

## 帰依（２）

先に、外の帰依の対象であるブツダ（仏）とダルマ（法）とサンガ（僧）について理解しましたが、次にきわめて重要なことは、これらと帰依をしている自己とを関連づけることです。自分の中にある内なる三宝とはなんでしょうか。私たちが帰依をするとき、実は一種の方法を授与されているのです。もしその方法を採用して、それでもって修行するなら、保護を得ることができます。それは私たちが保護を獲得するための方法です。たとえ帰依をしてもその方法を採用せず、修業をしないなら、保護を獲得することなどできません。帰依したところで、ブツダがおんみずから来られて、あなたの手を引っ張って、証悟に向けて連れて行ってくださるわけではありません。ブツダはただ方法を教えてくださるだけであり、重要なのはあなたが自分で実際に修行することなのです。

理解していただきたいのですが、あなたを保護することができるのは、実はあなた自身であり、他人ではありません。この一点はたいへんに重要です。そして内の三宝を認識することも、また大変に重要です。それらはあなたが帰依すべき本当の対象だからです。あなた自身の中にブツダがおられます。内なるブツダとは自己の正念（mindfulness）です。これについてはすでに話をしたことがあります。シャマタ（止依）とヴィパスヤーナ（勝観）を組み合わせて学んで、正念と智慧を合一させるのです。これがあなたの内なるブツダです。輪廻している間については、ブツダもおられますし衆生もおりますが、しかし両者は同一の基から生起しているものなのです。

円満した智慧がブツダです。あなたの心の中にその智慧があります。私たちはただ自己に執着しているので輪廻していて、証悟

を得ていないのです。我執を打ち砕いてしまうためには、ダルマを修行することが必要です。ダルマがあなたの本当の保護者です。ダルマはたくさんの経典やさまざまの教えを含んでいますが、これら一切の教法の根源はすなわち悲心（compassion）を修行することです。だれであれダルマを修業する者は、修行するときにかかわらず把握しておかなければならない重要な点があるのですが、それは最終的にすべきことは悲心を修行することだ、ということです。これがまさに私たちが本尊瑜伽を修行しなければならない理由です。目的は本尊の心に到達すること、すなわち悲心に到達することです。

（『尋求真正的帰依』， pp.12-13）