

水源禪師法話集 6

2010年10月11日 質疑応答





目次

我と無我	3
ゲームから降りる.....	6
子供の心を大事に.....	9
どの道を行けばよいのか迷う.....	12
職場での悩み.....	14
俗世間と修行.....	19
意識が体から抜けていく.....	21

質疑応答

2010年10月11日

我と無我

【参加者】

私たちは、会社に入って地位を得たいとか、お金を儲けるために、朝から晩まで一生懸命に働くとかしますけれども、そういうことばかりに力をかけてないで、瞑想とか仏教の勉強とか、そちらの方に力を割いたほうが、実りある人生になるということでしょうか。

【水源師】

そうです。ですから昨日も私の過去の体験で、前世の話をしました。私がどういう風な前世の道をたどったか、また人が悪いことをすれば、どういう悪いところに落ちていくかということも話したでしょう。それが実際なのです。

【参加者】

それで先生は、坐禅をされてきて、またテラワードの瞑想もされましたが、大乘とテラワードの瞑想で矛盾というのはあるのでしょうか。

【水源師】

矛盾は一つもないです。ただ教団の間で違いを作り上げているみたいです。究極的に見たら結局すべて仏陀から出る教えで、ただ生徒によって、ここが分り、こっちの生徒はここが非常に良く分ると言う、強調点の違いだと思います。ただその時に、すべてが分ると言う方は少数で、昔はメディアもないし、飛行機もないし、汽車もないし、非常にゆっくりと伝わっていたのだと思います。

ただ一つ、大乘は、「誰が空を見るのか。空を誰が体験しているのか」という問題があります。テラワードでは、見たらそれでストップ。なぜかと言ったら、アッタ（我）とアナッタ（無我）の問題があるから。誰が私であるか。私というのは無い。アナッタ＝私は無しで、それが無我です。私には若い頃、「無我の心境」とか何とかいって、これが何か神秘的なことのよう聞こえて、考えていたのです。そうではなく、自分というものは無い。では自分というものが無いのにどうして空が体験できるのか。さらに、なぜそれでは自分が無くて、ニッパーナ（涅槃）というところに行けるのか。

そういうことでね、究極的にはこうです。お釈迦様はこの世に出てきて、皆さんこの世はドゥッカ（苦）の世界だと。苦には25種類あります。カラミティ（災難）、サドネス（悲

しみ)、ペリッシュ (滅びる)、一切が焼きはらわれ、戦争になる。それも一切ドウッカ (苦) です。苦と言うのはたった一つだけではなく、よく見たら非常に入り組んだ 25 種類もの苦が一杯あるのです。

だから、どっちの道を走ったって、いずれひどい目にあうような仕組みになっているのです。ちょうどウォール・ストリートのギャンブルが全世界の金融を巻き込んだように、逃げ道なしなのです。最後は誰かが払わなければならない。さっき言ったように、日本が全部お金のクレジットしている。それで日本が働けば、よその方は、「ああ良かった。払ってくれるんだ」と、こうなるのです。いずれにしろ誰かが払わなければならない。「彼らだけが持っているのだから」と言うことなのです。

バジュラヤーナ (密教) はもうちょっとニッバーナ (涅槃) の奥に関係してきますね。

【参加者】

今のことで、「私が涅槃に行く」のでなければ、あるいは、「空を見る」のでなければ、誰が体験するのでしょうか。

【水源師】

というのは、お釈迦様がこの地上に降りてきて、この衆生を救うために来たわけですから。もしそれがなければ、「一体誰が救われるのか？」と言うことです。私というものがなければ、衆生というものはない。救いようがないではないですか。そうなれば、衆生は誰もニッバーナに行けないと言うことになる。非常に微妙な問題です。

それで、真我、大我。この無我と言うのは、作り上げられたもの、自分で自分と思っている。アトマン(我)と、本当のアトマン(我)とは違いがあるはずだと私には見えました。何故かと言ったら、「誰が体験するのか？」と。それでヒンズーでは、アトマンということが非常に大切なポイントになってきます。で、仏教は「無我、無我」ばかりで、ここは説明できないで、ウヤムヤになってしまっている。ところが大乘では、ハッキリと空の世界を体験してしまいますから、真我の存在がハッキリします。

で、そこでは止まらない。そこからまだまだ宇宙の叡智に入って行って、この大宇宙にはゴータマ・ブッダもいるけれども、今現在、他の沢山の宇宙、沢山の仏陀たちが、全宇宙において、この栄光を全宇宙にばらまいています。それは大乘の心では見えるけれども、テラワーダではストップをかけてしまうから、見えません。だから論争することではないのです。

【参加者】

そうすると、無我はない、「真の我」があるという話ですか。

【水源師】

実に簡単なことです。赤ちゃんの時の写真と今のあなたと、死ぬ前の写真、これ一体どれが本当のあなたですか。

【参加者】

変化する私というのは仮想的なものだけでも、そのさらに奥に、「真の我」と言うかそういうものがあるって、さらにその奥が体験できるということですか。

【水源師】

それは考えすぎです。心は、心臓のところのハダヤ・ルーパに付いて、そこで心が発生するのですけれども、非常に科学的で、コンピューターみたいです。だから全てが変化してしまうのです。あなたは今人間の心でこうして話しているけれども、そばに犬がいて、心が犬に入れば、全く犬の行動をしてしまいます。だから、「自分だと思っている“自分”」は存在しないということなのです。ところがこれが、過去、現在、未来に転生して行きます。では「一体何が転生するのか」ということです。

そこで本当の自分と言うのが、ヴィパッサナーでズーッと体験した時に、もっと明確に出てきます。今まで「自分だと考えていた自分」ということではなくね。結局バナナを食べて初めてバナナの味が分ると言うことです。それを「写真だけ見ても分るわけがない」と私は言っているのです。ただ空論になりますということですよ。

だから、体験だけが本当の知識です。お釈迦様も無量の時間をかけて、体験に次ぐ体験を述べて、ただその中から、叡智を学んで、結局この世の中には「一切変わらずに存在しないものはない。全てが変わってしまう」と。この私たちの住んでいるところですよ。で、ここは、苦によってできていると。なぜならば、アニッチャ（無常）・アナッタ（無我）。「私のお父さんは死んだら生き返らせることはできない」。それがアナッタです。例えば私の体が、切られて痛い。それを自分自身では直せない、その痛み。これがアナッタ（無我）なのです。それからドウッカ（苦）。自分の痛み。例えばお父さんが死んだ、お母さんが死んだ、友人が死んだというとポロポロ涙が出てくるでしょう。この悲しみはやっぱりドウッカです。で、この三つが重なって、ドロドロしたアスバ（汚れ）。いつでも戦争状態で、今アスバの風が全世界を覆っているわけです。

ところがこれを変えるには、禪定に入ってスッカ（楽）、ニッチャ（常）、それからアッタ（我）をハッキリ見たときに、結局アスバ（不浄）がスバ（清浄）に変わってしまう。良い方向に。私はこの点が見えたものだから論争したわけです。でも、テーラワーダではここは見えない。あまり論争するのも嫌だから、そこでストップかけて、次の所にズーッと進んだけれどもね。結局私は、これを大乘でやったものだから、壁がないから見えてし

まうのです。最初から、それが「ない」と教え込まれたら、それが見えないのです。

例えば私がこのウォール・ストリートのギャンブル経済について、外からはハッキリ見えるけれども、日本からは全然見えない。情報がないから。ということなのです。ただ壁を取り払ったら誰でも見えることなのです。

ゲームから降りる

【参加者】

今私たちが日本の中で生活していると、閉塞感かみたいなものを感じて、先々どうなっていくかという不安があります。それを考えてみると、外側の問題と、自分の内側の問題と二つの問題があるように思います。今先生がお話してくださったのは、外側からの問題で、カナダから日本を見ているとどういう風に見えるかということでした。そして、私たちは何とか負け組になりたくないと言うことで追いかけて回されている。もう一つ、内側の問題として、いかにしてそういうゲームから降りるというお話だと思いますが。

【水源師】

ゲームに乗らない。悠々自適。自分が足りればそれで宜しい。人がビーフステーキを食べようが、海外旅行へ行こうが、関係ありません。自分が満足すれば悠々自適。ただ一杯のご飯とたくあんがあればそれで宜しいと。それは人とは関係ない、私自身が本当に楽しいのだから。そして空を見て、「今日は青い空だ、良い日だ、公園を歩けば花が咲いている」。そういう安らかな、自然界の、素晴らしい生活をエンジョイした方が、お金もかからない。

結局海外旅行で行くにしたって、例えばカリブ海へ行くにしたって、空を見上げて、高いお金を払って帰ってきて、食べ物にしたって、西洋じゃ日本程美味しくない。ちょっと飲みに行って帰ってくるだけ。私はそれよりも、近くの公園かどこかへ行って、一日松の木の下でゆったりと風に当たり、本を読んでいるほうが、よほど身体は疲れないし、楽しいのです。ただ外国に行って勉強するとかという見分は別としてね。だからそういうことです。

何かメディアで、旅行すれば良いと言って皆なでワーッと行く。今度新しい電気製品ができたという皆な、ダアーツと行く。ちょうど何かバッファローがね、インデアンに追われて「パン・パン」と言うとダアーツと走るでしょう。「ドン・ドン」と言うと、ドーッと走って行って、そして最後になって「ヨーシ」と言ったら、罨にはまって、ダダダダと落ちてね（笑い）。ああ肉が手に入ったと。それによく似てます。

今千兆円の借金があると言うけれども、日本国民には千兆円の財産がありますからね。ただ半分、アメリカがいかにしてネコババしようかと（笑い）。だから日本円をどんどん上げて、あれはアメリカの借金を払っているのです。1ドル100円だったら、生きていけないでしょう。やっつけていけるのは1ドル110円なのです。それも最低線。82円なんて自殺行

為。国家は何もしないの？ということはこれ、今までパンと言ってダーッと走っていた。

それで「お国のため」と言われるとダーッと走るでしょう。こんど「働け」と言うのとダーッと走る。何も考えない。まあそういう人は救えない。自分で考えることです。バッファローがダーッと走っている中に入って止めようとする。「止まれ」と言ってもドドドッと蹴られて、何も無くなってしまう（笑い）。まあ、離れてゆっくり自分なりに、会社の中でも使われるけれども、「そういうことだ」と見ながら働く。分からずに働けば、それこそ狂気に走ってしまう。

だから社会では、「彼は狂気のことをした。あれは悪い」と責め、まず家族をつついて、過去まで調べる。でもそれは社会なのです。よく考えてください。何回も言うように、与謝野晶子さんは、「弟よ、君死にたまうことなかれ」。その時は天皇陛下のために死ぬことは「お国のためだ」とか、母さんも「死んで来い」と。人間として生きる叡智をもらいながら、それを完全に否定している。牛や馬や豚は、殺されて食べられるまでまだ遊んでいられるけれど、人間は勉強させて、働かせて、もうそのために、遊ぶ余裕もなく、必死にしなければならない。これはちょっとね。お釈迦様が、「畜生」と言ったのは、考える事もしない、そういう生き方をやめなさいと言ったのです。

よく「畜生、畜生」というのは、このことなのです。考える事もなく、「ダーン」と言ったら、ターッと走って。「ダーン」と言ったら、ターッと走って（笑い）。それは荒野の話で、ここでは囲まれて、朝から晩まで監督されてね。人間は遊ぶことも必要です。遊んでください。心を和らげてください。お坊さんは、「今が精進、精進、一生は短いから」と言います。まあまあ、できません（笑い）。全部失敗します。ポキットと折れてしまっただからこの体があるのです。だからこの体というのは本当の奇跡中の奇跡。すべて一切の秘密がこの体の中にあります。それを牛や馬でさえ、悲鳴を上げるのに、むやみやたらに人間はやるからね。

ペルーへ行った時にロバを三頭雇ってズーッと歩いたけれども、ロバさんが「もう嫌だ、疲れた」って。「よしよし」と言って荷物を降ろして、遊ばせるのです。1時間か2時間。そしてまたやって行く。これが本当のこと。ロバでさえそういう拒否権を持っているわけです。もし人間がこれをやったら、「何？お断り。もう来なくて宜しい」と言われる。これは、非情でダメです。ロバも嫌だろうね、荷物つける時からもう「嫌だ、嫌だ」って言って無理やりつけさせられて、まあ他のロバがつけるから私も一緒に行って、他のロバが疲れたと言って荷物を降ろして遊んでと。まあそういう、まだ優しさがあるわけです、ペルーの山奥でも。もしこれをそのままやったら、ロバちゃんが死んでしまいます。殺したら元も子もなくなるから止めさせると。

ところが、こういうことを過去 100 年以上続けてしまっている。まだまだ止めることは

できない。ブレーキをかけても止めることはできないということだから、ま、そのゲームから、列車から離れて、スピードは速いですけども、何とか離れてごまかして、自分なりに、川の流れのそばで、ゆったりと寅さんみたいに眺めて、おにぎりでも食べる。または、ちょっとしたハイキングに行ってみたり、本当に心を開いた友達ができるような場をつくる。そうしていったら、自然と人間としての本来の、生きた、仏道をやっているという、環境ができ始めます。

【参加者】

私たちは、片足をそういう社会において、もう一方の足は何かそこから逃れたいと言う方向に置いているように思うのですが。

【水源師】

私は会社で働いていましたよ。会社のことは会社でやり、家庭のことも全部やりながら、結局私は自分の時間を得られたから、家に帰ってきたら 1 時にそこでシャワーを浴びて、それからゆっくりして、2 時から坐禅をはじめ、そうしたらほんとに音も何もなくて、朝 5 時くらいになったら、ちょうど夜が開けてくるのです。そのさわやかさと言ったら、何とも言えない美しさで。それからまたザーッと音が出るから、今度はまた寝てそれで起きてと。

まあ、このサイクルがずっと続ければ良いけれども、いろいろなことが、家庭のこともあり、バチバチ切られるのですけれども、結局そういう風に少しなりでもやってきました。結果的には、こうして私が安定しているものだから、家庭も非常に安定してスムーズで、病気もせず何も起こらず、起こるのが当たり前だけれども何も起こらずに、今子供たちはわがまま勝手に全部 1 人立ちしました。まあそういうことです。

【参加者】

今先生がおっしゃったように仕事を持ち家庭を持ちながら自分の時間を持つとそういう風にうまくやっていく秘訣は、どこにあるのでしょうか。

【水源師】

やはり、付き合いというものはあります。つくづく良かったと思うのは、カナダの場合はね、個人主義だから、いやだったら付き合いなくて良いでしょう。例えば仕事が終わった後皆なで「おい一杯やりに行こう」と。でも私はあまり気乗りしないし、そこでお金を使えば、家計簿に響くし、ケチケチなんです。だからそれは、1 年に 1 回か、2 年に 1 回ちょっと参加するくらいで。そのうち向こうが諦めて声がかからなくなって、逃げられます。

【参加者】

片一方では俗世間に暮らしながら、心穏やかに暮らして行くという、そういう心の持ち

ようと言うのは、どうなのでしょう。

【水源師】

そこですよ。そこでアッタ、アナッタ（我・無我）の問題が出てくるのです。もし私が無ければそういうことができない。だから本当の自分、「これはどこかおかしいんじゃないか」という何か予感がするでしょう。「これは何か悪いような気がする」とか。そこなのです。その心が真我というか、心即仏なのです。

そこで、会社の仲間は、バッファローみたいで、「キューバに遊びに行こう」とか、「今日はゴルフに行こう」とかね。どうも私はしっくりしない。「あそこのゴルフ場は、いくらで、非常に設備が良かった。今度はあちのゴルフ場に行こう」とか、そういうことを言われてもね、何かしっくりしないし、結局参加もしない。結局自分の心の方に従ったのです。

本当は自分のことで、どれが一番平安になれるか。会社にいるときは、調和を持って働いています。できるだけ争いは避ける。プレッシャーとかは、集中攻撃みたいに、波みたいに来るのです。その時はおとなしくして、嵐が去るのを待つのです。そこで反発したらまた大きな爆発が起きるから。で、また静かになる。そして、また来る。来たら、「来たな」と思って、ちゃんと予感しながら、また静かにする。まあテクニックみたいなものですね。

だから、禅をやっていれば、そういうことを敏感に感じるのです。レーダーみたいに、パッと見えるのです。人の心も全部。「なんかこの人持っているなあ」と思ったら、話しているうちに諦めてしまう。だから結局、本当に「一切は心なり」でね。どこかへ行ってサービスが良ければ、ちょっと値段が高くてでもそっちへ行くし、幾ら安くてもサービスがめっちゃくちゃだったらもう二度と行きたくないし。そういうことです。

だから商売とか、国もまた一緒。国が国民に一生懸命サービスして、国民に良くすれば、国民も軟らかくなって、「まあまあ」と言って楽しい場を作ろうという風になるけれども、国が国民にサービスしようとしなければもうギスギスして、まあ心です。

子供の心を大事に

【参加者】

中学生の子供のことで相談したいのですが、親が言ってもあまり勉強しないのです。塾に行ったらもうそれで勉強は終わったという風で、家に帰ると全く勉強しない。あとは近くの海へ行って、バシャバシャしたり、魚を捕まえたりして遊んでいる子供なのです。母親は、受験まで時間がないからと心配して、「お父さんも言ってください」と言われて、私も仕事から帰ると、「勉強しろ」と言われるのですけれども、子供の方は、「お父さんの立場は分るよ」と（笑い）。「分るけれども僕自身は全然勉強したくないし、学校の事にしても、先輩を見ても、どこかしらに入れていっているのだから、全然心配してないよ」と。「お母さ

んの手前、言わなければいけないという点は分るんだけどね」と逆に同情されている立場なのです（笑い）。どういう風に子供に接したら良いのでしょうか。

【水源師】

私もね、もう小学校から変えれば、ランドセルを放り投げて、山へ行ったり海へ行ったり、木の上から山を眺めて、勉強なんか全くしなかった。ところがうちのお母さんがものすごく私を愛してくれているのです。兄弟が皆な、「こいつはもう高校もいけないし、将来どうなるんだろう」と言って、一生懸命お母さんをいじめる訳ですよ。「ヤアこれじゃいけない」と。それで私は小学生の頃から遊びまわったから、本もろくに読めない。それで「これじゃいけない」と。こんなに私を愛してくれているお母さんをいじめる、これはちょっといけないと。それも私に問題があるんだと。

そういうことで私は、鶏小屋で隠れながら、漫画の本で、あいうえおから物語を始めて1冊本を読み終って、次の本、次の本と行って、自分なりにやってきました。私の生まれたところには、名門校があつてね、兄弟は皆入っているけど、私は絶対そこには入れないと、この馬鹿弟は（笑い）。まあ私も、「ほどほどにやって、あそこに入れば良いんだろう」ということで、トップにはならないで、入れるだけのぐらいの点数をとって、あとは遊んでいました。

それで、私はよく先生に質問するんです。「なんでこうなりますか」とか「一体民主主義とは何ですか」と。でも誰も答えてくれないのです。それで高校に入っても、何か殺伐としていて、受験校だからね。それで、逆に今度は負けずにトップに行ったのです。そうしたら皆なびっくりしてしまって、この高校では、ビリがなんでトップなのだろうか。

それで今度は、学校の方で、県の方で何かあったのでしょうか。わざわざ職員室に呼ばれて、先生を付けて、私に対して特訓教育。これをやられたら私はそこから出られない。そこにいたら絶対に出不着な状態でした。私が一歩足を動かせば皆な見るし。あとで聞いたら、私は、超有名な男で、憧れの的だったと言われた（笑い）。だからそこにいたら絶対に出不着な状態だった。

それで何とかしてそこを出たいということで、大阪の方に転校して、入れるところに入りました。今度は、これは良いと思ってね、遊びまくった。三越デパートとか、松坂屋なんかでおいしいものを食べながら、なんて素晴らしいのだろうと思って勉強も放っておいて。

ただそこでは昔の何か由緒ある高校だったらしくて、ロゴス部と言う哲学のクラブがあったのです。そういうところで、私は日本にいてもおかしいことになると、外国に行きたいと思った。外国と言ったって、その当時は行くところはブラジルしかなかったのです。ところがその時に、カナダの移民がオープンということになって、それで全部波長があつ

て、カナダに行くことになった。

私の友人の子は勉強もできないし、やっと入る高校探したら、2時間か3時間かかかるところを探して入れたわけですよ。そうしたらその高校は、受験校ではないから、技術を持たせる。それで出来の悪いこの子はですね、結果的には、母さん孝行で、「お母さん海外旅行へ行ってください」とこの子だけがお金を出す。

だからね、あなたの子もまあまあ何か分かったような子供だから、手に技術さえあればそれで宜しい。あまり「勉強、勉強」と言って、反発食ったら、今度は大変なことになります。それを指導できたら良いけれども、なかなか子供の心というのは指導できないのです。知識があつてこうしなさいと。

私の場合は、子供の頃から娘に数学をちゃんと教えて、微積分からね、高校でも数学のトップをとらせるように教えても、結局自分ということを考えて、弟には教えなかったのです。私は働いていて、娘に全部教えておいたから、あとは娘が教えるだろうと思っていたらね。それで、びっくりして、今度は、弟の方に私がこうこうでと一生懸命やって何とか、大学も入ってね、何とかこれも大学を卒業して、日本に送って日本の文化を勉強させようと思ったけれども、もうもてはやされて遊んで帰ってきた。まあ私はカンカンだった。

ところがこの子はね、結局 ISS インターナショナル・スペース・センター。宇宙船があるでしょう、そこへ世界で初めて大学レベルで通信したのです。NASA とかそういうところは数千人のエンジニアがいるでしょう。「お前にそんなことできるか、お前は学校も落ちて、勉強もできないのに」と。ところが彼はやってしまったのです。それで新聞にでかかど載ってね、今度は政府の事務次官が来て、「おまえの息子を雇う」と。一番良いですよ。

だからね、そういう風に、親が浅はかなことをやるよりも、まかせる。私も、お父さんには本当にいじめられた。でも最後はこうなって、まあ我が世の春で、天下を取ったみたいになっているから、まああまり心配しないで。何か息子さんは分かっているようだから、心を大事にしてやれば、学校1年2年遅れたって、関係ないのよ。10年遅れても関係ないのよ。私の息子は8年遊んできて、それからまた学校ですよ（笑い）。どうなるのよこっちは。だからあんまりゴツゴツしないでね。

今また悪世の世の中だから特にきつい風が吹いている。無理に会社に行っても、うまく行くとは限らない。カナダでも三菱商事か何か勤めていても、超一流の人達がどんどん辞めて、「もう嫌だ、ヤクザの世界以下だ」と言っていました。「成績上げなければバシバシやられるし、もう怖い」と言って。だからその大事な息子さんを、塾とかへ通わせて、挙げ句の果てに地獄に送るようなことを（笑い）するよりは、農村の過疎村で、無農薬でちゃんと暮らしていけるのだったらその方が天国ですよ。

だから、結局バッファローにならない方が良いですよ。大きく勉強をして、一体人間はなぜ生きているのだろうか、なぜ私たちがこういう体を持っているのだろうか、深く考えた場合にはそういうバッファローさんにならなくて済みます。でなければ、「あれが走るのだから、私も走る。赤信号を皆で渡れば怖くない」と（笑い）。だからお釈迦様は言ったのです。「この世は狂気の沙汰だ」と。それをなぜ言ったかということ、皆さんが、自分の体験から、学んでください。

そういう点から、素晴らしいお子さんみたいですね、海でバシャバシャと遊んで、頼もしいですよ。将来、そういう子供が本当に勉強すればすごいのです。本当のことをします。そういう人は科学とか、どこへ進んでも本当のことを勉強します、一心に。ところが良い成績を取って、点取り虫で OK と言ったら、ただ点数だけが勉強だからね。だからその心を大切にしてください。

どの道を行けばよいのか迷う

【参加者】

私は心が定まらないで、いろいろなヴィパッサナーの先生が来ると、出かけて行って良いお話をされると感動し、1週間くらいその行法をやってみて、1週間くらいすると忘れてしまいます。それでまた、別の先生が来ると、またお話を聞いて感動して、ということの繰り返しをしています。フラフラして何も定まらないで妻からも、「仕事をやっても、中途半端な人間ね」と言われ、自分の中では、苦しみから抜けてスッキリしたいという思いがあるのです。

自分の作り上げた妄想とか物語から離れて、捕らわれから離れてみたいと思うのですが、道がいろいろ目の前にあって、どの道を行けばよいのか迷うままで年月が去ってしまいました。真理をつかむまで行かなくても生活が少しでも楽になればいいと思っているのですが。

【水源師】

私の体験を話します。私もあなたにそっくりで、「あれは好き、これは好き」でね、カメラは好き、天文学は好き、物理は好き、宝石学は好きと、あっちにフラフラこっちにフラフラ。でもね、なぜだか知らないけれど坐禅だけはするのです。そして数学をやってみたり、ある時は UFO の研究とか（笑い）。まあ、ありとあらゆる学問をやって知識の分野で遊びました。私もあなたにそっくりみたい。

でもね、ただ般若心経と高野山の女人堂で出会ったのです。その女人堂の尼僧が私の目を見て、「あなた程綺麗な目の人は見たことがない」と。それで紫の西陣織りに錦糸で書いた般若心経を私にくれたのです。そのときパッと目にしたら、「うわー、こういうものが世の中にあるのか」と。それが何か胸に打ちつけられたように絶対に離れない。そういう因縁ですね。

だからその因縁を、私の場合は宝石のようにうまく持って、そのうちに私の恩師である、印幻先生とカナダで出会った。その時私は、英語学校に学びに行っていて、彼もまた英語学校に来ていた。その時、先生は東京大学の博士課程を終わって本当の仏教を布教しようとしていました。その時に出会ったのです。3ヶ月間。その時に彼が仏教の重要な経典、これこれを読んでくださいと。その後で私が、「日本では、読むべき仏教書は一つもありません」と言ったら、「そんなことはありません。般若心経講義、高神覚昇さんを読みなさい。あれはすごいのだ」と言って。

それからは、ただそれだけを読んで、もちろん、旅行も大好き、天文学も大好き、星占いも大好き。ありとあらゆることをやっても、コツコツとそっちの方向にずっとやり続けていました。それで、「何で私は馬鹿みたいにならなくてもいいのだろうか。いつになったら私は悟りを開けるのだろうか」と思いました。しかしまあ何も考えずにコツコツと続けていたらこうなった。

だから私もあなたも一緒だから、どこかに因縁との出会いがあれば、これだと思ったらそれを生かしたら良いのではないですか。あのね、有名な言葉があります。「本当の真理に出会うということは、太平洋に一つの輪っかを投げて、千年に1回亀が上がってきてスポットその輪っかの中から首を出す、そのぐらいの確率しかない」と。それでなぜか知らないけれど、私は写真が好きだし、旅行が好きだし、自由勝手にして余生を送りたいと思ったら、何とこのように衣を着せられてしまって、ダメです（笑い）。

「人のために尽くしなさい」ということになって、私の先生にも、「坐禅は30分ぐらいにして、森の中に入ったり、洞窟に入ったりして一人で楽しむのはダメです。ちゃんと町の中で人のために奉仕しなさい」と言われて、「そうですか」と。私はトロントの町の中に住んで、瞑想センターがあちこちにできました。そういうことです。

良いですか、答えになりましたか？3年間禅寺で修行したということは何かを求めているのです。道がはっきり見えないだけで、確かに、道を求めてやられることは素晴らしいことです。ただそれが、きちっと合わないことがある。例えば私がトロントで、ダライラマさんを日本寺に紹介して、その時に「すごい、すごい」と思ったけれども、結局その行法は私には合わないということが、分かっているのです。何故かというと、最もやりやすい行法と言ったら坐禅が最高だったのです。

もしできることならば真言の密教をやりたいけれども、その場もないし、教えてくれる先生もないし、ただ私は運が良くて、たまたま禅の本当の先生に出会ったからね。出会いです。それをただ大事にしました。それだけです。

【参加者】

坐禅をして重たくても、あまり気にしない方が良いですか。

【水源師】

その場所によって体が非常に軽くなるような場所があるのです。で、場所によっては全然できないところもあります。普段からやっていれば、そういう非常に重い所でもできますけれども、私は坐禅をする人に、「良いエネルギーの流れているところで、坐禅をしてください」と。変なところでしたらできないし、進歩もしない。良い場所を見つけて座った場合にはすべてサイクルがうまく行って、バランスが取れて良い結果を出します。

【参加者】

それもやっぱり縁ということですか。

【水源師】

いや、結局良い場所を探すか、作るかするのです。私の場合は、自分の家に作りました。だから非常にやりやすいのです。皆で坐ったらサーッと入っていける。でセンターをオープンするときに、必ず前に行って気を入れるようにしています。

【参加者】

先程のお話の中で、いろいろやってみて自分がピタッと合うものがあつたらそれで行きなさい。という話がありましたが、ピタッと合うという感覚が、自分が智慧もないので間違った方向に踏み出すのではないかという恐れがあり、踏み出すのが怖いと言うことがあるのですか。

【水源師】

まあ、あまり考えないで。私が坐禅を教えてもらったときに、「坐禅だけだ。坐禅しかない。坐禅をしなさい」と。それで「そうですか」と。それをずっとただけです。足が痛くて、なんでしなければいけないのかと。でもやっているうちに「なるほどそうか」と。心がどんどん気付き始めるのですね。他の事をやっても、結局、坐禅の方へ戻ってきて1人でポツンと坐って。まあ自分を安定させてくれるし、怒りの心がなくなるし、平安な空間を与えてくれるのです。やっていれば心身ともに楽だし、あまり疲れないし、私は自分で選ぶと言うよりも、先生に「自分で坐禅しなさい。これだけしかないんですよ」と。「はい、します」それだけです。自分にピッタリ合ったのを見つけると言うのはそのことです。私の場合は運よく先生が、「これをしなさい。これしかないですよ」と。それでその通りでした。

職場での悩み

【参加者】

私は外資系の金融機関に勤めています。こういう仏教を勉強し始めたのも、職場で非常

に気持ちが苦しくなって来たのをきっかけにしてからです。勉強をしているのですが、職場に入ると気付きということを忘れてしまって、その雰囲気というか、上下関係の中で、プレッシャーの中で、いつもと同じ自分になってしまうのです。職場で気付き、というか学んでいることを生かすコツがあれば。

【水源師】

あります。ガアッとやっているときに呑み込まれないこと。それを見ながらやって行く。働いている自分を見ながらやって行く。呑み込まれた時、怒りが発生する時に分るでしょう。ガアッとやっているときに呑み込まれて自分を見失うでしょう。だからその前に自分を見る。そして見ながら仕事をして行く。

というのは昨日もお話しましたがけれども、私のインディアンの友人のアイザックがホワイトハウスに招待された。ホワイトハウスはもう無茶苦茶なエネルギーで、3日くらいひどい目にあったと（笑い）。ゴールドマンサックスとか、JP・モルガンとか、パーッとそっちに来るでしょう。もう第一線だから大変なものだと思う。

だからそこで話しながら見て、家に帰ったらもう風呂でも入りながら、ゆっくりそこで瞑想しながら、そのアカを取って行くと。そうして行かなければ体を壊します。自分を大事にしてね。そうでないとあなたが倒れてしまったら周りの人がもっと困る。

【参加者】

懺悔についての質問なのですけれども、私たちは悪いことをしたときに、必要以上に自分を責めてしまって、心をよごしたりします。悪いことをしたときに、自分を責めるのではない懺悔の仕方というのがあるのでしょうか。

【水源師】

私は、「我昔所造諸悪業、皆由無始貪瞋癡…」と言って、「ああほんとにそうだ。無量の時間からすれば悪いことばかりしたことでしょう」とそう思う。それで後は OK。それで日常生活をしてください。それを思っていた時に、もはやそういう事が薄れて行きます。思わないときにそういうことが入ってくるから。なかなか良い門ですから。「我昔所造諸悪業…」とそういうことを1日1回やって、それでお終い。あとは日常のことをスーッとやっていく。でもそれは心からやるのですよ。それをやっしまえば心がスーッと軽くなる。で、あとは平常心で生きていく。

【参加者】

会社の業務命令であれをやれ、これをやれと言われるのですが、それがどう考えてもおかしいと思うのです。社会的には良くないことであっても、会社の命令でやらなくてはならないことがあるのですが、どうしたら良いのでしょうか。

【水源師】

この世の中は、嘘つかないで、法を守っていると、会社で金儲けをして従業員を養うということは、絶対できないようにし組まれているのです。真面目にやっては絶対に儲からないようになってきているから、それで儲かるとなると何か悪いことをしているということ。親方日の丸で良いことを言えば OK。何か反対のことを言うと、ズーッと探して何か埃を見つける。そういう風な社会になっているから。仕方ないじゃないですか、全部がそうになっているのだから。こんなことを言ったら怒られるかも分からないけれども、真面目にやったらできないから。

だから働いている方は、上の命令で只やればいから、結局何やっているか分からないから、法律で言えば無罪じゃないですか。で世の中は、嘘ついて生きれば楽々と生きられるように、嘘つかないで生きると罰せられるように作られている。だから、知らないでいること。知らないでいると言うことは、上から命名されたことは、「はい、やりました」と。「私は知りません。上の方からの命令でただやりました」。そうすると上の方に責任が行くからあなたは無罪だと。

【参加者】

それを知っていて、聞かれても「私は、知りません」と言ってもいいのでしょうか。

【水源師】

まあ警察の方もバカじゃないからね、それを読んで、「お前が知らないはずはないだろう」と。そこで、ワンクッション。弱いものいじめになるんですよ。上は罪をかぶらないで下にやらせるから。そこは自分を守ってくださいということです。まあそう言うだけでは漠然としているかもしれないけれども、私はこのシステムを知っているから言っているのです。

【参加者】

無言という手段もありますね。

【水源師】

そう、しゃべらないということ。知らない。見ざる聞かざる言わざる。これは上の方からの命令で、自分はただやっているだけ。でも社会もこうして皆動いてるからね。止めてしまえば全部バタバタッと崩れてしまう。

この前の 2008 年の金融事故でね、イギリス国家には 2 時間の時間しかなかったらしい。引き出すお金がタアッと流れて。それでなにをしたかと言うと、全部コンピューターをシャットダウン。全部現物取引にした。窓口へ行って、お金を引き出す。それでスロドード

ウンさせて、アメリカから融資してもらって、助かったらしい。だから、本に書いてあるように、真面目に規則通りにはできないです。でも普通に真面目にやっている人がちょっとでも間違えばパンと叩く。ここでちょっとおかしいんじゃないかと。上は間違いをやっても OK。ゴールドマンサックスとか、AIG とか、むちゃくちゃのことをやっても、この会社が潰れば国家が潰れるからということで、お金を出したわけでしょう。

小悪人が、ちょっと 1000 ドル 2000 ドルくすねて飲んでしまったら大犯罪になるけれど、何兆円というお金を盗んでも平気なわけだ。ここがおかしいところです。そうでしょう。だから、悪いことをしろとは言わないけれど、まあ小さなことはそんなに気にせずに。仕方ないんでしょうね。これを全部直すというと、完全無欠の社会はないしね。それをやったら、スターリニリスト、現在の北朝鮮みたいになりますよ。だからあそこには泥棒がいないはずです。見付かったら銃殺刑とかになるから。でも隠れてやっているかも分からないけれども、表向きは、警察がいらないくらいの国家でしょう。

だから、悪は良いとは言えませんが、ちょっとした緩衝剤ね、バッファーが必要です。機械はね、鉄と鉄とがびったり重なっていると何もできないのです。その間に、ガスケットというものがあって、やわらかい緩衝材で、そこで締め付けてエンジンが動くのです。これをね、鉄と鉄でやれば壊れてしまうのです。だから法律もまた一緒に、緩衝材をどれだけ軟らかくするかということ。ところが学校で少し曲がれば、ワーとやられて、いじめに遭うから、実はそれが間違いなのです。そこに愛があれば良いではないか。そのくらいの小さいことをと。それでいて小さいことを大きくする。大きいことを小さくする。そういう風に狂い始めるのです。まあ、あまり苦しめないようにしてください。

【参加者】

自分の中で気持ちの切り換えがあまり得意ではなく、人に何か言われたら、それを引きずってしまいます。瞑想しているとそれをパッと思い出したりします。仕事上、人の悩みだとか不安だとか、相談を受ける仕事をやっているのですが、そういったものを、自分で抱え込んでしまって、仕事で擦り減った状態になって、休日はほとんどグッタリしている状態です。それで、自分ではリラックスする生き方をしようと思っているのですが、逆に力が入ってしまって、なかなかうまく行かないのですが。

【水源師】

とても体が疲れているのだと思う。だからすぐに切り換えもできないし、体が疲れているときは良くそういうことが起こるし、そのまま行ったら重症になる。私はカナダで心が疲れ始めたら、温泉がないからね、樽の中に暑いお湯を入れて、塩みたいな何かを入れて、ゆったりして、音楽をかけてみる。そのうち気分が良くなって、それは瞑想ではなくて、

体に優しくしてやるのです。実に気分が良くなって、それで自分の家だから、そのままスーッと寝たりね。

だから疲れが入ってきたら、いかにしてそれを取り去るか。逆に長いこと寝ても取れないのです。そうした後で、坐禅を 30 分ぐらいするでしょう。そうするとスカッと取れてね。あとはぐっすり寝てしまう。ほんとうによく寝たら疲れはとれるのです。ところがぐっすり寝られないから、「寝た、寝ない」と、うつらうつらでやるからね、疲れが取れない。私の体験では、昔そういうことをしました。

【参加者】

音楽はどういうものの方がいいのでしょうか。私はロックとかが好きなのですが、そういう激しいものではなくて、やさしいものが良いのでしょうか。

【水源師】

ドライラマのマントラのああ言う調子とか。私はあの人の歌が大好きなのですーナナムスクーリ、昔の人ですけれども、天使みたいな声を出すでしょう。ああ言う声を聞きながらゆったりと入って、そしたら、心もフワッとゆっくりするでしょう。普段の日はしょっちゅう鳥と虫と、風の音、海の音、ただそういう音をかけておくのです、家の中でね。

【参加者】

フィーリングミュージックですか。

【水源師】

まあそういうものでバイブレーションがいいからね。私の教えている人で、ロシアから来ている人、この人は石をよく知っています。真っ黒な、カーボン 60 と言って、カーボンだけではなくてね、カーボンが 60 で一つの丸い玉になっている物質があるのです。それがロシアにだけあって、ジャグナイトと言う石ですが。それを家に置いておくのです。そうしたらバランスが良く取れて、瞑想もうまくいくのです。それを外してしまうと、家族が病気になってしまった。それを置いたらスッと止まった。

ですから、エネルギーの場というのがあります。私の家には、びっくりするような大きなクリスタルを一杯置いているのです。何故かと言うと、その石からもエネルギーを発して、人間の気と良くバランスする。それで私の家へ来たときには、瞑想して何でも良く見えると。他ではなかなか見えない。

【参加者】

先程のお話の中で、いろいろやってみて自分がピタッと合うものがあつたらそれで行きなさい。という話がありましたが、ピタッと合うという感覚が、自分が智慧もないので間

違った方向に踏み出すのではないかという恐れがあり、踏み出すのが怖いと言うことがあるのですか。

【水源師】

まあ、あまり考えないで。私が坐禅を教えてもらったときに、「坐禅だけだ。坐禅しかない。坐禅をきなさい」と。それで「そうですか」と。それをずっとただけです。足が痛くて、なんでしなければいけないのかと。でもやっているうちに「なるほどそうか」と。心がどんどん気付き始めるのですね。他の事をやっても、結局、坐禅の方へ戻ってきて1人でポツンと坐って。まあ自分を安定させてくれるし、怒りの心がなくなるし、平安な空間を与えてくれるのです。やっていけば心身ともに楽し、あまり疲れないし、私は自分で選ぶと言うよりも、先生に「自分で坐禅きなさい。これだけしかないんですよ」と。「はい、します」それだけです。自分にピッタリ合ったのを見つけると言うのはそのことです。私の場合は運よく先生が、「これをきなさい。これしかないですよ」と。それでその通りでした。

俗世間と修行

【参加者】

バッファローの世界にのめりこむのは嫌だと思うのですが、多少なりとも俗世間で儲けて行きたいという気持ちがあるのも正直なところです。

【水源師】

それはバッファローとは関係ありません。ただ、「ドン」と言ったら、パーッと走ってそれが真実だと思ってズーッと走っていたら、その果てになにも無くて結局崖から落ちる。ですからただ、走っていて、「私がバッファローだ、こういう風になっている」と思っている時はそういう状態ではありません。

【参加者】

商売とかで儲けたいというとき、瞑想すると邪魔になったりはしないのでしょうか。

【水源師】

いや、しません、本当にしっかり瞑想したら、どこに欠陥があって、どうしたら儲かるかが見えますから。結局心が非常にシャープになるからね、頭だけで商売がもうかると思ったら大間違いです。

【参加者】

先程のお話の中で、多少悪いことをしなければ、儲からないということが・・・

【水源師】

悪いことと言うか、それは潤滑剤でしょう。例えば、この部品がなければ、機械が動かないという部品を税関を通す時に、「ちょっとお茶をどうぞ」とか「ご飯を持ってきましたよ」とか、したら、ニコニコして「はいよ」とポンと押す。これが汚職といえど汚職になるかも分からないけれども、時間があるときは、悠然と通すけれども、時間のない時にはちょっとしたことね。本当に悪いことをしようということではなく、ちょっとした潤滑剤みたいなものです。仕事が終わった後で皆なでちょっと一杯やるでしょう。ですから、これは仕方がないんですよ。

【参加者】

今日はとても刺激的なお話を伺ったのですけれども、間違いがなければ、宇宙の真理と一体になれば、すべてのギャンブルから逃れられる、と。私は、そのギャンブルというのが、賭け事だけではなくて、いろいろな、悪いイメージとか、そういう風なこと、ひっくるめてと受け取ったのですけれども、いかがでしょうか。

【水源師】

結局、無駄の風と言うか、私たちはカジノ・ゲームの中にいると言うことを話したのです。カジノ・ゲームと言うのは、今、金融社会で、ギャンブルをしているでしょう。本当にこれ賭け事をやっているのです。レバレッジ（倍率）が、10ドルおけば、1000ドルもらえるのです。これば完全に、金融取引のギャンブルです。逆を言えば、負ければ1000ドルを失うのです。それで、宇宙の原理を知れば、バッファローのように、ドンと鳴ったら、ダーッと走る、そういう世界から離れられますということです。

【参加者】

先生のお話の中で2012年に向けて、天体が急ピッチで動いているということを言われ、良い方にも悪い方にも劇的に現れると仰られたのですけれども、それは個人の瞑想に関してもそうなのかなと。

【水源師】

皆さんが、2年間真面目にやれば、その後あまり苦しめない。ところが、それをやらないければ、本当に心を磨かなければ、ただ、食べて飲んで人のことはどうでもいいと言う生活を続けている方は、2012年の後に非常な苦しみに入ります。その時に、坐禅をやって逃れたいと思ってもなかなか難しくなるということです。だから今、この時にやっておけば、もう積み重ねているから、あとは楽になります、ということです。後でやろうと思っ

でも、今度はなかなか難しくできません。後2年間くらい間があります。

20年前にそういう文献が出た時に、太陽にもエネルギーのサイクルがあるのです。それがピタと合っていた。これは大変だと思ったけれども、私の瞑想では、これは2012年にちゃんと通過します。ただその後、非常に精神的な問題が出てくることを私の瞑想で見ました。皆さんは大変ラッキーだから、そんなに真剣にならなくても、ボチボチと散歩しながら自分にできることをやってください。「私の講習に来れば救われます」と言うのがあってもそういうことは信じないでください。というのは自分でやるしかないから。誰も与えることはできないのです。

意識が体から抜けていく

【参加者】

瞑想をしていて深く、深く入っていくと、意識が体から抜けていくような感じがするのです。その時に恐怖心が出てきて、「死ぬのではないか。ひょっとしたらもう戻って来れないのではないか」という恐怖心が出てそこで止まってしまうのですが、どうしたら良いのでしょうか。

【水源師】

その時は、意識をここ（心臓）においてください。それは本当に出て行くのです。出て行って、アストラルボディといって飛び回るのです。それをやれば、最初は面白がってあっちに行ったりこっちに行ったり、ということもできますが、その時に、この宇宙には、非常に良い生き物もいますが、悪い精神的なものもいて、それにキャッチされたら大変なことになる。ここ（心臓）にいてお釈迦様と一緒にいるか、全宇宙の仏と一緒にいるか、そういう風に意識してください。

【参加者】

分りました。ありがとうございます。

