

四煩惱を断つ

慧律法師

翻訳 : Paññādhika Sayalay



目次

一、四つの煩惱.....	2
1、我見—仏を学ぶ前に、まず修養を学ぶ.....	2
2、我愛　私利私欲を優先しない.....	4
3、我慢（高慢、傲慢）　傲慢の壁、自ら束縛を生む.....	6
4、我痴.....	9
二、正しい心性の確立　堅持すべき心性.....	11
1、信.....	11
2、精進.....	12
3、慚愧の心.....	13
4、無貪.....	14
5、怒らない.....	15
6、無痴.....	15
7、やすらぎ.....	16
8、行捨.....	17
9、不害.....	18
10、不恨（怨恨をなくす）.....	18
三、結論.....	19



一、四つの煩惱

1、我見——仏を学ぶ前に、まず修養を学ぶ

我々は、自分が見たものが正しいと思い、かつ自分が見たものに執着し、他人を排斥し、他人を攻撃する。一たび自己の見解が確立すると、それがいくら間違っただのもであったとしても、絶対に手放そうとはせず、死守するのである。このような間違っただ見解は人の内部に長く温存され、それでもって自己を保護しようとする。まさに、人は、<人生とは縁によって生じ、縁によって滅する>という道理を理解しないが故に、自己の見解が絶対に正しく、超越しており、永久なのだとは錯覚するのである。

夫婦はなぜ喧嘩するのか？見解が異なるがために。兄弟はなぜ喧嘩するのか？見解が異なるがために。上司と部下はなぜ争うのか？見解が異なるがために。強烈な我見（私の見解）の為に、彼我の間に本来不必要な確執が多く起こる——これが我々の煩惱の根なのだ。故に、私は皆さんに、いまはまずは<仏に学び解脱を求める>などという事は横において、先に実践しなければならない任務、それは修養である、と言いたいのである。

自分と考え方が異なる人に対して、我々は寛容な心で対応するのがよい。簡単に言うと、見方や意見が自分と異なるからといって、相手が必ずしも間違っているとは言えない。我々がまず学ばなければならないのは、仏ではなくて、我慢（=忍耐）、寛恕、寛容である。この種の基本的修養さえも持たないのであれば、仏を学ぶとか、解脱とか、慈悲とかをいっても虚しく、ましてや「清浄心」など論じるに及ばない。かくて、我見は必ず捨てなければならない。

——我見をなくし、寛恕と寛容で対処する

所謂<我見>とは、自分の考えが絶対に正しい、と（固く）思う事。このような意識は、修正されなければならない。智慧ある人は、他人の考えを冷静に聞き取り、分析をして後、受け入れられるものは受け入れ、受け入れられないものは、再度咀嚼・濾過し、消化する。しかし、最も基本的な修養としては、寛容である事、忍耐と寛恕を、私は推すものである。もしあなたに以下の事が出来るならば——自分の見解とは異なっても、他人を排斥する事無く、かつ永遠に許し、受け入れる。こうすれば、あなたの煩惱（イライラ、ストレス）は必然的に大いに減少し、かつ、ようやくにして、仏法を学ぶ最初の段階に到達する事ができる。

我々は、自分に病的な心性がある事を許してはいけない;たとえば、攻撃的、批判的、または言葉に棘があり、辛辣であることなど。会話は最高の芸術の一種であり、人はあなたの一言で喜んだり、苦痛を感じたりする。そうであるなら、我々はなぜ、他人の自尊心を傷つけたりする必要があるだろうか？

立場を交換してみる

もし我々がお互いの立場を交換してみる事ができるならば、我見によって起こる争いを減らす事ができる。我々は、心の中で常に以下のように思惟する必要がある・・・今日、彼がこのような考えを持ち、このような選択をするのは、必然的な理由があるに違いない。その(言動)の中に含まれる元々の原因を知ったならば、我々は彼を攻撃してはならないし、傷つけてもいけない事が分かる上、彼が尊敬するに値する人物だと、思えるようになるかもしれない。

どのような事柄も、お互いに立場を交換し合い、相手のことを思いやる事によって、初めて双方向の疎通が、可能になる。このような実践ができなくて、上司は部下の意見を聞かず、部下も上司の意見を聞かないのであれば、何事もうまくいかない。故に、我見は必ず捨てなければならない。

度量大きく、心自由に生きる

人類のすべての命は、円満なる悟りを求めているものであって、肉体に関する一切の享楽とは無関係である。あなたは、誰か大金持ちで、その富豪財産によって万世に名をのこした人を知っているか？いないであろう。

ただ聖人の徳行だけが、永遠にその名を残す事ができる。これまで世界で王になった者は、川を泳ぐ鮒より多い。もし、2500年前に、釈迦牟尼仏が王位を受け継いで、インドの国王になっていたなら、今日、我々は、釈迦牟尼仏その人を知る事は出来ない。インドの歴代の国王の内、あなたは何人、名前を上げる事が出来る？

釈迦牟尼仏がこのように、名を永遠にとどめたのは、彼の慈悲、智慧、悟りの故であった。2、3000年来、仏法に影響され、薫習され、庇護され、苦を離れ楽を得た衆生は、数知れない。仏陀の偉大さは、我々に命の覚醒、悟りを促すことにある。これこそが、我々の今日の一大事なのである。

人間とは、非常に可哀想な動物であって、(自分で)苦痛を作り出す(最も愚かな)動物でもある。往々にして、ただの小さな出来事でも、一日中愚痴を言い続ける事が出来る。元々は小さな穴に過ぎなかったものが、アレヤコレヤと、結局は收拾できないほど混乱し、最後にはどうしようもなくなる。終日、取るに足りない事柄に困惑し、苦悩する。故に哲学者は「小さな事柄に無限に苦悩するには、人生は短すぎる」と言った。

そういう事であるから、度量は大きく持つ方が良い。あなたが度量を大きく持ったなら、穏やかな日々を過ごす事が出来る。我見を退けるためには、お互いの立場を交換し合って、相手がなぜこのような選択をするのかを、冷静に思惟しなければならない。

2、我愛 私利私欲を優先しない

「我愛」とは利己心の事。利己心は人を迷いの森に引き込む。人が己の有するものに執着し、自己の成功体験の中に沈殿する時、（良心的な）自我を見失う。故に我愛の観念は、必ずや捨てなければならない。我々は、私利私欲に惑わされて、往々にして抜け出せない泥沼に落ち込む事がある。

（中略）

「利益」という文字に出会った時、我々は頭を冷やしてゆっくり考える必要がある。公平な心で、正しい手順で物事を処理するなら、その過程で何か問題が出たとしても、あなたは堂々としていられる。我愛は捨てられなければならない。

自分の行いを愛す

「我愛」（利己心）は、人の理性を失わせるだけでなく、選択の余地のない苦難に、会わせる事がある。故に、我々は、理性と感情のバランスを保つよう努力しなければならない。人の偉大な所は、感情が非常に豊かだ、と言うことではあるが、感情は理性の上に建立されなければならない、理性は智慧の上に建立されなければならない。その意味内容は、智慧が理性を支え、理性が感情をコントロールし、心をして常に正しい基本線（バランス点）を維持する、という事である。このように実践する事ができれば、あなたは一生、道を誤る事はない。そういうあなたを、他人がどのように評価するか、という事は全くもって、問題にならない。

人間は、苦悩に満ちた世間の中で生きている。なぜか？

というのも、我々は人から耳に心地よい言葉を聞くのが好きで、脅迫めいた、または攻撃的な言葉を聞くのが好きではないから、である。しかし、聖者は、このようではない。彼は二十四時間、報恩感謝の心の中にある。話されている言葉が、耳に心地よいか、心地よくないか、彼にとってはどちらであっても、関係がないからである。

（中略）



あなたのなす所を愛しなさい

例えば、あなたはすでに結婚しているとしよう。この事実は変更できない。それならば、あなたは最初にした選択を愛し、現状を受け入れ、自分の心的状況を整えるのがよい。でなければ、(混乱して)日々を穏便に過ごす事が難しくなる。我々は、以前自分にあつた火のような怒り、心理的分裂、心理的抵抗、心理的混乱を転換させ、出会う人皆が、己の精神性を高めるために援助してくれているのだ、と思うのが良い。自分に親切にしてくれる人であれば、その人に学び、己に対してアダなす人には、感謝する事。

こうすれば、自己中心的な「愛」は、大きく広いものにする事ができる。＜孫子の兵法＞では、あなたの敵を愛しなさい、という。そうすれば、敵は消えうせる。あなたが敵を愛することができないならば、敵はいつまでのあなたの側にいる。というのも、敵とは、あなたが作り出したものであるから。

命の意義は悟り（覚醒）にあり

我々は長い間、打ち破る事のできない観念に常に束縛されて、解脱の道を見つける事ができないでいる。故に、我々は仏陀のダンマを学ばねばならない。真理を受け入れて薫習されて初めて、あなたは命の覚醒を完成させることができる。それ以外、命に何の意義があるというのか？

(中略)

我々は毎日何の目標もない日々を送っている。朝起きて、お手洗いに行き、顔を洗い、出勤し、昼になればお昼ご飯、暇々に株の上げ下げを気にし・・・退勤後、家庭のある人は急いで帰宅して夕食の準備、独身者はゲームセンターへ行って思いっきり遊ぶ。皆、このように取り留めもなく、何も得ることなく、いい加減に一日をやり過ごす。このように一日又一日、一年又一年と生きて、今では老いさらばえていても、なお悟り（覚醒）を得る事がない。人々は、一瞬たりとも思索する事がない——ある日、己の棺の蓋が閉った時、自分は何物をも持って行く事が出来ないのだ、という事を。

故に、我々は猛然と覚醒しなければならない。

悟りの時がやってきた：

あなたが執着している色身（肉体）は、永遠のものではない。

あなたが執着している愛しい人は、永遠に存在するものではない。

あなたが執着しているお金もまた、永遠ではない。

では、世間において、何が我々の真実の命であろうか？

智慧こそが我々の命であり、やすらぎこそ、我々が探しているものであり、解脱こそ我々が真に追求しなければならないものである。各人は、おのおのが愛する所の金銭、名利、

容姿、男女関係について、完全には捨て去ることができないとしても、淡泊に対応する必要がある。ただ、我々は、子供の時から受けた学校教育において、きわめて特殊な因縁のある場合を除き、我々を洒脱、自在、解脱へと導く思想を教える機会は、全くと言っていいほど、ない。



3、我慢（高慢、傲慢） 傲慢の壁、自ら束縛を生む

「慢」とは傲慢の意味である。言い換えれば自尊心、プライドが過剰に強烈である、という事。あまりに長期間、己の自尊心を保持し続けた結果、その人の内心は非常に敏感になり、神経衰弱となり、他人の善意の提案も、すべて「悪意の攻撃だ」と言って、騒ぎたてる。あまりに自己を保護しすぎたために、己の心の中において、誰一人受け入れることができない。これを傲慢、仏教用語では「我慢」、という。

人々は皆、自分がアニキまたはアネキになって、他人の面倒を見ようとしたがる。しかし、ある種の人々は、自分の慈悲の心を発揮して、弱者を保護する事ができるのに、他人の意見を聞くのが嫌い、という事がある。ある種の人々は、我慢（傲慢）の為に、長い間、強烈な無知（智慧のない事）の中にいる。そういう人々は、自己の見解（偏見）の蝸壺の中に落ちたならば、どのような事柄についても自分の考えを持ち、エゴによる、色々な仮説を設定する。そして、エゴによる仮説が突破できない時（＝自己のエゴに固執して、エゴを撤回出来ない時）、後はひたすら、自分のエゴを押し通そうとする。我慢（傲慢）による心の壁が、他人を受け入れなくしており、その人の見解は、永遠に、自分の理解できる（偏見の）範囲のものを越える事がない。我慢（傲慢）の人は、他人の、自分に対する提案を受け入れることができず、意見や提案をすると、そのことで自分は傷つけられた、と言い、騒ぐ。長年の強烈な自我の観念（の保持）が、強烈で暴力的な個性を育ててしまう。我々は、自分の周りを見渡してみても、男性でも女性でも、一日中怒っている人がいたら、それは傲慢な人間だ、と言える。傲慢と短気は、一枚の紙の表裏をなしている。というのも、彼は他人に対して、決して満足する事がないのであるから。

心に感謝の念を持ち、我慢（傲慢）を調伏する事

人は常に自画自賛して、自己を賞賛する。このような傲慢な心性は、どのようにすれば、調伏する事が出来るのか？

例えばこのように考えてみる：世間には、自分より優秀な人はどれくらいいるだろうか？

我々は、社会で、いくばくかの成功を成し遂げたかもしれないが、しかし、自分の目の前にある小さなことども、皆、他人の手に頼っているのであり、自分では作り出せないものばかりではないか！

我々が筆記に使う鉛筆を、あなたは自分で作り出す事はできず、他人に作って貰わねばならないのだから、鉛筆の生産者に感謝しなければならない。あなたは電灯を発明できるのか？できない。であるなら、電灯を発明した人に感謝しなければならない。我々には、感謝しなければならない対象は非常に多い故、己が、なんら傲慢であってよい訳がない、という事を、知らなければならない。あなたが歩いているアスファルト道路は、労働者が敷設したものだし、便器を製造する者、道路清掃人など、皆、偉大であり、感謝の対象になる。この宇宙のありようにおいて、ある者の命は比較的活発であり、ある者の命は比較的活発でない、ということはあるが、しかし、宇宙の存在そのものは皆、それぞれが欠かすことのできない役割を受け持ち、演じているのである。

我慢（傲慢）は根本的な障害になる事を知る～

我慢（傲慢）は人が成長するのに、根本的な障害になる。古徳は言う

「我慢高山、不留徳水（高慢なる高山は、徳水を留める事ができない）」。徳行の人は、決して傲慢ではありえない。傲慢な人は、器量が小さく、性格は粗暴で、常に、人に敬遠されるものである。

一人の徳行ある人は、必ず下記の四つを備えている：すなわち、慈、悲、喜、捨である。慈——人に樂を与える事。あなたの苦痛を知らせたならば、その人は無条件で支援してくれる。

悲——苦しみを抜き去る。あなたに苦痛がある時、それを抜き取るのに、おしみなく支援してくれる。

喜——一日中喜びの心で生活している。あなたが彼に会う時、あなたはその暖かさを感じる事ができる。外見が多少厳肅であっても、あなたが近づくと、彼の慈悲を感じ取る事ができる。

捨——布施、捨てる行為。

広欽老和尚は、よく我々に言ったものだ：

「自分を世界で最も役に立たない人間だと思いなさい。そうすれば、煩惱は減るであろう。まさに、人々が、自分こそが世界で最も有用な人間であり、特別な人間であると思うからこそ、煩惱は生まれる。自分を大した人間だと思えば、自尊心はどんどん高く、大きくなり、他人がその下で少しばかり体を揺らすと、高く聳えた自尊心は、グラグラと動いて危険な状態になる。自分を平凡な人間であると自覚する時、心の内にやすらぎが生まれる。私は一人の平凡な人間であり、ここに座っておられる方々の方が立派である、と常に思っている。故に、私は誰かが私を攻撃する言葉を聞いても、私を害し、誹謗する言葉を聞いても、これを受け入れる事ができる。というのも、私は元々、根っからの凡人であり、何らの長所もなく、長所はみな他人の持ち分だと、思っているからである。人が私を批判するのは、しごく当然のことだと、私は思っているのだ」と。

相手に勝たせてあげる

シャカムニ仏は、自分の事を、世界で最も平凡な人間であると自認していた。故に、彼には煩惱が無かった。しかし、多くの人々は、自分を世界で最も立派な人間、最も平凡な人間であると思いなして、煩惱だらけの日々を送っている。

(中略)

もし、毎日を楽しく過ごしたいのであれば、我々は、仏陀のダンマを真面目に学ぶのがよい。もし、よい因縁に恵まれて、仏法を学ぶ機会があったのに、それを取り逃がしてしまったのでは、大変にもったいない。というのも、仏陀のダンマは、非常に偉大なのであるから。こうして、私は、24時間、喜びの心で生活している。今、私を怒らそうとしても、少し難しいかもしれない(たまに怒る事があるが、めったにない)。

というのも、我々は、一たび人生の何たるかに覚醒したならば、世間の一切合切に対して、何ら争うとは思わないからである。あなたが勝ちたければ、勝たせてあげる。だからといって、私が負けた訳でなし。二人で顔を真っ赤にして争うくらいなら、相手に勝たせてあげて、自分は解脱しよう。あなたは勝ちたい、勝ちたいというが、勝っても恨みは収まらない。私は負けを認めるが、負けても、楽しくて仕方がない。こうして誰もが負けを選ぶようになれば、それでも勝ちたい人はいるのだろうか？

ある種の人々は、非常に弁が立ち、そして必ず、人を言い負かせずにはいられない。こういう人々は、言論の上では勝利を勝ち取っても、興奮して、夜眠れない。私なら、さっさと負けを認めて、人と争わず、心が平和な方を選ぶ。勝ったの、敗けたの、という意識がないので、夜はぐっすり眠る事が出来る。こういう事であるから、負けるが勝ち、誰が勝ちたい？ もし問題があるのならば、争うのではなくて、お互いに意見を述べ合い、落ち着いて検討し、粗暴なふるまいはやめ、皆で冷静に研究し、解決の道を求

めればよい。我慢（傲慢）の退治は、あまり自己を突出させることなく、自我を過度に膨張させない事だ。もし、あなたが高級官僚であっても、慈悲をもって、部下の考えを聞かなければならない。そうでなければ、あなたに他人の心の声は届かない。所謂民主とは、できるだけ多くの声を受け入れる事をいう。我慢（傲慢）は専制に近く、妄想で心が狂っている人は、他人の意見を聞く耳を持たず、自ら（の性格を）改善するチャンスを失っているのである。

4、我痴

智慧が無ければ、命の主宰者になれない我痴の意味は、愚かで智慧のない事を言う。智慧のある人は、己の命の主宰者になる事ができる。しかし、我々に智慧は無く、他人がああいえばそう思い、こういえばこう思い、いつも他人の影響を受けて、是非の観念の内に落ちる事甚だしい。仲のよい友人の言う事は、特別細かく考えてみる事もせず、理性的分析、理性的判断をすることなく、只感情的に、すぐに信用する。

故に、我々は、自己の命を正しく掌握している人は一人もいない、ということができる。我々の命が、他者から簡単に影響を受けてしまうのは、我々に智慧がないから、である。愚かとは、智慧の反対詞で、智慧のない人間は、愚か者である。智慧がないために、問題のありよう、是非、善悪を分別することができず、他人の一言で、ストレスを生じ、生きる事が苦しくなったり、または、他人の一言で、楽しい日を過ごしたりする。このような人間には、真の命は、ない。彼の命は、完全に他人の口にコントロールされている。というものの、他人の言葉、他人の反応によって、嬉しくなったり、悲しくなったりするからである。このような人は、真の命を擁する事はない。

天の下、本来無事

愚かな人は、一日中ああでもない、こうでもない、と騒ぎ立てる。彼はこのようにしてしか、日を過ごす事ができない。本物の修行者はいかに？ 彼と、凡夫とでは、どこが異なるか？ 二者の間には大きな違いがある。一人の、大徹大悟の人は、天ほど大きな出来事があっても、彼の心の中では、大した問題にならない。天ほど大きな紛争、動乱、不満、攻撃、傷つけ合いは、彼の心の中では、すべてなかったことにできる。我々凡夫は、風だと聞けばもう雨だと思ひ、未だ事件の全貌を知る前に、ギリギリと歯ざしりしている。人は他人の一言に傷つき、人から傷つけられることに敏感になりすぎ、他人から賞賛される事ばかりを期待している。もし、一人の人間が、他人から賞賛されるのを望み、それに依存する事でしか、生きる事ができないならば、<脆弱の人>と呼ばれる。

他人に賞賛されてのみ、初めて生きているような気がする人の心は、（心理的）依存性で固まってしまっている。

一人の、大いなる智慧の持ち主は、他人の賞賛や批判に依存しては生きない。

あなたが私に良くしてくれれば、私もあなたに良くしてあげる。

あなたが私に良くしてくれなくても、私はあなたに良くしてあげる。

あなたが私に良くしてくれるかどうかは、あなたの因果。

私があなたに良くしてあげるのは、私の因果。

善をなそうが、悪をなそうが、一人一人は、自分の因果に、責任を持たねばならない。

業（カルマ）を作す人は、自己の因果に、責任を負わねばならない。人は、いいところだけで、生きていく事はできない。あなたが、毎日他人を賞賛したとて、その人が仏になる事はない。100%悪い人間、というの、ない。あなたが毎日その人を攻撃し、批判し、火のない所に煙を立たせても、その人が地獄に落ちることは、ない。というのも、人は、自分の因果に責任を負うものだからである。あなたの言い分だけで、ある人間の、可否や是非が、決まる訳ではない。

細やかに観照し、如如に不動たれ

皆さんに覚えておいてほしい事：どのような噂話、人に関する是やら非やらを聞いても、まずは冷静になって、事の次第をはっきりさせる事。七面鳥みたいに、プープーコッコと、四方へ噂話を広めないで、まずは、自分の口を閉じる事。人の是非を噂する人は、かわいそうな人間だが、それを聞かされる人は、もっとかわいそうだ。あなたは当事者ではないのだから、本当の是非を知る訳がない。あなたはなぜ、誰が間違っていて、誰が正しいかを判断できる？ 我々が、平和で、バランスの取れた心性を保持できないのは、我々が、自己の自我意識を、分裂させているからだ。

これは他人が強要した訳ではなく、ただ自分に智慧がない故だ。あなたは、毎日外からやってくる情報を収集しているが、何が正しく、何が間違っているかを知らない。実際には、他人の過誤は、自己の生死とは、関係がない。もし我々が仏法の薫陶を受けて、一人の修行者になると決意するならば、細やかに、己の内部を観照し、24時間、自己の起心動念（心の動き）に注意を払い、自己の行いをきちんと管理できていれば、それでよい。今の所、これだけをしっかりと頑張れば、よい。やれ大慈がどうの、大悲がどうのなどと、高談するのは、まだ早い。まずは、怒らない事を実践する。これだけでも、実に素晴らしい事なのだから。

二、正しい心性の確立 堅持すべき心性

1、信

現在を掌握できなければ、永遠もない——仏法に対して、深く確信する事。あなたは这个世界が無常であり、意のままにならないもの（苦）である事を、深く理解する必要がある。ここはシャバ世界であり、耳にここちよい話をする人は少なく、あなたを支えたいと思う人などおらず、大部分の人々は、あなたの足を引っ張るばかりである。利害関係があつて、衝突が起きないならばましな方で、一旦利害関係に衝突が起こったならば、父親だろうが、母親だろうが、兄弟姉妹、親友など、皆、手のひらを返す。

その掌を返す速度は、本をめくる速度より早い。ここはシャバ世界であつて、極楽世界などでなく、故に、利害関係の為に、親類縁者が互いに、顔も見たくない関係に陥るのは、珍しい事ではない。現在を掌握できなければ、永遠もない。どうしてか？ 永遠とは、現在の、一つ一つの動点の連続だから、である。現在を掌握できないのであれば、あなたに未来は、ない。現在の命は、一切の命より勝っている。所謂「手の中の一羽の鳥は、空中の二羽の鳥より勝る」のである。あなたが掌握できるのは今日、今、ここだけだ。故に、心の中で「五年後にはどうして、こうして・・・」などと、そろばんをはじいてはならない。五年後、あなたは火葬場において、すでに灰と化しているかもしれない。

あなた方は、若くして亡くなった人を見たことがないか？ 当然、あるだろう。年若い者でも、いつ死ぬかも知れない。他人の亡くなるのを見て、自分もそうなるかも知れないと、警戒心を持ち、仏法を深く信じて疑うことなく、しっかり仏陀のダンマを学ぶのが肝要である。

仏教への誤解——

昔の人は仏教を誤解して、神道や道教を仏教と混同・誤認していた。民間信仰の占いや口寄せ等を、仏教だと誤解していたのである。事實は、仏教とこれら民間信仰とは、まったく関係がない。仏教は殺生をしない、占いや口寄せをしない、清らかな僧団であり、哲学的で、（思想、実践に）卓越した団体である。

（中略）

仏教は派手なパフォーマンスを好まず、平凡を旨とし、日常行っているのは読経、礼拝で、仏陀のダンマ、人生哲学などが、法話の対象である。その目的は、衆生を悟り（覚醒）の領域に導き、仏法への理解を進め、仏法への確信を深める事にある。

（仏教は）仏法への確信の確立以外、なすべきものは何もない。

2、精進

無常を念じる事、放逸たるなかれ——命は無常であるから、時間をしっかりと掌握する必要がある。印光大師を例にとると、彼の家は非常に簡素であった；電灯1個、机1張、何冊かの仏典、簡素なベッドとカチカチの煎餅布団、これ以外何もない。一切の外縁を謝絶し、朝から晩まで、仏を念じる声は断たず、毎日<大悲呪>を49回、<阿弥陀経>を何度も、読んでいた。一日24時間、仏を忘れた事がない。このような人であれば、上品上生である事、間違いない。我々の修行は（外見は）易行だ。故に（極楽）往生は困難では、ない。しかし「往生したい」か「往生したくない」かは、あなたの決意次第だ。勇猛果敢に修行するのは簡単だが、持続するのは難しい。というのも、我々は疲れ、飽きるからである。

今日は友達が来てお茶を飲み、おしゃべりをし、明日は我々が友達の家に行き・・・こうして毎日往来して、外での用事が増えていき、いつの間にか心が散乱するのである。怠けるのは簡単だが、精進しようとするとなかなかできない。一たび心が放逸になると、なかなか元へは戻らない。我々衆生は、情緒に依って修行している事が多い。気分がいいと必死に頑張り、気分が悪いと修行をやめてしまう。衆生の修行は、このように一進一退する。私は在席のみなさんに、もし可能であれば、長庚医院に習って、職員の精神的支えとなるように、会社に頼んで、小さな仏間を作ってもらうのが、いいと思う。

警察官に、なぜ自殺が多いのか？

人生について、生命についての理解が足りないからである。もし、命に関する真理を知ったならば、彼らは決して自殺などしないであろう。警察署でも、どんな小さな空間でもよいから、仏間を作り、警察官に因果の考え方や、自殺の真相などを教えるのがよいと思う。宗教上の信仰は非常に重要であり、彼らに小さな仏間を作ってあげて、仕事の合間に、そこで精進できるようにしてあげるのが、よい。

訳者注：台湾では、キリスト教の礼拝堂、仏教の仏間、

座禅室を設置する病院が増加している。上述の高雄長庚医院もそうだし、台北やその他、大きな病院は、患者の心の問題を解決する事に、熱心に取り組んでいる（チャプレンや僧侶が常駐している所もある）。台湾の僧侶で、看取りや介護の研究をしている人は多い。僧侶は、葬式担当でなく、今を生きている人の役に立つよう奮起するべきである。

精進は心で当然の事だが、仏教の修行は、必ず仏間において礼拝したり、念仏したりするべきだ、ということはない。仏教における精進とは、24時間、己の起心動念（心の動き）に注意を払い、心をして、苦痛や煩惱にはまりこまないようにし、（二元的な）対立観念に陥ることなく、心をば、純真な、赤子のような至誠の状態に保つようにすることだ。これが本当の精進だ。

普通、人は皆、精進とは仏間、座禅堂において、念仏、礼拝をすることだと思っているが、なぜか、仏間から出たとたん、他人の欠点を見つけて、不平不満を鳴らす。仏間では、真剣に、大声を出して念仏するものだから、仏間を出ても、その勢いで、大声で人と争っている。将に「不増不減」であって、性格は少しも変わっていない。三年ほど仏教を学んだ人で、自分の性格を治すどころか、却って自信満々、何も怖いもの無し、自己を顧みる事がない（という人がいる）。こういう、学べば学ぶほど傲慢になる人は、我々もどうしようもない。本当の精進とは、己の心の上で行うものである、と知るべきである。



3、慙愧の心

幸福とは智慧のこと——心に慙愧を保つべき。

慙愧の心とは、善なる心である。「慙」とは、己に対して申し訳ないと思う気持ち、「愧」とは他人に対して、申し訳けないと思う気持ち。我々の心の中は、一日中争いが生じている。というのも、我々は忍耐や屈辱に耐えられないからである。我々は、常に自分が忍耐を強いられ、屈辱を受けていると思い、自分が他人にかけている迷惑には、無頓着なのである。あなたが仏法を学ぼうが学ばまいが、日々を楽しく、幸福に過ごしたいと思うならば、必ず備えておかねばならない心得がある。それは「幸福とは智慧」である事を知っている心である。智慧ある人は幸福になる可能性があるが、智慧のない人は、自分の富・財産が国家よりも多くても、またたとえ世界中の富があなたのものであったとしても、何の役にも立たないのである。

慙愧の心は菩提心——

皆さん、以下の二つの言葉を、覚えておいて頂きたい。「毎日反省します。自分は、他人に対して、理不尽な事をしていないかどうか。自分が他人に何かされても、それは忘れます」。これが、一つ目。

二つ目は「毎日、己が果たすべき責任を、きちんとは果たしているかどうか、観照しましょう。他人が出来ているかどうかは関係なく、ただ己のみ反省し、他人を責めてはならない」。一人の、慙愧の心を持つ人間は、自分が他人に何か迷惑をかけていないかどうかを心配するものであって、一日中、他人の欠点を探すような事はしないし、また他人に「俺様にどうしてそのような事をするんだ！」などと言って、怒ったりはしない。慙愧の心とは非常に重要な心性であり、慙愧心があつて初めて「一日三省」することができる。「一日三省」してこそ、自己を振り返り、真に反省する事が出来る。慙愧の心とは、すなわち菩提心である。

<華嚴経>の中で、慙愧の心のある人間は、悟り（覚醒）の心を持つ人間である、と書かれている。慙愧の心のない人間は、覚醒する事がない。所謂慙愧とは、己の行為に責任を持ち、他人を恨むことのない人間をいう。己が、己の良心に愧じる事がないと知った時、他人から何を言われようが、動揺する事はない。

4、無貪

無貪は清涼である——食欲の思いは捨てよう。

我々は、食欲（行き過ぎた欲望）によって、元々、小さな出来事であったのが、大事になってしまうことが、往々にしてある。あなたの心に食欲がない時、あなたは清涼を感じる。我々は不正の財を得て、悪事がばれるのを恐れ、緊張する毎日を送っているとしたら、どれほど苦しいだろうか？ 少しばかりのお金を得て、却って無限のストレスを感じる。私なら、決してこのような愚かな行為はしない。（不正の）お金など欲しくない。ただ、心安らかに、楽しく日々を過ごしたい。ほとんどの人々は、間違った日々を、送っている。小さな利益のために、長時間のストレスと緊張を強いられ、昼間心休まらず、夜は悪夢にうなされ、まったくもって引き合わない。自己に属するものなら堂々と受け取り、自己に属さないものは、びた一文受け取らない（という生き方がよい）。

食欲の人は嫌われる——

食欲でない、無欲の人がいたら、皆友達になりたがる。限りなく食欲な人は、誰にも歓迎されない。ある時、複数の大学の集まりがあった。A大学の学生とB学院の学生が、ともに合宿した。B学院の学生は体格が大きく、威風堂々としていたが、朝食の時、

同じテーブルについている人の事は一顧だにせず、すべてのおかずを、自分一人のお椀に、取り込んでしまった。A大学の学生が、そういう態度は良くないと諫めたが、B学院の学生は、自分の体格がよい事を嵩にきて、「お前は何様だ？」と罵った。A大学の学生は彼を呼び出して、あっという間に殴り倒し、彼は歯を二本折った。いくつかの落花生を大目に食べたいとか、豆腐を独占したいとか、それと引き換えに歯を二本無くしてしまったのだから、まったくもって割に合わない。こういう事から、貪欲な人は、人から歓迎されないことが、分かる。経済が許すならば、我々は布施をしなければならない。勿論、自分の力量と相談の上で、だ。布施をする人は、人々に好かれる。故に、無貪であれ、貪欲であってはならない。

5、怒らない

仏法を学ぶ者は、怒らない事を学ばねばならない。怒りは非常によくない習気である。男性は特に注意して欲しい。というのも男性の修行は女性に及ばないから。女性についていえば、彼女たちは余り癩癩を起す事はない。彼女たちは優秀です(ここに在席の方々は女性が多いので、私も女性の欠点を言いにくい・・・)。実際は、男性の癩癩は一定の限度があるが、女性は違う。女性は一たび癩癩を起すと、際限がなく、收拾がつかなくなる事が多い。皆さんは、ヒステリーや癩癩を起さぬによう、学ぶ必要がある。というのも団体というのは雰囲気的大事で、一たび誰かが怒れば、火薬の味がして、平和な気落ちが吹き飛んでしまうのだから。

またある種の人々は、ヒステリーとか癩癩を起すことはないが、一日中不機嫌な顔で、対話をしない事がある。これは癩癩よりなおまずい。どちらにしろ、怒り、ヒステリー、癩癩、不機嫌というのは、人と人の間に距離を作り、以後、誰もあなたに近づかなくなる。我々は微笑を保ち、他人に威圧感を与えるような事を、してはならない。団体の中で低気圧を作りださない事、こういう人こそが、真の聡明な人だと、いえる。

6、無痴

無痴の意味は、愚かでない、という事。智慧を持ちなさい。皆さんには、三宝への信頼を持って頂きたい。仏法のテープを聞いたり、仏法書を読んだりして頂きたい。より多くの智慧を擁したいと思うならば、法話を聞き、録音テープを聞いて頂きたい。現代は科学が非常に発達して、テープもDVDも普通に手に入る。ご在席の方々も、私の法話のテープを聞いたことがあると思う。これらのテープは自分が聞いた後、他の人に回

して、誰でも聞法できるようにしてあげて欲しい。無痴（智慧）を獲得するためには、多く聞法し、法話のテープをたくさん聞く事だ。この世間では、智慧以外、永遠のものはなにもないのだから。

7、やすらぎ

内心が平和な時、世界は平和になる——我々の心の中には非常に貴重なものが隠されている——それはやすらぎである。

やすらぎとは、心の中の安楽と静けさの事を言う。心の内が平和になったならば、外部にある世界は、縁に沿って（自在に生きる事が）出来る。もし、自己の内心を平和に保つことができず、我々が過剰に外部世界に執着するならば、（希望のしなじなが）得られない、という苦痛に見舞われる。過剰な欲望は苦痛であり、過剰な欲望に束縛されることも苦痛である。足るを知り、楽しく生きる——やすらぎはどうやったら得られるのか？ まず、過剰な、不必要な欲望を手放す事。

24時間、自己の心の知足を観照し、不満足（の感情）に陥らない事。考えてみれば、我々は今日、三度の食事に事欠かない。

もうすでに十分ではないか？アフリカやその他の地域で、一食の食事でも事欠く難民がいるが、我々には三度の食事が用意されるのだから、これほど幸せな事はない。浴室（兼トイレ）に不満があるとして、お向かいの中国には、生活の水準が低く、トイレに扉もついていない所もあって、トイレでしゃがんだら、同じくしゃがんでいるお向さんとおしゃべりできるくらだ、という事を思い出してほしい。

（中略）

台湾のトイレもそれほど理想的ではないかも知れないが、知足という観点では、満足できるレベルではないか。我々が内心に本当の楽しさを擁する時、それは知足でもある。本当の知足は、あなたに満足をもたらす。私は24時間、足るを知る境地にあるので、とても楽しく、心の内になんの不満も持っていない。衆生については、私を害する者、誹謗する者であっても、私は彼らを讃嘆する。というのも、私は人々の批判があつてこそ、成長するからである。私を褒めてくれる者、支持してくれる者には、私も讃嘆するが、それは、彼が三宝を護持してくれるからである。私の長所は、今まで誰をも恨んだ事がない、事である。今日、嫌な事に出会ったら、それは私の業であり、逃げ切ることにはできない。故に、軽安——心の内部にやすらぎを保持すれば、人は真正の命を擁する事ができる。これこそが、我々が探し求めなければならないものである。

欠乏感は欲求不満から生まれる——

人間は、毎日肉だの魚などのご馳走を食べたから幸せだという事はない。外車でドライブし、ビルを所有しているからといって一切が順調だ、という事はない。もし、あなたがやすらぎの世界に入る事ができたならば、世界には、あなたが経験した事のない、また別の天地があることが分かるが、それはあなたの内心、あなたのやすらぎである。あなたは一日中、外へ向かって追及している：お金、容姿、名誉、グルメ、睡眠。名利、金銭、容姿、異性、欲望、そんなものばかり、追求している。あなたは気持ちを180度回転させて、冷静になって、心内の智慧とやすらぎを追及してみたい。

24時間、あなたが永遠の知足を知るならば、あなたの欠乏感が消える。人はなぜ欠乏感で悩むのか？ それは、我々が足るを知らないからである。欲望は罪悪ではない。正当で正しい欲望は肯定されなければならない。しかし、過剰な欲望は、必ずや欠乏感をもたらし、あなたは永遠に満足する事がない。

心に不満を抱く人は、仇が多く、おちつかない。

故に、我々は心のやすらぎ、軽安な心を見つける必要がある。我々出家者は、映画をみない、ダンスもしない、コーヒーも飲まない、マージャンもしない、女性と付き合わない、外界にあるダンスホールにも近づかないし、何の娯楽もない日々を送っているが、では、我々出家者は何をもって日を送っているかという、それは智慧、やすらぎ、慈悲、忍辱、寛恕、無恨、精進、三宝への信頼、慙愧の心で日を送っている。これらを擁すれば、一切を擁したことになる。



8、行捨

我々は、不必要な煩惱を捨てようではないか。自分の懐を痛めて、少しばかり布施をしよう。行捨とは、内心に布施の心を持つ事である。もし、布施の心を持てたなら、あなたは貪欲ではありえない。有る人が我が講堂に来て、私が加持したブレスレットが護身に靈験があると聞くや否や、一度に何十個も持って帰り、一銭も布施をしなかったことがある。我々出家者は布施が欲しい訳ではないが、実例として申し上げている。我々

はそれらの人々の行動から、ただひたすら他人のものが欲しいだけの人がいる、という事が分かる。我々が荘厳なる仏像を印刷した時、ある人が、いきなり300枚も持ち去ってしまったが、随喜の功德を理解していないために、お布施をしなかった。

我々は文句を言う訳にもいかず、ただ苦笑するだけだった。考えるまでもなく、仏像を印刷するのもお金がかかっているのであり、こういう場合、随喜して、少額でもよいから、お布施をするべきである。お金の多寡は問題ではなく、善意の心が欲しいのである。しかし、人間とは不思議なもので、無料だと言えば、両手いっぱい抱えて持ち去り、有料だと言えば、誰もいない、という。我々には施捨心が必要だ。施捨心を意味する所のは広範である。財物の布施以外に、是非の施捨（是とか非とかの噂話をしない）も布施に入る。煩惱を捨てるのも施捨、行捨である。不必要な煩惱を捨てる事、これもまた一種の施捨である。

9、不害

不害とは、衆生を害さない事。

皆さんに覚えておいて頂きたい。どのような衆生でも、決して残虐に害してはならない。我々は、衆生とよき縁を結ばなければならず、衆生と悪縁を結んではならない。心の内に虐待願望があってはならない。慈悲と智慧は、諸仏の母、であると言う。故に、菩薩道を学ぶ者は、特に、この点をしっかりと実践して頂きたい。

10、不恨（怨恨をなくす）

三毒を浄化し、現実を受け入れる――

心の中に怨恨、嫉妬、狂妄を持ってはならない。我々は、自己の内部に潜伏する問題を解決しないならば、それはいつまでもたっても存在し続ける。人と人との間で、表面的には波風が立っていないように見えても、しかし、多くの悪い種子が八識田の中に潜伏している：例えば、攻撃性、嫉妬、排斥、傷害と闘争である。ただ、現在は、それらの境遇・境地に遭遇していないために、悪の種子が顕現していないだけである。仏を学ぶとは、不断に、心の内部に潜む矛盾を解決する事にある。世間の人々は心の中に、裏切り、妄想、反伝統、攻撃、傷害、離反、是非、対立の心性を有している。我々の内心の深い所には、こういう恐ろしい毒素が隠れている。今、あなた方は仏を学ぼうとしているならば、これらの毒素を浄化しなければならない。

修行は一滴づつ――

人はいう「仏を学ぶ人は利己的だ。ただ極楽世界へ往生する事しか考えていない」これは大きな誤解である。仏を学ぶのは、決して、臨終の一刹那において極楽世界に往生したいがためではなく、また死亡時の祈りや依存でもなく、現実の問題を解決する為である。現実の問題とは、薪、米、油、塩、しょうゆ、酢、お茶というものではなく、心性、考え方の事をいう。これら貪欲、怒り、痴（無知）の毒素は、長く我々の心の内部に潜伏している。今日、我々の問題は決して外部から来るのではなく、自己の内心から来る。内心の深部にあるそれらの種子、習気などの微細な問題を解決しないならば、我々が言っている仏を学ぶという事も、ただ単に皮相の部分に過ぎない。仏法を清談に使うはよし、人に説法するはよし、しかし、自分が本当の困難な境遇に遭遇した時、全人格をかけて実践することができない。

八識田の中の、あの怒涛のような力が押し寄せてきた時、無量劫以来の習気が前面にあふれ、大多数の人々は、暴流に押し流されるしかない。業力が現前する時、それをコントロールする事は難しい。故に、修行とは、一滴一滴、積み上げるものである。嵩増しの帳簿をつけても役に立たないし、表面を糊塗しても誤魔化せるものではない。心は如々にして動かずして、無生に直入することがもっともすばらしい道場となる。自己のこの心を掌握したならば、あなたは真の道場を見つけたのだと言える。

三、結論

皆さんは、心の内部から、仏が教えた法を体験すべきだ。自発的な心で、自ら体験し、心の深い所で変容する事がないならば、修行者とは言えず、ただ仏と縁を結んだだけなのだ、というしかない。仏法は単刀直入、心性の上に利益をもたらす事が出来る。それは無相の上に顕現するべきであって、表層意識の浅いところで恰好だけバタバタするものではない。もし何か事件に巻き込まれて、ただひたすら相手を責めるだけであったならば、あなたは生きていくのがつらくなるに違いない。光を自分の方へ回して返照して、自分の間違いを認めるならば、苦痛は減少する。どのような事柄にであっても「私が悪い」「すみません」という。そうすれば、あなたは楽になる。何事も他人を責め続けていたならば、あなたの心が楽になる事はない。

故に、「すみません」「私が悪いです」「じっくり反省します」と言い、心を楽にして、楽しく生きるのがよい。あなたが、永遠に他者を責め続けるならば、あなたは永遠に、苦痛の深淵から抜けだす事はない。どうしてか？ あなたの心が、攻撃性と他者へ

の愚痴・傷害で一杯だからである。生死の根本は「貪愛」にある。すでに多くを擁しているのに、貪欲が止らない。欲望が多いほど、苦痛も多くなる。これは自然の法則である。故に、我々は命を掌握するのにシンプルに生きるのが、よい。仏陀も言っている「実際、生活とは本来非常にシンプルなものである。ただ、我々がそれを複雑にしてしまっただけだ」と。もし生死の観念を一刹那に濃縮する事ができたならば、

生あれば死ある事が分かり、そうすれば、あなたが今日遭遇する順境や逆境、是非は、相対的なものである事が分かる。生から死への過程の中で、我々は必ず逆境に出会い、苦痛に出会い、病苦に出会う。あなたに一日中反対する人もいれば、あなたを認めてくれる人もいる。故に、縁起の空性の道理を悟り、空を観じて（執着を）放下する事。こうすれば、自ずと、現実的かつ超越的な、自在な心を擁することができる。

(全編翻訳終了)

