サヤレー法話

―カルマについて―

ディーパンカラ・サヤレー

2012 年 1 月 4 日

菩提樹文庫

カルマと再生

皆さん、こんばんは。今日は、「カルマと再生」についてお話ししたいと思います。仏教徒はカルマについて信じていますが、皆さんは、カルマというものを信じていますか？

参加者：「信じています」

それはとても良いことです。カルマは大変重要です。この世界には様々な宗教があります。仏教以外の宗教において、この世界は神と呼ばれる、ある何者かによって造られていて、その創造主を崇拝します。そして、悪いことが起こると、その創造主に祈るということがあります。

仏教は、誰かがこの世界を造ったとは考えません。自分自身は、カルマの産物であると考えます。他の宗教では、悪いことを行ったり、悪いカルマを作ってしまったと思ったら、そこから逃れるために創造主に祈ってそれを消してもらおうとします。

仏教では、悪い行いをしてしまって、それが災いをもたらすかもしれない時は、ブッダにお祈りして何とか解決してもらうというのではなく、自からの行いによって悪いカルマを除いていく、浄化していく、という風にします。

この世界には、人間だけではなく、梵天、神々、人間、その下の動物、餓鬼などが一緒に存在しています。これら宇宙における存在は、過去の自らのカルマによって、その境涯におかれることになります。私達が良い行い――例えば禅定など――を積み重ねると、天界に再生します。人間界というところも、良い行いをしたから生まれてきたのです。人間に生まれるということは、そんなに簡単ではありません。人間の下の、動物や、餓鬼、阿修羅、地獄は、悪いカルマの結果として、そこに再生してしまったわけです。ですから、私達には選択ができます。善い行いを積んで善い世界に生まれるのか、悪業を積んで悪い世界に行くのか。そういう意味で、カルマを理解することは重要です。

カルマを作るのは「意思」

では、何がカルマの中心なのでしょうか？それは「意思」です。「～したい」という意思が、カルマを作っています。その時に、パーリ語でいうマナシカーラ、（manasikâra：作意）、心の向け方が重要で、心を善い方向に向けるか、不善な方向に向けるか、それを決めるのが「意思」です。チェータナー(cetanâ：意思)は、心が作っているものです。我々が、チッタ（citta：心）と呼んでいるものは、意識と心所（例えば怒りなど、意識の中の要素）の二つの要素が合わさって、作られています。

多くの人が、自分の心とは意識だと思っています。しかし、心は意識だけではありません。意識は指導者のようなもので、心所と呼ばれる従者が従っています。その心所に

は、善いものと不善なものとがあります。この意識と心所が合わさり、心を形成します。そして心は、二つの原因、すなわち物質的な要素と、精神的な要素によって生じます。

まず、物質的な要素というのは、六つの感覚器官――眼・耳・鼻・舌・触覚・心臓にある心門など――によって、外から情報を取り入れることによって、生じます。例えば、眼は使い方によっては、有益なことに使えます。仏像を見たり、仏教の経典を読んだり、そうした良いことに心を向け、使えば、良い因を積めます。

それでは、カルマがどういうプロセスで生じるか、説明しましょう。眼を例にとれば、視覚的に外から刺激が入ると、眼と心にコンタクト（接触）が生じます。そのときに、2 つの道が生じます。目の門と心の門です。

外の対象が眼に映り、眼の門から心の中に映像の意識、すなわち眼識が生じます。眼識が生じたときに、受領心（受け取る心）が生まれます。そして、推度心（推理する心）が生じます。「これは何だろう？」と思った後に、瞬時に判断し確定する心が生まれます（確定心）。確定する心の後、次に 7 つの速行心(javana)が生まれますが、これがカルマを作る心です。

善い心と不善な心に分類すると、善い心（善心）は、意識と共に 33 の心所が伴い、意識と合わせると 34 の、善心の要素が生まれます。速行心は、物を見て、色々なプロセスの後に、これを味わう心で、7 つあります。7 つの速行心の後、印象として残った心、「彼所縁」という心が生じたり、しなかったりします。それから、ババンガ（bhavanga：有分心）という、心の基底にある、無意識的な心に戻っていきます。

例えば、目の前の水を見た時に、今のプロセスが瞬時に起こるわけです。眼に関わる心の過程を説明していますが、最初に水を見た時は、まだそんなに強いものではありません。その後に心門、すなわち心のプロセスが始まります。最初に見ただけでは、強いカルマを作るわけではなく、その後の心のプロセスが――心のプロセスにも 7 つの速行心があるわけですけれども――大きなカルマを作っていくことになります。

このようにして、心に生じるプロセス（心の流れ）があります。まず、感覚器官にともなうプロセスがあり、次に心の門のプロセスが生じます。これは、人間のみならず、天界の住人も一緒です。この二つのプロセスが合わさって、一つの心となります。この一つの心がカルマを作ります。一瞬のうちにこういう過程が、何千と起こるわけです。ですから、一瞬に良い行いをすれば、大きな良いカルマが生じますし、悪い行いをすれば、悪いカルマが生じます。分りますか？

大まかに言えば、「これは良いな」という良い印象、感覚を持てば、それが良いカルマを作ります。ブッダの教えを詳しく言えば、もっと複雑で、細かい過程があるのですが、それを説明すると難しくなるので、この位にしておきます。

悪いカルマについて言えば、眼で見て欲の心が生じたら、悪いカルマを作って行きます。皆さん、自分の眼が好きですか？自分の眼を美しいと思っているでしょう。美しいと思って、好きになると愛着が生じます。美しくないと思うと、綺麗になるまで、ビューティーサロンに行ったりしますね（笑い）。美しくしようと努力し、達成されると好きになる訳です。それが執着です。自分自身や他人に対する執着があります。この執着をパーリ語で、ローバ（lobha：貪欲）と言います。

この貪欲も心のプロセスの中で、先ほど言った 7 つのカルマを作る速行心から生しますが、全体としてみると、1 つの意識と 19 の心所からなり、合わせて貪欲には 20 の要素があります。次に怒りですが、眼を例にとると、自分の美しくない眼をみて、他人と比較して嫌悪が生じる。その嫌悪（怒り）は、意識と 17 の心所、合わせて 18 の要素からなります。

もう一つは無知です。無知には 16 の心の要素が入っています。クサラとアクサラについて。クサラ（kusala）は善の心、アクサラ(akusala)は不善の心です。アクサラの中には欲・怒り・無知など、異なる心があります。異なる心があるわけですから、できるカルマもそれぞれ違ってきます

人の違いはどうして起こる？

ブッダの時代に、ある人が質問しました。「この世界にはいろいろなものが一緒に住んでいるけれども、人間の中にも色々います。ある人は長生きするし、ある人は短命です。人間としては同じはずなのに、どうしてこのような違いが出てくるのでしょうか？」と。

ある人達は健康でいるのに、ある人達はいつも病気がちである。これはどうしてか？
ある人達は金持ちなのに、ある人達は貧しい。この違いはどうしてか？
ある人達は美しいのに、ある人達は美しくない。これはどうしてか？
ある人達には仲間や従う人が多くいるのに、ある人達には全く仲間がなく、いつも孤独である。これはどうしてか？
ある人達は高いカースト（階級）に生まれて、ある人達は低いカーストに生まれる。これはどうしてか？
ある人達は高く良い知恵を持っているのに、ある人達には知恵がない、どうしてか？
同じ人間でありながら、このような違いがあるのはどうしてでしょうか？とブッダに質問しました。

最初の質問、寿命の長短について、ブッダはこのように答えました。「彼らは（五戒に反して）生き物を殺してきた。亡くなった後地獄に落ち、また生まれ変わった時に人

間界に再生しても、非常に短い寿命になってしまうのである」と。
　そのときに先ほどの「意思」が問題になります。かつて、生き物を殺そうとした、「死なせたい」という意思がカルマを作ります。それが自分のところに戻ってきて、自分の短命として現れるわけです。「意思」をパーリ語ではチェータナー（cetanâ）といいます。意思はカルマを作ると言えます。

病気の原因

　他の生き物をいじめたり、危害を加えると、生き物に苦しみを与えることになります。あるいはそれが元で殺す結果になります。この場合怒りというものが原因になっていますが、怒りのカルマによって、次の生では地獄に生まれ、その次の生では怒り（dosa：ドーサ）の多い人になります。怒りという意思をもっているから、いじめたりするわけですが、その怒りが行いになり、地獄に落ちたりするわけです。そのような人達は再び人間に生まれ変わっても、怒りでいつも病気がちになるような結果をもたらします。多くの病気をもつようになります。

　病気もちの人間は、誰に不満を言えばいいのでしょうか。どこにその不満を向ければいいのでしょうか。病気には四つの原因があります。
一つ目は、今言ったようなカルマを原因とするもの。
二つ目は、心が原因となっています。落ち込んだり、自分が不幸や不幸せと思ったりする心です。
三つ目は、気候や温度の激しさ。とても暑すぎたり寒すぎたりすると、人が亡くなったりします。
四つ目は、食べ物です。悪いものを食べてしまい、それに当たって病気になったり、栄養がなく病気になるなどです。
多くの人が病気になるのは、この四つの要素のバランスが悪いことからきます。

　これら四つの原因のうち、今私たちが話しているのは一つ目のカルマという原因についてです。良くないカルマがあると、それを原因として病気になったりするわけです。その反対に、生きているものをいじめようという気持ちもなく、戒律を守って慈しみの人生を送っている人は、幸福で長寿になるわけです。
　金持ちに生まれる人、貧しく生まれる人の違いについてですが、これは、生前によくお布施をして、他人に自分のものを与えたりしている人は、金持ちになるし、反対にけちけちしていた人は、貧乏に生まれます。

　美しく生まれる人とそうでない人との違いについては、慈しみの心をもって他の人に接している人は、天上界に生まれ変わり、また人間に生まれ変わるときには、美しく生

まれます。そうでなく、怒りをもって他に接していた人は、悪趣（餓鬼界など）に生まれ変わり、その次に人間に生まれ変わるときには、醜く生まれます。
　もし皆様が、美しく生まれ変わりたいと思うなら、何をしたらいいでしょうか？慈しみの修行、慈悲の瞑想をもっとすることです。毎朝慈悲の瞑想をしていると、心が平和になってとても美しくなります。心が美しくなると、その人の顔も美しくなります。

　朝起きて慈悲の瞑想をしないと、一日が怒りに満ちたものになります。そんな時に鏡をみれば、自分がどんな顔をしているかで自分の心がわかります。どうですか、皆さん怒っているときの顔は美しいですか？
自分の顔が美しくあるか否かは、自分自身の行い、実践にかかっているわけです。顔が美しいのと、体が美しいのと、心が美しいのと、三つのうちどれを一番美しくしたいと思いますか。皆さんどれでしょう？
心ですね。普段は仕事で忙しく、あるいは身体や顔のことで忙しくて、心は後回しにしがちですね。そうではないですか。朝早く起きて慈悲の瞑想をして、顔は後回しにしてでも、心が重要です。慈しみの瞑想をしていると顔も美しくなります。そうではないでしょうか。

　とても美しい人がいたとして、その人は誰かとすぐ一緒になることもあるでしょうが、心が怒りに満ちていると、そのうち別れてしまいます。逆に、そんなに顔は美しくなくても、心が美しい人は、いつも慈悲を送っているので、一緒になれば長続きします。それが　真実でしょう。そうではないですか。
　もし皆さんが結婚しようと思うなら、心の美しい人を選べば長続きします。顔は美しくても、心が美しくない人と一緒になると、いずれ自分が彼女のために料理ばかりさせられるようになります。心がより重要だということです。

　自分に仲間や従う人が多くいる人と、全然いない人がいるのは、どうしてなのか。これは、嫉妬心のある人には、その嫉妬心のために、付いて来る人がいなくなります。嫉妬心のない人には人が集まってきます。
　ただ、お坊様やサヤレー（サヤレーとは女性の出家者の意味）はそこに含まれていません。なぜなら、いつも瞑想したくて一人になっているからです。これは一人になりたくて一人で瞑想しているからであって、嫉妬心があるから人が寄ってこないのではないのです。こういう人達は瞑想するのが好きなので、自分で自分を守っているのです。

　高いカーストの地位に生まれる人と、低いカーストの生まれの人の違いですが、高慢・傲慢がある人は低い地位に生まれるし、傲慢でない人は高い地位に生まれます。傲慢さとは例えば、お金を多く持っているから、教育が高いから、容姿が美しいから、な

どです。それが生まれ変わったときのカーストの高さに関係してきます。

ブッダは、いかに我々が自分たちの傲慢さを手放すかについて、語っています。お金は、いくらもっていても、死んでから付いてくるわけではない。美しさも、死んだらそれで終わり。教育も、死んだら何の意味もない、と考えます。この世界は無常である、変化すると考え、その傲慢さを手放します。カルマで言えば、傲慢さをはなれて、謙虚さをもつ人間になれば、亡くなった後に王様のような高い地位に生まれ変わります。

例えば、若い時からダンマ（真理）について勉強している人、瞑想を一生懸命にしていた人は、亡くなって生まれ変わるときには、智慧のある人として生まれ変わります。逆に、遊ぶのが好きで休みの日になると遊びに行き、リトリートにも来ない人は、生まれ変わったときに、智慧のない人として生まれるのです。

このように、16 の項目があるわけですが、どのようにすれば、よいカルマを作れるかを話しました。自分たちの心をいつも見ていることが大事で、不善な心があれば、それを手放すわけですが、不善な思いがあっても、この世界は無常であり苦であり無我であるという観察を、続けると良いでしょう。

良い意思をもって良いカルマを作れば、さらにもっと実践でき、さらにもっと良いカルマを作ることができます。我々は心のバランスをとることが必要です。常に欲望ばかりに動かされていることのないように。

ラッタパーラ比丘の話

一つの物語を話しましょう。ブッダの時代、インドにクルという国がありました。ブッダはここで「大念処経」を説いたのですが、そこには多くの人が集まってきていて、その中には、ラッタパーラという裕福な青年がいました。ブッダの話を聞いた後、ラッタパーラは出家したいと思い、ブッダの元に出家の許しを請いに行きました。

ブッダは「出家したいなら両親のところへ行って出家の許可をもらいなさい、その許可があれば出家できます」と答えました。彼の家は裕福で、しかも彼は一人息子でした。そのため、両親は彼に出家を許しませんでした。ラッタパーラ青年は、「出家を許してくれないなら一切の食べ物を食べない」と言って、ハンガーストライキをしました。

両親は一切食べようとしない息子のことを心配して、出家を許しました。彼は出家した後、瞑想して、短期間で阿羅漢に至りました。阿羅漢になった後、彼は自分の両親にも瞑想してもらいたいと思うようになり、実家に行きました。

それは出家から、どのくらいの時間が経っていたかはわかりませんが、彼は両親の家に戻り、門のところで托鉢に立ちました。お父さんが出てくると、彼を見ても息子だと

は判りませんでした。そして、「なんという怠け者なのだ。こんな怠け者に食べ物などやる必要はない」と言って、追い払ってしまいました。

その後に、かつてラッタパーラの世話をしていた召使いが、前の日に残った食べ物を捨てに、門の所にやってきました。比丘は、「その食べ物をどうするのですか」と召使いに聞きました。召使は、「これは前の日のものなので、ゴミとして捨てようと思っているのです」と答えました。それで比丘は、「捨てるのなら、私に供養してください」と言いました。

その時、食べ物を鉢の中に入れようとして比丘の手を見、体つきを見て、召使いは昔自分が世話をしていた若旦那だと気がつきました。それで、急いで戻って父親に知らせました。父親は戻ってきて、「やあ、これは息子じゃないか」という事で、家に招き入れて接待しました。

そして、椅子に座らせたのですが、その目の前にとても美しい女性たちが十人ばかり座っていました。父親は息子に、「何でそんな風に毎日物乞いをして歩かなくてはならないのだ。家へ戻って来なさい。この美しい人達の中から一緒になる人を選びなさい」と言いました。「家にはたくさん財産があるというのに、何でそんな苦労をしなくてはならないのだ」と。その時父親は息子が阿羅漢になっていた事を知らなかったわけです。

王の質問と答え

父親の言葉を聞いて彼は失望し、家で少しばかり法話をして、そのまま出て行きました。そして帰る道に庭園があったので、その木の下で座っていました。とその時に国王であるコラビアという王様が、ちょうどそこを通りかかりました。王様は、座っている比丘を見て質問をしました。最初に、「あなたは何歳になりますか」と聞きました。それから、「あなたの家族はどこにいますか」と聞きました。さらに親戚や一族について尋ねました。

それに対して阿羅漢は、「私は二十歳になります。私の両親はこれこれです」と答えたのですが、両親は大変なお金持ちなので、すぐに分かりました。その時、王様は非常にびっくりして、「まだ二十歳なのに何であなたは出家したのですか。普通、人間は年をとってから出家しようと思うものなのに、何で若くして出家したのですか」と尋ねました。

王様は、人が出家するのは四つの理由からであると言いました。一つ目は、年をとってきたからということです。二つ目は、両親がとても貧しくて養えないという理由から。三つ目は、いつも病気がちであるから。四つ目は、孤独、何らかの理由で親戚や家族がなくなって、一人になってしまったという理由から。

「この四つの理由から出家するわけだけれど、あなたはまだ二十歳と若いし、家は大変

なお金持ちだし、健康で、従う者も多いにもかかわらず、なぜ出家したのですか」と尋ねました。比丘は、王様に答えました。第一の質問に対しては、「この世界の本性として、人間として生まれてもいずれ年をとってしまうのです」と答えました。それは老化と言います。皆さんどうですか。それは本当のことではないですか。

老化という事ですが、生まれてきたから、老化という事があるわけですね。それから次は病気です。老いると同時に病というものが起こります。歳をとってくると、容易に病気になりがちです。いろいろなところが傷んできます。膝の痛みとか、背中の痛みとかが、歳を取ると起こってくるわけです。老化があると病気になって、その次は死があります。

生まれて、歳をとって、病気になって、死んでいくというこの四つの現象ですね、これをサンサーラ（samsâra：輪廻、流転）と言います。皆さんどうですか、それが真実ではないでしょうか。ですから生まれてくるという事が、次に歳を取るということに繋がってくるし、歳を取ると病気に繋がる。そして病気になると死が来る。そして死ぬと、また新しく生まれ変わって、同じようなプロセスが始まるということで、いつもグルグルグルグル廻っているのです。それはいつ止まるのでしょうか？どうですか皆さん答えてください。

たとえ死んだとしても、この回転は止まるわけではないのです。それは鎖のようなもので、ずっと繋がっているのです。その鎖を結びつけているのは、渇愛（タンハー）あるいは執着というものです。阿羅漢は、「私はこういう風な、いつもグルグル廻っている輪廻を出たいと思いました。そこから飛びだしたいと思ったのです」と答えました。皆さんどうですか、その輪廻の中から飛びだしたいと思いますか？それともその中に居たいと思いますか？

独身の人は比較的簡単に飛び出す事ができます。なぜなら独身の人は、繋ぎ止めるものがそれほど強くはないからです。家族が居ると、夫や妻、子どもと、非常に繋がりが強くあります。どうですか、それが事実ではないでしょうか。そのようにして、執着という、繋ぎとめるものが大きいと、より一層そこに結び付けられるわけです。「そのために私は出家しました」と比丘は答えました。

カルマしか頼るものはない

「二つ目に、私は誰か頼るべき人を探し求めていましたが、どこにも頼るべき人はいませんでした」と言いました。他の宗教だと、創造神というものがあって、自分が頼って行くことになるわけですが、仏教においては、そのような創造神が居るわけではないので、カルマ（行い）というものが原因となるわけです。比丘は王様に、「あなたには何人のお妃が居ますか？」と聞きました。王様は「千人以上います」と答えました。一人

でもとても大変なわけですが、比丘はさらに、「お妃達は皆あなたを愛していると思いますか？」と聞きました。王様は、「そうですよ。私の妃達は、みんな私の事を愛していますよ」と答えました。

「もし病気になれば、苦しんでベッドで横になることもあるでしょう。とても重い病になった時に、妃達があなたの所にやって来て、いつもそばに居て苦しみを分かち合うと思いますか」と聞きました。皆さん、そんな風に思いますか？お金がたくさんあって裕福な時は、色々な人が集まってくるけれども、非常に困難な時とか、苦しみの時というのは、あまり人が寄って来ないものです。ですから比丘は、「ただそのカルマ、自分のした行いというものしか頼るものはありません」と答えました。

欲の奴隷

三つ目は財産についてです。彼は全く自分に属すべき財産というものは、持っていません。比丘は王様に、「王様はこの王国において、多くの人を従え、財産や財宝があるわけですけが、死んでしまえばそれらは王様に従って付いて行くという事はないのです」と答えました。死んだ時に何を持って行くことができますか？何か持って行くことができるでしょうか。どんなに美しい家を持っていたとしても、亡くなった時に一緒に持って行くことは出来ません。何百万ものお金を持っていたとしても、それを持って行くことは出来ないわけです。奥さんにしても、子どもたちにしても、自分のものだと思っているかもしれないけれども、死んでしまえば一緒に付いて来るという事はないわけです。

しかし、人々は、「もっと、もっと」と欲しがります。欲しがって満足するという事はありません。持てば持つほど、もっと欲しくなります。いつ止む事があるでしょうか。人々は、もっともっとお金を稼ごうと、働いて、挙句の果て病気になってしまいます。お金は持てば持つほど、人生を楽しもうと思い執着を増やして行きます。どうですか、それが事実ではないでしょうか？

世間の人々は、そういう風にして、渇愛（タンハー）、欲の奴隷になっているという事です。どうですか、それが事実ではないでしょうか？皆さんの中で、「私は欲の奴隷ではない」という方が居たら手を挙げてみてください（笑い）。

誰も居ないですか。それは疲れることです。お金を求めて、それで一生懸命働いてという事は大変疲れる事だと思います。

そういう風に忙しくしていると、修行とか仏教的な事をする時間もなくなります。そんな風に忙しいと、1年の内たった7日間のリトリートでさえ参加する事が出来ないわけです。それが苦しみという事です。それが苦しみという事ですけれども、皆はそれが

苦だという事も理解していないでしょう。欲望というのは、一見快適で良い事のように装っています。見せかけています。ですから私達は、良いカルマをつくるという事が大事なわけで、戒を守って、瞑想をして、というように作ったカルマが、いつも自分に付いてくるわけです。

それで比丘は王様に、「私は欲の奴隷から自由になりたかった」と答えました。そのために出家して瞑想する事によって、執着を断つわけです。執着を断って欲望の奴隷から逃れたいという風に思ったわけです。瞑想の修行を続けていけば、その後にこの世界の本性、この世界の真実というものを理解するようになります。この世界の本性、この世界の真実というものを理解すれば、時間を無駄にしている時間はないと思うようになります。もっとダンマ（理法）について勉強して、阿羅漢になろうと思うようになります。そのダンマをしっかりと自分のものにすると、心には本当の平安が訪れます。

持てば持つほど心配になる

そして皆さんが、ゼロ、空、何もないという事を理解するのが良いと思います。ただのゼロというのは、皆さんあまり好きではないわけですね。その前に１とか、たくさんのゼロとかがついているのは好きだけれども、ただのゼロというのは皆さんあまり好きではないわけです。皆さん、ゼロの前に色々な数字があって桁がいっぱいあるのと、ただのゼロとどちらがよろしいでしょうか？

ニッバーナつまり涅槃というのは、何もないただのゼロという事です。自分がどんどん手放していくことができれば、より一層自由になることができます。

自分がたくさん持てば持つほど、心配の種もたくさんになります。真実を理解するようになると、無駄にしている時間がなくなります。この社会で生きているとお金を稼いでお互いに支えあうということをしています。ですから自分に必要なものだけ稼いで、確保したら、真実を求める実践をした方が良いのです。若い内からそういう実践、修行をしていれば、体も健康だし、しっかりできるからその方が良いわけですね。

どうですか、六十も越えていくと、なかなか修行とか実践するのも、大変になってきます。ですから、この人生において時間を無駄にしないで、ダンマの修行をして貰いたいと思います。死の間際になって、世界の真理を勉強し、あるいは実践しようと思っても、なかなか大変で、遅いわけです。今日から、自分のカルマということに注意を向けて、さらに瞑想して貰いたいと思います。宜しいでしょうか。辛抱強く聞いてくれてありがとうございした。

サードゥー！　サードゥー！　サードゥー！