

ダルマの善行のすすめ

——ダルマは人類にとって最上のものであることを説明する——

阿部 幸彦

青山ライフ出版

目次

はじめに	5
———ダルマは説く———	
ダルマは心と行為を説く	6
ダルマは心の汚れ、煩惱を説く	7
ダルマは正しい自己の確立を説く	8
ダルマは自己の心を浄めることを説く	9
ダルマはダルマの実践を説く	10
ダルマは因果の道理を説く	11
ダルマは行われた行為は不滅であると説く	12
ダルマはさん悔によって罪が消滅すると説く	13
ダルマは布施は行うべき行為であると説く	15
ダルマは心は本来清浄であると説く	16
ダルマは自己の心を治めるべきであると説く	17
ダルマは心は無常であると説く	18
ダルマは人生は苦であると説く	19
ダルマはすべてのものは空であると説く	21
ダルマは心の解脱を説く	22
ダルマは人々に幸福をもたらすと説く	23
ダルマは輪廻を説く	24
ダルマは欲望は苦しみをもたらすと説く	26
ダルマは欲望から離れることを説く	28

ダルマは煩惱の恐しさを説く……………	30
ダルマは心を常に鎮 ^{しず} めることを説く……………	31
ダルマは心のとらわれを捨てることを説く……………	32
ダルマは六根を制御すべきであると説く……………	33
ダルマは言葉は慎むべきであると説く……………	34
ダルマは四つの聖なる真理を説く……………	35
ダルマは自己の苦しみを取り除くべきであると説く…	36
ダルマは戒めの教えを説く……………	37
ダルマは四つの利他の心を説く……………	39
ダルマは六波羅蜜（六つの完成行）を説く……………	40
ダルマは父母に孝養を尽くすことを説く……………	42
ダルマは数息 ^{すそくかん} 観を説く……………	43
ダルマは大乗の教えを説く……………	45
ダルマは体と言葉と心による悪行を捨て	
体と言葉と心による善行を行いなさいと説く……………	47
ダルマは人を包みこむ四つの仕方を説く……………	49
ダルマは清浄な心と清浄な行為を説く……………	51
ダルマは真 ^{まこと} の財産は善行の功德であると説く……………	54
ダルマは人は苦しみを縁として信じる心が	
起こると説く……………	56

ダルマは如来蔵を説く……………	58
ダルマは苦しみは動揺を縁として起こると説く……………	60
ダルマは本来菩薩を説く……………	61
ダルマは奉仕の行為を説く……………	63
ダルマはすべての執着を捨てなさいと説く……………	65
ダルマは清浄な布施を説く……………	68
ダルマは精進を説く……………	71
ダルマは少欲知足を説く……………	73
ダルマは八正道を説く……………	76
ダルマは正法を説く……………	79
ダルマは人類にとって最上のものであると説く……………	82
あとがき……………	86
参考文献……………	87

はじめに

19世紀のヨーロッパでは、仏教は虚無の信仰であり無神論であると人々に恐れられていた。カトリック教関係者たちは、涅槃(ニルヴァーナ)を魂の消滅と理解して仏教を恐れた。

私達日本人は仏教は無神論でもなければ、虚無の信仰でもなく、涅槃(ニルヴァーナ)は魂の消滅ではないことを誰もが知っている。仏教は信仰の対象を神としていないため、ヨーロッパの人々は仏教を無神論と考えた。なぜなら、世界のいろいろな宗教の中で神を信仰の対象としていないのは、仏教だけだからである。

ブッダは神を説かず何に何を説いたのか。ブッダは永遠不変の真理を説き、人々に真理の下^{もと}に行為を行うべきであることを説いた。ブッダの教えはダルマ(サンスクリット語)と呼ばれ、ブッダは人々に正しいダルマを敬い尊ぶことが大切であると説いた。ダルマは歴史上初めてブッダによって説かれ、人類が初めて知ることになった。ブッダは真実を説き、真理を説く者であり、一切のことを完全に知り尽くし、目覚めた人、悟りを開いた人と言われる。

ダルマは真理であり、真理はダルマである。ブッダのダルマこそ、天上界から人類へ贈られた最上のものであることを、これから本書の中で解明していきます。そして、皆様はダルマを学び理解しようとする時に必ずや、この本が役に立つであろうと私は思います。

——ダルマは説く——

ダルマは心と行為を説く

人の行為は心で作るものであり、ブツダの説く正しい行為は、正しい心によってのみ作られます。そこでブツダは、心を正しくして正しい行為をしなければならないと説く。行為とは何か、ブツダは行為には三種類があると説く。

「行為には体によって行う行為、言葉によって行う行為、そして心によって行う行為の三種があります」

(仏教説話大系 27)

行為が三種類あることから、三つの善行をブツダは説く。

「修行僧たちよ、三つの善を身に付けなさい。そして善を守って修行を完成するのです。その三つの善とは、体をもって行う善、言葉による善、心に思う善をいうのです」

(仏教説話大系 22)

ブツダは心の在り方を次のように説く。

「最初に、人間としての在り方、特に心の在り方について説こう。これには三つある。一つには貪りむさぼを捨て、喜んでほどこ施しができるような心を持たねばならないこと。二つには怒りを起こさず、心を常に静かに保つべきこと。そして三つには、真理を見る目をふさぐ根本的な無知を取り除くことである」

(仏教説話大系 22)

一般に正しいダルマとは、正しい行為と正しい心であると解釈することができます。

ダルマは心の^{よご}汚れ、^{ぼんのう}煩惱を説く

心の^{よご}汚れは^{ぼんのう}煩惱と言われ、^{おも}主なものは^{むさぼ}貪りと憎悪や怒りと愚かさの三つがあります。貪りと憎悪や怒りと愚かさは人に苦しみをもたらすもので、ブッダはこの三つを断ち切れと説く。

「シーハ將軍よ、私が断ち切れと教えているのは、貪りの心とか怒りの心とか愚かさを断ち切れと言っているのです」

(仏教説話大系 22)

^{むさぼ}貪りとは欲望のことであり、欲望は尽きることがなく、人はこれで満足だということを知りません。限りのない欲望は人に苦しみを与えます。

次に怒りについてブッダは次のように説く。

「長者よ、怒りを^{しず}鎮めなさい。怒りと貪りは人に取りついて常に人を苦しめる病気のようなものです。怒りによって怒りを鎮めることはできません」

(仏教説話大系 12)

次に愚かさとは無知のことであり、無知が人に苦しみをもたらします。人は無知を捨てるために真実の智慧を^{おさ}学び修めるべきであるとダルマは説きます。

愚かさについてブッダは次のように説く。

「さらに、愚かさはすべての苦の原因なのです。人は死んでは生まれ変わる。これが^{りんね}輪廻です。人は愚かさによって無限に苦しみの世界を輪廻します。怒り、貪り、愚かさ、これを捨てずして苦しみの世界から解放されることはありません」

(仏教説話大系 11)

ダルマは正しい自己の確立を説く

「実に自己こそ自己の^{ぬし}主であり、自己が自己の依り所である。それ故に、自己を^{ゆえ}調えよ。御者が名馬を調教するように」

(ウダーナ・ヴァルガ)

自己を^{ととの}調えるというのは、自己を正しく確立するという意味です。またダルマは真理の言葉「ダンマパダ」の中で次のように説く。

「まず自己を正しく確立し、次いで他人に教えるならば、賢明な人は^{よご}汚れに^そ染まることのないであろう」

(ダンマパダ)

^{よご}汚れとは心の^{よご}汚れであり、煩惱のことです。

自己は自己の心に従って行為を作ります。自己の心が間違っていれば、行為も間違っただけのものとなり、悪い行為（罪）が作られます。

「御者が名馬を調教するように」の中の御者は自己に相当して、名馬は自己の心に相当しています。自己はまず、自己の心を調教しなければなりません。なぜなら、正しく調教されていない自己の心は、間違っただけの行為を作り出すからです。

正しく自己の心を調教するとはどういうことでしょうか。自己が自己の心に正しいダルマを教え、正しい念を持たせることです。自己が正しい心を確認して、行為を正しく制御すれば正しい自己が確立されるのです。

ダルマは自己の心を浄めることを説く

シャカムニ・ブツダがこの世に出る前に、過去にすでに六人のブツダが出現しており、シャカムニ・ブツダは第七番目であると経典に説かれています。七人のブツダが等しくこの詩を説いたという。

「すべて悪いことを行わず
善いことを行い、
自己の心を浄めること
これが諸ブツダの教えである」

(ダンマパダ)

この諸ブツダの説く詩は天界に到る道を示しています。天界は善行によってのみ行くことができます。

「他ならない私自らが悪をなし、私自らが汚れる。他ならない私自らが善をなし、私自らが浄まる。浄まるのも汚れるのも各自の事柄。人は他人を浄めることはできない」

(ダンマパダ)

自己の心は悪い行為を行った時に汚れ、善い行為を行った時に浄められる。

浄まることも汚れることも各自己の自由である。それゆえに人は他人の心を浄めることはできない。自己の心を浄めることができるのは自己のみである。

ダルマはダルマの実践を説く

「まことにダルマはダルマの実践者を守護する
正しく行われたダルマは幸福をもたらす
ダルマが正しく行われた時にはこの利益がある
すなわちダルマの実践者は悪趣に行かない」

(ダンマパダ)

悪趣とは地獄・餓鬼・畜生・修羅の四悪趣のことで、人は死後、生前の行為によって悪趣または人・天の善趣に分けられ、それぞれの世界に趣くとダルマは説きます。

ダルマは人々を人・天の善趣に導き、人々に幸福をもたらすものです。

ダルマにおいて布施（与えること）が特に重要な行為であり、ブッダは人々に物惜しみの心を捨て、布施を行うべきであると説く。そして、在家者のために五戒を説く。五戒とは殺生をしない、盗まない、よこしまな異性関係を持たない、うそを言わない、酒を飲まない、これを五戒という。ダルマの実践とは戒めを守って罪を犯さず、布施を行って善行を積むことです。ダルマにおいて、善行は具体的に十善業として説かれています。

「十善業とは、殺生をしない、盗まない、よこしまな異性関係を持たない、うそを言わない、戯れやざれ言を言わない、悪口を言わない、二枚舌を使わない、貪らない、怒りや憎悪の心を持たない、間違った見解を持たない、これを十善業といいます」

(仏教説話大系 29)