

尊者ガムポパの口訣：最勝道宝鬘

第三章 依るべき十法

◆前回の復習から

第六偈 自と他を益する甚深な物質・薬・真言、縁起に依れ

リンポチェのご法話文字起こし抜粋 (2025/1/23 あやかさんご担当のレジュメから)

- ・(自分の身体が長く生きられるように、そのためになるものをとるべきである)
 こういうを行うときに自分の身体というものに執着して行うのでは、それはまた間違いです。
- ・長生きするのはなぜかといいますと、それは利他を行うためです。
- ・この身体によって私たちは因果の法というものを理解できるわけです。
- ・この身体によって善を為そうということを思うことができるわけです。
- ・福德を積むことができる (のは) いま自分の身体があるからです。
- ・自分自身が功德を積んでいくためにこの身体を守り育むんだというふうに考えていきます。

◆ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道

「五重の道のマハームドラー」前行講座 ドルズイン・トンドゥブ・リンポチェ P.116～120

有暇と具足の人身を ふたたび得るのは難しい

この世に至上菩提を得 かならず利他を行わん

私たちは、得がたい人身を手に入れています。今が仏法を聞思修する時です。まず耳で聞いて、師の教えを受けとります。よく聴いて、心に留めて、意味を考え理解して、瞑想します。為すべきことを行い、捨てるべきことを止めます。有暇と具足を円満した身体を得たのは、非常に稀なことなのです。今は八有暇と十具足の詳細を説明する時間はありませんが、六道輪廻の中で最も貴重なのがこの人身です。この身体を得ることの難しさは、数の面からも喩えの面からも説かれます。今こそ仏法を聞いて修行すべきです。今修行せず善悪の取捨を学ばないなら、今生が無駄になってしまいます。なぜなら、次の生で再びこの貴重な人身を得るのは難しいかもしれないからです。この人身を得たのですから、今こそ聞思修をする時です。

ガムポパ大師は『解脱の宝飾』で、「依処は人身最勝宝」と説かれました。仏地に至るためにはよりどころ 拠、活動基盤が必要ですが、これが身体です。菩提に導いてくれるのは人間の身体だけです。それ故、六道輪廻の中で最も貴重なのが人身だと言われます。三悪趣の有情はカルマを理解するすべがありません。何を為すべきで何を為すべきでないか、知るすべがないのです。仏法を修行する縁がありません。では天や阿羅漢はどうかというと、彼らもまた、一時的な喜びや楽にまぎれて、仏法を学ばないまま過ごしてしまいます。人間にはいくらかの幸せといくらかの苦があります。また、幸せになりたい、苦から逃れたい。と願います。これらは正法を修行するのに完璧な縁です。

私たちがこの人身を得たのは偶然ではありません。六道輪廻の一切の有情は、過去に為した行為の果として、それぞれの身体に生まれています。たとえば虫であっても、楽を望み苦を厭うのは私たちと同じなのですが、過去のカルマの故に、今、虫という身体で生まれました。虫は仏法を修行する縁を持ちません。虫も幸せになりたいのに、どうすれば幸せになれるか知りません。苦しみた

くないのに、どうすれば苦を逃れられるか知りません。

ですから「私はこの貴重な人身を得た。私には悟りに向かう力がある。そもそも前生で仏法に触れる機会があったから人身を得たのだ。前生で持戒潔斎し、六波羅蜜を行じたからだ。私は清浄な祈願でもってこれらの修行を為していたのだ」と考えるべきです。これはとても大切です。世界にはさまざまな国がありますが、人類がみな貴重な人身を得ているとは言えません。正法と出会う人の数はとても少ないのです。みな前生で人間に生まれるための因を作って生まれました。それぞれに六波羅蜜を行じて徳を積んで、その結果、人に生まれました。ですが、その動機には浄いものと不浄なものがありました。それが今生で仏法と出会えるかどうかを決めています。私たちが仏法と出会えたのは、前生で清浄な祈願を為した、前生で仏法と出会う修行する機会を得たのです。とてもありがたいことです。

私たちは人身の八有暇十具足を得ています。これは過去に大きな徳を積んだことの果ですから、たいへん価値のある貴重なものです。ですが、未来のことを考えなくてはなりません。来生で私たちはどのような身体を得るのでしょうか。菩提に至るか、浄土に生まれるか、人間に生まれるか、三悪趣に落ちるか、それが決まるのは今です。今、学んで修行するかどうかにかかっています。今のこの体に、菩提に至れるかどうかのチャンスがあるのです。これを理解するなら、あらゆる善を行い、あらゆる不善を捨てようとするでしょう。

たとえばこの人身は、あなたを向こう岸に渡してくれる船のようなものです。船がなければ海を渡れません。水に沈んでしまいますね。船をうまく使えば向こう岸に至ることができます。同じように、この身体をうまく使って仏法を修すれば、輪廻の苦から解脱することができます。あるいは、車に喩えることもできます。高価な車が欲しければ、まず一生懸命働かなくてはなりません。お金を貯めて、ようやく車を買うことができます。車を買ったら大切にしようとするでしょう。ゴミだらけにしたりしませんよね。そんなことをしたら、良い車を買うために一生懸命働いたのが無駄になってしまいます。よく手入れして、使いこなして、家族のためにも使おうとするでしょう。そうすれば車は役に立ちます。

同様に、あなたがこの貴重な人身で善を行い不善を捨てるなら、人身は役に立ちます。反対に、不善に使うなら、車をゴミだらけにするのと同じです。この人身は、この先あなたが上へ行くか下へ行くかを定める大事な分かれ道です。悟りの高みへとあなたを導くことも、悪趣に落とすこともできます。これはとても大切です。今とても大事なところにいるのだと理解して、仏法のためにこの人身を使うよう努めてください。

第七偈

身体に見合った食べ物と方法に依れ

・依る：よりどころとする？則る？頼る？（goo 辞書）

「身体に見合った食べ物と方法をよりどころとしなさい」

◆ドルズィン・リンポチェ「最勝道宝鬘」第七偈ご法話文字起こし

その、身体に見合ったとありますけれども、身体というのは健康を守っていく必要があるということです。実際に法を実践する時に、法を一心に努力して行って苦行を行って、身体を痛めつけながらでも実践を行っていくような人もいますけれども、そうではなくて法を行う際にも健康というものを顧みる必要があります。食べ物や衣服にも気をつかう必要があるわけです。食べる時に少なすぎるのもだめですし、また多く食べすぎるのもだめですので、適度にそれらの衣食による必要があります。

ある人は身体というものを考えたときに落ち込んでしまってますね、例えば輪廻は苦しみばかりだから、こんなところにはいたくない、もうここから離れたたいという厭離の気持ちを強く思いおこして、この世は無常だからこんな身体も意味がないという風に考えてしまう人もいますけれども、これもまた一つの間違いなわけです。法はこういうものだということを理解して修習して法を行うことは必要なんですけども、その際にいつも自分の身体というものをともに大切にしていって、健康に気をつけていく必要があります。皆さんの中には法、宗教者という人は健康を顧みないんじゃないかという風に言う人もいますけれども、そうではありません。最近チベットのラマ、先生たちでも、みんなに、健康について、健康を大切にしてください、身体を大切にしてくださいということを説いているラマが多くなります。話しのなかでも、何も知らないような人、何も知らないのではだめですよと、身体をどういう風に守っていけばいいのか、健康をどういう風に守ればいいのか、どういう風に食べればいいのか、どういうものを着ればいいのか、というのをチベットの先生たち、ラマたちもそういう話しをしておられます。

身体を守る際に、身体に対して執着するというのは、これは間違いです。身体を守ることが不善を行う原因になるのは、これはまた一つの間違いです。身体は善を行うために守り育むものであるわけです。ナーガールジュナの書かれた『親友書簡』の中にも、食べ物を食べるのは薬のようにいただくのであって、太ったり、かっこよくなったり、傲慢になつたりするためにそれをいただくのではない、身体のためだけにいただくのである、と言う風に説かれています。

◆「解脱の宝飾」第2章 依処の人身の宝 P.92～P.93

有暇・具足の人身は他より勝れていること

また益するのが大きいことは、(V18)軌範師チャンドラゴーミン御前もまた〔『弟子書簡』^(訳注18)に〕、「得てから生の海の(H9b)はてに至り、最上の正覚の善の種子をも蒔く、如意宝珠よりも功德がはるかに勝っている人たること—それを誰が果無く〔ムダに〕するのでしょうか。心の力が大きな人が得るものであるその道は、天と龍は得ない。阿修羅は得ないし、ガルダ(妙翅鳥)、持明〔のヤクシャ〕、キンナラとマホーラガは得ないのです」と説かれています。

有暇・具足のこの人身でもって、不善を捨てることができる。善を成就することができる。輪廻の海を渡ることができる。菩提道を進むことができる。正等覚者〔・仏〕を得ることができるのです。よって、天と龍など他の趣〔の衆生〕より殊更に勝れているし、如意宝珠よりも勝っているのです。そのようなら、有暇・具足のこの人身は得難いし、益することが大きいので、「宝」というのです。

有暇・具足の人身はきわめて滅しやすいこと

そのように得難いし利益が大きいのが、きわめて滅しやすいのです。寿命に対して増加させる者は無いのです。死の縁は多いのです。〔なぜなら、〕時の刹那は留まっていけないからです。そのようにまた『入菩薩行論』^(訳注19)に「今日は死なないといって安楽に居ることは道理ではない。我は無くなる時—(V19)それが間違いなく来る」と説かれています。

◆ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道 「白ターラー菩薩の灌頂」 P.3~P.4

二利が円満成就しますように。虚空と等しき母なる一切有情が仏地に至りますように。この目的のために「不死と長寿の灌頂」を授かり修行すると考えてください。この教えの言葉と意味をよく聴いてください。

有暇と具足を具えた人身は、福德と知恵の二資糧を積むことで輪廻の大海を渡る船となります。これが無常菩提に至る基です。『三十七の菩薩行』にも、「暇満の舟なる人身得たからは 自他を輪廻の海より救うため 昼間も夜も心を散らさずに 聞思修する仏子菩薩行」とあります。ガワン・ダクバ師も、「法を修し煩悩を静める者は、輪廻にいる限り福德と智恵を積み続け、最後に無上菩提を得る。輪廻に住する者はみな生命が最も大切である。であるから、いつもすみやかに死を欺きなさい」と言っておられます。

ですから寿命を延ばす方法を取るべきです。密教に寿命を延ばす教えは多くありますが、今日の教えは「聖白ターラー菩薩の長寿修法」によっております。無量劫の昔、白ターラー菩薩は菩提心を起こし、菩薩行を円満されました。そして無量光世界の王女イエシェ・ダワとしてお生まれになりました。その時代の仏であるンガタ仏を深く信仰なさり、現象の無生のありようを悟られました。その時、男の身体ではなく、女の身体で菩提に至ることを誓われました。なぜならその時まで、女性で衆生のために成就した者はいなかったからです。そして女性の身体で無上菩提を成就され、聖女ターラーと知られるようになりました。ターラー菩薩は十方の仏菩薩に讃えられ、大日如来は「二十一のターラー菩薩讃」を著わされました。

◆ドルズィン・リンポチェ「最勝道宝鬘」第六偈ご法話文字起こし(あやこさんのレジュメより抜粋)

心の中に、努力をする心の力は誰にでも備わっています。たとえばそれぞれの土地、たとえばみなさんならば日本ですけれども、日本でも偉い人とか素晴らしい人っていうのはいますけれども、私とそういう人たちとは全然ちがうというふうに考えるかもしれませんが、実は心の中の力というものは同じです。ただその考え方ややり方が違ったためにそういう違う状態になっているというだけで、心に持っている力というものは同じなわけです。ですので、今このときに自分は仏となるために努力しようというふうに考えて努力していくことが必要です。

そういうふうに考えて努力していきますと、この人生で長生きすることによって他を利益する、他のためになることができるわけです。ですので、友だちがたくさんいようが、もしくはいなかったとしても、自分の身体に意味があることが分かっていくわけです。もし心の中に愛や慈悲、智慧というものがありますと、自分自身の心は楽しみを感じていきます。そして自分自身の身体の大切さというものが分かるわけです。ですので、そのように自分の身体を守って自他を益する、自利・利他のどちらも行っていくことが必要です。

「医食同源」を調べてみたら・・・(Wikipedia より)

- ・初出は 1972 年 NHK の「きょうの料理」において、臨床医・新井裕久が発表したもの。これは健康長寿と食事についてのもので、中国に古くからある薬膳の「食薬同源」を紹介するとき、薬では化学薬品と誤解されるので、「薬」の漢字を「医」に変え、拡大解釈したものであると新井裕久は述懐している。
- ・汝の食事を薬とせよ、汝の薬は食事とせよ。食べ物で治せない病気は、医者でも治せない（ギリシャの医師ヒポクラテス）
- ・夏には食事を温めたり乾燥させるのを止め、冬には冷やしたり湿らせてはいけない（古代ギリシャの医者カリュストスのディオクレソス）
 - ・中国最古の医学書『黄帝内経』には、「どんな病気を治療するにせよ、必ず日常の食事についての問診が必要である」「空腹を満たすときには食といい、病を治すときは薬という」という記述がある
 - ・中国周時代の諸制度を記した『周礼』には皇帝に健康を考えた食事を作る食医という制度があった。元朝には、飲膳太医という役職が置かれ、その一人忽思慧が『飲膳正要』を作った



第八偈

体験に益する法と威儀に依れ

- ・威儀：①動作・姿勢・容姿あるいは儀式などが正しい作法・礼法にかなっていること。
特に行・住・坐・臥を四威儀という。
- ②一般的に、立ち居振舞い・姿・形などをいう
(仏教語大辞典)

「善を行う実践に役に立つ法と威儀をよりどころとしなさい」

◆ドルズィン・リンポチェ「最勝道宝鬘」第八偈ご法話文字起こし

体験というのは、善を行う実践です。例えば瞑想を行うことがよくなっていくようなそういう威儀、行いによる必要があります。例えば身体をどのようにもっていくのか、どのような見方をするのか、例えば瞑想をするときに寝たりする、寝転がると瞑想ができないわけです。どのような身体の姿勢を保つべきなのか、どういうふうな立ち居振る舞いをすれば修行のためになるのかということを理解します。

ですので、どのような威儀、行いをするべきなのかというのをまずは知ります。ある人は瞑想をすることが必要だといって身体や言葉で積む善行をないがしろにする人もいますけれども、そうではありません。瞑想をするだけではなくて、お経を唱えたり無常ヨガを行ったり、ターラー菩薩の成就法を行ったり、薬師

如来の成就法を行ったり、五体投地を10万回行ったり、マンダラ供養を行ったり、金剛薩唾の成就法を行うなど、そういう善行も行っていく必要があります。瞑想だけするというのは、実は非常に難しいわけです。瞑想がうまくいくためには、それまでにたくさんの功德を積み、自分の罪というものをきれいに浄めておかなければ、瞑想がうまくいくのは難しいわけです。ですので瞑想がうまくいくための条件というものを整えておく必要があります。そしてその日々の中で20分、30分という風に実践をしていくことが必要です。

◆薬師如来の灌頂ご法話 文字起こし 2023年6月30日

今日は薬師如来の灌頂を受けるわけですが、まず初めに清らかな意図をもって、よい意図をもってその灌頂を受けることが大切です。そしてこの得難い人間の身体を得て、仏法と出会い、いまここに灌頂を受けるというのは非常に幸せで幸運でありがたいことであると思ひ、この機会を自分だけではなく、一切有情のために灌頂を受けるのだという、菩薩の菩提心を起こして灌頂を受けてください。そして、いままさに病の苦しみにいる人、いるもの、すべての有情の苦しみを救うために自分はこの灌頂を得るのだという菩薩の意図で受けてください。こういう清らかな気持ちを持つことがもつとも大事です。心も身体も清浄であるという、意図が清らかであるか、清らかな心でもって灌頂を受けるということです。それはきれいな器の中に何かを入れるのと同じことです。器というのは自分の身体で、器がきれいだというのは心がきれいだ、菩提心をもっているかどうかということになります。心がきれいでないと、その中に何を入れてもおいしくありません。自分自身は器であると、そして清らかな菩提心でもってこの灌頂を受けるというふうを考えてください。

◆野田俊作の補正項「心を飼い慣らす(2)」 2014年5月1日

「いい人」というのを、仏教は否定的に定義する。「いい人」とは、すなわち、十の悪業を行わない人だ。十悪業とは、殺生・偷盗・邪淫・妄語・両舌・悪口・綺語・貪欲・瞋恚・邪見で、これらがないことが「いい人」の条件だ。心を飼い慣らして、これらが起こらないようにする。心を飼い慣らすためには、これらの悪業が起こりそうなときに、気がつかないといけない。だから、自分の行為を見張っている必要がある。瞑想するひとつの目的はこれだ。無意識的に悪業をしてしまわないように、いつでも自分のしていることに気がついておれるようになると思う。だから瞑想して、心を「いまここ」に留めておく練習をする。そうして日常生活の中で、これらの悪業が起こりそうになる瞬間に気がつけるようになる。

◆野田俊作の補正項「翻訳中の本」 2013年9月20日

自分を菩薩に変容させる。そうして、世のため人のためにすべきことをする。もしこういうプロセスを経ないで社会貢献に乗り出すと、その動機は我執だから、結局のところは自分の苦を増やすか、相手の苦を増やすか、両方の苦を増やしてしまう。まず自分が清浄にならないことには、世界を救うことはできない。

◆野田俊作の補正項「スピリチュアル・ワーク@三河湾(2)」 2013年12月21日

我執があるかぎり苦がある。アドラー心理学風に言いなおすと、目標追求があるかぎり劣等感がある。だから我執を持って輪廻転生しているかぎり生命体には苦がある。我執が完全になくなると、個体になることはやめてしまって、輪廻から抜け出して、法身(=全体)に溶け込んでしまう。それと同時に、一切の苦から解脱する。

苦から解脱するためには、我執を捨てて、自他の区別を超えて生きなければならない。そういう自他の区別を超えた心を《菩提心》という。まずはみずから菩提心をおこさなければならないが、菩提心を完成して我執をすべて捨てることは、人間の力では不可能だ。そこで仏さまの助けを借りる。法身はイメージしにくいので、報身（ほうじん）という、具体的な形を持った仏さまをイメージする。それは単に人間が勝手にイメージしたものではなくて、法身の方から人間への働きかけでもある。人間の発心と仏の慈悲が会う。道元はこれを、『法華経』の言葉を使って、「感応道交」と呼んでいた。このあたりが現代人にはなかなか理解しにくいところだ。しかし、慣れてもらうしかない。

チベット瞑想では、仏さまのお姿をありありと思い浮かべて、エネルギーの交換をする。そうして、菩提心を育ててくださるようお願いする。そのような仏さまと人間の共同作業を通じて、自分と他者とを同時に救済していく。みずからが救われるためには他者を救わねばならず、他者を救うためには仏さまの力を借りなければならない。このあたりの微妙なニュアンスは、ワークショップに参加していただいて、対話の中でつかんでいただくといいかもしれない。

◆ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道 五重の道のマハムドラーのトルマ灌頂 P.5

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れども、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。本尊を観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心の塊を溶かし、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。

◆野田俊作の補正項「放蕩娘の居場所(6) 2013年10月14日

起きてから、ガルチェン・リンポチェ『蔵密気功』の最後の部分を読み返していた。

問:リンポチェはどのようにして二十年間の牢獄生活を送られましたか。

答:監獄に住み始めてすぐのころはそれまでに業力の因果を悟っていたとはいえ、とても腹を立てて、(中国)国家全体を壊し滅ぼし無くしてしまいたいと思っていましたが、ケンポ・ムンセル・リンポチェが私の業力の因果について説き示してくださってから、それ以後は私は因果に対して更に深い思惟を得て、『三十七の菩薩行』に書かれているように、「衆生を怨む心捨て」ということで、自分の心を平和の方に向けるようにして修行を行いました。ある人が私にどうすれば成仏できるかと問いました。私は自分は成仏できるだけの功德を持っていないと認めますが、自分の心を反省観想すると、いかなる苦痛もないとわかりますし、すべての弟子にたいして大きな慈悲憐憫の心を持っています。しかし怨敵にはまだわずかの瞋恚や怨恨の心をもちますが、すぐに消失してしまいます。

この時期にガルチェン・リンポチェの本を翻訳できたのは、仏さまのおはからいだと、つくづく思っている。主な話題は、貪りと怒りを瞑想の中でどう処理するかということなのだが、原理は完全に理解した。原理を理解したからといって、ただちに実践できるわけではなくて、毎日の積み重ねが必要なのだが、方向性は完全にわかった。引越しの手伝いでも、その他のことでも、このところいぶん腹を立ててしまったが、腹が立つとすぐに気がついて、お腹の中に燃えている護摩火に

怒りをくべる。そうすると、怒りが浄化されて穏やかになれる。しかし、まだタイムラグがあって、ちょっとした間怒っている。これをゼロにするには、かなり修行が要りそうだ。けれども「型」は完全に覚えたので、後は身体がその「型」の通りに動くように、毎日「型稽古」を繰り返すことだ。瞑想と武道は、感覚神経を鍛えるか運動神経を鍛えるかの違いはあるが、練習法はまったく同じだ。

われわれがもしひとつの煩惱を対治することについて成功を得れば、この煩惱を鎮めることができたということは、あらゆる煩惱も同じプレス型にはめればよいということなので、われわれはここからの類推で解脱を獲得できることがわかるでしょう。われわれ自身の心の中にもっている覚知は、智慧を火焰にたとえ、すべての妄念や煩惱を薪にたとえれば、薪をたくさん放り込めば放り込むほど、火はますます盛んになります。

あのリンポチェさまでもむかしは激怒されたのだから、私もいつかはリンポチェさまのように、あらゆる試練にニコニコと耐えられる人になるだろう。「仏もむかしは凡夫なり。われらも遂には仏なり」だ。道は遠いけどね。

【参考文献】

- ・勝道の宝鬘 第5偈第6偈レジュメ 野田文子
- ・ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道 日本ガルチェン協会
- ・ドルズイン・リンポチェ 2024年4月21日ご法話
- ・「解脱の宝飾」 ガムポパ著 ツルティム・ケサン、藤仲孝司訳 星雲社
- ・ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道 日本ガルチェン協会
- ・例文 仏教語大辞典 小学館
- ・野田俊作の補正項