

2025年2月20日

尊者ガムポパの口訣『最勝道宝鬘』第3章9・10偈

担当：岩村 亮

- | | |
|-----------------------------|--------------------|
| 第一：惜しむべき十法を
思い起こすべきであること | 第十五：不可欠な十二法 |
| 第二：必要な十法 | 第十六：聖者の十一の特徴 |
| 第三：依るべき十法 ←いまここ | 第十七：無利益な十法 |
| 第四：断ずべき十法 | 第十八：己の苦しみは己で行った十法 |
| 第五：断じてはならない十法 | 第十九：己の恩が己に大きい十法 |
| 第六：知るべき十法 | 第二十：清浄な十法 |
| 第七：実践すべき十法 | 第二十一：修行者の十の誤り |
| 第八：慎重にすべき十法 | 第二十二：必要な十法 |
| 第九：鼓舞すべき十法 | 第二十三：不要な十法 |
| 第十：十の失落 | 第二十四：卓越した十法 |
| 第十一：種々の間違える十個所 | 第二十五：どのように行っても良い十法 |
| 第十二：間違いない十法 | 第二十六：正法の十の功德 |
| 第十三：意味がない十四法 | 第二十七：名前だけの十法 |
| 第十四：修行者の十八の罪悪 | 第二十八：大楽として任運成就する十法 |

【9偈】

九、尊敬の福縁を持った弟子に依れ。

福縁：仏教語大辞典に記載なし。

→岩村要約：ラマは、三法に対して信仰を持っていて、ラマを尊敬しており、そして法友に対して慈しみを持っている、そんな弟子を取る必要があります。また、弟子を差別せず大切にしなければならなりません。

<ドルズィンリンポチェのご法話の音声文字起こし>

9番、尊敬の福縁を持った弟子に依れ。これまではラマの功德を私達の方が分析して、どのようにという先生によるべきかというのが説かれていましたが、今度は同じように先生の側もどんな弟子をとるべきかということが説かれています。

弟子の側に持っているべき性質としましては、信仰を持っていること、先生に対して信仰と尊敬を持っていること、また法に対して信仰し三宝を信じて因果の法を信じている、という弟子を取る必要があります。このような弟子に対して自分の持っている教えを授けて法を学ばせる必要があります。

仏教の中では信仰のない弟子に法を与えてはならないという戒めもありますので、まずはその三宝に対して信仰を持ち、ラマを尊敬している。そして法友、自分とともに法を学んでいる者たちに対して慈しみを持っている、そういう弟子を取る必要があります。法友というのは同じ請願を持った弟子たちですけれども、そういうものたちに対して、ある者に対しては非常に大切にして、ある者は大切にしないというのではなくて、等しく、同じように弟子たちに対して愛情をかけていく必要があります。それらの弟子というのは一緒に法を学んでいる者ですので、そういう福縁を持った、そういう素晴らしい弟子たちに対して、ともに偏りなく弟子たちを大切にする必要があります。

<「チベットのロックスター 仏教聖者ミラレーパ 魂の声」渡邊温子（風響社）p11～>
2 仏教の道へ

母カルゲンの呪縛から解放されたミラレーパは、地獄に落ちることを恐れ、自らが行った悪業を清めることを求めて、仏教を学ぶことを志した。そしてマルバ=チューキ・ロドゥー(1002—1097)という師と巡り会った。マルバは翻訳師の名で一般に知られる。インドとネパールへ自ら足を運んで仏教を学び、経典をチベット語へ翻訳したためそのように呼ばれる。この時代はチベット仏教の後伝期という。前伝期が国の国家事業として仏教が導入されたのに対して、個々人がネパールやインドに赴いて教えを輸入した時代であった。この時代、マルバが学んだ教えは仏教の中でも特に密教と呼ばれる教えであった。マルバはそれらの教えをチベット語に翻訳するとともに、教えを実際に修行した行者であった。

ミラレーパはマルバのもとで密教の教えを授けようと考えたが、ことは簡単には進まなかった。密教とはその名の通り一般に公開するのではなく秘密裏に教え伝えられるものであるため、誰もが簡単に授かることの出来る教えではない。マルバも苦勞して師を探し求め、教えを授かるために家の財産を全て金に変えて師に捧げなければならなかった。ミラレーパも師のマルバ同様に法を授かるまでには、尋常ではない苦しみを経験しなければならなかった。

財産を持たず捧げられる物が何もなかったミラレーパは自分の身体、言葉、心の三つ全てを捧げて帰依する代わりに、法と衣食を与えてくれるようマルバに願い出た。しかし、衣食と法の二つともを与えることは出来ないから、どちらかを選ぶようにとマルバに言われたため、衣食は自身で托鉢をしまかなわなければならなかった。ミラレーパを弟子として引き受けはしたものの、マルバはすぐに法を授けなかった。マルバはまず最初に、自分の邪魔をする者たちに対して雹を降らして撃退するようにミラレーパに命じた。ミラレーパは更に悪

業を積むことを恐れたが、マルパから法を授かれると信じて、呪術を行った。それを見たマルパはミラレーパのことを、大呪術を意味する「トゥチェン」と名付けた。しかし、師の命令通り雷を降らせ終わったミラレーパが法を授けてくれるよう頼むと、

「ハハハ。お前が罪を積み重ねた見返りに、私が^{ふしやくしんみょう}不惜身命でインドに赴いて、宝に執着せずに金を惜しみなく献上して得た教誡であるダーキニーの温かい吐息などをくださいとは、冗談か過ぎて笑いが出る。私以外の者であれば、殺されているやもしれん。さあ、お前は、ヤルドクの人々の作物を償え。高地の者たち全員を治療しろ。それが出来たら教誡を授けよう。さもなければ、私のもとに帰ってくるな!」

と厳しい言葉を浴びせ、彼を殴りつけた。ここで言われる「ダーキニーの温かい吐息」とは密教の教えの一つであると推測される。

次にマルパは教えを授ける条件として、自分の息子のために城を建てるようにミラレーパに命じた。ミラレーパは今度こそ師の言葉を信じて、石と土を運び築城作業に従事した。しかし、城が完成しかけると決まってマルパから難癖を付けられて、城を一から建て直すように命じられた。

城を建てることに必死になっていたとき、他の信者たちがマルパのもとへ密教の入門儀式である灌頂を受けにやってくるのがあった。その時、マルパの妻ダクメーマの勧めもあって、ミラレーパは他の人々と一緒に灌頂の席に列席しようとした。すると、マルパに見咎められ、灌頂を受けるための代価がなければ灌頂の席についてはならないと、厳く叱られた。ミラレーパはマルパに頬を打たれ、髪を掴まれて放り出されてしまった。そこで、ダクメーマが、ミラレーパが灌頂を受けるための捧げものとして、バターや毛織物を準備した。しかし、マルパは再び、

「それらは、私にどこそこの施主らが捧げた財産だ。私の財産は、お前の灌頂の謝礼にはならない。お前に、謝礼の品があるのなら持って来い。さもなければ、私の灌頂の席に座してはならない!」

と言って、ミラレーパを蹴り出した。師からそのような無礙に扱われたミラレーパは心くじけて、自殺を考えるまで追い込まれてしまう。そんな意気消沈したミラレーパをダクメーマが慰め、なんとか築城作業を再開させた。必死に土や石を運び、背中が荷ずれでぼろぼろになろうともミラレーパは働き続けた。途中、逃げ出しかけたこともあったが、なんとか教えを授かりたい一心で、マルパのもとに留まっていた。しかし、どうあっても法が授かれなかったため、ついに師のもとを去ることを決心した。そんなミラレーパを哀れに思ったダクメーマは、マルパがミラレーパの面倒をみてやるようにとしたためた偽の手紙とともに、ミラレーパをマルパの高弟のもとへと送り出した。ダクメーマはマルパの妻であるとともに、マ

マルパの密教修行のパートナーをつとめた人物である。心優しく慈悲心の強かったダクメーマは、ミラレーパの苦しむ姿を見て、耐えることが出来なかったのであろう。

しかし、マルパからの許可を得ていなかったため、いくら灌頂を授かって瞑想しようともミラレーパの修行に進展は見られなかった。そんなある日、ミラレーパが作っていた城を他の者たちが完成させ、その祝いの席に呼ばれた高弟子とともに、ミラレーパはマルパのもとへと戻った。そこで初めてミラレーパはマルパがなぜあれほどまでに頑なに自分に教えを授けてくれなかったのか、その理由を聞かされた。

「よく考えれば、我々皆に過ちはない。私はトゥチェンの罪を浄める方法として苦しめただけだ」

マルパはミラレーパの積んだ悪業を見抜いており、その罪を浄化させるために敢えてミラレーパに苦しみを与えたのである。もし、ミラレーパに九回の大きな失望を味わわせれば、彼が大いなる成就を得ることが出来ることがマルパにはわかっていた。しかし、周囲はマルパの本当の意図を理解することが出来なかった。そのためダクメーマはミラレーパを他の師のもとへ送り出してしまったのである。ダクメーマはミラレーパの業を清める作業を阻害してしまっただが、一方で、ダクメーマという餡がなければ、マルパは鞭の役に徹することが出来なかった。ミラレーパは師の厳しさに耐えきれず、逃げ出してしまっていたであろう。ダクメーマはマルパの真意を理解することが出来なかったが、彼らは二人で一組となってミラレーパの罪の浄化を助けたのである。

マルパのいびりとも取れる厳しい扱いを経て、ミラレーパは前半生で積んで来た悪業を清め、ついに念願の密教の教えを授かることが出来た。このことはまた、自らの授かった教えの有り難さを真の意味でミラレーパに教えた。それまでの苦勞があったからこそ、後の厳しい修行の日々に耐えることが可能となったのである。

【10 偈】

十、四威儀において常に正念、正知に依れ。

四威儀：【四威儀】行・住・坐・臥の四つの作法にかなったすがた。

正念：【正念】①八正道の一つ。邪心を離れ、真理を求める心を常に忘れないこと。②乱れない安らかな心。雑念を払った心の安定した状態。③イ 他力の念広、またその信心。ロ 自力の称名念仏、またその自力の観想念仏をいい、観想念仏は見仏を目的とする。④平常の心。正常で乱れないしっかりした心。

正知：【正知】はっきり心に気づいていること。よく心に留めていること。

* 仏教語大辞典（小学館）より引用

→**岩村要約：正念と正知を常に忘れず、正しい心と行いで利他成就する必要があります。**

<ドルズィンリンポチェのご法話の音声文字起こし>

10番目です。四威儀において常に正念、正知に依れ。四威儀とは何か皆さん知っておられるでしょうか？これはですね、四威儀というのは日本語で行住坐臥というやつです。

行くこと住すること座ること寝ることですかね。行住坐臥というのがこの四威儀になります。この行住坐臥なんですけれども、何を行うにおいても、常にこの正念正知による必要があると説かれます。これは何かといいますと、自分が何をしても、何か歩いたり、寝ていたり、座っていたり、何かしているときに、自分が何をしているのかということを意識している、分析する必要があります。例えば今起きてから今まで私は何をしていたかというのをその正念によって、それは何をしていたかというのを知る必要があります。今、自分の体は何をしているか。歩いているのか寝ているのかって、口で何を話しているのか、悪いことをどんなお話をしたか、心で何を考えたかということをまずは分析します。このようにその威儀というのは、例えば自分は仏教徒であるから何か建物の中に鍵を閉めてそこにこもっていなければいけない、というのではないわけです。例えば皆さんの場合は一般の方です。その世間に出て仕事をしなければなりませんし、外に出て行く機会が多くあるわけです。私達はその一般の生活の中で、その輪廻の中で様々な行いをするんですけれども、その行いの中にどれだけ自分が悪いことをしたのか、不善をなしたのかというのを分析してみるわけです。それはその正念と正知を持って、これはどういうことをしていたのかっていうのを理解するわけです。もし自分が悪いことを行っていたっていうのがわかれば、それは後悔します。「ああ、私はこういう煩惱を起こしたなと、妄分別を起こしたな」、というのがわかれば後悔してもうしないようにする必要がありますし、反対に何か良いことをした自分が良いことをやってきたっていうのがわかれば、それをもっと良くするために努力することが必要なわけです。

<三十七の菩薩行 36偈>

つまるど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 生き方の探求（春秋社）p 268～>

第36偈一常に利他を成し遂げる

36

要約するなら、どこでもどんなときも何をしようとも
自らの心の在りようがどんな状態であっても
常に念(記憶)と正知を利用して利他を成し遂げようとする
それが菩薩の実践である

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います。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・意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っているのである」「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者である」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置いていけば、それらの煩惱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。過失や煩惱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。

<ドルズィンリンポチェのご法話の音声文字起こし>

以上が依るべき十法なんですけれども、この仏教を実践していくときに善をなすために依るべき法について解き終わりました。これらはですね、考えてみますととても簡単だなど、理解しやすい法なんですけれども、ただそれが理解しやすいと思って放っておくと、それはまた間違いです。ここで説かれていることを自分自身の心の中において、実際に実践していくことによって利益があるわけですので、「もう自分はわかったから、もういいや」というふうに置いておくのではなくて、「わかりやすかった教えを今度は自分が行じていこう」というふうに実際に行っていくことが必要です。

以上です。

お疲れさまでした。