

## スマナサーラ長老の法話

2008.10.19 宝泉寺 宿泊冥想会  
(文字データに変換・編集：木本伸子さん  
ご説法そのままの雰囲気です。宝泉寺)

### ヴィパッサナー瞑想（業・善行為）

私たちはいかなる生命でもね。生きている上で、どのような感覚を受けるのかということなんです。一人一人の感覚は違うし、同じものを食べても同じ味はしません。感覚がそれ、違うんです。

ただ、客観的に食物の味は「甘味があります」とか「苦味があります」とか言うかもしれませんが、人の好みは違いますね。人間の舌が酸味を感じますね。しかし、酸味は嫌いな人がいます。「ああ嫌や」と。そういう訳で、一人一人の感覚が違います。

それは、我々が、我々だけでなく全ての生命が、どのような感覚を受けるのかということが業なんです。

だから、まあ何か例えば、カステラを食べるとしましょう。カステラを食べると皆同じ幸せを感じる訳じゃないんです。それぞれ違うんです。時々、カステラは大好きでカステラには目がないという人がいます。その人はその場合、カステラを食べると幸福、楽しみを感じちゃいます。まあ他に何も食べるものがないんだから食べますという感じの人には、味はしますが、別にどったことはないんです。だからカステラというそのものは、物体は同じなんですけど、食べるのは具体的に人間なんですけど、そこで差があるんで

すね。味感じる場合は。

お医者さんが舌を調べてみても、何のこともないんです。でも受けるときの感覚はそれぞれ一人一人が違います。まあ、それが業が働いているところなんです。

感覚の世界。感覚が命でもあり心でもあります。感覚なしに生きてはいられません。感覚がなくなったらその部品があるとも知らなくなっちゃうんです。

時々皆様、冥想で余計にびっくりするんですけど、他の一箇所ですごく集中した瞬間で、他の身体がその瞬間消えたような感じしますよ。消えたわけでなくて、もう感覚がその瞬間そちらに働いていないんです。だから感覚が我々の命であって生きることですよ。

だから、生きることと業を切り離せるということはありません。感覚で感じるということは業の結果を受けているんだということなんです。そこで一般、俗世間ではそういう厳密な話はしませんから、あの人は目がなくて目の障害を持って生まれたんだから、やっぱりこれは業でしょうとかね。そうやって部品の欠落で判断したりする可能性があります。まあ、間違っただけで、別に目がなくなったりすることは業というよりも、その人のある感覚の一部はカットされてますね。業がその人のそこで合成される場合は、その人に視覚を与える、目の感覚を与える力がなかったんです。

だから脳は準備できてますよ。ちゃんと、情報が入ったら、もう見せてや

るぞと。でも情報は入りません。もう感覚がないんです。目に。

そういうことで、まあそれも言えれば業なんです。だから何でもかんでも業  
といったって間違っているって訳じゃないんです。

そこで。

我々にわかる感覚は5種類ありますね。眼、耳、鼻、舌、身とね。そこで、  
意識というものもあります。その6ヶ所で我々は感じているんです。6ヶ所で  
我々は幸福を感じているんです。身体の場合だけは、苦・楽・不苦不楽という  
ことが成り立ちますが、これは一般論で、本当は、基本的は苦ですが。

眼、耳、鼻、舌、身で我々は楽しみ、苦しみを感じてはいるんです。それ  
で心でも、いくら言っても嫌なことを考える連中はどんどん どんどん嫌な  
ことを感じてひどい目になっちゃうんです。

暗い思考の人はいくら言っても、何か暗い思考に持っていくんです。時々  
「私はいつでも悲観的な思考で、本当にどうにかありませんか？」と。私は  
だいたい「どうにもなりません」と。どうにもなりませんよ、結局は。それ  
で「何でどうにかしたいのか」と言うと、「やっぱり暗い思考は嫌ですね」と言  
って・・・。

それも暗い思考でしょう？

だからこの思考パターンというのを作って、そこで我々また業が働きます  
よ。だから自分の思考パターンによって、勉強できたり出来なかつたり。人  
とのつきあいはできたり出来なかつたり。しゃべった言葉がうまく行ったり、  
行かなかつたり。失敗したり。かなり影響を与えるんです。判断が間違った

り正しかったり。

そういうことで、業が六感で働く感覚。それはそう簡単に換えられると思  
ったらそれは違います。自分の命そのものを変えることになりますからね。  
変わらないということはありません。すべて無常だから。しかしそう簡単に  
変わらない。

私は45歳ぐらいまで視力は抜群にあったんですけど。どんな小さな字でも  
読めるし、どんなに遠くも見えるし。これ突然・・・もう絵は見えますけど、  
文字だけ見えませんね。文字とか同じ大きさでいろいろ線とかいろんなもの  
あるならそれは見えます。文字は読めない。で・・・困ったもんやと・・・で ま  
あ　そこで一応、お医者さんが何言おうが、我々人間としてはもう困ったも  
んですね。この眼の感覚の差はね。それ、どうにもならないという訳ではな  
くって、まあ一応調べて眼鏡を作ってもらったらまた元の視力で見える。

それで2～3年は、なんとかなんとか苦労していたんですけど。あまりに  
も、いろいろ好き勝手にメガネ買ってみたりとかね。それであまりうまく行  
かなくて、そこで調べてしっかりと作ってもらったら、もうびっくりした  
んですね。もうびっくりやと。前と同じく見えます。でも作った人が「でも  
気をつけてください」と。「これレンズ二つ入れているんだから、階段とか気  
をつけてください。」と。それで掛けたその日はやっぱり気をつけることにな  
ったんですけど、それにも慣れちゃって、それ以来なんてこともないと・・・。

それで。治ったんですかね？私の眼が。治ったんですか？治っていない。

そのまんま。でも我々は工夫してその不幸というかね。その不幸を何とか補ってもらったんです。治るってことは、もうちょっと無理。

それって業の働きとして「そんなもんである」と理解してください。

よくよく皆様方は、いろいろ困っていることは、この業に関わることなんです。

だから、ヴィパッサナー瞑想すれば何でも手に取ったように明確にわかるようになる。どんな難しいことでも。

普通瞑想していない人にこの感覚論持っていっても何もさっぱりわからないんです。だから仏教以外の人も業の話言うでしょう。運命みたいなもんでね。そんな変てこな話にぶつかったりして、あれやこれやとか。どうもこれは理解できないんですよ。だから、自分が瞑想してみれば感覚以外何もありませんわと。これは心が感覚で現れてるのではないかとわかってきたら、感覚で心があるだけじゃなくて、苦楽感じるのも感覚でしょうに。

我々、幸福、不幸というのはその感覚のことなんです。だから考えて妄想して苦しんだりするし、また、考えて楽しかったりもするし、いろいろ本読んだりするのも何のためかというと考えて楽しくなりたいたいんですよ。だからまあ、そうやって感覚で「業」ががんばっているんだと。だから絶えず業は機能しています。起きていても寝ていてもまあ知ったもんじゃない。業が自分で働いています。

それで6種類あるんだから業というのはそれから行為にもなります。

そこで我々は善いことをしたら善い結果になる。悪いことをしたら悪い結果になるということで仏教の世界では「一杯善意行為しなさい」と、ものすごく善行為をすすめているんですね。

我々は善行為することによって、他人に善い感覚を与えているんです。他人によい感覚を与えると、ものすごく自分もその何倍にもなって自分にもそれを受ける権利が生じちゃうんですね。一対一でないんですね。業の結果は。一つあげたら一つもらうという感じではないんです。かなり倍になるんですね。

その理由は、普通は、生命というのは、自分がよい感覚を受けたいんですけど、他人に善い感覚を与えたいという気持ちはないんです。だから生命の基本的にある我儘、自我をね、抑えるんだから、かなり強いエネルギーになります。お金なんか、もらうのは好きですけどあげるのは嫌いでしょうに。だからそれは普通なんですね。変な性格ってわけじゃない。それが普通。他のものにしても、自分がもらいたいんですね。よい感覚を。

人にもしてあげたいということは出てこない。そういう訳で他人に善いことをすると、善行為をするとかなりよい結果になります。だからそこら辺で、業論は理解しやすくなりますよ。

福祉活動するときでも、大勢の人々の複数の人々のためになることをすることは、行為自体は小さいものかもしれませんがものすごい結果が大きいん

です。一人に対して一生懸命頑張ったらそれは一人によい感覚を与えたんだからまあそれでその量になっちゃうんですね。業のパワーも。

だからそれお金で計算できませんよ。残念ながら。

自分が10万円使ってよいことをするとそこで恵みを100万人受けるならばその分結果が出てくるんですね。自分が使った10万円を使って10人が恵むを受けるならばそこで小さくなってしまいうんですね。

そういうことで善行為する人々はたくさん巨大な善行為したければたくさんの人々に役に立つことをしたいという気持ちになる。我々は必然的にそうなっちゃうんですよ。

たとえば第三世界で苦しんでいる子供達、いろいろな国で援助して面倒見ているしっかりした信頼できる組織だとわかったらそちらへどんどん自分も援助を出したりする。

人々の数、それから時間でも考えられますよ。

自分が何か寄付をするものとかね。これは50年、100年、200年もつようになると、そういう人々にかなり徳なんですよ。日本でも昔の人々は寺院作ったり、奈良の大仏様作ったりね。結構苦労したでしょう。もう全財産投げ捨てて苦労して国倒れるくらい頑張って。でも残されたものでいまだに我々にもいろいろ仏縁作ってくれるし、興味ない人も、仏教していない人も行ってみたりする。だからその方々はそのチャンスあったんですね。

本当に喜んで素直な気持ちで、偉そうなこと何も考えないでやったものだ

から残るんですね。逆に世界遺産になったりして、ずっと自然に破壊するまで残るものになってしまう。それでまたみんな見て喜びを感じたりもする。そういうことで時間的にも考えて長きに渡って人々に恵を与える業もものすごく立派な業なんですね。

それで感覚の種類によって、自分にいろいろ善行為することもできます。たとえば、よく見える視力得たい人は仏教では視力と物事を理解する能力を一緒にしているみたいですね。それだったら我々はその方向へ善行為しなければならないんです。すぐれた聴覚欲しい人は、その方法へ善行為しなければならない。美しい声欲しい人はその方向の業をしなければならないということで、この項目ごとに業を分析することはできますけどあまりにもややこしいと言え、ややこしいんです。

昔の時代で言えば、お寺などに鐘とかを寄付する場合は美しい声になりますと。その結果で。

それはどういう意味か誰にもわからないんですよ。しかし、お寺に鐘があることでお寺も助かるし、村も助かります。耳なんですね。音なんですね。音を寄付したんですね。音を聞くためには聴覚が必要なんです。だからそういう人々は音を寄付したんだから、本人には美しい音を作れる。本人も喜びし周りも喜び。と、まあいろいろあります。

そこで、ヴィパッサナー冥想すると、善行為の中で最高の善行為なんです。その理由は、行為は悪行為に不善行為になるのは、貪瞋痴で行動する場合。



普通我々は、人を助けてあげても自分の心に貪瞋痴がなくなった訳じゃないんです。何とか何とか欲があるにも関わらず、何とか頑張って善いことをする。

善行為とは、不貪、不瞋、不痴があるならば善行為なんですね。実況中継すれば、その瞬間瞬間に心が自ずから、必然的に不貪、不瞋、不痴なんです。だから自ずから心が清らかに瞬間瞬間なるんです。妄想割り込むともうわかったもんじゃない。それはもう悪行為。妄想割り込まないで実況中継できれば、純粹に不貪、不瞋、不痴。だからどう見たって徳のなかのトップグレード。それの上はないということになります。だからただ単に実況中継してみたら人生はすごい好転するのはそういう訳なんです。かなり不幸が減っていくんです。

いったん、自分の感覚を変えることは簡単ではないんだけど、この前々やったことで次に起きることに影響を変えるんです。で、身体の中に何か壊れて手術している人がまあ手術した同時に風邪までひいちゃうと風邪がものすごくひどくなっちゃうんですね。

しかし、すごく元気で風邪ひいたときはそれ程きついもんじゃないんですね。そういうことだから、この前の状況が次に出る結果に影響を与える。

そういうことで、ヴィパッサナー瞑想で心を清らかにしておくと、いつでも心は強くて綺麗な心ですよ。過去の業で何か悪いことになるといっても、それ程のインパクトはないんです。だからかなり、不幸になる業の影響を結構

もう、控えておくことはできます。

アングリマーラ尊者というのは、たくさんの人を殺したという話を聞いたことはありますね。まあたくさんの人を殺すことはものすごい悪業でしょうに。でも悟ったでしょう。

もう心はそれからずっと清らかなままでしょう。だから悪業が影響を与えることができなかつたんですね。

しかし、この殺された人々の親戚やらね、見たらもう腹が立つんですよ。だからもう、経典ではそう書いていないんですけど、どこか行くと子供がカラスに石を投げたんですけど、その石がアングリマーラ尊者の身体に当たるんだと・・・で、ケガしたりする。そういうことがよくあるんだと・・・。

だからそこで阿羅漢になった人に不名誉なことを書きちゃうと悪いというか、罪ですから、チョコチョコと経典を訂正した可能性ありますけど。

もうすごい人を殺したし、仏教徒はそれで全部許してチャラにしますが、仏教徒でない人々は怒り憎しみを持っているでしょうに。だからもう、いろいろ石ぐらいでも殴ってやるぞ・・・とかね。思う可能性はいくらでもあります。

お釈迦様はそれを見て何のこともなく、まあ「偉大なる人よ。忍耐しなさいよ。あなたはものすごい無量の不幸は全部なくなっているんだから。残ったのはその程度だよ。」と。

だからアングリマーラ尊者は、それで心配したわけでもなく、ものすごい人々

の苦しみをなくすためにかなり力を入れた方でね。今も病気になったり、身体 of いろんな痛みがあったりすると、アングリマーラ長老のどこを念じて祝福するんです。結構効き目があるんです。だからそれぐらい、その方向に、人にはもう二度と痛みを与えるんでなくて、痛みのけてやるぞという風に頑張ったんです。

それで、我々は例えば幸福になる運命で生れてもうまくいかないんですね。で何故かという、心 基本的に汚れちゃうと幸福になる場合でもうまく行かないんですよ。

例えば、お饅頭をくれると、自分が仕事をして手が泥だらけで、自分の手が汚れたまんまで、「はい。どうぞー」と手で取っちゃうともう汚れているんだからね。くれたのは本当に立派なお饅頭かもしれないけど、これをもう食べられないんですね。或いは、泥と一緒に食べる羽目になっちゃうんですね。それは、どういうことかという、手が汚れていたんですね。だからおいしいお饅頭食べることができたのに、その人は汚れたお饅頭を食べちゃったんです。逆だったら、心が綺麗だったら、手がすごい綺麗だったら、なんのことなく、お饅頭をそのまま取って食べることはできるんです。

だから我々の心は日常すごい汚れているんだから、もう得るべき権利のある幸福さえもろくに受けないということがあるんです。

そういうわけで、基本的に心は清らかにした方が自分に資格のある、得る権

利のある幸福をしっかり受けたりすることはできるし、不幸になることはほとんどインパクトをすごくやわらげて気にもしない程度にすることもできます。

我々は時々、ひどい目にあったりするでしょうね。でも別に大丈夫、どったこともない、気にもしないという・・・インパクトはすごい少ない。

ちょっと間違ったらひどい大変なことかもしれませんが、その人には間違いは起こらない。それはその人の心が清らかな場合は悪業がかかってきても、まあインパクトはなく、ちょっと響いただけで終わっちゃうという・・・。

そういうことで冥想したほうがまあいろいろな面でよいことですので、日常生活の中ですごい幸福にいたることはできると思います。頑張ってください。