

インド思想における「悟り」への修行階梯： 初期唯識派とヨーガ学派の比較を通して

合田 秀行 日本大学文理学部哲学研究室*

The practical Stages to 'Satori' in Indian Thought:

A comparative study of the Early Yogacara School and Yoga Philosophy

GODA Hideyuki

はじめに

インド思想の潮流における瞑想的修行法としてのヨーガ (Yoga) の起源については、仮説の域ながら、インダス文明の時代にまで遡るとされるのが通例である。しばしば指摘されるように、インダス文明時代の発掘物から、ヨーガの実践と推量される人間の姿が刻印された印章が発見されている。この文明の滅亡は謎に包まれているが、ヨーガの伝統が完全に途絶えることなく、インド思想史上の正統哲学とされる六派哲学に含まれるヨーガ学派へと展開する一方、仏教の修行法にも取り入れられたことは周知の通りである。

ゴータマ・シッダッタの菩提樹下での体験を可能ならしめた禅定 (jhāna/dhyāna)こそは、まさにヨーガそのものであった。苦行から瞑想へと方向を変える際の経緯も、初期経典『中部経典』に記されているが、ブッダは父王の儀式中に試みた瞑想を思い起こしたと伝えられている。注釈家によれば、これが入出息念の初禅と具体的に明記されていることから、ブッダがインド古来の瞑想の伝統に与していたことは自

明である¹。

ちなみにヨーガの語根 yuj は、牛馬などを農具や乗り物に繋ぐための軛を掛けるという動詞に由来する。そこから、「繋ぐ」「結び付ける」という意味合いを含んで名詞化したのがヨーガであり、漢訳経典ではその訳語として「相応」「瑜伽」などが多用された。前者は意識であり、後者は音写語である。これらの瞑想の実践と唯識観とが結び付いて体系化されたのが、初期唯識派の思想である。他方、正統的なインド思想の流れを汲む六派哲学に属するヨーガ学派の根本聖典として、5世紀頃には現在の『ヨーガ・スートラ (Yoga-sūtra)』が完成したと考えられている。これらのテキストを比較しながら、所謂「悟り」へと導く修行階梯に見出される特徴を比較考察してみたい。

拙論である合田 (2000) でも言及したように、ウィルバーらによる共著『意識の変容 (Transformations of Consciousness)』においても、ウィルバーが提唱したトランスパーソナル領域の四段階 (psychic, subtle, causal, nondual) と東洋的な伝統であるパタンジャリの『ヨーガ・スートラ』、上座部仏教圏における最大の注釈家ブッダゴーサの『清浄道論 (Visuddhi-magga)』、チベット仏教に伝わる『マハー・ムドラー (Mahā-mudrā)』における修行階梯との比較が試みられていた。本稿の意図は、そのよ

* gouda.hideyuki@nihon-u.ac.jp
日本大学文理学部哲学研究室
〒156-8550 東京都世田谷区桜上水 3-25-40

うな先人の試みを継承しつつ、インドにおいて正統哲学であるヨーガ学派との直接的な関係性が指摘されている初期瑜伽行唯識派の修行階梯と比較することを通して、インド思想に見られる共時的構造を確認できればと考えている。付言すれば、近年、仏教学の傾向では、瑜伽行唯識派あるいは瑜伽行派という呼称が一般的となっているが、本稿では従来の「唯識派」という表記を用いる。

1. 悟り学・悟り体験をめぐる前哨

すでに「悟り」という言葉を使用してきたが、本稿の主題を論じる上からも、この「悟り」が意味するもの、あるいは「悟り」をどのように捉えるべきかを明示する作業から始めるのが論考の常道であろう。しかしながら、それを詳らかにすること自体が難題と言わねばならない。本稿は、あくまで「悟り」という境地を仮設して、むしろそこに至る修行階梯の解明に力点を置き、「悟り」に至るプロセスについて読み解くことを意図している。

日本語における「悟り」という言葉は、言語が持つ歴史的変遷から、禅宗を前提として幅広い意味で受け取られ、かなり曖昧なものになっているという事情がある。そもそも仏教の世界において用いられてきた事実も否定しがたい。厳密性を求めるならば、仏教とヒンドゥー教、より限定的に言えば、初期唯識派とヨーガ学派において、「悟り」という言葉が指示する体験についてもある程度限定し、その上で修行階梯論を比較していきたい。

まず仏教においては、大竹（2019）の中で提唱された悟り学入門に依拠しながら、「悟り」の意味を文献学的に定義しておくことは、以下に説明を進めて行く上でも有益と思われる。同書によれば、インド仏教圏においては、初期仏教、部派仏教、大乘仏教を通して、出家者

は「悟り体験」それ自体を語ることはなかった。それを語ることは律に規定された波羅提木叉（*pāṭimokkha*）の波羅夷（*pārājika*）に相応し、結果として僧団追放となる事例であるからとされる（PTS.ed., *Vinaya Piṭaka*.III.91）。したがって、三蔵の中では「悟り体験記」なる類の記述が見出せないとする指摘は、あくまでも戒律に準じた当然の結果となる。敢えてその点を確認した上で、同論における「悟り」とは、三蔵に基づく限り、部派仏教においては「四諦の実見」、大乘仏教の唯識派においては「真如の実見」であると指摘される。なお唯識派では、真如とは法性・空性・無相・勝義などと同義語とされ、唯識性の悟入と換言することも可能である。

「四諦の実見」については、部派仏教に限らず、部派仏教の体系の影響を色濃く残している初期唯識派の無著造『大乘阿毘達磨集論（*Abhidharmasamuccaya*）』「得品」において、基本的に一致した論述が確認できる。部派仏教において聖者の諸段階を示す四向四果（北伝）は、以下の8段階からなる。さらにチベット訳のみ現存する無著の『僧隨念注』においても、同様の四向四果に基づいて煩惱断滅の諸段階が示されている（合田、1997）。

- ① 預流向：見道・第一から十五心刹那の期間
- ② 預流果：修道・第十六刹那
- ③ 一來向：欲界第六品煩惱断滅以前の期間
- ④ 一來果：欲界第六品煩惱断滅
- ⑤ 不還向：欲界第七から第九品煩惱断滅以前の期間
- ⑥ 不還果：欲界第七から第九品煩惱断滅
- ⑦ 阿羅漢向：初禪から有頂第九品煩惱断滅以前の期間
- ⑧ 阿羅漢果：有頂第九品煩惱断滅

最初の預流向において、四諦を実見して煩惱

を部分的に断滅することとなる。これは見道あるいは見諦道とも呼ばれ、八忍八智十六心からなる四諦現観の十五刹那までを意味する。本稿の主旨からもその詳細については煩瑣となるので省くが、見道以降において、四諦の実見を何度も繰り返し修習して、煩惱を段階的に断滅していく過程は修道と呼ばれる。最後に到達する境地である⑧阿羅漢果で一切の煩惱を断滅して究極的な「悟り」に到達する。結果的にもはや学ぶべきこと、断滅すべき煩惱が残されていないことから、無学道とも呼ばれる。この過程は、唯識派の修行階梯である五道（五位）説へと展開していくので後述するが、唯識派において、これに対応する聖者の段階としては、菩薩の十地と仏地が説示される。

先述した「悟り体験記」に関連して言えば、インドでは原則的に三蔵には「悟り体験記」の要素は含まれないが、中国、日本ではやや様相が異なってくる。戒律に対する姿勢の厳格さの違いも影響していると思われる。中国禅では「悟り」は見性とも呼ばれるが、まさに「悟り体験記」に匹敵するものが、禅師の生前においては弟子たちに向けて指南に資するとして内々に語られ、本人の死後に公に語録としてまとめられる。これらの蓄積が、やがて「公案」の手法を確立する看話禅へと展開していく事態となる。さらに日本においては、出家者のみならず、在家者であっても、自ら生前に「悟り体験記」を遺す者も現れたとされる。それらの「悟り」が信頼できるか否かも問われるが、現代にあっては、独自に瞑想に取り組む一般者も増加する中で、一つの指針を示すものと捉えれば、一定の価値は認められるに違いない。

それでは、もう一方のヨーガ学派の根本聖典『ヨーガ・スートラ』での「悟り」とは、どのように捉えておくべきであろうか。ヨーガの修行階梯の8段階（八支）については後述するが、それによって目指すべき究極的な境地は「独

存」（kaivalya）とされる。この独存については、全4章から構成される最終章の主題となっている。ヨーガ学派と密接な関係性を有するサーンキヤ学派が説く根本原質（prakṛti）が展開する以前の原初状態に遡っていくプロセスを辿ることによって、真我（puruṣa）が独存という究極的な境地に達する。これが究極的な「悟り」と位置付けられる。ちなみにサーンキヤ学派の世界観は、純質（sattva）・動質（rajas）・暗質（tamas）という3要素（tri-guṇa）の均衡状態が崩れることによって、根本原質から世界が展開するという、所謂流出説に基づく形而上学的世界観を構築した。そのような構造を有するサーンキヤ学派と理論を部分的に共有しているが、ヨーガ学派は精緻な心識論を基盤として、解脱に到達する段階的な実践体系を整備した点大きな特徴であると指摘できよう。

以下では、具体的に初期唯識派とヨーガ学派の修行階梯論を概観して、比較検討を試みる。

2. 初期唯識派における五道（位）説

インド大乘仏教における初期唯識派の修行階梯を論ずる前に、部派仏教以来の経緯を略説しておきたい。なぜならば、この学派の大成者とされる無著（アサンガ）と世親（ヴァスバンドゥ）兄弟は、ともに異なる部派において出家し、後に大乘仏教の唯識派に転向することが、漢訳資料・チベット撰述資料のいずれの伝記でも一致している。特に世親は説一切有部の『阿毘達磨俱舍論（Abhidharmakośabhāṣya）』の著者でもある。

仏教における修行観の基軸としては、学（sikkhā）という姿勢があり、三学で構成されている。すなわち、戒学・定学・慧学の三学であり、まず戒律の保持を示す戒学、定すなわち禅定・瞑想の実践である定学、そして智慧の獲得を示す慧学という大きな筋道を示してい

る。これは仏教の基本的姿勢であり、初期唯識派の代表的な綱要書である無著の『撰大乘論』を構成する重要な10の項目の3項目を占めている。すなわち大乘的な増上戒学・増上定学・増上慧学の3要素が、全10章中の各1章ずつを割いて論述されている。古来の三学の精神に準拠しつつ、大乘的な視点が加わり、菩薩戒・多種多様な禅定・無分別智において、部派仏教よりも優位性が強調される。例えば、菩薩戒とは、「一切衆生を成熟させるための根底」と位置付けている。さらに声聞乗で説かれた戒律と共通する点があることも指摘され (MS. VI.2)、戒学が定学に進む上での必要不可欠な大前提と位置付けられている。この点は、極めて重要である。

慧学に関しては、聞慧・思慧・修慧という三慧も、唯識派では、修行観を考える上で重要な方向性を示している。聞慧とはブッダ在世時代であれば、ブッダの説法を聞くことを意味するが、具体的には善知識とされる高僧から学び、後世にあつては經典を通して学ぶ段階である。続く思慧では聞慧で修学した内容を単に鵜呑みにすることなく、根源的に思惟して納得できる境域にまで確かなものへと深化させていく段階である。これを踏まえて、禅定を深めていく過程で、修慧として体解していくのである。単に知的な理解ではなく、身体に無意識域に落とし込んでいく、言い換えれば、アーヤ識に熏習していくことになる。これら三慧は、唯識派の実践階梯である五道 (五位) と密接に関わり、それが各道に組み込まれていく実情を後述する。

ここでも先行する世親造『阿毘達磨俱舍論』の聖者に至る階梯論を確認しながら、初期唯識派の階梯論を解説していきたい (AKBh, VI)。

- ① 身器清浄 (身心遠離・喜足少欲・四種聖)
- ② 三賢・順解脱分 (五停心観・別相念住・

総相念住)

- ③ 四善根・順決択分 (煖・頂・忍・世第一法)
- ④ 見道
- ⑤ 修道
- ⑥ 無学位

取えて①から⑥と番号を付したが、②と③を併せて初期唯識派の修行階梯における②加行道/通達位に対応させれば、基本的な筋道はほぼ同じである。④～⑥の概要は先述したので、①～③を略説しておく。①身器清浄とは、本格的な瞑想修行に進んでいく上での準備段階である。発菩提心により四諦の現観を決意した者は、戒律を受けて順守し、三慧の修行を始める。この段階の智慧は、無漏ではなく有漏の智慧とされるが、善なる性質である。さらに、「身心遠離」、「喜足少欲」、「四聖種」の行により、身心の浄化をはかり、法の器を培っていくのである。「身心遠離」とは、人々との喧噪な交流を離れて静寂な修行に取り組む「身の遠離」と悪い思考を抑止する「心の遠離」を意味する。「喜足少欲」とは、修行者の資質として足ることを知る人が望ましいとされる。最後の「四聖種」とは、修行者における衣服・飲食・住居に関する無貪と煩惱を断ずる修行への喜びである。これらに通じる指摘は、初期唯識派の膨大な論書である『瑜伽師地論』において、具体的かつ詳細を究めた記述がなされ、(合田、2019) において、その中の「声聞地」に見られる身体観を検討した。

続く、②と③の詳細は省くが、より高度な瞑想修行へと進んでいく段階であり、三賢に含まれる五停心観は、修行者の状況・目的に応じて、五つの観法、すなわち不浄観・慈悲観・因縁観・界差別観・持息観によって構成される。最後の持息念 (ānāpāna-smṛti) は、初期仏教以来の入出息念を継承した呼吸を対象とする観法

で、心の散乱を止める観法として推奨される2。出息・入息に心を集中させ、いわゆる数息観、随息観、呼吸法と身体の一点に心を集中させる方法等が示される。これについても、『瑜伽師地論』「声聞地」で詳述されていて、例えば数息観も多種多様な方法が示されている。初期唯識派における持息念（阿那波那念）の位置付けに関しては、合田（2001）において再考した。その後、マインドフルネス瞑想の普及もあり、持息念は五停心観の中でもよく知られた行法であり、『ヨーガ・スートラ』における調息（調気）とも深く関係している。

ちなみに、「持息念」以外の四つの過失を止める観法については、次のように説明されている。「不浄観」は貪欲を止める観法で、自他の肉体の不浄な様相を観察する。具体的には死体が変化していき白骨となるまでをイメージする³。「慈悲観」は、瞋恚（怒り）を止める観法で、一切衆生への慈悲心を生じさせる。「因縁観（縁起観）」は諸法因縁生の理を観察するもので愚痴（無知）を止める。「界差別観」は、我見（自我への執着）を止める観法で、十八界の諸法はすべて地・水・火・風・空・識の和合であると気付くものである。

続く③四善根は四諦に対する観法で、④の見道へと展開する前段階の瞑想である。聖者の境地に悟入する前兆を示す「煖」、高き頂きとされる悟りの境地を示す「頂」、もはや退転することのない認識を獲得する「忍」、そして世間において最高の法である「世第一法」という四段階による。この「世第一法」までは世俗の領域であるが、この直後の見道において出世間的な無漏智によって四諦の現観に到達する。ここで凡夫から聖者へと変容し、まさにトランスパーソナルな領域へと発達したと言える。

初期唯識派の修行階梯に言及するが、部派仏教の影響を色濃く残している初期唯識派の論書では、ほぼ同一の階梯論を採用していたことは

すでに述べた通りである。やがて五道（位）と呼ばれる五段階の修行階梯が定着する。ここでは、従来、筆者が解明を試みてきた『撰大乘論』⁴と『大乘莊嚴經論』を手掛かりとして特徴を確認していくが、サンスクリット原典が現存している『大乘莊嚴經論』から、それぞれの呼称を列挙する（MSA., pp. 23-24）。

- ① 資糧位 (sambhāravasthā)
- ② 通達位 (nirvedhabhāgīyavasthā)
〔=加行道〕
- ③ 見道位 (darśanamārgavasthā)
- ④ 修道位 (bhāvanāmārgavasthā)
- ⑤ 究竟位 (niṣṭhāvasthā)

部派仏教との相違点は、唯識派の八識説（六識・マナ識・アーラヤ識）、唯識観、菩薩の十地など、大乘的な観点による説明がなされていくことにある。『大乘莊嚴經論』を軸にしながらか、『撰大乘論』の論述も加味して解説していきたい。①資糧位とは、長い期間を費やして本格的な修行に入る基礎となる資糧（必須条件）を蓄え、仏教を学び、それに関する思惟を重ね、禪定に取り組む点においては、『阿毘達磨俱舍論』の身器清浄に相応する。唯識派としては、法界（真理の世界）から流れ出た教えを聴聞し、水を容器に満たすと比喩的に説かれている。これは正聞熏習 (śurta-vāsanā) と呼ばれるが、まさに聞慧に他ならない。熏習とは唯識派の概念で芳香が着物に染み込むごとくに、六識による認識作用がアーラヤ識という無意識領域に種子 (bīja) を生じさせる働きを意味している。さらに認識対象が、意言 (manojalpa)⁵ 分別によって顕現することを理解するべく修行を蓄積していく段階ともされる。

続く②通達位は、本格的な瞑想修行への取り組みが始まっていく段階であり、四諦の実見ではなく、「真如の実見」、換言すれば唯識性に悟

入するための前段階で、その体得に直結する煖・頂・忍・世第一法の四善根は部派仏教と同じものとなっているが、唯識特有の意味付けがなされている。さらに唯識派の文脈では、聴聞した教えを基盤として根源的に思惟するという如理作意 (yoniso-manasikāra) も説かれるが、これは思慧に他ならない。認識対象に関しては、唯意言によって顕現するという道理を見極め、対象の顕現は心のみという真理を把握していくプロセスとも言える。論書によっては加行道と同義とされる。

③見道位は出世間的な止観⁶により無分別智を獲得する段階であり、主客の二元的な認識を超越し、非二元的な (non-dual) な領域に悟入する局面である。修慧の獲得に他ならず、前述の「真如の実見」に初めて到達し、法界直証とも換言できる境地である。同時に唯識性への最初の悟入とも位置付けられるが、ここにおいて菩薩の十地の初歡喜地に入る。アーヤ識内の煩惱に関わる種子は漸減し、法身に触れる種子が増大していくのである。まだ、煩惱は残されているが、後得智が発現していく契機とされる。

④修道位は、部派仏教における修道と同様、見道位の体験を繰り返し修得することで、唯識派では菩薩の十地の第二発光地以降の段階とされる。究極の無分別智によって、人間存在の根拠が転換する転識得智あるいは転依 (āśraya-parāvṛtti) という最終的な境界へと上昇していく。まさに悟りへの道に他ならない。最後の⑤究竟位は、すでに予測されるであろうが、まさに転依が成立し、菩薩道の完成により仏地へ悟入する段階である。真理の世界に溶け込み、一切衆生と平等となり切る。

以上が、『大乘莊嚴經論』並びに『撰大乘論』を手掛かりとする初期唯識派の修行階梯論の要諦である。

ここで『撰大乘論』等で説示される「入無相

方便観」に言及しておきたい。唯識派の三性説と融合させている点で、修行階梯における独自の説明と言える。通常の認識は、能取 (認識主体) と所取 (認識対象) という二としての対象の相によるもので、これを三性説では遍計所執性と呼ぶ。『撰大乘論』の信解行地では、如理作意に基づき四尋思・四種如実遍智を獲得し、依他起性としての唯識 (vijñapti-mātra) の理を認識する唯識無境へと深化する。そして、唯識という想念すらも捨遣された二としての対象の完全な否定である円成実性、境識俱泯に至る。これこそ、非二元的な体験であり、これによって後得 (無分別) 智が発動していく (MS.III.1-14)。

3. 『ヨーガ・スートラ』の八段階説

パタンジャリが著述したとされている『ヨーガ・スートラ』は、内容的な分析を通して、諸段階を経て、5世紀頃には現在の形にまとめられた。1人の人物による構成と考えるには、あまりにも不自然さを否定できない。『ヨーガ・スートラ』の表現は極めて簡潔であり、ヴァーアサー (Vyāsa, 6世紀頃) による注釈、ヴァーアチャスパティミシュラ (Vācaspati-miśra, 9世紀頃) による一層詳細な注釈を参照するのが必須とされる。

冒頭では「ヨーガとは心の作用の止滅 (nirodha) である」(YS.I.2) と明確にヨーガの目的が定義されている。後世の注釈家によって、この nirodha を「止滅」とするか、「統御」とするか、で論調が二分される。続いて、「そのときには、真我 (puruṣa) はそれ自体の本来の状態に留まる」(YS.I.3) とあり、既述したようにサーンキヤ学派が説く根本原質が展開する以前の原初状態に遡っていく過程を意味している。この究極的な状態である独存に達することが宗教的な目的である。ちなみに唯識派で

は、修行の結果として「無住涅槃 (apraṭiṣṭhita-nirvāṇa)」を説き、煩惱の断滅である涅槃に達しても涅槃の境地に安住せず、輪廻の世界に留まるが、もはや煩惱に汚されることはないという (MS.IX.1)。

ヨーガ学派の修行階梯については、第二章「実修」において、次のように明確に示されている。番号は便宜的に筆者が付した。

「①禁戒 (yama)、②勸戒 (niyama)、③坐法 (āsana)、④調息 (prāṇāyāma)、⑤制感 (pratyaḥāra)、⑥凝念 (dhāraṇā)、⑦禅定 (dhyāna)、⑧三昧 (samādhi) が八部門である。」 (YS.II.29)

まず、①禁戒は修行者が遵守すべき倫理的心得で、非暴力、正直、不盗、不淫、不貪の五つである。ちなみに仏教の五戒は、不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語、不飲酒となる。不貪と不飲酒とは一致しないが、他については微妙に言語は違うものながら、実質的に意味するところはほぼ対応している。続く②勸戒は積極的に行うべき宗教的心得で、(心身) 清浄、知足、苦行、読誦、自在神への祈念の五つである。「清浄と知足」は、部派仏教の身器清浄や喜足少欲、唯識派の資糧道とも符合する。諸注釈によると、「苦行」は飢と渴、寒と熱などの対立するものへの忍耐や断食とされる。さらに苦行の結果として、心身に超自然的能力が得られるとされる。仏教でも六神通という超自然的能力が説かれるが、『ヨーガ・スートラ』第三章「超自然的能力」において諸々の超自然的能力が列記されているが、それを示した後に、これらの能力に対する執着を捨てない限り、独存は成立しないとある (YS.III.50)。ただこの第三章の内容は、後世の独特な身体観に基づくハタ・ヨーガへと展開することが予想される。「読誦」は、解脱を説く聖典を学習すること、あるいは

聖音オームを唱えることである⁷。「自在神への祈念」は、後の三昧へと繋がる。この章では、①禁戒が順守されなかった場合の報い、②勸戒の実践による成果が各説されている。いずれにしても、インド思想においては、宗教的实践に臨む者には、広義の戒学が出发点・大前提となる。

③坐法は、改めて解説するまでもなく、瞑想修行に向かうための準備段階として身体を安定させる坐り方である。安定した姿勢は、緊張を弛め、無限なるものへの合一を目指す瞑想の条件として推奨されるが、実は『ヨーガ・スートラ』においては、具体的な坐法の詳細は注釈書も含めて不明である。後のハタ・ヨーガにおける多様なポーズも同じくアサナ (āsana) と表現されるが、これらと別種のものである。坐法が整ったところで実践される④調息 (調気) は、呼息、吸息、保息を規則正しく行なう呼吸法であり、単に呼吸を調えるだけではなく、プラーナ (気) の制御の意も含んでいる。先述の五停心観と同様に心の散動状態を静めることを前提としているが、東洋的な修行論において呼吸法が占める役割については共有する要素である。持息念との相違としては、入息と出息との流れを断つ保息 (kumbhaka) という留めおく要素が含まれる点が指摘できる。これに関しても、注釈では詳細な解説が試みられるが、ここでは深入りしない。

以降の⑤制感から⑧三昧に至るまでは、仏教で言うところの定学に相当する。⑤制感 は感覚器官の働きを制御し、対象との結びつきをなくすことで、そのとき感覚器官は外部からの刺激があっても反応を示さず、心の働きと同調するようになる。

これ以降の記述については、第三章「超自然的能力」に移る。⑥凝念は心を特定の場所や対象に集中させて、固定することを意味する。続く⑦禅定は凝念によって心が一点に集中してい

る時に、その心に描かれた想念が継続する状態である。さらに、⑧三昧は禪定において想起された対象のみが輝いて、「心が対象そのもの」になり、対象そのものが行者に入ってくる境地を意味する。⑥～⑧の三段階は、同一の対象に対して行われる一連の過程であることから、一括して総制 (samyama) と呼ばれる。ヨーガ学派では、この総制が不動のものとなった時に、換言すれば、総制が反復実修されて習慣化していくことによって、いつでもその境地に至れる時に、真智が輝き出すという (YS.III.3-7)。

第一章「三昧」では、⑧三昧の深化を以下のように示している。章と偈の番号を付すが、その究極が無種子三昧である。初期仏教や唯識派と、慈・悲・喜・捨、尋・伺、種子という用語が共通している。

- I .17-22 有想三昧と無想三昧
- [I .23-29 自在神の祈念・聖音オームの反復誦唱]
- [I .33 慈・悲・喜・捨の想念]
- I .42-43 有尋定・無尋定
- I .44 有伺定・無伺定
- I .46 有種子三昧
- I .47-50 無伺定と真智の発現
- I .51 無種子三昧

最初の段階である有想三昧は以下のように定義されている。

「三昧のうちで、尋・伺・歡喜・自己意識を伴っているものは、有想と呼ばれる。」 (I.17)

これは一見して初期仏教以来の四禪における初禪を説明する際の「尋・伺・喜・樂」と共通の項目を含むことに気付く。尋 (vitarka) と伺 (vicāra) は、定訳がなく、仏教の漢訳語を用い

たもので、原語は一致している。一般的に尋とは粗大な感覚的なものを対象とし、伺とは超感覚的な微細なものに対する念想とされる。これに関しては、後世の注釈家やヨーガ実践者によって、より具体的な区別が試みられてきた⁸。この有想三昧が深化することによって、無尋・無伺へと一項目ずつ減っていくことになる。歡喜 (ānanda) も、初禪の喜・樂にほぼ対応すると考えられるが、仏教の第四禪では喜・樂と減して、不苦不樂にして、捨念清淨に至るのに対して (T.2, 207a)、この有想三昧では自己意識 (asmitā) だけが残る。自己意識と訳したが、表層的な自己意識ではなく、「(真我の) 見る能力と、見る道具の能力とが一体である」 (II.6) かの如くなる状態と定義されている。

三昧の過程を各説することは省くが、慈・悲・喜・捨の念想も、初期仏教以来の四無量心と一致する。さらに、有想三昧から無想三昧へ、有種子三昧から無種子三昧へと深化する方向性が根幹をなしている。唯識思想との比較の視点で指摘するなら、種子、さらに種子と結びつく煩惱・業・業報 (karma-vipāka) ・業遺存 (āśraya) は、潜在意識を前提とする構造であり、アーラヤ識説とも共通点が多い。諸段階の三昧が獲得されることで、煩惱に関わる種子が漸減していき、潜在意識に真智が生ずるのは言うまでもない。そして、最終段階の無種子三昧は次のように定義している。

「これも止滅したとき、すべて (の心作用) が止滅するから、無種子三昧が出現する。」 (I.51)

冒頭の「これ」は、先行する無伺三昧による智から生じた行 (潜在的印象、saṃskāra) を指し、これまでも止滅してしまうことを意味している。これが最高の離欲であり、この段階の三昧による智は、この智による潜在的印象さ

えも止滅させる。すなわち完全なる心の止滅により、心は自らの根本原質に没入し、真我（*puruṣa*）は本来の状態に還没する。この境地が、すでに指摘した通り、ヨーガ学派における「独存」であり、究極の「悟り」と位置付けられよう。

4. むすびにかえて

両者の修行階梯を比較して、本稿を閉じたい。まず唯識派における戒学、五道説の資糧道は、ヨーガ学派の「禁戒」「勸戒」にほぼ対応している。ことに「禁戒」は仏教の五戒と共通し、「勸戒」は身心遠離・喜足少欲などと重なる。いずれも本格的な瞑想に入る際に、準備的な身心の浄化、適切な倫理観の確立が求められる点は共通している。

五停心観の持息観、『瑜伽師地論』の入出息念と対応する調息については、十分に掘り下げた比較はできなかったが、ともに呼吸法が修行階梯に必須の要素として組み込まれているが、ヨーガ学派では独自の呼吸法、さらに後世に展開する身体観に基づく特異な呼吸法を形成していく。

具体的な「悟り」への階梯を巡って、唯識派では、修道において見道（唯識観悟入）が反復されて、転依が完成するが、無住涅槃というあり方も示された。一方のヨーガ学派では、凝念・禅定・三昧の総制の深化によって、有想三昧から無種子三昧を目指して、最終的には独存が実現する。究極的な境地については、大きく異なるものの、この過程で、煩惱・業・種子と潜在意識の関連性を説く点においては共通している。

本論中では述べられなかったが、ヨーガ学派が説く「法雲三昧（*dharmamegha-samādhi*）」も、菩薩の修道に相当する十地の第十「法雲地」とも表現が符合する。法雲三昧と真智

（*prasaṃkyāna*）の関係（YS.IV.29）、唯識観悟入と無分別智（*nirvikalpa-jñāna*）・後得智の関係（MS.III.12）においても、定⇔智慧という両者の不離不即な関係が指摘されている。

補足ながら、インドの伝統において、瞑想を含む修行の実践には、信頼できる師（*guru*）の存在が極めて重要であり、弟子がどのような師を選ぶかによって、修行の結果も大きく左右される。この伝統はチベット仏教でも同様であり、師事するラマとの出会いの重要性は絶大であることを、しばしば実際に耳にした。現代において、そのような師を求めることは容易ではないが、特に瞑想に関する情報は、マインドフルネス瞑想の普及も相俟って、容易に入手可能となっている。坐禅における禅病の如く、各種の瞑想実践の現場において、不調をきたす具体例を筆者は数多く見てきた。実際に筆者自身も坐禅体験の過程で不調に悩まされた時期もあった。本学会でも、クンダリニー症候群やスピリチュアル・エマージェンシーに関する研究が進められてきている。何事にも陥穽があることに留意しつつ、それぞれの修行階梯の道標に真摯に耳を傾けるべきであると切に願うものである。

略号（使用テキスト）

AKbh: Pradhan, P. *Abhidharmakośabhāṣya*, Patna, 1975

MS: Lamotte, É. *Mahāyānasamgraha, Versions Tibétaine et Chinoise*, Université de Louvain, 1973

MSA: Lévi, S. *Mahāyānasūtrāṅkāra*, Tome I, Paris, 1907

PTS: Pali Text Society

T: 大正新脩大藏經

YS: *Yogasūtra, Patañjala-yoga-sūtrāṇi*, Ānandāśrama Sanskrit Series, No. 27

参考文献

Āraṇya, S. H. (1981) *Yoga Philosophy of Patañjali*, Calcutta University Press, Calcutta.

Prasāda, R. (1912) *Patañjali's Yoga Sūtras*, The Sacred books of the Hindus, Vol. 4, Sudhīndranātha Vasu, Allahabad.

- Wilber, K., Engler, J., & Brown, D. (Eds.) (1986) *Transformations of Consciousness: Conventional and Comparative Perspective on Development*, Shambhara, Boston.
- Woods, J. H. (1914) *Yoga-System of Patañjali*, Harvard Oriental Series,17, Harvard University Press.
- 大竹晋 (2019) 『悟り体験』を読む: 大乘仏教で覚醒した人々』新潮社
- 金倉圓照 (1953) 「ヨーガ・ストラの成立と仏教の関係」『印度學佛教學研究』1-2, pp.1-10
- 合田秀行 (1997) 「無著における Samghānumṛti について」『精神科学』36, 日本大学哲学研究室, pp.79-92
- 合田秀行 (2001) 「阿那波那念 (ānāpānasmṛti) 再考」『印度學佛教學研究』49-2, pp.132-136.
- 合田秀行 (2004) 「ケン・ウィルバーの仏教観」『トランスパーソナル心理学/精神医学』Vol.5, No.1, pp.39-44.
- 合田秀行 (2011) 「初期瑜伽行派の形成過程に関する一考察: アサンガ論書を軸として」, 『印度學佛教學研究』60-1, pp.115-123.
- 合田秀行 (2019) 「初期瑜伽行派の身体論と全人格的思惟」『比較思想研究』44, 比較思想学会, pp.21-29
- 佐保田鶴治 (1980) 『解説ヨーガ・ストラ』平河出版社
- 玉城康四郎 (1977) 「原始仏教の冥想試論」『禅文化研究所紀要』9, pp.1-58
- デレアル・フルリン (2012) 「瑜伽行の実践」『唯識と瑜伽行』(シリーズ大乘仏教7) 春秋社, pp.151-180
- 長尾雅人 (1987) 『撰大乘論: 和訳と注解』下 (インド古典叢書) 講談社
- 長尾雅人他 (1989) 『バラモン経典・原始仏典』(世界の名著1) 中央公論社
- 本多恵 (2007) 『ヨーガ経註』(上・下) 平楽寺書店

注

- この経緯はすでに玉城 (1977) において詳細に論じられていて、菩提樹下の瞑想がどのようなものであったか、すなわち原始仏教における瞑想の原型が探求されている。この点は極めて興味深い。その論考でも、解明されているように、苦行に取り組んでいたブッダがそれまでも瞑想的な修行を実践していなかったのではない。ただしここで想起した瞑想とは、「随念行の意識 (satānusārin-viññāna) が生じた」とあるが、この瞑想こそが悟りへの道であるとも記されている (PTS. ed., MN., Mahāsaccāna-sutta, p.246)。
- 最初期の漢訳仏典『大安般守意經』は、「入出息念定」を扱ったものであり、康僧会の序文では「夫

- 安般者、諸仏大乘。以濟衆生之漂流也」(T.15,163a) とあり、大乘仏教でも重要な観法として位置付けられていることが窺われる。
- 日本仏教に伝わる「九相図」は、屋外にうち捨てられた死体が朽ちていく経過を九段階に分けて描いた仏教絵画であり、まさに五停心観の「不淨観」に由来する。死後直後に始まり、次第に腐敗していき、骨や肉と化し、獣や鳥に食い荒らされ、九つ目にはばらばらの白骨ないし埋葬された様子が描かれる。日本の「九相図」自体については、山本聡美『九相図をよむ: 朽ちてゆく死体の美術史』角川学芸出版、2015参照。
 - 『撰大乘論』においては、信解行地 (adhimuktīcaryābhūmi) ・見道・修道・究竟道という変則的四道説の修行階梯論を採用しているが、五道説における最初の二段階 (凡夫位) を信解行地に集約しているが、全体構造としては一致している。
 - この謎めいた「意言」とは、「心の中で語ること」(長尾、1987)、「心のつぶやき」(デレアル、2021) と和訳される。長尾はその解説として、「明瞭な形の分別や判断の前段階、概念化される以前の段階の心中に起こるある種の理解を指すもの」(長尾、ibid.) と指摘している。すなわちアーラヤ識に貯蔵された種子は、ある条件の下に芽吹き、第六意識上に顕現することになるが、瑜伽行を通してこのプロセスを観察していたのであろう。本論中で述べた正聞熏習による種子は、「悟り体験」を醸成していくエネルギーの起点とも言えよう。
 - 筆者はこの出世間的な止観による無分別智とともに、しばしば並記される「総法 (sambhinna-dharma)」という概念に着目してきた。これは根本無分別智や後得智に関わり、特に無著の論書に散見される用語で、「悟り体験」を紐解く上で重要な概念であるとして再三論じてきた (合田、2011)。「読誦」という訳語がある程度定着しているが、本来的には「自習 (svādhyāya)」が適切である。唯識派の聞慧に対応させる可能性があるかと想定していたが、諸注釈の一致するところによれば、「読誦」「自習」の目指すところは、守護神との結合にある。直接の師と出会えない場合、この実践を通して、神靈的な存在が見えるようになり、教えが耳に聞こえるようになり、指導霊・守護霊との繋がりをもたらすという。
 - いくつかの翻訳・解説書に依拠しつつ略説しておきたい。サーンキヤ学派の理論に基づいて、「尋」は五つの物質要素 (五大) と五つの知覚器官と五つの運動器官 (十根) を対象とし、「伺」は超感覚的な要素 (五唯) と三つの心理器官 (三内官) を対象とすると区別する注釈もある。また、「尋」は

推理・論証、「伺」は直観とする説もあるが、これは三昧の性質上、適切ではないであろう。仏教における漢訳語の「尋」と「伺」は、あれかこれかと尋ね求めるあり方と見当がついた対象について伺察するあり方であるという説明もある（佐保田、1980）。別の注釈では、比喻を用いて、射手が大き

なから、より小さな的を射抜くごとくであると説明する。さらに、「尋」は五元素よりなるヴィシュヌ神等への念想とし、「伺」は粗大な事柄の作因である微細な五元素・還没・無還没を対象とするとある（本多、2007上）。