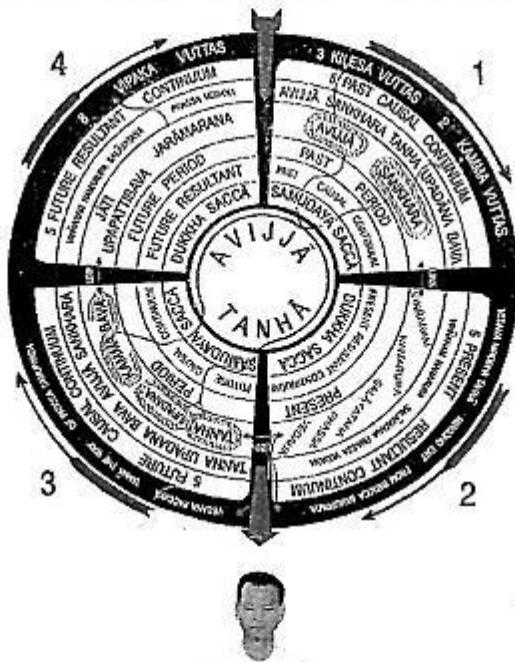
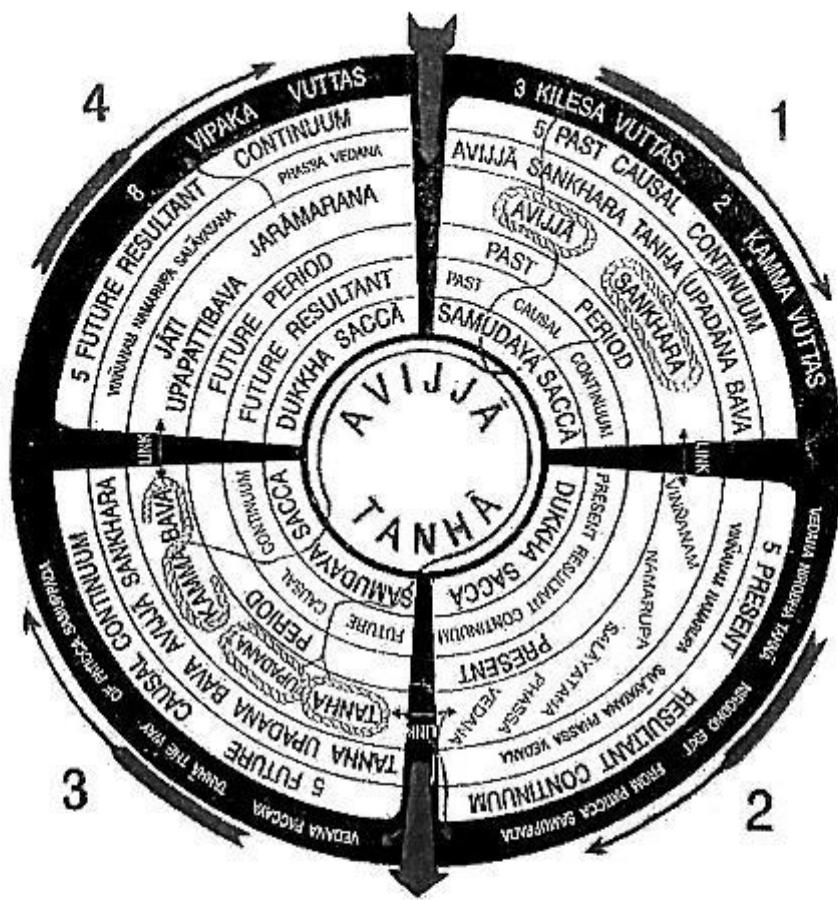


上座部仏教の実質

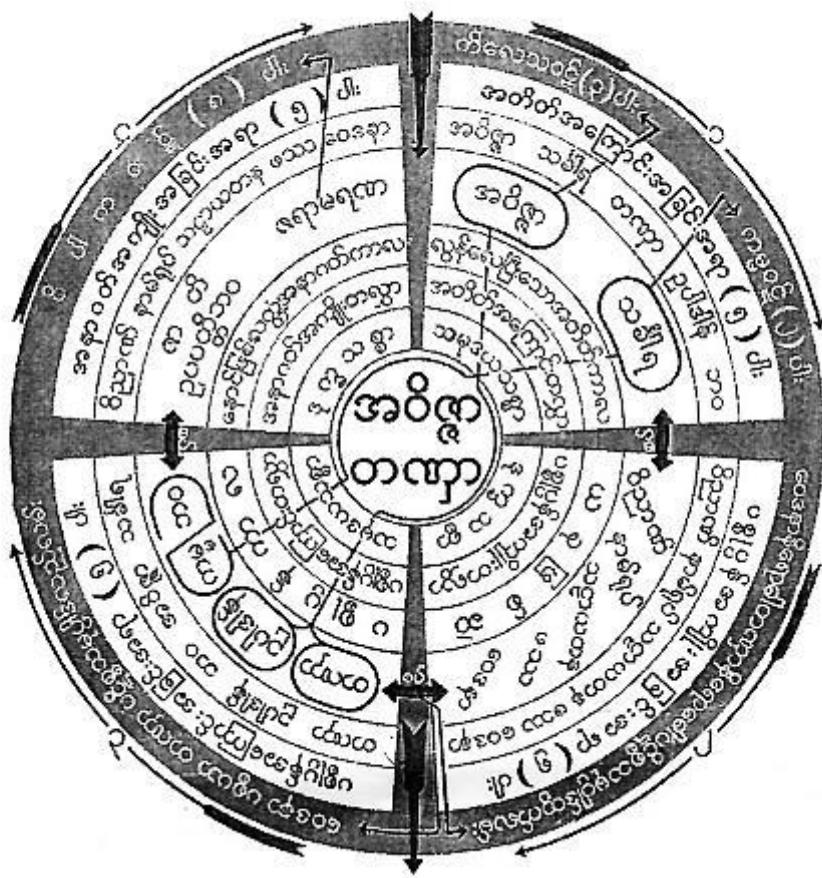


多運 那院 宇宇 著
THAUNG NAING OO

根気・日本語活動センター KONKI Japanese Language Activities Centre
マンダレー、ミャンマー Mandalay, Myanmar
Email: konki.yadanarpon@gmail.com



上座部佛教の実質



根 気・日本語活動センター

上 座 部 仏 教 の 実 質



上 座 部 仏 教 の 実 質

多運 那院 宇宇

根気・日本語活動センター

マンダレー、ミャンマー

Email: konki.yadanarpon@gmail.com

目次

| | |
|-----|---|
| 前書き | 9 |
|-----|---|

第一部

| | |
|--------------------------------|----|
| 1. (ダーナ)寄付、(ティーラ)持戒、(バーワナー)瞑觀想 | 10 |
| 2. (タマタハ バーワナー)瞑想 | 12 |
| 3. (ウイパッタナー バーワナー)特定觀察 | 12 |

第二部

第一章

涅槃の原理

| | |
|------------------|----|
| 1. 10種類の(キレター)煩惱 | 15 |
| 2. (ディッティ)不信心 | 15 |
| 3. (ウィシキンサー)半信半疑 | 16 |
| 4. 涅槃に入る4つの段階 | 16 |

第二章

因果の原理

| | |
|------------------------|----|
| 1. テッサー レーパー(四諦) | 17 |
| 2. (アウイッサー)無知と(タナナー)欲望 | 17 |
| * 31界 | 18 |
| 3. 因果 | 19 |
| 4. (パニヤッ)の原理 | 20 |
| 5. (パラマッ)の原理 | 20 |
| 6. 因果の原理 | 21 |

上 座 部 仏 教 の 実 質

第三章

物体と感覚の原理

| | |
|-------------|----|
| 1. 物体と感覚 | 23 |
| 2. 苦惱 | 23 |
| 3. 物体と感覚の原理 | 24 |
| (1)目の視覚 | 24 |
| (2)耳の聴覚 | 25 |
| (3)鼻の臭覚 | 26 |
| (4)舌の味覚 | 27 |
| (5)肉体の触覚 | 28 |
| (6)意識の知覚 | 29 |

第三部

第一章

| | |
|-----------------------------|----|
| 1. 事前準備 | 31 |
| 2. 説明 | 31 |
| (1) (ウィパッタナー) 特定観察に適する場所を選ぶ | 31 |
| (2) (ウィパッタナー) 特定観察に適する時間を選ぶ | 32 |
| (3) 三宝をはじめ、親、恩師などを礼拝する | 32 |
| (4) 三帰持戒を唱える | 32 |
| (5) 祈りを捧げることと、等分すること | 33 |
| (6) 自分の行う瞑觀想を唱和する | 33 |
| (7) 大小さまざまな罪を許してくれる様に謝る | 34 |
| (8) ふさわしい姿勢を選ぶ | 34 |
| (*) また続けて唱える | 34 |

第二章

| | |
|---------------------|----|
| 1. 合掌礼拝(パーリ語の説明) | 35 |
| 2. 僧に持戒を誓う(パーリ語の説明) | 37 |

根 気・日本語活動センター

| | |
|-------------------------|----|
| 3. お釈迦様を礼拝する(パーリ語の説明) | 38 |
| 4. 三帰依文を唱える(パーリ語の説明) | 38 |
| 5. 5. 8. 9戒を守る(パーリ語の説明) | 39 |
| | |
| 第三章 | |
| 1. 実行持戒唱和(パーリ・ミャンマー語) | 41 |
| 2. 実行持戒唱和(日本語) | 46 |
| | |
| 第四章 | |
| 実行瞑観想 | |
| 1. 座っている姿勢で瞑観想する | 50 |
| 2. 手の形 | 50 |
| 3. (タマタ..)瞑想の心理 | 50 |
| 4. (ウィパッタナー)特定観察の基礎 | 51 |
| 5. 実際修行の(ウィパッタナー)特定観察 | 55 |
| 6. 日常生活の中の(ウィパッタナー)特定観察 | 57 |
| | |
| 付録(1):ミャンマー人の拝み方 | 60 |
| 付録(2):肉食と精進料理 | 61 |
| 付録(3):特定観察修行時間割 | 63 |
| | |
| 後書き | 64 |
| 参考書 | 66 |

上座部仏教の実質

前書き

私はまだ日本語が良く出来ません。私はミャンマー人です。しかし、ミャンマー語もまだ出来ません。今、私にミャンマー語で一編の作文を書かせたら、間違っているところが多く出てきます。実はミャンマー語も難しいのです。ミャンマー人でいながら、ミャンマー語が良く出来なければ、外国語である日本語は当然うまく出来る訳がありません。実は、日本語も難しいです。

それに、仏教のことになると、パーリ語（梵語）も入っていますので、その難事は言うまでもないほどです。実は、パーリ語が一番難しいです。特に、（ウィパッタナー）と言う特定観察は相当に幅広い意味を持っているので、ミャンマー語で説明しても非常に難しいものです。

この作品はミャンマー語もパーリ語も日本語もそれに（ウィパッタナー）特定観察のことも解っている範囲の中から出来るだけ頑張って努力した結果です。この本文は（タマタ～）瞑想と（ウィパッタナー）特定観察を行う善男善女のために良く役に立つと思います。ことに、（ウィパッタナー）特定観察の一部を解っていただき、その行いが出来たら、この本を書いた甲斐があります。

（パーリ文、パーリ語 = 梵語、上座部仏教の経典用語、古典インド語、古代インドの文章語、サンスクリット語）

多連 那院 宇宇

THAUNG NAING OO

根気・日本語活動センター KONKI Japanese Language Activities Centre
マンダレー、ミャンマー MANDALAY, MYANMAR

Email: konki.yadanarpon@gmail.com

第一 部

1. (ダーナ)寄付、(ティーラ)持戒、(バーワナー)瞑観想

- * ダーナは寄付をすること、または功德を積むこと
- * ティーラは5・8・9・10戒 即ち持戒と定をしっかり守ること
- * バーワナーは瞑観想、または(タマタ、バーワナー)瞑想と(ウィパッタナーバーワナー)特定観察をすること

それらは南方上座部仏教、即ち小乗仏教の主要な実質です。仏教徒たちはそのいずれの3つをも出来れば出来るほど、時間があればあるほど頑張って毎日行います。

* ダーナ(寄付)

- 1・仏法僧を初め、善男善女たちにパゴダや僧院などの住まいを造って寄付する、食物、衣服、お花、お水、お線香、ライト(ランプ、灯明、油灯)、お金などのお供え物を供えること
- 2・親、先生方、恩師、感謝すべき人、供養礼拝すべき人にお金などや施し物を差し上げること
- 3・貧乏人やホームレスや不自由な人たちにお金などを施すこと

* ティーラ(持戒)

(A) 5戒を守る

これは5種の戒律を守ることですが、普通の仏教徒たちと隠者(修驗者)が5戒を守ることです。5戒とは、

- (1) 不殺生=生物を殺すのを避けること
- (2) 不偷盜=他人の物を盗むのを避けること
- (3) 不奸淫=人妻や保護者の下にいる女、そして性交を望まない女との性行為を避けること
- (4) 不妄語=嘘をつくのを避けること
- (5) 不飲酒=(麻薬など)お酒を飲むのを避けること

上 座 部 仏 教 の 実 質

(B) 8戒を守る

尼さんと善行者(修行者)、ある隠者(修験者)、特に精進する佛教徒たち、(タマタ、パーウナー)瞑想や(ウィバッタナー パーウナー)特定観察をする普通の佛教徒たちが8戒を守ることです。

- (1)不殺生=生物を殺すのを避けること
- (2)不偷盜=他人の物を盗むのを避けること
- (3)(性行為など)悪い行いを避けること
- (4)不妄語=嘘をつくのを避けること
- (5)不飲酒=(麻薬など)お酒を飲むのを避けること
- (6)午後に食事をするのを避けること
- (7)踊りを踊ること、歌を歌うことと演奏をすること、それらを見ることと聞くこと、頭にお花を挿すこと、タナカ一、白檀、香料などを使ったお化粧を避けること
- (8)高い所や神聖な場所に居るのを避けること

(C) 9戒を守る

1 から 8 までと、

- (9)全ての生物と自分自身を平等にしてそれらに愛情を注ぐこと

(D) 10戒を守る

修道僧(見習僧)が10戒を守ることです。

1 から 6 までと、

- (7)踊りを踊ること、歌を歌うことと演奏をすること、それらを見ることと聞くことを避けること
- (8)頭にお花を挿すこと、タナカ一、白檀、香料などを使ったお化粧を避けること
- (9)高い所や神聖な場所に居るのを避けること
- (10)良からぬ金(きん)やお金(かね)などを手に持つのを避けること

(E) 227

お坊さんの規則(律法)は大きく分けると<227>ありますが、詳しく分けると<9百億>以上もあります。

* バーワナー(瞑観想)

バーワナーというのは(タマタ、バーワナー)瞑想と(ウィパッタナー バーワナー)特定観察をすることですが、これらを行う前に (1)ティーラ、(2)タマーディ、(3)ピエンニヤーという3種類のものが必要です。

(1)ティーラは5、8、9、10戒、即ち持戒と定をしっかりと守ることです。

(2)タマーディは(タマタ、バーワナー)瞑想をすることです。

(3)ピエンニヤーは(ウィパッタナー バーワナー)特定観察をすることが良く出来るために必要な洞察力があります。

2. (タマタ、バーワナー)瞑想

(タマタ、バーワナー)瞑想というのは静かに座って目を閉じて、頭に何事も入らないように、自分の気が散らないように、自分の体のどこかに神経を集中することです。(また、他の何かをじっと見たりして神経を集中すること)

定、即ち精神統一が良く出来るまで、ある人は15~30分、ある人は一日、ある人は一ヶ月間位掛かるなど、自分の現世の行いと前世から積み上げた功徳(波羅蜜)によって違いがあります。中には前世からの積み上げた功徳(波羅蜜)が多くて、特別に(タマタ、バーワナー)瞑想をする必要がないほどの人もいます。そのような人は(ウィパッタナー バーワナー)特定観察の方へ向かいます。

3. (ウィパッタナー バーワナー)特定観察

仏教の中には大小さまざまな仏教信仰がありますが、大きく分けると、大乗佛教と南方上座部佛教(小乗佛教)があります。日本、中国、韓国などの佛教は大乗佛教になりますが、ミャンマー、タイ、カンボジア、ラオス、スリランカは上座部佛教国になっています。全ての佛教には(タマタ、バーワナー)と言う瞑想(Meditation)がありますが、(ウィパッタナー バーワナー)は上座部佛教にしかありません。ですから、(ウィパッタナー バーワナー)と言う言葉を日本語に訳す適当な言葉がないので、比較的近い、観察(Inside)と言う言葉を使っています。

(ウィパッタナー バーナー)というのは、感覚が出来上がった際、絶えず監視して、特に注意すること、または全生物と全ての無生物の出来、壊れ、再生を特別に観察すること、(特定観察)です。

例えば、生まれて死んでいくことは誰でも解っています。生まれてきたことは出来上がったことと同じで、死んでしまうことは壊れてしまうことと同じです。

具体的な例を上げますと、生まれたばかりの赤ん坊は小学生、小学生から中学生、中学生から高等学生、大学生になります。赤ん坊として生まれたのは出来上がることです。だんだん赤ん坊の時代が壊れてしまって、小学生として大きくなっています。ところが、小学生時代も少しも止まらないで次第に壊れてしまい、また中学生が出来上がります。それからまた高等学生、大学生などへ生老病死という順番に死ぬまで続いていきます。どうして少しも止まらないで次から次へと出来上がったり壊れてしまったりしているのでしょうか？これは自分の体の中の細胞が絶えず出来上がったり壊れてしまったりして、また新しい細胞が自然に替わって出来上がったり壊れてしまったりしているからです。

小学生の貴方は赤ん坊の貴方ではありません。赤ん坊の貴方は壊れてしまつて(死んでしまったこと)、小学生の貴方は新しく出来上がったもの(再生したこと)だからです。そのように今日の貴方は昨日の貴方ではない、今の貴方は一時間前の貴方ではない、今の貴方は一分前の、一秒前の貴方ではないのです。実は自分の体を始め、全ての生物と無生物の細胞は歩いた一歩の間に、一回の瞬きをした瞬間に、一回の呼吸をした東の間に、即ち一秒ごとに絶えず出来上がったり壊れてしまったりしているということです。しかし、この出来事はいつから、あるいはいつの間に発生したのか誰も知らないのです。誰もが無知(アウィッサー)になっています。なぜ無知(アウィッサー)になっているのでしょうか？

この出来、壊れ、再生と言う出来事に気が付かないような(アウィッサー)無知に覆われているから、人間は数え切れないほど沢山の(タナー)欲望など、煩惱の渦巻に覆われているからであり、こういう出来事は極めて迅速すぎるからであります。

ではどのようにして出来、壊れ、再生という出来事が良く理解出来るようになるのでしょうか。これは、次の条件を行うことです。

- * 出来るだけ(ダーナ)功德を積むこと
 - * (ティーラ)持戒をしっかり守ること
 - * (タマタ、バーワナー)瞑想という定、即ち精神統一を良くすること
 - * 自分の体に(ウイバッタナー バーワナー)特定観察を必死にすること
- 自分の体の細胞が出来、壊れ、再生していることが良く見えてくると、どうなるのでしょうか？ そのようになった時、自分の体は自分の所有物ではなく、自分自身でも取り扱うことが出来ないことが良く理解出来ます。自分一人だけでなく、他の人も、犬や猫のような動物も、その他の生物や無生物全て、自然に出来上がったり壊れてしまったりしているものばかりです。
- 私も貴方も貧乏人も金持ちも誰でも皆、出来上がったり壊れてしまったり、また再生したりしていて、人間の生老病死が良く解ってきます。また、人間の空虚さをも理解してきます。そのように理解すると、(ローバ タ ナー)欲望や(ドーダ タ ナー)怒りや(モーハ タ ナー)無知、即ち(アウイッザ)などの煩惱が減っていきます。更にまた一生懸命修道していくと、全ての煩惱が消え、心安らかに涅槃まで入っていけるのです。
- そのような理解力が大事なことです。

23.3.2005

第 二 部

第 一 章 涅槃の原理

1・10種類の（キレター）煩惱

- (1) ローバ = 欲望
- (2) ドーダ = 憤怒
- (3) モーハ = 無知
- (4) マーナ = 高慢
- (5) ディッティ = 不信心
- (6) ウィシキンサー = 半信半疑
- (7) ティナ = のろまなこと（のろのろ）、また居眠り
(うとうと) (寝る)
- (8) オウッディッサ = 注意力散漫
- (9) アヒリカ = 悪い行為（悪事）を恥じないこと
- (10) アノッタッパ = 悪い行為（悪事）を恐れること

2・ディッティ（不信心）「10種類の（キレター）煩惱の5番目」

ディッティと言うのは、考えや意見や信仰の間違いを侵すことですが、3種類のディッティがあります。

(1) テッカーヤ ディッティ

（私、貴方、男、女）など実際にはない物を、実際にある物だと考える間違いを犯すこと。

(2) タッタタ ディッティ

全生物は永久に不变である、壊れてしまうことはないと考える間違いを犯すこと。

(3) オウセダ ディッティ

全生物は再生することはない、死んでしまえば全ての終わりと考える間違いを犯すこと。

3・ウィシキンサー(半信半疑) 「10種類の(キレター)煩惱の6番目」

ウィシキンサーと言うのは、疑惑を持つこと、または不信感を持つことですが、3種類のウィシキンサーがあります。

- (1) (私、貴方、男、女)などは実際ない物だと言うことを本当に信じていいものかどうか半信半疑になっていること
- (2) 全生物は永久に安定しない、継続しない、またはかない世と言うことを本当に信じていいものかどうか半信半疑になっていること。
- (3) 全生物は出来上がったり壊れてしまったりすることを本当に信じていいものかどうか半信半疑になっていること。

4・涅槃に入る4つの段階

涅槃に入るため、次の段階を一段ずつ登って行かねばならない。

(1) (トーターバン) 一番目の段階

(ディッティとウィシキンサー) いずれも全て排除する。

『このトーターバン段階をいただいた善男善女は、アペーレーバー(幸福から離れている4種類の状態)という地獄、畜生、餓鬼、阿修羅へ行くドアが完全に閉じ、輪廻には高貴な存在が7回のみ転生し、ようやく涅槃に入ります』

(2) (ダガダーガン) 二番目の段階

(ディッティとウィシキンサー) を全て排除してから、(ローパとドーダとモーハ)を少なくする。(まだ、全てを消し去ることは出来ません)

(3) (アナーガン) 三番目の段階

(ローパとドーダとモーハ)のいずれをも全て消し去る。

(4) (ヤハンダー) 四番目の段階

10種類の(キレター)煩惱を全て消し去る。

第 二 章

(パティッサ タモウッパッ デタナー)

因果の原理

{ (タムダヤ テッサー、またはパティッサ) 原因によって (ドゥッカ テッサー、またはタモウッパッ) 結果になりました。もし、原因がなかつたら結果になりません。 }

1・テッサー レーパー (四諦)

<テッサー> = 真理、または真諦

<レーパー> = 4つ

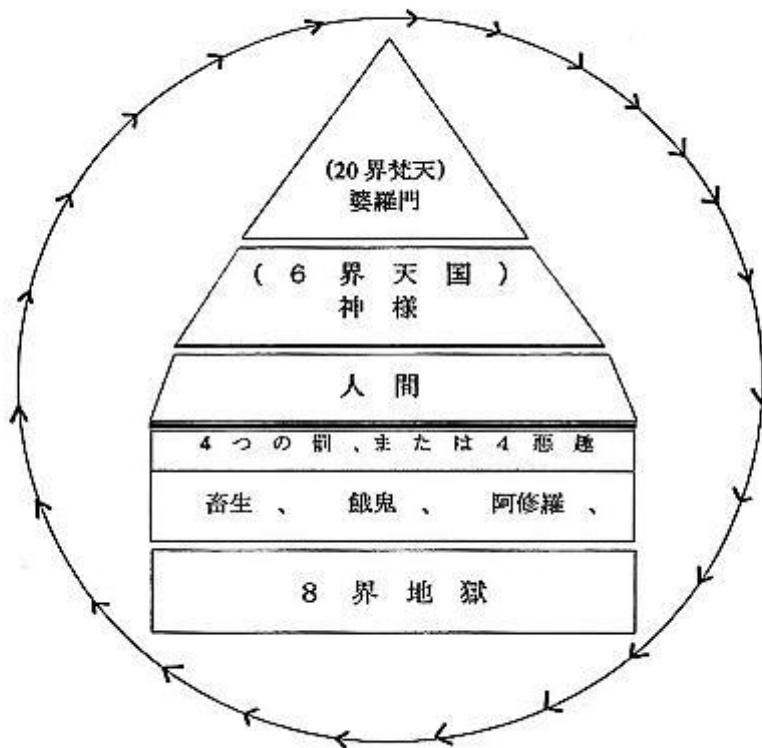
- (1) タムダヤ テッサー = (アウィッザ) 無知、(タ ナー) 欲望などを起きさせること (原因)
- (2) ドゥッカ テッサー = (アウィッザ) 無知、(タ ナー) 欲望などで苦痛を味わうこと (結果)
- (3) メッガ テッサー = 5種類の体、物体と感覚を取り除く正確な仏道。八正道。(原因)
- (4) ニヨーダ テッサー = 5種類の体、物体と感覚全てを消し去ること。涅槃。(結果)

2・(アウィッザ) 無知と (タ ナー) 欲望

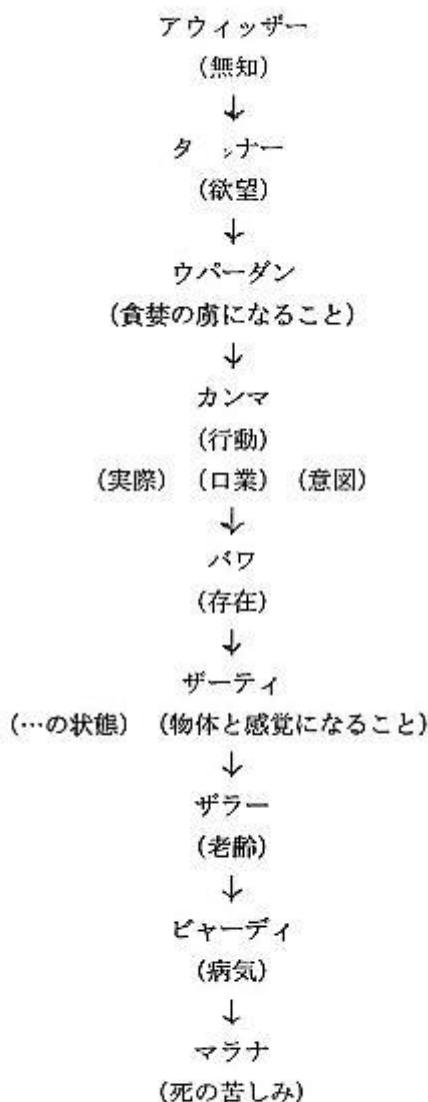
この世の全生物は生まれて死ぬ無数の輪廻転生の中に無数の存在で変転(回転)してきました。または、31界の中に変転していました。(20界梵天に) 婆羅門の状態として生まれて死んだり、(6界天国に) 神様の状態として生まれて死んだり、人間の状態として生まれて死んだり、4つの罰、または4悪趣である(8界地獄、畜生、餓鬼、阿修羅)で生まれて死んだりして無数の苦痛を味わってきました。今の現世にも人間の状態として生まれてきました。いつの日にか老人、病人になって、死に向かうに違いないのです。

何故、生物は輪廻転生しているのでしょうか。どうして苦労しているのでしょうか。実はそれらの原因は（アウイッザ）無知と（タ・ンナー）欲望に覆われているからです。

31界



3・因果



4 . (パニヤッ) の原理

(パニヤッ) というのは、名前を付けた物、または命名した物です。呼びやすくするために仮りに名前を付けただけであって、実際にある物ではないのです。ですから、取り除くべき物です。(例えば、生物、無生物、人間、動物、私、貴方、男、女、田中さん、山田さんなどです)

具体的に言いますと、日本語で<人間>と言うものは英語で<Human being>、ミャンマー語で<ルダー>と言って言語によって違っています。ですから<人間>と言うものは呼びやすくするために名前を付けただけであって、実際にはない物です。一つの例をあげますと、<人間>と言うものはどちらですか。<頭>を<人間>と言いますか。<手><足><お腹>などを<人間>と言いますか。それともこの<頭><手><足><お腹>などで構成された物を<人間>と言いますか。それでは<頭><手><足><お腹>などで構成された<犬>や<猫>なども<人間>だと言えますか。言えないです。何故言えないですか。実は<人間><犬><猫>と言うものは呼びやすくするために名前を付けただけであって、実際にはない物だからです。

ですから、実際にない物を実際にある物と考えてしまうと(ディッティ) 不信心者、考えの間違いを犯した人だと言えます。

(例外：説明する時や説法(説教)する時には、表示出来るようにこの(パニヤッ)の原理を使うことがあります。)

5 . (バラマッ) の原理

実際にある物、または実物です。実在している物です。これらは<物体>と<感覚>です。この世の全生物は<物体>と<感覚>と二つしかありません。

(<物体>=物質、肉体、固体、体)

(<感覚>=精神、気分、気持ち、知覚)

形や大きさや知能が違っていても、実は<物体>と<感覚>だけありますので、これらは実際にある物だと言えます。

<物体>は28種類あって、その中で次の玄関の物体が5種類あります

上 座 部 仏 教 の 実 質

す。これらによって出来上がった〈感覚〉には五感（五官）があります。

- (1) 目 ----- 視覚
- (2) 耳 ----- 聴覚
- (3) 鼻 ----- 臭覚
- (4) 舌 ----- 味覚
- (5) 肉体 ----- 触覚

ですから、この世には〈物体〉と〈感覚〉だけがあって、（私、貴方、男、女、田中さん、山田さん）などはないのです。

6・因果の原理

(1) 例えば、〈目で何か形態が見えている〉と言う。

(パニヤッの原理によりますと) この〈形態〉が〈人間〉になっていたら、〈私は人間が見えています〉と理解してしまいます。

(2) これは実は、(パラマッの原理によりますと) 誤解なのです。何故なら、命名しただけである〈私〉〈人間〉〈見えること〉などを実際にある物だと思ってしまうからです。即ち実際にはない物だと知らないのです。このように知らないことを(アウェイッザー) 無知と言います。

(3) (アウェイッザー) 無知のままで、またその〈人間〉は〈男〉だ〈女〉だと続いて誤解していきます。また、その〈男〉や〈女〉から〈きれい〉〈醜い〉と言う(ターナー) 欲望が生じてきます。

(4) (アウェイッザー) 無知が原因で、(ターナー) 欲望が発生し、その(ターナー) 欲望が原因で、自分の欲しい物をどうしても欲しい、欲しい〉と言う(ウバーダン) 貪婪の魔と言ふ結果になります。

(5) (ウバーダン) 貪婪の魔になると同時に10種類の(キレター) 煩惱がぞくぞくと生まれてきます。例えば、自分の欲しい物が出来たら〈快樂〉に、自分の欲しい物が出来なかつたら〈憤怒〉になります。

(6) (ウバーダン) 貪婪の魔になることが原因で、自分の欲しい物を手に入れるようにする(カンマ) 行動の結果が生まれます。この(カンマ) 行動には3種類あります。

1. (カーヤガン) 実際に行動すること
2. (ワジーガン) 口業（言葉のみの行動）
3. (マノーガン) 意図（思考のみの行動）

(7) (カンマ) 行動が原因で、(パワ) 存在と言う結果を持ちます。

(8) (パワ) 存在が原因で、31界の中で(ザーティ) 何か状態の結果になります。例えば、<人間の状態><神様の状態><婆羅門の状態><4つの罰での生物の状態>として生まれます。

(9) また、それぞれの(ザーティ) 何か状態が原因で、(ザラー) 老齢の結果になります。この(ザラー) 老齢になると同時に(ビヤーディ) 病気にもなります。

(10) (ザラー) 老齢や(ビヤーディ) 病気になった原因で、とうとう(マラナ) 死の苦しみになります。

そのようにして(パニャッとバラマッ) の原理を知らないこと、(タムダヤッサー) 原因と(ドゥッカテッサー) 結果を知らないこと、出来上がったり壊れたりしているのを知らないことなどで、(アウィッザー) 無知と(タシナー) 欲望になりました。この(アウィッザー) 無知と(タシナー) 欲望によって全生物は31界の中で輪廻していくいろいろと苦痛を享受しています。因果の原理です。ですから、<原因>になる限りの物は全てを取り除かなければなりません。初めは 基本となっている(アウィッザー) 無知にならず、理解できるようにすることです。または(パニャッの原理) を除いて、(バラマッの原理) をみたすことです。(アウィッザー) 無知がなければ、(タシナー) 欲望の結果もありません。(タシナー) 欲望にならなければ、その順序によって10種類の(キレター) 煩惱と一緒に(ウバーダン) (カンマ) (パワ) (ザーティ) (ザラー) (ビヤーディ) (マラナ) なども発生しません。それで生まれて死んだりすることも、無限に回転することも、苦難の渦に巻き込まれることもなく、心安らかに涅槃まで入っていけるのです。

第三章

物体と感覚の原理

1・物体と感覚

- (1) 私たちは無限に回転したり、苦痛を味わったり、生勞病死になることから逃れるために何をしたらいいのでしょうか。
これは（ウィパッタナー）特定観察をする方法しかありません。
- (2) 何を（ウィパッタナー）特定観察しますか。
出来上がったり壊れたりしていることを特定観察します。
- (3) 何が出来上がったり壊れたりしていますか。
物体と感覚が出来上がったり壊れたりしています。
- (4) 物体と言うのは何ですか。
物体と言うのは28種類あって、その中で玄関の物体が5種類あります。または、仏教で言う4つの元素（固、火（熱）、水、風）です。
- (5) 感覚と言うのは何ですか。
感覚と言うのは<物体>によって出来上がった<五感>、または<五官>です。（物体に関係のない感覚もあります）

2・苦惱

この世にある全ての<感覚>は皆<苦惱>になっています。例えば、楽しみ、悲しみ、面白い、詰まらない、好き、嫌い、欲しい、要らない、悔しい、痛い、怒るなどあらゆる感覚は<苦惱>ばかりです。何故なら、これは辛く苦しいこと、またははかないことだからです。

3 - 物体と感覚の原理



(1) 目の視覚

例えは、<目で何か形態が見えてる>と言う。(バラマツの原理)によりますと、この<形態>が<人間>になっていても、<私は人間が見えています>とは考えないで、<目>と言う物体と<形態>と言う物体が出会って<視覚>と言う感覚が出来上がったことだと考えます。

(私、人間、見えている)とは考えません。そのようなく<目の視覚>になったことが良く解ったら<テッカヤ ディッティ>を取り除いたことになります。

また、この<視覚>は辛く苦しいこと、はかないことだと解って<苦惱>だとも考えました。何故なら、この<視覚>は見えてるうちに出来上ったり壊れたりしているのが良く解ってくるからです。【まだ解らなければ解ってくるまで監視しなければなりません。この監視こそ、またはこの修行こそ(ウィパックター)特定観察すると言います。】

もう一つの例をあげて言いますと、<目>は<形態>を見た当初はこ

れは<いい形態だ>と感覚しながらも（この<感覚>は出来上がることです）、見慣れてくると詰まらなくなつて、これは<詰まらない形態だ>と感覚が変化してしまいます。（この<感覚が変化してしまう>のは、<いい状態だ>という感覚が壊れ、<詰まらない状態だ>という感覚が出来上がったことです）。そのように壊れたことが良く解ったら、<タッタタ ディッティ>を取り除いたことになります。しかし、まだ全部壊れてしまわぬうちに、絶えず再び出来上がってきます。この再生が良く解ってきたら、<オウッセダ ディッティ>を取り除いたことになります。この現象は見えているうちに何度も感覚していますので、見えている限り、何度も出来上がったり壊れたりしていることが良く解ってきます。

<物体>と<感覚>が一緒に出来上がったり壊れたりしていますが、壊れたら絶えず再生を繰り返しています。<形態>が目の前から失くなつてしまふまで、<視覚だ><視覚だ>とずっと監視していくことです。{<私、人間、見えている>と考える（アウィッザー）無知の原因にならないので、物体と感覚だけだと考えると（タシナー）欲望の結果にならないということです。}

（2）耳の聴覚

例えば、<耳で何か音声が聞こえている>と言う。<私は音声が聞こえています>とは考えないで、<耳>と言う物体と<音声>と言う物体が会って<聴覚>と言う感覚が出来上がったことだと考えます。（私、音声、聞こえている）とは考えません。そのような<耳の聴覚>になったことが良く解ったら<テッカーヤ ディッティ>を取り除いたことになります。

また、この<聴覚>は辛く苦しいこと、はかないことだと解って<苦惱>だとも考えます。何故なら、この<聴覚>は聞こえているうちに出来上がったり壊れたりしているのが良く解ってくるからです。（まだ解らなければ解ってくるまで監視しなければなりません。この監視こそ、またはこの修行こそ（ウィパッタナー）特定観察すると言います。）

もう一つの例をあげて言いますと、<耳>は<音声>を聞いた当初はこれは<いい音声だ>と感覚しながらも（この<感覚>は出来上がるこ

とです)聞いているうちに慣れてくると詰まらなくなつて、これは<詰まらない音声だ>と感覚が変化してしまいます。(この<感覚が変化する>のは、<いい音声だ>という感覚が壊れ、<詰まらない音声だ>という感覚が出来上がったことです)。そのように壊れたことが良く解つたら、<タッタタ ディッティ>を取り除いたことになります。しかし、まだ全部壊れてしまわぬうちに絶えず再び出来上がってきます。その再生が良く解つたら、<オウッセダ ディッティ>を取り除いたことになります。この現象は聞こえているうちに何度も感覚していますので、聞こえている限り、何度も出来上がったり壊れたりしていることが良く解ってきます。

<物体>と<感覚>が一緒に出来上がつたり壊れたりしていますが、壊れたら絶えず再生を繰り返しています。<音声>が失くなってしまうまで、<聴覚だ><聴覚だ>とずっと監視していくことです。(<私、音声、聞こえている>と考える(アワイッザー)無知の原因にならないので、物体と感覚だけだと考えると(ターナー)欲望の結果にならないということです。)

(3) 鼻の臭覚

例えば、<鼻で何か匂いがしている>と言う。<私は匂いがしています>とは考えないで、<鼻>と言う物体と<匂い>と言う物体が会つて<臭覚>と言う感覚が出来上がつたことだと考えます。(私、匂い、匂いがしている)とは考えません。そのようなく鼻の臭覚>になったことが良く解つたら<テッカーヤ ディッティ>を取り除いたことになります。

また、この<臭覚>は辛く苦しいこと、はかないことだと解つて<苦惱>だとも考えます。何故なら、この<臭覚>は匂いがしているうちに出来上がつたり壊れたりしているのが良く解つてくるからです。(まだ解らなければ解つてくるまで監視しなければなりません。この監視こそ、またはこの修行こそ(ウィパッタナー)特定観察すると言います。)

もう一つの例をあげて言いますと、<鼻>は<匂い>がした当初はこれは<いい匂いだ>と感覚しながらも(この<感覚>は出来上がること

です)、匂いに慣れてくると詰まらなくなつて、これは<詰まらない匂いだ>と感覚が変化してしまいます。(この<感覚が変化する>のは、<いい匂いだ>という感覚が壊れて、<詰まらない匂いだ>という感覚が出来上がったことです)。そのように壊れたことが良く解ったら、<タッタタ ディッティ>を取り除いたことになります。しかし、まだ全部壊れないうちに、絶えず再び出来上がってきます。その再生が良く解ってきたら、<オウッセダ ディッティ>を取り除いたことになります。この現象は匂いがしているうちに何度も感覚していますので、匂いがしている限り、何度も出来上がったり壊れたりしていることが良く解ってきます。

<物体>と<感覚>が一緒に出来上がったり壊れたりしていますが、壊れたら絶えず再生を繰り返しています。<匂い>が失くなってしまうまで、<臭覚だ><臭覚だ>とずっと監視していくことです。(<私、匂い、匂いがしている>と考える(アウィッサー) 無知の原因にならないので、物体と感覚だけだと考えると(ターナー) 欲望の結果にならないということです。)

(4) 舌の味覚

例えば、<舌で何か味を味わっている>(何かを食べる)と言ふ。<私は何か味を味わっています>とは考えないで、<舌>と言う物体と<味>と言う物体が出来て<味覚>と言う感覚が出来上がったことだと考えます。(私、味、味わっている)とは考えません。そのようなく<舌の味覚>になったことが良く解ったら<テッカーカ ディッティ>を取り除いたことになります。

また、この<味覚>は辛く苦しいこと、はかないことだと解って<苦惱>だとも考えます。何故なら、この<味覚>は味わっているうちに出来上がったり壊れたりしているのが良く解ってくるからです。(まだ解らなければ解っててくるまで監視しなければなりません。この監視こそ、またはこの修行こそ(ヴィパッタナー) 特定観察すると言います。)

もう一つの例をあげて言いますと、<舌>は<味>を味わった当初はこれは<いい味だ>と感覚しながらも(この<感覚>は出来上がることです)、味わっているうちに慣れてくると詰まらなくなつて、これは<

詰まらない味だ>と感覚が変化してしまいます。（この<感覚が変化する>のは、<いい味だ>という感覚が壊れ、<詰まらない味だ>という感覚が出来上がったことです）。そのように壊れたことが良く解ったら、<タッタタ ディッティ>を取り除いたことになります。しかし、まだ全部壊れないうちに、絶えず再び出来上がってきます。その再生が良く解ってきたら、<オウッセダ ディッティ>を取り除いたことになります。この現象は味わっているうちに何度も感覚していますので、味わっている限り、何度も出来上がったり壊れたりしていることが良く解ってきます。

<物体>と<感覚>が一緒に出来上がったり壊れたりしていますが、壊れたら絶えず再生を繰り返しています。<味>が失くなってしまうまで、<味覚だ><味覚だ>とずっと監視していくことです。（<私、味、味わっている>と考える（アウェイッサー）無知の原因にならないで、物体と感覚だけだと考えると（ターナー）欲望の結果にならないということです）

（5）肉体の触覚

例えば、<肉体が何か触れ物に触れている>と言う。<私は触れ物に触っています>とは考えないで、<肉体>と言う物体と<触れ物>と言う物体が出会って<触覚>と言う感覚が出来上がったことだと考えます。（私、触れ物、触れている）とは考えません。そのようなく肉体の触覚>になったことが良く解ったら<テッカーヤ ディッティ>を取り除いたことになります。

また、この<触覚>は辛く苦しいこと、はかないことだと解って<苦惱>だとも考えます。何故なら、この<触覚>は触れているうちに出来上がったり壊れたりしているのが良く解ってくるからです。（まだ解らなければ解ってくるまで監視しなければなりません。この監視こそ、またはこの修行こそ（ウィバッタナー）特定観察すると言います。）

もう一つの例をあげて言いますと、<肉体>は<触れ物>に触れた当初はこれは<いい触れ物だ>と感覚しながらも（この<感覚>は出来上がることです）、触れているうちに慣れてくると詰まらなくなつて、これは<詰まらない触れ物だ>と感覚が変化してしまいます。（この<感

上 座 部 仏 教 の 実 質

覚が変化する>のは、<いい触れ物だ>という感覚が壊れ、<詰まらない触れ物だ>という感覚が出来上がったことです）。そのように壊れたことが良く解ったら、<タッタタ ディッティ>を取り除いたことになります。しかし、まだ全部壊れないうちに絶えず再び出来上がってきます。その再生が良く解ってきたら、<オウッセダ ディッティ>を取り除いたことになります。この現象は触れているうちに何度も感覚していますので、触れている限り、何度も出来上がったり壊れたりしていることが良く解ってきます。

<物体>と<感覚>が一緒に出来上がったり壊れたりしていますが、壊れたら絶えず再生を繰り返しています。<触れ物>が失くなってしまうまで、<触覚だ><触覚だ>とずっと監視していくことです。（<私、触れ物、触れている>と考える（アウェイッサー）無知の原因にならないので、物体と感覚だけだと考えると（ターナー）欲望の結果にならないということです。）

（6）意識の知覚

例えば、<意識が何か考え方について考えている>と言う。<私は何かの考え方について考えています>とは考えないで、<意識>と言う物体と<考え方>と言う物体が出会って<知覚>と言う感覚が出来上がったことだと考えます。（私、考え方、考えている）とは考えません。そのような<意識の知覚>になったことが良く解ったら<テッカーヤ ディッティ>を取り除いたことになります。

また、この<知覚>は辛く苦しいこと、はかないことだと解って<苦惱>だとも考えます。何故なら、この<知覚>は触れているうちに出来上がったり壊れたりしているのが良く解ってくるからです。（まだ解らなければ解ってくるまで監視しなければなりません。この監視こそ、またはこの修行こそ（ウイパッタナー）特定観察すると言います）

もう一つの例をあげて言いますと、<意識>は<考え方>に考えた当初はこれは<いい考え方だ>と感覚しながらも（この<感覚>は出来上がることです）、考えているうちに慣れてくると詰まらなくなつて、これは<詰まらない考え方だ>と感覚が変化してしまいます。（この<感覚が変化する>のは、<いい考え方だ>という感覚が壊れ、<詰まらない

い考え物だ>という感覚が出来上がったことです)。そのように壊れたことが良く解ったら、<タッタタ ディッティ>を取り除いたことになります。しかし、まだ全部壊れないうちに絶えず再び出来上がります。その再生が良く解ってきたら、<オウッセダ ディッティ>を取り除いたことになります。この現象は考へているうちに何度も感覚していますので、考へている限り、何度も出来上がったり壊れたりしていることが良く解ってきます。

<物体>と<感覚>が一緒に出来上がったり壊れたりしていますが、壊れたら絶えず再生を繰り返しています。<考え物>が失くなってしまうまで、<知覚だ><知覚だ>とずっと監視していくことです。(<私、考へ物、考へている>と考える(アウェイッサー)無知の原因にならないので、物体と感覚だけだと考へると(ターナー)欲望の結果にならないということです。)

感覚が出来上がった際、監視して特に注意していれば、壊れてしまつたことが解ってきます。再び、感覚が出来上がってきたり、また監視して更に注意すれば、また壊れてしまったことが解ってきます。そのようにして物体と感覚が絶えず出来上がり壊れたりしていることが良く解ってきます。

全体をまとめてみると、物体には5種類の体のみ実際にあります。(私、貴方、男、女、田中さん、山田さん)などは実際にありません。呼びやすくするために名付けただけです。その5種類の体に<感覚>と言う<苦惱>だけが付いています。即ち、体は<病>ばかり存在している<病の塊り>になっています。私たちは朝起きてから夜寝るまでこの5種類の体の責任を負っています。この5種類の体、または物体と感覚は絶えず出来上がり壊れたりしています。これは自分の体のみならず、他人の体も動物の体も全生物の体は出来上がり壊れたり、再生したりしているのです。このように、全てが苦痛ばかりだ、はかない世だと理解できるように(ウイパックナー)特定観察をしながら、次第に理解を深めていけば(キレター)煩惱が消え、心安らかに涅槃まで入っていくのです。

上 座 部 仏 教 の 実 質

- ・涅槃は、転生している輪廻には地位していません。
- ・涅槃と言うのは、（10種類のキレター）全ての煩惱が落着してしまったことです。（熱い火を生じさせる燃料が無くなってしまったこと）と同じです。（煩惱 = 燃料）
- ・涅槃には、生老病死はありません。ですので輪廻転生させる（10種類のキレター）煩惱もありません。
- ・涅槃には、幸福ばかりで溢れています。常に幸福のみ享受します。

第 三 部

第一 章

1・事前準備

（ウィパッタナー）特定観察する善男善女の修行者は、事前に下記の条件を充たさなければなりません。

- (1) (ウィパッタナー) 特定観察に適する場所を選ぶ
- (2) (ウィパッタナー) 特定観察に適する時間を選ぶ
- (3) 三宝をはじめ、親、恩師などを礼拝する
- (4) 三帰持戒を唱える
- (5) 祈りを捧げることと、等分すること
- (6) 自分の行う瞑視想を唱和する
- (7) 大小さまざまな罪を許してくれる様に謝る
- (8) ふさわしい姿勢を選ぶ

2・説明

- (1) (ウィパッタナー) 特定観察に適する場所を選ぶ

すでに脱俗的な方は、場所を選ばず、どこででも（ウィパッタナー）特定観察が出来ますが、いまだ世俗的な人は場所を選ぶことが必要です。例えば、日差し、水、雨、風などの影響を受けない所、虫、蚊、蠅、野獸などの迷惑から離れている所、騒々しくない所、暑すぎ、寒すぎ

根 気・日本語活動センター

ぎることがなく、気候が良く、食物が簡単にとれる平静な所を選ぶという意味です。

(2) (ウィパッタナー) 特定観察に適する時間を選ぶ

すでに脱俗的な方は、時間を選ばず、いつでも(ウィパッタナー)特定観察が出来ますが、いまだ世俗的な人は時間を選ぶことが必要です。例えば、朝早く起きて、顔を洗ったり歯を磨いたりしてからの気持ちの良い時間とか、目を閉じて夜寝ようとする時を選びます。修行を積むにしたがって、仕事をしている時でも出来るようになります。

(3) 三宝をはじめ、親、恩師などを礼拝する

三宝(仏法僧)と親、恩師などそれぞれの恩義を頭に浮かべながら3回か5回拝むことです。

(4) 三帰持戒を唱える

三帰衣文を唱えることと、自分の守る持戒を遵守することです。三帰依文を唱えるというのは、帰依三宝として仏法僧に従いますと誓うことです。次のように発音を正確に唱えます。

*<ブッダン タラナン ギッサーミ> (お釈迦様に従います)

帰依仏として、お釈迦様の姿を目、または頭に浮かべながら唱えます。

*<ダンマン タラナン ギッサーミ> (お釈迦様の教えに従います)

帰依法として、お釈迦様の全ての教えを目、または頭に浮かべながら唱えます。

*<タンガン タラナン ギッサーミ> (お坊さんの教えに従います)

帰依僧として、全てのお坊さんたちを目、または頭に浮かべながら唱えます。

自分の守る戒律を遵守するというのは、普通の佛教徒たちは(5. 8. 9)戒の中から自分の絶対に守る戒律を偉い坊さんに唱和して守ることです。お坊さんがいない場合は、自分の前にお釈迦様が実際にいらっしゃると念じながら行います。

上 座 部 仏 教 の 実 質

(5) 祈りを捧げることと等分すること

祈りを捧げるというのは、他人へ深い慈善を行うこと、または愛情を、注ぐことです。例えば、
<あらゆる全生物は、

心安らかになりますように、

無病息災になりますように、 ……お祈りをします>

<四方八方の全生物は、

全ての苦労が消えますように、

全ての不幸が消えますように、

全ての心配が消えますように、

全ての危険が消えますように、

自分の意志どおりに活動出来ますように、 ……お祈りをします>

等分するというのは、前世と現世に自分の積み上げた功德や善行の結果を他人に分け与えることです。例えば、

<前世と現世に積み上げている功德、私の全ての功德をあらゆる全生物に等分します。私と同等に功德を受け取られますように>と（ある人は梵鐘とか銅鑼を打ち鳴らして知らせながら）唱えて分け与えます。

功德を等分する人がいれば、功德を等しく受け取る人もいます。功德を受け取るというのは功德を祝福すること、その宗教的行為をほめ祝うことです。自分も等分する人でありますように、自分も等分する人を祝福します。功德の等分を受け取る人は、<感心>だく立派>だく良い行い>だと唱えて受け取ります。

(6) 自分の行う瞑観想を唱える

例えば、

<お坊様、私は無限に回転したり、苦痛を味わったり、生老病死になることから逃れたいのですが、涅槃まで入っていける修行道である（ウィバッタナー パワナー）特定観察を行わせていただけます様お願いします。>

(7) 大小さまざまな罪を許してくれるよう謝る

前世でも現世でも誰もが何かの過ちを犯します。時々(パワナー)瞑観想をする時にその罪の影響を受けることがあります。瞑観想が良く出来ないことになりますので、その罪を許してくれるよう謝る訳です。例えば、

<私は輪廻から現世の状態まで、仏法僧をはじめ、親たち、恩師、善男善女などの上に三つの行動で過ちを犯したかも知れませんので、どうか許して下さいます様お願いします。>

(8) ふさわしい姿勢を選ぶ

(ウィパックナー) 特定観察する時の姿勢が、普通は4種類あります。

1・座っている姿勢、2・立っている姿勢、3・歩いている姿勢、
4・横になっている姿勢です。その中から自分に適する姿勢を選びます。例えば、自分の健康により、長時間特定観察するためにふさわしい姿勢を選ぶことです。出来れば、この4種類の姿勢を同じ割合で行っていけばいいのですが、初めは座っている姿勢が一番いいです。

(*) また続けて唱える

- 1・お釈迦様(お坊様)、お釈迦様に私の体を預けます。
- 2・輪廻からはじめて現世まで行なった(ダーナ)寄付、(ティーラ)持戒、(パワナー)瞑観想などそれぞれの功德は、今私の欲している涅槃に入つていただけるための助けになります様に。
- 3・私はかならず死にます。わずかな時間のみ残っています。死んでしまう前に(ウィパックナー)特定観察を修行します。

第二章

1・合掌礼拝(パーリ語の説明)

(まず、修行者が唱える)

(1) オーカータニ礼拝させていただきます。許して下さい様、お願いします。(3回唱える)

(2) カントゥンバー= <カンまたはカンマ>は行動

<トゥンバー>は3種類

*カーヤガン= 実際の行動

*ワジーガン= 口業(言葉のみの行動)

*マノーガン= 意図(思考のみの行動)

(3) タッパドーダ= 3種類の行動で侵したあらゆる罪

(4) アペーレーバー= <アペー>は幸福から離れている状態

<レーバー>は4種類。

*レガイエー= 幸福がなく、不幸のみに覆われている住居や状態。地獄。

*タリッサン= 涅槃に入る仏道の反対方向にいる生物。動物。畜生。

*ピッター= 幸福から離れている生物。(餓鬼、妖怪、幽靈、悪魔、ひでりの神等々)

*アトゥラケー= 勇気がなく、正直ではなく、怠惰な生物。阿修羅。(山林や河川や大洋の海岸に住んでいます)

(5) カットゥンバー= <カッ>は壊れること、または破壊すること

<トゥンバー>は3種類

*ドウッピッカンタラカッ= 食糧が尽きた災難で壊れること

*タッタンタラカッ= 武器の災難で壊れること

*ヨーガンタラカッ= 病気の災難で壊れること

(6) ヤッピイツシッパー= <ヤッピイツ>は涅槃に入る機会がない、
またはその住居。涅槃から離れている所
<シッパー>は8種類

- 1・地獄 2・動物 3・餓鬼と阿修羅など住居にいる生物。
- 4・ディガユナッ=仏陀が悟りを開いている時、または成仏している時に、大変長生きをしているので仏陀に会えない<アタニヤタッビヤーマー>物体だけあって感覚がない婆羅門と<アユバビヤマー>感覚だけあって物体がない婆羅門。
- 5・ピイッサンタリッター=お釈迦様とお坊様たちが行けない最果ての山間僻地、または遠隔の地ジャングルにいる生物。
- 6・ミッサーニャンシトゥ=悟りを開いている時期に、<ディッティ>考えや意見や信仰の間違いを犯している人。
- 7・ニヤンマシトゥ=仏陀の教えを理解出来ない人。理解力、または洞察力がない人。
- 8・ボウッダタータナーマシヂイン=仏陀の教えを理解出来るけれど、仏教がない時期に人間になった人。

(7) ャントウミヨオ ッガーバー= <ヤントウミヨオ>は敵のように
苦労させるもの
<ガーバー>は5種類

- 1・水 2・火 3・悪い王、または悪い統治者、悪い政府
- 4・盗人 5・悪い相続人

(8) ウィパッティタヤー レーバー= <ウィパッティタヤー>は破損
すること
<レーバー>は4種類

- 1・カーラ ウィパッティ=悪い王が統治している時期に人間になる。
- 2・ガティ ウィパッティ=4つの罰を持った生物になる。
- 3・ウパディ ウィパッティ=容貌、または人体の機能が不足の人になる。不自由な人になる。
- 4・ヨーガ ウィパッティ=正しい修行が出来ず、または精進がない人になる。

上 座 部 仏 教 の 実 質

(9) ピヤタナタヤー ルガーパー=<ピヤタナタヤー>は衰退すること

<ルガーパー>は5種類

- 1・ニヤティピヤタナ=親戚が衰退すること。
- 2・ボーガピヤタナ=財産や経済の衰退、または不景気になること。
- 3・ヨーガピヤタナ=病気で衰退すること。
- 4・ディティピヤタナ=間違った信仰のせいで、正しい信仰が衰退すること。
- 5・ティラピヤタナ=徳行が衰退すること。

(10) メッタヤー (メッニヤン)=涅槃に至る道の4つの段階に必要な洞察力

(11) フォタヤー (フォニヤン)=涅槃に至る道及び結果になるために必要な洞察力

(12) ネイッパン=<タ ルナー>欲望など全ての(キレター)煩惱や全ての苦労が消え、心安らかな世界。または、全ての迷いや悩みから解放された、安らぎの境地。悟りの世界

2・僧に持戒を誓う(パーリ語の説明)

(これは誓いとして僧の後から唱和することです。お坊さんがいない場合は自分一人で唱える)

- (1) アハンバンデー =お坊様、私は
(2) ティタラネナタハ =三宝(仏法僧)をはじめ、
(3) {ピインサティラン =5戒である}

(アテンガタマンナーガタン=8戒の条件で揃っている
ウポータタティラン=戒律である)

(ナウェンガタマンナーガタン=9戒の条件で揃っている
ウポータタティラン=持戒である)

- (4) ダンマンャーサーミ =お經をお願いします

根 気 ・ 日 本 語 活 動 セ ン タ 一

- (7) メーバンデー =お坊様、私に
(5) アノウッガハンカトター =精進させて
(6) ティランデタ = (5 戒) (8 戒) (9 戒) を与えて
 下さい。

(お坊さん) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)
ヤ、マハン ワダーミ =私はこの言葉を唱えます
タン ワデタ =この言葉を後から唱えて下さい。

(修行者) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)
アーマバンデー =お坊様、かしこまりました。

3・お釈迦様を礼拝する (パーリ語の説明)

(お坊さんの後から修行者が唱和する。お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

ナモータッタ パガワトー アラハトー タンマータンブッダッタ (3回)

この世で一番の偉徳を持つ、全ての全生物に礼拝され、涅槃に入る仏道を(先生の教えもなく)自分自身で(創意で)理解できたお釈迦様を拝みます。

4・三帰依文を唱える (パーリ語の説明)

(お坊さんの後から修行者が唱和する。お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

ブッダン タラナン ギッサーミ
(お釈迦様に従います)

ダンマン タラナン ギッサーミ
(お釈迦様の教えに従います)

タンガン タラナン ギッサーミ
(お坊さんの教えに従います)

上 座 部 仏 教 の 実 質

ドゥティヤンピ = (2回目も) ブッダン タラナン ギッサーミ
(2回目も) ダンマン タラナン ギッサーミ
(2回目も) タンガン タラナン ギッサーミ
タティヤンピ = (3回目も) ブッダン タラナン ギッサーミ
(3回目も) ダンマン タラナン ギッサーミ
(3回目も) タンガン タラナン ギッサーミ

(お坊さん) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

ティタラナガマナン パリポウンナン=三帰依文を完全に唱え終わりました。

(修行者) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

アーマ パンデ=お坊様、かしこまりました。

5・5・8・9 戒を守る (パーリ語の説明)

(お坊さんの後から修行者が唱和する。お坊さんのいない場合は自分で唱える)

(5戒のため)

1. パーナーティバーター ウェラマニ ティッカーパダン タマディ
ヤーミ

(不殺生=生物を殺すのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

2. アディンナーダーナー ウェラマニ ティッカーパダン タマディ
ヤーミ

(不偷盗=他人の物を盗むのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

3. カーメトウミッサーサーラー ウェラマニ ティッカーパダン タ
マディヤーミ

(不奸淫=人妻や保護者の下にいる女、そして性交を望まない女との性行為を避けること)という持戒を守ることを誓います。

4. ムダーワダー ウェラマニ ティッカーパダン タマディヤーミ
(不妄語=嘘をつくのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

根 気・日本語活動センター

5. トゥラーメラヤメッザッパマーダッタナー ウェラマニ ティック
カーパダン タマディイヤーミ

(不飲酒=麻薬などお酒を飲むのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

(8戒のため)

1. と 2. と

3. アビヤッマサリヤー ウェラマニ ティックカーパダン タマディ
ヤーミ

(性行為など悪い行いを避けること)という持戒を守ることを誓います。

4. と 5. と

6. ウィカーラボーザナー ウェラマニ ティックカーパダン タマディ
ヤーミ

(午後に食事をするのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

7. ニッサ ギタ ワディタ ウィトウカ ダッタナ マーラーガング
ウイレバナ ダーラナ マンタナ ウィブータナッタナー ウェラ
マニ ティックカーパダン タマディイヤーミ

(踊りを踊ること、歌を歌うことと演奏をすること、それらを見ることと聞くこと、
頭にお花を挿すこと、タナカ一、白檀、香料などを使ったお化粧を避けること)と
いう持戒を守ることを誓います。

8. オウッサークヤナ マハータヤナー ウェラマニ ティックカーパダ
ン タマディイヤーミ

(高い所や神聖な場所に居ることを避けること)という持戒を守ることを誓います。

(9戒のため)

1. から 8. までと

9. ミッタータハガテナ セタター タッババナブテトウバリトア
ウイハーラナン タマディイヤーミ

(全ての生物と自分自身を平等にしてそれらに愛情を注ぐこと)という持戒を
守ることを誓います。

上 座 部 仏 教 の 実 質

(お坊さん)(お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

ティタラネナ タハ[ビエンサティラン] [アテンガタマンナーガタン ウポータタ
ティラン] [ナウエンガタマンナーガタン ウポータタティラン] ダンマン タードゥカ
ン カトア アッパマーテナタンパーーデタ。

三帰依文と一緒に {5戒} {8戒} {9戒} の条件がある持戒を良く修得するよう
に意識して守れますように。

(修行者)(自分一人で持戒を守る場合は唱える必要はない)

アーマ パンデー = お坊様、かしこまりました。

第 三 章

1・実行持戒唱和(パーリ語、ミャンマー語)

(男性の場合は正座して(しゃがんで)、または横座りをして、女性の
場合は横座りをして(正座して)、手を合わせて合掌します)

- | | |
|--------------------|----------------------------|
| (1) 合掌礼拝 | (6) 祈りを捧げることと等分 すること |
| (2) 僧に持戒を誓う | (7) 自分の修行する瞑観想の 唱和 |
| (3) お釈迦様を礼拝する | (8) さまざまな罪を許してくれるよ うに謝る |
| (4) 三帰依文を唱える | (9) また、続けて唱えること |
| (5) (5, 8, 9) 戒を守る | (10) ふさわしい姿勢を選ぶ |

(1) 合掌礼拝(まず、修行者が唱える)

オーカータ オーカータ オーカータ カーヤガン ワジガン マ
ノーガン タッパドーダ<カッティントー アピイットゴ ピヤウツ
バーゼジンアチョーンガー パタマ ドゥティヤ タティヤ ダジェイ

根 気・日本語活動センター

ン ンネヂエイン トウンジエインミヤウッアウン バヤーヤダナ
タヤーヤダナー タンガーヤダナー ヤダナーミヤットウンパートゴー
アヨーアテ アレーアミヤツ レッオウツモーユエ シコープーゾー
ブーミョーマンショ ガドパーイ アシンパヤー>。

<ガドヤトー アチョーアーチャウン>アペーレーパー、カットウン
パー、ヤッピッシュッパー、ヤントウミョーンガーパー、ウイップッティ
タヤーレーパー、ビヤッタナタヤーンガーパー<トンマ アカーカッティ
ン ケンロッニエインティピッシュュエ>メッタヤー、フォタヤー、
ネイッパン<タヤードオミヤッコ ヤバーロイ アシンパヤー>。

(2) 僧に持戒を誓う（これは誓いとして僧の後から修行者が唱和することです。お坊さんのいない場合は自分一人で唱える）

アハンパンデ ティカラネナクハ {ピインサティラン} {アテンガ
タマンナーガタン ウポータタティラン} {ナウェンガタマンナーガタ
ン ウポータタティラン} ダンマンヤーサーミ アノウッガハンカ
トゥアー ティランデタ メーバンデ

ドゥティヤンビ (アハンパンデ—————)

タティヤンビ (アハンパンデ—————)

(お坊さん) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

ヤ マハン ワダーミ、タン ワデタ

(修行者) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

アーマ バンデ

(3) お釈迦様を礼拝する（お坊さんの後から修行者が唱和する）(お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

ナモータッタ バガワトー アラハトー タンマータンブッダック
(3回唱える)

(4) 三帰依文を唱える（お坊さんの後から修行者が唱和する）(お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

上 座 部 仏 教 の 実 質

ブッダン タラナン ギッサーミ
ダンマン タラナン ギッサーミ
タンガン タラナン ギッサーミ
ドゥティヤンビ ブッダン タラナン ギッサーミ
ドゥティヤンビ ダンマン タラナン ギッサーミ
ドゥティヤンビ タンガン タラナン ギッサーミ
タティヤンビ ブッダン タラナン ギッサーミ
タティヤンビ ダンマン タラナン ギッサーミ
タティヤンビ タンガン タラナン ギッサーミ

(お坊さん) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

ティタラナガマナン パリボウンナン

(修行者) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

アーマバンデ ·

(5) 5 戒を守る (お坊さんの後から修行者が唱和する。お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

1. パーナーティパーティー ウェラマニ ティッカーバダン タマーディヤーミ
2. アディンナーダーナー ウェラマニ ティッカーバダン タマーディヤーミ
3. カーメトウミッサーサーラー ウェラマニ ティッカーバダン タマーディヤーミ
4. ムダーワダー ウェラマニ ティッカーバダン タマーディヤーミ
5. トウラーメラヤメッザッパマーダッターナー ウェラマニ ティッカーバダン タマーディヤーミ

根 気 ・ 日 本 語 活 動 セ ン タ ー

(8戒のため)

1. と 2. と
3. アビヤッマサリヤー ウェラマニ ティッカーパダン タマーディヤーミ
4. と 5. と
6. ウィカーラボーザナー ウェラマニ ティッカーパダン タマーディヤーミ
7. ニッサ ギタ ワディダ ウィトゥカ ダッタナ マーラーガンダ
 ウイレバナ ダーラナ マンタナ ウィブータナターナー ウェラマニ
 ティッカーパダン タマーディヤーミ
8. オウッサークヤナ マハータヤナー ウェラマニ ティッカーパダン
 タマーディヤーミ

(9戒のため)

1. から 8. までと
9. ミックタクハガテナ セタター タッパバナブテトウバリトア
 ウイハーラナン タマーディヤーミ

(お坊さん)(お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

ティタラネナ タハ[ピエンサティラン] [アテンガタマンナーガタン ウポータタ
 ティラン][ナウェンガタマンナーガタン ウポータタティラン]ダンマン タードウカ
 ン カトア アッパマーデナタンパーデータ。

(修行者)(自分一人で持戒を守る場合は唱える必要はない)

アーマバンデ

* * * * *

以下(6) から (10) までは日本語での方がもっといいです。

* * * * *

上 座 部 仏 教 の 実 質

(6) 祈りを捧げることと等分すること

<あらゆる全生物は、

心安らかになりますように、

無病息災になりますように、 …お祈りをします>

<四方八方の全生物は、

全ての苦労が消えますように、

全ての不幸が消えますように、

全ての心配が消えますように、

全ての危険が消えますように、

自分の意志どおりに活動出来ますように、 …お祈りをします>

<前世と現世に積み上げている功徳、私の全ての功徳をあらゆる全生物に等分します。私と同等に功徳を受け取られます様に>

(7) 自分の行う瞑観想の唱和

<お坊様、私は無限に回転したり、苦痛を味わったり、生老病死になることから逃れたいのですが、涅槃まで入っていける修行道である（ウィパッタナー パワナー）特定観察を行わせていただけます様お願いします>

(8) 大小さまざまな罪を許してくれるよう謝る

<私は輪廻から現世の状態まで、仏法僧をはじめ、親たち、恩師、善男善女などの上に三つの行動で過ちを犯したかも知れませんので、どうか許して下さいます様お願いします。>

(9) また続けて唱える

1・お釈迦様（お坊様）、お釈迦様に私の体を預けます。

2・輪廻からはじめて現世まで行った（ダーナ）寄付、（ティーラ）

持戒、（バーワナー）瞑観想などそれぞれの功徳は、今私の欲している涅槃に入つていいけるための助けになります様に。

3・私はかならず死にます。わずかな時間のみ残っています。死んでしまう前に（ウィパッタナー）特定観察を修行します。

(10) ふさわしい姿勢を選ぶ

座っている姿勢

2・実行持戒唱和（日本語）

（男性の場合は正座して（しゃがんで）、または横座りをして、女性の場合は横座りをして、手を合わせて合掌します）

- (1) 合掌礼拝
- (2) 僧に持戒を誓う
- (3) お釈迦様を礼拝する
- (4) 三帰依文を唱ず
- (5) (5. 8. 9) 戒を守る
- (6) 祈りを捧げることと等分する
- (7) 自分の修行する瞑観想の唱和
- (8) さまざまな罪を許してくれる様に謝る
- (9) また、続けて唱えること
- (10) ふさわしい姿勢を選ぶ

（1）合掌礼拝（まず、修行者が唱える）

礼拝させて頂きます。礼拝させて頂きます。礼拝させて頂きます。許して下さいます様、お願いします。実際の行動、言葉のみの行動、思考のみの行動、この3種類の行動で犯したあらゆる罪が失くなる様に、一番目、二番目、三番目、一回、二回、三回まで宝仏、宝経、宝僧という三宝に尊敬を払いながら、合掌し謙虚に礼拝します。

この礼拝した功德によって、幸福がない4種類の所、3種類の破壊、涅槃から離れている8種類の所、5種類の敵、4種類の破損、5種類の衰退から永久に逃れて、4つの段階に必要な洞察力とその結果を得られる洞察力、涅槃に至る仏道を享受出来ます様、お坊様。

（2）僧に持戒を誓う（これは誓いとして僧の後から修行者が唱和することです。お坊さんのいない場合は自分一人で唱える）

お坊様、三宝をはじめ、〔5戒である〕〔8戒の条件で揃っている持戒である〕〔9戒の条件で揃っている持戒である〕お經をお願いします。お坊様、私に精進させて（5戒）（8戒）（9戒）を与えて下さい。

上 座 部 仏 教 の 実 質

(お坊さん) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)
私はこの言葉を唱えます。この言葉を後から唱えて下さい。

(修行者) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)
お坊様、かしこまりました。

(3) お坊さんの後から修行者が唱和する。 (お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

この世で一番の偉徳を持つ、全ての全生物に礼拝され、涅槃に入る仏道を（先生の教えもなく）自分自身で（創意で）理解できたお釈迦様を礼拝します。 (3回唱える)

(4) お坊さんの後から修行者が唱和する。 (お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

帰依仏に従います
帰依法に従います
帰依僧に従います
二回目も 帰依仏に従います
二回目も 帰依法に従います
二回目も 帰依僧に従います
三回目も 帰依仏に従います
三回目も 帰依法に従います
三回目も 帰依僧に従います

(お坊さん) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)
三帰依文を完全に唱え終わりました。

(修行者) (お坊さんのいない場合は唱える必要はない)
お坊様、かしこまりました。

根 気・日本語活動センター

(5) (5戒のため)

(お坊さんの後から修行者が唱和する。お坊さんのいない場合は自分一人で唱える)

1. (不殺生=生物を殺すのを避けること)という持戒を守ることを誓います。
2. (不偷盜=他人の物を盗むのを避けること)という持戒を守ることを誓います。
3. (不奸淫=人妻や保護者の下にいる女、そして性交を望まない女との性行為を避けること)という持戒を守ることを誓います。
4. (不妄語=嘘をつくのを避けること)という持戒を守ることを誓います。
5. (不飲酒=(麻薬などお酒を飲むのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

(8戒のため)

1. と 2. と
3. (性行為など悪い行いを避けること)という持戒を守ることを誓います。
4. と 5. と
6. (午後に食事をするのを避けること)という持戒を守ることを誓います。
7. (踊りを踊ること、歌を歌うことと演奏をすること、それらを見ることと聞くこと、頭にお花を挿すこと、タナカー、白檀、香料などを使ったお化粧を避けること)という持戒を守ることを誓います。
8. (高い所や神聖な場所に居るのを避けること)という持戒を守ることを誓います。

(9戒のため)

1. から 8. までと
9. (全ての生物と自分自身を平等にしてそれらに愛情を注ぐこと)という持戒を守ることを誓います。

(お坊さん)(お坊さんのいない場合は唱える必要はない)

三帰依文と一緒に [5戒][8戒][9戒] の条件がある持戒を良く修得するよう意意識して守れます様に。

上 座 部 仏 教 の 実 質

(修行者)(自分一人で持戒を守る場合は唱える必要はない)

お坊様、かしこまりました。

(6) 祈りを捧げることと等分すること

<あらゆる全生物は、

心安らかになりますように、

無病息災になりますように、 …お祈りをします>

<四方八方の全生物は、

全ての苦労が消えますように、

全ての不幸が消えますように、

全ての心配が消えますように、

全ての危険が消えますように、

自分の意志どおりに活動出来ます様に、 …お祈りをします>

<前世と現世に積み上げている功徳、私の全ての功徳をあらゆる全生物に等分します。私と同等に功徳を受け取られます様に>

(7) 自分の行う瞑観想を唱える

<お坊様、私は無限に回転したり、苦痛を味わったり、生老病死になることから逃れたいのですが、涅槃まで入っていける修行道である（ウィパッタナー パワナー）特定観察を行わせていただけます様お願いします>

(8) 大小さまざまな罪を許してくれるよう謝る

<私は輪廻から現世の状態まで、仏法僧をはじめ、親たち、恩師、善男善女などの上に三つの行動で過ちを犯したかも知れませんので、どうか許して下さいます様お願いします。>

(9) また続けて唱える

1・お釈迦様（お坊様）、お釈迦様に私の体を預けます。

2・輪廻からはじめて現世まで行った（ダーナ）寄付、（ティーラ）

持戒、(バーワナー) 瞠観想などそれぞれの功德は、今私の欲している涅槃に入っていけるための助けになります様に。

3・私はかならず死にます。わずかな時間のみ残っています。死んでしまう前に(ウィパッタナー) 特定観察を修行します。

(10) ふさわしい姿勢を選ぶ

座っている姿勢

第 四 章

実行瞑観想

1・座っている姿勢で瞑観想する

4種類の姿勢の中から適当な姿勢を選ぶことですが、まず座っている姿勢を選びます。座り方は男性も女性もあぐらをかく、横座りをするなど自分の好きなもので良く、長時間座れる形を選ぶことです。

2・手の形

手の形はいろいろありますが、一番いい形は、例えば、両手を太股に置いて、左手の上向きの掌上に、右手の上向きの掌を重ねる形とか、両手を両膝に置いて、膝からぶら下がる形などです。

3・(タマタヘ) 瞠想の心理

まず、(タマタヘ) 瞠想をすることですが、お釈迦様の教えによりますと瞑観想の方式は40種類あります。(タマタヘ) 瞠想が良く出来て慣れている方は直接(ウィパッタナー) 特定観察が出来ます。

(タマタヘ) 瞠想というのは、静かに座って目を閉じ、頭に何事も入らないように自分の気が散らないように、自分の体のどこかに神経を集中させることです。(また、他の何かをじっと見たりして神経を集中すること)

上 座 部 仏 教 の 実 質

(神経を良く集中させてから、(ウィパッタナー) 特定観察に移ることです。まだ神経を良く集中出来ないうち、(ウィパッタナー) 特定観察に移ってはいけないことに注意しなければなりません。)

神経を集中をさせる所は沢山ありますが、一番いいのは鼻孔の所とおなかの所です。何故なら、それらは何も考えないで静かに座っている時でも、自然に働いているのが良く分かる二ヶ所だからです。息を吸ったり吐いたりする時、空気が鼻孔に触れていることと、呼吸をする時おなかが縮んだり膨らんだりしていることが良く解ります。

例えば、鼻孔に神経を集中します。

- (1) 息を吸い込んだ時、空気は鼻孔に触れて入ってきます。その入ってくる空気を<吸気>と覚えて下さい。
- (2) 息を吐き出した時、空気は鼻孔に触れて出ていきます。その出でいく空気を<呼気>と覚えて下さい。
- (3) <吸気><呼気><吸気><呼気>といつて繰り返し覚えて下さい。絶対に気が散らないように覚えて下さい。

このように長時間覚えることに集中すれば、頭に何事も入らなくなるので、精神統一、精神の集中力がだんだん強くなります。初めは15分ぐらい出来るように瞑想をして、慣れてくれば30分、40分、1時間と修行していきます。ある人は一日中瞑想で過ごせる人もいます。しかし、一生懸命に瞑想ばかりしていると(ウィパッタナー) 特定観察の方に至らないで、間違った道に至ってしまうこともあります。ある人は良く修行した(タマタ..) 瞑想の段階だけで勝手に<極楽だ>と思い違いをし、間違った悪道を歩いてしまうこともあります。ですから、良く修行して瞑想力が強くなってから、(ウィパッタナー) 特定観察の方に移らなければなりません。

4・(ウィパッタナー) 特定観察の基礎

- (1) (ウィパッタナー) というは感覚が出来上がった際、絶えず監視して、特に注意すること、または全生物と全ての無生物の出来、壊れ、再生を特別に観察すること、(特定観察)です。

しかし、その出来、壊れは極めて迅速すぎるので良く理解出来なくなっています。そのことで無知になっています。それでは、今注意してみてみましょう。

(1-a)息を吸い込むと、<吸気>というものが出来上がってきました。これは<出来上がるのこと>です。

(1-b)息を吸い込んで空気がお腹にいっぱいになると、吸気が止まってしまいます。これは吸気が<壊れること>です。

(1-c)また、息を吸い込んだ空気はお腹に長時間たまらないので、外に息を吐き出します。<呼気>というものが出来上がってきました。これは<出来>

(1-d)息を吐き出してお腹の中の空気が全部無くなった時、呼気が止まってしまいます。呼気が壊れてしまったことです。これは<壊れ>一回呼吸をすれば、出来、壊れが2種類（4つ）あると言えます。

一回 息を吸い込む = 吸気 = 出来

吸い込むのが止まる = 吸気 = 壊れ

息を吐き出す = 呼気 = 出来

吐き出すのが止まる = 呼気 = 壊れ

この出来、壊れに気を散らさないで、絶えず神経を集中させて下さい。即ち良く注意して監視して下さい。

(2) 実は、呼吸するのは自分の意欲、または意志によって出来上がったことです。もし、意欲がないと呼吸も出来る訳ありません。息をしたいという意欲が先に出来上がってから、呼吸するという仕事が出来上がるのです。息をしたくないという意欲が先に出来上がってから、呼吸が止まるという仕事が出来上がるのです。何か仕事をする前に先に意欲が出来上がるということです。しかし、この出来事は極めて迅速すぎるので理解出来なくなっています。

(吸い込む)

(2-a)息を吸い込む気になったのは <出来>

吐き出しの止まりが変わるのは <壊れ>

(2-b)息を吸い込んでいるのは <出来>

上 座 部 仏 教 の 実 質

| | |
|------------------------|------|
| 吸い込む気が無くなったのは | <壊れ> |
| (2-c) 吸い込みを止める気になったのは | <出来> |
| 吸い込んでいるのが止まったのは | <壊れ> |
| (2-d) (吸い込むのが) 止っているのは | <出来> |
| 吸い込みを止める気が無くなったのは | <壊れ> |

(吐き出す)

| | |
|-------------------------|------|
| (2-e) 息を吐き出す気になったのは | <出来> |
| 吸い込みの止まりが変わったのは | <壊れ> |
| (2-f) 息を吐き出しているのは | <出来> |
| 吐き出す気が無くなったのは | <壊れ> |
| (2-g) 吐き出しを止める気になったのは | <出来> |
| 吐き出しているのが止まったのは | <壊れ> |
| (2-h) (吐き出すのが) 止まっているのは | <出来> |
| 吐き出しの止まる気が無くなったのは | <壊れ> |

回呼吸をすれば<出来、壊れ>が8種類(16)あると言えます。

(3) また、息をする気になるとか、息をするなどは、本当に解っているから言えることです。もし、解らなかつたら言えないことです。何故解っているのかと言いますと、気持ちがあるからです。この気持ちこそ<感覚>です。例えば、

(吸い込む)

| | |
|-----------------------|------|
| (3-a) 息を吸い込む気になったのは | <出来> |
| これを解っている気持ちは | <出来> |
| (3-b) 吐き出しの止まりが変わったのは | <壊れ> |
| この気持ちも無くなったのは | <壊れ> |
| (3-c) 息を吸い込んでいるのは | <出来> |
| これを解っている気持ちは | <出来> |
| (3-d) 吸い込む気が無くなったのは | <壊れ> |
| この気持ちも無くなったのは | <壊れ> |
| (3-e) 吸い込みの止まる気になったのは | <出来> |
| これを解っている気持ちは | <出来> |

根 気 ・ 日 本 語 活 動 セ ン タ ー

- (3-f) 吸い込んでいるのが止まったのは <壊れ>
この気持ちも止まったのは <壊れ>
(3-g) (吸い込むのが) 止っているのは <出来>
これを知っている気持ちは <出来>
(3-h) 吸い込みの止まる気が無くなったのは <壊れ>
この気持ちも無くなったのは <壊れ>

(吐き出す)

- (3-i)息を吐き出す気になったのは <出来>
これを解っている気持ちは <出来>
(3-j) 吸い込みの止まりが変わったのは <壊れ>
この気持ちも無くなったのは <壊れ>
(3-k) 息を吐き出しているのは <出来>
これを解っている気持ちは <出来>
(3-l) 吐き出す気が無くなったのは <壊れ>
この気持ちも無くなったのは <壊れ>
(3-m) 吐き出しを止める気になったのは <出来>
これを解っている気持ちは <出来>
(3-n) 吐き出しているのが止まったのは <壊れ>
この気持ちも止まったのは <壊れ>
(3-o) (吐き出すのが) 止まっているのは <出来>
これを解っている気持ちは <出来>
(3-p) 吐き出しを止める気が無くなったのは <壊れ>
この気持ちも無くなったのは <壊れ>

今度は一回呼吸をすれば、<出来、壊れ>は16種類（32）もあると言えます。

実は、仏陀の教えによりますと、一回の呼吸をした束の間に、または瞬きをした瞬間に<出来、壊れ>は10千億もあると教えています。しかし、これは極めて迅速すぎるので誰も理解出来なくなっています。

5・実際修行の（ウィパッタナー）特定観察

例えば、息を吸い込むと言う。（私は息を吸い込んでいます）とは考
えないで、<鼻孔>という物体と<吸気>という物体が出会って<触覚>
という感覚が出来上がったことだと考えます。

(1)

(1.a) (吸い込んだ時) 吸気 + 触覚 = <出来>

(1.b) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

(1.c) (吐き出した時) 呼気 + 触覚 = <出来>

(1.d) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

または、

(1.e) (吸い込んだ時) 触れている + 触覚 = <出来>

(1.f) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

(1.g) (吐き出した時) 触れている + 触覚 = <出来>

(1.h) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

(2)

(2.a) (吸い込んだ時) お腹が膨らんでいる + 感覚 = <出来>

(2.b) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

(2.c) (吐き出した時) お腹が縮んでいる + 感覚 = <出来>

(2.d) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

(3)

(3.a) (足が痛い時) 痛い + 感覚 = <出来>

(3.b) (無くなつた時) ----- = <壊れ>

時々痛みが無くならないで、または治らないでずっと痛みが続いている場合もありますが、そんな時は出来るだけ我慢して、（私の足が痛い）と考えないで、痛くなっているのが<物体>（またはただ痛くなっているのだ）、これを解っているのが<感覚>だ、<痛い><感覚><痛い><感覚>、<出来><壊れ><出来><壊れ>と痛みが無くなるまで注意して監視していきます。出来るだけ我慢して観察することです

が、どうしても我慢できないほど痛くなる場合もあります。そうなった時には少し座り直します。しかし、気が散らないように監視しながら座り直します。例えば、

- | | | | |
|-----------------------------|------|------|------|
| 1. 痛い | + 感覚 | = | <出来> |
| 2. 我慢できない | + 感覚 | = | <出来> |
| 3. 座り直したい | + 感覚 | = | <出来> |
| 4. 座り直した | + 感覚 | = | <出来> |
| 5. (痛いのが) 無くなった | + 感覚 | = | <壊れ> |
| 6. (我慢出来ないのも) 無くなった + 感覚 | = | <壊れ> | |
| 7. (座り直したい気も) 無くなった + 感覚 | = | <壊れ> | |
| 8. (座り直したのも) 無くなった + 感覚 | = | <壊れ> | |
| | | | |
| (4) (腰が痛い時) 痛い | + 感覚 | = | <出来> |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (5) (痒い時) 痒い | + 感覚 | = | <出来> |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (6) (暑い時) 暑い | + 感覚 | = | <出来> |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (7) (寒い時) 寒い | + 感覚 | = | <出来> |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (8) (疼いている時) 疼いている + 感覚 | = | <出来> | |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (9) (痺れている時) 痺れている + 感覚 | = | <出来> | |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (10) (考えている時) 考えている + 感覚 | = | <出来> | |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (11) (見ている時) 見ている + 感覚 | = | <出来> | |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (12) (聞こえている時) 聞こえている + 感覚 | = | <出来> | |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |
| (13) (匂いがしている時)匂いがしている + 感覚 | = | <出来> | |
| (無くなった時) ----- = | | | <壊れ> |

上 座 部 仏 教 の 実 質

- (14) (味わっている時) 味わっている + 感覚 = <出来>
(無くなった時) ----- = <壊れ>
- (15) (何かに触れている時) 触れている + 感覚 = <出来>
(無くなった時) ----- = <壊れ>

6・日常生活の中の(ウィパッタナー)特定観察

(ウィパッタナー) 特定観察はバゴダ、お寺、山林などだけで修行するものではありません。自分の日常生活をしながらでも(ウィパッタナー) 特定観察が出来るのです。(大事なことは何をしても注意して監視することです) 例えは、

(1) (歩いている姿勢で)

- | | |
|---------------|--------------------------|
| * (右足) 持ち上げたい | * (左足) 持ち上げたい |
| (右足) 持ち上げる | (左足) 持ち上げる |
| * (右足) 踏み出したい | * (左足) 踏み出したい |
| (右足) 踏み出す | (左足) 踏み出す |
| * (右足) 降ろしたい | * (左足) 降ろしたい |
| (右足) 降ろす | (左足) 降ろす |
| ----- | * 振り向きたい (振り返る) 振り向いた |

(2) (立っている姿勢で)

- | | |
|----------------|--------|
| * 立ちたい | * 疲れた |
| 立つ | * 座りたい |
| * (床に足が) 触れている | * 歩きたい |
| * (足の裏が) 暑い | |
| ----- | |

(3) (朝起きる)

- | | |
|--------------|-------------|
| * (目を) 覚ましたい | * (水を) 洗みたい |
| (目を) 覚ます | (水を) 洗む |
| * 立ち上がりたい | * (顔を) 洗いたい |
| 立ち上がる | (顔を) 洗う |

根 気・日本語活動センター

- | | |
|-----------------|---------------|
| * (蚊帳を) 上げたい | * (石鹼を) 付けたい |
| (蚊帳を) 上げる | (石鹼を) 付ける |
| * (毛布を) 片付けたい | * (水で) 洗いたい |
| (毛布を) 片付ける | (水で) 洗う |
| * (水壺へ) 行きたい | * (タオルを) 取りたい |
| (水壺へ) 行く | (タオルを) 取る |
| * (水のコップを) 取りたい | * (顔を) 拭きたい |
| (水のコップを) 取る | (顔を) 拭く |
-

(4) (食事する) (空腹だ、御飯を食べたい)

- | | |
|------------------|-----------------|
| * (台所に) 行きたい | * (料理を) 取りたい |
| (台所に) 行く | (料理を) 取る |
| * (皿を) 取りたい | * (料理を) 入れたい |
| (皿を) 取る | (料理を) 入れる |
| * (スプーンを) 取りたい | * (御飯と料理を) 取りたい |
| (スプーンを) 取る | (御飯と料理を) 取る |
| * (皿とスプーンを) 洗いたい | * (口に) 入れたい |
| (皿とスプーンを) 洗う | (口に) 入れる |
| * (御飯を) 取りたい | * (御飯を) 噛みたい |
| (御飯を) 取る | (御飯を) 噛む |
| * (御飯を) 入れたい | * 飲み込みたい |
| (御飯を) 入れる | 飲み込む |
-

* 食べたくない

(5) (仕事をする) (作文を) 書きたい

- | | |
|--------------|-------------|
| * (机へ) 行きたい | * (字を) 書きたい |
| (机へ) 行く | (字を) 書く |
| * (椅子に) かけたい | * 終えたい |
| (椅子に) かける | 終る |

上 座 部 仏 教 の 実 質

- | | |
|-----------------|------------------|
| * (本を) 取りたい | * (本を) 閉じたい |
| (本を) 取る | (本を) 閉じる |
| * (ボールペンを) 取りたい | * (本を) しまいたい |
| (ボールペンを) 取る | (本を) しまう |
| * (本を) 開けたい | * (ボールペンを) しまいたい |
| (本を) 開ける | (ボールペンを) しまう |
-

(6) 寝床に入る (眠い)

- | | |
|---------------|----------------------|
| * (寝床に) 入りたい | * 吸気 |
| (寝床に) 入る | 呼気 |
| * 寝転びたい | * 吸気が触れる + 感覚 = <出来> |
| 寝転ぶ | (無くなる) ----- = <壊れ> |
| * (蚊帳を) 降ろしたい | * 呼気が触れる + 感覚 = <出来> |
| (蚊帳を) 降ろす | (無くなる) ----- = <壊れ> |
| * (毛布を) 被りたい | |
| (毛布を) 被る | |
| * (目を) 閉じたい | |
| (目を) 閉じる | |
-

2.10.2005

付録（1）：ミャンマー人の拝み方

（1）体の5つの部分

ミャンマー人の拝み方は足、手、額、肘、膝という体の5つの部分を床に付けて拝みます。

（2）座り方

男性の場合は、しゃがんで（正座して）、女性の場合は横座り（正座）をします。それから、両手を合わせて合掌して目を閉じます。

（3）頭（目）に浮かべ唱える

拝む時に3つのことを頭に浮かべます。（3回拝むことです）

(a)最初は帰依仏として、お釈迦様の姿を頭に浮かべながら、“お釈迦様に従います”と心の中に念じながら、パーリ語（梵語）でくブッダン タラナン ギッサーミ>と唱えます。

(b)頭を上げて体を起こす

それから、だんだん頭を下げます。頭を下げながら、両手の掌を下向きにして広げて床に付けます。そして、頭と肘も床に付けます。そして、また頭を上げながら体を起こします。

(c)2回目

2回目の拝み方は帰依法として、お釈迦様の全ての教えを頭（目）に浮かべながら、“お釈迦様の教えに従います”と心の中に念じながら、パーリ語でくダンマン タラナン ギッサーミ>と唱えます。それから(b)を繰り返します。

(d)最後に3回目を拝みます

3回目は帰依僧として全てのお坊さんを頭に浮かべながら、“お坊さんの教えに従います”と心の中に念じながら、パーリ語でくタンガン タラナン ギッサーミ>と唱えます。それから(b)を繰り返します。

付録（2）：肉食と精進料理

*肉を食べると罰が当たりませんか？

*どうして精進料理を食べるのですか？

1・仏教の教えでは、以下3つの方法によって得られた肉を食べると罰が当たるとしています。

*自ら殺した場合

*殺している場面を見てしまった場合（殺場面を見てしまった場合）

*殺しの際の音を聞いてしまった場合（殺の際の動物の声を聞いてしまった場合）

上記以外の肉を食べれば罰が当たらないと教えています。

2・しかし、これだけではまだ完璧ではありません。食べる方法が正しくないと罰が当たることになります。即ち（アウェッサー）無知をもとにした（ターナー）欲望で食べたら、何を食べても罰が当ります。例えば、

*甘い物を食べたい 、 酸っぱい物を食べたい

*辛い物を食べたい 、 美味しい物を食べたい

*これは甘い 、 这は甘くない

*これは酸っぱい 、 这は酸っぽくない

*これは美味しい 、 这はまずいなど甘い、酸っぱい、美味しいということは（アウェッサー）無知によって出来上がった（ターナー）欲望です。この（ターナー）欲望で食べれば、肉を食べても、精進料理を食べても、何を食べても罰が当ります。

3・人間はどうして食事をするのでしょうか。仏教の教えによると、食事をして元気いっぱいに長生き出来ると、良く瞑想が出来るためと教えています。ですから、

*豚肉も食べ物です 、 鶏肉も食べ物です

- *牛乳も食べ物です、野菜も食べ物です
- *甘い物も食べ物です、甘くない物も食べ物です
- *酸っぱい物も食べ物です、酸っぱくない物も食べ物です
- *美味しい物も食べ物です、まずい物も食べ物です。皆食べ物です。
ですから、私は)
- *肉を食べているのではありません、食べ物を食べています。
- *精進料理を食べているのではありません、食べ物を食べていますので
す。
- *甘い物を食べているのではありません、食べ物を食べていますの
で。
- *美味しい物を食べているのではありません、食べ物を食べていますの
で、などと考えれば、(ターナー) 欲望で食べていることではないの
で、何をたべても罰が当たりません。

4 精進料理を食べる目的は、その肉とか、甘い、酸っぱい、美味しい、まずいという(ターナー) 欲望を消すための修行の一つです。出来れば、(ウィパックタナー) 特定観察をしながら食べれば、心安らかに涅槃に入れることになります。

12.10.2005

上 座 部 仏 教 の 実 質

付録（3）：観察修行時間割

この時間割はマンダレーの町、62番、26番ロードにある（ザベヨウンモーゴウッウィパッタナーエィッター）特定観察修道院の、毎年正月に十日間行う（ウィパッタナー）特定観察修行の毎日特定観察修行時間割（スケジュール）です。

| | | | |
|------|----|--------------|-----------------------|
| 1 · | 午前 | 4:00 | 起床する |
| 2 · | | 4:30 | 瞑観想をする |
| 3 · | | 5:00 | お坊さんたちと男性の修行者たちが朝食をとる |
| 4 · | | 6:00 | 女性の修行者たちが朝食をとる |
| 5 · | | 7:00 ~ 8:00 | お坊さんの教えを受ける |
| 6 · | | 8:00 ~ 9:00 | 水浴びをする |
| 7 · | | 9:00 ~ 10:00 | 8戒を受ける |
| 8 · | | 10:00 | お坊さんたちと男性の修行者たちが昼食をとる |
| 9 · | | 11:00 | 女性の修行者たちが昼食をとる |
| 10 · | 午後 | 12:00 ~ 1:30 | お坊さんの教えを受けながら、瞑観想をする |
| 11 · | | 2:00 ~ 3:00 | 瞑観想をする |
| 12 · | | 3:30 ~ 4:30 | お坊さんの教えを受ける |
| 13 · | | 5:00 ~ 6:00 | 瞑観想をする |
| 14 · | | 6:00 ~ 7:00 | 水浴びをする |
| 15 · | | 7:00 ~ 8:00 | お坊さんの教えを受けながら、瞑観想をする |
| 16 · | | 9:00 | 寝床に入る |

17.10.2005

後書き

2003年4月30日の夜7時半ごろ、生徒のララハンさん（マンダレー王宮博物館員、日本語観光ガイド）は、60歳以上の日本の方お婆さんと一緒に、私が働いているマンダレー糸操り人形劇場に来ました。60歳以上といつても、当ててみれば50歳ぐらいと思われるほど中々若々しいことに注目しました。お婆さんのお話に聞かれたら、“私の名前はKAWAMURA SUMIと言います。私の人生の残りの時間をほとんど（ウィパッタナー）特定観察をしながら過ごしています。先月、（Chan Myae Yeik Tha Meditation Centre, 55(A), Kaba Aye Pagoda Road, Mayangone T/S, Yangon, Myanmar）で一ヶ月間以上、（ウィパッタナー）特定観察をしていました。この（ウィパッタナー）特定観察のことについてもっと分かりたいので、今先生のところまで行きました”。と言われても、私はミャンマー語で大体の（ウィパッタナー）特定観察は分かっているけれども、まだ日本語で勉強していなかったのですが、翻訳等してから送付させていただきますという約束しかできませんでした。私はそれから精魂込めてこの冊子を作成しました。しかしながら、KAWAMURA SUMI様は住所カードを残してくれなかったのが、私は今日まで残念に思われております。

この冊子＜上座部仏教の実質＞は＜ザベヨウン モーゴウッウィパッタナーエィッター＞（観察修道院）の住職とお坊さんたちの教えた説法、自ら実際に修行した体験、沢山の仏典に基づいて、翻訳編集したものです。その際、

日本語の文法上・言葉の間違いなどを修正していただいた酒井克明先生（マンダレーの外語大、2005年度）、151-0062, Tokyo-to, Shibuya-ku, Motoyoyogi-cho, 51-15, JAPAN、

パーリ語（上座部仏教の経典用語）、（ウィパッタナー）特定観察の言葉の間違いなどを修正していただいたお坊様U NAN DAR SAR RA, Atulagonyi Monastery, Atumashitai, Daw na bwya Qt:, Con: 62th&12th, Nanshay, Mandalay, Myanmar (မြန်မာနိုင်ငြာနရှိနယ်၊ ဝိသုဒ္ဓရုပ်သပါလမွာစိနယ်၊ သာသနတွေ့သိပါလမွာစိနယ်၊ မဟာဓာတ်ပါဘရှိနယ်၊ M.A.I ပောက်နိုင်ကပဂျီတာ၊ ကထိက

上 座 部 仏 教 の 実 質

(အသိဓမ္မမဟာဂျာနာ၊ နိုင်ငံတော်ပရီယာလွှာသာသနရှုတွေသိရှိ၊ ပွဲလေး)၊
အတူလုဂ်ကိုရည်ကျောင်း၊ အတူမရှိတို့၏၊ ဒေါနဘွားရပ်၊ ပြည်နယ်၊ နန်းရှေ့၊
မွန်လေး(မြို့) に大変感謝いたします。

また、その他の皆さんにもいろいろ協力していただきました。ここに
感謝いたします。

今回の発行は第一版になります。まだまだ内容的に不十分な点がある
と思います。隨時、追加訂正、編集し直して行きたいと思います。

この冊子作成に協力して下さった皆さん

- * 中尾正明先生 (マンダレーの外語大、2004年度)、432-205-1, Tre-rad,Hachioji ,193-0943, Tokyo, JAPAN
- * KANAZAWA FUMIO ,3-5-6, Matsuyama kiyose, Tokyo, JAPAN
- * KO SOE NAING "YIN HMWAY" Betel Shop, 66th/Bet:26th&27thRd,
Mandalay, MYANMAR
- * MA HLA HLA HAN Mya Nan San Kyaw Palace Museum, Inside the Royal
Palace, Mandalay, MYANMAR
- * U TIN WIN No:320, Kanner Street, Htinwin Quarter, West of Htin
win Court, Chan Aye Thar Zan Township, Mandalay, MYANMAR
- * MA THAE THAE No:320, Kanner Street, Htinwin Quarter, West of
HtinwinCourt,Chan AyeThar Zan Township, Mandalay, MYANMAR
- * YUICHI SHIMIZU Saitama-ken, Saitam-shi, Nishi-ku, Nishiasuma,
1016-1, JAPAN
- * ASHIN KOSALLA SONLON MEDITATION CENTER, 62nd/Bet:24th &
25th, Mandalay, MYANMAR
- * KO MIN THANI ZAW NO: (195), 81st ., Bet: 19th & 20th St., Pale Ngwe
Yaung Quarter, Aung Myae Thar Zan Township,Mandalay, MYANMAR
- * KO SI THU TUN Mandalay Handicrafts, 27th., Bet: 71st & 72nd St., Chan
Aye Thar Zan Township,Mandalay, MYANMAR
- * MA SAN DAR WIN Mandalay Handicrafts, 27th., Bet: 71st & 72nd St.,
Chan Aye Thar Zan Township,Mandalay, MYANMAR

参考書

- *Textbook for Japanese Guide, WIN Japanese Language School, 278,
Theinbyu Rosd, Botataung Township, Yangon, MYANMAR
- *例外新漢字和辞典
- *国語辞典
- *ビルマ語辞典
- *日本語ビルマ語辞典
- *7 DAYS NEWS JOURNAL VOL:4, No:16, JUN30, 2005
- *7 DAYS NEWS JOURNAL VOL:4, No:17, JUN30, 2005
- *7 DAYS NEWS JOURNAL VOL:4, No:20, JUN30, 2005
- *ဗုဒ္ဓဘာသာတရားတော် (အမြန်ဘာသံ)
သာသနရေးဝန်ကြီးဌာန
- *နိုဒ္ဓလမ်းပြအလင်းရောင်
ဝွေဒါန
- *ဥက္ကဆင်းမဲတိ, ၏၌မြို့ရာနိုဒ္ဓန
သစ္စာဓမ္မလက်ဆောင်
- *ဗုဒ္ဓဘာသာကောင်းတစ်ယောက်

多連 那院 宇宇

THAUNG NAING OO

根気・日本語活動センター KONKI Japanese Language Activities Centre
マンダレー、ミャンマー MANDALAY, MYANMAR

Email: konki.yadanarpon@gmail.com

Block (43),

Mandalay Marionettes Theater

Boun Taw Toe Quarter

66thSt., Bet: 26th & 27th St.

Aung Myae Thar Zan T/S

East of Sedona Hotel

Mandalay, Myanmar

Mandalay, Myanmar

17.10.2005

12.12.2005

再訂版1.1.11

上 座 部 仏 教 の 実 質



上 座 部 仏 教 の 実 質

多運 那院 宇宇

根気・日本語活動センター

マンダレー、ミャンマー

Email: konki.yadanarpon@gmail.com