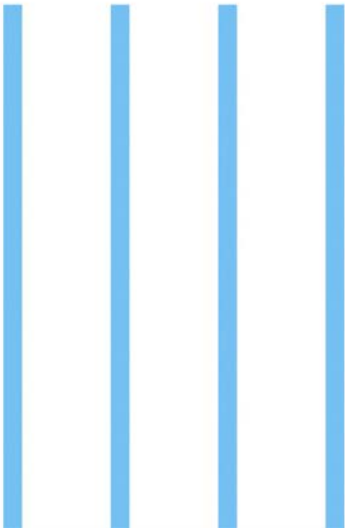
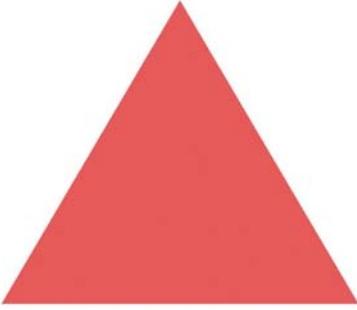
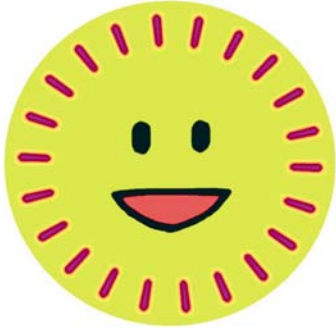


ヴィパッサナー瞑想

VIPASSANĀ BHĀVANĀ

人格完成を目指す人の心構え

アルボムツレ・スマナサーラ長老「著」



ヴィパッサナー瞑想

VIPASSANĀ BHĀVANĀ

人格完成を目指す人の心構え

スマナサーラ長老〔著〕

慌て者はリタイヤする

ヴィパッサナー瞑想をするに当って皆様の頭に深く焼き付けていた
だきたいことがあります。それは、煩惱が完全に消滅するまでは、こ
のヴィパッサナー瞑想というものに終りが無いと言うことです。
煩惱が完全に消えたその人だけが自分自身で「仕事が完全に終わった
のだ。」と実感することができなのです。その実感が生まれない限り
は、このヴィパッサナー瞑想に終着駅はありません。

ですから修行中、「これで本当にいいのか」、「何の結果も見えないのではないか」、「どこまでやればおわるのか」、「不可思議な世界を経験できるもっと良い方法もあるのではないか」、「やはり私は駄目みたい」、「また、いつかしつかりやってみます」、「この環境では無理だ」、「私たちには向いてないかもしれないかもしれません」等の不平不満が幽霊みたいどこまでもついてくるのです。

これはヴィパッサナー瞑想の特色です。ところが完全に煩惱から離れるまで「進め」という信号がみえるのです。

現代人は慌て者で、全てのものは二分「チン」して食べられると思っ
ているのです。でも二分で「チン」して美味しく食べるものの裏に長
い間の研究の成果とたくさん人々の並外れの努力が潜んでいること
を忘れてはいけないのです。

良いものはインスタントで出来るものではありません。一見簡単そうに見えるこの実践方法は生命にとって一番難しい仕事だと思っても過言ではないと思います。しかしがんばってみれば、得られる結果は

「最高」、「至上」だと正しく言えるものです。

ルールを忠実に

ヴィパッサナー瞑想についてどうしても守らなければならないポイント



ントがあります。

それは、徹底した実況中継に専念するということ。

生まれてから今に至るまでの人生の中で、どんなことを体験したとしても、どんな素晴らしいと思えるような事柄を学んだとしても、それら全てを終わった過去として置いて置いて、何一つ頭で考えることなく淡々と、今の瞬間のみを徹底的に、厳密にありのまま実況中継して行くということでもあります。

まあ家庭では坐っていて足が痛くなったら「アー痛い痛い」などと言いながらすぐ膝を崩したりしますね。それがこの会場ではただ「痛み、痛み」と言っただけの状態を観察するのみ、まるでお医者さんが患者の状態を冷静そのもので観察するように。

別な例を言います。食事の時は、まあテレビでも見ながら「あれが欲しい。この味噌汁は辛い」などと言いながら、あっちをつついたりこ

つちを摘んだりしながら食べますよね。それは普通です。

修行する場合はそうではないのです。例えば、「右腕を伸ばします、伸ばします」「箸を持ちます、持ちます。」「左手を上げます、上げます。」「お茶碗を持ちます、持ちます。」「ご飯をつかみます、掴みます。」「箸を運びます、運びます。」「口を開けます、開けます。」「ご飯を入れます、入れます。」「口を閉じます、閉じます。」「噛みます、噛みます。」「飲み込みます、飲み込みます。」「等等。一つずつの動作を凄く丁寧にゆっくりと隙間なく、実況中継して行って欲しいのです。これは、明らかに日常生活とは全く異なった行動ですよ。

生まれてから今まで人間が何一つにも真剣に集中して行ったわけはありません。

一つのことを行うとき又別なことにこころが走っているのです。それ

でこころがいつも混乱状態で行動するのです。それを我々が勘違いして、人間に幾つかのことを同時に出来ると思い込むのです。

日常生活とは全く異なった「この実況中継（今の瞬間に気付く生き方）」を実践して見ると間もなくありのままの世界に気付くのです。修行に励んでいる今、自分が俗世間を離れている。

歩く、食べるなどの普段と全く変わらないことをしているにも関わらず、感覚が違います。認識が違います。何もかも生まれて始めての経験です。

今まで触れた事も無い未知の世界に入り込んで異質な経験をしているのではないかと心配にもなる。心配したり、不安になったりすると折角の修行は止まってしまいます。

心配することはヒトカケラも必要ないのです。

今まで頭の中で合成した世界で生きてきたのです。私は、「妄想の世界、現象の世界、幻想の世界、主観の世界、わがままで、身勝手で作った世界」など色々な言葉で表現する「俗世間のヴェール」を透視し始めたことです。

つまり自我、主観、自分というものが無い世界。そう、その人は出世間の次元を疑似体験しているのです。もう、人間レベルを飛び出しているのです。

智慧の世界へ独りで入国

つまり、俗世間の人間として行動しているのではないのです。そうして、出世間の次元にどんどん馴染んで行くに従って今、自分が触れているこの世界は一体どんなものであるうかと、益々深く探求してみました。そしてそれが智慧の入口であり悟りに至る一直線の道で

あります。

未だかつて自分が見たこともない体験したこともない国に入る人がいるとしましょう。先ず、その人が一旦自分自身の足でその国へ入らなくてはいけないのです。幾らガイドさんがその国を案内しようとして旗を持って、空港の中で待っていても、先ず観光したいその人が自らの手で入国手続きを済まさなくてはならないのです。

だから実況中継というのはこの悟りの世界へ入るための入国手続きなんです。修行者が自分の力でこの国に足を踏み込んでこそ、初めて、指導者はこの国を案内することができますのですよ。仏陀の説かれた真理の世界の案内です。心の働き、物質の働き、それらの分析、因果法則、消滅の流れ、無常、実体の無いこと（無我）、等々の案内が出来ます。

自分自身で探求するので、全て証拠、証明に基づいて理解することが

できます。到達点である悟りに至るまで。まあ、そういうことだから皆様のパート（実況中継すること）しつかり頑張つてやつて見て下さい。

日常生活の中の修行について

それから、我々は実践会が終わったら、又、汚れやすい世界に戻つて生活しなくてはなりませんね。そうなると折角きれいになつたところが元に戻つてしまうのではないかと心配になるかもしれませぬ。でもその心配も要りませぬ。

この仏陀の教えを聞いた人たちは一人残らず損はして欲しくはない。お釈迦様の言葉を読んでみるとお釈迦様が常に大勢の人々の幸福を考えていたことが分かります。人々が苦しみを乗り越えることを期待

していたのです。

ですからたとえ僅かな時間でもこの実践をしたならばその分確実にその人のところが強くなるようになっていきます。

生涯にわたって無益な生き方をして欲しくはない。この社会の中に入って生きていく上では、より現実的に、明るく、合理的に、失敗少なく、落着いていて、堂々として、自己管理のできる人でいられることが可能なのです。

ですから「今の瞬間に気づく」実践を冥想会は終わってからも、日常生活の中でも時間の余裕が得られる度に実行して欲しいのです。でなければ、仏教を学んだことの意味が無いでしょう。

社会の中で生活をする人間がいつも簡単に感情に流されます。ついカッとなる。ついつい安楽な方向に流れてしまう。欲望に浸りたくなり

ます。これは人間にとってあたりまえのことです。人間だからこそ失敗しやすい。罪を犯しやすい。煩惱を抱えている。

しかしその時にこそ、この「気づき」

（ヴィパッサナー冥想）という

裏技を使って貪、瞋、痴を

突き破って行って欲しいのです。

怒ったら怒っただけでも悪い結果がでる。

欲張ったら欲張っただけ不幸になる、

決して幸せになる方向には行きません。

ですから途絶えることなくこの「常に自分自身に気付いている」という作業を続けていって下さい。

勿論この修行会場でやっているように超スローモーションではでき



ませんよね。

日常生活の場合は、余計なことは考えないで、欲の妄想に、怒りの妄想に、痴の妄想に（混乱に陥った状態・落ち着きが乱れた状態で発見出来る）振り回されることに瞬時に打ち勝って、淡々と自分のしている行動を確認して行けば良いのです。

「左足、右足、左足、右足、店に入る、カゴを取る、ネギを入れる、トーフを入れる。右足、左足、レジに進む、財布を取り出す、金を払う、袋に入れる、店を出る、左足、右足、左足、右足、自転車に乗る、信号機を見る、止まる、」等々。

子供と喋っていて怒りが湧いてきたら「怒り、怒り」と、心の中で3〜4回言ってみる。それでも止まらなければ、9〜10回でも言ってみる。

すると、怒りの感情がずっと自分の中から引いて行く。

すると、なんら、無益なトラブルも無く衝突もなく、落着いて相手とスムーズに会話することができる。相手の話も良く聞くことが出来る。そうするとお互いに気持が良いのですよ。物事も上手く運ぶのですね。

慈悲の冥想と読経

慈悲の冥想は朝目覚めた時、夜は寝付くまでと二回実践する方法があります。

昼休みの時も実践するなら一日三回と言うことになります。もし、仏壇の前で日々お経を上げる習慣があるならば、そのときは必ず慈悲の冥想した方が良いでしょう。規則に縛られたくないと思う方は別な方法で努力してください。それは暇が出る度にこころの中で慈悲の実践の文句を唱えることです。通勤するとき、散歩のとき、ここ

ろの落ち着きがなくなったとき頭の中で慈悲の言葉を回転させるのです。

皆様に紹介している慈悲の冥想の文句が「長過ぎ、唱えるに時間がかかる」と思うならば自分好みで短いバージョンを作ってください。

例えば一行目だけを取って、「私が幸せでありますように、私の親しい人々が幸せでありますように、生きとし生けるものが幸せでありますように」と三行にします。

嫌いな人々も入れて四行にすることも、五行にすることもできます。もう一つの方法は「生きとし生けるものが幸せでありますように」と言う一行だけ冥想の文句にすることです。頭の中でこの一行だけ何千万回も唱えてみるのです。常に鼻歌みたいに口ずさんでみるのも素晴らしい方法です。

するといつの間にか自分の変な癖も取れて行きますし、自分が嫌いな

あと思っている対象物も自然に無くなって行くのです。いわゆるこの世の中で自分に敵がいなくなるのです。一切の生命に対して差別感が消えてゆき、たとえゴキブリであろうとも

「幸せにがんばって生きて頂戴。」

という気持になるのです。

慈悲の輪は広げれば広げるほど

自分の心が豊になって

成長してゆくのです。

これこそが必勝の道です。



仏壇の前でお経を上げる習慣について少々付け加えたいことがあります。

テラワード仏教ではどのような経典をあげているのかと言うことです。

私たちは冥想に関する経典を自由に選んであげるので、そのなかでも在家も出家も必ず慈経をあげるので、パーリ語で残っている経典は仏陀の言葉として尊重している。「この経典は素晴らしくてこの経典はそうではない」などの思考は全くないのです。そのように思うこと自体が仏陀を誹謗中傷することだと、仏教徒としての失格だと思っ

ているのです。でも個人には好みがあり、理解しやすいものも理解しにくいものもあります。インパクト強くこころの響くものもそうでないものもあります。そういうわけで上げる経典を自由に選べられるのです。ひとつの

経典の一部だけ選んでもかまいません。自分に合った経典を唱えてみて下さい。

選べられるまでは、テラワード仏教の世界では子供から大人まで誰でも暗記して、読誦している「慈経」はいかがでしょうか。

このように実行してみれば毎日が大吉になることは確実です。では話は、この辺で終了します。

どうも有り難うございました。

Q & A

死を迎える方法

Q…仏教徒にとって理想的な死に様とは如何なるものでしょうか。

A…世の中で唯一確かな事柄。“それは、生命は必ず死ぬる”という事実です。この事実を認めることは仏教の根本にある哲学です。全ては無常であって常に生滅変化しているという事実に基づいてものとを観察すれば「生」があれば「死」があるということとは至って簡単な、明確な、当然な事実であることがわかります。

前の自分が亡くなって、今の自分が現れる。今の自分が亡くなって次の自分があらわれる。そうやって我々は母の胎内に発生した瞬間から成長し、変化し、老化し続けて行っているのです。

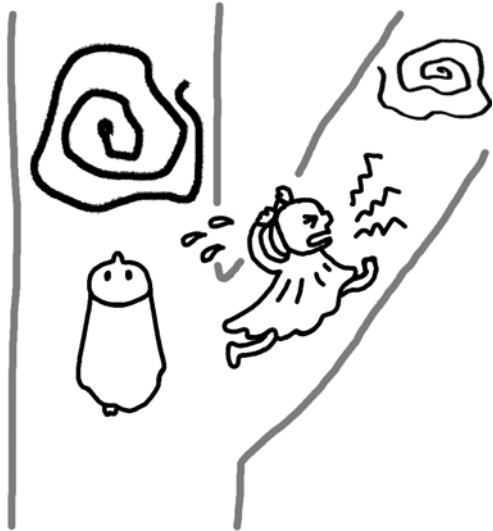
生きると言うことは瞬間瞬間死んで新しい生を造ることの連続でしょう。死はそういう流れの中の一つの出来事にしか過ぎません。ですから余り大袈裟にするほどのできごとではないのです。

生死の連続が今の瞬間にも我々の中に絶えず起きていくできごとです。

命と言うものは生・死・生・死・生…の鎖です。死の後生が現れなかった瞬間に対して皆が俗に言う「死」と言う言葉を使います。それは確実にくるものだと我々はここに刻んで置きます。「一瞬の風で消えてしまうローソクの焰の如く、水の上に描いた絵の如く、命は儂いものであり。石に刻んだ字の如く死は確實不動なものであります。」我々は冥想するのです。葺が必ず頭の上に土を載せて地上に現れるように、母の胎内から出てくる子供は死を頭に載せてこの地上に生まれてくるのです。それほど死は身近なものなのです。

一瞬先にあるのは死だと理解できる人こそが、この瞬間の自分の人生を、怒り、嫉妬、欲、怠け、などで一刻も無駄にするべきではないと覚めるのです。

これは実例ですけど、私の寺に近くに80歳くらいの老人が住んでいたのです。畑仕事も良くするし、説法も聞きに来るし、冥想も真面目にする。ある日その人が倒れたのです。周りの人はその人を病院に運ぼうとしたのですが、その人は「お坊さんと呼んで欲しい」と言って



聞かないのですね。周りの人々は理解できなかつたかも知れませんが、そのおじいさんにしてみれば「自分は今までの生き方に充分満足している、徳を積み、ヴィパッサナー修行をしており、よく生きてきた。もう何の心残りも無い。最後に世話になったお坊様にお礼を述べてこの世界を離れて行きたい。」という思いなんでしょうね。

私の母が乳癌で亡くなりました。随分と激痛が続き、見かねた家族は何とか薬でも使っても少しでも痛みを和らげてあげようと思いました。母は、薬で自分の意識が、少しでも薄らぐのを避けて、あえて苦しみを享受して亡くなりました。最後の瞬間まで「自己観察できる状態」を保とうとしたのです。

美しく消えるということは、そういうものなのです。仏教の真理がわかっている人にとって、死は恐れるものでも避けるも

のでもありません。最後の最後の瞬間まで、落着いて自分の為すべきことを成し遂げて行くのです。

怒り、憎しみ、不満のところで死んでしまったら、どんな恐ろしいところ生まれ変わるかわかりませんよ。常に慈しみの気持を保っていてれば、ほとんど梵天に生まれ変わるはずですよ。それほど、慈しみに生きていることは我々にとつてとても安全な生き方です。

お釈迦様は言われます。「服に火がついた人がその火を消すことに必死になるように、瞬間も怠ることなく、慈しみをもって心清らかに過ごしなさい。」と。(服についた火の例えは生まれてきたものに死の火が必ず待っているという意味です。)

食事論

Q…食事の時、神に感謝してとか、食べ物に感謝してとか言われて育つてきましたが…。

A…仏教では「食べる」という行為を全く重視していません。身体は生命を維持する為の単なる道具で永く使えば使うほど段々古くなつてやがてボロボロになり、壊れていくのが当たり前です。食べ物はその道具を支える為の一つの手段にしか過ぎません。

食べ物を入れる行為は常に故障して行く身体に修理するための部品を入れることです。修理に使えるものであれば入れるものは何でも良いのです。

この単純な真理さえも人々がわかってないようですね。身体の故障

の度合いを知らない。物質を入れまくる。故障の修理に部品を入れることが娯楽だと勘違いもしている。ですから自分に気に入っている部品を多めに入れる。故障が直るのではなく別なところが故障することになる。

感謝の相手

食べることが娯楽だと思っている人々の「食事の時の感謝」は認めたくないのです。それは愚か者の行為です。

普通に考えると故障して行く身体に適切な部品が手に入ることがありがたいものです。この気持での感謝は認めます。

居るのか居ないのかわからない、見たことも触れた事もない、何の証拠も無い「神様」に感謝するより、今日の前にある食べ物を手に入れ

る為一所懸命働いて下さったお父様、それを食べやすいように家族の健康になるようにと調理して下さったお母様に感謝した方が、よっぽど理に適っていると思いませんか。

感謝の意味

食べ物に感謝するという事は、それらが無駄にせず、大切に扱うという意味もありますね。例えば、食べる時はこれ以上噛み切れないと思うほど良く噛む。そうすると脳が自動的に満足感信号を出してくれる。そうすると食べ物の味もよく実感できるし、食べ過ぎにもならない、食べ物も無駄にならない。消化する時間が充分有るから胃にも負担にならない。体にとってもバランス良く栄養が行き渡って軽快で動き易

い。（実はお腹が空いている時の方が、脳が活性化して凄く頭が冴えてくるのです。）

食べることの痴と知

ところで人間の食べるという行為はどのようなものでしょうか。「生」に対して、ものすごい執着を持って無分別に食いまくっていることになっっているのではないかと思えます。

いつでも若さを保ちたい、病気にはなりたくない、強くなりたい、美しくなりたい、長生きしたいなどの目的で食べている。又、食事は娯楽だと思って身体に適した食べ物を選ぶのではなく楽しみを作り出すものを選ぶのです。また、ストレス解消に食べるひともいる。怒りを抑えるために食べる人もいる。退屈を乗り越えるために食べる人も

いる。このような人々が食べるために生きているのです。

でも、生きることには目的がありません。生きて老いて死ぬのです。食べるために生きる人が愚か者ですが、生きているから食べる人の行為も大した価値あるものでもないのです。

仏教の立場から申し上げると、人間は生きるべきではなく、「解脱するべき」なんですよ。ですから、食べる為に生きているのではなくて、生きているからやむを得ず食べているのです。生きている間でなければ、修行して解脱に至ることが出来ませんからね。修行が出来るという条件の中でのみ生きること、食べることも有意義になるのです。

ヴィパッサナー冥想

VIPASSANA BHAVANA

人格完成を目指す人の心構え

発行日 2013年1月19日

著者 アルボムツレ・スマナサーラ長老

発行 マーヤーデーヴィー精舎

本の説明

2001年5月1～6日、丹後四辻の宝泉寺でスマナサーラ長老ご指導の宿泊仏教実践会が行われ、6回の貴重なご説法を出版する計画がありました。が中断。その最終日の分を、当時長老ご自身から直接添削を戴いたデータファイルがあり、今回マザーデーヴィー精舎の新年祝福法要記念冊子としました。

私たち仏教徒はどのように日々を生きるものかと教わることで、大きな大変重要なお話です。その内容に相応しくない急拵えの簡単なプリント冊子、雑なレイアウトは宝泉寺の責任であり、何卒ご寛恕願います。裏表紙、新年祝福法要の聖水ラベル制作は、根笹秀昭さん。表紙とカットは笛岡法子です。

平成25年
新年祝福法要



聖水

マーヤーデーヴィー精舎

佛曆2556年(2013年)1月19日

「清いところは幸福の泉」

こころは捉え難い。こころは迅速です。
こころは欲するままに飛び回る。
このこころを制御することは誠に善いことです。
よく制御されたこころは、安楽をもたらす。

ダンマバダ35偈