



# サヤレー法話

—慈悲の実践—



ディーパンカラ・サヤレー

2013年1月2日



菩提樹文庫



## 瞑想と心配事

リトリートも数日たったので、瞑想が少しずつ進んでいることと思います。ある人は非常に順調に進んでいるし、またある人は妄想と格闘しているでしょう。ここではなぜ集中力をつけるのが難しいのかということについてお話したいと思います。その一つの理由は、自分自身をあまりにも愛しすぎるからということです。そうではないでしょうか。一つの対象に集中することが難しいのは、一つの対象に集中することに安心してられないという、そういう気持ちがあるということです。

それでたくさんの対象に心が向いてしまうのです。たとえば心理的に言って、35歳から45歳の独身者は心が不安定だということがあります。なぜ不安定なのか分りますか？たとえば25歳から35歳の間というのは、お金が第一であって、お金がある程度あればそれでOKという気持ちになるんですけども、それ以降はちょっと違ってきます。お金があれば自信が持てるので、それでお金を稼ごうというということに一生懸命になります。35歳を過ぎるといろいろと考え始めて、たとえば家族のことであるとか周りのことであるとか、あるいは退屈になってくるということがあって、要するに孤独感を感じるようになります。

40代とか50代になってくると、自分が病気をした時にどうなるのだろうか、という心配が出てきます。そういう時に自分の甥や姪を見てみると、金儲けに夢中になっていて、あまりこちらのことは気にしていない状況があります。そうではありませんか？まあそれは独身者だけのことではなくて、子供を持っている人にも当てはまります。

ですから35歳を過ぎた独身者の場合、一つの対象に集中するのが難しくなってきます。というのはその背景に心配の種があるからです。それが独身者が集中するのが難しいということの一つの理由です。ではどうしたら良いかというと、独身者は誰かを愛すると良いのです。なかなか結婚ということは大変でしょうから、自然を愛するとか、動物を愛するとか、人間一般を愛するとか、そうすると良いと思います。

そのようにして、心が閉じないようにしていくのです。あまり自分のことばかり心配していると、他の人のことを忘れてしまいます。ですから社会的なことに目を向けたり、グループを作ったり、自然に親しむとか、そういう風にしてリラックスする。あるいは慈しみの心を送ることによって心が安定することができます。

今度は家族を持っている人たちですね、これもまた別の悩みがあって、妻子がどうであるとか、仕事がうまくいっていないとか、そういう悩み事が出てきます。家族を持っている人たちの心配というのは、やはり自己愛というものに関係していて、その延長として家族とか仕事とか財産とかを守ろうとする。で、それを他の人とシェアするということがなく、そこに境界線を作ってしまうと、その中を一生懸命守ろうとする。そういうところから心配事が出てきます。

その場合には執着というものがあって、例えばお金をもっと儲けたいとか、もっと豊か

な生活をしたいとか、あるいはこれこれの仕事をして行きたいというような、そういう計画がたくさん出てきて、次から次へと対象を追いかけているので、心がざわざわして一つの対象に心を向けるのが難しいということになります。ですから家族を持っている人も、そういう問題によって、集中するのが難しいということがあります。

そんなわけで、いろいろなものを追いかけているので、集中するのが難しいということです。その時に一つのことに絞るということがとても大事なことです。たとえば仕事においても、あれこれと手を付けるのではなくて、一つの対象に絞って、一つのことをやる。一度失敗しても、それをやっていくということです。それを実践して行くということが大切で、そこからいろいろと学ぶことができるのです。

一つの対象に集中するということが非常に大事なのです。たとえば呼吸に対して 10 分間でも集中しようとする、心が騒いだり妄想が起こってくる。それにも拘わらず、「集中しよう、集中しよう」と心を一つの対象に集中して行くということです。それを貫いて行くことが大事なのです。

### 忍耐の大切さ

それともう一つ大事なことは忍耐ということです。忍耐ということが何事においても大事です。成功しようとする、忍耐を持って、うまくいかなくても何度も何度もやっていくことが大切です。学校に行くと勉強するようになると、いかに忍耐力が大事であるかをだんだんと学んでいきます。

これは私の例ですが、大学 2 年の時に実験室で実験をしました。その時は生物だったので、蛙を使った解剖をしました。その時は非常に丁寧に、循環器系がどうつながっているかを見ていました。その時に忍耐力がなければ、細かいものですから、そのつながりがごちゃごちゃになってしまったらと思います。

たとえば脳から神経系がつながっていて、その神経系統を細かく解剖して見ていくときに忍耐力強くないと、すぐ壊れてしまうということがあります。そのような時に忍耐力というものが必要になります。そんなわけで、最初うまくいかない時は、台無しにしてしまったりということがあって、次はもっと丁寧に細心の注意を持ってやろうと思ひ、要するに忍耐力が必要だということを学びました。

それと同時に、その時に神経とか心とか内臓とかがどういう風に結びついているかを学びました。たとえば怒りとか驚きとかの場合ですけれども、神経にパッと触れると体が反応して動いたりするわけです。それがどういう風にして心に結びついているのか。怖れとか驚いた時、初めに体に反応が起きます。これは人間も同じです。怒り、恐怖、驚きの心がどのように体の組織に影響を与えるか調べてみる必要があります。

たとえば強盗がこの部屋に入ってきて、いきなりピストルを撃ったら、皆さんどうい

風に思うでしょうか？どのように感じるでしょうか？今は話だけで、実際には来ていないから別に怖いということはありませんが、本当に現れてピストルを向けたらびっくりすることでしょう。

その時に色々な感情、心配とか恐れとかいうものが、心基（ハートベース）、パリー語ではハダヤ（hadaya）と言いますが、そこに関係しています。なぜならば、恐れを感じると心臓がドキドキと速くなるということがあります。また腎臓がそういうことに関わってきて、びっくりするとアドレナリンが排出されて、そのことによって非常に興奮するということが起こります。ですからびっくりすると、心臓の動きがドキドキ速くなったりとか、おしっこを漏らしたりするとか、そういう自分ではコントロールのできないことが起こってきます。そうではありませんか？

蛙の実験から類推して、人間においても同じようなことが分ります。蛙もちょっと刺激を与えると、ビクッと反応したり驚くようなことがあって、それによって人間でも同じようなことが分るわけです。人間も本当にびっくりした時は、自己コントロールを失ってしまうということが起こります。ですから心配事とか恐れがあると、非常に心を安定させるのが難しいということが分ると思います。心のバランスを取るということが大事になってきます。ですから将来に対して、そんなにあれこれと悩む必要はないし、また自分自身について悩む必要はないのです。

瞑想の中の一つ、死随念、死を想う瞑想をやってみて、「我々はいずれの日にか死んでしまうのだ」ということを心に思い起こして、「そんなに一生懸命にお金を稼ぐ必要もないではないか」という風に観ていきます。そんな風にして自分の恐れなどを手放していくわけですが、たとえば自分の家族についても、自分の財産についても手放していくようにします。そして、心を安定させるために、慈悲の瞑想、これがまず大事です。そして死随念をすることによって、自分たちの欲望を減らしていくことができるわけです。そんなに求めても、いずれ死んでしまうのですから。

### 慈悲の実践

毎日朝早くに慈悲の瞑想をして、自分に対して慈しみを送ると心が静かになります。それと同時に自分以外の他人に親切にするということです。まずは一番身近な家族に対して親切な心を持って行動してみると、自分自身がとても幸福になってくるということが起こります。その時に他人に対してあまりにも期待しすぎないということです。期待しすぎるとそれが返ってこないという不満を持ってしまうので、期待しないようにして、メッタ（慈しみ）をただ自分から送るようにするのです。

たとえば家族の中でなかなかうまく行かないとか、家族の仲がとても難しいというようなことを言う人がいますが、その時に本当に愛というものがあるのなら、許すことが大事

です。お互いに「自分の言っていることは正しいんだ」ということを言っていると、なかなか収まりがつかないので、そういう場合に許すということです。自分の主張を手放して許すということと、忍耐です。この許しと忍耐というのがとても大事です。そうではないでしょうか？

慈しみの基礎には忍耐があります。家族だけではなくて、友人とかあるいは自分に関係のない人に対しても、慈しみの心を広げていくことです。たとえば電車の中で年老いている人や困難な人たちに席を譲ったりとか、そういうことをして来たかということ自分を問い直してみてください。そういう行いによって、相手の人たちが気持ちよくなれば、こちらも幸福になることができます。

席を他の人にゆずったりする優しさが自分の中にあるかどうかを見てください。皆さんは、そういうことができますか。それを、実践するようにしてください。それが、慈しみの基礎になります。

メッタ（慈しみ）を実践すると、人々にとって快適な環境をもたらします。慈しむという行為が常識にならないと、幸福な環境は生まれません。また、実際に相手を慈しむ行動を実践することで、自分の中に幸福な感情が生まれてきます。実際に実践すると言うことが大事です。

物質的に貧しい人に出会ったときに、どれだけ自分の持っている財産を相手に分け与えることができるかが大切です。実際的な行動を起こさず、ただ「可哀想にね」と言うだけでは意味がありません。

たとえば、お金をあげるということだけではなく、苦しんでいる人に対して、勇気づける行動を起こす、自分の体や時間を使って行動を起こす、これが大切です。お金をあげることができなくても良いのです。苦しんでいる人を心から励ましてあげることができるか。そこに自分の時間を割くことができるか、ということです。

行動が大切であって、始めのうちは少しでも良いのです。寛容、与えることを積み重ねることによって、自分も幸福になるということを学ぶ事ができます。苦しんでいる人たちに対して、彼らの利益になるような事を少しずつ積み重ねることで、心の中に彼らも自分も同じであるという思いが育ってきて、自分のことばかり考えることが無くなります。みんな自分と同じである、他人も自分と変わらないと思うようになります。そうすると、自分についてくよくよ心配することがなくなり、エゴを手放すことができます。

愛と言うのは恋人同士の間だけにあるのではなく、私たちはこのようにバランスの取れた心で人を愛することができます。私たちが心から誠実に、人々の利益になることを思う時、この愛はとても平和でバランスの取れたもので、過度に「私のため」、「自分のため」ということはありません。

二人だけの愛情はアンバランスで、心が落ち着かないけれど、すべての人に平等に慈悲を送るならば、心はとてもバランスの良い状態に保たれ、また、見返りをもとめないものになります。

私の場合も、様々な国、人々の所へ訪問する機会があるわけですが、国境、人種など区別することなく、人々に対して平等に慈悲を送ることに努めています。そのおかげで、多くの人々からサポートして頂いています。そして、集中力を得ることによって、ジャーナまで到達することができるし、心が平安になり、幸せへとつながる道なのです。

私は、純粹に人々を助けたいと思い、また見返りを求めています。だから、常に心が平安な状態です。たとえば私たちにお布施をしていただいたときも、単に自分たちのために使うのではなく、他の瞑想センターのためにも使います。ミャンマーにはとても貧しい地域があるわけなのですが、お布施の一部は、そこにある学校を支援することにも使います。

ある大長老が病院を作っているのですが、そこに対してもお布施の一部を寄付として回しています。私たちミャンマーの医療状況はあまり良くありません。医療にとてもお金がかかります。そのため、貧しい人は病院にかかることができず、そのまま亡くなってしまふことがあります。そのため、医療のために、お布施を回したりしているのです。

私のところでは、眼の病院にお布施しているのですが、そこには毎月二百人くらいの患者が来ています。しかし、患者は貧しい人ばかりなので、医療費は一切取りません。治療をすれば治る病気でも、医療費を払えない為にこのまま一生視力が回復しないと思っていた人たちが、治療によって見えるようになれば、大変な幸福感をもたらしてくれるのです。お布施した眼科病院は、「ディーパンカラ眼科病院」の名前が付けられ、すべて無料で治療してもらえます。

私は海外を回って仏教を広める活動をして、忙しくて、疲れることがありますが、ミャンマーに帰ってきても、いくつかの病院を回ってお布施をするのに忙しいのです。しかしダーナ（お布施）をすることによって、とても幸せなのです。そして患者さんたちもとても喜んでくれます。

「本当の幸福」について学ぶ必要があります。というものは、病で苦しむ人々などに対して、その人たちの助けになるような行動をすると、人々は喜びます。自分が人々を幸福にしているのを見ていると、私たちも幸福になるのです。ということです。私たちの人生は人々の幸福のためにあります。

必要とされる治療を受け、回復した姿を見ることができることで、幸福をもたらしてくれます。ですから、皆さんも、苦しんでいる人を見たら、自分が彼らにできることは何かを考え、彼らを支える行動を起こすことが大切です。そのことにより、自分も大きな幸福

を得ることができます。

### 餓鬼に慈悲を送る

これは、人間界だけの話だけでなく、餓鬼界（幽霊）にも共通しています。もしその世界を見ることができる力があるならば、彼らもまた、苦しんでいるということが分るでしょう。餓鬼界の人たちは常に慈しみ、回向されることを待ち望んでいます。

餓鬼の中にもいろいろな人たちがいて、ある餓鬼の人たちは、そんなに大きな悪をしたわけではなく、家族への少しばかりの執着があったために餓鬼界に落ちてしまったのです。そういった人たちには、回向をすることで、それを受け取って、また人間に生まれ変わることもできるのです。

私が7歳のころ、別に先生がいるわけではなかったのですが、瞑想のようなことをしていました。ミャンマーの伝統的なお経にある仏陀の徳について、いつもそれを唱えていました。ですから、瞑想をするときは、その仏陀の資質について思い起こすということをしていました。

そのころ、夢の中で、時折、餓鬼界の人たちが叫んだり、現れたりすることがありました。夢の中に出てきた餓鬼は、体が30cmくらいで、頭がとても大きい餓鬼で、泣き叫んでいました。私はどうしたらいいかわからなかったため、尋ねたところ、「お経を唱えて、回向してくれれば良い」と餓鬼自身が教えてくれました。

そういうわけで、3時間、4時間かけ、お経をととなえ、その功德を餓鬼達に回向しました。その一週間後、餓鬼達がとても喜んでいたので夢を見て、私はとても幸福な気持ちになりました。すべての餓鬼たちが回向を受けることができることわけではありませんが、ある一部分の餓鬼達には回向を受ける資格があるものがあるのです。ですから、皆さんも、目に見える生物だけではなく人間界よりも下の世界にいる餓鬼界のものたちにも、慈しみや慈悲の気持ちを持ち、回向をしてあげてください。

また、もう一つ、幽霊に関するお話をしたいと思います。今から18年ほど前になります。カナダにあるトロントで、教えていた時のことです。キリスト教のシスターが2人いらっしやって、一緒に瞑想し、お話をする機会がありました。

そのシスターが言うには、「年上のシスターが去年亡くなり、その人が泣き叫んでいる夢を見た」というのです。その夢の中では、雪山にある一つの小屋のなかで、シスターが泣き叫んでいた。その小屋の中には多くの女性がいて、みんなが泣き叫んでいたのです。

私はその時に2人のシスターに言いました。

「あなたたちは、瞑想をして、戒を守り、ダンマを学んでいて、非常に良いカルマを積ん

でいます。どうかそのカルマを彼らに対して廻向するようにしてください。ブッダに花を供養して、亡くなった人たちの名前を唱えて、自分の功德をシェアしてあげてください」という内容でした。それで2人のシスターはそのように廻向しました。

その次の日、別の所に住んでいる若いシスターから、瞑想に来ている2人のシスターに電話があり、昨日夢を見たというのです。「亡くなったシスターの夢を見ました。シスターは小さな小屋にいましたが、窓を開けて外へ降りました。他の女性たちはその後には続きませんでした。シスターは地面に下りると、『私は自由になりました。もう人生に苦しむことはありません』と言いました」。その若いシスターは驚いて、この2人のシスターに電話をかけ夢のことを話したのです。

2人のシスターは、昨日、亡くなったシスターに対して功德を廻向した話をしました。それで夢の内容とつながったのです。廻向を受け取ったシスターは、苦しみから逃れて、こういう夢に出てきたのだらうと、シスターたちは、驚くとともにとても喜びました。

このような事が起こるわけですから一つの例としてお話しました。下の界にいる餓鬼たちに対して慈悲を送っても届かないという事はありません。届かないという風に思わないでください。すべての生き物・すべての存在は、私達の慈しみの心を送ればそれを受け取る事ができるわけです。

一般に誰も下の存在と一緒にになりたいとは思わないのです。皆さんどうですか。餓鬼と一緒にになりたいとは思わないでしょう。しかし、彼らが低くて、我々がその上に居るといふ風に考えるのは一つのエゴだと思います。慈しみの心もバランスをとるといふ事が大事なのです。それは餓鬼・幽霊たちに対しても、自分に対しても、同じようにメッタ、慈しみの心を持つといふ事です。

### 天界へ慈悲を送る

同じように自分が会社の社長とかオーナーであるからとか、あるいはその労働者であるからという風に、そこに差を設けるといふ事ではなく、平等に慈しみの心を持って送ると、彼らはとても幸福になる事ができます。また人間だけでなく動物に対してその慈しみを送ると、動物もちゃんと受け取る事ができます。さらに天上界のデーヴァ達とか梵天、彼らも我々の送る慈悲を受け取る事ができます。彼らは我々よりもさらに大きなパワーを持っているわけですから、それをしっかり受け取る事ができます。

第三禪定までいくと、ブラフマ・ビハーラという慈悲喜捨の瞑想を送る行ができます。梵天界というのはいつもジャーナに入っているのと同じ状態にあるわけですから、第三禪定に入っていれば容易に慈悲を送る事ができるようになります。誰に対しても良い事をすれば、彼らからも良い事が返ってきます。他の人に笑いをもって接すれば、笑いが返って

くるし、怒ったような顔をしていると、怒りが返ってくる事になります。

例えばデーヴァとか梵天に対して慈しみを送ると、デーヴァや梵天がメッタ（慈しみ）を我々に返してくれます。彼らの慈しみは、人間の慈しみよりも更に力強いものがあります。それは単に慈しみというだけではなく、我々を危険から守ってくれるというような力があります。皆さんそれを信じられますか？

梵天の誰かが皆さんを守ってくれる事があるのです。梵天界には、聖者である梵天、悟っている梵天もいらっしやいます。皆さんがダンマに対して親しみをもって接して勉強していると、梵天達も私達を助けてくれるという事が起こります。それは皆さんの波羅蜜と心が純粹であることと係わり、心が澄んでないとそういう事はなかなか難しいのです。皆さんには見えないかもしれないけれども、梵天が力を送ってくると、体が光輝いてくる事があるのです。色々な困難が起こった時にも梵天達や天界の人達が助けてくれるという事が起こります。皆さんそれを信じられますか？

信じるのは難しいかもしれないですけども、そういう体験をしていけば信じるようになりますと思います。今の時点では説明しても、理解するのは難しいかもしれません。

人々のためになることをする時に、自分を他の人のために捧げる覚悟を持って行う時、ダンマに対して真剣である時、デーヴァたちは心が読めるので助けてくれます。信じる事は難しいかもしれませんがけれども。

ブッダの時代には、多くのデーヴァとか梵天達が天界から降りてきて、ブッダの説法を聞いていたのです。ですから彼らもダンマを理解しています。今の時点で理解し、実践する事は難しいかもしれませんが。皆さんの中にははっきり波羅蜜を積んでいる人も居て、人々のために尽くしたいと思っている方もいらっしやると思いますので、このような話をしました。



宮廷から抜け出す菩薩を助けるデーヴァ達（ボロブドゥール壁画）

## 平等にメッタを送る

ですからこんな風にして行えば、それが返ってくる事があります。このようにしてメッタ（慈しみ）の心を平等に送って貰いたいと思います。それも心から送って、そしてデーヴァだとか、下の世界・餓鬼・動物達に対して平等に送って貰いたいと思います。平等に送るという事をせず、好き嫌いによって、こっちは良いけれどもあっちには送らないという事なく、平等に送るという事が大切です。

そういう事をしていくと段々心はバランスがとれてきて、平安になってきます。家族のメンバーに対しても他と同じようにします。自分の家族であるから、妻や子や夫は特別にという事ではなく、執着を持たずに平等に送るようにします。

心配というのは自分に対して、自分の将来に対して、自分についてあまりにも考えるから出てくるわけです。家族に対して、他の人に対しても平等な思いで接する事が大事です。（みんなを平等に思っていたら）誰の事を心配する必要があるでしょうか。

自分のお金や体やエネルギーを皆に分けてあげたら、自分自身のためにそんなに多くのものを望むことがないでしょう。みなさん分りますか。いつもバランスをとるという事が大事で、自分だけでなく、他の人に対しても与えることが大切です。いつも、自分の事ばかり考えないようにしましょう。そうすれば心が平和になって、緊張が和らいできます。

そしてまた緊張を解きほぐしていくのに別の方法があります。その一つの方法というのは、家にちょっとしたスペースがあったら、色々な種類の野菜を植えてみるという事です。野菜に対していつも注意深く世話をするのです。そして植物に対して笑いかけてみます。分りますか？私がシンガポールへ疲れて帰ってくると、まず部屋に入って荷物を放り投げ、一番に野菜のところへ行きます。水をやって、どのくらい成長したかを見ると、それが心を和ませてくれるのです。新しい芽が出てきたりすると、とても嬉しいのです。いつも手を掛けてやってきているので非常に嬉しいわけですね。

そこから忍耐というものを学ぶ事ができます。もし植物に長生きをさせたいと思ったら、忍耐をもって丁寧に育てていくと、そのエネルギーを受け取って長く生きる事ができるようになります。私が植物を世話する事によって、とてもリラックスして、またとても幸せな感じに幸せな気持ちになります。ですからどんなに忙しい時にもそこに行って植物と向かい合って、植物の世話をやって笑いかけるのです。そうするとすごくリラックスしてきます。

ですから緊張を解きほぐすということについてはいろいろな方法があって、自然と親しくなったり、動物と親しくなったりということ。それが一つの方法です。私たちはより一層自然というものを愛することが大事です。自然を愛するように努めれば、どこに行っても環境に対して不平とか不満を言うことがなく、環境を受け入れるようになります。

自分に良くしてくれる人がいるかも知れないし、そうでない人がいるかも知れません。色々な人の状況をよく理解してあげれば、相手に対する不満とかは起きないでしょう。

環境に対して不平を言わなくなれば、相手のどんな状況・立場も分かってあげられます。不満を思わなければ、いつも与えられたものを受け入れて、それで良しとする事が出来ます。そうすれば自分の心はいつも幸福になり、環境によってどのようにして幸福になれるかということを知ることが出来ます。

環境が美しく、良ければ心は幸福であり、環境が悪く、美しくなければ、心は幸せではないという事は良くありません。どこに行っても、環境を受け入れて、自分自身の心がいっぱいハッピーであれば、心が落ち着く事が出来るのです。そんな風にして心の背景が幸福であり、クリアーであり、悩ませるものがなければ、容易に一つの対象に集中する事が出来て、瞑想がうまく行きます。背景にある心がいっぱいクリアーで、ハッピーである事が大切なのです。

私たちは自分の心を訓練して、いつも簡素（シンプル）であるように、そして幸せであるように訓練する必要があります。もし心が幸せであれば、ジャーナ（禅定）に入るのは容易な事です。幸福でないとジャーナに入るのは難しいのです。呼吸は自分にとってとても嬉しいと思う。呼吸に対してメッタ（慈しみ）を送って、「グッド・グッド」という風に、「ハッピー・ハッピー」と呼吸に対してやっていると非常に瞑想がハッピーになってきます。

ですから心の背景にあるものがとても大事ですね。それとコミュニケーションを取るという事が大事です。よろしいでしょうか。明日は皆さんの心の背景にあるものがクリアーで、ハッピーになって心配する事がないようにしてください。未来の事をあまり思いわずらわないようにしてください。また過去について、自分のしてきた事について思いわずらわないようにしてください。あるいは家族についてあまり思いわずらわないようにしてください。

ただ一つ、呼吸をいかにして見つめるかという事で、呼吸を見失う事だけを心配するようにしてください。「サヤレーは昨日こんな風に言ったな」という事を思い出してください。つまり、「呼吸を愛しなさい」と。ですから心がとても幸せであれば、ニミッタはとても早く現れてきます。今日はありがとうございました。

**サードゥ！ サードゥ！ サードゥ！**