

慈悲の実践

——テラワータ仏教の瞑想の諸流派に関する一考察

カマイ・ダマサミ

蝶名林 亮 訳

「テラワータ仏教（上座仏教・南伝仏教）は、悟りを目指す過程で、慈悲についてはそれほど説いていない」という見解がしばしば聞かれる。私は、この論考で、今日のテラワータ仏教における「内観実践に基づくマインドフルネス（気づき・念）の境地」のいくつかについて、その構造を少々考察し、その上で、上記のポピュラーな見解が正しいかどうか考えてみたい。

考察にあたり、本稿では仏教の正典の記述に依拠する以上に、今日、現に実行されているテラワータ仏

教の瞑想の諸流派を参照するという方針を取る。なぜなら、それらの流派の多くは、悟りを得るには、色心の変化過程を観想することによって無常を体得しなければならぬとする。そして、その際の瞑想の技法を定めるのに使われるのは、瞑想の師たちによって繰り返し試行され検証された体験だからである。関係する経典や釈義書については、こうした修行方法の正しさを裏付けてくれる権威という位置づけがなされるのが通例である。

1 マインドフルネスの実践…

ミャンマーとタイの事例

今という瞬間から離れない

マハーシ・サヤドー (Mahasi Sayadaw / 1904-1982) [ヤ

ドーは長老を意味する尊称]は、現代のテーラワータ仏教の代表的教師の一人であり、一九四七年に今のミャンマーに設立されたヴィパッサナー瞑想センター〔現在のマハーシ瞑想センター〕の指導者となった。彼は、瞑想の手引き書の中で次のように述べている。

見る、聞く、嗅ぐ、食べる、触る、歩く、立つ、座る、眠る、体を曲げる、体を伸ばす、考える——これらの最中に、その瞬間瞬間の体験を観想しなければならぬ。そうすることによって、色心、無常、苦、不変の自己は存在しないこと（無我）を観得するためである。もしも、今という瞬間の体験をそのように観想できなければ、瞑想者は誤って、それらの体験を「永続するものであり、心地

よく、魅力的で、良いものであり、永遠の幸福を与えてくれる不変の実体である」と思いこんでしまい、それらに執着してしまうであろう。⁽¹⁾

〔論文筆者による英訳から邦訳〕

マハーシ瞑想センターは、ミャンマーに約四百ある。センターでの瞑想期間中、修行者の努力のすべては、「一日のうち、いつでも、何をしていても、マインドフルネスの境地を深めていく」ことに、そして「その境地によって自己の色心の変化を観照し、それらの性質を正しく把握する」ことに捧げられている。初心者でさえ、一時間の座禅と歩行の行を交互に行う修行を毎日八度も繰り返す。修行期間は七日間から三カ月間まで様々で、マハーシ瞑想センターでは年間いつでも行われている。

多くの人々が、このセンターのマインドフルネス修行から恩恵を受けているわけだが、センターでは、中心的な指導書として、パーリ仏典の『サティパッタナーナ・スッタ』(Satipatthana-sutta / 念処経)を使用している。

マハーシ瞑想センターの支部は、タイ、マレーシア、インドネシア、ネパール、そして西洋にもある。西洋の著名な瞑想指導者たちの幾人かもマハーシ派の修行を重ねてきた。ニャナポニカ・セラ (Nyanaponika Thera / 1901-1994)、ジョセフ・ゴールドスタイン (Joseph Goldstein / 1944-)、ジャック・コーンフィールド (Jack Kornfield / 1945-)、そしてシャロン・サルツバーグ (Sharon Salzberg / 1952-)らである。

ニャナポニカ・セラの著作『仏教瞑想の心髄』(The Heart of Buddhist Meditation)には、著者はマハーシ長老とその師であるミンゲン長老 (Mingun Sayadaw / 1868-1955) から瞑想の修行を学んだと記されている。この著作は、西洋の科学者におけるマインドフルネス実践と研究にとって主要な情報源のひとつであり続けてきた。たとえば、ドイツの社会心理学者エーリヒ・フロム (Erich S. Fromm) は、この書について、「マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)」の開発者である米マサチューセッツ工科大学のジョン・カバットジン (Jon Kabat-Zin) 教授、ならび

に「マインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)」の開発者のひとりである英オックスフォード大学のマーク・ウィリアムズ (Mark Williams) 教授に対し、次のように推薦している。「これは比類なき重要性をもつ著作です。大いなる深遠さ、驚くべき知識、深い人間性をもって書かれています。瞑想修行へのガイドとして、この本に匹敵する本を私は知りません」

「無常を観れば、執着が消える」

ミャンマーのヴィパッサナー瞑想で同様に人気がある流派にモゴック・ヴィパッサナー瞑想があり、創始者であるモゴック長老 (Mogok Sayadaw / 1899-1962) も「マハーシ派と」似たアプローチを強調している。その実例は、彼が弟子に与えた以下の指導にも見てとれる。

師 (モゴック長老) …そなたにとって最も大切なもの、例えば、そなた自身の肉体、そなたの伴侶や子どもたち、あるいは財産から人生哲学まで何で

も……すべてはヴィパッサナー瞑想によって観想されねばならない。それによって、それらの誕生と衰えと死を、それらが来たりては去るさまを、そなたは観ることだろう。これが無常を観ることである。

あるものが生起し消滅するさまを観ることは、苦というその実相を観ることである。「万象のもつ」生滅無常という本性は、苦ではないだろうか？

弟子…師よ、その通りであります。

師…無我(anatta)すら……？

弟子…無常であります、師よ。

師…苦の真理(苦諦)もまた？

弟子…無常であります、師よ。

師…生滅の相を観るとき、人がもつ愛着の習いに何が起こるか？ それは、終わりを告げるのだ。

弟子…師よ、その通りであります。

師…愛着が消えれば、渴愛と取(執着)も消える。業の流転も消える。さすれば、輪廻もなくなるのではないか？

弟子…なくなりませう、師よ。

師…無常を観ることによって、取を根絶やしにできるのだ。

弟子…師よ、その通りであります。

師…同様に、そなたが苦を観ればどうなるか？

弟子…取は克服されます、師よ。

師…不変の自己⁽³⁾なるものは存在せぬことを観たならば？

弟子…取は克服されます、師よ。

師…苦の真理(苦諦)を観たならば？

弟子…取は克服されます、師よ。⁽⁴⁾

〔論文筆者自身による英訳から邦訳〕

モゴック・ヴィパッサナー協会は、ミャンマー国内に四百以上の修行施設をもっており、ウ・ヴィマラー(Vimala/Uは尊称)の法名でも知られるモゴック長老が教えた瞑想法を伝えている。その焦点は「呼吸による気づき・マインドフルネス(ānāpānāsati/アーナーパーナ・サテイ、安般念、持息念、数息観)」「呼吸を意識しながら

ら集中と観想を深める瞑想」と「縁起の法」である。彼は、縁起の法についての理論的な理解が必要であると主張し、十二因縁（十二縁起）を四諦の観点から考察させる。強調するのは、苦悩の輪廻をどうやって終息させるかである。修行期間中、毎日少なくとも一時間は、縁起についての理論的な学習が行われる。精神集中とマインドフルネスは、自己の呼吸を意識することによって確立されていく。集中が一定のレベルに達したら、修行者は、「今この瞬間」の経験の生起と消滅を、すなわち無常を観想するよう促される。

ミャンマーには他にも著名な瞑想の流派がある。その創始者バオ長老 (Pa Auk Sayadaw 法名ウ・アーチンナ U Acima / 1934-) の名前を冠するバオ派である。この派も修行の中で無常を観ることを強調するが、上記のふたつの流派とは異なる側面がある。それは、修行者はヴィパッサナーの修行を始める前にサマタ (samatha) 瞑想の様々な技法を学び、そのいくつかの階梯を経て、禪定の境地に至るまで、心を落ち着かせ安定させねばならないとする点である。

〔訳注…「サマタ瞑想」「ヴィパッサナー瞑想」は、それぞれ大乘仏教の「止」「観」に当たる。サマタ瞑想（止禪）は心をひとつの対象に集中させ、三昧 (Samadhi) を得る修行。ヴィパッサナー瞑想（観禪）は、瞬間瞬間の事象を正しく観察することによって智慧を得る修行。この「精神的集中」と「気づき」は不離の関係にあり、戒定慧の三学の「定（三昧）」と「慧（智慧）」の関係に相当する〕

三昧（集中・定）を確立した後に、修行者は、同じく「呼吸による気づき（マインドフルネス）」を通して、四大（地水火風）、十遍処⁽⁵⁾、三十二身分⁽⁶⁾（身体^{しんぶん}の三十二のパーツ）の様々な側面を観想し、その後、再び十遍処を観想してから、四種の護衛禪〔慈心観、仏随念、不浄観、死随念。内心の危険と外部の危険から身を護るために修習する〕に進む。護衛禪のいくつかについては後述する。この修行過程を経た弟子が教師を満足させるレベルに達した時に、初めて弟子はヴィパッサナー瞑想へと導かれる。ここから弟子たちは、注意の焦点を無常の覚知へと向け変える。その覚知が悟りへとつながるのである。パ

オ派は、ミャンマーにおいて禪定の修行〔サマタ瞑想〕を行うふたつの流派のうちのひとつである。他のひとつは森林瞑想派であるミェジン・トーヤ (Mye-zin lawya) の系列である。この二派以外は、「サマサ瞑想抜きで直ちにヴィパッサナー瞑想を行う方法」を採用している。

「我が有る」との執着から離脱する

タイについては、アーチャン・チャー師 (Ajahn Chah 1918-1992) が西洋人に最も知られた森林瞑想の指導者であろう。彼は自らの実践と教説において、サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想の双方のアプローチを結合させたように見える。彼の瞑想センターは世界に二百ほど支部があり、英国には五カ所、他のヨーロッパ諸国、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランドにも、それぞれ数カ所ある。アーチャン・チャー師は瞑想の過程について次のように示している。

平安な心は、三昧の状態にある、しっかりと安定した心である……無常への気づきが起こるとき、

あなたはそれに気づいてはいないかのように感じる。なぜなら、「そのような無常に気づいた者は、無常に気づいている」自分自身を滅却するからである。心はおのずからして解放される。三昧の力は深く強いので、「触」〔六処¹ 眼耳鼻舌身意にそれぞれの対象² 色声香味触法が触れること〕への執着をまったく自然になくすることができる……平安の境地による探求によって、智慧はいよいよ明らかになっていく……智慧がより明らかに、より確実になるほど、心はより深いところまで自身への探求を貫くことができる。それを常に支えるのが、三昧の境地の平安である。これは業処〔サマタ瞑想の四十の対象〕のひとつである。このような探求の持続が繰り返し自己滅却の体験をさせて、ついには「我が有る（色、受、識などを我と思ひ込む）」という邪見（有身見）への執着から離脱させるのだ。

四諦の真理は智慧を通して悟られる……それぞれの真理への洞察は心の同じ場所から生じる。それらが一体となって調和し、八正道をかたちづく

ていく……そうした正道の各要素が心の中心に収斂されていくにつれ、修行についての疑問や不安は断ち切られる。⁽⁷⁾

こうした抜粋からも、ミャンマーやタイに広がっているテーラワータ仏教の瞑想修行が、マインドフルネスと精神集中と智慧の開発をいかに強調しているかがわかる。言うまでもなく、これらの諸流派は、在家信者のための五戒や僧尼のための具足戒（波羅提木叉^{はらだもくじやく}）に示された道徳規範の大切さにも十分に留意している。しかしながら、これらの規範は多くの場合、「瞑想修行のように」自身を開発することよりも、むしろ何かを厳格に自制することに重きを置いているのである。

2 慈悲の実践としての四梵住

彼らの教えの中で、欠落しているわけではないが、さほど強調されないように見える修行に四梵住（四梵行、四無量心）がある。通常は「護衛禪であり中心的修行ではない」と見なされている四つの修行のうちのひとつ

「慈心観」である。慈悲の修行が取り上げられているのは、この四梵住においてである。四梵住（Brahma-vihāra）はパリー語・英語辞書（P.E.D.）では「崇高な、あるいは神聖な心の状態」⁽⁸⁾と英訳されている。リチャード・ゴンブリッチ（Richard Gombrich）「オックスフォード仏教研究所所長」は、これを「梵天とともに住する境地」と訳した。

四梵住とは「慈しみ（慈梵住）（metta）、「悲／憐れみ（悲梵住）（karuṇā）、「喜（人の幸福を喜ぶ心、喜梵住）（mudita）、「捨／平静（均衡のとれた心、捨梵住）（upekkhā）の四つを含む瞑想である。以下、簡潔に紹介する。

（「テーラワータ仏教における」四梵住の修行の不在——その理由のひとつは、多くの修行者がこれをサマタ瞑想のたぐいと見なして、解脱への道においてはヴィパッサナー瞑想よりも低いものと位置づけていることであろう。繰り返しになるが、テーラワータ仏教の指導者は誰もが「慈悲の修行（慈心観）」は『清淨道論』（ブッダゴーサによる注釈書、五世紀頃）で説く護衛禪にすぎない」と考えている。ここに、彼らが智慧の瞑想

〔ヴィパッサナー瞑想（観禪）〕のほうを擁護する理由がある。⁽⁹⁾ テーラーワダー仏教の人々は「四梵住が瞑想の焦点とするのは俗世間レベルの真理ないし觀念（俗諦、世俗諦）であり、究極的真理（真諦、勝義諦、第一義諦）ではない」と言うのである。パオ長老は「慈心観は、究極の法ではなく概念を対象（所縁）としている」と書いている。⁽¹⁰⁾

先に見たように、悟りを実現するには「色心の本来のすがたは無常であり、苦であり、無我である」と見定めなければならないと、テーラーワダー仏教では主張する。

ここまで見てきた四人の教師の著作の中で、唯一パオ長老のみが四梵住について多少の言及をしている。ただし、それも、禪定をいかに深化させるかという文脈の中で語られたものである。そのため修行者は、他者（すなわち、敬すべき相手、親族、第三者、敵）のためならよいが、自分のための慈悲の涵養に努めるべきではないとされている。なぜならば、自身への慈悲の涵養は禪定の深化につながらないと信じられているからで

ある。

このような教えは、『ダンマパダ』一二九節・一三〇節に見られるようなブッダの教えと矛盾するように見える。そこでは、他者の身になって、思慮と慈愛を深化させるよう求められているからである。

〔訳注・二二九節「すべての者は暴力におびえ、すべての者は死をおそれる。己が身をひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ」。一三〇節「すべての者は暴力におびえる。すべての（生きもの）にとつて生命は愛しい。己が身にひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ」〕（中村元訳『ブッダの真理のことは 感興のことは』岩波文庫）

ブッダのこの教えと似たものはチベット仏教の瞑想の修行にもある。また、テーラーワダー仏教の教典にも確実に存在するが、現在の多くの流派で、修行としては確立されてきていない。一方で、テーラーワダー仏教の修行においては、四梵住の中の他の三つの修行よりも慈しみの修行のほうが強意識されているように見える。このことは、「捨／平静」の行が、ミャンマー、

スリランカ、タイではかなり誤解されていることに起因しているのかもしれない。この点については、後述する。

「苦」の観想なくして、慈悲は起こしがたい

ここまで論じてきた偉大な瞑想指導者たち自身は、実はこれまでに多くの慈しみの瞑想を行ってきており、人間嫌いの傾向をもつ弟子に対してはこの修行方法を勧めることすらあった。⁽¹⁾ そうした事実を示す証拠もある。しかしながら、彼らがヴィパッサナー瞑想について説いたほど入念に四梵住について説いた記録は、まだ私は見たことがない。パオ長老は五巻・三千三百二十頁に及ぶ瞑想指導書を著している。また、マハーシ長老の『ヴィパッサナー瞑想の手引き』は千二百二十二頁、アーチャン・チャー師の説教集は七百四十四頁あり、モゴック長老の講演集は、その両者の合計以上の分量がある。しかしながら、パオ長老の著書には、四梵住について十頁ほどしか書かれていないし、弟子たちの記録を見るかぎり、マハーシ長老、モゴック長老、

アーチャン・チャー師の教えでは、通常、四梵住は主要な役割を与えられていない。そして、ニヤナボニカ・セラの大いに称賛されている本においても、慈しみの修行は大きく取り上げられてはいないのである。

四梵住について説明する前に、ここで次のことを指摘しておきたい。すなわち、ここまでの瞑想指導者たちの引用からわかるように、彼らにとって智慧への入り口は、三相（無常・苦・無我）のひとつである「無常」の観想であるという点である。個人的には私は三相のどこから入ってもいいし、観想を続ける中で、他の二相と結びつけられると考えている。たとえば、ブッダが初めて説いた教えと考えられている『ダンマチャッカ・パヴァタナ・スッタ』(Dhammacakka-pavattana-sutta / 転法輪経)を先入見なく読んでみると、「苦」が観想の中心となっていることがわかる。ところが、「ブッダの最初の弟子の一人である」コンダンニヤ(阿若憍陳如)^{あにきょうしんじょ}による悟りは、彼が「無常」を観たというかたちで説明されている。ここから、苦と無常の(密接な)関係がわかる。そして、伝統的にブッダの第二の説法とされて

いる『アナッタ・ラッカナ・スッタ』(Anatta-lakkhana-sutta／無我相経)には、観想の出発点として、五蘊(ごじゆん)〔色・受・想・行・識〕の最も明らかな相としての「苦」が説かれている。苦は容易に気づくことができるものであるゆえに、ここから始めて「無我」の観想へと進むのである。ここでの無我の意味するところは、五蘊が苦悩に支配されているために、何ものもそれらを統御できないということであろう。

この経では、その後、第二のセクションにおいて、同じ五蘊の「無常」に焦点を向け、その智慧を「苦」と「無我」の理解につなげるよう教える。ここで瞑想者は、五蘊の三つの相について、次のように問うよう促される。「これは私のものなのか?」「これは私なのか?」「これは私の不変の我なのか?」。これらの自己探求によって、心は自らの不純さに気づいていく。すなわち三つの問いが、それぞれ、自らの我愛(執着)、我慢(慢心)、我見(不変の自己が有るといふ邪見)を明らかにするのである。

三相への観想の入り方について、この点を指摘する

理由は、「苦を観想せずして、心に慈悲を湧き出だすことは難しい」とのテーラワータ仏教独自の思想に留意してほしいからである。つまり、苦を十分に観想しなければ、その分、心に慈悲を涵養する条件が少なくなるということである。「四梵住のひとつ」「悲／憐れみ」(Kārinā)は、心がもつ「他者の」苦に触れた時に揺さぶられ、動かされるという性質である。「ただし」ここまでの簡潔な議論で見てきたように、これらの瞑想の流派においては、「苦」の観想でさえも、「無常」の観想の延長にすぎない。このことは「無我」の観想についても同様である。¹²⁾

嫌悪を慈悲に、欲望を喜びに変える

それでは四梵住に話を戻そう。私はブツダのこの一連の教えは「心の開発」のためのものと考えている。『清浄道論』は四梵住の六つの段階を記している。それによると、「慈・悲・喜・捨／平静の対象は」、自分自身から始まり、次に家族、友人、中立的立場の知人、敵、最後に不特定多数の人々へと広がっていく。これらは私

たちに、こうした各グループの人たちを仕切る「境界線」を自らの心の内に作ってしまっていることに気づかせてくれる。この境界線は、他者の苦しみや喜びとつながる私たちの能力を制限してしまう。制限された狭い心情の世界においては、えてして私たちは自分の苦しみや喜びだけが特別なもので、それらは人間が誰しも共通してもつもののだとわからなくなる。こうして、人間は否定的な感情を拡大し、自己中心的になり、最悪のケースでは残虐行為すらしてかしてしまう。四梵住を次第に拡張させることで、私たちは他者に対する無意識の感情的決めつけや偏見を克服し始めるのである。

通常、テラワータ仏教の指導者は、理論的説明においても実践においても、慈しみ・悲／憐れみ・喜び・捨／平静の順序に従う。大変に尊敬されているタイの学僧ポー・オー・パユットー (P. A. Payutto) は、これらをそれぞれ次のように説明している。「慈しみ」は「他者の幸福な姿を見たいと望む友愛的な態度」であり、「悲／憐れみ」は「誰かが困難に陥っているのを見れば

揺れ動く心の性質」であり、「喜び」は「他者の生活がうまくいっているのを見て喜ぶ感情」であり、「捨／平静」とは「不道徳な人が自ら陥ったトラブルに対して、賢明に考察しつつ、中立・公正を保つことができる能力」であるとするのである。⁽¹³⁾

しかしながら、パリー語・英語辞書は「捨／平静」を「感覚的中立・公正、喜びも悲しみも無い状態、公平無私、中立的な感情、不動心」と定義している。私はこの解釈には問題があると考ええる。ただ、この辞書が捨／平静を「苦痛でもなく快さでもない感情」としている点は理解できる。つまり、この解釈は捨／平静を「受蘊」すなわち「感覚(情報)・感情(反応)の集合」に含めている。この解釈が成り立つのは、禪定の要素としての捨／平静についてのみである。しかしながら、実際のところは、四梵住における捨／平静は、意
思や思考、情動に関わる「行蘊」の一部なのである。

私自身の捨／平静の解釈は、これとは少し違う。私にとって捨／平静とはバランスがとれている状態であり、矛盾しているかに思えるふたつの感情「慈悲」と

「喜び」の間にある、より安定した心理である。この矛盾は、両者が向かう対象が違うからである。すなわち「苦」と「幸福」がそれぞれの対象なのである。マインドフルネスと集中力によって、しっかりと援けられ支えられていなければ、「苦」を観想するときに怒りや憂鬱にとらわれてしまう危険があるし、「幸福」に接したときには嫉妬や不安を感じるかもしれない（そのどちらにも陥らない境地が捨／平静である）。

『サティパッターナ・スッタ』（念処経）に繰り返し説かれてるように、修行者は努力と正知とマインドフルネスをもって（すなわち「熱心に、正知し、念じ」、これらの障害——通常、「貪欲」と「破壊的な感情（嫌悪）」のふたつにまとめられる——の克服に取り組んでいく。慈悲と喜びを妨げるこれらの障害を乗り越えて、はじめて捨／平静の境地に至るのである。

ブッダは四梵住のすべてを体現していた。彼は人々の悲しみや喜びに無関心ではなかった。それどころか、彼はそれらによって動かされ、人々がそれらを乗り越えるのを助けるために、彼自身の人生のすべてを捧げ

た。このように捨／平静とは、苦しみと喜びに関わりつつ、しかもそれらに圧倒されることなく、落ち着きと客観性を保ち続けていく技法である。

ここで強調しておかねばならないのは、捨／平静は、ミャンマー、タイ、スリランカのテーラワダ仏教コミュニティの中で最も誤解されている概念のひとつだということである。パリ語・英語辞典の解釈のよいうに、多くの人々は捨／平静を他者の痛みや喜びへの、特に痛みへの無関心もしくは無視と理解している。私はこの問題は以下のような事情で起こったのではないかと考えている。すなわち、多くの経典で、捨／平静は禅定の境地とともに描かれ、捨／平静の状態にあっては幸福（楽）すら存在しないとされているからである。しかし私は、これは人が禅定の境地にあるときにだけ言えることであると考えている。別の説き方では、捨／平静の状態には七覚支（「悟りの七種の構成要素」のうち「喜覚支（喜びに住する）」と「軽安覚支（身心を軽く平安にする）」が伴うとされており、それは「念覚支（気づき、マインドフルネス）」や「択法覚支（真実の教えを選び

取る)。「定覚支(心を集中して乱さない)」が伴うのと同様であるとされるのである。⁽¹⁴⁾このような例があるにもかかわらず、テラワータ仏教においては、多くの場合、捨／平静の境地は「いかなる時にも心を動かされない性質」と見なされている。

それゆえ私は、ニヤナティロカ(Nyanatiroka)が彼の『仏教辞典』において与えた「捨／平静」の次の解釈に同意する。「平静は、中捨(不偏、客観という心の機能、淨心所のひとつ)とともに、行蘊(意志作用)に属する倫理的な性質であるから、無関心な感情とされるべきではない。捨／平静は四梵住のひとつであり、悟りの要素(覚支)のひとつである」

ここで私は次のように主張したい。このような状況で、心を純化し磨くためには、人は、まずマインドフルネスの修行をしてから四梵住の修行へと進むべきであり、四梵住の修行をマインドフルネスへと進むための単なる護衛手段として使うべきではない、と。実はこれは『サーマンニヤバラ・スッタ』(Samaññaphala-sutta / 沙門果経)や『テーヴィッジャ・スッタ』(Tevijja-sutta

／三明経)などの諸経で示されていることである。すなわち、はじめに修行者は、戒によって自らを律し、次に感覚を制御する修行(根摂護^{こんせつご} 六根で所縁を認識したときに不善のものから心を守る)こと、や、いかなる状態でもマインドフルネスを維持する修行(正念正智)を行う。

これらは現在、ヴィパッサナー瞑想のほとんどの指導者によって奨励されている修行である。この三つの修行により、この世における強いふたつの情動、貪欲と嫌悪を克服できるようになると考えられている。このふたつは、「ヴィパッサナー瞑想の中心である」四念処の修行のすべてが調伏しようとしている対象である。⁽¹⁵⁾このふたつの情動があらあら克服された時、平安の念が現れ、そして悟りへの五つの障害(五蓋^{ごがい}／貪欲・瞋恚・睡眠・散漫・疑)をコントロールできるようになる。それは、この五つは何らかのかたちでこのふたつの情動に基づいているか、もしくは、その現れそのものだからである。

『サーマンニヤバラ・スッタ』(沙門果経)や『テーヴィッジャ・スッタ』(三明経)によると、この段階で、情

動は充足感、歓喜、平安、幸福などの肯定的な性質に、ほぼ変わる。すると今度は、これらが集中（三昧）を實現する条件となる。両經典によると、このときこそが四梵住を深化させるときである。この深度で達成された集中（三昧）によって禪定が確立していくからである。だからこそ、両經典は四梵住の修行を禪定の境地と分離のものとしているのである。

この点は繰り返し述べるべき重要な点である。なぜなら、現在、ほとんどのヴィパッサナー瞑想の流派では、四梵住の修行をヴィパッサナー瞑想の補助的なものとしてしか用いないため、四梵住の修行には十分な時間が割かれなからである。この傾向とは反対に、『サーマンニヤバラ・スッタ』（沙門果経）や『テーヴィツジャ・スッタ』（三明経）など、デーイガ・ニカーヤ（長部）のシラッカランダ・ヴァツガ（*Shakhandha-vagga* / 戒蘊篇）の經典では、悟りを妨げるふたつの支配的な情動、すなわち、先に私が「貪欲と破壊的な感情」と訳した「欲望（*abhiññā*）と嫌悪、悲嘆、厭世・厭人感（*domanassa*）」を克服するためには、まず何より四念処やマインドフ

ルネスの修行を行うべきであると説いているのである。

私見では、マインドフルネスに基づく「悲／憐れみ」（悲梵住、悲心観）こそが、「破壊的な感情である」嫌悪（厭人感）をコントロールし、最終的に克服できる。つまり、「この世を」嫌悪する習慣性のエネルギー（習気）を慈悲へと変換するのである。また、マインドフルネスを基盤に確立された「喜（人の幸福を喜ぶ心）」（喜梵住、喜心観）こそが、貪欲のエネルギーを清らかな喜びへと変換できるのである。要約すれば、この修行が、「嫌悪（厭人感）と貪欲」を「慈悲と喜び」に変えるのである。そして「慈悲と喜び」というふたつの感情の均衡がとれた安定した境地を得ることが「捨／平静」（捨梵住、捨心観）である。明らかに、「捨／平静」には通常よりも高いレベルの集中力とマインドフルネスが求められる。この境地は、他者の苦悩に対して慈悲で応えるのだが、必要な際には他者の幸福に喜びを感じる能力も維持している。また、自他の幸運に喜びをもって応えつつ、必要な際には他者の苦悩に慈悲をもって応える能力を維持している境地である。このようなことを、最も困難な状況

下でも、そして最も難しい相手に対しても——たとえ
ば自分に敵対する人のためにも、実行できる。それが、
エゴを克服しきったということである。

ここまでの短い議論によって、テラワダ仏教の
正典にも、慈悲の修行方法が包括的に説かれているこ
とがわかる。その修行は同時に、自己中心的なエネ
ギーを無私のエネルギーに変えるものであり、その根
底には、ものごとをありのままに観るという世界観が
ある。しかしながら、現在の瞑想の諸流派においては、
多くの場合、慈悲の涵養について十分な関心は払われ
ていない。

その意味で、四梵住を他と切り離してとらえるので
はなく、諸経典で説かれる瞑想修行全体の一部として
とらえれば、裏を返して言えば、ヴィパッサナー瞑想
を「四梵住をしっかりと組み入れた瞑想の過程」とと
らえさえすれば、ゴンブリッチ氏が言うところの「テ
ラワダ仏教にひそむ直解主義 (literalism) の問題」を
避けられることも明らかであろう。

氏はオランダ王立芸術科学アカデミーでゴンダ・レ

クチャー (Gonda Lecture) を行った (訳注: 1997年。タ
イトルは Kindness and Compassion as means to Nirvana in Early
Buddhism (初期仏教における「悟りへの道としての思いやり
と慈悲」)。この有名な講義で、氏は『テラヴィツジャ・
スッタ (三明経)』に説かれる「梵天とともに住する境地」
 (四梵住) を「涅槃」 (悟り) そのものにとらえるよう提
案した。この主張をそのまま受け入れるかどうかはさ
ておいて、我々は「慈悲と思いやりは悟りの実現を助
ける糧と見なしてよい」と結論できるであろう。

※ () 内は訳注

原注

(1) 二〇〇八年刊の『Vipassana Sūtra Kyan (ヴィパッサ
ナー瞑想の手引き)』第一巻、二二二頁。この全二巻
の書には、マハーシ長老によるヴィパッサナー瞑想の
修行法とその解説が記されている。[A Practical Way of
Vipassana] というタイトルで英訳され、ヤンゴンの
Buddha Sasana Nuggaha 協会によって二〇一一年に出版
されている。

(2) 西洋におけるテラワダ仏教の実践者の中で、彼女は慈悲の瞑想を他の誰よりも実行し教えてきた人物である。

(3) ここでは、リチャード・ゴンブリッチの訳に従い、ataを「自己」(self)ではなく「不変の自己」(non-changing self)と訳した。通常、仏教経典においてはataという語はnirvāṇa(常住)・dhruva(恒有)・aviparināmanam(変化しない性質のないもの、不変易の法)などの言葉とともに用いられる。

(4) モゴック・サヤード著『Thisar kayph kayh-daw(四諦)』二四二―二三頁

(5) 四大遍処(地遍、水遍、風遍、火遍)、色遍処(青遍、黄遍、赤遍、白遍)、その他(虚空遍、光明遍)の十遍。「訳注:「遍(カシナ)」は「全体・すべて」の意。心を引きつけるもの。心に定を得るために観想する。サマタ瞑想の対象である四十業処に含まれる」

(6) 髪、体毛、爪、齒、皮膚、肉、筋、骨、髓、腎臓、心臓、肝臓、肋膜、脾臓、肺、腸、腸間膜、胃中物、大便、脳、胆汁、痰、膿、血液、汗、脂肪、涙、脂、鼻汁、唾液、関節の滑液、尿。

(7) 『The Collected Teachings of Aahn Chah(アーチャン・チャー説教集)』四〇六―四一〇頁

(8) “sublime or divine state of mind”

(9) 護衛禪には四種ある。慈心観、不浄観(身体の不浄さについての瞑想)、仏随念(仏についての瞑想)、死隨

念(死についての瞑想)である。

(10) 『Light of Wisdom: Meditation in Pa Auk Forest Monastery(智慧の光:パオ森林僧院での瞑想)』五二頁

(11) 「人に親愛の念を示しなさい。瞑想中に怒りの念が現れた時には、人への親愛の思いを起こして、怒りを打ち消しなさい」。「アーチャン・チャー説教集」二七一頁

(12) 「これらの五蘊の去来をありのままに観察しなさい。そうすれば、あなたははつきりと見るであろう。それが無常であること。そして、無常であるゆえに、それらはつまらない厭うべきものであること。それらは、おのずから来たり、去っていくのであり、それらを動かす『自己』なるものは存在しないこと」。「アーチャン・チャー説教集」二二二頁

(13) ポー・オー・バユットー著『Khuṇ piṭṭh maṅṅ(親の恩)』二六―七頁、『Phum thau chao phut(仏教徒のためのダンマの基礎)』一四―一八頁。前掲(注10)バオ長老『智慧の光』五〇―七頁

(14) 七覚支の中の「捨(平静)覚支」をウィッパサナー瞑想の過程における特別な境地と見なす人々もいる。すなわち、転変する有為法(諸行)に対して無關心な感情を意味すると考え、このような理由で、捨/平静を四梵住から外すようである。

(15) デイーガ・ニカーヤ(長部)の『サティパッターナ・スッタ』。

文獻一讀

Pali Text Society, 1921.

1. Gombrich, R. *How Buddhism Began: The Conditioned Genesis of the Early Teachings*, London, 1996.

(Khammai Dhammasami)

2. Mogok Sayadaw, *Thisar layph tsvai-daw* [The Four Noble Truths], (in Burmese) Publication Serial No. 26, 4th reprint, The Association for Promotion of Mogok Vipassana Teaching and Practice, Yangon, 1994.

オックスフォード仏教学研究所研究員
オックスフォード仏教ビハラー＝O B V創設者
(訳・ちゅうなほやしりょう／東洋哲学研究所研究員)

3. Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1992.

4. Nyanatiloka Mahathera, *Buddhist Dictionary*, Buddhist Publication Society, Kandy, 1980 (Fourth Revised Edition).

5. Pa Auk Tawya Sayadaw, *Light of Wisdom: Meditation in Pa Auk Forest Monastery*, Kuala Lumpur, 1996.

6. Pira Dhammapitaka (P.A. Payutto), *Khan pitah mariah* (The Gratitude of Parents) (in Thai), Bangkok, 2000.

7. _____ *Phum than chao phu* (The Foundation of Dhamma for Buddhists) (in Thai), Bangkok, 2003.

8. *Vipassana Shu-ne Kyan* (A Manual on the Techniques of Vipassana Practice) (in Burmese), Vol. 1, 7th reprint, Thathana Yeiktha Buddha Sasannuggaha Organization, Yangon, 2008.

9. *The Collected Teachings of Ajahn Chah*, 2nd edition, Aruna Publications, Northumberland, UK, 2011.

10. Sāmaññaphala-sutta, Tevijja-sutta and Satipaṭṭhāna-sutta, Dīgha-nikāya.

11. Rhys Davids, T.W. and Stede, W. *Pali English Dictionary*, The