

【記念講演会】

# 釈尊「六年苦行」をめぐって

——自我からの自由——

奈良 康 明

禅研究所開所50周年、坐禅堂開単35周年を心よりお祝い申し上げます。

長年にわたって禅の思想研究と実践を続け、成果を上げてこられたことは大きな意味のあることです。私は現代世界が抱える大きな問題の一つはニヒリズムであり、自己喪失であると考えています。禅仏教はそれを改善するための大きな力となるものです。その意味でも当研究所が禅思想を研究し、さらに今後に発展されていくことはまことに喜ばしいことであり、期待いたしております。

この機会に記念講演をさせていただくことは大変名誉なことです。今、所長先生にもご紹介していただきましたが、私なりに仏教信仰の中核にある自我の問題を釈尊の「六年苦行」を巡ってお話し申し上げる機会を得たことは大変嬉しく、有難いことと受けとめております。

\* \* \*

## 1. 「六年苦行」の誤解

出家した釈尊は六年間の苦行を行なったが、悟りをひらくことができず、苦行を意味なきものと知ってそれを捨て、菩提樹下で瞑想に入って悟りを開いた、と一般に伝えられています。

たしかに従来出版された釈尊伝はこぞってそう書いています。事実、漢訳經典は「六年苦行」とフレーズ化して伝えています。また釈

尊自らが「苦行の益なきことを知って、それを捨てた、捨ててよかった」と言ったという原始仏典の記述もあります。ですから、それなりの根拠はあるわけですが、しかし、釈尊修行の6年間は本当に「苦行」だけの6年だったのでしょうか。もしそうなら、この6年間は無駄な年月であったということにもなりかねません。果してそれは無益、無意味なものだったのでしょうか。

事実は全く逆で、この6年間の修行があったからこそ、菩提樹下の釈尊の悟りがあり得たものです。では釈尊が捨てたという苦行は何だったのでしょうか。6年の修行の実態はどういうもので、それにいかなる意味があったものなのでしょうか。

以下にこうした問題を意識しながら、仏典の記述を整理し、その宗教的意味をさぐってみたい。釈尊をより身近に知ることになると思っています。

## 2. 釈尊の悩みと出家

主題に入る前に、釈尊が修行を始める前提となった出家の原因について総括的な確認をしておきます。釈尊の修行と深くかかわる問題だからです。

釈尊が老病死に代表される人生の苦、不安を自覚し、出家したことはよく知られています。その通りですし、これを否定する根拠は何もありません。

しかし、老病死に悩む、とはどういうことなのでしょうか。

釈尊が出家したのは29歳の時です。小なりとはいえ、部族国家の指導者の後継者として育ち、豊かであり、妻子のいたことも疑いありません。その釈尊が出家し、沙門としての生活にとび込む。当時の出家、沙門とは文字どおり「家を出て」樹下石上の生活を送ることで、後述するように、まことにきびしい生活ですし、よほどの覚悟がなければできないものではありません。しかし釈尊はあえてその生活に飛び込んでいます。そうせざるをえない事情が釈尊にあったことは疑

いありませんし、それでは、それは何だったのでしょうか。単なる老病死の悩み、という以上の何ものかがあったに違いありません。

釈尊出家の宗教的意味についてはすでに何人かの学者が論じています。中村元先生は、若い頃の釈尊が他人の老病死をみて嫌悪の情を抱いたが、自分もまた老病死を免れぬものであり、自己の問題として考えたに違いない、とされます。さらにこの反省は老病死とは裏腹の若さ、健康、いのちの「奢り」であると述べる仏典の記述もあり、中村先生はそれを引用しつつ、その驕りは「人間存在の本質をつくもの」であり、人間存在の深淵にわだかまっている欲望に還元されるものであることを明らかにされています。(中村1992・159頁以下)

また武内義範先生もこの老病死は生理的現象としての老病死ではない。それは万人に普遍的な「法」であり、釈尊はそれを「実存的な本来的自己の課題として自らに引き受けようとした」ことを論じられています。(武内1974・18頁以下)

すなわち、釈尊は老病死そのものに悩んだのではない。釈尊の苦は老病死を縁としつつも、実は、思い通りにしたいという自我と、思い通りにならない現実との間に自我が引きさかれて悩んだのです。

釈尊はみずからの悩みが自我の問題であることにおそらく気がついていたと思います。しかし、両者の矛盾は自我で考えれば考えるほど、結論は出ません。自我が頼みにならないことが自覚された時、人は頼るべきものを失います。すなわちニヒリズムです。それこそが釈尊の悩みであったに違いありません。

だからこそ、釈尊は出家してひたすらに自我と対決し、自我をつぶす修行に専念していくこととなります

### 3. 自己の二つの局面

釈尊は繰り返し、自己をととのえよ、自己を確立せよと説いています。有名な1句を紹介するととどめますが、

おのれこそ おのれのよるべ

おのれを措きて 誰によるべぞ  
よくととのえし おのれにこそ  
まことえがたき よるべをぞえん

（『ダンマパダ』160 友松圓諦訳）（友松1985・111頁）

名訳ですので敢えて友松先生の訳を引用しましたが、よく調べられた自己こそが真の自己だといえます。

ところが、釈尊は別のところで、「自己を滅した者」（abhinibbutatta：『スッタニパータ』343, 456, 469, 494）、「自己を捨てた者」（attañjaha：同790）、「鎧のような自己（atta-sambhava：自己を成立させる基）を破る」（『長部経典』XVI.3.10）などと言っています。つまり、あるべき寂静の自己を守るために、自己を捨てよというのです。

自己を大事にしろと云いながら、「自己を破れ」、「自己を捨てよ」というのは矛盾しています。つまり、自己とは何かという問題を考えていく時に、二つの異なる自己があります。いや、二つの異なる自己、という誤解を招きます。自己存在には二つの面があるということで、すなわち、自己には大切に護るべき面と、捨てていくべき面の二つがあるということです。

自己についてのこうした在りようを釈尊は次のように説明しています。

自我(的)自己に拠って自己を見ず (yo attanā attānaṃ nānupassati)、精神を統一し、姿勢正しく、自ら安立し、動揺することなく、心は静かで、疑惑 (kankhā) もない。こういう境涯に至った人こそ、供養を受けるにふさわしい。（『スッタニパータ』477）

『スッタニパータ』は原始仏典の古層に属する經典で、釈尊の言葉が多く含まれています。上の訳文で私は「自我(的)自己」としましたが、直訳は「自己によって自己を見ず」ということです。attanāが「自己によって」で、attānaṃが「自己を」です。パーリ語のattanのサンスクリット語はātman（アートマン）です。アートマンというとインド哲学での重要な術語で、実体的な自己の本質をいいます。通

常、「我」と訳されますし、仏教はこの「我」の存在を否定して「無我説」の立場に立っています。従来は仏典に「attan」（パーリ語）、「ātman」（サンスクリット語）、「我」などと出てくると一様に哲学用語としての「アートマン」「我」と理解する傾向がありました。しかし今日ではその誤りが明らかになっていて、術語としてだけではなく、元来の自分、自己、自我、おのれ、みずから、などの普通の意味での用法がわかってきました。上の句も attan を「アートマン」と訳したら意味が通じません。

ここをどう理解するのか、大事なところなので、何人かの研究者の訳を並べてみましょう。

→ 中村元：自己によって自己を観じて、〔それを〕認めることなく

…… (中村1993・538頁)

渡辺照宏：自己には自我なしと洞察し…… (渡邊1982・145頁)

宮坂宥勝：自分に自我を見ることなく…… (宮坂2002・123頁)

榎本文雄：自我にとらわれて自己を見ることなく……

(榎本1986・191頁)

村上真完・及川真介：自ら自我を見ず……

(村上・及川2009・(三)128頁)

中村先生だけは「自己によって自己を」と原文通りに二つの自己を並べていますが、他の先生方は自我と自己とに訳し分けています。そうしないと意味がよく通じないからです。いずれも、真の自己は自我によって把握されないことを明らかにしています。

#### 4. 自我的自己との対決

自己とは何か？ それを明らかにすることは釈尊の、そして仏教の最大の眼目です。

自己というとき、通常はエゴ的にハタラク自我のはからい、分別を通して把握される自己のことをいいます。すなわち、自分の中で、見る自己と見られる自己が主・客にわかれ、対象論理的に自己を理解し

ようとする。それは分別、はからい、自我のハタラキですし、それによって得られるのは、自己についての一つの概念でしかありません。自我が恣意的に作り上げたレッテルとっていいし、いくらでも取り換えがきく。だからこそ、「私」の名前や職業は取り替えられるし、あるいは、絶望していた「私」は喜びに満ちた「私」に変わることができます。自我を通して理解されている普通の自己（私、自分、おれ、など）は「自我的自己」といいいいものです。

しかし真実の自己は自我的自己、すなわち、はからっている自己によつては把握できません。

自己とは何であるか。世人はこれを見失っている。……自己とは……客体的对象的に把握することはできない。これだ、とって具体的に示して見せてくれることは出来ない。それはどこまでも主体的なものであり、見れども見えざるものである。それはただ人間としてのあるべきすがたとしての法の実践においてのみ具現する。……自己にたよるといふことは、また法にたよることにほかならない……。

（中村元）（『宗教における思索と実践』

昭和24年、毎日新聞社；改訂新版2009年・サンガ社）

ここにみる自己と自我的自己との関係は普遍的なものであり、通仏教のものであります。私たちは自己とはこういうものだと言葉で種々に表現していますが、それは自我的自己の作りだした概念です。真の自己は自我的自己を捨てて、法に随順して生きるにはたらしき出ます。

全く同じことを道元禪師は次のような有名な言葉で明快に説いておられます。

仏道をならふといふは自己をならふ也。自己をならふといふは自己をわするなり。自己をわするといふは、万法に証せらるるなり。万法に証せらるるといふは、自己の身心および他己の身心をして脱落せしむるなり。……

（『正法眼蔵』現成公案）

『正法眼蔵』「現成公案」にある一節です。禪師の自己と法に関する重要な説示です。自己をわすれるとは、自我的自己を真実、法の世界

に解放することです。

## 5. 沙門生活の意味

釈尊は出家沙門として6年修業しましたが、それは自我との壮絶な対決でした。

沙門の生活の基本は「四依」という生活様式に明らかに示されています。四依とは樹下座・乞食・糞掃衣・陳棄棄じゅげざ こつじき ふんぞうえ ちんきやくのことで、すなわち沙門の衣食住と薬についての規定です。

樹下座とは木の下に座ることですが、屋根のあるところに寝ないことです。出家とは、文字どおり、屋根のある家を出ることで、つまりホームレスの生活です。

出家は社会を出た人であり、収入や生産にかかわる仕事は禁止されています。したがって食物は托鉢によってもらうよりほかに仕方はありません。乞食こつじきです。〔こじき〕と読まないでください。

着るものは糞掃衣といい、人の捨てた衣や布を身にまとうことです。後代の仏典は種々の糞掃衣を列挙していますが、墓地（というより死体遺棄の場所）で屍体から剥いだ衣類とか、焼けのこりやネズミにかじられて不吉とされた衣類などが含まれています。

陳棄棄とは牛の尿から作った安価な薬です。

すなわち、四依の生活とは無所有、無所得の生活にほかなりません。人間の自我、欲望を徹底して否定しきっていく生活であり、それは自我欲望との対決です。沙門としての生活それ自体が無所有という目的を実現していると同時に、自我欲望を切り捨てる訓練、手段でもあったものです。手段即目的の実践といってもいいものでした。そうした沙門生活のなかで、釈尊は苦行を含む修行を続けていたのです。

## 6. 古代インドの苦行（タパス／tapas）

古代インドの宗教的行法として苦行と瞑想は二本の大きな柱といつていいものです。かつては、苦行はアーリヤ人のもたらした行法であ

り、瞑想はインダス文明をも含むインドの土着の文化である、などと理解されたこともありましたが、実際は複雑でそう簡単にわりきれぬものではないようです。両者は相互にかかわりながら、発展してきています。

苦行については原実先生の精緻な研究があります。それに抛りつつ、沙門生活を念頭において古代インドの苦行のおおよそを学んでおきたいと思います。

古代インドの苦行（tapas）はつぎのように纏めることが可能のようです。

- (1) tapas とは、基本的には、「節食の tapas」と身体を積極的に虐める「作為の tapas」に区別し得る。
- (2) 「節食の tapas」は内向的・消極的であり、「作為の tapas」は外向的・積極的である。メガステネス等の旅行記に奇異な行為とされているのは後者である。
- (3) 断食にはそこにいたる「節食」の種々の段階があり、敬虔、質素、慎ましやか、不如意・悲惨生活との関わりがあり、身体が骨皮と化し、瘦躯となる。その意味では〔一本足・爪先立ち・腕をかかげる・瞬きしない・水中に留まる・熱風・露天・柱のごとく不動〕などの「作為の tapas」の前段階とみられる。
- (4) 身体の苦行はしばしば特定の神に祈り、満足させて、その「恩寵」を願う「give and take」の関係がある。苦行は「現世利益的であり、その欲するところは多く昇天、子宝、雪辱、復讐を実現する」こと等である。故に宗教的、哲学的理想を求めた宗教者、例えばブッダなどはそれを肯げがうことはできなかった。
- (5) しかし身体を虐める保守的伝統的 tapas は特にバラモンのそなえるべき徳目と並列され、そうした徳との関わりにおいて説かれることもあり、それはむしろウパニシャッドや仏教の tapas に近い。

(原 1979)

苦行にも多様な種類や機能がありますし、釈尊が捨てたという苦行



は具体的にはどのようなものだったのか、検討する必要があります。

## 7. 仏典の「苦行」(tapas) と「難行」(dukkarakārikā)

インド語では苦行といえば tapas です。tapas といえば苦行です。サンスクリットでは tapas ですが、パーリ語では tapa あるいは tapo になります。

しかし原始仏典では dukkara-kārikā という言葉がしばしば苦行の意味に用いられています。「困難な一行為」ということで難行と訳されます。

辞書なども一致して tapa は苦行、dukkarakārikā は難行、苦行などという訳をつけています。

釈尊の修行の実態にかかわるものですし、苦行と難行という二つの言葉の用例を検討してみましょう。

## 8. 仏典の苦行 (tapa)

### (1) 苦行 (tapa) の否定

釈尊が否定した「苦行」とは何だったのでしょうか。以下に事例を検討します。

(自我に固執する人たち＝世俗的パラモン)は厭うべき(jigucchita-)苦行(tapa-)に基づき、あるいは見たこと、学んだこと、思索したことに基づき、声を高くして清浄を賛美するが、妄執を離れないので再生を繰り返す。 (『スッタニパータ』901)

インドの宗教伝承では解脱は輪廻を脱することとされており、再生を繰り返すとは解脱していない、ということです。苦行を行っても、教理、思想を学んでも、欲望をはなれなければ解脱はない。

当然、同じ思想が仏教修行者にも説かれています。

比丘が戒、誓戒、苦行(tapa)、梵行により天子となること(……を願い、梵行を修しても悟りにいたる努力をしたことにはならない)。

『長部経典』XXXIII.2.1；参照：『相應部経典』XXXV.200.4.1(20)死後に輪廻し、生天してもそれは悟りではないことを述べています。しかしその意味では苦行が功德を積む行為であることは認めています。

『長部経典』第8経では裸形外道が釈尊のところにやってきて、貴方はすべての苦行(tapa)を非難し、誹っているというが本当かと訊ねます。釈尊はそういう一方的な言い方はしていないと否定します。そして苦行によって天に生まれる人もいるし、地獄に落ちる苦行者もいる。よく討論して善悪を判断すべきだ、と答えます。つまり当時一般に行われていた苦行を一概に否定しません。苦行は正しく実践されれば、生天し得るものであることを認めるのですが、同時に、それは悟りにいたる道ではなく、八正道と戒定慧の仏教の修行法が正しいものであることを巧妙に導き出していきます。(なお『相應部経典』XLII.12.3参照。)

ヒンドゥー苦行者の生活も否定されています。

魚や肉を食わず、裸体、剃髪、結髪、塵垢にまみれ、鹿革の粗衣、世間にあるような不死を求める多くの苦行(tapā)も、また火神への献供、祭祀、季節ごとの荒行も、疑惑を超えていない人を清浄にする(=悟り)ことは出来ない。(『スッタニパータ』249)

『長部経典』第25経には面白い記述があります。ここではバラモン苦行者の苦行(tapa)を羅列し(後述9参照)、その後で釈尊は次のような欠点があると批判しています。

- ①自己満足。②思い上がり、他を軽蔑。③苦行に酔いしれ放逸になる。④金品の供養、称賛うけて満足。⑤他を軽蔑。⑥金品等で放逸。⑦食物の好き嫌い、執着。⑧他の修行者やバラモンを非難。⑨他の修行者、バラモンが多くの信者をもっていることに嫉妬する。⑩四ツ路で苦行を見せる。⑪托鉢で得たものを苦行で得たと言いつらす。⑫全き人の教説を認めない。⑬自説に固執。

こうした事柄は特に苦行者でなくても、世俗化された修行者一般の

通弊でしょう。しかし仏典はこうした欠点に毒されていない苦行者を「清浄な苦行者」(tapassī ... parisuddho) といい、さらにレヴェルアップして「最上、精髓に達した」(agga-ppattā sāra-ppattā)、「4種の誓戒・律儀を守る苦行者」(tapassī ... cātu-yāma-saṃvara-saṃvuto)等の仏教の理想とする修行法を説いています。ヒンドゥー伝承の苦行を方便として取り上げながら、仏教の修行が当時一般に行われていた苦行よりはるかにレヴェルが高いことを示そうとしています。その修行を tapa と呼んでいますから、その意味では tapa は肯定されています。

## (2) 苦行 (tapa) の肯定 (有徳の行為・修行としての苦行)

仏典は tapa を終始否定したわけではありません。先述の6(5)に相等する tapa は認められています。すなわち、修行者としてのあるべき行為、徳性を tapa と呼び、あるいはそうした徳目と並列されて tapa が用いられています。それを実践している人は苦行者 (tapassin) です。以下に数例をあげますが、そのなかで tapa とされている徳性、あるいはそれと並ぶ正しい行為を下線で示しました。

昔の仙人 (isi) たちは自己を慎む苦行者 (tapassin) だった。五種の欲望を捨てて自己の (真実の) 理想を行った。

(『スッタニパータ』284)

有徳のバラモン (仏教の修行者のこと) の不婬行、戒律、正直、温順、苦行 (tapa)、柔順、不傷害が賞賛されている。

(『スッタニパータ』292)

ここの tapa を注釈書は「感官を守ること」(村上・及川2009・(二)499頁、506頁)としています。次例も参照して下さい。この2例の主語は仙人、バラモンですが、彼らはしばしば仏教の立場からすぐれた修行者として評価されています。仏教の出家、沙門もしばしば徳の高いバラモンに比定されています。

仏教修行者の行為、徳性についても、次のような事例があります。

農夫であるバラモンに、お前も自ら耕作して食べよと言われ、釈尊はこう答えています。

私も働いている。……信仰が種、苦行 (tapo) が雨、知恵が軛と鋤、羞じることが鋤棒、心が縛る縄である……。

(『スッタニパータ』77) (=SN.I.172 (雨))

ここの tapo について注釈書は次のように述べています。「不善法に対して身を苦しめる (tapati) のが《苦行》である。これは感官の防護、精進、頭陀支〔の行〕・難苦行の同義語である」(村上・及川 2009・(一)341頁)。

すなわち tapo は身を苦しめる行為ですが、欲望の抑制、努力、頭陀を実践する努力のことだという。頭陀 (dhūta) は林、森の中での修行法であり、仏教の精舎制度が成立した後でも尊重されている出家の生活法です。釈尊の筆頭の弟子である摩訶迦葉は頭陀第一と称されています。

そしてここでは tapa と dukkarakārikā が同義語だと明言されています。

苦行 (tapo) と、清らかな行いと、聖なる真理を見ること、涅槃の獲得……これがこよなき幸福である。

(『スッタニパータ』267; 参照655)

注釈書はここでも tapo を感官の防護と努力と釈しています。

水を必要としない沐浴とは、苦行 (tapo) と清らかな行いとである  
(『相応部経典』I.6.8; I.8.6)

忍耐、堪忍は最高の苦行 (tapo) である。涅槃は最高のものである。……  
(『ダンマパダ』184; 『長部経典』XIV.3.28)

さらに、

諸仏の世にでられることは安楽である。正しい教えを説くのは安楽である。サンガの和合は安楽である。和合している人々の努力 (tapo) は安楽である。  
(『ダンマパダ』194)

こうして見てくると、重要なことに気づきます。仏典の記述において、そして釈尊みずからにしても、原先生のいう「作為のタパス」(前述6参照)とみられる行法と生活法は悟りには至らないものとし

て否定されています。しかし、修行者としての自己抑制、感官の防護、頭陀行、忍耐、努力、そしてサンガの一員としての和合までも苦行 (tapa) として賞賛されています。苦行、タパスは否定されていないのです。タパスは当時のインド宗教界において重要な行法です。内容はさまざまですが、自我欲望を抑制する苦行はそれなりの評価がされていたに違いありません。釈尊としてもそれを否定する必要はありませんでした。釈尊もそして仏典も、苦行（タパス）を全否定していません。自我欲望を抑制することを積極的に「苦行」として認めているのです。当時の宗教界においては当然のことだったに違いありません。

## 9. 「難行」(dukkarakārikā)

宗教的な徳性を「苦行」とする半面、「難行」とありながら明らかに身体的苦行、それも上述の「作為の tapas」を包み込んで述べている事例があります。難行 (dukkarakārikā) とは文字通り「困難な行」の意味です。

『中部経典』第14経にはジャイナ教徒が「激しい難行によって以前の業を減ぼした」といい、これはあきらかに身体を虐める苦行です。

また『中部経典』第12経は釈尊が苦行を含む「難行」(dukkarakārikā) を行ったことを詳しく述べています。本経は教団を去った一比丘が釈尊は「最勝智見」を得ていないと誹謗し、「難行によって清浄となる」と主張しました。彼が主張したのは明らかにヒンドゥー伝承の「苦行」なのですが、ここでも「難行」と呼ばれています。これに対して、釈尊は自らが智見を得ていることを示し、さらに、自分もこのように多くの難行を行ったのだぞ、と誇示するように詳しく述べています。

本経において、釈尊は自らに修した難行の内容は「四種の梵行」、すなわち、最高の苦行、粗悪行、忌避行、遠離行であった、と言います。苦行は難行の一部として位置づけられています。

(1) 「最高の苦行者」(parama-tapassi) としての釈尊は「裸行者、手

を舐める行者。また、名指して作られた物を受けず、招待された（食）を受けず……妊婦や犬の側では布施を受けず……魚・肉、酒類を受けず、……1日1食から7日に1食までの節食……菜食者・玄米食者・牛糞食者……塚間衣、羚羊や樹皮の（粗）衣を着る……髪髭を抜く、直立行者、しゃがむ行者、棘の上に寝る」等の「身体を激しく苦しめる行（*ātāpanaparitāpana-*）に励む苦行者（*tapassin-*）」だったという。

苦行を羅列する同様の記述は定型句的に他の仏典にも見られます。『長部經典』第8経；第25経（前述）；『中部經典』第36経；第45経等参照。

ここにはヒンドゥー伝承に見られる殆どの苦行が羅列されています。身体を虐める「作為の *tapas*」もあると同時に、塚間衣（墓地で屍体から剥いだ衣）や信者の家に招かれて食事しないなど、後の仏教教団が許容している行為も含まれています。

(2)「最高の貧窮行者」(*parama-lūkha*)であったときには塵垢が身体にたまって外皮になっていたといい、(3)「最高の嫌悪行者」(*parama-jegucchi*)としては慈悲心をもっていかなる生き物をも殺さなかった。(4)「最高の孤独行者」(*parama-pavivitta*)としては森に住み、人目につかないよう心がけた。牧牛者のいない時を見計らって、仔牛の糞を食べ、自分の糞尿をも食べたという。

本経はさらに続けて釈尊が節食してやせ細り、肋骨は顕わとなって破れ、眼窩は落ちくぼんで目だけが深い井戸の底の水のように光っていた。腹の皮と背骨がくっついて、「腹の皮にさわろうとすると背骨をつかんでしまい、背骨に触れようとする腹の皮をつかんでしまう」ほどだった、などと述べています。(有名なガンダーラ彫刻の苦行仏は仏典のこうした記述を具象化したものに違いありません。)

(1)の苦行者 (*tapassin*) としての在り方と、(2)以下の難行とが果たして苦行と非苦行とはっきりと分けられるかは疑問です。しかし(1)の最後の部分に「身体を激しく苦しめる行（*ātāpanaparitāpana-*）に専念した苦行者」だったとあります。この言葉は「身体に関する難行苦行

の実践」(片山1997・223頁)、あるいは「身体の苦行・難行に励む」(及川2004・187頁)などと訳されていますが、両語が「同義語である」(上記8(2))という伝承をも考慮するとき、穏当な理解、解釈であると思います。

さらにこの(1)の部分にも、塚間衣、招待された食を受けないこととか、菜食、不飲酒などがあり、これらは釈尊が後に律として規定されているところです。(2)の身体を塵垢に覆われることも釈尊は否定しています。反面に(3)の不殺生は釈尊が強く説いているところですし、(4)の孤独の生き方は『スッタニパータ』の第1章3節で「犀の角のように一人歩め」と大きく取り上げられています。また森に住む行は後の仏教団の頭陀行として重んじられています。

こうした種々の行は当時の苦行者の行為を集めたものと思われる。しかし、

こうした行為、実践、難行(dukkarakārikā)によっても、私は人法を越えた最勝の智見を得ることが出来なかった。

(『中部経典』第12経)

と述べています。悟りを得るための役には立たなかったというものです。

釈尊がこうした苦行のすべてを実践したとは到底思われません。質問した比丘を納得させるために、自分もこうした「難行」をすべて行ったが悟りは得られなかった、ことを強調するものです。

## 10. 難行の否定と肯定

釈尊がこうして難行、苦行の意味のないことを自覚し、それを捨てたという記述は他の経典にも見ることができます。

まず、悟りを開かれて間もない頃、釈尊は瞑想していて、

私がああ「無益な難行から」(anathāya dukkarakārikāya)解放されたのはよいことだ。私が安住し、心を正しく保ち、悟り(bodhi)を得たことはよいことだ。

と考えます。そこに悪魔が出てきて釈尊に語りかけます。

人は苦行 (tapokammā) によって浄められるのに、(お前は) 清浄への道はずれ、清浄でないのに、清浄だと思っている。

釈尊は応答します。

不死を得るための苦行 (amaraṃ tapam) は、陸地において權や舵が無用のように、まったく無益だと私は知った。私は戒・定・慧を修めて最高の清浄に達した。

と述べています。(『相応部經典』IV.1.1.2-4)

この文章において dukkarakārikā をも苦行と訳す方もいるのですが、難行と素直に訳すべきです。悪魔が勧めているのは上記8(1)にみたようにヒンドゥー伝承の「作為のタパス」であり祭祀の実行などのことです。しかし、釈尊はそれを「難行」として悟りには無益なものだとしています。

『中部經典』第36経、「大サッチャカ経」はこの問題をさらに考えさせてくれます。本経は異教徒である青年が釈尊に仏弟子たちは「心の修行に専念しており、身体の修行に専念していない」と批判します。そして異宗教徒の行っている身体的修行を述べますが、それは上記の『大獅子吼経』に見る苦行の羅列とほぼ同じです。

それに対して釈尊は「呼吸の制御」と「節食・断食」修行を行い、激烈な身体的苦痛を体験していることを詳細に語ります。呼吸制御については「呼吸をしない瞑想」を (appānakam jhānam) しています。また節食、断食も行い、そのために、身体は痩せ細り、眼窩は落ちくぼんでしまいましたが、その様子も先述の『大獅子吼経』にほぼ同じです。

こうした修行をしたにもかかわらず、釈尊には悟りの智慧が得られませんでした。「この身を刺すような難行をもってしても (imāya kaṭukāya dukkarakārikāya) なお未だ人間を超えた特別のすぐれた聖なる洞察をうることができなかつた。他の方法があるに違いない」と考え、瞑想に切りかえていきました。



本経には悟りを開いた後の釈尊の思いが、結論的に記されているのですが、そこにはこうあります。

火打ち石で火をおこそうとしても、薪が生木だったり、湿っていたりしていたら点火しないが、乾いた木なら火がつく。同様に、欲望が残っている時には「(肉体に) 激しい苦痛や身を刺す様な感覚」(dukkhā tippā kaṭukā vedanā) を与えても、(真理への) 知(慧) と見(洞察)、そして無上正等覚は得られない。

しかし、「身体によって……欲望の対象物にたいする欲望の志向、欲望の情愛、欲望の迷妄、欲望の渴き、欲望の灼熱、がすっかり捨てられているならば」、上に述べたような「激しい苦を受けても、また受けなくても」、知・見・無上正等覚に到達できる、と結論しています。釈尊の、そして仏教の、身体をいじめる苦行への姿勢が明らかにされています。

こうして、上述の9、10における「難行」の用例をみるに、まず「作為のタパス」としての苦行が否定されています。なぜ、苦行(tapa)として否定するのではなく、わざわざ難行という言葉を用いたのでしょうか。これは推測にすぎませんが、私は「苦行」(タパス)の否定は当時の宗教界においてはあり得なかったことだったからだと考えています。タパスには種々の種類、段階がありますし、他宗教においてもそれなりにタパスは実践されていました。特に苦行が功德を積むものであることは広く信じられていました。上に見たように、仏教伝承は生天思想を否定していません。ですから、タパス否定といってしまうと当時の一般的信仰、さらに精神性の高いタパスをも否定していることともなります。そうしたことから、tapasではなく dukkarakārikā が用いられたものではないでしょうか。

さらに上記9、10における行法の羅列はそのまま事実として受け取れません。作為の苦行として一本足で立ち続けるとか、直立して横にならない苦行とかは、何年となく続けるところに意味があるものです。(私はブダガヤの近くの村で、15年間横にならない苦行をしてい

る行者に会ったことがあります。ちょうど押入れの上段のようなところに蒲團を積んでここに寄りかかって寝ます。12年目だと言っていました。が、両足は無残にふくれ痛ましい状態でした。) 仏典の述べる行法のすべてを釈尊が行ったなどということはありえないことです。仏典の記述は、釈尊もこうした苦行をすべてやったのだ、その上でそれを捨てたのだということを強調するストーリーに過ぎません。

## 11. 自我との対決の六年

釈尊の修行に関して、説得力ある重要な事例がいくつかあります。

尼連禪河のほとりで私 (= 釈尊) は束縛からの安らぎ (yogakkhema-) を求めて勤め励み、真摯に瞑想して (jhāyant-) いた。そこにナムチ (悪魔) が近づいてきて、憐れみの言葉をかけた。お前はやせ衰え、顔色も悪く、死んでしまうぞ。……生きよ。生きてこそ聖火に供物を供えて功德を積むことが出来るのだ。……釈尊は答えた。私には信念、精進、そして智慧があるからこそ、こうして励んでいる。命長らえよなどとお前に云われることはない。(苦行による激しい呼吸の) 風は河水の流れをも涸らすだろう。自ら努力している私の血も涸れるだろう。血が涸れたら胆汁も痰も涸れる。肉がおちると心はますます澄んでくる。私の正しい念いと智慧と三昧 (samādhi) はますます安立する。(私は欲望にひかれることはないし、お前の) 欲望、不快、飢渴、妄執、ものうさと眠気、恐怖、疑惑、偽善と強情、利得・名声・尊敬・間違っ得た名誉、そして自分を褒めて他を誹ること、という十種の軍勢を……私は智慧で打ち破る! ……悪魔は……私は七年間もブツダに付き従っていたが、つけ込む隙がなかった(と嘆いて姿を消した)。

(『スッタニパータ』425～446: ( ) 内は取意)

釈尊の壮絶な修行が述べられていますが、釈尊は瞑想を行じつつ、呼吸を制する明らかな苦行を行っています。しかし注釈書は「難行」

としています。呼吸制御は釈尊の正念、智慧、三昧を安立させ、欲望を乗り越えさせています。すなわち釈尊の自我との対決の一場面でもあります。ナムチが7年間つきまとったが遂につけている隙がなかった、という記述は終始自我とむきあっていた釈尊の姿勢を示しているものでしょう。

六年修行の間に釈尊が樹下や墓地、暗夜の森の中で瞑想していることはしばしば記述されています。「作為のタパス」はともかく、呼吸の制御や節食修行などの（いわば、基本的な）「苦行」は瞑想と並んで行じられたものでしょう。6年間は苦行のみで瞑想はなく、苦行を捨ててから瞑想を始めた、などというのは事実と反します。瞑想と苦行は複雑にかかわりつつ、並列して行じられていたものです。

どこまでが難行で、どこからが苦行かの区別は判然としませんが、釈尊は沙門としての難行の上に行法としての苦行、特に呼吸制御と節食を実践したものと私は受けとめています。

次の記述も現実的な描写だし、釈尊の修行の実態を知るために重要です。

園林、森林、樹下の霊域など、身の毛もよだつような怖ろしいところに坐し、とどまろう……恐怖やおののきが迫ってくるがまさに、その恐怖やおののきを排除すべきだ……。

（『中部経典』第4経）

危険な動物が徘徊する森林、特に夜間にそこで過ごして恐怖を克服する修行はインドの他の行者も行っています。例えばヒンドゥー教の近代改革者であるラマクリシュナも暗夜の森林に瞑想し、墓地に寝、恐怖に耐えています。（奈良1983・100頁以下）

『スッタニパータ』の最古層とされている箇所（「パーラーヤナ篇」）では、釈尊はバラモン青年に「無所有を目指しつつ、思念し〈何も存在しない〉ということを抛り所として、煩惱の激流を渡れ。欲望を捨て、疑惑を離れ、妄執の消滅を昼夜に観ぜよ」（『スッタニパータ』1070）と教えています。何も存在しない、ということは法、真実（例

えば縁起とか無常というハタラキ)の面から見れば、自分の自由になる実体的で永続性のあるものは存在しないということです。その真実を見る目を妨げているのが欲望であり、疑惑であり、妄執だからこそ、それらを抑制するよう昼夜につとめよ、というものです。つまり自我との戦いを出家者に教えているのです。ですから、

常に留意して、自我という妄念 (attānudiṭṭhi) をすてて、……世界を空 (suñña) なりと観ぜよ……。 (『スッタニパータ』1119) などというのも釈尊の修業時代と重なるものでしょう。自我を捨てることは口でいうほど簡単なことではありません。だからこそ自己を含む万物、世界が縁起生であり、空なるものであることを観ぜよ、というのです。

自我をつぶすために釈尊は墓地 (といっても実は死体遺棄の場所) で瞑想しています。

わたしは墓地に屍の骨を寢床として寝んだ。牛飼いの少年たちが来て、わたしに唾し、小便をかけ、ゴミを身体にまき散らし、両耳の穴に木片を突っこんだ。しかし、わたしは怒ることがなかった。わたしの「心の平静」(捨)に住する行はこのようのものであった。 (『中部経典』第12経)

およそ人として堪えられないような状況にあえて身をおき、しかも釈尊はこれを「捨」(upekkhā)、つまり、無関心、こだわりを捨てる行として実践しています。これは苦行ではなく難行とされています。

釈尊の修行は「六年苦行」というよりも、「六年難行苦行」というほうが実際に近いものです。その間、釈尊は自我と対決し、真実をあるがままに受容できるよう自我を超える訓練をしていたのです。しかし、それでも悟りには到達しませんでした。「智慧が開けなかった」と仏典が述べているのは事実だったでしょう。そこで、釈尊は菩提樹下の瞑想に専念することになります。

## 12. 降魔成道の意味

菩提樹下に坐して瞑想にはいった釈尊は悪魔の軍勢と戦い、打ち破り、そして悟りを開いたとされています。「降魔成道」という成句もあります。実際にも例えば初転法輪の地サールナートに根本香堂寺院には野生司香雪画伯の有名な壁画があって、釈尊が魔軍と戦い、破り、悟りを開いた状況が描かれています。

悟りは悪魔の軍勢、すなわち自我欲望にうち勝ってから到達されるものですから、悟りの前に降魔があるのは当然です。しかし、降魔のプロセス、悪魔、欲望との対決は出家したとき以来、つまり6年の修行中に不断に行われていたものです。上に見た事例でも悪魔は7年間釈尊につきまわっていたが、遂に勝てなかったとあります。事柄としては当たり前のことなのであって、釈尊の難行苦行はそのまま自我欲望との対決です。そして「自我の自由」を許していた釈尊は「自我からの自由」を得たときに悟りを開いたのです。

恐ろしい武器をもった悪魔の軍勢が襲いかかり、妖艶な美女たちが釈尊を誘惑する。釈尊は毅然として瞑想に坐し、ゆるがない。魔軍は敗れて姿を消し、釈尊は悟りを開いて光り輝く。まさに絵になる情景ですが、これは仏伝作家たちの描いた物語です。

しかし瞑想中の「降魔成道」を宗教的に意味づけるなら、瞑想している釈尊が「自我からの自由」を真に「自覚」した時が悟りだったことは疑いありません。その意味で「降魔の自覚が、即、成道」と理解するなら、「降魔成道」という成句も意味あるものとなります。

## 13. まとめ～六年難行苦行

釈尊は「六年苦行」したが、悟りを開くことができなかった。そこで「苦行」の無益なことを知ってそれを捨て、「瞑想」（禪定）に専念し、「魔軍を降し」、「成道」した、というのが従来の仏伝の大筋です。

漢訳仏典は「六年苦行」といい、一般にも「苦行」と理解されてい

るのですが、原始仏典には「苦行」(tapa)と「難行」(dukkarakārikā)という二つの単語がかかっています。用法がダブっている面があるので、両者を截然と区別することは困難ですが、幾分の用法上の特徴は指摘できるようです。

「苦行」(tapa)に関していうなら、パーリ語仏典においては先ず、ヒンドゥー苦行者の生活法は tapa として否定されています。「作為のタパス」も同様に否定されています。ただし苦行の一般的な宗教的意味を全否定しているのではなく、あくまでも、悟りにいたる道ではないとして否定しているものです。

しかし、同じ「苦行」(tapa)が自己抑制、感官の防護、頭陀行、忍耐、努力なを示す言葉として用いられ、賞賛されています。それはヒンドゥー世界での用法に準じているものです。つまり出家沙門のあるべき行為、徳性、そして修行法として、「苦行」(tapa)は重視されています。「苦行」(tapa)は否定されていないのです。

一方、「難行」(dukkarakārikā)という言葉は「苦行」より広い意味で用いられています。難行という言葉で、仏典は「作為のタパス」を否定しています。むしろ、「苦行」(tapa)より「難行」の法が一般的のようです。同時に、難行は呼吸の制御や節食・断食などの基礎的な苦行をも含んでいます。墓地に寝るとか暗夜に森で瞑想するなどの沙門としての「四依」による生活も一般的には難行に違いありません。「難行」は苦行(tapa)を含む行法とみていいものです。

したがって、釈尊の「六年修行」の内容は、上述したように、「六年難行苦行」という方が現実に近いものです。釈尊は呼吸の制御と節食・断食などの行を行っています。しかし、仏典に定型句として延々と述べられる「作為のタパス」は行っていません。仏典の記述は現実的ではなく、仏典作家が釈尊の修行の完璧さを誇示する方便とみていいものです。

#### 14. 漢訳經典の「六年苦行」の功罪

釈尊が「六年苦行」し、苦行の無意味さを知って「苦行を捨てた」という大雑把な表現は、釈尊の6年にわたる「難行苦行」の修行生活の意味を無視するものです。その原因の一つは漢訳仏典が「六年苦行」という成句を定着させたことにあり、私は考えています。

インドの仏典に「六年苦行」と成句として纏めた表現はありません。6年の間に難行、苦行を行い、捨てたものもあり、重視して行じ続けたものもあります。

原始仏典ではありませんが、西暦2世紀のアシュヴァゴーシャ (Aśvaghoṣa、馬鳴) は『ブッダチャリタ』(Buddhacarita) という見事なサンスクリット文学作品において、釈尊の生涯を叙述しました。

そこでは、釈尊は「普通の人間には為しがたい断食の苦行を何回となく行い」6年の間に身体がやせていった (12.95)。しかし、苦行はいたずらに身体を損なうだけで、愛欲からの自由、真実の理解、そして魂の解放の役に立たぬことを知り、むしろ健康な身体で行う禅定がまさっていると、禅定の生活に切り替えていく (12.101以下)。

この作品の漢訳である『仏所行讚』は「苦行……齋戒……寂黙而禅思……六年」を経た。食を節し、あるいは断じて「苦形如枯木 垂満於六年」になったが、欲を離れることができなかったという。ここでは「苦行して六六年」に満ちた、というし、この点、サンスクリット本と異なっています。

さらに『仏説普曜経』(竺法護、309年訳)は「六年勤苦行品」と章名を示しています。『方广大莊嚴経』(地婆訶羅、683年訳)は「六年苦行」と明示し、『過去現在因果経』(求那跋陀羅、435-443年訳)も同様です。ちなみにこの三経は釈尊の苦行を「方便のため」とし、苦行の宗教的意味への考慮などを無視して、神格化の度合の強いことを示しています。さらに『仏本行集経』(蛇那掘多、587-591年訳)、『四分律』(仏陀耶舎、竺仏念等、410-412年訳)にも「六年苦行」とあ

り、いずれも身体は衰えたが、悟りは開き得ず、と禪定に移ったことを述べています。また、『修行本起経』（竺法護・康孟詳、後漢訳）は釈尊が沙羅樹の下に坐し、「自ら日に一麻一米を食することを誓い……端坐六年」といい、いかにも食を節する生活が六年続いたという意味の記述をしています。

「六年苦行」と纏めると、苦行漬けの六年という意味が強くなります。苦行の種々の内容は捨象されて、身体を虐める「作為のタパス」が強ク意識されてきます。そしてその苦行を捨てて、瞑想の生活に切り替えたと理解するなら、釈尊6年の修行生活を全否定することになります。

必死に自我と対決した六年難行苦行があつてこそ、釈尊の悟りはあり得たものです。

#### 参考文献

- 榎本文雄「スッタニパータ 訳」（梶山雄一・桜部建・早島鏡正・藤田宏達編『原始仏典第七巻 ブッダの詩Ⅰ』講談社、1986）
- 及川眞介「如来の十力——大獅子吼経」（『原始仏典第四巻・中部経典Ⅰ』春秋社、2004）
- 片山一良『パーリ仏典・中部（マッジマニカーヤ）根本五十経篇Ⅰ』大蔵出版、1997
- 武内義範「ブッダの悟り」（上山春平・梶山雄一編『仏教の思想』中公新書、1974）
- 友松圓諦『法句経』講談社、1985
- 中村元『ゴータマ・ブッダⅠ』春秋社、1992
- 中村元『原始仏教の思想Ⅰ』春秋社、1993
- 奈良康明『ラーマクリシュナ』講談社、1983
- 原実『古典インドの苦行』春秋社、1979（昭和54）
- 宮坂宥勝『ブッダの教え』法蔵館、2002
- 村上真実・及川眞介『仏のことば註』（一）～（四）、新装版、春秋社、2009
- 渡邊照宏『渡邊照宏著作集 第五巻』筑摩書房、1982