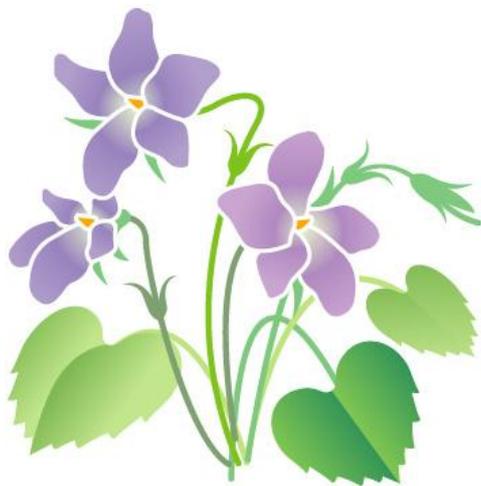


水源禪師法話集 1

2009年5月17日



目次

生い立ち・仏教との出会い.....	3
パオの瞑想法.....	8
これからしたいこと.....	9
争いの原因.....	11
瞑想に関して.....	14
ナショナリズム、民族主義.....	19
親子の因果関係.....	19
瞑想のポイント.....	24
心の癖を変える.....	26
チャクラのエナジー.....	29
元気になるには.....	38
親族の死・出家の心構え.....	30
修行の方法.....	35
信仰と社会的な問題.....	41
世の中は良くなるか.....	43
弥勒仏の出現.....	45
シンキング・マインド.....	46
日本の果す役割.....	47
学問としての、難しい大乘経典.....	50
この世は苦であるか、素晴らしいか.....	52
ホスピタリティとリバティ.....	53
在家生活と出家.....	54
裁判員制度.....	56
慈悲と瞑想.....	58
波羅蜜について.....	60
菜食主義.....	62
うつ病への対応.....	63
自殺について.....	68

—生い立ち・仏教との出会い—

【司会】

自己紹介も兼ねて、仏教との出会いや、今までどんなことをされてきたのかお話頂けますか。

【水源師】

私が生まれた所は青森の弘前です。四月末になればお城の花が満開になり、それはそれは美しい桜を見せるところで、またそのお城の前には岩木山という、平野にズンと立った山があります。春夏秋冬、いつも衣替えする自然の中で生まれ育ち、小さいときは近所の子と“かくれんぼ”や“缶蹴り”とか“かもめ、かもめ”と、一緒に手を繋いで踊ったり、お盆になれば近所のおじさん方がとても怖い幽霊の話や、土地に伝わる民話をしてくれました。

秋になればいっぱい林檎が生るので、秋の恵みを受けて。冬は冬で、雪でかまくらを作ってその中で餅を炭火で焼いて食べる・・・と、そういう風なとても幸せな子供時代を過ごしました。

家も映画館をやっていたので、小さい頃から邦画、洋画・・・、その街にある全ての映画館、すべてタダで入れたので贅沢三昧の生活をしていました。女中さんも三人も居ました。小さいながら近所と比較したらとても不自然な、近所の子供たちとは全然違う生活をしていました。でも、私は近所の子供たちと遊びたいので、わざと洗濯屋さんからあがってきたハイカラなシャツをドロドロに汚して遊んだりしていました。

まあ勉強は大嫌いで家に帰ったらカバンを投げて、握り飯でも作って、野原を駆け巡り、一人でポカンと空を眺めたりして、自由自在な生活をしていました。でもね、「この山の彼方には何があるのかな」と。

弘前は盆地なので岩木山は西の方。東の方にも山があって全然見えないし、子供ながらにいつもそう思ってたら、ある日、私の兄が大宇宙の絵本を持ってきて、「ほら、お前、これ何か分かるか、ここが地球だ」と言いました。「え、地球？私の住んでる地球がこんなに小っちゃいの！」って。「銀河系？太陽・・・何にも無い、こんな所なの？」ということで、科学的な方面からも非常な外に対する興味が強烈に起こったんですね。その時から。

クリスマスはクリスマスでちゃんとサンタクロースが来てお土産も貰うし、弘前にはお寺もいっぱいあるし、教会もあるし、宗教的なことでもコレといった壁はありませんでした。ただ、あまりにも何もかも在る、そういう所から、どうしても、この山の彼方を超えた人たちはいったいどうして暮らしているんだろうということが、私の、今につながる旅の人生になったのではないかと思います。

まあ、そうしているうちに弘前高校に入ったら、家が大阪に引っ越すということになったので、「ああ、これは良い」と。もう弘前には居たく無いからすぐ編入試験を受けて大阪の高校に運良く入れまして、そうしたら凄い大都会で、我が世の春で、デパートに行けばなんでも食べられるし（笑）、と思いながら、「いやー、どうしても外国に出たい。何があっても外国で暮らしたい」。映画で見たギリシャ神話、ベン・ハー、クレオパトラ・・・それは凄い大世界が海の彼方にはあるんじゃないかと。いったい目の青い人たちはどういう風に考えて、どういう風に生活してるのか。食うものは全部西洋文化で。

ちょっと言い忘れましたが、私は在日韓国人で、両親は戦前 1939 年に移ってきました。戦中はみんな兵隊さんに行かれたんで、農地が空いて食糧難ということで、私の両親は、その働き手として青森にきたんですよ。そういう人種的なことにも眼を向けて、アメリカではいろんな差別もあるけれど、そういうど真ん中に行って何が原因なのか、またどういう風に生きているのかということも心の根底にはあります。

それで運よく、「カナダ移民オープン」というニュースを見たので、まっしぐらに向かって計画を立てて、当時の自動車工学の最先端の分野に進んで、全てのライセンス、経験、全てを満たして、夜は土方をしたり、整備士として働いたりして、お金を貯めて・・・。ちょうどそのとき運が良いか、悪いか、大阪新聞社でアルバイトしてたときに、机に座っていた受付の娘と仲良くなり、そのまま結婚して、今もそのままです（笑）。

そのような過程を経て、全ての準備が整って、23 歳のときにカナダに行きました。そして 1～2 年トロントという大きな街であちらこちら会社を変わりながら、最後にはトロント・トランジット・コミッション（トロント交通公社）という公社に入って 29 年間勤めまして、運よく退職できて、退職したとたんに長年の夢である旅を続けて、今、六年目です。

ここで、ちょっと般若心経と私の出会いということに触れたいと思います。24～25 歳の時、やっぱり心が科学だけでは説明できない。科学は信じていたけど何か火のようなものが燃え上がっていました。母親が高野山に入って修行したということを知りながら、私も仏教という書物をひもとき、「ああ、これだけ深いものか」と思っていました。私もすぐに高野山に行く機会があって、その女人堂の女性の先生から西陣織の金糸で編んだ般若心経の財布を頂きました。

その時「世の中には、これだけ素晴らしい教えがあるのか」とショックを受けました。まあ、何回唱えても分からないけれど、ただ素晴らしいということだけは分かりました。何も分からないけど、ただ何か素晴らしい「色即是空、空即是色・・・」なんだか凄い。

まあそうしてるうちに、ちょうど曹溪宗の印幻禅師に会ったんです。禅師は 18 歳の時から禅を始めながら、40 歳の時にどうしても修行だけでは人に伝えられないということがあったんだと思います。それで東京大学の博士号過程に 40 歳頃に入学して、日本語はベラベ

ラだから、その方と縁があつて曹溪宗を教えてもらつて、日本の現状を話しているときに、「君、日本には素晴らしい本がいっぱいあるじゃないか、法華経、華嚴経、涅槃経、阿含経・・・凄いお経もいっぱいあるし、まず日本語のお経を読みなさい」と言われて、で、その中で勧められたのが「般若心経講義（高神覚昇著・角川文庫）」という本で、まあ、それを読んだらドンびしゃり。

私は先ほどお話したように日本の文化で育ち、日本の中で育つたもので、日本語で教えて貰う解説書は、ちょうど私が一番必要としていたものだったんです。何百回読んでしょうか。分からなかった。でも楽しかった。読むたびに変わっていきました。と、いうことは心が進化してるということらしいです。心が止まった場合には同じようにしか心に反映しないらしい。

まあ、そういうことで、また話は元に戻りますが、私が勤めていた会社は死ぬまで勤められるんです。日本とは全然違います。なぜ辞めたかといったら働いても、働かなくても現金収入が同じく入るから。わざわざ自分の金を使って昼飯を食べて働くなんて馬鹿らしい、家に居たほうがもっと楽じゃないかと（笑）。

そういうシステムなんです。また医療制度も全部タダだし、まったく何の心配も無いのに、なぜ働かなければいけないのかと。そういうことであっさり57歳で辞めました。その前の年が母親の七回忌で、どうしてもこれはインドのガンジス川に行つて母親の供養としたいということで、退職する一年前に、七週間の長期休暇を貰つて（笑）。まあ、そういうことが出来る場所なんです。

まあ、そういうことをしたのが、今度、本格的な仏教の旅というんでしょうかね。その間、在家で、一人でコツコツしてやりました。いろいろ。

で、ヴァラナシーからサルナートに行つて、その間いろいろな方との出会い。サルナートというのは鹿野苑とって、お釈迦様が最初に説法した所なんです。で、そこのヴィハラ（精舎）に行つたらスリランカから来たアボット（僧院長）さんが私の顔を見て、なぜかとてもショックを受けて突然、パゴダ（仏塔）を私に差し出すんです。「これをどうしてもカナダに持って行ってくれ」と。それから龍樹菩薩、1000年前のもので、発掘されたもので、非常に貴重な本当の龍樹菩薩の顔だから、それも持って行ってくれと。

なんのことか分からなかったけど、確かにそのパゴダは摩訶不思議な世界のもので、想像を絶するものでした。そして、「これ程のものを一体誰が、何処から持ってきたのか？」と私が聞いたら「これはカンボジアのグループが2002年の11月に持ってきて、このパゴダは仏舎利と49日間の法要を毎日やった、ただのパゴダじゃない」と。

確かにそのとおり。凄い霊力というか、話たら想像を絶することで摩訶不思議なんで、ここでは一応、詳細はお話できません。あまりものことなので、お話は外します。

そしてインドをグルリと旅して、すぐに会社に帰らなければいけないから、もう一回、退職して「今度こそ」ということでタイ、ラオス、カンボジアに向かって探し始めたけど、その時は見つからなかった。誰がパゴダを持ってきたか。で、そのままズーッと旅を続けようと思ったんですけど、名残があって、もう一回、つまり二回目にカンボジアに行ったときに奇跡的に、1800万人の中で、パゴダを持ってきた人が誰であるか分かったんです。

ちょうど私は毎日、朝、コーヒーを飲みに行くんですが、そこでコーヒーを飲みながらキリスト教の話をしていたんです。そのときに会話をしていた女性が、なぜか「アーミトレイヤー（弥勒）はまだ出ない」という一言を言ったんです。私はそれを聞いて、パーンと来て、「あなたは絶対に誰か非常な高僧を知ってるでしょう？」と聞いたら、「はい、知ってます」と。

カンボジアでも最高に有名なカボチャンという在家の人で、お坊さんがくっついて修行してるくらいカンボジアの仏教をリードしてる在家の方なんですけど、その人が500人の信者に説法しているときに、連れて行かれて話をしたら「私のナンバー2と話してくれ」と、「確かにパゴダを持ち帰ったのは私たちのグループです」ということでした。彼も私の出現に驚いて、このパゴダは中国の北京の「雲の居る寺」という国宝のお寺に収まっています。

これもまた摩訶不思議な話で、私がカナダに帰ったときに、超能力を持った友人から「あなたはインドから、何か二つの物を持ち帰ったでしょう」、「この二つの物は中国の石に刻まれたお寺に行きたいと言ってますよ」と言うんです。そんなこと言われても、私は、普通の人間だし、困惑してしまいました。

エクアドルの友人の医師も、同じような能力を持っていて、私が何も言わないのに突然、同じようなことを言いだすんです。二回も同じ事が起こった。「これは持っていかなければいけない」ということで、今はあるお寺に埋められています。私には何のことか分からなかったけど、そういう所へ行きたいと言うんです。まあ、そのような本の中の話ではなく、仏教は摩訶不思議な体験が次から次へと続いていきました。

で、その医師が言うには、医師の祖父が亡くなる前に梵天が降りてきて、「お前を連れていく」と。非常に高い修行をしていたので、そういう悲劇的な状況を見せたくなかったみたいです。

なぜ梵天が降りてきて連れていったのかという話は別にします。

そのように実際、お経に書かれていることが私の身の回りに起こっていきました。で、そのときに示されたのが、ビルマのパオというところでは唯一、お釈迦様の時代からと同じ手法で、同じようなことを教えていると。

特にそこでは「フォー・エレメント（四界分別観）」、つまり地・水・火・風の手法で、一切の究極の物質の世界では何が成り立っているか観ることができるし、実は光なんだと。

「へえー、そういう手法があるものか」と。そこでパオに行って、結局ビルマの袈裟を頂いた事情です。

で、チベットを回りながら一年間修行して、まさにそのとおりで、ずーっと全て修行し終わったときに、まさに驚いたのが、結局、私が最初に言った般若心経との出会いがあるでしょう。それを全部、観せてくれました。

修行とは観（ヴィパッサナー）、五自在のサマタ、その意味が実に明確に、何の嘘もなく、まさにその通りだということを、この行でダーッと観て、最後の結果、サマタ、空の世界は禅の世界でも同じく、ドンぴしゃり、どちらも違いません。

で、そこから大乘の本旨に入るときには、やっぱり大乘の素晴らしさが分かりました。ちょうど空の世界と大乘の空の繋がり、要がピタッと一致。・・・という風な私の生い立ちと仏教との出会い、こういうことです。

【参加者】

カナダでお仕事されていて、インドに旅に行かれるまでは、在家で印幻禅師から教わったことを修行されていたんですか？

【水源師】

はい、そうです。

【参加者】

そうしてパオで初めて出家されたんですか？

【水源師】

正式にです。

【参加者】

それまでは在家の立場として・・・。

【水源師】

まあ、坐ってました。

—パオの瞑想法—

【参加者】

私は今、パオ・メソッドの指導を受けていまして、パオ・メソッドこそは仏陀の教えであると感じるのですが、先生は、何ゆえにパオ・メソッドが仏陀の教えであるという確信を持たれましたか？

【水源師】

私が驚いたのは、「自灯明」という言葉をお釈迦様が言って亡くなりましたね。私は「自灯明」という言葉は、社会の片隅を照らすように善いことをして、奉仕してということなのか、自らを一生懸命磨いて、光り輝くような行動をするという意味なのか、・・・モヤモヤしていました。

以前から坐禅をしていましたのでニミッタは出ていましたが、私はそれが何のことか分かりませんでした。そしたら、光がバーッと出て「これは何なのか」と思ったら、日本から来ていた在家の方が、「それニミッタじゃないか」とビックリして言われ、「ああ、そうなの」と答えました。そのうちにパオ・メソッドの指導者の方も驚いてしまって、それから、1ヶ月以内にサマタへ入って、サマタの教科を5ヶ月で終え、四界分別、ナーマ・ルーパ（名色）を終わって、過去世、未来世を終わって、約11ヶ月で全てのパオ・メソッドの教科を通過しました。

話を戻しまして、何ゆえにパオ・メソッドが正統法であるかという回答ですが、「あっ、これ（ニミッタ）が自らを灯せということなのかな」と、私の心にカーンと来たんです。このニミッタによって初めて心の中に入って一切の知識を取り出せるでしょう。これ以外の方式でも阿頼耶に方法があるかも知れませんが、私は「これじゃないかな・・・」って思ったんですよ。

で、お釈迦様は光を出しているでしょ。ニミッタのことですね。そして特に、大灯明仏（燃灯仏）から授記を受けた。その大灯明仏（燃灯仏）は、「燃やしに燃やし続けて最期まで燃やした」と言われていますが、それは「蠟燭みたいなものを燃やすのかな」、「何を燃やすのかな」と考えていましたが、「ああ、このニミッタのことじゃないかな」と思ったんですよ。

で、ヴィパッサナーの観、これは実は今言われる法身、ビルシャナとよく似ているので、私は指導者に、「毘盧遮那（ヴィルシャナ）仏」ってご存知ですか、と伺いましたら「それは私の経典には無い」ということで分からないという。私の驚きは法身・応身・化身。これ（ニミッタ）は直接「毘盧遮那（ヴィルシャナ）仏」から来ている光じゃないかと、まあ心というものには実際にそうなんだけど・・・。

・・・このような回答で宜しいでしょうか。

【参加者】

我々、普通の人にも無量の過去があつてそれを観ることができるというのは理解できるのですが、未来を観るといふマインド・プロセスというのがちょっと分からないのですが？

【水源師】

それは実に簡単です。アインシュタインの時間と空間の図形を見れば、心は光以上のスピードで走ります。例えば、ここに壁があつたとして、ここまでは「川の流れ」は見えますよね。で、壁を外したら、川の流れがその先へと流れていくのが綺麗に見えますよね。

そのように、カラーパ（物質の微粒子）を止めて観えるくらい、「心」は光以上のスピードだから、全宇宙も一瞬にして観えます。この全宇宙どころか無量の宇宙も観えてしまいます。この宇宙の本源も観えてしまいます。それくらい心というのは凄いものです。

だから第四禅定でホワイト・カシナ（白い円盤）使ったら簡単に未来も過去も全部観えてしまいます。自分の過去と未来がですよ。ただし「未来」は、その一瞬に、つまり明日の私が何をやるのかということとは分からないので決定的ではありません、でも方向性は大体観えてしまいます。

現代物理学の方向で説明しましたが、これで宜しいでしょうか・・・。

—これからしたいこと—

【参加者】

今までいろいろ旅をされてきたということは伺ったんですが、これからはどういうことをなさりたいんでしょうか？

【水源師】

私が指導している、大変な修行をされてきた瞑想経験豊富な方が、結局カラーパの行にさえ入れなかったんですよ。その彼が心を晴らすためにネパール（ヒマラヤ）に行きたいというので連れて行った。カトマンズへ行って、どこへ行きたいと聞いたら「アンナプルナへ行きたい」と。私は前にチベットのカイラス山へ一人で行って大変なのを分かっている

るからね。装備も何もないからね、サンダルだけ。それで終わった途端、なぜか彼が笑い出して、・・・つまり心が晴れたんですね。

結局、今まで、これだけの修行をしても頭で考えた実態と、私がやったこととは相反するわけです。不可能なことを、実際に何もなしで、5400m登って見せたから。それで彼が納得し始めて、今度は、「じゃあ、パオに3年いろ」と。

そうしたらもう一人、ソウル大学を出た韓国で有名なお坊さんがいて、22年何も持たずに質素に、お釈迦様の言われた通りに生きています。彼が私を招待したのです。行くと、「実は、このモヤモヤとした壁を突破したいんだけど出来ない、どうしたら良いですか？」という質問を受けたんです。

結局、簡単に出来る人もいれば、出来ない人もいます。なぜかといえば、非常に簡単なことですが、自分で作り上げた世界から見た場合は出来ない。作り上げた世界とは、虚構の世界、嘘の世界、妄想の世界です。嘘を本当だと思っているから出来ない。

それをパーンと抜いてしまって、ただひたすら行ったらスッと見えてしまう。ところが、ソウル大学だとか東京大学だとか・・・作り上げた自我から抜けきれないだけなんですよ。

「人間」は、ほとんど何も変わらない。「人間」を喩えれば、みんなエベレストなんだけれども、エベレストにちょっと雪が積もったか、積もらなかったくらいの差で、「これはすごい百万長者、大統領」となって、それくらいのものであって、宇宙の次元からみたら、ほとんど平等ですよ。

と、いうことに目覚めたときにスッと入っていけるんですが、お金とか社会的地位とか学歴とかプライドとか・・・。特に仏教の高僧達は崇められるから、ほとんど不可能に近いです。

そんな縁で韓国に行った時に、ちょうどコースを終えた二人の比丘尼から、「どうか南方仏教の比丘尼を助けてあげてください」と懇願されたんです。南方仏教では比丘尼は認められませんからね。私は同土に聞いたのです。できないはずはない、方法はあるのだから、ただしないだけでしょう。そういうことによって、南方の女性は非常に苦しんでいるんです。南方の女性が韓国の僧院で修行しているんですが、私が法話をした時も非常に感銘してくださって、「これからも韓国に来て教えてください」と頼まれたので、それがまず一つです。

実は、私は北米・南米主体で行動しようと思って39年間、カナダで坐って、仏教の旅をして、結局白人の方だって、インディアの方だって、本当のモノに触れたときにはショックを受けて「知りたい」という人がいっぱいいるんです。特にブラジルやカソリック、南米の人なんか、物凄く苦しんでいるんです。結局、キリスト教では「過去は無い」とか教えるでしょう。愛とは何かとか、本当に知りたがっているんですよ。

そして日本にも来てくれと。日本には3ヶ月いて、確かにそう思いました。なぜかという、弘前には赤門で宗徳寺という禅寺があるのですが、そこでちょっとお話しする時間を頂きました。それでパッパッパッと話したら、ショックを受け始めて、「今度いつ来るのか、どうしても会いたい」と。で、「私はいつ来るか分からない」と。

もう一人は、弘前に佐藤初音先生とあって、カトリックの方で、おにぎりとか作っている方で、私はいつもお世話になっている方です。その時、そこに一人の若者が、命をかけて自分を見つける旅に出ていたのです。凍傷にかかりながら北海道をずっと周って、でもどうしても自分を見つけられないという。というのは小さい意味でのサンサーラ（輪廻）のサイクルに入ってしまったのです。

で、私が話しているうちにだんだん輪が解けて、そのサイクルをバンと切ってあげたのです。それでショックを受けて、「私みたいな自殺志願群団が大阪にいるから、ぜひ来てくれ」と。そういうこととかいろいろな体験で、確かに日本にも来なければいけないという考えになりました。

私が持っているこの法の食物ね、これを北米というだけでなく皆さんに伝えていこうと。で、実は、話はもっと広大になりまして、アフリカに関する壮大なヴィジョンをお持ちの方からアフリカに瞑想を伝えたらどうかと言われてますので、最終的にはアフリカにも行ってみたいと。そういう風にポーッと広がって、そういう風な空想を持っています。

—争いの原因—

【参加者】

シンプルな質問ですが、争いの起こる原因とはなんなののでしょうか。戦争はなくなるんですか？

【水源師】

結局、食べるものに全然心配がない、いつも食べるものがあると。それから着る物もあるし、雨風がしのげたら私はそれで十分なんです。車も欲しいとは思わないし、素敵なものを食べたいとも思わないし。

で、原因は、私はこうだと思います。結局今、世界的に資本主義が、「ワールド・オーダー（世界秩序）」とあって、一つの経済圏で活性化するというけれども、実際的にはごく一部の人の利益になるだけで、ほとんどの人は貧困の状態です。

アフリカ（コンゴ）では何百万人という難民を出して、少年兵が親や子供を殺すとか悲

惨なことが起こっています。実は非常に希少価値の高い貴重な鉱物があるんです。非常に莫大な金が入るから、その利権のために争っているんです。

だから、そういうものに目を付けずに、ドンドン取らせて、食料がいっぱいあって暮らしたら、他所の村を襲って殺すこともないし、またモンゴルも中国に何千年という時間帯で何回も攻めてきたのは、北には何にもないんですよ、食べ物が。私も行ってみましたが、本当に何もありません。南は天国、緑もウジャウジャ。

だから最小限の食べ物で心配ないといったら、欲望の火も少し収まるんです。仮に、ここにバナナ一山あったって食べられるわけないから、「一かけらで良い」という、そういう常識的な考えが出てくると思います。

だからまず誰も彼も最低限食べるものがあれば、明日の心配がなくなるじゃないですか。じゃなくて、そういうことが断たれた場合、お金を借りなくてはならない。お金がなくて食べられないという悪循環が起こります。

昔は里山で食料がいっぱいあった。何の心配もなかった。ところが都会に出てきたが故に金がなければ何もできないというチェーン（連鎖）を切る方法が最初です。金をなくせというんじゃないですよ。誰でも食べられる最小限のスペース（空間）を与えることが大事じゃないかなと思います。

なぜかといったら、南米のある学者がマラリアに対抗できるワクチンを開発しました。彼は慈悲心で、自分が特許をとってお金を儲けるより、WHOにあげて、WHOがアフリカとかに安い金でばら撒いたら良いんじゃないかと思ってやったそうです。そうしたら最初はアフリカのある村は、「子供は死なないし、これはすばらしい」ということでしたが、二回目行ったときには村は全滅しておったそうです。

なぜでしょうか。食べるものがなくなったんです。人口が増えて。だから、自然の摂理というものは、人間が考えて、人間の英知で考えて、「死なないから良い」と思っても、自然の英知のおかげで今まで何百年、何万年続いてきた村が、ちょっと触ったためにポロッと消滅してしまう。

メキシコ・シティに「グアダルupesの聖母」の話があります。400年ほど前にあるインディオの前に聖母マリアが現れ聖母は、「この地に教会を建てる様、司祭に伝えよ」と言いました。このインディオは司祭にその話をしますが、司祭から「聖母に会った証拠を出せ、朝露に濡れたバラを持って来い、そうしたら信じてやる」と言われました。聖母は再び現れ、「このバラの花を摘んで持っていきなさい」と言いバラを与えました。ところが三回、人間がバラに手をついたら、全て駄目。腐り始めてしまいました。手を付けなかったところはちゃんと残っていました。

結局、人間の英知を教えたんですよね。偉大なる菩薩といってもいいです、マザー・マリアが。南方では阿羅漢が涅槃へ行ってしまいますからこの観念が出てこない。大乘では当然受けられる。菩薩の力で。

そういう風に人間の英知というもの、車もそうですよね。最初は便利で、「ああ素晴らしい」と思っても、ところが私達は車を沢山作りすぎて、そのために苦しみ始めたでしょ。お金の問題、就職の問題、公害の問題、車を作るために電力が要る。

世界を制覇するがごとくに作ったものだから、強力な電力が要る。強烈な電力を使うものだから火力もできない、風力もできない、水力もできないから、原子力だといったら、今度は原子力のプルトニウムの塵が日本に広まり始めて、産まれてくる子供にも影響が始まって、なんかおかしいことが起こっていると。

だから人間の英知というのは、だいたいそんなものじゃないかと思います。驚くことに角砂糖一つのプルトニウム 20 g が五つあれば、日本国民を殺せるらしいです。それが 8000 kg の純プルトニウムが六ヶ所村に在るらしいですよ。それが処理できずに待ってるらしいです。

だから人間の英知、さっき言った「理論」。最高の理論でもそれだけなんですよ。だから本当の宇宙の真理の体得の道がいいんじゃないかと思います。もちろん、そういうリファレンス(参考にすること)も必要です。



—瞑想に関して—

【参加者】

先ほどの話で最後に障害になるのが自分が持っている“我”とか“思い”ということでしたが、それに気がついてそれを外す、抜けるには、どうすれば良いですか？

【水源師】

実に簡単です。結跏趺坐とか、そういうことは止めて、川辺に坐って川を流れる水をただジーンと見てください。ただただ見てください。その行をやるときに、私の今言ったことと、今質問されたことの違いがよく分かると思います。その時にその方向で進んでください。樹の枝でもいいです。葉っぱでもいいです。石でもいいです。

【参加者】

何も考えないで、ただ？

【水源師】

ああそうです、心で観るんだから。「心で観よう」ということなんです。それが心で観るということなんです。

【参加者】

最近瞑想を始めたのですが、特に動機があったというわけではない。いろいろ旅行しているときに本に出会ったり、人に出会ったりして、瞑想を始めたんです。ここに来たのも、いろいろインターネットで調べたり、本を読んだりということによって来たんですけれど。

今自分で坐っているんですが、瞑想をしている理由というのがたまに分からなくなってしまっていて、どこに何をするためにこれをしているのか分からない。

【水源師】

いいですね。なかなかいい（笑）。それがあるから、結局段階が見えたんですね。はっきり分かっとなら、壁がないから、結局何もやっていないということだから。だから非常にいいですよ。

ただ、私が言いたいのは、まずいちばん簡単なこと。お腹呼吸をしていますか？それを続けて、数息観をずっと続けてください。そうしたら、まずあなたの体が楽になる。病気をしない。そう思ってやってください。そして、たまには良いお経を読んでみたり。そのお経の意味が深く分かりはじめます。本でもいいです。

まあ、1日30分、1時間。10時間やることはない。そして、この禅をやることによって、段々それが楽しくなるんですよ。憩いの場が出来る、心の。旅に出る時も、楽しくて、フォーカスがよくできます。いろんな良い結果が出てくるから。

良い質問をしてくれました。私も先生に「坐れ、ただ坐れ」と、「何で坐るのかな」と思

っていたら、坐ったら、やっぱり坐るということはいいいことなんだなと、楽しくなって。結局、私も 63 歳になるけれども、62 歳のときにカイラス山(チベットの聖山)3 回 200 キロ、何も持たずにグルグル回れたし、今回アンナプルナ(ヒマラヤ)この格好で回れたし、歯も欠けずにこうして生きています。そういう非常に、悟りの世界は別にして、生きる命の力を与えてくれますよ。

【参加者】

今度、仏教のことも少し勉強していこうかなと思って。

【水源師】

後ろに素晴らしい方がいらっしゃる。これは、すごいカラーパ(物質の微粒子)の世界にも入るんだから。禅というのは、坐るだけじゃないんですよ。仕事をする時も禅ですよ。歩くのも禅ですよ。眠るのも禅ですよ。眠る禅がいちばん難しいんです。寝る時に禅定に入ったら、8 時間はたった 5 分くらいです。

【参加者】

それは感覚ですか？

【水源師】

それは、ちゃんと、時間だけが過ぎていく。ジャーナ(禅定)に入ったら。

【参加者】

意識はあるんですか？

【水源師】

もちろんありますよ。ただ、体が石のように固くなるだけ。だから、立って禅やる人、坐ってやる人、寝てやる人。歩いて禅、これがマハーシの正法で。歩くからなかなか禅定に入っていけない。一瞬一瞬体を動かしているから。

【参加者】

それは、そちらに気をとられてしまうから？

【水源師】

はい、そうです。右足、左足、と感覚を見る。あれは、アナンダーラの行なんです。生滅の法なんです。だから、心がパーッと行ったら、カラーパがここに動いているんですよ。カラーパが、パーッと一瞬に見えます。そこまで到達するのは、ジャーナ(禅定)に

入った人は分かるけれど、それだけでは、実に難しい行だと思います。

【参加者】

あまり熱心ではないのですが、瞑想をして良い方向に向かえればと思っているのです。根源みたいな、本当の存在理由が、もし自分に備わっているとしたら、何で苦を背負っているのか。瞑想して元のところに戻るといふか。聖書で言うと、最初にリンゴを食べたような現象がなければ、我々苦を背負って生きていく必要がなかったような気がして・・・。

【水源師】

聖書の方の解説は、結局知識を持ったがゆえに、こういうふうになったと。それも一つの真理です。さっき説明したように、結局車を持った便利さのゆえに、結局新幹線が通ったゆえに、ますます忙しくなって、ますます高いお金を払わされて、それで、結局それがリンゴを食べたということですね。

その前に、リンゴを食う理由があります。起生と消滅、こういうふうはこの世の中は出来ています。全ての現象は、起生し、消滅します。それは、大きく見た時に生死となります。あなたの体は、一秒間に何億回、1テラバイトくらいの速さで起生と消滅を繰り返しているんだけど、あまりの速さに全然痛さも感じない、とこういうことなんですよ。

というのは、結局この根源は、実に腐ったような、泥沼のような物質なんです。実はきれいに見えても。カラーパ（最小の微粒子）を見たらアスバ(不浄)が見えるから。アスバというのは、腐ったようなドロドロした。それを自分の本当だとみんな思うとるんですよ。

その中から、蓮の花が出るように、本当にあります。それが、あなたのものです。そのためにあなたは生きて、そこに到達するために生きているんです。はっきり言えば。

ただその前に、この法に出会うために過去何十億、何千億回という無量の時間を過ごしております。だから、今ここに少しでもそれに近づけば、いつの日にか必ずこの上の段階に行くと。これ証明できます。

なぜかという、私は怠け者でね・・・、毎日 30 分 30 分、やっとな寝てさ、グダグダして遊んで、坐って、先生から、「お前はもうゼロからやるんだよ」と言われても、そうではなかった。ちゃんと貯めておいた貯金がそのままあって、その次の段階から始まりました。これでいいですか。

【参加者】

そういうものがあるんだな、と。

【水源師】

ただ、あるんだな・・・が、疑が消えて、無所得が故に、疑が消えたでしょ。そのために、アヌッタラ・サンマー・サンブツダ（無上正覚者）になっていく。この疑が問題なんですよ。この疑というのは、作られた想像のあなたなんですよ。これが私の体験上の回答です。

【参加者】

命の力ということをおっしゃいましたよね。何をするにしても命の力がベースだなと思っているんです。瞑想にしても何にしても、命の力を充電していくというか、そうすると生きることが自在になっていくのかなと思っているんですけれど。

この方法として、サマタあり、ヴィパッサナーあり。僕自身がいろいろかじってみて、自分なりに良いなと思うのは、声の響きを使うというね。瞑想だけだと、なかなか難しい。マントラでも読んで、自分にあったマントラを見つけて、これを繰り返していくと、エネルギーがこう。それが第一で、その後に静かなヴィパッサナーに入っていくというやり方を試しているんですけれど。

【水源師】

いいですね、いいですよ。結局三密（身・口・意）だからね。結局、これが一杯になったときに、もっとパワーが上がります。結局、命をもらうというのは、結局、キレサ、煩惱がチャクラの流れを切ってしまうんですよ。その時に病気が起こります。

だから、32パーツ(身体の32部分を観る瞑想)を深くやって、ジャーナ（禅定）に入ると、チャクラのエネルギーがちゃんと見えます。だから、音声で発生するカーヤ(身体)のバイブレーションが、これは非常にいいことだと思います。

結局、これといった手法、これだけということはありません。みんな、それぞれ違う時間帯、空間帯、年も、何もかも違う中だから。森の中で一つの木ばかり見ていると、必ず病気になります。だから、いろいろな方法があって、私は良いと思います。だって、到達すればいいんだから。

【参加者】

瞑想に進んでいくと、特別なものを見るとか、聞こえるということに対する執着というか、喜びが湧いてきますよね。これは違うぞという世界に。そういう過去を振り返って、何か違いを掴むとか、何かを達成していくというあり方が、ちょっと違うかなと最近思ってます。

特別な世界よりも、普通の当たり前のことを疎かにしてはいけないというふうに思って

いるんです。雑巾がけを一生懸命やるとか、心を込めて料理を作るとか、本当に光が見えたとか、何か振動が来たとかではなくて、すごく当たり前のことを心を込めてやるということを大事にしないと、瞑想の世界に入っていくと、人格が何か退化していくというか。

【水源師】

一番大切なのは、やはりその通りです。日常生活即行だから、修行であります。修行自体、これっていうのは、修行ではありません。口、三密と言ったでしょ。言葉、悪い言葉をかければ、アクサラ（不善）、悪い結果が出るから。ここにバーンときます。だから、まさにその通りで、皆さんただ坐ればいい、そうじゃないんです。だから、先ほど言ったように 30 分、1 時間まじめにそれやれば、気の循環に、気功とか何とか言われてるでしょう。チャクラの流れとか。それが自然に調整されるから、体が良くなります。

結局、なぜこういう体が出て、何のために生きているかという段階を上がっていくためには、空の世界を知る、空を生きるとか、空を見るとか、頭ではなく体験するためには、禅定に入って、ジャーナの世界に入るためには、心からそういうものを消さなければ、なかなか難しい。結局、ニミッタでも、ダイヤモンドみたいに、パーッとすごい現象が起きますよ。

チベット・タンプラーの世界にグワッと入ってくるし。そっちに行ってしまったら、結局第一禅定に入っていけないからね。だから、心を集中して、ダーッとニミッタの力を強くして心に入っていく。

なぜかといったら、心に一切あなたの知識、過去、全部があるんですよ。それをすると、例えば、映画を観るとか、旅行をするとか、そこまで到達できる直前なのに、ただ、そこに入りなさいということで。結局生活を捨てて、それで音を聞いたとか何とか、まさにその通りです。たしかに、歩く修行によって、ババババと爆発するように体が消えたと。でも、結局結果を出さないと、確かに言われるとおりに、あまり意味はないと思います。

—ナショナリズム、民族主義—

【参加者】

水源さんみたいな暮らしとか生活をしてまして、ナショナリズムとか民族主義とか、あるいは、宗教の対立みたいなものというのは、どういうふう感じられて、どういうふうになさったらいいか、ご自身の体験から教えていただきたい。

【水源師】

私は日本にいれば韓国人、韓国に行けば準日本人といわれる。結局、それが妄想の世界です。(ナショナリズムは)そういうふうにして国家を統一するための政治体系です。宗教団体も、大きなお寺とか、祭り事をするために、ダーナ（お布施）をたくさん集めなければならぬから、そういうふうな方向で動いていきますけれど。

犬にでも仏性はあるのに、ましてや人間に違いがあるわけがない。ましてや、男女というこういう差別があるわけではない。本当の真理の仏教の目から見たら。だから、そういうことに気づけば、自然に崩壊します。ただ、我欲でね、これだあれだという風に教えられたものだから、「オー、この日本を守らなければいけない」と。というのは、キリストが言ったでしょ。全てがブラザーだとか、全てがシスターだとか。その通り、間違いなし。

だから、そういう大きな目で、世界的なことで見れば消えるんだけども……。だから私が、トロントで、162カ国の全世界の民衆で住んでも、そういう考えはポロツとないんですよ。

また、日本人で、日本のパスポートをもち、日本の両親がいる人が、カレドニアから来て、数日前、一緒に泊まったけれど、でもそういう考えが絶対に理解できない。分からないと言うのです。実にカナダに行って、そういう世界に住むと、理解できないんですよ。全てが同体で同じ人権を持っているから。

結局、いかに妄想を消していくか。それは個人個人だから。誰かが先頭振ってダーツとやれば、タリバンみたいに国潰すしき。ダーツと狂信的になって、マホメットさんの本当の真理分からずにやった場合には、やっぱり今の現状を起こすのではないかなと思います。いいですか。

—親子の因果関係—

【参加者】

日本にいらっしゃるパオの方はビルマの方ばかりで言葉が通じないので、こうやって直接言葉を理解できる方というのは大変ありがたいことです。

【水源師】

私も大変うれしいです。今回、中国行かずにこちらに来たのは、何かの因縁で、私にとっても貴重ないい道が開けるような気がしています。

【参加者】

またぜひ日本にいらしてください。質問は、親子になる人間は特別なものがあるのか？今に始まったことではないですが、最近でも、2歳の子どもを60度のお湯をかけて虐待するとか、1ヶ月間食事を与えないで、餓死寸前までにさせる親とか、そういうことをする親は、日本だけじゃない、世界中どこにでもいると思います。

テーラワダの世界では、親を大切にしなさいと言います。ブッダを殺すのは最高の罪である。お坊さんを殺すのは罪である。教師を殺すのは罪である。親を殺すのは罪であると。親を殺したり、傷つけたりするのは、すごい大罪になる。親を尊敬しなさい、親を大事にしなさいと言うのだけれども、そういう尊敬に値しない親が非常に多いんです。親子の因果関係というのは、特別何か強いものなんですか？

【水源師】

最高に強いものだと思います。これが第一の因果であって、実はお釈迦さまの因縁よりも、親子の関係は第一位になります。だから、まず親を殺さない、親は子どもを殺さない。ピンと来ないでしょ。私の体験で説明します。

私のこの体は、諸葛孔明の末裔で、今からずっと辿れば、中国山東省、しゅじょう県の葛だから、諸葛です。そして、歴史を辿った時に、いかに血と涙でもって、三国の蜀漢が敗れる時に、新羅に移ったんですよ。いた兄弟すべて、呉、蜀の高官にみんななりました。その時、全滅したんですよ。その時、新羅に逃げたが故に、そこですぐ高官になりました。管主の家です。私じゃないですよ、この体ですよ。こういうふうに滔々と流れて、私の体を見たら。

私が中国旅行するのは、それが本当かどうかを。韓国も行ったら、全て書かれたお墓の名前、その通りそこにありました。その時に200年前、300年前、この先祖が、肩に炭でも何でも背負って、滔々と命を育て、私の今日の体ありという時に涙が出ましたよ。まず、これが第一。

第二に、なぜそれが起こるかと言ったら、この体、ずっと繋がれば、さっき言ったように、ユダヤ教で言えば、全部神から出て繋がってしまいます。偉大なるこの宇宙の智慧、32パーツ（32の身体部分）を見た時に、そのことがよく分かります。だから、結局親を通して偉大なる宇宙の英知、親もまたその英知を知らないが故に簡単に虐殺したり、人を殺したりしてしまいます。

第二の観点として、なぜそういうこと起こるかと言ったら、あまり波羅蜜の話はしたくないし、そういうことの結果がありますけれども、仏法をした場合は、それを止められるんですよ。

何故かと言ったら、お釈迦さまがパンダバータでこういう話をされました。ある若い娘が鶏を飼っていて、ある旅人が来て、その鶏でゆで卵を食べた。おいしそうにしていたの

で、その娘さんが、卵を産む度に食べとったらしい。その鶏が涙ながら怨念の塊になって、次は完全に仕返しをやったわけなんですよ。

それが 500 回繰り返したって。お釈迦さまの言葉ですよ、パンダバータに書かれた。それほど因縁の怨念の世界というのは強烈なものですよ。犬と鶏の闘いでも。ましてや人間が人間同士を、それをした場合想像を絶しますよね。どういうところに行くか。

特に今、なぜブラフマビハーラ（梵住、四無量心）をされているか知っていますか。メッタ、カルーナ、ムディター、（四無量心の瞑想で）その時に地獄界見ませんでした？天界も見たでしょ。

地獄界は本当にあるんですよ。嘘じゃないんですよ。だから、そういうこと（地獄、天界）はない、この世界だけだと。何とか地上の妄想の中で・・・、みんなそうだから、いいじゃないか、いいじゃないかといって、段々悪い悪い世の中にあるんですよ。

昔お寺に行ったら、地獄のそういう絵が描かれて、お父さんに悪いことするんじゃないよと言われ、ハ一恐ろしい。白雲禅師はね、それを見た瞬間に、今から悟りを開かれた方が、夜も寝られずに泣いて泣いて、その恐ろしさのために。地獄から来たかも分からない、行きたくない。それで、地蔵様をお願いして、地蔵本願ですよ。

そういうことを決して・・・、今は死んだ人を見るということはほとんどないです。だから、死ということに対しても観念もないし、マンガの世界なんですよ。おそろしい世界になっているんです。昔はパーンと死んだ、木から落ちて死んで、直接見られるけれど、今は、パーッと救急車が来て、ダダーッと（運んで）何も見えない。

死を見るということは非常に良いことなんです。死とはこういうもんで・・・。今は空想の世界だから。だから、そういうことで完全に狂気の沙汰で生きているんですよ。だから、そういうことが起こってきます。

狂気の煩惱の世界を消すのは、仏法しか私は知りません。もしあったらそれを知りたいし、その法も含めて、そういうことをなくしたいと思います。またここに來られている人は、そういうことを絶対しないはずだし、殺すなら殺されて次の良い世界に行った方がいいし、怨念もないし、カルマを受ける、マグラーナみたいに。それが私の見た真理です。

結局、もし皆さんがここで地獄界を見たら、絶対に悪いことしない。絶対に。善いことをしようというカンニングなんですよ。ところが、結局、過去で修行を高めて、こうして見れたというのは、過去に済んでるから、もう地獄を見せるし、悪いことするなよと。必ずあなたは天界に生まれるしかない。せめて、もう一回地球で修行したかったらさせますと。

【参加者】

無明でそういうことが何も見えないから、そういう虐待とか愚かなことをするのですか？

【水源師】

はい、そうです。

【参加者】

親子の因縁もまた来生も続くのですか？

【水源師】

いや、わからない。人間が人間に生まれるというのは、非常に稀です。それを続けて生まれるかどうかは、自分の目で自分の過去を見て確かめたら分かります。あるお坊さんは、「私は、昔は海辺の虫だった」と。ある一般の人に、「お前の前世は何だ」と聞くと、「いやー、恥ずかしくて」と（笑）。

ある行に達したお坊さんは、「いやー、六代前は私は地獄だったんだよ」、「お前よく抜けてきたな。どうして抜けてきたんだ？」、「私その前に女を3人焼き殺したんですよ。焼き餅のために。上がった理由はダーナだった。カッシャパ・ブツダ（迦葉仏）の時に、何かお布施したらしい。でも、一劫の間、これだった。ウワー、熱い、熱いって」。

百年じゃないんですよ。万年じゃないんですよ。一億じゃないんですよ。ワン・カラパー(一劫)といったら、分かるように、一キロ四方の石が一回全て消えていくような無量の時間ですよ。

それを何とか通過して、今度生まれた時は最悪だった。それでも一切悪いことをする気はなくてと。ただ、いじめ、いじめに会い、苦勞しながら生き、そうしたら、今度は女に生まれたと。で、その次はダーナをして、今度は比丘になれたと。この比丘を3回続けて、今4回目だと、もちろん彼も大分通過していますよ。

そういうことで、結局親子の因縁は、それは非常に大切なことです。体をもらったから。私の実際の家系を見て。また、心の問題。これは、親子の関係はなかなかうまくいきません、今の現状では。でも、そこで、結局包容の心で、許し合うとか、そういう方向で進まざるをえないと思います。

なぜかと言ったら、こういう話があります。日本の話なんですよ。昔は、アルバイトとかそういうことできなかつたんですよ。女性が出来る仕事といったら、裁縫くらいなもので。手が器用じゃなきゃできなかつたんですよ。みんな昔は食べるのも苦勞してね。私の近所のお母さん方は、土方にも行くし、裁縫もやるし、ありとあらゆる内職をしていました。

この方は、顔も器量もよくないし、不器用だし、そういうことできない。だから、そのとき土方やったんですよ。家の子どもを守るために。顔真っ黒で一生懸命働いて。子どもは、その土方聞くのが大嫌いで。それで、いつも親を苛めるわけですよ。「何でそんな汚い顔で化粧もしないで、ゴゾゴゾして」と。お母さんは、「ごめんなさいね」。いつでも謝りながら子どもを育てていったんですよ。

それで、ガンに罹ったなんですよ。「あー、これでお父ちゃんは、お母ちゃんがもう死ぬから、これでこんな不細工なお母ちゃんがないから清々するね」と、そういうことを言うわけですよ。

それで、葬式のとくに、親戚の人が、あまりのことに、5人の大人で、その子どもひれ伏して、「お前、頭を下げろ」と、そう言ったらしい。そして、しずしずと親戚の方がね、「実はお前の母さんは手で内職もできないし、不器用だし、でも食べさせないといけない。そういうことで、土方に仕方なくなって、いつもお前に謝って、こうして育てたんだよ」と。

そういうことでね、それを聞いて、初めて改心したんですよ。「南無何々土方信女」とつけてくれた。戒名をね。それで、このお母さんは、この素晴らしい命二つを最後まで見届けて、仏教の道を開かせてあげたんですよ。非常に運のいい子だった。

結局、さっき言ったように、この仏法を深くやれば、こういうキレサ、煩惱を切ることができるんですよ。まじめにやっていけば、実証として示していくんですよ。言葉じゃない、生き様。さっき言った日常生活。

また戻るけど、やはり親子の縁とは、そういうことを教えてもらう非常に大切なものがあります。私も母によって、高野山という道を開かれて、弘法大師様の不思議な力で、私は仏法の道を開かせてもらいました。不思議な現象も。

そういうことで、まず親は殺すな。お釈迦さまは殺したらダメですよ。お坊様もね。親も、天から授かったこの命を、このお母さんのようにするべきだと思います。私も3人の子どもがいますけれど、やれやれ、全部学校もやり、仕事もやり、独り立ちも始めたし、最後の子も結婚するし、まあ、好きに私の最後はさせてくれと、こういうことになりました。

—瞑想のポイント—

【参加者】

合宿や一日瞑想会や、みんなでやるときはできるんですけど、日々仕事をしてたり、

日常生活があると、家で瞑想をするというのが定着しづらくて。ポイントというか、毎日自分で楽しく無理なくずっと続けられるようなポイントってありますか。

【水源師】

あります。疲れているときに、クタクタで瞑想やれ、やっても無理。寝た方がいい(笑)。

【参加者】

いつも疲れていたら？

【水源師】

いつも疲れていたら、ゆっくり休みなさい。もし朝起きられるようだったら、床でそのまま目だけ開けて、何にも考えない。目を少し開けてもいいし、閉じてもいいし、キレサ(煩悩)の動きを止める。5分くらいでいいです。10分できたら上出来。

それで、起きてください。それ出来るんじゃないかな。まだ時間があったら、ただ坐れ。一人で坐れたら、これは大物。問題なし。坐れないのが本当なんです。だから、全然心配しなくて、ただ公園のベンチに坐っても、それは立派な禅定です。ただ静かに心をあちこちに動かさないように、一つのポイントを5分間、10分間を持つと。それで、だんだん道が・・・。

赤ちゃんが突然オリンピックの選手になれるわけではないんだから。そう欲張らずに1つ1つ、そのときに皆さんと一緒に坐って、その方向に近づいていくと。

【参加者】

瞑想していても、日々仕事とかで忙しくて、そうなってくるとなかなか・・・仏教とか聞いてると「心を汚すな」とか、そういうのを聞いてるけれども、いらだったりとか、心を汚す事があるし、なんか日々暮らしていても得体の知れない不安感が・・・。忙しくしなくてもいいんじゃないかと思うけど、なんか不安感に追われて、仕事も忙しくてそこから辞める勇気もない。日常生活、仕事しながら生きていく中で何を一番心がけて行けばいいのでしょうか？

【水源師】

テレビを見ない。新聞を見ない。そういうメディア関係とか、一切何もかもやめる。ただボーっとする時間をいっぱい作る。その時に心がちょっと休まりますよ。心が疲れてるんです。疲れを隠すがゆえに一瞬の休みもなく働け働けと、ぐるっと回って、なんか活

性化、活性化。止めるとすべてが止まるんじゃないかという不安感。(そんなものは)ありません。

私は1年間旅をして、新聞読まなかった。で、またパッと開けたら、なーんと同じことまだやってる。見る必要なかった(笑)。じゃなければインターネットで、私は全世界のニュースを見れるんですよ。フィンランドニュースや、130のありとあらゆる国のニュースをバーッと。そういうバカなことしてます(笑)。

そういうことで本当の自分の時間、何もしなくてもいいです。コーヒー飲んでもいいです。お茶をただ、作って、楽しく。あなたにゆとりを与えることなら何でもいいです。絵を見ることでもいいし、写真撮ってもいいし。

そこで仏陀の事を思って、言葉を正しくとかさー・・・、まあ人間ですよ、いいんじゃないですか。そういうことがあったって。気にしない気にしない。



—心の癖を変える—

【参加者】

心の癖、反応癖というのが、人間ありますよね。

【水源師】

反論？心の癖、はい。

【参加者】

こういう現象があると、すぐこういう心になってしまうみたい。それで、ずっと自分も苦しんできているんですけど。それで、仏教とか、いろいろと工夫を自分なりにしているんですけど、それが全然改善されなくて……。周りを見ていて、仏教をやっている人でも、個性的な人もたくさんいるし。心をまず変えたいので、勉強をさせていただいているんですけど、中々今も苦しいです。

【水源師】

よくわかります。結局、これはね、社会のあなたなんですよ。社会が作ったあなた。ちょっと分からないでしょ。これ反論ってことはね、こういえばああ言うという社会の反論で、あなたではないんですよ。防御体制が出来て、対等な社会体制の……。なんと云うかね。

物理で言えば、こう言えばこう言う、そういう状態で、なんとか自分のスペースを作るということなんだけれども、これも実は妄想で、一番良いのはそこから心を他に移すか、会話を他のほうに移すか、離れることなんだけれども、結局反論する時にはどうしても、「私の真理が正しい」と。相手も分からないから、相手も「正しい」と。こうなるわけなんですよ。

その時にもう嫌だ、という時に、抑える、抑える。で「ちょっとごめんね、トイレでも行ってくるから」とか、そういうスペースとか空間を作ること。

結局ねこれはアクサラ（不善心）という、全部の、本当の自分の心の状態じゃないんですよ。ドーサという怒りの心が起こってくるから。怒りは怒りを呼ぶだけで、あんまり効果ない。

で、反論で押し込めようと思っても、理と理だから絶対に収まらない。盾と盾でつき合わすから、必ず傷つきます。だからその時に私たちは叡智も何も持ってないから、「ちょっとごめんね」と席をはずすとか、何とか。そういうことも対抗だと思います。

じゃなければね、普段からメッタ、愛の行。優しく、これがまた難しい。なにが愛なんだか、何をして優しく出来るのか。とりつくろってやったって相手はすぐ分かるからもっと激しくなる。何いいかっこしてやってんだってね。いかに静かに反論したくなる時にきっかけをパッと掴んで移るということが……。まず火を抑える。山火事の火を。そういう事をいつも心がけていると。

でも私はね、正しい事を言うなというんじゃないですよ。相手が正しい事を分かるときには言うべき。でも相手が正気じゃなかったらどうしますか。気の狂ってる人にそういうこと言ったらあなたも気が狂ってしまう。同じ気の狂った同士になるから。ほとんどこの世の中は、お釈迦様がおっしゃったように、痴、気の狂った人々ということ。

だから、莫大な金を使ってこの日本全土をさ、改造論をやって、原爆の塊をあちこち作って石油のポリューション（汚染）は流すし、それで 20 年 30 年も前はアメリカを追い越して全部が楽になると思ったら現実はずっと苦しくなった。

高々じっと見れば正気ではないですよ。ほとんどの人はそうだから、静かにしてたら相手も静かになるんです。仕事の関係で、そうはいかないという時は、できるだけ柔らかくそっと。逃げるのではないんだけど、まるやかにすーっと火から離れるようにやったら何か結果が出てくる。

【司会】

今の話は反論するって言うことではなくて心が反応してしまうという・・・。

【水源師】

反応する時にね、もしそれがいい反応だったらどんどん行くべきだけれども、実は悪い反応になるんだったら、さっき言ったように他に心、視線を移すと。そういうことです。実に似たようだけれどもそういうものが出てきたとき、反応するのはまだ言う前だから。

【参加者】

そうしたら心の癖が変わってくる？

【水源師】

はいそうです。変わります。心というのは自分のほとんど妄想で出来てます。そこには本当の心というとおかしいけれども、パンニヤ（智慧）もあれば、真理、いままで無量に続いた中での真理・パンニヤの心もありますから、そこにつなげた場合にはすべてがバババッと崩れていきます。

そのために、結局、静かな自分を作る。本質を見つめると。そうすると宇宙は何だろう、どうなっているんだろう、デザインでも何でもいいです。どうしたらこんなにきれいなものが出るんだろう、絵が描けるんだろう。全ての道が真理に到達するように一つ一つまーくできてますから。

その反応についてもっと詳しく聞けば、どういうときにどんな反応が生まれるかって言ったら、詳しく聞かせてくだされば説明が出来ます。

【参加者】

私の癖は、どうしても過去のことにこだわってしまう。ポジティブじゃなくって・・・。

【水源師】

過去にこだわるって自分のことですか、人のことですか？

【参加者】

人のことも自分のことも、ようするに過去のことに何があっても自分が悪いんだと、何でも自分の方に持って行ってしまっ。そうするとここが苦しくなって・・・相手に、たとえば親だとか・・・。

【水源師】

それはさっき言ったように社会のあなた。社会で作られた、いつも自分を低く見せようとする、一歩下がって相手に譲るという・・・。美德であるけれども逆にそういう結果を出すね。

「あの人、過去にいくつか前にこんなことして」、「この人は1年前にこんなことしてる」。いつもそういう社会で作られた自分の道德観とかで、正しく正しくということは、ありえない。これ全部妄想。誰も彼も失敗します。誰も彼も悪いこともするし。だから自分も含めて過去無量の時間帯で私は完全無欠だと、これは完全な妄想。

私が今まで生きてきて一つも間違いないかと言えばこれも大嘘。一杯間違いました。でもこれに捕らわれた時に、こうしなきゃいけない、ああしなきゃいけない、となる。いいんですよそんなことは。たださっき言ったように実に簡単なこと。

嘘をつかずに、盗まずに、まじめに。これ三つできればもう、大統領でもできないんだから。誰でもわかるこれ、会社の社長でも出来ないんだから。そしたらあなたがどうして下になりますか。だからそういうふうな方向で見てください。

後は何でもいいんだよ。誰が何言おうと、後で言われようとまったく関係ないこと。あなたを褒め上げたって、あなたが良くなりますか。ならない。あなたがちやほやされて素晴らしい人生が送れますか。それはぜんぜん違うと思います。とくにちやほやされたから、毎日おいしいステーキが目の前に出てきますか。それはあなたが買ってあなたがやるしかないんですよ。

だから、まじめに、盗まずに、嘘つかない。これ三つできたら戒とかそういうの全部含まれるから。自動的です。後はね、バランスにとって、極端にならずに、今言った言葉もほどほどにバランスとりながら。道はまっすぐには歩けません。こっち行ったりあっち行ったり、だんだん歩いて行くから。

誰一人この世の中に間違いを犯さない人間はおりません。必ず、お釈迦様でさえ、小さいとき何かあることにおいても、あったかもわかりません。お釈迦様だからこそ全然ないかもわかりません。だからこそ我々普通のこういう魑魅魍魎の、気が狂った人の中で犯さないという人がちょっとおかしい、ありえない。犯さざるを得ないように作られた世の中だから。だからまあ気楽に、気楽にゆったりと。
すいませんでした、私、反論と反応を聞き間違えちゃって(笑)。

—チャクラのエネルギー—

【参加者】

さきほどのお話の中でチャクラのエネルギーが見えるとかそういう言葉が出てきたんですけども、それは霊視がお出来になるということでしょうか？

【水源師】

霊視とは違う。結局、第四禅定に入って三十二身分（体の32部分を観る瞑想）で見たときにね、チャクラのエネルギーの流れが見え始めますよ。三十二身分やってね、クンダリーニのところを見てください。必ず判りますから。タタタターって見えますよ。そのときクンダリーニのところ見たら、気がちゃーっと流れて、それが、チャーと切った時に、この気が流れないから痛いのです。曲がると、ここがぶつかってるから。これがきれいに流れた場合には、いつも体が楽です。その手法はまた別で、気を流す方法と・・・瞑想法やればよく分かりますけれども、全然これを知らなくても気を流す方法はあります。一杯あります。

—元気になるには—

【参加者】

世の中で生きてると、理不尽な事で、辛い思いをすることが多いんですけども・・・。
どうせなら辛い思いではなく、明るく元気に乗り越えて生きたいので、元気になるようなお言葉を・・・。

【水源師】

辛いという理不尽の状態、私たちはこれ、矛盾の中で生きてます。矛盾の中で生きてい

かなきゃいけない。例えば私は人を殺さない。何も殺さないって言ったって、魚を食べます。誰かが殺して私にくれてます。矛盾じゃないか、おまえ殺さなくても殺させてるじゃないか、と言われたら、二の句もないです。そういう見方をされたら。

でもね、この尊い命が皿に乗って私を助けてくれて、本当にありがとう。食べさせていただきます、と。そうなったときに同じ言葉でも違います。あるときお釈迦様が招待されて、私は汚いものは食べないと、これは肉のことなんですよ、昔からインドは肉食主義で。その王様が雉の非常にすばらしいものを目の前に持ってきたんですよ。前にお釈迦様は、私は汚いものは食べないとやったのに食べたんですよ。

それを見て、その説法を聞いた人が、「おまえは大嘘つきだ、言ったじゃないか、なぜ食べるの」と。その心は、あなたは汚いと見るけど、私はそう見ない。捧げられたすばらしい食物をいただいています。それだけですよ。

差別区別とか、肉だろうが野菜だろうが食べ物は、口に入るすばらしい命を、宇宙の命が心に入ってきて体を支える、すばらしいひと時であり、ワンダフルモーメントであります。この連続・・・生きているあなたが一步步くごとに宇宙の真理であなたが動き、あなたが一步步くごとにこの地球の中から出てきたこの肉体、体、宇宙の絶対的真理によってあなたが作られております。

そういうふうにな、まあ、不利、理不尽は、・・・まあちょっとダストが、ごみが散ったみたいで、あまり気にしないことです。そういう風な生き方、もし出来るならば、して。そのときに明るく生きたいとおっしゃったでしょう、あなたがね、人に優しく、何かしてあげたらね、絶対に明るくなりますよ。間違いなく明るくなります。というのはあなたの愛が倍になって帰ってくるから。十倍になって帰ってくるから。ただ黙々と続けていけばいいだけです。いいでしょうか。

—親族の死・出家の心構え—

【参加者】

二つありまして、一つは質問というよりはお礼を申し上げたい。ここ3年ぐらい前に私がテーラワーダ仏教と出会って、それなりにいろいろ勉強させていただいて、この教えは本物じゃないかと自分なりに理解して、続けてきたつもりなんです。前の方がおっしゃられたように、自分で妄想してエゴを作り出して、自分で勝手に苦しんでるんだなというように一応分かってきたつもりだったのです。

ところが、今日先生の話聞いて、やっぱり私はまだまだ小賢しい、自分である程度仏教を理解していたつもりだけど、はっきり言って今日の先生の話に自分はずいて行けてない

です。しかし、先生には圧倒的な体験があるわけです。要するに私のように頭で考えているだけの小賢しい貪瞋痴のエゴじゃだめなんだと、そう思い知らされた感じです。

【水源師】

だめってことない、いいですよ、それで。

【参加者】

禅師に頭をガツンと、ぶったたかれた気がして。

【水源師】

いやいや、ごめんなさい。

【参加者】

いえ、それがありがたいという気持ちなんです。

【水源師】

まあ、楽に自由にやってください。あんまり深あーくじゃなく。

【参加者】

それについてまず、感謝を申し上げます。

【水源師】

いやいや。

【参加者】

もう一つは今年の2月に私の母が亡くなりまして、・・・私たちは仲の良い親子でしてね。母親と生まれられた時からずっと一緒にいて、二人だけで暮らしてきたんです。本当に母にはかわいがられて、今あるのは母のおかげだと自分でそう理解しています。

【水源師】

私もまたそうです。父もまた良くしてくれました。

【参加者】

私も母にいろいろしてきましたし、やっぱり今思えば幸せな日々を送ってきたと思うんですよ。それが突然今年くも膜下出血で突然逝ってしまいまして、それでこんな落とし穴があるんだなど。本当に愛別離苦というんですかね。

仏教を知らなければ、私は耐えられなかったと思います。私は自分の欲望や願望を実現するためだけに生きてきたと思うんです。仏教を知って、それが本当はどこか違うのだと。そういう願望とか、欲しくて手に入れたものとか、そういうものは何もかもを死んだら置いていかなければいけない。いろいろ母が着てたものとか私が買ってあげたものとか、全部置いていって、自分の体すら置いていかなければいけないわけです。

そういう意味で、私もいつどうなるか分からないんだと。それなりに健康でいても、いつどうなるかわからないんだと。それで、先ほど申し上げた小賢しい頭ですね、私は一応、仏教は本物だと思ってますので、何とか今ある仕事も全部整理付けて、残りの人生は出家して、パオのほうで出家させていただこうかと。

自分には瞑想のそういう大した体験はありませんし、どれだけの体験が出来るかどうかもわかりません。分かりませんが、とりあえず自分が信じる場所に残りの人生を賭けてみようかなと。そういうふうに心から思っているんです。

そこでその、出家しようとするときの心構えとして、ここだけは外すなよというか、ここだけはしっかりしなければいけないとか、何かそういうものがありましたら教えていただきたいと思ひまして。

【水源師】

いや、私も実は、母がとても心配でね。カナダに行ってた時ね・・・。何十回日本に来たでしょうか。そしてとうとう母がカナダに来て一緒に住んでくれると。父と母は仲が悪くてね。小さい時から喧嘩して、本当に父と母のけんかを止めたくてね。どうしたらいいのかと苦しむくらい、私は母を愛してました。

幸い母が承諾して、私と一緒に住んでくれました。それはそれは幸せでした。毎日朝夕。家内がいるんで、家内はうちの母は女王様みたいなもので、パーッとやるから苦しいんですよ、一緒の家に住めば。それでまあ、近くのマンションに住まわせて、私も家内も朝に夕なに食事をささげにいきました。一日も欠かさず。

それはそれは幸せな時間でした、来てくれて。でも、父が死んだ後、その後4年後にぽっくり逝っちゃってさ。突然そういう状態で。もう3年は何を食べても味がないんですよ。6年目にしてやっとなんか空が晴れたような、少し、曇りが抜けてきたんですよ。

で、7年目にちょうどさっき言ったように、ガンジス河に托鉢で髪を焼いてやったら、天国に行けるんじゃないかと、そういうことで、それほど私もショックを受けました。

そういうすばらしい愛をお母さんからいただいた、実践ね。愛がなければ仏教じゃないんです。それどころか、愛がない宗教は宗教じゃないんです。そういうすばらしい愛というメッタを体で体得されて、これは素晴らしい。その上でもしあなたが比丘になると、本当になった場合、これは大変なことなんです。これ（袈裟）はすぐ脱げます。でもそ

ういう因縁にあって、なって、たとえ1年でもいい、3ヶ月でもいい。これはすごいことなんですよ、この次の世界に入るときに。一生じゃなくてもいいんです。人には事情があるから。

もし比丘になって・・・なるのは簡単ですよ。手に入るのは三つだけ。盗まず、嘘つかず、まじめにやってください。それに菩薩の愛で接してあげると。これは私は望みません、なぜなら難しいから。なかなか怒りもあるし。

そうしてやって行けば、自ずと道がスーッと開けてきます。なぜかと言ったら私たちは、菩薩も何も見えないので、私たちの世界だと思ってるけれど、とんでもない。道は燦燦と、仏の心がさーっと私たちを・・・何というのかな、揺りかごに入れるように大事に大事に日夜日夜、大宇宙のこの次元の中で、私たちのこの世界を生かしてくれてるんですよ。

だから、まあ、お釈迦様にお任せして、気楽にそういう心で、もしできたらこれは素晴らしいことで、あんまり何も心配することないですよ。

私みたいな者でもカナダに行っても、ちゃんとして生きてます。なんとか生きて行くから。ただその中で生きる時において、もしね、そういう一つのままでもいられたら、これはすごいんですよ。

ほとんどの人間が一つの真理を知るか知らないか、という状態で1800とかなんだか分からないけれど、一つ一つ階段を上がるごとくに、なるんだから。ほとんどは、それもバーツとなる。

これも言っていていいかな・・・雨の水のごとく（地獄に）落ちて行きましたねえ。ということ、無量の時間がまた無駄になるということです。

だから今この人生、もし3ヶ月でもいいですね。はっきり言えば1日でもいい、もしその心でいればこのカルマはすごいもんだ。

というのはあなたはお釈迦様に対して本当に心身をダーナしちゃったんだから。だから1日のジャーナは100年に勝ると言うでしょう。このことなんです。2日ジャーナ入ったら大変なことですね。じゃあもう俺はカラーパまでどれくらいジャーナするんだと(笑)。

【別の参加者】

これ（ジャーナ）はもうカルチャーショックでした。とんでもないものでしたね。あれはまったく喜び、法悦、とんでもないですね。

【水源師】

あれはもう理論じゃ説明できないでしょう。

【参加者】

はい、まったく別世界ですから。

【水源師】

別世界だから。

【参加者】

まったく別な自分になっちゃう。

【水源師】

そうです、そうです。

【参加者】

いやー、これは本当に体験してもらいたいですね。

【水源師】

私も何とか何とか……。実はね、終わったときに私諦めたんです。諦めました、はっきり言って。いやこれどうして人に伝えたら良いんだろうかと。お釈迦様もすぐニッパーナに行こうと思ったらしいけど、止められた。私その心境よく分かりました。ほんとにそういう状態で。

話せば分かるなら私そうしたいです。でも、やらなきゃ分からないんですよ。山を登ってはじめて見えるんです。その山は厳しい。でも、それ以外の方法を私は知らない。いいでしょうか？

【参加者】 はい、どうもありがとうございます。

【参加者】

今の方の話と全く私も同じで、3年ぐらい前に母を亡くして、一人っ子だったんですね。もう本当に地獄の不安神経症という病気にかかっちゃって。それでやっぱりなんかの縁があって、テラワードと出会って、ヴィパッサナーを修行して回復に向かったんですけど。

でも今ほんとに思うのは、今置かれてる状況が仏教を学ぼうと思えば、瞑想にしても何にしても自由出来るわけです。時間もあるし、家族もいないから……。いる方にはちょっと申し訳ないんですけど、ケアする時間を自分のために使える。そういう目で見ると、何かこういうカルマに生まれてきたことに仏教と向き合う時間を最初からね、時間割があ

ったんじゃないかなと、ちょっと思いましてね。

【水源師】

誤解しないでほしいのは、本の中に一切の法があるとは思わないでください。お寺の中に法があるとも思わないでください。一切がダンマです。日常生活即、法なんです。それを見つけるためにお寺に入るんです。だから、ここでなければ学べないということは、ありません。本当にありません。子を育てるのも法です。会社で働く中で苦しみながら見つけて行くのも法です。

—修行の方法—

【参加者】

前にパオセヤドーがビルマにはいろんな瞑想の仕方があって、パオでなければできないということをおっしゃったんです。それで私は質問したんですが、さっき先生が自由にとおっしゃられて、それはとてもありがたいことだと思います。日本にはビルマからパオとかマハシとかいろんなのが入って、皆さんはパオが良いか、マハシが良いかとか考えられますね。

パオじゃなきゃダメだということじゃないです。自由に、好きな方を、自分に合う方を勉強すればいいと思います。私が個人的に思ってるのはアビダンマどおりは体験できると思いません。そこまで分かるのには、私はお釈迦様のような努力をしなければならいと理解しました。アビダンマどおり、お釈迦様が分析して見えるようには、お釈迦様のようにならなければならいと。

今の時点ではですね。お釈迦様のような努力はできないから、今の時点でできることですね、心を分析するとしたら貪瞋痴ですね。貪欲になってるなら貪欲になってる。怒ってるなら怒ってる。貪ってるなら貪ってる、と。

それで貪欲が原因で、どういうふうに貪欲になっているか、どのくらい強さがあるか、ということ意識するだけでそれは収まる。穏やかになると、意識してるんですね。貪欲になってるから、心が休まってないんですね。貪欲の影響です。そういうことを意識できるようになる。それはそれでとてもいい影響だなと私は思います。

それから皆さんはパオが好きだからやってる。私はパオが間違ってるとかは全然言いません。分析する部分はお釈迦様が知恵で見えた。そこまで見るにはお釈迦様のような努力をしなければならいと理解してますから。

【水源師】

まあ、私は自由ですから、その方法はダメだとは言いません。もしそう思うなら、それをしてください。ぜひやって、進んでください。その時に何か突き当たったら、もし私が助言できたら助言して、こっちのほうがいいんじゃないかなとか、それは出来ると思います。

【参加者】

あとさっきのダンマ・カーヤ（法身）のことですね、ニッバーナがあるというですね。まあ、さらにジャーニーがあると。私が理解してるのはニッバーナというのは原因と・・・。

【水源師】

それは止めましょう。到達してから議論しましょう。じゃなければ空論になるから。あなたが知りがあってたから説明したけども、結局まずはあなたの力で空の世界を見ることをお勧めします。五蘊が空っぽだと。それから論議しましょう。

でなければね、一切がはっきり言ってあんまり意味の無いね・・・説明できないんだから、カラーパにしても。あなたの場合はカラーパを見てなくて、体験でカーヤ（体）の感じに入って、結局こういう状態なんですよ。でもたとえば眼のカラーパはちゃんとあるからそれですぐ見えてしまう。ここまで来て分かるんですよ。この状態だったら分かりますよ、これも一真理だけれども、あなたには見る目があるんだから、これをしてから次の段階をお話したほうが、良いと思います。なぜなら知識だけが先に走ってね、これがあなたの妨害になります。

【参加者】

ですから私が理解できるのは、ダンマ・カーヤというのはまだまだ高い話ですから、私、学問的じゃなくて体験的にやってるので、原因と結果・・・。

【水源師】

うん、それを見るには、カラーパの起生生滅、ライジング・フォールを必ず見てください。じゃなければ全部これです。見るしかないんです、それは。後は全部ね、空想の世界だから、イマジネーションであるから。逆にもし禅定に入らなかつたら、見たという人もいますよ、実際・・・光を消して、真っ暗にします。あなたに私が見えますか？

【参加者】

普通の目では見えないですね。

【水源師】

そうです。私は普通のことで言ってるんです。その世界もまた一緒に、真っ暗闇であな
たは（真理に）触る事が出来ました。これは素晴らしいことです。触ることも出来ないの
がほとんどで。

ぱっと光、ニミッタの光が出ればさっと見る事が出来ます。その体験をしたときに、は
じめて分かります、この手法が。

で、マハシで「ヤノー、ヤブノー、ワヤノー、サヤノー・・・」と足を動かします。こ
れも生滅の方法です。もしこの方法とったら、自分の心が先に動いてるのが分かります。
足がそれについて行きます。完全にそれが見えます。でもこれはまだカラーパを見てない。
カラーパの現象はこう動くということです。そういうことまで到達したときに、近行定、
ジャーナの手前です。だからそのときにね、ニミッタが見えないのがおかしい。見えるは
ずです、先に。

まあそういうことで、その前にやりたいという、心の分析とかはとんでもない。私はア
ビダンマを投げ捨てました。こんなの頭狂っちゃう。あんなの覚えられるわけないし、な
いものを一生懸命を覚えるって結局、理科の実験で、道具もないのに、物理の世界をあ
あだこうだする、それと一緒になんです。アインシュタインの $E=MC^2$ にしても、あれを本当
に解き明かせるのは世界に5人いるかどうかですよ。ただ私たちは信じ込んでるだけす
よ。

それを彼が言った現象を、パディサンディ（結生識）できれいに空間と時間で見えます
からね。このとおりだと。それはもう理論もなく見えちゃいますから。

・・・ですから、もっと手前の段階の修行の方法を聞いてください。

【参加者】

私もそういうことを言いたいんで、パオの分析とか修行の方法としてもものすごく高いで
すから、仏様の努力で・・・。今のところはできないから、日常生活で出来る方法でやっ
た方が私はいいと思います。

【水源師】

そうですね、そのとおりです。

【参加者】

瞑想会やリトリートに参加すると、ニミッタが見えてきて、禪定のほうへ進んでいる人
もいるし、ニミッタも何も見えないという人たちもいる。すると、禪定まで達しないと意
味がないように思えたりもするのですが、たとえ禪定にいたらなくても、日常生活で役に

立つ瞑想はあるのでしょうか？

【水源師】

それはあります。私は、北方禅のアプローチと南方禅のアプローチがちょうどここで融合できたことに喜びを感じています。結局南方禅の場合は非常に決められた空間で、時間をたくさん必要としています。ここが問題点なんです。私みたいに運良く行った人はいいけれども、南方でも、マハシでもどこでも私のところへ相談に来た人は、パオではありません、他の宗派の方です。20年やっているけれどどうしても結果が出ません。どうしたら良いでしょうかと。

私は新米だけれど、そういう方はほんとに苦しんで、私のような者にでも聞いてきます。また、パオにも、ありとあらゆる宗派の人たちが来て、パオだけではありません。パオでできる人もたくさんいます。いないわけじゃない。で、マハシとか他の宗派では、ほとんどそこまで到達しない人もたくさんいます。結局究極の世界を見ていないがゆえに、理論上に走り、体で模索するわけなんです。まあそれもあるかも分からないけれども、非常な危険性もあります。

というのは、私は、大乘の曹溪宗—1500年前、達磨大師が南方からズーッと船で中国に来て心とは何かを必死で教えてくれた。

だから結局、どんな方法でも良いんですよ。ある時間が来て、パオの手法をとってもいいし、ルーパ・カラーパを見られたのは長年坐禅していたからでしょう。ただ、坐って結果がすぐ出る、というわけじゃなく。何でもいい、さっきミヤンマーからこられた方は、お釈迦様みたいな、ああすばらしい方法で、やっていけばいいんですよ。10年かかろうが、20年かかろうが。

で、ある時期が来て、そこまで心がちゃんと成長した時に、スッと入れるし、また、入れなくても、これをやるのは、結局ダンマ、真理に到達する過程です。到達すれば一緒のことなんです。そこから先は私が教えます。これは南方禅にはありません。なぜそれが大事かといったら、最終的には菩薩。お釈迦様があのようにならに到達できるのに、止められたというのは、本当にそのこと良く分かる。私だって、ああ、どうしようかと思っただけでも、日本に来てこの現状を知った時に、私が恩を受けたこの日本の大地の神様に、やっぱり恩を返さなくてはいけない。ということを実感しました、今回。それで皆さんに、ほんとうにありがとうございます、と言いたいです。

【参加者】

もう一つは、禅定までいかに達したら良いかという話なんですけれども、やり方としては、

マインドフルという・・・。

【水源師】

これがまた問題だ（笑）。

【参加者】

で、私自身もマインドフルに行こうということで、ずっと呼吸を観ているわけです。そうすると、その時に思考で観ているわけです。それである程度までいけるのだけれども、そこから先がなかなか行けない時に、いつも思考が出てくるわけです。それは、思考で思考を見ているわけだから・・・。

【水源師】

そうですね。だから私が言ったように、坐りも何も関係ないから、石でも良い、ただ好きなものを見つめてくれと言うの。心をホールディングするんですよ。これがマインドフル。結局一点に集中と言うか、ただ、考えを落として見るだけなのです。

【参加者】

只管打坐みたいなそういう考えですか。ただ、坐ると言う・・・。

【水源師】

その只管打坐とか、道元の何とかで・・・それで人をまやかして（笑）。それは、あまり考えないほうが良い。

【参加者】

その時に、この間伺った話で、ニュアンスとしては、頭で思考を観ている限り、思考が出てきてしまう。それで心で、心で観ると言っても捕らえ方が難しいけれども、頭を落として、心で観ると言うことですか？

【水源師】

いや、簡単なのよ。（手を打つ）痛いでしょう。頭で考えていない、心が察している。そういう感覚。いつも叩いてばかりだと手が痛いでしょう。だから、（お茶を飲む）ああ、おいしい、と。これで良いじゃないですか。考えてないですよ。こういう方法でやってください。

【参加者】

なんとなく分かります。

【水源師】

まあ時間かけてゆっくりやってください。



—信仰と社会的な問題—

【参加者】

僕は瞑想とかあまりしないのですが、世界を旅していて、瞑想とか、信仰の深い所というのは、素晴らしいことだと思うんですけども、そういう国に限って、社会的な問題とか苦しみが却って集中しているように見えるんですね。例えばチベットであり、ミャンマ

一であり、スリランカであり、パキスタンであり、アフガニスタンであり、パレスチナであり、みんなすばらしい信仰心を持っていて、僕らも感銘を受けるんですけども、全体としてみたら、なぜこれほどすばらしい信仰があるのに、これほどの不幸が襲いかかるのだろうか、と。

例えばインドだけでもヒンドゥーが非常に強いところでは、非常に不幸なことが起こるんですね。これは何なんだろうと言う、両極端を見て、いつも僕は翻弄されて、もしかしたら、これ、瞑想とか信仰があるから、却ってそのところを突かれて、そのすきにそういう問題が取り付いて、トラブルを起こし、みんなが苦しむようになるのかと、そう疑っちゃうこともあるんですけども・・・。

【水源師】

一理ありますよ。良いところを突いてくれた。

中国の例で言うと、法輪功と言うのが、一時はやったでしょう。ジム・ジョーンズと言うアメリカのプロテスタント宗教がありました。旧ソ連邦ではスターリニストのテキスト。人間は弱いもので本に頼ろうとするのです、現実を見ずに。本の通りに何でもしようとするのが楽なんです。で、そういう風に動くがゆえに、北朝鮮の状態も分かるでしょう。民衆が食べられずに非常に苦しんで・・・。

私の見た限り、南方の人は非常にすばらしい心があって、まじめです。文化的にも。でもやっぱりドグマに縛られて、ほんとうの戒律というのを見てないみたいです。戒律を作ったのは人を助けるためであり、自分を守るためじゃないんですよ。それを、戒律を犯せば、アーっと、ウポーサタで身を清めて、告白して・・・。次またやっちゃうから。

結局それカルチャーで、良いカルチャーもあれば、これはあんまり良くないということが見えなくなって、縛ってしまうんですね。だから、アフガニスタンではタリバンが出て、女性は外も歩けない。顔を隠さなきゃいけない。

そういう風に人間は非常に弱いもので、なんでも体制に従って、上のものには楯突かずにと、そういう弱さがゆえにそういう事になっているのであって、その強烈なところが非常な不幸を起こします。それがバランスが取れて、日本は正式なバランスじゃなくてもまだバランスが取れているから、まだこういう会合も開けるし、なんだかんだと言っても世界の本も読めるし、何を言っても許されます。

そんな状態なんてたくさんあるんですよ。結局あまりにも極端。「私は虫を殺しません」と。私は言いました。魚食べてます。これはどういうふうに証明するのか。そういう場合には、草を料理して食べることもできない。草には、いっぱい細菌という命が付いています。だから、そこまで人間は走ってしまうんですよ。だからほどほどに。結局バラスンね。

この北方の方には、比丘、比丘尼があります。南方の方は、サヤレー（編集者註）一方的です。　　こういうことで、ある程度社会はうまく行くでしょ。最初ブッダが出た時に、インドは差別社会です。女性なんて何も関係ない。そんなもの修行しなくてもいいし、ただ働いて、家事して、子どもを産めばいいんだと。美しい人は踊りを踊って。そういうふうなような非常に不合理な世界だったんですよ。

お釈迦さまは、みなさんに一切衆生に仏性あり、ちゃんと知っています。だから教えようとして。でも、社会体制が、男女の差別激しいでしょ。だから比丘だけ作りました。でも、そのときにアラハト達が、それは良くないんだと、やっぱり女性だって比丘尼にした方がいいんじゃないかと。お釈迦さまも体制よりも真理に生きるということで、比丘尼を作って、今バランス取れています。

日本だって、尼僧がいないと大変でしょう。男だけ威張って。結局バランスなんですよ。そういうバランスが欠けたが故に、そういう不幸が起こっているんだと思います。この世は矛盾です。矛盾の中で、いかにバランスを国家体制が取っていくか。

【参加者】

国家体制というのは、わりかし男性原理の中心として、営まれているという感じになるんですか？

【水源師】

だから、そういう国は不幸でしょ。北欧は女性が首相になったり、ノルウェー、スウェーデンとか半分半分でしょ。バランス取れて豊かな生活しているじゃないんでしょうか。

【参加者】

日本は、最初は尼僧が3人、お坊さんになって仏教を伝来しました。韓国からですが、百濟。これは西暦 535 年。日本の最初の第一歩は女性ですよ。欽明天皇で。それで、韓国に三恩あるとあって、漢字と仏教伝来と儒教思想を教えてもらった。日本人の三恩として有名ですよ。

【水源師】

だから、結局私が言うのは、女性をもっと精神的にできる場所も与えないといけないし。それでこそ、男性も楽になります。今のままじゃ、あまりアンバランスが良くないんじゃないかと思えます。

【参加者】

日本も女性の天皇陛下が8人出てますからね、奈良、平安初期までは。これは、日本でいちばん平和で、豊かな時代だった。そこへ私は戻りたいという運動をやっているんです

けどね。

【水源師】

ありがとうございます。実証してくれて。

【参加者】

世界初の人間小説というんですか、それは紫式部であり清少納言ですから。これは、世界で冠たる文学が、日本女性によってですよ。

【水源師】

だから、どこの世界でも、男だけが天下を取った時には、非常な不幸が起こっていますね。乱世ですね、喧嘩と殺戮と。女性の母性愛によって、社会がうまく行きますよ。私の第一の先生は私のお母さんですよ。仏法に導いてくれた。

編集者註：テラワード仏教国では現在、正式な比丘尼は存在しない。女性の修行者はミャンマーではサヤレーと呼ばれているが、これは「若い先生」という意味だそうです。

一世の中は良くなるか

【参加者】

先ほど魑魅魍魎の狂った世界というお話がありましたが、私は世の中が良くなることはあり得ないと思っているのですが・・・。

【水源師】

ありえます。実は、この世でニッバーナをあなたが見た時に、「ああそうか、この世の中は、こういうふうに素晴らしい世界になっているんだ」と。一切が輝き始めます。その前の段階では、やはり魑魅魍魎の世界で理解しかできないように。

【参加者】

私の無明が晴れた時に、対象が美しく見えると？

【水源師】

その時に、全て納得できます。

【参加者】

世界から争いはなくなりませんか。

【水源師】

それはまた言いたくないけれど、カルマ、パーラミ（波羅蜜）、そこから抜け出せないの、仕方がない。その修行の段階でなんですよ、実は。苦というのも実は悪くないんですよ。それをまともに受けて、これに正面からぶつかってね、苦と共に生きる。

足怪我して痛いけれど、痛みと共に歩く時には、また痛みが消えて、何の苦もなくまた生活していきます。その実例が私の友人ですよ。杖2つ使いながらも全世界を歩いてますよ。それが、健康な私たちは、足痛いといって、ちょっと2キロも歩けないなんて。彼は、もうこの杖1つで、陸路で中国大陸から全世界を回っているんですよ。実証していますよ。

苦じゃないですよ。苦と共に、それを当然受け止めて歩いています。そのときに足の苦の痛みが消えてしまいます。足が普通じゃないということも消えてしまいます。何の憂いもなくなります。そういうことで、結果的に。

【参加者】

私の中から苦が無くなる？

【水源師】

あなたの苦がなくなったときに、これは摩訶不思議。全宇宙、全世界が苦を取ることが出来ます。ただ時間帯は違います。それで、「ギャーターギャーターハラギャーター、ハラソーギャーター、ボージソワカ」（編集者註）とお釈迦さまは言ったんですよ。これは嘘じゃない。あなたたち全部を救いたもうて、あっちのニッバーナに行きますと。彼一人行ったんじゃないんですよ。行った時には、もう時間帯の空間においては救われています。ただ遅速あれど、時間帯のことなんですけれど。

だから、あまりにも今この時だけの人生だと思わずに、無量の時間もあるけれども、そういう考えで、今に生きていけば、一步一步だんだん見えてきます。

編集者註：般若心経の最後にある真言「羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩提薩婆訶」

—弥勒仏の出現—

【参加者】

テーラワーダの南伝大蔵経の中にも、ブッダが、弥勒仏は人間の年で8万歳になった時に、私と同じように如来となって、そういうふうな存在で世に出てくると。今は、現在界は、ゴータマブッダが28仏目で。その法界が全く消滅してしまっていて、その次に弥勒が下生すると書いてあるんですけど、実際そういうふうになっていくんでしょうか。

【水源師】

32 パーツ (32 の体の部分を観る瞑想) やったでしょ。32 パーツやったときに全宇宙を見ましたか。結局、私の場合は、32 パーツで、全宇宙のありとあらゆる生命体を調べました。そしたら、全てが32 パーツ。

それで、宇宙は1つではありません。1 カラーパあるでしょ。あれが、すっばり全宇宙が入ります。カラーパいくつありましたか。あなた見た時。カラーパは数えられましたか？無量のカラーパだったでしょ。

【参加者】

数え切れないくらい、びっしりでもう。星がグワッと凝縮されたみたい。

【水源師】

結局、地球でもでかいけども、銀河系でもでかいでしょ。全宇宙というのは、想像を絶するでしょ。それが、また無量にあるんですよ。その宇宙が、また1つのカラーパになって、私たちの体の中に全部あるんですよ。無量の宇宙が私たちの中にあります。

さっきの質問ですが、結局、32 パーツ見ればね、消えないんですよ。宇宙が消えても、その現象があって、続いて行くのです。

犬の一生はだいたい10年です。まあ、12年としましょう。人間は100年です。犬が10年生きて、10年しか生きられないとは思っていません。犬は10年生きて、一生、全てを全うしています。人間は100年かかって、100年の体験をして、一生の体験しています。その体験の、犬の一生と人間の一生の時間帯は全く関係なく、一つの一生、一つの一生です。

アルパジャーナ (無色界禪) の世界に入った時には、この全宇宙が64000回消滅します。でも時間帯は、一つの一生です。犬の一生とアルパジャーナの一生は一緒。

だから、いまこの次元だけで考えた場合には、8万年とか無量の時間帯になるとか想像できないけども、結局私たちは時間を作っているから、こうなっているけども、結局もし過去世を調べて、アルパジャーナの生命体がもしあったならば、そこに入って見てください。私の回答が間違っているかどうか。そういうことですよ。

—シンキング・マインド—

【参加者】

自分の毎日の瞑想の中で、自分がシンキング・マインド (thinking mind) で瞑想しているんじゃないくて、何でこう自分の息を観ているのかということがありますよね。

【水源師】

ヴィパッサナーですよ。ヴィパッサナーの心で観るということは、シンキング・マインドではないんです。

【参加者】

そのとき、自分自身で瞑想していて、自分が正しく瞑想できているかなというチェックポイントみたいなのは、あるんでしょうか？

【水源師】

あります。心がちゃんとしてますから、もし進化していかない場合は、悶々とします。さっき言われたように、何でこれやっているんだか？と、その心が進化していない。その時に、誰か先生がいたら、インタビューして、この方が良いんじゃないのと。ちょっと休みなさい、旅行でも行ったら・・・と、そういう風になります。でないと、この書物ちょっと読んで。人それぞれによって違います。

【参加者】

テーラワーダでは、仏法僧の三宝に対する疑いが疑で、普通にそれはどうかなと思うのは疑でないと言っているんですけど・・・。

【水源師】

疑は疑。まちがいなく疑は疑。だから、無所得が故に罣礙 (けいげ) なし、罣礙なきが故に恐怖 (くふ) なしと書いてあるでしょ。恐怖が抜けてしまうんですよ。この疑、三宝のことは1つも書いていない。全ての疑いです。

【参加者】

自分の中でテーラワーダ、一本でやってきて、やっぱり先生の話聞いて・・・。

【水源師】

だから、結局私は私の体験でしか話せないんですけど、非常に幸運と言えば幸運で、般若心経から、金剛般若心経から、大乘の非常なアラハト (阿羅漢) たちが、過去 2500 年

に教えたことを全部捨てるわけには行きません。素晴らしい教えがいっぱいあります。

また南方のアラハト達もバーツと書いて、素晴らしいものがいっぱいあります。ブッダ
ゴーサという素晴らしい方が、パーリ語で翻訳しながら……。やっぱり素晴らしいもの
は素晴らしくて、どっちもいいですよ。

私の場合は、非常に素晴らしく融合しちゃって。結局、マインドモーメント観た時に、
ナーマ・ルーパ（名色：心と物質）、それがはっきり分かります。それが全て一緒の疑であ
るということ。だから、私は正確に間違いなく正式に答えられます。

それがそうじゃないと言った時に、私はそれを言った人に聞きたい。一体どれくらいの
ナーマ・ルーパ・モーメントがあったかと。説明して欲しい。ただ、それも観ないで書い
た場合には、私はそんなものは嘘だ、と。そんなものは信じないと。

教科書通り伝道で書いているから書き写し。そこで一般の人が困ってしまうんですよ。
こういう偉い人が言ったから、と。自分で観てみたらいいじゃないか。他の人の名前羅列
してき、だからこうでしょと。

だから、そこであなたへの回答。自分でね、三宝に対する疑い有的时候にマインド・モー
メント観るんです。ナーマ・ルーパを。で、この人はどうじゃないかという疑いね、ナー
マ・ルーパ観ます。一致しているはずですよ。

それは、ずっと先のこと。だから、そういうことで心の分析も必要なんですよ。

—日本の果す役割—

【参加者】

先生はいろいろな世界を旅されて、いろんなところの状況を分かっていると思うのです
が、そういう目で見て、日本が持っている役割があるとすれば、それはどういうものでし
ょうか？

【水源師】

今日本は、世界のエポック・ポイントになっています。今日本は、世界の中で実に重要
な分岐点の中に立っています。なぜかと言えば、日本には莫大なエネルギーと力があって、
これがもし変に動けば、世界がおかしくなる。その象徴として、リーマン・ブラザーズ
のような、それだけのこと全世界で起こっちゃう。

なぜそうなったかと言ったら、結局明治維新から今まで 150 年以上、仏法を徹底的に破
壊したんですよ。その次に、儒教も徹底的に破壊したんですよ。残ったのは神道です、シ
ャーマニック。これも素晴らしいんですよ。オーストラリアのアボリジニとかね。それか

ら、アンデスのインディオとか。やはり素晴らしいものがあります。北米のインディアンとか。

これ一つでは支えきれなくて、さっき言ったように、極端に走りやすい。前はこの三つでバランスが取れとったんですよ。だから、結局こうして、今私の言葉を聴かれている方に、私は感謝したい。今これは歴史的な瞬間なんです。今世界でも、こういうふうに乗、それから南方仏教結合するとはっきり言ったのは、パオヤサヤドーで、エカヤーナの本を出しました。

私はパオにいた時に、徹底的な反撃に遭いました。大乘を誉めたから（笑）。でもそれは間違いない。南方のミャンマーの手法も素晴らしい。素晴らしいものをくっつけていけば、もっと素晴らしくなるじゃないかと。本当にそのとおりで。これだけが正しいというのは、これは嘘ですよ。良いものは良い、どれでも良いんですよ。

で、今日本のやる方向としてはね、やっぱりリピアプロジェクトとかいう日本の G トレーニーでこれから出すそうです。その原案（編集者註）を私の（知人の）デービッドが作っています。やっぱり金は日本から出ます。金だけじゃない。今度みなさんがこういうふうにして少しでも時間があれば、一緒に暮らしたり、歩いてみたりとか。

【参加者】

いまの話で、明治維新で神道だけが残ったというお話をされましたが、厳密に言えば、神道も潰して天皇という現人神を創った一神教国家にしたという言い方のほうがより正確なんです。

【水源師】

ああごめんなさい、私の勉強不足でした。

【参加者】

そうやって差別の無い神道を序列化したんですね。天皇直属として。だから神道の考えも潰したようなもので。

【水源師】

じゃあ徹底的に宗教を潰したんですか、日本の。これはもっと大変だ。

【別の参加者】

その象徴が官僚という体制でね。それが今の現状です。

【水源師】

だって薩長の若者の写真見たら 16、20 歳の若者が日本を牛耳ったから、もう誰かの言いなり、言うままですね。「西洋がこうだからこうしろ」とか。

【参加者】

だから本当の維新というのは実現していません。はっきり言って。

【水源師】

と、いうことは、やっぱり方向は、これから三つの柱を建て直すと。仲良く、以前のよう。で、平和を取り戻すと。と、いうことは心が無ければ体だけ動いたって、それは偽者でしょ。結局、「心」を取られたわけですよ、日本では。だから嫌な第二次世界大戦とか侵略とか、みんなやられて「心」取られたらロボットだ。

だから、みんなのまず「心」を取り戻すような生き方ね、修行は別として、まあ、いろいろあるから。そういう方向でみなさんが修行されれば「心」が戻ってくるんですよ。

悪いものは悪いと。良いものは良いと。8時間以上働かなくて良ろしいと。なぜそれ以上働かなきゃいけないか、と。なぜ食えないんだとか。そういう風に段々改革していった時間を持って、昔からの文化も大切に、新しい文化もまたこれから生まれ、ゆとりが出てくるんじゃないでしょうか。

【参加者】

「仏教」と「神々の信仰」、これが大事なのは分かるんですが、もう一つ「儒教」というのも必要ですか？

【水源師】

「律」ですね。日本がなぜここまで持ったかといったら、中国、韓国、日本、ベトナム、この四カ国しか律がないんですよ。仏教でいう戒ね。社会に対する戒。この戒があるからこそ社会がスムーズに動くんですよ。だから中国でもこの儒教の律、「これは素晴らしいことだ」って、あんまり喧嘩しなかった。まあ結局、権力争いで喧嘩はしたんだけど。

結局、交通信号が無くて車を動かしたらどうなりますか。盗んでも良いし、何しても良いでしょ。だから律という社会制度、それもほどほどにね。ほどほどに。この三つが上手く保った時に 新しい平安時代という素晴らしい文化が、また蘇ってくるかも知れませんね。

編集者註：禅師の知人のデービッド氏が「フード・フォレスト」というプロジェクトを進めている。森をしっかりケアしていけば汚染の心配なく、食料も取れるという。

—学問としての、難しい大乘経典—

【参加者】

先生のように修行体験を踏まえた上で般若心経が判ったということは凄いと思いました。華嚴経でも一微塵（カラーパ）に宇宙があるって教えなんですが、私たちが仏教を勉強したときには先生のような基本的な修行体験無く、日本は学問として仏教を摂取してきたので、華嚴経とか法華経とか、物凄く難しい大乘経典を学理学問として、個人的な気づき体験の無いままに築き上げた仏教、権威の仏教としてきてるんです。

ですから人々の意識の中では、先祖供養等とかと、難しい大乘経典との分離が物凄く激しいのですが。

【水源師】

なぜかといえばね、結局、ニッバーナ・ジャーニーの後にそれが出てくるんですよ。一即一切。一念無量劫。一塵十方世界。

それを観た人がいるんですよ、アラハト（阿羅漢）が。

だから書いて、法句偈という風にロード・マップをちゃんと私たちに残してくれています。もちろん禅定で飛びます。バーンと。それが観えるから。でもそこに行く前に私は南方禅、お釈迦様のパオの手法のニミッタで、ダーっと心の旅をして行った時にカラーパは幾つ観えましたか、と。無量でしたね。数えることも出来ませんでした。現すこともできないですね。

あのカラーパの一塵に、本当にスッポリ、全宇宙が入ります。だから、それを観ないで理論化したときにおかしくなります。想像で理論的に高い所に据わるから、本当にみんなをおかしくしてしまう。理論、理論、理論で、で、おかしい現象が起こってしまう。グルグル、グルグル回って・・・いくらでもグルグル回って。

それだったらね、アインシュタインの相対性理論を勉強したほうがもっと早いですよ。

だから結局、瞑想すればそれも観えます。めげずに、どんどん、それを観たかったら瞑想して、まず「空（くう）」を観てください。どの手法を使ってもいいです。禅法を使っても、何の手法でも。で、それから私が説きます。

そのときに問題になるのがエネルギーです。チャクラの動き。ここでまたピタリ、と高野山の真言、ヴァジュラヤーナ（金剛乗）、マハーヤーナ（大乘）、テーラワーダ、ピタッと、この三つが一致してしまいます。それも本当です。

だから私たちは今、テーラワーダの「ここ」のことをバーっとやっているけど、まだ「ここ」も在るし「ここ」も在るんですよ。だからあんまり「ここ」（先のほうまで）まで行ってしまうたら、さっき言ったような状態が起こるわけです。本、本、理論、理論で。

まあいいんですよ、そんなものは。そんなものよりもまず禅定に入る方法とか、それによって本当に心が明るくなってくるから。到達しなくとも、本当に「そこ」に近づけばね、行動も全部、変わってきます。それを「ここ」（頭を指す）だけでやったときにおかしな現象が起こります。

・・・それで宜しいでしょうか？

【参加者】

今、日本では「般若心経は間違い」という本が出版されていますが・・・。

【水源師】

まあ、いんじゃないんですか。頭の世界じゃ「空（くう）」はできないんですよ。じゃあ、みなさんに実に簡単な質問をします。みなさん「無」というのを知っていますよね。「無」、「無し」、「無明の無」。じゃ、これを説明してください（禅師はグラスに水を注ぎ、半分だけ飲み干した）

私がこれを飲みました。無くなりました。ここだけ「無」になりました。・・・という風に理解してるでしょ、みなさん。私に誰か本当に「無」ということを説明してください。この減った部分はここ（お腹を指す）に在って、減ってはいません。体の中に入ってます。だからそこが問題なんですよ。

般若心経が出鱈目というのもいいでしょう。まあ、そういうことで論じ合うんだから、こういう結果になります。私がわざわざ、そこに突っ込んで行くのも馬鹿らしいし、それなら山でジッと坐った方が幸せです（笑）。

【参加者】

日本では仏様の生まれ変わりが日本人になっているというのを聞いたのですが・・・。

【水源師】

誰ですか、それは？私にはわからないし、まあ、あんまりそんな出鱈目言わないほうが良いですね。結局、「仏罰」ということを知らないんですよ、みなさん。仏罰、Punishment by the Buddh Law。恐ろしいんです、一厘の間違いもなく起こりますからね。

昔、その昔、真面目に仏法を教えていた比丘がいたんですよ。真剣に。彼はひとつも嘘

をついていない。ところがこの世で、もう一回比丘になったときに、おかしい現象が起こり始めた。修行のときに、ある程度までは行くけれども、先生から教えてもらった間違ったことを他人に教えてしまったが故に、この現象が起きたわけなんです。

そして私が「じゃあ、こう、こう、こうしなさい」とアドバイスしたんですけど、その彼は、本当に先生から教えられたとおりのことを言っただけで、嘘ひとつ言ってない。でも、教えられたものが嘘である、それを他人に教えたが故に修行中に大変なことが起こったわけですよ。

だから、そう軽々しく本を読んで言うのではなく、自分の中で体験で成就して、確信があって言うのならいいけれど、「本に書いてあったから」といって確信することなく発表した場合には、全カルマがブワッと行くから、それは想像を絶しますよ。見ない時は言えます。

「Law of Buddha」って言いますよね。仏は一人じゃありません。無量の仏で、ディーパンカラ仏から28代、今、わかっている繋がりがありますが、その前にもブワッと居ます。それどころか、この地球上に限って28代の仏だけど、宇宙を観てください。無量の仏が居ます。

だから「私は仏に生まれ変わった」とか、恐ろしいことを……。まあ、いいでしょう。私は聞かないし、本人の問題だから放っておけばいいんです。全宇宙はこうですよ。パーッと、一瞬の間違いも無く。地球だけが生きてるんじゃないんです。

—この世は苦であるか、素晴らしいか—

【参加者】

もの見方の話だと思うんですが、「この世は素晴らしい」というポジティブな見方と、怨憎会苦のように「こんな世の中はどうしてもいいから逃げ出そう」というネガティブな発想があります。私が上座部仏教を見る限りにおいては「この世はしんどいから早くニッバーナに入っちゃおう」という風に教えていると受け取りがちなのですが、実際には、その先があって、大乘的にいうと素晴らしいものがあったと、楽しいもの見方なんですか？

【水源師】

いや。どちらも正しい。まずニッバーナ（涅槃）に行ってください。本当に……。早く行ってください。本当に素晴らしい（笑）。

絶対、私は否定しない。もしあなたが到達したならば、「よし、よくやった！」と手を叩きます。だって、行けないのよ、なかなか。・・・だから、まあ、どちらも良いところがあるんですよ。

まあ、教条的に考えずに。良いじゃないですか、もう苦しみから逃れられれば、最高ですよ。一人でも救われて行っちゃったんだからさ。

【参加者】

先程ちらっと出たんですが、時間は幻想という表現があったんですけど・・・

【水源師】

その奥義は、あなたが修行して文殊菩薩から聞いてください（笑）。文殊菩薩が綺麗にあなたに教えてくれます。

—ホスピタリティとリバティ—

【参加者】

さきほど「律」のお話が出ましたが、日本の社会を見渡すと、やっぱり自分を守りたいし、他人から何か言われたくないから、関わらないようにして「知らない」という感じになっています。

“ホスピタリティ”という英語を調べると「もてなし」と書いてあるんですが、その“ホスピタリティ”というものがレストランに行っても、どこに行っても、この日本には欠けているように感じます。

料理をオーダーしても、マニュアル通りには出てきますが、なにかトラブルが起きたときには態度も豹変してしまいます。“ホスピタリティ”というものが、日本には無いような気がするのですが。

【水源師】

実は、私たち小さいときは“ホスピタリティ”の塊。私は名を「つねお」と言いますが、「つねちゃん、つねちゃん、おいで、おいで!」、「つねちゃん、これ食べて!」、「お友達も一緒にどうぞ!」、「お腹すいたでしょ」、「お菓子あるよ」・・・と、実に“ホスピタリティ”の塊。

ところが結局、デモクラシーという名において、「子供を叩いちゃいけない」とか。昔は

ちょっとでも変なことを言ったらバーンと殴られていたのに、そういうことも出来ないような世の中にしてしまっただけ。昔は、それが「律」だったんですよ。当然のことだったんですよ。大人だって骨を折るくらい叩くわけです。ゴツンと叩かれて・・・(笑)。

で、みんな「これは悪いことなんだ」って教えられるわけなんですよ。西洋でもね、黒板に棒を置くんですよ。バーンと。日本も無くなったけど、西洋からもなくなりました。だから結局、社会的なコモンセンスの「律」ね。「これしちゃいけない」、「大声出しちゃいけない」。

それを結局、間違っただけの奴隷化、日本の軍国主義によって全て統一的に「全力で働くことは素晴らしいことだ」、「それやれ!」、「金を貯めろ!」、「何も考えずにやれ!」・・・となつたが故に自由であるというこの国も、自由も投げ捨てて・・・。

自由というのは何しても良いと思ったら大間違い。「リバティー」、アメリカの最高の格言が「リバティー」。なぜかと言ったら「自由、自由には責任在り」。責任とって、私は、この自由を勝ち取ってイギリスに対抗して、結局、独立したわけなんです。

このリバティーというのがただで出来たわけではないんですよ。何をしても良いという自由ではないんです。世を助け、人を助け、未来に生きるためのリバティーなんですよ。罪を犯すためのリバティーではありません。

そういうことを、デモクラシーもはっきり日本では教えてもらっていない。だから何がなんだか、ゴーっとしてるけど、日本には、さっきも言ったけど、何千年も続いた素晴らしい仏法、神道、儒教というものがあって、他には要らないんですよ。これだけで十分やっています。

リバティーというのは、昔は、貧しい農村の人たちが飯も食べられず娘を売って糧に変える、こういうことをやめさせるが為にデモクラシーのリバティーを持ってきたんですよ。それを間違えないでください。

これは、仏性一切平等なり。日本ではちゃんと前から実践してるんです。それを曲げたが故に、鎌倉時代の殺戮、戦国時代、豊臣秀吉、織田信長、明治維新・・・ダーっとカルマを持ってきたけども、さっき言ったように変えるチャンス、平安時代の平安な、世界に冠たる時代。実証したんだから、できないわけがない。

—在家生活と出家—

【参加者】

先生のお名前はなんとお呼びするんですか？

【水源師】

「すいげん とくしょう（水源 徳性）」です。
テーラワータ名は「グニカ」です。

【参加者】

結婚して、子育てして、仕事をして、それからお坊さんになると、独身で一念発起してお坊さんになるとは、先生の人生から見て全然違いますか？

【水源師】

私はやっぱり、あの・・・恋愛して結婚したほうだからね（笑）。妻に「カナダに行くから日本におれ」って言ったら、「絶対にカナダと一緒に行く」と言うでしょ。しょうがないから働いて、働いたら、子供できて。子供できたら責任があるから、仏教は好きだけど、しょうがないから立派に最後まで育てなければいけないでしょ。

で、幸い、私の会社では自由に時間も取れるし、自由に休みも取れます。だから私は土日の休暇は一切取らずに、火曜、水曜を休みにして他人に会わないようにしました。

私にはレイク・ハウスと言って、街の家の他に湖の傍に家があるので、そこで一切を断って瞑想していました。もっと良い時には仕事の時間帯も16時～24時に終わる時間帯を選択して、大体1時～2時まで沐浴して、食事して、そして2時から5時まで瞑想タイムに入ります。で、以降は街が騒がしくなるので寝て、起きて会社。そういう風に時間をアジャストしながらやってみました。

3時くらいから街のバイブレーションが止まるんです。スーッと。それでもガーっとうるさいけれども。やっぱりその時間帯が私が一番好きなので、そういう時間割で最後の数年間はやってみました。

【参加者】

カナダは修行しやすいところですか？

【水源師】

いや～あ、どうなんでしょう。日本に居たらどうなってたかはわからないですが、そういう風に生活と修行が両立できました。ただ奥さんが文句言わずにね。あっちこっちへ連れて行ってくれとも言わないし。私はケチケチだからさあ。坐禅が一番安いし（笑）。

【参加者】

家族の理解（サポート）って凄く大事ですね。

【水源師】

まあ今まで、あんまり家族に対して悪いことしたこと無いから「何してもいいでしょう」ということだったのではないのでしょうか（笑）。

【参加者】

素晴らしい証明ですね。奥さん居て、子供さん居て、一通り瞑想終えられて。比丘至上主義にあって、これは在家の皆さんにとっては大変な自信になりますね。

【水源師】

そうですね。ただ法衣を纏（まと）ったからには、テーラワーダのお坊さんにも悪いし、大乘の方にも悪いし。比丘の戒をとったからには、やっぱりそういう方向で進まなきゃ悪いなと思ってます。

【参加者】

ヨーガとかヒンドゥ教のほうでは「四住期」という考え方がありますが、南方仏教では11歳くらいから沙弥（見習い比丘）になってしまいます。日本の場合は世襲制度のようになっています。

一通りの人生を終えた後、わだかまりもなくなった後に出家するという考え方はどうなんでしょうか？

【水源師】

それも、それぞれに状況によりますからね。「これだ」とは言い切れないんじゃないですか。たまたま私はスムーズなパターンの中で、結局「リバティエー」の中で生活できたもんで、「自由」の中で、で、自然にそういう形態になりましたね。だけど社会体制が違えば、また違う方向でなっていくのかなと思います。

【参加者】

そういう生き方もありということでしょうか？

【水源師】

そうですね、そういう生き方もありということです。生きるということは全て素晴らし

いことですから、「これ」、「あれ」と決められることではありません。同等です。

—裁判員制度—

【参加者】

日本で裁判員制度というのができて、私たちが選ばれて、呼ばれて、他人の判決を決めなくてはいけないという制度ができたのです。それが、死刑も決めなくてはならない、ということで今議論になっているのですが、こういう、人の判決を決めるというのは、仏教的にはどうなんでしょう？

【水源師】

まず一番大変な方は、死ぬ人ではないのです。法務大臣が大変なことですよ。最終的に彼が決定して、執行させるから。まあ、法務大臣にはならないほうが良いという（笑）。

それで、陪審員で・・・これは結局クリスチャンの制度でね、出来上がったもので、告白一皆の前で「私は、これこれをしました」と言って、許されるということになるのですけれども、そういう告白の歴史は、私が追跡した限り、チベットから出たのです。1603年と言えば、戦国時代が終わる頃でしょう。1550年あたりにマリオ・何とかという神父を広東から中へ送っているのです。

と言うのはチベットは世界最高の宗教国家であるから、バチカンもそのノウハウを持っていなかったのです。日本はもう明智光秀や織田信長の戦乱の頃、バチカンは知っていて、使節を送るくらいだから。

告白に戻ります。そういう育ったものだから、アメリカ的なプロテスタント的な、最後の審判を受ける前にもう1度ここでチャンスを与えてあげましょうということなのです。

最後の審判は、1回しか命がなくて、この一生で起きたことによって、永遠に天国か地獄に決まると。そういうところに直接送る前にここでチャンスを与えて、悔い改めると言うような慈悲の心が根底にあるのです。

ところが日本にはクリスチャン的なホスピタリティとかメッタとか愛というものは近世において失われているから、機械的にやった場合にはあまり良い結果を出さないのではないかな。

特に人の命とか 例えば、朝から晩まで旦那に叩かれて、旦那は酒で酔っ払って、ひどいところをついに耐えられずグサリとやったとかいう時に、人を殺したからと言って死刑というわけには行かないし、いろいろな事例を勉強された方が決定するのならいいけれども、ただ私がパッと行って常識論でやった場合には、インフォメーションの理解度が少な

いから、最初に流された、記事などを見て、それが本当の話であれば良いけれど、理解できないでしょう。

だからアメリカでもずいぶん無実の人が牢屋に入ったり殺されたりしています。そういう陪審員制度であっても。だから私はどうしろこうしろと言うんじゃないけれど、もっと深く法律家が透明度のしっかりしたことを示してくれなければ非常に危険ではないかと。

カナダでも陪審員制度でジャッジによっては、人を殺しても少年刑務所に2年入っておしまいとか、大変なことが起こっているのです。親としては最愛の息子が殺されて、ガーンとなっているところへ2年後に出てくる。それで、さっきの仏罰ですね。出てきた人が今度は地下鉄のところでバーンと撃ち殺されて、というようにそう簡単ではありません。

私は法律家ではないけれど、非常に深く勉強して、日本の風土に合った陪審員制度にすることは一里あり、今まであまりにも裁判官が偏った、水俣病でも長い間苦しんだ、被爆者でも認めない、過労死も認めない、ということがようやく最近になって問題にされるほど時間がかかるから、そういうことが曲げられずにどんどん出てくるなら良いけれど、今の国家体制では、・・・お金を払いたくないから、陪審員が決定したからこれで打ち切り、という風になったらこれはまた大変で。

だからこれは皆さんがこれからどういう風に行くか、勉強しなければならない課題ではないですか。私は勉強していないから、今あれ、これというような知識はありません。ただ、その陪審員制度の中で、ほんとうに被害者に対しても、犯罪者に対しても公平な愛の目で見られるような、メッタの力で決定していくという方向付け、いかに社会を正しくするかというそういう方向で行くのが、正統ではないかなと思います。

—慈悲と瞑想—

【参加者】

メッタ・スッタ(慈経)があります。その内容を読むと、素晴らしい人格者のことが書いてあるんです。誰に対しても慈しみの心を持って素晴らしい人格者になりなさいと、書いてあるのですが、瞑想だけしていれば人格的に磨かれるのでしょうか？

【水源師】

瞑想プラス、アクション。メッタはあるのです。あなたの中にあるのです。そのチャンネルを取り出すために瞑想ではつきり確認するわけなんです。それで、そのチャンネルを外に

接して行かせるというのが、本来のお経だと思います。

【参加者】

普通に考えると在宅で働いて、家庭を持っていろいろな経験をつんで、苦勞して苦勞して人格的に磨かれていくと、70, 80 歳になって円満な人格になっていくのかなと思うのですが・・・。

【水源師】

メッタは皆持っています。メッタ、カルーナ、ムディター、ウペッカー。光の状態のように入っています。それが瞑想によってちゃんと確認できます。はっきり言って宇宙の力なんです。考えじゃないんです。だからはっきり見たときに、メッタの行が何を指しているかと分かります。

【参加者】

キリスト教の中でも「汝の敵を愛せよ」、仏教の慈悲の瞑想の中でも、敵に対して慈悲をビジュアライズして送るのですが、敵というのは自分の心が作り出している妄想なんじゃないか。

【水源師】

やっぱり叩かれたら痛いし、意地悪されたらいやだし、それは心の中でくすぶっていると思います。

【参加者】

一番初めに会ったときは、その人に対して何も悪い感情は持っていなかったんだけど、その人との間にいろいろなことがあって、何か言われるのではないかと、ちょっと嫌悪感みたいなのが出るようになって・・・。

【水源師】

それは当然だと思います。ただしその時に「敵を愛せ」という行があります。その時にジャーナに入っていってほんとうに愛することができなかった場合は、突っかかって上手くいかないのです。やったとしても、天界も見えないし地獄界も見えない、ただやったというだけ。だから大変だけれどもそれを通過しなければ、慈悲の世界へ入っていけない。

だから、慈悲、慈悲というけれど愛も実践できなければカルーナ(悲)はもっと難しい。確かに苦しいけれども心から抜き去る。そのための行が、メッタなんです。悪いドロドロ

したものが次の行に障害になるから、その時になったらやれば良いし、あまり深く考えないでできることをやれば良い。

【参加者】

仕事をしていくと、自分とこう、なんだかんだ・・・。

【水源師】

私もそうだった。いやな思いをさせられて・・・。仕方ない、これは。なんとかそれをどういう風に解決していくか。皆一緒です。

【参加者】

それに立ち向かっていくということですか。

【水源師】

立ち向かうこともあるし、横から離れることもあるし（笑）。上手くやるしかない。それぞれ、臨機応変で。



—波羅蜜について—

【参加者】

先ほどの質問の繰り返しになるようで恐縮なのですが、禪定を作るためにニミッタの光が見えたら、安定してくるようになるのがなかなか大変なんです。先ほどのお話だと要するに、ただ坐って、頭を空っぽにして、心の眼で見なさい、ということだと思うんです。

しかし、言うは易し、行うは難しで、それがなかなかできない。なかなかできないので先ほど、人格というお話が出ましたけれど、瞑想しているだけで、エゴにしがみついている自分の気持ちとか、あまりにもずっと思考、思考で来ているので、どうしてもそれが外れないところなのです。

何とかそれをブレイクスルーをするためにどうしたら良いだろうかと悩むわけです。禅師にはそれが出来て我々にはそれが出来ないのは、もしかしてどこか徳が足りないのではないかと・・・。

【水源師】

いやいやそんなことはない。そばにいて指導する時は、あれこれと良く見えて、こん棒があつたらバーンと、ぶん殴って、アッと気がつく時もあります、エゴを取るために。だからその時の状態状態で、縁なのです、どういう手法でというのは。私だって叩きたくもないし、何もしたくない。ただ、よしよしと。

どうしてもダメだったら、バーンと殴るか、ヒマラヤに連れて行って歩かせてみたりと、いろんな手法が出てくると思う。結局何か突っかかっているから、それが出てくるはずなんです。

【参加者】

それは、今まで自分が積んできた徳が足りないということでは・・・。

【水源師】

いやいや・・・徳とか、パーラミ(波羅蜜)とか皆持ってますから。そんなゴミくずみたいで小さく、あるかないかじゃなく、持ってます、皆さん。

【参加者】

真剣に続けていく中で、どこかできっかけがつかめるのでしょうか。

【水源師】

そうです、どっかでパーっと。私が 1800 万か 2000 万人のカンボジア人の中で、パゴダを持ってきたサルナートの人を探し出したからね。ただ座っていた人が、「アーミレイター

(弥勒)」という言葉がパーッと響いて、それで私の心が反応して、「あなた誰か素晴らしい行者知っているでしょう」と。知っている、連れて行ってくれと、この人は知っているのではないかと思ったら、案の定その通りです。

【参加者】

やっぱり、誠実に精進して行くしかないと・・・。

【水源師】

誠実がいいんじゃないですか。憂いがなきがゆえに罣礙（けいげ）なしよ。罣礙なきがゆえに恐怖（くふ）なし。怖れなく、後ろめたさなく、毎日平安。その時に洒脱あれば自動的に心が落ち着くはずです。

【参加者】

その時に戒を守るとか・・・。

【水源師】

嘘をつかずに、まじめに、それから盗まない、その三つさえ素直にやっていれば、間違えることはあっても、自分を許してあげて、ごめんなさいと。だって、私が眠っている時に間違っただけでバーンと蚊を殺すでしょう。仕方ないでしょう、ごめんなさいと。それを悔やむこともない。一日何兆億という微生物を私たちは食べています。仕方ないじゃないですか、そういうことを考えると。だから受けるものは受けて食べます。何でも食べます。

【参加者】

どうもありがとうございました。

—菜食主義—

【参加者】

食事についてなんですが、仏教発祥の地であるインドなどでは菜食が中心ではないですか。やはり仏教の修行をする時は菜食が望ましいということですか。

【水源師】

いや、そんなことはないでしょう。菜食だけで体を壊したら、修行か出来ませんよ。坐

禅も何も出来ないです。まず、病気を作らない体でやってください。

【参加者】

肉とか魚とかを食べた方が病気になりやすいと一般的には言われているようですが。

【水源師】

まあ、私は何でも食べますから、その時に応じて。ただ、インドは強烈な熱国ですから、熱で体に十分エネルギーが入っているから、一番お腹に良かったのは野菜類でした。肉を食べる気がしませんでした。ところが、チベットの高山に行って、野菜はないけれども、バーベキューを食べて、スーッと体が元に戻ってきました。だから状況によるのじゃないですか。バランスさえ取れていれば良いんじゃないですか。

【参加者】

ヒンズー教の影響もあるかもしれないが・・・極端な考え方をする人がいて、肉食する人が修行なんかをすると悪いことが起きると、そういうことを言う人がいたりして。

【水源師】

まあ、あまり根拠のないことですね。なぜかというと、インドから来るヒンズー教の人がカナダへ来たらコロッと変ってステーキを食べていますから(笑)。食べなきゃやっていけないんです、あまりの寒さに。だからほどほどに。

そういう風に極端に走った場合、肉だけ食べても体を悪くするけれども、菜食、菜食でやった人もおかしい行動起こし始めます。だから聖者じゃないんだから、私たちは、バランスの取れた、普通の人としてほどほどにね。

【参加者】

肉とか食べたいときに無理やり押さえつけて、菜食にした場合、却ってそのストレスで体を悪くする？

【水源師】

精神的におかしくなりますよ。郷に入れば郷に従うで仕方ないけれども、ミャンマーにいれば私は一食か二食。韓国に行けば、三食、皆さんと同じく朝昼晩。食べなくてもいいんですが、そういう風にするとうの比丘、比丘尼は安堵します。特に韓国はほんとに肉なし、野菜だけ。だから、ちょっと寒いから三食食べなければ体持たない。

長年やっている比丘、比丘尼さんたちは朝鮮人参のエキスとか、もう薬草いっぱい食べる。戒律守っているんです。酒は飲まない、肉は食わない。かわいそうですよ。20年30年こうして坐っているでしょ。坐ることができなくなるんですよ、足が痛くて。32 パーツ(体

の各部) はあらゆるものが必要でしょう、それを極端に削ってしまうから。

だから、ほどほどにね。でも私は韓国に行けば、野菜だけです。絶対肉食べないで同じくします。その国に入ればその国のように。日本はすばらしいところで何食べてもいい(笑)。

—うつ病への対応—

【参加者】

今うつ病がととも増えている、部屋に閉じこもって外へ出るのがだんだん面倒くさくなってしまおうという人が多いのですが、それはどういう風にしたらよいのでしょうか。やはり、医者に行くのが一番でしょうか？

【水源師】

結局なぜそれが起こるかという簡単なことで、この東京でも自然から全部シャットアウトされているでしょう。大地が見ええるというのがこの公園くらいで、大地の気が止められていますよね。全部これが作り物であって自然なものではないから、心もまた死んでしまいます。

その中で素晴らしい友人とか、真理を知っている人がいたら、うれしそうに話も出来るけれど、そんなものもない、いつも、ああ、と独りになる。そうすればますます悪化現象を起こしていきます。

これは友人だけでなく、今資本主義の全世界的な現象だと思います。日本もそうだけれど。部屋から出ない。何もしない。何もかもこの空想の、妄想の世界で生きているから。

これを打破するのは、友達と一緒に寝てあげるとか、……。私たち子供の頃は家族皆でごろ寝したんですよ。スヤスヤ、スヤスヤと。私の泊まっているところでも私と、母さんと客人が来て3人寝たら、もっとスヤスヤと眠れるしね。そういう、一晩寝るだけでガラリと全部変わってしまいました。一晩ただ寝るだけで良いんですよ。そういう機会もない。

特に私たち小さいころ、お父さん、お母さん、お姉さん、お兄さん、皆寝てたんですよ。それでスヤスヤと寝た。そういう機会もない。男だけで寝ても素晴らしいのに、女性もこうバラバラと寝たら素晴らしいけれど、なんか今はセクハラとか言ってシャットアウトされちゃった。何もできなくなっちゃった。ただ幸い男だけはこうして寝るとか。

そういう人に坐禅やれといっても無理ですよ。だからただ一緒に食べて寝るとか。そして共に生活してあげるとか……。それからですね。

【参加者】

私自身は、不安神経症という病気になってほんとに死ぬ寸前まで行ったんですね。で、そこから立ち直った経験で、その人が完全に直るには瞑想が必要になってくると思います。精神の病にはどんな瞑想をやったら良いとかあるんでしょうか。

【水源師】

まず、症状によります。もしその人が歩くことが出来たら、公園とか、山とかまず一緒に歩きますね、3日でも4日でも。ただ一緒に歩いて共に食べる。そのうちに体に自然からの叡智が入ってきます。心に反射します。その時にいままで分離していたものがつながります。

そこまできたら、今度は、マハシの瞑想法がいい。一步一步、「アノー、サヤー、タワー」と動かしていくんですね。それでこのことによって、頭で考えてた自分と、体の自分の分離が分かるんです。そうなって分かった後で、坐るとするのが良い。

だからすべて良い方に良い方につながっているんだけど私たちは、ほんとに私たちは馬鹿で、これはダメあれはダメ、となるからおかしくなる。良いものはどんどん使ったら良い。

【参加者】

実際問題として私がやっていたのは、精神病の場合は、怒りから妄想というのが、立ち上がりがもう普通の人の何百倍も早いんです。だから歩行瞑想で足の感覚に・・・ちょっとした苦受が心に触れた瞬間に、ブワーッと怒りが出てきてしまい、・・・。

【水源師】

その前に相当歩かなければダメですね、歩けるのだったら。山でもどこでも、そのうちスーッと静まってきます。で、それから、ちょっと進化して次の段階と。

だからちょっとでも触れればバーッとなるでしょう、何百倍に。アディクションも同じです。禁断症状、麻薬、タバコ、酒、競馬、女、全部一緒です。同じ心から発しているから。だからもう、競馬に行かなきゃと、血が沸き立つのです。そういう現象を見ました。行かざるを得ないんですよ、行かない、行かないと思っても、もう、ワーッと。離れる、離れても、競馬のことを・・・。

【参加者】

私と一緒に住んでいる人が、競馬中毒になっていて、私よりも年上ですから、どうやって直したらいいかと考えています。もう一つ難しいのは、彼は仏教の本を読む知識だけあって、自分はほんとに知っていると思っているので、それも直しにくい理由で、瞑想するように言いたいけれど私は年下なので、それで先生の言われたように自然の中へ連れて行

くように考えていますけれど、日本では労働時間が長くて連れて行く機会もなく、どうしたら良いかと考えているのです。

【水源師】

私の方法では、死ぬか生きるかで、荒野の中を一緒に歩くしかないですね。「お前が俺と一緒に歩かなければお前一人で歩け」と、歩いた場合には絶対自信ないからね。3日も4日も、ついて来るしかないですよ。そうして同じく苦行してあげなければ、口だけでは無理です。もし、薬があって助かるのだったら良いけれども、最終的には、爆発して自殺してしまいます、ほとんどの場合は。薬で止めているから、それが効かなくなった時に自爆ですよ。

【参加者】

競馬に負けたらお酒の方に行っちゃうんで、困るかなと・・・。

【水源師】

そうです。だからそういう場合、九州でも北海道でも、富士山でもアルプスでも、どこでもそうしてあげますけれど、時間が要りますね。だからほんとに真剣に救おうと思ったら、そこまで行って救わなければ・・・。千人の中で一人でも救えたらこれはすごいことだから・・・。そういう方向でやることによって、1週間歩けば、禁断状態が抜けるのです。3日目が苦しくてどうにもならない。

【水源師】

1週間隔離して、1週間食べなくても死なないから、水だけあれば。3週間私食べませんでした。それでも生きてます。水だけあれば。

だから1週間は毒を抜く作業です。なぜかという、私は麻薬センターに奉仕で勤めていました。その時に苦しむのが3日越えるか越えないかの所です。それで越えたら、同じ麻薬患者を、集団で生活させて、4ヶ月5ヶ月と時間がかかります。その間家族がこのセンターへ、サポートして。でも結果は出ているみたいですよ。だからそのセンターの神父さんはローマ法王から賞状をもらったりね。前のヨハネパウロ2世からも賞状来ていたみたいだし。

最終的には私たち、坐ってばかりいないで、そういう方向もしたいのだけれども、あれもこれも手を付けられないから、まず皆さんにここから修行してもらって、それで実際の行動で、友達がいたら実際に一緒に寝てみるとか、そういう方向に体験を生かして行くのが良いんじゃないかと思います。

【参加者】

競馬で、勝つ勝つといっても実際は負けているから、私に話せないようになって、どうしたら良いかなと。

【水源師】

自殺へ行く前に、横から見守ってあげて、いつでも優しく、優しく……。絶対に論争なし、論議もなし。ただ食べ物とか食事作ったり、コーヒー作ったり、ただ寝たり、そのうちに心が溶けてきます。口は非常に重いものだから、言葉は少なければ少ない方がいいです。それで聞いてあげること。それからですね。

【参加者】

先ほど心の病を薬で抑えると、どこかで爆発して自殺してしまうというお話がありましたが、ただ、現実問題として、心の病に罹った人の中で、瞑想というものを理解してできる人の場合、薬を飲んである程度症状を抑えつつ、瞑想を平行してやっていくというのはだめでしょうか。

【水源師】

いいですよ。だから、あなたに 100% 取れと言っているのではないと。少しずつ減らしながら、減らしながらやってくださいと。一遍に取ろうとするともおかしくなるから。

【参加者】

今の精神的な病の流れなんですけれど、私も 3 年位前に不安症、恐怖症ということで、心をおかしくしたのです。今は体は蘇っていますけれど、後遺症といますか、PTSD みたいな感じで心の部分に残っているということがありますが、最近できるようになってきたのが、PTSD の対象に対して慈悲の瞑想をするという……。

【水源師】

PTSD?

【参加者】

トラウマというか、心の傷が大きい場合にそれが後遺症として残るとするか……。

【水源師】

ああ、トラウマ。

【参加者】

そのイメージに対して慈悲の瞑想をするとかなり違うような気がするのです。それ以外に心の傷に対してサポートするものはあるでしょうか？

【水源師】

あります。結局ね、心の傷を癒すには自分を癒そうと思わずに、他の人に、チャンスがあったらですよ、優しく言葉をかけるとか、優しく一緒に食事してあげるとか、自分を忘れて他人のために一生懸命何かすることによって、その傷が不思議なことに鎮まるはずですよ。

結局心というのはあなた自身ではないのです。この心は全部通じているのです。だから非常に矛盾している言い方だけれど、自分を忘れたときに、自然に癒しが始まる。

【参加者】

それはわかるような気がします。以前に比べて、人に対する態度がだいぶ変わってきている気がします。

—自殺について—

【参加者】

自殺をしたらキリスト教なんかでも、とんでも無いことになる、自殺というのは絶対にいけないことだという風に言われてますけどそれは事実なんでしょうか？

【水源師】

状況によります。一例を挙げますと、私の友人が話したことですが、さっきのチベットのこと、中国の政府が弾圧に来て、その中である高僧が牢屋に入れられて、ひどい辱めを受ける状態が長く続いたらしい。で、この方が、もうこれ以上耐えられないと、ディスクカード (discard : 捨てる) したんですね。ディスクカードというのは自殺ではないのです。まあ私たちから見たら自殺に見えるのですが。カーンと体を脱いで置いて逃げちゃったのです。他の体に行った。

その時に結果は、キリスト教の言うように悪い結果は出ないと思う。なぜかという、脱ぐ時に、マラナーヌサティ、死の瞑想をやったことあるでしょう。その時にどういう状態になるか分かるでしょう。

その次に今度パティサンディ (結生識) で観ますけれど、その時に心が安定して、次どこへ行くか分かるわけです。だから他の生命体に移ってしまいます。

だからそういう観点ではキリストの理論とは一致しません。ただし、そういうことが分

からなくて、むやみにやった場合、どこへ放り込まれるか分からないし、その時に恐怖心が起こった場合、やっぱりあまり良い所に行かない。

だから、ケースバイケースという事にならざるを得ないですね。例えば、ナチスドイツにこれ以上耐えられないという虐待を受けて、糞の中へ飛び込んで行くのが、自殺で悪いかとなったら、ちょっと違う結果が出るかも分からないしね。

自殺を肯定しているわけではないんですよ。やっぱり生きるべきで、最後までまっとうして、ブッダのすばらしい法を一つでもつかんで、次の世に行ってほしいと私は思います。

虫に生まれたら、ポーンとまた死んで転生できる。だから、虫の生命体も意外と悪くないわけです。なぜかという、ある、高僧があまりにも自分の衣の金の色が大好きで、大好きで、取り付かれたらしいです。でお釈迦様は、この方が死んで蚤になったのを知っているから、衣を7日間焼かないでくれと。で、7日間の内にこの間違っただの心のアクサラが取れて、行くところへ行っただと。

たった7日で罪を晴らしたわけです。ところがもし人間界に生まれたら、100年やらなければならぬわけだから、これまた大変だ。そう考えれば、人間だけが良いとは言われない。私の体験では、この世の中には、犬でさえ、すばらしい行をしたというのを見たし、例えば鷹にしてもジャーナ(禪定)に入ってすごいことになっているかも知れない。

私たちはあまりにも自尊心が強くて、人間、人間と思っているから、ちょっと偏り過ぎているかも知れません。だから昔の日本では、神道の良いところは、きつね様をまつとか。ジャーナの面からすれば、動物でもジャーナに入って、修行された方があるかも知れないからね。で、人に恵みを与えてくれたかも知れない。北アメリカでは部族、部族でトーテムを立てますからね。

ただ、ダンマをもらう時にはこういう方法で正式にやった方が到達するのは早い。

【司会】

そろそろ時間になりました。先生、今日は長い間ありがとうございました。これを縁にまた日本にいらしたときには、教えていただきたいと思います。(一同 三拝)

