

水源禪師法話集 16

(2012年9月23日 東京法話会)

2013年8月6日

一乗会



目次

水源禪師法話	1
十二因縁を観る	1
弘法大師とアナパナ瞑想	3
物質の生成消滅と時間	4
体験と文献	5
妻帯と常識	5
一瞬で分かる	7
印光大師の浄土禪	8
時空の違いと三学の実践	9
平安な時間をもつ	11
お釈迦様の 49 日間	14
「仏陀開悟後の省察」	16
縁起次第（前夜）	17
縁滅次第（中夜）	20
縁起次第与縁滅次第（後夜）	24
質疑応答	29
観音様の慈悲	29
忍耐の波羅蜜	35
『達摩多羅禪経』	36
浄土と信心	39
アセンションとは	44
いじめの問題について	46
ニミッタの出方	47
夢を書き付ける	48
人との接し方	50
一人が一宇宙	52
偽浄土	53
睡眠の取り方	54
ニミッタと呼吸	55
転生について	57
安定する座り方	59

水源禪師法話

十二因縁を観る

達磨大師¹が中国で『達摩多羅禪經』²というものを残しています。これは達磨大師が120歳のとき、中国の広東、広州、そして、ベトナムのサイゴン（ホーチミン市³）から船で渡って入って行って、その時代の頃に残された文献です。

それを読んでみたら、やっぱりその教科を言ったら、私がミャンマーで修業した方法と非常に重なる同じようなことをやっています。

結局、「不浄観」⁴ということをよく観させて、「不浄観」をずーっと観た最後のあげく「四界分別」⁵に入っていきます。ただそのブッダゴース⁶の『清浄道論』⁷も、もう少し詳しくいろんな手法をとらせて、大体パオ⁸でやった瞑想法は40種くらいでした。

禅法の方では、直接、空（くう）を観ればいいので、たぶんこれは六祖大師⁹の手法で、公案を直接観て、そこから真理に達していく。結局、法身までずっと観てしまうということだと思えます。

¹ 菩提達磨（ボーディダルマ）：中国禅宗の開祖。出自に諸説あるが、南インドのバラモン出身で、6世紀初め中国に渡って各地で禅を広めた。嵩山少林寺で面壁九年の坐禅を修行して「壁観（壁に向かって坐禅内観すること）婆羅門」と呼ばれたといわれている。

² 東晋の仏陀跋陀羅(359-429)の訳。達摩多羅と仏大先が著したもので、禅定三昧に入る方法としての「数息観」「不浄観」「十二因縁観」などの観法を説く経典といわれる。

³ ベトナム社会主義共和国最大の経済都市。東南アジア有数の世界都市でもある。旧名がサイゴン。

⁴ 不浄観：腐敗して膨れ上がった死体の姿を観て瞑想する。初禅まで行ける。

⁵ 四界分別観：体の要素である地、水、火、風の四大について、その働きを観る。

⁶ Buddha ghosa（5世紀頃）：スリランカの南伝上座部大寺派の比丘で、『清浄道論』の著者。

⁷ ブッダゴースが5世紀初めに書いた主著で「南方仏教最大の教理綱要書」ともいわれている。

⁸ パオ森林僧院：ミャンマーのモーラマインより15kmの場所にある瞑想道場。

森林派と呼ばれ、今でも釈尊の伝統的な修行方法を実践し、厳密な戒律を守ることで知られている。パオセヤドー（ウ・アチンナ長老）が『清浄道論』に基づき、サマタ（止）・ヴィパッサナー（観）の瞑想を指導している。

⁹ 慧能(大鑑)禪師(638-713)：中国禅宗第六祖。范陽(北京市)の盧氏出身の禅僧。

南方では結局、ブッダゴースから、ずっと教科をやらせて「十二因縁」¹を観て²、それからもう一回、「四界分別」を四方向から観ますね。一方だけでなく、四方向から直接ダーッと観せていきます。

そういう手法が1500年経つうちに、非常に難しい教科なので、公案で空に達する方が速いから、そっちの方からやらせることになったのだと思います。

ただし、南方の方でも最終的には空を通過しないと次に進めないようになっています。どちらも同じことで、どうしても通過しなきゃいけないことは「十二因縁」。「十二因縁」を通過しなきゃいけない。

「十二因縁」というのは「自分の過去を観なければいけない」ということです。過去を分析して「どうして私がこの世に生まれてきたか」ということをずっと観る。プラス、実は未来も観なきゃいけない。そういうことをやらせます。

達磨大師の禅法でも「修行観」つまり、ヴィパッサナー（観）で「行」。「行」というのはサンカーラ（形成作用）、サンカーラを深く観て「観自在菩薩行深」³の「行深」の「行」ですね。「行観」これを深く観て「十二因縁」を分析していかなきゃいけないわけなんです。

禅の奥義も一緒のことをやらせますね。ただ、それが非常に難しく、できないものだから、ニミッタ（丹光、禅相）を使った場合には非常によく観えます。心の中を顕微鏡みたいに、ずーっと観ていけますから。

ところが、それをやるだけの力をもつには、大体6時間くらいずーっと座り続ける力と、プラス6時間ニミッタをホールドする（保つ）力がなければ、きれいに観えないんだと思いますよ。

だからパオでもね、「3時間で座って行をやって終了した」と言うけども、もう一回そのタオヤセヤドー（パオセヤドー⁴）が5時間、最低座って」ということが出て、「いや、座れない」ということで、教科はやったけれども、やはりタオヤセヤドーとしては「問題がある」と言っていたようです。

実に3時間座っても、時間帯は30分もなるか、15分くらいだから、時間が止まってしまいますから、その段階で。だから、深く分析するには、やっぱり4～5時間の時間が必要なんです。ずーっと観ていく。そういうことだと思います。

¹ 鳩摩羅什訳（旧訳）では「十二因縁」とし、玄奘訳（新訳）では「十二縁起」と訳す。他にも「十二支縁起」「十二支因縁」などと表記する場合がある。

² 十二縁起観：人間の苦しみの成立過程（順観）と消滅過程（逆観）を十二に分けて観る。＜無明→行→識→名色→六処→触→受→愛→取→有→生→老・死・愁・悲・苦・憂・悩＞

³ 『般若心経』冒頭の一節。

⁴ ウ・アチンナ長老：1934年生まれ、10歳で出家。アッガマハー・カンマターナの位を持ち、ミャンマーのパオ森林僧院院長。ミャンマー仏教界長老。

弘法大師とアナパナ瞑想

この手法が東洋の方で消えていったのは、私は戦国時代あたりで失われたような気がしますね。「鎌倉時代に入る」そのあたりじゃないかなと思います。というのは、文献の中に弘法大師様¹ (774-835) が「天皇が呼んでるから来てください」と言われて、「今、私はアナパナ² (入出息念) が忙しいから行けません」というものがある。

アナパナということは、(ここにいる方は) よくご存じだと思いますけども、そういう (アナパナを実践している) ことをちゃんと言っているわけなんですよ。

『般若心経秘鍵』³の中で、一番不思議に思ったところが「私が 7 歳のときに筵 (むしろ) に座って、お釈迦様からこの『般若心経』を直接、教えてもらった」⁴と、そこがはっきりしなかった。「アナパナ」をやって「十二因縁」をやったときには、映像が映画みたいに観えるんですよ、ダーッと全部。

ところが、ただ瞑想して (観えたというのは)、まあ、ああいう (偉大な) 方だからそうなのかなと、ぼけたところがあったけれど、結局、真言密教の泉涌寺派大本山法楽寺の文献を見たときに、やっぱり「アナパナ」ということが載っている。その中で、弘法大師様が天皇陛下に呼ばれるけれども、アナパナをやっていますから行かれませんか⁵、ということが (あります)。

これはちょうど「十二因縁」の教科をやっているときじゃないかなと、私は思いました。というのは、1代じゃ終わらないんですよ。私もここは2カ月かかりました。シャーリプトラ (舍利弗)⁶の第五法をダーッと観た後、今度は第一ブツダの方法で過去を観るわけです。

¹ 空海：讃岐 (香川県) 出身の平安初期の僧で、真言宗の開祖。804 年に入唐して、恵果和上から胎蔵界と金剛界を両翼とする密教を受法し、2 年後に帰国して開宗し、高野山金剛峯寺と東寺を道場として真言の教えを弘めた。

² ānāpāna : āna (アーナ) は息を吸うこと、pāna (パーナ) は息を吐くこと。アナパナサティ、安般念 (安那般那念) などともいう。第四禅定に至るまでの集中力を育てるのに非常に効果的な瞑想法。

³ 818 年頃に弘法大師空海によって書かれた『般若心経』の注釈書で、『般若心経』は真言密教の経典であることを論じている。

⁴ 『般若心経秘鍵』の後序に「昔 (むか) し、予、鷲峰 (じゅぶ) 説法の筵 (むしろ) に陪 (はんべ) って、親 (まのあた) り是の深文 (じんもん) を聞きつ。豈 (あに) 其の義に達せざらんやまくのみ」と述べられている。

⁵ 真言宗泉涌寺派大本山法楽寺 HP に「弘法大師空海などは、高野山にて安般念に没頭中であることを理由に、天皇からの京への招待を無碍に断っている手紙が残っています」と述べられている。

⁶ 舍利弗 (Śāriputra) 尊者：釈迦十大弟子の一人で、智慧第一と称さる。

物質の生成消滅と時間

そのときに、すべての物質をつないでいくわけ。過去の物質と現在のルーパ¹。だから、ずーっと時空を全部つないでいくわけなんです。そのときに、初めて因縁のつながりが大体、分かってきます、ダーッと。どういうふうな法則で動いているのか。

未来もまた、今度は現在の物質と未来の物質をつないでいくんです。これ、とても不思議でしょう？ 物質があるんです、未来の物質とか過去の物質。これは科学的にはもう証明されて、そういう時空で過去の物質、未来の物質。だから、過去に帰るとか、未来に行くとか。というふうに本当は「時間はない」「時間というのはない」んです。

ただ私たちはこの時点で、どんどん成長して行って、またこの肉体が消え去っていき、こういう時間帯で時間を計っていますけれども、実際には、この一瞬一瞬が結局、物質が発生しては消えて、発生しては消えて、ダーッと1秒間に10億分の1秒くらいの速さで、バーッと出たり消えたり、出たり消えたりしているわけです。

2500年前にお釈迦様がそれをどう分析したかと言ったら、「光・稲妻がパッと閃く速さ」それが0.31秒から0.29秒、つまり1/3秒くらい。それと「心のバイブレーション」を比較して「どのくらいの速さで発生して消えるか」ということをもう分析しているわけです。

「人間の体」というものはそういうもので。なぜ「人間の体」がこんなにすごいものかと言ったら、この体は「宇宙の叡智」でできているわけなんです。宇宙の叡智で。食べるでしょう、飲むでしょう、味わうでしょう。

これすべて「宇宙の叡智」の中で、私たちは生かされている。だから、一滴の水を飲めば「全宇宙の叡智」が分かる。リンゴをかじれば、この「不思議な宇宙の仕組み」がパッと閃くとか。だから、体というのがいかに素晴らしいものをもっているか。

その中で「どうして生まれて死ぬのか」「どうして生まれて死んでいくのか」と、私も若いときよく考えました。何で私たちは生まれて、何で死んで、「人は何回もそれを繰り返す」という教えだけでも、本当に過去なんてあるのかなと。また、未来というのは霊界に行ってそれでおしまいなのか。まあ、いろいろな文献を読んだり、「そうなのかな」「そうだろうな」ということの繰り返しでした。

まあ、「信じるものは救われる」というけれど、これじゃ救われないですよ。やっぱり、もやもやがあって。それで結局「十二因縁分別」をやったときに「なるほど」と思いました。確定的、決定的ですね、もう揺るがない。確信が起こりましたね。自分の過去をずーっと観て。

¹ rūpa (色) : 変化する物質。

体験と文献

だから結局、南方禅でも、この達摩多羅、達磨大師のものでも「十二因縁」。だから、文献で「十二因縁」「十二因縁」ということをよく説明するでしょう、いろんなことを書いて。それはね、観た場合には、それは理解できます。

でも、書いている人が観ないで書いているものだから、ボケているわけなんですよ、非常に微妙な部分なんかが。

ところが、そういうものを書いている方は大総本山の誰々で、博士号をもって、という人がほとんど書いていますから、「間違いないだろう」と思われてしまうんですね。でもね、方向性は文献だから、間違いありません。でも、それを観ないで書いているものだから、文献を読むと、やはりボケがあります。このボケが非常に怖いんです。

ここは、時空を光以上の速さで走って観るものだから、針の先ほど違えば、1秒やるとに、もう地球とこの天体が離れるくらい時空が飛んでしまうから。というふうな非常に精密なものじゃないとダメなわけ、事細かに。

ところが、こういう文献のような書かれ方をしたら、結局、次の世で生まれて「こういうもんだ」と頭にたたき込んである場合には、間違えます。観ないで、ただただ信じ込んでやった場合には、大変な違いがおこって、今度、因縁によって（この因縁が将来、結び付きますけども）私みたいな状態が起こるときに、そういう方向でたたき込まれた文献仏教をやった場合にはね、そこで心にストップがかかってしまいます。

これが恐ろしいことになる。この世で起こらなくても、いつの世にか。今度、因縁が発生して、たまたま善い状況にあったときに「必ず十二因縁はこういうものである」と、頭で理解していたときには、逆に大変な障害になって、（文献を）見ない方がいいくらい、ということになってしまう。

だから、そういう文献を読む場合、体験した場合には「なるほどこうなって、こうなって」ということがすぐ分かります。体験しないで、参考程度にそういうものを見るのはいいんだけど、信じ込んでしまった場合には、大変なことになります。

妻帯と常識

合宿で言ったでしょう。マリア・マグダレナ¹（Maria Magdalena）さんは女性で、ジーザス（Jesus：イエス・キリスト）と一緒に同じ部屋に泊まって生活して、（ジーザスに）一番近い方がマリア・マグダレナだったと。

3日前（2012年9月20日）にBBC（英国放送協会）で、ハーバード大学のカレン・キングという教授が、4AD（紀元4世紀）の文献で「ジーザスは妻に言った」と書かれ

¹ マグダラのマリア：新約聖書中の福音書に登場する、イエスに従った女性。「マリヤ・マグダレナ」とも転写される。

ている文献が発見されて（ということを発表していました）。¹

ところが、過去 1500 年、プロト・オーソドックス（proto-orthodox Christianity：初期キリスト教）が政権にとって、今まで「ジーザスは男性で、一生セックスもなく、セリバシー（celibacy：独身主義・禁欲）であった」としているわけです。そして、カトリックには「一切、女性に携わらない」という掟があるわけです。

ただし、イースタン・カソリズム（Eastan Catholism：東方カトリック主義）は、結婚してもいい。カトリックの中でも二つの教えがあるわけ。

イースタンというのは、ローマ帝国がイースタン・ローマ（東ローマ）とウェスタン・ローマ（西ローマ）に分裂する前の教えだから、そのときのしきたりを守ってきたけれども、ウェスタンはセリバシーといって結婚したらだめなんですね。セックスは一切、ご法度。

結局、南伝（仏教）も北伝（仏教）も、（結婚・禁欲などに関する）その点はきちりしています。

ただし、日本の場合は、親鸞聖人²（1173-1262）から革命的に「そういうことは問題じゃないんじゃないか」ということを起こした。

その前が、元暁大師³（617-686）という偉大な新羅のお坊さんでね。この二大僧によって革命的なことが起こったわけです。朝鮮半島の新羅のところで。

この法灯は、この前、台湾に連れていったとき、そこで終わっていました。「そこから世界へは伝わっていない」という状態で、今ここのところが非常に重要なところで、結局 1500 年間、セリバシーを守ってきて、守らされてきたけれども、元祖（ジーザス）に奥さんがあるわけなんです。

ところが、今こういう文献、もちろんハーバード大学で発表するくらいだから、科学的にパピルスを全部分析していますよね、年代から何から、ただ書いてあるというだけじゃない。でないと、誰かがパピルスに書くかも分からないし。そして結局、今まで信じてきたことが、完全に破壊される状態になるわけなんですね。

¹ 紀元 4 世紀のパピルスの断片に古代エジプトのコプト語で「イエスは彼らに言った、私の妻は」と書かれていることが分かったので、ハーバード神学大学院のカレン・キング教授（神学）が「イエスが妻に言及していることを初めて示しているものだ」と、2012 年 9 月 18 日、ローマで開かれたコプト語研究国際学会で発表した。

² 鎌倉時代前半から中期にかけての日本の僧。浄土真宗の宗祖で、阿弥陀如来の本願を信じ念仏を称えることにより、浄土に生まれ仏と成り、迷いの世界に還って衆生を摂化すると説いた。

³ 新羅の華嚴宗の僧侶。新羅浄土教の先駆者。『華嚴経』『大乘起信論』の注釈など、多くの著作を残し、日本でも特に南都仏教において尊重された。諡号は和諍国師。

ダライ・ラマさん¹が出たときに「この方は14代目の過去世から生まれ変わった」ということで、大ショックが発生したわけなんです。私の40年前、当時は仏教というのは野蛮で、何か分からないブドゥー²みたいなものだったけれども、ノーベル平和賞をもらってから、そういうことで革命的な考えが起こり始めた。

「過去世」なんかは今でも「あるかないか」、日本でもそうだけれども。それは仕方ない。なぜかといったら、見えないんだから。見たこともないし、信じるしかない。

私もまたそんな感じで「そうだろう」と、確信的までいかないけど、「99.99%はどうもそうじゃないかな」と、結局、確信できるまでは「どうもそうじゃないか」という感じでした。

20年前までは「惑星というのは、この太陽のここしかない。他の星（恒星）には惑星などありえない」となっていて、あると言った天文学者はすぐクビ。だから、「もしあったとしても、数学的に絶対に生命体はあり得ない」という公式。MIT³の超天才の大学者がダーッと、みんなの前で発表するわけなんですよ。

ところが、今は何とバチカン⁴がカナリー・アイランド⁵に天文台をもっている。400年前にガリレオ・ガリレイ⁶（1564-1642）を死刑にしようとした、その本家本元（バチカン）が、今度は「他の天体にも生命体があってもおかしくない」と言い始めている（笑）。

一瞬で分かる

（昔と比べると）「天地顛倒」という、もうひっくり返るような思想に入ってきているわけなんです。だから「自分で物事は何でも確かめてください」。

「その（自然の）生態系を崩しちゃダメ」というわけじゃないんだけど、その中でも春は春、夏は夏、この素晴らしい大自然・大宇宙の中で生かされている私たち。

この一瞬の流れは永遠なんです。時空を超えてしまう。だから、百年もいないし、

¹ ダライ・ラマ 14 世：1935 年生まれ。世界的に著名な仏教指導者の一人でチベット仏教ゲルク派において最高位の仏教博士号（ゲシェ・ラランパ）をもつ僧侶。

² 西アフリカのベナン、カリブ海の島国ハイチ、アメリカ南部のニューオーリンズなどで信仰されている民間信仰。

³ Massachusetts Institute of Technology：マサチューセッツ工科大学のこと。米国マサチューセッツ州ケンブリッジ市に本部を置くアメリカ合衆国の私立大学で、1865 年に設置された。

⁴ バチカン市国：ヨーロッパにある国家で国土面積は世界最小。ローマ教皇庁によって統治されるカトリック教会と東方典礼カトリック教会の中心地、いわば「総本山」。

⁵ カナリア諸島（カナリアス諸島）：アフリカ大陸の北西沿岸に近い大西洋上にある、7 つの島からなるスペイン領の群島。

⁶ Galileo Galilei：イタリアの物理学者、天文学者、哲学者。パドヴァ大学教授。その業績から「天文学の父」と称され、ロジャー・ベーコンとともに科学的手法の開拓者の一人としても知られる。

一年もいないし、一日もいない。一瞬だけで一切が分かってしまう。

すごいものを皆さんもっているわけなんです。「一中一切」すべてが一に帰す。これを仏教的に言えば「一塵に十方世界あり」¹となって、そういう経典を読んだことがありますけれども。「一塵」というのは1ルーパ。ルーパ²というのは、10兆分の1秒の速さで発生して消滅してしまうという。その中に全宇宙が入ってしまう、その小さいルーパの中に。

5次元の世界というのは、そういう風に強烈な仕組みで、今、私たちが生かされているわけです。だから、そのルーパを追跡するのに、3時間じゃ無理なんです。4時間、5時間、ダーッと観ていかなきゃならない。その体験によってパッと観えるわけなんですよね、後で。

それか禅法の大変な力で「心の力」という、白隠禅師³（1686-1769）が悟りを開いたときに、朝、舟のそばで瞑想していたときに、おばあちゃんに怒られながら「何よ、邪魔だ。この坊主、出ていけ」みたいなことを言われながら、ずっと座っていたら、にわとりが「コッココッ」と鳴いた瞬間にパーンとすぐ分かったんですね。

それが六祖大師の手法。『達摩多羅禅経』を開発して、そこまで突き詰めて教えた。だから、百年もいないです。一年もいないです。その一瞬をつかめば、もう時空を超えた生命体に入る。分からなければ、結局、壁の中でいくらでもグルグルグルグル、グルグルグルグル回される。

印光大師の浄土禅

そういうことで「テラワードにしろ、大乘にしろ、密教にしろ、すべて同じ教科であり、別々のものでない」という旅ですね、ずーっと回って。

ただ、方便としてそっちの方向にもっていこうとして、あの印光大師⁴（1861-1941）が「浄土即禅、禅即浄土」ということを教えて、彼の教えは「在家も僧も違いはなし⁵」と言う。それで、その手法を教えて「これをやれば必ずや浄土に生まれることが決定⁶」と言う、そういう言葉を開示（『印光大師開示』）この合宿でお披露目しました。

¹ 義湘大師（625-702）「法性偈」に「一中一切多中一 一即一切多即一 一微塵中含十方」と詠まれている。

² rūpa（色）：変化する物質。

³ 白隠慧鶴：「臨済宗中興の祖」と称される江戸中期の禅僧。諡は神機独妙禅師、正宗国師。初めて悟後（悟りの後）の修行の重要性を説き、生涯に36回の悟りを開いたと自称した。これまでの語録を再編して、公案を洗練させ体系化した。

⁴ 中国浄土宗の第十三祖（第一祖は慧遠大師、第二祖は善導大師、第四祖は法照大師、第五祖は少康大師）。日本浄土宗の開祖 法然上人と同じく勢至菩薩の化身と仰がれる。

⁵ 無論在家出家（『印光大師開示』）

⁶ 決定可生西方極樂世界（『同』）

その中で一番やっぱり大切なことは「無我」ということ「アナッタ」。「自分を労して人に尽くす」¹ということ。結局「自分というのではない」。ただこの体を使って「いかに人を幸せにしていくか」ということ。ということで「念仏を称（とな）えていく」²。

結局この二つのことをずーっと書いてあります。(それ以外にも)「盗みはしなさんな」「あれはしなさんな」なんてことも書いてあるけれども、大切なのはこの二つ。

ということを去年、「浄土禅」(念仏三昧)ということで、ここでも言って京都でも言って、やっぱり実践したら現象がババババーっと出て。まあいろんな方便を使って時間短縮させて、ダーッと発生している。

ここでも今年、言いましたね。お釈迦様が「四つの手法が大切ですよ」ということを残されたわけなんです。四つの『サティパッターナ』³。

体を使う「カーヤヌパサナー」(身随観)、それからヒーリングの「ヴェーダナヌパサナー」(受随観)、感受。

それから心を観なさいという「チッタヌパサナー」(心随観)。この経(『達摩多羅禅経』)の中でも説明したけれども、私は心をよく観て、サンサーラ(生死、輪廻)を観て自分がどうだったかと、サンカーラ(行、形成作用)を観て「問題は執着にある」と、「チッタヌパサナー」。

最後は「ダンマヌパサナー」(法随観)。ずっとそういう40種の瞑想をやって、一つ一つ「四界分別」を観ながら「十二因縁」をずーっと突き詰めていくと。その挙句の果てずーっと心を突き詰めていけば、バーッと割れて空(くう)が観えるわけなんです。

それには力が必要です。「丹田」という力をもってやれば。だから、六祖大師は直接そこをやってしまった。私の体験ではそうになっています。

時空の違いと三学の実践

また、来世に生まれる、また、過去に生まれた。私の時空体と他に(パオ僧院を)卒業した人で時空体を体験した人と、時空体を検証してみたら、やっぱり時間というのはそれぞれ人によって違う。ピツタリ一緒じゃないんです。

だから、これから未来1000年先に生まれるか、100年先、明日すぐ生まれるか(は

¹ 忍人所不能忍。行人所不能行。代人之劳。成人之美(『同』)

² 行住坐臥。穿衣吃飯。從朝至暮。從暮至朝。一句仏号。不令間断。或小声念。或默念。除念仏外。不起別念(『同』)

³ パーリ語經典の『Satipaṭṭhāna Sutta』(サティパッターナ・スッタ)のことで、更に長編で詳説されたものが『Mahāsatipaṭṭhāna Sutta』(マハー・サティパッターナ・スッタ)である。漢訳に相当するのは『大念処経(大念住経)』『四念処経』で、「四念処(四念住)」の瞑想法が詳細に示される。「四念処(四念住)」とは「身念処・受念処・心念処・法念処」のこと。

人によって違います)。でも本人は一瞬です。それでどの世界に行くのか。霊界（餓鬼界）に行くのか、人間界に行くのか、またいろんな世界がある。

最も大変なことは、仏教と全く関係ない地域に行ったら、結局、私が見た北方インディアンの方は、ある程度までは行くけれども、それ以上は行けない。アンデスの山奥のシャーマンとか、そういう人とも付き合っ、ずーっと見たら、すごい行法をもっているけれども、そのほかの世界で止まってしまうんですね。すごい力をもっていますよ。

でも、「十二因縁」の壁は破れないから、その辺りで止まってしまうんですね。生命体のDNAの仕組みまでダーッと観ていきますから。だから、そういうことに惑わされて「いやー、すごい」と言って、そこからループに入ってしまう。それで、そこから抜けられなくなる。

だから、そういうものを全部お釈迦様は破壊して、この「十二因縁」、このサンカーラ（行、形成作用）。心が組み合わさるんですよ、単純でしょう？

「あ、私の手がここの鼻に触った」と、5歳のときの触った感じ、10年前に触った感じ、今触った感じ、微妙に違うけど、心で反応するわけなんですよ。

「ああ、この触り方は前どこどこで触ったのと同じような触り方だ」と、これがヴェーダナ、「受想行識」の「受」。それで、サンカーラがパラパラパラパラパラと、心の中で組み合わさるわけです。

そのときに「この触り方は、あの嫌なやつにやられた触り方だ」と思ったときに悪い感情が現れる。これを「アクサラ」（不善）と言います。「ああこの触り方は、赤ちゃんのときにお母ちゃんから触られた、気持ちいい触り方だ」、これは「クサラ」（善）です。これもパラパラパラパラパラと。

だから結局、善いことをしていれば憂いがない、心が平安なんです。ところが、悪いこととして盗みばかり一生やった人間はね、平安でいるということはありません。というのは、心の中に「三十二善心」「三十四善心¹」が発生してしまいますからね。そして、善いことをすれば、必ず「パンニャー」（智慧）というおまけが付いてくる、「智慧」が付いてくるんですよ。

ところが、「アクサラ」という、その盗みをやるとか、そういう人を傷（いた）めたり、そういうことをやれば「二十一不善心」「十八不善心」とかね、毎日、人のものを食べて「ああ今日もよかった」となれば「十八不善心」そんなものでしょう。「パンニャー」が生まれません。

結局、心が成長するには、やっぱり人に悪いことをしない。「人のために尽くす」という「戒」。「戒」というのはここにあります。自分だけではない、自分というものはな

¹ 善心の34種の要素。意識1種、共浄心所19種、共一切心心所7種、雑心所6種、慧根1種で34種になる。

いから。そのときに「心を静める」ということが「定」ですね、「平安」。結局「三十四善心」が発生しているときに、その「パンニャー」「智慧」をもらう。

だから、この三つ（戒・定・慧）。だから、そんなに難しく考えないで「平安に、もの静かに」そして「いかに人のために、世のために尽くして生きていくか」。

ということは「自分を生かしている」わけなんです。だから「本当に自分というものがあるか」ということを追跡していかなきゃならない。それが分かったら、もうほとんど悟りの最終段階まで行ってしまふ。

平安な時間をもつ

まあ、なかなかまたそれも行けないようになっている。だから、それが一瞬で分かったときとか、時間帯とか、もうありとあらゆる方向で、この宇宙は叡智のかたまりなんです。だから、「地獄に墮ちることを怖がらずに地獄に向かえ」と。向かった場合に一瞬にして消えてしまうわけなんです、そういうものはないから。

ところが、そういうのが「ない、ない、ない」じゃ、今度「ある、ある」になってしまふ。逆の反応をしてしまふ。もう絶妙な世界です。

だから、私たちは「帝釈天の網」¹の中から抜けられないような仕組み、まさに「インドラの網」の中だから。そこなんです。だから、永遠にクルクルクルクル、クルクルクルクルクル回されて、そのうち他の時空に行ったら、ほとんどの人は前世のことは覚えていない。覚えている人は稀です。

その覚えている人の書かれている文献が、特に西洋の方からちゃんとレポート出てきていますね、仏教じゃなく。モーツァルト²（1756-1791）とか、ベートーベン³（1770-1827）とか、すごい名前が連なっています。こういう人たちは、心が非常にシャープに研ぎ澄まされているから、過去も見えるわけなんです。

私もおぼろげながら小さい頃、過去を見たけれど、何かはっきりしないけども、完全に否定はできない現象。

「near death experience」というのは日本語で言えば「臨死体験」⁴ですね。「臨死体験」になれば、自分が空中から自分を見えますよ。じゃあ、頭脳は全部止まっているの

¹ 因陀羅網：『華嚴経』「如来昇兜率天宮一切宝殿品」などに出てくる言葉で、帝釈天の宮殿を飾る網。その無数の結び目一つ一つに珠玉があり、互いに映し合うことから、一切のものが互いに障害とならず関連し合うことにたとえる。帝網。

² ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト (Wolfgang Amadeus Mozart)：オーストリアの作曲家、演奏家。古典派音楽の代表であり、ハイドン、ベートーヴェンと並んでウィーン古典派三大巨匠の一人。

³ ルートヴィヒ・ヴァン・ベートーヴェン (Ludwig van Beethoven)：ドイツの作曲家。音楽史上極めて偉大な作曲家の一人とされ、「楽聖」とも呼ばれる。その作品は古典派音楽の集大成かつロマン派音楽の先駆けとされている。

⁴ 死に臨んでの体験。死に瀕してあの世とこの世との境をさまよう体験。

に何がこれを見てるのか、なぜ見えるのか、ダーッと見えますよ。それで後で生き返ったとなるわけ。

だから、この生命体はただあなたたちが存在しているわけじゃないんです。こうして心を求めて知りたいということで、もはやあなた方は昨日も言ったように「踊りを踊って、飲んで、遊んで」暮らしてご覧なさい。あと 10 年したら、必ず大きい病を起こします。もう後ずさりできない、次の段階に行かなきゃいけない。

ちょうど鮭が今、苦しい滝の中を登ろうとしているわけ。登らざるを得ない。落ちてしまえば、また同じところでグルグルという状態に今あります。

まあ、そういうことを信じなくても、ただただ気持ちよく 1 日 5 分でも「平安な時間」「平安な時間」をもつように。これが決定的な体の薬になります。「平安な心」といったって、どうしてもてばいいの？

1 日中、忙しいし、もう頭はクラクラするし。どれを聞いても、何かわけの分からないことを言っているし、笑いたいから漫才を聞いても、そのうち面白くなくなってくるし、頭が痛くなってくるし。

まあ簡単なことです。「公園に行って、ずーっとお花を見る」とか「木陰の下で、さわやかな風を受ける」とか。そういう時間のない人は「布団の上にちょっと座って、ただ自分の呼吸を 5 分間観る」とか。そういうことから始めればよいと思います。ただそれだけです。

でも、ほとんどの人はできないようなんです。あまりにも忙しいし、特に地位の高い方は非常に大変だと思います。私の知っている裁判官はね、カナダで。5 分と椅子に座れない、あぐらをかいたりできない。それで肩を壁にもたれさせて座らせてみたところ、足を伸ばさなきゃいけないけど、こう座ったら「もうできません」と。

この方は普通の裁判官じゃなくて政治と直結した、カナダのトップ級の方なだけけれども、正直なんですよ。キリスト教でそういうことを体験して、だけど何か本当のことを知りたいと。というのは結局、裁判官でしょう、第一線にいるでしょう、世の中の複雑怪奇なことを見ているもんだから、正直なんですよ。

でも、65 歳だったか、まあ 70 歳近く。座るといことは簡単でしょう。でも、座れないんです。こうなっちゃう。

だから、こういうことはお金で買えないんです。この方はもう政治と裁判官で、もう民衆のためにやってきてるわけ。本当にただ素直だから私のところに来て「教えてください」って。普通は偉い人は来ないです、誰も。誰も来ない。この人は本当に開けている。カナダでも有名で、娘さんも今、国会議員になっている。

私も驚いたんです。「うわー、座れない人がいるんだ。こういう立派な境遇の人でも」と。だから、あなた方は今、座っているでしょう、大変なことなんです。(裁判官の方は)座れないんです、本当に座れない。

だから、その奥さんが哲学学科の教授で、旦那がその人でね。奥さんは座れるんですよ、もう一生懸命だから。ところが、旦那さんが座ったら「ああ、座れた、床に座れた！」と(笑)。

だから、カナダでは皆さんのように、そういう手法で座れる人は座っていただいて、それ以外は椅子を使います。「進化」すればいいんだからね、「進化」すれば。状況によって違うから。だから「ここで寝ながら悟りに入ることは、なんたることか、ましてや椅子に座って坐禅、こんなでたらめな」ということなのかもしれないけれども、ここではね。

ところが、カナダでは私も同じようにしている。というのは、最も大切なことは、もう寿命が短いし、時間がないでしょう。だから、いかに速く進化させて、次の世のことが大切だから。

もしここで、少しの法でももった場合には全然、違うんです、あの着地点が。心を閉ざした場合にはどんなことになるか。例えばですよ、ヒトラー¹(1889-1945)なんて、今どこにいるか。地獄の底が割れ、どこに入る場所があるかどうか、という感じかもしれませんよ、私の感じでは。

特に今、その盲目的にウォール・ストリート²のバンカー(銀行家)という方たちが、何兆円どころか何百兆円、一国でも問題にならないくらいお金を置いておけないものだから、札にしたらバレるから、電子という金にして空中を飛び回らせているわけ、バババーッと落ちないように。

それで今、北米大陸では、カナダはまだいいんだけど、アメリカでは4件に1件、家を失っているわけなんです。お金が払えない。なぜ払えないの? 仕事がない。仕事がないから払えないんですよ。

(本当の失業率は)8.1%じゃなくて22~24%。ああなるほど25%、4件に1件。ちゃんと出てくるわけなんです。でも、新聞では「今ちょっと経済が発達した。家が建ち始めた」。そりゃあ全部が全部ダメじゃないから、ある地方はよいとか。

¹ アドルフ・ヒトラー (Adolf Hitler) : ドイツの政治家。国家社会主義ドイツ労働者党(ナチス)党首としてアーリア民族を中心に据えた民族主義と反ユダヤ主義を掲げたドイツの独裁者。

² ウォール街: アメリカ合衆国ニューヨーク州ニューヨークマンハッタンの南端部(ロウアーマンハッタン)に位置する細い通りの一つ。ブロードウェイから東ヘイースト・リバーに下る場所にある。現在では世界の金融地区として定着している。

そういうふうに、結局そういうことをやっている人たち、また、そういうことを教える方々。「次の世が大変だ」ということが全く分からないから、何でもやってしまう。「(次の世が) ない」と信じ切っているから。ところが、そうはいかないんです。

この方は、前の世で偉い先生について、そのとおりに教えたわけなんです。今回この行をやるとき最終段階まで行ったけれども、どうしても最後のところでうまくいかない。

何でうまくいかなかったかと言ったら、前の世で大先生について信じ切ったことが「実は間違いである」ということが、この行をやりながら今回、分かった。それで最終段階には行けなくて。彼はもちろん教えられますよ。でも(彼は)「私は絶対にこの世では教えません」と。「ただただ行が優れた方のそばについて、ただそれをサポートして、そのそばで行をして死んでいきます」と。そう簡単なものじゃないんです。

だから、印光大師が「ただただ労をとって人のためにしなさい」¹と。「ただ一念に阿弥陀を称(とな)えれば、浄土に生まれる」²と言われてますね。本当にそれだけなんです。ということは「心に憂いをもたなければ、それでよろしい」。

お釈迦様の 49 日間

お釈迦様も悟りを開いて 7 週間そこにおったんですよ。第一夜に全部、悟りを開いたわけなんです、ダーッとそこに座って。1 週間じゃない、すぐに一夜にしてダーッと。

その後、すぐそば行ったり来たり、菩提樹のそばまで歩いて、7 日間、検証したわけなんです。もう少し遠いところから、その菩提樹があるから、じーっと 1 週間、観たわけ。

3 週間目はちょっとまた、そばの森に入って、またじーっと検証して。7×7=49、実は 49 日間やったんですよ。3 日じゃない。悟ったのは 1 日ですよ。

座ったらダーッと映像が出てくるわけです。綺麗な人、力がある人、すごく醜い人、全部(過去の)自分なわけです。

全宇宙、サンサーラ(生死、輪廻)を観たわけですね、ダーッと。それで夜中にずーっと今度は「あーこういうふうに、ずーっと生まれ生まれ生まれ、こういうふうな悲劇の連続である」と。

結論「いいときもあるけれども、この世は苦である、死もまた苦である」と。死は免れない、そのときの苦しみ、別れるときの苦しみ、死んでいき別れるときの辛さ。

それでは「一体こういうところから抜けられないのか」、ドゥッカ、苦。それでは「こういう今までずーっと過去に積もり積もったこの苦は、どうして消え去るんだろうか」

¹ 忍人所不能忍。行人所不能行。代人之劳。成人之美 (『印光大師開示』)

² 行住坐臥。穿衣吃飯。從朝至暮。從暮至朝。一句仏号。不令間断。或小声念。或默念。除念仏外。不起別念 (『同』)

といったところが、結局「無明を消してしまえば、サンカーラ（行、形成作用）が消えてしまう。悪い考えが消えてしまう」。

ということで、逆、逆をずーっとやっていったわけなんです。「なるほど、こういうことで、二度と苦の世界には生まれないように私はできた」ということが分かって。それでもう一回、つまり一回り、自分が過去ずーっとやってきたことをダーッと一つ一つ消していったわけ。

それで最後に太陽のように永遠なる涅槃に行ったわけでしょう。「自由の世界、大平安、ニッバーナ（涅槃）に行ける」と。

でも、そのまま（涅槃に）行っちゃうの？ お釈迦様が。そりゃあそうでしょう。私がこの行を終わったときに、はたと「私は教えられない、どうしてこれを教えよう？」と、その気持ちよく分かりましたよ。そのままニッバーナに行ってしまうと、このサンマーサンブダッサ（正自覚者）の、この法は今、残っていないわけです。

私たちがまだまだ永遠なる真つ暗闇。ウォール・ストリート、ヒットラーね。アフガニスタン、戦争に次ぐ戦争。ビン・ラディン¹さん（1957？・2011？）を殺したけど、またリビアでアメリカ大使館爆破。

オバマ大統領²（1961-）が、あのビン・ラディンを暗殺して殺したときに「これで我々は永遠なる平和に入る」と。ところが、ますますおかしくなって、「サンサーラ」ということをお釈迦様は観られたわけです。

私も迷いに迷い、この6年目でやっとインドネシアにこの春、行って、つながりを見て「ああ、なるほど、ここだ」ということを皆さんに今、言っているわけなんです。

「平安、平安、大平安」。京都に「平安神宮」³ってあるでしょ。確かにそのとおりです。「平安をいかに」まさにそのとおり。その「平安の心」の中で一瞬にしてすべて分かりますから。一番最初の法門が。まあそういうことで法話は今日は終わりです。

今日はこのお経（を読みます）。お経を受け取っていない人は必ず受け取ってください。ここがもう仏教の核心で、「八万四千の法門」がここから出ています。すべては結局、大乘にしる、テーラワーダ（南伝）にしる、ここを通過しなくちゃならないということなんです。

¹ ウサーマ・ビン・ムハンマド・ビン・アワド・ビン・ラーディン (Usāma bin Muhammad bin 'Awad bin Lādin) : サウジアラビア出身のイスラム過激派テロリスト。アルカーイダの司令官（アミール）で、アメリカ同時多発テロ事件をはじめとする数々のテロ事件の首謀者とされている。

² 第44代アメリカ合衆国大統領。2009年にノーベル平和賞を受賞。

³ 平安遷都1100年祭（明治28・1895年）に市民の総社として鎮座。桓武、孝明両天皇を祀る。京都市左京区にある神社。

「仏陀開悟後の省察」¹

【原文】

Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa 〈×3〉²

(帰依 彼 世尊 阿羅漢 正等正覺者 〈三次〉)

Anekajātisaṃsāraṃ³

sandhāvissaṃ anibbisaṃ (流転於多生輪廻、尋)

gahakāraṃ gavesanto, (覓造屋者而找不到、)

dukkhā jāti punappunaṃ. (一再受生乃是苦。)

gahakāraka diṭṭhosi, (造屋者！你被看穿了)

puna gehaṃ na kāhasi; (不得再造屋。)

sabbā te phāsukā bhaggā, (你的諸椽桷已破、)

gahakūṭaṃ visaṅkhaṭaṃ; (屋梁已毀。)

visaṅkhāragataṃ cittaṃ, (〔我〕心已証無為、)

taṇhānaṃ khayamajjhagā. 〈×3〉 (達到滅盡渴愛。〈三次〉)

【解説】

Anekajātisaṃsāraṃ

sandhāvissaṃ anibbisaṃ (流転於多生輪廻、尋)

私はずーっと長い長い間、生まれては死に生まれては死にずーっとやってきた。

gahakāraṃ gavesanto, (覓造屋者而找不到、)

dukkhā jāti punappunaṃ. (一再受生乃是苦。)

そして、こういう私の命を作り上げて、この苦、この生まれて死んで「この苦をどう
いうふうに破壊するか」ということを今、言いました。

gahakāraka diṭṭhosi, (造屋者！你被看穿了)

puna gehaṃ na kāhasi; (不得再造屋。)

こうして、この作るものの正体「これを二度と作らせないようにする」と、私は言
いました。

¹ 以下は、2011年10月、水源禪師一行が台湾仏教見学旅行で立ち寄られた、パオ僧院の南伝寺院 浄楽禅寺で頂いた『巴利課誦』「仏陀開悟後の省察」、縁起次第（前夜）、縁滅次第（中夜）、縁起次第与縁滅次第（後夜）の解説である。

² この文は「Vandanā」（帰敬偈）といわれる。

³ 以下の文は「Anekajāti gāthā」（生死流転偈）といわれる。

sabbā te phāsukā bhaggā, (你的諸椽拵已破、)

gahakūṭaṃ visaṅkhaṭaṃ; (屋梁已毀。)

というふうに、この本体をいかに作り上げるかという「visaṅkhaṭaṃ」「内観」。「sankhāra」(形成作用)は「行深」「観自在菩薩行深」。「visaṅkhaṭaṃ=行を深く観た」ということです。

visaṅkhāragataṃ cittaṃ, ((我)心已証無為、)

心を深一く検証して行って

taṇhānaṃ khayamajjhagā. (達到滅尽渴愛。〈三次〉)

という、この執着心を完全に消すことに到達しました。ということはず一つと一晩中、観た後で「こういうことを観ました」と、そのとおりにお釈迦さまが今の私の言う方法で言ったらしいです。というのは、パーリ語¹というのは今でもカルカッタ²では半分、生きている、消滅はしてません。

だから、その当時、お釈迦様はこの言葉で言うわけなんです。だから、テーラワーダ(南伝)では今でもお釈迦さまと一緒にこの方法でこういうふうにやります。正式には「顎と舌と喉」と三つ組み合わせて発音して、この発音に聖者の言った言葉だから、結局、病気とか、あらゆる災難を溶かす、取り去るんです。

だから、こういう方法で『マンガラ・スッタ』³(『吉祥経』)も読めば、実際に非常に効果をもつんです。だから、今でもそれをやっています。

縁起次第 (前夜⁴)

【原文】

Iti imasmim sati idaṃ hoti, (此有故彼有、)

imassuppādā idaṃ uppajjati, (此生故彼生、)

—yadidaṃ— (一亦即一)

avijjāpaccayā saṅkhārā, (縁於無明、行生起)

saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, (縁於行、識生起)

¹ 中期インドにおけるアーリヤ系言語、プラークリット(古代インドの俗語の総称)を代表する言語。プラークリットとはサンスクリット「洗練された言語」と対比して名づけられた語であり、「土着・日常の言語」を意味する。

² コルカタ(Kolkata): インドの西ベンガル州の州都。世界屈指のメガシティ。

³ 『Maṅgala sutta』(マンガラ・スッタ): 「吉祥」について説かれている経。

⁴ 「六時」(晨朝、日中、日没、初夜、中夜、後夜)の一つ「初夜」で、戌(いぬ)の刻(午後8時頃)。

viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, (縁於識、名色生起)
 nāmarūpapaccayā saḷāyatanam, (縁於名色、六処生起)
 saḷāyatanapaccayā phasso, (縁於六処、触生起)
 phassapaccayā vedanā, (縁於触、受生起)
 vedanāpaccayā taṇhā, (縁於受、愛生起)
 taṇhāpaccayā upādānam, (縁於愛、取生起)
 upādānapaccayā bhavo, (縁於取、有生起)
 bhavapaccayā jāti, (縁於有、生生起)
 jātipaccayā jarāmaṇaṃ (縁於生、老・死・)
 soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)
 sambhavanti evametassa kevalassa (生起。如是、集)
 dukkhakkhandhassa samudayo hoti. (起這調堆苦。)
 yadā have pātubhavanti dhammā, (正当諸法顯現於精進)
 ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; (禪修的清淨梵行者、)
 athassa kaṅkhā vapayanti sabbā; (他的疑惑全消失。)
 yato pajānāti sahetudhammam. (因為、他慧知有因滅。)

【解説】

そして「どういうふうにかういふ結論に達したか」と。まずお釈迦様は菩提樹の下に座ったときに、

Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, (此有故彼有、)

imassuppādā idaṃ uppajjati, (此生故彼生、)

—yadidaṃ— (一亦即一)

ということ、次から次と映像が出てくるわけです。ワーンと目の前に。この生命体、あの生命体ずーっと。実は彼自身なんです。「それがどういうふうにかういふで発生していつてるのか」ということを、さっき言ったここで観たんです。

「visaṅkhāragataṃ cittaṃ」ということは「心をずーっと検証したときに」。

avijjāpaccayā saṅkhārā, (縁於無明¹、行²生起)

無明から結局かういふふうにかういふで作られている。

saṅkhārapaccayā viññāṇam, (縁於行、識³生起)

識が発生。それで、さっき言ったように私の体に触ったかういふ感じで。

¹ avijjā : 真理に暗いこと。智慧がないこと。十二の煩惱の根源。

² saṅkhāra : はたらき、行動、行為、作用。意志、衝動によって考え、行動すること。

³ viññāṇa : 身体と心を維持すること。＜受胎・妊娠したときの初一念＞

viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, (縁於識、名色¹生起)

それで心が完全にそういうふうにつくられてしまう。

nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, (縁於名色、六処²生起)

これが結局、眼のスペースタイム (時空)、音のスペースタイム、匂いのスペースタイム、味のスペースタイムそして、感覚のスペースタイム。

一つ一つの時空は違いますけれども、「saḷā=最後の」「yatanaṃ=心」で収束されて、あなたたちの心で私たちがこうして作り上げられているわけなんです。それを saḷāyatana (六処) という。

saḷāyatanapaccayā phasso, (縁於六処、触³生起)

心で反応してしまうから、今度は本当にそういう感覚が起こってくるわけなんですね。本当に触る、食べる。

phassapaccayā vedanā, (縁於触、受⁴生起)

vedanāpaccayā taṇhā, (縁於受、愛⁵生起)

こうやってずーっと感覚で起こってくるから、「taṇhā=愛」と言っていますけれども「執着心」です。「自己の執着心」ということが「taṇhā」。

taṇhāpaccayā upādānaṃ, (縁於愛、取⁶生起)

こういうことで、最終的に生命体がまた発生してしまう。突き詰めれば、簡単にしてしまえば。

upādānapaccayā bhavo, (縁於取、有⁷生起)

というふうに、この「bhavo」というのは存在の心、「有」ということが発生してしまっ

¹ nāma-rūpa : 「名」は心、「色」は体。 <胎児の識から名色が生じ、発育する>

² saḷāyatanaṃ : 眼・耳・鼻・舌・身・意。 <母体から出ようとする段階>

³ phassa : 六処に対象が触れること。 <出産後、2~3歳頃の段階>

⁴ vedanā : 色・声・香・味・触・法という感覚。 <6~7歳頃の段階>

⁵ taṇhā : 渴愛、欲望。 <14~15歳頃の段階>

⁶ upādāna : 執着、固執。

⁷ bhava : 存在、生存。

bhavapaccayā jāti, (縁於有、生¹生起)

という赤ちゃんみたいに生まれてきます。

jātipaccayā jarāmarañam (縁於生、老・死・)

これが死につながって、死んでいきます。この繰り返しですね。それで、こういうことをよく観たら、

soka-parideva-dukkha- domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱²)

sambhavanti- evametassa kevalassa (生起。如是、集)

dukkhakkhandhassa samudayo hoti. (起這調堆苦。)

というふうな「悲しみ・憂い・苦しみ・何とも言えない悲痛感」これが全部、集まってしまう。負の集積「苦集」です。

yadā have pātubhavanti dhammā, (正当諸法顕現於精進)

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; (禅修的清浄梵行者、)

ということで、これをずーっと検証していった場合に。アナパナ（入出息念）でずーっと禅定に入りながら、ずーっと観ていったときに。

athassa kaṅkhā vapayanti sabbā; (他的疑惑全消失。)

それが消滅する。

yato pajānāti sahetudhammaṃ. (因為、他慧知有因滅。)

というふうな因縁をはっきり、そういう因縁のパンニャー（智慧）を学びます。

縁滅次第（中夜³）

【原文】

Iti imasmim sati idaṃ na hoti, (此無故彼無、)

imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, (此滅故彼滅、)

¹ jāti : 生まれること。輪廻転生すること。

² jarā-maraṇa-soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsā : 老・死・愁・悲・苦・憂・惱。生まれたら老い、死ぬが、その間に心配（愁）、悲しみ、苦しみ、憂い、悩みがつきまとう。

³ 「六時」（晨朝、日中、日没、初夜、中夜、後夜）の一つで、亥の刻から丑（うし）の刻（午後9時～午前3時、午後10時～午前2時頃）までの間。

—yadidaṃ— (一亦即一)

avijjānirodhā saṅkhāraṇirodho, (無明滅故行滅)

saṅkhāraṇirodhā viññāṇanirodho, (行滅故識滅)

viññāṇanirodha, nāmarūpanirodho, (識滅故名色滅)

nāmarūpanirodhā saḷāyatanaṇirodho, (名色滅故六処滅)

saḷāyatanaṇirodhā phassaṇirodho, (六処滅故觸滅)

phassaṇirodhā vedanānirodho, (觸滅故受滅)

vedanānirodhā taṇhānirodho, (受滅故愛滅)

taṇhānirodhā upādānaṇirodho, (愛滅故取滅)

upādānaṇirodhā bhavaṇirodho, (取滅故有滅)

bhavaṇirodhā jātinirodho, (有滅故生滅)

jātinirodhā jarāmaṇaṃ (生滅故老・死・)

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)

nirujjhati-evametassa kevalassa (滅。如是、滅去)

dukkhakkhandhassa nirodho hotī. (這整堆苦。)

yadā have pātubhavanti dhammā, (正当諸法顯現於精進)

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; (禪修的清淨梵行者、)

athassa kaṅkhā vapayanti sabbā; (他的疑惑全消失。)

yato khayam paccayānaṃ avedī. (因為、他了知衆緣之滅盡)

【解説】

そして今度はまたずーっともう 1 回観たときに大体「中夜」ですね。まあ結局、午後 9 時から午前 3 時の間か、まあ午後 10 時から午前 2 時の間、そういうことになります。

一番、瞑想に善い時間帯は夕方 6 時から 9 時、朝 3 時から 6 時、その中間帯に入る。そしてまた、

Iti imasmim sati idaṃ na hoti, (此無故彼無、)

imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, (此滅故彼滅、)

—yadidaṃ— (一亦即一)

こうして私が検証して、あれを消した、これが消えました。これを消したら、あれが消えました。ずーっと消えていったときに、

avijjānirodhā saṅkhāraṇirodho, (無明滅故行滅)

無明が消えたときに光明ですね、はっきり観たときに、サンカーラ (行、形成作用)、そういう組み合わせのものも消えてしまいました。

saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, (行滅故識滅)

そういうふうに過去に覚えていた「私はこういう気持ちでした」ということが消えていきました、ということですね。そういうことが、

viññāṇanirodha, nāmarūpanirodho, (識滅故名色滅)

心に刻まれた、そういうものも消えてしまう。そのコンピュータで言えば「ソフトウェアのメモリー」ですね。

nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, (名色滅故六処滅)

そういうことで、コンピュータのソフトウェアのそういうプログラムが消えたから、入ってくる眼（見る）、それから匂い、味、それから体の感覚という、そういうことも入ってこないし、そのおかげでハダヤ（心基）、この識ですね、最後の心。五つが収束する六つ目の最後。ここのことです

saḷāyatananirodhā phassanirodho, (六処滅故触滅)

だから、それがずーっと今度は消え始めていく。

phassanirodhā vedanānirodho, (触滅故受滅)

vedanānirodhā taṇhānirodho, (受滅故愛滅)

つまり「執着心」も消えてしまう。

taṇhānirodhā upādānanirodho, (愛滅故取滅)

こういうことで「執着心」が消えてしまうから「これを自分のものにしたい」ということも消滅してしまいます。

upādānanirodhā bhavanirodho, (取滅故有滅)

ということは「これから発生する」という力も消滅してしまう

bhavanirodhā jātinirodho, (有滅故生滅)

ということは、もう生まれてきません。

jātinirodhā jarāmaṇaṇaṃ (生滅故老・死・)

ということは、これから私は「永遠にもうこの世に生まれてこない」という「この帝釈天（インドラ）の網から完全に抜け出ます」ということです。

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)

nirujjhati-evametassa kevalassa (滅。如是、滅去)

dukkhakkhandhassa nirodho hotī. (這整堆苦。)

ということで、こういう今までの「憂い・悲しみ・何ともやりきれない」そういうものが一切、堆積したものが消え去りました。

yadā have pātubhavanti dhammā, (正当諸法顯現於精進)

こういうふうに、すーっとこのダンマを觀たときに、

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; (禪修的清淨梵行者、)

禪定ですね。ずーっと座って(禪定)したときに、それでこれをずーっと觀たときに、

athassa kaṅkhā vapayanti sabbā; (他的疑惑全消失。)

yato khayam paccayānaṃ avedī. (因為、他了知衆緣之滅尽)

一切の自分の疑惑が消滅し、またそれに関連する一切の森羅万象も消滅してしまいました。つまり、私がいくら信じよう信じようと思って過去・未来からみていく、やっぱり疑問があります。觀たときにそれが完全に消滅しました。

だから、一切の「疑」¹ (ぎ) が消滅したときに、つまり今のこういう妄想も、実はバーチャル・リアリティというものです。私、説明しやすいバーチャル・リアリティ、「マトリックス」。実は、あなた方は「マトリックス」の中にいるわけなんです。

『マトリックス』²の映画、知っていますか。全くそのとおりです。「〈見えない〉ということが見えます」ということは、「〈一切これが妄想である〉ということが見え始める」ということを言っています。

だから、こういう妄想を見ることによって、今の現社会はどういうことになっているか。情報を操作され、作文はうまく、そういうふうにして人々がやりきれない。

でも、ここは日本はまだよいところなんです。まあ他に行ってご覧なさい。そういうもんじゃないんで。その他にまた、そういうご褒美、バランスもありますけど、時間も。

¹ 不善心所 (貪、瞋、痴の不善の性質をもった心所) 10 種のうち、瞋 (怒り) のグループの一つに「疑」(vicikicchā) がある。

² 『The Matrix』: 1999 年のアメリカ映画。

縁起次第与縁滅次第（後夜¹）

【原文】

Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, (此有故彼有、)
imassuppādā idaṃ uppajjati; (此生故彼生)
imasmiṃ asati idaṃ na hoti, (此無故彼無、)
imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, (此滅故彼滅)
—yadidaṃ— (一亦即一)
avijjāpaccayā saṅkhārā, (縁於無明、行生起)
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, (縁於行、識生起)
viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, (縁於識、名色生起)
nāmarūpapaccayā saḷāyatanāṃ, (縁於名色、六処生起)
saḷāyatanapaccayā phasso, (縁於六処、触生起)
phassapaccayā vedanā, (縁於触、受生起)
vedanāpaccayā taṇhā, (縁於受、愛生起)
taṇhāpaccayā upādānaṃ, (縁於愛、取生起)
upādānapaccayā bhavo, (縁於取、有生起)
bhavapaccayā jāti, (縁於有、生生起)
jātipaccayā jarāmaṇaṃ (縁於生、老・死・)
soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)
sambhavanti- evametassa kevalassa (生起。如是、集)
dukkhakkhandhassa samudayo hoti. (起這調堆苦。)

avijjāyatveva asesavirāgaṇirodhā saṅkhāranirodho, (無明之無余逝滅故行滅)
saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, (行滅故識滅)
viññāṇanirodha, nāmarūpanirodho, (識滅故名色滅)
nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, (名色滅故六処滅)
saḷāyatananirodhā phassanirodho, (六処滅故触滅)
phassanirodhā vedanānirodho, (触滅故受滅)
vedanānirodhā taṇhānirodho, (受滅故愛滅)
taṇhānirodhā upādānanirodho, (愛滅故取滅)
upādānanirodhā bhavanirodho, (取滅故有生滅)
bhavanirodhā jātinirodho, (有生滅故生滅)
jātinirodhā jarāmaṇaṃ (生滅故老・死・)
soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)

¹ 「六時」（晨朝、日中、日没、初夜、中夜、後夜）の一つで、寅の刻（午前4時頃）。

nirujjhati-evametassa kevalassa (滅。如是、滅去)
dukkhakkhandhassa nirodho hoti. (這整堆苦。)
yadā have pātubhavanti dhammā, (正当諸法顯現於精進)
ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; (禪修的清淨梵行者、)
vidhūpayam tiṭṭhati mārasenaṃ; (他站立破魔軍、)
sūriyova obhāsaya mantalikkham. (正如太陽照耀黑暗。)

【解説】

そして、その次に今度は最後「一番明け方」、ずーっと観たときにやはり、
Iti imasmiṃ sati idaṃ hoti, (此有故彼有、)
imassuppādā idaṃ uppajjati; (此生故彼生)
imasmiṃ asati idaṃ na hoti, (此無故彼無、)
imassa nirodhā idaṃ nirujjhati, (此滅故彼滅)
—yadidaṃ— (一亦即一)

彼があるから、これがある。彼がそこに生まれて、私が生まれる。またそれがなくなるから、そこもなくなる。これが消滅するから、あれも消滅する、ということはずーっと観て行って、

avijjāpaccayā saṅkhārā, (縁於無明、行生起)
saṅkhārapaccayā viññāṇaṃ, (縁於行、識生起)
viññāṇapaccayā nāmarūpaṃ, (縁於識、名色生起)
nāmarūpapaccayā saḷāyatanaṃ, (縁於名色、六処生起)
saḷāyatanaṃ phasso, (縁於六処、触生起)
phassapaccayā vedanā, (縁於触、受生起)
vedanāpaccayā taṇhā, (縁於受、愛生起)
taṇhāpaccayā upādānaṃ, (縁於愛、取生起)
upādānapaccayā bhavo, (縁於取、有生起)
bhavapaccayā jāti, (縁於有、生生起)
jātipaccayā jarāmaṇaṃ (縁於生、老・死・)

というふうに、ガーッと、また繰り返し検証して行って、そして

soka-parideva-dukkha- domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)
sambhavanti- evametassa kevalassa (生起。如是、集)
dukkhakkhandhassa samudayo hoti. (起這調堆苦。)

というふうなことをずーっと、さっき言ったようなことをずーっと検証して行って、

avijjāyatveva asesavirāganirodhā saṅkhāranirodho, (無明之無余逝滅故行滅)

こういうふうにあビッチャー（無明）が消え去っていく。

saṅkhāranirodhā viññāṇanirodho, (行滅故識滅)

viññāṇanirodha, nāmarūpanirodho, (識滅故名色滅)

nāmarūpanirodhā saḷāyatananirodho, (名色滅故六処滅)

saḷāyatananirodhā phassanirodho, (六処滅故触滅)

phassanirodhā vedanānirodho, (触滅故受滅)

vedanānirodhā taṇhānirodho, (受滅故愛滅)

taṇhānirodhā upādānanirodho, (愛滅故取滅)

upādānanirodhā bhavanirodho, (取滅故有滅)

bhavanirodhā jātinirodho, (有滅故生滅)

jātinirodhā jarāmaṇaṃ (生滅故老・死・)

というふうに、ダーッと消して、そのクサラ（善）、アクサラ（不善）のそういう原因がダーッと消滅していってしまう。そうして、

soka-parideva-dukkha-domanassupāyāsā (愁・悲・苦・憂・惱)

nirujjhati-evametassa kevalassa (滅。如是、滅去)

dukkhakkhandhassa nirodho hotī. (這整堆苦。)

というふうに、ダーッとこういう堆積したものが出ていく。ということは、

yadā have pātubhavanti dhammā, (正当諸法顯現於精進)

ātāpino jhāyato brāhmaṇassa; (禪修的清淨梵行者、)

善行をずーっとして禪定でこうして行って、そのときに

vidhūpayam tiṭṭhati mārasenam; (他站立破魔軍、)

という大魔軍を破壊してしまう。そのときに、

sūriyova obhāsayamantalikkham. (正如太陽照耀黑暗。)

sūriyova=太陽です。太陽のように輝いて、

obhāsayamantalikkham というふうに、暗黒をバーッと照らしてしまう。ということをお釈迦様が観たわけなんです。ここが本分。

だから、昨日もイスラムの聖者のジャラル・ウッディーン・ルーミー¹ (1207-1273) ですね。ということ、「ライジング・トゥ・サン」ということをちょっとお話ししましたけれども、結局こうなんですよ。

彼は空(くう)のところまで観ないけれども、やっぱりイスラムでもジャラル・ウッディーン・ルーミーという方は結局、メッタ(慈しみ)ですね、愛。愛ということ是非常に深く検証して何を見たかと言ったら、結局、お釈迦様みたいに暗い世の中がね、太陽の上がるがごとく見えたんですよ。

だから、「ライジング・トゥ・サン」、太陽がブワッと上がってくるわけなんです。明け方。そのときに自分の心の中の暗い海の浜辺の半島から上がってくる、そこをバーッと照らしちゃうわけ。同じこと、そういうすごい「心」というものの力を見せるわけなんです。

だから、そのお釈迦様の場合はもっとすごくて、真っ暗闇の場所をバーッと照らして観えるわけなんです。だから結局、経典といものはこういうふうにして体験していながら読めば、まあなんというかね、自分という楽しんできたことがやっぱりちょっと皆さんにいかにしてお詫びしなきゃいけない、ということをお話ししているんだけど。

だから、あらゆる聖者たちは「皆さんをいかにしてそういう境地にあげようか」ということしか私には見えません。

だから、あの宗教の聖者はあの宗教だからダメとかね。ここの教えの聖者は、こういう教え方だから、どうもおかしいとかね。私にはそうは見えない。すべての聖者たちは、本当に皆さま方を愛して、いかにしてあの「正覚」「気がつく」、昨日もお話したでしょう。「気づき」「目覚める」。

その「有為の奥山 今日越えて 浅き夢見じ 酔ひもせず」(『いろは歌』²)の「酔ひもせず」ということは、私が最初に『般若心経』に出会ったときに「パーン」と、「ブワッ」と、これが「覚める」ということ、酔っぱらいから。

それで、カイラス山に登ったときにもう「ワッ」という、その壮絶なインプットとかね、その力。まだ半分、酔っていたけれども、もう一回、覚まされた。

最後に、ヴィパッサナー(観)の行をやるときに「うわー、これこそ仏光、仏の光。ヴィパッサナーがあの大日如来・毘盧遮那の光じゃないか」と。「うわーっ」と思ってそれでずーっといった、ということがありました。まあ、やさしく言えば「気づき」、

¹ ジャラル・ウッディーン・ルーミー (アフガニスタン名 : Mawlānā Jalāl ad-Dīn Muḥammad Balkhī-e-Rūmī ; トルコ語 : Mevlânâ Celaleddin-i Rumi) : ペルシャ語文学史上最大の神秘主義詩人。同時代のスーフィー・イブン・アル＝アラビーと並ぶ、イスラーム神学、スーフィズム(イスラム神秘主義)の重要人物の一人と見なされている。

「沈黙」を意味するハムーシュを雅号とした。ルーミーの思想の一つとして、旋回舞踏によって「神の中への消滅」という死に似た状態に陥る神秘体験の実行が挙げられる。

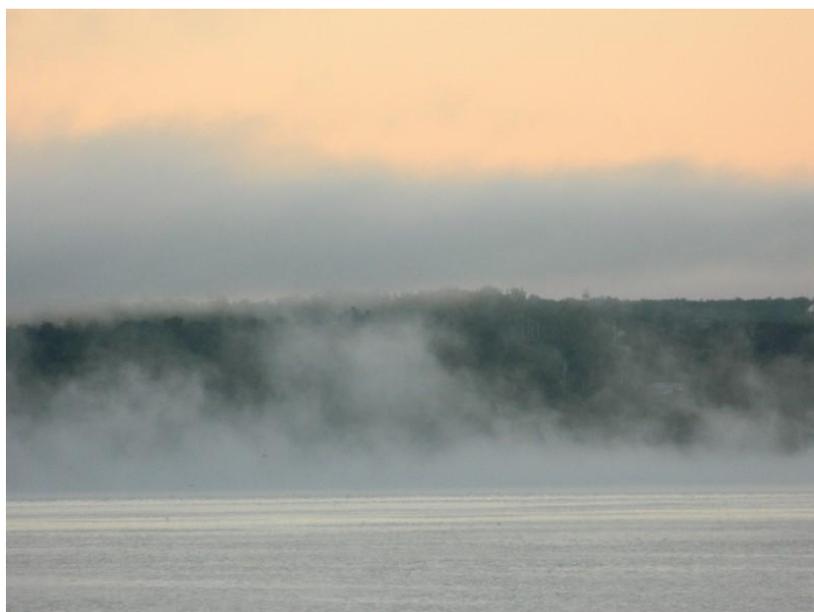
² すべての仮名を重複させずに作られた誦文。七五調の今様形式となっている。

強く言えば「正覚」。

私みたいに「有為の奥山 今日越えて 浅き夢見じ 酔ひもせず」で酔っぱらってたのがちょっと覚めた（笑）。そういうことを「気づき」というわけです。

だから、「言葉」というのは「体験」ですね。すべてこの「気づき」に入ってしまう。商売にしろ、それから研究にしろ、いかに生きるかにしろ、「あーこれか」ということに出会うというのが「ダンマ」（法、真理）ですね。じゃなきゃ、いくら聞いても意味ないでしょう。だから「体験」、自分で。

そういうことでいいですか。まあ、下手なお経。これは朝から晩までミャンマーではかけていました。だから、私はこの瞑想するのが忙しくて、練習する暇もなかった。次から次へと教科をやっていくから。だから、今こうして皆さんにね、一緒にこういう素晴らしいお経がありますよ、という紹介ができたことが非常に嬉しいです。



水源禅師のクティの湖

質疑応答

観音様の慈悲

【参加者】

パオ¹で全部の課程を行って、預流果²に行ける人と行けない人は、空を通過するかしらないかの違いですか。

【水源師】

そうです。

【参加者】

その空（くう）を最後、観れる観れないかの違いってというのは、やっぱりその過去世で間違っただけを…。

【水源師】

いや、そうでなく、もう少し努力する。だから、ずーっと続けていきます。そこでダーッと。それでまた空を観たからといって、そこで終わらない。今度はサカダガミ³（一來果）、アナガミ⁴（不還果）、アラハト⁵（阿羅漢）、まで行かないきゃいけない。

【参加者】

今年ですね、タイで出家してきまして。

【水源師】

お～！

【参加者】

それでタイに行くってことで、先生に去年お伝えしたんですけれども。

¹ 1 頁・脚注 8 参照。

² 四向四果（預流、一來、不還、阿羅漢）の一つで、人間に最高で 7 回転生し、やがて阿羅漢果を必ず成就できる最初の悟りの段階。須陀洹果を指す。

³ 四向四果（預流、一來、不還、阿羅漢）の一つで、1 度天界に生まれ、再び人間に転生した後、必ず阿羅漢果を成就する段階。斯陀含果を指す。

⁴ 四向四果（預流、一來、不還、阿羅漢）の一つで、人間に生まれることなく、梵天界（初禪天）から阿羅漢果を成就する段階。阿那含果を指す。

⁵ 四向四果（預流、一來、不還、阿羅漢）の一つで、煩惱をすべて消滅させて再び三界に転生せず、永遠の安らぎを獲得した涅槃の境地。

【水源師】

はいはい。

【参加者】

ミャンマーではなくタイに行ったんですけれども。そこで時間が短くて、10日間だけだったんですけれども。

【水源師】

はい、いいですね、それでも。

【参加者】

はい、それで托鉢¹をしているときに実は感動してしまってますね、泣いてしまって、涙をポロポロこぼして、先輩の方から「あいつはダメだよ」と言われたんですけれど。

そのときになんかもう、こんなに他人の幸せを祈ったことがないくらいにですね、感動してしまったら、なんか目の辺りがバーッと流れてくるものを感じながら歩いてたんですけど。その後の瞑想の時間になったら、何もしないでただ座っただけでも、先生が前「でかい目が観える」と。

【水源師】

はいはい。

【参加者】

「観音様の目だ」と先生がおっしゃっていたんですけれども。その目がバーッと近づいてきたら、その目の瞳のところですね、何重の目にもバーツとなったと思ったら、その目の中にブッダが座っていてですね。

そのブッダの上にもまたでっかいブッダが入り子状態で、そのブッダがバーツ出てきたんですね。それをタイの比丘に相談したら「よかったね」って言って、笑って詳しく教えてくれないんですけれども（笑）。

その後に「なんかテレビ局から取材が来ているから君、話してみない」と言われて、話したらタイのアナウンサーとかも、ものすごく興奮して喜んでいたんですけれども。

それで東京に帰ってから、それを一緒に瞑想しているメンバーに話すと、「まあ、それ妄想だよ～（笑）」なんて言われちゃうんですけれども。

先生から「いろんなブッダが宇宙にはたくさんいらっしゃる」という話を聞いていた

¹ 出家者の修行形態の一つで、信者の家々を巡り生活に必要な最低限の食糧などを乞い、信者に功德を積ませる修行。乞食（こつじき）・捧鉢（ほうはつ）・持鉢ともいう。

ので、私が観たのは「そういうものなんだな」と思っているんですけども、いかがでしょうか。

【水源師】

やっぱりあの、よかったですね。やっぱりね、昨日もお話したように、精神科医をやっている生徒さんが二人いるんですよ。いや～救い難い。もう教義でボロボロになってしまっているから、でも、すぐるところはここしかなくて、何とかやろうというけれども、なかなかなかなか難しい。(先ほど)「結局、妄想ですね」ってことを教えたものだから、皆さんに(笑)。まあそういうことではないですよ。

だから、そこまで観えるというのは、やっぱり「観音様の力」、涙がバーッと出たときに「泣く」ということで浄化されます。だから「甘露」¹ですね、お釈迦様が観音様に乗られていらっしゃるでしょう。ずーっと「灌頂」²を受けるわけなんです。それで、心が洗い流されたと思ったらスーッと座って。

なぜタイのお坊さんが「よかったね」と言ったかと言うと、そのときにすーっと入って行ってクルクルクルクル回るのが観えたでしょ。それがまずゲートなんです。だから、ミャンマーに行けば七つのブッダがあるけど、みんなクルクルクルクル回るんです。その影で、光でパラパラパラ、あなたはそれを観たはず。

あなたはそれを見ていない(知らない)のに観たということだから、「妄想」と言う人は根拠なくただ(言っている)。昨日言ったでしょう、今日も言ったけど。20年前、「他の天空に惑星がある」と言えばクビになると。みんなもそれを信じたわけなんですよ。「月に人間が行く」とね、1950年代に言ったら「おまえは大異常者だ」と。

ところが、今度はね、1969年にアームストロング³(1930-2012)さんが月に行って足を下ろしたときに「それ見ろ！人間の叡智はすごいだろ～！」って、一瞬にして変わってしまう(笑)。だから、そういうたぐいの方だから、ほとんどは。「そういうことでは信用できませんよ」と、私が言っているわけです。

この違いですね。そのタイの比丘は「よかったね」と分かるわけ。私も分かります、「よかったですね」と。だから、仏は一つで全宇宙にダーッとこうあるわけなんですよ。

¹ amṛta (アムリタ)：不死とも漢訳する。諸天が用いる不死の効能がある仙酒・靈薬。仏法の奥深い妙味を表すときのたとえとして用いられる。

² 主に密教で行い、頭頂に水を灌いで諸仏や曼荼羅と縁を結び、種々の戒律や資格を授けて正統な継承者とするための儀式。

³ ニール・オールデン・アームストロング (Neil Alden Armstrong)：アメリカ合衆国の海軍飛行士、テスト・パイロット、宇宙飛行士、大学教授。人類で初めて月面に降り立ったとされる。宇宙名誉勲章を受賞。

ところがね、普通の人にそれを教えてしまえば、今度そういうことばかり考えてしまって、禅とかそういうことをしないわけなんです。有り難さを宝くじが当たるようにそこばかりになってしまうから。そうじゃない、勉強しなさい、そういう状態になることを、すべての比丘は望んでいるわけなんです。

だから、それで一つの「我慢の境地」に入る。観ると観ないじゃ大違いですよ。だから、そういう人に、この「前世」観ようたって観ることもできないしね、そういう人は。だけど、お経には書いていると。悶々たる苦しみの中で生きていかなきゃいけない。それよりただ素直に「ああ、そうか」といったら、その心がもう少しレンズがとれて「私も知りたい」となるわけだ。その違いのことが。

というのは、あまりにも心が、その一般常識の檻の中に入れて「これだけやれば、マルマルマルで 100 点満点」。100 点なんかね、分かるもんかね、100 点とったからすべて分かるか？

それは、組織の中の 100 点であって、この 100 点はアマゾンのジャングルにいったら「ゼロ」なんです。使い物にならない。魚も釣れなければね、木の実の採り方も知らないし。料理の仕方も教えない、使い物にならない、「ゼロ」、死んじゃう。アマゾンのジャングルではね、魚とって料理して食べて 100 点。

だから、どのマトリックスの世界の人と対話しているかによって、結局そういう社会のマトリックスに入っているわけですね、この人たちは。だから、私が言ったように、この世の中はマトリックスのもうジャングルです。

だから今回、私は北京に行って夜の屋台をダーッと歩いていったら、1950 年代にタイムマシンでそこに戻った感じです。政治とかなんとか関係ない。昇格な一んにも関係ない人は食べて「あーよかった。うれしい」そればかり。ただメディア化されているだけで、一般の人は「いかに金儲けて楽しく」そればかり考えている。

だから結局ね、そういうマトリックスの中に入ったら大変だね。「あー私、妄想か」。今度は本当にあなた、精神、精神科のお医者さんを探さなきゃならないですよ。その精神科のお医者さんが私のところに来ているもんだから、「助けてくれ」と。「いや、助けようがないでしょ」というマトリックスの中の戦い。

だから、こういう方々を、あなたの場所に引き上げるっていうのは並大抵じゃない。こういう方はあなたみたいにタイに行くことはないでしょうね。

ましてや、あなたのように、テーラワード（南伝）みたいに「足が痛い」もらいに行くと、「痛い痛い」で無理でしょう？なんでそんなことやらなきゃいけない。まず拒絶拒絶になっちゃう。だから、その「実行する」ということによって、すごいご褒美が出てくる。

タイという国は実はね、あの聖なる国なんですよね。なぜかといったら、あちこちに金があるんですよ。スリランカは、サファイヤ（青玉）があるんですよ。そういうふう
に不思議なことでね、叡智のある大地には、そういうふうな大地まで、そういうふうな
もので。

日本ももう日本中あちこちで金銀、採れたみたいだけど、今は採りつくしてゼロにな
っちゃって（笑）。そのせいで今、心が荒れているのか。

それは非常によかったです。そういう「本当の体験」です。

だから、あのベトナムのサイゴン（ホーチミン市）の近くにカオダイ¹（高台）とい
う宗教団体があります。エジプトのホーク、鷹、鷹の絵²が描いてあるでしょ。あれが
「三角」で…。

結局、あれは「観音様の心」を示していることであって。だからそこには、いろん
な、あの聖者が祀られているわけ。キリストもあればブッダもある。

つまり「観音の力」をまず出しているから、この大宇宙は「観音の目」でバーッと出
してる。だから、あそこには儒教のやり方もあるしキリストもある。でも、さっき言っ
たでしょう。私は「聖者は聖者だ」って「関係ない」って。本当にそうなんです、ブ
ッダもそうです。

それで「なぜその宗教だけは共産主義のハノイ³が潰さないか」という、ここなん
です。ホー・チ・ミン⁴（1890-1969）はね、「どこにアメリカの軍がどれだけの戦車
もっているか」を見るわけ。そりゃ見えます、天眼⁵を使えば。パパーッと教えてくれ
るから、どこにあらうと、ベトナムは防衛なんてなんてないからね。どんどこ落ちてし
まう。

¹ 1919年、ゴ・ミン・チェン（呉明釗）によって唱えられたベトナムの新興宗教。五
教（儒教、道教、仏教、キリスト教、イスラーム）の教えを土台にしたことから、カオ
ダイ＝高台と名付けられた。

² エジプトの国章は、金色の鷹が左を向き、胸にエジプトの国旗の三色（赤・白・黒）
を垂直に配した図柄の盾を抱えている。

³ ハノイ市：ベトナム社会主義共和国の首都。同国北部に位置し、ホーチミン市に次ぐ
第2の都市。

⁴ ホー・チ・ミン（ベトナム語：Hồ Chí Minh, 漢字：胡志明）：ベトナムの革命家、
政治家。植民地時代からベトナム戦争まで、ベトナム革命を指導した。初代ベトナム民
主共和国主席、ベトナム労働党中央委員会主席。

⁵ 天眼通（dibba-cakkhu）：六神通（chalabhiññā）の一つで、通常の人目に見えな
いものを見る力。

それで1917年、「A1」¹というすごいアメリカ陸軍、アメリカ第1陸軍「ビッグ・レッド・ワン」(The Big Red One) といって、もうバズーカ砲からこれほど強いものはないというような「ビッグ・レッド・ワン」(The Big Red One) というのが壊滅しちゃった。見えるから「どどこに戦車が集まって、どれどれの軍隊で来る」と。

次に、「173rd Airborne Brigade」(第173空挺旅団²) というアタッカーですね。昔は騎馬に乗って開発。「カオダイ(高台)さんが、来ますよ来ますよ」と教えた。実は日本軍もそうなんです。

だから、「宗教の力」というのは最終の最後の最後の段階になったら、やっぱり人を助けるところを助ける。無実の罪で殺される人を助ける。弱き、その無実の人を助けて…。これがなければ、生きる意味がないわけなんですよ。

お母さんから子供が生まれて、お乳を与えて育てるでしょう。それは人間だけじゃなく、お猿さんもそうでしょう。犬もするし、猫ちゃんもするし。魚だってするんだもの、子ども捕られないように。

という「慈悲の世界の中で生きている」という。つまり「大きな目」、つまり「この宇宙は慈悲です」ということなんです。というところまで、ずーっとやっていけばいいと思うんです。

【参加者】

「観音様はシヴァ神³の生まれ変わりだから、観音様を拝むと、ヒンドゥー教の神を拝んでいることになるんだ」と言ってくる人がいるんですけど、それはどうなんですか？

【水源師】

体験なくその、教学仏教は体験がないもんだから、アナパナ(入出息念)をこう説明しているけど、まあ本を読んだら全くアナパナと違うことやっちゃうし。

分かったようで理論的には納得いくかもしれないけど、最初からほとんど間違いをダラッと発表して何を言っているか分からないと思う。

だから、そういうふうなね……。そのお坊さんは坐禅もしていませんね。

¹ 第1歩兵師団(U.S.Army 1st Infantry Division)：アメリカ陸軍の師団の一つ。アメリカ陸軍でもっとも古い師団であり、1917年以来断続的に活動している。愛称はビッグ・レッド・ワン(The Big Red One)、ザ・ファイティング・ファースト(The Fighting First)。

² 第173空挺旅団戦闘団(173rd Airborne Brigade Combat Team)：アメリカ陸軍の旅団戦闘団。師団の隷下に入らない独立空挺旅団として優れた戦略機動性を備えている。

³ シヴァ(Siva)：ヒンドゥー教の三最高神の一柱。創造神ブラフマー、維持神ヴィシュヌに対してシヴァ神は破壊神。

【参加者】

その人はお坊さんじゃないんです。

【水源師】

ああ、じゃあ全然話になりません、最低、坐禅をして深い体験がなければ。普通の人
はさっき言ったように、あのほとんどもうぐしゃぐしゃにされているから、頭の情報が。
だから、これで次に生まれたら大変ですよ。分かったようで分からないようになってしま
う。

だから、「ここで整理してください」と。ただ簡単。全部、色眼鏡をバーッと外して
「ああ、そうか」という素直な、五つか六つの素直な気持ちになってください。

【参加者】

ありがとうございます。

忍耐の波羅蜜

【水源師】

すべての質問は、やっぱり非常に大切ですから、この世につまらない質問というのは
一つもありませんから、遠慮なく、心を広げて、なんでも聞いてください。

【参加者】

忍耐の波羅蜜¹を積むには、どういうふうにすればよいですか。「無理せず、気楽に、
忍耐」というのが、よく分からないのですが。

【水源師】

こうです。今、日本が置かれている状況は、西洋世界もそうですけれども、すごい締
めつけをされているんですよ。だから、ここで気楽な方法をとって緩めなければ、逆効
果が出てしまいます。

ところが、南方では「明日もある。今日もゆっくり、明日もゆっくり」と、そのとき
はギュッと締めなきゃいけない。そういうことです。

また、若い方々が、11歳、13歳の方々が、ギャアギャア騒ぐときには、ギュッと締
めつけてやらなきゃ。というのは、そういうときはね、明日の生活のために稼がなきゃ
いけないとか、そういう状況がないもんだから、そういう人たちは引き締める。

¹ 涅槃に入るための善行為、功德。

みなさんが社会に入って働いたり、一生懸命しているときは、ゆとりをもって少しゆったりした方が、気持ちもよくなれば、体もよくなる。体がよくなれば、広くいろんな心も進化する。そういうことで、ゆったりしてください。今はあまりにも激しく締められていますからね。世界的にちょうど非常に悪い時期にあるから。そういうことで、どうですか。

『達摩多羅禅経』

【参加者】

『達摩多羅禅経』¹というのを、今回、初めて知ったんですけど、それは秘伝の経典なんですか。

【水源師】

秘伝ではないけれど、なぜかこれは今まで紹介されていなかったですね。なぜ紹介されていないかという原因があるとすると、経の真ん中辺りでニミッタ（丹光、禅相）が出ないといけないんです。ニミッタを出すにも、アナパナ²（入出息念）でタッチング・ポイント（接触点）が正しく書かれていないから。やり方が分からなかったか、その当時は言わなくても分ったかもしれない、当然そういうことと。そのうち忘れさられてしまつて…。結局「四界分別」³も（この経には）書かれているわけですよ。

だから結局、一番最初に私が今から 40 年位前にダライ・ラマさんに会ったときに、一番、彼が強調していたことは「あなたたちは若いし、このような素晴らしい環境に置かれているから、勉強してください」ということでした。

まず勉強するところは「四大（しだい）を観てください」と。つまり「四大」というのは「四界分別」。そのときはあまりはっきりとは分からなかったけれども。

そういうふうにルーパ⁴とかは説明しないで、四大のすごい大蛇のようにウワーッと荒れ狂うエネルギーが、結局さつき説明したように「jati⁵」「発生」ですね、「rising」（上がる）、落ちる。一切の物質はこうじゃない、こう成長していくんですよ。それである程度、安定してきて、スーッと下がってきて、ポンッと消える。

すべての物質がそうなんです。発生してこうじゃない。こう近くから見ると、パパパッと「rising、falling」（生、滅）、「rising、falling」なんだけど、実際はこう。

だから、非常にジャーナ（禅定）の力で止めて観ないといけない。実際は「こう上が

¹ 1 頁・脚注 2 参照。

² 3 頁・脚注 2 参照。

³ 四界分別観：体の要素である地、水、火、風の四大について、その働きを観る。

⁴ rūpa（色）：変化する物質。

⁵ jāti（生）：生まれること。

って、上がっていくな〜」と成長していくわけだ。そして、グーッとある程度、来て、ポンッと落ちてしまう。

ちょうど人間が生まれて、11歳までドドドドドーッと大きくなるでしょう、15〜6歳くらいまで。それからスーッとになって、だんだん力がなくなってきた、ポンッと、同じこと。

経済のパターンを見たら、各1000年のパターンも同じパターンですね。ダーッと上がってきて、スーッとになってポンッと落ちる、その繰り返し。

そういうことで、先ほどの質問に戻りますけど、私が『般若心経』を読んで「なぜ科目がどんどん解明していくんだらう」というのと、同じことだと思います。やはり禅というのは『般若心経』ですから、『般若心経』です、それでもって必ずや。

「観自在菩薩」¹ね、観=ヴィパッサナーで五自在を観る、ナーマ²・ルーパ（心と体）をアナパナで観る。

最後に、一番大切な「十二因縁」³を観なければならない⁴。そこを観て初めて本当に「因縁」とか「十二因縁」の仕組みがきれいに分かるから、どうしても観なきやいけない。それも四方向から、一方向ではなくて。「一つの物質は四つの性格をもっている」ということがあります。観て初めて分かります。

「頭で覚えてて、108の物質を四方向から」、これはもう不可能。頭がおかしくなってしまう。観たら「ああ、なるほど」と分かります。そういうことで、逆に今度はこれを観たおかげで、今度はまた真言密教も必ずやアナパナをやらなければならない。アナパナとなったら、このことなんです。

ある方に一番大切な奥伝、普通は見せてもらえないんですが、それを見せてくれて、「ブラフマ・ビハーラ⁵ (brahmavihāra : 四梵住) やらなきや絶対だめですよ」と。ブラフマ・ビハーラをやるには、第四禅定で全宇宙を観なきやいけないわけ。やっぱりニミッタがなきや観えない。

そしたら、なんと真言密教でも、ちゃんとあるわけなんですね、課目が。「アナパナ」。弘法大師様⁶もそれをやっていた。難しい課目はやりたくないでしょう。何十年いても、できなければ、全部覚えて位だけ上がっていくから、まあまあまあということで、儀式

¹ 『般若心経』冒頭の一節。

² nāma (名) : 本来「向く」という意味で、概念に向かって働く精神的機能のこと。心と心所を合わせたもの。

³ 2頁・脚注1参照。

⁴ 2頁・脚注2参照。

⁵ 四無量心（慈悲喜捨）の瞑想：慈・悲・喜の瞑想は第三禅定まで、捨の瞑想は第四禅定まで行ける。

⁶ 3頁・脚注1参照。

だけになってしまう。

言ったでしょう、「十無益」¹の中にも書いてあるでしょう、そこをやってあげて。実は何も無いのに外だけ飾り付けた。そういうことが実際、起こったわけなんです。スリランカでお釈迦様の教えが廃れてしまって、儀式の方をやるわけ。

それで、ブッダゴーサ²が出て「このパーリ語³で原点に帰ろう」という運動が起こって、テーラワーダ（南伝）で。それでも、現在スリランカで『サティパッターナ』⁴の最終段階まで教えを受けられるところは、一つもないわけです。

そういう現状で、なぜかといったら、私もスリランカに行ったときに「今日は葬式に行かなきゃいけないから」と。（お坊さんが）みんな葬式に行って、拝んで帰ってくるわけです。それが使命だからね。

日本だけが葬式仏教なわけじゃない。カンボジアでもそうです。「今日、あそこで死んだから」と言って、みんな待って、そこへ行ってパッパッて拝んで帰って。

それで、やっぱりそっちの方が忙しいことと、座らせたなら、なんにもしないで、ただ座っている。そうしたら何もできない、ということで。あまり瞑想の方に力が出ないということになりますね。また進まないしね。そういうことで、結局、原点から離れていくという状態です。

【参加者】

『達摩多羅禅経』というのは、禅の経典ですか。

【水源師】

そうです。やっぱり禅の経典。達摩多羅⁵、達磨大師⁶。この先生は般若多羅⁷。

¹ 水源禅師が2012年9月の合宿で配られた「十の無益」が示された内観の指針。その一節にある「内無実徳 外儀無益」のこと。

² 1頁・脚注6参照。

³ 17頁・脚注1参照。

⁴ 9頁・脚注3参照。

⁵ 『曹溪大師伝』（781年以降？）では、西天二十八祖・東土初祖の菩提達摩を達摩多羅大師としており、これは『歴代法宝記』（8世紀末）が用いた『達摩多羅禅経』に基づくといえる。『法宝記』では菩提達摩多羅となっており、チベットではすべてそれを受けている。『伝法正宗記』（1061）には「初名菩提多羅、亦達摩多羅と号す」とある。

⁶ 1頁・脚注1参照。

⁷ 達磨大師の師で、西天二十八祖の第二十七祖。西天二十八祖とは、インドにおける二十八人の伝灯の祖師のことで、第一祖は釈尊から法を受け継いだ摩訶迦葉尊者、最後の第二十八祖が達磨大師。

達摩多羅、達磨大師がインドのマドラスに生まれて、今はチェンナイ¹という名前だけど、第三王子²。それで南方を渡ってきた。そういうことです。

浄土と信心

【参加者】

水源先生の文章化された教えを一通り教科書のように読んだのですが……。

【水源師】

ああそうですか〜ご苦労様です。私もペラペラ言ったもんで、何言っているか分からないけども（笑）

【参加者】

それで、「浄土門」について伺いたいのですが。『無量寿経』³に「信がないと、偽浄土（にせじょうど）に生まれる」⁴というようなことが書いてあったんですが。実際に「信が足りないから往生できなくて、生まれた瞬間に浄土のように感じる⁵けど、実は違う」ということが書いてあるんです。本当に信が足りない場合、そのようなことになるんでしょうか。

¹ チェンナイ（Chennai）：南インドの東側コロマンデル海岸沿いのベンガル湾に面するタミル・ナードゥ州の州都。インド有数の世界都市。1996年にマドラス（Madras）から正式に改名された。

² 『菩提達摩二入四行論』（540年頃）では、幼名は菩提多羅、姓は刹帝利（Kshatriya, 王族武士階級）とも記されている。

³ 大乘経典。2巻。魏の康僧鎧訳。浄土教の根本聖典で、浄土三部経（無量寿経・観無量寿経・阿弥陀経）の一。法蔵菩薩が四十八願の大願を成就して阿弥陀仏となり、一切衆生を救済して極楽浄土に導くと説く。大無量寿経、大経ともいわれる。

⁴ もし衆生ありて、疑惑の心をもつてもろもろの功德を修して、かの国に生れんと願はん。仏智・不思議智・不可称智・大乘広智・無等無倫最上勝智を了らずして、この諸智において疑惑して信ぜず。しかるになほ罪福を信じ、善本を修習して、その国に生れんと願ふ。このもろもろの衆生、かの宮殿に生れて、寿五百歳、つねに仏を見たてまつらず、経法を聞かず、菩薩・声聞の聖衆を見ず。このゆゑに、かの国土においてこれを胎生といふ。（『仏説無量寿経』巻下）

⁵ その胎生のものの処するところの宮殿は、あるいは百由旬、あるいは五百由旬なり。おのおのそのなかにして、もろもろの快樂を受くること切利天上のごとくにして、またみな自然なり。（『仏説無量寿経』巻下）

【水源師】

信が足りないというよりも「偽浄土」(ぎじょうど)というところがあります。それで、私がそのことを浄土真宗の方に説明したとき、びっくりしてしまって「經典にあります」と(言われて)。

なぜかといったら、一番びっくりしたのは、ニミッタ(丹光、禪相)を使って浄土を探したんですよ、この宇宙体の中で。あったのは「偽浄土」だった。「これは浄土じゃない」ということが分かって、大変、悩んだわけです。「十万億仏国土」²(じゅうまんおくぶっこくど)というのはね、十万億の宇宙なんです。他の宇宙なんですね。

だから結局、ギャラクシー(銀河)、これがあまり大きくないそうですね。それでも2500億の太陽が回っている。60兆の銀河が60年前に観測されて、それが(今では)また1000兆、10倍以上の大きさになってしまって、その位の銀河があると。

でもニミッタを使えば、一瞬のようにパーッと全宇宙の方向が分かるわけ、上も下も。そういうところは体系態が違うから。でも(浄土は)観えなかった。それで、非常にびっくりして、観えたのが「疑似浄土」だった。

それで、観音様が現れて(浄土を)観せてくれたわけですね。「いやー、よかった」と。後で『無量寿経』を読んだら「十万億土の彼方」³と。「十万億土の宇宙の彼方」だから。

でもね、ニミッタとかルーパ⁴の世界から観たら、簡単に観えるわけなんです、心というのは。ところが、この宇宙体はちょうどブラックホールみたいになってるから。必ずや光が飛んでもそこから出られない、見られない。

結局、私もそういうふうに教え込まれているから、まさかそこにあるとは思わなかった。そしたらやっぱり(浄土が)あったんですね。

結局、そういう観音様の力で観せてもらったけれども、まあ至難の技でしょう、そこを観るのは⁵。

¹『菩薩処胎経』などに説かれる「懈慢(辺地)界」や『無量寿経』に説かれる「疑城胎宮」のことと考えられる。阿弥陀仏の浄土について、親鸞聖人は真実の浄土(真実報土)と方便の浄土(化土)とを区別されている。

²「十万億土」「十万億仏土」などともいわれる。十万億の三千大千世界のこと。

³『無量寿経』に「法蔵菩薩、いますでに成仏して、現に西方にまします。ここを去ること十万億刹なり。その仏の世界をば名づけて安楽といふ」とある。『阿弥陀経』にも「これより西方に、十万億の仏土を過ぎて世界あり、名づけて極楽といふ。その土に仏まします、阿弥陀と号す。いま現にましまして法を説きたまふ」と説かれている。

⁴ rūpa(色): 変化する物質。

⁵ 源信和尚『往生要集』には、玄奘三蔵や道宣律師の文を引用して「三地の菩薩、はじめて報仏の浄土を見る(ことを得べし)」と、三地(菩薩52位の修道階位の第43位)の菩薩になって、はじめて報身仏の浄土を見られる、ということが述べられている。

でも、印光大師が「人のために尽くして、みんなが菩薩に見えたときには、浄土に生まれることが決定しますよ」¹と。まあそこに往（い）くには、なかなか生まれないけれども。結局「禅即浄土、浄土即禅」、やっぱりこれしかない。つまり、力がいるわけです、推進力というか。ふんばってバーンと行く。そこまで到達しなければ。酒飲んでもいい？ そりゃいいですよ。何してもいいですよ。

そこで「浄土に往ける」という決定は「浄土宗の本願」であると教えている。そこを間違わないように。「浄土に生まれる」と、そういう場合にはそれだけの、やっぱり観音様を見て涙を流したり。そうした場合、観音様のお力でポーッと往ってしまう。また阿弥陀様もポーッと現れてくるし。

というのは、阿弥陀様が全宇宙の先生だからです。宇宙の彼方にある一切無量にある仏の先生だから。当然その力があります。ただ「白鵠」²（びゃっこう）として現れてきた。でも、実は阿弥陀様はルーパ³の体だから変身して鳥に見せた。いろんな変化をしている。

【参加者】

私はヴィパッサナー（観）というより、どっちかと言うと、ジャンルが大乗寄りなんです。お坊さんなどからよく話を聞きます。「念仏に信がなければ往生できない」と言うんです。それで、顕教⁴（けんぎょう）的に大乗の行者さんから言わせると「念仏そのもの、つまり仮に往生できなかったとしても、自分の業の滅罪になる」という考えがあるんですけど。

【水源師】

やっぱりその「信がなければ往生できない」と。「サティ」「sati」（念）ですね、その心。「信」があれば「パニャー」（般若）が発生します。「パニャー」、この「智慧」。この「智慧」がなければ、心が進化しません。だから「信心」。

「信」というのは、ただ「あー、お願いします」じゃないんです。徹底的に真理を深めていかなきゃいけないんです⁵、阿弥陀様のことを思いながら。「ただ念仏」というの

¹ 忍人所不能忍。行人所不能行。代人之劳。成人之美。（中略）看一切人都是菩薩。唯我一人实是凡夫。果能依我所説修行。決定可生西方極樂世界。（『印光大師開示』）

² 白鳥や天鷲（てんが）ともいわれる水鳥。『阿弥陀経』に「かの国にはつねに種々奇妙なる雑色の鳥あり。白鵠・孔雀・鸚鵡・舍利・迦陵頻伽・共命の鳥なり」と説かれる。

³ rūpa（色）：変化する物質。

⁴ 密教に対する語。言語文字の上にあきらかに説き示された教えの意。一般的には東密及び台密の密教以外の仏教を指す。

⁵ 本願寺第八代宗主 蓮如上人（1415-1499）も『御一代記聞書』194で「仏法には身をすててのぞみもとむる心より、信をば得ることなり」と述べられている。

は、ただそうでなく、本当に「心」と「阿弥陀」が一体するような¹、純化しなきゃいけない。そのときには、どれだけの涙を流さなきゃいけないか。人の苦とかね、他の人の痛みとか。それが分からなければ「信」になりません。分かりますか。

【参加者】

はい、分かります。『無量寿経』に書いてあるんですけど、「とにかく信じて善いことをする。するの全部、往生に含まれてしまう」²そういうことですね。「もう往生するんだ」と決めてしまえば、ここで生きている間に、すごい心の痛みとか、悲しみとかも、何にも…。

カトリックで言ったら、マザー・テレサさん。「何にも気にせずに、ただただ善いことをしなさい」というような、そのカトリック的な気持ちで、阿弥陀様に対して信を、「往生するぞ」ということでやっていく、ということでしょうか。

【水源師】

結局ね、エンジェル（天人）になることと、阿弥陀の国に往くことは、ちょっと違います。阿弥陀の国に往くには、やはり涅槃を目指します。結局、アラハト³（阿羅漢）の前のアナガミ⁴（不還果）の状態になるわけなんです。

だから、そこに往くにはやっぱり、どれだけの涙を流して、観音様と一緒にいなければならないか。観音様は乗せているでしょう、頭に（阿弥陀様を）。これは実際のことです。

だから、観音様におすがりした場合は、非常に易しく往ってしまう。直接、阿弥陀様と一体になるときは、まず観音様の涙を知らなければならない。人の痛み、人の苦勞。だから「人に尽くしなさい」と。「人の勞を全部、取りなさい」と⁵。そうしたら「酒を飲んで、遊んで、それで往く」ということはあり得ません。

また、「観音様を知る」というのは「『般若心経』の心」ですから。「『般若心経』の心」となったら「観自在菩薩行深」、サンカーラ（行、形成作用）を深く観なきゃならない。

結局、『般若心経』を外して行になりますか。絶対ならないでしょう。ヴィパッサナ

¹ 蓮如上人も『御文章』2帖目第9通で「仏心と凡心とひとつになるところをさして、信心獲得の行者とはいふなり」と、仏凡一体を示されている。

² もし衆生ありて、あきらかに仏智乃至勝智を信じ、もろもろの功德をなして信心回向すれば、このもろもろの衆生、七宝の華のなかにおいて自然に化生し、跏趺して坐し、須臾のあひだに身相・光明・智慧・功德、もろもろの菩薩のごとく具足し成就せん。（『仏説無量寿経』巻下）

³ 涅槃の境地。

⁴ 不退転の位。

⁵ 忍人所不能忍。行人所不能行。代人之勞。成人之美（『印光大師開示』）

一をして、五自在を観て、サンカーラを深く観てくださいと。「受想行識」絶対外せない行ですよ。

これを結局、シャーリプトラ¹（舎利弗）からずーっと来て、ブッダゴーサ²がもう 1 回集めたのが『清浄道論』³で、それですーっと今までやって。

キング・アショーカ（アショーカ王）⁴が二人のアラハトをミャンマーに残して、綿々と続いた法が、実際にやっていたのが、これなんです。

だから、結局これができなくて 20 年、30 年、座っていて、大先生になったらどうしますか。「実は私できないんですよ」ってなったら、みんなびっくりしてしまうでしょう(笑)。それで 100 年、200 年、500 年、続けた場合には、みんな信じきってしまってるからね、王様も。体制がひっくり返りますよ。

今、西洋の宗教のキリスト教で最大の難点は「reincarnation」「転生」。「また生まれる」と、ダライ・ラマさん⁵が言っている。

そして、バージニア大学⁶の研究「臨死体験」⁷とか「過去世」とかね、どんどん出てくるわけですよ。また、サイコロジスト（心理学者）が暗示にかけてね。全部じゃないですよ。過去にボンボン行っちゃうわけですよ。

というのは、本当かどうか分からないでしょう。文献を調べたら、ちゃんとある。どうして、この人が他の言葉も分からないのに、例えばギリシャ語とかでね。それで「この人が言ったことが正しい」となれば、妄想では片付けられない。

それで、妄想で阿弥陀様を見られますか。それなら私、見たいですね、いつでも。見られるわけじゃないですよ、そんな簡単に。知らないから、心理学者も「妄想、妄想、妄想」とね。じゃあ、妄想の出し方を教えてくれたら、それで私は一日中、妄想で遊べるのに。そういうね、だから分からない人は屁理屈、そんなことばかり言ってるわけなんです。

だから、その「疑似浄土」なんていうのは、私は知らなかったけれど、観て説明したら、それがちゃんと文献にあるわけなんです。だから、その体験からいくことが大切で

¹ 舎利弗（Śāriputra）尊者：釈迦十大弟子の一人で、智慧第一と称さる。

² 1 頁・脚注 6 参照。

³ 1 頁・脚注 7 参照。

⁴ 古代インド、マウリヤ朝第 3 代の王。在位は前 268 年頃 - 前 232 年頃。生没年不詳。パーリ語仏典では Asoka。漢訳仏典では阿育と音写、無憂と意識。父はビンドゥサーラ。父王の死後、兄弟と争って王位を継承した。王の碑文によれば、在位第 8 年にインド半島北東部のカリング国を征服し、このときの数十万に及ぶ殺戮がきっかけとなって仏教に帰依した。これよりダンマ(法)に基づく政治を実施し、仏教教団を手厚く保護した。

⁵ 7 頁・脚注 1 参照。

⁶ アメリカ合衆国バージニア州シャーロットツビルに本部を置くアメリカ合衆国の州立大学。1819 年に設置。

⁷ 死に臨んでの体験。死に瀕してあの世とこの世との境をさまよう体験。

あって、これを私が経典を読んだって、今、説明できませんよ。『般若心経』とのかかわりとかね。

まあ、そういうふうに、つまらない質問は一つもないんだから、どんどん聞いてください。いいですか。

アセンションとは

【参加者】

今年は「2012年」で、本屋のコーナーにも「アセンション」¹というキーワードがたくさん並んでいるんですけど、「アセンション」というのは具体的にどういうことなのか…。

【水源師】

説明したでしょう。「あなたと私はもう、遊んでダンスして酒飲んで、ただそれで終わることはできない」と。前はそれができたけれども。「それをやった場合には、必ず病気になるか、もう頭がおかしくなる」と。「必ず禅定を目指す」という。

だから、これからは、そういうふうに進まなければ、結局もう薬を飲んでも何しても、病気になったり、もう大変なことになると。だから、結局「アセンション」というのは「上がっていく」ということ。「精神的に(そう)せざるを得ない」という状況である。

でも、必ずみんなができるわけでもないけれども、そっちに向かったときには心が平穩になって、ますます心が進化していくということです。

ただ「これからは、みんな悟りを開いて、みんな天国に行く」なんて言ってない。そういう教えもあります。「だから安心して」なんて。

結局「みんなキリスト様を信じれば天国に行きます」、それを教会が言っています。そういうふうに甘い言葉で乗せられて「何もしなくていいんだ」となったらね、何もしなくて学校に行って卒業できますか。何もしなくて会社で黙って座っていて、「おー来た来た」と、そういう会社があれば最高ですね(笑)。そういうことです。

結局「アセンション」ということは、そういう状態になって修行していけば、ますます上がりますけれども、しなければ、逆のエネルギーが働いて大変です。だから「どうしてもそっちに行く」「そういう時代に入った」ということです。

【参加者】

特別、何月何日に何かが起きるといふわけではないのですか。

¹「地球の次元上昇」というような意味で使われていることが多い。

【水源師】

やっぱりそういう、その数字の「マジックナンバー」っていうのはあって「9.11」¹(nine eleven) っていうでしょう。ツインタワーにボーンと落ちて。9月11日。

それで「3.11」² (three eleven) は大地震。東日本大震災で福島原発があつて。

また今回「9.11」、9月11日、野田さんが「(尖閣諸島を) 国有化する」と言ったら、ボーンと始まったでしょう。静かにやったらなんにもなかったのに。なんでそんなときにわざわざ・・・「閣議決定だ」と。今度、原発の閣議決定は「いや、しません」。静かにやれば問題もなかったわけです。だから不思議にね、それが9月11日。

数字というのはおもしろいですよ。(1+1+1) × 37=111、(2+2+2) × 37=222、(3+3+3) × 37=333、それが999まで続く、(9+9+9) × 37=999。これが10の中でおしまい。

というふうに「マジックナンバー」というのがあります。今度それがあるからといって、それでパパパッと占いをやるけれども、あんまり信用しない方がいいけれども・・・。

つまり、3、7。これは非常に不可思議な・・・。三位一体の3。それから北斗七星の7。37³。3、7。というふうに、実に不可思議な、ある組み合わせができています。

私がさっき言ったような「ここはマトリックス的な世の中である」という、そう簡単なもんじゃない。

だから、結局12月21日。そのドアが今度、最初の male energy (男性エネルギー) から female energy (女性エネルギー) に発生するときが5月21日。というふうにね、不思議とナンバーが決まっているわけです。

それが5月22日にはならない、21。それで12月21日から今度マヤ・カレンダー⁴の5225年が終わって、新しいサイクルになる。また、今年(2012年)は「水瓶座の時代」に入ります、魚座から。

そういうふうに、人間界では分からない。昔の人はなぜかそういうふうな marker (目印) を残していた。

というのは、ある考古学者が(言っていたんですが)、金のでっかい、金でできた帽子があるわけなんです、その帽子から月が出ているわけなんです。時には月が二つ「ダブル・ムーン」(になっている)、7年に1回。それを解明した学者が「このダブル・ム

¹ アメリカ同時多発テロ事件：2001年9月11日にアメリカ合衆国で発生した、航空機を使った四つのテロ事件の総称。

² 東北地方太平洋沖地震：2011年3月11日、日本の太平洋三陸沖を震源として発生した地震。東日本大震災を引き起こし、東日本一帯に甚大な被害をもたらした。

³ 水源禅師はミャンマーのレディセヤドー(1846-1923)の文献で「三十七仏」を発見し、2012年12月21日と28日にボロブドゥールで、この「三十七仏」の真言を唱えて不動明王護摩供を修法された。

⁴ マヤの人々は天体観測に優れ、非常に精密な暦をもっていたとみられている。

ーンのときには、蜜がたくさんできる」と、「採れますよ」と、蜂蜜ですね。だから、「honey moon」（ハニー・ムーン）。ここから「ハネ・ムーン」¹が来ているわけです。

というふうにな、結局さっき言ったような『達摩多羅禅経』²を忘れちゃったって、今、私これでパオやって、こうやっているから分かってるけども、禅もやってね。これをやっていなかったら「なんだろう」って言って、おしまい。

たまたま（『達摩多羅禅経』を）パッと見て、そして読めたから分かったけれども。さっき言った「ハニー・ムーン」ということが解明されたり。

私は「おーなるほど、これで一心一体となっている」と。それで調べていったら、真言密教はまたアナパナ（入出息念）をやらなきゃいけない。アナパナをやらなきゃいけないりゃ、ニミッタ（丹光、禅相）のことを書いてあるけどね。

「まーるい白いお月様」。それで、その解説が全く意味にならないことが書いてある。これじゃあ、天台にしる真言にしる、行はできない（笑）。

という状況が、私たちが分かったつもりで「あーあーあー」と言うけれども、実際は全く別の力で動いているということです、実体は。だから、結局「今のことを全部、投げ捨てろ」と言うんじゃない。「一つ一つ検証しながら、どれが合っているか」と。「自分の体験で言ってください」と。

いじめの問題について

【水源師】

結局、今のいじめの世界でもね、教育者がしっかりしていたら、「これは悪いんだ。これは本当に悪いんだ」と。

王様が言ったでしょう、「自分の手を叩いたら痛いでしょう。だから、他人を叩いたらダメでしょう」³。これ中学1年生の基本ですよ。それを教えてないんでしょう。

「あ、本当だ、痛い」だから、「叩いちゃダメよ、悪口言っちゃダメよ」、それは当然でしょう。これをやってないってということなんです。中学どころか高校でもやっていない。これは現場の教育者を監督する文部省に責任があるんじゃないですか。校長先生たちはもう身を殺してロボットみたいになって、なんとかかんとかって作文、読むしかないんだから。じゃないとポーンだもの。

¹ 新婚後の約1カ月間。蜜月。新婚旅行。蜜月旅行。

² 1頁・脚注2参照。

³ 『ウダーナヴァルガ』にも「どの方向に心でさがし求めてみても、自分よりもさらに愛しいものをどこにも見出さなかった。そのように、他人にとってもそれぞれの自己がいとしいのである。それ故に、自分のために他人を害してはならない」と説かれている。（中村 元訳『ブッダの真理のことば 感興のことば』）

というのが、結局「私たちは私たちが苦しめている」と、実際の本当のところを見ないでね。逃げる場を作らなくちゃいけないんだけど、その場もない。それで、それに回答してくれる、今一番、困っているのは先生方だと思いますよ。

私の同級生もほとんど先生になったけれども、何をしているかと言ったら一生懸命、教科、文部省の言うことをやって、まあ夏休みに充電、それでまたやる。その繰り返しだもの。結局、社会的な軋轢がこういう結果になっているから、社会的なガス抜き。

あの原発のゼロ化するガス抜きではなく、本当の意味でのガス抜きで、1カ月くらいは誰にも彼にもヨーロッパみたいに休みを与えた方がいいんじゃないですかと。遊んでもなんでもいいんですよ。ガス抜きさせて、まずそこで頭を癒して、そこからまあ何か、という…。

ニミッタの出方

【参加者】

昨日、アナパナ（入出息念）のやり方を教えていただいて、もう一つあるんですよ。ニミッタ（丹光、禅相）がボーッと観えるんですけど。正しくいうと、ここ（鼻）のタッチング・ポイント（接触点）のところ、息をしているところと、眉間のチャクラ¹のところに出るんです。こっち（眉間）の方がどうしても強くて、たぶんこっち（鼻）の方じゃないといけないと思うんです。

【水源師】

そしたら、あなたの場合は、眉間の方を観てください。それが非常に安定して玉になった場合に40分、50分、その玉の中に入ってください。そのときに私をまたインターネットで調べてください。だから、状況によります。

【参加者】

はい。それと観えるんですが、光ってこないんですが…。

【水源師】

はい、いいです。空中に安定させてください、そこから。なぜかといったら、こっち（眉間）のニミッタの場合でもいいんですけど、使えます。

正式にやる場合には、この日本では時間がなくてできません。仕事を辞めてまでとは、私は勧めません。それだったら、禅で時間を待つ。ただ、そこまでいったら南方禅でやらなくても、大変な結果を出すことができます。そのまま続けてください。

¹ アージュナー・チャクラ（ājñā-cakra）：眉間にある第6チャクラのこと。

【参加者】

ありがとうございます。

夢を書き付ける

【参加者】

昨日も相談させていただいたんですが、その流れで質問します。思考をずーっと観ていくという瞑想で、それともう一つ「私とは何か」という、「追求していく」ということだと思っんですけども、それについてもうちょっと詳しくお聞きしたいです。どういう感じでやっていけばいいのかなと…。

【水源師】

まず一つだけ。「自分を観る」ということは結局…夢の中で「自分」を見たことがありますか。

【参加者】

はい。

【水源師】

その夢の中で見ている「私」は誰でしょう。

【参加者】

見る側ですか。

【水源師】

そうそう。だって、夢の中の「あなた」は夢でしょう、実体。はっきりこれは「私」だと（分かるでしょう）。ところが、それを見てるでしょう、「あなた」は全身を。

【参加者】

そうですね。

【水源師】

じゃあ、その「見ている人」は誰なんですか？

【参加者】

それはちょっと…、分かりません。

【水源師】

だから、そこを観てください、ずーっと。一緒なんですよ。臨死体験のときは見ているわけでしょう。同じなんです。それで「見てるこの人は誰か」と。つまり、アッタ（我）・アナッタ（無我）の、「無」と「無我」の、とっても大切な観る、追求するところなんです。

【参加者】

工作中とか、通常の生活で、バーッと思考にひっぱられるときとかがあって、そのときに心が全部もっていかれちゃうんですね。それに気づいて、またすぐに、もちろん戻ってくるんですけど、「戻ったときが似てるな」と思うんですけど。

【水源師】

だから、そこにすべて関係してきます。だから、一番善い方法は力つけるために、瞑想だけじゃなく、夜中パッと起きてね、「今、何の夢を見たか」ということを書き付けてください。

そうすることによって「深層意識と意識がつながる」わけなんですよ。だから、そういう深い眠りの中で、そのままずーっと禅定に入っていく、観ることができる。これが自分で作り上げた、さっき言ったことは「妄想か、妄想じゃないか」ということになってしまう。

ほとんど妄想だから、パーンと消える。「そのときに気づく」のが大事。そういうことを1年か2年、続けた場合には今度、非常に深層心理の中で自分が自由に動けるからね。動けない場合は夢の中で「盗みたくないけど盗む」、「起きて気持ち悪かった」、そういうことがあるでしょう。こんなものに手を付けたくないけど、手を付けて「あー気持ち悪かった」と。ところが、そういう深層心理の中で今度、動けるわけなんですよ。

結局「コンピュータ言語」あるでしょう。その中で、もっと自由な力をもってコントロールできるわけ。それと同じ。だからあなたはね、実際はコンピュータゲームの中で今、生きているわけなんです。本当に（笑）。ところが「一般の人はそうじゃない」というふうな、これこそ「妄想」の中で生きている。

【参加者】

そうですか…。

【水源師】

それを「どんでん返し」と言ったら、私が異常者になるわけだ。ところが、異常者か

予言者だったら、予言ができなけりゃ変なことするけども、「異常者じゃないな」と分かるのは、予言が当たるし、やってることすべてずーっと分かるということは、これはどうも異常者じゃない。

じゃあ、あなた方がこういうふうにして生きているということは「実は妄想の中で生きている」と。「コンピュータゲームの中で生きている」ということが分つたとたんに全部が消えます。そういう因果とか、そういうものが。

そういう因果が消えた場合には、いつ死んでも、次の生命体はそういうガラクタをもっていけないから、当然そういう法とか、素晴らしい世界に生まれるでしょう。

だから、結局「一步一步」、さっき言った「夢を見たら、パッと起きて付ける」と。3年くらいやったら相当、力がつきます。これがまた禪定に入るときの力にもなります。

人との接し方

【参加者】

仕事で人とのコミュニケーションが、誰でも「トラブル」というか、うまくいかないときとかがあると思うんです。そういうときに「慈悲の心」で、例えば向こう側から攻撃されても「慈悲をいできて相手のために尽くして」と。ここ2年くらい仕事でそういうふうになってきたんです。

仕事を始めたときは「とにかく人のために働く」ということしか考えていなくて。お金とか、その辺もあんまり考えていなかったんです。ただ、それで攻撃してくる人も何人かいて…。

大体の皆さんはそれで収まっていくんですね。それで、大体その人たちは心が入れ替わって、逆に私に笑顔を振りまいてくれるようになってくるんです。

それでも、やっぱり中にはこう言葉もなかなかうまく交わせないような人がいらっしゃるんですよ。そこが何か月もかかっちゃっているんで、その辺どううまく接していったらいいのかな…。

【水源師】

やっぱりそういうときはね、「あなたから声を掛ける」「相手の言うことを、ただただ聞く」それだけ。そうすれば収まっていきます。それで（相手の）言うことに対して、こう言った場合には、逆に変にとられたりするからね。ただずーっと聞いて。ただただ聞いて。

というのは結局、過去の因縁とか、いろんなことがあるから。ただただ聞いてあげることによって、それがだんだん薄れていくわけなんです。それで、ある時点が来たときにそれがホッと取れてしまったら、今度は普通になっちゃう。

【参加者】

私との関係じゃなくて、他の人の従業員同士でも、いざこざがやっぱりあるんです。

【水源師】

いっぱいあると思います。

【参加者】

そういうのを目の当たりにして、第三者なんですけれども、どういうふうに収めようかなと。私も「笑顔でまあまあ」みたいなことしかできなくて。そういうのはやっぱり指摘しないで…。

【水源師】

そうですね。そういう人は逆にね、凝り固まってしまっているから。というのは、そのいじめに遭ったとかね。今度はいじめ返してやろうとか。そういう過去の怨念が今ここにきて今度、関係のない場所で鬱憤をはらしたりする人が多いわけなんですよ。

大体、学校の内いじめでもね、いじめられたら今度、他の弱いものをいじめるとか、その連鎖反応なわけですよ。

だから、確かにいじめめる子どもは悪いよ、さっき言ったようにね。「叩いたら痛いんだ」とか言ったりしなければならいんだけど、そうできない子もおるわけなんですよ。

その頭が悪いとか、そういう教育をしっかりと受けてなくて、ほったらかされた少年というのが、この前なんか「女学生に卵を投げつけて喜んだ」とか。変なことになっちゃうわけなんですよ。

それで今度、協力者がポンポンやられるわけですよ。なんだかんだと。やられた女の子は今度「チクショー」と。「今度は男をいじめてやれ」とかなるわけだ。その繰り返しになってしまうから。

結局、幼稚園に行ってごらんなさい。幼稚園では、まあまあ二人に一人は完全に善いから。そんなに全部は悪くないからね。だから、そのときにしっかりと叡智の方に向かおう、そういう幼稚園の先生ほど大事なことはないんですね。

そのときにしっかり「愛」とか、そういう小学校で『二十四の瞳』¹の先生とかね。それは社会でしっかりと見て、そうしたら子どもたちがそう育ってくるもんだから。社会が安定しますよ、絶対に。

¹ 1952年に壺井栄が発表した日本の小説。1954年に映画化。作者自身が戦時中を生きた者として、この戦争が一般庶民にもたらした数多くの苦難と悲劇を描いた。

そういう子どもたちが今度、大人になった場合にはあなた方はもう心配ない。みんながそういうふうな子どもだから、社会システムがそういうふうになってしまうから。それをやらずに今度、お金を出してやってもらおうと。30万だったらいいけど、50万ですよ、どうします。全部、今度、企業化してしまうからね。

だから、そういうところで根本からしっかりと押さえておけば、そういうことで、市議員にも忠告しなきゃいけないし。何をやっているか、時々は見えていかなきゃいけないわけなんですよ。

「忙しいから、ほったらかしておこう」なんて。みんな「あー、今日もよかった、明日もよい」と、「明日はまた、お金が入ってくる」と、「じゃあ年に1回、観光旅行をする」と、「仕事をするんだ」と。これを続けているから、こういう結果になっているのかもしれないし。

まあ、皆さんがきつくやらなくてもね、ある程度やれば、今度「夏の1週間は絶対、休ませる」とかね。もっと正月も1週間、2週間となるかもしれません。

一人が一宇宙

【参加者】

先生はよく宇宙のことをおっしゃってまして、昨日の「1秒間に100トンの宇宙が重なっている」ですとか、「人によって時間が異なるので、例えば転生した次の時代が1000年先だったりする人もいる」というようなことをおっしゃっています。

それで思い出しましたのが、某仏教学者さんの本を読んで「一人一宇宙というように仏教では考える」というようなことが書かれてあったんですね。

それは「実は人間一人一人が別の宇宙に属していて、それがたまたま重なり合っているのが、この世界の真相らしい」というものだったんですが。「SFみたいで面白いな」とは思っていたんですが、「一人一宇宙」というのは実際には合っているのでしょうか。

【水源師】

まあ、物の見方で、結局このまーるいようにあるでしょう。この丸い地球で、あなたの今、座っている場所は、あなたしか見られないわけです。そういうことなんです。

結局、私とあなたが見ている宇宙は違うものなんです。私はここから見てる。そういうことです。それで、その感じ方は「心」。それで information (情報) が入ってくるから。そういう解釈。広大につくってもいいんだけど、「同じ空間でも、見るポジションによって絶対に同じではない」という、そういうことなんです。

【参加者】

ただそれだけのこと。

【水源師】

それだけのことが、今度はこう宇宙がバーッと出てきて、また他は他の空間でそうなってる。ダダダダダダダと。だから、あんまり深く考えないで。

偽浄土¹

【参加者】

先ほど、別の方との「質疑応答」の中で、ちょっとよく分かっていなかったところがあって「偽浄土」（ぎじょうど）というのは…。

【水源師】

はい。それはね、浄土だと思ってるんですけども、そこは本当の浄土ではないんですね。

【参加者】

天界みたいな…。

【水源師】

いや、天界でもないです。そういう時空があるわけなんです。

【参加者】

浄土に似せているけど、まあ僕らみたいな普通の…。

【水源師】

いやそうじゃない。本当に楽しくて素晴らしいんだけど、結局そこにいくら住んでいても、涅槃に行けないんです²。だから「疑似浄土」。結局は「浄土のようであるけれども、浄土ではない」ということです。

【参加者】

ダルマ（法、真理）がないということ…。

¹ 40 頁・脚注 1 参照。

² 『歎異抄』第 17 条に「信心かけたる行者は、本願を疑ふによりて、辺地に生じて、疑の罪をつぐのひてのち、報土のさとりをひらく」と、信心の欠けた念仏者は、阿弥陀仏の本願を疑うことにより、化土（偽浄土）に往生し、その疑いの罪をつぐなった後、真実報土（浄土）に生まれてさとりを開く、と述べられている。

【水源師】

そうそう。本当のダルマでアナガミ¹（不還果）の世界じゃない。アナガミの世界の次はアラハト²（阿羅漢）。アラハトは涅槃でしょう。

そこが違うところで、そこを「疑似浄土」といって、でもやっぱり楽しくて素晴らしくて³、でも浄土ではない。でも天界ともまた違う。

睡眠の取り方

【参加者】

水源先生が考える「適切な睡眠時間」というか、「睡眠の善いとり方」というのがあれば、教えてください。

【水源師】

それは非常に簡単。「ぐっすり寝て目が覚めたら朝だった！（笑）」。だから「そこに、いかに近づけるか」という生活体系をつくることなんですね。

私がそういうふうな生活体系にするのに一番よかったのが、会社から帰ってきて、その後、坐禅して、ぐっすり寝て起きたら次の日。クルクルクルクルね。

ところが、それが壊されるんですよ。週末とかね、付き合いとか、ガラッと。そこが一番、難しいところで、私一人だったら、そういう生活で天国みたいに「あーまた（坐禅）やって、（ご飯食べて）あーおいしい、また（坐禅）やって」みたいな人生だったでしょうけど（笑）。

【参加者】

瞑想を毎日やっているんですが、日によって瞑想する時間が違うんですね。調子のいいときは3時間くらい座れるんですが、調子の悪いときは30分くらいしか座れなくて、なんかイライライライラして座ってられなくて、すぐに立ってどこかへ行きたくなるような、そんな不安定な状態になるんです。それをずっと安定した状態でやれるようにするにはどうしたらいいですか。

【水源師】

あの、3時間というのはすごいですよ。

¹ 不退転の位。

² 涅槃の境地。

³ 39頁・脚注5参照。

【参加者】

いや、途中で1時間（休憩を挟んで）、1時間半、1時間半でやっているんです。

【水源師】

いやいや、それでもすごいですよ。普通なかなか座れないから。30分キチッとできたらね、大成功です。それを朝と晩1時間やれば、まあ時間が来て必要なときに集中的にできる力ができます。私は十分だと思います。

ニミッタと呼吸

【参加者】

すごくプラクティカル（実践的）な質問なんですけど・・・「ジャーナ（禅定）に一番早く入れる方法」を教えていただきたいと思ったんですけど。

今年の5月くらいからパオの瞑想に変えたんですね。その前はゴエンカ¹氏のヴィパッサナー（観）を結構、長い年月やっけていまして、ちょっと行き止まりというか、リミットが見えたので、瞑想の仲間とパオメソッド²に出会ったので、パオメソッドを始めました。

今年の夏に、9日間ほどミャンマーのクムダセヤドー³のところに行ってお世話になったり、クムダセヤドーが来日したときに合宿に出たりなんかして、今の状況としてはニミッタ（丹光、禅相）がけっこう鼻にくっついてるんですけど、安定しないんですね。

それで、先ほどおっしゃっていた「マハシ⁴のライジング・フォーリング（膨らむ・縮む）をやった方がいいのかな」と（思っています・・・）。

というのが私、息を観るときに、つい鼻で止めないで内蔵まで追っかけてしまう傾向があって、そっちの方が結構、観えるんです。前にゴエンカ氏の瞑想をしているときに、お腹の中などの感覚を見る習慣がついてしまっているの、そこが意識しなくても観えてしまうんですね。

今年の1月にリタイアして結構、時間があるので、例えばミャンマーに行こうと思っ

¹ サティア・ナラヤン・ゴエンカ（S.N.ゴエンカ、1924-）：ミャンマー出身のヴィパッサナー瞑想の在家指導者。レディセヤドーの孫弟子 サヤジ・ウ・バ・キン師から瞑想法の伝統を受け継ぎ、欧米・世界に普及させた。

² 1頁・脚注8参照。

³ クムダセヤドー：13歳で出家。ミャンマーの僧侶で、クムダは白蓮華の意。ヤンゴン郊外のモービーに広大な敷地の瞑想センターをかまえている。

⁴ マハシセヤドー（1904-1982）：ミャンマーの僧侶で、上座仏教大長老。瞑想指導者として、欧米やアジアのヴィパッサナー瞑想に多大な影響を与えた。

たら、何か月、2、3年も行ける状況なんですけど、「どうしたら一番ジャーナに入れるかな」というのをお聞きしたいんですが。

【水源師】

ゴエンカ氏の瞑想をやっていたときに、あなたの体が全部、光になりました？

【参加者】

ワーツというかたちで、細かい光がパーッと出てきてたことはあるんですけど、それが何というものなのかは、ちょっとよく分かりません。

【水源師】

そして、それがずっと持続しましたか。

【参加者】

しませんでした。それは10日間のコースで出て、そのコース、リトリート（合宿）に行ったときしか出なくて、戻ってきてビジネスの世界に入っちゃうと出ません。持続はしませんでした。

【水源師】

そうですか。では、クムダセヤドーのところに行って、お腹の方を覗いていたときに……。

【参加者】

クムダセヤドーの場合、お腹のところは覗かせてくれない、ここ（鼻の辺り）で止めなければならないんです。

【水源師】

ああ、そのときにあなたはニミッタの光を……。

【参加者】

はい、ニミッタが。

【水源師】

そこを覗くわけなんです。そこを覗いたときに光がだんだん輝いてきて、すごく安定じゃなくても……。

【参加者】

そこで止まっちゃっている感じなんです。「ニミッタがくっきり安定していない」という状況なんです。

【水源師】

大丈夫です。そこを安定させようと思ったらダメ。安定させようと思わずに、ただそれを観るわけなんです。そしたらそれが、だんだん光り始めますから。そのときに、光らせようと思ってもダメなんです。

ただただジーッとそこを観て、息を今までどおりの調子でやっていく。

【参加者】

ニミッタがこの辺にくっついているので、呼吸を観るとニミッタを観ると、どっちを観るのがちょっと…。

【水源師】

ニミッタです。非常によいです。ここにくっついていた場合、普通は空中にあって呼ばなきゃいけないんだけど、ここにあれば、あとは小さくして、ここで点におさえればいいだけだから。

転生について

【参加者】

先ほどのホームレスの話が非常に印象的で、私たち子どもの頃は、いわゆる「弱者をいたわる」というのは教えられていたし、やっていたと思うんですけど、「どうもこの頃、それがなくなってきた」ということは非常に目から鱗で、ありがとうございました。

今日、聞きたいのは、これは本当かどうか分からないんですけども、「reincarnation」（転生、輪廻）のところなんです。

雑誌とかメディアで、某歌舞伎役者が「先代のところに生まれてくるのに順番が13位だった」と。「それを蹴飛ばして生まれてきたんだ」と、メディアで言っているわけなんです。

たぶんそれはウソだとは思いますが、現実に順位というのがあって、ある人のところに生まれてくる、そしてそれを換えられるというようなことがあるのかを聞いてみたい、と思ひまして。

【水源師】

それはありますけれども、普通の人ではできません。

【参加者】

ということはですね、彼が言っていたことは「それだけ力がある」ということなんですかね。彼は「13番だった」と言っていましたけれど…。

【水源師】

あの…それだけの力をもつには、やはり空(くう)とか、そういうのを体験していかなくちゃいけないから。まずあり得ないです。

特にそういうふうなことをもって「法を使う」ということは、ほとんど不可能です。意味のないことであって。

【参加者】

というのはですね、彼がテレビの中で言っていたのは…まあ本当かどうか、私は全く信用していないんですけど、「先代のところにこの世界で生まれてきたくて、順位が13番であった」と。それで「前の人たちを押し分けて生まれてきたんだ」と言っているわけなんですね。「えー」なんて言って聞いていたんですけども(笑)。

【水源師】

「生まれてそこに入る」ということは、よほど行をしてヴィパッサナー(観)で観る力がなければできません。ただ思っただけじゃできないです。どこの空間に飛んでいくか分からない。

【参加者】

もう一つ、生まれてきてそういう過去のことを、いわゆる「自分が順位を繰り上げてきた」ということをですね、30代にもなって覚えているものですか。

【水源師】

まあ、ほとんどでたらめ、空想で言っているでしょう。そのうち頭がおかしくなってくる。

【参加者】

そうですね。普通、覚えていませんもんね。

【水源師】

なぜかといったらね、本当のことを言わずにでたらめを言ったら、それが本当だと思っ
てね、結局とんでもないことになる。

だから、お釈迦様は「言葉には気をつけてください」と。正道するには「八正道」¹と
いって「正語一言葉に気をつけてください」と。

普通の人には、そういう力はありません。また、そういうふうにしてできる法力とい
うのは、よほどの修験道者でもできない。だから妄想。それが妄想。それこそ妄想だと
思ってください。

安定する座り方

【参加者】

今日、初めて1時間、座って瞑想したんですけども、いつも私はヨガをやっていて、
坐禅を組んでも大体15分くらいで、今日はとても落ち着かないというか、脚を上手に
長いこと組んでいられなかったんですね。「安定する座り方」っていうのは、あるんで
しょうか。

【水源師】

はい。やっぱり15分を「毎日、続けていく」ということですね。それが20分、25
分、それで30分。そうしてやっていけば、30分くらい座れば、こういうところで1時
間くらいは座れます。

だから、普段からそういうふうにして、心を平安にして、ゆったりするということ。
まあヨガをやっている方ですから、「善い効果が出てくる」というのは分かると思うん
です。

¹ ariyo aṭṭhaṅgiko maggo : 釈尊が最初の説法で説いたとされる、涅槃に至るための八
つの正しい実践行。正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。



水源禪師のクティの湖

水源禪師法話集 16

(2012年9月23日 東京法話会)

2013年8月6日 発行

編集兼発行 一乗会