

身心相関の観点からみた禅定の実践 ——アーラヤ識説をてがかりに——

山部 能宜

本学戸山キャンパスを会場として開催された日本ソマティック心理学協会第8回記念大会2021において、私は今回の大会会長を務められた宮田裕光教授のご依頼により、二日目（10月10日）昼の共通講演を担当させて頂いた。宮田教授とは、以前から総合人文科学研究センターの研究部門「心と身体の関係と可塑性に関する学際的研究」で交流をさせて頂いており、今回はそのご縁で、私の本来の専門である仏教学とは異なる分野のシンポジウムでの講演をご依頼頂いたものである。

今回の講演では、「身心相関の観点からみた禅定の実践—アーラヤ識説をてがかりに—」というテーマで論じさせて頂いた。アーラヤ識とは、インド大乘仏教の主要な学派の一つである瑜伽行唯識派が提唱した概念で、我々の心の最深層で過去の経験の全てを潜在態（種子）として記録・保持している「ハードディスク」のようなものであり、そこに記録されたデータが顕在化することによって、表層の心の内容が決定づけられるのである。これは基本的には習慣性の問題であって、例えばつまらないことですぐ立腹することを繰り返している人は、アーラヤ識中の怒りの種子が増大しているため、益々些細なことで怒りを爆発させるようになるし、普段から精進努力することが習慣になっている人は、精進の種子が増大しているため、ことさらにねじり鉢巻をしなくても自然に精進できる、というようなイメージで理解すればよいであろう。

さらに唯識説によれば、このようなアーラヤ識が自分の住む世界をもつくりだすという。たとえば、仏教では悪業を積むと地獄におちて恐ろしい苦しみを受けなければならないといったことが語られるのであるが、唯識説によれば、そのような地獄や、そこで罪人を苦しめる獄卒達は、外界に実在しているのではなく、悪業によって歪められた自らの心がそのような世界を描き出すに過ぎないとされるのである。

このような「アーラヤ識」は、西洋の心理学で言われる「深層心理」になぞらえて語られることが多いが、最近の研究によると、初期のアーラヤ識説には身体生命活動を維持するという側面も顕著に見られることが指摘されている。たとえば、アーラヤ識は身体を有感覚で体温あるものとして維持しており、人が亡くなるときには、アーラヤ識が去った部分から身体は冷たくなる（逆を言えば、日常の状態ではアーラヤ識は全身に遍満して身体生命活動を維持している）と瑜伽行派文献には説かれている。また、身体の状態とアーラヤ識の状態は相関関係（安危共同）にあるとも説かれている。そのようなことを考慮すると、アーラヤ識は単なる深層の心であるにとどまらず、我々の生理的基盤でもあると言ってよいであろう。

さらに注目すべきことに、我々の表層の心が煩悩まみれの重苦しい状態（麤重）であるか、自由で軽やかな状態（軽安）であるかも、我々の身体が不自由な状態（麤重）にあるか、軽やかで自由な状態（軽安）にあるかと連関しているとされるのである。このような「麤重」の状態から「軽安」の状態へと我々の身心が転換することを可能にするのは、仏教の伝統によれば禅定であるから、瑜伽行派の行者達は、禅定の実践における身心の密接な相関関係をはっきりと意識していたのではないかと、ということが窺えるのである。

瑜伽行派の心識説において、心と身体を支えているのは我々の心理的・生理的基盤としてのアーラヤ識であり、アーラヤ識の転換が身心の転換を可能にするのであろう。それでは、そのような生理的基盤を転換することはいかにして可能になるのであろうか。

ここから先は、文献的に十分証明できていない仮説の部分になるが、私はここで鍵をにぎるのが「調息」ではないかと考えている。坐禅（禅定）の実践において、調身・調息・調心の三つの柱があるということはよく言われることであるが、この三者の関係について、私は、息を整えることによって我々の生理的基盤が整えられ、それによって身心の両者が自ら整ってくるという関係があるのではないかと考えている。つまり禅定の実践において生理的基底部の状態が大きな役割を果たすということになるが、そのような我々の根底にある、曰

く言い難い生理的基底部の存在を、かつての行者達は直観的に感じ取って、それを「アーラヤ識」という言葉で表現しようとしたのではないかと私は考えている。そのように考えるならば、瑜伽行派の心識説には、今日の生理学的な知見と重なる部分があるのではないかと思われる。今回の講演では、そのような可能性を提示させて頂いた。

また、講演の後の交流会で、カウンセリング等の現場で活躍しておられる方々と意見交換できたことも大変有益であった。さらに個人的なことにはなるが、アメリカ留学時代以来の旧友であり、近年禅の国際化の部分で大きな貢献をされている曹洞宗の藤田一照師と久しぶりに再会できたことも嬉しいことであった。大変貴重な学際的交流の機会を与えて頂いた宮田教授に、改めて御礼申し上げたいと思う。