

水源禪師法話集 56

(2015年10月3日 青森法話会)

2017年1月18日
一乗禪の会



目次

水源禅師法話.....	3
廣大無辺な凄い響きを持つお釈迦様の言葉、パリー語のお経.....	3
質疑応答.....	4
35年間ただただ只管打坐、そしてお釈迦様の四念処を体得された水源禅師.....	4
「中陰の時間帯」「空」は体験しなければ理解できない.....	7
四念処のどの手法を使って伸ばしていくかが課題.....	8
究極の物質{地・水・火・風}を唯一観ることが出来るのが仏法.....	8
原発以上のスーパー原発を持っている「人間」.....	9
「慈・悲・喜・捨」四梵天住《ブラフマビハーラ》を体得したキリスト.....	10
「一円相・ニミッタ」を3時間以上ホールドしなければ出来ない法随観.....	11
法随観をやった行者だけがわかる「色即是空」「空即是色」.....	13
「人間は悪しき事、良き事を知る生き物なり」「お前に永遠の命を与える」.....	13
本当の供養とは.....	14
これから来る経済の大波.....	15
受随観で法の華が咲いた今回の日本の合宿.....	15
法のない暗黒な中にいる現在の私達.....	16
法は永遠に輪廻転生して、何処までも持って行ける.....	17
水源禅師が修行中に弥勒様に一輪の華を捧げた真意.....	21
「空」の先を観て、虚空蔵菩薩の世界を体得された水源禅師.....	22
基本的な座り方・やり方.....	25

水源禪師法話

広大無辺な凄い響きを持つお釈迦様の言葉、パーリ語のお経

今回も京都合宿瞑想会は、全国から集まって全部で36名。で、凄い事になりましたね、初めて日本にお釈迦様の正式な四つの瞑想法の一つの受随観(ヴェーダナーヌパッサナー)が、今までこの日本の大地始まって以来、正法が華咲いたのですね。文献仏教はありますけども、実際の法は伝わっていなかったという驚くべき事が。天界の非常の恵みで法の華が咲いて嬉しい限りです。

この方達は、やっぱり8年、14年、6年とこの手法を教わっていたのですけれども、明快に伝わっていなかったが故に、到達する事が出来なかったのです。日本において、受随観。まあ、今は関西の方では凄い勢いになっています。

まあ、遠路札幌からご苦労様です。時々、東京法話会でも、札幌の方から飛行機で来ると言う事で、青森ですれば少しは役立つかなと思って。これも日本の中央の方々のお布施によって来られてますから、来て下さった事に感謝申し上げます。

何故私がパーリ語でお経を読むかと言えばですね、これはお釈迦様がこの言葉でお話し、そのパーリ語で法を伝えた訳ですね。マガタ語という、ちょっと。今あすこです、インドの傍の周辺の言葉で、カルカッタですね。カルカッタは、今でも50%はこのパーリ語の言語使っています。このパーリ語は瞑想して行けば、言葉では表わせないくらい深い意味を持っています。漢字も意味は深いのですけれども、深い瞑想に達すれば、パーリ語のお釈迦様の言葉は大変な広大無辺な言葉では言い表せないくらい凄い響きを持っています。ですから、お釈迦様のこの言葉でお経を唱え、チャンティングですね。病氣も治ると言う事で、やっぱり南方では非常に大切この手法でお経を唱えてます。

そのお経の唱え方も顎と喉と口と三つ使ってバイブレーションを出すもので、非常に難しい発音の仕方です。私はそれは出来ませんので、ま、一辺通りを。そういう方は7つの時からそういう訓練して、摩訶不思議な手法で病氣を治して行くのです。未来においても。と言うのは、スリランカ、ミャンマー、山奥のタイ、カンボジアとか、そういう所ではお医者さんが居ませんしね、二、三百km 離れる所に行くには、丸一日バスで行くとか、ハイスピードバスとか言うのがそれくらいかかって。

ちょっと、シャンステイツというミャンマーの山奥からヤンゴンに出るということは大変なことですよ。そして一般の人は、お金もないし、病院に行くことすらめったにないしということで、今でもそういうところでは、不思議な病氣を治してしまいます。スリランカも一緒です。というお釈迦様の教えは、学べば学ぶほど、これほどすごい教えはないと思います。

質疑応答

35年間ただただ只管打坐、そしてお釈迦様の四念処を体得された水源禪師

【参加者】

とりあえず初めてなのでどんな感じなのかなど、来させて貰いました。

【水源師】

そうですか。はい、何か。

【参加者】

私、法話集読ませて戴いたのですが、35年間くらいご自宅で坐禅組んでいらしたという事をちょっと中で読んだのですが、35年間ずっと坐禅組むというのはどういう心境というか、境地だったのかなと。

【水源師】

まあ、あのぶっ続けでやったわけではないですよ。働きながら、真夜中起きてとか、まあ偉大な先生方に出会って法を受けたもので、やっぱりお力を貰ったのですかね。やっぱり心心伝印という。やっぱり大恩人は、漢字では印幻と言いますけれども、イナン(チェ・インファン)と言って、東国大学2万人の大学でその学長も勤め、東京大学の博士号を持ち、日本では唯識論と言って、もう第一の大家、もうこれに勝る人はいないと言う先生の個人教育を受けたもので、で、そのしっかりとした基本をずっとやって行った訳ですね。そのうちに、ダライラマ様から直接、こういう近くで、何が一体学ぶ上で大切かと、彼は非常に四界分別の事を唱えていましたけれども、事細かに説明して。で一体、四界分別はどういう風にやるものかと。

そしてまあ会社も無事退職して、もう自由に仏国を歩き回り、ヒマラヤ、全中国、モンゴリアからインド全土、スリランカ、マレーシア、タイ、ミャンマー、カンボジア、ラオス、ベトナム、台湾、もちろん韓国、それからインドネシアと。回る旅の上で、非常に不可思議な事が起こりまして、その「世界で唯一つ法随観(ダンマヌパッサナー)を教えている所がミャンマーのモーラマインという所にあり、「パオという村でパオ・セヤドーが教えているから是非行きなさい」という事で、カンボジアのお医者さんから言われて、そこに行った訳ですね。「そこでは四界分別を教えているから、是非行って見て下さい。」という風に因縁の力で引き寄せられて、ダライラマ様が「是非、四界分別やってみてくれ」と。いう事で、そこでカンボジアのお医者さんから「ここは四界分別を教える凄い所だ」と。

四界分別という事は、結局、究極の風、水、火、地の四つの元素を直接観せる事。この大宇宙の構成がこれによって作られる。で、そこでまた識、ナーマ、心の作用も全部観せると。28の物質と、89の心の作用、どういう風にやるかも全部観せると。それが受想行識の識が89の作用になりますね。

だから受想行識と観るでしょう？観た時に、思いが出ると。行と言うのはサンカーラで、こ

れがタラタラッといっぱい瞬間的に色んな形式作用で出て来るのですね。だからそれが識、チッタ。で、こう心にインフォメーションがパタッと入ると。でその前に、色んな物質の組み合わせの中で、それが、作用が起こる訳ですよ。

という事をお釈迦様から直接教えて貰ったアラハト(阿羅漢)がモーラミヤインの近くに2600年の法灯を守ってずっと続いて来て、北の方はバガンの方ですね。二人のアラハト。北では受随観(ヴェーダナーヌパッサナー)を教えていたみたいです。だから、法随観はここなのですね。で心随観(チッタヌパッサナー)、心ね、心の心随観と言うのは、菩提達磨(達磨大師)が中国に命を懸けて持って来た。それもたった一人で。先に送った二人の弟子は死んで、それを尋ねて9年間座って、やっと弟子が現われて来た。

という風な法の華を咲かすには、やっぱり中国でも千年待たなければいけなかった訳ですね。ただそのミャンマーの場合には二人のアラハトが来ているし、お釈迦様も二回そこに訪れた。南とそのバガンエリアの所に。という非常に何か幸運な法を守る土地で。またスリランカの方にはお釈迦様2回か3回来ている。

で、ま、色んな形式とか色んな事を教えていたみたいですが、現代法を持っているところは、このミャンマーしかないのです。カーヤヌパッサナーの身随観。で受随観が殆ど消え去った時に、私がスリランカでこの法を受け取った訳ですね。受随観。で今またミャンマーでも返り咲きました。で、カーヤヌパッサナーはマハーシセヤドーが世界第2回、世界仏教大会を開いて、それで有名になって彼の手法でカーヤヌパッサナーは広まっていますけれども、これを修めるには非常に難しく、と言うのは手法が混沌としている訳ですね。実にこのカーヤヌパッサナーはアーナンダ尊者の消滅の法なのです。

で、この事をしっかり分かった時には、カーヤヌパッサナーが出来ます。この所がちょっと誤解されて、ただラベリングだけが流行っていますね。あまり旨く行かないようですね。つまり一番大切なのは、消滅の方法を如何にしてアーナンダ尊者が受け取ったかという事をしっかり分からなければ、その運動になってしまいます。

という事で、カーヤヌパッサナーのマハシの手法、ヴェーダナーヌパッサナーのレディセヤドー。この人も凄い人で百年前に生まれて、1930年代の初期に死にましたけれど、で、殆ど法灯が消えようとした時に、スリランカで私が瞑想した時に、現われてくれたのです。でそのおかげで明快に法を受け取れたのだと思います、今その法を伝える事が出来てとてもうれしく思っています。

今回は7人の行者を輩出しました。やはり、その法灯を使えば、自分の肉体を離れて観える訳ですね。こういう風に。また遠くは雲の上から。または地球外宇宙からちゃんと見えます。星の彼方から観えます。という風な正法が始めて日本に華咲いた訳です。という事は、皆さん聞いた事無いと思いますけれど、実際にその体験されて驚愕しています。

という風に本当の正法は文献では出来ない。だから、アビダンマを幾らやっても結局体験無しにしては、今さっき言った様なナーマ・ルーパ(心と体)は、何を言っているかさっぱり分からないと思いますよ。で、文献もやっぱり厚い、分厚い千ページかな？千五百ページか、日本語で書かれたのを見ても、やっぱりナーマ・ルーパの体験する所は、ぼちぼち抜けていますから。だから、それを幾ら覚えてもまた何を言っているか分からないと思う。でそれをまた

学術論文で言っても何を言っているか分からないと思う。体験がないから。つまり車を見ても運転をした事がないから。実際の事を想像で書くしかない訳ですね。

結局、ダンマヌパッサナーでも、それは結局般若心経を読めば、その題目が般若心経に書いています。全ての教科をやらせます。それが法随観の事です。ですからこの般若心経は実は法随観の行の仕方を書いています。だから先生が「これしたか、あれしたか」と私に聞くだけです。で「観たか」と。「よし」と。で時々細かい質問が来ます。で明快にそれに答える事が出来なければ、もうそれでお終いか、それを乗り越えて回答するしかない。でもし嘘付いて人から聞いても次でまた引っかかりますから。毎日毎日面接です。

で、今回も、どうして受随観を完成させる事が出来たかと言えば、その最後までではないですよ。その入り口の所。それでも、驚愕的な現象、体験ですね、実際の体験を自分の姿ちゃんと観てしまうのですからね。遠くから。夢の中の様に。それも時空を超えても観えると、遠い所から。という風な、現代科学とお釈迦様の宇宙の科学的な教えは、現代科学はもう足元にも及ばない。ただのまやかしであって、人を苦しめる。それこそ苦の暗黒の世界に押し込めますね。

何故かと言ったら、確かに日本はこの素晴らしい bullet train、新幹線でダアツと行ってそれは凄いでしょ？でもこの恩恵が未だにアフリカには行かない。中近東にも行かない。でその民は一日百円手に入るか入らないかと。全く科学の幸福がそこには行かない。行かない様にさせているわけです。

お釈迦様の法は、一切お金と無縁です。誰にでも平等に教えられる様に。で、その法を掴みさえすれば、私は人生でこれ程の至福を受けた事はないです。もちろん、情報の文化の中で、自由自在に海外旅行も出来て、それはまあ全く意味の無いという事が分かったみたいですね。ですからスリランカ、ミャンマー、タイランドでも山奥で、これ以上の幸せがないという、もう大宇宙的な心の喜びがある訳です。でまた、大乘と北伝と南伝は違うかと言ったら、一体化になっています。ただ言葉の関係で伝わらない訳ですね。

般若心経も鳩摩羅什がやったのは「観世音菩薩」。三蔵法師、玄奘大師が持って来たのは、「観自在菩薩」と。後で何故変わったかと。というのは、彼が20年間インドで勉強した時には『『観世音菩薩』でおかしい』と。『『観自在』にならなければおかしい』という事に気が付いた訳ですね。「観」と言うのは、止観禅の「観」のヴィパッサナーの事です。

自在を使って第一禅定に入る事が出来ます。第一自在、第二、第三、第四、第五自在。五つの五自在を使って、第一禅定に入ります。何て言ったかな？日本ではこの事を言われていませんね？中国語では、明快に書いてましたけども。何て言ったかな？そう、1. 転向自在、2. 入定自在、3. 在定自在、4. 出定自在、5. 省察自在。これには全く意味があります。これによって、第一禅定に入る事が出来ます。入り方もあります。この入り方は、そこまで来た時に私が教えます。また私がこうしてどういう風に話をしても分かる訳がない。次にこれを悪用して大変な事を起こします。

「中陰の時間帯」「空」は体験しなければ理解できない

で、中陰の事についても、南伝は中陰がないと。北伝はあると。何故そうなるかと言えばね、結局この輪廻転生をする時に、実際に死の世界は無い訳です。次から次へと他の世界に転生して行きます。その時間帯が、中陰の時間帯が個人的に違う訳です。結局、本人にとっては、一瞬であるけれども、こっちの世界から8年、10年。1週間、1日とそれぞれ今生きている事によって、中陰の長さが変わります。

それを明快に分かったのが、1920年代のチベットのラマの人がドイツの人に明快に教えていった訳ですね。その文献読んだ時に「なるほど、中陰と言うのは49日で決まっている様ですけども、人によって違っているな」という事を、私ももう一回過去20の輪廻転生を観て研鑽した時に「なるほど、ここを言っているのだ」と。で、南伝の方では「無い」と。

と言うのは、本人の observation(観察)ですね。アインシュタインが、observationによって相対性理論を使ったでしょう？ 仏教も全く一緒です。自分の観る視点と外から観る視点が違う訳なのです。その視点の違いによって、中陰が大乘では発生し、また南伝では結局ロケットに乗っていますから、時空がすぐに入って下りると。外から観たら、もう百万年経っているか、10年経っているか。その時空が違いますから、ロケットの光のスピードで走れば、時間が消えると。まさにそういう現象が起こります。

だから百万年先に生まれても一瞬な訳です。一億年先でも一瞬な訳です。光を超えるスピードで行きますから。でここにまた五次元の空間が入って来ますから、現代科学ではやっと五次元の世界をおぼろげながら、どういうものかなと。お釈迦様はスツと。また空を体験した場合には、その世界もどういう風に観えるか観えます。

という風に、体験でしかこれは理解出来ません。物理科学・数学では解析できないエリアで。私の生徒は西洋の大学の物理学の教授とか数学者、今でも東京大学のランクが43位と。北京大学が42位。シンガポール大学は26位と。英語で教えて、英語圏で。香港大学も非常に高いエリア、英語です。言葉の問題があるから。だから能力とは関係ない。如何にそれを正確に受け取るかが問題なわけです。

だから、いくら文献が、頭脳が天才的でも、その情報がしっかりと伝わらなければ、こういう現代の仏教の現状が起こりますね。で、逆に「哲学で追跡して行こう、行こう、行こう」とそういう風に解析して行きますけども、数学の原本の「 $1+1=2$ 」という事が実際未だに分からない訳です。この電気の交流がどうして上がって下がって、どうして上がって下がるこの波の原因も未だに分からないわけです。最先端では本当に分からないのですよ。でも皆さんは分かっていると。という風に皆さんは良くお釈迦様の事が良く分かっていると。もう本当にもう一切顛倒(いっさいてんどう)で。だから、到底不可能なもう最初の出だしが間違っているからです。

四念処のどの手法を使って伸ばしていくかが課題

今回10日間の合宿を初めてやった事によって、私が初めて発見して全て直して言った訳です。間違っってインフォメーションを受けていた訳ですね。だから14年間やっている人も、私はてっきり分かっていると思ったら、間違っっていたわけ。だからもう、朝の3時から起き出して、ずうっと座っていましたね。凄い迫力でしたよ、今回は。中にはもう徹夜で座り続けるとかで、10日間しかないですからね。完成させようとして、一禅毎にもうインタビューです。間違っっているか間違っっていないか。どうして行けないか。「では、他の手法」と。

やっぱり四つのサティパターンナ、四念処の法を奇しくも受けたもので、どの手法を使っっても伸ばして行くかという事が、今の日本の現状とか世界の現状ですね。私はこういう時に凄い栄光を受けて、奇しくも7人の方に法を伝える事が出来ました。その手法をある程度はやっていただけども、私が紹介した事は「一度も聞いた事が無い」と。遠くから観るという事。誰も教えてくれないと。そこれをやらせてれでその現象が発生したわけです。

それを書いているのが、南伝の毎日読むお経の中に書いています。秘密ではないのです。書いているけど、やり方が分からない。だから未だにもう沢山の論文は書いているでしょう？でも、その現象を書く事もないし繋がりも分からないし、ただ述べて小さい所、針の穴から解析して行くと。幾ら分断してもね、「桜の花は何処からどうして咲くか」と。昔の行者が聞いたわけ。「その在りかを示してみろ」と。で、木を割ったって何処にもその原因は分からない訳ですよ。

究極の物質【地・水・火・風】を唯一観ることが出来るのが仏法

DNAと言っっても、木のDNAは15万か10万単位のDNAがあるけど、人間は5万。私達は進化していないのですよ、身体は。進化している様で、全然進化していない。だから、木自体はどれくらいの不可思議な力があるか全く分かっていない。ま、木から生命体が始っつてその後動物が出来て来ますからね。だからお釈迦様も菩提樹の木の下で悟りを開かざるを得ないし。全ての仏もまたそれぞれの木の下で悟りを開く訳です。

だから、弥勒菩薩、マイトレイヤ。マイトレイと言うのは、愛です。Love。マイトレイヤと、愛の仏が出て来ると、次は。だから弥勒菩薩と言っつて「ああ」と、弥勒。それでしょう？サンクリスト？ではマイトレイ。マイトレイと言うのは愛の事。で、マイトレイヤ、仏陀が出て来ると。その方はこれから56億7千万の未来とある学説では。ワンカルパ(一劫)。それが、実際は分からないのですよ。その時の生命体は10万年で、弥勒菩薩様は8万年の生命体で涅槃の世界に行くと。お釈迦様も百年の生命体の時に80(年)で涅槃に入ると。

で何故日本に今、法の華が咲いたかと言え、この日本の生命体は大體平均80(歳)以上になった訳です。という事で、殆どの行者は女性なのです。やっぱり86歳とかそういう生命体の中で華を咲かす事が出来る。生命体50(年)のボリビアでは無理ですね。まず心田が耕されていない。日本では、飛鳥時代からもう1400(年)、その前からかも分からない。

二千年近く、最初の流れから今来て、そしてやっと今正法の華が咲いたと。

これが南伝では言われていますね。お釈迦様が涅槃に入る正法の時代、ヴィパッサナーの時代、それから次は弘法と言われていますけれども、サマタの時代。シーラ、それから戒律ですね。それからもう一つは、布施、ダーナ。それで最後が経典仏教。だから今まさに日本はもう凄い経典ばかりでしょう？本を読んで読んで。で、今正に2500年経って、ヴィパッサナーが始まって、その通りに華が咲いた訳です。

これからは経典仏教は消滅します。何故かと言ったら、西洋哲学は皆根底の無いインフォメーションとか、ファクター、情報が理論情報であって、実際の理論ではないわけ。未だに物理学者は原子核を見た人は一人もいないわけ。クォークも見た人はいないわけです。追跡した軌道によって、これは何かという数学的な想像の上の物で。仏法の場合は、地、水、風、火のこの究極の物質を観る事が出来ます。

原発以上のスーパー原発を持っている「人間」

人間も原発以上のスーパー原発を持っているわけです。連鎖反応であなた達は生きているわけです。外から取るエネルギーがあるでしょう？それが植物で科学的に分析されて。それは表面的にその通りです。ただし、それがどうしてそのエネルギーがこの細胞を生かすかという事は、誰も未だに分かっていない。だからどの生命体でも、バイタリティというそれを抜き取ればすぐ死にます。その生命体のバイタリティはこの胃腸あるでしょう？胃腸の下に不思議なエネルギーとか火があるわけです。ここに食物の「ウツ」と言うものが当たった時に、それが新しい火になって、全身に回っていく訳です。そのエネルギー生命のエネルギーがそういう食物から一つ、もう一つが心からも出ています。

だから、菩提達磨が9年間坐禅して、まさか食べなくて座ったと、誰も想像出来ないでしょう？ところが私が菩提達磨の洞窟に座った時に、少林寺からずうっと大体1時間半か2時間くらいかけてその洞窟に上がって行きます。ですから、そう簡単に水も植物も手に入らない。で毎日誰かが持って行ったかも分からない。そうじゃなくても、瞑想を深くすれば心の物質が出ますから、それが食料のエネルギーと一緒になのです。

だから、近年においてネパールのカトマンズの近くでね「ブッダボーイ」と言ってね、6年間何も食べないで座ったと。一年間、皆もうカメラでずうっと映している訳ですね。で「何かのトリックだろう」と言って西洋の方では血を採って調べたいと言ってました。であんまり騒がしいから彼は消えてどこかの森に、でまた帰って来て。木の下に穴を掘って埋めて貰うと。でその後出て来ましたね。

で、今瞑想を教えています。個人的に。確かに個人的に教えるしかないのです。何故かと言ったらね、個人的にしか教えるしかないのです。何故かと言ったら、百人千人一緒には教えられない。一人一人違うから、今回も一人一人一禅毎に進化させて行かなければいけないから、その時間も決まっている。非常に忙しかったです。

という風にどんな偉い先生がいても、千人もいればそれはお祭り。完全にお祭り、百人いて

もお祭り。本当の瞑想は、マンツーマンで一人一人解析して座らせて行かなければいけないから。だからもう殆ど不可能ですよ。でも皆さんは「偉い先生が来て座ったら何かある！」と。全然起こらない。またそういう法も伝わっていないし、教える時間もないし。ただお祭りだけです。で「やった」と言う「座った」と言う気分。それは素晴らしい事ですよ。ですからもう日本の仏教界は、今これから新しく本当の正法で勉強しない限りは、惨憺たる事態を社会に起こします。西洋の宗教は殆ど宗教哲学で作り上げられた本当の事ではないから。

「慈・悲・喜・捨」四梵天住《ブラフマビハーラ》を体得したキリスト

本当の行者は世に出ない様になっている。そういう人達は修道院で一生暮らすから。それでも正法にあったら良いのですけれども、会えない様になっている。何故かと言ったら、キリスト様はその当時12歳以下の時に、インドに渡って、インドのヒンズーのお寺で勉強したと。二千年と言えば、キングアショカから仏教が栄えて全て仏教の時代だから。今ヒンズーだったかもしれないけど、昔は仏教のお寺だったかも分からない。でその後、そこで修行を十何年間して、その後ラダックの方に上がって行って、チベット仏教を習ったと。という文献を今のダライラマ14世がローマ法王に報告をしたようです。

私もそうですけれども、比丘になれば登録するのです。登録する前にちゃんと授記を受けて、書かれる訳です。「どどこで誰がした」と、明快に。で非常に何でもありではない訳です。と言う風なその名前も「ヨシア」とか言っていましたね。「イッシャー」という名前で登録されて、それをバチカンのJohn Paule II (ヨハネ2世)とか言うのかな？。ヨハネパウロ二世、日本語で言えば。英語で言えば、John Paule II に提出して見せた訳です。で何故「全能の神」かと言えば、彼の名前は最初「全能の神」と言う名前で修行していたわけです。だから、インド政府ではヒンズーの寺で勉強したと。インド政府でも発表しています。

で何をキリスト様が勉強しに行ったか？チベットの方では。チベットの今の現代における、千年前から密教に変わりましたが。日本も密教あります。この密教の中で何が一番大切かと言ったら、四梵天住(ブラフマビハーラ)なのですね。つまりメッタ、愛。カルナ、慈悲。それから、ムディッター、歡喜。最後にウペッカ、平安を明快にやらせる訳です。四つの時空を明快に体得しなければいけない。という事で心はその様な次元で出来ているからです。

だから護摩焚きやるでしょう？この中のブラフマビハーラをやっているわけです。この事を誰も言わない、未だに。私が高野山で文献を読んで「あ、これはブラフマビハーラではないですか？」と。「これは大変な行ですよ」って。長時間座って、サマディ。「オン サンマヤ サトバン」の「オン サンマヤ」。それはサマディ、止観禅。止禅、止める禅。もう長時間やらなければ出来ない行なのです。それで完全に法が入って来ますけれど、それはもう座ればね、只管打坐で座れば、それでも凄いものだけれども、法を得る為の殻を破るにはやっぱり相当の正法が必要な訳ですね。まぐれは無い。まぐれは無いです。



「一円相・ニミッタ」を3時間以上ホールドしなければ出来ない法随観

ですから、一番難しいのは法随観なのです。それには、禅相、月輪が必要です。南伝では、ニミッタと言います。アーナパーナでやればその光が出ます。

今回、昨年、この方がチッタヌパッサナやられて、パーンと円を出した訳です。その事が全く分からないで私に聞く訳です。「これはどうですか？ どういう事ですか？」と。「あ、これはあなた、ニミッタですよ」と。「でもこれは凄く時間掛かるし、非常に難しい行ですよ。」って。「どうしてもやります！」って。いや大変だなと。私もまた大変なのですよ。教える方に時間も掛かるし、どういう風にして指導すれば良いか、私ももう地球の彼方から来て、また帰るから(笑)。

それで、じゃあ、やらせました。そしたら、すぐやっぱりその通り。見た事も無いダイヤモンドの光から、凄い現象を起こし始めて、パーンと円が付く訳ですよ、ここに。「これがニミッタです」と。「これを一時間半やって下さい」と。「それが出来たら、二時間。二時間半またやって下さい」と。三時間、三時間半、必ずホールド。ニミッタをずうっと持続する訳で、これなくして、五自在が使えない訳です。それで五自在を教えて、五自在を教えた後に、禅定に入れる事が出来る。で、禅定に入れて第四禅定まで入れた時に、今度は色んなカシナの方法をやらせる訳です。長時間。これを「オン サンマヤ サトバン」の三昧。何とか三昧。サマタ、止禅

という事です。只管打坐。

だから、これを抜かして、ただ座っているだけと言うのが現状なわけです。ただし、その心伝印で公案を貰うとか、そういう菩提達磨から特別なエネルギーを受けます。私も先生から受けています。そういうものなくしてただ座っても、逆に頭が将来狂ってしまうようです。それを文献でカバーしようとしたら、益々狂ってしまう。だから現代今日本では幽霊がウヨウヨウヨウして大変な状態になっています。こんな事をしていたら中にはもう供養するどころか、その骨をゴミ箱に捨てるとか。大変な悪行がこの日本に起こります。

それで私がもう今回もそうですよ。いっぱい、もうウヨウヨいますよ。今、ここに法話聞きに来ています。天界の人も、ターツと。という私はこの青森で生命を受けた生命体ですから、どうしてもここに一回は来て、ここに法話をしなければという事で、中央の方達が寄進を集めてこうしてさせて貰って、まあ素晴らしい事に北海道、青森から参加してくれまして、この他に万の神も来ていますよ。あなたには見えないのですが、その為に私は来ています。

でなければ、六ヶ所村みたいに大変な事になります。福島も悪いのだけでも、通っただけで、私の身体の中がビーンって感じています。でそこのお坊さんが大変な事になっていますから、電話したら、もうあなた任せでビジョンもなし。本人がやる気なければね、こっちから手も差し伸べられないでしょう？

ま、であなたはそういう事を勉強したいと？だからそれには、アーナパーナで法随観で第一関門のニミッタを作らなければいけない。ま、最初の手ほどきとして、三日でも四日でも今度合宿がありますから、そこに来て貰わなければ。日本では誰も教える人がいません。台湾では教える人がいるかもしれませんが。韓国でも一人か二人居るか。でも言葉の障害で出来て、またあなたがミャンマーに行っても英語の関係で、無理です。また日本語で通訳する人がいても、この人は体験が無いから何を教えているか分からない。で、法随観をやったと言いますけれども、実際は総本山では未だに日本人は誰一人と禅定に入った人はいないと。だからもう日本は大変な状態です。文献仏教で行くから、もう何でもあり。分からないから、何言ってもOKと。

でここで受随観、10日間でやっぱり観せた訳ですね。幾ら本を読んでもこの体験出来ないから。法随観は難しいからね、やっぱり禅法のチッタヌパッサナーか、カーヤヌパッサナーのほうが、まだ現象を起こして観せる事が出来るからね。生滅の法、カーヤヌパッサナーとか。ま、それで今回は皆さんに沢山喜ばれて、やっぱり今までと違った現象がどんどん起きて来るから。四つの法門を使ってそれぞれにその法を。完成させたのは、受随観ですね。人間は感じる事が非常に激しいから、今現代は。それでこの方法を使って教えた訳です。

だから私もああこれでお釈迦様に少しはちょっとはご奉公出来たかな？「一円相」と出たのは、やっぱり弘法大師様が願っているかも知れませんね。何故かと言ったら、その弘法大師様が「アーナパーナをする行者は甚だ少なし」と。弘法大師様は何とかそれを受け取ったけど、過去の因縁でその法を受け取るくらいだから。でも後に伝える事が難しかった様ですね。で、法随観はこの般若心経そのものなのです。過程を書いています。だから、弘法大師様はいつも般若心経を唱え、般若心経を日本中で唱えたようです。

法随観をやった行者だけがわかる「色即是空」「空即是色」

それでスマナサーラさんは『色即是空』はありけど『空即是色』は無い」と。これを決定出来るのは、法随観をやった行者だけが分かる事であって、彼が日本に18歳で来てね、そういう法を学べるチャンスはなし。またミャンマーでもこれを開放されたのが、今から20年前であってその10年後に私が行って受け取ったと。だからチャンスはゼロな訳です。確定が出来ないのに、そういう事を言っている訳です。法随観以外は、それは観る事が出来ない。彼はそのチャンスがゼロなわけだったのですね。これは大変な事です。で、分からないからそれを後押しする人間がいっぱい居る訳ですね。仏教において間違いを働くという事は、完全に間違っています。

だからさっきの四梵天住をやれば、地獄界も観えます、明快に。天界も観えます。そういう風な心が発生する訳です。それによって仏はチャンスを与えているわけ。心からしてるか、してなければバターンと落としてしまう。と言うのは、これがまた悪行を働かすから。それがドンドコ暗い時代には出て来る。だから、こういう事で、お釈迦様の教えと言うのはもう宇宙の地方、これに聞くだけでも、それを知りたいと言うだけでも、その道が出来たと言う事で大変な事です。

「人間は悪しき事、良き事を知る生き物なり」「お前に永遠の命を与える」

これがあなたがキリスト教の世界に生まれたら、ね、マルシナコンプレンスで「前世も無い、来世も無い」と。まるで誤魔化し騙されて。その理論でもって「無い、無い、無い」と。「在るのは今だけだ」と。いう風な大いに間違った哲学で今やっていますからね。という風な仕組みな訳です。で、キリスト教の原本はやっぱりユダヤ教。ユダヤ教の「トラ」という創世記を使っています。

でその中で神が一番要求したのは「人間は悪しき事、良き事を知る生き物なり」と。これはね、全宇宙で大変な事なわけ。これを知るとか、良心という事。アダムに「お前に永遠の命を与える」と。何故かと言ったら、死という事は無いわけです。生死を観た場合には死はありません。次から次と転生して、何処に行くかと。中近東に生まれるか、次はアフリカの山奥の何とか？でボンボンボン殺されるか、またはアメリカに生まれるか、日本に生まれるか、シベリアの山奥に生まれるか、または暗き餓鬼の世に送られるかということです。

本当の供養とは

だから供養という事は大切です。心は切れないから。供養しない場合には、そのバイブレーションで絶対に良い事はありません。金ではこの供養は出来ません。心だけ。と言う風なこういう御殿で演説出来ると。凄い施設で。これほどの栄光を受けている訳です。私は乞食坊主だから、何も無い。ただ地球の彼方から地球の彼方から渡り歩いて全部お金貰って、そういう風な法を教えてやって下さいと。南米の彼岸の土地。彼岸というのは、暑さ寒さなし。年がら年中、花が咲き、年がら年中果物があって、いつも美しい水がアマゾンの水が流れる所に家を寄進されたり、そこでは人が待っているわけ「教えて下さい」と。そこは世界の大金持ちだけが住んでいます。そして何を最終的にするかと言えば、瞑想なのです。そうなのです。で、私が現われて大喜びで待っていますよ。だから、ここ日本が終わったら韓国に行った後で、すぐにカナダに帰ってそこに行って今度瞑想を教えるしかない。

何故私がこれ程にまで日本に来て、法を植えようかとしたのは、やっぱり私はこの大地で生まれて仏国で生まれて、仏国の人が苦しんでいる、これから大変な事になるという事で、やっぱり天界の動きによってあっちこっち旅させられて、地球、この日本の激しい経済の嵐から保護されて遠い優しい国で修行出来た訳です。だからそういう風な私だけが良ければ良くないと。まずは、この仏国、日本の恩を受けた神々に、恩を返さなければと。という事でやっている訳です。この大地の神々に。

だから、二年前富士山で瞑想した時に、コノハナサクヤビメ(木花咲耶姫)が出て来て、万の神々を連れて来て、仏の前で深々と頭下げていました。と言う風に人間界には観えない訳ですね。でもその現象を瞑想している人達は観える訳です。だから一般の人達は、朝から晩まで朝から晩まで働いて明日の金を工面しなければいけないとか。そういう状態ですからね。そういう事を話せば、逆に馬鹿に思われる。でも実際は、一切顛倒でそうなっている訳です。

で「正しい事をして、供養している」と言っているけれど、実は何も供養していない訳です。と言うのは、ここにお坊様がいても、稀で戒名をつければ五百万円(笑)。またロレックスを買って、それに幸運を与えて貰う為に、護摩焚きかなんかして、良い力を入れて貰うと。これも仏教に関係なし。まさにおめでた、おめでたと言うか。「おめでたいですね」と言うしかないですね。でそれがまた常識では「おお素晴らしい」とか、何とも感じないくらい。ましてこういう御殿があって、こういう施設があって毎日皆さん座りに来なければいけないのに、この仏国で最高の宝を得る事が出来るのに。もう何とか食べて踊ってそういうものは一瞬にして何の役にも立たないという現状ですけれども。

こういう中でも出てくる訳ですね。「私は学びたい」と。中央、関東、関西の、東京、京都辺りで。でこういう人達が一人でも出れば国が救われるわけです。この方達がゼロの場合は、もう危かったですよ。

これから来る経済の大波

福島原発で大変でしょう？経済の大波がこれから来ます。TPPと言っているけども、またこのTPPのしわ寄せが来て、分業で仲良く赤信号を渡るけど、いつこの大きな船が皆で船団組んでも一つ沈めば全部沈む様に。蒙古の来襲、知っているでしょう？巨大な軍団組めば勝てると。でも、一つ沈めば全部ダダダダーッと沈む様に。という事態に入っている事すら分からない。日本丸、アメリカ丸、ニュージーランド丸、全部繋いで鎖で頑丈に。結局TPPで経済を良くするのではなく、国を縛り上げて行くわけ、全て。「お前はこれしか出来ない」。

で、もし他のブリックスという、中国、インド、ロシア、ブラジル、サウスアフリカが新しい経済体系で人口も世界の40%握った場合には、そして中国では日本の10分の一のお金で生活出来るでしょう？だから、インドではたった70億円で火星への衛星を飛ばしているわけです。アメリカでは何千億ですよ。その金の価値は、アメリカドルは実際の金としてはないわけです。全てまやかし。だから今はJALも潰れるところでした。隣の国に行くのに、クアランプールからインドネシア、フィリピンに10ドル、20ドルで飛べるという事が出て来るわけです。

中国は15億の民でしょう？日本は1億3千万。1人で12人に戦うのです。それにプラスインドが加わって来るから。だから私が最初に来たとき、日本の皆さんに「中立国になりなさい」と。真逆やって、で真逆やるのは良いですよ。それで成功したらです。逆に今度はマイナンバーは完全にコントロールですよ。お金から何か。それはもう何も悪い事していないから、良いのだろうけども。

それだったらアマゾンのジャングルでゆっくり何の憂いも無く暮らした方が、私としては幸せに感じますね。税金の心配は無い。明日食べるものの心配は無い。そういう常春の国でゆったりと。光熱費がヶ月270円。電気代が2700円。水道代が140円。それも世界の最高の水。アマゾンの直接の水。最も素晴らしい水。飲み放題。ここはミネラルウォーターのブランドで、100なんぼ。そういう超高級の水だったら、ホテルでは何千円か知りませんが。

受随観で法の華が咲いた今回の日本の合宿

という風に価値がね、もう妄想の世界な訳です。だからあなたが本当にそういう法随観をしたいと願うと。ちょっとしたら、関西の方で、そういう道場が出来るかもしれないという気運が起こっていますね。日本には道場が無いから。教える。という受随観(ヴェーダナーヌパッサナー)を教えたから、この方達が物凄い幸せを感じて、人に分けたいという風な気運が起こっています。そうなれば、私も10日間くらい最低。10日間と言っても、殆ど寝る時間ないので。朝からずうっと夜まで。凄い力ですけれども、やっぱり奉仕出来るという幸せで。まあそういう時には、最低10日間。

ミャンマーでは5年かかるか、10年かかるか、出来るか出来ないかも全く分からない。その間にまた病気になるという湿気が90、100%近いから。こんな紙なんかもうグチャグチャ。という所でこの身体でそこに行って行をするという事は、相当な体力がなければ。殆ど病気に

なってしまいます。特に長時間時間かければかけるほど。中断したら、それでおしまいだし。また一からやるから。

という事が現状で何故か私とその法を受け取って、受随観が一番優しくて効果があるから、それが法の華がパッと咲いたと。法華の華が咲いたと。これが法華なのです。法華経の法華経の法華なの、これが本当の法華経の言わんとする実践の法華なのです。それを法華経を百年読んでも意味無し。車をじいっと眺めて運転する事がないから。実際の事をやるのが仏教なのです。そういうお話が一つ。

法のない暗黒な中にある現在の私達

まあ長々と。私も小さい頃、弘前から青森に来て、初めて海を見たのですね。真っ青な大空と青い水が大海をウワーッと。その驚き。でそこで海に浸かって、ウワーッとという素晴らしい体験をまずしたと。それと仏法も一緒なのです。で弘前でいつも青森の海の事は聞かされているけども、もうそういうデッカイ海原があるのかと。山にはないわけですよ。せいぜいあるのは、お堀の弘前城の水くらいで。見渡すくらいの水。想像も出来ないわけです。

で、その時は、一時間半か二時間掛けて、大釈迦という山を越えるのに、大体30分か待つ訳ですよ。シュシュッポッポ、シュシュッポッポって。火を焚かなきゃいけないしそう簡単に行く訳ではない。そしてついで、最初にこの青い青い大海原を白い波でパーアッというのを見て「いやあー、こういう大世界があるのか」と。こういう風な、それ以上の感激を四界分別で観て「いやあー、こういう世界があるのか」と。

で、私の同期は物理学とかそういうのが大好きで、今は大金持ちで商売やっているけれども「いやー、究極の世界を観てみたい！」と。金では買えない。その友人達も名門校だから、社長さんになっているけれども、皆一緒。今ではこの一乗会に貢献したいという事で、熱心に今度方向転換し始めていますけど。行き着くところはここなのです。

あなた方はまだ若いから、何とか時間を作って、退職するまでには体力を付けて瞑想の世界に入れる様に。またそういう過酷の条件の場合は、受随観を是非受け取って、病気の魔から一切逃れる様な法を受け取って下さいと。そうして隠居した後は、沢山時間がありますから私の様に。出来るチャンスが益々あります。この生命体は80歳くらいだから、大丈夫です。それまでにずっと丹田呼吸でサマタの力、これが非常に大切です。

これなくして直接受随観、法随観はカーヤヌパッサナーの心随観やっても、難しいです。殆ど全部倒れて、それで、もう一回丹田瞑想、丹田法をやって力をつけてまたこれをやらせたわけです。失敗という事はない。ただその時に、突っかった時に、ちょっと押せばスッと行くわけ。そのちょっと押す人が少ないようですね。どういう風に押して行ったら良いか分からないと。

さっきも言う様に「空即是色はない」と。そういう事で「いや一般若心経間違っている。凄い事だ」とワァッと騒ぎ立てる訳ですね。そういう事が大好きな方々います。で、大体は何とか革命、何とかって今はウクライナみたいにオレンジ革命とかいって、もう滅茶苦茶でしょう？取り

返しがつかない。壊すのは簡単。作るのは非常に難しい。

本当の法に出会うと言うのは非常に難しく、どの国もガタガタ。世界的にガタガタ。天界もガタガタ。非常に悪い時空にいるから。いい天候になれば、人の心もまた平安になります。食物もいっぱいあって、天候も安定して。だからこういう風なものを槍玉に上げて、名前を取って、人から沢山のお布施を受けて、また出す人も勉強しないから「良いだろうな？」ではないわけ。逆に悪い事が起こります。だから、本当に「触らぬ神に祟り無し」で、でもそれだけでもダメなわけ。

先程の住職に言ったら、ビジョンゼロ。「若い世代をどうするのですか？」と。回答無し。自分達の問題でしょう？で、助けてくれないという事になっているわけ。せめて沖縄の辺野古みたいに頑張ればね、外からも助けに来るだろうけれど。5年経っても「まだ話し合いの何とかの・・・」話にならないでしょう？外から幾ら助けようと思っても。でまた逆恨みですね。というのもその原因を作ったのは、この土地の人達で。政治家を出して。そうでしょう？

という風にそこで一人でも本当の事を言って戦って入れれば「この人は正しかった」と。「間違った事をやめましょう」となるけれど、そういう人が居たかもしれないけど、出さなかった事によって、その希望も何も無くなって。延々と新幹線を通ったけれど、処理出来ない問題。莫大な建物の投資、金では買えない大地の問題。これを引き起こした人は、黙って雲隠れ、という様な無法の暗黒の時代に、今私達がいます。

法は永遠に輪廻転生して、何処までも持って行ける

こういう事で、何が大切かと。やっぱり自分で法をちゃんと掴むと。という事で次の来世がまた花開くと。またこれによってあなた方はまた周りの人を助ける事が出来ると。というのは、供養。供養と言うのは心。心が本当の華咲かせて愛の力があればね、どんな地獄界にいても、その心と心で引き出す事が出来る。地藏菩薩です。

だからあなた方一人一人がこの短い人生において頑張っておれば、大変な高德があります。だから今回大阪自主瞑想会が今度始まる。またそのうち新潟自主瞑想会。だから、ま、北海道の札幌でも是非来て戴いて、遠いのですけれども、その法を受け取って、少しでも二人三人でも自主瞑想会でも開かれたら、私もまたそのうちに訪ねる事も出来るかもしれない。ま、こうして超贅沢させて、京都から自動車代からホテル代から皆出してこうして、でまた受け取って下さる方も現われて。

だから、天界と言うのは、凄い事で、ゼロゼロだったかも知れない。でもこうして聞きに来て下さる事によって、あなた方は大変な高德をしている訳です。何故かと言ったら、私の法話集を皆さん、沢山の方が読んでいます。何故かと言ったら、時間が無いのですよ。休暇も貰えない。朝から晩まで働いている。そういう風な法話会に出席出来ない方もいっぱいいます。だから、あなた方だけではないのですよ。あなた方の千人万人がいるかもしれませんよ。こういう法話を私が発表出来るという事はとてもありがたいです。

【参加者】

あー、多分東京の方は人が沢山いるのだろうなと思って。逆に、青森の方に来てみたと言う。

【水源師】

そうそう、と言うのは結局札幌から東京まで遠いのにと思ってね。

【参加者】

でも今は飛行機が結構安いがあるので、逆にここに来るよりはもしかしたら飛び方によっては、結構安く上げる事が出来るかもしれませんね。

【水源師】

で、この地方の人はやっぱり生活体系でなかなか中央に出て来れないと。でまた法を聞く機会もないと。いう事で報恩という事で、非常にご苦労様。

【参加者】

昨日は嵐で来られるのかな？と思ったのですがけれど。

【水源師】

そうですね。気候も荒れて。ま、今度は来年は東京の近くで合宿3日か4日、で関西もそれくらい。ですから、もし、確かに札幌から数名来ていますから、東京の法話会知りたいみたいですよ。ですから頑張って短い時間でも、私が全力を尽くして伝授したいと思いますので、合宿には来て戴ければ。法話会では話とちょっと作法で、やっぱり実態としては時間がかかります。

やっぱり10日間の合宿で今回正式に伝授出来ましたけど、で道場が出来れば、そこに行ったら貰えば、教える人がもう出ていますから。私が居なくても。ま、道場が出来れば、寝泊りもタダだし行けば良いから。数あるお寺でも、ま、出来ない体制なのか。まそういう良い話が、話どころか進行していますから。後は法的問題とか、準備段階というか。

まあ時間を作って、ちょっとしたパンフレット見たけど、青森から関西から旅した時には40万円とか。安い2泊3日で16万円とか。そういうお金よりもま、鈍行でも夜行バスでも関西に行ったら、10日間くらい時間を作って、寝泊りタダだから、そこで修行して戴ければ良いだけです。という事が出来ると思います。禅寺でも法を伝える事が少なくて、作法ももう忘れてしまっていて、やり方も形だけでビックリしました。考えている事も、如何にお金を集めるかと。法を集めるのではないようです。

という事もこれも欧米の罫でね。欧米にとっては、本当の事を教えることは一番駄目なものです。で日本で本当の法の華が咲けばね、一番困るのは欧米なのです。日本は金の卵でね、もう死ぬほど働いてくれるから、で良い物を作るし。で働かずに本当の幸せを求めたら困

る訳ですよ。だからマイナンバーなんて知る必要もないし、益々監視社会にすると。お金の動きも全部コントロールすると。そういう暗い時代に入って行けばね、やっぱり社会が萎みます。強制すればするほど、萎みます。

結局自由によって、色んな物の発明とか色んな事が出来ますから。未だに世界で日本はNo.1だと思いますよ。応用とか素晴らしい物を作るのは。この非常に高い人件費の中で。もしこれがもう今の東京大学の論文が少なくなったりとか、そうなって益々なると思います。もう萎縮してしまって。そしたらこの国が潰れますよ。結局今フランスとかアイルランドとか、若者が仕事ないのでからね。ドイツでも。もう怒り狂って大変な状態で。だからフォルクスワーゲンもああいう風な、邪道でごまかそうとして大変なことになりましたね。

やっぱり日本は偉いもので。正攻法でデマは絶対しないと。これだけ凄い訳です。もう信用一旦落としたら大変な事になっていると思う。だから私の友人も上方の商人だから、百年ではない訳ですよ。京都の都から千年の商法を知っているから。やっぱり底力はある訳です。信用を落とさないと言う。そういう事でやっぱり、こういう方々が萎んでいけば、日本は大変ですよ。大会社は名前だけでね、東京電力と言ったってね、バッジ付けているけど何にも出来ないし、逆に悪害が大きいくらいで中小企業の方が支えているし。で政府の方でも、下の役人の方が死ぬほど働いて、やっているかもしれませんよ、何とか。で上の方はこうなって、上の方も良い事やればバッシングだし、それでもこれくらい持ってますからね。凄い事ですよ。新聞読んでも殆ど情報ないですね。といっても一方情報で見られない様な情報になってる。まあそんな読んでもあんまり関係ないけれど。

という事で本当にこの世で少しでも法を持つという事が大変な事です。一銭たりとも次の世には持って行けません。何百兆円というお金、どうするのでしょうか？どんなに広大な帝国を持ったとしても、それは持って行けないのです。

だからジョージブッシュなんかアルゼンチンに広大な土地を持っていますよ。私と同年齢。もうその時代は終わっているのに、悪あがきと言うか。あれだけの権力者が、今何が一番楽しいと言っていますか？「絵を描くのがとっても好きです」って、この頃だけ。最初から絵を描いていたなら、幸せに生きていたのに。絵は誰でも描けるしね。で、気づいた事は今は絵を描く事らしい。それでも未だに一旦甘い権力の美味しいのを食べた味が忘れられないから、やっぱり未だに大統領とかになっても、そこに幸せ一つも無い。何故か巨大な金の動きの中で、妄想の中で生きて。この今地球がポーンと破裂したら、それこそ何にもない。行く先は真っ暗けの暗き世に入っていきますよね。

【水源師】

失礼ですけど、お仕事？

【参加者】

私ですか？一応非常勤なのですが、役所の方にはいるのですが。

【水源師】

大変ですね。

【参加者】

まあ大変というか、大変なのですかね。

【水源師】

ま、色々繋がりとか。私も役所関係で働いていたから、分かります。そこの波を乗り越えた後で、それまではまあ何とか何とかこう。当たり触らず、瞑想して行ったわけです。

【参加者】

水道関係です。水。

【水源師】

役所関係？

【参加者】

役所ではないのですけど。



水源禪師が修行中に弥勒様に一輪の華を捧げた真意

【水源師】

そういう公共的な。はい。時間があって、やっぱり私はここまで来たから金儲けというよりは、人の為に尽くす方法で行きたいと。そういう事でこういう風な過去生を観ていたらね、こうちゃんと繋がっているわけですね。何故私がここに生まれ、何故私がカナダに行って、何故そういう偉大な方々に出会ったとか。観れば、ピターッと繋がいで行く訳ですね。

絶妙な大世界です。大浪漫の世界。でもそれを見せない様に、見せない様に巧妙に出来ていますね。何とか頑張って時間を作って戴いて、この北の国にも法の華を咲かせて戴ければ、これ以上私の幸せはないです。でこれによって私が仏国日本に生まれたという使命が良く果たされます。と言うのは、法の華が来ていなかったのです。でも千年間「法の華、法の華」と一生懸命やったお陰でとうとう咲いてくれたかもしれませんよ。

で、今回本当の法華経の意味は、法の華を咲かす事だった訳ですね。私が修行中に何故弥勒様に一輪の花を捧げたのか、理解出来なかったけども、今回この華を捧げて、それで久遠の彼方から燃灯仏が現われて、涅槃に入った燃灯仏。お釈迦様の授記を与えた大先生が現われた。それをずっと大日如来様が観ている訳ですね。私がこれを観たら皆空想になるけれども、他の人が報告してくるから。で確認できるのです。

という風にね、昔々ではないのです。昔は今も一体になっているわけ。だから法を学ぶという事だけでも大変な事で。という高德が来る訳ですよ。で何故私がこういう運命だったかと言えば、この仏国を潰すが為にもう欧米から四百年の計でずっとやっている訳です。でここには何か奈良の博物館に出てくる「正倉院」という風に、法のね、博物館がいっぱいある訳ですよ。ここにね、家の中に法の家の中に法を持った人がいなかったと。だから、この御殿凄いでしょ？で、法話出来ると。建物はあるけど、その法を伝える人が出来るまで頑張ってくれた訳です。何とかかんとか。だから、廃仏？維新の時に、廃仏毀釈(はいぶつきしゃく)という風に。で徹底的に崩壊させ様としてみたいですね。

ずっとこの去年からも論破したのですが、東京大学の、仏教大学の大学院の教授の間違いとか指摘して。法を持てばもう完全に間違っただけの本を書いているという事はすぐに観えます。という事は、そういう肩書き作れば人は信じるわけ。そういう大手メディアが書けば、それが真実だと嘘であっても。でもコロコロコロ変わるでしょう？火星には水も何も無いと。突然、NASAは「水はある」と。まあそういう世界なのです。誰も信じる事が出来ないのですけども、お釈迦様の言った事は本当です。間違いがあるかもしれませんが、教典になったから書き換えられて。いっぱい書き換えられて、疑う所もありますけども、それは瞑想によって明快に分かって来ます。あ、これは誰かが書き換えていると。

さっき言った様に鳩摩羅什様が「観世音」。で「観世音菩薩」となっている。なぜ「観世音菩薩」という事になったかといえば、そういう方がホータンの国に出たのですね。ホータンと言うのはチベットの一地方。今から2250年前に。そういう事があって、「観世音菩薩」と「観音様」

と混同してしまったと思います。般若心経は観世音菩薩の心だから。それでパーンと「観世音菩薩」になったけれども、内容の所はそれでは法随観が伝えられないわけ。「観自在菩薩」でなければ。菩薩と言うのはそれを行をして分かる人。生死を越えて分かればもうその所にあるという事で。というのは、観て行くから。それも自分だけでは駄目なの。確認するし、皆の前で報告するし、何故そう観えたかも徹底的に聞かれます。

だからこの法を本当にどうして法随観を日本に伝えるか。いやー「したい」という方も出てきたもので、その力もあるから。展開？に任せてやるだけやるしかないし。ただ知っている友人がいますよ。もはやその域に達したミャンマーの方で、いますけども、言語の問題があるわけ。通訳とかその方が日本語に訳したって、それを訳せる人がいないわけ。何を実際そうなっているか。でちょっとした誤解がこの前の受随観を教えた時に、発見したでしょう？一人一人違うのだから。もうビックリしてしまった。

【参加者】

どこの合宿？

【参加者】

この間の合宿ですね。京都でやりました合宿でそういう受随観の、ゴエンカさんの所に行かれた方が…。

【水源師】

やり方が一人一人違う事には驚きで、それはお釈迦様の教えではないのです。

【参加者】

ゴエンカさんの所に行き行って教わった方でも…。

【水源師】

一人一人違う。という事は肝心な所を外して勉強していた訳です。

【参加者】

膨らみ縮みとか観るのは、受随観でしょうか？

「空」の先を観て、虚空蔵菩薩の世界を体得された水源禪師

【水源師】

それはカーヤヌパッサナーの方式で、身随観と物質的に観る時にはカーヤヌパッサナーです。心を観る時にはそれは外して心を観て行きますから。そこから入って心を観る方向に導いて行く方法という事を日本でははっきり知った人がいないみたいですね。で、心をどうい

風に観るかという事をまた教えて行かなければいけないわけ。ただ座ってそれでは何にも出来ない。ただ過去世によって体感している人は、六祖大師みたいにお経を聞いただけで、バァーンと悟りを開くと。

六祖大師は読む事も書く事も出来なかったけど、法を受け取っていると。読み書きはいらない訳です。だから西洋のソクラテスも読む事も書く事も出来ませんよ。それで偉大な哲学者のプラトーンとアリストテレスを出して、それが西洋の根本になっているから。全てはもうオブザベーション、体感で体得していくと。ソクラテスは絶対真空は在り得ないと。ところが1800年あたり、パスカルか誰かフランスが「これ見ろ、真空がある」と。出来ると、ガラス管に羽と棒球と一緒にポーンと落ちる。でそういう風に皆さんが学校で勉強するでしょ？ところがゼロエナジー、ゼロポイントエナジーと言って、ゼロに無限のエネルギーが、絶対真空のそこに。という事は、ソクラテスが正しいという事になる訳ですよ。だから全世界が物理学者今そこに走っているわけです。そのエネルギー源で原発も何も要らない。

だから一般の人は話を聞いて右往左往右往左往しているわけ。いつまでそれを続けるのかとお釈迦様。自分で観なさいと。で究極的には何を観てしなさいと言えば、「光を私の先生と思って修行しなさい」と。ニミッタの事、光が出て来るのです。「それを使って学びなさい」と。

【参加者】

法話集の中に、法灯明、自灯明それ自体がもうニミッタだというお話がありましたけども。

【水源師】

そうそう。そうです。その通りです。それ以外なし。まあよく読んで下さって。

【参加者】

何をどう観ていくかと言う所が。

【水源師】

それにはさっき言った様に長時間座らなければいけない。長時間座るには、その前に、で丹田呼吸とか禅のサマタを深一くやって行けば時間がくればそこに持って行けます。

【参加者】

もうそれは自動的にこう行くものなのですか。

【水源師】

その後で。その前の結局オリンピックに出る前に体力を作ってくれなければ。腰砕けになって沢山のお坊さんが台湾、韓国とか来るけども、成就出来ないわけです。持続力がないから。それが一番難しい法だから。でも、その法によって過去も観えます。自分の過去も。それを宿命通と言いますね。天眼通というのは、未来を観る事。未来も観えます。それによって。た

だそこまで行かなくてもある程度までやれば、宿命通は観せる事が出来ます。やり方を一応教えて、二人のお医者さんには観せました。

何故かと言ったら、一般の人に観せたら疑っておかしくなるから。お医者さんから「あなた狂っているでしょう？」と言われたら「ああそうかな？」と思ってしまう。お医者さんが自分で「狂っているかな」とは思わないから、自分で診断するほうだから。で確信するわけですね。観る事によって、動かない。もはや疑う事無し。もう今回の受随観でも、自分の肉体が観えるから。こうして。摩訶不思議な事が。で時空を超えるという事も分かるわけ。

【参加者】

35年間禅の手法でこうただ座ってらっしゃった？

【水源師】

そうそうそう。ただずうっとやっていました。

【参加者】

特に何もニミッタとかそういう事も考えずに。

【水源師】

全く禅法はそれも無視。でも出てきますけれども、無視。ただずうっと座って。一番大切なのは、空の世界を観るという事で。法随観も最終的にはそこに行かなければいけない。六祖大師の凄いところは空の先を観る事が出来るから。虚空蔵菩薩の世界に入っていきから。それで大乘仏教と南伝がピターッと一致し始めるわけ。

で、南伝でもこの法随観は何か秘密だったみたいですね。門外不出の。まさかこれを受け取って外国に、まさに私は西洋の国の人だと思われている。つまり欧米、日本は西洋圏。で一人も出した事ないわけです。それでショックを受けた訳ですね。すーっと去ってって。でなければもうあの寺でずっと居ったでしょうね。奇跡的な連続でした。

で、その土台となったのが達磨大師の心心伝印の法が先生からずうっと伝わって来て、イナンスニム先生が不思議な心心伝印をバーンと私においてくれた訳ですね。実際の事なのです。こう本読んでパッと悟り開いたのとは違います。ただ一瞬にしてその現象は観えますけど、だけどそれを確認するには時間がかかる。一つ一つ確認していく。

というのは、過去生によってそれが発生した事であって。だからあなた方が今ここに来ているという事も、過去の因縁によって今ここに来て法を聞いていると。この北国を代表して。これは私の自画自賛ではなく、お釈迦様のメッセージを伝えているだけです。でここはお釈迦様にとってとっても大事な国で、法の華を咲かせて欲しいと。建物もすべてあるから、あとは中に入って法の華を咲かせて欲しいと、だから沢山の菩薩方も天界の神々も、それを非常に良く願っています。

基本的な座り方・やり方

【参加者】

実際に体力の付け方とか教え戴ければと思いますが……。s

【水源師】

では一番基本を教えますね。ズボンのバンドは緩めて貰う。ボタンも。この西洋のこのボタンとバンドは、全て自然体の私達の身体にとって逆です。病気になります。一番良いのは浴衣とか、昔のああいう着物が非常に体に良く出来ています。で寝る時もね、パンツあるでしょう？ゴム、あれだけでも凄いプレッシャーですよ。だから私はその昔若い時、パンツなしで寝た事がずっと、そしたら身体がね全然変わって来ました。そのたった一つのゴムあるでしょう？あれでもそうですよ。だから私達はいつもバンド。こうグワーツと締めているでしょう？でこの衣はね、こうありますけど、こうなっている訳です。また緩む。こういう風にね。出る時はくつと上げて、まだ自然に近い。

で今度は座り方は、南伝はこうです。こうか、またはこうか。長時間座りますから。またはこういう風に。こうでも言いわけ、南伝は。というのはね、この半跏でやったらね、二時間位したらこのプレッシャーで定が崩れます。特に結跏でやった場合には、もう一時間位辺りから、もう全身が痛みかなんかプレッシャー感じてもう定が崩れる。定が崩れたらもうニミッタも何も無い。出来ない。つまり禅はいつもウペッカー、平安の気持ちかなければ駄目だから。これ(結跏?)は良いですよ。ヨガで、絶対に悪い事はない。でも、深い禅定に入る方法としては、これでは必ず崩れて意味が無い。

大乘のお坊さんが結跏でやる訳ですよ。頑張っていて。一年持たない。これでやって行ってもね、見ていたらこうなるのですよ。結跏でなく、こんな座り方になって行きます。段々。痛いから。「一年後に何を観たか」と言ったら何にも出ない。痛いから。何が望みかと言ったら「本当は12年勉強する」と言ったけども、このお坊さんは「今イチローさんは何してますか？どうですか？日本の食べ物食べたい」と。これはもう結跏でなくなるわけ。これは。その方は臨済でっていうと言うけども、こうなってしまって、見ていたら寝てました。一年間寝てた。

だから南伝のその方法では、これしかないわけ。こういう方法か、で必ず右左代えると。半跏でもそうですよ。半跏でも右一時間やったら、左一時間。でなければ、年を取った時にここがやられます。膝が。半跏結跏の素晴らしいところは、南伝でも良いですけども、こう絞るでしょう？絞ってるでしょう？こういう風に。で、終わった時に広がるでしょう？痺れるでしょう？その時に、血がグワーツと流れるから、その悪いものを身体から出す訳です。

だから、私は薬は飲んだ事ないのですよ。この12年間、退職してから世界を回っているから、病気する時間もないわけ。歯医者に行く時間もない。でそれでヒマラヤからアンデスからグルグル回って。で一旦病気したら、この法を伝える事が出来ない過程だったわけ。インドネシアのボロブドゥールから、スリランカのスリパーダから山に上がって、どれくらいの山を登って下りたか知らないけども。というのは、こういう事をしていたから、もうお医者には要らない

身体になっているわけ。で、最後の3年間は家を作る事で、もう瞑想する時間ないですよ。この年で屋根葺きから柱から石から全部自分でやっていく訳です。

何故かと言ったら、お金が無いので。で分からない所は、こう寝ていたらパッと見せてくれる。映像で。「ああ、こう組むのか」と。何回もありますよ。だからそこで私が病気したら、全部、このプログラムゼロ。これからは病気しても良いのではないかなと。法の華が咲いたから(笑)。

だから、これは間違いないです。半跏、結跏。それは素晴らしい事だけでも、法随観をやる時はこうです。で受随観をやる時は、是非楽な姿勢。何故かと言ったら、心にプレッシャーがあったら、平安の心が崩れたら、心が荒れるでしょう？そっちに行ってしまうともうそれが出来なくなります。

今回も長時間あまりにも座って、またもう色んなボランティアしてくれまして、もうそれでもやってくれる訳です。家庭もしながら。「あなたは椅子に座って下さい」。椅子にしてす一つと行く訳です。だから形ではない訳です。状況に応じて変えて行くと。形が悪いと言うのではないのです。それは後で好きな様にやって下さいと。状況に応じて。必要だったら、それでも良いと。という事で、

足の組み方は分かりましたね？だから、半跏の人は半跏で良いです。私は半跏好きで、こういう風にずっと座っていました。半跏か結跏。調子良い時は二時間、こう座って気持ちが良い、気持ちが良いのだけど。こういう座り方ね。

で、次はどうするかと言ったら、最初にお腹をぶわっと膨らます。膨らまして、肛門をぎゅっと絞る。でその状態で、1、2、3、4、5と数えた後で、ゆっくりと空気を出して引っ込むと。これが極意で後は腹式呼吸で膨らみ縮みを見て行くと。でそれが完全に慣れた場合には、もう自動的になりますから、後は「鼻から入って鼻から出る」というそれだけです。

と、ここが、鼻から入って鼻から出る、それももう自由になって心の平安な状態をジッと観ると。これがチッタヌパッサナー、心随観です。色んな雑念があると。入って来ると。でその時にはお腹が動いていれば宜しい。で空気が入って出たり、それも宜しい。でまた心を観ると、ジッと「空」。何も無し。だからとってもその状態は最初味気ない、何にも無いし、何にも無いから、まあ味も素っ気も無い世界な訳なのです。

でも、それをずっとやって行ったら逆にそれが好きになるわけ。その気持ちの良いという事を、一日30分か1時間、ずっと時間が来るまで続けて行って、そうして十分にやった場合には、今度アナパナサティ(入出息念)と言って鼻から、これもお釈迦様ですよ。四念処。鼻から入って鼻から出る。で、この出た息がタッチングポイントを見たら、スイッチオンになって、ブレインが、光を観え始めます。これが法随観の入り口。でなければ、受随観は鼻から入って出る、これで感じ方の手法があって、それで受随観に入っていきます。

まず今のままでただ腹式呼吸、それが出来て、後はずっとただ座ると。それを続けていつて貰いたい。もしそれが出来たら。その時は、舌はね、この舌は上の葉と、上の口の中の上の方に付けておくと。そうしたら、よだれが出てきて、少し。喉がかれないのですよ。で座ってる長時間座ってそれをやらなかった場合には、喉がこう針で刺された様に痛くなるわけ。だ

から長時間座れないはず。だから長時間座るときは、これをやってた場合には、こうして、自動的によだれが流れていくから、忘れても何でもこの潤いがあります。

ただ、こうして何にもしないで座った場合には、若い時は良いです。力があって。年取ってきた時には喉がかれるという現象で、非常に苦しくて咳して出来なくなってしまう。私はそれをやっても念の為に水を置いておかなければいけない。気がついた時に、やっぱりよだれが出ていないのでしょうか。強烈に痛くなるわけ。気がついた時に。だからその時に皆さんに悪いからサッと開けてグアッと飲んでスツと潤すと。

だからそれが基本で、禅の場合は鼻から吸って少し口開けてここから出すと。それで難しい時は、鼻から吸って鼻から出すのが、これが正法ですから、これでOK。だから曹洞宗とか臨済、黄檗とか、全ての禅法は鼻から吸って少し吐くという六祖大師の手法で、目は少し開けて光を入れてやると。これによって内ニミッタが発生します。禅相。頭の中に光がフワッと光ったりします。で、それをやっていけば、体がね、終わった後サウナに入ったみたいに、非常に気持ちが良くなります。それが、第一段階から入って垢が取れていくという事で、大体分かりましたか？良いですか？

【参加者】

はい。手は？

【水源師】

手は、何故こうするかと言えば、こういう事によってエネルギーがグウッと回るでしょう？でまたこう回るでしょう？で気が非常に安定して座りやすいと。こういう人もいます。こうでも良いです。まあただこうして座る人もいるし、その臨済ではこういう座り方。または法によっては、またこうして組む人とか。そのお師匠さんの開発した状態によって変わって行くのでしょうか。あの基本はこうですけど、そのうち長時間座った時には、何故かこういう風に座ります。ヨガの様に組み手で。そしたら、よく気が回って落ち着くと。

【参加者】

はい。

【水源師】

それは密教の方です。密教の組み方です。普通は、これがただ上げて、これで。後で基本で。後で自分の、長時間座って。一番安定する気の回し方。毎日30分～1時間やっていけば、非常に安定して、合宿に来た時に結果がすぐ出てくるはず。その時にもし間違っていたら、結果がなかなか出ないという事でインタビューでその原因を突き止めていくと。それを完全に解決して貰うとその次の年まで。という風にやっています。というのは、大課題を与えて、急ぐ事はないです。何故かと言ったら、こういう禅をしっかりやっている方は、交通事故に遭わない、まず。因縁が変わってしまいます。病気にもなりません。

でなければね、本当に人間の生命体は、本当に風前の灯火で、80歳でも20歳でも40歳

でも寿命帯は何時消えるか分かりません。だから20歳の方がもうあと80年生きるとか、そう思っているけども、コロッと死んでみたり。何かの災難に巻き込まれて、コロッと行くけれども、こういう風に正法を学ぼうという方は、そういう因縁から離れます。つまり仏心の加護が出てくるから、天界から。

そういう事をやらない人はもう、うようよ餓鬼がこの世に出ていますからね、今は。骨もゴミ箱に捨てるという世の中だから。だから、六祖大師がこう言いましたよ。「家を空にすれば魔が入って来ます」と。「だから家に仏を入れて下さい」。家というのはこの体。だからしっかりと神仏に帰依して、そういう場合には魔が入って来ないから守られるという事。

実際沢山いますよ。だから人を殺したとか何とかと言っても、殆ど魔が入ってやられているかもしれないし。でも、そういったら法が通じないから仕方ないから刑務所とか死刑があるけどもね。他の人がやらないように。やっている本人は何をやっているか分からないくらいもうやられているかもしれません。殆どは社会病ですね、社会が作り上げた病気。

この前の18歳の女の子が殺害された。男の人が『殺してくれ、殺してくれ』と頼まれてやった」と。それは分からない、どこまで、明快に。というこの子はもう何か入ってしまっているわけ。精神的には「嫌だ、嫌だ」と。普通は死ぬのが嫌なわけ。若い時には、特に未来に向かって生きたい。その時に、心と体がアンバランスで、そういう現象をいっぱい起こすわけ。若い時に。その時に社会がちゃんと整っている場合には、円滑でそういう事が出来ないわけ。

何故そうなるかと言ったら、前世のそういう生命体を知っているわけ。心の中で。で「もうこの世は嫌だから去りたい」と。そういう文化のアマゾンインディアンがおります。だからその部族は老人が殆どいないです。16歳、18歳になったら、もう私は遊んでみんな分かったからもう他の生命体に入りたいから、毒飲んで自殺するわけ。来世がある事がちゃんと分かっているから。

で、こっちは「来世がない」と言うから、殆どもう半狂乱みたいになっていくから、これが恐ろしい。死ぬ時に大平安で良い所に行くとか分かったら、間違いないのだけでも、死ぬ時に「私は必ず阿弥陀の国に生まれる」とこれは凄くて素晴らしい、もう喜んで行きますわ、誰でも。

ところが、そういう世界もない、何もない、何もないと今の日本でこれをやったらちょっと恐ろしい。そのアマゾン文化がね、そういう事の実例がいっぱいあるから。私はこの次生まれて、この動物になると言うのはっきり分り。入れるわけですよ。本もなし、TVもなし、車もなし、自転車もなし、船もなし。そこには特別に政府から加護されて誰も入れない。入ったら部族皆死んでしまうから、その部族の人が。明快に言っていますよ。「私は今度死んだら、この動物になる」と。「もうこの体はいらぬ」と。体の方が進化しているわけ。しっかり分かっている。

で、今のこのもう来世ない、過去生もない。これは作り上げたイデオロギー (Ideologie)。実態とは全く関係ない。全く関係ない。だから共産主義のイデオロギー、民主主義のイデオロギー、民主主義もう潰れているでしょう？全部空虚で本当ではないわけ。だからお釈迦様ほど本当の事を、それで人間を天界とかもう宇宙以上のところに持って行くという法を教えた。お釈迦様以外私は知りません。ヒンズーは悟りを開くと言うニッバーナの言葉がありますけれ

ど、それはお釈迦様の時代に広まった事で、ヒンズーの根源はシバの神。それと人間界は違うから。ただそれで輪廻転生で生まれ変わると言う事は言いますが、無量の時間帯でブラフマーの王様が蟻になったとか。そういう事が言われていますけど。

これ程明快に教えてくれたのは、お釈迦様以外にない。私の知っている限りでは。で、その四つの法門。チッタヌパッサナー、カーヤヌパッサナー、それからダンマヌパッサナー、ヴェーダナーヌパッサナー、この四つで涅槃に行けますと。本当に行けます。そういう事誰も言っていないし、ただ「涅槃、涅槃、涅槃」。それよりは、阿弥陀の国の方が良いと。

ところが、もう教えている人が阿弥陀があるかないか「それは無いのじゃないか」と。条件はこうです。阿弥陀の国に行くには、心を清く正しくすることです。人から盗み働いてね、法名を五百万円で買って、行けるわけ無いでしょう？(笑)キンキラキンの御殿に住んで、メルセデスベンツとか高級車乗って、法の華を付けて。そしたら心清くは出来ないはず。一般の人が苦しんで、派遣社員とか苦しんでこうなっている時に。

だから盗みをしたら心清くならないでしょう？出来ない。人を殺したら、心清く生きられないでしょう？人を騙したら、欺く。出来ないでしょう？で、法名を与えるのに本当に法を持っているお釈迦様は付けない。法も無い、何も無い人が付けたらこれは欺いているでしょう。こういう人達。行けません。だから、疑って。でこの人達がキンキラキンの凄い御殿に座って、何かそういうクラブに入るにはお金出して近づいて、そういう法主様を呼んで供養して貰ったと。世間では「凄い！」と言うけど、それ全然無駄。

それよりはこうして今座っている。心から、親族に昇天された方に心から念じたり、ね。愛の慈悲の心を放射した方が、余程この方達は救われますよ。

ま、そういう事で大体分かりましたか？座り方。

【参加者】

座り方までは、はい。分かりました。

【水源師】

で、呼吸の仕方。手の組み方。大体ではやってみましょうか。10分くらいやって、どういう常態か。その後、もう少し長く。

— 瞑想タイム —

【水源師】

どういう感じですか？

【参加者】

半眼ですよ？

【水源師】

ちょっとだけね。目を・・

【参加者】

慣れていないので。

【水源師】

では目をつぶっても良いです。ただ眠らない様に。何故ちょっと開けるかと言ったら、気持ち良く、そのうち寝てしまう。寝る癖が付けば、今度大変で。座れば寝ちゃうという行者が沢山います。それでヴィパッサナーの場合は、寝る暇が無いのです。内観で観て行くから。で、このサマタが非常に基礎力を作る為にとっても大切で、お腹の調子はどうですか？ちゃんとうまく行ってますか？

【参加者】

まあ、ちょっとまだ付いていかないと言うか、まあお尻も閉めますよね。こっちやってるのか・・・

【水源師】

最初の五回だけです。後は自然体。

【参加者】

あ、それで良いのですか？

【水源師】

はい。

【参加者】

ちょっとまだ力みが出てきちゃって。

【水源師】

ああ、それ良いです。最初の五回だけはそれでクンダリーニの力を強くする。丹田、第二チャクラに力を入れて、丹田呼吸でやっていきます。後は。最初はね、こう膨らみますでしょう？きゅっと絞るでしょう？で、1, 2, 3, 4, 5と。腹して、これ5回だけ。それ以上はしません。後は、全て腹式呼吸で。

【参加者】

はい。分かりました。

【水源師】

はい。すみません。私の言い方が悪くて。

【参加者】

こちら辺にこう力が入ってくるのはあまり良くないのでしょうか。

【水源師】

ま、あんまり気にしないで。まあここが痒くなったりモジモジするというのは、心の中で変化が出てます。そのうちにそれが消えます。それがまた光になるかも分かりません。

【参加者】

目がこう痙攣というか。

【水源師】

あ、ピクピクピク。お腹の呼吸の仕方はどうでした？

【参加者】

良いというか、はい。

【水源師】

出来ました？

【参加者】

はい。

【水源師】

ではその手ね、これではなくこれでやって見てくれますか？これはね、これは良いのだけど、こうすれば、ここからまたこう入ってきます。そうそうそう。と言うのは、こう回りながら、こうしてここでこう回りながら、ここでもクルクル回ると。それでやってみますか？

で頭はね、こうちょっと下げるわけ。ちょっと。こうでなく、ちょっと下げるわけ。そしたらこう自然体で長く座れます。座禅させる方は、大体1m辺りに目を落とすと。そうしたら、自動的に。でなければ、こうして段々近づけて行ってここで安定させると。最初からここが無理な人は。

で、少し、少し、少しと。そのうちここで慣らすと。目も殆どつぶる位が良いです。ちょっと開けてやるという事は眠らないという事。で、これでもう一回やってみますか？

で、足の組み方はさっき教えた様に、好きな様に。自分の一番楽な方法でやって下さい。ではもう一回やってみましょうか。

— 瞑想タイム —

【水源師】

鼻から吸って口から出していますか？で、力を入れてありますか？抜いていますか？

【参加者】

今入っている感じでした。

【水源師】

力は抜いて下さい。で背骨はスツと入れて肩は落とす。クツとまっすぐ立てるでしょう？で肩に力を入れない。こうグツと下げると。でちょっとこう自然体で。力を入れない。力を入れれば、硬くなりますから。

【参加者】

今ちょっと硬くなっていました。力が…。

【水源師】

ま、それで。

【参加者】

力が入っています。

【水源師】

あ、そうですね。ま、気楽にこう。では今回ちょっと長くやってみようかな？30分。で、どういう結果。ちょっと早すぎて調整取れないのかも分からない。もう一回、練習としてお腹膨らますのはいいんだけど、最初だけだから。練習としてやっても良いです。膨らまして、肛門絞めて1、2、3、4として吐くと。で五回やった後で、腹式呼吸でゆっくりと。それが出来たら、心をただ何にも考えないで観て行くと。ちょっと短かったかも分からない。ちょっと長くしてみますね。良いですか？

【参加者】

はい。

— 瞑想タイム —

【水源師】

これをね続けて行ったら消えます。大体30分くらい、5, 6回、7回回りには消えてズッと落ち着く。で、この調子でやってみて下さい。腹式呼吸でやっていました？それとも心を観ていました？どっちでした？

【参加者】

ちょっと体がビリビリしているので。

【水源師】

では、腹式呼吸でやって、体がビリビリしているというのは、今調整しています。それが消えたら、垢が落ちていきますから。良い兆候です。だから恐れずにずっとやって行って下さい。良いですか？

【参加者】

はい。ビリビリが無くなりました。さっき座り方が良くなかったと思います。ちょっと調整したので。心を観ていましたけど、随分重苦しいものがあるんですけど、最後の方は大分心が観ていたと。重苦しいものが。だけど、最後の方に少し和らいだと。ただまだ完全には抜けてないです。

【水源師】

はい。一回二回しながら？今度はずうっと楽しくなって来ます。はい。それが結局垢なので。垢が取れていきますから。これだけで。これだけでずうっと力を付けて行って下さい。そして、時期が来たら、四つの法門の一つ。渡せると思います。早く渡してもね、それだけの基礎力が無ければ、腰砕けになってあなたにも悪いし、私にも良くないと。しっかりと法を受け取るために、これをずうっと来年会うまでに、出来れば合宿に来てくれたら、三日続ければ違います。

何故かと言ったら、沢山の行者が座っているから、その中で相乗効果で自動的にババァッと上がって行きます。で、あなたも出来れば来て欲しいんですけど。もし来年道場が出来たら、そっちの方がもっと良いんですけどね。それはまた予定で、無理にはしないけど、出来る様にスーッと。無理したら駄目だし、遅くても駄目ですから。そんな様な調子ですから。

【参加者】

今は半眼をちょっとやってみましたが、わりと悪くないなと思ったので。で行ってもいいのですよね？

【水源師】

そうです。それでずっと私は行きました。で何か掴めたら、それでやってみてください。で来年会うまで何か、本当にしてみたいと。来年法話集ドンドン出ますので、読んでみて。

【参加者】

お経の本は入っていらっしゃるのですか？

【水源師】

お経はこっちです。私のカメラとか、あなたの場合は会うまで時間があると思いますので、聞きたいこと？

【参加者】

特にないです。



水源禪師法話集 56

(2015年10月3日 青森法話会)

2016年1月18日 発行

編集兼発行 一乗禅の会