

水源禪師法話集 10

2012年2月26日





目次

水源禅師法話	3
天界の神々	3
四つのサティパターンナ	4
日本の密教は南から	7
良い教えはどんどん吸収する	10
質疑応答	12
浄土の瞑想	12
瞑想の方法	15
心が世界を作る	16
仏教に出会える幸せ	18
神々が護っている	20
布施の功德	22

水源禪師法話

天界の神々

ただ今「吉祥経」を読みましたが、これはピリッタ（護経）と言う、南方仏教では非常に大切なお経の一つで、ラタナ・スッタ(宝経)、マンガラ・スッタ(吉祥経)、メッタ・スッタ(慈経)、モーラ・パリッタ(孔雀経)などが必ず入ります。このお経の前に、プージャ(礼拝の儀式)をやるのですけれども、まず、天から、デーヴァをお呼びするお経を読みます。デーヴァと言うのは、日本で言えば、神社の神々にあたります。

神々をないがしろにはいけないのですね。何故かと言うと、天人という方々は、人間界の中で非常にすぐれた方々が、お宮にまつられている。やはり精神界で進化された方が、すぐ上の第一段階の天界にいらして、人間にとって50年がその1日にあたる。人間に生まれるということ、特に仏国に生まれると言うことは難しいのだけれども。この天界の方たちが、仏法を守られていますからね。その第二天は、サッカ（帝釈天）と言って、いつでも皆さんを見守っている天界です。それが人間界にとっての、100年が1日。

お釈迦様が悟りになられて、仏法が大宇宙の、前のカシャパ・ブッタから続いて、カルパ（劫：*1）を超えてきたこのお教えは、その第二天界から見たら、たった1ヶ月にもならないわけです。まさに、昨日のように分っていますから。だから、第二天界にとっては2ヶ月の教えしかないしね。第三天界にとっては200年が1日にあたります。で、第四天界が兜率（とそつ）天(*2)と言って、その1日は人間界の400年。だから、次の弥勒（みろく）様が降りてくるときには、1カルパの次に降りてきます。

ということで、南方、テーラワダでは、今ここで修行ができなくても、弥勒菩薩が、弥勒仏陀になって降りてきた時には、すべてが涅槃に行けるということで、非常に浄土の思想と似ています。いろいろな論争がありますがけれども、浄土とは違うのですね。

浄土というのは、実に阿弥陀様と言う、10万億土の仏国、10万億の大宇宙の彼方だから想像を絶するところにいるのだけれども、実は、諸法空相の垢つかず。大きくもなく、小さくもなくという、究極の目から見れば、10万億土も一瞬にして見えてしまう。

だからこの大宇宙の、すべての生き物も、ニミッタの力で見れば、一瞬に見えてしまう。時空がないから。

¹ カルパ（劫）：時間の単位。1つの宇宙が誕生し消滅するまでの期間と言われる。

² 兜率（とそつ）天：天上界の第4番目。弥勒菩薩がいる。

仏法では、無量阿僧祇劫（むりょうあそうぎこう）の法門と言うことが、維摩（ゆいま）経にあって、これは五次元の世界なのです。五次元と言うことは、最高の物理学で今ちょっと近づいている。何故かという、いまこの宇宙は、サブアトム、ものすごく近くて、2 オングストローム(*1)という物差し。1 オングストロームというのは、原子核二つの距離が2 オングストロームの距離と言われています。ナノの世界です。この世の中で、水素の原子核を見た人は誰もいない。飛ぶのは見たけれども、誰も原子核は見えない。物理学的にこうだろうと言うことです。実はこれは、想像の物質であって、そうではないのです。

というのは、この原子核の周りを電子が回っているでしょう。あれは、光のスピードと一緒に。だから、雲みたいにしか見えない。それが、核が一杯あるのだけれども。それは、理論であって、実際はどうなっているか分からないから、結局量子力学でそれを補佐している。この大きさというのは、例えば、原子を野球場の大きさだとすると、その中心にある原子核は、この「にぎり拳」くらいの大きさになります。これを、スーパーサイクロンでぶつけたら、1秒間に100兆の粒子が飛び出します。だからものすごく細かい。それをサブアトムといいます。それで、物理学では、1秒間に、100兆のくらいの数。その数の一つに、全宇宙が、ポッと生まれたという。それが、実はお釈迦様も見た宇宙の大きさであり、だから大小もなく、小さいこともないという、無量阿僧祇劫の事をこれで説明している。

だから、「宇宙は小さくて、また無量に大きい」と言う、こういう無量の、想像を絶する現代物理学の世界を、2600年前にもう説明しているわけなのです。だから、ここでまた心の問題点を、アビダルマで書けば、頭が痛くなる。では、どうしたらこういう、梵天の網の目から抜け出すことができるか。なぜ抜け出さなくてはならないかと言ったら、この前の、東北の大地震とか、リビアみたいな戦争が起こるとか、明日さえも分からないのが私たちの現実で、いつこの地球が破滅するか分からない。そういうことが、無量に起こっていると言うことを、自分の体験で言っているわけです。

四つのサティパッターナ

今ここで、本当のダルマを持って、涅槃の方向に行く道があります。これを、ニッバーナ・ダトゥ(*2)と言います。涅槃はあるのかないのか。南伝仏教には、ニッバーナ・ダトゥ、ブッダ・ダトゥ、ナーマ・ダトゥ。ナーマ・ダトゥは、心の物質。ブッダ・ダトゥというのは、ブッダの物質。ニッバーナ・ダトゥという世界をちゃんと書いてい

¹ オングストローム：長さの単位で、100億分の1メートル。

² Dhātu ダートゥ：界、要素、舍利、遺骨という意味がある。

ます。大乘では、細かくそこまで説明していない。と言うのは、北伝で、アフガニスタンから来てちょっとぼやけたのですけれども、南伝のスリランカでは、お釈迦様が3回も来て、直接教えていますから、重要なものが残っていたわけです。

現在なぜ南伝にこれだけ惹かれるかということは、サティパッターナに四面の方向からニッバーナに達するということが書かれていますね。これが南伝の中核、核心的なところなんです。だから南伝ではだれもがサティパッターナの経を丸暗記する。でもどういう風にしてこれをやるかについて今まで誰も正確に教えていなかったわけです。これが1920年代のレディ・セヤドーという方がいらして、この方が書き残した文献があってその後が続かなかったみたいです。

それをマハシ・セヤドーが、カーヤヌパサナー（身随観）。「色不異空、空不異色」のここの行。パオ・セヤドーが「行深」のダンマヌパサナー（法随観）。そして、「受想行識」の一部がウ・テットゥー——ウ・バキン—ゴエンカと続いたわけです。それが今の10日間のヴィパッサナー。ではチッターヌパサナー（心随観）は何かと言ったら、達磨大師の「諸法空相」の禅が中国に持ってきてある。だからこの四つが一つに繋がって、一つ一つが完全にニッバーナに行けるわけです。

ところが南伝の方は四つ全部しなくてはいけないということで、ゴエンカさんの方でもカーヤ（身体）もあるし、ヴェーダナー（感受）もあるし、チッタ（心）もあるし、ダンマヌパサナー（法随観）もちゃんと入っている。確かにそのとおりであるけれども、強調したところが「受想行識」の受（ヴェーダナー）である。

それからハマシの方は、カーヤヌパサナー（身随観）が強調されて行われている。パオではダンマヌパサナー（法随観）で、心を観るとか、四界分別とか、実際に観てしまうし、またパティサンディ（再生識）で非常に重要な十二縁起を実際に観てしまう。しかし、カーヤ（身体）の方がちょっと薄くなる。

だからこれが大変に難しいのだけれども、レディ・セヤドーが全部まとめたことが、今は分裂しているみたい。

大乘の方でボディ・ダルマが持ってきた禅がというものがあるから、これを覚えた人が、パオの手法をやったら、「あ、これは一体だ」ということがよく分ります。ところが南方の方は、禅が分からないものだから、「ちょっと疑問だ」と。チッターヌパサナーのことがはっきり分らないわけなのです。

今回スリランカでいろいろ問答をしたときにピンとくるものがあるわけです。スリランカの方は、お経が優秀でブワーッと音楽みたいに唱えるのだけれど、私がポンと言ったらピターッと止まって、心がヒヤーッとする状況が分かるわけなのです。それで、「今度は禅を教えてくれ」と。

それから、パオのダンマチャリアのお坊さんも、お話したら「あなたの先生は誰ですか」と。「その先生に教えてもらいたい」と。「禅をどうして学んだら良いのか」と。やはり、はっきりしないところが分るわけなのです。パオの方はパオの方法で良いと思ったけれど、どこかが完全ではないということが分かるわけです。



スリランカ・シギリアロック

今回そのサティパッターナのことが分かったのが、なんと韓国で20年間マハシの勉強をしているお坊さんに、「いったいマハシは何を核心として教えているのか？」と聞いたら、「このサティパッターナである」という答え。そこから6か月間のサティパッターナの旅が始まって、それを確認して、「確かにその通りである」と。

そして四方面から登れること。お釈迦様はただこの方法によってのみニッバーナ(涅槃)に達すると。でもニッバーナそのものではなく、アーナガーミ(不還果)まで行く。アラハト(阿羅漢)までとは言っていない。確かに不還果で、それから先をやればニッバーナへの道であると。

その問答をスリランカでやっても、「私は教理はやって、理論は分っているけれども実際の方法が分らないから、もう止めようか」というお坊さんがたくさんいるわけなのです。

「私が7歳の時から偉い先生に付いて教えてもらったことは、ただチャンティングか理論仏教だけで、実際はその奥が分からない」と非常に苦しんでいた。それで向こうの方が私に、「どうか留まって、本当の禅法を教えてください」と。このサティパッターナのやり方を。「時間があればもちろん私は来ます」ということになりました。

また、カンボジアでも同じ状況で、サマネーラ(沙弥)とか比丘がいっぱいいて、もう立派なお寺があるのです。「ここで道場を開きますから、いつでも来て瞑想を教えてください」と。結局正直なのです。四つのサティパッターナについて、実際はどれも1つもできないわけです。

9つの時からずっとやっていて、32歳で宮殿の近くの王族のお寺にいらっしゃる方が、パオに行って修行してきた。「ではニミッタが出たか？」と聞くと、「いや、私1か月いて全然出ませんでした。その代りバガンの何千人のお寺でお経を勉強して来ました」と。それではどうにもならない、と言うことを彼も知っているわけなのです。実際にどうしたらお経を理解できるかというのは、バーバナマヤパンニャー(瞑想による智慧)と言って瞑想でしか見えない。



カンボジアの比丘と沙弥

【質問】

南方では四つの方法の内、三つの方法は根付いているのではないのでしょうか？

【水源師】

根付いてはいるけれども、チッターヌパサナーが分からないから、混乱しているわけなのです。四つ分かった時にピラミッドが確定的になる。ですから、一つ欠けて三つだけでもいいのだけれども、四つで正に絶妙な世界になっています。それで論争が起こって、ここが一番だとかそういうことになってしまう。

日本の密教は南から

今回の旅で一番驚いたことは、インドネシアのボロブドゥール(*1)に行くと、これは見た瞬間に密教だとすぐ分かりました。そしてムンドゥ(*2)の宮殿みたいなお

1 ボロブドゥール：世界三大仏教遺跡の1つ。ジョグジャカルタ郊外にある。近年の研究で密教の曼荼羅を表していると言われている。

2 ムンドゥ：Candi Mendut ボロブドゥールの東3キロにある仏教寺院遺跡。仏像と観音菩薩、金剛手菩薩の像がある。すぐそばにパンニャバロ長老のお寺がある。

寺でしたが、和尚のパンニャバロさんが、カンボジアから来たという、毘盧遮那（びるしゃな）仏を飾ってある。日本の奈良の大仏とは違うけれどもこれが、キング・オブ・ブッダ、毘盧遮那仏のこと。だからカンボジアにも密教があって、日本の密教は南から伝わって、インドネシア、カンボジア、中国に伝わって行って、奇しくも日本にだけ残った。

というのはイスラムが来て、北伝は全部壊滅状態になりました。あのときは1日でお坊さんが10万人殺された。それはあの広島の前原爆で10万人が殺された、そのくらいの大打撃を受けたわけです。その前に来るのが分かっているから、あのブッダガヤの塔（マハーボディー寺）があるでしょう、あれを埋めたのですよ。それが100年前にマハーボディー・ソサエティの方で発掘した。（*1）

「法は時を待つ、人を待つ」ということで、100年前にマハーボディー・ソサエティという名前を持ってそれを発掘して再現し始めたのです。だから1千年の間眠っていたわけなのです。

弘法大師様が中国へ行って密教を勉強したのは、たったの2か月。2年居たうちの、たったの2か月で先生が全部教えて、全部習得して秘伝を持って日本に帰ってきた。なぜかと言うと、その時に中国でもインドでも最高に発展していたのは密教だったのです。インドの方ではこの法難が起こって全滅した。中国の方でも法難があって、王様の間で道教と仏教が対立してね。それで仏教が全滅し始めて、その核心となるものが密教だったわけです。

これを、2か月で習得しなければ弘法大師様は日本に帰れなかったわけです。最後の船が日本から中国に来て、後は20年後（*2）になるという絶妙なタイミングでであって、今回私がどうも日本の密教は世界に残った、ただ一つの本物ではないかと。私はチベットにも何回も行ったけれども、チベットでは火は焚かない。「チベット密教は、多分支流であって本流ではないように思える」と言ったら、真言宗の和尚さんが喜んで、「そうですね。私もそう思うのです」（笑い）。

そう思わざるを得ないのです。というのは、インドではアグニという火の神が非常に大切にされ、それから始まるのです。アグニはペルシャの大神様で火の神。それで観心寺（河内長野にある真言宗のお寺）には三つのお壇があるのです、護摩焚き場が。で「アグニさんがチラチラしているよ」と話した。そしたらそこの二番目の住職さんが、

¹ 13世紀、イスラム軍団からの破壊を免れるため、仏教徒は大塔一円を土で覆ったが、19世紀末に発掘された。

² 空海は804年、26年ぶりの遣唐使船に乗り込み、入唐。2年後の806年に帰国。次の遣唐使船が出るのは838年である。

「いや、実はあそこは護摩焚き場なのです」と。26年そこに通っていたけれど分らなかった。私の目からはアグニさんがそこにチラチラ動いている。

そこで、まず呼んでから護摩焚きの火が始まる。それで和尚さんに、「アグニさんは白い服を着たお爺さんですよ」と言うと、「そうなのです。この方だけがお爺さんなのです」。で、後すべては若い天界の人、きれいに見えているけれどもこの方だけが白いヨギの服を着てお爺さんなのです。

聖書の「bush fire」(燃える柴)という、その神様のこと。イスラム、ユダヤ教の大神が、このこと。なぜかと言うと、聖書を読んだらすぐに分かりました。白い服を着て印象が全く一緒。ただ経典ではそのアグニさんは四つの腕を持っているわけなのです。お釈迦様が結婚した時には、奥さんと最初の誓いを立てるのは、手を握って火の上を通過して、夫婦になるという非常に大切な最初の大神様であると。

という風に火の祭りが連綿とインドで続いていて、ヒンドゥーにも流れている。その第一の神を崇めなければ何もできない、と言うことです。日本では、今まで仏法を護ってきているのだから、神々を尊敬しなければ。この人間界というのはデーヴァ達が護っているのです。

だから密教が逃げてきて本当の核が高野山にあるのだけれども、その行法を失っては困る、と言うわけで弘法大師がやったことを何一つ残らずやるわけなのです。ところが実際は、何が大切でどこを外して良いかということが分からない。何故かと言うと、私はパオのジャーナ(禅定)第一から八禅、そして九禅(*1)も使えるのだけれども、自由自在にジャーナの力を使えるから、今回私に実験してくれと。そのために次回に来るときには籠(こも)り堂を作っていますと。それが全部終わった時に灌頂をしますということで、それが奇しくも1200年前弘法大師様が灌頂を与えたそのお寺(神護寺)で1200年ぶりに行われると。

という風に時空がもうピターッと合ってしまう。なぜこれが大切かと言うことは、やはり高野山のお坊さんでも、勉強したいわけなのです。ところが本は分るけれども、実際のところが分からない。ということなので、今回私がお手伝いできるかも知れない。ということで、ここに本物が残ったわけです。なぜこれをインドネシアでやりたいか、と言ったら理由があるわけです。バリ島には、お坊さんがいなくなって、お寺を守っているウパーサカ(在家の仏教徒)達がいるわけです。それは寺院を守っている方々で、いまでもその通り守っていました。ただ本当にそれをやる行は、密教なのです。

¹ 第一から第四禅までが色界禅。第五から第八禅までが無色界禅。第九禅とは滅尽定(めつじんじょう)。



バリ島・お供え

【質問】

バリ島はヒンズー教ですよ。

【水源師】

そう、そういうことは実は仏教なのです。アヌッタラ・サンミャクサンボダイ(無上正覚菩提)の印が一杯書いてあった。その寺院の中に。その火の意味も分からないけれども、その通り続けて守っているわけなのです。だからその中に、お坊さんはいないけれども、それを守る、宮司たちはいるわけです。

だからここでパンニャバロさんに、「この火の鳥の卵をあげますから、これでインドネシアに火を点けてください」と言ったらすぐに分って、「はい、全インドネシアにこの火を灯しましょう」と。この火の行を持っているのは、日本の高野山です。チベットは火を使わない。木が使えない。4000メートルでは木がないのです。5000メートルだと何もない。ただ、非常に瞑想はしやすい。だから、「密教、密教」と言うけれども、本来の奥義は日本に残っている。で、実際に行をする、お祭りをするのは、バリ島に残っている。ちょうど世界の大嵐を逃げていたわけなのです。嵐が止んだところで、これがもう1回まとまり始めるのが、私たちがいる時代です。

良い教えはどんどん吸収する

だから皆さんがこうして、本当のことを学びたいという、絶妙な時期に今来ているわけなのです。飛行機に乗って世界にも行ける、そして法を学ぶことができるという。だからただ皆さんが、「こうしてここにいる」と言うだけではないのです。仏教哲学をやるために、来ているわけでもないのです。実際のことを、今これから始まる、最高の場にいるという状態ですね。

だから今年は、4日間の合宿で何とかして皆さんに少しでもその体験をしてもらおうと思っています。4日間だから、インタビューを短縮するために、レポートを書いてもらって、「何を望むのか、今までどういう行をしてきたのか」と。そして、いけないことはポンと外して、一人一人必要なことで行をしてもらおうと思っています。高野山でも、この行が終わった後は、来年でも、全国から若いお坊さんを集めて、三日禅、四日禅、五日禅、七日禅と行に合わせてどんどんやらせる。そういう方法を考えています。

もう私1人ではアフリカに行ったりとか、ヨーロッパ、北米とか、体がもたないですからね。今回だって、1人で「カンボジアに来て下さい」でしょう。1ヶ月、2か月過ぎてしまうでしょう。インド、それからスリランカでしょう。インドだって、北インド、南インド。それからインドネシア。全く1人ではできない。

だから皆さんが、どんどん修行を成就されて、世界に教えに行ってもらわなければ。だから、宗派は何でも良いのです。6ヶ月前に京都で浄土禅ということ浄土真宗の方に教えて、これがうまくいきましてね。たった5分か10分で良いわけなのです。現象が現れるからね。だからその方は、ずーっと教えて行きますから、それで良いわけです。

例えば、法華経の方だったら、中身をやってもらわなければ困るから、十二縁起を。これがまた、ダンマヌパッサナーでパオの手法になるからね。でも本当に信じたら、そこを通過せざるを得ないわけだ。

結局過去2万仏。ずーっと続いてきて、最後の八王子を、お釈迦様が、全部仏にあげてしまって、最後の方が、ディーパンカラ仏でしょう。その大灯明仏から逆に授記をもらって、お釈迦様になっていますからね。広大無辺の世界になっているわけなのです。だから、「題目、題目」と言うのではなく、実践の世界に皆さん入って行ってもらうなくてはならない。

私は、「これはダメ。あれはダメ」と言うのではなく、「すべて宜しいから、どんどん本当の真理の道に入ってください」と言うことです。

ということは、1人でも入って行けば、生まれて来た衆生も助けられるという、大変な功德を積むということになりますから。それで、「この人にはこれはいけないから、これだけやって下さい」とかね。もう全部やったらできないから、なるべく短い時間で、頂点のニッバーナに、どんどん上がってもらおうという方針です。

だから真面目一方だけではできない。ただ毎日寝てばかりでもできない(笑い)。四角四面の堅物、これは絶対できない。それは確か。ところが、毎日寝てばかり。これもできない。だから、その中間のバランスでやってもらう。よく言われるけれども、この糸を張るバランスね。では「どこが中間か」と。ということ、私のインタビューと対

話によって、そして実践させて、うまく行けたら、「これがそう、そのままやって下さい」と。

私は何もできないけれども、その方向は見えるから。後は自分で歩いてもらうしかない。私が背負って、「私を拝めば皆なニッバーナに上げます」と。そういう力があつたら、皆な上げてしまう（笑い）。いや、それはできない。ただし、「この方法はあなたには向いているのではないですか。やってみてください」と言うことは私の体験からは言えます。

だから、偉い先生方がいたら、どんどん行って教えを聞いて、そういう人からもどんどん吸収してください。いろいろなセヤド一、それから大乘のお坊さん、ダライ・ラマさんが来たら聞きに行つて。それは当然良いことで、良い人からはどんどん吸収してください。というのが私の方針で、何も「これじゃなくてはダメ」と言うことは一つも考えていません。栄養を取つて、どんどん精進してくだされば、それが、私の最高のこの世での務めであると思っていますから。

質疑応答

浄土の瞑想

【参加者】

浄土の瞑想というのは、どういう風にやるのでしょうか。

【水源師】

それは完全に阿弥陀さまに帰依すると言う、その心が必要です。完全に信じ切つていると言うこのサツダ(信)の心によって、アーナパーナ・サティの手法を使う。一息吸つて、阿弥陀。一息吐いて、阿弥陀」と念じます。

これは私ではなく、善導大師という。浄土教を教えた二代目の方が。それを法然様が親鸞様に教えたわけです。この方々は、すべて密教も知っていた。ジャーナ(禅定)も。ただ、一般の人は無理だということで、この手法を使ったようです。

ところが今は、「何をしても良し。酒を飲んでも良し。何をしても浄土に行かしてくれるから、心配しなさんな」という、そういう論争が江戸時代にあったわけだ。その決定は誰がしたかと言うと、その時の裁判所が、「お前の方が宜しい」と言う。酒を飲

んでも何しても浄土へ行く。「その方が宜しい」と宗教に関係のない人が決定してしまったわけです。それが今まで続いて、こういう事態を起こしているわけです。

ところが、親鸞様は、「1億の人がいれば、1人か2人しか行かない」と。はっきり経典に書いているわけです。そのように本当のことを書いてしまえば誰もやらなくなる。何故かと言ったら、「完全に信じ切る」それしかない。それは見たら、誰でも行けるけれども、見てないのに、行けるかどうかということ。でも実際にあります。実際に浄土は存在します。

だから京都で浄土禅を始めた。この方たちはお寺の方だから、小さいころから叩き込まれている。けれども、見えなかった。それで私が、「こうしなさい」と言ったら、現象が現れた。たった5分か10分で、今まで見たこともない事がどんどん現れた。それだけすごい力がある。でもその人たちは、もう30年もずっと必死になって経典を読んだりして、苦しんでいるから、ちょっとしたやり方でパッと行ってしまう。

マハシの行法でも、20年やっても全然進歩しないと。何故かと言ったら、無駄なことをさせてしまうから。実は簡単に「ライジング・フォーリング」でやればずっと行くわけなのに、「ライジング・フォーリング」と言うのは、身体全体に広げていく必要があるのだけれども、段階があるわけです。ただ座って、痛みがなくなれば、それも一つに入ると。

なぜかと言ったら、ヴェーダナー(感受)のことをやらなければいけないとかね、考えすぎているから、ほとんどの人が今マハシで全然うまく行っていない。理論は言っているけれども、で、「あれは苦の行である」と。苦の行であると言うことは、お釈迦様は「それをやめなさい」と。それから悟りに入った。

何でも人間は、「苦しく厳しければできるのではないか」と思ってしまう。バンバン叩いてみたり、苦行をやれば、行くと。「そうじゃない」とさっきから言っているのです。「四角四面で真面目、真面目」—これじゃあうまく行きませんと。少しは緩めて、自然の美しい花とか、春のそよ風とか、そういう実態の中でやれば、私はうまく行くと思う。で、お釈迦様もその苦行を止めたでしょう。息を止めて何時間もとか、ヨーガの行をね。

私の弟子が言っていました。「七日七晩、結跏趺坐して坐っても、結果的にはただ座ったというだけで、何もダンマを得なかった」と。人が見れば「すごい、すごい」となるけれども、自分では「何もなかった」と。「ただ座ったというだけだ」と。そうではなく、ダンマというものはそれでは得られません。万人に平等で、誰でもニッバーナに行ける方法をお釈迦様は伝えて、この世を去って行きました。その確認を私がして、「その通りでございます」と、今報告しているわけなのです。

【参加者】

ただ念仏だけではダメなのですか。

【水源師】

念仏だけでは無理。というのはこの体を使わなければ。体を使うということは、アーナパーナ・サティ。でなければ空想になってしまうから。だから、息を吸うときに「阿弥陀」。息を吐く時に「阿弥陀」と、これだけ。そうすると、今まで見たこともない阿弥陀のすごい現象がサーッと起こり始める。

だから今度そのお寺で、浄土禅を、門徒衆と相談して今年から始めると。つまり、体験がなければ、理論仏教になってしまうからね。幾らお菓子が目の前にあっても、食べなければ、その味は分からないでしょう。ご飯を食べて初めて栄養が付くから、仏教と言うのは、「本当にこのおいしいものも食べてください」と。これが本当の仏教なのです。

その根底にあるのは、最終的な宇宙の存在は、カルーナ(慈悲) そのものによって私達が存在する。それ以外何物もありません。慈悲・カルーナがない時にはこの宇宙は消滅。その方向として、リビアの戦いやクルセイダー(十字軍)。千年続いている。破壊に次ぐ破壊。ただ破滅の方向にしか向かわない。だから、今後、カルーナの根源と合致した時にだけ、幸せとか、浄化が始まり、最終のニッバーナの世界に行くことができます。

【参加者】

5分間位やればよろしいのですか。

【水源師】

これは私の方法ではないのです。こういう方法があるのだけれども、誰も今まで教えてなくて、印光大師(*1)と言う第十三代目でしたかね。浄土宗の十三代目、第二代目が善導大師です。この禅法の使い方までは、こちらに来なかった。何故かと言うと、この禅法を教えるには、禅の極意を知って初めて伝授できるから。本だけでは伝わらない。それが欠けていたわけですね。印光大師と言う方が、しっかり書いていらっしやいます。

と言う風に私は、「禅でなくてはダメ」と言うわけではありません。禅が良い人は、それでどんどんやってもらおう。ところができない人が多いから、如何に皆さんに合う方法があるかを探して、ずっと旅を続けている。私には力がないのだけれども、なぜかその役目をやらせてもらっているということですね。

¹印光大師：(1861-1941) 中国の浄土宗第13代祖師

瞑想の方法

【参加者】

四通りの涅槃に行ける方法があるということなのですが、パオならパオの方法で涅槃に行けるわけですから、禅の方法とかをやる必要があるのでしょうか。一つの方法だけでは無理と言うことでしょうか。

【水源師】

いや、一つの方法だけで大丈夫です。なぜかと言うと、その方法だけで、どんどん教えられるのだったらそれで良いわけです。ただ私の場合はなぜか、チッターヌパッサナー、つまり禅の方法を持っているから、パオの手法がスーッとできたわけなのです。それで、たまたま、スリランカで、ゴエンカさんの、ヴェーダナヌパッサナーの手法がスーッとできてしまって、最後にマハシの手法もスッとできて、それで最後に、これがサティパッターナの手法であるということが分かったわけです。

で、この手法があれば、一つの方法では無理だけれども、応用編で、沢山の人が早いスピードで、16ある智慧の段階の最初の段階に達することができるのではないかと。そういうゆとりみたいなものが私にでき始めたから、今回高野山で、できるだけ沢山の坊さんを集めて、三日禅、五日禅で、少しでも近づいてもらおうと。0と1とは違うからね。

【参加者】

パオの手法で、つまづいているとか、なかなか上手く行かない場合に、違うやり方でやってみたら、もしかしたら、上手く行くかも知れないということでしょうか。

【水源師】

もちろんそういう現象を起こしています。と言うのは、韓国で16年間比丘尼をやって、パオの手法ができないから、もう苦しんで「辞めようか」と。で、私の手法でやってみたら、ニミッタが出て、「やあこれで行ける」という確信ができた。結局その人の場合は、パオの手法だけでは、ニミッタに導くことができなかったわけです。モーラミヤインに行って修行しても何の結果も出ないし、苦勞してもニミッタも見えなかった。私の方法でやってみたらニミッタがすっと見えてきた。ただしニミッタが見えたら、今度はモーラミヤインに行ってずっと座ると。

【参加者】

それはどういう手法ですか。

【水源師】

四角四面では、うまく進まないから、少し遊びなさいという（笑い）。真面目に坐りっ放しでなく、まあまあ、音楽でも聞いて、ヒーリング瞑想をやったらバンバン出始めた。その前にインタビューですね。心の問題で。この比丘尼が納得した。それでその後ヒーリングしたらニミッタが見え始めた。今度はパオに行って、修行を続ける確信ができた。

だから、心の問題がなぜパオで指導できなかったかというのは、ダンマヌパッサナーのここだけだから、体の使い方とか、心の方面が良く見えていなかった。一方、マハシの方は、体の方ばかりやって、ダンマの方が見えないから、論争が起こって、行く人もあれば行かない人もいる。

パオの道場に千人いますけれども。ジャーナ(禅定)に行ける人は1年に14人、1%かそこら。全部一緒くたにして、「できる人はOK。できない人は、ダメ」と、それでやっている。まあ、ミャンマーには修行者が100万人いるからね。一人一人懇切丁寧にインタビューができる状態ではないから。ほとんど丸投げです。「できる—OK。できない—ダメ」、時間がないから。

心が世界を作る

【参加者】

瞑想をやるにあたっては、一つの体系をやるのが基本でしょうから、行き詰まって他のやり方を試してみても、上手く行ったらまた元に戻るとというのが原則ですよ。

【水源師】

仏教にはこだわりがない。禅の極意は一切こだわりがないこと。水が固まって氷になって、それが溶けて蒸発して雲になる。「これでなくてはダメ」と言う固定的なことは、もう仏法から外れてしまう。結局諸法は如露如電（にょろにょでん）、「陽炎（かげろう）のようであり、露のようであり、一瞬の雷電のようである」と。これが大宇宙の真相ですね。

だから「これ」と言うものは大宇宙に一つもない。実は皆さんはこうして堅い家の中に住んで、「これが確たるものである」と言う心で作られた、幻想の中で生きているのです。なぜかと言ったら、ころっと死ぬでしょう。そうしたらパーンと抜けて、まったく別の世界に行ってしまう。まったく別。パーンと消えてしまう。心自体は他の時空に行ってしまうから、これ存在しない。実は心の状態によってポンと来るだけ。

これがまた 100 年経ったらまったく陽炎のように消えて、この家自体も存在しない。私がいた 60 年前の弘前なんてね、もう見つけることもできない。言葉も、もう変わってしまった。建物もない。あるのはお城だけど、昔と違ってちょっと化粧して、きれいだけれど昔の、じわーっと来るその面影がない。

だから全てあなた方の心によって、これが出現するわけなのです。なぜかという、「いや、あのビルディングは良い。いやー、すごい、すごい」と言ったら、そういうビルがボンボンできる。その代わり、素晴らしい 100 年、200 年の建物は、「大正時代？ これダメだ」と。大阪にいたとき、素晴らしい、博物館に置きたいような家も、ボンボン壊してしまう。全部人間がやって、陽炎のごとく消えてしまう。だから、この体が終わって他に転生する時には、ポーンと他の世界に行って、まったく夢の如し。それが実は現実で、この大宇宙もね、パーンと爆発したら、他の生命体があるからね。

私が、「この宇宙や地球が、この爪の垢から生まれる」と言ったら、気が狂っていると思われるでしょう。ところが、「宇宙は微小な粒子から生まれる」と科学者が言っているわけなのです。それだけ私達は狂っているわけ。砂粒のような小さなところに全宇宙がボンと入るのは当然なわけ。これが「小さいけれども中が大きい」と言う、5 次元の世界を、無量阿僧祇劫（むりょうあそうぎこう）の法門ということでお経のなかに説いている。



だから科学が発達すればするほど説明しやすい。心の状態もコンピュータ、ソフトウェアそのものですよ。心には小さいスーパーコンピュータがいるのです。それが X 線では見えない。だから「頭に来た」とか、「腹が立つ」とか、本当にそこに行ってしまう。収まるところに収まったときには平安になる。呼吸も平安に。その時に心が開いて、はっきりと、あるべきように見える。だから決定も正しくできるし、何をしてもうまく行く。落ち着いて見られる。

ところがゲームはそうではない。「株が上がった、下がった」でゲームをやっている。そこで動揺する。「またあいつら操作しているな」と。全部架空、架空のゲーム。この人たちはもう2、300年のデータを持っているから。

一番大切なのは何よりもお釈迦様のこのダンマ。大宇宙の永遠なる時空を超える法だから、何兆、何千兆なんて問題にならない、無量の価値があるから金では売れないと。金を払うと言っても、「いらぬです」と。ただ、あなた方が一生懸命にやると、そういう心だけで結構。お釈迦様がそうだし、皆そうです。

だから、「1千万円寄付したら極楽浄土ですよ」（笑い）。「立派な墓を建てたらすばらしいですよ」。それよりはあなた方が本当に法を学んで、少しでも、16の智慧の第1にでも到達すれば、これはもうその墓が何兆億とできるくらいの価値があると思います。

だから、お金は必要で、住むところも、お腹を満たすことも必要だが、あまりそちらへ行かずに、バランスをとりながら。忙しい方、体が悪い方は、まずヒーリング瞑想で体をゆったりさせて、「力が出たな」と。そして「私は厳しいのが嫌いだ」と言ったら、「5分、10分瞑想もありますよ」と。「もう少しやりたいたい」と言うのであれば30分瞑想とか、いろいろなバラエティを今私の「八百屋さん」でそろえ始めた。ただ「取って行ってください」と言うだけ。「これ、これ」と。そう言うことです。

仏教に出会える幸せ

【参加者】

今のお話で、インドネシアのバリ島には、仏教があったということですが、今はもう無くなってしまっているのですか。

【水源師】

比丘がいなくなった。それで形だけは残った。お祭りは残っているけれども、ダンマが残っていない。だからここで、どうしたらダンマができるかといったら、もともと密教が基本だったわけですよ。今回大阪に行って真言の和尚さんと話したら、「いや、そう思います。ここ10年で研究が始まったけれども、どうも日本の密教は、南伝であって北伝ではない」と。私もチベットに3回行ってますからね。隅から隅へと歩き回ったけれども、本流とは思えない。イスラムが来たときに、ナランダ大学の教授たちが、秘伝を持って逃げたかもしれない。文献とかはあるかもしれないけれども、それは私たちが読めないようになっている。

何故かと言うと、すべてチベット語で書かれているから。チベットの、アムド(*1)という地方の言葉を勉強しなければ、解読できないようになっている。だから、アムドと言うところからダライ・ラマが輩出しているわけなのです。なぜこの言葉が必要かといったら、何代もダライ・ラマがここから出ているから。主流の言葉、標準語がここなのです。

それでなぜアムドから出たと言うかという、アムドの人はチベットで一番尊敬されているのです。嘘をつかない、真面目。だからチベット、チベットというけれども沢山あるからね。ただし、他の国の人に比べて非常に仏教に熱心。真剣そのもの。何故かと言ったら、高度が4000、5000メートルで、星がね、二重三重にワーンと見えるから、その力を観たらね、ひしひしと感じてしまう。

その大地の力とかね、その力はすごい。だから、「お前悪いことしたら、来世は落ちるよ」と言ったらピンと来るみたい。なぜかといったらあそこには野菜がないのです。木もない。食べる事ができるのは肉かヨーグルトか、麦を炒ったツァンパというものだから、どうしても家畜を殺さなければ生きて行けない。殺すということは分るわけなのです。いつかは自分がやられると。それがやられたくないから、一心に仏教を勉強してお供えをいっぱいする。

だから、分からないと言うことは恐ろしいことで、この世に良い条件にいと、何でも好き勝手。飲み放題で、「これしかない」と教えられているから、南米の人は、カソリックの経典とは裏腹で生きていて、今大変な事態を起こしている。「教会に行けば全て許される」と。教会で罪を落としたら、「ああ、今度は自由」(笑い)。それでまた行って、拝んでと。というわけで、神が作って、神が許してくれるから、「すべて OK」という考えになってしまう。だから全然心の進化ができない。ということは、それは、架空の教えであって、本人達もそれが分るわけね。

一番びっくりしたのは、私がクスコに行って、衣を着て座っていたわけです。そしたら、20歳くらいのお嬢さんだったかな、知恵遅れの人がいて、そのお母さんが側に座っていたのです。で、そのお嬢さんがこうやって、私に深々と手を合わせる。お母さんはびっくりして、そんなことを見たこともないわけです。手を合わせて、仏像とかお互いに合掌すると言うことは、こちらでは分るでしょう。カソリックの世界ではありえない。それをまざまざと見せ付けられて、びっくりして、「これは奇跡で、こんなことを見たことない」と。それで、「あなたは、今日居ますか」と。「いや、今晚出発してもういない」と。だから仏法の世界というのは量り知れないですよ。

*1アムド(チベット語: འུམ་དོ་ a mdo) は、チベットを構成する地方のひとつで、その東北部。

だから、分った人には仏法が行かずに、この知恵遅れのお嬢さんが私をじっくり見て、幸せな顔をして、頭をこうして下げるわけなのです。仏の「ぶ」の字もない所ですよ。仏教と言ったら「少林寺拳法のカンフー」なのです（笑い）。

だから摩訶不思議というかね。もうあっちはカソリックでもって400年間、がんじがらめになっているところで、お嬢さんに教えたこともないし、見たこともない。それが突然やり始めたので、お母さんはショックでね。

だから皆さんはいかに幸せであるかと。だからここに偉い先生が来たら、どんどん行って、皆な吸収してください。どんどん栄養を取ってね。それで私は少しばかりそのお手伝い。私にできることがあれば、八百屋さんみたいに、「はい、これこれ」と。

神々が護っている

【参加者】

日本に生まれたからには、日本にある神社に挨拶に行った方が良いでしょうか。



富士浅間神社

【水源師】

そりゃあ良いでしょう。神様も苦しいんですよ。この国を護りながら、いま日本の国民が苦しんでいるのが良く分るから。神様方もこの日本を「いかにして救おうかと、頭が痛い、痛い」と日夜悩ませているから。知っているでしょう、ペルシャとギリシャの神々が戦ったと言うこと。あれは本当のことなのです。人間界でも戦っているけれども、実は上の天界でも戦っている。

なぜ「日本の神々を大事にきなさい」と言うかという、この日本の神々は仏法を護っているのです。平安な神社もあり、お寺もある。そういうところを護っている神々が沢山いるから、尊敬して頭を下げた方が良いでしょう。

そこに100万円お布施をすれば、「はい、合格」と言うことはないと思うけれども（笑い）。皆さんが一心に勉強をしたいとか、そういうことだったら神々が降りてきて、「何とか助けよう」とか。仏法を護る方だからね。そういう神々を私は体験からひしひしと感じます。

なぜかといったら、私が日本を出て韓国に行く時にね、実は「どうなるか分からない」と言ったでしょう。本当に空（から）で行ったのです。本も何もないのです。ところが向こうでポンポコ出て、まあ私も「良くこれできたこと」と。もう一日一日が必死で。それ終わって今度マレーシアへ行って、パオの修行終わった人がどうしているかなと思ってね。行くという約束をしたから。私は、「やる」と言ったら、やらなければ、非常に心が痛くなるから。それでその人と会ったが、何だかうまく行ってなかった。6年前に、6ヶ月いて、「もうこれ以上私パオにいられないから、他の先生に付いて行く」と、では「今瞑想どうしてるの？」と聞いたら、「いや、自分一人でしている」と。これはできない話。お坊さんだけでも、今は村を回って、ピンダパーダ（托鉢）の形の方をやっている。

結局ね、南伝仏教に心から帰依するのは、それは素晴らしい。でもそれにしがみつくと執着心、それは仏法ではないのです。そこを忘れないように。この方はしがみついた故に進化することができない。未だに右往左往しながら、比丘の間で、蔑まれ始めるわけだ。6年、7年何の進展もないから。

スリランカでも、ナウヤナという素晴らしい瞑想センターに、6年居ると。「じゃ、もうニミッタ出たのか？」「いや出ない」と。「何をしているの？」「お経だけ読んでました」。これではダメなのです。お経はどこでも読めるから。実はそこだけに行って、甘い汁を吸ったことになるからね。やっぱりツケはきます。

上手くできなくても、ずっと先生の言ったことをやっていれば、ツケは来ない。真剣にやっているから。だってそこは本当に天国のような所。良いところでね。下界からは完全に遮断されて空気清涼で、虫もないしね。朝行って食事もらって、良い食事食べて、一日中ただ坐って、「楽しい、楽しいなあ」なんて（笑い）。

人と会わなくても良いし、好き勝手できるし。その時に発見したのが、朝の3時から6時の間この時が一番心がスーッとして瞑想しやすいこと。次の時間が、夜6時から9時の間。お釈迦様が一夜で悟りを開いたからと言って、その真似をして、よく夜中瞑想させる所があるけれど、これは邪道。何の利益もないから、その間、寝た方が良いでしょう。「一晩中坐った」と言う、ただそれだけのために利益があるのではないかと。

布施の功德

カシャパ尊者がね。この方はすごい方だけれども、滅尽定から出た時に—そういう時にすごい力を持つわけです。終わった後で、ご飯とかの布施をいただく。この方は神通があるから、一番真面目で、苦勞して、清らかな方を探したわけです。それで、その人が畑を耕している時に、そばにスーッと立ってね。もうお釈迦様に何度も怒られている。「なんでお前は貧乏人のそばばかりに行って、金持ちの所に行かないのか」と。「皆な一緒じゃないか」と。

そうしたら、食べ物は無いのだけれども、たまたま奥さんがそこへ来て何かを差し上げた。その後、その旦那さんが畑を耕して行くでしょう。そこが全部金になっていた。それを王様に報告。「私の畑は、耕せば金になります」と。それで家来を送って取りに行ったけれども、家来が触ったら全部土に戻るわけ。そして王様が素晴らしいタイトルを与えてね。「このタイトルを与えるから、金を拾って納めろ」と。そこでそれを納めて、もちろん厚遇された。と言う風に、そのような神通を持っているカシャパ尊者でもそのようにしてしまう。

そういうことをしているから、私がパオでワサ(雨安居)の時に、ずっと行をやっていられるでしょう。ということは浄化されて、こういう人にお布施をした時には、必ず良い功德をもらうということがあって、まあ実に良いことが起こるわけなのです。

だから、南方のマレーシアでも、インドネシアでも、お金持ちの人は、息子にお金やったってどうせ投げるだけだから、お寺を作って、他の人がお参りに来ればそれだけの功德があるから、それが良いと。またそれをやるがゆえに、どんどん金が儲かるわけなのです。だから台湾の、「仏光山」を見たでしょう。大金持ちの会長という人が何をやっているかといったら、ニコニコして運転手をやっている。幸せそう。ということは、もう次の世は決定しているということ(笑い)。

だから中国本土をズーッと回ったけれども、もうびっくりするくらいボンボコ、ボンボコ寺を作っている。海外からダーと来る。だってどうせドラ息子に渡したって、無くして遊ぶだけだろう。私は来世に何の利益ももらえない。お寺でも立てたら、保証というところで、ドンドコやりますよ。ほんとに熱心、熱心。

だから私がクアラルンプールの南伝のお寺にお世話になったけれども、まあ良い御馳走ばかり。私は昔バックパッカーをやっていたけれども、何を考えるかという、「今日は何を食べようか」と(笑い)。何とそのお寺へ行ったら、最高級の、食べたことのないようなものがどんどん来るからね。だから、南伝仏教の方はね、よく糖尿病になっています。おいしいものばかり。私がバックパッカーの時に、食べたいなと思っても、口に入らないものばかり。1回食べたならもう、あとの1ヶ月何も食べられないような(笑い)。