

法句經 423偈

目次、編者の言葉、26品、423偈



金京鎮

Japanese PDF edition

法句經 423偈

金京鎮

金京鎮AI書房のオンライン書籍。法句經423偈を26品に整理し、詩集のような呼吸でゆっくり読めるようにした版です。

目次

編者の言葉

第一品 対句

第二品 不放逸

第三品 心

第四品 花

第五品 愚かな人

第六品 賢者

第七品 阿羅漢

第八品 千

第九品 悪

第十品 暴力

第十一品 老い

第十二品 自己

第十三品 世間

第十四品 ブッダ

第十五品 幸福

第十六品 愛着

第十七品 怒り

第十八品 汚れ

第十九品 法に立つ者

第二十品 道

第二十一品 さまざまなこと

第二十二品 地獄

第二十三品 象

第二十四品 渴愛

第二十五品 修行者

第二十六品 バラモン

編者の言葉

[全章を見る](#)

[次の章 →](#)

この版は、原稿の詩的な改行を最大限に活かし、近い意味を持つ二、三の偈を一息にまとめて、写真と交互に現れるゆったりとした読書のためのPDFとして構成しました。

全423偈を156のまとまりに分け、156枚の写真を繰り返し使うことなく、一度ずつ使用しました。

版型はA5サイズとし、余白を十分に持たせて詩集のように読めるように仕上げました。

[全章を見る](#)

[次の章 →](#)

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第一品 対句

← 前の章

全章を見る

次の章 →

対句品

1

すべてのことは心が根本であり

心より現れ、心によって成る

もしも汚れた心で

話し、あるいは行えば

苦しみがその人に従う

車輪が牛の足跡に従うように

2

すべてのことは心が根本であり

心より現れ、心によって成る

もしも清らかな心で

話し、あるいは行えば

楽しみがその人に従う

影がその主に従うように

3

「彼は私を罵り、傷つけた

私に勝ち、私のものを奪った」

このような思いを抱き続けるなら

怨みが静まることはない

4

「彼は私　　罵り、傷つけた

私に勝ち、私のものを奪った」

このような思いを抱かなければ

ついに怨みは静まるであろう

5

この世において

怨みは怨みによっては

決して静まることはない

怨みを捨てることによってのみ静まる

これは不変の永遠の真理である

6

「私たちはこの世で

いつかは死ぬべき存在である」

そのことに気づかない者がいる

もしこれに気づくなら

あらゆる争いは静まるだろうに

7

汚れのあるものを清らかだと見なし

諸々の感覚を抑えることがなく

飲食の節度を知らず

怠惰で精進しない人は

悪魔が容易に彼を征服する

風が弱い木をなぎ倒すように

8

汚れのあるものを汚れと見なし

諸々の感覚をよく抑え

飲食の節度を知り

固い信念で精進する人は

悪魔も彼を征服することはできない

風が岩山を動かすことができないように

9

心の汚れを捨て去ることができず

袈裟をまとうとするならば

その人は袈裟を着る資格がない

節制と真実を欠いているからだ

10

心の汚れを洗い流し

戒律をよく守り

節制と真実を備えた

人こそが

袈裟を着るにふさわしい

11

真実でないものを真実であると思い

真実であるものを真実でないと思う人は

この誤った考えのゆえに

ついに真実に至ることはない

12

真実を真実であると知り

真実でないものを真実でないと知れば

このような人は

その正しい考えのゆえに

ついに真実に至ることができる

13

屋根のふき方が不完全なら

雨が漏れ入るように

修行が不十分な心には

欲望の手が忍び込みやすい

14

屋根がよくふかれているなら

雨が漏れ入らないように

修行が

よく行き届いた心には

欲望が入り込む隙がない

15

悪をなした人は

この世でも後の世でも憂える

自分の行いが汚れているのを見て

彼は

悲しみ、悩み苦しむ

16

善をなした人は

この世でも後の世でも喜ぶ

自分の行いが清らかなのを見て

彼は喜び、楽しむ

17

悪をなした人は

この世でも後の世でも苦しむ

「私は悪をなした」と

悩み苦しむ、

地獄に落ちて、さらに苦しむ

18

善をなした人は

この世でも後の世でも喜ぶ

「私は善をなした」と喜び、

善き世界へ行って

さらに喜ぶ

19

たとえ聖典を多く唱えても

それを

実行しない怠惰な人は

他人の牛を数えている牛飼いにすぎず

真の修行者の仲間に加わることはできない

20

たとえ聖典をわずかししか唱えられなくても

真理に従って実行し

貪欲と怒りと愚かさを捨て去り

正しい智慧と解脱を得て

この世にも後の世にも

執着しない人は

真実の修行者の仲間に加わることができる

[← 前の章](#)

[全章を見る](#)

[次の章 →](#)

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二品 不放逸

← 前の章

全章を見る

次の章 →

不放逸品

21

精進は不死の道であり

怠慢は死の道である

精進する人々は死ぬことがないが

怠惰な人々は死者に等しい

22

この道理をはっきりと悟り

それを実践する賢者は

不放逸であることを喜び

聖者の境地を楽しむ

23

このように思慮深く

忍耐強く

常にたゆまず修行する智者は

心の最高の自由（ニルヴァーナ）に到達する

24

精進して修行に励み

深く思索し

言行が清らかで慎み深く

自らを制して真理に従って生きる勤勉な人は

その名声が輝きを増す

25

常に励んで怠ることなく

自らを律することを知る智者は

洪水（煩惱）に押し流されることのない

島を築くようなものである

26

愚かで知恵のない人々は

怠慢と放逸にふけるが

思慮深い智者は

精進を家宝のように守る

27

放逸にふけてはならない

欲楽の楽しみを親しんではならない

放逸にならず深く思索する人だけが

大いなる安樂を得るであろう

28

賢者が精進によって

怠慢を退けるとき

知恵の高楼に登り

憂いに沈む人々を見下ろす

あたかも山の上に登った人が

地上にいる人々を

見下ろすかのように

29

怠惰な人々の中で

精進し

眠れる人々の中で

目覚めている賢者は

俊足の馬が

鈍い馬を追い抜くように

ひたすら前へと進んでいく

30

インドラ神（帝釈天）は精進によって

神々の中で最高位となった

精進は常に称賛され

怠慢は常に非難されるものである

31

不放逸を楽しみ

怠慢を恐れる修行者は

大小さまざまな束縛を

火のように焼き払いながら進む

32

不放逸を楽しみ

怠慢を恐れる修行者は

いつしか

大いなる自由の境地に達し

決して後退することはない

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第三品 心

← 前の章

全章を見る

次の章 →

心の品

33

心は浮ついて揺れ動きやすく

守り難く、抑え難い。

賢い人は

心を整える、

矢作りが矢をまっすぐにするように。

34

水から引き上げられ

陸に投げ出された

魚のように

この心は跳ね回る、

悪魔の手の及ぶところから

逃れ出ようとして。

35

捉えがたく、軽々しく

欲望のままにさ迷う心を

制することは

善いことである。

制された心は

安らぎをもたらすから。

36

見極めがたく、極めて微細で

欲望のままに揺れ動く心を

賢い人は

よく守るべきである。

よく守られた心は

安らぎをもたらすから。

37

独り遠くへ行き

形もなく胸の奥に潜む

この心を制御する人は、

死の束縛から

逃れることができるだろう。

38

心が定まらず

正しい真理を知らず

信念が揺れ動く人にとって

知恵が完成することはない。

39

心が煩悩に染まらず

思いが揺らぐことなく

善悪を超越して目覚めている

人には

いかなる恐れもない。

40

この体は水瓶のように
壊れやすいものだと知り、
この心を
城郭のように堅固にして
知恵の武器で悪魔と戦え。
勝ち得たものを守りながら
たゆまず精進せよ。

41

ああ、この体は間もなく
地の上に横たわるだろう。
意識を失い
無用な木切れのように見捨てられて。

42

敵と敵が競い合い
仇同士が争ったとしても、
よこしまな心が引き起こす
災いに比べれば
その影響はまだ小さいだろう。

43

母や父、あるいは親族が施してくれる善よりも
正しい真理へと向かう心が
私たちにより大きな善をもたらしてくれる。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第四品 花

← 前の章

全章を見る

次の章 →

花の品

44

誰がこの大地を

征服できるだろうか。誰が

天上と地獄を征服できるだろうか。

誰が感動的な法句を編むことを、

巧みな者が

美しい花を飾るように成し遂げるだろうか。

45

真の修行者は

この大地を征服し、

天上と地獄を征服することができる。

真実の修行者だけが

真理の言葉を編むことができる。

巧みな者が美しい花を飾るように。

46

この身は

泡のようであり、

陽炎のようであると

悟った人は、

悪魔の花矢を折り捨て、

死の王（閻魔）に会うこともないだろう。

47

花を摘むことだけに耽り、

正気を

失った人は、

死の神が奪い去っていく。

眠れる村を洪水が押し流すように。

48

花を摘むことだけに耽り、

心に

執拗な執着を持ち、

欲望に溺れもがく人は、

ついに死の悪魔に征服される。

49

花の香りと色を損なわず、

蜜だけを採っていく蜜蜂のように、

知恵ある聖者は

そのように

村から村へと托鉢して歩くべきである。

50

他人の過ちを見るな。

他人がしたか、しなかったかを気にするな。

ただ自分自身が犯した

過ちと怠慢だけを見よ。

51

いかに愛らしく

色が美しくても、

香りのない花があるように、

実践の伴わない人の言葉は、

表現は立派であっても

中身がない。

52

愛らしく色が美しく、

ほのかな香りを放つ花があるように、

実践の伴う人の言葉は、

その響きが大きく広がる。

53

積み上げられた花山から

多くの花冠を作ることができるように、

人として生まれたとき、

善い行いを

多くなさねばならない。

54

花の香りは風に逆らえない。

梅檀も多伽羅も茉莉も同様である。

しかし、

徳ある人の香りは風に

逆らって四方に漂う。

55

梅檀、多伽羅、青い蓮、そして

婆師迦など、様々な香りがあるが、
徳行の香りが
最も優れている。

56

多伽羅や栴檀の香りは
むしろ微かで
大したことはない。
徳行のある人の香りは
最上のものとして、
天の神々にまで届く。

57

徳行を完全に備え、
怠ることなく勤勉で、
正しい知恵によって解脱した人は、
悪魔も近づくことができない。

58

道端に捨てられたゴミの山
その中からも、ほのかに香りを放ち
蓮の花が咲き昇るように、

59

捨てられたゴミのような
盲目の衆生の中にありながら、
正しく悟った人の弟子は、
知恵によって燦然と輝くだろう。

← 前の章

[全章を見る](#)

[次の章 →](#)

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第五品 愚かな人

← 前の章

全章を見る

次の章 →

60

眠れぬ者には

夜は長く

疲れ果てた旅人には

道は遠い

正しい真理を知らぬ者には

生死の輪廻は遥かである

61

旅の途上で

自分より優れた者や

等しい者に出会わぬなら

むしろ

潔く独りで行け

愚かな者を

道連れにしてはならない

62

「わが子なり」「わが財なり」と

愚かな者は悩み苦しむ

自分自身さえ自分のものではないのに

どうして子や財が自分のものであろうか

63

愚か者が自らを愚かと知れば

それだけで彼は賢明である

しかし愚かでありながら

自らを賢いと思うなら

彼こそ真の愚か者である

64

愚かな者は一生の間

賢者に寄り添い仕えても

真実の教えを悟ることはない

ちょうど

匙が汁の味を知らないように

65

賢明な人は

ほんの一時でも

賢者に寄り添い仕えれば

たちまち真実を悟る

舌が汁の味を知るように

66

知恵なき愚か者は

自分自身に対して仇のように振る舞う

苦い報いをもたらす

悪しき行いを重ねながら

67

自ら行った後で

後悔し、涙を流しながら

その報いを受けるなら

そのような行いは良くない

68

自ら行った後で

後悔することなく

喜びに満ち、笑いながら

その報いを受けるなら

そのような行いは正しい

69

愚かな者は

悪をなしても

その報いが現れるまでは

それを蜜のように思う

しかし、不吉な報いが

目の前に現れたとき

ようやく後悔し、苦しむのだ

70

愚かな者は

形式のみに従って

何ヶ月も断食の苦行をする

しかしその功德は

真実の教えを極めた人の

十六分の一にも及ばない

71

悪行を働いても

搾りたての牛乳のように
すぐさま固まることはない
しかしその業は
灰に覆われた火種のように
じわじわと燃え続け
その者の後を追う

72

愚かな者は
知識を得たとしても
それは助けにはならない
かえって
彼の知恵を損ない
彼の幸運を打ち砕くからだ

73

愚かな者は
空しい名声を望む
修行者の間では上座を
僧団の中では支配する権力を
他人の家では供養を欲しがる

74

在家の者も、出家の者も
「これは私がしたことだ」
「皆、私に従わねばならぬ」
そのように思うなら
彼の

欲望と自惚れは

静かに、しかし確実に

増大していく

75

ここに二つの道がある

一つは利益を追う道

一つは涅槃へと至る道

仏弟子である修行者は

この道理を悟り

世俗の称賛を喜んではならない

ただ、孤独の道に励め

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第六品 賢者

← 前の章

全章を見る

次の章 →

賢者の章

76

自分の過ちを指摘し、戒めてくれる

賢い人に出会ったなら

その人に従いなさい

その人は

隠された宝のありかを示してくれる恩人なのだから

その人に従いなさい

そのような人に従えば

善きことがあり

悪いことは決してないだろう。

77

人を訓戒し、教え、悟らせなさい

人々を正しくない道から救いなさい

このような人を

善き人は愛し

悪しき人は憎むだろう。

78

悪い友と交わってはならない

卑俗な者たちとも付き合ってはならない

善き友と喜びをもって交わり

賢い人に親しく仕えなさい。

79

真理を飲み物とする人は

清らかな心で安らかに眠るだろう

賢い人は常に楽しむ

聖者たちが説かれたその真理を。

80

水を引く者は水を導き

矢を作る者は矢を真っ直ぐにする

大工は材木を整え

賢い人は

自分自身を整える。

81

大きな岩がどのような風にも

揺らぐことがないように

賢い人は

非難にも称賛にも

動じることがない。

82

深い淵が

澄んで静かで

波に濁されることがないように

賢い人は

真理を聞いて

心がおのずから清らかになる。

83

賢明な人は

どこにおいても執着を捨て

快樂を求めて虚しく奔走することはない

楽しみに遭おうと、苦しみに遭おうと

賢い人は

揺れ動くことがない。

84

自分のためにも、他人のためにも

子孫や財産や領土を望んではならない

不当な手段で

富を得ることを望んではならない

徳行と知恵をもって

正しき人でありなさい。

85

多くの人々の中で

生の向こう岸にたどり着く者は

極めて稀である

大抵の人々は

こちらの岸で

右往左往とうろたえているだけである。

86

真理が正しく説かれたとき

その理に従う人は

越えがたい死の川を渡り

やがて向こう岸に至るだろう。

87

賢い人は

闇を背にして

光を求めて歩まねばならない

闇の家を離れて出家し

孤独の中で

喜びを見いだしなさい。

88

煩悩を退ける良き薬を求めなさい

賢い人は欲望を捨て

何も持つことなく

心の汚れを洗い流して、自分を清めなさい。

89

悟りを得るための道として

心を正しく整え

執着を断ち、所有欲を捨て

常に安らかで喜びにあふれ

煩悩が消えて輝く人は

この世において

すでに大いなる自由の境地に至っている。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第七品 阿羅漢

← 前の章

全章を見る

次の章 →

阿羅漢品

90

すでにこの世の旅を終え

憂いと悩みから離れ

あらゆる束縛を断ち切り

自由を得た人

彼には

いささかの苦悩もない。

91

正しく思惟する人は

出家して

家に留まることを好まない

湖を背にして飛び去る白鳥のように

彼らは

この家もあの家も捨てる。

92

財を蓄えることなく

質素な食事をする

そのような人の

悟りの境地は

空であり何の形跡もないため

虚空を飛ぶ鳥の跡のように

見分けることが難しい。

93

あらゆる雑念を断ち切り

衣食にこだわらない

そのような人の悟りの境地は

空であり何の形跡もないため

虚空を飛ぶ鳥の跡のように

見分けることが難しい。

94

よく訓練された馬のように

すべての感覚が穏やかで

高慢と煩惱を断ち切った人を

神々さえも

羨む。

95

大地のように寛大で

門の敷居のように義務を果たし

濁りのない湖のように清らかな

そのような人に

輪廻はない。

96

正しい智慧によって悟りの絶対的な平安に達した人は

心が穏やかに静まり

言葉と行いも静かである。

97

盲信することなく

絶対を悟り

輪廻の絆を断ち切り

あらゆる誘惑を退けて欲望を捨てた人

彼は

まことに優れた人である。

98

村であれ森であれ、谷であれ平地であれ

悟りを得た者が

住む場所であれば

どこであっても

その場所は楽しい。

99

人のいない森の中は

楽しくない場所だと思われるかもしれないが

欲望から離れた者はそこを楽しむ

彼らは世俗の快楽を求めないからである

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第八品 千

← 前の章

全章を見る

次の章 →

千の品

100

無益な言葉を

千語並べるよりも

聞けば心が静まる

一語のほうかはるかに優れている

101

無益な句を集め

編み上げた千編の詩よりも

聞けば心が静まる

一編の詩のほうが

はるかに優れている。

102

無益な句を集め

百編の詩を唱えるよりも

聞けば心が静まる

一編の詩のほうが

はるかに優れている。

103

戦場において百万人に勝つよりも

自分自身に勝つ者こそが

最も優れた勝利者である。

104

自分自身に勝つことは

他人に勝つことよりも

優れている

ゆえに己を抑え

常に自制する人であれ。

105

このような人の勝利は

誰一人として打ち負かすことはできない

音楽の神も、悪魔も、また

世界を創りし最高神

であったとしても。

106

百年の間

毎月千回ずつ祭祀を捧げるよりも

たとえ一瞬であっても

真の修行者を

助けることのほうが

より優れたことである。

107

森の中で

百年の間、火の神に

祭祀を捧げるよりも

たとえ一瞬であっても

己を磨いた人に

供養を捧げるほうが

はるかに優れたことである

108

この世で福を得るために

一年中、供物を捧げて祭祀を行っても

その功德は

真の修行者を助けることの

四分の一にも満たない。

109

常に他人を尊重し

目上の人に仕える人には

美しさ、安らぎ、健康、そして長寿

これら四つの福が

増していく。

110

たとえ百年生きようとも

行いが悪く

心が乱れているならば

徳を守り、静かな心で

生きるその一日のほうが、はるかに勝る

111

たとえ百年生きようとも

愚かで心が乱れているならば

賢く、静かな心で

生きるその一日のほうが、はるかに勝る

112

たとえ百年生きようとも

怠惰で

精進しないならば

たゆまず力強く精進して

生きるその一日のほうが、はるかに勝る

113

たとえ百年生きようとも

生と死の道理を知らぬならば

その道理を知って生きる

その一日のほうが、はるかに勝る。

114

たとえ百年生きようとも

絶対の平穩に至る道を知らぬならば

その道を知って生きる

その一日のほうが、はるかに勝る。

115

たとえ百年生きようとも

最上の真理を知らぬならば

その真理を知って

生きるその一日のほうが、はるかに勝る。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第九品 悪

← 前の章

全章を見る

次の章 →

悪品

116

善をなすのを急ぎなさい

悪から心を遠ざけなさい

善をなすのに怠慢であれば

その心はすでに悪を楽しんでいる。

117

もし人が悪をなしたなら

二度とそれを繰り返してはならない

それを楽しんではならない

悪を積むことは苦しみである

118

もし人が善をなしたなら

常にそれを繰り返しなさい

それを楽しみなさい

善を積むことは喜びである。

119

悪の果実が結ぶ前は

悪人も

福に出会う

しかし

悪の実が熟したとき

悪人は災難に遭う。

120

善の実が結ぶ前は

善人も

時として禍に遭う

しかし善の実が熟したとき

善い人は福を受ける。

121

「私には報いが来ないだろう」と

悪を軽んじてはならない

一滴一滴の水が溜まって

水瓶を満たすように

少しずつ積もった悪が大きな悪をなす

122

「私には報いが来ないだろう」と

善を軽んじてはならない

一滴一滴の水が溜まって

水瓶を満たすように

少しずつ積もった善が大きな善をなす。

123

多くの財宝を持つ商人が

同行者が少ないときに

危険な道を避けるように

命を惜しむ人が

毒を避けるように

あらゆる悪行を避けるべきである。

124

手に傷がないならば

毒を手を持つことができるだろう

傷がなければ毒に侵されないように

悪をなさない人には

悪は及ばない

125

純粋な人を欺き

汚れのない人を害したなら

その悪はかえって自分に返ってくる

風に逆らって投げた塵が

自分に返って降りかかるように

126

ある人は母胎に帰り

悪人は地獄に落ち

善い人は天上に昇り

煩悩のない人は絶対なる平和に入る。

127

空の果てに昇っても

海の深くに潜っても

山の奥深い洞窟に身を隠しても

なした悪の報いから

逃れることができる場所は

この世のどこにもない

128

空の果てに昇っても

海の深くに潜っても

山の奥深い洞窟に身を隠しても

死が及ばない場所は

この世のどこにもない

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十品 暴力

← 前の章

全章を見る

次の章 →

暴力品

129

すべての者は

暴力を恐れ

死を恐れる

この理をわが身に引き比べて

他を

殺してはならない 殺させてはならない

130

すべての者は

暴力を恐れ

平穏な生を愛しむ

この理をわが身に引き比べて

他を

殺してはならない 殺させてはならない

131

生きとし生けるものはみな幸せを求めている

暴力でこれらを害する者は

たとえ自らの幸せを求めたとしても

次の世で決して幸せを得ることはできない

132

生きとし生けるものはみな幸せを求めている

それを知り

他を暴力で害さない者は

自らの幸せを求めるならば

この世の平穏を享受し

次の世の平穏も得るだろう

133

粗暴な言葉を吐いてはならない

発した言葉は自分に返ってくる

怒りの言葉は苦しみとなり

その報いはわが身に及ぶ

134

割れた鐘が音を出さないように

あなたも静かでありなさい

争いの声を出さない人は

すでに悟りに達しているのだ

135

牛飼いが

鞭を手に取り

牛を牧場へと追いやるように

老いと死もまた

すべての生きるものの命を

そのように追い立ててゆく

136

しかし愚かな者は

悪しき行いをしても

自らそれを悟ることができない

自分がなした業の火に

その身を焼かれながら

苦悩するのである

137

罪のない清らかな人を

暴力で害する者には

十種類の災いのうちに

一つが必ず返ってくるだろう

138

耐えがたい激しい苦痛

見るに忍びない老い

肉体の傷や恐ろしい病

そして

狂い乱れる精神の錯乱

139

権力から被る災い

むごい誹謗中傷

親族の離散

あるいは

財産の喪失を招く

140

あるいは火が

その家を焼き尽くし

体が滅びた後には

地獄に落ちるだろう

これが十種類の災いである

141

裸の苦行も

結い上げた髪も

体を覆う泥も

飢えをもたらす断食も

地面に身を横たえることも

灰を体に塗ることも

蹲る修行も

疑念を乗り越えられぬ者を

清めることはできない

142

身なりを整えていても

穏やかな心で

行いを慎み

肉体の欲望を断ち

殺生をしなければ

その者こそが修行僧である

143

この世に

自らを律し謙虚で

よく耐え忍ぶ人がいるだろうか

良馬が鞭を避けようとするように

彼は誰からも

非難されることがないだろう

144

鞭を当てられた良馬のように

熱心に励み修行せよ

信仰と戒律と精進により

三昧と知恵を具え

正しい知識と正しい行いにより

目覚めた心を守り

この大きな苦しみから

解き放たれよ

145

治水する者は水を導き

矢を作る者は矢を矯める

大工は木材を整え

徳のある人は

自分自身を鍛錬する

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十一品 老い

← 前の章

全章を見る

次の章 →

老いの章

146

なぜ笑い、なぜ喜ぶのか

世の中は絶えず燃え盛っているというのに

汝らは暗闇に包まれながら

どうして灯火を求めないのか

147

見よ、この飾り立てられた肉体を

傷だらけで、骨が組み合わさり

病に冒され、妄執に満ちている

永遠でもなく、堅固でもない

この身体をよく見よ

148

この身は老いて衰え

病の巣となって崩れ去る

朽ち果てた肉体はバラバラになり

命はついに死をもって終わる

149

命が尽きて魂が去れば

秋の野に捨てられた瓢箪のように

肉は腐り、白い骨が転がるばかり

そこに何の喜びがあろうか

150

骨を柱として城を築き

肉と血で塗り固められている

その中には、老いと死が

慢心と偽りと共に潜んでいる

151

華麗な王の車も朽ち果て

この身体も同じように老いていくが

善き人の教えは決して衰えない

善き人は互いに真理を語り合うゆえに

152

学ばぬ人は、雄牛のように老いていく

肉だけはたっぷりと付くが

その智慧が育つことはない

153

この家を建てた者を捜して

この生からあの生へと彷徨い歩いたが

ついに出会えぬまま

数多くの生を過ごしてきた

生まれることは、どの生においても苦しみであった

154

家を建てた者よ、私はついにお前を見た

お前は二度とこの家を建てることはないだろう

柱はすべて折れ、棟木は跡形もなく崩れ落ちた

心はあらゆる執着から離れ

渴愛は根こそぎ枯れ果てた

155

若き日に修行に励まず

聖なる財産を蓄えなかった人は

魚のいない池のほとりで

老いた鷺のように寂しく死んでいく

156

若き日に修行に励まず

聖なる財産を蓄えなかった人は

折れた弓のように地に伏して

過ぎ去った日々をただ嘆くばかりである

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十二品 自己

← 前の章

全章を見る

次の章 →

自己の章

157

もし自らを愛するならば

自らをよく守るべきである

賢明な人は

夜の三つの時のうち

少なくとも一度は

目覚めているべきである。

158

まず自分自身を正しく整え

その後に他人を教えなさい

このように振る舞う賢者は

苦しむことがないであろう。

159

他人に教える通りに

自らも行うならば

自分自身をうまく制御でき

他人もまたよく導くことができるだろう。

160

自己こそが自らの主である

他にどのような主がいるだろうか

自分自身をよく制御した人だけが
得がたい主を得るのである。

161

自らが犯した罪悪は
まさに自分の中から生じたもの
金剛石が宝石を打ち砕くように
それは愚かな者を打ち砕く。

162

性質の荒々しい者は
蔓草が大きな木に絡みつき
枯らしてしまうのを待つように
仇の望む通りに
自ら破滅していく。

163

悪くて自分に害のあることは
極めて行いやすい
しかし、有益で善いことは
誠に行いがたい。

164

真理に従って生きる聖者の教えを
狭い考えで非難する愚かな者は
実を結んで枯れていく葦のように
その非難によって自ら破滅する。

165

自ら悪を行えば自ら汚れ

自ら善を行えば自ら清まる

清らかさも汚れも

自分次第である

誰も他人を

清めることはできない。

166

他人の務めがいかに大きくとも

自分の務めを後回しにしてはならない

なすべきことを知り

その務めに常に最善を尽くせ。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十三品 世間

← 前の章

全章を見る

次の章 →

世間品

167

卑劣な道に従ってはならない

怠惰にふけてはならない

邪見を抱いてはならない

世の執着を増してはならない

168

奮い立て

怠ってはならない

善き教えを実践せよ

法に従って生きる人は

この世においても、後の世においても

安らかに眠る

169

正しき教えを歩め

悪しき道を歩んではならない

法に従って生きる人は

この世においても、後の世においても

安らかに眠る

170

世を水の泡のように見よ

世を陽炎のように見よ

このように世を見る人を

死の王は見つけることができない

171

さあ、この世界を見よ

王の馬車のように華やかに飾られたこの世界を

愚かな者はそこに溺れるが

賢者は執着することはない

172

かつては怠惰であったとしても

今は怠ることなく励むなら

その人はこの世界を照らすだろう

雲から抜け出た月のように

173

なした悪行を

善行によって覆い隠すなら

その人はこの世界を照らすだろう

雲から抜け出た月のように

174

この世界は暗闇に包まれ

ここで

真実を見極める者はわずかである

175

白鳥は太陽の道をゆき

神通力ある者は虚空を飛ぶ

賢者は

悪魔とその軍勢を打ち破り

この世界を超えてゆく

176

唯一つの真理に背き

いつわりを語り

来世を信じない者は

いかなる悪をもなしうる

177

物惜しみする者は

天上の世界へは行けない

愚かな者は

施しを好まない

しかし賢者は

施しを喜ぶ

それによって来世の幸せを得る

178

地上の支配者となるよりも

天上の世界へ行くよりも

全世界を統べるよりも

真理の流れに

最初の一步を記すことのほうが

はるかに素晴らしい

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十四品 ブッダ

← 前の章

全章を見る

次の章 →

ブッダの品

179

ブッダの勝利は覆されることがなく

その勝利に至る者は

この世にどこにもいない

その境地は限りなく広く

果てもなく、跡を残すこともない

180

網のように絡みつく欲望さえも

彼を誘惑することはできない

行いに尽きることがなく

跡を残すこともないブッダを

誰がどのような道によって

誘い出すことができようか

181

悟りを得て深く考え

瞑想に専念し

出家の静寂を楽しむ

その知恵ある者を

神々も愛する

182

人として生まれることは難しく

死すべき運命の者が命を保つことも難しく

正しい教えを聞くことも難しく

ブッダが世に現れることもまた難しい

183

もろもろの悪をなさず

善を奉じて行い

自らの心を清くせよ

これがブッダたちの教えである

184

忍耐は最上の苦行であり

涅槃は最上の境地であると、ブッダたちは説かれた

他を害する者は修行者ではなく

他を悩ませる者は沙門ではない

185

他をそしらず、傷つけず

戒律を守り、食事を節制し

独り静かに座って思索に専念せよ

これがブッダたちの教えである

186

黄金が雨のように降り注いでも

人の欲望を満たし尽くすことはできない

快樂は束の間の甘美であり

後に来る苦しみははるかに大きい

187

知恵ある者はそのように知り

天上の快樂さえも喜ばない

正しく悟った者の弟子は

渴愛の消滅を喜ぶ

188

恐怖に追われた人々は

山や森の中へと入り込み

園林や樹木や靈廟を祭り

抛り所を探し求める

189

しかし、そこは

安全な抛り所でもなく

最良の場所でもない

そのような場所に頼っては

すべての苦しみから逃れることはできない

190

ブッダと教えと

僧団に抛り所を求めた人は

正しい知恵を持って

四つの聖なる真理を見る

191

苦しみと

苦しみの生じる原因と

苦しみの消滅と

苦しみを消滅へと導く

八つの聖なる道を見る

192

これこそが安全であり

優れた抛り所である

このような抛り所を

得てこそ、すべての苦しみから

解き放たれるであろう

193

ブッダに会うことは難しい

どこにでも生まれるわけではないからだ

このような聖者が生まれた家系は

永遠に平和で繁栄することだろう

194

悟った者の出現は楽しく

正しい説法を聞くことも楽しい

僧団の和合も楽しく

和合した人々の修行もまた楽しい

195

供養を受けるにふさわしい方々がいる。

虚妄な口論の場からすでに歩み出た方々

憂いと悩みの川をすべて渡りきった方々

すなわち、ブッダとその弟子たちである。

その方々の前に供養を捧げること——その場に立ってみよ

196

何ものも恐れることなく

心の平安を享受する人々に

供養するその功德は

誰にも計り知ることはいないだろう

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十五品 幸福

← 前の章

全章を見る

次の章 →

幸福品

197

怨みを抱く人々のなかにあって

怨むことなく安らかに生きよう

怨みをもつ人々のなかにあっても

怨みなく私たちは生きよう。

198

苦悩する人々のなかにあって

苦悩することなく安らかに生きよう

苦悩する人々のなかにあっても

苦悩なく私たちは生きよう。

199

貪る人々のなかにあって

貪ることなく安らかに生きよう

貪る人々のなかにあっても

貪りなく私たちは生きよう。

200

何ひとつ持てるものなくとも

私たちは大いに楽しく生きよう

光音天の神々がそうであるように

喜びを糧として生きよう。

201

勝利は怨みを招き

敗れた者は苦しみに伏す

心の静まりを得た人は

勝敗を捨てて

安らかに生きる。

202

この世のいかなる火も、人の欲望より熱いものはない。

博打ですべてを失うよりも、最悪の負けは憎しみである。

束の間の縁で結ばれたこの身ほど重い荷はなく

心が静まり返った境地ほど、深い平和の場はない。

203

飢えは最大の病であり

この体は最大の苦しみである

この理をありのままに知るならば

そこに大いなる自由の安らぎがある。

204

健康は最大の利得であり

満足は最大の財産である

信頼は最高の友であり

大いなる自由は至高の平和である。

205

孤独の味と心の平和を自ら味わった人は

瞑想の喜びを享受しながら

恐れることなく悪から離れる。

206

聖者にまみえるのは良いことだ

共に暮らせば常に楽しい

愚かな者に会わずに済むならば

心はいつも安らかで楽しい。

207

愚かな者と共に歩む人には

長い間、憂いがつきまとう

愚かな者と共にあるのは

敵と共に住むように苦しい

賢い人と共に住めば

親族の集まりのようにただ楽しい。

208

それゆえ、月が天の軌道に従うように

賢明で、博識で、忍耐強く、信をもち、聖なる

このような善人と善知識に従え。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十六品 愛着

← 前の章

全章を見る

次の章 →

愛着品

209

雑念にふけり、瞑想に専念せず

なすべき有意義なことを捨て

快樂のみを追い求める人は

瞑想に没頭する人を羨む

210

愛するものと会うなかれ

憎むものとも会うなかれ

愛するものに会えないのは苦しく

憎むものに会うのは苦しい

211

それゆえ、愛するものをつくろうとするな

愛するものを失うのは大きな不幸である

愛も憎しみもない人には

執着がない

212

愛から憂いが生じ

愛から恐れが生じる

愛から離れた人には

憂いがないのに

どうして恐れがあるだろうか

213

愛情から憂いが生じ

愛情から恐れが生じる

愛情から離れた人には

憂いがないのに

どうして恐れがあるだろうか

214

快楽から憂いが生じ

快楽から恐れが生じる

快楽から離れた人には

憂いがないのに

どうして恐れがあるだろうか

215

欲情から憂いが生じ

欲情から恐れが生じる

欲情から離れた人には

憂いがないのに

どうして恐れがあるだろうか

216

執着から憂いが生じ

執着から恐れが生じる

執着から離れた人には

憂いがないのに

どうして恐れがあるだろうか

217

徳と知恵を備えて正しく行動し

真実を語り

自らの義務を果たす人は

人々から

愛される

218

言葉では言い尽くせない境地を求め

思索が深く

あらゆる欲望から離れた人を

「生死の流れを遡る者」と呼ぶ

219

長い年月

他国をさまよった末に

無事に故郷へ帰ってきた人を

親族や友人は

喜び迎える

220

このように善い行いをして

この世からあの世へと行く人は

善い報いによって

温かく迎えられる

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十七品 怒り

← 前の章

全章を見る

次の章 →

忿怒品

221

怒りを捨てよ

慢心を捨てよ

あらゆる束縛を超越せよ

名と形に執着せず

何も持たざる者は

苦悩に追われることはない

222

走る馬車を止めるように

沸き起こる怒りを抑える者を

私は真の御者と呼ぶ

他の者はただ手綱を握っているだけだ

223

慈しみをもって怒りに打ち勝て

善をもって悪に打ち勝て

施しをもって物惜しみに打ち勝て

真実をもって偽りに打ち勝て

224

真実を語れ、怒るなかれ

たとえわずかであっても

乞う者が来れば惜しみなく与えよ

これら三つの徳によって

汝は神々のもとへと至るであろう

225

生きとし生けるものを殺さず

常に身を慎む聖者は

悲しみのない不死の境地に至り

もはや憂うことはない

226

常に目覚めていて

昼も夜も励んで学び

絶対の自由を求めるならば

あらゆる煩悩は

自ずから消え去るであろう

227

これは古より伝わる言葉であり

今日に始まったことではない

沈黙していても非難され

多くを語っても非難され

控えめに語っても非難される

この世に非難されない者はいない

228

ただ非難されるだけの者も

賞賛されるだけの者も

この世には存在しない

過去にもおらず、今もおらず

未来にもいないであろう

229

もし、ある賢者が

日々見極めつつ

非の打ちどころなく、智慧深く

知識と徳を備えた者を

賞賛するならば

230

誰がその人を非難できようか

その人はジャンプー河の純金で作られた

金貨のような存在である

231

身の怒りを防ぎ

身を慎め

身の悪行を捨てて

身をもって善を行え

232

言葉の怒りを防ぎ、言葉を慎め

言葉の悪行を捨てて

言葉をもって善を行え

233

心の怒りを防ぎ

心を慎め

心の悪行を捨てて

心をもって善を行え

234

賢者は身を慎み

言葉を慎み、心を慎む

このようにして

自らをよく守っているのである

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十八品 汚れ

← 前の章

全章を見る

次の章 →

汚れの章

235

そなたは今、枯れ葉のようだ

閻魔王の使者も、そなたの傍に来ている

そなたは死の門口に立っている

それなのに、そなたには旅の蓄えさえない

236

それゆえ、自らの拠り所を作れ

励んで修行し、賢者となれ

汚れを洗い流し

罪を離れるならば

天上の聖なる地へと至るだろう

237

そなたの生涯は終点に達した

そなたはすでに閻魔王の前にいる

行く道に休む場所もなく

旅の蓄えも用意できていないのだな

238

それゆえ、自らの拠り所を作れ

励んで修行し、賢者となれ

汚れを洗い流し、罪を離れるならば

二度と生と老いが近づくことはないだろう

239

賢い者は

少しずつ自らの汚れを取り除く

銀細工師が

銀の汚れを取り除くように

240

鉄から生じた錆が

鉄から出て

鉄を食い尽くしていくように

自らの行いが度を越えた者を

自らの業が悪しき場所へと連れて行く

241

読経しなければ経典は汚れ

修理しなければ家は汚れ

身だしなみを怠れば容姿は汚れる

怠惰は、守る者の汚れである

242

不貞な行いは女の汚れ

物惜しみは施す者の汚れ

悪徳は、まことに

現世と来世の汚れである

243

これらの汚れの中でも

最もひどい汚れは無明（むみょう）である

修行者たちよ、この汚れを洗い流し

そなたたちは汚れなき者となれ

244

面の皮が厚く

恥を知らず

図々しくて愚か

向こう見ずで心が汚れた者にとって

人生は生きやすい

245

恥を知り

常に清らかさを求め

執着を離れて慎み深く

真理を見て清らかに生きる者にとって

人生は生きがたい

246

生きとし生けるものを殺し

偽りを語り

与えられていない物を取り

他人の妻を侵し

247

穀物や果実から造った酒に

溺れてしまう人は

この世において自ら

自分の根を掘り起こしている

248

人々よ、このように知っておけ
自制を知らぬことは悪徳であると
貪欲と不正によって
長い苦しみを受けぬようにせよ

249

人は
自らが信じるところに従い
好むところに従って施す
他人が施す食べ物に
満足できなければ
その者は心の平安を得ることはできない

250

もしこの不満の思いを断ち切り
根こそぎ取り除いた人は
昼も夜も変わることなく
心の平安を享受する

251

情欲に勝る火はなく
怒りに勝る縛（なわ）はなく
愚かさに勝る網はなく
虚しい執着に勝る激流はない

252

他人の過ちは見えやすく
自分の過ちは見えがたい
他人の過ちは

籾殻（もみがら）のように世間に撒き散らし

自分の過ちは、博打打ちが

悪い札を隠すように隠す

253

他人の過ちを捜し出し

常に不平を抱く人は

煩悩の汚れが次第に増していく

その者の煩悩は募るばかりだ

254

虚空に足跡はなく

外部に真の修行者はいない

人々は妄想を楽しむが

如来は妄想から離れている

255

虚空に足跡はなく

外部に真の修行者はいない

作られたものは永遠ではなく

悟った者たちは揺らぐことがない

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第十九品 法に立つ者

← 前の章

全章を見る

次の章 →

法に立つ者の章

256

物事を強引に裁くからといって

公正な人ではない

正と不正の両方を

賢く見極める人こそが

賢者である。

257

強制ではなく

正義と道理に基づいて他者を導き

正義を守る知恵ある人を

「道を実践する人」と

呼ぶ。

258

多くを語るからといって

知恵ある人ではない

安らかで、恨みなく

恐れのない人を

知恵ある人と呼ぶ

259

多くを語るからといって

道を実践する人ではない

たとえ聞き学んだことが少なくても身をもって法を悟り

法を怠らない人

その人こそが法を保つ人である

260

白髪になったからといって

長老になるわけではない

ただ歳を重ねただけの人は

虚しく老いた者にすぎない

261

真実と真理と

不殺生と節制と自制によって

汚れを脱ぎ捨てた人を

長老と呼ぶ。

262

言葉が巧みでよく語り

容姿が端正であっても

嫉妬と物惜しみと欺瞞があるならば

その人は立派な人ではない

263

嫉妬と物惜しみと欺瞞を

根こそぎ取り除き

怒りから解き放たれた人を

立派な人物と呼ぶ。

264

心に志がなく

嘘をつく者は

たとえ頭を剃っていても修行者ではない

265

小さな悪も大きな悪も鎮めた人は

あらゆる悪を鎮めたがゆえに

修行者と呼ぶことができる

266

托鉢をするということだけで

修行僧といえるわけではない

偽りの法を身にまとっている者は

名ばかりの修行僧にすぎない

267

この世で善も悪もすべて捨て去り

肉体の欲望を断って清らかさを保ち

慎重に処世する人を

真の修行僧と呼ぶ

268

沈黙を守っていても

愚かで無知であれば

聖者にはなれない

知恵ある人は天秤を持つように

善を量り、選ぶ人である

269

悪を退ければ

それによって彼は聖者である

270

生きとし生けるものを傷つけるならば

彼は聖者ではない

生きとし生けるものを傷つけないからこそ

彼を聖者と呼ぶ。

271

戒律や清規を守ることだけで

多くを学んだということだけで

三昧を得たことだけで

独り静かに暮らすことだけでは

272

凡夫が味わうことのできない

解解の喜びを得たからといって

比丘よ、安心するな

煩悩がすべて消え去るまでは

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十品 道

← 前の章

全章を見る

次の章 →

道品

273

あらゆる道の中で 八聖道が最も勝れ

あらゆる真理の中で 四聖諦が最も勝れる

あらゆる法の中で 離欲が最も勝れ

二本足の者の中で

眼ある者（目覚めた人）が最も勝れる

274

これが道である。他にはない。

真理を見る眼を淨める道は、ただこれだけである。

汝らよ、この道を歩め。

その一步一步が、悪魔（マーラ）の眼を惑わすだろう

275

汝らがこの道を行けば

苦しみを除き去るだろう

私は苦しみの矢を抜く術を知り

この道を説き示した。

276

励むべきは 汝ら自身の務め

如来はただ 道を説く者にすぎない

この道を歩む瞑想の修行者たちは

悪魔（マーラ）の束縛から逃れるだろう

277

「諸行は無常なり」と

智慧によって見抜く者は

苦しみから遠ざかる

これが清浄に至る道である

278

「諸行は苦なり」と

智慧によって見抜く者は

苦しみから遠ざかる

これが清浄に至る道である

279

「諸法は無我なり」と

智慧によって見抜く者は

苦しみから遠ざかる

これが清浄に至る道である

280

立つべき時に立たず

若く力に満ちているのに怠惰に耽り

意志と思いが軟弱な者は

智慧の道を見出すことはできない

281

言葉を慎み

心を抑え

身で悪しきことをしてはならない

これら三つの行いの道を清めた者は

聖者が教えた道を得るだろう

282

瞑想から智慧が生じ

瞑想がなければ智慧も消え去る

この二つの岐路を知り

智慧が育つ方へと自らを導け

283

一本の木だけを切るのではなく

欲望の森全体を切り払え

森から恐怖が生まれるのだから

森と藪をすべて切り払ってこそ

修行者は森（煩惱）から脱する

284

女に対する男の情欲が

たとえ僅かでも断ち切られない限り

子牛が母牛を求めるように

その心は縛り付けられている

285

秋の蓮を自らの手で折るように

己の情欲を断ち切れ

寂静の道を修めよ

涅槃は目覚めた人（ブッダ）が説かれたものである

286

「雨季にはここに住み

冬にはあそこに住もう」と

愚かな者は思い巡らすが

死が間近に迫っていることに気づかない。

287

子供や家畜にばかり心を奪われ

執着している者は

死によって連れ去られる

大洪水が眠れる村を押し流すように

288

子も救ってはくれず

親も親族も救ってはくれない

血の繋がった縁であっても

一度死の手に捕らえられた者を

引き止める道はない

289

この道理を悟り

智慧ある者は

戒律を守り

大いなる自由（涅槃）への道を速やかに明らかにせよ

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十一品 さまざまなこと

← 前の章

全章を見る

次の章 →

雑多な品

290

わずかな快樂を捨てることで

大きな喜びが得られるならば

賢い人は

大きな喜びを見据えて

わずかな快樂を捨てる

291

他人に苦しみを与えることで

自らの楽しみを求める者は

恨みの絆に縛られて

恨みから解放たれることはない

292

なすべきことを疎かにし

なすべきでないことを行い

傲慢と放逸にふける者には

煩悩は増すばかりである

293

常にこの身のありようを思い

その無常をよく知り

294

渴愛という母を断ち

慢心という父を断ち

二人の王を討ち倒し

領土とその追隨者たちを滅ぼした者

彼は揺らぎなく歩み続ける

295

父母を殺し

二人の王を殺し、五番目の虎を

殺した修行者は

揺らぎなく歩み続ける

296

ブッダの弟子たちは常に目覚め

夜も昼も絶えず

ブッダを念じている

297

ブッダの弟子たちは常に目覚め

夜も昼も絶えず

その教えを念じている

298

ブッダの弟子たちは常に目覚め

夜も昼も絶えず

僧団を念じている

299

ブッダの弟子たちは常に目覚め

夜 昼も絶えず

身体の無常を念じている

300

ブッダの弟子たちは常に目覚め

夜も昼も絶えず

不殺生の喜びにその心は満たされる

301

ブッダの弟子たちは常に目覚め

夜も昼も絶えず

その心は喜びに満たされる

302

出家の生活は難しく、楽しみを得がたい

家庭の生活もまた、辛く苦しい

気の合わない者たちと

共に暮らすこともまた苦しい

何を求めて歩んでも、苦しみに出会う

ゆえに、彷徨う旅人となってはならない

そうすれば苦しみに陥ることもないだろう

303

信仰があり、徳を備え

名声と繁栄を享受する人

そのような人は

どこへ行こうとも尊敬を受ける

304

善き人々はヒマラヤのように遠くからも輝く

悪しき人々は夜に放たれた矢のように

近くにいても見えない

305

独り座り

独り臥し

独り歩んでも

倦むことなく

己を制し

森の中で

独り楽しみ

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十二品 地獄

← 前の章

全章を見る

次の章 →

地獄品

306

嘘をつく者は地獄に落ちる

行っておきながら「私はしていない」と言う者もまた同じ

二人とも卑劣な行いをした者であり

来世では同じ場所に立つことになるだろう

307

袈裟を頭からまもっていても

心が濁り

慎みのない者が多い

このような者は自らの悪行により

地獄に落ちる

308

戒律を守らず

自らを制することなく

他人の供物を受けて暮らすよりは

むしろ火で焼かれた鉄の塊を

飲み込むほうがよい

309

放蕩して他人の妻を誘惑する者は

次の四つの災いに見舞われる

310

不徳を自ら招き

地獄に落ち

恐れの中で常に落ち着かず

国からも重い罰を受ける

311

萱（かや）も扱いを誤れば

手を切ってしまうように

修行者が誤った行いをすれば

地獄が彼を引き寄せる

312

行いが疎かで

誓いを汚し

不承不承に修行する

このような者には

報いはない

313

なすべきことがあるならば

進んで取り組み、勤勉に励め

怠惰な修行者はかえって

さらなる塵をまき散らすだけである

314

してはならないことは、しないのが上策

悪行は後になって悔やむもの

なすべき善行は、行うのが上策

善行は後になっても悔いがない

315

辺境にある城を

内からも外からも守るように

自分自身をしっかり守れ

刹那の瞬間も無駄にしてはならない

その時を逃した者たちは

地獄に落ちて嘆くことになる

316

恥すべきでないことを恥じ

恥すべきことを恥じない

誤った見解を持つ者たちは

悪しき場所に落ちる

317

恐れるべきでないことを恐れ

恐れるべきことを恐れない

誤った見解を持つ者たちは

悪しき場所に落ちる

318

罪がないのに「ある」と思い

罪があるのに「ない」と思う

誤った考えを持つ者たちは

悪しき場所に落ちる

319

罪があれば「ある」と知り

罪がなければ「ない」と知る

正しい考えを持つ人々は

善き場所に至るだろう

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十三品 象

← 前の章

全章を見る

次の章 →

象の品

320

戦場で

矢に当たっても耐え忍ぶ象のように

私もまた誹謗を耐え忍ぼう

人々の中には

性質の悪い者もいるのだから

321

戦場へ引き出される象も、よく調教された象であり、

王がまたがる象も、よく調教された象である。

荒れた場所でも、尊い場所でも、

その両方で役立てられるのが、よく調教された者である。

322

調教されたラバも良い。

インダス産の銘馬も良い。

戦用の大象も良い。

しかし、自分自身を制する人は、なおいっそう良い。

323

ラバや馬や象であっても、

人が行くことのできない

場所へ行くことはできない。

ただ、よく調教された自己という乗り物に乗った人、
その人だけが、そこへ至ることができる。

324

「財産を守る者」と呼ばれる

象は、発情期になると

こめかみから強い分泌液を出す。

荒々しくて扱うのが非常に難しく、

捕らえられても全く餌を食べない。

彼はただ、森の中のことだけを考えているからである。

325

怠けて食べることばかりを考え、

眠ってばかりいる愚かな者は、

飼われている太った豚と同じである。

幾度も

母の胎内に出入りし、輪廻を繰り返すだろう。

326

かつて、この心は

好むままに、望むままに、

快樂を求めてさまよっていた。

今、私はその心を正しく制しよう。

象使いが

発情した象を制するように。

327

放縦にふけることなく、

自らの心を守れ。

沼に沈んだ象のように、困難な場所から

自分自身を救い出せ。

328

思慮深く、聡明で誠実であり、

知恵ある友となってくれる仲間に会えたなら、

喜びをもって共に歩め。

あらゆる困難を乗り越えて。

329

しかし、思慮深く、聡明で、

誠実な知恵ある仲間に出会えなかったなら、

征服した国を捨てて去る王のように、

象が森の中を独り歩むように、

独りで行け。

330

独りで生きることは優れたこと。

愚かな者と交わってはならない。

森を独り歩む象のように、

憂いを捨てて悪をなさず、

わずかなもので満足して生きていけ。

331

事ある時に友がいるのは楽しく、

満足はどのような場合でも楽しい。

善く生きれば、死の瞬間も楽しく、

あらゆる苦しみから解き放たれることは楽しい。

332

この世で母を敬うことは楽しく、

父 敬うことも楽しい。

修行者を敬うことは楽しく、

聖者を敬うことも楽しい。

333

老いるまで戒律を守ることは楽しく、

信仰が深く根ざすことは楽しい。

輝く知恵を得ることは楽しく、

あらゆる悪から離れることも楽しい。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十四品 渴愛

← 前の章

全章を見る

次の章 →

渴愛品

334

放蕩な者の欲愛は

葛のつるのように生い茂る。

彼は、林の中で果実を求めて飛び回る

猿のように、

この生からあの生へとさまよい歩く。

335

この世において、

卑俗な執着と燃え上がる欲愛に

征服された人は、

悩みや苦しみが増え間なく増大する。

336

この世において、

卑俗で燃え上がる欲愛を

抑制した人は、

あらゆる悩みや苦しみは

すっかり消え去るであろう。

337

欲愛の根を掘り起こせ。

そして、葦が濁流に折られるように、

悪魔に打ち碎かれることのないようにせよ。

338

木が切り倒されても、

根が深ければ再び芽が出るように、

渴愛の根を抜き取らない限り、

この苦しみは幾度もよみがえる。

339

諸官能に流れ込む三十六の渴愛の川が、

激流となって彼を押し流し、

貪欲から生じた思惑の波が、

邪見に陥ったその人を飲み込んでしまう。

340

欲愛の流れは至る所に流れ、

快樂のつるはあちこちに伸びる。

もし、そのつるが伸びてゆくのを見たならば、

知恵の剣でその根を断ち切れ。

341

人の快樂は移ろいやすく、

その愛着は湿り気を帯びる。

歡樂にふけり快樂を追い求める人は、

生と老いの苦しみを受けることになる。

342

欲愛に囚われた人々は、

罠にかかった兎のように駆けまわる。

束縛と執着の網に絡まり、

長い間、苦しみを受けることになる。

343

欲愛に囚われた人々は、

罠にかかった兎のように駆けまわる。

それゆえ、修行者は自らの分をわきまえ、

欲愛を振り払いなさい。

344

欲愛の森から抜け出したのに、

また欲愛の森へと心を傾け、

欲愛から解き放たれたのに、

再び欲愛へと駆け戻る人を見よ。

345

賢者は、

鉄や木や麻でできた鎖を

強固な束縛とは言わない。

宝石や装飾品への執着、

妻子への執着こそが、

真に強固な束縛である。

346

このような束縛は重く、

解き放つのが困難であると賢者は言う。

これを断ち切り、快樂を捨てて

出家する人を見よ。

347

愛着に囚われた者は、

渴愛の流れに身を任せる。

まるで蜘蛛が、自ら張った糸を伝うように。

348

過去を捨て、未来を捨て、

現在をも捨てなさい。

生存の彼岸へと渡り、

心が解脱した人は、

もはや生と老いに至ることはない。

349

疑惑に心が乱され、

執拗な執着に絡め取られ、

情欲を清らかなものと見なす人は、

いよいよ執着を増大させ、

束縛の紐を自ら締め付ける。

350

疑惑が消えることを喜び、

不浄なものを不浄と見定め、

常に思慮深い人は、

悪魔の束縛を断ち切るであろう。

351

悟りに至り、

恐れがなく、

欲も罪もない人は、

すでに生死の矢を折った。

これが最後の体である。

352

渴愛を離れて執着もなく、
経典の言葉とその意義を貫き、
文字の配列と脈絡を知る人は、
最後の体を持った人である。

353

私はすべてに打ち勝ち、
すべてを知り、
何ものにも執着しない。
すべてを捨て、
渴愛を滅ぼして解脱した。
自ら悟ったのであるから、
誰を師と呼ぶことができようか。

354

真理の施しは最高の施しであり、
真理の味は最高の味であり、
真理の喜びは最高の喜びである。
渴愛の滅尽は、あらゆる苦しみに打ち勝つ。

355

富は愚かな者を滅ぼすが、
彼岸を求める者を滅ぼすことはない。
愚かな者は、富への渴望によって、
他人を害するように自分自身を害する。

356

雑草は田畑を損ない、

貪欲は人々を損なう。

それゆえ、貪欲のない人に捧げる供養は、

大きな果報をもたらす。

357

雑草は田畑を損ない、

怒りは人々を損なう。

それゆえ、怒りのない人に捧げる供養は、

大きな果報をもたらす。

358

雑草は田畑を損ない、

愚かさは人々を損なう。

それゆえ、愚かさのない人に捧げる供養は、

大きな果報をもたらす。

359

雑草は田畑を損ない、

渴愛は人々を損なう。

それゆえ、渴愛のない人に捧げる供養は、

大きな果報をもたらす。

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十五品 修行者

← 前の章

全章を見る

次の章 →

修行者品

360

眼を制するのは善いことである

耳を制するのは善いことである

鼻を制するのも善いことである

舌を制するのも善いことである

361

身を制するのは善いことである

言葉を制するのも善いことである

心を制するのも善いことである

すべてを制するのもまた善いことである

362

手を慎み、足を慎み

言葉を慎み、至って慎み

内に喜び、心が安定し

独り足ることを知る人を

我らは

修行者と呼ぶ

363

舌を慎み、深く考えて語り

高ぶることなく

人生の目的と真理を説く

修行者の説法は

甘美である

364

真理を楽しみ、真理を喜び

真理に従って瞑想し

真理に従う修行者は

正しい真理から

外れることがない

365

自分の得たものを軽んじてはならない

他人を羨んでもならない

他人を羨む修行者は

心の安定を得られない

366

たとえ得たものが少なくても

それを軽んじない

修行者は

神々も賞賛するだろう

その

清らかで怠りのない生活を見て

367

身と心に

「わがもの」という思いがなく

それが失われたとしても

少しも嘆かない人

彼を真の修行者と呼ぶ

368

慈しみの生活を送り

ブッダの教えを信じる修行者は

静寂を得て

輪廻の止まった

祝福された大いなる自由に至るだろう

369

修行者よ

舟の中の水を汲み出せ

舟が軽くなれば

速力は増すだろう

370

五つの束縛を断ち切り

五つの束縛を投げ捨て

さらに五つの束縛を克服せよ

これら五つの束縛を超えた修行者は

激しい海を渡った人である

371

修行者たちよ、瞑想せよ

なすがままに過ごしてはならない

お前の心が快楽の中で

彷徨わないようにせよ

放逸な者は鉄の玉を飲み込んでから

「ああ、苦しい」と叫ぶことになるだろう

372

知恵のない者に深い瞑想はなく

深い瞑想のない者に知恵もない

知恵と深い瞑想を兼ね備えた人は

絶対の自由に近づいている

373

人影のない空き家に入り

心を静めて

正しい真理を観察する 修行者は

人間を超越した喜びを享受する

374

この体は偽りによって成るもの

生じては滅びるものだとなれば

心は清らかな喜びに満たされ

絶対の自由の喜びを味わうだろう

375

知恵ある修行者が

最初になすべきことは諸感覚を守り

足ることを知り

戒律に従って節制し

清らかで勤勉な友と交わることである

376

そして常に親切であれ

友情を尽くし、善い行いをせよ

そうすれば喜びが溢れ、苦しみを
すっかり消し去ることになるだろう

377

ジャスミンの花が枯れた花びらを散らすように
修行者よ、貪欲と怒りを捨て去れ

378

行いが静かで、言葉も静かであり
心が安定し

世の快樂を吐き捨てた修行者を
「静かなる者」と呼ぶ

379

自ら自分を励ませ
自ら自分を顧みよ
自分を守り反省すれば
お前は安らかに暮らすことができるだろう

380

自分こそが自分の主であり
自分こそが自分の頼るべきところ
だから

馬喰が良い馬を扱うように
自分自身を良く扱いなさい

381

ブッダの教えに従う修行者は
喜びに満ちて静かであり
生死の輪廻が止まった

絶対の 平和の境地に至るだろう

382

たとえ年若くあっても

ブッダの教えに

専念する修行者は

この世を明るく照らすだろう

雲から抜け出た月のように

← 前の章

全章を見る

次の章 →

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

第二十六品 バラモン

← 前の章

全章を見る

バラモン品

383

修行者よ、きっぱりと欲愛の流れを断て

諸々の快樂を投げ捨てよ

作られたものの滅することを知り

作られざる境地を知る者となれ

384

修行者がもし二つの法によって

生の彼岸に達したならば

この智慧ある者から

あらゆる束縛は消え去るだろう

385

此岸もなく 彼岸もなく

恐れもなく 束縛もない人を

私は真の修行者と呼ぶ

386

心が安定し 葛藤なく生き

なすべきことを終えて煩悩がなく

最高の目的に到達した人を

私は

修行者と呼ぶ

387

太陽は昼に輝き

月は夜に輝く

武士は鎧を着て輝き

バラモンは禅定によって輝く

しかし 仏陀は昼も夜も

その威光を放つ

388

悪から離れたがゆえに

修行者といい

行いが静かなるがゆえに修行者といい

自らの汚れを洗い流したがゆえに 出家者という

389

修行者を打つな

修行者は打たれても逆らわない

修行者を打つ者に災いあれ

しかし 打たれて怒る者にも災いあれ

390

修行者が快樂から

心を抑制するならば 大きな報いがある

害そうとする心を捨てるほどに

苦しみは静まるだろう

391

身と言葉と思いで

悪をなさず

これら三つをよく抑制する人を

私は修行者と呼ぶ

392

正しく悟られた方の説かれた教えを

誰から学んだとしても

その人を敬え

バラモンが聖なる火を仕えるように

393

髪のかき方や

家柄や生まれによって

修行者に

なるのではない

394

愚かな者よ、

髪のかきに何の意味があるのか

鹿の皮の衣を着てどうするつもりか

汝の内側は汚れの密林でありながら

外側だけを飾り立てているのか

395

ぼろをまとい

痩せて筋が浮き出たまま

独り森の中で瞑想に深くふける人

彼を私は修行者と呼ぶ

396

修行者の家柄の母から生まれ

修行者の家柄の父から生まれた者を

私は

修行者とは呼ばない

彼はむしろ貴族と呼ぶべきだ

397

あらゆる束縛を断ち切り

恐れることなく

執着を超越した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

398

紐と縄と鎖を

鞍とともに断ち切り

障害を除いて目覚めた人

彼を私は修行者と

呼ぶ

399

侮辱と虐待と投獄にも怒らず耐え忍ぶ人

忍耐という強い軍勢を持つ人

彼を私は修行者と

呼ぶ

400

怒ることなく 宗教的義務を果たし

道徳的規律を守り

清らかで 今回の生の体が

最後の体である人

彼を私は修行者と

呼ぶ

401

蓮の葉の滴や 針の先の芥子粒のように いかなる

欲望にも繋がれない

人 彼を私は修行者と

呼ぶ

402

この世で自らの苦しみが尽きたことを知り

重荷を下ろして超然としている人

彼を私は修行者と

呼ぶ

403

智慧が深く賢明で

正しい道と誤った道を判別し

最高の目的に到達した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

404

家に住む者であれ 出家者であれ

誰とも交わらず

家なく歩み 欲の少ない人

彼を私は修行者と

呼ぶ

405

弱いものであれ 強いものであれ

生きとし生けるものに暴力を振るわず

殺さず 殺させない人

彼を私は修行者と

呼ぶ

406

憎しみを持つ人々の中にいながら憎しみなく

乱暴な人々の中にいながら心が安らかで

執着する人々の中にいながら

執着しない人

彼を私は修行者と

呼ぶ

407

貪欲と怒りと

慢心と偽善が

針の先の芥子粒のように落ち去った人

彼を私は

修行者と呼ぶ

408

荒々しくなく 卑俗でもなく

明らかに真実を語り

言葉によって人の感情を傷つけない人

彼を私は

修行者と呼ぶ

409

この世において

長いものでも 短いものでも

小さいものでも 大きいものでも

きれいなものでも 汚れたものでも

与えられないものを取らない人

彼を私は修行者と呼ぶ

410

この世においても あの世においても

願うこともなく 期待もなく

とらわれることもない人

彼を私は修行者と

呼ぶ

411

いかなる執着もなく

すべてを悟って疑惑がなく

死のない境地に達した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

412

この世で善悪をともに捨て

執着を超越して憂いなく

汚れなく清らかな人

彼を私は修行者と

呼ぶ

413

月のように清く 曇りなく澄んで

快樂の起こらぬよう すべてを滅した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

414

この険しく困難な道 輪廻と迷いを超え

生の彼岸に達して

心が安定し 欲がなく

疑惑なく 執着を離れて心の安らかな人

彼を私は修行者と呼ぶ

415

この世の欲望をすべて断ち切り

家を離れて遍歴し

欲望の生活を清算した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

416

この世の執着をすべて断ち切り

家を離れて遍歴し

執着の生活を清算した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

417

人間界のあらゆる縁を断ち

天上の縁をも超越して

あらゆる縁に縛られない人

彼を私は修行者と

呼ぶ

418

楽しいことも 苦しいこともすべて捨て

常に目覚めて煩悩がなく

この世のすべてに打ち勝った人

彼を私は修行者と

呼ぶ

419

衆生の生と死を知り

執着することなく正しく生き 悟った人

彼を私は修行者と

呼ぶ

420

煩悩が尽き 神も霊も

人間もその足跡を知ることのできない

尊敬を受ける資格を備えた人

彼を私は修行者と

呼ぶ

421

前にも 後ろにも 中間にも

何一つ持つことなく

手ぶらで執着のない人

彼を私は修行者と

呼ぶ

422

雄牛のように勇ましく

気品があり 凛々しく

大いなる賢者であり 勝利者であり

欲がなく 汚れを洗い流した人

彼を私は修行者と

呼ぶ

423

前世のことを知り

天上と地獄を見

再び生まれることのない智慧の完成者

すべてのことを悟り

成就した人

彼を私は修行者と

呼ぶ。

← 前の章

全章を見る

弁護士 ・ 元国会議員 ・ AI政策研究者

kimkj.com

© 2026 Kim Kyung-jin. All rights reserved.

このAI書籍を応援する

この本が役に立った場合は、今後の翻訳、公開版、
AI知識プロジェクトをPayPalで応援できます。



PayPal

<https://paypal.me/kimkjkj>

QRコードを読み取るか、上のリンクを開いてください。