

(自分の身体をあまりにも可愛がると修行が後退することになります。身体を気にすることは執着です。執着を捨てるための実践を成功させるには「ありのままの身体を観察する」のです。お釈迦様の時代では修行者達がこの經典を日夜唱えて、「身体のことを気になって修行に励めない」というところのわだかまりを解いたのです。解脱を体験しようとする戦いで勝利を得るための經典です。)

(Sutta Nipāta) 11. Vijayasuttaṃ 勝利の経 (日本テーラワーダ仏教協会)

< [音声ファイルヘリンク](#) (約5分 876KB MP3) >

193. Caramā vā yadi vā tiṭṭham, nisinno uda vā sayam;

チャランワー・ヤディワーティットン、ニシンノーウダワーサヤン；
sammiñjeti pasāreti, esā kāyassa iñjanā.

サンミンジェーティ・パサーレーティ・エーサーカーヤッサ・インジャンナー。
歩く、立つ、座る、横たわる、伸ばす、縮む。身体の動きはこれだけです。

194. Atthi nahāru samyutto, taca maṃsāvalepano;

アッティー・ナハールサンユットー、タチャマンサーワ・レーパノー；
chaviyā kāyo paṭicchanno, yathābhūtaṃ na dissati.

チャウィヤーカーヨー・パティッチャンノー、ヤターブータン・ナディッサティ。
(この身体は)骨と腱で組み立て、肉と皮膚で舗装されている。
皮膚に隠れているのでありのままには観られない。

195. Antapūro udarapūro, yakapeḷassa vatthino;

アンタプーロー・ウダラプーロー、ヤカペーラッサ・ワッティノー；
hadayassa papphāsassa, vakkassa pihakassa ca.

ハダヤッサ・パッパーサッサ、ワッカッサ・ピハカッサ・チャ。
身体は腸に充ち、胃に充ち、また、肝臓の塊・膀胱・心臓・肺臓・腎臓・脾臓が
あります。

196. Siṅghānikāya kheḷassa, sedassa medassa ca;

シンガーニカーヤ・ケーラッサ、セーダッサ・メーダッサ・チャ；
lohitassa lasikāya, pittassa ca vasāya ca.

ローヒタッサ・ラシカーヤ、ピッタッサチャ・ワサーヤチャ。
(この身体には)鼻汁・唾液・汗・脂肪・血・関節液・胆汁・膏がある。

197. Athassa navahi sotehi, asuci savati sabbadā;

アタッサ・ナワヒソーテーヒ、アスチー・サワティ・サッバダー；
akkhimhā akkhigūthako, kaṇṇamhā kaṇṇagūthako.

アッキンハー・アッキグータコー、カンナンハー・カンナグータコー。
またその九つの孔からは、常に不浄物が流れ出る。目からは目やに、耳からは耳垢、

198. Siṅghānikā ca nāsato, mukhena vamatekadā;

シンガーニカーチャ・ナーサトー、ムケーナ・ワマテーカーダー；
pittaṃ semhañca vamati, kāyamhā sedajallikā.

ピットン・セムハンチャ・ワマティ、カーヤンハー・セーダジャッリカー。
鼻からは鼻汁が出る。口からは或るときは(食べたものを)吐く。
また或るときは胆汁を、或るときは痰を吐く。全身からは汗と垢とを排泄する。

199. Ath'assa susiraṃ sīsaṃ, matthaluṅgassa pūritaṃ;

アタッサ・スシラン・シーサン、マツタルンガッサ・プーリタン；
subhato naṃ maññati bālo, avijjāya purakkhato.

スパトーナン・マンニャティ・パーロー、アウィッジャーヤ・プラッカトー。

またその頭蓋骨の空室は脳髄に充ちている。しかるに愚か者は無明に誘われて、
身体を清らかなものだと思います。

200. *Yadā ca so mato seti, uddhumāto vinīlako;*

ヤダーチャ・ソーマトーセーティ、ウッドウマートー・ウィニーラコー；

apaviddho susānasmim, anapekkhā honti ñātayo.

アバウィッドー・スサーナスミン、アナペッカーホンティ。ニヤータヨー。

またからだ死んで横たわるとき、膨れて、青黒くなり、墓場に棄てられる。

親族もこれを顧みない。

201. *Khādanti naṃ supānā ca, sigālā ca vakā kimī;*

カーダンティ・ナン・スパーナー・チャ、シガーラー・チャ・ワカー・キミー；

kākā gijjhā ca khādanti, ye caññe santi pāṇayo

カーカー・ギッジャーチャ・カーダンティ、イエ・チャンニエー・サンティ・パーナヨー。

犬や野狐や狼や虫類がこれを喰らい、鳥や鷲やその他の生き物がこれを啄む。

202. *Sutvāna buddha vacanaṃ, bhikkhu paññāṇavā idha;*

スットゥワナー・ブツダワチャナン、ビク・パンニャーナワー・イダ；

so kho naṃ parijānāti, yathābhūtaṃhi passati.

ソーコーナン・パリジャーナーティ、ヤターブータンヒ・パッサティ。

ブツダのことばを聞いて、智慧ある修行者は、この（身体の）ことを完全に了解する。

あるがままにのみ観る。

203. *Yathā idaṃ tathā etaṃ, yathā etaṃ tathā idaṃ;*

ヤターイダン・タターエータン、ヤターエータン・タターイダン；

ajjhatañca bahiddhā ca, kāye chandaṃ virājaye.

アッジャツタンチャ・バヒッダーチャ、カーイエー・チャンダン・ウィラージャイエー。

かの死んだ身も、この生きた身のごとくであった。この生きた身も、かの死んだ身のごとくなる
であろう と、自分の身体に対する欲をも、他人の身体に対する欲をも離れるべきである。

204. *Chandarāga viratto so, bhikkhu paññāṇavā idha;*

チャンダラーガ・ウィラットソー、ビク・パンニャーナワー・イダ；

ajjhagā amatam santim, nibbāna padamaccutam.

アッジャガー・アマタン・サンティン、ニッバーナ・パダマツチュタン。

愛欲を離れた智慧ある修行者は、不死・平安・不滅なるニルヴァーナという最高の境地に達した。

205. *Dipādakoyaṃ asuci, duggandho parihīrati;*

ディパーダコーヤン・アスチ、ドゥッグアンドー・パリヒーラティ；

nānākuṇapaparipūro, vissavanto tato tato.

ナーナクナパ・パリプーロー、ウィッサワントー・タトータト。

不浄で、悪臭を放つ、この身体を人間が守っている。種々の汚物が充満し、
ここかしこから流れ出ている。

206. *Etādisena kāyena, yo maññe uṇṇametave;*

エーターディセーナ・カーイエーナ、ヨー・マンニエー・ウンナメータウエー；

Param vā avajāneyya, kimaññatra adassanāti.

パランワー・アワジャーネイヤ、キマンニヤットゥラ・アダッサナー・ティ。

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す、また他人を軽蔑するならば、かれは 観る
能力が無い という以外の何だろう。

(Sutta Nipāta) 11. Vijayasuttaṃ

193. Caram vā yadi vā tiṭṭham, nisinno uda vā sayam;
sammiñjeti pasāreti, esā kāyassa iñjanā.
194. Aṭṭhī nahāru samyutto, taca mamsāvalepano;
chaviyā kāyo paṭicchanno, yathābhūtaṃ na dissati.
195. Antapūro udarapūro, yakapeḷassa vatthino;
hadayassa papphāsassa, vakkassa pihakassa ca.
196. Siṅghāṇikāya kheḷassa, sedassa medassa ca;
lohitassa lasikāya, pittassa ca vasāya ca.
197. Athassa navahi sotehi, asucī savati sabbadā;
akkhimhā akkhigūthako, kaṇṇamhā kaṇṇagūthako.
198. Siṅghāṇikā ca nāsato, mukhena vamatekadā;
pittaṃ semhañca vamati, kāyamhā sedajallikā.
199. Ath'assa susiram sīsam, matthaluṅgassa pūritam;
subhato naṃ maññati bālo, avijjāya purakkhato.
200. Yadā ca so mato seti, uddhumāto vinīlako;
apavidhho susānasmim, anapekkhā honti ñātayo.
201. Khādanti naṃ supānā ca, sigālā ca vakā kimī;
kākā gijjhā ca khādanti, ye caññe santi pāṇayo
202. Sutvāna buddha vacanam, bhikkhu paññāṇavā idha;
so kho naṃ parijānāti, yathābhūtaṃhi passati.
203. Yathā idam tathā etaṃ, yathā etaṃ tathā idam;
ajjhatañca bahiddhā ca, kāye chandam virājaye.
204. Chandarāga viratto so, bhikkhu paññāṇavā idha;
ajjhagā amatam santim, nibbāna padamaccutam.
205. Dipādakoyam asuci, duggandho parihīrati;
nānākuṇapaparipūro, vissavanto tato tato.
206. Etādisena kāyena, yo maññe uṇṇametave;
Param vā avajāneyya, kimaññatra adassanāti.