

勝利の経

Vijaya suttam

Ven. Albomulle Sumanasāra Thero
アルボムツレ・スマナサーラ長老 著



勝利の経

Vijaya suttam

アルボムツレ・スマナサーラ長老

ロキテーラワッダ仏教協会



釈尊祝祭日
マーヤーデーヴィー精舎
竣工・御布施記念

生きとし生けるものが
幸せでありますように

Sabbe sattā bhavantu sukhitattā



NamoTassa
Bhagavato
Arahato
Sammā
Sambuddhassa.

阿羅漢であり、
正覚者であり、
福運に満ちた世尊に、
敬礼したてまつる

Vijaya suttam

ヴィジャヤ スツタン

スツタ ニパーウ ヲラガ ヴァガ
Sutta - nipāta 1, Uraga-vagga 11

193. Caram vā yadi vā tittham, nisinno uda vā sayam;
チャラン ワーヤディ ワーティッタム ニスイノー ウダワー サヤム
Sammiñjete pasāreti, esā kāyassa iñjanā.
サンミンジェーティ パサーレーティ エーサー カーヤッサ インジャナー
194. Aṭṭhīnahārusaṃyutto, tacamamsāvalepano;
アッティナーハールサンユットー タチャマンサーワレーパノ
Chaviyā kāyo paṭicchanno, yathābhūtam na dissati.
チャヴィヤー カーヨー パティッチャンノー ヤタープータン ナ ディッサティ
195. Antapūro udarapūro, yakapeḷassa vatthino;
アントアプーロー ウダラプーロー ヤカペーラッサ ワッティノー
Hadayassa papphāsassa, vakkassa pihakassa ca.
ハダヤッサ パッパハッサ ワッカッサ ビハカッサ チャ
196. Siṅghānikāya khelassa, sedassa medassa ca;
スィンガーニカーヤ ケーラッサ セーダッサ メーダッサ チャ
Lohitassa lasikāya, pittassa ca vasāya ca.
ローヒタッサ ラシカーヤ ビッタッサ チャ ワサーヤ チャ
197. Athassa navahi sotehi, asucī savati sabbadā;
アタッサ ナワヒ ソーテーヒ アスチー サワティ サッパダー
Akkhimhā akkhiḡūthako, kaṇṇamhā kaṇṇagūthako.
アッキンハー アッキグーターコー カンナンハー カンナグーターコー

勝利の経

経集（スッタニパータ）第1、蛇品 11

193. 歩く、立つ、座る、横たわる、
伸ばす、縮む。身体の動きはこれだけです。
194. (この身体は) 骨と腱^{けん}で組み立て、
肉と皮膚^{ひふ}で舗装されている。
皮膚に隠れているのでありのままには観られない。
195. 身体は腸^{ちよう}に充ち、胃^いに充ち、
また、肝臓^{かんぞう}の塊^{かたまり}・膀胱^{ぼうこう}・
心臓^{しんぞう}・肺臓^{はいぞう}・腎臓^{じんぞう}・脾臓^{ひぞう}があります。
196. (この身体には) 鼻汁^{はなじる}・唾液^{だえき}・汗^{あせ}・脂肪^{しぼう}・
血^ち・関節液^{かんせつえき}・胆汁^{たんじゅう}・膏^{あぶら}がある。
197. またその九つの孔からは、常に不浄物が流れ出る。
目からは目やに、耳からは耳垢^{みみあか}、

198. **Siṅhāṅikā ca nāsato, mukhena vamatekadā;**

スィンガーニカー チャ ナーサトー ムケーナ ワマテーカダー

Pittaṃ semhañca vamaṭi, kāyamhā sedajallikā.

ピッタṃ センハンチャ ワマティ カーヤンハー セーダジャリカ

199. **Athassa susiraṃ sīsaṃ, matthaluṅgassa pūritaṃ;**

アタッサ ススイラン スイーサン マツタルンガッサ プーリタン

Subhato naṃ maññati, bālo avijjāya purakkhato.

スバトー ナン マンニャティ パロー アヴィッジャヤー プラッカト

200. **Yadā ca so mato seti, uddhumāto vinīlako;**

ヤダー チャ ソーマトー セーティ ウッドウマートー ヴィニーラコー

Apaviddho susānasmim, anapekkhā honti ñātayo.

アパヴィッドー スサーナスミン アナベッカー ホンティ ニャータヨー

201. **Khādanti naṃ supānā ca, sigālā ca vakā kimī;**

カーダンティ ナン スパーナーチャ スィガラーチャ ワカーキミー

Kākā gijjhā ca khādanti, ye caññe santi pāṇayo.

カーカー キッジャーチャ カーダンティ イェー チャンニェー サンティ パーナヨー

202. **Sutvāna buddhavaṇṇaṃ, bhikkhu paññāṇavā idha;**

ストウワーナ ブッダワチャナン ビック パンニャーナワー イダ

So kho naṃ parijānāti, yathābhūtaṃ hi passati.

ソー コーナン パリジャーナーティ ヤターブータン ヒ パッサティ

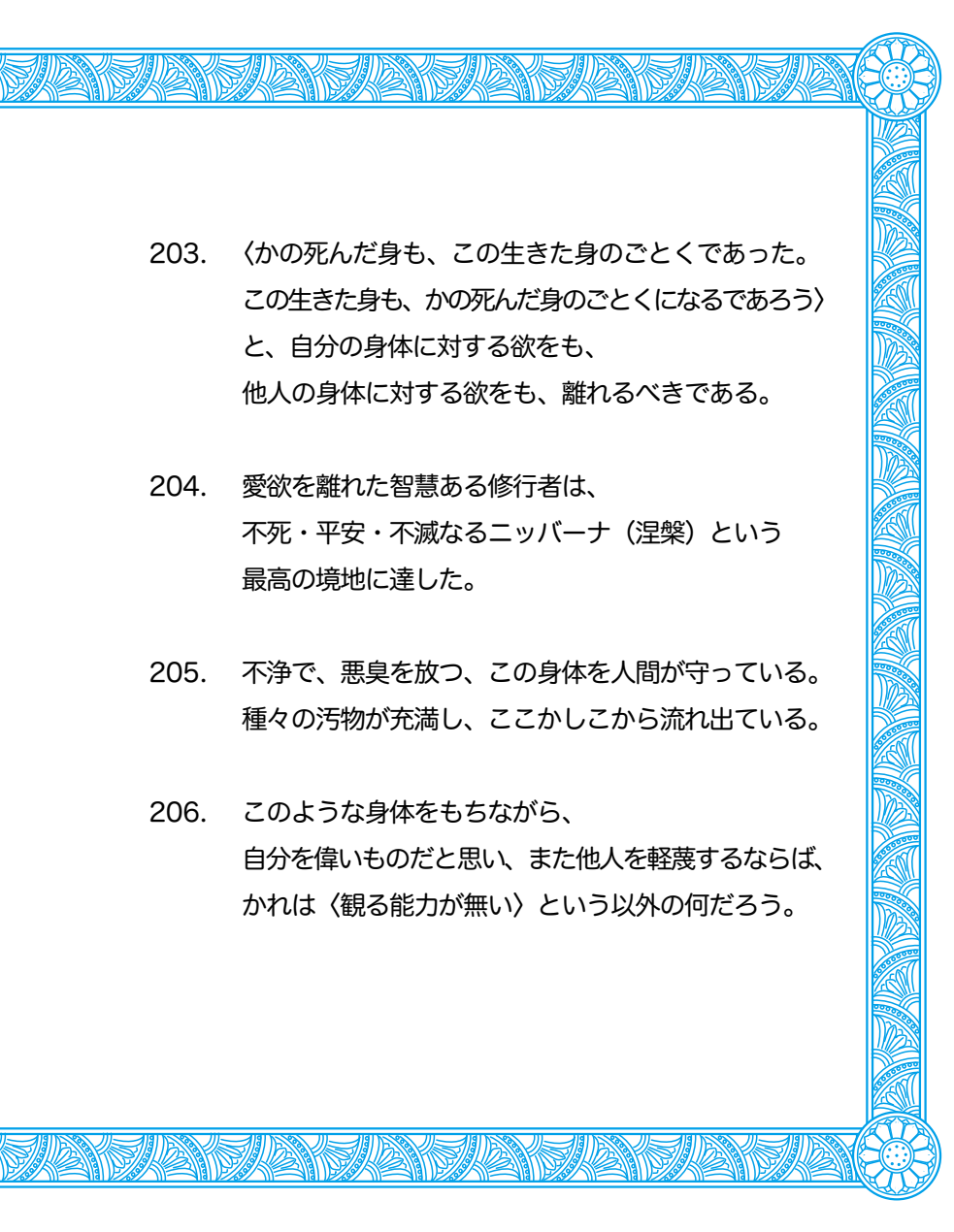
198. 鼻からは鼻汁が出る。
口からはあるときは（食べたものを）吐く。
またあるときは胆汁を、あるときは痰^{たん}を吐く。
全身からは汗と垢^{あか}とを排泄する。
199. またその頭蓋骨^{ずがいこつ}の空室は脳髓^{のうずい}に充ちている。
しかるに愚か者は無明に誘われて、
身体を清らかなものだと思いなす。
200. また身体が死んで横たわるとき、
膨れて、青黒くなり、墓場に棄てられる。
親族もこれを顧みない。
201. 犬や野狐^{やこ}や狼や虫類がこれを喰らい、
烏^{からす}や鷲^{わし}やその他の生き物がこれを啄^{ついば}む。
202. ブッダのことばを聞いて、智慧ある修行者は、
この（身体の）ことを完全に了解する。
あるがままにのみ観る。

203. Yathā idaṃ tathā etaṃ, yathā etaṃ tathā idaṃ;
ヤター イダン タター エータン ヤター エータン タター イダン
Ajjhattaṅ ca bahiddhā ca, kāye chandaṃ virājaye.
アツジャツタン チャ バヒツダー チャ カイエー チャンダン ヴイラージャイエー

204. Chandarāgaviratto so, bhikkhu paññānavā idha;
チャンダラーガヴィラットー ソー ビック バンニャーナワー イダ
Ajjhagā amatam santim, nibbāna padamaccutam.
アツジャガー アマタン サンティン ニツパーナ バダマツチュタン

205. Dipādakoyam asuci, duggandho parihīrati;
ディパーダコーヤン アスチ ドウガンドー パリヒーラティ
Nānākunapa paripūro, vissavanto tato tato.
ナーナークナパ パリプーロー ヴィッサワントー タトー タトー

206. Etādisena kāyena, yo maññe unnametave;
エーターディセーナ カイエーナ ヨー マンニェー ヴヅナメータヴェー
Param vā avajāneyya, kimaññatra adassanāti.
バラン ヴー アワジャーネツヤ キマンニャトウラ アダツサナーティ

- 
203. <かの死んだ身も、この生きた身のごとくであった。
この生きた身も、かの死んだ身のごとくなるであろう>
と、自分の身体に対する欲をも、
他人の身体に対する欲をも、離れるべきである。
204. 愛欲を離れた智慧ある修行者は、
不死・平安・不滅なるニツバーナ（涅槃）という
最高の境地に達した。
205. 不浄で、悪臭を放つ、この身体を人間が守っている。
種々の汚物が充満し、ここかしこから流れ出ている。
206. このような身体をもちながら、
自分を偉いものだと思い、また他人を軽蔑するならば、
かれは〈観る能力が無い〉という以外の何だろう。

勝利の経

Vijaya suttaṃ

経集 (Sutta-nipāta) 第1 蛇品 (Uraga-vagga) 11

アルボムツレ・スマナサーラ長老
Ven. Alubomulle Sumanasāra Thero



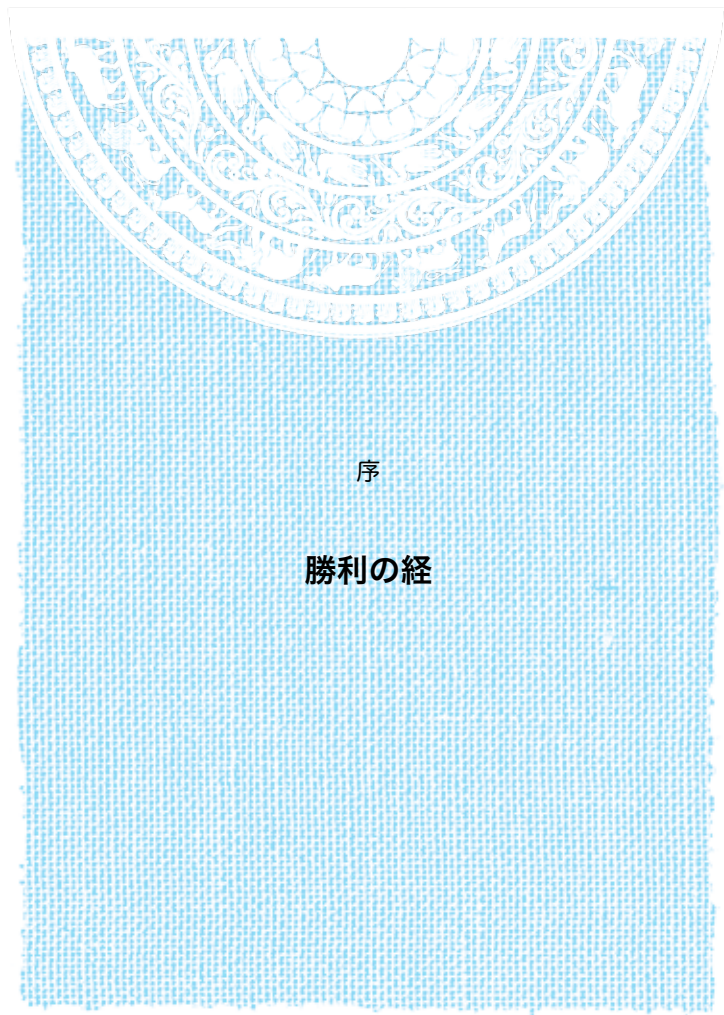
日本テーラワーダ仏教協会

勝利の経

もくじ

序 勝利の経	15
変えたくはない固定概念	16
見解を破るブツダの言葉	18
肉体を神に祭り上げている	20
身体にあるのは「痛み」だけ	21
楽を求める生き方で増幅する苦	24
シンプルな見方で真理が見える	25
逆さまな人生論	28
無知を知識と言っている	30
対話をするとう真理にいたる	33
生きるとは壊れていくこと	35
何でも拾う人生	36
いつだって間が悪い	37
いつだって人生はミスマッチ	39
思考の革命	41
隠された身体秘密	43
身体の中身を開けてみよう	47

宝物は何もない	51
単なる不浄の工場	55
無知だから真理に盲目	59
死体は捨てるもの	63
葬式儀礼	67
風葬	68
仏弟子は事実を観る	71
冥想の実践に入る	72
人生論の訂正	75
幸福の実現	83
自己を守る戒め	87
困ったときは経典に限る	89
決意が揺るがないように	90
Q&A	95
あとがき	108



序

勝利の経

変えたくはない固定概念

『勝利の経』は、出家の方々が修行のために唱える経典です。いくらか瞑想を実践して、仏教のことを理解している人が、それでもなかなかころが俗世間の次元を破れずに、欲の泥沼の中から脱出できないで苦勞している時、強いインパクトでころに真理を叩き込むための経典なのです。ですから、この経典だけを取って、「これこそが仏教だ」と思われると困りますので、一般の在家の方々への説法には使われません。しかし、語られている内容は大変重要なものです。

14

序
勝利の経

この『勝利の経』で教えているのは、「自分とは何者か、この身体を客観的に見てみなさい」ということなのです。今だけでなく、人間は昔から、「自分たちは物事をよく知っている知識人だ」と思っているのです。ですから、どんな場合でも「自分の意見」は変えようとしません。何を言っても自分の意見は変えずに、相手の意見を変えようとするのです。

そういうことでは、人間は成長しません。ずっと「この意見だけが正しい」と思っていて、そのままなのです。他人の意見も聞いて、自分の意見と比較してみて、どちらがより正しいの

かと、より正しい方向に理解して行けば、いくらかは進歩できるのですが、なかなか人間はそうしません。すごく頑固なのです。

何か自分の意見と違うことを言われると、自分が「攻撃されたのではないか」「貶されたのではないか」「侮辱されたのではないか」と感じてしまうのです。たとえ自分の意見が明らかに間違っているような場合でも、真っ向から反対されると機嫌が悪いのです。人間は基本的に「自分の意見は正しい」と思っていて、それに誰かが反対意見を言ったり異論を唱えたりしたら、その意見が本当に正しいのかどうか？を調べるのではなく、「私に反対したんだ」「私の意見はもう捨てられたんだ」「私を侮辱したんだ」「非難されました」というふうにしてしまう。それだけではなく、更にかたくなに、自分の意見を守ろうとする。そういう性格があるのですから、人間にはそれ



ほど成長する見込みがないのです。一カ所にずっと留まっているのです。そういう性格の弱点が人間にはあるのです。でも、そんな状態で、どうやって我々は成長できるのでしょうか？ たとえ自分の意見と異なったとしても、事実は事実として認めない限り、仏教を理解することは難しいのです。

見解を破るブッダの言葉

ヴィパッサナー瞑想なども、かなり強力な瞑想で、ほんのちょっと試してみたら、ものすごく成長するはずなのです。そんなに時間がかかる大変なことでもないのです。ほんの一日、二日で成功して、抜群にところが成長して、智慧が開発するはずの瞑想なのですけど。それが何年も何年もかかる。それでも、僅かでも性格は直っていないというか、「そのまま」ということはあるのです。

それは私たちが、どれほど頑固に自分の意見、自分の立場にしがみついているのか、ということなのです。すべての人類が同じなのです。ですから、世の中で本当に悟りを開いた人は少

ない。お釈迦様の時代には、何のことなく百人単位、千人単位で悟りを開いたのです。人類の中でブッダほど智慧のある、知識のある、能力のある人というのは、これからも現われません。太陽の前でロウソクを立てても見えるわけではない、という場合に、みんな圧倒されてしまって、自我を捨てて、自分の意見を捨てて、ブッダの意見を聞いたのです。それで悟りを開いたのです。

そのお釈迦様が涅槃に入られたときからは、なかなかそう上手くはいかなくなりました。理由はブッダではなくて、我々個人にあるのです。私たちは「自分の意見は絶対に変えないぞ」と、「何があっても変えません」と、すごくしがみついて執着しているので、「悟り」は体験できないのです。

ということで、きつく、力強く、激しく、爆弾を爆発させるくらいの力で自分の知識を攻撃しないと、新しい世界、真理の世界は見えない。それくらい、自我の殻が硬いのです。一日、二日で成功するはずの冥想を何年やっても、なかなか自分にとって感じられるくらいの結果がない。それを考えても、「人間の頑固さ」は証明済みです。

肉体を神に祭り上げている

心理学的に、こころの状態から見ると、私たち人間はそういうものなのです。この『勝利の経』は、こころが真理の世界に入ろうとしない、その頑固さ、その壁を打ち破るために、厳密に念じて、唱えてみる経典の一つなのです。

この経典の内容は「身体をありのままに見なさい」ということです。なぜそう言うのかといえば、人間は身体というものを「素晴らしい尊いもので、ありがたいものだ」と思っているからです。では、どんな根拠があって、科学的な事実やデータがあって「身体は素晴らしい」と言っているのでしょうか？ 人間の努力、能力、財産、地球の財産すべて、この身体・肉体を維持するために使っている。それぐらい、この肉体について私たちは大変執着をしているのです。

それは真理ですか？ 肉体にはそれほど価値がありますか？ 自分の肉体を守るために大量殺人までするので。毒ガスを作ったり、生物化学兵器というバイオウエポン (bio weapon) を作ったりとか。戦車やブルドーザーで、人々の民家を粉々に潰したりする。

自分の肉体を守るために何百人でも、五百人でも六百人でも平気で殺す。百万、二百万人ではなくて、人類そのものを破滅させるぐらいの恐ろしい武器などを持って威張っている。ですから、我々はどれほどこの肉体に価値を入れているのか？ということです。もし、この身体にそれぐらいの価値があるなら仕方ないでしょう。でも、ありますか？



身体にあるのは「痛み」だけ

ですから、どれほど人間の頭が悪いのかというと、不思議でたまらないほどなのです。この身体は、生まれたときから、我々に迷惑しかかけたことがないのです。でもその事実は見えない。「本当ですか？」と「違うのではないか？」とここで思ってしまう。ですから、観察能力がないのです。生まれたときから、

この身体は我々に迷惑をかけただけです。

身体にあるのは「痛み」だけです。仕事をするのも身体のため、結婚するのも身体のため、あらゆる経済活動をするのも身体のため。その身体をちょっと動かすと「痛い」だけです。嘘だと思っているでしょう？「そんなちょっと動かしても『痛い』なんて冗談じゃない」と、「『痛い』はずがない」と、それが勘違いです。

では、なぜそんなにも怠けたいのですか？椅子を見たらすぐ座る。あれは何ですか？階段があるのにエスカレーターに乗る。なぜですか？身体を動かすのが、そんなに気持ちの良いことだったら、エスカレーターなんて潰してしまえばいいでしょう。

例えば、建物が10階、20階、40階、60階と、高くなればなるほど楽しいでしょう。だって60階まで登れるんだぞと、身体を動かすことが楽しくなるでしょう？実際には、横浜にある60階の建物に世界一速いエレベータを付けているのです。それって何なのかと考えてみてほしいのです。

結局、なぜそんなに怠けたいのでしょうか？身体を動かすのが「痛い」からです。でも認めたくない、認めない。あまりにも怠けると、また痛いのです。怠けて楽しいのだったら、死ぬまで怠けてればいいに。どこかに座って、ご飯を食べながら、

そのまま死ぬ。それでもダメです。怠けていると、また「痛い」のです。そうすると階段を登るのではなくて、お金を払ってどこかに行ってテニスをしたり、ゴルフをしたりする。身体を動かしたければ、いくらでも階段を登ったり降りたりすれば、それだけで十分です。しかし面白いことに、スポーツクラブに行っても、エレベータがなければ文句を言うのです。もし5階にスポーツクラブがあると、5階までエレベータに乗って行く。それで犬みたいにベルトに乗って歩く運動やら、いろいろやって、それが終るとまたエレベータで降りるのです。運動するためにスポーツクラブに行くのなら、エレベータなんか使わずに、歩いて階段を上った方が健康的でしょう。でも、そう言うてからかうと、たいいてい人は怒りだすのですね。人間というのは、そこまで頭が悪いのです。人の見方を認めなくても、「あなたの言うことに一理あります」と言うなら格好いいのに。

ですから、ポイントはこういうことです。身体というのは、我々に「痛み」しか作ってくれないのです。動かすと痛いし、動かさないと痛いのです。ですから、動かしたり、動かさなかったりする。動かして痛くなってくると、動かさないでいる。動かさないと痛いのですから、また動かしたりするという生き方

をしている。それから、身体のために地球の全財産を使っている。すべての能力を使っている。

楽を求める生き方で増幅する苦

そこで、みんなすごく論理的に生きているつもりですが、実際のところはどうでしょうか。身体のために働き続けて、結局は身体のために寝る時間もなくすほど仕事をしなくてはいけない。寝床に入っても、明日の仕事のことが心配で、夜も寝られないで不眠症になる。それはすべて身体のためにやっていることです。しかし、それで本当に身体のためになっているのかというと、ちょっと疑問です。

それで仕事をして身体を壊している人というのは、どれぐらいいますか？ 結局、よく慣れている仕事のために99%の人が身体を壊しているでしょう？ 気楽に元気に仕事をしている人というのはいくらもないのです。仏教は「それでもあなたは頭がいいと言い張るつもりですか？」と訊くのです。「割に合わない」という言葉さえも使えないのです。その言葉に失礼で

す。もっと酷い言葉を使わなくてははいけないのです。だって「身体を楽にさせてあげよう」と思って仕事をしているのですが、それで身体が壊れていくのです。ストレスが溜まって夜も寝られなくなって酷い目に遭うのです。そこまで頑張っても、いつ首が飛ぶか分からない。自営業の人々は「それはサラリーマンの場合で、私たちは違う」とか言うかもしれませんが、同じことです。自営業だって、いつ倒産するか分からないのです。

シンプルな見方で真理が見える

ですから、仏教は「ちょっと客観的に見て下さい」と言うのです。丸いものは丸いと、四角いものは四角いと、素直に認めることが、客観的というものです。しかし我々は、四角いものを「丸い」と勘違いして、強引に「丸い」と証



明するために一生懸命苦勞しているのです。四角いものを丸いと証明するのは、容易たやすいことではありません。例えば「こちらの角とそちらの角を少々切ったと想像してみれば、丸く見えるでしょう」と言ったとしましょう。それは仮定の話で、事実にはならないのです。頭で妄想すれば、丸いでしょう。しかし、他の人が反対して自分の意見を潰す恐れもあるでしょう。単純に自分の勘違いだと認めて、丸いものを丸いと言えば楽なのに、頑として自分の意見を変えないのです。それで、苦勞するのです。世の中では、無数の異論があり、いつも議論するばかりです。誰一人として、結論には達しないのです。仮に達しても、次の人の意見につぶされるのです。これは客観的に見ないから起こる不幸なのです。

難しくなりますから、ちょっと違う譬えを出します。例えば「魚とリンゴは同じ味です」という人がいるとしましょう。客観的に見る人がいて、その意見に反対するのです。その人は「リンゴと魚の味が同じではない、別々だ」というのです。客観的な見方を持つ人には、実証するのは簡単です。食べてみてください、だけで済みます。しかし、前の人があくまでも自分の意見を実証しようとするならば、大変苦勞するでしょう。例えば、

20リットルぐらいのリンゴジュースで2、3日くらいかけて魚を煮込むと、魚にリンゴの味が染みつきます。それでその魚を試食させます。確かにリンゴの味もする。それでその人が、「ほら、この魚はリンゴの味でしょう」と実証した気分になるかもしれません。しかし、その食品はリンゴの味ではなく、リンゴの風味をつけた魚の味なのです。また、何も知らない人が試食して、「これはリンゴの味だ」という可能性もあるのです。しかし、その証言で魚の味はリンゴの味であるという命題を決定的に証明したことにはならないのです。その人は、また別な工夫をして頑張らなくてはならないのです。いくら努力しても、証明には至らないのです。客観的な事実を否定すると、苦勞するのです。

その譬えを見ると、みなさま方は何のことなく「それは、おかしい」と認めるでしょう。それは、みなさま方が強引な思考をしないで素直にありのままに、リンゴはリンゴの味、魚は魚の味だと認めるからです。客観的に感じるからです。リンゴは何の味か、魚は何の味かと、調べたことがあるからです。仏教は、命に対しても、この身体に対しても、おなじように素直にストレートにありのままに見てほしいと言っているのです。あ

あらゆる工夫をして、あらゆる苦勞をして、論争をして、いろんな人々の考えを取り入れて、強引に、「生きることは素晴らしいものだ、この身体にはこの上のない価値があるのだ」と決めつける必要はないのです。証拠がないのです。苦勞するだけです。魚はリンゴの味だという証明に挑戦する人と同じ事になっているのです。



逆さまな人生論

魚の味の問題は、単純な譬^{たと}え話です。魚がどんな味でも構わないと思います。大きな問題ではありません。しかし、生きている我々が、生きることに對してさまざまな錯覚の意見を持つことは、構わないと言えないのです。客観的に事実を觀察しないで、人は感情的に人生論をつくるのです。それから、その人生論に基づいて生きるのです。これが大変な問題です。神に創

造されたと勘違いすることで、真剣に神を恐れて、神の奴隷の気分で生きるのです。神を否定する人に対して、神を冒瀆する者だと思い、社会の秩序を壊すのです。人間は自然発生だと思う人は、自分勝手に楽しみたい放題楽しんで生きようとするのです。「生きるとは何か」という問題は、我々の生き方を管理するので、厳密に気をつけるべきものです。しかし、いまだかつて誰一人も、生きるとは何かという命題に最終的な結論を出してないのです。こうではないか、という何かの意見をつくって、それにしがみつくのです。魚はリンゴの味だと勘違いして、証明に苦勞する人と同じです。

例えば結婚して、相手の性格が合わなくて大変な苦勞をしてみじめな気持ちでいる人がいたとしましょう。その人に、「やっぱり生きることは苦しいでしょう？」と訊いたら、「いいえ、たまたま私が失敗しただけです。いい人に巡り会えたならば最高に幸福になるはずですよ」と答えるに決まっています。あのリンゴ味の魚の論理なのです。「しかし、実際にあなたはいい人に巡り会っていないでしょう？」と訊いてみる。返ってくる答えは、「いいえ、それはたまたまです」に違いありません。生きることは苦である、認めたくないのです。

そこで身体が糖尿病や高血圧などの病にかかって、大変苦勞している人がいます。その人に、「人は楽に生きていられない。大変苦しいでしょう？」と言うと、「それは私がたまたま病気になったから苦勞を感じているだけです。この病気さえなかったら、生きることは最高に楽しいはずですよ」と反論が返ってくるのです。しかし、糖尿病や高血圧などの病気は、死ぬまで治らないのです。死ぬまで、不自由な生き方をすることになります。しかし私たちのところは、その事実を決してそのまま認めたくはないのです。「なんとかなる、なんとかなる」と呪文のごとく唱えるだけです。なんともなりません。事実を認めたくないので、錯覚で結構なようです。魚はリンゴの味だと、証明するために踏ん張る人と変わりはありません。

無知を知識と言っている

大胆な言い方ではありますが、世間の知識とは、「魚の味とリンゴの味は等しい」と証明することに似ているのです。ですから、膨大に知識が増えてゆくのです。結論はないのです。ひ

とつの意見を訂正して、新たな意見が現れる。その意見に反対して、別な意見が現れる。その意見を訂正して、また別の意見が現れる。このように、知識は無限に拡大しているようですが、進んでいるとは言えないのです。「魚はリンゴの味だ」と証明するために、次から次へと実験してみることに同じです。実験で得たデータが、どこまでも増えるだけです。それでも事實は、魚はリンゴの味がしないことです。それだけは認めたくないのです。仏教はその世間の膨大な知識を、たった一言で表現するのです。「無知」、それで終わりです。

仏教を理解できると、この世の中で鋭い人間として生きることが出来ます。お釈迦様の譬えがあります。まったく目が見えない人間のなかで、ひとりだけ見える人がいます。しかし、片目だけです。それも、かすんで見える程度です。それでも、その人の方が優秀です。仏教を学ぶと、理性が発達してゆくということの譬えです。

くどくどと話したのには理由があります。ありのまま、客観的という立場は簡単ではありますが、我々のところが頑として「受け入れたくない」という反乱を起こすのです。世間の生き方が嫌になっている人以外、みなにこの反感意識は潜んでいるの

です。ですから、説法なんか聞くときは、「ちょっと認めたくない」というか、「何かちょっと変なこと言っているんじゃないか？」という気持ちは当然起こります。ちょっとがっかりするとか、ドキッとするとか、あります。気にしないでほしいのです。それは別にどうということはないのです。仏教は真理を語っているのです。我々はいまだに真理を発見していないのです。それは問題ないが、「真理だ」と勘違いした無数の意見が頭に詰まっているのです。それが問題です。自分の意見は単純に世の中にある無数の意見の中のひとつに過ぎないと思うことができないのです。「自分の意見と自分が同じだ」というトンデモない間違いをしているのです。ですから、既成概念と違った何かを言われると、戸惑ったりがっかりしたり、混乱したり、腹が立ったり、攻撃態勢になったり、相手を侮辱したり、嫌になって逃げたり、いろいろするのです。こころはオープンにならないのです。柔軟にならないのです。訂正モードに入らないのです。この状態を理解してほしいのです。病気を治すために、病院に行くでしょう。まず検査です。嫌な思いをするはめになります。それから治療です。それまた微塵も楽しくないのです。そんなの嫌だと逃げたら、病気のままで苦しんで死ぬことにな

るのです。検査も治療も病院で待たされることも、嫌なことだと始めから理解しておけば、何のこともないのです。病気を治して、楽になることができるのです。仏教を学ぶことに挑戦すると、同じく嫌な思いをすることはあり得るのです。

対話をするると真理にいたる

「私の意見が私自身だ」というトンデモない勘違いさえなければ、仏教を学ぶことほど刺激的で興奮する、楽しくなることは他にないと感じるはずです。仏教はもしかすると自分の意見とは全く違うことを言っているかもしれません。だからといって、自分が責められたとか、侮辱されたとか、そういう気持ちが出てきても、それは自分のところに潜んでいるトンデモない勘違いがテロ行為を起こしているのだと理解して下さい。完全たる慈悲で説法する仏教には、人を侮辱する気持ちは毛頭ないのです。他人を侮辱するためには、自我が必要なのです。ブッダには自我意識がないのです。ではどうすればよいのでしょうか。説法を聞いて、嫌な気持ちになったとしましょう。その瞬間に気づ

いて、「あっ、自分の意見とブッダの意見は違うんだなあ」と思っ
たらいい。だからと言って、そのまま鵜呑みにするのも危険で
す。納得に達するまで、対話すればよいのです。対話はお釈迦
様のブランドのようなものです。

誰とでも対話できるようになった方が、得します。ケンカす
るよりは、逃げるよりは、話し合うことの方が、品がよいのです。
しかし私たちは対話することによく慣れていないのです。一方
的に言って相手に押し付けるか、人の話はそのまま信じ込むか、
どちらでもない曖昧な状態にいるかです。対話しようとする
と、相手が必ず違う意見を出す。それを覚悟する。自分の意見に逆
らったと怒りを抱くと、対話にはなりません。自分の意見と、
その理由を相手に言う。相手の意見とその理由をまじめに聞く。
それから、相手の意見を認めることでもなく、自分の意見を押し
付けることでもなく、互いにいちばん良い結論は何かと、互
いに努力して発見する。それが、対話の方法なのです。前にも
言いましたが、これはお釈迦様のブランドです。ですから我々
も、対話上手であるならば、話はスムーズに進んで、早く良い
結果に達するのです。

生きるとは壊れていくこと

長くなりましたが、話を冒頭のポイントに戻しましょう。我々はただ単に身体のために生きている。とはいっても、結局は身体のために本当に必要なことは何一つもやっていない。結果は、身体も早く壊れる、こころも墮落する。矛盾です。肉体至上主義をうたってはいるが、肉体破壊主義を実行している。世の中を冷静に見ると分かることです。現代人の、自然を破壊しつつ贅沢^{ふけ}に耽るこの生き方は、身体のためになるとはいえないのです。

仮に人が正しく肉体のために生きているとしましょう。しかし、肉体という物体は「壊れる」という性質を持っているのです。身体が壊れていくことが生きることなのです。これが正しい定義なのです。壊れやすくすることが、生きやすくすることです。壊れにくくすることは（不可能ですが）、死ぬことになります。例で説明します。呼吸することは生きることです。呼吸することで歳をとります。酸素がエネルギーを燃やすので、細胞が衰えます。新鮮な空気を吸って、幸福に生きるとは、新鮮な空気で細胞を燃やしやすい状態にすることです。衰えやすい状態に



することです。衰えること、老いることが嫌なら、呼吸を止めることです。結果はわかるでしょう。要するに、いい加減に肉体至上主義は正しくないと認めるしかないのです。

何でも拾う人生

別なポイントで、人生論を考えてみましょう。幸福に生きるといえば、世界の人々は、ものを集めることが生きることだとしているのです。集める、という言葉よりは、拾う、という言葉の方が正しいのです。何も持たず生まれるが、生きている間では大量に物を持っているのです。それはこの世のものです。拾ったのです。しかし、死ぬ時は、拾ったものをすべてこの世に返さなくてはならないのです。何も持たず死ぬのです。そこで私たちは、「必ず死ぬ」という真理を聞かなかったことにする。「誰が死んでも我は死ぬまじ」という仮説で生きること挑戦す

る。ということで、何から何まで拾うことにする。学校に行つて勉強することも、知識を拾うことです。知識を拾えば、他の品物は拾いたい放題拾えると思っているのです。生きている人には、家がある、車がある、家族もいる、親友もいる、立場もある、権力もある、預金もある、あれもある、これもある、です。金がない、立場がない、などの「ない」の言葉は不幸を意味する。失敗を意味する。ここまでは、世間の常識です。

いつだって間が悪い

しかし、注意して下さい。真理ではないのです。客観的な観察ではないのです。拾うことは生きることかもしれませんが、それが簡単ではないのです。知識を拾うためにも、苦勞しなくては行けないのです。時間もかかるのです。ものを拾う場合は、競争しなくては行けないのです。他の人々も同じものを欲しがるからです。それで、拾うことを成功させるために、激しく生きることになるのです。激しく生きると、早く身体が老いるのです。病に陥るのです。しかし、拾うことには成功するのです。

ここで、「時間のズレ」という問題が起きます。エピソードで説明します。二十代の男には、美人の恋人が現れる。デートしたいのです。男はスポーツカーに乗って二人でどこかへ行けば、「なんて楽しいことでしょう」と思う。スポーツカーを捨わなくてははいけないのです。それにはお金を捨わなくてははいけないのです。それには、仕事をしなくてははいけないのです。仕事を始めるが、車を買えるほどの収入がないのです。貧乏のままで恋をして、結婚もする。子供も生まれる。男はまじめに仕事をする。歳も四十になる。スポーツカーを買いたかったから、無理をして仕事をする。身体も疲れる、弱くなる。しかし、預金はなんとか貯まる。預金通帳を見たら、スポーツカーの頭金を払える。給料から、月々のローンも簡単に払える。では、車を買うしかないでしょう。車を買っても、奥さんも四十歳の子持ちのおばさんです。子供の世話で精一杯です。暇はないのです。自分も仕事があるので、暇はないのです。車はあるが、行くところはない。ドライブに行く暇もない。あらゆる工夫をして、子供をおばあちゃんに預けて、二人でドライブに行っても面白くはないのです。恋をしていた時の刺激も、興奮も、見栄はる気持も、ひとつもないのです。車の中で、子育ての問題の話ばかりです。

スポーツカーよりはワゴンの方がよかったのではないかと、奥さんに言われる。「時間のズレ」というのは、「必要なものは必要な時ではなく、必要がなくなったところで捨てる」ということです。捨っても、その品物から期待した幸福が得られないことです。この時間のズレは、たまたま起きるものではないのです。常に、みなに、いつでも、起きています。必要な時に限って、必要なものは手元にないのです。その時は、不幸を感じるのです。医者がない場所で病気になって倒れたら、大変です。不幸を感じるのです。しかし、病気になって倒れても、すぐそばに大学病院があった場合は、瞬時に適切な治療を受けられますが、それで幸福を感じますか？ 微妙ですね。

いつだって人生はミスマッチ

私が強調したいポイントは、「捨てること、捨てることは幸福に生きることだ」という世間の考えの矛盾です。捨てるために、世間に何かを与えなくてはいけないのです。何か損しなければ、何かを得られないのです。生きることは、売買取引です。売買

はバランスを取っているならば、問題はありません。実際に起こるのは、フライパンを売って食料を買うようなことです。食料はあるが、フライパンがないから料理できません。フライパンがある時は食料がないから、料理できません。ですから、売買をしてもしなくても、結果は同じです。幸福になりたいと思い、必死で頑張ると、身体は早く壊れるし、早く病気になります。ヒマもなくなります。ヒマがある時も、贅沢するどころではなく、休むことになるのです。だからといって、何の仕事もしないでいる場合も、食べるものも住むところもなく、早く病気になって寿命が縮むのです。どんな道を選んでも、結果は似ているのです。

「生きることはものを捨てることである」という考えの矛盾を示すために、もっと派手な譬えを紹介します。世にも珍しい絵画があるとしましょう。自分はそれが欲しくてたまらないのです。値段はつけられないほど高価なものだとしましょう。しかし、絵画の持ち主は売りたいくはないのです。それで話合います。この絵画はいくら金を積まれても売りません。そもそも金はいりません。私に別なものが必要です。それをくれれば、絵画はあげます。その別物とは何でしょうか？ あなたの両目

をください。絵画はあげます。それでその人は、両目を差し上げて、絵画をもらいます。一円もかからなかったからといって、この売買で喜べるものでしょうか。なぜならば、絵画はあるが、目がないので見えません。目があった時は、見て楽しむ絵画はなかったのです。ですから、どちらを選んでも、結果に大した変わりはないのです。実際、我々の生き方は両目を売って絵画を買う生き方なのです。金さえ入るならば、何でもやる生き方をしているのです。ものを拾えば、それで結構だと思っているのです。それに支払う代償は、気にも留めないのです。気にしたからといって、どうにもならないのです。

ものを拾うことが生きることの目的にはならないのです。それは幸福をもたらす生き方ではないのです。

思考の革命

それでお釈迦様が語ります。「そういう生き方から目覚めてみなさい。無知から目覚めなさい。そうするとあなた方には別な道があると発見できます」と。お釈迦様が「一切の苦しみが

ない状態、究極的な幸福という境地、不死なる境地があるのだ」というのです。そのためには我々がやるべきことはたった一つです。我々の見方、無知を正してみる。固定概念を破って、客観的に見る。石器時代から人間が考えてきたパターンに沿って考えることは止める。実は、我々の思考パターンは、石器時代から変わっていないのです。

人間というのは革命的に思考を変えないと幸福にならない。そこで、「変える」といっても、もう一つの変な思考に変えるのではなく、客観的に観察して真理を発見する方向に変えるのです。我々のここがおかしいから、我々は苦勞しているのです。それを治すために、世間の見方と違って「身体は不浄である」ということを冥想で観察するのです。



隠された身体秘密

193. Caram vā yadi vā tiṭṭham, nisinno uda vā sayam;
チャランワーヤディ ワーテイットン ニシンノーウダ ワーサヤン
Sammiñjeti pasāreti, esā kāyassa iñjanā.
サンミンジェーティ パサーレーティ エーサーカーヤッサ インジャナー

歩く、立つ、座る、横たわる、
伸ばす、縮む。
身体の動きはこれだけです。

チャラン caram というのは「歩く」。vā というのは「或いは」。yadi も「或いは」。「歩く或いは」。tittham は「立っている」。nisinno は「座っている」。uda vā というのは「或いは」ということで、「又は」。sayam は「横になっている」ということ。

人間の身体の行動というのは、歩く・立つ・座る・横になる（行住坐臥）という四つが基本です。

それから、sammiñjeti というのは「縮む」。pasāreti というのは「伸ばす」。「縮む」というよりは、例えば手の場合は、曲げるがサンミンジェーティ、伸ばすがパサーレーティです。指の場合は、曲げるがサンミンジェーティ、伸ばすがパサーレーティ。お腹の場合は「へこむ」ことがサンミンジェーティ。「膨らむ」ことはパサーレーティ。英語ではコントラクション（収縮 contraction）と、エクспанション（膨張 expansion）という、伸びたり・縮んだりすること。身体の行動というのはそれだけ。それですべてです。

こちらでは身体の動きとして、六つを挙げています。厳密に言えば身体の動きは、伸びる、縮む、という二つだけです。それで、みなさまの思考に真っ向から反対されている、否定されているのですが、気づいていないでしょう。恐らく、誰でも

知っていることを知っているのだ、それほど面白くはないのだ
と知っているに違いありません。もっとすごく精密な動きも、
世の中にあると思われるでしょう。例えばプロの選手がウィン
ブルドンでテニスの試合をやっている。大変なことですね。し
かし、何のこともないのです。事実、身体が伸びたり縮んだり
しているだけです。野球の場合はいかがでしょうか？寝たま
まで野球はできません。立っている、たまに転がったりもする、
走っている、それは歩くことでしょう。それから伸びたり縮ん
だり。身体の行為というのは、結局それだけなのです。

我々はあらゆる仕事で、義務で悩んでいる。腕が上がらない
ことで、才能が発揮できないことで悩んでいる。世界の経済不
振で、平和が危うい状態に対して悩んでいる。強いていえば、
生きることで悩んでいる。目覚めてみましょう。身体が伸びる
ことで、縮むことで、悩んでいるのではないですか？ 何をやっ
ても、「身体の伸び縮み以外、何もないのだ」と、ありのままに
理解できれば、どれほど楽を感じることでしょう。

次の偈では、伸び縮みだけの身体の中身は何なのかと、客観
的に見るのです。



身体の中身を開けてみよう

194. Atthīnahārusamyutto, tacamamsāvalepano;

アツティナーハールサンエットー タチャマンサーワレーパノ

Chaviyā kāyo paticchanno, yathābhūtam na dissati.

チャヴィヤー カーヨー パティッチャンノ ヤターブータン ナディッサティ

(この身体は) 骨^{けん}と腱^{けん}で組み立て、
肉と皮膚^{ほそう}で舗装されている。
皮膚に隠れているので、
ありのままには観られない。

アッティー ^{ナハール}
aṭṭhī というのは「骨」。**nahāru** というのは「腱・筋 (すじ)」。

骨をいろいろ腱・筋で結んで、繋げて組み立てているのです。骨というのはネジでつけているわけではないでしょう。ただ筋で繋げて、骨組みがある。^{タチャ}**taca** というのは「皮膚」のこと。^{マンサー}**mamsā** というのは「肉」のこと。この骨組みの中で、いろいろ肉をつけて皮膚でカバーしている。

そこで皮膚も何枚もあります。役割があります。タチャとい^{チャヴィ}うのは皮膚なのですが、2行目で **chavi** というのは、いちばん外の「皮膚」なのです。とにかく各肉を薄い膜・皮膚でまた舗装しているのです。それを全部薄い皮で舗装して、骨は肉の中に埋め込む。埋め込んでから、肉と骨の塊に最後にもう一つ^{チャヴィヤー}化粧カバーをつけるのです。それを **chaviyā** というのは。

^{カーヨー パティツチャンノー}それで、**kāyo paṭicchanno** とは、「この皮膚 (化粧カバー) によって身体は覆われている」「本当の姿は隠れているので」、^{ヤタープータン ナ デイツサティ}**yathābhūtaṃ na dissati** は、「ありのままには見えません」。

身体を見ると気持ち悪くて、ビクビクして逃げるぐらいのもので。医者や医学生以外は、こんな身体のありのままの姿を見て「気持ちがいい」という人はいません。それなのに、我々は人の化粧カバーの皮膚だけを見て、美しいものだと思ってこ

ころを汚すのです。自分の身体や他人の身体に執着するのです。その化粧カバーがボロくなったりすると、嫌になったりもするのです。身体を見て、激しい感情を引き起こすのは、ありのままの姿を見ないからです。化粧カバーで満足するからです。しかし、「美しい」と思うその化粧カバーである皮膚も、剥してみたら美しいと思えないはずです。

身体はキレイだと、美しいのだと、愛着に値するのだというために、相当、無理をしなくてはいけないのです。自分を美しく見せることは、大変な作業です。では死体くらいでも、醜いものだと、愛着が生まれられないものだと思えばいいのに、自分を誤魔化す、自分をだます働きは、死体にまで及ぶのです。納棺師に死体の顔をお化粧してもらって、キレイな服を着せてもらって、「なんて美しいのですか」「なんて穏やかな顔ですか」とあれこれ言う。本当の姿は見たくはないのです。お化粧した外の皮で、「美しい」と判断したいのです。結局は、



肉体は美しいもので、愛着に値するものだという固定概念を
実証するために無理やりに事実を隠蔽するのです。

それから、さらに身体の中身は何なのかと説明します。



宝物は何もない

195. Antapūro udarapūro, yakapelassa vatthino;

アントアロー ウダラアロー ヤカペーラッサ ワッティノー

Hadayassa papphāsassa, vakkassa pihakassa ca.

ハダヤッサ パッパーサッサ ワッカッサ ヒハカッサ チャ

身体は腸に充ち、胃に充ち、
また、肝臓の塊・膀胱・
心臓・肺臓・腎臓・脾臓があります。

この中身を見ると、身体の中に詰まっているのは、宝物ではないと分かるのです。身体の中は不思議なことに、ぎっしりと詰まっていて隙間はないのです。例えば、上の方を見ると肺とか心臓とかがぎっしり。下を見ると腸などでぎっしり。

何でぎっしりなのでしょう？と言ったら、^{アントアプーロー} antapūro とは「腸」です。お腹は腸でいっぱい。^{ウダラプーロー} udarapūro 「胃」があって。それから ^{ヤカペーラッサ} yakapeḷassa というのは「肝臓」。^{ワッティノー} vatthino というのは「膀胱」。^{ハダヤッサ} hadayassa というのは「心臓」。^{パッパバーサッサ} papphāsassa というのは「肺臓」。^{ワッカッサ} vakkassa は「腎臓」。^{ビハッカッサ} pihakassa というのは「脾臓」。その順番で訳しています。

身体の中にあるのは、そういうものでしょう。これを一つ別々に取って見ると、ありがたいものでも、宝物でも、財産といえるものでも何でもないので。一部一部が奴隷みたいに、身体の何かの仕事をしているだけです。

例えば心臓の場合は、ただポンプで血液を送り出しているだけでしょう。「私は心臓を守るために生きている」という方、どなたかいますか？なかったら死ぬのですが、心臓はただの血液ポンプに過ぎません。

では腎臓のために生きている人はいますか？「私の人生は腎

臓のためにある」「腎臓こそ魂だ」と、そういう人はいますか？

腎臓も何か液体を出してくれるだけのことです。腸も同じです。腸のために生きている人はいません。「私は胃袋のために生きている」というような人はたまにいますが…。例えば膀胱のために生きている？　というと、そんなわけがない。「尿が溜まったら困る」というだけのことです。

身体の中身は、普通は見たくもない、愛着も生まれない、不浄を感じる、嫌悪を感じるもので充ちています。それだけではないのです。この身体の生産物があります。身体というのは機械ですから、工場です。では、身体はいろんな大事な宝物を、大変高価なものを作ってくれる工場なのかと見てみましょう。身体という工場の生産物とは何なのか？　生産する品物とは何なのか？　ということが、次に出てくるのです。

単なる不浄の工場

196. Siṅghānikāya khelassa, sedassa medassa ca;

スィンガーニカーヤ ケーラツサ セーダツサ メーダツサ チャ

Lohitassa lasikāya, pittassa ca vasāya ca.

ローヒタツサ ラスィカーヤ ピッタツサ チャ ワサーヤ チャ

(この身体には) 鼻汁・唾液・汗・脂肪・
血・関節液・胆汁・膏^{あぶら}がある。

197. Athassa navahī sotehi, asucī savati sabbadā;

アタツサ ナワヒ ソーデーヒ アスチー サワティ サツパダー

Akkhimhā akkhigūthako, kannamhā kannagūthako.

アッキンハー アッキグータコー カンナンハー カンナグーニタコー

またその九つの孔からは、常に不浄物が流れ出る。

目からは目やに、耳からは^{みみあか}耳垢、

198. Siṅghānikā ca nāsato, mukhena vamatekadā;

スィンガーニカー チャ ナーサトー ムケーナ ワマデーカダー

Pittam semhañca vamati, kāyamhā sedajallikā.

ピットタン センハンチャ ワマティ カーヤンハー セーダジャリカー

鼻からは鼻汁が出る。

口からはあるとき（食べたものを）吐く。

またあるときは、胆汁を、

あるときは、痰^{たん}を吐く。

全身からは汗と垢とを排泄する。

スインガーニカーヤ
siṅghānikāya は「鼻汁・鼻水」。ケーラツサ
kheḷassa というのは「唾
セーダツサ
 液」。**sedassa** というのは「汗」。メーダツサ
medassa というのは「脂
ローヒタツサ
 肪」。**lohitassa** は「血液」。ラスィカーヤ
lasikāya というのは「関節液」。
ピッタツサ
pittassa というのは「胆汁」。ワサーヤ
vasāya というのは「膏」。身体
あぶら
 から出てくる、身体が作るものは、そういうものです。

それから身体の中で作って生産するのですから、生産したもの
 のは出口から出さないとはいけません。機械があつたら、そこで
 品物を作って、そこから外へ出すというところがあります。身
 体には、そうやって生産したものを外へ出す孔が、出口が9つ
 あります。

結局この工場の出口から流れ出てくるのは「不浄物だけ」と
アスチー
 いうことです。**asucī** というのは、「不浄物」と訳していますが、
 本当はハッキリと訳せば「糞くそ」ということなのです。それはあ
 まりにもストレートすぎですから、「不浄」と書いているだけで
くそ
 す。「糞」と書いた方が良かったと思います。「不浄」と言っ
 ても不浄な感じはしないのです。「不潔」と言えば何となく、みん
 なさまは感じますけど。一応、身体の9つの孔から糞が流れ出
 てくる、ということです。

サワテイ サッバダー
savati sabbadā、その糞の流れも、身体は頑張っている
アッキンハー
すから「絶えず止まることなく」流れるのです。 akkhimhā
アッキグータコー
akkhigūṭako、「目から目糞」。この gūṭako という場合は、
グータコー
アスチー
厳密に「糞」という訳になります。 asucī は「不浄」という訳
になります。この経典で、目からも耳からも糞が流れているの
だと強調しているのです。訳語として「耳垢」などを使いますが、
それでお釈迦様が与えたかったインパクトがなくなるので
す。経典を訳する時は、場合によって卑俗な言葉も使わなくて
はいけないのです。

55

単なる
不浄の工場

スインガーニカー チャ ナーサトー
siṅghāṇikā ca nāsato、鼻の孔から何を生産して出すの
か？ というと「鼻水」です。 mukhena vamatekadā、口か
ム ケー ナ ワマテーカダー
からも出します。口から「唾液」だけではないのです。ときどき
食べたものをそのまま出してしまうのです。食べるときは「美
味しい、美味しい」と言って高いお金を払って食べるのですけ
ど、出すときはどうですか？「美味しい」という感じは何一つ
もないでしょう。

ビツタン センハンチャ ワマテイ
そこで口から出す場合は、 pittam semhañca vamaṭi。
ビツタ
pitta というのは「胆汁」。「この口からは、あるときは食べ物

を吐く」というので十分です。胆汁と痰がおかしくなったら、胃の内容物を吐いてしまうのだ、というのはインドのアーユルヴェーダ（医学）思考です。

それから皮膚からも、生産物を出すのです。^{カーヤンハー} **kāyamhā**
^{セーダジャッリカー} **sedajallikā** というのは、身体から汗と汚れを出すのだ、という
意味です。身体のプロダクション (production)・産業は、
そんなものです。かなり高価な美味しいご飯を食べている。料理を作るにも苦勞する。美味しく食べるために必要な収入を得るためにも苦勞する。楽しい気分で食べる。しかし高価なものを材料として使って、身体という工場がさまざまな糞を生産するのです。それも、絶えず、です。



無知だから真理に盲目

199. Athassa susiram sīsam, matthaluṅgassa pūritam;

アタッサ スシラン スイーサン マツタルンガッサ プーリタン

Subhato nam maññati, bālo avijjāya purakkhato.

スバトー ナン マンニャティ パーロー アヴィッジャヤー ブラッカトー

またその頭蓋骨の空洞は

脳髄に充ちている。

しかるに愚か者は無明に誘われて、
身体を清らかなものだと思います。

アタッサ ススイラン スイーサン
athassa susiram̐ sīsam̐ ということ、頭蓋骨を紹介する
 のです。^{ススイラン}**susiram̐** とは、「^{あな}孔がある」という意味です。この頭
 蓋骨は箱のようなものです。目・耳・鼻の孔もあり、脊髄が通
 る孔もあります。頭蓋骨の空間は脳みそでいっぱいです。気
 持ち的には、みな脳を大事にしますが、見たり触ったりするに
 は値しないものです。実物の脳みそを見ると、決して「なん
 て最高な、価値あるものだ」という気持ちにはならないので
 す。嫌悪感を覚えるのです。いったい生きるって何なのか、考
 えるって何なのかと、空しさを感じるはず。それなのに、
^{スバトー ナン マンニャテイ バーロー}**subhato nam̐ maññati, bālo**、無知な人々は「なんて素晴ら
 しい身体だ」と思います。いまリストアップしたものしかない
 のに、その中でひとつも、清らかだ、価値あるものだ、執着に
 値するものだ、と言えるものはないのに、みんな^{スバ}**subha**「清ら
 かなものだ」と思うのです。

なぜならば、^{アウイッジャヤ ブラックトー}**avijjāya purakkhato**、「みんな無明で無知で
 すから」、「しかるに愚か者は無明に誘われて、身体を清らかな
 ものだと思ひなす」ということなのです。原始時代から、人は
 身体がこの上のないありがたいものだという感情を持ち続けた
 のです。新しく生まれてくる人々にも、その古くから伝わる感

情を事実のごとく教えるのです。原始時代の人々は、現代人よりも身体の中身を見たはずで、しかし、事実を無視するのです。固定概念を実証するために、事実を^{いんべい}隠蔽するのです。この経典は、隠蔽されたものを明かすのです。身体が尊いのだ、神に作られたものだ、聖なる靈魂が宿っている聖なる場所だ、などなど何でも言うのです。証拠に頼る必要がないとするならば、言えないことは何もない。知識人だと名乗りつつ、微塵も証拠のない考えを「事実だ」と、嚴重に守るのです。科学的な証拠がないと異論を立てると、科学では神のことも魂のことも分かるはずがないと、撥ねつけるのです。科学の研究対象にならないから、事実だ、真理だ、と言っているのではないのでしょうか。簡単に言うと、科学的に研究できない、科学的に証明できない、データをとれない、だからこそ、真理だ、事実だ、ということです。それなら、龍もペガサスも、河童も、実在するはずで、なぜならば、証拠がないからです。どこまで人を無知に抑えつけているかと分かるでしょう。

「身体は清潔で美しいものだ」と、たとえ証拠がなくても「そう思って何が悪いのか」という疑問が起きます。その疑問も、客観的に見ないから起こります。肉体にこの上のない価値があ

らと思っているからこそ、限りのない苦しみ、争い、戦い、殴り合い、奪い合い、精神的な悩み、人殺し、強盗、詐欺、騙しなどなどがあるのではないのでしょうか。生に執着すると、そのエネルギーは死で終わらないのです。また再生するのです。再生する場合は、罪を犯した心のエネルギーなので、不幸に陥るのです。一向に幸福にならないのです。しかし、生命は「幸福になりたい」と思っているでしょう。それならば、証拠のないものを感情で「事実だ」と決めつけることを止めた方がよいのです。真の幸福に達したいと思うならば、お釈迦様が分かりやすく語っている肉体のまことの姿をそのまま理解するべきです。

ここまでは、客観的に見れば「生きるとはどういうことか」と、説明しました。しかし、いつまでも生きていられない。終わりがあるのです。次に、死ぬと身体はどうなるのか、ということを見ていきます。

死体は捨てるもの

200. Yadā ca so mato seti, uddhumāto vinīlako;

ヤダー チャ ソー マトー セーティ ウッドウマートー ヴィニーラコー

Apaviddho susānasmim, anapekkhā honti ñātayo.

アパヴィッドー スサーナスミン アナペッカー ホンティ ニャータヨー

また身体が死んで横たわるとき、
膨れて、青黒くなり、墓場に棄てられる。
親族もこれを顧みない。

201. Khādanti nam supānā ca, sigālā ca vakā kimī;

カーダンティ ナン スパーナー チャ スイガーラー チャ ワカー キミー

Kākā gijjhā ca khādanti, ye caññe santi pāṇayo.

カーカー ギッジャー チャ カーダンティ イェー チャンニエー サンティ パーナーヨー

犬や野狐や狼や虫類がこれを喰らい、
カラス、フシ づいば
鳥や鷲やその他の生き物がこれを啄む。

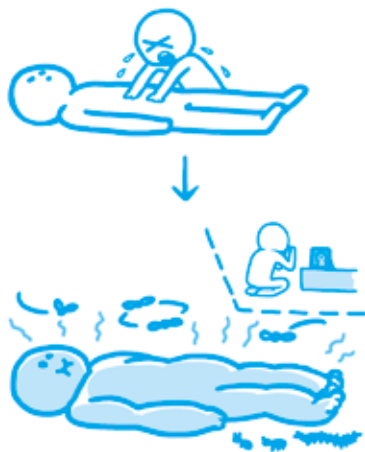
ヤダー チャ ソー マトー セーティ

yadā ca so mato seti、「また、人が死んで横たわるとき」というフレーズを考えてみましょう。仏典では、「死」と「横たわる」という二つの動詞を一緒に使うのです。単純な決まり文句ではないと思います。ブッダが語る真理の立場から見ると、人が立っていることは不思議な現象だとみなした方がよいのです。物理的には、立てないのです。しかし立っている。物理的に立てない物体を自力で立たせておく力は、こころなのです。こころと身体が別々の働きであると明確に区別して発見することが、ヴィパッサナー実践から得る智慧の最初のステージです。人が死んで死体になったら、立っていることはできないのです。死と同時に横たわるのです。死体にはこころの働きがないのです。ですから、「横たわる」という動詞は、仏教的にこころの存在を理解するために必要な言葉です。

誰でも、いつか死ぬのです。生きていることは単純シンプルであると、身体の構成は不浄なもののみでできていると、先に説明しました。次の問題は、日本で一般的に考えることに似ています。日本では、生きている人々を生きている間はそれほど相手にしないのです。少々の失敗をしても、容赦なく批判するのです。しかし、その人が死んだ瞬間から、ホトケさまなのです。

手を合わせて尊敬するのです。この考えでは、死んで遺体になることは、聖なるホトケに変身することになるのです。死を応援して仰ぐこの考えも、客観的な真理ではないのです。昔から信じ続けてきた感情なのです。ですから遺体も見ないで、故人の棺か遺影を見て条件反射的に手を合わせて拝む習慣を一旦停止して、死んでからその死体はどうなるのかと客観的に観察するのです。

死んで仰向けに横になっていると、その身体
ウッドゥマートー
は **uddhumāto** 「膨れて」、
ヴィニーラコー
vinīlako 「青黒くなる」の
です。そのときは誰も遺体
に価値があるとは思わない。
さっさと墓場に捨てたい気分
になるのです。昔も今も同
じことです。人が死んでしま
ったら、大事に保管する気は
ならないのです。保管するど
ころか、自分の



親戚であるにも関わらず、遺体のことを怖がるのです。嫌がるのです。遺体の永久保管場所などはないのです。大事な人、有名な人などが死んでも、遺体をさっさと処理する。その人が使用した品物などは保管する。博物館や記念館などに陳列しておく。万年筆が大事な宝物になったのは、それを夏目漱石が使っていたからです。しかし、夏目漱石の身体のわずかな一部も残っていないが、万年筆は誇らしげに展示されているのです。

アバウィッドー スサーナスミン アナベッカー ホンティ ニャータヨ
apaviddho susānasmim, anapekkhā honti ñātayoとは、

「故人から何も期待しない親戚が遺体を墓場に捨てる」という意味です。今まで散々お世話になっていたのに、死んだ瞬間に「じゃあ捨てましょう」という儀式をするのです。葬式と言っても、あれは「捨て式」とか「捨式」とか言った方がいいのです。遺体を処分する儀式でしょう。格好悪いから、社会で非難されるから、怨霊が怖いから、儀式を行うのです。本音は、出来ればそれも省略したい、という気持ちです。そんなものです。

葬式儀礼

現実には、遺体を捨てる、処分する。しかし、仕来たり・習慣として「葬式儀礼」ということを上乗せする。葬式儀礼^{おこな}を行って、遺体を処分する。「葬式がなくても、遺体の処分はできる。遺体は燃えるゴミと一緒に処分してもよい」と決めることはできないのです。人間はわがままで、恐ろしい存在です。遺体をビニール袋に入れて、生ゴミとして捨てられるのであれば、私たちの命が危ないのです。いつ殺されるかわからないのです。仲良く、夜一緒に寝ても、ちょっとしたことで気が立って、殺される可能性もあるのです。人間の命を恐ろしい同類の人間から守りたいので、遺体を捨てることは法律違反なのです。燃えるゴミとして捨ててはならないという、科学的な証拠はありません。しかし法律の場合も、葬式儀礼を行いなさい、という法もまたないのです。

葬式儀礼は宗教や文化によってさまざまです。国や民族や宗教によって、変わるのです。また、時代が変わると、さらに変わってしまうのです。ですから葬式儀礼自体も特別な意味はない、ということになります。故人に関わる大事な意味があるならば、

人の勝手に葬式儀礼を変えることはできないのです。いままでお世話になった人なので、感謝の気持ちがある。自分がわがままで親孝行しなかったから、反省の気持ちがある。死後の世界はさっぱり分からないから、恐怖感がある。死者が怨霊になって家族を病気にさせたり、不幸にさせたりするかもしれません、という恐れがある。死者が天になったので、自分のわがまを聞いて危険から守ってくれるという迷信的な欲望もある。これらの感情は葬式儀礼として形になるのです。しかし、実際にしているのは遺体を捨てること。それは変わらないのです。

風葬

人が亡くなったら遺体を捨てる習慣が、インドにあったのです。主流は火葬することです。自分の手で火葬するか、火葬する職人にやってもらうか、です。職人を雇う場合は、自分はそれなりの社会人でなければいけません。埋葬する場合は、自分に土地がないとできません。他人の土地は貸してもらえません。インド人の過半数には、自分の土地はないのです。自分の土地

を持っていた人々の数は少なかったのです。残りの人々には、火葬も埋葬もできなかったので、風葬になるのです。風葬とは、遺体を捨てることです。それもまた簡単な作業ではないのです。普通、人が誰も行かない山奥の峻^{けわ}しい場所を風葬所として定めるのです。そこまで何日もかけてでも遺体を運ばなくてはならないのです。遺体を捨てて、自分の身を清めて、家に戻るので。骨を拾ったり、先祖供養したりするために、遺体捨て場に行くことはしないのです。捨てて、終わりなのです。先祖供養・葬式儀礼などは、文化的・信仰的な習慣に過ぎないのです。客観的な理由はありません。葬式儀礼は、国葬であっても実際には遺体を捨てることです。仏教は客観的な事実のところでは止まる。

それでどうなるのか？ というと、捨てられた遺体を、犬や野狐、それから狼などが来て、食べるのです。それで終わらない。虫たち、鳥たちも、エサにするのです。死んだのが王であろうが、奴隷であろうが、動物たちにはエサに過ぎないのです。知識も財産も権力も名誉も権威も、遺体にはないのです。生きている上で、並ならぬ苦勞をして得たと思ったすべてのものは、息が止まった瞬間であっけなく死体から消えてしまうのです。死体には虫たちと動物のエサになる以外、何の価値もないのです。



魚や鶏の遺体は、人間の食料になるので値札が付いているのです。動物は金を使わない。ですから、人間の遺体には値札はないのです。

それで、パーリ語の単語の意味です。supānā^{スパーナー}は「犬」です。sigālā^{スイガラー}は「狐」。vakā^{ワカー}は「狼」。kimī^{キミー}は「虫」。それからカーカー^{からす}は「烏」。gijjhā^{ギッジャー}は「鷲」。khādanti^{わし}は「食べる」。ye^{カーダンテイ} e^{イエー}チャンニエー^{サンテイ} パーナヨー^{パーナヨー} caññe santi pāṇayo、「また他の動物」という意味です。



仏弟子は事実を観る

202. Sutvāna buddhavacanam, bhikkhu paññānavā idha;

ストゥワナ ブッダワチャナン ビック パンニャナワー イダ

So kho nam pari jānāti, yathābhūtaṃ hi passati.

ソー コーナン パリジャーナーティ ヤターブータン ヒ パッサティ

ブッダのことばを聞いて、
智慧ある修行者は、
この（身体の）ことを完全に了解する。
あるがままにのみ観る。

事実は我々の感情で思うことではなく、以上、お釈迦様の説かれたことなのです。bhikkhu paññāṇavā idha、「智慧のある比丘、智慧のある弟子が、^{ビ ッ ク パンニャーナワー イダ} sutvāna buddhavacanaṃ、「^{スットウワーナ ブツダワ チャナン}ブツダの言葉を聞いて」、^{ソー コー ナン パリジャーナーティ}so kho naṃ parijānāti、「事実を客観的に知る」ことにする。

比丘は「身体が素晴らしい」「立派だ」という話に騙されません。ブツダの話聞いて、その通りに理解しておく。^{ヤタープータン ヒ パッサティ}yathābhūtaṃ hi passati、「ありのままに見る」「あるがままにのみ観察する・見る」。強引に四角いものを丸く、丸いものを四角くしようとする想像力は使いません。自分の想像力・イマジネーション (imagination) は使わない。ありのままに見るのです。

冥想の実践に入る

これから冥想になります。これから出てくるのは「死随観」^{マ ラ ナ アヌッサティ}(maraṇa-anussati) という、死の冥想です。今までの經典の内容を観察すると、「不浄随観」^{ア ス バ アヌッサティ}(asubha-anussati) という冥

想になります。「身体は汚い、不浄のものだ、不潔なものだ、それが事実だ」と納得することが冥想です。別にこれは暗示をかけているわけではないのです。汚くて不潔であることこそが事実なのです。暗示を解く、暗示を破るのです。いまは暗示をかけられています。「なんてキレイなお方でしょうか」とか、「肌がツヤツヤで」と言っても、一年経ったらどうなるか分からない。どんなキレイな人であっても、一週間、風呂に入らなかつたら、悪臭を放つ美になります。ですから、「身体は不浄である」ということは、変な強引な教えではないのです。シンプルな事実です。それで「不浄随観」という冥想をして、今まであった「私の意見こそ正しい」という、その気持ちまで破ってもらうのです。

例えば宗教家が、面と向かって「あなたは何者ですか？ ただの糞の塊かたまりでしょう。糞でしかないでしょう」と言ったら腹が立たない？ 大いに腹が立ちます。それが必要なポイントです。事実なのに認めたくない気持ち、事実の反対を信じたい気持ち、嘘を事実だと勘違いすること、この闇を破らなくてはならないのです。「ああ、そうだ。私は、何さんでも、課長でも、社長でもなくて、ただの糞の塊でした」と、「今もそうだ」と、初めて

発見してビックリする。それで執着がなくなってしまう。煩惱がなくなって悟りを開く。ですから、わずかにでもプライドがあると、これが起こらないのです。

ですから、王様が来ても、ホームレスが来ても、2人で並んで座っても、2人ともただ糞の塊に過ぎないのです。ホームレスは自然のままなので、臭いまま。王様はお洒落などをしなくてはいけないので、身体の本来の状態を隠しているだけです。ひとは仮面を被っているだけです。仮面を被っても、中身は変わらないのです。

72

仏弟子は
事実を観る



この「不浄随観」という冥想をして、「自分の身体はただの糞の塊ではないか。もう嫌だ。こんなのに執着して、この糞の為に戦争なんかするものか。糞のために嫉妬なんかするものか」ということになる。厭離の気持ちになるのです。それで心が変って解脱の方向へ行く。

人生論の訂正

経典で次に紹介する死随観の冥想も、大切な修行方法です。我々は頑張って生きているのです。「死ぬわけがない」「死ぬはずがない」という前提をここに潜ませておいて、仕事をする。家を買って、財産を作って、貯金までする。それで安心・安全だと思う。でも銀行も潰れる。大企業も倒産する。高額の生命保険をかけておいても、自分より先に保険会社が潰れることもある。国なら信頼できると思っではいるが、「金がないから年金は払えない」と言われる可能性もある。安全だと思っても、不安を感じる。それでなおさら、安全を確保したくなる。さらに別な銀行にも貯金したり、別な会社の保険を契約したりする。このようにやみくもに働くためには、「私は死なない」という前提が必要なのです。間もなく死ぬのだと分かった人には、これらの苦労は無意味に感じるのです。

死なない前提で生きていることを説明するために、違うストーリーをつくります。例えば1万坪の土地があって、そこに10億円もする豪邸が建っています。それをあなたに現金200

万円でお譲りしましょう。そう言われたら、迷わず買う気になるでしょう。しかし、なんでタダ同然で私に売りたいがるの？ 何かヤバイことがないのですか？ とも思う。いいえ、ヤバイことは何もない。200万円で渡すから、たった2つだけ条件があります。それは受けてもらうことになります。①あなたは2週間で死ぬ。②あなたの財産は他人に相続することはできない。この条件を聞くと、あれほど安い買い物なのに、あれほど夢の豪邸なのに、買う気にはならないでしょう。その買う気を無くしたのは、「死ぬ」という条件なのです。人が何でもやるのは、「死なない」という前提があるからです。

我は死なない、という前提が心の中に潜んでいるから、必死で生きていなくてはいけない、という気持ちになる。何でもやる。商売をする。財産を貯める。名誉を得る。権力を握る。財産のために、食べるものも食べず、遊ぶこともせずに頑張る。罪を犯す。人と戦う。戦争までする。私が死なないという前提には、人に何でもやらせてしまう魔力があるのです。しかし、やらせるのは悩み苦しみを引き起こすものばかりです。幸福になることではないのです。苦のみを築くこの前提は、悪魔そのものなのです。

それでも、必ず死ぬでしょう。それが見えてくると、またあの前提が働く。悪魔がささやく。「あのお嫁さんにはこの財産をあげたくない」とか、遺言を書いて自分の希望通りに財産を管理してもらおうとか、いろいろする。お墓で骨になっても、財産を管理したいという気分は残るようです。仏教はこの気持ちは餓鬼の精神だとするのです。ですから、財産への執着を捨てていない人は、餓鬼道に陥る恐れもあるのです。死後、天国に生まれることは簡単です。しかし、「私は死なない」という前提は、天国の門を閉ざすのです。

「死なないのだ」という前提で、この世界ができています。それはまっかな嘘です。嘘を事実だとすることで、何一つもよいことが起こらないのです。起きたこともないのです。ですから、人は心を清らかにしたければ、幸福になりたければ、心の安楽、安全、安心を確保したければ、苦しみを乗り越えたければ、解脱に達したければ、「確実に死ぬんだ」という事実を観察しなくては行けない。悩みに悩んで生きている今の生き方と、まったく違う安らかな生き方が、たちまち見えてくるはずですよ。



死随観の実践法

203. Yathā idaṃ tathā etaṃ, yathā etaṃ tathā idaṃ;

ヤター イダン タター エータン ヤター エータン タター イダン

Ajjhattaṅ ca bahiddhā ca, kāye chandaṃ virājaye.

アッジャッタナン チャ バヒッダー チャ カーイエー チャンダン ヴイラージャイエー

〈かの死んだ身も、この生きた身のごとくであった。
この生きた身も、かの死んだ身のごとくになるであろう〉
と、自分の身体に対する欲をも、
他人の身体に対する欲をも、
離れるべきである。

203からは「死の冥想」です。

冥想なので、短い文章を念じることになるのです。この經典の流れから見ると、いま自分の前に、捨てられた死体があると仮定しなくてははいけないのです。私たちが葬式に参加することがよくあります。死体にどんなお経を聞かせればよいのかと、悩む人もいます。(死体には何も聞こえないので、心配は要りません。) 死体に対面したら念じるべきなのは「私もこのように死ぬのだ。死体になるのだ」です。それを繰り返し、念じるのです。念じるたびに、自分の心の汚れが落ちてゆくのです。ですから、何万回念じても構わないのです。yathā idam^{ヤター イダン イダン}の idam^{イダン}は「これ」という意味で、自分の身体を指しているのです。tathā^{タター}は「このように」という意味。etam^{エータン}は「これ」という意味で、死体を指しているのです。それだけでは、意味は通じません。「この死体は私の身体と同じものでした」という訳になります。yathā etam^{ヤター エータン}「この死体はどのようにあるのか」、tathā idam^{タター イダン}「私の身体もそのようになるのだ」、という意味になります。「私の身体もこの死体と同じようになるのです」という訳になります。嘔み砕いて言うと、この人も私のように必死で生きていたが、いま狐や狼に食われている醜い死体になっている。私は今、

威張って生きているが、必ずこのような醜い死体になるのだ、ということになります。

お釈迦様の時代では、風葬は普通でした。人里離れて生活する出家には、遺体捨て場はそれほど遠いところではなかったのです。出家は自分を戒めるために遺体捨て場を見学するのです。悪臭と膿が流れて膨らんでいる遺体や、顔をむしり取られている遺体や、腹が破れて内臓が飛び散っている遺体や、手足などを持っていかれた遺体や、頭がないもの、頭が足のところにあるもの、足が頭のところにあるもの、骨だけになっているもの、^{ヤター イダン タター イダン}などなどを観察するのです。それで、**yathā idaṃ tathā idaṃ** (私もこのようになるのだ) と、念じるのです。

子供たちは科学博物館を見学して、科学の歴史や法則を学ぶのです。出家には遺体捨て場が科学博物館なのです。そちらで簡単に真理を学ぶのです。こころの煩惱を絶つのです。

^{アッジャットン チャ バヒッダー チャ カーイエー チャンダンヴィラージャイエー}
それで、**ajjhatañ ca bahiddhā ca, kāye chandaṃ virājaye**、「自分の身体に対する、他人の身体に対する、執着から離れること」という意味になります。^{バヒッダー チャ}**bahiddhā ca**とは他人の身体であつて、遺体を気持ち悪くすることではないのです。不浄と死の冥想ですが、遺体は気持ち悪い、怖い、などとは思わないのです。

冥想対象なのです。自分の心の煩悩をなくすための洗剤なのです。ですから、遺体は福を招く対象だとしているのです。他人の身体とは、生きている他の生命の身体のことです。自分の身体にも執着しない、他人の身体にも執着しないことです。それから、冥想で普遍的な真理を発見しなくてはならないのです。「私の身体がこの遺体のようになるのだ」と念じることだけでは足りません。周りの人の身体も、生きとし生けるものの身体も、このようになるのだと念じなくてはならないのです。



幸福の実現

204. Chandarāgaviratto so, bhikkhu paññānavā idha;

チャンダラーガヴィラットー ソー ビック パンニャーナワー イダ

Ajjhagā amatam santim, nibbāna padamaccutaṃ.

アッジャガー アマタン サンティン ニッバーナ パダマツチュタン

愛欲を離れた智慧ある修行者は、

不死・平安・不滅なる

ニッバーナ(涅槃)という最高の境地に達した。

205. Dipādakoyaṃ asuci, duggandho parihīrati;

ディパーダコーヤン アスチ ドゥッグアンドー バリヒーラティ

Nānākunapa paripūro, vissavanto tato tato.

ナーナークナパ バリアーロー ヴィッサヴァントー タトータト

不浄で、悪臭を放つ、

この身体を人間が守っている。

種々の汚物が充満し、

ここかしこから流れ出ている。

パンニャーナワー
 paññāṇavā このようにありのままに観察する「智慧ある」、
 ソー ビ ッ ク チャンダラーガ
 so bhikkhu 「その比丘の」心から、chandarāga 「愛着」が、
 ヴィラットー アマタン サンティン
 viratto 「離れていく」。それで、amatam santim 「不死なる
 アッジャガー ニッバーナ
 平安」を、ajjhagā 「経験する」のです。それは nibbāna 「涅槃」
 パダマッチュタン
 という、padamaccutam 「不動なる不退転の境地」です。

それから、悟りに達している人もそうでない人も、日夜観察
 すべき經典の最終結論を語っているのです。

アスチ デイパーダコーヤン
 asuci 「不潔の」、dipādakoyam 「この二本足の者たちは」、
 ドウッガンドー パリヒーラティ
 dug gandho 「悪臭を放つ身体の」、parihīrati 「お世話のみを
 する」。

「二本足の者」とは、人間という意味です。人間の身体は糞
 を生産する工場であると、前に説明しました。しかし、人間は
 その事実を認めないのです。身体が清らかで、美しく、尊いも
 のであると言い張りたいのです。ですから、毎日食べさせて
 あげたり、洗ってあげたり、香水をかけてあげたり、装飾品
 をつけたり、贅沢な家具に座らせたり寝かしたりするのです。
 それだけで精一杯なのです。他に役に立つこと、大事なこと
 をする余裕はないのです。身体に奴隷扱いられているのです。
 パリヒーラティ
 parihīrati とは、その意味です。

それで身体の中身と言えば、^{ナーナークナバ}nānākunaṇapa「さまざまな糞で」、^{パリーブロー}paripūro「満杯になっている」ことです。それから、その糞を^{タトータト}tato tato「方々に」、^{ヴィッサヴァント}vissavanto「撒き散らしている」のです。

田舎の便所ではバキュームカーで糞尿を運ぶでしょう？ もしバキュームカーに孔がいっぱい開いていたらどうなりますか？ 一応、便所から汲んで持つてはいくのですが、あちこちで漏れると街中、世界中臭くて臭くて堪らなくなってしまうのです。ですから、そんな感じで我々も孔だらけのバキュームカーと同じく、中にあるのは全部決まっています臭いもので、だから何を触っても汚くなります。人が服を着たら、その服を洗わなくては行けない。何か触ったら、それを洗わなくては行けない。ですから、我々は一生懸命に掃除・洗濯しなくては行けないでしょう。部屋を一旦使ったら、それから片付けや掃除をしなくては行けない。だから汚いのです。それだけです。人間の肉体はありがたい、尊い、キレイ、美しいとお世辞にも言える証拠は何一つもないのです。





自己を守る戒め

206. Etādisena kāyena, yo maññe unnametave;
エーターディセーナ カーイエーナ ヨーマンニエー ヲンナメータヴェー
Param vā avajāneyya, kimaññatra adassanāti.
パラン ワー アワジャーネッヤ キマンニャトウラ アダッサナーティ

このような身体をもちながら、
自分を偉いものだと思い、
また他人を軽蔑するならば、
かれは〈観る能力が無い〉
という以外の何だろう。

それで最後の戒めです。

^{エーターディセーナ カイエーナ}
etādisena kāyena 「このような身体を持ちながら」、^{ヨ-}yo 「も
^{マンニエー ウンナメータヴェー}
し誰かが」、maññe uṇṇametave 「自分の身体が尊いものだ、
偉いものだと思っているならば」「勘違いしているならば」、そ
^{バラ ン ワー}の上 param vā 「他人を」、^{アワジャーネツヤ}avajāneyya 「見くだすならば」、
^{アダッサナー}その行為をどのように表現すればよいのでしょうか。adassanā
^{キマンニャトウラ}「観る能力のない愚か者だ」と言うしか、kimaññatra 「他の表
現はありません」。

86

自己を守る
戒め

^{アダッサナー}この偈で、adassanā という言葉があります。それは「観察する能力がない」という意味で、智慧が現れそうもない人だと理解するのです。人間は絶えず観察をするが、それは客観的な観察ではないのです。人間の知識では、真理は発見できないようです。「身体は不潔な物体だ」ということさえも、発見できないのです。間違っている固定概念を何としてでも実証しようというアベコベの観察は、世間の人間が行う観察です。お釈迦様が、「シンプルにありのままに見ることで、真理を発見できて心は自由になるのだ」と説くのです。

困ったときは經典に限る

冥想が上手くいかないとき、この經典を読むことで助かります。上手くいかないと、冥想中に「やりたくない」とか、「妄想ばかり出てくる」とか、「冥想しなくたっていいんじゃないかなあ？」とか思ったりして、「今日は冥想を休んで、明日からやればいいんじゃないか」などなどの邪魔が心の中に入ります。それはアベコベの知識で心が汚れているので、この汚れが叩かれるのか嫌で、反乱を起こしているのです。その時、この經典を読み上げると、頼もしい援軍になります。悪から心を守るための強力なお守りです。

お釈迦様の時代も今も、出家するのはだいたい若者です。子供や若者ならば成長を期待できます、でも、まだまだ先のある若者ですから、出家してから「べつに今、冥想しなくてもいいのではないか」というふうに思ってしまうこともあるのです。そういう場合は、この經典で厳しく叱咤^{しった}して、悟りに導くのです。

ですから、「冥想が上手くいかない」とか、「興味がなくなった」という場合は、この經典です。とはいえ、それも性格によります。いつでも「これが効く」ということでもないのですが、俗世間や自分の身体に対する愛着が強く、冥想が上手くいかない場合

は、これが治療法になるのです。冥想はヴィパッサナーでなくては悟れません。それが上手くいかない場合は、このようないろいろな経典を唱えて、気持ちを奮い立たせるのです。

決意が揺るがないように

建築・解体現場で使う巨大なクレーンは、トレーラーで運んできて固定しますね。ときどき建物を壊そうと思って建物を引っ張ると、逆にクレーンが引っ張られる場合もあります。その場合はクレーンの土台が弱いのです。その場合は作業をちょっとやめて、クレーンそのものをしっかりと固定する。建物を引っ張るとき自分の土台が弱ければ、自分が建物の方に引っ張られるのであって、壊せません。

その例えのように、ヴィパッサナー冥想で煩惱を破ろうとしたところで、逆に自分が破れそうになると、「何かやりたくないなあ。明日でもいいんじゃないか」という気持ちになってしまう。そういう人は、決意の土台が弱いのです。決意の土台が弱くなって、修行が上手く進められなくなることは、よくある普通の現象です。それに

負けたら、どうにもならないのです。農家が「日差しが暑いから畑仕事はできない」と言っているようなものです。農家になったら、暑い太陽に負けている場合ではないのです。当たり前の障害です。

修行者の決意が薄くなる場合は、気持ちを奮い立たせるために、無常のずいかん随観・苦の随観・無我の随観・死随観・不浄随観・仏随観・法随観・僧随観・戒随観などの冥想があります。これらは、心をヴィパッサナー冥想が気持ちよくできるような状態に調整するのです。

『勝利の経』は、人の心が物事を美化して観るクセを直すのです。人を観て「美しい」と思うことは、表面だけ観て頭で自分の主観にあわせて判断することです。お釈迦様が、「情報を余計に調整しないで、そのまま観たらいかがでしょうか」と提案しているのです。「そのまま観てください」と言われても、美化するクセがついている人にとっては、「自分はそのまま観ているのだ」という錯覚が生まれるのです。

そこでお釈迦様が、ありのままに観たら身体はどのように観えるものでしょうかと、教えてくれるのです。仏教徒にとっては、お釈迦様の観方が偏見だと、言えるものではないのです。お釈迦様に説かれた通りに観察し続ければ、今まで美化して観ていた肉体は、愛着に値しない不浄なものであると、感じてくるのです。

自分の身体に対する愛着も、薄くなるのです。

そこで、ヴィパッサナー瞑想に挑戦して、解脱に達する決意を固めるのです。ヴィパッサナーを補佐する冥想群は、基本冥想として理解しても構わないのです。そこで、こういう基本冥想にまた戻って、またしっかりとした決意で取り組むのです。『勝利の経』は、不浄随観と死随観という二つの冥想を含んでいるのです。

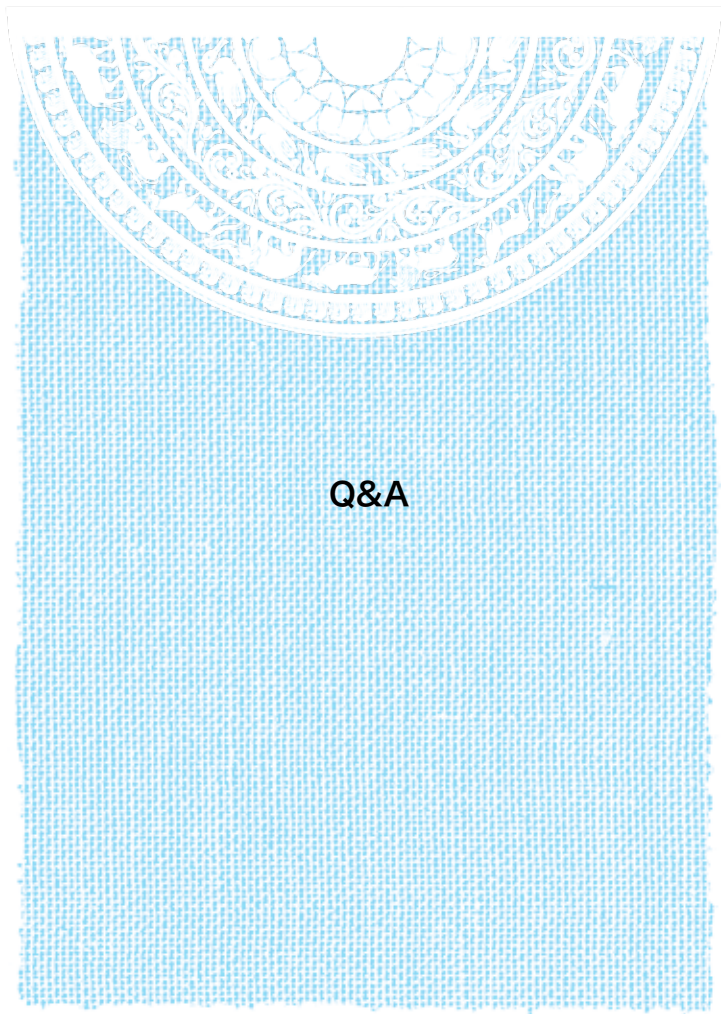
『勝利の経』は「唱える冥想」です。これこそ唱えるべき經典なのです。家で唱えると「不幸だ」と思うかもしれません。「幸福でありますように」とか、「財産に恵まれますように」とか、「雨のごとく、海のごとく、底知れない福德に満たされますように」という經典があったら、みんなありがた



く読むと思います。でも本当に読むべきなのは、こういう経典なのです。読むと幸福になるのです。

人生がすごく明るくなって、元気になる。恐怖なんか何一つもなくなってしまふ。やるべきことはバリバリとこなす、有能な人格者になる。ただ、できれば意味を理解しながら唱えてみて下さい。「パーリ語はちょっと困った」と思うなら、日本語でいいですから読んで理解することをお勧めします。

では、これで説法を終わらしましょう。



Q&A

Q 瞑想を頑張りたいのですが、瞑想をやり始めると睡魔に襲われます。少々寝てから瞑想を始めてもよいのではないかとも思います。しかし、寝てみたらそのまま眠ってしまいますので、瞑想の時間が無くなります。ですから、頑張って瞑想しようとするが、瞑想どころではなく、眠らないように闘っているだけです。その闘いは負けるばかりで、勝った経験がないのです。一体、睡眠というのはどういうものか、どのように制御するべきものかと知りたいです。

A 誰にしても身体を使うと、身体が疲れるのです。身体が疲れたら、やっぱり身体を休ませてあげなくては行けない。身体が疲れたときは、肉体を寝かせてあげて、休ませるのは正しいことです。無理をして身体を壊す必要はないのです。瞑想というのは、肉体労働ではないのです。瞑想が上手く進んでいくならば、たとえ疲れた身体で瞑想をはじめても、身体の疲れも取れるし、心も成長するのです。瞑想中、身体の疲れが取れるならば、それほどありがたいことはないのです。なぜならば、寝ても正しく十分に身体の疲れが取れないからです。

「充分寝たのに疲れが取れてない」という言葉はよく聞かれるフレーズです。

我々は知識に騙されているから、睡眠についても誤解があるようです。一日八時間寝なくてはいけないと、よく言われます。しかし、八時間寝る時間がない人はたくさんいるのです。その人々は、八時間の睡眠という概念に悩まされるのです。充分睡眠を取っているにも関わらず、「睡眠不足だ」と自分に言い聞かせるのです。それは、よくないのです。余計に眠くなったり、疲れたり、ストレスが溜まったりするのです。八時間の睡眠を取れるときもあります。そのときは、逆に眠れなくなるのです。寝ても早く目が覚めるのです。普通に言えば、その身体に八時間の睡眠はいらないということですが、我々は、概念に騙されているのです。八時間も眠れなかったことに悩むのです。それで、八時間も眠れるように、いろいろ工夫もするのです。しかし、それが不自然です。薬などに頼って、八時間寝ても、その睡眠は余計なのです。不眠症という言葉もあります。八時間眠れない人がみな、不眠症ではないのです。三時間しか寝ない人も、不眠症ではないのです。不眠症というべきなのは、眠れないことで様々な問題が起きるときです。長い時間眠らなくても、

精神的にも肉体的にも健康であるならば、活発であるならば、不眠症ではなく、その人の体質なのです。

睡眠は、医学的には肉体の疲れをとるために欠かせない機能です。寝ていたからといって、身体のすべての機能が停止するわけではないのです。寝ている間、身体も脳も、別な仕事をしているのです。十時半に営業を始めるレストランがあるとしましょう。店員さんは、十時十五分で店に入って、定刻どおりに店を開くのではないのです。もしかすると前の日、夜遅くまで仕事をして、次の朝も六時あたりに出勤しているかもしれません。六時から十時まで、たいへん忙しいのです。その仕事が終わったら、満面の笑顔で十時半に店の扉を開くのです。営業時間中の仕事と、営業時間が終わってからの仕事は、別々です。身体も同じです。起きている時間の仕事と、寝ている時間の仕事が、別々です。各レストランの、準備にかかる時間は様々です。各身体が必要とする、睡眠時間もバラバラです。

しかし仏教は、睡眠は肉体だけの欲求だと思っていないのです。睡眠は、煩惱の一つでもあります。煩惱というのは、人を不幸にする心の障害なのです。余計なものです。冥想する人々は、肉体の疲れを取るために必要な睡眠時間と、睡眠欲という

煩悩を、明確に区別する必要があるのです。医学的に身体に必要な睡眠は与えるべきですが、充分睡眠を取っているのに、「眠たい」という気持ちが現れると、それが睡眠欲だと理解して、闘うのです。ですから、眠くなつた場合は、必ず寝ることでもなく、必ず眠気と闘うことでもないのです。眠気が疲れた身体の要求なら、短い時間、寝かしてあげる。「寝たい」という欲であるならば、闘って潰すのです。

睡眠欲は、危険な煩悩です。寝ることが好きになると、いくら寝ても足りないのです。身体の健康まで壊すのです。能力を破壊するのです。成長を止めるのです。どなたでも、睡眠が二種類あるのだと理解したほうが役に立つのです。

よく眠れない、寝ても疲れが取れない、ということは、ほとんどの場合は、心が落ち着いていない、混乱している、悩みが溜まっている状態なのです。もし身体に原因があつてよく眠れないなら



ば、医者は簡単に直してくれるのです。冥想を始めると、心が落ち着くのです。妄想も悩みも減るのです。心が健康的になると、身体も健康になるのです。活発になるのです。そうすると、自然に睡眠時間が短くなっていくのです。八時間の睡眠という概念にとらわれる必要はないのです。

Q 三か月前に、家が火事になりました。その原因ははっきりしないのですが、「放火かもしれない、夜殺されるかもしれない」という恐怖心が出てきて眠れないのです。「誰か知らない人に自分の人生を終わらせられる」ということが本当に嫌で、そういう気持ちが出てくると眠れないのです。どうすればいいのでしょうか？

A 一応、神経が参ってしまうということは、それは無理なものです。それは当然の結果だと思います。3ヶ月ですから、そろそろ立ち直る方向へ行っただ方がいいと思います。

ただ単に冥想しただけで直るということではないのです。なぜならば、ここを変えなくてはいけないからです。冥想するときでも、自分で「逃げよう」と思ってやっているのです。何で精神的にショックを受けたのか？という、「私にはそんなことがあるはずがない」という、私たちはそういう決まりで生きているのです。「死ぬわけじゃないのだ」という仮定で仕事をしたり、貯金したり、財産を儲けたりしているのです。そういう人が「あなたは精々あと半年だ」と言われると、ものすごいショックを受けるのです。ですから、なぜショックを受けたのか？といえば、我々に元々間違った思考があったからなのです。火事は置いといて、普通の例で考えて下さい。放火とかそういうことになってくると、それは別なケースですから、それはちょっと置いておきましょう。

それで普通に人間がすごく明るく仕事をバリバリして、あちこち株を買ったり、家を買ったり、土地を買ったり、いろいろ頑張っていて、その人がちょっと調子が悪いと病院に行ったところで「あなたはあと半年です」と「末期状態だ」と言われてしまうと、ものすごいショックを受けるのです。なぜかという、「死ぬわけじゃないのだ」という、とてつもない無知で、と

てつもない屁理屈で、ずっと頑張ってきたからです。しかし「あと半年だ」と言われても、その人はその病気をずっと持っていたのです。バリバリ仕事をしているときでも、自分の身体をずっと壊してきた病気を持っていたのです。ちょっと症状が出たところで、医者に「末期状態だ」と言われただけのことなのです。もし医者に言われなかったら、その病気を持ったままで半年で死んでいたのです。

ですから、解決方法というのは、ちょっと納得いかない方法かもしれません。「納得」はよくないのです。「納得」というのは人間の納得ですから、嘘を言わないと納得しないのです。例えば、私が何か祈祷でもしてあげて、「これであなたは放火事件どころか、自分で火をつけても絶対、火事にならんぞ」と、「安心しなさい」と、そういう何かちょっと大袈裟に儀式・祈祷でもやって慰めてあげたら、気持ちとしてはすごく落ち着くのです。

あるいは、「冥想をすれば、二度と不幸に遭わないぞ」と私が太鼓判を押してあげれば、「ああ、良かった」という気持ちになるのです。それは一般人の納得のいく方法なのです。

仏教は「それは良くない」と言うのです。二度騙^{だま}すことにな

りますから。今まで騙し騙しで元気に生きてきたところで、途中で不幸に遭ったと。それで騙されていたことがバレてしまったでしょう。そうすると、もう生きていられなくなります。それでまた誰かがすぐに割り込んできて、また騙す。それで、落ち着いて生きてもらうということになるのです。

ですから、人間というのは事故でも死ぬし、火事や放火などに遭っても死んでしまう。あるいは、食べたものにちょっとあたって、それだけでも死ぬ。「どうなるか分かったものじゃない」と、「そんなものだ」と理解しておいた方がいいのです。

他の人にも言うてみるのです。「あなた知っていますか？私の家は火事になりました。もしかすると放火の疑いもあります。ですから、人生というのは分からないものです」とか、そういうふうにより現実的になる。「二度とこんな不幸に遭いたくない」と無知に走るのではなくて、「人間には何が起ころるか分からない。実際に気をつけて生きていたのに、私はこういう目に遭いました。自分に限っては何の不幸も訪れない、という気持ちは、無知の衝動で生きることです。無知で生きることほど不幸で危険なことはありません。人生は先がわからない。運命のサイコロがどのように転がっても、冷静でいられる精神的な力が必要で



す」というふうに自分に言い聞かせて、知り合いと話すときも自分の考えを言うのです。早く立ち直れると思います。

それから、このような被害に遭わなかった方々は、この答えは自分に関係な

い、他人のことのようと思うかもしれません。それは勘違いです。誰でも同じです。たいへんな不幸に遭ってから立ち直るのは、厳しいことです。簡単ではありません。他の人々も協力してあげて、立ち直れるようにしなくてははいけないのです。我々は、期待しなかった不幸に遭遇する前に、今問題なく、幸福に生きている間に、間違っただ思考を直したほうがよいのです。悪い結果が出る前に、無知の衝動で生きることを止めたほうがよいのです。不幸に遭ってから精神的に強い人間になるより、不幸に遭う前に精神的に強い人間になるほうが、理性的でしょう。例えば、ガンにおかされることは誰にでもあり得る。それなら、ガンが発生するまで待たないで、ガンにならないように気をつ

けることと、それでもガンになったならば、早期発見できるようにと気をつけることが理性的です。期待ハズレのことが起るのは、ガンになる確率よりははるかに高いのです。ですから、私たちは、「明日どうなるかわからないのだ」ということを胸に刻んでおかなくてはならないのです。いつ死ぬかわからない。どのように死ぬかわからない。いつ病気になるかわからない。どのような病気にかかるかわからない。このような思考は、真剣に受け止めなくてはならない。「それぐらいのことはわかってます」と反論する気持ちはきつとあると思います。しかし、自分のこころの中の声を聞いてみてください。こころの中では、「それは世間のことで、私には降りかかるものじゃない」という声があるのです。これが、無知の衝動というのです。

正しい思考で生きるならば、我々の生き方が変わるのです。不安で無常な世界で、揺らがないところで生活できるようになるのです。問題が起きても、冷静に対応できる能力が現れるのです。

生き方を正しい方向へ変えるために、もう一つ、キーワードを教えます。「私はいま死んでも大丈夫ですか？」これを真剣に自分に問うてみるのです。それだけです。すぐ答えが出てき

ます。もし人が、「十年経ったら死んでも構わない」というならば、生き方は正しくないのです。「いま死んでも大丈夫ですか？」——「大丈夫です。何の心配もないのです」という対話になれるように、頑張ってくださいたいのです。「いま死んでも大丈夫ですか？」というキーワードが、人類にとっては最高の幸福をもたらす言葉だと覚えておきましょう。



戒壇を備えるお寺

あとがき

106

あとがき

“関西にテラワダ仏教のお寺を建立しよう”と有志が立ち上がってから三年余り、昨2008年5月の戒壇建立と同年10月の戒壇の四方比丘サンガへのお布施式を経て、とうとう2009年4月18日に古くから仏縁の深い兵庫県三田市に、マヤーデーヴィー精舎が竣工されました。そしてこのたび5月17日の佳き日に、この新精舎を四方比丘サンガにお布施することが実現いたしました。

建設委員会発足から、約2年半が経ちました。みなさまの温かいご協力のおかげで世にも稀なめでたい事業が完遂できましたこと、本当に慶ぶべきことだと感謝いたします。



生きとし生けるものが幸せでありますように

お釈迦様の言葉である「生きとし生けるものが幸せでありますように」という、限りのない優しさと心の強さを胸に刻んで、みんなが「お互いに仲良く」と努力してきました。そして、今後もできる限り永く、お釈迦様の真理が伝えられますことを期待し、私たちも努力したいと思います。

この『勝利の経』は、関西新精舎マーヤーデーヴィーヴィハーラの竣工と四方比丘サンガへのお布施をお祝いして制作されました。前回の関西新精舎戒壇竣工と四方比丘サンガへのお布施を記念して発行された施本『偉大なる人の思考』に続く、お釈迦さまのお経そのものの解説です。

このお経は、2002年4月21日に兵庫県伊丹市の「いたみホール」で行われた関西月例冥想会でのスマナサーラ長老の解説が



遠くマヤーデーヴィー精舎を望む

元になっています。

108 あとがき
木岡治美様がテープ起こしをしてくださり、笹岡法子様、そして立堀尚子様がデータ化して下さいました。新精舎の記念の施本にしたいと思い、そのテキストを改めて見直したのですが、記録音声の状態がとても悪く、聞き取り難いところが多々あり、笹岡泰雲様に過去の記録を調べていただき、それによってはじめて編集作業をすることが可能となりました。皆様に多くのお力をいただきましたことを、感謝いたします。

施本作製に当たって、表紙・本文イラストを笹岡法子様が描いてくださり、佐藤哲朗様がスマナサーラ長老と編集して下さり、写真とそのキャプションは舟橋昇一様にご協力下さいました。装丁は高橋優子様がお引き受け下さいました。また誓教



玄関よりムーンストーンへ

寺の藤本慈照・竜子様と杜多千秋様が発行まで協力してくださり、おかげで今日の佳き日に、施本をお届けすることができました。皆様に深く感謝いたします。

109

あとがき

マーヤーデーヴィー精舎が無事に四方比丘サンガにお布施されましたことをお祝いして

生きとし生けるものが幸せでありますように

趙 顕治

2009年（仏暦2553年）5月17日

『勝利の経』は施本基金に賛同されたみなさまのご協力で刊行することができました。

この功德によって、すべての生きとし生けるものが幸福に暮らせますように。そして、解脱が得られますように。

お願い

110

- この施本は、多くの方にお釈迦様の教えに親しんで頂こうという趣旨で刊行されました。感想、企画へのご希望などありましたら、お聞かせください。
- 友人やお知り合いへのプレゼントとして、また行事の記念品としてご利用ください。ご入用の方は、日本テラワダ仏教協会事務局（☎03-5738-5526）までご連絡くだされば、お届けします。
- この冊子は施本の継続刊行に賛同された人々のお布施で設けられた「施本基金」で刊行されました。次回刊行に向けて施本基金にご協力いただければ幸いです。

日本テラワダ仏教協会

郵便振替番号 00120-5-763914

※振込用紙の通信欄に「施本基金」とお書きください。



アルボムツレ・スマナサーラ長老

スリランカ上座仏教(テーラワーダ仏教)長老。1945年4月、スリランカ生まれ。13歳で出家得度。国立ケラニヤ大学で仏教哲学の教鞭をとる。1980年来日。駒澤大学大学院博士過程を経て、現在は(宗)日本テーラワーダ仏教協会にて初期仏教の伝道と冥想指導に従事し、ブッダの根本の教えを説き続ける。朝日カルチャーセンター(東京)講師を務めるほか、NHK教育テレビ「こころの時代」などにも出演。『怒らないこと』『自分を変える気づきの瞑想法』(サンガ)『原訳「法句経」一日一悟』(佼成出版)『般若心経は間違い?』(宝島社)『ブッダの幸福論』(筑摩書房)『悩まない力』(主婦と生活社)『ブッダの教え一日一話』(PHP)『心がスーッとなるブッダの言葉』(成美堂)『仕事でいちばん大切なこと』(マガジンハウス)など著書多数。

日本テーラワーダ仏教協会 <http://www.j-theravada.net/>

勝利の経 Vijaya sutta

発行日	佛暦 2553 年 (西暦 2009 年) 5 月 17 日
著者	アルボムツレ・スマナサーラ長老
編集	趙 顕治 佐藤哲朗
表紙/本文装画	笹岡法子
写真	舟橋昇一
装丁	高橋優子
発行	(宗) 日本テーラワーダ仏教協会
所在地	〒 151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 1-23-9 ゴータミー精舎
電話	03-5738-5526
FAX	03-5738-5527
E-mail	info@j-theravada.net
印刷・製本	八紘社印刷有限公司
