

尊者ガムポパの口訣：最勝道宝鬘 第五章 7 偈 8 偈

2025年9月25日 辻 諭実香

第五 断じてはならない十法

- 一、悲は利他の根本であるので、断じてはならない
- 二、現れは心の自光であるので、断じてはならない
- 三、妄分別は法性の化身であるので、断じてはならない
- 四、煩惱は智慧を明瞭にしたものであるので、断じてはならない
- 五、妙欲は経験と証悟の水と肥やしであるので、断じてはならない
- 六、病と苦しみは善知識であるので、断じてはならない
- 七、敵や魔は法性の鼓舞であるので、断じてはならない**
- 八、自然と生じたならば悉地であるので、断じてはならない**
- 九、方便道は何であっても智慧の道の土台であるので、断じてはならない
- 十、存在して暇のある身体の法行を断じてはならない 力が小さくとも、利他の思いを断じてはならない

七：敵や魔は法性の鼓舞であるので、断じてはならない。

敵：仏教用語で「敵」を表すものとしては、修行を妨げる存在である「魔」や、自らの心の中にある煩惱である「貪・瞋・痴」が挙げられます。 (ウィキペディア)

魔：人の善事を妨げる悪神。転じて、悟りの妨げとなる煩惱のさわりをいう。

(仏教語大辞典)

法性：物事の動かしようのないあるがままのすがた。物事の本来的なあり方。物事の根本的な性質。絶対法則。

(WEB 版 新纂浄土宗大辞典)

〈ドルズィン・リンポチェご法話の文字起こし〉

敵というのは、自分が仕事をしたり、何か行いをするときに、邪魔したりして害をしたりすることです。そういうふうに、何か害されることによって自分もやり返したり、また向こうもやり返したり続いていくわけです。嘘をついたら、相手も嘘をついて、こっちも嘘をついてというように、どんどんそういうように続いていく、そういうような敵です。

魔というのは、日本にもいるのでしょうか。とリンポチェが聞かれたのですが、その悪霊とか悪魔みたいなやつというのは、チベットには非常にたくさんいます。何か問題が起こった時には、そういうのは悪霊がやってきたとか、神がかったそういう力によってなったんだとかですね、占いでどうなっているのかを見てください。とかですね、不吉な夢を見たのでこれを何とかしてくださいと言ってくる人が、よくあります。なにか自分が病気になっても、悪霊がついたのではないかなにか悪いものがついたからだと考えることがよくあります。なにか他の、外から自分を害してくると考えるのですけれども、その際に何かそ

の苦しんでいることが、自分の間違いによってなっているということが、普通は思わないわけです。相手が嘘をついているから苦しんでいるんだ。原因は自分ではなく、向こうだと考えてるわけですね。それは人に限らず、悪魔とかですね、悪魔、そういうものがいるから私が苦しめられているから、ラマか誰かを呼んで何かしてもらおう。そういうふうに考えるわけです。ですが、本当はどうなのか？ということを考えると、大乘仏教は、因果だけなんです。なにか害された、それはたとえ小さなものであろうと、大きなものであろうと、家族に何かされたとか、何か苦しめられたとか、仕事がうまくいかない、何かよくないことがあったというのは、それらはすべて、原因の結果として、生じてきているわけです。以前に自分が積んだ業の結果が今、果として生じてきているわけです。それらのものが条件が揃って実際にここに今、会するという結果がでてくるのですけれども、原因がなくて、生じているのではなくて、それらは因果の法。何か自分が行ったことの結果としてまず考える必要があります。

ですが、今度はその実践を行っている人、仏教の実践を行っている人、上の境地の人たちになりますと、敵や魔というものはそもそも、それ自性として成り立たないということを理解します。これは自性として、成り立たっていない。自分も自性として成り立たっていない。他も自性として成り立たっていない。敵も成り立たっていない。魔も成り立たっていないということを理解します。ですので、これはその空性が自分を助ける、あらわれているだけで、それは、何かそれ自体として成立しているものではないんだということを理解するためにそれらが出てくるといふように捉えると、ここで説かれているように、法性の鼓舞である。頑張れというようにそれを手助けする、理解するように教えてくれているんだというふうに捉えることができます。

そのミラレパの言葉のなかに、そのまずは、敵というふうにして現れて、それを敵というふうに考えれば、それらはすべて心から生じたのであるということです。なくなるのもやはり、心の中にしずんでいくのであるというふうに、ミラレパはいわれているのですけれども、そのように敵として現れている、何かわるいこととして現れているようなことも、すべては自分の心から生じてきているだけであるので、そこに、心に戻って消えていく。ということが説かれています。なぜ、このように間違っただけで捉えるのかといいますと、それは現れているものが、空であるということがわかっていないからです。錯誤して、これは敵だ、これは悪魔だというように、それがわからないために、錯誤しているわけです。ですけれども、実践している人たちは、本当のありようがわかっているのだから、錯誤しているだけだとわかっていますので、本質を見ることによって、それらはなくなっていくわけです。

しかし、そういうですね、上の境地にいる人は、そういう理解ができるのですけれども、私たちのように仏教を学び始めた初心者にとっては、なかなか難しいですので、まずは因果の法というものを考えます。その害する人が来た場合には、それは因果の法を考えて、いやなことをやり返したりするのではなくて、むしろ、その自分の業を返したんだと、そういうふうに考えて自分自身の方は忍耐を修行する。もしくは、慈悲というものを考えるわけです。

次は因果の法則です。

暇満の人身生かすため 煩悩三毒不善捨て
善業作る努力をし 三門サマヤを守るべし

有暇具足の人身を得たのですから、この機会を生かすことを考えなくてはなりません。善業を積むことで今生が意味あるものになります。反対に不善の業を積むと、せっかく得た人身を無駄にしてしまいます。最終的には仏果を得ることが目的ですが、一時的にも楽を得ることができますので、善行を積み、煩悩三毒を主とする不善行を避けなくてはなりません。何であれ、不善の心をもって為した行為の果は苦です。家族に対してでも、人・畜生などの六道輪廻のどの生きものに対してでも、他を傷つけることが不善です。その果は苦です。苦にはいろいろな種類があり、たとえば三悪趣の苦がありますし、人としてもさまざまな苦があります。ですがどんな苦でも、悪行(不善行)を因として生じます。善行を積みば楽を得、不善行を積みば苦が生まれます。このような因果の法則についてよく考えなくてはなりません。薬になる木を植えたら役に立つ木が育ちますが、毒のある木を植えたら、根も幹も葉もすべて毒をもつ木が育ちます。ですから私たちは善を行って、最終的な楽と一時的な楽とを目指さなければなりません。

『三十七の菩薩行』にも勝義諦を説く偈があります。私個人的には、この偈が、勝義諦を理解するのにいちばん助けになりました。第二十二偈です。

顕現するもの自分の心なり
心性もとより戯論を離れたり
そを知り能取と所取の相たちを
心に造らぬ仏子菩薩行

現れているのは自分自身の心だということ、そして心そのものは空性だということを、理解しなくてはなりません。一切の区別はありません。外の物や内の心というものはなく、すべてがひとつです。心は外にあるとか内にあるとか言うことができず、あらゆるところにあります。外も内もありません。これをはっきりと悟るのが別觀察智です。すべては心であり、すべては心が作り出しており、心が人を作り、人が世界を造っています。

人はどうやって世界を造るのでしょうか。この世界、この宇宙は、集積したカルマと習気

によってできています。たとえば「これは私たちの国だ」というような、みなが同じように持つ集合意識がありますが、これもまた夢に基づくと理解できます。夢を見ている時、体は寝ていて何もしてませんが、心の中であなたは小さな宇宙を生みだします。そこであらゆる種類の活動をして、あらゆるものが現れます。それらすべてはあなたの心の反映で、あなたにしか見えません。「顕現するもの自分の心」です。このように心のありようを悟れば、有無の辺際を離れた心を悟ったことになります。

灌頂の際に、すべてがあなたの心だということを、水晶の珠に喩えて示すことがあります。たとえば、日の光が水晶に当たると虹が現れます。普通の人は虹を見ると、虹を別のものだと考えて、水晶を忘れます。ですが、虹は水晶の一部で、水晶から出た光です。別の喩えをするなら、木と枝もそうです。枝は木の一部で、木と別のものではありません。同じように、現れのすべてはあなたの心が知覚したものです。

外の器世間をカルマと習気の集まりが造り、内の有情世間をひとりのカルマと習気が造ります。すべてはあなたの心の反映です。たとえば地獄は、あなたの憎悪が自ずと反映したもの、餓鬼は慳貪が、阿修羅は嫉妬が自ずと反映したものです。六道輪廻は六つの煩悩をそのまま反映しています。六道輪廻と言いますが、人の世界において六道の苦のすべてを観察することができます。人間界だけで、輪廻六界すべての苦があるのです。それを目にするなら、すべての苦の因が煩悩であること、その煩悩の根本は我執であることを、思い出さずにはいられません。ここで「今こそ私は理解した。現れはすべて自分の心である。三悪趣は自分の心の反映である」と言う決定を得ます。浄土もそうです。浄土は菩提心をそのまま反映したものです。「無我の地 行ずる観行」で得る決定とはこういうことです。真の観の見解を悟れば、輪廻も涅槃も基は一であることが本当に分かります。

野田俊作の補正項 「道徳のない世界(7)」 2016年12月30日

それでどうしたかというと、日常勤行の最初に、

我を恨む怨敵も 妨害する邪鬼も 解脱と全智の障害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 苦を離れんことを
すみやかに無上正等菩提宝を得んことを

と祈るようになったし、観音菩薩讃の中で、

はたまた貪り怒りや愚かさで 怨敵・病魔や悪鬼となる者も
尊き観音（チェンレシ）彼らを導きて 極楽浄土に往生させたまえ

と祈るようになった。これは文明だと思う。これについて、ガルチェン・リンポチェは次のようにおっしゃる。

一般的に言って、私たちが慈悲心を修行するとき、一切衆生は母のようであるとイメージしますが、しかしながら敵対する人への慈悲も必要であるという話になると、とまどってしまうものです。嫌いな人たちに対して慈悲心をはぐくむことには気乗りがしません。けれども、ディクン・カギユの祖師であるジクテン・スムゴン大師は、「慈悲を修行するときには、かならず敵に対する慈悲心を第一番目に置くのだ」とおっしゃいました。

仏教に本気で帰依して以来、人を憎んだり恨んだりしないように心がけているのだが、私がどのようなであってもそれとはかかわりなく、私を憎んだり恨んだりする人はいる。その人たちが私が憎み返し恨み返したのでは、悪循環に陥って、憎しみや恨みが拡大再生産されてしまうだけだ。相手が私のことを憎んでおれば憎んでいるほど、恨んでおれば恨んでいるほど、私の方は憎しみや恨みで返すことをせずに、いたわりと思いやりの心で返すべきだと思う。私のような攻撃的なライフスタイルの持ち主には、これはきわめてハードな修行で、言うのは簡単だが、行なうのは難しい。

しかし、仏教の教理から考えると、私が恨まれ憎まれるのは、私の側にそのような業があるからだ。たとえ今生で相手に悪行をした覚えがなくても（たいていは覚えがあるが）、過去生に悪行をしたに違いない。現在生のものにせよ過去生のものにせよ、過去の悪業が現在返されている。これを有り難くいただけないと、未来生にまで持ち越してしまう。だから、感謝しながらいただくことにする。

「過去生だの未来生だのって信じられない」とおっしゃるかもしれないが、これは《物語》だ。「過去生もなければ未来生もない」というのも《物語》だ。どちらの《物語》が正しいかは、判断基準によって違ってくる。科学は、このような場合には判断基準に使えない。なぜなら、科学は「観察できる現象」だけを扱う学問だからだ。過去生や未来生は「観察できる現象」ではないので、科学の定義域の外側にある。したがって、科学でもってどちらの《物語》が正しいかを判断することはできない。では、どういう基準で判断するのかというと、「どちらが人間が幸福になるか」という基準がいいと、仏教は言うし、私もそう考える。過去生や未来生を信じた方が、人間は文明的な暮らしができ、文明的な暮らしをすると幸福になる。～中略～

八：自然と生じたならば悉地であるので、断じてはならない。

悉地：しっち 仏語。密教で、修法によって成就される境地。最高のさとりが完成する無上悉地に至るまでに、五種の悉地が前段階として立てられるなど、さまざまの区別がある。

岩村さんの資料より

〈ドルズィン・リンポチェご法話の文字起こし〉

例えば、財産ですとかですね、名声ですとかですね、いろいろあるんですけども、それをほしいというように努力して欲しようというのではなく、努力せずに自然と生じたならば、それはべつに捨てるものではないということです。何かその悉地というものが得られたのは、以前に行った功德の結果として、得られたものであるのです、捨てる必要はないということです。

その何か善い行い、善を成す人が、例えばなにか財産を得られるとか、なにか得られるものを考えてやるのは、間違いなのです。その今日あるもので満足して、知足というのを知って、そこで出離、輪廻から逃れたいという思いをもって無常交換、修行していくと、確かに結果というものは生じてくるのですけれど、そういうものがほしいと思って努力するのは間違いです。ですが、一方で、自然にそういうものが成り立ったならば、悉地というものを捨てるというのは、必要はない。捨ててはならないわけです。

それについて一つのたとえの話があるのですが、私たちのディクン・カギュ派の開祖ですけども、この方には、非常に多くの弟子がおられました。10万人くらいのお弟子さんがおられまして、中央チベット、もっと東の方「ンガリ」という場所とか、もしくは「カンリンポチェ」といって、チベットの聖山があるのですが、その「カンリンポチェ」という山で、弟子の一人が瞑想に入っていました。その弟子が瞑想をしているときに、その山の神様が弟子のところに現れてですね、鹿の頭をもった形で現れて、そして「私はあなたに、宝石ですね、天珠という宝石を捧げたい。」と言ってきたのですけれども、ジクテン・スムゴン大師のお弟子さんは、「私は修行者ですので、そんなものはいらないので、結構です。」というように、断ったそうです。すると、自分の弟子が神様からの捧げものを断ったということを、今度は先生のジクテン・スムゴン大師がお知りになって、神通力でお知りになって、今度はジクテン・スムゴン大師がその場所にあらわれて、「いやいや、あなたはそれを受け取りなさい。あなたは、それをやったことによって得たものなのだから、ちゃんと受け取りなさい。」というふうに仰ったというエピソードがあります。それを望むのではなくて、生じた場合には、受け取るべきだという話がここからもわかります。

質問1：もう一度、どういうことなのか教えてください。特に、ジクテン・スムゴン大師のお弟子さんのお話がどういうことなのか、教えてください。

お答え：自然と生じたならばというのは、努力せずにということです。私たちは、一般と世間でいう、何か欲しいと思うと、何かすごい努力をして得るわけです。ですが、法を実践するなら、それを求めることはないわけです。例えば、政治家なり、商売するなり、仕事をするなり、努力してそれが欲しい、それに向かって努力をします。法を実践する人は、何か得るものを期待して努力することはない。自分にあるもので満足して、欲するのではなく、知足をして満足する。ですが、だからといって、何かを得た時には、得たものなので、受け取

っていい。受け取れということです。努力するというのは、私が～がほしい。～が食べたい。例えば、車が欲しいとい欲する、欲と苦しみに関係があります。ですが、例えば、たまたま誰かがあなたに、これどうぞ、と言ったときには、もらっていい。全部もらっていい。ということです。

質問2：ということは、このジクテン・スムゴン大師のお弟子さんが、与えられたのに、断ったときに、このお弟子さんがもっていた妄分別はどういうことなのですか？

お答え：ジクテン・スムゴン大師のお弟子さんがいないと話したのは、「私は世間を捨てた行者ですから、いません。あっても意味がないし、仏教を実践するだけなので、瞑想するだけなので、無駄だからいません。」と断ったのです。例えば、丸さんが「リンポチェ、どうぞ、携帯を使ってください。」と、リンポチェにあげたとする。「私は普段、使わないからいません。」「私は、普段、他の人と連絡をとらないし、私の目的は瞑想することだけなのでいません。」と言って受け取らないことと一緒にです。でも、僕はくれたらもらいますよ。でも、ジクテン・スムゴン大師が仰ったのは、「受け取れ。」それはなぜかという、
「受け取って、それによって、仕事をしろと。」携帯なら、携帯を持ったことによって、弟子と連絡をとったり、仏教を教えるべき人たちとやりとりをしなさい。自分の為にはいらなかったとしても、他の人のために、受け取れということです。

三十七の菩薩行

つまるところはいつでもどこにても

いまこのときに心はいかなるか

尋ねていつでも念知を身に備え

利他成就する仏子菩薩行 (36)

ダライ・ラマ 生き方の研究 第36 偈 常に利他を成し遂げる P268～270

自分の身・口・意を絶えず観察

どんなときであっても、自分自身の心の状態をよく洞察する必要があります。悪しきことというのは、自分にとっても他者にとっても害となってしまうことです。特に他者の害になるのは悪しきことです。

他者に対して何をどのように思っているのか、何を話しているのか、行動はどうか、自分の心・口・身の行為を絶えず観察し、もしも悪しき考えに翻弄されそうになったら、また汚い言葉を発していることに気づいたなら、さらには他者を害するような行為をしそうになったらときには、すぐさま「私は大乘仏教の修行者である。」と考えたり、「私は雪国チベットの大乘仏教の顕教と密教のすぐれた法の広まったところに生れ、大乘仏教に信仰をもつ

ているのである」「たくさんのラマに出会い秘訣を聞き、またインドの学僧の論書に出会い、それらに関心をもち信仰をもっているものである」と自分自身のことを考えるのです。

今、悪しき行為をしたのなら、邪悪な者になってしまうと思っていれば、それらの煩悩に翻弄されることはなくなるでしょう。自分自身の心をよく観察し、自分自身に責任をもつのです。過失や煩悩や悪い業の仲間にならないで、いかなることがあっても善きことをおこなうと思って、記憶と正知と注意するこの三つを常にもって、利他を成し遂げる、それが菩薩の実践であるのです。これは「三十七の菩薩の実践」の結論として述べたものです。「悟りへの道」でも、次のように説かれています。

心を護ろうと願う人々に

私は合掌する

「念(記憶)と正知とを、あなたたちは全力で護るように」と

「願いながら」

このように念(記憶)と正知でもって、利他を成し遂げようとする、それが菩薩の実践なのです。要約すれば、「自分の身体、財産、善根のすべてを衆生に捧げることであり、心・口・意の活動のすべてが衆生のためとなるように、それ以外になすべきことはない」というように考えて、すべてを衆生に廻向することです。自分が所有する物や善き行いをすべて、衆生に廻向することは大切なことです。これは、第三十六番目の菩薩の実践です。