

資 料

仏教の瞑想対象における色彩

The Color as the Objects of Meditation in Buddhism

佐久間 秀範

四天王寺国際仏教大学

Hidenori Sakuma

本日は日本色彩学会第25回全国大会の開催おめでとうございます。またその特別講演にご招待下さり、感謝申し上げます。伺いますところ、今津先生の心のこもった宣伝が行き届いたようで、皆様の期待感も高いとのことですが、私は色彩に関して全くの素人でございますので、どのくらい話の焦点を皆様方の関心に合わせられるものか量りかねておるところです。

幸い仏教の中の瞑想法の中に色彩を取り扱ったものがあり、また昨年NHKスペシャルで『チベットの死者の書』が放映され、仏教の瞑想法から生まれる成果である光としての色彩についてもある程度ご理解が頂けるものと思いますので、こうした点に焦点を当てながら話を進めて行くことにしたいと思います。

そこで全体を三つに分けて、最初にインド一般の瞑想法、次に仏教における瞑想法、そして最後に仏教の瞑想法の中で色彩を扱ったものについてという順序でお話しして参ります。

さて、「仏教の瞑想」と何度も申しましたが、いったい「仏教」と「瞑想」とはどのような関係にあるのか、「瞑想」が「仏教」にとってどのくらい重要な役目を果たすものであるのかというところから話を始めることにします。

§1 インド思想一般における瞑想

仏教の瞑想法として皆様の頭に浮かぶのは何といっても禅宗で行っている「坐禅」ではないかと思います。

しかしこの坐禅というのはなにも禅宗だけが行っているわけではなく、むしろ禅宗のほうが仏教の中で行っている様々な修行法の中から特に坐禅を選びとった訳ですから、仏教全般に亘って禅は行われているものです。

では、禅とはいったい何かと申しますと、サンスクリット語（以下Skt.）の“dhyāna”（ディヤーナ）

の音を写して「禅那」としたものです。では dhyāna とは何者か。dhyāna というのは √dhyai という動詞から派生したもので、単純に訳せば「熟慮する」「瞑想する」と言うことになります。では、どのようにして瞑想するのかというと、「ある瞑想対象を設定した場合、その瞑想対象に意識あるいは心を集中し、それについての概念等を介することなく、細部に至るまでその対象で心が満たされ、他のいっさいが排除される」とでも言うものです。この dhyāna を含む 8 つのプロセスが Yoga（ヨーガ、"o" は Skt では必ず長母音）のシステムの代表的なものの一つとなっています。

先ず、yoga ということですが、もともとは √yuj という動詞、「牛にくびきを付ける」「縛り付ける」という意味から転用され、「あらくれ馬のようにままならぬ我々の心に手綱を付けて制御し、調教する」という意味に使われております。つまり、野放しにするとどうなってしまうか判らない、始末に負えない我々の心をコントロールするプロセスであり、例えば社会生活で無意識のうちにストレスが溜まり、心神症や神経性胃炎を起こしてしまう心をコントロールするシステムであり、行法のことになるのです。だから「ヨーガ健康法」などという表現が可能になるのです。

さて、図1をご覧ください。ここでは実際に 8 つのプロセスがどういうものか、Yoga-sūtra（ヨーガ・スートラ）というヨーガの聖典の第 2 章第 28 偈～第 3 章第 3 偈から見ていきましょう。

ヨーガの実修自体は非常に古く、アーリア人がインドに入る以前、紀元前 1300 年頃より以前、紀元前 3000 年頃のインダス文明のころに遡るとされますが、それが体系としてまとめられ記述されたのは意外に新しく、おそらく紀元後 3～4 世紀以降と思われます。しかし、重要なことはその Yoga-sūtra に記録されたこの

8つの実修部門は紀元前2世紀頃にはすでに完成していたであろうとされる点です。

図1 ヨーガの八部門 (Yoga-sūtra II.28~III.3)

- 1, 禁戒 (yama) : 五戒など, 自分以外のものとの関係で規定した戒め
- 2, 勸戒 (niyama) : 対社会的でなく自分自身に対する戒め
- 3, 坐法 (āsana) : 安定し快適に坐するためのもの, その坐り方
- 4, 調気 (prāṇāyama) : 快適に坐れたところで, 乱れた荒い呼吸を整える
- 5, 制感 (pratyāhara) 息が整ったところで, 五感が外界の刺激に惑わされないようにする
- 6, 凝念 (dhāraṇā) : 外界に振り回されなくなったら, 心のある特定の場所に縛り付ける
- 7, 静慮 (dhyāna) : 特定の場所に縛り付けた心をそのまま拡大して宇宙全体に拡げ尽くす
- 8, 三昧 (samādhi) : 宇宙全体に拡げ尽くしてしまってるでそれと一体となってしまうかのような状態

すると, その第7段階にdhyānaとあることが判ると思います。つまり準備なくいきなりdhyānaをするというのは, 本来無理な話なのです。ですから禅宗はこれを易くし, 坐蒲を敷いたりするわけです。立ってすれば立禅, 坐ってすれば坐禅となるのです。禅はする場合この7番目だけでなく全過程を踏まえ, 悟りに至るまでの全体を意味するようになります。

ともかくこういう訳ですから, 普段乱れた生活をしていて, 坐禅でも組むかと言って禅寺に行っていきなり坐っても, 五分と経たないうちに足の痛みが気になり, 他の色々な妄想が浮かんで, しかも振り回され, ちっともすがすがしい気にならないのが落ちです。スキーをやったことのない人が, いきなりダウンヒルのコースを滑り降りるようなものでしょう。

だから先ず心構えを造ることです。他の人に対してモラルを守る。殺生をしない, 嘘をつかない等といったものが1の禁戒。次の勸戒は例えば次元は違いますが「禁煙するぞ」といった自分自身と約束するような

戒め。これを完璧に守るのは困難かも知れませんが, それを破りそうになったとき, これを押し留めようと常に努力することでしょう。

気を引き締めたところで身体を整えて行きます。安定し快適に坐ってられるようにするのが3の坐法。これは特別なかつこうをするのではなく, 日常生活をするうちについてしまった悪い癖, 猫背になっていた腰が曲がっていたりして, 腰痛やら色々な障りがでているものを本来あるべき姿に戻していくものです。並行して調気法で正しく呼吸を調整していきます。例えば, 声楽家など姿勢と息が調っていないと歌えないようなものです。

これだけの準備があって初めて心を整えることができるのです。自転車だって乗ることに神経を使う必要がなくなって初めて自由に気持ちよく乗ることが出来るわけです。

さて心を整えると申しましたが, Yoga-sūtra I.2に「ヨーガとは心の働きを止めることである」とあります。普段の我々の心, よく観ると喜怒哀楽, 時としては乱れ荒れ狂うその心をコントロールすることとお考えください。煮えくり返る腹の虫がスーッと消えおさまるようなものと考えたらよいでしょう。

お気づきとは思いますが, 心は, 静めよう, 静めようと頭で考えても決しておさまるような代物ではないわけで, だから, 身体から整えていく必要があるのです。つまり, 坐法, 調気が出来なければ心もおさまらないし, 身体がおさまれば自ずから心もおさまっていくものです。そのうえで5番目の制感でまず眼耳鼻舌身という五感が外界の刺激や誘惑に流されないように整えていくと, 単発的な刺激に振り回されて自分を見失ってしまうこともなくなる。色香に迷ったり, お金に誘惑されたり, まあなくなる。

そうしたら6番目の凝念の段階でその心を今度はこちらから積極的にある瞑想対象に結びつけて, 他のものにふらふらと行ってしまうことのないようにしていく。基本的にヨーガの出発点はcitta-ekagrataつまり「心を一点に集中させること」を目指すもので, そのために具体的に心を一点に結びつける訳です。

瞑想対象に定まった心を今度はどこまでも伸び伸びと拡げていく。これが7番目の静慮。凝念が集中的であったのに対して, 静慮は拡大的だと解釈されてもいます。そして, それをどこまでも何処までも拡げ尽くすとやがてそれと一体となってしまうかのような心の状態になる。これが最後, 第8番目の三昧

(samādhi) だということです。

samādhiとはもともとsam-ā√dhāという動詞から派生したもので、「意を集中する」ないし「何々と結合する」、つまり一体化することを意味し、その意味でyogaと同じ意味となるのです。

私は梅田の近くの天徳寺さんに坐禅を組みに行くのですが、ご住職はもう80すぎで、横浜市鶴見区の総持寺（曹洞宗）の副監院でもあり毎週東京と大阪を往復し、地方にも出向いております。その方にいくつか伺ったことがありますのでご紹介しておきます。

曹洞宗の禅というのは只管打坐と言いまして、何も考えずにひたすら坐ると言うものです。みなさんもおそらく疑問に思うと思うのですが、「何も考えない」など出来るものではない。果ては「何も考えてはいけない」「何も考えてもいけない」と一所懸命考えるのが落ちです。

どうするんでしょう。天徳寺さんはこんな風にお話しして下さいました。「坐れば色々な考えが浮かんでくるのは当たり前。ただ、そうした色々な考えが浮かんでもそれを追想しない、それに引きずられず、ただ浮かぶままにしておけばよいのです。」まあ、先ほどの制感のようなものでしょう。

さらに天徳寺さんは「何年坐っていても足は痛くなるのです。それは生身の人間、当たり前のことですよ。」つまり、無理して坐り続ければ禅病になってしまうし、逆に長く坐れたりすると、そのために高慢になったりして、それでは本末転倒なのです。

*参考文献（一般書）

佐保田鶴治『解説ヨーガ・スートラ』平河出版
番場一雄『ヨーガの思想』NHKブックス
エリアーデ『ヨーガ』立川武蔵訳 せりか書房
立川武蔵『ヨーガの哲学』講談社現代新書
その他

§2 仏教の瞑想法

さて、仏教には瞑想は必要なのでしょうか、欠かせないものなのでしょうか。まず皆様ご存じの般若心経の冒頭に「観自在菩薩、行深般若波羅蜜多時、照見五蘊皆空、度一切苦厄」とある部分から話を始めます。どういう事かといえば「観音様が、深遠な般若波羅蜜という行を行っていたとき、この世を構成する5つの要素は皆空、つまり移り変わるものであると見抜いて、すべての苦しみを除いた」ということです。

ここで重要なのは次の「般若波羅蜜」と言う言葉で

す。「波羅蜜行」と言うのが仏教の中でも大乘仏教における菩薩の行う修行で、これには六つの段階があります。図2をご覧ください。

図2 六波羅蜜 (pāramitā)

- 1, 布施波羅蜜 (dāna-pāramitā)
- 2, 持戒波羅蜜 (śīla-pāramitā)
- 3, 忍辱波羅蜜 (kṣānti-pāramitā)
- 4, 精進波羅蜜 (vīrya-pāramitā)
- 5, 禅定波羅蜜 (dhyāna-pāramitā)
- 6, 般若波羅蜜 (prajñā-pāramitā)
(般若=智慧)

「波羅蜜多」と言うのはpāramitāの音写ですから、その漢字をいくら眺めていても意味は出てきません。語源解釈から伝統的に2つの意味に解釈されています。1つは、「完成させる」完璧なまでにやり通すことであり、2つめは「悟りの岸、彼岸に到達する」と言うことです。気付かれたと想いますが、その第5番目に“dhyāna”があります。

順に説明しますと先ず布施波羅蜜というのは、完璧に与えることで、衣服などを施す財施、真理などを教える法施、恐れを除き安心を与える無畏施があります。どれ一つをとっても本音で言えば常人には不可能でしょうね。しかしそれをやり通した上で持戒波羅蜜が行なわれます。そのうえで今度は忍辱波羅蜜、すべての苦難に耐え忍び、次に精進努力して、さらに精神を統一し、心を完璧に安定させることとなります。すると最後に悟りの智慧が得られる。この悟りの智慧のことをプラジュニャー (prajñā) と言い、パーリ語でパンニャー (paññā)、これを音写して「般若」となるのです。つまり「般若波羅蜜」とは「悟りの智慧の完成」と言う意味です。

仏教は原始仏教以来、戒・定・慧の三学と言いまして仏道を修行する者が必ず修めなければならない3つのもっとも基本的な修行の部類とされ、これが伴わなければ仏教ではなくなってしまうのです。

単純に言えば、戒とはヨーガの禁戒・勸戒に当たりますし、六波羅蜜の持戒波羅蜜ですし、定とはヨーガの制感から三昧、六波羅蜜の禅定波羅蜜ですし、慧とはヨーガの8段階の中には示されていませんが、六波羅蜜の般若波羅蜜ということになります。

本来仏教では神、いわゆる絶対神・創造神というも

のを立てないということになっています。が、大乘仏教になるとより民衆宗教的色彩が強まり、神格化された「ほとけ」たちを立てるようになります。波羅蜜行と言うのはそうした「ほとけ」に近いひと「菩薩」たちが行う行法です。しかし、基本的にはこの戒・定・慧の三学を踏まえたものであることが判ると思います。

一般にインド正統思想のヨーガでも仏教ヨーガでも心に力点が置かれていますが、インド正統思想では諸派に差はあるものの、解脱つまり苦しみからの輪を抜け出す方法として最終的に最高神、宇宙を統括するブラフマン神と一体になること (yoga) (BS 1, 1, 19 etc.) が有力説です。それに対して、絶対神を立てない仏教では苦しみを逃れる方法は別な色彩を持っています。

では何で人は思い悩み苦しむのか？ それは本来、心も物も常に移り変わっているにも関わらず、物にこだわり心にこだわるために、苦しむ。人間思ったように行かないとストレスが溜まり、苦しむでしょう？ 形あるものは必ず壊れる。自分の心など都合でしょっちゅう変わってしまうでしょう。これが「色即是空」つまり、いろいろあるもの（色）は移り変わる、人の心（受想行識）もまた移り変わると言うことです。土地などが二束三文の時は兄弟仲良く暮らしていたのに、それが何億、何十億となったとたんに財産争いで口もきかなくなり、いがみあったり、ひどいときには殺しあったりするでしょう。

つまり心が主役であり、心が物や心にこだわる。その本当の姿に気付かず、こだわる。この「こだわり」、固定観念等の呪縛を「執着」と言いますが、これを離れないと苦しみは除けない。これは頭でいくら判っていても、口でいくら立派なことを言っても、理論をいくら並べてもこうした苦しみは除けないでしょう？

それを除く手段が、このdhyānaに代表される瞑想法であるわけで、従って心の制御により力点が置かれてくるのです。すると自ずから本当の姿が見えてきて、そのものを見抜く智慧が備わることになる。

それが般若心経の中に「菩提薩埵 依般若波羅蜜多故、心無罣礙、無罣礙故 無有恐怖。遠離一切顛倒夢想，究竟涅槃」，即ち悟りに向かって修行をする人（菩提薩埵＝菩薩）は悟りの智慧を完成したので心に覆われがなくなった。心に執着がなくなったので恐怖や誤った考えや妄想もなくなり、最高の心の自由な状態（究竟涅槃）に至るのです、となります。これでも判りますように仏教にとって瞑想行は不可欠で、これ

がなければ苦しみを除くことも出来ないのです。

さて、仏教とは「ブッダの教え」であります。ブッダとは√buddh「悟る」という動詞から派生した言葉で、悟った人と言う意味です。歴史上では釈迦族の王子ゴータマ・シッダールタ、いわゆる釈尊で、釈尊の悟りの内容にもとずく教えが仏教です。

その釈尊が王子時代の快樂の生活と、出家してから難行苦行の末に到達した瞑想の結果として悟りの智慧が得られたわけで、真理自体は勿論釈尊がいなかったとしても常にそうになっているわけですが、智慧は瞑想なしには生まれてこなかったものです。

ここで重要なことは釈尊は苦行時代、禁戒・勸戒は勿論、坐法や調気法もマスターしていたはずであり、だから苦行を捨てて菩提樹の下で何日も安定して快適に坐して瞑想に耽けることが出来たのです。

実は文献的に確認できる最も古いインド正統思想のヨーガあるいは瞑想の記録はいくつかのウパニシャッドという文献群の中にありますが、これは釈尊の生存していた時代より後であり、従ってヨーガの瞑想法はアーリアン系というよりはインド古来のものではないかという1つの証拠となっています。

いずれにしても、仏教はその発生からこうして瞑想法なしには生まれてこなかったものであることだけでも覚えておいて頂きたい思います。

§3 仏教の瞑想で色彩を扱うもの

さてようやく下準備が調いましたので、仏教の瞑想法の中からお約束通り色彩を使ったものを紹介していきます。ちなみにその他で有名な瞑想法では「不浄観」などがありますが、本日は触れないことに致します。

さてここで取り上げますのは、八解脱、八勝処、十遍処と言う一連の行法です。心の汚れを次第に排除していくこの一連の瞑想法は、原始仏典の段階からすでにシステム化され、その形のままアビダルマ仏教を経て、大乘仏教のなか、唯識学派の文献に到るまでほぼ同じ形で受け継がれており、かなり重要視されたものであると考えられます。話を判り易くするために八解脱をA段階、八勝処をB段階、十遍処をC段階として話を進めて行きます。

この3つの段階はおおよそ次のようになります。A段階では瞑想対象を認め、受け入れる段階で、それに心が落ちついたら、B段階でその瞑想対象に心を集中し、瞑想対象を心の支配下に置く。それが出来たらC

段階でその瞑想対象を全宇宙の果てまで無限に拡げていく。こうした作業です。

お気付きのようにヨーガの8部門のpratyāharāからdhāraṇā, dhyānaそしてsamādhiと基本的に同じプロセスをとります。

もう一つ重要なことは瞑想にはその手段として瞑想対象を設定しないと作業が難しくなると言うことです。

B段階では外に設定された瞑想対象(もの)と内に描かれた瞑想対象(想念・イメージ)とを完璧に一致させて行くようなもので、その際に「青・黄色・赤・白」という色を使うのです。

そのうち青について唯識文献(ASbh 126)にこのように説明されています。

「内的に具体的なものを伴わない(arūpya)瞑想対象を有している人は、外的な青の、青色の、青く見える、あるいは青く光るものを見るのである。例えばウマカ(umaka)と言う花、あるいはベナレス製の衣を青の、青色の、青く見える、あるいは青く光るものと見るように、内的に具体的なものを伴わないイメージを有している人が、外的にある青とか乃至青く光るものを支配下に置き、支配下において初めて確実な瞑想対象のイメージと言うものを持つことができる。これは真の解脱を身体をもって悟り、完成させて初めて[その境地に]住するのである」

ここで青とか青い色とかわざわざ断っている訳は、同文献に次のように説明されています。

「青」というのは総称である。「青い色の」というのはその物質固有の青という特性。「青く見える」とは布を青く染めた場合など布自体の本来の色とは違う色になるが、青い布と言うからである。染料なら「青い色の」で染めた布なら「青く見える」と言うことになります。「青く光る」とは青く光を放つことであり、また青く透明に透過することである。

深入りはさけて具体的に考えてみましょう。皆さん、実際に目を閉じてみて下さい。そしてまぶたの裏に「青」という色をはっきりとイメージして見て下さい。皆さんは色彩の専門家ですので、あるいは簡単かも知れませんが、私を含めて普通の場合この作業は初めは意外と難しいものです。

この内的な青ないし白をはっきりとしたものにしていく作業が色彩をちゃんとコントロールし心の支配下に置くことによって、外界の誤った刺激等に心が振り回されることがないようにする作業だと、とりあえず考えておいたらよいかと思います。

Bが完成するともう内も外も関係なくなってしまうのですが、Cでは地・水・火・風・青・黄・赤・白・空無遍処・識無遍処の順にその瞑想対象を何処までも拡げて行き、ついにはそれと合一してしまったかの様になる。つまりsamādhiに到る。これによって他の雑念が入り込む余地がなくなる。

もっと簡単な方法によって同じ様な効果が得られるものと言えば、念仏百万遍と言うのが有ります。一日百万遍も真言やナンマンダブーと唱えてご覧下さい。頭は空っぽになり、雑念の入り込む余地も無くなるはずですが色の場合多少苦労があるでしょう。目を閉じて「青」をイメージすることが苦しければ、青い空を思い浮かべたらよいでしょう。黄色ならレモンでもよいでしょう。こうした具体的なもの、つまり「地」の元素が必要なのです。だから第1番目に来ています。

この色彩を使った瞑想法は、おそらく心理療法の中にもあると思います。私の知っているものは、虹の七色を赤の方から次第に青へとイメージすることによって心を鎮めようとするものです。

ではなぜ、青・黄・赤・白という色が使われるのか、その精神的効果はというと、これについてはこの部分にはこれ以上の説明が見られません。

これに対するヒントは別なところにあります。昨年のNHKスペシャルで放映された『チベットの死者の書』ははじめ密教の曼荼羅などの中にあると私は感じております。

『チベットの死者の書』といますのは人が死を迎えてから49日目までの間に死者に起こることとして描写したものです。つまり、深い瞑想状態、先程のC段階よりさらに深まっていくと、意識がつまり心が肉体や様々な束縛を離れていく、判りやすく言えば、そんなもの関係なくなってしまうのです。

そうなるとうどうなるのかと言うと、目の前がパーッとまばゆいばかりに明るくなるのだと思います。何かに心を集中し、頭から解放されるとこう言った状態になるもので、それを神秘体験だなどといかにも不思議なことのように思いがちですが、大脳生理学的にも当然のことにいずれはなるのではないかと思います。

今NHK教育テレビで毎週水曜日の夜に番場一雄さんがヨーガのエッセンスを指導していますが、そうした基本的な坐法を実修して身体の悪い癖がとれていくと、瞑想している内に目の前がスーッと明るくなる気が実際にします。普段でも落ち込むと「目の前が真っ

暗だ」と言ったり、逆に幸せだと「明るい未来」とか「目の前が明るくなった」と言うでしょう。その極まったものと思ったらよいでしょう。ただし、光を見たいからヨーガをしようと思えばそれは執着ですから見ることは出来ないかも知れません。余計なことは考えないことです。

ついでに言えば、世界にある主な宗教はだいたい神や最高の原理を「光」として表現しているものが多いのもまた当然のことで、仏教でも大乘仏教では阿弥陀さんは「アミターバ」(Amitābha)つまり無量の光という名前ですし、大日如来は太陽をたとえた仏さまです。ただし仏教では、この『チベットの死者の書』にも書いてありますように、我々の前に現れる仏の姿はすべて我々の脳、心から発しているものだといっているように、その本質である「光」もまたおそらくは束縛を離れたとき、医学的なことは判りませんが、脳の神経のバランスが他の様々な要因から解放されると、まるで光の様に顕われてくるのかもしれません。

そして『チベットの死者の書』には顕われた光と色彩の関係が示されており、それによって光には瞑想の深まりによって色彩が伴うものだということが判ります。そうしたとき中央と東南西北を司どる大毘盧遮那仏等の五仏の智慧の光に託されていますが、青・白・黄・赤・緑が顕われ、対応して克服すべき我々の煩惱である日常の心、貧・瞋・我慢・痴・嫉妬が示されています(川崎信定訳『原典訳チベット死者の書』筑波書房, pp.30-31)。これが実効性を伴うものか、単なる数あわせ的なものかは実体験のない私には判断できませんが、これ以外にも密教儀礼の中に白：息災、黄：増益、赤：敬愛、青：調伏という関係が見られます(頼富本宏『曼荼羅の鑑賞基礎知識』至文堂, p.40)。このように色と日常的な心との結びつきは必ずしも一定しておりませんので、これをもって直ちに「こうだ」ということは出来ませんが、少なくともこれらが深い瞑想体験の中から生まれた情報を念頭に、未だ瞑想体験の浅い、あるいはほとんどない一般の人々を導く際に使用されたものと考えれば、十分に有効なものであると思います。

深い瞑想状態における色彩とレベルの違う日常の精神状態との直接の結びつきについての意味は何処まで問うことが出来るか量りかねるところです。がしかし、瞑想法に取り入れられた青・黄・赤・白等の色彩は、実際に瞑想状態で体験された事実に基づいて設定されたものであることを忘れてはならないと思います。世

間には瞑想やヨーガ、神秘体験などといって不思議さを強調し、見せ物にしたりする人達がもてはやされてしまっ、一般の人に奇妙な印象を与えているのは大変残念なことです。インド思想や仏典に現れた真摯な修行者の瞑想法と言うもののほんの一部でもご理解頂けたら幸いに存じます。

どうも長い時間、あるいは判りにくい部分もあったかと存じますが、私の力量不足に免じてお許し頂ければ有り難く存じます。ご静聴有り難うございました。

☆BS=Brahmasūtra

ASbh=Abhidharmasamuccayabhāṣya