

ガンポパ大師の口訣：『最勝道宝鬘』

第三章 依るべき十法 3偈・4偈

三、**見解**と行いが一致し、誠実な友に依れ

【語句】(例文仏教語大辞典 石田瑞麿著 小学館より)

見解 (けんげ)：ものの見方、考え方。また、真理を見極める洞察。

三十七の菩薩行

親しむならば罪過が尽きてゆき 新月のごと功徳が増えてゆく

正しき友をわが身よりなお 大切にする仏子菩薩行(6)

(三十七の菩薩行 第六偈 尾関恵美さん担当の資料より)

【2017年@大津ドルズィン・リンポチェご法話より】

なぜ善知識が大切か？といたしますと、「その説かれた教え」が大切なのです。善知識の説かれた「十不善を行なってはいけない」とか「善を成就しなさい」という、その教えそのものが非常に重要なのです。

その「教え」というものを自分自身の心に留めて、実際に実践していくということが重要なのです。

そのように、

「善知識から法を聞いて、興味を持って、自分が勉強することによって、善知識を尊敬する」ということが非常に大切です。

○ 正しき友

善知識・法友・善き友

⇒ 正法を学ぶことを励ましてくれる、一緒がんばってくれるような人。

その「教え」を自分自身の心に留め、実践することが大切。

第3偈の「見解と行い」、「誠実な友」の中身を見
つめてみます

『ダライ・ラマ生きた方の探求』より

p 109より

善き心

他方、「善き心」というのは、分析してよく調べることで、根拠に到達します。「善き心」が汚れた心に従っていることはないのです。これらのことを理解するのは難しいことです。が、心の在り方というのは分類されるのです。

心というのは大きく分けて、「根拠となるものがある心（正理知）」と「根拠となるものがない心（無知）」の二つがあります。根拠があるかないかというのは、ものにとらえ方の相違であり、この二つの心の性質は正反対です。そのため、一方の心があるときには、もう一方の心は消え失せるのです。

「善き心」には根拠や支援するものがあり、「悪しき心」にはそういったものはありません。ですから「根拠のある心、論理に基づく意識（正理知）」と「根拠のない心、論理に基づかない意識（無知）」が同じところに住むことはないのです。

根拠のある心に慣れることで、さらに根拠のある心は澄みわたり、増大し、根拠のない心を衰退させ、最終的に消滅させることができるのです。これは心の性質です。

喩えを挙げれば、火が強くなればなるほど暖かくなり、寒さはしだいになくなります。また光が強くなればなるほど、しだいに闇はなくなっていくように、善き心に慣れることができたなら、悪しき心である「我執」は弱まります。これと同様に、悪しき心が増大し強まれば、善き心が弱まります。そうですね。

p 114～

帰依の目的

では、帰依する目的とはいったい何でしょうか？それは過失をなくし、功德を得るためです。また、苦しみから離れて幸せになるためです。苦しみから離れ幸せを得るには、自分自身の心相続にある「煩惱」をなくさなくてはなりません。自分自身の「業」をなくさなくてはならないのです。この場合の「業」というのは悪い業をなくし、善業を積むということです。罪業をなくし善業を増大させるためには、それを「邪魔する心」を教化しなければなりません。ということは、自分自身の心相続の中に「法宝」を生じさせる必要性があるということです。

換言すれば、自身の心相続に「道諦」を生じさせるべきなのです。そのことによって、心相続にあるさまざまな種類の過失をなくし、その結果として、「過失をなくす」という功德が得られるのです。つまり、「滅諦」を得ることになります。

こういった意味からも、自分自身の「苦しみ」と「苦しみの原因」を徐々に取り除きな

がら、幸せや樂が逆に増大する状態になるような修行が必要なのです。

そうせずに、自分自身とは別の自分の外側にある「仏」だけを頼っても、今抱えている苦しみをなくすことはできません。同様に、自分の外側にある「法（経典）」が存在するだけで、自分にとって役立つことにはなりませんね。それらを信頼し、それらに導かれることで、意味をもつのです。（以下省略）

十不善業（『ダライ・ラマの生き方の探求より』）

（身体の不善業） 殺生・偷盜・邪淫

（口による不善業） 妄語・仲たがいをさせる（両舌）・祖語・おしゃべり（綺語）

（心による不善業） 羨望・悪意・邪見

p 125より

十善業とは

この「十不善業」の過失や悪い面を思い起こして、以後罪を犯さないようにしようと考えるべきです。よく考えて心の底から納得し、一瞬たりとも不善業を積まないようにするので。このような心に基づく行為を「十善業」といいます。

これは、私たちが実践する初歩的な段階です。ここから私たちの修行が始まるのです。少しずつ段階を踏んでいくようにするので。

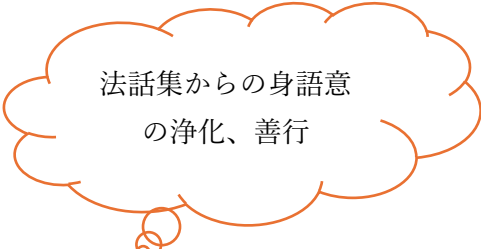
まずは、「身体の不善業」をなくすように注意をし、

その後に「口による不善業」をやめ、

そして「心による不善業」をなくすのです。

このような注意力を持続させることで、輪廻世界より解放されたいという解脱を求める方向に関心が向かっていくようになります。

また、他者のためになることに関心が向かうようになるのです。



法話集からの身語意
の浄化、善行

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』

p 1より

みなさん、こんにちは。サンガの集いには大きな意味があります。サンガが集う目的は、一切衆生に樂を与え、一切衆生の苦を取り除くことです。ですからこの集まりはすばらしい福德の因となります。

p 5より

まず、法の根本は、菩提心、慈愛です。密教とは、一切衆生の心は仏と同じなのだけでも、ただ衆生はそれを理解していないだけだ、と悟ることです。次に密教の修行の本質は、本尊です。本尊の修行を通して身語意の習気を浄化します。それがこの生で悟りに至るための方便です。本尊を觀想することで身体の習気を浄化し、真言の念誦を通して言葉の習気を浄化し、菩提心を育てることで心の習気を浄化します。このような方便によって氷の塊を溶かし、二元の把握をすべて落とします。ですから、秘密真言の本質は本尊であ

り、法の根本は無量の慈悲です。

p 21より

ですから、毎晩寝る前に、「一切有情を利益できますように」と考えてください。毎朝起きる時には、一切衆生の苦を思って、「おんまにぺねふん」と真言を唱えてください。このようにすれば他に何も修行しなくとも、身語意で為す行いすべてが自ずと善行となり修行となります。

P22より

心で「一切有情を利益しよう」と考えます。言葉について「私はすべて有情のために話そう」「おだやかなやさしい話し方をしよう」と考えることができます。このようにすれば、身体と言葉で為すことすべてが自ずと有情を利益します。そうすれば世俗の活動も福德を積むものになり、法の修行になります。それはあなたの心、あなたの志が清浄だからです。たとえ朝から晩まで普段の仕事をしても、「私はすべてを有情のために為そう」と思うなら、どのような仕事のどんな行いも法の修行となります。それは菩提心の力によるのです。

2024年4月ドルズィン・リンポチェによる『最勝道宝鬘』ご法話文字起こしより

次に三番目。

「見解と行いが一致し、誠実な友に依れ」

法を実践する場合、法を学ぶ場合、何かを行なう場合には一緒に行く友が必要である。

ここでは友はいらないとは言っていません。

例えば、「見解と行いが一致」とありますけれども、見解、業と因果の法を信じるという見解。そして、善を行なうという見解が一致している、そういう友人が必要なわけです。私はこんなラマにお話ききましたよと言うと、私も行きましょう、というふうと一緒にいこうとしたり、私はこういう実践したんですよ、という、私もそれやろうかなというふうになる。そのように、三宝を

信じて、一緒に学んでいく友人、一緒に高め合っていくような友人が必要です。

反対に、気が合わずに悪いことばかりやっているような友達と一緒に交わってはいけません。相手が善を行なう、良い友であるというふうにわかった時に、そういう友人に依る必要があります。

そして、お互いに自分の持っている知識と相手の持っている知識を話合って、共に高め合って行ける。この人と話すことに依って、自分も善業を行なえるし、心の中の慈しみや慈悲の心が強まっていく、そういう友人と共に歩んでいくことが大切です。

これはミラレパのお言葉の中にも、「法友に功德があれば、私自身も良くなっていく」という言葉を残しておられますけれども、一般の世俗の社会を見ても、友人というものは非常に大切でありますし、誰でも必要なものです。

また、友達というものがいるだけでは不十分で、信じられる友達が必要なわけです。

これは一般の社会でもそうですし、これらの友人がいると言うのは、喜びの根本でもあるわけです。

そういう一般でも大切な友だちというものは、法においてももちろん非常に大切なものです。厳観莊嚴論の中でも、「素晴らしい場所と法友に依ることによって、功德というものは増大していく」というふうに説かれています。

ですので、そういう友人に依る必要があるんですけども、友達というのがあると、本当は善い行いをするのに害があるんじゃないかと考える人もいるかもしれませんが、そうではありません。確かにお話することによって、時間を無駄になるような友達もいるかもしれませんが、相手に功德があると、一緒にいることによって自分自身の功德も増えて行く、そういう友人もいるわけです。それは、自分自身で相手と交わることに依って、相手がどういう人か、良い友人かどうか、というものがわかって行きます。

素晴らしい場所とは、学びの場、ダルマセンター
法友とは、善知識、ラマ、ともに学ぼうとする同志
を思いました。

野田俊作ライブラリ『愛するということ（2004年7月）』より文字おこし一部抜粋

（前略）

（「共同体感覚」とか「愛」について、もうちょっとわかりやすく、なんとかならないかなと思って考えたことについてお話ししようと思います。）（省略）

今の西洋人の根本にある哲学が、まるで人間が世界と関係なくぼつんと存在しているかのような捉え方をしています。

それは、だいたい400年前にデカルトという学者が言い始めました。

僕たちは高校時代なんかには、教科書なんかで日本人は自我が確立していないのが問題で、「自我を確立させなきゃいけない」って先生たちが言っていたんですよ。本にもそう書いてあったんですよ。

じゃあ、「自我の確立」って一体何なのか。

大人になって心理学を勉強するようになってわかったんですけど、「自我が確立している」というのは、上司の不合理な命令をきくとか。

つまり、不登校する子は自我が弱くって、学校行ける子は自我が強いんですよ。

くだらない仕事でも家族養うために嫌々行ったら自我が強くて、もうやめてやる人は自我が弱いんですよ、心理学の定義はそうなんです。

だから、「自我が確立している」というのは、実はやっぱり人が人として扱わない世界のトリックなんです。

みんなが「自我が確立」して、それで機械のように、歯車のように働くように動くようにという仕掛けが、400年前にデカルトという人が。彼そんな気なかつたんですが、結果的にそうなったんですよ。

それは、とても具合の悪い思想だと思うんですよ。

人間はそんな「確立した自我」なんか持ち得ないんです。

人間は世界に完全に組み込まれて溶け込んであるんですよ。

この間あるところで話していたらある奥さんが、

「人は一人で生まれて来て一人で死ぬんだからね」って言ったんです。

「あんた一人で産まれてきてないよ」ってぼく言ったんです。

お母さんから生れて来たんです、まず。

お母さんは僕らのボディは作ったけれど、ボディ以外のマインドやハートに関してはお母さんだけではない。

ぼくが生れたときにぼくの母親も喜んだでしょうが父親も喜んだでしょうよ。

それから、祖父や祖母も喜んだでしょうよ。

それから、親戚も近所の人も喜んだでしょうよ。

そうやって、たくさんの人に囲まれて喜ばれてこの世に生まれてきたわけじゃないですか。

ぼくらそのこと忘れちゃいけないんですよ。

父や母が期待をし、喜んで産んでくれたんだし、そのあとも一瞬たりとも自分の力で生きたことなんかないんですよ。

その後、子ども時代は本当に何から何まで本当に、母親なり、祖母なり他の人たちが面倒見てくれたから生き残れたじゃないですか。

それから、学校行って何にも知らない我々に先生たちがいろんなことを教えてくれて、それでやっとそれなりに世の中のことを知ったわけじゃないですか。

(後半より)

だからね、死ぬまでぼくらは工夫し続けて、与える工夫、役に立つ工夫、この世の中にどうやって貢献するかの工夫をし続けたいといけません。

それが僕たちが人生に意味を見失わないためのコツなんですね。

で、アドラーはこの文脈で共存共栄、貢献するということを言います。

ただ、僕ら自身が「自分の人生の意味を見つける」というだけでなく、「愛しあうということ」。

本当の意味での「愛」ってのは、実は「悪いあの人、かわいそうな私」ポジション抜けて、私にできることはなんだろうって絶えず考え続けることだと思うんですよ。で、まあその3つの方向でね、もう一回こうみますと、

人が人を人として扱おうっていつも決心し続けること。

これはすぐ僕らここからそれで、自分の夫や妻、自分の子供、自分の親を道具として扱うふうにずっと頭が行っちゃうんです。

自分の望みの方に相手を支配し、操作し改造しようとしてしまうんですよ。その癖から抜け出して行こうよ。

それから、組み込まれているなって。自分一人じゃ絶対在りえないんだって。一人になんかなれないんだってこと。 家族や地域や自然の中に完全に組み込まれていて、ぼくらのすることは全てに影響を与える。それから、すべてはぼくらに影響を与えるんだ。そんなからぼこんと抜け出して、一人だけ好き勝手に生きられない。ぼくらは確かに自由にはなれる。自由にはなれますけど、自由にはいつも責任が伴うんですよ。僕たちがあることをすれば、その分の誰かにきっと迷惑をかけているので、その分の責任が伴うんです。それから、自由と責任といつも自覚しながら、組み込まれてがんじがらめなんだって。不自由も不自然もなんもないので、それが人間のありのままの姿ですからね、組み込まれていること自体が。

それからその、**与える事。共存共栄。** 違う人が違う人生を生きている、違う歴史を生きている人が、お互い同士与えあってやっと生きているわけだ。人間というのはほかの動物と違って弱い動物で、たった一頭、一匹で生きていける動物もこの世におります、或いは一頭、一匹じゃなくても、つがいだったら生きていける動物もおりますが、人間はそうはいかないので、集団で社会を作って、みんなで助け合って力を出し合っただけで生きていけない構造なんですよ。

そん中で力を出し合っただけで生きていこう。

それから、自然とか動物とか植物とかからもいっぱいもらっているから、それらにもやっぱりかえして行こう。

そういう形で設計をしていきたいな。

それがマインドとボディとハートっていうですね、三つのレベルで考えたときのハートから考えた愛、ということなんだろうな。

僕らが人を愛するとか、自然を愛するとかいうのはどういうことかということ、結局こんな意味なんだろうなと私は思います。

それを我々が学んで、学んだものを子供に伝えていきたい。

アドラーが言ったように、社会の構造自体が、疎外的なんですね。
今の資本主義、自由主義、民主主義に三つ巴の世界ってのは、基本的に人間が人間を道具として扱う構造してるんですよ。民主主義なんて言って、絶対的な善と思われているけど、民主主義は絶対的な善じゃないって思います。民主主義ってのは、国民のボディの欲望の総決算ですからね。みんなの欲望とか欲求とか我がままとかを投票で決めるわけじゃない？だから、決まった結果、常に愚かなんですよ。みんなが学んでないから。

みんなが本当にハートのレベルでの「愛」を学んでからなら、民主主義って意味あるかもしれないけど、今は結局地域エゴとか、個人エゴとかを投票でみんな集約しただけじゃないですか。その結果出て来るものってのは、酷いエゴイズムで、民主主義の結果いいものなんて出て来てないんです。民主主義の結果、世界は破壊してるって言ったっていいじゃない？そんなことないですか？

だから、民主主義とか資本主義とか自由主義とか、そのものは善でも悪でもないかもしれないけれども、それが本当の意味での「愛」を忘れたところで暴走しているのが今の社会だと思うんですよ。そこから抜け出さないといけないんです。

そのためには、マルクスが言ったように社会革命を起こさないとダメ。いくら政治に期待してもだめ。小泉さん辞めてもダメ。自民党とか公明党とかが与党じゃなくなってもダメ。革命起こって共産党なんなりが天下を取ってもダメ。

人間の心が変わらない限り絶対ダメ。

じゃあ、人間の心はどうやったら変わるかと思ったら、育児と教育通じてしか変わらないと思うんです。育児と教育はどうやったら変わるかってのは、我々が一人一人がこういうことを学んで自覚して実践していくことでしか変わらないと思うんですよ。

それはとてもまどろっこしいやり方で、めんどくさそうに思うんだけど、でもこれしか道はないんだ。50年かかっても100年かかっても、我々が学んで実践していかななくてはと私は思っています。

野田俊作補正項 『神仏の使い分け』2014年12月24日(水)より一部抜粋(下線、マーカーは渡邊)

スピリチュアル・ワークで、どういう神さまは拜んでよくて、どういう神さまはいけないのかと、参加者が気にしていた。私のやり方、つまり中世習合神道のやり方、だと、まず仏さまにいていただいて、それから神さまを呼び出すので、どんな神さまを拜んだって、どう拜んだって、安全なのだが、それはそれとして私の考えを書いてみる。

まず、神仏に何を願うかを決めておかなければならない。私が仏に対して願うことはただひとつしかない。いつも私の側において、私が修行をサボらないように見守ってくださいること。ここで「修行」というのは、仏教の修行だけではなくて、生活すべてを誠実にやることを意味している。今回の祈禱文に

清浄円満ならざる間は身語意三門の善業を積まん
死に至らざる間は身語意三門の善業を積まん
今より明日のこのころまでの間は身語意三門の善業を積まん

という一節があるが、このときの「善業」というのは、日常生活全般で、善き行いをして暮らすことだ。では、その「善き行い」とは何かというと、祈禱文に

一切衆生が愛憎を離れ平等に住せんことを

というときの、「愛憎を離れ平等に住する」、すなわち、競合性（＝愛憎）を離れ協力的な構え（＝平等）で暮らすことだ。そのことをブッダは、

いかなる悪もおこなわず もっぱら善を完成し
自己の心を浄くする これが諸仏の教えなり

とおっしゃったが、これは言うは易くして行うは難い。そこで、瞑想して仏さまの臨在を感じられるようになり、いつも仏さまに見ていただきながら暮らすことで、このことを実現できるようにしようと思う。そのことを、

諸仏と正法と聖なるサンガに 菩提を得るまで帰依しまつらん

と表現していて、菩提を得る（＝清浄円満になる＝成仏する）までは、仲間と一緒に、教えを学びながら、時間があれば瞑想して、仏さまに側に来ていただいて、正しくふるまえるように助力をいただこうと思っている。（以下省略）

四、生活物資の誤りを思い、適度に依れ

2024年4月ドルズィン・リンポチェによる『最勝道宝鬘』ご法話文字起こしより

次、四番目です。

「生活物資の誤りを思い、適度に依れ」

「生活物資」というふうにありますけれども、私たちは今、生活を営んでいますので、その中で必要なものがいろいろあります。住む場所も必要ですし、食べ物や飲み物、着るもの、お金も必要です。

ですが、これの「誤りを思え」というのは何かと言いますと、これは二つの極端の状態にならないということです。

確かにお金や財産というものは必要なわけです。家もいますし、住む所もだれでも要るわけです。

ですけれども、お金を貯めることだけを考えて、自分の体と言葉と心をすべてをお金を作ることに傾けるといのは、一つの極端として、これは間違ったことです。

また、それと反対にお金のことは全く顧みずに、お金を作ること財産を作ること全くなにもせずに物乞いのような非常に貧しい生活をするというのも、これも極端で間違った状態になります。そうではなくて、適度にこれらに依る必要があるわけです。

それは、私たちは日々の生活を送っていくためにお金がないとできませんし、また誰か先生、ラマにお会いする時もいろいろとお金を使わなければいけないわけです。

ラマにお会いするためには飛行機に乗らなければ行けなかったり、どこかに泊まって宿泊しなければいけません。そういうときには、いろいろなことでお金もいるわけです。

ですけれども、だからと言って、お金のことばかり考えて、お金を作ることを考えて、お金の奴隷になるというのではいけないというわけです。

ゆっくりと自分の時間もなく、すべてをお金を作るために捧げるというのは間違いです。そのように、頑張ってもどんなに財産を作ったとしても、自分が今食べる物、着るもの、必要なものに使うだけで、結局使いきれぬものでもないわけです。

ですので、そういう生活物資、間違いをわかって、それらが不善の原因とならないようにする必要があります。

そういうものに「適度に依る」、そういう財の間違いをわかって行動する、ということが必要です。全くないというのもダメですし、財産のみというのもダメなわけです。

今、私たちが持っているお金、財産があるかどうかというのは、これは前世での積んだ業や、善業の結果なんですけれども、それによってまた自分自身が善を行なって行く原因とする、これによって、例えば、瞑想修行に入ったり、実践を行っていくための資金にする、もしくは一緒に勉強している法友たちの手伝いをするために使う。また、困っている人を助けるために使うというふうな、そういうふうな活用する必要があるわけです。

ですので、「適度による」というのは、一つはお金の使い方をよく知っている。善を積むためにそれらを使うことができるということです。尊者、釈尊のお言葉にも「財をたくさん成したとしても、死ぬ時には泥棒に盗まれるように、取られて中有に入っていく」と言われています。

私たちは20年、30年、40年、何年生きるかはわかりませんが、ある日私たちは必ず死ぬわけです。死んだ後には中有の状態になっていくんですけど、その時にはこれまで頑張って積んだお金というものは持っていくことはできません。意識が移り変わっていくだけで、財というものを連れていくことはできないわけです。ですので、そういうことをまずは理解しておく必要があります。

(野田俊作ライブラリ『愛するということ』より一部抜粋)

これは、日本人が豊かになったんだろうか。貧しくなったんだろうか。
実はね、貧しくなっていると思う。
ものすごい働いているじゃないですか。
なんでこんなにたくさん働かなきゃいけないのか。実は貧しいからだ。
もう少しゆっくりのんびり暮らせるには、もう少しゆっくりのんびりと組み込まれて暮らす社会を作り直さないといけないと思う。
それも長い時間かかることでしょうけど、僕たちがまずそのことを思い出して、子供たちに伝えていかなきゃいけない。
家族と一緒に暮らしのはすごい良いことだねって、いうふうに子どもが感じられるような家族を作らないといけないってことだよね。
それから、地域社会にいるのはすごい良いことだよねって感じられる地域社会を作らないといけないってことだよね。
学校で友達と一緒にいるのはとても楽しいねって思われる学級を作らないといけないってことね。
そのためには、我々自身がまずそのことについて、この世界に迷惑を掛けないで暮らすってことは出来ないとか、みんなの世話になって暮らしてるとか、人間だけじゃなくて、天地、自然の恵みの中でやっとなんか生きてるんだとか、世界全体との相互作用の中で組み込まれたシステムの一部として、人間が活着しているんだとかいう考えを思い出さなきゃいけない。これは、現代の科学的な考えに反しています。
なんか昔に原因があって、現在に結果があって、現在に原因があって未来に結果がある、っていうふうに時間的なつながりを考えるんだけど、今言っているような考え方はエコロジカル、生態学的というんですが、相互作用ですね。
原因は結果であり、結果は原因であって、グルグル堂々巡りのなかでいろんなことが決まっていくわけだ。世界ががんじがらめに堂々巡りなって、その中に組み込まれているなっていう感覚を持たなきゃいけない。だから簡単にある部分だけを取り出して畑に農薬まいたら害虫減りました、考え方しちゃいけないんだ。
一か所なにかすることが、世界全体に影響を及ぼしていくこと学ばないといけない、とまあ思っています。