

# 水源禅師法話集 30

(2014年9月21日 東京法話会)

2014年11月28日

## 一乗会



水源禅師のクティ前での焚き火

## 目次

---

水源禪師法話.....	1
アーチャン・チャーの教え—蜘蛛を観ながら叡智を磨いていく—.....	1
仏法—宇宙の最高に美味しい果物—.....	5
時空を超える仏法、世界の実態.....	6
アーチャン・チャーの教え—汚れた水を捨てて甘露の法雨を入れる—.....	9
苦しみを糧に、愛がなければ仏法ではない、抜け出せない社会体制.....	11
質疑応答.....	14
まずは家族間での愛の実践.....	14
相手にしないで放っておく、いかに人に尽くして生きていくか.....	17
実際に体得する.....	18
ヒーリング瞑想.....	20
クンダリーニの実践法.....	21
眠気、守護仏を心に入れる.....	23
サンカーラの揺れ.....	24
法身（ダルマ・カーヤ）.....	25
自分自身で体験する、エネルギー.....	25
丹田禅・北方禅のニミッタ.....	28
人をいかにして生かすか—武術、茶道、華道、料理—.....	28
法の種を植えて心田を耕す.....	30
1分でも起きたときにただスッと坐る、政治家の責務.....	35
本当の人権.....	37
瞑想の第一歩.....	39
丹田禅とクンダリーニ.....	40

## 水源禪師法話

---

### アーチャン・チャーの教え—蜘蛛を観ながら叡智を磨いていく—

---

「光陰矢のごとし」で早いですね。まあ世界が右往左往しているから、この時間帯は激しく動いていますね。心ですね、心が。全世界が動揺しているから。まあ、まあ、まあ、今、本当に急速に動いていますからね。一年は一年だけれど、何か違う時間帯で。本当は時間というものはないのですけれどもね。ないのですよ。今回エクアドルに行ったときに NASA の Moon landing を設計した方に出会って、そうしたら、この時間というのは地球上のここら辺くらいであって、宇宙飛行士がクルクル回っているでしょう？「あそこには時間はない」と言っていますよ。

#### 【参加者】

そんなことないのではないですか？ 時間がなかったら、向こうと通信できないのではないですか。

#### 【水源師】

何か知らないけれど、身体を調べてみたら、時間が経っていないのだから。体の時間。だから、カリフォルニアにあるエアフォースの世界最大の研究所では、人間の DNA を 2 億 7000 万年まで追跡しているみたい。2 億 7000 万年。そういう全ての過去の遺物は、アメリカが全部消してしまうらしい。だから私たちには知らないことがいっぱい、いっぱいありますよ。ということは『チャイナ・シンドローム』という映画があったでしょう？ ジェーン・フォンダとかいう素晴らしい女優が、その中でジャーナリストをやっていたでしょう？ その原型がリンダ・モルトン・ハウ (Linda Moulton Howe) というスタンフォード大学のジャーナリストの修士を終わった方で。多分この方がモデルで、この方がいろいろな情報を流すのですよね。その方に直接お会いしましたがけれど。まあまあ強烈な風の中で一生懸命やっていました。アメリカは言語弾圧とかあると言っていますけれども、中ではもうすごく頑張っているのですよね。アメリカというより全人類のために。

今日はちょうどその話できりがよいから、タイでものすごく有名なアーチャン・チャーという方がおられるのですよね。まさにこのことを言っているのだけれども、彼はやはり禅のお坊さんと言っている内容は全く少しも変わらない。ちょうどナイフあるでしょう？ 一つナイフ。ちょうど善い悪いは歯の切れるところとか、切れないところとか、それから持つところ三つ。物の見方によって善い悪いとか、中立だと。これが私たちの現実だから、そういうところに捉われずに生きていきましょうと。そうしたら、どういうふうな生き方がよいのかと言ったら、やはりなんて言うのか、一生懸命「悟り開きたい、開きたい」と、皆さん思っでこう坐るでしょう？ お釈迦様のようにこうして真似して。ただ坐っては全くその悟りとい

う世界には行けませんと。一生懸命、歩行禅をやろうが坐ろうが、「まず自分の心をしっかり観てください」と。坐っても坐らなくても何でもよいから、そういうこと関係なく、「自分の心をまず観てください」と。まさにそのとおりです。ただ坐って形がよくても、自分の心を観なければ、あまり意味がないわけなのですよ。やはり非常に修行して長いこと坐ったら、それが最高だけれども、ただ無理してそれを真似て坐っても、あまり意味がないと。

ところが、私は真似てずうっと坐って、善い先生に出会って元本をもらったからね。こう少し、少し、少し、少し坐っていたら、やはり何か針のように少しだけれど、蟻のように少しだけれど、長いことやっていったら、やはり結果が出るのですね。すぐに悟りを開こうと思ったら、これは無理で、必ずやめてしまう。ただ、やらなかったら、病気になりやすいのですよ。私の場合はくちやくちやくしたりね。それをやっていったら、病気が減って、なぜか病気しないのですよ。ぐっすり眠れるし。ぐっすり眠れるということが大好きでね(笑)。そういうことをアーチャン・チャーさんが言っていますね。ま、少し抜粋して、

### スパイダー【蜘蛛】

Watching a spider can give rise to wisdom.

ということは「ただ蜘蛛をずうっと観ていたら、それを観ただけで叡智がわいてきます」と。私は今回「皆さんのために死んで、虎の皮を残す」ということでもないけれど、2年前に湖の家に私の生徒を連れて瞑想したときに、まあまあ喜ぶのですね。すごいエネルギーがあるわけですよ。これだけ喜ぶのだったらということで、去年から瞑想センターを造り始めて、それで資材をずうっと全部、投資して、金持っても意味がないですからね。明日コロッと死んだらおしまい。いや実際そうなのですよ。今回、エクアドルで億万長者と出会ってダーツと旅行したら、その方の旦那さんがコロッと死んで、まだ若かったですよ、50何歳ですよ。ま、それが現実。隣の人が働いても61歳でガンになった後コロッと死んだと。そのことも、この中で言っているのだけれども、自然をずうっと観ていたらすごいのですね！

今年はまだ3カ月、湖のそばでずうっと建築工事をやっていたのですね。なぜかといったら、そういうところでは技術者を呼んで造らせたら、莫大なお金がかかるわけなのですよ。幸い私は手を使うことができるから、電気工事から配管工事から、水道工事、壁塗りから屋根上げとか全部できるわけなのですよ。それで自分で全部設計しながらタ、タ、タ、タと75坪ですね、大体。その前に25坪、40坪のトロントの家の地下全部やってから、去年からダーツとやっていったね、ドア付けから床付けから。

だから、もう働いて働いて、そういう中で湖を見たらカナディアンギース（カナダ鴨）というのがあってね、子どもを育てるわけなのです。親が子どもをじーっと見ながら、餌を食べさせて、小さいのがスクスクスクと育っていくわけ。朝の8時か9時になれば、行列みたいにサーッと群れがやってきてね、一番最初は女性のリーダーなのですね、このリーダーはオスではなく。まあ精神的に賢そうな、見ても分かるくらい。それで、そこを大きい大鳥がバツと囲んで、後ろの方も囲んで、それでスーッと行ったら子どもを連れてくる親子鳥がダーツと付いていくわけ。そうしたら、その前にまた若鳥の列があって、若鳥は子どもみたいに遊ぶでしょう？ グワッと大人鳥が行ったら、グワッとすぐ行列にスーッとついていくわけ。まあ素晴らしく統制のとれた、調和のとれたというか。その一番賢そうな鳥は小

さいのですよ。強くないのですよ。でも、スッと水の中にもぐるでしょう？ そしてスッと上がっていくわけですよ。そうしたら、その後、親子鳥がスウッと来て、そこで餌を食べるわけ。「ここが安全で、ここに一番よい餌がありますよ」って。この一番リーダーですね、男女というのはおかしいけれど、人間社会の言葉で何て言ったらよいのか分からないけれど、この素晴らしいリーダーは女性であるけれども、スーッと食べないのですよね、遠くにいくわけ。またスーッと行ったら、今度、若鳥たちがその後で食べるわけ。だから全ての生きる知識を持っているわけですね。どこで食べさせて、どの時期に何を食べさせかと。もういないと思ったら、大群グワッと組んで、カナダの遠いところからどこへ行くと行ったら、メキシコの南の方に飛んでいくわけですよ。ずうっと南のアカプルコの近くまで。という知識を身体に持っているわけですよ。一切無駄なものは付けていない。それでまたダーッと大群で帰ってくるわけ。

それで、そういう中で夕方、草を刈っていたら（敷地が 600 坪くらいあるのですよ、600 坪と言ったら、あちらでは小さいのだけれども、ま、目の前に湖があるから）、アレっと思ったら、でっかいこれくらいの緑みたいな石があるわけ。「何だろう？」と。カメさんだって！ まさかここにウミガメが上がるわけがないのに、本当にでっかいのですよ！ そこにジッとしているから（今は 2 階建てにしたわけ。でっかいバルコニーで、そこで瞑想もできれば、ヨガもできるように、下の方が工作したり、絵を描いたり、そういうふうな設計で）。ずうっと見ていたら、どうも卵を産んでいるみたい。こう動かないわけですよ。それで次の日、行ったら、やっぱり卵を産んでいるからと思って、枝を五つ折って囲んであげたわけ。そうしたら、なんと次の日、見たらね、一つの枝を倒して、非常にきれいな枝を等間隔でピチッと置くわけ。「ここに入らないでください」というメッセージ。人には会いたくないから、昼は陸に上がって見るときは、ダーッと大雨を降らすわけ。そうしたら高いところから見えるから、こう自分の産んだ卵が大丈夫かどうか、ずうっと見ているわけ、生命体を。そういうふうにもう心を開けば、もうカメも人間もないわけですよ。ちゃんと意思が通じて、カメさんも分かるわけ、守ってくれていると。それで「私が産み落とした卵はここですよ」ってちゃんときれいに小枝を立てて知らせるのである。すごいものですよ。

という「自然の中から叡智を見てください」と。このアーチャン・チャーが「蜘蛛を観ながら叡智を磨いてください」というのは、ずうっと観ていたら、スーッと蜘蛛が下りるでしょう？ そうしたらプーンと切れて、この糸の力で空中に上がって、また他に行くと。それで、そこでまた巣を張りますと。それで、巣を張ったら蜘蛛さんが、その中でジッとじっとしていると。何かパーンと当たったら、すぐそこに行って獲物を捕まえに行くと。

「これが禅の心構えです」と。「心を観る」という「禅」というのは「自分の心を観る」と。法というのほどにでもあり、またこういうふうには北伝であろうが、南伝であろうが、同じことを言っています。だから「自分で観て叡智を磨くしかない」わけですよ。「観自在菩薩」の「観」です。「観自在」というのは五自在。ニミッタ（丹光、禅相）を観ると。ヴィパッサナー（観禅）で五自在を使うから、それを第 1 ジャーナ、第 2 ジャーナ、3、4 と、そのことです。それを「観自在菩薩、行深」。「行深」、「行を深く観る」でしょう？ 「行」というのはサンカーラ（形成作用）で、心の配列ダーッと観るわけですよ。だから「修行して深く坐るのか

な」と、そうではないです。

それを『清浄道論』のブッタゴーサがやり方をタ、タ、タ、タッて書いて、私が中国の北京にある最後の四つ目の仏牙齒を訪ねましたところで、舍利でも最も大切な四つの牙なのですよ。最後にお参りしたところが靈光山という北京にあるところにお参りに行って、そこで『達摩多羅禅経』を手に入れたら、『清浄道論』のブッタゴーサのやり方と全く同じこと書いている。また、アーチャン・チャーさんはものすごく素晴らしいことを書いてありますよ。多分、皆さんこういう話、聞いたことがないと思います。日本では書かれているものがあるかもしれませんが、ま、あんまり素晴らしいから、こういうふうに関代の阿羅漢という、亡くなられましたけれど、説明しているわけです。



水源禅師のクティの湖にいる水鳥

## 仏法—宇宙の最高に美味しい果物—

---

やはりカエル、Frog。カエルはあちらではよく食料になるのですよ。だから Mountain chicken と言って、とてもおいしいです。私もインドネシアで食べさせてもらいましたけど、カエルというのは穴の中にあってじっとすると。ところが、ある日、誰か来て「何か餌とか穴に置いて捕まえられます」と。時には食料で子どもが来て捕まえますと。先ほど言ったように、ただ私たちもそういうふうに関心して穴の中に閉じこもって、全て知らないでいったら、いつの日かあなたたちもカエルみたいに、そういうふうに関心されて釣られるみたいにやられます。

なぜかといったら、老いて身体が、体力が弱っていく、病気になっていくとか、いろいろな人生において、いろいろな障害が起こると。いつまでもそういう隠れていても、誰かにやられますから、「叡智を磨いてください」というわけ。このように北伝と少しも変わらないのです、北伝であろうが、南伝であろうが。一般の人を導くために私も衣を着ているのであって、実はこれを着なくて脱いでゆっくりしたいのだけれども、ま、これを着るおかげによって、人はそうだとすることで、ま、ごまかして、ごまかして「法の果物を持って行ってください」と。赤い旗を振って「コッチ、コッチ」と。それだけのことなのです（笑）。ただそれだけのことでやっているだけのことであって、それ以外は何もないのですよ。

というのは、やはりアーチャン・チャーという偉大な方は、森の中でそういうふうにして苦しい人を一人でも救おうと思ってやっているわけ。素晴らしい宮殿に住むわけでもないしね。そういうことは一切関係なく、ただ人にもてはやされることのためにやっているわけでもないし、ただこういうふうに関心して素晴らしい文献を残しているわけですね。

Sweet Fruits、やはり甘い果物。この甘い果物というのは、結局ニワトリのフンとか牛のフンとか、そういう汚い物をもって、人々に甘い果物を与えることができますと。それを菩薩行というわけなのです。いかにそういう法のフルーツですね。だから、食べたことがなくても、いったん食べればおいしいでしょう？ただこの甘い果物、フルーツに一生、触れないで去る方がほとんどなわけ。「そういうことがあるのかな、ないのかな」と。でも、いったん食べたら「これ以上おいしいものはない」という（ここにはないけれど、ライチとか、それに南の国は、たくさん甘い果物があります）一口食べたら非常に素晴らしいと。「仏法というのはこの宇宙で最高の美味しい食べ物ですよ」ということを彼が言っているのです。これは間違いなくそうです。

なぜかといったら、私の生徒に宇宙工学の最先端に行くアストロフィジックスという宇宙のことを知っているのだけれども、ホログラムユニバースと言って、プランバー（水道工事士）・ジョーと言ってアメリカでは最高のアストロフィジックスの学者なのだけれども、ブラックホールとかいろんなことを発表して。私の生徒に「実は5次元の世界はこうなっている」と言ったら「イヤ体験してみたい」と。それで、その瞑想をさせて、いろいろな現象が起こるわけなのです。もう私の現象を私の友人たちに話すことができない」と。この世にないから。自分でこういうふうに関心して素晴らしいフルーツをもらうことを、お釈迦様はどんどどこんどこ、これをくれるわけ。「来て食べてください」と。行って食べればよいだけ。だから、そういう最先端に関心している人がよく勉強に来るもので、教授たちですね。

なぜか不思議と、そういう人たちが集まるのですよ。それもアメリカ、カナダとかロシアとか最先端でしょう？ 日本もすごいのですけれども、東大クラスですけれども、私の友人もたくさん東大クラスが多いのだけれども、やはりあちらの方は何かもっと純粋な学にとらわれなく、もう一切、名誉・地位を捨てて、スッと来て「学びたい」と来るから。それで体験させて「イヤーこういうものがあるのか」と。それでやはり4、5年来るし、またどんどん来るわけなのです。ま、超能力の人たちも来るしね。タ、タ、ターッと未来を予言できるとか。霊能者とか、そんじょそこらの人ではないですよ。そういう人たちは非常に不安定になるから、「これしなさい」と言ったらスッと落ちてくわけ。それで来て、こういう達磨大師様のことを勉強するわけですよ。

## 時空を超える仏法、世界の実態

---

達磨大師様はその昔、私が言ったように120歳で生きて150歳まで30年間、法を教えてパミール高原に帰って往ったと。これが『降臨伝』に書かれてあるけれども、今回、中国の文献を英文でカリフォルニアで訳されているのを読んだら、やはりそういうことなのですね。来て武帝に殺されそうになって、少林寺に入って行って、その間6回、毒殺されそうになったけれども、法を教えて伝えていった後、結局こういうふうには慧可に法を渡して、そして、そのお釈迦様の衣をですね、この衣、これはお釈迦様の衣なのです。二重衣と言って、何か金糸でできているらしい。だから腐らないみたい。これが、私が行った韓国の通度寺、トンドサというところに納められてある。

だから「ここが私たちの本当の直系のお釈迦様の教えです」と言っているわけ。だから、霊鷲山、ラジギールという名前を使う。霊鷲山通度寺。霊鷲山でお釈迦様が教えて、この衣が博物館に今でもあるわけです、めったに公開しないけれども。というふうな、これがこういう伝説で、曹溪宗というのは6代目の慧能様がですね、(衣を盗んだという有名な話になるけれども)金糸の衣を洗っていたときに、達磨大師様の下で四川省の方がインドで勉強していたらしいですね。(それがもう200年前の話だけれども、達磨大師様がパミール高原より去っていったのは)慧能様が200年後にこう洗っていたら、この四川省の人がそばに来て「達磨大師様から言い付けられて、あなたに奉仕するために今、来ました」と。

### 【参加者】

その人は誰ですか？

### 【水源師】

達磨大師の生徒、慧能。この四川省の人は達磨大師から命令されて、200年後にインドから来たわけ。生きていますよ。だから、達磨大師は350歳ですね。だから言ったでしょう、ナーガールジュナ<sup>1</sup>(龍樹菩薩)さん(150頃-750頃)は7日で死ぬはずなのに、

---

<sup>1</sup> Nāgārjuna : 龍勝、龍猛とも訳される。南インドのバラモン出身の僧。大乘仏教の大成者で中観学派の祖。「八宗(すべての大乘仏教の宗派)の祖師」「百本論師」などとも称される。



600年間ナランダ大学の学長をやったと。

私はミャンマーに行ってウ・コビタ比丘が1048歳だと。こういうことを言えば「摩訶不思議で嘘だろう」と、絶対言わないのだけれども、こういう文献にちゃんと載って訳されてあるわけ。「嘘ではない」と。だから、仏法というのはそう簡単なものではないのですよ。時空も超えてしまうし。これもただただ人を助けるためにやっていることであって、生きとし命を助けるために。こういう地位・名誉とか、そういうこと一切、関係ないのですよ。お金では買えない。宇宙の思考に甘い果物というのは、もうこういうことなのですよ。

ある人がネパールの「ブッダボーイ」<sup>1</sup>と言って「6年間、食べずに坐っている」と。そういうふうにはマンチュリア(満州)で、つい最近の清朝でなぜか知らないけれど、掘っ建て小屋をつくって板をつないで釘で打って、満州というのは寒いところですよ。大道というところで行ってみただけで、寒くて何もありませんよ。何もありません。満州って荒涼としたところ。そういうところで掘っ建て小屋を建てて、ずうっと坐っていると。普通は死んでしまうけれど、死なないわけ、ネパールのブッダボーイみたいに。6年したら何かお告げがあって、素晴らしい方がお前の目の前に現れると聞こえて、ずうっと待っていたら、天からすごい方が降りてくるのかと思っていたら、何とこういう小さいツボ一つ掲げたお坊さんが訪ねてきたわけ。「お前はここでお寺を建てなさい」と。こうじかに言葉一つも話さないで。「私は明の時代に生まれたお坊さんです」と。だから明、清でしょう？一朝廷は大体500年なのです。500年、500年で変わると。最低200年の時空を超えているわけ。「これは本当の話です」と。文献にもあるように。こういうふうなことを言ったら摩訶不思議嘘でしょう？と。

最も今、私たちが馬鹿されているのは、この科学のブラックマジックでね。(先ほどブラックマジックと言ったけれども)ほとんど作り上げで、本当は分かっていないのですよ。私の生徒の宇宙工学の最先端、原子力とか全て分かる人が「実は私たち、科学者はこの電気がどうして動くか、誰も分かっていないのですよ」と。特にテスラ<sup>2</sup>という人が交流電気を使ったでしょう？「なぜ彼がこれを使ったのか、私たちには想像できない。私たちの頭は上から下に下がる水の流れ、エジソンの頭しかないから」と。彼は電線を使わないで、エネルギーをあちこちに移すエネルギータワーをつくって、JP モルガンが潰して(笑)銅を買い占めて、こっちの方に走ったわけ。ところが今、銅線を使わずにエネルギーをトランスミッションしようとするのを今、ロシアが一番最初に熱心にやっているみたい。というのは月に降りて、太陽光熱線をつくって地球に電波で送ればよいだけだから。

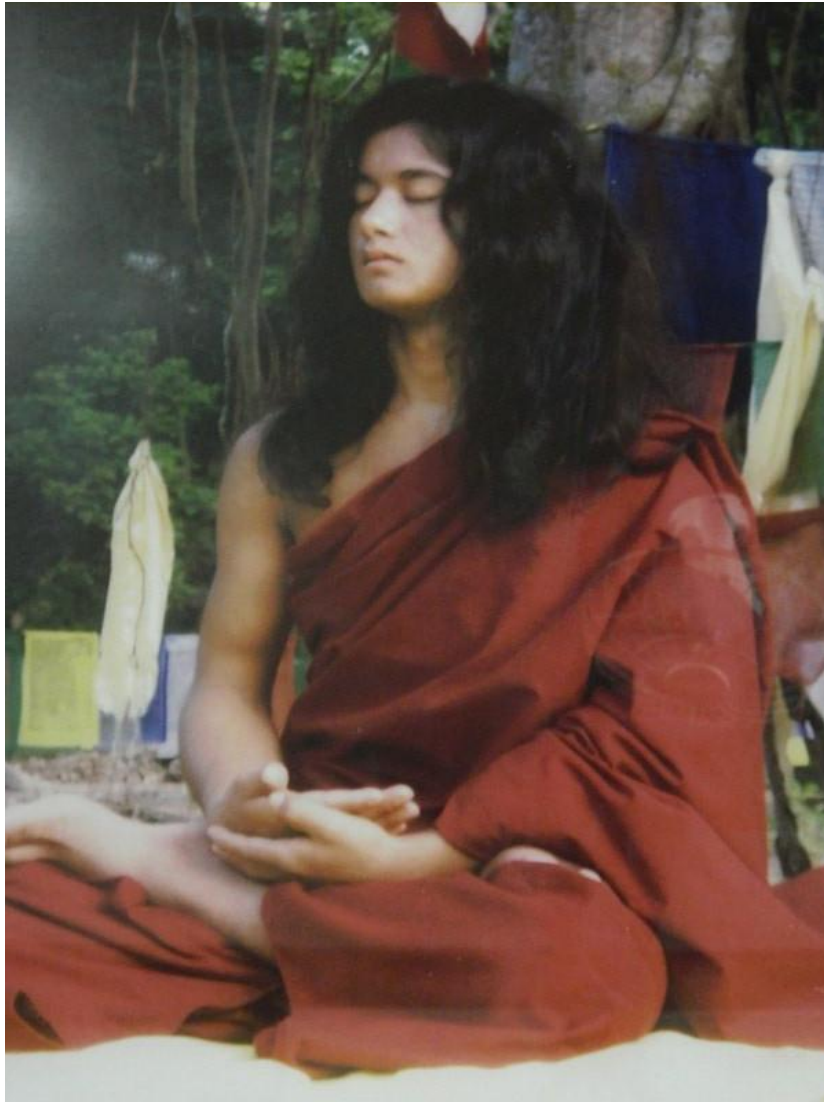
この日本の原子力はなぜ造ったか分かります？この方式でなくてもよいのですよ。トリウムと言ってアメリカで1970年代に、全く安全な原子力発電を造ったけれど、これを潰したわ

---

<sup>1</sup> ラム・バハドゥール・バムジョンのこと。修道名はパルデン・ドルジェ、現在はダルマ・サンガ、ネパールのバラ地区、ラタナプリ生まれ。2011年にラタナプリの菩提樹下での6年にわたる瞑想を終了した。

<sup>2</sup> ニコラ・テスラ：電気技師、発明家。交流電流、ラジオやラジコン(無線トランスミッター)、蛍光灯、空中放電実験で有名なテスラコイルなどの多数の発明、また無線送電システム(世界システム)の提唱などで有名。

け。理由は原爆が造れない原発だからです。今こちらの方向で誰が今、先頭に立っているかと言ったら、インドと中国なのです。その先を越してロシアがブリーダー、このブリーダーをつくってしまった。大体 350 万軒用の発電機も製造しているわけですよ。だから、まともに政府の言うこととか、まあ学者様には悪いけれども、言ったらクビにされるから言えない方がいっぱいだと思うけれども、ただ私が言うのは、皆さんが汗水働いて「そのお金どこに隠しているのですか？」ということ。「分けて与えてあげたらよいのではないですか?」、せめて時間を与えて瞑想くらいさせるとか、お寺の中でゴロツと寝させてあげたらどうかと(笑)。そう思うのですよ!



ネパールのブッダボーイ

## アーチャン・チャーの教え—汚れた水を捨てて甘露の法雨を入れる—

こういうちょっと最初の部分だけれど、アーチャン・チャーという偉い偉大な修行僧と菩提達磨（達磨大師）の話。どちらも同じことを言っています。結局どちらも法を持ってきたわけですね。でも、お釈迦様の正当の代は菩提達磨が継いで持ってきていると。だから結局大乘でもよいし、この素晴らしい阿羅漢の行をされたブッダゴースの流れを継いだこちらでもよいし、どちらでもよいわけですよ。少しでも気楽に楽しく修行できて、次の世にいかにも生まれるかということですね。生まれなくて涅槃に行けば最高ですよ。スーッと（笑）。

それはもう最高ですけど、でもね、「涅槃に行ったら一切関係ない」というのも、これも嘘です。関係あります。私が昨年、洪水に遭う前に宝生仏がスーッと現れて、宝生仏は宝の仏で、そんな素晴らしい方と縁がないということで、阿弥陀か薬師如来様とか、そっちの方かと思ったら、南からスーッと現れてきてね。言わなくてもパーンとこの世界は宝生仏ってすぐ分かるのですよ。そうしたら、もう洪水になって床に上がって、これどうしようとしたら、保険金がポンと下りてきてね。それで保険金が下りたから、人を雇うよりも汗水たらして材料費でやって、その残りのお金で瞑想センターを今、造っているわけ。だから善いことをしようとするれば、天界が応援してくれているみたい。

この歳で毎日休みなしで12時間ですよ。6カ月間ぶっ続けで、材料費から設計から次から次と、帰って電気の配線から、人も来るし手配しなければいけないし、自分は難しいところをやらなければいけないし、まあ「体が保って、日本に来て法話会できるのかな」と（笑）。イヤー本当に倒れずにやってきましたよ！ 来たら今度、缶詰でわんさと私の法話集がまだ発行されていないから「これは悪い」と思って、ダーッと一生懸命、編集というか字直しをやって、まあ三つすぐタ、タッと出して、ここから去る前に「あと三つ、七つはやりたいな」と。そうしたら、ちょっと皆様に申し訳が立つのではないかと。「それを見て、またゆっくり勉強してください」ということで。

ということは「心」ね。「心をどこに置くか」ということで私は言っていることで、それぞれ自分で進むしかないわけなのですよ。ダライ・ラマさんだって教えてくれないですよ。ただ「ここ」と。行くか行かないかの話。私の先生も基本的なことは教えたけれど、「ここ」と。進むか進まないかは私の問題。パオセヤドーだって一緒ですよ。「このサブジェクトできるか？」と。やって「はい、できました」、「はい、では次」と。こうすればこうなるから、誰も教えてくれない。この世界では教えないですよ。自分でリンゴでもバナナでも食べて初めて正解と。食べなければいくら見ても、いくら上手な絵を描いても「それはダメです」と言われる。ということは、この素晴らしい方たちはお金一銭も取らないのですよ。素晴らしい行者は一生懸命、千人に一人出て、万人に一人でよいから出したら、またこの人がこういう大宇宙の食べ物を次の人に食べさせてあげることができると。それで、暗い暗い世に落ちなくてもよいという。

みんなお釈迦様の使命を受けてやっているわけ。このクラスになれば誰も欲一つないです。物質世界の栄華をしても全く意味ないから。本当に来世がありますよ。こうしてここに来て

お話を聞かれているというのは、素晴らしい因縁で聞かれているということです。私が持ち上げるのではなく、私を通してこの法がありますという、私が体験して、これはウソではありませんと。

前回、去年かな、「サティパッターナ」の話をしたけど、「四処念」という、それはヒンズーでは、それは神様だけが持っている書だという。スリランカの方ではあるのだけれども、これを今は失ってしまったわけです。ただミャンマーでは三つ残って、韓国では今のトンドサ（通度寺）の禅法がチッタヌパサナー（心随観、禪・念仏系）が残っていて、ダンマヌパサナー（法随観、パオ系）、カーヤヌパサナー（身随観、マハシ系）。ヴェエダヌパサナー（受随観、ゴエンカ系）はミャンマーにありました。四つ。お釈迦様は「これ以外に涅槃に到達する道はない」と言っている。だから「修行しかない」と言っているわけ。いくら勉強したって本を読んだって、私の宇宙工学の弟子が言うように「5次元の世界をもう死ぬほど体験してみたい」と。数字で分かっているけれど、「体験がしてみたい」と、「ここ！体得！」。だから仏法も科学も変わらないわけ。

だから、やたらにアーチャンチャーが言うには「一杯のコップがある」と。「このコップの中に汚く汚れた水があって、使い物になりません」と。「まずこの水を捨てて、飲める水を入れなさい」と。「汚く汚れた水というのは、非常に賢く頭がよくて、勉強して金儲けとか、そういうことが汚い水で、何の役にも立たないから、そういうことは捨てなさい」と。「それより宇宙の叡智・Wisdomの水を入れて、そして自分で飲みなさい」と。だから、禪であろうが、南方の教えであろうが（アーチャン・チャーは南方では最大級のお坊さんといわれている）、同じこと。少しも変わらない。これは誰も、私ではなく、誰かが説明したことがあると思いますけれども、今ここにあなた方は聞いたことがないと思います。こういう文献があることも、こういう達磨大師の本当の話とか、ここが問題であるというわけなのです。それでは何のために仏教学で細かい言葉尻で、「これは本当に人を助ける意味があるのか」と。だから去年、京都の法話会で、私の同郷の東京大学の大学院の仏教学の准教授だけれども、200くらいの本を読んでパツ、パツ、パツと文献で本を出してるのですが、彼、全然分かっていないわけです。私の同郷の後輩だからね、言います。日本のしきたりで先輩だから、言っても構わないけれども（笑）。彼は本当に何も分かっていないよ。こういう勲章を付けた人のものを読んで「本当にあなたたちは理解できます？」って。体験しかないのですよ。

ということアーチャン・チャーが言っているわけ。そういう一杯のコップに、そういうものをいくら詰め込んでも、飲めるわけないでしょう？と。本当にそうなのです。だから、皆さん自信を持って、あなたたちは素晴らしいコップであるから、まだ壊れていないでしょう？壊れたら死ということになる、死んじゃったと。生きているから、まだ壊れないでコップがあるのですよ。全部捨てて、何も捨てて、無我と言う。「そうしたら、自然と天の甘露の水が入ってきますよ」と言っている！ま、そういうことでどうでしょうか。

#### 【参加者】

コップの水を捨てても、また入ってきてしまうのではないですか（笑）。

### 【水源師】

そこをちょうど蜘蛛さんがこう中にいるでしょう？ バ、バ、バっと見ると、また戻ってくると。「そこをしてください」と言っているわけ。

### 【参加者】

それが難しいですね。

## 苦しみを糧に、愛がなければ仏法ではない、抜け出せない社会体制

---

私が小学校でビリだったけど、理解できるのに、皆さんできないわけがないでしょう(笑)? それは知識を詰め過ぎているから。知識を取って。はっきり言って、知識というのはよいことですよ。私は今回、いろいろな道具の切り方で素材をこうしてとか、いろいろな道具があって、そういう使い方、分かるのだけれども、でも分からないことがあるのですよ。「どうしようか」と言ったら、スーッと天から組み合わせを見せてくれるのですよ(知識)。「アーなるほど」と。何回もそれがあるわけなのですよ。「分からない、どうしよう、ここの組み合わせ、柱と柱、パイプの付け方」と言ったら、スーッと観えるわけ。「アーなるほど」となるわけ。「分かったらできないわけないよ、分からな—い!」と思ったらスーッと出てくる!!

だから「苦しむことは善いことだ」と言っていますよ。「幸せ、幸せ」だったら意味ないと言っています。「幸せになって苦しみ、苦しみになって幸せ、この繰り返しで成長していく」と言っていますよ。このアーチャン・チャーがそう言っていますよ。だから「不幸は何も悪いことではない」と。「それを糧にして大きくなっていきます」と。「よい、よい、よい」ばかりだったら、グラスの中で何も成長しません、と言っていますよ。私もこう Up side down ばかり、こういう嵐の中でなんとかなんとかお助けいただいて、ここまで来たけれども、そんなものですよ。似たり寄ったり。

私が「もう退職して年金が入る、いいな」と、カリビアンで美味しいステーキ、ロブスター、ワイン、遊んだらもう今頃、体がブクブクになって、この世からバイバイですよ。何もしないで来世はどこに墮ちるのでしょうかね(笑)? だから、何が幸いするか分からないわけですよ。私が間違っって「や—、末は博士か大臣か」とワーッとやっていったら、今頃、私は頭がおかしくなっているのでしょうかね(笑)。人は人、自分のことだけ磨いていけば、これが結果的に人を助けますから。

つまり「愛の心をいかに大きくしていくと」という慈悲、これしかこの宇宙では生きられないような仕組みになっています。これから外れたら必ずやものすごく苦しむことになります。でも、そう簡単にこの慈悲の果物は手に入りませんよ。その種をもらって大きくして、「人に与える」というマザーテレサとかね。宗教を超えて、まあそういう素晴らしい方があちこちにたくさんおりますけれど、宗教の型にもとらわれずに、何であろうが「人を助け、愛の中で生かす」というのが、私の先生の言う「本当の仏法です」と言っていますから。「仏法に愛がなければ、これはお釈迦様の教えではない」と。

お釈迦様はこの悪世たった 100 年の寿命帯で生まれてきたと。そこまで努力して人を救お

うとしたわけ。地藏菩薩様みたいにね。普通は3万、4万、次の方は弥勒菩薩10万年の生命体の8万4千年。これ全く空想物語と思うでしょう？ 宇宙にはこういう生命体が満ち満ちているわけなのですよ。嘘だと思ったら、カリフォルニア大学でも MIT（マサチューセッツ工科大学）でもトップ級の人に聞きなさい。「そうですよ、もちろんありますよ」と言う。ところが、ジャーナリストクラスの一般人には「ない」というウソの世の中に、私たちは生活しているわけです。そういうことを知る必要はありませんと。なーい、それでおしまい。だからこうしてみたら、「お釈迦様ほど本当のことを教えてくれる人はいないな」って、「嘘でしょう？ なんで地球の人間の生命体の寿命が下がっていきますか？ 日本の平均寿命はどんどん上がって、全く嘘でしょう？ それにこの地球の人口もどんどん増えるから」と。でも、宇宙的な規模で考えた場合には、あーっ、あまりにもちっぽけな考えでいくから、そうなるわけですね。そういう世界でしか考えられないから。

だから結局、アーチャン・チャーが「そういうものは一杯のコップのように捨てなさい」と。はかり知れないことがいっぱいあります。生命体のこのカメさんが私と交信して、素晴らしい枝をグッと口でちゃんと植えておくのだからね。バチッと等間隔、すごいものですよ！それで「ここは入らないでください」と言うわけ。だから、「浦島太郎さんもカメさんとお話しする」というのは本当のことなのよ（笑）。ただ私たちがあまりにもおかしくなってしまうから、そうでしょう？ この私たちの、この社会体制が。皆さんはものすごく頭がよいのに、このおかしくなった社会体制をつくってしまったから、抜けられないわけですよ。

これをお釈迦様が言っているわけですよ。輪廻で繰り返し、繰り返し。「こういうことはもうやめなさい、やめて涅槃に行きなさい」と言うわけ。「いくらこんなことをしても、一緒ですよ」と言っているわけ。「苦しみだけですよ」と。私は小さいとき、夜空で素晴らしいお月様を見て「まあなんと美しいのでしょうか」と。東から金の円盤がバーッと上がって夜空に星があって、これから50年先は天国だろうなと思ったら、なんと忙しいこと。タツ、タツ、タツ、タツ、タツ、タツと、コンピューターでタツ、タツ、タツ、タツ、タツと、もう暇もなく電車でグルグルグルグル、ますます激しくさせて。

このことを1800年代のセント・テレジア<sup>1</sup>（1873-1897）さんという若い尼さんで、30歳で死んだけれども、歌のうまい、いつも明るい人で、苦行を少しも嫌がらない方なのですね。この方が予言していました。また太母（菊地霊鷲）さんという、素晴らしい浄土真宗で得度された尼さんで住職さんも「破滅するぞよ、やめなさい」と、政治家に言っているのに、「分かっているけどやめられない」という植木等さんの歌を歌ってやっているみたいに（笑）、「やめられない」と。あるでしょう？「ズン、ズン、ズン、ドッコ、スラ、スラ、スイ、スイ、スイ！ 分かっているけどやめられない」という歌あったでしょう？ もうシステムがあつたら、もう分かっているけどやめられない。

だから、お釈迦様は「やめなさい、意味がないから、早く涅槃に行きなさい」と言う。私は今の因縁ですね、「輪廻は、実はこうなっている、お釈迦様はこのことを言っているのですよ」と言っているわけ。アメリカだってグアーツとお金刷りたくないのですよ。それで日本

---

<sup>1</sup> リジューのテレーズのことで、19世紀フランスのカルメル会修道女。

もグアーツとやるし。ヨーロッパもグアーツとやるし。みんな「分かっているけどやめられない」という。まっしぐらにダーツと破壊に行くわけよ。では「ご破算は？」と、江戸時代に2回かな、やったけれど。今は「ご破算に願ひまして、戦争を起こしましょう」となったわけ。だから、有名なロシアの経済学者が過去1000年調べて「Kカーブ」と言って、今もどうもそう言っているわけ。だから、この次は第3次世界大戦でパーになるか、ここでやめるか。ま、パーになったときでも、法を持っていたら、プツと法のあるところへ転生するからね。もし分からないで、ただ生きていたら、結局カエルさんの穴の中みたいで、おしまい、水の泡。何のために、この素晴らしい体を持って、叡智を学べる体を持っているのに、法もここにあるのに。

だから「一大事、一大事」と、まあそう気張らなくても、今この話を聞いて蜘蛛さんみたいにパンパンパンといるときは、真っすぐ巣の中に戻ると。パンパンパンと行って来てまた戻ると。アーチャン・チャーは「それだけしてください」と言っているのだから、そのとおりに間違いなし。簡単（笑）！ それはね、簡単ではないのは、体制がそうになって、させないようになっているから、「つられて簡単」って台風・地震が来たらどうします？ 黙って坐っていたら間違いなし。この前ドンドンと地震でワーッと。「まあ止むでしょう」と言ったらスーッと止んでいった。逆に、私が飛び出して車にボンとひかれたらどうします（笑）？ ま、そういうことです。

## 質疑応答

---

### まずは家族間での愛の実践

---

#### 【参加者】

家庭の事情なのですけれども、今、妻と二人で家に住んでいるのですが、来月、母親と92歳になる祖母と一緒に引っ越してきて、同居で4人で暮らすことになるのですが、先ほど「人間いつどうなるか分からないし、死ぬか分からないという、明日、死ぬか」とおっしゃったのではないですか。やはり92歳の祖母というのは、一番4人の中で死に近いと思うのですね。今、引っ越しの準備とか、いろいろしているのですが、これから生活が変わっていく中で、自分としてはどういうふうにして生きていったらよいか。

#### 【水源師】

いやー、あなたは幸せだと思うよ。そういう方が家に来てくれて、素晴らしい体験ができるのだから。実は逆なのですよ。「お世話させてもらおう」という素晴らしい栄光を受けているのですよ。おかゆを作って食べてもよいではないですか、沢庵食べても。そういうものを「これしなければいけない、あれしなければいけない」「何とか家のローン、車のローン、電気代」とか、なんとかなるから。私は若い頃「なんで私はこんなに世界中、旅して」と、行かなければいけないわけなのですよ、先祖のお墓というのがあってね。誰も親族一同、見ないわけなのですよ。それでお墓と言っても、山なのですよ、7代先の。今はそういうのを持つ人なんてできないようになってきているのだけれども、もうお父さんがそうしてつくったものだから、行って山の草刈りをしなければいけないし。私は特別な会社で1年に4週間、6週間とか、好きなときに休めるから、夢みたいな話だけれども。それも自腹を切って自分で行って、なんとかお金を出して頼んで切ってもらって、そういうことをやったわけですよ、20年以上も。それで「来年これお金どこから出てくるのだろうか」と。子どもはいるし、家のローンはあるし。なんとかあったわけですよ。今それをやっておけばね、後で大変な何というか、ご褒美が来ます。

なぜかといったら、私のお母さんが私のそばで死んでいったのですよ。カナダまで来て、ただもっと長生きしてくれなかったかと。お医者さんは「もう半身不随で植物状態ですよ」と。「ま、それでもよい」と、そばで手を握って「生きて行ってほしい」と思ったら、コロッと往っちゃった。というふうに「愛」ですね。「愛を深く大きく」。家族の中でいさかいがあってと、そう言っているけれども、アーチャン・チャーの言葉を借りて言えば、こうなのですよ。何って言ったかな？ 今、探し出してみますね。あ、ここ、ここですね。

日本では差別語と言って、放送ではcrazyと言ってはダメとか、アーチャン・チャーがcrazyと言っているのだからね。聖者に対して、それ以上の力があつたら、日本の放送協会が言ったらどうですか？「こういう言葉やめなさい」と。ま、それは別として。こういうわけですよ。ある人が街を歩いていたら、男の人がワッとそばに来て、非常にけなすわけですよ。「お前は馬鹿だ」とか「貧しい」とか、ダーッと悪口を言うわけですよ。ものすごく腹立つ



わけですよ。ところが、後で「この人は正気を失っている」と、そっと教えてくれたわけ。「この人は気がおかしくなっているのよ、正気を失っているのよ」と。「あ、そうなのか」と言ったときに、怒りがスッと止まったみたい。スッと「なるほど」と。

だから、あなたの場合は、そういういざこざがあっても、「アー明日、死ぬかもわからない、ちょっと優しくしてあげよう」という修行ですね。そして、この世を美しくたたれたときに、非常な栄光をもらいます。私の生徒にお母さんが死ぬからと。「あなたすぐ行きなさい」、「家庭がありますから」、「いや、家庭なんて問題ではない、すぐ行って、たった一人の母でしょう？ 誰もいないのでしょうか？ 誰も助けられないのでしょうか？」、行ってみたら案の定、誰も助けいなかったと。そこに行ってずうっと助けたわけなのですよ。「死ぬ時期は9月が10月でしょうね」と言ったら、コロッとそのとき死にました。ま、そういうことで、それをしなくてカナダにずうっといてごらんください。どれだけの刃が胸に突き刺さって、一生それでダメですよ。ま、そういうことでよいですか？ 難しいですか？

#### 【参加者】

仏教の話というか、仏教的なアプローチは、ちょっと手を貸してあげたりとか、お手伝いな感じでよいということでしょうか。

#### 【水源師】

仏教的というのは「誠心誠意で愛を磨くこと」だから。

#### 【参加者】

お経とか、法話とかそういうのではなくて？ 具体的にご飯とか？

#### 【水源師】

もちろんそうです。オムツ変えてあげたりとか。日向があれば、日向に連れていくとか。そうでなければ、親が子どもを育てて、ずうっと大きくなってからも、親を誰も面倒見ないとなったら、これは儒教ではご法度。だから、中国では子どもが金儲けで、親のところに1回も行かないので、法律で1週間に1回行かなければ罰金、「お金払いなさい」と。そこまでやっているから。

「自由というものは責任を果たして自由」であって、自分だけ宝くじ当たって何でもよい、人はどうでもよい、これは自由ではないのです。これは無法の国。「自由というのは、自己の責任を通して初めて自由」ということであって、いくら力があっても、人から物を盗んだり、人を奴隷みたいに働かせて「おーっ、私は金があって自由になった」と、これは自由ではありません。これは犯罪。政治家もまた一緒。何の意味も理解できなく、そのツケが来ることが分からないわけ。これから大変なツケが来ることが、来ることができないのですね。

だから、そういう素晴らしい縁をもらって、お年寄りのご両親が来たら、これほど素晴らしい恵みはないと、私は思います。そらいさかいが起こって、こうかも分からないけれども、結局、本当の原因が分からないから、そういうことであってね、「あ、この人は気がおかしく

なっていたんだ」ということが分かってから、コロッとその人は怒りとか、そういうのがおさまって、それから言われても全然、何とも思わなかったと。つまり、その原因を探し出せば、「あ、ここだったのか」ということをやれば、家庭問題もうまくいくけれども、分からないければ、そういう中でじっと我慢して指導していくしかないですね。お互いにチャンチャンバラバラやったら、大爆発でよくないし、ここが「忍」「我慢」、言わない、じっと。真ん中に戻って、そのうちよくなるって、よくなりますよ。自分のエネルギーでダーッと出て行って。黙っていたらあきらめて、もう突かないから。

私の家内もよくワーツと言っていたけれど、いつもじーっと。もうケンカしても相手にならないから、「もう言わない」って黙っている（笑）。もちろんたまには怒ったこともあるけれど、もう50年、近い結婚で、数えるくらいしかないけれども、ほとんどはもう相手にしない、じーっと。新聞をバツと取って、馬鹿にしているのね、それでもじーっとしている（笑）。

**【参加者】**

先生、そこで何回か言われたら、あるところでプツンといかないのですか？ 1回、2回だったらよいですけど。

**【水源師】**

だってこの人、分からないもの。分からないのに言ったって無理だから、黙っています。他行って。それしかないでしょう？ そうしたら、そのうちにだんだんにお経は読むしね、坐れないけれど、お花はやるとか。何しても、もう文句を言わなくなった。黙っている。

**【参加者】**

前回は今回も先生が「愛の中で生きなさい」とおっしゃっていますが、「人に愛情を注ぐ」というか、「愛の中で生きる」というのは、まあそんなに親しくない間柄だったら、そら愛の中で「この人かわいそうだ」と、「こういうことをしてあげたいな」とか思いますけれど、例えば自分の身内になって、四六時中一緒だったりとか、頻繁に一緒だという家族とかの場合、なかなか今、言った新聞をバツと取られたら、ワーツとこっちも怒ってしまったりですよ？

**【水源師】**

だから、なかなかそこから行かなければいけない。奥さんと仲良くして、それが成功して、その種でずっとやらなければ、そこはじーっと。そこをやらないで、そこであなたが世界に愛をと言っても、それは嘘になる（笑）。だからすごい修行なのです。人生すべて修行道場。

**【参加者】**

取られても、先生はじっと愛の中でいられるわけですか？

**【水源師】**

いや、ケラケラと笑って、まあ怒ること怒ること。スツと離れて、黙ってて隠れていたら、

スッと収まって、また元のさや。昔だったら旦那さんが、ちゃぶ台ひっくり返すでしょう？ それはダメなのですよ。私が小さいとき、お父さんがワーツと激しい生活でしょう？ お父さんは頭に来ているのに、そばでヤイヤイ言われたら、バーツとなるのは当然だわ。

でも、そういうことを見て、お母さんが非常に悲しむから、「あ、これだけはしてはいけないのだ」と。さっと黙って逃げるのが一番、スーッと黙って逃げていたら OK ということで。まあ、私の場合ほとんど会話は無いですよ。ない、会話ない。じっと見ていたら、カメさんと一緒ですよ。じっと見るから、この人は悪いことはしないで真面目に働いているのだから。行って帰って時間どおりに来て、それをずっと繰り返していたら、相手もあきらめて、監視する必要もないから、ほっといちゃう。

## 相手にしないで放っておく、いかに人に尽くして生きていくか

---

### 【参加者】

先ほどの蜘蛛の話ですか、真ん中にいてよく周りを観るとのことですね。観て言うのは、それこそ家族の中とか、近しい人間だとかだと、観るというより、自分の感情で動いてしまうという。

### 【水源師】

それは当然ですよ。もちろんそうですよ。だから、アーチャン・チャーが、この中でまた言っていますよ。子どもがワイワイワイ騒ぐと。大人が頭に来て「やめなさい」と。ワーツと泣いてドゥ、ドゥ、ドゥッと。でも、これは習性だから仕方ないからと。ほっとけばそのうちやめるから、相手にしないで放っておけばよいと。まさに私がやったことを言っているわけですよ。相手にしないでじっとしていたら、すうっと収まると。時間がかかるけれど、やはり彼は本当のことを言っていますよ。彼は結婚しないで分かるからすごいねー！ 私は結婚して苦しみの中で磨いていったけど（笑）。

お釈迦様はだから「結婚するな」と言ったわけ。いや私も後で分かったけれど、「アーなんだ、こういう僧院に入れば、飯は食べさせたもらえるし、ただ坐っていればよい、これは天国だなあ」と思った。「なんで私はこんな苦勞して、ここまでしてやっと僧院に着いたのだろう」と思ったけど、もう年も年だし責任もあるし、逃げ出せないし、やはり最後の最後までご奉公していかなければいけないでしょう？ ね、そういうことですよ。だから「最初から僧院に入って勉強しなさい」と言う、お釈迦様はまあすごい「愛の塊」なのですね。それを設定してくれているわけ。

ところが「あーあそこに行けば、人生おしまいだ」とか「何もない」、そうではないのですよ。「テレビはない、ラジオはない、いらぬものは一切ない」と。「ただただ経典を読んで、心を磨いていけばよい」と言うのだから、これほど素晴らしいことはないですよ。というミャンマー、タイとかの国の体制ですね。イヤーそういうことがあってもよいのではないかと。だから、私は今回もまたご恩返しにミャンマーに行くのですけれども、それほど素晴らしい法を教えてくれたのに、アー私だけ儲かってバイバイ、これはないと思う。だから、それで

私はカナダに行って、そのフルーツを上げたり、ここに来たり、またエクアドルに瞑想センターを造ったり、南米も大変ですからね。素晴らしいところに今、瞑想センターを造るのですよ。神秘的な Last kingdom of a Incas と言って、インカの最後の都ビルカバンバ。それもすごいところに造る。本当にエネルギーの塊の中の、その最高点の中、ポイントに。ヴィラと言うのですか、ダーツとすごいですよ。ま、そういう縁ができたわけですね。

ま、来年か後でもよいですけども、一度カナダで瞑想会に来てほしいと思っていますけどね。だから、時間は夏か、そこでゆったりと、そのエネルギーを味わって。北の方にも連れていきたいけれど、素晴らしいところがあるけれど、時間的に日本の方は無理でしょう。1カ月もあれば、あちこち連れて行ってあげたいのだけれど、そういう時間、皆さんがない。私はありますよ（笑）。という私だけがよい思いをしても困るわけですよ。今度は「皆さんにいかにして分け与えるか」が私の使命だから。

1円でもあの世には持っていけないのですよ、次の世界には、ゼロ。なんで何兆円というお金を持って、何にもならないのに、完全にこれは頭がおかしくなって、超頭がおかしくなっているのではないですか？「ケイマンアイランドには1000兆円のお金が眠っている」って。1000兆円。10 Trillion Dollars。FBIもちゃんと知っているって。でも、誰も何も言わないって。でも、小さい犯罪者は捕まえるわけ。「お前、マリファナ吸ったな」と、刑務所にぶち込んで（笑）。だから裏の裏を知ったら、まともに考えていたらおかしくなるよ。特にサイエンス（科学）からそういうことですね。というのは仏法というのは、そういうことも全部、壁を払って見せてくるわけですね。何の障害もないから。「あー、ではいかに人に尽くして生きていくか」と。「これ以上の幸せはないなあ」ということが、この年で分かったわけなのです。あなたは「その年で尽くせる」というすごいチャンスがあるわけですよ、いや本当に。後ですごくなくなるから、というメッセージですね。

## 実際に体得する

---

### 【参加者】

去年の合宿で夢日記を書くようにという、なかなか書けないのですけれども、ちょこちょこできるときはやっているのですけれども、それと直接関係あるのか分からないのですけれども、この間たまたま本屋さんで臨死体験をしたハーバード大学のお医者さんの本が目に入って、面白そうだなと思って読んでみたのですけれども、その中でいろいろ、その方が1週間くらいそういう状態で脳死状態になって生還して覚えていたことを書いた物で、その中で書いていることが先生からの愛、今もそうなのですが、あちらの世界は愛だけだとか、自分も他人もない無我ということだとか、物質は波動であって、要するに諸行無常だとか、そういうようなことが、仏法と本当に同じことを感じるようなことがいろいろ書いてあって、時間がないとか、そういうことって同じような気がしたのですね。

### 【水源師】

全く一緒です。結局「1+1=2」と。どこの国に行っても、どこの社会に行っても、いつの

世でも変わらないと。そのことであって、だから今『法話集』11・12・13 と出したけれども、そのあたり詳しく『金剛般若経』の中に最後の一説ね、「一切有為法、如夢幻泡影」<sup>1</sup>と書いてあるわけ。「応作如是觀」ということは、この意味。稲妻がパッと光る、それをスリランカで手に入れたのだけれども、お釈迦様はもっと詳しく自分のバイブレーションと稲妻の光を観て、心の中をダーッと解析した。ということ、その時間帯を私が書いたわけですよ。ちょうど 10 nano のバイブレーションの世界で、スピードは 100 京のスピード、ここでいけば。非常に小さい現象の中で今、存在しているわけなのです。ちょっと触れたらパッと消えちゃうよ。サイエンスフィクション（空想科学小説）みたいに。結局それが無限の過去から無限の未来の、この谷間のちょっとそれが 10 nano の空間しかないわけ。そのスピードは 100 京、兆ではなく 100 京ですね、という光のスピードに値して、その中でバーッとバイブレーションしているわけ。それで、私たちが存在しているわけ。

だから、赤ちゃんから今まであなた大きくなっているでしょう？ 一生に 70 回、全細胞が崩れてなくなっているのに、あなたは存在しているでしょう？ これは全部ホログラムの世界なのです。結局、雪ダルマさんが溶けてなくなればよいのだけれど、溶けたらまた雪がくっつく、溶けたらまた雪がくっつく、雪がなくなって、はい、なくなったが消滅、死んでしまっただけで水に帰って、またダルマさん作ってとなる。だから、赤ちゃんとはあなたは一緒なのに、違うの？ 全く一緒でしょう？ ただ身体だけが変わってきたと。

それをナーマ・ルーパ（名・色）で説明しているわけです。地・水・火・風。このルーパ（物質）、究極の世界で。それと過去の自分の人生、生きた生きざまをずうっと観せて、それで因縁の法則が分かるわけです。「あーなるほど、因縁はこうなっている」と。だから文章で因縁を理解、無理、無理。それを一生懸命「これが因縁だ」「あれが何だ」と、そういうのは悪いけど、やめてほしいと思うね。因縁と言うのは非常に複雑で、そう簡単なものではないからね。それをお釈迦様以上に「ハイ因縁」、これはさっき言ったように、おかしい世の中だよ。だから「やめなさい、この悪世より出ていきなさい」って、「こんな世の中よりは」って言っているわけ。だから一人一人が花咲く大法輪を持っているわけなのです。いくら拝んでも、それはあなたが咲かせなければいけない花であって、誰も咲かせてくれないわけ。ということです。

だから、今から 10 年前かな？ 20 年前だと思う。イギリスのメディカル・ジャーナルに世界最高の権威で、そのことを書いているわけなのです。「患者が死んでも、心臓も全部止まったけれども、その後、私たちが手術したのを全部覚えている」と。「これは現代の理論では説明できない」と。頭が止まって、心臓が止まって、どうしてその記憶がその当時の状況を言えるのかと。ということで 20 年前から注目が浴びて、その前はそういう霊界（餓鬼界）もないし、「死んだらおしまい」と。そこは昔の人は死後の世界を言っていたのだけれども、現代の哲学とか科学という名において、それを潰したわけなのです。だから、私が小さいとき「本当に来世ってあるのかな」と、私のお父さんも嘘だろうと。「1 回しかない」と、そう教え込まれているからね。「来世がある」と言ったら、ちょっと気がおかしくなったのではな

<sup>1</sup>「一切有為法、如夢幻泡影、如露亦如電、応作如是觀」（一切の有為法は、夢・幻・泡・影の如く、露の如く、また、電の如し、応に是の如きの觀を作すべし）

いかと思われるくらい。ところが、それが真っ赤な嘘で、人を騙しているということが分かったわけですね。本当にあります。だからツケは必ず払わされる！人を殺めて刑務所に入って、それでは済まないわけですよ。またツケ払いが残っているわけ。落ちていく。だから「悪いことはやめなさい」と。ここで「許す」と言っても、因果の法則で落ちていくから。だから「ただただ人に奉仕して、いかに自分も進化して」、「地獄に行きたくないから」、これはダメなのです。それは何かお釣りをもらう、何か飴玉もらうような、そうではなく、心から愛を磨いていかなければ、宇宙の法則から落ちてしまうと。

だから、ミケランジェロがちゃんと絵に描いたわけ。天界の絵で自分は何かグニャッと曲がって落ちそうな自分の姿を描いたわけですよ。それを天界から拾ってもらおうと。それは自分の心が汚れて重いからと、落ちていくと。天界に行くには心が軽くなければ上がらないと。自分の心であって、知識とか名誉とか金一切かかわらないわけ。免罪符をいくらもらったって、落ちるものは落ちるわけ。

それで、マーティン・ルーサーが出てきて「これ嘘でしょう？」と。「なぜ金持ちだけが天界に行って、一生働いて正直な者は免罪符もらえないで地獄に落ちますか？ 買うお金もないでしょう？ これはおかしい話だ！」と。でも、そう言ったら、その当時ばかりやったわけ。今のイスラームみたいに「神に反する」ということで！でも、そういう神はあるわけないでしょう？ だから今、バチカンでは黙っているわけ。黙一っているわけ！一言も言わない(笑)。

#### 【参加者】

その方がそういう体験をしたことは、そういう体験をしたからって、いわゆる仏教でいう悟りとは違うのですか。

#### 【水源師】

でも、それも一つの悟りですね。新しい体験、体得。それを体得。人から借りたビデオとか、それを見て覚えたわけではなく、実際に体得したと、ここが本当の知識になるわけ。それで、心の壁が破れて、そういうことも素直に受け入れられるわけ。もし体得していない場合は、もう面白半分で「そうかな」、クルクル回って、先に進めないわけ。だから、壁を一つ破って世界が大きくなったということ。

## ヒーリング瞑想

---

#### 【参加者】

先生が以前、指導されていた音楽をかけてヒーリングするというのが、非常に私みたいな現代のストレスの多い人にすごく効果的になると感じたことと、丹田禅もすごいパワーで、パワーと言う言葉が正しいか分からないですが、すごい効果だと思うので、前、皆で音楽を聞いて1時間くらい横になって、その後それぞれが禅をやるみたいな、ああいったことを今後やられる予定はありますか。

### 【水源師】

時間があればします。なぜかといったら、ミュージック瞑想あるでしょう？ あれがなかなかよくてね、すごいところまで行くのですよ。そのとき、音楽を変えたはダメなのですよ。同じ音楽でパターンに入っていたら、それで波長がやはりバイブレーションが合って、以前のそれで十分。それでずうっとやっていたら、どんどんどんどん進化していくから。私にとっては、あの曲で成功していますけれども、聞いてもらってすごい進化しているから、確信があります。それが重いオーム（真言）とかやっても、心が沈む人もいるし、それから「オム・マニ・ペメ・フム（Om・Mani・Pedme・Hum）」（六字大明呪）やっても、ちょっと軽すぎてダメとか。いろいろな音楽があるみたいだけれど、あの音楽は日本の方が作ったわけですよ。日本の湘南の芸術家が。たまたま見つかって、あのタイトルは『観音』と言うのです。それがインディアンの音楽も入っているわけ。アーっという北方インディアンね。いろいろなのが混ざって。

やはりそこが、一般の方がここまで努力するのに「上の政治家は何をやっているのでしょうかね？」と、私は言いたいわけ。しなくてもよいのに、なんで自分の首を絞めて切腹が勇ましいと、そんなことばかりバーッと言っているのですかね。ここにはよいことがあるのですよ。私が今回、最高に素晴らしかったのは、仕事するとき、体が熱いでしょう？それで、恰好のよいベースボールキャップやるわけですよ。ダメ、使い物にならない。汗がタラタラ垂れて、もう全然ダメ。

ところが、寅さんの映画でいつも手ぬぐいをクッと掛けているでしょう？そのときは分からなかったけれども、こうしたら汗をサーッと取ってくれて、仕事がどんどんできるわけ。「イヤー素晴らしい」と思った。こういうところですよ！お金もいらない。本当にそこで、その寅さんはB Movie（B級映画）だと言うけれど、あれはあれでよいわけですよ。皆そうなのだから。それを「ああだ、こうだ」と言わないで、手ぬぐい掛けて皆、出てくるでしょう？みんな勤労で楽しく働くとね、奴隷みたいではなく。やはり手ぬぐいをこうやったら、汗が落ちないし、仕事は進むし、「なるほどな」と、一般の人々の叡智ですね。ま、本当にそういうところですよ。だから、それはそれで続けて素晴らしいと思いますよ。進化すればよいのだから。進化して宮沢賢治みたいに私もなりたいたいと思うのだけれども、いつもニコニコと。なかなかできないですね(笑)。

## クンダリーニの実践法

---

### 【参加者】

初めて参加させていただきまして、瞑想の前に丹田を使ったやり方をもう少し細かく教えていただきたいのですが。

### 【水源師】

息を思いっきり吸うでしょう？プーンとお腹が膨れるでしょう？そのとき、お尻の肛門を

ギュッと 5 秒締める。1, 2, 3, 4, 5 っと、それで、スーッと吐く。またウッと膨らます。それで絞る。それでまたスーッと下げる。クンダリーニの力が出てくるわけです、これを 5 回繰り返す。あれは背骨の中に上がって、あそこの源流がなければ、何もできないわけですよ。ところが、現代は変な方に走って、善いものを悪いものに、変なことの方に書いているけれども、そういうものではないのです。あれがなければ、バイタリティと言って、コロッと死んでしまう。瞑想するときに、あれがなければいけないのだけれど、それを他のエネルギーに使うから、おかしいことになってしまう。頭がおかしくなると。そういうふうには正しく使えばすべてよろしいわけです。

そこから後は自然体で、お腹が膨らむ、縮む、またはアナパナサティ（入出息念）。自然体で好きなようにやって。いろいろ呼吸を 2 倍にしてフーフーフー、ハーハーハーと、あれは進化するのに、非常に遅いか、間違うと思う。それは本当に分かったヨギの先生が目の前にやった場合は別ですけども、でも、お金もいるし、時間もいるし、インドに行かなければいけないし、そんな人は来ないし、そういうふうには毎日、教えてくれるわけではないし。10 年、20 年、時間かかるわけなのです。だから今、言ったのは簡単で、あなたができることを教えているわけ。これが仏法の素晴らしさで、仏法にはいろいろな呼吸があって、チベットとか、それは実際にやった人から直接、教わらなければね、長いこと。

そうでなければ、体が氷を溶かして熱になると、私もやってみようと、先生もいないのにできるわけがないわけ。バイブレーションを身体が知っていないから。本だけでやるのは危ないですよ。だから、今やったのは私が知っていることで、やっていけば、そのうちによい先生に出会うかもわからないし、そうしたら「そうしてください」と言うわけ。

### 【参加者】

日常的にグッとお腹に力を入れて離すというのをやるのか、それとも瞑想のときにやるのですか。

### 【水源師】

瞑想の始まる前にグウッと、そうして力がだんだん強く、強く、強くなって行って、さっき言ったように、蜘蛛の巣あるでしょう？ その中でじっとできると。それをやらなければ、すぐガーッと、または社会のために揺れてしまって、なかなかうまくいかないから、このバランスですね。「いかにしてこの力を強くしていくか」と。先ほどアーチャン・チャーが言ったように「子どもが騒ぐのは、これは本性だから、仕方ないから、放っておきなさい」と。「男性が女性を好きなのは仕方がない」、本性だけれども、それを放っておいてとらわれずに、真ん中に戻ればよいということです。それを「これはダメだ」と言ったら、ますますおかしくなってしまう。それは「観ずる」と言って「観自在」の「観」「ただ見つめる」と。そういうことなのだ。それを「アーこれはダメなことなのだ」と、ますますおかしくなるわけ。「アーそうなのか」と、真ん中に戻ればよいわけ。それだけのこと。



**【参加者】**

やっているときにこう、どうしても眠気が出てくるときにはどうしたらよいのでしょうか。

## 眠気、守護仏を心に入れる

---

**【水源師】**

いや一眠気が欲しいのですよ、私は。眠気が大好きで、その眠気の中に秘密があるわけなのです。眠るでしょう。眠る前のここが悟りの世界に通じるから。いろいろな現象がここで起こるから。ところが私は眠い状況をつくりたいのだけれども、眠ってくれない、じーっとここにいるわけ。その「眠るストーンと落ちるそこ」が、最高の果物がいっぱいあるわけ。ところが、それが力がない場合にはグンとなるわけだ。ところが力があれば、ここでターツと楽しめるわけ。それがそのことなわけ。眠気があるということは、これはすごいことで、いったん味わってしまうでしょう？ 二度と眠気、出てこないのですね！ 眠りたいと思っても出てこないわけ。味わわせてくれないわけ。悪いことではないのですよ。それをいかにつかむかが問題。

**【参加者】**

私も前、先生がおっしゃっていましたが夢日記をずうっと続けていまして、夢を見るというのは先ほどおっしゃっていましたが、寝入りばなと起きるときの、寝ているか起きているか、分からない中間ぐらいのときに見ているのですけれども。

**【水源師】**

そう、そう、そう、そこ、そこ、そこです！

**【参加者】**

大体、私の見る夢というのは、日常生活をベースとしながらも、何かちょっと奇妙な感じの夢が大半で、変わった夢ばかり見ているのですけれども。

**【水源師】**

それがね、見るのはよいわけです。それに捉われずに、ここでじーっとして見続けると。そうしたら何かパーッと起こる。クニャクニャまたクニャクニャ動いた場合にはダメだけれども、上達すれば全く違う世界に入ってしまうから。それで、そのときに大切なのは結局、守護神ですね。文殊菩薩でもよいし、お釈迦様でもよいし、そういう方をしっかり入れたら、ちゃんと指導してくれる。そうでなければ、パーンと他の変なところに行くから。

だから、こういう修行している方には言うけれども、「私に出会わないで、ただやるのは危険ですよ」と言っているわけ。状況が分からないでやってしまったら、実際そういう世界に入ってしまうと、この人はその世界で正常だけれども、私たちのこの世界ではおかしいと思われる。でも、ここが絶妙なところで、これを進化させた場合には、やはり予言の世界が

観えるのですよ。ま、そのためにやるのではなく進化させるためにやるわけ。その副産物として出てくるわけ。

## サンカーラの揺れ

---

### 【参加者】

合宿でも先生にお聞きしたのですけれども、なかなか先に進まなくて。

### 【水源師】

いや、ま、ジーンと我慢して。40歳になるお相撲さんで、20年間ずうっと続けて優勝して、やはり我慢で「やめようやめよう」と思ったと。「やめなかったから、今、ご褒美が来た」と。昨日もモンゴリアのすごいお相撲さんが我慢できなくてグッとしたら負けてしまった。本人も「動かなかったら勝ったのに」と。そこ、一緒なのですよ、不動。「揺れる」ということで、だからみんな負けてしまう。この「揺れ」というのが分からないわけ。だ一れも。なぜ揺れるのか？ 分からないのよ。波あるでしょう？ 誰も分からない、何で波なのか？ 解明できない。摩訶不思議でしょう？

### 【参加者】

我があるからではないですか。

### 【水源師】

公式に数学的に科学者は解明したいのだけれども、できないわけですよ。物理学者がそう言っていますよ。我というのとは何か。アッタ（我）・アナッタ（無我）。本当に我というのがあるのがどうか？ お釈迦様は「ない」と言っている。ただ「サンカーラ（行、形成作用）だけがある」と言っている。過去無量の生きた体験がサンカーラをつくりますと。だから、サンカーラの揺れ。

### 【参加者】

サンカーラとは何ですか。

### 【水源師】

行。「行深」の行。「行列式」の行。あの「刹那心」ですね、三十四刹那善心<sup>1</sup>。二十一不善心。クサラ（善）・アクサラ（不善）、ただそれだけだと。それをサンカーラ、行と言っているわけ。だから『般若心経』そのまま書いているけれど、それを体験すれば、これほど素晴らしいお経はないとなるわけ。でも、ただそれだけ聞いてもよいわけですよ。間違いないわけです。それは本当のことを言っているから、必ずや花開くときが来るから。

---

<sup>1</sup> 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。

## 法身（ダルマ・カーヤ）

---

### 【参加者】

先生の法話の録音を聞き直していたりするのですが、法身、ダルマ・カーヤのことをおっしゃっているときがありまして、後でいろいろ自分で調べてみたのですが、なかなか触れている文献とかネット情報もなく、あまりよく分からない状態なのですが、それでも。

### 【水源師】

そりゃあ分からないよ。「人空」「法空」「空空」で、その域はまず空に達して、その世界の入り口に入るから。ま、そういうことはあまり問題ではないのですよ。「分かる、分からない」よりも「愛の心」を磨いていけば、これほど間違いはないと言っているわけ。簡単なことでよいわけです。それも結局、分からないで飛び越したって「難しい」ということ。

だから、結婚するでしょう？ 結婚して苦しむでしょう？「苦しみの中で、愛とは何かを体験している」わけですよ。それなくして飛び越えて「はい、愛はこうです」と言ったら、全部それは嘘で、どんでもない話です。だから男の人は女に惚れるし、女の人は男の人に惚れるし、そうして苦しみながら、これがなかったら、そう、簡単ですよ。結婚しない、瞑想だけしてお寺、「はい、悟りました」と。これはウソですよ！ そんなよいことあるわけない。「苦しまなければ絶対、上達しない」と、ちゃんと言っているのだから。アーチャン・チャーは何回、苦しんだか分からないよ。結婚しないで、ちゃんとやっているけれども。私なんかバカだから、何回も結婚するでしょうね（笑）。

## 自分自身で体験する、エネルギー

---

### 【参加者】

個人的な質問なのですが、原始仏教の中部経典という本を読んでいまして、分からないところがあったのですが、瞑想の禅定について、いろいろ書いてあって、非想非非想というのがあって。

### 【水源師】

あー第八禅定でしょう。それはね、そういうことをある学者様が聞いていたけれど、第一禅定のジャーナ（禅定）も分からないで、そこを頭で理解するということはやめた方がよいと思う。まずニミッタ（丹光、禅相）を出して、第一禅定に入ってから話であって、いくら私が絵に描いた餅を書いても、私がバナナを食べさせてあげることができればよいのだけれども、ま、そういう世界はあります。「ただそれは体験してください」ということであって、それを頭で分かる、これは邪道。やめた方がよいと思う。何の足しにもならないし、逆に将来、修行するうえで障害になります。

だから、下手にアビダンマとか言うのだけれども、結局、十二因縁も実際、観て分かるこ

とであって、頭につめ込んで自分で妄想に走って「これだ」と決めたら、もうそこから抜けるのにどうします？ 誰が抜いてくれますか？ あれは修行の過程なのです。それを1回、説明したけれども、それはヴィパッサナー（観禅）の最終段階で教える教科であって、その教科一つ一つによって「これだ、これだ」と分かることであって、それを丸覚えしたって何の意味がありますか？ 人の体験を聞いたって、自分の体験ではないから。

映画100回見たって何にもならないよ。それは映画の中の体験で、自分ではないからね。それは、私は映画を見て『ロミオとジュリエット』みたいに「素晴らしい体験だ、いいな」って、それはよいですよ。でも、映画の世界での私ではないからね。そのことなのです。それは「素晴らしいなあ」と酔いしれるのはよいですよ。でも実際に体験しなかったら、いくら絶世の美女が映画の中で「アー愛している」と言ったってどうしますか？ 直接、現実にパッと出てきて「愛していますよ」と言ったら「アー素晴らしい」と。「それをしてください」と言うわけ。そういう文字遊びでやるよりも、いくらエリザベス・テイラーの写真を飾って「アー愛しています、愛しています」と、直接エリザベス・テイラーが来て「私あなたを愛していますよ」と言ったら、これほどすごいことないでしょう？ 「これを第八禅定で体験してください」と言っているわけ。絵に描いた餅。「それはもうやめる時代ですよ」と。

いくら中部仏教経典、先ほど言ったでしょう？ 東京大学のアジア研究の大学院の教授が話にならないこと書いてあるからね。『解脱道論』『清浄道論』、まー全然、使い物にならない。それで、あなたたちはもうすごい世界最高の仏教学の先生方が頭で。アーチャン・チャーも言ったけれども「もう投げて空っぽにしてください」と言っているわけ。それを持って死んだときには大変なことになります。実際そうなるのです。私を助けてくれた若いマレーシアの人はずうっと修行が進みましたけれども、前に変に教えられたから、通過できないわけなのです。これを通過できないのを一生懸命カーッとやったら「何か毒をバーッと飲んで、素晴らしいということをやっている」と思っているわけなのです。

その体験した人が書けばよいですよ、そういうことをダーッと。体験していない。日本でこの体験をした方を誰でもよいから一人連れて来てください、私の前で。誰もいないはずよ。そんなことよりもまずニミッタを出して、愛の家庭問題とか、そういうことを解決していつてやる方が、まだ得ですということ。本当のことできる。どうでしょうか？ だから、大学でも変な訳の分からないようなレポートいっぱい書くでしょう？ 大学の先生方は。それで生徒は「そうだ、そうだ」と言って、使い物にならなくて、それをもらわなければ卒業できないし。それでまた頭につめ込んで「そうだ」と思ってしまふし。

というふうに、私の友人の大学の先生方は言っていますよ。「なぜ？」、「それを教えなければクビになるから」と。「嫌だけれど、そう教える」と言っていましたよ(笑)。私の友人の医学部の教授が「いやー恐ろしい」と。「分かっていない。でも卒業していく。どうなるのだろう」と、本当に言っていましたよ。イヤー本当にそうよ、そう言っているのだから。それも何十年、40年くらい前かな？ 40年近くなる。トロント大学の医学部に来て、ちょうど知り合って「あと10年先はどうなるか分からない」と言っていましたよ。そのときはそう言って、あれからもう何十年も経っているのだから。失礼します、言葉きついてもね、ごめんなさいね。

【参加者】

私の勘違いかもしれませんが、先生の言葉がちょっとだけ変化するってことあり得ますか。

【水源師】

ありますね。

【参加者】

体に電流が走るみたいな感じがするのですが。

【水源師】

あ、それは結局、チャクラが開いたときに、いつもこの地球の大地のエネルギーと天界のエネルギーがスッと通るのですね。そういうことをやればチャクラが全部、開いたと。悟りの世界に入ると。ま、それに近い体験だけれども、それも一つの悟りの世界だけれども、結局、心に何の障害もなければ、そういうことが起こりますね。だから密教の行者はそれをして、下にバンと穴をあけると言います。電流でバンと下手にやったら、すごいエネルギーが通って、この大地はすごいエネルギーがあるみたいですよ。今の地球が成り立っているのは、ただ自然体で成り立っているのではなく、過去すごい太古の世界にこういう設計をしていた文明があるみたい。この地球には数千のピラミッドがあって、ピラミッドは絶えずエネルギーを宇宙に出しているみたいですよ。今クリミア戦争を起こしたでしょう？ 第1次世界大戦、第2次と。クリミアには七つのピラミッドがあるのですね。その中の一つはクリスタル・ピラミッドと言って、絶えずすごいエネルギーを出しているみたい。この地球にとって非常に大切な場所みたいですよ。

そういうことをロシアの水源地質学者が水源を発見するために、電磁波を調べていたらそこだけが非常にすごい電波を発するというので、「これは何だろう」ということで発見したみたい。七つのピラミッドが行列になって、それがイギリスのストーンヘンジを直接、通過して、ちょうど地球のグリッドになっているわけですね。その90度がピラミッドに発してきて、だからこの地球は私たちが考えているみたいな、ただあるわけではないのですよ。

それで、この中で各無量にそういう巨大な文明があっても滅びたわけで、今、私たちが「コンピュータ、何とか」と言うけれど、これは誰も分からないのよ、この設計者。「誰がインターネットをつかったか」、誰もいないのですよ。

ただ、アメリカのペンタゴンが開発したというけれども、開発の中で誰が開発したのかは誰も分からないのですよ。結局ダイオードもまた一つ。突然ダイオードがポッと出たくらいで、それが私たちの現状です。つくった本人はいないのですよ。Bell という電話会社で最初のダイオードを作ったと、あれは私が作ったというのだけれども、その研究所長の息子さんが「あれは出来が悪くて何にもできないのに、できるわけがない。あれ嘘だ」と言っている。ただ名前だけ作ったということで、ここは架空の世界なわけですよ。だから、まともに信じたらかおかしくなりますよと。それよりも一番大切なのは、自分で愛を磨いて進化してい

けば、これは本物だから。どの宇宙体に行っても、どの世界に行っても、これがポイントですということ。

## 丹田禅・北方禅のニミッタ

---

### 【参加者】

初めて参加します。お腹の丹田禅でもしようかと思うのですが、さっき質問されましたが、それに加えて、お腹で禅をやったとしても、ニミッタ（丹光、禅相）みたいなのが現象として出てきたりするのですか。

### 【水源師】

します。私の場合はしました。それがパオに行って初めて分かったけれど、第三禅定のとときに「あら、この光、観たことがある！」。禅の場合はポーンと飛んでしまうわけですよ。

南伝の方は事細かに階段を上るみたいに、数学で言えば、ケンブリッジ大学の数学では、日本でやっているのだけれども、微積分ポーンと飛ぶわけですよ。ところが、ドイツのライプニッツ数学は細かく三角とか明快に教えているわけ。そこの違いです。教え方。

私の場合、明快に教えられた方が、頭が悪いから「ああなるほど」となるけれども、頭のよい東京大学に行った同期は説明しなくてもツーカーで分かってしまう。「イヤーすごいな」と思った。

### 【参加者】

お腹を観ながら、お腹で「膨らみ、縮み」とやりながら同時に、ここでも出て入ってみたいいな？

### 【水源師】

いや、ただここだけで光がバツと出て、それが分からなくて「何だろう」と思って、気にしないでやっていたわけです。そうしたら、パオに行ってアナパナサティ（入出息念）で、「これだけやってください」と言われて、もう光がダ、ダ、ダ、ダーッと出て、すごい現象を起こしていたら、ウ・レヴァタ先生がゲラゲラ笑って「うん、やれ、やれ」と言って(笑)。そんな感じでニコニコして「うん、うん、うん」と言っていたけれども、私は分からなかったけれど。

## 人をいかにして生かすか—武術、茶道、華道、料理—

---

### 【参加者】

「愛」ということなのですからけれども、例えば家で、一人で夜寝ていて朝起きて頭がボーッとしていて、誰も周りにいなかったとしても、例えば畳に手を付いたとして、普通の状態だと、その畳を好きでも嫌いでもなく、特に何も感じないけれども、畳と手が仲良くなるよう

な気持ちになって拒絶することも求めることもなく、「あーちょうどよい感じだな」と思って、身体を整えるみたいなのも「愛」なのか？

### 【水源師】

あのね。「愛」というのは50年の年月かかりますよ。70年近くなって「あーこれが結婚なのか」と(笑)。まあ何でも時間かかりますよ。まああまりこだわらずに。それが社会での愛で、社会の中で生きていくうちに磨いていくのか、『いのち』と言う映画があるように。何でも花は一瞬にして咲かないのですよ、あれは造花。ね、ボタンをピッと押したら花の絵が出て来るけれど、あれコンピュータ、全くにおいも何もなし。そればかり見ていたら何か殺伐とした世界でしょう？ やはりこう一瞬にして花開いて、またスッとその幽玄の世界という、そういうふうにしてそれを体得していくのに時間がかかりますよ。生活の中、自然の中で、だから私たちが、体があるわけなのですよ。

だからこの体は大切にしてくださいと。むやみやたらに戦場に行って、ヤーッと戦って人を殺してダ、ダーッと、今のアフガニスタンみたいに。それで「挙げ句の果ては何があるのだろう」ということになるわけ。アメリカ兵が50万の軍勢をベトナムに送って、その大軍中の50人の若者をUSより送った中で一人、生き帰ってきたと。挙げ句の果てが帰ってきたけれども、今アメリカでは自由がなくなると。そうでしょう？ では「何のために私たちは命を捨てたのだろうか」となる。「何のための戦いなのだろうか」と。ということなのです。それよりは自分の命を大切に、与謝野晶子さんが言うように「あゝおとうとよ、君を泣く君死にたまふことなかれ」と、あれはすごいことです。99.99%メディアがもう日本の若者たちを殺しにかかってくるときでも、女性で言ってくれる。男が言うのではなく、男が腰抜けというより殺されてしまうのかもわからないけれども、「命の大切さ」ということ。

### 【参加者】

なんでその話をしたかと言うと、自分が新陰流という武術をやっているのですけれども、その中で武術の稽古をやっている、単純に打ちかかって来る相手が、怖かったり、拒絶する気持ちでやるというふうには稽古して行くのではなく、どちらかというピタッと愛しているという感じで、くっついていくような感じでピタッとやって、すっと落とした方が、技とか型がきれいに決まって、そういうような稽古も愛を磨くことになるのですか？

### 【水源師】

もちろんなりますよ。心が進化していくから。武術というのは、相手を殺めるためにあるのではないのですよ。「相手を生かすために、相手を間違った方向にやらせないためにやる」わけなのです。それが基本です。だから、武術をやれば、心を磨いていけば、敵が200,300m先に待っていても見えるでしょう？ 体験として分かったでしょう？ もう来るでしょう？ 後ろからバツと打ちかかってくるのが見えるでしょう？ そう、そこですよ。そこがまず基本で、それをずうっとやっていって、最終段階で少林寺拳法では今度は坐ることができます。心を磨く最終段階に行く前に、それを磨いていくわけなのです。ということで「体と心は

違うな」ということが分かる。

そこがポイントで、では「心と言うのは何か」と。「愛が最大の心を大きくする最大の糧」というか、「生かす」と。「相手も生かす、自分も生かす」と。真剣勝負ではめったに動かないでしょう？ 相手を殺したくないから。殺すために行ったら、必ず殺されるから。というふうに、やはり非常によい質問で、マーシャルアーツ（武術）のことを聞いてくれて、とても私は嬉しいですよ。

というふうに、心の中の「1 + 1」はどこの世界でも「1 + 1」ということを私が言っているわけなのです。科学であろうが、何であろうが、料理であろうが、変わらないということ。だからお花でもよいし、お茶でもよいし、武術でもよいし、極めれば、その世界に行きますからと。ただ「それは人をいかにして生かすか」と、社会の周りの人。「生かす」というのは、そういうことで、職業を与えてあげたり、なんというか調和をとって、それを「自分のものだけだ」と、「ここに来たら1万出さない」、「はい、週2回教えます」、「はい、おしまい」。これはもう先生に顔向けできないでしょう？「何のためにこうして教えたのか」となるでしょう？ ここなのです。武術の最高の先生はお釈迦様ですよ。

【参加者】

それは何となく分かります。

【水源師】

だから、そこまで行ってくださいというわけ。

【参加者】

分かりました。ありがとうございました。

## 法の種を植えて心田を耕す

---

【参加者】

私は基本的にテーラワーダ（南伝）の教義の方がしっくりきているのですが、テーラワーダ仏教に出会って、仏教の世界に入れたようなものなのでは、今、栃木県宇都宮に住んでいまして、近くの坐禅会とか、そういうところに行けば、周りに伝統的な日本の仏教のお坊様たちに会えるのですが、そういうところに行くと、やはり浮いているというか、今のところ現実の状況にかみ合っていない自分があるわけで、以前、2年ほど前の先生の法話会のときも、日本の仏教はどうするのですかと、えらそうな質問をしてしまったのですが、その後、自分なりに日本仏教の教理というか、流れを大分さかのぼってきて、あと分からないのは説一切有部というところが、説一切有の法とか法を實體視したことに対する批判として、空というのが生まれてきたということなのでは、法を實體視するとか、説一切有部というやつが、あとその最後の方なのですが。



**【水源師】**

漢字で「説」でしょう？ 仏法の説、説一切有、あればない、なければあると。そこですね。

**【参加者】**

それが本来のパーリ經典の教えからずれたものなのか。

**【水源師】**

さっき言ったでしょう？ アーチャン・チャーが説明したでしょう？ ナイフ、刀。下は切れるところでしょう？ 上の方は切れないでしょう？ 持つところがあるでしょう？ 三つの形を持っていると。これで一つがナイフと、私たちは分かっているでしょう？ 刃物。刃物だけではナイフにはならないでしょう？ 刃だけ存在できないから。カミソリだって、ちゃんと刃と切れないところ二つあるでしょう？

だから、ナイフというのは一つで一体となって、切れるところ、切れないところ、それで持つところがあると。切れるところを悪と見るか、善しと見るか、切れないところを善しと見るか、悪いとみるか。それでその中間の有無、あるなし。この腕、このところを今、アーチャン・チャーが説明しているのです。先ほどのナイフということは、結局「物事はある、ないと、そういうことでは説明できません」と。

**【参加者】**

それを空という考え方が出てきたときに。

**【水源師】**

まず空を体験しない限り、空ということは一切、コップから放り出した方がよいです。

**【参加者】**

『般若心経』の「無受想行識」ではないのですが、なぜパーリ經典の源流というか、もとのオリジナルのお釈迦様の教会的に扱われている「色受想行識」を否定して「無受想行識」って言わなければいけなかったというか、結局、空の考え方を理解するためには、説一切有部というのが分からなければ理解できない。

**【水源師】**

そこなのですよ。結局ね、仏法は「不立文字」と言って、字では書けないのですよ。だから、シャーリプトラ（舎利弗）様が、お釈迦様に「經典を残しましょう」と言ったけれども、お釈迦様は「やめなさい」と言ったわけ。それで、そのうちに失われてくるから、400年後に初めてサンスクリット語で書かれたわけです。パーリ語ではなかったわけです。でも、言葉の伝承として、お釈迦様の伝えはそのままパーリ語でずうっとミャンマーに残っていたわけです。だから、今でもミャンマーはティピタカ（三蔵）を12人くらい言えるらしい。見な

いで暗唱するらしい。それでスリランカにもあるわけ。暗誦するテープレコーダーと実際に分かって言うことと全く違うことなのです。ただ、そういうテープレコーダーになって後々のために残してくれたと。あとは私たちが瞑想して、それを研究していくわけなのですよ。

だから、パオセヤドーがサブコメンタリーというのがあるわけ。説明する 1000 年前の方。500 年前の方。「パオセヤドーがまた素晴らしい」というのは 2000 年前のコメンタリーと、私が体験したこと全て、全て一致してしまうと、確認。結局、私が『サティパッターナ』を体得して「この経典は間違いない」と。それも日本語とか中国語で書かれないで、パーリ語が英語、つまり British Indian English で、その当時の英語とインドは非常に一緒になってしまったものだから、私は英語圏にいたものだからツーカーで分かるわけです。読めるわけなのですよ。それで体験したら、まさにこの『四処念経』、これは間違いない経典であると。

大乘で書かれようが、パーリ語で書かれようが、同じことであるということを確認したから、あまりそういうことにはこだわらずに、それから文字遊びも、ある程度するのはよいけれども、ある時期になってしまったら、全部捨ててしまって、ただ自分の心をじっと観てくださいと。これが現代における阿羅漢と言われる南伝仏教の最高潮の人（アーチャン・チャー）が言っているわけです。これは禅でも一緒なわけですよ。

それをやらないで文字遊びで「あーだ、こーだ」と、それは分かったつもりで分かっていないの！ 何回も言うけど、東京大学の教授、それも大学院の教授が分かっていないで書いているのに、どうして一般の人が分かります？ それも 200 冊をまとめて書いた天才的な教授で、ケンブリッジ大学に呼ばれた客員教授ですよ。

分かるということは、それ以上の勉強しているということ、あなたが？ 言っていますが、それは論文に書いて証明しなければいけないわけ。印度学仏教学会に行ってバーンと出して。それが誰でも認められたら分かったことになるよ。うんとも言わせずに私の先生（印幻禅師）みたいに。私の先生は体験上、書いているわけ。だから、中村元先生とか、そういう超最高の先生方がバーッと私の先生の本を全部、監修しているでしょう？ 日本印度学仏教学会の理事でもあるし、分かった人は分かるわけなのですよ。

#### 【参加者】

十一面観音とか不動明王とかは避けて通れない結構、重要な核だと思うのですが、そういうのはどう考えたらよいのですか。

#### 【水源師】

護摩焚きやってください。修行してください。観えますから。観えなかったですか？ 観たでしょう？

#### 【参加者】

えー！！そんな！！

【水源師】

まさか！だからそこで、私みたいにそう信仰していなくても、そういう道でパッとちゃんと出てきて見せてくれるから。

【参加者】

それを無視するわけにはいかないのですか。

【水源師】

そりゃあそうですよ。ちゃんといてすごい力を持って。そのおかげで今回、生駒山で合宿やるのですよ。あそこは日本発祥の地なのです。神武天皇が神器を受けて、この現代の日本につくった最高の場所をボロボドゥールで発見したわけ。それがピターッと青不動、赤不動、その中間のゴールデンポイントにあるわけ。だからこれほどの影響を受けているわけなのですよ。それも不動明王様の力によって理解できたわけ。不動明王の火というのは見たことありますか？これほど純化した火はないですよ。

だから、さっき言ったように「ここはもうやめなさい」と。南伝の最高僧侶のアーチャン・チャーが言うのだから、「捨てなさい」と！あっさりと！それは何の足しにもならない、飲めないって！捨てたら、ちゃんとよいものが入ってくるから。それで、真面目に正確に私のとおりにやっていたら、護摩行で不動明王様がちゃんと観えるから。観えないわけない。



生駒山からの景色

**【参加者】**

不動明王様ではないですけども、浅草の観音様のところに行ったら、何かスーッと入ってきた感じ。

**【水源師】**

そう、そう、そう。だから言葉は変わるけれども、南伝の方ではそれが薄れていて、北伝には残っていると。それから北伝にはないけれども、南伝には残っていると。それ二つ合わせれば、ものすごく楽ですよ。とらわれなくなっちゃうから。だから、私の先生はあのすごい戒律の厳しいところで、南伝のお寺に行って、設立しに行ったからね、教えて。何のこだわりもない。と言うおかげで、今の私があるのだけれども。それが「これだこれだ」って、あれ全部ウソ。そういうものはないです。よいですか、本当に？ だから結局、コップの中の飲めない水をまず捨てなさいって！

**【参加者】**

もうちょっと進んでいくときに北伝仏教というか、そこの。

**【水源師】**

南伝も北伝もないのだから！南伝も北伝もないって！だから、そこから言っているわけ。まずこれでもどこでも、北伝でも、もう水捨てて空っぽにしてくれって。入れられないからと。アーチャン・チャーは汚い水を飲めないから捨ててくれと。同じこと。結局さっき失礼だけれども、第八禅定。何かパーリ語で難しいのでタ、タ、タッとそのとき言えたけれども。

先生が「分かったか？」と、「ハイ、ハイ、ハイ」と説明しなくて分かるわけ。それは体験しかないわけ。なぜ分かるかって、何時間、坐ったかでちゃんと見られる。「あー、なっている」と。それが30分、1時間、「アー見ていない」と、嘘ついたとすぐ分かる。周りで皆じーっと見ているからね。

**【参加者】**

今日、こういう質問をして、お話も聞いて、明日以降、導かれ加減で「あー自分はこっちに行くのだな」と分かってくるのかな？と。

**【水源師】**

分かります。ということは、これが、私が嘘だったら、種が腐って行って育たないけれど、これは先生からもらった種だから、聞いてそのバイブレーションですね、あなたの心につまでも残るはず。だから、安心して私の言葉を受けようが受けまいが、もう種は植えてあるから。それを心田という。心の田。法というのが種で、だから安心して、こだわらずに着々と苦しみながら生きていくと。それが素晴らしいことです。

## 1分でも起きたときにただスッと坐る、政治家の責務

---

### 【参加者】

初めて参加させていただきました。仕事のことなのですけれども、今、外科医をやっています、まだ下っ端なので、いっぱいやるのがあって、去年、いろいろ考えて知識を使って仕事をしていて、時間も限られた中で診なければいけないし、やはり寝る時間が少なくなったり、そうすると、やはり疲れてきたり、一人一人の話を聞かなくなったりとか、そういう状況になりやすくて、なかなかバランスをとるのが難しくて。

### 【水源師】

そうですね、というのは、これはあなた一人の問題ではなく、さっき言ったように社会体制がそうつくっているわけだから、上の人がもう少し考えて優しくする体制をつくらなければいけないと思うのですよ。というのは、あなたみたいに若い素晴らしい若者がいっぱいいるから、この方々を潰してしまえば、明日の日本はないですよ。ロボットで入れ替え、あれは全然デタラメ、嘘、できないから。

だから、私は政治家様たちが何をやっているのか分からないのですよ。その次世代のこの方をいかに育てていく、「怠けるな」ではないのですよ。効率よくちゃんと育てていけば、必ずや次の日本は善くなります。それを無理やりに意味もなく、「これやれ、これやれ」と、ずうっとやっていったら、身も心も疲れますよ。そうしたら、精神修養ではなく、おかしくなると思います。というのは、同じことをクルクルクルクルやって成果が見えないでしょう？それが、成果が見えて、だんだんと気持ちよくもっとやろうと言うけれども、今、この社会体制では世界的に、経済的にやっていけない社会で、何とか生き延びようと。昔の商売して売って「あー今日は売れた。一杯、皆でやろうか」と、時代がそういう恩恵もなかなか来ないでしょう？ただグルグルグルグル、何の意味でやっているのか分からないわけ。

結局はっきり言いますと、政治家様たち 100 年のビジョンがない。未来が見えない。ということは、日本だけの問題ではないのですよ。全ヨーロッパ、アメリカ、それに追随する日本の政治家もそこに当たるわけなのですよ。結局ビジョンがない政治家、政治家というほど、先が暗いことはないですよ。だから、今はそういう状態で、そういう苦しい中でも 10 分はいらぬですよ。5 分もいらぬ。1 分だけ。1 分間だけ。「起きたときに、ただスッと坐る」と。それだけで結構。それで天界がちゃんと応援してくれるから。あとはその中で仕事をしていかなければいかなければ、お金が入らないし、払わなければいけないとか、いろいろなことがあると思うけれども、そういう社会で、それは耐えて耐え忍ぶしかないと思う。

だから、その社会にはその社会の掟があって、そこで生きていくしかないわけなのですよ。というのは、私一人の社会ではないからね。皆さん手をつないでいかなければいけないから。でも、その苦しい中でも 1 分間やることによって、その光で何か変わっていきます。私は落第生だから、日本に住んだら、もう蹴飛ばされるというのが分かっているから、ポーンと出て、あっちでまあコーヒータイム、ランチタイムとか(笑)。「今日は休み、明日は何しようかな」ということができる国を選んでいったから、ここでは難しいからね、体制的に。私の頭

もよいわけでもないし、どうしようかということで、まあ、そこ行けば何とかなるかということ。ま、そういうことだから、ここでいたら、ご苦労様のことです。なんとか頑張るって。

その体制を変えたら、なかなか難しいのですよ。1回そこに生まれ育って、そして家もあり、家庭もあり、その社会体制。それが日本からポーンと行って、他の国に行って、訳も分からない。言葉も分からなければいけないし、環境、宗教、全て同化しなければいけない。大変なことなのですよ。一番楽なのは「何があっても、ここで手をつないで生きていく」と。たとえいじめがあっても、そういう者を相手にしないで、さっき言ったように「気がおかしくなっている人が言っている」というだけのことだから。

「そういうことを相手にして、腹を立てても仕方ない」とアーチャン・チャーが言っているのですけれども、差別語ではないですよ。アーチャン・チャー様が言っているのだから(笑)。何か日本放送協会メディアは「言うてはいけない」とか。この方たちは神様より偉いのですかね？ そういうことを言いたい。言論を統制しようとか。「こう言うてはいけない、ああ言うてはいけない」って、まあ何をしているのか、さっぱり分からないね。本当に言葉一つも分かっていないと思う、本当の意味で。

なぜかといったら「愛」という言葉は誰でも知っているでしょう？ でも、本当に知っている人は、一人でもこの世の中でいますか、この日本で？ いないでしょう、特に政治家も。福島現状を見てください。失って、泣き寝入り、三陸沖で。あれは全部、国が補償しなければいけないですよ。国が造ったのでしょうか？ 国というのは税金でしょう？ あなたたち。失敗したのは政治家でしょう？ 政治家はつけ払わないでしょう？ これはどうしたことか、誰も言わないでしょう？ 言論弾圧を受けるのが怖いから、また怖いようにしているから。というのは警察であろうが、裁判官であろうが、みんな一緒なのですよ。あなたと変わらない同じ人間。払わなければいけないでしょう？ ということはみんなバカじゃない？

みんなでそれを「改革して、それをやめましょう」と。本当にこの人たちはそのために税金を払って一生来たのに、失った。「はい、アナタそこにいなさい、死になさい」と、そういうことはないでしょう？ やはり何代もこの日本をつくってきた方を、今こそ助けてあげなければいけないのではないですか？ そういうことで、そうでなければ、本当に国は潰れますよ。

特に「渡り」と言っ、官僚があっちこっちか、何とか公社で何億。「これ、いいの？」、この金一銭もあの世に持っていけないのだから。それどころか天罰を受けるのが、ちゃんと分かっているの？ と、本当にカルマ(業)でそうなります、泥棒しているから。本当に泥棒している。土台、私の友人が東京大学を出て夕、夕、夕、夕っていったって、何億もらう価値がない！ 本当はない。それがなんでそういうふうにもらうのよ？ あっちの「渡り」こっちの「渡り」でいって、ちょっとこれおかしいのではない？ もちろん私の友人たちはしないけれどもね。真面目に。そんな恐ろしいことはしないで、隅で生きて、それで満足して生きているけれども。

#### 【参加者】

今の質問はすごくよく分かって、あまりにも忙しすぎるから、面と向かっている人に優しくできない、だから、どうしたらよいですか？ 上が悪いのは仕方がないのかもしれないけれど

ども、自分で何かできることはないですか？と。

【水源師】

じ、じ、じ、って。じ、じ、じ、って。これしかないですね。修行。

【参加者】

どんなに忙しくても？

【水源師】

そう。だから宮沢賢治さんが言ったでしょう？ いつもニコニコって（笑）。できないのだけれども、私もそうなりたいと。彼が「デクノボーと呼ばれたい！」と言うのだから、そこまでして。そういう偉大な先人がいるではないですか。

## 本当の人権

---

【参加者】

今まで生きてきた中で社会の中にいる一人として、やはりできるだけ法に触れず、一社会人として当たり前法律を守り、常識を守り、やってきたつもりで、私自身の中でも、それが当たり前なことだと思ってきたけれども、その部分で、そうではない人たちと衝突する、衝突というか、法律に触れても何とも思わないような人たちも少なからずいて、私自身それに対してすごく嫌悪感を抱いたり、ということで自分自身が苦しくなってしまう。あるいは、例えば「愛の実践」とかしたいと思って、特に私の場合は子どももいたりして、自分の子どもだけではなく、よそ様のお子さんにも手を差し伸べたくなる。

でも、それをしようとする、なかなかやはりスムーズにこちらの気持ちが伝わらなかったり、それが相手のにとっては迷惑だったり、あるいは自尊心を傷つけられるとか、こちらがよかれと思って、あるいは当然と思ってやる行為も、相手や周りにとっては、それが迷惑であったりする、自分がよいと思ってやろうとするときに、相手の許可というのが必要なのか？とも思ったり、そこでどうしても自分の中で、今まで過去やっても実を結ばないというか、逆に迷惑がられたり、そういう経験を結構したものですから、どこまでやってよいのか、あるいは一時、自分の外の社会から情報を受け取らないで、もう自分の中だけで瞑想とまでは言わないですけども、やっていたりとか、それは？

【水源師】

それはやっぱり現代の一番大きい社会問題で、昔はそういうことは何ともなかったけれど、今「人権、人権」と騒いで、「実際、人権というのは何か」という基本。さっき言ったように福島とか、そういう手本を示さないで、人を救うということの上で立っての人権であって、ただ自分の自我の人権であるから、そういうことが発生するわけです。結局、言葉の意味をはっきり体得していないで、今は文字遊びで回されているから、そうなっていますけれど

も、何回も言うようにアーチャン・チャーの言葉を借りて言えば、一つの刃物ですね。「ここを使えばよい」「こっちは切れないから悪い」「それでつかむところがある」と、これが一体化。これが私たちの世の中なわけなのです。今はとっても悪いけれども、後で善くなると。「今は善いけれども、後で悪くなる」と、「悪いことが善いことになる」という実態であるわけなのです。

実はモノリス教、一神教ですね。一神教、イスラーム。それからキリスト教、それからユダヤ教。全てこれはユダヤ教から発しているわけなのです。その原点はスメリア（シュメール）カルチャーというところから来ているわけ。そのノアの箱船からね。その中で最初に人間が神様から追われた、アダムがエデンの園から追われたときに、たったあの経典だけに書いてあるわけです。トーラ（Torah）というユダヤ教の中にだけ書いてあって、後は全部、消してしまっている。この聖書の中で一番大切な文面が、非常に人間を愛しているから神がアダムにこういったわけ。「人間というのは善し・悪しを分かる生き物である。お前に永遠の生命を与える」<sup>1</sup>と。ということは、死ぬことはないわけ。でも、キリスト教は1回で死ぬでしょう？ その文節を外しているわけ。善し・悪しきというのはクサラ<sup>2</sup>（善）、アクサラ<sup>3</sup>（不善）で非常に難しい教科なのです。ダンマヌパサナー（法随観）。

だからレディセヤドーという 100 年前の阿羅漢がダンマヌパサナーは非常に難しい教科だと、そのパオのやり方は。だから、もっと優しい方法でゴエンカ氏のヴェーダヌパサナーを一般の人に教えたわけです。ダンマヌパサナーの最も難しいところが、クサラ、アクサラの不善心と。という善い・悪い、心だけで決定できるわけ。これを神がアダムに観なさいという奥義中の奥義なわけなのです。

だから、これを分からずに、私のカナダの生徒に聞いたけれど、「分かりますか？」、「全然、分からないのです」と。だから瞑想に来ていますと。それだけ難しいことであるから、やはりアーチャン・チャーが言ったように「一つの刃物、そういうふうに見てください」と言っているわけ。素直にいけばよいし、そうでなければ達観して、「それしかない」と言っていますよ。

因縁も絡まってきますから。因縁というのは「個人の因縁」「国の因縁」「社会の因縁」「大地の因縁」「地球の因縁」、もうグルグル回っているからね。「助けてあげたい」と、それは素晴らしいことです。受け入れる態勢であればやるし、逆に水をやったら「お前は私に毒を飲ませるのか？」と怒られることもあるかもわからない。状況に応じて適材適所みたいに生きていくしかないですね。

#### 【参加者】

そういう感覚というか、私自身が心を沈ませていけば、あ、この人は私の助けを受け入れてくれるとか、この人はちょっとまだとか、自分自身でも分かるようになる、ということですか。

<sup>1</sup> 『水源禅師法話集』第23巻「善と悪」（4頁）参照。

<sup>2</sup> 34の行心点での心のプログラミング。

<sup>3</sup> 不善心：妬み、怒り、怠け、自我欲等、14-20の行心点での心のプログラミング。



### 【水源師】

そうですね、というのは私が奉仕していた、ここの病院に入れば、みんな死んでいくのですよ。地獄の底のようなところに行って奉仕したのですね。家族も来ない、誰も来ない、ただベッドに寝ているわけですよ。私がスーッと手をさすってやったわけ。そうしたら、顔が天使のように光り輝いて、これほど嬉しいことはない。そこなわけです。自然に分かります。だから軽く手を握る。それが、私がきれいなお嬢ちゃんの手をハイと握ったら、バチッとやられちゃう（笑）。

ところが、こういうベッドで寝て、明日、死ぬかもわからない地獄のようなすぐ逃げ出したいところに行って、こうして手をさすってあげたら、これほど素晴らしい笑顔は私が見たことがない、この世の中で。光り輝くのですよ、死んでしまったけれど。そこですよ。だから、そういうチャンスが来れば、すればよいし、なければ私のようにこうして避けるわけでもないし、あれば助けるし、ということで。こうして恵みを受けて法話をしています。それでよいでしょうか。

## 瞑想の第一歩

---

### 【参加者】

そんなことで「いろいろ瞑想というのが必要なのかな」ということで、方々、門をたたいてみたのですが、本格的にやりたい「ここならできるかな」というところが、なかなか今までなくて、それで先生の法話などを拝見して、やってみたいと思ったのですが、まず何から？

### 【水源師】

まず1分でも坐ること、それだけ。何回も言うように、ただ仏像のように坐るのが瞑想ではない。アーチャン・チャーが言っています。ただパン、パンと歩くのが瞑想ではない。いつも蜘蛛さんのように研ぎ澄まして、心で観てください。「観」、「Observe（観察）してください」と言っていますよ、これは禅でも一緒です。

### 【参加者】

自分の外の些細なことでも、日常生活の中の全てのことも？

### 【水源師】

全て。自分の心から、心を中心に持ってきて、蜘蛛の巣の中で、バーッとぶれたら、パッと行かないで、行ったら戻ってきて、そこでじっと観ると。もちろんやることはやらなければいけないけれども、仕事しながらでも、そういう心でやってください。それが瞑想のまず第一歩。それがあってこそ、今度1分でもよいし、2分でも5分でも、それでもよいわけなのです。

**【参加者】**

そうしていく間にニミッタ（丹光、禅相）ですか。そういった？

**【水源師】**

それはニミッタの教科はまた別でやり方があります。まず基本をつくっていき、ば必ずや善い方向に行くと思う。さっき言った「どこどこに行けば瞑想が必ずうまくいく」、そういうことはないのです。決定は自分。部屋の片隅でもよいし、どこでも静かなところでちょっと1分、2分でも結構。寝ても結構。そういうことです。

## 丹田禅とクンダリーニ

---

**【参加者】**

今回、初めて参加させていただきました。毎朝、坐禅をするように心掛けているけれども、朝起きてすぐ坐ると、どうしても呼吸が浅くて、ちょっと苦しくなってしまうような傾向があるのですけれども、そういう場合はどうしたらよいのでしょうか。

**【水源師】**

それは坐禅しようという心が、結局、呼吸に気を使い過ぎて浅くなっています。だから、そういうときは「ただ空気が入るかな、入らないかな」、それだけじっと観てください。そうしたら、スーッとゆっくりしていきますから。「気が、呼吸は、どうなっているかな」ということで浅くなっていると思います。

そうでなければ、それを止めるには「ゆっくりとお腹を膨らます、引っ込む」と、「強制的にゆっくり引っ込む、ゆっくり出す」としたら、もうここに強制的に呼吸がいきますから、浅くならないです。それをずうっとやっていけば、24時間お腹で呼吸していますから、この胸の呼吸が止まります。

ということは病院に行かなくてもよいということになる、病気なし。これはお医者さんに悪いですね（笑）。年取って、やはりここ・胸で呼吸やっているから、ほとんど胸をやられてしまう。胸をやられてしまうから、この病気から全身に回って老化が激しくなっていくと思います。だから、お腹で若いときからやっていけば、ほとんどそういう状況から予防できるはずです。

**【参加者】**

「丹田禅のやり方」なのですけれども、私は何度もしつこく先生にお伺いして、それで分かって、それなりに結果が出たのですけれども、皆さん丹田禅って、今日の説明で多分、分からない状態の人結構いるのではないかなと思いますけれども、要するに先生が実際こう坐って「膨らみと縮み」、「半眼で観る」という形でやるのですよね？ 具体的に先生のお姿を見せてくださると。

【水源師】

＜実演＞

ということです。分かりました？こういっぱい吸って、肛門をキュッと5秒、それで後はゆっくり緩む。禅法は必ず半眼で舌は歯の上にくっ付けます。お腹を膨らますでしょう？自動的に気がそこに行きます。

【参加者】

感じるだけでなく、実際に体を動かして、体の精進もついていないと、結果が出てこない、それ、ポイントだと思うのですが。

【水源師】

そうです。それで、それがよくできない場合は鏡の前に立って、「お腹が膨れるか、引っ込むか」実際にやるわけですよ。そうしたら、それやっていったら慣れますから。坐禅は全て実際ですよ。イメージではダメです。イメージは妄想を起こしますから。

【参加者】

私もそのところで分からなかったものですから。

【水源師】

私はあまりできのよい先生ではないから、すみません（笑）。

---

# 水源禪師法話集 30

(2014年9月21日 東京法話会)

---

2014年11月28日 発行

編集兼発行 一乗会