

DULLABHA

5つの得難いこと



Dhamma talk by
Bhante Thumana

Pa-Auk Tawya Meditation Center

Pyin Oo Lwin Myanmar

スマナ比丘

パオ森林僧院 ピンウルウイン ミャンマー

Namo tassa
bhagavato arahato
sammāsambuddhassa.

阿羅漢であり
正自覚者である
かの世尊に
礼拝します。

Dullabha 五つの得難いこと

Samyuttanikāya sagāthāvagga aṭṭhakathā（相応部經典有偈篇註釈書）には、お釈迦様のある Ovada オーワダ（訓戒）について書かれています。お釈迦様は托鉢の昼食を召しあがった後、お世話をする比丘たちから足をきれいに洗い流してもらいご自身の Kuti（住まい）に戻られてから常に比丘たちに Ovada（訓戒）をされていました。

“Bhikkhave, appamādena sampādettha, dullabho buddhuppādo lokasmiṃ, dullabho manussattapaṭilābho, dullabhā saddhāsampatti, dullabhā pabbajjā, dullabham sadhammassavana”nti.

「比丘たちよ、怠ることなく務めなさい。（念を備えて成すべきことを成して下さい。）仏陀がこの世に現れることは得難いことです。人間として生まれることは得難いことです。信心で満たされることは得難いことです。出家をすることは得難いことです。正しい法を聞くことは得難いことです。」

パーリ語の Dullabha の du は難しい、labha は得るという意味です。合わせると「得難いこと」という意味になります。これらの5つの得難いことについて1つ1つ説明していきたいと思います。

目次

1. Buddhuppādo dullabho	
仏陀が現れる（仏陀の教えに出会う）ことは得難い.....	1
2. Manussattapaṭilābho dullabho	
人間として生まれることは得難い.....	8
3. Saddhāsampatti dullabha	
信心を持つことは得難い.....	13
4. Pabbajjā dullabha	
出家する（比丘になる）ことは得難い.....	23
5. Saddhammassavana dullabha	
正しい法（お釈迦様の教え）を聞くことは得難い.....	27
Ānāpāna sati アナーパーナ 瞑想修習法.....	28

1. Buddhuppādo dullabho

仏陀が現れる（仏陀の教えに出会う）ことは得難い

私たちはお釈迦様に直接お目にかかっていますが、お釈迦様の説かれた教えが今現在も残っています。Metteyya メッテヤー（弥勒菩薩）が次の仏陀として現れるのは何億年先か解りません。今、法が残っていることは大變得難いことです。仏陀になるためには長い間、十波羅蜜を継続して1つの生も途切れることなく積み続けていかなければなりません。仏陀がこの世に現れて、法に出会えていることは非常に稀なことなのです。1人の仏陀がこの世に現れるためには相当に長い年月がかかります。また全ての Kappa カップ地球（劫）¹に仏陀が現れる訳ではありません。1つの地球には1人から最大で5人の仏陀が現れます。1人も仏陀が現れない地球もあります。Kuddakanikāya Buddhavaṃsa atṭhakathā（小部經典仏種姓註釈）Padumuttarabuddhavaṃsavaṇṇanā（パドウムッタラ仏種姓註釈）ではそのことを次のように説明しています。1人の仏陀が現れる地球を Sāra kappa サーラカップ（真髓劫）と言います。

¹ Kappa とは劫という数えきれないぐらい長い時間を指します。ミャンマーでは Mahākappa（大劫）を地球と言ひ現します。

2 人の仏陀が現れる地球を Maṇḍa kappa マンダカッパ（精好劫）と言います。

3 人の仏陀が現れる地球を Vara kappa ヴァラカッパ（願望劫）と言います。

4 人の仏陀が現れる地球を Sāramaṇḍa kappa サーラマンダカッパ（真髓精好劫）と言います。

5 人の仏陀が現れる地球を Bhadda kappa バダカッパ（賢劫）と言います。

仏陀が 1 人も現れない地球を Suñña kappa スンニャカッパ（空劫）と言います。

このように 1 つの地球には 1 人の仏陀から最大で 5 人の仏陀が現れます。1 人の仏陀も現れない地球もあります。1 人も仏陀が現れない地球は数えられないほどあります。四阿僧祇劫と十万劫の地球には、お釈迦様を含めて 28 人の仏陀しか現れていません。

仏陀になる為の波羅蜜は以下の三段階があります。

- 1) Pāramī パーラミー波羅蜜
- 2) Upapāramī ウパパーラミー 近波羅蜜
- 3) Paramatthapāramī パラマッタパーラミー最上波羅蜜

たとえば Dāna pāramī ダーナパラミー（布施波羅蜜）の三段階は以下ようになります。

- 1) の波羅蜜は自分の所有しているものをお布施する。
- 2) の近波羅蜜は手や足、血液など自分自身の身体の一部をお布施する。
- 3) の最上波羅蜜は自分の命をお布施する。

お釈迦様が祇園精舎に滞在されていた時にお布施をしに来た在家信者にされた法話があります。

お釈迦様は菩薩だったある生でウサギとして生まれ猿、ジャッカル、カワウソたちと共に森に住んでいました。菩薩ですから他の動物よりも鋭い智慧を持っていました。智慧がありましたから他の動物たちに布施をすることは大切だということ、戒律を守らなければならないこと、などを常々話しをしていました。動物たちはよくウサギの話を守って生活していました。ある満月の日、菩薩のウサギはこのように考えました。「もし誰かが食べ物求めて来たなら、この自分の身体を差し上げよう。ウサギの肉を食べたい人がいるに違いない。」と。

ウサギのその思いが天にいる帝釈天に伝わり、帝釈天は自分の命まで捧げようとしているウサギの気持ちに大変驚きました。ウサギのその気持ちを試してみたくなった帝釈天は乞食に変身してウサギのところにやってきて、「私に何か食べ物を施してください。」と言いました。ウサギはうなずいて、「それでは、薪で火を起してください。私はそこに飛び込みます。私の身体が焼けたら私の肉を食べてください。」と答えました。ウサギは自分の身体についていた虫が火で焼けないようにブルブルと身体を振るわせて虫を払ってから、火の中に飛び込みました。ところが炎はウサギの毛を一本も焼くことができません。ウサギは乞食に尋ねました。「このあなたの起した火は冷たくて私の身の毛を焼くことができません。」

一体どうしたことでしょう。」

乞食に変身していた帝釈天は答えました。「賢者よ、私は乞食ではありません。私は帝釈天です。あなたの布施の気持ちを試すために天から降りてきたのです。」ウサギは答えました。「帝釈天よ、どんな人が私の布施の気持ちを試そうとしても、私の布施を惜しむ気持ちを見つけることは無いでしょう。」と。

帝釈天は、「賢者よ、あなたの優れた善行が後世で忘れられないようにしましょう。」と言って山を圧搾して汁を取り、丸い月面にウサギの形を描きました。

その後、4匹の動物たちは正しく生活してその行いにふさわしい結果を得ることができました。

お釈迦様は最後にこのように結ばれました。

「その時の猿はサーリプッタ、カワウソはアーナンダ、ジャッカルはモッガラナーナです。」と。

お釈迦様の話を聞いてお布施に来た在家信者は大変喜びました。

この布施は *Paramatthapāramī*（最上波羅蜜）になります。もう1つは *Upapāramī*（近波羅蜜）についてのお話をします。

古代インドのある国でシビ王という名前の王様が正しく国を治っていました。シビ王は、王宮の近くや町の随所に布施所を設けて貧しい人々や巡礼の人々などに食事や宿を提供していました。王様は食べ物や宿泊所のお布施だけでは物足りなくなってきました。ある満月の日にも

っといいお布施がしたいと思い、誰か必要な人が現れたら自分の身体の一部、手や足などや心臓などをお布施したいと考えました。この王様の決意を知った天界の帝釈天はそれが本当かどうかを試してみようと思いました。帝釈天は盲目の年老いた乞食に変身して王宮の近くまでやってきました。王宮から外を眺めていたシビ王は乞食を見つけて家来にその盲目の乞食を自分の所に連れてくるようにと言いました。王様は乞食に何のために王宮の近くに来たのか尋ねました。王様に向かって乞食が言いました。「王様、私は盲目です。王様は人々になんでも施しをして下さると評判です。私にあなたの目を施してください。」と。王様は良い施しができることを喜んで医者を呼んで自分の両目を取り出させて乞食の目に移植させました。王様は自分のしたお布施にとっても満足しました。盲目となった王様が出家する為に王宮を出たところで、帝釈天が現れて王様に盲目の乞食に変身していたことを告げて王様の行為を称えました。そして王様に真実を見通すことができる眼をお与えしました。真実を見ることのできるようになった王様は国の中で大勢の人々に法を説かれました。「皆さん、お布施をする心を持ってください。他人にお布施をすることは最上の喜びです。自分にふさわしいお布施を行ってください。正しく生きるなら善趣に生まれ変わることができます。」と。このシビ王は菩薩でした。

以上の2つのお話は布施波羅蜜についてのお話です。

お釈迦様は四阿僧祇劫と十万劫という長い間、その他の十波羅蜜についても三段階で何度も何度も積み続けてこの地球に仏陀として現れたのです。そのお釈迦様の教えに出会えたことは大変得難いことなのです。

今の地球は5人の仏陀が現れる *Bhadda kappa* (賢劫) です。*Gotama Buddha* ゴータマ仏 (お釈迦様) はこの地球に4人目の仏陀として現れました。

Kuddakanikāya Theragāthā aṭṭhakathā (小部經典長老偈註釈) の説明では仏陀には下記の3種類があります。

Paññādhika Buddha パンニャアーディカブツダ (智慧に優れた仏陀)

Saddhādhika Buddha サツダアーディカブツダ (信に優れた仏陀)

Viriyaādhika Buddha ウィリヤアーディカブツダ (精進に優れた仏陀)

Paññādhika Buddha は四阿僧祇劫と十万劫という長い期間、途絶えることなく波羅蜜を積んで仏陀になります。

Saddhādhika Buddha は八阿僧祇劫と十万劫という長い期間、途絶えることなく波羅蜜を積んで仏陀になります。

Viriyaādhika Buddha は十六阿僧祇劫と十万劫という長い期間、途絶えることなく波羅蜜を積んで仏陀になります。

仏陀が地球に現れるためにはこれ程までに長い期間が

かかります。そして仏陀が現れない地球もたくさんあります。ほとんどの地球には仏陀は現れていないのです。お釈迦様は Paññādhika Buddha（智慧に優れた仏陀）なので四阿僧祇劫²と十万劫の期間、波羅蜜を積んでこられました。

Kappa（劫）とはどれぐらいの長さなのでしょうか。

縦横高さが 1 yojana（20 キロメートル）ある倉庫の中にゴマ粒³が満タンに入っていると想像してみてください。そのゴマ粒を 100 年に一粒ずつ外に捨てていくとします。するといずれゴマ粒は無くなります。しかしその倉庫のゴマ粒がすべて無くなった時でも **Kappa** はまだ続いています。それほど **Kappa** は長い時間なのです。

お釈迦様は四阿僧祇劫と十万劫という長い期間、十波羅蜜を継続して積んで来られて現れました。

十波羅蜜とは以下の 10 種類です。

Dāna ダーナ 布施波羅蜜: あらゆる布施をする。

Sīla シーラ 戒波羅蜜: 戒律を守る。

Nekkhamma ネッカマ 出離波羅蜜: 俗世間の欲から離れる。

Paññā パンニャー 智慧波羅蜜: 真実を知る智慧を持つ。

Viriya ヴィリヤ 精進波羅蜜: 目的に向かって精進する。

² 四阿僧祇劫とは阿僧祇劫が 4 つあることです。阿僧祇劫とは数えきれない長さの期間を指します。

³ 基の話では洋芥子（ゴマ粒より小さな種）。

Khantī カンティー 忍波羅蜜: 耐え忍ぶ。

Sacca サッチャ 諦波羅蜜: 真実語を話す。

Adhiṭṭhāna アディッターナ 決意波羅蜜: 目標を定めて決意する。

Mettā メッター 慈波羅蜜: 全ての生きものを愛おしむ。

Upekkhā ウペッカー 捨波羅蜜: 執着を捨てる。

これらの十波羅蜜を長い期間積んで来られて現れたお釈迦様の教えがまだ残っている現在、得難い教えに出会えた私たちはとてもラッキーなのです。この得難いことに出会えた私たちはチャンスを逃さずお釈迦様の教えを実践していく必要があります。

2. **Manussattaṭṭhānaṃ dhammaṃ**

人間として生まれることは得難い

私たちは今人間として生まれていますが、それは過去世において功德を積んだ結果です。人間として生まれることは簡単なことではありません。人間として生まれることがどれほど難しいことなのかを説明しているお釈迦様の教えを紹介します。

Samyuttanikāya mahāvagga (相応部經典大篇)

Saccasamyuttaṃ papātavaggo paṭhamachiggaḷayuga suttaṃ
(諦相応深淵の章第一穴経)

‘Seyyathāpi, bhikkhave, puriso mahāsamudde ekacchiggaḷaṃ yugaṃ pakkhipeyya. Tatrāpissa kāṇo kacchapo. So vassasatassa vassasatassa accayena sakiṃ sakiṃ ummuḷḷeyya. Taṃ kiṃ maññatha, bhikkhave, api nu kho kāṇo kacchapo vassasatassa vassasatassa accayena sakiṃ sakiṃ ummuḷḷanto amusmiṃ ekacchiggaḷe yuge gīvaṃ paveseyyā’ti? ‘Yadi nūna, bhante, kadāci karahaci dīghassa addhuno accayenā’ti. ‘Khippataraṃ kho so, bhikkhave, kāṇo kacchapo vassasatassa vassasatassa sakiṃ sakiṃ ummuḷḷanto amusmiṃ ekacchiggaḷe yuge gīvaṃ paveseyya, na tvevāhaṃ, bhikkhave, sakiṃ vinipātagatena bālena manussattaṃ vadāmi’.

「比丘たちよ、ある男性が穴の1つあいているくび木を大きな海に投げ込んだとします。その海には盲目の亀が住んでいて百年に一度水面に浮かび上がってくるとします。比丘たちよ、このことをどのように考えますか。盲目の亀が百年ごとに一度水面に浮かんで出て、くびきの穴に首を入れることがあるのでしょうか。」「尊者よ、長い時間が過ぎたらならもしかしたらあるかもしれません。」「比丘たちよ、盲目の亀が百年過ぎるごとに一度浮かんで出て穴が1つ開いたくびきの穴に首を入れることの方が早い、と説きます。一度下の界へと墮ちた愚か者が人間になることの方が早い、とは説きません。」

お釈迦様はこのように人間として生まれることは大変難しいことだと説かれています。どうしてそれほど難しいことなのか続けて次のように説明されました。

Taṃ kissa hetu? Na hettha, bhikkhave, atthi dhammacariyā, samacariyā, kusalakiriyā, puññakiriyā. Aññamaññakhādikā ettha, bhikkhave, vattati dubbalakhādikā. Taṃ kissa hetu? Adiṭṭhattā, bhikkhave, catunnaṃ ariyasaccānaṃ. Katamesaṃ catunnaṃ? Dukkassa ariyasaccassa...pe... dukkhanirodhagāminiyā paṭipadāya ariyasaccassa. ‘Tasmātiha, bhikkhave, ‘idaṃ dukkha’nti yogo karaṇīyo...pe... ‘ayaṃ dukkhanirodhagāminī paṭipadā’ti yogo karaṇīyo’ti. Sattamaṃ.

それは何故でしょうか。比丘たちよ、なぜならばそこには、法に従う行い、正しい行い、善いことをする、福德を作ることが存在しないからです。比丘たちよ、そこではお互いに食べ合い弱いものを食べているからです。それは何故でしょうか。四聖諦が見られていないからです。それはどのような四つでしょうか。苦聖諦、因聖諦、滅聖諦、道聖諦です。ですから比丘たちよ、「これが苦である。」と瞑想修行するべきです。「これが苦の原因である。これが苦の滅である。」「これが苦の滅へと導く道である。」と瞑想修行するべきです。

日常生活の中で自分自身の心を気付きを持ってよく見てください。一日の中で **Kusala** (善) の心の時、**Akusala** (不善) の心の時を観察してみると、ほとんどの一般的な人は **Akusala** (不善) の心で過ごしています。 **Akusala** (不善) の心が多いとその生が終わった後に四悪趣界に堕ちてしまう可能性が高くなります。四悪趣界に堕ちてしまうと四聖諦を理解することもできず、法に従い善い行いをすることや福德を得る行いができず他の生きものを殺して生活してしまいます。すると人間界に戻ることは非常に難しいこととなります。動物界は弱肉強食の世界で大きくて強い生きものが弱い生きものを殺して食べて生活しています。このように殺し合いをしていると次には地獄に堕ちてしまいます。地獄に堕ちた **Kamma** (業) が弱くなり、次の世で動物界に戻ったとしても動物界では法を知ることはできず善い行いをすることもできず他の生きものを殺して食べて生活します。そのように生きていると死んでからまた地獄に堕ちます。生き物たちはこのように動物界と地獄の間を行ったり来たりして生存を繰り返しています。生きものたちの住まいはほとんど四悪趣界で、非常に稀に **Kusala** (善) の結果として人間界に生まれます。それは四悪趣界という常の住まいから人間界にたまたま遊びに来ているようなものである、と註釈書を書かれたサヤドー達は言い現しています。それ程までに人間として生まれることは稀なことなのです。

お釈迦様はある時、爪の上に砂を乗せて、爪の上の砂と地上にある砂の量を比べて比丘たちを諭されました。

「生き物たちが死んでから次の生で人間界や天界、梵天界など善趣に生まれ変わることは爪の上の砂の数のようなものです。ほとんどの生きものは四悪趣界に堕ちてしまうことの方が地上の砂の数ほど多いのです。」と。

動物界にはどれ程の生きものたちが暮らしているでしょうか。例えば1つの巣の中にいる蟻たちを想像してみてください。例えば動物界の中の1種の蟻の数でさえ善趣に生まれている生きものたちの数より多いのです。動物界のなかの1種類の生きもの数だけでさえ人間界など善趣の生きものと比べたら比較にならないほどたくさん生存しているのです。四悪趣には餓鬼界、地獄界もあります。善趣に比べて四悪趣にはそれほど多くの生きものが暮らしているのです。また、長部經典の註釈を書かれたサヤドーは、人間として生まれることの難しさを次のように表しています。一本の針を地面に立てて、もう一本の針を空中からその針をめがけて落とすとします。地面に立てた針に空中から落とされた針が命中することは、ごく稀にあるかもしれませんがほとんどの場合、針と針が当たることはありません。その針と針が命中することと同じぐらい輪廻転生の中で人間として生まれることは難しいことなのです。

これらの例えのように人間として生まれることは大変得

難しいことなのだとご理解ください。人間として存在している今、人の為、自分の為に善いことをするチャンスです。悪いことはせず、善いことをしてください。

3. Saddhāsampatti dullabha

信心を持つことは得難い

Saddhā (信) とは、1 つは Buddha (仏陀)、Dhamma (法)、Saṅgha (僧) の三宝を信じること。もう 1 つは Kamma (業) の原因と結果を信じること、つまり Kusala (善) を行えば善い結果が起こり、Akusala (不善) を行えば悪い結果が起こることを信じることです。例え大變得難く人間に生まれたとしても、これらの信心を持つことはさらに難しいことである、とお釈迦様は説かれています。

Aṅguttaranikāya Ekakanipātapāli Paṇihitaacchavaggo (増支部経典一集向けられて澄んでいる章) には次のようなお釈迦様の教えがあります。

“**Idhāhaṃ, bhikkhave, ekaccaṃ puggalaṃ pasannacittaṃ evaṃ cetasā ceto paricca pajānāmi – ‘imamhi ceayaṃ samaye puggalo kālaṃ kareyya, tyathābhaṃ nikkhitto evaṃ sagge’.** Taṃ kissa hetu? **Cittaṃ hissa, bhikkhave, pasannaṃ.** “**Cetopasādahetu pana, bhikkhave, evamidhekacce sattā kāyassa bhedaṃ paraṃ marañā sugatiṃ saggāṃ lokaṃ upapajjantī**”ti.

比丘たちよ、私は私の心で、一部の心の清らかな人々についてこのように知ります。「今、この人が死んだなら運ばれて置かれたように天界に生まれるでしょう。」と。それはどうしてでしょうか。「それは比丘たちよ、その人々の心が清らかだからです。比丘たちよ、このように心が清らかであるゆえに、ある一部の人々は身体が壊れた死後、善趣である天界へと生まれ変わるのです。」

ここでお釈迦様がおっしゃっている清らかな心というのは *Saddhā* (信) を持つ心を指している、と註釈では述べられています。清らかな心とは仏法僧を信じる心、*Kamma* の原因と結果を信じる心のことをお釈迦様はおっしゃっています。お釈迦様は常に *Kusala* (善) なことを行うように教えてくださっています。お釈迦様の教えを信じて行うことにより心が清らかになり死後善趣に生まれ変わることができる、と説かれています。

また、*Āṅguttaranikāya pañcakanipātapāḷi Muṇḍarājavaggo sampadāsutta* (増支部経典五集ムンダ王の章満たして備える経) では次のように説かれています。

“Pañcimā, bhikkhave, sampadā. Katamā pañca? Saddhāsampadā, silasampadā, sutasampadā, cāgasampadā, paññāsampadā – imā kho, bhikkhave, pañca sampadā”ti. Chaṭṭham.

「五つの満たして備えることがあります。比丘たちよ、それらの五つとは何でしょうか？ 信を満たして備える

こと、戒を満たして備えること、博聞を満たして備えること、施捨を満たして備えること、智慧を満たして備えること、これらの五つを満たして備えることです。」

このようにお釈迦様は信、戒律、博聞、施捨、智慧の五つのことを満たして備えておくことの大切さを説かれました。それらを1つ1つ簡単に説明します。

1) **Saddhā sampadā** サッダーサンパダー: 信を満たして備えるとは、**Buddha** (仏) **dhamma** (法) **Saṅgha** (僧) の三宝を信じること。師を信じること。**Kamma** (業) の原因と結果を信じることです。仏法僧と仏陀の教えを信じることができないならば、瞑想修習を上手く進めることはできません。

2) **Sīla sampadā** シーラサンパダー: 戒を満たして備えるとは、沙弥は一一九戒を守って清らかに生活すること。比丘は二二七戒⁴を守って清らかに生活することです。在家は最低限五戒⁵をしっかりと守って生活することです。

⁴ 二二七戒とはパーラージカ 4 条 (違反したら最も重い罪となり比丘の身分が断たれ今世では二度と比丘になれない) サンガディセーサ 13 条 (違反したらサンガの助けが必要)、アニヤタ 2 条、ニッサギヤパーチッティヤ 30 条 (違反したら物を手放して懺悔)、パーチッティヤ 92 条、パーティデーサニーヤ 4 条、セキヤ 75 条、アディカラナサマタ 7 条 (最後の 3 条に違反したら懺悔)

⁵ 五戒とは、不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒

在家でも瞑想修行をするなら八戒⁶を守る方が日常の仕事も少なく済みますし「戒律を守っている。」という清らかな気持ちで瞑想をすることができます。

- 3) **Suta saṃpadā** スタサンパダー: 博聞を満たして備えるとは、一般知識を身に着けること。自分のしている仕事に関して勉強をすること。教師の教えが正しいことか判断できる力を身に着けること。善人、悪人の区別を間違いないく判断できること。戒律に違反しているか判断できること。先生の教えが正しい仏陀の教えか判断できる、どのようにすれば涅槃証悟ができるか知ること。などの正しい知識に満たされることです。
- 4) **Cāga saṃpadā** チャーガサンパダー: 施捨に満たして備えるとは、自分の持っているものを他者に施しをすることです。布施をすることにより善趣へと導かれます。布施とは天界への階段となります。布施をしていないと輪廻の中で常に貧しく苦しく生きていなければならなりません。Dāna (布施) とは輪廻の中で生きているための大きな財産となります。
- 5) **Paññā saṃpadā** パンニャーサンパダー: 智慧に満たされて備えるとは、涅槃証悟のための Vipassanā の智慧に満たされることです。そのためには 40 種類の Samatha (サ

⁶ 八戒とは、五戒の中の不邪淫が'梵行でない行い'に代わる + 正午以降食事をしない、音楽、演劇鑑賞をせず華美な化粧、装飾品を身に着けない、豪華で背の高い寝具を使わない

マタ) 瞑想⁷、例えばその中の一つの *Ānāpāna* (アーナーパーナ) 瞑想で禅定をしっかりと作り *Vipassanā* (ヴィパサナー) 瞑想の基本である *Nāma* (精神性) と *Rūpa* (物質性) を識別する智慧を付けなければなりません。禅定の力を付けることにより *Nāma* と *Rūpa* を区別して観ることができる智慧を付けることができます。*Paṭiccasamuppāda* (縁起) の瞑想修習をして原因と結果を理解する智慧を付けることができます。その後 *Vipassanā* 瞑想により *Nāma* と *Rūpa* の生起消滅を観て *Anicca* (無常)、*Dukkha* (苦)、*Anatta* (無我) の三相により洞察する智慧を付けることができます。ここで、それらの智慧について簡単に説明します。

16 段階の智慧

- 1) *Nāmarūpa pariccheda ñāṇa* ナーマルーパパリチェーダニャーナ 名色分離智: *Nāma* (精神性) と *Rūpa* (物質性) のすべてを1つ1つ区別して知る智慧。
- 2) *Paccaya pariggaha ñāṇa* パッチャヤパリガハニャーナ 縁摂受智: *Nāma* と *Rūpa* の原因と結果の繋がりを知る智慧。
- 3) *Sammasana ñāṇa* サンマーサナニャーナ 思惟智:
Nāma と *Rūpa* の生起消滅、原因と結果の繋がりを知り

⁷ 40 種類の *Samatha* 瞑想とは、*Kasiṇa* (遍) 10 種、*Asubha* (不浄) 10 種、*Anussati* (随念) 10 種、*Appamañña* (無量) 4 種、*Sañña* (想) 1 種、*Vavatthāna* (差別) 1 種、*Aruppa* (無色) 4 種

それらを無常、苦、無我の三相で知る智慧。

- 4) Udayabbaya ñāṇa ウダヤバヤニャーナ 生滅智: Nāma と Rūpa の生起消滅をより明晰に深く知る智慧。
- 5) Bhaṅga ñāṇa バンガニャーナ 壊滅智: Nāma と Rūpa の消滅のみ対象として観る智慧。
- 6) Bhaya ñāṇa バヤニャーナ 不畏智: 消滅を観ることに より Nāma と Rūpa を怖れるものであると理解する智慧。
- 7) Ādīnava ñāṇa アーディナヴァニャーナ 過患智: 消滅を何度も何度も観ることにより Nāma と Rūpa の生起消滅は苦であり、何も利益のないものであると知る智慧。
- 8) Nibbidā ñāṇa ニビダーニャーナ 厭離智: Nāma と Rūpa の生起消滅を何度も何度も観ることによりそれらを疎ましいものであると理解する智慧。
- 9) Muccitukamyatā ñāṇa ムチトウカンミャターニャーナ 脱欲智: 上記修習を何度も繰り返して疎ましいそれらから脱したいと観る智慧。
- 10) Paṭisaṅkhāra ñāṇa パティサンカーラニャーナ 省察智: これまでの修習で観えた現象を放棄せず瞑想に留まる智慧。
- 11) Saṅkhārupekkhā ñāṇa サンカールペッカーニャーナ 行捨智: これまでの修習で見えた現象を中捨で留まり観察する智慧。
- 12) Anuloma ñāṇa アヌロマニャーナ 随順智: 涅槃へと向かう智慧。
- 13) Gotrabhu ñāṇa ゴトラブニャーナ 種姓智: 涅槃へ移行する智慧。

- 1 4) **Magga ñāṇa** マツガニャーナ 道智: 一刹那の間に起きる涅槃を経験する智慧。
- 1 5) **Phala ñāṇa** パラニャーナ 果智: 二刹那、三刹那の間に起きる涅槃を味わう智慧。
- 1 6) **Paccavekkhaṇa ñāṇa** パッチャヴェカニャーナ 観察智: 涅槃経験後、自分の得た道、果をもう一度確認する智慧。

これらの智慧を得る為にはまず、強い定を作ることが必要です。お釈迦様は定を作るようにと **Samādhi sutta** (定経) において次のように説かれています。

Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.

比丘たちよ、定をしっかりと作ってください。しっかりと定を作った比丘はすべてのことをありのままに正しく見分けて知ることができます。

強い定を作るために最もお釈迦様が推奨している瞑想は **Ānāpāna sati** (アーナパーナ) 瞑想です。その瞑想方法をこの冊子の末尾に説明します。定の力が無ければ智慧を満たすことは難しいのです。

5つの **Sampadā** の中でまず **Saddhā sampadā** (信を満たして備える) ことが無ければ戒律を守ること、仏陀の教えを学ぶこと、布施をすること、智慧を付けるための修習をす

ることはなかなかできることではありません、ですから信心を持つことがこれら5つの中でまず満たされて備えなければならない大切なこととなります。信心を持つことはたとえ人間として生まれたとしても稀な得難いことなのです。さらに、上記の経の次の経 Dhana sutta（財産経）では次のように説かれています。

“Pañcimāni, bhikkhave, dhanāni. Katamāni pañca? Saddhādhanam, sīladhanam, sutadhanam, cāgadhanam, paññādhanaṃ. “Katamañca, bhikkhave, saddhādhanam? Idha, bhikkhave, ariyasāvako saddho hoti, saddahati tathāgatassa bodhiṃ – ‘itipi so bhagavā arahaṃ sammasambuddho, vijjācaranasampanno, sugato, lokavidu anuttaropurisadammasarathi, satthādevamanussānaṃ buddho bhagavā’ti. Idaṃ vuccati bhikkhave, saddhādhanam.

“Katamañca, bhikkhave, sīladhanam? Idha, bhikkhave, ariyasāvako pañātipātā paṭivirato hoti...pe... surāmerayamajjapamādaṭṭhānā paṭivirato hoti. Idaṃ vuccati, bhikkhave, sīladhanam.

“Katamañca, bhikkhave, sutadhanam? Idha, bhikkhave, ariyasāvako bahussuto hoti...pe... diṭṭhiyā suppaṭividdho. Idaṃ vuccati, bhikkhave, sutadhanam.

“Katamañca, bhikkhave, cāgadhanam? Idha, bhikkhave, ariyasāvako vigatamalamaccherena cetasā agāraṃ

**ajjhāvasati muttacāgo payatapāṇi vossaggarato yācayogo
dānaṣaṃvibhāgarato. Idaṃ vuccati, bhikkhave,
cāgadhaṇaṃ.**

**“Katamañca, bhikkhave, paññādhaṇaṃ? Idha, bhikkhave,
ariyasāvako paññavā hoti, udayatthagāminiyā paññāya
samannāgato ariyāya nibbedhikāya sammā
dukkhakkhayagāminiyā. Idaṃ vuccati, bhikkhave,
paññādhaṇaṃ. Imāni kho, bhikkhave, pañca
dhanāni”’ti.**

**“Yassa saddhā tathāgate, acalā suppatiṭṭhitā; Sīlañca yassa
kalyāṇaṃ, ariyakantaṃ paṣaṃsitāṃ. “Saṅghe pasādo
yassatthi, ujubhūtañca dassanaṃ; Adaliddoti taṃ āhu,
amoghaṃ tassa jīvitaṃ. “Tasmā saddhañca sīlañca,
pasādaṃ dhammadassanaṃ; Anuyuñjetha medhāvī,
saraṃ buddhāna sāsana”’nti.**

「ここに五つの財産があります。比丘たちよ、五つとは何
でしょうか。信という財産、戒という財産、博聞という財
産、施捨という財産、智慧という財産、それらが五つの財
産です。では、比丘たちよ、何が信という財産なのでしょ
うか。比丘たちよ、聖なる弟子には信があり、如来の覚り
を信じます。『つまり、世尊は、阿羅漢であり、正等覚者で
あり、明行俱足であり、善逝であり、世間解であり、無上
調御丈夫であり、天人師であり、覚者であり、世尊であり
ます。』と。比丘たちよ、これが信という財産です。では比

丘たちよ、何が戒という財産なのでしょうか。比丘たちよ、聖なる弟子たちは殺生から離れ、(偷盗から離れ、邪な欲望から離れ、虚言から離れ) 飲酒から離れます。比丘たちよ、これが戒という財産です。では比丘たちよ、何が博聞という財産なのでしょうか。比丘たちよ、聖なる弟子は博識となり、、、、、見を備え善く理解します。比丘たちよ、これが博識という財産です。では比丘たちよ、何が施捨という財産なのでしょうか。比丘たちよ、聖なる弟子は慳格が去った心で在家に住み、放捨者、浄手者、棄捨を喜ぶ者、供養に応じる者、施与を好む者となります。比丘たちよ、これが施捨という財産です。では比丘たちよ、何が智慧という財産なのでしょうか。比丘たちよ、聖なる弟子は智慧を持ち、生滅を知る慧に導かれ、聖道を具足した者となり、聖なる洞察により正しい苦の滅尽に至ることができます。これが智慧という財産です。比丘たちよ、これらが五つの財産です。

財産のある人は如来に対するゆるぎなく安定した信があります。

彼には称えられる聖なる愛のある善い戒があります。

彼にはサンガに対する浄信、正しい見があります。

彼は困窮が無いと言い、彼の命は空しくありません。

ゆえに、信、戒、浄信、法を見ること、仏陀の教えを憶念する賢者はそれらを実践してください。

お釈迦様はこのように信は財産であると説かれていま

す。聖なる弟子たちが仏陀を、
煩悩を滅尽した阿羅漢であり、
全ての知るべき真理を自ら悟った正等覚者であり、
最高の智慧に満ち実践に優れた明行俱足であり、
真実の言葉のみを語られる善逝であり、
世間の全てを知る世間解であり、
生きとし生けるものを最上の教え方で教える無上調
御丈夫であり、
全ての神々、人間を導く師であり、
自ら悟り他者を悟らせることができる覚者であり、
福德を備えて最も誉の高い世尊である。

と信じていることは財産である、とおっしゃっているの
です。そしてこれらの財産のある賢い人は仏陀の教えを実
践してください、と説かれています。

信心を持つことにより戒を守り、勉学に努め、布施を喜
び、智慧を得ることになります。ですから信心を持つこと
は得難いことなのです。

4. Pabbajjā dullabha

出家する（比丘になる）ことは得難い

たとえ、得難く人間として生まれて仏陀の教えに出会い
仏教徒になったとしても、その中から「比丘になる。」と決
めて出家する人は大変稀です。世間の諸欲から離れた出家

生活を送りたい、と純粋な気持ちで出家をすることは大変難しく得難いことです。特に出家して戒律を遵守する清浄な比丘になることは大変難しいことです。

テーラワーダ仏教国、特にミャンマーでは男子として生まれた子供を、ある一定の年齢に達すると一時的に沙弥出家させる習慣があります。出家という得難い体験をさせるためです。ほとんどの場合、三日間、一週間もしくは一か月などの短い期間、比丘としての出家生活を送ります。しかし、一生戒律を守り清浄な出家生活をする人はごく一部の人に限られます。

Pabbajjā dullabha パバジャードウラバとはそのような短期出家を指すわけではありません。**Pabbjā dullabha** とは戒律をよく守った清浄な生活を送る出家生活を指します。そのような清浄な出家を得難いことと言います。お釈迦様でさえ菩薩として四阿僧祇劫と十万劫の間、波羅蜜を積んでいる長期間に9回しか比丘になったことはありませんでした。比丘になることはそれ程稀で得難いことなのです。

清浄な比丘として出家をするためには得難いことが揃わなければなりません。

- 1) 仏陀が現れて、仏陀の教えに出会うこと。
- 2) 人間として生まれること。天界に生まれたら仏陀の教えに出会うことは非常に難しくなります。人間界に生まれたとしても仏教を知る環境、仏陀の教えが届いている場所にいなければ比丘になる機会はありません。他の宗教や邪教の教えしか知らなければ仏陀の教えの元での

出家はできません。たとえ仏教徒となったとしても幸せで満たされた在家生活、あるいはその反対に貧困の為に生活に追われていたとしても出家することは難しくなります。日常生活の習慣から離れて出家しよう、と決心することは大変に難しいことなのです。

3) 仏法僧を信じる心を持つ。

以上の得難いことが揃ったならば比丘として出家する機会を得ることができます。

Kuddhakanikāya apadānapāli paṇṇadāyakavaggo (小部經典譬喻經施者の手紙の章) Sattāhapabbajitatheraapadānaṃ (7日出家長老譬喻) より過去世で7日間の比丘出家をしてお釈迦様の時代に比丘になり阿羅漢となった長老のお話をします。

“Vipassissa bhagavato, saṅgho sakkatamānito;

Byasanaṃ me anuppattaṃ, ñātibhedo pure ahu

“Pabbajjaṃ upagantvāna, byasanupasamāyahaṃ;

Sattāhābhirato tattha, satthusāsanakamyatā.

“Ekanavutito kappe, yamahaṃ pabbajjaṃ tadā;

Duggatiṃ nābhijānāmi, pabbajjāya idaṃ phalaṃ.

“Sattasatṭhimhito kappe, satta āsum mahīpatī;

Sunikkhamāti ñāyanti, cakkavattī mahabbalā

“Paṭisambhidā catasso...pe... kataṃ buddhassa sāsanam”.
Itthaṃ sudam āyasmā sattāhapabbajito thero imā gāthāyo
abhāsitthāti

サッターパバジタ長老（七日出家長老）
ヴィパシー仏陀のサンガは大変尊ばれていました。
私はその時代に不幸に陥り親族の別れがありました。
不幸を静めるために師の教えを求めて出家して7日間を喜び
過ごししました。
私はこの7日間の出家の後、91劫の間、悪趣を知ることは
ありませんでした。
今より67劫前、立派な7人の国王がいました。
スニッカマーティと知られる大きな力の輪転王でした。
私は四つの無碍解を得て仏陀の教えを成就しました。
このようにサッターパバジタ長老は偈を唱えられました。

このサッターパバジタ長老は過去世で7日間の短期出家
をして91劫の間、悪趣に落ちることは無く転生を繰り返
すことができました。そしてお釈迦様の時代に比丘出家し
て阿羅漢となりました。しかし、ただ短期出家しただけ
ではこのような果を得ることはありません。その間、サッ
ターパバジタ長老はしっかりと比丘の戒律を守って清ら
かな生活をされたからこそ91劫の間悪趣に墮ちること
なく、最後に阿羅漢果を得ました。このように清浄な
比丘として出家することは大变得難いことなのです。

5. Saddhammassavana dullabha

正しい法（お釈迦様の教え）を聞くことは得難い

お釈迦様の教えを聞くことができることは大變得難いことです。たとえ、仏陀が現れ、教法が残っている時代に人間として生まれたとしても仏陀の教えを聞くことは大變得難いことなのです。善趣に生まれたとしても人間として生まれていなければ仏陀の教えを聞く機会が無いかもしれせん。天界に生まれても皆無ではありませんが、仏陀は人間界に現れ人間界で教えを説かれているので人間として生まれた方が仏陀の教えに巡り合うチャンスは天界に生まれるよりもあります。しかし、人間として生まれても仏陀の教えを聞くことができるのは全ての人間にある訳ではありません。人間として生まれていても、他の宗教を信じていたり、邪見を持っていたりして仏陀の教えを信じることができなければしっかりと正法を学ぶことはできません。ですからお釈迦様の教えがある今、正法を聞くことができることは大變得難いことなのです。

仏陀の教えがあるところに、人間として生まれ、仏法僧という三宝を信じ、正しい法を聞くことはこのように大變得難いことなのです。

正しい法を聞くことが無ければ正しい行いもできず、Kusala（善）、Akusala（不善）の区別もできず、正しい瞑想修行をすることもできません。

お釈迦様が最も優れた瞑想法である、と説いている Ānāpāna sati アーナパーナ瞑想の修習法を書いておきます。

Ānāpāna sati（アーナパーナ）瞑想修習法

お釈迦様は Ānāpāna（アーナパーナ）瞑想は心と体の安楽を得ることができ、心が平安になり不善な心を無くすることができる最上の瞑想方法である、と相応部經典の中で称賛されています。

Mahāsatipaṭṭhāna sutta（大念処経）にはどのように瞑想をすればよいのか説かれています。

Idha, bhikkhave, bhikkhu araṇṇagato vā rukkhamaḷagato vā suṇṇāgāragato vā nisīdati pallaṅkaṃ ābhujitvā ujum kāyaṃ paṇidhāya parimukhaṃ satiṃ upaṭṭhapetvā. So satova assasati, satova passasati.

比丘たちよ、修行者は森の中に行くか、樹の下に行くか、あるいは静かな場所に行き、座禅を組む形で脚を組んで、身体を真っすぐにして、前面に念を入れて座ります。吸う息に集中して息を吸います。吐く息に集中して息を吐きま

このように静かな場所を選んで瞑想するのがいいでしょう。静かな場所を選ぶと騒音など瞑想の妨げとなるものが少なく済みます。もし静かな場所が無ければ音に気を取られずに無視をしてください。脚を組んで上体を真っ直ぐにして座る形が深い集中力を付けることができるので最も適していますが、Ānāpāna 瞑想はどのような姿勢でも練習することができます。前面に念を入れるとは鼻孔のあたり、あるいは上唇の上あたりの息が当たる場所(タッチングポイント)に心を置いてそこに当たる入出息(の風)を集中して観ることです。息を吸っている時、吸う息と知ります。息を吐いている時、吐く息と知ります。このようにタッチングポイントに当たる息に気づいています。もし、息に集中できなくなり心が散らかってしまったことに気づいたら落ち着いてまた呼吸を観ることに戻ってください。もしそれでも呼吸に集中できなくなった場合は数を数えてください。吸って吐いて1、吸って吐いて2、と8まで(5から10の間の好きな数で構いませんが、8は八正道に敬意を表す数字なので推奨。)を繰り返し数えます。心が落ち着いて呼吸を観ることができるまで数を数えながら呼吸に集中してください。呼吸を集中して見るようになるようになったら数を数えるのを止めて呼吸に集中してください。何度も何度も練習してください。

Dīghaṃ vā assasanto ‘dīghaṃ assasāmī’ti pajānāti, dīghaṃ vā passasanto ‘dīghaṃ passasāmī’ti pajānāti. Rassam vā

**assasanto ‘rassaṃ assasāmi’ti pajānāti, rassaṃ vā passasanto
‘rassaṃ passasāmi’ti pajānāti.**

‘Sabbakāyapaṭisaṃvedī assasissāmi’ti sikkhati ,

‘sabbakāyapaṭisaṃvedī passasissāmi’ti sikkhati.

‘Passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ assasissāmi’ti sikkhati,

‘passambhayaṃ kāyasaṅkhāraṃ passasissāmi’ti sikkhati.

ゆっくりと息を吸うときは長く息を吸っていると知ります。ゆっくりと息を吐くときは長く息を吐いていると知ります。早く息を吸うときは短く息を吸っていると知ります。早く息を吐くときは短く息を吐いていると知ります。すべての呼吸を知りながら息を吸います。すべての呼吸を知りながら息を吐きます。静かになった吸う息を知るように努力します。静かになった吐く息を知るように努力します。(Sati を強くします。)

「長く」というのはゆっくりとした呼吸のことを指し、「短く」というのは早い呼吸のことを指します。あくまでも自然に呼吸をしてわざと長く吸ったり吐いたりしないでください。このように長い呼吸と短い呼吸に1時間から2時間の集中を4~5座、それを1日から2日間練習してできるようになったら、呼吸のすべてを観ます。

すべての呼吸、最初、真中、最後のすべての吸う息吐く息を心で知るようにしてください。sabbakāya サツバカーヤとは呼吸を身体の中、おなかのあたりまで追いかけて観ることではなく、鼻孔の吸う息吐く息が当るところで呼吸の最

初から最後までを観ることを指します。呼吸のすべてを観ることを1時間から2時間、4～5座、それを1日から2日間、練習してできるようになったら浅い呼吸を観ます。

呼吸のすべてを観ることが出来るようになったら **Samādhi** (定) の力が強くなってきます。**Bhāvanā** (修習) の力により呼吸が静かになり、ときには呼吸をしていないように感じるほど呼吸が浅くなっています。その浅い呼吸を観るためには今までの **Sati** では不足、それ以上強い **Sati** が必要になってきます。呼吸が観えなくなったからと目を開けたり強い呼吸をするようなことはしないでください。**Ānāpāna** 瞑想は心を静かにして行く瞑想なので、あくまでも浅い呼吸を観るようにしてください。そのために強い **Sati** (念) を備えてください。初めのころの荒い呼吸の時に観ていた鼻先の場所を思い出し、その場所を強い **Sati** で観る努力をします。強い **Sati** を備えれば必ず観えてきます。

この4段階の練習を1時間、2時間から3時間集中できるように何度も練習をしてください。**Samādhi** (定) の力が強くなってきたら **Nimitta** (ニミッタ) が現れてきます。**Nimitta** が現れてくる状態は一人ひとり違います。

Ānāpāna kammaṭṭhāna の修習で現れてくる **Nimitta** は三段階あります。**Parikamma nimitta** パリカンマニミッタ (偏作相)、**Uggaha nimitta** ウガハニミッタ (取相)、**Patibhāga nimitta** パティバーガニミッタ (似相) が順に現れてきます。**Parikamma nimitta** は入息、出息の風です。煙のような色が

観える人もいます。Uggaha nimitta はコットンのようになってきますが他の色に観える場合もあります。Patibhāga nimitta は集中が深まると、だんだんと透明感が出て来てダイヤモンド あるいは氷のように観えてきます。Ānāpāna 瞑想の注意点は、Nimitta が現れてきても Nimitta に心に向けず呼吸に集中していること。呼吸の状態をその息が冷たい、熱いなどと観察しないこと、その呼吸を無常、苦、無我と見ないこと、などです。三段階の Nimitta の最後の Patibhāga nimitta になるまで Nimitta には心に向けずに呼吸だけに集中を続けてください。

最後に Ānāpāna 瞑想修習での大事な注意点が書かれた Pāli の文を書いておきます。

Phutthaphuttokāse pana satin ṭhapittva bhavantasseva bhāvanāsampajjati.

心を置くところは鼻孔辺りの吸う息と吐く息が当たっているタッチングポイントです。そのタッチングポイントに心置いてそこに当る息（入出息の風）を Sati で集中して観てください。アーナーパーナ瞑想を完成することができ禅定に入ることが出来るようになります。

（Visuddhimagga 清浄道論より）

最後に、

お釈迦様は、托鉢が終わった後、比丘たちに Dullabha（得難いこと）の Ovada（訓戒）をされていました。

もう一度その偈を記しておきます。

“Bhikkhave, appamādena sampādeṭṭha, dullabho buddhuppādo lokasmiṃ, dullabho manussattapaṭilābho, dullabhā saddhāsampatti, dullabhā pabbajjā, dullabhaṃ sadhammassavana”nti.

「比丘たちよ、怠ることなく務めなさい。（念を備えて成すべきことを成して下さい。）仏陀がこの世に現れることは得難いことです。人間として生まれることは得難いことです。信心で満たされることは得難いことです。出家をすることは得難いことです。正しい法を聞くことは得難いことです。

Dullabha という得難いことが揃っている今、皆さんも仏陀の教えを信じるならば、チャンスを逃さず、仏陀の教えが自分のものとなるよう努力して実践してください。私スマナからお願いをいたします。

後書き

2023年の夏のある日、パオ僧院のスmana比丘がオンラインにてお釈迦様の *Ovada* オーワダ（訓戒）について相応部經典註釈書に基づいて法話をしてくださいました。ミャンマーのお坊様は布薩日などによくこのお話をするそうです。印象に残る良いお話でしたので、その法話を基に經典からの引用などを少し加えていただき、ここに文書にして皆様にご紹介させていただきます。

ウィンナンダー様、高橋真一様、星澤康孝様、榎本まゆみ様、平野舞様、A様から冊子出版にあたり、お布施をお預かりいたしました。皆様の善行が波羅蜜となりますように心よりお祈り申し上げます。

皆が健康で幸せでありますように。

Buddhasāsanam ciraṃ tiṭṭhatu!!!

お釈迦様の教えが末永く続きますように！！！！

編集 北川美幸

2024年6月吉日

**Kiccho manussapaṭilābho, kicchaṃ maccāna jīviṭaṃ
Kicchaṃ saddhammassavanaṃ, kiccho buddhānamuppādo.
〔Dhammapada 182〕**

人の身を得ることは難しく、死ぬべき命は生き難い。
正しい法を聴くことは難しく、もろもろの仏陀は現れ難い。

〔法句 182〕

‘私たちは得難く人間として生まれ仏陀の教えに出会いました。
次の句を心に留めおきましょう。’

**Sabbapāpassa akaraṇaṃ, kusalassa upassampadā;
Sacittapariyodapanāṃ, etaṃ buddhāna sāsanaṃ.
〔Dhammapada 183〕**

一切の悪いことをせず、善いことを行い、
自己の心を清らかに、これがもろもろの仏陀の教えです。

〔法句 183〕