

尊者ガムポパの口訣：最勝道宝鬘 第五章 5 偈 6 偈

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

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

The desirable objects that appear to the five sense are like the water and fertilizer for experience and realization; so the both must not be abandoned.

五感に現れる望ましい対象は、経験と証悟（仏道を修行して身をもって悟ること）のための水と肥料のようなものなので、どちらも捨ててはならない。

五妙欲：五欲とは、色・声・香・味・触の五境のこと。これら五つは欲望を引き起こす源となるから五欲という。⑤pañca kāmagaṇāḥ。五妙欲、妙五欲ともいう。（WEB 版新纂浄土宗大辞典）

五欲：①色・声・香・味・触の五境に対して起こす情欲

②財欲・色欲・飲食欲・名欲・睡眠欲の五つの欲望（仏教語大辞典）

<ドルズィン・リンポチェご法話の文字起こし>

妙欲というものですけど、これは五欲ですね、眼耳鼻舌身 眼で見て、耳で聞いて、鼻で嗅

いで、舌で味わい、触る、という、そういう欲がありますけど、こういう欲に対して、この欲によって私たちは執着するわけです。執着することによって私たちは苦勞することになりますので、一般には、こういう欲は捨てなさいと説かれています。

ですけれども、これらのものは密教の教えになりますと、

これらは実践することによって、自分の修行の肥やし、助けになっていくわけです。

でここで、水と肥やしと書いてありますけど、畑に何か種をまいたときに、水と肥料があることによって、多くの緑が得られると同じように、大乘の密教の方便の道としては、これらの欲というものを、実際の実践の側につかっていきます。

なぜかという、私たちはいつも心の中に、愛着とか執着というものがあるわけです。

これらの執着によって、私たちは業を積むことになるわけです。

ですけれども、これらの欲というものが、密教の状態、本行を修習したり、菩薩たちが修行するという、そういう状態になりますと、それらが執着をともなっていないわけです。

なぜかと言いますと、それらの人たちは、何か行いをするのは、すべて一切衆生のために行うわけです。

何か食べるにしても、何か話をするにしても、それはすべて一切衆生のための行いであって、執着をともなっていないために、何をしても善の行いに変わっていくわけです。

このように方便の道として運ぶことができるわけです。

ですが、私たちが一般に何かするときには、すべて執着をともなっているので、それとはまた違うわけです。

菩薩たちが、何か食べるにしても話すにしても、すべては一切衆生のためという、そこがあるからこそ、この方たちは、それを道として、手助けとして、使っていくことができるわけです。

ドトウパー？というテキストがあるんですけど、その教えの中には、

菩薩という人たちは、五欲に関するものを実践するときも、いつも心の中で仏法僧、仏と法と僧に帰依をして、自分が仏となるようということを考えて実践している。

それによって、心の中は一切衆生のことを考えて行っているから、戒波羅蜜を備えているというふうに説かれています。

清野つぶやき

○ドトウパーとは、タントラの経典だろうか…

○五欲に関しても、密教では、みんなのため、一切衆生のためになっているかどうかを考えて行う。この観点なければ、欲望全肯定の、いわゆる「アホ悟り」になってしまうように思いました…

『三十七の菩薩行』では五欲に関してどのように考えるのでしょうか

五欲の対象塩水にも似たり

どれほど飲んでも乾きは増えゆかん

欲と執着生むものなんであれ

直ちに捨て去る仏子菩薩行 (21)

たとえば、発疹は搔けば楽となるが、

発疹がなければそれ以上に楽である

これと同じく、世間の人々は欲望が満たされると楽になるが

欲望がなければそれ以上に楽である

このように、龍樹は『ラトナーヴェリー』で説いています。ですから、「どんなに満足してもさらに貪りたくなる。欲望が起きた対象はいかなるものでもすぐに捨てる。それが菩薩の実践である」のです。(ダライ・ラマ『生き方の探求』pp234-235)

清野つぶやき

○まずは

「どんなに満足してもさらに貪りたくなる。欲望が起きた対象はいかなるものでもすぐ捨てる。それが菩薩の実践である」という『三十七の菩薩行』の教えを踏まえたうえで、「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」という密教の教えがあるのだと思いました。

○密教の教えは、空性と智慧の理解、不二の理解が土台にあるのだと思いました。(体験をとまわず、凡夫のアタマで考えているだけです)

空性と智慧の理解、不二の理解について

ガルチェン・リンポチェ法話集『清浄の道』の「七つのターラー菩薩讃」pp81-83

(下線は清野です)

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とらえます。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。本来おいしいものとおいしくな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、なんであろうと把握します。

ですから「行持において、六根の門の等味に到るべし」と言われます。良いものであれ、悪いものであれ、どのような対象も把握してはならないということです。何も判断しないことです。たとえば食べ物でしたら、おいしいとかまずいとかレツテルをはらずに、何でも食べることです。どれも本質は同じでいかなる違いありません。ただ感じ取るだけで、何も判断せず、起こってくる感覚を体験します。そうすれば二元の習気はありません。これが「聖母不二なる天母」です。

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づきます。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、別々のものではありません・このことを悟れば、現わ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。これは釈迦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。

2025年ドルズィン・リンボチェ オンライン法話「法身普賢の請願」2日目より（2025年8月28日岩村さんの文字起こしより引用）

佛陀なるわが誓願で
貪欲執する有情らが
苦悩を外に捨てるなく
貪欲内に取り込まず
知をそのままに解き放ち
明知そのまま保ちつつ
妙観察智を得ることを。

というところまでです。欲望、そして欲というものを外に捨てるなく、内に取り込まずというところが あります。苦悩を外に捨てるなく、これが普通の仏教の教えの中では例えば煩惱のような、欲望のような気持ちが起こったらそれを捨てなければいけないというふうに教えるのですが、法身普賢の請願は、この煩惱を捨てない、ということを教えている特別なお経です。それは瞑想によって、心の本性は空性であるとわかると、その煩惱も空性である、それ自体で存在していないということがわかるので、捨てるものも捨てる主体もその対象となる煩惱もない。それは空性であるということがわかるために、煩惱を捨てることない、というふうに言います。また、貪欲内に取り込まず、捨てないのならそれを味わっていいのかというそういうわけでもなくて、それを良いものとして取らないということです。欲望が起こったときに、貪欲が起こったときに、その本性が空性であるということを知る。知を

そのままに解き放つ、明智を得るということを対処法として取っていきます。

清野つぶやき

○五欲は、それ自体は存在していない。外に捨てるでもなく、内に取り込むでもなく、欲望が起こったとき、それが空性であることを知り、知をそのまま解き放つ。ムツカシイ

『野田俊作の補正項』 刹那滅（6） 2017年09月10日（日）

「俗なる共同体が、空を通過して、聖なる共同体になる」という話をした。「空を通過する」というのは「自他の分別を超える」という意味だ。では、自他の分別を超えたときの共同体とは、いったいどんなものなのか。残念ながら、自他の分別を超えていない私にはわからない。そこで、自他の分別を超えていると考えられる「仏」を想定する。私は自他の分別にとらわれているけれど、仏は自他の分別を超えている。

観相に慣れて、本尊を何度も何度も考えると、ある日、本尊を強く愛していることに気がつきます。ターラー菩薩はもうあなたから離れることはありません。いつもあなたの心の中におられるようになり、あなたは決して菩薩のことを忘れることがなくなります。（中略）実際に、本尊は私たちから決して離れることはありませんし、私たちは本尊から決して離れることがなくなります。本尊の心と私たちの心は不可分になります。心の本性の中には、主客の二元性は存在しません。

After you habitate the visualization and think of the deity again and again, one day you will have great love for the deity.

She cannot be separated from you, She will always be in your mind, and you will never forget about the deity. ...In fact, we really are never separated from the deity. The mind of the deity and our mind are inseparable. Within the Nature of Mind, there is no subject-object duality.

（Garchen Rinpoche: "Tara Who Protects from the Eight Fears", Gyaltzen Publications, pp.41-42）

成就法（生起次第）では、本尊の姿を思い浮かべ、本尊のマントラを唱えながら、心の本尊に集中する。毎日毎日その瞑想をしていると、ある日、自分と本尊とが完全に一体化して、区別がなくなる日が来るんだそうだ。神人合一の境地とでも言うかな。しかも同時に、他の衆生も本尊であると観想する。つまり、一切衆生が本尊になり、およそ生きとし生けるものはすべてひとりの本尊に集約される。そうすると自他の区別がなくなる。

もしこのルートを通して自他の分別を超えるなら、自分も仏であり他の衆生も仏であり、世界には仏しかないことになる。しかもその億万の仏たちの本質は実はまったく同じも

のだと観想する。そういう仏たちの共同体が、聖化された共同体ということなのだろう。そうなると「個人・共同体」という二項対立も消え、「利己的／利他的」という二項対立も消える。そういう次元での《共同体感覚》を《(勝義)菩提心》と呼ぶのだと思う。

こういうことが可能であるためには、一切世界が刹那滅であるという深い認識が必要だと、仏教は言う。刹那滅というのは、形而上学的な遊戯ではなくて、実践の基礎となる認識法なのだ。

清野つぶやき

○実践的には、毎日毎日成就法の瞑想をしていると、仏が自分から離れることがなくなる。

仏がいつも自分の中にいる、自分も衆生も仏であり、世界には仏しかいない。刹那滅（空性＝自他の分別を超える）の深い理解が必要。…ムツカシイです…

○五欲に関して、密教では、五欲それ自体は存在していない、本質は同じということを観察して、自分も衆生も仏であり、世界には仏しかいない。何か食べるにしても話すにしても、仏は一切衆生ために行うのである、…今回のわたしの学びとなりました。（体験をともなわず、凡夫のアタマで考えているだけです。）

六、病と苦しみは善知識であるので断じてはならない

Sickness, suffering, and sorrows are like our teacher ; so they must not be abandoned.

病気、苦しみ、悲しみは、わたしたちの師匠（善知識）のようなものであるので、捨ててはならない。

<ドルズィン・リンポチェご法話の文字起こし>

一般には輪廻のなかで、生きている私たちは、病というのは大変なことだととらえています。病気にかかったり、何か苦しみを感じるということは、非常に大変なことだから、そうなりたくないと考えているんですけど、

もしも仏教を実践する人であるならば、因果の法というものを理解している人でありますと、たとえば病気や何か苦しいことがあったとしても、それをなくそうとしたり、それを心配したりするという必要がなくなるわけです。

そういう理由はいくつかあるんですけど、一つの理解としては、何か苦しいこと、病が起きたときは、それは前に自分が行った業の結果であるというふうに理解します。

今の何か苦しいことは、以前自分が行ったことの結果を、今得ているんだと考えることによ

って、因果の法ということに信仰が生まれます。

そして、自分が実際に苦しみを味わっていることによって、以前積んだ業というものが浄められるわけです。

そのようになぜ人が苦しんでいるのかという意味が分かることによって、それを嫌がるということがなくなっていくわけです。

ここで善知識と言われているものが何かというと、善知識は先生みたいなものですけど、もしも何も病気もなく苦しみもない人がいたとします。で、今ずっとすごい幸せで、気持ちいい状態だけが続いていたとすると、今の状態だけのことしか考えられないわけです。

なにか仏教を行おうとかというふうに、心が動かないわけです。

ですけども、苦しみや病があるからこそ、輪廻の苦しみというものを考えることができ、その苦しみから逃げたいという出離の思いというものが心に生まれてくるわけです。

そういう輪廻から逃れたいという思いが生じることによって、方便の道に入り、正法を実践していくということが出来るわけです。

そして、智慧をもって善い行い、善行を実際に行っていくことによって、最終的にそこから逃れることも可能になってくるわけです。

このような話は非常にたくさんあります。いろんな方がですね、何か苦しみを味わったことから、そこから逃れようとして、実践をして、成就をなしたという話は非常にたくさんありますけれども、

たとえばですね、六道の輪廻の中でも、

天ですね、よい境地にある天というのは非常に楽しい境地なんですね、

幸せな状態なんですけど、楽しいからこそ仏教を勉強しようという思いが心に生まれこないわけです。

ですので、苦しみが善知識である。

これは今の私たちも同じで、何か苦しいことがあるからこそ、法を思うわけです。

それをしようと思うわけです。

たとえばある人が、いつも傲慢で、いつも嫉妬したり、怒ったり、人を害することなど悪いことばかりしている人であっても、一度自分が病になったり、苦しいことがあったら、心を改めるということはありえるわけです。

何か自分が間違ったことをしてたな、他の人を苦しめていたから、こういうことはやめよう、というふうに、実際に自分が苦しんだからやめようということは一般世間でもありえるわけです。

仏教を実践する人であると、病気になって嬉しい、という風に言うことがあります。

これはなにかというと、病があるというのは、以前、昔に、自分が悪業を積んだ結果としてこうなったんだ、

その悪業が病気によって浄まったんだということがわかる、だからこそ、そういうものを断

ずる必要はないと考えます。

ある人は、何か病気になったり、苦しみを待つわけです。

それは身体的なものであったり、心の病であったり、また普通の一般の財産や仕事、なんでもいいんですけど、なにか苦しいことが起こった場合は、すべて自分がなした業の結果として、それらが生じてくるわけです。その苦しみが生じたことによって、以前の自分の積んだ業というものが浄められた、という風に考えます。

そのように考えることによって、今自分が味わっている苦しみが、少し弱く感じるができるわけです。

そのように、自分の業が浄められたという考え方もありますし、

今まで自分が衆生を苦しめたその結果だと捉える、

もしくは一つは、今自分が病気になっているのは他のすべての生き物のために、私は今この病を受けているんだ、自分が病気になっているんだと。

他の生き物たちが病気になりませんようにと考えることによって、自分自身が受けている苦しみを軽減することができます。

『三十七の菩薩行』ではどのように考えるのでしょうか

暮らしは貧しくいつでもさげすまれ
重き病と魔鬼らにつかれても
生類すべての罪苦を受け取りて
ひるまないのが仏子菩薩行（18）

ダライ・ラマ『生き方の探求』 p221 より

自分が苦しい状況に置かれたときには、この苦しみを自分が受けることによって、すべての衆生の苦しみが薄らぎ、衆生の罪業が浄化されていると考えることが、心の訓練になります。衆生の苦しみが、自分に結実していると考えなのです。苦しいときというのは、衆生のもつ罪業の結果である苦しみを、自分が受け取っているからです。困難が次から次にやってくるこのようなときに大切なのは、落胆してしまわないで、心を落ち着けて勇気をもって、困難を受け入れることです。これが菩薩の実践です。

『野田俊作の補正項』 因果の理 2015年09月16日（水）

昨日、『三十七の菩薩行』の一部を引用したら、友人の一人が、「『三十七の菩薩行』って、すごい苦行なんですね。私には無理です」というコメントをくださった。いや、そうじゃないです。

たとえば、「暮らしは貧しくいつでもさげすまれ／重き病と魔鬼につかれても／生類すべての罪苦を受けとりて／ひるまないのが仏子菩薩行」と思っていて、実際に貧乏になりさげすまれ重い病気になると、思わないでそうなるのでは、思っていてなる方がはるかに楽だ。仏教を信じていたって、場合によっては、貧乏にもなろうし、軽蔑もされようし、病気にもなろうと思う。でも、仏教を信じておれば、そのことで苦しまなくてすむ。

仏教風に考えるなら、貧乏になるのも軽蔑されるのも病気になるのも、すべて過去生の悪業の結果なのだから、それがいま結実したということは、その悪業はなくなったということで、まことに有り難いことだ。これ以後は、そんな目に遭わないように、善業を積んで暮らせばいい。もっとも、金持ちだったり尊敬されたり健康だったりしても、過去生の因果なのだから、これもまた有り難いことだ。ただし、過去生の善業は結実することによってチャラになったのだから、油断しないで善業を積まないといけない。そうしないと、運を使い果たしてしまう。悪いことが起こっても善業を積むし、良いことが起こっても善業を積む。それがもっとも楽な生き方なのだ。

人々が、金持ちで尊敬されて健康だと幸福で、貧乏で軽蔑されて病気だと不幸だと思うのは、因果の理を知らないからだ。え、「因果の理なんて本当なの？」ってか。本当か嘘かは知りません。これは《物語》です。因果の理という物語を信じて生きる方が、信じないで生きるより楽だし、さらにそのうえ善業を積むので、より楽になる。だから、仏教を信じて生きるとは、あるいは『三十七の菩薩行』を信じて生きるとは、「大安楽の法門」であって、けっして苦行ではない。