



# サヤレー法話

—40 の瞑想法—



ディーパンカラ・サヤレー

2012年4月29日



菩提樹文庫



## 苦しみについての真理

皆さんどうぞ気楽にしてください。皆さんがこのリトリートを楽しんでくれていると嬉しく思います。リトリートで疲れたり、どこか身体の痛みがあったとしても、それが楽しみに変わって行くといいのです。痛みとか苦しみというのは、恐れていると更に苦しみになる性質があるので、良い友だちになることが大切です。痛みや苦しみに慣れてくると、それが気にならなくなってきます。

ブッダは、ブッタ、ダンマ、サンガが三つの大切なものであるとおっしゃいました。ブッダはダンマ（理法）を教えた人です。ブッダが亡くなった後に多くの阿羅漢が比丘の集団であるサンガを作って、ブッダの教えを次から次へと伝えて、現代に至っています。今日皆さんは、ダンマについて学ぶために集まってきたわけですから、ダンマというものに焦点を当ててみたいと思います。

ダンマは、私たちの人生にとってとても重要であり、ダンマ無くして私たちの人生を上手にコントロールすることはできません。ダンマの重要性とは、何が善であり何が不善であるか、その区別を教えてくれることです。ブッダは「四つの聖なる真理」を説いています。これを知ることがとても大切なことです。

聖なる真理の1番目は「苦の真理」、2番目は「苦の原因についての真理」3番目は「苦の消滅についての真理」、4番目は「苦の消滅に至る道についての真理」です。

ブッタがおっしゃったことは、身体と心を持っているもの——身体と心は五つの集まり、五蘊と言いますが——「五蘊を持つものは、苦しみを持つ」と初転法輪経でおっしゃっています。人間界に生まれてきたその日から、私たちは身体と心を持ちます。生まれてから、段々年を取って行って、身体と心についてある時は幸福であったり、ある時は不幸であったり、という感覚が起こります。例えば苦痛というもの、身体の苦痛とか精神的な苦痛とかあるとそれが不幸の原因になります。

良いと思わなかったり、幸福でないと感じることはすべて苦しみです。1時間瞑想をして背中が痛いとか足が痛いという痛みが起こってくると瞑想は苦しみになって来ます。どうですか、それが事実ではないですか？

ブッダはそういった瞑想の苦しみだけではなく、幸福という感覚そのものが苦であるとおっしゃっています。美味しいご飯を食べるけれど、食べ過ぎるとそれがまた苦しみになってきます。ですから、ブッダは幸福という感覚にしても、幸福でないという感覚にしてもどちらも苦であるとおっしゃっています。

ですから、苦しみについての真実を知る必要があります。幸福と不幸のバランスをう

まくとってそれに振り回されることが無いようにすることが大事です。例えばとても幸福だと感じる時は、感情に大きく振り回されます。逆に不幸な時も感情の振れが大きくなって心は不安定です。この二つの感情の高ぶり——極端な幸福、極端な不幸というものが大きいと集中をすることが難しくなります。

集中をすることが難しくなるとヴィパッサナーすなわち良く観察をすることが難しくなってきます。ヴィパッサナー瞑想をするときは集中が必要ですから、ブッダは集中の心を作るには安定した平安な心と言うものが肝心であると言われました。

今日は1日瞑想をしていたわけですがけれども、私たちの瞑想は呼吸瞑想ですから、呼吸に焦点を当てていました。最初のうち2、3分あるいは5分くらい、心はずっと呼吸に焦点を当てていて、どこにも飛んで行かない。どうです、そんな風になりましたか？5分間、心が呼吸に集中することができなければジャーナ（禅定）に入ることは難しいでしょう。時として呼吸に集中していても過去の色々な記憶がよみがえってくる場合があります。ある時は将来のプランが出てくる場合があります。皆さんは、自分にどういった雑念が出てきているかをチェックする必要があります。雑念が起こって来るとなかなか呼吸に集中できなくなります。

呼吸に集中することは難しいことなのです。ですから、サティ＝気付いていることがとても重要になって来ます。サティがなければ、心はあちこちに飛んで行ってしまいます。サティがあるから心があちこちに行かず、呼吸にずっと留まっている事ができるようになるわけです。

サティの意味は、「対象が何であるかをしっかり覚えている」ということです。それについて忘れないということです。ですから、これから瞑想をやる少なくとも10分間は、呼吸に気付いているようにしてみてください。10分間、心をコントロールすることができれば、さらに20分間は容易にコントロールできます。呼吸は非常に単純な対象（吸う息と吐く息）です。単純でないのは私たちの心です。私たちの心を平安に、シンプルにして、対象に焦点を当てるようにすれば良いのです。

#### 40の瞑想法

アーナパーナ・サティが合っている人と言うのは、心地よい感じになり、嫌だなという思いが起らない人で、こういう人はアナパナに適しているわけです。アナパナが合っていない人には、また別の瞑想法があります。ブッダは修行の三つの段階についておっしゃっています。戒・定（サマーディ）・慧ですが、その中の「定」には40の瞑想があるとされています。

ブッダの時代に、サーリープッタ尊者のもとで学んでいた弟子がいました。尊者がアスバ（死体）瞑想を薦めたけれども、やっても楽しいという感覚にならず、嫌だという

感覚しか起きませんでした。3ヶ月間やっても全然集中が得られず、尊者はブッタにそのことを伝えました。そこでブッタが彼の過去世を見てみると、500年にわたって金の細工師として働いていました。美しいものが好きだったので、死体に集中する瞑想をしても幸福になれなかったということが分かりました。

彼にとってアスバ瞑想は適切な瞑想方法ではありませんでした。ブッタは若い弟子に蓮の花を作って見せて、これを見るように言われました。若い弟子は美しい蓮の花を見ると、とても幸せな感覚が出てきて集中が上手く行き、カシナ瞑想で第四禅定まで達することができました。

第四禅定まで行くと、心が非常に落ち着いて安定して、明瞭になってきます。ブッタは人の心を見る力がある（神通力）ので、彼の心を見通して、ヴィパッサナー瞑想を通して阿羅漢まで到達することができました。

その人に合った、心地よいと感じる瞑想法が非常に大切です。皆さんアナパナ瞑想で幸福な感覚になりますか？アナパナが合わない人には、違う瞑想を説明します。

### 死体（アスバ）の瞑想

死体（アスバ）の瞑想というのは、死体をイメージして、心の中で「アスバ・アスバ・（死体・死体）」と唱えます。「死体・死体」と唱えると、心が安定して、死体だけけれど心地よい気持ちになってきて、第一禅定に達する事ができますが、逆に死体に対して怖れを感じる人には、向いていません。

アスバ瞑想は最初に、死んだ時の死体から、段々黒ずんで変色して、内臓が腐ってウジがわいて、腐敗して最後には骸骨になって行くというのを10段階見ていく瞑想です。

10段階あるのですが、どの段階でも自分に合った段階を選んで行います。死体瞑想の一番最後の段階が骸骨ですが、この瞑想が非常に有効な人もいます。自分が骸骨になったのをイメージして、あるいは他の人が骸骨になっているのをイメージし、「スケルトン・スケルトン（骸骨・骸骨）」と唱えると心がとても落ち着いてきます。最初いきなりイメージするのが苦手な場合、過去に生物の本や標本などで見たことを思い出して、「スケルトン、スケルトン」とイメージします。ですから、そんなに難しくないので。

目の前に座っている人たちが、「骸骨が座っている」とイメージすることができるようになります。イマジネーションがあると、そういう映像が浮かんできます。最初はイメージを作ろうとしてもすぐ消えますが、諦めないでイメージを作ると、段々しっかりしてきます。5分間くらいイメージができて見えるようになれば心が安定してきます。

その時あまり力を入れてイメージをしないで、ゆっくりリラックスすると、楽にイメ

ージが浮かんできます。最初は昔のイメージで行うのですが、慣れてきたら自分自身の骸骨をイメージします。自分がイメージしやすいもの（頭蓋骨や手の骨）を選んで集中して行きます。なかなか出来ないときは、鏡に向かって自分の歯を見てそこから骨をイメージして行ってください。

そんな風にしてイメージできたら自分の骸骨をイメージして、静かに「骸骨、骸骨（あるいはスケルトン・スケルトン）」と唱えて集中して行きます。「骸骨・骸骨」と見ていくと、心が落ち着いてきて心地よくなり、五禅支（禅定の五つの要素）が出てきます。五禅支が出てくると第一禅定に入ることができます。

第一禅定は五つの要素から出来ています。第一に尋（vitakka）、瞑想の対象を知っている、捉えているということ。

第二は伺（vicâra）：継続的に対象（骸骨など）を見続ける働き。

第三は喜（pîti）、こころの中に出てくる喜ばしい感覚。

第四は楽(sukka)、もっと平安な心が起こってくる。

第五は一境性(ekaggatâ)、対象と1つになる心（1時間でもずっと離れない心）。

骸骨を見て、幸福になって観ていられるとジャーナ（禅定）に入ることができます。アナパナが苦手な人は、骸骨瞑想をしてみると良いでしょう。しかし、10分間アナパナをして、10分間骸骨瞑想をするというように急に変えないでください。少なくとも1時間は同じ瞑想をやって、うまくいくかを観てから行ってください。アナパナについてもそうですが、心が平安になって10分～15分呼吸を見ることができると、ミニツタが現れてきます。

ニミツタは、光ですが三段階あります。第一はいろいろな色が見えてきます。ぼんやりしているのですが、人によっていろいろな色が見えてきます。その時、光に意識を集中しないでください。第二段階になると白っぽく変化してきて段々近づいて来るようになります。心は光ではなく、呼吸に集中してください。すると白くなった光が星やダイヤモンドのように輝いて来ます。それから鼻先で止まるようになってきます。ニミツタが安定しない間は、ニミツタに意識を向けないようにしてください。安定することが大事で、その前にそちらに心を向けると段々形が無くなっていくことがあります。ですから、安定することが大事です。

ニミツタが鮮明に明るくなって、鼻先に安定してきたら、心をニミツタに移していつて今度は、「ニミツタ、ニミツタ」と唱えて、ニミツタに集中して行ってください。すると第一禅定に入っていくことができるようになります。私たちの心を制御して、眠気とか雑念のないように、心を強くすることが大切です。アナパナも上手くない、アスバ

(死体の瞑想)も上手くないときには、また別の瞑想があります。

### 10 のカシナ (円盤) 瞑想

10 のカシナ瞑想があります。それは、四つの要素 (地、水、火、風) のカシナ、四つの色 (白、黄、赤、茶) のカシナ、空間のカシナ、光明のカシナです。

どんなふうにかシナ瞑想をするかという、「地のカシナ瞑想」をする時は、地面のところに来て、石をのけて土だけになったところで円を描きます。円をずっと見て、「パタビー (地)・パタビー (地)」と唱えます。地の円 (地遍) に慣れ親しむまでそれをします。地の円に慣れてきたら、目を閉じてイメージでそれを思い浮かべるようにします。地の円が目を閉じてイメージできて、5分間くらい安定している様になったら、それを四方八方に広げて行くようにします。そうすると、自分を取り巻く全部が地に見えてきます。全体が地になってくるのですが、その中で自分の正面にある地に向かって集中すると、そこから禅定に入っていくことができます。

カシナ瞑想は、第一から四禅定まで入ることができるようになるのですが、更に無色界禅定まで行くことができます。他にも水、火、風のカシナがありますから、自分に合ったものを選んで練習をするようにします。

地水火風のカシナが得意でない人は、色のカシナ、例えば白なら白の円を四方八方に広めて行って、真正面のところに集中するとそこから禅定に入って行けます。白から始め、赤とか他の色のカシナをやっても禅定に入っていくことができるようになります。

### 10 の隨念 (アヌサティ)

さらにその 10 のカシナでも自分に合っていない人はまた更に 10 の隨念 (アヌサティ) の瞑想があります。瞑想していても楽しくなく、瞑想への信が低下することがあります。最初はリトリートに張り切って来ていたけれども、朝早く起きなくては行けないし、足も痛くなるし、こんなことなら家で瞑想をしていた方が良かったという風にして心が揺らぐことがあるのですが、そんな風に心が揺らいだ時には、アナパナで呼吸を対象にして心を向けていたり、慈悲の瞑想をしているときは、何十億の良いカルマが生まれていることを思いだし、心を落とさないようにしてください。

もし皆さんが悟りを目指しているのであれば、本で学ぶだけでは到達することができないので、必ず瞑想を実践することが必要になってきます。今は足が痛いとか色々な苦痛が出てくるのですが、それを乗り越えて瞑想が上手くなれば、楽しくなり苦痛を乗り越えていくことができるようになります。その時に信念というものが大事なわけです。自分がこれをやれば必ずうまく行けると信じるのが大切です。だから簡単にあきらめ

ないでください。

心が低下して、嫌になった、元気を無くした時は、10のアヌサティ（随念）をやってください。そのうち、一つはブッタのイメージをする仏随念。ダンマ（法）を随念する法随念。サンガ（僧）への随念をおこなうのですが、いつもお経で唱える「イッテーピーソー・バガワー（itipi so bhagava）」のブッタの九徳を思い浮かべてブッタをイメージすることをします。

それから、「お布施の随念」もあります。それは、自分がお布施をしている時の記憶を呼び覚まします。例えば、お寺に御線香やお花をお供えしているところや貧しい人にお布施をしている情景を思い出して、その時の自分の心を思い出すと、幸福な感覚になって、ウパチャーラ・サマディ（近行定）というジャーナ（禅定）に近いサマディーを得ることができるようになります。

また、「戒についての随念」があります。戒について思いを凝らすという方法ですが、若い時から五戒をずっとしっかり守ってきた。それを見ていると、こころが非常に落ち着いて安定してきて、近行定まで行くことができます。

我々は、リトリートで八戒を守っているわけですが、皆さん八戒を守っていて幸福に感じますか？戒を守っているということによって、心が安定して幸福になってくるわけです。

例えば、子供のころ昆虫や虫と遊んで殺していたことがあったとしても、それは忘れてるようにしましょう。そういうことを考えていると集中できなくなるので、過去のことは手放してください。未来、将来、このリトリートが終わって死ぬまでは二度と虫などを殺さないという風にしてください。なぜならば私たちは、カルマというものを信じるからです。たとえ魚や動物にしても、彼らは命を持っているわけですから、死にたくないと思っているのです。ですから、私たちはそういう生き物に対して慈悲の心を持つことが大事なのです。たとえスーパーマーケットで買ってくるにしても、慈悲の心が大事なわけです。スーパーマーケットでは生きているものは売っていませんが、生き物に対して慈悲の心を持つことが大事です。

皆さんはこのリトリートで八戒を守っているわけですから、今日一日八戒を守って過したということを思い浮かべると、心が非常に幸福な感覚になります。こんな風にして瞑想をしていると近行定というサマディーに達することができます。

いま五つの随念について述べました。

ブッダ、ダンマ、サンガ、それからお布施と戒

六番目はデーヴァ（deva）デーバについての随念です

七番目はニッバーナ（nibbāna：涅槃）についての随念です。

八番目はアーナパーナ・サティ：私たちが今やっている子の瞑想、アヌ・サティ（随念）の一つです。

九番目は死についての随念です。私たちはいずれの日か死ななくてはならないと言うことを念じて観ていく瞑想です。

十番目は食厭観 食べ物についての瞑想ですが、食べ物に執着しないという目的です。食厭観をするときに、例えば目の前に食べ物があったり、食べ物を思い浮かべてそれを嫌う瞑想をするわけですが、最初はとても難しいのです。食べ物はおいしく感じるわけですから。

どういう風にするかと言うと、食べ物を口の中に入れて、噛んでいると唾液が出て食物が細かくなってくるのですが、そのように食べ物がどういう風になっているかをイメージします。皆さんイメージできますか？

皆さん今日のお昼は何を食べたか思い出せますか？そこからイメージし、それが喉を通過して胃の中に入って行くのをイメージして行きます。食べ物が胃の中に入って行くと、どんなふうになって行くかイメージできますか？

私たちは火の要素、熱でもって食べ物を消化していますが、胃の中でグツグツと料理しているみたいなもので、お粥のようにどろどろになってくるわけです。食べた時は、酸っぱかったり甘かったり色々な味がしますが、それが胃の中でどのようなになっているのでしょうか？料理する時はいろいろな物を準備してスパイスなども揃えてきれいにしていますが、胃の中に入ってしまえばみんな同じようになってしまいます。

ですから、私たちは集中力を持って食べ物が身体の中に入っていくと、どういう風になるかをしっかり観ることも大事なのです。集中力を持って食べ物が胃の中でどういう風になっているかを見てみると、皆全てがお粥状にどろどろになっています。味は酸っぱくなります。味や香り色は物質現象の本性であり、すべての物質現象は色、香り、味を持っています。

例えばイメージできないときは胃の中のものを吐いた時のことを思い浮かべれば良いのです（きれいではありませんが）。それは、私たちの食べ物に対する執着を切るという意味もあります。と言いますのは、私たちはいつも食べ物を食べたいという執着を持っているからです。

ですから、今日食べ物が胃の中でどういう風になっているかを明日イメージしてください。こういう風にして食べ物に対して「パティクラ・パティクラ（厭う、厭う）」と唱えていくようにします。



最初は嫌な感じがするのですが、私たちの体の中にはそういうものが入っているわけで、それは物質の本性だと観て、それをイメージすると段々と心が落ち着いてきます。そして、自分たちの体の中にはいろいろな部分があるのですが、そのいろいろな部分に対しても瞑想の対象になります。

食べ物にしても骸骨にしても最初は嫌だなど思うものでも、真実を見ていくことによって心が落ち着き、第一禅定まで達することができるようになります。ですから、アーナパーナ・サティが上手くいかなくても、瞑想をあきらめないで他にも色々な瞑想があるので、それを試みて修行するようにしてください。

例えば仏随念（仏陀をイメージする）ことによって近行定と言うサマディの近くまで到達することができます。そして、仏随念で近行定まで到達して、今度はそれでアナパーナサティをすると非常に容易にアナパナの禅定に達することができるようになります。そんな風にして、色々な対象があるわけですから退屈をする暇がありません。今まで 30 の瞑想法について紹介しました。

### その他の 10 の瞑想

では、最後の 10 について紹介します。そのうちの 4 つは、「慈・悲・喜・捨の瞑想」。これで 4 つです。

別の 4 つは、無色界の禅定で、四禅の上にさらに 5,6,7,8 の禅定があります。無色界禅定は難しく、少なくとも第一禅定にまで到達していなければ、ここに入ることができません。

あと 2 つは、四界分別：四つの要素（地水火風）の瞑想、三十二身分：三十二の体の部分を見る瞑想。

既に慈しみの瞑想については、昨日説明をしているのですが、アーナパーナ・サティが難しく感じるのであれば慈しみの瞑想や、悲（カルナ）の瞑想をすると良いでしょう。なぜなら私たち達は元々、慈しみの心や悲の心を持っているので、それを引き出してくればそんなに難しくないのです。

もともと自分たちの心の底に慈しみや悲はあるのですが煩悩、環境によってそれが引っ込んで見えなくなっています。私たちは六つの感覚器官を通して外側のものが入ってくるのですが、怒りが出てくると、慈しみと反対のものだから、慈悲が出てくるのが非常に難しくなってきます。慈しみは他の人々に対する利益を与えようとする思いです。ところが怒りは慈悲とは逆に他の人を破壊したいという心です。時として怒りが出てきて、他の人に対して怒りを持つと殺したくなったりします。

私たちが慈しみの心を育てて行かないと、殺したいという心が簡単に出てくるように

なります。ですから、私たちは、自分の心をいつも育てていくことが大事なわけです。

私たちが合宿に来て修行をしているのも、心を育てているわけです。急激には変わらないでしょうが、段々とやっているうちに心が育ってくるわけで、その時に瞑想というのはそういう力があります。

自分たちの周りの環境によって私たちの心はアンバランスになって来ます。現代社会は、美しいものや心を刺激するものが多くあります。そういう環境の中になると、「あれが欲しいこれが欲しい」と心が走り回るようになって、「もっと、もっと」となってくるわけです。そんな風にして心がバランスを崩すのです。そういう風に、欲望にとらわれて追いかけてまわしているわけで、欲を止めるのは大変難しいわけです。

自分が死ぬまでその欲望の車はずっと止まることがありません。人間は、何かを手に入れれば、もっと欲しくなる。何かを手に入れれば、もっと苦しみが増えてくるということになります。

例えば禅定に入ることができれば、そこには家とか車はないのですが、瞑想の対象、ミニッタに心が向いていて、1時間・2時間、非常に平安で幸せな感覚がずっと続いて行きます。ですから、禅定を得ることができれば、高い車を買う必要もありませんし、高いお金を出してで家を買うこともありません。ただ木の下に行って、座っていれば心が満たされて安定してくるのです。

そんな風にして私たちはダンマがいかに大切かが分かります。外側の物質的な物を求めて行くと、きりが無くて、いつも疲れてしまいます。ブッダは「何もないのが一番良い」と言われました。持っている物がより少なければ、より苦しみが少なくなってきました。どうですか。それが、真実ではありませんか？それは真実ですが、受け入れるのはなかなか難しいのです。

ダンマの言っている事と今の社会で人々がしている事は 180 度方向が違います。人間界ではお金や家を持っている事が良いこととされているわけで、お金も無いし、家も無いとあまり信頼されないし、尊敬を受けません。それが事実ではありませんか？日本ではどうか知りませんが、ミャンマーではそんな風になっています。私たちは、お金はありませんが、ダンマがあるから、落ち込んだりすることは全然ないのです。

例えば人々は、お金が無かったりして自分を見下した時に、あるいはこの社会で生きていて、人々が自分を尊敬せず、見下されたりすると、自分の心が動揺して落ち込んだり、自信を無くしたりします。ですから私たちはダンマをしっかり理解し、心を強くする必要があります。そして自分たちの心を勇気づけることが必要です。私たちはいつも自分の心を励まして、強くすることが大事なのです。そういう風に瞑想をしてダンマを学ぶことが大切です。そして「何もない事が一番良い」という真理を知ることが大

事です。しかし、何も無いのが良いからと言って、怠けているのが良いということではありません。例えこういう風に瞑想修行をしたからと言って、その後ずっと寝てばかりいる事が良いわけではなく、ちゃんと家に戻ったら働かなくてはなりません。

そんな風にしてダンマを知るということが大事なわけで、執着とは何かを知ったら、無駄な物にお金を使う必要が無く、必要なところに必要なエネルギーを当てれば良いわけです。そして自分に対する自信が養われて来ます。ですから自分の心を励まして、「明日は必ず禅定に達しよう」としてください。自信を持つことが大事です。そして、幸福な感覚も大切です。10分間集中できなければサヤレーがピシピシ叩きますよということを忘れないでください（笑い）。よろしいですか？今日はどうもありがとうございました。

**サードゥ！・サードゥ！・サードゥ！**

