

## 記念講演

法の巡礼 (Dhammayietra)

(一步一步、平和に向けて)

平和を求める私達の活動は、法 (Dhamma) の行であり  
仏の行です。

釈尊の覚りは菩提樹にたとえられています。菩提樹は覚  
りの木です。

覚りの木には、根があり、幹があり、枝があり、葉があ  
り、花があり、果実があります。

果実は

四つの尊い真実 (四聖諦) を表します。

すなわち

この世の人生において、すべてが苦であるという尊い真  
理 (苦諦)

苦の原因についての尊い真実 (集諦)

苦の消滅についての尊い真実 (滅諦)

苦の消滅へと至る中道についての尊い真実 (道諦) です。  
これが菩提樹の果実です。

釈尊は次のように言われました。「仏陀は、感覚を調御し、  
瞑想することにより心の解脱を求める者のために四つの  
尊い真理を教えよう」と。vedanā (ヴェーダナー) とは  
パーリ語で五蘊の「受 (感覚)」を意味し、「苦の状態」  
にあるものといえます。

快い感覚は苦しみであり、  
不快な感覚は苦しみであり、  
そして

そのどちらでもない中立の感覚もまた苦しみ、苦 (dukkha)  
なのです。

しかし

私達はこれについて無知なのです！

たとえば

## Commemorative Address

Dhammayietra, step by step for peace.

Our work for peace is the work of the Dhamma, of  
the Buddha.

The enlightenment of the Buddha is compared to a  
Bodhi tree, the tree of enlightenment. The tree has  
roots, trunk, branches, leaves, flowers and fruit.

The Fruit is the Four Noble Truths,

The noble truth of suffering,  
The noble truth of the causes of suffering,  
The noble truth of the ceasing of suffering,  
The noble truth of the middle path leading to the  
ceasing of suffering that is the fruit of the Bodhi tree.

Therefore, the Buddha says, "The Buddha teaches  
the Four Noble Truths to those who understand feel-  
ing, who meditate on feeling meditation."

Feeling in Pali means suffering.  
That which is suffering is called *vedanā*.

Pleasant feeling is suffering, unpleasant feeling is  
suffering, and neutral feeling is also suffering,  
*dukkha*, but we are ignorant!

We eat good food and feel good, but soon we must  
go to the toilet, that is an unpleasant feeling, that is  
suffering.  
Unpleasant feeling is suffering itself. A neutral feel-  
ing is composed of other things, and is therefore suf-  
fering.

To stop *vedanā* is to stop suffering. Meditation is the  
cure, *nirodha*—the cessation of suffering. This is the  
fruit of the Bodhi.

The Branches are *paṭiccasamuppāda*—Dependent Aris-  
ing.

This arises because of that arising.  
This ceases because that ceases.

私達はおいしい食物を食べて良い気分になります。

ところが

まもなく

手洗所に行く必要に迫られます。

それは不快な感覚

すなわち苦しみなのです。

不快な感覚は、苦そのものです。

中立的な感覚はその他のものから成り、したがってこれもまた苦です。

受 (vedanā) を減することは、苦を減することです。

瞑想は苦を減するための処方、

すなわち滅 (nirodha) — 苦の消滅です。

以上が菩提樹の果実です。

枝は縁起 (paṭiccasamuppāda) を表わします。

これあればかれあり。これ生ればかれ生ず。これなければかれなし。これ滅すればかれ滅す。

すべてのあらゆる現象の要素である五蘊に執着することが、苦の原因であり、これを減することで私たちは渴愛や苦しみを減することができます。

花と葉は、すなわち悟りの智慧をうるための三十七の実践方法です。

四念処、すなわち、身・受・心・法の四つにおいて思いをこらして、身は不浄である。受は苦である。心は無常である。法は無我であると観ずる四つの念の拠り所です。四正勤、すなわち、1. 未だ生じない悪を生じさせないように勤めること、2. 既に生じた悪を断じようと勤めること、3. 未だ生じない善を生ぜしめるように勤めること、4. 既に生じた善をさらに増大させるよう勤めることの四種の正しい努力です。

四如意足、すなわち、四つの心的な力です。

五根、すなわち、視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚の五つ

Feeling is the cause.

If we stop the feeling, we stop craving and suffering.

The Flowers and Leaves are the 37 Elements of Enlightenment,  
Four Foundations of Mindfulness,  
Four Efforts,  
Four Psychic Powers,  
Five Faculties,  
Five Powers,  
Seven Faculties of Enlightenment, and  
The Eightfold Path.  
All gathering together in feeling!

Therefore, leaves and flowers come together in feeling.

From contact feeling springs up.

The Roots of the Bodhi tree are the Six Conditions—  
Greed, Anger, and Ignorance and  
Non-Greed, Non-Anger and Non-Ignorance.  
All of these roots gather together in feeling.

If we can control feeling, we can change all of the six conditions into . . . Enlightenment!

Stopping greed, anger, and ignorance gives rise to  
Charity, Loving Kindness, and Wisdom.

Greed is compared to the Rooster, lusting greed, which comes from pleasant feeling. If we meditate on feeling meditation and see the rising and ceasing of this pleasant feeling every moment then we can stop it in the eyes, the ears, the nose, the tongue, the body and the mind, and we then develop charity—non-greed.

The snake is anger, and anger comes from unpleasant feeling.

If we know how to stop unpleasant feeling by meditation,  
then we can stop anger.

The pig is ignorance.

If we know how to meditate on neutral feeling,  
then we can stop being ignorant.

Then we become Buddha,  
the Enlightened One.

の機能です。

五力、すなわち、信（信仰）力、勤（努力）力、念（憶念）力、定（禪定）力、慧（智慧）力の五つの力です。

七覚支、すなわち、1. 心にとどめて忘れない、2. 智慧によって法の真偽を見極めること、3. 正法に奨励し、たゆまないこと、4. 正法を得て歓喜すること、5. 身も心もかろやかで安穩なこと、6. 禪定にあって心を散乱させないこと、7. 心が一方に片寄らず常に平均を維持していることの七つの智慧の能力です。

そして

八正道、すなわち、正しい見解、正しい思考、正しい言葉、正しい行為、正しい暮らしぶり、正しい努力、正しい心配り、正しい精神統一の八つの道です。

これら全てが集まって感覚となるのです！

ですから、

葉と花が集まって

感覚になります。

接触することから

感覚が生じます。

菩提樹の根は六つの状態を表わします。

三毒、すなわち、むさぼり（貪）、いかり（瞋）、愚かさ（癡）、そして三善根—貧欲でないこと（無貪）、いからないこと（無瞋）、おろかでないこと（無癡）です。

これら全ての根が集まって、感覚になります。

もし私達が感覚を制御することができれば

これら六つの状態の全てを、覚りに変えることができるのです！

貪欲と怒りと無知をなくすことにより、慈悲と慈愛と智慧が生じます。

貪欲は雄鶏にたとえられています。

渴望は執着から生じます。

Therefore the Buddha says,  
“All the dhamma are gathering together in feeling.”

The Trunk is Name and Form.

That is the five aggregates, but we can summarize the five aggregates into name and form.

They are the cooks preparing food for feeling to eat. Feeling is the eater. That which eats everything is *vedanā*.

It has six mouths to eat all things. Through the eye it eats material form.

Pleasant form = pleasant feeling

Unpleasant form = unpleasant feeling

No consciousness of form = neutral feeling

Pleasant words = pleasant feeling

Unpleasant words = unpleasant feeling

No consciousness of words = neutral feeling

Pleasant smell = pleasant feeling

No consciousness of smell = neutral feeling

The Buddha gains enlightenment through *ānāpāna-sati*.

Who is the Buddha? One who is mindful of Breathing.

After six years he discovered this.

And so with taste too,

I eat this food because of hunger.

To stop overeating and hunger.

Both are suffering.

The same with feeling.

Mind is the greatest mouth.

Good ideas = pleasant feeling

Not good ideas = unpleasant feeling

No attention to ideas = neutral feeling

Feeling is like a tape recorder,

it records everything with six recorders.

Feeling has six mouths, to eat all.

We are what we eat—

We are the world and we eat the world. If we understand this, we understand all the teaching of the Buddha.

We have an inner world and an outer world.



もし私達が瞑想することにより、  
この執着の生起と消滅をことごとく  
認識するようになれば、  
私達は執着を減することができます。すなわち  
眼において  
耳において  
鼻において  
舌において  
身体において  
心において快い感覚を減するのです。

そうすれば、私達は慈悲の心、すなわち貪欲でない心の  
状態を生み出すことができます。

怒りは蛇にたとえられています。怒りは自分の意に反す  
ることに対してうらむことから生じます。  
もし私達が瞑想によってこれを減する方法を知れば、  
怒りを減することができます。

無知は豚にたとえられています。  
もし私達が、正しく心の解脱のために瞑想する方法を知  
れば、  
無知でなくなることができます。  
こうして私達は仏陀、  
すなわち覚者になれるのです。

釈尊はこうおっしゃいました。  
「すべての法（Dhamma）は感覚に集う」と。

幹は  
ものごとの名前（名）  
と  
形（色）を表わします。

人生すべてのもの—それは執着をおこすもとである五種  
類のものの集まり（五取蘊）として存在している。  
これは5種類の集まり（五蘊）ですが、  
この5つの集まりは名称と形態に分けることができます。

The inner world is the six mouths and the outer  
world is the six types of food: forms, smells, tastes,  
sounds, physical contact, and ideas.

We are what we eat—  
now you eat the dhamma and become a Buddha.

Dhamma is peace itself.  
Therefore, if we want to make peace, we have to  
know the Dhamma.  
And all the dhamma are gathering together in feel-  
ing.  
We have to meditate on feeling in every step.

Step by step.

We also can follow the Buddha.  
When we suffer, we can meditate step by step until  
the stopping of suffering. If we want to stop suffer-  
ing, we have to stop feeling, *vedanā*, that gives rise to  
greed, anger, and ignorance.

This is the legacy of the Buddha. The heritage of the  
Buddha.  
We are the children of the Buddha.  
We have to follow the footprints of our enlightened  
father.  
The footprints are the practice of mindfulness of feel-  
ing.

May all beings practice this way of peace.  
May it be so.

この5つの集まりは、感覚が食する食物を調理する、料理人です。

感覚は、その食物を食べる主体であり、  
全てを食するための手段がvedanāです。

それには全てを食するための6つの口、すなわち眼、耳、鼻、  
舌、身、意の六根があります。

眼からは、物質的な形態を食（認識するということ）します。

快い形態には、快い感覚が。

不快な形態には、不快な感覚が。

形態を意識しないことには、中立的な感覚が。

快い言葉には、快い感覚が。

不快な言葉には、不快な感覚が。

言葉を意識しないことには、中立的な感覚が。

また

快いにおいには、快い感覚が。

においを意識しないことには、中立的な感覚が、などなどです。

仏陀は数息観（ānāpānassati：呼吸を数えて心を静める方法です。）によって覚りを得ます。

釈尊は六年の修行の後にこの観法を見い出しました。

味覚についても同様です。

私はお腹がすくから、この食物を食べます。

食べ過ぎと飢えを減するためにです。

両方とも苦しみなのです。

触覚についても同様です。

心（意）は最も偉大な口です。

良い考えには、快い感覚が。

良くない考えには、不快な感覚が。

考えに気づかないことには、中立的な感覚が。

感覚はテープレコーダーのようなものです。

六つのテープレコーダーであらゆるものを記録します。

感覚は六つの口を持ち、あらゆるものを食します。

私達は、私達が食すところのものなのです。



ブノンベン市内を行進（第6回ダンマヤトラ）

Maha Ghosananda leads the Sixth Dhammayietra in 1997.



カンボジアの地方を行進するダンマヤトラ参加者（第6回ダンマヤトラ）

The 1997 Walk continues in the Cambodian countryside.



私達はじつは世界であり、私達は世界を食す（認識する）のです。このことを理解するならば、私達は釈尊の教えの全てを理解することができます。

私達は内的世界と外的世界を持っています。  
内的世界は六つの口であり、  
外的世界は六種の食物、  
すなわち形、香、味、音、触れるもの、そして考えです。

私達は、今、法（Dhamma）を食しましょう。  
法（Dhamma）を食せば、  
仏陀になることができます。

法（Dhamma）は平和そのものです。  
したがって、平和を築きたいと願うならば、法（Dhamma）を認識する必要があります。  
全ての法（Dhamma）は、集まって感覚になります。  
私達はありとあらゆる感覚について、瞑想しなければなりません。

一步一步、瞑想するのです。

私達もまた、釈尊の後に従うことができます。  
苦しんでいる時に、私達は、苦しみが消滅するまで一步一步着実に瞑想することができます。苦しみを消滅させたければ、貪欲や怒りや無知の元となる感覚、すなわち感受（vedanā）を消滅させなければなりません。

以上が釈尊の教えであり遺産です。  
私達は釈尊の子孫です。  
私達は、覚りを得た父の足跡をたどらなければなりません。  
この足跡とは、感覚を念ずる行です。

世界中の全ての人々が釈尊の教える心の平和の行を実行し、真の平和がもたらされますよう、  
お祈りいたします。



「法の巡礼」（ダンマヤトラ）で、道端の少女に洒水を施すゴーサナンダ師  
Maha Ghosananda blesses a village child with sacred water.



野外で僧侶達に説法をするゴーサナンダ師  
Bringing the Buddha's teachings to the field.