



## スマナサーラ長老のご法話

～感覚について～

平成 17 年 10 月 宝泉寺 にて

ヴィバッサナー瞑想をするときは、いくらか修行が進んで行った所で勉強したほうがいいのか、この「感覚」ということなんです。

「遺体と自分に何か違いがありますか？」ということ、大切に考えたほうがいいと思います。真理を発見することですから、誰にでも瞑想を教える場合この質問を出します。

「遺体と自分 何が違いますか」と。遺体といっても、死んだばかりの人なんですね。その場合は、見事にみんな答えることができないんですね。

遺体と自分の差は何なのかということに答えることができたなら、もう修行は成功するという事は、結構、確信は持てます。

まじめに考えて見ましょう。「遺体と自分 何が違いますか？」

Aさん 「遺体は冷たい」

先生 「はい。他に」

Bさん 「遺体に感情はない」

先生 「証拠出してください。」

Cさん 「遺体は心臓が止まっている」

先生 「はい。そういう差なんですよ。遺体は心臓が止まっている。呼吸が止まっている。」

Dさん 「しゃべらない」

先生 「はい。」

私が正解と認める答えをものすごく心に刻んで覚えておいてください。いろんな返事は私は何のこともなくバカにするでしょうに。すごく大事な事なんです。

これまでどれだけ正解を認めたんですかね。

「冷たくなっているということと、動かないということと、呼吸は止まっている、心臓は止まっている。そういうことには、証拠を出してくださいという必要はないでしょう。まだあるんじゃないんですかね？」

Eさん 「心がない」

先生 「どうやって知るんですかね？」

Eさん 「殴っても目が醒めない」

先生 「殴っても目が醒めない。したがって心がないと言えますかね？だから、そこが答えがダメなんです。私を殴ったらタダですみませんよ。遺体は殴っても目が醒めないと言ったほうが正解なんです。仏教というのはものの見方があるんです。」

Fさん 「遺体は水を飲まない」

先生 「遺体は水を飲まない。はい。」

この5つは明らかな事実、疑いなしという。証拠はいりません。仏教の真理はそのレベルで発見しなければならないんです。

お釈迦様が説法するときは、私の教えは間違いなし、これに反論は成り立ちませんと。

たとえ誰が何を言ったところで。世界一ものすごい断言的、ものすごい調子で語っているんです。あれほど、挑戦的な調子で語っている文章は他にないんです。この初期仏典以外は。それでも 「人を殺すなよー」とか命令はしていない。聖書は命令でしょ。仏教は

それもしない。なのに、真理語るときは絶対的に断言的に語っている。何故ならばお釈迦様が発見した真理は今、遺体と私の差を研究したときに出てきた5つの項目と同じなんです。

はい。次のステップに入ります。

私が否定した答えがいくつかありますね。ダメだと否定したのは何故かとこれから分かります。死んだばかりの遺体には、目がしっかりある、細胞も損なわれていない、肉体としてのシステムはしっかりとそのままあります。目はあるんだけど、ペンライトをいくらつけてみても動かない、いわゆる反応しないということなんです。耳もちゃんとあります。死んだばかりだから脳も壊れていないしきちんとできています。いくら耳元で叫んでも何の反応もない。

そこはまだそれ程証拠はいりません。

そこをまとめます。目がある、耳がある、鼻がある、身体がある。でも反応しない。

動かないというのはすごく不思議な答えなんですよ。死んでいるか否かを調べる唯一の手段はそれなんです。

時々ヘビとか寝ているときっぱり分からないんですよ。ワニとか動かないというと石のようにいるんですよ。「あれ？これ生きているのか、死んでいるのか」と見たい場合は、微妙に身体を見たほうがいいんです。

顕微鏡で細胞を見るときでもこの細胞が生きているのかどうかを発見する方法はたったそれだけでしょ？生きている細胞は動いている。第三者にこれは死んでいるというためにはそれしかないんです。

第2ステージの証拠を探しているんです。

目耳鼻という器官があるんだけど反応しない。私なら反応する。音にも反応する。目もすごく物事をみて反応する。五感が反応しないということです。

次に第3ステージに入ります。

皆様は遺体をみたことはないでしょうね。遺体は笑わないんですよ。今度から親戚の方が亡くなったらお葬式にいくでしょう。何か漫才言ってみてください。笑うか笑わないか冗談でも。笑わないんです。笑わないんだったら当然怒らないんですね。

人が喜んでいるか、怒っているか聞かなくてもすぐ分かるでしょう、顔見たら。遺体はそれひとつもない。遺体は喜んでいるか、怒っているか落ち込んでいるかわからないんですよ。

そこで、そこらへんでまとめる。

怒ったり、舞い上がったり、楽しかったり、落ち込んだりするってことは感情でしょう？だから私にはあるが遺体にはないとそれと言えるんです。

だから本当は微妙な推測なんです。答えは正解なんです。でも「遺体には感情がない」と私に言っちゃうとそれは認めません。その答えは妄想の答えであって、だから「証拠出してください」というんです。出せないでしょうに。ということは仏教的な思考は持ってい

ないということなんです。私から聞いたら「なんだそんなことは・・・」とすごく軽々と思うかもしれませんが・・・。

皆様方は「遺体に感情がない」と言ったらこれは不正解です。でもいきなり不正解と切り捨てません。「証拠は？」と聞くんです。

論理的に言えば「遺体は笑わない。でも私は笑っている。この人も笑っている。あの人は怒っている。顔を見たら分かります。」

そこで、第3レベルで私たちは新しい情報をとっています。

遺体には感情がないということ。いきなり言ってもそれは分かりません。ちょっと証拠を見せないと。だから証拠を見せる必要があるという微妙に弱いんですよ、真理は。

遺体は動かないということが断固たる事実なんです。感情がないというところになると微妙に弱くなっていますよ。さらに推測すると全く弱いというかチンプンカンプン。

そこで感情のリストでまとめますと、感情とは嫉妬することやら、憎しみやら、仕返ししたい気持ちやら、落ち込みやら、もうあらゆる感情ありますね。欲と言ったって、お金は欲しがらるわ、食べ物欲しがらるわ、性的な欲望はあるわ、いろんな欲望が世の中にありますね。そうすると、感情がないという、それは全部そのセットも遺体にはないと、それはいえます。

3つの段階で十分です。

更に言えるのは、「何で私は怒っているんでしょうかね」というと自分がくだらないことを考えているからでしょう。何で遺体は怒っていないんでしょうかね。変なこと言っているのに、遺体を侮辱しているのに怒らないんでしょうか。ということで、「遺体は何も考えていない」ということは言えますか？どうですか？

「聞こえない」ということもありますから結構やばいんですよ。遺体は何も考えていないということは。

まあ、現代知識で、脳波がないというかもしれませんが、まあそれも医学の世界もやばいんだから。考える場合は必ずしも脳波使うのかと。

物を食べないと言ったんですね。物を食べないというのが我々に見える証拠で、ちょっと推測で、物を食べないというのは「身体の機能」がなくなっていますね。

身体というものは崩れていくもので、それで新しいものを入れて入れて再生するんですね。

遺体にはこれがないんですね。遺体が物を食べないというのは、細胞に再生機能がない。

私がケガをしたら1日、2日でもう治っている。遺体がケガをしたらそのままで治ることはない。

まあそこで、「確かな証拠」と「微妙な推測で出す証拠」と「まあちょっと微妙にやばいんだけど、そうだろうという証拠」と3セットあるんですね。

それで、たくさん、今、リストが出ましたでしょう。

動かない・食べない・しゃべらない・呼吸していない・心臓止まっている。

いっぱいリストが出ました。

そのリストをどんな項目でまとめるかという「生きている」ということです。

「私は生きている、遺体は生きていない」と。生きているといえこれ、これ、これ、これです。とはっきりなきやだめなんですよ。

生きているんだというのは、大雑把であいまいな単語なんです。

だから大雑把で、あいまいで、定義していない単語は、仏教はものすごく注意するんです。

「危ない」と。「使ったらダメだ」と。「真理から、ものの見事に脱線する」と。

だから、単語があるからといって、うかつに使えません。人間の使っている意味のない単語は結構ありますよ。

だから、人間の単語を使って「死んでいないんだから、生きていないということでしょう。」と「私は生きているんだ」というのは、あいまいな言葉なんですけど、今のリスト持っている人々にとってはそれはもう使えます。

生きているということ。

だからうかつに単語を使わない。このリストに、今我々が発見した3種類のリストがあります。それに「生きている」といってもよろしい。「リスト持っているならば」なんです。

「命」といっても構いませんよ。リスト持っているならば。

リストを持っていないで、「命がない」と平気で言うんです。「命って何？」と聞いたらそれは神様から頂いている魂でしょうと、それからくだらないこといくらでも言うんです。

初めから無駄話しています。いわゆる meaningless というかね。浮いている単語使っています。「私の命は」とか。「私の命」といったとたん無意味な単語なんですよ。「私は」とかね。「私の魂は」とかね。そこは俗世間では何の躊躇もなく使っているでしょう。

決まっているんだと。そんなの誰でも知っているんだと。誰も知らないんですよ。だから無知の世界と言うんですよ。

【リスト】→「生きているということ」「命」のリスト

第1レベル	動かない・食べない・しゃべらない・呼吸していない・心臓止まっている
第2レベル	目耳鼻という器官があるんだけど反応しない。私なら反応する。音にも反応する。目もすごく物事をみて反応する。五感が反応しない。
第3レベル	「遺体に感情がない」なぜなら、遺体は笑わない。でも私は笑っている。この人も笑っている。あの人は怒っている。顔を見たら分かります。【感情のリスト：は嫉妬すること、憎しみ、仕返ししたい気持ち、落ち込み、あらゆる感情。欲とは、お金、食べ物、性的な欲望、などいろんな欲望など】そういうリスト全部が遺体にはない。

はい。このリストに心と言っても構いません。仏教で心というのは、あるはっきりした機能なんです。一つじゃない。だから細胞が再生するのも心。食べることも、歩くことも、座ることも、心の働きというんですね。

「遺体に心がない」ということは言えません。発見していない人には。同じ単語、遺体に心がないと私がいうと、私は、「それは正解」というんですよ。皆様が言うと、「とんでもない間違いや」と言うんです。その差なんです。何で同じ言葉なのに私が言っていることだけ正しいんでしょう？と。差があるでしょう。すごい差があるんです。私は、心は何かとはっきり発見しているからなんです。だから具体的なリスト、内容が大事です。

まあ、それで、私と遺体の違いは心がない。どんな生命からも心を抜いちゃうともう死んでいる。そういうとまた心って何かあるかのように誤解する。心は機能ですよ。Functionですよ。だから心はどこにあるのかと聞いても答えはないんですよ。

ではあなたの心はどこにあるんでしょうかと（聞いても）答えがないんですよ。足が痛いと言ったら心があるから足が痛いでしょうに。生きているんだから。死んだら痛くないんだから。

だからそちらに心がFunction 機能している。背中が痛いときは背中に機能している。しゃべっているときはそういういろんなところに機能しているということになるんです。心臓動いているんだから、死んだ人は心臓動かないでしょうに。それも生きていることの一部でしょうに。そちらも心が働いている。そういうことで、心に場所がないんです。だから、肉体いじっている医学の世界では、とにかくこれは脳細胞の仕事やと言いたくて、言いたくて。私は反論しますよ。では、脳だけで生きていられますか。脳だけで考えられますか。脳だけに考えさせてくださいと。

嫉妬はどこでしていますか。「脳細胞で」と。それは答えではないんですよ。ある一定の仕事、特に、妄想なんかする場合は、かなり「脳の中」なんです。それは感じますよ。ぎゅーぎゅーと、頭の中、感じるはずなんです。だからあれってくだらないと思いますよ。ちゃんとした論理的な思考の場合は脳を使っている感じを激しく感じません。ぱっぱっと答えが出るだけ。だから妄想する人々は、かなり、脳は病気なんですね。だから身体が病気になって長い時間それで治らなくなりますからね。それも気をつけたほうがいいんですけど、とにかく心には場所はない。ただ、機能だけ。だから生きている人からこの機能がストップしたら死んでいるんです。だからどんな機能もストップしたら死にます。

では、仏教とは、心の機能について研究する世界です。肉体の研究はしません。肉体の研究は経典見たらわかります。全然当てにしていないんです。肉体は只のゴミ扱いです。別に家のゴミ箱について研究論文を書く必要ないでしょう。

しかし、心と言うことは大事なテーマでとっています。なぜなら全て心がやっているからなんです。しゃべるのは心。嫉妬するのは心。怒るのは心。苦しむのは心。戦争するのは心。あらゆる畑・田んぼ作るのも心。建物作ったりするのも心。心は勉強する必要があるんですよ。落ち込むのも心。舞い上がるのも心。失敗するのも心。それ程全てを司る心を見無視して、化学世界は物質世界だけ調べようとしています。

仏教では、物質はほんの一言で語っています。  
綺麗にするならば心を綺麗にすべき。  
育てるならば心を育てるべき。  
心を綺麗にすることが唯一の仕事です。

ここまでは序論。まだ今日のテーマに入っていないんです。

私たちは生きている上で、心で生きていますが、心で生きている場合は生きていると何をやっているのかというと、目で見ると、耳で聞く、五感で情報を取ってますよ。  
それで、肉体でもいろんなものを感じるんですね。痛みやいろいろなもの。感じるとどこかで命令だすんですね。「何とかしなさい」と。  
怪我したら、まあ勝手に治りますけど、お腹がすいているとやっぱり動くんですね。それで何か食べるんです。食べて体が壊れないようにする。「何でや？」と。それ、別に壊れてもいいでしょうに。そこに心の問題があるんですよ。肉体は壊れて欲しくないという。だから心が命令するんですよ。

それで、我々の心の認識というのは肉体を維持するために適当に認識するんであって、真理を知ろうとはしないんです。

とにかく、自分の都合によって。例えば、「硬いものはいいや」とかね。「座るときはフワフワの座布団でなければダメや」とか。そういいながら、時々硬いものにも座るでしょうに。「何で、あれは？」というのと、「都合」でしょ。時々もう「布団でなくただ、硬い畳の上に寝た方が身体にいいんだぞー」と言ったら、寝るんです。布団を外して畳の上にシートを敷いて寝るんです。だから何でもやりますよ。「身体にいいんだよ」と言っちゃうと。

そういうわけで、私たちの知識やら認識やら、ただ一項目でまとめます。

「身体にいい」それで決めるんです。

肉体、まあそういう時点でも心はいかに無知かという。だから次に妄想したりするんじゃないかと、我々の認識さえも合成認識だからね。それでこの合成認識にすごく執着する。

花をみて花が綺麗というのはいい加減でしょうに。あれは。どうやって綺麗という単語が出てくるんですかね。だから花は綺麗ですというのは真理でも何でもないんですよ。だから「花は綺麗」という言葉さえもインチキ、ウソ、役に立たん。俗世間の知識やと堂々と仏教ではラベル貼っています。凡夫の知識だと。真理知っている人の知識ではありません。だって、「花は綺麗ですか？」という答えがないでしょう。ないと思いますよ。

答えは人間の都合です。人間にとって花は綺麗と認識する方が、都合がいいんですよ。だから、何の躊躇もなく花は綺麗ということにする。

植物の立場から見ると、自分がちょこっと違う色で、何で突然飛び上がりますかということ、来る虫たちに「ここだよ」と言う話でしょうに。ちょこっと印を付けておくんです。虫たちが簡単に来る為に、迷子にならないために。

それが人間の世界になってくると、それはまるっきり関係なく「すごい。なんて綺麗だ」

夜咲く花は決まって白いし、すごい香りがある。人間のためにそうできているわけじゃないんです。ただ、夜動く虫たちには、このコントラストすごく映えるんです。或いは、香りで、匂いで「こちらだよ」とわかるんです。

だから花は自分が綺麗になるために生れたわけじゃないんです。花の形もそれなりに理屈があってその形をとっているんです。でも人間の都合から見れば「あっ、綺麗」ととった方がすごくありがたいんです。だから勝手に人間は美しい花の世界と作っちゃうんです。それは人間が自分の心を喜ばせるためなんです。

だから事実を知ろうということではなくて、自分の心が楽しくなるのか、快感受けるのかということだけなんです。我々の認識は。

だから、人間に快感受けるようにと作った認識は、他の生命から見ればどうでもいいことなんです。

まあ動物たちはそれ程快感求めているじゃないんですけど。

動物が見ている世界は自分たちの都合によって、とにかく肉体を維持するために必要な知識で止まるんです。

人間が食べない動物もいろいろいますけど、蛙見ると、自分の都合によって蛙を見る。かわいいと見た方が都合がよければ、かわいいと見るし、気持ち悪いと見た方が都合がよければ、気持ち悪いと思っちゃうし。

だからと言って蛙はかわいくもないし、気持ち悪くも、どちらでもない。

そこで、蛇が蛙を見るとまるっきり違う認識。かわいいとも、気持ち悪いとも、でっかいとも、小さすぎやとも全然思わない。ただ、「あっ、餌だ。」餌という言葉は使わないんですけど、まあ一応そのような感覚でぱっと飛んで掴まってしまうんです。

それを見ている人間は「かわいそうやなあ、蛙さん。」と思うかもしれませんが、別に蛇はそう思わないんです。かわいそうか何か分かりません。ただの餌ですから。まあ、生きているものしか食べませんから、「これは、いい餌だよ」と。

そういう訳で、生命は自分の都合によって認識する。そういうのは説法で悪口言ったってどうにもならないことなんですよ。

人間が、蛇でも虫でも何でも欲しい、何でも欲しいと思っちゃうと、何でも食べちゃうでしょう。そうすると人間の命は危ないでしょ。だからどんな動物でも取って食べようとしなくて「どうかなあ」とかね。ちょっと気をつけたりする。これはどうしようもないことです。

蛇でも「何が餌にしたらよろしいか」とちゃんと知っている。他のものに攻撃しない。私たちの知識世界と蛇の知識世界と全然変わりはないんです。

蛇は蛇の命を維持するために必要な知識を持っている。我々は自分の命を維持するために必要な知識を持っている。だから、怒り、憎しみ、嫉妬もそういうことなんです。それで生き続けると思っているんです。「敵を倒してやるぞ」と。「私より綺麗な人、才能ある人はとことん嫉妬してやるぞ。」と。命が危ないんですよ。

あの人は才能もあるし、かわいいし、なんか皆に愛されているし、これはやばいと。私の命に。と。それで嫉妬するんです。だから、嫉妬する人々に嫉妬してはいけませんよと言ってもやめませんよ。そんなこと。

怒ることも、「怒るなよ」と言っても怒りますよ。怒ることによって、自分が行き続けていると思っているんです。嫌なものに攻撃して、侮辱して、もう壊して、怒鳴って、それで我輩は安全だと。

怒ったら殺されると思ったら怒りませんよ。例えば、えらい機嫌が悪い恐ろしい人がいる。ちょっとしたことで、全部、激怒して、機嫌悪くて、殺してやる。そういう時は、みんな、ゆっくり、ゆっくり、気をつけて……。怒りませんね。そういう人がどーんと、玄関から自分の部屋で座っていても「警察呼ぶぞ」とは言わない。そのときは、ゆっくり音を立てないように後ろに下がるでしょうに。

だから、結局は自分の肉体を守るためなんです。気が弱そうな人が来るとかなり怒鳴って出て行けと、家宅侵入罪ではないかと。そのときに限って法律家にもなります。

借金取りとかヤクザが来ると、怒ることもなく、逃げ隠れ。あちらも法律違反ですけど。そういうことで、ある人には法律を犯しているでしょうと言ったりするんですけど、またある人が法律を犯しても何のこともなく後ろに下がって、怯えて、隠れています。

だから、とにかく人間は自分の身を守るためにやっていることなんです。これで、どこらへんが、蛇と違いますかね？そういうことで、俗世間の凡夫の知識と言うのは。人間の人格向上には役に立ちません。まあ、絶対的ではなくても、ほとんど役に立ちません。

例えば、身を守るために怒るといっても、よくよく見ると身を守れないと分かったら、怒らないほうがいいのではないかなあ。というのは、理屈成り立ちません。そこまで人間は考えませんよ。世界一 知識人であるアメリカは、「やったらやっつけるぞ」というのは世の中の真理でしょ。

決して、ブッシュ大統領はイラク人が何人殺したかと、自分が自分の国民を何人殺したかと計算して、「やっぱりこれはまずいや」とは思わないんです。自分が殺した自分の国民は英雄です。自由のために、世界平和のために、命を捧げたんだと。他の人々はただのテロリストで。まあ、全部自分の都合によってやっていることで。イラクはイラク人のものでしょう。その場合はそれは通じません。法律的にはイラク人のものなんですけど、今、アメリカ人のものになっている。アメリカ人をみてちょっと怒っただけでも危ない。テロリストになる。まあそういうことで、世の中って言うのは、そこはあまり真理知らないんですよ。やっぱり、攻撃した方がいいと。攻撃受ける前に攻撃した方がいいんだと。その方が自分が勝つんだぞと。何で、「勝つ」という言葉来るんでしょうか？その方が自分の命が守れますよと。攻撃されてからは遅いんだぞと。そういう話するでしょう。

だから「嫉妬するなよ。嫉妬するなよ。」と言っても、その人は嫉妬するんです。嫉妬することが自分をしっかり守っていると思っっているんです。仲間の中で一人がすごく人気があって、みんなワイワイやっているのに、一人だけじーっと嫉妬すると、その時点から仲間はずれになっているでしょうに。さらに嫉妬するとその人がいるかいないかも分からなくなってしまうんです。それで身は守られていないでしょうに。会社でも社会でも、いるかいないかも分からない。なんか来るとみんな嫌な気分になる。それでもさらに嫉妬するということになる。

だから人間の知識と理屈と認識というのはすべては肉体を守るためにやっているもので、それ位だったらどんな生命もやっている。それだったらやっぱり人間というのは、負けてますね 動物に。

だって、動物は必要以上のことはやりません。動物は決して糖尿病になるまでは食べませんね。生肉パクパク食べてますけど高血圧にはなりません。心臓発作は起こしません。人間はすごく頭がいいから、そこまで教えてあげなくちゃいけない。「食べる場合はあまり食べすぎはいけません。生命守る量で食べてください。」と。えらい頭がいいんですよ。猫に教えてあげなくても大丈夫ですけど。

それから、次に進んでいきますが。

悪やら煩惱やらなんでもかんでも認識の世界なんですね。花がきれいという、とんでもない認識をする。これは人間の都合の認識であって、真理ではありません。ミツバチにも花は見えますよ。でも、ミツバチは花を見て、きれいでもどうでもいいでしょうに。ミツバチはただ餌があるところとしか認識しないでしょうに。ついでに、きれいな花ですよとは思わないでしょうに。だって、ミツバチはずっと花ばかり見ているんだからね 一生。きれいとは思わないでしょう。毎日の仕事場だから。

それで、ミツバチはミツバチの都合により同じ物を認識する。別の認識で。

同じ花を人間は人間の都合で認識する。又、他の虫たちも花を使っていますけどね、そちらはそちらの都合で。花の中に卵を産んで出て行く虫もいるでしょうに。それで花が枯れて実になってくると中で幼虫が元気です。大きくなって。食べて食べて。丁度実が落ちて割れる時間になると成長して成虫になって。その虫がその花を自分の都合によって認識するんです。

同じ花なんですけど、それぞれの生命は自分の都合によって認識する。

煩惱も心の汚れも輪廻転生も、この全て「都合により認識」ということが問題なんです。業になるのは「死にたくはない」というこの余計な渴愛なんです。死にたくはないんだから、余計なことをやっていて、かなり感情的になっちゃって、衝動的になってすごいエネルギーがたまっちゃうんです。死にたくはないんだからこそ、敢えて都合により認識するんです。

だからその中で、お釈迦様が説法している訳ではなくって、全部その段階をやぶっちゃって上から語っているんです。だから世間の知識と出世間のレベルとはっきり分けています。では、真理とは何なのかというと、虫の世界でもないし、ミツバチの世界でもなくて、人間の世界でもないんです。もう超えています。いったい花は何なのか。人間で花というのは一体全体何なのかということになる。それでも推測使うとダメ。方法論として遺体と自分が何が違うかということで、最初に出た5つぐらいあったね。もう証拠はいらん。当たり前。そのくらい確実性で発見しなくてはいけないんです。推測になってくるとやばいんです 真理を。

それで結果としてどうなるかということ、我々の心の中にある全ての問題が解決する。怒りも嫉妬も憎しみも、あれもこれも。全て解決する。だから都合による認識を止めてしまえばもう言葉で言い表せないほど安らぎを感じるはずなんです。

そういうわけでこのヴィパッサナー瞑想によって挑戦している知識と言うのは、智慧というのは、もう初めから人間の知識レベルをやめてそこからスタートしなければならない。スタートするために立っている時点でもう人間の知識の終了点なんです。それを覚えて欲しい。今まで勉強したものは全て捨ててくださいとよく言うんです。学んだ勉強も、学んだ仏教も全部置いて下さいと。それは役に立ちませんと。荷物になるんだよと。ここから走るんだよと。

はい。次に実践の世界になってくると、今までずっとやってきた間違いを今度は間違わないぞと努力するんです。いわゆる、都合による認識を止める。それやめるのも大変なのにその上ひどい病気で重病で妄想ばかりしているんです。だから基本的に、ヴィパッサナーする資格はないんです

ヴィパッサナーというのはすごいジリジリ知識人がものすごい論理的にもうそんなことはよく分かっているところから始まるんです。仏陀の時代そうでしたからね。

これで、社会で負けちゃって、結婚もダメになっちゃって、いい加減でしように。都合による認識もろくにできなかったということでしょう。だから都合による認識できない人は何でも負けますよ。だって、蛇が、蛙やと思って石を誤解しちゃうとダメでしように。蛙と思って石を呑み込んだら終わりでしように 人生は。

人間はそういう失敗はいつでもする。だから嫉妬するのは都合によりなんですけど、本当はそれは都合がまずくなるんですよ。都合によって親を憎むんだけど、ものすごい悪業を、罪を犯して犯して。今世だけでなく来世まで不幸になるんです。間違っても子供がその人に生まれたら、もう育てにくいこときりがありません。そういう子供は間違っても「お母さんってかわいいなあ」とか一言も言ってくれない。自分が自分の親を大事にしていないうち。ヒルみないな感じ。しょうがないんだけどかわいくも何ともない。それなのに、自分の都合により、例えば父親が声がでっかいとか、足が弱いとか憎む。自分の都合。やめなさいといってもできませんよ。その、やめるのは。

それで、ものすごい人生はだめになる。そういう問題をきれいさっぱり解決しているなら

ばヴィパッサナー冥想はできます。これはもうそこら辺の所にいる人のやり方じゃないんだから、これは超人のやり方なんですけど。

まあ。ヴィパッサナー実践というのは何をするのかというと「都合により認識」というのはしないようにする。「都合により認識」というのはしないようにしても認識はするんだから。しかし、「都合」というところだけカットするんです。いきなり成功はしませんけど、そういうやり方で「都合」というところだけ消えた所で認識しますよ。ありのまま認識する。それで真理の発見なんです。その真理は誰も持っていないとかね、どんな人間も知らない。もう修行しない限りは神々も誰も知らない。誰でも生命は「都合により認識」だから。全ての生命は「都合により認識」ですので、それをやめた人は生命のレベルを超えています。聖者。だからアリア(Ariya)という言葉を使っています。仏教ではアリヤダンマと言うんですね。アリヤの尊い人々と言うかね。聖者たちの聖なる教えでもう、体験した人も聖者でと言うことになる。もう飛んじやいましたからね この世界から。苦しみのサイクルから飛びましたから。

だから、それでこの実況中継させて、何やらせているのかというと「都合により認識」しないように踏ん張ってます。だから、まあただ単に痛みだったら痛みと実況中継するだけです。痛いんだから冥想のやる気が出てこないといったらもうゲームオーバーでしょうに。もう失格。人の都合によってやるという話は初めからない、こちらは。関係ない。だからその工夫なんですね。実況中継というのは。

それで今日のテーマに入ります。

この心って何なにかというと、心は流れるものなんですよ。

それで、花がある。花が見えた。心なんです。

次に、「あっ、花だ。」と思っちゃう。それもまた心なんです。

「あっこれは、コスモスや」と次に思う。それも心。

「コスモスでもこのピンク色は私は嫌いですよ」それも次に心でしょうに。

だから花を見たときにも、こういった認識は流れていくんですよ。

どういう風に流れるかはそれは分からない。「都合により認識」でしょうに。

ある人は、「この辺にいっぱいコスモスの花を育てたほうがいいなあ」と思うかもしれませんが、「ピンク色だけでなく、黄色もこれもあって、あれもあって・・・」とかね。その人によって、次から次、次から次へと心の川が流れていくんです。それで、花があって、見えた。花だ。コスモスだ。とか始まるでしょうに、その川が。やがて豪流になって洪水になって、人間まで壊すまでその認識の流れが進んでいくんです。

そこで、修行する人がどこでアクセスするのかというと。これ、真理発見したいでしょ？だからコスモスだ。活ける場合はこういう風に活けたほうがよろしいだとか、そんないい加減な川になったらもう真理の世界じゃないんです。私はピンクのコスモスは嫌いやとかね。そういう所になってくるともう手に負えないほど汚れているんです。真理のひとかけ

らもないんです。

しかし、コスモスの花があって、自分が見ている。ミツバチがそちらにいて、その花を見ている。もう一匹の虫もその辺で待ち構えていてその花を見ている。三人ともこの花に関係があるんですね。そこで、それぞれ花に考え方がるんだから、ミツバチにはミツバチの考え方があって、虫には虫の考え方があって、人間には人間の考え方があって見ている。だから、自分の都合によって認識の川を作りますけど、最初にとにかく見るんだからね。見る場合は同じデータを三人とも取るんです。だから見えたというところでは、川は汚れていないんです。

見えたというところでは、これはミツバチにも見えるし、猫にも見えるし、人間にも見えるし。見えるその瞬間にはしょうがない。普通のデータですよ。それから、その人その人は、自分の川を汚して流していくんです。そういう訳で妄想になる前に実況中継しなければいけないんです。主観になる前に、実況中継しなければいけないんです。実況中継してもちゃんとした認識だから、ちゃんと、花は何者かと見えるはずなんですけど。まあそれはうまくいけば。

はい。次のポイントは、私が見ているんだからね。私に見える。聞こえる。味わえる。感じられるという機能があるんですよ。それで、都合により認識の世界を作るんです。目で見えるんだから都合により見る。耳で聞こえるんだから都合により聞く、事実は聞きたくない、「都合」だけ。食べたかったらおいしいと認識するし、食べたくなかったら別においしくないで認識する。この人と一緒にいたかったら、すごく優しい人やと言う。別れたい場合はものすごく乱暴な人やと言うし、失礼な人やという。都合によります。だから一人の人間が親切な人になるか、失礼な人になるかは相手次第です。

それで、この我々が都合により認識する先に感覚があったんです。その感覚も心なんです。それが川が始まった所でちょっと湧き水があってね。そこでほんのちょっと山の所に水が出ているんです。ポツン、ポツンと。たくさんじゃない。そこが、どんどん流れるとでっかい川、小川になるんです。恐ろしい川になるかもしれません。だから我々の身体の中で恐ろしい川が6つ流れている。まあ、6つじゃなくて1つですけど、川に6つのチャンネルで煩惱と言う汚れを出すんです。心の流れは1つですけど。目からどーんと汚れを出すし、耳から出すし、鼻から出すし、口から出す。恐ろしい汚い川になっちゃうんです。

そこで、川の始まる場所は感覚なんです。生きていたうことは面白いことに感覚なんですよ。動くことでもないんです。最終的に正解はそれなんです。

遺体と私に何が違うのかというと、遺体には感覚がない。私にはある。感覚がないんだから動くわけでもないし、考えるわけでもない。見えるわけでもないんです。だって、聞こえるということはまず耳に感覚があって、それから聞いて、それから妄想するでしょう、都合によって。これは遺体はやっていないんですよ。やっていないからと証拠はないでしょ。でも感覚がないんだからね。そこは証拠があります、感覚はない。

だから心の殆ど問題を作らない瞬間は感覚の瞬間なんです。

しかし、面白いことというのは因果法則というのはこちらで絡んでくるんですよ。目があるんだからといって見えるはずはないんですよ。だから、いつでもごちゃごちゃ感覚があるわけじゃないんです。目に適切な「色（しき）」というデータが触れたら感覚が生れるんです。それで触れるものによって感覚が変わるんです。花のデータが触れるか、植物のデータが触れるか、建物のデータが触れるかということによって感覚はずっと変わるんですよ。だから感覚を仏教用語でヴェーダナー（vedanā）というんです。

この四念処経で、ヴィパッサナー冥想はヴェーダナー（vedanā）から始まるんです。

ヴェーダナー（vedanā）を、感覚を観察しなさいと。「なんだ面白くない」なんて冗談じゃないんですよ。これは究極的な知恵なんです。もう調べて、調べて、真理を発見した上で、方法を語る場合は「では観察からやってみなさい」「真理発見するんだよ。ものの見事に、間もないうちに。」だから黙って仏陀に従ってやればいいんです。黙ってられないというのはよっぽど頭が悪かってことなんです。だって人間の知識は1段ランク下に入れて見えていますから、仏教は。これまた見栄はって出すと、私はこう思ってますからと、いろいろ宗教は調べたんだからとか。だからそんなことはしょうがないんですけど、この真理語れませんだから。すごく時間かかりますよ。30分で説明しようと思ったんですけど、実際やろうとしたら朝までやっても終わらないんですよ。感覚の問題で…。

それでこう覚えて下さい。

生きていると言うことは・・・。

例えば、何も見ていないとき、何も聞いていないとき、何も感じていないとき、生きていると言う実感はないでしょう。何かやっているときでしょ。生きているという実感が出てくるのは。例えば熟睡しているとき、本人は生きているか死んでいるか知りません。

生きているという実感は感覚が機能しているときあるんですよ。

感覚は皆様が知っているのは5つ。「眼耳鼻舌身」という。でも「意」心の中にも感覚はあります。それはものすごく微妙でつかみにくいです。だからそこまでつかまえてやるぞと思わなくてもいいんです。肉体の感覚は知っていますから。

それで、我々は眼に感覚があるんだから物を見ると、生きているんだという実感が出てくる。

耳に感覚があるんだから音に触れると、生きているんだという実感が出てくる。

では、生きているということは何なのかというと、この五感で情報取っているだけの話です。

だったらご飯食べること何やと聞いたら、同じことですよ。

食べないでいると身体には別の感覚がうまれるんですよ。嫌な感覚。「苦」ですね。これ感覚ですよ。だから食べるんですよ。食べると口の感覚やら、いろいろお腹の感覚やら生れてくる。それで栄養が入ったらそれで身体は維持する。そこで、「死にたくない」という感覚がちゃんと働いています。皆、知らないだけで、死にたくないから食べているんです。死にたくないから呼吸しています。ずっと「渴愛」は機能しています。堂々と。

それで、生きているということは感覚。

では、ちょっと実験してください。一切は感覚であると発見できます。まあ、例えば手を伸ばしてこのカップを取って、こうやって口のところに持ってきて何か飲む。それって何や？という、全て感覚でやっているんです。感覚以外何一つもない。眼で見たりするでしょうし、眼で見なくても取れますよ。どうやって取れますか？感覚で取っています。だからそうやって運ぶとちょうど良い所に運ぶでしょう。口に飲み物を入れるときも丁度良いレベルで止まるでしょう。それも感覚でやるんです。だから感覚なしに、一つも生命に、やることはできないんですよ。ヴェーダナー・カーヤというんです。カーヤというのは、システム。だから幾らか冥想が上手にできる人は、とことん、この感覚に集中してみてください。

感覚が命なんです。感覚が「私」という実感を作る場所なんです。感覚が「煩惱」を作る場所なんです。それから感覚なんですよ。

私が「ピンクのコスモス嫌や」と言うのもそれは感覚なんです。今、ピンクのコスモスを見て、また他の昔の感覚と合成してそれが嫌という。その嫌も感覚なんです。だから一旦汚れた心の川を流すんだけど、その流れも感覚なんです。だから感覚がたった唯一のポイント、それだけなんです。感覚という *vedanā* という一言葉。妄想すること、嫉妬すること、怒ることも何でも感覚でやっています。

感覚って言うのは、えらく分かりやすい。眼で感覚あるでしょうに。身体 こう触ってみると感覚があるでしょうに。それで感覚ってのは、魂じゃないでしょ。実態じゃないでしょ。感覚は触れたものによって生れるんです。指で手を触るとそれなりの感覚。それからサンドペーパーで触るとそれなりの感覚なんです。感覚が実態だったら、指で触っても、サンドペーパーで触っても気持ちいいはずでしょ。どうですか？同じですかね。

感覚っていうのは、例えば、こうやって指で触ったりすると感覚生れますよ。初めて生まれたんです、かつてなかったんです。こちら、感覚なかったのに、こう触ると生れるんです。それで私に固定した感覚あるわけじゃないんです。今、指で触れているんだから、そういう感覚です。カップの下で触ると別の感覚で。区別、認識できますよ。それで、サンドペーパーで触ってくるとまた別の感覚で。その場で初めて生れるんです。かつてなかったんです。それで原因がなくなると消えちゃうんです。自我というのはその感覚なんです。だから、感覚を発見する人は自我という馬鹿な思考はもっていないんです。

だから、ヴィパッサナー冥想で、俗世間のレベルではそれなりに進んでいるという人はもう、感覚の世界に挑戦してみてください。感覚を感じながら実況する。何で実況するのかと言うと、汚れた川にはしないという、そこでダムを作るのです。ダムを作っても問題は起こりませんよ。もう綺麗な花ではなくて、見える見えると実況すると馬鹿になるのではないかと。大丈夫です。馬鹿になるのではなくて超越した知恵の人になるんです。認識消えるわけじゃないんだから。それでも認識しているんだから。しかし、汚い川にはならないだけで、「見える見える」だけで、言っていると「ああ コスモスだ」「ああ、あれや、

これや」と言える余裕がないんです。

そうすると、ミツバチにも、猫にも、ゴキブリにも、誰にでも見える同じデータで見えるようになります。それが真理の世界です。だから、「ただ実況中継すると馬鹿になるんじゃないかなあ」という話はないんです。妄想が消えて頭は綺麗さっぱりになるだけ。それは馬鹿という訳じゃないんです。別に何も考えないというのはすごく立派なものです。

それで、歩くのも感覚のせいで、考えるのも感覚のせいで、というか、その場その場で感覚が生れる。嫉妬するとひどい感覚が生れてずっと嫉妬する。

妄想すると次から次へと感覚が生れて来るんだから「私は生きているんだぞー」という実感があって、どうしても妄想したくて。

それ程大きな問題ではありませんよ。真理のレベルから、単純な構成なんです。命って言うのは、ただある物体に感覚が機能しているだけ。だからこの鐘は生きていないんです。だって、感覚が機能していないんだから。これを触った瞬間に私には新たな感覚が生れたんです。かつてなかった感覚。手を外しちゃうと、もう無いんです。だから、感覚は生じて滅する。私は生じて滅するんです。だから実態はないんです。

それで一応、眼耳鼻舌身意という6種類の感覚がある。

心の感覚というのはすごく感じにくいんですけど、まあ妄想なんかは、妄想出る前に何か感覚があってね、それで、それについて妄想したりする。

心が弱ければ弱いほど妄想は激しい。妄想する人はどうせ弱い、エネルギー浪費していますからね。立派な妄想の達人は立派な精神的にいかれている人で、もう人間やめている。廃人になりたい人々はいくら妄想やめてくださいといってもやめません。やる。まあ、そこでも妄想というのは、そこでも生きているという実感が本人に出てくるんですね。

まあ全て感覚です。あらゆる感覚はいろんな所で生れては消えて、生れては消えてる。生れては消えなかったら、成り立たない。もし、これを触った感覚が一生こちらの手にあったらもう一生手は使えなくなります。冗談じゃない。瞬時に消えてもらわないと。瞬時に消える。だって、原因で生れたんだから。煩惱も怒りも憎しみも、何でも感覚から生れるんです。感覚を理解しないんだから「無明」と言う。身体から感覚をのけてしまえば只の物体で、痛くも痒くもなんともないんです。

それで、「苦」は二つありますね。身体の苦しみと心の苦しみと。

感覚が生れた場所が確定できれば、肉体的な苦しみというんです。膝だったらそれは苦しみ、痛み。腰だったら痛み。

痛い場所が認定できないんだったら、これは心ですね。それで、仏教用語では「憂」

い *domanassa* (ドーマナッサ) というんですね。 *dukkha* (ドゥッカ) は、苦。苦というのは、肉体の苦しみ。感覚ですよ。感覚だから心です。でも場所の確定ができるんだったら肉体の苦しにしましょうと。まあ面倒くさいんだから……。どうせ一般人はそう思っているんだから。本当は肉体は苦しくないんです。肉体は痛くも痒くも何も無い。只の物体。感覚がそれを起こしているんです。だから遺体には、痛みもかゆみも無いんです。感覚が無

いんだから。何でも感覚でやるんだろうと。それもまた瞬間瞬間でしょうと。感覚が生れるたびに「私」「私」「私」「私」と、愚か者は思うのです。これだけ観察してやめて下さい。消えるところまで感覚を観察してください。それですぐ消えます。はい。

一応、今日の話はそれまでで、「感覚」ということを覚えておいて下さい。すごいことです。「命」というのはこの感覚なんです。遺体に無いのは感覚です。遺体と私の差は・・・。

しかし、その結論いきなり来るんじゃなくって、ちゃんと順番で100%の証拠で。そこは仏教の論理的な部分なんです。遺体は動かないわ。ご飯食べないわ・・・とかね。そこからいかないと。行って、行って最終的には「ああ、感覚だー」と。その場合は100%証拠は要らない。

エゴというの、自我というのみんな間違えて感覚の研究をしなかったんだから、間違えて言う。それで魂がありますと。悪魔に囚われないようにしなくっちゃとかね。そういう方々には感覚の研究はしていないんだから、ただそう思っているだけ。

話はこれで終了致します。

この説法をきいてサーリプッタ尊者なら完全たる悟りを開いていましたけどね。

お釈迦さまは感覚の話をして。ある異教徒というかある他の宗教の人が、仏陀に質問して、お釈迦さまが答えたのです。だから、相手が仏教徒ではないのだから理解出来ないはずがないのです。全く仏教知らない人が質問してお釈迦さまが説法してた。

サーリプッタ尊者は、お釈迦さまの側で、暑かったのでお釈迦さまを扇いでいたのです。

ただ、お釈迦さま暑いでしょうと扇ぎながら真面目に聞いていた訳ではないのです。

お釈迦さまは一所懸命、邪教の人に説法しているのです。説法終わるとサーリプッタ尊者は、完全たる悟りを開いてしまったのです。

皆さんはどうですかね。

だからサーリプッタ尊者は智慧の第一で、こういう哲学的な科学的なアプローチで悟ったんだから、だから人にしゃべることも出来るし、どんな人でも何とか工夫して教えたりした。悟るのは少し遅かったのですが、まず予流果に悟っていて冥想したりいろいろしていて、お釈迦さまも、これは人類の中でももう究極の現れないほどの知識人だから、ちょこちょこつと聞かせてやるぞと、しかも直接言うのではなくて他人に言った話を聞いてということ。

まあ、誰にしたってプロセスは同じでそれしか道は無い。

感覚を発見して、感覚は瞬間瞬間生れてくるもので、それでえらい勝手に。触れる情報によって感覚は変わるし、変わるんだけど結局は感覚は感覚なんです。「苦」か「楽」か、「不苦」か、「不楽」かどちらかしかないし、それもいい加減で。結局は何かというと、例えばある感覚を「苦」と思ったってこれは比較的で、同じ感覚で「楽」やと思う場合もありますよ。

例えば、いきなり氷を身体につけちゃうと「苦」でしょ。好きじゃないでしょ。

そこで、何かケガしちゃって、えらく腫れちゃって、痛くてたまらんときは氷をつけると「あーなんて幸せか」と。

何やこれは？と同じ物体が触るとあるときは「苦」と言い、あるときは「楽」と言う。同じ場所でじーっとその氷を付けておくと感じなくなっちゃうんですね。痛い時は何て気持ち良いやと思ったんですけどね。それで、どんどん感じなくなって、それで又痛みが出てくる。

だから「苦」で取るか、「楽」で取るか勝手にしなさいよ、どーったことはない。その辺は。我々はそのら辺でいい加減で、人生ずっとそんなもんですよ。だから人間の話なんか全然あてにする必要はないんです。

「あの花は綺麗だ」といっても、時々、「あれはあまり面白くない」という可能性もあります。「あの人は私は大好きですよ」と言ってもね、その時の気分で言っているだけで後で「大嫌いですよ」と言うでしょうと。

だから固定していない。感覚は好きも嫌いもその時の勝手に。だからその中で皆様には因果法則の発見はできませんよ。因果法則にはもうちょこっと知恵が必要なんですよ。

何で、ある人が蛙を見て「何てかわいいでしょか」と言ったら良い感覚でしょ、「楽」の感覚。気持ち悪いなと思うと苦しみの感覚。何でそういう風になるのかと、それは、ちょこっと先の感覚に比較的なんですよ。すごくかわいい動物を見たときに、蛙を見ると「もう嫌」となるんですよ。

なんか寂しくて、何となくいるときに蛙一匹が跳んでくると「何て綺麗だなあ」と思うんです。だからちょっと前の感覚なんですよ。そちらの方に何の実体性も具体性も法則も何も無い。

それが無常の世界です。そんなものに執着するのかと・・・・・・はい9時30分になりました。どうもありがとうございました。

(2005.10.11 夜 宝泉寺宿泊実践会 音声データ起こし 木本伸子さん)