

# *Sallekha-sutta*

サツレーカ・スッタ

## 戒め

----「自己」の取扱説明書----



和訳・解説

A.スマナサーラ



## はじめに

お釈迦様の生のお話をお聞きになったことはありますか？ 実は私もじきじきに聞いたことはありませんが、お釈迦様の説法は、ほとんどお話しなされた通りに、パーリ經典として記録してあります。それを読んでも、お釈迦様が慈悲にあふれたまなざしで微笑みながら、力強くところに響くように語りかけて下さっている気持ちがしてきます。説法を読んだだけでも、自分が善い人間に変わっていくような気がしてやみません。

皆様にもお釈迦様の慈悲のまなざしを味わっていただきたいくて、この戒めの經典を試しに日本語訳してみました。できれば太字で印刷している經典の言葉を声に出して読みながら、自分の耳に聞かせてあげて下さい。お釈迦様からじきじきに教えをいただいた気がすると思います。

私たちは悪いことなら進んでやりたがりますが、善いことになると何とか言い訳をして後回しにしたくなるのです。善い人間になることを妨げる何か、私たちのところにひそんでいるのです。この何かのせいで、いくら善い人間になろうと目標を立てても、うまくいったためしはありません。私たちをだめにする、ところにひそんでいるこの何かを、お釈迦様はこの説法で見事に取り除いて下さいます。

「誰もやっていないのだから私もやるわけにはいきません」。この謳い文句を掲げて人類はいつまでもぐずぐずして生きているだけで、生き生きしたチャレンジ精神で向上していくことはしません。物質的な発展はあっても、人間のところは全く進化しないのです。進化するどころか戦争などを正当化して、野蛮な時代に逆戻りすることも度々あります。

みんながやることばかり自分もやると、自分にも社会にも何の進歩もありません。みんながやりたがることは、悪いことばかりです。誰もやりたがらないことが、善いことなのです。遊ぶこと、おしゃれをすること、怠けること、闘うこと、相手に勝つこと、などは誰でもやりたいのです。人を助けること、わがままを出さないこと、怒らないで笑顔でいること、などは「難しくてできないわけない」と思って、誰もやりたがらないのです。

みんながやることをやっても、ただの凡人で、いてもいなくてもどうでもよい存在でしかありません。栄光に浴するのには、誰もやらないことにチャレンジする人だけなのです。この経典には、誰もやろうとしない、しかしやろうとすれば誰にでもできる、栄光への道が説かれています。読んで喜びを感じただけでも、気高い人間になれるように説かれています。

瞑想の境地などを説明している最初のところは、少々理解しにくいかもしれませんが、気にする必要はありません。お釈迦様がおっしゃりたかったのは、正しい戒めは何なのかということです。正しい戒めの説法に入る後半からは、とても簡単に理解できると思います。

経典のタイトルとして『戒め』と、あまり味のない言葉を使いましたが、意味は「気高い生き方」「我々は何にがんばればよいのか」「何を目標にして生きていけばよいのか」ということです。結局それは、自分自身に対する「戒め」なのです。この経典の後半に出てくる戒めのリストを繰り返し読み上げてみると、お釈迦様の偉大なる智慧のおかげで、いつのまにかご自分がこころ清らかな人になっていると思います。

お釈迦様は、今の世の中で「仏教と知られている」広大な教えの大本の親です。様々な解釈によって元の仏陀の教えは分派してしまいましたが、お釈迦様の教えは今でも太陽のごとく各宗派の思想に光を与えているのです。また、それはいかなる時代に生きている人間にも役に立つ合理的な

教えなのです。

争いで、経済不調で、激しい競争の中で生きている現代社会人には、こちらの安らぎというものはありません。お釈迦様は、人間に安穩と究極的な平和への道を明かされたのです。お釈迦様の元の教えを理解できれば、現代社会の複雑な諸々の問題に対する解決方法を、簡単に見つけることができます。

仏陀のこの尊い教えは元々とても合理的でわかりやすいものです。しかし、その教えを現代日本語でどなたにでも理解できるような形で紹介することは、容易いことではありません。古代インド語(パーリ語)と仏教文化の深遠な研究が必要になります。広島大学で文学博士号を取得された藤本晃様がこの難しい仕事にチャレンジしたおかげで、『戒め』のテキストができあがったことは嬉しい限りです。共同作業で大変ご苦労なされた山口県下松市切山、誓教寺のご住職藤本晃様と藤本竜子様にここから感謝いたします。この本をお読みになる皆様と誓教寺の皆様にも、三宝のご加護により幸福でありますように祈願をいたします。

## Sumanasāra

*Namo tassa  
bhagavato arahato  
sammā sambuddhassa*

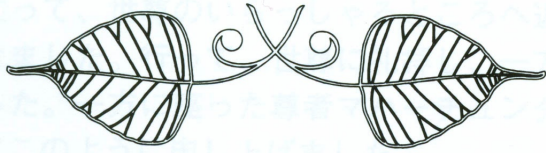
表紙絵・カット 高橋優子

# *Sallekha-sutta*

サツレーカ・スッタ

## 戒め

----「自己」の取扱説明書----









このように私は聞きました。

ある時、世尊はサーヴァッティ市にあるジェータ林のアナータピンディカ僧園に住しておられました。さて、尊者マハーチュンダは、夕刻に独座から立って、世尊のいらっしゃる場所へ近付いていきました。行って、世尊に礼拝し、一方に座りました。一方に座った尊者マハーチュンダは、世尊にこのように申し上げました。

「尊師よ、世の中には様々な見解（観念、考え、*ditthi*）があります。それらは全て（１）我（*attan*）についてのもの、あるいは（２）世界（*loka*）についてのものに分類されます。尊師よ、比丘がものの由来（*ādi*）を考察するならば、これらの見解は捨ててしまえるのではないのでしょうか、破棄してしまえるのではないのでしょうか？」

《**guide**》 経典はマハーチュンダ長老がお釈迦様に質問するところから始まります。ひとり静かに修行していたマハーチュンダ長老は瞑想を終えて、お釈迦様のところへ行って、*ditthi*（ディッティ）についての質問をします。*ditthi* とは、哲学的概念、意見、見解、主張、観念、考えなどの意味ですが、仏教用語では「見」と訳されています。

世の中には様々な見解 *ditthi* があります。一つのものごとについて一つの意見ではなく多数の意見が現われるのです。どちらかが正しいと言えないからこそ、多数の意見、見解などが人々を悩ませているのです。見解はそれを語る人の主観、主張なのです。その人に見える立場から言っている

ものです。ですから、**ditthi** の正しい訳は「偏見」になります。

主観、主張、見解、意見というものを、仏教では二種類に分類して整理しています。一つは自我、我、<sup>が</sup>霊魂、魂に関するもの、もう一つは世界、世間に関するものです。たとえば、「自分は死後も[別の世界で]生きていられる」とか、「自分は死んだらまるつきりなくなってしまう」というのは、第一の分類に入ります。「世界には果てがある」とか、「いつか終わりが来る」というのは、第二の分類に入ります。

見解(偏見)**ditthi** に対する仏教の答えは正見ですが、「真理、ありのままの事実」だと理解した方が分かり易いのです。それはたとえで言えば「地球は丸い」「生まれたものは必ず死ぬ」というようなもので、確認できる“事実”なのです。異論は成り立たないのです。自分の意見にしがみついて守ろうと闘う必要もないのです。ですからこれは **ditthi** ではないのです。本当に真実か真実でないかと確認できないものは、真実だと信じることになるのです。どこかに信じている要素が残っているものが **ditthi** なのです。

マハーチュンダ長老の質問は、「ものの由来(<sup>アーディ</sup>**ā d i**)」を考察することによってそのような **ditthi** は捨てられるのではないですか、消えるのではないですか、ということです。**ādi** とは **origin**(起源)という意味です。「**ādi** を考察する」ということは、その **ditthi**(見解、偏見)について「なんでこんなことを考えるのでしょうか、その見解が成立する情報、事実は何ですか?、同じデータに基づいて別な見解は作れませんか?」と考察したり、また「その見解そのものをじっくり見直してみる」ということです。そのように考察することで、その見解そのものの矛盾や理屈に合わない点が発見されて、その見解を捨ててしまえるのではないか、ということです。

それについてお釈迦様は以下のようにお答えになりました。

「チュンダよ、世の中には様々な見解があります。我についてのもの、あるいは世界についてのものです。それらの見解は何かに基づいて生まれてくるでしょう。何かを拠り所にして繁殖するでしょう。時にはその見解を発表したりするでしょう。その時、その何か（見解の原因）に対して『それは私のものではありません (n' etaṃ mama)。それは私ではありません (n' eso aham asmi)。それは私の“我”<sup>が</sup>ではありません (na m' eso attā)。』』というように、ありのままに正しい智慧で観るならば、それがこれらの見解を捨てることです。破棄することです。

《guide》たとえば、「宇宙に果てはありません、無限です」という見解があるとしましょう。その見解を持つ人は、何かの経験、何かの情報・データに基づいてその見解に至っているでしょう。またその見解を強化して確定するためにもいろいろと自分の経験などに頼るでしょう。またその見解を拡大したり、自分の生き方をその見解によって変えたりもします。その時もそうせざるを得ない自分がいるはずです。その見解に沿って生活したがる自分の気持ちというものは、確実にあります。見解を作り出したその人の気持ちが、見解の原因なのです。先に言った「ものの由来」(ādi) なのです。ある見解を作り出した原因たる自分の気持ちを客観的にありのままに観たところで、「これは私のものではない、私でもない、私の我(何か絶対的で永遠不滅の存在、魂、靈魂など)でもない」と見えてきます。要するにこの考えは、自分の一時的な感情から生まれたものであると分かるのです。このように智慧によってありのままに観察すると、その見解がここから離れていくのです。「本人がその見解を捨てるのです」ということがお釈迦様の答えです。マハーチュンダ長老の思考を「その通りだ」と認めたのです。その <sup>ディンティ</sup>ditthi の内容がどうであるかということには触れないし、立ち入らないのです。

見解の内容について論ずる必要はありません。「宇宙は無限」という見解に対して正反対の「宇宙は有限」という見解もあります。両方の見解があるということは、どちらも正しいわけではないということです。ですから見解を作り出した自分の不安定な心境を観ることによって得られる智慧で、その *ditṭhi* が落ちていくようにするのです。

人の諸々の意見、見解 (*ditṭhi*) の内容は大事なことではありません。人間が主観で作上げたただの妄想に過ぎません。自分はそれには関わりを持たないで、その見解に対する執着から解放されるのです。問題は意見が、見解が現われたことではなく、「これは私の意見だ、私の考え方だ、私の発見だ、私の智慧だ」という執着なのです。どのような見解にもそれに執着している限りは、それがこころの束縛になります。解脱、平安、安穩、平和が遠ざかるのです。

お釈迦様は、続けてお説きになります。

ところでチュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘がいるとします。彼が諸々の欲から離れ（俗世間的な生活から離れ）、諸々の悪いことから離れ、<sup>じゆ</sup>尋（言葉で考察）をし、<sup>じゆ</sup>伺（言葉も使わない微妙な考察）をし、あらゆる関わりから離れることで生じる喜び感と幸福感に満ちている第一禪定に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』 (*sallekhena viharāmi*) と。しかしチュンダよ、これらは聖者の修行法（仏教の修行法 *ariyassa vinaya*) から見ると”戒め” (*sallekha*) とは言えません。これらは聖者の修行法においては”現実的な悦楽” (*ditṭha-dhamma-sukha-vihāra*) と言います。

《guide》ここでは修行に励んでいる比丘<sup>びく</sup>を仮定しています。人は普通、俗世間の娯楽を楽しんで生きているのです。娯楽のために、または普通の生き方に失敗したために、悪に走ったり、不良になる人もいます。その中である人は、俗世間の娯楽に飽きて、しかし悪に走るのももつてのほかと改めて、出家して修行を始めるのです。

その人が真面目に瞑想して、鋭い観察能力を生かしてころを統一して、喜悅感幸福感に溢れる精神状態を体験します。第一禪定というのはこの状態です。俗世間では想像できない悦びを感じるのです。

当然ながら、彼は自分の修行に満足するのです。よく頑張っている、しっかり修行している、自分を正しく戒めていると思ってしまうのです。

サッレーカ **sallekha** とは「しっかりと戒める」という意味で、「だらしない生き方」の反対です。この比丘<sup>びく</sup>(出家者)は出家らしく、修行者らしく、しっかり頑張ってきたなか経験し難い第一禪定に入れたので、自分が自己を戒めていると自己満足に陥っても無理のない話です。

しかしお釈迦様は、それを仏教の修行における「戒め」(sallekha) とは認められません。禪定を経験するぐらいのことは「戒め」の枠には入らないのです。

だからと言って、禪定の体験は軽視するものではありません。眼耳鼻舌身に見るもの、音楽、香り、おいしい食べ物などを与えて、人は生きることを楽しんでます。ですが、この楽しみは苦勞しないと得られないものです。そのようなものに依存することから完全に離れて、ころを統一して第一禪定状態を作るのです。禪定から得られる、苦を全く伴わない喜悅感というのは、俗世間では想像できるものではありません。しかし、これだけで満足すると、しっかり頑張っているのではなくて、今ここで大変な樂を味わっているだけになるのです。

現世の楽を否定しているわけではありません。修行に励み、こころを鍛え、こころの落ち着いた状態に達した人がその穏やかな状態を楽しむことは、世俗の生活の中での楽しみとは比べものにならないほどの楽であり、それはいわば修行の御褒美のようなものなのです。けれども、それを *sallekha* とは言わない、とお釈迦様はおっしゃいます。

続いて第二、第三、第四禅定についても同様に説かれます。

またチュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘がいるとします。彼が、尋と伺が消えることにより、内 [心] を穏やかにすることにより、こころが統一され、無尋無伺の定（サマーディ *samādhi*）から生じる喜悦感と幸福感に満ちている第二禅定に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。しかしチュンダよ、これらは聖者の修行法（仏教の修行法 *ariyassa vinaya*）から見ると”戒め”（*sallekha*）とは言えません。これらは聖者の修行法においては”現実的な悦楽”（*ditṭha-dhamma-sukha-vihāra*）と言います。

またチュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘がいるとします。彼が、喜びから離れて、平安（捨 *upekkhaka*）の状態に入るとします。気づき（念 *sati*）と正知（*sampajāna*）があります。身体で幸福（楽）を感受します。聖者たちが『平安で、気づきがあって、楽に住する人』と説く第三禅定に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。しかしチュンダよ、これらは聖者の修行法（仏教の修行法 *ariyassa vinaya*）から見ると”戒め”（*sallekha*）とは言えません。これらは聖者の修行法においては”現実的な悦楽”と言います。

またチュンダよ、このようなことがあります。ここにある比丘がいるとします。彼が、幸福感（楽）を無くし、苦を無くし、また以前既に喜びと憂いが消えていることによって、非苦非楽である清らかな平安のみに気づきがある第四禪定に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。しかしチュンダよ、これらは聖者の修行法（仏教の修行法 ariyassa vinaya）から見ると”戒め”(sallekha)とは言えません。これらは聖者の修行法においては”現実的な悦楽”と言います。

《guide》第一～第四禪定までの全部が仏道の「戒め」(sallekha) から外されてしまいました。それらは皆、今世において味わう「現実的な悦楽」と言われました。

ここで、禪定とは何かと少々理解した方が良いかも知れません。瞑想して落ち着いただけでは、気分が良くなっただけでは、禪定とは言えません。目耳鼻などの感覚器官から入った物理的なデータをこころの中で合成した現象を、我々は知識だと言っています。あらゆる方面から物理的な情報が絶えず体に打ち当たっています。こころは常に落ち着きのない状態です。気づいていませんが、かなり苦しい状態です。そこで一般的に皆「たまには座禅でもして落ち着きましょう」と考えています。落ち着くのは確かですが、禪定にはなりません。

眼耳鼻舌身に色声香味触が触れて認識が回転する、その私たちの普通の次元を超えたところが禪定です。ですから「大心 mahaggata citta」とも言います。瞑想が進むと、こころを低い次元に抑えておく「愛欲、怒り、眠気、混乱と後悔、疑」という五つの障りが沈むのです。寝てしまうのです。その時現われる、明るくて活発で幸福に満ちたところが、禪定なのです。

禅定にはランクが四つあります。第一のころでも、五感の次元を超えていることは当然なことです。思考も思考的な観察もあります。しかし果てしなく回転する一般的な思考・妄想ではなく、自分の瞑想対象と身体で経験している現象に対して思考が働くのです。喜びと喜悦感もあるのです。ころには集中力もあります。

第二に達したならば思考も消えているので集中力はますます上達しています。この時はサマーディ(三昧 samādhī)と言います。意味は禅定で良いのですが、このテキストでは統一とサマーディと区別しました。

第三の場合は「喜び」という波動もなくなって「楽」だけ感じるようになります。

第四まで進むと、楽という波動も消えて「平安」とも言える感覚のみが残るのです。集中力は禅定の順番に従って強くなります。

サマーディとはどのような精神状態でしょうか。禅定の内容は経典で説かれている通りです。「入定して samāpajjitvā」という言葉もあります。サマーディを作る瞑想は、何か一つの対象を選んでそれに徹底的に集中する実践方法です。ころは普通、沢山の情報を一度に受けて一度に認識処理しようとしています。瞑想では、これをやめて一つの情報のみを認識し続けようとしています。大変難しい慣れない作業です。重い丸い石の玉を上り坂で押し上げていくような感じです。よく転げますので、始めからやり直しということは多々あります。しかし上に上がったなら、平坦なところでは、軽く押すだけで、自然に転がってくれるのです。今までの苦労は嘘のようになって楽を感じます。苦労して続けた瞑想も、ある時見事に勝手に流れるようになるのです。サマーディ状態に入ることは、このようなものだと思っても良いと思います。

次はより高い次元の瞑想について語られます。



また、チュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘がいるとします。彼が色（物質）に対する意識（想 saññā）を完全に超え、対立意識を無くし、あれこれと意識することも止めて、『虚空は無辺である』という空無辺処（ākāsānañcāyatana）に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。しかしチュンダよ、これらは聖者の修行法（仏教の修行法 ariyassa vinaya）から見ると”戒め”（sallekha）とは言えません。これらは聖者の修行法においては”安穩でいる”（santa-vihāra）と言います。

《guide》ここからは禪定の更に進んだ次元について説かれます。仏教では無色界むしきかいと言っています。色（しき）というのは色（いろ）のことではありません。物質のことです。

普通の人の知識は、全て物質に対する知識です。楽しみ、幸福、愛などは物質の意識ではなく、精神的なものではないかと思われるかもしれませんが。しかし楽しみも幸福も愛も、平和や怒りなども、物質的な次元で理解しているのです。瞑想は物質次元に縛られている認識レベルを向上させる努力です。

スタートとして、呼吸、光など何か一つだけに集中して瞑想するのです。成功すれば禪定という状態に達するのです。それについては上に説明しました。上に述べた四つの禪定は、何らかの物質を認識対象に使うので、色界禪定と言います。

修行する人は次に、物質次元を破って、さらに超越した次元に認識レベルを向上させるのです。

そのために、第四禪定に達した人は、何も物質的な情報を認識しないよ

うにするのです。物質的なものを認識すると「対立」という現象が起こるので  
す。たとえば目で見て認識する場合は光の情報が目に触れ、つまりぶつから  
なくてはならないのです。私たちに怒りとして現われるものも、この“対象  
にぶつかる現象”です。修行者はこの微妙なぶつかり(対立)さえも“苦”と  
みなすのです。

物質的なものを何も認識しないようにすると、対立現象さえも全く起こりま  
せん。怒りなどの激しい感情は現われるはずもありません。けれども何も認  
識しないと、意識自体がふらふら状態になるので、「虚空無辺」と認識する  
のです。「あれこれと意識することも止めて」と経典に述べられているのは、  
この状態です。「虚空」というのは文字通りの空間のことです。虚空はきりな  
く無限に広がるものです。それを認識して落ち着くことを「空無辺処」と名づ  
けています。実は常識で理解できる状態ではありません。原子一個にさえ  
も触れない認識ですので、ここには苦も楽もありません。安穩と言える状  
態になるのです。しかしこのような優れた精神状態さえも仏道の観点からは  
「戒め」として認められてはいません。

また、チュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘  
がいるとします。彼が空無辺処を完全に超えて、『識は無辺である』  
と(観察して)識無辺処しきむへんしよ(viññāṇañcāyatana)に達しているとします。  
彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。し  
かしチュンダよ、これらは聖者の修行法(仏教の修行法 ariyassa  
vinaya)から見ると“戒め”(sallekha)とは言えません。これらは聖者の  
修行法においては“安穩でいる”(santa-vihāra)と言います。

《guide》何も存在しない虚空を認識した修行者はさらに認識レベルを

向上しようとするのです。物質がない状態が虚空ですが、それも認識する人から見れば外のもので、虚空無辺を認識できたのは自分の意識が無辺になったからです。そこで、先の禅定で経験した認識をここでは識無辺と観察するのです。成功すればさらに優れた禅定状態に入るのです。この時はところが外に全く依存していないのです。

また、チュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘がいるとします。彼が識無辺処を完全に超えて、『何もない』という空(くう)を観察して無所有処(むしゅうしよ) (ākīñcaññāyatana) に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。しかしチュンダよ、これらは聖者の修行法(仏教の修行法 ariyassa vinaya) から見ると”戒め”(sallekha) とは言えません。これらは聖者の修行法においては”安穩でいる”(santa-vihāra) と言います。

《guide》無所有処と言ってもどういう意味かさっぱり分かりません。修行者は識が無辺と認識して禅定に入ってから、さらに認識レベルを向上するのです。識というのは瞬時に消えます。その消えた状態を対象にして瞑想すると、空(suñña)を認識して禅定に入ります。

「無所」というのは空(suñña)のことです。それを拠り所にするので「有処」と言うのです。二番目の禅定よりも優れた安穩の状態なのです。

また、チュンダよ、このようなことがあり得ます。ここにある比丘がいるとします。彼が無所有処を完全に超えて、非想非非想処(ひそうひひそうしよ) (nevasaññānāsaññāyatana) に達しているとします。彼はこのように考えるかもしれませんが、『私は戒めているぞ』と。しかしチュンダよ、

これらは聖者の修行法（仏教の修行法 ariyassa vinaya）から見ると”戒め”（sallekha）とは言えません。これらは聖者の修行法においては”安穩でいる”（santa-vihāra）と言います。

《**guide**》<sup>ひそうひひそう</sup> 非想非非想と言うともっとわけの分からない言葉です。空を認識して禅定に達した修行者はさらに集中して瞑想を続けるのです。その時の瞑想の対象は空を認識したところです。その時ところは外の世界と全く関わりがないのです。ころにあつたのは空という概念だけですが、それさえも消えるのです。この状態は識があるともないとも言えない状態です。

理解しやすくするために「識」という言葉を使いましたが、saññā は仏教では「想」と訳すものです。実は「想」は識ではなく、識を引き起こすころのしるし、信号なのです。

普通の人の認識過程を例にして説明しましょう。例えば、目から光の情報が入ります。その情報に対してころに何か信号が起こります。この信号が見えたという認識を引き起こすのです。この信号を想と言うのです。瞑想する人のころからこの信号が消えるので非想になりますが、ころが停止したわけではないので非想とも言えません。だから非非想なのです。

これ以上にはころを向上させることはできません。これがころの成長の頂点です。しかしこれは、お釈迦様が語られる解脱ではありません。ころがこの状態にある時は煩悩は機能していないのですが、また認識することを始めるといろいろと煩悩が生まれるのです。ですから修行者が最頂点に達していても、お釈迦様はしっかり戒めている人だとは認めておられません。

無色界の説明を読むとなかなか達することができそうもないと思われるでしょう。実はその通りです。そこまでの能力のある人は滅多にないかもしれ

ません。そうなるとう修行というのはある限られた一部の人間の特権になりかねません。しかしできるレベルまででもこころを向上させることは、現実的に苦を乗り越えて楽を感じていることになるのでチャレンジしてみても悪くないと思います。

お釈迦様は完全なる解脱を語られただけではなく、それが万人に実現できるような方法も説かれました。解脱を得て、苦しみから完全に脱出するための努力こそが本当の「戒め sallekha」であると説かれたのです。

では真の戒めとはどのようなものか、それは本当に万人に実行できるものかどうか、経典の続きを読んでみましょう。

それではチュンダよ、このように戒めるべきです (sallekha karaṇīyo)。

(1) 他人は他者に害を与える (vihimsaka) が、我々は加害者にならないようにと戒めましょう。

(2) 他人は殺生する (pāṇātipātin) が、我々は殺生しないようにと戒めましょう。

(3) 他人は与えられていないものを取る (adinnādāyin) が、我々は与えられていないものを取らないようにと戒めましょう。

(4) 他人は性的な関係を持つ (abrahmacārin) が、我々は性的な関係を持たないようにと戒めましょう。

(5) 他人は嘘をつく (musāvādin) が、我々は嘘をつかないようにと戒めましょう。

(6) 他人は陰口を言う (pisuṇāvācā) が、我々は陰口を言わないようにと戒めましょう。

(7) 他人は暴言を吐く (pharusāvācā) が、我々は暴言を吐かないよう

にと戒めましょう。

(8) 他人は無駄話をする (samphappalāpin) が、我々は無駄話をしないようにと戒めましょう。

(9) 他人は強欲になる (abhijjhālū) が、我々は強欲にならないようにと戒めましょう。

(10) 他人は激怒する (byāpannacitta) が、我々は激怒しないようにと戒めましょう。

(11) 他人は邪見を持つ (micchādītṭhi) が、我々は正見 (sammādītṭhi) を持てるようにと戒めましょう。

(12) 他人は邪思惟する (micchāsaṅkappa) が、我々は正思惟 (sammāsaṅkappa) を持てるようにと戒めましょう。

(13) 他人は邪語をする (micchāvācā) が、我々は正語 (sammāvācā) を持てるようにと戒めましょう。

(14) 他人は邪業<sup>1</sup> をする (micchākammanta) が、我々は正業 (sammākammanta) をするようにと戒めましょう。

(15) 他人は邪命<sup>2</sup> をする (micchā-ājīva) が、我々は正命 (sammā-ājīva) をするようにと戒めましょう。

(16) 他人は邪精進<sup>3</sup> をする (micchāvāyāma) が、我々は正精進 (sammāvāyāma) をするようにと戒めましょう。

(17) 他人は邪念<sup>4</sup> を持つ (micchāsati) が、我々は正念 (sammāsati) を持てるようにと戒めましょう。

---

<sup>1</sup> 罪を犯すこと。

<sup>2</sup> 罪を犯して生計を立てること。

<sup>3</sup> 罪を犯すための努力。

<sup>4</sup> 精神的な混乱、怒り、落ち込み、引きこもり、などを引き起こす思考、妄想。

- (18) 他人は邪定<sup>5</sup> を育む (micchāsamādhi) が、我々は正定 (sammāsamādhi) を育むようにと戒めましょう。
- (19) 他人は邪智者<sup>6</sup> である (micchāñāṇin) が、我々は正智者 (sammāñāṇin) になれるようにと戒めましょう。
- (20) 他人は邪解脱<sup>7</sup> を目指す (micchāvimutti) が、我々は正解脱 (sammāvimutti) を目指すようにと戒めましょう。
- (21) 他人はだらけ (thīna) と眠気 (middha) に陥るが、我々はだらけと眠気を断ち切るようにと戒めましょう。
- (22) 他人はよく混乱する (uddhatā) が、我々は混乱しないようにと戒めましょう。
- (23) 他人は懐疑的である (vecikicchī) が、我々は懐疑を断ち切るようにと戒めましょう。
- (24) 他人は怒る (kodhana) が、我々は怒らないようにと戒めましょう。
- (25) 他人は恨む (upanāhin) が、我々は恨まないようにと戒めましょう。
- (26) 他人は他者の徳を軽視する (makkhin) が、我々は軽視しないようにと戒めましょう。
- (27) 他人は張り合う (paḷāsin) が、我々は張り合わないようにと戒めましょう。
- (28) 他人は嫉妬する (issukin) が、我々は嫉妬しないようにと戒めま

---

<sup>5</sup> 悪いことをする時、我を忘れて集中すること。

<sup>6</sup> 生命は永遠である、全ては絶対者により創造された、生きることは極楽である、生きることは極苦である、などの本末顛倒の考え。

<sup>7</sup> 天国での永遠の命を目指すこと、命は死で終了するので生きている間に手段を選ばず遊びほうけることを目指すこと、ありもしない魂の完全な浄化を目指すことなど。

しょう。

(29) 他人は物惜しみする (maccharin) が、我々は物惜しみしないようにと戒めましょう。

(30) 他人は見栄を張る (saṅha) が、我々は見栄を張らないようにと戒めましょう。

(31) 他人は善人ぶる (māyāvin) が、我々は善人ぶらないようにと戒めましょう。

(32) 他人は頑固である (thaddha) が、我々は頑固にならないようにと戒めましょう。

(33) 他人は高慢である (atimānin) が、我々は高慢にならないようにと戒めましょう。

(34) 他人は反抗的である (dubbaca) が、我々は素直 (suvaca) になるようにと戒めましょう。

(35) 他人は悪友とつきあう (pāpamitta) が、我々は善友とつきあう (kalyāṇamitta) ようにと戒めましょう。

(36) 他人は怠る (pamatta) が、我々は怠らない (appamatta) ようにと戒めましょう。

(37) 他人は確信を持っていない (assaddhā) が、我々は確信 (saddhā) を持つようにと戒めましょう。

(38) 他人は悪を恥じない (ahirika) が、我々は悪を恥じる (hirimant) ようにと戒めましょう。

(39) 他人は悪を怖れない (anottāpin) が、我々は悪を怖れる (ottāpin) ようにと戒めましょう。

(40) 他人は浅学である (appassuta) が、我々はよく学ぶ (bahussuta) ようにと戒めましょう。



(41) 他人は怠ける (kusīta) が、我々は励み精進する (āradhaviṛiya) ようにと戒めましょう。

(42) 他人は不注意である (mutṭhassati) が、我々は気づきを絶やさぬ (upaṭṭhitasati) ようにと戒めましょう。

(43) 他人は無智である (duppañña) が、我々は智慧が備わる (paññāsampanna) ようにと戒めましょう。

(44) 他人は自分の主観にとりつかれ、しがみつき、捨てられないでいる (sanditṭhiparāmāsi-ādhānagāhi-duppaṭinissaggin) が、我々は自分の主観にとらわれず、しがみつくことなく、簡単に捨てられる (asanditṭhiparāmāsi-ānadhānagāhi-suppaṭinissaggin) ようにと戒めましょう。

《guide》いかがでしょうか。実行できないと思われませんか。

この真の戒めのリストを読むと、お釈迦様がいかに具体的に語られたかわかります。全ての人間がこのように努力すれば、完全な平和と幸福が訪れます。私の教えこそ正しい、あなた方の教えは間違っていると思い込んで、他人を悪人に仕立てて戦いに挑んで人類の平和をなくし、苦難のみを増大させるような生き方をしている人間に、お釈迦様は端的に正しい道を示しているのです。

修行に励むまじめな人々の中でも、神秘体験、超能力などを目指す人もいます。他人より偉くなるために行うこういった修行も、コンプレックスの結果です。他人と比較して自分を磨き上げたければ、このリストの通りに努力すればよいのです。他人より偉くなりたいとコンプレックスを持つことは危険な行為です。しかしこの戒めのリストを実践する場合は、比較された他人も相手のすばらしい人格を見れば、自分にもそのようになれることがわかるの

です。この戒め方法ではライバルも競争もないのです。

「みんながやっているから私もやります」と、悪いことを正当化します。「誰もやっていないんだから私もやりません」と、善いことをしないために言い訳をします。これが世の中の普通の生き方です。こうなると世界は一向に善くならないのです。人間のこの弱みを理解したお釈迦様は、「ほとんどの人々がやっていないからこそ正しい戒めをしなさい」と説かれているのです。誰もがやっていることをやってもなんの自慢にもなりません。

チュンダよ、私は言います。善いことを [行おうという] 発心<sup>ほっしん</sup> (cittuppāda) だけでもたいへん効果的です。また、体で、言葉で、実践するならば[その利益については]言うまでもありません。したがってチュンダよ、

(1) 他人は他者に害を与える (vihimsaka) が、我々は加害者にならないようにと発心するべきです。

(2) 他人は殺生する (pāṇātipātin) が、我々は殺生しないようにと発心するべきです。

(3) 他人は与えられていないものを取る (adinnādāyin) が、我々は与えられていないものを取らないようにと発心するべきです。

(4) 他人は性的な関係を持つ (abrahmacārin) が、我々は性的な関係を持たないようにと発心するべきです。

(5) 他人は嘘をつく (musāvādin) が、我々は嘘をつかないようにと発心するべきです。

(6) 他人は陰口を言う (pisuṇāvācā) が、我々は陰口を言わないようにと発心するべきです。

(7) 他人は暴言を吐く (pharusāvācā) が、我々は暴言を吐かないよう

にと発心するべきです。

(8) 他人は無駄話をする (samphappalāpin) が、我々は無駄話をしないようにと発心するべきです。

(9) 他人は強欲になる (abhiḥhālū) が、我々は強欲にならないようにと発心するべきです。

(10) 他人は激怒する (byāpannacitta) が、我々は激怒しないようにと発心するべきです。

(11) 他人は邪見を持つ (micchādītṭhi) が、我々は正見 (sammādītṭhi) を持てるようにと発心するべきです。

(12) 他人は邪思惟する (micchāsaṅkappa) が、我々は正思惟 (sammāsaṅkappa) を持てるようにと発心するべきです。

(13) 他人は邪語をする (micchāvācā) が、我々は正語 (sammāvācā) を持てるようにと発心するべきです。

(14) 他人は邪業をする (micchākammanta) が、我々は正業 (sammākammanta) をするようにと発心するべきです。

(15) 他人は邪命をする (micchā-ājīva) が、我々は正命 (sammā-ājīva) をするようにと発心するべきです。

(16) 他人は邪精進をする (micchāvāyāma) が、我々は正精進 (sammāvāyāma) をするようにと発心するべきです。

(17) 他人は邪念を持つ (micchāsati) が、我々は正念 (sammāsati) を持てるようにと発心するべきです。

(18) 他人は邪定を育む (micchāsamādhi) が、我々は正定 (sammāsamādhi) を育むようにと発心するべきです。

(19) 他人は邪智者である (micchāñāṇin) が、我々は正智者 (sammāñāṇin) になれるようにと発心するべきです。

- (20) 他人は邪解脱を目指す (micchāvimutti) が、我々は正解脱 (sammāvimutti) を目指すようにと発心するべきです。
- (21) 他人はだらけ (thīna) と眠気 (middha) に陥るが、我々はだらけと眠気を断ち切るようにと発心するべきです。
- (22) 他人はよく混乱する (uddhatā) が、我々は混乱しないようにと発心するべきです。
- (23) 他人は懐疑的である (vecikicchā) が、我々は懐疑を断ち切るようにと発心するべきです。
- (24) 他人は怒る (kodhana) が、我々は怒らないようにと発心するべきです。
- (25) 他人は恨む (upanāhin) が、我々は恨まないようにと発心するべきです。
- (26) 他人は他者の徳を軽視する (makkhin) が、我々は軽視しないようにと発心するべきです。
- (27) 他人は張り合う (paḷāsin) が、我々は張り合わないようにと発心するべきです。
- (28) 他人は嫉妬する (issukin) が、我々は嫉妬しないようにと発心するべきです。
- (29) 他人は物惜しみする (maccharin) が、我々は物惜しみしないようにと発心するべきです。
- (30) 他人は見栄を張る (saṭṭha) が、我々は見栄を張らないようにと発心するべきです。
- (31) 他人は善人ぶる (māyāvin) が、我々は善人ぶらないようにと発心するべきです。
- (32) 他人は頑固である (thaddha) が、我々は頑固にならないように

と発心するべきです。

(33) 他人は高慢である (atimānin) が、我々は高慢にならないようにと発心するべきです。

(34) 他人は反抗的である (dubbaca) が、我々は素直 (suvaca) になるようにと発心するべきです。

(35) 他人は悪友とつきあう (pāpamitta) が、我々は善友とつきあう (kalyāṇamitta) ようにと発心するべきです。

(36) 他人は怠る (pamatta) が、我々は怠らない (appamatta) ようにと発心するべきです。

(37) 他人は確信を持っていない (assaddhā) が、我々は確信 (saddhā) を持つようにと発心するべきです。

(38) 他人は悪を恥じない (ahirika) が、我々は悪を恥じる (hirimant) ようにと発心するべきです。

(39) 他人は悪を怖れない (anottāpin) が、我々は悪を怖れる (ottāpin) ようにと発心するべきです。

(40) 他人は浅学である (appassuta) が、我々はよく学ぶ (bahussuta) ようにと発心するべきです。

(41) 他人は怠ける (kusīta) が、我々は精進する (āraddhaviṛiya) ようにと発心するべきです。

(42) 他人は不注意である (muṭṭhassati) が、我々は気づきを絶やさぬ (upaṭṭhitasati) ようにと発心するべきです。

(43) 他人は無智である (duppañña) が、我々は智慧が備わる (paññāsampanna) ようにと発心するべきです。

(44) 他人は自分の主観にとりつかれ、しがみつき、捨てられないでいる (sandīṭṭhiparāmāsi-ādhanagāhi-duppaṭṭhinissaggin) が、我々は自分の

主観にとらわれず、しがみつ়くことなく、簡単に捨てられる (asandit̥thiparāmāsi-anādhānagāhi-suppaṭinissaggin) ようにと発心するべきです。

《guide》お釈迦様の戒めのリストを読んで尻込みする気持ちになる人もいるかもしれません。しかし、実践できればいいなあ、試しにやってみたいなあ、という気持ちだけでもたいへん効果的なのです。何をするにもやりたいという気持ちが大事です。泳げるようになるまでは水に入りません、という「哲学者」は今の世界には多いのです。見栄を張って完璧主義を謳っている人は、結局は得るものは何もないまま、人生が終わってしまうのです。賢い人なら成功するか失敗するかという結果のことは後回しにして、できるだけのことをやってみるのです。その人々は自分の努力、能力にふさわしい結果を修めるのです。お釈迦様は、どこまでできるかということに気をせず、「やってみよう」という気持ちを起こすように勧められているのです。

またチュンダよ、たとえば、悪い道があって、それに対して試みるために (parikkamanāya) 善い道があります。また悪い渡し場があって、それに対して試みるために善い渡し場があります。チュンダよ、ちょうどそのように、

- (1) 他者に害を与える人 (vihimsaka) には、試みるために他者に害を与えないということがあります。
- (2) 殺生する人 (pāṇātipātīn) には、試みるために殺生しないということがあります。
- (3) 与えられていないものを取る人 (adinnādāyin) には、試みるために与えられていないものを取らないということがあります。

- (4) 性的な関係を持つ人 (abrahmacārin) には、試みるために性的な関係を持たないということがあります。
- (5) 嘘をつく人 (musāvādin) には、試みるために嘘をつかないということがあります。
- (6) 陰口を言う人 (pisuṇāvācā) には、試みるために陰口を言わないということがあります。
- (7) 暴言を吐く人 (pharusāvācā) には、試みるために暴言を吐かないということがあります。
- (8) 無駄話をする人 (samphappalāpin) には、試みるために無駄話をしないということがあります。
- (9) 強欲になる人 (abhiḥhālū) には、試みるために強欲にならないということがあります。
- (10) 激怒する人 (byāpannacitta) には、試みるために激怒しないということがあります。
- (11) 邪見の人 (micchādiṭṭhi) には、試みるために正見 (sammādiṭṭhi) があります。
- (12) 邪思惟の人 (micchāsaṅkappa) には、試みるために正思惟 (sammāsaṅkappa) があります。
- (13) 邪語の人 (micchāvācā) には、試みるために正語 (sammāvācā) があります。
- (14) 邪業の人 (micchākammanta) には、試みるために正業 (sammākammanta) があります。
- (15) 邪命の人 (micchā-ājīva) には、試みるために正命 (sammā-ājīva) があります。
- (16) 邪精進の人 (micchāvāyāma) には、試みるために正精進

(sammāvāyāma) があります。

(17) 邪念の人 (micchāsati) には、試みるために正念 (sammāsati) があります。

(18) 邪定の人 (micchāsamādhī) には、試みるために正定 (sammāsamādhī) があります。

(19) 邪智の人 (micchāñāṇin) には、試みるために正智 (sammāñāṇin) があります。

(20) 邪解脱の人 (micchāvimutti) には、試みるために正解脱 (sammāvimutti) があります。

(21) だらけ (thīna) と眠気 (middha) に陥る人には、試みるためにだらけと眠気を断ち切ることがあります。

(22) よく混乱する人 (uddhatā) には、試みるために混乱しないということがあります。

(23) 懐疑的な人 (vecikicchīn) には、試みるために懐疑を断ち切ることがあります。

(24) 怒る人 (kodhana) には、試みるために怒らないということがあります。

(25) 恨む人 (upanāhin) には、試みるために恨まないということがあります。

(26) 他者の徳を軽視する人 (makkhin) には、試みるために軽視しないということがあります。

(27) 張り合う人 (paḷāsīn) には、試みるために張り合わないということがあります。

(28) 嫉妬する人 (issukīn) には、試みるために嫉妬しないということがあります。



- (29) 物惜しみする人 (maccharin) には、試みるために物惜しみしないということがあります。
- (30) 見栄を張る人 (saṭha) には、試みるために見栄を張らないということがあります。
- (31) 善人ぶる人 (māyāvin) には、試みるために善人ぶらないということがあります。
- (32) 頑固な人 (thaddha) には、試みるために頑固にならないということがあります。
- (33) 高慢な人 (atimānin) には、試みるために高慢にならないということがあります。
- (34) 反抗的な人 (dubbaca) には、試みるために素直 (suvaca) になるとということがあります。
- (35) 悪友とつきあう人 (pāpamitta) には、試みるために善友とつきあう (kalyāṇamitta) ということがあります。
- (36) 怠る人 (pamatta) には、試みるために怠らない (appamatta) ということがあります。
- (37) 確信を持っていない人 (assaddhā) には、試みるために確信 (saddhā) を持つということがあります。
- (38) 悪を恥じない人 (ahirika) には、試みるために悪を恥じる (hirimant) ということがあります。
- (39) 悪を怖れない人 (anottāpin) には、試みるために悪を怖れる (ottāpin) ということがあります。
- (40) 浅学の人 (appassuta) には、試みるためによく学ぶ (bahussuta) ということがあります。
- (41) 怠ける人 (kusīta) には、試みるために精進する (āradhaviṛiya)

ということがあります。

(42) 不注意である人 (mutṭhassati) には、試みるために気づきを絶やさない (upatṭhitasati) ということがあります。

(43) 無智の人 (duppañña) には、試みるために智慧を備える (paññāsampanna) ということがあります。

(44) 自分の主観にとりつかれ、しがみつき、捨てられないでいる人 (sanditṭhiparāmāsi-ādhānagāhi-duppaṭinissaggin) には、試みるために自分の主観にとらわれず、しがみつくとなく、簡単に捨てる (asanditṭhiparāmāsi-anādhānagāhi-suppaṭinissaggin) ということがあります。

《**guide**》 人生は岐路を避けて通れるものではありません。右か左か正しく選択できるならば、人生における成功は言うまでもありません。しかしほとんどの人は選択に迷うのです。

選択には二種類あります。昼食はパンにするかうどんにするかというような選択は多々あります。これが一つ目です。その際はかなり悩んで時間が無駄になるのです。しょうがないと一つを選んでも、捨てた方にも未練が残って悔やむこともあります。どんな選択肢にも長所、短所がある場合には、どちらを選んでもよいのです。そして、一つを選んだら、捨てた方に対して未練をきれいさっぱり捨てないとうまくいきません。

学校に行って勉強するべきか、不良の仲間に入るべきか、というような類の選択も人生にはたくさんあります。これは二つ目の選択です。その場合は一つは正で、もう一つは邪です。不良の仲間に入るよりは勉強を選ぶことが正しい選択です。幸福を目指す人は、このような二つ目の選択に対しては、判断能力を必ず身につけないといけません。智慧のある人と言える

のは、この選択能力のある人のことです。

お釈迦様がここで語られたのは、二つ目の選択についてです。邪道を捨てて正しい道を歩むようにチャレンジしてはいかがでしょうかと、お釈迦様は勧めておられます。

戒めのリストはスタイルを変えて何回も繰り返して説かれます。リストをここに焼き付けてほしいからです。

さて、お釈迦様は善悪について簡単に注意なさいます。不善というものは全て人を墮落に導くもので、善は人を向上させるのです。にもかかわらず、「善行為をしましょう」と言うと、おもしろいことに誰もいい顔はしません。人にとっては悪いことをするのは簡単で気持ちいいものです。怒ったら、相手を怒鳴ったり殴ったりすることができればせいせいするのです。怒りをこらえて自分を戒めることは難しいのです。他人に臆病者だと言われるのもプライドが傷つきます。やりたいことがやりたい放題できるならそれに越したことはないと思うかもしれませんが、しかし、事実は全く違います。

世の中は我々の感情の通りに動いてくれるものではありません。全てのものは因果法則によって回るのです。カボチャの種をまいてリンゴの収穫をしたいと思っても、実現できるものではありません。仏教は因果法則に則って語られたものです。行為が悪ければ結果も悪いし、善い結果は善い行為から生まれるのです。

人を不幸に陥れる行為は全て悪い行為です。幸福を目指す人であるならば、善行為をするべきです。善行為をやりたがらないというのは、不幸になりたい、墮落したい、失敗したい、苦しみに陥りたい、という意味なのです。しかし誰もそのような結果は目指していないのです。人は何をして生きるべ

きかという問いに返事はひとつです。善いことをして生きるべきなのです。人は善い行為に慣れていないので嫌がるだけで、いったん正しい選択をして善行為を実践し始めれば、人生がみごとに好転していくことを体験できるのです。

たとえばチュンダよ、全ての不善は墮落に到るもの (adhobhāvaṅgamaṇīya) であり、全ての善は向上へ導くもの (uparibhāvaṅgamaṇīya) です。そのように、

(1) 他者に害を与える (vihimsaka) 人には、向上するためには他者に害を与えないということがあります。

(2) 殺生する (pāṇātīpātin) 人には、向上するためには殺生しないということがあります。

(3) 与えられていないものを取る人 (adinnādāyin) には、向上するためには与えられていないものを取らないということがあります。

(4) 性的な関係を持つ人 (abrahmacārin) には、向上するためには性的な関係を持たないということがあります。

(5) 嘘をつく人 (musāvādin) には、向上するためには嘘をつかないということがあります。

(6) 陰口を言う人 (pisuṇāvācā) には、向上するためには陰口を言わないということがあります。

(7) 暴言を吐く人 (pharusāvācā) には、向上するためには暴言を吐かないということがあります。

(8) 無駄話をする人 (samphappalāpin) には、向上するためには無駄話をしないということがあります。

(9) 強欲になる人 (abhijjhālū) には、向上するためには強欲になら

ないということがあります。

(10) 激怒する人 (byāpannacitta) には、向上するためには激怒しないということがあります。

(11) 邪見の人 (micchādiṭṭhi) には、向上するためには正見 (sammādiṭṭhi) があります。

(12) 邪思惟の人 (micchāsaṅkappa) には、向上するためには正思惟 (sammāsaṅkappa) があります。

(13) 邪語の人 (micchāvācā) には、向上するためには正語 (sammāvācā) があります。

(14) 邪業の人 (micchākammanta) には、向上するためには正業 (sammākammanta) があります。

(15) 邪命の人 (micchā-ājīva) には、向上するためには正命 (sammā-ājīva) があります。

(16) 邪精進の人 (micchāvāyāma) には、向上するためには正精進 (sammāvāyāma) があります。

(17) 邪念の人 (micchāsati) には、向上するためには正念 (sammāsati) があります。

(18) 邪定の人 (micchāsamādhi) には、向上するためには正定 (sammāsamādhi) があります。

(19) 邪智の人 (micchāñāṇin) には、向上するためには正智 (sammāñāṇin) があります。

(20) 邪解脱の人 (micchāvimutti) には、向上するためには正解脱 (sammāvimutti) があります。

(21) だらけ (thīna) と眠気 (middha) に陥る人には、向上するためにはだらけと眠気を断ち切るということがあります。

(22) よく混乱する人 (uddhatā) には、向上するためには混乱しないということがあります。

(23) 懐疑的な人 (vecikicchī) には、向上するためには懐疑を断ち切るということがあります。

(24) 怒る人 (kodhana) には、向上するためには怒らないということがあります。

(25) 恨む人 (upanāhin) には、向上するためには恨まないということがあります。

(26) 他者の徳を軽視する人 (makkhin) には、向上するためには軽視しないということがあります。

(27) 張り合う人 (paḷāsin) には、向上するためには張り合わないということがあります。

(28) 嫉妬する人 (issukin) には、向上するためには嫉妬しないということがあります。

(29) 物惜しみする人 (maccharin) には、向上するためには物惜しみしないということがあります。

(30) 見栄を張る人 (saṭha) には、向上するためには見栄を張らないということがあります。

(31) 善人ぶる人 (māyāvin) には、向上するためには善人ぶらないということがあります。

(32) 頑固な人 (thaddha) には、向上するためには頑固にならないということがあります。

(33) 高慢な人 (atimānin) には、向上するためには高慢にならないということがあります。

(34) 反抗的な人 (dubbaca) には、向上するためには素直 (suvaca)

になるということがあります。

(35) 悪友とつきあう人 (pāpamitta) には、向上するためには善友とつきあう (kalyāṇamitta) ということがあります。

(36) 怠る人 (pamatta) には、向上するためには怠らない (appamatta) ということがあります。

(37) 確信を持っていない人 (assaddhā) には、向上するためには確信 (saddhā) を持つということがあります。

(38) 悪を恥じない人 (ahirika) には、向上するためには悪を恥じる (hirimant) ということがあります。

(39) 悪を怖れない人 (anottāpin) には、向上するためには悪を怖れる (ottāpin) ということがあります。

(40) 浅学の人 (appassuta) には、向上するためにはよく学ぶ (bahussuta) ということがあります。

(41) 怠ける人 (kusīta) には、向上するためには精進する (āraddhaviriya) ということがあります。

(42) 不注意である人 (muṭṭhassati) には、向上するためには気づきを絶やさない (upaṭṭhitasati) ということがあります。

(43) 無智の人 (duppañña) には、向上するためには智慧を備える (paññāsampanna) ということがあります。

(44) 自分の主観にとりつかれ、しがみつき、捨てられないでいる人 (sandiṭṭhiparāmāsi-ādhānagāhi-duppaṭinissaggin) には、向上するためには自分の主観にとらわれず、しがみつくことなく、簡単に捨てる (asandiṭṭhiparāmāsi-anādhānagāhi-suppaṭinissaggin) ということがあります。

《guide》次にお釈迦様は、人間のもう一つの弱みを軸にして説法を進められます。人は他人にアドバイスできたら優越感に浸って気分がよいのです。ですからこの世の中には嫌になるほどお説教する人がいるのです。にもかかわらず世の中は一向に良くならないのです。逆にお説教の数に比例して悪いことも増えていくのです。例えば、嘘をついてはいけないとほとんどの人が言っているならば、嘘をつく人が少なくなるはずですが、実際の結果は逆です。これはどのような現象でしょうか。よく説教される子供たちに聞いてみれば答えが見えてきます。「言っている人もやってないじゃん。」というのが、子供たちの返事です。

他人に口を酸っぱくして道徳を語る人がそれを守っていないと、それを聞く子供たちは冗談を言っていると思うのです。あるいはそのように言われても守れるはずもないと思ってしまうのです。守れるはずもないことを言われるとただ単にうるさいだけです。人は誰でも子供の頃この苦い経験を味わって、大人になったのです。だから大人になってからも「悪いことをやめなさい」と言われると嫌な気持ちになるのです。やめるどころか「悪いことをしないと生きてはいられない」と道徳否定者になっているのです。その道徳否定者がまた自分の子供に道徳を守るようにと躰をして、新しい道徳否定者を作り出すのです。やはり自分で守ってないものを他人に押しつけることは、逆効果になるのです。

しかし優越感はいへん気持ちがよいみたいです。これを表す仏教の物語もあります。菩薩は一切の生命を救済するまで自分は解脱しないという話があります。一方では解脱するためには衆生が皆、菩薩にならなければならぬとも言われます。これを単純計算してみると、結果は誰一人も救えないし、誰一人も解脱しないということになります。おいしいご馳走を目の前にして皆お互いのことを心配して「どうぞ、あなたが先に食べてくださ



い。」とどこまでも譲り合うと、誰一人もご馳走を食べられないのです。誰かが先に食べることが、一見失礼に見えますが、実は皆のために行う親切な行為なのです。道徳というのはまず自分で守ってから他人にも勧めるものです。

車の運転ができない人に運転の仕方は教えられないのです。もし親切にも教えようとするならば、それ以上不親切な行為はないのです。人の役に立ちたい、人を導きたい、人の苦しみをなくしてあげたい、人に真理を語りたいなどと思うならば、まず自分が実践して幸福になることです。優越感に浸りたがる人間の不親切な行為を、お釈迦様は次のように戒めておられます。

それでチュンダよ、自分が泥沼に溺れていて、他人を泥沼から引き上げることはあり得ません。チュンダよ、自分が泥沼に溺れていないならば、他人を泥沼から引き上げることはまさに可能です。チュンダよ、自分自身を調御することなく、鍛錬することなく、解脱する（苦しみの炎を消す）ことなく、他人を調御すること、鍛錬すること、解脱させることはあり得ません。チュンダよ、自分自身を調御し、鍛錬し、解脱してから、他人を調御すること、鍛錬すること、解脱させることはまさに可能です。したがってチュンダよ、

- (1) 他者に害を与える人 (vihimsaka) には、解脱する（苦しみの炎を消す）ために他者に害を与えないということがあります。
- (2) 殺生する人 (pāṇātipātīn) には、解脱する（苦しみの炎を消す）ために殺生しないということがあります。
- (3) 与えられていないものを取る人 (adinnādāyin) には、解脱する（苦しみの炎を消す）ために与えられていないものを取らないということ

があります。

(4) 性的な関係を持つ人 (abrahmacārin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために性的な関係を持たないということがあります。

(5) 嘘をつく人 (musāvādin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために嘘をつかないということがあります。

(6) 陰口を言う人 (pisuṇāvācā) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために陰口を言わないということがあります。

(7) 暴言を吐く人 (pharusāvācā) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために暴言を吐かないということがあります。

(8) 無駄話をする人 (samphappalāpin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために無駄話をしないということがあります。

(9) 強欲になる人 (abhiḥhālū) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために強欲にならないということがあります。

(10) 激怒する人 (byāpannacitta) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために激怒しないということがあります。

(11) 邪見の人 (micchādiṭṭhi) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正見 (sammādiṭṭhi) があります。

(12) 邪思惟の人 (micchāsaṅkappa) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正思惟 (sammāsaṅkappa) があります。

(13) 邪語の人 (micchāvācā) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正語 (sammāvācā) があります。

(14) 邪業の人 (micchākammanta) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正業 (sammākammanta) があります。

(15) 邪命の人 (micchā-ājīva) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正命 (sammā-ājīva) があります。

(16) 邪精進の人 (micchāvāyāma) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正精進 (sammāvāyāma) があります。

(17) 邪念の人 (micchāsati) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正念 (sammāsati) があります。

(18) 邪定の人 (micchāsamādhi) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正定 (sammāsamādhi) があります。

(19) 邪智の人 (micchāñāṇin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正智 (sammāñāṇin) があります。

(20) 邪解脱の人 (micchāvimutti) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために正解脱 (sammāvimutti) があります。

(21) だらけ (thīna) と眠気 (middha) に陥る人には、解脱する (苦しみの炎を消す) ためにだらけと眠気を断ち切ることがあります。

(22) よく混乱する人 (uddhatā) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために混乱しないということがあります。

(23) 懐疑的な人 (vecikicchī) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために懐疑を断ち切ることがあります。

(24) 怒る人 (kodhana) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために怒らないということがあります。

(25) 恨む人 (upanāhin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために恨まないということがあります。

(26) 他者の徳を軽視する人 (makkhin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために軽視しないということがあります。

(27) 張り合う人 (paḷāsin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために張り合わないということがあります。

- (28) 嫉妬する人 (issukin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために嫉妬しないということがあります。
- (29) 物惜しみする人 (maccharin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために物惜しみしないということがあります。
- (30) 見栄を張る人 (saṭṭha) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために見栄を張らないということがあります。
- (31) 善人ぶる人 (māyāvin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために善人ぶらないということがあります。
- (32) 頑固な人 (thaddha) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために頑固にならないということがあります。
- (33) 高慢な人 (atimānin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために高慢にならないということがあります。
- (34) 反抗的な人 (dubbaca) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために素直 (suvaca) になるということがあります。
- (35) 悪友とつきあう人 (pāpamitta) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために善友とつきあう (kalyāṇamitta) ということがあります。
- (36) 怠る人 (pamatta) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために怠らない (appamatta) ということがあります。
- (37) 確信を持っていない人 (assaddhā) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために確信 (saddhā) を持つということがあります。
- (38) 悪を恥じない人 (ahirika) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために悪を恥じる (hirimant) ということがあります。
- (39) 悪を怖れない人 (anottāpin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために悪を怖れる (ottāpin) ということがあります。
- (40) 浅学の人 (appassuta) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ため

によく学ぶ (bahussuta) ということがあります。

(41) 怠ける人 (kusīta) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために精進する (āradhaviṛiya) ということがあります。

(42) 不注意である人 (muṭṭhassati) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために気づきを絶やさない (upaṭṭhitasati) ということがあります。

(43) 無智の人 (duppañña) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために智慧を備える (paññāsaṃpanna) ということがあります。

(44) 自分の主観にとりつかれ、しがみつき、捨てられないでいる人 (saṇḍiṭṭhiparāmaṣi-ādhānaḡāhi-duppaṭṭhiṇissaggin) には、解脱する (苦しみの炎を消す) ために自分の主観にとらわれず、しがみつくことなく、簡単に捨てる (asaṇḍiṭṭhiparāmaṣi-anādhānaḡāhi-suppaṭṭhiṇissaggin) ということがあります。

《**guide**》これからお釈迦様は励ましの言葉を語られて、経典を終了します。

お釈迦様の教えの引き金となったのは、マハーチュンダ長老の質問でした。マハーチュンダ長老は、あらゆる思考、概念、観念などに人が囚われていること、そして「ものの由来」を考察するならば、概念、観念などを捨てられると、お釈迦様に報告されたのでした。それについてのお釈迦様の説法は、課題に触れていないような気がするかもしれません。しかしそうではありません。完全に課題に沿って説法をなさったのです。

俗世間の概念であるならば、論理的な話し合いによって簡単に捨てられます。しかし、修行の結果として得られる喜悦感に対して生まれる執着は、捨てることは大変難しいのです。「自分が真面目に戒めて、苦を越えて喜悦感を感じているのだ」と思うことも概念なのです。この概念は厳しい修行

の結果得られたものですので、そう簡単には捨てられません。とてもタチが悪いのです。修行者は自分の修行の目的に達して、完全たる安らぎを体験していると思っているのです。この経験に基づいて修行者は新たな思考概念を作り出して、それに執着するのです。

お釈迦様は、俗世間の概念への執着ではなく、その執着を超えた修行者の執着するところから説法を始められたのです。禅定から得られる幸福感さえも、否定もせず評価もしないという立場で、一切の概念、観念などから解放され、解脱を得られる、万人に実践できる方法、それをお釈迦様は力強く語られたのです。

この道徳リストの第44番目、一番最後の項目は、概念、観念などから解放されることを語られているのです。

では、お釈迦様の説法の締めくくりを読みましょう。

チュンダよ、これで戒めの方法 (sallekha-pariyāya) を説き終えました。発心の方法 (cittuppāda-pariyāya) を説き終えました。試みの方法 (parikkamana-pariyāya) を説き終えました。向上の方法 (uparibhāva-pariyāya) を説き終えました。解脱の (苦しみの炎を消す) 方法 (parinibbāna-pariyāya) を説き終えました。チュンダよ、弟子のためを思う、心配する師が弟子のために行うべきことを全て憐れんで為し終えました。

チュンダよ、ほらそこに樹木があります、空き家があります。チュンダよ、後悔を残さぬよう、怠らず、瞑想しなさい。これがあなた方に対する私の指導なのです。」

このように世尊はおっしゃいました。尊者マハーチュンダは喜び、

世尊のお説きになったことに歡喜しました。





## おわりに

Sallekha-sutta (サッレーカ・スッタ [中部經典第8經]) と呼ばれるこのお経は、2003年1月16日、スマナサーラ先生が拙寺において和訳・解説されたものです。先生は原稿に何度も修正を加え、序文をお寄せ下さいました。お釈迦様の語られた言葉が私たちの使う現代日本語で、お釈迦様の肉声として私たちの耳に届くことは、まさしく希有なこと、未曾有のことと、感謝と喜びは尽きません。

表紙の絵『菩提樹とブッダ』は高橋優子様作品で、日本テラワータ仏教協会の機関誌 Paṭipadā (パティパダー) に掲載されたものです。転載を快諾して下さいました同協会と、労を厭わず自らカラー原画を電送して下さいました高橋優子様に感謝いたします。同じく高橋優子様による菩提樹の葉のカットも併せてご鑑賞下さいませ。

正法を説き遺された仏陀釈尊、その教えを途絶えることなく二千六百年の間保持し伝えて下さった長老方と信者の皆様、更に、今ここで正法を自ら学び、次の世代にも伝えようと支えて下さる全ての方々に感謝いたします。目に見えるものも見えないものも、全ての生命が幸福でありますように。

仏暦 2547 年 (西暦 2003 年) 6 月 25 日

藤本慈照(晃)・竜子

〒744-0042 山口県下松市切山 347 誓教寺

TEL 0833-46-1413 FAX 0833-46-3149

e-mail: ariya@d4.dion.ne.jp

お釈迦様の説かれた教えを言葉も内容もそのままの形で伝えるテーラワ  
ーダ仏教(上座仏教)は、スリランカや東南アジアの国々で今も脈々と生き  
続けています。

テーラワーダ仏教についてより詳しくお知りになりたい方は、スマナサー  
ラ師もご指導される

日本テーラワーダ仏教協会(宗教法人)

〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 1-23-9

TEL 03-5738-5526 FAX 03-5738-5527

e-mail:gotami@m05.itscom.net

URL <http://www.j-theravada.net/>

あるいは拙寺に、お気軽にお問い合わせ下さい。

***Sallekha-sutta*** サッレーカ・スッタ 戒め

----「自己」の取扱説明書----

和訳・解説 A.スマナサーラ

発行 誓教寺

PDF 版制作 日本テーラワーダ仏教協会出版広報部

2548/2004年8月25日 公開

本ファイルの改変及び無断転載・商業目的の再配布を禁じます。



