

Dāna Sīla Bhāvanā

布施 戒律 修習

一日一回善いことをしましょう

Bhikkhu Thumana (比丘スマナ)

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammāsambuddhassa.



比丘スマナ略歴

パオ僧院メイミョウ支部のミャンマー人比丘。

1968年11月1日ヤンゴン生まれ。

1988年ヤンゴン大学在学中国内情勢が悪化したため翌1989年に世界に飛び出す決意をしてタイに出国し約一年間滞在。

1990年来日。以来2013年ミャンマー帰国まで23年間東京に暮らす。

東京で働きながら休日を利用して北九州平和パゴダ、日本上座仏教修道会、東京中板橋のMCWAなどのお寺にて教えきれないほどの沙弥出家をする。

その間にミャンマーよりモーゴッ系、マハーシ系などの比丘を日本に招待し上座仏教の布教に努める。

パオ大長老を招待した際に大長老の教えこそがお釈迦様の教えと確信して、大長老の元で比丘出家することを決意する。その後もパオ僧院モービー支部のクムダセヤドー、ブラフマ禅院のディーパンカラサヤレー来日の際の通訳や毎週末MCWAオバサセヤドーの通訳として日本人にダンマを伝える事に尽力する。

2013年10月 ミャンマーに帰国。

2014年7月 パオ僧院モーラミヤイン本部にて比丘出家をする。

2015年7月 パオ大長老と共にメイミョウ支部に移る。

2021年現在パオ大長老の直近にて修行に励み8ワサ目を迎えている。

はじめに

私たち、生きとし生けるものはいずれ死んでしまいます。死後自分がどの界に生まれ変わるか、準備をすることが重要です。ミャンマーのお坊様はよく死の準備についての法話をします。しかし、いくら良い話を聴いても実際に死に直面した時、実践して準備をしていない人は心が冷静にならず、死を怖がる人が多いです。適当に生活をしながら死を迎える人が多いのです。働いて財産やいろいろな物を集めている人が多いのです。一日働いている間、心がどのように動いているのか気づいていない人が多いです。人間も含め、生きとし生けるものには、普段アクサラ Akusala（不善）の心が生じていることが多くクサラ Kusala（善）の心はほんの少ししか生じていません。クサラの心をサティ sati（念）で気づいていない限りアクサラの心が生じています。日常生活をしていて財産やいろいろな物、そして親、子供、旦那さんや奥さんなどに執着しています。病気になった時、その人たちが自分を助けてくれると思っています。多少は助け合う事ができますが、死に近づいた病気を治すことはなかなかできません。自分の過去生のカルマ kamma（業）による病気で死を迎えた時は治らない場合が多いです。健康になろうと努力をしてもいずれは病気になります。老化しないよう努力をしてもいずれ老人になります。誰でも最後に死を乗り越えることはできません。どんなに優れた薬を飲んでいてもいずれは死んでしまいます。親、子供、旦那さんや奥さん、誰も自分の代わりに死ぬことはできないのです。ダンマパダ Dhammapada（法句経）よりお釈迦様がバターサーリーという尼僧に説かれた偈を紹介します。

Na santi puttā tānāya, na pitā nāpi bandhavā;
Antakenādhīpannessa, natthi nātīsu tānatā.

Etamattavasam nātvā, paṇḍito sīlasamvuto;
Nibbānagamaṇam maggam, khippameva visodhaye.

このパーリ語は、死が近づいて戦っている時、息子や娘、親や親戚たちは誰も自分を助けることはできません。このことをよく理解した上で智慧の鋭い人は戒律を護って速やかに涅槃に至る八正道を実践するべきです。という意味です。

親、子供、旦那さんや奥さんなど、自分の大好きな人の事を心配して死ぬと四悪趣に落ちてしまいます。財産などの物や人に執着して死ぬと餓鬼界に落ちてしまう可能性があります。毎日毎日、アクサラになってしまっている訳ですから死の時にクサラの心になるような準備をしなければなりません。

死と戦う為の5種類の準備

1. 三帰依で今生の最後を乗り越える
 2. ダーナ Dāna で今生の最後を乗り越える
 3. シーラ Sīla で今生の最後を乗り越える
 4. サマタ Samatha 瞑想で今生の最後を乗り越える
 5. ヴィパサナー Vipassanā 瞑想で今生の最後を乗り越える
1. 三帰依で乗り越えるためには三帰依を毎日唱えます。

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 私は仏陀に帰依します。

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 私はダンマに帰依します。

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi. 私はサンガに帰依します。

意味も理解してしっかりと唱えます。どんな仕事をしている時でも三帰依を思い出し心の中で唱えます。自分の好きなお釈迦様の写真でも仏像でもお顔を思い浮かべ、意味を理解しながら唱えます。それを習慣にして身に付けると最後に死を迎え、身体が弱わり動けなくなりしゃべれなくなった時に心の中で唱えることができます。占いなどを信じたりせずには仏法僧に強くサッダー Saddha (信) を持ち、三帰依を唱えると死をうまく乗り越える力になります。

2. ダーナで死を乗り越えるためにはお坊様、一般人、動物などにダーナした時の喜んだ気持ちピティ Piti を何度も思い出します。一番喜びが大きかったダーナを選びそれを毎日毎日思い出して、今現在そのダーナをしているような喜びの気持ちで生きるようにします。時々他のダーナを思い出すこともいいですが、メインのダーナを一つ選んで何度も何度も思い出し、今そのダーナをしているような喜びの気持ちで毎日を過ごしていると、そのダーナのことが身に付き、死を迎えた時にそのダーナを思い出すことができ、その喜びの心で死ぬと良いところに生まれ変わります。

3. シーラで死を乗り越えるとは在家の場合、毎日五戒（殺生、偷盗、邪淫、妄語、飲酒をしないこと）を護る事です。ミャンマーでは以前、人々はオガーサ礼拝文、三帰依や五戒を唱えてから職場や学校に出かけていました。両親や学校の先生から学校に行く前と夜寝る前に仏壇の前でオガーサ礼拝文、三帰依、五戒を唱えるように教えられていました。現在は少し変わってきています。私たちは聖者ではないので受けた五戒を破ることもあります。できれば聖者のように戒律を護ることがいいのですが、凡人にはなかなかできません。凡人には無明がたっぷりあるので、五戒を綺麗に護ることは難しいです。ですから、朝受けた五戒を破った場合のため夜に受け直すわけです。そのように朝晩五戒を唱えて自分は戒律を護って心が汚れていないとはっきりさせます。戒律を護っている心は静かさがあります。戒律を護らない人の心は心配などでざわざわしています。ざわついている心では瞑想も上達しません。朝晩仏陀に礼拝して、五戒を唱え、日中もサティで注意をしながら生活をしていると、死の時に自分が護って来た戒律を思い出し喜びが出てきます。瞑想で言えば、シーラーヌサティ silānussati (戒隨念) です。自分の戒律に対して喜ぶ瞑想になります。仏壇や仏像の前ではなくても毎日毎日、日常生

活の中で自分は戒律を護っている、とサティを付けてアディッターナ Adhiṭṭhāna (決意) することで、心の中で戒を受け直すのです。戒律を破った場合でも直ぐに受け直す習慣を身につける練習をしていると心は安心し安定して、死後良いところに生まれ変われます。戒律を護ることは天界に行く階段です。

4. サマタ瞑想で死を乗り越えて良いところに生まれ変わるためには好きな瞑想一つを日常生活に取り込んで身に付くように練習します。お釈迦様の教えてくださったサマタ瞑想は40種類ありますが死ぬ時の準備としてすべてを練習する必要はありません。アーナパーナ Ānāpāna 瞑想が好きな人は何をしている時も呼吸に集中します。何をしている時でも気が付いた時には呼吸に集中します。慈悲を送るのが好きな人は特定の人、あるいは大勢の人に向かって慈悲を送る練習をします。そのように日常生活の中でも瞑想の練習をしているとだんだんと身に付いてきます。死ぬ時にアーナパーナ瞑想、慈悲の瞑想、アスバ瞑想など自分が練習をしてきた瞑想が心に戻ってきます。40種類の瞑想のなかには仏法僧の徳もあります。仏陀の九徳、法の六徳、サンガの九徳の中のどれか一つを選んで唱えながらサマタ瞑想をしてもいいでしょう。例えば仏陀の徳の中から buddho を選んだなら buddho、buddho、buddho と araham を選んだら araham、araham、araham と何度も唱えます。ミャンマーでは数珠で心を安定させながら仏陀の徳を唱えている人もよく見かけます。このように日常生活に取り入れて身に付けると間違いなく良いところに生まれ変わります。
5. ヴィパサナー瞑想で死を乗り越えてよいところに生まれ変わることで。これはヴィパサナーのレベルに達していないと難しいかもしれません。

マハーサティパッターナ mahāsatipattanasutta（大念処経）に次の記述があります。

Gacchanto vā ‘gacchāmi’ti pajānāti.

ṭhito vā ‘ṭhitomhī’ti pajānāti.

nisinno vā ‘nisinnomhī’ti pajānāti.

sayānov vā ‘sayanomhī’ti pajānāti.

歩いている時は歩いている姿に含まれる物質の要素を観て無常苦無我を洞察します。

立っている時は立っている姿に含まれる物質の要素を観て無常苦無我を洞察します。

座っている時は座っている姿に含まれる物質の要素を観て無常苦無我を洞察します。

臥している時は臥している姿に含まれる物質の要素を観て無常苦無我を洞察します。

このような練習を毎日毎日修習すると身に付いてきます。身に付くと間違いなく良いところに生まれ変わります。

いずれ死ぬ時が来ます。その時の為にこの 5 種類の中から何を身に付けるか準備をしなければなりません。よくある話ですが死を迎えた時その人の家族がそばで泣いていると、その人は心配になりアクサラの心になってしまいます。そうなるの良いところに生まれ変われなくなります。そのようにならない為に今から心の準備をする必要があります。

ヴィスディマग्ガ visuddhimagga（清浄道論）の中のパーリ文を紹介します。

Sabbam ārogyam byādhi pariyosānam.

Sabbam yobbanam jarā pariyosānam.

Sabbam jīvitam maraṇa pariyosānam.

健康という事は最後に病気になるという事です。
若々しいという事は最後に老人になるという事です。
生きるという事は最後に死ぬという事です。

今生が最後の生ではないのなら必ず来生が来ます。その来生の為に皆さんも良い準備をしてください。

毎日瞑想をすることが重要ですが、瞑想がなかなかうまく行かない場合は三帰依、戒律などを身に付けましょう。日常生活の中に取り込んでいけば、とっさの時でも思い出すようになります。この事に関連したある大長老の法話があります。

ミャンマーにたいそう貧しい村人がいました。貧しくてボロボロの服を着ていました。彼は貧農の大家族の長男で、学校にも行かず農家の仕事をして家族を支えていました。彼のよいところはどんなに忙しくてもマンダレーにあるマソーイン僧院を作ったマソーインサヤドーのお世話に行くことでした。忙しくても功德のために僧院で仕事をしていました。サヤドーはボロボロのシャツとサロンの彼の姿を見てかわいそうに思い、ある日彼に訊きました。「あなたはお金持ちになりたくないのですか？」彼は「なりたいですが、一生懸命働いても入ってくるお金は少ないし家族が多いので、どうしたらお金持ちになれるかわかりません。」と答えました。サヤドーは彼にアラハンという仏陀の徳と意味を教えて「あなたは何をしている時もアラハンアラハンアラハンと唱えて、仏陀の徳が心にあるようにしてください。」といいました。彼は真面目な人だったので、働きながらアラハンアラハンと唱えていました。一年ほどたったサヤドーのお誕生日に、彼が僧院で働いている時、サヤドーが彼

の背中を後ろから強くたたきました。彼が驚いて大きな声で叫ぶと、サヤドーは「あなたはだめです。私のいう事を聞いていません。私はあなたの心に仏陀の徳アラハンを身につけるようにと言いました。もっと頑張ってください。」と。彼はもっと頑張りました。次の年のサヤドーの誕生日に彼が僧院で働いている時に同じようにサヤドーが背中をたたいた時、彼の口から「アラハン」という言葉が出ました。サヤドーは「あなたは上手になりました。あなたの心に仏陀の徳が身についています。さらに頑張れば貧しさを乗り越えられます。」と言いました。彼は半信半疑でしたが、それから仕事しながらアラハンアラハンと唱えました。そのころミャンマーはイギリスの植民地でした。第二次世界大戦でイギリス軍と日本軍が戦い、イギリス軍が負けた時にミャンマーにいたインド人のお金持ちたちはインドに戻っていきました。彼が働いていた精米会社のインド人も会社の仕事を彼に任せてインドに戻って行きました。彼は会社の責任者として働き、生活が楽になったことをマソーインサヤドーに伝えました。サヤドーは「アラハンの徳はそれだけではありません。もっともつとあります。ちゃんとアラハン唱着ていますか。」と言いました。それから彼はアラハンアラハンと唱えました。やがて日本軍が負けて撤退した後に、インド人が会社の様子を見に来た時、会社が上手く操業していることを知り喜び、「私はインドに完全に戻りますから、あなたに会社を全部任せます。」と言われ彼は会社の社長になりました。彼は喜びマソーインサヤドーのところに行き社長になりお金持ちになったことを伝えました。

このお話のように毎日唱えていたとしてもなかなか身に付くものではありません。とっさの時にでも、アラハンと口から出るぐらいに頑張ってお身に付けておくと死を安全に迎えられると思います。

I Dāna 布施

人に対して自分の物を手放して与えることをダーナ *dāna* (布施) と言います。手放すことは簡単ではありません。人は自分が欲しいという気持ちでお金を貯めて買った物に執着します。ロバ *lobha* という欲の気持ちを抑えて手放すという事を普通はなかなかできません。お釈迦様はいろいろな経典の中でダーナに関するお話をされています。

サムユッタニカーヤ *saṃyutta-nikāya* (相应部経典) からお釈迦様の言葉を紹介します。

ダーナンサガサソパーナン *dānaṃ saggassa sopānaṃ*

ダーナは天界への階段です。

ダーナンパーティヤモッターマン *dānaṃ pātheyya muttāmaṃ*

わたしたちは今生で悟りを開くことができなければ、来生あるいは再来生があるはずです。ダーナの功德はサンサーラ *samsāra* 輪廻の中で生まれ変わる度に貧しくならないための支えになります。

ダーナンウジュガタンマッグン *dānaṃ ujugatam maggaṃ*

ダーナは涅槃を悟る為の正しく進む道です。お釈迦様でさえダーナパラミ *dānapāramī* (布施波羅蜜) を作らない限り仏陀にはなれません。

ダーナンモッカパダンワラン *dānaṃ mokkhapadam varam*

ダーナは涅槃に到達するための最高の因となります。涅槃を悟るためにダーナの功德も必要です。

アングッタラニカーヤ *Āṅguttara-nikāya* (増支部経典) に 5 種類の善いダーナの方法と来生での利益について書かれています。

1. サッダーダーナ *saddhā dāna*
2. サカチャダーナ *sakkacca dāna*
3. カーラダーナ *kāla dāna*
4. アヌग्ガヒタダーナ *anuggahita dāna*
5. アヌパハチャダーナ *anupahacca dāna*

1. サッダーダーナ

仏法僧を信じ、カルマの原因と結果を信じるサッダーダーナがありお布施をすることをサッダーダーナと言います。

このカルマが熟した時の利益

- ① お金持ちになる。
- ② 幸福になる。
- ③ 良い顔、誰からも愛される顔になる。
- ④ 心がクリアーになる。
- ⑤ 身体全体が良い形になる。

2. サカチャダーナ

相手を尊敬し、良いお布施を準備して差し上げるお布施のことをサカチャダーナと言います。比丘にお布施を差し上げる時などに良い物を選んで両手で差し上げるようにするダーナです。

このカルマが熟した時の利益

- ① お金持ちになる。
- ② 幸福になる。
- ③ 子供、配偶者、使用人などが自分のいう事を良く聞き尊敬する。
- ④ 鋭い智慧がある。

アサカチャダーナは乞食などにお金を投げずてるようにするダーナで、この利益は①②は同じですが、③は逆になり自分のいう事を聞いてもらえなくなります。

3. カーラダーナ

丁度良い時期にその時に相応しい物をお布施する。例えばカティナ式の時にカティナの衣を、ワサの前にワサの間に必要なものをお布施する。あるいは自分の家に疲れた知人が来た時に水を出してあげる。などその時に適したお布施をすることをカーラダーナと言います。

このカルマが熟した時の利益

- ① お金持ちになる。
- ② 幸福感を得る。
- ③ 自分が望んだ時に望んだ物が手に入る。

4. アヌग्ガヒタダーナ

お布施を受ける相手のことを考えて相手に適したものを
お布施することをアヌग्ガヒタダーナと言います。勉強し
ている比丘に本をお布施する。瞑想している比丘に「涅槃
を悟れますように。」と袈裟やクティをお布施するなど
です。

このカルマが熟した時の利益

- ① お金持ちになる。
- ② 幸福になる。
- ③ 幸福になった時にそれをよく味わう気持ちになる。（こ
の気持ちが足りずにお布施をした場合はお金持ちにな
っても自分の物を味わうことができない。）

5. アヌパハチャダーナ

他の人とお布施の内容を競ったりせずダーナをすること
をアヌパハチャダーナと言います。例えば他の人が1万円
のお布施をするなら自分は10万円のお布施をしよう、な
どと他人と競わずにするお布施です。

このカルマが熟した時の利益

- ① お金持ちになる。
- ② 幸福感がある。
- ③ 自分が受けた全ての財産を他人が奪うことができない
ミャンマーではこのお布施は、国から財産を没収 火事
水害 泥棒 自分の子供から財産を奪われる、など5つの
災害から守ってくれると言われていました。

現世で得られる利益についてアングッタラニカーヤのシーハ
セナーパティ經典 *Sīhasenāpati sutta* からお話しします。

お釈迦様がウェサリーのマハーヴェーナの森の中に滞在されていた時、シーハという名前の将軍がお釈迦様に善いダーナをして現世で得ることのできる利益は何ですか？と尋ねました。お釈迦様は現世でも次の五つの利益がありますとお答えになりました。

- ① 人々に愛される。
- ② 聖者が必ずその人のお布施を受けに来る。
- ③ 名誉、尊敬が広がる。
- ④ いろいろな人と堂々と渡り合える。
- ⑤ 死後、ダーナのカルマに支えられ必ず天界に生まれ変わる。

次にアングッタラニカーヤのスマナ経典 **Sumanasutta** からお話します。

お釈迦様がサーヴァティーの祇園精舎に滞在されていた時に、スマナ王女がお釈迦様に礼拝に行きました。スマナ王女はアショカ王の娘でいつもお釈迦様にたくさんのお布施をもって行き礼拝していました。ある日お釈迦様に尋ねました。「ダーナをした人とダーナをしていない人はどのような違いがありますか？ ダーナをした人とダーナをしていない人は涅槃を悟った時にどのような違いがありますか？」と。なぜスマナ王女がお釈迦様にそのような質問をしたのかといえば、スマナ王女に年の離れた弟が生まれ、アショカ王のメイドにも同じころ男の子が生まれ、その幼い男の子二人がまだ生まれて間もないというのに、二人で波羅蜜のある話をしているのを聞いてびっくりしたからでした。スマナ王女は二人の会話をお釈迦様に話しました。弟の王子は豪華なベッドに寝ながら、その下に適当な敷物を敷いて座っているメイドの子供に「あなたは私のいう事を聞かなかったから貧しいところに生まれてしまった。」と言いました。するとメイドの子供は王子に言いました。「貧しくても幸福でも、我々の身体は地水火風の四大分別で作られている

三十二身分の集まりですから、あなたも私もいずれ死んだら同じです。」と。

お釈迦様はスマナ王女から話をお聞きになり、この二人の過去生のことを話されました。カッサバ仏陀の時代に二人は友達で、二人とも比丘として出家して一緒に一生懸命に修行をしていました。一人の比丘はたくさんのお布施をしていました。托鉢で得た食事を自分が先に食わずにワサの上の比丘に差し上げて残り物だけを食べていました。食事が残らなかったらもう一度托鉢に出かけて食べ物を得ていました。袈裟のお布施を受けた場合はワサの上の比丘に差し上げて、自分は適当な袈裟を着て修行をしていました。もう一人の比丘はその様なお布施をしていませんでした。お布施をしている比丘がお布施をしていない比丘に尋ねました。「あなたはなぜお布施をしないのですか？」すると、お布施をしていない比丘は答えました。「私たちはお布施をするために比丘になったのではありません。修行をするために比丘になったのです。修行だけ一生懸命にやればいいのです。」お布施をしている比丘は「修行ももちろん大事ですが、もし今生で悟りを開くことができず来生があるならば、来生に貧しくならないように幸福に暮らせるようにダーナをすることが必要です。」と答えました。二人はいつもその話で対立していました。一人は修行もダーナも必要だと言い一人は修行さえしていればいつか同じ涅槃を悟ることができる。一人はダーナと修行を、一人は修行を一生懸命にしていました。カッサバ仏陀の時代は人の寿命は2万年ありましたが、その間一生懸命に修行をして、二人は死後共に瞑想をしていたカルマにより天界に生まれました。しかし、ダーナをしていた比丘は大きな豪邸に住み、ダーナをしていなかった比丘はそれほどでもない家に住んでいました。二人が人間界に生まれ変わった時も一人は裕福に生まれ一人は貧しく生まれ変わりました。

やがて、ゴータマ仏陀の時に一人はアショカ王の息子として、一人はメイドの息子として生まれました。お釈迦様はこの話をされてから、ダーナをした人が生まれ変わった時に得る利益についてお話ししました。

ダーナをした人は天界や人間界で5つの利益を得ることができます、と。

- ① 寿命が長い。
- ② 姿が美しい。
- ③ 幸福感がある。
- ④ 名誉があり、尊敬される。
- ⑤ 他の人が自分を認めてくれて思い通りに動いてくれる。

涅槃を悟った時の違いは在りますか？というもう一つの質問にお釈迦様は、その時には違いはありません。とお答えになりました。

皆さんもダーナをする時は必ず、サッダーダーナ、サカチャダーナ、カーラダーナ、アヌガヒタダーナ、アヌパハチャダーナになるようにしましょう。

ダーナの利益を得る為に次の五つが揃わなければならないとダーナ経典 *Dāna sutta* に書かれています。この五つが揃ったダーナは大きな利益になります。

- ① 戒律を護ってダーナをする。戒律を護ってダーナをする人と戒律を護らずにダーナをする人の利益は全く違います。一般在家は五戒を護り直してからダーナをします。できれば八戒、九戒、十戒を護りダーナをすることが望ましいのです。
- ② サッダーを持ってダーナをする。仏法僧を信じるサッダー、カルマの原因と結果を信じるサッダーを持って相手のことを考えてダーナをするとサッダーの強いダーナになります。

- ③ チェタナー *cetanā* (意思) をはっきり持ちダーナする。
 ポバチェタナー *pubbacetanā* ダーナをする前に喜ぶ。
 マンチャチェタナー *muñcacetanā* ダーナをしている最中に喜ぶ。
 アパラチェタナー *aparacetanā* ダーナをした後で喜ぶ。
 前、最中、後この三つの時にダーナに対して喜ぶ心が大切
 です。
- ④ ダミヤラッダ *dhamiyaradha* のダーナをする。
 一生懸命に働いて買った物、盗品や不法に手に入れた物で
 はない物など、清らかな物をダーナする。
- ⑤ お布施を受ける側が戒律を護っている聖者であること。現
 在はお釈迦様もいらっしゃらないし聖者がどこにいらっし
 ゃるか分からないので、サンガのグナ *guṇa* (徳) を想像し
 てダーナを差し上げる。

大きな利益が返って来るダーナと大きな利益が返って来ない
 ダーナ、皆さんはどちらの方がいいですか？

通常、誰でもダーナをしたら大きな利益が返って来ることを
 望んでいます。それが当たり前です。けれども、お釈迦様は大き
 な利益が返って来ることを望まないダーナを褒めます。大き
 な利益を望まないダーナとは聖者たち阿羅漢たちがしているダ
 ーナのことです。阿羅漢たちのダーナは五つが揃っています。
 阿羅漢たちは戒律を護っています。サッターもあります。チェ
 タナーも三つ揃っています。ダミヤラッダも間違いありませ
 ん。相手のことを考えてサンガの徳を考えてお布施をしていま
 す。阿羅漢のお布施は五つが揃っているので返って来る利益が
 大きいはずですが。けれども聖者たちはそれらを望みません。特
 に阿羅漢の場合、すべてのカルマがアホシカルマ *ahosikamma*
 になってしまいます。阿羅漢は最後の人生なので作ったカルマ
 が次に来るはずがありません。お釈迦様が大きな利益を望ま
 ない功德を褒めるとはそういう事です。人が大きな利益が返って

来ることを望んで功德を積み、生まれ変わる度に幸せになります。その幸福感が自分を引っ張ってしまいます。幸福を望み、修行をしなくなってしまう。さらにその現世の幸福に執着しながら死ぬと四悪趣に落ちてしまいます。ですからお釈迦様は大きな利益を望むお布施を褒めないのです。聖者たちやミャンマーの昔の比丘たちは「このお布施によって将来どんな利益も返ってきませんように。」と紙に書いてお布施をすることもあったそうです。大きな利益を望んでしたお布施のカルマが熟して返って来ると財産を得ますが、その財産などに執着してしまい、悪いことをしてしまうかもしれません。四悪趣に落ちる可能性もあります。そのようなことにならないよう、大きな利益にならないことを願ってお布施をするわけです。お釈迦様はどのように願ってお布施をすればいいのかお説きになりました。

「私は涅槃を悟るためにお布施をします。その願いだけでお布施をすることが波羅蜜になります。他のことを願ってするお布施は波羅蜜になりません。どうか涅槃に至りますように、という心でお布施をするのが最上です。」と。

皆さんもお釈迦様が教えてくださったようにダーナをする時は害になりませんように。大きな利益になりませんように。

涅槃を悟れますように。波羅蜜になりますように。

その様に願ってダーナしましょう。

涅槃を悟れますように！その願いが最上です。

II Sīla 戒律

ヴィスディマッタ Visuddhimagga (清浄道論) の冒頭に次のように書かれています。

saggānohana sopānan, aññan sīlasaman kuto.
dvāran vā pana nibbāna, nagarassa pavesane.

戒律を護ることは天界に上る階段であり道です。

さらに言えば、戒律を護ることは涅槃を悟るための涅槃の城門を開くことです。

このように、戒律を護ることはとても重要なことです。お釈迦様のお教えのすべては戒律から始まります。戒律を護りながらサマーディ samādhi (定) を作り、それから智慧を得て涅槃に至るという事です。

その戒定慧の教えをいろいろな人物にいろいろな場面でお説きくださっています。お釈迦様のお教えをまとめると、戒定慧になります。仏教徒にとり戒律を護ることはとても大切なことなのです。

パーリ語で仏教徒の在家信者をウパーサカ upāsaka (男性信者) ウパーシカー upāsikā (女性信者) と言います。ウパーサカ、ウパーシカーが必ず護らなければならないことが五つあります。それをウパーサカグナ upāsakagūṇa (在家信者の徳) と言います。

- ① 仏法僧を信じること。
- ② 五戒を必ず護ること。
- ③ 迷信を信じて験担ぎをしないこと。(例えば、朝、起きた時にカラスの鳴き声を聞いたので今日は良くない、あるいは、きれいな牛を見たのでいいことがありそうだ、などと思い込まない。)
- ④ カルマの原因と結果を信じること。(占いや手相などを信じない。)
- ⑤ 仏法僧を支えること。(自分のできる範囲で。)

この五つが揃えば最良の仏教徒です。

お釈迦様は戒律を護って欲しいとおっしゃっていました。仏教徒だけではなく他の宗教の人でも五戒を護れば世界は平和になります。五戒はお釈迦様が決めた戒律ではありません。五戒は仏陀が現れても現れなくても社会にあるユニバーサルトウールス『普遍の真理』です。

お釈迦様が仏陀の智慧を得られた時に、四悪趣に落ちている生き物たちが五戒を護らなかったことにより四悪趣に落ちたという原因と結果をご覧になりました。人間界や天界の生き物たちが良い界に生まれたのは、五戒を護り良い功德をした原因と結果という事をご覧になりました。お釈迦様はユニバーサルトウールスという地球に元々ある真理をサンマーサンブツダ **sammāsambuddha**（正等覚者）の智慧でご覧になられて、その真理をお説きになられているのです。他の宗教の人も皆が五戒を護れば世界は平和になります。五戒は社会に対する影響だけではなく、生老病死から逃れたい、涅槃を悟りたいという人の為に重要なことなのです。

戒律を護ることは涅槃を悟るため重要な基礎です。家を建てる時は地面に基礎を築かずに屋根や柱や壁を建てても崩れてしまいます。

基礎をしっかりと作ってから柱を建てて屋根を乗せるとしっかりとした家が建ちます。それと同じように戒律を護ることは涅槃を悟るため瞑想をする人達の基礎なのです。

ある経典より戒律を護ることの威力についてお話します。

昔、スリランカにローハナという村があり、その村に母一人とマハーチャカラという名前の兄とスーラチャカラという名前の弟の息子二人の三人家族が住んでいました。その家族はよく戒律を護り真面目に働いて生活をしていました。ある時お母さんが病気になってしまいました。村でいろいろな医者に診てもらいましたが、どの医者も病気を治すことはできませんでし

た。しばらくしたある日、他の町から来た医者に診てもらうと、「この病気を治すことができます。それにはウサギの肉が必要です。ウサギの肉さえあればこの病気は治ります。」と診断されました。マハーチャカラは弟のスーラチャカラにウサギを捕まえてくるようにと言い、スーラチャカラは森にウサギを捕まえに行きました。スーラチャカラはウサギを見つけたのでお母さんの病気を治すために必死でウサギを追いかけてました。ウサギは走り疲れて小さな茂みの中に隠れました。スーラチャカラがウサギを見つけて捕まえようとしたとき、ウサギの足に蔓などが絡まって逃げられなくなっていました。ウサギは自分が殺されることを分かっていたので身体を震わせていました。スーラチャカラはその姿を見てかわいそうに思いました。ウサギも命ある生きとし生けるものだと思います。自分のお母さんの病気を治すためにウサギを殺すことは絶対にいけないことだと思います。子供のころから五戒を破らずに護って来たのだから、ウサギを殺すわけにはいかないと思い、ウサギを逃がしてあげました。ウサギは安心して喜んで走って逃げて行きました。ウサギの喜ぶ姿を見てスーラチャカラもうれしくなり、心の中で喜びながら手ぶらで家に戻りました。兄にウサギを捕まえて来なかったのかと聞かれて、五戒を護って嘘をつくことはできないので、ウサギを捕まえたがウサギは自分が殺されることがわかり身体が震えていてかわいそうで、自分を殺さないようにと願っているように見えたので逃がしたと話しました。兄はお母さんの命を救う為なのになんで逃がしてしまったのかと怒りました。スーラチャカラは世の中にはどんな厳しいことがあってもサッチャアディッターナ *saccaadhiṭṭhāna* (真実の決意) をすることで解決できることがある、と考えました。スーラチャカラはお母さんのそばに行き、

「私は子供の時から今まで一回も五戒を破ったことはありません。今日のように親の命の為でも他の生き物の命を奪いませんでした。それが正しいことならお母さんの病気が治りますよう

に。」とサッチャアディッターをしてお母さんの身体を三回撫でました。その瞬間にお母さんの病気は治りました。戒律を護るという事は、それぐらいの力があります。

お釈迦様ご在世の時、ウェーサリーの町で疫病が流行ったり、危険な災害が起きたりしたとき、町の人々はお釈迦様をお招きしてラタナスッタ *Ratana sutta* (宝経) を唱えていただきました。ラタナスッタを唱えることにより、ウェーサリーの町はいろいろな危難から逃れました。ラタナスッタのなかにはエテナサチェナスワティホトウ *etena saccena suvatthi hotu* (この真実の言葉により幸せになりますように) など素晴らしい言葉がたくさんあります。ミャンマーでは今でも災害などがあると宝経を唱えます。戒律を護っている人の言葉はかなりの力があるという事です。戒律をしっかり護る事は社会生活を円満に暮らす為と涅槃を悟る為に必要なのです。

ダンマパダ *Dhammapada* (法句経) のサハサヴァッガ *Sahassavagga* (千の章) より、サンキッチャ沙弥についてのお話をします。

お釈迦様がサーヴァティの祇園精舎に滞在されていた時に、30人の男性がお釈迦様の法話を聞いてサッター *saddhā* (信) が強くなり比丘になりました。彼らが比丘になり六つ目のワサ *vassa* (雨安吾) の時、「私たちは年を取ってから出家したので法を習う時間が無い、実践を重視したいのでどこか静かな森の中で瞑想をしたい。」とお釈迦様に伝えました。お釈迦様が彼らを超能力でご覧になり、彼らには危害が加わるだろう。サンキッチャ沙弥が彼らを助けられるだろうと分かりました。お釈迦様は彼らに森に行ってもいいが、行く前にサーリープッタ大長老のところに礼拝に行き「これから森に瞑想に行きます。」と挨拶をするように言いました。30人はサーリープッタ大長老に挨拶に行きました。サーリープッタ大長老は普段お釈迦様が

その様なことはおっしゃらないのになぜわざわざ彼らを礼拝に
来させたのか、何か訳があると思ひ超能力でお釈迦様の心を観
ました。すると、お釈迦様は大長老の弟子のサンキッチャ沙弥
を彼らと一緒に行かせたいと思われていることがわかりまし
た。サーリープッタ大長老は 30 人の比丘に、彼らの面倒を見る
ためにサンキッチャ沙弥を連れて行くように言いました。比丘
たちは子供の沙弥を連れて行くと思ひの邪魔になるだろうと思
りましたが、サーリープッタ大長老はお釈迦様が比丘たちの役
に立つだろうと思ひサンキッチャ沙弥を一緒に行かせたいと思
っていることを説明したので、比丘たちはサンキッチャ沙弥を連
れて行くことにしました。比丘たちはサンキッチャ沙弥がどのよ
うな人物なのか知りません。サンキッチャ沙弥は大金持ちの娘
に受胎した子供でした。その娘はサンキッチャ沙弥がまだ母体
の中にいる間に病気で死んでしまいました。女性の遺体は火葬
場で焼かれましたがおなかの部分だけが焼けずに残りました。
火葬場の人たちはおなか膨らんでいるので焼け残ったのだろ
うと、おなかを棒で刺したので、胎児の目の端にその棒が引
かかってしまいました。それで彼の名前はサンキッチャという
名前になりました（サンク棒、アッキ目）。次の日にもおなか
は焼け残りおなかの中にいた胎児が泣いていました。火葬場
の人は不思議なことがあるものだと思ひ、子供を女性の親戚に
連れて行きました。親戚の人たちは火葬場から生きてくる子供
が戻ってくるのはあまり良いことではないと思ひ、将来どうなる
か占ひ師に占ってもらいました。すると「在家のままですら
家は貧しくなってしまいます。比丘になったら素晴らしい比丘
になります。」と言われました。家の人は子供の成長を待って
7 歳の時にサーリープッタ大長老のところで出家させました。
子供には波羅蜜があったので自分でも出家を望んでいました。
サンキッチャ沙弥はかなり良い波羅蜜があり、現世が最後の人
生で悟りを開く人でした。悟りを開かない限りどんな危険があ
っても死ぬことはない人だったので、母体が焼かれても生きて
いたのです。出家の前に頭を剃っている時、サーリープッタ大

長老は彼に髪の中の無常苦無我を洞察するように教えました。頭の前の部分を剃っている間に預流果になりました。左横を剃っている間に一來果になり、右横を剃っている間に不還果になりました。後ろを剃っている間に阿羅漢になりました。サンキッチャ沙弥は過去の大きな波羅蜜により阿羅漢になった瞬間に自動的に六つの超能力を持つ阿羅漢になりました。サーリープッタ大長老も彼が阿羅漢になったことを知りました。彼はその時7歳でした。30人の比丘たちは悟りを開いていない比丘なので、サンキッチャ沙弥が阿羅漢であることを知りません。

30人の比丘たちはサンキッチャ沙弥と一緒に1000世帯ぐらいに住んでいる村の近くの森に滞在して瞑想することにしました。30人の比丘たちは村に托鉢に行き森でそれぞれのクティに住みお互いに話をしないように決めました。中央に鐘を置いて、病気など特別な急用があるときだけ、その鐘を鳴らすように決めました。悟りを開いてお釈迦様に恩返しができるよう一生懸命修行に打ち込むため、重要なことがない限り鐘を鳴らさないように決めました。あるとき、乞食がやって来て、比丘たちのお世話をしたら良い食べ物が手に入ると思い比丘たちのお世話をしたいと言って、比丘たちのお世話をしながら食べ物を分けてもらっていましたが、一年ほどたつと他のところに出て行ってしまいました。乞食が行った森の中には泥棒たち500人が住んでいました。泥棒たちには木の神様に人の肉をささげる習慣がありました。泥棒は乞食を見つけたので、乞食を殺して神様に差し上げようと思いました。乞食はそれを知り「私のような貧しく下品な最低の人間をあなたたちの神様に差し上げてもいい効果は得られないでしょう。別の森に住んでいる上品なものを食べている上品な比丘たちをあなたたちの神様に差し上げるほうが、泥棒は成功するでしょう。」と言いました。泥棒もその話に納得しました。

乞食は泥棒を比丘たちの住む森に案内しましたが、比丘たちはそれぞれのクティで瞑想をしているので誰もいません。そこで、比丘を集める為の鐘を鳴らしました。比丘たちが出て来た

ので、泥棒は、泥棒を成功させるため木の神様に人の肉を差しあげるよう比丘が一人必要なことを話しました。一番年配の比丘が「それなら私が行きましょう。皆さんは瞑想を続けてください。」というのと、そのすぐ年下の比丘が、「あなたは年配なので私が行きます。」と、言いました。すると、30人全員が「私が行きます。私が行きます。」と言ったので、誰が行くのか決まりません。するとサンキッチャ沙弥が「私が行きましょう。」と言いましたがワサの一番上の比丘は「それはできません。あなたはサーリープッタ大長老の弟子であり子供です。子供のあなたを行かせるわけにはいきません。」と答えました。しかし、サンキッチャ沙弥は「サーリープッタ大長老はこのようなことがあった場合に、わたしをあなたたちと一緒に行くようにさせたのです。私が解決するために泥棒と行きます。」と言って泥棒と一緒に行きました。泥棒たちはサンキッチャ沙弥を連れて自分たちの森にもどり、サンキッチャ沙弥を殺す準備をしている間、サンキッチャ沙弥は座って慈悲の禅定に入り瞑想をしました。泥棒が剣でサンキッチャ沙弥の首を切ろうとしました。しかし、剣はボールのように丸まり、紙のように柔らかくなってしまい、首を切ることができません。もう一度剣で首を切ろうとしましたが、剣は柔らかい紙のようになってしまいます。3回目もできません。なぜ剣は切れなくなってしまうのだろうか。沙弥は怖がる様子も見せません。この沙弥は特別なのだろうか。との思いが泥棒のリーダーの頭に浮かび、サンキッチャ沙弥になぜこのようなことが起きるのかを尋ねました。サンキッチャ沙弥は答えました。

「阿羅漢はいつ死んでも別に構いません。私たち阿羅漢には怒りや恐れなどの煩惱はありません。自分の身体や周りの物にも執着がありません。この身体をいつ捨てるか、静かな心で楽しみに死を待っているのです。」

それを聞いて、泥棒のリーダーは自分の犯したことを謝罪しました。そして、自分たちもそのような比丘になりたいと言い、出家させてくださいと頼みました。

サンキッチャ沙弥は泥棒 500 人を出家させ、弟子にしました。30 人の比丘たちが自分のことを心配して瞑想が上手く進まないだろうと思い、500 人の弟子を連れて 30 人の比丘たちのところに礼拝しに戻り、泥棒たちが沙弥になったことを告げました。30 人の比丘たちはサードゥサードゥサードゥと喜んで喜びました。その後、サンキッチャ沙弥は 500 人の弟子を連れてサーリープッタ大長老のところに戻りすべてのことを説明しました。サーリープッタ大長老はサードゥサードゥサードゥと言ってお褒めになり、お釈迦様のところにも礼拝しに行くように告げました。お釈迦様のところにも礼拝しに行きすべてを説明しました。お釈迦様もサードゥサードゥサードゥとお褒めになり、偈をお唱えしてくださいました。

Yo ca vassasatam jāve, dussīlo asamāhito

Ekāham jīvitam seyyo, sīlavantassa jhāyino

戒律を護らず Samādhi（集中力）の無い人が 100 年生きているよりも、戒律を護り Samādhi（集中力）を付けた人が一日生きることを私は褒めます。

この偈を聞いて 500 人の泥棒だった沙弥全員が阿羅漢になりました。

新月、満月のウポサタ uposatha(布薩日)には特にしっかりと八戒を護るようにしてください。自分の仕事の休日に合わせて週に一回ほどウポサタを護ることにしても良いと思います。日常生活では毎日最低限五戒を護るように心がけましょう。

III Bhāvanā 修習

バーヴァナー**bhāvanā** とはこれまでの修行にさらに重ねて継続してより良い修行をする事をいいます。

バーヴァナーには二種類あります。

サマタバーヴァナー**samatha bhāvanā** とヴィパサナーバーヴァナー**vipassanā bhāvanā** です。

サマタバーヴァナーは **samādhi** (集中力) をさらに深める修習です。

ヴィパサナーバーヴァナーはすべての **paramattha nāma** (究極の真実の名)、**paramattha rūpa** (究極の真実の色) の無常苦無我を洞察していく修習です。

ほとんどの修行者は、ヴィパサナー瞑想をしています、と言いますが、実際はサマタとヴィパサナーの違いを解らない人が大勢います。まず、サマタ瞑想とヴィパサナー瞑想の違いを良く理解しておく必要があります。

サマタは集中力です。サマタ瞑想でジャーナ **jhāna** (禅定) に入るぐらいまでの集中力を作ります。

サマタの **samādhi** (集中力) には二種類あります。

ウパチャーラサマーディ **upacāra samādhi** はジャーナぐらい力のあるジャーナの手前の **samādhi** (集中力) です。

アパナーサマーディ **appanā samādhi** は完全にジャーナに入っている集中力です。

このウパチャーラサマーディかアパナーサマーディを達成するまで修習することをサマタバーヴァナー**samatha bhāvanā**,あるいはサマタカンマッターナ **samatha kammaṭṭahāna** といいます。サマタ瞑想には 40 種類の方法があります。

ヴィパサナー瞑想はサマタ瞑想でつけた **samādhi** (集中力) により **kalāpa** という微粒子に含まれるパラマッタの要素と、**Citta** (心) に含まれるパラマッタの心と心所を観て無常、苦、無我を洞察していく瞑想です。

アビダンマの注釈書ではヴィパサナーについて次のように説

明されています。

Aniccādivasena vividhehi akārehi dhamme passatīti
vipassana

すべての五取蘊すなわち nāma と rūpa からなる苦諦と因諦を無常、苦、無我であると自分の智慧ではっきりと洞察することがヴィパサナーです。

四界分別にはサマタ瞑想とヴィパサナー瞑想の両方があります。サマタ瞑想の四界分別とは地水火風の性質を観ていく瞑想です。

地水火風には 12 種類の性質があります。

地： 固い 粗い 重い 柔らかい なめらか 軽い の 6 種
水： 流れる まとまる の 2 種
火： 熱い 冷たい の 2 種
風： 押す 支える の 2 種

地の要素を観る時は六つの地の性質を観ていきます。例えば、固い性質を観ていく場合、歯をかみしめた時に固い感覚がありますが、その固さを身体全体に感じるように、身体にあるすべての固い性質を智慧で観ていきます。

水、火、風のそれぞれの性質もすべて地の性質を観るのと同じように身体全体を観ていきます。（「涅槃へと導く道」第二巻 Rūpa 瞑想、四界分別の修習を参照してください。）

固い性質を感じたら地の要素、まとまる性質を感じたら水の要素、冷たい性質を感じたら火の要素、押される性質を感じたら風の要素などと身体全体を観ていきます。

地、水、火、風のすべての性質を身体全体で一分間に 2, 3 回観ていきます。あまり早すぎてもただのノーティングになり、遅いと集中力になりません。

このように身体全体の地水火風の性質を観て集中力が高まってきたらカラーパという微粒子が観えるようになってきます。その微粒子が観えたら、サマタ瞑想の四界分別はそこまでで

す。そこからヴィパサナー瞑想になり、微粒子をさらに分解させてその微粒子の中にどのような要素があるかを観ていきます。微粒子の中には地、水、火、風、色、匂い、味、栄養素、命根、透明な要素の10種が含まれています。8種類の場合もあります。微粒子の中にどれぐらいの要素が含まれているのか集中力で観ていきます。微粒子が生まれて消滅する、生まれて消滅するその様なことを観て無常苦無我を洞察していきます。この段階からヴィパサナーになります。ヴィパサナーヤーニカも必ず四界分別の瞑想から始めなければならないことはヴィスディマツガに明記されています。それはお釈迦様の教えです。サマタ瞑想を成功させた人でも四界分別の瞑想を修習しなければ、ヴィパサナー瞑想をすることはできません。

アビダンマ *abhidhamma* を勉強することにより自分の瞑想がどれぐらい進展しているのか計ることができます。アビダンマを勉強すると解ると思いますが、微粒子は8個、9個あるいは10個の要素で一つの微粒子になっています。微粒子のなかにどれぐらいの要素が含まれているのか、なぜ8個、9個、10個あるのか調べなければなりません。

10個の要素がある微粒子はカルマで作られている微粒子です。例えば目には命根や見えるという透明の要素が、耳には命根と聞こえるという透明の要素が含まれています。それらはそれぞれの過去生のカルマによって作られています。例えば、ある人が過去生で誰かの目や耳を傷つけたりしたら、盲目で生まれたり耳が聞こえずに生まれる場合もあるわけです。このように過去生のカルマで作られた微粒子のほかに、栄養素、温度変化、心に生じたもの、などから生まれた微粒子があります。

その微粒子がどのような影響により生まれたのかを理解しなければなりません。しっかりと観るためにはサマーディという禅定の力が必要なのです。お釈迦様の教えの八正道の中にサン

マーサマーディ **Sammāsamādhī** 正定があります。お釈迦様のサンマーサマーディというのは第四禪定を指しています。第一禪定でも第二禪定、第三禪定でもウパチャーラサマーディでもアルパジャーナでも、しっかりと禪定の力を付けてからヴィパサナー瞑想をします。1時間、2時間の長時間安定したサマーディの力無しでヴィパサナー瞑想をすることは非常に難しいでしょう。

アーナパーナ瞑想

以上のことをよく理解したうえで、しっかりと瞑想を修習していくための基礎となるアーナパーナ瞑想についてヴィスディマग्ガに基づくパオ大長老の指導方法を説明します。アーナパーナ瞑想をする時は森あるいは瞑想に適した静かな場所を選びます。日本には瞑想に適した静かな場所があると思います。

座り方は自分の好きな座り方で構いませんが、ポイントは腰を曲げずに座ること。首を曲げずに座ること。背中をまっすぐにして座ることです。そのように座らないと長く座っていると首が痛くなったり、腰が痛くなったりします。ただし、無理にまっすぐにするのではなくリラックスして自分の中でまっすぐになっている感覚で大丈夫です。目を軽く閉じます。

一番大事なことは心を鼻先に置くことです。鼻のどの辺に置くのがいいのかというと、大長老の話によると、鼻先の真中あたりです。真中のへこんでいるところに心を置くと右側で吸っても左側で吸っても分かるので一番良いとおっしゃっています。その様に心を鼻先に置いて、大事なのはそこに出入りしている風に集中することです。もう一つ重要なことは、その吸った空気を身体の中に追いかけない、吐いた空気を身体の外に追いかけないことです。吸った空気を追いかけると身体は後ろに倒れてしまう感覚になります。吐いた空気を追いかけると身体は前かがみになってしまいます。あるいは吐いた空気を追いかけると心が散らばる場合もあります。

ポイントは心を鼻先の決めた場所に置いて、そこに出入りしている風（呼吸）を観る（心で感じる）ことです。呼吸を追いかけないことです。

上手いかずに妄想などが出てきてしまったら、数を数えます。数を数えることは初心者に必要なことです。必ずやらなければならないほどです。瞑想が上達している人でもしばらく座らずにいて再度始める時に必要です。

数え方は、吸って吐いて1、吸って吐いて2、吸って吐いて3、吸って吐いて4、吸って吐いて5、吸って吐いて6、吸って吐いて7、吸って吐いて8と、1から8まで数えます。数えている時は必ず呼吸に集中します。数に集中するものではありません。妄想しやすい人の場合、妄想が出た時どこまで数えたかを考えずに1に戻ります。さっき数えていたのは何だったのかと考えているとどンドンと心が散らかってしまいます。必ず1に戻って数え直します。いつまで数を数えるかという、心が呼吸に集中するまで、何度も何度も繰り返してやります。何回数えるか決まっていません。何回数えたかを考える必要ありません。心が呼吸に集中できているか自分で判断できると思います。心が安定するまで、呼吸に集中できるまでこのように数を数えます。

過去の波羅蜜により、ある人はすぐに呼吸に集中できます。ある人はなかなかできません。早く集中できるかもしれないしできないかもしれません。心が散らかってしまったら数を数えるのがベストな修習法です。心が落ち着いてきたら鼻先で呼吸を観ます。（心で感じます。）初心者の場合、繰り返して数を数える修習するといいでしょう。

最初は5分、10分と集中できるようになり、だんだんと増えて20分から30分集中できるようになったら光あるいはニミッ

タが現れてきます。これは集中力により現れたものです。20～30分から1時間の間、呼吸に集中しそれを4～5座あるいは1～2日間できても光あるいはニミッタが現れなかった場合は、長い呼吸、短い呼吸を観ます。長い呼吸とは吸って吐いての時間が長い呼吸のことです。短い呼吸とは吸って吐いての時間が短い呼吸のことです。

20～30分間から1時間の間、長い呼吸と短い呼吸を観て集中でき、それを4～5座あるいは1～2日間できても光あるいはニミッタ現れてこなかった場合は、呼吸を最初、真ん中、最後と三等分して観ていきます。これは吸った瞬間の初めを最初、次は真ん中、最後と分けて観ていくのではなく呼吸のすべてを最初から最後まで全体的に観ていきます。このように呼吸全体を観て集中力が高まってきたら光あるいはニミッタが現れるようになります。

20～30分から1時間の間、呼吸全体を観る集中ができ、それが4～5座あるいは1～2日間できても光あるいはニミッタが現れなかった場合は、浅い呼吸を観ます。呼吸が浅くなるようにアディッターナして吸って吐いてをすると、呼吸が浅くなってきます。それを浅い呼吸と言います。わざと強い呼吸をしてはいけません。自然な呼吸にします。吸っているか吐いているか分からないような浅い呼吸を強いサティで観ます。浅い呼吸を観るためには前の三つのステップより強いサティが必要です。20～30分から1時間、浅い呼吸を観ることができると光あるいはニミッタが現れてきます。ニミッタが現れた時にニミッタに集中せずに呼吸に継続して集中しているとニミッタは安定してきます。最初に現れたにニミッタは安定していません。ニミッタが長くとどまり安定するまで呼吸に集中して練習をしてください。その後、アーナパーナジャーナの第一禅定、第二禅定、第三禅定、第四禅定の練習をするためには、それを正確に指導できる先生から指導を受けてください。

ある人は普通の呼吸を観ているだけでも光やニミッタが現れてきます。長い呼吸短い呼吸を観たり、呼吸全体を観たり、浅

い呼吸を觀たりしてニミッタが現れてくることもあります。人それぞれの波羅蜜によって一人ひとりニミッタがいつ現れるか違いがあります。あきらめずに頑張ってアーナパーナ瞑想を練習しましょう。

6種類の性格とサマタ瞑想 40種

お釈迦様は人の性格を六つに分類してその人に合う瞑想法を40種の中から選ぶことができました。

6種の性格

- ① 貧性者 ラーガ *rāga* 欲が多い人。
- ② 嗔性者 ドッサ *dosa* 怒りが多い人。
- ③ 痴性者 モハ *moha* 無明が多い人。
- ④ 尋性者 ヴィタッカ *vitakka* 思考が多い人。
- ⑤ 信性者 サッター *saddhā* 信が多い人。
- ⑥ 覚性者 パンニャー *paññā* 智慧が多い人。

自分がどのような性格か自分で理解する必要があります。どの瞑想がどの人に合うのか分かるのはお釈迦様だけです。

サマタ 40種

カシナ *kaṣiṇa* 10種 十遍

地遍 パタヴィカシナ *pathavi kaṣiṇa*

水遍 アーポカシナ *āpo kaṣiṇa*

火遍 テージョカシナ *tejo kaṣiṇa*

風遍 ウアーヨカシナ *vāyo kaṣiṇa*

青遍 ニーラカシナ *nīla kaṣiṇa*

黄遍 ピータカシナ *pīta kaṣiṇa*

赤遍 ロヒタカシナ *lohita kaṣiṇa*

白遍 オダータカシナ *odāta kaṣiṇa*

光明遍 アーロカカシナ *āloka kaṣiṇa*

虚空遍 アーカーサカシナ *ākāsa kaṣiṇa*

アスバ *asubha* 十不浄

膨張死 ウッドウマータカ *uddhumātaka* 死後 2, 3 日たち膨らんだ死体

青瘀死 ヴィニーラカ *vinīlaka* 4, 5 日たち黒ずみ赤ずみになった死体

膿爛死 ヴィプツバカ *vipubbaka* 壊れて膿が出てきている死体

断壊死 ヴィチッタカ *vicchiddaka* 死後 2, 3 個に切れている死体

食残死 ヴィッカーイタカ *vikkhāyitaka* 犬やカラスなどに食べられた死体

散乱死 ヴィキヒッタカ *vikkhittaka* 食べられて散らばっている死体

斬斫散乱死 ハタヴィキヒッタカ *hatavikkhittaka* 刀などで細かく切られている死体

血塗死 ロヒタカ *lohitaka* 死直後、身体全体が血だらけになっている死体

蛆聚死 プルヴァカ *puluvaka* 蛆でいっぱいになっている死体

骸骨死 アッティカ *atṭhika* 骸骨だけが残っている死体

アヌサティ *anussati* 十隨念

仏隨念 ブッダーヌサティ *buddhānussati* 仏陀の徳を思い何度も隨念する

法隨念 ダンマーヌサティ *dhammānussati* ダンマの徳を思い何度も隨念する

僧隨念 サンガーヌサティ *saṃghānussati* サンガの徳を思い何度も隨念する

戒隨念 シーラーヌサティ *sīlānussati* 戒律を護った徳を思い何度も隨念する

捨隨念 チャーガーヌサティ *cāgānussati* よい布施を思い出し何度も隨念する

天隨念 デヴァターヌサティ *devatānussati* 梵天を思い何度も隨念する

寂止隨念 ウパサマーヌサティ upasamānussati 涅槃を思い
何度も隨念する
死隨念 マラナーヌサティ marañānussati 死を思い出し何度
も隨念する
身起念 カーヤガターヌサティ kāyagatānussati 自分の三十
二身分を隨念する
出入息隨念 アーナパーナサティ ānāpānassati 入息出息を心
で觀る

アッパマンニャー appamaññā 四梵住 (ブラフマーの瞑想)
慈 メッター mettā
悲 カルナー karuṇā
喜 ムディター muditā
捨 ウペッカー upekkhā

食厭相

アーハーラ パティクーラサンニャー āhāre paṭikūlasaññā
食事に対して執着をしないよう修行する。

四界差別

チャトウダートウヴァヴァッターナ catudhātu vavaṭṭhāna
地水火風の 4 種類を合わせて觀る。

四無色 アルパジャーナ aruppajhāna

空無辺処禪 アーカーサナンチャーヤタナジャーナ

ākāsānañcāyatana jhāna

色無辺処禪 ヴィンニャーナンチャーヤタナジャーナ

viññāṇañcāyatana jhāna

無所有処禪 アーキंच्याニャーヤタナジャーナ

ākīñcaññāyatana jhāna

非想非非想処禪 ネヴァサンニャーナーサンニャーヤタナジャ
ーナ

Nevasaññā nāsaññāyatana jhāna

お釈迦様が教えてくださった六つの性格に適応する瞑想法

貧性者・・アスバ 10 種と身隨念

嗔性者・・四梵住の慈悲喜捨 青遍 黄遍 白遍

痴性者 尋性者・・アーナーパーナサティ

信性者・・仏隨念 法隨念 僧隨念 戒隨念 捨隨念 天隨念

覚性者・・死隨念 寂止隨念 食厭隨念 四界分別

アーナーパーナサティと上記に入っていない残りの瞑想法は 6 種すべての性格の人に合います。

自分がどういう性格が強いか考えて適した瞑想を選ぶのもいいですが人には怒り、無明、執着などいろいろと多いのでどの瞑想を試してもなかなか成功しません。アーナーパーナ瞑想はほとんどの人に合うと言われています。私たちは常に呼吸をしていて、呼吸は常に鼻先にあるので一番簡単なのです。他の瞑想の対象はわざわざ作らなければなりません。アーナーパーナの場合は鼻先に常にある呼吸を対象にするわけですから、瞑想の対象を作る必要がありません。アーナーパーナ瞑想がベストです。

アーナーパーナ瞑想でニミッタが現れ完全に第四禪定を得た後に他のサマタの瞑想をすると簡単にできるようになります。ですからパオセンターではアーナーパーナ瞑想から始めるように勧めています。アーナーパーナ瞑想が上手くできない場合は他の瞑想を試してみるのもいいですが、成功しないからやめようなどと考えないでください。過去生の波羅蜜によってもすぐに成功できるか関係していますが自分の努力にもよります。成功率が高い人は近い過去生で瞑想をしてきた人たちです。遠い過去の波羅蜜だと成功するために時間がかかります。瞑想の練習を止めてしまったら、来生で瞑想をするかわかりません。今生で頑張っていれば、今生で成功しなくても来生で成功する可能性が出てきます。ですから努力して瞑想を練習してください。すべての生きとし生けるものは過去生でジャーナの波羅蜜を持って

いると言われています。この事に関してサムユッタニカーヤ、ヴィスディマツガなどからお話します。

地球が壊滅する 10 万年前に、天界からこの地球を守っている天神達が降りて来て、地球の人間、餓鬼、動物たちにお知らせをしてくれます。「31 界の中で梵天界以下すべては 10 万年後に壊滅されてしまいます。皆さん 10 種のクサラカンマパタ *kusalakammapatha* の功德をしっかりとやってください。」と。

クサラカンマパタ 10 種とはダーナ、シーラ、バーヴァナー、仏法僧や目上の人などを敬う、仏法僧や目上の人などをお世話する、回向する、随喜する、法話を聞く、法話をする、正しく行動する、です。

人間は瞑想をして禅定に入り梵天界に生まれ変わることができました。動物界の生き物もクサラカンマパタをやり人間に生まれると瞑想をして禅定に入ることができます。地球が壊滅しても、ほとんどの生きものは第四禅定に入ることができて梵天界に行けました。このように、だれでも過去生で波羅蜜を積んでいます。波羅蜜は自分自身の努力でしか作れません。努力することが大切です。過去生の波羅蜜が遠い過去だとなかなか瞑想が上手くいかず時間がかかりますが、自分に波羅蜜があることを思いながら努力して頑張って瞑想練習を続けてください。

皆さん **Never give up** です！

この冊子は今年6月に行われたスマナ比丘の法話を編集したダンマの贈り物です。

戒律を護ることがいかに大切なことかを教えてくださっています。

サマタ瞑想とヴィパサーナ瞑想の違いについての明快な解説とパオ大長老直伝のアーナーパーナ瞑想の説明は大変貴重です。

スマナ比丘から日本の皆さんへ頑張りましょうという励ましの熱いメッセージです。

皆様の大きな波羅蜜となりますよう、日々の生活に取り入れていただければ幸いです。

皆様が健康で幸せでありますように。

Sādhu Sādhu Sādhu

2021年7月満月の日 vassa 第1刷発行

2023年1月新月の日 第2刷発行

発行人 北川美幸

連絡先 miyukikitagawa117@gmail.com

この冊子は無償にて提供いたします

Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

法施はすべての布施に勝ります

Buddha