



釈迦の教え
Gotama Buddhism

永野 武

目次

『釈迦の教え—GotamaBuddhism』

はじめに

前編 第一章 パーリ聖典のお経を学ぶ

前編 第二章 お経の essence を墨消し法で求める（10 経）

- # 1 <一切> # 2 <知るべきもの>
 - # 3 <涅槃> # 4 <一比丘>
 - # 5 <シンサパー> # 6 <善男子>
 - # 7 <苦行のこと> # 8 <八正道>
 - # 9 <無明> # 10 <夜明け（日喩）>
- 番外<如来所説>

前編 第3章 お経の essence 一覧表（10 経）

中篇 第1章 釈迦の教えの立場（出発点）

中篇 第2章 貪瞋痴の生 (arise)

中篇 第3章 釈迦の教えの究極（最高）／貪瞋痴の滅(cease)

中篇 第4章 釈迦の教えの修行法（八正道）

中篇 第5章 釈迦の教えの究極/四つの真理

後編 第1章 「いま、ここ、私」

後編 第2章 八正道の practice（修行）

後編 第3章 釈迦の教えの究極/四つの真理を理解する

後編 第4章 その後の私

あとがき

参考文献

著者略歴

著者永野 武の著作 論文 評論など

はじめに

『釈迦の教え－ Gotama Buddhism』

2003年版

はじめに

釈迦は、その説教を、自ら書き残しませんでした。

彼の死後150年～200年頃に、口伝の弟子たちが、口伝の説法を文章化し、これを「パーリ聖典」と名づけました。

総数17520経のお経を含みます。

私は、51才（1964）の時、ほんとうのこと、確かなことを求めて、釈迦が説いたといわれるお経を学び始めました。それから39年間、学習を続けて、本年90才です。

私は、「パーリ聖典」(Pali Canon)を熟読して、10経を選び、墨消し法に因り、10経から27essenceを得ました。その経緯と10経27essence一覧表を、「前編 パーリ聖典のお経」に書きました。次いで、私は、10経27 essenceを整理編集して、「中編 釈迦の教え」を書きました。

私は、次いで、釈迦の教えの修行法である八正道をpractice（修行）して、釈迦の教えの究極（四つの真理）を理解して、「後編 釈迦の教えのpractice」を書き上げました。

本書『釈迦の教え－ Gotama Buddhism』は、前編、中編、後編の三部作です。

私が出た『釈迦の教え－ Gotama Buddhism』は、「仏教」とは、全く異質です。

「仏教」は、仏、魂、前世／来世、輪廻転生を説きますが、
釈迦は、仏、魂、前世、／来世、輪廻転生を説きません。

「仏教」は、形而上学／神秘主義／宗教を説きますが、
釈迦は、形而上学／神秘主義／宗教を説きませんでした。

釈迦は、四つの真理、貪瞋痴の滅 (cease) を説きました。

本書を読まれ、パーリ聖典を学習され、釈迦の教えを経験され、それを身につけて、日常生活をなさっていただきたいと存じます。

なお、お経の名前には< >、お経の essence には数字>を付しました。

前編 第1章 パーリ聖典のお経を学ぶ

前編 パーリ聖典のお経

前編 第1章 パーリ聖典のお経を学ぶ

子供の頃、春秋のお彼岸と先祖の命日に、私は、両親に連れられて菩提寺に参りました。先祖の墓参をすませ本堂に進みますと、和尚様は、お経を長々と読まれました。正坐している膝が痺れるように痛く、お経の内容は全く理解できませんでした。お経が終わると、お説教が長々と続きました。

私が中学校を卒業した年(1931)に、満州事変が始まりました。私は、大学で経済学を学ぶ傍ら、余暇に、図書館で、「仏教」の本も読みました。

大学を卒業して間もなく、日本の陸海軍が真珠湾や東南アジアを奇襲攻撃して、太平洋戦争を始めました。「仏教」の本を読む暇はありませんでした。

1945年、戦争は無条件降伏に終り、戦後、私は産業復興のために一生懸命に働きました。「仏教」のことは、忘れていました。

1964年、51才のとき、私は、ほんとうのこと、確かなことを求めて、石油化学工業協会の初代事務局長を辞任し、「仏教」のお経の学習を始めました。
(職を辞任した理由は、拙著「自分史ー永野」をご参照ください)

先ず、私は、般若心経、法華経、浄土三部経、正法眼蔵など、当時、日本で流行していた「仏教」のお経をわかりたいと考えました。朝から晩まで10年間、繰り返してこれらのお経を読みましたが、信ずることのできない私には、智慧もさとりも生じませんでした。

1974年、61才のとき、私は、南伝大蔵経が国立国会図書館にあることを知り、10日間ほど、毎日、早朝から夜遅くまで、南伝大蔵経を通読して、若干のお経をコピーして持ち帰りました。南伝大蔵経は、パーリ聖典の日本語訳で、文語文で、難解です。

1882年、英国のロンドンに、Pali Text Society が設立され、Pali Canon (パーリ聖典) の英語訳である Pali Text Society's Translation Series を、今日も、刊行し頒布し続けています。

パーリ聖典のお経は、下記のように編集されています。

1. 長部経典 34 経
2. 中部経典 152 経
3. 相応部経典 7762 経
4. 増支部経典 9557 経
5. 小部経典 15 経

合計 17520 経

パーリ聖典のお経には、釈迦が説いた教え、釈迦が説いた教えを拡大した教え、釈迦でない人が説いた教えが含まれます。

私は、釈迦が説いた教えだけを選び取りたいと考えました。

私は、次の5点に焦点を絞り、学習しました。

1. 釈迦は、何を求めて、妻子を捨てて、家を出たか。
2. 釈迦は、さとったといわれるが、何をさとったか。
3. 釈迦は、どういう方法（道）で、さとったか。
4. 釈迦は、さとった直後、何を、説いたか。
5. 釈迦は、一生涯、何を、説き続けたか。

私は、これらの答えを求めて多くの参考文献を読みました。

（巻末ご参照）

これらの文献を読みますと、釈迦は八正道という方法（道）で、さとりを得たことは、ほぼ確実です。

しかし、当時、私は、うそをつかないの戒は実行できても、八正道の他のこと、特に、正念や正定については全く知識がありませんでしたから、八正道のpractice（修行）は実行不可能でした。

また、釈迦は八正道のpractice（修行）をして、苦の滅をさとったのか、貪瞋痴の滅をさとったのか、四つの真理を理解したのか、釈迦の教えの究極と最高について、私は、知るよしもありませんでした。

しかし、これらの文献を読む限り、釈迦は信仰を持ちなさいとか、仏、魂、前世／来世、輪廻転生を信じなさいとは、説いていません。

バラモン教や「仏教」は、人間の能力では経験のできない「神や仏、魂、前世／来世、輪廻転生」、形而上学／神秘主義／宗教を説きますが、釈迦は、これら、形而上学／神秘主義／宗教を説きませんでした。

釈迦の教えは、釈迦の脳の産物です。

脳の科学の知識で理解するのも一つの方法と考え、科学の本（新書版程度）を、私は、多数読みました。（巻末ご参照）

私は、多数の原始仏教関係書と科学文献を読むと同時に、八正道のうちで、実行可能な、うそをつかない、盗まないの戒を励み続けました。

釈迦は何を説いたのか。その核心を明らかにしたいと望みながら、私は多くの本を読むとともに八正道の戒を励み続けました。

脳の発達程度から考えれば、釈迦がさとったというなら、私だってさとれる。

幸い、釈迦が残したパーリ聖典を学習すればさとれるとは考えましたが、パーリ聖典を学習しても、さとりを得ていない人の論（論文）を読んでいたら、私は、永久に、釈迦のさとりに到達できないのではないかと気付いた時、私は、愕然としました。

どうしたらよいか。

私は、国立国会図書館から持ち帰った南伝大蔵経のお経のコピーを思い出しました。

1979年、増谷文雄博士は、口語文の「阿含經典」（筑摩書房）を出版されました。

私は、文語文の南伝大蔵經のお経のコピーと、口語文のお経のコピーを、一經ずつ組にして、机上に並べました。同じ題の文語文と口語文のお経が、9經9組と、文語文が1經1組、揃いました。

9經9組のお経の文語文は難解ですから、これは本棚に納め、口語文のお経9經と、文語文のお経1經を、私はじっくり読みました。

口語文9經と文語文1經は、下記の通り、10經です。

#1	<一切>	相応部經典	35-23	口語文
#2	<知るべきもの>	相応部經典	23-4	口語文
#3	<涅槃>	相応部經典	38-1	口語文
#4	<一比丘>	相応部經典	45-7	口語文
#5	<シンサパー>	相応部經典	56-31	口語文
#6	<善男子>	相応部經典	56-3	口語文
#7	<苦行のこと>	相応部經典	4-1	口語文
#8	<八正道>	長部經典	22	文語文
#9	<無明>	相応部經典	56-17	口語文
#10	<夜明け（日喩）>	相応部經典	56-37	口語文

合計10經

番外 <如来所説> 相応部經典 56-11 口語文

私は、『釈迦の教え—Gotama Buddhism』の修行法である<八正道>は長部經典から、『釈迦の教え—Gotama Buddhism』の究極（最高）を理解するに必要なお経は、すべて、相応部經典から選びました。

「読書百回、意、自ずから通ず」

一つのお経を数十回も読んでいますと、お経の中に不要な文字があるのに気付きます。不要な文字を消去する手間はかかりますが、そうすれば、それぞれのお経のessenceが姿を現わします。それを読み合わせようと考えました。

[この方法を墨消し法といいます]

こうしたからとて、釈迦のさとりが得られるという保証はありません。

徒労に帰するかもしれませんが、とにかく、作業を仕上げてみようと思ひ実行しました。

私は、10經のessenceを求めて、不要の文字を消去する「墨消し作業」を始めました。

前編 第2章 墨消し法によりお経の **essence** を求める

(10経)

「読書百回、意、自ずから通ず」

墨消し法をいたしますと、お経に慣れ、用語に慣れます。

私は、今日まで、日本語の仏教辞典を持っていません。

墨消し法により、パーリ聖典10経のお経の**essence**を求めましょう。

1 <一切>

1 <一切> - 1 オリジナル

南伝 相應部經典 35-23

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、サーヴァッテイー（舎衛城）のジェータ（祇陀）林なるアナータピンデイカ（給孤独）の園にましました。

その時、世尊は、「比丘たちよ」と呼ばせたまい、彼ら比丘たちは、「大徳よ」と答えた。そこで、世尊は、つぎのように説いて仰せられた。

「比丘たちよ、なにか一切となすであろうか。それは、眼と色（物体）とである。耳と声とである。鼻と香とである。舌と味とである。身と触（感触）とである。意と法（観念）とである」

「比丘たちよ、これらを名づけて一切というのである。比丘たちよ、もし人ありて、<わたしは、この一切を捨てて他の一切を説こう>と、そのように言うものがあつたならば、それは、ただ言葉があるのみであつて、他の人の問いに遇えば、よく説明できないばかりか、さらに困難に陥るであろう。何故であろうか。比丘たちよ、それは、ありもしないものを語っているからである」

* 増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房） 第3巻 31頁より抜粋

このお経の **essence** を求めて、不要の文字を消去しましょう。

1 <一切> - 2

■■■■■

■■■■■

ある時、世尊は、■■■■■つぎのように■■■■■仰せられた。■■■■■なにか一切となすであろうか。それは、眼と色（物体）■■■■■、耳と声、■■■■■、鼻と香■■■■■、舌と味■■■■■、身と触（感触）■■■■■意と法（観念）とである。■■■■■これらを名づけて一切という■■■■■。

■■■■■もし人ありて、「わたしは、この一切を捨てて他の一切を説こう」と、そのように言うものがあつたならば、それは、ただ言葉があるのみであつて、他の人の問いに遇えば、よく説明できないばかりか、さらに困難に陥るであろう。何故であろうか。■■■■■それは、ありもしないものを語っているからである。

物体を眼の対象、感触を touch、観念を dhammaと書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の■■を消去しましょう。

1 <一切> - 3

ある時、世尊は、つぎのように仰せられた。

なにおか一切となすであろうか。それは、眼と色（眼の対象）、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触（touch）、意と法（dhamma）とである。これらを名づけて一切という。

もし人ありて、「わたしは、この一切を捨てて他の一切を説こう」と、そのように言うものがあつたならば、それは、ただ言葉があるのみであつて、他の人の問いに遇えば、よく説明できないばかりか、さらに困難に陥るであろう。何故であろうか。それは、ありもしないものを語っているからである。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

1 <一切> - 4

■■■■■

なにおか一切となすであろうか。それは、眼と色（眼の対象）、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触（touch）、意と法（dhamma）とである。これらを名づけて一切という。

■■■■■

■■■■■

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■を消去しましょう。

1 <一切> - 5

なにおか一切となすであろうか。それは、眼と色（眼の対象）、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触（touch）、意と法（dhamma）とである。これらを名づけて一切という。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

1 <一切> - 6

■■■■■眼と色■■■■■、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触■■■■■、意と法■■■■■

■■■■■を名づけて一切という。

このお経の essence は、次のようになります。清書します。

1 <一切> - essence

1> 眼と色、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触、意と法を名づけて一切という。

2 <知るべきもの>

2 <知るべきもの>

2 <知るべきもの> -オリジナル

南伝 相応部經典 23-4

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、サーヴァッテイー（舎衛城）のジェータ（祇陀）林なるアナータピンデイカ（給孤独）の園にましました。

その時、長老ラーダ（羅陀）は、世尊のましますところに至り、世尊を拝して、その傍らに坐した。

傍らに坐したラーダにむかって、世尊は仰せられた。

「ラーダよ、いま、知るべきものと、あまねく知ることと、および、あまねく知れる人について、説こうと思う。よく聞い
ておくがよい」

そして、世尊は説きたもうた。

「ラーダよ、知らねばならぬものとは、なんであろうか。ラーダよ、色（肉体）は知らねばならぬものである。受（感覚）は
知らねばならぬものである。想（表象）は知らねばならぬものである。行（意思）は知らねばならぬものである。また、
識（意識）は知らねばならぬものである。ラーダよ、こういうものを、知るべきものであるというのである。

ラーダよ、では、あまねく知るとは、どういうことであろうか。ラーダよ、貪欲を滅しつくすことと、瞋恚を滅しつく
すことと、愚痴を滅しつくすことである。ラーダよ、そういうことを、あまねく知るといのである。

では、あまねく知れる人とは、どういう人であろうか。それは、阿羅漢を指している言葉である。その名をこれこれと
いい、その姓をこれこれという長老がそれなのである。ラーダよ、そのような人と呼んで、あまねく知れる人とはいう
のである」

*

増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房）第2巻 223頁より抜粋

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

2 <知るべきもの> - 2

■■■■■

■■■■■

ある時、世尊は、■■■■■仰せられた。

■■■■■知るべきものと、あまねく知ること■■■■■について説こうと思う。

■■■■■

■■■■世尊は説きたもうた。■■■■知らねばならぬものとは、なんであろうか。■■■■色（肉体）は知らねばならぬものである。受（感覚）は知らねばならぬものである。想（表象）は知らねばならぬものである。行（意思）は知らねばならぬものである。また、識（意識）は知らねばならぬものである。■■■■こういうものを、知るべきものであるという■■■■。

■■■■では、あまねく知るとは、どういうことであらうか。■■■■貪欲を滅しつくすことと、瞋恚を滅しつくすことと、愚痴を滅しつくすことである。■■■■そういうことを、あまねく知るといっているのである。

■■■■
■■■■

肉体をbody、表象を知覚、意思を脳の中樞、意識を意識／認識と書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の■■を消去しましょう。

2 <知るべきもの> - 3

ある時、世尊は、仰せられた。

知るべきものと、あまねく知ることについて説こうと思う。

世尊は説きたもうた。

知らねばならぬものとは、なんであろうか。

- (1) 色 (body) は知らねばならぬものである。
 - (2) 受（感覚）は知らねばならぬものである。
 - (3) 想（知覚）は知らねばならぬものである。
 - (4) 行（脳の中樞）は知らねばならぬものである。
 - (5) 識（意識／認識）は知らねばならぬものである。
- こういうものを、知るべきものであるという。

では、あまねく知るとは、どういうことであらうか。

- (1) 貪欲を滅しつくすことと、
 - (2) 瞋恚を滅しつくすことと、
 - (3) 愚痴を滅しつくすことである。
- そういうことを、あまねく知るといっているのである。

滅しつくすを滅尽と書き直します。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

2 <知るべきもの> - 4

ある時、世尊は、■■■■知るべきものと、あまねく知ることについて■■■■説きたもうた。

知らねばならぬものとは、なんであろうか。

(1) 色 (body) ■■■■■■

(2) 受 (感覚) ■■■■■■、

(3) 想 (知覚) ■■■■■■、

(4) 行 (脳の中枢) ■■■■■■、

(5) 識 (意識/認識) は知らねばならぬものである。

こういうものを、知るべきものであるという。

■■■■あまねく知るとは、どういうことであろうか。

(1) 貪欲■■■■■、

(2) 瞋恚■■■■■、

(3) 愚痴を滅尽■■■することである。

そういうことを、あまねく知るといのである。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■■を消去しましょう。

2 <知るべきもの> - 5

ある時、世尊は、知るべきものと、あまねく知ることについて説きたもうた。

知らねばならぬものとは、なんであろうか。

(1) 色 (body)、(2) 受 (感覚)、(3) 想 (知覚)、(4) 行 (脳の中枢)、(5) 識 (dhamma) は知らねばならぬものである。こういうものを、知るべきものであるという。

あまねく知るとは、どういうことであろうか。

(1) 貪欲、(2) 瞋恚、(3) 愚痴を滅尽することである。

そういうことを、あまねく知るといのである。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

2 <知るべきもの> - 6

■■■■■

■■■■■

■色■■■、■受■■■、■想■■■、■行■■■、■識■■■は■■■、知るべきものである■■■。

■■■■■

■貪欲、■瞋恚、■愚痴を滅尽する■■■■■ことを、あまねく知るとい■■■。

このお経の essence は次のようになります。清書します

2 <知るべきもの> - essence

2> 色、受、想、行、識は、知るべきものである。

2-1> 色、受想行識は、知るべきものである。

2-2> 色は、知るべきものである。

2-3> 受想行識は、知るべきものである。

3> 貪欲、瞋恚、愚痴を滅尽することを、あまねく知るといふ。

3 <涅槃>

3 <涅槃>

3 <涅槃>—1 オリジナル

南伝 相應部經典 38—1

かようにわたしは聞いた。

ある時、長老サーリプッタ（舎利弗）は、マガダ（摩揭陀）の国のナーラカ（那羅迦）という村に住していた。その時、ジャンプカーダカ（閻浮車）なる遊行者が、長老サーリプッタを訪れてきて、たがいに会釈をかわし、親愛にして懇懇なる談話を交えて、やがて傍らに坐した。

「友サーリプッタよ、涅槃、涅槃といわれるが、いったい、涅槃とはなんであろうか」

「友よ、およそ貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを称して涅槃というのである」

「では、友よ、その涅槃を実現するに道があるであろうか。そこにいたる方法があるであろうか」

「友よ、その涅槃を実現するには道がある。そこにいたる方法がある」

「では、友よ、その涅槃を実現する道とはなにか。そこにいたる方法とはなんであろうか」

「友よ、聖なる八支の道こそは、その涅槃を実現する道である。それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。これが、その涅槃を実現する道であり、そこにいたる方法なのである」

「友よ、この涅槃を実現する道は、まことに善い。そこにいたる方法は、まことに素晴らしい。「友サーリプッタよ、それはまた勤め励むに足る」

*増谷文雄「阿含經典（筑摩書房）第3巻87頁より抜粋

このお経のessenceを求めて、不要の文字を消去しましょう。

3 <涅槃> —2

■■■■■

ある時、■■■■■ジャンプカーダカ■■■■■が、長老サーリプッタを訪れてき■■■■■た。

「■■■■■涅槃、涅槃といわれるが、■■■■■涅槃とはなんであろうか」

「■■■■■貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを称して涅槃というのである」

「■■■■■涅槃を実現するに道があるであろうか。そこにいたる方法があるであろうか」

「■■■■■涅槃を実現する■■道がある。そこにいたる方法がある■■■■■。

「■■■■■■涅槃を実現する道■はなにか。そこにいたる方法■はなんだろうか」

「■■■■■■聖なる八支の道こそは、その涅槃を実現する道である。それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。これが、その涅槃を実現する道であり、そこにいたる方法■■である」

「■■■■■■涅槃を実現する道は、まことに善い。そこにいたる方法は、まことに素晴らしい。■■■■■■それは■■勤め励むに足る」

貪欲、瞋恚、愚痴を称して、貪瞋痴と書きます。

貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅を略して、貪瞋痴の壊滅と書きます。聖なる八支の道を八正道と書き替えます。

このお経のessenceを求めて、不要の■■を消去しましょう。

3 <涅槃> - 3

ある時、ジャンプカードカが、長老サーリプッタを訪れてきた。

涅槃、涅槃といわれるが、涅槃とはなんだろうか。

貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを称して涅槃というのである。

涅槃を実現するに道があるであろうか。そこにいたる方法があるであろうか。

涅槃を実現する道がある。そこにいたる方法がある。

涅槃を実現する道はなにか。そこにいたる方法はなんだろうか。

八正道こそは、その涅槃を実現する道である。それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。これが、その涅槃を実現する道であり、そこにいたる方法である。

涅槃を実現する道は、まことに善い。そこにいたる方法は、まことに素晴らしい。それは勤め励むに足る。

このお経のessenceを求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

3 <涅槃> - 4

■■■■■■

■■■■■■涅槃とはなんだろうか。

貪瞋痴の壊滅■■■■を称して涅槃という■■■■。

涅槃を実現するに道■■■■■■、■■■■■■方法があるであろうか。

涅槃を実現する道■■■■、■■■■■■方法がある。

涅槃を実現する道、■■■■■■方法はなんだろうか。

八正道こそは、その涅槃を実現する道■■■■、■■■■■■すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正

定である。

■■■■■
■■■■■

このお経のessenceを求めて、さらに、不要の■■■を消去しましょう。

#3 <涅槃> -5

涅槃とはなんであろうか。
貪瞋痴の壊滅を称して涅槃という。

涅槃を実現するに道、方法があるであろうか。
涅槃を実現する道、方法がある。

涅槃を実現する道、方法はなんであろうか。
八正道こそは、その涅槃を実現する道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経のessenceを求めて、さらに、不要のを消去しましょう。

#3 <涅槃> -6

■■■■■
■■■■■

貪瞋痴の壊滅を■■■涅槃という。

■■■■■
■■■■■

■■■■■

八正道■■■は、■■■涅槃を実現する道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経のessenceは、次のようになります。清書します。

<涅槃> -essence

4> 貪瞋痴の壊滅を涅槃という。

5-1> 八正道は、涅槃を実現する道である。

5-2> 八正道は、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

4 <一比丘>

4 <一比丘>

4 <一比丘> - 1 オリジナル

南伝 相応部經典 45-7

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、サーヴァッテイー（舎衛城）のジェータ（祇陀）林なるアナータピンデイカ（給孤独）の園にましました。

その時、一人の比丘があり、世尊のましますところに到り、世尊を拝して、その傍らに坐した。傍らに坐したかの比丘は、世尊に申しあげた。

「大徳よ、貪欲の調伏、瞋恚の調伏、愚痴の調伏と仰せられますが、大徳よ、いったい、貪欲の調伏、瞋恚の調伏、愚痴の調伏とは、なにを指している言葉で、ありましようか」

「比丘よ、貪欲の調伏、瞋恚の調伏、愚痴の調伏とは、涅槃のさまを指している言葉である。これをもって、もろもろの煩惱の滅尽を説くのである」

世尊がかくのごとく説きたまえるとき、かの比丘は、また世尊に申しあげた。

「大徳よ、また、不死、不死と仰せられますが、大徳よ、いったい、不死とはいかなることでありましようか。また、不死にいたる道は、どのようなものでありましようか」

「比丘よ、貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを名づけて不死というのである。そして、かの聖なる八支の道こそが、不死にいたる道である。すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である」

*増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房） 第3巻 149頁より抜粋

八支の道は八正道と、書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

4 <一比丘> - 2

■■■■■

■■■■■

ある時、■■■■■

■■■■■一人の比丘が■■■■■世尊に申しあげた。

■■■■■貪欲の調伏、瞋恚の調伏、愚痴の調伏と仰せられますが、■■■■■貪欲の調伏、瞋恚の調伏、愚痴の調伏とは、なにを指している言葉で、ありましようか。

■■■■■貪欲の調伏、瞋恚の調伏、愚痴の調伏とは、涅槃のさまを指している言葉である。■■■■■

■■■■■かの比丘は、また世尊に申しあげた。

■■■■■不死、不死と仰せられますが、■■■■■不死とはいかなることでありましょうか。また、不死にいたる道は、どのようなものでありましょうか。

■■■■■貪欲の壊滅、瞋恚の壊滅、愚痴の壊滅、これを名づけて不死という■■■■■。■■■■■八正道■■■■■が、不死にいたる道である。すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

貪欲、瞋恚、愚痴を、貪瞋痴、と書き替えます。

貪欲、瞋恚、愚痴の調伏／壊滅を、貪瞋痴の調伏／壊滅と書き替えます。

調伏と壊滅、涅槃と不死は、同義語です。

このお経の essence を求めて、不要の■■■を消去します。

4 <一比丘> - 3

ある時、一人の比丘が、世尊に申しあげた。

「貪瞋痴の調伏と仰せられますが、貪瞋痴の調伏とは、なにを指している言葉で、ありましょうか。

貪瞋痴の調伏とは、涅槃のさまを指している言葉である。

かの比丘は、また世尊に申しあげた。

不死、不死と仰せられますが、不死とはいかなることでありましょうか。

また、不死にいたる道は、どのようなものでありましょうか。

貪瞋痴の壊滅を名づけて不死という。

八正道が、涅槃／不死にいたる道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

4 <一比丘> - 4

■■■■■

貪瞋痴の調伏とは、なにを指している言葉で、■■■■■しょうか。

貪瞋痴の調伏とは、涅槃のさまを■■■■■いう言葉である。

■■■■■不死とはいかなることで■■■■■しょうか。

■■■■■不死にいたる道は、どのようなもので■■■■■しょうか。

貪瞋痴の壊滅を名づけて不死という。

八正道が、涅槃／不死にいたる道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■■を消去します。

4 <一比丘> - 5

貪瞋痴の調伏とは、なにを指している言葉でしょうか。

貪瞋痴の調伏とは、涅槃のさまをいう言葉である。

不死とはいかなることでしょうか。

不死にいたる道は、どのようなものでしょうか。

貪瞋痴の壊滅を名づけて不死という。

八正道が、涅槃／不死にいたる道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■■を消去しま
しょう。

4 <一比丘> - 6

■■■■■

貪瞋痴の調伏とは、涅槃■■■をいう■■■■■。

■■■■■

貪瞋痴の壊滅を■■■■■不死という。

八正道が、涅槃／不死にいたる道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経の essence は、次のようになります。清書します。

4 <一比丘> - essence

6> 貪瞋痴の調伏／壊滅を、涅槃とも不死ともいう。

7-1> 八正道は、涅槃／不死にいたる道である。

7-2> 八正道は、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

5 <シンサパー>

5 <シンサパー>

5 <シンサパー> - 1 オリジナル

南伝 相応部經典 56-31

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、コーサンビーのシンサパー林にましました。

その時、世尊は、その手にすこしばかりのシンサパーの葉をとって、比丘たちに告げて仰せられた。

「比丘たちよ、汝らはいかに思うか。わたしが手にとっている少しばかりのシンサパーの葉と、この上のシンサパー林にあるそれといずれが多いであろうか」

「大徳よ、世尊がその手にとりたまえるシンサパーの葉は少なく、この上のシンサパー林にあるそれは多うございます」

「比丘たちよ、それとおなじように、わたしが証知して、しかも、汝らに説かざるところは多くして、説けるところは少いのである。比丘たちよ、では、なにゆえに、わたしは、それらを説かなかったであろうか。比丘たちよ、それは役にも立たず、梵行のはじめともならず、厭離、離貪、滅尽、寂靜、証智、等覺、涅槃にも資することがない。そのゆえに、わたしは説かないのである。

比丘たちよ、では、わたしは、何を説いたであろうか。比丘たちよ、<こは苦なり>とわたしは説いた。<こは苦の生起なり>とわたしは説いた。<こは苦の滅尽なり>とわたしは説いた。また、<こは苦の滅尽にいたる道なり>とわたしは説いた。

比丘たちよ、では、なにゆえに、わたしは、それらを説いたであろうか。比丘たちよ、それは役に立ち、梵行のはじめとなり、厭離、離貪、滅尽、寂靜、証智、等覺、涅槃に資するからである。そのゆえに、わたしは説いたのである。

されば、比丘たちよ、<こは苦なり>と勉勵するがよい。<こは苦の生起なり>と勉勵するがよい。<こは苦の滅尽なり>と勉勵するがよい。また、<こは苦の滅尽にいたる道なり>と勉勵するがよいのである」

*増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房） 第3巻 283頁より抜粋

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

5 <シンサパー> - 2

■■■■■

■■■■■

ある時、世尊は、■■■■■その手にすこしばかりのシンサパーの葉をとって、比丘たちに告げて仰せられた。

■■■■■汝らはいかに思うか。わたしが手にとっている少しばかりのシンサパーの葉と、この上のシンサパー林にあるそれといずれが多いであろうか。■■■■■世尊がその手にとりたまえるシンサパーの葉は少なく、この上のシン

サパー林にあるそれは多うございます。

■■■■■それとおなじように、わたしが証知して、しかも、汝らに説かざるところは多くして、説けるところは少いのである。■■■■■では、なにゆえに、わたしは、それらを説かなかったのであろうか。■■■■■それは役にも立たず、梵行のはじめともならず、厭離、離貪、滅尽、寂靜、証智、等覺、涅槃にも資することがない。そのゆえに、わたしは説かないのである。

■■■■■では、わたしは、何を説いたのであろうか。■■■■■<こは苦なり>とわたしは説いた。<こは苦の生起なり>とわたしは説いた。<こは苦の滅尽なり>とわたしは説いた。■■■■■<こは苦の滅尽にいたる道なり>とわたしは説いた。

■■■■■では、なにゆえに、わたしは、それらを説いたのであろうか。■■■■■それは役に立ち、梵行のはじめとなり、厭離、離貪、滅尽、寂靜、証智、等覺、涅槃に資するからである。そのゆえに、わたしは説いたのである。

されば、■■■■■<こは苦なり>と勉勵するがよい。<こは苦の生起なり>と勉勵するがよい。<こは苦の滅尽なり>と勉勵するがよい。■■■■■<こは苦の滅尽にいたる道なり>と勉勵するがよいのである。

このお経の essence を求めて、不要の■■を消去しましょう。

5 <シンサパー> - 3

ある時、世尊は、その手にすこしばかりのシンサパーの葉をとって、比丘たちに告げて仰せられた。汝らはいかに思うか。わたしが手にとっている少しばかりのシンサパーの葉と、この上のシンサパー林にあるそれといずれが多いであろうか。世尊がその手にとりたまえるシンサパーの葉は少なく、この上のシンサパー林にあるそれは多うございます。

それとおなじように、わたしが証知して、しかも、汝らに説かざるところは多くして、説けるところは少いのである。では、なにゆえに、わたしは、それらを説かなかったのであろうか。それは役にも立たず、梵行のはじめともならず、厭離、離貪、滅尽、寂靜、証智、等覺、涅槃にも資することがない。そのゆえに、わたしは説かないのである。

では、わたしは、何を説いたのであろうか。<こは苦なり>とわたしは説いた。<こは苦の生起なり>とわたしは説いた。<こは苦の滅尽なり>とわたしは説いた。<こは苦の滅尽にいたる道なり>とわたしは説いた。

では、なにゆえに、わたしは、それらを説いたのであろうか。それは役に立ち、梵行のはじめとなり、厭離、離貪、滅尽、寂靜、証智、等覺、涅槃に資するからである。そのゆえに、わたしは説いたのである。

されば、<こは苦なり>と勉勵するがよい。<こは苦の生起なり>と勉勵するがよい。<こは苦の滅尽なり>と勉勵するがよい。<こは苦の滅尽にいたる道なり>と勉勵するがよいのである。

勉勵するを、精進すると書き替えます。

四つの真理という文字を入れましょう。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しま
しょう。

5 <シンサパー> - 4

■■■■■

■■■■■

■■■■■

■■■■■

■■■■■わたしが証知して、■■■■■汝らに説かざるところは多くして、説けるところは少い■■■■■。■■■■■なに
ゆえに、わたしは、それらを説かなかったのでしょうか。それは役にも立たず、梵行のはじめともならず、■■■■■
滅尽、■■■■■涅槃にも資することがない。そのゆえに、わたしは説かない■■■■■。

■■■■■わたしは、何を説いたであろうか■■■■■わたしは[四つの真理]を説いた。

■■■■■なにゆえに、わたしは、[四つの真理]を説いたであろうか。それは役に立ち、梵行のはじめとなり、■■■■■
滅尽、■■■■■涅槃に資するからである。そのゆえに、わたしは説いた■■■■■。

されば、■■■■■ [四つの真理] を精進するがよい■■■■■。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■■を消去しましょう。

5 <シンサパー> - 5

わたしが証知して、汝らに説かざるところは多くして、説けるところは少い。

なにゆえに、わたしは、それらを説かなかったのでしょうか。それは役にも立たず、梵行のはじめともならず、滅尽、
涅槃にも資することがない。そのゆえに、わたしは説かない。

わたしは、何を説いたであろうか。わたしは[四つの真理]を説いた。

なにゆえに、わたしは、[四つの真理]を説いたであろうか。それは役に立ち、梵行のはじめとなり、滅尽、涅槃に資する
からである。そのゆえに、わたしは説いた。

されば、[四つの真理] を精進するがよい。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

5 <シンサパー> - 6

■■■■■

■■■■■

■■■■■

■■■■■

わたしは、[四つの真理]を説いた。

■■■■■

[四つの真理]は、■■■■■滅尽、涅槃に資するから■■■■■、わたしは説いた。

このお経のessenceは、次のようになります。

5 <シンサパー> -essence

8-1> わたしは、[四つの真理]を説いた。

8-2> わたしは、[四つの真理]は、滅尽、涅槃に資するから説いた。

6 <善男子>

6 <善男子>

6 <善男子> -1 オリジナル

南伝 相應部經典 56-3

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、バーラーナシー（波羅捺）のイシパタナ・ミガダーヤ（仙人住処・鹿野苑）にましました。その時、世尊は、比丘たちに告げて仰せられた。

「比丘たちよ、過去世においても、善男子の、まさしく家を出でて出家せるものは、すべて、この四つの聖諦を、あるがままに、はっきりと理解せんがためであった。比丘たちよ、未来世においても、善男子の、まさしく家を出でて出家せるものは、すべて、この四つの聖諦を、あるがままにはっきりと理解せんがためであろう。また、比丘たちよ、現在においても、善男子の、まさしく家を出でて出家するものは、すべて、この四つの聖諦を、あるがままに、はっきりと理解せんがためである。

では、その四つの聖諦とは何であろうか。それは、苦の聖諦、苦の生起の聖諦、苦の滅尽の聖諦、苦の滅尽にいたる道の聖諦である。

比丘たちよ、過去世において、まさしく家を出でて出家せる善男子も、すべてこの四つの聖諦を、あるがままに、はっきりと理解せんがためであった。また、未来世において、まさしく家を出でて出家する善男子も、．．また、現在において、まさしく家を出でて出家する善男子も、すべて、この四つの聖諦を、あるがままに、はっきりと理解せんがためである。

これによりて、比丘たちよ、<こは苦なり>と勉励するがよい。<こは苦の生起なり>と勉励するがよい。<こは苦の滅尽なり>と勉励するがよい。<こは苦の滅尽に到る道なり>と勉励するがよいのである」

*増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房） 第3巻 250頁より抜粋

聖諦は真理、四つの聖諦は「四つの真理」と書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

6 <善男子> -2

■■■■■

ある時、世尊は、■■■■■■■■仰せられた。

■■■■■過去世においても、善男子の、まさしく家を出でて出家せるものは、すべて、この「四つの真理」を、あるがままに、はっきりと理解せんがためであった。■■■■■未来世においても、善男子の、まさしく家を出でて出家せるものは、すべて、この「四つの真理」を、あるがままに、はっきりと理解せんがためであろう。■■■■■現在においても、善男子の、まさしく家を出でて出家するものは、すべて、この「四つの真理」を、あるがままに、はっきりと理解せんがためである。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■■を消去しましょう。

6 <善男子> - 5

過去世、未来世、現在において、釈迦の弟子たちは、すべて、この「四つの真理」を、理解せんがためである（に精進する）。

過去世、未来世、現在において、釈迦の弟子たちは、すべて、この「四つの真理」を理解せんがために、精進する。

過去世、未来世、現在においてを、いつの時代も、と書き替えます。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

6 <善男子> - 6

■■■■■
■■■■■

いつの時代も、釈迦の弟子たちは、■■■■■「四つの真理」を理解せんがために、精進する。

このお経の essence は、次のようになります。清書します。

6 <善男子> - essence

9> 釈迦の弟子は、四つの真理を、理解せんがために精進する。

7 <苦行のこと>

7 <苦行のこと>

7 <苦行のこと> -1 オリジナル

南伝 相応部經典 4-1

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、ウルヴェーラー（優留毘羅）村の、ネーランジャラー（尼連禪）河のほとり、アジャパーラ・ニグロ一ダ（阿闍波羅尼俱律陀）の樹の下にましました。まさしく、正覚を成就したもうた時のことであった。

その時、世尊は、ただひとり坐し、静かな思索のうちにあって、つぎのような思いをなしたもうた。

「ああ、わたしは、あの苦行から離れてよかった。ああ、わたしは、あのなんの利益もない苦行から離れてよかった。ぴたりと正念 (sati) に住して、さとりをうることができ、ほんとうによかった」

その時、悪しきものマーラ（魔羅）は、世尊の心に思うところを知って、世尊のいますところに入った。到って偈をもって、世尊に語りかけていった。

「苦行を離れざればこそ、若き人は清めらるるなり。汝、浄めの道をさまよひ離れて、清からずして清しと思えり」

その時、世尊は、これはあしきものマーラであると知って、偈をもってあしきもの魔羅に答えて仰せられた。

「不死をねがうに、いかなる苦行も、利をもたらすことなしと知った。陸にあげられた舟の艫舵のごとく、すべて利をもたらすことはない。わたしは、戒と定と慧とにより、この悟りの道を修めきたって、ついに無上の清浄にいたった」
（以下省略）

* 増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房）第4巻 118頁から抜粋

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

7 <苦行のこと> -2

■■■■■

■■■■■

■■■■■世尊は、■■■■■正覚を成就し■■■■■た時■■■■■、■■■■■つぎのような思いをなし■■■■■た。

■■■■■わたしは、■■■苦行から離れてよかった。■■■わたしは、■■■なんの利益もない苦行から離れてよかった。
■■■■■正念 (sati) に住して、さとりをうることができ、ほんとうによかった。

その時、あしきものマーラは、■■■■■世尊のいますところに■■■■■到って偈をもって、世尊に語りかけ■■■■■た

。「苦行を離れざればこそ、
若き人は清めらるるなり。
汝、浄めの道をさまよい離れて、
清からずして清しと思えり」

その時、世尊は、これはあしきものマーラであるを知って、■■■■■答え■■■■■た。

「不死をねがうに、いかなる苦行も、利をもたらすことなしと知った。■■■■■わたしは、戒と定と慧とにより、この悟りの道を修めきたって、ついに無上の清浄にいたった」

このお経の essence を求めて、不要の■■■を消去しましょう。

7 <苦行のこと> - 3

世尊は、正覚を成就した時、つぎのような思いをなした。

わたしは、苦行から離れてよかった。わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。正念 (sati) に住して、さとりをうることができ、ほんとうによかった。

その時、あしきものマーラは、世尊のいますところに到って偈をもって、世尊に語りかけた。

「苦行を離れざればこそ、若き人は清めらるるなり。汝、浄めの道をさまよい離れて、清からずして清しと思えり」

その時、世尊は、これは悪しきものマーラであるを知って、答えた。

「不死をねがうに、いかなる苦行も、利をもたらすことなしと知った。わたしは、戒と定と慧とにより、この悟りの道を修めきたって、ついに無上の清浄にいたった」

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

7 <苦行のこと> - 4

世尊は、正覚を成就した時、つぎのような思いをなした。

■■■■■わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。正念 (sati) に住して、さとりをうることができ、ほんとうによかった。

その時、あしきものマーラは、■■■■■世尊に語りかけた。

「苦行を離れざればこそ、若き人は清めらるるなり。汝、浄めの道をさまよい離れて、清からずして清しと思えり」

その時、世尊は、■■■■■仰せられた。

「不死をねがうに、いかなる苦行も、利をもたらずことなしと知った。わたしは、戒と定と慧により、この悟りの道を修め■■■てついに無上の清浄にいたった」

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■■を消去します。

7 <苦行のこと> - 5

世尊は、正覚を成就した時、つぎのような思いをなした。わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。正念 (sati) に住して、さとりをうることができ、ほんとうによかった。

その時、悪しきものマールは、世尊に語りかけた。

「苦行を離れざればこそ、若き人は清めらるるなり。汝、浄めの道をさまよい離れて、清からずして清しと思えり」
その時、世尊は、仰せられた。

「不死をねがうに、いかなる苦行も、利をもたらずことなしと知った。わたしは、戒と定と慧により、この悟りの道を修めて、ついに無上の清浄にいたった」

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

7 <苦行のこと> - 6

■■■■■

わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。

正念 (sati) に住して、さとりをうることができ■■■■■た。

■■■■■いかなる苦行も、利をもたらずことなし■■■■■。わたしは、戒と定と慧により、■■■悟りの道を修め■、■■■■■無上の清浄にいたった。

このお経の essence は、次のようになります。清書します。

7 <苦行のこと> - essence

1 0 > いかなる苦行も、利をもたらずことなし。

わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。

1 1 > 正念 (sati) に住して、さとりをうることができた。

1 2 > わたしは、戒と定と慧により、悟りの道を修め、無上の清浄にいたった。

8 <八正道>

8 <八正道>

8 <八正道> - 1 オリジナル

南伝 長部經典 22 大念処經 21

次に、比丘等よ、苦滅道聖諦とは何ぞや。八支聖道、即ち正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念・正定これなり。

而して、比丘等よ、正見とは何ぞや。実に比丘等よ、苦に関する知、苦の集に関する知、苦の滅に関する知、苦の滅に到る道に関する知、これぞ、比丘等よ、正見とは名づけらる。

次に、比丘等よ、正思とは何ぞや。無欲の思、無恚の思、無害の思、これぞ、比丘等よ、正思とは名づけらる。

次に、比丘等よ、正業とは何ぞや。殺生よりの禁制、不与取よりの禁制、邪淫よりの禁制、これぞ、比丘等よ、正業とは名づけらる。

次に、比丘等よ、正命とは何ぞや。ここに比丘等よ、聖弟子は邪命を捨て、正命に依りて命（生活）を営む。これぞ、比丘等よ、正命とは名づけらる。

次に、比丘等よ、正精進とは何ぞや。ここに比丘等よ、比丘は未生の悪、不善の法を生ぜざらしめむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。已生の悪、不善の法を遠離せむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。未生の善法を生ぜしめむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。已生の善法を住せしめ、惑乱せしめず、増長し、充滿し、成立し、成就せしむる決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。これぞ、比丘等よ、正精進とは名づけらる。

次に、比丘等よ、正念とは何ぞや。ここに比丘等よ、比丘は身に就きて身を観じて住し、精励し、正念正智にし世の欲と悩とを捨し、受に就きて乃至心に就きて乃至法に就きて法を観じて住し、精励し、正念正智にして、世の欲と悩とを捨す。これぞ、比丘等よ、正念とは名づけらる。

次に、比丘等よ、正定とは何ぞや。ここに比丘等よ、比丘は欲を去り、不善法を離れて有尋有伺にして、離より生ぜる喜と楽とのある初禪に達して住す。尋伺を滅して、内心静安となり、心専一となり、無尋無伺にして、定より生ぜる喜と楽とのある第二禪に達して住す。更に喜を離れ捨となりて住し、正念正智にして、身を以て楽を感受し、唯、諸聖者が、「これ捨にして正念樂住なり」と説ける第三禪に達して住す。次に楽を捨て、苦を離れ、前に感じたる悦と憂とを共に滅したるが故に不苦不樂にして、捨念清浄となれる第四禪に達して住す。これぞ、比丘等よ、正定とは名づけらる。

比丘等よ、これぞ苦滅道聖諦とは名づけらる。

*南伝大蔵經（大蔵出版社） 長部經典 22 大念処經 21

より抜粋

苦滅道聖諦と八支聖道を八正道、正思：無欲の思、無恚の思、無害の思を不貪の思、不瞋の思、不痴の思と書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

8 <八正道> - 2

■■■■■

■■■■■八正道■■■とは何ぞや。八正■道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念・正定これなり。

■■■■■正見とは何ぞや。■■■■■苦に関する知、苦の集に関する知、苦の滅に関する知、苦の滅に到る道に関する知、これ [四つの智慧] ぞ、■■■■■正見とは名づけらる。

■■■■■正思とは何ぞや。不貪の思、不瞋の思、不痴の思、これぞ、■■■■■正思とは名づけらる。

■■■■■正語とは何ぞや。両舌よりの禁制、悪口よりの禁制、妄語よりの禁制、綺語よりの禁制、これぞ、■■■正語とは名づけらる。

■■■■■正業とは何ぞや。殺生よりの禁制、不与取よりの禁制、邪淫よりの禁制、これぞ、■■■■■正業とは名づけらる。

■■■■■正命とは何ぞや。■■■■■聖弟子は邪命を捨て、正命に依りて命（生活）を営む。これぞ、■■■■■正命とは名づけらる。

■■■■■正精進とは何ぞや。■■■■■未生の悪、不善の法を生ぜざらしめむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。已生の悪、不善の法を遠離せむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。未生の善法を生ぜしめむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。已生の善法を住せしめ、惑乱せしめず、増長し、充滿し、成立し、成就せしむる決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。これぞ、■■■■■正精進とは名づけらる。

■■■■■正念とは何ぞや。■■■■■身に就きて身を観じて住し、精励し、正念正智にして世の欲と悩とを捨し、受到に就きて乃至心に就きて乃至法に就きて法を観じて住し、精励し、正念正智にして、世の欲と悩とを捨す。これぞ、■■■■■正念とは名づけらる。

■■■■■正定とは何ぞや。■■■■■欲を去り、不善法を離れて有尋有伺にして、離より生ぜる喜と楽とのある初禪に達して住す。尋伺を滅して、内心静安となり、心専一となり、無尋無伺にして、定より生ぜる喜と楽とのある第二禪に達して住す。更に喜を離れ捨となりて住し、正念正智にして、身を以て楽を感受し、唯、諸聖者が、「これ捨にして正念楽住なり」と説ける第三禪に達して住す。次に楽を捨て、苦を離れ、前に感じたる悦と憂とを共に滅したるが故に不苦不楽にして、捨念清浄となれる第四禪に達して住す。

これぞ、■■■■■正定とは名づけらる。

■■■■■

欲と悩は貪瞋痴と、書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の■■■を消去しましょう。

8 <八正道> - 3

八正道とは何ぞや。八正道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念・正定これなり。

(1) 正見とは何ぞや。苦に関する知、苦の集に関する知、苦の滅に関する知、苦の滅に到る道に関する知、これ〔四つの智慧〕ぞ、正見とは名づけらる。

(2) 正思とは何ぞや。不貪の思、不瞋の思、不痴の思、これぞ、正思とは名づけらる。

(3) 正語とは何ぞや。両舌よりの禁制、悪口よりの禁制、妄語よりの禁制、綺語よりの禁制、これぞ、正語とは名づけらる。

(4) 正業とは何ぞや。

殺生よりの禁制、不与取よりの禁制、邪淫よりの禁制、

これぞ、正業とは名づけらる。

(5) 正命とは何ぞや。聖弟子は邪命を捨て、正命に依りて命（生活）を営む。これぞ、正命とは名づけらる。

(6) 正精進とは何ぞや。

未生の悪、不善の法を生ぜざらしめむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。

已生の悪、不善の法を遠離せむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。

未生の善法を生ぜしめむとの決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。

已生の善法を住せしめ、惑乱せしめず、増長し、充滿し、成立し、成就せしむる決意を起すに努力し、精進を為し、心を緊張せしむるに勤む。

これぞ、正精進とは名づけらる。

(7) 正念とは何ぞや。

身に就きて身を観じて住し、精励し、正念正智にし貪瞋痴をし、受に就きて乃至心に就きて乃至法に就きて法を観じて住し、精励し、正念正智にして、貪瞋痴を捨す。これぞ、正念とは名づけらる。

(8) 次に、正定とは何ぞや。欲を去り、不善法を離れて有尋有伺にして、離より生ぜる喜と楽とのある初禪に達して住す。尋伺を滅して、内心静安となり、心専一となり、無尋無伺にて、定より生ぜる喜と楽とのある第二禪に達して住す。更に喜を離れ捨となりて住し、正念正智にして、身を以て楽を感受し、唯、諸聖者が、「これ捨にして正念樂住なり」と説ける第三禪に達して住す。次に楽を捨て、苦を離れ、前に感じたる悦と憂とを共に滅したるが故に不苦不樂にして、捨念清浄となれる第四禪に達して住す。これぞ、正定とは名づけらる。

註

パーリ聖典のお経を讀んでいますと、八正道は、上記のように、いつでも、正見（四つの智慧）、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定の順序で書いてあります。

私は、八正道のpractice（修行）を開始するに当り、書いてある通り、正見（四つの智慧）、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定の順序で、practice（修行）を開始しようと試みました。

この場合は、正見（四つの智慧）の内容を他人から学ばないことには、次の戒（正思、正語、正業）、正しい生活（正命）、正精進、正念、正定のpracticeを行うことができません。

私は、熟考し、次のように、讀み替えました。正しい生活（正命）を開始して、正精進し、戒（正思、正語、正業）を守り、正念、正定のpracticeをすれば、その結果として、正見（四つの智慧）が生ずる、と。

すなわち、私は、八正道を、正命（正しい生活）、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）と書き替え、正命（正しい生活）を開始しました。

私は、正しい生活（正命）の中で、正精進し、戒（正思、正語、正業）を守り、正念、正定のpracticeを励みました。その結果、私に、正見（四つの智慧）が生まれました。

私は、今後、八正道は、正命、正精進、正業、正語、正思、正念・正定、正見（四つの智慧）と書きます。

パーリ聖典の八正道のように、正見（四つの智慧）から始める場合は、正見（四つの智慧）の内容を他人から学ばざるを得ません。他人から学ばず、自力で正見（四つの智慧）が生ずるように励みましょう。

私は、八正道の文体を口語文に書き替えます。正精進、正念 (sati)、正定 (samadhi)、正見（四つの智慧）は、私の経験を書きます。

<八正道>の essence は、次のようになります。清書します。（永野）

8 <八正道> — essence

13> 八正道とは、正命・正精進・正業・正語・正思・正念・正定・正見です。

1. 正命（正しい生活）

14> 邪しな生活を捨て、正しい生活をする。

2. 正精進

15> (1) 不善（貪瞋痴）が未だ生じ (arise し) ていないならば、
不善（貪瞋痴）が生じ (arise し) ないように精進する。

15> (2) 不善（貪瞋痴）が既に生じ (arise し) たならば、
不善（貪瞋痴）が滅 (cease) するように精進する。

15> (3) 善（不貪不瞋不痴）が未だ生じ (arise し) ていないならば、善（不貪不瞋不痴）が生ず (arise す) るように精進する。

15> (4) 善（不貪不瞋不痴）が既に生じ (arise し) たならば、
善（不貪不瞋不痴）が滅 (cease) しないように精進する。

3. 正業（正しい行為）

16> (1) 殺生よりの禁制とは、不殺生：生物を殺さない。

16> (2) 不与取よりの禁制とは、不偷盗：与えられない物を取らない。盗まない。

16> (3) 邪淫よりの禁制とは、不邪淫：immoralな sexをしない。

4. 正語

17> (1) 両舌よりの禁制とは、不両舌：二枚舌を使わない。

17> (2) 悪口よりの禁制とは、不悪口：悪口を言わない。

17> (3) 妄語よりの禁制とは、不妄語：うそを言わない。

17> (4) 綺語よりの禁制とは、不綺語：無駄話をしない。

5. 正思（正しい考え）

18> (1) 不貪の思：貪が生じているときは考えない。貪が生じていないときに考える。

18> (2) 不瞋の思：瞋が生じているときは考えない。瞋が生じていないときに考える。

18> (3) 不痴の思：痴が生じているときは考えない。痴が生じていないときに考える。

6. 正念 (sati)

19> (1) 身 (body) につきて身 (body)を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

19> (2) 受につきて受を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

19> (3) 心につきて心を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

19> (4) 法につきて法を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

7. 正定 (samadhi)

20> (1) 第一定 有尋有伺、貪瞋痴の離より生ずる喜と楽を経験する

20> (2) 第二定 無尋無伺、定 (samadhi) より生ずる喜と楽を経験する。

20> (3) 第三定 喜を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、身を以て楽を経験する。upekkha 生ず。vipassana 生ず。

20> (4) 第四定 楽を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、不貪不瞋不痴(araga, adosa, amoha) を経験する。

8. 正見（四つの智慧）

21> (1) 釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えです。

21> (2) 貪瞋痴の生(arise) についての智慧、

21> (3) 貪瞋痴の滅(cease) についての智慧、

21> (4) 貪瞋痴を滅(cease) にする道についての智慧が生ずる。

9 <無明>

9 <無明>

9 <無明> - 1 オリジナル

南伝 相應部經典 38-9

かようにわたしは聞いた。

ある時、長老サーリプッタ（舍利弗）は、マガダ（摩揭陀）の国のナーラカ（那羅迦）という村に住していた。その時、ジャンプカーダカ（閻浮車）なる遊行者が、長老サーリプッタを訪れてきて、たがいに会釈をかわし、親愛にみちた懇懃なる談話をまじえて、やがてその傍らに坐した。

傍らに坐したジャンプカーダカは、長老サーリプッタにいった。

「友サーリプッタよ、無明、無明といわれるが、友よ、いったい、無明とはなんでであろうか」

「友よ、およそ、苦についての無智、苦の生起についての無智、苦の滅尽についての無智、および、苦の滅尽にいたる道についての無智、友よ、これを称して無明というのである」

「では、友よ、それらの無明を捨て去ってしまう道があるだろうか。そこにいたる方法があるであろうか」

「友よ、それらの無明を捨て去ってしまうには道がある。そこにいたる方法があるのである」

「では、友よ、それらの無明を捨て去ってしまう道とはなにか。そこにいたる方法とはなんでであろうか」

「友よ、かの聖なる八支の道こそは、それらの無明を捨て去ってしまう道である。それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。友よ、これが、それらの無明を捨て去ってしまう道であり、そこにいたる方法なのである」

「友よ、この無明を捨て去ってしまう道は、まことに善い。そこにいたる方法は、まことに素晴らしい。友サーリプッタよ、それはまた勤めはげむに足る」

* 増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房）第3巻 267頁より抜粋

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

9 <無明> - 2

■■■■■

■■■■■

ある時、■■■■■ジャンプカーダカ■■■■■が、■■■■■長老サーリプッタにいった。

■■■■■無明、無明といわれるが、■■■■■無明とはなんでであろうか。

■■■■■苦についての無智、苦の生起についての無智、苦の滅尽についての無智、■■■■■苦の滅尽にいたる道についての無智、■■■■■これ [四つの智慧が生じていないこと] を■■■■■無明という■■■■■。

■では、■■■■それらの無明を捨て去ってしまう道があるだろうか。そこにいたる方法があるであろうか。

■■■■それらの無明を捨て去ってしまうには道がある。そこにいたる方法がある■■■■。

■では、■■■■それらの無明を捨て去ってしまう道とはなにか。

■■■■かの■■■■八支の道こそは、それらの無明を捨て去ってしまう道である。それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。■■■■これが、■■■■無明を捨て去ってしまう道であり、そこにいたる方法なのである。

■■■■

このお経の essence を求めて、不要の■■を消去しましょう。

9 <無明> - 3

ある時、ジャンプカーダカなる遊行者が、長老サーリプッタに言った。

無明、無明といわれるが、無明とはなんであろうか。

苦についての無智、苦の生起についての無智、苦の滅尽についての無智、および、苦の滅尽にいたる道についての無智、（四つの智慧が生じていないこと）を無明というのである。

では、それら無明を捨て去ってしまう道があるだろうか。そこにいたる方法があるであろうか。

それらの無明を捨て去ってしまう道がある。そこにいたる方法がある。

それらの無明を捨て去ってしまう道とはなにか。そこにいたる方法とはなんであろうか。

かの八支の道こそは、それらの無明を捨て去ってしまう道である。それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。これが、無明を捨て去ってしまう道であり、そこにいたる方法なのである。

八支の道を八正道と書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

9 <無明> - 4

■■■■無明とはなんであろうか。

■■■■四つの智慧が生じていないこと■を無明という■■■■。

■■■■無明を捨て去ってしまう道■■■■、■■■■方法があるであろうか。

■■■■無明を捨て去ってしまうには道■■■■方法がある。

■■■■無明を捨て去ってしまう道■■■■、■■■■方法■はなんであろうか。

■■八正道■■は、■■■■無明を捨て去ってしまう道■■■■、それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

■■■■

このお経の essence を求めて、不要の■■■を消去しましょう。

9 <無明> - 5

無明とはなんであろうか。

四つの智慧が生じていないことを無明という。

無明を捨て去ってしまう道、方法があるであろうか。

無明を捨て去ってしまうには道、方法がある。

無明を捨て去ってしまう道、方法はなんであろうか。

八正道は、無明を捨て去ってしまう道、それは、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

9 <無明> - 6

■■■■■

四つの智慧が生じていないことを無明という。

■■■■■

八正道は、無明を捨て去る■■■■道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

このお経の essence は、次のようになります。清書します。

9 <無明> - essence

四つの智慧が生じていないことを無明という。

八正道は、無明を捨て去る道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

9 <無明> - essenceには、重大な誤りがあります。（永野）

無智と無明は異なります。四つの智慧が生じていないことは無明ではありません。無智です。無智は、未だ、正見（四つの智慧）が生じていないことです。無明は、未だ、四つの真理を理解していないことです。四つの真理を理解していないことを、無明といいます。

八正道は、無明を捨て去る道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

9 <無明> -essence を書き替えます。(永野)

9 <無明> -essence (永野)

2 2 > 無智と無明は異なります。

2 3 > 無智とは、正見(四つの智慧)が生じていないこと。

2 4 > 無明とは、四つの真理を理解していないこと。

2 5 > 八正道は、無明を捨て去る道、すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

10 <夜明け（日輪）>

10 <夜明け（日輪）>

10 <夜明け（日輪）> - 1 オリジナル

南伝 相応部經典 56-37

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、バーラナシー（波羅捺）のイシパタナ・ミガダーヤ（仙人住処・鹿野苑）にましました。

その時、世尊は、比丘たちに告げて仰せられた。

「比丘たちよ、日輪の昇るときには、その先駆として、また前兆として、東の空が明るくなってくる。比丘たちよ、それとおなじように、四つの聖諦をあきらかに観るときには、その先駆として、また前兆として、正見があるのである。

比丘たちよ、正見を有する比丘においては、彼が、<こは苦なり>とあるがままに理解し、<こは苦の生起なり>とあるがままに理解し、<こは苦の滅尽なり>とあるがままに理解し、また、<こは苦の滅尽にいたる道なり>とあるがままに理解するであろうことを、期して俟つことができるのである」

* 増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房） 第3巻 285頁より抜
粋

聖諦を真理、観るを理解する、と書き替えます。

このお経の essence を求めて、不要の文字を消去しましょう。

10 <夜明け（日輪）> - 2

■■■■■

■■■■■

ある時、■■■■■世尊は、比丘たちに■■■■■仰せられた。■■■■■日輪の昇るときには、その先駆として、また前兆として、東の空が明るくなってくる。■■■■■それとおなじように、四つの聖諦をあきらかに理解するときには、その先駆として、また前兆として、正見があるのである。

■■■■■正見を有する比丘■■■■■は、彼が、<こは苦なり>とあるがままに理解し、<こは苦の生起なり>とあるがままに理解し、<こは苦の滅尽なり>とあるがままに理解し、また、<こは苦の滅尽にいたる道なり>とあるがままに理解するであろうことを、期して俟つことができる■■■■■。

日輪は太陽、四つの聖諦、四諦は四つの真理、正見は正見（四つの智慧）と、書き替えます。正見（四つの智慧）を有する比丘とは、正見（四つの智慧）が生じた比丘です。

このお経の essence を求めて、不要の■■を消去しましょう。

10 <夜明け（日諭）> - 3

ある時、世尊は、比丘たちに仰せられた。太陽の昇るときには、その先駆として、また前兆として、東の空が明るくなってくる。それとおなじように、四つの真理をあきらかに理解するときには、その先駆として、また前兆として、正見（四つの智慧）がある。

正見（四つの智慧）が生じた比丘は、彼が、<こは苦なり>とあるがままに理解し、<こは苦の生起なり>とあるがままに理解し、<こは苦の滅尽なり>とあるがままに理解し、また、<こは苦の滅尽にいたる道なり>と、（四つの真理）をあるがままに理解するであろうことを、期して俟つことができる。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

10 <夜明け（日諭）> - 4

■■■■太陽の昇るときには、その先駆■■■、■■前兆として、東の空が明るくなってくる。それとおなじように、四つの真理を■■■■理解するときには、その先駆■■■、■■前兆として、正見（四つの智慧）がある。

正見（四つの智慧）が生じた比丘は、■■■■四つの真理■を■■■■理解するであろう■■■■。期して俟つことができる。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の■■を消去しましょう。

10 <夜明け（日諭）> - 5

太陽の昇るときには、その先駆、前兆として、東の空が明るくなってくる。それとおなじように、四つの真理を理解するときには、その先駆、前兆として、正見（四つの智慧）がある。

正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。

このお経の essence を求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

10 <夜明け（日諭）> - 6

■■■■四つの真理を理解するときには、その■■■前に■■■、正見（四つの智慧）が生ずる。

正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。

お経の essence は、次のようになります。清書します。

10 <夜明け（日喩）>—essence

26> 四つの真理を理解するときには、その前に正見（四つの智慧）が生ずる。

27> 正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。

番外

番外 <如来所説>

番外 <如来所説> ー 1 オリジナル

南伝 相応部經典 56ー11

かようにわたしは聞いた。

ある時、世尊は、バーラーナシー（波羅捺）のイシパタナ・ミガダーヤ（仙人住処・鹿野苑）にましました。そこで、世尊は五人の比丘に告げて仰せられた。

「比丘たちよ、出家したる者は、二つの極端に親しみ近づいてはならない。その二つとは何であろうか。

愛着に貪著することは、下劣にして卑しく、凡夫の所業である。聖にあらず、役に立たないことである。また、苦行を事とすることは、ただ苦しいだけであって、聖にあらず、役に立たないことである。比丘たちよ、如来は、この二つを捨て、中道を悟った。それは、眼を開き、智を生じ、寂靜、証智、等覺、涅槃にいたらしめる。

比丘たちよ、では、如来が、眼を開き、智を生じ、寂靜、証智、等覺、涅槃にいたらしめる中道を悟ったというのは、どのようなことであろうか。それは、聖なる八つの道のことである。すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。比丘たちよ、これが如来が悟りえたところの中道であって、これが、眼を開き、智を生じ、寂靜、証智、等覺、涅槃にいたらしめるのである。

さて、ところで、比丘たちよ、苦の聖諦とはこれである。いわく、生は苦である。老は苦である。病は苦である。死は苦である。歎き、悲しみ、苦しみ、憂い、悩みは苦である。怨憎するものに遇うは苦である。愛するものと別離するは苦である。求めて得ざるは苦である。総じていえば、この人間の存在を構成するものはすべて苦である。

さて、ここで、比丘たちよ、苦の生起の聖諦とはこうである。いわく、迷いの生涯を引き起こし、喜びと貪りを伴い、あれへこれへと絡まりつく渴愛がそれである。すなわち、欲の渴愛、有の渴愛、無有の渴愛がそれである。

さて、ここで、比丘たちよ、苦の滅尽の聖諦とはこうである。いわく、その渴愛を余すところなく離れ滅して、捨て切り、振りきり、解脱して、執着なきにいたるのである。

さて、ここで、比丘たちよ、苦の滅尽にいたる道の聖諦とはこうである。いわく、聖なる八支の道である。すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。（以下省略）

*増谷文雄「阿含經典」（筑摩書房） 第3巻 255頁より抜粋

聖なる八つの道は八正道、聖諦は真理と書き替えます。

このお経のessenceを求めて、不要の文字を消去しましょう。

番外 「如来所説」 ー 2

■■■■■

ある時、世尊は、■■■■■五人の比丘に告げて仰せられた。■■■■■出家したる者は、二つの極端に親しみ近づいてはならない。その二つとは何■■■■■か。

愛着に貪著することは、下劣にして卑しく、凡夫の所業である。■■■■■役に立たない■■■■■。また、苦行を事とすることは、ただ苦しいだけで■■■、■■■■■役に立たない■■■■■。■■■■■如来は、この二つを捨てて、中道を悟った。それは、■■■■■智を生じ、■■■■■涅槃にいたらしめる■■■■■。

■■■■■では、如来が、■■■■■智を生じ、■■■■■涅槃にいたら■■■役に立たない■■■■■。■■■如来は、この二つを捨てて、中道しめる中道を悟ったというのは、どのようなことであろうか。それは、■■■八正■道のことである。すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。■■■■■これが如来が悟りえたところの中道であって、これが、■■■■■智を生じ、■■■■■涅槃にいたらしめる■■■■■。

(四つの真理とは何か)

■■■■■苦の真理とは■■■■■、■■■■■生は苦である。老は苦である。病は苦である。死は苦である。歎き、悲しみ、苦しみ、憂い、悩みは苦である。怨憎するものに遇うは苦である。愛するものと別離するは苦である。求めて得ざるは苦である。総じていえば、この人間の存在を構成するものはすべて苦である。

■■■■■苦の生起の真理とは■■■■■迷いの生涯を引き起こし、喜びと貪りを伴い、あれへこれへと絡まりつく渴愛がそれである。■■■■■

■■■■■苦の滅尽の真理とは■■■■■その渴愛を余すところなく離れ滅して、■■■■■解脱して、執着なきにいたるのである。

■■■■■苦の滅尽にいたる道の真理とは■■■■■八正■道である。すなわち、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

八正道の順序を書き替えます。

このお経のessenceを求めて、不要の■■■を消去しましょう。

番外 「如来所説」 — 3

ある時、世尊は、五人の比丘に告げて仰せられた。出家したる者は、二つの極端に親しみ近づいてはならない。その二つとは何か。

愛着に貪著することは、下劣にして卑しく、凡夫の所業である。役に立たない。また、苦行を事とすることは、ただ苦しいだけで、役に立たない。如来は、この二つを捨てて、中道を悟った。それは、智を生じ、涅槃にいたらしめる。

では、如来が、智を生じ、涅槃にいたらしめる中道を悟ったというのは、どのようなことであろうか。それは、八正道のことである。すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。これが如来が

しょう。

番外 「如来所説」 — 5

愛着に貪著することも、苦行を事とすることも、役に立たない。如来は、愛欲と苦行の二つを捨てて、中道を悟った。

如来が、悟った中道とは、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。これ（八正道）が涅槃にいたらしめる。

<如来所説>の（四つの真理）

苦の真理とは、四苦八苦である。

苦の生起の真理とは、迷いの生涯を引き起こす、渴愛がそれである。

苦の滅尽の真理とは、その渴愛を滅して、執着なきにいたるのである。

苦の滅尽にいたる道の真理とは、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

このお経のessenceを求めて、さらに、不要の文字を消去しましょう。

番外 「如来所説」 — 6

■■■■■

■■■■■

<如来所説>の（四つの真理）

苦の真理とは、四苦八苦である。（如来の教えは、苦についての教えです）

苦の生起の真理とは、迷いの生涯を引き起こす、渴愛がそれである。

苦の滅尽の真理とは、その渴愛を滅して、執着なきにいたる。

苦の滅尽にいたる道の真理とは、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

このお経のessenceは、次のようになります。清書します。

番外> <如来所説> — essence

番外> <如来所説>の（四つの真理）

番外> 如来の教えは、苦についての教えです。

番外> 苦の生起の真理とは、迷いの生涯を引き起こす、渴愛がそれである。

番外> 苦の滅尽の真理とは、その渴愛を滅して執着なきにいたる。

番外> 苦の滅尽にいたる道の真理とは、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

以上にて、私は、パーリ聖典10経の墨消し作業を終え、27 essenceを得ましたので、これらを集めて、一覧表を作成いたしました。ご覧ください。

ご覧いただくだけでなく、是非、皆様も、10経のessenceを求めて、繰り返し、墨消し作業をなさってください。

私は、これら27のessenceを整理編集して、本書、『釈迦の教え—Gotama Buddhism』を書き進めます。

なお、番外<如来所説>は、異種の四つの真理を説きます。ご参考までに、ご覧ください。

前編 第3章 お経の **essence**一覧表（10経）

前編 第3章 お経の essence一覧表（10経）

パーリ聖典10経27 essenceを集めて一覧表を作成いたしました。

パーリ聖典 10経の essence 一覧表

1 <一切> -essence

1> 眼と色、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触、意と法を名づけて一切という。

2 <知るべきもの> -essence

2> 色、受、想、行、識は、知るべきものである。

2-1> 色、受想行識は、知るべきものである。

2-2> 色は、知るべきものである。

2-3> 受想行識は、知るべきものである。

3> 貪欲、瞋恚、愚痴を滅尽することを、あまねく知るといふ。

3 <涅槃> -essence

4> 貪瞋痴の壊滅を涅槃という。

5-1> 八正道は、涅槃を実現する道である。

5-2> 八正道は、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

4 <一比丘> -essence

6> 貪瞋痴の調伏／壊滅を、涅槃とも不死ともいふ。

7-1> 八正道は、涅槃を実現する道である。

7-2> 八正道は、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

5 <シンサパー> -essence

8-1> わたしは、四つの真理を説いた。

8-2> わたしは、四つの真理は、滅尽、涅槃に資するから説いた。

6 <善男子> -essence

9> 釈迦の弟子は、四つの真理を理解せんために精進する。

7 <苦行のこと> -essence

10> いかなる苦行も、利をもたらすことなし。わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。

11> 正念 (sati) に住して、さとりをうることができた。

12> わたしは、戒と定と慧とにより、悟りの道を修め、無上の清浄にいたった。

8 <八正道> -essence

13> 八正道は、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見です。

1. 正命 (正しい生活)

14> 邪しかな生活を捨て、正しい生活をする。

2. 正精進

15>(1) 不善 (貪瞋痴) が未だ生じ (arise し) ていないならば、不善 (貪瞋痴) が生じ (arise し) ないように精進する。

15>(2) 不善 (貪瞋痴) が既に生じ (arise し) たならば、不善 (貪瞋痴) が滅 (cease) するように精進する。

15>(3) 善 (不貪不瞋不痴) が未だ生じ (arise し) ていないならば、善 (不貪不瞋不痴) が生じ (arise し) ないように精進する。

15>(4) 善 (不貪不瞋不痴) が既に生じ (arise し) たならば、善 (不貪不瞋不痴) が滅 (cease) ないように精進する。

。

3. 正業 (正しい行為)

16>(1) 殺生よりの禁制とは、不殺生：生物を殺さない。

16>(2) 不与取よりの禁制とは、不偷盗：与えられないものを取らない。盗まない。

16>(3) 邪淫よりの禁制とは、不邪淫：immoral な sex をしない。

4. 正語

17>(1) 両舌よりの禁制とは、不両舌：二枚舌を使わない。

17>(2) 悪口よりの禁制とは、不悪口：悪口を言わない。

17>(3) 妄語よりの禁制とは、不妄語：うそを言わない。

17>(4) 綺語よりの禁制とは、不綺語：無駄話をしない。

5. 正思（正しい考え）

- 18>(1) 不貪の思：貪が生じているときは考えない。貪が生じていないときに考える。
- 18>(2) 不瞋の思：瞋が生じているときは考えない。瞋が生じていないときに考える。
- 18>(3) 不痴の思：痴が生じているときは考えない。痴が生じていないときに考える。

6. 正念 (sati)

- 19>(1) 身 (body) につきて身 (body) を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。
- 19>(2) 受につきて受を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。
- 19>(3) 心につきて心を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。
- 19>(4) 法につきて法を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

7. 正定 (samadhi)

- 20>(1) 第一定 有尋有伺、貪瞋痴の離より生ずる喜と楽を経験する。
- 20>(2) 第二定 無尋無伺、定 (samadhi) より生ずる喜と楽を経験する。
- 20>(3) 第三定 喜を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、身 (body) を以て楽を経験する。uppekha生ず。vipassana 生ず。
- 20>(4) 第四定 楽を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、不貪不瞋不痴(araga, adosa, amoha) を経験する。

8. 正見（四つの智慧）

- 21>(1) 釈迦の教えは貪瞋痴についての教えです。
- 21>(2) 貪瞋痴の生 (arise) についての智慧、
- 21>(3) 貪瞋痴の滅 (cease) についての智慧、
- 21>(4) 貪瞋痴を滅 (cease) にする道についての智慧が生ずる。

9 <無明> -essence

- 22> 無智と無明は異なります。
- 23> 無智とは、正見（四つの智慧）が、生じていないこと。
- 24> 無明とは、四つの真理を、理解していないこと。
- 25-1> 八正道は、無明を捨て去る道です。
- 25-2> 八正道は、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

10 <夜明け（日暁）> -essence

- 26> 四つの真理を理解するときには、その前に、正見（四つの智慧）が生ずる。
 - 27> 正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。
-

番外> <如来所説>の四つの真理：

番外>(1) 如来の教えは、苦についての教えです。

番外>(2) 苦の生起の真理とは、迷いの生涯を引き起こす渴愛がそれである。

番外>(3) 苦の滅尽の真理とは、その渴愛を滅して、執着なきにいたるのである。

番外>(4) 苦を滅尽する道の真理とは、八正道である。

パーリ聖典の10経27essence 一覧表をご覧くださいました。

27essenceの中には、重複もありますが、全く素晴らしいことが書かれています。これらを整理編集した体系が、淡く想像でき、強い希望が、私に生じました。

私は、27essence を整理編集して、本書の中編[釈迦の教え]と後編[釈迦の教えのpractice]を書き進みました。

中編 第1章 釈迦の教えの立場（出発点）

中編 釈迦の教え

中編 第1章 釈迦の教えの立場（出発点）

お経：1>2-1>

1> 眼と色、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触、意と法を名づけて一切という。

眼、耳、鼻、舌、身、意を六官、眼、耳、鼻、舌、身を五官といます。

色、声、香、味、触、法は、外界の information で、六官の対象です。

色、声、香、味、触、法などの外界の information は、五官に到達して、電気パルスに変わります。

釈迦出生の頃、インドでは、「神、魂、前世／来世、輪廻転生」を説くバラモン教が流行していました。

人間の能力では、「神、魂、前世／来世、輪廻転生」の存在は、経験できませんから、釈迦は、バラモン教の形而上学を批判否定して、「眼と色、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触、意と法を名づけて一切という」と宣言し、経験主義の立場に立ちました。

眼と色、耳と声、鼻と香、舌と味、身と触、意と法を名づけて、一切といます。

私は、色と眼、声と耳、香と鼻、味と舌、触と身、法と意を名づけて、一切といます。

色声香味触法と眼耳鼻舌身意を名づけて、一切といます。

外界の information と六官を名づけて、一切といます。

釈迦は、外界の information と六官が、全宇宙の一切だといいます。

色→眼
声→耳
香→鼻
味→舌
触→身
法→意

図表-1

少々、オーバーな表現だと思いますが、釈迦は、Gotama Buddh-ismの立場（出発点）は、経験主義であると強調しました。

釈迦は、経験主義に立って、

2-1> 「色、受想行識は知るべきものである」と説きました。

色とは、物質、人間の身体 (body)、私の身体 (body)。

受想行識とは、人間の脳の精神現象。私の脳の精神現象。

色・受想行識とは、身体と脳、すなわち、人間、私です。

釈迦は、「私（自己）」は、経験的に「知るべきものである」と説きました。「私を識るには、科学の方法と同じように

秋田は、「私（自己）は、経験的に、知るべきものじめる」と説きました。私を識るには、科学の方法と同じように、私は、私を観察することから始めました。（自己観察）

中編 第2章 貪瞋痴の生 (arise)

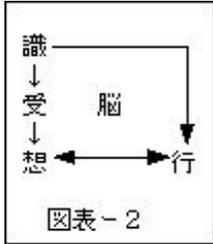
中編 第2章 貪瞋痴の生 (arise)

お経：2-3>

2-3> 受想行識は、知るべきものである。

受（じゅ）、想（そう）、行（ぎょう）、識（しき）と読みます。

受想行識を図表化します。（釈迦の時代の脳のモデル）



識とは、目覚めているとき、識、意識、認識があります。

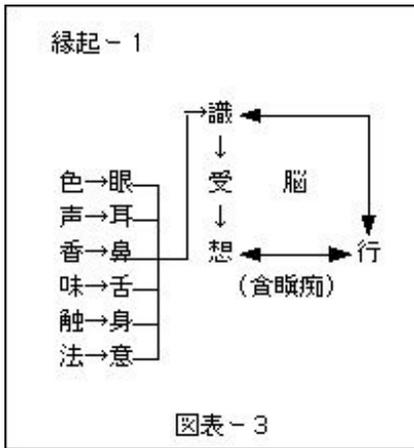
受とは、感覚、感受。視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚。

想とは、知覚。それぞれの感覚に対するイメージ、表象。

行とは、脳の中枢。イメージに対して対応し、記憶を呼び起こし、思考します。

図表-1と図表-2を、一表に纏めると、縁起-1／図表-3

ができます。



外界のinformationは、私が目覚めて識があるとき、私の眼、私の耳、私の鼻、私の舌、私の身に入り電気パルスに変わり、神経を伝わって脳に達し、受を経て想到に至り、外界のinformationに相応するイメージ（表象）を生じます。

このイメージに対して、脳の中枢（行）が記憶を呼び起こし、思考を行いますと、activitiesが生じます。貪瞋痴が生じます。

例えば、美しい花を見れば、欲しい、取りたいとの貪（欲）が生じます。

綺麗なお嬢さんに出会えば、話をしたい、友達になりたいとの貪（欲）が生じます。

快い音楽を聞けば、また聞きたいとの貪（欲）が生じます。

おいしそうな香りを嗅ぐと、食べたいとの貪（欲）が生じます。

貪（食欲）：今日の科学によりますと、人の脳の視床下部の近く

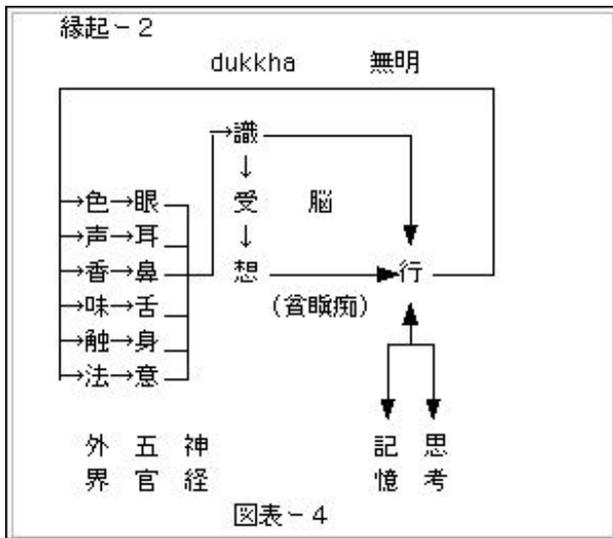
に、食の中枢と性の中枢があり、食欲と性欲を司ります。生存欲や自己顕示欲もあり、固体保存と種族保存のために多種多様な貪（欲）が生じます。

瞋（瞋恚）：人は、貪（食欲）を満たそうとしますが、満たないとき、腹を立てます。怒ります。瞋ります。悪口を言います。そねみます。ねたみます。争います。喧嘩をします。傷つけます。

国と国で戦争をします。核戦争をしないとは限りません。

痴（愚痴）：人は、愚かなことを考え、愚かなことを言い、愚かなことをします。

縁起-2／図表-4をご覧ください。



自然が発信するinformationと他人が発信する貪瞋痴という

informationは、色声香味触として受信され、五官にて電気パルスに変換され、神経を通して脳に入り、脳の働き（識受想行）を経て、私の貪瞋痴というinformationとなり、自然と他人に対して、色声香味触として発信されます。

貪瞋痴というinformationの循環を縁起といいます。

縁起とは、この世、dukkha（パーリ語）のことです。

貪瞋痴というinformationが、この世の中を循環しています。

dukkha（貪瞋痴）に対して、sacca（真理）という言葉が使われます。

私は、『どのようなときに、貪瞋痴は生ずるか』を、理解できました。

でも、これは知識です。常識です 未だ、智慧・真理ではありません。

中編 第3章 釈迦の教えの最高／貪瞋痴の滅(cease)

お経：3>4>6>

3> 貪欲、瞋恚、愚痴を滅尽することを、あまねく知るという。

4> 貪瞋痴の壊滅を涅槃という。

6> 貪瞋痴の調伏／壊滅を、涅槃とも不死ともいう。

貪欲、瞋恚、愚痴を略して、貪瞋痴といいます。

滅尽、壊滅、調伏は、滅と同義語です。

あまねく知る、涅槃、不死は、さとる、さとりと同義語です。

3>4>6> 貪瞋痴の滅を、さとりとといいます。

◎貪瞋痴の滅について

私が生まれてから死ぬまで、私の貪瞋痴は、生じては滅し生じては滅しています。

生じ滅するのは、arise/destroy でしょうか。arise/cease でしょうか。原始仏教の本の殆どは、滅にdestroy の意味を持たせています。

存在するものはすべて、生滅変化しています。生滅変化しないものはありません、と現代の物理学はいいます。

現代の脳の科学は、視床下部の近くにある食の中枢と性の中枢を外科切開しない限り、貪瞋痴を滅(destroy)することはできないといいます。外科切開したら生きてられません。貪瞋痴の滅は、滅(cease)で、滅(destroy)ではないと、私は考えます。

3>4>6> 貪瞋痴の滅(cease)を経験する。そのことを、さとりとといいます。

3>4>6> 釈迦の教えの最高は、私が私の貪瞋痴の滅(cease)を経験することです。

ここで、私は、「釈迦の教えは苦についての教えではない、貪瞋痴についての教えです」と、教えられました。私は、素晴らしいことに気づきました。

釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えです、と。

中編 第4章 釈迦の教えの修行法（八正道）

中編 第4章 釈迦の教えの修行法／八正道

お経：5-1>5-2>7-1>7-2>13>

25-1>25-2>10>11>12>

5-1> 八正道は、涅槃を実現する道である。

7-1> 八正道は、涅槃／不死にいたる道である。

25-1> 八正道は、無明を捨て去る道である。

5-1>7-1>25-1> 八正道は、涅槃を実現する道、涅槃／不死にいたる道、無明を捨て去る道である。

3>4>6> 釈迦の教えの最高は、私が、私の貪瞋痴の滅 (cease)を経験することです。

5-1>7-1>25-1>3>4>6> 八正道は、涅槃を実現する道、涅槃／不死にいたる道、無明を捨て去る道、貪瞋痴の滅 (cease)／釈迦の教えの最高を経験する道である。

5-2> 八正道は、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

7-2> 八正道は、正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定である。

13> 八正道とは、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

25-2> 八正道は、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

5-2>7-2>13>25-2> 八正道は、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）である。

10> いかなる苦行も、利をもたらすことなし。わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。
（苦行はしない。苦行は不要です、と）

11> 正念(sati)に住して、さとりを得ることができた。

12> わたしは、戒と定と慧とにより、悟りの道を修め、無上の清浄にいたった。

悟りの道とは、八正道のこと。無上の清浄にいたるとは、釈迦の教えの究極（最高）／涅槃にいたるです。

10>11>12> 苦行をせずに、八正道の戒と念 (sati) と定 (samadhi) と智慧とにより、わたしは、釈迦の教えの最高／貪瞋痴の滅 (cease) を経験し、釈迦の教えの究極／四つの真理を理解しました。

10>11>12> 苦行をせずに、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念 (sati)、正定 (samadhi)、正見（四つの智慧）により、特に、正念 (sati) に住して、わたしは、釈迦の教えの最高／貪瞋痴の滅 (cease)を経験し、釈迦の教えの究極／四つの真理を理解しました。

5-2>7-2>13>25-2>、10>11>12>

釈迦の教えの修行法は、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念(sati)、正定(samadhi)、正見（四つの智慧）で、苦行は不要です。正念 (sati) は、格別に大切に、正念(sati) に住して、わたしは、釈迦の教えの最高／貪瞋痴の滅(cease) を経験し、釈迦の教えの究極／四つの真理を理解しました。

以上にて、私に、釈迦の教えの修行法は、八正道とわかりました。

中編 第5章 釈迦の教えの究極/四つの真理

中編 第5章 釈迦の教えの究極／四つの真理

私は、既に、本書の中編 第2章、第3章、第4章にて、パーリ聖典が説く、四つの真理を、知識として学びました。

貪瞋痴の生 (arise) についての真理：（中編 第2章）

外界の information は、私が目覚め識があるとき、私の眼、私の耳、私の鼻、私の舌、私の身に入り、電気のパルスに変わり、神経を伝わって脳に達し、受を経て想に至り、外界の information に相応するイメージ（表象）を生じます。

このイメージに対して、脳の中樞（行）が記憶を呼び起こし、思考を行いますと、貪瞋痴が生じます、と。

貪瞋痴の滅 (cease) についての真理：（中編 第3章）

釈迦の教えの最高は、私が、私の貪瞋痴の滅 (cease) を経験することです。貪瞋痴の滅 (cease) を経験する、そのことをさとるといいます、と。

貪瞋痴を滅 (cease) にする道についての真理：（中編 第4章）釈迦の教えの修行法は、八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念(sati)、正定 (samadhi)、正見（四つの智慧）で、苦行は不要です、と。

私は、四つの真理は、『釈迦の教えは貪瞋痴についての教え』です、と教えられました

註

四つの真理は、パーリ(Pali) 語で、次のように書きます。

dukkham saccam

dukkhasamudayo saccam

dukkhanirodho saccam

dukkhanirodhagamini saccam.

dukkha は、苦か貪瞋痴か。私は、dukkhaは、苦ではなく、貪瞋痴と理解しています。

日本の原始仏教学者は、〈如来所説〉（S.N.56-11）を引用して、四つの真理を、次のように説きます。

番外 〈如来所説〉の四つの真理：

dukkha に関する真理：（釈迦の教えは苦についての教えです）

苦の生起の真理：迷いの生涯を引き起こす渴愛がそれである。

苦の滅尽の真理：その渴愛を滅して、執着なきにいたる。

苦を滅尽する道についての真理：それは八正道である、と。

また、四つの真理は、次のように、翻訳する場合も見受けられます。

こは苦なり。

こは苦の生起なり。

こは苦の滅尽なり。

こは苦の滅尽にいたる道なり、と。

私は、パーリ語の四つの真理を、次のように翻訳して使います。

dukkha についての真理（釈迦の教えは貪瞋痴についての教えです）

貪瞋痴の生 (arise) についての真理

貪瞋痴の滅 (cease) についての真理

貪瞋痴を滅 (cease) にする道についての真理

以上のように、四つの真理の書き方は種々ありますが、今後は、下記に統一します。

釈迦の教えは貪瞋痴についての教えです。

貪瞋痴の生 (arise) についての真理

貪瞋痴の滅 (cease) についての真理

貪瞋痴を滅 (cease) にする道についての真理

私は、本書中編にて、パーリ聖典のお経の essence を整理編集して、

中編 第1章にて、釈迦の教えの出発点（立場）

中編 第2章にて、貪瞋痴の生 (arise)

中編 第3章にて、釈迦の教えの最高/貪瞋痴の滅(cease)

中編 第4章にて、釈迦の教えの修行法（八正道）

中編 第5章にて、釈迦の教えの究極/四つの真理

を知識として会得しました。

私が知識として会得した四つの真理は、釈迦が説いた Gotama Buddhismの全部です。総てです。具体的なシステム（体系）です。

四つの真理は、釈迦の教えは貪瞋痴についての教えです、と知った上で、いよいよ、八正道の practice をして、貪瞋痴の滅 (cease) を経験する段になりました。

以下、私は、後編 第1章にて、私がこの私を観察（自己観察）して、「いま、ここ、私」を経験し、後編 第2章にて、

八正道のpractice、特に、念 (sati) → 定 (samadhi) のpractice を励みましたところ、四つの智慧（正見）が生じて、八正道を完成し、さらに念 (sati) → 定 (samadhi) のpractice を続けましたところ、四つの真理を理解しました。

どうか、皆様も、八正道、特に念 (sati)→定 (samadhi) の practice を励まれて、貪瞋痴の滅 (cease) /釈迦の教えの最高を経験し、四つの真理/釈迦の教えの究極を理解していただきたいと存じます。

後編 第1章 「いま、ここ、私」

後編 釈迦の教えのpractice

後編 第1章 「いま・ここ・私」

1. 地水火風

仏教学者は、地水火風が、万物を構成する四つの要素であるといえます。この説に従えば、私の身体は脳を含め、地水火風の四要素で構成されていることとなります。そのように私が申せば、そんなことはない、私の身体は、細胞でできている、分子でできている、原子でできている、素粒子でできている、と中学生に笑われます。

私の身体は脳を含め、細胞、分子、原子、素粒子でできています。

私の身体は、極めて短時間に、生滅 (arise/cease) 変化しています。

それらは、自然科学の因果律、法 (dhamma/dharma) の通りに生滅変化しています。

僧は祈祷や読経で、法 (dhamma/dharma) を変更できると説きますが、それは不可能です。

2. 生老病死

また、仏教学者は、生老病死が、万物の苦の根源であるといえます。私は、生老病死を、次のように考えます。

「生」：私は過去のある日に誕生しました。私は私の生（誕生）を観察したいのですが、「いま・ここ」から、私は、私の生（誕生）を観察することはできません。記憶もありませんから、私は、私の生（誕生）について、一語も語ることはできません。他の人はあのように生まれたと知っていますから、私もあのように生まれたと思っています。

「死」：私は私の死を観察したいのですが、「いま・ここ」から、私は、私の死を観察することはできません。記憶もあり得ませんから、私は、私の死について、一語も語ることはできません。他の人はあのように死んだと知っていますから、私もあのように死ぬと思っています。

私は、「いま・ここ」から、私の生、私の死を観察できません。私は、「いま・ここ」から、私の生、私の死について

何も知ることは出来ません。それ故、私は生老病死から、生と死を削除しました。

「老」：老を成長と読みます。私という単細胞が発生した時から、細胞が増殖を止めるその時までが、私の一生です。私は一生の間、生滅(arise/cease) 変化しながら、生きています。

「病」：成長の過程で病気をします。「老」を観察するとき、「病」も観察できますから、「病」を特に観察しません。私は

生老病死から、「病」も削除しました。

観察するのは、「老」だけです。「老」を成長している私、生きている私と読みます。

物事を知るには、先ず、観察します。科学はそうです。私が私を知るには、私が私を自己観察する必要があります。

こんなことを考えていました時、私は、素晴らしいことに気づきました。

3. 「いま・ここ・私」〔私は、いま、ここに、生きている〕

私は、現在に生きています。私は、過去にも未来にも生きていません。私は、ここに生きています。私は、ここ以外のところに生きていません。私は、「いま・ここ」「いま・ここ」と、「いま・ここ、に生き続け」、ある日、ある時、ある所で、死にます。

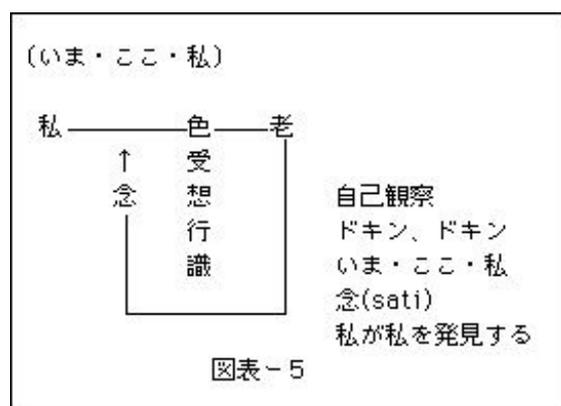
数日後、偶然に、私は、左右両手の五本の指先を合わせました。掌は合わせません。両手の親指、人指し指、中指、

薬指、小指に、心拍、ドキン、ドキンを感じました。私は生きています。私は生きています。私は驚きました。私は、生まれて始めて、『私は生きている。私は生きている』と実感しました。いまでも、その時の経験は、新鮮です。ドキン、ドキン、ドキン、dokin, dokin, dokin と、心拍を感じます。

4. [私は私を自己観察して、『私は私を発見しました』]

私は、私を観ています。私は、私を識っています。

私は、その後今日まで、心拍、ドキン、ドキンを聴き続けています。ドキン、ドキンを聴いていますと、私は静かになってきます。ゆったりしてきます。念 (sati) があると、automatically に、定 (samadhi) が生じます。私は、このpracticeを、念 (sati)→定 (samadhi) の practice と名づけました。私の独創です。



いよいよ、釈迦の教えの最高／貪瞋痴の滅 (cease) を経験し、釈迦の教えの究極／四つの真理を理解すべく、八正道の practice を始めましょう。

後編 第2章 八正道の practice (修行)

後編 第2章 八正道の practice (修行)

お経：13>14>15>16>17>18>19>

10>11>

20>21>22>23>24>25>27>

13> 八正道とは、正命、正精進、正業、正語、正思、正念、正定、正見（四つの智慧）です。

八正道は、涅槃を実現する道、涅槃／不死にいたる道、無明を捨て去る道、釈迦の教えの最高を経験する道、貪瞋痴の滅(cease)を経験する道と、既に知っています。

1. 正命 (正しい生活)

14> 邪しかな生活を捨て、正しい生活をする。

貪瞋痴が生じ滅するだけの生活の続け、貪瞋痴の滅 (cease) を求めない生活を、邪しかな生活といいます。

貪瞋痴が生じ滅するだけの生活の中に、貪瞋痴の滅 (cease) を求め、八正道のpracticeをする生活が正しい生活と考え、私は、2. 正精進 15>のpractice から始めました。

2. 正精進

15>(1)

不善（貪瞋痴）が未だ生じ (arise し) ていないならば、不善（貪瞋痴）が生じ (arise し) ないように精進する。

貪瞋痴が未だ生じ (arise し) ていないならば、貪瞋痴が生じ (arise し) ないように精進しなさい、と。どのように精進しますか。戒ですか。

15>(2)

不善（貪瞋痴）が既に生じ (arise し) たならば、不善（貪瞋痴）が滅 (cease) するように精進する。

貪瞋痴が既に生じ (arise し) たならば、貪瞋痴が滅 (cease) するように精進しなさい、と。どのように精進しますか。戒ですか。

15>(3)

善（不貪不瞋不痴）が未だ生じ (arise) ていないならば、善（不貪不瞋不痴）が生ず (arise す) るように精進する。

不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) が未だ生じ (arise し) ていないならば、不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) が生ず (arise す) るように精進しなさい、と。どのように精進しますか。戒ですか。

15>(4)

善（不貪不瞋不痴）が既に生じ (arise し) たならば、善（不貪不瞋不痴）が滅 (cease) しないように精進する。

不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) が既に生じ (arise し) たならば、不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) が滅 (cease) しないように精進しなさい、と。どのように精進しますか。戒ですか。念 (sati) に住し続けます。

3. 正業 (正しい行為)

16>(1) 殺生よりの禁制とは、不殺生：生き物を殺さない。

16>(2) 不与取よりの禁制とは、不偷盗：与えられないものは取らない。盗まない。

16>(3) 邪淫よりの禁制とは、不邪淫：immoral なsex をしない。

生き物を殺さない、盗まない、immoral なsex をしないという戒を守りなさい、と。

4. 正語（正しい言葉）

17>(1) 両舌よりの禁制とは、不両舌：二枚舌を使わない。

17>(2) 悪口よりの禁制とは、不悪口：悪口を言わない。

17>(3) 妄語よりの禁制とは、不妄語：うそを言わない。

17>(4) 綺語よりの禁制とは、不綺語：無駄話をしない。

二枚舌を使わない、悪口を言わない、うそを言わない、無駄話をしないという戒を守りなさい、と。

5. 正思（正しい考え）

18>(1) 不貪の思：貪が生じている時は考えない。貪が生じていないときに考える。

18>(2) 不瞋の思：瞋が生じている時は考えない。瞋が生じていないときに考える。

18>(3) 不痴の思：痴が生じている時は考えない。痴が生じていないときに考える。

貪瞋痴が生じている時は考えない。貪瞋痴が生じていない時に考えなさい、と。

正業の3戒、正語の4戒、正思の4戒、合計10戒を、守りなさい、と。

私は、次のような身近かな戒と健康によい戒を、10戒に加え、十余の戒を厳しく守りました。

(1) 他人に迷惑をかけない。

(2) 人と争わない。

(3) 煙草は吸わない。

(4) 白砂糖やソーダ類は口に入れない。

(5) 食事は腹八分目で止める。

(6) 夜更かし朝寝坊はしない。早寝早起きをする。

八正道の practice を始めた当初、私は、6. 正念、7. 正定はどのようにするのか知りませんし、正見（四つの智慧）は未だ生じていませんから、専ら、3. 正業、4. 正語、5. 正思の10戒とプラスαの十余の戒を、気が狂うのではないかとと思うほど厳しく守りました。

どれほど厳しく戒を守っても、外界または記憶からの information に因って、戒は守りきれませんでした。その都度、私は、しまった、なっちゃうなと思いました。自己嫌悪に陥りました。私は、戒に代わる方法を探しました。

6. 正念 (sati)

19>(1) 身 (body) につきて身 (body) を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

19>(2) 受につきて受を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

19>(3) 心につきて心を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

19>(4) 法につきて法を観じて住し、正念正智、貪瞋痴を捨す。

6. 正念 (sati) 19>(1)身、19>(2)受、19>(3)心、19>

(4)法につきて、身、受、心、法を観じて住すると、正念正智が生じ、貪瞋痴を捨します、と。

しかし、このような書き方ですと、正念 (sati) の practice はどのようにするのか、私には具体的にわかりません。

後編 第1章 「いま・ここ・私」 4. 『私は私を発見しました』にて申し述べました念(sati)と念(sati)→定(samadhi)

の practice を思い出してください。

只今から、念(sati)と念(sati)→定(samadhi)の practice を、詳細にご紹介いたします。

11> 正念(sati)に住して、さとりをうることができた。

八正道の第6番目が、6.正念(sati)です。正念(sati)に住するとは、正念(sati)があるというほどの意味です。

私が目覚めていて、私に識がある時に、左右両手の指先に感じるドキン、ドキンという心拍の information は、両手両腕の神経を通して脳に入り、受を経て想に到り、心拍を生じている私の内部現象を表象している、と私は考えます。

私の脳は、私の内部現象を process して、その結果を、次々に、私の脳のメモリーに送り込みます。私の脳のメモリーに、私の内部現象は貯えられ、ますます、私は私が観えるようになりました。観えます。私に、vipassana という能力がついてきました。

左右両手の指先で、ドキン、ドキンを聴いてください。全身が静かになってきました。念(sati)があるところに、automatically に、必ず、定(samadhi)が生じます。

◎念(sati)→定(samadhi)の practice

両手の指先を合わせて、心臓のドキン、ドキンを、20分ほど、聴きましょう。

心拍、ドキン、ドキンが聴こえます。「いま・ここ・私」が観えます。「いま、ここに生きている私」が観えます。

私は、「いま・ここ」にいます。私は私を観ています。私は私を自己観察しています。

両手の指先を合わせないで、指先を手首、首筋、心臓に当て、あるいは、指先を手首、首筋、心臓に当てないで、20分ほど、ドキン、ドキンを聴いてもよいです。

数を数えるのが目的ではありません。数を数えるのが途絶えたら、また、1から数えましょう。

ドキン、ドキンに念(sati)をおいていますと、私は、静かになります。数を数えなくなって、眠ってしまう人がいます。私だって眠ってしまいます。

念(sati)があると、脳内にある種の物質が生じ滅し変化するのでしょうか。快感物質が発生しているようです。念(sati)は、生理現象です。

脳波が β (ベータ) 波から α (アルファ) 波へ、 α 波から θ (シータ) 波へ、 θ 波から δ (デルタ) 波へと変化します。脳波が α 波になると、私は全身が静かになったと感じ、 θ 波になると、さらに深い静けさを感じ、 δ 波になると眠ります。

ドキン、ドキンに念(sati)をおきますと、脳波は α 波、 θ 波になり、automatically に、定(samadhi)が生じます。

念(sati)があると、automatically に、定(samadhi)が生じます。念(sati)があると、定(samadhi)があります。念(sati)があり、定(samadhi)があるときは、貪瞋痴は生じ(arise)しません。

念 (sati) を他に移すか、念 (sati) が他に移りますと、定 (samadhi) は滅(cease) し、ドキン、ドキンは聴こえません。貪瞋痴は、生じ得ます。

念 (sati) があり、定 (samadhi) があるとき、私は私を観ています。私を識っています。

◎念 (sati)→定 (samadhi) の practice をするときの姿勢など

〔姿勢〕：行住坐臥、いずれでもよろしい。

行とは歩くです。住とは立っているです。坐とは坐っているです。臥とは横になっているです。今日では、椅子に掛けます。行住坐臥椅、いずれでもよろしい。

坐には、結伽扶坐、半伽扶坐、日本流の正坐、あぐらなどの坐り方があります。

結伽扶坐、半伽扶坐などは、膝が痛くて、念 (sati)→定 (samadhi) のpractice には、不向きです。

10> いかなる苦行も、利をもたらすことなし。わたしは、なんの利益もない苦行から離れてよかった。

結伽扶坐、半伽扶坐などは、膝が痛い。痛さを感じる坐り方は、苦行です。なんの利益もない苦行です。痛さを感じない坐り方なら、どんな坐り方でもよい。但し、背骨は、真っ直ぐに立てている。

〔呼吸〕：通常の呼吸をする。特に出す息、吸う息に気を取られますと、ドキン、ドキンが聴きにくくなります。ドキン、ドキンから念 (sati) を離さないで、ドキン、ドキンを聴きましょう。

〔眼〕：立っているときの、坐っているときの、椅子に腰掛けているときの、ちょうど、その眼の高さがよい。眼は開けている、閉じている。半眼でいる。私は開けています。

〔手〕：左右両手の五本の指先を、軽く合わせて、ドキン、ドキンを聴きます。私は、左手の親指と人差し指先を、右手の親指と人差し指先を、軽く合わせて、ドキン、ドキンを聴きます。頭に、文字も言葉もない静かな状態が生じました。定 (samadhi) が生じました。

7. 正定 (samadhi)

20>(1) 第一定 有尋有伺 貪瞋痴の離より生ずる喜と楽を経験する。

20>(2) 第二定 無尋無伺 定 (samadhi) より生ずる喜と楽を経験する。

20>(3) 第三定 喜を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、身(body) を以て楽を経験する。upekkha 生ず。vipassana 生ず。

20>(4) 第四定 楽を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、不貪不瞋不痴(araga, adosa, amoha) を経験する。

20>(1) 第一定 有尋有伺 貪瞋痴の離より生ずる喜と楽を経験する。

頭の中に、もやもや（雑念）が生じますが、貪瞋痴は生じません。第一定 (samadhi) の喜と楽を経験します。

さらに、念 (sati)→定 (samadhi) の practice を励んでいますと、

20>(2) 第二定 無尋無伺 定 (samadhi) より生ずる喜と楽を経験する。

頭の中に、もやもや（雑念）は生じません。全身は静かです。定(samadhi)が生じたと感じます。第二定 (samadhi)の喜と楽を経験します。

さらに、念 (sati)→定 (samadhi) の practiceを励んでいますと、
20>(3) 第三定 喜を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、身 (body)を以て楽を経験する。upekkha 生ず。vipassana 生ず。

全身は静かです。楽は感じますが、喜は感じません。念 (sati) があります。vipassana が生じたと思います。よく観えます。観がよくなりました。善悪判断が鋭くなりました。正しい智慧 (buddhi) が生じたと思います。このような第三定 (samadhi) を、特に、upekkha といいます。

さらに、念 (sati)→定 (samadhi) の practiceを励んでいますと、
20>(4) 第四定 楽を離れ、正念 (sati) 正智 (buddhi)、
不貪不瞋不痴(araga, adosa, amoha) を経験する。

もはや、喜も楽も感じません。全身は静かです。念 (sati) があります。正智 (buddhi) が生じました。もはや、貪瞋痴は滅 (cease) して生じ (ariseし) ません。不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) を経験しました

すなわち、私は、予期した通り、中編 第3章にて、貪瞋痴 (raga,dosa,moha)の滅 (cease)を経験しました。
貪瞋痴 (raga,dosa,moha)は滅 (cease) して、生じ (arise し)ません。
不貪不瞋不痴 (araga,adosa,amoha) が生じました。
不貪不瞋不痴 (araga,adosa,amoha) を経験しました。

既に、私は、

- (2)『どのようなときに、貪瞋痴は生ずるか』を知っています。（中編 第2章）
- (3) 貪瞋痴の滅 (cease) を経験する。そのことをさとるといいます。（中編 第3章）
- (4) 釈迦の教えの修行法は、八正道とわかりました。
（中編 第4章）

以上、中編 第2章、第3章、第4章にて記した通り、『釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えです』と理解しました。

私は、不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) を経験して、八正道を完成して、私に、

8. 正見（四つの智慧）：

- 21>(1) 釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えである
- 21>(2) 貪瞋痴の生 (arise) についての智慧
- 21>(3) 貪瞋痴の滅 (cease) についての智慧
- 21>(4) 貪瞋痴を滅 (cease) にする道についての智慧
が生じました。

私は、正しい生活（正命）を始め、八正道の戒と念 (sati)→定 (samadhi)の practice を続けましたところ、正智 (buddhi) が生じ、八正道のpractice は完成し、正見（四つの慧）が生じました。

皆様、正見（四つの智慧）を、語ってください。

21>正見（四つの智慧）(1) 釈迦の教えは、苦についての教えではなく、貪瞋痴についての教えです。

21>正見（四つの智慧）(2) 貪瞋痴の生(arise)についての智慧。どういうときに、貪瞋痴は生じ(arise)しますか。
縁起-2 / 図表-4（中編 第2章）を見ながら、説明してください。

自然と他人が発した外界の information が、私の眼、耳、鼻、舌、身の五官に到達して、電気パルスに変換され、神経を通して、識があるとき、感覚を経て、知覚にイメージを生じます。

このイメージに対して、脳の中樞（行）が記憶を呼び起こし思考して対応しますと、貪瞋痴が生じます。私に生じた貪瞋痴という information は、自然と他人に発信され、information は、自然と他人と私や他人の間を循環します。この循環を縁起といいます。常識です。

[cf. 中編 第2章 貪瞋痴の生(arise)]

21> 正見（四つの智慧）(3) 貪瞋痴の滅(cease)についての智慧。

釈迦の教えの最高は、八正道の practiceをして、貪瞋痴の滅(cease)を経験することです。

私は、八正道の戒を守り念(sati)→定(samadhi)の practiceをしましたところ、第四定にて、貪瞋痴は滅(cease)して、貪瞋痴が生じ(arise)しない私を経験しました。不貪不瞋不痴(araga, adosa, amoha)を経験しました。

[cf. 中編 第3章 釈迦の教えの最高]

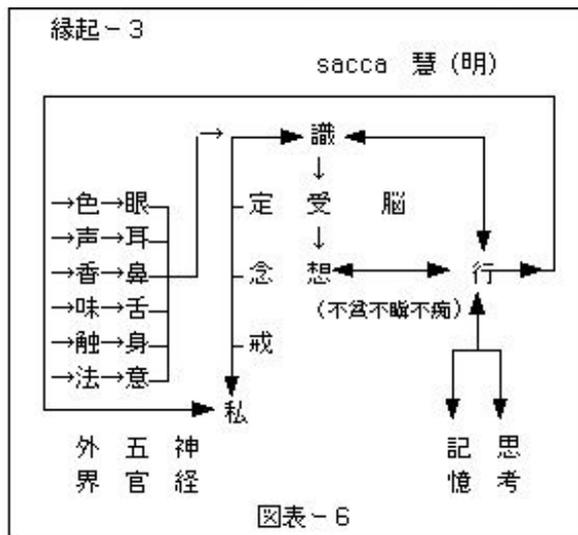
21> 正見（四つの智慧）(4) 貪瞋痴を滅(cease)にする道についての智慧。

貪瞋痴を滅(cease)にする道は八正道です。

八正道、すなわち、正命、正精進、正業、正語、正思、正念(sati)、正定(samadhi)の practiceをしましたところ、正見（四つの智慧）が生じ、八正道は完成しました。

[cf. 中編 第4章 釈迦の教えの修行法（八正道）]

ここまでのまとめとして、次の図表、縁起-3/図表-6が描けました。



八正道が完成し、正見（四つの智慧）が生じたので、釈迦の教えの究極に到達したのではないかと錯覚される方がおられます。究極はまだです。究極は、四つの真理を理解することです。

23> 無智とは、正見（四つの智慧）が生じていないこと。

私は、いま、八正道が完成し、正見（四つの智慧）が生じました。

22> 無智と無明は異なります。

24> 無明とは、四つの真理を理解していないこと。

25-1 > 八正道は、無明を捨て去る道です。

25-2 > 八正道は、正命、正精進、正業、正語、正思、正念 (sati)、正定 (samadhi)、正見（四つの智慧）である。

27> 正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。

私は、さらに、八正道、特に、正念 (sati)→ 正定 (samadhi)のpractice を励んで、期して俟ちました。

後編 第3章 釈迦の教えの究極／四つの真理を理解する

お経：8-1>9>26>27>

8-1>四つの真理は、滅尽、涅槃に資するから、わたしは説いた。

9> 釈迦の弟子は、四つの真理を理解せんために、精進する。

26> 四つの真理を理解するときは、その前に、正見（四つの智慧）が生ずる。

27> 正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。

8-1>わたしは、四つの真理は、滅尽、涅槃に資するから説いた。

滅尽、涅槃に資するので、釈迦は、四つの真理を説きました。四つの真理が究極です、と。

9>釈迦の弟子は、四つの真理を理解せんために精進する。

釈迦の弟子は、四つの真理を理解せんために精進します、と。

8-1>9>滅尽、涅槃（究極）に資するので、釈迦は四つの真理を説き、釈迦の弟子は四つの真理を理解せんために精進しました、と。

26>四つの真理を理解するときは、その前に、正見（四つの智慧）が生ずる。

四つの真理を理解する前に、正見（四つの智慧）が生じます、と。

27>正見（四つの智慧）が生じた比丘は、四つの真理を理解するであろう。期して俟つことができる。

正見（四つの智慧）が生ずると、その後に、四つの真理を理解するでしょうから、期して俟ちなさい、と。

8-1>9>26>27> 確実に究極を得ますので、釈迦は四つの真理を説き、釈迦の弟子は四つの真理を理解しよ

うと精進しました。

八正道の practice を完成して、正見（四つの智慧）が生ずると、その後に、四つの真理を理解するでしょうから、期して俟ちなさい、と。

八正道の practice を完成し、私に、正見（四つの智慧）が生じた後、私は、念(sati)→定(samadhi)の practice を続け、期して俟ちました。やがて、私は、Gotama Buddhism の究極（最高）、すなわち、貪瞋痴の滅(cease)を含む四つの真理を理解しました。

私は、12> 四つの真理、釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えです。

貪瞋痴の生(arise)についての真理

貪瞋痴の滅(cease)についての真理

貪瞋痴を滅(cease)にする道についての真理

を、次のように、理解しました。

釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えです。釈迦の教えは、苦についての教えではありません。

貪瞋痴の生 (arise) についての真理

念 (sati)がないとき、貪瞋痴 (raga, dosa, moha)は、生(arise) 滅(cease) を繰り返し、不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) になることはありません。

貪瞋痴の滅 (cease) についての真理

念 (sati) があるとき、貪瞋痴 (raga, dosa, moha) は滅 (cease) して生ず(arise す) ることなく、不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) が生じ(arise し)、貪瞋痴の滅 (cease) /最高を経験しました。私は、私を観ながら、日常生活をしています。

貪瞋痴を滅 (cease) にする道についての真理

究極（最高）、すなわち、貪瞋痴の滅 (cease) を含む四つの真理の理解を目指して、八正道の practice をしましたところ、貪瞋痴の滅(cease) を含む四つの真理 / 究極（最高）を理解しました。それ故、貪瞋痴の滅(cease)を含む四つの真理を理解する道についての真理は、八正道である、と実証されました。

私は四つの真理を理解しました。

後編 第4章 その後の私

後編 第4章 その後の私

八正道の practice を完成し、私に、正見（四つの智慧）が生じた後、私は、念 (sati) に住し、念 (sati)→定 (samadhi) の practice を続けていましたら、四つの真理を理解し、私に、不貪不瞋不痴 (araga, adosa, amoha) (sacca、善) の生活が始まりました。

その後、私は、どのような生活をしているか、触れておきましょう。

1. 念 (sati) があると、脳波は β 波から α 波になり、浅い定 (samadhi) が生じ、貪瞋痴は滅 (cease) して、貪瞋痴は生じ (arise し) ません。さらに、念 (sati) がありますと、脳波は α 波を越えて θ 波になり深い定 (samadhi) が生じ、やがて、 δ 波になり眠ってしまいます。

深い定 (samadhi) では日常生活はできませんが、浅い定 (samadhi) では日常生活はできます。私は、浅い定 (samadhi) に住して、日常生活をします。念 (sati) があると定 (samadhi) が生ずるという現象は、生理現象であって、念 (sati) という動機は、祈り、祈祷、呪ではありません。信ずる、信仰でもありません。念 (sati) があって浅い定 (samadhi) にいるとき、外界から強い information が五官に到達すれば、貪瞋痴は生じますが、よほど強くない限り貪瞋痴は生じません。

念 (sati) と定 (samadhi) は滅 (cease) する時があります。定 (samadhi) を中止しようと思いますと、念 (sati) と定 (samadhi) は滅 (cease) して貪瞋痴が生じ (arise し) 得る状態に戻り、貪瞋痴は生じ (arise し) ては滅 (cease) し、生じ (arise し) ては滅 (cease) します。私は、常時、浅い定 (samadhi) に住して、考え、語り、行うようにしています。私は、常時、私を観ながら、日常生活をしています。

2. 私が生活している場は、貪瞋痴という information が循環している縁起の場、家庭、社会、国家、国際世界、地球です。

私は、八正道の中で、生き物を殺すなとか、うそをつくなとか、二枚舌を使わないとか、十余の戒を守りましたが、守り切れないで、なっちゃいないと落胆し、戒を守ることを中止して、専ら、念 (sati)→定 (samadhi) の practice をしましたが、社会生活をするには、戒（モラル）は必要です。

私は、社会生活をするために、人格を向上する必要があります。戒は守りきれないものと承知の上で、現在、私は十余の戒を守っています。善悪判断がますます鋭くなりました。よく観えます。善（不貪不瞋不痴）を積む。毎日の生活は楽しいです。

3. 念 (sati) があって、浅い定 (samadhi) にいて、人格の向上に務めながら日常生活を営んでいますと、それは、私の脳の発達と脳のプログラム形成に、また、遺伝子 DNA に、よい影響を与えている、と言えないでしょうか。

4. 私は、釈迦の教え—Gotama Buddhism を、パーリ聖典から学び得たことを誇りに思い、終生、念 (sati) に住して戒を守り、人格の向上に努めながら、その日、その日を送りますと申し上げて、ひとまず、『釈迦の教え—Gotama Buddhism』のお話を終えます。

完

あとがき

あとがき

1. 釈迦が説いたといわれるお経の中に、ほんとうのこと、確かなことを求めて、私が、お経の学習を始めましたのは、51才（1964）の時でしたから、本年で39年間、パーリ聖典を通じて、釈迦を学び続けました。

2. 今回、私は、『釈迦の教え－Gotama Buddhism』（2003年版）を書き上げました。

3. 私は、釈迦が説いたといわれるお経の中に、ほんとうのこと、確かなことを求めました。その動機を、拙著『自伝史－永野』に書きました。

1945年、わが国が第2次世界大戦に無条件降伏した後、私も、戦後復興に参画しました。思い出は遙か昔のことになりますが、1964年には、経済も産業も戦前の最高水準を超え、さらに高度成長を続け、1980年代には、日本のGNPは米国のそれに次いで、世界第2位になりました。

反面、私は、1964年には、一つの結論に達していました。政治家、官僚、銀行家、産業人たちは、貪瞋痴 (raga, dosa, moha)全開のモラルレス時代を実現し、バブルを謳歌し、政治は強きを助けて弱きを挫き、憲法は有って無きに等しく、政官財（銀行を含む）は癒着してスキャンダルは満開し、「政官財の癒着（モラルレス）が日本を滅ぼすと」と。

バブルは崩壊しましたが、モラルレス時代は2003年の今日に引き継がれ、日本の政治、行政、財政、金融、産業、教育、国民生活は、破綻寸前です。

2001年、9月11日、ニューヨークとワシントンで多発テロが発生し、米国は、国際連合の国際協調主義を嫌い、単独行動主義、先制攻撃政策を強行しています。日本は、米国の世界政策に組み込まれて親米一辺倒です。

思い出されるのは、1972年に公刊された、ローマクラブ編『成長の限界』は、「人口の爆発的増加、工業生産の増大、資源の枯渇、公害の増加、自然環境の破壊、食料の相対的不足、核軍事力の増大などから、人間の係わる経済成長や人間の生活の向上などは、停滞乃至低下を余儀なくされる」と提言しました。

これらに、モラルレスと先制攻撃思想を加えて考えますと、日本、米国、世界の国々は前途暗澹です。一刻も早く、人間の歴史上、初めての総合政策を策定すべきだと、私は考えます。

この短期／長期の現実に、私たちは、どのように対処すべきか。

この短期／長期の現実に、私は、どのように対処すべきか。

この時代に、『釈迦の教え－Gotama Buddhism』は、合理とモラルを教えます。合理とモラルを柱とする新総合政策を策定するためにも、『Gotama Buddhism』を学び、ご参照いただきたいと存じます。

『釈迦の教え－Gotama Buddhism』を学び習われますことを、お勧め申し上げます。

4. 本書を執筆するに当たり、最も苦勞しましたのは、四つの真理のdukkham saccam を、日本語でどう表現するかでした。私は、これを、『釈迦の教えは、貪瞋痴についての教えです』と書きました。大きな感動を覚えます。

私は、さとり「四つの真理を理解する／釈迦の教えの究極」を目指して、八正道のpracticeを励みましたところ、正見

(四つの智慧)が生じて八正道を完成し、さらに、八正道、特に、念 (sati)→定 (samadhi) の practiceを続け、期して俟ちましたところ、四つの真理を理解できました。

どうか、皆様方も、八正道の practice をなされて、一日も早く、釈迦の教えの究極（最高）を経験され理解され、これを身につけられた日常生活をなされますことを待望申し上げます。

5. 私は、本年、90才になりました。『釈迦の教え—Gotama Buddhism』は、ノーベル平和賞ものと自負しております。生きている内に、平和賞を受賞したいものです。

6. 『釈迦の教え—Gotama Buddhism』の<ビデオテープ>もご利用ください。

私は、1997年頃より、毎年、『釈迦の教え—Gotama Buddhism』をビデオテープに、録音録画して参りました。

ある実業家が退職後に、このビデオテープで独学され、いいことを習ったと、いまでも、ご厚誼を深めております。顔が見

えて、実声を聞いて学ぶ、何度でも、繰り返して聞くことができ、重宝です。ご所望のお方には、実費でお分けいたします。筆者までお申し越してください。但し、日本語だけで、英文のものはありません。

7. 2002年の秋、34才の日本の青年が、独学で本書（2002年版）前編 墨消し法を確実に実行しました。

私は、彼に、釈迦の教えのpracticeを説明しましところ、彼は、確実に、practiceを行い、3ヶ月という短期間で、釈迦の教えの究極（最高）を経験しました。その後、彼は彼を観ながら、日常生活をするようになりました。特記いたします。

完

参考文献

原始仏教文献

中村 元著 「中村 元撰集」（春秋社）、原始仏教関係の5巻

中村 元著 「原始佛教 その思想と生活」（NHKブックス）

友松円諦著 「仏陀の教え」（講談社）

友松円諦著 「阿含経講議」（雪華社）

水野弘元著 「釈尊の生涯」（春秋社）

増谷文雄著 「釈尊のさとり」（講談社文庫）

オルデンブルグ著 「仏陀」

ベック著「仏教」（岩波文庫）

コンゼ著「仏教」（大蔵選書）

その他多数。

科学文献

湯川秀樹ほか著「素粒子」（岩波新書）

片山泰久著 「量子力学の世界」（講談社Blue Backs）

シュレディエンガー著「生命とは何か—物理的にみた生細胞」

（岩波新書）

中村佳子著「生命科学」（講談社）

時実利彦著「脳を考える」（日本経済新聞社）
時実利彦著「脳の話」（岩波新書）
大木幸介著「心の分子メカニズム」（紀伊国屋書店）
大木幸介著「心の量子論」（日経サイエンス）
メドウスほか著「成長の限界」（ダイヤモンド社）

などなどの他にも、私は、多くの文献を読みました。

完

著者 永野 武の略歴

1913出生、1939慶応義塾大学経済学部を卒業し、三井
鉱山に入社して戦前戦中を経験し、戦後は日本化学工業教会にて、石川一郎氏、原安三郎氏、池田亀三郎氏を補佐して
、産業復興に尽力し、1955石油化学工業の企業化に成功して、同協会初代事務局長に就任しました。

1964その職を辞任して、ほんとうのこと、確かなことを求
めて、釈迦が説いたといわれるお経（パーリ聖典）を学習して、
「さとり」を得、1978から10年間、日本工業倶楽部にて、
毎週水曜日に、『Gotama Buddhism』の講義を続けました。

1986米国に移住し、今日（2003）に至も、引き続き、
『ゴータマ・ブディズム』の学習を続けています。

この度、『釈迦の教え—Gotama Buddhism』をインターネット
上にホームページとして公開いたしました。ご一読いただけれ
ば幸甚に存じます。

なお、ご意見やご質問は、コメント欄にて、ご遠慮なくお申し付けください。

著者 永野 武