

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

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

〔方便道〕手段・方法の意。智慧（般若）と方便とは本体は一つであるが、智慧が金であると方便はその金でつくられた種々の金細工のような関係にあるといわれる。T/thabs 《大日経》住心品十八卷一中） 広説 佛教語大辞典 著者 中村 元

ドルズィン・リンポチェゴ法話より 文字起こし

ここで「方便道」と言われていますけれども、方便というのは何かと言いますと、これは「輪廻から逃れるための方法」です。

それはいろんな方法があるわけです。

顕教の方法もありますし、心に慈悲の思いを抱くというのもありますし、空性を理解するというのもありますし、密教の教えでいきますと、生起次第と俱究次第といういろんな方法があるんですけれども、まとめますと、これらの方法によって真実として執着すること、煩惱というものをなくせる、それらの退治となるものを、ここで方便と言っています。

方便に依ることによって智慧が伸びていって強くなるものを、ここでは「方便の道」と言っています。

これはどのような方法であってもよい、と。煩惱、真実執着が無くなっているならば、それがどのような方法であっても捨てなくてよい、ということが説かれているわけです。

反対に、煩惱が増えていくような方法であるならば、それらは捨てなければならぬわけです。

私たちはいつも法を実践し、法を学び長い時間をかけて仏教を勉強していますが、方便道ということを知らないと心を変えることができないわけです。心を変えることが出来なければ、心に煩惱が残ってしまいます。

怒りや嫉妬やそういう煩惱があると幸せになれませんし、苦しみがある。色んな期待をもつわけです。そういうものが残ってしまう。私たちは法を勉強して日々、般若心経を唱えたり五体投地をしたり、いろいろ実践しているのに心のなかに煩惱が残ってしまう。どうして色んな実践をしているのに心に煩惱が残っているのかと言いますと、方便道を理解していないため心が変わらないからです。

たとえ因果を理解して三宝を信仰していると思っても、方便の道というものを知らないからそのような苦しみが続いていくわけです。ではこの方便の道とは何かと言いますと、心のなかの執着を無くすことです。これは何に対して執着しているのか、とらえているのかと言いますと、これは良いとかこれは悪いとか妄分別を生じさせているわけです。

それによって色んな期待や疑いが生じてくる。何か良いことをしても煩惱が生じてくるわけです。ではどうすれば良いかと言いますと、例えば家の中でそういうものを生じさせないようにするには、戸を閉めて守らなければいけない。それと同じように私たちは方便の道を実践するとは、身口意を使って自分の心に菩提心と慈悲を持つということです。そして菩提心と慈悲を大きくしていく必要があります。そのためにはあまり意味のないことにかかわらず、妄想を生じさせずこれを強くしていく必要があります。

因果の法を解って方便の道があれば、執着することなくそれを無くすことが出来るということを理解していきます。

本尊を瞑想する修行法がありますが、これも慈悲の想いと非常に関係しています。普段は私というふうに捉えています、この瞑想をする時には私自身をターラー菩薩だったり観音菩薩だったり、仏教の本尊として瞑想する。そのように捉えることによって心が広く、大きく穏やかになることがあります。

普段私たちは怒りや恐れをもっていてこれらによって、楽しくなく苦しんだり心配したりしていますが、これらはどうして起きているのかを知って、自分自身がそれらの主となることが必要なわけです。

佛教語大辞典によると、「智慧が金であると方便はその金でつくられた種々の金細工のような関係にあるといわれる。」と書かれていますが、金細工によって人々の目を引き付けて金の存在を暗示する、と考えられるのではないかと思います。ご法話に「方便の道を実践するとは、身口意を使って自分の心に菩提心と慈悲を持つということ」とありますが、菩提心と慈悲を動機として日常の行いができるように、心を変えていくのが目的でしょうか。具体的には本尊を瞑想する修行法を行うことによって、本尊の菩提心と慈悲を自分であると捉えることのようにです。

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

暇のある身体というのは、苦しみがない健康な身体を持っているときに、身体で法の行いをする。例えば五体投地やお寺に参拝する、そういう行いのことです。法を実践していくのですが、五体投地とか身体で行うこともありますし、口でお経を唱えたり自分が実践しているテキストの文字を唱えたり、そういうことを実際に行っていきます。

心は広く菩提心のことを考えて、一切衆生を利益するために善を行おうとする。そのように身口意で身体と言葉と心のすべてを使って善い行いをする、その際、そんなこと自分にはできないと思ったり、小さなことはやらなくていいのではと思わず、善い行いの大小にかかわらず、それらを身体と言葉と心を使って行うのです。

ある人は、自分は瞑想している、だから身口意を使って善行しなくてもだいじょうぶです、といます。確かにそうです。もしあなたが本当の意味でマハームドラーの意味を理解したなら、それでだいじょうぶです。それが本当が一番いい方法です。けれどもその境地に行くのは非常にむづかしいです。瞑想というものもそれがうまくいくか、いかないかは功德を積んでいくことにかかっていて、功德を積んでいないと、瞑想ということを理解できないですね。ですから最初は善を積んでいくということが大事です。

「五重の道のマハームドラーの前行」のテキストを読み返して、「すべての日常生活で一切有情の利益と幸福のためにできるかぎりのことをしよう」と願うことから心を離さないように、とありました。そうすれば六波羅蜜の行になるから、と書かれています。顕教も密教も大乘仏教なので土台となるのは波羅蜜行なのですが、本来、一人も残さず救済するという菩薩行の、永劫とも思われる波羅蜜行を身・口・意の三行によって短縮するのが密教ということになります。その短縮する方法が密教の特徴といえるのではないのでしょうか。

「象徴されるものと象徴は同じ」という密教の考え方についても、最短を目的とした手段と考えますが、もう少し正確に知りたいと思います。

また、「罪業はそれ自身は功德がないが、懺悔することでそれらを浄化することは、罪の功德ともいえる」と書かれていて、マハームドラーの前行はすべての行いが功德となるように設計されていると思いました。

『マンダラ観想と密教思想』 著者 立川 武蔵 春秋社（2015年5月28日）より

2 インド密教の歴史的背景

一 「密教」と「タントリズム」

「密教」とわれわれが呼んでいる形態がはっきりした形をとるのは、紀元五、六世紀の頃と推定されている。その起源を P・C・バグチのようにブラーフマナ文献の中に認めたり、B・バッタチャリアのように紀元前五世紀頃、つまり仏教の誕生の頃に認めるというように、密教の起源を紀元前に求める考え方もあるが、台頭期がグプタ朝後期から崩壊の時期にあたる紀元五、六世紀と考えることに異論はほとんどないであろう。

密教はまず仏教の中で顕著なたちをとり、二、三世紀遅れてヒンドゥー教の中でも勢力をもったように思われる。その後しばらくして密教の要素を多分に含んだジャイナ教が現れた。仏教の密教は一二世紀前半頃にはインド亜大陸から消滅し、ジャイナ教の密教は今日ではほんのわずかな勢力を残すのみである。一方、ヒンドゥー教の密教は今日でもかなりの勢力がある。このようにして、今日われわれが「密教」と総称している形態は、全インド的宗教運動として展開されたものである。（中略）

「密教」という語は、元来は「顕教」との対比で用いられ、日本では真言および天台の密教をさす言葉であった。したがって、チベットの後期密教やヒンドゥー教の影響を受けたバリの密教などを、同じ「密教」という語によって呼ぶことに対する疑問があるのもうなずける。ではあるが、ここで用いる「密教」という語は操作のための名称と考えていただきたい。(略)

大乘仏教も大乘仏教運動というふうにいわれていて、改革ではないのですね。

「密教の起源を紀元前に求める考え方もあるが、」の部分

インド密教の仏たち 著者 森 雅秀 春秋社

密教はインド仏教の歴史の中では最も遅れて現れたが、呪術的な要素や神秘的な実践法をその特徴とするならば、その萌芽は初期仏教にまでさかのぼれるし、原初的な姿はそれを超えて、インドの土着的な信仰や、さらにはインダス文明の宗教にまで求めることができる。

もっとも、現代の仏教学者たちは、密教の誕生を紀元五、六世紀におくことでほぼ一致している。密教經典に分類される文献が、このころから登場するようになったからである。

と書かれています。

『マンドラ観想と密教思想』より引用

二 密教と現世拒否の緩和

古代・中世インドの宗教思想史をいくつかの時代に区分することができる。ヴェーダ時代、ウパニシャッド時代、プラーナ（叙事詩）時代、タントラ時代というように、それぞれの時代の經典のジャンルに従って時代を区分する仕方が一般的である。この場合、タントラが最後に置かれていることに注目しよう。

タントリズムの起源が古いものであったとしても、この形態が歴史の表面に登場するのはインドの古代・中世の歴史の中で末期なのである。これはタントリズム(密教)が、変化した時代状況に対応するために変質を遂げた、ウェーバーのいう世界宗教(仏教、ヒンドゥー教等)であるからだ。つまり仏教やヒンドゥー教は一応の展開を遂げた後、五、六世紀以降の時代状況の変化によってそれぞれの救済の方法を変質せざるをえなくなるが、その変質した結果としての形態をわれわれは「タントリズム」と呼んでいるのである。ヒンドゥー教に属するすべての派が、ウェーバーのいう世界宗教の性格を有しているわけではない点には留保が必要だが、「タントリズム」と呼ばれる形態は、世界宗教が追求する「財」である精神的至福(悟り、救済等)を射程に入れたものであることが多い。

仏教が求めたのは個々の人間の精神的至福としての悟り、目覚めであった。このことは仏教史を通じて変わらない。しかし、問題はこれを得る手段である。初期仏教から六、七世紀までの大乘仏教中期までは、悟りを求める手段は業と煩惱の止滅が悟りを得るための主要な手段であった。しかし五、六世紀以降、徐々にではあるが、業と煩惱の止滅によって悟りを得るという伝統的な方法にゆらぎが見えはじめる。つまり、業と煩惱は単に否定さるべき俗なるものではなくて、業と煩惱をむしろ聖化して受け入れることによって悟りを得ようという傾向が強くみられるよう

になった。(中略)

ブッダおよび初期仏教教団は儀礼に対して消極的であった。しかし、密教の時代になると供養法（プージャー）、護摩（ホーマ）、瞑想法（サーダナ、成就法）などの儀礼を積極的に行うようになった。(中略)

このような変化が起きた背景には、「七世紀中期以降、インドは武士・商人中心の社会から農村中心の社会に移行していくに従って、現世利益に重心が移っていったということもあげられる。時代が大きく変わるとき、宗教もまたその救済方法を変える」と書かれています。都市型社会から農村社会への移行とは、当時東インドの貿易相手であった西ローマ帝国の滅亡によって、商人たちの勢力が衰えたため、農村を中心とした社会へと変化していったという社会状況があります。これは個人的な苦悩の救済から集団的現世利益（豊作祈願など）への変化でもありましたが、そこからまた次への移行がはじまります。

再考仏教伝来第8回「密教の世界」

「こうして仏教の中に流入したバラモン教的、土着習俗的要素に仏教的意味を付加し大乘仏教の中に体系的に位置づけたのが、七世紀頃に登場した『大日経』『金剛頂経』などである。宗教儀礼や呪法などを仏教教理と関連づけて説明し、その目的を現世利益から成仏へと転換し、バラモン教やヒンドゥー教の神々を仏（大日如来、大毘盧遮那仏）を中心とする世界に組み入れていった。こうして形成された大乘仏教の一つの形態を密教（秘密の教え）と呼ぶ。」

ここで成仏、仏になるということを明確に目的とした、中期密教の始まりを代表する『大日経』が出てきます。しかし『大日経』はまだ顕教における『華嚴経』の延長線上にあったといわれています。

〔ウェーバー〕 マックス・ウェーバー 独の社会学者 （1800～1900 年代）

〔世界宗教〕 キリスト教・イスラム教・仏教（開祖がいる・世界で広く流布している）

（文中「ウェーバーのいう世界宗教（仏教、ヒンドゥー教等）」となっていますが、ヒンドゥー教には開祖がないので、定義が現代の仏教学とは異なるのか、と考えます。）

『マンダラ観想と密教思想』より引用

インド密教は、前期密教（雑部密教）（五世紀頃～七世紀頃）、中期密教（七世紀初～八世紀後半）、後期密教（タントラ仏教）（八世紀後半～一三世紀初）

1 チベット密教とは何か

ー チベット文明と仏教

（略）チベット高原の東側は徐々に高度を落として中国平原へとつながっている。仏教はすでに紀元一、二世紀には中国に伝えられ、五世紀頃までには多数の仏典が漢訳されていたが、これらの仏典は主としてヒンドゥークシュ山脈を越え、かの天山南路や天山北路などを通して中国に

もたらされたのであった。

ラサを中心とした中央チベットは、五、六世紀までの仏教の中国への伝播にはほとんど無関係であった。中央チベットが軍事的勢力を増強し、仏教を導入しはじめるのは七世紀に入ってからである。また、中央チベットおよび西チベット（ラダック）が仏教を中心とした文化をつくりあげようとした時期には、中央アジアにおけるコータン、キジル、クチャなどの仏教王国はすでに亡んでいた。

中央チベットは地理的にはむしろインド亜大陸、特に密教の盛んであった北東インドに近いのではあるが、中央チベットに仏教文化が開花するためには、チベット王国が政治・経済的力を蓄えるのを待つ必要があった。八世紀頃にはインド亜大陸においてすでにかげりの兆しがみえはじめていた大乘仏教は、その後、自身の将来を託す者たちを見つけたかのように、そのエネルギーの大半をチベットに注いだ。

一三世紀初頭、インドにおいて大乘仏教が急速に亡びつつあった頃、ちょうど二〇世紀中頃にチベットからインド、ネパール、ヨーロッパなどにチベット僧たちが亡命したように、サンスクリットの知識を有するインドの仏教僧たちがチベットに逃れた。インド亜大陸において大乘仏教が亡んだ後も、チベット仏教は、ネパール、中国、モンゴルなどと関係を保ちながら、独自の形態をとるまでに発展し、一九五九年の「チベット動乱」を経て今日もなおチベット仏教の宣教は続いている。（中略）

仏教を導入してからはチベットの文明の根幹は仏教であり続けた。チベットほど仏教にかかわった国はないであろう。チベットは七世紀頃から仏教を本格的に導入し、やがて「法王」ダライ・ラマを中心とする神権政治を行うようになった。しかし、この国の仏教中心主義者たちは、一九世紀になってイギリスが開国求めたとき、時代の状況を見とおすことはできなかった。（略）

3 カギユ派の歴史と思想

一 カギユ派の法の源泉

十一世紀に台頭する中期チベット仏教の一派カギユ派の祖師たちは、インドあるいはネパールにおいて、テーローパ、ナーローパ、マイトリーパ等の密教行者に就いて学んだ。カギユ派の主要な教法となった大印契および六法は、これらの師によりカギユ派の祖師たちに伝えられたのである。テーローパ（Te lo pa 988～1069）は十一世紀のインド仏教で活躍した在家の密教行者の一人であり、弟子ナーローパに『大印契の教誡』（*phyag rgya chen po 'i man ngag*）を伝えた、とされている。

知を越えた無為のかの真意（大印契）を得たいと思うならば、

自らの心を断ち切り、心を赤裸に置け。

概念知（分別）の汚れの水を澄ませよ。

顕れたものを否定することも成立させることもなく、あるがままにせよ。

捨てることも受け入れることもなければ、大印契へと解き放たれるであろう。

と『大印契の教誡』は語っている。古典ヨーガが目指した心の作用の統御という側面よりも、心のそのままのあり方を見守る側面に力点が置かれていて、密教の大きな特徴の一つを読み取ることができる。

テーローパはまた『不可思議大印契』(*phyag rgya chen po bsam gyis mi khyab po*) において、

輪廻の煩悩の三毒は、自ずと成就した無作の身口意であり、
有為の蘊の自性は、無漏の解脱の状態である。

と、やはり密教的特徴の一つである「俗なるもの」の無媒介的な「聖化」を主張している。後世のカギユ派の諸師にもこれらの傾向は受け継がれていった。(略)

俗なる世界がそのまま聖なる世界である、ということでしょうか。従来の仏教では俗なる世界から聖なる世界への移行と考えるのですが、密教はこの世界がそのまま聖なる世界であると宣言します。この世界がすべてであるという考え方です。

ドルズィン・リンポチェご法話

インドのティローパという方が弟子のナーローパに言った言葉について、ナーローパはナーランダー寺というところで管長をしていられた非常に賢い方ですけども、あなたは賢いけれども、実際の悟りを得ない間は資糧を積んでいきなさい、善い行いをしなさい、それを2つの車輪のように行いなさいとティローパはナーローパに言いました。

資糧には智慧資糧と福德資糧とがありますが、功德つまり福德を積んでいきなさい。それを智慧とともに進めていきなさい。智慧の方だけではなく実際の功德も積んで善い行いをしなさい。言われたのです。わたしも新しく仏教の勉強を始められる方にも、昔から勉強している人に対してもそういう小さな善を行うことが大切である、身口意を使って善行を行うことが大事であると言っています。

ミラレパもこれについて、善い行いをするというのは畑に種をまくようなもの、畑に種をまき水や肥料をやると、米を植えたならその良い収穫が得られるように善行を行う。例えば布施など善い行いによって、それらの良い結果を得られるということを言っておられます。身口意でできる限り善をおこなうことによって、その功德を得られるということがあります。功德ということは非常に大切なことです。この功德によって一時的な幸せも得られますし、究極的な幸せも得られます。これらはすべて功德を積むということから生じてくる、その結果として生じるわけです。

例えばこの人生のなかで、ある人は非常にお金持ちであるとかすごくカッコいい綺麗であるとか、非常に賢いとかそういう人がいますけれども、そういう人達も今生にこういう結果を得ている、そのための功德を積んできた結果として、今生でそういう状態を得ているわけです。その究極的な目的である仏の境地を得るということも、功德を積むことによって得ることができるわけです。

どんな小さな善いことであっても功德というものは積んでいかなければいけない。反対にどん

な小さな罪でも、それらは断じていかなければいけないわけです。例えば道を歩いているときに困っている人を助けるとか、そういうものでも善を行うことで功德を積むことが出来るわけです。また他の人に優しく接するとか優しくしゃべりかけるとか、そういうことでも善を積むことができるわけです。

功德を積むためにお金を使ったりしなければいけないとか、そういうわけではないです。他の人達に愛情をもって慈しみをもって接するとか、そういうことによっても善となる功德を積むことができるわけです。

力が小さくとも利他の思いを断じてはならない、とありますけれども自分が何かすることが出来ない、何も出来ないと思って他の生き物を利益するのを止めようと思うのは間違いです。たとえできないとしても、せめてそれをしよう、できたらいいなと思うことが大切なわけです。

いつも私の師匠のガルチェン・リンポチェは、あなたが何か仕事をしていたとしても、法を実践していたとしても、一切衆生を利益するために行おうというふうに思ってやってください、というふうにいっておられます。もちろん実際に他の生き物を利益することができたらいいですけども、もしできなかったとしても他のことをやっていたとしても、利益するためにやろう、利益しようという思いを常に持ち続けることによって、その人の人生が意義ある人生に変わっていくわけです。

そのように私の心が変わることによって、人を害しようという思いや怒り、傲慢もあるんですがそれを変えていって、他の生き物を利益しようとする思いや慈悲、菩提心というものに変えていけるように努力することが必要なわけです。

そのように人と何か行うときの動機を一切衆生のためにというふうに思って何か仕事をする、行っていくわけです。

智慧資糧と福德資糧について、

福德資糧は六波羅蜜の布施・持戒・忍辱・精進・禪定

智慧資糧は六波羅蜜の般若（智慧）となります。

リンポチェの「利益しようという思いを常に持ち続けることによって、その人の人生が意義ある人生に変わっていくわけです。」という言葉を常に思い出したいと思います。「意義ある人生」が本当の意味で価値あるものだと考えるからです。

広大虚空の心性の 妄分別の雲 払わねば

二智の星々 輝かぬ 心この無分別を修すべし

守護者ジクテン・スムゴン「五重のマハームドラー証悟の歌」 日本ガルチェン協会より