



「目覚め」への招待

A wake up call from the Buddha

あなたはまだ「眠っている」

You are still sleeping

眠っている？死にかけている？

Sleeping or almost dying?

- 眠っているとは軽い言い方です。
- ほとんど死にかけているとは、仏陀の言葉です。
- 死んでいる人は自分のことも、周りのことの全く知らないのです。
- 「無明」 Avijjā
- “Sleeping” is a very gentle phrase.
- “Almost dead” is the term used by the Buddha.
- A dead person is completely unaware of himself and the environment.
- This is called “ignorance” (Avijjā).

死んでいるとは？

Why are we called almost dead?

■ Ye pamattā yathā matā. Dh. 21

■ 放逸であるものは死人と等しい

■ One who is not vigilant, is almost a corpse.

■ 「不放逸で励みなさい」は仏陀の最後の言葉です。

■ "Appamādena sampādeṭṭha" (be vigilant) is the final admonition of the Buddha.

情報を捏造する

Consciousness is a forgery

- 眼・耳・鼻・舌・身に色・声・香・味・触というデータが入ります。
- We make contact with the outside world through the five senses of the body.
- 瞬時にそのデータを自分の都合によって捏造してから認識します。
- Instantly we forge (concoct) the sense data, influenced by our whims, and create our own subjective perception.

情報を捏造する

Consciousness is a forgery

- 捏造して認識（概念）更に意で回転して自分だけに限った世界を作る。
- We input the concocted concepts to the mind (the sixth sense of cognition) and create an unending string of concepts. Our thinking process alienates us from the reality (truth). The mind runs wild. We confine ourselves within the self made shell. This is called “self or ego”.

私だけの世界

My particular world

- 同じものを見ても同じ認識は起きません。
- 同じものを聞いても聴覚はバラバラです。
- Though we see one object together, our perception is different. We may listen to the same sound, but our auditory consciousness is different from one another.
- 私は私だけの世界に閉じ込められて生きている。この世界は他人が知らないのです。

他人との対立 — confrontation

- 「私を知る。故に私こそが正しい」という生き方を
する羽目になる。
- “I perceive. Therefore, only myself is correct”.
This is the motto of self-centered living beings.
- 怒り、憎しみ、欲、嫉妬、落ち込み、高慢、自我(エゴ)、対立、戦い、競争などの煩悩が生じる。「生きる」とは地獄のように苦になる。

他人との対立 — confrontation

■ All fetid dirt; anger, hatred, lust, jealousy, worries, conceit, egotism, confrontation, quarrels, competition and etc. (1500 defilements) arise in the mind. Living itself turns out to be a hell.

■ 「私は正しくない」と決めても他人が正しいわけでもありません。

■ We may temporarily reject the notion that “only myself is correct”. But that does not mean that others are correct.

夢の中 ～ dreaming

■ 自分だけの妄想の世界で
生きている。

■ みるもの、聞くもの、学ぶ
ものの全てを自分だけの
妄想の、夢のなかで、解
説して理解する。

■ 夢から覚めるチャンスは
ほとんどありません。

■ We are living under our
own delusion.

■ Whatever we see, listen,
taste, touch or learn, we
interpret everything under
our innate delusion.

■ It is extremely difficult to
wake up from this eternal
slumber.

Can you taste a cup of tea?

- ❑ 出来ません。
- ❑ 一口を口に入れる時も、頭が妄想で一杯です。
- ❑ 飲みながら別なことを考えている。
- ❑ 例え、味わっても、無数の妄想概念で評価して味わうのです。

- ❑ No, you cannot.
- ❑ While you take a sip of tea, your mind is a battle ground of wandering thoughts.
- ❑ Even if you try to taste the tea, you concoct a taste haphazardly assembling your past concepts relating to tea.

Section III

夢のお城

Your castle in the sky

夢のお城 ～ phantasmal castle

- 時間の99.98%妄想で作り上げた世界の中で生きている。忙しいです。事実をありのままに観る暇も余裕もありません。
- 99.98% of our time, we live in an illusionary world. We hardly become aware of the reality. We are thoroughly engaged in our mental world. We do not have free time to perceive things as they really are.

夢のお城 ～ phantasmal castle

- 妄想の中で天国を作っているならば良いのですが、実は地獄、餓鬼道、畜生、阿修羅の世界を作っているのです。
- If our imaginary castle is divine and pure, at least we can feel imaginary happiness. But, in fact, we hallucinate a hell full of suffering, we hallucinate the realm of ghosts, beasts and demons. They real for us. We are like self detonating nuclear bombs.

Section IV

如実に知る

妄想を破る

Observing phenomena
as they really are

如実に知る – Right view

- 正見を示す用語、「yathābhūta ñāṇa dassana, yoniso manasikāra, sati, yathā bhūtaṃ passati」などがあります。
- 全て「ありのままに観る」という意味です。
- 今我々は「あって欲しいままに」観ようと踏ん張っているのです。
- ですから、真理に目覚めないのです。

Right view

- There are several pāli terms indicating the method of practicing “Right view”.
- yathābhūta ñāṇa dassana, yoniso manasikāra, sati, yathā bhūtaṃ passati etc.
- Buddha suggests perceiving phenomena as they really are.
- But, in fact we are perceiving phenomena, as we hallucinate them to be, as we want them to be.

気づきの実践 ~ awareness

- Sati – 気づき、awareness or mindfulness
- 過去のことも、将来のことも無視して、今の瞬間の出来事を観察する。
- Disregarding the things belong to past and future, one observes the phenomena occurring here and right now.

気づきの実践 ~ awareness

■ 一切の思考を停止するように励む。

■ One tries his best to stop the mind running wild, wandering and imagining.

■ 妄想が破れて行くと同時に真理、ありのままの事実が現われてくるのです。

■ When the mind recedes wandering, the truth, reality appears by itself to the mind.

仏陀が説く真理

- 四聖諦、八正道、因果律、無常、苦、無我
なのです。
- The truth expounded by the Buddha is called,
four noble truths, noble eight fold path, theory
of causality, impermanence, suffering, non
substantiality etc.
- 妄想の悪循環を破らない限り、真理の発見
はできません。幸福に、安穩になりません。

仏陀が説く真理

- Unless we break down the vicious cycle of hallucinating, we cannot discover the truth and find supreme happiness.
- 仏教を学ぶだけでは、概念が増えるばかりで、疑がなくなりません。苦は消えません。
- Mere study of dhamma gives your brain a heavy load of concepts, though beneficial. One has to practice to overcome doubts and to terminate suffering.

三宝のご加護がありますように



Blessings of the Triple Gems

ご静聴を感謝いたします

Thank you very much
for your endurance

生きとし生けるものが幸
せでありますように