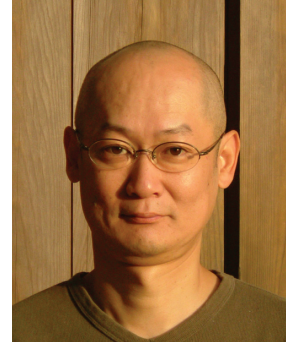


仏教瞑想と幸福感

高野山大学文学部 准教授
井上ウィマラ (いのうえ ういまら)

Profile — 井上ウィマラ

1959年山梨県生まれ。京都大学文学部哲学科宗教哲学専攻中退。日本の曹洞宗、ピルマのテラワダ仏教で出家、瞑想修行と経典研究に携わる。カナダ、イギリス、アメリカで瞑想指導の傍ら心理療法を学ぶ。バリー仏教研究所の客員研究員を最後に還俗し、マサチューセッツ大学医学部のマインドフルネス瞑想に基づいたストレス緩和プログラムのインターンシップを特待生として研修後に帰国。2005年より現職。日本仏教心理学会副会長。著書は『仏教心理学キーワード事典』（共編著、春秋社）など。



経典の伝えるところによれば、解脱した直後ブッダの心は教えを説かず一人静かに余生を過ごす方向に傾いたことがあったという。解脱やその悟りの内容が社会の主流をなす一般大衆にとっては理解しがたい程に奥深いものであり、説いても理解する者は少なく、説く者にとっても聞く者にとっても徒労に終わる可能性が高いことを察したからである。そこで、梵天と呼ばれる神的存在がブッダに教えを説くように三度にわたって懇願した。ブッダはこの世界に住む様々な存在についても一度よく見渡し、解脱への教えに出会えないことで苦しみに沈んでしまう人々のいることを観察して、教えを説く決心をする。

その時にブッダが発した「信仰をはなてよ」という言葉は、「信仰を捨てよ」とも、「信仰を起こせよ」とも解釈できる微妙なニュアンスをもつ言葉で、翻訳者たちを悩ませてきた。注釈書は、ブッダの説いた信仰心について「心をそこに置く」という語源的解釈に基づいて、自らの無意識的なよりどころを自覚することで「心がすっきりと澄み渡り、真理に踏み込んでいく勇気が持てること」という解釈を施している。仏教における信仰心は、超越的存在との関係によるものではなく、思い通りにならない人生を創造的に試行錯誤してゆくことができる自己信頼に近い感覚である。

解脱と四苦八苦

解脱した時の心境をブッダは次のように述べている。

解脱した時には「解脱した」という智慧が生じる。「生まれることは尽きた。清らかな行いが為された。もはやこのような状態になることはないであろう」とはっきりと知る。

「このような状態」とは、人生の生老病死を繰り返す輪廻転生のことを指す。王子として贅を尽くした何不自由のない生活を送っていたシッダッタ（ブッダ）は王城の東西南北の四門から出遊した折に老人、病人、死人を初めて目にして、「病にかかり、年老い、死んでゆく存在でありながら、それらを超える法を知らないままにすごしていること」に関して深い憂いの念を抱いた。そして四度目の出遊で出会った出家修行者の姿に心を打たれて、その聖なる求道の中にこそ老いや病や死を乗り越える道を見出すことができるのではないかと直感した。そのシッダッタに出家の決意をさせたのが、妻ヤショダラの妊娠・出産体験であった。彼は生まれてきた我が子にラーフラ（妨げとなるもの）という名をつけ、妻子を残して出家して求道生活を開始する。

教えを開始してから数年後、ブッダは故郷に帰って家族や親族らと再会する。その時、母親に促されて「私に財産を相続させてください」

と乞うたラーフラに対して、ブッダは「それでは最高の財産を相続させてあげよう」と言っ
て我が子を出家させてしまう。そして妻ヤ
ショードラもそれに従うことになる。彼ら
はブッダの教えに従って修行して解脱を
完成させたという。ブッダは求道のため
にいったんは捨てた妻子を、解脱という
出世間的な幸福への道へと誘うことで
回収したのではないと思われる。

このように、仏教の生老病死という言葉
にはブッダを求道の旅へと向かわせた
実存的なテーマが凝縮されている。これら
に加えて⑤愛する人と別れること、⑥嫌
いな人と会わねばならぬこと、⑦求め
るものが得られないこと、⑧心身を「私
」だと思ひ込んで生きることという4項
目を加えて四苦八苦と呼ぶ。ここには私
たちが人間としての自我意識を持ちなが
ら人生を生きてゆくうえで避けられない
事柄がコンパクトにまとめられている。

解脱とは、四苦八苦に象徴される人生の
「このような状態」から解き放たれるこ
を意味する。それは心身の生命現象を四
苦八苦に自縄自縛してしまう自我意識
から解放された意識の視座が可能である
ことを示唆し、ブッダはそれを無我と呼
んだ。無我とは自我がないことではなく
、生老病死を思い通りにコントロールし
支配しようとする衝動(ナルシシズム)か
ら自由になった、成熟した自我の在り方
を指すといえよう。

涅槃という幸福

ブッダは四苦八苦に代表される人生の苦
が消滅した状態を涅槃(ニッバーナ)と呼
んだ。苦の炎が吹き消された状態であり
、刺激や興奮を伴わない静寂なタイプの
幸福である。苦(ドゥッカ)の分類法に
は四苦八苦のほかに、①苦苦(心身の
痛みを伴う苦しみ)、②変壊苦(幸福感
や快感を伴うが、後にそれらが変化し
てしまうことによってもたらされる喪失
感によって発生する苦しみ)、③作業苦
(善意から行為しても、人間関係の複
雑さによって必ずしも良い結果をもた
らさない苦しみ)という3分法がある。

ブッダは解脱や涅槃という理解しがたい
タイプの幸福について教えを説くにあた
って、四聖

諦や中道というパラダイムを採用し、対
機説法や次第説法という説法スタイル
を用いた。

四聖諦は仏教の最も基本的な実践的思
想の枠組みであり、①苦しみの聖なる
真理(苦諦)、②苦の起因に関する聖なる
真理(集諦)、③苦の消滅に関する聖なる
真理(滅諦)、④苦の消滅に至る実践道
の真理(道諦)からなる。

苦諦は、人生は四苦八苦そのものである
ことをありのままに洞察することである
。苦をありのままに洞察することによ
って、その人なりの人生の意味が見
いだされ、それらを受容していく器が
形成される。

集諦は、苦の原因には感覚的快樂への
渴愛、存在への渴愛、非存在への渴愛
という3種類の渴愛があり、それらは
手放されるべきであることを説く。し
かし、欲望や執着などを無理やり断ち
切ろうとすると、手放そうとする行為
自体が非存在への渴愛に取り込まれて
しまう。手放すためには、渴愛の生起
と消滅、その魅力と欠点を含めた起承
転結のすべてをありのままに見守るこ
とが求められる。それができた時、渴
愛の自然な死を看取ることができる。そ
こに渴愛を手放すためのコツが隠され
ている。

滅諦は、苦が消滅した安らかさと静け
さを自覚的に実体験すべきであることを
説く。たとえば歯痛などの痛みが消え
た瞬間のほっとした安心感を、苦の消
滅としてしっかりと自覚的に確認する
ようなものである。そうした小さな静
かな安らぎのありがたさを見逃さず
確認することで、痛みをなくしていこう
という動機づけが得られる。

道諦は、苦が消滅した涅槃に至る実践
の道である。それらは以下の8項目よ
りなり、八正道、あるいは中道とも呼
ばれる。①正しいものの見方(ものご
との無常・苦・無我をありのままに見
つめる智慧)、②正しい心の向け方(欲
望から分かち合う心に、怒りから思
いやりの心に、無自覚さから明晰な
自覚へと心向けかえる思考)、③正
しい言葉(優しい言葉、仲たがいを
させない言葉、真実につながる言
葉、有益な言葉)、④正しい行為(生
命を傷つけない、盗まない、性的関
係において責任ある行動、嘘をつか
ない、

酒や麻薬などから離れる), ⑤正しい生業 (人身売買, 武器の売買などにかかわる職業から離れる), ⑥正しい努力 (善を伸ばし完成させ, 悪を止めて予防するための努力精進), ⑦正しい気づき (自他の心身において, 今ここで起きていることをありのままに見守ることのできる注意力), ⑧正しい集中力 (心の曇りが晴れて, 一つの対象に心が安定した状態)。

「正しい」という言葉には, 二元論的な両極端にとらわれないというニュアンスが込められている。中道の背景には, 王子時代に体験した感覚的欲望を満たす贅沢三昧の生活からも, 求道時代に体験した苦行からも真の幸福が獲得できなかったというブッダ自身の実体験があった。現代的には, 快楽と自虐, 理想化と拒絶などといった両極端を離れた視座の獲得, あるいはアンビバレンスを受容する器の育成と言ってもよいであろう。

ブッダはこうしたパラダイムに基づきながらも, 説法の際には常に目の前の対象を見定め, その人の言葉に耳を傾け, 彼らのニーズや発達段階に合わせて法を説いた。相手の機根に合わせて法を説くことを対機説法, 彼らのニーズや発達段階に応じて説くことを次第説法と呼ぶ。

次第説法は, ①与えることによる幸せの話 (施論), ②生活習慣を整えることによる幸せの話 (戒論), ③善因善果に基づいて死後天界に生まれ変わる幸せの話 (昇天論), ④諸々の欲望の患いとそれらを離れる功德の話, ⑤四聖諦に関する話の順に進められた。施論では, 金銭や地位や名誉などの何かを獲得するタイプの幸せから, 分かち合い, 相手のために与えることによる幸福があることへと幸福観の転換が図られる。戒論では, 無自覚な生活習慣を整えていくことによって, 後悔の少ない人生が送れるようになり, 心が安定しやすくなる幸福を説く。昇天論では, 現世の苦しみを受容する意味の発見と, 自己存在を超えた倫理観を育むことの幸福が説かれる。こうして世間的な道德観念のレベルが達成された後であらためて愛欲をはじめとする欲望の全体像を見渡す視野も持つことの大切さが説かれ, 欲望の一部始終を俯瞰する視

点が得られたことを前提として解脱に至る教えの本質として四聖諦が説かれた。ここには, 仏教における発達論的な幸福観の原型を見て取ることができる。

仏教瞑想の道

八正道と呼ばれる解脱に至る実践の道は, 仏教瞑想の道に他ならない。瞑想は meditation に対する翻訳語であるが, 経典言語であるパーリ語においては bhāvanā が瞑想という概念に最も近い言葉であろう。「存在する」という動詞語根の使役系を名詞化したパーヴァナーは, 英語では mental cultivation とも訳され, 日本語では一般的に修行と訳されることが多い。パーヴァナー (瞑想修行) は, 布施・持戒・瞑想修行の3段階で説かれることと, 戒・定・慧の三学として説かれることがある。両者を比較すると, 瞑想修行は定と慧の二つの要素から構成されていることがわかる。

布施では, 獲得するタイプの幸福から与えるタイプの幸福への幸福観の転換が提案される。持戒では, 生活習慣を自覚的に整えることによって後悔が少なく心が安定しやすいという幸福の基盤が提唱される。瞑想修行では, 八正道によって解脱という究極的な幸福の道へと歩みだすことが促進される。

三学における定は, 心が一つの対象に安定して落ち着いている集中力の養成を意味する。三昧 (サマーディ), 禪 (ジャーナ) と呼ばれる心の状態である。6世紀の『清浄道論』という総合的注釈書には, 三昧や定を得るために心を集中させる瞑想対象が40種類にまとめられている。

心が一つの対象に集中して没入することによって①眠気や不活発性, ②疑い, ③怒り, ④浮つきや後悔, ⑤欲望といった心の曇りが雲散霧消していく。こうした心の曇りを晴らす解毒剤として働く①心に向ける思考, ②観察する思考, ③喜び, ④リラックス, ⑤一体感の5要素は集中力を支える心の要素 (禪支) と呼ばれる。

集中力の深さは4段階の禪定に分類され, 禪定が深まるにつれて禪支の数は減っていく。初禪では思考, 喜び, リラックス, 一体感のすべ

での禅支が働いているが、第2禅では思考の働きは必要なくなる。同様に第3禅では喜びが抜け落ち、第4禅では一体感だけが残る。

第4禅が深まると、物質的な身体感覚が消失して、精神のみの世界に心が没入するようになる。そこでは①空間的な無限性、②意識の無限性、③何もなさ、④あるのでもなくないのでもないという微細な意識状態に心が没入していく。これらは四無色禅定と呼ばれる一種の宗教的な至高体験である。

ありのままを見守る智慧

ブッダは出家して間もないころに、アーララ・カーラマとウツダカ・ラーマプッタという二人のヨーガの師についてこうした至高体験を獲得していた。しかし、それらは一時的な意識状態であって、日常生活に戻ってみると四苦八苦という人生の問題に関しては根本的な解決は得られないままであった。そこで、彼は師のもとを去って、当時の一般的な修行スタイルであった苦行に身を投じて求道をつづけたのであった。

苦行の限界を悟ったブッダは、禅定のすがすがしさを思い出し、体力を回復し、身を清めて菩提樹の下で禅定を深め、レーザービームのように整えられた集中力を①前世を思い出す智慧（宿住念智）、②死と生の連結を見渡す智慧（天眼智）、③煩惱を減尽させる智慧（漏尽智）という三つの智慧（三明）に向けることによって解脱を獲得することができた。解脱した直後のブッダは、悟りの内容をふりかえって縁起としてまとめた。

三学における慧は、縁起の洞察であり、四苦八苦を作り出す「私」意識を超越した心のありように目を開かせるものであるが、ブッダは初めての説法においてそれを「如実知見」と呼んだ。あらゆる現象の生起と変化と消滅をありのままに見守る智慧は、二元論的な両極端に揺れ動く感情や思考のアンビバレンスを抱き留める器であり、人生の意味を見出して苦を受容する姿勢を涵養するものであり、それゆえにあらゆる生き物たちへの思いやりを育むものである。

ブッダの幸福観

最古の經典である『スッタニパータ』に、幸福に関する興味深い経が残されている。ある時、一人の神がブッダに近づき「多くの神々や人々が幸福を望みながら吉祥について考えてきましたが、答えが見つかりませんでした。最上の幸せについてお説きください」と質問した。ブッダはそれに対して、38の幸福を10グループに分類して、それぞれが最高の幸福であると列挙する形で説示した。

- I 1. 患者に親しまない、2. 賢者に親しむ、3. 尊敬すべきものを尊敬する。
- II 4. 適切な場所に住む、5. 以前に功德を積んでいる、6. 自ら正しい誓願を立てている。
- III 7. 幅広い見聞を備え、8. 技術を身につけ、9. よい躰が身につく、10. 言葉を善く語る。
- IV 11. 両親に仕え、12. 妻子を養い守り、13. 順序良く仕事をする。
- V 14. 布施し、15. 法にかなった行いをなし、16. 親族を愛護し、17. 行為を非難されることがない。
- VI 18. 悪を楽しまず、19. 悪を離れ、20. 飲酒を慎み、21. 法の実践を怠らない。
- VII 22. 尊敬、23. 謙遜、24. 満足、25. 恩を知る、26. 適時に法を聞く。
- VIII 27. 忍耐、28. 忠告を素直に受け容れる、29. 出家修行者に会う、30. 適時に法について話し合う。
- IX 31. 修行し、32. 清らかな行いを実践し、33. 聖なる真理を見る、34. 涅槃を実体験して確認する。
- X 35. 世間の浮き沈みに触れても、心が動揺せず、36. 憂いなく、37. 汚れなく、38. 安穩である。

ブッダは、瞑想修行によってこうした幸福の風景を旅して、それぞれに見合った形で最高の幸福を見つけられるように教えてくれたのではないかと思う。