

修行と身体——仏教の思想を手がかりとして——

木村 清孝

はじめに

ご紹介いただきました木村でございます。本学会の学術大会には、久しぶりに参加させていただきました。その直接の理由は、今回の大会で実行委員長をお務めの合田先生から、基調講演をというお話をいただいたことによります。

実は合田先生とは、浅からぬ因縁がございます。先程、合田先生も触れられましたが、ともに、本学会の第二代目の会長を務められた玉城康四郎先生の教え子です。いわば兄弟弟子になるわけで、研究者としての道を歩くことになった中では、私はかなり早い方で、彼は最後の愛弟子なのです。それともう一つ、玉城先生は後年、ほぼ二十年にわたって、自宅の応接間で月に一回、瞑想の実習を含む勉強会を開いておられました。私は時々、時間が取れるときに伺った程度ですが、合田先生はほぼ

毎回、まじめに参加されていたのではないかと思います。いわば玉城私塾の先輩後輩でもあるわけです。

因みにご紹介しますと、後年ふとした雑談の中で玉城先生は「わしは東大の頃には、何も分かっていなかった。日本大学に行くようになってから、少しずつ分かってきた。だから、東大の学生さんたちには申し訳なかったと思っている」とおっしゃいました。実際、玉城先生の仏教哲学が熟成するのは、日本大学在任以降のことだといえるかと思えます。

ともあれ、右に述べたようなつながりがある合田先生を通じてのお話でしたので、「これは、玉城先生と合田先生に対するささやかな恩返しの意味でも、お受けしなければなるまい」と思って、いまここに立たせていただいている次第です。

しかも幸いなことに、今回の総合テーマである身体論は、私自身が以前から関心をもっていた問題の一つでもありました。

思うに、仏教、とくに初期仏教から現代のテーラヴァーダ仏教にまでつながってくる伝統的仏教は、ある種の精神主義です。つまり、仏教の世界では、精神、心に関わる問題は丁寧に考察し、その上で実修してきているのですが、身体の問題はきちんと扱ってこなかったのではないかと思われるのです。とくに、現代という時代に対応し、あるべき方向を示すことに関わろうとするのであれば、この点をしっかりと反省するともに、新たな仏教の展開を探っていく必要があるのではないかと考えます。そこで今日は、その「序論」といいますか、概括的で予備的なものではありますが、仏教における身体論に関わる重要な問題をいくつか指摘させていただき、そこから何かを汲み取っていただければありがたい、と思っている次第です。

一 仏教の修行とその否定的理念

まず、仏教における修行の押さえ方についてです。これまで研究を進めてきて思うことは、その基本的な方向性ははっきりしています。とくに初期仏教において明確なのですが、修行の目的は生死を繰り返す輪廻の世界、迷いと苦しみの世界を離れて、涅槃の世界、真の安らぎが得られるところに向かうことです。仏教の諸思想は、突き詰めれば、この「生死から涅槃へ」の歩みを明らかにすることに尽きるでしょう。

釈尊の仏教は対機説法であるときよいわれます。少なくとも釈尊が、向き合う相手をしつかりと見ながら指導されたことは

確かでしょう。こうして、釈尊の教えは弟子たちの記憶の中に蓄積され、やがて釈尊の入滅後、それらは整理され、敷衍され、体系化されていきます。実践的な面における教説の代表的なものには八正道でしょうが、それを含めて包括的に三十七菩提分法などが集成されます。この中には四念処とか七覚支といわれる実践論の体系も入っています。ですから、後代になると、四諦・八正道のように、体系化された教えをそのまま仏説、すなわち、釈尊の仏教と見なすケースも結構出てきますけれども、釈尊ご自身がこのような形で説かれることはおそらくなかったでしょう。釈尊は、いわば実存的な「われとさんじ」(Ich und Du)という向き合いの中で、簡潔な言葉や行動によって指導されていたのではないでしょうか。

やがて大乘仏教が興ってまいります。これは、従来の伝統仏教に対する反省と批判にもとづいて、菩薩と名づけられた前生の釈尊をモデルとし、利他の実践を柱にしなから、釈尊の教えの再興を目指した新しい仏教運動です。いわゆる三乗という仏教の分類は、自らが掲げる菩薩のあり方を最もすぐれた、釈尊の願いに即したものとし、従来の仏教を声聞の道と縁覚(独覚)の道に分類し、低く位置づけたものに他なりません。

では、菩薩はどのような歩みをするのでしょうか。これについては、一方では、気が遠くなるような長い時間をかけて修行が重ねられていくという思想が体系化されていきます。しかし他方、仏とは何かと、時間とは何かといった本質的な問題に

着目する中で、いまこの現実の場において仏となる、修行が完成するという見方も生まれてきます。

また、修行の内容的な展開についていえば、「信解行証」という形でまとめられるのが一般的です。信ずることから、正しく理解すること、次いで実践することへ、そしてついには悟りを得るという段階へというプロセスの設定です。しかし、これについても、それぞれの段階の本質的な考察を介して、一体的に捉える見解も登場します。日本でよくいわれる「煩惱即菩提」と「生死即涅槃」の一对の表現は、その代表的な一例といえましょう。

因みにいえば、「煩惱即菩提」という表現は、瑜伽唯識系の文献でよく使われ、「生死即涅槃」の方は、中観系の文献に多く出てきます。日本では、これら二つを総合するような形で広まったということでしょうか。

この他、本質的な観点から、普通には反対のもの、あるいは対比されるべきものと見なされるもの同士の相即を論じる思想としては、禅における「即心是仏」や「修証一等」、密教における「即身成仏」、華嚴における「信満成仏」などがあります。このうち、例えば「信満成仏」は、「十信が具わったとき、すでにその人は仏である」と見るものです。大乘仏教における菩薩の階位については、細かくいえば、さまざまな議論や経緯があります。すなわち、この教説では、菩薩は十信・十住・十行・十廻

向・十地・等覺という段階を経て、最後に妙覺位という仏の境地に到達する、と説きます。これは『華嚴経』の教説が元になっています。けれども、実は『華嚴経』自体における設定は、十住から十地までの四十位で、後に中国で成立したと思われる同類の經典の教説との整合性が図られ、十信などを加えて五十二位という体系が作り上げられたのです。なお、十信や十廻向は、本来はそれらの内実を区別・整理したのですが、それを段階的な区別を表すもののように扱っていることにも注意が必要です。また、「信満」という用語は、華嚴教学を大成した法蔵が『華嚴五教章』の中で明確に使っており、いってみれば、成仏が実現する位というのを私どもの宗教体験上ギリギリのところまで近づけて、押さえたものといえるでしょう。

日本の本覚思想になると、修行の有無・深淺にかかわらず、すべてのものが現にあるがままのすがたにおいて究極の存在として、つまり仏として肯定されるという、いっそう徹底した形になります。また、法然、親鸞の浄土教の系統では、行と信、念仏と信心の一体性が強調されます。そして親鸞の場合は、信・行ともに阿弥陀如来の願心に帰せられます。また、道元がいう「修証一等」の修は修行の意味で、行と証が平等・一体であるという意味になります。修行が客観的に見てどの段階にあるかと、修行する、直接には坐禅をする、その場において、悟りはすでに実現しているというわけです。

右に述べてきた諸思想は、それぞれの系譜において、突き詰

められたところで提示されるものですから、その思想だけを取り上げて鵜呑みにし、分別的に理解すれば、「では、修行は要らないのか」という議論にもなりません。修行不要論にまでつなごうとします。とくに日本の仏教には、そうした解釈の下に仏教が展開してきた傾向が、少なからずあるように思います。

二 仏教における身体論の諸相

最初に確認しておきたいことは、現代に生きるわれわれの常識として、精神と身体、あるいは靈魂と肉体とを分けて二元的に見るということがあるということです。けれども、この見方は、決して近代のデカルト以降に始まったものではありません。

東洋における一例を挙げますと、中国では南北朝時代の五—六世紀の頃、仏教伝来から五、六百年後、「神滅神不滅」の大論争がありました。神、すなわち精神が消滅するかしらないかをめぐって、儒者の側と仏教者の側とが激しく争ったのです。中国の仏教者たちは、この議論を通じておおむね「神不滅」の立場を採る方向に進みました。日本で「仏教は靈魂不滅を説く」という認識が長く支持されてきたのには、この神不滅論の影響もあるのかもしれない。

けれども、精神と肉体、心と身体を二つに分ける見方は、さらに深く考えれば、私たち人間が本来的にもっている一つの欲求にもとづくようにも思われます。というのは、私たちは、老・

病・死の定めを抱えた有限な身体をもち、常にさまざまなことに束縛されています。このことから、心だけは自由でありたい、永遠であってほしいという願い、精神の解放とその不滅への願望が、古くからあったのではないのでしょうか。そして、このことが、精神と身体の両者を質的に違うものとしてはつきりと区分する考え方を醸成する誘い水になっているのではないのでしょうか。

ところで、視点を換えて、現代という場における身体的基本的な問題を考えますと、まず注意されるのは、科学的な立場において身体の究明が急速に進んだということでしょう。例えば、人間の身体そのものをどう捉えるかということについても、伝統的に「五臓六腑」などといわれてきた器官レベルでも、細胞レベルでも、さらには遺伝子レベルでも捉えられるようになりました。重層的・複眼的に、身体を観察し、対処することが可能になっていくわけです。こうした科学的な視点から身体を捉える場合、とくに注意しなければならぬことは、各部位が身体の全体性を支える一部であること、さまざまなレベルにおいて各部位は相互に深く関連し合っていること、そして、包括的のいつて、身体と精神とが微妙な影響関係にあることを忘れないことだと思えます。

さて、仏教の伝統では身体をどのように捉えてきたのでしょうか。まず、三業論を取り上げてみましょう。この思想では、人間の行為は、身体的なもの(身業)と言語的のもの(口業、

あるいは語業」と精神的なもの（意業）の三種に分類され、また相互に関わり合うとされます。このうち身体的行為は、三業の中で最も基礎的なものとされることが多いようです。例えば瞑想（坐禅、禅定、三昧）を行う場合は、まず身体を調えることが必要とされています。

また、五蘊論があります。五蘊とは、五つの要素の集まりという意味で、色・受・想・行・識のことです。すなわち人間は、肉体（色）という物質的側面と、それ以外の感受（受）・想起（想）・意志（行）・認識（識）の四つの精神作用の綜合体である、という教説です。これが、現実の知覚・認識の経験の場における人間の様態を要素的に分析した上でまとめあげたものであることは明らかでしょう。

それから、四大論などもあります。これは、物理的・物質的な観点から、諸要素の働きの総合として身体を捉えるもので、おそらくインドに古くからあった、一つの思想伝統を仏教が受け入れて、まず四大論、すなわち、地・水・火・風の四元素（四大）。「大」は大きな力をもつ要素、の意）から構成されるものとして身体を把握します。これがさらに、存在成立の場としての虚空（空）を加えて五大論となり、さらに、仏教が重視する知覚・認識の大本となるものを独立的に立てた識を加えて六大論が成立したと考えられます。

付言すれば、六大論の一つの完成態は、日本の空海の「六大無礙」の思想に見いだすことができます。空海は、華嚴教学の

無礙論の影響を受けてでしょうが、『即身成仏義』や『補闕抄』の中で、三密加持の宗教的境地における六大の融通性・統合性とその顕現を明らかにしています。

では、仏教において精神と身体を一体的に見る思想は、どのような形で表明されているでしょうか。思うに、その代表格は「身心一如」の思想でしょう。とくに禅宗の文献では、身心一如はあちこちに出てきます。渡宋の経験をもつ道元が、『弁道話』の中で「身心一如のむねは、仏法のつねの談ずるところなり」といつているのは、その一証です。ただし、注意すべきは、身心一如といっても、身と心の関係をどう見るか、それららどちらに比重を置くかで、微妙な違いがあることです。

配布資料には、一例として中国・唐代の南陽慧忠（?—七七五）の「身心一如、身外無余」の文言を挙げましたが、後の言葉は「身体のほかには何も無い」という意味で、明らかに身体に一元化しています。むしろ反対に、「心外無余」を説く禅者もいますが、きわめて少ないです。このことから、禅宗の身心一如論は、『華嚴経』の「三界唯心」に代表されるインド大乘仏教の精神主義的伝統から逸れて、身体重視の方へ寄って行く、そう見ているのではないかと私は考えています。

中国仏教における興味深い議論としては、独自の『華嚴経』解釈を行って後代に大きな影響を残した唐代の居士・李通玄の六相論があります。六相とは、すべての事象を総・別・同・異・成・壊の六つの側面で捉えたもので、華嚴宗の法蔵が、それら

が相互に対立・矛盾せず、全体として調和する理論を構築し、「六相円融義」と名づけました。李通玄は、この見方を身体論に適用し、私たち自身が六相を具えているというのです。すなわち、かれによれば、総相とは身体が先述した四大の調和として統合されていて、いつもまとまって活動していること、別相とは身体の各部位、例えば、頭や手足が、また心臓や胃や腸が、それぞれに別の働きをしているということ、同相とは身体の各部位も、したがって身体全体も、実体としてあるわけではなく、突き詰めれば「空」であるということ、異相とは身体の各部位がそれぞれに特殊な作用をもっていること、成相とは、身体の各部位が互いに助け合い支え合って身体全体を作り上げていること、壊相とは身体の各部位がどれも実体的な本性をまったくもたず、縁に従ってあるということ、身体はこれらの六相を同時に成立させながら、調和的に存在している、ということです。

最近、ロボット工学などの急速な進歩に伴ってはつきりしてきたことの一つは、身体がいかに精巧で、しかも融通が利く、調和的な作りになっているかということですね。どこか、右に紹介した李通玄の身体六相論に通じているように思われませんか。

次に、私どもの恩師である玉城康四郎先生が晩年に到達された身体認識、業熟体について触れたいと思います。これに関しては、後で合田先生に補っていただければ幸いです。玉城哲

学における最も重要なポイントの一つが、パーリ語でいえばカナム・ヴィパーカです。この語は、伝統的には業異熟と訳されてきたのですが、先生はこれを業熟体と訳されました。すなわち、私たちはみな、業が熟して一かたまりとなった存在である、業の身であると自覚する。そして、無明である自己において、究極の真実、つまり、ダンマ・如来があらわになる、といわれます。悟りの世界、ないし仏が顕れる場合は業熟体としての私をおいて他にないと押さえられているわけです。

また、親鸞における罪業、あるいは愚の自覚も、とても重要だと思えます。『歎異抄』は、「いづれの行もおよびがたき身なれば、とても地獄は一定すみかぞかし」を親鸞の言葉として伝えていますが、かれ自身が自らを「虚仮不実のこの身」とも表現しています。要は、何かよいことをしよう、しっかりと修行しようとしても、何もできない。そのような、どうしようもない自分をこそ、阿弥陀如来はその願力によってまると救ってくださるということです。親鸞自身の用語を使えば、「黒業」の自己が、仏の願力によってそのまま大逆転され、往生が定まる身となるわけです。この自己認識にも、親鸞自身は直接言及してはいませんが、生命ないし身体そのものに刻印された原罪のようなものが深く関わっているように思われます。

三 身体の実相と身体重視の宗教実践

第三節に入ります。ここではまず、仏教から少し離れて、身

体というものを哲学的観点から確認しておきたいと思います。

第一に、身体は、現に存在するものであり、しかも実体性・永遠性がありません。このことを踏まえるとき、近年における医学・医療の著しい発展の中で現実化してきている臓器移植や細胞の移植、さらにはiPS細胞の作成・培養、そして治療への応用等とどのように対峙するのがよいのか、悩ましい大問題だといえるでしょう。

次に、身体の基本的な捉え方に関してですが、例えば仏教ではかなり早くから、いわゆる「五根不具」、すなわち身体的障害を輪廻説と結びつけ、悪業の結果として解釈するというようなことが行われてきました。この伝統は、決して正しいものではありませんが、社会に深く浸透し、現在もその影響力は払拭されていません。私どもは、このことを反省するとともに、改めて、業説が本来、よりよい未来を築くという方向で説かれたものであったことを思い起こすべきでしょう。

それから、身体感覚の問題もあります。私たちの身体の表面は、皮膚で囲まれています。このことから、一般には、「私の身体」といえば、それはこの「皮膚で囲まれた部分」のことだと思われていますね。けれども、実際の感覚、認識の問題としては、例えば狭い通路を自分が歩いていく方向の反対側から人が来るという場合に、人はどうするかに照らして考える必要があります。

若い頃、私自身が外国で経験したことです。スーパーマー

ケットの中ですれ違うとき、多くの人は、あるところまで近づくと、ある種の不安や恐れを感じるためか、「すみません」(Excuse me) といって互いに相手を避けて通りすぎるのです。どこまで近づいたときにこの言葉が出るか、その距離は、人によって微妙に違いました。

この経験から思ったことは、人は自分が安心できる空間領域、いわば「身体域」を抱え込んで生きているのではないか、ということでした。裏返せば、個々の身体を単に「皮膚で囲まれた部分」に限定して問題を考えるはいけないということです。お互いに、一種の身体感覚が空間まで含めてあるということと、そして、付け加えれば、この身体域がどこまで広がるかは、それぞれの生き方や経験、そして修行、そういったものの中で決まってくるのかもしれませんが。結局、身体とは、上述の「身体域」を含め、生命活動がそこで生き生きと行われている領域の全体像、その仮の名前にすぎないといえるのではないのでしょうか。

締めくくりとして、身体を重視する宗教実践の代表的なものについてお話しします。思うに、その代表的な一例が、先に述べた玉城哲学の中に登場する入出息念定です。つまり、呼吸に即して瞑想を深めていく実践です。生きている人は呼吸をするが、死者は呼吸をしないという単純な事実から、例えばインドでは、古くから呼吸(プラーナ)は生命そのものとも見なされました。仏教においては、おそらくその成立当初から、呼吸を

調えることが修行上、きわめて重要なものと考えられ、この把握の中で定立された実践法が入出息念定です。玉城先生は、これを基幹的なものとして、現代に甦らせたといつてよいでしょう。深い呼吸に心を集中し、それと一つになるといふ世界は、身体が現存しながら、しかもその存在が忘れられ、超越されることによつて実現されるものであり、これがいわゆる悟りにつながってくるのでしょうか。

参考資料の中で次に挙げた只管打坐は、ご承知のように、道元が説く坐禅の究極のすがたのことです。この「ただ坐る」ということは、身体がなければ坐れないわけですから、身体があるということがベースです。そして、その坐るといふ姿は、いふまでもなく、釈尊の開悟・成道の姿に準じたものです。ただし、釈尊の瞑想への入り方や具体的なポーズがどういふものであったのか、その実態は分かりません。けれども、少なくとも中国の『百丈清規』や日本の道元の『普勸坐禅儀』に規定されているような細密なものではなかったでしょう。逆にいえば、瞑想の仕方は、仏教が東アジアに伝来して以降、手はどこにどのように置く、足はこう組む、といった具合に、きちんと細かく決まってきたのです。道元の只管打坐は、そうした身体と呼吸に関わる精密な規定を踏まえて確立されるわけです。

また、空海が削り上げた日本の密教―これは、発祥地インドとの関係でいえば、中期の密教を受け継いだものですが、この密教では、三密加持、すなわち、「手に印契を作し、口に真言

を誦し、心は三摩地に住する」ことによつて、仏の境地が実現すると説かれます。つまり、精神的な面を含め、身体の機能を総動員することが、修行の究極であるとされています。

さらに、修行が生活全体に関わってくるものとしては、例えば、現在も比叡山で行われている天台宗の回峰行があります。要するに全山を一日でめぐる修行で、これを千日続ければ千日回峰行となり、それを達成した僧侶は、宗門の内外から尊敬を集めています。この回峰行は、古来の山の信仰とも深く関係しています。ひたすら山を歩くことを基本に据えた、まるごと身体を使った行なのです。

また、道元が強調する「行持」は、仏祖が歩まれた道にいつも自らの身を置き、仏祖の行いに準じて行動するということです。顔を洗うのも、歯を磨くのも、仏祖がなされた通りにする。そこに真実の自己というか、仏がそのまま具現する、と道元は主張します。かれは、一方で「只管打坐」を打ち出しながら、他方では「行持」の中に真実なるものが全現すると論じます。このことから、仏道を一つの円に喩えるとき、「只管打坐」はその円の中心点、「行持」はその円内のすべてに相当するといふこともできるかもしれません。

最後にご紹介するのは、明恵の「あるべきやうわ」の思想です。これは、『沙石集』に出てくるものが有名で、ここでは、例えば、武士は武士のありべきやう、商人は商人のありべきやうがあるから、それに従うことが正しい生き方だとさ

れています。つまり、一種の身分倫理としての「あるべきやう」の開示です。しかしながら、これは後に、明恵の当初の意図からはずれぬ形で広められ、一般化したものだろうと思います。

といえますのは、梅尾の高山寺には「阿留辺あちへ幾夜きや宇和うわ」という標題をもつ掛板が伝えられています。そこには「酉 礼時 唯信観心式」、「戌 行法一度 三宝礼」、「亥 坐禅 数息」、「子丑寅三時 休息」、——「申 会師可要決」などと、何時には何をするかといった、師弟の一日の過ごし方が示されています。いわば、一日の時間ごとの行事予定表で、これに従って生活することがそのまま「あるべきやうわ」を表すとされているわけです。I・カントは、「なすべきだから、なすことができる」との定言命法を明示したことで知られますが、それに引き寄せていえば、明恵は、少なくともある時期以後、「あるべきだから、ある」、その日常のあり方を毎日実践する生活を続ける中でこそ、仏の世界に近づくことができると確信していたのではないのでしょうか。

小 結

以上、さまざまな角度から、仏教における「修行と身体」の問題を考えようとするとときに、見逃してはならないと思われる論点のいくつかについて述べさせていただきました。改めて思うことは、身体や身心相関の問題を仏教全体の中でしっかりと考えていかなければならないということ、そしてその際、大雑

把にいいますと、東アジア仏教は、インド仏教の精神中心主義から逸れて、身体を配慮する方向に動いてきたと推測されることを忘れてはならないということです。これに関連して、人格の問題、ペルソナの問題にも注意を向ける必要があります。今回の私の基調講演が、新たな仏教研究への、また比較思想研究への一つの糸口になれば、まことに幸いです。

少々時間をオーバーしてしまい、失礼いたしました。ご清聴ありがとうございました。

(きむら・きよたか、仏教・華嚴思想、東京大学名誉教授)