

沈み込み (bying ba) と昂ぶり (rgod pa)

小 谷 信 千 代

瑜伽行の実践が、認識対象の全て(尽所有性)をその在りのままの姿(如所有性)で見るとの方途として考案されたものであるということは、いまさら言うまでもないことであろう。^① 物事を在りのままに見ること(観、vipaśyana)ができるようになるに先立って、心が何らかの程度の瞑想(止、samatha)に達していることが必要とされていることも周知の事柄であろう。しかしその瞑想が、認識対象に心が集中し、その結果、識別作用(分別)が消滅した「安住」の側面、つまり何らの認識対象をも持たない空虚な謂はば「白紙のような」心の状態だけを有するものではなく、認識対象を明瞭に把握する「明瞭さ」の側面をも兼ね備えていることは、それ程よく知られてはいない。事実、三昧とか坐禪とか静慮という言葉から我々が容易に想い浮かべるのは、「無念無想の境地」ではないであろうか。止の状態に於ける対象を認識する側

面と識別作用のない側面との問題、及びそれに関連する精神作用「沈み込み」と「昂ぶり」の問題を、ツォンカパの『ラムリムチェンモ』に基づいて考察してみよう。

ツォンカパは、瞑想の対象から心が散乱することがないように、対象の上に心結び付け固定して十全な止の三昧を確立するためには、上記の二面、つまり非常に明瞭な心に存する明瞭さという側面 (sems shin tu gsal ba'i gsal cha) と、対象に集中して安住する無分別の安住という側面 (dmigs pa la rtse gcig tu gnas pa'i mi rtog pa'i gnas cha) が備わっていないなければならないと言う。^② しかしこれらの二面は度々それを妨害する精神作用によって中断される。明瞭さの側面を妨害するものは沈み込み(沈没、laya)と呼ばれ、精神集中した無分別を阻害するものは昂ぶり(掉挙、audhatya)と言われる。^③ この二種の精神作用は観(vipāśyana)は言うまでもなく、止(samatha)

をも妨げる。^④

一、念と正知

ところで、止を妨げる働きをするものが沈み込みと昂ぶりであるのに対して、止を達成するように機能する精神作用は念 (smṛti) と正知 (samprajanya) である。三昧に於いて若し念が損なわれるようなことがあれば、沈み込みや或は昂ぶりが現れて、直ちに対象は見失われ、心がその対象から散乱してしまい三昧は破られる。正知は念が損なわれていないか否か、沈み込みや昂ぶりが現れていないか否かを絶えず監視する役割をする。念によって対象に心結び付けておく仕方をツォンカバは次のように述べている。

「青瘀などの不浄を初めとして、四聖諦や仏身などの様々な対象の中から、その人に適した対象を一つ選んだ後に」その対象を現前に想い描き、そして「その対象のイメージがたとえ鮮明でなく」最低「の状態の不鮮明なものであったとしても、それ」が「初めて」現れるようになった時に、それを心でしっかりと把握して、強く「保持するような」把握の仕方が「心の中に」生じて来るように心を励まし、どんなことでも「その対象以外のことは」新たに観察せず「そのイメージの上のだけ心を」安定させるのである。^⑤

念によって捉えられる対象のイメージ (行相, ākāra) は、その当初は、上記の様に、たとえ不鮮明なものであってもよいが、修習が繰り返し行われることによって次第に鮮明になって行く。そうなるのは念が対象を忘失せずに、三昧中に若し誰かからその対象について訊ねられれば「その対象はかくかくである」と解答できる様に記憶し続けておくという機能を持つていることによる。^⑥

この様に念は、対象を確認することをその特徴とし、対象を把握する機能を持つものである。その様な念の働きがなければ止は達成されない。従って対象を確認する鋭敏な把握作用なしに、ただ漠然と心を「無念無想の境地」に安住させる場合には、清澄な心の明瞭さという止の側面は生じても、対象を確認する働きの生じた明瞭さという側面は現れて来ない。しかし止はこの両面が備わるときにのみ達成される。この対象を確認する働きの生じた明瞭さを妨害するものが沈み込みである。それ故、沈み込みはたとえ微細なものであっても除去しなければならぬとされているのである。

二、止の二面

ところが、沈み込みの状態を三昧であるかの如くに誤

解し、心を十分に緩和することこそ三昧の修習である」と喧伝されることがある。^⑦ そのような誤解は、認識作用 (jñāna, shes pa) を高めることが単に昂ぶりをもたらすだけであるという一方的な思い込みに由来する。その様な思い込みは、止の二面、つまり対象を確認する明瞭さの側面と、心が安住した清澄な明瞭さの側面との間に於ける均衡が、止を達成するためには絶対に必要であることに気づいていないことから生ずる。心の安住の側面だけをと考えて、ただ心を緩和させることにのみ勤めることによつては止の三昧は達成されない。ツォンカパの説明はこの二面の均衡の重要さを述べつつ、しかも対象を確認するという止の緊張の側面をむしろ強調している。それは多分、嘗てサムイェー寺で、印度の瑜伽行の立場に立つカマラシーラに対して論争を挑んだとされる、大乘和尚の禅宗の観法の仕方に表示されるような「無念無想」の止の行法や、或はニンマ派の行法に対する彼の批判を反映しているものと思われる。従つて彼は、止の緩和の側面を阻害する「昂ぶり」よりも、緊張の側面を妨害する「沈み込み」の弊害やその除去の仕方の方により多くの解説を加えている。彼は止に対象を確認する緊張の側面が備わっていないならばならないことを次の様に聖

教を引用して論証している。^⑧

二 『莊嚴經論』には九種心住が説かれるが」「その内、内住 (sthapayatā) と等住 (samsthapayatā) とには、

努力によつて「行者を瞑想の対象に向けて」運ぶ注意力 (力勵運轉作意、balavāhano manaskarāḥ) がある」と説かれる。^⑨

『修習次第Ⅰ』にも「沈み込みを除くために、改めてその同じ対象をよりしっかりと把握すべきである」と説かれ、『修習次第Ⅱ』には「沈み込みを鎮めた後に、是非とも心がその同じ対象を極めて明瞭に見ることとなるように、そのように行すべきである」と説かれている。^⑩ (傍線・筆者) ツォンカパは、このように対象をはっきりと把握する念に基づくことなく修習する場合には、如何に長く修習してもただ物忘れがひどくなつたり、諸法を觀察する智慧が鈍くなるというような多くの過失が生ずるようになることを警告している。^⑪ この種の似而非なる三昧の修習者は、おうおうにして自己の陥っている過失を隠蔽して、恰も確実な三昧が身に備わっているかの如くに臆面もなく装うものなのである。間違つた修習法に対する彼の批判の激しさは、彼の同時代にその種の修習法を実践していた行者が少なからず存在して、彼の心を苛立たせていたことを物語っているようである。

三、止の途中に於ける対象の確認

念によって一旦、心を対象の上に結び付けたとしても、その後も対象をよく把握しているか否か、沈み込んではいないか否か、外の対象に向かって散乱してはいないか否かを、三昧に住しつつ時々検討しなければならぬ。そのようなにして時々検討することによって、沈み込みと昂ぶりに速やかに気づき元に回復することができ、念の力を強めて連続して生ぜしめることができるようになる。

以上の如く、止の状態に於いても、対象を認識するという作用が不可欠のものであることは明らかである。そしてその作用を行うものが、対象を確認し把握するという働きを有する念 (*smṛti*) であることは既に述べた所であるが、ツォンカパの引用する以下の二つの文章は念の働きをより一層具体的に示すものとして興味深い。

『声聞地』には「その場合、心の集中(心一境性)とは何かと言え、答えて言う。繰り返し随念することであり、同一の対象(同分)を対象とすることであり、連続し、過失なく、喜びを備えた心の相続性、それが三昧とも言われ、善なる心の集中(善心一境性)とも言われる。それでは何を繰り返し随念するのかと言え、答えて言う。それは受持し聴聞した法であり、師から受けた教授教誡である。それ(教授教誡された法)を主たる関心事として定地に属す

る相 (*samhitābhūmikāninitā*) を現前せしめ、その対象の上に連続する念によって「心を」継続せしめ、安住せしめるのである」と説かれている。『中辺分別論釈』にも「念とは対象を忘れないことであるということは、心の住すべき教誡を心(意)で語るという意味である」と説かれている。

『声聞地』も『中辺分別論釈』も共に念を師から教えられたこと(教授教誡)を忘れないことであると解している。それをツォンカパは更にこれに続く文章の中で「繰り返し対象に注意を傾ける(作意すること)」と言い換えている。そしてそれを『中辺分別論釈』が「教誡を心で語ること」であると述べている点に極めて興味を惹かれる。「心で語る」は原文では (*abhiyāpana, vid kṛya bhōd*) である。この語は初期瑜伽行派のテクストによく用いられる「意言」(*manojalpa, vid kṛya bhōd pa*) を、意味の上からもチベット訳が酷似していることから、直ちに思い起こさせる。

意言は「全てのものごとくは意言より生ずる」というような文脈に於いて、分別の意味で用いられる。このような文脈の意味から、稿を改めて「念」と「心で語ること」と「意言」との関係を考察してみたい。今は念が分別

と関連を有していることのみを注意しておくことに留める。事実、ツォンカバは、この直後に、対象を途中で時々思い起こすことが、強力な念を生ずるためには必要であり、心が対象から散乱しないように観察することが、沈み込みと昂ぶりを検査する正知が強力なものとなるための方途であることを述べた後に、「若し、このようなこと(対象を思い起こしたり観察したりすること)を分別であると考えて拒否するならば、強い念と正知の生ずることが極めて困難になる」と述べている。以上の如く、一見「無念無想」の様に思われる止の段階に於いても、対象を確認し観察する或る種の分別が作用しなければならぬということが知られるのである。

四、沈み込みと塞ぎ込み

「沈み込み」という語は多分に分かりにくい語で、チベット訳者にも漢訳者にも誤解を生じさせたようである。その誤解に就いて以下に少し触れておきたい。この語は Skt. *śaya*, チンパット訳 *bying ba*、漢訳では沈没、或は単に没と訳される。ツォンカバも言うように、この語は瑜伽行の実践にとって重要な概念であるにも拘らず、『瑜伽師地論』を始めとする優れた典籍にもあまり詳し

く説明されていない。そのためにチベット訳者たちはこの語を、意気阻喪した状態を示す *zhum pa* (真諦: 沈下、玄奘: 沈味) と間違つて訳したりすることもある (cf. 平川『俱舍論索引』)。更にまたツォンカバに依れば、この語はこれとよく似た意味を持つ *styāna* (Tib. 譯: *rnugs pa*、漢訳: 惛沈) と屢々取り違えられることもあったようである。 *laya* (沈没、沈み込み) と *styāna* (惛沈、塞ぎ込み) の意味の違いを彼は次の様に説明している。(下線: 筆者) 沈み込みは多くの翻訳に於いて退縮 (沈: *zhum pa*) とは異なるが、意気阻喪した状態である退縮と同一ではない。その定義に関して、チベットの修定者たちは殆ど他の対象に向かうことなく持続し、明晰さがなく、心が塞ぎ込むこと (惛沈, *styāna*) を沈み込みと考えているようであるが、それは正しくない。「心が」塞ぎ込むことは、沈み込みの原因であると言われるから、その二つは別のものであるからである。何故なら『修習次第Ⅱ』には「もし「心が」惛沈 (*styāna*) に睡眠 (*middha*) に支配されて心が沈み込んだり、或は沈み込む真れがあることが認められる時には」という様に語られているからである。

ここに引用されている『修習次第Ⅱ』 (Skt. 欠) の Tib. 訳は以下の如くである。

gal te rnugs pa dang gnyid kyis non nas sens bying

ngam, bying du dogs pa mthong pa de'i tshe. ⑩

それに対応する Skt. 原文は『修習次第Ⅲ』に見い出すことができる。それを以下に掲げておく。

atha styānamiddhabhavad yadā (prakata) pracarā-
ratayā Inam cītam pascet layahsanikītam vā.

ツォンカバはそれまでの多くの翻訳者が犯した過ちに鑑みて、この様に二語を注意深く区別して使用している。しかしその区別は認識し難かったようで、玄奘ほどの漢訳者もこれら両語の微妙な相違を見落としたかの如くに見える。彼は『阿毘達磨集論』の訳に於いては、styāna は悟沈と訳し、laya は単に沈と訳しているが、それは、その次の語 audhātya (掉拳)を「掉」と訳しているのと同様、悟沈の省略形であると思われる。事実、国訳一切経の訳者も悟の字を補って訳している。従って玄奘は styāna も laya も共に悟沈と訳していることになる。この二語は P. Pradhan が校訂したサンスクリットのテキストにして、その間に僅か十四行を隔てて出ているのである。

玄奘が styāna と laya を区別せず共に悟沈と訳している例を以下に挙げてみる。『俱舍論』では styāna は次の様に定義されている。

styāna (塞ぎ込み)とは何かと言えば、身の重さ、心の重さであり、身体の事に耐えない性質であり、心の事に耐えない性質である。

styānam katamat. yā kayagurūtā citagurūtā kāyā-
karmānyatā citākarmānyatā. 云何悟沈。謂身重性、心重性、身無堪任性、心無勤任性

玄奘はこのように styāna を悟沈と訳している。Tib. 訳は rmugs pa である。ツォンカバは『俱舍論』のこの定義を、kyāshū laya (bying pa) を styāna (rmugs pa) から区別すべきことを述べる箇所において、rmugs pa (塞ぎ込み)を定義する語として引用している。従って styāna は玄奘もツォンカバも共に「塞ぎ込み」(悟沈、rmugs pa)と解していることが分かる。

ところがツォンカバが「沈み込み」を説明するために引用した『中辺分別論釈』(TV, 4, b)中の laya の語をも玄奘は「塞ぎ込み(悟沈)」と訳している。

Skt. kausidyam avavādasya samimso laya uddhā-
tah.

Tib. 訳 le lo dang ni gdams ngag rnam, bried dang
bying dang r'god pa dang.

玄奘訳 懈怠忘聖言 及悟沈掉拳
次の第五偈でも玄奘は同様に「沈」と訳している。玄奘

はこの様に「沈み込み」と解すべき *laya* の語を *stiyāna* と同じ訳語「惛沈」で訳しているのである。彼にはソンカバが注意を促したような二語の相違が気づかれていなかったのであろうか。しかし『解深密経』に於いては彼は次の様に二語を区別して訳している。

Tib. 訳 *gal te rmugs pa dang gnyid kyis bying ba 'in*
 玄奘訳 若由惛沈及睡眠或沈没

このような不統一は *laya* という概念がまだ不明確で、*stiyāna* との区別がつけにくかった時代の状況を反映していると考えられよう。しかし『ラムリムチェンモ』を漢訳した現代中国の翻訳者法尊は、ソンカバの解説を読んだ以上当然のことではあるが、これら二語の相違を明確に区別して、*stiyāna* を惛沈、*laya* を沈没と訳し分けてゐる。

注

ソオンカバ著『ラムリムチェンモ』のテキストは、一九八五年に青海民族出版社より刊行されたものを使用する(略号LR)。

- ① LR p. 491, 10-17.
- ② *ibid.*, p. 504, 9-10.
- ③ *ibid.*, p. 505, 2-3.
- ④ *ibid.*, p. 505, 5-8.
- ⑤ *ibid.*, pp. 505, 20—506, 3.

- ⑥ *ibid.*, p. 506, 10-14.
- ⑦ *ibid.*, p. 508, 9-13.
- ⑧ *ibid.*, p. 510, 6-12.
- ⑨ K. Shukla ed., *Sṛvācakāsmi of Aśvga* (Patna, 1973) (略号 SBh), p. 366, 13-14.
- ⑩ G. Tucci ed., "The Sanskrit and Tibetan texts of the first Bhāvanākrama", *Minor Buddhist Texts*, part I & II (Kyoto, 1978), p. 516, 22-23.
- ⑪ Kiyotaka Gosima ed., *The Tibetan Text of The Second Bhāvanākrama* (Siga, 1983), p. 33, 18-20.
- ⑫ LR p. 510, 14-17.
- ⑬ *ibid.*, p. 511, 4-12.
- ⑭ *ibid.*, pp. 511, 12—512, 3.
- ⑮ SBh pp. 362, 11—363, 1.
- ⑯ S. Yamaguchi ed., *Madhyañtāvibhāgaitā* (Tokyo, 1966), p. 175, 7-8.
- ⑰ S. Lévi ed., *Mahāyānasūtrālamkāra* (Paris, 1907), p. 93, 6-7; 拙著『大乘莊嚴經論の研究』(京都、一九八四) p. 163 参照。
- ⑱ LR p. 515, 5-11.
- ⑲ Goshima op. cit., p. 33, 15-16.
- ⑳ G. Tucci ed., "Third Bhāvanākrama", *SOR XLIII*, Rome (1971), p. 9, 7-9, Gosima op. cit., p. 34, n. 36.
- ㉑ P. Pradhan ed., *Abhidharmakośabhāṣya of Vasubandhu*, Patna (1967), p. 56, 8; 大正 Vol. 29, p. 19, c. 8-10.

- ②⑧ G. Nagao ed., *Madhyāntarabhāga-bhāṣya* (Tokyo, 1964), p. 51, 11; Der, *Bi*, 16, a, 7; 大正 Vol. 31, p. 471, c, 6.
- ②⑨ 大正 Vol. 31, p. 471, c, 15.
- ②⑩ E. Lamotte ed., *Samdhinirmocanasūtra* (Paris, 1935), part I, p. 112, 20; 大正 Vol. 16, p. 701, 22-23.
- 『瑜伽師地論』ひも玄奘は悟沈と沈没を訳し分けてゐる。

rmugs pa dang, rnyid dang, rgod pa dang...bying bar
 'gyur tam, bying bar 'gyur du dogs na...(Der, Tshi
 218, a, 4-5).
 極沈睡眠。掉拳...若心沈没。或慮彼生...(大正 Vol. 30, 369,
 b, 11-14).