

2016年9月21日／浪宏友ビジネス縁起観塾／

## 正しい生きかた

### 1. 概要

#### (1) 資料

増谷文雄著『阿含經典2』ちくま学芸文庫(p.172)／実践の方法(道)に関する經典群／道相応／6 分別

#### (2) 主題

釈迦牟尼世尊の初めての説法(初転法輪)で八正道が二度にわたって説かれました。今回は、改めて、八正道の教えを学んでみたいと思います。

経題の「分別」とは、ここでは、「理解しやすいように分けて説く」というほどの意味です。

### 2. 鵜呑みにするな

#### (1) 経文

「かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、サーヴァッティ(舎衛城)のジュータ(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、世尊は、もろもろの比丘たちに告げていった。

『比丘たちよ、いまわたしは汝らのために聖なる八支の道を説こうと思う。

ひとつ、それを汝らのために分析してみようと思う。よく注意して聞くがよろしい。そして、よくよく考えてみるがよろしい。では、わたしは説こう』

『大徳よ、かしこまりました』

と、彼ら比丘たちは世尊にこたえた。世尊は説いていった。

『比丘たちよ、いかなるをか聖なる八支の道というのであろうか。

いわく、正見・正思・正語・正業・正命・正精進・正念・正定である』」(増谷文雄編訳『阿含經典2』ちくま学芸文庫、p.172)

#### (2) 八正道

釈迦牟尼世尊は、弟子たちに「聖なる八支の道」を説くから、注意して聞き、よくよく考えてみるがよいと語りかけます。釈迦牟尼世尊は、自分の説く教えを鵜呑みにしなさいとは決して言いません。聞いて、考えて、納得がいったら実践しなさいと言います。

妙法蓮華経如来寿量品の「如来の誠諦(じょうたい)の語(ことば)を信解すべし」も、法師品の「若(も)し聞解(もんげ)し思惟(しゆい)し修習(しゅしゅう)することを得ば、必ず阿耨多羅三藐三菩提(あのおくらさんみゃくさんぼだい)に近づくことを得たり」も、同じ趣旨の教えです。

### 3. 正見

#### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正見というのであろうか。

比丘たちよ、苦なるものを知ること、苦の生起を知ること、苦を滅することを知らること、苦の滅尽にいたる道を知ることがそれである。

比丘たちよ、これを名づけて正見というのである』」(同書、p.173)

#### (2) 学習

正見とは、次の四つのことを知ることです。

- ・自分の心身環境に起きている苦悩を知ること。
- ・その苦悩を引き起こした経緯すなわち原因を知ること。
- ・苦悩を滅するには自分の中にある苦悩の原因を滅すればいいことを知ること。
- ・苦悩の原因を滅する道を知ること。

これは「四つの聖諦」にほかなりません。四つの聖諦をマスターして、現実に適用することができる人が、正見を得ている人です。

### 4. 正思

#### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正思というのであろうか。

比丘たちよ、迷いの世間を離れたいと思うこと、

悪意を抱くことから免れたいと思うこと、

他者を害することなからんと思うことがそれである。

比丘たちよ、これを名づけて正思というのである』」(同書、p.173)

#### (2) 学習

正思とは、心の振る舞いを正しくすることです。

「迷いの世間を離れる」とありますが、世間から離れるのではなく、迷いから離れるのです。迷いとは、正しい理(ことわり)を見失ったり、分からなくなったりすることです。

「悪」とは、仏教では真理から外れることです。「悪意を抱く」とは、真理から外れたことを思ったり考えたりすることです。

「他者を害する」のは、瞋恚の心を起こすからです。瞋恚の心を起こさなくなれば、他者を害することはなくなります。

## 5. 正語

### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正語というのであろうか。  
比丘たちよ、偽りの言葉を離れること、  
中傷する言葉を離れること、  
麁悪（そあく）な言葉を離れること、  
および雑穢（ぞうえ）なる言葉を離れることがそれである。  
比丘たちよ、これを名づけて正語というのである』」（同書、p. 173）

### (2) 学習

正語とは、言葉の振る舞いを正しくすることです。

「偽りの言葉」とは、事実でないことを言うことです。

「中傷する言葉」とは、人の名誉を傷つけることを言うことです。

「麁悪（そあく）な言葉」とは、真理から外れた言葉です。悪口・嘘・二枚舌・噂話などを行うこととされています。

「雑穢（ぞうえ）なる言葉」とは、汚れた言葉です。汚れるとは、貪欲・瞋恚・愚痴にまみれることです。

## 5. 正業

### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正業というのであろうか。  
比丘たちよ、殺生を離れること、  
与えられざるを取らざること、  
清浄ならぬ行為を離れることがそれである。  
比丘たちよ、これを名づけて正業というのである』」（同書、p. 173）

### (2) 学習

正業とは、身の振る舞いを正しくすることです。

「殺生」とは、人を傷つけたり殺したりすることです。また、動物の命を理由もなく断つことです。さらに、ものや時間を無駄にするのも殺生です。

「与えられざるを取る」とは、盗んだり、奪ったり、騙（だま）し取ったりすることです。

「清浄ならぬ行為」とは、通常、男女の間の乱れた行為を指します。

## 6. 正命

### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正命というのであろうか。  
比丘たちよ、ここに一人の聖なる弟子があり、  
よこしまの生き方を断って、  
正しい出家の法をまもって生きる。  
比丘たちよ、その時、これを名づけて正命というのである』」(同書、p.173)

### (2) 学習

正命とは、日常生活を正しくすること、人生を正しく歩むことです。

この経文は、出家者を対象に説いていますので、「正しい出家の法をまもって生きる」となっています。

「シンガーラへの教え」という経文には、「能力を身につけて、世の中のために役立つ正しい仕事をして、正しく収入を得て、正しく生活すること」など、在家に対する正命の教えが説かれています。

## 7. 正精進

### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正精進というのであろうか。  
比丘たちよ、ここに一人の比丘があり、  
いまだ生ぜざる悪しきことは生ぜざらしめんと志を起して、ただひたすらに、つとめ励み、心を振り起して努力をする。  
あるいは、すでに生じた悪しきことを断とうとして志を起し、ただひたすらに、つとめ励み、心を振り起して努力をする。  
あるいは、いまだ生ぜざる善きことを生ぜしめんがために志を起し、ただひたすらに、つとめ励み、心を振り起して努力をする。  
あるいはまた、すでに生じた善きことを住せしめ、忘れず、ますます修習して、全きにいたらしめたいと志をたてて、ただひたすらに、つとめ励み、心を振り起して努力をする。  
比丘たちよ、その時、これを名づけて正精進というのである』」(同書、p.173-174)

### (2) 学習

- ① ここで、「悪」は真理から外れていること、「善」は真理に合っていることです。
- ② ここに、「志を起し、ただひたすらに、つとめ励み、心を振り起して努力をする」と繰り返し述べられています。これが「精進」であると思います。

③ ここには、4つの努力が述べられています。「四正勤(ししょうごん)」と言います。

- ・まだ生じていない悪を生じさせない。
- ・すでに生じてしまった悪は、断ち切る。
- ・まだ生じていない善は生じさせる。
- ・すでに生じている善は完成に向かって努力する。

この教えは、ダンマパダの次の経文に通じていると思います。

「すべて悪しきことはなさず、善いことを行ない、自己の心を浄めること、——これが諸の仏の教えである」(中村 元訳『ブッダの真理のことば 感興のことば』岩波文庫、p. 36)

## 8. 正念

### (1) 経文

「『比丘たちよ、いかなるをか正念というのであろうか。

比丘たちよ、ここに一人の比丘があって、

わが身において身というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する。

また、わが感覚において感覚というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する。

あるいは、わが心において心というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する。

あるいはまた、この存在において存在というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する。

比丘たちよ、この時これを名づけて正念というのである』」(同書、p. 174)

### (2) 学習

① 「自分の身体(身)、自分の感覚(受)、自分の心(心)、そして自分を含めた存在(法)を観察する」ことを、「四念住(しねんじゅう)」と言います。

② 「自分の感覚を観察する」とあります。感覚は情報を受け入れるところです。

「感覚を観察する」とは、自分の感覚が受け入れた情報を、自分がどのように受け取っているかを、観察することだと思います。

③ 「存在を観察する」とあります。存在するものは常に縁起の法で動いています。

「存在を観察する」とは、自分の心・身・環境に起きていきごとの縁起のさまを観察することだと思います。

④ 「貪り」は、歪んだ欲望です。「憂い」は、貪りが満たされないために、満足できないことです。

### (3) 考察

- ① 正念は、ありのままの自分を、ありのままに見つめ、ありのままに受け入れるという行法です。

自分の身体の現在の状態を、ありのままに見つめ、ありのままに受け入れます。

自分の心が不安定に動き回るさまを、ありのままに見つめ、ありのままに受け入れます。

自分の感覚が受け入れた情報を、自分がどう受けとっているかを、ありのままに見つめ、ありのままに受け入れます。

自分の心・身・環境に起きているできごとの縁起のさまを、ありのままに見つめ、ありのままに受け入れます。

- ② そのようにしてありのままの自分をありのままに受け入れますと、自分の心・身・環境に対する執着心がなくなります。執着が無くなれば、貪りの心が起きません。貪りの心がなければ、瞋恚の心も起きません。貪りも瞋恚もなければ、憂いが起きることはありません。

「熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する」とは、このようなことを言っているのだと思います。

## 9. 正定

### (1) 経文

「『比丘たちよ、では、いかなるをか正定というのであろうか。

比丘たちよ、ここに一人の比丘があって、もろもろの欲望を離れ、もろもろの善からぬことを離れ、なお対象に心をひかれながらも、それより離れることに喜びと楽しみを感じずる境地にいたる。これを初禪を具足して住するという。

だが、やがて彼は、その対象にひかれる心も静まり、内(ない)浄らかにして心は一向(いっこう)となり、もはやなにものにも心をひかれることなく、ただ三昧より生じたる喜びと楽しみのみ境地にいたる。これを第二禪を具足して住するという。

さらに彼は、その喜びをもまた離れるがゆえに、いまや彼は、内心平等にして執著なく、ただ念があり、慧があり、楽しみがあるのみ境地にいたる。これを、もろもろの聖者たちは、捨あり、念ありて、樂住するという。これを第三禪を具足して住するというのである。

さらにまた彼は、樂をも苦をも断ずる。さきには、すでに喜びをも憂いをも滅したのであるから、いまや彼は、不苦・不樂にして、ただ、捨あり、念ありて、清浄なる境地にいたる。これを第四禪を具足して住するという。

もろもろの比丘たちよ、これを名づけて正定というのである』」(同書、175)

## (2) 学習

ここには、出家者を対象に、「定」の四つの段階の複雑な内容がていねいに描写されています。

ここでは、在家者の日常生活を念頭に、「定」の段階を考えてみたいと思います。

- ① 現象に心が引っ掛かりながらも、真理を見つめて欲望を離れる努力をするうちに、現象に引きずり回されなくなり、「自分は現象に引きずりまわされなくなった」と自覚して、喜びと楽しみを覚えるようになります。
- ② 修行を続けるうちに、心が現象に引っ掛からなくなり、真理に生きることに喜びと楽しみを覚えるようになります。
- ③ さらに修行を続けるうちに、何のものにもとらわれず、真理に生かされるままに生きることを楽しむようになります。
- ④ さらに修行を続けると、自分と真理が一つに溶け合った清浄なる境地に到ります。  
汚れきった世間で生活していても、どこにも引っ掛かることなく、何のものにも振り回されることなく、真理のままに生きるようになります。

## 10. 八正道のまとめ

八正道は、智慧をそなえて、具体的な行法を営み、真理に徹していく道を示していると、私は受け取っています。