

# 仏教におけるイメージの研究 I

## —清浄道論における遍を用いた修行を中心とした イメージ面接のための基礎的研究—

高橋良博  
高橋浩子

### I 問題

宗教的な修行の中には洋の東西を問わず、何らかのイメージの使用を伴った修行の方法を見いだす事ができる。このような例としてカトリックの一派では「靈操」と呼ばれる修行の方法があり、また、中国における道教でもイメージの使用を伴った修行の方法をみることがができる。他の宗教においてもこうした例は枚挙にいとまがないが、本邦ではこうしたものの身近な例として、仏教諸宗派の「行」の実践や、それらの「行」の裏付けとなっている諸経典の中に、しばしば様々なイメージの使用が見いだされる。

その例としては、密教の行の1つとして行われる阿字観や、各種の宗派の修行の一環として行われる様々な形の不浄観、また、浄土教系の経典に説かれる仮想された浄土の様子に対する観相など多数の例があげられる。

これらの観法は、いわゆる「悟り」や「自覚」などの達成を究極の目的とするもので、その意味では修行者に対し様々な心理的・生理的な効果が期待されるものである。

ここでは、こうした心理的・生理的な効果が期待される、観法の心理学的な研究を進めてゆく基礎として、現在目を通すことのできる経典の文献上の資料から、

「行」の内容が比較的具体的で、詳細にわたって記述されている「清浄道論」

という経典をとりあげてみる。そして、そこで説かれる、初心者あるいは入門者の為の「行」である、「遍」と呼ばれるイメージを浮かべるための補助刺激を使用した観法を中心に文献上の整理と心理的側面からの検討を試み、イメージの心理学の実験的および臨床的研究への可能性を探ってみたい。

## Ⅱ 文献的研究

### Ⅱ－1 清浄道論の内容とその背景

「清浄道論 (Visuddhi-Magga)」は、仏音 (Buddhaghosa) が5世紀中葉に大寺派教学の立場から著した著作とされ、南方パーリー仏教においては最も権威ある論書として知られている。この清浄道論の成立に関しては、「解脱道論 (Vimutti-Magga) / 大正蔵32 (No.1648PP.399~462.) 優波底沙 (Upatissa) 著, 扶南三藏僧加婆羅 漢訳」との関係が長井真琴1919により指摘され、水野弘元1939は両者の詳しい比較検討を行っている。

この清浄道論の構成は全二十三品から成り、「戒」・「定」・「慧」の三学を説くものであるとされている。具体的には、第一品「戒の解釈」および第二品「頭陀支の解釈」までが「戒」について、第三品「業處把取」から第十三品「神通の解釈」までが「定」について、第十四品「蘊の解釈」から第二十三品「慧修習の功德の解釈」までが「慧」について、それぞれ対応している。

その内容を通覧すると、修行過程の一環としてのイメージの使用や、修行過程に自然発生的に生起する様々なイメージについての記述は、主として定に関する内容を説いた第四品から第十三品を中心に多数見いだす事ができる。

以下に、このテキストにおける第四品から第十二品までの概要を整理する。

## Ⅱ－2 清浄道論の定に関する記述の概要

清浄道論では、定と呼ばれるイメージに関わる修行について「四十業処」と呼ばれる40種の記述が認められる。その概略を見てゆくと、まず修行者は「業処を授くる善友に親近し、自己の性向に随順する、四十業処中の何れかの業処を把取して」と説かれるように、単独で任意に修行を選択して自分自身の行うべき修行を進めて行くのではなく、必ず特定の指導者の指導のもとに定の修行に入ることが勧められている。

その指導者は、修行者の心身の状態、本人の性格の傾向や、修行の錬成の度合等を考慮しつつ取り組むべき課題を指示するのであるが、そのおよその目安として清浄道論の中には一種のパーソナリティの類型論が示されている。

これは修行に入る者を、1. 貪行者 2. 瞋行者 3. 癡行者 4. 信行者 5. 覺行者 6. 尋行者の6類型に分けて捉えるものである。日常の身のこなし、作業態度、食習慣、情動の表出等の各項目に関する観察により、パーソナリティの分析と類型づけが行われ、また、それら各タイプにより陥りやすい修行中の反応の傾向などがまとめられている。そして、その類型に応じて修行に適する環境が選定され修行に入ることが指示されている。

上述の方法などの判断基準により、指導者は修行者に取り組むべき課題の指示をあたえる。その範囲は、先にもふれた四十業処と呼ばれる40種類の選択肢があるが、その内容は7つのグループに大別され一定の系列に属するものとして、それぞれ ① 十遍 ② 十不浄 ③ 十随念 ④ 四梵住 ⑤ 四無色 ⑥ 一想（食厭想） ⑦ 一差別（四界差別）、と言う呼称で修行の範疇が分けられている。

1. 十遍

①地遍→②水遍→③火遍→④風遍→⑤青遍→⑥黄遍  
 →⑦赤遍→⑧白遍→⑨光明遍→ ⑩限定虚空遍

2. 十不浄

①膨張相→②青於相→③膿爛相→④断壊相→⑤食残相→  
 ⑥散乱相→⑦斬斫相→⑧血塗相→⑨蟲聚相→⑩骸骨相

3. 十随念

①佛随念→②法随念→③僧随念→④戒随念→⑤捨随念→  
 ⑥天随念→⑦死随念→ ⑧身至念 →⑨安般念→⑩寂止随念

4. 四梵住

①慈→②悲→③喜→④捨

5. 四無色定

①空無辺処 →②識無辺処→③無所有処→④非想非非想処

6. 一想

(食厭想)

①行乞→②遍求→③受用→④分泌→⑤止在→⑥不消化→  
 ⑦消化→⑧果→⑨排泄→⑩塗著

7. 一差別

(四界差別)

①地→②水→③火→④風

図-1 清浄道論の定に関する記述の概要

(1) 十遍

遍 (kasina) と呼ばれるイメージを浮かべるための補助刺激を用いた修行の方法としては、1. 地遍 2. 水遍 3. 火遍 4. 風遍 5. 青遍 6. 黄遍 7. 赤遍 8. 白遍 9. 光明遍 10. 限定虚空遍 の以上10種があげられる。この内容については、後に詳述する。

## (2) 十不浄

十不浄 *dasa asubhā* は、一般に不浄観と呼ばれているものであるが、不浄観の対象となる、他者の死体の示す変化の様相を、十種（1. 膨張相 2. 青於相 3. 膿爛相 4. 断壊相 5. 食残相 6. 散乱相 7. 斬斫相 8. 血塗相 9. 蟲聚相 10. 骸骨相）あげ、実際に墓地等に行って、一定のプロセスをたどって変化する特定の死体を観察する段階から、自己の住処に帰って、イメージの上で各段階の死体の示す様相を明瞭に浮かべる事ができるようになるまで修習が行われる。

## (3) 十随念

随念 *anussatiyo* とは思い起こす事、記憶する事に関係した心の働きを示す言葉であるが、ここでは十種の随念（1. 佛随念 2. 法随念 3. 僧随念 4. 戒随念 5. 捨随念 6. 天随念 7. 死随念 8. 身至念 9. 安般念 10. 寂止随念）が説かれている。

この内の6種（1. 佛随念～6. 天随念）は六随念と呼ばれて一つの範疇を形成し、その他の7. 死随念～10. 寂止随念とは修習法の上でも若干の相違が認められる。

## (4) 四梵住

四梵住 *cattāro brahmavihārā* は禅定によって修習すべき利他の心として 1. 慈 *mettā* 2. 悲 *karunā* 3. 喜 *muditā* 4. 捨 *upekkhā* の四つの主題を掲げ、順次にそれぞれの主題について禅定の中で修習が行われる。ただ、この四梵住の修習の目標は、4番目の捨（一種のメンタル・リハーサルのような構造化された内観に基づいて苦をも、楽をも離れた安静な感じ）をもたらし事にあり、慈の修習から一連の流れを持つものととらえられる。

## (5) 四無色定

四無色定 *cattāro āruppā* は、清浄道論十遍の修行に関連して、1. 空無辺処（イメージ上で遍が広がってゆく上限の空間から遍をとりのぞいて、そこに後述の、遍の修習の⑩に位置する限定虚空遍で得られる虚空のイメージを浮かべる事）2. 識無辺処（イメージの中で感じることのできる空虚（何も無い空

間)の広がりの中に識が満ちてひろがってゆくとイメージする) 3. 無所有処(空虚いっぱい満ちた識が消え何も無くなって空になったとイメージする)  
4. 非想非非想処(何もなくなって空になったイメージの上の空虚を寂靜である, 寂靜であるとイメージする)それぞれの修習が説かれている。

#### (6) 食厭想

日常の食事をめぐり 1. 行乞 2. 遍求 3. 受用 4. 分泌 5. 止在 6. 不消化 7. 消化 8. 果 9. 排泄 10. 塗著 の食物が口から入って排泄されるまでにたどるプロセスの各場面に対する観察により, 食をいとう想いを修習し, 欲求の追求の姿をより良く知ると共に, 十随念の中で修習法が説かれている身至念も, この食厭想の修習を行う事により完成するとされている。

#### (7) 四界差別

自己の身体32箇所を, 地・水・火・風の各元素からとらえ, それぞれに注意を向けて行く修習により修行者は身体を構成する各元素の空性を洞察し, 恐怖等の情動を抑える事ができると説かれている。

清浄道論では, 以上のような記述が定に関する内容として説かれているが, その冒頭にある十遍の修行は, 定の修習の導入として重要な意味を持つものとされている。

また, この十遍に続く各修行の多くは, その記述の中に直接・間接に遍の修習に関する言及が認められる。さらに, 前段階の「行」が, 後の「行」の修習の中で完成されると説かれるなど, 必ずしも厳密な修行の順序は説かれていないものの, これらの40種の修行がある種の系列の中で相互に位置づけられている事が窺われる。

### Ⅱ - 3 地遍を用いた瞑想とその補助刺激

次に, 定の修習の中で重要な意味を持つものとされている十遍について, その内容を少し詳しく見て行きたい。

ここでは, 清浄道論の第四品, 「地遍の解釈」の中で説かれている「地遍

(pathavi-kasiṇa)」と呼ばれる一種の曼陀羅を用いた修行の方法を中心に、修行過程の一環として使用されるイメージという観点から整理する。

清浄道論では初禪に至る修行の方法として「地遍」と呼ばれる一種の曼陀羅を用いた修行の方法が説かれている。この地遍の作り方に関しては以下のような厳密な規定が記述されている。

まず、修行に入る準備の段階では、4本の棒を組み合わせてそこに布もしくは皮革を張り、他の色の混じらない「恆河の土の色の如き」朝陽の色の土を選んで二張手四指（約50cm）の直径の円を描き、この図形を精舎の片隅の覆われた山腹や柴の庵の中等、なるべく静かな場所を選んで据え付ける事が指示される。

次に、先程用意した「遍」から二肘半（約100cm）以内の場所に二張手四指（約50cm）の高さの台を設けて坐り、「鏡で自らの顔を眺める時のように」普通に目を開いて遍を観察する。この時に遍の観察と平行して「地」のイメージを心に浮かべる事が指示され、さらに進んでは、現実の地ではなく地という概念を心に置いて、地 (pathavi) の名称を念じつつ修習が続けられる。

以上のような手続きで地遍を用いた修行が行われ、目を閉じた時も、目を開いている時と同様に遍の映像を浮かべる事が出来るようになるまで、この段階の修習が繰り返される。閉眼時においても開眼時と同様に遍の映像を浮かべる事ができるような状態になった場合を「取相が生じた」と表現し、また、その映像自体を「取相 (uggahanimitta)」と呼ぶ。

この視覚的映像を浮かべることができる段階に達した修習者は、地遍を設置した場所から離れ、自己の住処に入ってそこに坐り、補助刺激（地遍）の無い所で遍の視覚的映像を浮かべる訓練を開始する事になるが、その自己の住処への移動に際しては、外界からの感覚的刺激を制限する為、（素足で移動する場合には、住処への出入に際し、その都度足を洗わなければならないという配慮から、）なるべく音のしない上靴と、歩杖の用意が指示されている。

こうして自己の住処に入った修習者には、そこで遍の視覚的映像を浮かべる

訓練が指示される。しかし、何らかの要因によって一旦生じた取相を浮かべる事ができなくなった場合には、再び遍の設置してある修行場所へ帰り、前述の手続きで、遍の視覚的映像を閉眼時においても明瞭に浮かべることができるようになるまで、再度修習を繰り返す事になる。

清浄道論においては、取相には生住滅の三相があるとされ、時間的経過その他の要因により、取相が消失する事も起こり得ると説かれているが、この取相を浮かべる試行を重ねて行くと、同じ視覚的映像が、より安定した「似相 (paṭibhāga-nimitta)」と呼ばれる状態に移行し、この、似相が生ずる事によって、修習者の精神状態も「近行定 (upacāra-samādhi)」という定に到ると説かれている。

以上の様に、清浄道論の第四品においては、地遍と呼ばれる視覚的刺激を補助として、大地のイメージと共に、取相ならびに似相と呼ばれる視覚的映像を浮かべる訓練がなされる事を、その特色として認めることができる。



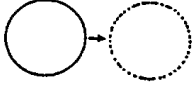
状態 (經典による)	遍 作 ————— 取 相 ———— 似 相 (近行定)		
実践の流れ	準備段階 (遍の作成)	遍を観察する  時々閉眼し遍の イメージを確認	修業場所を離れ、 自己の住処で 遍のイメージを 浮かべる
実践者の心理的 反応の解釈	視野の中の図形の消失 (ゲシュタルトの崩壊)		残像の出現 不安定な 視覚的イメージ (after image)
説明 図	 刺激図 (遍)	 図形の欠損と消失	 不安定な 視覚的イメージ

図-2 「地遍」の修業の実践過程



## Ⅱ - 4 地遍以外の遍の瞑想とその補助刺激

次に、地遍以外の遍の修行について見てゆく。

清浄道論の中で、「遍」と呼ばれるイメージを浮かべる為の補助刺激を併用した修行としては、さきにふれた地遍 (pathavi-kasīṇa) と呼ばれる単色の円図形 (一種の曼陀羅) を用いた修行の他、さらに修行が進んだ段階では、必ずしも単色の円図形をその修行の補助として用いないものまでも含む、10種類の遍の修習が用意されている。

以下に地遍に続く修行内容と、それらに関わる9種の補助となる具体的な刺激を中心に整理する。なお、イメージの補助刺激の呈示法や修行場の環境の調整など、地遍の場合と重複する所は、既にさきに詳述しているので省略する。

### (1) 水遍 āpo-kasīṇa

鉢、もしくは甕に良く澄んだ濁りのない水を満たし、これをイメージを浮かべる補助刺激として使用する。まず、水の色にとらわれずに鉢の水を観察し、次に、その実際の水の観察から離れて、水という概念を心に置きながら「水 āpo・水 āpo」という水の一般的名称を心の中で繰り返し修習を続ける。

### (2) 火遍 tajo-kasīṇa

脂質の堅木を裂いて乾燥させた燃料を用意し、湯を沸かす時のように木を積んで点火する。そしてその火の前に、あらかじめ用意した衝立て (筵もしくは皮革、あるいは布片に直径一張四指 (約25cm) の円形の孔を開けたもの) を立てて、火よりも高過ぎず低過ぎぬ所に座る。それから、先ほど用意した衝立ての孔から火を観察する。さらに進んでは現実的な火を見ずに、単に火という概念を心に置いて、「火 tajo・火 tajo」と心の中で繰り返しつつ修習を続ける。

### (3) 風遍 vāyo-kasīṇa

風遍の修習には特定のイメージの補助刺激の作成は指示されず、修行者自身の皮膚感覚を中心とした身体感覚および環境から与えられる視覚的刺激によって、風のイメージをとらえる事が指示される。この例としては、等身大に茂った甘蔗 (サトウキビ) ・竹・木・伸びた毛髪等が風に吹き付けられる様子を観察し、また、壁の穴から入ってくる風が、体に吹き付ける感じを補助としなが

ら「風 vayo・風 vayo」と心の中で繰り返しながら修習を行う。

#### (4) 青遍 nila-kasiṇa

青遍の修習は、青い花の花弁を函や箱蓋に満たした物や、青色の布を束に結んだ物、青銅・青葉・青塗料の何れかの物を使用して、地遍で説かれているような持ち運ぶことのできる遍、あるいは壁に据え付ける遍を作り、既に述べた方法により「青 nila・青 nila」と心の中で繰り返しつつ修習する事が指示される。

以下、黄遍 pita-kasiṇa・赤遍 lohita-kasiṇa・白遍 odāta-kasiṇa も青遍と同様の方法でイメージの補助刺激が作成され、それをを用いて修習がなされる。

#### (5) 光明遍 āloka-kasiṇa

光明遍の修習は、伏せた甕の側面に円形の孔をうがち、その甕の中に灯火を点ずる。このように加工した甕を、孔が壁に面するように設置すると、甕の中の灯火が壁面に投影されて、光による遍（光明遍）が得られる。

この遍をイメージの補助刺激として「光 obhāsa・光 obhāsa」もしくは、「光明 āloka・光明 āloka」と心の中で繰り返しつつ修習を行う事が指示される。

#### (6) 限定虚空遍 paricchinnākāsa-kasiṇa

良く覆われた假屋の壁あるいは、皮革や箆等の何れかに、直径、一張四指（約25cm）の孔をうがち、その壁孔などをイメージの補助刺激として、「虚空 paricchinnākāsa・虚空 paricchinnākāsa」と心の中で繰り返しつつ修習を行う事が指示されている。

## Ⅱ－5 遍を用いた修行の効果

清浄道論の中で、「遍」と呼ばれるイメージを浮かべる為の補助刺激を併用した修行には、さきにもふれているように、10種（1. 地遍 2. 水遍 3. 火遍 4. 風遍 5. 青遍 6. 黄遍 7. 赤遍 8. 白遍 9. 光明遍 10. 限定虚空遍）のものがあげられる。これらの修行に用いられる、イメージを浮かべるための補助刺激の作成法や提示法、また修行場での環境の調整についての手続きなどについては、上述の通りであるが、ここでは新たに、これらの「遍」を用いた修行が、どの様な意味を持つものとして位置づけられている

か、また、そうした意味を持つものとして行われている修行を、心理学的にいかにかに解釈することができるかを中心に整理してゆく。

清浄道論から、遍を用いた修行の効果に関する記述をひろってみると、以下の記述をあげることができる。

(1) 地遍 paṭavi-kasīṇa

「一にして多種となる等のこと、空中または水中に地を化作して足で歩き、立ち、坐る等のこと、あるいは小・無量の方法による（第一、第二）勝處の獲得、斯の如き等が成ぜらる。」

(2) 水遍 āpo-kasīṇa

「地中に出没すること、水雨を降らしむること、河海等を化作すること、地や山や楼閣等を震動せしむること、斯の如き等が成ぜらる。」

(3) 火遍 tajo-kasīṇa

「煙を出さしむること、火を燃えしむること、炭火の雨を降らしむること、火をもって火を消し去ること、焼かんと欲するものをば焼くを得ること、天眼をもてものを見んが為に光明を作ること、般涅槃の時に火界をもって身を茶毘すること、斯の如きが成ぜらる。」

(4) 風遍 vāyo-kasīṇa

「風の行く（如く急速に）行くこと、風の雨を降らしむること、斯の如き等が成ぜらる。」

(5) 青遍 nila-kasīṇa

「青色を化作すること、暗黒を作ること、妙色・醜色等の方法による（第三）勝處の獲得、浄解脱の證得、斯の如きが成ぜらる。」

(6) 黄遍 pita-kasīṇa

「黄金となると決意すれば黄色を化作すること、上述の（妙色・醜色等の）方法による（第四）勝處の獲得、浄解脱の證得、斯の如きが成せらる。」

(7) 赤遍 lohita-kasīṇa

「赤色の化作、上述の方法による（第五）勝處の獲得、浄解脱の證得、斯の如きが成ぜらる。」

## (8) 白遍 odāta-kasiṇa

「白色を化作すること，昏沈・睡眠を遠ざくこと，暗黒を除滅すること，天眼もて物を見んが為に光明を作ること，斯の如きが成ぜらる。」

## (9) 光明遍 āroka-kasiṇa

「輝ける色を化作すること，昏沈・睡眠を遠ざくこと，暗黒を除滅すること，天眼もて物を見んが為に光明を作ること，斯の如きが成ぜらる。」

## (10) 限定虚空遍 paricchinākāsa-kasiṇa

「陰蔽せるを開顯すること，地や山等の中にも虚空を化作して（行住坐臥の）威儀を行うこと，塀等を横ぎりて自由に行くこと，斯の如きが成ぜらる。」

このような遍の修行の効果に関する記述は，仏教教典に特有な表現や修辭が多用され，その記述内容をありのままの物理的事実として理解することは困難である。しかし視点を變えて，上記の記述を，修行の結果として生ずる修行者自身の内的なイメージの，操作の可能性を示すものとして読み解くならば，一見，非合理的に見えるこれらの記述も，比較的容易に解釈を加えることが可能になると思われる。

記述中に「化作する」といった表現が目につくが，これは，仏教語大辞典（中村 元著1983）によれば，「①神通力によってつくり出すこと。②仏や菩薩が人々を導くために，種々の身，または事物をつくり出すこと。教化のため姿を変えて現われること。」を意味する表現であり，ここでは修行者自身の，主体的な意志による，内的なイメージ上の操作としてとらえる事ができる。言い替えば，修行者がその修行を続ける日常や瞑想の訓練の過程で，その反応としてつきあたる特有の心理的な問題に対し，遍の修行を修めることでイメージの使用を含む一種の自己コントロール法を，身につける意味合があるのではないかと考えられる。

また，これに関連して，瞑想中に生じる問題である，昏沈（心が暗く沈むこと）・睡眠（眠り込むこと）への対策として，8．白遍および，9．光明遍の修習は，同様の効果を持つものとして記述されており，この修行の中で指示さ

れている白色および光明の視覚的イメージは、一定の覚醒水準を維持する必要がある時に、なんらかの効果を持つものと予想される。さらに、これらのイメージの操作は、神経言語プログラミングなどの中で用いられる、イメージの上での技法で「情景を明るくすれば気分の強さが増し、暗くすれば気分の強さが減少する」といったイメージの操作技法との対応も考えられ、詳しい比較検討が必要かと思われる。

### Ⅲ 実験的研究

#### [目的]

文献的研究のⅡ-3でふれた、清浄道論の「地遍」とよばれる図形に対する一定時間の観察が、①人にいかなる主観的体験を生じさせるか。②宗教的な行としての意味づけを持った「地遍」の観察が、同様な手続きで心理学の「知覚実験」として被験者に説明されて実施された場合との間に、被験者の主観的体験の内容に差がみられるか。以上の二点を調査する目的で、以下の実験が行われた。

#### [被験者]

本実験の被験者は、一般教養の選択科目で「心理学」の講義を履修している本学学部生174名で男子150名、女子24名、年齢18～26歳であった。これらの被験者は、使用している教場の単位で、実験者により任意にA・Bの2グループに分けられ、それぞれのグループに異なった教示（後述の、教示A・教示B）が実験者によって与えられた。

#### [刺激図形]

直径15cmで1mmの厚さのイラストボードで、表面が柿色に着色してあるもの（日本色彩株式会社カラーチャート、マンセル記号 10R 5.0/11.5）を使用。

## [実験条件]

実験に使用した部屋は、各被験者が毎週講義に使用している教場を使用し、被験者がふだん使用している席に着席した状態で実験が行われた。実験場面では、実験者により各被験者に対して刺激図形が配布された後、教示が与えられ、その後5分間、各被験者の前の机の上に置かれた図形に対する観察が求められた。5分間の観察後、被験者全員に調査票が配布され、5分間の図形の観察時間中に体験された知覚の体験内容についての質問や、内省報告などを記入することが求められた。



図-3 実験場面

さらに実験者は、全被験者が記入票に回答したことを確認した後、MPI（モーズレイ性格検査）を配布し、強制速度法で施行した。性格検査終了後、全被験者の刺激図版、記入票、MPI検査用紙を回収し実験を終了した。

なお実験開始時に、実験者が被験者に与える教示には、以下の二種のものが用意され、「知覚実験を行う」という情報を与える群と、「南方の仏教徒が行う修行の一つの効果を見る」という宗教的なニュアンスを含む情報が与えられた群との間で、被験者が体験する主観的な体験の内容に差があるかどうかを検討された。

被験者は、使用している教場の単位で、実験者により任意に2グループに分

けられ、それぞれのグループに異なった教示（教示A・教示B）が与えられた。実験開始時に使用された教示は以下のようなものである。

#### 教示 A

これから、簡単な知覚の実験を行います。

みなさんの手もとに配られた円い図形を、机の上に平に置いてください。そうして「はじめ」という合図から「やめ」とこちらが指示するまでの間、その図形をぼんやりと眺めていて下さい。

視線を一点に固定する必要はありませんし、目が疲れたら瞬きをしてもかまいません。ただ、普通に目を開けて、図形をぼんやりと眺めていて下さい。姿勢は、なるべくリラックスした姿勢で、椅子に腰掛けていて下さい。

#### 教示 B

これから行う実験は、南方の仏教徒が修行の方法の一つとして行っている方法です。この方法が人間の心身に何らかの影響を与えるものかどうかを調べてみたいとおもいます。

みなさんの手もとに配られた円い図形を、机の上に平に置いてください。そうして「はじめ」という合図から「やめ」とこちらが指示するまでの間、その図形をぼんやりと眺めていて下さい。

視線を一点に固定する必要はありませんし、目が疲れたら瞬きをしてもかまいません。ただ、鏡に、自分の顔を写して眺める時のように、普通に目を開けて、図形をぼんやりと眺めていて下さい。姿勢は、なるべくリラックスした姿勢で、椅子に腰掛けていて下さい。

## IV 結果と考察

### IV-1 教示と刺激図形の見え方の変化に関する分析

表-1は、図形の5分間の観察をおこなう際に、Aグループの被験者の記入

表の回答を整理したものである。この教示により図形の観察を行った85名の被験者の内、図形の見え方に何らかの変化があったと回答したものが55名（A教示被験者内の65%）、「変化なし」と回答したものが30名（A教示被験者内の35%）であった。

表-1 A教示を与えたAグループの被験者の回答

n=85	形		色	
	好	嫌	好	嫌
変化あり 55	51	4	51	4
変化なし 30	29	1	29	1

表-2 Aグループで「変化あり」と回答した被験者の反応の内容

大きさ			形		
拡大	縮小	その他	歪む	消失	その他
21	6	0	13	6	9
				一部消失 1	動く 6 崩れる 3
色			印象		
変化	消失	その他	変化		
17	6	5	17		
		2色にみえた 色があせた 薄くなった等			

表-2は、上記の被験者のうち「変化あり」と回答した55名の被験者の反応の内訳で、被験者の中には、大きさ、形、色の複数の項目ともに変化を報告するものもあり、また単独の項目のみに反応を報告した者もあるため、表の反応



の総和は、被験者の人数に対応していない。

表－3 B教示を与えたBグループの被験者の回答

n=89		形		色	
		好	嫌	好	嫌
変化あり	77	69	8	49	28
変化なし	12	11	1	6	6

表－4 Bグループで「変化あり」と回答した被験者の反応の内容

大きさ			形		
拡大	縮小	その他	歪む	消失	その他
49	5	1	27	10	15
色			印象		
変化	消失	その他	変化		
28	16	2	27		

表－3は図形の5分間の観察を行う際に、「宗教の修行である」との説明を含む教示を与えたBグループの被験者の記入票の回答を整理したものである。この教示により図形の観察を行った89名の被験者のうち、図形の見え方に「変化あり」と回答したものが77名（B教示被験者内の87%）、「変化なし」と回答したものが12名（B教示被験者内の13%）であった。

表－4は「変化あり」と回答した被験者の反応の内訳で上述の表－2と同様に、表の反応の総和は被験者の人数には、対応していない。

表－5は各教示が与えられた人数と、A・Bそれぞれの教示が与えられた各グループの中で、図形の見え方に何らかの変化を報告した者と、変化がみられ

なかったと報告した者の数をまとめたものである。

表-5 教示の差と被験者の反応

図形の見え方 教示 (人数)	変化あり	変化なし
A 教示 (85)	55 (65%)	30 (35%)
B 教示 (89)	77 (87%)	12 (13%)

※ %は小数点以下を四捨五入

A 教示では85名の被験者中、55名 (65%) の者が「変化あり」と回答し、30名 (35%) の者が「変化なし」と回答した。この回答をカイ自乗検定したところ、 $df=1$   $\chi^2=6.76$   $p<.01$ で有意差が認められた。

B 教示を与えた89名の中、77名 (87%) が「変化あり」と回答し、12名 (13%) が「変化なし」と回答している。この回答をカイ自乗検定した所、 $df=1$   $\chi^2=46.02$   $p<.01$ で有意差が認められた。

この結果はA 教示群とB 教示群ともに、図形の観察中何らかの図形の見え方の変化を体験した者が多かった事を示している。さらにA・B 両グループの「変化あり」「変化なし」の回答数の間のカイ自乗検定では、 $df=1$   $\chi^2=12.679$   $p<.01$ で有意差が認められ、B グループの、B 教示が与えられた被験者のなかに、図形の観察中に何らかの見え方の変化が体験された者の数が有意に多い傾向が見いだされた。

これらの結果から手続き通りの刺激の提示は、一般的に多くの被験者にとって何らかの図形の見え方の変化をもたらすことが明らかにされた。さらに、この図形の見え方の変化は、宗教的なニュアンスを含むB 教示群に特に顕著に認められるという傾向が明らかにされた。

## Ⅳ－２ 刺激図形の形に対する被験者の「好き嫌い」の分析

図形の形に対する「好き嫌い」の項目の結果では、実験に使用された円というA教示群で図形の見え方の変化を報告した55名中、51名（93%）の者が「好き」と回答し、4名（7%）の者が「嫌い」と回答した。A教示群の中でカイ自乗検定した所、 $df=1$   $\chi^2=38.46$   $p<.01$ で有意差が認められ、A教示群の中では、円図形に対して、「好き」との回答が有意に多く認められた。

表－6 刺激図形の形に対する好みの比較

教示 (人数) \ 好き嫌い	好 き	嫌 い
A教示 (55)	51 (93%)	4 (7%)
B教示 (77)	69 (90%)	8 (10%)

※ %は小数点以下を四捨五入

B教示群では、図形の見え方の変化を報告した77名のうち、69名（90%）の者が「好き」と回答し、8名（10%）の者が「嫌い」と回答した。B教示群の中でカイ自乗検定した所、 $df=1$   $\chi^2=46.74$   $p<.01$ で有意差が認められ、B教示群の中でも、A教示群と同様に円図形に対して、「好き」との回答が有意に多い事がうかがわれた。

このように刺激図形の円という形に対してはA・B両教示群ともに「好き」と答える回答が目立つ結果となっている。

人が一般的に円図形に対して好意的な態度を示す理由については明かではない。しかし、一般にこの図形が好まれる理由を考える手がかりとして、以下のような事があげられる。本研究の、Ⅱ 文献的研究でふれた「清浄道論」以外にも、「遍」と呼ばれる図形を使用して修行を行うことが説かれるものに、「解脱道論 Vimuttimaggā」と呼ばれる経典が存在し、この中で、修行の対象となる図形として円以外にも、正方形・正三角形などが修行の対象となる事があるとさ

れているが、修地法（「地遍」と呼ばれる円図形を使用した修行）の最も適当な図形として円図形があげられている。

おそらく、円図形は曲線によってその周囲が構成され、他の正方形や正三角形のように線と線が交わってできる角がないため、視線を一ヶ所にとどめたり固定したりする要素が少なく、見た目に刺激が少ないことなど、刺激図形のもつ幾つかの要素が、この図形を人の目に好ましいものとして感じさせるのではないかと推測される。

また、この図形が修行の対象として使用される理由については、図形の一定時間の持続視によって、この形と色が残像やゲシュタルトの崩壊現象など、非日常的な知覚の変容体験を生起しやすい刺激として、経験的に知られていたのではないかと推測される。このため、刺激図形自体の性質についてもより詳細な検討が必要と考えられる。

#### Ⅳ－３ 刺激図形の色好みに関する各教示群の反応の差

次に、A・B各教示群の中で示された、被験者の色の好き嫌いの傾向についても分析が行われた。

結果は、A教示で図形の見え方に「変化あり」と回答した55名の中、刺激図形の色が「好き」と回答したものは22名（40％）で、「嫌い」と回答した者は33名（60％）であった。A教示被験者55名内で好きと回答した者と嫌いと回答した者の間でカイ自乗検定を行ったが有意差は認められなかった。

表－7 刺激図形の色に対する好みの比較

教示 (人数) \ 好き嫌い	好 き	嫌 い
A教示 (85)	22 (40%)	30 (60%)
B教示 (89)	49 (64%)	28 (36%)

※ %は小数点以下を四捨五入

B教示で図形の見え方に「変化あり」と回答した者は77名おり、その中で刺激図形の色が「好き」と回答した者が49名（64%）、「嫌い」と回答した者が28名（36%）であった。B教示77名内で図形の色が「好き」と回答した者と「嫌い」と回答した者の間でカイ自乗検定を行ったところ、 $df = 1$   $\chi^2 = 5$   $p < .05$ で有意差が認められた。この事から、B教示群内では、刺激図形の色に対し、「好き」との回答を示すものが有意に多かった事が明らかにされた。

A・B両グループの比較では、 $df = 1$   $\chi^2 = 7.202$   $p < .01$ で有意差が認められ、以上の結果から、A・B両グループの間に、図形に対する「好き」・「嫌い」の反応に差がある事、それからB教示群の中に、特に刺激図形の色が「好き」と答える者が有意に多いことなどが認められた。

この、刺激図形の色に関する態度の結果で、B教示を与えられたBグループの方に、図形の色が「好き」と回答するものが多く見られた理由として、B教示に見られるような宗教的なニュアンスを含んだ教示の結果、被験者自身が持っている宗教のイメージに合致する色彩として、図形の色が認知され、その結果として刺激図形の色に対する上記の反応が現れてきたのではないかと考えられる。

次に、5分間の図形の観察中に、図形の見え方に何らかの変化があったと報告をした被験者の内省報告についての分析を行った。内省報告の内容を分析するにあたっては、実験者があらかじめ設定した分類カテゴリーとして、

1. 単に実験の感想が記述されているもの
2. 体験された知覚の変容体験の変化の詳細が記述されているもの
3. 知覚の変容体験とともに、身体感覚や情動の変化が記述されているもの
4. 知覚の変容体験以外のイメージの展開が記述されているもの

の4つの分類カテゴリーを設けて整理を行った。結果は、表-8と表-9に示された通りである。図形の見え方に「変化あり」と回答した被験者が全員内省を記述している訳ではなく、未記入の例も見られたので、表中に内省を記述した被験者の人数を示している。

表-8 A教示群の自由記述と内容の分析

MPI カテゴリー	変化アリ (コメント)	感想	変化の 詳細	身体感覚 情動変化	図形外の イメージ
E <sup>-</sup> N <sup>+</sup>	9 ( 8)		7	1	
E <sup>-</sup> N <sup>0</sup>	4 ( 1)		1		
E <sup>-</sup> N <sup>-</sup>	6 ( 5)		5		
E <sup>0</sup> N <sup>+</sup>	5 ( 2)		1	1	
E <sup>0</sup> N <sup>0</sup>	1 ( 1)			1	
E <sup>0</sup> N <sup>-</sup>	9 ( 8)		7		1
E <sup>+</sup> N <sup>+</sup>	2 ( 0)				
E <sup>+</sup> N <sup>0</sup>	8 ( 5)		5		
E <sup>+</sup> N <sup>-</sup>	10 ( 5)		4	1	
計54 (35)		0	30	4	1

表-9 B教示群の自由記述の数と内容の分類

MPI カテゴリー	変化アリ (コメント)	感想	変化の 詳細	身体感覚 情動変化	図形外の イメージ
E <sup>-</sup> N <sup>+</sup>	6 ( 5)		3		2
E <sup>-</sup> N <sup>0</sup>	9 ( 8)		7	1	
E <sup>-</sup> N <sup>-</sup>	5 ( 3)		2	1	
E <sup>0</sup> N <sup>+</sup>	10 ( 9)	1	5	2	1
E <sup>0</sup> N <sup>0</sup>	7 ( 6)	1	3	2	
E <sup>0</sup> N <sup>-</sup>	6 ( 6)	1	3	1	1
E <sup>+</sup> N <sup>+</sup>	4 ( 3)		2	1	
E <sup>+</sup> N <sup>0</sup>	10 ( 7)		5	2	
E <sup>+</sup> N <sup>-</sup>	12 (10)	1	5	2	2
計69 (57)		4	35	12	6

表-8と表-9では「変化あり」と回答した者の人数が、先の表-1と表-3とは異なっているが、これは内省報告の分析をするに当たって、留学生の人

数を引いたためである。

表-8, 表-9の結果から, B教示群では, A教示群に比較して知覚の変化の詳細の記述にとどまらず, 身体感覚や情動の変化などを記述するものが多く観察され, 知覚の変容体験以外のイメージの展開を記述した者の人数も, Bグループの方が, より多く観察された。

このA・B両教示群の内省報告の内容の差異も, 教示の差が影響を与えているものと考えられ, 宗教的なニュアンスを含むB教示を与えられたB教示群では, 自己の主観的な体験が宗教的な修行の一部であるという枠組みを与えられているために, より自己にとって受け入れやすく, また他者に対しても報告しやすい, 心理的な構えが形づくられているものと考えられる。

このような結果から本実験においては, 宗教的ニュアンスを含むB教示があたえられた被験者に知覚の変容を報告する者が多く認められ, これは「宗教の修行である」という教示の情報の持つ効果が, 残像の出現やゲシュタルトの崩壊といった, 多少非日常的な知覚の変容体験を, 被験者自身にとって受容しやすいものにするためではないかと考えられる。

また, 一方では被験者に与えられた教示の中に含まれている, 「仏教」「修行」と言った言語刺激それ自体が被験者の内的なイメージを喚起する力を持ち, それが実験結果の中で回答の量的・質的差異を生み出した可能性も予想される。

いずれにしろ実験的研究の場面で, 宗教および宗教的瞑想等を研究の対象にする場合, 被験者が実験手続きに従って行う自らの行為をどの様に認知しているかにより, 結果の方向性にも少なからぬ影響が現れることが考えられる。この事から, 今後同様の問題を研究の対象とする場合, 実験の手続きや刺激条件に配慮する一方で, 被験者の内的なイメージや認知の問題にも十分な配慮と検討が必要かと思われる。

## V 要 約

仏教經典におけるイメージの記述やその心身への影響に対する記述を、現在見ることのできる資料から拾いだす事はさほど困難なことではない。しかし一歩その經典の中に踏み込んで、仏教經典に特有な修辞や用語の意味する正確な内容を押さえようとする、いく通りもの解釈や説明に出会い困惑をおぼえることが幾度となく生じて来る。今回も、こうした試行錯誤を重ねた末に、ようやく清浄道論の定に関する入口の形がおぼろげな姿で見えて来たように思われる。

この様な形で眺めることのできた見取図を基礎にして、今回は、その修行の効果に関する実験的な調査を試みた。

本論の実験編では、一般の大学生を被験者として集団場面において「地遍」と呼ばれる刺激図形の観察を行った。その中で、残像やゲシュタルトの崩壊などの知覚の変容現象が観察され、また、この様な知覚の変容現象の主観的なとらえ方は、事前に与えられた教示の違いによって若干の差異がうかがわれた。

特に、この図形の観察という作業が「南方の仏教徒が行う修行の一つである」と教示されたB群では、知覚の変容の詳細にわたる報告や目の前の刺激図形を離れたイメージの展開が、「知覚実験を行う」との教示が与えられたA群より、より多く観察され、教示の内容の差が、被験者自身にとって非日常的な知覚の変容現象の体験を、より受け入れやすいものにしたのではないかと予想される。この様な結果は、心理学の実験的研究の場面で、宗教および、宗教的瞑想などを研究の対象とする場合の方法論に、示唆を与える結果を示しているのではないかと思われる。

## 資 料

- 自由記述のカテゴリーとその例



被験者の内省報告を分類した各カテゴリーの中から、参考のために5例のサンプル抜き出し、ここに掲載した。なお実際のサンプル数が少ないものに関しては、そのカテゴリーに該当したものだけをあげた。

## I Aグループ（A教示群）

記述例（すべて原文のまま）

### ○変化の詳細

- 例：
- 1 まわりがすべてオレンジ色になった。
  - 2 図形の裏側から水色の光が当てられているように見えた。図形の中の色が薄い感じになった。
  - 3 だんだんと色が薄くなっていった。また、図形の端が一部消えて見えた。（満月がかけて見えるみたいだ。）
  - 4 はじめはただの茶色い円だったのに、だんだん色が変わってきて机と同色近くなり、机との境が部分的に、一瞬わからなくなった。
  - 5 はじめは明るい感じの色に見えたが、だんだん薄暗い色になった。また完全な円に見えた形が横広がりの楕円形に見えた。またやわらかくふんわりした感じが、かたく変化した。

### ○情動変化と身体感覚

- 例：
- 1 目の焦点が遠くなり、水面に投げた波紋の逆のように同心円状に円が縮小して見えた。気持ちが悪くなった。
  - 2 次第に眠くなってきた。図形の色が暗くなってきた。
  - 3 だんだん嫌悪感が増してきて、胃に図形がつまったようにムカムカしてきてきた。
  - 4 時間がたつと、この図形がふくらんでゆき、次第に机と同化して見えた。そしてこの図形に自分が吸い込まれるような気分になった。

### ○図形以外のイメージの広がり

- 例： 1 絵が動いているかのような感じ。遠い昔にみた懐かしい色のような気がしたためか円が内から外へ動いているように感じられた。

## Ⅱ Bグループ（B教示群）

記述例（すべて原文のまま）

### ○変化の詳細

- 例： 1 見ているうちに少し動いた。瞬きをしたらもとにもどる。そのうち図形が大きくなっていったり，端の一部をのぞいて見えなくなったりがくりかえしたが，瞬きをする毎にもとにもどった。
- 2 まず，図形の形が何度も繰り返しふくらんでいった。それから，図形の形が消えた。いわゆる円の縁と机の境界線がなくなった。図形の色が濃くなってゆく。
- 3 無心で見ているとだんだんテーブルの色に溶けて行くように消えてしまうことが何度かあった。
- 4 観察をはじめてすぐ，円の周りに，うすいプロミネンスのようなふちどりが見えてきた。
- 5 じっと目をそらさずに見ていると少しずつ色がうすっぽくなっていった。大きさは急に図形が近づいてくるような気がした時があった。

### ○情動変化と身体感覚

- 例： 1 少し胸に圧迫感があるような気がした。でもそれは苦しいといったものではなく逆にいい気分になって眠くなってきたものだった。何か意識した思考といったものは極力さけているみたいで，何もしなくていいそのすばらしさでもいうのかがかんじられ，気分はよかった。
- 2 一定の時間，図形を凝視し続けていると，目が疲れてくるのか，瞬間的に形がゆがんで見え，おちつきのない感じになった。
- 3 だんだん円を見ているという意識がなくなっていった。眠くなった。

- 4 この図形が覆いかぶさりつつまれそうになった。そしてつつまれながら体中がぼかぼかした感じがした。つつまれた膜の色は図形の色だった。
- 5 図形が自分の方にせまってくるような感じがした。そしてそれを見ているうちにだんだんとねむくなってきた。

### ○図形以外のイメージの広がり

- 例：
- 1 何度も消えて見えた。図形におそわれて負けそうになったが耐えた。包み込まれるような感じ。ブラックホールのような。こわかった。泣きそうになったけれども見ていたかった。何らかの安心感があったのかも知れない。
  - 2 図形をぼーっと眺めていたら、トナカイの鼻のように見えるようになった。
  - 3 最初はずいぶんと固く見えたが、次第にやわらかく、そして動いているように見えた。生物が巨大化して行くように見えた。
  - 4 窓からさす光の加減のせいもあるだろうが、朝、まだ日が前の空気（淡い色がかかったような）そんな不思議な感覚が円を通じて感じたような気がした。
  - 5 図形がまるでホットケーキのようにあたたかく柔らかな感じに見えてきた。図形の形は、円のふちが少しぎざぎざのように見えてきて、すこし円という感じがなくなってきた。

### 引用・参考文献

- 秋重義治 1975 禅の心理学（三枝充恵 編 『講座仏教思想』 第4巻 人間論・心理学 P.337-413.） 理想社
- 雨宮一洋・中丸茂・高橋良博・中村昭之 1988 仏教におけるイメージの研究（4） 日本心理学会第52回大会論文集, P.165.

- 入谷智定 1920 『禅の心理学的研究』 (松本亦太郎 編 心理学叢書 第13冊 心理学研究會出版部)
- Furetigny, R., Virel, A. 1968 L'imaginaire mentale - Introduction a l'onirothérapie - Mont-Blanc, Genève (Suisse) (渡辺寛美・湯原かの子 1986 『夢療法入門-心理療法におけるメンタル・イメージ』 金剛出版)
- 藤岡喜愛 1983 『イメージ・その全体像を考える』 日本放送出版協会
- 干瀉龍祥 訳 竹村牧男 校訂 1933 『国訳一切経』 印度撰述部 論集部七
- 舟橋一哉 1935 清浄道論と南伝阿毘達磨の教義について 宗教研究, 新12巻3号 P.107-126.
- 舟橋一哉 1935 清浄道論と南伝阿毘達磨の教義について (續) 宗教研究, 新 12巻4号P.635-653.
- Jung, C. G., Wilhelm, R. 1973 Das Geheimnis der Goldenen Blüte ,ein chinesisches Lebenbuch, Walter-Verlag, Olten und Freiburg im Breisgau. (湯浅 泰雄・定方昭夫 訳 1980 『黄金の華の秘密』 人文書院)
- Jung, C. G. 1943 Zur Psychologie östlicher Meditation. Mitteilungen der Schweizerischen Gesellschaft der Freunde ostasiatischer Kultur, V. (湯浅泰雄・黒木幹夫 訳 1983 ユング心理学選書⑤ 『東洋的瞑想の心理学』 創元社)
- 水野弘元 1935 解脱道論と清浄道論の比較研究 仏教研究, 3-2 P.114-137.
- 水野弘元 1937 清浄道論 一 (高楠順次郎 監修 『南伝大蔵経』 62巻所収)
- 水野弘元 1938 清浄道論 二 (高楠順次郎 監修 『南伝大蔵経』 63巻所収)
- 水野弘元 1939 清浄道論 三 (高楠順次郎 監修 『南伝大蔵経』 64巻所収)
- 水野弘元・中村 元・平川 明・玉城康四郎 (編) 1977 『仏典解題辞典』

- 新・仏典解題辞典 第二版— 春秋社
- 中村 元 1981 佛教語大辞典 東京書籍
- 中村昭之 1978 叢林生活における禅僧の修行の心理 (成瀬悟策 編 1978  
催眠シンポジウムⅧ 『宗教における行と儀礼』 誠信書房 P.174-198.)
- 長井眞琴 1919 解脱道論について 哲学雑誌 第37巻 389号P.30-54.
- 成瀬悟策 1988 『自己コントロール法』 誠信書房
- 小野浩一 1979 禅の心理学的分析 —自覚系に関する試論— 駒沢社会学研究, 11, 21-32
- Bandler, R. Grinder, J. 1979 Frogs into Princes — Neuro Linguistic Programing, Real People Press. (酒井一夫 訳 1987『王子さまになったカエル —心のコントローラー』 東京図書)
- Bandler, R. 1985 Using your brain-for a change-Neuro-Linguistic Programing, Real People Press. (酒井和夫 訳 1986 『神経言語プログラミング —頭脳をつかえば自分も変わる—』 東京図書)
- 佐久間鼎 1937 黙照体験の意義 九州帝国大学 法文学部十周年記念哲学史学 文学論文集
- 佐々木雄二 1992 生命科学と仏教・禅 紀要『教化研修』 35号 駒沢大学・曹洞宗教化研修所
- 佐藤幸治 (編) 1972 『禅的療法・内観法』 文光堂
- 高橋良博・中村昭之 1988 仏教におけるイメージの研究 (3) 日本心理学会 第52回大会論文集, P.164.
- 高橋良博・中村昭之 1989 仏教におけるイメージの研究 (5) 日本心理学会 第52回大会論文集, P.161.
- 高橋良博・森山敏文・中村昭之 1990 仏教におけるイメージの研究 (6) 日本心理学会第53回大会論文集, P.108.
- 高橋良博・森山敏文・中村昭之 1991 仏教におけるイメージの研究 (7) 日本心理学会第54回大会論文集, P.621.
- 高橋良博・森山敏文・中村昭之 1992 仏教におけるイメージの研究 (8)

日本心理学会第55回大会論文集, P.116.

湯浅泰雄 1986 『気・修行・身体』 平河出版社

## ○ 謝 辞

本研究をまとめるにあたり、駒澤大学仏教学部教授、片山一良先生と、駒澤大学文学部社会学科講師、森山敏文先生のご助言を得ました。また実験にあたっては、平成3年度の法学部法律学科、経済学部経済学科、経済学部商学科、仏教学部禅学科、仏教学部仏教学科の一般教養科目「心理学」の、受講生の参加によりデータを得心することができました。あわせて感謝申し上げます。