

# 超訳ブツダの言葉

小池龍之介

時として「諦めたくなる」「挫けそうになる」「胸騒ぎがする」「よからぬ誘惑に負けそうになる」そんな時、核心をズバツと突くブツダのメッセージが凜凜とした勇気を吹き込んでくれます。

「決して私に依存することなく、君自体の感覚を抛り所とするように」

と弟子たちに説き続けたブツダ。

「ブツダに会えばブツダを殺せ」とは臨濟禪師の言葉で

「ブツダを崇拜したくなるような自分の弱さを殺せ」という意味。

## 1. 怒らない

敵を悩ませる最高のイヤガラセは { 君が怒らず朗らかでいる } こと。  
相手の怒りをそっと穏やかに受け止める時、互いの怒りはやがて静まり、癒されていく、どのみち君もやがていなくなる、私もやがていなくなる、じゃあ、ま・・・いいかと

怒りを捨てて平常心を取り戻す、相手の過ちでなく「自分は何をやらかしてきて、何をすっぽかしてきたか」

自分の内側を見る、プライドをすんなり手放す、怒りをポイっと捨てると怒ることも苦しむこともなくなる。

すぐカットする、恨みを忘れない、欠点を隠す、実際より自分をよく見せ、親切を押し売りする、こういう人は最低の人だ。

自分の怒りの思いをコントロールして平常心を保てるなら「心の安全運転者」

## 2. 比べない

聞かれもしない自分の事を喋ると、人々から「浅ましい」と敬遠される。他人の評価による快・不快はしょせん幻「ま・いいか」と聞き流す平常心。

競わない・争うと戦いと恨み・ストレスでぐったりする、勝敗を気にしないで悠々と、ハッピーに過ごす。

## 3. 求めない

欠乏感が増幅する・転移するので根っこを焼はらう・掘り崩してしまう。欲望とは苦なり・快感の後には徐々に空しくなり・不安になり・苦しくなる。

欲しくて！欲しくてたまらない・嫌いで！嫌いでたまらない相手を作ると苦しみ以外の何物でもないのです、作らないこと・近寄らないこと。 P 1

子供・妻に「こうなるな」「こうして欲しい」と求める支配欲・浅ましきから自由になろう。

どんなわずかでも自分に与えられているものに幸せを見つける、赤子を知ると心は澄んでいく。

#### 4. カルマを変える

最低の人とは、行動・ことば・思考が他人にバレないように、ごまかそうとする人、悪いカルマのエネルギーを軽く見ないこと、ポタポタとしたたり落ちる水滴でも大甕を一杯にする。

他人が他人の心を綺麗にすることはできない「自業自得」だから余計な口出しはしないこと。

イヤなことも優しいことも、人は心で思った通りのものへと少しずつ変化してゆく、行動も然り、君の後に続く影のごとく、ネガティブな思い・言葉・行動の中毒にならない為には良いと思ったことはすぐに行動に移す。

後になって「やっぱりやればよかった」と苦しまずに済む。

その行為は善いカルマ（業）として心に蓄積する。

ネガティブな行動・言葉・思考が不幸な人生を作るが・・・

ポジティブな行動・言葉・思考は幸せな人生を作り、心配のない生活を送ることができる。

#### 5. 友を選ぶ

求めてばかり・口先だけの友は喜ばすことばかり言う友、財産を減らす遊び友達は「友達もどき」遠ざかる事。

本気でなく安請け合いをする・借金を踏み倒す人を、友としない。

心の改善を目指す友に出会えたら、その人は好みの人でなく才能がなくとも共に歩むがよい、互いに性格の欠点を改善して、あらゆるハードルを乗り越えて行ける。

自分より性格の良い友を持ち親しくすると、知らず知らずのうちに自分の性格がよくなる。

君の事をあらさがしする・品定めする人を友としない、あれこれ考えず、ひたむきに飛び込む人を友とする。

自分自身で気づかない欠点を教えてくれる人は、あたかも隠された財宝のありかを教えてくれる親しき友。

#### 6. 幸せを知る

これこそ最高の幸せ

P 2

持ち物に執着しないと探し回らなくていい、成果に執着しないとストレスを感じない・苦しまない。

食べ物・寝る場所に執着しない～いつでもどこでもぐっすり眠れる、身の丈に合った住まいは落ち着いて住める。

わが子・パートナーに執着しない、お金儲けに執着しない。

優れている人のそばにいる・親しくなる最高の幸せ

広く様々なことを学び役立つ技術を身に着けると人の役に立つ。

家族を大事にする・親族を大事にする心の余裕を持つケチな自分を乗り越えて自分に克つ。

原因と結果の法則を知る・言葉と行動のコントロールができると絶え間なく成長していく。

「今ここにある、ごく普通のものや人に満足して心温かく充実していただけること」他人から受けた恩を思い起こし、それに報いること。

うっかり忘れそうになる真理を繰り返し、心にしみこませ成長していく。嫌なことを云われても・されてもダメージを負わないし、打たれ強さを身につける、調子のよい時も・悪い時も心がぶれない、いつでもどこでも、何があっても、平常でいられる心がぶれない。

## 7. 自分を知る

自分の良くないところは自分で見えにくい、自分の内面に目を向ける。ぼんやりした意識をしゃんと覚醒させる。

怒り・欲望・甘え・不安に気づき混乱した心を整理し安らぐ絶え間なく自分に向き合うと自由の身にたどり着く。

アルコールを飲んではいけない理由。

ケンカし易くなる・臓器にダメージを与え病気の原因・自制できず信用を落とす・性欲にかられ浮気や不倫をしやすくなる・脳神経のつながりが狂い知力が衰える。

自分以外の何物にもすがらず、自分の心を調教し、心の主人公たれ。何様のつもりですか？と言いたくなるほど生意気な人は他人を困らせる人・心の向上を捨てた人。

心の欲望・怒り・迷い・執着を手放す人は困難な道を選ぶ人で挑戦のし甲斐のあるものとなる。

心をスッキリ整え・心を清め・性格を改善してゆく

### {ブッダの教えのエッセンス}

～心の安らぐことが最高に価値ある事。  
人を悪く言わない・傷つけない・自分をしっかりコントロールする。

～食事の適量・性格改善に努める。  
煩悩を焼き尽くす火を燃やし、心の中に消えることのない火を精神集中して煩悩を焼き尽くす努力を。

## 8. 身体を見つめる

刻々と老いていく細胞・もろくも壊れやすい肉体・一見立派そうな身体で出来ることは、歩く・立つ・座る・寝る、身体の表面にこだわり無用なことに心を乱されない。

身体の内部をよく見ると決して綺麗とは言えない、汚物をたっぷり隠し持っていて、偉いとか・美しいとか・・・現実を直視していない、身体の現実を見て、気を引き締めポジティブな行いをする。

## 9. 自由になる

気持ちよさの依存から苦しみが生まれる

「好きな人から優しくしてもらえる」「仕事で目標を達成」

{ スピリチュアルな人やモノに依存しない }

～自由を奪われて洗脳されるだけでストレスを生む・心の仕組みは変わらない。

心をコントロールして思い通りに運転できるようなら、その自由さと共にゆったりとした安らぎが手に入る。

「目に見える」「耳に聞こえる」「舌に感じる感覚」「心に触れる思考」に触れる時、ポーとしていると快・不快に支配されてしまうことになる。

「目・耳・鼻・舌・身・意」の六つの門にデータが接触する度に心をガードすれば翻弄されることなく自由が手に入る。

{ 知識から自由になる }

～頭を混濁させる小賢しい知識のフィルターを離れて物事をありのままに感じるように、哲学・政治学・経済学・心理学・文学等、不必要な情報のノイズで頭は混乱するだけ。

他人の賛否から自由になる「嫌な奴」「素敵な人」等の言葉で心を乱されず自由となる。

快感と苦痛から自由になる「快感が欲しい！苦痛は嫌だ！」という欲望を捨てると自由になれる。

川を渡る筏を作り、いくら役に立っても「捨てずに背負って行けない」使い終わったら捨て去る。

空という自由「お金・物・食べ過ぎない」心を縛られず「空」になるなら自分自身を超えられる。

## 10. 慈悲を習う

たとえ過去に罪を犯したとしても「私は悟って人生が変わったこのかた、わざと生き物を殺したことはただの一度もありません」

全ての生き物は死にたくないと思っている、どんな生き物も殺さず・わざと殺させないように他の生き物も又自分と同様に自分を愛おしく思っていることを知る。

ゆえにほかの生き物を傷つける、次の五つのもので商売をしないことが身の為になる。

{ 武器・肉・酒・毒や麻薬など中毒性のあるもの・人 }

～慈しみの心で種類を選ぶ、自分を取り巻く全てに分け隔てなく優しい念を送る・あらゆる生物に対する慈悲の心を練習する、眠っているとき以外は常に慈悲の念を。

## 11. 悟る

～もう私は生まれ変わらない、死んだら身体と神経と記憶と衝動と意識がバラバラになって私は何度も生まれ変わってきた

お前は「欲しい・欲しい、足りない・足りない」と騒ぐ生存本能だと私は見破った、私の心は生まれ替りを続けさせる衝動を離れ、静まり返っている、生存本能を滅してブッダとなった。

{ 座禅で消す }

「欲望」「怒り」「迷妄」「五感」「意（こころ）」が刺激されて心休まる暇もない火炎地獄。

座禅でこれらの炎を消化したら心と身体の深い安らぎを見出せる。

{ 諸行無常 }

～世の中の全てのものは移ろいゆくことを座禅瞑想により肚の底から衝撃と共に体感するならストレスから離れ心は静まり安らぐ。

{ 諸法無我 }

～全てのものは自分ではない、苦しみは座禅瞑想により腹の底から衝撃と共に体感するならストレスから離れレベル深まり安らぐ。

一切業苦

～物質と心を司る全ての衝動は苦しみのみ、座禅瞑想により腹の底から衝撃と共に体感するならストレスから離れ心は静まり安らぐ。

苦しみは聖なる真理「生まれる時・老化現象・病気・死」全て。

{ 怨憎会苦 }

～嫌な「光景・音・香・味・感覚・思考」嫌いな人との出会いその都度苦しむ。

{ 愛別離苦 }

～「見る・聞く・嗅ぐ・味わう・触れる・思いで」愛する人と別離の苦しみ

{ 求不得苦 }

～「老いたくない」「美しくありたい」「死にたくない」「病気になりたくない」

{ 五蘊盛苦 }

～「身体」「神経組織」「記憶」「心身エネルギー」「情報記録」の全てに苦しみ  
が満ちている。

## 12. 死

この世に永遠のものなど何もない。

{ 遺言 }

～全てのものは一瞬・一瞬だから、一瞬に壊れ、少しずつ消滅し

ていく。 だから、一瞬も無駄にすることなく精進するように。