

# Paṭipadā

Vol.16, No.3 / 通巻 173 号

# 7

仏暦 2553 年

(平成 21 年 / 2009 年)

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、敬礼したてまつる

Paṭipadā とは、

パーリ語で「道」を意味します。

中正の道（中道）、すなわち八正道は、

Majjhimā paṭipadā といいます。

お釈迦さまのお示しになられた

幸福への普遍的な「道」を

私たちが歩み続けているのです。



日本テーラワーダ仏教協会

巻頭法話

苦勞しないで楽に達する道

—— 大樂を得るために小樂を捨てる Progress from lesser happiness to major happiness

根本仏教講義

サンガールワ経 能力を奪う五つの障害【8】 智慧の完成「七覚支」③

釈尊の教え・あなたとの対話

【143】妊娠中絶について・他

Living dharma

生きた仏教の教え【1】 新連載

ジャーナリ物語

【115】ソーマダッタ物語

初めての人のパーリ語

パーリ語アイウエオ【84】

パーリ経典 小部

ウダーナ【13】

A・スマナサーラ長老  
編集／出村佳子

A・スマナサーラ長老  
編集／佐藤哲朗

アチャン・チャー  
翻訳／出村佳子

監修／A・スマナサーラ長老  
編集／早川瑞生 イラスト／たまきゆきこ

文／小野道雄

翻訳／正田大観  
下訳／正田留衣

寄稿

【特別寄稿】

涅槃への三つのキーワード

インダラタナ師  
翻訳／影山幸雄

【特集】ウエーサーカ月の慶事レポート

■佐賀新精舎お布施式

文／藤井敬三  
写真／佐藤哲朗

■マヤーデーヴィー精舎お布施式

文／天野聡  
写真／西秀憲 他

■お布施式法話

ブツダの智慧で世界に調和と幸福を

A・スマナサーラ長老  
編集／天野聡

■スリランカのウエーサーカ祭

スタンマ長老  
編集／杜多千秋

■ウエーサーカ祭灯籠作り

文／佐々木重男  
写真／出村佳子

■子どもたちと共に過ごした  
ウエーサーカ祭

文／君塚賢一  
写真／相田晴美

■私のウエーサーカな二日

文／野口香  
写真／相田晴美

7月 Information

行事と各種講座&会員の自主活動のご案内

裏表紙側【Info.1】でのお読みです

【Info.1】 初心者指導のある冥想会

【Info.2】 お知らせ

【Info.3】 指導者のご紹介

【Info.4-5】 7月のスケジュール

【Info.6-13】 行事・講座

● トビックス

● 定例講座

宿泊冥想会

【Info.14-16】 会員の自主活動

【Info.17-19】 精舎のご案内

【Info.20-24】 協会のご案内

【Info.25-26】

【智慧の扉】

怠けに打ち勝つ秘訣

法話／A・スマナサーラ長老  
編集／佐藤哲朗

特集

協会ニュース

Saima

編集後記

椰

監修 アルボムッレ・スマナサーラ長老

本文イラスト たまきゆきこ／酒主浄忍

本文写真 相田晴美／趙顕治／西秀憲／中条富子

表紙 藤澤デザイン 佐藤哲朗／出村佳子

地図 おかざきさゆり

レイアウト おかざきさゆり／高橋優子

# 苦勞しないで 楽に達する道

大樂を得るために小樂を捨てる  
*Progress from lesser happiness  
to major happiness*

ダンマバダ  
第20章 道の章 二九〇

## *Dhammapada* Chapter XX MAGGA VAGGA

290. "Mattāsukhapariccāgā,  
passe ce vipulaṃ sukhaṃ;  
Caje mattāsukhaṃ dhīro,  
sampaṣsaṃ vipulaṃ sukha"nti.

290. もし大樂を得るなれば  
小さき樂は捨てよかし  
賢人大樂 手にしつづ  
捨て去るものぞ小さき樂

訳 江原通子

少量の幸福を捨てることで、大量の幸福を実現できる見込みがあるならば、少量の幸福を捨てるものだと、お釈迦様が説かれています。この方程式は仏教独特なものだと言えるものではないのです。一般常識です。金融関係の商行為であるならば、当たり前の話です。金持ちの人々は、よりたくさんのお金を期待して株売買などを行うのです。株を買う場合は、必ず株価が上がるだろうと推測するのです。推測だけで、儲ける目的で株を買って、株価が下落して全財産がなくなるのも、よくあることです。そのような結果になるのはなぜでしょう？ 知識が欲の感情で覆われている。具体的に推測する能力が衰えている。ですから、その推測は現実と一致しないのです。

世界はふつうにこのように言う。「百万円投資するならば、一年間で百五十万円が返ってくるのです」と。それで誰でも、投資したくなります。必ず百五十万円になるのかと、伺います。商売の世界だから確実にとは言えないのだ、リスクもあるのだ、と答える。投資

する気持ちは薄らぎます。百万円を無くしたくはないのです。それで、相手がまた「投資しなかつたら利益は何も得られませんよ」と答える。投資する人は、さらにデイレンマに陥る。理性で考えると、投資すべきか否かという答えは出てこない。臆病者の人は、投資しないことにする。徐々に消えていく自己資金を見ながら、投資した方がよかつたのではないかと、チャンスを見逃したのではないかと、悩む。欲に目がくらんだ人は、進んで投資する。しかし、株が下がったりして元本が目減りしていくのを見ながら、投資しなかつた方がよかつたのではないかと、悩む。投資するべきか、してはいけないのか、という極端な選択は、同じ結果を出すのです。理性のある人は、三番目の道を選ぶ。三番目の道は難しい。客観的に現在の経済状況を調べてみる。経済が全体的に成長の方向へ行っているのだと分かつたら、百五十万円も帰ってこなくても、いくらかは利息が返ってくるものだと知る。自分はどうしても金を増やさなくてはいけない理由がある。それで

投資することにする。また、余分なお金は現状では必要でないとするならば、余計な投資をしてややこしいことに絡むのを避ける。投資しないことにする。このように考えて判断することが、三番目の道です。投資してもしなくても、悩むことにはなりません。

「少量の幸福を捨てることで、大量の幸福に達する見込みがあるならば、少量の幸福を捨てるべき」というのは、誰にでも分かりやすいシンプルな言葉かもしれませんが、実は少量の幸福と大量の幸福が何かと、理解する能力が欠かせないのです。ですから、理性のある人であるならば、この言葉のとおりに行うことができるのです。理性は欠かせない、ということは、お釈迦様が明確に説くのです。

ふつうの世界でよく謳われることは、「苦あれば楽あり」「苦勞は買ってでもしろ」のような言葉です。要するに、楽に達するためには苦勞しなくてははいけない、ということなのです。世の中のことを観察すると、現実はそのではないかとも思われます。しかし、言葉として

プの政治家になってから、うまく政治ができなくて、様々な犯罪を起こして、国民を不幸に陥れるケースも世の中で少なくありません。そのような人々は、政權から追われたり、裁判にかけられたり、収監されたり、死刑になったりもするのです。このような生き方は確かに、苦勞して楽に達する生き方です。しかし、大量の苦勞をして、わずかな楽に達する生き方でもありません。仏教なら、推薦しない道なのです。俗世間の生き方はほとんど、このように大量の苦勞をして、少量の楽に達する道なのです。

ですから、「少量の楽を捨てることで、大量の楽に達する」という方程式で生きる（ことが、正しい道なのです。苦勞して楽に達する道の場合）は、少量の苦であつても、負なのです。達した楽から、差し引かなければならないのです。少量の楽を捨てて、大量の楽に達する道はこのように説明できます。たとえば、十萬円の価値ある品物を一萬円で買うことができたならば、明らかに買い得なのです。一萬円あった時も、うれしいので

は問題があります。苦勞して楽に達したならば、それをよしとするためには、苦勞よりは楽の方が大きくなくてはならないのです。苦勞は大量で、楽は少量であるならば、その努力はわりにあわないのです。それなら、その苦勞をする必要もないのです。俗世間の生き方について、欲におぼれることについて、お釈迦様が大量の苦勞と少量の楽しみの生き方だと説かれるのです。

何としても豊かになりたい、成功したい、という希望が皆にあるのです。世間は一斉に、この世で豊かに達することを推薦しているのです。その話に乗っている私たちも、金を儲けることに、成功することに、結婚することに、子供を育てることに、有名になることに、権力を握ることに、必死なのです。一向に考えないポイントは、その目的に達しても幸福になるのか、楽になるのか、ということなのです。たいへん苦勞して、国の首相になるかもしれません。しかし、首相になったことで幸福になったのか、楽なのか、人間として達すべき境地に達したのかは、別問題でしょう。トツ

す。一萬円で、十萬円の価値ある品物が手に入ったことも、うれしいのです。残念ながら、ここで苦はないのです。仏道は、この道なのです。受難して楽を得る道ではないのです。楽をしながら、さらに上の楽に達する道なのです。その道を歩むことは、究極の楽に達するまで、この上の楽がないと実感できるまで、止めないのです。仏教に対して様々な意見を述べる方々は忘れているポイントなので、よく覚えておきましょう。ある日、ジャイナ教の行者たちがお釈迦様をこのように批判したのです。

‘Na kho, āvuso gotama, sukkena sukhaṃ  
adhigantabbam, dukkhena kho sukhaṃ  
adhigantabbam; sukkena cāvuso gotama,  
sukhaṃ adhigantabbam abhaviṣṣa, rājā  
māgadhho seniyo bimbisāro sukhaṃ  
adhigaccheyya, rājā māgadhho seniyo bimbisāro  
sukhavihāritaro āyasmataṃ gotamena’ ti. (M-14)  
「コータマさん、楽から楽に達する（こと）はできませ

ん。もし楽から楽に達することができるといふならば、マガダ国のセーニヤ・ビンビサーラ王様がゴータマさんよりも優れた幸福に達していることになります。」

このように批判を受けたのは、お釈迦様がジャイナ教の苦行を激しく批判したからです。彼らは究極の楽に達するために、極限に苦行しなくてはいけないのだと思っていたのです。彼らの開祖が、「過去の業でいま苦しんでいるのだ。であるならば、いま苦行をして過去の業を燃やしましょう。新しい業を作らないことにしましょう。それで業が消えるのです。業がなくなったら、苦がないのです。苦がないならば、究極の楽なのです」と説かれていたのです。お釈迦様は、「君たちは過去にいたことを知っているのか。過去で悪業をしたことを知っているのか。過去の悪業の量はどれくらいなのかと知っているのか。いまの苦行で、どれくらい悪業が燃えて、どれくらい悪業が残っているのかと知っているのか」と、質問されたところで、すべての質問に「知りません」という答えが返ってきたのです。

返ってくる。お釈迦様は、「自分には七日間も、昼も夜も身体を完全停止したままで、言葉の働きも停止して、究極の幸福を感じていることはできるのだ」と説くのです。

最後に、ジャイナ行者たちが、「究極な楽を感じているのはお釈迦様である」と、認めざるを得なかったのです。(Evaṃ sante āyasmāva gotamo sukhavihāritaro raññā māgadhena seniyena bimbisāreṇa. それなら、ゴータマさんはビンビサーラ国王よりは楽をしていることになりました。)この経典のポイントは、仏道を歩んで究極な幸福（解脱）に達するためには、苦勞・苦行する必要はないのだ、ということなのです。要するに、仏道は苦勞して楽に達する道ではないのです。少量の楽を捨てて、大量の楽に達する道なのです。俗っぽく言えば、十萬円の価値ある品物を一萬円で手に入れる道なのです。

しかし、問題があります。これは誰にでも出来るわけではないのです。感情に操られて、やみくもに、一

お釈迦様は結論を出す。「それなら、皆と同じく楽に生きられるのに、あなた方はむやみに、意図的に、苦しんでいるのです。まさかあなた方は、過去世で殺人者・強盗・強姦魔だったのではないか」と。お釈迦様がユーモアで、彼らの修行が間違っていると説かれたところなのです。非難されたわけではないのです。それでもその言葉が、ジャイナの行者たちの気に障ったのです。ジャイナ行者たちの批判に対して、お釈迦様は答えをする。

「あなた方は調べることもしないで、無責任に、根拠のない言葉で、私を批判しようとしています。しかし、私はさらにあなた方に質問します。マガダ国王に七日間、身体を停止したままで、言葉を発することもなく、昼も夜も究極の幸福を感じていることはできますか？」

できません、という返事がきます。それでお釈迦様は、「では六日間は？ 五日間は？ 四日間は？ 三日間は？ 二日間は？ 一日だったら？」と日にちを減じていきました。また、できません、という答えが

か八かという気持ちで問題に飛び込む人には、できないのです。状況を明確に判断する理性のある人なら、実現できる道です。

仏教には厳しい戒律があるでしょう。禁欲生活を推薦しているでしょう。世の中の楽しみを否定しているでしょう。生きることが苦であると、悲観主義を語っているでしょう。この世の楽しみを捨てて、苦しい修行をして、よく分からない「解脱」という境地に達しなさいと言っているでしょう。そもそも冥想実践とは、苦しくてやりづらいものでしょう。金を儲けて、家族を養って、楽しく生きることが戒めているでしょう。このような批判は、仏教には限りなく降りかかっているのです。それはすべて、根拠のない、証拠のない、仏道を理解していない人々の感情的な批判であり、感想であります。仏教を学んだことのない他宗教の方々も、身乗り出してまで言う批判なのです。このような批判には、言葉は厳しいですが、一行で答えられません。「あなた方は、何も知らない、理解能力もない、

真理を理解する気持ちもない、愚か者であると宣言しているのです」と。

殺生しない、盗みは犯さない、邪な行為をしない、嘘をつかない、麻薬・酒などを使用しないということ、人生が苦しくなった試しはないのです。しかし、殺生することで、殺人を犯すことで、不幸になったことはあり過ぎではないでしょうか。盗むことで、自分が破壊するだけではなく、他人の大事な財産がなくなったり、銀行や会社が倒産したりしたことはあり過ぎではないでしょうか。邪な行為で、どれくらい家族が不幸になったことでしょうか。どれくらい子供たちが、親から離れて苦労するはめになったことでしょうか。嘘をついて人をだまして、国をだまして、世間をだまして、何か善いことがひとつでもあったのでしょうか。正真正銘の嘘つきだからと、会社に内定が決まったケースはひとつでもあるのでしょうか。酒を飲むことが資格になる場合があるのでしょうか。アル中に、麻薬中毒者に求人呼びかける仕事なんかはあるのででしょうか。

世で悪業を積んで、楽に生きる資格がないからではないでしょうか。仏教の冥想実践はどういうものかと調べると、苦行は微塵もないことが分かるはず。仏教の冥想実践をスタートした時点から、ところが安らぎを感じ始めるのです。ところが、成長をはじめるところ。ここに潜んでいる欠点・弱点は、徐々に消えてゆくのです。見る見るうちに人生は、明るくなるのです。いまここで幸福になるのだ、という保証は、仏教だけです。他宗教が語る幸福は、死んでから得るものです。死んでからその教えが間違っていたと分かっても、後の祭りです。いまここで幸福になると保証しているから、たとえ一週間でも試してみることができると分かります。間違っていると分かったら、いつでも止めることもできるのです。

こころの悩みが多い人に、冥想は最初にやりにくいものだと思えるのしょうがないことです。重病の患者が苦しいのだと叫ぶのは、どうしようもないことです。重病の患者に限って、治療さえも苦しく感じるの

ですから、戒律は厳しい、苦しい、守りたくないというのは、自分自身が右も左も理解できない極限な愚か者であると宣言することではないでしょうか。何かの意見を述べる前に、十分な証拠を調べてから、言うべきでしょう。結局は、仏道は厳しいのだという人々は、自分たちを不幸に陥れる原因を放っておいてくださいと言っているだけです。人間の危険性を放っておいてくださいと言っているだけです。人間は幸福になること、平和でいること、仲良くすること、豊かになること、貧困がなくなることが嫌で、大反対しているだけです。冥想実践も厳しいと言っている人々がいるのです。そうとう勘違いしているのです。世の中にある様々な宗教のしきたりを見て、仏教の冥想が厳しいと言っているのでしょうか。苦行があるのは、他宗教です。苦行をしても、他宗教の中でこころの安らぎの境地に達した人は、一人もいないのです。贅沢に生きられるのに、わざと迷信的な苦行を選んで好んで行っているのは、お釈迦様がユーモアで仰ったとおりに、過去

す。しかし、治療をはじめたら、病気が減っていくから苦しみも減り、楽になるのです。重病の患者は苦しから治療が嫌だというのではなく、治療を受けるべきです。こころは問題だらけで重病な人も、冥想は苦しいと文句を言うものではなく、少々、忍耐するべきなのです。仏道は楽から楽へ行く道なのです。正確に言えば、少量の楽を捨てて大量の楽に達する道なのです。

## 今月のポイント

- ▼ 苦勞して楽に達する道は正しくない。
- ▼ 仏道は小楽から大楽に達する教えです。
- ▼ 仏教は幸福を否定しません。
- ▼ 世界は不幸になる道を幸福な生き方だと勘違いしている。

# 根本仏教講義

覚支相應 サンガールワ経  
Bojjhaṅga Saṅyutta Saṅgāraṇa sūtra

スマナサーラ長老 法話

編集 出村佳子

能力を奪う五つの障害 8

智慧の完成「七覚支」③

因果法則を知っているのに、頭では分かっているのに、誘惑から逃れられない……という人は、とことん自分を戒めて、欲や怠けを断つ努力が必要です。このとき非常に苦しいかもしれません。でもその苦しさと打ち克つ苦しみなのです。

欲や怒り、怠けに負けないで、それらを乗り越えよ

うとあらゆる努力をすること、そういう修行方法として「精進」(viriya) があるのです。

(前号から続きます)

## 覚支④ 喜覚支 (pīti sambojjhaṅga)

悟るための第四番目の覚支は「喜覚支」です。パオリ語で pīti sambojjhaṅga といいます。

ここまで、実践者は非常に厳しい「精進」を実践してきました。それはまさに自分の葛藤や誘惑に打ち克つ自分との戦いであって、途轍もなくつらい修行段階でした。しかしそれに負けずに精進を続けていると、次に「喜び」が現われてくるのです。

この喜びは、俗世間の、おいしいものを食べて楽しむとか音楽を聞いて楽しいといった低次元の喜びではありません。非常に高いレベルの落ち着きのある静かな喜びなのです。

おいしいものを食べている瞬間は楽しいかもしれませんが、それを食べ終わってしまえば喜びは消えてしまいます。音楽を聞いているときは楽しいかもしれま

せんが、同じ曲を一日中聞いていると、やがていやになって飽きてしまうでしょう。このように、五感を喜ばせて楽しいというのは一時的なものにすぎません。墮落の原因にもなりますし、副作用もいろいろあるのです。

他方、「喜覚支」の喜びには副作用は一つもありません。精進をもって「今の瞬間に気づく」ことを頑張っていると、ものごとの因果関係が見えてきます。見えてくると「わかったぞー」という喜びが湧いてきます。何か新しいことを発見すると、心はものすごく喜びを感じるので。さらには、向上するための励みにもなります。人間の脳というものは、楽しみや喜びがないと、うまく機能しません。人生はつまらない、楽しくない、などと不平不満ばかり言っていると、脳はどん

どん退化していくのです。

私たちの脳には常に喜びが必要です。ですからいつでも笑ったりニコニコしたりして、何かいやなことがあっても全然気にしないようにしてください。たとえ自分の家が火事で燃えてしまったとしても、落ち込んではなりません。「ま、私の家は古かったからね」などと考えて、明るく軽く受け止めることが大切です。そうすると不幸にはなりませんし、脳もどんどん成長していくのです。

## 喜覚支もオートモード

気づき（念覚支）からスタートして、分別能力（拮法覚支）が身につくとき、頑張つて精進を続けていると、非常に高いレベルの喜び（喜覚支）が自動的に現われます。喜びが現われると、さらに頑張るようになります。それで心はさらに成長するのです。人は歯を食い縛つて頑張るだけでは成長しません。喜びが必要です。何事も喜びを感じながら、おこなうことが大切なのです。

## 覚支⑤ 軽安覚支 (passaddhi sambojjhaṅga)

悟るための第五番目の覚支は「軽安覚支」です。パリー語で *passaddhi sambojjhaṅga* といいます。これからは理解するのが少々むずかしいかもしれませんが。

正しく実践して、心に喜覚支が十分に育つてくると、次に軽安覚支が現われます。これは心が宇宙空間にいるかのごとく、ものすごく軽くなることです。ふだん

私たちは「あー、この仕事もやらなければならぬのか」「めんどうくさいなあ」「なんで私がやらなくちゃいけないのか」などと、心はたいへん重く、硬くなっています。何かをやるうと思つても、身体が重くて動かないのです。

そこで、瞑想をして第五番目の軽安覚支が現われたら、心と身体の重さはなくなつて非常に軽くなり、まるで宇宙空間に浮いているかのごとく軽くなるでしょう。これは、今までずっと心を苦しめていた欲や怒り、怠け、興奮、混乱、後悔、迷いなどの重石がなくなつた状態です。心に重石があると、当然、心は重い。そこでこれらの重石が全部取り除かれたとき、心は軽くなり、まるで宇宙空間に浮いているかのごとく軽くなるのです。そのぐらい軽くなつたら、その人にできないものは何もありません。

## 冷静に軽く受けとめる

日常生活のなかでは「何事も気楽に受けとめる」習慣を育てたほうがよいでしょう。「あー大変だ、どうしよう」ではなく、「あ、そう、なんとかしましょう」と軽く受けとめるようにしてください。何か問題が起きても「では、今できることをやりましょう」と軽くアプローチするのです。

どんな問題が起きても、軽くアプローチするようにしてください。たとえば、誰かが心臓発作を起こして倒れたとしましょう。皆さんはどうしますか？ もし驚いて動揺してしまつたら、なんの意味もありません。このとき必要なのは、冷静なアプローチです。すばやく、では救急車を呼びましょうと電話をかけて「こういう状態で人が倒れています。この住所です」と伝えるのです。でも、たいていの人はただ慌てて混乱し、なんとか電話をかけることはかけるのですが、あせつて動揺して「人が倒れているんだけど早く来て……」



とそれだけ。言うべきことをちゃんと言わないのです。他方、電話を受けた救急隊のほうは、冷静に対応します。「何が起こったんですか、どんな状況ですか、場所はどこですか、倒れている人に意識はあるんですか、ないんですか、呼吸をしていますか、していいんですか」など、順番に落ち着いて質問していきます。それで適切な判断をして、救急車の出動指令を出すのです。

このように、落ち着いて軽くアプローチすれば、すばやく適切に行動することができなのです。

ちょっと余談になるかもしれませんが、今の日本は救急車の中で人が死ぬ時代になったようです。救急車で病院に運んでも、病院で受け入れを拒否され、人が死亡するケースが相次いでいます。これって経済大国だと言えるでしょうか。貧しい国で治療ができなくて死んでしまったというのはどうしようもないことです。が、こんなに医療が発展している日本で、どうしてこ

のようなことが起こるのでしょうか。

たとえば、妊婦さんの出産ぐらいは普通のお医者さんでも対応できるのではないかと思えます。むかしは病院ではなく、ふつうの家で産婆さんがやっていた仕事でしょう。なのに大学で何年間も勉強して、あらゆる訓練を受けているお医者さんが「私の分野ではありませんから分かりません」「忙しいから」「ベッドがいていないから」と平気で断るのです。

やっぱり私たちは頭がおかしい。頭がいいつもりですが、仏教から見れば、それが頭が悪いということです。みんな緊張して、マニュアルがないと動けませんし、マニュアルどおりに動けばいいと思っているのです。これは「自己責任がない」ということです。

スリランカの私の村の話ですが、ある子供が脳に問題があって、ときどき発作を起こすのです。いつ発作が起こるかはわかりません。それで、このことを知っている村の大人たちはみんな気をつけて、その子が井

戸の近くで遊ぼうとしたら「そっちへ行っってはいけませんよ」などと注意するのです。もし井戸の近くで発作を起こして、井戸に落ちてしまったら大変ですから。それから、村の子供たちにも注意しておきます。「この子をどこかへ遊びに連れて行って、もし発作が起きたら大変ですよ。だから危険なところや遠くに行っってはいけませんよ」などと。それでも、その子が他の子供たちについて行って、もしそこで倒れてしまったら、子供たちはすぐに大人のいるところへ走って行って、発作で倒れたことを知らせるのです。ですから安心です。みんな軽く見ているのだから。

でも、その子のお母さんはいかがかといいますと、もう、最悪。子供を抱っこしているときにその子が発作を起こしたら、あまりにもびっくりして、緊張して、子供を落としてしまうのです。子供を落としたらケガをするでしょう。ある日、徹夜でお経をあげるようになって、そのときその母子もいましたが、しばらくしてその子が発作を起こしたんです。その瞬間、周りの

お母さんたちは「あぶない、この母親は子供を落とすかもしれない」と考えて、サッとその子を母親から取り上げました。次の瞬間、子供の身体が固くなって口から泡を出しましたが、周りのお母さんたちは冷静に対処しました。呼吸ができるように子供の口を開けてあげ、身体を温めてあげました。そうしているうちに、子供の発作はおさまったのです。

緊張していると最悪です。緊張するのではなく、いつでも軽くアプローチして、「今なにができるでしょうか」と、一秒単位で物事を見るようにしてください。たとえ自分の家が火事で燃えてしまったとしてもうろたえずに、「今なにができるのか」と冷静に軽くアプローチしていると、物事はスムーズに、うまくいくでしょう。

(次号に続きます)

## 釈尊の教え・あなたとの対話

No. 143

## 質問

1

アメリカ合衆国では、妊娠中絶の是非が大きな政治的争点になっています。中絶反対派であるクリスト教原理主義者の意向を受けて、共和党のブッシュ前大統領が国策として中絶反対を打ち出したこともありました。一方、仏教では五戒のなかで、「殺してはならない」としています。釈尊の時代には、妊娠中絶と言つことはなかったかもしれませんが、仏教的にはこの問題をどう考えるべきでしょうか？

妊娠中絶ということは、どんな世界でもあったのではないのでしょうか。インド社会もそんな美しい社会ではなかったのです。たいへん不公平な、差別制度が激しい世界でした。いまもカースト制度が残っていて、平等にはなっていないのです。弱い人、経済的に恵まれ

てない人は、権力を持った人々に攻撃されたり犯されたりしているのです。ですから、女性が妊娠中絶するということは、世界でどこでも昔からあったことだと、まず理解しないとけません。

釈尊は戒律を定めた時に、「妊娠した時点で人間である」と定義しています。ですから、妊娠中絶は仏教では殺人なのです。それだけです。なぜ妊娠した時点としたのかといえば、当ても妊娠中絶があったからなのです。

暴行されたりして妊娠した人にとって、「中絶は殺人」というのは、納得のいかない答えかもしれません。しかし、そういう酷い目にあつた女性たちが、なぜ妊娠中絶という形で、されに酷い目にあわされないといけないのでしょうか。本当は、望まない妊娠をした人でも、幸福に生きられるように社会が助けてあげないといけないのです。なのに社会は被害者を非難するわ、子供も育てられないようにするわ……。女性にしてみれば、暴行されて出来た子供のことなど、どうしても辛くて育てることは出来なんでしょう。もし妊娠中絶に反対だというなら、そういう子供は社会がひきとって育ててあげるのが、社会の責任です。やみくもに中絶反対と言うのは、被害者を責めることであつて、非道徳なのです。

中絶反対も、中絶賛成も、ろくなことではありません。仏教では人助けは基本的な教えです。悩んでいる人は助けてあげないといけないのです。妊娠にいろいろな事情があるにせよ、生れてくる子にだけ人権がないという立場はとれません。妊娠した理由が何であれ、中絶することは殺人なのです。ですから、せっかくこの世に生れようとしている人間を社会の誰かが育てることは、とても徳のある行為です。中絶に賛成しても、反対しても、悩み苦しむはめになるのは女性なのです。決断を迫られている女性たちの悩み苦しみを無くせるようにした方がよいのではないのでしょうか。

私もよく分からないポイントもあります。妊娠した女性の胎児に何か問題があつたり、またお産によってその女性の命が危険にさらされたりする可能性があるのと、現代医学では、生まれる前に発見できるようです。その場合は、医者が医学的な判断で中絶することを勧めるのです。殺人になるからといって、医者の方針も振り切つて産むことで、生れてくる子供も死んで、母

親も死んでしまう事態は望ましくもないし、道徳的でもないのです。しかしその場合も、人間の行為で一人の命が亡くなるのです。このようなケースの場合は、仏教の道徳判断はどのようになるべきかとは、私もよく分かりません。

ある女性に相談を受けたことがあります。妊娠しているが胎児に何かのウィルスが感染して、産まない方がよいと医者に言われたそうです。本人はお腹の中の子供を大事に思っていたのです。しかし産んでも、子供は生きていられるかどうかは分からない。どうするべきかと私に訊かれたのです。「医者話を聞きなさい

い」と私が言ったならば、一人の人間の命をなくすことに私も参加したことになる。私の比丘としての資格も、その時点で消えてしまう。たいへん困ったのです。それで私は、このように答えたのです。「この世で生まれて、人間として成長する善業に恵まれているならば、子供は勝手に生まれるでしょう。子供に人間として成長する業がなかったならば、命は絶えるでしょう。私に言えるのはこれだけです」と。その後、その女性は流産してしまいました。それで、医者も母も罪に責められることなく、問題は解決したのです。しかし、いつでもこのようなことが起こるとは思えません。

## 質問

### 2

今年のはじめから資格試験の勉強をしています。久々に集中して取り組んだのですが、自分の嫌な気持ち、怒りなどがでてきてひどく混乱してしまいました。そこで『慈悲の冥想』を寝る前にやってみたりころ、怒りはあまり感じられなくなりました。二ヶ月後くらいに自分のころが理想的な状態になって、勉強する時に雑念がでてこなくなったのです。これはすごいなと。でも友達と会って一日話したりして次の日になると、友達と遊んで会話した時に反論できなかつたこと、ころに思ったことが勉強中にまた

出てきたりします。出てきたころは、怒りのころだと思って、観察して、怒りが静まっても、また同じような怒りという雑念のようなものが出てきてしまいます。『慈悲の冥想』をする前よりは怒りで支配されることはなくなつたのですが、何度も同じような怒りの気持ちが出てきてしまう状態は、いまよりよくなるのでしょうか。自分のころをきれいにしたと思っています。それが質問です。

ころをきれいにするというのは、さまざまな人格的な欠点をひとつずつ治していくことです。ぜんぶいっぺんに治せるというのはいけません。治せないわけではなく、そこまで人間はできていないのです。人間というのは、まず、いちど痛い目にあつてもらわないと。痛い目にあつてから、人間はそこで二種類に分かれます。二度とやらないという人と、あまり気にしないで、またくりかえしやっちゃう人。人格を治す場合も、ころをきれいにする場合も、いちど痛い目にあつて治すぞと思う人は自分の人格を治せる。成長できる。痛い目に遭わずに治すというのは、珍しいまれな人間にしかできないことです。一般的な人々にとつては、痛い目にあつてから何とかしないとけない

と思う。そう思わない人はどうしようもないのです。質問から読めるのは、感情が激しく働いているところ、ころが汚れている状態なのです。感情の代わりにすぐれた理性で置き換えなさいといけません。理性が出てくるためには智慧が必要だし、ちょっと時間がかかるかもしれません。何か忘れられないと言っているのは、感情です。欲も怒りも感情です。ころの悪いところは感情。なぜ感情かというと、理屈がない、論理がないからです。なぜ怒つたから、なぜ欲が出てきたかと、なんで？という訳を聞いてもありません。私があれが好き、これが好き、ということもあるでしょう。その好きになった理由を言って下さいと言つたら、そんな理由はないので

す。ただ、好きなのです。理屈がないことは悪であり、こころの汚れです。理屈がないから治し難い。理屈があつて理由があることは筋道付けて解除できるのです。感情はそれがいいから、そう簡単には消えてくれないのです。

役に立つ、ひとつのアドヴァイスをします。それは、「過去を埋葬する」という方法です。過去は存在しないのです。過去と違って、我々は忘れることもできず悩んでいるのは、過去に起きた事実を覚えているからではなく、感情に振り回されているからです。過去は忘れるのです。過去は存在もしないし、過去に実体もない。存在もしない過去に振り回されて、現実の幸福を破壊しないことです。

友達と会って話してから、後でごちゃごちゃ悩むはめになったと仰つたでしょう。それで家に戻つてから「こう言えばよかつた。このように反論すればよかつた。私の言い方が悪かつた。言葉をこのように変えた方がよかつた」などなどを考えて、悩む。これは明らか

かに感情です。それで一晩二晩悩んで、自信のある返事も作つて、友達に会つたりするでしょう。その時は、二日間も悩んで煮込んだ返事は言う機会がないのです。友達は別な話題をもつてくる。またはその友達は見解対立したことさえも、そのような話があつたことも、忘れていくかもしれません。せっかく苦労して煮込んだ返事が、無駄になつたので、また新しく悩むための材料が生まれたのです。

過去に出会つた友達も、いまいないのです。いまいる友達は、新しい人間なのです。新しい人間に、新しい対応が必要なのです。過去の感情で対応すると、また外れるのです。また悩むはめになるのです。また何日間も悩んで正しい返事を煮込んで作つても、次に会う時も同じ結果になるのです。ですから、過去のことと振り回されること、過去のことと悩むこと、過去のことに対して妄想すること、すべて無駄な行為なのです。失敗する生き方なのです。悪循環を作るやり方なのです。

過去は存在しない。過去に実体もない。過去に振り回されると、現実離れになる。失敗をする。そのように考えて、過去を永眠できるように深く埋葬してください。掘り返さないでください。それができれば、現在を活発に生きることができるようです。その場その場で正しく対応できるように、能力が現れてくるのです。私たちには他人に正しく対応することができる場合もあるし、自分の対応は外れる場合もあります。それは普通なことです。失敗したからと言って悩むのは、無駄にエネルギーを浪費することです。失敗に悩むのではなく、過去を埋葬することです。過去のことについて悩んだり怒つたりすることは、感情に振り回されていることです。過去の事実をありのままに覚えていることではないのです。感情の制御をできれば、過去に起きた出来事をそのまま覚えておく能力が増すのです。私たちの過去の記憶は、いい加減です。感情が激しかったものだけ覚えておいて、他のことはいくら大事なものであつてもきれいさっぱり忘れるのです。人に大事

なことを言うと、みんなにメモを取る習慣があるでしょう。やっぱり大事なことを記憶したくないのです。感情的なことなら、誰でもメモつたりしません。何時何分何秒で、どこで何人の前でどのように起きたことかと、よく覚えておくのです。それには、怒り憎しみ嫉妬、自己嫌悪などの感情が必要です。ですから結局は、感情の奴隷になつている人間は、覚えてはならないことを覚えて明確に覚える。記憶する必要があるものを見事に忘れる。過去を埋葬して、感情に振り回されない人だけが、覚えておくべき事を明確に覚える能力を身につけるのです。ですから、感情に振り回されないこと、過去を埋葬することが、記憶力を育てるために役に立ちます。頑張つてみてください。

家から外に出かける時に、なんども鍵を確認したり、火元を何度も確認したりを繰り返してしまいます。お医者さんに訊いたところ、それは強迫性障害と言っていました。

それを治すのは簡単です。いつでも火元にノートをもって、チェックすることです。一週間くらいやってみてください。しっかりと丁寧に、自分の行動をノートに記録しておくのです。デザインの良いノートを美しいストラップで首にかけておけばよいでしょう。それで、その場その場でメモをとる。このようにするのです。「鍵——〇」これは鍵をかけた、という意味です。「火元——〇」これは火元を確認したという意味です。

それなりの原因があります。いま言った方法は、強迫性障害の原因を無くす方法です。

それから、日にちも時間も書いておくのです。ついでに人の電話番号や、気づいたことや、あとでするために覚えておくべきことや、何でもふつうにメモを取ることができるよう。いとも簡単にその症状は消えます。大げさなことではないんです。各病気には、そ

## Living Dhamma

# 生きた仏教の教え

Venerable. Ajahn Chah

Yoshiko Demura

アチャン・チャー

翻訳 出村佳子

### 第1回<新連載>

アチャン・チャー（一九八一—一九九二）  
Venerable. Ajahn Chah

一九一八年タイ東北地方生まれ。九才のとき出家。タイ森林派。仏教教理を修め、瞑想修行に励む。一九五四年、森の中に寺院 Wat Paan Pong（ワット・パボン）を設立し、法話と瞑想指導をおこなう。シンプルで実践的な指導は多くの人々の心を引きつけた。タイ国内に約二五〇の分院を設立。海外にも十五の分院と在家者のための瞑想センターが十か所ある。

## 善の心を作る（1）

今日、人々は徳を積むことを求めて、あちこちに走りまわっています。どこかへ行くとき、いつでも私たちのお寺、パボン寺（Wat Pa Pong）に立ち寄ります。もし行

くときに立ち寄りなければ、帰るときに立ち寄っているようです。パボン寺は一時立ち寄り所のようになっています。中には、あまりにも忙しくて、顔を合わせる

ことも、話しをすることもできない人もいるほどです。多くの人は「徳」を求めています。でも「悪い行為から離れること」を求めているようには見えません。あまりにも徳を積むことで頭がいっぱいになっているため、徳を積むことに混乱しているのです。彼らがやっていることは、汚れた布を洗わないまま、布を染めているようなものです。

僧侶は、率直に真理（仏教の教え）を説きますが、多くの人にとって真理を実践するのはむずかしいようです。なぜ、むずかしいのでしょうか？ それは、理解しないからです。ちゃんと理解したなら、簡単に実践できるはずです。どういうことかといいますと、たとえば穴があって、穴の底に何かがあるとしましょう。その穴に手を入れて、もし穴の底に手が届かなかったら、皆さんはどう言うでしょうか？「穴が深すぎる」と言うでしょう。何百人、何千人の人がその穴に手を入れて、穴の底に手が届かなかったら、全員が「穴が深すぎる」と言うでしょう。誰も「自分の腕が短す

ぎる」とは言わないのです！

大勢の人が徳を積むことを求めています。悪い行為をやめようとしません。いつかは悪い行為から離れるべきでしょうが、「悪い行為をやめることに関心のある人」はほとんどいないのです。お釈迦さまの教えはとても簡潔です。しかし多くの人はただ通り過ぎていきます。ちょうどバボン寺に立ち寄って、通り過ぎて行くように。多くの人にとって仏教の教えは何かといいますと、それは一時立ち寄り所なのです。

次の三つの言葉ほど大切なものではありません。

サッパ パーバッサ アカラナン  
Sappa pāpassa akaranam.

すべての 悪行為から 離れること。

これがすべての過去仏たちが教えた真理です。これが仏教の真髄です。小さな悪であるろうが大きな悪であ

ろうが、体と口と心でおこなうすべての悪行為から離れること——これが諸仏の教えなのです。しかし、人々はこの教えを無視し続け、実践しようとしません。一枚の布を染めるとき、最初にすべきことは、布を洗うことです。しかし多くの人は布を洗わないまま染料液のなかに浸してしまいます。でも、もしその布が汚れていたなら、染める前よりも、さらに汚くなるのではないでしょう。考えてみてください。すり切れた古くて汚いボロ布を染めると、きれいに染まるでしょうか？きれいに染まりません。仏教はこのことを教えているのです。でも、多くの人はこれを見過ごしています。つまり、悪い行為をやめないまま、徳を積もうとしているのです。先ほどの「穴の例」のように、すべての人は「穴が深すぎる」と言いますが、「自分の腕が短すぎる」と言う人はいません。誰も自分自身を見ていません。自分自身をよく見つめなければなりません。真理とともに客観的に自己を観察しなければなりません。

ときどき、バスに乗って大勢でお布施に来る人たちもいます。そのようなときでさえ、バスの中で喧嘩をしたり、お酒を飲んだりしている人もいます。その人たちに「どこへ行くのですか？」と聞いてみると、「お布施に行きます」と言います。彼らは「徳を積みたい、でも悪い行為はやめたくない」と考えているのです。しかし、こんなやり方をしていたのでは、徳を積むことなどとうていできません。

これが私たちの生き方です。ご自分のことをよく観察してみてください。お釈迦さまは「よく気づき、どんな状況のなかでも自己に気づくように」と教えられました。悪い行為は身体と言葉と思考でおこなわれます。善や悪、幸福、不幸などのすべての原因は、身体と言葉と思考の行為から引き起こされるのです。今日、皆さんは（お寺に来るとき）身体と言葉と思考を持ってきましたか？ あるいは家に置いてきましたか？

自分自身をよく見てください。遠くを見る必要はありません。自分の身体と言葉と思考を観察し、そして悪

い行為をしていないかどうかを観察するのです。

人は自分がやっている悪い行為を見ようとしません。これは家庭の奥さんがしめつ面をしながらお皿を洗っているようなものです。奥さんはお皿を洗うことにあまりにも熱中しすぎているため、自分の心が汚れていることに気づかないのです。このようなことを考えてみたことはあるでしょうか？ 奥さんはお皿だけを見えています。つまり外だけを見ているのです。そうでしょう？ こうしたことは、おそらく誰でも経験したことがあると思います。しかし私たちが見るべきものは「お皿を洗うこと（外を見ること）」には熱中するが、心は汚れたままである」ということです。いくら熱心にお皿を洗っても、自分自身を観察していかないから、これは善いことではありません。

私たちは自己を観察しないから、さまざまな悪い行為をします。自分の心を見ていないのです。人は何か悪い行為をするとき、まず周りを見て誰かに見られて

と道徳ではないものを区別することができるでしょう。

私たちが知るべきものは、このことなのです。

私がこのようなお話しをしなければ、皆さんはこのお話しを知らないでしょう。皆さんの心には欲や無知があります。それに気づいていませんし、それらのことを知りません。いつも外ばかりを見ていたのでは、何にも気づくことはできないのです。これは自分の心を見ていない人の困ったところです。心を見れば、善と悪が見えてきます。善を見れば、その善を心に留め、それに従って実践することができるのです。

悪をやめて善をおこなうこと、これが仏教の真髄です。

「Sabba pāpassa akaranam」

身体と言葉と心で一切の悪い行為をしないこと。これが正しい実践であり、お釈迦さまの教えです。これを実践することによって、布（心）がきれいになるのです。

いないかどうかを確かめます。「お母さんに見られていないか」「妻に見られていないか」「夫に見つからないか」「子供たちは見えていないか」などなど。誰も見ていないということがわかったら、すぐに行動するのです。これは自分にたいする大変ひどい行為です。「誰も見ていない。だから誰かに見られる前にやろう」と考えているのです。でも本当に誰も見ていないのでしょうか？

自分は「誰か」の中に入らないのでしょうか？ わかりますか？ 私たちはこうやって自分のことを「見て見ぬふり」をしているため、真に価値あるものを見つけないでいます。真理を見つけないでできないのです。「自分を見る」とき、自分に出会うことができます。何か悪い行為をしようとするとき、もしその瞬間、自分を見ることができたなら、その行為を止めることができるでしょう。何か役に立つことをやりたいと思ったとき、自分の心を見てください。「自分を見る」ことを知ったなら、そのときは正しいことと悪いこと、役に立つことと役に立たないこと、道徳

「Kusalassa upasampadā」

次に来るのが、道徳を守り、善をおこなうことです。もし私たちの心が道徳的で善であるなら、徳を積むためにバスに乗って国中を走りまわる必要はありません。家にいるときでも、徳を積むことができます。でも、多くの人は悪い行為をやめなのまま、徳を求めて国中を走りまわっています。しかし結局は何も得られないまま家に帰り、もとの不機嫌な顔に戻ります。いわゆる、しめつ面をしながらお皿を洗います。こわい顔で熱中してお皿を洗うのです。私たちはこの一連の事を見ないために、徳を積むことからほど遠く離れています。

頭では分かっているかもしれませんが、でも「心では本当は分かっている」ということを分かっているのです。仏教は、人の心にまで踏み入ることはしません。心が善良で道徳的な人は幸せでしょうし、その心

サチッタハリヨーダパナン  
「Sacitta pariyodapanam」

には笑いがあるでしょう。しかし、ほとんどの人は笑っている時間がほとんどありません。そうではないでしょうか。私たちがなんとか笑うのは、ものごとが自分の気に入るように進んだときだけです。世界中のみんなが自分にたいして良いことだけを言ってほしいと思っているのです。これが幸せを見つける方法でしょうか？ 世界中のみんなが自分にたいして良いことだけを言うようにすることはできるのでしょうか？

もしできるなら、いつ幸福を見つけられるでしょうか？ 幸福を見つけるには、真理を用いなければなりません。善いことでも悪いことでもどんなことでも、何も確かめず闇雲にしがみつかないようにしてください。対象に気づいて、対象への執着を捨ててください。心がリラックスしていると、笑うことができます。何かにたいして怒った瞬間、心は汚れます。怒ることに、善いことは一つもないのです。

えています。そのとき何ができるでしょうか？ 外を歩いているとき、突然切り株につまずくかもしれませんが……ゴツン！……「痛い！」……問題はどこにありますか？ 誰がつまずいたのですか？ 誰のせいですか？ 自分の不注意でつまずいたのです。自分でさえ、自分をイヤな気持ちにさせます。このことを考えてみると「自分が自分をイヤな気持ちにさせているのは本当だ」ということがお分かりになるでしょう。ときどき自分の好きではないことをついやってたりすることもあります。そのときは誰のせいにすることもできません。ただ「しまった！」と言うしかありません。

仏教の徳というのは「悪いことをやめる」ということです。悪い行為をやめれば、もう間違えることはありません。間違いがなく、ストレスがなければ、心は穏やかになります。穏やかな心は、清らかな心です。怒りのない心は、きれいな心なのです。

どうすれば心はきれいになるのでしょうか？ それ

心の汚れを取り除いたとき、心の苦しみがなくなります。そして穏やかで、やさしく、道徳的になります。悪いことをやめて心が輝くとき、心には常にやすらぎがあります。穏やかで澄み切った心を育てることは、人間がなせる真の偉業なのです。

他人が自分の好みのことを言うと、私たちは笑います。もしイヤなことを言うと、気分が悪くなります。でも、どうやって他人がいつでも自分の好みのことだけを言ってくれるようにさせることができるでしょうか？ そんなこと、できるのででしょうか？ あなたの子供たちでさえ……あなたをイヤな気分にしたことがあるのではないのでしょうか？ あなたもあなたのご両親を怒らせたことがあるのではないのでしょうか？

それから、他人だけが自分をイヤな気分させるものではありません。自分の心も自分を怒らせるのです。自分でさえ、ときどき自分の頭でイヤなことを考

は心を知ることです。たとえば、こんな気分になることもあるでしょう。「今日はものすごくムシヤクシヤする。何を見ても腹が立つ。食器棚のお皿を見ても腹が立つ」と。それで食器棚のお皿をかたっぱしから粉々に割りたくなるかもしれません。何を見ても気分が悪いのです。ニワトリを見ても、アヒルを見ても、ネコを見ても、イヌを見ても……もうすべてのものがイヤなのです。

夫が何かを言うたびにイライラします。そういう自分に、また腹を立てるのです。このようなとき、どうすればよいのでしょうか？ この苦しみはどこから来るのでしょうか？ これを「徳がない」と言うのです。最近タイでは、人が死んだとき「その人の徳が尽きた」と言います。でも、それは間違っています。徳が尽きた状態で生きている人も結構いますから。徳が尽きた状態で生きている人は、徳を積むというのを知りません。悪い心は、さらに悪い行為をします。

(次号に続きます)