

南伝仏教キホンのキ

翻訳 : Paññādhika Sayalay



目次

序文	1
第一章 仏教とは何か?	4
第一節 仏陀.....	4
第二節 仏陀は何を教えたのか?	5
第三節 仏教の本質	7
第二章.....	10
第一節 苦聖諦	10
第二節 生命の構成	11
第三節 生命の本質	13
第三章 己自身の煩悩を理解する.....	14
第一節 生命の因.....	14
第二節 煩悩とは何か?	14
第三節 煩悩の種類	15
第四節 煩悩の生起	16
第五節 煩悩の表れ	17
第四章 いかにして煩悩を取り除くのか.....	19
第一節 戒定慧の育成.....	19
第二節 如何にして違犯性煩悩を取り除くのか.....	21
第三節 如何にして困惑性煩悩を取り除くのか.....	22
第四節 如何にして潜在性煩悩を取り除くのか.....	24
第五章 調心法について.....	27
第一節 入出息念.....	27
第二節 慈愛の散布	30
第三節 正念正知.....	30
第四節 調心の意義	33



序文

これは、南伝上座部仏教の伝統的観点から編集した仏教の入門書である。上座部仏教は、パーリ語で **Theravāda** という。それは仏教の中で、最も古老の流派で、仏教の発祥地であるインドから南に向かってスリランカ、緬甸（＝ビルマ・ミャンマー、以下同様）などの地に伝わった為、又の名を「南伝仏教」という。現在、上座部仏教は、主にスリランカ、緬甸、タイ、カンボジア、ラオスなどの南アジア、東南アジアの国々、及び中国雲南の西双版纳、徳宏などの地域に伝わっている。

上座部仏教は、仏陀の本来の教えの伝承と保存を堅持して、仏陀の教えの過度の発揚と改変を意図しない。そのため、人によっては、「根本仏教」または「原始仏教」と呼んで、後期において発展した仏教と区別することもある。南伝仏教は、現今、中国、韓国、日本等のアジアの国々と地域に伝わった「大乘仏教」または「北伝仏教」とは異なる部分がある。

上座部仏教によると；仏陀は千変万化、求めれば必ず応じてくれる神、ではなく、また、どこにでもいて、できない事は何一つとてないという、そのような救世主でもない。仏陀は、一人の、智慧と徳行が円満な覚悟者（＝覚醒者、悟りを得た人）であって、煩惱を断つ方法を教えてくれる導師である。仏法は、仏陀が教えた法で、煩惱を断じ、諸々の苦を滅し尽くす方法である。後世において、これらの教えは成文化されて、仏典となった。

たとえば、一人の病人が、処方箋を受け取り、薬を買いに行くとして、その薬を飲まなければ、病は治らない；ただひたすら処方箋を押し頂き、それを読み続けても、薬を飲まないのであれば、病の治る事はない。同様に、経典を、禍を免じて幸福を引き寄せる事のできる霊丹妙薬として捧げ持ち、生（＝輪廻）を終了させ、死から脱出させる事ができる、真言の呪文だと見做すだけで、教えを奉行し、経に依って実践しないのであれば、煩惱は永遠に断じ、取り除く事はできないのである！

僧とは、仏陀の教法を実践し、かつ伝承する（＋仏陀の）弟子であり、三蔵を学び実践し、戒・律を守り、止・観の修行に努める義務がある（自利）。また、正法の伝承に責任を持ち、世の人々を教え導き、社会を教化する職責がある（利他）。僧は、その清浄なる戒行によって、大衆の精神的指導者として、また道徳的模範として、社会の尊敬と尊重を受ける。僧は、祭司ではないし、巫女・サニワでもないし、神と人間を取り持

つ仲介者でもない。更に言えば、現実逃避、無学徒食、終日飽食の社会的寄生虫では、決して、ない。

もし、南伝仏教の比丘が、他人に代わって罪業を滅ぼすことができると言い、消災延命を言い、亡者の超度ができると言うならば、それはただ、他人と己自身を騙す、詐欺のテクニックにすぎない。もし、比丘が祭祀、呪文、占い、手相、面相、邪気払いなどの名目で信者の金銭をだまし取ったならば、それは墮落であると見做され、恥ずべき邪命（正当でない命のつなぎ方）と見做される。

仏教は、西漢末期から中国漢地に伝来し、伝来してから 2000 年の歴史がある。仏教はすでに、中国の伝統的な文化の、分ける事のできない、重要な一部分となっている。しかしながら、中国人の中で、どれほどの人が、仏教とは何かを、説明できるだろうか？ どれほどの人が、仏陀の根本的な教法はどのようなものであるかを、説明できるであろうか？ 多くの中国人は、仏教に対する理解が少なすぎるのである！ 根本的な仏教と、中国の民衆の知っている仏教には違いがある！

ある種の民衆が、仏教に対して偏見と誤解を有しているため、本書は、南伝上座部仏教の立場から出発して、みなさんが仏教の本来の面目を理解するのを手助けしたいと思う。当然、本書の中のすべての観点において、正信と智慧を有する北伝大乘の僧侶と在家の弟子は、（+我々と同じく、その観点を）受け入れることができると、確信している。ただ、後期において、仏教に混じりこんだ人為的な要素と、宗派的な門閥偏見を放擲することができるならば、いわゆる南伝とか北伝、大乘とか小乗とかの風にいわれているものではなく、仏教とは、ただ一種類——仏陀の教えそのものなのである！

この本は、二部に分かれている。前半は<「南伝仏教キホンのキ」>と銘打っているもので、<煩惱>を主題にして、生命、煩惱について説明し、また、煩惱を取り除く方法を解説し、これを通して、読者に真正の仏教とは何であるか、の理解の手助けとする。その末尾においては、上座部仏教の伝統の中から、いくつか、実際に実践できる所の、煩惱を減らし、取り除ける方法を紹介している。

これは、読者が実践を通して、仏陀の教えの実用性と可能性を、徐々に体験できるように考えたからである。後半の<仏陀如是説>は、南伝パーリ語仏典の中から、在家と関連の深い 10 の経文を選んで（+紹介している）。これは、仏陀のこれらの言説を通して、読者のみなさんに、道徳を育成し、品格を高め、自己を完成させて頂きたいがためである。我々がこれらの経文を読むとき、仏陀の教えの中には、特別な神秘主義と

か、自己陶醉の要素がないことが分かる。仏陀は、在家者が、悪を捨てて善をなし、仕事に励み、生活を楽しみ、勤労を通して豊かになり、現実の生活を改善し、よき人生を創造することを重視し、人心の涵養と、家庭的倫理と社会道德の向上に、関心を寄せたのである。

仏陀の教えは、広くて深い。本書は、管窺蠡測（＝竹の管から天を覗き、貝のひしゃくで海水を量る、の意）であって、（＋元々、仏法は）二言三言で、説明できることではない。しかし、筆者は、この本が読者の方々に、抛磚引玉（＝瓦を投げて宝玉を得る、の意）の作用を起こし、読者の仏教への初歩的な理解を助けよう、真心を込めて希望する。もし、みなさんが更に一步進んで、仏教を理解したいのであれば、パーリ三蔵を研究し、仏陀の教えを学ぶべきである。仏陀の根本的な教えを理解し、その後に実践し、煩惱を断じ尽くして、苦の滅に至って頂きたい！

ここにおいて、本書の編集、出版に尽力いただいた方々に感謝し（中略）、彼らの一切の功德、読者の随喜、閲読の功德が、煩惱を断ずる助縁となりますよう！（仏法無価、売買禁止）

訳者コメント：下線訳者。台湾（中華文化圏）では、仏法は非常に大切にされている。すなわち、仏法に値段はつけられない、故に、仏教書は、値段をつけて売買してはならない、とされていて、特殊な場合を除いて、仏法書は布施本となります。

仏教と聞くと、多くの人々は連想する：お寺に行って観光しよう；
大きな線香の周りを巡ると、財産が増えるし、昇進も早いらしい；
お寺に行って、線香をあげ、燈明を寄進すれば、幸福と智慧がやってくるらしい；
お経をムニヤムニヤ、お布施を少々、さすれば消災延命、罪業の解消・・・、ひどいときには、僧侶の恰好をした詐欺師が、縁結びの帳面（＝お布施集金簿）を持って、街角に立っている。八卦をみる人、手相をみる人、面相をみる人、多くの人々が、これが仏教だと思っている。これらは、いったい全体、仏教であるのだろうか？
聡明な読者なら、本書を読み終わった後、心中に灯りがともるであろう。



第一章 仏教とは何か？

人は言う：仏教は宗教である。
人は言う：仏教は文化である。
人は言う：仏教は科学である。
人は言う：仏教は哲学である。
人は言う：仏教は教育である・・・。
仏教とは一体何であるのか？

仏教、パーリ語では **Buddha-sāsana** という。**Buddha** は、仏陀で、これは、古代インドの音訳であり、現代の発音で言うと ” 布特 (=ブット) ” に当たる。意味は<覚者>で、すなわち、世間の、人生の真理を悟った人、という意味である。**sāsana** は、教え、教法、導き という意味である。ゆえに、” 仏教 ” は、仏陀の教えまたは、覚醒者 (=悟りを得た人) の導き、という意味になる。仏教は仏陀の教えではあるが、では、仏陀とは誰か？彼は何を教えたのか？

第一節 仏陀

まず最初に、我々は、確信をこめて、こう言いたい：仏陀は神ではない！
仏陀は人間で、歴史上に実際に存在した偉人である。紀元前 624 年太陽暦 5 月の満月の日、古代インドのヒマラヤの南麓の釈迦国 (Sakya) の王都カピラバットゥ (Kapilavatthu) の城主である浄飯王 (Suddhodana) と皇后マヤ夫人 (Mahāmāyā devī) の間に、高貴な太子が生まれた。太子は生まれて間もなく、占い師が、彼は成長すると、出家して偉大な覚醒者になると予言し、ゆえにその名を、一切義が成就するという意味を持つ、シッダッタ (Siddhattha) と名付けられた。

浄飯王は、太子が成長して世界を統一する君王になってほしかった為、彼が幼少のころより、良質な貴族教育を受けさせ、各種の文化と武術を学ばせた。菩薩が 16 歳になったその年、美しいこのヤソーダラー (Yasodharā) と結婚し、後に息子が生まれた。その子の名をラーフラ (Rāhula) という。

菩薩が 29 歳の時、人生には老い、病い、死などの種々の不円満な現実がある事に気が付き、解脱の真理を求めて、もうすぐ継承する予定であった王位を放棄し、己に厚い希望を寄せる国家と人民を離れ、己を深く愛する父王、妻と子を置いて、無一文の、住所不定の、心配事の無い出家修行の生活に入った。彼は、先に、当時の禅定大師アーラ

ーラ・カーラーマとウダカ・ラーマプッタについて禅定を学び、世間で最高の、禅定の境地を証悟した。

しかし、彼は、この種の、殊勝で微妙な境地に満足せず、ウルベラ(Uruvela)の苦行林に行き、閉息、断食などの方法でもって、己自身を苦しめ、苦行によって解脱を得ようとした。6年間の極端な苦行生活を経て、菩薩はこの種の、野蛮な自虐的な行いは、徒勞であり、無益であり、涅槃へ赴くことはない気が付いた。彼は、苦行を放棄し、簡単な食物を受け取り、かつそれを食した。体力が回復するのを待って、菩薩はガヤー(Gayā、後のブッダガヤ)の菩提樹の木の下に来て、呼吸に專注することによって、ジャーナを得た。ジャーナから出定した後、菩薩は、觀の修行に転じ、智慧を育成し、当日の明け方、無上の仏果を証悟した。その日は、紀元前 589 年太陽暦 5 月の満月の日であった。

この時から、我々の菩薩は、仏陀になったのである。彼の姓(ファミリーネーム)がガウタマであった為、経典の中では、通常、ガウタマ仏陀と呼ばれている。が、時には、氏族の姓をとってサキヤムニ(Sakyamuni)と呼ばれることもあり、それは、釈迦族の聖賢という意味である。菩薩が仏になった後程なく、彼は人生の意味について弘法を開始し、説法をして人々を救済した。彼は、まず、バラナシ(Bārānāsī)の仙人墜処の鹿野苑に来て、苦行時代の修行仲間である五人の比丘に《転法輪經》を開示した。五人の修行仲間は、聞法を通して、先後して聖道果を証悟し、かつ、サンガに加入して比丘となった。それより以来、仏教は正式に存在する事となった。

その後、仏陀は、古代ガンジス河の流域で説法を行い、45年の長きにわたって、衆生を教化した。紀元前 544 年、80 歳になった仏陀は、クシナーラ(Kusināra)の沙羅の樹林に来て、右側を獅子臥にして、般涅槃(parinibbāna、円寂)したのである。

第二節 仏陀は何を教えたのか？

仏陀は何を教えたのか？

仏陀が教えたものは、すなわち、彼が菩提樹の下で覚醒して得たものである。

仏陀は何を覚醒したのか？

仏陀は法について、覚醒したのである！

法とは何か？

法、パーリ語では **dhamma** といい、それは生命に関する真理であり、仏教では聖諦 (**ariyasacca**) という。聖、その意味は、神聖なる、尊い、聖者の、という意味で、諦は、真諦、真理、真実という意味である。聖諦は四種類ある、すなわち、

一、苦聖諦。

二、集聖諦。

三、滅聖諦。

四、道聖諦であり、

簡単には、苦集滅道、という。

1、苦聖諦——生命は不円満な性質を持つことに関する真理；

2、集聖諦——生命が存在する原因に関する真理；

3、滅聖諦——煩悩の完全なる断滅と生命の徹底的解脱に関する真理；

4、道聖諦——煩悩の断滅と生死からの解脱の方法に関する真理。

もし、これを病気の治療として例えるならば、苦集諦とは、疾病そのもので、集聖諦は病気の原因で、滅聖諦は病気の治癒で、道聖諦は、病気を治す方法である、と言える。

これが、仏陀が覚醒 (= 悟る事) した法であり、仏陀が教えた法でもある。仏陀の 45 年間の教化の生涯で、教えた内容は色々あるけれども、この四聖諦を出るものではない。四聖諦は仏陀の教えの根本であり、もし、人が四聖諦を把握したならば、それは仏教の真髄を把握したのである！

四聖諦から、仏陀の教えは生命を基本、特に人生を根本としていることがわかる。仏陀は、世間の真相及び生命の本質を掲げ示して、同時に、生命の超越、人生からの解脱に向かう大道を指し示した。菩薩は、まず四聖諦を悟ったので、故に、彼は仏陀になった。

仏陀の意味は：先生の指導なしに、己自身で四聖諦を悟り、かつ、その他の衆生を悟りに導くことのできる人、である。仏陀は四聖諦を悟って後、彼が悟った真理を他の人々に教えた。多くの人々は仏陀の教えを聞いた後、教えに従って禅の修行をし、実践し、その結果、人々もまた四聖諦を悟り、これらの人々は聖者になったり、仏陀の弟子になったりした。誰であつても、人類でも、天人でも、出家者でも、在家者でも、ただ一たび四聖諦を証悟したならば、彼は聖者であり、仏陀の真正なる弟子なのである。



第三節 仏教の本質

ここから、仏教とは、すなわち、覚醒者の教えであり、人をして悟りへと導くことのできる教えである、ということが分かる。この意味を踏まえれば、仏教とは、“仏法”である、ともいえる。しかし、もし、仏教を信仰の一種及び実践のシステムだとしたならば、それは以下のような三つの部分から構成されていると言える。それはすなわち、

- 1、仏陀 (Buddha) ——覚醒者 (悟った者)。
- 2、仏法 (Dhamma) ——覚醒者による教え。
- 3、僧団 (Saṅgha) ——覚醒者に追随して修行する弟子。

または：

- 1、仏——覚醒者。
- 2、法——覚醒に向かうための教え。
- 3、僧——すでに覚醒した者及び、覚醒に向けて努力する弟子。

この三者の関係は、もし、仏陀を先生と例えるならば、仏法は文化的知識であり、僧団は学生である。仏陀は医師とも例えられるが、その場合、仏法は薬であり、僧団は病人である。仏陀はガイドでもあり、仏法は道路であり、僧団は、道を急ぐ人である。仏陀は船頭であり、仏法は舟であり、僧団は河を渡る人である。

名を《算術師摩嘎藍経》という経文がある：ある日、姓を摩嘎藍という算術師（数学の教師）が、世尊を訪ねてきた。お互いにあいさつを交わした後、算術師摩嘎藍は世尊に問うた：

”友、ガウタマよ。この殿堂を建設する時、一層の上にまた一層と建てていかなければならないように、また、世間の各種の学問が、みな、順序に従って教えられなければならないように、我々算術の教師もまた同じく、簡単な事柄から、複雑な事柄へと、一歩づつ学生に教えます。友、ガウタマよ。貴方の教法においてもまた、このように順序良く、次第に応じて学び、修行しますか？”

世尊は答える：

”仏陀の教法もまた順序に従い、次第によって学び修行します。それは、経験が豊かな馬の調教師は、一頭の良馬を、順序良く、ゆっくりと訓練するように、仏陀も一人の人を教え導く時、以下のような順序で訓練します：すなわち、まずその人が、持戒できるようになります。持戒が清浄になった後、感官を守り、飲食は適量を知るように指導します。その後に、日夜、禅の修行をし、覚醒することを実践し、正念と正知を保つように

指導します;辺鄙な場所に行って座禅をし、内心の障礙を捨て去った後、定力を育成し、
禪那 (=ジャーナ) を証悟する (+よう指導します) 。”

摩訶藍は再び問うた :

” 一人一人の弟子は、そのように指導された後、修行の最終目標——涅槃を証悟する事は
できますか?”

世尊は答える :

” ただ一部分の人だけが、修行の最終目標——涅槃を証悟することができます。ある種
の人々にはできません”

摩訶藍は不思議に思って問うた :

” 友、ガウタマよ。涅槃は存在しており、涅槃へ向かう道も存在していて、あなたはそ
の指導者である。どうして、あなたの弟子は、このように指導されて後、ある種の人々
だけが涅槃を証悟でき、ある種の人々には証悟できないのでしょうか?”

世尊は答える :

” では、私が訊ねます。あなたは、王舎城へ向かう道を知っていますか?”

” ええ、友よ。私は知っています”

” もし、ある人が、王舎城へ行く道をあなたに尋ね、あなたは詳細に、その方向と道筋
を教えてあげたとする。その人は、あなたが示した方向とは反対の道に間違っ
て向かってしまった。もう一人の人も、あなたに道を聞いたが、彼は聞いた通りの道順を行って、
王舎城に順調に到着した、とします。私はあなたに問います。王舎城は存在している。
王舎城へ向かう道も存在している。あなたはその道を教えることができる。それなのに、
なぜ、ある人は反対の方角に歩いて道を間違えてしまい、もう一人は順調に王舎城に到
着する事ができるのでしょうか?”

” 友、ガウタマよ。このことに対して、私に何ができるでしょうか?私は道を教える事
しかできません”

世尊は言った :

” 同様に、涅槃は存在するし、涅槃への道も存在する。また、私はその (+道を教える)
指導者である。しかし、私の弟子は、このような指導を受けた後、ある種の人々だけが

涅槃を証悟でき、ある種の人々は証悟することができないのです。このことに対して、私に何ができるでしょうか？私如来は、ただ道を教える人にすぎません。”

上記の経文を通して、我々は、仏陀の仏教における地位が分かる——彼は、ただ涅槃への道を指し示す人に過ぎず、真正に教えを守り実践することができるかどうかは、修行者個人の問題なのである。

仏陀は《法句（+経）》の第 276 偈で言う：

”あなた方は、己自身で努力しなければならない。

如来はただ道を示す人に過ぎない。

勤勉に勤め励む修行者は、

魔の束縛から解脱することができる。”

仏陀の教法に神秘はなく、麻酔の要素もなく、他力もなく、救世の信仰もない。仏陀は、人々の吉凶や幸不幸をコントロールすることはなく、人を助けて消災や贖罪をすることもなく、私利貪欲なる神霊を満足させることもなく、美しい世界を創造すること（+を呼びかける事）もなく、神を信じて永遠の天国に行くようにと、教えているわけでもない。仏陀は智慧と慈悲を具足した偉大な導師ではあるが、彼は、彼に対して人々が盲目的に崇拝するのを好まなかった。

ここでもう一つ物語りを紹介したい。仏陀御在世の時、名前をヴァッカリ (Vakkali) という青年がいた。ある日、彼は、町で仏陀に出会い、仏陀の英俊な風貌と、荘厳なたたずまいに深く引き込まれた。常に仏陀を見ていたが為に、彼は出家して比丘になった。出家の後、彼は経の教えを学ぶわけでもなく、禅の修行をするわけでもなく、一日中仏陀について回るだけだった。仏陀は、しかし、彼と一言も言葉を交わすことはなかった。

ある日、仏陀は、彼の智慧が熟すときが来たと判断し、彼を叱った：

「ヴァッカリ、君は一日中私の、この腐った体を眺め続けて、一体何をしているのかね？すべて、法を見る者は、すなわち、私を見ているのである；すべて、私を見る者は、すなわち、法を見ているのである！」

しかし、彼はそれでもなお、仏陀から離れる事ができなかった。仏陀は、彼を追い詰めなければ悟ることはないと分かっていたので、遠慮なく彼を追い出した。ヴァッカリは、追い出された後、非常に絶望し、山に登って崖から飛び降りて自殺しようとした。この時、仏陀が彼の前に現れて、彼に法を説いた。その時、彼は悟ったのである。

仏陀は、般涅槃する直前にこう言っている：

” 香、花を用いれば、如来に敬意、尊重、敬礼、奉仕、尊敬を表す事ができる、などという事はない。もし、弟子たちが、法に従って順序良く修行し、法に従って正しく修行するならば、これこそが如来への敬意、尊重、敬礼、奉仕、尊敬であり、至上の奉仕である！”

教師の後に附いて回ったり、教師のイエスマンであったり、教師に絶えず贈り物をする学生がよい学生である訳がない。勤勉で、好学で、辛抱強く、品格と学問とが共にすぐれている学生こそが、良い学生である。そして、このような学生だけが、真正に文化・知識を掌握することができる。仏陀の教えは、自ら実践し、自ら体験することを強調している。智慧と覚醒（＝悟り）は、他人にお願いして、頂いてくるものではない。煩惱を断絶する事は、他人に代わってやってもらう訳にはいかないのである！

《法句（+経）》第 165 偈で、以下のように言う：

” 悪をなすのは、真に己自身による、汚れることもまた、己自身による。

己自身のみが、悪を為さず、己自身によってのみ、清浄が得られる。

清浄不清浄は、己自身により、他人を清められるというような、そんな人は存在しない。”



第二章

第一節 苦聖諦

仏陀の教えは、四聖諦を基本とする。四聖諦の中の第一聖諦は、苦聖諦である。では、苦とは何か？

ある種の人々は、仏教が苦を取り上げていると聞くと、仏教とは、苦の宗教だと思い、それは消極的で、悲観的な宗教だ、という。しかし、実際は、ここで言う所の苦は、一般の人々が言う所の苦痛の苦ではない。それではそれはどういう意味なのであろうか？ 苦、ここでは、特に生命の現象について述べているのである。

仏教には、非常に重要な禅の修行論があるが、その名を《清浄道論》（visuddhi - mgga）という。当該の論では、以下のように解説する：苦、パーリ語では dukkha、du（下劣な）+kha（空無な、空虚な、空っぽな）から、構成されている。というのも、生命は、おおくの禍の元であり、また、生命があれば、必然的に各種各様の不円満があるが故に、下劣な、という。同時に、生命には、元々、あれら愚かな人々が執着するような恒常、清浄、楽しさ、自我の本質を持ち合わせていないものである。故に、空無、空虚である、という。下劣で空無であるが故に、”苦” という。上記は、語源の学問的視点から分析したものである。

経典の中では、仏陀は”苦”をこのように説明している：苦とは何か？
生は苦であり、老いは苦であり、死は苦であり、愁慮、悲哀、痛苦、憂いと傷つき、煩惱は苦である。嫌いな人と共にいるのは苦であり、いとしい人と別れ、別離するのは苦である。願望を追い求め、実現できないのは苦である。簡単に言えば、心身に執着する事がすなわち、苦である。仏教では、苦を強調するけれども、しかし、生命に楽しみと幸福がある事を否定するわけではない。

仏陀はかつて、以下のように述べた事が有る：欲楽の目標としての色、音、匂い、味、触覚などは完全に苦であり、それには全くの楽しみがないとするならば、人々はその中から楽しさを得る事ができない。まさにこれらの対象が、人々に楽しさを齎すが故に、人々はその中から楽しさと享楽を得ることができる。そうであるから、人々は、それらに執着するのである。それらを追い求め、執着するが故に、人々は、自分自身が、汚染されてしまうのである。

第二節 生命の構成

生命・・・、仏陀の教法の中において、非常に重要な課題となっている。仏教は、生命の構成について分析し、生命の真相について認識し、生命の本質を研究するが、その最終的な目標は、生命の諸々の苦から解脱する為である。

仏教は、生命の要素を以下の五種類に分類し、五蘊と呼ぶ：

- 1、色——物質なる身体（+または物質と身体）。
- 2、受——苦・楽の感受。
- 3、想——認識、記憶の作用。
- 4、行——意志または各種の心理作用。
- 5、識——識別、認知。

我々の、目、耳、鼻、口、躯体、四肢を備える身体を”色蘊”または”色法”と呼ぶ。色、ここでは、色彩の事を言っているのではないし、ましては色香、情欲の事を言っている訳でもない。それは一切の物質的現象の総合的な呼び名である。物質的現象は、見えるものと見えないものを含む。見えるものには、色彩、光などがあり、見えないものには、音、匂い、味、硬軟、軽重、冷暖等々がある。

では、なぜ、物質的な現象を”色”と言うのか？

色、パーリ語で *rūpa*、その語彙は、動詞の *ruppati* から来ている。その意味は、変質、破壊、圧迫、逼迫である。故に、仏陀は言う：変質するが故に色と言う。また、一切の物質は変質する本質を持つが、これを色法と言う。

色蘊と呼ばれる物質現象以外に、受、想、行、識の四種類の心理現象は、合わせて”名蘊”、または”名法”と呼ばれる。名、ここでの意味は、名前とか名称とかの意味ではなく、それはすべての心理現象の総称である。では、なぜ、心理現象を”名”と言うのか？

名、パーリ語 *nāma*、その語彙は、動詞詞根√*nam* から来ており、意味は、向かう、傾向である。というのも、(+名は) 目標に向かって、それを認識する事ができるから、または、目標に向かう、目標に傾向する性質があるからである。仏教によると、すべての名法(心理現象)は、必ず目標を必要としており、かつ、同時に、常に、目標を認識する作用を実行しているものなのである。

また、これらの名法は、単独に出現するのではなくて、それらは一たび生起するやいなや、一組のグループ毎に顕現し、かつそれぞれは、目標に対して、個別の作用を実行する。たとえば、”見る” という動作は、8個の名法が同時に作用に参加して、かつ(+必要とされる作用を) 実践しているのである。

名法は、また二種類に分類することができる——心と心所である。

心 (*citta*) ——目標を認識する心理的活動。

心所 (*cetasika*) ——心に随伴して、同時に生起し、かつ、心を助けて、全面的に目標を知ることができるようにする各種の心理作用。たとえば、感受、想、思、作意、喜悅等々。目標を認識する過程において、心は主導的な作用を担う、たとえば、国王のように；心所は、補助的な作用を担当し、たとえば、各自の職務を執行する大臣のようである。心所は、心と離れて単独に生起することは、できない。というのも、心所のそれぞれは、心に依存してのみ、目標を認識する為の(+心を) 支援する機能を発揮することができるからである。

名色法は、我々が住んでいるこの世界の、すべての物質的現象と心理現象を含んでいるが、ある時には、特別に、心身の現象を指す事が有る。五蘊は、また名色法とも言い、物質的な身体と、各種の心理現象を含むものである。こうして、いわゆる生命が構成される。名色があり、生命があれば、衆生は必ずこの一塊の名色を ”我(私)” とか ”私の” とかいて、執着するが、これを仏教では、”我見” ”我執” と言う。この一塊の名色は、自他による執着の対象となるので、”五取蘊” ともいう。一たび執着された五蘊がある時、聖者たちは、これは苦である、と言う。

第三節 生命の本質

仏教では、世間における万物の生起と存在は、皆、各種各様の条件に依存している、と言ひ、これらは、”因・縁” と呼ばれる。多くの縁によって組成された事物と現象は、”縁生法” ”行法” または ”世間法” と呼ばれるが、人間の命もまた例外ではない。生起と存在がありさえすれば、その最終的な結果は、必ずや壊滅に向かう。生があれば、必ず滅するのは、世間の万物の必然的な規律である。たとえ、永恆であると思われている太陽、月、山川大地であっても、最終的には壊滅する日がやってくる。物は、ずっと新しいままではいられず、花は常に満開ではありえず、人は長く生きながら得ることはできず、命は、常には、存在しえない。

世間には、どのような永恆なる、不変のものも、見つけることはできない。生命は、誕生から死までが一つの過程であり、この過程もまた無常である。この過程（+自体）が無常であるだけでなく、毎日、毎時間、毎分、毎秒、ないしは一刹那毎、みな変遷して変化し、生滅しているために、無常なのである。前の一刹那はすでに滅しきって、現在の刹那は壊滅している最中で、未来の刹那もまた必ず、壊滅するであろう。これが ”無常” である。

世間の万物は皆、無常であり、それらは生・滅の脅威にさらされている為、 ”苦” (dukkha) と言う。世間の万物は、生滅・変化の一過程に過ぎず、その中には、自由で自主的な実質または本体 (=本質) を有してはいない。それはすなわち、いわゆる ”我” ”靈魂”、”大我” 等というものは存在していないという事であり、これを ”無我” (anatta) という。”無常、苦、無我” は、とりもなおさず生命の真相であり、世間の本質でもある。



第三章 己自身の煩悩を理解する

第一節 生命の因

仏教は強調する：病気には病の原因があるように、生命にも必ず因がある。しかし、生命は、いわゆる上帝（＝創造神）、大梵天、大自在天が作ったものではなく、仏・菩薩が作ったものでもない。仏教は、いわゆる上帝、創造主を認めない。

それでは、生命の起源とは何か？
いわゆる生命、それは、生から死までの過程を言い、この過程は、また ” 輪廻 ” (saṃsāra) または ” 生死輪廻 ” とも言う。生死輪廻に導き至る原因は、煩悩である。煩悩がある時、各種各様の行為が生まれ、これらの行為は、道徳上では ” 業 ” (kamma、行為、造作) と呼ばれる。善き行為は善業と呼ばれ、悪い行為は、不善業または悪業と呼ばれる。善業または不善業が、因と縁が熟する時に会おうと、必然的に相応の果報 (vipāka) が齎せられる。我々のこの心身が、毎日出会う境遇は、己の行為の結果である。

また別の言い方では、命運（＝運命または、人生の成り行き）の良しあしは、我々自身が創造しているのである。我々自身は、己の行為の継承者、責任者である。我々は、己の行為に責任を持たなければならないのである。果あれば、必ず因あり。生命とは、煩悩の支援の下で、己のなした業（行為）が原因で、齎された果である。因が無いとき、果もない。煩悩がないとき、生死輪廻もないし、苦もない。仏教の目的は、苦の滅にある——苦を完全に止めることにある。苦を滅するためには、生死を解脱せねがならず、煩悩を断滅することに尽力しなければならない。ゆえに、仏教を学び、修行する目的は、煩悩の滅尽にあるのである！

第二節 煩悩とは何か？

煩悩を断じ除きたいと努力するのならば、先に、煩悩とは何であるか、煩悩の種類、および煩悩が生じる原因を理解しておかねばならない。そうでなければ、症状に見合う薬を見つけることができない、という訳である。一般的に、人々の考えでは通常、煩悩とは、心内の煩悶、苦悩または焦燥感、不安を指す場合が多い。しかし、仏教では、煩悩の指し示す範囲はなお、もっと大きい。煩悩、パーリ語で **kilesa** と言うが、それは、語源 ” 汚染する ” (kileseti) から来ている。衆生の心と身体を汚染するが故に、” 煩悩 ” と呼ばれるのである。

言い換えれば：心身を汚染することのできる心理的要素、または汚染された状態の心、墮落した状態の心を、煩惱と言うのである。煩惱は、我々が普段言う所の、ネガティブな心理的要素であって、それらは、皆、不善である。というのも、これらの心理的要素は、精神的に不健康であり、道徳上でも譴責されるべきもので、果報（＝後々の結果）の上においても、最終的には、痛苦を伴うものであるからである。

第三節 煩惱の種類

煩惱には、どのようなものがあるのか？

貪欲、渴求、執着、痴迷、虚栄、傲慢、狂妄、自大、卑下、虚偽、邪見、利己的、怒り、憤怒、憎悪、残酷性、反感、恨み、イライラ、緊張、恐怖、混乱、焦燥、絶望、抑圧、憂鬱、嫉妬、吝嗇、後悔、惑い、愚昧、無知、精神的麻痺（鈍感）、無慙、無愧、散乱等などである。

みなさんには、これらの煩惱があるだろうか？どれか、自分にとって、一度も味わったことがない煩惱はないだろうか？煩惱は、各種各様色々あるものの、それらは、大きく三つに分ける事ができる：

1、貪 (lobha) —— 目標を貪愛する。各種の程度の異なる貪を含む。極めて強い貪欲、痴迷、渴求、極めて微細な（＋何かへの）好み、追及、これらは皆、貪愛に属する。

2、瞋 (dosa) —— 目標を嫌悪する。各種の程度の異なる反感を含む。極めて強いものは暴力的怒り、凶暴、残酷性、恨み、極めて微細な憂鬱、イライラ、これらは皆、瞋に属する。

3、痴 (moha) —— 目標への曖昧性、盲目性、無知。

この三種類の煩惱は、すべての煩惱の根本であり、故に、三不善根、三不善因、三種類の業を造る縁、三火、三障などと言う。



第四節 煩悩の生起

煩悩は、どのようにして生起するのか？

前述した通りに、あらゆる名法（心理的現象）は、それぞれ目標を持つ。そして、常に目標を認知する作用を執行している。我々の、普通に言う所の生活とは、心が不断に異なる目標を認識している過程であるか、または、心が、外部の世界と、不断に、相互に、関係性を発生させる過程なのである。我々はどのような様式でもって、外部の世界と相互に、関係性を構築しているのか。（+それは）感官を通してであって、仏教なら、根門と言われるものである。

6個の根門がある：眼門、耳門、鼻門、舌門、身門と意門である。この6個の根門に依存して生起する心を、六識と言ひ、それらは、それぞれ対応する目標を認識するのである：

- 1、眼識が見ているのは、色彩である；
- 2、耳識が聞いているのは、音である；
- 3、鼻識が匂っているのは、匂いである；
- 4、舌識が味わっているのは、味である；
- 5、身識が接触しているのは、触覚である；
- 6、意識が思惟しているのは、法所縁（各種の現象）である。

我々は毎日、各種の異なる情報に接触し、各所の異なる心身の活動を行っているが、しかし、実際は、六種類の主・客が、お互いに影響し合う関係性の中にある事に他ならないのである。目、耳、鼻、舌、身体、意を離れ、色彩、音、匂い、味、触覚を離れて、または思いめぐらす何かを離れて、いわゆる心身というものは存在しなし、いわゆる外部環境というものも、存在しないのである。この世界で生活するという事は、己自身の心・身と外部環境との、双方向的関係性以外のなにものでもない。

我々の目が、たとえば、美しい人、きれいな洋服等、意に適う対象を見たとき、愉悅の感受（楽受）が生じ、対象を良いもの、美しいものとして認め、次に、好きになり、愛着する。もし、この好ましいという感情が、更に進んで強化されると、次には、対象を手に入れたい、持っていたいという心理が生まれる。この心理現象は、貪である。同様に、我々耳触りのよい音楽、他人からの称賛を聞き、よい香りを嗅ぎ、美味しい食べ物を食べ、異性の滑らかな皮膚を触るなどする時、貪欲は非常に容易に生起する。

我々の目が喜ばしくない対象を見る時、たとえば、醜い人、嫌な人等々、その時、嫌悪の感受（苦受）が生起し、対象を良くないもの、悪いものとして認識し、次に内心に排斥、反感が生まれる。もし、この排斥の心理が更に強化されると、苛立ち、怒りが生

まれるが、最悪の場合は、粗暴な方法でもって対象に対応しようとする。この種の心理を、瞋という。同様に、我々は他人からの批判を聞き、臭いにおいを嗅ぎ、まずい食べ物を食べる時、天候が熱くて耐え難い時など、瞋恚は非常に生起しやすい。

しかしながら、貪欲しかり、瞋恚しかり、そこには痴が含まれている。痴とは無知のことで、理解しないこと、物事を理解しないこと、心身を理解しないこと、世間の実相を理解しないことを意味する。痴と貪があるとき、瞋が発生する。こういう事から、いわゆる煩惱とは皆、心内と外境の双方向の関係性によって生じるものである事が分かる。心だけがあって、外境がなければ、煩惱は生じないし；外境だけがあって、心がなければ、煩惱は生じない。

これは一對の関係——心内と外境の関係性なのである。貪、瞋、痴（＝無知）の三種類の煩惱は、簡単に言えば、この一對の関係性の中にあるのである：すなわち、心が外境に粘着する時、対象を好む時、対象を所有したい、独占したいと思う時、それは貪と呼ばれる。

心が外境を好まず、対象を排斥しようとする時、それは瞋と呼ばれる。外境の本質を理解せず、対象を好ましいと思い、楽しさを得ることができると思い、己の満足を得ることができると思うのを、痴と言う。（＋我々は）根門を通して目標に接触し、不正確な思惟（不如理作意）を通すことによって、煩惱は、生起するのである。

第五節 煩惱の表れ

煩惱が生起する時、それは、三種類の門（通り道、パイプ）を通過して出現する：

- 1、身体的な行動——身門；
- 2、口頭の言語——語門；
- 3、心内の意念——意門。

身門、語門と意門を通して造作されるものを、我々は、業と呼ぶ。それは、以下の三種類がある：

- 1、身体による行動の造作——身業；
- 2、口頭による言語の造作——口業（＋または語業）；
- 3、心内の意念による造作——意業。

煩悩はまた、表出される強弱の程度によって、三種類のレベルに分類することができる；

1、違犯性煩悩——すでに、身門、語門に表出してしまった煩悩。これは、最も粗悪な程度の煩悩である。たとえば、憤怒によって殺人をしたり、動物を殺すなどである；貪心によって他人の物を盗む、または手癖悪く他人の物を失敬する、または公事にかこつけて私腹を肥やす等である；貪愛によって、乱れた男女関係を結ぶ、楽しい遊びに溺れる、感情を弄ぶ・・・これらは、すでに煩悩が強烈に身体の行為を通して表出されているものであるが、違犯性の煩悩に属する。

事実を欺瞞するために嘘をつく、怒りで人をののしるなどは、語門に現れた煩悩であり、すなわち、煩悩は言語によって表現されたのだ、と言える。違犯性の煩悩は、四分法によって、殺生、不与取（＝与えないのに取る事）、欲邪行、虚妄語の四種類に分類される。七分法によっては、殺生、不与取、欲邪行、虚妄語、粗悪語、離間語と綺語（＝おべんちゃらを伴う無駄口）に分類できる。これらは皆、違犯性煩悩である。

2、困惑性煩悩——煩悩がすでに心に浮遊しているが、諸々の行動には移していない状態。これには、貪欲、執着、傲慢、自負、憎悪、イライラ、散乱、喪失、精神的鈍感などが含まれる。たとえば：あなたは一人の異性を好きになり、いまだ具体的な行動はとっていないし、告白もしていないけれども、心内ではすでに愛染、執着が生じている状態。あなたは、誰かを非常に嫌っているが、ただ心内で彼を憎悪し、嫌っている。

または、あなたは仕事がうまくいかずに、生活のストレスが大きくて、イライラしており、不安である。しかし、衝動的な事件を起こしてはいない、という状態。

言語の上、また行動の上では表出してはいないけれども、内心では、よくない心理的な状態であり、好ましくない情緒によって、支配されている。これを困惑性煩悩と言う。

3、潜伏性煩悩——いまはまだ行動、言語と心内において表現されていない煩悩。言い換えれば、今の所は、煩悩はないと言えるけれども、完全に煩悩がなくなったわけではなく、それらは、潜在的な状況において、存在している。たとえば：皆で何かよい事をする時に生起する心は、善心と呼べる。善心を生起して、良いことを成すとき、イライラを感じないので、煩悩はない、と言える。しかし、適当な条件に遭遇すると、煩悩はたちまちにして出現する。たとえば、みなさんは今、一時的に仕事を横において、とても喜んでここに座って法話を聞いているので、煩悩はない：しかし、法話を聞いた後に、仕事に戻り、やり残した仕事の山をみると、心はたちまちにしてイライラしてしまう。そうでしょうか？

ある種の人々は、仕事に成功すると、田舎に帰って隠居したり、または年老いて退職すると、のんびり暮らすことができるが、これは、世間の浮ついた名声や利益の奪い合いを淡々と見ていて、己自身は、その外にいて、求めるものは、なにもないと達観しているからである。しかし、いったん生命の危機、親友との離別、財産の喪失などの意外な出来事が生じると、煩悩は即刻、立ち上がる。これは、彼の煩悩は、目前の安定的な生活によって現れてこないだけであって、実は、彼の煩悩ははまだ断ち切れてはいない事を、意味している；そのため、いったん心身の内外に異変が生じたならば、煩悩はたちまちにして、蠢き始めるのである。

これは草にも似て、冬の間、すべての草は枯れて、死ぬけれども、根が残っていさえすれば、春になると、それらは芽を吹き返すのである。またそれは草取りに似て、草だけを抜いて、根を抜き取っていないのであれば、それはまた芽を吹くのである。煩悩は、その根ごと、引き抜かれていなければ、潜在的な状態で存在しており、そのため、これを潜在的煩悩、と言う。違反性煩悩の表出は、身体が悪業または言葉による悪業であり；困惑性煩悩の表出は、意の悪業である。潜在性煩悩は、いまだ表出されていない身・口・意による悪業の、潜在的な、隠れた患いである。仏教、すなわち、覚悟者（＝目覚めた者）の教えのその目的は、この三種類のレベルの煩悩を断つことである。



第四章 いかにして煩悩を取り除くのか

第一節 戒定慧の育成

これらの煩悩は、如何にして取り除くべきか？
仏教では、煩悩を取り除く方法を、修行と呼んでいる。修行は、また禅修行ともよばれ、パーリ語では、bhāvanā という。Bhāvanā とは、どういう意味を持つのか？
それは<育成>を意味する！

育成とは何か？

戒・定・慧を育成するのである！戒・定・慧は、合わせて三学と呼ばれるが、それはすなわち、三項目の訓練のことである。その中で、戒は、道德、品行を指し、定は、心の安定、静けさを言い、慧は、智慧の事を言う。

みなさんは、道德品行が良い方がいいか、悪い方がよいか、どう思いますか？
道德が地に落ちているのがよいか、高尚な方がよいですか？

心内の安定と静寂は、よい事でしょうか？悪い事でしょうか？

みなさんはイライラが好きですか？内心が落ち着いているのが好きですか？

智慧があることはよいことですか？悪い事ですか？

みなさんは智慧が好きですか、それとも無知で愚かなのが好きですか？

仏陀は、我々に以下の三学を育成するべきだと教た。

- 1、戒——道德品行の完成；
- 2、定——心内の静寂；
- 3、慧——智慧の育成。

戒定慧の三学は、段階を追って学ぶ、すなわち、順序に従って漸進的に学ぶのである。まず先に己の品德を完成させる；品德を育成したならば、次に己の心の平静にチャレンジする；心内が平静になったならば、更に一步を進めて、智慧を高める。ある種の經典は、戒定慧の三学を八つの部分に分けて、それを「八聖道」と呼んでいる。すなわち、正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念と正定である。そのうち、正見と正思惟は慧学に属し、正語、正業と正命は戒学に属し、正精進、正念と正定は定学に属する。

すなわち、八支の聖道は、戒定慧を育成するものである、ということである。修行を、座蒲に座って枯れゆくこと、社会の問題から逃避することと理解してはならない。いわゆる修行とは、戒、定、慧を修習し、品德と心の安定・静けさと、智慧を育成するものである。煩惱の根が深いために、煩惱を断つと言うことは、非常な困難を伴い、思いついたらできる、というものではなく、非常に長い過程を必要としている。煩惱は粗いものから微細なものまで三つのレベルに分類することができる。ゆえに、修行もまた、低いレベルから高いレベルへと三つの段階に分類することができる。

それはすなわち；

- 1、持戒を通して、違犯性煩惱を取り除く；
- 2、定の修行を通して、困惑性煩惱を取り除く；
- 3、慧の修行を通して、潜在性煩惱を取り除く。

第二節 如何にして違犯性煩惱を取り除くのか

違犯性煩惱を取り除きたいと考えるならば、持戒して、道德・品行を育成する必要がある。道德・品行は非常に重要である。道德・品行は、一人の人間の心を防護することはできない。しかし、人の行為を規制することができる：してはいけないことであるなら、しない：してよいことであるなら、する（+という風に）。

道德・品行を、仏教では”戒”という。多くの人々は”戒”を偏見をもって理解して、消極的な禁戒であるとみなし、戒があると、あれができない、これができない、非常に不自由である、と言う。しかし、”戒”のパーリ語は、*sīla* といい、行為、習慣、本性、自然などの意味を持ち、通常、道德規範、行為の基準、よい品德、良心的な行為などを指す。”戒”の元々の意味から言って、良き行為、良き習慣を主体的に育成し、良き品德、良き素養を身に着けることを意味することが、分かる。

一人の人間に、よき道德人格がある時、他人を害し、利己に走る、また、天に背く行為、他人も己をも傷つける行為をすることがない。道德のある人、戒行のある人は、他人を傷つけたり、己の良心に背くようなことをすることがない。戒はまた、”学処”とも言われる。それはすなわち、規範を学び、規則についての訓練をすることを意味する。戒は、出家者の学処と、在家者の学処に分けることができる。出家者の学処は非常に多く、たとえば、比丘の基本的学処は 227 条で、その他の細目行為基準は、数えきれないほどである。ただ、学処が多いとは言っても、最終的な目標はただ一つ——煩惱の断滅である。相対的に言って、在家者の学処は少ない。最も基本的な行為規範は 5 条に過ぎないが、これを”五戒”（*pañcasīla*）と呼ぶ。この五箇条の学処は、五種類の不善な行為から遠く離れることによって達成される。

それはすなわち：

- 1、殺生から離れる；
- 2、偷盗から離れる；
- 3、欲邪行（邪淫）から離れる；
- 4、妄語から離れる；
- 5、放逸の原因になる諸々の酒（麻醉品）から離れる。

この五箇条は、人としての、よき人としての、善人になるための、基本的行為に関する規範である。

ある種の人々は、五箇条の戒を守ることの意義を理解できない。そのため、我々は、”自分の身に引き比べて”五戒を守る必要性を、検討してみたいと思う。たとえば、生命に対する尊重について、我々は、殺生をしてはいけない、という。すべての生命を擁する生き物は、命を惜しみ、生きたいと願い、死にたくないと思っているからである；己自身が他人に傷つけられたり、殺害されたりしたくないのであるから、その他の衆生に暴力をふるったり、殺害したりしてよいことがあるか？

まさに、己自身が、傷つけられたくないと思ひ、殺されたくないと思っているのであるならば、その他の衆生を傷つけたり、殺したりしてはいけないのである。これが、生命に対する基本的な尊重である！己自身は、己自身の擁する財物が盗まれたり、奪われたりすることのないようにと希望するのであるから、他人の財物も、盗んだり、奪われたりすることのないようにしなければならない。己自身が、幸福な家庭を持ちたい、家庭が平和であるように、夫婦は仲睦まじくと願うならば、家庭の外で、乱れた男女関係を、結んではならない。

己自身が他人から騙されたくないし、己の話す言葉が、他人から信頼されるものであるようにと願うのであれば、言葉に信頼性がなくてはならず、言行一致でなければならず、嘘をついてはならず、人を騙してはならない。人々は、たばこ、飲酒、麻薬の類の、金銭的な浪費と健康的損壊の害、ひいては、社会に害を及ぼすことをよく知っている。お酒を飲むと、人々は理知を失い、酔えばどのような悪いこともしでかすことができる。これらの娯乐的麻酔性飲料から離れて、精神、理性が、清らかに覚めているようにするのがよい。

なにはともあれ、一人の人間が、己の精神性を向上させ、己自身を完成させたいのであれば、まずは徳行が必要である。品徳、戒行があれば、言語と行いの上において、他人を傷つけることがないし、社会に危害を加える行為を行う事もなく、違犯性煩惱の奴隷になることを避けることができる。品徳を育成することは、違犯性煩惱を取り除くことができる。

第三節 如何にして困惑性煩惱を取り除くのか

(十人が) 困惑性煩惱を取り除きたいのであれば、定を修する必要がある。

定とは何か？

定とは、内心の平静、安寧、専一の状態を言う。定を育成する方法を ”止” と言う。すなわち、煩惱を止めて、心内が平静になる、という意味である。仏陀は、かつて、非

常に多くの定の修行方法を教えた。《清浄道論》では、これを 40 種類の業処として分類している。業処 (kammaṭṭhāna) とは、すなわち、心が仕事をする、場所の事である。40 種類のすべての業処には、一つの共通した特徴があるが、それはすなわち、単一の目標に專注することによって、心内の平静を得ようとする事である。

なぜ、単一の目標に專注することによって、心内の平静を得ることができるのか？たとえば；ある一人の人間に、仕事がないとすると、ぶらぶらして、あちこち行って喧嘩を売りがねない。もし、彼に何かの仕事を見つけてやれば、彼は、安らかな心で仕事をする事ができる。彼に仕事を与えさえしたら、ぶらぶらすることもないし、正業につく事ができる。我々の心もまた同じで、もし、心を良き方向へと導くことがなければ、心は、己の好き勝手な方向へ向かい、欲楽を追及し、フワフワとして、安定しない。心をして、特定の目標に專注させるならば、心は徐々に静かになる事ができる。これが、定を育成する原理である。仏教とは、心霊 (=深い心) の仕事に属しており、我々の心をして、どのように導いて心を善用し、心を善き方向へ向かわせるのか、良き方向へ発展させるのか、ということをお教えているのである。

経典の中では通常、ある程度の、高度な定力を” 禅定” と呼んでいる。禅定とはすなわち、心が高度な專注の状態にあることを言う。人が、もし禅定の境地に到達することができたならば、その心は、極度の喜悅、楽しさ、安寧と殊勝な状態を、非常に長い時間、持続することができる。仏教では、禅定を 8 つのレベルに分類していて、それは四種類の色界ジャーナと四無色定を含むものである；すなわち、初禅、第二禅、第三禅、第四禅、空無辺処定、識無辺処定、無所有処定と非想非非想処定である。これらの定の境地は、高いほど殊勝である。高度な禅定の内においては、喜悅、楽しさはみな消えてしまい、心内にはただ、極度の安寧、微妙で殊勝な状態になる。

このほかに、心は專注してはいるけれども、比較的低いレベルの定があり、それは ” 近行定” と呼ばれる。その意味は、ジャーナに近い定、である。緬甸 (=ミャンマー)、タイ、スリランカなどの南伝上座部仏教の国々では、これら定力を育成する方法は、今日に至っても、なお、普遍的に指導され、実践されている。多くの、在家を含む禅の修行者は、比丘たちの指導に従って、それぞれ異なる程度の禅定の境地に到達することができ、己自ら、仏陀の指導した教えの可能性と実用性を証明することができる。禅の修行者が禅定に入っている間、彼の心はいかなる煩惱も出現することはなく、ときには雑念さえも出てこない場合もある。この間、困惑性煩惱は完全に、強大な定力によって、鎮伏されるのである。

第四節 如何にして潜在性煩惱を取り除くのか

潜在性煩惱、心内の煩惱を取り除きたいのであれば、慧を修して、智慧を育成すべきである。智慧を通してしか、煩惱を根底から取り除くことはできない。ここでいう智慧とは、頭の回転が速いとか、理解する力が強いとか、記憶力がよいとか、を言っているのではないし、また、商売上手、仕事巧者、戦争強者、テストに強いことを言うものでもない。

これらの能力は、才能または聡明とは言えるが、しかし、仏教の言う所の智慧ではない。仏教でいうところの智慧とは、人生の真相を徹底的に知り、世間の本質を洞察する力、それを智慧を言う。定力を育成する方法は ” 止の修行 ” と言われ、智慧を育成する方法は ” 観の修行 ” と言われる。それはたとえば、名色法の如実なる観照、世間の無常・苦・無我の本質の観照を言う。故に、定力の育成と智慧の育成は、合わせて ” 止観 ” (+ の修行) と言われる。

我々は、智慧を通して名色法を観照し、名色法は、目、耳、鼻、舌、身体、意によって構成されているのだという事を、理解しなければならない。目、耳、鼻、舌、身体は、五根と言ひ、すなわち、五種類の感官であり、それらは、色身 (肉体の身) を構成している。意とは、六種類ある。それはすなわち、眼識、耳識、鼻識、舌識、身識と意識である。この六識は、それぞれ六種類の対象を認識するものである : すなわち、色彩、音、匂い、味、触覚と各種の現象 (法所縁) である。

我々が、この世界に生活しているという事はすなわち、己自身の心身と、この六種類の対象の相互作用のなかにある、という事である。我々が美しい物を見る時、心地よい音を聞くと、美味しい食べ物を食べる時、などなどにおいて、これらを追及したいという心、貪心が非常に生起しやすい。心が好ましくない対象に接する時、心はそれを排斥、抵抗しようとし、瞋恚の心が非常に生起しやすい。物事の本質を理解していない時、それは痴 (= 無知) と言う。貪瞋痴は、不善心であり、すなわち、煩惱である。

我々は、上記のような方法でもって、名色法がどういう構成になっているのかを、観照しなければならない。

それらは、どのようにして、運行されているのか？

どのような状況の下で、善心は生起するのか？

どのような状況の下で、不善心は生起するのか？

善心は、どのようにして、育成されるべきなのか？

不善心は、どのようにすれば、避けることができるのか？

名色法を理解した後、更に進んで、名色を作り出す原因、生命の因を探しださねばならない。果があるなら、必ず因があるはずである。生命が一つの結果であるならば、その因も必ずあるはずである。煩惱があり、貪愛があり、追及したいものがあり、あれがほしい、これがほしいと思ひ、そのために行動に出て、（十人は）善業をなしたり、不善業をなしたりする。

これらの善業または不善業が因と縁が熟する時に至ると、相応の果報が生じる。生命及び生命における異なる境遇は、とりもなおさず、これらの行為の結果である。（十人は）一たび生命を擁したならば、生命に執着し；心身が色々な外境に接する毎に、また新たな煩惱を生じさせる。こうして、煩惱、業と果報の三者は、お互いに因となり、果となり合つて、一種の悪性循環を生じせしめる。この種の連鎖を止め、連鎖を断つための努力をしないのであれば、輪廻の苦は尽きることがない。

名色と、名色の因を知った後に、それらは、皆、無常・苦・無我であることを、観照しなければならない。心身を含む、世間のあらゆる現象は、永久でも恒常でもなく、すべては刹那刹那に生滅、変化していて、これを ” 無常 ” と言う。万物は、すべて、生滅の憂き目にあうのであって、それを ” 苦（＝不円満） ” と言う。無常であり、苦であるが故に、その中に ” 自我 ” とか、 ” 靈魂 ” とか、 ” 実体 ” とか、 ” 本質 ” とかと呼ばれるものはなく、故に、 ” 無我 ” である、という。

このような、無常・苦・無我の智慧を通して一切の世間の状況、己自身の心身、他人の心身を含め、また、過去、現在、未来を問わず、すべては無常・苦・無我であると、観照するのである。このような観智を通して、徹底して観照するならば、彼の観智が熟する時、煩惱を断じて、一切の苦から解脱することができる。

智慧と四聖諦は、お互いに密接に、相関し合っている。経典の中で、四聖諦を如実に知ることを智慧と称しており、また、智慧が知る対象が、四聖諦である、と言う。智慧を通して名色法を知る事は、苦聖諦である。名色法の因を知る事は、集聖諦である。名色法を観照する事、及び名色法を無常・苦・無我として観照する智慧を、観智と言う。言い換えれば、観智が観照している対象は、苦聖諦と集聖諦である。禅の修行者の観智が成熟する時、世間を超越する（出世間の）智慧が生起するが、これが——道智である。

道智は、徹底的に、相応する煩惱を断つて、涅槃を証悟することができる。涅槃とはすなわち、滅聖諦であり、道智の目標である。涅槃を証悟する道智は、すなわち、道聖諦である。また、道聖諦は、苦の滅尽に至る道筋であるということから言えば、戒定慧を育成する過程をもってして、それを道聖諦である、という事も出来る。禅の修行者が、

一切の煩悩を断じ尽くした後、“漏尽者” と呼ばれるが——一切の煩悩を断じた者は、また“阿羅漢”——礼拝、尊重、供養に値する聖者——とも呼ばれる。

このように、持戒を通して、一番最初の、最も粗雑な違犯性煩悩を、断つことができる。定の修習を通して、困惑性煩悩を取り除くことができ、慧の修習によって、潜在性煩悩を取り除くことができる。すべての煩悩は、戒・定・慧を育成することを通して、断じ、取り除くことができる。仏教を学び、修行する目的は、煩悩を断ずることであり、煩悩を断ずる方法とは、戒・定・慧の三学に他ならない。

戒・定・慧は、仏教の最も基本的な、かつ重要な修方法である。これらを離れて、他に修行というものがある訳はない。みなさんが煩悩を取り除きたいと思っているのであれば、戒・定・慧を育成しなければならない。この三要件を育成するのは、とりたてて困難ということはないが、ただただ、みなさんが実際に、実践するかどうか、実践を長期間持続できるかどうか、だけにかかっている。

勿論、在家者にとって、家庭があり、仕事があり、社会的責任もあるため、修行という方面において、出家者より高度なものを要求されるのは無理である。出家者に関しては、品德については、大衆の教師であるべきであり、持戒清浄でなければならない；（+心が）平安というレベルとしては、ジャーナを証悟しなければならない；智慧のレベルとしては、観智を修得しなければならない。在家者は、（+出家者の修行のような）プロのようなレベルでは、できないけれども、少なくとも、アマチュアのレベルには到達するべきである！

ある種の経典の中で、仏陀は在家者に対して、布施と、持戒、禅の修行をするべきだと、強調している部分がある：また、信仰を持ち、戒行を完成させ、善きを楽しみ、布施を好み、智慧を育成するようと、常に教えを説いてもいる。この指導（+内容）を見てみると、戒・定・慧とは、多少の異なる点があるようにも、思える。しかし、実際は（+仏陀は）、ただ一つのテーマを巡って、説明しているに過ぎない。それは、在家者に対して、もう少し基礎的な指導を行っている、という訳である：信仰があれば、精神生活は更に充実するし、人生に対して、更に明確な価値観と方向性が得られ、日常生活や、仕事の上で、また感情的な部分で、それらによる挫折によって、打ち負かされることが少なくなる。

在家者は、財産を擁したいと願うし、善き未来を望むのであるから、布施という行為は、実践可能であり、また、必要なものである。また、禅の修行そのものは、止と観の修習であり、定と慧を育成するもので、ゆえに、持戒と禅の修行を勧めるということは、戒・定・慧の三学を指導していることでもある。このことから：仏教は仏陀による教えであり、智慧、覚醒と実践を強調している（+ということがわかる）。仏陀は我々に、

心・身に関する真相を理解し、己の煩悩を明確にするように指導しているが、それは、煩悩を断じ滅するために他ならない。仏陀は、煩悩を断じ滅する為の、一本の明確な道筋を指し示した。

この道は、三つの段階に分けることができる：

第一番目は、己の戒行、品德を高める事。

二番目は、心内の安寧を確立するよう、努力する事。

三番目は、智慧を育成し、智慧を通して、煩悩を断ち、苦の原因を根本から取り除く事、である。

煩悩がないとき、生死輪廻はなく、二度と苦に見舞われることはない。これが仏陀の教えである！



第五章 調心法について

第一節 入出息念

ここでは、みなさんに、我々の心が特定の目標に專注する事を通して、心の平静と智慧を育成する、三種類の、実践しやすい修行方法を紹介する。第一番目の方法は、入出息念と言い、呼吸に專注することによって、定力を育成する方法である。あなたが（+法話を聞いた後に）家に帰ったなら、そして、もし、他に何かの雑用がないならば、少しの時間、半時間か、45分間、または一時間でもよいけれども、時間を作るようにする。この時、テレビを見ない、PC、携帯電話は切り、電話も出ず、どこか静かな場所を探して、たとえば、居間とか書斎で、座るようにする。

快適な座蒲を用意して、座る。座蒲の高さは、指4つ分くらいか、またはもう少し高いくらいにして、それによって、臀部が高くなるようにする。このようにすれば、身体の重心のバランスが取れ、長く座ることができる。座ったら、上半身をまっすぐに伸ばし、腰を曲げないようにし、猫背にならないよう気をつける。緊張しすぎて、身体が硬

くなることがないようにし、体をまっすぐ、自然に伸ばす。目は軽く瞑り、その後に全身をリラックスさせ、体が、ゆったりと、快適で、自然な、禅の修行にマッチする状態を保つ。この時、仕事の心配や、日常生活の煩悶、家庭の些末雑事などは、一時的に横に置き、妄想だらけの心を、引き戻す。

過去を追憶しない、未来の計画を立てない、すべての、禅の修行と関係のない事柄、外縁は、全部手放して、(+心が) <今>にあるように、この一刻、己が、己の時間と空間に属するために、(+心が常に) <今>に戻るようと、決意する。心・身が共に、自然で、軽やかで、快適な状態になった後、心の念を鼻の頭、人中、または唇の上方の部分、区域に置いて、己の呼吸を覚知するようにチャレンジする。(+心は)呼吸と一緒に体内に入ってはいけなし、呼吸と共に体の(+遠くの)外側に出て行ってはいけなし；呼吸の柔軟さ、滑らかさ、軽ろやかさ、流動性、熱さ、冷たさ、推進性などの感覚に注意を払ってはならず、目で呼吸を ”見て” もいけなし。ただ、心をして、鼻の端、人中という、このあたりを出入りする呼吸を覚知しておれば、それで十分である。

呼吸を覚知する過程において、もし、妄想が多いという事を発見し、かつ、心が平静にならないならば、息を数える方法によって(+心の乱れを)克服することを提案する。息を数える方法は：息を吸う時、息が入る、と知り、息を吐くとき、息が出る、と知る。そして、入る息と出る息の端において、心中で”一”と黙念する；その後、息を吸う時に、息が入ることを知り、息を吐くときに、息が出ることを知る。そして、入る息と出る息の末端において、”二”と黙念する・・・このように、息を、声を出さずに、黙念して、数えるのである。数を数える時、5から10までの任意の数を選んでよい。たとえば、1から8まで数えるとする。

その時は、毎回の呼吸の末端において、入る・出る、一；入る、出る、二；入る・出る、三；入る・出る、四；入る・出る、五；入る・出る、六；入る・出る、七；入る・出る、八という風に、数える。もし、入る息の末端で数えたいと思うならば、それでもよい。その場合、出る・入る、一；出る・入る、二；出る・入る、三・・・出る・入る、八、となる。10まで数えても構わない。どのような場合であっても、息を数えている間、心は呼吸の上に置いておくべきである。数字は道具の一種であって、一種の方便でもあり、心を数字においてはならない。

もし、このように息を数えても、心がいまだ妄想をするようであれば、以下のような決心をするべきである：「私は、一から八までの数字を数える間、心を決して漂わせはしない！」

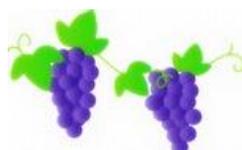
息を数えることを利用して、時間の設定もできる。もし、我々が1から8まで、息を数えるのに、二分かかるるとすると、この二分間、心は外へ漂わせない。一回の息の出入りが2分かかるとして、二回分では4分になり、三回分では、6分になる・・・このような方法を用いて、己の、息への專注の時間を増やしていくのである。

息を数える過程において、心が漂ってしまい、妄想によって（+数息が）中断したことを発見したならば、もう一度最初からやり直すべきである。たとえば、6まで数えた所で、心が漂ってしまったならば、これより先は、数を数えるのは止めて、もう一度最初から数え直すのである！

もし、（+心が漂っているのに）そのまま数え続けたならば、心は息を数える事に鈍感になってしまい、その後では、息を数えながら、妄想をするような悪い習慣が生じてしまう可能性がある。

そうすると、息を数える修行は、その効果を発揮することができなくなる。故に、息を数えている間に、心が漂ったことを知ったならば、また1から始める事！己自身が、1から8まで数える間、己自身の心内を、清浄で汚染のないように、保たなければならない。

このような方法で、呼吸に專注することを、15分、20分、乃至半時間、持続することができて、心も静かになり、妄想も少なくなったならば、息を数えるのはやめて、ただ心を、鼻の先、人中と呼ばれる、そのあたり一帯に安住させて、息を覚知しつづければ、それでよい。呼吸を知覚することは、実は非常に簡単で、単純なことなのである。なぜか？というのも、我々は、時々刻々と呼吸しており、呼吸していない時はないのであるが、我々は、長い間、その存在を忘れてしまっているのである。呼吸を覚知するためには、特別な計らいは必要ではなく、ただ、知りたいと思い、いつでも存在する呼吸に、関心を寄せれば、それでよい。以上が、呼吸を專注することによって心を平静にする方法であり、入出息念と言う。常日頃から、呼吸に関心を寄せる修行をするならば、あなたは発見する；あなたの情緒・感情は、容易にコントロールできるようになり、あなたの心は容易に静かになることを。



第二節 慈愛の散布

次に、みなさんに、慈愛を散布する方法を説明する。

慈愛を散布する、とはどういう事か？

それは、他人を祝福し、他人の幸福、歓びを祈願する事である。慈愛を散布する時、目を閉じて、まず先に己自身を祝福し、己自身の歓び、己自身の幸福を願う。あなたは、以下のように黙念すると良い：”願わくば、私が楽しく、幸福でありますよに！”

その時、同時に、注意深く、己自身が本当に楽しく、本当に幸福であるように感じるようにする。もし、己自身の幸福を感じ取るのが困難な時、あなたは、過去の時点において、己がなした、楽しい出来事、痛快な出来事——たとえば、人を助けたとか、布施をしたとか——を思い出して、その時の楽しさを感じ、また、この楽しさ、嬉しさを持続させる。このようにして、何分か経った後、次に、あなたが非常に尊敬している人、敬っている人——たとえば、あなたの教師、あなたにとって恩のある人など、しかし同性であるべきで、異性であってはならないが——を、慈悲を散布する対象として、選ぶ。あなたは、祝福の心を発散し、細心の注意を払って、相手が真実楽しく、非常に幸福であることを感受するようにする。

慈愛を（+対象に向かって）発散することができたならば、できる限り、（+その時間を）持続できるようにする。尊敬する人に慈愛を発散する事が出来たならば、引き続き、その他の、尊敬する人に慈愛を送る。その後、あなた自身の家族、あなたの友人、あなた会社の同僚、そして、すべての人々、知っている人、知らない人も含めて、一切の有情も含めて、祝福を送るのである。これが慈愛である！

第三節 正念正知

仏教の中で、もう一つ、非常に重要で、非常に実用的な修行方法——正念正知を保つ事——がある。

正念——心をして、堅固に、専注の目標に沈入せしめ、不散乱、不浮動である事。

正知——今己がなしている事柄について、時々刻々、明確な覚醒的意識を持つこと。

パーリ蔵経の中で、非常に重要な経文、名を《大念処経》というのがあるが、この経文の中で、仏陀は、以下のように指導している：

”比丘たちよ。

比丘は歩いている時、「私は歩いている」と知る。

立っている時、「私は立っている」と知る。

座っている時、「私は座っている」と知る。

横になっている時、「私は横になっている」と知る。

身体がどのような状態にあろうとも、彼はただ、如実に知る・・・。

次に、比丘たちよ。

比丘は、前に進むときも、戻るときも、正知を保ち、前を見る時、横を見る時、正知を保ち、(手・足)を曲げるとき、伸ばすとき、正知を保つ。衣を着る時、衣を持つとき、正知を保ち、食べる時、飲むとき、噛むとき、味わうとき、正知を保ち、大・小便のとき、正知を保ち、歩くとき、立ち止まるとき、座るとき、眠るとき、目が覚めるとき、話をするとき、沈黙するとき、正知を保つ(＋べきである)。”

正念正知を育成するには、特定の時間、特定の場所、特定の姿勢を設定しなくとも、日常生活の中の時々刻々のうちに、正念を生起しさえすれば、この種の練習ができる：正知でもって、何かの事柄に取り組む。すべての事柄に対して、ただ、正知を保持すればよい。ここでは、歩くということを通して、正念正知を保持するための、具体的な方法を説明する。

四種類の正知がある：

1. 有益正知 (sātthakasampajañña) ——歩きたいと思ったとき、先に、行こうとしている場所は、有益な場所であるかどうか考慮し、もし、有益であれば、出向き、有益でなければ、出向かない。
2. 適宜正知 (sappāyasampajañña) ——歩こうとする前、先に、今、出かけるのは(＋時間的に)適切であるかどうか考え、適切であれば出かけ、適切でなければ、出かせないで、適切な時、状況になるまで、待つてから、出かける。
3. 行処正知 (gocarasampajañña) ——ここでいう ”行処” とは、定を修習するときに、決められた目標のことで、すなわち、業処のことである。有益と適宜を選択した後、禪の修行における業処を、心の内における、一番重要なものとして位置づけ、歩くとき、時々刻々、持続的、継続的に、それを覚知する。たとえば、歩くときには、己の呼吸への覚知を保持し、歩きながら、あれこれ妄想しないようにする。
4. 無痴正知 (asammohasampajañña) ——歩くとき、持続的に観の修習をする。(＋人が歩くという事は)一塊の名色法が歩いているだけであり、”私が歩いている”とか、”人が歩いている”などということはない。心は、歩くときに生じる動作自体におき、それが正念である；歩くことをはっきりとすることは、正知である。

一人の人間が歩きたいと思う時、ぼんやりと無自覚に、身体を動かして歩くのは、正念正知がない、という。歩くときに、禅の修行の業処を、持続的に覚知することは、止の修行であると言える；歩いているときの名色法を、持続的に観照すること、または、名色法の無常・苦・無我を観照することは、観の修行である。立つとき、座るとき、横になるとき、前を見るとき、横を見るときなども、四種類の正知で理解することができる。

身体的な姿勢、動作（+の修行）については、上に述べたとおりであるが、感受、心の念（=思い）に関しても、同じである。あなたが嬉しさを感じる時、あなたは、今、嬉しい心が生起したことを、はっきりと知っているだろうか？

あなたが不快な思いをする時、あなたは、今、不快な心が生起したことを、はっきりと知っているだろうか？

あなたが何かのものに対して、貪欲になるとき、あなたは、今、貪婪な心が生起したことを、はっきりと知っているだろうか？

あなたが何かに対して怒るとき、あなたは、今、怒りの心が生起したことを、はっきりと知っているだろうか？

あなたが緊張する時、あなたは、今、とても緊張しているのだ、ということをはっきりと、知っているだろうか？

一人の人間が、外の境遇に沈み、迷う時、その心は、迷いと惑いの中にある——外の境遇を追い求める時、人は、物を得ようと焦慮し、物を失うまいとして、苦慮する。心を外の境遇から引き離す事、これが覚醒である；あなたが、己自身の、今ここの、心・身の状態を覚知する時、これが正念正知である。

たとえば、あなたが誰かの言動に対して怒っているとして、それは、あなたが、その人の言動を気にしているからであって、その時、あなたの心は、その人の言動の畏にかかっているのである。もし、あなたが、あなたの心を、彼の言動から引き離し、己自身の心を顧みることができたならば、あなたは発見するに違いない：怒りとは、己の心を、相手の言動の上に、きつく縛り付けて置いたが故に生じた（+心理的な）現象、であることを。

その上、怒りの心は、（+彼の言動と同じく）醜悪であり、彼の言動より上品である、という事もない。心を外縁から引き離し、<今ここ>の心・身の状態に気が付いている事、これが正念正知である！

もし、あなたが、正念正知の育成の仕方を掌握したならば、あなた修行することができる。修行することのできる人とは、生真面目に、ひたすら、座禅堂の座蒲の上に座っているだけのものではない。真諦の修行方法を掌握した人は、歩く時、立っている時、座

っている時、服を着る時、食事する時、水を飲む時、お手洗いにいく時でさえも、あらゆる場所に、その時々が、修行なのである。心をして、〈今ここ〉の心身の状態に安住せしめる事、これが正念正知であり、これこそが修行なのである！

第四節 調心の意義

仏陀は《法句・双品》の中で言う：

” 諸法意先行、意主意生成；
若以邪惡意、或説或行動、
由此苦随他、如輪随獸足。
諸法意先行、意主意生成；
若以清淨意、或説或行動、
由此樂随他、如影随於形。”

一切の行為は、みな心から始まる。生命の活動もまた同じである。先に心が生じて（動機）、次に身体の行動と、言語表現が生まれる。言い換えれば、身・口・意の三業の内、意業が最も重要である、ということである。意業による主導的な作用があつて、はじめて身業と、語業が生じる。もし、動機が邪悪である時、なすこと、語ることは、みな、邪悪な、不善なものとなる。不善業を為せば、因・縁の熟する時、苦が、不善の果報が、齎される。

もし、動機が純正であり、心の思いが清浄であるならば、なすこと、語られる事はみな、善であり、よいものとなる。善業を為せば、因・縁の熟する時、樂が、善の果報が、齎される。これは、まさに ” 善には善の報い、悪には悪の報い ” と言われるものである。楽しい事柄、幸福の果は、つねに、善業や善き行為と関係している；苦痛な、不幸な果は、また、つねに、悪い、善くない行為と絡まり合いながら、生起する。善業と善報は相応しており、悪業と悪報は相応している。

これがすなわち、” 業果の法則 ”、または ” 因果律 ” と呼ばれるものである。業果の法則は、独立的に運行されるものであり、それは決して、いわゆる神仏・菩薩が操作しているものではなく、また、人の願望によって変わるものでもない。

我々が、業果の法則を理解し、認めるならば、この種の規則性を、遵守すべきである。もし、更なる美しい未来を望むのであるならば、身口意における悪業を為してはならず、身口意における善業をなして、未来を変革すべきである。言い換えれば：人生

の浮沈、未来の良し悪しは、神仏が決定するのではないし、他人に依存して、願えばそうなる、というのでもない。

己の命運は、ただ、己自身の手の内にある！

どのようにして未来を変革するのか？

先に、己自身を変革しなければならない！

己自身を変革するには、何から始めればよいのか？

調心を学ぶべきである！

まさに、仏陀が《法句・心品》の中で言うように：

” 心軽躁難調、随欲望墜落。

調伏心特好、調心導快樂。

心極細難見、随欲望墜落。

智者保護心、護心導快樂。”

入出息に專注することは、調心を実践していることであり、慈愛の発散もまた、調心であり、正念正知を保持するのも、調心である。仏教のすべての訓練法は、一言で言えば、すなわち、調心である。しかし、仏陀でさえも、心は非常に調伏しにくいものだ、と言う。心は極めて快速に生・滅しており、察知するのが難しい。心は猿のようであり、ソワソワして落ち着かない；また、心は野生の馬のようであり、暴れまわって、立ち止まることがない。

それを、心のままに放縦であったり、心のままに、唯々諾々と受け身であったりすると、心は己の好みに応じて、あちらこちらに、フワフワと漂い、さまよう。心を放任すると、人は必ず、心の奴隷になる。心を調伏すること、それによって、我々は、心の主人になるのである！

” 万事起頭難（何事も最初が難しい）”。訓練を始めたばかりの頃、自分にとって、心を調伏するのは無理だ、などという心配をする必要はない。というのも、ほとんどの人が誰でも、このような段階を踏んで、進まなければならないからである。修行を実践するのは、良好な品行と心智を育成するためである。その育成には時間が掛かるし、修行には忍耐力が必要である。調心は、焦らず、ゆっくり、” 欲速則不達”（急がば回れ）である。

入出息の修行であっても、慈愛の散布の練習であっても、正念正知の保持であっても、習慣になるまで、ゆっくりと訓練しなければならない。（+修行が）習慣になれば、心は自然と調伏することができる。調伏された心は、敏鋭で、覚めていて、明智で、平静としていて、かつ超然としている！智者は、心を調伏することによって、至上の楽しみ

を齎す。心の調伏を通してしか、己自身に打ち勝つことは、できない。己自身に打ち勝つことのできる人間だけが、真正の勝利者になることができる！まさに仏陀が《法句・千品》の中で言うように：

” 雖在戰場上、戦勝百万人、
不如勝自己、実最上勝者！”

