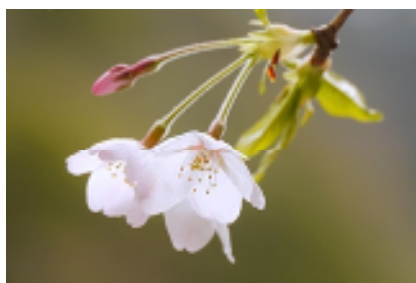


水源禪師法話集 9

2012年2月19日





目次

水源禅師法話	3
四つのサティパターナ	3
いかにして禅定の世界に入るか	6
ゴエンカさんのヴィパッサナー	8
ボロブドゥールと密教	9
質疑応答	12
サティパターナについて	12
心の癒し	17
マハシの瞑想法	19
ゴエンカさんの瞑想	20
天界の助け	21
来世が無いという不安	24
天界のデーヴァ	26

水源禪師法話

四つのサティパターナ

今回、運良く皆さんに素晴らしい吉報をお知らせすることができます。お釈迦様の舍利を受け取って、ここにお釈迦様がいらっしゃるのです。本当に夢のような栄光をあちらこちらで受けました。特に一番良かったと思うのは、仏教の最高の秘宝であるサティパターナ(念処)を体得してきたことです。

このサティパターナと言うのが四つの方法、四つのピラミッドになっていて、この方法でしかニッバーナ(涅槃)に達しないというお釈迦様の方法なのです。この方法には四つがあります。マハシのカーヤヌパサナー(身随観)。ゴエンカ師は完全ではないけれどもヴェーダヌパサナー(受随観)。チッタヌパサナー(心随観)は禅に当たります。禅もいろいろなバラエティがありますけれども、最後のダンマヌパサナー(法随観)というのがパオの手法になっています。

どの方法を取っても、7年の内に一つか二つ悟りの栄光をもらいますと。または、6年・5年、3年・2年…その人によって違います。第2の段階になれば、11か月・6か月・3か月以内に一つか二つ悟りをもらいます。また、2週間・1週間で一つか二つの悟りをもらえますと。

ということはもうノーリターン、アナーガミ(不還果)^(*)の位に上って、もう1度生まれるにしてもアラハト(阿羅漢)の位に上って、涅槃の世界に入る。涅槃の世界に入るにはこの四つのドアしかありません。今回は奇しくもこの四つの方法を体感させてもらいました。

一番びっくりしたのは、スリランカの大長老12人が集まったところで、サティパターナの核心を私が述べた時に大ショックを受けまして。と言うのはスリランカでは経典仏教が盛んで、実際には瞑想をする手法をする人がいないようなのです。

私の存在を知ってタミル系スリランカ人の弁護士さんが、「20年間探し回ったけれどスリランカでは出会えなかった」と。私の話を聞きつけて、車で300キロ乗り付け、訪ねて来てくれて、私が説明したら、大変な喜びを受けて、「今度は2千人、3千人のセミナーを開いてください。スリランカでもあちこちの僧院でぜひ瞑想を教えてください」と言われました。

¹不還果：四向四果(預流、一來、不還、阿羅漢)の一つで、死後人間界にもどることなく、天界以上の階に上って悟りに至る者のこと。

カンボジアでもそういう状態でした。カンボジアの最高のお坊さんという方も、文献をずっと検証した場合に、抜けているものがあるのですね。だから、なかなかうまく行かない。実は簡単なことなのです。それを確認することによって現象が起こります。それでその現象が一致してしまいます。それで「私は正式に勉強したのだ」ということになる。妄想ではなく、その体験もできます。と言うのは経典に書いてあるように、ニッバーナとは何かと。「ロウソクの火をふっと消した状態である」と。こう言ったって分るわけがない（笑い）。でもその現象が起こります。

それで、経典仏教と瞑想修行を 20 年して、マレーシアでセミナー講義している 76 歳になるアメリカ人の僧と問答をして、最後にニッバーナのことを聞かれました。私が、「ニッバーナとはロウソクをふっと消したようなもの」と言ったら、「それじゃあ足りない。もっと言ってください」と言って。それで私が、「もう少し勉強する必要があるね」と言ってさっと去って行きました。やはり彼には理解することが無理なようで、そのことでショックを受けていたようでした。

仏教で最初は経典を読むことも大切です。最初の段階は、スッタマヤパンニャーと言って、経典を学びながら真理を知る。その上の段階が、チンタマヤパンニャー。経典を一生懸命理解し、考えながら、論理的に真理に到達する。最後の一番大切なところが、バーバナマヤパンニャーという、瞑想によって真理を観ること。これ以外にしか本当に経典を読めるものはないわけなのです。

今回そのことがまざまざと発生したわけです。今までサティパターナと言ったら知らない人がいないわけですね。丸暗記までしている。でもそれをやることができなかった。

私が今回説明したことによって、大変なショックを受けた。経典はもう 30 年、40 年読んでいるから私の言っている的確なポイントが分かるわけなのです。それでスリランカでは大統領直属のお坊さんが、「ぜひ会いたいから話をしてください」と言うことで、お話をしました。それであちこちのお寺で「ここの寺に居てください」と。

スリランカには私の弟子に会いに行ったわけです。今年で 28 年。ズーッとただ坐り続けています。パオの修行をやっているのだけれども、「先生、どうしてもうまく行きません」と。「私はこういうことに心が動きます」と。「ああ、それは良い。あなたは前世で何かの誓いをしたから、これが見えないようになっているかも知れないけれども、このダンマは非常に高いアラハトのサブジェクト(課題)になるから、問題追及をそのまましなさい」と。

で、ここのナウナヤ(僧院)は食事がまた良いのです（笑い）。本当に森の中で非常に素晴らしいところで、たまたま私が行った時に VIP ルームを予約していたのだけれど

も、何故か、他の人が来て入れなかったわけです。これがまた良くて、私は大岩にあるクティに泊まったわけです。

これが「エンライトメント・ロック（悟りの岩）」というか、そこで一夜にして最後の行が完成した。どこまでも追及して入って行って。この時に追及して入っていったのは、パオでは白赤黄黒、この4つのカシナの色を教えるのですけれども、天界の知らせか何か、なぜかブルーが入るわけです。ブルーがパーッと出てくる。

このことで私がパオに行った時に、台湾の方が何故か、「経典にはブルーと書いてあるのに、なぜブラックを使うのか？」と質問したことを覚えています。ところがその時の回答は、はっきりしなかった。私はその時は、やっている最中だったから只聞いていました。

このブルーがまた非常に不可思議な、ブルー・カシナで、本当は経典ではブラックではなくブルー・カシナです。



エンライトメント・ロック

それでこの追求で第八禅定に入って行って、さらにその先の第九禅定へ入って行ったら、ブワッと見えるわけです。このエンライトメント・ロックで坐ったら。

だから私の弟子には、「私が去ったらこの鍵をお前にあげるから、ここに坐りなさい」と。「下界は火の海で苦ばかりだけれど、ここは天国でこれ以上の幸運はないから、ずっと坐っていなさい」と。外の世界はいかにして車を買うかとか、そういうことばかりで、ここは天国で只坐れば良いし、食事は良いし、人に会わなくても良いし、本当に天国でした。

いかにして禅定の世界に入るか

でも私の先生（印幻禅師）は、「お前はそういうことをしてはダメ」と。ちゃんと釘を刺されているから。私の弟子には「まあ、この次の世があるから、あなたはここの天国に住みなさい」と。もちろん禅定を持っていますからね。第四、第八禅定。必ずやブラフマ(梵天)か天界に生まれる。

だから私が悩んだのは、「皆さんが、いかにしてこのジャーナ(禅定)の世界に入るか。入れなければ、せめてサマタで涅槃の世界の方向に導くことができるか」と言う大課題が日本から出発する時にあったのです。

日本の方々が本当に求めて、ここに仏国というのは素晴らしいことで、何人であろうが国籍が違おうが、仏国で生まれたという因縁は大変なことなのです。浅はかな人間のことで差別とかがありますけれども、実は大宇宙的なことなのです。

韓国に行って1週間、韓国ではメディテーション・ヒーリングという手法を使った。実はある比丘尼がもう14年修行して、60歳で人生も捨てて、一生懸命にやったけれどもニミッタが出なくて、あきらめかけていたわけです。私がこの手法を使ったらニミッタがすぐに出てきて、大変な喜びでした。

だから一方方向ではないのです。心の状態が全部違うから、その人その人で一人一人に指導して行かなくてはならない。もう一人はアーナパーナ・サティをやれば、ここが固くなってどうにもならない、ということで他の手法をやって、心が非常に安定してね。ものすごく熱心でした。と言う風に12人いて、最後までいたのは6人でしたけれども、すべて良い結果を出して、「来年は韓国全土に報告して皆を集める」なんて言っていました。

そこで出会ったのがマハシのお坊さんで、マハシの行を20年やっている素晴らしい方でした。で、「マハシの本願は何か」と聞いたら、「サティパターナだ」と。「これ以外にはニッバーナへ到達できない」と。

私はサティパターナと言うのは聞いたことがない。「何のことか」と。そして、「その本はどこで手に入るか?」と。「あなたはマレーシアに行くから絶対に手に入るだろう」と。

それで、マレーシアのマハ・ビハーラと言って、スリ・ダンマナンダ長老という非常に高名な方が作ったお寺で、彼は亡くなりましたけれども、とても良いお寺で、もう贅沢限りの食事が来ます（笑い）。

この人が書かれた本（「Do you believe in rebirth?」）で、過去世の証明ね。西洋の方の話が書いてあります。「この時に亡くなった少年が次に2年後に生まれた」とかね。結局十二因縁をやれば自分の過去とかをどうしても観てしまいます。これは私たちにと

っては当然のことですけれども、一般の方にとっては疑念があるから、非常に素晴らしい解説書になります。過去からのいろいろな文献を出して。すばらしいお坊さんでした。



マハ・ビハーラ

カンボジアではアフリカ最初の比丘がいました。アフリカのウガンダ。ミャンマーの人が応援しています。ですからこういう因縁がどんどん広がっていきます。それから、この仏舎利をもらったのは、スリランカの、ソマバッティ (Somawathi : *1) と言って、ここには竜神様から歯をいただいたらしい。だからここでは虹とか色々な不可思議なことが起こって、朝に夕に野生の象が来てずっとお経を聞くわけなのです。

ここは熱帯で非常に暑くて野生の象さんが歩いているわけです。孔雀もいるし、鹿も夜訪ねてきます。本当に現実としてこういう場所があるのです。

ここで仏舎利を受け取って、もし日本で道場を開くならば3つ仏舎利を置いて、そこで仏舎利塔を作ってやられるのが良いと思います。と言うのはお釈迦様がそばにいると一緒に見守ってくれますからね。パイブレーション。パンニャー・パイブレーションと言うかね、ニッバーナ・ダートゥ(*2)と言うのがあります、ニッバーナの物質と言うのがあります。それが直接ここから伝わって来ますからね。

今回の旅で非常に素晴らしい叡智をいただきました。今回の最大の収穫は、サティパターナの行法を実際に体得して、皆さんに指導できるということです。ヴェーダナヌパ

1 ソマバッティ：ブッダの右の歯の舎利を安置するために紀元前2世紀に建てられたと言われる仏塔。不思議な光を発するのが巡礼に目撃されている。

2 Dhātu ダートゥ：界、要素、舎利、遺骨という意味がある。

サナーと言うのは 1923 年に他界された、レディ・セヤドー (Ledi sayadaw*¹) という非常に素晴らしいアラハトがいらっしやって、その方の行法を完全に受け取る方がいなくて、ただ、この方の行法がパオになって、マハシに分かれて、その一部がゴエンカさんが持ってと言う風に、全部ではありません。

ゴエンカさんのヴィパッサナー

なぜかと言うと、スリランカでたまたま、パンニャラマと言う比丘がいらして、22 年のワサを経ている方で、その人が「ぜひこれを体得してください」と。「やあゴエンカさん、聞いたことがあるけれど、あまり興味ないし…」(笑い)。でもあまりにも必死に願うのです。「私の命を懸けますから絶対に体験してください。これをやればガンも治るし、麻薬の患者でも、アルコール依存でも、脳の腫瘍でも治ってしまいます。実は私のお母さんが脳腫瘍でこれを治しました。私のお父さんの背中のガンも治しました」と。私のために普通は入れないみたいだけれど、ちゃんと用意してくれてね。ゴエンカさんと言うより、ヴェーダナヌパッサナー、般若心経の受想行識の行なのです。

それで「この方式に従って他のことは入れないでください」と言うから、ただその方式でやってみたら、「なるほど、心の現象が外に現れてくる。ナーマ・ルーパを体の外で観る行法である。それをサンカーラ (フォーメーション) 行深。こういう見方があるのか、と。

そうしたら、4 日目になったら私の体が全部光のようになってね。気持ちが良くて、粒子がパーッと見えるわけです。そうしたら、「あなたはもうバンガー (Bbhangā : 壊滅) の位に達した」と。「もう私はあなたを教えることができません」と。「これほど早く達した人は見たことがありません、あなたはただ、インドに行ってゴエンカさんと直接話してください」と言う。とんでもない。そういう話になって (笑い)。

次はどこに進めばいいのかと。サンカーラ・ウペッカー (Sankhâra-upakkhâ : 行捨)。これは曹洞宗の有名な道元禅師の解脱。段階としては 1 から 16 まである智慧のうち 11 番目。でもその手法が書いていない。それでたまたま、マハシのお坊さんが言っていた、サティパターナ、の本を手に入れたけれども、「マハ・サティパターナ」であまりはつきりしていない。

それでスリランカ第一の比丘尼と言われるプロフェッサー・クスマさんに尋ねたら、「それは私の博士号の論文であるから全て知っています」と、「はいこのお経です」と渡されたわけです。その時は「そうか、そうか」と言って置いておいて、それで、サン

¹ レディ・セヤドー：ミャンマーの有名な僧侶 (1846 – 1923) 伝統的なヴィパッサナー瞑想の復活に努めた。ダンマに関する多くの著作がある。

カーラ・ウペッカーとは何だろうと思ひながら、もうその行法を教えてくれる人がいないから、それでこれはヴェーダナヌパサナー(受随観)のことではないかと言うことで、サティパターナの受(フィーリング)の方でやっていったわけです。

そうしたら、スーッとサンカーラ・ウペッカーに達したわけ。分かりますからね。それで、「今度どうしたらいいのか」と聞いたら、「いやもう分かりません。そのまま続けてください」と言われたわけです。

そうしたら、その経典に書いてある通り現象を起こしました。それで、「パオでやった行法も間違いなかった」と。パオで証明したのは私の、チッターヌパッサナー(心随観)、禅ですね。禅の行法も間違っていなかったと。三つの方法を確認できたわけです。

最後の、カーヤヌパッサナー(身随観)。これは、バンコクで10日間カーヤの手法だということでやったけれども、何の効果もないし、分らない。ところが、飛行機の中であるオバサンが食事の布施をしてくれて、「私はパオも知っているし、マハシも知っている。マハシは、『ライジング、フォーリング(膨らむ、縮む)』だ」というその二つの言葉ですぐにピンと来て、「お腹が出る、へっこむ」というだけ。もちろん、アーナパーナ・サティから入りますけれども。それをやっていったら、一晩ですぐそのカラーパの現象が出て、「なるほど」と。これでピラミッドが解明されて、「なるほど、四つ合わさって完成するのだ」ということが分かった。

ボロブドゥールと密教

で、インドネシアで、このボロブドゥール(*1)の巨大な遺跡は何のことだろうと。このボロブドゥールは実はバジュラヤーナ(金剛乗、密教)の遺跡なのです。それが千年前に滅んで、しまった。なぜかといったら、ムンドゥ(mendut : *2)というところのパンニャバロさん、37年のワサを経て、優しい素晴らしい方でね、宮殿のようなお寺です。「これはあなたのものでありますから、ぜひ自由に使ってください」と言われました。

で、その人が、ムンドゥ・テンプルという古い寺院があつて、弥勒菩薩が印を坐っています。正面から見て右手に金剛手菩薩、左に観音様。テラワダではない話があるわけではあります。だから、四面分ってこれから、真髓のバジュラヤーナ(密教)に入っていくのでしょね。という風に、壮大な旅になりました。

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。

ダンマヌパッサナー(法随観)というのは般若心経で言えば、「行深」に当たります。「色不異空」これが、カーヤヌパッサナー(身随観)に当たります。体の行法です。「受想行識」がヴェーダヌパッサナー(受随観)になります。



ボロブドゥール

それもサティパターナ(念住経)にやり方を詳しく書いてあります。やっぱりアーナパーナ・サティから入って行きます。では禅の空はどこにあるかという、「諸法空相」一空を見るということであるから、チッターヌパッサナー(心随観)。という風に私は感じました。

般若心経の中にこの通り、サティパターナが隠されながらあるわけなのです。ただ、これを体得した時に分る話。だからこのお経を理解するというのは、非常に難しいのは当然なのです。すべて、体得することによってしか分らないお経になっています。

ニッバーナに、究竟涅槃に達します。というのはサティパターナでも達してしまします。この中にあります。ただ、それをいかに噛み砕いて、その行法を進めるかという、第二の課題が私に残されています。

南方の方ではもう 2000 年、2500 年続けているから、その国に合わせて、四つの手法で指導するという。北伝仏教の場合は浄土宗、阿弥陀経は、やはり、チッターヌパッサナーの行法に入るから、「禅即浄土、浄土即禅」と、印光大師(*)がそういうことを言われて、日本では法然様が、この流派の二番目の善導大師という始祖から日本に渡ってきて浄土宗。またそれを改革した親鸞さんの浄土真宗。だからすべて繋がっている。ですから、混乱することなくそれをきれいに、心で理解した時に修行が進むはずです。

¹印光大師：(1861-1941) 中国の浄土宗第 13 代祖師

それぞれが持っている過去の因縁と今こうして合わせて、私はいかに一人一人涅槃の世界に早く進めるかということで、今回、仏教の神髄であるサティパターナを体験してきました。そのご褒美としてお釈迦様が一緒に来てくださった。

日本は素晴らしい革新的なところがあるから、ここから本当の仏教が発生する可能性があります。ただ盲目的にやるのではなく実際に現象としてどんどん体感して、この体感によってお経が深く読めますから。教理ではなく、哲学ではなく実践として、ということを感じました。今回はカナダへ帰るのだけれども、たまたまこういう風に時間が取れて報告ができるという、これも深い因縁というか、素晴らしいことだと感じています。



ムンドゥ寺院

質疑応答

サティパターナについて

【参加者】

サティパターナ・スッタは、テーラワーダでは基本的な文献ですが、身・受・心・法の順に見ていくという風にならされているように思いますが。

【水源師】

そこで誤解が起こります。

【参加者】

それは一つ一つが重要だと言うことですか。

【水源師】

重要で、四つの法門で到達できます。一つのところを深めても到達できるのか。それはできます。それを混ぜることによって困難が起こっています。到達することができなくて悩んでいたのでしょうか。

【参加者】

簡単なものから複雑なものへ、という風な順番になっていたように思うのですが。

【水源師】

それはこうなっています。カーヤヌパサナーの場合は、体を主に行って、こういう状態になっています。それから、ヴェーダヌパサナー、フィーリング（感受）によって涅槃に達します。チッターヌパサナーの場合には心に重きを置いて、すべて関連してしまします。ダンマヌパサナーの場合も、ニミッタを出すために、カーヤ（体）の方が薄れてしまう。それで体というものがあるのに、そこだけに集中して、うまくいかない人がいるみたいです。

それで私は、韓国では、ヒーリング瞑想で、心の障害を取った後に瞑想すると、すぐニミッタが見えてきました。この比丘尼さんは、命をかけて比丘尼になったけれども、全然、効果が出ないし、「私はだめなのか。もうやめようか」と思ったらしい。しかし、インタビューで、深い心の中の障害を取って、ヒーリングした後に、すぐニミッタがカーッと出てきました。非常に喜んで、「これからミャンマーに行く」と言っていましたけれども。そういうことで、一つ一つがちゃんと涅槃に達します。

ここが問題で呼吸の方も、「長い呼吸は長く、短い呼吸は短い」という、そこに捉われてね。今度は、長い呼吸の練習をして見たり、短い呼吸をして見たりと、これが間違いです。すべて自然体で、「長くなっているなあ。短い呼吸をしているな」と。そのことなのです。そこを逆に、長い呼吸、短い呼吸というのに捉われて、激しく呼吸をやってみたり、これは自然体ではありません。すべて自然体でやらなければ、現象が起こりません。

というのは、心の仕組みの中、カーヤ・ラフター、チッタ・ラフターというものがあったでしょう。身軽快性、心軽快性。これによって 34 の刹那心 (*1) が発生するでしょう。無理があると、ここが出ないから 34 にならない。当然ニミッタが出てこない。幾ら頑張っても無理。心はコンピューターみたいになっている。ニミッタが出ない時には、ずっと話を聞いて、核心的なところを理解する。実は比丘尼に説明したわけです。「こうこうこうで」と、それで私の話しを聞いて、納得したわけです。で、またヒーリングによって心が軽快になったから、ニミッタがすぐ出てきた。

インタビューが非常に大切です。なぜニミッタが出ないのかと。ずーっと私が質問して行って、ここだと言うことで、この問題点を、「世相がこうこうで、家庭問題がこうで、問題が発生したのはこうで」と話したら、「なるほど」と聞いてくれて。やはりそういう風に、心の問題を取っていく必要があります。ということはやはり教える人は、ナーマ・ルーパ(心と体)の世界を観る必要がありますね。

本だけでは到達できない。だから経典仏教になってしまつて、本だけでは到達できないところがここなのです。経典仏教には抜けているところが沢山あります。カンボジアでアラハンと呼ばれている方の文章を読んだら、私の体験からして、何か混ざっているものがあって、これでは無理があるな、と感じました。だから、体験ですね。一步一步、これが大切なことで、本当に次の世があります。人生一つではありません。無量にあって、この体から次の世界に移って行きますからね。

心によって、新しいサンカーラ (Sankhâra : 形成)、フォーメーションが出ます。これは、コンピューターなど、三次元のバーチャルリアリティの世界のようなものです。だから、プログラムが変われば、その通りにタッタターと出てしまいます。

【参加者】

涅槃に行くには四通りの道があるということですが、最後に、遺跡の話があって、密教のことを言われましたけれども、四方向から行けるとすれば、密教の必要性は何

¹ 34 の刹那心 : 善心の 34 の要素。意識 1、共浄心所 19、共一切心心所 7、雑心所 6、慧根 1 で 34 になる。

もないと思うのですけれども。

【水源師】

これが根底になって世界をホールド(護持)している。結局密教の世界は空を知った後でないと教えられないと言うことがあります。空は涅槃とは違うけれども、涅槃に行けない人が沢山いるから、そういう人をサポートをしなければいけないでしょう。また、涅槃に行っても、涅槃の世界から、この世を助けているわけなのです。この仏舎利みたいなね。この場合バイブレーションを置いておいて、これで皆さんを涅槃の世界に導こうと言うことであって、「もう涅槃に行ってしまったから関係ない」ということではないのです。

それから、浄土にいても、アラハト(阿羅漢)の修行をするときには、絶対に避けて通れない、行法があります。「衆生利益」と言う。衆生のためにいかに利益をするかと言う課題があります。そういうことが分からなければ、アラハトにいつまでもなれない。そこで、行を完成したときには、アラハトの中は、いかにして衆生に利益を与えるかという。自ら体得したから、この力によって救われています。

だから、ただ涅槃に行くわけではないのです。「自分」と言うものでなく、「我もなく彼もなく」、ということですが、無我なのです。この大宇宙は無我の慈悲の世界からできています。だから、「我」と言ったときに、宇宙の慈悲から離れてしまうから、災難が起こります。究極的に見たときには、平安の世界に入りますから。

だから全てが救われます。こうして私が、皆さんと逢ったこのことは、永遠に皆さんをいつまでも導くという力が残ります。だから、皆さんが一人一人涅槃に達すると言うことは、すべてを救う力を持つと言うことなのです。そういう世界に入れば、「同入円寂 平等大智」(*1)という仏と全く同じ力を持つという。

人に崇められようが崇められまいが関係なく、全てを救ってしまうという素晴らしい法華経という摩尼珠(まにじゅ:*2)を皆さんが持っているわけなのです。三千大世界の素晴らしい宝を皆さんが持っているから。この龍女がこれをあなたにあげると。無我。その時に全宇宙を救ったと言うことで、当然仏の位に入ります。

ということで、どうしても瞑想は避けて通れない、その基本は、サティパターナの、手法がちゃんと残されて、一つ一つで到達できます。それを混ぜた時に、おかしなことになって、最近私たちがヴィパッサナーという言葉聞くのは、パオの手法であるダンマヌパッサナーが一つ。それからマハシのカーヤヌパッサナー。

¹同入円寂 平等大智：舎利礼文の一節。

²摩尼珠：竜王の脳中から出て、望みをすべてかなえるという珠玉。

それから、ゴエンカさんのヴェーダナヌパサナー。これは第五の智慧から上は行きません。何故かと言ったら、「あなたたちは何時ナーマ・ルーパ(精神現象と物質現象)を教えるのか」と聞いたら。「教えません。これの繰り返しだけです」と。それですぐ分りました。というのはどうしてもこの第五から、つまりバンガー・ニャーニャ(壊滅智)から、サンカーラ・ウペッカー・ニャーニャ(行捨智)に行くには、どうしてもナーマ・ルーパの行法を教えてやらなければ行けないから。それでそこで、サンカーラ・ウペッカーに到達します。サンカーラ・ウペッカーから今度は、涅槃に達する行法がちゃんとあります。

皆さんがこうしてお話を聞いてくださったと言うことだけでも良いのです。必ずやこの言葉は永遠に心に残っているから。仏陀がここにおられますから、このバイブレーションと、因縁の力ですね。必ずや因縁の力によって、花咲くことがあります。それも普通の人に比べたら、非常に近い将来において。アフリカで生まれ、アメリカで生まれ、アフガニスタンで生まれとか、全然遠い話だけれども、皆さんは、もう目の前のおられるわけです。大変なことなのです。

【参加者】

修業者としては、サティパターナ(念処)という四つの行法をそれぞれ終了する必要があるのでしょうか。

【水源師】

ありません。一つで大丈夫です。

【参加者】

四つの行法があるということを押さえたうえで、その内、自分に合う行法を行えば良いということですか。

【水源師】

そうです。一つできれば他のものもできる。ということは私はパオで、11ヶ月で終了したと言う結果になります。7年も10年もかけなくても。それをやれば、7日で終わってしまいます。それをやればアナンダ尊者のように、最後一夜で終わってしまいます。だからそんなに時間がかかるものではない。四つの方法を確信してしまいます。この手法をいかにして、状況に応じて、どの手法で行くかと。

体の悪い人は、ヴェーダナヌパサナー(受随観)が非常に有効である。ガンとかの病気の人はね。そういう人にとってはこの手法が良いなと思いました。サンカーラ、ナーマ・

ルーパが表面に現れてくるから。それが、瞑想によって、どんどん抜けていくから、病気が治ってしまいます。いろいろな、執着も放して行く。その代わり、朝4時から夜9時までびっちりやらなくてはならない—100時間。10日ぐらいが一番良いけれども、できない時は7日間。忙しい人は、3日で何とかごまかして（笑い）。

ま、いろいろな手法があります。集中して坐ることができない人は、カーヤヌパサナーの歩く方法。どういう方法でやって行ったら良いかということについて、ある程度達したら他の修行に移っても良いのです。全く忙しい人に一番良いのは、チッターヌパサナーで、公案みたいに、一つ一つそれを与えてやらせることですね。

時間がある人は、パオの、数年間ということを知覚してもらって。そのためには、アーナパーナ・サティの基本からしっかりやってもらって、ニミッタを確実に長時間持たせるようにする。そのためには、心の問題があれば、それを一つ一つ取ってあげなければ、いけないし、それから、ジャーナ(禅定)に入ってもらう。ジャーナ(禅定)に入ってしまうと、副産物だけれども、必ず天界に生まれ変わりますからね。人間界か天界に。

人間界に生まれるということは難しいのです。さらに、天界に生まれると言うことは、ますます難しい。だから、すべて瞑想法に深い意味があります。というのは、次の世に出発できる、準備段階だから。

菩提樹のあるお寺、マハ・ビハーラと言うのですが、スリランカのアヌーラダプラと言うところのお寺です。すべての菩提樹がそこから発生していますからね。アショカ王の皇女が、枝分けをして持ってきて、2600年間そこにあります。その内陣には普通は入れません。そこに入ったら、まあ、これこそ悟りの樹。それ以外の何ものでもないすごい力。いやビックリ。私は、ブッダガヤで朝な夕なに1週間坐ったけれども、まあ、その比ではない。たまたま私は衣を来て、パンニャラマさんがたまたま直属のその宗派の中にあつたから、「おーい」と声をかけて入れてもらったけれども、普通は入れません。それで、その力がなるほど悟りの木かと。だからやっぱり、因縁と言うのも大切です。



私が、ナウヤナ(僧院)のクティに坐ったときに、「いやあ、これは悟りの岩だ。不動の岩だ。これを逃がすことはない」ということで、私の弟子に、「あなた坐りなさい」と。結局、瞑想をやっているから分ることです。スリランカで、ツアーで全ての経典を暗記しているという40代の比丘の方が、「ぜひ瞑想を教えてください」と。経典をいくらやっても、通過できないことが分かっているから。

だから皆さん方は、宇宙の生命体の中では、ピラミッドの本当のトップにいる話を聞いている。ただやるか、やらないかの問題。やるとしたらどの手法を取るかということ、これから一人一人インタビューして、「これで行ってください」とか言うことを、今度日本に来るときにやることになりますね。若い人は時間がありますから、そう焦らずに(笑い)。

【参加者】

サティパターナの四つの手法というのは、ニッバーナに至る全体図を示しているということですか。

【水源師】

四つのドアですね。四つが組み合わさってちょうどピラミットの形をしています。

【参加者】

私たちが知っている瞑想の手法の、それぞれがそこに位置付けられて、どれが良くてどれが良くないということではないのですね。

【水源師】

ただ、通過できなくて、最高点に達しない時にはどこに問題があるかという、ことを理解できます。それ(障害)を取ってしまえばスーッと通過できます。

心の癒し

【参加者】

先程心の問題とおっしゃいましたが、私も日常生活で、ごまかしながら暮らしていても、心の中で、触れたくないなと言う部分があると思うんですけども、日常の中で、心のそういう暗い部分を癒す方法というのがあれば、教えていただきたい。

【水源師】

あります。だからその指導法で、ちゃんと理解したときに、消えます。それがモヤモヤしていると、いつまでもフラフラになるから。結局、さっき言った比丘尼の状態がそ

れなわけです。綺麗に説明したときに、フット取れて、スッと入って行けます。それでインタビューの時に、深く見て行って、「これこれこれ」と言って。私は一週間指導をしていたから時間がありましたけれども。

ただ、日本の大問題は、皆さん時間が取れないということで、これをどういう風に応用して、皆さんにお分けしたら良いかと言うことを、これから方法を見つけようと思っています。それでインタビューかとっても大切になります。コンピューターのプログラムの、どこでズレているかと。そこを探して、取ってしまっ、あとちょっと繋げれば良いと、そういうことです。

【参加者】

スリランカの菩提樹のあるお寺はアヌーラダプラですか。

【水源師】

そうです。そこのあちこちの寺院を訪ねて、この仏像がサマーディ・ブッダだと言ってとても有名です。とても気品があつて。



サマーディ・ブッダ

マハシの瞑想法

【参加者】

私は以前マハシの歩く瞑想をしていたのですが、焦っている時に焦りながらやっていたのです。そうしたら、チックになってしまったのです。だから自分勝手に進めると悪い影響が出るかなと。

【水源師】

マハシの場合に私が簡単に通過したというのは、タイでそれをやるお寺に10日居たけれど全然効果がなくて、あまり修行できないなと思ったのです。ただ、飛行機の中で「ライジング、フォーリング」という言葉を聞いただけで、アーンと分って、アーナパーナ・サティから入って、お腹の「縮み、膨らみ」、をずーっと1晩やっていたら、体が光のようになって、バラバラに体がなくなって行って、ろうそくの火の消えるようにサッと。「ああ、これだ」と。なぜかと言ったら、十二縁起をもう体験していますから。それから、ナーマ・ルーパの瞑想をすべて通過しているから、ちゃんとしてしまった。だからその中で、そこに達した場合はどういう風にして次へ進むか。これはバンガー(壊滅智)から直接もう、最後の到達の1つ前まで行きます。実は他でもう行をしているから、ずっと行きます。

ただ皆さん光が出た時にどのようにして次の段階に、サンカーラ・ウペッカー(行捨智)、解脱の世界に持って行くか、地水火風を見ていなければ不安が起こると思う。ただこれを、「体で熱いところのルーパを見てください」とかね。「体の所のそこが地です」とかね。それだけではちょっと納得できないことがあるかも知れない。

そこまで達しても大したものなのです。ゴエンカさんのところでは皆さんバンガーというところを目指しているからね。そういう状態になるだけでも仏教界では夢の世界へ入って行くわけなのだから、結局非常に自然体で簡単にスーッとやって行けば、必ずや現象が起こりますから。

体に自信のない人はヴェーダナヌパサナーでやって行こうかなと。坐れない人は、仕方ないから歩くとか、寝ても何でもいい。椅子に坐ってもいいから「ライジング・フォーリング」でただ集中して行けば、必ずやバンガーの状態に達します。そこからまた次の指導が始まる。

というのは、過去を見る方法、これは深い禅定に入っていけば見えるのだけれども、その時に自分で作り上げた過去か、本当の過去かの検証が必要になってくるわけです。それは自分で観て確信しても良いけれど、作った場合には次の段階に入っていけないから。正しく観なかった場合には次のドアが開かないわけなのです。すべてドア、ドアとなって、一つ開けば次。一つ開けば次で、全部いっぺんに通過しません。

その時にやさしく一つ一つ、「ここのドアですよ」と教えて行かなければならない。丸投げではこれは難しい。私が見ていたら、ほとんど丸投げで、教えるからね。「これやりなさい。後は本に書いてあるでしょう」で、これでは無理だと思いますよ。

ということで私もこれはどうしようかと思っていたけれども、とうとうサティパーナに行きついたから、「これで何とかなるんじゃないか」と言うところまで来ているのだけれど。

ゴエンカさんの瞑想

【参加者】

ゴエンカさんの瞑想合宿に行ったことがあるのですが、体をずっと観て行って、細かいバイブレーションに満たされて、とても気持ち良くなったりします。それで、「これ以降何をすれば良いのですか？」と聞くと、「ただひたすら感覚を感じ続けてください」と言うだけで、それで何をしても良いか分からなくて、パオのアーナパーナをやってみたのですが、なかなかうまく行かなくて。それでまたゴエンカさんの所へ行ったら、すごい効果があるというか、気持ちよくて心も落ち着きます。それでも「次に何をしたらいいですか」と聞くと、「同じことを続けてください」と言われるのです。

【水源師】

そこで問題があるのは、インターナル(内側)、エクスターナル(外側)を感じてください、と言われませんでしたか。全体を感じている時に三十二の体の部分の瞑想が必要です。それをやらなければ、中を感じたというだけであって、実際は脳の中も見ることがあるし、胃腸、心臓、腎臓 ちゃんと順番があるのです。それをしっかりやってもらった時に、インターナル、エクスターナルの効果ができて先に進めます。

【参加者】

ゴエンカさんの場合だと、内臓を見るのではなくて、バイブレーションという細かい感覚を観て行けと言われるのです。

【水源師】

つまり内臓もバイブレーションを持っている。すべてがバイブレーション。それを観る必要があるのです。問題はそれ以上教えることができないということ。というのは、それで私が「いつナーマ・ルーパを教えるのか」と聞いたら、「教えない」と。これでは無理だと。それでは到達できないと。そこが問題です。

それでそこまでやって、光が分裂した後は、三十二の体の瞑想が必要です。それをやったらもっとクリアーになって行きます。

そして、サンカーラウペッカー(行捨智)になったら、体が光のようになってルーパが発生します。三十二の身体瞑想をしっかりやってもらって、それからスケルトン瞑想をやって、それからインターナル・エクスターナル。それでどこまで行くかという問題になる。そこでルーパが見えたらそのまま続けてください。

天界の助け

【参加者】

修行においては、自分でやっていくというのが基本で、誰かが助けてくれるとか、そういうことを期待したら仏教ではない？

【水源師】

やはり天界は見ていますから助けてくれます。仏の力を加えることによって菩提の悟りに至ると。それは神仏の力によるものであると。確かにそうです。私自身もそういう体験をしています。他から助けてもらっているということを感じていました。まじめにやればそういう風に、外からの加護を受けてうまく行きます。その時に一番重要なところは、こういうご褒美をもらって、それをいかにして皆さんにお分けするかということ。この課題が非常に大切なことです。ここで、自分という時にすべて潰れてしまいますから、すべて「無我、無我」。だから、「私」ということによって、毒が発生してしまうわけです。

「お前のものは私のもの。私のものは私のもの。あなたの家も私のもの。この国も私のもの。世界も私のもの。でもあなたは何もない」と(笑い)。

というとても恐ろしいことに発展してしまう。なぜかというと「私は皇帝である。神の代理である」と。とても恐ろしいことに発展してしまうわけです。

全ては共存共栄でいかにして助け合っていくか。この宇宙はそういう風に成り立っています。

【参加者】

観音様とはどういう存在ですか。

【水源師】

大宇宙的な菩薩ですね。大宇宙にはたくさんのプラネタリー(惑星)があつてね。大宇宙にはそれぞれの仏国で仏がおられます。今回韓国に行って、韓国の人間国宝と言われる、50年間絵を描き続けて素晴らしいお寺を作った人がいらして、私とは30年来の懇意で



す。私が行ったら非常に喜んでくれて、「宇宙には無量の仏が見えますよ」と言ったら、すぐに分って「その通りです」と。心で絵を描いているから映像が出てくるわけなので。経典ではなく実際に描いていますからね。

宇宙もね、私たちはブラックホールの宇宙の中で、外が見えないわけだ。なぜかと言ったらブラックホールでは光も逃げ出せないわけです。結局宇宙自体がブラックホールで私たちはこの中にいるわけだ。だから他の宇宙は見えない、しかし、わんさとあるわけです。

華嚴経では「100億の仏が私と一緒に歩く」と。ケンブリッジ大学の数学者の言った、「100兆、200兆の宇宙が重なっている」と言う話が、華嚴経の一説の中に出てきますね。私たちはこの時空にいるから、次の時空はすぐそばにあるけれども、絶対に見ることができない。というのはこれを見るには光の速度を超えた時にカーテンがサーッとなくなって見えるわけだ。

それをどうして観るかといったら、心は大宇宙も一瞬にして観るから、当然観えてしまう。だから過去も観るし未来も観るし、予言者も出るわけなのです。

ただし、予言の方にあまり走っても意味がない。なぜかと言うと、人の秘密を皆見てしまったら敵ができます。そのうち敵が何か怪しいと思って殺しに来ます。だからお釈迦様は、「あまり神通の方には走りなさんな」と。

今回カンボジアの偉いお坊さんが殺されたのは、神通を使いすぎたからだとは私は思っています。なぜかと言うとこのお坊さんはすべてを見てしまうわけなのです。首相が今何をしているとか。それで政敵が王族派だから、敵の政党は嫌でしょう。だから殺しに来るわけです。

だからこういうことは、やるとしたら山の中に隠れて、世の人のために隠れながらやらなければいけない。ヒマラヤの奥に入って。でなければ必ず殺しに来るからね。神通

を使っている人はどこにいるか、分るわけなのです。

そういうゲームは止めて、「ニッバーナに真直ぐ行く方が良い」とお釈迦様は言った。その通りだと思います。あまり面白半分にならぬように。今日が良ければ必ず明日は良いのだから。そういう風に平穩でいてね、たとえ嵐が来ても家の中でじっとしていれば必ず嵐は止むし、いま世界は右往左往しているけれども、必ずやこの嵐は止むから、パニックを起こさないように。平穩に一步一步、これが自分を助け、家族も助け、友人も助け、会社も助け、国も助けと広がって行きますから。

逆に「今すぐ改革して助けなければいけない」と、ダーッと行ったのがエジプトで、未だに苦しんでいるでしょう。結局家を焼き払ったら住むところ無いからね。壊すのは1日だけれど作るのは何年かかるか分からないしね。

カンボジアではポルポトの時(*)に700万人いたのが350万人になったからね。知識人が全部殺されたから、いまだに知識が崩壊してしまって、大変なわけですよ。その時に日本が何をしたらと言ったら、カンボジア三蔵を印刷して送ったのです。日本と言うのはすごいものでね。永六輔さんも自腹を切って子供に本を送っていました。

カンボジアの人が、「これを見てくれ、この三蔵は日本の方が送ってくれた」と。そうしたら印刷所が、弘前で印刷してあって、「ああなるほど、因縁と言うのがあるのだな」(**)と。

だから、日本と言う仏国は世界で非常に大切なのです。だから皆さんあまり壁を作らないように。日本は海外でとても尊敬されていますからね。アメリカ以上に。結局仏国をどんどん助けているからね。平和的なこともやるし。だから自信を持ってください。

【参加者】

韓国ではお坊さんが非常に熱心に修行されているようですが、テーラワーダ仏教の修行もされているのでしょうか。

【水源師】

はい、やっています。やっているけれども、行法は素晴らしいと思うけれどもなかなかうまく行かないし、結局ダンマですね。真理を深く見たか見ないか、と言う話になれば話をすればすぐ分かるわけです。

¹ ポルポト：1975年、ポルポトが指導するクメール・ルージュが政権を取ると、知識階級を極端に弾圧した。仏教もまた弾圧の対象とされ、多くの僧侶が強制的に還俗させられ、寺院が破壊された。

² 水源禪師は弘前の生まれ。

今回南伝仏教の国を回った時に、何を見たかと言うと、私の話によってショックを受けて、禅を勉強したいということになるわけです。チッターヌパサナーのことなのですが、諸法空相をずーっと観ていくからね。これでも良いわけなのです。ずーっと行ってしまうから。

でもやっぱり無理があつてね、私の弟子が、必ず年に2回、七日七晩坐るわけなのです。それがまあ、ほとんどのお坊さんは苦しくて、こうなって(体が傾いて)くると、もうひどい痛みを受けるから(笑い)。でもそれを通過しなければお坊さんを止めなければならぬからね。ただ食わせるわけはないから。だから一番大切なのは、そういう時には、この行法(結跏趺坐)が必要なのだと。結跏でやれば、こういう風にはならないわけです。ただ七日七晩と言っても50分坐って10分歩くからね。これ(結跏)をやらなかった場合にはワーッとになってしまう(笑い)。

それでやった挙句の果て、実は何の効果もなかったと。ただやっただけだと。だから今回、「もしお前が死ぬ時があったら、その時は必ずこうして死になさいよ」と。なぜかと言ったら、寝たら落ち込むのですよ。そうしたらドアがたくさんあるからね、このドアに入って行ったら、こっちの世界に行く、と。こうしていたら死ぬ時に自分でコントロールできるわけなのです。

だから、「体が滅びる前、30分位はするように」と。大体死ぬときは分るから(笑い)。それですと坐ってね、自分でコントロールしてこの方向に行くから。

それを世界では不思議がって、なんだかんだと言うけれども、実はそんな大したことないわけなのです。だからその時にダンマヌパサナーをやっていたら確信的に言えるわけです。やってなくて本だけでは嘘をついていることになるかも知れず、あやふやになるから言わない。で、弟子はすぐに「分りました」と。

それで結跏にしろなさいと言うわけで、普段からやれと言うわけではないわけです。普段から30分か1時間やっていたら、だいたい30分前に死ぬのが分かるから。スッと坐ってやればだいたい行きたいところに行けますからね。そういうところがこの仏教はすごいわけです。

来世が無いという不安

他の世界はね、来世がないのだから。もう不安定なことになっている。上から下から。

インドネシアの若者が言っていた。「あなたの国は大変でしょう。心が騒いで」と聞いたら、「そうなのです」と。「と言うのはあなたはここしかないし、来世がないでしょう」。「そうなのです」と。

そういう風にブレイン・ウォッシュ(洗脳)されているから大変なのです。キリスト教もそうで。だからこの本、「Do you believe in rebirth?」ですね、これは西洋の方の例証ですよ。見ていただいて本当に来世もあるし、宇宙はそんな簡単にできていないわけ。巨大な知識そのものだから。宇宙を馬鹿にしたらダメです。アクシデント(偶然)で簡単にできたというそんな単純なものではないです。宇宙は本当の観音様の慈悲そのものでできているから、私たちが宇宙の大真理を学べる。これはもう頂点に近いところに皆さんはいるのですから、これを捨てることはないですよ。

何 10 億円とか、巨大なビルを持ったとか、そんなものではない。と言うのは今回弟子にも言ったけれども、巨大な蟻塚を見た。小さな蟻がエアコンみたいな穴もあけるし、ここには王様が 1 人いるよと。この王様は人間界に比べたら大変なもので、巨大なお城を持っているじゃないか。蟻ですら何億と言う家来を持っているからね。私たちは蟻ではなく、素晴らしい叡智を宇宙からもらっているから、これこそ平等に生まれてこれを使うと。

神の世界の人が私の回答に非常に困ったのは、「一人は生まれながらにしてガンであり、寿命が 3 年しか持たないと。もう 1 人はサルタンとか、王族に生まれて、健康で、一生素晴らしい生活を送る。もし神がいて完全で間違いがないのなら、どうしてこの二つの違いを作るのか」と。説明できない。回答に詰まってしまう。

スーダンで生まれたら両親を殺さなくてはいけない。でないと自分が殺されるから。普通は自分が死ぬわね、親を殺せないから。でも心が弱いからバババーンと撃って、この苦しみは大変なもの。回教の国でどうしてこんなことが起こるのかと。という課題を突き付けた。素晴らしい若者だったから。

で、こういうことによって前に進めないわけですよ。回教国はただ、「神、神、神にすがれば絶対に良いことがある」と。でも現実的には大変なことが今起こっているでしょう。それで今心がボロボロになって。それでその怒りをどこに向けるかと言ったら、サウジアラビアの王様ね。「サルタン、助けてくれお金がある」とか。もう大変なもの。

私が言うのは、宗教は否定しません。良い宗教は、「人は殺すな、助けなさい」。それをやらずに理由をつけてこういう状態を起こすからね。それよりはじっと自分の心を見つめて、次の世界の準備をして、人を助ける方が余程栄光を受けます。

天界のデーヴァ

そして天界の神々、デーヴァがおります。助けます。日本にもたくさん神社があるでしょう。偉い、精神の発達した方には決して不敬にはいけません。こういう方たちは心が純粹で素晴らしい方たちだから、敬って恩恵を受けた方が良いですよ。

今回私が行ったけれど、スリランカの、まあ心の優れたおばあちゃんね、朝に夕にお経を唱えて、一心にやるからそこには天のデーヴァが降りてくるわけです。で、私に名前を付けてくれと言ったから、「エカヤーナ・マハビハーラ」にしてくださいと言った。とても喜んでくれた、そこには村人が来て朝な夕なにお経を唱えて、素晴らしいところだけれども、パンニャラマさんは、「ここはジャングルの中で、大変危険なところで1年に何人も象さんに踏みつぶされて殺されているのですよ」と。「あなたね、ニューヨークに行って御覧なさい、そんなもんじゃない。身ぐるみはがされて肉まで取って喰われるよ」と(笑い)。



エカヤーナ・マハビハーラ

そこでは象さんが踏みつぶすので怖がって逃げてしまうらしい。未だにスリランカにはそういう風な所がある。でも動物は人を殺さないから。しかもスーッとそばまで来て逃げない。

ソマバットティという、仏舎利をもらったところは、朝に夕なに象さんが来てお経を聞いて帰って行く。本当にお経の中のことが現実になっているわけです。だから殺してはいけませんと言うこと。野生の孔雀もいるしね。実はこの世をよく見れば本当に浄土であって、自分次第でいくらでも修行ができると。

そのことをこの東京の、隔離された電車の中、ビルの中、全部取られてしまうから、そこで苦しみが発生する。それを私が壁を取って、それはそれで良いから、自分の心でどんどん修行できる方向に、何とかお手伝いできれば幸せだなと思っています。



お経を聞きに来る象さん