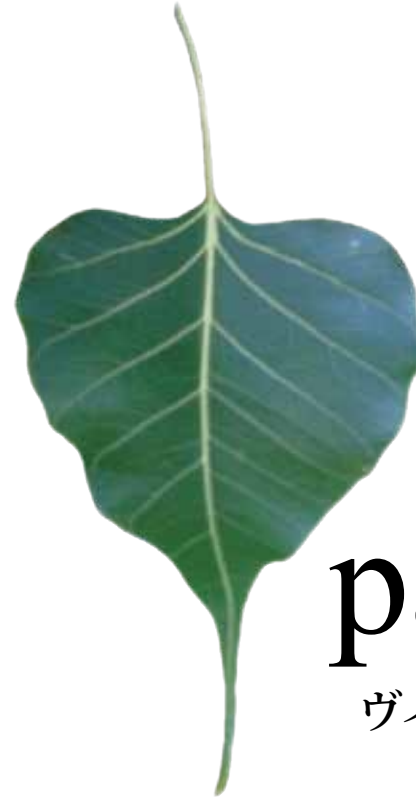


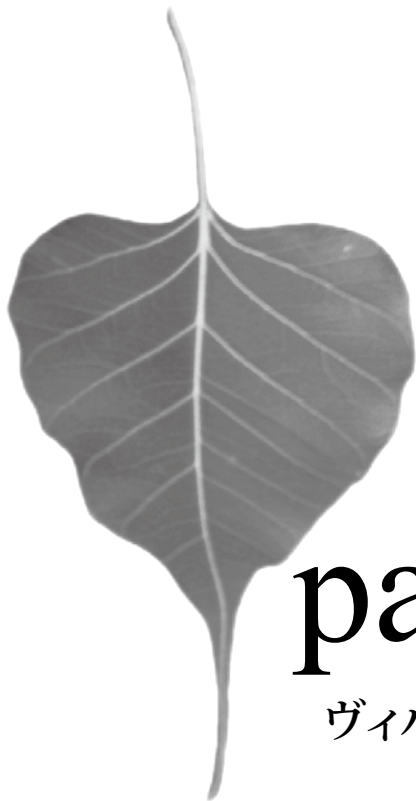
Sabbe sattā bhavantu sukhittā  
生きとし生けるものが幸せでありますように



パパンチャ  
**papañca**

ヴィパッサナーで破るもの

アルボムッレ・スマナサーラ長老  
*Ven. Alubomulle Sumanasara Thero*



パパンチャ  
papañca

ヴィパッサナーで破るもの

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

## ヴィパッサナーという高速道路

これから瞑想の時間です。

「ああ、瞑想か。それならよく知っている。」という気持ちになると思えます。西洋の人々もメディテーション (meditation) ならいろいろな方法を知っているという態度になります。なぜ、ひとは瞑想に興味を持つのでしょうか？ たいていの人々は、仕事が上手く捗って、精神的なストレスは少なく、また楽しい気分になりたい、とと思って瞑想に興味を持ちます。たまたま、東洋の神秘に挑戦してみたいという、かつての開拓主義の生き残りの方々もいれば、西洋人の間で人気があるからという理由で、日本でも座禅に興味を持つ人々もいらっしやる。というわけで、瞑想と言えば「気分を良くするための少々変わった方法」という意味で理解されているのです。「気分さえ良ければ、人々の間で人気さえあれば、どんな瞑想でもかまわん」というのがクールな人間の常識です。

しかし、残念です。ヴィパッサナー瞑想は普通の瞑想とは違います。徹底的に違う瞑想です。

瞑想 (meditation) では、何か一つの対象に集中して、こころの統一能力を磨き上げます。落ち着くとか、気持ちが良くなるとか、楽になったとか、仕事が集中してできるようになったとか、神秘体験を得たとか、いろいろ結果もあるようです。

では、ヴィパッサナー (vipassanā) とは何でしょうか？——「観察する (observe) こと」です。対象一つを選んでそればかりを観察したり、念じたりするものではありません。ありとあらゆる現象を観察することです。存在とは何か、生きるとはどういうことか、生きる意義は何か、何のために生きるのか、いったいこの世とは何なのか、それを発見しよう、生きる目的に達しよう、一切の苦を乗り越えて不死なる境地に到達しよう、という目的で全てを総括的に観察しなくてはならないのです。

「スケールが大胆で、大き過ぎじゃないの?」「まったくだ。スケールがあまりにも大き過ぎです。叶うはずはありません。」そう思われるに違いありません。

いいえ、心配は無用です。お釈迦様が全てコンパクトに整理整頓して語ったのです。さらに、人間に必要でないものと、欠かせない必要なものに区別して、「必要不可欠なものだけに挑戦するように」と説かれていのです。それから、その方法もとてもシンプルです。

方法と言うなら、これは最短距離で、カーブ一つもない、直線の道なのです。ヴィパッサナーという高速道路に入れば（通行料もなし）、出口は解脱・涅槃・悟り・究極の幸福・一切の苦しみの終焉というところなのです。複数の目的を挙げましたが、看板の名称が違ってても、結局は同じ場所です。得られる結果は皆同じです。

## 佛陀の瞑想から得られるものとは

お釈迦様の言葉を紹介いたします。

Ekāyano ayaṃ bhikkhave, maggo sattānaṃ visuddhiyā,  
soka-pariddavānaṃ samatikkamāya, dukkhadomanassānaṃ  
atthaṅgamāya, ñāyassa adhigamāya, nibbānassa sacchikiriyāya

(Dīgha Nikāya No.22 『大四念処経』、Majjhima Nikāya No.10 『念处经』)

日本語の訳は？ それは宿題にしておいて、註釈と意識を先にいたします。

エーカーヤノー マッゴ  
ekāyano...maggo とは「一本の道、真っ直ぐの道、唯一の道」です。裏道も、別なルートもないのです。「独りで歩むべき道」とする知識人もいます。「独りで歩むべき唯一の道」だと理解すれば良いと思います。

サッターナン  
sattānaṃ は「生きとし生けるものの、衆生の、全ての生命・生き物の」  
という意味になります。特定な条件に置かれている、特定な人にのみ適  
するものではなく、全ての生命に適している道です。「普遍的、共通し  
ている」ということにもなるのです。私は、「誰にでもできる道だ」と  
理解すれば良いと思います。

ヴィスッディヤー  
visuddhiyā は「清らかになるために」という意味です。風呂に入っ  
て身体をきれいにすることではないので、こころを清らかにすることに  
なるのです。

ここまでの意味は、「生命のこころを清らかにするための唯一の道で  
す。」

「こころの清浄」という概念について、私たちは考えた方が良いと思  
います。哲学者、宗教家が「心は汚れている。原罪だ。皆罪人だ。」な  
どと言っています。俗人である我々も「心は汚れているのだ。きれいな  
こころになりたい。」と思ってはいる。こころは本当に汚れているのか、  
本来清浄なのか、どのように汚れたのか、汚れは取れるのか、どうして  
もこころを清らかにしないとダメなのか、などの疑問についても理解す  
る必要はあるのですが、長くなりますので、今は置いておきましょう。  
汚れや罪について、宗教家、哲学者、思想家が語る話は、本棚を飾るた  
めに大事に保管しておいて、私たちは実際に清浄なこころを作るために  
挑戦した方が良いと思います。良い人間になりたい、向上したい、上を  
目指したいなどの気持ちは、ほとんどの人々はお持ちですね。ヴィパツ  
サナーはその期待に応えるための瞑想なのです。こころの汚れについて  
は後ほどの話で理解できると思います。

ソーカ パリッダヴァーナン サマティッカマーヤ  
soka-pariddavānaṃ samatikkamāya の意味は「悲しみ、嘆きを乗  
り超えるために」です。悲しいことを全然経験しないで生きることは不  
可能です。期待、計画などはダメになる。親しい人々とは死別をする。  
好きな人には振られる。老いる。病気になる。損をする。悲しいことは  
いくらでもあります、それはイヤなのです。遭遇したくはありません。

この問題も佛陀の瞑想で解決します。総括的に言えば、「生きる上での様々な問題を解決する」のです。

ドゥッカ ドーマナッサ ナン アッタングアマヤ  
**dukkha domanassānaṃ atthaṅgamāya** とは「苦しみ、悩みが消える」という意味です。**dukkha** の単純な意味は「体、肉体の苦しみ」です。ドゥッカ  
ドーマナッサ  
**domanassa** の単純な意味は「精神的悩み」「こころの苦しみ」です。

悲しみ、嘆きは外の原因で現れ、悩み、苦しみは内から現れます。家に放火することと火事になることのような差でしょうね。家に誰かが放火すると他人のせい、外の原因で苦しむ。家が火事になったら家の中から現れた原因で苦しむ。ここで言う悩み・苦しみは中から現れる原因です。自己発火現象で苦しむこともすべての生命に共通なのです。お釈迦様の瞑想でこれもなくなります。乗り超えられます。

ニャーヤッサ アディガマヤ  
**ñāyassa adhigamāya** とは「八正道（聖道）を歩む」「八正道に入る」という意味です。人が歩むべき、生きるべき正しい道を佛教で「八正道」というのです。人格を向上させて俗世間の次元を超えて聖者の次元に達するための道なのです。「わかっちゃいるが、なかなかやめられない」と言うのはよく使う言葉ですね。それは、その通りです。善いと言われるものならだいたい知っている。しかし、意志が弱くて、癖を直しがたくて、習慣を絶ちがたくて、実行はできません。無理に善いことを実践しようとしても、誘惑に負けるし、ストレスも溜まる。お釈迦様の瞑想では、自然に善い道を歩む人になるのです。我々は当たり前のごとく嘘をつくが、この瞑想を実践する人は当たり前のごとく真実を語る、嘘をやめる。悪の生き方、汚れた生き方そのまま、善い、正しい生き方に変わってしまうのです。何の無理もありません。何の苦勞もなく、楽々に、自然に善い人間になってしまうならば、それはありがたいことでしょう。総括的にいうと、「人格が向上する、完成する」ということなのです。

ニッパナッサ サッチキリヤヤ  
最後に、**nibbānassa sacchikiriyāya** です。「涅槃・解脱を経験する」「涅槃に達する」という意味です。生きる目的に、人生のゴールに達するのです。為すべきことを一切為し終えるのです。ヴィパッサナー瞑想はこ

これらの結果・ご利益があるものです。

これらの五つの目的・結果はあまり面白く思われなくてもいいかもしれません。それよりも自分の関心ある問題が先だと思われるかもしれません。しかし、我々の関心事である個人的な問題、悩み、期待、願望、疑問などは、本当はたいしたことではありません。小さすぎます。金がたくさん欲しいとか、いい仕事に就きたいとか、痩せたい、長生きしたい、健康でいたい、よい人間関係を築きたいなどなどでしょう。すべては、要求不満ではないでしょうか？

一切の問題を根元から、根本から、二度と現れないように解決するのです。生命が期待してきた、今期待している、これから期待するであろうものは、この五つの目的の中にすべて入っています。なにも漏れてないのです。ですから、個人的な小さな期待、悩み、問題などを忘れて、佛陀の瞑想に挑戦するのです。期待を遥かに飛び越えた、想像さえもできなかった大幸福になるのは間違いありません。

喩え話を作ります。ある人が四カラットでもいいからダイヤが欲しいと思っている。賢者がその人を連れて行ってダイヤの山をあげるのです。お釈迦様は、私たちに何カラットかの小さなダイヤではなく、ダイヤの山をくれているのです。小さな苦しみをなくしたいと思っている人の、一切の苦しみをなくしてあげるのです。それを示すために、人間の希望を五つにまとめたのです。

積尊の説かれる方法は唯一なもので、他の教えでは見つかりません。また、普遍的な道なので、老若男女誰にでも実践できます。とても具体的な瞑想なのです。

## 順番、智慧から解脱へ

順番として、まずものごとを理解するということは必要なのですね。

ありのままに理解する。ありのままに理解すると、世界は今まで知っていたものとはガラリと違うんだ、ということがわかる。それで気持ちが変わります。こころの汚れ、今まであった苦しみ全て、こころから落ちてしまうのです。ステージは二つです。理解すること。こころが変わること。

まず、智慧が現れる。それから智慧でものごとを見ていると、こころから煩惱が落ちてしまいます、なくなってしまう。智慧でもって悟り開かなくちゃいけない。だから神秘的なものではありません。カルトでも、迷信でも、非論理的なものでも、観念的なものでも、信仰に束縛されるものでもありません。一人一人に経験できる、確かめることができる、どなたが実践しても結果が現れる方法です。

しかし、智慧をつくるためにはちょっとばかり精進しなければいけないのです。ちょっと踏ん張らないといけないのです。では、何に精進するのでしょう。

佛教にはひとつのキーワードがあります。「<sup>パパンチャ</sup>papañca」という言葉です。「<sup>パパンチャ</sup>papañca」という言葉は、日本語にも訳してはいます。しかし、この度は日本語を覚えて理解するのではなく、そのままパーリ語の用語で覚えて理解したほうが良いと思います。言葉は「<sup>パパンチャ</sup>papañca」。これはカタカナでも正しく書けます。話をする前に、パパンチャの基本的な意味を紹介します。「<sup>パパンチャ</sup>papañca」というのは、我々の「認識世界」のことなのです。

## 「認識の世界」とは何でしょうか

我々はものごとを知って生きていますね。「ものごとを知る」ということは全ての生命に共通ですよ。**生命と物体の差**はそこにあるのです。

例えば、この<sup>かね</sup>鉦は生命ではありません。物体ですね。私は生命体です。私とこの鉦の差は、「知る機能がある」か、「知る機能がない」かなので



す。この物は知らない。「知る」ということはしない。私は「知る」ということをする。「知る」ということをするから、私は生命なのです。

ミミズも生命なのです。ミミズも目がないわりに、脳細胞ないわりに、ものごとを知るんですよ。だから生命なのです。

ちょっとわからないのは、植物はどうかなあ、ということなのですよ。植物が知っているか知らないか、ということは、我々にはちょっとわからないですね。ですから植物はちょこっと中間的なところに置いておきましょう。植物はなんか微妙です。ま、単純な物体でないことは明らかなんです。植物は物体ではありません。石とか壁とかとは違います。違うんだけど、ものごと知っているかどうかということは、ちょっと微妙です。そういうことで、そこは中間的に置いておいて。

で、ミミズさえも、ものごとを知っている。ゴキブリもものごとは知っている。犬もネコも知っている。「知る」ということは「生命であること」の定義なのです。

生命と物体の差が、「知る」という機能で区別されます。「知る」という機能を持っていると生命であって、「知る」という機能を持っていないとただの物体です。

## 知はあるが全知ではない

知る機能は生命ですが、全てを知ることもしなく、正しく知ることもしない。こちらで言う「正しい」とは佛教で言う「ありのままに知る」ことです。ゴキブリはゴキブリに必要なことしか知らないのです。ミミズはミミズに必要なものしか知らない。ミミズには知ることのできない別な世界があると、我々人間は知っているのに。犬は人間の家族の一員として生活しているが、人間が知っている世界をほとんど知らない。犬に必要なことしか犬は知らない。

では、人間はこの壁を乗り越えているのでしょうか。違います。人間に必要なものしか、人間も知らないのです。そこで、私たちの立場から見ると、犬の知っている世界は全てじゃないのです。ネコが知っている世界も全てじゃないのです。それぞれの生命に「自分が知っている独自の世界」があるのです。各自の知る世界は全てではなく、その生命に必要な世界なのです。例えば、ミミズは土のことを知れば十分です。カラスが知っている世界はミミズには不必要です。ここで、ポイント第一、「生命の知る世界は厳密に制限されている」。

我々人間には人間だけに限った知る世界があります。人間には犬猫やその他の生命の知る世界を知ることは不可能です。人間が知っているのは人間の世界だけです。それも厳密に制限された狭い世界です。飼っている家の犬が知らない広い世界を飼い主である私は知っていると簡単に言える。しかし、同じことが犬にも言えるのです。「ご主人が知らないことを私はたくさん知っている。」と犬にも言えるのです。次に我々人間同士の知る世界はどういうものかと考えてみましょう。同じ人間同士なのに、人間は皆同じことを知っているわけではありません。同じ知識を持っているわけではありません。例えば、今話している私自身は人間が知っている全てのことを知っているのですか？ それは明らかに違いますね。私が知っている世界も全てではなく、人間に限った知る世界です。それもまた人間が知っている世界の全てでもありません。私が知っているのは人間に知り得る世界のほんのわずかな一部分です。簡単に言えば、結局、我々は自分に必要なものしか知らない。それは「**私だけの世界**」です。私は「私だけの知る世界」で生きている。他人の知る世界は全然知りません。それで、ポイントの第二です。「私の知る世界は私だけに厳密に制限されている」。

それでこの二つのポイントをまとめて結論を出してみると、「**各生命は自分だけの殻の中にいる。自分が知っているすべてはその殻の中のできごとである。自分という殻の外は知り得ない。**」以下詳しく説明いた

します。

## 知と煩惱はワンセット

<sup>パバンチャ</sup>  
papañca という佛教用語は、今説明した「知る世界」のことを意味する言葉です。だったら、<sup>パバンチャ</sup> papañca を日本語で「知識世界」と言えばいいですね。「認識世界」と訳しても構わないでしょうね。パーリ経典には「認識」を意味する単語はいくつかあります。例えば、<sup>ヴィンニャーナ</sup> viññāna (認識)、<sup>サンジャーナ</sup> sañjāna (知る)、<sup>マンニャナー</sup> maññāna (想う) です。しかし、あえて「<sup>パバンチャ</sup> papañca」という特別な単語を使うときがあるのです。

この「<sup>パバンチャ</sup> papañca」という言葉には、深遠な意味があるのです。この単語は、苦しみに、悟りに、智慧に、関わることをしゃべりたいときに使われるのです。では、「<sup>パバンチャ</sup> papañca」とはいったいどういうことでしょう。

自分には自分だけの知る世界がある。それ以外の出来事を知ることは不可能です。人間も他の生命も自分の知る世界はそのままで正しいと思っているのです。例えば、「花はきれい」という知は人間は正しいと思っている。間違っていると言える知は現れません。また、我々は「おにぎりは美味しい」と知るが、「石は美味しい」（食べ物としてです）と思えないのです。「石は美味しい」という知は生まれません。

ということで、生命は自分だけの知の世界に閉じ込められていると同時に、その知の世界が正しいと思っている。言い換えれば、「私を知るから、それが真理です」という立場なのです。

そこで、問題が起きます。「自分が知る正しい知」に対して執着、愛着が生まれる。間違った知は生まれないので、我々は自分の全ての認識に強く執着をする。しかし、他人の知る世界が自分の知る世界と違いますね。そこで、対立が生まれる。怒り、憎しみ、恨み、戦いなどです。それから、「自分が知る世界そのままだが真理です」と思っているか

ら、自分だけの小さな知る世界の殻を破る気にはならないのです。これが、「無明・無知」というものです。知識とワンセットで必ずついてくるこの問題を「煩惱」というのです。これが苦しみの原因なのです。  
パパンチャ  
**papañca** は単なる知・認識という心理的な単語ではなく、必ずついてくる代物である煩惱をも意味した単語です。

## 私の知は正知なのか

「自分の知っていることはほんとにありのままに正しいのか」という問題。——「そりゃあ正しいでしょ。」とそう簡単には言えません。

証明としてこの例を考えてみましょう。私はゴキブリを見て、認識する。「これはゴキブリだ」という知識が起こる。そこで、ネコも同じゴキブリを見て、何らかの認識を作る。人間は「ゴキブリだ」という言語を使うんだから、そこで差がありますが、まあ、言語をはずしましょう。ゴキブリを見て、何か見たという認識がある。ネコも同じゴキブリを見て、何か見たという認識がある。それで、私の認識とネコの認識は同一のものですか、同じものを知っているのか、というと、そこが変で、ちょっとトラブルが起こるんですよ。私たちは人間の世界に必要な、適した認識をするのですよ。いわば、**知識に〔自分の都合に合った〕色をつける**のです。知識を変えるのです。調整、修正するのです。好みに合うように調理するのです。ありのままにはしないのです。

## 自分の都合によって知識を変える

だから我々人間の都合によって、「ゴキブリというのは気持ち悪い虫だ。」「害虫だ。」「イヤだ。」「取ってつぶしてやるぞ。」「殺虫剤をかけて

やるぞ。」と、なんかイヤなものだという知識にするのです。

ではネコはどうでしょう。あまり甘やかしたりせず自然に触れながら生活しているネコならば、ゴキブリを見たら追っかけていくんですよ。ただ見て見ぬフリをするなんてことはしません。普通のネコだったら、かなり活発でしょうし、すごく狩りが得意ですね。ネコはものすごい遊び好きで、ゴキブリを見て、「気持ち悪い」というところではありません。「おもしろいやつ見つけた。これ追っかけて捕まえてやるぞ。」と認識して、追っかけるんですよ。

ネコとゴキブリの競争を見たことがありますか。ネコの足が速いんだから、飛びかかってゴキブリを捕まえるんですよ。捕まったら、ゴキブリはからだが弱いし、転がっちゃって止まるんです。止まったら、ゴキブリというのは身の安全のために、死んだフリをするんですね。仮死状態に一応なります。そうするとネコにとってはおもしろくない。動かないんだから。それでまた動き出すまで手でいろいろ触ってみる。それでも、仮死状態のゴキブリが動かない。それから何もしないで、じっとゴキブリが元に戻るのを待っている。そのうちゴキブリは元に戻って様子をうかがう。「あ、大丈夫みたい。」と感じたら、走り出すんです。大丈夫なわけない。こっちでネコが待っているんだから。ネコの知識世界から見ると、ゴキブリは「超おもしろい」です。狩の練習台になります。

もしネコと人間がコミュニケーションできたならば、私たちはお互いにすごい意見の違いでけんかになるんです。人間は「ゴキブリは害虫だ。気持ち悪いものだ。」と言うし、ネコが「とんでもない。あなた方はなんてこと言うんですか。こんなおもしろいやつはいないんだ。退屈してつまらない時なんかゴキブリ一匹見たら、もう快感で楽しくてたまらん。」と言うんです。

だから、ゴキブリは快感で楽しくてたまらんものか、気持ち悪くてつぶしたくなる存在なのか。まあ、結局は人間もネコもゴキブリを殺す結果にはなるが、認識は決して同一ではありません。すごい差があるでしょ

う。で、問題は、**どちらが正しいか**、ということなんです。

## ゴキブリに聞いて確かめる

では、「ゴキブリさん、きみは何者か。」と伺ってみましょう。「気持ち悪い害虫か、あるいはネコのおもちゃか。何のために生きているんでしょうか。」と。ゴキブリの説明はまるっきり違うでしょう。ゴキブリに聞いてみれば、「冗談じゃない。私は誰の害虫でもないんだ。私は堂々と自分勝手に生きているだけだ。誰かのおもちゃじゃあないんだ。とんでもない。失礼だ、侮辱だ、人権侵害だ。」という立場でしょ。どこかに隠れていれば、私たちはその隠れ場所をひっくり返して、ゴキブリを追い出そうとする。ゴキブリにしてみれば、「何するんだ。せっかく私が落ち着いているのに、なんて迷惑かけるんですか。」ということで、ゴキブリから見れば、人間もネコも害虫なんですよ。「害虫って、あんたではないか。」とゴキブリは言うかもしれません。

明らかな事実でしょ？ ゴキブリからしてみれば、人間ほどの害虫っているんでしょうかね。

## 正しいのはどっち？

それがこの三者の認識世界なんですね。だから、**誰も正しくない**んですよ。自分の都合によって、ありのままの情報を書き換えたんですよ。

最近新聞に出ていた、どこかの会社で、会計をいろいろ書き換えて逮捕されたとか。それだって、自分の都合によって情報を書き換えたことです。

それで、それぞれ情報を書き換えて、人間もゴキブリもうまくいって

いると、思っているのです。でも、うまくいっているわけじゃないのです。ゴキブリは自分がすぐくえらくて自分の自由に生きていると思っています。でも、ネコにも人間にもずうっとやられっぱなしで。ゴキブリを見る人間が嫌な気持ちを感じる。ネゴが欲で興奮する。見られたゴキブリが恐怖感で震える。互いに違う認識の殻があるから、三者ともにこころの安らぎはありません。これは、認識のぶつかり合い、概念のぶつかり合いです。そういうことで、苦しみが終わらないのですよ。この、**概念のぶつかり合い**で。

では人間同士ではどうでしょうか。うまく気持ちは通じ合うのですか。人間同士でさえも、これだけはあり得ないのです。概念のぶつかり合いがあるんです。認識のぶつかり合いがあるんです。考えが衝突するのです。**これが苦しみの原因なのです。**

例えば、同じ花を四人が取り囲んで見ているとします。すると概念は四つなんですよ。見ているのは同じ花なのに。同じものを見ても、それぞれが違う認識をするのです。花そのままを見ないのです。花から伝わってくる情報を自分の都合によって書き換える。

だから、みんな情報を捏造する罪で逮捕しなくちゃいけないんです。いや、いや、もう既に自分というとても小さな殻の中に閉じ込められている。自由はありません。遠い未来、世紀末の時に天罰を受けるわけではありません。既に、逮捕済み状態で、輪廻転生の中で苦しんでいる。

なんで悟りのことを「解脱」と言うのかというと、私たちはもうとっくに逮捕されているからなのです。無期限に束縛されているから、この悪循環を破ることが「解脱」なのです。生命であるならば、もう無期限に逮捕されているし、自由がない。ゴキブリにも、ネコにも、我々にも、誰にも。

そういうことで、何か花を見ても、四人で同じ花を見ているにもかかわらず、認識は四種類。人間だから話し合える。そこでお互いに、話し

合います。それで意見違いがあることに気づく。意見違いが生じると、それぞれ自分の意見が正しいのでけんかになる。自分の意見と違う意見を言われると、気分が悪くなる。

例えば、「この花はつまらない、ただの単純シンプルな花でしょう。」とひとりが言う。もうひとりが、「たとえ小さくても、なんてすばらしい可愛い花ですか。」と言う。そうすると、お互いになんか傷ついちゃって、イヤな気分になるんですよ。たったそれだけのことで。

また、ごく普通にになにかを見て、「これ、おもしろいでしょ。」と言ったところで、隣の友だちが「そんなの何がおもしろいの。」と言っただけでも、ちょっと不愉快な気分になるんですよ。

## 精神的持病

皆、意見が違う。一緒に同じ世界の中で生きていても、互いに気持ちとは通じない。常に意見の相違で苦しいのです。悩むのです。自分の意のままに生きていきたい。しかし、この世で決して通じないのも自分の意見なのです。これは耐え難い苦しみです。

「知る」ことが生命なのに、生命の「知」は正知ではない。私見・私知では苦悩しか生まれないので、生きているものは幸福を感じたことがないと言えるのです。また、苦しんでいるということにさえ気づかないでいることも、なおさらに悲しいのです。

認識によって、正しく言えば、ありのままの情報を捏造することによって、苦が生じるのだから、又、この情報を変えることは絶えず行っているのだから、これは最悪の病いなのです。(Satto saṃsāram āpādi - dukkham assa mahabbhayaṃ; 苦は輪廻転生する生命にとって最大の恐怖です。Saṅyutta Nikāya I.37)



**常にあるのは意見違いだけ。**「同意見」というのはないのです。二人とも同じ意見だということは、ほんとはないのです。

それでもなんとなく、「みんな同じ意見なんだから」という時があるでしょ。まあ、本当はそれも錯覚なんですけど。その時は気分がいいんですよ。例えば人が四人でも、十人でも、二十人でも、何かのことについて同じ意見になったとします。その時はすごくいい気分なのです。楽しいのです。孤独感が少々なくなります。「同意見」なら衝突はないのです。この場合は人間関係で生まれるトラブルも少ないのです。

その時、こころはすごく穏やかです。でも、厳密に言うと、たった一回だけでも「同意見」というものはあったためしがない。だから、本質的に楽しいという経験はないのです、生きる上で。**あるのは「同意見」という錯覚だけ。**

## 同意見という異見

例えばひとりが「この花をどう思う？きれいな花でしょ？」と言うんです。もうひとりの人が、「ああ、当たり前、これはきれいな花ですよ。」と言うのです。「ああ、私たち二人は同じ意見だ。握手！」と言っても、これ違うのですよ。「同じ意見だ」と、お互いすごく気分よくなっちゃって、「あちらの二人はこの花がつまらないと言うんだからねえ。我々二人はきれいだと思うんだから、だから仲間だよ。」と思うでしょう。それでも「違う」と、私は言うんですよ。

ひとりの人が「きれいな花だ。」と思ったら、その人が何を感じたのか、情報をどのように改良したのか、それは次の人にはわからないのです。二人とも、自分の都合によって、それぞれ花の情報を書き換えただけ。情報を書き換えて、結論として、「きれい」という結論を出しただけ。(人間がゴキブリを殺すという決意と猫がゴキブリを殺す決意を比較してみ

てください。)

そこで「きれい」という単語にだまされるんです。「きれい」という単語は一個しかないから、「あ、同じ意見だ。」と勘違いする。しかし、意味がそれぞれ違うのです。

例えば、若い女の子十人ぐらいが並んで、男たちに「あなた方は各自できれいな女の子をひとり選んでください。」と頼んだとします。もし科学的な事実、普遍的な事実に基づいて、この十人の若い女の子の中できれいな女の子を選ぶなら、男たちが何人いようと、同じひとりを選ぶしかないのですよ。それは、普遍的、科学的な事実に基づいて選ぶならの話です。

しかしそうはなりませんね。ひとりが「私はこの人がきれいだと思います。」他の人は別の人を指して「私はこの人がきれいだと思うよ。」と言うのです。それで、「きれい」という**言葉、単語は同じですけど、中身は違う**んですね。

## 言葉の仮面

同じ「きれい」という言葉を使っているが、意味は違う。その個人個人が持っている意味は違うのです。

そういうことで、その言葉と言葉の意味が似ていない。言語というのは人工的に作ったものです。だから言語そのものには問題はないのです。問題は、言語という音だかシンボルだかにつける意味が、すごく流動的で、主観的で、一定していない。言葉の意味は時代によって、使う人の歳によって、地方によって変わるということは、皆様よく知ることでしょう。反対の意味も同じ言葉で言うことができるでしょう。例えば、「大きなお世話」はいかがでしょうか。どんな意味で理解する？言葉として共通している音とシンボル（文字）を使っているが、それぞ

れの人に自分だけに限った意味があるのです。だから**たとえ言語があっても、我々にはコミュニケーションできないはず**なのです。それぞれ違う意味なのですから。

例えば犬一匹見せて、「この犬は大きい犬ですか、小さい犬ですか。」と訊いたら、人それぞれこたえは違うでしょ？「大きい」と言う人もいて、「小さい」と言う人もいる。だから、同じ犬について、「大きい」と言う人の「大きい」の意味と、「小さい」という人の「小さい」の意味が違うのです。一定していないのです。これぐらい背が高くて、これぐらい重さがあると大きいんだぞ、とか、そういう科学的に決まった基準がないのです。

だから単語は同じですけど、意味が変わっていくのです。意味はバラバラ。それでも我々はぺらぺらぺらぺらしゃべってはいる。しかし、お互いにコミュニケーションしていないのですよ。通じてないのです。うるさいだけじゃないの？

言語と言葉の問題を器の喩えで説明します。カップかグラスがあるとしましょう。それは、液体（飲み物）を入れて運ぶ器ですね。カップは同じでもあっても、お茶を入れたり、コーヒーを入れたり、水を入れたり、ジュースを入れたりする。絵描きさんが顔料を入れたり、職人さんが作業に必要な油、シンナーなどを入れたりすることもできる。もし、ある人が中身はなんであろうともそれを気にせず、「飲み物が入っているカップ」という意味で認識するならば、大変な結果になるでしょう。我々の言葉の使い方はそれと似ているのです。本当はカップを認識するより、中身を区別して認識した方が正しいのです。

## それでも、会話する

「よく話し合えば、理解してくれる。」なにか問題が起こる度に耳に入るフレーズですね。これは、本当でしょうか。基本的にはコミュニケーションは成り立たないことを今まで話してきました。何を話しても相手が、自分の都合に合わせて情報を書き換える。こちらが相手に提供している情報も、結局はありのままのものではなく、こちらの都合によって捏造したものです。話し合えば合うほど、“異見違い”に遭遇する。気分が悪くなる。ありとあらゆる感情が生まれてくる。落ち込んだり、嫌になったり、怒ったり、疲れたり、興奮したり、混乱したりする。自分の気持ちが通じないだけでなく、理解もされないままで却下される。これは「苦」ということです。

## 都合・ものの見方・見解

いくらしゃべっても誰一人も**事実を伝えることは、しない、できない、不可能**。自分の都合によって情報を書き換えている。この「都合」というのはなんですか？ 自分が物事を、情報を、判断する基準なのです。ここを成長させていない、生まれたときから徹底的にマインドコントロールされている、感情の奴隷になっている自分が、作った基準ではないのでしょうか。ミミズもゴキブリも犬も猫もその他の動物も、自分自分の基準・都合を持っている。赤ちゃんも、子供も、青年も、若者も、中年も、老人もそれぞれ基準・都合を持っている。この都合に合わせて情報を捏造する。この都合・基準というのは正しい事実・真理であるならば変わらないはずです。しかし、基準は瞬間たりとも一定しないのです。変わるのです。一人の人間であっても、ものの見方というのは子供の頃、

若い時、中年の時、老年の時、それぞれ変わるでしょう。なぜ基準を変えるのですか？ 前の基準より、今のものの見方がマシだと思っているからです。でも、そのマシな見方もすぐ変わります。それなら、人生の一番マシな見方というのは、死に瀕している時でしょうね。見方を変える時間はもうないのだから。ほとんど意識のない、周りにいる人々のことも認識できない時、朦朧としている時、人生の一番マシな見方・見解・基準を持っていることになってしまうでしょう。

瞬間、瞬間、この都合・基準・見解が変わるのです。正しくないから変わるのです。なのに、我々は自分の考えに、気持ちに、認識に強烈に執着している。自分が知っていることに執着をする。それで、苦しむ。この都合・基準・ものの見方・見解は、佛陀の言葉で言えば「無知」なんです。だから**無知に基づいて情報を書き換える**。

そういう世界を「<sup>ババンチャ</sup>papañca」と呼んでいるのです。だから単純に「認識」と訳したのでは、心理的に受けとめ方が違うのです。「<sup>ババンチャ</sup>papañca」と言っただけで「認識」なのです。でも、「認識」と訳すとなんの悪さ、欠陥も見えない単語ですよ。「<sup>ババンチャ</sup>papañca」と言えば、かなり悪いという意味なんです。

## 見るだけでもところは汚れる

我々はいろんなものを見て欲を作る。見る対象は見る人に欲を作ってやる気はありません。花は咲いているだけです。それを見る人のところに欲が生じる。それは自分の都合で情報を書き換えて認識するから、欲が生まれたのです。何かを見てすごく怒る。怒ったのも、情報を書き換えたんだからです。誰かを見て嫉妬する。書き換えたんですよ、情報を。だから嫉妬する。

こういう例で考えてください。誰かがすごくかわいい犬を飼っている

とします。自分は犬を飼っていない。他人の犬を見て、その犬の頭でもなでて、ちょこっと遊んだりして、「なんてかわいい犬でしょう。」と楽しむのです。そこで、自分も犬を飼うとします。そこらへんで迷子になっている犬を見つけて、拾って、飼うことにする。そこで次に散歩に行った時、またあの同じ犬に出会います。もうとっくに自分の犬に愛情ができていたならば、今度はその出会った犬に対して、「なんてかわいい犬でしょうか。」という気分がないんですよ。気持ちが変わるので。

それはいろいろです。自分の犬がそれほどかっこよくないんだったら、「私の犬ももうちょっとかわいい方がよかったなあ。」と思うかもしれません。「あれはかわいいんだけど、ただかわいいだけで、私の犬の方がもっといいんだ。私の犬の方が賢いんだ。」と思う可能性もありますし、「なんで私が飼った犬はバカなんでしょう。ゲームもできないし、お手と書いてもさっぱりわからないし、お座りと言ってもしっぽ振るだけで座りはしないし、それに比べてこの人の犬はなんと賢くて。」とかね。そうするとなんか嫉妬でしょ。

で、そういうことはなんで起きたのでしょうか。おかしいでしょ。自分の犬を飼っていなかった時には何のこともなかったんです。ただ「かわいい」と思っただけで。でも実は、その時も自分の都合によって情報を書き換えていたのです。ひとの犬なんですけど、ちょこっと遊んだ方が自分の気分がいいんだから、そういう都合によって、「かわいい犬だ。」と情報を書き換えたのです。

それで、自分も犬を飼ったところで、「自分の方がいい。」というように情報を書き換えちゃって、「なんだあの犬は。」と、嫉妬に情報を書き換えたのです。

これで、お分かりになるでしょうか。人間の、生命の悩み苦しみの原因は パパンチャ papañca であることが。ありのままに知ることはしない、できない。都合によって情報を書き換える。捏造する。それで、こころが汚れる。欲、

怒り、嫉妬、落ち込みなどの感情が生じる。生きることは苦になる。

何万回でも繰り返して読んだり考えたりして、<sup>ババンチャ</sup>papañca という機能をしっかりと忘れないようにした方がよいのです。それだけでも、幸福になります。

## 知識というのには当てにならない

人の言うことというのは何ひとつも当てにならない。知識は全て、その時の気分によって、書き換えられた情報なのです。たとえ、神様のお言葉だと記録しているものも、一般知識人の言葉も、どんなバカ者どんな精神異常者が言うことでも、真剣に真面目に相手にする必要はありません。一切の知識は、だらしなくていい加減で、書き換えたものである。誰のこぼを勉強したって、嫉妬・憎しみ・苦しみ・恨み・競争・戦い・人殺し・人いじめからは、一度だって解放されません。

しかしよく気をつけてください。人の思考・知識を軽視するのは簡単ですが、それは明らかに悪業です。自分の主観で、自分の都合で軽視するからです。自分の知識さえも、いい加減で、だらしなくて、当てにならないと理解した上で、一切の知識・思考・概念・見解に対する執着を捨てるのが正しい、とこの場合強調いたします。気楽に他人の思考を軽視するものではありません。

## 真理にならない知識

知識は常に、意見です。ある側面から観察した意見です。物事を全面的に多面的に、全体に把握して作る意見ではないのです。各人に自分の立場がある。また、各人の能力も様々です。その立場と能力によって知

識が変わります。意見が変わります。誰の意見も最終結論ではありません。不完全な知識（佛教用語は「見」〔<sup>けん</sup>偏見〕）の山の中で完全な知識を探すのはあり得ないのですが、我々はどれの意見が正しいのかと必死で探すのです。これが問題です。どの神様が正しいか、どんな宗教が正しいか、という、そんな幼稚な話に時間と精神力を浪費しているのです。無駄な探索を止めて、**生命の構造上に問題がある**、と理解する以外、他に方法はあるのでしょうか。

根本的な問題があるのです。認識する物体が生命です。しかし、その「認識する」というところで間違っているのです。認識する機能があるならばそれは生命ですが、厳密に言えば、生命とは情報を誤認・誤解するものです。

正しく認識するならば、その人はもはや生命ではなく、覚醒者、覚者なのです。ですから、佛教用語では生命を凡夫（<sup>プトウツジャナ</sup>puthujjana、大衆・一般人）と聖者（<sup>アリヤ</sup>ariya、悟った方）に区別しているのです。誤解する問題の**解決法は「ありのままに見る」**ということ。ありのままに見ると、いきなり、たちまち、全ての問題が解決する。

## 「佛教」はありのままに観る

<sup>ヤターブータ</sup>ヤターブータ <sup>ニャーナ</sup>ニャーナ <sup>ダッサナ</sup>ダッサナ  
(如実知見 — yathābhūta - ñāṇa - dassana)

誤解、主観、都合による書き換え、情報の捏造を乗り越えて、「ありのままに見た時、世界はどう見られるのか」ということを説いたものが佛教なのです。主観から物事を判断する我々にとっては、これが難しいんだからね。佛教は全ての概念・主観・前提・先入観・見方などを捨てるプロセスなので、執着するのが性格の我々にとってはハードルがある道です。それでみんな理解できなくて、結局、佛教を壊してしまいかげど。というのは、自分の解釈、自分の理解を佛教だと説いたりするの



です。私見は悟りの智慧ではありません。ありのままに観る世界でもありません。釈尊が「佛説に対して異論は成り立たないのだ」という立場で語られているのです。「人間、神々、修行者、又、その他の生命全てにこの真理は適用します」と説く場合は、この教えは普遍的で、真理であること示します。「自分が転じた法輪を逆転することは不可能だ」と説かれる場合は、「異論が成り立たない」という意味なのです。それなのに、佛教の中にも宗派がたくさん。新興宗教もたくさん。他宗教の宗派のように、互いに喧嘩はしませんが、仲良く調和しているわけでもありません。宗派だ佛教だと名乗る新興宗教の場合は、そちらで教えているのは釈尊の純粋な教えではなく、どなたか祖師様の教えなのです。皆が自分が理解した佛教というものを語っているのです。それは主観です。自分の目にだけ真理として見える世界です。佛陀のありのままの世界ではありません。ありのままの世界であるならば、皆、異論なく同意見になるに決まっているのです。

ありのままに見たらこんなもんだ、と佛教は説きます。例えば、「生きることは苦しいものである」と佛教で言います。神であろうとも、地獄の住人であろうとも、動物であろうとも、虫であろうとも、人間であろうとも、「生きる」ということは大変な苦しいことであると。それには異論は成り立ちません。

というふうな真理を語って、いろいろ分析して、すごく丁寧に教えられています。一つも欠けることなく、完全完璧に教えられています。それが佛教というものです。

だから間違えながらも、ちょこちょこちょこちょこ勉強すれば、すごい立派な人間になることだけは確かなのです。お釈迦様がおっしゃった言葉になんとか納得いったら、その時点でその人の人格も知識レベルも抜群に向上しているのです。

## 思考の停止

このヴィパッサナー瞑想は、私たちが本来持っている主観という問題を、実践的に解決する、解く。

だから、まず考えることをやめてほしいのです。考えることをやめるだけでも、安らぎを感じるのですよ。だって、考えれば考えるほど、苦しみ、憎しみ、悩み、落ち込み、・・・あらゆるものが出てくるのです。疲れるんですよ。考えると知識がどんどん鈍感になっていくんです。理解能力が衰えるのです。理解はすごく遅くなるのです。なんでも遅くなりますよ。日常の生活も遅くなる。だから余計なことを考えることで、いらないことを妄想することで、いいことは何ひとつもない。そこをやめようとする、そこでまた安らぎを感じるのです。でも、思考停止に成功したら、そんなものよりもすごい、巨大な智慧と安らぎがまだ待ち構えているのです。

ですから、実況中継して、思考だけ止まらせてみてください。これは大変な仕事なのです。すごく厳しい修行なんですよ。楽じゃないのです。思考、妄想することが減っていけばいくほど、ところが「何で考えさせてくれないのか、妄想させてくれないのか。」と反発する。それでも、精進して修行を続ける。考えさせてくれない場合は、情報を書き換えることができなくなるのですよ。そうすると、**ありのままに見るハメになる**のです。ありのままにものごとを見てしまっちゃえば、今まであった幻覚の世界が全部崩れて落ちてしまいます。

今までの生き方では苦しみしかなかった。嫉妬、憎しみ、争い、闘い、落ち込みしかなかったのです。ありのままに観えたら、その全てが崩れてしまいます。

これが実践方法です。しかし、これは難しいのです。これから瞑想に入るときは、なんか「覚悟する」ということが必要なんですよ。これが

ら瞑想だ、と覚悟するのです。

## 「やるぞ!!!」という覚悟（誓願）

特にヴィパッサナー瞑想については、皆様はこうイメージしてください。皆様方みんな、オリンピックに出たと。それで予選も突破して、決勝戦に入ったと。そこで、決勝戦というと、ふざけてはいられないでしょ。

例えば、走る競技だったら、スタートラインに並びますね。最初からもう、一切の雑念は全部やめちゃって、「やるぞ。」と待ち構えていて、あのピストルの音を聞いた瞬間に走り出す。何も気にしない。とにかく走り出す。オリンピックでは、一秒の百分の一の失敗でもメダルがなくなりますからね。そこでゴールに至ったとたん、そこで終わり。

ヴィパッサナー瞑想を始めるときにも、そういう気分でやらなくちゃいけない。なんとなく、「ではやりましょ。」というのでは、全然結果が出てこないのですよ。だから優勝戦に参加しているオリンピック選手のような気持ちで、きちんとスタートして、ものすごい勢いで、必死で、実況中継で思考の停止に挑戦するのです。

スケートでもアーチェリーでもなんでも好きなスポーツでいいのです、決勝戦であれば。アーチェリーにしても、頭をかきながらなんてできないでしょ。みんなその時は、一切捨てて、無心になって、鬼になっているんですよ。他のことは何も知らない。アーチェリーで構えて矢を放そうとしているときには、犬が来て足をパクッとやったって、知らないのです。まるっきり感じない。他のことは頭にないのです。強烈な集中力なのです。それでも負ける人は負けますよ。

それぐらい真剣に。これは他人との戦いじゃないんだから、ま、勝利を得るのはそんなに難しくはない。

## 精進する

ヴィパッサナー瞑想で推薦している「ありのままの観察」はシンプルだと思ってしまうこともあるかもしれませんが、実際には生命にとって一番難しいことです。精進・覚悟が必要です。ですから、精進についても、お釈迦様は語っているのです。三の単語を紹介します。

1. 「<sup>アーランバ ダートゥ</sup>ārambha dhātu」です。

「<sup>ダートゥ</sup>dhātu」というのは「element」、「基本的に必要なもの」という意味です。「<sup>アーランバ</sup>ārambha」というのは「スタートする」、「開始する」、「発心する」ということです。

何かを始めましょう、何かに挑戦しましょうと思う時、<sup>アーランバ</sup>発で、何か力があるような感じがするでしょう。その力が <sup>ダートゥ</sup>ārambha dhātu なのです。誰かが何かをスタートしたならば他の人々はそれに参加することなら簡単です。しかし、企画してスタートする人のパワーはちがいますね。佛教修行の場合は新しいものに挑戦したくなるパワーが必要です。ない人々はそれを作らなくてはならないのです。皆がやるなら私もやるというのは、精神的勇気がある人の言葉ではありません。こころの認識プログラムを改良することは、皆の振りに合わせて踊れば済む盆踊りとは違います。ひとりひとりが自分の殻を破ることですので、一人でやらなくてはならないのです。一度もやったことがないことに挑戦するのだから、何かを始めてスタートできる、こころの力が必要です。

2. 「<sup>ニッカマ ダートゥ</sup>nikkama dhātu」。

始めたことをやり遂げることです。三日坊主気分では何も得られないのです。芯が強く簡単に気持ちが揺らがないで続く力です。それから、

3. 「<sup>バラッカマ ダートゥ</sup>parakkama dhātu」。

「<sup>バラッカマ</sup>parakkama」というのは「あきらめないこと」。何かを始めて続けていくといろいろトラブルが起こるものです。いろいろと予測できない壁

に当たる。次から次へと現れてくる障害、問題、トラブルなどに負けずに目的まで進む力なのです。

この三の力があるとき「精進力、<sup>ヴァリヤ バラ</sup>viriyā bala」というのです。

また、オリンピックと同じだと思ってください。競技で一旦走り出したら、終わるまでやるしかないでしょう。「もうやーめた」「いやになった」なんてことはありえないでしょう。「私は今日じゃなくて明日なら参加したい。」ということもあり得ないでしょう。

いったんスタートしたら、もうゴールまで、ものすごい勢いで、無我夢中で行かなくちゃいけない。とにかくゴールを目指す。メダルのことも気にせず挑戦だけする。「勝たなくては」という気持ちさえも邪魔になるのです。集中力壊れますよ。金か銀か銅かは周りが決めればよいのだ。自分は無我夢中で競技する。そういう感じでの瞑想もやらなくちゃいけないのです。

だから、カチンとスタートして、それからあきらめないで、終わりまで徹底的にやる。この瞑想はすごい知識の運動。脳細胞の運動です。ですから、ちょこっとでも瞑想した経験のある人はなかなか呆けません。かなり頭が動くのです。

この基本的なアドバイスをよく覚えておいてください。そうすれば、ずっと皆様方の修行に役立つでしょう。

では始まります。いったん始まったら、思考を止めること、妄想やめること、雑念やめること、それが課題です。雑念妄想やめるためには、今の瞬間、実況中継する、言葉で。ずっと。必死に。

では、がんばってください。

(2005年9月16日誓教寺瞑想会・瞑想指導)

## 質問コーナー

**Q:** 全ての知識が正しくないと言う立場ですね。そうなると全ての知識は正しくないという考えも正しくないでしょう。

**A:** 先ず、釈尊は「一切の思考は正しくない」と説いてはいないのです。その角度その角度から観た知識なので、観た立場からとると、「事実」ですが、普遍的に見ると違うのです、という立場なのです。<sup>パッチェーカ</sup> **pacceka**  
<sup>サッチャ</sup> **sacca**、*partial truth* —— その角度から見るとそのようになります —— ということです。部分的に合っているという意味でしょう。

佛教の立場は「一切の思考が正しくない」という思考ではなく、「一切の思考に対する執着を完全に捨てなさい」という戒めです。思考ではありません。

「全ての知識は正しくない」という理解を断言的のいうと、必ず自己矛盾になります。お釈迦様は決して「一切の知識は正しくない」などの断言的な、極端的な言葉を使ってないのです。もし、攻撃を受けるならば、私個人がその反論に応じなくてはならない。

あるバラモンの人が、釈尊にこのように言いました。「釈尊、私は『誰の思考も気に入らない』という考えです。」

「それなら、バラモンよ、『私は誰の思考も気に入らないという思考です』という思考も気に入らないでしょうね。」と釈尊が答えたのです。

釈尊は、初めから正しくはならない思考の山の上にもう一つ思考を重ねて正そうとしたわけではありません。思考する次元を超えてみましょうと推薦するのです。

**Q:** では、何故そのように推薦するのでしょうか？

**A:** そこで、釈尊の「有意義か否か」と区別する立場が見えて来ます。

アッタサンヒタ アナッタサンヒタ  
(atthasamhita 対 anattasamhita > 有意義 vs 無駄)

思考は何をもたらすのかと観察すると、悩み、苦しみ、争い、対立、差別、いじめ、暴力などです。それから怒り、嫉妬、欲、高慢、無知などの様々な煩惱です。しかし、生きるものは本来、幸福になりたいと思っている。わざわざ思わなくてもこれは本能です。しかし、ただ、知るという機能だけで生きているならば、絶対に幸福には辿りつけないということは簡単に理解できる。ですから、主観的に思考する次元、主観的に知る次元を超える、破る。言い換えれば、生命という次元を超える、破るのです。そのことを、ここでもまた、知る世界から言葉を借りて、「解脱」と呼ぶ。しかし、知識を駆使して「解脱」の意味を探しても見つからないのも当たり前です。思考を超えたところで幸福になるか否かは実証しなくてはならない。釈尊が自分で先にその経験を得て説かれたのです。それから、聞く方々にも「鵜呑みにするのではなく、実証してみてください、試して下さい。今、ここで、この教えが正しいか否かは解るのです。」と説かれるのです。

生きることは「苦」なので、その「苦」を乗り越える方法を説いたのです。幸福への道を語ったのです。それが有意義ということです。

**Q:** 我々は物事を考えて生きている。何も思考しないというと、とても危険を感じる。無思考では生きていられないと思う。

**A:** 確かに、物事を考えて生きている。それぐらいは佛教も解っていると思います。しかし、世の中で、自分自身の人生の中で、幸福、楽しみ、平和、平安、安らぎよりは、不幸、苦しみ、戦い、競争、弱肉強食、不平、不満、怯え、不安が遙かに多いでしょう。それも物事を考えて生きているからでしょう。では、無駄な、無意味な、苦しみをもたらす思考を改めて、幸福をもたらす思考に改良すれば良いのではないのでしょうか。

「生きることは苦である。知ることは生きることである。思考を乗り

超えたら幸福になる」という立場の佛教について、思考しなくては生きていられないのではないのでしょうかと訴えても意味はありません。生きていきたい、生かして下さい、という意味でしょう。生き続けたいと希望するのは個人の自由です。が、無知です。何故かというと生きることは苦です。苦しみたい、苦しめるようにさせて下さいということです。

**Q:** 悪い思考をやめて良い思考を選べば良いと思います。如何でしょうか？

**A:** 佛道はまさに、そのように始まるのです。何よりも先に、思考の中にある、悪思考を止めなくてはならないのです。たちまち、楽に生きられるようになる。

「それで十分です。ではさようなら。」と思うと、その人は自分の能力を軽く見ている。本物の宝石のアクセサリーを買えるのに、100円の偽物で満足するようなものです。向上心は必要です。今の幸福・楽しみも認めながら、さらに上を目指す。

それで、悪思考を止めることに成功した人は、今の善思考の短所も観察して善思考さえも乗り超えることに挑戦する。

本当のことを言うと、悪思考、悲観的な妄想などを断つのも大変難しいのです。無駄な、不幸になる妄想をいっぱいやっていて、自分の不幸の原因は妄想にあると知っていても、それを止めることはできないでしょう。それにさえ、勇気と覚悟が必要でしょう。

今は「一切の思考を止めたくはない」と思っているも、順番で着々と励んで下さい。先ず、悪思考を止める。それから、一切の思考の停止にも挑戦するという順番です。ヴィパッサナー瞑想はこの順番で進むから、安心して実践して下さい。



**Q:** 「善思考の短所」とおっしゃいましたが、それはどういう意味でしょうか？

**A:** 順番で説明します。

### ①悪思考

犯罪、違法などの悪いことを考えること。非道徳的な思考です。悪いに決まっているが、皆、気楽にこのような思考をします。思考するうちに実行したくもなる。他人に迷惑、被害を与えるし、自分も不幸になって墮落する。

### ②役に立たない思考、無駄な思考、妄想

こちらは全然休まないものです。常に何かを考えたり、認識したりする。しかし大事なことを二十四時間やっているのではありません。僅かな時間を生きることに必要な大事なものに使うが、残り時間もこちらは絶えず回転している。これが、妄想・無駄な思考というものです。人は誰でも自然に妄想することに慣れているのです。妄想で、精神的なエネルギーが浪費する。疲れる。役に立つことを考えなくてはならない時には疲れ果てていてできなくなる。仕事で疲れる。能力は向上しない。それで、さらに悩んだり、妄想したりする。悪循環になるのです。精神的に病気になる人々は皆、無駄で事実に基づいてない妄想に耽っているからそうなるのです。しかし、人々にはそう簡単に妄想を断つことができないのです。不幸に陥っても、それでも妄想が好きなのです。

### ③必要な思考

日常生活に役立つ思考です。その場合は、家族のこと、料理のこと、子育て、仕事についての思考などになります。勉強したり、研究したりするときの思考も入ります。とにかく、生きるために必要ということです。

#### ④善思考

これは妄想のかわりに釈尊が推薦する思考なのです。佛教に限って挙げます。無常に対する思考。物事の不浄の側面を見る思考。俗世間が不浄だ、汚いものだと思うものに対して、ただ、自然のものではないかと観察して嫌な気持ちを無くす思考。もの、財産などを自分方向へ引っ張る（儲ける）思考ではなく、他人に施し・奉仕・福祉をする思考。慈しみの思考。佛陀に説かれた真理を理解する思考。道徳的な思考。（政治、経済、社会状況、家族のこと、仕事のこと等の思考は、場合によって必要な思考になったり、悪思考になったり、無駄な思考になったりする。）

**善思考の短所も色々あります。**良いことばかり考えていると観念的になる恐れもある。自分が優れた思考の持ち主なので、気がつかないうちに傲慢になって他人を軽視したり、非難するハメにもなる。思考ばかりすると実行は疎かになる。無常などをあまりにも考え過ぎになると、無常が解ったような気分になる。これで解脱は妨げられる。善であれ、悪であれ、思考に対して人は執着する。思考に執着すると智慧が現れなくなる。

善思考は解脱する目的があって、その目的に達するために、心を奮い立たせるためのものだとして理解しなくてはならないのです。

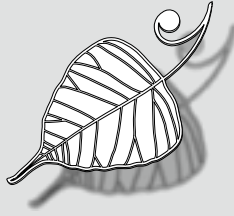
**Q:** 必要な思考についてですが、「必要な思考なら悪くない」と思っても構いませんか？

**A:** いいえ。たとえ必要であろうが、妄想であろう思考は主観で、偏見です。智慧を妨害するのです。他人に迷惑をかけるのです。

例で考えましょう。お腹が空いているトラがいます。「獲物を捕ろう」というのはトラにとって必要な思考でしょう。この思考は残念なことにもその辺で草を食べているシカにとってはこの上のない危険なことです。「走って逃げよう」というのはシカにとって必要な思考です。それで、

シカが必死で走り出す。このシカの思考はトラにとってエライ迷惑です。不幸なことです。トラの思考が叶っても、シカの思考が叶っても、だれかが必ず不幸になるのです。我々人間の必要な思考も同じことです。誰かが幸福になると誰かが不幸になるようになっているのです。

これは、生きるということのディレンマで、矛盾です。「生きることはたいへんありがたいことで素晴らしいことだ」とは言えないのです。答えは、「生きることを賛嘆するのではなく、脱出することです。」



Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo sattānaṃ  
visuddhiyā soka-pariddavānaṃ  
samatikkamāya dukkhadomanassānaṃ  
atthaṅgamāya ñāyassa adhigamāya nibbānassa  
sacchikiriyāya, yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā.

(Dīgha Nikāya xxii 『大四念処経』、Majjhima Nikāya 10 『念処経』)

比丘たちよ、この方法は唯一の道です。  
全ての生命がこころを清らかにするための  
悲しみ嘆きを乗り越えるための  
苦しみ悩みを消し去るための  
八正道に入るための  
涅槃を体験するための  
唯一の道、  
それはすなわち、四念処です。

# Panañca

## — ヴィパッサナーで破るもの —

---

発行日	佛曆 2551 年（西曆 2007 年） 7 月 1 日
著者	アルボムツレ・スマナサーラ長老
編集	藤本竜子
表紙写真	相田晴美
装丁	高橋優子
発行	常栄山 誓教寺
所在地	〒 744-0042 山口県下松市切山 347
電話	0833-46-1413
FAX	0833-46-3149
E-mail	ariya@d4.dion.ne.jp
印刷・製本	株式会社 吉田印刷所