

二十九歳のある夜、家族に告げずに王宮を出たお釈迦さまは、マガダ国の都ラージャガハに向かい出家修行しゅっけしゆぎょうの生活に入りました。

初めに、瞑想めいそうによる修行を行ったと伝えられています。思考停止の瞑想に熟練したアーラーラ・カーラーマ仙人、次にウッタカ・ラーマプッタ仙人のもとで教えを受けました。お釈迦さまは、それぞれの仙人の瞑想の境地に至りますが、これらの修行は瞑想に入っている間は「生老病死しょうろうびょうし」の苦しみから解放されるものの、瞑想の状態を出るとともに戻ってしまうことに気がつき、この修行をやめました。

次にお釈迦さまは、「苦行くぎょう」に取り組みます。これは、自分の肉体を痛めつけて弱らせていけばいくほど、心が肉体から解放されて純粋で清らかなものとなり、心の苦しみから解放されるというものです。

お釈迦さまは、多くの修行者が苦行を行う場所で五人の苦行者と知り合い、修行を始めました。様々な苦行を行う中で最後に至った苦行は、窒息寸前まで呼吸を止める「止息しそくの行ぎょう」と食事を摂らない「断食だんじき」でした。

その目は落ちくぼみ骨と皮だけになった苦行中のお釈迦さまの姿の仏像が残り、その苦行の厳しさしのが慕われます。

六年間苦行を続けたお釈迦さまは、いよいよその命まで危あやうくします。

しかし、そのような苦行は「生老病死しょうろうびょうし」の問題の解決にはならず、心身の苦痛と疲労感をもたらすだけのものであり、享乐的な生活の対極にあるものであることに気づいたお釈迦さまは苦行を捨てる決心をします。

まず、河で沐浴かわもくよくをし、托鉢たくはつで食事を摂り始め、弱った体を癒いやしていきました。五人の修行仲間はその様子を見て、お釈迦さまが苦行の辛さから逃げて楽な道を選んだと思い、去ってゆきます。

体力を回復したお釈迦さまは、「思考停止の瞑想」でもなく、「苦行」でもない、思考の働きをしっかりと保ったまま、心を静めて集中してゆく瞑想である坐禅ざぜんを組み「禅定ぜんじょう」の修行を行おうと考えます。この方法ならば「生老病死しょうろうびょうし」の苦しみから解放されると考えたのです。

心の静まりと集中を高めるため、何度も坐禅を組み「禅定ぜんじょう」を繰り返しました。

ある日お釈迦さまは、スジャーターという娘から牛乳で煮た<sup>に</sup>お粥<sup>かゆ</sup>の供養を受けま  
す。食事を終えて、お釈迦さまはその日、ネーランジャラー河のほとりにある<sup>ぼだいじゆ</sup>菩提樹  
のもとで「悟りを開くまでは決してこの座を立つまい」と決意して坐禅を組み「禅  
定」に入ります。

お釈迦さまが悟りを開かれて「<sup>ぶつだ</sup>仏陀」となる直前までのお話です。

— 終 —