



サヤレー法話
—義務を果たす—



ディーパンカラ・サヤレー

2013年4月29日



菩提樹文庫



目次

なすべきこと	2
義務を果たした人々	4
敵と戦う英雄	6
ずるい約束	10
サヤレーと日本	12

なすべきこと

朝、皆さんが瞑想しているのを見ていると、だいぶ、コックリコックリやっている方がいました。リトリートの最初の日、そういうふうになるのが自然なことで、初日は仕方ありませんが、明日はもう少し良くなるようにしっかり座ってください。

なぜ眠くなるかといいますと、一つには皆さんここに来るまでに身体も心も疲れているから、ということがありますが、もう一つの理由として怠け心があるからなのです。明日、瞑想ホールに来たら少し体操をすると良いでしょう。5分なり10分なり瞑想する前に身体を動かすと良いと思います。それから決意することがとても大事です。自分は禅定まで到達するぞ、という決意をすることです。特に最初の1日目、2日目において、しっかりした決意をすることが大事なのです。

怠ける心というのを見ても、起こされるのが早過ぎる。それから寝るのが遅過ぎる、そういうことにたいする不平不満があると思います。またお腹が空き過ぎている、食べ過ぎて、お腹がいっぱいである。あるいは暑過ぎるとか、寒過ぎるとかに対する不平というのが一つの怠け心とつながってきます。こんなふうにして怠ける人は、「何々過ぎる」という理由をつけたがります。

誰も自分の人生に責任を持たなくてははいけませんから、自分の身体にも責任をもたなくてははいけません。それで自分は何をすべきであるかを考えていく必要があります。全ての人に義務・すべきことがあるわけです。仕事をしている人はその仕事においてすべきことがありますし、それから食事を作る人はそれをしっかり作る義務があるし、瞑想を教える先生はしっかり教える義務があるし、生徒は学ぶ義務があります。特に瞑想の修行者の義務は何かということをお話したいと思います。

皆さん瞑想者のすべきことは何だと思いますか？ 瞑想をすることですね。ですから瞑想をするために坐っているときは、怠けるということがあってはいけません。皆さん方が集まってここに坐っているわけですが、参加するのにお金を払わなきゃいけ

ないし、それから坐るにしても、眠気にうち勝って瞑想しなければいけないということで、ある意味で苦しみなわけですね。どうでしょうか、苦しみではないですか？

それはお金を払って苦しみを買ったみたいなものですね。

皆さん、それは苦しみではあるけども、その苦しみは大事なものであるということを知っているわけです。ブッダの教えの中で最も大事な教えは、「苦しみ」ということの教えなのです。ブッダの教えて下さった、「苦についての真理」を理解するということが私たちにとって重要なことです。苦しみに対してありがたく思い、感謝するようになるために、もう少し詳しく説明をする必要があるでしょう。苦しみについての説明を聞いた後で「自分は苦から解放されたい」ということをしっかり理解するようになると思います。

全ての人は、幸福な人生、快適な人生を望んでいて、苦しみ的人生は望んでいません。どのように良い人生、あるいは良い人間性というものを得ることができるのか、それが大事なことです。何が良い、何が善かということを見てもみますと、自分を尊敬することが、第一に大事なことです。それと同時に他の人を尊敬すること、これがとても大事です。ではなぜ尊敬すること、信頼することが大事なのでしょうか？

仏陀は私たちにダンマ、世界の真理を理解する重要性について語っています。善いことであれば私たちはすべきであるし、それが不善なことであれば、することを恥じるべきであると語っています。昨日も話しましたが、私たちがすべきことの一番の基礎的なことは、五つの戒を護るということです。戒によって私たちは自分の心をコントロールして、正しい行いをし、正しい言葉を話すようにコントロールするわけです。戒によって自分をしっかりコントロールし、そのことによって自分を尊敬することができるようになるわけです。よろしいでしょうか？

もし心が悪いことをしようと思わなければ、つまり意思がなければ、自分の行いにしても、言葉にしても、不善な行動とか不善な言葉は出てこないのです。また、戒を護るとかの善い行いは、毎日毎日継続して行うことが大事です。それを止めることなく毎日、マインドフルに、預流果に至るまで継続的に続けていくことが大事なのです。

自分自身をいかに尊敬するかということが分ってきたら、こんどは他の人を尊敬することが分ってきます。自分が善い行いをすることによって、自分のすべきことをしっかりする。そのことによって、自分を護って、自分自身を尊敬することになります。

義務を果たした人々

例え話をしてみましょう。1900年前のイタリアでの話です。イタリアの南部にポンペイという小さな国がありました。そこには富士山と同じような火山があったそうです。ある時その火山が大噴火を起こしました。火山灰やら石が飛んできました。それでポンペイの街は溶岩で覆われて、壊滅してしまいました。その噴火が起こった時、街の人々は、大変びっくりして、死にたくないで、皆走って逃げ出しました。街の人が皆逃げて行くなかで、ある兵士がいました。兵士は建物を守るという義務があったのです。彼は人々が逃げていく中、そのまま残れば自分は死んでしまうことは分かっていたのです。建物を守る義務があったため、どうしようかとしばらく考えて、「自分はその義務を遂行すべきだ」思い、そこに残りました。

その兵士の考え方は、普通の人から見れば間違っていると思えるかも知れません。普通の人には命が惜しいので、早く逃げたほうが良いと考えます。彼は自分の死というものを顧みることなく、守り抜くべきものは死んでも守り抜くと思ったわけです。皆さんどうでしょうか。それは良いでしょうか。悪いでしょうか？

今もイタリアに行くと、ポンペイの博物館というのがあり、逃げずに守った兵士の鉄兜や鎧がまだ残って展示されています。それを見た人々は、兵士が自分の義務を守るためにそこに残ったということで、とても彼を尊敬して、そこに書き込みをしています。現代でもそういうことがあります。

皆さん、今近くにある火山が噴火したら、すぐさま逃げますか？それともそのまま坐って瞑想し続けますか、どちらでしょう。瞑想よりも命が大事だから逃げてしまいませんか。どうでしょうか？

私が、イギリスのある大学に招かれて教えていた時に、その大学の食堂へ行ったら、周りの壁に絵が展示されていて、とても印象的でした。その絵に描かれていたのは、自分の仕事にうちこみ、成すべき仕事をした人たちでした。仕事に打ち込んだ人たちの、自分の義務を果たし、成すべきことを果たしている絵がずらりと展示されていて、そこにいととてもエネルギーをもらうという感じがしました。その人たちは全て、自分の成すべきことに集中している、そういう絵でした。

そして考えてみると、そのような義務を果たす人が多い国は経済的にも発展するし、そうでないところは、経済的にもあまり発展しない、ということをおもったわけです。自分のすべきことをしっかりやって、義務を果たした人、成すべきことをした国、成功している国を見て、「そんなの関係ない」と思うか、そこから勇気をもって、「自分もやるべきことをしっかりやろう」と思うか、どちらかですね。何かを成し遂げた人は、ただ単に自分の利益のためにということをおもっていたわけではなく、いつも他の人たちの利益をおもっていました。

また他の例で、ギリシャでの話です。ギリシャの思想家でソクラテスという人がいました。彼はよく学問をおさめていて、人柄も良い人で、いつも人々の利益のために積極的に行動していました。彼はアテネに住んでいましたが、この街である問題が起きました。ギリシャにも神々がいたわけですが、若い人々が神々を尊敬しなくなったと、そういうことが起きました。

この時アテネの政府は、若い人々が神を信じなくなったという背後に、ソクラテスがいるのではないかと考えました。ソクラテスが若い人々に色々な話をしたために、おかしな思想に若い人々がかぶれてしまって、神々を尊敬しなくなったのではないかと考えて、政府の人はソクラテスに対して悪い感情を持ったわけです。

ソクラテスは裁判にかけられ、結局死刑の判決を受けます。一月監獄に入れられ、一月後には死刑が執行されることになりました。そのとき人々がソクラテスに会いたいと、やって来ました。人々は監獄の警備人にお金を渡して、なんとかソクラテスを逃がそうとしました。

ギリシャだけではなくて多くの国で、似たようなケースがあると思います。「袖の下」、英語で言うと” **under the table**” 「テーブルの下」と言うのですが、そういうことが行われています。

ソクラテスを尊敬している人達は、色々手配した後でソクラテスの元へやってきました。弟子であるプラトンがやってきて、「私たちは裏でやるべきことをやったので、私と監獄から逃げてください」とソクラテスに言いました。

皆さん、ソクラテスはプラトンと一緒に逃げたと思いますか。皆さんがソクラテスと同じような立場だったら、どうするでしょうか。逃げるでしょうか。それともそこで死を受け入れるでしょうか？

参加者：そこに残りました。

そうです。そのときソクラテスが考えたのは、「自分は何も間違ったことをしたわけではない」と。そして、その判決というものが、誤りであって、裁いた人たちがミスを犯しているということは、分かっていました。にもかかわらず、友達にしたがって逃げたとすれば、それは自分に課していた戒律、守るべき事を、自分で壊すことになってしまう。そのように思ったわけです。

ソクラテスは日頃から、自分の話を聞きに来る人たちにたいして、「国、ポリスの法律をしっかり守らなければならない。そして法を守った行いをすべきである」ということを、説いていました。自分の語ったことに反することはできないと思ったのです。ソクラテスは、自分の人生を尊重していました。

ですから、ソクラテスが逃げてしまったら、日頃からの思想、行いを破ってしまう。彼はそれに従うと死ぬと言うことは分かっていたけれども、自分の思想、行いを破ることができなかった。これは私たちにとって学ぶべきとても良い例になると思います。彼は一月後に毒を飲まされて、死刑になるのですが、その時も心は非常に静かに死んで行きました。

私たちは、善いことをする、あるいはダンマに従って行くことについて、勇敢な心を持っていなければなりません。なぜかという、心は非常に力強いものなのです。どんな心であっても、善いことであっても、不善なことであっても、それを作り出すことができる。そういう力を心は持っているのです。英雄になるとか、ですね。

敵と戦う英雄

皆さん、明日は、ダンマの英雄になろう、ダンマの英雄になって、禅定まで行こうとしてみてください。そういう決意を持つ。そういう力を持っているということです。皆さん、そういう英雄になりたいと思いますか？英雄になりたいと思ったら、坐禅中に眠ることはできません。そして、五つの敵を討ち滅ぼさなければなりません。

英雄になろうとしたら、五つの敵にたいして戦わなければなりません。五つの敵というのは瞑想を邪魔する五つの障害ということです。その五つ対して、いつも注意深くしていないと、敵は自分に対して矢を放ってくるのです。そういう時に、よく見、観察して、いつもサティ、すなわち気付きを持っていないといけないわけです。

誰かと戦う時には、刀なり、武器を持っていないとできません。自分も武器をもっていないとやられてしまいます。武器とは、努力、精進に当たります。その精進というものを自分の武器として、戦っていくのです。敵が刀を振りかざしてきたときに、自分が何も手を動かさなかったり、あるいは防ぐのがあまりにもゆっくりだったりすれば、振りかざしたものが自分に来てしまいます。ですから、皆さんは、明日また瞑想するときに、サティ（気付き）と、精進をもってやって貰いたいと思います。

五つの障害が、敵として襲いかかってきます。まず眠気という敵が、襲いかかってきます。皆さん、そういう敵に対して、戦うことができますか。まあ最初1回目はしょうがないですが、その次の時に、しっかりしようという人もいるし、あるいはそのまま眠気に気を取られている人もいます。そういう時は、眠気という敵に攻撃されてしまっているわけです。明日になれば、より良くなるようにしたいものです。

また、別な敵があります。欲望という敵が、攻撃を仕掛けてきます。瞑想していると、目はつぶっているのですが、心は活動しているので、心が何か色々なものを求めるので

す。心は何か他の欲を見ているわけです。心の中で音楽を楽しんだりとか、ほかのゴシップ的なこと、そういうことを見たり聞いたり、心の中であるという、それもまた欲望です。

欲というものは、五つの門、すなわち眼、耳、鼻、舌、と、それから身体感覚、そういう門とつながっています。自分に対する執着とか、あるいは、他人、他のものに対する執着ということです。お金とか、財産にたいする執着だけではなく、いつも自分の思考、思いの中に浮かんでくるものは、とても危険なものなのです。自分がいつも執着している、いつも浮かんでくるものは瞑想にとっては良くないものです。ですから、どんな種類の欲であっても、どんな種類の雑念であっても、それは、なるべく切って、手放すように勤めなくてはなりません。

五つの敵の三番目は怒りということです。怒りというのは、また二つの理由によって起こります。一つの理由というのは、記憶、過去に起こった不愉快なこと、あまり幸福ではないこと、そういうものを見た、そういうことが起こったということを心の中で反芻して、

それを思い続けていると、それが、怒りというものになってきます。その場合は、心が、いつもずっと心の中で思い続けていることによって心が創造する、心が怒りを作っているというわけです。

心によって怒りが作られるということですがけれども、もう一つには、身体が怒りを作り出す、ということがあります。一日、この瞑想場にきて坐っていて、30分もすると、足が痛くなってきたり、背中が凝ってきて、固くなってきたりとかという風に、あちこち身体が痛くなってくる、ということが起こります。

そういうふうに身体が痛くなってくると、たとえば、足の痛みとかが起こりますが、足というのは、物質的なものです。ここで起こっているのは、ずっと坐っていると、物質的な変化が起こってくるのです。坐っていると血流が滞ってきて、そこで一種の凝縮的なことが起こり、足の物質的な組織が固くなってくるということが起こります。それで、ここがきつくなってくると感じるのです。

それで、これは普段の感覚とは違う、普段の自然な感覚とは違って、固くなっているなと感じるわけで、そして、心がその身体のところに、普段とは違う感覚の所に集中してくるわけです。その足の所に違和感、異なる感覚を感じて、心がそのところにだんだん集中してくると、それを痛みとして感じるわけです。

ですから、痛みというのは、身体が痛むというのではなくて、その身体の違和感を、心が痛みという風に感じているのです。変化が起こるのは身体だけれども、それを痛みとして思っているのは心なわけです。心が足の所にずっと注意を向けていると、もう、

このところが「痛い、痛い」という風に、繰り返し思っていると、心の中で非常に苦痛として感じるようになってくるわけです。

心のその本性として、より深く集中すれば集中するほど、さらに集中が深まっていくということがあります。ですから、足の痛みについて言えば、痛みが明瞭に見えてくるのです。

それが本性ですから、アナパナサティをする時に、痛みの方に集中すると、そちらの方に行ってしまうので、それは手放すようにして、あくまでも、吸う息、吐く息、呼吸の方に、集中するようにしていきます。

足の痛みが、きつくなって、ちょっとこれは耐えがたい、という風に思うようになったら、足の位置をゆっくりゆっくり組み替えたら良いと思います。そのとき、あくまでも意識の方は呼吸の方から離さないようにしてください。

痛みというものを感じていると、それは不快な感覚になっています。瞑想する時には、そういう不快な感覚ではなくて、ピティ、喜びとか、快適な感覚が非常に大事なのです。

心というのは、バランスが大切です。痛みとか、不快な感覚を感じると、それは怒りに変わってきます。ですから、痛みというものを感じたとしても、それを怒りという風に感じないようにして貰いたいと思います。

四つめの敵というのは、心の浮付き、ざわつきです。心は呼吸を対象に見ているわけですが、心がざわついていると、どうしても、他のところに飛んで行ってしまうということが起きます。その場合は、心が他の方向に行こうと思ったら、絶えず連れ戻すことが大事です。

一度、心があちこちに飛んでいくと、それを引き戻すのは、大変なのです。容易ではないので、いつも心をしっかりと見つめて、心に注意を払って、どこかへ飛んでいかないように注意していることが大事です。そういう風にしていけば、心は、だんだんと呼吸に集中することができるようになっていきます。

サティ（マインドフル、気付いている）ということが大事で、心が、雑念で、呼吸の対象以外のところへ飛んで行ったら、それを連れ戻すようにします。そのときに、どういう風に連れ戻すかということですが、「自分は何をしているのか、自分の今している瞑想の対象は何であるのか」ということをリコール、つまり絶えず思い返すのです。それを忘れてしまって、あちこち行ってしまいうわけですから、たえず呼吸を対象に瞑想しているのだということを、何度も何度も思い返して、呼吸という所に戻ってくる。それには気づき、サティというものが、非常に大事です。私たちは、心をコントロールして、鼻の所に集中するようにするわけです。

私たちがやっているアナパナサティ、呼吸瞑想においては、吸う息、吐く息という呼吸を瞑想の対象にして観察します。呼吸は、鼻孔というところを入ったり出たりしているわけですが、この鼻の周囲、エリアに心を集中します。このとき、自然な呼吸をします。自然な呼吸をして、観察いくのです。そのときに意識的に呼吸を強くしてしまうと、しだいに疲れてしまって、疲れが出て、退屈になったり、妄想が起こったりして、だんだんいやになってくるので、呼吸はあくまでも自然にして、鼻のあたりを出たり入ったりするのを観察していくようにします。

そして、もう一つ大事なのは、呼吸に付いて行かないということです。呼吸をそのまま追って行って、付いて行くと、身体の中、たとえば肺の中について行ったりしますが、それはしないで、あくまでも鼻の所に留まって、観察します。

呼吸に付いて行って、お腹の中、身体の中に入ってしまうと、身体の中の波動を感じる、そういう瞑想になってしまうのです。身体のなかの振動、波動を感じると、地水火風の、風の瞑想、風を観察する瞑想になってしまって、アナパナサティとは違ってくるのです。

ですから、鼻の所に入ってくる息、出て行く息、そこをしっかりと観ていきます。それを5分、10分、15分、という風に、なるべく長い時間、観察するようにします。とても単純明快、簡単でしょう。

そんなふうにして、30分、40分と呼吸に集中できれば、ニミッタという色、光が見えてくるようになります。みなさん20分間、心をコントロールすることができますか？

ですから、今年は是非とも、禅定に到達するように、してもらいたいと思います。明日から、厳しくやりますよ。優しい心というものも、知恵が必要であって、そのときそのときの状況で、やり方があるわけです。皆さん、瞑想をしっかりとやる、頑張るやると言うことを約束できるでしょうか？約束したら、瞑想ホールで寝るということとはできなくなります。（笑い）皆さん、約束しますか？約束すると、それに従って、頑張るけれども、約束しないと、約束していないから寝ても良いよね、という弱気になってしまいます。約束できますか？

参加者：はい！

OK。良き人、しっかりした人は、必ず約束を守ります。最初から、最後まで、約束を守るということです。自分のなすべき事、義務、瞑想修行者なら、瞑想をしっかりとやるという、そういう義務ですね、それを果たすということです。そして、その義務を尊

重することです。真実の人であるということは、嘘を語らない、ということです。嘘に対して注意深くある、ということです。

何千万年も前、何劫という、この地球ができる前の世界では、約束をしっかりと守り、嘘をつかないという人々がいました。この時の人々は、約束したことは、必ずしっかりと守って、お互いを尊敬し合っていました。

ずるい約束

また別なお話をしたいと思います。これも、ギリシャでの話です。かなり昔の時代、ギリシャにいろいろな都市国家があり、スパルタという国がありました。スパルタの有名な指導者で、「スース」という人がいました。彼は、戦いにおいて、非常に勇敢であったので、有名でした。スパルタは、色々な国と戦って、その国を占領しました。ですから、スパルタという名前は、ヨーロッパでは非常に有名だったのです。そして、スパルタの人々は非常に勇敢でありました。

ある時、クライトリアという国と戦っていた時に、スパルタの町の周り中を全部、クライトリアの兵士達に囲まれてしまいました。そしてその囲まれた中には、水が無かったのです。スパルタの兵士達は疲れていて、喉が渴いていたのですが、一滴の水もなかったという状況でした。

その囲まれた向側には、飲み水を得られる川があったのですが、そこは兵隊によって阻まれていたために、行くことができませんでした。そのとき、スパルタの兵士達は、非常に疲れていて、戦いをするエネルギーは無かったので、スパルタの指揮官であったスースという人は、敵であるクライトリアの指揮官と話し合いをしました。

指揮官同士が話し合いをしたのですが、スパルタ側は、「我々は、非常に喉が渴いているし、疲れている。我々に水を飲ませてくれたら、スパルタが今まで占領していたすべての町を返そう」という提案をしたわけです。相手の指揮官はそのスパルタの指揮官を信頼して、了承し約束をしたわけです。

スパルタの指揮官は、兵士たちに、「水を飲まないでも、戦う兵士はいるか？」と聞きました。「もし水を飲まなくとも戦う、という者がいたら、その人をスパルタの王にしよう」と指揮官は言いました。

そのときに兵士たちは、王になるよりも、水を飲みたいということで、誰も王を選ぶものはいませんでした。王になるよりも、水が飲みたいということですね。その後で、指揮官は、水を飲むように兵士達に言い、彼も一番後に従って行きました。というのは、

その指揮官も非常に喉が渇いていて、水が飲みたかったので、一番後に続いて行ったわけです。

彼は川のところまで行ったけれども、水を飲まずに、ただ身体にかけたただけでした。他の兵士達は水を飲んで、元気を回復しました。そしてスパルタの指揮官は、相手のクライトリアの指揮官に言いました。「私が約束したのは、戦っているすべての兵士が水を飲んだら、占領しているところを返そうということだ。他の兵士は水を飲んだけれども、私は水を飲んでいない。だから、また戦いを開始する」と彼は言ったのです。

彼は非常聡明で、知恵があって、戦うという強い心を持っていたわけですから。最終的に彼らは勝利して、スパルタの国の人たちは、その指揮官を非常に褒め称えて、感謝しました。

彼はスパルタの英雄となりました。彼は、自分が水を飲みたいという欲を捨てて、国のために戦ったということで英雄となったわけですから。それで、スパルタの国の人たちは、彼のために、喜んだわけですから。

しかし、他の国の人たちは、どう思ったのでしょうか。確かに彼は、言ったことを守ってはいるけれども、ずるいやり方をしました。スパルタの人にとっては英雄ですが、他の国の人からみると、尊敬できるとは言えないわけですから。実際に他の国の人たちは、彼を尊敬しませんでした。みなさん、この話を聞いて、どう思いますか？

真実の人であること。真実を守る人間であることがとても大事なわけですから。この指揮官の家族は、後に自分たちの家族の名前を変えてしまいました。それは、その名を恥じて変えてしまったのです。ですから、真実を守る、真実の人間であるということが非常に大事なわけですから。約束を守るということが、とても大事なわけですから。

良い人、真実の人というのは、そこで死ぬことがあっても、約束をしっかりと守る、それを、サティを持って行うということです。皆さんは、そんな風な良き人であって欲しいと思います。良き人は、約束をしっかりと守る。約束を破るのは非常に恥ずべきことです。

今は人生について話しているわけですが、これは人生において、学ぶべき事柄であります。しっかりとした意志、思いというものが大事なわけですから、そういうダンマ、真理というものが、自分たちの人生を守ることになります。

サヤレーと日本

私にとって、日本に来ることは、とても嬉しいことです。私は色々な国へ行くわけですが、その中で日本が一番瞑想する人が少ない国です。他の国に行くと、最少でも100人以上はいるのです。瞑想する人の数が少なくても、私は日本に来ます。

もし誰もいなくなったとしても、富士山だけを見に来ると思います。時間があつたので、昨日は富士山を見に行ったのですが、多分富士山から、非常に大きなエネルギーを貰うのだと思います。非常に簡潔で、美しい形をしています。ですから、日本の人たちは富士山を尊敬していると思いますけれども、ですから、私は瞑想者を愛しているのと同じように、富士山も愛しているのです。

2年前に来たときには、膝の調子が非常に悪くて、ほんとに足を動かすのも大変でした。2歩歩くと、痛みが出てきて、歩くのも大変だったのです。税関のところに着くまで30分くらいかかりました。歩くのは大変だったけれども、痛みの方には心を向けず、心は早く行きたいということで、幸福感がありました。

日本にくる2日前に、手術をする予定がありました。2年前の話です。日本に来る2日前に、手術が必要だとお医者さんに言われました。もし手術をしたら、3ヶ月はリトリートに行くことはできないということでした。それで、そのお医者さんに予約があつたけれども、そこに行くとは手術しなくてはならないので、予約をすっぽかして、こちらの方にやってきました。

ホテルに着いてから、とても注意深く歩きました。浴槽があつたのですが、少し、30センチくらいかな、高くなっていました。その浴槽をまたぐときに、痛くない方の足でまたごうとしたけれども、そのときに、足をかばいながらしたものでもう一方の足に負担がかかって、そちらも悪くしてしまいました。ということで、両方の足が悪くってしまった。

バランスが上手くとれなかったために、両方の足とも悪くしてしまいましたのです。

それで、明日からのリトリートはどうしようか、悩みました。ところが、幸いなことに、修行者の方が、整体師を呼んでくれて、マッサージをしてもらいました。また、ミャンマーの知り合いの人も来て3時間くらいマッサージをしてくれて、ようやく動けるようになりました。ですから、そんなふうにして、痛みがあつたとしても心はとてもハッピーな気持ちになれるわけで、たとえ修行に来る人が、一人や二人になつたとしても、来たいと思っているわけです。

それ以降、お医者さんには会ってないし、鎮痛剤も使っていません。私はとても頑固なので、自分流を守ってやってきたわけですが、非常にラッキーなことに、それ

から以降も、旅から旅を続けることができました。今年はとても膝の調子が良くなってきています。

本当にダンマというものが、私たちを守ってくれているということです。私は約束通りに日本に来ることができ、皆さんと一緒に修行することができて、大変嬉しく思っています。私は自分のすべきこと、義務を守りました。私のすべきことは、いかにして呼吸に集中するかを教えることです。皆さんのすべき事は、約束を守って、呼吸を注意深く見つめることです。皆さん、呼吸を見ることは楽しいですか、楽しくないですか？

参加者：だんだん楽しくなってきます。

幸福な感覚があれば、瞑想は良くなるし、そういう気持ちが出てこなければ、なかなか集中するのは難しいでしょう。呼吸に集中しても、楽しい、という感覚が起らない人には、また他の瞑想を教えます。瞑想には 40 種類あります。

私は、ダンマを皆さんに話すことについて、怠けるという気持ちはありません。出し惜しみをすることはありません。ですから、皆さんも、瞑想を修行するというに当たって、怠けるということのないようにして貰いたいと思います。

20 分は、呼吸に集中できるという結果が得られるように、期待しています。とても単純なことです。呼吸において、入ってくる息、出る息を、リラックスして、楽しく見れば、それで良い、という非常にシンプルな、瞑想なのです。

皆さん、それは簡単ですか、それとも難しいと思いますか？とても簡単なので、皆さんができないと言えば、皆さんに代わってあげたい位です（笑い）。

まあ、それはできないので、皆さんは、自分のできる力で、自分でやってみてください。よろしいですか。皆さん、気をつけて、修行を続けてください。

サードゥ！ サードゥ！ サードゥ！

