



アビダジャマハーラッタグル
(正法によって国を導く偉大な師)



バツダンタ ウ ケサラ大長老 による教え戒めの説法・3

通訳 バツダンタウニャーヌッタラ大長老

(2013年4月28日(日) ミャンマー国マハーアウンミー僧院)

2. 戒律の功德 (Sīla)

戒律 (Sīla) とは、自分自身のために自分の身体の行為・口の行為が悪行為にならないように守り、また善い行為になるように善い Cetanā “意志” をもって自分を守ることをいいます。また、テーラワダ仏教の根本的な戒律には在家の戒律と出家者の戒律があります。在家については、人間の道徳として実践する“三帰依と共にある五戒・八戒”があります。出家者の戒律については、正学女、見習出家、比丘尼出家、比丘出家の戒律があります。それぞれ自分の段階に合った戒律をよく守りたいという心は、欲界の善行為となり浄大善心となります。このような心で戒律を守ることが“戒律の功德”です。戒律を守って“戒律の功德”を得たら今世も楽、来世も楽になります。この“戒律の功德”の力によって人間と六欲天に転生するという結果を得ます。そこに生まれるときも戒律の力で善い所に生まれ、優れた姿・形を得ることができます。戒律の功德の力によって瞑想するときにも、禅定が強くなり、智慧が増大して道の智慧、果の智慧、涅槃への因縁を得ます。だから皆さんは、自分の身体の行為・口の行為が悪行為にならないように守り、また善い行為になるように善い意志をもって自分にふさわしい戒律を守るようにがんばってください。

イーダン メ シーラン ニッバーナッサ パッチャヨー ホートゥ
Idaṃ me sīlaṃ nibbānassa paccayo hotu.
この私の戒律の功德が涅槃への因縁になりますように

3. サマタ瞑想の功德 (Samatha)

サマタとは貪り・怒りなどの五蓋を“静めさせる”という意味です。ある一つの対象だけを選んで、それに心を集中させる瞑想実践です。戒・定・慧の「定」はこのサマタ瞑想の禅

定を意味しています。テーラワーダ仏教では、40種のサマタ瞑想の対象があり、瞑想者は自分の性格や目的に合った対象を選んで瞑想することができます。

40種のサマタ瞑想とは、遍 (Kasiṇa) 10、不浄 (Asubha) 10、随念 (Anussati) 10、無量 (Appamaññā) 4、想 (Saññā) 1、差別 (Vavatthāna) 1、無色 (Aruppa) 4、合わせて40種となります。

この中でも特に、随念 (Anussati) の中に含まれる仏随念、法随念、僧随念、呼吸の随念、死随念、不浄 (Asubha) の瞑想、慈・悲・喜・捨の瞑想である無量 (Appamaññā) は心を守るサマタ瞑想として、お釈迦さまが実践を奨められています。

このようなサマタ瞑想の功德のうち1つでも実践すれば、禪定まで達しなくても欲界の善行為である淨大善心の功德になります。この功德の力によって人間と六欲天に転生するという結果を得ます。もし、第1禪定、第2禪定、第3禪定、第4禪定、第5禪定を得ることができれば、色界の善行為である大心の功德 (Mahagata rūpavacara kusalcitta) となります。色界の善行為である大心の功德がある人は欲界を超えて16の梵天界に転生することができます。無色 (Aruppa) のサマタ瞑想によって無色界禪定を得れば4つの無色界の善行為である大心の功德 (Mahagata arūpavacara kusalcitta) となります。無色界の善行為である大心の功德がある人は色界を超えて4つの無色界に転生することができます。

それでは、上の中で第1禪定～第5禪定までの5つの色界禪定の功德によって、16の色界に転生することについて詳しく話しましょう。

(次号へ続く)