ブッダの名言

水野聡　編

本書は、『ブッダのことば　スッタニパータ』（岩波文庫）、『ブッダの真理のことば・感興のことば』（同）など、巻末〔参考資料〕をもとに、「戒律」「苦楽」「徳」「善」「愚者」「欲」「怒り」「真理」など、３１のテーマ別に、ブッダの名言を厳選し、再構成したものです。

全１４１句収録。一句一句に深い叡智と人類への愛がこめられたブッダの珠玉のことばを、日々の心の糧にしていただけるものと信じています。

収録に際し、出典中の一部表記（旧仮名遣い・漢文読み下し文等）を、現代口語に改めたものがあります。

【戒律】

1．生物を殺すこと、打ち、切断し、縛ること、盗むこと、嘘をつくこと、詐欺、だますこと、邪曲を学習すること、他人の妻に親近すること、これがなまぐさである。肉食することがなまぐさいのではない。
（スッタニパータ　第2　小なる章　2、なまぐさ）

2．この世で、性質が悪く、借金を踏み倒し、密告をし、法廷で偽証し、正義を装い、邪悪を犯す最も劣等な人々、――これがなまぐさである。肉食することがなまぐさいのではない。
（スッタニパータ　第2　小なる章　2、なまぐさ）

3．善い友だちと交われ。人里はなれ奥まった騒音の少ないところに坐臥せよ。飲食に量を知る者であれ。
（スッタニパータ　第二　小なる章　11、ラーフラ）

4．女に溺れ、酒にひたり、賭博に耽り、得るにしたがって得たものをその度ごとに失う人がいる、――これは破滅への門である。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　6、破滅）

5．すべての者は暴力におびえる。すべての生きものにとって生命は愛しい。己が身にひきくらべて、殺してはならぬ。殺さしめてはならぬ。
（ダンマパダ　第十章　暴力）

6．真実を語れ。怒るな。請われたならば、乏しいなかから与えよ。これらの三つの事によって死後には天の神々のもとに至り得るであろう。
（ダンマパダ　第十七章　怒り）

7．戒律をまもらず、みずから慎むことがないのに国の信徒の施しを受けるよりは、火炎のように熱した鉄丸を食らうほうがましだ。
（ダンマパダ　第二二章　地獄）

【苦楽】

８．他の人々が安楽であると称するものを、諸々の聖者は苦しみであると言う。他の人々が苦しみであると称するものを、諸々の聖者は安楽であると知る。解し難き真理を見よ。無知なる人々はここに迷っている。
（スッタニパータ　第３　大いなる章　１２、二種の観察）

９．愛する人と会うな。愛しない人とも会うな。愛する人に会わないのは苦しい。また愛しない人に会うのも苦しい。
（ダンマパダ　第十六章　愛するもの）

１０．事が起きたとき、友のいることは安らぎである。あらゆることに満足することは安らぎである。命の尽きるとき、福徳があることは安らぎである。すべての苦しみを除き去ることは安らぎである。
（ウダーナヴァルガ　第三十章　楽しみ）

１１．ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される。もしも

汚れた心で話したり行ったりするならば、苦しみはその人につき従う。――車をひく牛の足跡に車輪がついて行くように。
（ダンマパダ　第一章　ひと組みずつ）

１２．悪事をしても、その業（カルマ）は、しぼり立ての牛乳のように、すぐに固まることはない。（徐々に固まって熟する。）その業は、灰に覆われた火のように、徐々に燃えて悩ましながら、愚者につきまとう。
（ダンマパダ　第五章　愚かな人）

１３．われわれは一物をも所有していない。大いに楽しく生きて行こう。光り輝く神々のように、喜びを食（は）む者となろう。
（ダンマパダ　第十五章　楽しみ）

１４．「一切の形成されたものは無常である」（諸行無常）と明らかな知慧をもって観るときに、ひとは苦しみから遠ざかり離れる。これこそ人が清らかになる道である。
（ダンマパダ　第二十章　道）

１５．老いた日に至るまで戒しめをたもつことは楽しい。信仰が確立していることは楽しい。明らかな知慧を体得することは楽しい。もろもろの悪事をなさないことは楽しい。
（ダンマパダ　第二三章　象）

１６．たとえ樹を切っても、もしも頑強な根を断たなければ、樹が再び成長するように、妄執（渇愛）の根源となる潜勢力をほろぼさないならば、この苦しみはくりかえし現われ出る。
（ダンマパダ　第二四章　愛執）

１７．人の快楽ははびこるもので、また愛執で潤される。実に人々は歓楽にふけり、楽しみをもとめて、生れと老衰を受ける。
（ダンマパダ　第二四章　愛執）

１８．独り坐することと道の人に奉仕することを学べ。聖者の道は独り居ることであると説かれている。独り居てこそ楽しめるであろう。
（スッタニパータ　第三　大いなる章　１１、ナーラカ）

１９．過去にあったもの(煩悩)を涸渇せしめよ。未来には汝に何ものも有らぬようにせよ。中間においても汝が何ものをも執しないならば、汝は安らかな人としてふるまうことであろう。
(スッタニパータ　第４　八つの詩句の章　１５、武器を執ること)

【信】

２０．我は良医の病を知って薬を説くがごとし。服と不服とは医の咎めに非ず。
(仏遺教経)

２１．愚かな者を道伴れとするな。独りで行くほうがよい。孤独(ひとり)で歩め。悪いことをするな。求めるところは少なくあれ。――林の中にいる象のように。
(ダンマパダ　第二三章　象)

２２．四方のどこでも赴き、害心あることなく、何でも得たもので満足し、諸々の苦痛に堪えて、恐れることなく、犀の角のようにただ独り歩め。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　３、犀の角）

２３．音声に驚かない獅子のように、網にとらえられない風のように、水に汚されない蓮のように、犀の角のようにただ独り歩め。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　３、犀の角）

２４．今の人々は自分の利益のために、交わりを結び、また他人に奉仕する。今日、利益をめざさない友は、得がたい。自分の利益のみを知る人間は、きたならしい。犀の角のようにただ独り歩め。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　３、犀の角）

２５．足ることを知り、わずかの食物で暮し、雑務少く、生活もまた簡素であり、諸々の感官が静まり、聡明で、高ぶることなく、諸々の（ひとの）家で貪ることがない。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　８、慈しみ）

２６．ひとは信仰によって激流を渡り、精励によって海を渡る。勤勉によって苦しみを超え、知慧によって全く清らかとなる。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　１０、アーラブァカという神霊）

２７．つねに注意して友誼の破れることを懸念して（甘いことを言い）、ただ友の欠点のみ見る人は、友ではない。子が母の胸にたよるように、その人によっても、他人のためにその間を裂かれることのない人こそ、友である。
（スッタニパータ　第二　小なる章　３，恥）

【徳】

２８．花の香りは風に逆らっては進んで行かない。栴檀もタガラの花もジャスミンもみなそうである。しかし徳のある人々の香りは、風に逆らっても進んで行く。徳のある人はすべての方向に薫る。

（ダンマパダ　第四章　花にちなんで）

２９．大道に棄てられた塵芥の山堆の中から香しく麗しい蓮華が生ずるように。
（ダンマパダ　第四章　花にちなんで）

【自己】

３０．他人に教えるとおりに、自分でも行なえ――。自分をよくととのえた人こそ、他人をととのええるであろう。自己は実に制し難い。
（ダンマパダ　第十二章　自己）

【善】

３１．すべて悪しきことをなさず、善いことを行ない、自己の心を浄めること、――これが諸の仏の教えである。
（ダンマパダ　第十四章　ブッダ）

３２．善をなすのを急げ。悪から心を退けよ。善をなすのにのろのろしたら、心は悪事をたのしむ。
（ダンマパダ　第九章　悪）

３３．悪い友と交わるな。卑しい人と交わるな。善い友と交われ。尊い人と交われ。
（ダンマパダ　第六章　賢い人）

３４．うず高く花を集めて多くの華鬘（はなかざり）をつくるように、人として生まれまた死ぬべきであるならば、多くの善いことをなせ。
（ダンマパダ　第四章　花にちなんで）

３５．善き人々は遠くにいても輝く、――雪を頂く高山のように。
善からぬ人々は近くにいても見えない、――夜陰に放たれた矢のように。

（ダンマパダ　第二一章　さまざまなこと）

【愚者】

３６．人が生まれたときには、実に口の中には斧が生じている。愚者は悪口を言って、その斧によって自分を斬り割くのである。
（スッタニパータ　第３　大いなる章　１０、コーカーリヤ）

３７．もしも愚者がみずから愚であると考えれば、すなわち賢者である。愚者でありながら、しかもみずから賢者だと思う者こそ、愚者だと言われる。
（ダンマパダ　第五章　愚かな人）

３８．「わたしには子がある。わたしには財がある」と思って愚かな者は悩む。しかしすでに自己が自分のものではない。ましてどうして子が自分のものであろうか。
どうして財が自分のものであろうか。

（ダンマパダ　第五章　愚かな人）

３９．愚かな者は、悪いことを行っても、その報いの現われないあいだは、それを蜜のように思いなす。しかしその罪の報いの現れたときには、苦悩を受ける。
（ダンマパダ　第五章　愚かな人）

４０．恥をしらず、烏のように厚かましく、図々しく、ひとを責め、大胆で、心のよごれた者は、生活し易い。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

４１．愚者よ。螺髪を結うて何になるのだ。かもしかの皮をまとって何になるのだ。汝は内に密林（汚れ）を蔵して、外側だけを飾る。
（ダンマパダ　第二六章　バラモン）

【欲】

４２．眼で見ることを貪ってはならない。卑俗な話から耳を遠ざけよ。味に耽溺してはならない。世間における何ものをも、わがものであるとみなして固執してはならない。
（スッタニパータ　第４　八つの詩句の章　１４、迅速）

４３．愛するものから憂いが生じ、愛するものから恐れが生ずる、愛するものを離れたならば、憂いは存在しない。どうして恐れることがあろうか？
（ダンマパダ　第十六章　愛するもの）

４４．青春を過ぎた男が、ティンバル果のように盛り上がった乳房のある若い女を惹きいれて、かの女についての嫉妬から夜も眠られない、これは破滅への門である。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　６、破滅）

４５．実に欲望は色とりどりで甘美であり、心に楽しく、種々のかたちで、心を攪乱する。欲望の対象にはこの患いのあることを見て、犀の角のようにただ独り歩め。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　３、犀の角）

４６．屋根を粗雑に葺いてある家には雨が洩れ入るように、心を修養していないならば、情欲が心に侵入する。
（ダンマパダ　第一章　ひと組みずつ）

４７．情欲にひとしい火は存在しない。不利な骰(さい)の目を投げたとしても、怒りにひとしい不運は存在しない。迷妄にひとしい網は存在しない。妄執にひとしい河は存在しない。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

４８．頭を剃ったからとて、いましめをまもらず、偽りを語る人は、道の人ではない。欲望と貪りにみちている人が、どうして道の人であろうか？
（ダンマパダ　第十九章　道を実践する人）

【怒り】

４９．怒りを断てば安らかに寝ることができる。怒りを断てば悲しむことがない。

（相応部経典Ⅰ　８・１）

５０．蛇の毒が（身体のすみずみに）ひろがるのを薬で制するように、怒りが起こったのを制する修行者（比丘）は、この世とかの世とをともに捨て去る。――蛇が脱皮して旧い皮を捨て去るようなものである。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　１、蛇）

５１．他人が怒ったのを知ったら、自分の心を静かにして自分が怒ることがないようにすべきである。そうすれば、自分も他人も大きな危険から身を守ることになる。
（ウダーナヴァルガ　第２０章　怒り）

５２．心が静まり、身がととのえられ、正しく生活し、正しく知って解脱している人に、どうして怒りがあろうか。はっきりと知っている人に、怒りは存在しない。
（ウダーナヴァルガ　第２０章　怒り）

５３．走る車をおさえるようにむらむらと起る怒りをおさえる人――かれをわれは御者とよぶ。他の人はただ手綱を手にしているだけである。（御者とよぶにはふさわ

しくない）
（ダンマパダ　第十七章　怒り）

５４．修行僧らよ。ジャスミンの花が萎れた花びらを捨て落とすように、貪りと怒りとを捨て去れよ。
（ダンマパダ　第二五章　修行僧）

【幸せ】

５５．尊敬と謙遜と満足と感謝と（適当な）時に教えを聞くこと、――これがこよなき幸せである。
（スッタニパータ　第２　小なる章　４、こよなき幸せ）

５６．いかなる生物生類であっても、怯えているものでも強剛なものでも、悉く、長いものでも、大きいものでも、中ぐらいのものでも、短いものでも、微細なもの

でも、粗大なものでも、目に見えるものでも、見えないものでも、遠くに住むものでも、近くに住むものでもすでに生まれたものでも、これから生まれようと欲するものでも、一切の生きとし生けるものは、幸せであれ。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　８、慈しみ）

【賢者】

５７．欠けている足りないものは音を立てるが、満ち足りたものは全く静かである。愚者は半ば水を盛った水瓶のようであり、賢者は水の満ちた湖のようである。
（スッタニパータ　第３　大いなる章　１１、ナーラカ）

５８．旅に出て、もしも自分よりもすぐれた者か、または自分にひとしい者に出会わなかったら、むしろきっぱりと独りで行け。愚かな者を道伴れにしてはならぬ。
（ダンマパダ　第五章　愚かな人）

５９．おのが罪過を指摘し過ちを告げてくれる聡明な人に会ったならば、その賢い人につき従え。――隠してある財宝のありかを告げてくれる人につき従うように。そのような人につき従うならば、善いことがあり、悪いことは無い。
（ダンマパダ　第六章　賢い人）

６０．水道をつくる人は水をみちびき、矢をつくる人は矢を矯め、大工は木材を矯め、賢者は自己をととのえる。
（ダンマパダ　第六章　賢い人）

６１．一つ岩の塊が風に揺るがないように、賢者は非難と賞讃とに動じない。
（ダンマパダ　第六章　賢い人）

６２．賢者は、悪いことがらを捨てて、善いことがらを行え。家から出て、家の無い生活に入り、楽しみ難いことではあるが、孤独のうちに、喜びを求めよ。
（ダンマパダ　第六章　賢い人）

６３．賢者は欲楽をすてて、無一物となり、心の汚れを去って、おのれを浄めよ。

（ダンマパダ　第六章　賢い人）

６４．たとえ貨幣の雨を降らすとも、欲望の満足されることはない。「快楽の味は短くて苦痛である」としるのが賢者である。
（ダンマパダ　第十四章　ブッダ）

６５．恥を知り、常に清きをもとめ、執著をはなたれ、つつしみ深く、真理を見て清く暮す者は、生活し難い。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

【ニルヴァーナ〔〕】

６６．智慧なき者に瞑想なく瞑想なき者に智慧なし。瞑想と智慧を具えたる者は涅槃（ニルヴァーナ）に近づけるなり。
（ダンマパダ　第二五章　修行僧）

６７．健康は最高の利得であり、満足は最高の財産であり、信頼は最高の親族であり、ニルヴァーナ（涅槃）は最高の安楽である。
（ダンマパダ　第十五章　楽しみ）

６８．修行僧よ。この舟から水を汲み出せ。汝が水を汲み出したならば、舟は軽やかにやすやすと進むであろう。貪りと怒りとを断ったならば、汝はニルヴァーナにおもむくであろう。
（ダンマパダ　第二五章　修行僧）

６９．明らかな知慧の無い人には精神の安定統一が無い。精神の安定統一していない人には明らかな知慧が無い。精神の安定統一と明らかな知慧とがそなわっている人こそ、すでにニルヴァーナの近くにいる。
（ダンマパダ　第二五章　修行僧）

【過ち】

７０．他人の過失は見やすいけれど、自己の過失は見がたい。ひとは他人の過失を籾殻のように吹き散らす。しかし自分の過失は、隠してしまう。――狡猾な賭博師が不利な骰(さい)の目をかくしてしまうように。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

７１．茅草でも、とらえ方を誤ると、手のひらを切るように、修行僧の行も、誤っておこなうと、地獄にひきずりおろす。
（ダンマパダ　第二二章　地獄）

７２．もしも為すべきことであるならば、それを為すべきである。それを断乎として実行せよ。行ないの乱れた修行者はいっそう多く塵をまき散らす。
（ダンマパダ　第二二章　地獄）

【智慧】

７３．愚かに迷い、心の乱れている人が百年生きるよりは、知慧あり思い静かな人が一日生きるほうがすぐれている。
（ダンマパダ　第八章　千という数にちなんで）

７４．塵芥にも似た盲（めしい）た凡夫のあいだにあって、正しく目ざめた人（ブッダ）の弟子は知慧もて輝く。
（ダンマパダ　第四章　花にちなんで）

【悲しみ】

７５．人々は「わがものである」と執著した物のために悲しむ。自己の所有しているものは常住ではないからである。この世のものはただ変滅するものである、と見て、在家にとどまってはならない。
（スッタニパータ　第四　八つの詩句の章　六、老い）

【真理】

７６．実にこの世においては、怨みに報いるに怨みを以てしたならば、ついに怨みの息（や）むことがない。怨みをすててこそ息む。これは永遠の真理である。
（ダンマパダ　第一章　ひと組みずつ）

７７．眠れない人には夜は長く、疲れた人には一里の道は遠い。正しい真理を知らない愚かな者どもには、生死の道のりは長い。
（ダンマパダ　第五章　愚かな人）

【死】

７８．世の中は泡沫のごとしと見よ。世の中はかげろうのごとしと見よ。世の中をこのように観ずる人は、死王もかれを見ることがない。
（ダンマパダ　第十三章　世の中）

７９．「われらは、ここにあって死ぬはずのものである」と覚悟をしよう。――このことわりを他の人々は知っていない。しかし、このことわりを知る人々があれば、争いはしずまる。
（ダンマパダ　第一章　ひと組みずつ）

８０．大空の中にいても、大海の中にいても、山の中の洞窟に入っても、およそ世界のどこにいても、死の脅威のない場所は無い。
（ダンマパダ　第九章　悪）

８１．牛飼いが棒をもって牛どもを牧場に駆り立てるように、老いと死とは生きとし生けるものどもの寿命を駆り立てる。
（ダンマパダ　第十章　暴力）

８２．「わたしは雨期にはここに住もう。冬と夏とにはここに住もう」と愚者はこのようにくよくよと慮って、死が迫って来るのに気がつかない。
（ダンマパダ　第二十章　道）

８３．子どもや家畜のことに気を奪われて心がそれに執著している人を、死はさらって行く。――眠っている村を大洪水が押し流すように。
（ダンマパダ　第二十章　道）

【迷い】

８４．想いを離れた人には、結ぶ縛めが存在しない。智慧によって解脱した人には、迷いが存在しない。想いと偏見とに固執した人々は、互いに衝突しながら、世の中をうろつく。
（スッタニパータ　第四　八つの詩句の章　１０、死ぬよりも前に）

８５．一つの樹を伐るのではなくて、（煩悩の）林を伐れ。危険は林から生じる。林とその下生えとを切って、林から脱れた者となれ。修行僧らよ。
（ダンマパダ　第二十章　道）

８６．人間のこの身は、不浄で、悪臭を放ち、（花や香を以て）まもられている。種々の汚物が充満し、ここかしこから流れ出る。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　１１、勝利）

８７．このような身体をもちながら、自分を偉いものだと思い、また軽蔑するならば、かれは（見る視力が無い）という以外の何だろう。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　１１、勝利）

８８．前の師などを捨てて後の師などにたより、煩悩の動揺に従っている人々は、執著をのり超えることがない。かれらは、とらえては、また捨てる。猿が枝をとらえて、また放つようなものである。
（スッタニパータ　第４　八つの詩句の章　４、清浄についての八つの詩句）

【悪】

８９．みずから悪をなすならば、みずから汚れ、みずから悪をなさないならば、みずから浄まる。浄いのも浄くないのも、各自のことがらである。人は他人を浄めることができない。
（ダンマパダ　第十二章　自己）

９０．極めて性の悪い人は、仇敵がかれの不幸を望むとおりのことを、自分に対してなす。――蔓草（つるくさ）が沙羅の木にまといつくように。
（ダンマパダ　第十二章　自己）

９１．大きかろうとも小さかろうとも悪をすべてとどめた人は、もろもろの悪を静め滅ぼしたのであるから、道の人と呼ばれる。
（ダンマパダ　第十九章　道を実践する人）

【執着】

９２．見よ、神々並びに世人は、非我なるものを我と思いなし、〈名と形〉（個体）に執著している。「これこそ真実である」と考えている。
（スッタニパータ　第３　大いなる章　１２、二種の観察）

９３．ひとが何か或ものに依拠して「その他のものはつまらぬものである」と見なすならば、それは実にこだわりである、と真実に達した人々は語る。それが故に修行者は、見たこと・学んだこと・思索したこと、または戒律や道徳にこだわってはならない。
（スッタニパータ　第四　八つの詩句の章　５、最上についての八つの詩句）

９４．偏見を固執して、「これのみが真理である」と宣説する人々、――かれらはすべて他人からの非難を招く。また、それについて一部の人々から称賛を博するだけである。
たとえ称賛を得たとしてもそれは僅かなものであって、平安を得ることができない。論争の結果は称賛と非難との二つだけである、とわたしは説く。この道理を見ても、汝らは、無論争の境地を安穏であると観じて、論争をしてはならない。
（スッタニパータ　第四　八つの詩句の章　１３、並ぶ応答―長篇）

９５．それ故に愛する人をつくるな。愛する人を失うのはわざわいである。愛する人も憎む人もいない人々には、わずらいの絆が存在しない。
（ダンマパダ　第十六章　愛するもの）

９６．恣（ほしいまま）のふるまいをする人には愛執が蔓草（つるくさ）のようにはびこる。林の中で猿が果実を探し求めるように、この世からかの世へとあちこちにさまよう。
（ダンマパダ　第二四章　愛執）

９７．愛欲に駆り立てられた人々は、わなにかかった兎のように、ばたばたする。束縛の絆にしばられ執著になずみ、永いあいだくりかえし苦悩を受ける。
（ダンマパダ　第二四章　愛執）

【真実】

９８．怒らないことによって怒りにうち勝て。善いことによって悪いことにうち勝て。わかち合うことによって物惜しみにうち勝て。真実によって虚言の人にうち勝て。
（ダンマパダ　第十七章　怒り）

【人間】

９９．骨で城がつくられ、それに肉と血とが塗ってあり、老いと死と高ぶりとごまかしとがおさめられている。
（ダンマパダ　第十一章　老いること）

【聖者】

１００．大地の唯一の支配者となるよりも、天に至るよりも、全世界の主権者となるよりも、聖者の第一階梯（預流果）のほうがすぐれている。
（ダンマパダ　第十三章　世の中）

１０１．生まれによってバラモンとなるのではない。生まれによってバラモンならざる者となるのでもない。行為によってバラモンなのである。行為によってバラモンならざる者なのである。
（スッタニパータ　第３　大いなる章　９、ヴァーセッタ）

１０２．天上天下唯我独尊
（大唐西域記）

１０３．こころをとどめている人々は努めはげむ。かれらは住居を楽しまない。白鳥が池を立ち去るように、かれはあの家、この家を捨てる。
（ダンマパダ　第七章　真人）

１０４．正しい知慧によって解脱して、やすらいに帰した人――そのような人の心

は静かである。ことばも静かである。行いも静かである。
（ダンマパダ　第七章　真人）

１０５．何ものかを信ずることなく、作られざるもの（ニルヴァーナ）を知り、生死の絆を絶ち、善悪をなすによしなく、欲求を捨て去った人、――かれこそ実に最上の人である。
（ダンマパダ　第七章　真人）

１０６．人のいない林は楽しい。世人の楽しまないところにおいて、愛著なき人々は楽しむであろう。かれは快楽を求めないからである。
（ダンマパダ　第七章　真人）

１０７．ただ沈黙しているからとて、愚かに迷い無智なる人が聖者なのではない。秤を手にもっているように、いみじきものを取りもろもろの悪を除く賢者こそ聖者なのである。かれはそのゆえに聖者なのである。この世にあって善悪の両者を（秤りにかけてはかるように）よく考える人こそ聖者とよばれる。
（ダンマパダ　第十九章　道を実践する人）

１０８．悪を取り除いたのでバラモン(婆羅門)と呼ばれ、行ないが静かにやまっているので道の人(沙門)と呼ばれる。おのれの汚れを除いたので、そのゆえに出家者と呼ばれる。
(ダンマパダ　第二六章　バラモン)

１０９．人間の絆を捨て、天界の絆を越え、すべての絆をはなれた人、――かれをわれはバラモンと呼ぶ。
(ダンマパダ　第二六章　バラモン)

１１０．他人から与えられたもので生活し、(容器の)上の部分からの食物、中ほどからの食物、残りの食物を得ても、(与えてくれた人を)ほめることなく、またおとしめて罵ることもないならば、諸々の賢者は、かれを聖者であると知る。
(スッタニパータ　第一　蛇の章　１２、聖者)

１１１．きみたちよ。眼ある人の語るところを聞け。かれは(煩悩の)矢を断った人であり、偉大な健き人である。あたかも、獅子が林の中で吼えるようなものである。
(スッタニパータ　第三　大いなる章　７、セーラ)

１１２．罪がないのに罵られ、なぐられ、拘禁されるのを堪え忍び、忍耐の力あり、心の猛き人、――かれをわたくしはバラモンと呼ぶ。
（スッタニパータ　第三　大いなる章　９、ヴァーセッタ）

１１３．平静であって、常によく気をつけていて、世間において他人を自分と等しいとも思わない。また自分が勝れているとも思わないし、また劣っているとも思わない。かれは煩悩の燃え盛ることがない。
（スッタニパータ　第４　八つの詩句の章　１０、死ぬよりも前に）

【ことば】

１１４．好ましいことばのみを語れ。その言葉は人々に歓び迎えられることばである。感じの悪いことばを避けて、他人の気に入ることばのみを語るのである。
（スッタニパータ　第３　大いなる章　３、みごとに説かれたこと）

１１５．ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される。もしも汚れた心で話したり行ったりするならば、苦しみはその人につき従う。――車をひく(牛)の足跡に車輪がついて行くように。

ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される。もしも清らかな心で話したり行ったりするならば、福楽はその人につき従う。――影がそのからだから離れないように。

（ダンマパダ　第一章　ひと組みずつ）

１１６．うるわしく、あでやかに咲く花でも、香りの無いものがあるように、善く説かれたことばでも、それを実行しない人には実りがない。

（ダンマパダ　第四章　花にちなんで）

１１７．ことばがむらむらするのを、まもり落ち着けよ。ことばについて慎んでおれ。語による悪い行ないを捨てて、語によって善行を行なえ。

（ダンマパダ　第十七章　怒り）

１１８．諸々の出家修行者やいろいろ言い立てる世俗人に辱しめられ、その不快な

ことばを多く聞いても、あらあらしいことばを以て答えてはならない。立派な人々は敵対的な返答をしないからである。
（スッタニパータ　第４　八つの詩句の章　１４、迅　速）

【慈悲】

１１９．あたかも、母が己が独り子を命を賭けて護るように、そのように一切の生きとし生れるものどもに対しても、無量の（慈しみの）意を起すべし。
（スッタニパータ　第一　蛇の章　８、慈しみ）

【克己】

１２０．戦場において百万人に勝つよりも、唯だ一つの自己に克つ者こそ、じつに

最上の勝利者である。
（ダンマパダ　第八章　千という数にちなんで）

１２１．他人の過失を見るなかれ。他人のしたこととしなかったことを見るな。ただ自分のしたこととしなかったこととだけを見よ。
（ダンマパダ　第四章　花にちなんで）

１２２．托鉢によって自分の得たものを軽んじてはならない。他人の得たものを羨むな。他人を羨む修行僧は心の安定を得ることができない。
（ダンマパダ　第二五章　修行僧）

１２３．心は、動揺し、ざわめき、護り難く、制し難い。英知ある人はこれを直くする。――弓師が矢の弦を直くするように。
（ダンマパダ　第三章　心）

１２４．善からぬこと、己れのためにならぬことは、なし易い。ためになること、善いことは、実に極めてなし難い。

（ダンマパダ　第十二章　自己）

【福】

１２５．つねに敬礼を守り、年長者を敬う人には、四種のことがらが増大する。――すなわち、寿命と美しさと楽しみと力とである。
（ダンマパダ　第八章　千という数にちなんで）

【邪】

１２６．憎む人が憎む人にたいし、怨む人が怨む人にたいして、どのようなことをしようとも、邪なことをめざしている心はそれよりもひどいことをする。
（ダンマパダ　第三章　心）

１２７．汚れの無い人、清くて咎のない人をそこなう者がいるならば、そのわざわいは、かえってその浅はかな人に至る。風にさからって細かい塵を投げると、その人にもどって来るように。
（ダンマパダ　第九章　悪）

１２８．恥じなくてよいことを恥じ、恥ずべきことを恥じない人々は、邪な見解をいだいて、悪いところ（地獄）におもむく。
（ダンマパダ　第二二章　地獄）

【業】

１２９．大空の中にいても、大海の中にいても、山の中の奥深いところに入っても、およそ世界のどこにいても、悪業から脱れることのできる場所は無い。
（ダンマパダ　第九章　悪）

１３０．久しく旅に出ていた人が遠方から無事に帰って来たならば、親戚・友人・親友たちはかれが帰って来たのを祝う。
（ダンマパダ　第十六章　愛するもの）

１３１．そのように善いことをしてこの世からあの世に行った人を善業が迎え受ける。――親族が愛する人が帰って来たのを迎え受けるように。
（ダンマパダ　第十六章　愛するもの）

１３２．汝はいまや枯葉のようなものである。閻魔王の従卒もまた汝に近づいた。汝はいま死出の門路に立っている。しかし汝には旅の資糧（かて）さえも存在しない。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

１３３．だから、自己のよりどころをつくれ。すみやかに努めよ。賢明であれ。汚れをはらい、罪過がなければ、天の尊い処に至るであろう。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

１３４．鉄から起った錆が、それから起ったのに、鉄自身を損なうように、悪をな

したならば、自分の業が罪を犯した人を悪いところ(地獄)にみちびく。
(ダンマパダ　第十八章　汚れ)

１３５．いつわりを語る人、あるいは自分でしておきながら「わたしはしませんでした」と言う人、――この両者は死後にはひとしくなる、――来世では行ないの下劣な業をもった人々なのであるから。
(ダンマパダ　第二二章　地獄)

【無明二】

１３６．不品行は婦女の汚れである。もの惜しみは、恵み与える人の汚れである。悪事は、この世においてもかの世においてもつねに汚れである。
(ダンマパダ　第十八章　汚れ)

１３７．この汚れよりもさらに甚だしい汚れがある。無明こそ最大の汚れである。

修行僧らよ。この汚れを捨てて、汚れ無き者となれ。
（ダンマパダ　第十八章　汚れ）

【老い】
１３８．頭髪が白くなったからとて長老なのではない。ただ年をとっただけならば「空しく老いぼれた人」と言われる。
（ダンマパダ　第十九章　道を実践する人）

１３９．学ぶことの少ない人は、牛のように老いる。かれの肉は増えるが、かれの知慧は増えない。
（ダンマパダ　第十一章　老いること）

１４０．前を捨てよ。後を捨てよ。中間を棄てよ。生存の彼岸に達した人は、あらゆることがらについて心が解脱していて、もはや生れと老いとを受けることが無いであろう。

（ダンマパダ　第二四章　愛執）

１４１．名称と形態について、わがものという思いの全く存在しない人、また何ものかがないからといって悲しむことのない人、――かれは実に世の中にあっても老いることがない。

（スッタニパータ　第４　八つの詩句の章　１５、武器を執ること）

一　ニルヴァーナ　原語はサンスクリット語。仏教用語の「涅槃」。煩悩の火が吹き消された状態を指す。中村元は深い仏典理解により、『スッタニパーダ』『ダンマパダ』では「心の安らぎ」を訳語にあてている。

二　無明　仏教用語で、迷い、または真理に暗いこと。智慧の光に照らされていない状態をいう。法性（ほっしょう）に対する言葉である。

〔参考資料〕

・『ブッダのことば　スッタニパータ』　中村元訳、岩波書店〈岩波文庫〉、１９８４年５月
・正田大観“スッタニパータ”（日本語）　クリシュナムルティ学友会.　２００９年１１月
・『ブッダの真理のことば　感興のことば』　中村元訳、岩波書店〈岩波文庫〉、１９７８年１月
・『法句経』旧字旧仮名 - 青空文庫　２００８年３月

『ブッダの名言』
水野聡　編
出版社　能文社　２０１３年８月１日　初版第一刷

●言の葉庵ＨＰトップページへ
http://nobunsha.jp/

Copyright(C) 2013.NOBUNSHA co.ltd, All Rights Reserved.