



Abhiṇhapaccavekkhaṇa

五種の常習観察

— 老い、病い、死、離別、そして業のあり方 —

Abhiṅḥapaccavekhaṇa (常習観察)

Handa mayaṃ abhiṅḥa-paccavekkhaṇa-pātham bhaṇāma se:

ハンタマヤン アピンナハ パッチャウェーカナ パータン パナーマセー

これより、常習観察の誦文を共に唱えましょう

(1) Jarā-dhammomhi jaraṃ anatīto.

チャーラータンモーヒ チャーラン アナディート

ラオ ミー クワーム ゲー ペン タム マダー
ジャルワン ポン クワーム ゲー パイ マイ ダイ
私は老いゆくものであり
老いを逃れることは出来ない

(2) Byādhi-dhammomhi byādhim anatīto.

パヤーティ タンモーヒ パヤーティン アナディート

ラオ ミー クワーム ジェップカイ ペン
タム マダー ジャルワン ポン
クワーム ジェップ カイ パイ マイ ダイ
私は病むものであり
病いを逃れることは出来ない

(3) Maraṇa-dhammomhi maraṇaṃ anatīto.

マラナタムモーヒ マラナン アナディート

ラオ ミー クワーム ダーイ ペン タム マダー
ジャルワン ポン クワーム ダーイ パイ マイ ダイ
私は死にゆくものであり
死を逃れることは出来ない

(4) Sabbehi me piyehi manāpehi

nānā-bhāvo vinā-bhāvo.

サッペーヒ メー ピィエーヒ マナーペーヒ
ナーナーパーウォー ウィナーパーウォー

ラオ ジャ ラウエン ペン ターンターン
クワー ラオ ジャ トン プラットプラーク
ジャーク コーン ラック コーンジャルーン
ジャイ タンラーイ タンプアン

私の、愛しく思うもの、楽しく思うものの
すべては、別れ離れ行くものとなる。

(5) Kammassakomhi Kamma-dāyādo

Kamma-yoni Kamma-bandhu

Kamma-paṭisaraṇo

ガンマッサゴームヒ ガンマターヤートー
ガンマヨーニー ガンマパントゥ
ガンマパティサラノー

ラオ ミー ガム ペン コーン コーン トン
ミーガム ペン プー ハイポム
ミー ガム ペン デーン グート
ミー ガム ペン プー ディットターム
ミー ガム ペン ティー プン アーサイ

私には自己の業(行為、作用)があり
私は自らそれを引き継ぐものである
業を因(原因、生まれ)として
業を縁者(付き従う者)として
業を拠り所として……

Yaṃ kammaṃ karissāmi

Kalyāṇaṃ vā pāpakaṃ vā

Tassa dāyādo bhavissāmi.

ヤンマンガンマン ガリッサーミ
ガラヤーナン ワー パーパガン ワー
ダッサ ターヤートー パウィサーミ

Evaṃ amhehi abhiṇhaṃ

paccavekkhitabbaṃ.

エーワン アムヘーヒ アピンナハン
パッジャウェー キッタパン

ラオ タム ガム アン ダイ ワイ
ペン ブン ルー ペン バーブ
ラオ ジャ ペン ターヤート クーワー
ラオ ジャ トン ダイ ラップ ポン コーン
ガム ナン ナン スーパイ

私の為すであろう事柄が
善であろうと
悪であろうと
私は、自らそれを引き継ぎ
自らその果を引き受けて行くのである

ラオ タン ラーイ クワン ピチャラナー
ヤーン ニー トウツクワン トウツクワン
トゥーン

常に、このように心しておくべきである

常に

常に観察する五つの項目

常常に

朝と夕方の誦経に用いられる経本に加えられている「常習観察」の誦文は、パーリ増支部に編集されているものでタイ語版三蔵では 道理経(ṭhānasuttam)と記されている。

この経の特徴は、「女性、男性、在家信者、出家修行者によってしばしば観察される」と、冒頭に記されているように、比丘出家した者だけではなく修行実践するすべての人々にとって、道理の観察が進むべき道を明らかにする営みである、としているところにある。

ここに言われる五つの道理とは、老い、病み、死ぬことに加え、離別という避ける事の出来ない「苦」の相すがたであり、五項目に業(行為性)を置き、それらの洞察を示している。

経文中にある「私ひとりが老いるのではなく、すべての人が老いる」という表現にも、普遍的な道理として常日ごろ観察する行法であることが知らされるこの道理経の最後には以下の偈文が記されている。

人々は普通、命あるものには「病む」ことが定まり、「老いる」ことが定まり、「死ぬ」ことが定まっている、という自然法則を厭い嫌う。

そのような自然法則に於いて、命あるものの中にある私とその法を嫌うならば、それは私にふさわしい事ではない。

この様に私は、依るべきものごとがないことを了知し、無病や若さや生きていることへの驕り、そのようなすべての驕りに打ち勝って、出離に安穩を見た。

涅槃を目指して努力する私にとって、あらゆる情動は忌避すべきことであり、退くことなく清浄を行う者となる。

— 何のために常習観察をするのか —

老い、病い、死や離別、そして業といった事柄について、それらから目をそむけることなく観察することを私たちに促す^{うなが}仏教を、ものごとの暗い側面をあえて見させる悲観的な教えである、と非難する人がいる。

つまりその教えは、病や死に囚われてしまう人を生み出すものであり、そのせいで仏教徒は怠惰で生気がなく、積極性に欠ける、というのである。

この様に見る人は、仏教がなぜ老病死といった事柄を深く見定めようとするのか、本当の意味を知らない。仏教は悲観主義(Pessimism)でも、楽観主義(Optimism)でもない。各人が自らその真実を知り、認識することで自己のあり方を正し、積極的に善を為し、悪から離れよ、という教えなのである。

正面から真理と向かい合うように教え、人をして迷妄から遠ざける現実主義(Realism)。これが仏教なのである。

タイサンガ教理副読本『法の教え・傾向』 p.253