

2025/7/31 担当：栗飯原美穂

尊者ガムポパの口訣：最勝道宝鬘

第四章 断すべき十法

第九偈

無意味に行ったり留まったりする業と行を断ぜよ

◆ドルズイン・リンポチェ ご法話文字起こし

次、九番目「無意味に行ったり留まったりする業と行を断ぜよ」。

九番目なんですけれども、その善を行う、実践を行う、その、まだ勉強したり、その仏教を実践するという風に、その一生懸命に行いなさいということです。今日は勉強したけど、その明日はしないとかですね、そういうのではなくて、その実践するというふうに決めたならば、それをずっとですね、自分の心の中で考えて行なっていくことによって、それを成就することができるわけです。ですので、その仏教の実践に時間を費やして行くことが必要なわけです。あるときはその勉強するけど、ある時は勉強しないとかそういうのではなくて、ちゃんとやると決めたならば、そこにあの一心不乱に勉強、実践していくと。それはその時間を無駄にせずにですね、身口意の身体と、言葉と、心で、すべてで実践してくださいということが説かれているわけです。

で、その何かですね、仕事をするときにはその意味のあるもの、その大切な物からするわけです。小さなものじゃなくて、大事なものからしなければいけないわけです。その仏教の教えというものは非常に大切なものですので、それを実践しようと思ったならば、実践しようと思ったときにはやはり実践しなければいけない。ほかのことに、小さなことにいろいろと時間を取られて、結局できないっていうのはダメなわけです。ですので、これは大切な教えであるから、やはり実践しようというふうに思って、為さなければいけないです。せっかく自分で仏教を実践しようというふうに思ったのに、ほかのことに心が動いてしまって、結局できないっていうのは、それは間違いなわけです。ミラレパが言われた言葉にも、その、やろうと思っても、いろんなことをやれば、長い時間を費やしても結局は上手にできない。結局、その功德というものを積まなければ、行いの結果は不善ばかりであるので成就ができないという風にミラレパが説かれています。



リンポチェが話された内容を聴いたときに、三十七の菩薩行に「聞思修する仏子菩薩行」というのがあったなと思い出し、それについて確認しました。

◆三十七の菩薩行 第一偈

暇満の舟なる人身得たからは

自他を輪廻の海より救うため
 昼間も夜も心を散らさずに
 聞思修する仏子菩薩行

「ダライ・ラマ 生き方の探究」 P. 60～

「法の実践」というのは、ある側面では一般生活とかけ離れて隔たりがあるように思われます。今、実践していない人は、「法」から遠いところにいるといっているのです。しかし、別の側面から見るなら、「法の実践」というのは身近にあるのです。仏教の修行を遠く離れた場所にあり、今生活している場所とまったく別のところにあるように考えるのはまちがいです。どこにいても何をしていても正しくあるのなら、それが「法」となるのです。わかりますね。

このように「仏教の実践」というのは、日々の生活を惰性にまかせて無益に過ごすのではなく、真摯に努力することです。たとえ今日一日だけの努力であっても、有意義なものとなりうるのです。できるだけ正しい生活をするように心がけ、それに加えてこのブッタガヤの仏塔を^{うによ}右邊したりしてください。しかしながら、ただの散歩のように右邊してはいけません。「善き動機」をもつことで、はじめて仏教の実践として成立するのです。あるいは、よく祈ってください。しかし、これも「健康で長生きできますように」とか、「仕事が成功し、お金持ちになれますように」といった、あまり誉められない祈りではなく、正しく無垢な祈りをすべきです。

常に難しい実践、たいへんな修行をするのでなくとも、そのとき自分にできることをおこなうのです。今この場でたとえ数分間だけでも、仏塔を「善き心」をもって右邊するなら、それが修行になるのです。「善き心」というのは、ひとつに他者のために思い、他者のために努力しつづける強い意志をもつことであり、それは「菩提心」という言葉で表されるものです。この菩提心についてよく考えるのです。シャーンティデーヴァの『悟りへの道（入菩提行論）』では、次のように説かれています。

虚空がある限り
 また、大地がある限り
 私は、一切衆生の苦しみを
 滅する者としてありつづけたい

このようにお祈りしてください。この心（菩提心）で仏塔を回っている人には、多くの利益があるでしょう。開祖であり、私たちにとっては大恩のあるお釈迦様のお姿を念じ、そうしながらも「あなたに従って、教えのとおり実践します」「あなたのような勇気がもてますように」と祈るなら、たいへん有益なものとなるでしょう。わかりますね。

そのようにするなら、わずか数分であっても有意義なものとなります。これが「仏教の実践」です。さらに可能なら、普賢菩薩の祈り、それが無理なら「オーム・マニ・ペーメ・フーム」（観音菩薩の真言）ととなえるだけでもいいでしょう。これが「仏教の実践」となります。



日々の中で、「善き心」を持って実践を続けることが大事なのだなということがわかりました。次は、なぜ実践を時間を無駄にせずしなければならないかについて考えてみました。

◆ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道 P.116～

みなさん『前行』のテキストをお持ちですね。テキストにこう書いてあります。

有暇と具足の人身を ふたたび得るのは難しい

この世に無上菩提を得 かならず利他を行わん

私たちは、得難い人身を手に入れています。今が仏法を聞思修する時です。まず耳で聞いて、師の教えを受けとります。よく聴いて、心に留めて、意味を考え理解して、瞑想します。為すべきことを行い、捨てるべきことを止めます。有暇と具足を円満した身体を得たのは、非常に稀なことなのです。今は八有暇と十具足の詳細を説明する時間はありませんが、六道輪廻の中でも最も貴重なのが、この人身です。この身体を得ることの難しさは、数の面からも喩えの面からも説かれます。今こそ仏法を聞いて修行すべきです。今修行せず善悪の取捨を学ばないなら、今生が無駄になってしまいます。なぜなら、次の生で再びこの貴重な人身を得るのは難しいかもしれないからです。この人身を得たのですから、今こそ聞思修をする時です。

ガムボパ大師は『解脱の宝飾』で、「依処は人身最勝宝」と説かれました。仏地に至るためには拠(よりどころ)、活動基盤が必要ですが、これが身体です。菩提に導いてくれるのは人間の身体だけです。それ故、六道輪廻の中で最も貴重なのが人身だと言われます。三悪趣の有情はカルマを理解するすべがありません。何を為すべきで何を為すべきでないか、知るすべがないのです。仏法修行する縁がありません。では天や阿修羅はどうかというと、彼らもまた、一時的な喜びや楽にまぎれて、仏法を学ばないまま過ごしてしまいます。人間にはいくらかの幸せといくらかの苦があります。また、幸せになりたい、苦から逃れたい、と願います。これらは正法を修行するのに完璧な縁です。

◆入菩薩行論 第四章 菩提心の不放逸 P.63～

- 23 このような有暇を得たのに、私が善を修習しないなら、これ以上の欺瞞は他にはない。これ以上の無知も他にはない。
- 24 もし私がこれを理解して、無知のせいで懈怠するのならば、死のときにたいへんな苦しみとなる。
- 25 耐えようのない地獄の炎で永く私のからだは焼かれるだろう。耐え難い後悔の炎で焼かれることによって、心が悲しむことは疑いない。
- 26 非常に得難い利益を得ることができるよりどころを、[私は] なぜか偶然得る[ことができた。この]ため、私には[善悪を知る] 智慧がある。それなのに、また地獄に連れ去られるならば、
- 27 呪文によって無知になったかのように、私にはこれについて考えることができないのだ。なぜなら無知になったのかが私にもわからないゆえ、私の心に何がいるのか。

【解説】 P.69

このような有暇具足の得難さは、阿含（釈尊のことば、経典のこと）と論理によって証明されます。そして、有暇具足を得た今このとき、私が善を修習しなければ、それ以上の欺きも、それ以上の無知もありません。シャーンティデーヴァは強く忠告しています。そう理解して修行すべきです。それでなければ、死のときにはひどく苦しみ、悩み、来世で三悪趣を後悔することになってしまいます。ですから、死や来世において後悔しないために、今から善を行う方法に努めるべきです。仏は、さまざまな論理や方法を用いて、善を行う方法を説かれています。それらにしたがって、善を修行をすべきです。

▼この章のまとめとして P. 71

このように「不放逸（注目、注意）」について、自分自身で良く考えるべきです。そして、自分自身が菩薩戒や菩薩行を成就するために努力し、経典や論書に説かれているとおりに、修行に励むべきです。そうでなければ、自分の心相続にある「煩惱」という病気を治すことはできません。偉大なる医者（仏）のことばを聞かずに、どうして病が癒えるのでしょうか。偉大なる医者が、阿含（経典）に説かれたとおりに修行しなければ、業や煩惱という病気は決して治せません。

◆入菩薩行論 第7章 精進波羅蜜 P. 130～

▼精進を妨げるもの

精進を妨げるものは、怠惰、すなわち善き修行ができるのに、修行しないことです。修行を後回しにしたり、悪行にとわれ負けてしまうことです（第七章・2）。このような怠惰を生じる原因は、低いレベルの幸せへの執着とつまらない楽（食事など）への執着、眠りへの執着、輪廻を厭わないことなどです（第七章・3）。

後回しにする怠惰をなくす方法には、三つあります。一つは、今得ているこのからだはすぐに失われ（すぐに死が訪れ）、悪趣に落ち、良いよりどころである人間のからだを再び得ることはほとんどないと考え、修習することです。時間はまだあるという思いをなくし、「時間はないのだ」と心相続に刻むことです（第七章・4～14）。

二つめは、悪行に浸るのを拒絶することです。聖なる法は今生や来世にあらゆる喜びを生じる原因ですが、無意味な話や散乱、眠りなどによって、今生で、偉大なる目的を失ってしまいます。今生で目的をなくしたら、来世にも苦しみをたくさん生じます。ですから、悪行から離れるべきなのです（第七章・7～15）。

三つめは、落胆や意気消沈することをやめることです。後回しや悪行への執着をなくし、聖法への喜びを生じて、それだけで満足してはいけません。さらに大乘仏教を学び、修行するべきだからです。「私には無理だ……」というような気持ちはなくすべきです（第七章・16）。「仏のあらゆる功德には獲得すべきものがありすぎて、私などがそれを得ることは不可能だ」という意気消沈する気持ちが生じると、菩提心をなくす大きな過失となってしまいます。また、今は意気をなくしている場合も、それにつながる条件をなくしていくべきです。



宝のような時間を生きられている間に、煩惱という病を治すよう努力を続けることの大切さがよくわかりました。次は、例えば瞑想をする目的などを考えてみました。

◆野田俊作の補正項 「明知について」 2012年2月25日

最後にこんな話をした。瞑想には2つの目的があるように思う。ひとつは、自分の思考や感情やイメージや記憶などは、すべて自分自身ではなく、自分自身はそれらを見ている「目」であることを実感することだ。それは智慧の目であって、その同じ目を、ブッダや菩薩たちも持っている。智慧は、記憶や思考の中にある知識とは違う種類の、人間の輝く可能性だ。それは確かに各人の中にあるのだけれど、瞑想して体験しないと気がつかない。気がつかないと、思考や感情などを自分自身だと思い込んで、それに左右されて分別し、あるいは好きなものを手に入れようと貪欲（貪）に

なり、あるいは嫌いなものを遠ざけようと怒り（瞋）をもち、あるいは自分は賢いのだと思いがちになってしまう（痴）。瞑想して智慧の目を開くことで、貪瞋痴の煩惱を離れることができる。それは、太陽が昇れば自然に雪が解け去るようなものだ。貪瞋痴を取り除くのではなくて、智慧の光を灯すのだ。これが瞑想のひとつの目的だ。

もうひとつの目的は、慈悲を養うことだ。人間が苦から逃れるには、ふたつの道がある。ひとつの道は欲望を捨て去ることだ。上座仏教はそうにして、一切の欲を捨て去って悟りを開く。しかし、この方法は、ふたつの点で問題がある。ひとつは教団の中で生活しないと修行が不可能であることだ。ひとつは社会に対して貢献しないことだ。そこでもうひとつの道を選ぶことになるが、それは慈悲を育てることだ。自分のために生きるのではなく人々のために生きることを決心することで、欲を捨てたのと同じ効果がある。大乘仏教はこの道を勧める。そうすれば、社会生活をしながら修行をすることができるし、人々のために貢献して生きることができる。瞑想をして、好きな人に対しても嫌いな人に対しても自分を憎んでいる人に対しても、平等に慈悲を持てるように練習しなければならない。

◆野田俊作の補正項 「瞑想について(8)」 2013年11月28日

私が瞑想をするのは、見えないものの存在を感じとるためだ。毎日唱える経文の冒頭部は次のようだ。

我を恨む怨敵も 妨害する邪鬼も
解脱と全智の障碍となる一切の者たちも
虚空と等しき母なる一切衆生なれば
楽を得んことを 苦を遠離せんことを
すみやかに無上正等菩提宝を得んことを

「我を恨む怨敵」は目に見える敵、「妨害する邪鬼」は目に見えない敵、「解脱と全智の障碍となる一切の者たち」は、敵ではないが修行の妨げになる者たちのことだと思う。目に見える者たちも目に見えない者たちも、味方も敵も、一切衆生すべてが安楽であるように、毎日願いながら瞑想をする。それはいい暮らしであると、私は思っている。ちなみに、チベット仏教徒すべてがこの経文を唱えるわけではなくて、ディクン・カギユ派に独特のものだと、ある僧侶が言っていた。なんでも、ディクン・カギユ派は、目に見えない信者が多いのだそうだ。まだ会ったことはないけどね。

第十偈

己の過ちを隠し、他の過ちを論うことを断ぜよ

◆ドルズィン・リンポチェ ご法話文字起こし

十番です。「己の過ちを隠し、他の過ちを論う(あげつらう)ことを断ぜよ」。

それは、その例えばその自分が間違っただけ、自分の間違いを悪いことは隠すわけです。またその自分だけではなく、自分の子供であったり、自分の好きな人の間違いってというのは、見ないようにするとか、その隠したりするという事があるわけです。反対に、その他人のことは何か少しでも悪いことがあったらほかの人に話したりということがあります。日本であるかどうかちょっとわからないんですけども、ほかの国ではですね、よくこういうことがあります。何か人がですね、悪い事をしたら、そのほかの人に、噂話で話をして、あの広まるようにですね、一生懸命話す、あの人こんなことしてたのよとか言ってですね、ほかの人に広めるということがありますけれども、こういうことはしてはいけない、こういうことはやめなさいと言うことを説かれています。

で、反対に、自分に何か間違いがある、ということがわかったならば、それは皆に言えればいいんです。なぜかという、それは自分がどういう間違いがしたのかっていうのが理解しているわけですし、また、それによって今度からその同じ間違いはしないというふうに思うことができますので、自分の間違いは反対に言えいいのです。しかし、その他の人の間違いということとは言うてはいけない。言う、それは自分自身が不善の業を積むことになります。隠したりとかですね、その他の人に言ったりすると言うのは、その不善を作ることになるわけです。自分、結局それによって、自分を害する、その不善の業を積むことによって、自分が苦しむ原因を作っている。だからこそ、こういうことをしてはいけないというふうに説かれているわけです。

ある人はですね、自分の悪いところは全く顧みず、ほかの人の悪いところばかり見て、言う。どんなに小さなことであっても、ああ、あの人悪いわっていうふうに大きなことという風に言う人がいますけれども、これはその人の中に智慧がない印であります。その人を、やまいだれの方の痴、その人が無痴であるということの印です。自分自身が智慧がないですよ、というのを言っていることと同じです。それは何かと言いますと、鏡をみたらですね、自分の顔がすごいよくばつと見えるのと同じように、そういう行いをしているということを見ることによって、その人の心がどういうものであるか、見えるわけです。ですので、その自分と間違いにはまずは気を付けて、ほかの人の間違いは言わない、ということが必要になるわけです。私の先生でありますガルチェン・リンポチェも、このことを何度も何度も説いておられます。他の人の間違いは見てはいけない、自分の間違いはよく見なさい、自分が不善の行いをしたならば、ああ、自分はこういうことをしましたということをちゃんと後悔しなさいということを、ガルチェン・リンポチェも説いておられます。で、そのように自分、そのようにすることによって、自分の心を成就することができるというふうにガルチェン・リンポチェも説いておられますけれども、これはここでガムポバが説いておられることとまったく同じことをおっしゃっておられます。

以上が断ずべき十法であります。で、これがあると間違っていることを理解して、これを断じなければ、捨てなければならない法です。

◆「痴」について

痴は、知識や理解が不足している状態、または事実や現実を誤解している状態を指す。この痴が存在すると、人々は誤った判断や選択をしてしまい、それが後の人生に多くの困難をもたらす可能性がある。

(浄土真宗 慈徳山 得蔵寺 HP「仏教の言葉」より抜粋)



大変厳しい教えですが、自と他の区別があることによりおこることなのだと考えました。それについて、考察しました。

◆ガルチェン・リンポチェ法話集 1 修行の道 P. 52

では、三毒、煩惱はどこからくるのかというと、すべて我執からきています。我執は愚痴です。無明です。なぜ愚痴なのかというと、実は「我」は無いのに、誤って「我」を把握しているからです。たとえば、「あなたは誰ですか？あなた自身は何ですか？」と尋ねられたら、「これが私です」と言って自分の身体を指差すかもしれません。でもあなたの身体は消滅します。死ねば火に焼かれるか水に流されるかするでしょう。「では私の心だ、心が私だ」と考えるでしょうか。でもマハームドラーの見解を本当に理解するなら、「我」は心の中に無く、自他も無いのです。

私たちは自分がいて他人がいると考えますから、他人を傷つけてでも自分を大切にしようとして、自への執着と他への嫌悪が増していきます。これらすべては愚痴、無明から生じます。はじめに「我」があると信じる無明があります。そこから「我」への執着が育ちます。「我」に執着する故に他を嫌います。そして憎しみが生じます。三蔵は三毒それぞれへの対治ですが、一生かけて勉強しても、自分の煩惱を放置し煩惱を減することができないなら、完全に的外れです。煩惱に気づかなければ「我」の観念を取り除けませんから、執着も貪欲も瞋恚も手放すことができません。

◆ガルチェン・リンポチェ法話集 2 清浄の道 P. 80～

ですから、瞑想して不二を理解した修行者でも、「なにをしようと繫縛」されます。瞑想のセッションに出ると、何かを理解する体験が起こるかもしれません。目を閉じると、時にはすべてが消えて、一切の考えがなくなるかもしれません。また時には、目を閉じると、身体も部屋も消えたように思えるかもしれません。目を開けば、またすべて現れます。心に執着なく瞑想するなら、このようなことが時々起こります。色にも音にも何ものにもとらわれないでいると、ただ自然に空になるということが起こります。しかし再び、習気が立ち現れます。考えが生じ、粗い考えや愛着や嫌悪が起こり、あなたはそれを真実として捉えます。現れたものごとを真実だ、本当だ、と考えます。たとえばおいしい食べ物があると、あなたはそれを味わい体験します。知を維持していれば、おいしい味も空、まずい味も空と知っています。他の五欲の喜びについても同じです。本来おいしいものがあると信じると、混乱や迷乱が起こります。そして執着します。好きなものへの愛着、嫌いなものへの嫌悪が強化されます。この習気はとても強固になり、何であろうと把握します。(中略)

念でもって愛着を迷乱と気づけば、それは去っていきます。嫌悪についても同じです。嫌悪は実在しないと気がつきます。そもそも、あなたが嫌いなその対象は、本来存在していません。現れ一切は有為であり無常であり空です。ですから把握する内の心(能取)も知覚される外の対象(所取)も、どちらも本来存在しているものではなく、別々のものでもありません。このことを悟れば、現れに愛着することなく、「何もかもこれで良い。何が起ころうと足りている」と感じるでしょう。これは釈尊のおっしゃったことです。そうすると心が静まりくつろぐことができます。

ですが煩惱が生じた時には、気づく必要があります。たとえばある対象に煩わされたとしましょう。「またあの人だ」とか「彼が傷つけた」などと考えて腹が立つかもしれません。ですが、あなたを怒らせたものを観察するのを止めましょう。その代わりに心を律して、怒りが生じた瞬間に内側に目を向け、怒りそのものを観察します。自他はそもそも本来存在するものではなく、煩惱そのものも実在しません。そうすれば煩惱の本質に気がつくでしょう。煩惱の対象に投影せず煩惱そのものを観るなら、怒りは消え去ります。

◆野田俊作の補正項「スピリチュアル・ワーク@三河湾 (2)」2013年12月21日

チベットのマハームドラー思想によれば、この宇宙にはただひとつの精神しかない。それを不二

のダルマカーヤ（法身）と呼ぶ。人は（あるいはその他の衆生も）誤解していて、その一部を自分だと思い、それ以外を他だと思いこんでしまう。それを《我執》という。衆生が我執をもって、それで自他を区別したもののだから、全体（＝法身）から離れて部分（＝個体）に分れてしまった。全体から分離した個体は、ときに物質を集めて物質的な生命体になるし、ときには物質なしに精神だけの生命体になる。いずれにしても、時間が経つと死んでしまう。非物質的な生命体（たとえば天や餓鬼）も死ぬようだ。しかし我執は業として残るので、また転生する。これを輪廻という。

我執があるかぎり苦がある。アドラー心理学風に言いなおすと、目標追求があるかぎり劣等感がある。だから我執を持って輪廻転生しているかぎり生命体には苦がある。我執が完全になると、個体になることはやめてしまって、輪廻から抜け出して、法身（＝全体）に溶け込んでしまう。それと同時に、一切の苦から解脱する。

苦から解脱するためには、我執を捨てて、自他の区別を超えて生きなければならない。そういう自他の区別を超えた心を《菩提心》という。まずはみずから菩提心をおこさなければならないが、菩提心を完成して我執をすべて捨てることは、人間の力では不可能だ。そこで仏さまの助けを借りる。法身はイメージしにくいので、報身（ほうじん）という、具体的な形を持った仏さまをイメージする。それは単に人間が勝手にイメージしたものではなくて、法身の方から人間への働きかけでもある。人間の発心と仏の慈悲が会う。道元はこれを、『法華経』の言葉を使って、「感応道交」と呼んでいた。このあたりが現代人にはなかなか理解しにくいところだ。しかし、慣れてもらうしかない。

チベット瞑想では、仏さまのお姿をありありと思い浮かべて、エネルギーの交換をする。そうして、菩提心を育ててくださるようお願いする。そのような仏さまと人間の共同作業を通じて、自分と他者とを同時に救済していく。みずからが救われるためには他者を救わねばならず、他者を救うためには仏さまの力を借りなければならない。このあたりの微妙なニュアンスは、ワークショップに参加していただいて、対話の中でつかんでいただきたいと思います。



前半の、修行を常に行うこととつながって、ほんの少し理解が進んだような気がします。
また別の角度の教えもあり、こちらもなるほどと思いました。

◆三十七の菩薩行 第三十二偈

煩惱に負けほかなる菩薩らの
罪を語れば自分が衰える
大乘学ぶすべての人々の
罪を言わぬが仏子菩薩行

「ダライ・ラマ 生き方の探究」 P.261～

他者を非難することは大きな誤りです。波羅提木叉（戒律）で、「他者の非難をすることなしに、自身の行為に対しての善し悪しを分析することである。他者の誤りや欠点、さらには理解しているかしていないかを指摘すべきことではない」と説かれているとおりです。自分の行為に対して分析することは重要です。しかし、他者の行為に対してとやかくいうことは慎むべきことです。善き心

を起こすためであったり、誤りに気づいてもらうために何かいうことは別として、他者の誤りを指摘することはいけません。

一般的に私たちは自分自身の誤りを隠そうとしますし、忘れようとしてしまいがちです。にもかかわらず、他者の欠点やまちがいを得意気にしゃべることが多いのですが、こういったことをしているのであれば、修行者とはいえないのです。

他者を非難することは大きな誤りです。特に大乘仏教が広まった地域では、あらゆるところに菩薩の方がいらっしゃる可能性がありますし、今の私たちにはそれを知る能力がないわけですから、他者を非難することは、自分を衰退させる危険なことになってしまわないとも限りません。ですから、大乘者の過失をいっさい口にしない、それが菩薩の実践です。こういったことが往々にあるため、私たちは自分自身と自分以外のすべての衆生に対して、「浄化の瞑想」をしなければならないのです。これに関しては、ダライ・ラマ一世が次のようにいっています。

一般になすべきことは、「すべての衆生の恩」について考えることであり

特別になすべきことは、「浄化の瞑想」である

敵は自分自身の中にあるのだから、自身の煩悩を教化するように

それは私たちの責任です。私たちは大乘仏教の教えを実践する者ですから、すべての衆生の恩を知る必要があります。大恩ある者たちであることを知る修行をすべきです。ですから、修行者がいがみ合ったり、執着することなく、法に対しての罪を犯さないことです。この場合の法に対する罪というのは、ひとつに「彼はニンマ派だから」、あるいは「ゲルク派の人だから」などと差別したように陰口をいうことです。

【参考文献】

- ・ドルズィン・リンポチェ 2025年3月29日ご法話
- ・「ダライ・ラマ 生き方の探究」ダライ・ラマ14世デンジン・ギャツォ 春秋社
- ・「ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道」日本ガルチェン協会
- ・「入菩薩行論」ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ 西村香 訳註 ポタラカレッジ
- ・野田俊作の補正項
- ・ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道 日本ガルチェン協会