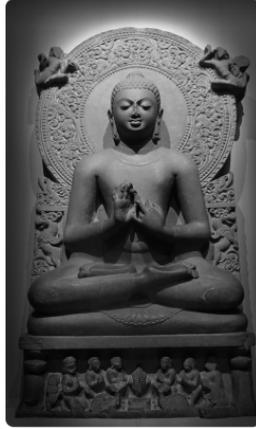




「生命」のシステム  
を破って  
解脱をめざす

アルボムッレ・スマナサーラ長老

*Ven. Alubomulle Sumanasara Thero*



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  
世尊に礼拝したてまつる

二〇二二年七月二十三日（金）に開催された  
第一回スジャータ・フェスタにおける  
スマナサーラ長老 ご法話

編 集 藤本竜子  
協 力 スジャータ婦人会 世話役  
表紙デザイン 笹岡法子  
裏表紙絵 市場涼太・市場草太  
挿 絵 藤本ほなみ  
本文デザイン 上村真由美



「生命」のシステム  
を破って  
解脱をめざす

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

## 【ご法話のテーマ】

スジャータ・フェスタにおけるスマナサーラ長老のご法話のテーマとして、スジャータ婦人会員より二つのリクエストが上がり、事前に長老様へお届けいたしました。

### ① 在家庭生活をいとなむ女性たちにアドバイスをください

私たちが在家の女性たちは、日々の生活をしっかりと送りたい。しかも、日々の忙しい仕事をこなしつつ、さらに、悟りも目指したい。そんな女性たちが拠り所として励むためのアドバイスをいただけないでしょうか。

## ② 慢についてお話していただきたいです

『ブッダの実践心理学』には、慢について、

「仏教を学ぶと、修行すると、悟りに達すると、徐々に薄くなりますが、…」

(第三巻2. II-2-c)と、書かれています。

残念ながら、私は仏教を学んでも慢、特に高慢が薄くなってきたとは思えません。

なんらかの活動をしたり、知識をいれればいれるほど、逆に強くなっている気がします。

知識優先で、修行が足りないのかもしれないかもしれません。

## 「生命」のシステムを破って解脱をめざす

「女性」と見る？「生命」と見る？

よろしくお願いします。

テーマをいただいておりますが、忌憚なく申しますと、この中に気に入らない言葉が入っています。それは、「私たちが在家の女性たちは」云々、というところですね。

気に入らない、と言ったのは、「女性たちは、女性たちは、女性たちは」と強調するところで、それはあまりにも俗っぽいと言いますか…。

仏教的なものごとを見ると、「生命」なのです。

一時的に、ここで、「女性」という衣装をかぶって踊っているかもしれません。しか

し、輪廻転生の中で、どこでどんな衣装をかぶるのかはわからないのです。

ですからまず、私たちは、「限りなく輪廻転生している生命である」ということを考えたほうが良いと思います。そんな実感はないかもしれませんが、そう考えたほうが良いのです。

なぜなら、「輪廻の中で生を繰り返している『生命』である」と考えると、あらゆるリミットがなくなるのです。

## 「女性」にこだわると視野が拡大しない

輪廻のことをいろいろな経典、テキストの中の文言から見ると、「女性」「男性」というのは固定したものではないのです。どんな形になるのか、どんな生命になるのか、わからないのですね。

今は自分が女性で、「女性は」「女性のために」、「女性」「女性」「女性」とものすごく傲慢で謳っていて、次に生まれ変わって男性だったらどうしますか？最低最悪にな

つちやいますね。今までやった悪行為が全部自分に返ってくることになるのです。ですから、これは別に叱っているわけではなくて、そこが一つ、勉強するポイントなのです。

仏教の場合は、私たちの視野ができるだけ拡大して、拡大していかなくちやいけないのです。でないと、仏教徒であることに、あんまり意味がなくなってしまうのです。

### 輪廻の中の生命としての「生き方セット」

それから、私たちはどこに生まれても、その生に限られた役、義務というものが、セットでついてきます。だから、生命は自由ではないのです。人間に生まれたら、人間社会が決めているいろんな義務・義理セットがあつて、生き方はあれやこれやと予め決められている。その中で生活しなくちやいけない。他の生命も同じことです。私たちが知っているのは動物だけです、それぞれの動物の世界に生まれても、それぞれの生き方が前もつて、決まっていますね。予め決まっているその演技をやっ

て、なんとなく死んでしまうのです。

たとえば、犬に生まれ、犬として頑張つて生きてとします。「あんた、犬として立派に頑張りました」という、その高得点も、次の生につなげられるかというのと、つなげられませんね。またはじめから、次の生まれで、その生まれのセットで、頑張らなくちゃいけないでしょ。

そうすると、悲しくないの？ 輪廻転生というのは。

なんか馬鹿にされている気持ちになりますが、誰かがバカにしたというわけではないのです。そこに主語がありません。それでなおさら、落ち着かないと言いますか、神でも悪魔でも、誰かがそんなことを私たちにやらせているなら、そいつを恨めばいくらか気が晴れるかもしれませんが、そういうことでもないのですね。



## 決められたシステムを破る？ 破れる？ どうする？

その恐ろしいカラクリを、お釈迦様が隠さないでおっしゃったのです。

宗教はそれを表に出しません。わざわざ隠しているわけではなく、宗教は知らないのです。ただ単に、人間だけが生命の一番上、トップだと思っただけです。人間はトップの生命であると思ってみても、よくよく見ると、それほど人間がうまくいかないのだから、妄想して神を作ってしまったのですね。人間が作った神だから、人間と同じく、綻びだらけの神なのです。

仏教でも神々はいませんが、あの神々は私たちと同じなのです。そんなにすごいことができないわけでもない。人間とは生き方が違いますし、寿命などは違いますが、それでもその神たちも死にます。お釈迦様は神々と対話したり、よく付き合いがあって、神々のことを語っているのだから、宗教で言っている神々と違うことはよくわかります。

話は戻りますが、私たちは今、人間に生まれていますが、「人間に生まれたら、これやらなくちゃいけない」ということが、なんか予め決まっているんですね。

そこで、考えてみるべきことは、私たちはその決まりを馬鹿みたいに守るべきか、というところなのです。

完璧に決まり破って革命的に生きることもしかない。たとえば、「私は人間ですが、絶対に服は着たくはない」とか、「私は人間ですけど、ズーッと生肉だけ食べます」とか、そういうふうには、人間が作った文化・しきたり・習慣・価値観を、完全に壊すこともできない。

だからやつぱり、ひとりひとりが何か考えないといけないですね。「決まりはどこまで守るのか」と。「どこまで、自分で改良するのか」と。そこは大事なのです。

## 「出家」はシステムを破っているか

今、私の見ているこの画面<sup>(1)</sup>にはTさんが映っていますが、この内容を誰よりも理解できるかもしれませんね。

と言ったのは、Tさんも私も出家しているのですね。「出家」というのは社会が決めただものではないのです。

社会が決めていているのは、男で生まれたら、仕事をして、他の女と結婚して、その女の奴隷になって、くたびれて死んでください。女性の場合は、誰か男をつかまえて、そいつの面倒をハチャメチャみてあげて、子どもを育ててあげて、くたびれて死んでください。そういうのが、世界で決まっているシステムです。Tさんも私も、そのシステムを破ったのです。

破ってますが、私たちは極限的に破ったわけでもなくて、ちょっとある程度で、やさしくそのシステムを破ったのです。

そして、破つてみたら、「なにやそれ?!」ということになります。そちらにまた、こちらのシステムが、予め決まっているのですね。なんだか、一つの穴からはいあがつたところで、次の穴に落ちたという感じになるのです。人生というのは、そんなふう

にハマられているのです。  
そういうカラクリの輪廻で、お釈迦様は解脱というものを語っているのですよ。だから、それを理解した方が、解脱はなんとなく挑戦しやすくなるのです。

## システムを固持すると、悟れない

システムに完全に閉じ込められた生き方というのは、あんまりかつこよくない、とは思いますね。だからと言って、完全にシステムを破ることもできない。

ですから、「私たち女性は」と、女性という単語をあまりにも強調すると、「なんか、

---

1 スジャーター・フェスタはオンライン (zoom) で開催されました。

あなたたちはシステムは破りたくないみたいだ」という感じが出てくるのですね。

私が今言っているのは、仏教用語でいえば、「執着」のことなのです。自分たちのことを「女性、女性、女性、女性」とあまりにも誇示しちゃうと、女性であることにすごい執着があるということなのです。だったら、話はとても早い。悟りません。

では男性はどうでしょう？ 同じです。「我々男性は…」「出家は男性の世界であり…」「出家したら、出家した男性の方が女性よりは格は断然上だ…」とか言いますが、それは男性であることにすごく執着しているのです。

日本では女性の出家も堂々とありますが、えらい男女差別が見えますね。そういう差別する連中は悟りませんよ。心配する必要はないのです。なんか、失礼な言い方ですけど、そんなえらい態度とつちゃうと、悟れないのです。

## 煩惱のシステムに執着する

なぜえらい態度とるかというのと、この、煩惱のシステムに閉じ込められているだけ

でなく、「これこそありがたい、これこそありがたい」「ほら見てみるよ」という傲慢なのです。

悟りというのは、男だから悟りやすいというような、そんな単純に理解できるものではないのです。

このシステムの中で、ごちゃごちゃごちゃごちゃ回転しながら、たとえば出家であっても、「オレの位はこれだ」とか、「オレはこんな色の衣を着ることが出来る人間だ」とか、まあ威張ること。煩惱のシステムに固く執着しているのです。

私は以前、私の大学の先生のお葬式に行ったのですが、宗派のえらい方々が、いろんな衣装を着て、歌舞伎の劇場みたいなことをやっているのです。私は、隣に座っていたSさんに、「ワニの着ぐるみを着ている連中はなんですか」と言ったのです。ワニに見えたのですね。頭になんかでつかい被り物をかぶって、背中にとんがったのがあって、ワニの行列でなにをやっているのかと。そんなこと聞こえるように言ったら、私はものすごく失礼で、行儀作法をわからないとんでもない野蛮人ということになるでしょう。だからSさんだけに言ったのです。別に野蛮人扱いされても、別にどうつ

てことない、気にもしないんだけどね。

## 悟りの境地とは

そういう様々なシステムに閉じ込められ、俗世間が作ったあらゆるしきたり・習慣・文化などなどに閉じ込められているということ、そういう鎖にがんじがらめに縛りつけられて、手も足もなにも動かない状態にいる、ということは、自由の正反対なのです。そこはポイントです。

だから、悟りの境地というのは、「すべての執着を破っている」ということなので、世界はそれにまつたく気づかないのだけど、外から見て誰も気づかないところで、すべての執着を破っていて、「まあ、あなた言うならば、俗世間の決まりも守ってみます」という、自分における、フリーの立場なのです。

## システムを破って自由になる

私はスリランカで、精神的にすぐれたおばあさんたちに会ったことがあるのです。その方々は、ちゃんと瞑想道場で修行して、それも成功して、それから道場では長い時間いられませんから家に帰って、村でふつうのおばあちゃんとして生活しているのです。

誰も知らないのです、こういう方々がもののみごとにシステムを破っているのだということに。本人たちも、気づくようにもしないのです。

私は若い坊主でしたから、やんちゃで遊ぶ頃でした。満月には信者さんがいっぱい来て、私も説法もしましたけど、遊ぶこともやりました。走ったり、こどもたちとけんかしたり、いろんなことをやっているのです。その間で、私よりも相当年上のその女性たちが、微妙に何かひと言、言うのです。そのひと言というのは、母の言葉と同じく、ものすごくやさしいのだけど、ビシッと私をしつけているのです。

ただの普通のおばあさんには、出家しているお坊さんに、何か「こうしなさい」と言えるでしょうか。ふつうは言えませんね。あの方々はなんのことなく、たった一言でアドバイスするのです。

その瞬間で私も閃くのです。「あ、こういう方々は、相当な、偉大なる方々だ。」と。しかし、ただのおばあさんで、お寺で料理を作ることに手伝ってあげたり、掃除をしてあげたり、みんなの修行に協力してあげたりして、ハチャメチャ頑張つて、午後には家に帰つちやうのですね。しかし、彼女たちの心の中は自由なのです。

具体的なアドバイスのケースは、シンハラ語で言ってますからちよつと説明しづらいたところがありますが、小さい頃の私にとつては、すごい戒めの言葉になったのです。自分の師匠やら、他の目上の長老たちの言葉以上に、あの三つ四つの言葉が、すごく心に残っているのです。

## 仏道を歩む基礎的資質

そういうことで、みんなが言うとおりにやる。きまりはそのまま奴隷みたいに守る。それをちよつと考え直すことは絶対しない、というような状態では、これはちよつと、ということになります。

解脱に達するための「primary qualification」——基礎的な資格——といったものがあります。学校に入るためには試験に合格するなどの入学資格が必要なように、仏道にも入門資格とでもいいましようか、基礎的に必要な資質があるのです。

基礎資格となるのは、「あなたには、俗世間（悟っていない世間）が決めたり・習慣、つまり、貪瞋痴の世間が決めたり・習慣を、考え直す勇気があるのか」ということです。

## 女性は何に悟りにくい？

女性が出家するなら、それは、世間で決まっているシステムをすぐ考え直しているということなのです。これはひとつ、俗世間のシステムを破ったということなのです。

ある程度で。

しかし、では出家したら悟るか、というと、それでもないですね。またいろいろ決まりがあるのです。

そこで、よくあるのは女性差別の言葉なのです。仏教の世界でも。たとえば、「男性ならけっこう簡単に悟れる。女性はなかなか悟りにくい」というもの。もうひとつは、「ブツダになるのは男性にしかできません」というもの。これはあきらかに差別的な概念ですけど。ずーつと伝統的にそう思っているのですね。

女性を差別するためにこういう言葉を使ったのは、宗教は男性が作った世界だからなのです。だから仏教にもそういう考え、アイディアが入っているのです。

私が言いたいのは、そういう差別も破らなくてはいけないのです。

## 女性に特有のプログラム

そこで、「女性は悟りにくい」という言葉ですが、悟りにくい、ということではない

のです。生物学、バイオロジィから見て考えてほしいのです。

生物として、子どもを産むのは女性なのです。それは私やみなさんが決めたわけではありません。誰が決めたかわからないのだけど、女性にしか子どもを産むことはできません。女性は、妊娠して子どもを自分の体の中で育てるのですね。それから、人間の場合は、できれば一年か二年間ぐらいは、母親がずつとつきつきりで面倒見なくちゃいけないですね。それに必要な、命を守るために必要な「情」、それが脳みそに組み込まれてないと、これは大変でしょ!?

人間をつくることはすごく尊いことですけど、それにはある程度で、女性は犠牲になつていのですね。子どもを産める肉体を持ったのだから。それについてはまあ、理解してみるといいんじゃないでしょうか。なにがちよつと、心に、脳みそに、男にない、なんらかのプログラムがついているのだと。だから、女性の生き方は男性の生き方とは相当変わっていくのですね。ものの見方、しゃべり方、な



んでも変わるのです。生き方も。なんでも変わるのですよ。

## 職場でトラブル！

例えば女性が仕事をしたいと思うのは、切羽詰まったときなのです。そうでないと、べつに、仕事をする気持ちはないのです。でも、子どもを食べさせることができない場合は、もう、鬼になつて、なんとかして食べさせるのですよ。でない時は、能力はあるんですけど、べつにそんな興味はない。現代で女性たちがみんな仕事をしていまずね。職場でトラブルっていることがとても多いのです。

私に来る質問でも、女性たちが言うのは、職場のトラブルばかりなのです。私はなんとかこたえますけど。気持ちはわかりますよ。あなたがたは職場ではどうしてもトラブル作ってしまうのです。それは能力がないからではなくて、まあ、仕方がなく仕事に行っただけだからなのです。

男は違う。男は仕事をするしか他に能がないんですね。仕事をして、それから退職

して年取って死ぬ。それだけの人生プログラムなのですね。すごく単純。

女性には、仕事に行くことは二次的なプログラムなのです。女性は子どもを産んで育てるプログラムを持って生まれているのです。それは見事にやりますしね。だから職場ではちょっとトラブルが起ったりはします。

## 悟りの邪魔になるプログラムをどうするか

みなさん「女性」ということをすごく強調したりするのだから、理解してほしいのは、なんかこの、脳というか、心、遺伝子に、「生命を育てなさい」というプログラムが入っている、そのことが、悟りの世界では、かなり邪魔になっちゃうということなのです。すぐ情が出てくるのです。自然に。だから、それも理解した方がいいのです。これは、現実的にあるポイントなのです。ちよつと情がある。情が割り込むと、ちよつと邪魔になるのです。と言つても、逆に、女性で情がまつたくないことになると、これはとても危険なのです。

いわゆる、やさしさひとかけらもなく、情がまるつきりない女性というのは、男百人よりも恐いのです。ものすごくおそろしくなるのです。ですから、それも困りますよね。たとえば、国の独裁者が男性ではなく、女性が独裁者になった場合、どうなるかわかったものじゃないのです。残念ながら（?）、歴史の中で、女性の独裁者はほとんどないぐらい少ないですね。

ですから、そこらへんのところを、「これ、どうやって束縛を破るのか」と考えなくちゃいけないのです。

**比丘も比丘尼もいた！**

この問題、どう解決するのがよいのでしょうか。

伝統的には男性が優先なので、「今度生まれ変わって、男になります」と思うことでもできます。しかし、それは女性も差別を認めて、今世で覚ることを諦めたことになります。

男しか悟れませんかと。

そんなことはないのです。ブツダの時代でも、五分五分いたんだから！比丘たちも比丘尼たちもいたのです。たとえば、サーリプツタ尊者、マハーモツガラーナ尊者、両尊者が一番弟子でしょ。女性もいるのですよ。ケーマー尼とウツパラヴァンナー尼という。二人とも美人でしたけど。出家して、一番トップの弟子二人。お釈迦様が弟子たちの特別な能力に格をあげる場合には、全部、平等に、男性にはこれ、女性にはこれ、とされたのです。

ただ、お釈迦様のお世話をするアーナンダ尊者の仕事だけは別で、アーナンダ尊者の女性バージョンだけはありません。

しかし、サーリプツタ尊者の女性バージョンはあるのです。ものすごく頭がしつかりしている超エリートのは比丘尼がいたのです。それはケーマー尼、ウツパラヴァンナー尼ではなくて他の方でしたけどね。

ブツダの時代で、ブツダがインド文化の女性差別もあまり攻撃することなく、なんとなく裏でこそこそと、過激な革命的プログラムを実行していたのです。

## 女性特有のトラブルを知る

だから、女性は悟りますよ。全然問題ないのです。

女性の解脱に達するプログラムと男性のプログラムには微妙な差があるのです。指導する側も、それを理解する必要があります。瞑想の個人面談においても、女性が話すことと男性が話すことはまるつきり違うのです。私はそれに女性だ男性だと言っても意味がないのだから、それぞれ個人の話を聞いて、それで適切だと思えるアドバイスをするのです。女性にはそれなりのアドバイス、男性にはそれなりのアドバイス。瞑想上、いろいろトラブルが起きたり、いろんな問題起きたりする場合でも、同じではないのです。女性が引つ掛かるポイントに男性は引つ掛からないのだけれど、男性が引つ掛かるポイントに女性は引つ掛からない。だから両方知って、アドバイスしなくちゃいけないのです。

## 煩惱は同じ。使い方には差があるだけ

だいたい、今回皆様が出したテーマについてのポイントはそれだけなのです。

煩惱は誰でも同じです。男も女も、煩惱はみな同じです。

煩惱を使う「使い方」に差があるだけなのです。女性はちよつと情が中心になって、面倒みるというところ、人の面倒をみてあげなくちやという方向にいつちやいますね。そういう煩惱の使い方なのです。

私は昔、一か月間くらいタイにいたのですが、ある大きなお寺で、スリランカのお坊さんの部屋に滞在していました。小さな部屋でしたけど、なんとか並んで寝ていました。

そのお寺に、四百か五百人ぐらいの女性たちもいて、修行していたのです。別な建物もいろいろありましてね。男性の修行者や女性の修行者が大勢、いるわいるわ。

しかしよく見ると、あの毎日千人分ぐらいの食事を料理したり、準備したり、後片付けしたり、おそろしい労働でしょ？ それを全部、女性ばかりがやっているのです。女性たちが出家して、まあ一時出家かもしれませんが、家にもいつぱい仕事あるのに、やつとお寺に来ているのに。せつかく出家しているのだから、もつと修行させるように、あの男たちがもうちょっと、してあげたほうがいいのに。全然そうはな  
いのです。それで、お坊さんたちのお世話やらもみな、あの女性たちがやらなくちゃいけない。だから、彼女たちには自分の修行をする時間がものすごく、ぎりぎりまで減ってしまうのです。ぎりぎりまで減ったその時間でも、くたくたに疲れているのだから、とても修行できる状態じゃないのですね。それは、私は見てきたのだから。これっておそろしいな、と思ったのです。

なんで人間、もうちょっと進んだ思考ないのかと。なんで、男たちにも仕事を分担して、食事担当でも「あんたたち、今日は男性が食事を作る」とやらないのか。食事を作ることに、男性は比丘だから戒律上いろいろ問題あるのだったら、在家の人でもいいし、あるいは食事は作るが、作ったらあとは男性のお坊さんたちが全部やります、

とかいうようにやらないのか。

それはしない。「あー、戒律でダメ。戒律でダメ」と言って、それで逃げちゃうのですね。それって不公平でしょ。そういう人たちも、社会が決めたシステムから抜けないのですね。

だから、表向きには、タイのお坊さんたちはすこぶる真面目に見えるんだけど、私は「おまえたちひとりも悟れないでしょ！」とひとり勝手に思ったのです。だって、あんな感情的で無知的な生き方を変えたくはないのだから。

### それぞれの大変さを理解することが糸口

「そう決まっているのだから」などと、変えることは考えない、それは無知的です。変えられないとしても、「これはよくない。正しくない」ぐらいは理解してほしいのですね。

たとえば、女性は子どもを産む。男が「ああ、うちの家内がほんとにかわいそうに

な」とそれぐらいは心配してくれないと。子どもをおなかの中に抱えて、料理も作らなくちゃいけないし、「この人たいへんだなあ」と。そこを理解してあげるぐらいはしてほしい。代わりに子どもを産んであげることではできませんし、代わりにおっぱいをあげることはできません。それは仕方ないのだけど、それぞれの「大変である」ということは理解してほしいのです。そうすると、男たちにも煩惱の束縛を破ることはできるのです。

だから、悟りに達するのは難しい、ということはそのうことで、五分五分でみんなにあるのです。

女性の場合に特別、ということはないのです。

あまり「女性、女性」と固持するのではなく、輪廻転生から見たら男も女もないやと、その場でその場で、どんなふう回転するかわからないのだと、それは一時的な演技だけだと、理解した方がよいのです。

## 束縛の切り方

それから、子どもをちよつと育てたら、もうさよなら、と言うことも必要です。延々と「おかあちゃん！」と来るなよ、と。そういうふうには、関係を切るところが必要なのですね。

では、どのように関係を切ればよいでしょうか。関係の切り方わからないでしょ？男も女も。だから慈悲喜捨を教えているのです。

子どもとの関係を切るということは、「おまえが死んだつても気にしないよ」ではないのです。「おまえは世間の人間だから、私は他の人と同じく、慈悲喜捨で見えていますよ」と。「あなたのことはなんか他の人よりよく知っていますからね、だからもつと心配しますよ」と。そんな程度です。

慈悲喜捨は男性女性、両方、すごく実践しなくちゃいけないのです。

慈悲喜捨の瞑想から得た経験では、私には、男も女も存在しないのです。自分がな

にもものかわからない。ただの人間なのです。ただの人間で、人間のことをことごとく心配したり、協力してあげたり、いろいろやっているのです。おそろしい人間になつたわけじゃないのです。誰でも助けってくれと言つたら、助けてあげる。戒律上、男にはしてあげやすい、ということはありませんが。

慈悲喜捨の実践で、女性という煩惱を切らなくちゃいけないですね。そうすると、解脱に達しやすいのです。

## 人の世話をするときは

それから、女性としての仕事などを見ると、まあ女性それぞれ違いはありますが、いろんなことをやらなくちゃいけない、ということがありますね。人のお世話をしなくちゃいけない、面倒みてあげなくちゃいけない、そういうこともありますね。だからそれは、ハンデイではなくて、「慈悲でやります」とやるのです。

たとえば看護師さんたちの場合、ナースステーションというのは、ほとんど女性で

すね、男性もいるんだけどね。なぜナースはそんなに女性が多いかというところ、やっぱり、人の世話をすることは遺伝的に女性がよくできるからなのでしょう。

それだから私たちでも、男が注射するよりは女の人に来て「注射ですよ」と言うと、「ああ、いいよ」と、なんとなくオーケーするのです。だって、女に育てられているのだからね。女に育てられてない人はいないでしょ!?! だから基本的には、女がなにか言っちゃうと、それには逆らえないものなのです。

昔、検査のための注射で、今は使わないものですが、胃袋を停止させる薬の注射があったのですが、あれは、からだにかなりきついのですよ。その注射を打つことになつて、ちよつと年配の看護師さんが来たのです。「この注射は、ものすごく痛いんだけど」と言いながら、本人の顔がすごく痛くなっちゃったのです。私が、「そう? そんなに痛いのか?」と言うと、「そうですよ。これはちよつと」と。それで、「痛くなつたら言つてください」と言うので、私がすかさず、「あ、そう? 痛いと言つたら、あんなやめてくれるの?」と言つたら、「いえ、やめませんよ」(笑)

「痛くなるのは私ですから、私が痛い顔をすればいいでしょうに。なんであなたがす

「ごい痛い顔をするんでしょうか」と、冗談にしましたのです。でも、気持ちにはわかりますよ。人の痛みは感じる。それでもやらなくちゃいけないのだから、やつちやいます。ですから、たとえば看護ですが、情で看護をやっちゃうとすぐ疲れますよ。一日仕事をしたら、四日ぐらい休まなきゃいけないことになっちゃうのです。

情ではなくて、「みんな困っている人々、みんな患者さんで、私たちは助けてあげなくちゃいけない。終わり!」「それは私の仕事。人を助けることが私の仕事です」と。そういうふうにと考えると、慈悲ですね。慈悲でやると、簡単に疲れしないで、すごく仕事ができるのです。

## 慢とは自我

慢についてのテーマもありましたが、「我々女性たち、我々女性たち」と言うと、これが慢でもありますよ。女性という慢。「我々男たちが」と言ったとたん、男性の慢。慢ある限り悟りませぬね。

慢というのは自我のことなのです。「私」という自我のことなのです。だから、自我を破らないなりません。これは難しいのですよ。

もらった質問には、『仏教をどんどん学んでいくと自我が薄くなる』と、アビダンマの本にも書いてある。でも自分の場合は全然薄くなっていない」とあつたのですが――。

薄くなりますよ！だって、すべて輪廻として見る。すべて生命として見る。すべて色受想行識で見る。というように見ていくと、なんだか自我には立場がない。「私」と言ったって、色受想行識でしょ。そちらに男も女もないでしょ!? 五蘊の場合は、男女がないのです。そのように、仏教のものの見方を学んで実践してみることで、自我は薄くなっていくのです。

## 物質における「女性」

女性、男性については、お釈迦様が、肉体だけにちよつと物質的に違いがあるんだよ、とおっしゃってます。染色体がちよつと違いますからね。女性はXXで男性はXYでしたっけ。そんなわずかな差ですけどね。

お釈迦様の時代には「染色体」の話はなかつたのだから、地水火風の中で、「女性」という、ちよつとした一つのものがあつて、それは体全体にあるんだよ、とおっしゃつたのです。

要するにどんな細胞にもありますでしょ、染色体という物質が。現代では、細胞一個取つて調べれば、これは男か女かとわかりますね。細胞一個で十分です。

ブツダの教えは、科学が出てきて「染色体」というものを見つけても、否定されたわけではないのです。現代科学が後から仏説を立証していることになっていくだけです。

## 解脱へ

それで、最終結論ですが、私たちはあらゆる束縛を切って切っていく。束縛は切るのだけど、慈悲で、やさしさはそのまま保っておく。慈悲はある特定の生命ではなくて、一切の生命に、誰であろうとも、やさしく対応する。特別感情がない。そうやって、束縛から離れて離れていくのです。

解脱に達する人は、男でも女でもないのです。肉体はどうであつても。そういう方々は聖者であつて、煩惱ない方々なのです。だから、からだ形は関係ないのです。

そういうことで、かなり難しいプログラムですけど、頑張ってください。



『生命』のシステムを破って解脱をめざす」はスジャータ婦人会有志の皆様のご喜捨で刊行することができました。お布施の功德と、一切の布施に勝る法施の功德によって皆様に覚りの光が現れますように。



### アルボムッレ・スマナサーラ長老

スリランカ上座仏教（テラワダ仏教）長老。1945年スリランカに生まれる。13歳で出家得度。スリランカの国立ケラニヤ大学で仏教哲学の教鞭をとった後、1980年に派遣されて来日。駒澤大学大学院博士課程を経て、現在は（宗）日本テラワダ仏教協会

で初期仏教の伝道、ヴィパッサナー瞑想実践の指導に従事し、ブッダの根本の教えを説き続けている。オンラインでご法話、パーリ經典解説、Q & A等、配信も多い。朝日カルチャーセンター講師の他、NHKテレビ「こころの時代」、「バリバラ 死生観ラジオ」などにも出演。著書多数。

（宗）日本テラワダ仏教協会 貫首、スジャータ婦人会 顧問。

### スジャータ婦人会

お釈迦様は、その教えを歩む人びとの立場の違いにより、比丘・比丘尼・優婆塞・優婆夷（出家の男性・女性、在家の男性・女性）の四衆でサンガを構成なさいました。スジャータ婦人会はその教えに従い、サンガの一員として仏教伝道の一端を担うべく、在家女性仏教徒の集まりとして、スマナサーラ長老ご指導の下、2019年5月19日に発足しました。女性たちがネットワークでつながり、自らも学び実践しながら仏教の布教伝道を支え、社会の中で仏道を具体的に実践する活動を支援しています。スジャータ寺（スジャータ婦人会ホームページ）<https://sujaata/>

「生命」のシステムを破って解脱をめざす

二〇二二年十一月十九日 初版第一刷発行

著 者 アルボムツレ・スマナサーラ長老  
発行者 アルボムツレ・スマナサーラ長老  
発行所 スジャータ婦人会

<https://sujaata.net/>

[e-sewayaku@sujaata.net](mailto:e-sewayaku@sujaata.net)

印刷・製本 株式会社グラフィック