当然かもしれないが、両者ともに悩み苦しみ、現代社会でいうところのストレスを少しでも減らしたいと願う多くの人々の思いに答える有効で有用な方法論だと思う。

(さくま ひでのり・筑波大学名誉教授)