

完全な覚りに至る修行の必要条件：修行の目的、出家と在家、戒と律

石川 勇一 相模女子大学人間社会学部人間心理学科*

Requirements for training to reach full enlightenment: purpose of training, priesthood and residence, commandments and vinaya

ISHIKAWA Yuichi

I. はじめに

1. 本稿の目的

ゴータマ・ブッダは数多くの具体的な修行方法を伝えたが、それは単なる健康法や治療法ではなく、完全な覚りに至るためのものだけに厳選されている。ブッダが伝えた修行の目的はどのようなことなのか、その修行を成就するためにはどのようなことが必要とされるのか、主に原始仏典に記載されているブッダの教説を根拠としながら、初期仏教にもとづく筆者の拙い修行体験も手がかりとしながら考えてみたい。ブッダの法は、知的な解釈だけでは十分に理解することはできないものだからである。

II. 初期仏教の修行の目的

2. 苦しみの原因を根本から取り除くということ

時代と文化を超えて、古今東西のさまざまな宗教的・霊的伝統において、人生のすべてを捧

げて、あるいは人生の一定期間において、真剣に修行に打ち込む人々は必ず一定数存在している。しかし、なんのために修行を行っているのかと問われれば、その回答は千差万別である。修行の目的は神話的であったり、検証不可能な理論に基づいていたり、漠然としていることも少なくない。あるいは、修行の目的など考えずに、修行自体が自己目的化している場合もある。さらに、神や仏による一方的な救済があると信じ、修行の必要性を否定する宗教も多い。

ゴータマ・ブッダは、

汝らは(みずから)つとめよ。もろもろの如来(修行を完成した人)は(ただ)教えを説くだけである

(中村元訳、dhammapada276)

と述べ、他力による救済は説かず、覚るべき真理(dhamma)と、多くの具体的な修行法(bhāvanā)を教えた。ブッダの伝えた修行の目的は、曖昧なところは一切なく、きわめて明解である。それは私たちのような生命(sattā)すべてが体験している苦しみ(dukkha)を完全に排除することである。それは、その場しのぎの一時的な苦しみの除去ではなく、目の前にあるひとつの苦しみを取り除くだけではなく、不可逆的で永続的な、すべての苦しみを完全に滅す

* y-ishikawa@isc.sagami-wu.ac.jp
相模女子大学人間社会学部人間心理学科
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 2-1-1

ることである。

ブッダの教えでは、苦しみから完全に解放されることを、完全な解脱 (vimutti) という。ヴィムッティというパーリ語は、解放、救出、離脱、免れるという意味である (PTS's Pali-English dictionary)。修行の目的である完全な解脱とは、自らの心にある煩悩からの解放、救出、離脱、免れるということである。私たちのさまざまな苦しみの原因は、自分の内にも外にも数多く存在するが、そのもっとも根底にある原因を突き詰めれば、私たちの心の内側に数多くの煩悩が集まっているということに行き着く。これが仏法の根幹をなす四つの聖なる真理 (四聖諦) の二番目の集諦 (samudaya sacca) である。

もしも苦しみの根本原因である煩悩を完全に取り除くことができたならば、もはやその生命の心に苦しみが生じることはない。心の苦しみが生じているときには、必ずなんらかの煩悩が生じているからである。このことは、心があるがままに観察するヴィパサナー瞑想を行い、正しく考察することによって検証することができる。煩悩を完全に取り除くということは、ひとつの煩悩だけではなく、数多くの煩悩の塊すべてが対象である。さらに、意識領域にある煩悩だけではなく、無意識領域に眠っている潜在的煩悩 (āsava) も根絶するということだ。意識領域から煩悩が消えたように見えても、あるいは一時的に心が完全に清らかになったとしても、潜在的煩悩が取り除かれていなければ、誘因となる刺激に直面したときに、再び容易に煩悩が心に生じ、漏れ出してしまうからである。ブッダは煩悩の塊を根こそぎ滅するということについて、次のように説いている。

一つの樹を伐るのではなくて、(煩悩の) 林を伐れ。危険は林から生じる。(煩悩の) 林とその下生えとを切って、林 (煩悩) か

ら脱れた者となれ。

(中村元訳、dhammapada283)

3. ブッダが説いた現実的な覚りとその典拠

常識的に考えれば、あるいは自分の心を虚心に見つめれば見つめるほど、煩悩を完全に取り除くことなどまったく不可能に思える。しかし、その不可能に思えることを完全に成し遂げたと思われたからこそ、ゴータマ・シッダッタは覚りを開いた人という意味のブッダ (buddha) と呼ばれるようになった。完全な覚りに達した人の心は、煩悩の炎が吹き消された状態であり、二度とその炎が生じることがない。これこそがゴータマ・ブッダが到達した苦しみのない完全な安らぎの境地であり、涅槃 (nibbāna) と呼ばれる。ニッバーナとは、吹き消された状態を意味するパーリ語である。

ブッダが完全な覚りを得たとき、安らぎの境地に達して深く満足し、喜びに浸り、誰にも覚った真理を伝えるつもりはなかった。

私が証得したこの法は実に深遠で、見難く、理解し難く、寂静で、勝れ、推論の範囲を超え、微妙で、賢者によって感受されるものである。しかし、この人々は執着によって楽しみ、執着において楽しみ、執着においてよく喜んでいる。執着によって楽しみ、執着において楽しみ、執着においてよく喜んでいる人々に、この道理は、すなわち、この縁となるもの、縁起というものは見難い。またこの道理も、すなわち、あらゆる行の寂止、あらゆる生存素因の捨棄、渴愛の滅尽、離合、滅、涅槃も見難い。しかもまた、私が法を説いても、他の者たちが私をよく知ることができないならば、それは私に疲れとなるであろうし、それは私に悩みとなるであろう。

(片山一良訳、MN85「菩提王子経」)

と考えたからである。しかし、インドの最高神である梵天サハंपァティは、ブツダがこのように考えていることを察して「ああ、世界は滅んでしまう。ああ、世界は消滅してしてしまう」と思い、ブツダの前に現れ、合掌して伝えた。「尊師よ、世尊は法をお説きください。善逝は法をお説きください。汚れの少ない生けるものたちがおります。法を聞くことがないために衰退しています。法をよく理解する者となるであります」と。ブツダははじめは断つたが、サハंपァティが三度繰り返して説得して願ひ出た結果、ブツダは「耳あるものたちに不死の門は開かれた。信頼を寄せなさい」（田辺和子訳、MN85「菩提王子経」）と答え、ついに法を説くことを引き受けた。その後45年間に渡り、ブツダはインドの各地を遊行しながら夥しい量の法を説き、具体的に苦しみを根絶するための修行を指導した。当時からおよそ2500年が過ぎた現在も、パーリ聖典（原始仏典）によってブツダの説法の内容を知ることができる。

原始仏典の全体を日本語で読めるようになったのは明治以後のことであり、現代日本語で読めるようになったのはごく最近のことであり、現在も翻訳作業が継続中である。ブツダが本当に説いた可能性が高い教えが、今日歴史上初めて日本に本格的に伝わり始めたのである（石川、2021）。この奇跡的な恩恵によって、私たちは近年、苦しみを減するための具体的な方法を知ることが可能になった。本稿では、ブツダのことばに基づいて、完全な覚りに至る修行に必要な条件を考察するが、その主たる典拠は、パーリ語で書かれた原始仏典にある。その他、原始仏典とともに三蔵をなす律蔵と論蔵も参考にし、さらに初期仏教に基づく筆者の拙い修行体験を若干の参考とさせていただきます。法を真に理解するためには修行の実践が不可欠だからである。

4. 現実的で検証可能な覚り

ブツダは苦しみを完全に取り除くための法（dhamma）と修行法を数多く具体的に示された。先述の通り、私たちが自分の知識と経験のみに立脚すれば、煩惱を減尽させることなど不可能にしか思えないが、具体的な方法論が示されているとなれば、状況は一変する。到底不可能に思えることでも、それを達成するための確かな知識と技術があれば、人間は大抵のことをなしえるものである。

ブツダが完全な方法論を明示したことによって、苦しみからの完全な解放、完全な解脱、完全な覚り、涅槃の境地は、単なる哲学理論でも抽象概念でもなく、宗教的な神話ではなくなった。これは、ブツダによって一方的にもたらされる恩寵ではない。ブツダの到達した苦しみの減尽、すなわち完全な覚りとは、正しい修行を自ら実践することによって、各々が検証し、確かめることができる現実的な事柄なのである。ブツダの示した法と修行法は、単なる哲学や宗教的な神話ではなく、すべて究極の目的のために説かれた実践的な教えなのである。

5. 徹底的に合目的的な法と修行

このように、初期仏教の修行は、修行自体が目的ではなく、神話や抽象論ではなく、方法論の伴った、具体的で明確な目的がある。それはすなわち、苦しみの完全な減尽であり、涅槃に至ることであり、究極の覚りと呼ばれることである。

ブツダは、この究極の目的に役立つ法は意図的に説かなかった。これを無記（avyākata）というが、その理由を次のように説明している。

なぜならこのことは目的にかなわず、清らかな行いの基礎とならず、（世俗的なものを）厭離すること、情欲から離れるこ

と、(煩惱を)消滅すること、こころの平静、すぐれた智慧、正しいさと、涅槃のために役立つ。それゆえわたしはそれを説かなかったのである。

(浪花宣明訳、MN63「箭喻経」)

このように、ブッダの修行は目的が明確であるため、その目的に合う法と修行法だけが教えられ、目的に合わない単なる知的な議論や、覺りに導かない修行法は注意深く排除されている。

修行をするものは、目的を明確に知り、目的に適った方法を選び、どこに向かっているかを常に注意深く確認しながら進む必要がある。そうでなければ、命がけの修行を行ったとしても、目的地に向かって一歩も進んでいなかったり、横道に逸れてしまったり、落とし穴に落ちてしまったり、反対方向に向かって進んでしまうことさえ珍しくないからである。誤った教えを伝えるカルトの教祖のもとで、必死に修行した真面目な人が、気がついたら地獄に向かっていたということは、世界各地で繰り返されていることである。反社会的なカルトでなくとも、社会適合的な宗教であったとしても、なにかを信じるということは大きな危険を伴うことなので、十分な注意と検証が不可欠である。正しい修行の目的と、正しい修行法を見定めることは、命あるものにとって決定的に重要なことなのである。

Ⅲ. 出家と在家

6. 出家修行

初期仏教の時代、すなわちゴータマ・ブッダが直接法を説いていた時期や、ブッダ入滅後に阿羅漢の直弟子たちが法を説いて指導を行い、教団が一枚岩であった時期には、法をきいた多くの人々が感銘を受け、歡喜し、家を捨て、仕事

を捨てて、仏法僧に帰依をした。帰依した者は、頭と髭を剃り、粗末な衣を纏い、無一物の比丘や比丘尼となって、出家修行に励んだ。その結果として、多くの人々が覺りの流れに入って聖者となり、一部の人々は完全な覺りを得て阿羅漢になったと、原始仏典の多くの箇所にも明記されている。このように、人生の究極の目的を知り、そこに到達しようと心に決めた人たちの多くは、出家をして修行に励んだのである。

では、出家しなければ完全な覺りに達することはないのであろうか。原始仏典では、遍歴行者のヴァッチャという人物が、ブッダに次のような質問をするくだりがある。「ゴータマよ、在家者で在家者の束縛を断ち切らずに、身体が壊滅した後で苦を消滅させる者はいますか」と。そのときブッダは、

いいえヴァッチャよ、在家者で在家者の束縛を断ち切らずに、身体が壊滅した後で苦を消滅させる者はいない。

(浪花宣明訳、MN71「婆蹉衢多三明経」)

と答えた。したがって、出家することなく阿羅漢になることはない。上座部仏教においては考えられているのである。

続けてヴァッチャは次のように質問している。「ゴータマよ、在家者で在家者の束縛を断ち切らずに、身体が壊滅した後で天界にうまれる者はいますか」。これに対してブッダは、

ヴァッチャよ、在家者で在家者の束縛を断ち切らずに、身体が壊滅した後で天界にうまれる者は百人ではない、二百人ではない、三百ではない、四百人ではない、五百人ではない、さらに多い。

(浪花宣明訳、MN71「婆蹉衢多三明」)

と答えた。つまり、出家しなくても、悪行為を控え、善行為をなして功德を多く積んだならば、在家者であっても、死後、天界に転生することは十分可能だということである。しかし、仏教の修行の目的は天界への転生ではなく、完全な覚りである。たとえ天界に転生できたとしても、煩惱が滅尽しない限り、苦しみがなくなることはなく、転生が終わることもないため、初期仏教の修行の目的を達成したとはいえないのである。

7. 出家修行と在家修行の比較

もちろん、出家をすれば自動的に究極の目的に到達できるというものではない。十分な理解がなく、十分な決意がなく、十分な準備が整わないままに出家をしても、いずれ修行に行き詰まる可能性が高い。それでは、在家と出家の修行はどちらが優れているのだろうか。原始仏典にはスバというバラモンの青年が登場し、ブッダに「在家者と出家者とではどちらが真理（dhamma）に熟達しているか」と質問している。ブッダは次のように答えている。

青年よ、わたしは、在家者であっても出家者であってもよこしまな行ないを称賛しません。青年よ、在家者であっても出家者であってもよこしまな行ないをするならば、よこしまな行ないのゆえに、その人は真理・善法に熟達していないのです。

青年よ、わたしは、在家者であっても出家者であっても正しい行いを称賛します。青年よ、在家者であっても出家者であっても正しい行いをするならば、正しい行いのゆえに、その人は真理・善法に熟達しているのです。

（山口務訳、MN99「須婆経」）

ブッダの回答が意味することは、出家であっ

ても在家であっても、それぞれのおかれた状況において、正しい行いをするかどうか、正しい修行をするかどうか、目的に到達するためにもっとも重要な意味をもつということである。スバはさらに、在家者と出家者ではどちらに大きな果報があるかと重ねてブッダに質問するが、ブッダの回答は同様である。ブッダは、この問いに一概に決めつけることはできず、個別に考えるべきであって、「正しい行いをする者には大きな果報がある」という業（kamma）の原則を説いている。

したがって、出家者であっても、正しい法を学ばず、正しい修行に熱心に努めないならば、法眼は開かれず、大きな果報も得られず、凡夫のまま留まることもあり得るのである。一方、在家者であっても、正しい法を学び、正しい修行を熱心に努めるならば、阿羅漢果を覚るまでには至らずとも、死後天界に転生することが可能だけでなく、不還果、一來果、預流果を覚り、覚りの流れに入ることさえも可能なのである。もしも不還果を覚ったならば、今生を終えた後には、二度と人間として生まれることはなく、色界梵天の浄居天という純粋な世界に転生し、その後必ず涅槃に達するとされている。

出家であっても在家であっても、たとえ凡夫のままであったとしても、修行や徳行が無駄になることは決してない。正しい法を学び、正しい修行をすることによって、人格を向上させ、智慧を育み、波羅蜜を積むことができる。その結果、現世の幸福は増し、死後、よい転生することへとつながってゆくのである。さらに、正しい修行をすることは、覚りの流れに入り、覚りの階段を進み、究極の目的に達するために欠かせないことなのである。真剣に修行をする者は、5年、10年のスパンで人生を考えるのではなく、繰り返す転生を見据えた人生設計をする必要があるのではないだろうか。

8. 修行環境としての出家と在家の格差

修行の成果は出家か在家かでは一律に決められないとはいえ、出家と在家が同等ということもできない。ミャンマーとタイの修行寺でそれぞれ3ヶ月弱の短期出家修行をした筆者の拙い経験からしても、やはり出家の方が格段に修行の密度が高く、修行を深く進めることができた。出家修行によって、人生の方向性が根本から変わるほどの影響があった（石川、2019、2022a、2022b）。

それには数多くの要因が考えられる。出家によって修行が進む主要な要因としては、出家修行者（比丘）は必ず戒律を護持していること、毎日長時間瞑想すること、修行者に囲まれて生活すること、所有物がほとんどないこと、衣食住が最低限であること、仕事がないこと、家族がないこと、規則正しい生活を送ること、毎日経を読むこと、静かな森林の中で生活すること、無駄話をせず法談義をすること、世俗の友人・知人とほとんど関わらないこと、ネットにほとんど接続しないこと、等が考えられる。これらの要因は、出家した寺院によって状況が異なるので、すべての出家修行者にはあてはまるとはいえない。諸要因のなかでも、上座部仏教の場合は、戒律を護持するということはすべての比丘に共通しているので、普遍的で重要な要因である。そのため、戒律の効果については、後の節でもう少し掘り下げて考えてみたい。

ブッダは、在家者と出家者の違いについて次のように述べている。

両者は住所も生活も隔たって、等しくない。在家者は妻を養うが、善く誓戒を守る者（出家者）は何ものをもわがものとみならず執着がない。在家者は、他のものの生命を害って、節制することがないが、聖者は自制していて、常に生命ある者を守る。

譬えば青頸の孔雀が、空を飛ぶときは、どうしても白鳥の速さに及ばないように、在家者は、世に遠ざかって林の中で瞑想する聖者・修行者に及ばない。

（中村元訳、suttanipāta220-221）

このように、在家と出家では、修行環境としては相当な格差がある。とりわけ今日の爛熟した資本主義社会においては、モノと情報で溢れた世俗生活が一般的となっており、煩惱の歯止めをきかせることはより困難な環境といえるかもしれない。もちろん、原始仏典が現代日本語で手軽に読めるなど、正しい法というもっとも重要な情報も得られやすくなったが、多くの人々が欲しているのは煩惱を満足させる情報であって、真理ではない。したがって、情報化社会においては特に情報の取捨選択が重要になってくる。なにを食べるかによって身体の健康が左右されるように、どのような情報を取り入れるかによって心は大きく左右される。このような注意深い情報の峻別と、意識的に感官を防御することができれば、世俗の在家生活でも瞑想修行は十分可能である。しかしそのような実践ができる人は非常に稀である。一般的には、在家と出家の格差はますます拡大しているように思われる。

9. 在家者の楽と出家者の楽

在家者は、目で見て美しい色や形、耳で聞いて美しい声や音、鼻で嗅いでよい香り、舌で美味しいと感じる味、身体で心地よいと感じる触感、心で心地よいと感じる情報・感情・思考・概念などを感受することを喜びとしている。心で求めることは、名誉、称賛、承認、金銭、快樂、地位、獲得、勝利、支配、諸々の刺激が含まれる。これらの欲求を満たすことによる喜びが、世俗的な、在家者の喜びである。

しかしこのような在家者の喜びは、劣った喜

びである。なぜならば、第一に、求めても得られないことの方が多いからである。有名になりたい、人気者になりたい、お金持ちになりたい、出世したい、美男美女になりたい、美男美女に好かれたい、快樂を得たい、権力を得たいなどと願っても、得られないことの方が多い。強く求めていればいるほど、求められなかったときの苦しみは増大する。第二に、求めて得られたとしても、心の満足は長続きせず、すぐに慣れて退屈になり、新たな欲求が生まれてしまうからである。たとえば好きな流行の洋服を手に入れても、すぐに別の洋服が欲しくなってしまうように、一万円を手に入れても今度は十万円が欲しくなってしまうように、欲求には際限がないのである。第三に、求めたものが得られたとしても、いつかは必ず失なわなければならないからである。形成された世界は無常であるから、得たものはいつか必ず失われる。美味しいものを舌で味わっても、呑み込んだらその味は消えてしまう。大好きな人と出会っても、関係は常に変化し続け、いつか必ず別れがやってくる。若さや健康を謳歌しても、老病死は必ずやってくる。得られたものへの執着が大きいほど、それを奪われたり、失うことへの恐れが生じ、実際に失うときには、大きな苦痛や喪失感を味わうことになるのである。このように、在家者が求める喜びは、思うように得られないことが多く、得たとしても満足は一時的であり、やがては必ず満たされない状態に戻ってしまうのである。在家者の求める喜びは、つねに苦しみと表裏一体であり、劣った喜びなのである。

一方、出家者は、在家者的な欲を放棄する。目耳鼻舌身意の六根に入る刺激をできるだけ少なく抑え、戒律と瞑想修行によって、世俗的な喜びへの渴愛を手放そうとする。出家者の喜びとは、このようにして自分の欲を手放し、欲の支配から自由になり、心が清らかになり、心

が平静で穏やかになる喜びである。この喜びは、欲の支配から解脱している限り継続する。離欲の喜びの満足は深く、安定していて、完全な悟りを開いたならば失われることがない。したがって、出家者の喜びは、優れた喜びなのである。

筆者は短期出家の修行においても、この深く優れた喜びを多く味わった。これまでの人生で、在家者的な喜びも数多く味わってきたが、出家者の喜びに比べれば、どれも取るに足らない、ちっぽけなものであることがはっきりと感じられた。出家者的な喜びを知ると、世俗の生活は、苦しみの多いエンドレスの欲望ゲームのように見えてくる。欲望ゲームで多くを獲得した者が本当の勝者なのではなく、はじめからこのゲームに参加しない人が真の勝者なのだ。

ブッダは次のように述べている。

比丘たちよ、これら二つの楽がある。二つとはどれか。在家者の楽と出家者の楽とである。（中略）比丘たちよ、これら二つの楽のうちで出家者の楽がすぐれている。

（浪花宣明訳、AN第二集「楽品」）

完全な覚りを得るまでは、覚りの流れに入った有学（sekha）であっても、いくつかの煩惱が必ず残されている。そのため、煩惱が漏れ出してきた場合には、すぐに気づき、煩惱に支配されないように精進、忍耐、智慧が必要とされる。修行が成就するまでは、葛藤があることは免れない。しかし、悪行為の業果によって苦しみを増やさないために、戒律があり、サンガがあるのである。家族関係と仕事を放棄して、正しい修行に励む比丘たちの集うサンガにいれば、煩惱との戦いは在家者とは比べものにならないくらい有利な立場に立って闘うことができるのである。

10. 出家的な在家生活のすすめ

在家者の生きる世俗世界は、戒律によって守られたサンガとは異なり、煩惱を中心とした価値観をもつ人々のなかで生きるため、そのなかで不貪、不瞋、無痴を貫くのは容易なことではない。しかし、だからといって法を知らず、放逸（*pamāda*：怠惰で不注意であること）な態度で過ごすならば、ますます苦しみは増すだろう。この悪因悪果という普遍的な法則をよく観察し、熟知することが重要である。法を知ったものは、在家者であっても、その限界を知りつつも、できる範囲で出家的なものの方の見方や行動を取り入れて生きるならば、よりよい生き方となり、究極の目的に向かって進むことができるだろう。筆者は、短期出家修行を二度経験し、出家的な深い喜びを味わった。それは世間的な喜びではなく、出世間的な喜びである。刺激に満ちた騒々しい喜びではなく、静寂の中で心の底まで満ち足りる喜びである。獲得による喜びではなく、手放すことによる喜びである。還俗後の生活は、試行錯誤の連続であるが、できるだけ出家的な在家者として生活することを心がけているところである（石川、2022a、2022b）。

IV. 戒と律

11. 修行とは自ら積み木を積み上げること

ブッダは入滅の前に、弟子たちに次のような言葉を残している。

私がそなたたちのために説示し制定した法（*dhamma*）と律（*vinaya*）が、私亡き後、そなたたちの師なのです。

（片山一良訳、「大般涅槃經」）

指導者としてのブッダがいなくなった後、法と律が師の代わりとなる。正しい法（*dhamma*）は、頭ごなしに信じられるべきものではなく、よく理解し、熟考し、瞑想修行によって自ら確かめるべきものである。これが聞慧、思慧、修慧の三つの智慧である。三慧の過程を経て揺るぎない確信を得ることが、仏教で重視されている信（*saddhā*）が確立するということである。法の理解に基づく澄み渡った信を確立したならば、もはや生きる方向性について迷うことはなくなり、法に対する疑（*vicikicchā*）が消滅する。疑が完全に脱落したならば、覚りの流れに一歩近づいたことになる。

一方、律（*vinaya*）は、在家修行者には縁がないものであるが、ブッダの弟子である出家修行者にとっては、欠かすことのできない重要なルールである。しばしば戒（*sīla*）とセットにして戒律と呼ばれ、両者は重なる部分があるものの、もともとは戒と律は異なった意味をもつ。戒（*sīla*）とは、「良い習慣」が原義であり、一般社会における自律的に遵守すべき道德のようなものである。戒には、身体的な行動や言葉だけではなく、心理的な内容も多く含まれているのが特徴である。戒には悪を止めるためのもの（止悪戒）と善を行わせるためのもの（作持戒）がある（水野、1972、畑、2016）。

律（*vinaya*）とは、もともと「取り除くこと」が原義であり、比丘が悪業を犯すことなく、サンガの秩序を乱さないための、罰則規定を伴った具体的な行動規定である。サンガにおける律は、一般社会における法律のようなものである。全般的な傾向としては、戒の方が律よりも広く、心理的な内容を含み、律の方が戒よりも狭く、具体的な行動を中心に規定している。

筆者はミャンマーとタイでの短期出家修行を経験し、修行生活における戒律の役割が想像

以上に大きいこと、そして戒律が瞑想修行の基礎となっていることを痛感した。戒律を護持することは、古くさい無意味な形式的慣習などではなく、非常に合理的な修行の基礎条件となっているということに、実際に修行をして気づかれ、理解できたのである（石川、2019、2022a、2022b）。

12. 出家修行者の戒：呪文・呪術・儀礼から離れる

出家修行者が守るべき戒は、原始仏典の長部経典の戒蘊篇（*silakkhandha-vagga*）に収められている「梵網経」や「沙門果経」などの13の経に詳しく書かれている。これらの経には夥しい数の戒が記されており、ここでそのすべてを紹介することは不可能であるが、日本の仏教と齟齬をきたしており、考えるべき課題であると思われる戒をひとつだけ紹介したい。

占い・護摩・呪文・呪術・諸々の儀礼から離れる戒

ある尊敬すべき沙門・バラモンたちは、信者から施された食べ物で生活しながら、たとえば、肢体の占い、前兆の占い、天変の占い、夢の占い、身体的特徴の占い、ネズミの盛りあとの占い、火の献供、……（中略）……、鬼霊の呪術（鬼霊を鎮める呪文）、土の呪術、蛇の呪術、時の呪術、サソリの呪術、ネズミの呪術、鳥の呪術、鳥の呪術、寿命判断、矢の護守、獣の輪（鳥獣の鳴き声による占い）といった、このような無益な呪術によって邪な暮らしをしている。しかし、かれはそのような無益な呪術による邪な暮らしから離れている。これもまた、比丘の戒です。

（片山一良訳、DN 2 「沙門果経」）

このように、当時行われていたと思われる

諸々の占い、呪文、呪術、儀礼等を列記し、ブッダはこれらはすべて「無益」であるとして、これらを行わないことが出家修行者の戒であるとしている。火の献供（*aggi-homa*）というのは、現在では密教に取り入れられている護摩のことである。鬼霊の呪術（*bhūta-kamma*）というのは、神を降ろして情報を得たり、呪文を唱えたりするシャーマニクな儀礼のことではないかと思われる。ブッダは、究極の覚りに導かない修行や、覚りへの道を障害する営みを注意深く排除し、戒として定めた。これらの営みはブッダの教えに反しているという事実を受け止め、これらの行いの目的はなにか、どのような効果をもたらされるのか、なにを阻害しているのかなど、丁寧な考察が必要なのではないかと思われる。

13. 出家修行者の律

出家修行者が守るべき律は、律蔵（*vinaya-pitaka*）に記されており、これによると比丘の律は227条、比丘尼の律は311条である。ブッダの入滅3ヶ月後に開かれた第一結集において、ウパーリが律を誦出し、500人の阿羅漢たちに認められたものがこの律の中心になっていると考えられている（『上座仏教事典』、2016）。律蔵の「経分別」（*suttavibhaṅga*）には、これらの律とそれが成立した因縁（律を制定する必要が生じた出来事）、解釈、捕捉等が記されており、これを読むことによって、なぜそのような律が必要であるか、どのように運用すべきかを理解できるようになっている（高楠順次郎、1936、1938）。

比丘は満月と新月の布薩日に、すべての律の条項（パーティモッカ *pāṭimokkha*）を唱え、各々自分が守れているかどうかを確認する。パーティモッカをすべて暗誦すると早口でも40分ほどかかるが、これができる比丘は現在もたくさんいる。日本人比丘のパーティモッカ暗

誦にも筆者は何度か立ち会い、その努力と熱意に敬服した。

律は8つに分類されており(図1)、カテゴリーごとに罰則規定があり、軽重がつけられている。たとえばもっとも重いとされるパーラージカに属する4条の律に抵触すれば、即座に比丘として追放され、生涯比丘に復帰することは許されない厳しいものである。パーラージカに相当する4つの行為とは、性交渉をすること、盗むこと(一定額以上)、人を殺すこと、重大な嘘をつくこと(覚っていないのに覚ったというなど)である。一方、セーキヤに属する75条は、比丘や沙弥が守らなければならないサンガの習慣や礼儀作法であり、抵触したとしても罰則規定はなく、心の中で反省すればよいとされている比較的軽いものである。セーキヤの条項には、着衣や行道の作法、食事の作法、説法の作法、雑事の作法が規定されている。たとえば、衣を正しく着る、恭敬して施食を食す、音

を立てて食べない、靴を履いた無病者に対して法を説かない、青草の上に大小便をしたり唾を吐いたりしない、などの条項がある(Phra Takashi Mahapunnyo, 2017)。

14. 在家者の戒

在家者(優婆塞と優婆夷)が行うべきことについて、ブッダは次のように語った。

在家の者の行うつとめを汝らに語ろう。このように実行する人は善い<教えを聞く人>(仏弟子)である。純然たる出家修行者に関する規定は、所有のわずらいある人(在家者)がこれを達成するのは実に容易ではない。

(中村元訳、suttanipāta393)

在家者は出家修行者のような律を守ることは困難である。そこで、在家者は5つの戒を守る

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. パーラージカ (pārājika 波羅夷法) 4条 2. サンガーディセーサ (saṅghādisesa 僧残法) 13条 3. アニヤタ (aniyata 不定法) 2条 *1,2の判定へ 4. ニッサッギヤ・パーチッティヤ (nissaggiya-pācittiya 捨墮法) 30条 5. パーチッティヤ (pācittiya 波逸提法) 92条 6. パーティデーサーニーヤ (paṭidesanīya 提舍尼法) 4条 7. セーキヤ (sekhiya 衆学法) 75条 8. アディカラナ・サマタ (adhikaraṇa-samatha 滅諍) 7条 *調停法 |
|--|

図1 比丘の律227条の分類

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> ①生きものを故意に殺さない (Pāṇātipātā veramaṇī) [不殺生戒] ②与えられていないものをとらない (Adinnādānā veramaṇī) [不偷盜戒] ③不倫行為をしない (Kāmesumicchācāra veramaṇī) [不邪淫戒] ④嘘をつかない (Musāvādā veramaṇī) [不妄語戒] ⑤穀物酒や果実酒など意識を酩酊させるものを飲まない (Surāmerayamajjapamādaṭṭhānā veramaṇī) [不飲酒戒] |
|--|

図2 在家の五戒

とよいとブッダは説いた（図2）。

この5つの戒を毎日守ることに加えて、布薩（Uposatha）の日には、さらに三つの戒を守ることがすすめている。その三つとは、⑥正午を過ぎたら食事をとらない〔不非時食戒〕、⑦花かざりや芳香を用いない〔不塗飾香鬘戒〕、⑧地上に床を敷いて寝る〔不坐高广大牀戒〕という戒である。この三つを合わせると、合計八つの戒となり、八齋戒と呼ばれる。八齋戒を守るときには、③の不邪淫戒は、不淫戒に変わり、一切の性行為をしないこととする。

八齋戒を守り、布薩を行った人は、澄んだ心でサンガに食物と飲み物を布施する。そして正しい方法で得た財によって母と父を養う。このように戒を守り、正しいつとめを果たすことが、ブッダが語った在家者の戒であり、生活規範なのである。

15. 戒律への正しい態度

戒律は、ただ守りさえすればよいというものではない。戒律の護持は、修行の基礎条件に過ぎないからである。戒律を守れば自動的に覚るだろうという考えは誤りである。戒律へのこのような硬直した誤った理解のことを戒禁守（*silabbataparāmāsa*）というが、戒禁取がある限り、覚りのはじめの流れに入ることができないのである。ブッダは、戒律を定めながら、戒律にとらわれすぎてもいけないと、一見矛盾した指導をしたのである。

戒律に対して、筆者は戒律を護持して修行をしながら、次のように理解した。戒律は悪行為から離れ、善行為を行うことを促すものであり、守る者の煩惱を取り除き、煩惱に支配されることから守ってくれるものである。戒律を守る修行によって、身体、言葉、心の行動という三業（*ti-kamma*）に対する気づきが保たれ、煩惱が漏出しにくくなる。いわば、苦しみの根本原因である煩惱から、自分自身を守る防護服の

ような役割を戒律は果たしてくれる。戒律を守ることにより、心が安定し、瞑想ができる条件が整うため、最終的な覚りへと修行をすすめるための仏道修行には欠かせない基礎条件なのである。逆に言えば、戒律を守らず、放逸な生活をすれば、心は乱れ、煩惱は激しく燃え上がり、瞑想はできなくなるか、一定以上には深まらなくなってしまうのである。

戒律に対してとるべき正しい態度として、次の四つが重要であると筆者は考えた。第一は、戒律は強制されてしぶしぶ守るものではなく、自発的に願い出て授かるものであること。第二は、戒と律の字句にとらわれすぎず、その意味をよく考え、理解すること。たとえば不殺生戒は、慈悲を育てるための戒であることや、不飲酒戒は、気づきを保ち貪欲に呑み込まれないために必要であると、戒の意味をよく汲み取ることが重要である。考えても理解ができないときには、律蔵を読んだり、先達の比丘に尋ねたり、話し合ったりすると有意義である。第三は、戒律は悪業を犯さないためのヴィパッサナー瞑想のチェックポイントであると捉えること。第四は、戒律具足の利益と破戒の不利益をよく観察することである。これは、業と業果の理解、縁起の法への理解につながり、大変有益である。

以上のような態度で戒律を護持し、戒を随念して考察しながら修行を行うことは、非常に多くの利益がある。覚りへの道は、戒律の遵守と、本質を見抜くことができる智慧の中道にあると思われる。

16. 戒律のサンガへの効用

戒律の護持は、出家修行個人だけではなく、出家修行者集団であるサンガに対しても大きな意味を持つ。それは、サンガの秩序と修行環境の保持、そして墮落を抑止する機能である。

ミャンマーとタイで短期出家した際、筆者は毎日のように実感し、強い印象が刻まれている

ことがある。それは、サンガおよび比丘に対するそれぞれの国民からの篤い信頼と尊敬の念である。托鉢を行う際、どちらの国でもかなり貧しい村を歩いたが、あつという間に鉢が一杯になり、村人たちは慎ましくも心から喜んで布施をしていることが一目瞭然であった。大衆を省みない小乗仏教と呼ばれ、かつて日本人が侮蔑していた上座部仏教は、実際には大衆に広く深く愛され、信頼され、心の拠り所となり、心のこもった自発的な布施によって支えられているというのが紛れもない事実である。私が出家させていただいた寺院は、どちらも修行寺なので、冠婚葬祭などは行わず、墓もない、ただ修行に打ち込んでいるだけの本来のサンガであるにもかかわらずである。否、このような世俗へのサービスを行わず、正しい修行に専心していることが、深い信頼につながっているであろう。施食が毎日途切れることがないだけではなく、時折、数百万円～数億円相当の布施もなされる。このようなサンガに対する深い信頼と尊敬が長い間保たれ続けている最大の理由は、ブッダのことに従って、正しい法を拠り所としながら、戒律をしっかりと守って修行に励んでいることであると思われる。現在在家者となった筆者は、戒律を守らず、正しい法に基づいた修行を行っていないサンガにではなく、戒律を守り、正しい法に基づいた修行を行っているサンガに布施をしたいと思ってしまうが、それは自然なことではないだろうか。

戒と律が守られるということは、表現が適切ではないかもしれないが、比丘の最低限の質保証になっているのである。サンガの信用を失墜させるような行為を行った修行者は、律に従って罰則が与えられるので、サンガは常に自動的に浄化される仕組みになっているのである。生産性がゼロの上座部仏教のサンガが、2500年を経ても、今なお活発な修行を続けながら存続しているという奇跡的な事実である。その最大の

要因は、正しい法と戒律が守られていることにあると思われる。

17. 戒律の社会への効用

戒律に守られ、正しい修行に励む比丘たちが所属するサンガが存在しているということは、サンガをとりまく市井の人々にも大きな恩恵を与えている。比丘たちは、法と律によって自らの煩惱に立ち向かい、人間の苦しみを根本から解決しようとする理想の生き方のモデルとなっているからである。比丘に出会うということは、世俗世界において聖なる存在に出会うということである。戒律を護持し、衣を纏った比丘を街中で見ることができるという環境は、住人達に大きな精神的な影響を与えているように思われる。残念ながら、現代の日本社会ではこのような機会は減多になく、世俗化され尽くされてしまい、聖性の慢性的な欠乏状態にある。

サンガは適時に法をきくことのできる場所でもある。カウンセラーや精神科医は、科学的な知見は持ち合わせているが、苦しみの根本解決法については無智である。正しい法にもとづいた修行をしている比丘の法話は、世俗的な心理的援助では決して補填することのできない、出世間の智慧をもって援助することが可能であろう。出世間法の存在とその価値は、世間法に埋め尽くされた日本社会ではほとんど気づかれることも正確に理解されることもない。

もうひとつ、サンガの大きな存在意義は、布施をすることによって徳を積むことができる貴重な場所だということである。村人たちが比丘に布施をすることにより、心が清まり、功德となる。サンガがあるということは、心を浄化し、果報の大きな善行為をする機会が与えられているということなのである。

以上のように正しい法と律を備えるサンガは、まさに世の福田として、変化の激しい現代社会においても、変わることなく輝き続けてい

るのである。

18. 戒律のない瞑想の限界

ブッダは、律を保つ者の輝きについて次のように説いている。

修行僧たちよ。七つのことがらを備える修行僧は律を保つ者であり、輝いている。どのような七つを備えるのか。

①犯戒を知る。②不犯戒を知る。③軽い犯戒を知る。④重い犯戒を知る。⑤律において確立し不動である。⑥現実に安楽にすごせるすぐれた心の四つの瞑想を欲するままに得、苦勞なくまた容易に得る。⑦もろもろの煩惱が滅したがゆえに煩惱のない心解脱と慧解脱を現世でみずから了解し、証し、成就して生活する。

修行僧たちよ。これらの七つのことがらを備える修行僧は律を保つ者であり、輝いている。

(AN8「律品」)

律を保つ者が備えていることの①～④は、律を遵守しているか否か、犯している場合はその重さを知ることである。⑤は律を守ることが揺るぎないことである。⑥の「安楽にすごせるすぐれた心の四つの瞑想」とは、第一禅定、第二禅定、第三禅定、第四禅定の四種の色界禅定に熟達するということである。戒律の護持が確立されることによって、禅定が達成されるという重要な因果律がここに含まれている。⑦は二種類の解脱の達成である。心解脱 (ceto vimutti) とは心が禅定によって煩惱から解放されることであり、慧解脱 (paññā vimutti) とは、心が智慧をえて無明から解放されることである。瞑想の熟達によって解脱に導かれるという因果律がここに含まれている。

このブッダのことは、仏道修行の基本構造

である、戒律 (①～⑤)、禅定 (⑥)、慧 (⑦) の三学 (tisikkhā) を表している。三学のはじめに、基礎として戒律がある。したがって、さまざまな瞑想法を實踐しても、戒律を守らず、道徳的でなく、放逸 (appamāda: 怠惰、不注意) であれば、その瞑想には限界があり、実を結ばないということなのである。今日、瞑想は広く一般に知られつつあるが、戒を守ってから瞑想をしようとする人はまだごく少数である。

V. おわりに

19. 戒修行の基礎条件を満たしたら修行の實踐へ

ブッダが伝えた修行法は、完全な覚りに至る修行法である。まずは、修行をするならば、その目的を明確に知ることが大切である。目的を知らずに修行をすることは大きな危険を伴うからである。究極の目的を知ったならば、その目的に合った正しい修行が必要になる。その修行を成就させるための基礎条件として、出家修行が望ましいこと、戒律を守るということがあることについて、主にパーリ經典に記載されているブッダのことはと筆者の初期仏教修行の経験に基づいて紹介し、考察してきた。これら2つの条件は、基礎的な必要条件であって、これを満たせば必ず完全な覚りに到達できるという十分条件ではない。したがって、修行の目的を知り、これらの2つの必要条件を満たすことは非常に重要であるが、この条件を達成したならば、次の段階に進む必要がある。次の段階では、どのような修行をすべきかというのが重要な課題となる。これについても、ブッダは数多くの具体的な修行法を説いている。筆者は原始仏典のことはを頼りに、さまざまなブッダの修行を繰り返し実践してみた。もちろんまだ完成

には至っていないが、一定の理解と確かな手応えを得て、ブッダのことは正確さに驚かされている。それらの修行の方法論については、また別の機会があれば紹介し、考察してみたいと思う。

文献

- 石川勇一 (2019) 『心を救うことはできるのか：心理学・スピリチュアリティ・原始仏教からの探求』 サンガ.
- 石川勇一 (2021) 「ブッダの正法が日本に根づくために」『WEBサンガジャパン Vol.1』 <https://online.samgha-shinsha.jp/contents/0d6df8eccdd3>, 2022年6月24日参照.
- 石川勇一 (2022a) 「短期出家修行による心の変化：ミャンマー短期出家編」『WEBサンガジャパン Vol.2』 <https://online.samgha-shinsha.jp/contents/6cf5a2efdd49>, 2022年6月24日参照.
- 石川勇一 (2022b) 「短期出家修行による心の変化：タイ短期出家編」『WEBサンガジャパン Vol.2』 <https://online.samgha-shinsha.jp/contents/d186b2bfa0e6>, 2022年6月24日参照.
- 片山一良訳 (2004) 「大般涅槃経」『パーリ仏典 第2期3長部 (ディーガニカーヤ) 大篇 I』 大蔵出版.
- 片山一良訳 (2017) 「菩提王子経」『パーリ仏典 第1期4中部 (マッジマニカーヤ) 中分五十経篇 II』 大蔵出版.
- 水野弘元 (1972) 『仏教要語の基礎知識』 春秋社.
- 中村元監修・前田専學編 (2016) 『原始仏典Ⅲ 増支部経典 第一巻』 春秋社.
- 中村元監修・前田専學編 (2018) 『原始仏典Ⅲ 増支部経典 第五巻』 春秋社.
- 中村元監修・森祖道・浪花宣明編 (2004) 「箭喩経」『原始仏典 第五巻 中部経典Ⅱ』 春秋社.
- 中村元監修・森祖道・浪花宣明編 (2004) 「婆蹉衢多三明経」『原始仏典 第五巻 中部経典Ⅱ』 春秋社.
- 中村元監修・森祖道・浪花宣明編 (2005) 「菩提王子経」『原始仏典 第六巻 中部経典Ⅲ』 春秋社.
- 中村元監修・森祖道・浪花宣明編 (2005) 「須婆経」『原始仏典 第六巻 中部経典Ⅲ』 春秋社.
- 中村元訳 (1984) 『ブッダのことは：スッタニパータ』 岩波書店.
- 中村元訳 (1978) 『ブッダの真理のことは・感興のことは』 岩波書店.
- パーリ学仏教文化学会上座仏教事典編集委員会編 (2016) 『上座仏教事典』 めこん.
- Phra Takashi Mahapunnyo (2017) 『テラワダ仏教の比丘戒律：パーティモッカ条文の略訳と解説・別住行法』 中山書房仏書林.
- 高楠順次郎監修 (1936) 「経分別」『南伝大蔵経第一巻 律蔵一』 大蔵出版.
- 高楠順次郎監修 (1938) 「経分別」『南伝大蔵経第二巻 律蔵二』 大蔵出版.
- Thomas William Rhys Davids (2018) *The Pali Text Society's Pali-English dictionary*, Forgotten Books.

キーワード：初期仏教、完全な覚り、修行の目的、出家と在家、戒と律