

2019年6月20日／浪宏友ビジネス縁起観塾

正しい努力

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
庭野日敬著『新釈法華三部經10』佼成出版社

(2) 主題

四つの聖諦における、苦の滅尽にいたる道の聖諦で示された、八支の道のうち、「正精進」について学びたいと思います。

2. 正精進

(1) 經文「分別」

「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」（増谷文雄編訳『阿含經典2』ちくま学芸文庫、p.173~174）

(2) 正精進

「正精進」は、「正しい努力(sammavāyāma)」の漢訳です。

貪欲・瞋恚・愚痴の混ざらない心で、心を込めて、目的にむかって進むという意味が込められていると思われます。

(3) 善・悪

「善」は、真理に合っていることです。

「悪」は、真理から外れていることです。

3. 四つの努力

(1) 悪を生じさせない努力

① この経文には、四つの努力が説かれています。

第一の努力として、「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」とあります。

② 自分に悪がまだ生じていないのであれば、生じさせないように努力するのです。

③ 悪の誘惑を受けたとき、また、悪に心が傾いたとき、悪を成すまいと心を奮い立たせて努力するのでありましょう。

(2) 悪を止める努力

① 第二の努力として、「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」とあります。

② 自分が悪を行っていたと気付いたら、すぐにやめるように努力するのです。

③ 私たちは、知らず知らずのうちに悪を行ってしまうこともあります。そのときは早く気づき、早くやめたいと思います。

(3) 善を行う努力

① 第三の努力として、「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」とあります。

② 自分は、こういう善を行っていなかったと気付いたら、その善を行うように努力するのでありましょう。

③ 今まで行っていなかった善を始めて行うときには、勇気を必要とすることもあります。

また、やり方が分からないようなときには、学んだり、指導を受けたりすることが必要になることもあります。

(4) 善を続ける努力

① 第四の努力として、「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」とあります。

② 現在、善を行っているのであれば、これを継続することが大事です。「継続は力なり」と言います。ほんの小さな善であっても、継続することによって、人さまを幸せにしますし、なによりも自分が成長します。

③ 善いことをするのが難しい世の中です。さまざまな邪魔が入ることもあります。勇気をくじかれることもあります。それでも、真理を信じて、善いことを継続することが、自分を成長させ、周囲に幸福をもたらす大きな力になると思います。

4. 懺悔

(1) 布薩

初期仏教教団では、満月の夜と新月の夜に、布薩という集会を開いたそうです。釈迦牟尼世尊もこの集会に参加しました。

(2) 懺悔

出家修行者たちが集まって、座が落ち着きますと、係の修行者が戒律の箇条をひとつひとつ読み上げます。他の修行者たちは、それを静かに聞いています。

読み上げられた箇条に触れるあやまちを犯したと自覚が生じた修行者は、そくぎに申し出て、自分のあやまちを告白します。これが懺悔です。

(3) 布薩と四つの努力

布薩においては、修行者たちは、戒律の箇条を聞きながら自分を厳しく振り返ったのでありましょう。そして、真理に合っていれば合っているなりに、外れていれば外れているなりに、四つの努力を思い定めたのでありましょう。

(4) 指導者の心構え

懺悔をした修行者に対して、一座の指導者が、教えにもとづいて指導することがあります。そのときの指導者の心構えが説かれています。

庭野日敬師の解説によって、学びたいと思います。

「一、時に応じて語る

懺悔を聞く人は、それぞれの人に応じ、場合に応じて、適切な指導を与えるべきであるということです。いわゆる教条主義をいましめられたものと思われます。

二、真実をもって語る

あくまでも正法にしたがって判断し、正しい言葉で指導するということです。

三、柔軟に語る

声を荒げて叱責したりせず、おだやかな調子で、心からなっとくできるように話さなければならぬということです。

四、利益のために語る

どこまでも、相手がそれによって向上するように、正しい悟りを得るように……という目的のためにのみ話さなければならない、といういましめです。

五、慈心をもって語る

相手をしあわせにしようという深い愛情でもって対さなければならない、という教えです。当然のこのようですが、ともすれば不純な気持が混じらないともかぎりません。よくよく戒心することが必要です」(庭野日敬著『新釈法華三部経 10』佼成出版社、p. 18～19)

5. 七仏通誡偈

(1) 正精進と七仏通誡偈

「正精進」は、「七仏通誡偈(しちぶつづうかいげ)」に、通じていると思います。

(2) ダンマパダの経文

「すべて悪しきことをなさず、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 元著『ブツダの真理のことば 感興のことば』岩波文庫、p. 36)

(3) 漢訳の七仏通誡偈

諸悪莫作	もろもろの悪を作さず	
衆善奉行	もろもろの善を奉行し	「衆」が「諸」となっている表記もあります
自浄其意	自ら其の意を浄くす	
是諸仏教	是れ諸仏の教えなり	

(読み下し、庭野日敬著『新釈法華三部経 9』佼成出版社、p. 203)

(4) 七仏

「七仏通誡偈」の「七仏」とは、「過去七仏」のことです。

「過去七仏」とは、釈迦牟尼世尊以前に、この世に現れたといわれる七人のブツダです。

毘婆尸(びばし)仏・尸棄(しき)仏・毘舍浮(びしゃふ)仏・俱留孫(くるそん)仏・俱那含牟尼(くなごんむに)仏・迦葉(かしょう)仏・釈迦牟尼(しゃかむに)仏の七仏です。

この七仏が共通して説いている教えが「七仏通誡偈」です。

(5) 諸仏の教え

「諸仏の教え」とは、「普遍の真理」という意味でありましょう。

庭野日敬師は、次のように述べています。

「釈尊は、『この世界とはどんなものか、人間とはどんなものか、だから、人間はこの世にどう生(い)くべきであるか、人間どうしの社会はどうあらねばならないか』ということなどについて、長い間考えて考え抜き、そして『いつでも』『どこでも』『だれにも』あてはまる『普遍の真理』に達せられたのです」(庭野日敬著『法華経の新しい解釈』佼成出版社、p. 12)

(6) 七仏通誡偈の解釈

「七仏通誡偈」を、私なりに解釈してみました。

諸悪莫作	：	真理から外れた行いはしない。
衆善奉行	：	真理に合った行いに徹する。
自浄其意	：	自分の中にある貪欲・瞋恚・愚痴を滅して浄らかな心となる。
是諸仏教	：	それが普遍の真理に合った人間らしい生き方である。

6. 正精進を阻害する煩惱

(1) 修行を妨げる心

修行者が、涅槃という目的に向かって、ひたすら努力を続けようとするとき、修行者の内面から、修行を妨げようとする心が湧いてくることがあります。

ここでは、「懈怠」「放逸」を見てみたいと思います。

(2) 懈怠（けたい）

「正精進」を妨げる煩惱に、「懈怠」があります。

- ① 行なうべきであると分かっているのに、行なわないという懈怠があります。
- ② 行なってはならないと分かっているのに、行なってしまう懈怠があります。

(3) 放逸（ほういつ）

「正精進」を妨げる煩惱に、「放逸」があります。

- ① 善いことだと分かっているのに、行なわないという放逸があります。
- ② 悪いことだと分かっているのに、行ってしまうという放逸があります。

(4) 自分との闘い

自分の中に湧き出てくる懈怠・放逸の心を押しのけて、なすべきことをなそう、善いことを行おうと努力するのは、自分との闘いの一つです。

自分との闘いに勝てば、真理の道を歩むことができます。負ければ、真理の道から外れてしまいます。

真の人間として生きようと思うならば、何としても、自分との闘いに勝たなければなりません。

7. 邪精進

(1) 「一生懸命にやりました！」

困りごとがあって相談に訪れた人から、しばしば、次のような言葉を聞かされます。

「私は、一生懸命にやりました！」

「私は、ちゃんとやってきました！」

「私は、何も悪いことをしていません！」

(2) 邪精進

このとき、「一生懸命に何をなさいましたか？」と尋ねますと、「あれもやった、これもやった」と、答えてくれます。ところが、自慢気に語るひとつひとつが、真理から外れていることが少なくないのです。

このように、間違っただけのことを一生懸命に行うことを、「邪精進」と言います。邪精進からは、苦悩が生じるだけです。

8. 四つの聖諦の難しさ

(1) 困ったことを解決する道

困ったことを解決するには、その原因を解決すればいいのです。

困ったことの原因のうち、少なくとも一つは、困っている人自身が持っています。これを解決すれば、困ったことも解決します。

このことを詳しく説いた教えが「四つの聖諦」です。しかし、邪精進をしてきた人には「四つの聖諦」を理解し、実践することが極めて困難です。

(2) 四つの聖諦の難しさ

① これが苦である

邪精進に明け暮れる人は、自分が苦しんでいても、「これが苦である」と、受け止めません。このため、苦の解決の道に入ることができません。

② これが苦の生起である

邪精進に明け暮れる人は、苦の原因が自分にあることを認めず、「苦の原因は他人にある」と思い込んでいます。

苦の原因が他人にあるのであれば、自分の努力で苦を解決することは不可能になります。

③ これが苦の滅尽である

邪精進に明け暮れる人は、「苦の現象がなくなる」ことを望みます。それが、苦の解決だと思っているのです。

自分の中にある苦の原因を滅すれば、苦が滅するという教えを理解することは、極めて困難です。

④ これが苦の滅尽にいたる道である

邪精進に明け暮れる人は、自分は間違っていないと思い込んでいます。このため、八支の聖道に対しても、すべて行っているような気持になるようです。

(3) 正精進に入れない

邪精進に明け暮れる人に、こうすれば儲かるというような持ち掛け方で八支の聖道を示しますと、強い関心を示し、実行することがあります。

八支の聖道のひとかけらでも実行すれば、ものごとは多少なりとも好転します。これを入り口として、正精進に入ればいいのですが、邪精進で生きてきた人は、少しの好転で満足して立ち去ってしまうことも少なくないのです。