

サヤレー法話

九つのヴィパッサナー

Dipankara Sayalay



今日は、一つの経典についてお話しようと思います。これは、ブッダの時代から大変人気のあった、広く知られていた経典です。今日はもう 2017 年最後の日です。あと数時間したら新年が来ます。明日からは次の年がやって来ます。ですから今日は、ダンマを学ぶためにも大変重要な日です。しかもこの新年の休暇の間に皆さんは瞑想をしようと思って来て、一緒に戒を守ろうとして集まりました。これは本当に美しいことだと思います。良い心を持った人だけができることです。もちろん瞑想は苦痛かもしれませんが、頑張ってください。そして、成功するまで頑張ってください。そして、良い集中力、高い集中力を得ることができたら、もう苦しみはなくなると思います。

時間というのは、ものすごく大事です。なぜなら、日に日に時間は過ぎていきます。あっという間に過ぎていきます。そして、時間をどうやって使うか分かっていなければ、あっという間に無駄使いしてしまいます。毎日毎日私たちは老いていっています。若い時はそんなにそれが怖くないかもしれませんが、50 歳や 60 歳になりますと大変怖くなります。歳を取っていきまますし、あちこち痛み出します。でも、これが私たちの人生や修行においても、自然の摂理なんですね。人生に当たり前に起きること。だから、歳を取ってしまった後、また若くなりたい、戻りたいと思っても、もうそれは過去ですから無理です。ですので、どういう風に人生をすごすか、良い行い、身体による良い行い、言葉による良い行い、心の中での良い行い、そういったものに気を付けないといけません。そして、そういう身体、口、心による悪い行いに対しても、しないように注意しなければいけません。それがダンマを実践するという事です。だから続けてください。

そして、私たちの人生をもう一回振り返って確認してみますと、沢山、沢山欲望があります。いつもいつも何かを望んでいる。あれが欲しい、これが欲しいと、次から次へと望んでいて、それが決して終わることはありません。欲望があるために、これをしたいという欲があるために、執着が起きます。そして執着が起きますと、怒りが出てきますし、色々な悪い行いもやっしまいます。身体、心、言葉の悪い行いも沢山やっしまいます。そういうことが人生では沢山沢山起きます。そうではないですか？

お釈迦様の時代、比丘たちにこうしてダンマについて、たくさん法話をされました。良い行いは良いカルマになりますし、悪い行いは悪いカルマになります。お釈迦様が生きていらっしゃったときは多くの方がお釈迦様に続いていかれて、在家の者、出家者ではなくても、五戒を守っておりました。五戒を守り、そして法話を聞き、瞑想をしようと、そういうことを皆さん好んでやっておりました。けれども、今日ではそういうことも難しくなってきた、段々減ってきています。良い波羅蜜を持っている人というのは、休暇の時でも良いことをしに行きます。瞑想しに行ったりとかします。そういうことが良い事なんですね。

そういうことをしようとするのは素晴らしいカルマです。そういう波羅蜜を持っていたり、智慧を持っている人たちは、今でも戒を守り、ダンマを聞き、実践し、瞑想しています。いろいろな人で波羅蜜の基盤が違っていています。ある人はお布施が好きだったりしますが、他の人はそうでもない。違う波羅蜜とかカルマを皆さんが持っているからです。お釈迦様の時代にはものすごく多額のお布施、沢山のお布施をした仏弟子がいらっしゃいます。その人の名前はアナータピンディカとって、祇園精舎の僧院をお布施した人です。アナータピンディカについて聞かれたことありますか？

サーヴァッティで二人、有名なブッダの時代のお布施者がいらっしゃいます。在家でありながら、沢山お布施をした、アナータピンディカと、もう一人はウィサカー夫人です。

アナータピンディカはものすごく信心深い方でした。ブッダとサンガに対しての信仰が大変深い人で、祇園精舎の森もお布施しました。それ以外にも毎日毎日 2000 人以上の比丘や比丘尼に朝食と昼食をお布施していました。アナータピンディカは特にお布施したいという意思の強い方で、お布施をしていて本当に幸せだったんですね。そして法話を聞くのも大好きだった人で、色んな僧侶の人たちから聞いたりして、そして僧侶たちのためになるようなこともしていました。毎日毎日僧院に行くとき、アナータピンディカは、1日3回行ってたんですけど、行くときは何かお布施するものも一緒に持って行きました。彼自身も、預流果とって、聖者、悟りの段階の一番最初の段階にいた人です。そして彼の全生涯の間、ほとんど死ぬ間際までお布施をし続けました。

アナータピンディカが、ほとんど死ぬ間際になった時に、ブッダにとっても会いたかったのですが、病気になってしまった。自分は病の床に伏してたので、邪魔をしてはいけないと思いきや行けなかった。それで、自分のお付きの者を呼び、ブッダのところに行ってもらって、説明させました。アナータピンディカは今重い病気で、そちらに行けないけれど、礼拝したいということを伝えました。それから、ブッダの二大弟子のうちの一人のサーリプッタ尊者のところにも使いの者をやらせて、尊者にも自分の今の病状を話して家に来て欲しいとお伝えしたのです。

サーリプッタ尊者は、その状況を聞いて、アナータピンディカを訪ねに行くということになった。その時、お釈迦様の甥っ子ですね、アーナンダ尊者と一緒に連れて行った。彼も出家していたんですね。サーリプッタ尊者がアナータピンディカの家に来て来た時、彼は寝たきりだったのですが、近づいてくるサーリプッタ尊者の姿を見て凄く喜んで、自分はベッドに横たわっていたのですが、ベッドの上で頑張って礼拝をしました。そして尊者はアナータピンディカに質問をしました。「どうですか、元気ですか。病状は良くなっていますか？」と、そういうことを聞きました。

そしてアナータピンディカはサーリプッタ尊者に答えます。「いや～、重い病気ですし、もう長い事ここにいられない。たぶんもうすぐ死ぬだろう」と。ものすごく気分も悪いと言いました。そして尊者に、「お願いです法を説いてください」と頼みました。

サーリプッタ尊者は、そこでもう、これはアナータピンディカさんは余命いくらかもないなと思った。時間はないなと思ったので、「今から説く法をものすごく注意して聞いてください。今はもう時間がないから、難しい話でヴィッパサーナに関する事だけど、時間がないから今ここで話します」と言ったのです。

そこで、なぜサーリプッタ尊者は、ヴィッパサーナのやり方についていきなり話したのか。どうして戒を守ることとか、集中力のサマタ瞑想の事とか、アナパナ瞑想のことを話さなかったかということ、もう既にアナータピンディカは預流果だったので、集中力もあるし、ソータパンつまり預流果のレベルまで達した聖者の人っていうのは、自動的に自然に五戒も守ってるのです。そして、預流果の域まで達したらナーマとルーパ（心と物質）の問題も良く知ってらっしゃいました。

ここでサーリプッタ尊者はヴィッパサーナの事をいきなり話しましたので、この経については、結構構議をかもす時があって、この経を読んだ後の仏教徒の人が、「なんで急にサーリプッタ尊者が在家のアナータピンディカに、戒をまもることとか、サマタ瞑想、集中力の瞑想の事とかやれと言わずに、いきなりそんなことを説明するのか？」と色々そういうことが議論的になったらしいんですね。でも、なんでかっていうと、アナータピンディカはすでに戒を守っているし、集中力も持っていたし、ナーマとルーパ（心と物質）、十二縁起の部分とかも十分理解があったのです。だから、尊者は、もうアナータピンディカはほとんど残りの時間が無くなっているから、そういうことはもう説明せずにとぼしたのです。

そこでサーリプッタ尊者は、アナータピンディカにヴィッパサーナの瞑想対象・九種類だけを観察してくださいと言いました。一つ目はまず眼という瞑想対象です。眼も異なるいくつかのパーツからできております。例えば色でいっても、茶色の部分とグレーの部分と白の部分があります。そうやっっている色々な色とかあるんですけども、サーリプッタ尊者は、眼全部に集中するんじゃなくて、眼の透明な部分、透明な要素のところがあるので、それはまさに真ん中の部分なんで、白眼の部分ではないです。そこを見なさいとおっしゃいました。

この透明な要素のところというのはカルマジャ・ルーパと言って、カルマによって作られた物質なんですね。アビダンマの話になりますけど。他の部分、まあ、眼の他の部分よ

りも明るいのです。色が無いので、白い部分よりも、中を見やすいついていうんですかね、透明感がある。眼がまぶしかつたら、外の事を見ることできませんね。なので、この眼の要素の部分、真ん中の部分が、はっきり見えているからこそ、外にあるものを知覚できる。その眼の要素のところというのは、粒子の集まりでできています。それを見ようと思つたら、心がものすごく集中していないと見れません。つまり、眼の中を粒子に分解してみなければいけません。どうですか、わかりますかね。

2つ目が耳ですね。3つ目が鼻。まあ、耳にも鼻にも全てその透明な、透き通つた要素のところがあつて、そこを眼の時と同じように見ていくわけですね。で、4番目が舌、5番目が身体、で、6番目が心なんですけど、この間の法話で話しましたハートベース（心基）。心はここでみるんです。で、全部の透明の要素のところを見ていきます。どうですか、わかりますか？

要は、自分の眼の要素のところクリアだから、良い状態、健康な状態だからこそ、眼の要素のところ物が見えるし、耳も、その耳の要素のところが良いからこそ音が聞こえるし、鼻も匂いがかげるって、そういう風に、その部分部分が司っている対象物ってそういう風に知覚ができるわけなんです。で、そういう器官のパーツなだけなのに、自分の眼とかにも執着を持って、眼がすごくしっかり動いてたり、美しいと思つてしまつたら、「これが自分の眼だ、これは私のものだ、私に属してるものだ」という錯覚を起こします。実際そうではないのです。

眼全体に対しても、私たち眼の形とか大きさに執着とかもちます。その眼の透明な要素のところにも、私たちは実際には執着を持っていますよね。持つてしまうのです。そして、耳とか鼻とかにも同様に執着を持ちます。こんな風にサーリブッタ尊者はアナータピンディカに説明したんですけれども、「もうちょっと良く観察してごらん、この透明の眼の要素のところを良く観察して、そしてこういう風に考えてごらん」と言つたのです。「この自分の眼の要素のところは、私のものではないし、これは私の眼の要素ではないし、これは私には属していない。こんな風に1つずつ考えてごらん」とおっしゃいました。

実はこれ、ヴィッパサーナの実践方法のことなのです。ヴィッパサーナというのは、例えば眼の事で例を出すと、それもただの粒子の集まりで、集中してみていくと、粒子が発生してはなくなり、生じてはなくなりを繰り返して、それが自然の摂理、ダンマなのです。法なんです。現れては消えてを繰り返しているから、ずっとそこには留まっていないという意味で「無常」ですし、留めたいと思つても消えてしまうことに対して「苦しみ」を感じるし、そうやって留めて置けないから自分のものではない、「無我」なんです。そうやって「無常、苦、無我」を直接的には説明してないんですけど、そういう風に考えるよ

うにさせたんですね。だから「こういう自分の眼とかの部分も自分のものだと思うな」と。で、実はこれがヴィッパサーナの考え方なんですけれども、サーリプッタ尊者も直接そういうことは言わなかったのは、もう時間がないと思ったからです。

この経典はとても難しいですよ。本当に一緒になってその場で聞いて、ちゃんと理解できて、預流果の次の次アナガミ（不還果）とか阿羅漢まで行かせたくて。アナータピンディカは預流果であり、四つのうちの一番下にいるのでそんな風に教えたのですね。そんな感じで例えば、眼の透明な部分を、「これは私のものではないし、これは私の眼の部分ではないし、これは私に属さない」と。耳もそう、こんな風に考えて全部六感あるんですね。眼耳鼻舌身意、全部自分のものではないのだということですね。それが留めておけないということで無常という事実なのですね。これがヴィッパッサナーの瞑想対象の一種です。

さっきの眼耳鼻舌など六感の透明な要素の所がまず一つ目の対象ですね。二つ目の対象についてですけど、各一つ目の対象が捉える外にある対象、外的対象。つまり眼だったら眼が外に対して捉えるものは物質の色です。例えば眼から花をみた。花の色形をみます。それを対象物として取ります。耳だったら音だし、鼻だったら匂いが外からもらう対象物です。舌だったら味、体だったら触感、心はダンマ対象物で色んなものがとれるんですけど、外にあるもの、各感覚器官が外に対して取るものがそんなヴィッパッサナーの対象になります。

例に挙げると、家族を見ると、子どもとか奥さんとか、「彼女は私のものだ、彼女は私の奥さんだ、彼女は私に属している」なんて考え方をします。逆もそうですね。夫に対してもそうですね。例えば、「これは私の服だ」とか、「私の家だ」とか、「私の車だ」とか、「私のお金だ」とか外にある対象物に対してそう思います。そんな風にサーリプッタ尊者はアナータピンディカにヴィッパッサナーをやってみなさいと、外的な対象に対してもそれが粒子の集まりとして観えるまで分析してみなさいと。あらゆる対象物も無常なんだと。いつかそれはダメージを受けて消えてしまう。だから自分のものではないし、自分の家とかではないし自分に属してない。こんな風に観察した後、体も朽ちていくものだから自分の感覚も心も同じですよということです。どうですかわかりますか。

眼の部分の所が物質を観るということは「接触」があるわけです。コンタクトがあるわけです。この「接触」によって眼からくる意識が生じます。この耳もそうです。耳に対して音がぶつかるわけです。「接触」があることによってそれに対する意識、耳の意識、耳から生じた意識が生まれます。六感全部そうです。

- 1 番目 六種類の感覚を感じる。感覚を受け入れるからドアというのですが、そういう六感のドア、さっきの透明な要素の部分です。
- 2 番目 それに対する、外的対象物。
- 3 番目 その六種類の「接触」、ぶつかり。
- 4 番目 それによって生じる六種類の意識、心。
- 5 番目 六種類の受ける「感覚、感受」、ウェダナーです。仏教用語で漢字で「受」と書くのですが、受ける感覚です。

「受」は三種類あって「好きか、嫌いか、どっちでもないか」ということですね。何かを見たとき、つまり眼の感覚だと、眼に対して物質が接触意識が生まれたら、それに対して「好きか、嫌いか、どっちでもないか」という感覚が生まれて、それが六感全部だから鼻とか口とかにも現れる。人というものは「受」の部分、受ける感覚、「受」の方にも執着します。何でもかという、好きだという、良い感じがうまれたらもっとそれを留めておきたいと思いますね。良いものを見たらもっと見たいとか心に執着が生まれます。それはいつか終わってしまいます。全てのものは生じますけどまたなくなります。また悪い感情に対してもそうですね。心の動きとはそういうものです。その受ける感覚に対しても同じようにこの「受」は私のものではない、この「受」は私の「受」ではない。この「受」は私に属してないという風に考えます。

次は六種類の元素なのですが、「地・水・火・風」の四元素プラス「空間」と「心の基盤」になってるもの。七番目は五蘊です。1日目の法話で説明があったと思うのですが、仏教用語ですと、「色・受・想・行・識」。物質と受ける感覚、「受」ですね。「想」は知覚。「行」は心を形成しようとする働き。次は認識。一つ目の物質以外は心に関係するグループです。五蘊の所は、五蘊で観るのは粗い観方で、体も物質（ルーパ）でできてるのですが、もっとみていくと、つまり四元素で観ていくと「地・水・火・風」の要素でできていますし、これも物質です。仏教は人間のパーツを32の内臓とか毛とか皮膚とかで観ますが、これも粒子の集まりです。粒子の集まりと観れるまで観察してください。

こういう風にヴィパッサナーを実践していくと中の物質を形成している粒子の集まり、粒子が現れては消え、現れては消えとしていくだけなので、例えば「これは私の肝臓だ、心臓だ」と思っても実は、「これは私のものではないし、私の心ではないし、私に属してない」という考えですね。体が全部がそうなんだということです。これは私の尿だとかこれは髪だとか、こういうことすら違いますので物質は全て無常だと考えます。そういう風な実践をしなければいつでも、いつまでも、「これは私の髪、皮膚、目だ」と考えてしまうと苦しいですね。そこに執着が生まれますから。

皆さん、自分の髪の毛は好きですか？この髪の毛は自分のものだ、自分の髪の毛だ、これは自分に属している、とってますか？

サーリープッタ尊者は、そんな風にアナータピンディカに説明して、髪の毛だって32の体の部分の一部ですから、「髪の毛は自分のものではないし、自分の髪じゃないし、髪の毛は自分に属してない。これは物質だから無常なのです」と。自分の家族をそんな風に考えれば、旦那さんは自分のものではないし、奥さんも自分のものではないですよ。その考え方がいいですよ。自分の旦那さんが自分のものと思うから、色んな苦しみや悩みが生まれます。そうじゃないですか？悩み憂うことはよくないですし危険です。

心も同様なんです。観察していくと良い心と、悪い心に分かれますし、良い対象を見たらそれを良いと知覚します。それが、心の働きみたいなのがアビダンマであるんですけど、動いてしまうのです。良い方向とか悪い方向とか。「色受想行識」の五蘊の想の部分でその知覚ですら五蘊の一つですし、「受」の部分も五蘊の一つなので、良い「受」もあれば悪い「受」もあります。心は単独ではないのでどこかに属しているというか。

八番目は、無色界の禅定です。無色界の禅定になりますと色（しき）がないという意味なので物質がなくなって心だけになります。アビダンマでいうと、一、二、三、四禅までが色界なので物質と関係する禅定。五、六、七、八の禅定は色界でない、物質と関係ない禅定なのです。無色界禅定は色界の禅定の上に成り立ってますので、まず色界の禅定、一、二、三、四禅へと行くことなしには行けないところです。一、二、三、四と色界の禅定に入ってから無色界の禅定、五、六、七、八と行きます。わかりますか。この四禅の話は聞いた方もいらっしゃると思いますけど、新しい方もいらっしゃいます。五から八の無色界禅定は十種類のカシナ瞑想からでしか行けません。アナパナ瞑想からではいけません。次回はカシナ瞑想もやってみれば良いと思います。

例えば、色のカシナ瞑想があるのですが、四色あって、白、黄色、茶、赤とあります。それから光のカシナ瞑想もあります。カシナは十種類の中から好きなものを選んだらいいです。もしアナパナ瞑想をやっていて難しいなと思うなら、カシナ瞑想をやってみてもいいでしょう。カシナ瞑想のやり方ですが、白いカシナですと、白い紙でカシナの円盤を作るのです。丸い紙ですね。それを3~4フィート（1mくらい）離れて、目を開けてまじまじ、まじまじとそれがくっきりとイメージできるまで見ます。それに対して親近感を持つくらいまで。目を開けたまま見つめ、まじまじ、まじまじとしっかり目に焼き付けたら、今度は目を閉じます。目を閉じた後さっきまで見ていた白いカシナの円盤が全く同じくらいに浮かび上がってくるまで思い続けてください。



「白、白、白」と随念していきます。最初の頃は簡単に心の中にイメージできないと思いますし、映像、イメージが安定しないと思います。そうしたらもう一回見に行きます。白い円盤を見に行き、考えて考えてその映像、イメージがくっきりするまでイメージします。カシナの白のイメージがものすごくくっきりしてきたら、今度白の方に集中してください。そして、ゆっくりゆっくり円盤だった白色の部分を広げて行きます。2~3フィート、伸ばして伸ばして自分の視界が全部白になって白に囲まれて包まれているようになったら、今度是一个の円盤にフォーカスします。目の前に作って、その作業を1時間します。

波羅蜜を積んでいるような人は、あっという間にその白色を広げられたりできるんですけども、波羅蜜によっては、時間がかかる人もいらっしゃいます。まあ、そんな風に、一時間くらい白色をずっとずっと観察し続けられて、しかも、それがすごい幸せだなど、なんにも心が揺れ動くことなく、幸せな状態が一時間続いたらそれが、白のカシナ瞑想の第一禪、初禪になります。

そんな風に白色に集中できていけてたら、それが初禪なんですけれども、そこからまたさらに、ずっと集中して、「白、白、白」と白色の集中力がずっと続く、持続するのが、ヴィチャーラですね。持続する要素です。日本語で、伺（し）と言います。一時間したら、とても幸せな気持ちに、嬉しい気持ちになれます。それがピティ、喜ですね。第三の要素。四番目の要素が、スッカ（樂）です。さっきのピティの喜びよりももっと落ち着いた幸福感みたいな。

それから、幸福感の次に出てくる要素は、たった一個の対象を見続けているという感覚の要素です。一境性、エカガターと言います。まとめると、白色を安定させようとかみに行く（尋）、それを持続させる（伺）、それに対して喜びがある（喜）、それに対して幸福感（樂）がある。それだけを見ている（一境性）。これが五つの、禪定の要素、五禪支といいます。白色に対して、この五禪支があったら、まず白のカシナ瞑想の初禪に達しているということです。初禪のときは全部あるんですね、この五つが。こんな感じで一禪から四禪までの色界の禪定についてざっと説明しました。

九番目、これがヴィパッサナーの対象の最後です。それは、現在と未来に対しての執着です。それをしないようにと言っています。心も体も、現在の心と体にも執着しないように、そして将来、未来に対してもしないように。そして本来、過去も入るんですけど、サーリプッタ尊者は、今回は過去のことは言わなかったのです。なぜかというと、すでにもうアナーダピンディカは、預流果だったので、その過去の執着のことを知っていたのです。で、未来について、例えば来世の生まれ先に対しても執着、それだって自分のものではないから、自分に属していないから、執着しない。例えば、来世で自分は阿羅漢になりたいとか、そういうこと思わないように。

以上、九種類のヴィパッサナーの対象をきっちりみたら、もう他に見るべき対象は残っていません。もう完了です。なので、体とか心とか、禅定のための瞑想の対象物であっても、全部ヴィパッサナーの瞑想をしてみなさい、とサーリプッタ尊者は言いました。もし、尊者が説明したことをきっちり理解出来たら、ブッダがこのお経の最後におっしゃったんですけど、アナガミ（不還果）かアラハン（阿羅漢）に、なれますと言って、このお経を締められました。

どうですか、九種類のヴィパッサナーの対象を理解出来ましたか。わかりますか？何が起きましたか？この話を聞いたあと、何か起きましたか？誰か悟る人が出てきましたか？・・・

何も起こらないですね。「おおがっかり」と（サヤレーは）おっしゃっています。（笑い）

アナーダピンディカにこれを説明したときも、実は何も起こらなくて、まだ預流果のままだったそうです。尊者が話したあと、アナーダピンディカが、なぜ悟れなかったのかというと、あまりにも、内容が深すぎて、「自分は今まで数々、僧院に行って法話を聞いたけど、こんな法話は聞いたことがない」といって、気持ちが焦って、びっくりしてしまっただからだそうです。あたふたしてしまっただと。そうして、気持ちがわーっと、動揺してしまっただと、悲しくて、不幸せな気持ちになったせいで、そのままヴィパッサナーを貫けなかった、見抜けなかったそうです。

だから、この話を聞いたあとに、サヤレーは、「物は、粒子の集まりだ、と。透明な粒子の集まりだ、という、これは自分のものではない、ということを観察出来たら良い」とおっしゃっています。どうですか、今年は聞くだけで良いです、来年もう一度繰り返しますから。サーリプッタ尊者が説いたその法話のあと、アナーダピンディカは泣いて、すごく悲しくなりました。そして、ここで、一緒に来ていたアーナンダ尊者が、やっと登場します。アーナンダ尊者がアナーダピンディカに聞きます。

「なんで泣いて動揺しているの？」と。

そして尊者は続いてアナーダピンディカに質問をつづけます。

「自分の来世の行き先、輪廻の行き先を心配していますか」。

「自分の財産の心配をしていますか」。

「自分の家族の心配をしていますか」と、聞きました。

そして、アナーダピンディカは、その質問には答えず、無視したようです。そして、そのままサーリプッタ尊者にだけ、礼拝したそうです。それは、アーナンダ尊者がおしゃべりだったからです、私（通訳）みたいに、とサヤレーはおっしゃっています。（笑）

それで、アナーダピンディカはサーリプッタ尊者に向かって言いました。

「こんな話は聞いたことがない。今まで何度も法話を聞き、僧院に行っていたけれども、聞いたことがなかったから、すごく動揺してしまった。どうしてあなたはこの話をしなかったのですか？」と聞きました。

そうしたら、サーリプッタ尊者の答えとしては、この種類の話というのは、ものすごく難しい。まず実践するのが難しいし、そういう在家の人、家を持っている非出家者の人は、やっぱり、執着がありますよね、自分の家族とか、財産とか、そういうものがあるから、仮にこの話を理解したとしても、実践はしたくない、と思います。つまり在家の人間には教えずに、サンガの、出家者のメンバーには話している、と。

そこでアナーダピンディカは、サーリプッタ尊者を見つめて言いました。

「在家の人間には、善い波羅蜜を持っている人がいますから、そういう人だったら、この法話を聞いて、実践することができますし、上手くいく人もいます。だから、今後は、いろんな種類の人に、この話をしなさい」と。

そうしたらサーリプッタ尊者も、「わかった」と同意してくれたのです。このお経に説かれていることを、実践するのは、ナーマとルーパ、心と物質のことに対して、きちんと集中力があつたらできますよ。ということです。

次回例えば、自分が預流果になれば、そのときに思い出してみてください。サヤレーがこの日、何を言っていたかなど。思い出したら、阿羅漢になれますよ。そしてこの法話を終えたあと、サーリプッタ尊者は僧院に帰りました。その後、アナーダピンディカは実際に死んでしまいます。そして、ターバティッサ（三十三天）という神々の世界の下から二番目に高いところに生まれ変わります。アナーダピンディカは、三十三天に生まれたのち、すぐにサーリプッタ尊者に教えられたことを思い出しました。その世界に生まれ変わった彼には、沢山の奥さんがおり、彼にわっと寄ってきましたが、それに対して全然楽しいと思えなかったのので、すぐに人間界に降りてきて、祇園精舎にやってきました。そして、アナーダピンディカは、お釈迦様のところに行って話しました。

「サーリプッタ尊者から教えてもらった法話を聞いて、本当にそれは、智慧に充ち満ちていて、本当によい教えだったので、サーリプッタ尊者に礼拝したいし、感謝を伝えたい」と。

この法話を聞いてくださってありがとうございます。こういうことを学んで、記憶にとどめておくことはすごく良いことだと思います。そして、この瞑想合宿中に、少なくとも初禅までいけるよう頑張ってください。今年、ジャーナ、禪定まで行っておけば、来年はヴィパッサナーまで簡単に行ける。ということです。ですからサティ、気づきを持つように、注意してください。そして、呼吸に頑張つて集中してください。そうすれば綺麗な、明るいニミッタが見えます。

## 質疑応答

Q：カシナの話なのですが、このカシナの瞑想は、アナパナと混ぜてやって良いのか。それとも、カシナをやるならカシナ、朝、カシナをやるとか、混ぜて良いか悪いのでしょうか。

A：やっぱり混ぜないほうが良いです。初心者のうちは、一つの瞑想法で上手くいくまでやったほうが良いということです。

Q：今の話で、ヴィパッサナーの九つの対象というのをもう一度お願いします。途中でわからなくなってしまいました。

A：ヴィパッサナーの対象、九つですね。

1 番目が、六門。眼鼻耳舌身意の6つ。眼だったら、眼の真ん中に透明な要素がある、ということです。

2 番目が、六門に現れる対象物。色香声味触法の6つ。

3 番目が、コンタクト、パッサ、phassa、接触。

4 番目が、意識、ヴィニャーナ。vinnana

5 番目が、受、vedanaa. (三種類あり、良い、悪い、どちらでもない。の三種)

6 番目が、四元素プラス「空間」と、hadaya vatthu「心基」

7 番目が、五蘊

8 番目が、無色界禪

9 番目が、現在、未来。本来ならここに過去が入るそうですが、このお経では過去ははいっていません。

Q：瞑想法のチョイスについて、質問です。今日までは、カシナとアナパナまでは、皆さん知ることが出来ましたがけれども、色んな人がいますし、例えば、バレーボールを選ぶ人もいれば、バスケットボールを選ぶ人もいますから、一つの瞑想法を選ぶことについて。

A：色んな人の趣味・思考というものもありますし、過去に他の瞑想法をやっていたり、ヨガをやっていた人とかもいらっしゃいます。その、過去にやっていた瞑想とかの経験などによっても、一番最適な瞑想対象というのが変わってくると思うんですね。まず、今回はアナパナ瞑想からやってもらったんですけども、アナパナをトライされてみて、ちょっとあんまり、居心地が良くないというのが、インタビューのときにわかれば、そのように言ってくれば、他の瞑想法に変えることも出来ます。

全人生を通して、人は6種類の人間に分かれるという話を、いつかの法話で話をしたことがあると思うんですけど、そのうちの、欲タイプの人とか、怒りタイプの人とか、怠け、

ぼんやりタイプの人とかなどの、どこに属するかがわかったら、最適な瞑想というのが、割と指摘しやすいです。

呼吸を見続けて、すごく居心地が良い、幸せだなと思うんだったらアナパナが合っていますし、今回何人かの方がトライされているんですが、アスバ、死体随観ですね、骸骨とかを観察する方法、それが居心地が良いなということであれば、そちらが合っているということですよ。

Q: 集中することと、だけれども対象に対して、捉えようとしなくて、リラックスする、ということの、バランス、調整方法を教えてください。リラックスしようとする、体が緩んできて、力を抜きたいと思うと、今度集中のほうが、バランスがとれないんですけども、そのあたりの細かいことがあれば、教えてください。

A: そうですねすごく難しいんですけども、やっぱり、集中して欲しいのは呼吸なので、体のところに意識を入れても緩めてもいけないんですね。体や心のほうに緊張感がでて、力んでしまったらだめなんで、呼吸を見て欲しいので、呼吸をゆっくりするようにしてみてください。そしてどンドン、どンドン、ゆっくりの呼吸が、かすかに、微細になってきたら、体の力も抜けてきますよ。ということですよ。

Q: 呼吸がゆっくりになれば、体も自然と、リラックスする。ということでしょうか。

A: 力まないようになってくる、とおっしゃっています。

ありがとうございました。

**サードゥ！ サードゥ！ サードゥ！**

(この法話は、2017年12月31日千葉県南房総市での瞑想合宿で話された内容を文章化したものです。通訳：川本佳苗さん)

