

## 一日瞑想会の講話

一日瞑想会の終りがやってきました。この一日瞑想会の目的は何か、ということをよく理解しなさい。この瞑想会は、みなさんが毎朝、毎晩の瞑想を続ける気持ちを起こさせ、励ますためのものです。

理由が何であれ、日々の瞑想を欠かし始めたなら、すべてを失い始めたことになります。なぜなら、この瞑想から実際に受ける恩恵は、毎日瞑想することで得られるからです。この一日瞑想会は、みなさんが朝晩の瞑想を続けられるよう、励みを与え、その意志を強めてくれます。

よいヴィパッサナーの瞑想者、真剣なヴィパッサナーの瞑想者は、次のことを理解し始めます。毎日、二度、三度の食事は欠かせない。それは、体を強く健康に保つために必要である。それと同様に、心にも毎朝、毎晩、栄養のある食べ物を与える必要があるということです。そしてヴィパッサナーがその食べ物なのです。それを欠かすことはできません。体と同じくらい、心もまた、強く健康にしなければなりません。

体を強く健康にするために、アーサナやプラーナーヤーマ、ジョギングなどの運動をします。これは大切なことです。よいことです。心を強く健康に保つために、心の運動をすることは、それと同じくらい大切なことです。毎朝、毎晩、ヴィパッサナー瞑想をすることで、とても健全な心の運動をしていることになります。

ヴィパッサナーの瞑想者は次のような真実に気づき始めます。「理由が何であれ、自分の体が、あるいは自分の服が汚れたとき、すぐさまそれを洗うだろう。汚れたままでいることなどできない。しかし、自分の心が汚れたときには、それをきれいにすることを忘れてしまう。そうして、その汚れはどんどん増え、私をもっともっとみじめにするのだ」ヴィパッサナー瞑想者には、このことがよくわかるようになります。

その日一日の間に、生みだし、蓄積した汚れは、すぐその夜に洗い流さなければなりません。そして夜の間に蓄積した汚れもまた、翌朝、洗い流さなければなりません。ヴィパッサナーを一日二回行なうことで、心を洗い、掃除することは、みなさんを健康に保つためにとても大切なことです。

幾度も言っていることですが、ヴィパッサナーを実践するとき、それを正しく行うように努めなさい。ヴィパッサナーは心の平静を培うものだとはよく理解しなさい。ヴィパッサナーは、体にあるとても快い感覚を追い求めるものではありません。さまざまな種類のサンカーラが蓄積していることで、快い感覚、不快な感覚、中間的な感覚というさまざまな感覚を経

験します。また、ほかの理由によっても、そうした感覚を経験します。ヴィパッサナーとは、どんな感覚を経験しても平静を保ち続けるよう、心を訓練することです。現れる感覚はすべて永遠に続かないことを理解し続けなさい。快い感覚も、不快な感覚も中間的な感覚も、どれも永久には続きません。遅かれ早かれ、それらは消えていきます。ですから、それらに執着してはなりません。

日常生活を送る中には、必ず浮き沈みがあります。望ましいことが起こるでしょうし、望ましくないことも起こるでしょう。そして心の古くからの癖によって、望ましいことが起こると、つまり起きて欲しかったことが起こると、とても幸せを感じます。幸せになることは決して悪くありません。問題は、その快い状況に執着をもち始めることです。執着を生み出すや否や、心はバランスを失い、真の安らぎと調和を失います。それだけではありません。その快い状況は永遠には続きません。それが消え去るとき、みなさんはとてもがっかりし、おおいに嘆きます。自分をみじめにするのです。

体の感覚についても同じことがいえます。快い感覚が現れ、それに執着すると、必ずみじめになります。自分をどんどん不幸にするのです。しかし、もし平静であり続けるなら、心の古い癖である渴望と嫌悪から抜けだすことになります。新しいサンカーラを生み出さないことで、古いサンカーラから自分を解放しているのです。

ヴィパッサナーとは何か、正しく理解しなさい。生徒が私のところへ来てこう言います。「先生、昨日まで、私の瞑想はとても素晴らしかったのです。体に自由な流れを、とても微細なバイブレーションを感じていました。とても素晴らしかったのです。でも今、それがなくなりました。私の瞑想は大きく後退したのです。進歩していないのです」このような生徒に対して、私は笑うべきか泣くべきかわかりません。この生徒はヴィパッサナーを理解していません。私は幾度も繰り返し、こう教えています。このような快い感覚に対して執着を抱くなら、自分にとって困難を作り出しています。ヴィパッサナーを行っていないことになります。不幸から抜け出していません。自分の不幸を増やしているのです、と。このことを理解するなら、きっと進歩できるでしょう。そしてヴィパッサナーが、ダンマがもたらすことのできる一番の恩恵を受けるでしょう。

みなさんがダンマを守るとき、ダンマがみなさんを守り始めるようになることが、ヴィパッサナーを実践するとわかるようになります。 *Dhammo have rakkhati dhammacārī.*

ダンマの生活を送るということは、心の平静を保つということです。心に渴望や嫌悪、あるいはそのほかの汚れを生みだした瞬間、みなさんはダンマを失います。ダンマを守らなか

ったことになります。それではダンマがみなさんを守ってくれることを期待できません。ダンマがみなさんを守るとき、みなさんは自分の内に大きな安らぎや調和、幸福を感じ始めます。ダンマを守らなければ、みなさんはそれを失います。

そして、自分の内にダンマを守るとき、みなさんは心の平静を保ちます。もう渴望も嫌悪も生み出しません。自分の内にダンマを守ると、ダンマがみなさんの安らぎ、調和、幸福を守り始めます。自然の法はこのように働きます。

この自然の法を理解しなさい。ヴィパッサナーの目的は、自分の心の癖を変えるということだけです。ダンマの守りを得るために、自分の内にダンマを守る方法を学びなさい。

ヴィパッサナーを実践するとき、それがどんな宗教とも関わりをもたないことを理解しなさい。ヴィパッサナーは宗教とはかけ離れたものです。それは、いかなる種類の哲学思想からもかけ離れたものです。またあらゆる種類の儀式や儀礼、式典ともかけ離れたものです。ヴィパッサナーは生きる方法、行動の規範です。心の内に安らぎと調和を保って生きる方法、ほかの人びとに対して、安らぎと調和のみを生み出す方法です。

ヴィパッサナーを宗教にしないよう気をつけなさい。さもなければ、ヴィパッサナーの本質は失われてしまいます。宗教や宗派は、対象がその宗教や宗派のメンバーに限られます。しかしダンマはすべての人びとに属します。それはすべての人びとのものです。ダンマは普遍的なものです。ダンマのこの普遍性を保ちなさい。自分の行ないによって、ダンマを宗教や宗派にしないよう注意しなさい。それを純粋なまま保ちなさい。

ブッダに帰依するとき、ブッダの質に帰依していることを理解しなさい。ゴータマに帰依するものではありません。ブッダに帰依するのです。そしてブッダに帰依することで「自分が困難に陥ったとき、ブッダが雲の上から現れ自分を助けに来てくれる。奇跡を起こしてくれる」などと考えるはなりません。奇跡など起こりません。みなさんはボディ、悟りに帰依しているのです。私たちはみな、悟りの種を持っています。みなさんはこの種を育てているのです。そしてこの悟りの種が育つと、それがみなさんを守り保護してくれます。このことを理解するのは大切なことです。

ダンマに帰依するとき、ある宗教に帰依しているわけではありません。シーラ (*sīla*)、サマーディ (*samādhi*)、パンニャ (*pañña*) という普遍的なダンマに帰依しているのです。これがみなさんを守ってくれます。

そしてサンガに帰依するとき、これがある宗教のサンガではないことを理解しなさい。心を浄化し、シーラ、サマーディ、パンニャにおいて確立した人は誰でも、高貴な人、聖人と

なります。これがサンガです。このような人を見ることで、私たちは励みを得ます。私たちはこのような人びとから、そしてこの人たちのよいバイブレーションから大きな助けを得ます。このような目的で、私たちはサンガに帰依するのです。宗派主義はありません。これを普遍的なまま保ちなさい。みなさん自身のため、そして人類すべてのためになることです。

なぜヴィパッサナーを実践しているのか理解し続けなさい。そしてヴィパッサナーを実践するとき、目に見えない力がみなさんを助け続けることを理解しなさい。サンマーデーヴァ (*sammā-deva*) がみなさんを助けるために、そばにいます。

ではどのようにして、サンマーデーヴァがみなさんを助けてくれるのでしょうか。よいバイブレーション、つまり平静のバイブレーション、安らぎや調和、純粹さのバイブレーションを生み出すとき、みなさんは同じバイブレーションを生みだしている、宇宙全域の目に見える、また目に見えないすべての生きものと調和します。そして、それらのバイブレーションから助けを得るのです。みなさんはダンマにおいて自分を強めます。

反対に、もし怒りや憎しみ、悪意といった汚れや否定を生みだし続けるなら、このような汚れ、このような否定を生みだしている、世界中の目に見える、また目に見えないすべての生きもののバイブレーションと調和することになります。そのようなバイブレーションがみなさんの否定的なバイブレーションを強め、みなさんは自分を害します。

このように、宇宙のすべてがみなさんの助けとなってくれるのです。自分の恩恵のために、その助けを受けられる能力を持ちなさい。

ヴィパッサナーを修行するとき、自分が自分の主(あるじ)であるという自然の法を理解し続けなさい。ほかの者たちはすべて、みなさんが自分の心を統御する力を培ったとき、その助けとなってくれるだけです。 *Attāhi attano nātho*. みなさんが、この瞬間の主です。過去に蓄積した汚れは、それがどんなものであっても、不快な状況をもたらします。しかし、みなさんがこの瞬間の主であるなら、どんな困難にも笑顔で向かいます。それを増やさせません。もしみなさんがこの瞬間の主でなければ、その汚れを蓄積したときに反応したのと同じように反応し始めます。そしてこの不幸を増やすことになります。自然の法とはこのようなものです。

ですから、自分の心を統御する力、この瞬間を統御する力を育みなさい。そうすることで、みなさんは自分の未来の主となります。 *Attāhi attanogati*. よい未来であれ、悪い未来であれ、自分で自分の未来を作るのです。みなさんがみなさん自身の主なのです。そしてヴィパッサナーの技のすべては「自分が主(あるじ)であること」を理解することです。

これはプライドやエゴを生み出すためのものではありません。ただ次のような真実を理解することなのです。「自分が主であり、不幸から抜け出すためには、自分を統御する力を培わなければならない。数え切れない過去の生において、自分は不幸の中を流れ、転げ回ってきた。今、自分が人間として生を得たのは何と幸運なことだろう。そして純粋なダンマに出会えたことは何と幸運なことだろう。そしてそれを実践し始めたのは何と幸運なことだろう。不幸はもう十分味わった。これから先は、もう不幸を生み出すことをやめよう。この不幸から抜け出さなければならない。未来を変えなければならない。そして未来を変えるためには、現在を変えなければならない」

ヴィパッサナーは現在を統御する力を培うことです。このことを理解しなさい。この一日瞑想会から励みを得なさい。そして自分自身の不幸から抜け出るため、働きなさい。自分のため、自分の恩恵のため、そして他の多くのものたちのため、恩恵のために。

みなさんすべてがダンマの最上の果実、ダンマの最上の果実を味わいますように。

***Bhavatu sabba mangala***