

2019年09月19日／浪宏友ビジネス縁起観塾

## 心の蓋を取る

### 1. 概要

#### (1) 資料

増谷文雄著『阿含經典2』（ちくま学芸文庫）／実践の方法(道)に関する經典群／覺支相應／02サンガーラヴァ(傷歌邏)

#### (2) 主題

阿含經に説かれる「五蓋(ごがい)」と「七覺支(しちかくし)」について、学んでみたいと思います。

### 2. 五蓋(ごがい)

#### (1) 五蓋

「蓋(がい)」は、「かぶせて隠す」「かぶせて上からふたをする」というような意味です。智慧に蓋(ふた)をしてしまう五つの迷いが、「五蓋」と呼ばれています。

#### (2) 貪欲(とんよく)

ものごとに対する欲望が生じると、そこに執着が生じます。執着によって欲望が肥大したり、歪んだりします。これが貪欲で、あるゆる迷いの根本と考えられています。

#### (3) 瞋恚(しんに)

欲望が満たされないことを怒り、その原因とみなした人や物に対して怒ります。

憤怒、激怒などの激しい怒りもあれば、恨み、憎しみ、嫉妬、意地悪などのねちねちした怒りもあります。また不平不満、愚痴なども怒りの要素を含んでいます。

#### (4) 昏眠(こんみん)

暗愚にして鈍感なことです。暗愚とは、真理に暗く愚かなこと、鈍感とは真理の働きに鈍感なことです。昏眠の人は、平気で真理から外れていきます。いわゆる「機根が低い」状態です。

世間的には頭がよかったり、世事に長(た)けたりしていても、真理には暗愚で鈍感な人が少なくありません。

#### (5) 掉悔(じょうけ)

心が高ぶって、落ち着きのないことです。目先の現象に心を奪われて、振り回されます。現象は刻々と移り変わりますから、心も行動も振り回されて落ち着きがありません。

#### (6) 疑惑(ぎわく)

釈迦牟尼世尊の教えを疑うことです。

自分の都合を押し通そうとする人には、真理を説く教えは受け入れ難いものです。このため、教えを排除しようとしています。

### 3. 聖句が思い出せない

#### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、サーヴァッティー（舎衛城）のジェータ（祇陀）林なるアナータピンディカ（給孤独）の園にましました。

その時、サンガーラヴァ（傷歌邏）婆羅門は、世尊のいますところに到り、たがいにうやうやしい挨拶をかわし、礼儀正しい丁寧なことばを交えて、その傍らに坐した。

傍らに坐したサンガーラヴァ婆羅門は、世尊に申し上げた。

「友ゴータマ（瞿曇）よ、かつて長い間にわたって読誦した聖句が、どうしても思い出せないということがあります。ましてや読誦しなかった聖句においてはなおさらであります。これは、いったい、いかなる原因、いかなる条件があつてのことであらうでしょうか」

（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 201）

#### (2) 聖句

「聖」は「正しく尊い」という意味です。また、「聖」には「真理を含む」というニュアンスが感じられます。

そこで、「聖句」とは「真理から生まれ、真理を語る、正しく尊い言葉」と解釈してよいであります。

#### (3) 聖句が思い出せない

##### ① 読誦した聖句が思い出せない

ここに、「かつて長い間にわたって読誦した聖句が、どうしても思い出せないということがある」とあります。

これは、「記憶した聖句が思い出せない」ということであらう。

##### ② 読誦しなかった聖句が思い出せない

また、「読誦しなかった聖句においてはなおさら思い出せない」とあります。

これは、「閃（ひらめ）きを得られない」というようなことであらう。

逼迫（ひっぱく）した場面などで、今まで学んだこともない智慧が閃き、困難を打開するというようなことがあります。そういう智慧の閃きを得られないと言っているのであります。

#### (4) 原因と条件

ここでは、サンガーラヴァが、「聖句を思い出せないのは、いかなる原因、いかなる条件があるからか」と訊ねています。

#### 4. 聖句を思い出せない原因・条件

##### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

釈迦牟尼世尊は、聖句を思い出せない原因・条件を、次のように説きました。

経文は、各迷いごとに説かれていますので、これを一つにまとめました。

「婆羅門よ、

##### 【五蓋がある】

五つの迷いにとりつかれ、

五つの迷いに圧倒された心をいだいて、

すでに生じたる五つの迷いから脱出することをまったく知らない時には、

##### 【利益が判らない】

自分の利益もまるで判らず、

他人の利益もまるで判らず、

自他双方の利益もまったく知らず、もしくは見えない。

##### 【聖句を思い出せない】

そして、ながい間にわたって読誦してきた聖句も思い出せないのである。まして、いわんや、読誦しなかった聖句においておやである」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p.202、203、204、205）

##### (2) 利益(りやく)

「自分の利益」とは、自分が教えを实践して、苦悩から脱出することでありましょう。

「他人の利益」とは、多くの人びとに教えを伝えて、苦悩から救いあげることでありましょう。

「自他双方の利益」とは、自分と他人が互いに教え合い、助け合って、共に幸せへの道を歩むことでありましょう。

##### (3) 聖句を思い出せない原因・条件

釈迦牟尼世尊は、聖句を思い出せない原因・条件として、五蓋があることと説いています。

#### 5. 聖句を思い出す

##### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「友ゴータマよ、それなのに、また、ある時には、長い間にわたって読誦しなかった聖句が、ふと思い出せることもあります。ましてや、読誦したことの無い聖句さえ頭に浮かぶこともあります。これは、いったい、いかなる原因、いかなる条件があつてのことでありましょうか」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p.201～202）

##### (2) かつて読誦した聖句を思い出す

「長い間にわたって読誦しなかった聖句が、ふと思い出せる」とは、忘れていた聖句を思い出すということだと思えます。

(3) 読誦しなかった聖句が頭に浮かぶ

「読誦しなかった聖句さえ頭に浮かぶこともある」とあります。

記憶として保たれている教えや、経験によって得た知識などが、心の中で再構築されて、新たな聖句として頭に浮かぶというようなことだと思います。

(4) 原因と条件

ここでは、サンガーラヴァが、「聖句を思い出したり頭に浮かぶのは、いかなる原因、いかなる条件があるからか」と訊ねています。

6. 聖句を思い出せる原因・条件

(1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

釈迦牟尼世尊は聖句を思い出せる原因・条件を、次のように説きました。

「婆羅門よ、

**【五蓋がない】**

五つの迷いにとりつかれず、

五つの迷いに圧倒せられざる心を抱いていて、

すでに生じた五つの迷いから脱出することをよく知っているときには、

**【利益が判る】**

自己の利益もよく判り、

他人の利益もよく判り、

また、自他双方の利益もあるがままに知りかつ見ることができる。

**【聖句を思い出せる】**

そして、ながい間にわたって読誦しなかった聖句も頭に浮かんでくるのである。まして、いわんや、読誦した聖句においておやである」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 206、207、208）

(2) 聖句を思い出せる原因・条件

釈迦牟尼世尊は、聖句を思い出せる原因・条件について、五蓋がないことと説いています。

7. 水鉢の譬え

経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」で、釈迦牟尼世尊は、五つの迷い（五蓋）を、五つの水鉢に譬えました。

(1) 貪欲

ここに水鉢があって、その水は、赤色、黄色、青色、茜（あかね）色に濁っていたら、その水に、自分の顔をうつして観察することはできないであろう。

それと同じように、欲の貪りにとりつかれていれば、聖句を思い出すことはできない。

(2) 瞋恚

ここに水鉢があって、その水は、火に熱せられて沸騰し、泡立ち溢れているとすれば、その水に、自分の顔をうつして観察することはできないであろう。

それと同じように、瞋恚にとりつかれていれば、聖句を思い出すことはできない。

(3) 昏眠

ここに水鉢があって、その水は、苔むした水草に覆われているとすれば、その水に、自分の顔をうつして観察することはできないであろう。

それと同じように、昏眠にとりつかれていれば、聖句を思い出すことはできない。

(4) 掉悔

ここに水鉢があって、その水は、風にあおられて揺れうごき、渦巻きをなし、さざ波を立てているとすれば、その水に、自分の顔をうつして観察することはできないであろう。

それとおなじように掉悔にとりつかれていれば、聖句を思い出すことはできない。

(5) 疑惑

ここに水鉢があって、その水は、掻きまわされ、濁って泥だらけとなり、暗いところに置かれているとすれば、その水に、自分の顔をうつして観察することはできないであろう。

それとおなじように、疑惑にとりつかれていれば、聖句を思い出すことはできない。

(6) 自分の顔を観察できない五つの水鉢

自分の顔をうつして観察できない五つの水鉢（五つの迷い）は、次のようになります。

赤色、黄色、青色、茜(あかね)色に濁っている水鉢	:	貪欲
火に熱せられて沸騰し、泡立ち溢れている水鉢	:	瞋恚
苔むした水草に覆われている水鉢	:	昏眠
風にあおられて揺れうごき、渦巻きをなし、さざ波を立てている水鉢	:	掉悔
掻きまわされ、濁っていて、暗いところに置かれている水鉢	:	疑惑

8. 自分の顔を観察できる水鉢

経文「サンガーラヴァ」には、自分の顔を観察できる水鉢について説かれています。

「ここに水鉢があって、清らかに澄んで濁りもなく、明るいところにおかれているとすれば、その水に自分の顔をうつして観察することができるであろう。

それと同じように、五つの迷いにとりつかれていなければ、聖句を思い出すことができる」

## 9. 解脱への道

### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「婆羅門よ、ここに七つの覚支がある。それには、妨害するものもなく、障礙になるものもなく、心にさまざまの汚れもなく、それを修め習い、繰返し繰返しして修するならば、智慧によって解脱の結果を実現するに資するであろう。では、その七つの覚支とはなんであろうか」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

### (2) 七覚支

ここから、五蓋を取り除く修行として、七覚支(しちかくし)が説かれます。

## 10. 念覚支(ねんかくし)

### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「婆羅門よ、まず、念の覚支である。

それには、妨害なく、障礙なく、心にさまざまの汚れなく、これを修め習い、繰返し繰返しして修するならば、智慧によって解脱の結果を実現するにいたるであろう」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

### (2) 念覚支

八支の聖道における「正念」でありましょう。

## 11. 択法覚支(ちやくほうかくし)

### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「また、択法の覚支である。

それには、・・・」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

### (2) 択法覚支

択法とは、教えを選ぶことです。世の中にはいろいろな教えがありますが、その中から、正しい教えを選び取るのです。

## 12. 精進覚支(しょうじんかくし)

### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「また、精進の覚支である。

それには、・・・」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

### (2) 精進覚支

八支の聖道における「正精進（四正勤）」でありましょう。

1 3. 喜覚支(きかくし)

(1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「また、喜の覚支である。

それには、・・・」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

(2) 喜覚支

「喜」とは、感動することです。教えを聞いて理解しその内容に感動するのです。教えに感動すれば、実践のモチベーションが高まります。

1 4. 軽安覚支(きょうあんかくし)

(1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「また、軽安の覚支である。

それには、・・・」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

(2) 軽安覚支

身体が健康で、精神が安らかであり、善なることを適切に行うことができる状態のことであると考えられます。

1 5. 定覚支(じょうかくし)

(1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「また、定の覚支である。

それには、・・・」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

(2) 定覚支

八支の聖道における「正定」でありましょう。

1 6. 捨覚支(しゃかくし)

(1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「また、婆羅門よ、捨の覚支である。

それには、・・・」（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 209）

(2) 捨覚支

すべてのとらわれを捨てることです。

執着心を捨て去り、安らかな心で、人びとの幸福のために努力します。

## 17. 七覚支のまとめ

### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

「婆羅門よ、これらの七つの覚支には、障礙もなく、妨害もなく、心にさまざまの汚穢（おおい）もなく、これを修め習い、繰返して修めるならば、智慧によって解脱の結果を実現することに資するであろう」（増谷文雄著『阿含經典2』ちくま学芸文庫、p. 210）

### (2) 七覚支のまとめ

七覚支を真心から修行すれば、心を覆っていた迷い（五蓋）が除かれ、智慧を得て、解脱へ向かうことができます。

## 18. サンガーラヴァの帰依

### (1) 経文「サンガーラヴァ（傷歌邏）」

世尊がそのように説きたもうた時、サンガーラヴァなる婆羅門は、世尊に申しあげた。

「素晴らしいかな、友ゴータマよ。素晴らしいかな、友ゴータマよ。

たとえば、倒れたるを起すがごとく、覆われたるを露わすがごとく、迷える者に道を示すがごとく、あるいは、暗闇のなかに燈火をもたらして、〈眼あるものは見よ〉というがごとく、そのように、友ゴータマは、さまざまの方便をもって法を教示したもうた。

わたしは、いま、ここに、尊者ゴータマと法と比丘僧伽とに帰依したてまつる。

願わくは、尊者ゴータマの、わたしを優婆塞として許したまわんことを。わたしは、今日よりはじめて命終るまで帰依したてまつる」（増谷文雄著『阿含經典2』ちくま学芸文庫、p. 210）

### (2) サンガラーヴァの帰依

釈迦牟尼世尊の説法に感動した、サンガラーヴァ婆羅門は、優婆塞（在家の仏道修行者）として生涯をおくることをお誓いしました。