



# サヤレー法話

—集中と出離—



ディーパンカラ・サヤレー

2011年12月30日



菩提樹文庫



## 集中と出離

今日は、集中（Concentration）と出離（Renunciation）についてお話ししたいと思います。最初の日には、戒と定と智慧、この三つがたいへん重要であるというお話をしました。在家の人にとっては五戒や八戒を守ることが大事で、比丘にとっては、さらにもっとたくさんの戒が定められています。

ブッダが在家の人たちに五戒として勧めたのは、言葉、身体を使っての行為をいかにコントロールするかについてです。まず私たちは、言葉と行動をしっかりと自分でコントロールし、整えることによって、善き人になることができます。

このリトリートでは八戒を授けられて守っていますので、私たちは言葉においても、正しい言葉を制御する「正語」として、ここでは沈黙行をしています。また行いにおいても、歩行禅として、いつも気付きを持っており、坐禅も良い行いをしていることになるので、修行者の方々は善い人間を目指している、ということになると思います。

善い人間になるには、心をコントロールしなくてはなりません。今瞑想の対象にしているのは呼吸です。呼吸も大きな意味では一つの「ダンマ」です。ダンマには「真理」という意味と、この世界の現象という意味もありますので、呼吸も一つのダンマです。そこにおいて善い行いをするように努めています。ここでは思い、思考をコントロールしなくてはなりません。

集中をいかに高めるか。呼吸を対象としていますが、そのときに、前に説明したように「五蓋（ごがい）」（註<sup>i</sup>）が邪魔をします。眠気、妄想などが入り込んできますので、それらをいかにして手放していくかということが問題です。五蓋が入ってくると、どうしても心は動揺し、安定しない。そして心が平安でなくなるために、この五つの障害が来たらそれらを手放して行くことが大切です。

五蓋がやってきた心は、非常に荒々しくなり、制御が難しくなります。すると、集中がなかなかできなくなり、危険な状態になります。気付きの力が弱くなり、コントロールがますますできなくなってしまいます。

自分の心をうまく制御できてはじめて、集中も上手に達成することができます。皆さんはどうですか。今朝、坐禅しているのを見たら、みなさんがとても眠くて、こっくりこっくりやっているのを見てしまいました。明日もチェックします。通訳の方も眠いようですし（笑い）。寝ている人はびしびし叩きますよ。そんなに時間がありませんから。実質的に五日しかないですからね。叩いてもよろしいですか。

いかにして心をコントロールするか。20分、30分コントロールできれば、心が幸福

な状態になり、安定して、集中しやすくなります。

そのとき、瞑想の対象を好きになることが大切です。もし、皆さんが対象を好きになり、愛することができれば、対象はとても美しくなります。そのことで集中が大変容易になり、対象を観ることも簡単になります。これができないと退屈になり、うまく観ることもできません。

呼吸を観るというのは、世話をするようなもので、赤ちゃんの世話を似ています。赤ちゃんが好きなら一生懸命世話をするように、呼吸も好きになることが大切です。たとえば、赤ちゃんが泣いていたら歌を歌ってなだめ、心を落ち着かせるように、呼吸の瞑想でも自分の心を静かに落ち着かせて観察することが大切です。

### 心に生じる六つの対象

私たちの心は主に六つの対象を追いかけて行きます。最初の三つは欲望 (lobha)、怒り (dosa)、そして迷妄 (moha) です。あとの三つはその逆で、無欲、怒りのない心 (無瞋)、つまり慈しみの心、そして無知のない、智慧の心です。

最初の欲望、これは執着です。「何かをつかんでいる」ということで、何かしたいこと、欲しいものがあると、絶えずそれをつかんでそれがどんどんふくらみ、妄想になります。

執着と言いましたが、仕事に対して執着があると心配事が浮かんできます。家族に対する執着が大きいと、それに対する心配事が浮かんでどんどん大きくなります。詳しくみていくと心のプロセスには非常に細かいことが起こっているのですが、ここでは大まかにつかんでいけば良く、食欲があると、集中することができないし、悪いカルマを作ってしまうことを理解してください。

欲望が浮かんだら、ぱっと切れれば良いのです。皆さんそれを切ることができますか？

(参加者：「難しいです」)

それをするように努めてください。やっていると簡単にできるようになってきます。今は難しくてもリトリートが終わったら簡単になると思います。よろしいですか。

欲望、執着は、怒りのひとつの原因になり、欲望があるために怒りが起こります。自分の過去の記憶が瞑想中に浮かんで怒りを生みます。怒りは欲よりさらに危険です。欲は、ある程度制御できますが、怒りはなかなか難しいのです。怒りの心が起こると言葉や行動をなかなかコントロールできなくなります。そのため、私たちは瞑想して心を平和で静かにしなくてはなりません。

欲や怒りによって、無知で迷いのある、智慧のない心は、心にカバーをしているようなものです。心は不透明になり、純粋な心に蓋をしているような状態になります。無知で迷いのある心は眠気とも結びついていて、いつも眠くなり、集中できなくなります。

瞑想中は呼吸を対象とするのが一番のことですから、「瞑想が終わったら慈善や人助けなどの善いことをしたい」などという考えが浮かぶことがあります。それらも邪魔な考えとして遠ざけるようにしなければなりません。

六つの対象のうち貪瞋痴（とんじんち）は良くないとわかっていても、無欲、智慧、慈悲なども、呼吸とは違うので邪魔になってしまいます。慈悲の念や、智慧として心や体の現象についての思いがひらめいても、それは次の段階のことなので、今は呼吸に集中しなくてはなりません。

呼吸だけが一つの対象ですので、呼吸に集中することによって、20分、30分集中していれば明るい、ボーッとした光が見えてくるようになります。そのぼんやりした、心の中に現れる光を「ニミッタ」と呼んでいます。これは人によって容易に現れる人と、なかなか現れない人がいますが、あまり気にしないでください。

呼吸を観ているときに、あまり心地よくない感覚が起こることがあります。呼吸が速すぎたり短すぎたりすると、心臓の動きが速くなったりして、不愉快な感覚が出てくる場合があります。そのときは呼吸をゆるやかに、長めに、自然な呼吸をするように努めてください。

逆に、短く速くではなく、長くてゆったりした呼吸をしていると、ゆっくりすぎて呼吸に従って吐いたときに（意識が）外へ出て行ったり入ったりして、呼吸とは違う、鼻先の領域から離れてしまうと違う瞑想になります。

また、呼吸が長すぎると静かな感覚が生じて、それをずっと追いかけていると「ババンガ (bhavanga : 有分心)」という、快いが気付きがない、睡眠とは違う、無意識のような状態に陥ってしまうことがあります。快い、静かな感覚になってきたら注意が必要で、気付きの力で呼吸をはっきり観るようにしてください。呼吸を見逃さないようにすることが大切です。

呼吸はかすかなものであるため、たまにどこにいったか分からなくなり、呼吸を見失ってしまうことがあります。その時はそのうち見つかるだろうとずっと待っているとなかなか見つからず、妄想が入り込んでくることがあるので、意識してゆっくりと呼吸するとまた見えてきます。

## ニミッタという光

呼吸が静かになって、心のバランスが取れてくると快適な感覚になり、それを続けていると明るい光が見えてきます。この明るい光（ニミッタ）には三段階あります。よく勘違いするのですが、光は外から来ると思ってしまうことです。内側から来る光なので、

外から来ると思って目を開けてしまうとそこで消えてしまいます。

光が見えた場合、どんな色であっても、光を意識せず鼻のところで呼吸に意識を集中し続けると、もっとはっきり見えてくるようになります。

第一段階のニミッタは、オレンジ、黄色など、人によっていろいろな色が見えてきます。色については人によるものなのでかまいません。さらに呼吸に集中を続けると色が白っぽくなります。これが第二段階のニミッタです。

その次になると、白い光が鼻先に近づいてきます。まだ安定せず動いている状態になります。このまだ安定していないニミッタに集中してしまうと、ニミッタが広がってしまいます。身体全体にかぶさるようになって光が拡散するようになると、それも快い感覚です。

そのように光が身体全体を覆って快い感覚になると、それをジャーナ(禅定)という先生もいますが、それは本来のジャーナとは少し違います。まだ光が安定していないのに光に集中すると、光が散ってしまい、そのときの心は光と言うより空間に向いていますので、心地よさからそれを禅定と間違えてしまうことがあります。まだ禅定ではありません。

白い光が現れ、さらに呼吸に集中を続けるとだんだん透明になります。そのとき、たとえば光を透明にしようとして意識的にやると、呼吸が速くなってしまったり、心が安定しなくなってしまう。透明になった段階で、力が入ってしまうと心が焦ってしまい、平和な感覚がなくなります。そうすると、なかなか透明になりません。

ですから、この段階では待つことが重要です。何かをしてやろうというのではなく、ただ待っているとだんだん透明になり、ダイヤモンドやガラスのようになります。それまで待つことが大切です。

ニミッタが鼻先にきて、落ち着いて止まってもすぐにはそちらに集中せず、5分から10分待ってから集中します。鼻先でしっかりと安定したら呼吸は手放して、ニミッタに5分から10分集中します。ニミッタに集中してしばらくすると、身体の下がなくなるような感覚になります。アーナパーナの禅定とは、このようにニミッタがはっきりと、安定して、心がニミッタに集中して、1時間でも2時間でも留まっていられる状態です。

そのように禅定に入ることができれば、五禅支が現れます。

五禅支の第一の要素は **Vittaka** ニミッタを知る働きをします。

二番目は、**Vicâra** 心を支える。尋はニミッタを知り、方向付ける要素ですが、ニミッタを維持していく、心を向け続ける、支える心です。

三番目は、**Pîti** 喜びの心。

四番目は、**Sukkhâ** 楽。落ち着いた静かな心。

五番目は、ekaggatâ 一境性。心が一つの対象に留まり、結びついているものです。禅定に入っているときはこの五つの要素をずっと感じることができます。これが第一禅定です。まずは、第一禅定に入るようにしてください。禅定に入ると心は幸福で、欲、怒り、無知（とんじんち）がなくなり、非常に幸せな感覚で、コントロールできていることになります。

禅定を得た人は心をコントロールできて、ヴィパッサナー、つまり心と身体 of 現象をしっかりと観ることができ、聖者になることができます。そして自分の心、身体、行いをしっかりとコントロールできるようになります。ですから禅定が大切なのです。

集中することはこのように大切なものなので、ブッダは 40 の瞑想方法を教えてくださいました。一時間、禅定に入ることができれば、何十億ものよいカルマをつくってることになります。なぜなら、禅定に入っていると善の心が生じているからです。善いカルマというのは非常に大事なことです。これによって私たちは、現在、さらに未来の危険を防ぐことができ、同時に阿羅漢になるまでの行いを助けてもらえます。

人生には悪いことも良いこともあります、どちらかという悪い方に心が付いて行きがちです。なぜかという、このように瞑想会に来るのは非常に苦痛なのです。それが事実ではないですか？朝早く起きなくてはいけないし、寒いし、お腹はすくし、座っているとあちこち痛い。非常に苦痛ですが、それがいつか幸福をもたらすことになります。困難と思っても、努力を続けることによって、後で良かったなと思うことになります。

出離という言葉がありますが、言ってみればこの七日間は、小さな出離、出家です。今のみなさんには、家族もなく、銀行口座もありません。お金があっても使い道がありません。世俗のことをすっかり離れています。ここでは瞑想の実践をしています。

自分の心を観て、いつも家のことや銀行口座、仕事のことが心配だったり、頭に浮かんでくるかどうか観てください。もしそうなら、まだ出家をしていないことになります。ブッダの時代の話をしてしましよう。

### 菩薩と友人ソーナカの話

ブッダが祇園精舎に滞在していたときのお話です。ある日、ブッダは出家の功德について話しました。ブッダが前世で菩薩であったとき、ラジャーガーハに生まれました。そのときも王子として生まれました。そのとき、宰相であった人にも同じ日に子供が生まれました。二人は一緒に育てられ、大きくなって大学に行き、卒業して故郷に戻ってきました。二人は主に王宮に住んでいて、人々の暮らしを良く知らなかったの、それを知ろうとしていろいろな場所を訪ねていきました。

ある日、ある村に行きました。村人たちは二人を昼ご飯に招待しました。菩薩は王子

として白い座布団を用意され、宰相の子は赤い座布団を用意されました。赤い座布団を宰相の息子が見たとき、彼は大変賢かったので、ひらめいたのが「菩薩はその日に王になり、自分は將軍になるだろう」という予見でした。

昼食が終わって、二人はあたりの庭の木陰で休憩していました。二人が休んでいたのはバラナシ国で、国王が7日前に亡くなり、王には子供がいなかったので、跡継ぎを決める会議をしていました。バラナシ国では馬車を出して王になる人を探しているところで、そこで木の下で休んでいた二人を見つけました。馬車はそこで止まりました。

そのとき菩薩は、大きな石の上に寝ていました。宰相の子ソーナカは、馬車が来て予見が事実になるのを見ていました。しかも自分を將軍にするだろうと思っていましたが、自分にはそのつもりがなかったので、逃げて身をかくしてしまいました。バラナシ国の宰相たちが来て、菩薩に王になるように要請し、菩薩はそれを受けて王になりました。菩薩は王になってから四十年もの間、友のことをすっかり忘れていました。

ソーナカは、菩薩が王になって去った後、同じ日に隠れていたところから戻ってきて、菩薩が寝ていた石の上に座りました。石の上に座っていると、目の前に沙羅双樹の木がありました。乾期でしたので、葉がすべて落ちていました。それを見て、「この木が葉を落としているように、いずれ私も年老い、病になって死んでいくのだ」と熟慮しました。

木の葉が枯れて全部落ちてしまうのを見たことがあるでしょう。枯れ葉が落ちているのを見て、どんなふうに思いますか？何か、心で思うことがないですか？

参加者：「寂しい」

寂しいですか。それもありますが、そのときソーナカが想いに耽って、深く想ったことは、この世は無常であり、この世にあるものはいずれ消えてなくなってしまうということでした。そのようにして、自分自身についても深く考えてみてください。では、どのようにしたら良いのでしょうか。

自分を見るとき、肌も四十歳、五十歳を過ぎると、もう若くないので、変わってきます。まず髪の毛の色が変わりますね。現在では、髪を染める技術があるので、なかなか変化を見るのも難しいかも知れませんが、なぜ髪を染めたがるのでしょうか？

誰もが、自分が年をとったのを見せたくないからですね。それが事実ではないでしょうか。いつまでも、若くありたいと思っています。そうではないですか。それは、可能でしょうか？

参加者：「不可能です」

それは不可能で、どうしても自然の法則に従って、年を取ってしまいます。年を取って行くことはどうしても避けられません。年を取ると膝が痛い、背中が

痛いなど、あちこち痛み出します。髪の色は変えられますが、膝や背中への痛みは変わることなく続きます。サヤレーも膝の痛みなどが続いているので、自分が年を取って行くと感じます。

また、私たちは病気になってしまいます。病気には二種類あります。身体の病気と、心の病気です。ブッダは、身体は病気であっても、心は病気ではないと話しました…。

この話をすると一晩かかってしまうので、元に戻しましょう。ソーナカは非常に短い間思ったのですが、わたしたちは長い間考えてしまいますね。

ソーナカは、自然の法則で年を取ること、無常であることを深く思ったので、独覚仏(Pacceka Buddha)になりました。それ以降はもう生まれることはなく、すべての苦しみから解放されました。そして、ヒマラヤのナナモーという洞窟で40年間暮らしました。40年後、菩薩である王は友のことを思い出し、「ソーナカはどうしているだろう」と思いました。王はソーナカに会いたくなりました。しかし、誰も消息を知るものはいませんでした。

誰も分らないので、王はある歌を作りました。その歌は、「私には仲の良い友がいた。若い頃、二人はいつも一緒だった。友はどこに行ってしまったのだろう。友の消息を知っていたら、金塊を100個あげよう。居場所を教えてくれたら、1000の金塊をあげよう」というものでした。この歌はとても流行って、その国の村々で誰もが歌う歌になりました。

10年後、洞窟にいた独覚仏ソーナカがこの歌を耳にし、「友が私を探している。ダンマ(法)を話して分かち合おう」と思いました。ソーナカは神通力で王宮に飛んで行きました。そして大きな樹の下で瞑想していました。そのとき、ひとりの子供が例の歌を歌っていました。その子供に、ソーナカは「君はこの歌の意味を知っているかい。この歌の答え、探している人は見つかったのかい？」と聞きました。子供は「まだ見つかってないよ」と答えました。

ソーナカは、「ではこれから王宮に行って、『ぼくはこの歌の人を知ってるよ』と言いなさい。そうすれば、金がいっぱいもらえるよ」と言って、王宮に送り出しました。王は話を聞くとすぐ、庭に飛んできました。

王は木の下に座っていたソーナカに会うと言いました。「友よ、従う者もなく、たった独りで、何も持っていない。なんと貧しくなってしまったのか」。そしてさらに、「私の庭に来て休養してはどうか。眠っていつてはどうか」。

独覚仏は、王に所有物が多く、それらにとっても執着していることに気付きました。そこで、「自分は王宮だろうとどこだろうと、どこにいても平和な気持ちでいられます」と言いました。「たとえば家があったり、周りに従者やいろいろないたら、いつも心配し



なくてはいけないけれど、そのようなことがないからです。王様は心配の種がたくさんあるのではないですか」。

それは本当ではないでしょうか。奥さんが一人いても、いつも心配が尽きないわけですから、二人、三人といたらどうでしょうね。まあ、独身でいると心配の種があまりなくてとても良いのです。どうでしょう。独身でいると心配ごとは少ないですが、四十も過ぎると危険なことが出てきます（笑い）。なぜだと思えますか？

それまではよくても40、50を過ぎると、憂鬱になってきます。お金がたくさんあっても、人生はそれほど安全ではないなどと思ったりします。それで誰かを見つけようとします。ですから良い友達を持っていることが大切です。信じてことができ、いつも話すことができる友達がいるのは大切に、良いことです。そうでないと、心配が増えてしまいます。

それに独身者は、往々にして慈悲の心が少なく、自分のことばかり考えがちなのではないでしょうか（笑い）。どうでしょう。わたしも独身ですが。なぜなら、自分を防御しようと思うからです。良い友達がいれば、自分たちの感情や感覚を慈悲の念をもって共有できるので良いと思います。独身の人とはとくに、もっと瞑想することが必要ですね。ダンマが最良の友ですから。ダンマは永遠に若いですしね。

ジャーナ（禅定）に入っている時は、いつも幸福で、リラックスして、力強い心になります。ですからダンマは永遠に若いのです。ただダンマだけが永遠であり、常にあるものです。なぜなら、ブッダが亡くなれば次に現れたブッダへと引き続いて教えられていくものだからです。

### 象に乗って河を下った鷲の話

話を戻しましょう。独覚仏は王様に執着があるのを見て、一つの話をしました。インドにはガンジス河があります。あるとき鷲が、河の中に象の死体があるのを見ました。鷲は、象が浮かんでいるのを見て、これはラッキーだ、とうれしくなりました。船でも見つけて休もうと思っていたので、象に乗って河を下っていこうと思いました。象は食料にもなるので、なお良いではないかと思いました。そこで象に止まり、象を食料にしたり、河の水を飲んだりしながら旅を続けました。

数日後、鷲はもといた森に戻る気はなくなり、そのまま流れに従っていこうと思いました。象はゆっくり、ゆっくり流れて海に達しました。海にたどり着くと象は骨だけになっていて、食料は尽きてしまいました。執着によって、鷲は森に戻れず、海まで流されて行ったのです。

海まで行って、食料がなくなり、元いた森に戻ろうとしても、その森がどこにあるの

かまったく分からなくなっていました。鷲は森を探して飛び立ち、上がっては降りるを繰り返しているうちに、疲れてついに死んでしまいました。海で死んだ鷲の死体に、魚やワニが群がって食べてしまいました。

独覚仏は、王に向かって言いました。「この話のように執着を毎日続けていると、執着によって結局は死に、執着だけが残って、ずっと付いて来ることになります」。独覚仏は、王が自分の話を聞いてくれても、くれなくても、どちらでも良いと言って、洞窟に戻っていきました。

独覚仏が去った後、菩薩である王も波羅密を積んでいましたので話をすぐに理解し、「友が言ったことは本当だ、いつの日か、私は執着を抱えたまま年を取って死ぬ」と思い、それを非常に恐れて、王宮に戻る気がなくなり出家しました。自分の王宮や地位を息子に譲り、出家した王は森に入って修行を始めました。

このように、今の物語を深く考えてみると、私たちは毎日忙しく暮らして、お金などへのいろいろな執着を持っていますが、欲望に従って生活してもキリがなく、追いかけているうちに人生が終わってしまいます。いつ、満足することがあるでしょうか。満足できることはあるのでしょうか。目標はどこまででしょうか。留まることはありません。

ですから、わたしたちは智慧に従って生きるべきで、象に付いて行って海に流されるようなことをすべきではありません。12月と、5月に合宿が予定されていますが、そこに来て瞑想するのは良いことです。

銀行の預金とか、家族に執着するのを切り離して、世俗から離れ、出離するようにしましょう。一時的に出家してみましょ。瞑想会は短い期間ですが、ここで積んでいるよいカルマは、死ぬときによりイメージとして出てきます。足が痛いなどの苦痛があっても、先々は幸福になると思ってください。  
ありがとうございました。

サードゥー！　サードゥー！　サードゥー！

---

註 i 五蓋：感覚的欲望、怒り、心の浮つきと後悔、昏沈睡眠、疑い

