

2019年12月19日／浪宏友ビジネス縁起観塾

## 苦悩との取り組み

### 1. 概要

#### (1) 資料

増谷文雄著『阿含経典2』（ちくま学芸文庫）／実践の方法(道)に関する経典群／諦相應／19四  
聖諦他

#### (2) 主題

四つの聖諦について、その取り組み方を学んでみたいと思います。

### 2. 初転法輪

経文「如来所説」（増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 283～290）に、釈迦牟尼世尊の初転法輪が描かれています。

これによれば、釈迦牟尼世尊は五人の修行者に向かって、まず「中道」を説きました。そして、「中道」とは「聖なる八支の道（八正道）」であると説きました。

次いで釈迦牟尼世尊は、四つの聖諦の三転十二行を営んで、正等覚を得たと説きました。

これによって、五人の修行者の一人であるコーンダンニャ（憍陳如）が悟りを得ました。

コーンダンニャ（憍陳如）の悟りを釈迦牟尼世尊が喜んでいるところでこの経文は終わっています。

この後、五人の修行者は順次悟りを開き、改めて、釈迦牟尼世尊の弟子となりました。

釈迦牟尼世尊が初転法輪で説いた教えは、「中道」「八支の聖道（八正道）」「四つの聖諦（四諦）」です。

### 3. 四つの聖諦

#### (1) 経文「四聖諦」

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、ラージャガハ（王舎城）のヴェールヴァナ（竹林）なる栗鼠養餌所にましました。

その時、世尊は、比丘たちに告げて仰せられた。

「比丘たちよ、四つの聖諦がある。その四つとは何であろうか。

それは、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である」（増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 310）

(2) 四つの聖諦

「四つの聖諦」は、次の四つの真理です。

苦の聖諦	: 苦諦 (くたい)
苦の生起の聖諦	: 集諦 (じったい)
苦の滅尽の聖諦	: 滅諦 (めったい)
苦の滅尽にいたる道の聖諦	: 道諦 (どうたい)

(3) 実践の骨格

① 四つの聖諦について、増谷文雄博士は、経文「静居」の注解で次のように述べています。

「『諦』とは、真理もしくは断言的命題をいうことばであるが、ここでは、もっと具体的に、釈尊がかの初転法輪において説かれて以来、つねに仏教における実践の骨格として保持されてきたところの四諦を指さしている」（増谷文雄編訳『阿含経典』ちくま学芸文庫、p. 277）

② 仏教で「諦」と言えば、それは「四つの聖諦」です。

仏教で「道」と言えば、それは「八支の聖道」です。

③ 四つの聖諦は、初転法輪のときから、仏教における「実践の骨格」として保持されてきたと、増谷文雄博士は指摘しておられます。

4. 四つの聖諦との取り組み

(1) 経文「四聖諦」

「比丘たちよ、これら四つの聖諦のなかには、

まさによくよく知るべき聖諦がある。

まさに捨離すべき聖諦がある。

また、まさに証得すべき聖諦がある。

さらに、まさに修め習うべき聖諦がある。

では、比丘たちよ、まさによくよく知るべき聖諦とは、いずれの聖諦であろうか。

比丘たちよ、苦の聖諦は、まさによくよく知るがよいのである。

苦の生起の聖諦は、まさに捨離するがよいのである。

また、苦の滅尽の聖諦は、まさに証得するがよいのである。

そして、苦の滅尽にいたる道の聖諦は、まさに習い修するがよいのである。

されば、比丘たちよ、〈こは苦なり〉と勉励するがよろしい。

また、〈こは苦の生起なり〉と勉励するがよろしい。

また、〈こは苦の滅尽なり〉と勉励するがよろしい。

そして、〈こは苦の滅尽にいたる道である〉と勉励するがよいのである」

（増谷文雄編訳『阿含経典 2』ちくま学芸文庫、p. 310～311）

(2) 四つの聖諦の取り組み方

ここでは、四つの聖諦に対する取り組み方が説かれています。

四つの聖諦	取り組み方
苦の聖諦	よくよく知るべきである
苦の生起の聖諦	捨離すべきである
苦の滅尽の聖諦	証得すべきである
苦の滅尽にいたる道の聖諦	修め習うべきである

(3) よくよく知るべき聖諦

- ① 「苦の聖諦」は「よくよく知るべき聖諦」です。

現在苦悩しているその内容をありのままに知るのです。

- ② 経文「如来所説」には、次のようにあります。

「さて、ところで、比丘たちよ、苦の聖諦とはこれである。

いわく、生は苦である。老は苦である。病は苦である。死は苦である。

嘆き・悲しみ・苦しみ・憂い・悩みは苦である。

怨憎するものに遭うは苦である。

愛するものと別離するは苦である。

求めて得ざるは苦である。

総じていえば、この人間の存在を構成するものはすべて苦である」

(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 284)

注：「怨憎するもの」とは、「怒りの対象」です。怒りには、日常的な不平不満や愚痴から、激しい怒り、いつまでも持続する怒りなど、さまざまなレベルや様態があります。

「愛するもの」とは、「愛着、執着、渴愛の対象」です。

- ③ 庭野日敬師は、次のように述べています。

人生は、第一に精神的な苦しみ、第二に肉体的な苦しみ、第三に経済的な苦しみ、その他いろいろな苦しみに満ちています。その人生苦から中途半端な逃げかくれかたをしないでその実態を直視し、見極めること、それが「苦諦」です。

(庭野日敬著『法華経の新しい解釈』佼成出版社、p. 72)

- ④ ここに、苦の類型がいろいろと述べられていますが、現実の苦には、こうした類型に収まりきれないものもあります。

現実には起きている苦を、ありのままに知る必要があります。

(4) 捨離すべき聖諦

- ① 「苦の生起の聖諦」は「捨離すべき聖諦」です。

捨離すべきものを明らかにするのです。

- ② 「苦の生起」とは、苦が生じる原因や経緯のことです。

苦は迷いによる行為の積み重なりが原因となって生じていますが、その迷いは渴愛から生じています。

「この苦しみを生んでいる渴愛」があります。これが、「捨離すべきもの（渴愛）」です。

- ③ 経文「如来所説」には、次のようにあります。

「さて、ところで、比丘たちよ、苦の生起の聖諦はこうである。

いわく、迷いの生涯を引き起こし、喜びと憂いを伴い、あれへこれへと絡まりつく渴愛がそれである。すなわち、欲の渴愛・有の渴愛・無有の渴愛がそれである」

(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 284)

渴愛は、肥大した欲望、歪んだ欲望であり、きわめて強い執着です。

何に対する執着が、どのような欲望を生み出し、どのように肥大したのか、どのように歪んだのかを具体的に見きわめ、捨離すべき渴愛はこれであると知るのです。

- ④ 庭野日敬師は、次のように述べています。

「集諦」というのは、そういう人生苦はどうして起こったものであるかという原因を反省し、探求し、それをはっきりと悟ることです」(庭野日敬著『法華経の新しい解釈』佼成出版社、p. 72)

(5) 証得すべき聖諦

- ① 「苦の滅尽の聖諦」は「証得すべき聖諦」です。

教えと現実が一致していることを明らかにするのです。

「苦の生起の聖諦」で明らかになった「捨離すべきもの（渴愛）」を捨離すれば、苦が滅尽することを明らかに知るのです。

- ② 経文「如来所説」には、次のようにあります。

「さて、ところで、比丘たちよ、苦の滅尽の聖諦はこうである。

いわく、この渴愛をあますところなく離れ滅して、捨て去り、振り切り、解脱して、執着なきにいたるのである」(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 284)

渴愛を徹底的に滅してしまえば、苦は生じなくなります。

渴愛はもとより、渴愛のもととなる執着まで、とことん取り除いてしまわなければなりません。執着がひとかけらでも残っていたら、そこから欲望が生じ、肥大し、歪みを生じて、また渴愛に戻ってしまうからです。

③ 庭野日敬師は、次のように述べています。

「滅諦」というのは、そういう人生苦を消滅した安穩の境地です。精神的な苦しみも、肉体的な苦しみも、経済的な苦しみも、その他一切の苦しみを断ち切り、この世に寂光土を現出したすがたです。

それは、釈尊が悟られた「諸行無常」「諸法無我」「涅槃寂靜」という三大真理を悟ることができてこそ、はじめて達せられる境地なのです。

(庭野日敬著『法華經の新しい解釈』佼成出版社、p. 72)

(6) 修め習うべき聖諦

① 「苦の滅尽にいたる道の聖諦」は「修め習うべき聖諦」です。

「修め習う」とは、しっかりと身に着けることで、無意識のうちに実践しているようになることです。

「苦の生起の聖諦」で明らかになった「捨離すべきもの(渴愛)」を捨離する道を理解し、実践して、修め習うのです。

② 経文「如来所説」には、次のようにあります。

「さて、ところで、比丘たちよ、苦の滅尽にいたる道の聖諦はこうである。

いわく、聖なる八支の道である。すなわち、正見・正思・正語・正業・正命・正精進・正念・正定である」(増谷文雄編訳『阿含經典2』ちくま学芸文庫、p. 284)

八支の聖道を理解し、実践して、修め習えば、渴愛を滅することができます。

③ 具体的に何を実践すればよいかは、次のように考えながら、見つけることとなります。

- ・この苦しきは、この渴愛から生じた
- ・この渴愛を滅するには、この道を歩めばよい

これについては、無量義經十功德品に説かれる第一の功德が、ヒントを与えてくれると思います。この経文では、苦の原因となる迷いに応じた、修行の道が説かれています。

この経文を、最終ページに、[参考]として掲載しました。

④ 庭野日敬師は、次のように述べています。

ところが、この三大真理を悟るということは、凡夫にとってはおいそれとできることではありません。それには、日々の修行と努力が必要です。すなわち、妙(心)、体(姿)、振(行動)の三面に、菩薩道を実践することです。もっとつっこんでいうならば、あとで説きます

「八正道」と「六波羅蜜」に精進することです。これが苦を滅する道のおしえ「道諦」です。

(庭野日敬著『法華經の新しい解釈』佼成出版社、p. 72～73)

## 5. 自分の苦との取り組み

### (1) 四つの聖諦の実践

私たちの生活・人生には、つらいことや苦しいことがつぎつぎに起こります。こうした、苦しみ、悩みを解決したい、無くしたいと思うのですが、なかなか思うようになりません。

釈迦牟尼世尊が示してくださった四つの聖諦を、自分の意思で、自分の努力で、主体的に実践すれば、つらいこと、苦しいことを克服することができます。現象的には、つらいこと、苦しいことが継続していても、心安らかに生きていくことができます。

ここでは、四つの聖諦の実践について、学んでみたいと思います。

### (2) 苦の聖諦

苦の聖諦は、よくよく知るべき聖諦です。

苦しんでいる自分を観察して、苦しみのありのままをありのままに知る努力をします。

自分は何を苦しんでいるのか、どのように苦しんでいるのかを、ありのまま知るのです。

### (3) 苦の生起の聖諦

苦の生起の聖諦は、捨離すべき聖諦です。

苦しんでいる自分を観察して、苦の原因となっている自分の中にある渴愛を、具体的に見極める努力をします。

この渴愛によって、この苦しみが生じていると、ありのままに知るのです。

### (4) 苦の滅尽の聖諦

苦の滅尽の聖諦は、証得すべき聖諦です。

苦しんでいる自分を観察して、苦の原因となっている渴愛を滅すれば、自分の苦は滅することを、具体的に見極める努力をします。

この渴愛を滅すれば、この苦が滅すると、ありのままに知るのです。

### (5) 苦の滅尽にいたる道の聖諦

苦の滅尽にいたる道の聖諦は、証得すべき聖諦です。

自分の苦しみを生み出している渴愛が滅する道を、具体的に見極める努力をします。

この渴愛を滅するには、八支の聖道をこのように実践すればよいのだと、ありのままに知るのです。

### (6) 八支の聖道の実践

苦の滅尽にいたる道を見出したら、現実生活のなかで実践します。

この実践は生易しいものではありませんが、七転び八起きの精神で、粘り強く実践すれば、かならず、渴愛を滅して、苦悩を解決することができます。

## 6. 苦しんでいる人を救う取り組み

### (1) 苦しんでいる人を救いたい

私たちの身の回りにも、苦しみ悩む人々が数多くいます。

そのなかの一人でも救いたいと思うならば、その人が、四つの聖諦を主体的に実践するように、教え、導きたいと思います。

### (2) 苦の聖諦

苦の聖諦は、よくよく知るべき聖諦です。

苦しんでいる本人が、主体的に、自分の苦しみのありのままを知ることができるように教え、導きます。

### (3) 苦の生起の聖諦

苦の生起の聖諦は、捨離すべき聖諦です。

その人の苦の原因となっている、捨離すべき渴愛を、本人が自覚するように、教え、導きます。

### (4) 苦の滅尽の聖諦

苦の滅尽の聖諦は、証得すべき聖諦です。

その人の苦の原因となっている渴愛を捨てれば、苦が無くなることを、本人が理解し、得心するように教え、導きます。

### (5) 苦の滅尽にいたる道の聖諦

苦の滅尽にいたる道の聖諦は、修め習うべき聖諦です。

その人が、八支の聖道を理解し、実践し、修め習うように教え、導きます。

### (6) 本人が四つの聖諦を受け入れないとき

本人が四つの聖諦を受け入れないときは、次のようなことが考えられます。

① その人の話を聞けるときには、こちらで四つの聖諦を辿って、その人の苦しみ、渴愛を把握します。そこから、その人の捨てるべき渴愛を滅するに役立つ道を見出します。

ついで、見出した道に、その人を導き入れます。

この道を実践してくれれば、そこから、ほんとうの救いの道が開けることもあります。

② その人が、四つの聖諦を受け入れず、こちらが示した道を実践することもしないようなら、そのままそっとしておきます。まだ、時機ではないからです。

### (7) 導く側の修行

人を救おうと努力することは「下化衆生」の修行ですが、それはそのまま「上求菩提」の修行であることを、心得ておくべきでありましょう。

すなわち、人を救う努力によって、自分が救われるのです。

【参考】無量義経十功德品に説かれる「第一の功德」

第一に、この経きょうは能く菩薩ぼさつの未だ発心いまほっしんせざる者おこをして菩提心ぼだいしんを発さしめ、  
 慈仁じにんなき者じしんには慈心じしんを起さしめ、  
 殺戮せつりくを好む者だいひには大悲だいひの心を起さしめ、  
 嫉妬しつとを生ずる者ずいきには随喜ずいきの心を起さしめ、  
 愛著あいじゃくある者のうしゃには能捨のうしゃの心を起さしめ、  
 諸けんどんの慳貪ふせの者ふせには布施ふせの心を起さしめ、  
 憍きょうまん慢多じかいき者じかいには持戒じかいの心を起さしめ、  
 瞋しん恚にさか盛にんにくんなる者にんにくには忍辱にんにくの心を起さしめ、  
 懈怠けだいを生ずる者しょうじんには精進しょうじんの心を起さしめ、  
 諸さんらんの散乱ぜんじょうの者ぜんじょうには禅定ぜんじょうの心を起さしめ、  
 愚痴ぐち多ちえき者ちえには智慧ちえの心を起さしめ、  
 未だいまかれど彼あたを度かれどすること能あたわざる者かれどには彼かれどを度かれどする心を起さしめ、  
 十じゅうあく悪じゅうぜんを行じゅうぜんずる者じゅうぜんには十善じゅうぜんの心を起さしめ、  
 有為ういを楽むいう者こころざには無為むいの心を志こころざさしめ、  
 退心たいしんある者ふたいには不退ふたいの心なを作なさしめ、  
 有漏うろなを為むろす者むろには無漏むろの心を起さしめ、  
 煩惱ぼんのう多じよめつき者じよめつには除滅じよめつの心を起さしむ。

(庭野日敬著『法華三部経 各品のあらましと要点』佼成出版社、p. 26)