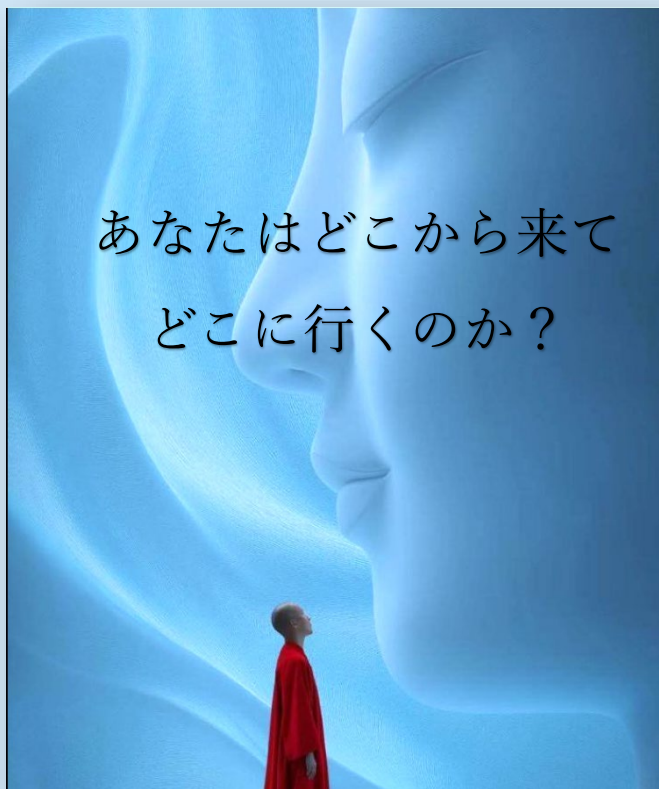




Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

スマナ比丘

パオ森林僧院 ピンウールインミャンマー

あなたはどこから来てどこに行くのか？

目次

第一部	機織人の娘の物語.....	1
第二部	四種の人々.....	10
第三部	輪廻の始まりは見るできない. パート 1.....	14
	パート 2.....	17
第四部	十善業と十不善業 パート 1.....	21
	パート 2.....	23
第五部	十善業と十不善業の詳細説明.....	26
第六部	最も重大な罪である不善業.....	33
第七部	私の提案.....	36

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa!

第一部 機織人の娘の物語

(Pesakāradhītā vatthu ペサカーラディーターワトゥ)

〔法句 Dhammapada 174〕

Andhabhūto ayaṃ loko, tanukettha vipassati;

Sakuṇo jālamuttova, appo saggāya gacchati.

この世の人々は無明に覆われ、智慧の眼を持たず、盲目状態にある。わずかな者のみが（無常などの真理）を洞察する。網から逃れる鳥のように少ない数の者が（死後）天界へと向かう。その数は実に少ない。

この法話は世尊がアッガーラヴァ精舎に住んでおられた時、ある機織人の娘を縁として説かれたものです。

ある日、アーラヴィーの町の人々は世尊が町に到着されたことを知り、世尊を招待して布施供養を捧げました。食事の後、世尊は次のような随喜の説法をされました。

1. 生命は不確実（無常）である。

Aduvan me jīvitam. アドゥヴァン メー ジーヴィタン

2. 死は確実である。

Duvan me maraṇam. ドゥヴァン メー マラナン

3. 私は必ず死ぬ。

Avassaṃ mayā maritabbameva. アヴァッサン マヤーマリタッ

バメーヴァ

4. 私の生命は死をもって終わる。

Marāṇapariyosānaṃ me jīvitam. マラナパリ ヨーサーナン メ
ーjeeヴィタン

5. 生命は定まっていない。

Jīvameva aniyataṃ. ジーヴィタメーヴァアニヤタン

6. 死は定まっている。

Marāṇaṃ niyataṃ. マラナン ニヤタン

「このように死随念の瞑想の修習をなさい。ある人々は死随念を修習しません。その人々はあたかも棒や槍などの武器を持たない人が毒蛇を見て恐怖に陥るように、自分の死が目前に来た時、怖れ、叫びながら死んでいきます。死随念の修習をしていた人々は棒や槍を持って遠くから毒蛇を見て武器で捕らえて投げ捨てた人のように、死を目前にしても、落ち着いていて怖れることはありません。それゆえに死随念の修習をするべきです。」と。

この法話を聞いた後、人々はそれぞれ各自の生活に戻って、仕事に励んでいました。十六歳の機織人の娘一人だけは「お釈迦様のお話はなんと素晴らしいのでしょうか。私は死随念の修習をするべきです。」と、昼も夜も死随念の瞑想の修習をしました。法話の後、世尊はアーラヴィーからジェータヴァナ精舎に向かいました。機織人の娘はそれから三年間にわたり死随念の修習を続けていました。

ある日、お釈迦様は早朝に世界を観察され、その娘が一切智

（全智の智慧）の中にいることをご覧になり「どうなるだろう」と詳しく考察されたところ、「この娘は私の説法を聞いた日から三年間、死随念を継続して修習していた。今、私はアーラヴィーに行って、この娘に四つの質問をし、娘の四つの回答に祝福を与えてから、この偈を説こう。この偈の終わりには預流果に到達するでしょう。この娘を縁として多くの人々にも有益な法話となるでしょう。」と、知りました。そこで五百人の比丘に囲まれてジェータヴァナ精舎を出発してアッガーラヴァ精舎に到着されました。アーラヴィーの人々は世尊が到着されたという知らせを聞いて、精舎に行き接待をしました。

その時、娘も世尊の到着を聞いて、「私の父、私の主、私の師であるお釈迦様がお越しになりました。」と喜びの心を持ち、「今から三年前に金色のお姿のお釈迦様を拝見しました。今、お釈迦様の金色の御身を拝見することができ甘美な味わいと威力のある教訓の法を聴くことができるでしょう。」と思いました。

娘の父親は織物工場に行くに際して、「娘よ、よそ様の腰布を機織機にかけてあります。その腰布はまだ一幅分だけ完成していません。今日、私はそれを完成させなければなりません。急いで織道具一式を私の所に持ってきて下さい。」と娘に言いつけました。

娘は、「私はお釈迦様の法を聴きたい。しかし父は私にこのように言いつけて行きました。どうしよう。お釈迦様の法を聴くべきか、父の元に織道具を持って行くべきか。」と考えました。その後、「織道具を持って行かなかったら、父は私を殴っ

たり、叱ったりするだろう。それならば織道具を束ねて父に渡してから、その後で法を聴こう。」という考えが起きたので、機織台の前に座り織道具を束ねました。

アーラヴィーの人々は世尊に食事の供養をし終わると、法話を聴くために立ち並びました。

世尊は「私はある娘を縁として三十ヨージャナの道のりを来しました。その娘が今も機会を得られないなら、その娘が機会を得た時に法を説こう。」と、黙っておられました。このように黙っている世尊に対して、神々を含む世界において誰一人として何かを言うことをあえてしませんでした。

娘は織道具を束ねて籠に入れ、父のところに行く途中で会衆の端を通り、世尊を見上げて拝みながらただ立っていました。世尊は首を上げてその娘を見つめました。

娘は見られたことによって「お釈迦様はこのような会衆の中におられて、私を見てくださった。私が来るのを待っておられた。私が御身の元に来るのを待っておられた。」と知りました。娘は織道具の入った籠を置いて世尊のもとへ向かいました。

なぜ、世尊は娘を見つめられたのかといえば、世尊にこのような考えがあったのです。「この娘がこのままこの場所から去ると凡夫として死んで、定かではない行先となるだろう。私のもとに来てから行くなら、預流果に達して定かな行先となり、兜率天に生まれ変わるだろう。」と。娘にとって、その日に死ぬことから逃れることはできませんでした。

娘は、世尊から見られた、という合図によって世尊に近づ

き、六色の光明の中に入って礼拝して適切な場所に立ちました。このような会衆の中において黙っておられる世尊を礼拝して立ち上がったその時に、世尊は娘に質問をされました。

1. 「娘よ、あなたはどこから来たのですか？」と。

「尊師よ、私は知りません。」と。

“Kumārike,kuto āgacchasi?”ti. クマーリケ、アーガッチャシー ティ

“Na jānāmi, bhante.”ti. ナ ジャーナーミ、バンテ ティ

2. 「あなたはどこへ行くのですか？」と。

「尊師よ、私は知りません。」と。

“Kattha gamissasi?” ti. カタ ガミサシー ティ

“Na jānāmi,bhante.”ti. ナ ジャーナーミ、バンテ ティ

3. 「あなたは知らないのですか？」と。

「尊師よ、私は知っています。」と。

“Na Jānāsi?”ti. ナ ジャーナーシー ティ

“Jānāmi, bhante” ti. ジャーナーミ、バンテ ティ

4. 「あなたは知っているのですか？」と。

「尊師よ、私は知りません。」と。

“Jānāsi?”ti. ジャーナーシー ティ

“Na jānāmi,bhante.”ti. ナ ジャーナーミ、バンテ ティ

このように世尊は娘に四つの質問をしました。多くの人々は非難して言いました。「皆さん、見なさい、この機織人の娘は世尊に対して好き勝手な話をしています。この娘は『どこから来たのか？』と尋ねられたら、『機織の家から来ました。』と言うべきではないでしょうか。『どこへ行くのか？』と尋ねられ

たら、『機織の作業場に行きます。』と言うべきではないでしょうか。」と。

世尊は大勢の人々を静かにさせてから、
「娘よ、『あなたはどこから来たのですか？』と尋ねられた時、なぜ『私は知りません。』と答えたのですか？」と尋ねられました。

「尊師よ、あなた様は私が機織の家から来たことをご存知です。『どこから来たのですか？』と尋ねられたのは、『どこから来てここに生まれたのか？』ということを探ねられました。しかし、私はどこから来てここに生まれたのかを知りません。そのため、このように答えました。」と申し上げました。
すると、世尊は「娘よ、『よろしい、よろしい。』素晴らしい。私の質問に、あなたは満足のいく答えができました。」と最初に褒められて、さらに質問しました。

「『どこに行くのですか？』と尋ねられた時、なぜ『知りません。』と答えたのですか？」

「尊師よ、あなた様は私が織道具の籠を持って機織の作業場に行くことをご存知です。『この生から去ってどこに生まれ変わるのか？』と尋ねておられます。しかし私はこの生から死んだ後、どこへ生まれ変わるのかを知りません。そのため、このように答えました。」と申し上げました。

すると、世尊はその娘に、「私が尋ねた質問にあなたは正しく答えました。」と二度目に褒められ、さらに質問しました。

「次に『あなたは知らないのですか？』と尋ねられた時、なぜ『私は知っています。』と答えたのですか？」

「尊師よ、私は自分が死ぬべき存在であることを知っています。そのため、このように答えました。」と申し上げました。すると、世尊は娘に「私が尋ねた質問にあなたは正しく答えました。」と三度目に褒められ、さらに質問しました。

「次に『あなたは知っているのですか？』と尋ねられた時、なぜ『私は知りません。』と答えたのですか？」

「尊師よ、私は自分が死ぬべき存在であることだけを知っています。しかし、夜、昼、朝の時間の内、いつ死ぬのかは知りません。そのため、このように答えました。」と申し上げました。

すると世尊は娘に、「私が尋ねた質問にあなたは正しく答えることができました。」と四度目に褒められ、会衆に語りかけました。

「あなた方はこの娘が言った、これだけの言葉さえ理解していません。あなた方はただ非難するだけでした。智慧の眼を持つ人々だけが本当に見ることのできる人々です。」とおっしゃり、この偈を唱えられました。

Andhabhūto ayam loko, tanukettha vipassati;

Sakuṇo jālamuttova, appo saggāya gacchati. [Dhammapada174]

この世の人々は無明に覆われ、智慧の眼を持たず、盲目状態にある。わずかな者のみが（無常などの真理）を洞察する。網から逃れる鳥のように少ない数の者が（死後）天界へと向かう。その数は実に少ない。〔法句 174〕

この世の人々のほとんどは、盲目である。智慧の眼が無く、

眼が見えないような存在である。わずかな者だけが無常などの真理を見抜くのである。網から逃れた鳥のように、ほんのわずかな者が死後、天界へと向かうのだ。その、わずかな者とは実に少数である。

この法話の終わった時、娘は預流果（Sotāpattiphala, ソターパティパラ）に到達しました。また、多くの人々にとっても恩恵のある素晴らしい法話でした。

娘は機織道具の入った籠を持って父のもとへ行きました。父親は座ったまま居眠りをしていました。娘は気づかず注意を払わずに籠を置くと機織機の端に当たって音を立てて落ちてしまった。父親は目を覚まして、反射的に機織機を引っ張ったために、機織機が倒れて先端が娘の胸を突いてしまいました。娘はその場で死んでしまい、兜率天に生まれ変わりました。

その時、父である機織人は、全身血まみれになって倒れて死んでいる娘を見ました。そして父である機織人に大きな悲しみが生じました。

機織人は「私の悲しみを他の人が慰めることはできないだろう。」と泣きながら世尊のもとへ行って、その事情を話して、「尊師よ、私の悲しみを鎮めてください。」と申し上げました。

世尊は機織人である大施主をよく慰められて、「施主よ、悲しまれるな。無始なる輪廻において、このように娘が死んだときにあなたが流した涙は、四つの大海の水よりもはるかに多いのです。」と『無始相応（Anamatagga samyutta アナマタガサン

ユッタ)』を説かれました。

機織人は悲しみが和らいでから、世尊に出家を願い、出家して具足戒を受け、間もなく阿羅漢に達しました。

***経典の真髄**

これは法句經註釈書に収められている美しい説話で、機織人の若い娘の深淵な智慧を示した物語です。この話は、仏陀の質問が表面的な意味を超えて、より深い哲学的意味を持っていたことを示しています。

仏陀の質問の真意

1. 「どこから来たのですか？」

直近の出発地（機織人の家）について尋ねているのではなく前世の存在・転生について尋ねている。

2. 「どこへ行くのですか？」

目的地（機織の作業場）について尋ねているのではなく死後の来世の転生について尋ねている。

3. 「知らないのですか？」

彼女は自分が死ぬことを知っている。（死の確実性）

4. 「知っているのですか？」

彼女はいつ死ぬかは知らない。（死の時期の不確実性）「

物語の教訓

群衆は最初に彼女の一見矛盾した答えを嘲笑しましたが、仏陀は彼女の深い理解を明らかにしました。

**** どこから来てどこへ行くのかわからないこと**

＊＊人生の無常性

＊＊転生の神秘

＊＊死の確実性でありながら予測不可能なこと

この物語は“真の智慧”とは存在に関するより深い精神的な問を理解することにあり、表面的な情報を知ることではない、ということを強調しています。機織人の若い娘は群衆が気づかなかった仏陀の質問の真相にある哲学的意味を直感的に理解していたのです。

第二部 四種の人々

(闇闇經 Tamotama sutta 《闇光經 Tamojoti sutta》)

タモータマスッタ 《タモージョティスッタ》)

〔増支部経第四集〕

“Cattārome, bhikkhave, puggalā santo sañvijjamānā lokasmiṃ.
Katame cattāro? Tamo tamaparāyaṇo, tamo jotiparāyaṇo, joti
tamaparāyaṇo, joti jotiparāyaṇo.”

「比丘たちよ、この世には四種類の人々が存在すると知られています。いかなる四種類か？

闇から闇へと向かう者、闇から光へと向かう者、光から闇へと向かう者、光から光へと向かう者です。」

闇から闇へ

“Katthañca, bhikkhave, puggalo tamo hoti tamaparāyaṇo?”

「それでは、比丘たちよ、どのようにして人は闇から闇へと向かうのか？」

「比丘たちよ、この世において、ある人は身分の低い家柄、すなわち、チャンダーラ（賤民）の家、籠作りの家、獵師の家、便所清掃業務あるいは掃除人の家、皮なめし職人の家、などに生まれます。彼は貧しく、食べ物や飲み物が少なく、苦しい生活を送っています。その家では食べ物も衣服も手に入れることが困難です。彼は容姿も醜く、見栄えが悪く、不格好で、多くの病を持ち、片目であったり、身体が曲がっていたり、足が不自由であったり、耳が聞こえなかったり多くの障害があります。彼は食べ物、飲み物、衣服、乗り物、花、香料、香油、寢床、住居、灯火を得ることがありません。

そして彼は、身、口、意において悪行を行います。悪行の後、身体が滅んで死後に不幸な境遇、悪しき運命、墮落した状態の地獄に生まれ変わります。比丘たちよ、このようにして人は闇にあって闇に向かうのです。」

闇から光へ

“Katthañca, bhikkhave, puggalo tamo hoti jotiparāyaṇo?”

「そして比丘たちよ、どのようにして人は闇にあって光へと向かうのか？」

「比丘たちよ、この世において、ある人は身分の低い家柄、すなわちチャンダーラ（賤民）の家、籠作りの家、獵師の家、便所清掃業務あるいは掃除人の家、皮なめし職人の家、などに生まれます。彼は貧しく、食べ物や飲み物が少なく、苦しい生活を送っています。その家では食べ物も衣服も手に入れることが困難です。彼は容姿も醜く、見栄えが悪く、不格好で、多くの病を持ち、片目であったり、身体が曲がっていたり、足が不

自由であったり、耳が聞こえなかったり多くの障害があります。彼は食べ物、飲み物、衣服、乗り物、花、香料、香油、寢床、住居、灯火を得ることがありません。

しかし、彼は身、口、意において善行を行います。善行の後、身体が減んで死後に幸福な境遇である天界に生まれ変わります。比丘たちよ、このようにして人は闇にあって光へと向かうのです。」

光りから闇へ

“Kathaṇḍa, bhikkhave, puggalo joti hoti tamaparāyaṇo?”

「そして比丘たちよ、どのようにして人は光にあって闇へとむかうのか？」

「比丘たちよ、この世において、ある人は高貴な家柄、すなわち王族の大富豪の家、バラモンの大富豪の家、長者の大富豪の家などに生まれます。彼は裕福で、多くの財産を持ち、多くの富を持ち、多くの金銀を持ち、多くの愛すべき所有物を持ち、多くの財宝と穀物を持っています。彼は容姿も美しく、見目麗しく、優れた容姿と体格を持っています。彼は食べ物、飲み物、衣服、乗り物、花、香料、香油、寢床、住居、灯火などの必需品を得ます。

けれども彼は身、口、意において悪行を行います。悪行の後、身体が減んで死後、不幸な境遇、悪しき運命、墮落した状態、地獄に生まれ変わります。比丘たちよ、このようにして人は光にあって闇へと向かうのです。

光りから光へ

“Kathaṇḍa, bhikkhave, puggalo joti hoti jotiparāyaṇo?”

「そして、比丘たちよ、どのようにして人は光にあつて光へと向かうのか？」

比丘たちよ、この世において、ある人は高貴な家柄、すなわち王族の大富豪の家、バラモンの大富豪の家、長者の大富豪の家などに生まれます。彼は裕福で、多くの財産を持ち、多くの富を持ち、多くの金銀を持ち、多くの愛すべき所有物を持ち、多くの財宝と穀物を持っています。彼は容姿も美しく、見目麗しく、優れた容姿と体格を持っています。彼は食べ物、飲み物、衣服、乗り物、花、香料、香油、寢床、住居、灯火などの必需品を得ます。

さらに、彼は身、口、意において善行を行います。善行の後、身体が滅んで死後、幸福な境遇である天界に生まれ変わります。比丘たちよ、このようにして人は光にあつて光へと向かうのです。

比丘たちよ、この世にはこれら四種の人が存在します。」

***経典の真髄**

この経典は四種類の人々について説かれたものです。それら四種類の人々の現在の状態と未来の行先に基づいて分類されています。

重要なことは、自らの行為（業）であり、身（身体）、口（言葉）、意（心）によって善業を行うか、不善業を行うか、ということです。

#この経典における四種の人々

1. 闇から闇へ

貧困で身分の低い境遇に生まれ、悪行を重ねる。

結果として地獄へ転生する。

2. 闇から光へ

困難な境遇に生まれながらも善行を積む。

結果として天界へ転生する。

3. 光から闇へ

裕福で高い身分の境遇に生まれながらも悪行を重ねる。

結果として地獄へ転生する。

4. 光から光へ

恵まれた境遇に生まれ、善行を積む。

結果として天界へ転生する。

*核心となる教え

この經典の教えの要点は「出生による境遇が靈的運命を決定するのではない。」ということです。重要なのは身、口、意によって選択する道徳的行為です。それは仏教の根本原理を強調しています。「業（意図的な行為）が未来の転生を決定するのであり、社会的地位や物質的な条件ではない。」ということです。

つまり、どのような境遇に生まれようとも、その人の未来は自らの行為によって決まる、という希望に満ちた教えでもあるのです。

第三部 輪廻の始まりは見るできない

パート 1 草薪経 (Tīṇakattṭha sutta ティナカッタスッタ)

この教えは第一部の機織人が悲しみを乗り越えて比丘になっ

た時、お釈迦様が唱えられた『相応部經典因縁篇無始相応
(Saṃyuttanikāya, Nidānavagga, Anamatagga saṃyutta サンユッタ
ニカーヤ ニダーナワッガ アナマタガサンユッタ)』に収めら
れています。

**Evaṃ me sutam – ekaṃ samayaṃ bhagavā sāvatthiyaṃ
viharaṭi jetavane anāthapiṇḍikassa ārāme. Tatra kho bhagavā
bhikkhū āmantesi – “bhikkhavo”ti. “Bhadante”ti te bhikkhū
bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca –**

私はこのように聞きました。

ある時、世尊はサーヴァッティに近いアナータピンディカ長老の寄進によるジェータヴァナ精舎に住んでおられました。

その時、世尊は比丘たちに「比丘たちよ。」と呼びかけました。

「尊師よ。」と比丘たちは世尊にお答えしました。

世尊は次のように述べられました。

**“Anamataggoyam bhikkhave, saṃsāro. pubbā koṭi na
paññāyati avijjānīvaraṇānaṃ sattānaṃ taṇhāsaṃyojanānaṃ
sandhāvatam saṃsaratam.”**

「比丘たちよ、この輪廻には始まりを見ることができません。
無明に覆われ、渴愛と言う縛りで結ばれ、この生からあの生
へ、あの生からこの生へと流転しさまよい続ける生けるものた
ちの最初の端緒は知られません。」

**“Seyyathāpi, bhikkhave, puriso yaṃ imasmiṃ jambudīpe
tiṇakatthasākāhāpalāsaṃ tam chetvā ekajjhaṃ saṃharitvā
caturaṅgulaṃ caturaṅgulaṃ ghaṭikaṃ katvā nikkhipeyya –**

‘ayaṃ me mātā, tassā me mātu ayaṃ mātā’ti, apariyādinṇāva
bhikkhave, tassa purisassa mātumātaro assu, atha imasmim
jambudīpe tiṇakaṭṭhasākhāpalāsaṃ parikkhayaṃ pariyādānaṃ
gaccheyya.”

「比丘たちよ、たとえば、ある人がこのジャンプディーバ（閻浮堤）にあるすべての草、木、枝、葉を刈り取り、一か所に集め、四指量の束を作り、『これは私の母である。これは私の母の母である。』などと一つ一つ置いていくとしても、比丘たちよ、その人の母方の先祖は尽きることは無いでしょう。むしろ、このジャンプディーバにある全ての草、木、枝、葉のほうに先に尽きて消滅してしまうでしょう。」

Taṃ kissa hetu? Anamataggoyaṃ, bhikkhave, saṃsāro. Pubbā
koṭi na paññāyati avijjānīvaraṇānaṃ sattānaṃ
taṇhāsaṃyojanānaṃ sandhāvataṃ saṃsaratāṃ. Evaṃ
dīgharattaṃ vo, bhikkhave, dukkhaṃ paccaṇubhūtaṃ tibbaṃ
paccaṇubhūtaṃ byasaṇaṃ paccaṇubhūtaṃ, kaṭasī kaṭā chavā
sayanti etthāti kaṭasī vaḍḍhitā. Yāvañcidaṃ, bhikkhave, alameva
sabbasaṅkhāresu nibbindituṃ alaṃ virajjitūṃ alaṃ
vimuccitu”nti.

「それはなぜか？比丘たちよ、この輪廻は始まりが見えないからです。無明に覆われ、渴愛に縛られた生きものたちが、この生からあの生へ、あの生からこの生へと流転し輪廻するその最初の起点は見出せません。比丘たちよ、このように長い間、あなたたちは苦しみを経験し。苦痛を経験し、災厄を経験し、墓場が増大してきました。比丘たちよ、全ての行（形成されたも

の) に対して厭離するに値します。離貪するに値します。解脱するに値します。」

*** 教えの要点**

この経典は強力な比喻をとおして「輪廻 (Saṃsāra サンサーラ) の無始性」を説いています。

**** 過去世を数えることの不可能性**

大陸の全ての植物を使って母系の系譜を表したとしても、無始の時から続く自分の母親たちを数え尽くすには足りません。

**** 根本原因**

生命は以下の理由を主として輪廻を続けています。

- ① 無明 (Avijjā アヴィジャー) 現実の真の本質を理解していないこと。
- ② 渴愛 (Taṇhā タンハー) 存在の継続に生命を縛り付ける駆動力。

**** 解脱の緊急性**

想像を絶する長い期間、経験してきた苦は修行者たちを厭離、離貪、そして輪廻からの最終的な解脱へと向かわせるべきです。

第三部

パート 2 ① 地経 (Pathavī sutta パタヴィースutta)

② 涙経 (Assu sutta アススutta)

③ 乳経 (Khīra sutta キーラスutta)

これらの経典もパート 1 と同じ相应部経典無始相应に含まれ

ています。同じように、始まりのない輪廻についての教えですが、例えが違うので例えの部分を紹介します。

① 地経 (Pathavī sutta パタヴィースutta)

“Seyyathāpi, bhikkhave, puriso imaṃ mahāpathaviṃ kolaṭṭhimattaṃ kolaṭṭhimattaṃ mattikāgūlikaṃ karitvā nikkhipeyya – ‘ayaṃ me pitā, tassa me pitu ayaṃ pitā’ti, apariyādinnāva bhikkhave, tassa purisassa pitupitaro assu, athāyaṃ mahāpathavī parikkhayaṃ pariyādānaṃ gaccheyya .”

「比丘たちよ、ある人がこの大地からナツメの種ほどの大きさの泥の団子を作って置き、『これは私の父です。これは私の父の父です。』と言うとします。比丘たちよ、その人の先祖たちは尽きることがありませんが、この大地は尽きて消滅してしまいます。」

* 経典の要点

始まりの無い輪廻のなかで人が経てきた無数の過去世において関わった父親たちの数は、この地球全体の土をナツメの種ほどの大きさにして数えたとしても、大地が尽きるほどであることを強調しています。

② 涙経 (Assu sutta アススutta)

“Dīgharattaṃ vo, bhikkhave, mātumaraṇaṃ paccanubhūtaṃ; tesaṃ vā mātumaraṇaṃ paccanubhontānaṃ amanāpasampayogā manāpavippayogā kandantānaṃ rodantānaṃ assu passannaṃ paggharitaṃ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṃ.

**Dīgharattaṃ vo, bhikkhave, pītumaraṇaṃ paccaṇubhūtaṃ
...pe... bhātumaraṇaṃ paccaṇubhūtaṃ... bhaginimaraṇaṃ
paccaṇubhūtaṃ... puttamaraṇaṃ paccaṇubhūtaṃ...
dhītumaraṇaṃ paccaṇubhūtaṃ... ñātibyaṇaṃ
paccaṇubhūtaṃ... bhogabyasaṇaṃ paccaṇubhūtaṃ. Dīgharattaṃ
vo, bhikkhave, rogabyasaṇaṃ paccaṇubhūtaṃ, tesāṃ vo
rogabyasaṇaṃ paccaṇubhontānaṃ amanāpasampayogā
manāpavippayogā kandantānaṃ rodantānaṃ assu passannaṃ
pagghariṭaṃ, na tveva catūsu mahāsamuddesu udakaṃ.”**

「比丘たちよ、長い間、あなたたちは母の死を経験してきました。母の死を経験し、好ましくないものとの出会い、好ましいものとの別離によって泣き叫び、流した涙は四大海の水よりも多いのです。比丘たちよ、長い間、あなたたちは父の死を経験してきました・・・兄弟の死を経験してきました・・・姉妹の死を経験してきました…息子の死を経験してきました・・・娘の死を経験してきました・・・娘の死を経験してきました・・・親族の不幸を経験してきました…財産の損失を経験してきました。比丘たちよ、長い間、あなたたちは病気の苦しみを経験してきました。病気の苦しみを経験しながら、好ましくないものとの出会い、好ましいものとの別離によって泣き叫び、流した涙は四大海の水よりも多いのです。

＊經典の要点

この力強い經典は、始まりの無い輪廻（Saṃsāra サンサーラ）の中で無数の生を経てきた間に経験した計り知れない様々な苦しみを強調しています。その悲しみから流してきた涙は、

四大海の水よりもはるかに多いと例えとして説き示しています。

③ 乳経 (Khīra sutta キーラスッタ)

**“Sādhu sādhu, bhikkhave, sādhu kho me tumhe, bhikkhave,
evaṃ dhammaṃ desitaṃ ājānātha. Etadeva, bhikkhave,
bahutaraṃ yaṃ vo iminā dīghena addhunā sandhāvataṃ
saṃsaraṃ mātuthaññaṃ pītaṃ, na tveva catūsu
mahāsamuddesu udakaṃ.”**

「善きかな、善きかな、比丘たちよ、善きかな、比丘たちよ、
あなたたちは私が説いたこの教えをよく理解しています。比丘
たちよ、まさにこの長い間、流転し、輪廻し続けてきたあなた
たちが飲んできた母乳の方が、四大海の水よりもはるかに多い
のです。」

*経典の要点

この力強い経典は、始まりの無い輪廻 (Saṃsāra サンサーラ)
の中で無数の生を経てきた間に数えきれないほどの生涯で飲ん
できた母乳の量は四大海の水よりもはるかに多いということを
例えとして説き示しています。

ミャンマーの偉大な師匠方は、この無始相応の経典を説かれ、
「あなたと私は過去世で縁があったからこそ、今ここであ
なたは私の法話を聞いているのです。長い輪廻の中で親戚だっ
たかもしれません。母であったり、父であったり、兄弟姉妹で
あったり、親族であったりした可能性もあるのです。今、会っ

ている一人ひとは過去世で縁があり両親や兄弟だったかもしれませんが。ですから出会った一人ひとりに慈悲の心で接するようにしてください。」と教示されました。

始まりの無い輪廻が過去にどれほど長く続いてきたとしても、現在、この生で輪廻の苦しみを終わらせるため、将来これ以上長く続かないようにするため、十善行を行うこと、悪行を行わないこと、努力して瞑想修行をすることが大切です。

次の部でそのためにどのようなことをすればいいかを説く経典を紹介していきます。

第四部 十善業と十不善業

パート1 善良経 (Sādhū sutta サードウスッタ)

〔増支部経十集 Aṅguttaranikāyadasakanipāta

アングッタラニカーヤダサカニパータ〕

“Sādhūñca vo, bhikkhave, desessāmi asādhūñca. Taṃ suṇātha, sādhukaṃ manasi karotha; bhāsissāmi”ti. “Evaṃ, bhante”ti kho te bhikkhū bhagavato paccassosum. Bhagavā etadavoca –

「比丘たちよ、私はあなたたちに『良い教え』と『良くない教え』を説きましょう。それをよく聞きなさい。心を傾けて正しく受け止めなさい。私は説きましょう。」

「尊師よ、承知いたしました。」と比丘たちは答えました。世尊はこのように仰せられました。

“Katamañca, bhikkhave, asādhū? Pāṇātipāto, adinnādānaṃ, kāmesumicchācāro, musāvādo, piṣuṇā vācā, pharusā vācā,

samphappalāpo, abhijjhā, byāpādo, micchādīṭṭhi – idaṃ vuccati, bhikkhave, asādhū.”

「比丘たちよ、『良くない教え』とは何か。殺生（生き物を殺すこと）、偷盗（与えられていない物を取る）、邪淫（性的な間違った行い）、妄語（虚偽を語る）、離間語（仲たがいさせる言葉を語る）、悪口（粗暴な言葉を語る）、綺語（無駄な言葉を語る）、食欲な思考、悪意のある思考、邪見（誤った見解）、です。比丘たちよ、これを『良くない教え』と言います。」

“Katamañca, bhikkhave, sādhu? Pāṇātipātā veramaṇī, adinnādānā veramaṇī, kāmesumicchācārā veramaṇī, musāvādā veramaṇī, piṣuṇāya vācāya veramaṇī, pharusāya vācāya veramaṇī, samphappalāpā veramaṇī, anabhijjhā, abyāpādo, sammādīṭṭhi – idaṃ vuccati, bhikkhave, sādhu”ti.

「比丘たちよ、『良い教え』とは何か。殺生を避けること、偷盗を避けること、邪淫を避けること、妄語を避けること、離間語を避けること、悪口を避けること、綺語を避けること、食欲ではない思考、悪意の無い思考、正見（正しい見解）、です。比丘たちよ、これを『良い教え』と言います。」

*** 経典の本質**

この経典は十不善業（Akusala kamma アクサラカンマ）とそれに対応する十善業（kusala kamma クサラカンマ）について説かれた仏教実践の基本的な倫理的基盤を形成する根本的な教えです。

十不善業は日常的に避けなければならないこと、十善業は実

践しなければならないこと、です。特に瞑想修行の上達を望むのであれば邪見は避けなければなりません。

第四部

パート 2 ① 聖法経 (Ariyadhamma sutta アリヤダンマスutta)

② 善経 (Kusala sutta クサラスutta)

③ 利益経 (Attha sutta アッタスutta)

④ 法経 (Dhamma sutta ダンマスutta)

⑤ 流漏経 (Āsava sutta アーサワスutta)

⑥ 罪過経 (Vajja sutta ヴァッジヤスutta)

⑦ 熱惱経 (Tapanīya sutta タパニーヤスutta)

⑧ 増長経 (Ācayagāmi sutta アーサヤガーミスutta)

⑨ 苦生経 (Dukkudraya sutta ドウックドラヤスutta)

⑩ 果報経 (Vipāka sutta ヴィパーカスutta)

これらは増支部十集に収められている残りの経典です。簡単に説明していきます。

① 聖法経 (Ariyadhamma sutta アリヤダンマスutta)

“Ariyadhammañca vo, bhikkhave, desessāmi
anariyadhammañca.”

「比丘たちよ、あなたたちに聖法と非聖法を説きましょう。」

聖なる法とは十善業道であり、聖ならざる法とは十不善業道であることを説いています。

② 善経 (Kusala sutta クサラスutta)

“Kusalaṃ ca vo, bhikkhave, desessāmi akusalaṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに善法と不善法を説きましょう。」

善法とは十善行であり、不善法とは十不善行であることを説いています。

③ 利益経 (Attha sutta アッタスutta)

“Atthaṃ ca vo, bhikkhave, desessāmi anattaṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに利益あることと利益なきことを説きましょう。」

利益あることとは十善行であり、利益なきこととは十不善行であることを説いています。

④ 法経 (Dhamma sutta ダンマスutta)

“Dhammaṃ ca vo, bhikkhave, desessāmi adhammaṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに法と非法を説きましょう。」

法とは十善行を行う正しい法であり、非法とは十不善行を行う正しくない法であることを説いています。

⑤ 流漏経 (Āsava sutta アーサワスutta)

“Sāsavaṃ ca vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi anāsavaṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに有漏法と無漏法を説きましょう。」

有漏法とは煩惱の対象となる十不善行であり、無漏法とは煩惱の対象とならない十善行であることを説いています。

⑥ 罪過経 (Vajja sutta ヴァッジャスutta)

“Sāvajjaṃ ca vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi anavajjaṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに有過法と無過法を説きましょう。
有過法とは過失のある十不善行であり、無過法とは過失の無い
十善行であると説いています。

⑦ 熱惱経 (Tapanīya sutta タパニーヤスッタ)

“Tapanīyaṃ ca vo bhikkhave, dhammaṃ desessāmi atapanīyaṃ
ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに熱惱法と無熱惱法を説きましょ
う。」

熱惱法とは心を苦しませる十不善行であり、無熱惱法とは心が
苦しめない悩まない十善行であることを説いています。

⑧ 増長経 (Ācayaḡāmi sutta アーチャヤガーミスッタ)

“Ācayaḡāmiṃ ca vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi
apacayaḡāmiṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに増長法と損減法を説きましょ
う。」

増長法とは輪廻の苦しみへと導く十不善行であり、損減法とは
涅槃へと導く十善行であることを説いています。

⑨ 苦生経 (Dukkudraya sutta ドウックドラヤスッタ)

“Dukkudrayaṃ ca vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi
sukhudrayaṃ ca.”

「比丘たちよ、あなたたちに苦生法と樂生法を説きましょ
う。」

苦生法とは苦しみを生じさせる十不善行であり、樂生法とは樂
しみを生じさせる十善行であることを説いています。

⑩ 果報経 (Vipāka sutta ヴィパーカスッタ)

” **Dukkhavipākaṃ ca vo, bhikkhave, dhammaṃ desessāmi
sukhavipākaṃ ca.**”

「比丘たちよ、あなたたちに苦果法と楽果法を説きましょう。」

苦果法とは苦しい果報をもたらす十不善行であり、楽果法とは楽しい果報をもたらす十善行であることを説いています。

＊経典の要点

これら十集に収められている十一の経は仏教徒の基本的な倫理実践すべきものです。避けるべき十種の悪行（不善業道）と必ず実践しなければならない十種の善行（善業道）について説かれています。始めの無い輪廻から逃れたいのであればこれらを理解した上で日常生活に取り入れて実践してください。

第五部 十善業と十不善業の詳細説明

十善業

善業道はパーリ語では **Kusala kamma**patha（クサラカンマパタ）と言います。善い業を作るための道、善い界に再生する為の原因を作る道、などという意味になります。善行（**Sucarita** スチャリタ）とも言います。

十善行は以下のように三つに分類されます。

身体による善行（**Kāya sucarita** カーヤスチャリタ）三種類
言葉による善行（**Vacī sucarita** ヴァチースチャリタ）四種類
心による善行（**Mano sucarita** マノスチャリタ）三種類

身体による善行三種類

殺生を避ける（Pāṇātipātā veramaṇī パーナティパーターヴェラマニー）生きものを殺すことを避けること。

偷盗を避ける（Adinnādānā veramaṇī アディンナーダーナヴェラマニー）与えられていない物を取らないこと。

邪淫を避ける（Kāmesumicchācārā veramaṇī カームースミッチャーチャーラヴェラマニー）不適切な性関係を避けること。

言葉による善行四種類

妄語を避ける（Musāvādā veramaṇī ムサーワダーヴェラマニー）嘘や偽りを語ることを避けること。

離間語を避ける（Pisunāya vācāya veramaṇī ピスナヤワーチャーヤヴェーラマニー）人々を仲たがいさせる言葉を避けること。

悪口を避ける（Pharusāya vācāya veramaṇī パルサヤヴァーチャーヤヴェラマニー）乱暴で攻撃的な言葉を避けること。

綺語を避ける（Samphappalāpā veramaṇī サンパッパラーパーヴェラマニー）意味のない、役に立たない話を避けること。

心による善行三種類

貪欲を抱かない（Anabhijjhā アナビッジャー）他人のものを欲しがる気持ちを持たない。

悪意を抱かない（Abyāpāda アビヤーパーダ）他人に害を与えたいという気持ちを持たない。

正見を持つ（Sammāditṭhi サンマーディッティ）正しい見解と信念を持つ。

これらの十の善行は無貪（Alobha アロバ）、無瞋（Adosa アドサ）、無痴（Amoha アモハ）の三つの原因により生じます。

不邪淫、貪欲を抱かない、正見、は無貪が原因で生じます。

（不邪淫、正見は無貪と無痴が原因の場合もある。貪欲を抱かない、は無痴が原因の場合もある。）

不殺生、悪口を使わない、悪意を抱かない、は無瞋が原因で生じます。（不殺生、悪口を使わない、は、無瞋と無痴が原因の場合もある。悪意を抱かない、は無痴が原因の場合もある。）

不偷盜、不妄語、離間語を避ける、綺語をさける、は無貪と無瞋が原因で生じます。（無瞋と無痴が原因の場合、無貪と無痴が原因の場合もある。）

十不善業

不善業道はパーリ語では Akusala kammāpatha（アクサラカンマパタ）と言います。悪い業を作るための道、悪い界に再生する為の原因を作る道、などという意味になります。悪行

（Duccarita ドウチャリタ）とも言います。

十不善行は以下のように三つに分類されます。

身体による不善行（Kāya duccarita カーヤドウチャリタ）三種類
言葉による不善行（Vācī duccarita ヴァーチードウチャリタ）四種類

心による不善行（Mano duccarita マノドウチャリタ）三種類

身体による不善行三種類

殺生（Pāṇātipāta パーナーティパータ）

生きものを殺すこと。

偷盜 (Adinnādāna アディンナーダーナ)

与えられていない物を取ること。

邪淫 (Kāmesumicchācāra カーメースミッチャーチャーラ)

不倫など性的不道德な行い。

言葉による不善行四種類

妄語 (Musāvāda ムサーワーダ)

嘘や偽りを語ること。

離間語 (Pisūnavācā ピスナワーチャー)

人々を仲たがいさせる言葉を使う。

悪口 (Pharusavācā パルサワーチャー)

乱暴で攻撃的な言葉を使う。

綺語 (Samphappalāpa サンパッパラーパ)

意味のない、役に立たない話をする。

心による不善行三種類

貪欲 (Abhijjhā アビッジヤー)

他人のものを欲しがる気持ちを持つ。

悪意 (Abyāpāda ビヤーパーダ)

他人に害を与えたいという気持ちを持つ。

邪見 (Micchādiṭṭhi ミッチャーディッティ)

誤った見解を持つ。

これらの不善行は貪欲 (Lobha ロバ)、瞋恚 (Dosa ドサ)、痴 (Moha モハ) という三つの原因によって生じます。

殺生、悪口、悪意は瞋恚が原因で生じます。(殺生、悪口は瞋恚と痴が原因の場合もある。)(悪意は痴のみが原因の場合もある。)

邪淫、食欲、邪見は貪欲が原因で生じます。(邪淫、邪見は貪欲と痴が原因の場合もある。)(貪欲は痴のみが原因の場合もある。)

偷盜、妄語、離間語、綺語は貪欲と瞋恚が原因で生じます。
(瞋恚と痴が原因の場合、貪欲と痴が原因の場合もある。)

業道 (Kammapatha カンマパタ) 行為の道の要素 身業 (Kāya kamma カーヤカンマ)

殺生 (Pāṇātipāta パーナーティパータ)

- ① 生きものであること
- ② それが生きものであることを知ること
- ③ 殺害の意図を持つこと
- ④ 身体または言葉によって実行すること
- ⑤ その行為によって死を引き起こすこと

偷盜 (Adinnādāna アディンナーダーナ)

- ① 他人の財産であること
- ② それが他人に属することを知ること
- ③ 盗む意図を持つこと
- ④ 身体または言葉によって実行すること
- ⑤ 実際にそれを盗むこと

邪淫 (Kāmesumicchācāra カーメースミッチャーチャーラ)

- ① 関係を持ってはならない男性または女性であること

- ② 性交の意図を持つこと
- ③ 身体によって行為をすること
- ④ それを楽しむこと

語業 (Vācī kamma ワーチーカンマ)

妄語 (Musāvāda ムサーワード)

- ① 不正確・虚偽であること
- ② 誤解させる意図を持つこと
- ③ 身体または言葉によって努力すること
- ④ 相手に間違った理解を生じさせること
- ⑤ その結果として相手が損失や害を被ること

離間語 (Pisūṇavācā ピスナワーチャー)

- ① 親しい二人がいること
- ② 彼らの関係を破り自分に好意を向けさせる意図を持つこと
- ③ 身体または言葉によって努力すること
- ④ 実際に彼らの関係を引き裂くこと

悪口 (Pharusavācā パルサーワーチャー)

- ① 怒っていること
- ② それが向けられる対象がいること
- ③ 身体または言葉によって努力すること

綺語 (Samphappalāpa サンパッパラーパ)

- ① 無用な言葉であること
- ② 身体または言葉によって努力すること
- ③ 相手がその無用な話を真剣に受け取ること

意業 (Mano kamma マノーカンマ)

食欲 (Abhijjhā アビッジヤー)

- ① 他人の財産・所有物であること
- ② それを自分のものにする意図を持つこと

瞋恚 (Byāpāda ビヤーパーダ)

- ① 他の有情がいること
- ② その存在の死を望むほどの悪意を持つこと

邪見 (Micchādiṭṭhi ミッチャーディッティ)

- ① 教えが間違っていること
- ② 自分の主張が正しいという確信を持つこと

酒・薬物 (Surāmeraya スラーメーラヤ) の四つの条件

- ① 酒（酔わせ忘却を引き起こす物質）またはその他そのような物質の存在
- ② それを摂取する心を持つこと
- ③ それを摂取するために努力し行動すること
- ④ 実際にそれを摂取すること

＊不善業が業道のすべての要素を備えた場合、四惡趣 (Apāya アパーヤ) に結生 (Paṭisaṇḍhi パティサンディ) の結果を引き起こすことができます。

不善行四十種類と善行四十種類

不善行四十種類

不善行を自ら行う…10 種類

不善行を他人が行うように勧める…10 種類

不善行を他人が行うことを喜ぶ…10 種類

不善行を称賛する…10 種類

合計 40 種類

善行四十種類

善行を自ら行う…10 種類

善行を他人が行うように勧める…10 種類

善行を他人が行うことを喜ぶ…10 種類

善行を称賛する…10 種

合計 40 種類

第六部 最も重大な罪である不善業

〔増支部一集一法の章より〕

“Ekapuggalo , bhikkhave, loke uppajjamāno uppajjati bahujanaahitāya bahujanaasukhāya, bahuno janassa anattāya ahitāya dukkhāya devamanussānaṃ. Katamo ekapuggalo? Micchādīṭṭhiko hoti viparītadassano. So bahujanaṃ saddhammā vuṭṭhāpetvā asaddhamme paṭiṭṭhāpeti. Ayaṃ kho, bhikkhave, ekapuggalo loke uppajjamāno uppajjati bahujanaahitāya bahujanaasukhāya, bahuno janassa anattāya ahitāya dukkhāya devamanussāna”nti.

「比丘たちよ、この世に生まれるある一人の人は、多くの天と人々の害のため、不利益のため、苦しみのために生まれます。比丘たちよ、その一人とは何者でしょうか。それは、邪見を持ち、顛倒した見解を持つ者です。彼は多くの人々を正法から立ち去らせ、邪法に立たせます。比丘たちよ、この人こそが、多くの天と人々の害のため、不利益のため、苦しみのためこの世に生まれる一人の人なのです。」

“Ekapuggalo, bhikkhave, loke uppajjamāno uppajjati bahujanahitāya bahujanasukhāya, bahuno janassa attāya hitāya

sukhāya devamanussānaṃ. Katamo ekapuggalo? Sammādiṭṭhiko hoti aviparītadassano. So bahujanaṃ asaddhammā vuṭṭhāpetvā saddhamme patīṭṭhāpeti. Ayaṃ kho, bhikkhave, ekapuggalo loke upapajjamāno uppajjati bahujanahitāya bahujanasukhāya, bahuno janassa atthāya hitāya sukhāya devamanussāna”nti.

「比丘たちよ、この世に生まれるある一人の人は、多くの天と人々の利益のため、福利のため、幸福のために生まれます。比丘たちよ、その一人とは何者でしょうか。それは、正見を持ち、顛倒していない見解を持つ者です。彼は多くの人々を邪法から立ち去らせ、正法に立たせます。比丘たちよ、この人こそが、多くの天と人々の利益のため、福利のため、幸福のためこの世に生まれる一人の人なのです。」と。

“Nāhaṃ, bhikkhave, aññaṃ ekadhammampi samanupassāmi yaṃ evaṃ mahāsāvajjaṃ yathayidaṃ, bhikkhave, micchādiṭṭhi. Micchādiṭṭhiparamāṇi, bhikkhave, mahāsāvajjāni”ti.

「比丘たちよ、この邪見ほど大きな過失を持つ他の一つの法さえも私は見ません。比丘たちよ、最も大きな過失を持つことは邪見です。」と。

お釈迦様は様々な善業、不善業を説かれています、この經典では「邪見」が最も重大な過失となる不善業である、と説かれています。

不善業は以下の三つの原因により生じます。

貪欲 (Lobha ロバ) : 過度な欲望、執着

瞋恚 (Dosa ドサ) : 怒り、憎しみ

痴 (Moha モハ) : 無知、智慧の欠如

これらの中で痴（無知）が最も大きな罪である不善業とされています。なぜならば、痴は貪欲と瞋恚の根源となり、人間の苦しみ、業、業の結果、輪廻、邪見などは痴から生じるからです。痴を除去するために正見と智慧を培い育てるように仏陀は法を説かれました。

邪見が何故、大きな不善業であると説かれているのでしょうか、註釈書にある説明をします。

不善業として大きな五逆罪 (Pañcānantariyakamma パンチャナンタリヤカンマ) 一父親殺し、母親殺し、仏陀を傷つけるなどーがあり、罪を犯すと非常に長い期間地獄に堕ちてしまうとされていますが、その五逆罪でさえその苦しみの続く期間には限度があります。しかし、邪見に関しては、その苦しみの続く期間に限度が無いとされています。

決定邪見 (Niyata micchādiṭṭhi ニヤタミツチャーディッティ) という不善業によって地獄に堕ちた場合、この世界（地球）が減んでも、減んでいない別の世界（空間）に移り、引き続きその報いを受け続けます。

このように決定邪見は限度無く地獄に留まらなければなりません。よってお釈迦様は邪見は大きな不善業であると説かれているのです。

邪見は 62 種類あるとされています。そのうち、決定邪見は以下の 3 種類です。

① 無因見 (Ahetuka diṭṭhi アヘトゥカディッティ)

世界には善業、不善業は存在せず、善いこと悪いことは理由無く起こるという考え方。

② 無作用（非作業）見 (Akiriya diṭṭhi アキリヤディッティ)

善や不善の行為をしても何も起こらない（作用しない）という考え方

③ 虚無（非有）見 (Natthika diṭṭhi ナッティカディッティ)

善の意思や不善の意思の結果は存在しないという考え方

これらの3種類の決定邪見は確定邪見とも言います。世界において、見解の誤りは非常に深刻です。

ミャンマーでは「決定邪見」を持っている人を「輪廻の切り株」と比喻している文献があります。「輪廻の切り株」の意味は、ミャンマーのザガインという土地にある特殊な木の切り株を指しています。切り株が水晶のような鉱物になるという特殊な木があるそうです。鉱物になってしまい朽ちることなく永遠にそこに留まります。その木の切り株と同じように決定邪見により地獄に堕ちた場合は期限が無く地獄に留まることを例えた、ということです。

第七部 私の提案

法友の皆さん、現在、人間として生まれていることは、過去世において善い行いをしてきた功德によるものです。人間の生という光に到達できたのは、過去の善行のおかげです。そして、来世にどこに再生するかは現在の行いに大きく依存してい

ます。過去に作った悪業は変えることができないので悔やんでも仕方ありません。輪廻から解放されるためには、これからの人生において悪い行いはせず、善い行いをするように気づきを持って日々、実践しなければなりません。

光りからさらなる光へと進めるように、功德となる十の善行を日々欠かさずに行いましょう。布施（Dāna ダーナ）など可能な範囲で毎日実践を続けてください。

この人生が最後の生ではないのであれば、来世が安楽で豊かな生活を送ることができるように布施はとても大切です。布施とは金銭的なことだけではありません。例えば毎日仏陀に食事のお布施をする、お水のお布施をする、なども功德となります。家のペットに餌を与えることも布施となります。自分のできる範囲で布施をしてください。

もしも、布施の功德を行わなかった場合、来世で人間界に再生できたとしても貧しい家庭に生まれたり、金銭的に余裕のない暮らしになってしまいます。今生で涅槃を得ることができず、来世があるのならば、そして人間として恵まれた環境に生まれたいと願うのであれば、布施の功德が必要であることを覚えておいてください。

持戒（Sīla シーラ）もまた、心の平安や病なく健康で長寿な生のためにとても大切です。日々、確実に戒を保って守ることが必要です。殺生などを避けると来世では健康で長寿になれるでしょう。他人のものを盗むことを避けると幸せで平安な心になれるでしょう。このように五戒を守ると自分自身も相手も幸せになれます。「私は五戒を守る。」と決意を持ち確実に日々戒

律を守ってください。戒律を守ることは心を清らかに保ちます。それは定を作ることになります。そして瞑想修行の上達に結びつきます。戒律を確実に守ったならば、来世は天界に再生することが可能です。

今生で裕福だったり、財政会で活躍していたり、有名人であったり、社会的に権威のある人であっても、もしも戒律を守らずにいたなら来世は四惡趣界に再生してしまいます。来世に良い界に再生するためには戒律を守ることがとても大事なこととなります。戒律とは、身分の上下に関わらず、戒律を守る人が良い界に結生できる力を持っているのです。

また、瞑想修行（Bhāvanā バーヴァナー）を努力精進して正しく行うならば今世で涅槃を得る可能性もあります。正しい瞑想修行は、たとえ今世で涅槃の安らぎを得られなくても、近い将来の生において涅槃を証悟する為の強い波羅蜜（Pāramī パーラミー）となります。

サマーディを確立するまでアーナーパーナ瞑想をしっかりと修習してください。もしもアーナーパーナ瞑想が上手く出来なかった場合は自分に合う遍（Kasiṇa カシナ）、慈悲（Mettā メッター）、不浄（Asubha アスバ）の瞑想や仏随念（Buddhānussati ブッダーヌサティ）、四界分別（Catudhātu vavatthāna チャトゥダートゥヴァヴァッターナ）など他のサマタ瞑想で定

（Samādhi サマーディ）をしっかりと作ってください。しっかりと定力を付けてからヴィパッサナー瞑想の修習をしてください。来世に良い界に再生できるように、光から光へと確実に行けるように、努力して修習してください。

以上の布施、持戒、瞑想修行という功德の実践を日々、忘れず、努力して、気づきを持って行ってください。

私、スマナは心より、これらの実践を皆さんにお勧め申し上げます。

皆さんが幸せでありますように心よりお祈りしております。

皆さんの瞑想が上達しますように心より願っております。

スマナ

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti.

法施は全ての布施に勝ります。

お釈迦様によって最も推奨された瞑想法である

Ānāpāna sati アーナーパーナサティの概要

瞑想者は静かな場所に行きリラックスして座り、鼻先に入出入りする自然な息に気付きを保ってください。最低一時間集中できたら以下の順番で修習してください。

1. Dīgha ディーガ 長い出入息を長い出入息と知ります。
2. Rassa ラッサ 短い出入息を短い出入息と知ります。
3. Sabbakāyapaṭisaṃvedī サツバカーヤパティサンヴェーディ
呼吸の全身を感知して出入息をします。
4. Passambhayaṃ パッサンバヤン

静かな呼吸を「気づき」を持ち見守ります。

自然な息に最低一時間集中出来た後に上記の 1 から 4 ままで、それぞれの段階において現れた息（例えば長い息なら長い息）と知りながら修習してください。

ヴィパッサナー瞑想の前に必ず行っておかなければならない

Catudhātu vavatṭhāna 四界分別瞑想の概要

地の性質： 固い、粗い、重い、柔らかい、なめらか、軽い

水の性質： 流れる、まとまる

火の性質： 熱い、冷たい

風の性質： 押す、支える

以上の 12 種類の地水火風の性質を観ていきます。

詳しい修習法については「涅槃へと導く道」を参照願います。菩提樹文庫 <https://bodaijubunko.sakura.ne.jp/>にて掲載中です。

編集者あとがき

スマナ比丘の五冊目の冊子はお釈迦様の基本的な教えを仏教に馴染みのない人にも分かりやすく、実践しやすく説いてくださった内容となっています。今年の6月にオンラインにて法話を一緒に聞いた皆さんはスマナ比丘のメッター（慈悲）とカルナー（思いやり）のこもった熱いメッセージが心に残っていることと思います。

このあとがきを書き始めた矢先にしばらく連絡のなかったサヤレーからメールが届きました。パオ僧院に所属している善友です。彼女からのメッセージには鴨長明の「方丈記」を読むように、と英文の「方丈記」が添付してありました。「方丈記」を読むのは高校の古文の授業以来かもしれません。そこには丁度、「人間とは、どこから来てどこに行くのだろうか。」との問いがあり、「この問いは永遠に解くことができない。」と続いていました。彼は晩年、僧侶となり1人で山の小屋にこもって修行生活を送っておられたようです。彼が生きていた時代にもしも、テーラワータ仏教が日本に伝わっていたなら、彼はどのように受け止めてどのように修行されたのでしょうか。

現在、私たちは日本に住んでいても、お釈迦様の正法を知るすべがあります。より良い転生の為に実践していくことができます。なんと幸せなことでしょうか。

編集、発行 北川美幸

2025年8月吉日

この冊子は無償にて配布いたします

Saggānohana sopānan, aññan sīlasaman kuto.

dvāran vā pana nibbāna,nagarassa pavesane.

戒律を護ることは天界に上る階段であり道です。さらに言えば、

戒律を護ることは涅槃を悟るための城門を開きます。

〔Visuddhimagga、清浄道論〕

Yo ca pubbe pamajjitvā, pacchā so nappamajjati;

Somaṃ lokaṃ pabhāseti, abbhā muttova candimā.

以前に放逸であっても、以後に放逸でないならば、

その人はこの世間を輝かせます。

黒雲から脱した月のように。

〔Dhammapada,法句 172〕

Yassa pāpaṃ kataṃ kammaṃ, kusalena pidhiyati ;

Somaṃ lokaṃ pabhāseti, abbhā muttova candimā.

過去に為した悪業を善によって閉じ込めるなら、

その人はこの世間を輝かせます。

黒雲から脱した月のように。

〔Dhammapada 法句 173〕