

〔資料〕

ブッダの教え

黒木 賢一

はじめに

去る5月6日に、東京国立博物館で開催されている特別展「コルカタ・インド博物館所蔵 インドの仏教美術の源流」に行ってきた。晴天に恵まれ初夏のような風が心地よく、緑が眩しい上野公園内を歩いていると、25年ほど前にインドに旅したことを思い出した。その時の旅は、インドのコルカタ（当時の都市名はカルカッタ）からボードガヤー（ブッダが成道した地）へ鉄道で行き、そこからバスで北上し、国境を越えてネパールのカトマンズへ行った。その時、コルカタのインド博物館に行き、感銘を受けたことを覚えている。その中の作品を再び見ることが出来ると思うと時空を超える不思議な思いに駆られた。会場である表慶館の入口でガイド器を借りて、ドアの中に入った。

本稿は、「ブッダの教え」と題して、コーダマ・シッダールタが出家して、苦行の末に悟りを開き、ブッダになり、サルナート（鹿野苑）で五人の比丘に初めての説法（「初転法輪」）を行った「苦」、「中道」、「四諦」、「八正道」などについて述べる。

1) ゴータマ・ブッダ（釈迦）について

紀元前560年頃、釈迦はインドの北部、現在のネパールの国境近くのシャカ族の王シュッドーダナ（浄飯王）の王子として生まれ、名はシッダールタといった。母のマーヤー（摩耶夫人）は、白象が体内に入る夢を見てシッダールタを身ごもった。マーヤーはシッダールタの出産時、インドラ（帝釈天）とブラフマー（梵天）が出産に立ち会ったと言われている。しかし、マーヤーは7日後に亡くなり、母方の叔母であるマハープラジャーパティーが彼を育てることになる。16歳の青年になったシッダールタは母方の従兄弟にあたるヤショーダラーと結婚して一人息子のラフーラが生まれる。

29歳になったシッダールタは、城門の四方から出て、老人、病人、死人を次々に目の当たりにし、生きることの苦しみを知る。そこで出会った修行者の静謐な姿を見て出家するのである。シッダールタはいかに人間の苦を乗り越えることができるのか、その答えを求めて妻子を残し、従者チャンダカが牽く白馬カントカに跨がり宮廷を出て行く。これが「出家踰城」として知られている出来事だ。明け方、アノーマー川に着くと、身につけていた装飾品と馬をチャンダカに渡し、自ら剃髪をし出家者の衣に着替えた。宮廷に戻ったチャンダカはシッダールタの出来事を王に報告すると、王妃や妻ヤショーダラーは悲しみ

に沈んだといわれている。

シッダールタは遊行するうちにウルヴェーラー地方（現在のビハール州のボードガーヤ付近）に入り、バラモン教の行者たちが集まる林があり、そこで彼らと共に苦行生活に入った。苦行のことを「タパス」といい、肉体を焼け焦がすという意味がある。一日ゴマと米を一粒ずつにする断食、長時間息を止める無息禪、夏照り返す太陽の下での瞑想、冬は凍りつく川での沐浴、夜中猛獣が彷徨く場での瞑想など、自らの肉体を燃やしつくす過酷な修行を行ったのである。

25年前インドの旅で見た、ヒンドゥー教の修行僧がボロボロの服装と長いひげを生やし痩せこけ眼だけがギョロギョロした風貌で、右腕を高く挙げたままの修行なのか、その腕は固まっており、なにか奇妙な感じがした。当時はそのような修行僧の意識性が理解できなかったからであろう。

シッダールタは6年間、激しい苦行を行ったが悟りを得ることが出来ず、苦行を止め、生きていける最小限の食物を取ることにした。それを見たバラモンの5名の比丘は、そのような修行に耐えられない彼を受け入れることは出来ず、彼の元から去っていった。シッダールタは立ち上がり、川で身を清め、ビッパラ樹（菩提樹）の下に座していると、村の娘スジャターは持っていた乳粥を彼に布施した。それを飲み体力が少しもどったので、その場で瞑想に入った。

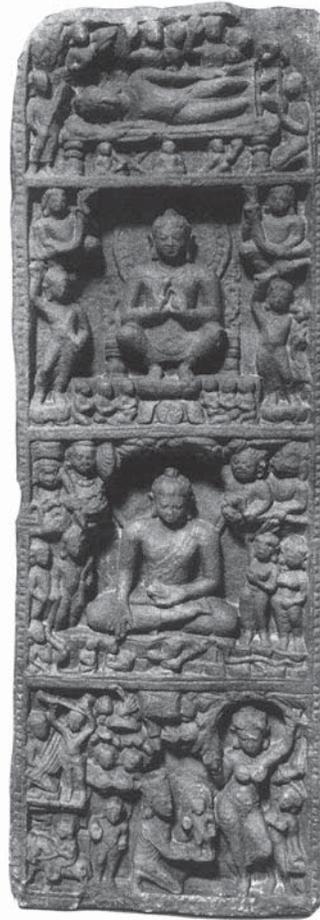
すると、シッダールタの悟りを妨げようとする色欲の悪魔マーラが魔衆を伴い、武器を持って襲ってくるが、それに屈することなく、「成道」になる承認として地天女の力をかかりて、求めていた真理に到達してブッダ（覚者）になったのである。

ゴダーマ・ブッダとなった釈迦は自ら悟った内容を説法することを決めて、以前苦楽を共にした五人の比丘に会いに、サールナート（鹿野苑）に行き、初めて法を説いたのである。説法とは、法輪を回すと意味での「転法輪」のことであり、釈迦にとっての初めての説法を「初転法輪」という。その説法は、人間存在の苦悩に関して、苦諦（苦そのもの）、集諦（苦の原因）、滅諦（原因の消滅）、道諦（原因の消滅に導く道）の四つの真理（四聖諦）について、極端な二極に偏らない有り様（快樂な生き方と肉体を酷使する生き方）を避け、「中道」を行くこと、この中道に近づく道が八正道と呼ばれるもので、①正しい見解、②正しい考え、③正しい言葉、④正しい行い、⑤正しい生活、⑥正しい努力、⑦正しい想念、⑧正しい禪定のことである。これらを意識して生活することで、過去の行為による縁起を断ち切り、輪廻から解き放され、解脱に至る教えを語った。

写真1は、「特別展コルカタ・インド博物館所蔵 インドの仏 仏教美術の源流」で展示されていた作品である。5世紀頃グプタ朝の作品で、ウツタル・プラデーシュ州サールナート（釈迦が初めて説法を行った地）から出土された砂岩でできたもの（92.0×32.0×11.0 cm）である。

三田（2015）によれば、一番下の区画はシッダールタの誕生から出家までの場面を表し

(写真1) 四相図 (Four Life Scenes of the Buddha)



([INDIAN BUDDHIST ART FROM INDIAN MUSEUM, KOLKATA
 [特別展コルカタ・インド博物館所蔵 インドの仏 仏教美術の源流]]より)

ている。向かって右にはマヤー夫人がおり、夫人の左脇には後に義母となる妹のマハープラジャーパティイーがおり、右脇には生まれた子を受け取るインドラ（帝釈天）が表れる。左下には白馬カンタカに乗って城を抜け出す様子、左上には見を持って自らの髪を下ろし従者のチャンダカに与える様子が見られる。また二番目の区画は「降魔成道」であり、シッダールタの右脇に魔王マーラがおり、右脇と向かって左には、悟りを妨げようとする魔王の娘たちがいる。シッダールタが地に手を触れると大地の神が悟りを証明し、魔王が退散したとされ、右手が触れる場所には地から上半身を現す人たちがいる。下から3つ目の区画は釈迦の「初転法輪」の場面を示している。最上部は涅槃の場面であり横たわる釈迦の回りに多くの人たちが取り囲んでいる様子がうかがえる。

5世紀といえば日本では古墳時代であり、このような釈迦の仏伝が当時の仏教美術の中に現されていることは興味深い。釈迦の生涯に関わる四大聖地、誕生の地ルンビニー、成

道の地ボードガヤー、初転法輪の地サールナート、涅槃の地クシナガラは現在でも多くの巡礼者が訪れている。筆者は25年前にボードガヤーを訪れ、釈迦が悟りを開いた場所に佇んだとき、この地から仏教が始まったのだと思いを馳せた。

一切皆苦

シッダールタにとって、「生」まれてくる苦、「老」いていく苦、「病」になる苦、「死」んで行く苦、この「四苦」は人間存在の苦であると考えていた。

自分の意思（自我）では思いどおりにならず、誰もが受け入れなくてはならない四つの苦がある。私たちは記憶にはないが、この世に生まれてくる時の「生苦」があるという。すべての生きものは成長してやがては衰え心身のバランスが変化し老いていく「老苦」、病いにも苦しめられる「病苦」、そして死という「死苦」が生まれた限り待っている。私たち凡夫は、自分の思う通りにしたい欲求と思い通りにならない葛藤の狭間で苦しみを体験するのである。

シッダールタは6年間の苦行を経て、ブッダとして生あるものは「一切皆苦」から逃れられないということに気づいたのである。またこの「生・老・病・死」の四苦に、「怨憎会苦」^{おんぞうえく}、「愛別離苦」^{あいべつりく}、「求不得苦」^{ぐふとくく}、「五蘊成苦」^{ごうんじょうく}を加え、これを「四苦八苦」という。「怨憎会苦」とは、生きていれば、恨み憎しみ合う人に出会い、時には一緒に仕事をしたり、暮らさなければならず、避けることはできない苦しみ。「愛別離苦」とは、愛する人とも生き別れ或いは死に別れをいつかしなければならぬ苦しみ。「求不得苦」とは、もっと物やお金が欲しい、もっと認められたい、もっと高い地位にたちたい、必死で望んでもおもうようにならない苦。「五蘊成苦」とは五蘊の「五」とは、人間の心身を構成する五つ要素のことであり、「蘊」とは集積とか全体を構成する意味である。五つの要素とは、「色」は感覚機能を備えた身体、「受」は苦・楽・不苦不楽の感受作用、「想」は対象を認識する概念作用。「行」は能動的に行なう心の働き、「識」は物事を認識・判断する作用。これらを通して、私としての心身を構成している。この私から発する煩惱はこの五蘊から生じるものであり、自分（自我）の思いとおりにならないのである。

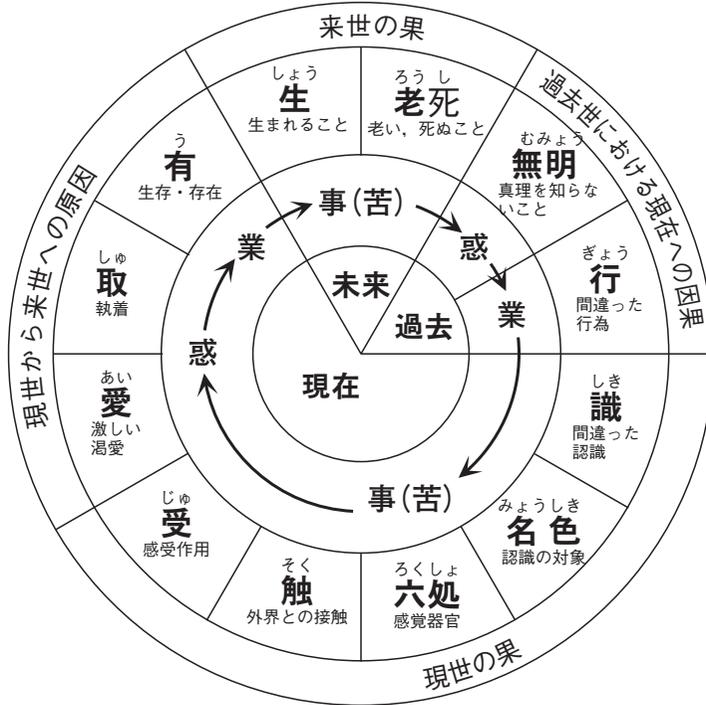
十二縁起と四諦

縁起とは、因縁正起の訳で「縁^よって正起する」ことといわれ、すべてのものは何かの「因」という原因と「縁」という関係により生じるがゆえに、これは一人独立して存在しているわけではなく、他者との関わりによって成り立つ。縁起の法則は十二の項目がお互いの縁でつながっており「十二縁起」、或いは「十二因縁」とも言われている。

十二縁起とは、①教えを知らない無知な「無明」^{むみょう}、②行為としての「行」^{ぎょう}、③認知・認識する心の働きである「識」^{しき}、④名は心的・精神的で色は物質的であり、人間の心身全体としての「名色」^{みょうしき}、⑤「六処」^{ろくしょ}とは、眼根・耳根・鼻根・舌根・身根・意根であり、言い換えれば五感と意識の働きのこと、⑥対象に対して接触することを「触」^{そく}、⑦それらを通して苦楽の感受機能を「受」^{じゆ}、⑧欲求としての「愛」^{あい}、⑨欲求をつかみとることで執着が増

大する「取」^{しゆ}、⑩欲求が新しく生み出す「有」^う、⑪次の生を生み出すために生存する「生」^{しょう}、⑫成長し、老いて死ぬ「老死」^{ろうし}のことを意味している。

(図1) 十二縁起



(図解ブツダの教えより)

この図1は「老死」という苦を辿っていくと、無明という根本原因にたどり着く。この無明を減することができれば、老死という苦を無くすることができる。無明から老死（時計回り）を考えるのを「順観」といい、老死から無明（半時計回り）を考えるのを「逆観」という。

ダライ・ラマ（1995）によると、縁起の順観と逆観にも不浄化のプロセスと浄化のプロセスがあるといい、それらを組み合わせることにより、四つの観察法が作られるという。この4つの観察法は、苦を減する手順として「四諦」或いは「四聖諦」と呼ばれている。「諦」とは、真理、真実の意味である。四諦とは、「苦諦」、「集諦」、「滅諦」、「道諦」の四つの真理のことである。苦諦と集諦は不浄化プロセスとしての「迷いの因果」であり、人生での苦しみは様々な原因が集まって（集諦）生じており、苦しみを認識し（苦諦）その苦しみから逃れられない。「滅諦」と「道諦」は浄化プロセスとしての「悟りの因果」であり、苦しみの原因を知り、苦を減するために正しい修行を行う（道諦）ことで、それらを取り除けば（滅諦）苦しみから逃れられる。

1) 不浄化のプロセスにおける縁起の順観

「無知によって行為（行）が生じ、
 行為によって意識（識）が生じ、
 意識によって名称と色形（名色）が生じ、
 名称と色形によって六つの感覚領域（六処）が生じ、
 六つの感覚領域によって接触（触）が生じ、
 接触によって感受作用（受）が生じ、
 感受作用によって欲求（愛）が生じ、
 欲求によって執着（取）が生じ、
 執着によって生存と呼ばれる成熟した業（有）が生じ、
 生存によって誕生（生）が生じ、
 誕生によって老衰と死（老死）が生じる。」

2) 不浄化のプロセスにおける縁起の逆観

「老衰と死（老死）の苦しみは誕生によって生じる。
 誕生の苦しみは生存と呼ばれる成熟した業（有）によって生じる。
 生存の苦しみは執着（取）によって生じる。
 執着の苦しみは欲求（愛）によって生じる。
 欲求の苦しみは感受作用（受）によって生じる。
 感受作用の苦しみは接触（触）によって生じる。
 接触の苦しみは六つの感覚領域（六処）によって生じる。
 六つの感覚領域の苦しみは名称と色形（名色）によって生じる。
 名称と色形の苦しみは意識（識）によって生じる。
 意識の苦しみは行為（行）によって生じる。
 行為の苦しみは無知（無明）によって生じる。」

3) 浄化のプロセスにおける縁起の順観

「無知（無明）が減すれば行為（行）が減し、
 行為が減すれば意識（識）が減し、
 意識が減すれば名称と色形（名色）が減し、
 名称と色形が減すれば六つの感覚領域（六処）が減し、
 六つの感覚領域が減すれば接触（触）が減し、
 接触が減すれば感受作用（受）が減し、
 感受作用が減すれば欲求（愛）が減し、
 欲求が減すれば執着（取）が減し、
 執着が減すれば生存と呼ばれる成熟した業（有）が減し、
 生存が減すれば誕生（生）が減し、

誕生が滅すれば老衰と死（老死）が滅する。」

4) 浄化のプロセスにおける縁起の逆観

「誕生が滅すれば老衰と死（老死）が滅する。
 生存と呼ばれる成熟した業（有）が滅すれば、誕生が滅する。
 執着（取）が滅すれば、生存が滅する。
 欲求（愛）が滅すれば、執着が滅する。
 感受作用（受）が滅すれば、欲求が滅する。
 接触（触）が滅すれば、感受作用が滅する。
 六つの感覚領域（六処）が滅すれば、接触が滅する。
 名称と色形（名色）が滅すれば、六つの感覚領域が滅する。
 意識（識）が滅すれば、名称と色彩が滅する。
 行為（行）が滅すれば、意識が滅する。
 無知（無明）が滅すれば、行為が滅する。」

一番目の不浄化プロセスにおける縁起の順観では、苦がどのようにして生み出されるのかという「集諦」のプロセスを表しており、苦の原因の真理（欲望・執着などの煩惱）を表している。二番目の不浄化のプロセスにおける縁起の逆観では、「苦諦」について述べており、結果として、人生そのものは苦であるという苦の真理を認識する必要がある。三番目の浄化のプロセスにおける縁起の順観では、原因に力点がおかれ「道諦」についての真理が説かれている。四番目の浄化のプロセスにおける縁起の逆観では、結果に力点がおかれ「滅諦」の真理が述べられている。

図1を描いた田上（2011）によると、上座部仏教の一派である「説一切有部^{せついつさいうぶ}」は十二縁起を前世から現世・来世までの因果関係にあてはめて三世両重の因縁と考えた。つまり、前世での無知（無明）で愚かな行為（行）によって、現世に受胎し認識（識）し、体内で心身（名色）と感覚器官（六処）を成長させ、誕生し、2～3歳ごろまでにさまざまな物に触れて（触）、6～7歳ごろに苦楽を識別（受）し15歳ごろから欲（愛）を生じ、執着（取）し始める。これにより、来世の輪廻が決定し（有）、生まれ変わり（生）、再び苦しみ（老死）を味わうという。そこで田上（2000）は、十二縁起は、惑・業・事（苦）の三つにまとめることができるという。それは、惑はこころの迷いのことで煩惱を示し、業は煩惱から正起する身（行動）・口（言葉）・意（意識）の働きをいい、事は苦の生存のことであり、惑が業を生み、業が事（苦）を生み、さらにその事（苦）はまた惑を生むとされ、この三つは輪廻するという。

中道と八正道

シッダールタがブッダに至る道を眺めてみれば「中道」の意味がよく分かる。シャカ族の王子としてこの上ない快樂な生活を過ごし、出家してからは苦行の6年間を過ごし、こ

の「快樂」と「苦行」という生活を知っているシッダールタが菩提木の下で瞑想に入った。そのときに悟ったことの一つは「中道」という境地である。中道とは、相対立する苦楽の二つの極端な立場から離れた自由でそれらを超えることを「中」といい、その実践方法を「道」という。

釈迦は自らをコントロールして苦しみの原因を取り除く「八正道」という教えを説いた。中村・田辺（1998）は八つの修行法について、①「正見」とは真理に対してありのままに見ること、②「正思惟」とは、煩惱を離れること、^{いかり} 愼の心をおこさないこと、傷つけないことなど常に心がけること、③「正語」とは、うそいつわり、そしり、荒々しい言葉を止めること、④「正業」とは、殺生、盗み、不倫、などよこしまなことをないこと、⑤「正命」とは、衣食住について貪らず、適正な生活をする事、⑥「正精進」とは、善悪に対して正しい判断をして対処する努力すること、⑦「正念」とは、一瞬一刻に常に注意を払い、油断せず心を保つこと、⑧「正定」とは、欲望を制御して精神統一につとめることであると説明している。また、これらすべてを実行するのではなく、生活を過剰な欲望によって汚さず、正常に保ち、正念と正定をするということであれば、私たちでも悟り（解脱）に近づくことができると言う。

お わ り に

この「正念」に関して、海外から逆輸入され「マインドフルネス (mindfulness)」という概念で認知行動療法の領域で使われ初めている。マインドフルネスとは、「今・ここ」でのリアリティ（現実）に常に気づきを向け、あるがままに自覚し、それに対して現れる感情や思考に囚われない心の状態のことを言う。言い換えれば、今の瞬時に知覚されている対象に注意を向け、その対象を感情や思考の働きで変化させようとしないよに気をつけて観察に徹することである。

2500年前に、釈迦が初転法輪で語った教えが時空を超えて、心理臨床学の領域に現れてくることの現代的な意味を私たちは考えなければならない。

参考・引用文献

- アナスア・ダス（2015）（訳）福山泰子：インド仏教美術序説. INDIAN BUDDHIST AET FROM INDIAN MUSEUM, KOLKATA（特別展コルカタ・インド博物館所蔵 インドの仏 仏教美術の源流）. 日本経済新聞社.
- ダライ・ラマ14世 デンジン・ギャムツォ（1995）（訳）石濱裕美子：ダライ・ラマの仏教入門. 光文社
- 三田覚之（2015）：四相図. インド仏教美術序説. INDIAN BUDDHIST AET FROM INDIAN MUSEUM, KOLKATA（特別展コルカタ・インド博物館所蔵 インドの仏 仏教美術の源流）. 日本経済新聞社.
- 中村元・田辺祥二（1998）：ブッダの人と思想. 日本放送出版会
- 中村元ほか（編）（2002）：岩波 仏教辞典 第二版. 岩波書店
- 田上太秀（2000）：ブッダのいいかったこと. 講談社

田上太秀 (2011) : 図解ブツダの教え. 西東社.