サヤレー法話

―執着と縁起―

ディーパンカラ・サヤレー

2012 年 5 月 3 日

菩提樹文庫

十二縁起

今日は十二縁起についてお話ししたいと思います。十二縁起というのは四聖諦の中の苦の原因についての真理（集諦）に含まれます。瞑想して悟りを得て聖者になるには四聖諦を理解することが大事であり、その理解なくして聖者になることはできません。昨日は苦の真理（苦諦）についてお話ししました。私たちの心と体は細かくみると五つの要素（五蘊）から出来ていて、その五蘊が苦の原因になっています。私たちの心と体は母親のお腹から産まれて、そして老いて、死を迎える、というプロセスをもっており、それが苦の真理です。

苦の原因についての真理（集諦）は縁起で説かれています。原因があって結果がある、心と体を持っていることが苦の原因であると、集諦で説かれています。皆さん、過去世というものを信じますか？

参加者：イエス!

サヤレー：グッド!

存在する物質的なものも生命体も、すべて原因があり、結果があります。現世で我々が存在しているという結果についても原因は過去世にあります。ブッダは過去世の原因を調べることがとても重要であると仰っています。集諦の中で、苦の原因について「縁起」によって説明していますが、それをこれからお話しします。

まず、無明によって行（サンカーラ）が生じる、これが最初の真理です。
次に、行によって意識（ビンニャーナ）が生じる。
次に、意識によって母親の胎内で心と体の働き（ナーマ・ルーパ）が生じる。
次に、心と体の働きが生じると、六つの感覚器官（六門：眼、耳、鼻、舌、身、意）が生じる。
次に、六つの感覚器官があるとその感覚器官を通して外界と六つの接触があり、その接触により、感覚が生じる。
そして、感覚が生まれると、その感覚に対して執着が生じる。執着については縁起の中では渇愛（タンハー）と呼ばれています。
その執着が次の生を生み出す原因になります。次の生にたいする願望――人間として生まれたい、神々として生まれたい、あるいは男に生まれたい、女に生まれたい――という渇愛（タンハー）があるために、次の世に生まれてきてしまうわけです。

人間であれ、天界の神々であれ、動物であれ、心と体を持っている者はすべて、生まれ、だんだん年をとり、病気になって死んで行く、という循環をたどります。そしてそのことによって悲しみ、苦しみ、絶望、嘆きが起こります。

自分自身が死んでいくということも苦しみですが、一緒にいる人たちが消滅してしまうということも同じように苦しみです。親しい人がいなくなるということは苦しみです。たとえば家族の誰かが亡くなったりすると心の中に嘆きが起こります。それは苦しみです。以上のこれらのことを　十二縁起と呼んでいます。

過去において、無明によって行（サンカーラ）が生じ、そして亡くなるときに、心は別の母親のお腹に中に入って行って、そこで違う新しい意識を生じます。死んでから心がどう移っていくのかを詳しく見てみると、死後７日くらいどこかで休んでいるとか、漂っているとか、四十九日どこかで漂ってから他へ行くというようなことはなく、死んだ次の瞬間に、連続して心が新しいところに再生します。

無明（アビッジャー）とは、人間に生まれ変わりたい、神々に生まれ変わりたい、男に生まれ変わりたい、女に生まれ変わりたい、という邪見（間違った見方）です。皆さん、自分が死んだ後にどこへ行きたいと思いますか？

参加者：涅槃（ニッバーナ）！

サヤレー：阿羅漢になれば涅槃（ニッバーナ）へ行けますよ（笑い）。もし涅槃（ニッバーナ）へ行けなかったらどこへ行きたいと思いますか。人間界より上へ行きたいと思いますか。下へ行きたいと思いますか。天界へ行きたいと思いますか？

天界のデーヴァ（天神）やデーヴィ（女神）になりたい、人間に生まれたいというのは邪見です。もし天界へ行きたいとしても、良いカルマを積んでいないと天界へは行けません。良い行いというのは布施（ダーナ）、戒律（シーラ）、瞑想修行（バーバナー）で、これらがカルマを形作ります。お寺やお坊さんにお布施をして、「私は涅槃（ニッバーナ）へ行けますように」と願うのが一番良いのです。そうではなくて、「私は天界に行けますように」と願うと、それもカルマになって結果として現れます（註[i]）。

執着を断ち切る

今、お話しした、無明と行の二つが過去に属します。この二つが過去の原因となって、次に意識が生じ、心と体が生まれ、そして年をとって死んでいく、というところが現在に属します。ですから皆さんがもしニッバーナへ行きたいと思い、阿羅漢になりたければ、欲望というものを止めることが必要です。

皆さんは過去においてどういうカルマを作ってきたかということを思い浮かべることができますか。あるいはこの世で、今までどういうカルマを作ってきたかということを思い浮かべることができますか？

もし過去においての行いを思い浮かべることができなければ、（原因があって結果があるという）縁起を見ることができません。このように縁起を理解するには過去世の行いを思

い浮かべることがとても大事なのですが、同時に、来世がどうなるかということも大事なことです。

もし、私たちが涅槃（ニッバーナ）に行きたければ、執着を断ち切ることが必要です。執着というのは欲望です。人はその人生においていろいろな欲望を持っています。どんな欲望であれ、そういう執着を切ることが必要です。素敵な髪型をしたいとか、肌をきれいにしたいとか…。

皆さんは六つの感覚器官（眼耳鼻舌身意）に関わる執着というものがありますか。たとえば眼や耳を美しくするために整形にたくさんのお金をかけたりしますが、それは自分の顔が美しくありたいという欲望がそうさせるのです。それは自分自身を愛しているからであり、その愛というものが執着を作り出します。

自分自身に対する執着だけではなく、他の人に対する執着というものもあります。では他の人に対する執着をどのようにして切っていったらいいのでしょうか？　その執着を切るのは簡単でしょうか。難しいでしょうか？

誰でも自分の人生において、誰かを愛したという経験があると思います。皆さん、人生の中で誰かを好きになったという経験はありますか？

参加者：・・・

たくさんの人を好きになった方もいるでしょうし、ただ一人だけという方もいるでしょう。たとえば両親があなたに対して、恋人に対する執着は捨てなさいと言ったら、あなたはどのように感じるでしょうか。幸せに感じるでしょうか。それとも不幸に感じるでしょうか。苦しいと思うでしょうか？

サヤレーの体験談：執着についての話

皆さんからの体験談がないようなので、私の体験をお話しします（笑い）。私は子供の頃から愛や執着というものに怖れを感じていて、なるべく人に愛着を持たないように努めて大学まできました。そのことにとても誇りを感じていました。そして 25 歳で出家しました。出家して 30 歳になるまでの 5 年間、自分は誰にも執着していないということを誇りに思っていました。

30 歳になってから海外で瞑想を教えるようになり、今から 14 年前、イギリスに教えに行きました。そこにはお坊さんも尼さんも一緒の、インターナショナルな学校のような感じの小さな僧院があり、雨安居（うあんご）の後、そこに滞在しているお坊さんたちの両親などの家族がやってきて、しばらく一緒に滞在するというようなことがありました。

あるとき私が昼食をとっていると、車椅子で来ている友人がやってきて、その横に 7 歳

の小さな子供が一緒に付いて来ていました。その友人は子供のことをこう紹介しました。「彼は7歳になる自分の甥で、とても不幸な人生を歩んで来ている。1歳のときに両親が離婚して一人になり、今は私が彼の面倒を看ている。彼はまだ7歳だけれど、とても怖れ、うつ的な心を持っているので、どうぞやさしくしてあげてください」と。

私はその 7 歳の男の子を見たときに、どういうカルマの影響なのか分らないのですが、その子のことがとても好きになりました。そこでは、集まった多くの聴衆にダンマトークをしましたが、男の子はいつも聴衆の一番うしろの隅の方で私を見ていました。私が見つめると、恥ずかしがって下がってしまうという、そんな感じでした。

彼は私と話をしたがり、いろいろなことを私に話すようになりました。でも他の人とは話したがらず、いつも部屋の隅にいるような感じでした。

食事の後、彼は必ず、外にある大きな木の下で私を待っていました。私もそこに行って男の子と会って、五戒についてやさしく語ったり、いろいろなことを話しました。そんな風にしていると、彼もだんだん打ち解けてきて、とても幸せそうになり、自然な感じになってきました。私も同じように、とても幸福な気持ちになってきました。

一週間後、男の子は私にこういう質問をしました。
「シスター、イギリスの後は一体どこに行くのですか？」
私は、「またシンガポールに戻りますよ」と答えました。
そのとき男の子は、「一人で行くのは心配だから、僕も付いていきたい」と言いました。

そのとき私はとてもショックを受けました。そして、とても驚いたのと同時に、心暖まる幸せな感じを持ちました。まるで自分の身内や兄弟に、「付いて行きたい」と言うように、たった7歳の子供が率直にそういうことを言ったので、私はとても幸せを感じると同時に、ある種の悲しみも感じました。

私が瞑想室で尼さんたちと一緒に瞑想しているとき、彼は必ず、瞑想室の外で待っていました。リトリートが終わる最後の日、この日に彼は帰らなければなりません。私は朝食を食べながら、とても心が動揺していました。今までの人生で一度も起こったことがないほど心が動揺していました。彼と別れたくない、彼が家に帰ってしまうのはとても苦しい、そういう気持ちを持ちました。そのときの感情はとても強いものだったので、38 エーカーもある広い敷地の中で、一体自分はどこに行ったら良いのか、立っていたら良いのか、座っていたら良いのか、よく分らなくなってしまいました。

いつもの大きな木のところにも怖くて行けませんでした。どうして怖かったかというと、そこへ行くと自分は泣いてしまうという感じがしたからです。瞑想の先生がメソメソ泣いてしまうというのは恥ずかしいことです。いつも心をコントロールしなさいと言っている

のですから…。でもそのときは心をコントロールしようと思うと、より苦しみが起こってくるというような状態になっていました。

私が僧院の縁のところに沿って歩いていると、隣にある家族が滞在する場所から、男の子が、「帰りたくない！　帰りたくない！」とわんわん泣いているのが聞こえました。「僕はシスターと一緒にいたいんだ」と叫んでいました。私はその声を聴いて、より一層心が動揺して、さらに苦しみを感じました。

結局、男の子はイヤイヤながらも連れられて帰って行きました。私はいつも男の子と逢っていた大きな木の下で座って、2 時間も泣き続けました。

それは自分にとって、とてもよい体験でした。そのときに初めて、執着を持つことの、本当の苦しみを理解したのです。私の心は強く、しっかりしているので、大概のことには動揺しないのですが、そのときばかりはさすがに壊れてしまいました。2 時間泣いた後、私は自分自身について認識しました。

最初は彼に対して、自分の息子のように感じ、慈悲の心を持っていたのですが、最後は執着がとても強くなってしまいました。ヴィパッサナーで執着を断ち切るとはいうものの、悲しみや苦しみが深いときに瞑想はなかなかできない――そういうことがしみじみ分りました。

彼に慈悲（メッタ）を送り、そしてだんだんと心が落ち着いてきて、それから瞑想ができるようになりました。苦しみが起こっているときに瞑想するのはなかなか難しいことです。瞑想をすると執着をだんだんと減らしていくことができます。そういうことがあって以来、私は誰かに執着することをとても怖れるようになりました。

その 7 歳の子供も今は 22 歳くらいになっているはずです。イギリスからは毎年のように招待の申し出があるのですが、いつもそれを断っています。たまに 7 歳のときの彼の顔が思い出されてきて、それがとても執着になっています。3 年前、ドイツの僧院で瞑想会をしている時 3 人の尼さんがやってきました。その尼さんたちはイギリスから来ていて、「どうしていつも招待しているのにイギリスへは来てくれないのですか？」と私に訊ねました。

彼女たちは、そのいきさつを知っているわけです。その尼さんたちは私に、その男の子の名前はヨーロというのですけれども、「まだヨーロの事について思っているの？」と聞きます。「もちろんいつも思い出しますよ」と私は答えます。尼さんたちは私に、「是非イギリスに来てください」と言います。「ヨーロはいつも僧園に来て、昔あった大きな木の下にいて瞑想しています。ですから是非来てください」と。

そういう時私は沈黙します。それは自分の感情についてなかなか言えないということです。それもまたカルマだという風に思います。どういった過去のカルマだかちょっと分らないですけれども。

過去のカルマが現れる

ですから皆さんも、今私が話したような感情とか体験とかを持った人もいるかも知れません。こういうような事は、過去に起こった事と関係しているように思います。例えば今瞑想していて、この今の人生とは何の関わりのないような情景というようなものがパッと浮かんできたとしたら、それはその過去世でそういう事があって、過去と関連があるかもしれません。誰もがみんな強いカルマというものを持っています。ブッダにしても彼の家族とは、とても強い繋がりがありしました。

過去のあるカルマがある時に現れる事があります。そういった過去のカルマがあると、そういう対象に対して非常に惹きつけられるから、心に度々現れてくるわけです。分りますか。皆さんそういう経験があることと思います。

サヤレーが小さい時にカレンダーを見ていたそうです。そのカレンダーの写真は、背景に、富士山の絵が描いてありました。富士山をバックに非常に美しい日本の女性が着物姿で立っていた写真です。それを見た時に心がたいへん幸福な気持ちになって、とても写真が好きになったそうです。それが５歳の時です。いつもそれを見ていて、年が変わってもその絵はそのままにして、ずっと見ていたそうです。

その写真を見てサヤレーは、「いつの日かそこに行ってみたい」と思ったそうです。カレンダーを見ていなくても、全然違う所に居ても自動的にそのイメージがパッと浮かんでくるという事がよくありました。ですからカルマの影響なのか、そういう風にして行きたいと思って執着していたものが実現して、毎年のようにこうして富士山の近くに来るという事になっています。

何故カルマというのは現れてくるかというと、小さい頃に私が、「そこに行きたい」と思った事です。それは欲望です。欲望とか願望ですね。「こうしたい。」という。それは無明です。無知から起こってくるそういう願望です。無明であるけれども自分はそれが好きであるということなのです。それが好きだというのは、欲望であって貪欲だということです。例えば「天界とか天国という所に行きたい」という事も願望であって、また貪欲なわけです。

子どもの頃から、善いカルマを積んできているわけです。例えば、ダンマを勉強したり、戒を守ってそして瞑想をするというような善いカルマを積んできているわけです。ですから、そういう善い行いをしていると、その善い行いのカルマというものがその人を押し出して、強力に助けて、次の生まで行かなくとも、今世においても実現するというような事が起こります。

昨日、法話の中でカルマには三種類あって、現世で結果として現れるものと、次の世で現れるものと、また更にその先のいずれかの世で現れるものと言うお話をしました。私が

この会場に来る時に富士山が見えたのですが、雪をちょっとかぶっている富士山を見た時にとても幸福な感情が起こって、その時膝がとても痛かったのですけれども、膝の悪いものもすぐ良くなるような、そんな気持ちになりました。

またこのリトリートで皆さんに会えて、とても幸福に思っています。皆さんたいへん親切にサヤレーの膝の悪い所を色々治療してくれたりするので、とても感謝しています。皆さんが静かに瞑想しているので、私が瞑想室へ行くと、「また膝を痛めるんじゃないか」と心配するといけないので、私はここ（部屋）に居ました。皆さんがわざわざこちら（部屋）に来てくれるのを申し訳なく思っています。皆さんたいへん静かに座って、すごく良くやっているので、私は何の心配をする事もありません。ありがとうございます。

ですから執着というものは、大変に大きなものであって、私達はサティ（気付き）を持って、いつもしっかりしていることが大事なわけです。そして六つの門から接触する、その前にヴィパッサナーをして、先日言ったように三十二の体の部分の瞑想とかをして、執着というものを切っていくという事です。執着を切っていく必要があります。そしてヴィパッサナーによって、物質の微粒子（ルーパ・カラーパ）が生じて滅しているのをよく観て、無常である事をよく観察する事です。

その微粒子を観ていると、微粒子には「彼とか彼女」ということがなく、男も女もなく、すべてが微粒子からなっているのですけれども、ただ単に微粒子が生じて滅しているだけなのです。どんな風にヴィッパサナーをするかが分っていないととても危ない事になります。どうですか、それが真実ではないでしょうか？

執着についてのたとえ話

他の例え話をしてみます。ある時ある人が村から村へと旅をしていました。彼は非常に疲れていて、どこかで休みたいと思いました。そして大きなマンゴーの木を見つけました。そのマンゴーの木の下で彼は横になって休んだわけです。皆さんそのイメージ分かりますか？そこで休んでいると上で実っていたマンゴーが熟して、ポーンと落ちてきました。落ちてきた音を彼は聞いたわけですけれども、彼の耳の所でその音が接触したという事ですね。その時、音というのは物質的な現象です。つまりルーパというわけです。耳という感覚器官もルーパなわけで、この時ルーパとルーパとが接触したという、そういう事になるわけです。その接触が起こった時に耳の意識ですね、耳識が生じ、要するに音が聞こえたという事なのですが、耳の意識が発生します。

その音が聞こえた後に、心のプロセスが始まるわけです。心が動きだすという事ですけれども彼は、「一体この音は何だろう？」ということで、「それを知りたい」という欲が起こってきます。心の門のプロセスが動き出したという事です。それで彼は起き上がって、

あたりを色々見回して、マンゴーが落ちているのを発見するわけです。
今度は、眼でそれを見るわけですけれども、マンゴーというのもまたルーパ（物質現象）ですね。ルーパと、眼というのも 1 つの物質ですからルーパなわけですけれども、そのルーパとルーパとがそこで接触したわけです。それで眼の意識ですね、映像というもの、眼識が発生するわけです。

この眼の意識が発生した後に、心のプロセスも始まるわけです。それを見た後、彼はとてもお腹が空いていたので欲望というものが起こってくる。心の働きが始まるわけです。そのとき周りに誰も居ませんでした。その時何が起こるでしょうか？
彼に、「マンゴーを採って、食べたい」という欲望が起こります。その時マンゴーはとても美しいし、熟している。また彼はそれが好物であるというという所から、「それを食べたい。採りたい」という欲望が発生するわけです。
「それが好きだから、それを採りたい」というのは執着であり、また感覚でもあります。「美味しそう」という快の感覚が生まれ、それが執着になってくるわけです。

ですからその接触、六種類の外界との接触が起こった後に、六つの感覚というものが生じます。「これが好ましい」とか、「好きである」とかいう感覚が生じるわけです。その欲、貪欲は不善な心の働きなのですが、幸福な感覚でもあるわけです。幸福な感覚なのだけれども、不善な心の働きである。時として自分が良くない事だと、分かっていながら、それに対する欲望がある。それがあったら快適であると思ってしまう。皆さんどうですか、それが真実ではないですか。

彼は結局マンゴーを採って、それを食べてしまいました。食べてみると、それはとても甘く、おいしい物でした。彼はそれを食べたのですけが、その後そこを立ち去りたいのか、あるいはそこに居たいのかどちらでしょうか。皆さんだったら一つ食べた後にその場を立ち去りたいか、あるいはそこに居てさらに別のものを食べたいか、どうでしょう？
なぜかというと、そこに誰も居なかったわけです。マンゴーは、すぐ採れる所にあったのです。しかしそのマンゴーは自分の所有ではなく、誰か所有者がいたわけですね。誰だか知っていたら許可を得るのでしょうが、誰が所有者だか分らなかった。許可を得てマンゴーを採りたいか、あるいは許可を得ずに採ってしまうか。どちらでしょうか。村に行って、「この果樹園の所有者はどなたですか？」と聞いて、「一つ貰って良いですか？」と尋ねるか、あるいはそのまま内緒で採って行ってしまうか。

二種類の人がいて、一つはちゃんと許可を貰ってそれを採って行こうと思う人と、もう一つは許可なんか得ないでちょっと採って、こっそりと鞄に入れてしまおうと、そういう二種類の人がいます。許可なしに採るというのは盗みの一種になります。欲というものが、

五戒の中にある「盗まない」という戒を犯してしまう原因になります。それと同じように、ある人は、「早く金持ちになりたい」ということから、五戒を犯してしまう事にもなります。

次に、彼はいくつマンゴーを採ったでしょうか？　1つか、3つか、またそれより多くか、いくつくらい採ったでしょうか。彼はそれを担げるだけ採って持って行きました。ですからこれが欲望というもののプロセスです。欲望がどういう風に起こるかというプロセスであると同時に、戒を破ってしまうプロセスなのです。そして同じような事を続けていく事になるわけです。ですからニッバーナ（涅槃）が一番良いのです。私達はニッバーナというのが一番良いと分かっているのですが、また欲望を追いかけて、次の生、また次の生と、そういう風に生きてしまいます。どうですか、それが真実ではないですか。

死んでも誰も付いて来ない

皆さん本当にニッバーナ（涅槃）に行きたいと思っているでしょうか。もし本当にそう思っているなら、家に帰らないですぐにミャンマーへ行って、瞑想センターに来て、瞑想して、欲望、執着を手放してください。なぜならニッバーナというものは、何もないわけです。誰も居ないし、何もありません。家族とか友達とかもないわけです。とても退屈に見えます。

ニッバーナに達していない前に、どれだけ長く一人で居る事ができるでしょうか。誰とも接触しないで一人で居るという事ができるでしょうか。どうでしょうか。一年ぐらいは出来るかもしれないけれども、永遠にそういう事ができるでしょうか。ニッバーナに行きたければ、すべての欲望を切って、家族・友達それから財産、そういったものを手放して行くことが必要です。

ブッダは「何もないのが一番良い」という風におっしゃっています。ゼロですね、何もなければ何も思い患う事はないという事です。ところが、ほとんど世間の人々はその反対で、「もっともっと、もっと欲しい」とそういう風に思います。どうですか、それが事実ではないですか。

一つの家では満足できずに、家が三つ欲しいとか、100万円では満足できずに1,000万円欲しいとか、そんな風に欲望というのは、手放すのが難しいわけです。難しいわけですけれども、段々とダンマを勉強して、理解して手放して行くようにします。

今たとえ、良い家族が居て従う人々がいて、お金もあって財産もあって、と思っていても、亡くなる時はそれを捨てて行かなければなりません。たとえ銀行の預金通帳にたくさん数字が並んでいたとしても、それを捨てて行かなくてはならないわけです。どうですか、それが真実ではないでしょうか。

家族の誰かがとても愛しているとして、自分が死んだ時に道連れになって一緒に死んで

くれる人がいるでしょうか。もし「死んでくれ」と言われたら、皆さんどういう風に答えますか？そしたら、「あなた気でも狂ったの？」と言われるかも知れませんね。「誰があなたに付いて行くでしょうか」と。皆さん、誰かが亡くなった時に、「その人と一緒に死んで行きたい」と思いますか？

日本ではどうか知りませんけれど、韓国では王様が亡くなると、王の従者が一緒に死んで行くという文化があったそうです。殉死ですね。韓国に行った時にそういう事を聞きました。インドでもまたそういう事があったそうです。夫が亡くなると、その妻も夫と一緒に死ななければならないという伝統があったそうです。我々はそういう事がなくて幸せでした。それは文化によって違うから、一概に「善い、悪い」と言えないかも知れないですが、少なくとも民主主義の観点からすればそうでない方が良かったですね。皆さんどうですか。日本ではどういう風になっているか分からないですけれども。

ですから誰でも自分自身の生、生命というものが大事であって、「死にたくはない」と思っているわけです。非常に稀なケースとして、とても愛し合っている二人の片一方が亡くなった時に「一緒に死にたい」と思う例はあるかも知れません。心中という事があるかも知れませんが、誰かが死んだ時にそれに従って「死にたい」と自発的に思う人がそんなに多いとは思えません。それは執着という事から起こります。

亡くなった時に、もしかしたらカルマに従って誰かが死んでくれるかも知れないけれど、だいたい自分に従って死ぬ人なんていないわけです。99%の人は、「人に従って死にたい」とは思わないわけです。ですからそれを自分自身に当てはめて、ちょっとチェックしてみてください。どうですか、それが真実ではないでしょうか。
ですからすべてのものを手放して、死ぬ時にそういうものが付いてくるわけではないですから、手放して行く事が大事なわけです。

カルマは保険

智慧を持っている人は、すべて手放して「カルマだけが自分に付いて来る」という事を知ります。ですから自分が死ぬ前に、もっと良いカルマを作っておこうと思うわけです。そういうカルマというものは、1 つの保険あるいは貯金のようなもので、カルマが自分の先々の人生をサポートして支えてくれるわけです。皆さんは、保険をかける事によって毎月安全を買っています。同じようにして良いカルマを作るため、年に 2 回リトリートに来てカルマの貯金をしているわけです。

ですからここに保険を作りに来ているようなものです。これは未来における良い人生、あるいは良い家が建つために貯金をしているということです。皆さんは、老後のために保

険金を払って保険に入っているわけですが、死んでしまったらそのお金は持って行く事ができません。ですからカルマによる保険はとても大事なわけです。なぜならば、誰も人間界より下の世界、餓鬼とか動物界とか地獄界とか、そういう所に行こうとは思わないでしょう。もし生まれ変わるとしたら、人間であればお金持ちであったり、裕福であったり、そういう所に生まれ変わりたいと思うわけです。原因と結果の法則がそこに働くわけで、今皆さんがよいカルマを作っておくと、次の生において、お金には困らないし、すべてが上手く行くという良い条件の所に生まれ変わります。

人によって生まれてきた条件が違っていますが、ある人は美しく生まれてきたり、ある人はお金がたくさんあってお金持ちであったり、とても幸せに生まれてきたりと、すべてその前のカルマによってそういう事が結果として起こってくるわけです。ですから現在において、お互いに嫉妬したり、羨んだりする必要はないのです。その時には、カルマによって起こってきているという事をしっかり熟慮する必要があります。未来において良い人生を送りたい、良い人間に生まれ変わりたいと思ったら、今の自分自身をしっかりさせ、注意して行動する事が大事なのです。皆さんは、良い智慧を持って、良いカルマを持っている。だからその智慧によってここに集まって、瞑想しようと思っているわけですから、良いカルマを持っているのです。

皆さん自分自身をチェックして、八戒をちゃんと守って来れたかという事をみてみます。それから毎日どれくらい瞑想をしてきたか。一年は何日でしょうか。365 日ですね。365 日のうち何日間、八戒を守る日があったでしょうか。あるいは何時間。365 日のうち何時間瞑想できたでしょうか。皆さん数える事ができますか。一年のうち何回このリトリートに来て何回瞑想したかを考えれば、数えるのは簡単です。ここのリトリートに来ていない他の日でも、自分の家に帰ってからも、しっかりやる事が大事なわけです。あるいは家に帰ったら、テレビを何時間ぐらい見るでしょうか。一年のうちどれだけ良いカルマを作ってきたかを見る必要があります。どれだけ良いカルマを作ってきたか、あるいは不善なカルマを作ってきたか、という事を自分自身に見ます。それをするのは自分しかいませんから、自分の人生を振り返って見るのも大事なのです。

良い事と、良くない不善の事、どっちの方が多かったでしょうか。今日帰ったら、それを反省してみてください。皆さんが良い事をしてきたら、それは大きな貯金を持っているのと同じ事です。それは、どこへでも行ける切符を手にしたようなものです。どこかへ行きたくても、切符がなければ行くことができません。どうですか、それが真実ではないですか。もっと良い世界、上の世界に行きたいと思い、下の世界に行きたくないと思っても、切符を持っていなければ上の世界には行けないわけで、結局下の世界に落ちるような事になってしまいます。ですから真実を知る人、真理を理解する人は、時間を無駄にしないで

善き行いに励みます。また良き事をするのに、怠ける事のないようにしたいものです。良き事をするのに躊躇しないということです。

　よろしいでしょうか。皆さんが、良いカルマを作り、強い執着をする事のないように。また執着を手放して行きますように、お祈りしたいと思います。ありがとうございました。

サードゥ！　サードゥ！　サードゥ！

註[i] お布施など良い行いをして「天界」に生まれることを願うと、それがカルマとして実現することになる。「天界」に生まれたとしても、寿命が尽きれば次の世界に再生して行くことになるので、あいかわらず輪廻の中にいる。輪廻を出るにはニッバーナ（涅槃）へ行くしかない、と言うのがこの話の趣旨。