

尊者ガムポパの口訣「最勝道宝鬘」第2章7偈8偈

2024・11・21 辻 諭実香

七、**無執着を行いで、他人に手綱を取られないようにすることが必要である。**

D・リンポチェご法話の文字起こし

執着もしくは愛着。これらの二つはよく似ているのですけれども、例えば、執着・愛着というものが、例えば、財や友人や愛する人にあると、その自分の自由にならないわけです。その相手の思うままになるわけです。そうではなくて、自分が自由になるように行じていく。自分が力をもって行っていくようにします。法を行じる人ならば、その我執の思い通りにならずに、身口意、体と心で、善を行って、財や何かに対する執着によって自分の自由を失うのではなくて、自分で自在に法を行じていく。法を行えないならば、自分の自由をなくしたというわけです。一般の世俗の仕事をする場合、人に合わせて仕事を行っていく必要があるのですが、法の面から言いますと、法に合わない。法に合わない場合は、例え、友人であっても、合わせる必要はありません。法に違える場合は、合わせる必要はありません。例え、夫であっても、夫婦であっても、法と見合わない場合は、合わせる必要はない。財産であっても、法に見合うなら問題はない。法をダメにするような財では問題になる。ですので、ここに説かれているように、自由を奪われないようにするというのは、煩惱によって、煩惱を生じさせない。煩惱に負けないということです。

<語句>

執着 物事に深く思いをかけてとらわれること。執心して思い切れないこと。

(総合仏教大辞典)

法 自性をもって変わらない規範となるもの。永遠の真理。三宝のひとつ。

(総合仏教大辞典)

身口意 体と口と心のそれぞれの行為

(総合仏教大辞典)

煩惱 貪欲(とんよく)・瞋恚(しんに)・愚痴、すなわち貪りの心・怒りの心・ものの道理を理解しない愚かな心を始めとする種々の妄念を言う。

(大谷大学 生活の中の仏教用語)

1. 執着の性質とは

三十七の菩薩行 21偈

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 ただちに捨て去る仏子菩薩行

2023年4月20日 岩村亮さんの資料

2017年3月16日 ドルズィン・リンポチェ「三十七の菩薩行ご法話」より

五欲の対象塩水にも似たり、ということですね。ここで「対象」という風に訳してあるんですけども、これは「ユンデン」というチベット語です。例えば、「火のユンデンは熱さである」などというように性質のことを言っています。欲の性質は塩水のようなものである。塩水というのはいくら飲んでも喉が渇くのです。喉が渇いてさらに塩水を飲むとさらに喉が渇いて渇きを癒すことができないのです。これと同じように欲というものは「もうこれでいっぱいになりました、もういいです。」というふうにはならないのです。一度満たされるとまた欲しい、ほしいというふうに関限なく終わりがなく、五欲というものです。欲というのは煩悩なんですけれども、これはいくら手にしても増えていくばかりなんです。それは塩水を飲んでもさらに喉がかわいていくのと同じです。

～中略～

では、煩悩はどうやって断じるのかといいますと、心の中で断じる必要があります。どういふふうにするかといいますと、執着を減らして知足、足るを知ることによって煩悩を減らすことができます。例えば、自分がコップを持っているなら、「コップがあるな。別に2つ、他のも欲しいではなく、コップがある。それで満足する。」それを心にもつことによって、煩悩を断つことができる。執着を減らし、足るを知る。

2. 「煩悩に負けない」とは

ガルチェン・リンポチェ 法話集2 清浄の道 P48～50

ですから修行で最も大切なことは、「煩悩に支配されているか、いないか」です。煩悩は起こります。起こるのを止めることはできません。起こってきますが、大切なのは、「私は煩悩に支配されているか、いないか」です。これが、修行か修行でないかの分かれ目です。よく観察して自分の修行のレベルを確かめてください。

心のありようを理解したなら、たとえ煩悩が生じても支配されません。この見解を理解しなければ、煩悩が生じれば煩悩に支配され、カルマを積みます。それが、どのように起こるかと申しますと、最初、心に基があります。その「基」から、「私」という概念が生じます。

それが行為し、カルマを積みます。これが輪廻をさまよう因となります。まず心から始まります。心がさまよい、言葉がさまよい、そして身体が生じてさまよいます。このようにして、今後も輪廻をさまよい続けます。六種の煩惱に支配されることがその根本です。これをはっきり意識しなければなりません。今何かの煩惱に支配されているなら、将来も、その秘かな風があなたを輪廻に連れ戻します。何度も何度も自分の心を点検しなければなりません。「煩惱が起こっていないだろうか。煩惱に支配されていないだろうか」と。

三十七の菩薩行 第36偈

つまると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

ダライ・ラマ 生き方の探求 P268～270 常に利他を成し遂げる

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うことです。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、自分の身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がついたなら、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ものである」「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持っているものである」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す。これは、「三十七の菩薩行の実践」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、身・口・意の活動のすべてが衆生のためとなるように、それ以外になるべきことはない」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。

八、前行、本行、後行の三つを持って、

常に二資糧を積むことに努めることが必要である。

D・リンポチェご法話の文字起こし

この三つの行なのですけれども、前行というのは、発心です。どのような行いをするにしても、小さくても大きくても、他の為に行おう。一切衆生を利益するために行おうという、発心を起こすことが必要です。何かをする際に、動機というのが非常に大切になります。どのような善行、大きな善であっても、小さな善であっても、大きさにかかわらず、動機が重要になります。一切衆生のために、一切衆生を解脱させるために、行おうという動機をもって行うことが必要です。

本行とは、まず何か実際に、善行を行っていくのですけれども、例えば、何か、勉強を行っていくときには、その場所に留まって、放逸にならず、散乱せずに、行いを行っていくことが本行です。後行というのは、今まで行ってきたものを回向することです。何か自分がした行い、良い行い。良い行いを一切衆生の為に、回向します。行った善というのは、どんなに小さいものであっても、いつであっても、大小にかかわらず、回向を行いません。

これによって、対象をもった福德資糧、対象を伴った福德資糧を積むことができます。これは、一切衆生という対象を行って積んだ資糧です。もう一つは、対象をもたない資糧というものがあります。例えば、マハームドラーを瞑想するなど、そういうことを行うなどして、対象をもたないで資糧を積みます。このようにして、二資糧というものを積んでいきます。

<語句>

発心 菩薩心を起こすこと。発菩提心ともいう。

(総合仏教大辞典)

廻向 自分の行った善根功德をめぐらし、自分や他のものの悟りにさし向けること。

(総合仏教大辞典)

マハームドラー マハームドラーという言葉は、サンスクリット語で「偉大な封印」という意味で、心の性質に関する洗練された高度な瞑想のシステムと、それによって得られる達成

を指しています。

(Study Buddhism)

資糧 仏教修行の糧となる善根功德

悟りの智慧の助けとなる仏教修行

(総合仏教大辞典)

1. 発心とは

三十七の菩薩行 第10偈

無始のときより私をいつくむ 母苦しめばわが樂なにかせん

それゆえ無辺の衆生を救うため 發菩提心が仏子菩薩行

ダライ・ラマ 生き方の探求 P173.174 「菩提心の生起」

母であるすべての衆生の幸せを願い、苦しみから離れさせたいと思い、今苦しみの中にいる人たちのために仏の境地を望んでいる心が「菩提心」と呼ばれるものです。わかりましたね。自分以外のすべての他者に関心をもち、他者のために役に立つことや他者のためを思う心によって、利他の完成のために仏の境地を望む強い心が「菩提心」です。

この心、つまり「菩提心」が目覚めているときにはもちろん、寝ているときも、いかなるときであっても、どんな状況に置かれたときも、この心の強さが一定であるなら、「菩提心」が身についているといえるのです。しかし、ここで注意しなければならないことがあります。一般的に私たちは、ほんのちょっとした出来事でやさしい気持ちになり、すべての衆生が仏の境地に至ることを望むことがあります。こうした変化は「菩提心」とはいえません。

ですから、繰り返し繰り返し心を訓練して学ぶことで、いつの日か寝ても醒めてもいかなる状況に直面しても「一切衆生のために、自分が仏の境地を得なくてはならない」、あるいは「利他を完成させるためには自分の力が必要なのだ」と絶えず自然に思えるときが来た時に、「菩提心」の形がほぼできつつあるといえます。このような心に到達しても、さらにその心を発達させる必要があります。

数えきれない衆生の苦しみと苦しみの原因から解放するため

私は無上正等覚の境地を得る、という心（菩提心）が

いまだ生じていない者には生じるように

すでに生じている者には、その心がますます増大するように

これは菩提心のエッセンスです。「菩提心を起こすこと、それが菩薩の実践である」のです。

2. 二資糧について

野田俊作の補正項 菩薩地について(2) 2017年4月12日(水)より 一部抜粋

菩薩地の話を少しだけしようと思うのだけれど、そのためには五道の話をしておかなければならない。五道というのは、仏教徒の修行の5つの段階のことで、資糧道・加行道・見道・修道・究竟道からできている。なんだかややこしい名前がついているが、こういう場合には英訳を見るとわかりやすい。『解脱の宝飾』第18章には次のようにある。

The path of accumulation, the path of application,
The path of insight, the path of meditation practice,
And the path of complete perfection--
These five comprise the explanation of the paths.

- 1) 資糧道 (path of accumulation) というのは、修行をはじめたばかりの段階で、なにはともあれ「知ろうとしている」段階のことだ。資糧 (merit) には二種類があって、智慧資糧 (merit of wisdom) と福德資糧 (merit of virtue) だが、さしあたって智慧資糧の修習から始めるだろう。つまり、なにはともあれ講義を聴いたり本を読んだりして、考え方を学ぶ。
- 2) 加行道 (path of application) というのは、「知った」けれどもまだ「わかっていない」段階のことだ。福德資糧を積むことで智慧資糧も増えてゆく。つまり、学んだことを実践して、その確かさを自分なりに納得し、人から習ったものではなくて自分自身のものにしていく時期だ。
- 3) 見道 (path of insight) というのは、話はすっかり自分のものになって「わかった」けれども、まだ身体は言うことを聴かず、「できない」段階だ。智慧資糧については十分蓄積したけれど、まだそれが自由自在にはたらきとなってあらわれるところまではいかない。人から尋ねられると答えられるけれど、答えたとおりに実践できるわけではまだない。ちなみに、この段階から菩薩と呼ばれることになる。この段階の菩薩を初地の菩薩といい、この先、十地の菩薩までである。
- 4) 修道 (path of meditation practice) というのは、第二地ないし第九地の菩薩が「わかった」ことが「できる」ようになっていく段階で、第六地になって一応「できる」ようになる。この段階になると、人に教えたことは自分でも実践できているので、教える資格ができる。口で説明できることはもちろん、実際にやってみせることができる。武道にたとえるのはすこし恐れ多いけれど、五段とか六段とかかな。それくらいになれば人に教えて嘘を教えることはなくなる。ということは、やってみせられるようになるまでは、人に教えてはいけないということだ。しかも、第六地では、まだサボると逆戻りするんだそうで、第八地になると逆戻りしなくなる。

5) 究竟地 (path of complete perfection) は第十地の菩薩のことで、仏になって涅槃に入ろうと思えば入れるし、涅槃に入らないで衆生済度のために輪廻の中に止まろうと思えば止まれる。

3. マハームドラーを瞑想する

ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道 P6 一部抜粋

さらに、仏教修行の本質はマハームドラーの修行であり、方便の本質は回向です。方便は、一切の仏の一切有情への慈愛です。ですから、私たちの積むどのような善も、みな有情に回し与えます。このように他を想い他を考えることで、他と縁を結びます。これが回向の本質です。

P33 四つ目の要訣はマハームドラーの瞑想です。

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

～中略～

「一切衆生と私との 原初の智慧と身語意は あなたの
四金剛と常に一 至高の樂を悟りますように」

このように祈願することで、トルマと上師と父母尊が光に変わり、その光があなたの眉間に溶け入ります。無分別の空の本質に留まってください。マイトレーヤ大師は次のように言われました。「取り除くものは何もない。置くべきものは何一つない。本当のありようを正しく見よ。それを見るなら解脱する。原初の智慧は捉え難い。」

～中略～

「原初の智慧は捉え難い」というのは、目に見える対象ではない、ということです。見えなから存在していないのかというと、そうは言えません。ここでは言葉にあまりとらわれず、むしろ自分の心を観察することが大切です。そうすれば理解できるようになります。見ようとしても心は見えませんから、心があるとは言えません。ですが心がないとも言えません。なぜなら輪廻と涅槃のすべての活動、この世の科学、物質や非物質の概念など、すべてを執り行っているのは心だからです。すべて、あなたの心の完全な反映です。すなわち、明であり空であるのはあなたの心だということです。明とは知る能力であるということであり、空とは何もないということです。自も他もありません。見えるものは何もありません。ですからとても捉え難いのです。

ジクテン・スムゴン大師は、これをまとめて「外の対象と内の心が別に在るのではない」と

おっしゃいました。心はすべてに遍満しています。内の主体である心と外の対象とは別のものではありません。能取である心は、所取すべてに遍満しています。「私」がなくなる時、心のありようを自然に理解します。しかし、この「私」という観念がある限りは、理解するのは難しいです。ですから三十七の菩薩行に「すべての苦悩は自利の望みゆえ 円満諸仏は利他より生まれたり」と説かれています。利他心を育てることによって、まずここにある氷をゆっくりと溶かしていかなければなりません。そうしない限り、決して、所取と能取の二元を離れた心のありようを理解することはできないのです。