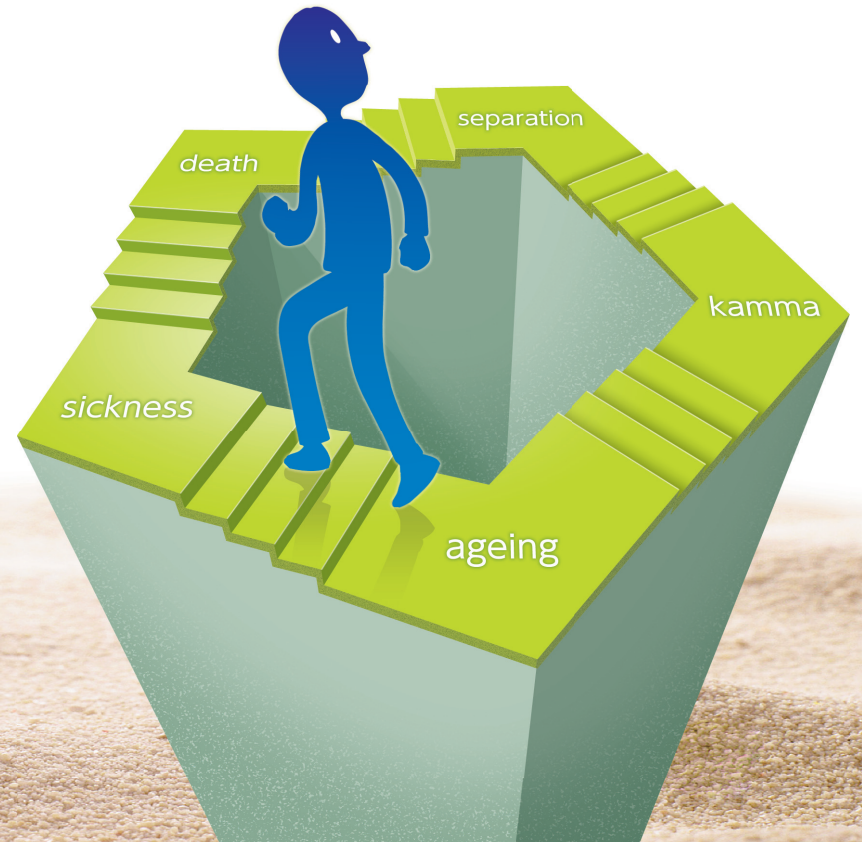


Abhiñhapaccavekkhitabbathānasuttam

常に観察すべき 五つの真理

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



常に観察すべき五つの真理

アルボムツレ・スマナサーラ長老

日本テーラワーダ仏教協会





Namo tassa
bhagavato arahato
sammā sambuddhassa

阿羅漢であり
正自覚者であり 福運に満ちた
世尊に礼拝したてまつる

編 集 出村佳子
装丁・DTP 勝山昌幸
企画進行 杜多千秋

Abhiṅhapaccavekkhitabbaṭṭhānasuttaṃ

常に観察すべき 五つの真理

Aṅguttaranikāyo Pañcakanipātapāli (6)1. Nivaraṇavaggo

7. Abhiṅhapaccavekkhitabbaṭṭhānasuttaṃ

アルボムツレ・スマナサーラ長老

Ven. Alubomulle Sumanasara Thero

日本テーラワーダ仏教協会

今回ご紹介する経典の名前は「Abhiñhapaccavekkhitabbānaṣuttam」です。長いタイトルになっていますが、おそらく、どんな人にも意味が分かるようにと意図的に長くした可能性もあります。

タイトルを少し分析してみますと、まず abhiñha というのは「常に、いつでも」という意味で、paccavekkhitabba は「観察すべき、考慮すべき、思い浮かべるべき」という意味です。人間には、頭の中でいろいろなことを思い浮かべたり考えたり妄想して楽しみたい、というところがあります。でも、仏教ではそれは認めません。なんでもかんでも好き勝手に思い浮かべることはよくない、と教えています。そして、好き勝手に妄想するかわりに、思い浮かべるべき項目を設定し、それらを繰り返し思い出して頭の中で常に回転させるように、と教えているのです。

次の語 thāna は、この経典では「項目」や「箇条」という意味で使われています。suttam は「経典」です。

これらの語を合わせて、全体の意味としては「常に観察すべき項目の経典」となります。いわゆる、朝も昼も晩もいつでも思い浮かべるべき項目がこの経典で述べられているのです。文字どおりそのままの意味ですから、意味が分からないということはないでしょう。このように、誰にでも理解できるようにわざとタイトルを分かりやすくしてあるのです。

一章

常に観察すべき五つのこと

人生のモットー

「朝も昼も晩も常に考えておくべきこと」とはいったい何でしょうか？

私たちは毎日ごく普通に生活しています。普通に生活していますが、生きる上では何か「モットー」というものがが必要です。モットーというのは、日常生活での思考パターンといいますか、私はこの路線で頑張っている、というような生きる指針のことです。

そこで「人間はどのような路線で生きるべきか」という問いにたいする答えが、この經典にあるのです。ですからこれはとても重要な經典です。なぜなら「人間はどのように生きるべきか」「どんな道を歩くべきか」ということを教えているのだから、ほんのちょっとの大切どころではないのです。

ところで、この「Abhiṅhapaccavekkhitabbaṭṭhānasuttaṃ」というタイトルの經典は他にもいくつかありまして、今回とりあげる經典では、観察すべき対象として五つの項目を教えています。他に、三つの項目の經典もありますし、四つの項目の經典もありますし、十の項目の經典もあります。たとえば十の項目の經典は出家者のための經典になっていて、「出家者が常に観察すべき」と記されています。

では、この経典はどうかといいますと、次のように記されています。

Pañcimāni, bhikkhave, ṭhānāni abhiñhaṃ paccavekkhitabbāni
itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

女性であろうが (itthiyā vā)、男性であろうが (purisena vā)、在家者であろうが (gahaṭṭhena vā)、出家者であろうが (pabbajitena vā)、この五つの項目を常に観察すべきである。

対象者は特別に限定していません。出家者だけとか仏教徒だけではなく、「人間なら誰でもこの五つを観察してください」と教えています。この五つの項目は、誰にとっても平等に共通している普遍的な真理です。したがって、すべての人間が観察すべきものなのです。

では、その五つとはなんでしょうか？

◎老い

'Jarādhammomhi, jaraṃ anatīto'ti abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā
pabbajitena vā.

私は老いるものであり、老いという性質を乗り越えていない。このことを女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

1 番目は「Jarādhammomihi」です。Jarādhamma は「老いる性質のものである」という意味で、omhi は「私は」という意味。これらを合わせて「私は老いる性質のものである」という意味になります。

次の「jaraṃ anatīto'ti」は、「老いを乗り越えていない」という意味です。atīto は「乗り越えること」、この語の前に an が付いていますから否定形になり、「乗り越えていない」となります。

私たちは「老い」ということを乗り越えていません。生きているなら、「老い」は必ず通らなければならないものなのです。「老いる」ということは、自然法則です。「生きる」ということは「老いる」ということと同じなのです。赤ちゃんが成長するということは、老いることであり、私たちはただ言葉をかえて、「成長している」とか「すくすく育っている」などとごまかして言うだけで、真理の立場から見ますと、生まれた瞬間から老いているのです。

この「老いることは自然法則であること」「絶対に避けられないこと」「老いを超えることはできないこと」、これらを常に観察するようにしてください。この真理を、女性

も男性も在家も出家も、朝昼晩、常に頭に入れておいて観察すべきです。

◎病氣

'Byādhidhammomhi, byādhiṃ anatīto'ti abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā
pabbajitena vā.

私は病気になるものであり、病氣という性質を乗り越えていない。このことを女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

人間は肉体を持ったら、必ず病氣になります。病氣といいましても、仏教の病氣の定義は世の中のものとは異なります。ふつう私たちが病氣だと思っているものは、高熱が出て寝込んだとか、癌や糖尿病などの病氣のことを指しますが、仏教では「手当てしないと死ぬ」ことを「病氣」というのです。手当てしないと死ぬならば、その状態が病氣なのです。

ということは、仏教的に見ますと、お腹がすくことも、のどが渇くことも病氣です。お腹がすいたとき、もし手当てをせずに何も食べなかったらどうなるでしょうか？ の

どが渴いているのに、一滴も水分を摂らずにいるとどうなるでしょうか？ その状態が続くと、死んでしまいます。ですから、これを病気というのです。

しかし世の中では、その状態を「元気」とか「健康」などと言っています。お腹がすいた、食欲がある、などと言うと、「元気で健康だ」と言うのです。

仏教では、これらのことは何か手当てしないと死にますから病気です、と見ます。仏教の病気の定義は、幅広くて論理的です。「手当てしなかったら死ぬ」なら、お腹がすくことも、のどが渴くことも、排便も病気です。それから、呼吸することも病気です。常に酸素を入れないと死にますから。

そこで「呼吸＝病気」なら、私たちは「病気がなければ生きていけない」ということになります。矛盾していますが、病気が命を支えているのです。日本的に言えば、病気のおかげで元気で生きている、ということでしょう。私たちは、病気であるがゆえに生きているのです。

息を吸ったり吐いたり呼吸をし、お腹がすいたら食べ、のどが渴いたら飲み、消化や排泄もスムーズにして、適切なきに汗をかいたりするから、私たちは生きています。もしいくら運動しても汗が出ないなら、それは問題です。汗がまったく出ないと体内の熱が放出できなくて脳がいかれてしまい、とても危険な状態に陥りますし、反対に、汗

ばかり出ると脱水症状になって、ひどい場合は死ぬこともあります。汗が出ることも出ないことも病気なのです。

このように、生きること全体が病気でできています。身体の細胞一つ一つが呼吸をして栄養を摂らないと、生命は生きていけません。私たちの命は病気で組み立てられて成り立っているのです。なのに「私は健康だ」などと高慢になって威張るのは、とんでもない無知でしょう。

◎死

'Maraṇadhammomhi, maraṇaṃ anatīto'ti abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā
pabbajitena vā.

私は死ぬものであり、死という性質を乗り越えていない。
このことを女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

「生きる」ということが病気と老いでできているなら、最終的には身体は壊れるに決まっています。それなのに、私たちは妄想の中で生きていますから、私たちの人生プログラムはいつでも「私は死なない」という前提でつくられているのです。

私の好きなものはすべて変化し、離れていくものである。このことを女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

Sabbehi は「すべて」、me piyehi manāpehi は「私が好きで、欲しくて、愛着があるもの」という意味です。その愛着しているものすべてに、変化する性質があり (nānābhāvo)、離れる性質がある (vinābhāvo) のです。

したがって、「自分の好きなもの、愛するもの、欲しいものはすべて変化し、それらから離れなければなりません。それを避けることはできません。このことを常に観察してください」という意味です。

私たちはだいたい自分の欲しいものや好きなものが揃っていると、楽しくて舞い上がって、ほかの人の話はまるっきり聞かなくなるという傾向があります。欲しいものなら何でもあるぞという感じで、態度がでかくなり、傲慢になるのです。

しかし反対に、その対象が変わったり無くなったり壊れたりすると、その反動でものすごくショックを受け、頭がクタクタにいかれて立ち直れないほど落ち込んでしまう人も中にはいます。ときどき、その状態で私のところに「なんとかしてほしい」と相談に来る人もいますが、そのときはもう治療できないほどの状態。怒鳴って目を覚ましてあ

げることが治療なのですが、そういう状態でもないのです。

ですから、最初から「すべてのものは変化する。だから舞い上がって調子に乗るべきではない」ということをしっかり理解しているなら、何かがあってショックを受けたとき、それほど落ち込むことはないでしょう。

したがって「どんなに好きなものでも、それらから離れなければならない」ということを憶えておいたほうがよいのです。

◎業

‘Kammasakomhi, kammadāyādo kammayoni
kammabandhu kammaṭṭisaraṇo. Yaṃ kammaṃ karissāmi-
kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā – tassa dāyādo bhavissāmī’
ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā
gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

私は業で作られ、業を相続し、業から生まれ、業を親族とし、業に依存している。私の行為の結果は、善いことであれ悪いことであれ、私が受ける。このことを女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

私というものは「業のみ」です。身体の細胞一個一個が、業でできているのです。

- ・私は業で作られ (kammassakomhi)
- ・業を相続し (kammadāyādo)
- ・業から生まれたものである (kammayoni)

この kammayoni というのは、「私は業によって生まれた」という意味ですが、少し説明を加えますと、kammayoni の後ろの部分 yoni (ヨーニ) は、女性が子供を産むところ (女性の性器) を示す言葉です。ヒンドゥー教では一般的にシバ神を拝むとき、その象徴として男性の性器を拝むという信仰がありますが、女性の性器を拝むこともしているようです。しかしこれは何かいやらしい考え方ではなく、むかしのインド人は「生まれる」「現れる」「発現する」などの現象を哲学的に捉え、それを表現するために使っていました。思いついたことはあまり品のあることではないかもしれませんが、言っていることは「生命や森羅万象、あらゆるものが生まれる源」のことを表していますから、それなりに哲学的に考えていたのです。したがって、kammayoni の意味は「私を生んだのは業である。私の生みの親は業である」という意味になります。

- ・業を親族とする (kammabandhu) の「親族」はどういう意味かといいますと、親族はどこにいても親族であって、

その血縁が切れることはありません。たとえば、自分と自分のおじいちゃんと一緒に住んでいても住んでいなくても、近くに住んでいても遠くに住んでいても、血の繋がりが切れることはありません。これと同様に、お釈迦様がおっしゃる「決して離れられない自分の親族」といえば「業」なのです。

・業に依存している (kammaṭṭisaraṇo) とは、「頼れるものは業である」という意味です。生命が頼れるもの、助けになるものは自分の業なのです。何かに頼ったり助けを求めたりするなら、それは自分の業です。

それから、何か行為をしたとき、それが善いことであれ悪いことであれ、その結果は自分が相続します。「私=業」ですから、業を相続するのは当たり前のことです。もし「私と業が別のもの」なら、ちょっと置いておきますと言って置いておくこともできるでしょうし、もし業が「私の業」なら、その業を捨てたり忘れてたりコントロールしたりすることもできるでしょう。しかし「私=業」ですから、置いておいたり捨てたり忘れてたりすることは成り立たないのです。

それから、肉体が死んだら業も消える、ということはありません。どこに生まれかわろうとも、業だけはいっしょ

に付いてきます。業から逃れることはできません。覚りを開いて解脱しないかぎり、業はどこまでも付いてくるのです。

ここで、いかに「業と自分が一心同体か」ということがお分かりになると思います。業と自分は同じものなのです。不可分離ではなく、同一のもので、身体だけでなく命や生き方など「私」というものすべてをまとめたものが、「業」なのです。

* * *

これで、観察すべき五つの項目の説明は終わりました。この五つの項目を暗記して、常に念頭において生きてみてください。これが人間の生き方の基盤になるものです。これは超越した仏陀の智慧で語っていることですから、実践してみればその結果はすばらしく、この上ない結果が体験できるでしょう。

私たち凡人の能力では、いくら踏ん張っても「どのように生きるべきか」という問題にたいする答えを見出すことはできません。ちっぽけな脳細胞でなんとか考えるだけで、それまた個人的な捏造した知識ですから、いくら考えても偏見にしかならないのです。偏見をなくそうと考えると、それもまた偏見になります。偏見で偏見をなくそうとするのだから話しにならないのです。

歴史上、世界には多くの哲学者や思想家たちが現れましたが、「人間はどのように生きればよいか」という問題にたいする答えは、お釈迦様以外だれも見出せていません。なぜ見出せないかといいますと、それは人間が考える方向で出てくるものではないからです。「神を信仰しましょう」とか「神の定めを守りましょう」、それはややこしいから「ただ神を畏れて生きましょう」などと言う人もいますが、そういうのは単なる信仰にすぎず、真の生き方ではないのです。

俗世間の知識では「生きるとは何か」「なぜ生きるのか」「どのように生きればよいのか」ということを発見することはできません。俗世間のレベルで考えますと、金持ちになることや出世して会社の社長になること、長生きすることなど、そういうものなら簡単にモットーになるでしょうが、「私は死ぬものであると観察することが生きるモットーになる」ということは、とうてい理解できないと思います。

したがって、お釈迦様が説いたこの教えを理解するのはとてもむずかしいことです。お釈迦様はシンプルに語っていますが、これは人間の知識レベルを遥かに超えた真理の教えなのです。

二章

なぜ観察すべきか？

これから註釈に入ります。この經典の註釈は、お釈迦様ご自身がなさっています。ですから、私たちの観念で理解するのではなく、お釈迦様の教えに従って理解すべき經典なのです。

◎なぜ「老い」を観察するのか？

Kiñca, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca ‘jarādhammomhi, jaraṃ anafīto’ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā?

「私は老いるものである。老いを乗り越えていない」と、女性も男性も在家も出家も常に観察する意味は何か？

Atthi, bhikkhave, sattānaṃ yobbane yobbanamado, yena madena mattā kāyena duccharitaṃ caranti, vācāya duccharitaṃ caranti, manasā duccharitaṃ caranti. Tassa taṃ ṭhānaṃ abhiñhaṃ paccavekkhato yo yobbane yobbanamado so sabbaso vā pahīyati tanu vā pana hoti.

比丘たちよ、生命には若いとき若さにたいする酔いがあり、それによって身体で悪行為をし、言葉で悪行為をし、

思考で悪行為をする。「私は老いるものである」ということを常に観察するなら、若さにたいする酔いは消え、消えない場合は薄くなる。

人間には、若いとき「若さにたいする酔い」というものがあります。この「若さにたいする酔い」とは何でしょうか？

たとえば、女性なら「私は美しい。肌もきれいだしプロポーションもいい」などに見栄を張ったり、男性なら「自分は体力もあり、能力もある。何でもできる」などと自信過剰になったりすることです。このようにして「若さ」に酔っているとどうなるかといいますと、高慢になり、放逸になって、悪い行為をするようになります。いわゆる身体で悪い行為をし、言葉で悪いことを話し、頭で悪いことを考えるのです。「若いからいいんじゃない」という態度で、夜遊びをしたり、不倫をしたり、酒を飲んだり、無茶苦茶なことをするのです。

これは大変危険なことです。なぜなら、そうやってくだらないことに夢中になっているあいだにも、一日一日年をとって老いているのだから。でも、若者はそのことにまったく気づいていません。「老い」は、どんな人にも必ずやってきます。どんなに美しくいたい、きれいで格好よく、強

くいたいと望んでも、私たちは一日一日確実に老いているのです。「古い」ということから逃れることはできません。

そこでお釈迦様はこのようにおっしゃいました。

「私は老いるものであるということを常に観察するなら、若さにたいする酔いは消え、消えない場合は薄くなります」

いわゆる、酔いが醒めて目覚めるのです。これで悪行為から離れ、身も心も守られるのです。

子供がいる方ならよくお分かりになると思いますが、自分の子供がものすごく元気で活発なら、原子爆弾を抱えたような感じで、とても大変ではないでしょうか。何をするか分からないし、親の言うことは全く聞きません。このとき親は、どう対応していいのか、どのように話してよいのかも分かりません。まるで原子爆弾みたいで、子供に近寄ることもできないほどです。

ですが、それでも親は子供のことを心配するものです。親は子供が何歳になっても心配ですし、守ってあげたいという気持ちは変わらずに持っているものです。

だからといって、子供を完全に守ってあげることはできるでしょうか？ できないのです。

そこで、お釈迦様が教えられた「若さにたいする酔い」のことを教えてあげてみてください。若者が「自分は老いるものだ」ということを常に観察するなら、あの酔いは消

えてなくなるでしょう。酔いが消えたら、もう愚かなことをすることはありません。わがままも高慢も消えてなくなります。それで身も心も完全に守られるのです。

これ以上のお守りがほかにあるでしょうか。誰にも何にも全く束縛されていません。自由はそのままです。自由ですが、悪い道に進むことはありません。お釈迦様は人の自由を守りつつも、人を危険から守ってくれるのです。

一方、思想家や宗教家たちの話を聞くとどうなるかといいますと、個人の自由がなくなってしまう場合が多いのです。彼らは「神を畏れて生活しなさい。信仰しないと救われません」などと言って人々を脅し、さらには「あれをやってはいけない、これをやってはいけない」と束縛して、あらゆる制限を課すのです。

お釈迦様の教えには、人を束縛する制限は一切ありません。ただ「私は老いるものである、ということを常に観察してみなさい」と、それだけです。

「老いる」ということは束縛や制限ではなく、紛れもない普遍的な事実です。なのに、もし「きつい制限だ」と考える方がいらっしゃるなら、それはその人の誤解です。だったら嘘を考えて生きるのでしょうか？ どんな人でも本当は「事実が知りたい」「本当のことが知りたい」と思っているものです。誰も嘘の情報など聞きたくないでしょう。

生命の本能には「本当のことが知りたい」ということが

あります。たとえば、なぜ奥さんは旦那さんの携帯電話をのぞいてみるのでしょうか？ ほうっておけばいいでしょう。でも、奥さんはやっぱり本当のことが知りたいのです。それで、もし携帯電話に知らない人の名前や番号でも見つけたら、そこに電話をかけてみるかもしれません。もし女性が出たら、もう大変なことになります。

これは、「本当のことが知りたい」という気持ちがあるからです。本能的に「本当のことが知りたい」という気持ちが働くのです。

人間なら事実を見るのは当たり前です。好きとか嫌いとか、やりたいとかやりたくないとか言っている場合にはありません。ですから普遍的な真理である「老い」を観察することは、現実に逆らっていないのです。

若いときに「老い」という事実を観察することによって、あの恐ろしい「若さにたいする酔い」が消えていきます。消えない場合は、薄くなります。微妙にちょっとあるだけ。それで、心にやすらぎが生まれてくるのです。

Idaṃ kho, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca 'jarādhammomhi, jaraṃ anafīto'ti abhiññaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

この意味を考えて、私は教えを説いている。「私は老いる

ものであり、老いを乗り越えていない」と、女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

ここで、お釈迦様のやさしさが感じられると思います。お釈迦様は人々を悪行為から守ってあげたいのです。それも脅すことなく、怒鳴ることなく、束縛することなく、とても美しく丁寧に、人が人の道から外れないよう、私たちに真理を教えてくださっているのです。

◎なぜ「病氣」を観察するのか？

Kiñca, bhikkhave, athavasam paṭicca 'byādhidhammomhi, byādhim anatīto'ti abhiñham paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā?

「私は病気になるものである。病氣を乗り越えていない」と、女性も男性も在家も出家も常に観察することの意味は何か？

Atthi, bhikkhave, sattānaṃ ārogye ārogyamado, yena madena mattā kāyena duccharitaṃ caranti, vācāya

常に観察するなら、あの「健康にたいする酔い」は消えていき、完全に消えない場合は、ほとんど無いくらい、ものすごく薄くなるのです。

Idaṃ kho, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca
'byādhidhammomhi, byādhiṃ anātīto'ti abhiṇhaṃ
paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā
pabbajitena vā.

この意味を考えて、私は教えを説いている。「私は病気になるものであり、病気を乗り越えていない」と、女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

◎なぜ「死」を観察するのか？

Kiñca, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca 'maraṇadhammomhi,
maraṇaṃ anātīto'ti abhiṇhaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā
purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā?

「私は死ぬものである。死を乗り越えていない」と、女性も男性も在家も出家も常に観察することの意味は何か？

Atthi, bhikkhave, sattānaṃ jīvite jīvitamado, yena madena
mattā kāyena duccharitaṃ caranti, vācāya duccharitaṃ
caranti, manasā duccharitaṃ caranti. Tassa taṃ ṭhānaṃ
abhiññaṃ paccavekkhato yo jīvite jīvitamado so sabbaso
vā pahīyati tanu vā pana hoti.

比丘たちよ、生命には自分の命にたいする酔いがあり、それによって身体で悪行為をし、言葉で悪行為をし、思考で悪行為をする。「私は死ぬものである」ということを常に観察するなら、命にたいする酔いは消え、消えない場合は薄くなる。

私たちには自分の命にたいして、私は生きているという「命にたいする酔い」(jīvitamado)があります。いわゆる「生きること」に酔っていて、生きるためなら何でもやろうとするのです。これは若者や健康な人に限らず、すべての人にあるものです。

この「命にたいする酔い」から、「自分の命が一番大切だ」「なにがなんでも生きていかなければならない」「生きるためならなんでもやるぞ」などといった傲慢が生まれてきます。

だいたい大人や高齢の方が悪い行為をする場合は、この「命にたいする酔い」から生じていることが多いのです。

若者たちが若いがゆえにやる愚かな行為は、年をとったら興味がなくなって自然にやらなくなりますし、健康なときにやる悪い行為は、身体が弱くなったら自然にやらなくなるものです。しかし「命にたいする酔い」がもとでやる悪い行為は、死ぬまでやり続けます。自分の命を脅かすようなことが起こったり、危険な目に遭ったり、面倒なことが起こったりすると、年齢に関係なく、悪い行為をやってしまうのです。

たとえば、世間でよく見られるお姑さんとお嫁さんの対立は、この「命にたいする酔い」から生じていることが多いと考えられます。お姑さんは、何十年ものあいだ女王様として暮らしてきた自分の家に、いきなり外から若いお嫁さんが入ってくると、自分の女王様の座が奪われるのではないかと心配して、ものすごく不安になり、それでちょっとしたことでお嫁さんを非難したり意地悪したりするのです。自分の立場にライバルが現われたことで、お姑さんは自分の命が攻撃されたと感じるのです。一方、お嫁さんは、嫁ぎ先の新しい家でなんとか自分の立場をつくらうとして踏ん張ります。このようにして、無意味な争いが始まるのです。互いの心に怒りや憎しみが生まれます。頭もいかれて精神的に病気になり、恐ろしい地獄を見ることになるでしょう。その結果、自分の人生は不幸になり、相手の人生も不幸に陥れ、このようにして家族全体が不幸になるのです。

これは、お姑さんもお嫁さんも「自分がかわいい。だから自分の立場を守りたい」という「命（生きること）にたいする酔い」が原因で起こっているのです。

そこで、お釈迦様が教えられた「私は死ぬものであり、死を乗り越えていない」ということを常に観察して、理解できれば、このような不幸に陥って苦しむことはありません。「なんととしてでも生きていきたい」という「生」にたいする強烈な執着が消えてなくなりますから、怒りも憎しみも、対立も争いも、消えてなくなるのです。

別の例を挙げますと、たとえば、ある店に強盗が入ったとしましょう。強盗は誰にも見つからないよう店に侵入しますが、もしそのとき誰かに見つかってしまったら、その瞬間、ものすごい恐怖を感じて、持っていた刃物で相手を刺すということがあります。あるいは反対に、強盗を見つけた店の人が、先に刃物で強盗を刺すということもあります。

この場合、強盗も店の人もどちらも「自分の命がかわいい。自分の身を守らなければならない！」という、ものすごい恐怖と衝動で相手を刺してしまうのです。

しかし、生命はどんなに踏ん張っても自分の命を完全に守ることなどできません。「生」の終わりは「死」と決まっているのですから。これに例外はありません。

いずれ必ず死ぬのに、なぜ他人を殺してまで、自分の人

生に「罪」を付け加えるのでしょうか。たとえ強盗に「殺すぞ！」と刃物を向けられたとしても、「あ、あんた殺したいんですか。どうぞやってください」と言えばよいのです。別に脅えなくても、いつかは必ず死ぬのですから、どうということはありません。もし殺されたとしても、その場合は、ただ「死」という現象があるだけで、自分の人生に罪が足されることはないのです。

真理の立場から見ますと、強盗が店員を殺しても、店員が身を守るために強盗を殺しても、どちらも殺生の罪を犯したことに変わりありません。裁判では店員のほうは正当防衛となるかもしれませんが、「人の命を奪った」ということは紛れもない事実です。その事実から逃れることはできないのです。

生命は誰でも自分の命を愛しています。ですから、自分が殺されそうになったとき、殺される前に相手を殺したくなるのはごく自然に湧いてくる衝動なのかもしれません。自然に「身を守ろう」とする衝動が働くのです。

しかし、問題は「だからしょうがない、ではない」ということです。いかなる理由であれ、たとえ身を守るための正当防衛であったとしても、もし他の生命の命を奪えば、自分が殺生の罪を犯したことになります。殺生したことに変わりないのです。

この点で、私たちは残酷に「輪廻」という恐ろしい罠に

嵌められているということがお分かりになるでしょう。輪廻の罣は途轍もなく恐ろしく、あまりにも残酷です。ですから、仏教は皆さんに「解脱しなさい」と教えているのです。もし輪廻がそれほど悪いものではないなら、別に解脱しなくてもよいでしょう。「生きることにはいろいろありますが、まんざら悪いものではない。なんとかすればなんとかありますよ」ということなら、別に解脱しなくてもよいのです。それだったら、何をしてもうまくいかない人だけが解脱を目指し、なんとかなる人は別に解脱しなくてもいい、ということになります。

しかし、輪廻というものはそんなにあまいものではありません。誰にとっても苦しく残酷なものです。完全に包囲され、罣をかけられ、逃げるところがないのです。

輪廻の恐ろしさを知らない無知な人たちは、いつでも何か理屈をつけて、悪い行為をします。たとえば、魚を捕って生計を立てている漁師さんに、不殺生戒（生命を殺さないという戒律）のことを教えると、彼らの多くは「魚が捕れなくなったら、われわれの収入がなくなって生きていけないのではないか。食べるためなら魚を捕ってもかまわない」などと何か勝手な理屈を付けて、自分の生き方を正当化しようとするのです。

この問題に関しては、こちらに答えがあります。私たちは自分の命に愛着し、生きることには価値を入れ、生きるこ

とをモットーにしていますが、生きることはモットーになりません。なぜなら、生命は必ず死にますから。「死」ということが必然なら、どうして「生」がモットーになるのでしょうか？

私たちはあまりにも大きな勘違いをしています。世の中の理屈は矛盾だらけです。世界では昔から戦争が絶えず起こっています。多くの人たちは「敵が爆弾を落としたらどうするのか。ほうっておけば我々が殺されてしまうのではないか。殺される前に、相手を殺さなければならない！」などと考えているようです。このような殺しを正当化する気持ち悪い哲学ばかりが世の中に蔓延^{はびこ}っているのです。

なぜ殺しを正当化するのでしょうか？ それは「自分はなんとしてでも生きるべきだ」という前提があるからです。

しかし、どんな生命も、どんなに踏ん張っても、永遠に生き続けることはできません。誰でも最終的には必ず死ぬのです。このことを理解することが、真の智慧であり真の理性です。生きることは当てになりません。死こそが確実なものなのです。「なんとしてでも生きるべきだ」と、そんなこと言っている場合ではないのです。

もし、世界中のすべての人々が「自分は死ぬものである」ということを本当に理解したなら、世の中から罪や悪は消えてなくなるでしょう。だからといって全世界を相手にして教えを説いても意味がありませんから、仏教は一人一人

個人に向かって教えています。「死を理解してください。そうすれば、あなたは悪い行為をすることがなくなるでしょうし、正しい道から外れることもないでしょう。それで苦しみがなくなって、完全に守られます」と。

これは、世の中にあるような偉ぶった思想や哲学ではありません。世界には「汝、生命を愛しなさい。誰かがあなたを殺そうとしても、あなたはその相手を殺してはならない。赦してあげなさい」という教えもありますが、これを聞くと、いかにも自分だけが偉くて相手が間違っているという態度で、そこには少々傲慢な気持ちが含まれますから、周りの人から見れば、なんかイヤな教えだなあと思いたくもなります。

他方、お釈迦様がおっしゃったのは、「生きている者は誰でも必ず死にます。私も必ず死にます、と観察してください」ということです。このように観察しているなら、自分を殺そうとする相手を殺す気にはなりませんし、心が傲慢になることもありません。見栄を張ることも、威張ることもなく、謙虚に正しく生きていられるのです。

Idaṃ kho, bhikkhave, atthavaśaṃ paṭicca
 ‘maraṇadhammomhi, maraṇaṃ anātito’ti abhiññaṃ
 paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā
 pabbajitena vā.

この意味を考えて、私は教えを説いている。「私は死ぬものであり、死を乗り越えていない」ということを、女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

お釈迦様は、人々が道から外れないようにと考えて、「私は死ぬものであり死を乗り越えていないと観察してください」と説かれました。お釈迦様は、途轍もない深い慈しみと憐れみをもって、私たちが間違った道に行かないよう、正しい方向へと導いてくれているのです。道から外れないよう、そのお守りを教えてくれているのです。

◎なぜ「好きなものは変化し離れていく」と観察するのか？

Kiñca, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca 'sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo'ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā?

「私の好きなものはすべて変化し、それらから離れなければならない」と、女性も男性も在家も出家も常に観察することの意味は何か？

Atthi, bhikkhave, sattānaṃ piyesu manāpesu yo chandarāgo yena rāgena rattā kāyena duccharitaṃ caranti, vācāya duccharitaṃ caranti, manasā duccharitaṃ caranti. Tassa taṃ ṭhānaṃ abhiññaṃ paccavekkhato yo piyesu manāpesu chandarāgo so sabbaso vā pahīyati tanu vā pana hoti.

比丘たちよ、生命には自分の好きなものにたいする愛着があり、それによって身体で悪行為をし、言葉で悪行為をし、思考で悪行為をする。「私の好きなものはすべて変化し、離れていくものである」と常に観察するなら、愛着は消え、消えない場合は薄くなる。

生命は、自分の好きなものや愛するものがあると、それらにたいしてもものすごく愛着が生まれます。パーリ語の chandarāgo という言葉は「愛着」という意味です。chanda は「とても気に入る、喜びを感じる」という意味で、rāgo は「欲」という意味です。この二つを合わせて chandarāgo は「愛着」や「愛欲」という意味になります。

この chandarāgo (愛着) があるせいで、私たちは身体で悪い行為をし、言葉で悪いことを話し、頭で悪いことを考えたりします。心は愛着に囚われて支配されるのです。

ところで、皆さんは何にたいして愛着をもっているで

しょうか？ ちょっと考えてみてください。子供や奥さん、旦那さん、マイホーム、お金、財産、土地……などではないでしょうか。親戚がいるなら親戚にも愛着があるかもしれませんし、イヌやネコを飼っているなら、それらにも愛着があるかもしれません。仕事にやりがいを感じている方は仕事に愛着し、会社を経営している方は会社に愛着があると思います。

しかし、いくら愛着していても、それらをずっと持ち続けることはできるでしょうか？

できないのです。どんなものも変化しますし、いつかは必ず離れなければなりません。愛するものが自分から離れて行く場合もあれば、愛するものをおいて自分が離れて行かなければならない場合もあります。これは普遍的な真理であり、決して変わらない事実です。永遠に離れないということはありえないのです。

Idaṃ kho, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca ‘sabbehi me piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo’ti abhiñhaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

この意味を考えて、私は教えを説いている。「私の好きな

ものは変化し、離れていく」と、女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

お釈迦様は私たちに「好きなもの・愛するものは自分のものではなく離れていくものであると常に観察するように」と教えられました。このことを常に観察しているなら、好きなものにたいして「絶対離しません」とか「死ぬときも持っていくぞ」などという、へんな愛着は消えてなくなるでしょう。それで心が落ち着いて、やすらぎが生まれてくるのです。

そして本当に離れなければならないときが来たとき、常に観察している人は、心に強いショックを受けることもないでしょうし、喪失感で心が引き裂かれることもないでしょう。心は大きなダメージを受けないですむのです。

ですから、女性も男性も在家も出家も「好きなものはすべて変化し、離れていく」ということを常に観察するようにしてください。常に観察することによって、罪を犯すことなく、道を間違えずに正しく生きることができるのです。

ところで、仏教では「覚りに達するためには愛着を捨てなければならぬ」と教えています。では、自分の家族や財産、仕事などにたいする愛着を捨てれば覚れるのかとい

うと、残念ながらそうではありません。覚るためには愛着を捨てなければならないことは事実ですが、今までお話ししてきたレベルの愛着は世俗レベルでの愛着であって、覚りに達するレベルのものではないのです。

では、覚りに達するために取り除くべき愛着とはどのようなものかといいますと、それは眼耳鼻舌身意に入る対象、すなわち色声香味触法にたいする愛着です。レベルが相当上がります。色声香味触法にたいする愛着を完全に捨て去ったとき、覚りの世界が現れるのです。

◎なぜ「業」を観察するのか？

Kiñca, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca 'kammassakomhi,
kammadāyādo kammayoni kammabandhu
kammaṇṇaṃ paṭisaṇṇaṃ, yaṃ kammaṃ karissāmi-kalyāṇaṃ
vā pāpakaṃ vā – tassa dāyādo bhavissāmi'ti abhiñhaṃ
paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā
pabbajitena vā?

「私は業で作られ、業を相続し、業から生まれ、業を親族とし、業に依存する。私の行為の結果は、善いことであれ悪いことであれ、私が受ける」と、女性も男性も在家

も出家も常に観察することの意味は何か？

Atthi, bhikkhave, sattānaṃ kāyaduccaritaṃ vacī
duccaritaṃ manoduccaritaṃ. Tassa taṃ ṭhānaṃ abhiññaṃ
paccavekkhato sabbaso vā duccaritaṃ pahīyati tanu vā
pana hoti.

比丘たちよ、生命は身体で悪行為をし、言葉で悪行為をし、思考で悪行為をする。業のことを常に観察するなら、あらゆる悪行為が断たれるか、あるいは薄くなる。

そこで、なぜ「業」のことを朝昼晩、常に観察すべきかといいますと、観察することによって、人は身体で悪い行為をすることがなくなり、言葉で悪いことを話すことがなくなり、頭で悪いことを考えることがなくなるからです。それで罪を犯さなくなるのです。

もし罪を犯してしまったら、自動的にその罪の結果を「次の生」に持っていく羽目になります。そして、これがいわゆる「私」の一部になるのです。ですから、冗談でも遊びでも「あいつが嫌い、あいつを殺してやりたい」なんて思わないことです。ちょっと何かを考えただけでも、その結果は必ず受けなければならないのだから。誰も自分が

やった行為の結果からは逃れることができないのです。同様に、ちょっと話ただけでも、ちょっと行為をしただけでも、その結果から逃れることはできません。

この真理を発見できた人は、ものすごく怖くなって、「悪いことだけは絶対ごめん」という気持ちが自ずと生まれてきます。その人は「いったん行為をしたら、どんな言い訳をしても、どんな弁解をしても、それは無駄なことだ。^{おおよけ}公でやった行為も、こっそりやった行為も、ただ頭の中で考えたことも、何気ない友だちのおしゃべりも、行為の結果からは逃れることができない」ということを明晰に理解して、悪い行為からきれいさっぱり離れるのです。結果として、その人は幸福になります。このようにして、人は守られるのです。

Idaṃ kho, bhikkhave, atthavaṣaṃ paṭicca 'kammassakomhi, kammadāyādo kammayoni kammabandhu kammaṇṇisaṃsaṇṇaṃ, yaṃ kammaṃ karissāmi-kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā – tassa dāyādo bhavissāmi'ti abhiṇṇaṃ paccavekkhitabbaṃ itthiyā vā purisena vā gahaṭṭhena vā pabbajitena vā.

この意味を考えて、私は教えを説いている。「私は業で作

られ、業を相続し、業から生まれ、業を親族とし、業に依存する。私の行為の結果は、善いことであれ悪いことであれ、私が受ける」と、女性も男性も在家も出家も常に観察すべきである。

完全に安全なる道

「老いること、病気になること、死ぬこと、好きなものは変化し離れていくこと、業のこと、を常に観察する」ことが私たちの生きるモットーであり、生きる路線です。

しかし俗世間から見ますと、そんなの生きるモットーではないと思うかもしれません。でも、この五つの対象を観察することこそが、これまでお話してきましたように「人がどう生きるべきか」という問いにたいする答えであり、完全に安全な道なのです。

それから、これら五つのことを常に観察することが「生きるモットー」であり、そこに何か特別な目的はありません。もし自分勝手に何か俗世間的な目的を付けてしまったら、超越した道ではなく、違う道に進んでしまう可能性があります。天国に行くことや神と一体になること、俗世間でお金持ちになること、事業で成功することなど、何か目

的を持ってしまったら、間違った方向へ進んでしまうのです。これは大変危険なことです。

たとえば旅行をするとき、目的地を決めたとなん、その方向へ進んで行くことになります。仮に東京から博多へ行くとしましょう。そうすると、博多行きの電車に乗らなければならないということが、自ずと決まるのです。

同様に、もし自分勝手に何か生きる目的を決めてしまったら、その勝手な目的の方向へ進んで行くことになります。金持ちになることを目的にしたなら、それが叶うかどうかは別にして、その方向に向かって進んで行くことになるでしょうし、一流大学に入ることを目的にしたなら、その方向に向かって進んで行くことになります。ダイエットをして美しくなることを目的にしたなら、日常生活の中でそのことばかり考えて生きることになるでしょう。それで「人間として持つべき本来の目的」を忘れてしまうのです。これは大変危険なことです。

仏教の道は安全です。危険をすべてカットした安全なる道を教えています。危険がまったくない完全に安全で、老若男女だれもが実践できる道を教えているのです。

その実践方法はむずかしいものではありません。妄想するかわりに、この五つのことを考えるだけです。別にパーリ語を憶えなくても、皆さんはご自分のやりやすいように頭の中で考えてください。毎日年をとっているんだとか、

何をやっても最終的には死ぬんだとか、家族や子供や財産など好きなものはいっぱいあるけど、みんな変わって離れていきますよとか、すべて業でできているんだなどと考えるのです。どうということはありません。そのように考えていると、悪行為をすることがなくなり、それで身が守られるのです。

三章

解脱への道を開く

jarādhammā jaraṃ anatīta.

Tassa taṃ ṭhānaṃ abhiṇhaṃ paccavekkhato maggo
sañjāyati. So taṃ maggaṃ āsevati bhāveti bahulikaroti.

Tassa taṃ maggaṃ āsevato bhāvayato bahulikaroto saṃ-
yojanāni sabbaso pahīyanti, anusayā byantīhonti.

仏陀の道を歩む仏弟子は、「私だけが老いるもので、老いを乗り越えていない、のではない。一切の生命が老いるもので、老いを乗り越えていないのである」と常に観察すべきである。このように観察するなら、道が現れて、道を実践する。道を実践すれば、煩惱が消え、潜在煩惱も消える。

俗世間のレベルよりもかなりスケールが大きくなって、「自分だけでなく、すべての生命は老いるものである」と観察します。

しかし、これを観察するには、まず「私は老いるものだ」と自分自身のことを観察しなければなりません。自分自身のことを観察しない人に、このレベルを観察することはできないのです。したがって、第一番目のステージ（自分を観察するレベル）を実践した人が、第二番目のステージへと進み、「老いるのは自分だけではない。あの人もこの人

も誰もがみんな、一切の生命が老いるんだ」と観察すると、智慧のレベルがものすごく高くなるのです。

宇宙にはさまざまな種類の生命が生存していますが、どんな生命にも「老いる」という性質が備わっています。神々も年をとります。多くの方は、神々は老いることなく、ずっと幸福に生きていると思っているようですが、そうではなく神々も老いるのです。

人間の場合は年をとったらどうなるかといいますと、背骨が曲がったり、足腰が弱くなったり、膝が痛い、腰が痛いなど、身体のアチコチが痛くなったりします。そうなるのは、身体を持っているからなのです。

しかし、お年寄りの方すべてがそうなるわけではありません。背筋をピンと伸ばしている方もいらっしゃいますし、足腰が痛くならない方もいらっしゃいます。リウマチにならない方もいらっしゃいますし、身体がやわらかい方もいらっしゃいます。

でも、どんなお年寄りにも必ずあることがあります。それは、若いときよりも人生がおもしろくなくなるということです。音楽を聞いて楽しいとか、おいしいものを食べて楽しいとか、旅行をして楽しいなど、楽しいと思うことがだんだん減っていくのです。若いときほど物事がおもしろくなくなっていくます。これは年をとったときの精神的な

状態です。たとえ肉体が若く見えたとしても、心は大人というか、もう老人なのです。もう一度おもしろくなりましょうということは無理な話で、後戻りはできません。どうにもならないのです。

たとえば子供のとき、テレビの幼児向け番組を見てすごく喜んで、大人になってからあの気持ちに戻ろうと思っても、もうその状態に戻ることはできません。逆に、戻れるのはちょっと異常ではないかと思います。そんなのおもしろくない、というのが正常な大人の頭でしょう。

これは年をとったときの精神的な状況です。そんなのはもう結構、という気持ちです。周りの人から「映画を観に行きましょう」とか「旅行に行きましょう」などと誘われても、「そんなのつまらない」「めんどうだ」ということで、精神的に老いるのです。

神々の場合は、まさにこれです。天界がおもしろくなくなってしまうのです。それで服装や髪の毛が乱れたりして、パッと消えるのです。これが神々にとっての「死」です。神々も老いや死からは逃れることができません。

そこで、聖なる仏弟子は、自分だけを観察するのではなく、「すべての生命は老いるものである」と観察します。あの人もこの人も、あの生命もこの生命も、生命は誰でも老いるものである。老いを乗り越えていません」と常に観

察するのです。

このように、「一切の生命は誰でも老いるものである」ということを常に観察していると、その人は次のステージへ進み、「ではどうすべきか」ということが見えてきます。そして「道」（生き方）を発見します。「道」には「仏弟子の道」と「俗世間の道」があり、この二つは次元が異なります。

俗世間の道は、ただ単に「安全な道があります」ということだけで、あくまでも輪廻の中での安全な道ということにすぎません。その道を歩めば、確かに幸福で安全に生きることはできるでしょう。しかし、輪廻の苦を完全に乗り越えることはできないのです。

他方、仏弟子の道、いわゆる「老いるのは自分だけではなく、すべての生命が老いるのだ」と観察を続けていると、別の次元がその上に見えてきます。この観察を続けることによって、煩惱がすべて消えていくのです。表面的な煩惱も、潜在的な煩惱も、一切の煩惱が消えていきます。潜在煩惱というのは、今は現れていませんが、もしかすると将来現れるかもしれない煩惱のことです。たとえば、私たちは今生で他の人を殺したことはないと思います。しかし、心には「怒り」があります。ですから条件が揃ったら、もしかすると他の人を殺してしまう可能性もあるのです。潜在煩惱とは、今は現れていませんが、もしかすると現れる

可能性がある煩惱のことです。

そこで「老いるのは自分だけではなく、すべての生命が老いるものである」と観察を続けていると、この潜在煩惱まで消えていきます。最終的には究極の覚りに到達し、輪廻の苦を乗り越えることができるのです。

◎ 「病氣」は普遍的なもの

Sa kho so, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati-
 ‘na kho ahaññeveko byādhidhammo byādiṃ anatīto, atha
 kho yāvātā sattānaṃ āgati gati cuti upapatti sabbe sattā
 byādhidhammā byādiṃ anatītā’ ti.

Tassa taṃ ṭhānaṃ abhiñhaṃ paccavekkhato maggo
 sañjāyati. So taṃ maggaṃ āsevati bhāveti bahulīkaroti.

Tassa taṃ maggaṃ āsevato bhāvayato bahulīkaroto saṃ-
 yojanāni sabbaso pahīyanti, anusayā byantīhonti.

仏陀の道を歩む仏弟子は、「私だけが病氣になるもので、病氣を乗り越えていない、のではない。一切の生命が病氣になるもので、病氣を乗り越えていない」と常に観察すべきである。このように観察するなら、道が現れて、道を実践する。道を実践すれば、煩惱が消え、潜在煩惱も消える。

そこで「あの人もこの人も、この人もあの人も……誰もがみんな病気になる性質のものである。すべての生命が病気になる性質を持っている」と観察を続けているとどうなるでしょうか？ 心の状況が変わってくるのです。

どのように変わってくるのかといいますと、その人に「歩むべき道」が見えてきます。「歩むべき道」が見えた人は、自ずとその道を歩むようになります。その道を歩むと、心の煩惱が徐々に消えていき、最終的にはすべて消えるのです。

ここでいう「道」というのは八正道のことで、いわゆる解脱を目指して修行する人に現れる道のことです。この道は特別な道で、この道に入ったら、もう逆戻りすることはありません。サッと解脱する、そういう聖なる道なのです。

私たちがそこそこやっている八正道というものは、ただ「正しい道」というだけで、その道を歩めば、確かに輪廻の中で間違いなく失敗なく地獄に落ちることなく、安全で穏やかに幸せに生きていられるでしょう。しかし、それは輪廻の中で延々と生き続けるだけであり、輪廻そのものから解脱することはむずかしいのです。

他方、^{アリヤサーワコー}「聖なる仏弟子の道」が現れたら、サッと解脱します。この道は、逆戻りすることはありません。これは、究極の覚りに達することを目的にした道、いわゆる「解脱の道」なのです。

お釈迦様の教えでは、一般社会の人に教えられた道と、
 仏陀の道を歩む人に教えられた道と、この二つを区別して
 います。アビダルマでも註釈書でも区別しているのです。

そこで、仏教徒でなくても実践できる仏陀の教えがあり、
 また仏教徒でないと実践できない仏陀の教えがありま
 す。それは何かといいますと、結局は同じもので、「八正
 道」です。仏教徒でなくても実践できるのが八正道であり、
 仏教徒にしか実践できないのも八正道です。何が違うのか
 といいますと、そのレベルです。仏陀の道を歩む人の道の
 ほうは、一般社会の人の道よりもかなりレベルが高くなっ
 て、「解脱を目指す道」になるのです。

◎ 「死」は普遍的なもの

Sa kho so, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati-‘na
 kho ahaññeveko maraṇadhammo maraṇaṃ anatīto, atha
 kho yāvataṃ sattānaṃ āgati gati cuti upapatti sabbe sattā
 maraṇadhammā maraṇaṃ anatīta’ti. Tassa taṃ ṭhānaṃ
 abhiṇhaṃ paccavekkhato maggo sañjāyati. So taṃ maggaṃ
 āsevati bhāveti bahulīkaroti. Tassa taṃ maggaṃ āsevato
 bhāvayato bahulīkaroto saṃyojanāni sabbaso pahīyanti,
 anusayā byantīhonti.

仏陀の道を歩む仏弟子は、「私だけが死ぬもので、死を乗り越えていない、のではない。一切の生命が死ぬもので、死を乗り越えていない」と常に観察すべきである。このように観察するなら、道が現れて、道を実践する。道を実践すれば、煩惱が消え、潜在煩惱も消える。

生命の本質は、「死」です。生きている者なら誰でも「死」という性質が備わっています。そこで、仏陀の道を歩む仏弟子は、常に「一切の生命は死ぬものであり、死を乗り越えることはできない」ということを常に念頭において生活します。そのように観察を続けていると、「解脱の道」が現れて、煩惱が消えていくのです。

◎ 「好きなものから離れること」は普遍的なもの

Sa kho so, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati-
 ‘na kho mayhevekassa sabbehi piyehi manāpehi nānābhāvo
 vinābhāvo, atha kho yāvatā sattānaṃ āgati gati cuti upapatti
 sabbesaṃ sattānaṃ piyehi manāpehi nānābhāvo vinābhāvo’ti.
 Tassa taṃ ṭhānaṃ abhiñhaṃ paccavekkhato maggo
 sañjāyati. So taṃ maggaṃ āsevati bhāveti bahulīkaroti.

Tassa taṃ maggaṃ āsevato bhāvayato bahulīkaroto saṃ-
yojanāni sabbaso pahīyanti, anusayā byantīhonti.

仏陀の道を歩む仏弟子は、「私の好きなものだけが変化し
離れていくのではない。一切の生命の好きなものが変化
し離れていくのである」と常に観察すべきである。この
ように観察するなら、道が現れて、道を実践する。道を実
践すれば、煩惱が消え、潜在煩惱も消える。

人間も、神々も、虫も、鳥も、動物も、みんな愛するも
のに囲まれて生きていますが、残念ながら永遠に一緒にい
ることはできません。いずれ必ず離れなければならないの
です。そこで、このことを常に客観的に観察していると、
「道」が現れて、覺りに達するのです。

◎ 「業」は普遍的なもの

Sa kho so, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati-‘na
kho ahaññeveko kammassako kammadāyādo kammayoni
kammabandhu kammappaṭisaraṇo, yaṃ kammaṃ karissāmi-
kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā – tassa dāyādo bhavissāmi; atha

kho yāvatā sattānaṃ āgati gati cuti upapatti sabbe sattā
kammassakā kammadāyādā kammayoni kammabandhu
kammappaṭṭisaraṇā, yaṃ kammaṃ karissanti-kalyāṇaṃ vā
pāpakaṃ vā – tassa dāyādā bhavissanti'ti .

Tassa taṃ thānaṃ abhiññaṃ paccavekkhato maggo
sañjāyati. So taṃ maggaṃ āsevati bhāveti bahulīkaroti.

Tassa taṃ maggaṃ āsevato bhāvayato bahulīkaroto saṃ-
yojanāni sabbaso pahīyanti, anusayā byantīhonti.

仏陀の道を歩む仏弟子は、「私だけが『業で作られ、業を
相続し、業から生まれ、業を親族とし、業に依存し、私
がする善悪の行為の結果は私が受ける』のではない。一
切の生命が『業で作られ、業を相続し、業から生まれ、
業を親族とし、業に依存し、私がする善悪の行為の結果
は私が受ける』のである」と常に観察すべきである。こ
のように観察するなら、道が現れて、道を実践する。道
を実践すれば、煩惱が消え、潜在煩惱も消える。

業のことを理解するのはむずかしいかもしれませんが、
「すべての生命は、自分の行為の結果を自分が受ける」と、
そのぐらいでも理解するようにしてください。行為の結果
は、行為をした本人が受けるのです。たとえば、Aさんが

Bさんを誹謗中傷したなら、その結果はAさんが受けるのであって、CさんやDさんが受けるわけではありません。誹謗中傷したAさんが、その結果を受けるのです。これは事実です。

この法則を理解し、また「自分=業」ということを理解する人は、自然に悪行為から離れ、悪いことをしなくなります。

私たちは業を観察しないがために、平気で悪いことをするのです。これは大きな問題です。世の中には法律がたくさんありますが、いくら法律があって、その刑罰がいくら厳しくても、世の中はいつこうによくなりません。世界の国々の中には刑罰が非常に厳しい国もあり、ちょっと悪いことをしただけでも死刑にすることもあります。弁護士がいくら弁護しても、その話しは全く聞こうとしないのです。そこでそこまで厳しいなら、その国では犯罪は起きないはずでしょう。しかし犯罪はいつこうに減らないのです。

これは「業」のことを観察していないからです。「自分の行為の結果は自分が受ける」ということを一人一人が理解するなら、悪行為は自然にできなくなるでしょうし、その結果、社会も自ずと安全で平和になるのです。ですから、お釈迦様は「業のことを観察してください」と教えられたのです。

おわりに

仏教は、このようにして「心の進化」を説いています。老いること、病気になること、死ぬこと、好きなものは変化し離れていくこと、業のこと、この五つの項目を普遍的な事実として常に観察することによって、酔いが醒め、存在にたいする見方が変わり、全く異なる見方が見えてくるのです。「生命」という普遍的な視野で見られるようになります。それだけでも、大きな進化です。私たちの脳細胞では、いまだに自分のことしか考えることができません。小さくて、未熟で、わがままです。その心を、この方法で進化させるのです。

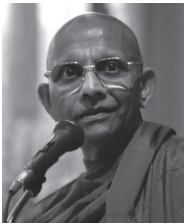
実践方法は、決してむずかしいものではありません。日々私たちがやっているくだらない妄想をやめて、この五つの項目を頭の中で回転させるだけです。そうしていると、心が徐々に清らかになっていき、心に大きな進化が起こるのです。「何を目指し、どう生きるべきか」という道が発見できます。その道をしっかり実践することによって、解脱に達することができるのです。

常に観察すべき五つの真理

Abhiṇhapaccavekkhitabbāḥānasuttaṃ

Byādhidhammā jarādhammā, atho maraṇadhammino;
Yathā dhammā tathā sattā, jigucchanti puthujjanā.
Ahañce taṃ jiguccheyyaṃ, evaṃ dhammesu pāṇisu;
Na metaṃ patirūpassa, mama evaṃ vihārino.
Sohaṃ evaṃ viharanto, ñatvā dhammaṃ nirūpadhiṃ;
Ārogye yobbanasmiñca, jīvitasmiñca ye madā.
Sabbe made abhibhosmi, nekkhammaṃ daṭṭhu khemato;
Tassa me ahu ussāho, nibbānaṃ abhipassato.
Nāhaṃ bhabbo etarahi, kāmāni paṭisevitum;
Anivatti bhavissāmi, brahmacariyaparāyaṇo ti. sattamaṃ;

病と老の性質あり、死の性質もある。
これが一切生命の法である。
世間の人はこちらを厭い嫌う。
世間の人のように厭い嫌うことは
法を観察する我には、相応しくない。
我、常にこの法を思惟し、
無執着の真理を知り、
健康、若さ、生きることへの酔いが醒める。
一切の酔いから目覚め
離欲こそが安穩であると見、
涅槃を目指して精進を起こす。
今の我は、世間の欲に溺れることがない。
還らざる道に入り、
修行完成の道に入ったのである。



アルポムツレ・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年に来日。駒澤大学大学院博士課程を経て、現在は(宗)日本テーラワーダ仏教協会で初期仏教の伝道と冥想指導に従事し、ブツダの根本の教えを説き続けている。朝日カルチャーセンター(東京・横浜など)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。著書『ブツダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ』『怒らないこと』(以上サンガ)、『原訳「法句経」一日一悟』(佼成出版)、『ブツダー大人になる道』(筑摩書房)、『仏教は心の科学』(宝島社)など著書多数。

常に観察すべき五つの真理

アビンハパッチャヴェッキタッパターナ スタン

Abhiñhapaccavekkhitabbathānasuttam

発行日 発行日 2011年7月17日 初版第1刷

著者 アルポムツレ・スマナサーラ長老
発行者 小西淳一
発行所 宗教法人 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
電話 03-5738-5526
FAX 03-5738-5527
URL <http://www.j-theravada.net>
E-mail info@j-theravada.net
振替 00120-5-763914
印刷・製本 八紘社印刷有限会社