



サヤレー法話

—集中と観察—



ディーパンカラ・サヤレー

2012年5月2日



菩提樹文庫



呼吸が楽しくなる

今日は集中とヴィパッサナーについてお話したいと思います。皆さん毎日瞑想して疲れているかもしれませんが、一生懸命努力されていることに感謝したいと思います。私たちは何故こんなに頑張って瞑想をするのでしょうか？

最初に私達は集中力を高める訓練をしています。このリトリートにおいて集中力を育みたいと思います。なぜなら集中力があってこそヴィパッサナーを修行することが可能になるからです。

さて集中するということですが、ほとんどの方が呼吸（入る息、出る息）を対象として瞑想されていると思います。呼吸に集中する、つまり呼吸に常に気付いているということですが、その時に自分の心が呼吸を瞑想の対象とすることについて楽しんでいるかどうか、満足しているかどうかチェックする必要があります。

もし呼吸を好ましく思わなければ、瞑想が楽しくなることはとても難しいでしょう。ですから、まず私達は呼吸を好きにならなければなりません。皆さん呼吸することが好きですか？

まず呼吸を好きになって、入る息、出る息に楽しく気付き続けなければなりません。そうでないと、この瞑想法を続けることがとても難しくなってしまいます。もし呼吸を好きになれば、呼吸を観察することがとても楽しくなり、段々と集中力が育まれることでしょう。一瞬、一瞬、現在の呼吸に気付き続けるのです。しかしもし呼吸を好ましく思わなければ、このように続けることは困難になるでしょう。

この瞬間の呼吸に気付き続けていないと私達の心はどこに行ってしまうでしょう？まず過去です。「こうしたことがあった。ああしたことがあった」という記憶を心に呼び起こして作りだします。私達は過去に執着しているのです。ですから色々な過去の出来事が心を占めてしまいます。

それから今度は未来です。未来の予定、「ああいうことをしよう、こういうことをしよう」ということに心が奪われてしまいます。つまり「心ここにあらず」といった状態ですね。1分や2分ではありません。時には30分も心が過去に、未来にさ迷い出てしまいます。呼吸に気付いていなければいけないと分っているのに、止めることができません。30分間も心がさ迷った後に、一呼吸か二呼吸だけ意識することができます。そしてまたすぐに妄想に戻ってしまいます。集中するということはなかなか容易ではありません。

心を現在に集中しなければなりません。心が現在にある人はどんな場所に行っても幸福になることができます。心が現在にあればどこにあっても、その場所を自分にふさわしいものとして感じるすることができます。今の瞬間に気付き続けるということは非常に大

切なことです。現在の瞑想の対象に気づき続けている人の心は、鋭く、速く、賢くなり、今起きている現実の様相を深く貫くように理解することができます。

ですから、このリトリートにおいて、現在に心がちゃんと向き合っているかどうか、そしてまた瞑想の対象をしっかり観察できているかどうか、自分自身をチェックする必要があります。過去の事や家や家族のことは手放してください。明日のことを思い煩うのはやめましょう。明日や来年どうしようかといったプランについて考えるのもやめましょう。ここは食べ物も施設も自然もとても良いところです。皆さん、この場所が好きですか？では呼吸は好きですか？

禅定とニミッタ

さて、ここは素晴らしいところですがみなさんは休暇に来たわけではありません。皆さんはここに瞑想するためにやって来たのです。そして瞑想の対象は現在、つまり呼吸に気付いていること、ただそれだけです。しっかりと現在の対象、入る息、出る息に気付いていることができますか？ 10 分間集中することができますか？ 10 分間集中すれば誰でもニミッタを得ることができます。20 分間集中すれば誰でもジャーナ（禅定）に入れます。とても簡単なことです。信じられますか？

明日の午後には皆ジャーナに入らなければなりません（笑い）。過去とか未来のことは考えないで、ただ呼吸を楽しんでください。そうすれば段々と呼吸をすることが快適になります。そうすると息をすることがもっと楽しくなって、更に快適になります。

私達は往々にして難儀なことを避けて、安易な道に走りがちですが、薔薇の花のことを考えてみましょう。薔薇の花はとても美しいですが、茎にはたくさんの棘があります。美しい花を咲かせるには数々の困難があり、簡単なことではありません。私達の人生も同じように困難が付き物です。心を一步一步コントロールして、不善から遠ざけなければなりません。

不善の棘を一つ一つ取り除くことによって、美しい花を得ることができます。薔薇の花を掴むためには、すべての棘を一つ一つ取り除かなければなりません。それと同じように私達も欲や怒りといった心の不善な棘を抜きとることによって、美しい花を得ることができるのです。もしあなたが棘を抜くことを怠り、花を得ようとするならば、たちまち痛みを感じることでしょう。ですから私達は注意深くあらねばなりません。

呼吸に気付いていることは決して難しくありません。なぜなら呼吸は常に自分と共にあるからです。入る息も出る息も止まることはありません。呼吸が止まる時は死ぬ時です。ですから自然に息をして、心はそれに気付いているだけで良いのです。とてもシンプルなことです。そうしているとニミッタが現れてきます。

ニミッタには三つの段階があります。まず様々なニミッタが現れてきますが、ニミッタには意識を向けずに呼吸に集中し続けてください。リラックスした状態で呼吸を続けていると、ニミッタが透き通って安定してきます。その安定した状態がしばらく続いたら、ニミッタに意識を集中するようにしてください。「ニミッタ、ニミッタ」と心のなかで唱えながら、ニミッタに意識を向け続けます。そうしながら更に意識をゆっくりと向けていくと、ジャーナに入ることができます。

ジャーナにおいては瞑想の対象が非常に重要になります。クリアで安定した対象なしには私達の心をただ一点に集中することはとても難しいでしょう。ジャーナというのは心が対象にぴったり寄り添って一つになっている状態、対象に吸収されて没頭している状態を指します。ジャーナに入ると1時間でも2時間でも心がさ迷い出したり、体に痛みを感じたりすることなく、喜びにあふれた心地よい感覚を味わうことができます。

集中力を養う

心が対象と一つになっている時間が長ければ長いほど、心はより強く、また鋭く研ぎ澄まされていきます。心の集中力の価値を理解しない人は、こんな風に対象に集中し続けることは、まるで時間の無駄だと思いかもしれません。ですが集中力のない心というのは安定しないものです。長時間にわたって心を対象に向ける訓練することによってのみ心はしっかりと安定してくるのです。

そうやって1時間2時間と集中を続けていると、心と体は軽くなってきます。そして心は更に明るく輝き、明瞭になってきます。そうなった心はまるで顕微鏡のようなものです。肉眼では見えないものでも、顕微鏡を使えばはっきりと見るようになります。そのように集中力もまた私達の物を見るための助けになるのです。

だからこそブッダは彼の弟子達に八正道の重要性を説きました。まずシーラ（戒）を護ることが大切です。そしてサマーディ（定）、心の集中もまた重要です。なぜブッダは心の集中が重要だとおっしゃったのでしょうか？

人によって持っているパーラミー（波羅蜜）が違います。パーラミーとは過去世における修行によって培われた徳のことです。ブッダの時代には、たくさんの過去世において修行を重ねてきた人達がおおり、その多くの人達がとても良いパーラミーを持っていました。ですから彼らがブッダの下で戒律を受け出家すると、たちまち強い集中力を得ることができました。

そういった人達に対してブッダは多くを説明する必要がなく、すぐにヴィパッサナーの教えを授けることができました。例えばサーリープッタ尊者やモッガラーナ尊者は、ブッダが述べたダンマの一節を聞くだけで、心が目覚め、ナーマ・ルーパ（心と体）、またアニッチャ、アナッタ、ドウッカ（無常・苦・無我）をたちまち理解してしまい、

そのままソーターパンナ（預流果）になってしまいました。

ただしそれはごく少数の人々のことです。ほとんどの人々はまずサマーディ、集中力を養うことが必要です。ですからブッダは多くの弟子たちにジャーナに入るための様々な精神の集中方法を説かれました。一昨日述べたように、ブッダは 40 種類の集中力を高めるための瞑想方法を説かれました。

ですから私達も自分自身をチェックしてみましょう。皆さんは今までに瞑想の先生や比丘から色々な法話を聞いたことがあると思いますが、法話を聞いた後に何が起こりますか？ナーマ・ルーパ（心と体）、アニッチャ、ドゥッカ、アナッタ（無常・苦・無我）について何回も聞いたことがあるでしょう。聞いた後で何が起こるかチェックしてみましょう。何が起こりましたか？

もしブッダの弟子のように、すぐ理解してしまうということが起こらなければ、「私は集中力を養う練習をしなければならぬ」と考えた方が良いでしょう。

集中力を養うにあたっては、ブッダが弟子たちに教えた通りに体系的に修行しなければなりません。近行定（ウパチャーラ・サマーディ）とは何か、第一禅定、第二禅定とは何か、五禅支とは何か。ジャーナというものを明確に理解してください。今日はアナパナを修行して、明日は違う瞑想、その次にはまた違う瞑想を行うといった風に何度も集中の対象を変えてしまってもはいけません。いくつか自分に合ったものを見つけるまで試してみても構いませんが、一度決めた後はその瞑想法でジャーナに到達するまで頑張らなければなりません。

明晰なジャーナを得ていない段階でヴィパッサナーを修行しようとしても、体の中をはっきりと観察することはできません。結局また集中力をつける練習にもどらなければならなくなり、そうやって修行を行ったり来たりしていると、やがて瞑想に飽きてしまうかもしれません。ですから私達はまず強い集中力を身につけなければなりません。良い集中力を養ってから、次の段階であるヴィパッサナー、体の内側の観察に進むのです。

三十二の身体の要素

ヴィパッサナーの最初の段階ではまず体の内側にある器官を見ていきます。私達の体は 32 の部分に分かれています。自分の体の中は実際にどうなっているのか、ということを観察し始めます。ヴィパッサナーという言葉は「内側の洞察」という意味です。体の中で起こっていることの真実への洞察です。皆さん、体の内側に 32 種類の色々な器官があるということを信じますか？

もし信じるならば、あなたはそれを見ることが出来ますか？

目を閉じて体の中の器官を見ようとしてください。どうですか、見えますか？

見えないとしたら何故でしょう？

私達は知識の上では心臓や肝臓やその他色々な臓器が体にあるのを知っています。でも私達はいつも外側に目をむけてばかりいて、こんなに近くにある自分の体内を自分自身で見ようとはしません。

ミャンマーにこんな話があります。昔、ウ・ボウトという高名なお坊さんがいました。彼は毎朝早く僧院の中を掃除するのを常としていました。ある日、国の大臣が彼に礼拝するためにやって来ました。その大臣は礼拝した後に「お坊様、あなたの僧院の敷地はずいぶん広いですが、何エーカーあるかご存知ですか？」と尋ねました。

お坊さんは、何エーカーかは分らないと答えました。すると大臣はお坊さんを見下げようにして「あなたはここに何年もずっと住んでいるのに、どれくらいの広さかも分らないなんて、何てことでしょう」と言いました。

そのように聞かれて、お坊さんは「確かに、私はこんなに近くに何年いても、僧院の広さがよく分りません。でも大臣はどうでしょうか。顔ひげをはやしていらっしゃいますが、そのひげが何本あるかご存じですか」と聞きました。大臣は、「いや、私も何本あるかよく分りません」と答えました。お坊さんは、「自分の一番近くにあるのに、何本だかよく分らないわけですか。私も同じように、近くにいてもこの寺がどのくらいの広さがあるか知りませんが、掃除とかの毎日するべきことに集中して、一生懸命やっています」と答えました。

同じように、すぐそばにある内臓器官ですが、近くにあるにもかかわらず、私たちはそれらがどのようにになっているのか知らずに過ごしています。気付きをもって観るようになると、髪、爪、歯など 32 の部分に分けて、だんだん分析できるようになります。自分の身体だけでなく、他人の身体についても、同じように 32 の部分に分けて観ていきます。集中力がよいと、表面的な皮膚だけでなく、中の器官も観ることができるようになります。

皆さん、身体の内側の器官は美しいと思いますか？身体の中の器官は、皆が同じように持っているもので、臭いがするし、あまりきれいなものではありません。こんなことを言うと、みなさんは怒りますか。

ブッダの教えにより、身体の中の真実を観ることにより執着を手放し、同時に間違っていた見方——自分の身体は美しい——というような見方を手放して行きます。これが第一段階です。

地・水・火・風の要素

次に、身体の中の器官はすべてエネルギーを持っていますが、熱い、冷たいといったこれらのエネルギーが、「地、水、火、風」という四つの要素から成っていることを観

て行きます。

自分の身体を観ていると、どこかが熱い、どこかが冷たいなどと、アンバランスが生じているのを感じます。この「地、水、火、風」の四つを総称してルーパ（物質的現象）と呼びます。私たちはなぜ、この四つの異なる感覚（たとえば、地＝重い、水＝流れている、火＝熱い、風＝動いているなど）を感じるのでしょうか。

私たちの身体は微粒子からできていますが、その微粒子一つの中に、今言った四つの要素、地、水、火、風のエネルギーがあるのです。これらの微粒子が結合して器官になっています。たとえば皮膚には細かい穴が開いていますし、一つの単位として小さな細胞から成っています。通常の眼では、そういう細かいところは見えません。しかし集中力がついて、集中した心の眼で見ると、皮膚を微粒子のレベルまで深く見通すことができるようになります。

たとえば水について言うなら、微細に観ていくと、水の分子が生じたり滅したりするのを観ることができます。水素、酸素が結合していて、その消滅が観えます。皆さん、そんな風に観えますか。あるいは、信じることができますか？

私たちはなぜ、水の中に酸素や水素があると信じているのでしょうか。それは、顕微鏡で観察して確定するからです。実際に見なければ信じることはできません。実際に見て、分子が動いているのを確認できるのです。

私たちの身体の中でも同じで、おおざっぱにこうなっているというような仕組みは分っていますが、集中力で細かく観ることができれば、水の分子と同じように、微粒子が生じて滅しているのを観ることができるようになります。この微粒子をルーパ・カラーパと呼んでいます。

この微粒子にも八つのタイプの物質性があります。その八つとは、「地、水、火、風、色（いろ）、匂い、味、栄養素」です。この八つの要素が、一つの微粒子のなかに含まれています。これをルーパと言います。

わたしたちの器官を観ていくと、今言ったいろいろな種類の微粒子が集まっています。異なる器官では異なる微粒子が集まり、酸素や水素が水中で動いているように、微粒子が動いて活動しています。

これもブッダが教えてくれた、たいへん重要な教えです。ヴィパッサナーをするときに、ルーパ（物質現象）とは何か、ナーマ（精神現象）とは何かを知ることがたいへん重要です。

ルーパ・カラーパをつくる四つの原因

ブッダは、一つの内臓器官をつくるルーパ・カラーパができるには、四つの原因があると教えました。一つ目は、カルマによってできるルーパ・カラーパ。二つ目は、心が原因のルーパ・カラーパ。三つ目は温度によるもの。四つ目は栄養素によるもので、食物を食べて胃に吸収されると、それが身体を巡って作られるものです。

自分たちの器官にあるルーパ・カラーパが、この四つのうちどの原因によってつくられているのかを分析することができます。たとえば、体の中で他に比べて熱くなっているとところがあったら、その部分だけ温度を原因とするルーパ・カラーパがたくさん発生しているということです。

お腹には、栄養素によって作られるルーパ・カラーパがたくさん集まっています。食べ過ぎるとお腹が出っ張って、太ってくるわけです。また、一時間とか長い間、同じ姿勢で座っていると、おしりの同じ場所が圧迫され続けて、パタヴィ（地）の要素が強くなり働き、地の要素の持つ「固さ」が生じ、おしりが固くなったような感覚が生じます。固さの次には、ぎゅっと詰まるようなきつい感覚が生まれます。次に何が起こるでしょうか。痛みですね。痛みは身体に起こるのでしょうか、心に起こるのでしょうか。心ですね。たとえば、この痛い部分に意識を集中すると、詰まった感覚などが心に触れ、心が動揺し、痛みとして感じられます。

ジャーナ（禅定）に1時間、2時間と入って同じ姿勢で座っていても、同じような固さは起こっていますが、心がそちらに集中せず、ジャーナの対象であるニミッタや、他の強烈な幸せな感覚などに気付き続けているので、痛みは感じなくなります。ですから、瞑想の時にはどのような対象に意識を集中しているかで、生じる感覚が異なります。こういうことが信じられますか？瞑想していると痛みなどは感じないということを試してみてください。禅定に入ったらぜんぜん痛みを感じません。

このようにして、私たちは身体の中を分析し、ルーパの本性を観る必要があります。また、ルーパの本性を見ていくと、それは安定してずっとそこにあるものではなく、生じて、しばらくそこに留まり、やがて滅するという、生滅を繰り返しています。

私たちはルーパが、生じて、しばらく留まり、滅して行く性質を観る必要があります。ルーパには異なる性質がありますが、そのすべてにある、生じて滅する性質をしっかりと観察することにより、すべてのルーパが無常であることを実際に理解できるようになります。

なぜなら、このルーパによって苦が起こるのです。「ルーパは、そして身体は自分のものと思っていなければ、自分のものではない、いつかはなくなる、無常である」と

観ていきます。このルーパの観察を、自分自身（内）、そして他人（外）に向かって観ていき、他人の身体に対する執着もなくしていきます。

先ほども言いましたが、人間だけでなく動物など、生き物のルーパが生じるには四つの原因があります。その他、生きもの以外の木、金属、家などにもルーパがあります。生物でないもののルーパには、一種類の性質（原因）しかありません。それは温度です。カルマは原因としては関係ありません。心もありませんから、心によって生じることもありません。食べることもないので、栄養素もありません。熱い、冷たいなどの温度だけによって生じます。

この物質のルーパについても、ヴィパッサナーで分析することが大切です。単に全体として眺めているだけではなく、細かく分析してみるのが重要です。物質を、最小単位であるルーパ・カラーパまで細かく観ることができなければ、「無常、苦、無我」を実際に観ることができません。

たとえば歩行禅で、地面を見ながら歩いているとき、細かく分析できるようになると、全体として土として見えていた地面が微粒子でできていて、それらが絶えず動き、生じては滅しているのがだんだん見えるようになります。すると以前とは見方が変わってきて、なんだか非常に危なっかしいところを歩いているような、歩いているとポコッと穴が開いて、すべてが消えてしまうような見方になってきます。

ヴィパッサナーでルーパを見ていると、恐れを感じてきます。細かく観ていると、瞬間的に生じては滅しているのが、何もかも壊れていくような感覚が生じて、恐れを抱くようになってきます。眠ろうとしても、ベッドやらすべてが生じて滅しているのが観えてきて、恐くて眠れませんよ（笑い）。

そのように、ルーパが生じては滅しているのを見て、自分の内と外において「無常、苦、無我」を観ていきます。そうすることで「次に生まれる、再生する」ことに対する恐れを感じてきます。すべては無常ですから、生じたものはいつの日か消えてなくなります。ここで心の認識が大切になります。そんな生滅するものに執着しても苦しいですから、執着を手放すという認識を持つことが大切なのです。よろしいですか。

心によって生じる身体

ヴィパッサナーの対象として、心も大切です。心は、身体のすべてをコントロールしています。心を原因として生じるルーパがあります。心によって体を作り出しているということです。心が幸福ならば、身体も幸福で、軽くなります。不幸ならば、身体も泣いているようになります。悲しいと涙が出ますが、涙もルーパです。なぜ涙が出てくるのでしょうか。心が原因ですね。幸せすぎても涙が出てきます。悲しすぎて心

が動揺していても出てきます。なぜ涙が出るのか観察してみてください。
そのとき、心はどこにあるのでしょうか。身体の中ですか、外でしょうか。
ある人は、心は身体の外にあって身体をコントロールしていると思っています。どこにあると思いますか？

参加者：身体の中です。

サヤレー：どの部分でしょうか。

参加者：そこら中です。

サヤレー：他の人はどうですか。分りませんか？

多くの人は、心が脳にあると思っています。他の人は心臓にあると。心と体を持っていても、私たちは心がどこにあるのか知りません。心とは、単に何かを識るもの、感覚として何かを感じるものです。何かを感じる時には、三種類の感覚があります。「快適な感覚、不快な感覚、どちらでもない中立の感覚」です。

たとえば、自分の人生で幸せなことがあるとき、身体のどこにその幸せな感覚を感じるのでしょうか。頭ですか？肝臓ですか？他の器官ですか？

参加者： 頭。 胸。 心臓。

15年ぐらい前、私はイギリスで教えていました。そのときに、「心は心臓 (Hadayavatthu 心基、心が宿っているところ) にあると仏教徒は言っていますが、イギリスでは心は脳にあると信じています。どう違うのでしょうか」という質問を受けました。質問したのは男性だったので、私はこう答えました。

「あなたにガールフレンドが二人いるとします。一人は、『あなたを心 (心臓) で愛しています』と言います。もう一人は、『あなたを頭で愛しています』と言います。どちらを選びますか？」

私をじっと見て、彼は答えました。「心で愛している、という人を選びます」。私は逆に、「それはなぜですか？」と聞きました。

心には感覚が生じているのです。愛も言ってみれば感覚の一つです。ですから心はハート (心臓) に依拠して存在しているといえます。

「では、なぜ頭で愛している人を選ばなかったのですか」と逆に聞いてみました。すると彼は、「それは本当の愛ではないからです」と言いました。

みなさん、どう思いますか。どちらを選びますか。私も、選ぶとしたら「心で愛している」と言う方を選びますね。

心臓のところで感覚を感じるので、怒りの波動もここで感じてから、脳、つまり頭で

考えたりしているのです。血液は身体全体を流れていますが、主に心臓を中心にしていきます。ですから血液は、感覚や感情と非常に近い関係にあります。幸せなときは血液も鮮やかで、黒くはなく、綺麗な色をしています。幸福な人は、顔色も輝いて見えると思います。

怒っているときはどうでしょう。怒っていると、血の色がだんだん黒ずんできます。怒っている人は、最初に赤くなりますが、だんだん黒ずんできます。怒る人は心臓の鼓動も早くなり、心臓がドキドキしてきて、脈が速くなって、脳梗塞などの原因になったりもします。ですから怒りの感情はとても危険です。心臓も壊れてしまうことがあります。心筋梗塞です。これも、激しい怒りや不安が原因で起こります。心がいつも平安であれば、心臓の病気も起こりません。

このようなことから、心が体全体の器官をコントロールしていることが分ります。みなさん、もし健康で幸せでいたかったら、ピュアな、澄んだ心でいましょう。澄んだ、善い心は、善いカルマや行いをつくります。たとえば前に言ったように、朝早く起きたときに慈しみの瞑想を心からすると、心が非常にハッピーになり、身体もリラックスして幸福になります。平安な心から毎日善のカルマが生まれ、それが身体と心を同時に平安にして、心と身体が輝くようになります。

善い心が善いカルマを作る

先に、カルマはルーパを生じる原因の一つと言いましたが、その意味はここにありません。心と体が輝いてくるのも、ひとつにはカルマによって生じたルーパのためです。カルマは現在だけでなく未来においても、善い心と体の原因になります。

カルマには三種類あります。一つの心には細かい心の成分がありますが、そのなかに七つの速行心 (**Javana**) が入っています。心のプロセスを見ると、何か外の対象と接触することにより感覚が生じ、続いて速行心が七つ起こり、その七つの速行心がカルマをつくります。

非常に複雑で難しいことなので、今は深くではなく簡単に説明しています。外側の対象と接触すると、幸福な感覚や不幸な感覚が生じます。その場合に、たとえば物を見るときは、眼の門が外の対象と接して、それが心の門とつながります。最初に眼で見て感覚を引き起こすわけですが、眼で見たときの感覚で生じるカルマはそれほど大きな力を持っていません。次に心で感じたものが大きなカルマをつくります。

心のプロセスでは、眼で見て、次に心に入って、感覚が生じ、その後で速行心が生じますが、七つの速行心のうち最初のものが現在のカルマをつくる原因になります。七つあるうち最後の部分は、次の生でのカルマをつくります。間の、2番目から6番目の速

行心は、次の生の後のいずれかの生で現れるカルマをつくります。ですから、慈悲の瞑想などで幸福な心が起こると、現在そのカルマが生じるだけでなく、未来にもその効果が生じます。たとえば5分間だけ慈悲を送ったとしても、それは大きな力を持っています。非常にたくさんの善いカルマを生じるのです。みなさん、それを信じますか？

たとえば今やっているアーナパーナ・サティでも、入る息、出る息に1分間でも集中すると、その間は非常によいカルマを作りだしています。このリトリートで、今までにどれだけよいカルマを作りだしたか思い出せますか？今日寝る前に、ここへ来てから今までどれくらい呼吸に集中して、よいカルマをつくったか、思い出してみてください。

呼吸という瞑想の対象は、同時にダンマという対象でもあります。ですからこのリトリートでは非常に多くの善いカルマを生み出していることとなります。これを苦しいばかりだとは考えないでください。善いカルマを作ると、心がとても幸福になります。仮に心が善いカルマを作らないと、いつも怒りが出てくるようになり、1分間でも非常に多くの怒りで、たくさん悪いカルマを作ってしまうのです。

私たちは、善い心が善いカルマを作り、悪い、不善な心は悪いカルマを作ると理解できました。ずっと善いカルマを作っていこうと思ったら、いつも自分の心に注意する必要があります。毎日、心に注意して、一瞬一瞬、気付き（サティ）をしっかり持つようにして、集中することが大切です。そのようにすれば、心を力強くパワフルにすることができます。パワフルな心とは、自分自身をコントロールできる心です。

心をコントロールする方法を知らず、コントロールできなければ、未来に危険なことが起こります。心を失っていると、ついには気が狂ってしまうことすらあります。分りますか。怒りにまかせてコントロールできずにいると、70歳、80歳になってから、呆けが始まって全てを忘れてしまうこともあります。いつも瞑想をして、心を注意深く見ていれば、このようなことは起こりません。心を失ってしまうと分析できなくなり、なにが善いカルマを作るか、悪いカルマを作るのかもわからなくなり、自分の人生を危険にさらすこととなります。

短い時間ではありましたが、私たちはこのリトリートに参加して少しでも座ることにより、座って呼吸をしている間は善いカルマを作っていることとなり、非常な利益を得ることができました。そのことによって、自分で自分の世話をし、人生を価値あるものにすることができます。

人生では、わたしたちは自分のカルマの持ち主です（*kammasaka*）。主人はカルマです。

たとえばお金が人生の主人になってしまったら大変に危険ですが、多くの人はそのように考えています。それが真実ではないでしょうか。お金の奴隷になってしまうこともあります。お金のために休むことなく働き続けなければならなくなります。もちろんお金は大切ですが、奴隷にならないことが大切です。いつもお金、お金という風にはならないでください。善いカルマを積んで、善い人生にしたいと思います。

ある人は、ダンマを学ぶことが善いカルマと分かっていても、なかなか仕事のためにできないことがあります。それは大変に苦しいことです。どうですか。皆さんがここに参加できたということは、非常に善いカルマを持っているということだと思います。

働けば働くほどお金は手に入りますが、死んでしまったらお金は一緒について来ません。この七日間は仕事から離れていたのです、何万円とか稼ぎ損なったとしても、それで悲しんだりイライラしたりしないようにしてください。何が重要かという、今月はちょっと高級な服を買うのは控えるとか、グルメな食事をやめて安いものを食べるとか、そのようにすれば良いのです。お腹がすいたらすべておいしく感じますから、食べ物に凝る必要もないでしょう。心が平安であれば、お金はなくてもそんなに気にならないでしょう。それが真実ではないでしょうか。

この七日間は、非常に善いカルマを作って、どのように心のバランスを取ればよいかも学びました。幸せになるには、どこへ行っても OK、つまりあるがままの状態を受け入れ、その場に合わすということが重要です。どこへ行ってもどんな食べ物が出てきてもすべて OK な私は、韓国や日本でいろいろな食べ物が出てきますが、みんな食べてしまうので、こんなに太ってしまいました（笑）。私たちはどんな条件に遭っても、心をハッピーにすることが大切です。

心が幸福でないと、まわりの人にいやな思いをさせるだけでなく、自分自身も不幸になってしまいます。この世の本質を知り、すべては無常で、苦で、いつかはなくなり、消えてしまうことを知れば、何に対しても怒ったり、苦しむ必要はありません。いつも平安な心でいるようにしたいものです。幸福な心と、理解（智慧）がとても大切です。

私たちは、自分の心を自分で世話しなくてはなりません。他人の心を都合良く変えることはできません。そのとき鍵になるのは、正しい注意の向け方（如意作意、Yonisomanasikāra）です。心を正しい、善い方向に向けるということです。たとえば、周囲の環境が自分にとってはあまり良くない場合でも、自分の心が善い方向を向いていれば状況は良くなるし、悪い方向に向いていると悪い心を作りだしてしまいます。環境に関係なく、心を善い方向に向けるようにしましょう。そうすれば、物事も良い方向に向かいます。心に注意して生きるようにしてください。苦しみや苦痛を乗り

越えて、幸福な心に至るようにしましょう。ありがとうございました。

サードゥ! サードゥ! サードゥ!

