

# ガムポパ大師の『勝道の宝鬘』 第3章 1偈2偈

## 勝道宝鬘 ドルズィン・リンポチェによる御法話文字起こし (2日目朝)

皆さんおはようございます。今日もお話しできてとても嬉しいです。

昨日から続きまして、尊者ガムポパの書かれた最勝道の宝鬘を読んでいますけれども、このテキストを書かれたガムポパという方は、チベットの宗派の中のカギユ派の中でも素晴らしい賢者になります。特に重要な方と言われます。そのガムポパと言われる方は、まず最初はカダム派という宗派の多くの先生方について学ばれました。カダム派はインドのアティーシャという方から伝統が続いておりますけれども、カダム派の多くの先生たちについて顕教を学ばれました。その後ミラレパという方のまずは名前を聞かれて、その名前を聞かただけで以前の業と祈願の関係からミラレパに対して非常に強い信仰心が生じました。そして実際にミラレパの元に行ってお会いになって、ミラレパから密教の深い教えである灌頂や指導や口訣等を授かって実践された方です。そしてその実践が究極に至って今では尊者ガムポパと呼ばれる素晴らしい方が誕生した訳です。

このガムポパという方が書かれた『最勝道の宝鬘』という書物なんですけれども、ガムポパという方は実にたくさんの書物を著しておられます。その中でも特に重要と言われるのが『解脱の宝飾(タルゲン)』と呼ばれる書物と、今読んでおります『最勝道宝鬘』の二つが特に重要だと言われます。このガムポパの残された言葉に、

「私が死んだ後に実際に会えない人、また私に対して信仰のある人たちはこの『解脱の宝飾』と『最勝道宝鬘』を読んで学んだならば、実際に私に会ったのと同じである」

という言葉を残しておられますので、このテキストによって最高の道、解脱へ至る道を進んでいけるということを示して下さいました。

そして昨日お話しした中心は何かと言いますと、まずは人に生まれることの大切さ、そして無常というものを説きました。そして仏になりたい、仏の境地を望むならば正法を実践しなければならない。そして正法を実践する際には、必ずラマに依る必要があるということを示しました。これは仏となるための方法のみをお説きしました。

リンポチェ「昨日は何章やったでしょうか？ 1でしょうか2でしょうか？ 皆さんどうでしょうか？」

昨日は断じるべきは何であるか、と必要なものはどういうものであるのか、ということについて昨日はお話ししましたね。で、今日は『第3の依るべき十法』のところに入っていきます。ここで説かれているのは仏になりたいと思うならば、どの様な方便、どの様な方法、どの様な道に依っていくのか。また、仏となる、苦しみから逃れるにはどうやれば良いのかということが示されています。

文子さんのレジメより (p2)

Ven. Khenpo Karthar Rinpoche の注釈訳

A Precious Garland of the Supreme Path の著者は、Dagpo Rinpoche ダグポ・リンポチェあるいは Lord Sonam Rinchen ソナム・リンチェンとしても知られるガムポパ大師である。ガムポパ大師はカギユ派の父祖であり根本であると考えられている。これについては、彼が釈迦牟尼仏の弟子であったチャンドラ・プラバ・クマラ（月光童子）という名であった前世から始まっている。釈尊は Samadhiraja Sutra の中で、濁世の時代に月光童子の化身が現れ、この經典の教えとその真実の意味であるマハームドラーを広めるだろうと予言しておられる。菩薩の誓願と釈尊の加持により、月光童子はガムポパ大師としてチベットに生まれ変りを遂げられ、私たちが今カギユ派として知るところの系譜を創始された。

ガムポパ大師としての生涯で彼は、仏の教えに関するさまざまな注釈書を著した。その中でも特に有名なものが、The Jewel Ornament of Liberation 『解脱の宝飾』と A Precious Garland of the Supreme Path である。ガムポパは特にこのふたつの著作について、また他の教えについても、強い信仰をもって学ぶ人々は、彼から直接教えを受けるのとまったく同じであると仰った。将来の仏弟子たちはガムポパに直接会う機会はないだろうが、これらのテキストに書かれている以上のことを弟子たちに伝えることはできないだろう、と。

## 第一 依るべき十法

### 一、証悟と悲心を有した上師聖者に依れ

**The ten dependable things:**

1. One should take refuge in a holy *guru*, who possesses supreme knowledge and compassion.

頼りになる 10 のこと:

1. 至高の知識と慈悲を持つ聖なる導師に頼るべきである。(Google 翻訳)

**証悟**（しょうご） 仏教語大辞典

仏道を修行して身をもって悟りを開くこと。

**悲心**（ひしん） 仏教語大辞典

あわれむ心。人の苦しみをあわれみ、除こうとする心。

.....

## 勝道宝鬘 ドルズィン・リンポチェによる御法話文字起こし

### 第三 依るべき十法

#### 一、証悟と悲心を有した上師聖者に依れ

依るべき十法があるうちのまず第 1 『証悟と悲心を有した上師聖者に依れ』とありますけれども、私たちは輪廻の苦しみに逃げたいと思っているのですけれども、やり方が分からない訳です。自分の中に大きな無知がありますのでどうすれば良いか分からない。ですのでラマという先生に依る必要がある訳です。で、そのガムポパの書かれた『解脱の宝飾』の中にも「条件の最高のものが善知識である」というふうに説かれています。先生方が今あるという状態は一時的なもので、『無常である』『それらは苦しみである』ということをお教えてくださる訳です。

普段私たちは無常とかについて思いが至らない訳です。それを教えていただいて「あ、そうか」と気づく訳です。十善、善い行いをすれば良い、十の悪い行いを捨てなければならないというのは、ラマに教えていただく事によって理解できる訳です。もしも先生に依らずに、先生に教えてもらわなくても分かるというならば、それは一番良いのですが、そういう風に自分だけで分かるというのは難しい事です。ですので、まずはその様な先生方に依って聞くことが必要です。先生方から聞思修、聞いて学んで考えて修行することが必要になってきます。

その際に先生、ラマが口で何か耳触りの良いことを喋られるというのではなくて、そのラマの心に功德があるのか、加持があるのかを見る必要があります。尊者ミラレパが残された言葉にも、賢者の功德というものは、その功德によって我々が輪廻の苦しみに脱れることができるという言葉を残しておられます。素晴らしい先生、ラマによって輪廻の苦しみに我々を逃がしてくれる、そういう先生による必要があると思います。

カギユ派の先師達、先生達は全て素晴らしい先生方です。一切衆生、有情のこのみを、その衆生利益のみを考えて行に入られた方々です。私の先生であるガルチェン・リンポチェという先生がおられるんですけども、皆さんの中にはガルチェン・リンポチェを知っておられる方も知らない方もおられるかもしれませんが、この方は本当に素晴らしい方で心は仏そのものです。今ありました証悟と悲心を備えた方です。この方はいつも衆生の利益のみを考えて「これをしなければならぬ」といつも心に考えを持って、一切衆生に対して慈しみを持って行を為しておられます。この様なラマ、先生に依る必要があります。ですので先ほどミラレパが言った言葉のように、輪廻から脱れようと思うなら功德のある先生の加持に依る必要があるとありましたけれども、このような先生に依る必要があります。

一般に私たちはその先生がどういうものか分からずに、この人はラマだからという理由で信仰していることが多いのですけれども、もしも本当のラマが心の中に菩提心や慈悲というものを持っておられた

場合、それは私たちの側にどうしようもない信仰心が起こってきます。その加持が私たちの方に入ってくる。そのラマの加持が自然に私たちに入ってくる、そういうようなラマがおられます。そのような方に皆さんも依る必要があります。今私はガルチェン・リンポチェの話をしましたけれども、このような素晴らしいラマはたくさんおられますけれども、私の関係のある、私の知っているラマはガルチェン・リンポチェという方です。

野田俊作の補正校より

## 日本アドラー心理学 2 日目

2006 年 10 月 21 日(土)

(前略)

たとえば、むかしユング派の集會に呼ばれて、夢のスーパーヴィジョンをするようにいわれたことがある。事例提示者が患者さんの夢を話すのだが、患者さんが話したとおりでなく、事例提供者の言葉で話す。直接話法ではなくて間接話法で語るのだ。それでは私にはどうしようもない。患者のライフスタイルなのか治療者のライフスタイルなのか、区別ができない。アドラー心理学では、患者が語ったそのままを、いかなる解釈も交えないで記録し報告する習わしになっている。

ただ、これを《方法》だととらえてはいけないと思う。その背後にある哲学を理解しないとけない。私の生徒さんの中にも、残念ながらいつまでたっても伸びない人がいる。私はすべての生徒さんに現象学的記述について教えるので、その人たちも方法としては知っているのだが、それを人生を生きる基本的な構えだとは理解していないのだと思う。だから、たとえば私が教えたこととか、本に書いてあったこととかを、そのまま文字通りには記憶しないで、自分の言葉に直して記憶してしまう。そうすると、自分の殻から一歩も出れなくなる。だから、どんなに教えても、どんなに学んでも、なにも覚えなし、なにも変わらない。教師の言うこと、さらには教師だけでなく他者の言うことを、直接話法で記憶する努力をしないとけない。そうしないと人間は成長できない。

(後略)

.....

上記のこと、野田先生はどこかの講演でも話されていたと思うのですが、ライブラリの中のどこにあるのか忘れまして。そして、このことに教師である自分が実感として気づいたのは、教師経験もずいぶん過ぎた頃だったと思います。すぐに自分オリジナルに走る子より、まずは完コピというか、サル真似というか、師が乗り移ったかのような真似事から入るのがかえって近道のように思います。自分オリジナルが出るのは、それが身についてからずっとずっと後のように思います。

## 二、人里離れ心地よくて素晴らしい寂静処に依れ

2. One should take shelter in the monastery, which is isolated from the society, spiritually pleasant, blissful and established with the divine blessing.

2. 社会から隔離され、精神的に心地よく、至福に満ち、神の祝福によって確立された修道院に避難すべきです。(Google 翻訳)

寂静（じゃくじょう） 仏教語大辞典

- ① 静かなこと。心の安らいだ境地。 ② 止観の止の異名。九種心住の一つ。 ③ 煩悩を離れ苦患を滅した涅槃の境地。仏の境界。 ④ 安居のこと。

九種心住 藤田祥道さんの論文より

いわゆる九種心住とは、初歩的な修行段階にある修行者が心を内に静めてゆくことによって次第に心の安定(cittasthiti 心住)を深めてゆき、ないし等持 (samadhi) の状態に至るまでの過程を (1) 内住 (sthapayati)、(2) 等住(samsthapayati)、(3) 安住(avasthapayati)、(4) 近住(upasthapayati)、(5) 調順 (damayati)、(6) 寂静(asmayati)、(7) 最極寂静 (vyupasamayati)、(8) 専注一趣(ekotikaroti)、(9) 等持 (samadhatte) の九段階をもって説くものである。

苦患（くげん） 仏教語大辞典

死後、地獄に落ちて受ける苦しみ。転じて、一般に、苦しみや悩み。

安居（あんご） Wikipedia

安居（あんご）とは、それまで個々に活動していた僧侶たちが、一定期間、1か所に集まって集団で修行すること、およびその期間のことを指す。雨期を意味する梵語（サンスクリット）の vārsika（または varsa 〈ヴァルシャ〉）、パーリ語での vassa を漢語に訳したものである。

本来の目的は、雨期には草木が生え繁り、昆虫、蛇などの数多くの小動物が活動するため、遊行（外での修行）をやめて1か所に定住することにより、小動物に対する無用な殺生を防ぐことである。後に、雨期のある夏に行うことから、夏安居（げあんご）、雨安居（うあんご）とも呼ばれるようになった。

.....

## 勝道宝鬘 文字起こし

2 番目です。「人里離れ心地よくて素晴らしい寂静処に依れ」というふうにありますけれども、今度は実践に入っていきます。先生達に依ってラマに師事している時に、どういう場所でやるべきか、どういう

環境があるのかというのは非常に大切です。これはここにあります様に、『人里離れた』というのは、心が乱される様な場所ではないという必要があります。

例えば非常に忙しい場所とか、綺麗な場所で自分がリラックスしていただける様な場所。また、他人から邪魔をされないし、反対に自分が他人を邪魔する様なことがない場所。ゆっくり自分で思索できるような場所である必要があります。特に仏教を初めて学ぶ初心者の人、今までそんなに経験のない人というのは、一番最初にいる場所というのは非常に重要です。体が忙しい、例えば目で見えるものがたくさんあって目がたくさんのもをいっぱい追いかける、耳でいろんな音を聞くような状態になりますと心の中の中に止まることができなくなります。

また、人から邪魔をされて色々な話を聞かされたりしますと耳がそっちの方へ移っていく訳です。また、うるさい音がありますと心が落ち着くことができません。心が乱れてしまいます。そうすると心の中に様々な妄分別が生じてきてしまいますので、そういう風に心が散漫にならない場所に依る必要があります。

そしてこの『人里離れた寂静処』と言いますと、何か遠いところ人がいないところに出かけて行って、山とか人のいないところに行くというイメージされるかと思うのですが、もし実際に行くことができるのなら一番良いんですけども、もし行けなかったとしても問題はありません。例えば家の中に一人にいる時、皆さんの家の中にたくさんの方がいるわけではないと思いますけれども、家の中に自分だけがいる状態になりますと落ち着いた静かな場所になるわけです。ですので人里離れた遠い場所に行く必要があるというわけではありません。心を落ち着ける場所があればそれでいわけです。

家の中でパソコンを閉じれば静かな寂静処になるわけです。ですので必ず外に行かなければいけないという必要はないわけですので、こういう静かな家の中で実践するのも良いです。そうじゃないですかね、皆さん？

皆さんは山にこもれば素晴らしい修行ができるんじゃないかと考えられるかもしれませんが、大切なのは心をいかに変えることができるか、ということです。ですので山に行けば素晴らしい功德が生じるというわけではありません。どこにいても心を変えられることができなければ意味がないわけです。反対に家にも、玄関を閉じれば誰も入ってきませんので、静かな場所で修行するのに良いわけです。反対に山に行って修行するというのは、素晴らしいことのように思いますけれども、実はとても大変なこともあります。山に行くと食料の準備も大変ですし、水を汲みに行かなければいけない、火を起こすときには木を集めないといけない、というように色々としなければいけないことがあるわけです。ですが反対に家の中にいると、料理をするのも簡単ですし、お水も蛇口から出ますので、とても楽に修行ができるわけです。

.....

## 三十七の菩薩行 第三偈

悪処捨てれば煩惱減ってゆき

## 散乱なければ善行増えてゆき

## 清き意識に法への信起こる

## 寂所に暮らす仏子菩薩行

2022.07.21 小倉さんの3偈レジュメより

記

- \* 悪処 六道に赴くことになるような、煩惱が起きる処。
- \* 煩惱 煩擾悩乱（ぼんじょうのうらん）の意。苦の原因。
- \* 散乱 放逸と同じ。仏教的には心が仏道に向かっていないこと
- \* 善行 他を利益する行い
- \* 清き意識（清浄な意識） 仏教的には煩惱のけがれをはなれた意識。
- \* 法 仏陀の教説あるいは宗教的な真理。インドでは広範囲に用いられる。
- \* 寂所 煩惱を起こす要素の少ない場所。または内面において煩惱が鎮まった状態。

（中略）

2017年ドルズィン・リンポチェが来日されて、全く初心者だった私のようなものにも理解できるように、平易に詳しく教えを説かれました。

2017年ドルズィン・リンポチェの「三十七の菩薩行」ご法話から

まず最初の「悪処」とは何かと言いますと、これはさきほど説かれました「故郷捨つ」と同じことを説かれています。置かれている状況のなかで、愛着とか厭離というものが生まれてくる条件のことを言います。

「悪処」とは、そういう条件によって、執着とか傲慢が増える対象のことを言います。この「悪処」によって我々は業を積んで、その結果として悪趣に墮ちる、というようなものを言っています。

「悪処捨てれば煩惱減ってゆき」ということは、他の場所に移ると、その対象に対する執着、心の中には執着とか厭離というものはあるのですが、対象というものが目の前になれば、心の中にあっただとしても少し減っていく・・・ということで、ここでは「悪処捨てれば煩惱減ってゆき」と説かれています。

「悪処」の反対に、「寂所」というのは、「条件が整って、煩惱が減るような状況のこと」を言います。場所には違いというものがあります。そこにいと、我執とか愛着とかが強まっていくような場所もありますし、反対に、そこにいと、我執とか愛着とかが減っていくような場所もあります。それもまた、国によっても違いというのがありますが、いつも我執が生まれてくるような場所とか、反対にそれが生まれてこないような場所、というように、場所の違いがあります。「寂所」というのは、ゆっくりと心が落ち着くような場所です。（後略）

.....  
『解脱の宝飾』学習会 自分のレジメより

### 空寂の因

〔第五：〕空寂の因は、ただ一人で閑寂処に住することです。

そのうち、「閑寂処」というのは、「遺体を捨てる」尸林または森林または「断崖の下の」岩窟または平原などであるところにおいても、です。「距離の単位として」五百弓ほどに有るそれを俱盧舎(krosa)というのですが、村から1俱盧舎以上過ぎたそれを閑寂処というのです。『アビダルマ俱舎論』(訳註19)にもまた、「五百弓において俱盧舎。それについて閑寂処と認める。」と説かれています。

5. The Cause of Solitude is to abide in a monastery by yourself. What is a "monastery?" Being in a cemetery, by the forest, cave, or plain. 500 armspans is an earshot. A place which is the distance of an ear-shot from a town is called a monastery. The Treasury of Abhidharma says: 500 armspans is an earshot; that place is called a monastery.

### 閑寂（かんじゃく）広辞苑

①ものしずかなこと。淋しいこと。②蕉風の理念の一。さび。

### monastery ネット辞書

①（主に男子の）修道院 ②修道士の団体。一人でいること → 修道士の家

### 尸林（しりん）ネットより cemetery（墓地）

中世インドの葬儀場。もしくは処刑場。

### 弓 仏教語大辞典

長さの単位で、六尺四寸とも七尺二寸とも六尺ともいう。

### ●『500弓』より計算

1尺 = 0.303 m 1寸 = 0.0303 m として

1弓 = 六尺四寸 = 1.94 m

500弓 = 500 × 1.94 m = 970 m ≒ 1km



## ● 『1 俱盧舎』より計算

俱盧舎（くるしゃ） 仏教語大辞典（訳註19にも同じような記述）  
距離の単位。指二十四本を横に並べて一肘、四肘で一弓、五百弓で一俱盧舎。また、村から森までの中間の道程という。

指の太さ 2cm として

$2\text{cm} \times 24 = 48\text{cm}$ （一肘）

$48\text{cm} \times 4 = 192\text{cm} = 1.92\text{ m}$ （一弓）

$1.92\text{ m} \times 500 = 960\text{ m} \approx 1\text{km}$ （一俱盧舎）

タルゲンに書かれているように、上記計算上ほぼ『1 俱盧舎 = 500 弓』となり、今でいう 1km くらいかと思われます。村から 1km ですから、考えてみると離れすぎでもなく近すぎず絶妙な距離の様な気がします。

.....

渡邊温子 チベットのロックスター 仏教聖者ミラレーパ 魂の声 P15～17

(前略)

母の供養をすませたミラレーパは故郷を離れて、一人洞窟の中で瞑想修行に専念した。両親は死に、妹もどこにいるかわからない状態で、誰も彼の修行を支えてくれる者は無かった。托鉢によって多少の食べ物を得ていたが、それも瞑想の時間が削られてしまうことを恐れ、ほとんど行かなかった。食べ物が無くなると、近くに生えていた刺草を煮詰めた汁を飲んで命を繋いだ。彼の体はやせ細り、骨と皮ばかりで皮膚の色は刺草と同じく青白くなってしまった。今でもチベットやネパールなどでは乾燥させた刺草をスープなどに入れて食べるが、それだけで一人の成人男性の栄養を補えるはずもなかった。

懸命修行に励んでいたミラレーパのもとへ、ある日盗賊がやってきた。しかし、盗賊たちはやせ細り化け物のようになったミラレーパを見て仰天した。ミラレーパは盗賊を見て、

「私が昼間何も見つけられなかったというのに、夜にお前たちが何か見つけられるわけがない」

と言って笑い飛ばした。

飢えに耐えながら修行を続けたミラレーパであったが、ある日、妹と元婚約者から与えられた食べ物を口にしたためにかえって身体がおかしくなってしまう、修行が続けられなくなってしまう。そこで、師のマルパから渡されていた巻物を紐解いた。するとそこには、この時点では栄養のある食べ物を食べるようにと記されていた。このようなエピソードは、飲まず食わずで修行を行っていた釈尊が、スジャータから与えられた乳粥によって悟りを得られたというエピソードを彷彿とさせる。果たして、栄養を得たためにミラレーパの修行は一気に跳躍し、その結果神通力にも自在となって空を飛んだと言われている。

ミラレーパのその生活スタイルは、我々から見るとあまりにも奇怪に映る。放浪の途中で、偶然兄との再会を果たした妹のペタにとっても、兄の生き方はとても受け入れがたかった。裸同然の格好で修行していた兄を恥じた妹は、なんとか見た目だけでも普通の格好をさせようと、苦勞して毛織物を集めてきた。それを兄に渡して服を作るように頼んだが、兄は妹の意図から外れて、頭と指、足と男根を覆う鞆を作ってしまった。それを見た妹はびっくり仰天して、兄のことを責めたがミラレーパは反対に、

「ペタよ、そのように言うてはならない。お前たちは私が服もまとわずにいることに対して驚愕しているが、外にある私の男根は、自身で喜んで法と出会っているのであるので、恥ずかしくはない。特に、母親から生まれた時からあるものなので、恥ずかしがることはない」

と言って、恥部を見せている事は何ら恥ずべきことではないと妹に論そうとした。ミラレーパからすれば、生まれた時のありのままの姿でいて何がおかしいのか、というのである。ミラレーパにとって、もっとも忌むべきは「世間八法」と呼ばれる、修行者が避けるべき世間の価値観であった。これはまさに妹のペタが捨てきれずにいるものであった。

ミラレーパは人里離れた洞窟や岩山を移動しながら瞑想修行を続けたが、それと同時に多くの弟子を教え育んだ。しかしながら、彼自身はどんなに弟子や信者が増えようとも、寺院を建立して一カ所に定住するという事はせずに、各地を渡り歩いた。

(後略)

### 世間八法 ※付属の「注」より

利得を得ることを好み、損失を被ることを嫌い、陰で褒められることを好み、陰でそしられることを嫌い、人前で褒められることを好み、人前で悪口を言われることを嫌い、楽しいことを好み、楽しくないことを嫌うという八つの価値観。

この温子先生の本かれた文章をよく読むと、ミラレーパはめちゃくちゃ山奥で、人が滅多に来ないような場所で修行していたようには思えないのです。(盗賊は来るし、妹は布を運んでも来たし、当初は自分で托鉢もしていた。多分ガムポパ先生も毎日のように通っていたのではないか?) やはり、上記計算の様に村から 1km くらい離れた洞窟ではなからうか、と思いたすがどうでしょう? (一度、ミラレーパの修行洞窟も見たい。「ほら、やっぱり村から 1km!」とか言うんじゃないだろうか)