

精神的健康としてのゴータマ・ブッダの涅槃と涅槃に至る段階的境地について

加藤博己

## 問 題

精神的健康は、便宜上、治療、予防、増進の3つに分類される。筆者は、そのうちの増進とは何かを明確にするために、身心一如の各種東洋的行法による精神的健康状態を個別に提示（内省、解釈、測定等）し、比較検討することにした。本稿では、その手始めとして、仏教、特にゴータマ・ブッダの涅槃と涅槃に至る前の段階的な状態を、言語的に明確にし、精神的健康の一基準を作成しようと試みた。

## 目 的

ゴータマ・ブッダの涅槃、並びに、涅槃に至る前の段階的境地を調べることを目的とした。

## 方 法

### 使用文献

Samyutta-nikaya, vols.1-5, Pali Text Society（パーリ語）の邦訳である、高楠順次郎（監修）『南伝大蔵経』（大蔵出版）と増谷文雄（訳）『阿含経典』（筑摩書房）の2点の相応部経典に該当する部分を使用した。経典の信頼性に関しては、加藤（1996a）によった。

### 手続き

涅槃、並びに、涅槃に至る前の段階的境地を以下の手順により調べた。まず、涅槃に関しては、以下の4通りから調べた。修行の目標からという項をたてた理由は、ブッダが修行中に目指した目標を知れば、涅槃の状態がある程度予測できると考えられたからである。

#### 1. ブッダの言葉から

2. 弟子等（比丘）の言葉から
3. ブッダが目指した修行の目標から
4. ブッダが比丘に示した修行の目標から

次に、涅槃に至る前の段階的境地に関しては、以下の2通りから調べた。

1. ブッダの言葉から
2. 弟子等（比丘）の言葉から

具体的な手順としては、まず初めに、『阿含経典』1～4巻を何度も何度も通読し、1. ブッダが直接“涅槃”とは何かを述べている経と、2. ブッダの弟子等（比丘）が“涅槃”とは何かを述べている経、並びに、3. ブッダが自身の修行の目標について述べている経と、4. ブッダが比丘に示した目標が述べられている経、5. 涅槃に至る前の段階的境地がブッダにより述べられている経、6. 涅槃に至る前の段階的境地が比丘により述べられている経を、それぞれ取り上げ検討した。なお、検討の際には、自説を肯定するのに都合のよい経のみを抜粋することのないよう注意し、かつ、涅槃や、目標、段階的境地が明らかとなる前に、何度も『阿含経典』を通読し、該当する部分を先に取り上げ、その後に検討に入った。

## 結 果

1. 涅槃とは ーブッダの言葉からー
2. 涅槃とは ー弟子等（比丘）の言葉からー
3. 涅槃とは ーブッダが目指した修行の目標からー
4. 涅槃とは ーブッダが比丘に示した修行の目標からー
5. 涅槃とは ーまとめー
6. 涅槃に至る前の段階的境地とは ーブッダの言葉からー
7. 涅槃に至る前の段階的境地とは ー弟子等（比丘）の言葉からー
8. 涅槃に至る前の段階的境地とは ーまとめー

上記の順に明らかになったことを以下に述べた。

## 1. 涅槃とは —ブッダの言葉から—

ゴータマ・ブッダは、次のように涅槃について、明確に、簡潔に説いていた。

「比丘たちよ、わたしは、汝らのために、涅槃と涅槃にいたる道を説こうと思う。よく聞くがよい。

比丘たちよ、では、涅槃とは何であろうか。比丘たちよ、貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを称して涅槃というのである」

（出典：相応部經典四三，三四，無為相応，涅槃：以下，經典の出典の記載については，方法の使用文献で述べたとおり，すべて相応部經典なので，「出典：相応部經典」の語は略した）。

以下の経も同様のことが語られている。

「比丘よ，貪欲の調伏，瞋恚の調伏，愚痴の調伏とは，涅槃のさまを指さしている言葉である。これをもって，もろもろの煩惱の滅尽を説くのである」

（四五，七，道相応，一比丘(2)）。

煩惱の滅尽の他に，涅槃の説明として，渴愛を滅した状態であるという説明がある。

「（色・受・想・行・識）をちりぢりばらばらに破り砕いてしまい，よく渴愛を滅しつくすように行ずるがよい。ラーダよ，渴愛を滅しつくせば，それが涅槃である」

（二三，二，羅陀相応，衆生・一，六四，諸天相応，結）。

その，渴愛には，3つの渴愛があるという。すなわち，欲愛（感覺的欲望・性欲のたかまり），有愛（自己存在・生存欲のたかまり），無有愛（非存在・自己優越の欲望のたかまり）である（二二，二二，蘊相応，重担・三八，一〇，閻浮車相応，愛・四五，一七〇，道相応，渴愛）。

次に、涅槃に達した比丘というのは、まとめると以下のような比丘である。

「もし比丘が、一二縁起（老死・生・有・取・愛・受・触・六処・名色・識・行・無明）、あるいは、五蘊（色・受・想・行・識）、またあるいは、六処（眼・耳・鼻・舌・身・意）について、それらを厭い離れ（厭離）、貪りを離れ（離貪）、{渴愛を}滅しつくして（滅尽）、それにより、執著するところなく、心が解放されて自由自在となり、心の動揺がなくなり、寂靜にして、安樂に住し、充ち足り、恐怖せず、煩惱を離れて、苦より解脱するならば、この世において涅槃に達した比丘と称される」

また、それは、くわが迷いの生はすでに尽きた。清淨の行はすでに成った。作すべきことはすでに弁じた。このうえは、さらに迷いの生を繰返すことはないであろう>と知ることができる阿羅漢（聖者）の（最高智の）状態である。

（一二，一六，因縁相応，説法者・二二，一二，蘊相応，無常・二二，一三，蘊相応，苦・二二，一四，蘊相応，無我・二二，五二，蘊相応，喜尽(2)・二二，五三，蘊相応，封滯・二二，五九，蘊相応，五比丘・二二，七七，蘊相応，阿羅漢・二二，七九，蘊相応，師子・二二，八〇，蘊相応，乞食・二二，八七，蘊相応，跋迦梨・二二，九五，蘊相応，泡沫・二二，九七，蘊相応，爪頂・二二，一一五，蘊相応，説法者・二二，一一八，蘊相応，解脱・二二，一四九，蘊相応，内・二二，一五〇，蘊相応，我所・二二，一五一，蘊相応，我・二二，一五五，蘊相応，我・三五，一五四，六処相応，説法者・他多数)

（五蘊についての出典：一，二，諸天相応，解脱・一二，六一，因縁相応，無聞(1)）

（自由についての出典：一，二，諸天相応，解脱・二二，二二，蘊相応，重担・二二，二八，蘊相応，味(3)・二二，五四，蘊相応，種子・二二，五五，蘊相応，優陀那）

（安樂に住しについての出典：二二，二二，蘊相応，重担・二二，五四，蘊相応，種子・二二，五五，蘊相応，優陀那・五五，二，預流相応，預流等）

（恐れなくについての出典：一，二一，諸天相応，劍によりて・二二，五四，蘊相応，種子・二二，五五，蘊相応，優陀那・他多数）

（苦より解脱についての出典：一，三一，諸天相応，善人とともに・一，五九，諸天相応，伴侶・二二，一四六，蘊相応，善男子苦）

（最高智についての出典：一二，七〇，因縁相応，須尸摩・七，九，婆羅門相応，孫陀利迦）

以下の経も涅槃にいたれる者についての記述で，その精神的状態が伺える。

「歎き・悲しみ・苦しみ・憂い・悩みは消滅するであろう。それらが消滅するがゆえに，心の動揺はなくなる。心の動揺がなくなれば，安楽に住する。そして，安楽に住する比丘は，まさしく涅槃にいたれる者と称せられる」

（二二，四三，蘊相応，自州）。

以下の2経より，完全なる涅槃とは，後有なき死の状態であると知れる。

「彼岸へ趣かんとねがう者

われに不死の国のことを問わん

問われてわれは，彼らに

もはや後有なき涅槃を説かん」

（四，二四，悪魔相応，七年）。

「長老ブンナは，そこで，その年のあいだに，五百の在家信者を法に導き，また，その年のあいだに三明を実現し，また，そのおなじ年に完全なる涅槃に入った。－中略－

傍らに坐したそれらの比丘たちは，世尊に申しあげた。

<大徳よ，かのブンナと名づける良家の子は，－中略－ついにその生を終りました。彼が趣くところは，いずこでございましょうか>－中略－

<比丘たちよ，良家の子なるブンナは，完全なる涅槃に入ったのである>」

（三五，八八，六処相応，富楼那）。

また，以下の経から，涅槃，もしくは，それに至る途中段階にて，長寿と，

健康と、美貌とが得られる由が語られている。

「長寿と、健康と、美貌と  
また、天界の生と、高貴の生と  
つづいて高き生れを得んことを  
願望んでやまないならば  
賢者はただ功德をつむことに  
不放逸ならんことこそよけれ  
—以下略—」

(三、一七、拘薩羅相應、不放逸)。

## 2. 涅槃とは —弟子等(比丘)の言葉から—

以下2経は、いずれも長老サーリプッタという名の比丘の言葉である。

「友よ、およそ貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを称して涅槃と  
いうのである」

(三八、一、閻浮車相應、涅槃)。

「友よ、およそ貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを称して阿羅漢  
果というのである」

(三八、二、閻浮車相應、阿羅漢果)。

この2経から、涅槃について、ブッダと弟子の長老比丘サーリプッタの見解  
は一致していることがわかる。そして、涅槃に達した状態を阿羅漢果と呼ぶと  
いう。ちなみに涅槃に達した比丘は、阿羅漢と称される(七、九、婆羅門相  
應、孫陀利迦)。

また、サーリプッタが、以下のように言ったことに対して、ブッダはそれを  
認めた。

「その無明、その暗黒をあますところなく滅し尽くすならば、そこには、和  
やかにして素晴らしい境地がある。すなわち、そこでは、すべての意志は停止

され、すべての執著は棄てられ、渴愛は滅し、貪りは去り、すべて滅しつくして、ただ涅槃がある」と知るにいたることが期待されます」

(四八、五〇、根相応、信)。

以下の経は、マハー・コッティタという名の比丘の言葉であるが、ブッダの説と一致する。

「(一二縁起の)厭離と離貪と滅尽とにより取著することなくして解脱するならば、その人は、<現生において涅槃に達した比丘>と称せられるにふさわしいであろう」

(一二、六七、因縁相応、葦束)。

以下の経から、出家してまもない比丘でも、涅槃の境地に達していると自覚できることがわかった。

「出家してまもない新比丘であった

— 中略 —

涅槃の道を聞きしより

わが心はそこに楽しむなり

われはいまかかる境地にあり」

(八、一、婆耆沙長老相応、出離)。

### 3. 涅槃とは —ブッダが目指した修行の目標から—

ブッダの目指した修行の目標を調べたところ、重要な目標のひとつに、以下の経のとおり、「生れ、老い、衰え、死す苦しみ」、「老いと死の苦しみ」、つまりは、この世間の「苦」からの出離があったことが述べられていた。

「比丘たちよ、わたしはまだ正覚を成就しない菩薩であったころ、心ひたすらにかように考えた。<まことにこの世間は苦のなかにある。生れ、老い、衰え、死し、また生れ、それでもなお、この苦を出離することを知らず、この老死を出離することを知らない。いったい、いつになったらこの苦の出離を知

り、この老死の出離を知ることができようか」と

(一二, 一〇, 因縁相応, 大釈迦牟尼瞿曇・一二, 六五, 因縁相応, 城邑)。

#### 4. 涅槃とは —ブッダが比丘に示した修行の目標から—

ゴータマ・ブッダを含め、7人のブッダ(仏)がいたと言われるが、そのうちの最初のブッダ、すなわち、ゴータマ・ブッダの6人前のブッダであるヴィパッシー・ブッダの修行の目標のひとつが、ゴータマ・ブッダにより、以下のように語られていた。

「比丘たちよ、かの世尊、応供、正等覺者にましますヴパッシー(毘婆尸)仏は、その正覺のまえ、いまだ正覺を成ぜずして菩薩であった時、じつとかように思念したもうた。

くまことにこの世間は苦のなかにある。生れ、老い、衰え、死して、また生れ、それでもなお、この苦を出離することを知らず、この老死を出離することを知らない。いったい、いつになったら、この苦の出離を知り、この老死を出離することを知ることができるであろうか」と

(一二, 四, 因縁相応, 毘婆尸)。

この経から、ヴィパッシー・ブッダの目標の一つに、ゴータマ・ブッダと同じ「苦」からの出離があったことがわかると同時に、このことが、両ブッダの修行の目標であったことが確かめられた。

他に、ブッダが比丘たちに示した目標をまとめると4種あった。

1つ目は、「生・老・死・愁・悲・苦・憂・惱」といった、「この隙間もない苦の集積をなくすることを知ろうと」すること(二二, 八〇, 蘊相応, 乞食)である。これは、ブッダ自身の目標を詳しく説明したものと思われる。

2つ目は、「貪欲・瞋恚・愚痴の調伏を究極(最後)の目標となす」とブッダは言う(四五, 五六, 道相応, 善友(2)・四五, 七〇, 道相応, 善友(2))。これは、結果1と2で見たように、まさしく涅槃を指している。

3つ目は、外道の遊行者に目標を問われたならば、「友だちよ、われらは、



貪欲を離れんがために、世尊のもとにおいて清浄の行を修するのである」と答えるがよいと、ブッダは言う（四五，四一，道相応，遠離）。この記述も結果1と2より、涅槃を指している。また、この記述から、比丘たちは、皆が必ずしも明確な目標を初めから持っていたわけではなく、ブッダについて修行をする中で、明確な目標を形成していったことが伺える。

4つ目は、「まさしく家を出でて出家するものは、すべて、この（苦の聖諦，苦の生起の聖諦，苦の滅尽の聖諦，および，苦の滅尽にいたる道の聖諦という）四つの聖諦を，あるがままに，はっきりと理解せんがためである」とブッダは言う（五六，三，諦相応，善男子）。この四つの聖諦とは、ブッダの悟りの内容，すなわち，涅槃に至る方法である（加藤，1995a）。

また，長老比丘のサーリプッタは，「友よ，わたしは，苦を知悉せんがために，世尊について修行するのである」（三八，四，閻浮車相応，何在）と言っている。これは，狭義には，上記四つの聖諦の「苦の聖諦」にあたるが，広義には，苦を知り尽くした状態，すなわち，涅槃を指すものと考えられる。

## 5. 涅槃とは —まとめ—

ゴータマ・ブッダの“涅槃”について，ブッダと弟子等（比丘）の説を抜粋し，内容の矛盾箇所の有無などを比較検討した結果，涅槃は次のような状態であるといえる。

1. ゴータマ・ブッダの涅槃とは，「貪欲の壊滅，瞋恚の壊滅，愚痴の壊滅」である（四三，三四，無為相応，涅槃）。

このことは，長老比丘のサーリプッタが他の比丘にまったく同じように答えていたり（三八，一，閻浮車相応，涅槃），「四三，無為相応」にて，「貪欲の壊滅，瞋恚の壊滅，愚痴の壊滅」について，「涅槃」以外の言葉で44種，1980経にもわたって言い換えられていることなどからも裏付けられる。

また，涅槃という状態は，次のように言い換えられる。①「煩惱の滅尽した状態」であり（四五，七，道相応，一比丘(2)・他多数），②欲愛，有愛，無有愛という3つの渴愛を滅し尽くした状態（二三，二，羅陀相応，衆生）であ

り，③「生れ，老い，衰え，死す苦しみ」，あるいは，「生・老・死・愁・悲・苦・憂・悩」といった苦しみ，つまりは，この世間の「苦」から出離した状態であり（一二，一〇，因縁相応，大釈迦牟尼瞿曇・二二，八〇，蘊相応，乞食），④「四聖諦を，あるがままに，はっきりと理解」した状態である（五六，三，諦相応，善男子）。

2. 涅槃には少なくとも2つの段階がある。現生における涅槃（三，三，拘薩羅相応，王）と，後有なき（四，二四，悪魔相応，七年）死の状態である完全なる涅槃（二二，四五，蘊相応，無常(1)・二二，四六，蘊相応，無常(2)・三五，八八，六処相応，富楼那）である。

3. 涅槃には，無為・彼岸・寂静・解脱など，言い換えられる言葉が44種ある（四三，無為相応）。このように，ブッダが様々な言葉を用いて，涅槃を言い換えたのは，涅槃の境地を言語的に表現しきれなかったためであると考えられる。

4. 涅槃は，ごく少数の者だけが得られる特殊な境地ではなく，以下の経の通り，多くの者が実現できる境地である。

「この教えの宣示せられるや，かの千人の比丘たちは，もはや執著するところなく，心はもろもろの煩惱より解脱するにいたった」

（三五，二八，六処相応，燃焼）。

5. ブッダによると，涅槃（あるいは，涅槃に至る段階的境地）において，「長寿と，健康と，美貌と」が得られる（三，一七，拘薩羅相応，不放逸）。

6. 出家してまもない比丘でも涅槃の境地に達していると自覚できる。但し，この比丘が本当に涅槃に達していたのか，それとも本人が涅槃に達したと思いついでいただけなのかを確かめることはできない。

「長老ヴァンギーサは、なお出家してまもない新比丘であった」

－ 中略 －

「涅槃の道を聞きしより

わが心はそこに楽しむなり

われはいまかかる境地にあり」

(八，一，婆耆沙長老相応，出離)。

7. 涅槃は、「和やかにして素晴らしい境地」であり、「すべての意志は停止され」る(四八，五〇，根相応，信)。この経により、涅槃は一般に無念無想と呼ばれている状態であると想定される。

8. 聖者(阿羅漢：涅槃に達した比丘)は静けく、また、つねに安らかに眠る(一〇，八，夜叉相応，須達多)。

9. 涅槃は以下のような条件により、現生において到達できる境地である。

「もし比丘が、{老死・生・有・取・愛・受・触・六処・名色・識・行・無明の12縁起、あるいは、色・受・想・行・識の五蘊、あるいはまた、眼・耳・鼻・舌・身・意の六処}について、それらを厭い離れ、貪りを離れ、それを滅しつくして、執著するところなく、解脱することをえたならば、彼はまさしくこの世において涅槃に達した比丘と称されることができるのである」

(一二，一六，因縁相応，説法者・二二，一一五，蘊相応，説法者・三五，一五四，六処相応，説法者)。

10. 以上、涅槃について、精神的健康という観点から列挙すると、以下のような状態であるといえることができる。

①「歎き・悲しみ・苦しみ・憂い・悩みは消滅する」(二二，四三，蘊相応，自州)。

②「心の動揺はなくなる」(二二，四三，蘊相応，自州)。

- ③「自由にして自在なる心をもって住する」（二二，二八，蘊相応，味（3））。
- ④「心に悩むところがないから，みずから満ち足り」る（一二，五一，因縁相応，思量）。
- ⑤「充ち足るがゆえに恐怖」しない（二二，四六，蘊相応，無常（2））。
- ⑥「無上安穩なる聖なる境地」である（七，三，婆羅門相応，阿修羅王）。
- ⑦「すべての意志は停止され」る（四八，五〇，根相応，信）。
- ⑧「最高の智慧に到達した」状態である（一二，七〇，因縁相応，須尸摩）。
- ⑨「聖者はつねに安らかに眠る」（一〇，八，夜叉相応，須達多）。
- ⑩「長寿と，健康と，美貌と」が得られる（三，一七，拘薩羅相応，不放逸）。

1 1. 以上，涅槃を，精神的健康という観点からみて，一言でまとめるならば，究極の涅槃の状態は，多くの者が達することのできる境地で，「生・老・死・愁・悲・苦・憂・悩」といった様々な苦しみ，言い換えるならば，「食欲・瞋恚・愚痴」，あるいは，「（欲愛・有愛・無有愛という3つの）渴愛」，またあるいは，「煩惱」のない状態である。

具体的にその境地を語るならば，すべての意志は停止され，執著するところがなく，心が解放されて動揺がなく自由自在となり，安楽で，充ち足りた，恐怖のない，苦より解脱した（最高智の）状態であり，つねに安らかに眠ることができるという。そして，完全なる涅槃とは死の状態を指す。

## 6. 涅槃に至る前の段階的境地とは —ブツダの言葉から—

結果を1. 呼び名による段階的境地について，2. 八正道の段階的境地について，3. 解脱の段階について，4. 涅槃に至る条件について，5. その他の段階的境地について，の5つに便宜上分けた。

### 1. 呼び名による段階的境地について

以下の経のように，涅槃に至るに，「法を説く比丘，正しき法を行ずる比

丘，まさしくこの世において涅槃に達した比丘」という3つの段階がある。

「もし比丘が，（一二縁起について），それを厭い離るべきこと，貪りを離るべきこと，そして，それを滅すべきことを説くならば，彼はまさしく法を説く比丘と称せられることをうるであろう。

また，もし比丘が，（一二縁起について），それを厭い離れること，貪りを離れること，そして，よくそれを滅ずることを行ずるならば，彼はまさしく正しき法を行ずる比丘と称されることをうるであろう。

また，もし比丘が，（一二縁起について），それを厭い離れ，貪りを離れ，それを滅しつくして，執著するところなく，解脱することをえたならば，彼はまさしくこの世において涅槃に達した比丘と称されることができるのである」（一二，一六，因縁相応，説法者・二二，一一五，蘊相応，説法者・三五，一五四，六処相応，説法者）。

以下の経も同様の記述である。

「法についての智がまずあって，それから涅槃についての智がなるのである」（一二，七〇，因縁相応，須尸摩）。

以下の4経は，涅槃に至る前の段階的境地があることを示唆するものであるが，涅槃のどの程度前の状態であるのかを伺い知ることはできない。

「この世間の生起と滅尽とを，あるがままに知っているのである。比丘たちよ，これを，聖なる弟子たちは，正しい見解に達したといい，正しい明察を得たといい，この正法に達したといい，この正法を見たといい，学習の智識をそなえたといい，学習の智慧を具したといい，あるいは，法の流れに入ったといい，この世の不幸を洞察する聖なる智慧を得たといい，不死の扉を打ちて立つというのである」

（一二，四九，因縁相応，聖弟子）。

「七つの点において熟練し，三つの種類の観察をなすにいたれば，一中略一

達人と称することをうるであろう」

(二二，五七，蘊相応，七処)。

「この聖なる弟子たちを名付けて、彼らはすでに流れに入れるもの、すでに破滅に墮することなきもの、あるいは、すでに悟りにいたるに定まっているものというのである」

(二三，七，羅陀相応，預流)。

「五取蘊 {六処・苦・五つの能力} なるものの生起と，滅尽と，その味いと，その禍いと，そこから出離することとを，はっきりと知っているがゆえに，一中略—すでに悟りにいたるに定まっているものというのである」

(二三，七，羅陀相応，預流・二四，二，見相応，我所・四八，二，根相応，預流)。

以下の経より，3つの段階があると知れる。長文のため，本文を省く。

1. 法に従って行ずるものとなる段階。
2. 無明を滅し，智慧を得た段階。(福行をなさんとせず，福行ならぬことをもなさんとせず，また，そのいずれでもないことをも為そうとはしない段階)
3. その身の壊する段階。

(一二，五一，因縁相応，思量)。

## 2. 八正道の段階的境地について

涅槃に至る方法である八正道の初めは，正しい見方の獲得である。但し，正しく見ることができる状態が，突然訪れるのではなく，ある程度正しい見方が生じた時点で，正しい言動が伴うようになり，言動が正しい見方に一致することにより，また，改めてより深く正しい見方ができるようになるという手順を何度も何度も繰り返す(四五，四九，道相応，善友・四五，五六，道相応，善

友(2)) ようである。

「正見すれば、おのずから、厭う心が生ずる。そして、喜ぶ心がなくなるから、貪りがなくなる。また、貪りがなくなるから、喜ぶ心がなくなる。かくして、心がよろこび(喜) 身体がもえる(貪) ことがなくなるゆえに、心が自由となる。これをよく解脱せるものというのである」

(二二, 五一, 蘊相応, 喜尽(1)・二二, 五二, 蘊相応, 喜尽(2))。

涅槃に至る方法(八正道)における最後の段階、8番目の正定には、4つの段階(初禅, 第二禅, 第三禅, 第四禅)があることが語られていた(四五, 八, 道相応, 分別)。しかし、このことは、いくたびとなく八支の道を修めるということ(四五, 四九, 道相応, 善友・四五, 五六, 道相応, 善友(2))と矛盾するので、初禅～第四禅は、一時的に現れる状態であると考えられる。正定の4段階の詳細は、以下の通りである。

初禅 : もろもろの欲望を離れ、もろもろの善からぬことを離れ、なお対象に心をひかれながらも、それより離れることに喜びと楽しみを感じずる境地にいたる。これを初禅を具足して住するという。

第二禅 : その対象にひかれる心も静まり、内浄らかにして心は一向となり、もはやなにものにも心をひかれることなく、ただ三昧より生じたる喜びと楽しみのみ境地にいたる。これを第二禅を具足して住するという。

第三禅 : その喜びをもまた離れるがゆえに、いまや彼は、内心平等にして執著なく、ただ念があり、慧があり、楽しみがあるのみの境地にいたる。これを、もろもろの聖者たちは、捨あり、念ありて、樂住するという。これを第三禅を具足して住するというのである。

第四禅 : さらにまた彼は、樂をも苦をも断ずる。さきには、すでに喜びをも憂いをも滅したのであるから、いまや彼は、不苦・不樂にして、ただ、捨あり、念ありて、清浄なる境地にいたる。これを第四禅を具足して住するという。

### 3. 解脱の段階について

以下の2経により、解脱にも段階があることが示唆された。また、この経から、涅槃の状態と最高の解脱を体得した状態とは同じ状態であると推定される。すなわち、解脱を繰り返すことにより、最終的な解脱の後、涅槃という状態が訪れる。また、ブツダの解脱と、比丘等の解脱は同様であると考えられる。

「わたしは正しい思惟と正しい努力とによって、最高の解脱にいたり、最高の解脱を体得することができた。比丘たちよ、汝らもまた、正しい思惟と正しい努力とによって、最高の解脱にいたり、最高の解脱を体得することができたのである」

(四, 四, 悪魔相応, 係蹄(1))。

「五百の比丘たちのうち、六十人の比丘たちはすでに三明をえた者であり、六十人の比丘たちはすでに六通をえた者であり、さらに六十人の比丘たちは俱解脱をえた者であり、その他の者は慧解脱をえた者である」

— 中略 —

「いまここに五百の比丘たちはつどえり

すべて煩惱のまどわしを断ちつくし

また迷いの生を繰返さざる聖者なり」

(八, 七, 婆耆沙長老相応, 自恣)。

### 4. 涅槃に至る条件について

以下は、段階的境地というよりは、涅槃に至る条件と呼ぶべきものであるが、参考になるので列記した。

無明→行→識→名色→六処→触→受→愛→取→有→生→苦→信→悦(身に歓びを感じること)→喜(心によろこぶこと)→軽案(身心のやすらかなること)→楽しいこと→三昧(精神集中)→如実知見→厭離→離貪→解脱→煩惱の



滅尽（一二，二二，因縁相応，十力（2））。

#### 5. その他の段階的境地について

以下の経により，①正しい観察ができる状態，②厭い離れた状態，③貪りを離れた状態，④解脱した状態，⑤涅槃の状態という5つの段階があると知れる。

「大徳よ，では，いったい，なんのためにそのような正しい観察をするのでありましょうか」

「ラーダよ，厭い離れるために，正しい観察をするのである」

「大徳よ，では，いったい，なんのために厭い離れるのでありましょうか」

「ラーダよ，貪りを離れるために，厭い離れるのである」

「大徳よ，では，いったい，なんのために貪りを離れるのでありましょうか」

「ラーダよ，解脱するために貪りを離れるのである」

「大徳よ，では，いったい，なんのために解脱するのでありましょうか」

「ラーダよ，それは，涅槃のために解脱するのである」

（二三，一，羅陀相応，魔）。

カッサパという名の比丘のように，「どのような施食・床座，また，病人のための，どのような薬や資具にも満足する境地」に達するのがよいと，ブッダは言う（一六，一，迦葉相応，満足）。しかし，その境地が涅槃の前段階的な境地であるのか，涅槃の境地であるのかは不明である。

以下の経は，段階的な境地を示すものではないが，気がつかぬ間に段階を経て涅槃に至ることを物語るものである。

「もし比丘がよく修習してあるならば，たといくわが煩惱は，今日はどれだけ減した，昨日はどれだけ減した，明日はどれだけ尽きるであろう」と知るわけではないが，やはり滅尽したのは滅尽したと判るのである」

（二二，一〇一，蘊相応，手斧の柄）。

涅槃の境地は、苦のない状態であるが、以下の経は、苦がまだ残ってはいるものの、多量に苦を滅した状態があることを示すものである。

「すでに絶滅し終息したる苦は多量にして、なお残れる苦はごく少い」  
(五六，四九，諦相応，須弥・五六，五一，諦相応，爪頂)。

#### 7. 涅槃に至る前の段階的境地とは — 弟子等（比丘）の言葉から —

以下の経は、①出家する段階、②出家を楽しむ段階、③よく法にしたがって修行する段階、④阿羅漢の段階、という4つの段階があることを示す（本文略：三八，一六，閻浮車相応，難為）。

以下の経は、ナーラダという名の長老比丘がサヴィッタという名の長老比丘に語ったものである。この経から、ナーラダという名の比丘は、正しき智慧によって、涅槃の状態を見て（理解して）も、いまだ涅槃の境地を体得していなかったことが知れる。

「わたしは、＜有が滅すれば涅槃である＞と、正しき智慧によって、あるがままによく見るけれども、なおわたしは、まだ阿羅漢ではなく、煩惱を断ち尽した者ではないのである」

(一二，六八，因縁相応，喬賞弥)。

以下の経は、解脱し、涅槃に至る前に智慧を備えた状態があることを示唆する。

「わたしどもは智慧によって解脱したのである」

(一二，七〇，因縁相応，須尸摩)。

以下の経は、涅槃の境地であるかどうかは不明である。

「友モッガラーナよ、そなたは、眉目秀麗にして顔色もまたうるわしい。今日はマハー・モッガラーナは、すばらしい境地に住しているようだなあ」

(二一，三，比丘相応，瓊)。

以下3経と同様の経が数多くあるが，この中で語られている聖者とは，阿羅漢を指す(七，九，婆羅門相応，孫陀利迦)ので，これらの経は，涅槃に至る前の段階的境地ではなく，涅槃の境地をあらわすものと思われる。

「くわが迷いの生涯はすでに終わった。清浄なる行はすでに成った。作すべきことはすでに弁じた。このうえはもはやふたたびかかる迷いの生涯に入ることはあらし」と知ることをえた。

かくて，尊者カッサパは聖者の一人となった」

(一二，一七，因縁相応，阿支羅・一二，六一，因縁相応，無聞(1)・一二，六二，因縁相応，無聞(2)・二二，三五，蘊相応，比丘・二二，六三，蘊相応，取・二二，六四，蘊相応，思・二二，六五，蘊相応，歡喜・二二，六六，蘊相応，無常・二二，六七，蘊相応，苦・二二，六八，蘊相応，無我・他多数)。

「やがて久しからずして，良家の子らのまさしく家より出でて家なき生活についた究極の目的たる，かの最高の清浄の行を，この現実の生涯において，みずからよく証知し，実現し，到達して住しくわたしの迷いの生涯はすでに尽きた。清浄の行はすでに成った。作すべきことはすでに弁じた。このうえは，もはや迷いの生涯を繰返すことはない」と知ることをえた。

かくて，かの比丘もまた聖者の一人となった」

(二二，六九，蘊相応，非自所応・二二，七〇，蘊相応，所染止住・二二，七一，蘊相応，羅陀)。

「やがて久しからずして，良家の子が出家の本懐とする無上安穩なる聖なる境地を，この現生においてみずから知り，証り入ることをえた。そして，くわが迷いの生涯はすでに終わった。清浄なる行はすでに成った。作すべきことはすでに弁じた。このうえは，もはやふたたび，かかる迷いの生涯に入ることはな

いであろう>と表白することをえた。

かくて、かの比丘もまた聖者の一人となった」

(七, 三, 婆羅門相応, 阿修羅王・七, 四, 婆羅門相応, 毘蘭耆迦・七, 五, 婆羅門相応, 不害・他多数)。

## 8. 涅槃に至る前の段階的境地とは ーまとめー

涅槃に至る段階的境地について、涅槃に至る方法である八正道を悟り、実践し、涅槃に至るまでを順に以下に記した。

1. 涅槃に至る前の段階的境地について、「法についての智がまずあって、それから涅槃についての智がなる」段階(一二, 七〇, 因縁相応, 須尸摩), 「正しき智慧によって、あるがままによく{涅槃を}見る」段階(一二, 六八, 因縁相応, 喬賞弥), 「すでに流れに入れる」、あるいは、「悟りにいたるに定まっている」段階(二三, 七, 羅陀相応, 預流・他), 「達人と称することをうる(二二, 五七, 蘊相応, 七処)」段階などがある。

また、以下のように涅槃に至るまでの段階には、様々な言い方がある。

①「出家する」段階, 「それ(出家)を楽しむ」段階, 「よく法にしたがって修行する」段階, 「阿羅漢」の段階(三八, 一六, 閻浮車相応, 難為)。

②「法を説く(語る)比丘」, 「法をよく実践する(法に到達したる)比丘」, 「現生において涅槃に到達したる比丘」(一二, 一六, 因縁相応, 説法者・二二, 一一五, 蘊相応, 説法者・三五, 一五四, 六処相応, 説法者)。

③「法に従って行ずるものとなる」段階, 「無明を滅し, 智慧を得た」段階, 「その身の壊する」段階(一二, 五一, 因縁相応, 思量)。

このように涅槃に至る段階については、様々な言い方があるが、以下の2経から、段階的境地に達した時の明確な呼び方は存在せず、短期間での成果は自覚できずに、気がつかぬ間に段階を経て相対的に苦しみが少なくなり、涅槃に至ることが伺える。

「もし比丘がよく修習してあるならば、たといくわが煩惱は、今日はどれだけ減した、昨日はどれだけ減した、明日はどれだけ尽きるであろう>と知るわ

けではないが、やはり滅尽したのは滅尽したと判るのである」

(二二，一〇一，蘊相応，手斧の柄)。

「すでに絶滅し終息したる苦は多量にして，なお残れる苦はごく少い」

(五六，四九，諦相応，須弥・五六，五一，諦相応，爪頂)。

2. 涅槃に至る方法(八正道)の第1段階は，正しい見方を身につけた状態である。その境地は，突然訪れるのではなく，ある程度正しい見方が生じた時点で，正しい言動が伴うようになり，言動が正しい見方に一致することにより，また，より深く正しい見方ができるようになるという手順を何度も何度も繰り返す(四五，四九，道相応，善友・四五，五六，道相応，善友(2))ものと考えられる。

3. 涅槃に至る方法(八正道)における最後の段階，8番目の正定は，初禅～第四禅という4つの段階的境地からなっている(四五，八，道相応，分別)。しかし，このことは，いくたびとなく八支の道を修めるということ(四五，四九，道相応，善友・四五，五六，道相応，善友(2))と矛盾するので，初禅～第四禅は，一時的に現れる状態であると考えられる。

4. 解脱について，俱解脱と慧解脱，あるいは，最高の解脱とそうでない解脱の，少なくとも2つの段階があることがわかった(四，四，悪魔相応，係蹄(1)・八，七，婆耆沙長老相応，自恣)。また，俱解脱と慧解脱をえた後に，三明と六通というものをえた状態があることがわかった。

5. 涅槃に至る前の段階的な境地ではないが，涅槃に至る条件と呼ぶべきものが記されていた。参考になるので以下に列記した。各条件を，「Aを条件として(→)Bがある」と読む。

無明→行→識→名色→六処→触→受→愛→取→有→生→苦→信→悦(身に歓

びを感じること) → 喜 (心によろこぶこと) → 軽案 (身心のやすらかなること) → 楽しいこと → 三昧 (精神集中) → 如実知見 → 厭離 → 離貪 → 解脱 → 煩惱の滅尽 (一二, 二二, 因縁相応, 十力(2)・一二, 二三, 因縁相応, 縁)。

これらが条件となっていることを裏付ける経が多数あった (一二, 二, 因縁相応, 分別・一二, 六七, 因縁相応, 葦束・二二, 三〇, 蘊相応, 生・二二, 一四六, 蘊相応, 善男子苦)。

これらの条件は, 精神的な境地にとどまらず, 行動を伴っている (体得するもの) と考えられる。以下の経がそれを裏付ける (一二, 六八, 因縁相応, 喬賞弥・二二, 一〇一, 蘊相応, 手斧の柄)。

上記の涅槃に至る条件と関連して, ①正しい観察ができる状態, ②厭い離れた状態, ③貪りを離れた状態, ④解脱した状態, ⑤涅槃の状態という少なくとも4つの段階があることがわかった (二三, 一, 羅陀相応, 魔)。

6. 最高智と, 最高の正等覚は, 同じ時に生じたと考えられる。

「最高の正等覚を実現したと称したのである。また, わたしには, 智慧が生まれ, 確信が生じた。くわが心の解脱は不動である。これがわが最後の生であって, もはや迷いの生を繰返すことはないであろう」と

(二二, 二六, 蘊相応, 味(1)・二二, 二七, 蘊相応, 味(2))。

7. 以下の2経は, 涅槃の境地であるのか, 涅槃に至る前の段階的境地であるのかは不明である。

「カッサパは, どのような施食」・「床座」, また, 「病人のための, どのような薬や資具にも満足する。一中略—その境地に達するのがよいのである」

(一六, 一, 迦葉相応, 満足)。

「友モッガラーナよ, そなたは, 眉目秀麗にして顔色もまたうるわしい。今日はマハー・モッガラーナは, すばらしい境地に住しているようだなあ」

(二一, 三, 比丘相応, 甕)。

## 考 察

今回の検討によると、涅槃について、ブッダは明確に、何度も繰り返して説いていた。しかし、涅槃に至る前の段階的境地については、様々な言い方はあるものの、明確な言葉では述べておらず、一時的に達せられる境地や、涅槃に至る条件、呼び名から伺える段階的境地などが知れるに過ぎなかった。これらのことは、涅槃に至る前の様々な段階的境地に到達しているのかどうかを判断する、明確な指標がないことを意味するものである。

従って今後は、ブッダ自身が涅槃に至った過程を調べ、どのような境地に、どの位の期間を経てたどり着いたのかを明らかにする必要がある。また、ブッダが、“涅槃”への道（方法）を悟った時点で、既に涅槃に達していたのかどうかという、悟りと涅槃における時間差の有無も明らかにする必要がある。

将来的には、ブッダの言う“涅槃”と似たような精神的状態にあると考えられる者、または、涅槃に至る途中段階にあると思われる者の生理的指標をとったり、質問紙や面接により心理状態を把握したり、心境を解釈したり、詳しい内省報告を得るという方法により、さらに詳しく精神的健康状態としての涅槃が明確となるであろう。

また、今回明らかとなったブッダの“涅槃”を、精神的健康状態の一基準とし、他の東洋的行法を調べれば、どのような方法をとると、どのような精神的健康状態に至るかということが明確になるであろう。

他の東洋的行法とは、現時点では、仏教におけるブッダ以外の者の修行法、道教、ヨーガ、気功法、太極拳等の姿勢を整え、呼吸を工夫した身心一如の行法である。

## 引 用 文 献

加藤博己 1995a ブッダの悟りに関する心理学的研究(1) 駒澤心理, 2, 3-22.

加藤博己, 中村昭之 1995b 精神的健康としてのゴータマ・ブッダの涅槃

日 本心理学会第 59 回大会発表論文集 P9

加藤博己, 中村昭之 1995c 精神的健康としてのブッダの涅槃 — 修行の目標 から — 日本応用心理学会第 62 回大会発表論文集 P21

加藤博己 1996a ブッダの悟りに関する心理学的研究(2) — 経典の信頼性について — 駒澤心理, 3, 1-7.

加藤博己 1996b 精神的健康としてのブッダの涅槃 — 涅槃に至る段階的境地 について — 日本応用心理学会第 63 回大会発表論文集 印刷中

Leo Feer, M. (Ed.) 1980-1994 Samyutta-nikaya 1-6, Pali Text Society  
Oxford

増谷文雄 (訳) 1979 『阿含経典』 第 1-4 巻 筑摩書房

高楠順次郎 (監修) 1971-1984 「相应部経典」 第 12-第 16 卷下 『南伝 大蔵経』 大蔵出版

#### 【注】

本稿の一部は、日本心理学会第 59 回大会 (1995, 沖縄コンベンションセンター), 日本応用心理学会第 62 回大会 (1995, 共立女子大学), 日本応用心理学会第 63 回大会 (1996, 中京大学) で発表された。