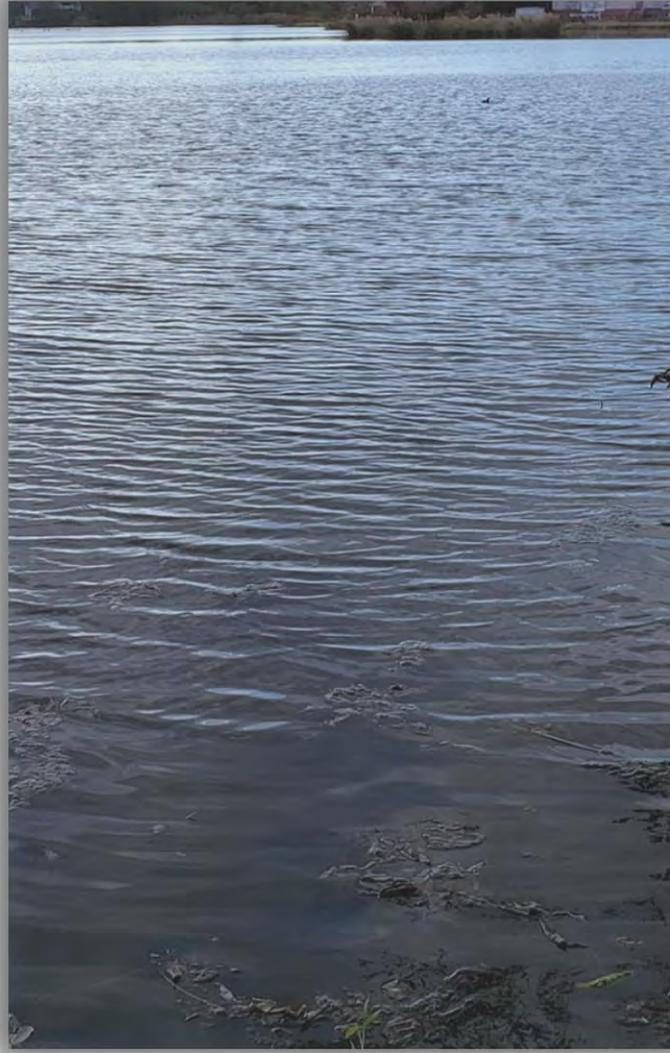


# 慈悲喜捨と死の憶念

brahmavihāra • maraṇasati



Wat Phraputtabat-tamo Chiangmai Thailand

慈しみは、どちらかに片寄ることのない 平等な法である。  
慈しむ者と慈しまれる者、そのどちらにありとも ……………。  
弱い者が強い者に、強い者が弱い者に、  
貧しい者が豊かな者に、豊かな者が貧しい者に、  
乞食が資産家に、資産家が乞食に、  
地位の低い者が地位の高い者に、地位の高い者が地位の低い者に、  
在家者が出家者に、出家者が在家者に、  
そのどちらにありとも ……………。  
これが、慈しむ心を生じさせる <sup>いしずえ</sup> 礎となる法である。

P.A.Payutto 『仏法』タイ語版 2019 3/p.7

## —— 四梵住と死念 ——

マハーマクト仏教大学版『サマタガンマターン』 - 「止の修習」抄訳

—— 心を静めるための修習 ——

仏教の修行法には様々なものがあり、その代表的な実践論は原始経典にも記されている四念処から八正道までの七種の行法をまとめた「三十七菩提分法」と、戒、定、慧を中心にしてまとめられた「三学」で、共に優れた修行論としてよく知られるものとなっている。

テーラワーダ仏教諸国では、この三学に基づいて構成されているブッダゴーサの著作となる『清浄道論』が主たる修行理論書として用いられていて、タイ国の比丘サンガで学ばれる修行理論も、そのほとんどがこの書物から引用され、比丘や沙弥、そして在家仏教徒も学ぶ教理学習の本にもその内容が編集されている。

『清浄道論』には戒行や頭蛇行についても記されているが、解説されている最も多い部分が定と慧に関するもので、特に瞑想修行に導き、定(samādhi)を形成させる修習については数多くの方法が示されている。

業処ごっしょ(kammaṭṭhāna)といわれる精神集中の対象、方法を四十種類の行法に分類したものが止の業処(samata-kammaṭṭhāna)で、思考や想念といった心の動きを静め、止めることによって、身心環境に生じる現象をありのままに見つめる行法が観の業処(vipassanā-kammaṭṭhāna)とされ、それぞれの方法が詳細に記されている。

この小冊子はマハーマクト仏教大学によって仏教教理一級の学習のための副読本として出版された清浄道論の解説書『サマタガンマターン』の一部を和訳し、特殊用語の注記や解説文を奇数ページに載せ、最後にブッタタート比丘の、死と不死に関する法話を加えて編集したものである。

2019年にまとめた「四念処」テキストと同様に、この小冊子の内容となる「四梵住」と「死念」も、未完成の和訳教理教本『法分別』の捕捉資料とする予定である。

2020 / 4 / 30

四梵住

cattāri- brahmavihāra

## 四梵住<sup>①</sup> / cattāri-brahmavihāra

あたかも母がわが独り子を命をかけて守るように  
生きとし生けるものに対して無量の心を起こすべし、  
あらゆる世界に無量なる慈しみの心を起こすべし  
上にも下にも四方にも障害<sup>②</sup>、怨恨、敵意なく、  
行く、立つ、坐る、臥すときも  
眠りを離れている限りこの念をよく保つべし  
ここにこれを梵住という。

(慈経.149 片山一良訳)

- 慈・Mettā 「すべての命あるものが幸福でありますように」と、他のものに利益と楽をもたらすことを欲すること。
- 悲・Karṇā 「どうか、かれら命あるものが苦しみから脱しますように」と、他のものの不利益と苦を除こうと欲すること。
- 喜・Muditā 「尊く命あるものが実に喜んでいいる」と、他のものが利益と楽から離れないように欲すること。
- 捨・Upekkhā 「すべての命あるものは自身の業によって知られるであろう」として、他のものの楽や苦に対して中立的になること。

### — 慈心の修習 —

慈心の修習、すなわち慈梵行の実践を行う止観の修行者<sup>③</sup>は、静寂な坐所にあつて怒りや憎しみの罪深さと、忍耐(khanti)の特性をよく省察し、心をその忍耐の状態に留まるように仕向け、怒りの鎮静が知れたら、無量の(限りのない)慈心をすべての命あるものに向けてゆく。

慈しみの修習を始めるにあたって為すべきことは、まず自己<sup>④</sup>に対して慈心を向ける、ということである。

「私が幸福でありますように。私に苦しみがありませんように。

私が誰に対しても害心を持ちませんように。

私に病いがありませんように。

そして、私の幸福が保たれ、すべての苦しみや災いから逃れられますように」  
このように、慈しみの想いをまず先に自己に向けてを修習するのである。

## 注記・解説

- ① 四梵住—梵住(brahmavihāra)の語は崇高なる境地の意で仏教以外でも使われていた。  
四梵住と四無量(cattāro appamāṇa)との意味内容は同じだが、それぞれの項目のまとめ方や用法には成立した時代による差異がある。  
タイサンガの教理では「四梵住」の用語が四無量より多く用いられている。
- ② 障害—タイ語訳は、度量が狭くなく(ไม่คับแคบ)。つまり寛大であること。
- ③ 止観の修行者(yogāvacara)—瑜伽行者、禪定者とも訳されるが本テキストで用いられるこの語句の意味は止(samatha)と観(vipassanā)の二法を修する者。  
— ……サーリブッタ長老は仏陀に近づき「二つの法とはどのような法でしょうか」と尋ねた。  
そこで仏陀は、「二つの法とは止と観である」と答えた。  
(タイ版三蔵(M) 26/小部經典/ガンマバダ注釈/brāhmaṇavaggo p.328)
- 止や観の修行者たちが智慧によって対象を把握する思惟を起し、真理認識の観察を開始するとき、その観察作用はまさしく随観(anupassanā)と名付けられ、不断にして休止することなき観察となるのである。  
(早島鏡正『初期仏教と社会生活』 p.346)
- ④ 「自己」に対する慈の修習—『清浄道論』では、すべての命あるものへの無量の慈しみであるはずの慈心が、自己に対して先に向けられるのはなぜか…という問いかけがパーリ聖典の文献を引用して以下のように為されている。  
— 論蔵、分別論からは、「たとえば、ある愛すべき者、意にかなう者を見て慈愛の想いがあらわれるように、それと同様に、すべての命あるものに対して慈心を拡げるのである」という文が引用され、  
経蔵、小部、慈経からは、「すべての命あるものたちは、幸福であれ、安泰であれ、安楽であれ」という文が引用され、  
これらの所説と、自己に対する慈の修習は矛盾しているのではないか……という問いに対して、  
「その所説は安止定(禪定にある完全な定)より説かれているものである。  
この、自己に対する慈の修習は、一切有情が楽を欲することに関して自己を証人となすことによるものである」と、このように答えている。  
(南伝 六十三卷/清浄道論二/梵住の解釋 pp.137-138)

## 四梵住

先に慈心を自己に向けるこの修習は、幸福を望み、苦しみや災いを厭う自分自身を証人<sup>①</sup>(sakkhi)として見立て、自分がそうであるように、他の命あるものたちも、同じように幸福を望み、苦しみを厭うのだ、ということを自覚的に認識させる行法なのである。

その自覚<sup>もとづ</sup>に基づくことによって、修行者はすべての命あるものが幸福で、豊かなるものであることを心から望むことになるわけであり、その理由から先に自己に対して慈心を向けるのである。

自己自身を慈心で満たすことができたなら、次にすべての命あるものたちに限りない慈しみの想いを拡げてゆく。

「命あるものたちが、互いに害心を持ち、苦しめ合うことがありませんように。  
命あるものたちに、病など身心の苦しみがありませんように。  
命あるものたちに、災いが生じることなく、幸福が保たれ、  
すべての苦しみから逃れられますように」と、このように。

この慈の修習は、怒り(dosa)と害心(vyāpāda)の敵<sup>②</sup>となるものである。

そして修行者がこの行法に専心する時、垢(mala 汚れ)ともいわれる煩惱の制御がよく為され、その心には刹那定<sup>③</sup>、近行定<sup>④</sup>、安止定<sup>⑤</sup>と、順を追ってサマーディが確立されるのである。

そのようにして慈の修習を熱心に行う修行者には次のような善果がある。

1. 楽に安眠ができる。
2. 楽に目覚めることができる。
3. 夢は吉祥(幸福・繁栄)なるものを見て、悪夢を見ることはない。
4. 人に愛され歓迎される。
5. 非人(amanussa 精霊、悪鬼)に愛される。
6. 火に触れても火傷になることはない。
7. 動物や虫の毒、薬品の毒、様々な凶器に害されない。
8. 顔色が良く、輝いている。
9. 心が速やかに統一される。

- ① 証人(sakkhi)－『清浄道論』はこの「自己を証人とする」という、慈悲行に向ける立場、そのあり方を小部経典からの偈文を引用して説明している。

「我が樂を欲し、苦を厭ひ生きんと欲し、死ざらんと欲すが如く、他の諸有情もまた同様なり」とて自己を証人となして、他の諸有情に対して利益と樂を与えんと欲するに至る。

世尊もまた、「どの方向に心でさがし求めてみても、自己よりさらに愛しいものをどこにも見出さなかった。そのように、他人にとってもそれぞれの自己がいとしいのである。それ故に、自分のために他人を害してはならない」と説きてこの理趣を示したまえり。

(南伝 六十三卷 p.138、偈文は「感興のことば」p.179 中村 元訳)

- 自己を証人とし、我が身と引きくらべて他者を尊ぶあり方はパーリ聖典に同様の内容の偈が示されている。

「彼ら(命あるもの)も、私と同じ様なものであり、私も、彼らと同じ様なものである」と、自分自身と引きくらべて(命あるものを)殺してはならない、また、殺させてはならない。(タイ版三蔵(M)47/スッタニパータ/p.511)

- ② 敵(paccatthika)－タイ語原本では **ข้าศึก**(敵対者、邪魔者)の語が用いられている。

『清浄道論』には慈しみなど善なる心のあり方の敵となるもの、あるいは克服すべきものとしての煩悩が示されていて、近くにある敵としては貪り(rāga 愛著)をあげている。

「愛著が慈しみの修習の近くにある敵とされるのは [愛すべきものとしての有情に] 美徳なるものを見てしまうことと、慈しみのあり方の近くを歩く者のような近似性があるからで、当然そこでは容易に貪りが起こる。

修行者は、その敵となる愛著から遠のき、慈を守るべきである」

(マハーマクト大学版/清浄道論訳/2-1 p.212)

- ③ 刹那定(khaṇika-samādhi)－心の瞬間的な停止による静慮(瞑想)でウィパサナーの初動に用いられる。(P.A.Vo.T p.31)
- ④ 近行定(upacāra-samādhi)－煩悩が抑制されているレベルで、サマーディの核心に近づいている状態。(P.A.Vo.T p.565)
- ⑤ 安止定(appanā-samādhi)－禅定(jāna)を得ているサマーディ。心が完全に確立している。(P.A.Vo.T p.534)

## 四梵住

10. 死が近づいても念(sati)があり、昏迷しない。
11. もし、禅定の後退がなかったら梵天界に生まれる。

(南伝 六十三卷／清浄道論二／p.154)

— 『ミリンダ王の問い』では第四章「慈愛心の力」<sup>①</sup>に記されている。

述べて来た諸事由により、慈しみの修習は修行者の為すべき実践となるのである。慈梵住については以上である。

### — 悲心の修習 —

次に悲梵住の解説<sup>②</sup>をする。

止観の修行者が困難に苦しむ人や動物を見た時、その人や動物を所縁(ārammaṇa 認識の対象)として定め、次のようにして憐れみ(anukampā 同情)の想いを向ける。

「命あるものたちは、このように多くの困難に苦しんでいる。どのようにしたらこれらの苦から離れられるのか」、として悲の対象に向けて限りない同情心をはたらかせたら、

「すべての命あるものが苦しみから離れますように」との想いに専心する。

修行者がこのようにして悲心を持ち続けることで、彼の心の制御が為され、命あるものへの加害心や煩悩の数々が静まって行く。

その時の心には刹那定、近行定、安止定と、順を追って確立されるのである。

悲梵住については以上である。

### — 喜心の修習 —

次に喜梵住の解説をする。

人や動物が、その幸福に充足し喜んでいるところを見た時、止観の修行者は「実に、このものは幸福に満ち、喜んでいる」と共に喜ぶ。

そして「どうか、その幸福を末永く維持させることができますように」と喜心を遍満させる。

修行者はそのようにして、すべての命あるものたちへ無量(appamāṇa)なる喜心を注ぎ、それぞれが得た幸福に充足せる状態からの衰退がないよう、あるいは幸福が永続きするように念じる。

① 慈愛心の力 (mettā-cetovimutti) — 慈心解脱とも訳されている。

— ミリング王は、慈愛の十一の善果の中にある「火も毒も刀もかれを害さない」と述べられている項目に関しての疑いがあり、ナーガセーナ長老に対して問いかけている。

「慈愛心の修習につとめてきた童子サーマが毒矢に射られたのはなぜか」

という問いに対し、ナーガセーナ長老はサーマの慈愛心が途切れた時に矢を受けた、と説き、

「鉄のよろいを着けた戦士に向かって射られた矢が貫通しないということの善果は、その戦士に属するのではなく鉄のよろいを着ていたことにある」

などの事柄の例を語り、

「これら [十一] の善果は、その者に属するのではなく、慈愛心の修習に属するのです」と、答えている。

(ミリング王の問い ② / pp.198-202)

② 悲梵住の解説 — 『清浄道論』には、相手(対象)の困難な状況はその者の為してきたところの「業」にあると見て悲心を起こせ、と記されている。

「彼が悪趣にあり、少なからぬ苦しみや憂いを受けなければならないのは[今までに身、口、意の]三門の一つさえ善業(kalayāṇakamma)を為さなかったことによるのだ、とその人を憐れむ。

その後、これと同じ方法によって、愛する人に対して、無関係の人に対して、自分に敵対する人に対して、順次に悲心を起こす」

(マハーマクト大学版/清浄道論訳/2-1 p.202)

③ 喜(muditā) — 四梵住の中の第三項目の「喜」は、不満(arati 不快)の感情を多く持つ者を清浄性に向かわせる道とされている。

他者の喜びをあたかも自分の事のように喜べる者の比喻として、青年になった我が子の幸福を喜ぶ母親が、その子の幸福が永続するよう熱望する心理状態で示されている。

又、慈は母親が幼い我が子が健やかに育つよう願い、悲は病いにある我が子の回復を望み、捨は成人して自活者となった子に対し気遣うことがなくなった状態として例えられている。

(マハーマクト大学版/清浄道論訳/2-1 p.208)

## 四梵住

とどまることなく、このような想いに専心し続けた時、他の者の得た幸福を羨み、喜ぶことのない不善なる心は消え去り、そこにサマーディが生じる。

刹那定が生じ、近行定、安止定と、順を追って確立されるのである。

喜梵住については以上である。

### — 捨心の修習 —

次に捨梵住の解説をする。

捨の修習に専心する止観の修行者は、すべての命あるものたちの幸福な状態、苦しみにある状態に一喜一憂することなく自己の心を中立、中庸の状態に保つ。

そして、「すべての命あるものたちには、それぞれに己の為したところの業 (kamma 行為) があり、その何らかの為した行いがあることで、今、そのようにあるのだ」と、このような想いを休むことなく繰り返す。

そのことによって、命あるものの幸福や苦悩を見た時、愛著 (rāga 貪欲) や感動 (patigha 怒り) といった煩惱となるものの生起が抑えられるのである。

この捨梵住は修習に専心する者を、たとえば四種禅においては第四禅まで、五種禅においては第五禅まで至らせることができる力がある。

捨梵住については以上である。



① 捨の修習 (upekkhā-bhāvanā) — 慈、悲、喜の、たとえば「すべての命あるものが幸福でありますように」といった愛執作意(人間の情)によって形成された修習に過患 (dosa)を見て捨を修習する、とされている。

— 『清浄道論』 梵住の解釋-雜論には、慈悲喜捨の、それぞれの語の定義と意味が記されている。ここでは「捨」のみを取り上げる。

捨の定義 — 捨とは「怨恨なかれ」等の[慈悲]の所作を捨断し、無関係者の状態に至りて[一切に]無関心(upekkhati)なるなり。

捨の意味 — 1. 相 (lakkhaṇa 特徴) 有情に対して無関心の態度を起す。

2. 味 (rasa 作用) 諸有情を平等なりと見ること。

3. 現起 (paccutṭhāna 現状) 瞋恨(敵意)と愛著との止息。

4. 足処 (padaṭṭhāna 直接因) 「諸有情は業に左右され、彼らは業に従いて幸福ともなり、又は苦より脱し、又、既得の幸福より退失することなく」と、業に左右され[禍福]が起こるを見ること。

5. 成就 (sampatti 成立) 瞋恨と愛著との止息。

6. 失 (vipatti 不成立) 世俗的な無智の捨の発生。

— P.A.Payutto 師は「捨」の法語としての意味と、四梵住の中の「捨」について以下のよう

に記している。  
好き嫌いによって気持ちがどちらかに傾くことがなく、喜びや不満があっても動

じることなく、心に中立性が保たれている状態。  
発生したものごとの結果を、その原因に順じて智慧を用いて観察し、法(真理)に

(P.A.Vo.T. p.562)

於いて、あるいは因縁に従いつつ行いは為されるべきと了知する。  
すべての命あるものたちの、その為して来た行い(kamma 業)によってもたらされた結果が、善であろうと悪であろうと、それは自身が為した行いが原因となっていると、真理に則して見定めること。

そのように見た上で、自分がしてあげられる事をするか、すべき事がない時にはそのまま放置しておき、心静かにその人を見守る。なぜなら、為した行いにはそれに相応しい果がもたらされ、彼がそれを受け止めるのは当然のことだからである。

(P.A.Dh.T. p.124)

## 四梵住

### 慈悲のことば

sabbe sattā(サッペーサッター) 生、老、病、死の苦を俱ともにするすべての命あるもの  
たちが

averā(アウェーラー) たがいに怨みを持つことなく幸福でありますように。

abyāpajjhā(アパヤーパチャー) 互いを悩ますことなく幸福でありますように。

ānighā(アニーカー) 体にも心にも苦しみがなく幸福でありますように。

suhhī attānaṃ pariharantu(スキーアッターナンパリハラントウ) 体も心も安らかで  
ある自身を守り、すべての苦しみから解き放たれますように。

苦しみの中にあるならば、どうか幸福になりますように。

幸福の中にあるならば、さらに幸福でありますように。

### 捨のことば

sabbe sattā(サッペーサッター) 生、老、病、死の苦を俱ともにするすべての命あるも  
のたちは

kmmassakā (ガンマッサッカー) 自己の業を持ち、

kmmadāyādā (ガンマッターヤーター) 自らそれを引き継ぐものである。

kmmayonī (ガンマッヨーニー) 業を因として、

kmmabandhū (ガンマッパントウ) 業を縁者として、

kmmaṭṭisaṇā (ガンマッパティサラナー) 業を拠り所として。

yaṃ kammaṃ karissanti(ヤンガンマンガリッサンティ) その為される事柄が、

kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā(ガラヤーナン ワー パーパガン ワー) 善であろうと、  
悪であろうと、

tassa dāyādā bhavissati(ダッサッターヤーターパウッサンティ) 自らそれを引き継ぎ、  
その果を引き受けてゆくのである。

— 「慈悲のことば」はMonphithī p.273-4 から、「捨のことば」は Pali Chanting マハーマクト大学版  
p.78 から引用し、和訳、編集した。

パーリ文のカナ表記はタイ語発音表記に順じた。

四梵住の修習を行う者は、慈悲の心によってすべての命あるものを助けることを意図するとともに、捨の心によって法を維持しなければならない。

つまり、命あるものへの悲心があっても、それが法から外れることのないように捨心を持たなければならないのである。(P.A.Dh.T p.125)

— 慈、悲、喜が情的なはたらきであり、それらが静まり、自然の理法である捨に帰入する、ということが『清浄道論』に、又、日本語の小論文にも記されている。

止観の結果が滅尽定であるように、この梵住修習においても捨梵住は前の三梵住(慈、悲、喜)の結果なのである。

(マハーマクト大学版/清浄道論訳/2-1 p.216)

四梵住はこのように共通の目的をもっているが、また別に相互の関係をもつものである。すなわち、四のうち、慈・悲・喜という前の三梵住は、捨という後の一梵住と性質を異にするものである。

どのように異なるかと言えば、人(人間)を主とする場合、まず、慈・悲・喜は人と人の関係、あるいは「人間の情」の世界の事柄であり、捨は人と法の関係、あるいは「自然の理」の世界の事柄である、ということである。

また、前者は相対、事、差別、苦楽の事柄であるのに対して、後者は絶対、理、無差別、中の事柄である。つまり、前者は慈悲の側にあるもの、後者は智慧の側にあるもの、とってよいであろう。

(日本仏教学会年報/72 pp.13-26「四梵住」片山一良)

Mettaṃ upekkhaṃ karuṇaṃ vimuttiṃ, āsevamāno muditañca kāle;

Sabbena lokena avirujjhamāno, eko care khaggavisāṇakappo.

慈しみと平静とあわれみと解脱と喜びとを時に応じて修め、  
世間すべてに背くことなく、犀の角のようにただ独り歩め。

(小部経典/スッタニパータ/犀角経 73 中村 元訳)

## ウッタラー長老尼の物語

### Uttarātherīvatthu

ある時、祇陀林の園に住んでおられた世尊はウッタラー長老尼に「その身体は、すでに背中が曲がるほどに老いている」などと告げ法を説いた。

—— 優しい思いやりで食を断ったウッタラー長老尼 ——

出生してからすでに百二十年経ったウッタラー長老尼であるが、毎朝の托鉢行は欠かさず、その日も布施された食物を得ることができた。その時、同じ道を托鉢に歩く一人の比丘を見かけたウッタラーは優しい気持ちで、私からの施食を受けてもらえますか、と問いかけた。

その比丘は食物を受け取ることを拒まなかったので、自分が得たもののすべてを比丘に与えたその日から、二日目、三日目と、同じ場所で同じように食物を与えたウッタラーはその数日間、断食ということになってしまった。

四日目、托鉢に行った時にある細い路地で世尊と出会い、驚いた彼女は後ずさりして道を開けようとして自分の衣の端を踏んでしまい、体を支えることが出来ずにその場に倒れ込んでしまった。

世尊はウッタラーに近づき次のような偈文を唱えた。

「この容姿は背中が曲がるほど老いてしまい、病の巢である。脆い<sup>もろ</sup>身体は腐り、破れてゆく。生命<sup>いのち</sup>は死をもって終わる」

この偈の意味は、「貴女<sup>あなた</sup>は老いていて背中も曲がっている。その身体はあらゆる病気が住まう巢のように見える。たとえ、その日に生まれ、身体が金色に輝いているように見える幼児さえ腐敗し崩れてゆくように、貴女の身体もまた腐敗してゆくものであり、遠からず壊れてしまうものであることを知りなさい」というものである。

なぜなら、死によって生命は終わるのであり、このことは世尊によって次の様にも説かれている。

「すべての命あるものは死をもってすべてを終えるのである」と。

この説法を聞き終えた時、ウッタラー長老尼は聖者の第一段階とされる<sup>よる</sup>預流果に至ったのである。

(タイ版三蔵(M)42/ダンマパダ注釈/pp.129-130)

死念

maraṇasati

## 死念 / maraṇasati

死念<sup>①</sup>の修習実践を行う修行者は静寂な坐所に於いて「死がおとずれるだろう」<sup>②</sup>「死は必然である」と専心に念じる。

あるいは、「この命は断たれるであろう」「死は当然のことであり、死を逃れることはできない」と、このように憶念する。

死念の修習に専念する時には賢明な方法で為されるべきであり、その賢明な方法とは、念(sati)と智慧(pañña)、そして、死は确实であるとの悚惧<sup>しょうぐ</sup><sup>③</sup>なる思いを発現させることであり、そのことによって身体と心を生き生きと活動させている生命もまた断滅してゆく事実を、事実として観察することをいう。

このような賢明な方法を用いる者が真の修行者なのであり、様々な呪文を唱えて死を厭い、忌避するような者には念と智慧による事象の観察が成立するはずはなく、死に畏怖、畏敬の想いが生じることもない。つまり、不如理作意によって心を起こすならば死念修習の意義は消失するのである。

たとえば、自分にとって好ましい人物の死を随念<sup>④</sup>(想起こすこと)した時には、死んでしまった愛する子供を想う母親のような悲哀が生じてしまい、好まない、嫌悪する人物の死を随念した時には、怨みある者の死を知った時のような喜びが生じてしまうのである。

あるいは、無関係、無関心な人物の死を随念した場合、死体を見ることに慣れた火葬夫と同様で、死に対する畏敬の想いが起こることはない。

そして、自己の死を随念すると、剣を引き抜いた殺人者を見て恐怖する者のような戦慄と驚きが生じることとなり、これら述べてきたような賢明でなく、理にかなうことのない随念は結局のところ様々な過誤を導き出してしまうこととなる。

死念業処の修習に専心する修行者は上に記したような間違っ<sup>⑤</sup>た方法ではなく、理にかなった正しい方法で死を随念するのであり、それは例えば、人気のない荒野で殺されるか死んでしまった有情を眺めるように、あるいは、かつて見たことのある壮者(力ある者、達成した者)たちの死を観察するようにして為される。

そして、「死がおとずれるだろう」といった言葉を方便とした心が起こされ、それに、念(死について想起こすこと)、智慧(死が必ずおとずれることので了知)、悚惧(死への畏怖、畏敬)が伴って形成されるものなのである。

- ① 死念(maraṇasati)－自然なあり方として必ず自己に訪れる死について想起すること。  
そのことによって、ただちに探求すべきこと、行すべき善なる事を認識する。  
そして不善なるあり方から離れ、静まった心で事象を観察することによって、  
ぼんやりと時を過ごすことがなくなり、死を恐れることもなくなる。  
(P.A.Vo.T p.298)
- ② 死(maraṇa)－『清浄道論』では死を二種に分け、命あるものの徳の滅尽、寿命の滅尽あるいは両者の滅尽を時死(kāla-maraṇa)とし、業の威力によって命の継続が断たれた死を非時死(akāla-maraṇa)としている。
- ③ 悚惧(samvega<sup>しょうぐ</sup>)－南伝大蔵経『清浄道論』の訳者は「悚」「惧」と、それぞれに恐れが意味される語を用いている。  
－ P.T.S(パーリ・英)辞典では用語解説を加えて以下の様に記している。  
「恐れ、不安、あるいは世間の悲惨を(見て知った)熟考によって引き起こされた宗教的感動」  
－ P.A.Payutto 師は自著「仏教用語辞典」でこの語の意味を詳細に説明している。  
パーリ語 samvega をその語に順じて意味づけすれば「強い衝撃」あるいは「喚起させ目覚めさせる力」となる。  
人をして強力に目覚めさせ事象を洞察させることであり、我を忘れて恍惚とした状態から心を引き戻し、真理、そして善である法(dhamma)を了知させることが意味される。その様にして、迷い続け夢中になったり放心したりする心理状態が急速に転回し、以後、不放逸に事を為すべく確信に至る。(P.A.Vo.T p.420)
- ④ 随念(anussati)－念(sati)は気づき、注意力、心に留めおくこと、といった意味になるが随念は順次に、あるいは反復して想起するという意味を持つことから、業処修習などの実践に用いられることの多い用語で、仏随念や身随念などの十随念となって体系化されている。P.T.S 辞典は remembrance(心に刻まれた印象、記憶) recollection(回想、瞑想)などを訳語としている。
- ⑤ 「それは例えば～観察するようにして為される」までは、原本としての本テキストでは省かれている。南伝『清浄道論』II p.3と『清浄道論訳(タイ語版)』を参照して挿入した。

## 死念

これら三種の法に於いて死の随念が為されることで貪りや怒り、妄想など蓋といわれる煩惱を制御することができるようになる。修行者の死を所縁とする念は確固としたものになり、刹那定、近行定が順を追って確立されてゆく<sup>①</sup>。

そのようにして、常々、死を憶念する行を続ける修行者は、何かに酔いしれるようなこともなく、不放逸に生きる者となる。また、己の命への執著や有情に対する好みを棄て、悪業となる行為や、多くのものを貯えることから離れ、欲の少ない者となる。

彼には色法(物質的、対象的なもの)と名法(心的なもの)によって形成されている身心環境の不確かさが知らされ＝無常想(anicca-saññā)に熟達し、それに随順してその形成作用(saṅkhāra)が苦であることが知らされ＝苦想(dukkha-saññā)、そして、すべての法には自己のもの、自己とされるもの、有情、個人といったものの存在がないことが知らされる＝無我想(anatta-saññā)。

つまり、この死念の修習を行う者の、流動し継続する心に「無常」「苦」「無我」が明瞭に立ち現れてくるのである。

死念を修したことの無い者が己の死の近いことを知った時には強い衝撃を受け、盗賊や死刑執行人に拘束された者のように恐怖状態に陥るのだが、死念修習者には念があり、死を恐れることも、死に迷うこともない<sup>②</sup>のである。

修行徳目としての死念修行はニッバーナ(nibbana 涅槃)成就の縁となるものであり、死念業処の修行者は、仮にこの現世でニッバーナに到達することがなくとも、その命を終えた時には善趣(sugati)に至る。

死念修習はこのような善なる徳と善なる果によって形成されるのであり、賢者たる者は常々この修習に専心すべきなのである。

① 確立されてゆく－『清浄道論』は、如理作意(理にかなった方法で、意を用いる)を為しても死念業処が起きない場合の八種の行相(sākāra 様相)による死の随念を記す。

1. 死が殺戮者のように現れる様相を想い起こすことによって。
2. 身体や財の隆盛(sampatti)が凋落する様相を思い起こすことによって。
3. 自己と他者(自己より優れた特質を持つ他者)の死を比較することによって。
4. 身体の様相や、死に至る因の多くが他と共通していることを思い起こすことによって。
5. 寿命(āyu)が無力にして脆弱<sup>ぜいじやく</sup>であることに思い起こすことによって。
6. 死の因も、死に場所も無相(animittā 不确实)であることを思い起こすことによって。
7. 長命であっても百歳を超えて生きることがまれであるように、命に時限があることを思い起こすことによって。
8. 有情の命の[存在の]刹那が極めて短いことを思い起こすことによって。

これら八種の様相の中で、たとえば 2. の隆盛の凋落については次のような語句でその様相が表現されている。

「無病、健康のすべても最後には病むものとなり、若くあるすべても最後には死に至り、生命のすべても最後には死に至れる。

世間に共に住まうもの(lokasannivāso)はすべて、生に従わされ、老に追い立てられ、病に覆い尽くされ、死に破壊し尽くされる」

(マハーマクト大学版／清浄道論訳／2-1 pp.4-8)

② 死に迷うこともない－誰もが死ななければならない事を深く認識し、死念の修習によって死を恐れぬ者となるように、と、小部經典の註釈書に記されている。

「私たちの命は永続するものではなく、誰もが確実に死ぬ。

死ぬことだけが確実に、私たちの人生は死をもって終わる。

私たちの命の行方<sup>ゆくえ</sup>は定かでないのだが、死ぬことだけは定まっている。

死の憶念を知らない者は、死期が近づいた時、その事実にかく然として、毒へビに出会った者のように恐怖に震え、泣くことになる。

死念修習を続けた者は、死を迎える時にあっても平静さを保てる。

それはちょうど、出会った毒へビを、持っていた木の棒で払い捨て、何事もなかったようにしている人の如くに」

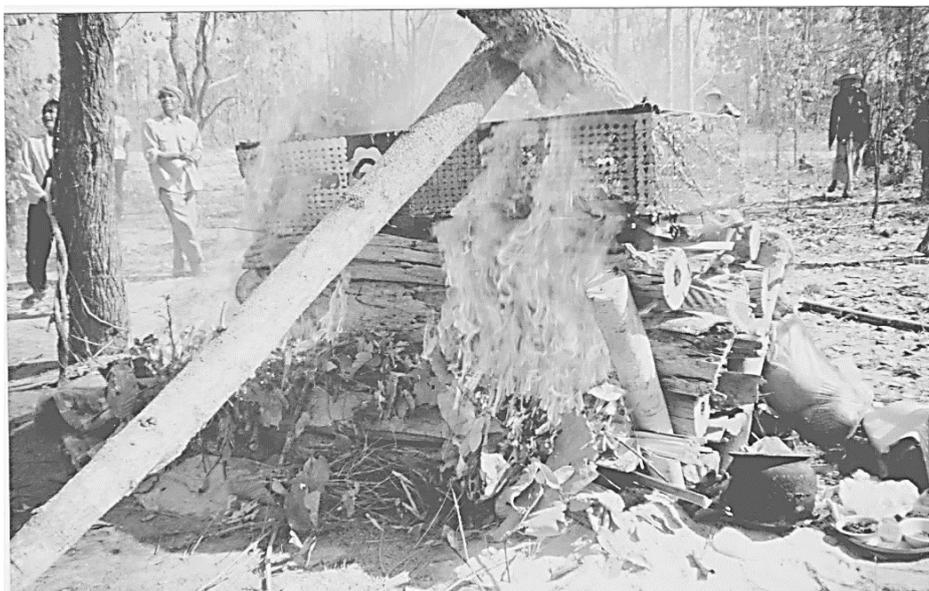
(タイ版三蔵(M) 42／小部經典／ガンマバダ註釈／143(174) p.209)

## 火葬

タイ東北 イサーン・ワンヤーオ村



火葬の前に棺の蓋を開け、親族、友人らが遺体にヤシの果汁をかける。



点火されると同時に、比丘衆によってアビダルマ(論母)が誦唱される。

มีลม มีเรื่อง

風があるから物語がある

หมดลม หมดเรื่อง

風が止めば物語もない



火葬の後、遺骨や灰は放置され、その場は枝のある樹で圍繞される

aciraṃ vatayaṃ kāyo pathaviṃ adhisessati,  
chuddho apetaviññāṇo niratthaṃva kaliṅgaram.

ああ、この身はまもなく地面に横たわり  
意識の去ったもの [死体] となって棄てられる。  
あたかも、無用の丸太のように。

## 不死なる法 / amata-dhamma

Buddhadāsa bhikkhu

— 死はあらゆる恐怖の集約されたものである —

一般的に死は人にとって最も大きな恐怖を生じさせるものであり、その恐怖は猛獣など危険な動物や亡霊に脅かされること、病気に侵<sup>おか</sup>されることなどのあらゆる種類の恐怖の集約されたものとなります。

もし死を恐れない者となったなら、その人には他に恐れるものがほとんどないことになり落ち着いた静かな心で日々を過ごせるわけで、そのようにして死を恐れるだけの意味のないものに変えることができるなら、それは極めて興味深いものとなります。

この意味変換が徹底的に為されたら、人の人生を真の豊かさに向かわしめて益の多いものとすることができ、そして「死は無い」という認識にまで至ったその人は最高の美徳を手中にした人、ということが出来ます。

私たちが、そのようにして死は無いもの、あるいは死は無きに等しいもの、とするためにはどのようにしたら良いのでしょうか。

死は恐れるに値しないものである、という見方、考え方をすることには様々な要因があるのですが、すべては(死に代表される)苦を遠ざけたい、と想うことに尽きるのです。

そのような想いを生じさせるいくつかの要因には、それぞれに何らかの根拠があり、それが正見(sammāditṭhi 法に順じた正しい見解)であることも、邪見(micchāditṭhi 法の道から外れた間違った見解)であることもあります。また、たとえその根拠が正しい見解に基づくものであったとしても、それらには思慮の程度の浅いもの、深いもの、内容の濃いもの、薄いものといった差異があるのは事実です。

法から外れた邪見について言ってみれば、次のようなことがあります。

たとえば、残忍凶悪な強盗、あるいは、怒りと欲望によって暴れ回る猛獣にとって死は恐ろしいものではなく、その行為に痛みを感じることもないのです。

また、ある軍隊の長が、自身の欲得や自国民衆の利益、そして軍隊内で称賛を受ける事だけに捉われて、その軍の兵士の士気をふるい立たせて死を恐れない者とすることもあります。

そのように、何らかの主義主張を妄信させたり、恨みや復讐心に火を付けて燃え上がらせることによって死を恐れない者とするは全て煩惱のなせる業であり、邪見以外のなにものでもないのです。

正見といわれる正しい見解であっても、その世間的なあり方には様々なものがあり、例えば「業」を信じることで、善業、悪業、そして地獄や天国などといった事柄により、ある種の確信を生じさせることは可能です。ある人は、「自分は死んだ後に良き来世に向かわしめる為に、様々な善い事をして来た」といいます。そのことによって、彼の死への恐怖のある程度は軽減されるでしょう。

死が良き世界への転生を願う者の上昇のための移動に過ぎないものとなったら人は死に対して特別な関心を持つことが少なくなります。

たとえば、真我となる何ものかへの信仰があり、真我は死なないという思いが生じていて、死を知ることがないその人にとって身体は重要なものとはならず、死も病気も恐れるに足りないものとなるからです。

このような信仰が形を変えて、バラモン教の教義となったわけです。

しかし実際のところ、心は不変、固有のものとしてあるものではなく、環境条件によって変化してしまうものなのです。日々生じる考え、得られる知識、そして信念といったもので環境による変化を被らないものは何もなく、この環境が心を正しい見解に、あるいは間違った見解にと様々に導くのです。

正見は心を平安との邂逅に導く通路であり、邪見は混乱や愚行を生じさせるものの方です。

私たちの世界が泥沼のような状態になっているのは、邪見による間違った考えを正しいと見ることによるのです。

### — 空性 (suññatā) ・ 自我なるものの空虚 —

心を死をまったく恐れないものとするを可能にするのは正見のはたらきであり、それは真理の最高レベルに至る世間を超えた智慧となり、無常、苦、無我を見定め、さらに空性を明瞭に理解させるものともなります。

身体と心の無我を知ることは、不変で固有のものはないことを知らしめることになり、そこにあるものは名法 (nāmadhamma 心) と色法 (rūpadhamma 身体) が対となる自然状況だけであって、これもまた同様に実体とされるものでは無いのです。

つまり、この命はその因(hetu)と縁(paccaya)が尽きるまで流動を続ける自然状況の中のひとつの流れ、としてあるだけなのです。

人が生まれ、人が死ぬ、と解釈することは上記の意味においては誤解であり、心のはたらきの瞬間的な生滅さえも、高いレベルから見ればその人の生死に関わりなく存在しているのであり、因と縁の形成作用がある心の、あたりまえで自然な流転があるだけなのです。

このように空性を正しく見て知る人にとって、人は生まれることもなく死ぬこともない、ということになるのです。

空性を見るということは、心と身体、そしてすべてのものは、その固有の実体がまったく空虚なものであることを知る、ということです。

生じたものは何もなく、最初から誰も生まれて来ていないのに、誰がどのようにして死ぬことができるのでしょうか。

だから、死というものは無い、とこのように見ることは死の意味を無意味とするだけではなく、生滅を繰り返す心が存在するという意味さえも同様に無意味なものとするのです。

私が考える、私が思う、私が嬉しい、私が苦しい、などといった執心を持つことのない者に訪れて来る死があるのでしょうか。

空性を見るということは、私の自我も誰の自我も無く、ただ自然状況が流れ行くだけであると了知することであり、そこには私が生じ、存在し、消滅する、といった事に執著した思いや捉われはないのです。

つまり、空性を正しく知る心にとって死は存在しないのです。

ブッタタート比丘

- ブッタタート比丘の、「死」について語られた法話を編集した小冊子で、1996年に発行された『死の前の死』(タイ語表題 ตายก่อนตาย)の、p.32 から p.36 まで。サブタイトルなど的一部分は省略して和訳、編集した。
- 次項、スッタニパータ「犀角経」の和訳文は『仏のことば註』I-p.277 から引用。

Sīhova saddesu asantasanto,  
vātova jālamhi asajjamāno;  
Padumamva toyena alippamāno,  
eko care khaggavisāṇakappo.

獅子が音に怯えないように  
風が網に執らわれないように  
蓮が水に汚されないように  
犀の角のように一人で行けよ。



## 参考文献

- 『パーリ仏典・経蔵』 タイ語版 / マハーチュラーロンコン大学版 (C)  
『パーリ仏典・経蔵(注釈書)』 タイ語版 / マハーマクト大学版 (M)  
『南伝大蔵経・六二巻～六四巻・清浄道論』 I～III  
『清浄道論・ヴィスッディ、マツガ』 I～III 正田大観訳  
『清浄道論・タイ語訳』 マハーマクト大学版  
『ミリング王の問い』 中村 元、早島鏡正訳  
『南方仏教・基本聖典』 ウ、ウェーブツラ長老著  
『仏のことば註・パラマツタジョーティカー』 村上真完 及川真介著  
『初期仏教と社会生活』 早島鏡正著  
『ブツダのことば』 『真理のことば・感興のことば』 『慈悲』 中村 元 著  
『死の前の死』 ブッタタート比丘著  
『テーラワーダ仏教の実践』 P.A.Payutto 著 野中耕一 和訳  
『仏教用語辞典(P.A.Vo.T)』 タイ語版 『仏法』 タイ語版 / P.A.Payutto 著  
『仏教辞典・仏法篇(P.A.Dh.T)』 タイ語版 / P.A.Payutto 著 野中耕一 和訳  
『サマタガンマターン』 タイ語版 / ワチラヤーン親王著  
『Dhammapada part 3』 北嶋泰観編

翻訳、編纂 Phra Takashi (Ochiai) Mahapungyo (落合 隆)

出版 Wat Phraputtabat-tamo T.Pongtung A.Doitao C.Chiangmai 50260 Thairand

E-mail daifukub@yahoo.co.jp

Printed in Thailand  
2020