

# 水源禪師法話集 8

2011年9月 質疑応答



# 目次

未来は決まっているか.....	3
震災と供養.....	4
日本の政治の混乱に.....	5
テーラワーダと禅・密教迷う.....	7
瞑想がうまく行かない.....	8
現象と認識.....	11
植物と生命.....	13
集中力と慈悲.....	14
過去世が見える人.....	15
北伝仏教と南伝仏教.....	16
禅定と悟りの違い.....	19
瞑想の仕方について.....	20
空と悟り.....	24
家庭生活と悟り.....	26
慈悲の瞑想.....	27
テーラワーダの瞑想と北方禅.....	28
ポルポトと比丘.....	31
因縁と自然災害.....	31
心自体は垢がつくこともなし.....	32



2011年9月18日

### 未来は決まっているか

#### 【参加者】

先ほどのお話の中で、自分の未来を見るということでしたが、因果論では自分の為した行為が未来を形成していくという考え方であるとする、未来というのは、ある程度道筋というものが出来てしまっているものですか。それとも、行為によって変わっていくものでしょうか。

#### 【水源師】

それは、そう急激には変わりません。過去何十億、何億兆という前世を続けていますからね。お釈迦様でさえ、二十兆でしたかね、最後のディーパンカラ・ブッダに会うまでね。それだけ気の遠くなることを繰り返していますから。その大河の流れは、そう簡単にポンと変わることはないです。

ただ、それを変えることはできます。だから、アクサラ（不善行）をクサラ（善行）に変える、変わっていく。それはパラミ（波羅蜜）ですね。それははっきり言う必要がある。善行ですね、クサラとは。良いことをする。人のためにつくす。正直に生きて、人の為につくして、まじめに働く。この三つ。非常に難しいですよ。

その昔、3年だか8年だか、中国の偉い禅師が鶴のように広げた松の上にずーっと座っていたときに、天下の詩人が訪ねてきて、「私は悶々として眠れない。いつも苦しみがある。どうしたらいいのか？」と。そうしたら禅師は、「まあ、悪いことせずに、正直に、盗みをしなくて生きれば」。詩人は、「それは3つの子供であろうとも解っています」と言った。禅師は、「3つの子供であろうが80になってもできないでしょう」と。なかなかできないことなのです。

#### 【参加者】

未来が見えるという話で、因果関係で見ていくという話なのですからけれども、因果で未来が決まっているのだったら、自由意志はあるのだろうかという話なのですが。

#### 【水源師】

それは極論。川の流れは、今までここまで来た。これは変えられません。これから先は、変わることがあるのです。でもこのまま行けばこうだ、ということは、確かに川の流れ。でも善行を積むことによってこの流れが善行の方に行くと。悪行をやれば悪行の方に行くと行くという。この摂理は、玉をこっちに突けば左に行くし、こっちに突けば右に行くという、ただ本当にシンプルなことなのです。

だから、結局、川の流れがどうして見えるか、実は時空なんて無いのです。虚空、空。ほんとに、そういうものは存在しないんだけど、それはすべてこういう架空の世界で、私達は生きているわけなのです。

心。心をポーンと取ったら、あなたに何にも見えない。何にも解らない。存在しますよ、命もそのまま。なぜかという、あなたが私を見てるでしょう？このコップは一つも見えてない。見えない。心がここにだけに集中しているのです。だから心をポーンと取ってしまったらホントに空っぽ。生きてますよ。そういうことなのです。

だから心が全てを見ているのです。だからね、物を実際にダーッと見たときに、鏡みたいなのが現れて、鏡が外に、中にあなたがいる。心が作り出しているのです。だからほとんど、その妄想に負けないように。特に、映像芸術によってそうとう私達はいかれてしまっているからね。無いものが有るように思って、有るものが無いように思って。1も解らないのに、ホントに解るのか、ということ。

## 震災と供養

### 【参加者】

今年の3月11日、東日本で大震災があり、家も仕事も大切な人も失った方々があります。これらのことが半年たっても、自分の中でどうしても消化できないでいます。これからどうやって生きていけば良いのか。亡くなられた方々の供養をして行かなければならないけれど、喪に服すにはどうすれば良いのでしょうか。

### 【水源師】

一瞬にして命を落としたのは、結局3万人の方々でしたか。私がアチェ大地震が発生するときに、丁度「あっちの方向でなく日本に来なさい」というお告げを受けました。で、アチェで30万人亡くなりましたね。十倍。その時死んだ人は、ほとんど死んだと思っていないのです。肉体は消えるけれども霊になって動いているのです。ただ会話ができないだけ。その時に会った人が、どんどん天界に上げたり、行くべきところにと、やりましたけどね。

まず、死んだ方にはよく手を合わせて瞑想して、そういう良いところに行ってくださいという慈悲の心で送ります。なぜかといったら、今、アフガニスタンでも何百万人と死んでいるし、イラクとかリビアとかも、地獄ですよ。何万、何百万と。パキスタンも。全世界は。それから、何億という動物を私達が食って生きている。牛とか色々なもの、魚もなにもかもいれたらね。

だから、確かに不幸な事態であるけれども、あまり深刻に考えずに。またすぐ転生しますから。その時のパラミ（波羅蜜）によって。私が過去を見たときには、因果関係でずっ

と続いていますから、これでお終いということではないのです。だから、「いつ死んでもいい」、という体制は大切です。だから普段から行を、修行をしていけばまず間違いなし。どうせすぐ新しい肉体をもらうからね、ホントにももらうから。間違いなし。ちゃんと直ぐにやっていたら、なにもむちゃくちゃしなくても。それをわざわざ、ここを切って、あっちを切って、足を切って、薬飲んで。それこそ地獄ですよ、だって修行はできないし、何も。だから、自然体で。

アメリカの人でも、ほとんどお金ないから、薬飲んで治らなければお終い。あつちは医療費が高いから、家も取られてしまうからね。なんだかんだ言ってもここ日本は、お医者さんもいれば、医療制度もまあ良いし。それで一瞬にして亡くなられたというけども、海の中の生物は福島のラディエーション（放射能）にどれだけやられていたか、。全て同じ生命体なのです。だから心を大きくもってね、全てに対して慈悲を送ると。

仏道で、いずれ皆成仏します。だからあまり小さい観点で見ないように。次、どこの国に生まれるかも分らないですよ、ホントに。日本が大好きで日本に生まれたいと思っても、そうはいかない。だから狂わないように。

## 日本の政治の混乱

### 【参加者】

漠然とした質問ですが、日本の政治は総理がすぐ変わるなどして混乱する。日本の経済、労働環境は長時間で過労死する人もいれば、逆に職場に行かず家に引きこもりになる人もいます。そういう日本の政治や労働環境はどうすれば良いのか。社会に生きる一個人としてどういうことを心掛けていけば、良い方向に持って行けるのかなあと思っています。

### 【水源師】

この問題は、世界の問題でもあります。日本だけの問題ではないです。全世界の問題がこういう状態なのです。昔は二極制だったのです。共産主義と自由主義世界。それが共産主義が潰れてアメリカの一極世界になっている。

で、アメリカ国家というのは個人会社なのです。国民は個人会社の下にあるわけなのです。アメリカの実態はフェデラル・リザーブ・ボード（FRB）というのね、12の家族がこのリザーブ・ボードの銀行。で、この銀行がお金を刷って、国がこの会社からお金をもらって暮らしているから。結局今こっちの勢力、個人がね、非常にたくさんの国家も治めて。そういう風に今動いているから。

結局、真の意味で日本が独立しなきゃだめですね。国粹主義ではないですよ、世界を助けるという意味、大きい意味で。そして私が去年も言ったように、国民一人一人に3か月くらい与える首相が出なきゃ意味ないです。だって南方のミャンマーでも3か月お寺に

入りたいとか出来るのだから。何で日本がそんなことできないのかおかしな話です。

それで皆ぎゅうぎゅうに働かなくてもいいわけなのですよ。というのは、この12の家族のために皆働いて、機械みたいにやられているから、結局しわ寄せが派遣とかね。日本は世界の借金を払っているわけなのです。日本円が高いのはそうなのですよ。何のために払うんですか。人を助けてはないのですよ、これは。ただ12の家族を養うトップのために貢いでいるだけなんだからね。

まあ、政治家は金がなきゃ政治家になれないという。だから彼等が全部これを握ってね、お金を。ほんとは金体制であるべきなんだけれども、これが自然の摂理。この12の家族の人が結局、ドル建て、全てこれに繋いでしまっ。いくらでも空手形を出せるからね。無限に出せるわけなのです。現物がなくてもいい。

で、現物社会と架空社会が今くっついてしまっているから、今現状がこういう大変な時代がおこって、現実社会の人が苦しんでいるわけなのです。それをカットアウトすればいいだけなのです。空想の世界ね、12のファミリーが持つ。これ、パチーンと切って、实体经济にすればすぐ戻るのです。それをさせないがために、今、世界戦争とかアフガニスタンとか色々なストーリーを作って、民衆を動揺させるわけなのです。

実際に今回、福島ラディエーションも調べたけれども、結果が日本で調べたら出ないのです。低いのですよ非常に。だから、とてもおかしなことが起こっているのですよね。なぜかと言ったら、この機械自体は日本では手に入らないでしょ。これはロシア製なのです。ロシアの人がこっちに送ろうとしたら全部税関でストップさせてしまう。これでチェックした場合は、日本は全然問題ないのですね、今ここ等辺チェックしたら。ところが福島原発1基はチェルノブイリの400倍、6基で2,400倍。絶対数学的に合わないのです。

だから、あまりそういうことに右往左往しない、マネーゲームというよりも仮視のゲームに入らないように。自分は自分でしっかりと。どんなに社会で騒ぎたてようが自分でしっかりすることによって、周りの人も助けることができます。だからその、全部今は最後のあがきとかね、行き詰っているからね。ギリシャ、アイルランド、ポルトガル、フランス、イングランド。残ったのはジャーマン。もうガタガタになり始めている。10月から11月に結果が出ますからね。日本だってこのまま世界の借金を払うことは出来ないからね。

だからまあ、そういうことあんまり深く考えないで、修行して、自分の出来ることはやるし、それから仕事のことだって、どうしたってみんな助け合っていかなければいけないんだから。なんとかありますよ。

私の小さいころは昼飯なんてないときもあったんだから、いっぱい。で、タクアンと、

ちょっとしたキムチを食べて、それで学校に行ったもんだからね。だから今なんて天国みたいなものですよ。あんまりクヨクヨしないでいいです。

ただ政治家がね、最低国民に 3 か月は休暇与える体制をとらなきゃ。でなきゃいつ修行できますか。そうでしょう？ たとえその、お寺に入って修行したいと言ったら国家が喜んで「やりなさい」というのでないと、ね。そういう風なね、国民に優しい体制をいかにして作っていくか。口先じゃなくて。それは直ぐできます。

ただその、よそからのことをちゃんと堂々と、意見を述べて「何で私があなたの借金を払わなければいけないのよ！」と言わなきゃ。私達の国は私達が守ります、という自衛隊があるでしょうに。福島原発の時だって、(アメリカの) 空母にしても、ただ何にもしないでただ見て帰っただけでしょ。

だからそういうこともありますから。私は右翼じゃないんだけども (笑い)、真に独立してほしい、と言っているだけ。世界のために貢献してほしいって、ね。そして新しい世界的な仏教的な、素晴らしいこの日本の 2000 年培ったこの心で世界の人を助けた方が良いんじゃないでしょうか。そう思います。

## テーラワダと禪・密教

### 【参加者】

先ほどのお話で、テーラワダと禪、あるいは密教のポイントと伺いますか、最終的に伝えたいことは全くイコールだというようなお話でしたけれども。

### 【水源師】

そうです。結局、私は、「彼岸に渡ることを教えましょう」と。「こっちにいつまでも居る必要はない、居て苦しむことはないですよ」と。さっき言ったように、福島や、東北大震災みたいにね、突然命を失ったり、戦争が来たり。これが現状です、ということです。私達がこの地上に天国を作るとかね、それはもう過去 2000 年も万年もやっている。いつも出来ない。

大帝国全て潰れています。偉大なエジプトの帝国、それから伝説のアトランティスという偉大な文明。その末裔がインカとかマヤの方に入っていますけど。その前はムー大陸のムー文明とか。過去には無量の帝国が発生し、無量の帝国がまた潰れています。その中でコレという、偉大な 3000 年続いたローマ帝国も、結局今はイタリア、バチカン、こんな状態。いつまでも神を待っているわけなのです。で、ゼウスから今度はジーザスのお父さん、ファーザーというのを作り上げて。で、いつまでも苦しんでいる。

### 【参加者】

お釈迦様の教えが完全だとしたら、それ以降の大乗なり密教なりの教えは必要ない、と

も考えられますけども。お釈迦様が言いたいことを別の表現で表したとか、あるいは違う言い方で、その文化に伝わるような言い方にしたものと解釈できますか？

#### 【水源師】

そういうこともありますけども、現実的には結局こういう行を昔は出来たんでしょうね。今これをやると言ったら、まずニミッタを見なければいけないしね。ニミッタを見てから最低 3 時間半坐らなければいけないしね。それもぶっ続けで最低普通は 3 年くらいかかるのです。だから、言葉のあやでは「こうだ、ああだ」と言ってもね、やっぱりチベットでは最低 20 年坐らせますからね。で、その時間帯を与える。

日本では曹洞宗で 3 年使います。だからほとんど料理とか寺の経営とかが入って、本で補うということでしょう。結局さっき言ったようにチベットの法相奥義・般若波羅蜜多ですら、数ページしかないのです。どうしてこの数ページで、この 4 エレメント（地水火風）を解説できますか。これだけでも凄い数字、たくさんの教科があるのです。数字みるとね。

結局、般若心経を南方では十二因縁の、ディペンデント・オリジネーション。これ全て見なければいけない。だから避けることはできない。どの教科とっても。

#### 瞑想がうまく行かない

##### 【参加者】

瞑想について聞きたいのですけど。「瞑想がなぜうまくいかないのか」ということを、ある人に質問したのです。そうしたら「下心があって瞑想するからだ」と。自我が瞑想するというか。「例えば、バードウォッチングしている人は、もの凄い集中力で鳥に気付いているけど、それは瞑想にはなっていない」ということで、「呼吸に頑張っていて気付くのも、普通の自分の自我が気付くのではなくて、‘自分’が落ちて、呼吸を観なければいけない」と言われたのです。それを聞いて「ああ、なるほど」と思ったのですが、解ったようで解らない感じなのです。詳しく先生にお聞きしたいのですが。

##### 【水源師】

私もそれ聞いたら、解ったようで解らない（笑い）。そうではなく、誰でもね下心みたいなアクサラは持ってるの。だからそういうことも、単純に坐ってね、数息観やって、ただただ、シンプルマインドで、世の中のそういう情報はシャットアウトして。そういう心でやってみては。

そのうちにね、こういう出会いがあります、色々な。心が完成してないのに、天は無理にオリンピックに直ぐ出なさいとは言いませんよ。オリンピックゲームに出る前に色々なやることあるでしょう。ところが私達はすぐ、オリンピック選手みたいな栄光を思い出して。突然そういう、「無我」とか、そりゃ無理、無理（笑い）。

だから気楽に、ね。過去、何兆という時空を超えて生命体を通して来ているのだから、

一足飛びに即身成仏…。そりゃできますけどもね、それだけの心をもって、それだけの修行をして、1000人に1人かということだから。まあ、まあ、まあ、ゆっくり行きましょう（笑い）。

**【参加者】**

では、もっとシンプルにですか。あまり気張らずに、シンプルに、ただ練習してけばいいのですか？

**【水源師】**

そうそう、そうです。なぜかといってね、この世の中で「1」が何であるかということを数学者で解答した人は過去2000年、5000年、誰もいないのです。1は誰でもわかっているでしょう？ だからある禅師は何を答えても、何しても「あなた、これ、1が解るの？」と。だから、私達は何かも知っている、でも1も解らない。ということは、何も解っていない。だからシンプルに行きましょう、ということ。

**【参加者】**

昨年も先生のお話を聞かせていただきまして、私もやはりそういうニミッタを見て、そこから先に進めたいなあと思いつつながら、毎日ずっと朝ですとか坐禅をやっているのですが、私の場合1時間も瞑想していますと、それ以上先に進まないというような状況で。ひょっとしたら今回の人生ではもう、そこまで行かないのかなという風な感じて思っていたのですが。今はそういうことは考えないで、ただ、自然にずっと修行していけば良いということですか。

**【水源師】**

そうです。私も数年前「空」を見て、ああこれでもういい、私はこれから写真を撮って世界を回って遊ぼうと思ったら、ぐるぐる仏国ばかり回されて、結局パオに送られて（笑い）。時間が来ればそうなりますから。無理にしなくても大丈夫。

**【参加者】**

坐禅をしています、まだ初心者の段階なのですけれども、呼吸を見つめるとか、丹田に意識をもっていくとか、それがこう、鼻に意識を向けるとか。それがあっちこっちにいつてしまいます。

**【水源師】**

だから決めないといけないですね、自分で。

**【参加者】**

決めないといけないのですか。

**【水源師】**

私が呼吸を見る方法を最初にしたのは、お腹がこう、膨れる、で、凹むと。それを、ただ膨らむ、一旦止めて、またゆっくり凹まして、また止めて。そのサイクルでやっていました。これが自動的に呼吸を見てますから。で、その時、丹田の方を見つめながら、そっちの方でやれればね、自然と、もう、お腹で 24 時間やってるから。結局 24 時間坐禅するようになってます。だから非常に単純にやっています。考えることもなく自動的に体が坐禅している。私も初心者ですから（笑い）。

**【参加者】**

では一か所に決める？

**【水源師】**

はい、そうです。気楽にやることです。そうしていけば病気もしません。難病も直ります。本当に治ります。あのう、トロントで寿命 6 か月、不治の病。で、この方がアナパナサティをちゃんとやったおかげで今 6 年してちゃんと生きてます。ジャーナリストとしてます。心なのです。だから心がちゃんと調和取れてしまえば一切の病が消えていきます。

ところがそれを妄信して「精神主義」ではないのです。本当にそういう風に過去の因縁が消えはじめて、また、天界の加護もありますからね。結局、さっき言ったようなブラフマ、神の上の神、仏を守るブラフマがちゃんと助けてくれますから。それを「私がやる」といっても。そうじゃないのです。色々な宇宙の神々が助けてくれているのです。それで環境を作ってくれて、私達はできるから。全てに感謝ですね。

**【参加者】**

女性として在家で修行を続けていく場合に、自分が修行でつく先生、師は、どういうタイミングやどういう切っ掛けで選んでいけば宜しいのでしょうか。

**【水源師】**

それもやっぱり因縁があるのでしょうか。というのは、私は、10 年ミャンマーにおいて全ての行を完成して、私と同じようにちゃんと過去世も見て、その人がある人々に紹介したけれども、やっぱり因縁があって、うまく行かなくてやめたみたいです。だから、いい先生が紹介してもなかなかうまくいかないから、縁があれば、そういうことを大事にして、一步一步やっていけば、必ず先生が現れます。心配しないで。

### 【参加者】

今までの話で、われわれが普通に修行するとしたら、やはりただ坐禅をして、後、般若心経を唱える。それくらいが一番良いということですか。

### 【水源師】

そこがゲート（入口）ですね。それから、美味しいものを美味しく食べる。それから、山、川に接してその大地の栄光を見ると。全てが「仏世界」だからね。そういう基本をしつかりした草鞋（わらじ）、般若心経という草鞋をもらってね、坐禅という杖を持って、ずーっと町を歩き、山河を歩き、この仏国を体で体得して行くということ。だから、おいしいものはおいしく食べる。あまりここ（頭）で考えずに。シンプルに。

### 【参加者】

それから、そういう4エレメント（四界分別観）とか、そういうパオの難しいことをやらないと、ホントのところは解らない？

### 【水源師】

まあ、それは後で、後で（笑い）。その前に、まずね、壁を取ってしまうの。で、空を見ろというのは一瞬だからね。だから一瞬それをつかんだら、では、まあパオに行つて、ホントにつかんだか実験してみても良いし。まず、考えを「あーだ、こーだ」というのじゃなく。まあ人生、ホントに100年、素晴らしいこの人生を生きてください。

まあ不幸な人もおります、それはその人の運命だからね。カルマというのは実に、実にもう、塵ひとつの場所も間違えないようにできています。スーパー・コンピューターもコントロールできないように出来ていますから。それを西欧では「神」という名前を与えるわけなのです。

だから色々な「地獄に行く」とかなんとかあるわけけれども、それはカルマのことを言っているわけなのです。だだ、このカルマを、心の発展によって見たときに、消えてしまうわけです。「私が悪かった」とか、「どうだった」とかも消えてしまうのです。「照見五蘊皆空、度一切苦」である。その苦を超えてしまう、そのことなのです。だから素晴らしい、素晴らしい大宇宙の果物だから、ね。そう思つて大事に、エンジョイしてください。

## 現象と認識

### 【参加者】

仏典を読んでいますと「現象」という言葉がよく出てきます。現象というと、例えば、こうやるとここに揺れてる現象が見えるな、というのものもあるんですが、それとともに、ある一つの物をじっと見ていると、眼の中で色が変わっていく。そういう現象もあると思うのです。

それで私が思ったのは、「揺れている」というのは揺れて見えるというだけの話で、眼の中の現象とか、実際に体で認識できることを「現象」として、それを見ていくという、そういう考えでやっていけば良いのでしょうか。

#### 【水源師】

結局ね、サルは混乱してもね、私達みたいには認識はしてるけど、そこまでは思わないと思います。結局、お猿さんにバナナの写真を見せるわけなのです。そしたらバナナは食べたことがあるから同じだろうと思って取りに来るわけなのですよ。私達は認識があるから取らないでしょう。で、「揺れてる」ということの実体はね、この三次元の中ではね、これは本物。だって動いてるし、この体を通して。

ところが、この三次元の大世界、今、この宇宙、星、これね。例えば、十万光年先には銀河の果てがありますと。十万年かかっても、実は無い。無いのです。でも見える。でも近くに来れば、こういう風にして手に触ることもできるし、こう動いている。これが私達の実体でね。だいたい、私達のこの宇宙は一秒間に三十万キロのカーテンで、これ以上は見えないのです。三十万キロは光の速さ。だからこの時空は三十万キロごとにボーン、ボーン、ボーンと、新しいカーテンが降りて、カーテンが降りて、カーテンが降りて。これが私達の今の時空なのです。

そういう観点から見たら、結局これも御釈迦様の言うように、架空のものなのです。だからあまり囚われないように。

特に、4エレメント（四界分別観）でヴィパッサナーでこれをしっかり見たときに、実は体は動いていないのですね。心が先に動いて、物質がついてくるのです。それが、アーナンダ・アラハトの消滅の方法がそこから出てますよね。それをマハーシさんがそこに到達するようにと。そういう風に、実際そういう現象は、やれば起こると思います。でもね、やっぱり基本は「火水土風」。しっかり物質を見なければいけない。で、その時にチッタ（心）・エナジーで動くのがはっきり認識できますから。ところがアーナンダ・アラハト様は、結局仏陀のそばに仕えて、何十年もずっと話を聞いているから直ぐ分ったわけですよ、

でも、私達みたいにお釈迦様のそばにいないで、それも「解る」ということが、やっぱり無理だと思います。それで、飛ぶんですよ、こういう風に。やっぱりね、楽しんで何でも解ろうとする。しかし、やっぱりね苦勞はするもの。するなとは言わないけども、畑を耕すように、耕して、種植えて、それが成長するように。そういう考えでやる。手をつけないのに自然にリンゴはあるは、バナナは出てくるは、というのはちょっと無理だ。そういうことを本を読んで想像してしまうんですよ。

だから自分ですよ。自分で、一步一步、一つ一つやっていく。全てが、結局誤解しないで欲しいのは、汚れもなく、また、それ以上綺麗にすることもできないというこの実体ね。

それを妄想にかられて「私はピュアにならなきゃいけない」とか「私は汚れている」とか、あまり囚われないように。ちゃんと心はそれ自体不動です。だから不動明王。すごいものですよ。みなさんも凄いです。本当に皆さんそれを持っています。ただ「私はそうじゃない」と。私もそう思うのだけれども（笑い）。そういう風に、今まで生きてきたから。そうなのです。ずーっと過去も現在も。そういうことで良いでしょうか。

## 植物と生命

### 【参加者】

先ほどから人間は輪廻して生まれ変わっているということなのですが。前から不思議だと思ったのは、例えば後ろにある花とかは、命だと思うのですが、人間が花になるということはないのですよね。私が読んでいる本などによると。そういう命は別の命なのですか。

### 【水源師】

それがね、南方の教えでは、植物とこういう物質は、全てエネルギーの現れの仕方だと。だから山にも命はないし、ましてや植物にもない。だから壁はエネルギーであって、命はない、と。

ところが大乘の方では、「石にも仏性あり」なのです。石ころにも、山河も。山・川にも仏性ありなのです。それは空を超えた世界に行けばそれが見えるのです。ところが、空の前にニッバーナで終わって追及しなかった場合には、結局、南方禅の方で、植物は植物と。ただデーバ（天神）がね、家に宿って。家によってその現象を起こすと。

だから観音様、普陀山という普陀洛観音の本山に行ったら、観音様はお城であってみたり、木であってみたり、それから、人間の背中を押してみせたり。そのことなのです。だから、よく言いますよ、死んでパーンと車にとりついたということがあってね。車から引き離すのに苦労したと。心ってどこにでもくっついてしまう。そのことだと思います。だからそう簡単なものじゃないです。だから霊にとりつかれたとか、ホントに苦しみますよ。

### 【参加者】

霊が取りつくとかってよく聞きますけど、そういうことは本当に起こるんですか。

### 【水源師】

起こってますよ。特に、今一番最高に発達しているのがエジプトのブラック・マジックでね。西欧の方ではわざわざ霊を、悪霊をつけてしまって。私がそれを取ってあげたけれども。というのは仏教のこの観念を知らないから。だから、そういうことを面白半分ではないように。取りついたら大変ですよ。だから一心にね、菩薩様とか仏陀に加護を求めて、一心不乱に修行してくださいと言っているのです。

ホントに、私が1つ霊をとったときには、こういう新品なズボンがバンバンと焼けるからね。自然に。で、精神科医もお手上げ。お医者さんもお手上げ。それから、キリスト教のお坊さんもお手上げ。もう、痛くて死にそうで。ところが他の人は誰もわからないから、「痛くないんじゃない？」と。

そういう風な方には近づかないで。一心不乱に、仏教の修行をしてください。本当の、宇宙の花だからね。私が見た、世界の旅をしても、これほどすごい恩恵をうけていることはないですよ。何回もペルーに行ってみたけれども、その時に、いかに仏教に出会ったことの感謝というかね。だって神と自分って、もう救いがないのですよ。神が決定してしまうから。さっき言ったみたいに。ところが、私達は神と一体になって、変えることができるのです、この仏の教えは。大変なものですよ。だからカソリックのお坊さんはよく私に質問してくる。一体どういうことなのか、非常に興味がありますと。そういうことです。

## 集中力と慈悲

### 【参加者】

集中力と慈悲の関係についてお聞きしたいのですが。

### 【水源師】

結局、集中力、12。最初の12。受。受ける。触って受ける。その最初の12のモメント・マインド（刹那心）。その1つがエカガタ（一境性）。そこがあるから次に繋いで行けます。説明したら非常に専門的になりますけども。で、その中で、一つ大事なことは、サティ（念、気付き）という心があるのです。そこがパンニャ（智慧）と非常に強く繋いでますから。

結局、それを深くするには、やっぱり、その。パンニャとは叡智、本物。本物でしか、サティにならないわけなのです。そういう方向で磨いて行って。慈悲の瞑想は520のサブジェクトというのがあります。520です。その520をですね、第四定禅でやります。第一、第二、第三、第四。第四で続けていくにはね、1日では終わらない。520のサブジェクトを次から次へとやっていくから。その時には天界も見る、地獄界も見る、大宇宙も見る、全て見てしまいます。

で、その全てに愛の栄光を与えるわけなのです。天にも与え、地獄にも与え、全ての生き物に。だから、そこまでは皆さんできないから、まあ瞑想で自分の想ったイメージで、やってください。軽くやって行って良いと思います。でも、ブラフマ・ビハーラ（四梵住）、メッタの方は520。その後にくるのがカルーナ（悲）。結局メッタ（慈）も解らずに、悲は出来ないのです。で、慈と悲が解って初めて、歓喜の世界。「第9番交響楽」ね、あの世界がわかる。その世界が解って初めて大平安のウペッカ（捨、静寂）、ニュートラルの世界ね。

その最高の世界に入るには、520。そのほかに慈悲の瞑想。慈悲の瞑想から歓喜の瞑想。歓喜が入って寂、ウペッカの世界。それでブラフマ・ビハーラ（四梵住）。これを完成したら必ずブラフマ（梵天）の世界に行きます。だからブラフマ・ビハーラです。これが副産物ですよ。

ただそれもね、願いがあって、「私は兜率天（とそつてん）に行きたい、なぜかと言ったら、今、弥勒菩薩様が一生懸命修行しているから、せめて生まれるならその傍に行きたい」ということで、そこに生まれることもできます。ただし、それだけの力を持たなければならない。

## 過去世が見える人

### 【参加者】

友達が悩んでいることがあり、そのことについて聞きたいのですが。友達から聞いた話では、過去世で治療をしていたようなので、多分お坊さんだったらしい。そういうことが見えていたということですが、色々見えたから怖くて、止めてしまったというのです。

### 【水源師】

やっぱりそれはね、生半可に見えるから。というのはね、過去を見たからと言っても、ナーマ・ルーパ（心と体）はちゃんと見なければいけないのです。なぜ見るかといったらね、現在の物質と過去の物質が全て繋がらないといけません。アイ・カラーパ、眼の物質、耳の物質、身体、と。全て繋いでいかないとはいけません。で、「なぜ生まれたか、どういう結果でこの世に来たか」という因果関係を見なければいけない。それを6世続けてピタッと合わせなければいけないのです。

それで、その他にまた、こんど、シャーリプトラの第5法、お釈迦様の第1法、それがまたピタッと合わなければいけない。でなければ妄想なのです。自分で勝手に作っているかも知れない。というのは過去は延々とあるからね。たとえば、十代前のことがボンと出てきてみたり、それがすぐ近くだと思ったり、ごっちゃごちゃになるから、ますます狂ってしまう。

だから、正式に、土台をしっかり作ってから。見る見ないは問題ではないのです。さっき言ったように、般若心経を頭に叩き込んでね。こういう科目があると。そのうちに本題に入っていきますから。だから飛ばないように。飛び方というのは禅で空に入っていくことです、公案をもってね。いずれ公案が出来たら、必ずまたヴィパッサナーも出来なければいけないはず。出来るはず。だから二つがピタッと合って、どっちも良いと。だからヴィパッサナーも良いし、禅も。どっちも正解です。そういうことです。

### 【参加者】

しっかりやっていないから、ということですか？

【水源師】

そうそう。だから結局ね、坐禅やっている人も突然そういうので怖くて逃げだしてしまう。ということは、そういうことを止めて一心に呼吸だけ見るとかね。それから、数息観だったらそれだけをやって行く。それを、心をそっちに持って行ってしまふから、「ああ、これ面白い、あれ面白い」といって心が浮ついていくから、ますます変なところに入って行ってしまふ。心には色々な扉があります。これ見たりあれ見たりではなくて、順序立てて見ていけば、そんなに怖いものではありません。

それにね、あるお坊様が地獄を見たのです、これやっている時に。で、これを行きたくないからどうして回避するかと一心不乱にやっているけども。まあ地獄に行くときには地獄に行けばいいのですよ。その時に地獄はパーンと消えてしまふ。それは妄想なのです。

逃げないで向かった時にそれがパッと消えるんです。逃げるからいつまでもそこにある。そういうことです。



9月19日

## 北伝仏教と南伝仏教

### 【参加者】

今お話を伺っていると、北方禅と南方禅と(先生は)両方をされているということで、それはとても貴重であると感じました。日本でも他にもそういった方はいらっしゃいますが、非常に数が少ないです。

私も元々は大乗仏教を勉強していて、途中で南方の仏教が本物であると聞いて、確かに瞑想のシステムだとかもシステムティックにできていて、これを勉強しますと、日本の仏教というものが非常に色あせてしまって、何とというか、否定するような気持ちになってしまいました。

しかし実際に瞑想会にでたり色々勉強をしているうちに、「いや、そうではない」と。日本にも、少し変容してはいるけれども、正しい物が伝わっている、と徐々に気がついてきました。そういった中で昨年、お話を聞いて、やっぱりそれは正しかったんだと思いました。また色々勉強させていただいて、瞑想もやっていきたいと思います。

今日のお話のなかでも非常にうなずける点がたくさんありまして、確かに経済が発展し過ぎると、みんな仕事の方に奪われてしまって、あくせくしてしまい、だんだんゆとりがなくなっていく。やっぱりもっと肩の力を抜いて、素朴な形で生きて行かなければ、と。それは仏教に関わらず、もっと気楽に。

そういった中でやはり仏教の瞑想というのは、世の中にとって非常に役に立つと思いました。感想としまして、こういった仏教、瞑想をできるだけ多くの人に伝えて行きたいと思います。

### 【水源師】

どうもありがとうございます。ありがたい言葉をいただいてですね…。全くその通りで、江戸文化があれだけ世界の最たるものをつくり出して、特に浮世絵とか、茶道、華道とかが大変に発展した元禄時代とかがあって。1日6時間働いて、3日働いたら後は働かない、という余裕の中で、それだけのものがつくられた、と聞いております。

そして今その恩恵を受けて、もう素晴らしいこういう環境でね、畳の上でみなさんと一緒に坐禅できる。まあ本当に…。カナダとかアメリカに来てご覧なさい。そりゃ建物は立派だけれども、こういう風な、しっかりと身体に来るものはないですよ。椅子とかに座ってとか、石の建物とか、荘厳だけれども…。「さあ、私が神である、生きなさい」という風な(笑い)。畳のような柔らかいものじゃないのです。

それで、実体は、ないのです。ないから、そのローマ帝国の方式で、「私が神の代表だ」なんてダーツとつくるわけなのです。でも、空っぽ。何も無い。だから、悩んでる。まあ、そういうことで…、全く同感です。

私が最初南方に行って、その素晴らしさに気づいた時には、「いやー、これはすごい。北方のあれはちょっとおかしいんじゃないかな」と思ったんだけど、般若心経という、北方で私が通ってきたものを、南方では知らないということで。それで、「あれ？」と思ったわけですね。で、よく見たら、知らないのではなく、南方の彼らは、この般若心経を行(ぎょう)でやっていたのです。それがはっきりわかったのです。

だからあっちの方は、このお経は知らないけども、最初から「アビッジャーパッチャヨ一…」とかもういつでも唱えているわけなのです。その十二因縁、十二縁起をね。英語で、**dependent origination**、因縁のことね。結局これも、因縁の解説なのです。実は、「色即是空、空即是色」ということになって、その根本原因はつまり、五蘊(ごうん)・受想行識(じゅそうぎょうしき)。つまり、ナーマ(名；精神現象)が、ルーパ(色；物質現象、身体)に、くっついている、ということが、因縁の最大のとこなのです。ここからみんな出てきている。

だからこれをしっかりと見たときに、では「なぜ人間が生まれて、生死を繰り返して」とか、「この世の中で、津波とか、この前の福島原発の事故がどうして起こるか」とか。「起こる」とはどういうことか。それは絶対に起こる、いつでも起こりうる。それどころか、この全世界が、はっきりと、破壊されると言ったこともあるわけなのです。

ということは、確かに私たちは「苦」。「苦」の中で生きているわけなのです。ところが、その「苦」の中の微妙な変化で、楽で、仏国のこういう風な畳の上で坐っている。これは「仏の恵み」なのです、実は。

だからそういうことで、「私たち何も特別なことはしなくてもいい」とか。「こういう世界が永遠に…」とは、続かない。アフガニスタン、イラク、とかね、リビアにシリア。南米だっていつ暴動が起きるか…。メキシコではもう **drug war**(麻薬戦争)、アメリカで **financial war** (金融戦争) でね、家をどんどん失うし…。**calamity** (災難)、それが現状なのです。

何が起こってもこういう風に安泰にして、こういう風に勉強できるという、仏国の中に生きてる、ということは大変素晴らしいことなのです。

ミャンマーは、あれだけ貧乏だなんだって言っても、道を歩けばちょっと水甕があるんですね。喉が乾いた人に捧げるためにね。心の、"優しさ"ということがもう国の中にね…。なんだか、「人々はいじめられている、民主主義ではない」というけれどもね。違うんですよ、行ってみたら。カンボジアにしろ、ラオスにしろ、ベトナムにしろ、その、山奥に行

ってもね、なんだかふんわりした気持ちで、殺伐としたところがないのです。

チベットの山奥にいてもやっぱり仏国だから、なんか心が柔らかくて、なんだかツアーカーで来るものがあるしね。やっぱり悪いことはしない、人には良くしてあげなさい。

「諸悪莫作・衆善奉行」で成っている社会だから、やっぱり何か、ゆとりがありますよね。

#### 【参加者】

先ほど、四界分別観を使って因縁を見なさい、と先生はおっしゃっていましたがけれども…。それは、普通の在家の人でもできるのでしょうか？

#### 【水源師】

はい、できます。私も昔は在家でした。それは、段階を追ってずーっとやっていけば、最終段階でできます。

#### 【参加者】

そうすると、今ここにいる人が、今日から、明日から、できるものではない、と。

#### 【水源師】

やはり、段階を追って、禪定に入って、次から次と、ズーッと、教科を進めて行けばできます。

### 禪定と悟りの違い

#### 【参加者】

昨日のお話で、坐禅を組んでいて、禪定に入って1週間くらいそれをやることもできる、そういうお弟子さんもいらっしゃる。だけど、それをいくらやるからといって、それと悟りとはまた別のものであるという話があって、それが良く分らなかったのですが。

#### 【水源師】

はい。結局ね、韓国の比丘尼も3年間マハシ瞑想センターに行った。皆、この比丘尼は悟りを開いている、と言われた。だって、1日9時間、10時間坐っているんだ。でもね、「坐って覚めても何もない、これはおかしい」と。そういうことです。

それで、パオ瞑想センターに来て、どんどん進化してニッバーナも見ると、因縁の関係もきれいに見て…。これが、悟り。悟りと言うのは、本当のことが本当の目でちゃんと見える、ということ。だから、花は花、お菓子はお菓子、とね。お菓子は石じゃなく、花は花。

そういう風に、結局、因縁もきれいに見えるし、実相(じっそう)、この世の実相もちゃんと見える。そういうことです。それを悟り、と言う。悟りというのは、なにもパーッと開

いて、一瞬にして判ったというような風に言っているけれども、それは、空(くう)のことを指しているんであって、空を見たら、四界分別のルーパ(物質現象)も見えるか、と見たら、それは別。あっても、見ようとしなければ見えない。

それが、南方仏教のこういう方法で、ルーパも見えるし、ナーマも見える。そのおかげで、それをたどって今度は、過去も見えるし未来も見えるし、天眼をもらうわけなのです。あの、禅でも"天眼"といいますね。天眼によって、過去、未来を見ることができます、禅の力を持ってね。ところが、南方では理論的にちゃんと見せてくれるから、非常に楽です。

#### 【参加者】

そうすると、例えば、ずーっと坐禅をしていて、感覚に集中して集中力がぐーっと高まってきて…。

#### 【水源師】

そうではないです。空(くう)の状態、一切動かないときに、パーンと映像で見えるんです。映像と実体が一体になって、もう、1秒以下の…一瞬、一刹那ですね、その間に、100年分の情報がポーンと入ってきます。そのことですよ、悟りと言うのは。

でも、悟りにも色々な段階がある。確かに、悟りを開いても、1カラーパ(微粒子)に大宇宙を見ることができなければ、まだその下の悟り、ということです。「一塵に十法世界あり」というのは、1カラーパの中に全宇宙がすっぽり入る、そういうことです。「一中一切、一切一中」ということも悟りの段階を示します。そういうことです。

### 瞑想の仕方について

#### 【参加者】

先生の瞑想法のやり方というのは、パオだけじゃなくて、大乘的なやり方も踏まえて瞑想を教えるという…。

#### 【水源師】

私は、曹溪宗(そうけいしゅう; 韓国の禅宗)で、禅をずーっとやっていました。私の先生は、曹溪宗で、印幻禅師といって韓国で非常に有名な方です。東国大学の学長をやられたり、東京大学の博士課程でもインド哲学を修めてますけれども、学識だけでなく実際の禅法も私に教えてくれました。だから、その学識禅法の要点と、実践禅法の要点、二つを奇跡的に教えてもらいました。

曹溪宗は達磨大師が来て、その弟子の中に慧能という方がいて、その方が曹溪に住んでいましたから、そこから来ています。その伝えをずっと受け取って、私が奇跡的にミャンマーの、お釈迦様から綿々と続いたものと、達磨大師がインドから持ってきた心が続いた

ものがピターッと合ったわけですね。

**【参加者】**

私たちに瞑想のご指導をされるときには、どんな方法を採られるのですか。

**【水源師】**

まずは気楽に、高ぶらずに。あと一応、「坐」をみなさんにお見せして、体験してもらわなきゃと思っているのですけれども。ちょっと待ってください、今持ってきますね。私は達磨大師の洞窟で、達磨の「坐」を、ある比丘尼が持ってきてくれまして、坐ったことがあるんですけれども。結局、日本で使う坐と全然違うんですね。

座ったら、まあ、こんだけ心地よく坐れることがあるのか、というくらいの坐なのです。まあ、それは無理だとしても、私がパオで使っていた、坐はダンボールで簡単にできますし、ただ拾ってきて作ればいいもんだから。私はそれで1年間やりましたから。

そういうことと、あとは、腹式呼吸をまず。もし禅をやったことがない方は、「まず呼吸を見つめる」ということを言いますけれどね。お腹がふくれて、またへっこむ。そのときに、お腹がいっぱいにくらんだときに、少し止める。で、どんどんへっこんだときに、少し止める。これをずーっと繰り返して、充分できるようになったら、それだけね、10分、15分でも。

そうしたら、今度は数息観(すうそくかん)に入る。今度は自動的にできるから、ただ数えるだけです。それが完全にできたときに、今度は、アナパナ・サティ、をやってみて。ニミッタが見えたら、ニミッタに移ってもいいし。ニミッタが見えなかったら、どんどん、数息観から今度は、空(くう)の世界に入るように。無我といいますが、そのやり方を教えます。やり方があります。ただ「無我、無我」といっても無理なのです。そう、段階段階で教えていきます。

**【参加者】**

よくアナパナ・サティということで、鼻から吸って、ということが強調されるんですけれども、初心者が瞑想をする場合、やはりその腹式呼吸というか、お腹のふくらみ縮みを鍛錬するというか、できるようになってから次に移った方がいいのでしょうか。

**【水源師】**

はい、そのほうがいいです。後で、どうせね、アナパナ・サティを続けていってもね、大体、2時間半では無理なのです。だから、パオ・セヤドーも、ある人が来た時に、2時間半でやめるから、「5時間座りなさい」と命令したそうです。それで「できない」と言ったらおしまい。

だから、5時間とか6時間、座るときには、腹式呼吸でちゃんと訓練しておけば何ともないのです。通過してしまう。ここ(胸)でやってたら無理があるから、2時間半で苦しくなってやめてしまうんですね。だから、基礎をしっかりしておけば、どっちでも基礎がしっかりしていればいいけれども、小手先ばかりやっていたら、どっかでぶつかってしまいます。

#### 【参加者】

もう一つは、いつも、脚の痛みがひどくて、それ以降瞑想ができないことが非常に多いのですが、その際に、よく本なんかではです、あとトリートなんかで言われるのは、あの、痛みをよく観察しなさい、って言われるんです。観察しようとはするんですけど、痛くてもどうしようもないときは、姿勢を変えたりしてもいいのでしょうか？

#### 【水源師】

私がまず、坐禅やって、結跏(けっか)をやったとき。まあ、もう、痛くて痛くて、もう地獄に入るような痛みでね(笑い)。でまあ、5分か15分、痛みにこらえられたらスーッと消えて、その、禅定に入って、痛みは消えたけれどもね。その痛さは、よく分ります。もうイヤでイヤで、半跏(はんか)にしてみたり…。「他の人はこの痛みをどうして解決してるのか」ということを、ずーっと考えました…。

だから、こういう風に南方禅でね、少し脚を広げてやってもいいし。本当に痛かったら、眠らない限り椅子に座っても良い。座るポジションがいいというのは、眠らないからいいのです。

椅子に座ったらね、私、タイでやったけれども、いつのまにか寝てるんです。その、眠りを押さえるための、ことだから。結局、あまりその、結跏(けっか)はいいですよ。半跏(はんか)も良いし。あまり、こだわらなくても良いです、私の体験では。こう言ったら怒られますけれどもね、大先生からは、「仏(ぶつ)はこうやったんだから、あなたもしなさい」って(笑い)。

まあ、そういうことで、あまり気にしないで。結跏(けっか)が難しかったら半跏(はんか)にして。それで、慣れていけばね、最初の10分か15分は痛いけれど、そのうちプッと消えちゃうんですね。で、45分間、終わる頃になったらまた意識が帰ってきてね、痛みが出てくるのです。というのは、身体がもう、「お終いにしたい」という心が出てきたときに痛みがパッと発生してしまうから。

そういうことだから、あまり気にしないで、自分の姿勢にあったものでやっても良いし。で、結局、4時間、5時間座るときには脚を変えたらダメなのです。ニミッタが崩れてしまうから。だからいったんその姿勢に入ったら、それでずーっと行かなきゃいけない。無理

したら絶対に崩れるから。

で、「南方ではこうしなさいと」いうのは、無理しなくても良いですよ。で、腰も少し上げて。だって坐る人は20時間も坐るんだからね。結跏(けっか)では絶対に坐れない。その、ワーッとやっていったら、よっぽどなことじゃなきや。それでもう、7日で終わるならいいけれど、1年ぶっ続けでやらなきやいけないからね。それはまず不可能で、脚がやられてしまう。だからあまり、極端に考えないで。

**【参加者】**

普段の生活の中で、瞑想だったり坐禅だったりというのをちょっと怠りがちになっているので、こういうお話を昨日今日と聞いて、これから・・・、気楽な気持ちを持ちながらも、しっかりとやって行かなきゃいけないな、ということを思いました。

**【水源師】**

ああ、そうですね。いやあ、私ももう・・・怠けもんでねえ。それでもう、1週間くらいやめてごろっと寝たら、なんか気持ちが悪くなってね、仕方なしに、病気になるよりは坐る、という感じで(笑い)。まあその連続ですよ。

**【参加者】**

「気楽に坐る」ということなのですけど、意外と気楽に坐るって難しい。気楽に坐ろうというのが僕の中でちょっと・・・。

**【水源師】**

あの・・・、力を込めずに。「ワーこれをやらなきや」と、グワーッとでなく。まあ自然体で、自分なりに。いつもの、普段どおりの呼吸でまず坐って。ゆったりとお茶を飲むような気持ちで。お茶を飲むときにクワーッと飲まない。そういう心で、味わって、ゆっくり。静寂を味わうように。

**【参加者】**

そういう心持ちですか。

**【水源師】**

はいそうです。静寂を楽しむように、気楽に。それから、静寂を楽しむには、グワーッとやったって楽しめないからね。やっぱり、ゆったり気楽だったら静寂の音とか聞こえてくる。

## 空と悟り

### 【参加者】

昨日から伺っているのですけれども、空(くう)と悟りは違うのですか？

### 【水源師】

いや、一緒です。段階の一課程。

### 【参加者】

空(くう)の先に悟りがある？

### 【水源師】

いや、あの、空(くう)も悟りです。あなたがこうして皆さんと一緒に、坐禅して体験したことも、悟りの中にあります。悟りってというのは、「明らかに物事が見れる」ということなのです。ただ、空の体験をするには、それだけの力があつたときに、本源の、非常に深い、この base ですね。その大世界がポーン見える。で、その空から成り立つ現象の世界が今度、どんどん見え始めます。空を通過しなけりゃ、その現象の世界は絶対に見えません。で、最後に到達するのが、法身(ほっしん)の世界に入っていきます。

だから、法身の世界があつて何とかとよく言うけれども、ほとんどデタラメだから、非常に難しい世界だから、まあ、ほとんどまやかし、です。

### 【参加者】

この世界が空であることを体験することが悟り、という意味ですか？

### 【水源師】

まあ…、それ以上のことですね。それ以上の、本当に法身の世界まで入って、初めて悟りになりますけれども。それを見なければ、一般に、大悟とか中悟とか小悟とかあるでしょう。だから、あまり悟り悟りと言わずに、まず空の体験をしてください。空をみれば、もうニッバーナですから。

### 【参加者】

ナーマ (精神現象)、ルーパ (物質現象) を見ることと空(くう)は違うわけですね？

### 【水源師】

全く違います。それは課程の間で…。だから、山に登るみたいなものですよ。富士山に登るのにね、ジャンプして登る人は滅多にいない、一発で(笑い)。走って登れる人も滅多にいない。だから、一步一步やっていく課程です。その辿りついた所が、空の世界である、

と。そこから今度は羽を広げてブーンと飛んでいく世界。今度は、法身の世界を見に行くわけなのです。そういう感じですよ。

もう、富士山の頂上に登ったらニッバーナの世界、空の世界ね。パーンと、約束されたということ。その時にソータパン（預流者）か、サカダガミ（一來者）か、アナガミ（不還者）か、アラハト（阿羅漢）か、はまた別として。

だからその、体験しかない。頭では絶対わからないから、ますます狂うから、だから頭だけでわかろうとするのはやめてください(笑い)。頭でわかったら、みんなすぐにお釈迦様です。できないですよ、それは。その、心のドアを開いて、心の眼で見るしかないから。

もうこれはほとんど、映像でね。その、架空の世界だから。架空の世界で本物は見えなわけなのです。これは、全部架空の世界なのです。それを、まず見てください、と。ところが、架空の世界で本当の実体を見よう、というのは不可能。

つまり、魚が水の中で泳いでね、この陸上の世界を見るには、羽根をつけてトビウオみたいに飛んで初めて見えるけれども、魚に羽根がなかったら一と泳ぐだけなのです、一と。一瞬垣間見るかもわからないけど。

けれどその、空の世界に入っていくのは、そのトビウオが飛んで、「あー、見えた、見えた」って。こんどそれが鳥になって一と飛び続ければ……。まあ、そういうことです。

だから、あまり"考えないように"。ただ楽しく実践して……。まあ難しいけどね、楽しくって言っても。できるだけ努力して、ま、この仏(ぶつ)の大世界を楽しむようにしたら自動的に……。

**【参加者】**

質問がかぶってしまうかもしれないのですが、空(くう)の世界と、我々の世界ってというのは違うものなのですか？

**【水源師】**

空(くう)があるからこそ、私たちがその上になって架空の世界があります。

**【参加者】**

だから空即是色ってなる。

**【水源師】**

はいそうです。

【参加者】

その空(くう)、先生のおっしゃる空っていうのはなんか、龍樹とか中論とかの空とはちょっと違うんですか？

【水源師】

それは私、読んでないし…。あの一、龍樹菩薩の智度論を読んだら、ウワァーッ、となつて…(笑い)。漢文で書いてあるから(笑い)。

英語で書いてあったらもっと簡単なんでしょうけど、英訳で。それ探したんだけどね、スリランカで。あるらしいけど、手に入らなくて。あの、空、空です、スンニャータ。これ、仏教の最高の秘密ですよ。だから、そう簡単に判るわけないですよ(笑い)。

みんな南方でも、あの、知りたくて知りたくて努力している。で、その虚空と空の関係、空と実体、色(しき)の世界。で、これを四界分別で見たときに、綺麗に見えます。じゃなければ、禅でも、バーッとやっていったら、それでも、映像で見えればね。でその、映像といったら、「一念無量遠永劫、無量遠永劫即一念」。

劫というのは、地球が生まれたり消えたりするでしょう。無量遠永劫ですよ。即一念が見えるわけ、バーンと。それが空と一体なの。だからその、カラーパの世界も飛び越してしまう。だからそこを、北伝、大乘の方は、悟り、という風に言っているじゃないですか。でも南伝仏教で、これを仕組みで言ったら、もうそれがピターッと合ってしまうからね。それはすごいもんで、今度は、法身の世界に入っていくから。南伝では、ダルマカーヤ、その、法身ということを私は聞いていませんけれども。

これが、分析仏教になってしまうところが、大乘仏教の難点ですね。今度はあまりにも哲学的になっていく。理論でダダダッと、理論、論争、に入っていく。そうではなく、それよりも私はニッバーナに行くことが仏(ぶつ)の教えだから。いかにして早く、涅槃の世界に行くかということです。論争ではないです。

## 家庭生活と悟り

【参加者】

瞑想のことというより人生上のことなのですが、結婚をしたいと思っています。家庭を築いて、子供も育てて…。そうするとちょっと、悟りの世界と距離ができてしまうんじゃないかと…。

【水源師】

いや、できません。「色即是空、空即是色」で、すべてが一体になってるから。だから、その家庭の中から、悟ることがあります。喜怒哀楽とか色々なことがありながらも、すべてが、肥やしになっていきます。だから蓮の花は、泥の中から水を吸ってスッと花を咲か

す。きれいな、きれいな水の中では蓮は咲きません。そういうことですから、安心して、恐れずに…。

### 慈悲の瞑想

#### 【参加者】

慈悲の瞑想のことなのですが、なかなか映像が、思い描いた人がはっきり描けない、ぼんやりとしか見えないのです。それと昨日のお話の中で、「愛がわからないと慈悲はわからない」というお話をされていたと思うんですけど。

よくよく考えると、慈悲もわからないし、愛も…、はっきりわかってはいないのです。もちろん、ペットが可愛いとか、そういうのはわかるんですけど。そのところを深く、理解するにはどうしたらいいか…。

#### 【水源師】

やっぱりそのペットが可愛いってそれが、慈悲の心、メッタの心。それです。それを、いかに広げていくか。それをね、あの 1 回できないからっていつてあきらめずに、もしそれに専心するのであれば、10 回も 20 回も、映像にくっきり浮かぶまで、やっていく。それは避けられない。でなけりや中途半端になってしまう。

結局、お釈迦様を見ようとする場合にはブッダーヌ・サティ（仏随念）という手法があります。そのときには、お釈迦様の写真を見て、それでアラハトをずーっと唱えていったときに、パーンとお釈迦様が現れます。

だからその、写真の映像をくっきり、と見る必要があります、最初のイメージで。で、その最初のイメージがボケたら本物のお釈迦様はパーンと出てこれない。そういうことです。

#### 【参加者】

はい。あの自分の、写真で見たお釈迦様とかでも大丈夫なのですか？

#### 【水源師】

はいそうです。そしてそれを見て、頭に入れてからずーっとやっていつて、最後にブッダーヌ・サティ（仏随念）で、映像が本当に出てくるのです。

#### 【参加者】

わかりました。

## テーラワーダの瞑想と北方禪

### 【参加者】

静けさを楽しみましょうとおっしゃったんですけど、私も、最初坐禪をやっております、禪の方法というのは、「心がすーっと落ち着いて、静寂なところにずっといる」というような感覚だったのです。しかし、テーラワーダみたいに、段階を追って進んで行く、というのではなくて、まあとにかく坐る。もう何年でも・・・、まあ「20年坐れ」とかそういう感じですか。それが・・・、先が全然見えない、というのが一方でありました。

ところがテーラワーダの場合は、段階的に上がって行くから分りやすいところがある。しかも、最初から涅槃に至るまでの道がはっきりと、地図で示されているということがある。逆に言うと、次、次、と越していかないと、次に進めない。まず、一番最初の難関が禪定だと思えるのですけれども、とにかく禪定、まで行かないと、その先の四界分別もなかなか進まない。そこが非常に難関で、そこでストップしちゃっている人がほとんど、だと思えるのですが。

### 【水源師】

結局、あの静寂でね、瞑想をやらせていたたら、空(くう)まで進む必要があります。で、空を見たときには、段階的にスーッといくはずですよ。あの私だけじゃなく、他の人にも聞いてみたら、ほとんど同じ体験をしている。だからその、テーラワーダでも静寂でもどちらでも良いわけなのです。

それでストップをかけられたら、もう1回禪法に戻って静寂を徹底的に楽しむ、と。それでそのときに、公案をもらう必要があるのです。禪の奥義は、心々伝印(しんしんでんいん)なのです。心と心を判で押すように、バーンッとエネルギーを与えてもらうのです。それが種になって開かなきゃいけない。ただ「無我で坐れ」では無理なのです。それが、曹溪の奥義です。

だから、エネルギーのある人からもらわない限り、なかなか難しいという・・・。これまた難関なところがあります。だから **Bodhidharma**(達磨大師)がインドからきて、慧能に伝えて、それ以外は発生しないようになってる。だからどうしても、**Bodhidharma** が、124歳で、南海のチェンナイからまわってクアンドン(広東)に入ってきて、シャーリンテンプル(少林寺)で9年座ったということで、涙がポロポロ出ました。本当に・・・、ここまで苦労して菩薩というのは法を伝えに来たのか、と。

私たちは何もしてない、と。それでも(私たちも)菩薩だ、といってる。本当に謙遜して・・・。で、130歳でパミール高原を通過してね、毒殺されながらも身体を生き返らせて、テクテクと歩いて帰ってきた。

だからその、それに比べればね。本当にもう、それこそ極楽浄土の中で修行をさせてもらってる、っていう以外ないですよ、皆様(笑い)。

**【参加者】**

今は、テーラワーダと北方禅を両方学ぶことができます。そのテーラワーダでやっていて、精進を一生懸命して、気付きを、呼吸に対して一生懸命やっていると、あまりに精進過剰というか、力だけでやっていると、疲れが出て来てしまうという…。

**【水源師】**

はい、それでは…。私の弟子が非常に困ってしまってね。で、私が禅法の基本に戻して、これこれこうしなさい、と。それをやったらススーッと第一から第四定に入っていました。それから white kasina (白カシナ) までパパーッと、すごい勢いでね。でそのときに、もう私はカナダまで帰ったんです。

だからその、結局それが、大乘を学んで、テーラワーダ手法を学ぶということ、二つを学ぶということ…。すごく明快にわかります。そういうときにどうしたら良いか。

**【参加者】**

はい。ですから、テーラワーダの手法である程度まで努力してやっても、先に進まなくなってしまうので、途中でほっぽっちゃって、禅の方法に…。

**【水源師】**

そうです、それが正解です。それで、静寂でずーっとやって、力をつけて、また、時間がくればやればいい。

**【参加者】**

あまり努力ばかりでやってると疲れてきて、ポキッと折れてしまうという。

**【水源師】**

そうそうそう。で、まあ南方の人はね、無理して悟る気は一つもないのですよ。この人生ダメだったら次。次にダメだったらまたその次。まあ、6回くらい坊主やったら悟るだろう、という(笑い)。そういう…、感じでやっているから(笑い)。

あっちはピンダバーダ(托鉢)で、朝歩いて。テクテクと歩いて…。苦しいのですよ、裸足でやったらね。私この足でやったらもう、痛くて痛くて。もう…、それですぐに草履を履きに帰ったけど。で、それでやって、持って帰って食べたら修行おしまい、ていうのが大体ほとんど(笑い)。

【参加者】

そんなに急がないということですか。

【水源師】

急がない、「絶対に」急がない(笑い)。だからみなさんに気楽にしてください。



9月24日

## ポルポトと比丘

### 【参加者】

カンボジアのポルポトの話の中で「ポルポトの出現で、比丘が被害に遭う」というお話がありましたが、その因果関係がわからないのですが。

### 【水源師】

ポルポトが出現することは、天界では予見されていたのです。インドラ（帝釈天）とかには見えるから。その比丘は、功德を積んでいるのです。近所の人を助け、いつも優しい。こういう比丘が、殺されてはならないのです。それにより、その社会がもっと悪世になってしまう。特に、帝釈天は仏教を守る天帝だから。

もし、この比丘がポルポトの虐殺の所業を見ると、そのあまりの悲しみ、心の痛みで修行ができなくなってしまう。そういうことで、帝釈天が降りてきて、連れにきたのです。つまり、帝釈天にも愛があるのです。慈悲だ。この人は落としちゃだめだと。なんのための仏法であるのかと。

知り合いに、凄く人柄の良いスリランカの比丘がいます。住んでいる村には、彼が行く前は何も無かった。何度も自分の先生が「そこへ行き、お寺を建てろ」と言う。先生の命令だから、その村に行き、水と電気も曳きました。スリランカでは、比丘は聖者の位にあるから、政府も協力的なのです。それに加え、本当に良い人だから、村人も凄く尊敬する。彼は長寿の薬、世界に2本しかない秘薬のうち的一本を持っていて、ココナッツ一つで生きている。質素な生活をしている人です。

その彼が村人を連れ、マドライに行った際、6人の若いタミール人達がやって来て、ナイフで殺そうとした。その時、突然「この比丘を殺すな！」と天から声が降りてきたらしい。それを聞いたタミール人達は、ビックリして逃げたと。天は、いつも見ているのです。助けるべき人は、助けられます。

## 因縁と自然災害

### 【参加者】

自然災害も因縁の一つの考えに入るのですか？

### 【水源師】

もちろん入ります。寿命とかね。ところが、自然災害によって、とても不幸な人が天界に生まれ変わるとしたら、喜ばないといけない。いつでも功德を積んでおきなさいということ。「死んだからといって、死はない」ということを頭にたたきつけておいてください。

特に、人間が再び人間に生まれるという保証も無いのです。修行過程が終了した、あるミャンマー人と話をしました。「前世は何だった？」と聞いたら、「人間ではなかった」。「じゃあ、なぜ人間に生まれたのか？」と聞いたら、「人間が良いことをするのをみて、私もそうしたい、と思って、人間に生まれてきた」と。願望で生まれきたのですね。そして、今生で修行を成功させた。

だから、保証します。安心して、素直に、達磨大師の方向で進んだら間違いはない。もっと欲を言えば、ナーガールジュナ。これが、また凄い。でなければ、カッサパ尊者、サーリプッタ。そういう偉い先生方が、今でもいますから。本を開ければスツときますから。

だから、皆さんが言うように、「死んでバイバイ」じゃないのです。弘法大師様も、凄いお経を選んで残してくださっていますから。今でも脈々と生きているわけです。しかし、生きてこういう会話をして、何も教えてもらえないなら、あまり意味は無い。これは、「生きて死んでいる。生きて死す」。

しかし、教えは、「死しても生きる」。永遠に。お釈迦様は、死んではいないのです。脈々と、日夜、ご指導して下さいているのです。あちらの仏陀、こちらの仏陀、お寺、チベットの僧侶など、ありとあらゆる仏陀の智慧で、「生かそう、生かそう」として下さっている。私のように、南伝や大乘が色々と混じっていても、皆さんこうして集ってきてくれて、何か良い事があるような気がします。

## 心自体は垢がつくこともなし

### 【参加者】

心の力は光を超すということでしたが、逆に心があることで欲にまみれたり、我があるという、我の畏におちると…。

### 【水源師】

心自体は、垢がつくことも無く、汚れることなく、またこれ以上綺麗にすることもできない。仏陀そのものなのです。ただ無明により、自分で真っ黒に汚しているから見えないだけ。妄想。だから、夢から覚めたら、「あっ、なんだ！」ということになる。今は、夢に酔いしれているだけ。

この宇宙は、何回も生じては、滅している。花が咲き、また枯れるように。今の科学では、ビックバンがあって、はて、その前は何か・・・と。そこでお終い。しかし、宇宙は花のごとく、咲いてはしぼみの繰り返し。ニミッタで、そこまで見えます。この宇宙だけではなく、ほかの宇宙の事まで、見えてしまう。

昨日の説明のように、ディーパンカラ・ブツダが現れる前、2万の日月仏陀が現れた。

仏が現れる間と間は、広大な時間が存在する。私達の心は、人間の頭では考えられない時空をずっと通ってきている。自分自身を卑下して馬鹿にしているかもしれないが、人間の生命体を持ってこうして生きているということは、大変なことなのです。

全く見えないから、そこら辺をたむろしている女の子達と変わらないと思ってるかもしれませんが、一つ一つの生命体は、それほど偉大なものなのです。そこを取り違えるから、妄想が発生する訳なのです。「スター・ウォーズ」どころではない、想像を絶する、あまりにも凄い時空をたどってきているから。

お釈迦様がディーパンカラ仏と出会う前に、20億の仏陀と出会われたという。サンマサンブッダサ（正覚仏陀）ということは凄いこと。修行することで、その奥は深く、太陽のように、ヒマラヤのように高いということがわかる。修行しないで、ただ話を聞いているだけでは、絵に描いた餅でしかなく、分からない。修行すればするほど、その凄さ、永遠なるということが分かってくる。私達は、その力で守られているのです。

その昔、お釈迦様が白い象に生まれた。その国では、白い象は吉兆ということで、王様が生け捕った。その象には、盲目の母象がいたのです。その聖なる白象に餌をやって飼育しようとしても、食べないで痩せ衰えていく。象になぜかと聞くと、「盲目の母象に餌を持っていかないと飢え死にしてしまう。それを嘆き悲しみ、餌を食べる気がしない。産んで育ててくれた親に親孝行したい」と。本当の愛ですね。こういう愛の行為の連続を為されたのですよ、お釈迦様は。

また、無所得のゆえにと。ある時、お釈迦様は王様として生まれ、「捨てる」という行をしたのです。王国も含め、一切を布施したのです。奥さんと子供だけ引き取ってね。もの凄く貧困な状況の中、子供は死んでしまい、ある時、禅定からでて、托鉢し、食物を持って帰ったら、奥さんは餓死していたと。それはそれは、想像を絶する凄い荒行・難行をされたのです。

そういう、荒行・難行を経て、悟られたヴィッパッサナー・般若心経などの叡智をいただいているわけなのです。「涅槃へ行く」という、この道。どれだけ凄いか計り知れない、大宇宙の叡智をいただいている。これだけ、私達を愛してくださっているのです。「これを持っていきなさい」と。

だから、皆さんも安心して、深く考えすぎずに、できなかつたら、1日1分でもいい、瞑想してください。この1分という因縁が、2分、10分に繋がり、来世に良い功德となって出てきますから。そういうことです。