

四無量禪について

金 亨 俊

はじめに

四無量 (cattasso appamaññāyo) とは慈 (mettā) ・悲 (karuṇā) ・喜 (muditā) ・捨 (upekhā) の四つの大いなる心をいい、梵天に至る道として四梵住 (cattaso brahmagavihāra) と呼ばれる。一般的な解釈によると、慈無量とは衆生に樂を与えることが無量なこと、悲無量とは衆生の苦しみを救い抜くことが無量なこと、喜無量とは衆生に樂があるのをねたまないことが無量なこと、捨無量とは怨親などの差別相を捨てて平等に利することが無量なことである。これはまさに修行者の持つべき利地の心構えを意味する。ところが、こうした四無量は最初期から禪定を得るための手段、いわば業処として説かれることが多く、観相法の一つとして修習されていることがわかる。この場合、四無量は禪定の妨げになる五蓋の止滅を目標としている。すなわち、単なる利他心というよりは、ここを外に向けることによって禪定に入るという側面が強調されるのである。四無量と禪定との関連はすでに村上真完氏 (『原始仏教における愛と慈悲』『宗教研究』205号、昭和46年) によって言及されたところであるが、本考においては主に修習業処としての四禪との関連および、四無量自体の修習構造について考察してみたい。

〈1〉 禪の業処としての四無量

初期仏教時代の修行者にとって最大の関心事は禪の達成にあり、さらに解脱とは貪・瞋・痴三毒が止滅した状態を指すといえる。禪とはこの三毒心の止滅した安らぎの状態に他ならない。

比丘たちよ、何が法の受持にして現在樂であり、未來樂なる果報であるか。比丘達よ、ここである一部のものは自ら激しい貧を發せず、彼はつねに貧から生ずる苦しみや憂いを受受することがない。自ら激しい瞋を發せず、つねに瞋から生ずる苦しみや憂いを受受することがない。自ら激しい痴を發せず、つねに痴から生ずる苦しみや憂いを受受することが

ない。彼は〔この心境をもって〕諸欲より離れ・・・

〈Majjhima-Nikāya. I, pp.308-309. (45) Cūladhammasamadanasuttarī〉

すなわち、三毒の止滅は初禪に入る条件になり、これらの止滅のために多様な禪定修習法が用いられるのである。

中部經典の『降魔經』では修行法として不淨觀や無常觀とともに慈悲喜捨の四無量が勧められる。その構造は、不淨觀によって貪を、無常觀によって痴を、そして四無量によって瞋を止滅することによって、はじめて三毒の止滅ができるということになる。

すなわち、四無量は単なる教義ではなく、三毒のなかでも瞋の止滅を目的とした觀想法の一つとして禪定と密接に関わっていることがわかる。

四無量と禪の関係がより克明に現われるのは、四無量と四禪との関係を説く『清淨道論』である。

禪の区分よりとは、〔四十業処のうち〕安止に導入する〔三十業処〕の中、安般念と十遍とは四種禪に属す。身至念と十不淨とは初禪に属す。初の三梵住は三種禪に属す。第四梵住と四無色とは第四禪に属す。このように禪の区分より〔業処の決択を知るべし〕。(Visuddhimagga. p.111)

ここでみると、四無量が瞋の止滅に止まらず、前三梵住によっては第三禪まで到達し、第四梵住によって第四禪に至るといふ。すなわち、四無量によってはじめて禪定の最終境地に至るといふことである。

一方、スッタニパータの注釈書であるパラマツタジョーティカーでは、ヒマラヤの麓で修行していた修行者らが神々によって圧迫された修行者に対して、彼らの神への恐怖心を無くすための護呪としてこの經が説かれた、とその由来を説く。

出家修行者よ。汝らに適した座所は別でない。もとのところに住んで、汝らは煩惱の滅を得るがよかろう。行きなさい、出家修行者らよ。その同じ座所に住めよ。しかし、もし神々に脅かされないことを願うならば、これを習いなさい。これは汝らにとって護呪であり、業処（觀想法）でもあろう。(Paramattha-jotikā. I, p.235)

恐怖心を無くすために慈無量が説かれたということは、いったい何を意味するのであろうか。初期仏教における一般的な禪定の手段としては、四念処のように、心の動きをじっと觀察する方法をとるが、この場合はむしろころを自ら動かすのである。このことは、修行中に起る恐怖心は觀察だけでは制せられぬことを意味するのではなかろうか。

〈2〉不殺生と禪

初期仏教のなかでも、いわばガーター類の最初期の資料では、四無量のうち慈を修習して不動の境地、清らかな境地を得るというが (Therāgāthā. 645-650.)、これはまさに慈による禪の獲得に他ならない。

とくにスッタニパータには四無量の中でも慈だけを説く『慈経』(metta-sutta) という経典があるが、これは元々小部のなかで単独に説かれており、仏教修行におけるその重要性が窺われる。

このような慈悲はインドの不殺生の精神にその根源をもっており、仏教ではより具体的な修習として用いられたといえよう。その先駆たる思想をすでに古ウパニシャッドの中で見るができる。しかもバラモンの修行徳目として、あるいは最高の理想界(梵界)に至らしめる手段として説かれている。

我におけるすべての感官に精神を集中し、聖処を除いて一切の生き物に不殺生を修すると、生きている間、梵界に到達するものは、二度と〔この世に〕戻らない。二度と戻らない。(Chāndogya-Upaniṣad. VIII, 15-1)

しかし、仏教の慈悲主義は単なる不殺生を意味するのではなく、他人の心を害することさえも殺生とみているようである。このことは、自称「害しない者」と呼ぶバラモンとゴータマ・ブツダとの対話からもわかる。

そこで、〔自称〕害しないもののパーラドヴァジャバラモンが世尊のところに赴いた。近づいて世尊に挨拶し、喜ばしく挨拶の言葉を交わして、傍らに坐った。傍らに坐ったパーラドヴァジャバラモンは世尊に向って次のように言った。

“ゴータマよ、私は害しないものです。ゴータマよ、私は害しないものです。”

“名の通りならそうかも知れない。しかし、身体によっても言葉によっても〔人を〕害しないならば、彼こそ不害の者である。”(SN. VII. 1.5.2-4, vol. I, pp.64-65)

すなわち、バラモン達が高踏的・形式的な不殺生を主張するに対して、仏教はより本質的な不殺生の理念を追求している。後にこうした不殺生の精神は、四無量という形で禪定の対象になると考えられる。

〈3〉四無量の修習構造と功德

初期仏教資料のなかでは慈無量のみが単独に説かれることが多い。とくにスッタニパータの『慈経』(No.149-150)のなかで説かれる慈無量の修習順をみると、生き物や世間、そしてあらゆる方向に向けて限りなく慈しみのこころを起こしてい

くという。すなわち、四無量の観想法は初期から定型化していたことがわかる。その修習法がより具体的に整備されるのは後の『清浄道論』第九品梵住の解釈であろう。同品では、四無量の各支分ごとに修習の対象と修習順を詳細にわけて説明している。

まず、四無量における所縁（対象）とその順についてみると、慈と悲とは各々自己→愛者→無関係者→怨敵の順に、喜は愛者→無関係者→怨敵の順に、そして捨の場合は無関係者→愛者→怨敵の順に観想を行う。そして、所縁にならざるものとしては、異性と死者をあげる。その理由は、異性に対する慈修習は貪心を起こすためであり、死者の場合は安止も近行も絶対に得ることができないからだという。

これらの段階を経て禅心は得られるが、同品ではとくに怨敵に対する修習について十段階にわけて詳細に説明している。それを簡略示してみると次のようである。

第一段階、前の対象の何れかに対して屢々慈を行う。

第二段階、譬喩の教訓を髓念する。

第三段階、怨敵における身・口・意正行の寂靜と遍靜なることを髓念する。すなわち、怨敵に身・口・意のうち何れかの正行でもあれば、それを髓念する。このうち、一つもっていない怨敵には、「たとえ彼は今、人間界にいるけれども、いつかは八大獄・十大小獄に落ちる」と悲心を起こす。

第四段階、忿怒がいかに無駄なことかを考える。

第五段階、自己と他人とが業を所有していることを観察する。

第六段階、世尊の宿行の徳を髓念する。

第七段階、無窮の輪廻を観察する。

第八段階、世尊の教えた慈の功德を観察する。

第九段階、界の簡別をなす。いったい怨敵の何に対して怒っているのかを観察する。

第十段階、自己の所有物を他人にあげたり、他人の所有物をもらったりする。

ここで興味をひくのは、最後には布施をもって観想を完成するという点である。このことによって怨敵に対する害意は一向に消滅し、さらに相手が過去世以来〔自分に対して〕抱いてきた忿怒もその刹那に消滅するという。（Visuddhimagga, p.306）。

このようにして平等心を得ると、自己・愛者・極愛者・無関係者・怨敵という限界を破り、これと同時に修行者は近行定を得る。続いてその三昧の相を習い多作しつつある者は、容易に安止定を得、はじめて慈俱の初禪に達するのである。

さらに、同品ではこうした慈修習によって十一種類の功德が得られるという。すなわち、①安楽に眠る、②安楽に起きる、③悪夢を見ない、④人々に愛される、⑤諸の非人に愛される、⑥諸天に護られる、⑦火に焼けず毒に中らず刀に害されない、⑧速やかに心が等持する、⑨顔色が秀麗になる、⑩昏昧ならず命終する、⑪梵天界に生まれる、という。

また、『清浄道論』によると、捨の修習によってはじめて第四禪に到達するが、それは必ず前三梵住を修習してからでなければならないというが、ここで注目したいのは、この慈・悲・喜→捨というそれ自体が禪定の構造になるということである。言い換えれば、四無量とは、それ自体が禪の業処としての慈・悲・喜とそれらによって到達された境地としての捨という禪の構造を示しているのである。

むすびに

以上、四無量を禪定との関わりを中心に考察してみた。ここでわかるのは、初期仏教における禪修習の特徴である。すなわち、禪というのは貪・瞋・痴三毒が止滅した状態であって、これらを制するには各々異なった修習法が用いられる。中でも四無量は瞋の止滅に有効な禪定法にして、その趣旨は生き物への慈しみ・憐れみ・喜びという生命の関心を通して禪定の頂点に到達するということである。なお、『清浄道論』における四無量の修習次第で注目すべきことは、瞋を消滅させるための最終的な修習手段として布施をあげていることである。布施によって自分の瞋心はもとより、相手の抱いてきた怨恨も消滅するというが、これはまさに四無量によって自他共に禪を得るというにほかならない。

結局、仏教の禪定とは元々生命への愛を基盤にしており、生き物同士の幸せを願い、それが成就されることをもってのはじめて理想の境地（禪）も得られるということであろう。

〈キーワード〉 mettā, karuṇā, jhāna, 四禪

(東国大学・威徳大学校非常勤講師)