

アルバムツレ・スマナサーラ長老 法話

こころの セキュリティ



爆発寸前の

あなたに

幸せを築く

日夜の指針

Phandanam capalam cittam, durakkham dummivāraṇaṃ;
パندانン チャパラン チットン ドウラツカン ドウンニヴァーラヤン

ujum karoti medhāvi, usukāro[□]va tejanam.

ウジュン カローテイ メーダーウイ、 ウスカーローワ テージャナン

「心は、動揺し、ざわめき、守り難く、制し難い。英知ある人はこれを直くする。

弓矢職人が矢柄を直くするもつじ。」(Dhammapada-33, 中村元訳)

世の中で最も危ういものは「ウジュン」です。「ウジュン」は原子爆弾のようなものです。

その「ウジュン」を清らかに保ち、暴走して不幸に陥らないように簡単に守る方法があります。

目次

1	あなたのこころは原子爆弾です	4
	「ご利益系宗教」の罪と罰	5
	あなたの心を管理する専門家はいますか？	9
	一般的な宗教と仏教の決定的な違い	12
	人生の難問を引き受ける管理所	13
	あなたはスーパーマンになれるだろうか？	16
	あなたの人生に責任を持つてくれる存在	20
	爆発を抱えあなたの心は危機一髪	23
	妄想世界からの脱出作戦	28
	嘘、無駄話がつくり出している汚染現象	29
	爆弾のスイッチを切る唯一の方法	33

2 心の必須栄養素『三つの偈』

三帰依がこころに呼びかけるとき

「慈悲の冥想法」すばらしい効果

「不浄随念」の冥想実践

あなたの常識は真理の非常識になる

「私は美しい、私はすばらしい」と思っている人へ

それでもあなたは自分がすばらしいと思えますか

智慧の扉をひらく「鍵」をあなたへ

「死随念」冥想法の不思議

「死の観察」で心は百八十度変わる

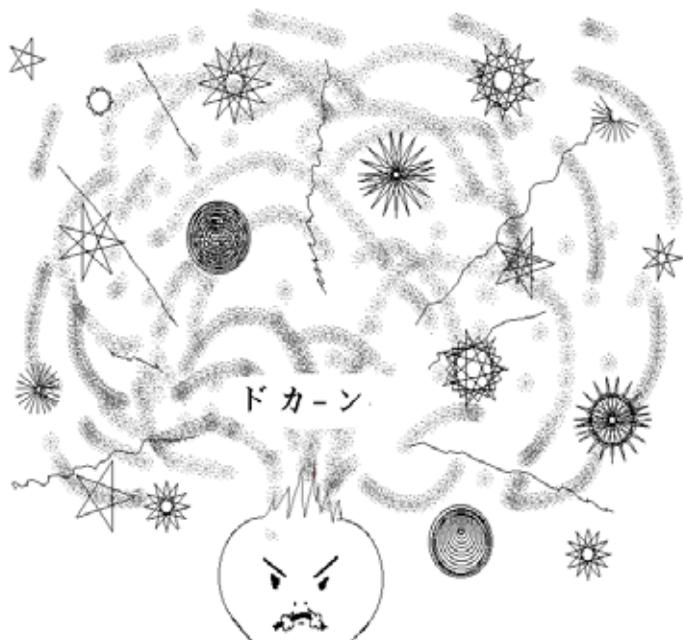
仏陀が教えてくれた「死」観察法の決め手

あなたの心に「宝の泉」が湧き出すとき

三偈に守られた至上の幸福

36 40 44 47 48 50 53 56 59 61 63 65 67

1 . あなたのこころは 原子爆弾です



「利益系宗教」の罪と罰

仏教は心を育てることを教える宗教である、ということテーマをお話してみようと考えています。

私は機会があるたびに皆さんにお聞きしているのですが、だいたい皆さんは宗教というものと心の関係について無関心というか、関係のないものだという認識の方が多いようです。これは、私にはたいへん意外な結果なのです。そこで、そういう人たちはいったい宗教というものをどんなふうに捉えているのかと聞いてみると、まず先祖の供養とか葬式を取り仕切ってくれるためにあるという答えが返ってきます。その次に、不幸を招くような悪いものを払拭してくれる、商売繁盛や家内安全などの希望を叶えてくれたり、悪霊を徐霊してくれるなどのイメージがあるようです。

このことはとても矛盾しているように映るのです。というのも、皆さんは宗教というものを一種特別なものとして考えているくせに、それを利用する際はそれぞれの日常生活に密接に関係していると考えているのです。結局、人間は宗教を俗的な目的

をメインとして捉えているのです。そのあり方は常識ではない、なんとというか、超常現象のように思っているが、何かのご利益を得るところということになっている。

私は、こういう認識で捉えられ、またそういうことを自ら煽あおっているような宗教を、

その教義の別はともかく、「ご利益系の宗教」と呼ぶことにしているのです。

理由はどうあると、皆さんがたいせつにしている宗教を軽視したり敵対視するよ
うな気持は毛頭ありません。むしろ、私自身がそういう宗教をできるだけ理解できる
ようにおもしろい名前をつけて考えたほうがいいのではないかと思っただけのことです。
と、そこで、そう考えていくと、その「ご利益系の宗教」はほんとうに宗教家の仕
事をしているのだろうか、という疑問が起こりはじめたのです。

たとえば、経済の面で考えてみましょう。経済といっても別に大げさなことではな
く、あるお店があつてその店にたくさんの客が来てほしいと願う。これは商売をして
いればごく当たり前の願いですね。お客さんがどんどん来てくれてお店が繁盛すれば
自分たちも儲かると願うのは、世間ではふつうの考え方です。そして、そのお店の経
営者やら従業員たちがいろいろと考えたりアイデアを出し合ったり、あるいは経済
的な努力をすることは、そのお店に係わった人々の当然の責任であり義務というもの
でしょう。その結果として、お店にお客さんが来るようになるかもしれないし、ある

いいアイディアが出ずにお店は潰れてしまいかもしれません。それは仕方ないことではないでしょうか。

ところが、どこからかある宗教団体の教祖が招かれてやってきて、そのお店の繁盛や成功を祈って何やらありがたい祈禱をしてくれる。一般の常識や知識ではちよつと理解できないような宗教的な儀式を行う。私はこういうのを見ると、ちよつと不思議な気持ちになるのです。この宗教家は、お店の成功や繁栄のために招かれてきているのに、この店の今後の計画や商売上の戦略を練る重要な会議には出席できないのです。参加することは許されないので。そういう状況下でお店の繁栄だけを祈禱するといふのは、ちよつとおかしいことではありませんか。お店の今後は、社長や重要なスタッフがいろいろ知恵を絞って成否が決まるのに、その重要な席に参加できないものが繁栄を祈願するのはどう考えてもおかしい。言ってみれば、下請け的な仕事を宗教はやっているのでしょうか。

受験生の親が来て、自分の息子の大学合格祈願を宗教家をお願いする。それで合格したらその宗教家のお蔭だといって感謝されます。その大学に合格したい人はほかにも大勢いるのに、その人だけ特別扱いで合格してしまつたら、なんとなくその祈願はカンニングして合格したような不正の二オイがします。

もちろん、ふつうはお店のことにしても合格祈願にしても、宗教はそこまで露骨な約束はしませんが、ものごとは多少オーバー目に考えたほうが理解しやすいので、私は極端な例を出したまでです。私がここで言いたいのは、お店の繁栄や有名校への合格祈願そのものは別にどうということもないのです。祈祷してもらいたい人はしてもらえばいいし、お被^ひい^ひやお守^{まも}りをもらいたければそうすればいい。でも、宗教や宗教の本職は、果してそういつところにあるのでしょうか、という疑問です。



あなたの心を管理する専門家はいますか？

この社会のシステムをちよっと考えてみましょう。我々のつくっている社会というものは、どんな国でもだいたい同じシステムで、それは専門分野の仕事をそれぞれが受け持って生活しているということです。我々は日が経てば髪の毛が伸びてきて理容師さんのところへ行つて散髪してもらいます。理容師さんは散髪に来たお客の気に入るように髪の毛を切り、調髪をします。その技術が高ければお客さんもたくさん来るでしょうし、お店も繁盛して暮らしも豊かになるでしょう。同じように、洋服屋さんには洋服屋さんで新しいデザインを取り入れたり、仕立てを巧くスマートに仕上げて販売しています。お医者さんだって、具合が悪ければきちんと診てくれて、クスリを調合してくれたり悪い箇所を治してくれます。

我々はおながが空けば、八百屋さんや肉屋さんへ行つて食べるものを買います。八百屋さんや肉屋さんも、自分のところの材料がいかに新鮮で美味しく、さらに安いかなどを宣伝して商売をしています。

でも、理容師さんは新鮮な野菜を選ぶ技術は持っていませんし、お医者さんも病院に来た患者さんに、「ついでだから、散髪もしてあげよう」などということは言えません。それぞれが皆さん専門家であつて、自分の専門以外のことについては何も知らないのです。お医者さんは、具合の悪いところを治してあげたらそれで役目は終わり。

肉屋さんも新鮮な肉をお客さんに提供したら、それで自分の役目はおしまい。

言い換えれば、私たちは自分の人生において、パート、パートで専門分野の人たちと係わるけれど、人生ぜんぶには係わることはしないのです。どういふことかと言うと、お医者さんはあなたの胃の具合については、懇切丁寧に診てくれて治してくれませんが、治ってしまえばもう関係ない人なのです。つまり、治ったあなたがその後家で幸せにしているか、家族みんなで仲良くしているかなどということにはいつさい係わってきません。あなたの子どもが学校でイジメにあつたり、先生に怒られたりしていても、肉屋さんには関係のないことなのです。

政治家だつて、自分や自分の党の利益になることならどんな嘘でも言つて頑張りますが、自分たちの利権にならないところでは、係わつてほしいと願つても係わつてくれません。警察や弁護士だつて、権限のある範囲でしか我々の身を守つてはくれないのです。世の中はこうしてますます専門分野が細分化され、その専門知識のレベルはたしかにどんどん高くなつてはいるようですが、それらの専門分野の人々と、我々は人生のほんのわずかな部分でしか協力し合つていないのです。

では、人生の全体的な管理はいつたいだれがどういふふうに行っているのか、という

問題が出てきます。工場で、何かの機械が必要になつたしましょう。大きな機械のハードな部分があつて、組み立てるソフトのもるも揃つているとしても、それだけでは機械は機械としての役目を果たすことはできません。どんなに高価な部品を揃えてみても、そしてそれらを組み立てることができたとしても、その機械を動かすことのできる人がいなければ、機械は役に立たないのです。我々の社会も同じで、各パーツはぜいたくなものが揃つていて、そのパーツのそれぞれの専門家にはぜんぜん困りません。でも、それらのパーツを揃えてうまく動かしてくれる人が見つからないのです。全体的に、人生を管理してくれる人、指導してくれる人がいないのです。工

アコンを買いに電気屋さんに行つて、そこで夫婦喧嘩ふうふげんかの相談をしてもなんの解決も得られないでしょう。歯の治療に行つて、「この髪にパーマをかけてちょうだい」などと言つたら怒鳴どなられるか、笑われるかのどちらかです。

この世でいちばん必要な専門家は、人生の全般的な管理をしてくれるところ、指導してくれる人なのです。そして、その役目を果たすことこそが宗教の仕事なのです。

一般的な宗教と仏教の決定的な違い

先ほどもお話したように、もし宗教が「ご利益系の宗教」となつて、ご利益優先を打ち出すとなると、それは他人の仕事の横取りという現象を生み出しはしないでしょ
うか。もし、祈祷で病気を治すというようなことが行われたら、それはお医者さんの
仕事を横取りすることになります。宗教家が他人の仕事を横取りするというのは、聞
いた耳にも少なからず品のない印象を与えます。キリスト教などは、人間にきちんと
道徳的な生き方を説いています。現代でも、世界中で愛の教えを実践している神父さ
んや牧師さんなども多く見られます。しかし、同じキリスト教のなかにも、祈りで病
気を治すと言っている人もまた結構多いのです。一つの宗教のなかで、人生を全体的
に管理しようとする人と、宗教の力でご利益を授けるといふ考えを持つ人がいるとい
うことでしょう。このなかで、ご利益を謳^{うた}う人は、それは他人の仕事を横取りしよ
うとしているということになります。こういう人は、現代の仏教の世界でも見受けられ
るのです。

一方で、イスラム教などはちょっと傾向が違っていて、一見人生の管理を励行^{れいこう}して
いるように見受けられます。というのは、イスラム教では政治も、法律も、その聖典

に書かれてあるようにしなさいと言って、人が身にまとう服装まで厳しく決めているのです。最近、ニユースで賑わしたアフガニスタンのタリバンのように、男はみんな髭ひげを伸ばすべきである、女性は教育を受けてはならないし顔も見せてはならないなどと決められていたそうですね。その決まりは国の法律となっていていますから、守らないと法律を犯したことになるって罰せられるようです。こう見ていくと、イスラム教は人生全般を管理することを是としているように思えるのですが、そこまでいくとどうでしょう。宗教が戒律をつくることはいいと思えますが、それを国の法律までにしてしまつのは、やりすぎではないかとも思います。そうになると、人間が自由に自分の宗教にしたがつて生き方を管理するというふうにはならなくなってしまつのです。男は髭を伸ばすべきか、女は顔を見せていいかどうかまで決める必要はないのではないでしょう。それは、あくまでも私の考えです。

人生の難問を引き受ける管理所

仏教は、他人の仕事を横取りするようなことはありません。お釈迦様の生きていた時代から今日まで、人々にこの世を正しく生きる方法を説いてきたのです。その教え

は、世の専門家のだれ一人も言ってくれないことです。お医者さんがこのからだの各パーツを心配して治してくれるのと同じように、仏教は心のことを心配してくれるのです。仏教の本業は、心を正しく、きちんと育てることです。心の病気をチェックし、診察し、治すのです。ふつう、我々はこの世をただ気楽に生きていければそれで十分であると考えます。難問もなく、悩みもなく、家族元気で、気楽に生きていければそれで十分満足であると思っただけで生活しています。

ところが、仏教はそんなことだけでは満足しません。そんな、ごくふつうの人生ではダメだ、と言っているのです。人間は、もっともっと成長しなくてはいけない。人格を完成させなければいけない。成長をしつづけ、しつづけ、しつづけていく。そして、最後は生きることを超越しなくてはいけない、それがお釈迦様の説かれる本意です。

この「超越じゆうえつ」という言葉に皆さんは引っかかるはずですよ。引っかかるというより、誤解されるでしょう。アメリカ映画や日本の劇画ブームのせいで、次元を高くすると、いうことを超人ちゆうじんになることだ、という意味に取っているではありませんか。映画や漫画の世界での超人というのは、いわゆるスーパーマンのことです。決して、超越した思考の持ち主のことを言っているわけではありません。そこには、欲と怒りの渦巻い

た妄想の物語の世界が展開されているだけのことです。人間が対一でケンカをすればお互いかなりのダメージを受け、傷だらけになるでしょう。それを映画や劇画では何十人、何百人と闘ってもヒーローのほうは一人で勝つ。そういう超人的なキャラクターをヒーローとして描くのです。現実では一人と闘うのだったたいへんなことです。いつも恐怖に脅え、いくら希望があっても一つも叶いません。いつも、不満で悩んでいるのが現実の人間です。そこに、こうした映画や劇画のヒーローが颯爽と登場する。皆さんの弱さ、不満、夢などが妄想の世界では実現していきます。ですから、物語の世界で出会う超人的なキャラクターは、皆さんの欲と怒りから生まれた希望の星なのです。人間として、人格が完成したところの話ではありません。これは「超越」ではなく超人、いやいじわるく言えば狂人と書いてもいいのです。穢れた心の低部から生まれた汚いヒーローなのです。

私たちの仏教で言う「超越」というのは、そんな俗世間のスーパーマンのことを指しているではありません。それどころか、そういうヒーローとはまったく正反対の存在を言うのです。それは、人間が墮落する原因となる欲や怒り、無知を克服し、ふ

つづの人間の一步も二歩も先を行く、別次元の人間になることを言うのです。我々は、性格や人格、心の間違った人間を調べていくと、その原因は今言った欲、怒り、無知がある人ということがわかってきます。それは三悪と言ってもいいのですが、その三悪をいかになくすかが仏教の修行であり、なくすことができた人間をほんとうの人格者と言い、「超越した人間」と言っているのです。

何十人、何百人の相手と闘って勝つスーパーヒーローではなく、相手がケンカを売ってきても、それを買わずに相手に対して慈しみの心を返す人こそ「超越した人間」と認めるのです。人を妬^{ねた}んだり、恨^{うら}んだり、競争心を抱いて生きるのではなく、いつも平安で穏やかに心を保つことができる人ほど、仏教では心のレベルの高い人なのです。ですから、仏教のほんとうの仕事は心が墮落しないようにするだけではなく、心を超越させることにあるのです。

あなたはスーパーマンになれるだろうか？

ところで、宗教好きの人たちのなかに困った問題がまだあります。それは、宗教を一種の超能力愛好主義として捉えていることなのです。スーパーマンやウルトラマン、

仮面ライダー、さらには最近のハリーポッターなどがどうして人気があり、もてはやされるのでしょうか。そして、そういうもの、ヒーローに憧れることはなぜいけないのでしょうか。我々はこの世の中に生きていると、自分という存在がいかに小さなもので、どんなに非力であるかということを感じつかれます。人生は、絶対に自分の思うとおりに流れてくれません。お金でも仕事でも人間関係でも、自分が望むようには決してなりません。家族でさえ、自分の思うとおりに動いてくれないのです。世界のなかで、自分はほんとうにちっぽけな存在であり無力ではあるのですが、そういう自分に、実現できないこと、こうであつたらいいなあと思っていることを叶えてくれる世界があります。それは、想像の世界です。

空を飛べたらいいなあとという思いが、空飛ぶ絨毯じゅうたんや空を飛ぶ馬、空を飛ぶ象などの物語によって、一応気持を満たしてくれる。人間のあらゆる能力の頂点に立つてみたいという希望が、ギリシャ神話によって叶えられる。例に出したものは、まあ子どもの世界の夢物語ですが、大人の世界でも同じように夢を叶えてくれるようなお話がいつの世でも絶えることなく出てきます。豊かになりたい、美しくになりたい、才能溢あふれた人間になりたい、みんなに一目置かれるような人物になりたいなど、人間の底知れ

ない欲。ライバルに勝ちたい、だれよりも一番になりたい、だれからも恐れられる強者になりたいという恐るべき怒り。そういう世界がぜっつたいに実現しないということとはわかり切っているのに、夢の世界に身をゆだねてしまふ愚かものともいふべき無知。

物語は、私たちの妄想を想像という夢のなかでだけ叶えてくれます。妄想は欲と怒りの感情によってかき立てられますから、物語を好むということはこれらの欲や怒りにますます栄養を与えるという結果を招きます。そして、そのことは心の成長に大きな障りさわとなるのです。夢や願望の妄想のなかに身を置いてそのなかにどっぷりと漬かっていると、やがて妄想と現実の区別がつかなくなってくる人々も出てきます。最近、子どもの犯罪が多くみられますが、これら残酷な殺人まで犯してしまう子どもの犯罪は、劇画やテレビの影響で現実とサイバー（空想）の世界の区別がわからなくなつて、精神的におかしくなつてしまつた末に起きた悲劇でしょう。

みんながみんなこんなふうに異常な世界に陥おちるといふことはありませんが、それでもこつこつ超能力傾向のつくり話などを自分のなかにインプットするときは、多少なりとも心のなかに欲と妄想をはく育むウイルスのデータを入れているのだということに

変わりないのです。このウイルスをインプットすることによって、人間にはある症状が現れてきます。それは、超能力愛好主義という論理的には説明不可能なできごとや、現象を好む傾向が出てくるということです。

宗教というものをこの超能力愛好主義の人間が捉えたと、たとえば、不治のガンなどの病気を治してくれる、商売繁盛を実現してくれる、悪霊などを徐霊して不幸を払ってくれる、危難から身を守ってくれる……という期待感で見えてしまうのです。そういうことをやってくれるからこそ宗教は必要なのだ、という見方になるのです。そういう人は、「この祈り文句を唱えればなんでも叶いますよ」などと言われれば、すぐに信じ込んで喜んでお祈りをするのです。「ほんとうかな?」「でも、ちよつとおかしいんじゃないかな?」などという疑問はぜんぜん抱きません。

ちよつとした試験に合格するのもそれはそれでたいへんな努力がいるのに、宗教にかかるといともかんたんに合格してしまいそうです。これは、仕事をしないで給料だけを要求しているようなものではないでしょうか。好きなだけおいしいものを食べ、浴びるようにお酒を飲んで病気になっても、クスリも飲まずお医者にもかからないで病気を治せと言っているのと同じでしょう。こういう超能力愛好主義の人間が宗教を利用してというのは、怠けたい、努力したくない、欲を満たしたい、怒りで生きていきたいというように、心に潜んでいるものすごい悪い特色、汚れがますますこびり

ついて離れなくなってしまうのです。

ですから、こういう宗教がいくらいいことを言っても、どんなにご利益を宣伝しても、その結果として人間の心は、欲、怒り、無知の三悪を肯定して、どんどん栄養を与えるという危険なことになっていくのです。劇画、SF、神話など妄想世界に遊ぶ物語などを無自覚に乱読していると、じわじわと超能力や超常現象を好む性格に変わって行く危険があるのです。

あなたの人生に責任を持つてくれる存在

神話やおとぎ話を否定するけれど、仏教にもそういうジャータカ物語という経典があるではないかと言われる方がいます。ジャータカ物語はお釈迦様の過去世の物語で、ぜんぶで550ぐらいの物語があります。そのなかには、たしかに神話的な特色のある話も数多く出てきます。動物が人間と話したり、平等に扱われない不幸な人が心靈に助けられたり、悪霊から救ってもらったり、貧しい人が億万長者になるなどの挿話そつわがずいぶんあります。

でも、これらのエピソードを私たちが愛読している神話などと比較してみると、一

つの明らかな違いのあることに気がつきます。ジャータカ物語に出てくる話は、どれ一つ取ってみても神の力だけで、ただ祈るだけで超能力的な希望が叶えられるものはありません。超能力的な施しを受ける前に、すべてまず自分のやっていることが善行であること、いつも心を育てる精進に励んでいる、道徳をきちんと守っているということが前提になっているのです。それらの条件を満たしたとき、はじめて人格更生を目的とした希望の結果を得ることができるのです。苦しいときの神頼みや、努力や精進を怠った願いごとは一切叶えてくれません。ジャータカ物語も他の仏教の經典のエピソードも、すべてそれが大きなポイントとなっているのです。

仏教では、病気を早く治したり商売で成功を収めること、また幸福で豊かな生活を送ることを否定などはしていませんよ。むしろ、そういう幸福を願うことは自然であると言っています。ただ、そういう幸福を望むルートの問題を指摘し、注意を促しているのです。現代の人々は、あまりにも刹那的に、利己的にその実現を目指すので、結果を求める方法について混乱しわからなくなっているのではないかと心配しているのです。努力なしに得られる結果は不幸と苦しみだけです。心を育てること、それこそすべての人々が最優先にやることであり、それさえできれば超能力というありもしない非論理的な、非現実的な叶わない夢を追いかけなくても、もっと現実的で具体的な幸福に到達することができるかと強調しているのです。

超能力や神秘、迷信、ご利益などに把らわれた人生などすぐにやめるべきです。こういうものに把らわれた生き方をしていると、心の成長はスポイルされ、心の力を喪うしなわせるウイルスである欲、怒り、無知がコントロール不能になるまで増えつづけ、結局は願った希望とは逆の結果、つまり不幸を背負いこむことになるのです。

仏教は、このように人間のほんとうの生きる道、考えるべき方法を説いているのです。人生の、全体の管理の仕方について厳密なまでにアドバイスしているのです。人間にとつてとても大切な命のことですから、仏教では徹底的に責任を持って、慈しみの心で語っているのです。その語る言葉も、意味が曖昧になつて誤解を受けぬよう細心の注意を払つて使っています。仏教の語っていることは、何一つの心配もなく信頼できる教えです。しかもこういう教えに対して、お釈迦様は人々から何一つも見返りを要求しないのです。お釈迦様は自分自身にはもちろんのこと、弟子たちに対しても、教えを説いた相手からの見返りを受けることを一切禁じました。このように、仏教は徹頭徹尾人間の幸福についての方法を説いているのです。ですから、疑問など抱かずにお釈迦様の教えを素直に実践すれば、それだけでどんな人間も幸福になれるはず
す。

爆薬を抱えあなたの心は危機一髪

現在、世の中でもっとも恐い兵器といえば核兵器でしょうね。原子爆弾はとてつもなく危険な殺人兵器ですが、原子爆弾そのものはそこにあるからといって別に怖いものではありません。だれかがそれを発射なり点火なりして使ったとき、はじめて、想像を絶するような災難が起ころのです。さらに、その災難は子どもから孫の代に至るまで何年も何十年もつづけて人々を苦しめるのです。

育てていない心は、その原子爆弾と同じように危険なものとなります。私たちの心にある欲、怒り、そして無知も、爆発したら想像を絶するほどの危険な状態を引き起こすのです。自分ももちろん、家族、友人、他人までも多大な迷惑をかけることとなります。心と原子爆弾が同じ危険物だなんて大げさな、という人もいるでしょう。しかし、これは決してオーバーな表現でも言い過ぎでもありません。

心がおかしくなったら、それを治さないかぎり、一生その人は苦しみます。罪を犯したらその人は死後も苦しむことになってしまいます。その苦しみは、原子爆弾でも比較にならないほど長いあいだつづくのです。自分の悪い心の働きで他人に迷惑や影響を与えたら、その相手の人々の心も怒り、憎しみ、恨みなどで燃えてしまうのです。その上、その人たちのさらに相手になっただれかの心も、迷惑をかけたり罪を犯したりする可能性が大きいのです。そうなると、数えきれないほどたくさんの人々に影響

し合つて、その悪い心はもう無限大に広がつていくのです。悪い心の「連鎖反応」は、このように原子爆弾の比などではなくなつてしまふのです。生命を苦しませる期間も、気が遠くなるほど長いのです。もし、心のほんとうの恐さを知っている人がいたら、原子爆弾などおもちゃのように思えるのではないでしょうが。

ちよつと視点を変えて見てみましょう。今原子爆弾を例に出しましたが、この恐ろしい原子爆弾を生み出したのはいったいだれでしょう。現在、この世に原子爆弾はいつたいどのくらい貯蔵されているのでしょうか。原子爆弾をはじめ、さまざまな破壊兵器がぜんぶ爆発したとしたら地球はどうなつてしまふのでしょうか。地球の財産は、どのくらいの人間を殺す道具を開発するために使われてきたのでしょうか。その上、生物兵器とか化学兵器という恐ろしいものまであるのです。いったい、こういう危険なものはないで生まれましたか。

すべては、この地球の人間がつくり出したものです。人間の欲、怒り、憎しみ、恨みなどで蝕くまれた心の作用です。心が考え出さないかぎり、こういう兵器も生み出すことはできません。自国の利益を守らなければならぬ、敵を倒さなくてはならないという欲と怒り。自国を敵から守らなければならぬ、もし攻撃でもされたら心配だ

という脅えと不安などで征服されてしまつて誤つた心の仕業が、これらの危険物を生み出したのです。

ということとは、原子爆弾やその他の兵器そのものより、ほんとうは人間の心のほうがずっと悪いのです。これはとても危険なことではないでしょうか。危険な心を持つた人が拳銃をつくる。危険な心を持つたもう一人の人が、その拳銃を使う。人類がこの世に現れてから今まで、この地球で戦争のなかつた時代はほんの少しの期間もなかつたのです。だれか（A）が平和に生きて、豊かで、だれにも迷惑をかけずに幸せに生きていても、外からくるだれか（B）に嫉妬をされたり欲望のために攻撃されたりしてしまうのです。自分は平和主義だから安全だなんてとても言うてはいられません。戦争好きな人だつてあつたという間に殺されてしまうのです。自然災害をのぞいて、我々にやってくるすべての苦しみは、人間ひとり一人の心がつくるのです。一人の人間が心に怒りを持つだけで、どんなに危険なことか。心を育てることをしない人が、どんどん増えていくことでどんな危機状態を生み出すことになるのか。

しかも心の厄介なところは、一見なんともないように見える心でも突然発病することがあるということです。ある男が、なんの関係もない通りがかりの小学校に突然侵入し、八人もの児童を殺害した事件がありました。最近公判が開かれてまたニュース

になつていますが、哺乳類動物である人間には本来子どもは殺せないはずなのです。それでも、そういう悲惨な事件が起きる。かと思つと、今度は中学生が子どもを殺してしまつたり、母親が自分の子どもを殺すというようなニュースもありました。こういうのは心の突然の発病です。心は放つておくとしても危険なのです。発病すれば、悪いことしかやらないのです。自殺だつて、心の病んだ状態の果てに決断してしまふのです。

心がもつと恐いのは、ふつうに誠実に、真面目に生活している人でも、気がつかないうちに発病してしまふという可能性があります。権力、財産、地位などの欲で心が発病すると、賄賂や不正、脅迫、捏造などの行為につながります。そのほかやたらと暴力をふるつたり、レイプやストーカーなどの不埒な行動や、強盗する、通り魔になるなど、どう考えても私たちは自分の心でさえ信用できなくなつていきます。「心は信用するものではない」それがいちばん正しい結論なのです。

皆さんの家の近所で、もし戦争中に落とされた不発弾が見つかったら、役所や自衛隊からたたくさんの人たちが駆けつけてきて、あらゆる安全対策のなかで処理するでしょう。ところが、この世のすべての存在のなかでもっとも危険だといふ心を守ること

は、だれもしようとしないのです。心の危険因子を取り除こうとはなぜかしません。幸福を育てるための種を、自分の心に撒まこうなどとだれもしないのです。自分の最大の敵は育てようとしなймаま放つてある心だ、とお釈迦様もはっきりと指摘されているのに、理解しようとしなймаまし、教えを守ろうとしなймаまなのはなぜなんでしょう？ 私たちは毎日ごはんを食べます。そのごはんを食べることよりも、もっと大事なことが心を育てることだと考えるべきです。どれほど知識があろうとも、どれほど権力があろうとも、溢れるような財産に恵まれても、オリンピックで世界記録を打ち立てても、心が正しく機能していなければそういう栄光はすべて無意味です。もし、世界の中心的人物で権力のあるリーダーたちの心が突然正常に機能しなくなったら、世界中の人間はたちまち危機きに晒さらされるのです。

仏教の仕事は、超能力という欲をほしがる心の細菌を増やすことではありません。一時的なからだの健康をつくるために協力することでもありません。すべての人間が絶対的に必要である心を育てる方法を教えるところにあるのです。心が突然発病しないように管理し、守る方法を教えることなのです。

妄想世界からの脱出作戦

では、どのようにして心というものは育てたらいいのかという話になります。

まず必要なことは、「妄想」という世界を知っておくことです。私たちの心には子どもころから夢の世界を楽しみたいというデータがインプットされています。これはどんな人間にも多かれ少なかれ例外なく組み込まれていますし、大人になっても想像の世界を楽しむという傾向はつづきます。ここで重要なことは、妄想や想像と現実とはまったく違うということを知っておくということです。

小説や漫画に描かれる、そして映画や舞台などで演じられる世界は物語であり、我々の欲、怒り、希望、悩み、悲しみなどの感情を刺激するために用意されたつくりものだということ。そういう感情に訴えてこないかぎり作品にはならないのです。読んだり見たりしているうちに感情移入されて引き込まれ、いつの間にか現実と妄想の世界の区別がつかなくなる場合があります。つくる側の人々も、なんとかりアルに、それが妄想ではなく現実に思えるようにつくることに力を入れていますから、映画でも劇画でもこれでもかと

いうふうに現実性を出して描くのです。こういう世界に没頭しているとき、私たちの思考は妄想と現実とをはっきり区別することはしません。区別することに目を向けると、折角の妄想の世界を楽しむ興味が半減してしまうからです。ところが、その妄想

と現実の区別の認識が欠如するところに心の発病の萌芽ほしうががあるのです。

物語の妄想世界を体験していると心のなかにさまざまな感情が揺れ動き、その感情のなからいろいろな概念が出てきます。その概念が、実はその妄想世界を楽しむ源になっていくのですが、そのぐるぐる回転しているさまざまな概念をそのまま放つたらかしにしておくのではなく、「どの思考が事実に基づいているのか」「どの思考が単なる想像に基づいているのか」という区別を、しっかりとつけておく必要があるのです。

ちょっと難しく思われるかもしれませんが慣れてみればこれはかんたんなことで、このチェックさえ怠らなければ心が発病することはまず防ぐことができます。このチェック法は、このあとに詳しくお話しますが、仏教の冥想法が解決してくれます。そして、心の発病を防ぐことのできるこのチェック法は、その冥想法しかないのです。

噂うわさ、無駄話むだわがつくり出している汚染現象

私たち人間はいつでも会話を楽しみます。自宅で、会社で、街の喫茶店で、同僚や友人、家族でそれぞれいろいろな話題を持ち寄って会話をします。場合によって

は、対話ではなく電話でもお喋りをして楽しむのです。会話は、さまざまな情報交換や意思の疎通を計れるので、それ自体はとてもいいことだと思えます。しかしその会話のほとんど多くは、無駄話、噂、取りとめのない雑談の類に陥っているのではないのでしょうか。よく、その無駄話や噂を言い合って憂さを払うことがストレスの解消になるのだなどと嘯く人もいますが、仏教の真理から言つと、これはとんでもない間違いであり自らの心をどんどん汚していく三悪養成所になってしまふのです。

無駄話というのは言葉を変えて言えば、言っている本人が無責任でなんの根拠もない自分たちの感情を刺激させるだけのつくり話です。その内容は、ぜんぶ妄想概念によつて構成されています。そしてタチの悪いことに、無駄話をはじめた相手と仲良くするために、聞いているこちらもその妄想概念の真つ只中につき合わざるを得なくなり、自分の心のなかに、なんの役にも立たない雑念を育てていくことになってしまうのです。そうなると、聞いている人も現実と妄想世界の区別がつかなくなってしまふのです。

また、もつといけないのは噂話うわさばなしです。だいたい噂話うわさばなしというのは噂うわさにする主人公のいないところでやるから噂話うわさばなしというのであって、その内容はぜんぶ悪口、陰口、批判などで、そういう雑言を無責任に言いふらすことです。その人のいいことを言う場合は、本人の前で言うかその人に伝わるように言うはずですから、その人のいいところと言う噂話うわさばなしは悪口に決まっています。当人がその場にいないので、好き勝手におもしろおかしくなんでも話すことができます。聞いている相手が興味を持つように、誇張したり尾ひれをつけたり部分部分を創作することもするでしょう。

噂をまき散らしている本人はもちろんよくありませんが、その話を聞いた相手には聞いたそのときから、それは噂ではなくニュースになってしまふのです。その噂は、さらに第三者へと伝わります。なんの根拠のない無責任な噂が、この世で事実となつて伝わっていく。これが噂の恐い部分であり、いけないところなのです。噂を最初に言いはじめた人間は、ものごとを客観的にだれが見ても事実であるという立場を取る必要はありません。ですから、あくまでも自分の憶測、保身、我がままなどから、噂という形を取って妄想世界をまき散らしているわけです。そこには、正しい批評精神などは一切ありません。自分中心にものごとを都合よく理解しているだけです。あるのは、ただ欲、怒り、憎しみ、嫉妬などに支配されて自分の感情を発散しているにす

きません。それでも、どこかにこういう行為はいけないという自浄作用は残っているようで、その証拠に自分がそういう噂をまき散らしているということが他人に知られたりすると、当人は激怒するでしょう。頭がおかしくなつて爆発するのです。

ですから、私たちはどんな場合にもその場所にはない人のことを話題にするときは、細心の注意を払わなくてはなりません。いちばん近い例としては自分の夫や妻、兄弟のこと、友人のこと同僚のことなど、話をするのは一向に構いませんが、それが噂話にならないように厳格に注意するべきです。それを実行していけば、話す人の心も成長しますし、そういう人の話すことは聞いていても気持がいいのです。また、他人の心にも三悪の芽を蒔くことにもなりません。そういう訓練をつづけていくと、妄想に支配されている心からだんだん事実だけを見ていく能力がついてくるのです。

重ねて言いますが心の根底に住みついている欲、怒り、無知という三悪をきれいに取り除かないかぎり、心はいつも危険な状態にあります。そして、その危険な心はいつどんなときに悪い人間に変えてしまつかわかりません。瞬時に、悪人に豹変ひょうへんすることだつて珍しいことはありません。皆さんはご自分の人生で、ご自分の生き方で、確信をもつて大丈夫だと言い切る自信がありますか。

「私は、決して人をダメしません。賄賂わいろなんかぜったいに受け取りません。ケンカはしません。怒りません」と正直に言えますか。この世の中では条件次第で、人をダメすることも出てくるだろうし、賄賂を受け取ることだってあるかもしれない。ケンカするときだってあるでしょう。「でも、私は決して人を殺したりはしません」という場合でも、ぜったいにそうだとも言えないのです。人生、何が起こるかわかりません。その人を殺さなければ、自分が死んでしまう場合だって十分あり得るのです。

この、自分の人生で確信をもつて、「私は、ぜったいに悪いことはしません」と言える自信を得る方法があるのです。それが先ほどもちよつとお話した冥想法で、心を育てる方法もそれ以外ありません。

爆弾のスイッチを切る唯一の方法

冥想といってもいろいろな種類がありますが、仏教でいう冥想法は「自分の心を客観的に観ること」なのです。自分の心の動きを観察して、善、不善などのカテゴリーに分けて見るのです。この修行をしつづけていくと、やがてかつて経験もしなかった智慧が現れます。その智慧によつて、欲、怒り、無知という三悪は消えていってしまうのです。三悪が消えた心は、もうぜったいに安心です。突如発病するなどいう危険

もまったくありません。

心を観察するといっても、もう少し詳しく言うと「観察すること自体」を实践すること、それを冥想と言っているのです。心を育てるために、これ以上早くできる方法を見つけることは論理的に言っても不可能です。

この冥想法を Vipassana (ヴィパッサナー) 冥想法と呼んでいます。この冥想の实践から私たちは、仏教の教えの基本である「一切のものは無常であり、実体のないものだ」という真理を体験できるのです。貪り、怒り、無知などのいわゆる「貪・

瞋・痴」があとかたもなく消えていくのです。このお話のなかで、私はよく具体的にとか客観的になどという言葉を使っていますが、仏教の真理から見ると「ものは実際に存在している」ということも、実は妄想であると言っているのです。

でも、世界中の人間はそんな真理には見向きもせず、相変わらず漫画や小説、SFに描かれる妄想世界を現実の自分の人生と重ね合わせて、心に危険分子を培養しつけているのです。

急がなくてはなりません。心の危険分子は、いつ爆発するかわからないのです。爆発したら自己破壊するか、他人を巻き込んで迷惑をかけるか、世の中を騒がせるよう

な大きな罪を犯してしまつか、人類の生命を脅かすような危険なことをする可能性もあるのです。なんとか Vipassana 瞑想を実践して、心を立て直さなくては手遅れになってしまいます。

Vipassana 瞑想を理解するにはまだまだ時間がかかりそうだと言う人に、ではこういう方法はどうかでしょうか。この方法は、一つには Vipassana 瞑想を実践するための準備体操のような予習になりますし、それ自体も仏教の教えを知る上で非常に役に立つのです。さらに、それを毎日の生活習慣にしても、それだけで皆さんの考え方、気持などが安寧あんないな方向へと切り替わっていくすばらしいお守りなのです。

それは仏教徒が日々念じている三つ詩（仏教ではこれを偈げという）です。経典にはたくさん詩（偈）がありますが、これは心を清らかにし、瞑想できないときにもこの詩を歌っていればそれだけで自分を守ってくれるお守りにもなるのです。

2 . 心の必須栄養素

『三つの^げ傷』



最初に、その詩の全文をご紹介して、そのあとで解説しましょう。

Namāmi buddhaṃ guṇa sāgarantam,

ナマーミ ブツダン ゲナ サীগаланタン

Sattā sadā hontu sukhi averā;

サッター サダー ホントウ スキー アヴェーラー

Kāyo jigucchho sakalo dugandho,

カーヨー シイグッチョー サカロー ドウガンドー

Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahaṃ ca.

ガツチャンティ サツベー マラナン アハンチャー



Namāmi dhammam sugatena desitam

ナマーミ ダンマン スガテエーナ デエースイタン

Sattā sadā hontu sukhi averā;

サッター サダー ホントウ スキー アヴェエーラー

Kayo jiguccho sakalo dugandho,

カーヨー シイグッチョー サカロー ドウガンドー

Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahaṃ ca.

ガツチャンティ サッペー マラナン アハンチャー



Namami saṅghaṃ mūrājā sāvakaṃ,
ナマーミ サンガン ムニラーシャ サーヴァカン

Sattā sadā hontu sukhi averā,
サッター サダー ホントウ スキー アヴェーラー

Kāyo jiguccho sakalo dugandho,
カーヨー シイグッチョー サカロー ドウガンドー

Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahañ ca.
ガツチャンティ サッペー マラナン アハンチャー・



三帰依が心に呼びかけるとき

第一偈の一行目

Namami buddham guṇa sāgarantam,

ナマーミ ブッダン グナ サーガランタン

ナマーミ＝礼をします。パーリ語でナマーミという意味は、単に礼をしているというだけではなく、尊敬して礼をしているのだというふうに使います。その人が教えるとおりに実践します、というかなり力のある言葉です。

現在、一般的にインドで用いている挨拶の言葉は「ナマステー」というのですが、昔のインドでは一般の人々は「ナマステー」とは言わなかったようです。昔は、神々、聖者たちに礼拝するときに使った言葉だったのです。ちなみに、昔のインドでふつうの挨拶に使った言葉は、*svasti*＝幸せて *santi*＝平安 *svagata*＝来られて光栄です、などです。

ナマーミというのは、「私は礼拝いたします」になります。

仏教徒にとつて、仏陀は一切の生命より秀れている尊い方です。完全なる悟りをひらいた仏陀は神々などよりもずっと尊く、なんの疑問を抱くこともなく仏陀を尊敬してその教えに従うのです。ナマーミ ブッダンとは、そういう意味です。仏教徒はだ

れでもこのナマーミ ブツダンと唱えただけで心が落ちつくのです。心に喜びを感じ、清々しい気持になるのです。その心には少しの悩みも、怒りも、欲も存在していません。

仏教徒の仏陀に対する尊敬のほどは絶大なものです。仏陀が衆生に対して無量の慈悲を持つておられること、私たちの苦しみをなくす道を教えるために、どれほど苦勞されたかを思うと目から涙が落ちるほどです。ふつう、この宗教の世界で神に対する信仰には、一種の畏怖を感じさせる部分も少なくありません。何か悪いことでもすると、神のお怒りに触れるとか、神はお許しにならないなどといって威厳さを強調したりしています。仏陀には怒りも、欲も、無知もありません。仏陀からは幸福しか得られないのです。仏陀への尊敬はとてつもなく深いので、仏教徒は仏陀を描いた絵などを見るだけでも心に喜びを覚えるのです。

この世の中で生活をしている人間は、いろいろな欲や怒りでいつ感情を爆発させるかわからないような状態にいるわけですから、自宅や会社の自分の机など、いつも目の触れる場所に仏陀を描いた仏像か仏画を置いておくといいいです。ちよつと怒つても、不安になつても、悪い心が芽生えてきても、それを見ただけで心の汚れが落ち、清々しい気持になつていくのです。ナマーミ ブツダンと口ずさんだだけで、確実に自己は守られるのです。

次に、グナサーガラントンの意味ですが、グナ＝徳のこと、性格のこと。この場合は、仏陀の人格、徳のことを意味します。サーガラ＝海のこと、アンタ＝終点、果てという意味ですが、海には向こう側、終わりというものがないので、転じて限らない、果てしないという意味になります。ですから、仏陀の徳は他に比べることのできない果てしないものだ、というふうに解釈します。仏陀の徳にいつも「無限、無量」という形容詞がつくのはそのせいです。仏教徒はいつでもどこでも、仏陀の徳というものを自分のできるかぎりの理解で胸に置いておくのです。そうしておけば、心がちょっとでも汚れたとき、混乱したとき、不幸なできごと遭遇したときなど、

Namāmi buddhaṃ guṇa sāgarantaṃ,

ナマーミ ブッダン グナ サーガラントン という一行を念じただけで、瞬時に心は落ちつくのです。

次に、第二偈の一行目に移りましょう。

Namāmi dhammaṃ sugatena destāṃ

ナマーミ ダンマン スガテーナ デースイタン

スガテーナ＝釈尊に。デースイタン＝説かれた。ダンマン＝法に。ナマーミ＝礼拝します。スガタというのは釈尊に用いる称号の一つです。完全なる解脱を体験し

た人と解釈すればいいと思います。仏教徒にとつて、釈尊の次に帰依するのは「法」です。仏陀が涅槃に入られて以後、尊師の役目は法が果たしていくのです。かんとんに言えば、生きた仏陀は法ということになります。法には普遍的な真理が明かされていますから、仏教徒は生きていく上で何か不安に見舞われたり、解決のつかない問題が生じたときなど法のなかに必ず答えはあるのです。時代がどんなに変わっても、私たちの生き方や価値観が変わっても、法に明かされている真理は古くもならず永久不変の灯火として仏教徒の心を照らしつづけるのです。

第三番目の偈の一行目にいきましょう。

Namami saṅghaṃ murāja savakāṃ

ナマーミ サンガン ムニラージャ サーヴァカン

ムニ＝仙人、聖者という意味。ラージャ＝王。仙人の王というのは、つまりは釈尊のことです。サーヴァカン＝弟子。仙人王の弟子に礼拝しますという意味になります。が、釈尊の悟りはほんもので、また法が解脱するための正しい道であるということを経験できる人は、釈尊と同じように悟りをひらいた弟子たちです。釈尊の教えを聞いた人々の多くは悟りをひらきました。それらの尊い弟子たちもまた私たちに、釈尊と同じ幸福への道を教えてくださるのです。釈尊が涅槃に入られたあともそうですが、

現代ではなおさら釈尊ご自身に直々指導を受けることは不可能ですが、弟子たちが私たちの苦しみを憐れんで指導してくれるのです。したがって、仏教徒は「サンガ」に帰依するのです。この場合、ある特定の個人的な仏弟子ではなく、仏陀のすべての出家した弟子たちを意味するのです。

このように仏教徒は、仏・法・僧に帰依し、自分の生き方は仏・法・僧に導かれ、守られて生きていくことを確認するのです。それを確認することで、私たちはいたずらに感情に振り回されるような人生にならないよう、そのためにも仏・法・僧に常に恥じることはないように生きる努力をします。

この詩（偈）のそれぞれの第一行目にある三つの言葉の目的は、心に安心感と安らぎを与えることです。自分はいつでも仏・法・僧に守られている、自分の生きていくリーダーは仏・法・僧であると知ること、不安が消え、確信が生まれるのです。これが、仏教用語で言う「信（サツダー）」です。

「慈悲の冥想法」のすばらしい効果

ところで、偈に詠まれているそれぞれの二行目から四行目までは皆同じ言葉です。これについても解説しなければいけませんね。

各二行目にあるのは、

Sattā sadā hontu sukhi averā;

サッター サダー ホントウ スキー アヴェーラー

三つの偈のそれぞれの冒頭で仏・法・僧に礼拝した人が、それから仏法僧の戒めを守ることとなります。二行目で慈悲の冥想をします。サッター＝衆生が。サダー＝いつも、常に。アヴェーラー＝無瞋、怒りが消え、スキー＝幸福で、ホントウ＝ありますように。

二番目の行ですべての生命に対して慈しみを念じるのです。すべての生命が幸福でありますように」と祈ったくらいで幸福になるはずがないではないか、という質問をした人がいます。その人は、人々の幸福を希うのであれば何か行動を起こすべきではありませんか、というのです。私は、こういう考え方こそ観念的ではないかと思ってしまうのです。ものごとの真実を理解しない人がどんなにしゃかりきになって行動を起こしても、何かいい結果を生むとは少しも思えないのです。すべての行動は、思考があつてはじめて起こるので。その思考自体に少しの汚れでもあれば、いいと思つて起こす行動も悪い結果になってしまうのです。はじめに思考ありきで、思考のない行動はあり得ません。

すべての心は貪瞋痴という感情によって動いているのです。これまでお話してきた

ように、心が少しでも間違った状態になると、どんな危険なことが起こるかかわからないのです。原子爆弾の例を出しましたが、欲や怒りや無知による一触即発の危険を心は秘めているのです。そういう思考状態で、なぜ人類を幸せにする行動を保証することができるのですか。悟らないかぎり、この危険な状態から抜け出すことはできません。私たちは、日常生活のなかでなんとか平和で楽しい人間関係を保っていく努力をするべきではないでしょうか。後悔するような生き方だけは、なんとか避ける方法を実践するべきではないでしょうか。罪を犯すような、そんな危険な状態をつくり出すことだけはくい止めなければなりません。心という原子爆弾よりも恐い破壊兵器が発射しないように、みんながそれぞれに努力しなくてはならないのです。

「すべての生命が幸せでありますように」という念で生活する人の心は、ぜったいに爆発しません。行為の原因は思考ですから、「すべての生命が幸せでありますように」と念ずる人の心は、完璧に守られているのです。一人、二人、十人、二十人の念は小さいものかもしれませんが、もしそれが百人、千人、一万、十万と広がっていったとしたら……。人々の幸せのために何か計画をして何かの行動を起こすことなどより、はるかに確実に生命の幸せは守られますし、危険な行動や大胆な考え方もなくなつて、すべての生命が平和で、仲良く生きていくことができるのです。

この二行目で唱える慈しみの念は、厳しいこの世の中で自分を守るためにあるこの

上ないお守りなのです。慈悲の冥想に当たるこの二行目の詩で、人をかたんに不幸にしてしまう恐れ怒りや欲の心を、一拳に制御するのです。

「不浄随念」の冥想実践

さて、それぞれにある三行目の偈に移りましょう。

Kāyo jigucchho sakalo dugandho,

カーヨー ジイグッチョー サカロー ドウガンドー

カーヨーからだ、身体。ジイグッチョーおぞましい。サカロー全面的に、すべてに、全体的に。ドウガンドー悪臭。「この身体は不浄でおぞましい」という意味になります。

これは仏教が推奨する「不浄随念」という冥想です。この冥想の目的は、人間は汚れに汚れているのだということと認めない非常識を常識にすることです。「この身体は不浄でおぞましい」と思うことと自体が非常識ではないかとふつつなら考えるでしょう。それを非常識だということです。これはどついついことなのか、この冥想の説明の前に一般的な常識について考えてみましょう。

あなたの常識は真理の非常識になる

たとえば、イヌやネコが死んだらどうするでしょう？ 庭のある人は隅っこに穴を掘って埋めるか、保健所の人や業者に引き取ってもらいますね。ところが、人が死ぬと事情はぜんぜん違ったものになります。イヌやネコの死骸は、胸に抱いたりそっと手で触れたりしたのに、人間が死ぬと触りもしません。葬儀屋さんを呼んで、死んだその人が突然拝む対象に変わってしまうのです。生きているあいだは、ケンカしたり文句を言ったりバカにしたりしていましたが、死ぬと突然拝む対象になるのです。しかも、悪口も言わないし、バカにもしない。それどころか、生きているときには本人の前で言ったことのないようなほめ言葉や、素晴らしい人などと言つのです。

また、日本では人間の遺体をテレビで放映したり新聞には載せたりしませんね。しかし、海外で報道されたり送られてきた遺体の映像はそのまま報道するのです。遺体の画像が故人に対して失礼に当たるといふのでしょうが、そうであれば海外から送られてくる画像も一般には公開しないといふのが、道義的には正しいのではないのでしょうか。この日本の文化の常識は、仏教の平等という視点から見るとちよつと理解に苦しみます。

いずれにせよ、遺体は喜んで鑑賞するものでないことだけはたしかです。医学的、化学的に研究する興味を抱いている人でないかぎり、遺体を見ることは気持のいいも

のではありません。ところが、では、私たちはどんな死体でもイヤがるのかということ
そつでもないので。牛や豚、鶏や魚などの遺体は売って商売したり、高くても喜ん
で買う人もいます。そういう遺体を見て、涎よだれを流して喜ぶ人もいます。

では、そういう牛や豚の遺体売っている店先に、人間の腕やら脚の骨を一本並べ
て置いたらどうでしょうか。だれもその店には近づかなくなるでしょうし、一日でそ
の店は閉鎖することになってしまうでしょう。お巡りさんや保健所の人が駆けつけて
きて、多分法律で裁かれるような事態になるでしょう。こういう話は人間社会ではこ
く常識として受け止められるのですが、仏教の世界でこれは、常識的とは思わな
いのです。

仏教では、人間の骨も豚や牛の骨も同じ単なる骨であると見るのです。

恐らく皆さんは、人間の身体はとてきれいで、尊いものだと思っ
ていることでしょう。でもこういう例でお話すれば、ちよつと考え方を変えるかもし
れません。会社や学校へ行くときに皆さんは満員電車に乗って通っていますね。知
らない他人が身体をつけ合つて、夏などは汗をかいてベトベトした肌
が直接触れ合つたりして気持ち悪いでしょう。時々、お風呂に行くお金も
ないホームレスの人なども乗り込んできたの側に立ちます。その体臭は鼻が
ひん曲がるくらい強烈で車内中が悪臭で満たされ

ます。でも、皆さん上品で、人がいいからイヤな顔もせず黙っていますが、それでも少しずつ少しずつその人のそばから離れていくでしょう。そのホームレスの人は、寝るところと言えば駅の構内です。駅の構内という場所はパートの人などがしょっちゅう掃除をしていて結構清潔に保たれていて、街のなかなどよりはずっときれいです。

そういうところで生活している人の身体は、案外きれいなのです。それでも、二、三日お風呂に入らなかつたぐらいで体臭は猛烈で耐えがたい状態になります。イヤやネコと比べてみてください。イヤやネコが一カ月もお風呂に入らなかつたとしても、皆さんは平気で「ああ、可愛い、可愛い」といつて自分の腕のなかに抱きしめるでしょう。二、三日お風呂に入らなかつた人間の体臭の汚さと一カ月もお風呂に入らなかつたイヤやネコとは、いつたいどちらのほうが汚いのでしょうか。人間の身体というものは、洗わなかつただけでも耐えられないほどの体臭を放ちます。

「私は美しい、私はすばらしい」と思っている人へ

人が元あつた自分の姿、ありのままの姿を否定して、いかに自分を美しく、恰好よく見せるかに腐心するのは、もはや世界中の常識となっています。世界経済を動かしているのは、この服やアクセサリ、化粧品などを生産している産業が中心となつて

いるのではないかとさえ思ってしまう。これはいったい何を意味するのでしょうか？ センスが悪かったり髪形、顔の手入れをしなかったり、身体も何かの布かなんかを巻きつけたただだったとすると、自分を見る人々がみんな気持悪がるということに自覚しているからでしょう。そういうことに神経を使って生きないと、本人自身も自信を喪ってしまうのです。

この人間を美しく、恰好よく見せる製品を扱う産業が世界経済の大半を占めるといふことは、人間はもともと自分の存在がとても汚くて、そのままいたらみんなから嫌われ、疎まれる存在だということを知っているのではないかと、という皮肉を言ってみたくもなりません。でも、この世はそうではありません。人間の身体は元来美しいもの、尊いものだという常識がまかり通っているのです。美しい身体をさらに美しく、恰好いい姿をもつと恰好よく見せるために、お金を使い、知識を蓄え、手間や時間をかけるだと思ひ込んでいます。それは、まさに欲の世界、見栄の世界、無知の世界を象徴しています。

この世間の常識になんの疑念も持たず、むしろこの常識を是として喜んでいる人がたくさんいます。美しく着飾ったりお化粧する人自身は、まずそのことでたいへんな苦しみを味わっていることも事実でしょう。お化粧が自分の気に入らなかったり、高

い洋服が経済的な事情で買えなかったり、太りすぎたり痩せすぎていて恰好いい自分を見せられなかったりと、その精神的な悩みでストレスを増幅している人も多いのです。

自分は美しい、恰好いいと思っている人（だいたい人間はみんな大なり小なりそういうふうには思っています）は、その自分の身体を守ること、維持することに必死になります。歳をとることも、皺が出てくることも、髪の毛が白くなり抜け落ちてくることもたいへんな心配ごととなります。それだけではありません。病気になることも死ぬことも、強烈な苦しみになっていくのです。そういう人々は、中身は一切見ようとせずに見せかけの化粧してごまかしている部分にしか関心がありませんから、心の真理を見る余裕も、事実を見抜く能力も持っていません。

また、人の身体は美しいものだということを信じている人は、それが高じると頭がおかしくなったり、犯罪を犯す危険さえ出てくるのです。見せかけの美しさ（それさえも見ている側の錯覚なのですが）を追いかけて交際を迫ったり、レイプやストーカーなどの罪を犯してしまう人が、この世間では毎日のように起きています。人殺しでする人があとを絶たないのです。

この欲の感情が異常現象を起こしたら、精神的な病人になってしまうのです。そん

な恐ろしい事態に陥おちらせないために、仏教では世間の常識というものを否定しなさい、
そういうさまざまな色のついたヴェールを剥はいで真実の実態をありのままに見てこら
んなさいと薦めているのです。

これでもあなたは自分がすばらしいと思いますか
「人間の身体は不浄なものだ」と観察すると、心がどんどんきれいになると仏教では
説きます。だいたい、美しい、汚いという概念もまったくいい加減なもので、みんな
その人の主観であつて、その主観もたいていは欲の感情から出されているにすぎない
妄想なのです。単純に、今日のタレントさんでいちばんきれいな人はだれですかと
訊いても、百人に聞けば百人が違う答えを出すのです。もしきれいな人という概念に
真実というものがあるのなら、百人の人がみんな一致して同じ人を言うはずです。そ
うはならない、ということとは美しい人などという概念はまったくいい加減で、当てに
ならないものだということになるでしょう。

きれいだ、汚い、好きだ、嫌いだというのは、みんな個人の主観による判断であり、

感情の働きです。この感情は、心の汚れです。言ってみれば、爆発の安全弁を外した危険状態です。そういうときの心は、爆薬そのものなのです。ちよつと火を点けたら一気に爆発してしまいます。ですからこそ、その心を管理しなくては危なくて仕方がないのです。

仏陀の弟子で第一の智者といわれているサーリプッタ尊者が、人間の身体とはどのようなものであるかという説法をしている箇所があつて、そこではこんな説明をされています。「おしやれ好きの若者の首に腐りかけて悪臭を放っているヘビの遺体を首輪としてかけたら、その若者はどれほどイヤがることでしょうか。私は、私の身体をそれぐらい汚いものだと観察しています」

人間には頭の部分に目、耳、鼻に二つ、口に一つの計七つの穴があります。加えて、身体の下方には尿道と肛門という二つの穴があつて合計で九つの穴があります。それから九つの穴から排出されるものはどれもこれも汚いものばかりです。悪臭も放ちます。鼻から出している鼻水、口から出す涎よだれなど見た目にも不潔で汚く、見たらだれでもすぐに目を逸そらしてしまいます。それらの穴以外に、さらに皮膚にも無数の穴があつてそこから出てくる汗や脂は、出している本人もイヤがるものです。

清潔で美しいものも、人間の身体に触れた瞬間に汚いものに変わってしまいます。きれいで美味しそうなマグロの刺し身でも、だれかが口に入れて噛んで吐き出したものを他の人が食べることができませんか。一度口から出したものは、出した本人でももう一度口に入れようとはしません。他人が汗を拭いたハンカチで、自分の汗を拭くことができませんか。それがどんなにきれいで高級なハンカチであっても、他人の肌を拭いたものはイヤでしょう。もしそういうものを好むという人がいたら、それは異常者でしょう。

身体は、一方でこのように清潔で衛生的なもので養われてはいますが、身体そのものは不浄物質を生産し排出しつづけている工場なのです。

また、他人の身体は自分にとっての猛毒になることがよくあります。手術で輸血する場合など、医学的に厳しく管理してないと命取りになる場合があります。移植手術でも、ちょっとした細菌に感染した臓器を移植してしまっただけです。若い女性の皮膚などを見て、美しいと思ったり若くていいなあと思ったりしている人でも、皮膚の表面についている汚物などを拡大して見せてあげると失神してしまうのです。

まず、自分の身体というものは不浄なものであると観察します。そして、同じように他人の身体も不浄なものであると観察するのです。そうすると、ほんのわずかな時間でも「欲」という感情が消えていってしまいます。「欲」という悪い因子が心に入

ることのないよう防ぐことができるのです。

それとともに、盗みや淫らな行為もしなくなり、嫉妬などの感情もきれいになくなってしまいます。欲という呪縛から離れることができるのです。清らかな心で安全に、幸福に生きるためには「身体は不浄である」と見ることは、方法としてもっとも手っとり早く効果的です。

この三行目を理解することで、心という爆弾を構成する「欲」という部分が爆発しない状態になっていくのです。

智慧の扉をひらく鍵をあなたへ

最後に、三つの偈のそれぞれにある四行目の意味です。

Gacchanti sabbe maraṇaṃ ahaṃ ca.

ガツチャンティ サツバー マラナン アハンチャー

サツバー＝すべての生命。マラナン＝死。ガツチャンティ＝至ります。アハン＝私。

チャー＝同様に。

「すべての生命という生命は亡くなります。私も同様に亡くなります」という意味ですね。この冥想が、なぜ智慧の扉を開く鍵になるのでしょうか。

これは「死随念しすいねん」という冥想の一つです。

「人は死ぬ。自分も死ぬ。他の生命だつてみんな死ぬ。そんなことは当たり前ではないか、だれでも知っていることではないか。それがなぜ冥想になるのですか？」

と文句を言う人もいますでしょう。問題は、そういうことを真剣に考えているのかどうかという点です。言葉の上ではわかる、理屈としてはそれはわかると思いますが、でも、自分や、自分の家族などの死に直面すると、この当たり前だろうといっていた言葉はきれいに忘れてしまつて、「ああ、不幸だ」「神さま、なんとか助けてください」などと取り乱したりするのです。

人は、なぜ死について語りたがらないのでしょうか？ 人が死ぬと、なぜ不幸だと思ふのでしょうか？ どうして、死を怯えるのですか？ なぜ、夫や妻、親しい人の死を認めようとしないのでしょうか？ 人間は心のどこかで、死ということはあつてはならないと思ひ込んでいます。死は不自然なできごとであると考えているのです。嫌いな人やイヤな人の死は喜んだり歓迎したりしますが、親しい人の死は悲しいしつらいできごとだと思つていっているのです。

死を不自然なできごとだと考えているというのはどういふことでしょうか。たとえ、急に雨が降つてきてもだれも驚きません。もちろん、晴天がつづいても驚く人はいま

せん。自分の娘が「結婚します」と言ってきたても、最初はちよつとぐらい驚いても、娘もそんな年頃になったかと納得して驚きません。なぜ驚かないのかというと、それらはみんな自然なできごとだからです。当たり前のできごとで、だれ一人びつくりもしません。ところが、死に対してだけは同じような感情で受け入れることはできないのです。親しい人が亡くなれば悲しくなつて、みんなの前で泣いたりもします。それが夫や妻が死んだりするとさらに悲しみを募らせ、場合によつては何年もその悲しみを引きずつて生きていくことになつたりするケースもあります。自分になんの関係もない、あるいはあまり親しくもない人が亡くなつた場合は、ほとんど関心を抱かないのです。

「人はみんな死ぬ、当たり前ではないか」と嘯いている人たちは、実はこういう、自分に関係のない人が死んだときにそんなふうと言っているのです。そういう人は、一見世の中のことをわかつている智慧のある人のように見えますが、それはとんでもない嘘でむしろ智慧がない人なのです。関係のない人に起きた不幸は、いつかは自分の身の回りにも起こることですから、そういうことを見越さないでわかつたようなことを言つのは智慧のない証拠です。しかも、そういう人にかぎつて自分の身内や自分自身が死に直面するときには怯えたり、慌てふためいてオロオロしたりするのです。

他人の死に対して「人はだれでも死ぬ」と智慧のありそうな態度をとるのは、逆に

言えは「自分にはそういう不幸は起こるはずがない」というまったく非論理的で、無
知な考えに支配されているのです。これは、傲慢ごうまんの見本のようなものです。

「死随念」冥想法の不思議

「人はだれでも死ぬ」と知ったようなことを言う人のことを無知であると非難しまし
たが、実は、人間はだいたいみんな同じように考えているのです。私たちの人生、生
活そのものは、「自分は死ぬはずがない」という前提のもとに成り立っているのです。
一所懸命勉強するのも、好きな人と結婚するのも、大しておもしろくもない仕事に精
を出して頑張るのも、みんな「私は死にません」という前提があるからです。人を蹴
落としても自分の財産を殖ふやすことに腐心ふしんしたり、ライバルを中傷ちゅうしょうしたりして自分
の地位にしがみつくのも、みんな「自分は死なない」という思いがあるからです。
ところが、こういう思いを実現するだけでも私たちはものすごいエネルギーと能力
を使わなくてはなりません。そのエネルギーの消費は、自分の幸福の計画実践に使う
ときの量の何十倍も、何百倍もかかるのです。危険を避けるため、安全を確保するた

め、競争相手を抑えるため、敵を倒すため、死を避けるためにどれだけのエネルギーを使わなくてはならなくなるのか。「自分は死なない」という前提は、個人だけのことではありません。会社同士、政治の世界、スポーツの世界、民族同士がみんなこの前提のもとに成り立っているのです。自国の利益を守るためといって国同士が戦争までするのも同じ理屈です。

そんなに苦労して頑張っているのだから、さぞかし皆さんは幸福になっているのだろうと思って、「皆さん、幸福ですか？」と訊いてみると、それがあにはからんや、「なんとか生きていることは生きているんですが」などと、なんとも頼りない返事が返ってくるのです。なぜ、そういう答えしか返ってこないのでしょうか。それは、「生命はみんな死ぬのに自分だけは死なないと頑張って死を認めない」「不死になる夢ばかり追って、不死の秘薬と言われると大金を払っても手に入れようと」「延命をはかるならどんなことでも、犯罪でも人を殺してでも自分の生命を守ろうとする」「自分の命が愛しく、そのためなら相手がどうなるうとかまわない」といったふうに、自然に逆らって生きようとするために無駄な労力、エネルギーを使わなくてはならなくなるのです。これが、人間社会の常識となっているのです。

仏教から見れば、なんとも非論理的で、非常識で、幸福をもたらすためには逆になる発想であり、すべての不幸、苦しみを生む大元であると言つのです。

「死の観察」で心は百八十度変わる

仏陀はいつでも「死」を観察しなさいと説かれています。事実から目を逸らすことはいけないと言われるのです。「自分にとってこの自分ほど愛しいものはない、自分以上に可愛いものはこの世にはない」という概念はだれにもありますし、仏説にもなっています。その愛しい、可愛い自分がこの世からなくなる、死ぬというのは、なんとしても避けたいことでしょう。認めたくないことでしょう。それは、わかります。でも、そこで思考をストップさせるのはいけません。その段階は、人間の欲の発想であり事実には則した見方ではないからです。その先にある事実を見なければいけません。それは、「命あるものは一つの例外もなく死ぬ」ということです。その事実から目を逸らし「自分は死なない」と考えている人間はたいへんな愚かものであり、またその発想で人生を生きている人は、最強の無知なる存在であると言わなければなりません。無知な人ほどいろいろと罪を犯します。無知な人がさまざまな人々に迷惑をかけ、他人を不幸に陥おとしれます。その結果、さらに自分を不幸にし、人生で失敗を繰り返してしまうのです。

ところで、自分も他人もみんな結局死んでしまうのだと観察することは、人生を暗

くするでしょうか。どうせ死ぬのだからという見方は、厭世的えんせいてきになり無気力な思考を生むことになるのでしょうか。それは、まったく違うのです。

人間はいともかんたんに死んでしまおうということを理解したとき、その人はこの世を生きていくことはとてみたいへんなことであり、一瞬一瞬を大切に生きていかなければならないということを得るのです。自分も死に、他人も同じように死ぬということが理屈でなく実感として理解できると、他人に迷惑をかけることや、むやみやたらに暴力をふるったり、残酷な行為や残忍な思考を巡らしたり、他の生命を脅かすようなことをしなくなります。そういうことまでして、自分だけが生き延びていくということに興味がなくなっていくのです。その代わり、みんなに優しくなってきました。名誉や財産、権力、容貌などに執着しなくなり、いざ死ぬときも落ちついて平安のなかで死を迎えることができるのです。物質的な向上を目指すのではなく、精神的な向上を生きる目的にするようになって、その生き方も明るく、気楽になっていきます。たとえ幸福になっても舞い上がることもなく、また不幸になっても落ち込むこともありません。いつも、平安な心で、豊かな智慧が身につき、他人の役に立つ人間として生きていくのです。

仏陀が教えてくれた「死」観察法の決め手

でも、死ばかりはまだだれも体験してないので、実感というものはないはずですが。実感のないものを観察せよと言われても困るという人もいるかもしれません。それももつともな意見ですが、仏陀はこう説かれています。それは、世の中のあらゆる死を観察すればいいのです。この世の中では、いつでもでも生命の死というものに遭遇します。身内の死、親戚の死、友人、知人の死。人間ばかりではありません。魚市場に行けば魚の死体はいつでも見ることができ、牛や豚や鶏などの死体もいつでも見ることができます。そついつ死に出会って、死を観察する。死というものを通して、ものがすべていつも変化していくさまを観察する。自分もその死や変化していく同じ状態にあるのだ、という無常を見ていくのです。死は、無常をもつとも実感的に理解するいい機会かもしれません。

もう一つ、死の観察の秀れた点は、この世でもつとも確実なものを知ることです。この世の中で唯一確実なものというのは死です。死だけはだれにでも平等に確定されている事実で、そのほかの世の中のこととは不確定です。お金持ちの人生を送るか貧乏生活になるか、結婚する人もいれば一生結婚しない人もいます。結婚してもすぐに離婚して、その後何回も結婚する人もいます。子どもが何人も生まれたり、一人も子どもが持てない人だって出てくる。大きな会社を経営する人も出てくれば、リストラに遭

ってホームレスの生活になる人もいるでしょう。この人生では何が起こるかだれにも確定できません。

でも、死だけは子どもにも断定できる唯一の確定事項です。この世でいともかたんに失ってしまうものは命です。人は一週間も食べることを止めれば、あるいは二、三日水を飲まなければ、死は確実に訪れます。自分の命を守ってくれるものと信じている空気、水、火、食べもの、さまざまな道具、家、土地なども、一歩間違えれば死の原因になってしまいます。自分が愛する人々、可愛がっている動物だって、ちよつと心が変わっただけで、自分の命に危害を加える存在になってしまうことだってあるのです。たとえ、これらの人やものとうまく協調できても、いずれは歳をとってきて死んでしまうのです。

どんなに力んでも、どんなに頑張っても、どんな優秀な大学を出ていても、どんなに財産に恵まれても、どんなに才能や美しさに富んでいても、決して避けることのできない確定事項は「死」です。

死は、突然私たちが襲^{おそ}つのではなく、私たちが確実に死に向かって絶えず近づいて行っているのです。歩いて近づく人もあれば走って近づいている人もありますが、死に向かって進んでいることだけは間違いありません。死は遠くにあるものではなく、

生と一緒にしているいわばセットなのです。

ロウソクの灯は、ロウがなくなっても消える。芯がなくなっても消える。人に消されて消える。風が吹いても消える。人間の命も炎のように、泡がはじけるように消えてしまうのです。そんな儚い命なのに、無知な人はその事実を認めようとしない。自分は死なないぞ、と自分の命を脅かすものを殺してまで生きようとするのです。殺す道具を一所懸命考えたり、憎むためにいろいろな屁理屈を考え出したり、どうしたら人の財産を手に入れることができるかと夢中になったりして、なんとか長生きしようとして結局、自分の命を縮めてしまうのです。こういう人間こそ無知というのではないのでしょうか。無知な人間がいなくならないかぎり、この世にほんとうの平和は来ないのです。不公平、不正はなくならないのです。そのために、死という確定事項をきちんと理解してほしいと思うのです。

あなたの心に「宝の泉」が湧きだすとき

生きるということは、無常であるからこそ成り立つのです。生命は絶えず呼吸しています。食事をします。そういう繰り返しのなかで、新しいものを摂取し古くなった

ものを排除して生命は保たれているのです。この身体を保っているのも、何兆何億という細胞の、毎時毎秒の新陳代謝作用があつてこそでしょう。老いること、病いに見舞われること、身体が弱つていくことなど、みんな生きる上での欠かせない現象なのです。生きるというのは、変化そのものなのです。無常でなければ、命はあり得ないのです。無知な人は、その無常のプロセスに逆らおうとするのです。死なない、変化しないと錯覚して、その結果失望感に見舞われ、それでも執着を捨てられない人は、永遠の命とか、天国に生まれ変わるなどという妄想世界のなかにますますどつぷりと漬かつてしまうのです。天国には永遠の命が保証されていると勘違いして自爆テロを起こし、敵を倒そうと怒りを爆発させたりする人がいるのです。

すべては無常であると知つて、命に対する執着を早く捨てるべきです。死をイヤがること、死を恐ろしいものと考えてをやめると心がどんどん安らかになつていきます。一切の苦しみを乗り越えられるのです。一切の苦しみを乗り越えられる段階になると、そこではじめて解脱への道がひらかれます。

最近の日本では経済的な混乱もあつて、自殺者も多く見られるようです。この自殺を考える人たちも、実は生きることには激しく執着している結果として出てくる現象なのです。毎日の生活に追われてゆつくり考える時間もなく、とても「死随念」などの冥想をする余裕ありません。そうなるとどんどん無知の状態になつて、あるとき何

かイヤなことが起こると心の爆薬に火がついて、かんたんに自殺してしまうのです。よく考えてみれば、自殺などしてもなんにも得られないのに、爆弾に火がつくとそんなことに気がつく智慧も現れません。

無執着な生き方が身についていると、人生どんな場面に遭遇しても慌てもせず、それを克服する智慧が泉のように湧いてくるのです。どんなに難しく、困難に見える条件も、なんとかクリアする意欲やアイデアに恵まれるようになります。ですから、私たち人間にとつての当座の宿題は、「どのようについに死ぬか」を考えるのではなく、「どのよう生きるか」を指すことなのです。そのためにはまず、「命あるものは必ず亡くなる。私も必ず死に至る」という偈を日夜念じて、自分の心が無知に陥らないように、罪を犯さないように、生きる上で悩むようなことがないように、この四行目を口ずさんでください。この四行目は、心の爆弾に火がつかないように、爆発しないような状態にするすばらしい偈なのです。

三偈に守られた至上の幸福

皆さんの毎日はとても忙しく、折角仏教の修行をしたいと願ってもなかなかそのための時間が取れないというのが現状でしょう。そういう事情はよくわかりますし、現

代はそういう時代ですからそれも仕方のないことだと理解しています。仏教の教えはたしかに膨大な経典がありそのいずれも素晴らしい、大切な内容ですが、そういう時間のない人たちにとって、ここでご紹介した「三つの偈」は、仏教の教えのいちばんのコア（核心）でありかつどんなに忙しい人でも実践できるかんたんなものです。日夜この「三つの偈」を念ずるだけで、心が清らかになり、心にたまっているストレスも消えてしまうでしょう。

この「三つの偈」をよく知っている仏教徒にとっては、何か心を騒がせる問題が生じても、暴れている象やライオンに麻酔をかけたように瞬時に落ちつくことができるのです。たいていの人間は、お守りを欲しがります。どこかの神社や観光地に行くと、必ずお守りを買っていて皆さんはそれを買ってでしょう。人間はみんな不安なものです。生きることに、生活することは、不安、ストレス、怒りのデパートにいるようなものです。そういう生活からなんとか自分を守ろうと、お守りやお札などを買ってしまおうでしょう。お守りやお札に論理的な説明はつきません。あんなものなんの価値もないと言ってしまうばそれだけのことです。でも、そういう不確かなものに寄りかかって生きていくよりも、この「三つの偈」を唱えたほうが、比べものにならないほど心は安定するのです。それは、この「三つの偈」が心の問題を客観的に分析して理解したその結果だからです。この「三つの偈」を口ずさみ実践したならば、心は間違いを起

こせなくなるのです。「三つの偈」は、高度なインテリのお守りと言っていていいと思います。

今回のお話は、「こころは原子爆弾だ」という比喻を使って進めきました。原子爆弾と限定せずに単に爆弾と言ってもよかったです。心というものがたつた一人の誤りで無数の人類を苦しませ、不幸にしたり、さらに何世代に渡ってまで迷惑をかけることもあるということで、爆弾よりも原子爆弾としたほうがピッタリだと考えたのです。爆弾というものは爆破しなかりなんの問題ありません。そこにあるのは危険性だけです。しかし、爆発したら自分は当然破壊されるし、周りも破壊してしまうのです。今の人間の生き方は、まさに爆弾そのものです。

毎日のように犯罪が起っています。母親が子どもを殺す。子どもが学校で殺される。銃の乱射事件、テロ、戦争、殺人、自殺、ケンカ、嫌がらせ、脅し、脅迫、詐欺、強盗、横領、贈賄……。みんなが平和を目指し、仲良く、優しく、調和して生きることがたいへん難しい世の中になってしまいました。それは、ひとり一人の心のなかにウランという爆発物があるからです。たとえ、それは爆発しなくても放射能漏れという危険もあります。爆発しないようにすることはもちろん、放射能漏れもないように私たちは嚴重に心を管理しなくてはなりません。心の管理は、人間ひとり一人の大切な義務です。この「三つの偈」は、その大切な義務を立派に果たします。

人間は神の子だ、尊い存在だ、清らかな魂の持ち主だと言われると気分はいいかもしれませんが、人類の苦しみという問題を解決することにはなりません。「心は貪・瞋・痴で汚れている」と仏教では指摘しています。ですから、「人間は神の子」ではなく、「人間は鬼の子」であると考えて、徹底的に心を清らかにする訓練を皆さんでやってください。

最後に、もう一度四行の偈を繰り返しておきましょう。

一行目 『我々は仏法僧に守られ、導かれている』

二行目 『心の怒り、憎しみを抑えて、慈しみを育てます』

三行目 『欲と執着を抑えて、人間として不幸に陥おとこることを避けまけます』

四行目 『無知を破って、智慧のある人間をつくります』

あとがき

この小冊子は二〇〇一年六月、伊丹ホールに於てスマナサーラ長老指導の月例関西冥想会での長老様の法話をもとに編集したものです。

法話の終了時、『三つの偈』を、「日々親しんで口ずさめるよう、皆さんで格調ある日本語訳の詩にしてください」と宿題のように言われました。

翌七月の月例会で盛田桂子様（長兄人）が、パツと大きな紙面を広げ、『三つの偈』の自作日本語訳文を紹介。その場の一同、「そつえば先月お話あつたなあ」という雰囲気。（日本語訳の偈を作る才能なんてなあーい！ 初めからお手上げの私は「盛田さんの心意気に拍手喝采」と心の中で応援エール）意見を出し合い長老様監修のもとに日本語訳詩が出来上がりました。題名は後に「日夜の想い」と付けられました。

関西発「日夜の想い」が出来たのがうれしくて、一セット七枚で仏旗になぞらえた五色の「しおり」を関西交流会で作成。一人でも多くの方に親しんで買いたいなら「しおり」だけでは説明不足。

ぜひ法話を本にしたいと思ひ立ちました。テープ起こし（池元進様）のデータを整理して、お忙しい長老様にご無理願いましたら、装い新たな原稿を戴きました。

そして最終段階で出版界のブ口、根守良明様に法施で編集して戴いて『こころのセキユリティー』が出来ました。スマナサーラ長老様、根守良明様に深く感謝致します。

また、校正やイラストを宝泉寺住職や家族が応援、製本は「あまのはしだて出版社」に大変お世話になるなど、様々な形で冊子の作成を支えてくださいました皆様に感謝いたします。

にちや おも
日夜の想い

とくしん ぶつだ きえまつ
尊き仏陀に帰依奉らん

おんとく うみやごとく
その御徳は海の如くに果てしなし

とくしん ぶつだ きえまつ
すべての衆生に幸あれと 安穩あれと願うなり

にく み ふじよつ ほね すい
この肉の身は不浄にて 骨の髄までおぞましき

しよつ くすく は たし し いた
生命あるものは崩れ果て われも確かに死に至らん



仏陀の教えに帰依奉らん

すべての衆生に幸あれと 安穩あれと願うなり

この肉の身は不浄にて 骨の髄までおぞましき

生命あるものは崩れ果て われも確かに死に至らん

仏弟子聖者に帰依奉らん

すべての衆生に幸あれと 安穩あれと願うなり

この肉の身は不浄にて 骨の髄までおぞましき

生命あるものは崩れ果て われも確かに死に至らん



著者紹介

アルボムツレ。スマナサーラ長老

スリランカ上座仏教長老。1969年スリランカに生まれ、13才で出家。国立ケラニヤ大学などで教鞭をとる。

1988年に来日。現在は宗教法入日本テラワダ仏教協会の長老として、冥想指導や講演、執筆などを通じて釈尊の根本の教えを日本人に説き続けている。NHKテレビ「こころの時代」出演の他、朝日カルチャーセンター（東京）講師としても活躍中。著書に『人生はゲームです』『初めての本上座仏教』（大法輪閣）、『ブツダの智慧で答えます』（創元社）『自分を変える気づきの冥想法』（サンガ）他、著書多数。



スマナサーラ長老の直接指導の冥想、法話会のお問い合わせ先

日本テラワダ仏教協会 03 5738 5526

<http://www.j-theravada.net/>

アルボムツレ。スマナサーラ長老 法話

『じじろのセキュリティー』

発行日 2002年9月29日 非売品

改訂 PDF版 2005年3月8日

著者 アルボムツレ・スマナサーラ

発行者 笛岡定光

所在地 〒629-2312 京都府与謝郡野田川町四辻33（宝泉寺内）

<http://www.ne.jp/asahi/housenji/hp/>

TEL (0772) 423704 FAX (0772) 423783

E-Mail : fjou@ac.com

印刷製本 あまのはじだて出版

〒626-0043 京都府京丹津市惣382

TEL (0772) 220018



おいで おいで
安全に
おられるでよー