

「心の原点」失われた瞑想法の再発見
2008年11月30日 初版発行

著者 ルアンポー タンマチャヨー住職
翻訳者 タンマガーイ寺院の日本語翻訳部

訳者 吉野周治・佐藤隆之

発行者 タンマガーイ財団

発行所

印刷所

製本所

Designed Soy Joo-hee

ISBN

支援者

「仏法への布施は、他の布施より勝る」

最後に、身体を中心に、はつきりとした水晶球を見た時は、とても幸せを感じます。私は以前には、このような幸福感を、一度も経験したことはありません。

世界中の人々に、世界平和の望みがまだあることを、知らせたいと思います。

瞑想は、狂気と苦しみを止めることができ、とても重要なことです。人々は、いつの時代でも戦争を始めましたが、人を傷つけるだけで、それは、問題の解決策とは、言えません。

ルアンポーの教えは正しく、私は、ルアンポーの教えを選びます。そして、私の人生が、完全と言えるほど変わるでしょう。全ての人々が、同じように瞑想をすれば、同じ光、同じ幸福の共有、そして殺し合い、憎しみ合う、戦争のない、平和の時代が来るでしょう。



略歴

アフリカ系アメリカ人のミュージシャン。
俳優。1986年のグラミー賞の候補者。
マイケル・ジャクソン等のミュージックア
ルバムの編曲者

私は、瞑想は、本当に役立つものと感じますので、世界中の皆様に、瞑想を始めて欲しいと思います。ルアンポー・タンマシャヨー住職は、「瞑想には代価を払う必要はない」、と言われ、感動しました。

瞑想中は、素晴らしい時を過ごせます。瞑想中いつも、バスケットボールのサイズほどの、太陽のように明るくなる光が見えます。

きが、これは、私たちが、助け合わなければならないことです。

あなたの家族のメンバーに、友人たちに、仕事仲間に、これらの教えを広げるのは、あなたの役目と責任です。水の中に投げ入れた波紋のように、幸せになるための瞑想の教えも、世界へ大きく広がっていきます。外へ、そして世界へ押し流し、最後には暴力も負ける、これこそが、私の希望であり、確信していることです。

(注) 日本題『アフリカ創世記―殺戮と闘争の人類史』ロバート・アードレイ、徳田喜三郎・森本佳樹・伊沢弘生訳、筑摩書房

誰もが、親しみやすい笑顔をしていて、傷つけあったり、ぶつかり合うこともない。これは明らかに、住職の教えからの結果です。どなたにも、私が述べたように、もし、この方法が世界中に広がれば、本当の平和と調和が生まれると断言できます。

今日、この会議が開かれることは大切です。集まったのが、世界のごく一部の人々であっても、重要なことです。なぜなら、平和は自然と生じてくるものですが、大勢の人の協力から生まれなければなりません。そして、一人一人が知っておくべきことは、私たちが変化を起こすことができるということです。

一番大切なことは、私たちが周囲の人々に、瞑想による平穏を伝えることです。なぜなら、マハトマ・ガンジーとマーティン・ルーサー・キング（牧師）の時代の、世界平和を築く努力も、一般人の人々の協力によって生まれたからです。他人の困難を理解し、瞑想を実践するように伝えることです。

瞑想は、本当にすばらしい手段です。これは何の道具も必要としない、薬も使わず、外部から何の支えも必要としません。ただ瞑想の方法について理解するだけです。

何も持ち合わせる必要がありません。どこに行こうが、瞑想を自分の心に持っていくだけです。瞑想は簡単なものです。それをマスターするのに、何年も時間を使うことはありません。

世界中、誰でも、瞑想を学び、鍛えることができます。そして、瞑想をすることによって、平和、平穏、心の安らぎ、満足感、幸せ、自信、そしてポジティブな考えが起きます。これらを、とっやって世界中に広めるべ

生を与え、また、世界平和に繋がる多大な貢献は、世界中で認められました。

例えば、倫理学クイズコンテストは、ユネスコから、非暴力と平和推進活動プログラムとして賞賛され、タイ国王から賞を授かりました。この活動は、2000年9月に行われた「私たちの子供たちの将来」会議で、1600のNGO団体に紹介されました。

2006年ジュネーブ大学にて、小学生から大学生、一般人まで約570万人、そして、およそ2万箇所の教育施設が、このプログラムに参加しました。タイの大多数の学校は、カリキュラムに取り込みました。

このプログラムの目的は、ただ倫理と道徳を奨励するだけではなく、参加者の家族愛と理解を促進するためでもあります。このことは、住職が、世界の人々に価値ある存在の若者へ、倫理と道徳を教えることを通じて、平和を築くことに正しいアクションである、いつも説いていきます。

住職の人道的な仕事は、スマトラ島沖地震津波、洪水の被災者援助、孤児、貧困な山賊民族への援助も含まれます。さらには、「反たばこ運動」も支持され、教育的なプロセスと仕事の活動構成は、住職の仕事の特質の一つです。

住職は、世界中の多くの視聴者に多大な益を生んだ、仏教放送DMCを始めました。最近、DMCは、テリ―賞という国際的に有名な賞を授与されました。そして、瞑想効果の最高の証明は、今、私の目の前にいる30万人の人々であり、すべての人が、幸せなついに笑顔でいることです。

した。今回は、初めてでしたが、私も内面から静寂と和らぎを感じました。

このように心に安らぎがある人には、外界の暴力と関わることは有り得ません。私は、自身に心のバランス、静寂を与えてくれる瞑想を、教えてくれた住職に感謝いたします。このような経験から、心を静止させることをより以上に知る為に、タンマガイ寺院で行われる瞑想のコースに、参加することを決心しました。

私は、世界中の政治家や、様々な官僚たち、軍人に至るまで、すべてのリーダーが、住職の教えを実践すれば、私たちの世界が、平和でより住みやすくなる、という多大の自信があります。

私は、これまで行われてきた住職の活動を拝見して、非常に感動しました。また、寺院と財団の、様々な活動と成果は、本当に印象的であり、それらについて述べさせていただきます。住職は、内面の平和から始まる、世界の平和を築く努力を続けてきました。内面の平和を生み出す瞑想に励むことを通して、国籍、宗教、人種間の違いを結びます。

平和や人の道についての教え、そして住職の慈悲は、世界中の多くの人々に、影響を及ぼしています。住職の社会活動の結果、人徳の教えや説法は評価され、国際的な賞を、何度も受賞しています。内面の平和をもたらす瞑想についての教えは、多くの人を励まし、彼ら自身が、自分の人生の価値を尊敬し、平和な生活が送れるようになっていきます。

住職は、非暴力を促進する、偉大な教師です。その教えは、学んだ多くの人々を力づけ、素晴らしい人

しかし、また世の中には、本当に、親切で良い人が沢山います。それらの人々が、慈悲と無私無欲をもって、人が粗暴だという見解を見直させてくれます。ですから、暴力を振るうことが、人間の本質だとは、一概に言えることではありません。

若者たちが、人生の苦痛、難病、そして貧困と戦つたために、また、人生の様々な知識を学ぶために、何百万人もの人々が、自分の命を捧げて貢献しています。それらの行いは、若者の命と財産を保護するもので、道徳と真理という価値観を、彼らに理解させるためです。そして、今日ここに、その卓抜した手本である、タンマチャヨー住職がいらつしやいます。

住職と多くの貢献者の成果で、この世界に多くの変化を起こしました。それを皆が、見聞きしたことがあるはずだ。

世界大戦は二度起こり、長い間の冷戦を含めて、それは、人々を苦しめました。かつてヨーロッパを二分したこの戦争も、20世紀の終わりに、それぞれの国を一つにまとめました。国同士を兄弟へとつなげ、経済圏を築きました。このことから、「私たち人間は、変わる事ができる」と信じられます。

この例からは、人間の粗暴さを証明することではなく、人間の本当の姿を映しています。そして、これは、人間の真実の姿です。しかし、これまで、人間の姿は、報道機関を通じて、醜悪さのみが報道され、様々な善行は、殆ど報道されません。報道機関は、数少ない残酷な悪い人間のニュースばかりを報道しがちです。

次に、瞑想について話します。私は、タンマチャヨー住職に会うまで、瞑想を経験したことはありませんで

私は、平和活動の経験を積んできました。私は、スウェーデンで生まれ、現在は、スイスで生活しています。この2つの国は、100年間以上、他国と争ったことはありません。私の曾祖父の兄弟であるアルフレッド・ノーベルは、ノーベル賞を創立しました。

また私は、12年間、高い成果が見られる「フン・バイオレンス（非暴力）プロジェクト」の、リーダーとして力を注いできました。この計画は、2百万人以上に達する世界中からの青少年がメンバーで、彼らは、色々な学校から、非暴力についてのカリキュラムを受けています。

この他に現在は、都会の子供たちが、非暴力主義での問題解決のための、様々な財団の委員を努めています。

ベストセラー本のひとつに、『アフリカ創世記―殺戮と闘争の人類史』（注）というロバート・アードレイによつて書かれた本があります。ロバートアードレイは、人間が本来、捕食者で暴力の傾向があると仮定しました。そして、通常、人々が殺しあわないのは、両親、先生からの教育と罰、または報復の恐れからだと言っています。

人は、まだ、自分の狂暴さを消す努力をしていません。沢山の人は、同じ世界にいる人間を殺しても、平気だと思っていることから見れば、人は、憐れみ深く、思いやりのある生き物だとは、信じ難いことと言えそうですね。

マイケル・ノーベル博士



2008年10月10日 タイ

王国タンマガイ寺院において、
プラモンコンテープムニー大師の
生誕儀式でのスピーチ。

略歴

ノーベル賞の創設者である、アルフレッド・ノーベルの曾甥にあたり、医薬分野、情報システム、紛争解決の分野で、大きな影響力を發揮されています。この功績に対して、ユネスコ・メダル、アルバート・アインシュタイン賞、大十字勲章など、数多くの賞が贈られています。ノーベル・ファミリー財団元理事長であり、現在ノーベル・チャリタブル・トラスト財団会長。

The

Origin of Mind



「心の原点」 失われた瞑想法の再発見

すべての人種、国籍、信仰の人々が平和に、寛容さと思いやりの中で共存できますように。

瞑想とは、宇宙の真理、真実をすべて自分自身で体験、実感できるものなのです。瞑想という新しい習慣を行うとき、最初のうちは面倒くさく、普段よりも多くのエネルギーを要するうえに、不安に打ち克たなくてはなりません。

まずこのことをきちんと認識し、自分に「私には勇気があるし、準備もできている!」と言い聞かせましょう。

あらゆる声をやり過ぐ、とにかく習慣とすることが大切です。そうするうちに、いつの間にかこうした声や感情は、次第に遠のいて行くものです。

いかがでしょうか。今、心は限らない幸福感と慈愛を感じているでしょうか。このように、心が留まり静止すると、体の中心にある、本当の自分の故郷や、自分自身に戻ったように感じるでしょうか。

最後に、自分が得た内面の平和と幸福を、すべての人種、国籍、信仰、信条に関係なく、生きとし生けるもの、すべてに広げましょう。

それらが私の国にいても、どこにいても。同じ人種でも他の人種でも。私のことを好きでも嫌いでも。私を家族のように、友人のように、敵のように思っていて。

瞑想からの純粋なこの思いやりが、彼らの心にあるすべての怒り、悲しみ、苦悩を取り除きますように。

苦しんでいるなら、苦悩から解放たれますように、幸せなものはより幸せになれますように。

「サンマー・アラハン」とは、心を純粹にするという意味です。心が純粹になると人生の苦から離れるといわれます。唱えながら、水晶球も思い浮かべましょう。ゆっくり、ゆったりと集中して唱え続けてください。

心が落ち着くと自然に、この言葉を唱えることを忘れるか、あるいは唱えたいと感じてきます。または、ただ、心を水晶球に集中したいとだけ感じます。このように感じたら、言葉を唱えなくても構いません。心を水晶球にゆつくり、優しく保ってください。

ゆつくり、ゆつくりと柔らかく心を中心に留め続けてください。

もし、心が他の事を考えてしまったら、もう一度、心を保ちながら、言葉を唱えてみましょう。「サンマ・アラハン」と、軽く柔らかく心から湧き上がってへへへへへへへへへへ、静かに心を唱えます。

ゆっくり、軟らかく唱えます。その声は身体の中心から出てきているように想像してください。



「心の原点」失われた瞑想法の再発見

身体の中心に心を意識させます。つまり、お腹の真ん中であり、臍（へそ）から上、指約2本の位置です。身体の中心即ち、お腹の真ん中に心を意識させるように、心があちらこちらへ行かないように、これから、瞑想の対象をゆつくり思い浮かべてみましょう。

瞑想の対象として、水晶球のように丸く、正午の太陽のように明るく、満月の月光のように涼しいものをイメージし、心を落ち着かせて、集中し、その対象を思い浮かべ続けます。

はつきり、見えなくても構いません。どのように見えても満足してください。

純粹な水晶球の画像を、保ち続けましょう。

次に、体の内側は、内臓も何もない、透明なものと想像しましょう。そうして、身体の中に心を軽く留めてください。この感覚は、空から落ちた羽根が水面に接するような、軽く、軟らかい感じです。羽根が水面に接するときの柔らかさをイメージして、同じように身体の中に心を留めてください。

次に、深く優しく2―3回、深呼吸をしてみましょう。息を吸い込むとき、体の全ての細胞に、幸福や喜びを吸収するように。

そして、息を吐き出すときは、悩みやマイナス感情を、解放しましょう。ゆつくり、自分の心を、日常の仕事、友人、家族、勉強、物事などから、自由に開放しましょう。義務や心配事、そして問題への個人的な考えを放り出し、それらは、今存在しないとしましょう。あなたの心を、ありとあらゆる考えから、解放して下さい。

世界に、一人で幸せに座っている、と想像し、平和な孤独にふけて下さい。自分自身に、自分は幸せになるに値し、これは、自分のリラックス時間だと、言い聞かせてください。

座る際は、クッションを使っても、使わなくてもかまいません。自分にとって、座り心地がよい、体勢を整えてください。

座っている姿勢が辛くなれば、楽にしましょう。無理をせず、足なども組み替えてください。

瞑想は決して我慢比べや、人との競争ではありません。

次は、眠るように、目をやさしく閉じて下さい。すべての筋肉をリラックスさせましょう。

まず、頭、額、眉間、瞼、頬、顎、顔全体の力みを抜きましょう。

次に両肩、腕、指先まで、胸、お腹、腰、太もも、脛脛、足の指先まで、リラックスしているか、確認してみましょう。

もう一度、頭の中から順番に、ゆっくりとやさしく力の抜け具合を確認してみましょう。

瞑想の基本的な姿勢は、胡坐をかいて座り、右足を左足ふくらはぎの上に置いて、左手、手のひらの上に、右手のひらを乗せ、右人差し指と左親指が、軽く触れるようにします。

しかし、これに囚われず、自分が楽な姿勢で座って、体が緊張しないようにすることです。例え、一部でも体が緊張すると言う事は、よくありません。それは、間違った方法だと言っ、訴えかけです。

それでは、瞑想を始めてみましょう。

私たちは、毎日シャワーを浴び、汚れを落として、体を清潔に保ちますが、瞑想とは、心の洗濯とも言えるものです。

現代社会を行き抜くためには、様々なストレスを、心に蓄積していきます。

これが、体と心を蝕む原因となっていきます。

毎日、瞑想を励行し、この心の汚れを洗い流し、本来の輝く心を取り戻し、心身ともに健康となりましょう。

瞑想を、決して難しく、複雑に考えないで下さい。必要なのは、毎日習慣として行う意志だけです。



瞑想法案内

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

シャナンボーン
ロッチャン、2005年のミスタイランド。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

心の留めは成功の基

九、起きてから、顔を洗い、シャワーを浴び、身支度を整え、ご飯を
食べ、皿を洗い、家の掃除、運動、運動、仕事をするなど、すべ
ての活動をしながらか水晶球や仏像を思い浮かべる。

十、良い環境をつくるために、笑顔と優しい言葉を使う。



十問の宿題

- 一、帰宅すれば、積んできた功德を家族に分けてあげる。
- 二、瞑想体験を日記に書く。
- 三、寝る前に、積んできた功德を思い出す。
- 四、功德の海で寝る。
- 五、功德の海から起きる。
- 六、起きてから一分間、仏像と一体になる。その一分間で、一日生き延びて良かったと思い、生きとし生けるものすべてが幸せになるように祈り、自分が必ず死ぬことを覚悟する。
- 七、一日中、自分が仏像の中に、仏像が自分の中にあること、自分が仏像であること、仏像が自分であることを思い浮かべる。
- 八、一時間に一分間、心を留め水晶球や仏像を想像し、或いは何も考えずに、体の中心に心を留める。

100

宿題をする

ルアンポーが出した宿題をやして下さい。そうすれば、瞑想や波羅蜜を行うことについての、理解が深くなります。一日少しずつ行い続けても、表面大きな利益がない様に感じるかもりませんが、とても大事なことです。

例えば、私たちが少しずつ呼吸して、大きな利益がないと見えても、生命維持できるのと同じことです。食事でも、一度の口に運んで来るご飯の量は少なくても、大きく成長させることができます。少しずつでも、宿題をやり続けられ、大きな利益が訪れ、法に至ることに繋がります。

99 心に刻み込むべき四つのこと

一、過去の過ちを繰り返さないことです。悪業を繰り返すことにより、悪果が多くなり他の悪果を呼び寄せます。ですから、過ちを犯した事もない様に、すべてを忘れてください。

二、どんな状況に於いても、悪行をしないことです。

三、布施、持戒、瞑想を実践すると言った功徳を積むことです。

四、一番安全なことは、瞑想して法身に至ることであり、少なくとも透明な球体に至ることです。

98 これからの人生

人それぞれの人生は、皆、多少過ちを犯してしまいます。しかし、これからの人生は、もう過ちを繰り返してはなりません。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

97 最後の微笑み

人間界での人生は、非常に短いものです。いつ、どこで、どういう状態で、この世界を去るのか、又、場所、病、死に方を選択することはできません。ですから、沢山功德を積んで、あの世に行くための準備を整えましょう。若し、功德を積んでいれば、交通事故に遇い死んでしまっても、その現場にいるのは夢のように一時的なものです。積んできた功德がその人に付いて来れば、功德の割合により清らかな転生を迎えられます。従って、自分にとって、積んできた功德は、非常に必要なものです。いつ死を迎えるのかを、立ち振る舞いにおいて、常に心掛けなければなりません。そして、病の床に於いても、冷静な言動を取る病人となり、他界の際でも、波羅蜜を行ってきた人らしく迎えられます。最後の微笑みは天人より綺麗で、誰でもその微笑みを見ると、これからの波羅蜜を行うための励みとなって喜びます。

96 死後の生涯

死後の生涯は、種を蒔いたり、田や畑を耕したり、商売を営んだりすることはありません。人間だった時に積んできた、功德と悪果の下での生涯を送ります。若し、功德を積んでいた場合は、その報いにより長く幸せに過ごせます。悪業を重ねた場合は、悪果として、長い苦しみを味わうこととなります。自分を愛していれば、常に功德と波羅蜜を満たし、心身に清らかさを満たして下さい。

95 功德がなければ、 すべて終わる

功德がなければ、人間だろうと、天人だろうと、自分の命さえ維持することもできません。天人ならば、生まれ変わることで、人間は、他界して持っている財産のすべてを失います。功德こそ最も大事なもので、常に積み続けなければなりません。つまり、布施、持戒、瞑想を実践することです。

94 人生のデザイナー

私たちは、「人生のデザイナー」と言えます。つまり、自分自身で人生を設計する人です。自分の人生は、どの様になって欲しいのかを自分で決めます。功德を沢山持ちたければ、沢山の功德を、程々の功德で良ければ、程々の功德を、少なくとも良ければ少しだけの功德を、それぞれに積むことです。功德を持ちたくなければ、積む必要ありません。餓鬼、阿修羅、地獄の生き物、畜生に生まれ変わりたいければ、そうなる方法もあります。自分がどの様になりたいのか、自分で選択できます。何故なら、私たち自身が「人生のデザイナー」なのです。

93 功德が多くなれば、障害は少なくなる

若し、功德が多くなれば、障害は少なくなり、反対に少なくなれば、障害は多くなります。功德を完全に満たせば、障害は跡形もなく消滅します。

92 私たちが明るくなれば、 世界も明るくなる

私たちが光に至れば、その光を世界の人々にも分け与えるべきです。スローガンの様に「私たちが明るくなれば、世界も明るくなる」。一番小さな世界とは、家族のことであり、家族が明るくなれば、次は職場へ、そして、全ての場所へと、光を分け与えましょう。

91 「良き人々に巡り会える幸運」 を生み出す財産

功徳を積めば、良き人々に巡り会える幸運を生み出す原因になります。さらに、多くの良き人だけに恵まれたい場合は、人々に良い行いを誘うことです。

90 功德を欠かさず

すべての功德を、欠かさず積んで下さい。自分は勿論、他人も誘って下さい。正しい仏法に沿って歩きましょう。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

89 功德が一番大切

皆さん、たくさん功德を積んでください。一番大切な功德は、内なる三宝に至るために、心を留め静止させることです。ですから、急げずに瞑想に励んで下さい。これは、あなたたちと世界の人々との、重要な拠り所となります。

88

功德つて、成功の要素

功德は、布施、持戒、瞑想を实践すること等、自分が善行を行ったことの結果で生じるものです。その功德によつて、私たちの心を透き通させ、綺麗に、清らかにさせてくれます。心が清らになれば成るほど、貪欲、怒りの心である瞋恚、真理に対する無知を意味する愚痴が少なくなつていき、功德が多くなつて行きます。功德が多くなれば、どんな希望も叶えられ、幸福、成功、念願成就が私たちに生じます。それが「もう何も要らない」と言つほど沢山生じてきて、最後には「瞑想したい、心の中の中までいたい、中の果てまで入りたい」と思つようになります。

87 宿業が私たちを見ている

ある人は、宿業（注）のことを信じていない。その理由は、眼に見えないものだから、と信じてませんが、私たちにはその業や業による報いが見えなくとも、その宿業は私たちを見えています。例えば、私たちが拳銃で撃たれると弾丸が向かってきますが、私たちはこの弾丸の存在を確認することができませんが、弾丸は宿敵である私たちの存在を見ており、私たちを確実に捕らえます。この様に、宿業とは危険なものです。

（注）前世で行なった善悪の行為。また、現世に現れるその報い。

86 因果応報…共通原理

因果応報は、信仰、宗教、国籍、民族を超えて、全人類にその影響を及ぼしています。何故なら、太陽、月、星を同じ様に見えているのと同様、因果応報は共通なものであるからです。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

85

因果応報は行動原理より

因果応報は行動原理より生じて、私たちをはじめ、誰でもこの原理から回避することができません。この原理を知るか知らないかとは関係なく、私たちにその影響を及ぼしています。法律と同様に、因果応報を回避することはできませんが、後者の方が何倍も重いものです。これについての知識があるかどうか、または信じるかどうかとは関係なく、皆がこの因果応報の原理の中に生きているのです。

功德と悪業、そして因果応報



84

波羅蜜を行つたための世界

「この世界は波羅蜜を行つたための世界で、善行を行つたための場です。賢者は善行のみを行います、反対に愚者は悪行のみを行います。この世界から去るとき、影のように自分に付いて行けるものは、行なってきた功德のみです。結果として、天界で幸せで楽しい生活を送ることとなります。若し、悪行三昧であれば、暗くて悲しい気持ちで亡くなり、苦界に行かざるを得ないこととなります。」

83 勝者のように去って行く

若し、今世で波羅蜜を行うことに最期まで努力すれば、勝者のように立派な最期を笑顔で迎えます。この身体を非常に役立つことのために使ったので、身体と別れても戦場で勝利した王の様に、満足、喜悅感で満たされ去って行くことができます。今世で勝つことができれば、これからの転生では勝ち続けることができます。

82 徳目の象徴

励ますことは、素晴らしいことです。他人を励まし激励すれば、その効果は同様に自分へと戻ってきます。励ますことのできる人は、徳目の高い人で、周りの人々に思いやりを持っており、より良くなって欲しいという願望を備えています。こういう人は、徳目の象徴であり智慧の象徴だと言えるものです。

81 遙かな道

法の果てに至る道はまだ遙かに遠く、
沢山の功德を積み総ての波羅蜜を
満たした後に、至ることがあります。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

80 人生学

世界の人々が欲している物は、未知の知識です。その知識とは、仏法の中にある知識と自分の内面にある知識です。人々は、世間から学べない人生の、本当の知識を知りたいがっています。

79 人生の価値

人生の価値は「誰がより多く波羅蜜を行うか」にかかっており、自分の足りないところを改善することを訓練し、内なる三宝に至ることができていることにあります。そして、友である人類を、念願成就の源まで導きましょ。う。人々を、内なる三宝に至り生じる本当の幸せに導き、人生の目的を知らしめ、その目的まで歩んで行くことを励ましながら、障害を恐れず乗り越え目的の地まで到達させるのです。

78 正しい決断

私たちが、仏道を歩み僧侶になる決心をしたのは、非常に優れた決断であり、それは正しい判断と言えます。この責務は私たちの本当の仕事で、生まれて来た時から、この役割が付いて回り後戻りはできず、この責務を果たし続ける必要があります。ですから、この偉大な責務を果たせることに、誇り、喜びや名誉を持ちましょう。法の果て（涅槃の彼方）に至らなければ、これをチームで果たし続けなければなりません。私たちは手を合わせ心をひとつにし、全身全霊を賭け、波羅蜜を満たすのです。この世界に残された時間があるまで。

77 価値ある人生

僧侶の人生は、仏教に貢献する人生であり、非常に価値あるものです。偉大な皇帝の人生より、又は世界中総ての人の人生より優れています。この人生は、最高の名誉をもたらすもので、人間界のみならず、あの世、天国でも同様に誇らしく名誉ある人生です。何故なら、僧侶は重要な責務を担っており、それは人類に、平和を創生する任務だと言えます。

76 生きることは

人生は、複雑なものです。生きることとは、生き残るためや、金儲けのためでもなく、自分を救ったためのものです。つまり、自分を苦界や輪廻転生の罠から救って、兜率天（注）に無事に行くことです。

（注）兜率天（とそつてん）天界第四階。菩薩の境地。

75 偉大な発見

自分の足りないところを、どうすれば改善できるかを発見すれば、それは偉業であり、科学的な発見より奇跡的なこと、と言えるでしょう。更に、もっと奇跡だと言えるのは、発見した足りないところを根本的に改革し、更に自分がより向上することです。結果として自分がより良き人、素晴らしい人、奇跡と呼ばれるような人になることなのです。

74 優しい言葉

言葉は大切なものです。例えば真実で役に立つ言葉であることが、それを言うてしまうと嫌われることになれば、言葉使いを変えるべきです。ルアンポーは、愛されるような言葉使いは難しくなく、練習で習得できると考えています。何故なら、世界に存在する言葉は、私たちが呼吸している空気のように満ち溢れるほどあり、智慧がある人はこれを選択して使います。この選択法は訓練で行えるので、適切で優しい言葉使いをしましょう。

73 まず自分を愛すること

人はまず自分を愛するべきです。自分を愛するとはどう言う事なのか、それは他人に嫌われず、愛され、尊敬され、信頼される様な行動を取ることでこそが、自分を愛することです。反対に、他人に蛇蝎の如く嫌悪されることは、自分を愛していないと言いうことです。

72 疲れても、挫けてはなりません

死後の人生は、永いものです。人間でいる人生より、比べようもないほど遙かに永いものです。賢者は、僅かな人生の時間の中で、苦しかるうが波羅蜜を行うことに努力し、永遠とも言える死後の人生を安楽に過ごします。時には、疲れて休むことも必要ですが、あまり長く休むのは良くありません。なぜなら、残された時間が僅かであるからです。疲れても、私たちは波羅蜜を行うために生まれてきたので挫けてはならず、この言葉を忘れないようにしましょう。



71 世界遺産

あなたは、改善すべきところを常に心掛けながら、日々繰り返される毎に、少しずつ正して行きましょう。何故なら、私たちの残された時間は限りがあるので、良い行い、つまり布施、持戒、瞑想を出来る限り行います。最期の日が訪れて来れば、その姿は柔和な笑顔で迎えることとなります。去って行っても、自分の人生の歩み方、歴史を、世界遺産同様に貴重なものとするべきであり、子孫たちは、自分の歩みの歴史に続くように、勉強と訓練をすることです。

70 私是人々の手本です

どんな活動や責務に於いても、常に自分が人々の良い手本になることを、目指して下さい。他人の行動に影響されずに、自分が必ず最良となるように思い描き、常に自分を正しながら、正当さ美徳さ、を心掛けます。この様に常日頃から行えば、どんな活動や責務に於いて意思の弱い人であろうと、これを見習い活発で意思の強固な人に変貌します。自分が強くなれば他人も強くなり、自分が几帳面さを持てば他人も同様となります。

69 すべてが大切

ルアンポーが推奨してきた、すべての功德、活動は、身体と言葉、心を清らかにして熟成させるためであり、すべてが大切なことです。この言葉が理解できれば、内なる光と三宝に至るでしょう。

68

仏法の兵隊は退役がない

仏法の兵隊とも言える僧侶は、退役がありません。世間の兵隊は時が来れば退役して定年を迎えますが、仏法を守る僧侶には退役がありません。何故なら、目的地までの道、方法が明らかになっただけで、まだ、その目的には到達していないからです。このために、自分の身体と言葉、心を清らかにしながら、命ある限り努力し続けるべきです。

人生の設計図

ルアンプー・ワットパークナム大師（注）の時代に、大師は毎回の説法でどんな話を取り上げても、最後には皆さんの心に刻み込むために、人生の設計図について語りました。大師が極く短い言葉で語った真意は、これを聞いた人々に「先ず実践して、自分自身で確かめよ」とのことでした。大師は、亡くなるまでこの様に説き続けました。一千年以上失われた（法身についての）仏法を、もう二度と失くさぬようにと、何度も繰り返し仰いました。これは非常に重要なことであり、瞑想を経験することによって、自分自身の理解が深まります。

（注）ブッタが実践していた瞑想法を再発見した大師。ワットパークナム寺の元住職。最終的な位階名はプラモンコンテープムー。1884年生まれ、1959年逝去。

自分のパートナーとして、一冊のノートを用意しましょう。それは、瞑想の体験を記録するためです。自分がどう心を留め静止させたのかを記録して、これが自分の将来に役立つことであり、後に続く人たちの貴重な参考にもなるものです。そして、この世界を旅立つ前に、この日記を子孫に残してあげて下さい。彼たちが正しい人生を歩むことができ、人生の目的は、涅槃を目指すことであること、を理解できるように。この日記を読めば、人生の目的への道が明らかになります。

65

自分勝手の行動をしない

自分勝手な行動を減らしながら捨て去り、チームで行動するようにしましょう。チームが団結和合できれば、お互いを思いやり、優しい気持ちが生じて、同じような思考、言葉、行動をすることとなり、チームに幸せが訪れます。そして心の波が生じ、暖かい心地よい疑心を持たない心情が、感じ取られます。この私たちには見えない潜在力は、チームの団結和合の力であり、法身の知識を学ぶのに最適なものです。

64

チーム

法身の知識はチームで学ばなければならず、一人だけで学ぶことはできません。皆が一丸となり、共に学ぶべきものです。ですから、お互いの心体の粗雑さと滑らかさを、調和させる必要があります。つまりチームで、日常共同雑務を行ったり、またチームで瞑想を行いながら、その上達過程も同様に進行させていくのです。自分勝手の行動を改善して、チームと調和できれば、瞑想は上達するのです。



63 本当の責務

私たちの人生は、本当の責務を果たすために生まれてきたのです。この責務の責任とは、「心を留め、静止させること」であり、義務とは、「煩惱に打ち勝つこと、煩惱の源を絶滅させること」です。心を明るく輝かせると無明（注）が消え去り、本当の知識、本当の幸せが出現します。私たちは、このような責務を持ち生まれてきたのです。

（注）真理に暗いこと。根源的な無知。人間などのもつ欲望や執着心などの諸煩惱の根本にあるもの。



62

励行心

私たちは今世に生まれたからには、より良い性格を増し、悪い性格を改善するためです。そのための時間を費やして下さい。一日の昼と夜は、瞬く間に過ぎ去って、眼を瞑って開けた瞬間のようなことです。私たちは、波羅蜜を行つために生を受けたので、これに全身全霊で励むことです。自分たちの励行心を怠らないで、他人に励まされることや、励行心を求めることは必要としてはなりません。そう言う行動は、心の貧困とも言え、住居不定者、乞食たちと変わりないものです。励行心は自分の心の中にあり、いくら使おうが果てしのないものです。どんな深い海や高い山より、心の力である励行心は、果てしないものです。これを、自分の心に刻み込んで下さい。波羅蜜を行う道に於いて、善行をするために、励行する努力をしましょう。無気力、希望を持たない、やる気がない性格を生み出さないで下さい。このような性格は、次の転生まで付き纏ってしまいます。

波羅蜜を行うための
自己訓練と心の訓練



61 法身に至った者は天人たちに愛される

法身に至った人、法身となった人は、天人たちに愛されます。友となって欲しい、一緒に暮らして欲しいと思われれます。何故なら、大きい樹木の木陰にいるようで、法身の近くいると幸せで清々しく、ほっと安心し励まされるからです。又、暖かく安心感をもたらされ喜びに満たされるので、善い行いをするための考えと言葉、行動を行う勇氣が湧いて来ます。この様に、法身は清らかなもので、優れたものなのです。

60

太陽が光を降り注ぐ

例えば今日は未だ暗黒であっても、いつか法身に至る日が訪れます。暗闇は半日しか存在せず、その後は、太陽が昇り金色の光を降り注ぎ、暗闇を消し去ります。内なる法の光も同じで、心が清らかになり、留め静止させ調和させると、清らかな光が自然に生じてきます。光が生じてくると、程なく映像が映し出されます。これらのものは実際に存在しているので、自ら探し回る必要はありません。ただ正しい方法で、瞑想を行うだけです。

59

世界と宇宙は視線の中にある

心を留めて静止させ、透明な球体（法球）を見ることができれば、人生の設計図が見えてきます。眼を閉じて全ての行動、言葉、思考を停止できれば、秘密が明かされ、私たちの瞑った眼の視線の中に、世界と宇宙が見えてくるのです。

58 修行

今、私たちが行っていることは、一番大事なことです。何故なら、これは涅槃への道に至る修行だからです。私たちは、功徳を積むことで涅槃を目指しています。心を留め静止させ、一瞬の光が見えることほど優れた功徳はありません。

この光は涅槃への道の出発点です。

57 空気が必要なように

瞑想に励むことを、自分の習慣として身に付けましょう。シャワーを浴び、顔を洗い、歯磨きをする、毎日の習慣のと同じように行なつのです。そうでなければ、人生の一番大事なものが欠けている、と思つて下さい。空気がなくては生きられないように、私たちは毎日呼吸をしており、呼吸しなければ死んでしまいます。瞑想も同様に、一番大事にしなければなりません。私たちが呼吸している空気より、人生の一番大事なものは、瞑想だと肝に銘じて下さい。何故なら、空気がなければ、人間は死んでこの世を去つて行くだけです。しかし、法がなければ、私たちは善行から遮断されます。法に従う修行は私たちの拠り所となり、この世界から去つても、より良き転生を得られるものです。その転生後の時は長く法に至る幸せをも持つており、繰り返される輪廻転生にその幸せが、法の果て（涅槃の彼方）に向かう道への旅まで一緒について行きます。

56

人生の学

ルアンポーは、皆さんにルアンポーと同じ考えを持って欲しいのです。それは、法身と言つ知識を愛することです。ルアンポーは、とても法身と言つ知識を愛しています。現世での、自分の苦しみを無くしてくれ、幸せをもたらし、自分を良い人にし、本当の苦しみから抜け出してくれる、他の知識を未だ知り得ないからです。

私たちの人生は、いつか病人としてベッドに横たわるときが訪れます。その時が訪れれば、すべての学、例えば経済学、科学、政治学、どんな学でも役には立ちません。私たちを助けられる唯一の学は、仏教学と言えます。仏教学、つまり仏陀の知識だけは、私たちに高尚な言動をさせ、死を恐れぬ病人として変貌させ、医師や看護師、見舞い客よりも輝かしい品格を持たせるものです。ルアンポーが瞑想をしている病人を観察してみると、その人たちは身体だけを病んでいて、心は極めて健康であり、清々しく喜びに耐えない表情に思えます。

55 残りの時間

「この世界での私たちの時間は、少ないものです。まだ時間が沢山あると思わないで下さい。私たちは、まだまだ勉強しなければならないことが、山ほどにあります。それは、心を留めて静止させてから生じる知識です。その知識は膨大で、例えば一千年生き続けようが、学びきれるものではありません。ルアンポーは、どんな責務があろうとも、この残り少なく価値ある時間を、心の留めと静止のために使うべきだと思っています。留めと静止が一番大切なことだと理解できるのは、私たちが心を留めて静止させることができた時です。」

54 慈悲

法身に至れば、友人と言へる世界中の人間を愛する気持ちが
生じてきます。その愛は純粹なもので、人々への思いやりや、皆
が苦しみから抜け出して欲しいと言う、気持ちに満たされます。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

53 中道

海外旅行やツアーでどこかへ観光しても、疲れるだけのことです。出発前にも準備に疲れ、移動中の車に乗っても、到着しても歩き回り、益々疲れていきます。家に帰るとその思い出を、時と共に忘れ去るものです。旅をすることは、このような結果を招きます。また、この世界から月、星などへの旅の場合も、最初は死の恐怖に慄き怯えますが、目的地である終着点に着くと、何事も無かったことが判ります。煩惱も以前と同様に残っているし、苦しみも同様にまだあるのです。貪欲、瞋恚（注）、愚痴も同様です。しかし、内なる中道は聖者になる道であり、出発点から終着点まで幸福が増し続けていく唯一の道です。この道は、正しい入り口から入らないと、本当の幸せを知ることができません。そこで会える幸せは本当の幸せと言え、人間と生きとし生けるものにとって必要なものです。若しこの道に至らず、そこから得られる幸せに至らなければ、人生はまだ安心とは言えません。

（注）怒り・憎しみ・怨みなどの憎悪の感情。

52

留め（停め）は成功の基です

本を書く（うつ）する場合、まず確りとペンを執り用紙を揃えてから、筆先を揺らさぬ様に停めて、静止してから書き始めます。車の運転も同様に、完全に停め静止してから走らせます。問題が起き、それを解決する道を模索するのは、留めと静止から始まります。つまり、知恵の起源に戻るために心を留めて精神統一すると、その問題を改善するための知恵が湧き、優先的な解決方法を見つけ出し解消できます。出発点は私たちの心から始まります。心を開放し快適さを感じながら安定させると、問題の解決方法が見えてきます。そして順調に問題の改善が図れます。ですから、世俗と仏道に於いても、留め（停め）は成功の基と言えます。

51 法の味

一瞬に心を留めて光が見えたり法球が見えたりすると、これほどの幸福感が味わえるとは、口では言い表せないほどのものです。更に深く留め続けて中にあるものに至り、法球が見えたり、内面に重なっている身体が見えたりすれば、これ以上の幸福感は味わえるものではありません。一つ一つ重なっている重箱の一番上を開け、中のものを味わつと美味しく思いますが、更に次々と開けて食べる、もっと美味しくなっていくます。それと同様に、楽しく喜びに満たされていき、世俗のものの味より法の味は、段々と味わい深くなっていくものです。



瞑想に励むための言葉



50 想う

想うとは、快適に行うことです。自分が愛しているものや、馴染んでいるものを、想像し、簡単に行うことが想うことです。



49

これは内面のシンプルイズ

ある言語の先生が語りました。言語を学ぶのには、簡単でシンプルな方法をとるに
とです。何故なら、言語、会話は、初めから賢者、学者、或いは天の定めたものではな
く、一般人から始めたものだからです。最初は主語、動詞、目的語があり、それらの単
純な言葉使いだけでした。たとえば「私はご飯を食べます」、それから、もっと複雑な
文に進んでいきました。虚栄のために、文を修飾、装飾し、複雑にしたのです。本当の
意味は、「ただ自分はご飯を食べるだけ」のことです。瞑想も同じようなものです。本
当はシンプルで快適で、法身に至ることは困難ではないのです。子供のように、簡単に
単純な心を持てば、すぐに至ることができます。そうすると秘密で信じがたいこと、た
えば地獄、天国、涅槃のことが明かされます。夜の暗闇にある闇のカーテンを開け放
し、太陽の光を世界中に輝かせるように、この様に簡単なものです。

48 普通に

私たちは普通の人ですから、普通の人のように行いましょう。暗さ、だるさ、雑念は、普通に皆が体験しなければならぬ、と認めましょう。自分だけが特別に体験した訳ではなく、皆が必ず出会うことです。そのことで、心配し苦しむことはありません。



47 遊び半分なら難しくない

私たちはある言葉を聴き慣れてきましたが、いつもその言葉を聞いて、馬耳東風としてきました。その言葉とは、「遊び半分なら難しくない」です。この意味は、遊び半分でやれば難しくありませんが、真剣にやりすぎると難しくなる、と言っていることです。サッカーでボールを蹴り、バットミントンを打ったりする時は、楽しく幸せで遊びのように、瞑想するときも同じような事です。遊び半分なら難しくないのです、この様に行ってください。反対に真剣に行くと、難しくなるのです。

46

心を明るくする12

常に心を明るくして、暗くさせないようにして下さい。私たちの眼、耳、鼻、舌、体、心を通して入ってきた物事を選択して、良い物だけを私たちのこの輝いている心の中に残しましょう。私たちは、いつかあの世に旅立たなければなりません。その日になったら、明るく輝く汚れない心で旅立つのです。

45 留めと静止を忘れない

生計を立てることに励んでも宜しいのですが、留めと静止を諦めずに続けることも大事なことです。義務、経営、そして瞑想への励みも、同じように行うことです。留めて静止させ、法身に至ることに励んでください。そうすれば留めた心、また静止した心によって生じた幸福を、味わうことができるでしょう。

44 考え方の革命

出安居になった後、考え方の革命をしましょう。それは、瞑想を愛することです。全然愛していない人、または少し愛したり愛さなかったりする人は、それを変え本当に心から愛してください。そして瞑想に励んでください。ルアンポーは保証します、もし本当に励めば、皆が成功します。

43 体と心を洗う

体を洗ったときに、心も一緒に洗って下さい。顔を洗ったり歯磨きをしたりするときも、心を明るくして水晶球や仏像を想像したり、何も考えず空にしましょう。このように一緒に快適に行います。又、お皿を洗いながら、心も一緒に洗うのです。お皿が綺麗になるし、心も清らかになります。こうすれば時間の無駄がなく、シャワーを浴びること、顔を洗うこと、歯磨きすること、家を掃除すること、皿を洗う時間も無駄にならず、功德をもたらす近道となります。体の中心に慣れ親しんで、自然に少しずつ心を留めて静止するのです。こうすれば、体の中心に、軽く心を置くこと、優しく水晶球や仏像を想像すること、に馴れていきます。

42 全身全霊で行えば必ず至る

瞑想を全身全霊で実践し、本当に法身に至りたい、という強い意志を持ち、必ず至ると思えば、その思いは必ず実現します。

41 正しい方法で行うこと

瞑想の基本的な方法で実践すれば、必ず皆が法身に至ります。至らない人は、怠け者か、或いは、真面目ですが、正しくない方法で行っている人です。若し、無条件で言い分けなく毎日努力し続けられ、又、いつも心を良い行いの思い出で清らかに維持して、明るく輝かせていれば、絶対に法身に至ります。

40 至らなければならない

三宝は重要なもので、私たちの体の中に宿っているのです。そこに至らなければならないません。毎日努力し、正しい瞑想方法を観察しながら実践しましょう。間違った方法は改めて、不十分な点を補足しながら行えば、必ず成功へと向かいます。

39 努力で悟りを開く

瞑想の励行は、悟りを開くために重要なことです。悟りを開いた人たちは、この努力があつたからこそです。励行の敵は、怠慢です。怠慢をなくす方法は、一つの言葉で表現すると、「努力」に尽きます。努力し続けると、怠慢に打ち勝つことが出来ます。

38 継続するということ

瞑想を毎日継続することは、法身に至るために重要なことです。たとえどんな義務があろうとも、この瞑想の習慣を義務の一部としましょう。気分が優れないときや、晴れやかなとき、健康であつてもなくても、当たり前だと思って、遅く帰ってきてもどんな状態であつても瞑想を続けて下さい。このように瞑想を継続すれば、私たちの心は、磨かれ綺麗で清らかになっていきます。私たちの心は、法身が宿っている体の中心に、馴れ親しんできます。若し、私たちがこのように出来れば、法身に至る成功の確立は、百パーセントとなります。

37 功德の海で起きる

朝起きてから体の中心に心を留め、球体や透明な仏像をイメージして下さい。それから顔を洗い、歯を磨き、シャワーを浴び、朝の読経を終え瞑想を行います。これを、習慣として毎日励行して下さい。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

36 功德の海で寝る

仏像の中で、または透明な球体の中で寝れば、天人たちが喜び褒め称え、吉祥が私たちの元へと生じます。吉とは財産をもたらしてきたもので、財産はどこにあっても、私たちの元へと移り生じてきます。このように寝れば、功德の海で寝るといふ幸せです。夢も見ないし、見れば吉祥ある夢のみです。浮き上がり飛んでいるように眠れます。

35 世界で一番良いもの

「仏、法、僧」という三宝は、常に心の中に刻んで下さい。憂鬱ときや孤独なとき、悲しいとき、元気がないとき、緊張しているとき、退屈なとき、心配なとき、いついつ時、常に三宝を心の拠り所として思いましよう、想えば心が晴れやかとなるのです。この三つのものは、世界中で一番良いものと言えます。



34 思つべきもの

仏像を自分の中に思つことは、自分の心をずっと中心に留めることになり、他のものを思ふことは、これに劣ります。思つべきものは仏、法、僧侶、透明な仏像、法球、あるいは自分が尊敬している僧師などで、これらは、心に清らかさ、静止、留めをもたらすものです。人、動物、物事を思ふと、心が動揺して雑念が生じます。

33 本当に愛したら、 こうします

一日中、仏像をイメージできますか。一日中、瞑想の時間も
そうでない時間もイメージすることで、法身に至るのは早くなり
ます。自分がどれだけ法身を愛するのか、このことから確認でき
ます。瞑想の時間ではないときに、自分がずっと仏像をイメージ
できるか、若し、ずっとイメージできれば、あなたは本当に法身
を愛していると証明できるでしょう。

32 波羅蜜を行つ道

今日、瞑想で五分間の満足感を得られました。明日も、もう一度瞑想してこのように行い続けます。たとえ明日は、今日ほど良くななくても気にせず、あるいは、今日より良くても、動揺せずに練習し続けて下さい。七転び八起きの心の行いを続けるのが、私たちの波羅蜜（注）を行つ道です。たとえ、この進歩を目で確認できずとも、毎分毎秒ごとに心は綺麗に成長しています。」新しいものが見えない「このように思っている、滑らかさは心の中に積み重っていきます。毎回の瞑想は、私たちが知らないうちに功德が生じています。瞑想時間中の毎分毎秒、私たちの体と心、言葉が浄化され、綺麗で清らかになっていくのです。

（注） 悟りの世界へ至るために、実践すべき10種の修行。布施、持戒、出家、智恵、精進、忍辱、真実、懇願、慈悲、不動。

31 他の近道はない

法身に至るためには、心の清らかさ、心の滑らかさ、心の静止と留
めを少しずつ積み重ねていくだけで、他の近道はありません。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

30 ロボットのよいところ

教育の場で学ぶことは、見る、聞く、書く、質問、復習、沢山の本を読み覚える、塾に通う、これほどやっても試験に落ちるといつ、これほどに難しいものです。しかし法身に至るために学ぶことは、何も使わず、ノート、鉛筆、ペン、勉強道具など必要ありません。必要なのは、自身の体と心、体の中心、そして正しい方法だけです。正しい方法とは、心を静止させ留めることだけだと知ることができれば、知らないものを知り、見たこともないものが見えてくるでしょう。瞑想を、頭を使わずにロボットのように行つのです。つまり、自分が人間であることを忘れて、ロボットに近い行動をすればするほど上達します。「こうするのが良い、ああすれば良い」と言う、余分な考えを持てば、法身に至るには難しくなり長期間かかります。ロボットのように行つて、静止と留めと平常心を保てば、奇跡が起こります。何故なら、法身は既に存在しており、至ることは決して難しいことではありません。

29

一番の近道

法身に至る眞の道は、単純かつ明快であり、複雑怪奇に考える必要はありません。法身に至る基本は、体の中心に心を留めて静止させ、平常心の状態を保つだけのことです。ですから、自分で他の方法を捜し求めるのは無意味なことです。ルアンポーは、法身に至るための瞑想を、苦労して行ってきました。そして最後に発見した一番の近道は、この方法であり、他の方法ではない事を悟りました。それは、自分の体を楽にして、自分の心を中心に留め静止させて平常心を保つだけで、心に強制させる必要はありません。

28 この言葉を覚えてください

「留める」「静止する」「平常心」または、「我々はただの傍観者で、監督者ではありません」「これらの言葉は、重要で神聖なものです。私たちの瞑想を良くするための改善策であり、法身に至るための成功をもたらす言葉です。この数少ない言葉を軽視しないでください。この言葉は何百万人の人に本当の幸せをもたらしました。

27 法球

人の体を支えている法球は、透明で清らかなものです。サイズは卵黄位で、非常に大切なものです。若し、その法球が澄み切って透明であれば、その人の人生は繁栄となります。反対に濁っていれば、その人生は凋落するでしょう。この法球の輝きが消えれば、人は生存できず命を絶たれてしまいます。法球は、我々、人の体の中に存在するので、誰もが自分の心を中心に静止して調和できれば、必ず法（法身）に至ります。

26 自分を愛してください

自分を愛してください、自分を愛することは利己主義ではありません。常に自分を清らかにして、自分を幸せにするのです。五感に入ってきたものは、良きも悪きもありますが、良いものだけを選択し、自分の中心に留めてください。



25 新芽が出てくる

若し、誰かが常に関心を中心に留めれば、ルアンポーは嬉しく思います。若葉が萌えて暫くすると果実が出てくるように、常に心を中心に留めれば、まもなくその果実として四向四果（注）に至るでしょう。

（注）「向」とは修行の目標、「果」は到達した境地を示す。「四向」とは預流向・一來向・不還向・無學向。「四果」とは、預流果・一來果・不還果・無學果。預流とは、聖者の流れに入ることで、最大7回欲界の人と天の間を生れかわれば悟りを開く位。一來とは、一回人と天の間を往来して悟りに至る位。不還とは、欲界には再び還らず色界に上って悟りに至る位。無學とは、完全な悟りを開く位で阿羅漢を指す。



24 これが修行というもの

心を常に、体の中心に留めることです。全ての行動、どんな仕事をしていても、心を中心に留められれば、瞑想修行をしていることになるのです。そういう人は、世尊の法から離れず、法に近づいているものです。

法に至る修行の秘訣



23

想像できなくても良いのです

想像できなくても、心を静止させるだけで良いのです。想像することは、少し出来る人もいて、大体出来る人もいます。想像力豊かな人は、滅多に出会えるものではありません。そういう人は、コピー機のように、水晶球の映像をイメージできます。しかし、そう言う数少ない人は、何世にも渡り瞑想をしてきたからこそ、過去の功德により、簡単に水晶球等をはっきりと想像できるのです。これは特別なケースと言えます。

22

頑張り過ぎない、 力みすぎない、 張り切り過ぎない

「なぜ頑張り過ぎますか、いずれ至ります」何故なら、我々の内に法身があるからです。身体の中にも皆持っており、その中心に留めるための心もあります。あとは、正しい方法を実践するだけです。それは、身体をリラックスさせ、心を静止させて心に留めることです。時間との勝負をせずに瞑想します。心を中心に留めることが、緊張したりストレスとなったりすれば、耐える必要がなく、目を開けて爽やかな気持ちをもたらす物事を、思い浮かべることです。例えば、自然の風景、花の美しさ、善行、功德、子供の無邪気さ、心地良くなるための物事を思い浮かべることです。心が快適になつてから、再び心を中心に留めましょう。

21 リラックスすれば、 自然と去っていく

雑念があっても、瞑想の上達がないとは言えません。これまで、心の中に蓄積させたきえを、発散させる必要があるのです。その雑念を拒否したり、気にしたり、心配したりしないでください。激流に逆らってボートを漕がないように、その沸きあがってきた雑念を止めずに、リラックスさせれば、自然と良くなります。そうではなければ、緊張してしまいます。

20 心配しない

疲れたら、姿勢を変えても良いのです。体のことを心配せずに、心の静止と留め置くことだけに集中します。何かと競争しているのではなく、勝負事でもありません。又、我慢比べでもありません。これは、心を静止させる訓練です。内なる心の静止を目指しているので、外の動向を気にする必要はありません。

19 快適にします

法身に至るためには、心を静止させることしか方法はありません。静止させるためには、快適に行くだけです。心を快適に、純粹に、明るくするよう訓練しましょう。若し、心の雑念をすべて捨てられ、中心に留め、本来の心の置き場（体の中心）に戻れば法身に至ります。

18 心が静止すれば 唱える言葉を捨てる

心が静止すると、言葉を唱えるのを忘れたように捨て、雑念が湧き上がらないように、ただこのまま座り続けたい、体の中心（臍から指一本上部）に浮かんできた、透明な球体に心を留めたい、このような気持ちになれば言葉を再読する必要はありません。ただ、心を静止させ心地良く、軽く、柔らかく継続させるだけです。

17 言葉を唱える

「サンマー・アラハン」(注) という言葉を唱えるとき、ただ力強いだけの棒読みをしないで下さい。そういう棒読みは、力を使うだけで正しくない方法です。その言葉を、出来る限り軽く滑らかに唱えましょう。つまり、音楽または聴き慣れた読経に馴染んでいるように、「サンマー・アラハン」と軽く柔らかく心で囁きます。

(注) 「サンマー」は聖なるという意味で、「アラハン」は阿羅漢(悟りを得た人)を意味する。

16 心を開放する

目を閉じて、暗くても明るくても心配しないことです。体を締め付けない
緩い服を着ると、気持ち軽くなるように、心を解きほぐし、ゆっくり静止
させ、柔らかく優しくして下さい。心を綺麗に、平穏に純粹に明るくさせる
のです。このようにするだけで、心が自然と調和されていき、丁度良い状態
に至ります。

15 仏道の博士

体の中心を心で見続けることが、心を静止させるための方法です。若し、はつきりと球体が見えれば、心をその球体の中心に留めます。暫くすると、内なる拠り所に至ります。このようになれば、仏道の学位、博士を授与されることになります。世間の博士を取得する場合は、長い時間をかけ読書したり、論文を書いたり、研究したり、発表したり、いろんなことをしなければなりません。しかし、仏道の博士を取得するには、何もせずにただ心を静止し、平常心を心掛けるだけです。

14 最高の料理人

心を留め置くには、静止させ、優しく柔らかく、その感覚を継続することです。すべきことは、これだけです。これ以上のことをする必要はありません。こうすれば、心が自然と調和され、少しずつ純粹になっていきます。最高の料理人が、とても美味しい料理を調理することと同じように、心を調和することは、心を平静にし、ゆつくりと優しく、柔らかく、心地良い状態になっていきます。

13 心地よい気持ち

快適さを探し求めようとするのは、必要ありません。どれくらいで心地良くなるのか、どうすれば心地良くなるのかは、必要のないことです。ただ、心を落ち着かせ平常心の状態を保てば、快適さが生じ、光、法球、内なる体、法身が自然と生じてきます。静止と平常心は成功をもたらす、内なる三宝に至る最善の近道です。したがって、どれくらい心地良くなるのか、その快適さを探し求めず、ただ座って心を静止させ空となれば、自然と浮かんでくるでしょう。

12 体は快適に、心は平穩に

瞑想するときには、体に負担のかからない楽な姿勢で座り、心を平穩にし、静止させておきます。そして、体の中心のみに集中し、体の中心より大切なものはないと思いつかべて下さい。しかし、中心に集中することは、出来る限り軽く楽にすることを心掛けましょう。どれだけ楽にするのかは、自分の気持ちに問い掛け、いつまでもこのような気持ちを持ち続けたい、と言う満足感を得られる位が最適です。又、体が緊張しない楽な姿勢にすることです。体が緊張することは、体からの、間違った方法であることの訴えかけです。

11 喜ばない、悲しまない

中道（注）とは、心が何の出来事に対しても喜ばない、悲しまないと言
う、心の動揺がない状態です。喜ぶこと、悲しむことにも動揺せず、平常
心を保ってください。瞑想しているときも、平常心を保ちながら、何もし
ていないように思えば、自然と瞑想が上達していくのです。

（注）2つの極端な概念に偏らない中間の立場による実践（仏道修行）をいう。八正道。

10 丁度良い

体と心を整えることは、毎回行うべきです。自分を先生として、どれ位が適切なのかを、その丁度良い具合をチェックします。体と心を調節して、自分が丁度良いと思う位を見つけて下さい。丁度良いあり方は、心が空となり軽くなってストレスのない状態であり、その気持ちに満足していて、その気持ちを持ち続けたい、あらゆる心配事のないような状態です。このような状態になって暫くすると、心が内なる置き所に戻り静止していきます、光輝いてきます。

瞑想の秘訣



9 常に行えば慣れてくる

出安居（注）になっても、瞑想を止めないで習慣のよつに行なつて下さい。朝起きて歯磨きをし、顔を洗い、用を足し、体を洗い、食事を済ませることと同じように日常の習慣として行えば、自然に慣れます。瞑想をしない日には、何かが欠けている気がする筈です。

（注）僧が雨季に三ヶ月間、一か所にこもって修行することを雨安居と言い、この修行期間が明けた日。

8 天人が守ってくれる

天人は、真の僧侶つまり内なる法身に至った僧侶を慈し
とており、いつも側について見守り助けています。



「心の原点」失われた瞑想法の再発見

7 仏教の知識

世尊は僧侶と見習い僧が学ぶべき知識は、三明（注1）と八明（注2）、六通（注3）、四無礙（注4）だと決めました。これを学べば、天眼通、天耳通を持ち、自他の過去世を知ること、他人の心を読むことなどが出来たりします。世尊在世の時は、見習い僧でも、現存する乗り物で行くことのできない所まで、飛んで行くことが出来ました。世尊は、このような知識を、僧侶と見習い僧に学んで欲しいのです。

- （1）自他の未来を知る天眼通、自他の過去を知る宿命通、煩惱を断つて明智を得る漏尽通の三つの能力。
- （2）観智・意智・神通・天耳・他心智・宿命智・天眼・漏尽智の八つの能力。
- （3）六つの超人的な能力。神足通・天眼通・天耳通・宿命通・他心通・漏尽通のこと。
- （4）法無礙（教えの内容が真理に即しているため自由自在であること）・義無礙（教えの意味を自由自在に知りつくしていること）・詞無礙（教えを説くのに適切な言葉を自由自在に駆使すること）・楽説無礙（自ら進んで自由自在に教えを説くこと）。

6 常に仏と一緒にいる

私たちは僧侶ですから、僧侶らしい考え、僧侶らしい言葉、僧侶らしい行動をすべきです。この三つのことだけを充実させることが、僧侶としての生き方です。他のことをする必要はありません。自分の心を仏道から外さずに、意味のないことを考えず、立つても、歩いても、座っても、寝ても、食べても、飲んでも、話しても、考えても、すべての行動を、一人ではなく、常に友として下さい。その友とは、仏と言う心の友です。どんな時でも、仏を自分の心の中に持ちましよう。こうすれば、自分は僧侶だと自然に思えるようになり、必要以上に戒律に気を取られる必要もなくなります。何故なら、私たちの心が常に仏と一緒にあれば、仏の徳質が我々に伝わってくるからです。

5 無駄な呼吸をしない

ルアンポーと一緒にいるので、無駄な呼吸をしないでください。何らかの知識を持ち帰ってください。本来の自分を良く知るべきでしょう。ルアンポーは、あなた達の健康を維持できる、生活すべてに必要な物を用意しました。何故ならば、あなたたちが一生懸命瞑想に励むことだけを望んでいるからです。日々、時間は減っていくので無駄にしないようにする必要があります。

4 タンマガイー寺院の僧侶は タンマガイー（法身）に 至らなければならない

タンマガイー寺院に属する僧侶は皆、名実ともにタンマガイー（法身）（注）に至ら

なければなりません。これは、寺院を建立し始めたころからの目的です。つまり、寺院の
しい寺院を創る、僧侶らしい僧侶を創る、世界が求めている人を創ると言つことです。

（注）法の身体。透明な仏像の姿。「法身に至る」とは、瞑想で内面のこの法身のレベルまで到達すること。

「心の原点」失われた瞑想法の再発見

3 目的を持って暮らす

もう出家をしているので、目的を持たなければなりません。それは、涅槃に至る手段であり、常に心の中に留めておいて下さい。なければ、出家して僧侶を続けるのは難しいです。

2 涅槃は最高

世尊の人生を、手本として見てみましょう。尊師は、あらゆる「生きとし生けるもの」の一生を体験してきました。地獄に墜ちたこともあり、天国に生まれたこともあります。又、人間として生まれて世界の皇帝、偉大な国王、大富豪、乞食、浮浪者等の一生を体験しました。尊師は、自分の人生の結論として涅槃（注1）を超えるものではなく、その最高の涅槃を探るべきだと考えました。内なる法に至るために、また法球（注2）に至るために、内なる体の中に存在する更なる体（注3）に至るために、人生の真理に至るために、そのため、すべての財産、肉体、生命までも捨て去りました。このような尊師の人生を、自分の生きていく道標として下さい。

（1）あらゆる煩惱が消滅し、苦しみを離れた安らぎの境地。悟りの世界。

（2）「27法球」を参照。

（3）人間の内面に存在する「層化した身体」で、18種の身体がある。

1 最良の人生

ルアンポーは、僧侶の人生が最良だと言いつついます。世界の人々にとって、一番
相応しい人生です。なぜなら、この人生は心配ごともなく、まだ知らない沢山の内なる
知識を探るための時間もあり、幸福を探るための人生でもあるからです。その幸福は、
世俗の人々が求めている、幸運と名誉、賞賛よりも遥かに大きいことです。

僧侶としての人生







胡坐して、

見えても見えなくても、

暗くても、明るくても

ただ心を留めて、静止して、平常心でいて下さい。

ただ心を留めて、静止して、平常心でいて下さい。

ただ心を留めて、静止して、平常心でいて下さい。

ルアンポーの目的

ルアンポーは、あなたたちに法身へと至って欲しいのです。ですから、ルアンポーの教えを参考として下さい。それは、常に自分の体の中心に軽く触れ意識することです。瞑想以外の時間にも、自分の心を中心（心の本当の置き場）に維持するのです。瞑想の時間になっても、心を整える時間を必要とせず、簡単に静止していきます。なぜなら、常に心の準備を整えているからです。

仏暦 2542 (西暦 1999 年) 3 月 14 日

はじめに

ルアンポー・タンマチャヨー住職は、若くして出家し、瞑想を愛しております。人々が瞑想による幸福を得られるよう、仏教に自分の命を捧げ貢献しています。

この四十年間も、内なる三宝（仏、法、僧）に至るための瞑想法を細かく指導してきました。ルアンポーの言葉は簡単でわかりやすく、人の心を動かし感動させ、勇気づけ、実際に実行することができます。

「法を楽しむ」この言葉を聴いて、どういう意味なのか、わからないと思っている人が多いようです。しかし、瞑想を実践し、実感した経験で、本当の「法を楽しむ」意味を知ることができるでしょう。

職業、性別、年齢が異なり、子供、成人、大人、老人、在家、僧侶、見習い僧これらの人々が、皆、ルアンポーの指導に従って瞑想をすることで、本当の内なる法の幸福を味わっています。それらの人々は、「これほどの幸福を得たことがない」と実感するのです。

cont-
tent

cont-
tent

The

Origin of Mind

The Origin of Mind



心の原点
失われた瞑想法の再発見

心は遠くに行き、独り動き、形体なく、胸の奥の洞窟にひそんでいる。この心を制する人々は、死の束縛から逃れるであろう。

「法句経」　ブッダの真理の言葉

