

尊者ガムポパの口訣「最勝道宝鬘」

第五 断じてはならない十法

★ 2025/3/29 ドルズインリンポチェ御法話より 質疑応答

①

Q 睡眠時無呼吸症候群と言いまして、寝ている時に呼吸が浅くなってしまってひどい時は止まってしまうんですが、西洋医学では、まあその舌の筋肉が衰えているだとか、ちょっと首回りが太っているからという形でドクターからは診断されるんですけど、日本では東洋医学とかそういうことはあまり、重宝されていないとかか大事にされていないですが。それは先程質問した私の結構そういう業とか、まあ、この感情的な許せない体験とか、そういったものが呼吸を浅くしたりだとか、自律神経のそういう動きを、体に影響しているとかいうことはございませうでしょうか。

A 仏教の観点からいきますと、やはりそれは関係があります。仏教から言いますと、苦しみ、何か苦しみが生じたということは、全て原因は、その原因となる不善の行いからそれが生じてきているわけです。例えば心の中に何か苦しみがある、家族や何かに問題があるというのも、やはりそれは自分が積んできた不善の結果として起こってくるわけです。反対に、何か楽しみがあったり幸せがあったりしても、それも同じようにやはりそれも因果と関係があるわけです。

Q 自分の体の現象と自分の感情の関わりとは、密接に結びついているんですか？

A 体と心というのは関係があります。一緒か、ひとつであるかということ、そうではないんですけれども、例えば体が足という、頭は心という、そういう関係があります。心が意識のようなものです。そのような関係にあります。

②

Q 大変貴重なお話をありがとうございました。仏教についてはまだまだ勉強をしていませんので的外れなことになるかもしれないのですが、二つお聞きしたいです。

一つは、ミラレパ先生ですか、のお話の中に、空性という言葉が出てきたと思うんですけど、これは空と、「しょう」は現象の象ということなんでしょうか。というのが一点で、

次に、怒りとか執着心とかそういうものが悪いものだということもわかりますけれども、一方で、例えば社会の不正義に対する怒りというふうなものは、逆にそれを持つことによって社会の変容を起こしたりすることもできると思うので、怒りは全てその、悪いものというわけではないのではと思いますので、怒りについて先生のご意見を伺いたいと思います。以上です。

A ひとつ目の方なんですけれども、空性という言葉なんですけれど、これはひとつの言葉です。チベット語では「トンニィ」というので空性と言われるんですけど、「空」だけだと、何もないという意味なんですよね。普通の、例えば家が空っぽだとか、何もないという意味なんですけど、ここに「性」というのをつけると、それは事象としてないということになるので、仏教の本当のあり様について説かれているというのがわかる。ですから空性というので一つの言葉になっております。

A そうですね、社会の不善に対して怒るといのは、それは動機は良いわけです。悪いことに対して怒って

るという、その動機は良いのですけれど、怒り自体はこれは必ず不善になります。これは何かと言いますと、例えば怒りがなくて動機も良く、話し合うということがあり得るわけですね。それは正しい行いなんですけれども、怒りをもつというのは、どのようなものであっても、これは不善になります。

Q まあ、自分の意見とは違いますが、そういう考え方もありだなということで、わかりました。

A そうですね、大丈夫です。動機というのがですね、動機と実際の実行というのがあるんですけれども。心の中でまず動機を持つ、そのときに良い動機でそれを思っていることはいいことなんですけれども、じゃあ次に、どうしてそれが怒っているのかというと、それは怒っているのは自分の思いと一致していないから怒っているわけですね。

仏教ではですね、何か人が間違ったときに、怒りを持つというのは間違いなわけなんです。人が何か間違ったときに、その時は慈悲を修習するんです、慈悲を持つんです。あ、この人悪い行いをしてしまって、悪いことをしているわと思う時に、慈悲を持つ、これが大乘の考えです。

ですので、相手も悪いことをして、今度私も悪いことをしたら、二人一緒に悪いことをしているんですよ、みんなが悪いことをしちゃうことになります。

③

Q 二番目の、「現れは心の自光であるので断じてはならない」とありますが、この断じてはならないというふうに言っている言い方ですね、それがどうもわかりにくいってうか。なぜなら「現れは心の自光である」というのは、そのままのことで、断じるも断じないもないことである、ことだと思うんですよね。だからそれを個人の中で断じるというようなことはできるようなことではない、と思うんですよ。それを「断じてはならない」って言っている、その、なんていうのかしら、言い方の問題としてすごく気になったんですが。つまり、空性、色即是空、是空即色のそれは、それがあがままで、断じるも断じないもなく、その、あるがままそうなわけで、どうしてここで断じてはならないという言葉の使い方しているのかなと思いました。つまり、つまりというか、私の言葉で言うと、現れは心の自光であるので、そのままにしておきなさいぐらいの感じが、適切なんじゃないかなと思ったので、そのところをご説明いただければありがたいと思います。

A 先ほどですね、少し話に出てきたんですけれども、これは世俗諦と勝義諦の話に関わってきます。世俗諦というのは、輪廻に現れているものはあるように、現れているようにある、と捉えることになります。そうすると、なんで断ずるのか、パソコンであるなり、彼であるなり、私であるなり、全ては現れているように存在しているように見えるんですけれども、ですが勝義諦の方で、よく、ありようというものを分析していくと、それは成り立たないと。対象も成り立たないし、それを認識している私の側の色というものも成り立たないわけです。そのように、観察する側の色も成り立たないし、観察する対象も成り立たないということが理解されると、本当のありようを理解したと。成就して、これはあるとかこれはないとかということが、言えなくなるわけなんです。

現れは心のありようであるというのは、心にそういうふうにあるように、立ち上っているだけなんです。それが事象としては成り立っていないということなんですけれども、それがどうやってわかるかと言いますと、それは瞑想することによってわかるんです。聞思修というふうに言いますが、最後の修ですね、分析したこと、分析をして、それを瞑想して瞑想して、本当にああこれが成就していないということが理解されるわけです。

みな様も般若心教を唱えておられると思うんですけど、色即是空、現れというのは一切が空であると。で、それが空というものも色として現れていると説かれていますので、それ、対象を捉えた色も空性であるし、その事象として成り立っていない。ですので取捨というものが無いと説かれるわけです。

Q 断じてはならないとなると、そこに色が関わっているわけですよね。だからその、矛盾があるなと思って。それで、だから、これはどのレベルで話で言ってることなのかなというのがちょっとわかりにくかったですよ。

A 素晴らしい良い質問だと思います。ですので、世俗諦のレベルにおいては、空性として現れているのを、それを断じなければならない、そこに努力しなければならない。私たちに実際現れてきていますので、それを疑わなければならないのですが、勝義諦のレベルになると、そこに努力するというのではなくて、そういうふうに全ては成り立っていませんので、それに断じるとか断じないとかいうことではなくなります。

Q 世俗諦の中ではっていう、そういう読み方なんですね、これは。

A ですので、ここで断じてはならないというのは、訳の問題かなあ・・・断じてはならないというのは、これは世俗諦の問題ではなくて、勝義諦の方の問題なんです。なんでかっていうと、そもそも世俗諦のレベルでは、断じないといけないからなんです。

Q あ、はい、はい、わかりました。

A すみませんね、私の訳の問題もあるかもです。

Q ごめんなさい、日本語の問題にこだわっちゃったので、すみません。わかりました、ありがとうございます。

④

Q 先ほど、怒りと病気の因果についてお話があったと思うんですけども、二つほど質問させてもらいたいと思います。

友人で、すごく正義感の強い人がいて、いつも部下とか友人とかに対して、すごいこう怒りをぶつけてくるような人がいるんですけど、結局彼女は血圧が高くなって、降圧剤を飲んだりとか、突発性難聴になって、まあ病気になるようなことがあって。そういう人に対して、私はそういう怒りを治めた方がいいんじゃないのという感じで思っちゃうということは、私のこだわりというか我執みたいなことになるのかな、っていうのがひとつと

あと、そういう人に対して菩提心を持つ、慈悲を持つというのが、それを行動に表すために、私に何ができるのかなって思うんですよね。で、それは例えば、瞑想するとか、そういうことなのか、具体的に彼女にしてあげられることって何なのか、っていうことをお聞きしたいと思います。

A ひとつ目の方なんですけども、友人の方に、怒りを治めた方がいいんじゃないかというのは我執かという話なんですけど、それは多分我執ではないです。あなたは、彼女が間違っているというのがわかっているので、それはひとつの功德です。例えばその友達であったり家族であったり、それが間違っているとわかって、もし聞いてくれるのであればですね、間違っているのではないかと、言えればいいと思うんですけど、もし聞かなかった場合は、あまり、喧嘩になるので、あまり言わない方がいいと思います。あまり言わずに、自分自身の側としては、これはいいかなという風にまず理解します。

彼女が何かやっているのは、彼女の業によって行なっているのだと。それはなんでかということ、私たちが智慧というものがなくて無明の中にいるからそういう行いをしているんだというふうに考えて、自分の側は彼女に対して慈悲というものを考えます。で、私は怒ったりせずに、自分は怒ったりせずに、忍耐であったりとか、そういうものを考えます。例えば他の人が間違っている、間違った時に怒ったりするならば我執と関係があるんですけども、そうではなくて、間違ったことに対して慈悲を生じさせるならば、それは我執ではないわけです。

菩薩という方たちはですね、相手がどんなことを言ってきたとしても、自分の心の中に怒りを持たない。それは、水銀ですね、水銀を砂の上に落としても混ざらないんですって、それと同じように、どんな悪いことをされても、心の側にそれを怒りではなくて慈悲を生じさせると。それと同じように、何かあったとしても、自分の側は、慈悲を修習すると、そういうことです。

で、そういう人に対してどういうふうにしたらいいかという話なんですけれども、やはりその慈悲をですね、生じさせて修習するというのが一番いいことです。で、彼女は業を積んでいるんです。その業の中でも悪業を積んでいる。悪業というのは決して無くならないんです。必ず来世なりいつかに生じてきますので、悪業を積んでいる人に対して、自分自身では慈悲を瞑想をしたりすることが一番いい方法です。

あとは忍耐ということですね、瞑想するのがいいです。また彼女のために、三宝に帰依して、祈願をするのがいいです。

⑤

Q 私は仏教のことについて興味があった程度で聞きにきて、ちょっと理解していないところが多いんですけれども。利他というのと利己というのは、どういうふうにお考えになっているのかお聞かせいただきたいと思います。私は何か利他が利己とつながっているように、最近感じているんですけれども、そのあたりについてお考えを聞かせていただけますでしょうか。

A 自利と利他、つまり利己と利他かな、というのはひじょうに関係があるのですけれども、それは動機によります。それは何かと言いますと、仏教の大乗の教えではですね、何をするにしても、一切衆生のためにこれをしよう、善業を行うというふうに考えます。仏と衆生、生き物という風に言いますけれども、仏という人たちは、どうして仏になったのかと言いますと、利他ばかり行なっていたのですね。全ての生き物のことばかりを考えて、他の生き物たちが苦しみがなくなるようにと考えて行いをしていたことによって、自分が仏になるんですよ。ですが、反対に、私たち普通の生き物というのは、自分のためにですね、自分のことを考えてすることによって、結局は輪廻の中に生まれ変わって、神であったり人であったり悪趣であったり、生まれ変わり生き変わりを続けていくわけなんです。

だからまずは、利他のこと。他を利益しようと考えたことによって、菩薩の境地に入って、仏になられた方達なんですよ。他の生き物のことだけを考えて行われたために、結局自分の利己、自利というんですかね、自分の目的も達成したというわけなんです。ですの、何か良い行いをした、どんなことでもいいんですけれど、それを行なった時には、帰依と発心というのをを行うんですけれど、三宝に帰依をして、発心、菩提心を起こすと、それは何かというと、何を行なったとしてもこれは一切衆生が幸せになるためにというふうに願って、それを行うということなんですね。自利、利己と利他というのは関係があるのですけれども。

Q ありがとうございます。利他のことをしてしていると、自分にも利がある。うまく言えないんですけれども、何かそれで繋がっていくような、宗教的なことには基づかず、何かその、人のためにすることってというのは、自分の方も受け取るものが大きいような気がしたので、考えを伺いました。ありがとうございました。

A あなたが最初に直感されたのはまさにその通りです。利他ばかりを行うことによって、結局自利というのが成就されるわけです、自分の目的が達成されるわけです。仏教では因果の法というのが説かれますけれども、利他を行うことによって功德というのが増えていきますし、自分の智慧というのも広がっていくわけです。ですの、仏という人は、仏と呼ばれる人たちは、利他ばかりをですね、一切衆生のためにしようとしたために、その結果で自分の目的である成仏ということも得られるわけです。

Q ありがとうございます。

A 仏となるためにですね、例えば私たちは非常に良いことをしなければいけないと考えると思うんです。例えば布施をするにしても、大きな布施をしなければならないとか、何かいいことをするにしてもね、すごく大きなことをしなければいけないと思うんですけども、そうではなくて、本当は心の問題なんです。どんなような善であっても、大きかろうがどんなことをするにしても、それが一切衆生のために、全ての生き物のために為そうという考えですることによって、心の中で積める善というのが大きくなるんです。それが重要なことです。

⑥

Q 今スクリーンに出ていた第5、断ずべきではなくてやった方がいいよってということなんですけど、一個前の第4、断ずべきの方の三番、単語がわからないので教えてください。三の、放逸になりやすい場所と寂靜所って読んだらいいんですかね、この単語をもう一度教えてください。

A 寂靜所っていうふうに私が訳したんですけど、チベット語でトンパって言って、日本語の寺と同じ意味なんです。寺なんです。私が訳したのは静かな場所ということで訳したんですけども、これは要するに環境、場所のことを言っているわけです。瞑想する場所。だからそれは、寺でもいいですし家でもいいですし、皆さんが実際に仏教を実践される場所のことを指しています。

そういう仏教の法を行うために邪魔のない場所で行いなさいということです。せっかく仏教を実践しているのに、善が増えずに害ばかり増えてしまうようなそういう場所、結局時間だけ無駄になって、自分がすべきだった善が全然増えずに、むしろ害になっているような、そういう風な場所には留まるなど、そういうことを言っているわけです。

⑦

Q 自我と無我ということについて先生の説明を伺ってみたいなと思いました。

A まず自我、我の方なんですけど、我というのは私、という意識ですね。例えば私の家とか、自分の物と思っている、捉えている、私。私の仕事であったり私のパソコンであったり、私というふうに思っていると。で、この我によって怒りが生まれたり、不快な思いとか、嘘を吐かれたら怒ったりとか、反対に何かいいことを言われたら嬉しいとか、あるんですけども、そういうのは、我があるからこういうのが生まれてくるというのがわかります。こういうのが生まれてくるのは、我があるから、というのはわかります。で、この我によって、この我のために、私たちはいろんなことを行います。財産を作ろうとしたり、家を建てたいとか、家族を守りたいとか、そういう色んなことで努力をするわけです。で、また反対に我によって執着が生まれてきたり、怒りが生まれてきたり、嫉妬をしたりですね、愛着や憎愛、怒ったり嫌だと思ったり、色々なことがあるんですけども、それは我ということによって、それは我執ですけども、それによって私たちは業を積んでいきます。

そして私たちはこの我執というものによって、転生を繰り返して、悪趣に生まれ変わります。で、その我があるために、これが良いとかこれが悪いとか、いろんなものを分けて考えると。我の奴隷のようなものなんですけれども、これはどうしてかと言いますと、これは火と煙のようなものです。煙があると必ず火があるとわかるんですけども、怒りや愛着や憎しみといったものは、我があるから生じると。これがあるから必ず、こういう怒りとかがあるのは、我があるからだということがわかります。我執があるからだということがわかります。まず我の方なんですけれども、わかりましたか。

Q わかりました。人間らしい、という感じで理解しました。

A で、今度、我というのはそうなんですけど、無我というのもやっぱり我と一緒にあるんですね。

この無我というものはですね、瞑想をすることによって理解することができます。例えば、怒りがあったときに、それは自分に怒りがある時には、自分で一緒であるかのように思っているもので、それがどういうものであるかというのはよく分析しないとわからないわけです。ちゃんと怒りが何かということ进行分析しないと、怒りがそのままあるわけです。ですが、もし瞑想してみると、自分の心というものを実際に瞑想することによって分析してみると、怒りというものはどこにあるのかと。心の中のどこにあるのかということをよく考えてみると、色や形もないし、怒りというものを捉えることができないわけですね。で、それによって瞑想することによって、実際には我というものが成り立たないんだということが理解できます。普段我々はそれがあつたかのように考えているんですけども、本当は成立していないということがわかると。それが無我ということです。

先ほどですね、5章のところに「現れは心の自光である」という言葉がありましたけれど、それがそのまま、同じことですが、言います。車とかパソコンとかっていう物をですね、何か対象というふうに捉えて私たちは執着しているんですけども、現れというものは、本当は自分の心に現れているだけで、事象として成立していないということがわかる、というのと一緒なんです。無我というのは、その無我を理解するには、空性というものを理解しないとイケないのです。その、本当はそれが事象として成立しないということを理解すると、無我という見解が理解されるわけです。

私があなたに無我ですよというのは、言えないわけです。それはあなた自身が自分で分析して、それが無我であるということを理解しなければならないわけです。それでこの無我というのを理解した人が釈尊、お釈迦様なんですけれども、それこそ自分で分析することによってしかそれはわからない。先ほどミラレパの言葉の中にあつたのがすごくいい表現だと思うんですけど、現れは全て幻として生じているというふうにありましたけれど、本当の勝義諦ではそれは成り立たないわけですね。それと同じように、我というのは本当は成り立っていない。それが無我ということと呼ばれることになる。ですのでこれが事象として成立していないと理解するためには、空性を理解する必要があります。

どうでしょうか。

Q はい、難しいですけども、ありがとうございました。

A 普段。般若心経とかって読まれたりしますかね？

Q いいえ、しないです。

A そこに日本語でもありますので。ここですね、「無眼耳鼻舌身意（むげんにびぜっしんに）」っていう、無い、無い、無い、無ですね、その無が何なのかというのを、自分で読んでみて自分で考えてみてください。

そのようにですね、実際に自分で考えてみて、でまた将来同じようにですね、また同じように質問とかをしてもらおうと、少しずつですね、理解していくことができます。

⑧

Q 先ほど前の方で少しお話を聞かせてもらったときに、怒りとか嫉妬とか、悪い感情を抑えることが重要みたいな話があつて、それを抑えることができたならもう業を積んでいない状態になれると考えていいのでしょうか。

A 怒りや嫉妬を生じさせなければ、業を積まないというのはその通りです。ですけども、私たちはですね、業が全くないということではないのです。それは、あります。それは何かというと、我執と無明と関係があるわけです。例えば私たちは眠ったり食べたりしますよね。そういう行動をするときにも、心の中に執着があるので、それに対して。強くはないんですけども、そこに煩惱と関係がありますので、そこに業というものがあつたります。

で、不善というものの中にも、微細な不善というものと、細かいのと大きいのとあるんですけども、粗大なものと

あるんですけれども、私たちは心の中に無明というものがありますので、そのために必ず煩惱と関係があるわけです。

ですけれども、心でどんな小さな善であっても、どんな少しの慈悲であっても、生じさせるために私たちは努力しなければいけません。

Q ありがとうございます。そうしたらその、防げることによってというお話もあったと思うんですね、実際自分も実践して、喜べる時もあれば喜べない時もありますけれど、それを強めていくのは、その、瞑想だけなんですか。何か考え方とか、アドバイスのものがあったりするんでしょうか？

A これはその自分の心でですね、どんな小さな善であっても、どんな小さな布施であっても、何か良いことがあったときは、すぐにですね自分の心で、ああいいことがあった、いいことされたと随喜するのがいいことです。すぐに。

この随喜するということが本当に大切だとわかるようになれば、自然にできるようになります。ですが、わからないうちは、努力しないとできないわけですね。努力して努力して、やっていくうちに、いつかそれが自然に随喜できるようになるわけです。でも今、あなたができないふうに思っているということは、それはあなたがその分析していることなので、それは非常に良いことです。そのように考えていると。ですのでまずは小さな善であっても、どのようなものでも大切だということをまずは理解します。『入菩薩行論』の中に、月も星もない真っ暗闇の中に、一瞬の光が輝いた時のように、明かりが灯ると闇を払うと、それで無知や我執という、そういうものがありますけれど、その中に一瞬の善の光というものを灯すことによって、それはその一瞬の善も仏の加持なんですね、それによって功德を積むことができるわけです。ですのでそれが、少しの善でも大切だということが理解したら、そのように自然にやっていけるようになっていきます。

ほんの小さな善であってもそれは仏の加持であり、自分が以前作った功德からそういう加持を得られたわけです。そのちょっとした善というのをするのは簡単だと思われるかもしれないんですけど、実際それは難しいことなんです。自分で自分自身を振り返って考えてみてほしいんですけど、私たちは日々今の生活のため、今生の生活を考えて色々な努力をしているんですね、その中に怠け心であったり、心が散漫になったりですね、色々なことがあって大変なわけです。そんな中で、心というものは、ずっと留まっていられないですね、一瞬でまた他のところに行って、心をそこに留めることができないわけです。で、そういうような状態で良いことを行うという、善心、良い心を持っていたということ自体が非常に珍しいことなわけですね。で、その布施をしようと思ったということも、以前に自分が積んだ功德を行ったということの結果としてそれをしようと思えたという、それは本当は簡単なことではないんですね。そのように、自分自身のですね、心というもの、自分の行いというものを分析してみると、そういうことがわかってくると思います。

でも、悪いことはね、何も考えなくても簡単にできます。別にそれをしようと思わなくても普通にできる。

⑨

Q 私はガルチェン協会のセミナーに何回か参加したのですが、例えば白ターラーの成就法とか、でも、なんか、いっぱい習って、手がつかない状態で、例えば文字を想像するというのができなくて、やめちゃう、みたいな。それで、お祈りだけならできるかと思って、あと、日常生活でちょっと悪いことを思わないようにしようとか、気をつけるとか、それぐらい、それとお祈りだけやっているんですけど、あともう一つぐらい、何かできること、これをやった方がいいよというのがあれば、教えていただきたいのと、

あと、お祈りというのはピックアップして4つやっていて、「我を恨む怨敵も」というのと三宝に帰依するのと、白ターラーの「聖母に頂礼す」というのと、世界平和の祈りの「欺くことなき三宝を」というのと、あと回向で「～」っていうのをやっているんですけど、この4つでいいのかと。これHPでガルチェンリンポチェがウクライナの戦争が起きたときに、世界平和の祈りと布施の祈りをやったらどうですかって書いてあったので、それに前後足してやっているんですけど、これでいいのかっていうか、もうちょっと他のもやった方がいいよ

とか、例えば回向はそれじゃなくてディクンカギユの回向がいいよとか、何かアドバイスがあればお教えいただきたいなど。ディクンカギユの回向と普通の回向文があって、普通回向文の方が何となく言いやすくて私はそっちを言っているんですけども。

A この4つで足りるのかって言われたら、足りないって言います。ですけども、この4つでいいですかと言われると、いいですねと言います。何でかという、最初の文言で、帰依と発心が含まれています。で、次のやつで、本尊のターラー菩薩が含まれています。で、world peaceかな、で世界平和を祈って、回向されるというのはそれで非常にいいと思います。

善を行うことに足りるっていうのはないんですね。それで終わりだっというのはないので、できる限り努力すればいいのだというの言えますけれども、毎日それを続けているというのそれはいいことです。

普段はですね、日々の生活の中ではそういうふうにお唱えをしたらいいですが、時間のあるときにですね、土曜日とか日曜日とか、そういう時間のある週末とかに、本行をすると、ターラー菩薩の行をするとか、するのがいいです。

Q それで、本行を習ったんですけども、字を頭の中で思い浮かべることができなくて、ちょっと、例えば、お祈りとか五体投地とかそういうのなら、こうやってくださいっていうのがあってできるんですけど、文字をここに思い浮かべてそれがくるくる回ってとか、それがなんかできないってなっちゃって。

A ターラー菩薩の成就法をするときに、まずは自分がターラー菩薩であると考えようにします。で、もう一つ、そして自分の前の虚空にターラー菩薩がおられるというふうに瞑想します。で、そういうふうにしようきしだいで瞑想するんですけども、もしそれがですね、はっきりと瞑想できなかつたら、自分の心がターラー菩薩と一緒にというふうに瞑想する、それだけでいいです。

Q はい、できなかつたら、自分の心がターラー菩薩と一緒にだと、同じであると。

A 同じである、と。

じゃあそれはどういうことかと言いますと、なぜターラー菩薩を実践するかと言いますと、自分の心とターラー菩薩が近くなるために実践するんですね、なのでなぜ瞑想する対象を思い浮かべることかと言いますと、そういうふうに思い浮かべないと、なかなか心が近くなれないんですね。それをなくて、ただただターラー菩薩の何かをと思っても、近くならないわけですよ。ですので、自分の心がターラー菩薩と一緒にというふうに考えることによって、自分の心とターラー菩薩の心が近くなる、だからそれでもいいですということです。

Q わかりました。自分がターラー菩薩であると、で、その次に目の前にターラー菩薩がおられるんですけど。

A そうですね、自分自身をターラー菩薩であるというように瞑想して、その前の虚空にもターラー菩薩がおられるというように。

Q はい、わかりました。ありがとうございました。あの、目的がわかっていなかったかもしれません。些末に、細かいことに気を取られちゃって。ありがとうございました。