

A JOURNEY TO THE WEST

西への旅路

下巻

30 年前、ラマと共に欧米諸国を訪ねて

ケンポ・ソダジ 編著

目次

ワシントン D.C.	1
ワシントン D.C. に到着	3
四聖諦の法輪	6
クンサン・ペルユル・チューリンにて	24
天の時、地の利、人の和	26
ナショナル・モール日帰り観光	32
文殊静修ゾクチェンの由来	36
国立航空宇宙博物館を訪問	47
『仏を手中に授ける』第1回目の法話	49
芝生上の黄色い袈裟	67
『仏を手中に授ける』第2回目の法話	69
ラルンへのご加持	86
『仏を手中に授ける』第3回目の法話	87
アメリカ副大統領からのお手紙	105
ホワイトハウス訪問	106
お別れのご挨拶	109
ニューヨーク	117
ニューヨークに到着	119
ニューヨークにおける弘法活動一覧	121
ニューヨークのラルン顕密センター	123
国際連合本部ビルを訪問	125
とあるハーバード大学教授の回想	127
失われたワールドトレードセンター	129
ラルン五明仏学院の居士林の由来	131

法王の運転手を務めた男性	132
グル・リンポチェ・パドマサンバヴァについて	135
ボストン	151
ボストンでの法話	153
法話にお金を払う必要があったこと	158
沈まぬ太陽	159
大西洋を見る	163
神秘的なシャンバラ	164
ハリファックス	174
カナダに到着	176
20問インタビュー	180
法王が病に倒れる	187
智慧と慈悲	189
三宝への信心を起こすこと	204
4つの優位性	221
歯を残していったこと	224
2つの灌頂	225
ラマへの特別な信心	232
「彼は時を超えた偉大なお方です」	235
別れの忠言	238
指の跡が残された水晶	242
モンパリエ	244
レーラプ・リンに到着	246
レーラプ・リンパの生まれ変わり	248
金剛概が繁栄した縁起	259
ラマのおそばにいた時間	267
今世で成仏するための秘訣	271
私も法話を何回か行いました	284
ラマ・ムンツォ	286

景色を楽しむ	291
心の本質を直接指し示す要訣	294
目に見えるご縁	307
自然成就のトゥーゲルの手引き	311
お別れのご挨拶	316
もう1つの20問インタビュー	319
つかの間の謁見	324
仁者に敵なし	326
帰還	330
経由地の香港にて	333
台湾へ	336
ラマのラマ	343
成都へ帰る	347
不変の信心	349
病が消えたこと	351
ラルン五明仏学院への帰還	353
エピローグ	355
訳者あとがき	358
付録 用語集	361



WASHINGTON, D.C. USA

5 駅目

7月23～31日

アメリカ

ワシントンD.C.

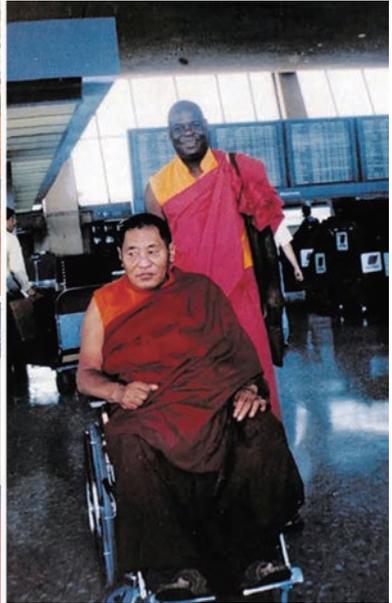
スケジュール

SCHEDULE

- 7月23日 ワシントン D.C. に到着
- 7月24日 「四聖諦の法輪」を講演
- 7月25日 午後に『プルバ・グルククマ』の灌頂
- 7月26日 ナショナル・モール観光
夜に『文殊静修ゾクチェン』の灌頂
- 7月27日 国立航空宇宙博物館を訪れる
夜に『仏を手中に授ける』第1回目の法話
- 7月28日 出家者に向けた持戒の功德に関するお話
夜に『仏を手中に授ける』第2回目の法話
- 7月29日 夜に『仏を手中に授ける』第3回目の法話
- 7月30日 ホワイトハウス訪問後、駐米中国大使館へ行く
- 7月31日 お別れのご挨拶

ワシントン D.C. に到着

6 時間の飛行を経て、私たちは西海岸から東海岸へと渡り、アメリカの首都ワシントン D.C. に降り立ちました。飛行機を降りると、白色人種、黒色人種、黄色人種、チベット人の出家者や西洋人の出家者など、多種多様な民族と身分にある仏教徒の方々を手でカタを捧げ持ち、列をなして歓迎してくださいました。誰もが顔に感動と興奮の表情を浮かべており、日夜待ち望んでいた法王のご到着に喜びを隠しきれない様子でした。



出典：左下の写真／ palyulmedia.smugmug.com

ワシントン D.C.

空港を出ると、東海岸のワシントン D.C. は、自然豊かな景色が広がっていた西海岸よりも、人文と歴史の雰囲気が色濃く醸し出されていました。ワシントン D.C. は、アメリカの政治的中心地として 300 年足らずの歴史しかありませんが、街全体の壮大なスケールは大変迫力があり、ホワイトハウスやナショナル・モールなどの一連の建築物は、その独特な文化的景観を作り出していました。



現地の人々によると、アメリカが建国されてから首都を決める際に、南部の各州は首都を南部に設置することを希望し、北部の各州は首都を北部に設置することを希望したため、双方の妥協案として、南北の境界線上に面積 100 平方マイルの正方形の首都区域が創設され、アメリカ初代大統領の名前をとってワシントン D.C. と命名されたそうです。

法王はこの街で 1 週間に及ぶ弘法活動を行われるご予定です。

*The Greatest Spiritual Teacher
Still Living in Tibet Comes to the West*

**HIS HOLINESS
KHENPO JIGMEY
PHUNTSOK**



July 24-29, 1993
Washington, DC
& Maryland



*The essence of
Buddhism is to sub-
due and transform
one's unruly mind;
to minimize harm
towards others while
doing the maximum*

*to help them; to perfect oneself individually and
then to help others to do the same. One's mind is
the most important. Unless the mind is subdued
and transformed into something better, you will
be unable to help others...because everything
depends on the mind. If the mind is troubled,
then nothing can be achieved. The root of
Buddhism is the mind. To be able to understand
the world, a trained mind is required. There
are two levels of peace. If the individuals are at
peace, the world will be at peace.*

— HIS HOLINESS KHENPO JIGMEY PHUNTSOK

His Holiness Khenpo Jigme Phuntsok is considered one of the most extraordinary Buddhist lamas or teachers of this century. Tireless in his commitment to continue teaching in Tibet, he comes to the West for the first time to share his profound teachings on wisdom and compassion, thus fulfilling a sacred prophecy.

His Holiness is renowned for his revelation of terms, or hidden teachings, mastery of all lineages of Tibetan Buddhism, and his pristine monastic discipline.

Many have witnessed his Holiness' miraculous activity, such as leaving footprints in solid rock. Mantras, statues and holy objects have spontaneously appeared at sites where he has prayed, and emanations have shown themselves hundreds of miles from where his physical body was, in order to increase people's faith in the potency of the Buddhist path.

A RARE PUBLIC APPEARANCE
for those of all spiritual paths

July 24, 2pm-5pm

**BODHICITTA &
DZOGCHEN TEACHINGS**

*The Lansburgh Theatre
470 Seventh Street, NW, Washington, DC*

In Buddhist thought, compassion is the activity of a mind which wishes others to be free from suffering. The aspiration to rescue all sentient beings from the sufferings of cyclic existence and to bring them to enlightenment is known as Bodhicitta.

Dzogchen, "The Great Perfection," is the most pristine view in Tibetan Buddhism, concerning the spontaneous presence of the natural perfection of all things, transcending logic and intellectual contrivance. The main principle in Dzogchen is to go beyond mind, to transcend the ordinary, thinking mind altogether and to reach the primordially pure state of our pristine awareness.

KUNZANG PALYUL CHOLING

July 25, 2pm-5pm

**COMMENTARY TEACHING &
PHURBA GURKHUKMA
EMPOWERMENT**

July 26-29, 7:30pm-10pm

**TEACHINGS ON BODHICITTA:
CULTIVATING THE HEART
OF COMPASSION**

Bodhicitta, or compassion for all sentient beings, is the foundation of all Buddhist teaching. This in-depth teaching will help participants to deepen in their understanding of compassion as a way of life.

"If you can live an extraordinary life solely to end the suffering of sentient beings, not only are you purifying your mind, which is the antidote for self-absorption, but you are also a contributor to an idea we should hold as very precious: the idea of a world free of pain."
—Jetsamma Abhin Lhamo

REGISTRATION INFORMATION

Preregistration for all teaching events is recommended. Early arrival and seating is advised.

There will be no childcare available July 24. If you need childcare July 25-29, you must register your child in advance by July 14 by calling 1-800-428-8116. There will be a daily fee which will include snacks and materials.

Advance tickets for the July 26th teaching are also available at DZ, Rick's Books, and Yes! Bookstore.

Nearby accommodations: Red Roof Inn, Gaithersburg 1-800-888-2676, and Marriott Courtyard-Rockville 1-800-321-2211.

KUNZANG PALYUL CHOLING is a Tibetan Buddhist center for study and practice in the Nyingma tradition. Jetsamma Abhin Lhamo, a reincarnate lama, is the spiritual director. KPC, located at 18400 River Road in Poolesville, Maryland, which is approximately 13 miles outside the Capital Beltway. For more information please call 301-428-8116.

ワシントン D.C.

四聖諦の法輪

7月24日、法王はランズバーグ劇場 (Lansburgh Theatre) で、ワシントン D.C. での第1回目の講演を行われました。この日はちょうどチベット暦の6月4日で、仏が初転の四聖諦の法輪を転じられた記念日だったのですが、奇遇なことに、法王のこの日の講演も四聖諦にまつわる内容でした。



講演の前に、まず主催者から次のようなお話がありました。

こんにちは。本日、この場で法王ジグメ・ブンツォク・リンポチェのご紹介をさせていただけることは、私にとって大変な幸運であり、非常に光栄に思います。法王は現在、世界で最も偉大な大徳の1人であると言われているお方です。そのようなお方にワシントン D.C. にお越しいただき、この目で直にそのお姿を見ることができると、私たちはどのような経緯でこのほど大きな功德を積むことができたのでしょうか。私たち一人ひとりがこの素晴らしい機会を最大限に活かしていけることを願っています。

仏の教えを学び、修行の道を歩み始めるにあたり、必ず心得ておくべき大切な教えがあります。それは「仏門に入り聞思修を行うということは、まるで数多の苦勞を乗り越えて宝島に行くようなものである」ということです。私たちは、その宝島から手ぶらで帰ってくるのがないよう気を付けなければなりません。今日の講演では、四聖諦とゾクチェンについてお話しできます。これらのテーマはいずれも仏教の真髄とも言える内容ですから、この教えが皆さんにとって大きな利益となり、家に帰る時に手ぶらでないことを願っています。

最後になりますが、これは皆さんが想像する以上に特別な機会であり、この機会がどれほど大切なものか、私は言葉で言い表すことができません。皆さん

がここにお越しくださったこと、そしてここに来るための善業を積まれたことを、改めて心から感謝いたします。

続いて、法王は皆さんに次のようなお話をされました。

まずは、今日という素晴らしい日についてお話ししたいと思います。私たちの本師である大いなる慈悲と巧みなる方便を兼ね備えた仏は、多劫の昔に至高の菩提心を起こし、中間に三大阿僧祇劫をかけて資糧を積み、最後にインドのブッダガヤで悟りを開かれ、その 49 日後に、天人や人間などを含む一切衆生を利するために初転法輪を転じられました。今日は奇しくも、その初転法輪の吉日と同じ日なのです。このように日付が思いがけず重なったことは、外、内、秘密の吉祥と利益が円満になるという良い縁起を担っているように思えてなりません。



このような類いまれな日に、世界約 200 か国の中でも屈指の比類なき経済力を持つ先進国、アメリカの首都にいることを嬉しく思います。嬉しく思う理由は 3 つあり、第一には、アメリカの国家指導者の皆さんが、世界中の人々を平和の道へと導くための大きな勇気、才知、勤勉さを兼ね備えていることです。このような素晴らしい人々がこの

地に住んでいると思うと、私は心から喜びを感じます。

第二に、アメリカ国民の皆さんも、富と自由に恵まれ、満ち足りた幸せを享受しています。これは非常に尊いことです。特に、ここは美しい環境に囲まれており、周囲に広がる丘や森、庭園、住宅などを見ていると、まるで地上に降りてきた天国なのではないかと錯覚してしまいそうになるほどです。このような素晴らしい場所に来ることができて、私は幸せに思います。

ワシントン D.C.

第三に、私は東アジアの国にいた時からこの国の存在を耳にしており、ぜひ来てみたいと思っていたため、今こうして願いをかなえることができ、思いがけない喜びを感じています。特に、各道場の責任者や弟子の皆さんも、法に対する大きな喜びとラマに対する大きな信心を抱いておられるようで、表情や態度の節々から皆さんの敬意を感じます。このような態度は、仏教徒としての行動規範と、人としての高潔な規範に準ずるものであるため、私は深く感動し、大変嬉しく思っています。

ここアメリカには、テンギャム・リンポチェをはじめ、チベットのラマが数多く訪れており、彼らは長い年月をかけて、仏教の繁栄に素晴らしい貢献を残されてきました。だからこそ、今日私たちが集まっているこのホールには、赤や黄色の袈裟を身にまとった西洋の僧侶が数多くいらしています。なんて嬉しい光景なのでしょう。

どんな場所であれ、出家者である比丘と比丘尼、在家者である男女の居士、これら4種類の仏教徒が揃っていれば、その場所の仏教は完全であると言えます。反対に、これら4種類の仏教徒のうち、どれか1種類でも欠けていれば、その場所の仏教は不完全です。ですから、例えば出家者しかいなかったり、在家者しかいなかったりすれば、その場所の仏教は不完全な状態となってしまいます。皆さんのいるこの場所は、仏教が完全な状態であるため、仏法の中心地(yul dbus、中土)と呼ぶことができるでしょう。

特に、出家者の存在は大きな意味を持ちます。なぜなら、仏教がこの世に存在しているかどうかは、出家者の有無によってのみ判断されるからです。もちろん、密教の法門について言えば、その教えが世界に存在しなくなる時はなく、天、竜、夜叉、ガンダルヴァ、ガルダなどの異なる世界に、常に密教の修行者がいるため、密法がこの世界からなくなることはありません。一方で、仏法全体について言えば、仏法が栄えるか衰えるかを判断する唯一の手段は、その場所に出家者がいるかどうかを観察することです。そのため、ここにこれだけ多くの出家者がいらっしやることは大変貴重なことなのです。

仏法が世にとどまる期間はどのくらいかという、5000年間、世にとどまると言われています。仏の教典では「仏法は、没滅に近づくにつれて、北から

北へと栄えていくでしょう」と説かれており、未来では、ホータン (khōtan, li yul, 于闐。原注：現在の新疆ウイグル自治区またはネパール) とチベットを除いて、インドを含む他の全ての場所から仏法が消滅し、戒律も存在しなくなることが示されています。そのような中で、現在、チベットだけでなく欧米諸国でも、こうして多くの人々が戒律を守っているということは、仏教がチベットだけでなく、世界中で長期にわたって繁栄し続けることを示す円満な縁起を担っていると言えるでしょう。もし皆さんが今後、全体としては仏の教えを、特には出家者の戒律を伝え広めていくことができれば、それはきっと世界中の繁栄と平和につながり、全ての病気、飢饉、戦争は根絶されるでしょう。皆さんがこのことを心によくとどめておくことができるよう、私は心から祈ります。

ここまでは、世間の風習にならって、私が心に思ったことを少しお話ししました。ここからは、仏教の法理と結び合わせながら簡単な講演を行っていきたいと思います。

巧みな方便と大いなる大悲を兼ね備えた私たちの本師が、インドの鹿野苑において、人間の眷属である五比丘と 8 万の天人に向けて、初転の四聖諦の法輪を転じて以来、3000 年近く経ちました。吉祥なるブクパ体系 (phug pa'i lugs) によれば、今年が仏暦 2873 年であり、現在世界中で広く用いられている計算方法によれば、今年が仏暦 2537 年です。今回は、仏を思いしのびながら、仏のお説きになられた法について簡単にお話ししていきたくと思います。

・四聖諦の概説

仏はどのような法をお説きになられたかという、それはまさに「諸法は因より生じます。その因は如来によって説かれました。その因を止めるものは何か、それもまた大いなる沙門によって説かれました」という言葉にある通りです。これは、縁起の真髄のダーラニーである「オン・イエー・ダルマー・ヘートゥプラバヴァー・ヘートゥム・テーシャーム・タターガトーヒャヴァダト・テーシャーム・チャ・ヨ・ニローダ・エーヴァム・ヴァーディー・マハーシュラマナハ・スヴァーハー」の意味を訳した言葉でもあります。

ワシントン D.C.

縁起の真髓のダーラニーには、どのような意味が込められているかという、私は初転の四聖諦の法輪を転じた際、眷属たちに (1)「これは苦しみについての聖なる真理 (苦諦) です。これは苦しみの原因についての聖なる真理 (集諦) です。これは苦しみの止滅についての聖なる真理 (滅諦) です。これは苦しみの止滅に至る道についての聖なる真理 (道諦) です」と説くことで四聖諦の本体を示し、(2)「苦を知るべきです。集を断つべきです。滅を現前させるべきです。道を心の拠り所とするべきです」と説くことで四聖諦について行うべき事を示し、(3)「苦は知られるべきものでありながら、知られるべきものではありません。集は断たれるべきものでありながら、断たれるべきものではありません。滅は現前されるべきものでありながら、現前されるべきものではありません。道は心の拠り所とされるべきものでありながら、心の拠り所とされるべきものではありません」と説くことで究極の四聖諦について示しました。

このように、私は 3 回に渡り、計 12 句をもって四聖諦についてお説きになられました。仏がお説きになられたこの 12 句の教えによって、人間の五比丘は順次に阿羅漢果に至り、8 万の天人は法性の真諦を目の当たりに見ることができたと言われています。つまり、私は 12 句の法しかお説きになられませんでした。が、巧みな方便と大いなる慈悲という仏のお力と、眷属たちがいずれも信心を備えた最後有者 (srid pa tha ma pa) であったことにより、それだけで断と証の功德を現前させることができたのです。3 回説かれた教えのうち後の 2 つは、すでに聖者の境地に至った者たちを導くために説かれた教えであるため、今回は 1 回目に説かれた 4 句の教えについて、要約して解説していきたいと思います。

四聖諦の意味については、釈迦牟尼仏の補処であり、今は兜率天にいらっしゃる弥勒菩薩の注釈書の中で詳しく解説されているため、今回はその内容に従って皆さんに解説していきます。

仏は比喻を用いて四聖諦をお説きになられました。1 句目は、あたかも重い病に苛まれている者が、まずは病を認識しなければならないように、私たちはまず苦しみを知らなければならないという意味です。2 句目は、病を治療するためには、食べ物や行為など、何が原因となって病が引き起こされたかを知り、

それを断つ必要があるように、苦しみを断つためには、その原因を断つ必要があるという意味です。3 句目は、病がなくなれば身も心も楽になるように、苦しみとその原因の止滅についての真理を自らの心に現前させる必要があるという意味です。4 句目は、苦しみとその原因の止滅は、因と縁を伴うことなく現れるわけではないため、あたかも病から解放されるためには薬を用いる必要があるように、止滅を現前させるためには正しい道を修習する必要があるという意味です。ゆえに、道を心の拠り所にするべきであると説かれています。

1. 苦諦

病を治療するためには、まず病を認識する必要があるように、三界輪廻のどこに生まれようと、その本質は苦しみであるということを、私たちは認識しなければなりません。次々と現れる苦しみに終わりはなく、まるで火の穴に飛び込んだ時のように、刀の刃に触れている時のように、安らげる瞬間は少しも存在しないのです。



なぜ、三界輪廻の中にいる生きとし生けるものたちは、ひとえに苦しみの渦中にあると言い切れるのかと言いますと、例えば、私たちには身体的な病や精神的な苦悩があり、物質的な豊かさ、権威、地位など、望むものを求めても得られるとは限りませんし、一時的に高みへ上り詰めることができても、いつかは落ちぶれる時が来てしまいます。これらが紛れもなく苦しみであるということは、誰もが容易に理解できるでしょう。これらは「変苦」と呼ばれます。

私たちが自分に幸福をもたらしてくれると信じてやまない財産、地位、名誉なども、実は苦しみを本質としています。なぜそう言い切れるのでしょうか。例えば財産について考えてみると、1つ手に入れたら今度は2つ欲しくなり、2つ手に入れたら今度は3つ欲しくなります。たとえ国中の政治と経済を支配していたとしても、今度は他国の富が欲しくなるでしょう。飽き足ることのな

ワシントン D.C.

い欲深い心がある限り、次から次へと新たな欲望に突き動かされるばかりで、決して満たされることはありません。そして、幸福は永遠に訪れず、ただ苦しみだけが残るのです。

物質的な富について考えてみると、初めのうちは、富を蓄えるために様々な労働をし、多くの苦勞を重ねなければなりません。これは貯蓄の苦しみです。中盤になると、敵対者や盗賊などに富を奪われないか心配するようになるでしょう。これは守る苦しみです。最終的には、毎日、朝から晩まで富のことで頭がいっぱいになり、1つ手に入れたら今度は2つ、2つ手に入れたら今度は3つと、より多くのものを欲するようになっていくでしょう。しかし、このように物質的な富をひたすら追い求めていても、そこにはただ苦しみがあるだけで、幸福がもたらされることは決してありません。

では、自分が幸せを享受する時の状況について考えてみましょう。例えば、アメリカ全土の物質的富を全て自分1人で所有していたとしても、その使い道と言えば、より品質の良い食べ物を食べたり、より上質な柔らかい服を着たり、寝室や家をより快適にしたりすることくらいで、それ以上の使い所もなければ、享受する時間もないのではないのでしょうか。口にするものや体に着るものを除いて、過剰な富を持て余していても大した使い道はありませんし、むしろ悩みの種になることも少なくありません。

たとえ世界中のあらゆる物質的富を所有していたとしても、死ぬ時には、針や糸の1本でさえ持っていくことはできません。全人類のリーダーになったとしても、息絶える瞬間には、誰一人として連れて行くことはできません。何も持たずにたった1人で見知らぬ世界へ旅立たなければならないのです。そして、その瞬間はいつか必ず訪れます。ですから、この短い人生で、過剰な富を求める必要はないのです。仏教では、少欲知足こそが、天王の帝釈天でさえも享受することのできない最上の富であると説かれています。これはまごうことなき真実でしょう。

私たちは物質的な豊かさに執着するのではなく、清らかな法の修行を大切にすべきです。一見すると、親戚や友人など、人とのつながりが増えれば増えるほど、それだけ喜びや楽しみも増えていくように思えるかもしれませんが、

実際には、人とのつながりが増えれば増えるほど、その分苦悩も増えていきます。なぜなら、彼らの衣食住に気を配ったり、彼らの対立を解消したり、調和のとれた人間関係を維持したりと、面倒を見なければならぬことが増えていくからです。これらは自分にとって散漫する要因となるだけで、何のメリットもありません。

同様に、権力、地位、名声などの全ても、苦しみの本質を超越していません。一般に、乞食はわずかな富や安らぎを得るために多大なる苦勞を背負わなければなりません。それは一般人にとっても同じで、出世してより高い地位に就くためには、苦難を乗り越え、苦しみを経験する必要があるでしょう。すでに高い地位にいる人も、今の地位を失う不安にいつも苛まれながら、更なる昇進や地位を手に入れたいと願っているでしょうから、きっと心に多くの苦悩を抱えているはずで

特に、名声や威信のある上官であれば、普通の人々の幾百倍、幾千倍もの野望や心配事があるでしょうから、その分、抱えている苦悩も多いでしょう。低い地位にいるうちは、衣食住の各方面での生活水準を上げることに関心を寄せることはあっても、職位の昇格や降格に気を病むことはありません。一方で、高い地位につけば、更なる高みを目指したい気持ちと、今の地位を失う不安の両方を抱えることになるため、野望と不安の狭間で二重に苦しむこととなります。地位が低いうちは、野望に苦しむことはあっても、不安に苦しむことはないために、この側面から見ると、地位が高い人々の方がより多くの苦しみを背負っていると言えるかもしれません。また、一般人であれば、良い仕事に就き、衣食住などに不自由がなければそれで十分であり、名声も権力も地位も気にする必要はなく、夜はぐっすりと眠ることができるでしょう。しかし、高い地位にいる著名人であれば、毎日のように様々な派閥の利害を気にしなければならなため、不眠の苦しみに悩まされることとなるかもしれません。

たとえ望んだ富や名声を全て手に入れたとしても、それらは永遠に続く安定したものではないため、苦しみを本質としていることには変わりありません。例えば、前半生では裕福だったのに、後半生では物乞いになっていたり、前半生では高い地位についていたのに、後半生では卑しい地位に転落していたりす

ワシントンD.C.

るかもしれません。ひいては、先月には裕福で幸せな生活を送っていたのに、翌月には惨めな生活を送っているかもしれません。このような現象は決して珍しいことではないため、何事にも貪りや執着を持たないようにすることこそが、幸せの根本なのではないかと思えます。

もちろん、富や名声を追い求めていないという人はいないかもしれませんが、もし過去に善業を積んでいれば、わざわざ努力しなくても成功を収められますし、逆に善業を積んでいなければ、どれだけ必死に頑張っても、今世で富や名声を得ることは難しいでしょう。ですから、私たちは手放すことを学ぶべきです。どれだけ忙しく働き続けたとしても、輪廻の雑事に終わりはありません。

私たちがかつて手にした幸せや栄華、名誉や人望も、一生のうちに経験してきた苦しみも、今となっては全て過去の記憶であり、もう一度現実でよみがえることはありません。それはまるで昨夜の夢のようです。夢の中でどれだけ長い間幸せを享受していたとしても、どれだけ長い間苦しんでいたとしても、目覚めれば何もかもが消えていて、苦しみも幸せも現実には存在しないものとなっています。それと同じで、私たちが死ねば、一生のうちに経験した幸せも苦しみも、全て実体のないものとして跡形もなく消え去っていくため、幸せ、富、名声などを貪るべきではないのです。

慈悲深い仏はかつて「あたかも不潔な部屋の中を嗅げば、悪臭がするだけで良い香りがすることはないように、六道輪廻のどこに生まれたとしても、そこには苦しみがあるだけで、幸せは存在しません」とおっしゃいました。このことを深く考えてみると、苦しみも幸せも、結局のところは全て苦しみを本質としており、本当の幸せは存在しないということが分かります。このように、輪廻の全てが苦しみを本質としていると意識できるようになれば、「輪廻から抜け出したい」、「ここに居たくない」と考える嘘偽りのない気持ちに芽生えてくるでしょう。

2. 集諦

苦しみをなくすためには、苦しみを生む原因を断つことに努める必要があ

り、苦しみが自然になくなることはありません。そして、苦しみの原因こそが「集」であり、集には煩惱と業の2つが含まれます。

(1) 煩惱

煩惱には、貪欲、瞋恚、愚痴の3つがあります。

いわゆる貪欲とは、富、権力、地位、友人、愛する人などに執着することです。要するに、何であれ、誰であれ、それを好ましいと感じて貪り、執着することを貪欲と言います。貪欲に支配されれば果てしない苦しみに苛まれることとなるため、まずは、ありとあらゆる手を尽くして貪りを断つことに努めるべきです。

いわゆる瞋恚とは、他者が苦しむことを望み、その上で更に他者に怒りを覚えることです。瞋恚はどのような原因によって引き起こされるかという点、主には、あなたやあなたの愛する人が傷つけられたり、あなたの敵が他者から利益を得たりした時に生じるため、これらへの執着が瞋恚を生む主な原因となります。これら全てを根本から断



ち切ることができなければ、果てしない苦しみに苛まれることとなるでしょう。ですから、瞋恚も必ず断ち切らなければなりません。

いわゆる愚痴とは、取捨すべきことについて愚昧であるがゆえに、善を為すことや悪を断つことなどについて無知であることを言います。愚痴にも、「理解していないこと」(ma rtogs pa) と「誤って理解していること」(log par rtogs pa) の2種類があります。「理解していないこと」とは、人として生まれたことの意味について理解していないことを指します。私たちは今こうして南瞻部洲に生まれ、他のいかなる存在とも異なる特別な生命体である人類として生まれることができました。それにもかかわらず、善を為して悪を断つことに励むこともなく、何らかの宗教を信仰することもなく、ただぼんやりと毎日

ワシントンD.C.

無為に過ごしていたら、それこそ牛や馬と何も変わらなくなってしまいます。牛や馬にも、食べ物や水を求め、危害や災難から逃れようとする意思がありますから、動物と私たちは、ただ服を着ているかどうかの違いしかなくなってしまおうでしょう。

この世界には、三大宗教をはじめ、大小異なる様々な宗教が数多く存在しています。ぜひ、その中から1つ、自分の信仰を見つけてください。信仰を持たず、ただぼんやりと毎日を生きることは、まさに深刻な愚痴の一種であると言っても過言ではありません。例えば、私は少し前にカリフォルニア州にいた時、牧草地で将来屠殺される予定の牛をたくさん見かけたのですが、どの牛もただのんびりと草を食べているだけで、逃げようとする必要もありませんでした。同様に、私たち人間の中にも、自分にとって宗教は不必要であると考え、理想を追い求めることもなく、ただ物質的な喜びに浸っているような人々がいますが、それでは牛以下になってしまうのではないのでしょうか。くれぐれもそのような人生を過ごしてはいけません。

そして、「誤って理解していること」とは、何らかの宗教を信仰しているけれど、事物の実相をまだ完全には理解していないことを指します。だからこそ、どの宗教に加入するかは慎重に選ぶべきであり、真偽をよく確かめ、他の人々によく尋ねるべきです。観察や分析を重ねることなく、軽率な気持ちで宗教に入ろうとするのは賢明な判断ではありません。私たちは1日の中で口にする食べ物さえ、おいしいかどうか、衛生的かどうか、体に害があるかどうかなどをよく吟味するのですから、今後の生々世々における永遠の利益に関わる法については言うまでもなく、なおさら慎重に考える必要があります。

一部の人は、わけもなくある宗教に熱中したり、ある宗教を憎んだりしますが、これは不合理なことです。私たちは論理的な分析に従って人生の道筋を立て、慎重に終着点を定めるべきであり、何が正しくて何が間違っているか、何が有益で何が有益でないかを、よく調査して深く考察する必要があります。論理的な分析を重ねることなく、軽々しく宗教に入るとは実に愚かなことから、くれぐれもそのような行動をとってはいけません。

この世界に存在する宗教の中には、邪淫、盗み、強盗を美德とするものもあれば、特定の人間を殺したり、他の生き物に危害を与えたりすることを美德とするものもありますが、よく考えてみると、貪欲や瞋恚に駆り立てられたこれらの所業は、今世でさえ国の法律に反する行為となるのですから、来世に幸福をもたらす方法であるはずがありません。他者を傷つけることで自分に利益をもたらされることは決してないのです。

また、一部の宗教は幸せになるための方法を教えていますが、それは自分や自分と親しい者たち、自分の宗教を信仰している者たちにだけ利益をもたらす方法であり、それ以外の者たちのことは考慮されていません。このような考え方は、世間一般の何も信仰していない人々の考え方よりは幾分かましかもしれませんが、自分たちのコミュニティにだけ利益を与える宗教は、最も素晴らしい宗教とは言えないでしょう。どのような宗教であれ、自他の一切衆生に利益を与える宗教こそ最も素晴らしい宗教であり、たとえそれがどこにあらうと、そのような宗教こそ受け入れられるべきです。

もちろん、ただ自他に利益をもたらしたいと思う気持ちがあるだけでは、実際に広大な利益をもたらすことはできません。それは例えば、腕のない老婦人が、目の前で息子が川に流されていくのを見ても、息子が溺れないように祈ることしかできないことと似ています。私たちは戦場に息子を残していく英雄のように、勇気と根気を持って、できる限りを尽くして自利と利他を行っていくべきですし、たとえそれがどこにあらうと、自他の両方に利益をもたらす方便を学びに行くべきです。

自他と利他を達成するための正しい方法は、教典の依拠、論理的な考察、修行の実践という3つの基準から検証されたものでなければなりません。

1 つ目の基準は、先代の偉大な智者や成就者たちが確定してきた教典に依拠した方法でなければならないということです。一部の人々の私見によって導かれた結論では要所を突く方法とならないため、必ず教典に依拠した方法である必要があります。

2 つ目の基準は、論理的な考察に耐え得る方法でなければならないということです。論理的根拠がなければ、それはまるで権力者がただやみくもに「私の

ワシントンD.C.

教えに従えば幸せになれるが、私の教えに背けば苦しみや不幸がもたらされるでしょう」と言っているようなもので、全く説得力がありません。そのため、必ず厳密な論理的考察によって証明された方法である必要があるのです。

3つ目の基準は、修行の実践によって裏付けされた方法でなければならないということです。つまり、「この宗教の教えをもとに修行することで、このような一時的な結果と究極の結果を得られる」という修行の実体験を必ず得られる方法である必要があり、結果を得られないのであれば、机上の空論をどれだけ並べても意味はありません。

この世界に数多く存在する宗教の中でも、生きとし生けるものへの利他に努めている宗教は、全て釈迦牟尼仏の事業と大悲の牽引によってこの世に現れたものであると考えることができます。例えば、ヒンズー教では、釈迦牟尼仏はヴィシュヌの化身であると考えられており、仏教では、大自在天は観音菩薩の化身であると考えられていま



すが、ヒンズー教が人々に一時的な今世の幸福を得る方法を教えているという点を見るだけでも、それが仏の大悲の牽引によって現れた宗教であるとうかがい知ることができるのではないかと思います。また、キリスト教で提唱されている、生きとし生けるもの全てへの慈悲と博愛を養うことも、仏教の中核をなす指針であるため、キリスト教も仏の事業の牽引によって現れた宗教の1つであると考えられます。ですから、誰でも、世界中で繁栄しているどんな宗教に対しても偏見を抱くべきではありませんし、特定の宗教だけを熱狂的に信仰し、その他の宗教を嫌悪するべきではありません。全ての宗教が互いに調和を保って友好的に共存していくことが大切です。

ただ、率直に言うと、教典の依拠、論理的な考察、修行の実践という3つの基準からの検証に耐えられる教義は、仏教以外のどの宗教にも存在しないのではないかと思います。この点について更に理解を深めたいのであれば、ぜひ各

宗教における主要な教典を読んでみてください。今日の短時間で、仏教の特徴と他の宗教の観点について明確に説明することは難しいですが、過去数千年の間に記された多くの書物に目を通せば、きっと私が言ったことに納得がいくはずです。

私自身は仏教徒であり、仏教が栄えている場所で暮らしていますが、仏教徒だからといって盲目的に仏教に執着したり、他の宗教に嫌悪感を抱いたりしたことはありません。長期にわたって各宗教の教義を深く研究しているからこそ、どの宗教がより優れているかを自分なりに見極められるようになっただけです。現在、仏教は大きく、上座部仏教、中国仏教、チベット仏教の3つに分けられますが、その中でも私はチベット仏教について長期的に修習と研鑽を積み重ねてきました。その成果として、仏教の素晴らしさ、あるいは傑出している点について確信を得ることができたため、皆さんにこのようなお話をしたのです。

皆さんも、ぜひ今のうちから様々な宗教の教義について理解を深めていてください。そして、今後いずれかの宗教に入信したいと思った時には、必ず入信する前によく検討すべきです。調査や分析を重ねることなく軽はずみな気持ちで宗教に入信することは、よくチベットの諺で「お腹を空かせた犬と肺が出会ったようだ」と表現されます。肺は、体の他の部位の肉に比べて味が劣ると言われているのですが、お腹を空かせた犬はそれがおいしいかどうかなどについて考えることなく大急ぎで丸呑みしてしまうでしょう。深く考えることなく盲目的に宗教に入信することは、これと同じくらい愚かなことですから、くれぐれも盲目的に行動してはいけません。

要約すると、苦しみの1つ目の原因は、貪欲、瞋恚、愚痴という3つの煩惱です。これらの煩惱をしっかりと認識し、ありとあらゆる手を尽くして煩惱を断ち切っていきましょう。

(2) 業

そして、苦しみの2つ目の原因である不善業も、一つひとつ断ち切っていかなければなりません。

ワシントンD.C.

第一には、殺生をしないことです。誰であろうと、殺生は断ち切らなければなりません。一部の宗教では、人間を殺すことだけが罪と考えられており、人間以外の衆生を殺しても罪はないと考えられているようですが、よく考えてみれば、どのような衆生にとっても、死は恐怖と苦痛を伴うものであることが分かるはずで、す。ですから、いかなる衆生も殺してはいけません。小さなアリでさえ自分の命を大切に、あらゆる手段を使って危害を避け、身を守ろうとします。これはどんな衆生にとっても同じで、自分が苦しみを感じるのと同じように、他者も苦しみを感じるのです。ゆえに、殺生は第一に根絶すべきことです。

第二には、盗みを働かないことです。利己的な動機で他者の所有物を盗んでしまったら、他者を傷つけるだけでなく、間接的に自分にも苦しみをもたらすこととなります。そのため、ものの大小にかかわらず、いかなる盗みも働くべきではありません。

第三には、嘘をつかないことです。深刻な嘘について他者を騙してしまったり、相手を傷つけて苦しめるだけでなく、自分も高潔な人柄を失うこととなります。そのため、嘘をつくべきではありません。

第四には、邪淫をしないことです。他人の妻や夫と邪淫を行えば、前述した悪業と同様に大きな過失を背負うこととなります。なぜなら、人は通常、自分の夫や妻に最も強い愛情を抱き、最も執着するからです。そのため、すでに結婚している相手と性行為に及ぶことは、盗みよりもはるかに重い罪となります。

第五には、飲酒をしないことです。あらゆる過ちの根本であるお酒を断ち切りましょう。お酒を飲むことは、多くの健康被害を引き起こすだけでなく、修行の妨げにもなりかねません。お酒に酔うと自制心を失いがちになるため、その時に他の戒律も破ってしまう可能性が高いからです。そのため、飲酒は必ず断たなければなりません。

このように、体と言葉による4つの不善業と飲酒を断つことを「五戒」と言います。仏教に入信した方々は、できればこれらを全て断ち切るようにしましょう。そうすることで、想像を絶するほどの大きな功德を積むことができま

す。特に、これらの行為を断ち切った上で、他者からきちんと居士戒を授かり、自分の連続体を守ることができれば、更に百倍、千倍の功德がありますから、もし今後、皆さんが居士戒を授かった上で善行を積むことができるのであれば、それは大変素晴らしいことです。

ここにお集まりの出家者の戒律も基本的には同じですが、在家者と異なる点が2つあります。1つ目は、常に僧衣を着る必要があるということです。僧衣を着ていなければ、外見上は在家者と見分けがつかなくなり、出家者であることを示すものは何もなくなってしまいます。出家者と在家者の違いは、普段僧衣を着ているかどうかという点に大きく表れていると言っても過言ではありません。



2つ目は、在家者であれば、妻や夫と性行為をすることは邪淫の罪になりますが、出家者であれば、あらゆる性行為を完全に断たなければならず、性行為を行えば、戒律を根本から破ることとなります。今日、この道場には多くの出家者が出席しているため、4つの根本戒と禁酒戒を含めた五戒について、あえてお話しました。これからは僧衣をきちんと着て、五戒を守っていただきます。そうすれば、たとえその他の大きな戒律を守れなかったとしても、大きな問題はないでしょう。

チベットの戒律の教典によれば、出家戒を授からなければ僧衣を着る資格はありませんが、この場所では現状、出家戒を授かる順境がなかなか揃わないと思いますので、その場合は、三帰依を行い、五戒を守ることさえできれば、僧衣を着ても構いません。仏の袈裟を身につけていれば、あなたの姿を見かけた全ての者に解脱の種を植えることができ、あなたは魔物や悪霊に危害を加えられなくなり、心の中に修行体験と証悟の境地が楽に速やかに生じるようになります。そして、いつか順境が揃った時には、必ず速やかに出家戒を授かってく

ワシントン D.C.

ださい。順境が揃っているにもかかわらず、出家戒を授かることなく僧衣を着たままでいるのは、許されないことです。

3. 滅諦、4. 道諦

善業による究極の結果は仏の境地であり、それは全ての苦しみが止滅した究極の至福の境地です。だからこそ、「仏の境地を得るためには苦しみの止滅を現前させるべきであり、苦しみの止滅を現前させるためには道を心の拠り所とするべきである」と説かれているのです。

「道を心の拠り所とする」とは、正しい道を心の拠り所にするということです。この世界では、仏法は大きく小乗と大乘に分類され、大乘も更に顕教と密教金剛乗に分けられるため、三乗の教えが存在します。

いわゆる「小乗」とは、釈迦牟尼仏に帰依をした上で、他者を害する考えや行いを断ち切り、自分自身を利することに集中することです。現在では、スリランカ、ミャンマー、タイなどで、多くの人々が小乗の法を修習しています。

一方で「大乘」においては、自利よりも利他が重視されます。他者を利することだけを考え、他者を利することだけを行い、一切衆生を仏の境地に据える慈悲心を抱き続けることを「大乘」と呼びます。小乗の修行者であれば、他者への危害をその根源もろともに断ち切ることだけが求められますが、大乘の修行者は、他者への危害をその根源もろともに断ち切るだけでなく、ひとえに利他を実践することが求められます。大乘仏法を実践する者たちは、現在、中国のほとんどの地域と日本に見かけられます。

そして、大乘を基礎とした上で、更に多くの要訣を兼ね備えている教えが「密教金剛乗」です。密教金剛乗では、長期間の苦行を必要とすることなく、多くの方便と智慧の力によって、一生のうちに仏の境地を成就することができます。方便とは、自分を本尊として観想するなどの修行を実践する「生成のプロセス」を指し、智慧とは、諸法が空を本質としていることを瞑想するなどの修行を実践する「完成のプロセス」を指しますが、生成のプロセスと完成のプロセスはどちらも密教金剛乗に属する教えです。密教金剛乗の法を修行する者たちは、チベットやブータンなどに多く見られる他、アメリカでも現在、チ

ベット仏教のラマが設立した道場が数多くあり、その弟子たちが密教金剛乗の法を修行しています。また、その他の場所でも、チベット仏教の多くのラマが、道場を発展させ、密教金剛乗の法を伝え広めるために努めています。

密教金剛乗の中でも、あらゆる道の究極にして、諸仏の意趣であり、幾千幾万もの仏母とダーキニーの心血が注がれた精髓と言える法は何かというと、光り輝くゾクチェンに他なりません。この法を修行するための優れた方便と要訣を心得ることができれば、まさに昼間に修行すれば昼間に成仏し、夜間に修行すれば夜間に成仏し、宿縁を兼ね備えている者であれば修行せずとも成仏する法であると言われています。この法は、その名を聞くだけで悪趣の門が開ざされ、巻帙に記されている文字を見たり、触れたり、思い起こしたりするだけで、楽に速やかに仏の境地に到達することができる円満な道なのです。

この法はまるで如意宝のようであり、この世にそう何度も現れるものではありませんが、日々の雑務に追われている方や、今世で達成したい理想や目標のために忙しい日々を過ごしている方にとっても、実践しやすく、短期間で結果を得ることができる稀有な道です。ご縁のある者でない限り、この法には出会えませんが、この法と出会えたのならば、修行しても解脱できないということはずないでしょう。

チベットで最初に密教を伝え広めた比類なき尊者は、オギェン・リンポチェとヴィマラミトラでした。その中でも、光り輝くゾクチェンは、2人の尊者が至高の宝物として心の弟子たちに伝授した最も深遠な法であるため、チベットでも滅多に得られない貴重な教えです。修行伝承の八大車輪に伝わる多くの法の中でも、光り輝くゾクチェンはニンマ派にのみ伝わる特別な法なのです。



少し前にサンフランシスコでもお話ししたように、アメリカにいる大多数の人々は、ゾクチェンの教えを授かるに相応しい器であると私は考えています。

ワシントン D.C.

私は今回の巡行中、ゾクチェン以外の法に関する講義も数多く行ってきましたが、どれもそれほど大きな反響はないようでした。その一方で、ゾクチェンに関する講義はいつも大好評で、参加者の皆さんの表情にも並々ならない信心と敬意が表れていたのです。また、皆さんの国は経済大国であるため、きっと多くの人々が様々な野心を抱いており、様々な活動に追われていることでしょう。だからこそ、ゾクチェン以外の法では、なかなか成果を感じられないこともあるかもしれませんが、ゾクチェンはシンプルでありながらも非常に効果的な修行法であるため、きっと皆さんにも適した法となるのではないかと思うのです。私は、欧米諸国の多くの仏教徒が、ゾクチェンの教えによって悟りを開くことができる器であると信じているため、ぜひ、今もこれからもゾクチェンの修行に励んでいってください。タシデレ！

クンサン・ペルユル・チューリンにて

ワシントン D.C. 滞在中、法王はクンサン・ペルユル・チューリン (Kunzang Palyul Choling) に宿泊されていました。そこは緑の木々が生い茂る閑静な道場で、そこにいと、まるで仏のいた時代に戻って鹿野園に来ているかのような気分になりました。



出典：www.tara.org



出典：palyulmedia.smugmug.com

ワシントン D.C.

ここはアコン・ラモ (a dkon lha mo) によって建てられた道場で、ペノル法王によって直々に認定された女性のトゥルクである彼女は、在家者という身分でありながらも、多くの出家者を育ててきました。これは、欧米諸国では非常に珍しいことです。

アコン・ラモは、トゥルクとして認定される前によく水晶を収集されていたようで、道場では至るところに様々な色彩の水晶が飾られていました。彼女は法王を水晶の鑑賞に招待してくださり、その際、法王はゾクチェンの修行に役立つために、天然の八角錐の水晶を探されていたのですが、私たちはしばらく探しても見つけることができませんでした。

その後の数日間、法王は昼間にワシントン D.C. の観光名所を巡り、夜間に灌頂や法話を行われました。

天の時、地の利、人の和

7月25日の午後、法王は『プルパ・グルククマ』の灌頂を伝授されました。大勢の参加者がいたため、一部の方々は異なる部屋に設置された閉回路テレビの中継を通じて灌頂を受けることになりました。灌頂の前に、法王は次のようにお話しになりました。



俗に「食事の前にはお供えを。何かを行う前には発言を」と言われるように、私も正式な法要に入る前に少しお話をしたいと思います。まず、チベットの伝統に倣って、この道場のご住職と責任者にご挨拶させてください。彼らの健康と吉祥を心からお祈りしています。次に、法を求めるためにチベットを訪れ、長期的に教えを聴聞してきたアメリカの仏教徒の皆さんに吉祥の祝福を贈ります。そして、私の故郷セルタ（色達）の僧侶と、ネパールからいらしたチベット人の同胞にも、吉祥の祝福を贈ります。最後に、法を求めてここに集まって

きた全ての方々に、吉祥の祝福を贈りたいと思います。あとは私と一緒に来た人たちですから、祝福を贈る必要はないでしょう。



提供：Henry Torrie

(ここで会場に笑いが起こる)

皆様のご健康と仏法の隆盛を心からお祈りしています。

今回ここで行われる法話には、特別な素晴らしい縁起が揃っており、これは大変喜ばしいことです。それはどのような縁起かというと、昨日お話ししたように、私は今、世界で最も強大な国であるアメリカの首都ワシントン D.C. に来ています。ですから、ここで仏法を伝え広めることができるのは、まず場所の面で考えて大変素晴らしいことです。

そして、法、導師、眷属の面から考えても、この機会は実に特別で喜ばしいものです。今日の世界において、経済力が最も強い国はアメリカであり、仏教

ワシントン D.C.

が最も栄えている地域は有雪国チベットであると言っても過言ではありません。有雪国チベットの正法とアメリカの経済力が結びつき、互いに補完し合うことができれば、きっと世界中の平和と繁栄に大きく貢献することができるでしょう。ですから、このようなめでたい機会に、和気あいあいとした楽しい雰囲気の中で皆さんとお会いできたことを、私は大変嬉しく思います。

時間の面から考えると、昨日は私たちの本師である慈悲深い仏が初転法輪を行った記念日であり、今月のチベット暦 10 日は、オギエン・リンポチェにまつわる重要な記念日でもあります。この日、オギエン・リンポチェは西南の乳海にて、父親の因と母親の縁を介することなく、自生の明智 (rang byung rig pa) が突如として現れたことによってこの世に誕生されました。またこの日は、オギエン・リンポチェが羅刹を調伏するために、羅刹の島であるチャーマラ州へ向かわれた特別な日でもあります。私たちはこのような素晴らしい時期にこうして集まることができたのです。

更に、今月のチベット暦 15 日は、全ての出家者たちが三毘奈耶事 ('dul ba gzhigsum) を行い始める特別な日であり、彼らはこの日から、3 か月にわたる夏季の安居 (dbyar gnas) を開始し、順次に布薩 (gso sbyong) や解夏 (dgag dbye) などの広大な毘奈耶事を行っていきます。

また、密教を信仰する仏教徒にとって、チベット暦 10 日は全てのダーカとダーキニーが自発的に集まる特別な日であり、オギエン・リンポチェが「上弦の月の 10 日には、オギエンがチベット全土を訪れる。申年申月 10 日には、化身がチベットを不変に満たすだろう」とおっしゃっているように、毎月 10 日には、ウッディヤーナの第二の仏がチベットをはじめとする世界各地に足を運ぶと言われています。

そして、サルマ派の密教タントラでは、ダーカとダーキニーが自発的に集まるこの特別な日は、全ての密教修行者が密教マンダラの扉を自然に開くことができる日であると述べられています。特に、チベット暦 6 月 15 日からの 6 か月間は、ゾクチェンの修行者たちにとって、三層の虚空という見解の修習をはじめ、ゾクチェンの修行をするのに最適な時期となっています。

一般的に言えば、ゾクチェンの法は、いつ修行してもご加持と悉地を得られる教えです。しかし、インドやワシントン D.C. のように暑い季節が長く続く場所では、今月の 15 日からの 6 か月間は、気温も比較的落ち着いたおり、体も四大の調和を保ちやすい状態にあるため、初学者はこの時期に修行をした方が、証悟の境地を得やすいと言われていています。そのため、先代の持明者たちも、今月の 15 日以降に法事を行うことが通例となっていました。

聞くところによると、この特別な時期を鑑みて、テンギャム・リンポチェもこの時期のどこかでこの地を訪問するご予定のようですが、1、2 か月ほど延期される可能性もあるとのこと。いずれにせよ、テンギャム・リンポチェの弘法活動の全ては、私たちの修行の実践を望まれてのことだと私は信じています。

チベットの諺で「縁起を揃えようとしてもうまく合わさらず、縁起が揃ってこそうまく合わさる」と言われているように、故意に揃えられた縁起は、それほど素晴らしいものとは言えませんが、縁起が自然に揃うことは、大変素晴らしいことです。私もこの特別なチュトゥ・ダワの転法輪の日に、アメリカの首都で四聖諦の法門を講義することになるとは思いもよりませんでしたし、きっと皆さんにもそのようなお考えはなかったのではないかと思います。それでもこうしてラマと三宝のご慈悲の力により、自然とこのような縁起が揃ったということは、自他の両方にとって大変喜ばしいことでしょう。

私自身、25 歳から現在に至るまでに行ってきた弘法利生の活動のほとんどを、この月に始めてきました。近年の私の活動を簡単に紹介したいと思います。

1985 年、私はテルチェン・レーラブ・リンパの生まれ変わりとして、彼の寺院で即位式 (khri 'don) を行い、広大な弘法活動を守り、支持することを誓いました。それ以来、私は有雪国チベットの隅々に存在する全ての僧団が、調和を保ち、清らかな戒律を守り、聞思修に励むことができるよう尽力してきました。その目標のために、私は筆舌に尽くし難い広大な事業を展開し、未だかつてない利他の成果を挙げることができました。

ワシントン D.C.

1986年6月4日、私は弘法利生のために至高なる菩提心を起こし、アムドとカムの下部にある25の聖地と、チベット各地にある寺院を訪れました。25の聖地を訪れた際には、未だかつて見たことがないような文字、仏像、仏塔などが自然に現れたり、数多くの深遠なるテルマを取り出すことができたりと、数々の不可思議な現象が発生しました。

サフラン色の袈裟を身にまとった僧侶の団体について言えば、文化大革命の時代、仏教は下火になり、僧衣を身にまとった僧侶の姿は、各地方に1人か2人程度しか見られなくなったのですが、その後、私と私の主要な弟子たちが、チベットの各所で出家戒を伝授して回ったことが功を奏したのか、現在では私の故郷周辺だけでも、清らかな戒律を守る僧侶が2万人ほどいる状態にまで回復し、結果的にこのような大きな事業を成し遂げることができました。

1987年、私は1万人余りのチベット族の出家者と在家者、そして多くの漢族やモンゴル族の人々を率いて、東方の五台山を巡礼し、数千万回に上る『普賢行願品』を読み唱えました。巡礼に参加した人々は、それぞれのご縁に応じて様々なご加護を得ることができたようで、上位の者は直々に文殊菩薩のご尊顔を拝見し、文殊菩薩の教えを拝聴し、文殊菩薩の智慧のご加持を授かることができ、下位の者は虹や光、およびその他の様々な神秘的な瑞相を目にしました。このように、この巡礼は驚くべき結果をもたらすこととなりました。

1988年、私はニャロン（新竜）にある13の寺院に在籍する僧侶の方々に向けて、灌頂、口伝、手引きを伝授し、講述と修行の基礎を確立しました。

1989年、私はミニャクにある「ベロ・リトウ」(be lo'i ri khrod) という神聖な山で、約3000人の弟子たちに『ニンティク・ヤシ』の灌頂を伝授しました。

この数年間で、私の仏学院（ラルン五明仏学院）の僧団は勢いよく発展し、多い時には、僧侶の数が約6000人に達しました。一般的に、彼らは毎年この時期になると、至高なる菩提心の修行に専念します。

1990年、私はトゥプワン・ペマ・ノルブやディルゴ・ケンツェ・リンポチェをはじめとする数名の大徳たちのご意向により、インドを訪れました。その時期もちょうど今日の4日で、ここにいるケンポ・ナムドル、ケンポ・ソダジ、ングートゥプ・ドルジェ、私の3人の家族（姉、姪、私）、その他の僧侶2

人というメンバーで構成された私たち 8 人の師弟は、テンギャム・リンポチェの邸宅へ伺い、私は「キーロン・ジョウォ・ワティ・サンポ」(skyid grong jobo wa ti bzang po) と呼ばれる古い観音菩薩像の御前で、テンギャム・リンポチェと同じ席と一緒に座り、至高なる菩提心を起こしました。10 日には、南インドのマイソールへ行き、ペノル法王のナムドルリン僧院で、40 人のケンポとトゥルクを含む 1,000 人の僧侶に『文殊静修ゾクチェン』の灌頂を伝授しました。それ以来、私の活動は全て順調に進み、逆境に見舞われることなく円満に成就しています。

私が皆さんにこのようなお話をしたのは、決して自慢するためではありません。ただ、法話に入る前に、皆さんに少しでも喜びと幸せを感じてもらいたかったのです。素晴らしい縁起が図らずとも揃うこととなったこの時、この場所で、法の解説と聴聞を行うことは、きっと広大な弘法利生を成し遂げ、私の願いを全てかなえることとなるでしょう。これは大変喜ばしいことであり、単なる幸運が偶然に重なっただけではありません。ですから、皆さんにもこの喜びを共有したい一心で、このようなお話をしたのです。

先ほどお話ししたように、皆さんの国アメリカの経済力はまるで優れた食材のようであり、私たちチベットの正法はまるで絶妙な調味料のようで、どちらもなくてはならない存在です。食材がどれほど優れていたとしても、適切な調味料で調理されていなければ、私たちは食べたいと思わないでしょう。同様に、どれほど経済力があっても、正法と融合していなければ、今世では幸せになれたとしても、来世でも幸せになれるとは限りません。ですから、優れた食材と絶妙な調味料が揃った今こそ、まさに美食を堪能すべき時なのです。



(会場内に笑いが起こる)

ワシントン D.C.

もし今日ここに来たのが私ではなくお金持ちの人であったら、きっとこの道場にいる全ての修行者に豪華な美食を振る舞っていたでしょう。けれども、私は皆さんのために正法の宴を設けました。ご堪能いただけますでしょうか？

(会場内に拍手が起こる)

ナショナル・モール日帰り観光

7月26日、法王はワシントン D.C. の中心部に位置するナショナル・モール (National Mall) を訪れました。ナショナル・モールは、国家の式典や儀式が執り行われる重要な場所であると同時に、多くの見どころがある素晴らしい観光スポットでもあります。

私たちはまずワシントン記念塔 (Washington Monument) を見物しました。ワシントン D.C. のランドマークとも言えるこの塔は、アメリカ初代大統領のジョージ・ワシントンを記念して作られたもので、169メートルの高さを誇ります。アメリカでは、ワシントン D.C. 内の建物の大きさに関する法律が定められているため、ワシントン記念塔は今でもワシントン D.C. で最も高い建造物となっています。この塔は、武則天の無字碑と同じように碑文が刻まれていません。このことは、ジョージ・ワシントンの功績が言葉で言い表せないほどのものであったということを示していると話す人々もいれば、彼の功罪は後世の人々の判断に委ねられているということを示していると話す人々もいます。





続いて、私たちはリンカーン記念堂 (Lincoln Memorial) を訪れました。アメリカ合衆国第 16 代大統領エイブラハム・リンカーンを記念して建てられた記念堂です。記念堂に入っすぐ中央にリンカーンの彫像があり、彫像の上には「この神殿を建立し、エイブラハム・リンカーンを永遠に記憶する。



彼が合衆国を救った功績を、われら国民は決して忘れない」という意味合いの碑文が刻まれていました。ここは平和を求める人々が集う場所でもあり、マーティン・ルーサー・キング・ジュニアがかつて「私には夢がある」(I Have a Dream) の演説を行ったのも、この記念堂の階段からでした。



ワシントン D.C.

リンカーン記念堂を後にした私たちは、続いてベトナム戦争記念碑 (Vietnam Veterans Memorial) を見に行きました。黒い花崗岩のパネルで構成され、全長約 500 フィートの長さを誇るその石碑の上には、ベトナム戦争で戦死した兵士たちの名前が一面に刻まれていました。法王は、比較的長い間そこにとどまられ、亡くなった人々のために読経を行われました。

最後の目的地はアメリカ合衆国議会議事堂でした。ここもまたアメリカの重要な場所であり、歴代大統領の就任式のほとんどがここで執り行われました。議会議事堂は 5 階建ての建物で、中でも特に目を引かれたのは中央にある円形ドームでした。ドーム内には、歴史上の重要人物や出来事を描いた壮大な絵画や彫刻のギャラリーがあり、ドームの南北には、それぞれ上院と下院があり、国家の重要な政策の可決と否決に立ち会っています。





ワシントン D.C.

文殊静修ゾクチェンの由来



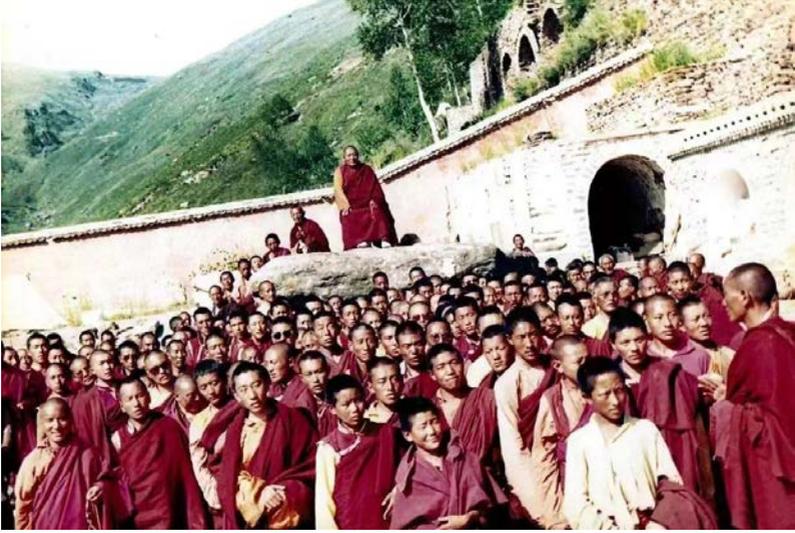
出典：palyulmedia.smugmug.com

その日の夜、法王は『文殊静修ゾクチェン』の灌頂を伝授され、灌頂の前に次のようにお話しになりました。

この『文殊静修ゾクチェン—ご加持を速やかに授けるもの—』（*‘jam dpal zhi sgrub byin rlabs myur stsol*）の灌頂を伝授するにあたり、この法の由来について簡単に紹介したいと思います。

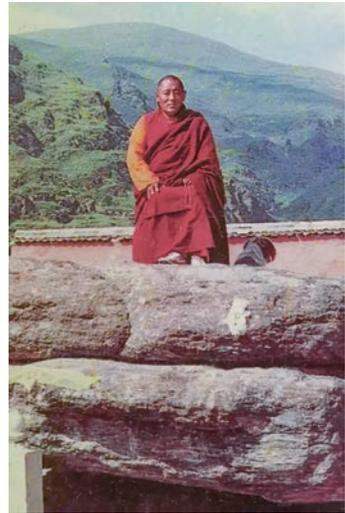
1987年、私は1万人のチベット族の出家者と在家者を率いて、守護者文殊菩薩が実際に住んでおられる場所と言われる五台山を訪れました。その後、中国人やモンゴル人、その

他の外国人観光客も私たちの巡礼に加わることとなり、私たちはともに釈迦牟尼仏の舍利塔の御前で、数千万回もの『普賢行願品』を読み唱えました。そして、守護者文殊菩薩の智慧のお力により、その場にいた全ての人々が、それぞれのご縁に応じて特別なご加持を得ることができました。上位の者は文殊菩薩のお姿を目にし、教えを聴聞し、智慧のご加持を心に得ることができ、中位の者は修行の境地の中でそれらを体験し、下位の者は夢の中で文殊菩薩のご尊顔を目にし、最下位の者でも、文殊菩薩のご加持の光など、『五台山誌』（*gnasyig. ケンポ・ソダジ*が執筆したチベット語の書物で、五台山について紹介されている）の中で言及されている10種のご加持の証しを目にすることができ、ご加持を受けることができなかったという人は誰一人としていないようでした。



発願が終わると、大多数の在家者の方々は、今世と来世の願いを立てて無事に各自の家に帰っていきました。今世での成仏を願う 500 人余りの出家者の方々は、更に 100 日間、聖地五台山に滞在し、五部の文殊菩薩が住んでおられるという 5 つの山頂と、その他の菩薩や成就者たちが足を運んだことのある多くの聖地を訪れて修行に励みました。

五台山滞在中、私たち出家者は主に以下のいくつかの場所に滞在していました。1 箇所目は、五台山の西の山頂にある寂静処で、文殊菩薩はこの場所にある「清涼石」という石で、神変を示現されたことがあるといわれています。私は 6 月 4 日から 10



清涼石にいらっしゃる法王

ワシントン D.C.

日にかけて、この清涼石の上に座って弟子たちに法話を行いました。6月10日、私たちが広大な聚輪を回していると、虹色に輝く文殊菩薩のお体、獅子、文字、標幟などが空に表れ、その場にいた500人の僧侶全員がこれらの光景を直接目にしました。

2 箇所目は、東の山頂の下方にある善財洞です。ここは、善財童子が文殊菩薩のもとで至高なる菩提心と海のような普賢行願を起こした場所であるといわれています。私たちが善財洞で発願を行った際には、600人余りの漢族の在家者の方々が参列し、大多数の方々は、空中に現れた文殊菩薩のお姿を直接目にし、一部の方々は獅子などの姿を目にしたといえます。

3 箇所目は、東の山頂付近にある阿修羅窟 (a su ra yi phug pa) であり、ここは那羅延窟 (sred med bu'i phug pa) とも呼ばれます。この洞窟は、仏が『華嚴経』で「劫の初期から末期に至るまで、文殊菩薩と1万の眷属たちが常に



善財洞にいらっしゃる法王

いらっしゃる場所である」と授記された場所です。私はこの那羅延窟に滞在している間、心の中に文殊菩薩のご加持が溶け込んだ力により、この『文殊静修ゾクチェン』という法を文章に書き起こすことができました。この法を実践する者は皆、修行体験と証悟の境地を難なく得ることができ、少なくとも、類いまれな信心と悲心が芽生えるなど、この法の素晴らしさを身に染みて実感することができるでしょう。この法のご加持は非常に顕著であるため、有雪国全体に広く伝わることとなりました。



東の山頂で法話を行う法王

1990年、インドを訪れた私は、数多くの智者、成就者、教えを持する大徳の方々に、この法の灌頂、手引き、教えを余すことなく捧げました。このようなご縁により、この法は以前にも増して広く普及することとなり、インド、ネパール、ブータン、中国などの地に伝え広まりました。

今年、私はかつてのご縁と願いの力によってアメリカを訪れることができました。もともと、この法の灌頂を行うつもりはなかったのですが、彼らから度重なる懇請を受けたことと、願いと時期が熟したことを鑑みて、私はウッドバレー寺に着いてすぐにこの法を伝授することにしました。この法を授かっている時の皆さんは信心と敬意に満ち溢れており、まるで本当にこの法の伝承を受け継ぎ、守っていくことを心に決めているかのようでした。

その後、コロラド州の道場でもこの灌頂を伝授したのですが、その際には、以前私が五台山を訪れた時に突然思い浮かんで文章に書き起こした、このテルマに関する予言を思い出し、皆さんに読み聞かせました。その予言にはどのように記されているかということ、「この法は東洋に現れるものの、西洋で広く栄え、生きとし生けるものに大きな利益をもたらすこととなるだろう」と記され

ワシントン D.C.

ています。これを聞いた参列者の皆さんは大きな信心を起こし、全員がこのテルマを実際に修行することを約束しました。彼らのこのような信心は「希求の信心」(mos pa las byung ba'i dad pa) と呼ばれます。

特に、カリフォルニアの道場では、この法の灌頂と手引きを併せて伝授しました。道場にいらしたラマの方々は皆、仏教で説かれている功德を兼ね備えた大徳で、彼らがこの法を授かった縁起により、多くの弟子たちがこの法に対する「認知より生じる信心」(shes nas byung ba'i dad pa) または「不退転の信心」(mi ldog pa'i dad pa) を起こすことができ、機根の優れた者たちは更に信心を大きく高めることができたようです。

皆さんも、この法に対して希求の信心を起こすだけでは不十分であるため、認知より生じる信心を起こしていかなければなりません。認知より生じる信心とは、この法の語義に特別なご加持が秘められていることを確定することによって生じる信心です。他者から簡単な説明を受けただけで芽生えた信心は失われやすいため、今日は信じていても、明日には信じなくなっているかもしれません。

また、私に対する信心や敬意も、認知より生じる信心に含めることができます。なぜそう言えるのかといいますと、私と皆さんのラマを比べると、名声、地位、内なる功德など、どの面から見ても彼女の方が百倍も千倍も優れていることが分かるでしょう。しかし、彼女は今回、いつも私の後ろについてくださり、自分を最も低い位置に置いて、特別な敬意をもって私に接してくださいました。彼女の振る舞いは、まさに仏が経典の中で語った「まるで角を失った牛王のように、一切を敬う考えを起こすべきである」という言葉を体現しています。もし彼女が敬虔な信心を抱いていなければ、きっとこのように振る舞うことはできなかつたでしょう。

彼女だけでなく、今回同行した5人も私に信心を抱いてくださっています。5人の同行者のうち、メドゥンとムンツォは私の家族であり、もとより私に想像を絶するほどの敬虔な信心を抱いてくれています。ケンポ・ナムドル、ケンポ・ソダジ、ングートップ・ドルジェは、3年前のインド訪問でも私に同行してくださったのですが、インドにいた半年間、彼らは侍者として常に私をそば

で支えてくださり、嫌な顔一つ見せることはありませんでした。今年アメリカに来てからも、彼らは昼も夜も苦勞を厭わず、低い位置に身を置いて、まるで私が転輪王であるかのように仕えてくださっています。これらはいずれも、彼らが私に対して、本当に不退転の信心を抱いてくださっていることを表していると言えるでしょう。

ラマへの敬慕と信心が不退転のものであるかどうかは、どのようにして判断すればよいかというと、かつての歴史を振り返ることでヒントを得ることが出来ます。かつて釈迦牟尼仏がご在世されていた時、ピンピサーラという名の大王がいました。彼は仏に不退転の信心を起こし、仏だけでなく、仏の眷属たちに対しても、見かけた際には必ず礼拝していました。そんなある日のこと、多くの遊行者（*tsho ba po*）に出会った王は、彼らを仏の追隨者と勘違いし、象から降りて彼らに礼拝しました。すると周囲の人々から「大王が遊行者に礼拝するなど、何ということでしょう」と言って笑われてしまったのです。そのようなことがあったものですから、ピンピサーラ王は仏に「どうか声聞たちに、遊行者たちと異なる服を作っていただけませんか」と願い出ました。仏がこれを承諾したことで、現在の出家者が着ている三衣が誕生したといえます。このように、古代インドでは、ラマに対して特別大きな信心と敬意を抱いていることが、不退転の信心を抱いていることの証しであったことが伺えます。

チベットにもそのような王がいました。その昔、広大な領土を統治するティ・レルパチェン（*khri ral pa can*）という大王がいました。彼は髪を長く伸ばしており、僧侶に会うと、いつも自分の髪を地面に敷いて、僧侶に髪の上を歩いていただくほど、僧侶に大きな敬意を払っていました。そのため、彼は「法王ティ・レルパチェン」（*chos rgyal khri ral pa can*, 有髪の法王）と呼ばれています。

もし皆さんがこれらの王のように、ラマに特別大きな敬意を払っているのであれば、それはきっと不退転の信心があることの証しになるでしょう。

ワシントン D.C.

・教えを持する大徳たちへの願い

私はワシントン D.C. に来た時、ここでの弘法利生の事業が、ハワイとカリフォルニアよりも更に栄えることを心から願いました。その理由は主に2つあります。現在、ペノル法王は旧訳古派全体の教主として任命されており、ニンマ派において、彼以上に発言力と権威を持つ人物は他にいないと言っても過言ではありません。私は長期にわたって、彼に備わる仏法の功德と世俗的な資質について、仔細な観察と分析を重ねてきましたが、仏法の功德について言えば、彼は智慧と成就、そして比類のない徳を兼ね備えたお方です。そして、世俗的な資質について言えば、彼は心優しく、先見の明があり、義理人情に厚く、裏表のないお方です。彼のようなラマは、おそらく今日の世界でそう多くはいらっしゃらないでしょう。そして、皆さんのラマであるアコン・ラモは、偉大なペノル法王にトゥルクとして認定されたお方です。彼女は高い評判を得ており、広大な事業を展開しているようですが、それが名ばかりのものとなることなく、名実相伴うものとなることを心より願っています。たとえ彼女に100人の根本ラマがいたとしても、頭上に掲げるべき唯一無二の宝はペノル法王であるため、彼女は最初から最後まで、ペノル法王の広大な願いを実現するためにご尽力されるべきでしょう。これが1つ目の理由です。

ペノル法王は、その無碍な智慧によってご覧になった後、この道場を授記し、アコン・ラモをこの道場の法主に任命されました。この道場は、他の場所と違ってアメリカの首都の近くに位置していますから、他と一線を画するような特色を備えた仏教の拠点となることを願っています。これが2つ目の理由です。

このような弘法利生の事業を成し遂げるためには、因と縁が揃わなければならないため、まずは自分自身が功德を兼ね備える必要があります。例えば、アコン・ラモの場合、きっと彼女は生まれ持った功德を備えていると私は信じていますが、道場を維持し、後進を育成するためには、生まれ持った功德があるだけでは足りないため、更に学習と修行によって功德を積み重ねていく必要があります。



出典：palyulmedia.smugmug.com

ワシントン D.C.

その理由は 2 つあり、第一には、自分が卓越した智慧と成就の功德を兼ね備えていたとしても、仏法を広く学んで包括的な知識を身につけていなければ、なかなか他者を納得させることはできないからです。この世で釈迦牟尼仏より優れた生来の功德を兼ね備えた者はいませんが、そんな釈迦牟尼仏でさえも、世間の人々に信心を持ってもらえるよう、アーラーダ・カーラーマ (ārāḍa kālāma, ring 'phur) とウドラカ・ラーマプトラ (udraka rāmaputra, lhag spyod) に師事していました。また、オギエン・リンポチェより優れた成就を得た者はいませんが、そんなオギエン・リンポチェでさえも、八大成就者 (grub chen brgyad) をはじめとする多くの師に長期間師事していました。同様に、ヴィマラミトラもシュリーシンハに 21 年間師事し、師から全ての教えを余すことなく授かりました。ですから、生まれ持った功德を兼ね備えていたとしても、ラマに師事し、教えを聴聞し、修行を極めていくことが大変重要です。

第二に、大多数のラマは前世で不可思議な功德を成就していますが、それでも習気障 (bag chags kyi sgrib pa) や胎障 (mngal gyi sgrib pa) などによって大多数の功德が覆われているため、それを露わにするために、たとえすでに豊かな功德を兼ね備えていたとしても、ラマに師事して仏法を広く学んでいく必要があるからです。このことについて、私は『功德を撰持するタントラ』(yon tan yongs bzung gi rgyud) で「ラマがいなければ、仏の名さえありません。千劫の仏も、ラマに師事することから生まれるのです」と明確に述べられています。

私が遠くの地で知り得た情報によると、ペノル法王に師事したアコン・ラモは『伏蔵の宝庫』などの灌頂、口伝、手引きを授かっており、その他にも、チベットからいらした多くのラマに師事していると伺っています。ですから、きっと彼女には、これまで積み重ねてきた学習と修行の功德があると私は信じていますが、たとえそのような功德があったとしても、弟子をとるのであれば並大抵の功德では足りないため、一際優れた功德を身につけなければなりません。

阿弥陀仏が直々に人間の体で現れたお姿である比類なき尊者アティーシャは、後進を育成し、人々を仏教に導き入れることができるよう、生涯で150人以上のラマに師事し、様々な教えについて徹底的に研鑽を積み重ねてきました。このように、他者を受け入れて導くためには、悟りを開くための道の全容に精通することはもちろん、所化の上中下の機根に応じて様々な教えを説くことができるようになる必要があるため、単一的な功德を備えているだけでは、広大な利他を成し遂げることは難しいでしょう。

例えば、病気の治療においても、暑さによる病と寒さによる病には、それぞれの症状に効く薬が必要であるように、異なる病には異なる薬を使い分ける必要があります。1種類の薬で全ての病を治せるわけではありません。きっとアメリカの病院でも、医師が患者の症状に応じて薬を処方し、1種類の薬で全ての病気を治療するわけではないはずです。それと同じで、1つの教えだけでは不十分であるため、多くの教えに精通する必要があります。

アコン・ラモも、以前の功德に加えて更に功德を高めていけるように、功德を兼ね備えた数多くのラマに師事してきました。これは大変重要なことです。仏もかつて「これ以上学ぶことがなくなったとしても、学びの姿勢を維持するべきです」とおっしゃっており、仏の境地に至ってもなお、法を学ぶ姿勢を維持するべきであるとお説きになられていますから、アコン・ラモがこれからも正法を幅広く学び続けていくことを心から願っています。

弟子の皆さんも、今世における食、富、名声などに過度にとらわれることなく、この法を授かった後は、全てを脇に置いて修行の実践に専念してください。それでこそ、私がこの法を託すに相応しい法器と呼べますし、私も大変喜ばしく思います。

今日は灌頂を伝授し、明日は手引きを解説します。私は皆さんに、一言も包み隠すことなく全てをお話ししますので、皆さんもどうかそれを無駄にしないでください。くれぐれも、この数日間だけ法を修行して、私が去ってからは修行がおろそかになってしまうというような状況にならないことを願っています。そうってしまったら、私がこの法を伝授した意味がありません。

ワシントン D.C.

今回、私は皆さんに3つの願いがあります。1つ目は、ペノル法王をはじめとする、教えを持する大徳たち全ての願いを実現するために最善を尽くすこと、2つ目は、仏法がこの地で広く栄えるように全力を尽くすこと、3つ目は、この『文殊静修ゾクチェン』という法を無駄にすることなく、しっかりと修行を実践していくことです。恐らく、今後私が再びアメリカを訪れることは難しいと思いますが、たとえ実際に訪れることができなかつたとしても、手紙を交わすことはできますから、手紙を通じて皆さんの修行状況についてお伺いできれば幸いです。ぜひ今後とも修行を続けていってください。

豊かな功德を兼ね備えた皆さんに、何の功德もなく過失だらけの私が教えを授けることは、まるで犬が獅子に教えを垂れているようで、あまり相応しいことではないかもしれませんが、ありがたいことに、私はアメリカの首都という名高い地で、こうして高い法座に座らせていただいています。今日は容体がだいぶ良くなったため、自然といろいろな言葉が口から溢れ出てきてしまいましたが、もし皆さんの心に響く言葉があれば、ぜひ心にとどめていただき、もし特に心に響く言葉がなかつたとしても、どうかお許しください。

国立航空宇宙博物館を訪問

7月27日の午前、法王はアメリカの国立航空宇宙博物館（National Air and Space Museum）を訪れました。航空宇宙学が発展してからまだ100年余りの歴史しかないため、館内には年代物の歴史的文化財は展示されていませんでしたが、人類の最先端の技術の成果が展示されていました。

展示ホールの中央には、歴史の教科書にも載っているライト兄弟が初めて飛行に成功したフライヤー1号機、超音速実験機ベル X-1、アメリカ初の人工衛星をはじめ、人類の歴史に強い存在感を残してきた各種の飛行機、ロケット、ミサイル、宇宙船、宇宙飛行士が使用した品々などが展示されて



ていました。更に、ほとんどの展示品は実物を展示しており、実寸大のレプリカもいくつか展示されていました。展示ホールという限られた空間の中で、飛行機やエンジン、ロケットなどの実物を目の当たりにした私は、視覚的なインパクトを強く受けました。



提供：棋梓橋

ワシントン D.C.



法王は特に、人類初の月面着陸に成功したアポロの月着陸船を注意深く観察されていました。月着陸船は宇宙船で直接月面に着陸する部位です。月着陸船は一度しか使用できず、着陸後は月面に廃棄されるため、博物館に展示されているのは予備のアポロ 2 号であり、1969 年に初めて月面着陸に成功したアポロ 11 号ではありませんでした。月着陸船の横にあるテレビでは、アポロ 11 号の月面着陸に関するドキュメンタリーが繰り返し流されていました。



人類史に残る画期的な偉業となった月面着陸は「人間にとっては小さな一歩だが人類にとっては偉大な一歩である」と語られています。法王はこのことに変な興味を持たれ、最初の月面着陸に関する一部始終を詳しく学んでいました。私もこの訪問を通じて見識を広げることができ、アメリカが科学技術の超大国であることを実感するとともに、科学技術による革新の歴史に衝撃を受けました。

『仏を手中に授ける』第1回目の法話

今回の欧米巡行で、法王は『文殊静修ゾクチェン』の法話を計5回行われたのですが、他の道場で行われた法話では「ゾクチェン」の部分が口伝を読み唱えるのみにとどめられたのに対し、ここでの法話では全ての内容が解説されたため、今回の法話の全容を整理して皆さんに共有します。今回の法話は3回に分けて行われ、第1回目の法話は7月27日の夜に行われました。

それでは、これから『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』という法を解説していきます。この法は「道次第の総説」と「手引きそのものを解説する」という2つの部分によって構成されています。

1. 道次第の総説

この法から枝分かれした支分の教えにあたる『忠言の心のティクレ』では、道次第について次のように説明されています。

(1) 少欲知足

まず、この法を修習する修行者は少欲知足でなければなりません。知足とは、自分が有する物質的な豊かさに満足することであり、少欲とは、他者が有する物質的な豊かさを自分も手に入れようとする過度な欲望を持たないことです。

今世における富、享楽、幸せ、豊かさ、名声などはいずれも実体のないものであり、それらを堪能すればするほど貪りが助長されるため、今世での喜びや

ワシントン D.C.

楽しみは、実は私たちにとって有益なものではありません。それだけでなく、もし自分がかつて集積した福德がなければ、いくら望んでもこれらを手に入れることはできないでしょう。ですから、今世での幸せ、豊かさ、名声への欲求や貪りを手放し、正道の修行に心を傾けるべきです。

もちろん、衣食住を完全に手放すことは無理があるかもしれませんが、必要以上の富や享楽に対する執着は根本的に断ち切るべきです。同様に、権力や地位などに関しても、自然に得られるものを除いて、より高い地位や更なる知名度を求めるような願望を抱くべきではありません。

全知のラマであるロンチェンパは『四法の宝鬘』(chos bzhi rin po che'i phreng ba) で「欲が尽きれば聖者そのものであり、欲が少ない者は聖者の種姓を備えている」と述べられており、少欲であることは聖者の種姓を備えているということであり、欲望が尽きた時に聖者そのものとなると説かれています。つまり、誰であれ、衣食住、享楽、名声など、今世のことにばかり散漫していたら、聖道を成就するご縁を備えることはできず、誰であれ、少欲知足で、今世のことに執着することなく、一心に正法の修行を望む者こそ、この法を修行するご縁を備えることができます。だからこそ、そのような者は聖者の種姓を備える者と呼ばれるのです。

そのため、皆さんはこの法の修行に着手する前に、自分の心を顧みて、少欲知足の美德を兼ね備えているかどうか観察してみてください。もし今までは兼ね備えていなかったとしたら、今後は、大小にかかわらず、無意味な活動を全て脇に置いて、一心に法の修行に励んでいくこと、できればこのゾクチェンの修行に専念していくことを固く誓いましょう。法を重視せず、信心を起こすこともなく、適当に修行し、衣食住や、敵対者を倒して親しい者を守ることなど、今世における世間の雑事にばかり力を注ぐような見せかけの修行では、きっと大きな利益を得ることはできません。ですから、まずは少欲知足という良い心を起こすことに努めるべきです。

(2) 善知識に師事すること

少欲知足を兼ね備えた修行者が入道するためには、まず法相を兼ね備えた善

知識に師事する必要があります。善知識に師事しなければ、功德は1つたりとも心に生じることはありません。もちろん、ラマの中にも真のラマと偽のラマがいるため、誰彼構わずに師事さえすればいいというわけではなく、法相を兼ね備えたラマにこそ師事するべきであり、法相を兼ね備えていないラマには師事するべきではありません。

法相を兼ね備えたラマとはどのような人物かという、例えばゾクチェンのような法を説くためには、第一に、ラマもその修行体験と証悟の境地を兼ね備えている必要があります。第二に、一切衆生を摂受する慈悲心を抱いている必要があります。第三に、所化たちの心の中にある誤った考えや疑念を全てなくすことができる教義に精通した智慧を兼ね備えている必要があります。これら3つの功德を全て兼ね備えていれば「優れたラマ」または「法相を兼ね備えたラマ」と呼ぶことができます。これら3つの功德を全て兼ね備えていない場合や、一部しか兼ね備えていない場合は、真のラマではありません。功德を1つも兼ね備えていない場合は、絶対に師事してはならないラマです。

法相を兼ね備えたラマに出会えたら、そのラマを自分の目や心臓よりも大切に、喜びと熱意をもって師事していくべきです。どのように師事したらよいかという、ラマが最も喜ぶことは、弟子が自らの心を調伏し、清らかな善法の修習に努めることであるため、上位の者は自分の修行を捧げることによって師事します。広大な善法を修習することが難しければ、ラマの行う如法な事業に自分もできる限り力を尽くし、中位の奉仕の供養によって師事します。これも難しければ、「善を為して悪を断つ」という原則に準じたラマの如法な行いに対して、自分の力に応じて惜しみなく財を捧げ、下位の財産の供養によって師事します。弟子はこれら3つの方法により、長期的にラマに師事する必要があります。

ラマに師事した後はどうするべきなのかという、ラマのもとで、清らかな信心を抱いて法を聴聞するべきです。どのような信心が必要かという、顕教の法を聴聞するのであれば、ラマは仏と同等にして不可分であると考えている信心を起こして聴聞する必要があります。一般的な密教の法を聴聞するのであれば、ラマは仏そのものであると考えて聴聞する必要があります。この光り輝くゾク

ワシントン D.C.

チェンの法を聴聞するのであれば、自分にとってラマは、仏より百倍も、千倍もご恩のあるお方であると理解し、仏にも勝る信心と敬意を抱いて法を聴聞する必要があります。

このように、ゾクチェンを修行する修行者は、ラマに対して、仏にも勝る信心を抱く必要があります。皆さんはこのような信心を抱けているでしょうか。もし自分の根本ラマに対して、釈迦牟尼仏やオギエン・リンポチェにも勝る喜びと信心を抱くことができるのであれば、それに越したことはありませんが、たとえそのように思えなかったとしても、ラマを彼らと無二の存在として考える信心を抱くべきです。もしそのような気持ちすら持てず、ラマを普通の人間として見ることしかできないのであれば、「ラマを人間として捉えるのならば、ご加持は水しかない」という言葉にあるように、ラマのご加持が自分の心に流れ込むことはなく、たとえわずかなご加持があったとしても、それはまるで味気のない水のように、それ以上のご加持や悉地は得られないでしょう。

ここで皆さんが心得ておくべきことは、これらは道次第であるため、私が先ほどお話した順序に沿って、一つひとつ段階的に修行を進めていく必要があるということです。要するに、まずは少欲知足を兼ね備え、次にラマを見つけて師事し、信心を起こしてください。これから話す内容も全て道次第であるため、前の功德を培った上で後の修行を進めていく必要があります。このことを心によくとどめておいてください。

(3) 清らかな戒律を保つこと

ラマに信心を起こした後は何をすべきなのかというと、まずは修行の基礎である戒律を自分の心に授かる必要があります。清らかな戒律がなければ、究極の仏の境地を得ることはおろか、一時的な天人や人間の幸せを得る機会すらありません。戒律を破った者は、上は三宝という福田に供養を捧げ、下は物乞いという悲田に施しを与えるなど、布施を数十万年にわたって行い続けたとしても、必ず悪趣の体に生まれ変わることとなり、善趣の天人や人間の体に生まれ変わることはありません。そのため、受戒後に戒律を破れば、悪趣以外の行き先はないと言っても過言ではないでしょう。



出典：palyulmedia.smugmug.com

ワシントン D.C.

菩薩乗と密教金剛乗で説かれている功德を心に培うためにも、必ず清らかな戒律を心に備える必要があります、戒律を守らない者に功德が生じることはありません。仏も「戒律はまるで大地のようである」とお説きになりました。人間、牛、馬などのような歩ける衆生も、植物や樹木などのような歩けない存在も、全てが大地を拠り所として生きており、大地がなければ何も存続できなくなってしまいます。同様に、清らかな戒律がなければ、いかなる功德も生じる機会はないということです。

戒律は一般的に、別解脱戒、菩薩戒、密教戒の3種類がありますが、ここで必ず備えるべきであると説かれているのは別解脱戒です。もしかしたら「たとえ別解脱戒を備えていなくても、菩薩戒と密教戒さえ備えていれば、解脱や一切智の仏の境地を得られるのではないだろうか」と考える人もいるかもしれませんが、それは絶対に不可能なことです。なぜなら、菩薩戒を授かるためには、まず別解脱戒を授かる必要がありますし、密教における灌頂を授かるにしても、別解脱戒と菩薩戒を授かっていることを前提とした上で、その誓言や戒律を授かる必要があるからです。このように、菩薩戒と密教戒は、別解脱戒を備えている者しか授かることができません。

もしかしたら「別解脱戒を授かることが条件なら、僧侶や尼僧を除いて、在家の男女は修行を通じて功德を得ることができないということだろうか」と思う人もいるかもしれませんが、決してそのようなことはありません。確かに、出家者の戒律を授かった者は、天人と人間の供養対象と呼ばれるようになるため、至高の供養処となることは事実ですが、在家の男女が授かる居士戒や齋戒なども立派な別解脱戒です。

地域的に見ると、チベット、インド、ブータンなどでは、清らかな法を修行する出家者が至るところに見受けられますが、ここアメリカでは、環境や文化の影響により、出家すること自体が非常に難しいのではないかと思います。そのため、私はアメリカにいる間、人々に「出家すべきです」と言ったことは一度もなく、主に居士戒と齋戒を授かることを勧めています。そのような中で、この道場にこれだけ多くの出家者がいらっしやることは大変珍しく、今後も着実に僧侶が増えていくことになれば、それは更に意味深いことになるでしょう。

ご住職や管理者、弟子の皆さんが、このことをよく心にとどめておいてくださることを願っています。

個人的には、出家者と在家者の中でも、出家者が増えていくことを特に喜ばしく思います。なぜなら、釈迦牟尼仏の教法においては、在家者よりも出家者の方が重要な役割を担っているからです。また、トゥブワン・ベマ・ノルブやテンギャム・リンポチェ、そして彼らの後継者と心の弟子たちも、そのほとんどが出家者です。

出家者の戒律を授かって維持していくためには、「戒律の生成における逆境」、「戒律の持続における逆境」、「戒律の功德を高める上での逆境」という3つの逆境を回避しなければなりません。戒律の生成における逆境とは何かというと、誰でも出家戒を授かることができるわけではないということを意味しています。例えば、律蔵においては、父母を殺害した者は心に出家戒が生じないため、出家戒を授かることができないと説かれています。

戒律の持続における逆境とは、戒律を長期的に維持する上で逆境となる要素を指します。例えば出家する際に、両親、配偶者、権力者である国王などの許可を得られないまま、彼らの反対を押し切って出家すれば、その先、出家者としての戒律を守っていく上で支障をきたす可能性が高く、最悪の場合は還俗せざるを得なくなるかもしれません。ですから、このような逆境がないことは、戒律を維持する上で大変重要となります。

ここで「国王、両親、配偶者などの反対を押し切って戒律を授かって、戒律は心に生じないということだろうか」と疑問に思う人がいるかもしれません。このような場合、戒律が心に生じないわけではありませんが、戒律を維持する上で障害が発生する恐れがあるということが問題となります。もしこれらが自分にとって障害にならないのであれば、両親や配偶者の反対があったとしても出家すること自体はできますから、問題はありません。ただ、それらが後々自分にとっての逆境となることがないか、よく考えておく必要があります。

戒律の功德を高める上での逆境とは、例えば、重篤な病にかかっていたり、世俗的な活動に夢中になっていたりするなど、戒律を守ることが難しい状況にあることを指します。これらの状況にある場合は、出家したとしても、戒律を

ワシントン D.C.

守って功德を高めていくことが難しい可能性が高いため、出家することは推奨されていません。もしこれらが戒律を維持する上での逆境とならないのであれば、問題は無いでしょう。

この道場にいらっしゃる出家者以外の方は、可能であれば居士戒を、少なくとも八斎戒を授かることができないか考えてみてください。戒律を授からなければ、せっかく得られた貴重な人間としての生を無駄にすることになってしまうかもしれないからです。守るべき戒律については、先日行ったワシントン D.C. での講演で詳しく説明しました。簡単に言えば、出家者は僧衣を着用し、全ての性行為を断つ必要があります。在家者であれば、居士戒や斎戒を授かる必要があります、僧衣を着用してはならず、配偶者との性行為を断つ必要もありません。この2点を除けば、基本的に大きな相違点はありません。



出典：palyulmedia.smugmug.com

今日、私が戒律について詳しく説明しているのは、この道場は他の場所と違って、出家者も在家者も数多くいらっしゃるため、明確に説明しておくべき

だと判断したからです。近日中に出家戒の伝授を予定していますが、上述した3つの逆境さえなければ、出家すること自体は大変素晴らしいことですから、ぜひ検討してみてください。あるいは、今後、他のラマたちがここへいらした際に、沙弥戒や比丘戒を授かるのもいいでしょう。

出家者が増えて僧団が栄えていくことは、特別な意味を持つことです。なぜなら、この世界には、仏教が栄えている中心地 (yul dbus) と、栄えていない辺境の地 (mtha' 'khob) が存在し、中心地とは、比丘、比丘尼、優婆塞 (upāsaka, 男性の在家信者)、優婆夷 (upāsikā, 女性の在家信者) からなる四衆が存在している場所を指し、四衆のいずれか、あるいは四衆のいずれも存在しない場所は辺境の地と呼ばれるからです。この基準で考えると、アメリカはかつて辺境の地でしたが、仏法が栄えていくにつれて四衆が揃うようになったことで中心地となりました。この点から見ても、僧団は必要とされるべき存在です。だからこそ、皆さんは、今もこれからも僧団が存続し続け、繁栄していきるように最善を尽くすべきであり、くれぐれもこのことをおろそかにしてはいけません。

(4) 聞思修

では、清らかな戒律さえ備えていればそれだけで十分なのかというと、決してそのようなことはなく、戒律を授かってからも、法相を兼ね備えたラマのもとで、顕教、密教、明処の法を聴聞して「聞慧」を高めていく必要があります。法を聴聞することで、自分の心に解脱の種を植え、無明と愚痴の闇を払い、罪と障害を浄化することができます。経典の中では、仏法を聴聞する功德について、法そのものを聴聞することに功德があるのはもちろんのこと、ひいては法話の時間を知らせるために鳴らされる太鼓や法螺貝の音を耳にした動物たちでさえも、解脱を得ることができると説かれています。ですから、仏が説かれた経典や、その意趣を解説する論書を熱心に聴聞するのは、大変重要なことなのです。

では、聴聞するだけで十分なのかというと、決してそのようなことはなく、更に、聴聞した意味を思惟する「思慧」を培っていく必要があります。例えば、

ワシントン D.C.

私たちは今日、法の解説と聴聞を行っていますが、法話を終えてからも、他のことに散漫したり、無為に過ごしたりすることなく、どのようなことが説かれていたかを振り返り、どのような意味だったのかを自分なりに考えたり、他者に尋ねたりして、それらに対する疑問がなくなるまで熟考していくということです。このような思慧を備えていなければ、先ほど解説した『仏を手中に授ける』は、簡潔的な語句の中に意味が要約されているため、たったこれだけの内容に感じるかもしれませんが、一回聴聞しただけで思惟を重ねていなければ、実際に修行に移すことはできません。そのため、総じて仏の教え全般について、特に自分の心にとって有益だと感じる法について、よく思惟を重ねてから修行に移していくことが大切です。憶測や「だいたいこうだろう」といういいかげんな当て推量に頼って、うわべだけ取り繕って修行しても意味はありません。

修行に着手する前には、法の内容について完全に疑問がなくなり、本当に理解できるようになるまで熟考を重ねる必要があります。法の内容を完全に理解するにはどうすれば良いかという、ラマの言葉、その意味、自分の心の修行、この3つを互いに結びつけて照らし合わせながら修行していくべきです。世の中でごく普通のことを行う時でさえ、まずはその方法を明確にイメージしてから実行に移していくはずで、例えば、車を運転するにしても、一定期間の訓練をしなければ実際に運転することはできないでしょう。修行は運転よりもはるかに高度で複雑ですから、なおのこと事前準備を怠ってはいけません。修行を運転に例えるなら、思惟は運転の訓練であり、修行は実際に道に出て運転することです。ですから、修行を始める前には、徹底的に熟考を重ねることが必要不可欠であり、真の思慧を伴っていない状態でうわべだけ取り繕って修行に取り掛かれれば、利どころか害になりかねないでしょう。思慧を備えていない状態で修行に取り掛かることについて、チベットの偉大な師であるサキャ・パンディタは「愚者がマハームドラーの修行をすれば、大多数が動物に生まれる因となるでしょう」とおっしゃっています。つまり、熟考を重ねず、ラマに師事することもなく、単なる憶測に頼って修行しているようでは、ほとんどの場合、野うさぎやマーモットなどに生まれ変わってしまうということです。これは、

サキャ・パンディタの心の奥底から発せられたお言葉でしょう。そのため、修行を始める前に、その方法をよく確認しておく必要があります。何も分からない状態でただ座っているだけでは、修行とは言えません。修行方法を心得ているのであれば、それに越したことはありませんし、修行に精進するべきです。ただ、もしまだ修行方法が分からなければ、観音菩薩のマントラやバドマサンバヴァのマントラを唱えて、三宝に祈りを捧げるのが一番安全でしょう。どんな修行をするにしても、何も分からない状態でただ座っているだけでは腰を痛めるだけですから、必ず正しい修行方法を知るべきです。そして、修行方法が明確になったら必ず実践に移していきましょう。ただ方法を知っているだけで実践に移さなければ、ご利益は得られません。

2. 手引きそのものを解説する

ここまでで、道次第について説明しました。ここからは、実際にどのように修行していくかについて説明します。実際に修行する際は、「心を転換するための4つの考え方」からゾクチェンに至るまで、段階的に進めていく必要があります。具体的な実践方法は『仏を手中に授ける』に記されているため、テキストを見ながら一つずつ順を追って説明していきたいと思います。

『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』

題名の「文殊静修」はどのような意味かということ、一般的に、文殊菩薩の修行法には、「寂静の文殊の修行法」(‘jam dpal zhi ba’i sgrub thabs) と、「憤怒のヤマータカの修行法」(drag po gshin rje gshed kyi sgrub thabs) があるのですが、この法は「寂静の文殊の修行法」であるということを表しています。昨日、私は皆さんに、この『文殊静修ゾクチェン』の灌頂と儀軌を伝授しました。そして、「仏を手中に授ける」とは、この手引きによって仏の境地が手中に授けられることを表しています。

認識し空である原初の守護者 (gdod ma’i mgon po) 文殊が、
離合集散しない存在であると証悟することによって帰命します。

ワシントン D.C.

心の法性を錯誤なく証悟することができれば、それがすなわち守護者文殊菩薩です。守護者文殊菩薩は、自らの心の上に新たに集まってくるわけでも、あちらに離れていくわけでもなく、もとより自らの心と不可分に存在しておられます。このことを証悟することができれば、それは「見解の中でお会いする至高の帰命」(rab lta ba mjal ba'i phyag) と呼ばれます。

真髓の要訣を心の子に伝授します。

手放すことなく実践してください。

「真髓の要訣」はどのような意味かという、この法が、ゾクチェンにおけるタントラ、アーガマ、ウパデシャの全ての要点を凝縮しており、簡潔的に意味を要約した言葉で、楽に速やかに証悟できるよう導いてくれる教えである、ということを表しています。「このような教えを、自分の心臓のように大切な弟子たちに伝授するので、弟子の皆さんも、これを聴聞した後は、脇に置くことなく真剣に実際に移して行ってください」と説かれています。

・人身の得難さ

ご縁を備える者たちよ、まず、次のように考えてください。

この法を修習するご縁に恵まれ、この法に対する信心を抱いている、法器として相應しい者たちは、まず次のように考えるべきであると説かれています。

私は今、因、比喻、数のどの面から考えても得難く、

18 の有暇円満を兼ね備えた尊い人身を得ることは、極めて困難なことです。どれほど難しいことかという、因の面から考えれば、清らかな戒律を守り、清らかな願いによって結び合わせ、布施などを補助としなければ、人の体を得ることはできません。比喻の面から考えれば、滑らかな壁に豆を投げて付着させることよりも難しいです。数の面から考えれば、仮に三悪趣にいる者たちを大地の塵とすると、天界と人間界にいる者たちは爪 1 枚分の塵の数ほどしか存

在しません。その中で、法を修行している者ともなれば、更に少ないでしょう。そのため、因、比喻、数のどの面から考えても、有暇円満を兼ね備えた尊い人身を得ることは極めて困難なことであると説かれているのです。

三士 (skyes bu gsum) の境地のうち、いかなる境地をも成就することができ有暇円満の尊い人身を得ることができました。

有暇円満を兼ね備えた人身を得ることは極めて難しいですが、もし得られたのなら、それは大きな意味を持つものとなります。なぜなら、「下士道」(skyes bu chung ngu'i lam) を修習し、三悪趣の苦しみから離れて天界や人間界などの善趣への転生を望むのであれば、この体がそれをかなえるための優れた拠り所となります。「中士道」(skyes bu 'bring gi lam) を修習し、輪廻のあらゆる苦しみから離れて、自己の解脱である声聞、縁覚、阿羅漢の境地を成就することを望むのであれば、それもこの体によって成就することができます。そして、「上士道」(skyes bu chen po'i lam) を修習し、自他の一切衆生を永遠の幸せである尊い仏の境地に至らしめることを望むのであれば、それもこの体を拠り所として成就することができるからです。このように、三士道 (skyes bu gsum gyilam) のうち、いかなる道でも成就することができる尊い人身を、私たちは今こうして得ることができたのです。

更に、法相を兼ね備えた善知識に出会い、

尊い人身を得られただけでなく、ラマという善知識にも出会えたということは、更に珍しいことです。

深遠な法の教えが説かれました。このような順縁を円満に兼ね備えた今この時こそ、

この世界に仏が現れ、法をお説きになり、その教えが今日まで伝えられ、善知識であるラマが自分を弟子として迎え入れ、自分のご縁に応じて清らかな法を説いてくださるのは更に珍しいことですが、今、私たちはこれらの順縁を全て兼ね備えることができました。

ワシントン D.C.

至高なる正法の修行を緩急なく行うべきです。このように考えて、繰り返し誓いを立てましょう。

このような素晴らしい体の抛り所を得られたからには、それを無駄にしないよう、至高なる清らかな正法を修行するべきであると考えて、誓いを立てるべきです。

以上が、1 つ目の手引きである「有暇円満の得難さについて考え、法を修行することを誓う」に関する説明です。

・生命の無常

この体という抛り所も、必ず死に、いつ死ぬか分からず、死ぬ時には法以外の何ものも役に立たないということについて考え、

こうして有暇円満を兼ね備えた尊い人身を得られたとはいえ、それもいつかは必ず死ぬ時が来ます。生まれた以上、死はつきものであり、死以外の行き先はありません。死に至る要因も様々で、予測不可能です。病、魔物、敵対者、火事、猛獣、崖、その他の危険な場所など、死に至る要因は無数に存在しますが、その一方で、生命を維持するための要素は極めて少ないです。食べ物や衣服は、本来、生命を維持するための要素ですが、不適切な飲食によって命を落としたり、衣服のために敵対者と争って命を落としたりすることもあるかもしれないため、生命を維持するための要素も、何らかの形で死に至る要因になってしまう可能性があります。このように、生命を維持するための要素はごくわずかであるのに対し、死に至る要因は無数に存在するため、死期を予測することは難しいでしょう。

過去と未来の衆生について考えてみれば、この体もいつか必ず死ぬと確定していることがわかります。今までこの世に生きていた人々も皆、無常の性質を示してきましたし、100 年前に生きていた人々も、そのほとんどが死んでしまいました。今の私たちも彼らと同様、その本質を越えることはありません。これは、世界中の生きとし生けるもの全てに言えることです。アメリカが独立し

たのは今から 217 年前ですが、その歴史的瞬間に立ち会った人々は皆亡くなられ、現時点で 42 名いるアメリカの歴代大統領も、ほんの数人を除いて、そのほとんどが他界されています。このように、過去を振り返ってみると、どんな衆生も永遠に生き続けることはないということが分かります。そして、未来に目を向けてみると、一部の例外を除けば、今生きている衆生も 100 年後には皆死んでしまうでしょう。この本質を越えることはできないのです。それどころか、今生きている人も、来年の今頃には来世へ旅立っているかもしれませんし、誰も自分がその中に含まれていないと断言することはできません。

このように、自分はいつか必ず死ぬということ、そして、いつ死ぬかは分からないということを、しっかりと認識しておく必要があります。仏も、経典の中で「明日、自分が死なないと言い切れる確信はどのくらいあるでしょうか。私たちは死神閻魔と不死の約束を交わしているわけではありませんし、たとえ私たちが死神閻魔と特別仲が良かったとしても、だからと言って死神閻魔が不死の免罪符を与えてくれるわけではありません。明日も生きていられる確信など持てるはずがないのです。だからこそ、死が訪れる前にできる限り善を積んでおく必要があります」と説かれています。

速やかに善を修習することを固く誓うべきです。

いつ死ぬかは分からないため、死はもうすぐ近くに迫ってきているかも知れません。ですから、「来年か再来年になってから法を修行しよう」、「今月は一生懸命働いてお金を稼ぎ、来月になったら休暇を取って修行に専念しよう」などと考えて修行を先延ばしにするのではなく、「死はいつ訪れるか分からないため、急いで善を修習しなければならない」と考えるべきであるということです。

以上が、2 つ目の手引きである「無常について考え、速やかに善を修習することを決意する」に関する説明です。

ワシントン D.C.

・因果応報

死後、〔衆生は〕無になるのではなく、白黒の業に従って苦楽を欺瞞なく経験しなければなりません。

死が、火が消えたり、水が枯れたりするのと同じならいいのですが、実際にはそうではありません。善業を積めば、天界や人間界などの善趣で優れた幸せを得ることができ、不善業を積めば三悪趣で苦しむこととなります。因果応報の法則は、いついかなる時も私たちを欺くことはありません。たとえ波が海から離れることがあったとしても、因果応報が無効になることは決してないでしょう。ですから、小さな善業を積み、小さな不善業を断つことから始めて、因果応報に対する信念を抱きながら、真剣に善悪の取捨を行うことが大切です。

以上が、3 つ目の手引きである「欺瞞なき因果応報について考え、善を積んで悪を断つことに奮い立つ」に関する説明です。

・輪廻の苦しみ

特に、輪廻の苦しみは広く、長く、耐え難いものであることを確信し、

因果応報によって輪廻のどこに生まれたとしても、苦しみの本質から逃れることはなく、特に三悪趣の苦しみは長く広範にわたります。このことについてよく考えてみましょう。輪廻の苦しみはどれほど広範なものかという点、例えば、悪趣である地獄の苦しみについて、守護者ナーガールジュナは「ここで 1 日に 300 本の槍で突き刺される苦しみを味わったとしても、それは地獄における軽微な苦しみのごく一部にも及ばないでしょう」とおっしゃっています。もしこの世で、ある大罪人が毎日のように矢、槍、刃物などによって傷つけられ、息絶えてもすぐにまた生き返らされて、何度もこのような拷問を受けていたとしたら、それは考えただけでも恐ろしいことでしょう。しかし、これは地獄の最も軽微な苦しみにさえ遠く及ばず、悪趣の苦しみはこれよりも遥かに強烈で

堪え難いものであるということです。特に、熱地獄に生まれた場合、その苦しみはより一層激しいものとなります。熱地獄の大地は燃え盛る溶けた鉄で覆われており、熱地獄に生まれた者たちは、その熱された地面の上で耐え難い苦しみを受け続けなければなりません。例えば、獄卒に斧やノコギリなどで体が切り刻まれても、上半身が切り刻まれている間に下半身が再生し、下半身が切り刻まれている間に上半身が再生していくため、このような耐え難い苦しみを長期にわたって受け続けなければならないのです。

次に、苦しみが持続する時間の長さについて考えてみましょう。等活地獄は、住人の寿命が最も短い地獄であると言われていますが、それでも、等活地獄の1日は人間界の10万年よりも長いので、人間界の時間で計算すれば、等活地獄の住人の寿命は数千万年にも上るでしょう。等活地獄の苦しみは、その他の地獄に比べて最も軽いと言われていますが、それでもこれほど長い期間にわたって苦しみを受け続けなければならないのです。衆合地獄や叫喚地獄など、その他の熱地獄については、等活地獄の苦しみを基準として、7倍ずつ苦しみが激しくなっていくと言われています。この他に、いわゆる「八寒地獄」と呼ばれる、耐え難い極寒の苦しみに苛まれる地獄もありますが、総じて、地獄における極熱と極寒の苦しみは筆舌に尽くせません。

続いて、餓鬼について考えてみましょう。ほとんどの餓鬼は、食べ物はおろか、12年に1滴水を飲むことさえできません。しかし、業の力により、長期間飲食を得られなくても死ぬことはなく、常に飢えと乾きの苦しみに耐え続けなければならないのです。たとえわずかな食べ物を得られたとしても、それは食べた瞬間に炎となり、体の中から全身が焼かれてしまいます。そしてまた生き返り、飢えと渇きに苦しみ続けるのです。

次に、動物について考えてみましょう。海中に生息する海洋生物のうち、小さな生物は大きな生物の体に巣を作り、その体を食べることで生命を維持しています。そして、大きな生物は小さな生物を食糧として飲み込むことで生命を維持しており、どちらにも、他者に食べられる耐え難い苦しみがあります。一方で、野生の獣や家畜など、陸上に散らばって生きている動物たちも、肉、皮、骨のために屠殺される動物もいれば、重い荷物を運ばされたり、人間の乗り物

ワシントン D.C.

にされたり、その他の労働を強いられたりして、自由に歩いたり休んだりする権利も与えられることなく人間にこき使われる動物もいて、終わりのない苦しみを抱えています。

このように、徳を積まない者の前には、常に三悪趣の苦しみが待ち構えています。皆さんも各自で、自分が生涯のうちにどれほどの徳を積み、どれほどの罪を積んできたかをよく振り返ってみてください。恐らくほとんどの方々は、1件か2件の善事しか行ったことがなくて、徳はごくわずかしか積んでいないのに対し、悪業はこれ以上ないほど多く積んでいるのではないかと思います。もしそうなら、行き着く先は悪趣しかないでしょう。しかし、悪趣の苦しりはこれほどまでに恐ろしいものであるため、まだ自由がある今のうちに、たとえこれまでの半生は無駄にしてしまったとしても、これからの半生では清らかな徳を積むことができるよう、一人ひとりが努力していくべきです。

以上が、4つ目の手引きである「輪廻の苦しみについて考え、法を修行することに奮い立つ」に関する説明です。

輪廻の全てから解脱することができる広大な法を修行することを誓います。

輪廻の苦しみと因果応報について考えた後、広大な法を修行することを誓ってください。

上記3つの誓いを達成することができるようご加持を乞う気持ちで、ラマとイダムに強く祈るべきです。

有暇円満について考えることで法を修行する誓い、生命の無常について考えることで速やかに法を修行する誓い、因果応報と輪廻の苦しみについて考えることで広大な法を修行する誓い、これら3つの誓いを速やかに達成することができるようご加持を乞い願う気持ちで、根本ラマとイダムに祈りを捧げ、ラマの教えに従って修行します。これは「善知識への師事」に関する手引きです。以上の「心を転換するための4つの考え方」は、小乗における声聞や縁覚の修行と共通する外なる前行の手引きです。この「心を転換するための4つの考え

方」によって、輪廻の一切に対する執着をなくした出離心がしっかりと芽生えてから、大乘の道に進んでいきましょう。本日の法話はここまでとなります。

芝生の上の黄色い袈裟

7月28日、法王はクンサン・ペルユル・チューリンにいる全ての僧侶に向けて、戒律を守る功德と戒律を破る過失についてお話になりました。法王はかねてより戒律を大変重視しており、チベットでも清らかな戒律を守る僧侶を数多く育ててきました。私たちが訪れる前から、クンサン・ペルユル・チューリンには出家者の方々がいましたが、法王が訪れてからは、新たに多くの人々が出家して戒律を授かることとなりました。クンサン・ペルユル・チューリンには数十人の出家者があり、数千万人の僧侶が集まるチベットの僧団ほど大所帯ではありませんでしたが、アメリカでこのような出家者のグループが存在することは、大変珍しいことでした。



この日の出来事を、私は今でも忘れられません。法王はこの日、芝生の木陰にお座りになりながら、戒律で禁止されている行為と許可されている行為についてお話になられ、黄色い袈裟を身にまとった僧侶たちは、法王の周りを囲むようにして芝生に座り、恭しい態度で法王のお話に耳を傾けていました。その光景と雰囲気は、かつて釈迦牟尼仏が鹿野苑で五比丘に転法輪を行っていた時の様子を彷彿とさせるものでした。私は生涯の中で、様々な僧侶の集まりに

ワシントン D.C.

立ち会ってきましたが、これほど多くの西洋の出家者たちが一堂に会するのを見たことはほとんどなく、本当に感動的な光景でした。

法王から出家の功德について聞き終えた彼らは大変喜んでおり、道場全体に特別な彩りが添えられたようでした。



『仏を手中に授ける』第2回目の法話

この日の夜、法王は引き続き『仏を手中に授ける』の法話を行われました。

今日は、世界中が吉祥に満ち溢れている素晴らしい日であり、チベットでは、旧訳古派の修行者が一堂に会してオギェン・リンポチェを追憶する特別な記念日でもあります。去年のこの日、ラルン五明仏学院では、3千人の僧侶と共に「四臂文殊」の聚輪を回しました。今年のこの日も素晴らしいご縁に恵まれており、主にケンポの方々の助けにより、30人以上の方々が出家戒を授かることができました。私は皆さんに心より感謝しています。

総体的に見て、今アメリカの仏教徒はかなり増えていますが、それでも出家者はまだまだ少ないのが現状です。そのような中で、今日という特別な日に、多くの方々が仏門に入るだけでなく、出家して僧侶となりました。仏門に入るということは、仏法を信じ、帰依戒を授かり、三宝に追隨して正法を修行するということです。そして、僧団が出来れば、仏法の礎が築かれます。ただ三宝に帰依して仏を信じるだけでは、まだ他の宗教に改宗する可能性があります。出家するという事は正真正銘の仏教徒になるということですから、出家した後他の宗教に改宗する方はあまりいないでしょう。

私はアメリカにおける僧団発足の歴史に詳しいわけではありませんが、今日ここに僧団が発足したことは、おそらくアメリカの歴史上でも稀に見る輝かしい出来事と言えるのではないのでしょうか。チベットにおける仏教の発展の歴史をたどってみると、かつてチベットには、「天空の7人のティ」(gnam la khri bdun)、「天上の2人のテン」(stod kyi steng gnyis)、「地上の6人のレク」(sa la legs drug)、「水中の8人のデ」(chu la lde brgyad)、「中期の5人のツェン」(bar gyi btsan lnga)を含む28人の偉大な王がいました。最初の王はニャーティ・ツェンポ (gnya' khri btsan po) であり、28代目の王はラトトリニェンツェン (lha tho tho ri snyan btsan) です。チベットで仏教が発展し始めたのはラトトリニェンツェン王の時代ですが、当時は、仏教に入信し、法に対する信心と喜びを抱いて帰依戒を授かる人々はいても、僧団が発足するまでには至り

ワシントン D.C.

ませんでした。その後、ティソン・デツェン王の時代に、インドからケンチェン・ボーディサットヴァが招かれたことで、チベットに「試された7人」(sad mi mi bdun) と呼ばれる7人の最初の出家者が現れました。彼らの出現によりチベットに初めて僧団が発足し、そこから仏法の礎が築かれていったと言われています。この歴史は、チベットではよく知られているお話です。ですから、今ここに発足した僧団も、将来、チベットの僧団のように大きく成長し、仏法を繁栄させることとなるかもしれません。その実現のために、師弟の皆さんが全力を尽くして努力されることを心から願っています。

まだ出家していない方々は、出家する前に、自分が出家における3つの逆境を回避できているかどうか、よく考える必要があります。もし自分が全ての順境を備えていて、かつ出家することを望んでいるのであれば、なるべく早く出家戒を授かるようにしましょう。私たちはあと3日間ここにいますので、もしこの間に出家を希望する方がいれば、ケンポの方々がいらっしゃる今なら、すぐに出家することができます。私たちが去った後に出家したいと思ったとしても、出家戒を伝授できる方がここを訪れる機会はあまりないと思いますので、出家者の姿になれたとしても、出家戒を授かるために更に数年間待たなければならなくなるかもしれません。仮にラマの方々がここを訪れることがあったとしても、戒律を伝授できるかどうか、伝授する時間があるかどうかは分かりません。ですから、私たちは時間の許す限り、あと数回、出家戒を伝授したいと考えています。

在家者の皆さんは、できる限りを尽くしてこの僧団を支え、手助けしててください。そうすればきっと、自分の今世と来世にもご利益がもたらされます。出家者の皆さんは、戒律を真剣に守ってください。自分が悪い方に進まない限り、ここには素晴らしい環境が整っているはずですよ。

先日、この道場にいる尼僧が、袈裟を着てホワイトハウスで働いていると聞きました。これは大変誇らしいことです。僧衣を着たままだ統領や副統領、その他の政府高官のそばで働くということは、おそらく世界中で見ても非常に珍しいことでしょう。私はこの上ない喜びをもって、彼女にカタを捧げ、祝福の意を表します。タシデレ！

(法王が尼僧にカタを捧げる)

ここまでは、法話の前にお話ししておきたかったことです。ここからは、正式な法話に入ります。皆さんが聴聞している法は『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』で、前回の法話で「心を転換するための4つの考え方」まで解説したため、今回は「共通しない前行」から解説していきます。まずは、帰依に関する手引きです。

・帰依

そして、あらゆる道の礎であり、

仏がお説きになられたいかなる法を修行するにしても、帰依は欠かすことのできない基礎です。帰依しなければ、仏がお説きになられたいかなる法も修行することはできません。

内なる仏教徒の列に入らせるものは、

帰依することで初めて正式に内道の仏教徒となり、帰依しなければ内道の仏教徒と呼ぶことはできません。ゆえに、帰依することでこそ、内なる仏教徒の列に入ることができるのです。

帰依に他ならないため、次のように観想するべきです。

帰依するためには、まず「集会の領域」(tshogs zhing) を鮮明に観想する必要があるため、続いて説かれているように「集会の領域」を観想していきます。

自らの前方の空に広がる虹、光、白い雲の美しい空間に、根本ラマを本体とした智慧薩埵文殊のお姿を、装飾の施され方や幻化の荘厳一切を含めて教典の通りに鮮明に観想し、

ワシントン D.C.

自らの前方に広がる計り知れない虹、光、白い雲の中央に、自らの根本ラマを本体とした智慧薩埵文殊のお姿を鮮明に観想します。智慧薩埵文殊のお体の色や装飾の施され方は、教典、すなわち『文殊静修ゾクチェン』で説かれている通りに、次のように観想してください。智慧薩埵文殊は黄色のお体、1 つのお顔、2 つの腕を備えており、右手で智慧の剣を空にかざし、左手で巻帙が上に乗ったウトパラ (utpala, 青蓮華) をお持ちになり、お体は絹と宝の装飾で飾られ、御脚は金剛結跏趺坐をして蓮月座 (pad zla'igdan) に座っておられます。智慧薩埵文殊のお体には、自生のタントラ部のマンダラにおける本尊一切が揃っており、その頭上にはラマ、周りにはダーキニー、下には護法神たちがいらっしやいます。

「今この時から菩提の真髓に至るまで、あなたにだけ師事し、説かれた教えの通りに実践し、見解と行為を共にする仲間と共に、守護者であるあなたとご縁が等しくならない限り、精進し続けます」と考えることで、顕教と共通する誓いを立てます。

「恩深き根本ラマよ、あなた以外の帰依処 (skyabs)、救済者 (skyob pa)、守護者 (mgon)、援軍 (dpung gnyen) は、現実ではおろか、夢の中でさえ見つかかりません。私はあなたにのみ師事します」と考えることで、仏を導師と考えて帰依します。「今この時から、菩提の真髓、または仏の境地を得るその時まで、恩深き根本ラマ、智慧薩埵文殊と不可分であるあなたにのみ師事します。あなたがどのようにおっしゃったとしても、全てその通りに実践し、その他のことは決して行いません」と考えることで、法を道と考えて帰依します。「ラマであるあなたに追隨する弟子たちと、見解と行為を共にし、菩提道を修行します」と考えることで、僧を仲間と考えて帰依します。ここで一般的な帰依と異なる点は、ラマのみを拠り所として帰依しているということです。このように、導師、道、仲間を据えて修行道を歩み進めると誓うことを「因の帰依」といいます。一方で、守護者文殊菩薩と不可分である恩深きラマと等しい果位に至るまで修行し続けると誓うことは「果の帰依」といいます。心の中に、これ



出典：palyulmedia.smugmug.com

らの誓いを立ててください。このように、因と果の2種類の方法によって帰依を行うことは、顕教と共通する帰依の方法です。

自己認識する大いなる始原清浄を、了義の勇者文殊の本質と知る境地を保ち、共通しない自らの道に帰依する願いから離れない境地の中で、

もとより不生である空を本質とした自らの心の本性が、了義においてはすなわち智慧薩埵文殊であるということを認識し、自らの心の本然的境地に、一点に等しくとどまることが、ゾクチェン自学派における帰依の方法です。

ワシントン D.C.

「基界である始原清浄の〔若々しい瓶のお体、光彩と力が停滞しない自己認識する菩提心は、了義の勇者文殊の本質であると、本来の面目を認識する境地の中で〕 帰依いたします」とできる限り多く読み唱えてください。

この帰依偈を、100回、1,000回、1万回、10万回とできる限り多く読み唱えてください。帰依戒は、日常生活の中で常にラマと三宝への祈願から離れないこと、上中下を問わず、いかなる衆生に対しても危害を加えないこと、全ての聖なる僧に対し、信心と敬意を抱いて師事することです。帰依の功德としては、今世において、病、魔物、敵、猛獣など、8つの脅威や16の脅威に代表される全ての脅威が払拭されること、来世において、三悪趣をはじめとする全ての苦難から離れられること、一時的に、天人や人間の世界で心身ともに喜びに満ちた幸せな暮らしを満喫できること、究極的に、一切智の円満な仏の境地を得られることが挙げられます。これらは全て、帰依することによってのみ得られるご利益ですから、熱心に帰依を行いましょう。続いては、至高なる菩提心を起こすための手引きです。

・発心

果てしない苦しみに絶え間なく苛まれている有情たちが、その苦しみから離れられたらどんなにいいだろうと考える強い悲心を、目から涙が溢れるまで修習します。

どのようにして至高なる菩提心を起こすのかというと、次のように考えていきます。虚空の果てに等しく存在する無数の衆生は、誰一人として例外なく、皆かつて私たちの両親となったことのある存在です。そして、彼らが私たちの両親だった時には、今世の両親と同じように、私たちに一番良い食べ物を食べさせ、一番良い服を着させて、無類の愛情を注いで私たちを大切に育ててくれました。ですから、一切衆生は私たちにとって最大の恩人なのです。しかし、最大の恩人である彼ら父母たちは、幸せを望んでいるのに幸せの因である善を積むことを知らず、苦しみを望んでいないのに苦しみの因である殺生や盗みな

どを絶えず働いており、心に思っていることと実際の行動が矛盾してしまっています。そのため、かつて自分の両親になったことがある一切衆生は、まるで荒野に取り残された身寄りのない盲者のように不憫な立場にあるのです。このように考えて、生きとし生けるもの全てに対する憐れみの心（悲心）を起こしてください。

悲心とは何かというと、生きとし生けるもの全てが苦しみから離れることを願う気持ちを指します。衆生の一人ひとりが苦しみから離れることを願う気持ちを長期にわたって修習していたら、いずれ苦しんでいる衆生を見ただけで目から涙が溢れるようになるでしょう。そのような域に達するまで、ずっと修習し続ける必要があります。

悲心の基準は何かというと、例えば、今世の自分の実の親である父母のうちどちらかが、権力者である国王に捕えられ、矢や槍などの様々な武器で傷つけられ、殺されようとしているのに、自分には助ける術も力もなかったとしたら、ただ心を痛めることしかできず、堪えきれずに涙が溢れてくるでしょう。このように、果てしない一切衆生を本当に自分の両親と見なせるようになるまで、悲心を修習し続けなければなりません。

これは、発心に含まれる 2 つの側面のうち、1 つ目の側面である「悲心によって利他を所縁とすること」についてです。

一切衆生を救うことができる至高の仏の境地を、私は成就しなければなりません。

「私は一切衆生を不憫に思っているけれど、今の私には彼らを救う力がなく、一切衆生を救うためには、仏の境地を成就するしかない。ゆえに、私は仏の境地を成就しなければならない」と考えます。これは、2 つ目の側面である「智慧によって菩提を所縁とすること」です。このように、一切衆生のために仏の境地を成就することを、心の底から決意し、真の誓いを心に起こすことが発願心です。

ワシントン D.C.

それを、長期の苦行を必要とすることなく、楽に速やかに成就することができる道は、光り輝くゾクチェンに他ならないため、ゾクチェンを実践するべきであると考え、

一般的に、顕教などにおける修行では、仏の境地に至るまでに長い修行期間を必要としますが、光り輝くゾクチェンでは、数か月で速やかに仏の境地を成就することができます。ゆえに、私たちは光り輝くゾクチェンの道を修行するべきです。このように考えることが発趣心です。

極端を解脱したあるがままに任せる境地 (mtha'grol cog gzhaḡ) にとどまりながら、「一時的な錯誤した現れである [幻の城を頑なに執着して絶えずさまよう者たちを、もとより解脱している法身の地で安堵させるために、極端を解脱したあるがままに任せる偉大な境地の中で] 心を起こします」とできる限り多く読み唱えてください。

ゾクチェンの道を実践すると考えているだけでは不十分であるため、極端を解脱したあるがままに任せる境地にとどまる必要があります。この境地にとどまりながら、読誦の儀軌に記されている発心偈を、100回、1,000回、1万回、10万回とできる限りたくさん読み唱えてください。

帰依対象のお心から放たれた計り知れない光が自分と一切衆生を照らすことで、罪と障害が余すことなく浄化され、自分の体も光と化して帰依対象に溶け込んでいきます。このように考えながら、執着することなく入定してください。

帰依または発心の瞑想を終える際には、帰依対象のお心から放たれた光が自分と一切衆生を照らすことで罪と障害が全て浄化され、最終的には、自分と一切衆生が光と化してラマのお心に溶け込んでいくと考えながら、執着のない境地の中で入定します。最後には、善根を菩提に廻向しましょう。帰依または発心の瞑想を終える際には、いずれもこのように廻向を行う必要があります。

皆さんは今日の灌頂で、帰依と発心の戒律を授かっていますから、今後、帰依偈と発心偈を100回、1,000回、1万回、ないし数十万回と読み唱えるたびに、関連する戒律と誓いを灌頂で授かったことを思い出すべきです。一般的に、菩薩戒を授かった後に守るべき学処はたくさんありますが、要約すれば、四無量心の修習にまとめることができます。

四無量心とは何かというと、慈、悲、喜、捨という4つの計り知れない利他の心を指します。慈無量心とは「一切衆生が心の喜びと体の安らぎを得られたら、どんなに素晴らしいだろう」と考える心を持つことです。悲無量心とは「一切衆生が、体の病や心の苦しみなど、あらゆる不幸から解放されたらどんなに素晴らしいだろう」と考える心を持つことです。喜無量心とは、満ち足りた幸せを享受している全ての衆生に対して、心の底から喜びを感じることです。捨無量心とは、親しい者への執着や敵対する者への悪意などを抱くことなく、全ての衆生が苦しみから解放されて幸せになることを平等に願うことです。このような利他の心を昼も夜も熱心に修習すること、これが菩薩道の根本です。

帰依戒と菩薩戒には、それぞれの戒律が失われてしまう要因があるため、よく注意する必要があります。帰依戒は何によって失われるかということ、自分はまだ内道の仏教徒ではないと考え、三宝に帰依することも、正法を修習することもしなくなり、三宝に背くことを実際に行ったり、心で考えたりすれば、その瞬間に帰依戒を失うこととなります。帰依戒を破るとどのような過失があるかということ、帰依戒を破った者は三悪趣に墮ちるしかなく、善趣である天人や人間の世界に生まれることはありません。そのため、帰依戒を破ることは非常に罪深いことであると言われています。

菩薩戒を失う因は何かということ、一切衆生を幸せにすることができるにもかかわらず、それを拒み、一切衆生が苦しむことを心から望んだり、実際に苦しみを与える行動を取ったりすることです。このように考えたり、振る舞ったりすることで、菩薩戒は失われてしまいます。菩薩戒を失うと、自分1人の心の中にある徳が失われるだけでなく、果てしない一切有情を利する行為も失われることとなるため、その罪は世の中のいかなる罪も比べものにならないほど大

ワシントン D.C.

大きく、その異熟果も非常に深刻であり、長期にわたって輪廻に流転し、絶え難い苦しみを味わうこととなります。

次に、菩提心の功德について簡単にお話ししたいと思います。如来は 8 万 4 千の法門をお説きになれましたが、その中でも最も奥の深い究極の教えは、菩提心を修習することに他なりません。菩提心を心に起こすことができれば、輪廻における心身の苦しみは全てなくなり、幸せと喜びに満ち溢れるようになり、計り知れない功德を速やかに得ることが出来ます。そのため、菩提心は他のいかなる法も比べものにならないほど大きな功德を備えているのです。

菩提心が心に生じた瞬間、その者は「菩薩」と呼ばれるようになります。どこであれ、そのような菩薩がいる場所は、帝釈天、梵天、夜叉などの神通を備える者たちが礼拝する対象となり、菩薩が踏んだ塵や土でさえ、彼らの礼拝の対象となります。菩提心を伴っていない状態で行われた体による礼拝や右邊、言葉による經典やマントラの読誦などの善根は、怒りなどの悪の心が生じることによって破壊されてしまいますが、菩提心を伴っていれば、怒りなどの悪業によって破壊されることなく、どんどん功德が高まっていきます。

また、菩提心を伴っていなければ、その善行による結果は 1 回きりで尽きてしまいますが、菩提心を伴った状態で積まれた善根であれば、それがたとえ観音菩薩のマントラをたった 1 回唱えただけだったとしても、一時的には人間界の転輪王、天界の梵天や帝釈天などに生まれることができ、最終的には正遍知の仏の境地を得ることが出来ます。そして、菩提心が心に生じれば、小さな罪は根本から浄化され、両親を殺害することなど、確実に悪趣に墮ちることとなる大きな罪でさえ、指を弾いて鳴らす程度のわずかな時間を悪趣で過ごすだけで解脱することができるなど、計り知れない功德があります。

ゆえに、過去、現在、未来の三世の仏と菩薩たちが行き来する道、あるいは、あらゆる修行の中でも最も究極の法は、すなわち菩提心に他ならないのです。菩提心があるからこそ、仏と菩薩の境地を得られるのであり、菩提心がなければ、これらの聖なる境地を得ることは決してありません。

また、菩提心はラマの良し悪しを判断する基準でもあります。誰であれ、菩提心を心に備えている者こそが良いラマであり、菩提心を全く備えていない者

は悪いラマです。このように、ラマの良し悪しは菩提心の有無によってのみ判断されます。

菩提心を心に備えている菩薩は、自分自身が幸せと喜びを得られるだけでなく、自分がいる場所にも不可思議な幸せと喜びをもたらすことができます。どこであれ、菩薩がいる場所は、生きとし生けるもの全てが幸せになり、仏の証法と教法という宝が自然と栄え、伝え広まっていくでしょう。それはあたかも、太陽が昇ることで自然と辺りが照らされ、暗闇が消えていくかのようです。

ここまでで、菩提心の本体、学処、戒律を失う因、功德や利益などについて少し詳しくお話ししました。というのも、もともと先日のポスターで菩提心に関する法話が告知されていたにもかかわらず、初日は四聖諦の法輪に関するお話で時間を使い切ってしまい、菩提心の功德や学処などについて詳しく説明することができませんでしたし、その後の『仏を手中に授ける』の第1回目の法話でも、手引きの解説で時間を使い切ってしまい、予定されていた菩提心の解説をする時間がずっと取れなかったため、今日はいいい機会だと思い、菩提心について少し詳しくお話しすることにしたのです。

・グルヨーガ

グルヨーガは、先ほどのようにラマを鮮明に観想します。

これはグルヨーガの手引きです。先ほど、帰依の「集会の領域」で説明されていたように、前方の空中にラマを観想してください。

今この時から全ての生において、あらゆる帰依処を総集した恩深き根本ラマであるあなた以外の拠り所を、夢の中でさえ求めません。あなただけを帰依処として師事し、体、享受、三世の善根を全てあなたに捧げます。

今この時から菩提の真髄を得るその時まで、ラマであるあなた以外の帰依処、救済者、守護者、援軍を夢の中でさえ求めないという気持ちを抱きながら、ラマを仏そのものと考えて帰依します。恩義ある根本ラマだけを帰依処として師

ワシントン D.C.

事し、ラマを最も尊く大切な存在と考え、心の中でさえ、永遠にラマから離れないことを誓います。

具体的にどのように実践すればよいかというと、私たちにとって最も手放しがたいものである自分の体を、恩ある根本ラマに捧げます。それよりも少し執着が少ない自分の財産や享受も、根本ラマに捧げます。自分が気にかけている三世に集積したわずかな善根も、根本ラマに捧げます。概して、自分の所有物として我所執を抱いているこれら 3 種類の物事を、全てラマに捧げていきましょう。そして、世の中に存在するその他の魅力的な物事も、所有者の有無にかかわらず全て恩ある根本ラマに捧げていきます。このように考えながら、実際に、水、灯明、焼香、塗香などの供物をお供えしてください。これは、グルヨーガと結び合わせたマンダラ供養の手引きです。

始まりのない時から積み重ねてきた罪と過ちを余すことなく告白し、懺悔したら、

輪廻の中で、始まりのない時から現在に至るまでに、貪り、怒り、愚かさなどの煩惱に駆られて積み重ねてきた不善業を全て心に思い描き、諸仏菩薩に告白し、かつて為した罪を悔やみ、二度と同じ過ちを犯さないと誓い、罪を懺悔するための対治である四力を全て兼ね備えた状態で懺悔します。このように全ての罪を懺悔することは、グルヨーガによって障害を浄化するための手引きです。

「どうか私の心の連続体を成熟させ、解脱させてください。光り輝くゾクチェンの道を極め、優れた導師であるあなたの境地を得ることができるようご加持ください」と祈る気持ちで、

「光り輝くゾクチェンの深遠なる道によって、まだ成熟していない自分の心の連続体を灌頂によって成熟させ、まだ解脱していない自分の心の連続体を教えによって解脱させてください。光り輝くゾクチェンにおける始原清浄のテクチューと自然成就のトゥーゲルの道を極め、究極的には、恩あるラマのあなた

とご縁を等しくする境地を得ることができるようご加持ください」と強く祈る気持ちで、次の祈願文を読み唱えてください。

「童子のお体を持ち、智慧の灯明によって荘厳され、この世の愚痴の闇を払う文殊に祈りを捧げます」と一心に祈った後、

「守護者文殊よ、あなたは16歳の童子の体というお姿で現れ、仏の無分別智の灯明によってよく荘厳されており、この世の生きとし生けるもの全ての心の中にある、理解していない、誤って理解している、疑念という闇を払うことができます。そのような守護者文殊よ、私はあなたに祈りを捧げます。どうか私の心の連続体をご加持ください」と考えながら、この偈頌を100回、1,000回、1万回、10万回とできる限りたくさん読み唱えてください。

ラマの三処から放たれた白、赤、青の光が自分の三処に溶け込むことにより、三門の障害が浄化され、身口意のあらゆる功德が現前します。最後には、ラマも光と化して自分に溶け込みます。このように考えながら、心を超越した原初の境地に入定してください。

瞑想を終える際には、ラマの頭頂または眉間から白い光が、喉から赤い光が、胸から青い光が放たれ、それぞれ自分の眉間、喉、胸に溶け込む力により、自分の身口意の障害が浄化され、ラマの身口意のあらゆる功德を獲得します。その後、ラマも光の球と化して自分の頭頂から入って下に流れ、胸の中心へと溶け込むことにより、ラマのお心と自分の心が不可分になります。できる限りこの境地にとどまってください。

出定したら、現象と存在が全てラマの本体であると認識し、善根を菩提に廻向すべきです。

瞑想を終えたら、現象と存在が全てラマであると考えてください。外なる器世間もラマであり、内なる有情世間もラマの遊舞です。このような清らかな現れの中で、善根を菩提に廻向していきます。



出典：palyulmedia.smugmug.com

・完成のプロセス

続いては、完成のプロセスです。凡庸にとどまる自らの体の中央に、真っ直ぐと伸びた、淡い青色に光る竹の矢のような中央脈管が、上端は頭頂〔で開き〕、下端はへその下で閉じています。

ここからは、完成のプロセスの手引きです。自分の体を、普段の姿のまま、ありのままに観想してください。体の中央に、曲がることなく真っ直ぐと伸びている中央脈管があります。中央脈管は淡い青色に光り輝いており、竹の矢または自分の薬指程度の太さがあり、その上端は頭頂で開き、下端はへその下で閉じています。

右側の赤いラサナー (rasanā, ro ma, ロマ) と、左側の白いララナー (lalanā, rkyang ma, キャンマ) が、下端は中央脈管と「チャ」(𑖀𑖄)の文字を形成するようにつながっており、上端は2つの鼻口に入っています。このように観想しながら、氣息の汚れを除いてください。

中央脈管の右側にある赤いラサナーと左側にある白いララナーは、上端が左右の鼻口に入っており、下端がへその下で中央脈管とつながっているため、チベット語の「チャ」の文字を形成するようにして、3本の脈管が1点に交わっています。このように観想しながら、体の中の病、魔物、罪、障害、過ちの汚れを全て浄化していく気持ちで、2つの鼻口から氣息を3回外へ排出し、氣息の汚れを除いていきます。

吸い込んだ氣息は、2つの鼻口からラサナーとララナーの道を通り、3つの脈管が交わるへその下部にある、根元が固く、先端が鋭く、非常に熱い、穀粒大の内的火である智慧の炎に当たることで、炎がより盛んに燃え上がり、有漏の体を、脈管、風、滴もろとも余すことなく焼き尽くし、無所縁に消え去ります。

ワシントン D.C.

吸い込んだ氣息は、ラサナーとララナーの道を通り、3つの脈管が交わるへその下部に到達します。そして、氣息がへその下部にある、根元が固く、先端が鋭く、非常に熱い内的火に当たることで、風の力によって炎が盛んに燃え上がり、自分の不浄なる有漏の体を、脈管、風、滴もろとも焼き尽くし、無所縁の空性の境地に消え去ります。

空性の境地の中で、自分自身を、内外が透き通っていて、息が吹き込まれた胎盤のような文殊金剛のお体として観想します。

空性の境地の中で、自分自身を文殊金剛のお体として観想します。そのお体は内外が透き通っており、息が吹き込まれた胎盤、あるいは水晶玉のようです。服飾などについては、儀軌の通りに観想してください。これは、外なる体の観想です。

その中央には、3本の脈、4つの輪、へそのアトゥン (athung, ༈) があり、中央脈管の上端には、諸仏を総集した本体であり、心に思うだけで楽空が生じる倒立した白いハムの文字 (ཧུ) が現れていると観想します。

上述された中央の中央脈管、右側のラサナー、左側のララナーという3本の脈、そして、32の白い脈葉 (rtsa 'dab) がある頭頂の大楽輪 (bde chen gyi 'khor lo)、16の赤い脈葉がある喉の受用輪 (longs spyod kyi 'khor lo)、8つの青い脈葉がある胸の法輪 (chos kyi 'khor lo)、64の黄色い脈葉があるへその変化輪 (sprul pa'i 'khor lo) という4つの輪があります。脈葉は、傘の骨のように各脈管から外へ広がっており、頭頂の脈葉は下に、喉の脈葉は上に、胸の脈葉は下に、へその脈葉は上に向いています。頭頂の中央脈管の上端には、諸仏を集約した本体であり、心に思うだけで楽空の智慧が生じる〔倒立した〕チベット語のハムの文字があります。ハムの文字は白い滴に近い姿をしており、今にも滴りそうになっています。これは、内なる脈管の観想です。

鼻から吸い込んだ氣息がへそのアシェー (a shad) に当たり、そこから細い針程度の火が上へのぼっていき、頭頂のハムの文字に当たって滴が火に当たり、

火が盛んに燃え上がることで、甘露が常に降り注ぐようになります。火と滴が、逃走と追尾をするように

2 つの鼻口から吸い込んだ息が、3 本の脈が集まるへその下部に存在する内の火の智慧の炎に当たることで、火が中央脈管に沿って上へ燃え上がります。その火が頭頂にあるハムの文字に当たる時、ハムの文字が溶けて火に滴ることにより、火は油を注がれたように盛んに燃え上がるようになります。頭頂のハムの文字が溶けていくにつれて、全ての脈処が順次に甘露で満たされていきます。火と滴は、逃走と追尾をするように、下へ下へと降下していきます。このことに心を集中させてください。

4 つの輪を順次に満たすことで、4 つの喜びと 4 つの空の智慧を体験します。楽空の真実の智慧 (bde stong don gyi ye shes) が現前した境地にできる限りとどまり、最後に善を廻向してください。

降下する滴 (滴る甘露) は、頭頂の大楽輪を満たした後、順次に喉、胸、へそにある全ての脈処を満たしていきます。その力により、頭頂などの 4 つの場所において、順次に、喜び (dga'ba)、優れた喜び (mchog dga')、特別な喜び (khyad par gyi dga'ba)、俱生の喜び (lhan skyes kyi dga'ba) からなる 4 つの「喜びの智慧」と、空 (stong pa)、極空 (shin tu stong pa)、大空 (stong pa chen po)、一切空 (thams cad stong pa) からなる 4 つの「空の智慧」を獲得していきます。喜びの智慧と空の智慧は不可分一体であり、光り輝く大楽の側面から喜びの智慧と呼ばれ、その喜びが真実に成立しないという側面から空の智慧と呼ばれます。このように、心の連続体に 4 つの喜びと 4 つの空の智慧が生じたことを観想し、不可説の境地に入定してください。

この完成のプロセスは、1 回きりの修習で終わらせるのではなく、自分の心の連続体に、喜びの智慧と空の智慧による特別な修行体験が生じるまで、何度も繰り返し修習しなければなりません。

瞑想の境地から入定した後は、完成のプロセスを修習した善根を、一切衆生が仏の境地を得るために廻向してください。

ワシントン D.C.

ラルンへのご加持

ワシントン D.C. 滞在中のある日の夜、法王は幻の夢の体 (rmi lam sgyu lus) でラルン五明仏学院にお戻りになりました。当時、ラルン五明仏学院では深刻な感染症が流行しており、法王はケンポ・ゲクドル (mkhan po sgeg rdor) から数人の僧房を訪れて彼らの会話をはつきりと聞き、ラルン五明仏学院で起きていることを全てお知りになったそうです。

翌日、法王は周囲の弟子たちに「私は昨晚、幻の夢の体でラルン五明仏学院に戻り、多くの僧侶が重い病にかかっていることを知りました。読経を行って彼らにご加持を送りましょう」とおっしゃい、法王ご先導のもと、私たち弟子も加わって共にいくつかの儀軌を読み唱えました。

ラルン五明仏学院に戻った後にお話を伺うと、確かに当時のラルン五明仏学院では感染症が蔓延していたものの、なぜか数日後には収束したそうです。その日時は、法王のお話と完全に一致していました。

『仏を手中に授ける』第3回目の法話

7月29日の夜、法王は『仏を手中に授ける』の最後の法話を行いました。

今回は、外、内、秘密の順境が円満に揃っていますから、どうか自分を欺くことなく、全力を尽くして尊い仏法を実践してください。これは大変重要なことです。尊い仏法を実践するためには、まず法の本体を認識しなければ、何を実践すればよいのか分かりません。そのため、最初に肝心なことは、法の本体を認識することです。序盤で仏法の門を開くために必要なものは信心であり、中盤における修行の軸は慈悲心であり、終盤における究極の結果は、一切衆生への利他を達成することに他なりません。



出典：palyulmedia.smugmug.com

序盤における信心には、仏宝を所縁とする「清浄な信心」(dang ba'i dad pa)、法宝を所縁とする「希求の信心」('dod pa'i dad pa)、僧宝を所縁とする「信頼の信心」(yid ches pa'i dad pa)があります。これらのうち、仏宝を所縁として、仏が比類なき智慧、慈悲、力の功德を兼ね備えていることを完全に理解して清らかな心を起こすことが「清浄な信心」です。法宝を所縁として、仏がお説きになられた教えの全てが要約されている四聖諦について、苦諦と集諦を断ち切り、滅諦と道諦を証悟することを望む気持ちを起こすことが「希求の信心」です。僧宝を所縁として「彼らは、天人を含まいかなる凡夫とも異なる、生きとし生けるもの全

ての中で最も崇高な存在である。なぜなら彼らは、戒律と、修行体験と証悟の

ワシントン D.C.

功德を心に兼ね備え、罪と過失から解脱していることにより、具足と解脱の 2 種の功德を兼ね備えているからだ」と心の底から信頼することが「信頼の信心」です。

中盤における修行の主軸は、果てしない一切衆生が偏りなく全員幸せになることを望む慈しみと、苦しみから離れることを望む憐れみを一心に修習することです。世の中には、貪り、怒り、愚かさを法として提唱する宗教や学派も存在しますが、これらはいずれも誤った法、または法から外れた概念です。一部の人は、口では「慈悲こそが法である」と言いつつ、実際には、慈悲を口実に自分と親しい者たちを守っているだけであり、他者には敵意を向けています。これは疑似的な慈悲でしかありません。また、人類だけを対象にし、動物などの他の衆生を対象としていない慈悲も、疑似的な慈悲でしかありません。一方で仏教徒は、生きとし生けるもの全てに対して分け隔てなく、苦しみから離れて幸せになることを常に望んでいます。ゆえに、仏教の考え方はとりわけ優れていると言えるでしょう。

終盤における仏教の究極の成就是何かというと、生きとし生けるもの全てを幸せと安らぎの境地に導くことです。生きとし生けるもの全てを苦しみから解放し、幸せにするためには、仏法に頼るしかありません。仏の教法と証法という如意法を伝え広め、繁栄させることを除けば、他のどんな方法をもってしても、この目標を達成することはできないでしょう。仏法とは、すなわち教法と証法であり、教法の講話と聴聞を行う者、そして証法を修習する者は、ともに「教えを持する大徳」と呼ばれます。彼ら以外の者は、教えを持する大徳とは呼ばれません。

私たちの導師である、巧みなる方便と大いなる慈悲を兼ね備えた仏は、最初に至高の菩提心を起こし、中間に無数劫をかけて資糧を積み、最後に円満な仏の境地を成就されましたが、仏の究極の目的も一切衆生を幸せにすることでした。一切衆生を幸せにするためには、教法と証法を伝え広めていくしかありません。ですから、私たちも大いなる慈悲を兼ね備えた恩ある仏という導師に追随するべきであり、そのためには、教法の講話と聴聞、そして証法の修習をすることが何よりも大切です。

それでは、これから引き続き『仏を手中に授ける』を解説していきたいと思
います。この教えは、初善、中善、末善の3つの手引きから構成されています。
初善は顕教の内容に沿った手引きであり、中善は密教全体の内容に沿った手引
きです。中善までの内容は、昨日と一昨日の講義で解説しました。末善はゾク
チェンそのものに関する手引きであり、前行、本行、後行に分けられます。

・ゾクチェン

次に、ゾクチェンは前行、本行、後行に分けられます。前行も3つに分かれ
ており、そのうち1つ目は、三門を導く身口意の前行です。これも更に3つに
分かれています。

ゾクチェンは前行、本行、後行に分けられ、前行も更に(1)三門を導く身
口意の前行、(2)三身を導く四大のヨーガ、(3)明智を導く輪廻と涅槃の弁別
に分けられます。そして、1つ目の「三門を導く身口意の前行」も、(1)体の
前行、(2)言葉の前行、(3)心の前行に分けられます。

ゾクチェン

前行

本行である始原清浄のテクチャー

後行である自然成就のトゥーゲル

前行

三門を導く身口意の前行

三身を導く四大のヨーガ

明智を導く輪廻と涅槃の弁別

三門を導く身口意の前行

体の前行

言葉の前行

心の前行

ワシントン D.C.

・体の前行

まず、自分の体を、火花を散らす青い金剛杵として観想します。

まずは、自分の体を青い三鈷杵として観想し、金剛の坐法をとって長時間瞑想を行っていきます。

金剛の坐法を長時間保つことで体が思わず倒れます。分別の放出が途絶えた時には、自然にしたまま休んでください。このように何度も繰り返します。

金剛の坐法を長時間保ち、体が思わず倒れるまで続けてください。体が思わず倒れた時は、倒れたまま、その瞬間の心の本体を観察し、自然にするべきです。

・言葉の前行

第二には、心臓の中に、根基に定住する明智（gzhi gnas kyi rig pa）が青いフーム（མུམ་）の姿で存在しており、

2 つ目は、言葉の前行です。自分の心と風が不可分一体となり、心臓の中に青いフームの文字の姿で存在していると観想してください。

そこから無数の微細なフームの文字が次から次へと放出されます。

根基に定住するフームの文字から、無数の微細なフームの文字が次から次へと放出されます。

山、州、家屋などに当たることにより、全てが一様にフームとなります。

それらのフームの文字が、山、州、家屋などに当たることで、全てが一様にフームの文字になると観想します。



ワシントン D.C.

その後、外界のフォームの群れは自分の体に入り込み、自分の体もフォームとなり、最後には全てのフォームが界に消えていくと考え、自然に休んでください。

まずは、外界の器世間一切がフォームの文字となります。続いて、全てのフォームの文字がこちらに集まってきて、自分の体に溶け込みます。そして、自分の体もフォームの文字となります。最後には、全てのフォームの文字が互いに収縮し合い、根基に定住するフォームの文字に溶け込み、界に消えていきます。このように考えてください。

この間ずっと、フォームの歌を聞き心地よく長きにわたって歌うべきです。

この間ずっと「フォーム、フォーム、フォーム、フォーム、フォーム、フォーム、フォーム」と口ずさむようにして、フォームの歌を聞き心地よく長きにわたって歌いながら、前述した観想の次第を修習してください。

・心の前行

第三には、輪廻と涅槃の全てを心の幻化と確定します。

3つ目は、心の前行です。例えば、夢の中でどのような情景を目の当たりにしたとしても、それらは単なる心の幻影であり、外界に高い山々、大きな河川、険しい道などが実在しているわけではありません。同様に、現在の様々な現象も、心の習気によって現れているだけで、外界に実在しているわけではありません。そのため、全ての根本は心であると確定するべきです。

心自体がどこから生じ、どこにとどまり、どこへ向かうのかを分析することにより、

心自体は最初にどこから生まれ、今はどこにとどまっていて、最後はどこへ向かうのかを考えながら分析していきます。

粗大な物質を微塵へ、微塵を極微へ、極微を無基（gzhi med）へと確定することにより、生住滅が存在しないことを断定します。

もし心が、微塵によって構成された粗大な物質である柱などから生じると考えるのなら、その柱を三分割することで3つの心が生まれてくるはずですが、実際にはそうではありません。もし中間の部位から生じると考えるのなら、それもまた三分割していきます。このようにして、粗大な物質を微塵に、微塵を極微に、極微を無基に確定していくと、物質の上には、心が生じる場所も、とどまる場所も、向かう場所も存在しないと断定することができます。

心は色、形、音、匂い、味、感触のうちどれなのか考察していくと、いずれも成立しません。輝きつつ認識するもの（gsal rig tsum po）でさえ、言葉によって述べる以外に、真実に存在する確定的な根拠を見つけることはできません。そのため、真実と執着する家を壊し、無我の真理に確信を起こすべきです。

心そのものを観察してみると、心には、四角形や半円形などの形もなければ、白、赤、黄、青などの色もないため、心は色や形ではないことが確定できます。同様に、心には、聞き心地のよい音、聞き心地の悪い音、中間の音が備わっているわけではないため、心は音ではないことが確定できます。心にいい匂い、悪い匂い、中間の匂いがするかどうか観察してみても何も匂わないため、心は匂いではないことが確定できます。舌によって感じ取られる甘味、酸味、苦味、渋味、辛味、塩味などの味も、心には備わっていないため、心は味ではないことが確定できます。身識（lus shes）によって感じ取られる柔らかさ、重さ、軽さ、温度などの感触も、心には備わっていないため、心は感触ではないことが確定できます。もし「心はただ、輝きつつ認識するものである」と考えるのなら、その「輝きつつ認識するもの」も、ただ口頭で述べているだけであり、決して真実に成立するわけではありません。このような不成立の考察により、真実と執着している心の家のようなものを破壊してください。以上が、心の家

ワシントン D.C.

を破壊する前行です。このような無我の真理について確信を起こせるよう努力していきましょう。

・三身を導く四大のヨーガ

2 つ目は、三身を導く四大のヨーガです。地水火風の音に心を溶け込ませていくようにして集中を保つことにより、

2 つ目は、三身を導く前行である四大のヨーガです。例えば、手で地面を叩く音、水が流れる音、火が燃える音、空中に風が吹く音など、これら全ての音に心を溶け込ませていくようにして集中を保つことにより、

いかなる執着も分別も沸き起こらなくなった時、その境地の中で自然に緩み、心の本性がどのようなものか認識してください。

いかなる考えも沸き起こることなくとどまることができた時、心の本性がどのようなものかを知ることができます。

・明智を導く輪廻と涅槃の弁別

3 つ目は、明智を導く輪廻と涅槃の弁別（'khor 'das ru shan）です。六趣の考え、行い、言葉の全てを随意に現前させ、思考が散漫してきたら「パット」（phaṭ）と大声を出して思考を断ち切り、識の本体（shes pa'i ngo bo）を見ることによって、無基にして離根（rtsa bral）であると確信を得るまで繰り返し訓練します。

輪廻と涅槃の弁別とは、輪廻の領域または境界（'khor ba'i ru'am mtha'）と、涅槃の領域または境界（myang 'das kyi ru'am mtha'）を弁別することです。弁別するにあたり、まずは、地獄の住人、餓鬼、動物をはじめとする、六道輪廻の苦しみに苛まれている衆生を心で捉え、六道輪廻の衆生の様々な言葉を口で話し、六道輪廻の衆生の様々な行為を体で行います。そして、突然「パット」

と大声を出して、その瞬間の心の本性を観察します。その時に、心が無基にして離根であると知ることが、すなわち涅槃です。このような境地の中で、何度も繰り返し訓練していきます。

最後に、三門を動かすことなく自然に落ち着かせ (rnal du phab pa)、心がとどまる本体を自然に観察することにより、無念の法身の見解に確信を持てるようになります。

これは、自然にとどまる (rnal dbab) ための手引きです。輪廻と涅槃の弁別の最後に、体を動かすことなく、言葉を話すことなく、心で考えることなく、まるで疲れた時に休むかのように、自然に落ち着かせた状態にすることを、自然にとどまるための手引きと呼びます。

続いて、声聞のような寂靜の行い、菩薩のような中位の行い、憤怒尊のような憤激の行いを融合させ、前行で心に獲得したシャマタとヴィパッサナーの道に入り、生き生きとした状態を保ってください (sor gzhus pa)。

序盤では、静かに大人しく振る舞い、毘盧遮那の七法を行いながら、シャマタとヴィパッサナーの境地にとどまるようにします。中盤では、行住坐臥の振る舞いに、シャマタとヴィパッサナーの境地を融合させていきます。終盤では、憤激の振る舞いとして、「ハハ」(ha ha)、「ヒヒ」(hi hi) と言いながら、走ったり、飛び跳ねたり、娯楽を楽しんでいる時でも、シャマタとヴィパッサナーの境地にとどまることができるようにします。このように行えるようになって初めて「生き生きとした状態を保っている」あるいは「道に入っている」と言えるようになるため、それまで修行を続ける必要があります。

50 万の前行の修習方法については、皆さんは今ちょうど実践している最中ですから、改めてここで説明する必要はないと思いますが、ゾクチェンの前行は特に長期的に修習していく必要があります。今日の法話では、あくまでも手引きの解説をするだけで、手引きの実践指導は行いませんが、実際に修行する際は、手引きの一つひとつを、何日もかけて修習する必要があります。例えば、

ワシントン D.C.

輪廻と涅槃の弁別について言うと、かつての持明者たちの中には、7 年もの年月をかけてこの修行をしていた者もいると言われてますし、昨今における下位の修行者たちでさえ、少なくとも 100 日間は修行しており、100 日に満たない場合は修行したうちに入らないと言われてます。もちろん、身口意の前行と四大のヨーガについても例に漏れません。ですから、皆さんもこれから長期的に修行を続けていくことが大切です。

・本行である始原清浄のテクチュー

2 つ目は、本行である始原清浄のテクチューです。

2 つ目は、本行である始原清浄のテクチューで、諸法が不生であることを確定していきます。

自らのこの心を改変することなく、本来の状態 (rang sa) にとどめたまま、まず、自らのこの心を、いかなる思考も働かせることなく自然にします。

自らの本性 (rang gshis) を自然に観察すると、もとより空で (ye stong)、根を離れ (rtsa bral)、透徹して開かれており (zang thal le ba)、内外の極地と中心 (phyi nang mtha' dbus) から離れ、自発的に輝き停滞することがなく (rang gdangs 'gag pa med pa)、揺れ動き思考する分別 ('gyu dran gyi rnam rtog) の一切から離れています。不可説の真理を確定することにより、三世の勝者のお心と不浄なる衆生の心に良し悪しは存在せず、認識し空である智慧界において完全に一体であると認識します。これが、山のようにあるがままに任せる見解 (lta ba ri bo cog gzhang) です。

自分のこの心が生であることと知ることは「空なる本体の法身」(ngo bo stong pa chos kyi sku) で、不生でありながらも心で自らの本性 (rang gshis) を確定することは「明らかな本性の報身」(rang bzhin gsal ba longs sku) で、仏のお心と衆生の心に良し悪しは存在せず、空性の境地において一味であることは

「慈悲があまねく行き渡る化身」(thugs rje kun khyab sprul ba'i sku) です。これが、見解、修習、行為、結果のうちの「山のようにあるがままに任せる見解」です。

その見解そのものを理解しながら自然にとどまる時、存在する(有)、存在しない(無)、そうである(是)、そうでない(非)と執着するいかなる所縁の修習対象もなくなり、否定と肯定(dgag sgrub)や尋伺(rtog dpyod)の汚れから離れることによって、散漫することなく、法性の本然的な禅定(chos nyid babs kyi bsam gtan)と、それ自体が自発的に輝くヴィパッサナー(rang ngo rang gsal gyi lhag mthong)を融合させることは、海のようにあるがままに任せる修習(sgom pa rgya mtsho cog gzhas)です。

その見解の境地の中で自然にとどまる時、存在する(有)、存在しない(無)、そうである(是)、そうでない(非)など、いかなる執着の仕方も存在しなくなり、修習すべきことも、尋伺の後に続く散漫もなくなります。無修習の中で法性を証悟することをヴィパッサナーと言い、自然にとどまることをシャマタと言います。シャマタとヴィパッサナーを融合させた境地の中で連続体を守ることが、「海のようにあるがままに任せる修習」です。

修習の連続体を守る時に、いかなる六聚の現象と認識(tshogs drug gi snang shes)が現れても、改変と取捨を加えることなく、認識し空である本然的な自立性(rig stong gnyug ma'i rang tshugs)を失わずに行うことにより、いかなる力の現れ(rtsal snang)にも利害を受けなくなり、まるで波が海に溶けていくかのようになることは、現象のままに任せる行為(spyod pa snang ba cog gzhas)です。

修習の連続体を守る時に、眼耳鼻舌身意の六聚、有対象のいかなる分別、色声香味触法のいかなる対象が現れたとしても、その全てに対して執着を持たず、否定も肯定もせずに、明智そのものの境地を守ることができれば、まるで波が海に消えていくかのように、全ての分別は利益にも危害にもなることなく、明

ワシントン D.C.

智界 (rig pa'i klong) に溶け込んでいきます。これが「現象のままに任せる行為」です。

このように修習する際、序盤で明智を認識する時に分別が自ら解脱することは、まるで蛇の結び目のようです。

修習する際、序盤でいかなる分別が生じて、それが生じた瞬間に認識することができれば、分別の連続体がそれ以上続くことはありません。例えば、蛇に結び目を作ろうとしても、結ぶ間もなく解けていくように、分別は自分の本来の場所に自ら解脱していきます。

中盤で力が完成する時に、いかなる分別の集合体 (rtog tshogs) にも利害を及ぼされなくなることは、まるで空の部屋に泥棒が入るかのようです。

中盤で、心が空を本性とすることを知り、証悟の力が完成した時には、良い分別念が現れて喜ぶこともなければ、悪い分別念が現れて悲しむこともありません。例えば、何も無い部屋に泥棒が入ったとしても、取られるものがないため何も悲しくありませんし、泥棒が入らなかったとしても何も嬉しくないのと同じです。中盤では、このような感覚が生じます。

終盤で堅固になる時、不浄なる法を探しても見つからず、本性の真の智慧 (rang bzhin don gyi ye shes) が現前することにより、まるで黄金の州で土や石が見つからないようになることは、明智のままに任せる結果 ('bras bu rig pa cog gzhas) です。

終盤になると、いかなる凡庸な分別も生じなくなり、明智以外、何も生じなくなります。まるで黄金の州に行けば、黄金以外に、普通の土や石を探しても見つからないように、全てがひとえに法身となります。これが、テクチャーの究極の見解である「明智のままに任せる結果」です。



ワシントン D.C.

・後行である自然成就のトゥーゲル

3 つ目は、後行である自然成就のテクチャーです。光り輝く明智の繭を、思索によって確立するのではなく、目の当たりに見るために、

3 つ目は、後行である自然成就のテクチャーの手引きです。自らの心の中には、もとより法身普賢が宿っており、それは「存在するだろう」という考えや、「おそらく存在するだろう」と考える分析によって確立されるものではなく、目の当たりに見るものです。それを見るために、自然成就のテクチャーの道を修習します。

体の要点は三身の任意の姿勢をとり、

テクチャーの修行には6つの要点があります。そのうちの体の要点は、獅子のような法身の坐法、象のような報身の坐法、しゃがんだ仙人のような化身の坐法のうち、任意の坐法をとって修習することです。

言葉の要点は、言葉を断って息をゆっくりと口から吐き出し、

言葉の要点は、言葉を断つか、多くを語らないようにして、息をゆっくりと口から吐き出すことです。

心の要点は、テクチャーのあるがままに任せる自生する智慧の灯明 (shes rab rang byung gi sgron ma) の境地において、

心の要点は、先ほどのテクチャーの説明で述べられていたような境地にとどまることであり、これを「自生する智慧の灯明」と言います。その肝要な境地にとどまる必要があるという意味です。

対象の要点は、縁から離れた虚空、太陽、月、灯明などに対して、

対象の要点は、縁から離れた虚空、太陽、月、灯明などのいずれかに意識を集中させることです。

門の要点は、見上げること、見下ろすこと、端を見ることにより、

門の要点は、眉間を見上げる法身の見方、下向きに見る化身の見方、両目で端を見る報身の見方です。

顕現の要点については、5光の囲い (mu khyud) を持ち、界に遍く行き渡っている青色の「清らかな界の灯明」、何層にもわたって内外を囲んでいる 5光の丸い滴の中心に位置する「空なる滴の灯明」、多くの金の糸が水晶の数珠によって飾られているかのような明智の光彩である〔金剛の〕鎖 (rig gdangs lu gu rgyud)、これらが揺れ動くことなく安定してきたら、そこに、氣息、目、意 (rlung mig yid) の3つを溶け込ませていくようにして集中させ、思索と象徴の分別の集合体 (yid dpyod mtshan ma'i rtog tshogs) を伴うことなく長きにわたって修習することにより、〔清らかな〕界〔の灯明〕、〔空なる〕滴〔の灯明〕、明智〔の金剛鎖〕を明らかにすることは、法性の現前です。

あらゆる分別から離れて、清らかな界の灯明、空なる滴の灯明、明智の金剛鎖を明らかにすることは、4 顕現 (snang ba bzhi) のうちの「法性が現前する顕現」(chos nyid mngon sum gyi snang ba) です。

それらがますます明らかになり、安定し、盛んに広がり、計り知れない光が現れることは、体験の増幅です。

界、滴、明智がますます明らかになり、安定し、盛んになり、増大し、高まっていくことは、「体験が増幅する顕現」(nyams gong 'phel gyi snang ba) です。

界の顕現 (dbyings snang) が清らかな刹土として浄化し、滴が無量宮として完成し、明智が〔仏の〕お体として熟して、ひとえに清らかな界が現前することは、明智の極点への到達です。

清らかな界の灯明が清らかな刹土として浄化し、空なる滴の灯明が無量宮として完成し、明智の光彩である金剛鎖が本尊のお体として熟して、何一つとし

ワシントン D.C.

て不浄な現れが存在しなくなることは、「明智が極点に達する顕現」(rig pa tshad phebs kyi snang ba) です。

お体と智慧の顕現、果てしない有法の顕現一切が、法性の若々しい瓶のお体の界で堅地 (btsan sa) を獲得し、現れなくなることは、法性が尽き果てる地点 (chos nyid zad sa) です。

不浄なる現れの全ては、明智が極点に達する段階で尽き果てますが、続いて、清らかなお体と智慧の顕現一切も、内界 (nang dbyings) において堅地を獲得し、内界の中に消えて現れなくなります。これは「法性が尽き果てる地点の顕現」(chos nyid zad sa'i snang ba) です。

更に、所化の刹土において三身の莊嚴をどこにでも示せるようになることは、善い願いが集まった嘘偽りのない自果 (rang 'bras) です。

法身仏の境地を目の当たりに獲得してもなお、所化の世界において、仏の願いと所化の善資糧が増大する力により、化身や報身などをどこにでも現すことができるのは、善い願いが集まった縁起による現れです。

今世で優れた安定性を得られなければ、臨終時に、胸に白いア (ཨ) として存在する自分の心が風に吹かれ、頭頂にいらっしゃるラマのお心に溶け込み、ラマもどんどん高く上って極楽浄土へ向かわれると観想し、自分の心とラマのお心が不可分である境地に入定し、往生するべきです。

これは臨終の中有 ('chi kha'i bar do) の手引きです。死に際して、自分の心を胸の中に白いアの文字として観想します。続いて、頭頂にいらっしゃるラマに一心に祈りを捧げることにより、そのアの文字も上におられるラマのお心に溶け込み、ラマもどんどん高く上って極楽浄土へ向かわれます。このように、自分の心とラマのお心が不可分となった境地に入定してから往生することができます。法身という永遠の存在 (chos sku'i gtan srid) を得ることができます。

法性の中有の現れとして、いかなる音 (sgra)、光 ('od)、光線 (zer)、お体と智慧の遊舞 (sku dang ye shes kyi rol pa) が現れたとしても、自己顕現と理解した上で、あるがままに任せる見解 (cog bzhag lta ba) により堅地を持してとどまるべきです。力の現れが全て基界 (gzhi klong) に溶け込むまで、とどまることを解くべきではありません。

法性の中有においては、音の現れ、光の現れ、光線の現れ、お体の現れ、智慧の現れなど、多くの現象が現れます。その時に、全てが自己顕現であると理解した境地にとどまることで、全ての分別は界に溶け込んでいきます。これが、法性の中有の手引きの真髄です。

生存の中有の顕現が夢のように現れた時、本尊とラマを一心に信じて敬い、臨終の中有における要所を突く要訣によって、自性化身の刹土で安堵を得るでしょう。

生存の中有において六道の業の顕現が現れた時には、本尊とラマに祈りを捧げ、臨終の中有における意識の移転 (grong 'pho grong 'jug) の要訣にあるように、白いアの文字として存在する自らの心がラマのお心に溶け込み、ラマが極楽浄土へと向かわれると観想することによって、自性化身の刹土で解脱するでしょう。

このように、この『仏を手中に授ける』という手引きの真髄の要点は、認識し空である界 (rig stong klong) から溢れ出しました。ほとんどの語句は尋伺によって作り出されたものです。それでも、一部の初学者にとって、ほんの僅かでも役に立つことを願い、文字に書き留めました。この善によって、虚空にあまねく行き渡る衆生が余すことなく全て、共に原初界で安堵を得ることができるようになります。

『仏を手中に授ける』の真の要点は、認識し空であるゾクチェンの界から現れたものであり、その後、それらの語句がそっくりそのまま私の心に現れた

ワシントン D.C.

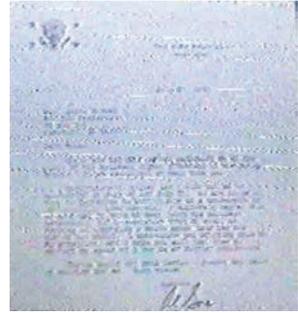
わけではありませんが、全ての初学者にとって少しでも役に立つものになれば
と思い、一部の語句に関しては思考を巡らせながら文字に書き起こしました。
チベットでは、これはあくまでも初学者の修行法であり、この後も更にゾク
チェンにおける数多くのタントラ、アーガマ、ウパデシャに目を通す必要があ
りますが、欧米諸国に住むほとんどの方々にとっては、序盤、中盤、終盤の全
ての段階において必要となる教えは、この法に他ならないでしょう。ですから、
より多くの法を読んだり、修行したりすることができなかつたとしても、修行
の時間をほんの少ししか取れなかつたとしても、これさえ押さえておけば十分
です。この教典を執筆した善根によって、生きとし生けるもの全てが法身の境
地を得ることができますように。

至高なる文殊の幻化の刹土である五台山の寂静処、阿修羅洞 (a su ra yi brag
phug) または那羅延窟 (sred med bu'i brag phug) にて、ンガワン・ロドゥ・
ツンメが明け方の合間に記しました。善きかな。

ここまでで、『仏を手中に授ける』の手引きを全て解説し終えました。以上
をもって、皆さんからのご要望にあった法話の全日程を終了とさせていただきます。
ます。

アメリカ副大統領からのお手紙

法王は、クンサン・ペルユル・チューリンで法話を行っている間、アメリカ副大統領のアル・ゴア（Al Gore）から手紙を受け取りました。その手紙は1993年7月23日に書かれたもので、大まかな内容は以下の通りです。



法王ジグメ・ブンツォク・リンポチェのアメリカ訪問の知らせを聞き、大変嬉しく思います。折悪しく、私は今週末に会議を控えており、7月30日と31日にはワシントン D.C. にいないため、誠に残念ながら、今回は法王ジグメ・ブンツォク・リンポチェに直接お会いすることができません。その代わりと言っては何ですが、今回は、法王のホワイトハウス訪問を関係職員に応接していただくよう手配いたしました。もし他に何か私にできることがありましたら、いつでもご連絡ください。ご多幸をお祈りいたします。

アル・ゴア

後日、法話の全日程を終えられた法王は、アル・ゴア副大統領の計らいにより、ホワイトハウスを訪問されました。

ワシントン D.C.

ホワイトハウス訪問

7月30日、法王はホワイトハウスを訪問されました。ホワイトハウスは、アメリカ大統領の住居と執務室を兼ねている官邸で、1部の区域が特定の時期のみ一般公開されているのですが、一般的に、外国人観光客の内部見学は受け付けていません。



アル・ゴア副大統領のご用命により、カレン・ウィリアムズ (Karen Williams) という職員が私たちにホワイトハウスを案内してくださいました。ホワイトハウスは主に、本館のエグゼクティヴ・レジデンス、西棟のウエストウイング、東棟のイーストウイングという3つの建物で構成されています。東棟のイーストウイングは様々な催しやイベントが開かれる場所で、西棟のウエストウイングは



大統領とその他役員の方々の執務室となっており、本館のエグゼクティブ・レジデンスは、外から見ると3階建てに見えますが、実際には6階建てとなっており、全部で132の部屋があります。

職員のカレンは、私たちを各区域に案内して詳しく紹介してください、普段は一般公開されない場所にも案内してくださいました。興味深いことに、カレンはアメリカ人の尼僧でもあり、チベット仏教の僧衣を着て長年ホワイトハウスで働いているとのこと、当時としては大変珍しい存在でした。



ホワイトハウスの壁には、歴代の大統領とファーストレディの肖像や、その他の様々な小さな小さな写真が飾られており、廊下や部屋の中には、歴史や文化を色濃く反映した芸術品や、ホワイトハウスで使用された精巧な陶器、ガラス製の皿、金や銀で作られた食器が陳列されていました。当時のアメリカ大統領はビル・クリントンであったため、彼とそのご家族の写真や動画も見ることができました。

午後には、駐米中国大使館へ行きました。私たちを応接してくださった大使は比較的穏やかな方で、アメリカでの旅程、出国と帰国の日程、関連する詳細事項について少し質問を受けたあと、私たちはクンサン・ペルユル・チューリンに戻りました。





お別れのご挨拶

7月31日、クンサン・ペルユル・チューリンで予定されていた全ての法話を終えた法王をお祝いするために、道場は芝生の上にテントを張ってビュッフェを用意し、異なる国籍を持つ様々な民族の仏教徒たちを集めた祝宴を催しました。その日は快晴で、木々が一際青く生い茂り、鳥たちのさえずりがしきりに聞こえ、花々の芳しい香りが漂う中、私たちはゆったりとくつろぎながら美食を堪能し、すがすがしい気持ちでその時間を存分に楽しみました。



皆さんとのお別れに際して、法王は次のようにお話しになりました。

今日は、私から皆さんにいくつか伝えたいことがあります。

一般的に言って、私のような功德のない欠点だらけの人間が皆さんに教えるのを、あまり相応しくないことかもしれません。しかし、今回の法話を通じて、私たち師弟は誓言で密接につながれた関係となったため、今世のみならず、何度生まれ変わっても離れ離れになることはなくなりました。ですから、私も勇気を出して少しお話をさせていただきたいと思います。

1. 道場の管理者への願い

まずは、道場の管理者であるアコン・ラモに2つの願いがあります。彼女に備わる全ての功德は、自らの心の連続体に備わっている修行と悟りの境地という側面と、法を伝え広めて利他を行うための事業という側面の2つに要約することができます。今まで備わっていた功德が失われることなく保たれ、今までにない功德もこれから身につけることができるよう、彼女が全力を尽くしていることを切に願っています。

ワシントン D.C.



出典：palyulmedia.smugmug.com

2. 出家者への願い

続いて、出家者の皆さんにも3つの願いがあります。それは何かというと、調和を保つこと、清らかな戒律を守ること、聞思修に励むことの3つです。

(1) 調和を保つこと

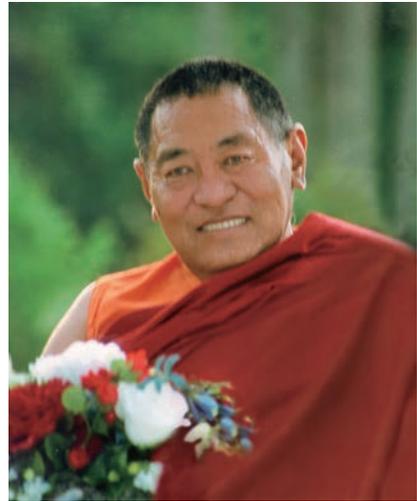
調和を保つということは、仏教徒だけでなく、キリスト教やヒンズー教などを信仰している方々とも、調和のとれた関係を築くということです。絶え間ない対立や争いは、害をもたらすことはあっても、幸せをもたらすことは決してありません。ですから、私が第一にお伝えしたいことは、異なる宗教や仏教内部の各学派間、特にチベットで栄えている四大学派をはじめとする多くの学派間で、調和のとれた関係を築くべきであるということです。これは私たち全員にとって最も基礎的なことであり、おろそかにできないことでもあります。

過去数十年間と比べて、現在、仏教は世界中の多くの国々で栄えています、そんな中で、仏教を減ぼす大きな魔物のような障害が1つあります。それは、法友間の不和に他なりません。正直なところ、同じ場所に2人のラマがいたら、

彼らの関係性は、往々にして仲睦まじい関係にあるとは言い難く、同じ場所に2つか3つの道場や僧団があれば、異なるグループに所属する人々が互いに仲良くすることは難しいというのが現実だと思います。しかし、調和を保つことは大変重要であり、かつて仏が「調和のとれた僧衆は幸せをもたらし、調和を保ちながら苦行に励むことは更なる幸せをもたらす」とおっしゃったように、僧衆が調和を保つことで大きな幸せがもたらされ、僧衆が調和を保ちながら悪を断ち、善を積むことができれば、更なる幸せがもたらされるでしょう。ですから、調和を保つことは、私たちにとって必要不可欠なことなのです。

(2) 清らかな戒律を守ること

第二に、清らかな戒律は根本です。皆さんはすでに戒律を授かっていますから、戒律を授かったからには、しっかりと守るようにしてください。そうすれば、今世でも来世でも幸せがもたらされ、苦しみを受けることはないでしょう。しかし、戒律を破ってしまったら、悪趣に堕ちる以外の道はありません。このように、戒律は大きな利益をもたらすこともあれば、大きな害をもたらすこともあるため、細心の注意を払って守る必要があります。



出典：palyulmedia.smugmug.com

(3) 聞思修に励むこと

第三には、聞思修に励むことです。「修」とは、真剣に、着実に修行を実践していくことです。「聞思」とは、できる限りを尽くして法の解説と聴聞を行うことです。他者に法を説くことができるのであれば、それは大変素晴らしいことですが、たとえまだ法を説くことができなかつたとしても、法を聴聞する

ワシントン D.C.

ことに力を注ぐべきです。もし法の解説と聴聞を両方行えるのであれば、それに越したことはありませんが、たとえ両方行うことができなかつたとしても、どちらか1つは必ず行うようにしましょう。

3. 在家者への願い

在家者の皆さんにも2つの願いがあります。まず、殺生や盗みを慎み、礼拝、右邊、經典やマントラの読誦など、できる限り善行を積むようにしてください。これが1つ目の願いです。そして、三宝に対して、中でも特に僧宝に対して信心を抱き、彼らに祈りを捧げ、敬い仕え、可能な範囲で財産の供養を行ってください。そうすれば、自分の今世にも来世にも大きなご利益がもたらされるでしょう。これが2つ目の願いです。

4. 全ての方々への願い

皆さん全員に共通する願いが1つあります。それは、仏教全体と、特にこの道場が、大衆から非難的にされて満身創痍になることがないよう、皆さんに全力を尽くして守ってほしいということです。この道場に何か問題が発生すれば、皆さん自身が人前で顔を上げられなくなるだけでなく、仏教全体の恥になりかねません。ですから、このことについては特に十分な注意を払う必要があります。

具体的には、注意すべき点が2つあります。1つ目は、僧侶と尼僧の間で戒律を厳格に守ることです。出家者の男女間で過ちが発生することほど最悪なことはありません。ですから、道場の管理者は、しっかりと規律を定めておくべきですし、もし可能であれば、僧侶と尼僧の居住区域を分けて間を隔て、最初から男女間の問題が発生しないように予防しておくことが重要です。このことをあまり気に留めず、出家者と在家者の男女が同じ居住区域に住んでいたら、戒律を守り抜くことは難しいでしょう。

例えば、ラルン五明仏学院には、僧侶と尼僧がそれぞれ1,000人以上いますが、法話に参加する際、彼らは互いに距離を置いて別々の場所に座らなければならず、一緒に座ることは認められていません。教室などに出入りする際も、

同じ門から出入りするのではなく、僧侶と尼僧で別々の出入り口が用意されています。男女の居住区域もそれぞれ離れた場所に設けられており、普段は連絡を取ることも会うことも許されていません。このような規則を設けなければ、長期的に一緒に過ごしていく中で、いつか戒律を守れなくなる時が来てしまうかもしれないからです。



出典：palyulmedia.smugmug.com

ワシントン D.C.



出典：palyulmedia.smugmug.com

皆さんも、最初から戒律を守り通せるように努めるべきです。戒律を破ることは非常に罪深いことであり、何十万回もの転生を経ても抜け出せない悪趣に墮ちることとなるため、最初から戒律を厳格に守るようにする必要があります。

2 つ目は、他者の戒律を破壊することがないように注意を払うことです。他者の戒律を破壊することは、自分の戒律を破るよりも恐ろしいことです。どれほど恐ろしいことかという、幾千、幾万もの仏塔を破壊するよりも、他者の戒律を破壊する方が罪は大きいとされているほどです。例えば、殺生や盗みを働いて罪を積めば、確実に悪趣に墮ちることとなりますが、その罪はまだ浄化する余地があります。しかし、出家者の戒律を破壊してしまったら、それは近無間業（nye ba'i mtshams med kyi las）にあたるため、死後すぐに無間地獄に生まれ落ちることとなり、解脱する機会はありません。そのため、特に注意する必要があります。

広大な善を成就することができなくても過失にはなりません、清らかな戒律を守る人々を妨げることは、何としても避けるべきです。もともと戒律を備

えている人に戒律を破らせてしまったら、何十万もの生にわたって三宝に巡り会えなくなるどころか、ひいては三宝という名称さえ耳にすることができない暗黒の辺境に生まれることとなるでしょう。

一部の人は「戒律を破ったとしても、多少の密法を修行していれば、そこまで大きな過失にはならないのではないだろうか？」と考えるかもしれませんが、まさに「破戒者が密法を修行しても成就しないと仏はお説きになられた」と説かれている通り、戒律を破ってしまったら、どれほど聴聞と思惟を重ね、勉学に励み、修行に勤しもうと、行き着く先は悪趣しかなく、いかなる利益も得られないため、慎重になるべきです。



出典：palyulmedia.smugmug.com

ワシントン D.C.

どうしても自分が戒律を守れなかったとしても、くれぐれも他者の戒律を破壊しないよう注意し、代わりに戒律を守りやすくするための順境を提供するようにしましょう。そうすれば、他者が戒律を守ることによって得られる功德を、自分も得ることができます。

ここまでの話をまとめると、私は道場の責任者に向けて2つ、僧侶と尼僧の方々に向けて3つ、男女の在家者に向けて2つの願いをお伝えしました。どうかこれらのことをおろそかにすることなく、心の中によくとどめておいてください。私がここを離れた途端にすっかり忘れてしまうことのないよう、常に肌身離さず持ち歩いて、なくさないように内ポケットの中に大切にしまっておきましょう。

(笑いが起こる)

最後に、私から皆さんに3つの祈りを贈りたいと思います。

第一に、ご住職が長らくご在世され、事業が栄えていきますように。第二に、全ての僧侶が清らかな戒律を保ち、円満な智慧を育むことができますように。第三に、在家者の皆さんが、三宝に対して揺るぎない堅固な信心を抱き、十善を行うことができますように。仏と菩薩たちのご加持によって私の願いがかないますように。どうか皆さんが、これらの願いをかなえるためにお力添えくださいますように。

こうして、法王のワシントン D.C. での弘法活動は幕を閉じました。



NEW YORK CITY, USA

6 駅目

8月1～8日

アメリカ

ニューヨーク

スケジュール

SCHEDULE

- 8月1日 ニューヨークに到着
- 8月2日 『カーラチャクラ』に関する法話
- 8月3日 午前に国際連合本部ビルを訪問
夜に『文殊静修ゾクチェン』の灌頂
- 8月4日 午前にワールドトレードセンターを観光
夜に『プルバ・グルククマ』の灌頂
- 8月5日 金剛橛に関する公開講演会を開催
- 8月6日 パドマサンバヴァの修行法に関する法話
- 8月7日 午前『チェツン・ニンティク』の灌頂
午後『チェツン・ニンティク』の法話
- 8月8日 午前と午後に『チェツン・ニンティク』の法話

ニューヨークに到着

8月1日、法王はアメリカの政治の中心地であるワシントンD.C. から、1時間余りのフライトを経て、アメリカの経済の中心地であるニューヨークのラガーディア空港に到着しました。

アメリカ最大の都市であるニューヨークは、かつてアメリカの臨時首都だった場所でもあり、1789年にジョージ・ワシントンがアメリカ初代大統領に就任した場所でもあります。その独特な地理的位置から、19世紀以来、常にアメリカの経済と金融の中心を担ってきたニューヨーク



は、第二次世界大戦以降、米ドルの国際的な役割が世界的に確立されていくにつれて、一躍世界の金融の中心となりました。この面積 60 平方キロメートルにも満たないマンハッタン島には、数えきれないほどの金融機関や貿易機関が存在します。世界中の金融情報の大部分が集まるこの場所は、地球上で発生する多くの出来事と切っても切れない関係があると言っても過言ではありません。

法王はニューヨーク滞在中、バワリー通り 222 番地 (222 Bowery Street) にある建物に宿泊されました。築 100 年の歴史を誇るこの建物は、これまで数多くの影響力のあるアーティストが宿泊しており、後に一部のアーティストから「バンカー」(bunker) という愛称で呼ばれるようになりました。バンカーは、今でもニューヨークを象徴する建物



ニューヨーク

となっています。1970年代には、ドゥジヨム法王の弟子の1人がここを買い取り、ニンマ派の道場として改装した上で、「パドマサンバヴァ・ダルマ・センター」(Padmasambhava Dharma Center)と命名しました。

法王はバンカーに1週間ほど宿泊されました。



ニューヨークにおける弘法活動一覧

30年経った今、ニューヨークとボストンにおける法王の法話資料はほとんど失われており、私はいろいろな人に尋ねて回りましたが、それでもわずかな資料しか集めることができませんでした。仕方がないため、集めた資料をもとに1993年当時の法王の法話スケジュールをここに書き留めたいと思います。もし今後より多くの関連資料が手に入りましたら、また皆さんに共有させていただきます。

GIORNO POETRY SYSTEMS

H. H. KHENPO JIGMEY PHUNTSOK (TERTON SOGYAL)

DORJE PHURBA GURKHUOMA Empowerment
August 4, Wednesday, 7:30 pm, \$15

DORJE PHURBA GURKHUOMA Teachings
August 5, Thursday, 7:30 pm, \$15

Outer, Inner, and Secret Teachings on
The SEVEN LINE PRAYER - TSIG DUN SOL DEB
August 6, Friday, 7:30 pm, \$15

CHETSUN NYING THIG
August 7 & 8, Saturday & Sunday
10 am - noon, 2 pm - 5 pm, \$25 each day

The CHETSUN NYING THIG, the Heart Drop of Chetsun, is a transmission lineage belonging to the Men Ngag Day, Secret Oral Instruction class of the Great Perfection - Ati Yoga.

The great Jamyang Khyentse Wangpo remembered precisely the time and place where the great Chetsun Senge Wang Chug (10th Century) had passed away in a rainbow body of light. At that time the dakinis sang a song of lament and sadness. Due to this, his Primordial Wisdom Body appeared and conferred upon them the teaching entitled Dampa Nyingpo, the Essence of Instructions. This was then kept by the dakinis, until Khyentse Rinpoche wrote it down. This lineage embodies and maintains one of the most potent and precise oral transmission of Trekcho and Togal. Melding into one stream the Pure Perfection (Dag Nang) Terms Lineage of Khyentse Rinpoche and the extensive transmission lineage of the Great Perfection - Ati Yoga, which comes unbroken from Himalmitra, Long Chenpa, Jigme Lingpa, and on down to the present lineage holders.

GIORNO POETRY SYSTEMS INSTITUTE, INC.
222 BROADWAY NEW YORK, NY 10008-3328 (212) 682-8282 FAX 212 682-7824
A Non-Profit Tax Exempt Foundation

ニューヨーク

8月2日

チョナン・ダルマ・センターにて『カーラチャクラ』に関する講演を行う

8月3日

仏恩寺（Grace Gratitude Buddhist Temple）にて『文殊静修ゾクチェン』の灌頂を伝授

8月4日

パドマサンバヴァ・ダルマ・センターにて『プルパ・グルククマ』の灌頂を伝授

8月5日

パドマサンバヴァ・ダルマ・センターにて金剛樞に関する公開講演会を開催

8月6日

パドマサンバヴァ・ダルマ・センターにてパドマサンバヴァの修行法を解説

8月7日

パドマサンバヴァ・ダルマ・センターにて、午前『チェツン・ニンティク』の灌頂を伝授し、午後『チェツン・ニンティク』の解説を行う

8月8日

パドマサンバヴァ・ダルマ・センターにて、午前と午後に分けて『チェツン・ニンティク』の解説を行う



ニューヨークのラルン顕密センター

法王はニューヨーク滞在中に、より多くの人々が顕教と密教の学習に継続的に取り組むことができるよう、ニューヨークにラルン五明仏学院の仏教センターを設立されることを希望され、その段取りを私に一任されました。

私にとってニューヨークは馴染みのない土地であり、知り合いもいなければ言葉も通じない状況でしたが、アメリカでセンターを登録することはそれほど難しいことではなく、現地の仏教徒の皆さんのご協力のもと、何度も話し合いを重ねて関係各所へ連絡を取った結果、数日間のうちに、必要な資料を全て揃え、場所を確保



し、センターの登録を済ませることができました。私はセンターにふさわしい場所を選び、ニューヨークにおけるラルン五明仏学院の最初の道場として「ラルン顕密センター」と名付けました。当初は、私とのコミュニケーションのとりやすさなどから、メンバーは主に中国人の方々でした。



ニューヨーク



法王は直々にこの道場へいらして開光を行われ、『智慧薩埵文殊』の灌頂とそれに関連する簡単な法話を行ってくださり、その場にいた全員に一人ずつご加持を与えられました。ラルン顕密センターの設立は、『ニューヨーク・ワールド』(New York World) と『ニューズウィーク』(Newsweek) で、人目を引くタイトルと共に第一面で大々的に報道されました。

このセンターはしばらく運営されましたが、私と連絡を取ることが不便になったことなどの理由で、運営を続けることが難しくなりました。けれども、この道場をきっかけに多くの人々が法王の法脈と良いご縁を結ぶことができました。このようなつながりは、きっと彼らの解脱にとって重要な役割を果たすこととなると私は信じています。聞くとところによると、かつてのメンバーの何人かは、今でもラルン



五明仏学院で使用されている資料に沿って学習と修行を続けており、周囲の多くの人々に影響を与えているようです。

国際連合本部ビルを訪問

法王がニューヨークに滞在していたある日のこと、国際連合事務次長のモーリス・ストロング（Maurice Strong）から手紙が届き、法王を国際連合本部ビル（United Nations Headquarters）の観覧にご招待くださること、そしてブータン代表を案内役に付けてくださることが記されていました。

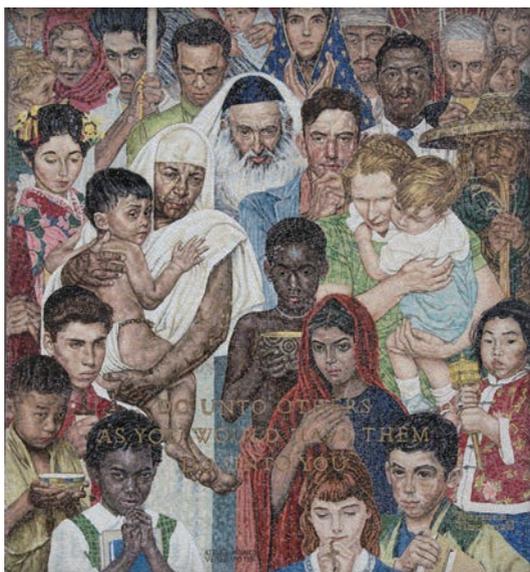


8月3日、私たちは国際連合本部ビルを訪れました。ビルの前には、加盟国184か国（原注：現在は193か国）の国旗が掲げられており、メインの旗竿には国連旗が掲げられていました。



ニューヨーク

ブータン代表は私たちに、事務局ビル、総会議場ビル、理事会議場ビル、図書館を一つひとつ案内してくださり、「黄金律」(The Golden Rule) と呼ばれる有名なモザイク画も紹介してくださいました。この作品には、異なる民族、人種、信仰を持つ人々が調和を保って共存している様子が描かれており、この世の全ての人々が同じ尊厳を有することを訴えかけています。この絵には「Do unto others as you would have them do unto you.」という英文が記されており、翻訳すると「己の欲するところを人に施せ」という意味合いになります。



各国の代表者が集って会議を行う総会議場ビルへ行くと、その日は会議の予定が入っていなかったため、私たちを除いてそこには誰もいませんでしたが、

法王はその場所で大変ご興味を持たれたようでした。法王は世界平和のために長時間祈りを捧げられた後、私たち同行者と共に『敬愛の祈願文』をお唱えになりました。



とあるハーバード大学教授の回想

ここ数年、私はハーバード大学に2度招かれ、2度ともジャネット・ギヤツォ (Janet Gyatso) 教授の主催で講演を行いました。彼女は1993年に法王と出会い、ニューヨーク滞在中の法王の通訳も務めていました。本書の執筆にあたり、彼女にインタビューを行ったところ、彼女は当時を振り返って次のように話してくれました。

私は今ハーバードで教えていますが、法王がニューヨークを訪れた当時、私はアマースト大学で教えていました。法王がニューヨークを訪れた時、通訳の女性が重病の父親に会うために短い休暇を取らなければならなかったため、私



現在のジャネット・ギヤツォ

ニューヨーク

は数日間、法王の通訳を務めることになりました。法王のお話しになるチベット語はゴロク（果洛）地方の訛りが強く、私もチベット語があまり堪能ではなかったのですが、法王はシンプルな言葉で筋道を立ててお話して下さったので、私でも法王のお話を完全に理解することができました。法王は長身で体格が良く、正直に言うと、私は法王に初めてお会いした時、その背の高さに衝撃を受けました。

私は当時、ジグメ・リンパの伝記を英語に翻訳しており、出版に向けて準備を進めていたため、この伝記について法王にいくつか質問させていただきました。私が法王に「ジグメ・リンパの自伝は2つあり、そのうちの1つは『ダーキの大なる秘密の言葉』（DAk+ki'i gsang gtam chen mo）という題名になっているのですが、なぜ男性であるはずの彼の自伝が、女性であるダーキの言葉として語られているのでしょうか？」と尋ねた時、法王は私のために丁寧に回答してくださり、法王の巧みなご説明によって、私の疑問は完全に解消されました。これは私にとって特に印象深い出来事となっています。

法王が国際連合本部ビルを訪れた時のこともよく覚えています。その日は、法王の付き添いとして、私を含む5、6人が同行させていただきました。国連には世界中の加盟国の代表者がいて、私たちが到着すると、ブータン代表が出迎えてくださり、建物全体を案内してくださいました。中でも法王は、各国の代表者たちが集まって会議を開く総会議場ビルにご興味を持たれたようで、世界各国の代表が一堂に会して世界の問題を議論できることに大変感心されていました。法王は、代表者たちがどのように投票を行うのか、どのようにコミュニケーションをとるのかなど、国連がどのように運営されているのかについて、ブータン代表に詳しく質問されていました。

法王は本当に偉大なお方です。そうでなければ、ラルン五明仏学院を設立することはできなかったでしょう。ラルン五明仏学院は、その一挙手一投足がチベット仏教全体に影響力を及ぼす大きな規模と力を有する学院であり、数多くの僧侶と尼僧が在籍しています。ラルン五明仏学院の存在は、きっとチベット仏教の長期的な存続に重要や役割を果たすこととなるでしょう。

また、ラルン五明仏学院のチベット族のケンモの方々が編纂された、チベット仏教における女性の成就者について記されている一連の書籍も大変素晴らしく、チベット仏教に対する大きな貢献であると言えます。彼女たちがこのような偉業を成し遂げることができたのも、きっと法王に感化され、その志を継いでいるからこそでしょう。

失われたワールドトレードセンター

8月4日、法王は世界的に有名なワールドトレードセンターのツインタワーを訪れました。空高くそびえ立つこの2棟の高層ビルは、両棟ともに110階建てで、ノースタワー（北棟）は417メートル、サウスタワー（南棟）は415メートルの高さを誇ります。当時としては世界で最も高い建築物で、「世界の窓」と呼ばれ、アメリカの繁栄を象徴していました。



ツインタワーの入り口にはギフトショップがあり、多くの観光客で賑わっていました。近くへ寄ってみると、ビル・クリントンのいろいろなパネルが用意されており、観光客はパネルと一緒に写真を撮ることができました。他にも、ビル・クリントンをもじった様々なおもちゃがありました。例えば、ビル・クリントンの頭に犬の胴体がついた大きな人形があり、人々はその上に乗っておかしなポーズをとっていました。



私たちは法王にも写真撮影をお願いしたので、法王は「ビル・クリントン」の肩に手を置き、一緒に写真を撮っていただきました。

ニューヨーク



その後、私たちはエレベーターで最上階の110階まで上りました。最上階には望遠鏡がたくさんあり、世界有数の金融街であるニューヨークの街を覗くことができました。その上にある屋上展望台へ行くと、更に開放的な景色が広がっており、マンハッタンの街が一望だけでなく、遠くに建つ自由の女神像さえも見る事ができました。自由を象徴する彫像である自由の女神像は、アメリカ独立100周年にフランスからアメリカに贈られたもので、長い年月を経てニューヨークとアメリカのシンボルとなっています。



7年の年月と10億ドルの資金をかけて建てられたワールドトレードセンターは、堅牢な造りで不滅の建物であるかのように思われましたが、2001年9月11日にテロに遭い、約2時間で倒壊してしまいました。その後、ニューヨー

ク市政府はワールドトレードセンターの再建を決定し、新しく5棟の高層ビルと1棟の記念館を建てる計画が立てられ、現在着々と竣工しているようです。

当時のワールドトレードセンターは失われ、法王もご逝去されてから20年経ちますが、私はかつてのワールドトレードセンターで撮影した法王のお写真を今でも大切に保管しています。

ラルン五明仏学院の居士林の由来

チベットは、ほぼ全ての人々が仏教を信仰していると言っても過言ではないくらい、仏教の信仰が深く根付いている場所ですが、在家者が一緒に集まって仏法の共同修行をする伝統はありませんでした。そのような中で、ニューヨーク滞在中のある日のこと、法王は突然、私を含む数人の同行者に「私は一髻羅刹女 (ekajaṭī, ral gcig ma) から、ラルン五明仏学院に居士林を設立することで、より多くの在家者に利益をもたらす、解脱に導くことができるという授記を授かったため、帰ったら彼女のお告げに従って居士林を設立するつもりです」とおっしゃいました。

一髻羅刹女が直接現れて授記をお授けになったのか、法王が修行の境地や夢の中で授記を授けられたのか、私はあえて多くを尋ねませんでしたが、この知らせを聞いて私はとても嬉しい気持ちになりました。というのも、私の両親はその時までラルン五明仏学院にいて、故郷へ帰っていなかったため、これで彼らもラルン五明仏学院に残ることができるかもしれないと思ったからです。これもきっと何かのご縁と思い、私はすぐに両親の分の申し込みを行いました。

法王は秋にラルン五明仏学院にお戻りになられると、直々にラルン渓谷の下方に場所を定め、居士林の経堂の建設を始められました。この経堂はおそらくチベット初の在家者のための経堂だったと言えるでしょう。当初の居士林には、私の両親の家も含めて人家が4戸しかなかったのですが、居士林の経堂が完成すると、ますます人が集まるようになり、居士林の規模も次第に大きくなっていきました。この居士林では、多くの在家者が修行に精進しており、臨終時に異なる程度の成就を示す瑞相が現れた方々もいらっしゃいます。

ニューヨーク

その後、チベットの他の地域でも、これに倣って居士林が建てられるようになったため、ラルン五明仏学院の居士林の建設は、チベットに暮らす在家者たちの仏法の共同修行を後押しする良いきっかけとなったのではないかと思います。

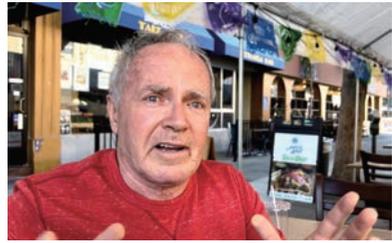
法王の運転手を務めた男性

長い間、法王のニューヨークでの法話資料はほとんど見つからない状況だったのですが、幸運なことに、ニューヨークで運転手を務めてくださったイヴォン・ショセブランシュ (Yvon Chausseblanche) が、個人的に録音していた法王の数回分の法話の音声を提供してくださいました。これらの音声はカセットテープに録音されていたため、経年劣化により大部分が破損していて聞き取れなくなっていたのですが、比較的鮮明に聞き取れる音源が1つだけ残っていました。私たちはイヴォンに感謝を伝え、インタビューを行ったのですが、法王のお話になると、彼は感極まって涙を浮かべていました。以下は、彼が語った内容です。

法王がニューヨーク滞在中に宿泊されていたパウリー通り 222 番地にある建物は、いつも多くのアーティストたちが集まっていた場所で、それまで数多くの大徳たちをもてなしてきた場所でもあります。

私はその1週間、法王御一行の運転手を任されていたため、いつも法王御一行が車を降りられた後、駐車を済ませてから会場へ向かっていました。法王がニューヨークを訪れることは、滅多にない千載一遇の機会でしたから、私はカセットテープとレコーダーを持参し、教えを録音するようにしていたのですが、時々、駐車に時間がかかったせいで会場に入るのが遅くなり、法話の冒頭部分を録音しそびれてしまうこともありましたが、外部音声をそのまま録音していたため、雑音やノイズが入っていて音質もあまりよくありませんでした。

法王が『文殊静修ゾクチェン』の灌頂を伝授してくださっている時、私は本物の文殊菩薩が直々に灌頂を授けてくださっているかのように感じました。それはきっと、法王がこのテルマを取り出されてからまだ日が浅かったことも関係しているのではないかと思います。その後、法王のボストンでの講義に参加した際、五台山で法王がこのテルマを取り出された時のお写真をいただきました。



インタビューを受ける
イヴォン・ショセブランシュ

法王がニューヨークで『チェツン・ニンティック』の灌頂を伝授された際には、英語通訳の他に、ケンポ・ソダジによる中国語通訳も設けられていました。私にとって特に印象に残っているのは、法王が出離心の修行法を解説された後、皆さんと一緒にしばらく瞑想を行っていた時に法王がおっしゃった言葉です。法王はその時「今日この会場には、西洋人、チベット人、中国人の方々が集まっています。体は動いていないけれど頭は動いている方々もいれば、頭は動いていないけれど目は動いている方々もいますが、中でも最悪なのは、目も頭も動いている方々ですね。皆さんは自分がどのグループに属していると思いますか？」とおっしゃい、会場にどっと笑いが起こりました。

法王のニューヨーク訪問の最終日、私は、法王が翌日にはボストンへ向かわれてしまうと思うと寂しくてたまらなくなり、赤子のように泣きじゃくりました。法王がニューヨークを去ってからも、私はずっと法王のことが恋しくて、気づけば数日後には上司に休暇の相談をしに行っていました。上司が頷くなり、私はすぐにバイクに飛び乗って全速力でボストンへ向かいました。その日はあいにくの天気で、道すがらずっと激しい雨が降っていたのですが、私は気にせずバイクを走らせ、あまりの暴雨で運転が危険だと思われる時だけ屋根の下で雨宿りして、ボストンまで一気に駆け抜けました。

ボストンへ着くと、幸いなことに、私は再び法王から灌頂を授かることができ、他の方々からのご要望で、法王は法話と口伝の伝授も行ってくださいまし

ニューヨーク

た。それから、思わず笑ってしまいそうな出来事が起こりました。当時、私はぜひともボストンで法王からグル・ドルジェ・ドロの灌頂を授かりたいと思っていたので、金剛界のスタッフの方々に相談しました。すると、スタッフの方々から「法王はもう今週中に何度も灌頂を行っています。ニューヨークから灌頂を授かるために駆けつけてきた方々は何人いるのですか？」と尋ねられたので、私は「数人です」と答えたつもりだったのですが、なぜか法王のもとには、ニューヨークから駆けつけてきた弟子たちが 25 人もいると伝わってしまったようで、法王は灌頂を伝授する際に、皆さんの顔を見ながら冗談混じりに「ニューヨークから駆けつけてきた 25 人の弟子たちはどなたですか？」と尋ねられたのですが、私は恥ずかしくて手を上げる勇気がありませんでした。灌頂を伝授し終わると、法王は私たちに、必ずこの法を修行し、伝え広めるよう強調されました。そして「この法に信心を抱き、この法を求める方がいれば、どなたでも連れてきてください。私は必ずその願いに応えます」とおっしゃってくださいました。

後から知ったことですが、法王は当時ひどく体調を崩されており、危うく巡行を中断するところだったそうです。それでも、法王はその強い慈悲心から、惜しみなく全てを出し切って、私たちの願いを全てかなえてくださったのでした。

グル・リンポチェ・パドマサンバヴァについて

8月6日、法王はパドマサンバヴァ・ダルマ・センターで、パドマサンバヴァの修行法について講義されました。ニューヨークでの法話資料をあちこち探した結果、ようやくこの講義の録音を入手できたのは本当に幸運でした。この録音は、当時法王の運転手を務めていたイヴォンが提供してくれたもので、彼は駐車を済ませてから会場入りする必要があったため、冒頭の内容が少し欠けてしまっていますが、残りの内容は全てそろっているため、ここで皆さんに共有したいと思います。

.....

どのように心を整えるべきかということ、広大な意楽による菩薩乗の発心 (bsam pa rgya che ba byang chub sems kyi kun slong) と、広大な方便による秘密真言乗の発心 (thabs rgya che ba gsang ba sngags kyi kun slong) という2種類の発心のうち、どちらかによって心を整えるべきです。

1. 広大な意楽による菩薩乗の発心

どのようにして広大な意楽による菩薩乗の発心を起こすかということ、虚空がありとあらゆるところに行き渡っているように、衆生もありとあらゆるところに存在し、衆生が存在する限り、そこには必ず業と煩惱があり、業と煩惱がある限り、そこには果てしない苦しみが広がっています。そして、果てしない苦しみに苛まれている衆生の誰もが、始まりのない輪廻の中であつて自分の両親となったことがあり、かつて自分の両親となったことがない衆生は誰一人として存在しません。私はこのことについて、経典の中ではっきりとお説きになられています。そして、彼らがかつて自分の両親だった時には、現在の両親と同じように純粋な心と優しさのこもった行いによって自分を大切に育ててくれました。ですから、衆生は私たちにとって大きなご恩のある存在なのです。しかし、かつて私たちを大切に育ててくれた恩ある衆生たちは、幸せを望んでいるのに幸せの因が徳を積むことであると知らず、苦しみを望んでいないのに苦し

ニューヨーク

みの因を絶えず作り出しており、考えと行いが常に矛盾しています。このように考えることで、「苦しみに苛まれている全ての衆生が、あらゆる苦しみから解放されたらどんなにいいだろう」と考える優れた意楽を起こしてください。



そして、彼らが苦しみから解放されることを願うとともに、彼らが体の安らぎと心の喜びをはじめとする円満な幸せを得られることを願う優れた意楽も起こす必要があります。しかし、幸せを得るための拠り所となる体について考えてみると、三悪趣の衆生が幸せを感じられる瞬間は滅多になく、人間や天人は幸せを感じられる瞬間も多少

あるかもしれませんが、それも所詮一時的なもので永遠に続く幸せではないため、変苦の範疇を超えることはなく、実体のないものです。そのため、一切衆生を一時的な人天の幸せに導くだけでは、あまり大きな利益はないということが分かります。また、輪廻の原因である業と煩惱、そして輪廻の結果である苦しみから離れた声聞や縁覚の境地に至ったとしても、それでは自利を完成させることはできても、広大な利他を行うことはできないため、衆生をそれらの境地に至らしめても大きな利益はありません。従って、無我を証悟した智慧によって輪廻の苦しみを根本から断ち切り、大悲によって涅槃に赴くことなく、虚空が存在する限り衆生に利益をもたらし続ける存在、すなわち存在と寂滅のどちらにも偏ることのない円満な仏の境地に、一切衆生がたどり着くことを願う優れた菩提心を起こすべきです。

しかし、このような仏の境地はわけもなく勝手に生じるものではないため、それを成就するための円満な因を修習する必要があります。円満な因とは何かというと、円満な戒律、円満な禅定、円満な智慧です。

(1) 円満な戒律

どのようにして清らかな戒律を守るかということ、他者への危害を根本から断

ち切ることが別解脱戒で、何千年かかるか、衆生の数がどれほど多いか、教化するのがどれほど難しいかにかかわらず、生きとし生けるもの全てを利することが菩薩戒であり、広大な自利と利他を楽に速やかに成就するものが密教金剛乗の戒律です。「楽に」とは、五欲を手放すことなく思いのままに楽しみながら大楽の境地に達することができるということで、「速やかに」とは、長期の苦行を必要とすることなく、濁世における短い一生のうちに持金剛の果位を成就することができるということです。

(2) 円満な禅定

禅定とは、心を一点にとどめることです。心をとどめるための要訣は、5つの過失 (nyes pa lnga) を断ち、8つの行い ('du byed brgyad) を拠り所とし、心をとどめる9つの方便 (sems gnas pa'i thabs dgu) に沿って修習することであり、これらの結果として、9つの段階的な禅定 (mthar gyis gnas pa'i snyoms par 'jug pa dgu) を得ることができます。これらに関する詳しい紹介は、弥勒菩薩の論書に記されていますが、要訣に沿って説明すれば、心で心を観察して自然にとどまり、全ての分別を徐々に静めていくことが禅定です。

(3) 円満な智慧

智慧には、聞慧、思慧、修慧の3つがあります。聞慧とは、法相を兼ね備えたラマのもとで、顕教と密教の仏法、特に自分が修行する法について明確に聴聞することから生じる智慧を指します。思慧とは、聴聞した法の語句と意味を何度も繰り返し分析し、理解していないこと、誤って理解していること、抱えている疑念という闇を全てなくして、実相の真理 (gnas lugs kyi don) に対する確信を得ることによって生じる智慧を指します。修慧とは、確信した真理と自分の心を結び合わせて繰り返し修行することで生じる智慧を指します。

私たちは、仏の境地を得るための因である、戒律、禅定、智慧の三学を実践しなければなりません。そしてここでは、清らかな法を聴聞するために、自分の発心を整えていきましょう。

2. 広大な方便による秘密真言乗の発心

広大な方便による秘密真言乗の発心とは、五円満をしっかりと意識した上で法を聴聞することです。今回の法話を例に五円満を説明すると、場所の円満とは、この場所を銅色吉祥山にある蓮華光の宮殿（pad ma 'od kyi pho brang）そのものと観想すること、導師の円満とは、説法者をオギエン・ペマ・ジュネそのものと観想し、敬虔な信心を抱いて法を聴聞すること、法の円満とは、密教金剛乗の道が深遠で広大な素晴らしい法理であると理解した上で聴聞すること、時の円満とは、縁ある者がいる限り、仏の事業が終わりを迎えることはなく、然るべき時に必ず法が説かれる性質を備えていると理解した上で法を聴聞すること、眷属の円満とは、聴聞者たちの本性が持明なる勇者と勇婦であると理解した上で法を聴聞することです。

それでは、顕教と密教の2種の発心のうち、どちらかに従って心を整えた上で、今日の法話を聴聞してください。

何を聴聞するかと言うと、皆さんは他の衆生と違って、法を修行するための4つの順縁が揃っているため、まずはこのことに喜びを起こすべきです。4つの順縁とは何かというと、(1) まず、生まれ変わるのが非常に難しい南瞻部洲に生まれたことは、大変喜ばしいことです。



(2) 次に、南瞻部洲に人として生まれただけでなく、法を説く高僧大徳やラマなどの善知識に出会えたことも、大変素晴らしいご縁です。(3) (4) そして、今こうして上記2つの順縁が揃っているということは、自分がかつて立てた願いと、集積した福德の成果が現れたということですから、それはこの上なく喜ばしいことです。更に、上記の円満な順縁が揃っただけでなく、他の一般的な衆生と違って、自分自身が法に信心を持たせたことも、法を修行するための素晴らしい順縁です。法を修行するためには、必ずこれら4つの順縁を揃える必要があるのですが、皆さんにはこれらの順縁が全て揃っています。

ただ、これら4つの順縁を揃えることができたとしても、それは永遠に続くことではありません。この命はいつか必ず死に、いつ死ぬかは分からず、死ぬ時には法以外の何ものも役に立たないため、今この瞬間から清らかな仏法を修行すべきです。

仏は衆生の気質、機根、信心、意欲の上中下の違いに応じて8万4千の法門をお説きになれましたが、これら全てに精通する必要はなく、全てを修行する必要もありません。これら全ての要点をまとめると慈悲と信心であるため、これらさえ修習できれば大丈夫です。慈悲とは、果てしない一切衆生の体の病や心の苦しみなどをなくすために努力し続けることです。しかし、ただ心の中で「一切衆生の苦しみをなくしたい」と思っているだけでは、一切衆生の苦しみはなくならないため、一切衆生の苦しみをなくすためには、仏と菩薩たちに信心を起こして敬虔な祈りを捧げる必要があります。

・グル・リンポチェの特別な功德

ただ、仏と菩薩たちに敬虔な祈りを捧げるといっても、經典に記されている仏と菩薩たちの名前を一つひとつ唱えることは難しいでしょうから、あらゆる仏と菩薩を総集した存在であるグル・リンポチェに祈りを捧げましょう。そうすれば、全ての仏と菩薩たちに祈りを捧げたこととなります。グル・リンポチェは、あらゆる法身仏の意趣（*thugs dgongs*）から現れた存在であり、あらゆる報身仏からご加持を与えられており、全ての化身仏から摂政を任されているお方です。

なぜグル・リンポチェは諸仏の総集と言えるのかというと、グル・リンポチェは所化の清らかな福德が熟した時に、三世の諸仏の身、口、意、功德、事業が1つに集まってフリーヒの文字（)となり、阿弥陀仏のお心に溶け込んだ後、ウッディヤーナの西南の乳海に放たれたことで、父親の因と母親の縁を必要とすることなく、自生の明智が突然現れて化生されたお方であるからです。その時、グル・リンポチェのお体には法身持金剛仏と同等の相が備わっており、ダーカとダーキニーたちはグル・リンポチェを部主として祀り、敬い仕

ニューヨーク

え、「オギエン・ツォキェ・ドルジェ」(o rgyan mtsho skyes rdo rje, 「ウッディヤーナの海に生まれた金剛」の意) と呼びました。

ある時、ウッディヤーナの国王インドラプーティは、貧困にあえぐ人々の苦しみをなくすため、島へ宝探しをしに航海に出ました。そして、道中で通りかかった西南の乳海で、グル・リンポチェに出会ったのでした。王子として王宮に迎えられたグル・リンポチェは、やがて王位継承者に選ばれて全ての国政を任されるようになり、法の通りに王朝を守りました。この時から、グル・リンポチェは「ペマ・ギャルポ」(pad ma rgyal po, 「蓮華王」の意) と呼ばれるようになります。

その後、彼は王位を手放し、明智の禁戒 (rig pa brtul zhugs) を実践することにより、八大尸陀林などでダーカとダーキニーたちに大乘の法輪を転じられました。彼は、太陽の光線に乗って風のように無碍に移動することができる神変の力を備えていたため、「ニマ・ウーセル」(nyi ma 'od zer, 「太陽の光線」の意) と呼ばれていました。

やがて彼は、阿闍梨プラバハスティ (prabhahasti, 'od kyi glang po) を含むインドの八大成就者に師事し、共通と不共通の果てしない学派に精通する智者となりました。こうして、彼は学者「ロデン・チョクセー」(blo ldan mchog sred, 「崇高なものを求める智者」の意) と呼ばれるようになります。

アスラ洞窟にて、仏の侍者である阿難のもとで出家し、清らかな戒律を守って比丘の相を持するようになった彼は、「比丘パドマサンバヴァ」(dge slong padmasambhava, 「蓮華から生まれた比丘」の意) と呼ばれるようになりました。

ブツダガヤにいた時、彼の身体は純金色を呈しており、その所作は釈迦牟尼仏と何ら変わらないように見えたため、「シャーキャ・センケ」(shAkya seng ge, 「釈迦の獅子」の意) と呼ばれるようになりました。

インド北部のサホールを旅した彼は、サホールの王を正法に導くために、羯磨印契女 (karmamudrā, las kyi phyag rgya mo) である王女マンダーラヴァ (mandāra va) に師事して明智の禁戒の行為を實踐し、サホールの王から火炙りの刑に処されました。しかし、彼は火に焼かれることなく、八功德水の湖の

中で蓮華の上にお座りになられていたため、「ペマ・トゥーテンツェル」(pad ma thod phreng rtsal, 「カバーラの数珠の力を備えた蓮華」の意) と呼ばれるようになりました。

その後、ネパールのマラティカ洞窟で、明妃マングーラヴァに師事し、不死の寿命の持明 ('chi med tshe yi rig 'dzin) を成就した彼は、「チメー・ペマ・ジュンネ」 ('chi med pad ma 'byung gnas, 「蓮華から生まれた不死の者」の意) と呼ばれるようになりました。

ネパールのヤンレシュエの洞窟でマハームドラーを成就した後、凶悪な悪霊、魔物、ダムシを降伏するために、憤怒の明王ヴァジュラパーニの姿となって現れた彼は、「センケ・ダドク」(seng ge sgra sgrog, 「獅子の咆哮」の意) と呼ばれるようになりました。

その後、彼は獅子の顔を持つダーキニーに師事し、数多くの異教徒の街を壊滅させました。以上が、インドとネパールにおけるグル・リンポチェの弘法利生の活動です。

その後、彼はブータンのパロ・タクツァンで、全ての高慢な現れと存在の鬼神を、余すことなく敬愛の力によって服従させ、彼らに誓言を立てさせました。そして、チベットでは、上部のガリー3地域 (stod mnga' ris skor gsum)、中部のウー・ツァン4区画 (bar dbus gtsang ru bzhi)、下部のドカム6高地 (smad mdo khams sgang drug) において、法のテルマや物質的なテルマを含む多くのテルマを埋蔵され、未来に108名のテルトンが次々と現れることを授記し、発願、付託、印持を行われました。彼は当時、「ドルジェ・ドロ」(rdo rje gro lod, 「憤怒金剛」の意) と呼ばれていました。

グル・リンポチェはチベットに約55年間滞在されました。南瞻部洲での活動を終えた後は、残酷で凶悪な羅刹たちを調伏するために、羅刹の島チャーマラ州へ行き、そこに住む羅刹たちを制圧して、仏法を伝え広められました。この時、グル・リンポチェは凶悪な羅刹たちを仏門に導くために憤怒相を示されたため、「タクポ・ツェル」(drag po rtsal, 「憤怒の力」の意) と呼ばれるようになりました。多くの比較的詳細なテルカ (gter kha, 埋蔵された書物) によると、タクポ・ツェルは異なる成就の相を示すために、多くのお顔と腕を持つお

ニューヨーク

姿を現しているといえます。羅刹の島チャーマラ州で、タクポ・ツェルは肉体を手放すことなく大転移の虹の体を現しており、今なおご在世されて法をお説きになられています。

今グル・リンポチェがいらっしゃる羅刹の島チャーマラ州は、周囲に 21 の羅刹の島があり、中央には心臓のような形をした「銅色吉祥山」があります。山頂には 3 階建ての「蓮華光の宮殿」(pad ma 'od kyi phobrang) があり、1 階は化身の領域で、羅刹王のラクシャ・トゥーテン (rak sha thod phreng) が羅刹たちに法を説かれる場所となっており、2 階は報身の領域で、報身の観音菩薩が五決定 (nges pa lnga) を備えて法を説かれる場所となっており、3 階は法身の領域で、法身普賢が不生なる法性の真理 (chos nyid skye ba med pa'i don) に入定されています。このような特別な無量宮があります。

蓮華光の宮殿の四方、四隅、上下などを含む 36 か所には、衆生を利するグル・リンポチェの 36 種類の異なる化身があり、弟子となった主君や臣下、成就を遂げた不可思議な持明者たち、縁ある所化の衆生たちのために法輪を転じています。

・グル・リンポチェのテルマ

グル・リンポチェより後にチベットに現れた化身のテルトンは皆、グル・リンポチェの集会の中で聚輪を享受したことがある方々です。その際、グル・リンポチェは直々に饗宴の品をテルトンたちにお渡しし、衆生を利するためにチベットに転生するよう彼らに告げました。これらの化身のテルトンのほとんどは、「深遠な地のテルマ」(zab pa sa yi gter) と「広大な意趣のテルマ」(rgya che ba dgongs pa'i gter) を自在に取り出すことができます。

化身のテルトンの相承には、他の相承とは異なる 3 つの独特な素晴らしい特徴があります。1 つ目は、テルトンが生涯の中で行うべき利他の活動は、全てグル・リンポチェがその都度告げる必要があるという点です。この点から「付法と授記の相承」(bka' babs lung bstan gyi brgyud pa) と呼ばれています。2 つ目は、グル・リンポチェ、デンマ・ツェマン (ldan ma rtse mang)、ヴァイ

ローツァナ、イエシエ・ツォギャルのうち、誰がテルマの黄紙に法を記されたのだとしても、グル・リンポチェが意趣を託された力により、その黄紙に記された語義は、深遠なテルマの法主を除いて誰も解読することができないという点です。この点から「黄紙と語句の相承」(shog ser tshig gi brgyud pa)と呼ばれています。3 つ目は、羯磨印契女とその発願について授記が残されるだけでなく、テルトンへのご加護についても、法を守る不可思議なダーキニーに付託される点です。この点から「ダーキニーへの付託の相承」(mkha' 'gro gtad rgya'i brgyud pa)と呼ばれています。

最初に付託と印持が行われたのはサムイェー寺の最上階の三階で、グル・リンポチェと 25 人の君主と臣下が一堂に会した際に多くの付託と印持が行われました。その際に、発願、付託、印持を受けられなかった場合は、後に、チャマラ州の吉祥山で改めて付託を受けることも多いようです。このように、化身のテルトンたちは、弘法利生の活動を復興し、衆生に幸せと喜びをもたらすという観点で、他の修行者とは異なる数多くの優れた特徴を備えています。



化身のテルトンはどこに生まれるかという点、総体的に言えば、世界中のどこにでも何人かいるはずですが、そのほとんどは有雪国チベットに生まれます。なぜなら、チベットは、かつてグル・リンポチェがテルマを埋蔵し、加持し、弟子たちに受け渡し、護法神たちに託した場所であるからです。では、化身のテルトンはどの学派に属するかというと、グル・リンポチェの伝承を受け継ぐニンマ派にのみ存在し、他の学派では滅多に見られません。

グル・リンポチェのテルマの埋蔵者と発掘者は誰かということ、グル・リンポチェの明妃にして偉大なダーキニーであるイエシエ・ツォギャルです。グル・リンポチェが羅刹の島へ行かれた後、イエシエ・ツォギャルは 7 年かけてグル・リンポチェの全ての教えを集め、様々な場所にテルマとして埋蔵し、発願

と印持を行いました。そのため、今も絶えずテルトンたちによってテルマが取り出されているのは、全てイエシエ・ツォギャルのおかげなのです。

グル・リンポチェの法脈を受け継いでいる有雪国チベットの人々にとって、イエシエ・ツォギャルはグル・リンポチェと同じくらい大きなご恩のある存在です。グル・リンポチェが羅刹の島へ行かれた後、イエシエ・ツォギャルは7年かけて文殊菩薩のゾクチェンの法を修行し、大転移の虹の体を成就されました。その後、彼女はチャーマラ州にいるグル・リンポチェに会いに行き、今もそこに住んでおられます。ですから、グル・リンポチェとイエシエ・ツォギャルは、私たちにとって大きなご恩のあるウッディヤーナのヤブユムであり、今は遠く離れた羅刹の島チャーマラ州にいらっしゃるのです。

・グル・リンポチェの『七句祈願文』

グル・リンポチェに祈りを捧げてもご加持を得られないということはありません。グル・リンポチェも自ら「私は常に信心を備える者のそばにいます。六趣のどこに生まれようと、私が導きます」とおっしゃっているほどです。

修行する時にグル・リンポチェに祈りを捧げれば、他の仏や菩薩たちに祈るよりも大きなご加持を得ることができ、特に、グル・リンポチェに祈ることは、ラマの修行法にもなります。旧訳古派の修行者は皆、グル・リンポチェに祈りを捧げるべきであり、タントラでも「10万のイダムを観想するよりも、一刹那でもラマのことを思い浮かべる方が功德は大きい。幾百幾千のマントラや儀軌を読み唱えるよりも、たった1回でもラマに祈る方が功德は大きい」と述べられています。このように、グル・リンポチェに祈ることは、多方面から見て、私たちに一際優れたご加持をもたらす行為なのです。

なぜ、グル・リンポチェに祈ることで、より大きなご加持を得られるかというと、グル・リンポチェは、かつて起こした願いの力により、他の仏と比べて特に南瞻部洲の衆生を気にかけているからです。実際、グル・リンポチェの伝記には「南瞻部洲の衆生を利するために、太陽が昇る時と沈む時の光線に乗っていらっしゃる」と記されており、グル・リンポチェが常に日の出と日没の光

線に乗って、衆生を利するために南瞻部洲にいらっしゃることが示されています。また、グル・リンポチェご自身いわく、総じて諸仏のお心の功德は1つですが、グル・リンポチェの起こした特別な願いの力により、グル・リンポチェの修行をすれば、他の仏の修行をするより幾百倍、幾千倍も大きなご加持を、より速やかに得ることができるということです。

また、グル・リンポチェは「私を敬うということは諸仏を敬うということであり、私を見るということは諸仏を見るということであり、私はすなわち諸仏の総集である」とおっしゃいました。つまり、グル・リンポチェの修行をするということは諸仏の修行をするということであり、グル・リンポチェにお目にかかるということは諸仏にお目にかかるということであり、グル・リンポチェは諸仏を総集した本体であるということです。



どのように諸仏を総集しているか
 というと、グル・リンポチェは「かつての無量光、ポタラ山の守護者観自在、ダナコーシャのペマ・ジュンネである私は、現象としては3つの体として現れているけれど、実際には不可分であり別異のものではない。法界におわす普賢、密厳浄土の持金

剛、金剛座の偉大なる牟尼は、無二のペマである私として自然成就する」とおっしゃっています。

ですから、多劫にわたって、他の仏や菩薩たちに関する祈願、観想、修行をするよりも、短期間だけでもグル・リンポチェに祈る方が、より速やかにご加持と悉地を得ることができるのです。

グル・リンポチェの修行法に関しては、各テルマの中に様々な修行法が記されていますが、それらの中でも究極の修行法は『七句祈願文』に他なりません。『七句祈願文』は、普通の人間によって作られた祈願文ではなく、法性の不生界と報身の不滅の力の中から現れて発せられた金剛の自声です。グル・リンポチェに追隨する化身のテルトンであれば、その者のテルマの中に『七句祈願

ニューヨーク

文』が含まれていないということはほとんどありません。また『七句祈願文』は、かつてグル・リンポチェのツォの集會に招かれたダーキニーたちの象徴の言葉でもあるため、たとえ意味を十分に理解していなくても、単に語句を読み唱えるだけで、グル・リンポチェがチャーマラ州からいらしてご加持を与えてくださるでしょう。

この『七句祈願文』は、基礎の段階では「七識聚」(rnam shes tshogs bdun)を、道の段階では「七覺支」(byang chub yan lag bdun)を、結果の段階では「勝義七財」(don dam dkor bdun)を表します。『七句祈願文』を用いたグル・リンポチェの修行法には、祈願によって行う外なる修行法、生起次第と結び合わせて行う内なる修行法、解脱道に従って行う秘密の修行法、方便道に従って行う極秘の修行法、ゾクチェンの要訣と結び合わせて行う究極の修行法がありますが、これら全てが『七句祈願文』の語句の中に集約されているため、他の語句を用いて補足する必要はなく、原文の中に全ての意味が表されています。

ここでは、祈願によって行う外なる修行法に沿って、『七句祈願文』に基づいてグルヨーガを修行する方法を簡単に解説したいと思います。

まず、自然に座りながら次のように鮮明に觀想してください。目の前の空中に、ウッディヤーナの無垢なダナコーシャの深海があり、その中には、八支分の功德を兼ね備えた水が満ちています。ダナコーシャの深海に咲く自生の蓮華の上では、グル・リンポチェとイエシェ・ツォギャルが、赤みがかった白色の光彩を帯びたお体で、無二のヤブユムとして抱き合っています。その周りには、眷屬であるダーカ、ダーキニー、護法神たちがいらっしゃいます。

このように觀想しながら、「今この時から菩提の真髓を得るその時まで、苦しくて幸せでも、好調でも不調でも、身分が高くて低くても、グル・リンポチェであるあなた以外に、私は決して望みを託しません。他のいかなる帰依処も探し求めません。あなたにのみご加持を祈ります」と考えて、強い信心を起こしてください。

続いて、グル・リンポチェとその眷屬たちの御前で、自他の一切衆生が身口意の敬いをもって礼拝していると觀想し、実物と想像上の様々な供物を供養し、

始まりのない時から無数の生にわたって積んできた罪を、強い悔恨を抱いて懺悔してください。ここまでが、七支分のうちの最初の三支分になります。続いて、自他が三世にわたって集積する善を嫉妬することなく随喜し、グル・リンポチェが不死の寂靜なる優れたお体で末永くご在世されるよう祈り、グル・リンポチェが衆生のために法輪を転じてくださるよう勧請し、今積んでいる善根を含む全ての善根を、グル・リンポチェの境地を得るために廻向してください。このように、残りの四支分も理趣の通りに修習します。

続いて、グル・リンポチェに祈りを捧げて七支分の資糧を集積した力により、グル・リンポチェのお体から様々な光が放たれて自分と一切衆生を照らし、自分と一切衆生は身口意の障害が浄化され、身口意の悉地を得るご縁を有する者となります。このように観想しながら、『七句祈願文』とグル・リンポチェのマントラをできる限りたくさん唱えてください。

『七句祈願文』

フーム、オギエン・ユルキ・ヌブチャン・ツァム

フーム、ウッディヤーナの西北の区域、

ペマ・ケサル・ドンポ・ラ

蓮華の花の茎の上で、

ヤツェン・チョッキ・ングートゥブ・ニェ

類いまれなる素晴らしい成就を遂げた

ペマ・ジュンネ・シェス・タク

ペマ・ジュンネと呼ばれる者、

コルドゥ・カンド・マンブー・コル

眷属である数多のカンドに囲まれた

キューキ・ジェス・ダッドゥブ・キ

あなたの後にならって修行することで

ニューヨーク

チンキ・ロブチル・シェス・ソル

私をご加持を賜ることができるよう、ご降臨ください。

グル・パドマ・シッディ・フーム

グル・パドマ・シッディ・フーム

グル・リンポチェのマントラ

オーン・アーハ・フーム・ヴァジュラ・グル・パドマ・シッディ・フーム

かつてはダーキニーの象徴の言葉で『七句祈願文』とグル・リンポチェのマントラを唱える伝統もありましたが、現代の私たちは誰もダーキニーの象徴の言葉を話せないため、チベット語で読み唱えてください。チベット語は、グル・リンポチェが直々に認め、ご加持された言葉です。

もしかしたら「そもそも、ダーキニーの象徴の言葉で『七句祈願文』を読み唱えられる者はいないのではないだろうか」と考える人もいるかもしれませんが、実は、化身のテルトンは皆、ダーキニーの象徴の言葉で祈りを唱えることができます。ただ、ダーキニーの州における主要な 32 の部には、それぞれ異なる 32 の象徴の言葉があり、これらの象徴の言語による『七句祈願文』は昔から広く知られているのですが、化身のテルトンは誰もダーキニーの象徴の言葉を正式に学んだことがなく、皆、ダーキニーの象徴の言葉をチベット語に変換し、チベット語で読み唱えているため、皆さんもチベット語で読み唱えていただいて構いません。

それに、たとえダーキニーの象徴の言葉を学んだとしても、その意味はダーキニーにしか分かりません。例えば、「オーン・アツィク・ネツィク」(om arcig ne rcig) から始まるグル・タクポ (gu ru drag po) のマントラなどのように、よく知られている語彙はいくつかありますが、その意味まで知っているという人は誰もいません。しかし、もしそれがチベット語に変換されていれば、私たちはチベット語を理解できるので、必要に応じて文字の意味を説明することができます。一方で、ダーキニーの象徴の言葉となるとそうはいきません。



言うなれば、チベットの数ある方言の中でも、ギャロン (rgyal rong) 地方の一部の方言は、なかなか他の地域の人々に通じないように、ダーキニーの象徴の言葉は、ほとんどの人にとって理解することが難しい言葉なのです。

このように、グル・リンポチェに一心に祈りを捧げたら、最後に次のように観想してください。グル・リンポチェの眉間、喉、胸から放たれた白、赤、青の光が、自分の眉間、喉、胸に溶け込むことで、グル・リンポチェの身口意のご加持と悉地を余すことなく獲得します。ヤブムが光に溶け、「フォーム」の文字 (ལྷོ) によって飾られている、赤みがかった白色の光彩を帯びた滴となり、その滴が自分の心に溶け込むことで、ラマのお心と自分の心が無二になります。

ニューヨーク

このような状態で、散漫しすぎたり、収縮しすぎたりすることなく、心を一点集中させて瞑想します。瞑想を終えた後は、全ての現象はラマのお体であり、全ての音声はラマのお言葉であり、全ての分別はラマのお心であると理解し、それを行住坐臥のあらゆる活動の中で思い起こしていくべきです。

以上が、グル・リンポチェの修行法です。広大な事業を成し遂げたいのであれば、グル・リンポチェの『願いの自然成就』(bsam pa lhun 'grub ma) で述べられているように、如意法のような 13 の要訣を備えている『七句祈願文』に頼るべきです。果てしなく存在する諸仏の法理の中でも特に奥の深い究極の法は、グル・リンポチェへの祈りと光り輝くゾクチェンの修行であり、これらより優れた深遠な法は存在しないと言っても過言ではありません。どうか常にこのことを肝に銘じて修行を実践してください。

こうして、法王のニューヨークでの弘法活動は幕を閉じました。



BOSTON, USA

7 駅目

8 月 9 ~ 16 日

アメリカ

ボストン

スケジュール

SCHEDULE

- 8月9日 ポストンに到着
- 8月10日 『ドルジェ・プルバ』の灌頂
- 8月11日 『グル・ドルジェ・ドロ』の灌頂
- 8月12日 『カンド・ニンテイク』の灌頂
- 8月13日 『文殊静修ゾクチェン』の灌頂と法話
- 8月14日 『仏を手中に授ける』の法話
- 8月15日 『仏を手中に授ける』の法話
- 8月16日 ケサル王の灌頂と法話

ボストンでの法話

ニューヨークを出発した私たちは、車で約4時間移動し、アメリカの文化の中心地であるボストンに到着しました。

アメリカで最も古く、最も文化的価値の高い街の1つであるボストンは、ヨーロッパの雰囲気とアメリカらしさを併せ持っており、ニューヨークほど栄えているペースの速い都市ではなく、保守的で伝統的な街です。長い歴史を誇るボストンの街は、アメリカの植民地時代、独立宣言、そして今日の急成長と繁栄に至るまで、その歴史の変遷を見届けてきました。

ボストンは、イギリスから移り住んだピューリタンによって築かれた街で、彼らの多くはオックスフォード大学やケンブリッジ大学で学んだ経験があり、後世の人々がこの新しい土地でより良い教育を受けられるよう、1636年にアメリカで最初の大学であるハーバード大学を設立しました。その後、マサチューセッツ工科大学など多くの高等教育機関が次々と設立され、ボストンの街は重厚な文化的雰囲気に満ちた場所となりました。

法王はボストンに1週間滞在されました。その間の法話の日程は以下の通りです。



His Holiness Tertön Sogyal,
Vidyadhara Khenpo Jigme Phuntsok Jungnye
At Ashoka House

Born in 1933, H.H. Khenpo Jigme was recognized at age two as the reincarnation of the previous Tertön Sogyal, Lerab Lingpa, widely renowned as a principle Root Guru of the great Thirteenth Dalai Lama, and closely associated with Jamyang Khyentse Wangpo & Jamgon Kongtrul Lodo Thaye.

H.H. Khenpo Jigme has taught in Tibet continuously since the Chinese occupation at remote caves and retreat centers in the mountains of Eastern Tibet. He has ordained at least 10,000 monks and nuns inside of Tibet in addition to founding retreat centers and colleges, and teaching on the Sutra and Tantra traditions of all lineages. A manifestation of the Bodhisattva Manjushri, His Holiness is a Rime master equally at home with the view and tenets of Nyingma, Sakya, Kagyu, Gelug, Jonang and Bon. Many students of His Holiness have obtained rainbow body as a result of applying the instructions bestowed by this precious Master. This is a rare opportunity to receive teachings and empowerments by one of this century's great teachers of Dzogchen.

Teaching Schedule

Vajrakilaya *Tuesday, August 10* *\$ 30*

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.
While on his way to meet the Dalai Lama in 1990, His Holiness revealed this treasure sadhana, "*The Single Kilaya of Enlightened Mind, a Branch of the Kilaya Tantra mGuK Khug Ma*", at the Asura cave in Nepal, where Guru Padmasambhava accomplished the mandala of Vajrakilaya and achieved the realization of Mahamudra Vidyadhara. Restricted to Vajrayana students.

The Wrathful Guru Dorje Drollo *Wednesday, August 11* *\$ 30*

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.
In accordance to an ancient prophecy by Tertön Druk Dra Dorje, His Holiness revealed this *Dorje Drollo* accomplishment practice at the Tiger Den, Paro Tak Sang cave, Bhutan, where Guru Padmasambhava manifested as *Dorje Drollo* in order to subdue the eight classes of arrogant demons plaguing Tibet. Restricted to Vajrayana students.

The Innermost Essence of the Dakini *Thursday, August 12* *\$ 30*

Empowerment 1:00 - 3:00 p.m., Teachings 7:00 - 9:00 p.m.
The *Khandro Nyingthig* Dzogchen cycle was revealed by the Tertön Pema Ledreltsal, and widely propagated by the great 14th century Dzogchen scholar and commentator, Kunkhyen Longchen Rabjam. The *Khandro Nyingthig* has a vital place at the heart of Nyingmapa Dzogchen teaching, being the Dzogchen lineage of Guru Padmasambhava. This will be a rare opportunity to receive this vital transmission, essential for those interested in pursuing the swift path of the Great Perfection. Restricted to Vajrayana students.

Manjushri Empowerment *Friday, August 13* *\$ 30*

Empowerment 7:00 - 9:00 p.m.
In 1987, His Holiness visited the Sacred Mountain Wu Tai Shan, in China, traditionally regarded by Mahayana Buddhists everywhere as the seat of the Bodhisattva Manjushri. While there His Holiness revealed the *Jampal Shi Drup*, "*The Peaceful Accomplishment of Manjushri*". Open to the public.

Buddha in One's Palm Seminar *Saturday & Sunday, August 14 & 15* *\$ 125*

Breakfast 8:30, Sitting 9:00, Teaching 10:00, Lunch 12:00, Discussion 1:30, Sitting 2:15, Teaching 3:00 - 5:00 Both Days. Sunday Reception 8:00
The "*Dzogchen Sanggye Lhag Ter*", or the "*The Dzogchen Treasure Placing Buddhahood In One's Palm*" was revealed as part of the peaceful Manjushri cycle. These extremely concise instructions begin with the common foundations of Hinayana and Mahayana, "The Four Thoughts Which Turn The Mind Toward Dharma", and conclude with instructions on the practices of the Dzogchen Upadesha Series including Threghod and Thogal. The price includes the Manjushri empowerment. Restricted to Vajrayana Students.

8月10日（火曜日）『ドルジェ・プルパ』（rdorjephurpa）の灌頂、30ドル

8月11日（水曜日）『ゲル・ドルジェ・ドロ』の灌頂、30ドル

8月12日（木曜日）『カンド・ニンティク』の灌頂、30ドル

8月13日（金曜日）『文殊静修ゾクチェン』の灌頂、30ドル

8月14日（土曜日）～15日（日曜日）『仏を手中に授ける』の法話、125ドル

週末の時間表：

朝食 8:30

瞑想 9:00

法話 10:00

昼食 12:00

討論 13:30

瞑想 14:15

法話 15:00～17:00

日曜日の宴会 20:00

8月16日（月曜日）ケサル王の灌頂、30ドル

場所：ダルマダートゥのアショーカ・ハウス





法話にお金を払う必要があったこと

西洋では、ほぼ全ての道場が有料で法話会を開催していました。法話を聞くために費用がかかるということは、多くの東洋人にとって、特にチベットの人々にとっては、なかなか受け入れられないことかもしれませんが、これは決して彼らが仏法でお金儲けをしようとしているからではなく、西洋と東洋では法話の在り方が異なっているためです。西洋では、誰かが道場に供養を行うことは滅多にありません。それでも、道場を維持するためには、家賃、水道光熱費、管理費、各種税金などの経費がかかりますし、特にラマを招待する場合は、旅費、飲食費、宿泊費、交通費なども道場側で負担しなければならぬため、参加者の方々から一定の費用を取らなければ、道場を長期的に運営することは難しいでしょう。



もちろん、法話に参加費が設けられれば、その分、法話を聞く敷居が高くなるわけですから、金銭的に余裕のない方々はそのせいで仏法を聞く機会を逃してしまうかもしれません。これはチベットと大きく異なる点と言えるでしょう。それこそ、法王がワシントンで法話を行っていた時には、『仏を手中に授ける』の第1

回目の法話に参加した中国の留学生が、手元のお金が足りないせいで、残りの第2回目と第3回目の法話に参加できなくなりそうだったため、彼が3回の法話全てに出席できるように、私が個人的に彼の分の70ドルを支払ったこともありました。

法話を有料にすることは、私たち東洋人にとっては馴染みのない習慣かもしれませんが、見方を変えれば、お金を払って法話を聞くわけですから、その人はその分、法話を重視するようになるかもしれません。そうなれば、法話を受ける態度も、教えがその人に与える影響も、無償で法話を聞く時とは大きく異なってくるはずです。

ですから、仏教行事を有料にすることが良いか悪いかは、一概には言えません。確実に言えることは、異なる環境下で法を伝え広める時には、「郷に入っては郷に従え」と言うように、現地の文化や人々の習慣を考慮しなければならないということでしょう。

沈まぬ太陽

8月13日、法王は『文殊静修ゾクチェン』の灌頂を伝授する際に、次のようにお話しになりました。

いつも私がある場所を去ろうとすると、強い思いと信心を抱いて、まるで親子の別れのように涙を流してくださる方々が大勢いらっしゃるのですが、実のところ、私たちは今回の法話で一時的に集まっただけの関係ではなく、全ての生において変わることのない、親密で安定したつながりを築いているのです。



先月、ロッキーマウンテン・ダルマセンターで法話を行っていた時、このテルマに関する授記の一節が頭に浮かびました。その授記には「全てを利する日輪は東の山頂から昇るものの、その光は西に放たれます。無知な小さい山々は、自らの高さに自惚れるべきではありません。しばらくの間は自らの

前方を影で覆い、権威を振るうことができるかもしれませんが、きっといつかは光が行き渡ることになるでしょう」と記されており、あたかも太陽が山々に

ボストン

遮られることなく昇っていくように、この法も次第に世界中に伝え広まり、栄えていくであろうということを表しています。印 (rtags) や特徴 (mtshan ma) などの面から見ても確かにこの通りであると感じたため、私はその場で皆さんにこの言葉を紹介しました。

私はいつも何かをしようとする時に、それが大きなことであれ小さなことであれ、まずラマとイダムに長い間祈ります。熟考を重ね、注意深く観察することなく物事に取りかかることはありません。しかし、今回の欧米巡行は例外です。私はただ、この遠い国で法を伝え広め、現地の人々に利益をもたらすために、自分に何かできることがあるかもしれないと考えてアメリカにきました。ニューヨークでお話ししたように、私がこの旅に出たのは、決してお金や地位のためではありません。文殊菩薩の大悲とご加持に導かれて、思いがけずアメリカの地を訪れることができたのです。きっと、皆さんに利益がもたらされるべき時が熟したことで、私が文殊菩薩のご加持の力によってこの地に遣わされたのでしょう。皆さんが多くの収入を得られる仕事を脇に置いて、思いがけずここに集まってきたのも、きっと文殊菩薩のご加持によるものだと信じています。ですから、私たちが今日こうして一堂に会することができたのは、ひとえに文殊菩薩の大悲のおかげなのです。

今回、皆さんはこの法を聴聞するだけでなく、各自でしっかりと実践してください。そして、ゆくゆくは他の人々に伝え広めていってください。これは私の願いであり、皆さんの責任でもあります。そうすれば、自他共に大きなご利益を得ることができるとでしょう。

歴史上、巨大な帝国を築き上げたかつてのイギリスは「我々の領土で、太陽が沈むことはない」と宣言しました。この言葉と同じように、私たちが共に努力し続けていけば、いつか「この『文殊静修ゾクチェン』という法を修行する者がある場所で、太陽が沈むことはない」と言えるようになる日が来るかもしれません。実際、この言葉はすでに現実味を帯びつつあり、その兆しを思わせる素晴らしいご縁が現れ始めています。というのも、アメリカで太陽が沈み、人々が眠りにについている間は、アジア諸国にいる修行者たちが目を覚まし、『文殊静修ゾクチェン』を修行して「オーン・アラパチャナ・ディーヒ」と唱

えています。一方で、アジア諸国の人々が眠りについている間は、アメリカに太陽が昇り、今度は皆さんが「オーン・アラパチャナ・ディーヒ」と唱えるようになります。ですから、『文殊静修ゾクチェン』の修行者の頭上で、太陽が沈むことはありません。今、私たちの時刻では、もうすぐ午前 11 時になりますから、アジア諸国に住むほとんどの修行者は、すでに横になったり、眠りについたりしている頃だと思いますが、ここアメリカでは、『文殊静修ゾクチェン』の灌頂が伝授され、文殊菩薩のマントラが読み唱えられています。今夜、私たちが横になる頃には、またアジアの修行者たちが文殊菩薩のマントラを唱え始めるでしょう。

私は明々後日にアメリカを離れます。かつて、チベットのツァンヤン・ギャムツォ (tshangs dbyangs rgya mtsho) という大徳が、道歌の中で「書かれた小さな黒い文字は一滴の水で台無しになるけれど、書かれていない心の絵画はこすっても消えることはありません」と説かれたように、紙にインクで文字を書いて判を押すだけでは、四大の災害によって台無しになってしまう可能性がありますから、私たちの心の中にある愛と法の伝承は、永遠に失われることのないよう、心の中に絵のように刻み込んでおくべきです。



最近、多くのアメリカの弟子たちから「ぜひまたアメリカにいらしてください」と声をかけていただきました。残念ながら、どの面から見ても、私が生涯のうちに再びアメリカを訪れることは難しいと思いますが、私は決して皆さんのことを忘れません。そして、今後私が再びアメリカを訪れることができるかどうかに関わらず、ぜひ『文殊静修ゾクチェン』

の修行を続けていってください。この修行に精進することができれば、それは私が実際にここを訪れているのと変わりありません。アメリカの弟子の皆さんが法への意欲と信心を失わない限り、私の思いも硬い石のように変わるこ

ボストン

とはありません。たとえ太陽と月が回転方向を誤ることがあったとしても、私の思いが変わることは決してないでしょう。

中央にそびえる山王スメールが変わることなく堅固であり続けるように、たとえ太陽と月が回転方向を誤ったとしても、私の思いは変わりません。

(ここで会場に拍手が起こる)

最後に、法王は皆さんへの最後の祈りとして、この偈頌をゆっくりと3回歌われました。



大西洋を見る

ボストン滞在中に住んでいた宿から少し離れた場所に行くと、大西洋を見渡すことができました。ある日、その場所を訪れた法王は、波が打ち寄せる大西洋を眺めながら、現地の人々からこの辺りの紹介をお聞きになり、楽しそうに過ごされていました。



海辺の岩の上には、殻が石のようになっている牡蠣がたくさんいて、ある方が牡蠣を法王に持ってきてくださったのですが、私たちは、この石の中に住んでいるような生物を初めて見たものですから、大変衝撃を受けました。法王は「衆生の業の力は不可思議ですね」とおっしゃって、その牡蠣にご加持を与えられました。



法王は、他の多くの大徳たちと同様、海が大好きでした。確かに、海辺に来ると、全ての雑念が波に巻かれて果てしない海に溶け込んでいき、清らかな法界のように気持ちが澄んでいきます。

私は法王に同行して、1990年にインド洋を、1993年にアメリカで太平洋と大西洋を見に行きました。どの海も大きな違いは感じられなかったのですが、

ボストン

世界四大洋のうち三大洋を周ることができたため、ぜひ残る北極海も法王と一緒に見に行きたかったです。若い頃はこのような幼稚な夢を抱いていたのですが、実現することはできませんでした。

神秘的なシャンバラ

8月16日、シャンバラ瞑想センターを訪れた法王は、そこに集まった人々に次のような法話を行われました。

今日は、まずシャンバラについて簡単に紹介し、次にケサル王の灌頂を伝授したいと思います。

・シャンバラの紹介

一般的に、シャンバラについて語る場合は、シャンバラの起源と歴代の国王たちの活動について紹介します。

1. シャンバラの起源と歴代の国王

まず、シャンバラの起源についてお話しします。私たちの導師である、巧みなる方便と大いなる慈悲を兼ね備えられた仏は、まず無数劫の昔に至高なる菩提心を起こし、中盤では三大阿僧祇劫にわたって資糧を集積し、最後はインドのブッダガヤにて成道されるという示現をなされました。その後、仏はまず天人をはじめとする一切衆生を利するために、鹿野苑で初転の四聖諦の法輪を転じられました。四聖諦の法は、今日でもスリランカやミャンマーをはじめとする多くの地域の人々によって修習されています。続いて、仏が靈鷲山で転じられた第二転の無相の法輪は、現在、中国や日本をはじめとする多くの地域の人々によって修習されています。次に、仏はベマ・チェンなどの地で第三転の善弁別の法輪を転じられました。この時に説かれた法は、主に顕教と密教をつなぐ役割を担っています。その後、仏は、天、龍、夜叉、乾闥婆などが住む異

なる場所で、縁ある者たちに密教金剛乗の法輪を転じられました。密教金剛乗の法は、現在、チベット、ブータン、アメリカなどを含む様々な地域の人々によって修習されています。



鉄の龍の年 (lcags 'brug)、ナクパ・ダワ (nag pa zla ba, 原注: 3月) の15日に、81歳の慈悲深き仏は、インド南部のダーニャカタカの塔で、『カーラチャクラ・タントラ』や『文殊真実名経』などの密教金剛乗の法を、眷属となった人、非人、天人、夜叉などを含む多くの衆生のためにお説きになられました。

それらの眷属の中でも特に優れた高弟は、シャンバラ王国の法王ダワ・サンポであり、ダワ・サンポはカーラチャクラのあらゆる教えを1万2千のシュローカにまとめました。ダワ・サンポとその後継の6人の王は、合わせて7代の法王と呼ばれ、その全員が代々この法について聞思修が行っていたといえます。しかし、7代の法王たちの在位期間中は、シャンバラにもかつてのインドのように、クシャトリア、ヴァイシャ、シュードラ、チャンダーラといった種姓制度が敷かれており、低い種姓の人々は法を授かることができず、高貴な種姓の人々のみ法を授かることができました。4つの種姓のうち、金剛の種姓 (rdo rje'i rigs) を備える者だけがこの法を授かることを許され、その他3つの種姓の人々は授かることを許されなかったため、「種姓を有する者」(rigs ldan) と見なされていませんでした。

7代の法王の後には、カルキのジャムペル・タクパが現れ、即位しました。ジャムペル・タクパは「仏の教えを受持し、守る者にとって、種姓や家柄は重要ではありません。功德を備えることこそが最も重要です。仏法の根本を捉えるべきです」とおっしゃって、4つの種姓を1つの金剛の種姓に統合し、人々に灌頂を伝授しました。このことから、彼は「カルキ」(kalki, rigs ldan, 「種姓を有する者」の意) と呼ばれており、『カーラチャクラ・タントラ』では「4

ボストン

つの種姓は、実際には1つの種姓であり、種姓を有する者は必ずしも梵天の種姓ではない」と説かれています。ジャムベル・タクパの活動は今日でもシャンバラを守っており、彼のおかげでシャンバラでは今もなお、種姓の貴賤を問わず誰でも法を学ぶことができます。

最初のカルキであるジャムベル・タクパは、7代の法王の在位期間中に残された『カーラチャクラ』に関連する法を全て網羅し、解説を加えたものとして、5章からなる『時輪の要約タントラ』を記し、先代の7代の法王たちをも凌ぐ偉業を成し遂げました。やがて、ジャムベル・タクパの後を継いでカルキとして即位されたご子息のペマ・カルポは、父王ジャムベル・タクパが記した『時輪の要約タントラ』に対する注釈書として『無垢な光』を記しました。ペマ・カルポが『無垢な光』を記すまで、シャンバラの修行者たちが修習する法は『時輪の根本タントラ』と『時輪の要約タントラ』の2つしかなかったのですが、『時輪の根本タントラ』は、7代の法王の摂政期間中から存在していたタントラで、『時輪の要約タントラ』は、カルキのジャムベル・タクパが記した5章からなるタントラを指します。

一般的に、カルキは即位してから100年間シャンバラを統治し、その後は太子が王位を継承するのですが、例外として、ゲルカとナムゲル・ギャムツォは合計で403年間在位しました。これらの年数はあくまでも彼らの在位期間を表しているだけで、彼らの寿命を表しているわけではありません。彼らは、即位する何年も前から生きており、ご子息が後を継いでからも長年生き続けています。

現在在位しているカルキは第21代カルキのマガクパであり、今年(1993年)は彼が即位してから67日目になります。マガクパの退位後は、彼のご子息であるミイ・センケ(mi'i senge)が第22代カルキとして即位し、100年間政権を握ります。ミイ・センケの治世が終わると、次はそのご子息であるワンチュク・チェンポ(dbang phyug chen po)が第23代カルキとして即位します。第24代カルキは、ワンチュク・チェンポのご子息であるタイエ・ナムゲル(mtha' yas rnam rgyal)で、タイエ・ナムゲルのご子息であるタクポ・チャクキ・コロロチェンは、第25代、すなわちシャンバラ最後のカルキとなります。

ここでは、第 25 代カルキの主な活動について簡単に紹介したいと思います。この先、南瞻部洲と他の州の一切衆生が様々な苦難に直面し、不安を感じた時、彼は憤怒相を露わにして衆生に再び幸せをもたらし、衆生に危害を及ぼす凶悪で野蛮な存在を屈服させ、南瞻部洲だけでなく、西牛貨洲、北俱盧洲、東勝身洲なども統治することとなります。そして、即位後はカーラチャクラをはじめとする正法を伝え広め、仏教に対しても、世の中に対しても、それまでの 7 代の法王と 24 代のカルキたち以上に優れた広大な偉業を成し遂げることとなるでしょう。彼が興した事業は、彼の事業を支持し、守る者たちにより、数千年にわたって衰えることなく繁栄を遂げ、彼の後継者であるご子息のブラフマーとスレーシュヴァラも、父王の広大な事業を受け継ぎ、維持していくであろうと言われています。ここまでで、シャンバラの歴代国王の身の上と歴史について簡単に紹介しました。

2. シャンバラの具体的な位置

では、シャンバラはどこにあるのでしょうか。仏教の宇宙観では、ブッダガヤがこの世界の中心と考えられています。ブッダガヤの北には、チベット語で「リ」(li) と呼ばれる地域があり、その外側には「徳を備えた雪山」(gangs ri dpal dang ldan pa) があります。この雪山から更に北へ進んだ場所にシャンバラの領土があります。

より具体的に言うと、徳を備えた雪山は、ブッダガヤから北へ向かって 9 つの黒い山を超えたところにあり、徳を備えた雪山から更に北へ向かうと香酔山 (ri spos ngad ldang ba) があります。徳を備えた雪山と香酔山の間には無熱惱池 (mtsho ma dros pa) があり、そこは世界中のあらゆる河川の水源であると言われています。シャンバラはこの香酔山を超えたところにあります。

9 つの黒い山と徳を備えた雪山は、並大抵の山ではなく、極めて大きな山です。大雑把に言えば、チベット高原とネパールの自然の境界線としてそびえ立つヒマラヤ山脈のような、特別で荘厳な山々であると言えるでしょう。ヒマラヤ山脈にあるエベレストは、標高 8,848 メートルで世界最高峰を誇ります。世界には 180 か国以上の国がありますが、これほど高い山がある国はありません。

ボストン

アメリカで最も高いマッキンリー山でさえ、標高は 6,190 メートルしかありません。ここまで言えば、9 つの黒い山と徳を備えた雪山がいかにか特別で荘厳な山々か、ご理解いただけるでしょう。更に、9 つの黒い山の中には、海、雪山、岩山、森林などがあります。しかし、これらは普通の山ではないため、神変の力を使える者やイダムに受け入れられた者でない限り、普通の人はそう簡単にたどり着くことはできません。



多くの人は「世界の科学者たちは誰もシャンバラを見たことがないのだから、シャンバラは存在するはずがない」と考えるかもしれませんが。確かに、世界の科学者たちが優秀で聡明な方々であることは否定できませんが、その知性は仏の智慧には及ばず、まだまだ改善と向上の余地があります。シャンバラは、その仏が全知の智慧によって存在を確認しており、ツィルパ・パンディタなど、多くの人々が実際にシャンバラを訪れたこともあると言われています。一方で、

現在の科学はまだ発展の途上にあり、向上の余地があります。例えば、アメリカは医学の発展において世界をリードしていると言えますが、それでもなお不治の病が数多く残っており、医学の専門家たちは効果的な解決策を懸命に模索しています。もう1つ例を挙げると、科学者はハリケーンの襲来を予測できても、それを回避する方法を知りません。しかし、仏であれば、ハリケーンが来ることだけ知っていて、それを止める方法を知らないということはありません。子どもが大人になるために成長する必要があるように、科学にも更なる進化と発展が必要なのです。

昔、ある科学者が、太陽のように世界中の国々を照らすことができる強力な電光が現れるだろうと宣言しました。多くの人々がそれを一目見ようと熱望しており、私にもその情報を伝えてくださったのですが、私はそれが現実的なものになるとは思っていませんでした。後に聞いたところでは、何かがうまくいかず、そのような光は現れなかったそうです。仏であれば、真実ではないことを言って人を惑わすようなことは決してしません。だからこそ、仏がシャンバラ王国とその歴代の王について詳しく語ったということは、その存在について疑う必要はないと言えるでしょう。

シャンバラは、私たちの世界の3分の2ほどの領土面積があり、雪山に囲まれています。王国内には9億6千万の街があり、それらもまた雪山に囲まれています。中央にあるカラーバの都は、歴代の国王が住む場所であり、シャンバラの川は全て中央のカラーバの都に向かって流れています。このように、シャンバラは多くの雪山と海に



囲まれているため、特殊な神変の力がない限り、そこにたどり着くことはできません。神変の力を備えていたパドマサンバヴァは、かつてシャンバラを訪れ、法王ダワ・サンポからカーラチャクラとゾクチェンの法を授かりました。

ボストン

シャンバラの王と民はどのような活動をしているかという、主に2種類の活動があります。それは、生きとし生けるものに害を及ぼし苦しみを与える者たちを降伏する憤怒の活動と、縁ある者たちに正法を与える穏やかな活動です。例えば、カルキのタクポ・チャクキ・コロロチェンについて言うと、彼の前世はパドマサンバヴァであり、かつて、この世界に様々な不幸と苦難が現れた時には、ケサル王としてチベット下部のドカム地方に現れ、全ての災難を平定しました。

ケサル王は歴史上の存在する人物であると考えられていますが、神話に登場する伝説上の王にすぎないと主張する人もいます。しかし、ケサル王が単なる伝説上の人物で、存在する人物ではないと主張する発言は、目や耳の不自由な人々にはかろうじて信じてもらえるかもしれませんが、そうでない限り、そのような話を信じる人は誰もいないでしょう。ケサル王とその大臣が住んでいた城塞の遺跡は今でも残っていますから、チベットを訪れれば実際に見ることができます。

ケサル王の城塞には、「センドゥクタクツェ」(seng 'brug stag rtse, 「獅子と龍と虎の頂点」の意)と呼ばれるものがあります。1990年、巡礼で青海省に向かっていた私は、道中である場所を通りかかり、そこがケサル王のセンドゥクタクツェ城塞の跡地であることを発見して、大まかな認定を行いました。当時、その場所には広大な草原が広がっているだけで、目立った遺跡はほとんど見当たらなかったのですが、聞くところによると、後にその場所で城塞の再建が行われた際、古い王宮の壁や財宝などの文化財が出土したそうです。ケサル王の研究に携わるチベットと中国の学者の多くも、ここが実際の城塞の跡地であることを確信しており、この発見を大変喜ばしく思っているようです。土地が整えられて定礎式が行われた際には、ケンポ・ナムドルヤングートップ・ドルジェを含む私たち全員が立ち会いました。

ケサル王は、未来の末法時代において、カルキのタクポ・チャクキ・コロロチェンとなってこの世に現れると言われています。

・シャンバラ瞑想センターの紹介

皆さんもよくご存じのように、このシャンバラ瞑想センターでは、「シャンバラ・トレーニング」と「仏法の学習と実践」という2種類の取り組みが行われています。シャンバラ・トレーニングは、仏教徒であるか否か、あるいは世界のどの国や地域の出身であるかにかかわらず、信心を抱いている人であれば誰でも行うことができます。唯一求められていることは、世界中のどの国にいるどんな人であれ、自分より優れている者への嫉妬、自分より劣っている者への軽蔑や侮蔑をなくし、全ての存在を等しく慈しむこと、つまり、主に慈悲心を基礎として、上中下を問わず、生きとし生けるもの全てへの利他に全力を尽くすことです。

一部の人は「シャンバラ瞑想センターには、軍隊を模したドルジェ・カスンという組織がありますが、このような組織は国家や国民にとって何らかの脅威になり得るのだろうか」と考えるかもしれませんが、これまでの歴史を振り返ってみれば、そのような心配をする必要はないでしょう。シャンバラ瞑想センターは何年も前からアメリカ



に根付いている道場ですが、道場が開設されてからの出来事を振り返ってみても、このシャンバラ瞑想センターは、アメリカをはじめとするいかなる国にも、上中下のいかなる衆生にも、何ら危害を加えたことはありません。ドルジェ・カスンの訓練は、参加者が将来タクポ・チャクキ・コロロチェンの眷属として生まれ、衆生を広く利するための良い縁起を作り出すことを目的としています。従って、シャンバラ瞑想センターで行われている学習と修行は無害寂靜の道であり、国家にも国民にもただ利益をもたらすだけですから、大変素晴らしいことなのです。

ボストン

シャンバラ瞑想センターで行われている2つ目の取り組みは、仏法の学習と実践です。この取り組みでは、まず前行を行い、シャマタ瞑想、ヴァジュラヨーギニーの観想を経て、マハムドラーとゾクチェンの修行に入ります。

シャンバラ・トレーニングのみのご参加でも、仏法の学習と実践のみのご参加でも構いませんし、2つの取り組みは相反するものではないため、両方へのご参加でも構いません。両者を組み合わせることができれば、今世にも来世にも幸せがもたらされるため、きっと不可思議な幸せと喜びを得ることができるでしょう。長い間、多くの弟子たちがこのセンターの伝統を守ってきましたが、最も重要なことは、「シャンバラ・トレーニング」と「仏法の学習と実践」を強化していくことです。



センターの全体的な状況については、皆さんもよくご存じだと思いますが、私は改めて、このセンターで行われている2つの取り組みの純粋性を明確にし、強調しておきたかったのです。なぜなら、センターの取り組みについて、自分でもよく理解できておらず、他者にもうまく説明できない状態していると、人々に疑いの目を向けられて、結果的に、センターにトラブルや混乱を招いてしま

うかもしれないからです。どのような混乱を招いてしまうかという、例えば、「シャンバラ・トレーニングは、国家や国民に何らかの危害をもたらしてしまうのではないかと疑われることがあるかもしれませんし、センターに所属する修行者たちが、「シャンバラ・トレーニング」と「仏法の学習と実践」が同じ趣旨であることを理解していなければ、調和が乱れて、意見の相違や論争に発展してしまうかもしれません。しかし、これまで述べてきたように、シャンバラ瞑想センターにおける全ての取り組みは、いずれも無害寂静の道であり、どの取り組みも互いに矛盾するものではなく、同じ本質を持つものです。このことを理解していれば、皆さん自身が大きな利益を得られるだけでなく、国家にも大きなご利益がもたらされ、良い評判が広まり、事業の繁栄にもつながるでしょう。

その後、法王は自ら作成した儀軌に沿ってケサル王の灌頂を伝授され、『偉大なる獅子ケサル・ノルブへの祈りと供養—事業の自然成就—』(seng chen ge sar nor bu'i gsol mchod phrin las lhun grub) の口伝を読み唱えられました。法王は最後に「私は、皆さんの願いが意のままに成就するよう、護法神に事業を付託しました。護法神への供養については、先ほど、広、中、略の儀軌の口伝を全て読み唱えたため、皆さんは今後これら全ての儀軌を読み唱えることができます」とおっしゃって、法話を締めくくられました。

こうして、法王のボストンでの弘法活動は幕を閉じました。



HALIFAX, CANADA

8 駅目

8 月 17 ~ 22 日

カナダ

ハリファックス

スケジュール

SCHEDULE

- 8月17日 午前にカナダに到着
午後インタビューを受ける

- 8月18日 夜にダルハウジー大学で公開講演会を開催

- 8月19日 午前ドルジェ・デンマ・リンに移動
午後「三宝への信心を起こすこと」を講演

- 8月20日 『智慧薩埵文殊』の灌頂と法話

- 8月21日 午前『プルバ・グルククマ』と『グル・ドルジェ・ドロ』
の灌頂と法話
昼にシャンバラ・センターの軍事訓練を観覧

- 8月22日 お別れのご挨拶

カナダ

カナダに到着

8月17日、アメリカでの活動を全て終えられた法王は、次の目的地であるカナダに向かわれました。

17世紀初頭、カナダはまだフランスの植民地で、後にイギリスに割譲されましたが、完全な独立を果たしたのは1982年のことでした。私たちが訪れた1993年当時、カナダの人口は3,000万人未満でしたが、国土の総面積はアメリカや中国よりも広く、面積ではロシアに次いで2番目に大きな国でした。

カナダはアメリカの隣国ですが、生活のペースはアメリカとまるで異なっており、のんびりと物事をこなすカナダの人々は、心と時間にゆとりを持って生活を営んでいるように見えました。チベットの人々も似たようなところがあるので、私たちはすぐに馴染むことができました。カナダに着くと、自然とストレスから解放され、なんとも言い表せない不思議な感覚になりました。

アメリカのボストンからカナダのハリファックスまでは1時間余りのフライトで到着し、アメリカとカナダの関係は良好だったため、税関もスムーズに通過することができました。空港を出た私たちは、「シャルチェン・リン」(Sharchen Ling)と呼ばれる現地の道場へ移動し、そこに2日間宿泊しました。それまでと異なり、法王は道場の1階ではなく3階に宿泊されたため、部屋の外にある大きなバルコニーからは、見渡す限りの海と、遠くに島や街を一望でき、見晴らしのいい眺めを堪能することができました。





8月のカナダは1年で最も気候が優れている時期で、湿度が低く、空も澄み渡っており、太陽が燦々と輝いていました。ある日の午後、バルコニーで皆さんとお茶を飲みながら談笑されていた法王は、海と空がひと続きになった水天一碧の景色を眺めながら、清々しい面持ちで「青い空、広い海、なだらかな山々、清らかな川、そして緑豊かな森林に囲まれたこの場所の景色は、まさに絶景ですね。ここは私が今までに訪れた中で最も美しい場所です」とたたえておられました。

その日の法王は機嫌がよく、先日までのやつれた様子が一扫されて、体も若々しさを取り戻しておられるように感じられたので、私は「今のうちに法王のお写真を何枚か撮影して、僧侶の皆さんへの贈り物として持ち帰ろう」と思い、急いでカメラを取り出しました。法王は笑顔でポーズをとってくださいさり、屋外での撮影を終えると、屋内での撮影にも協力していただきました。ある写

カナダ

真を撮る前に、「今から撮影する写真は、今後皆さんに共有したいと思っています」と法王にお伝えすると、法王はその写真を目にした全ての衆生がご加持を得られるよう、特殊な境地にとどまりながら撮影に臨まれていました。



正直なところ、私たち弟子にとって、法王が弘法活動でどこかへ出かけられた際の一番のお土産は、現地で撮影された法王のお写真でした。弟子たちは、法王のお写真をいただく機会があると、まるで宝物を手にしたかのように喜び、仏壇や壁に飾ったり、身につけて携帯したりして、自分にとっての祈願の対象や観想の拠り所とするのです。このような反応も、根本ラマに対する弟子の信心の表れなのかもしれません。

特に、ラマ・ソドゥン (bla ma bsod don) の家には、法王の様々なお写真が特大サイズで飾られていました。彼は私に「法王のお写真を撮影する機会があれば、なるべく全身が写っている写真をたくさん撮ってください。法座などで体が遮られることのないようにし、周囲に他の人が写り込まないように注意してください。法王のお顔が微笑んでいるとなお望ましいです」と撮影時の注意点を念押ししていたので、私は「この時撮影した写真は、きっとラマ・ソドゥンのような法友にも満足してもらえよう」と心の中で思っていました。案の定、皆さんはこの時撮影した写真を見て大喜びしてくださり、どうやら気に入ってもらえたようです。こちらのお写真は、後に広く流通することとなりました。



カナダ

20 問インタビュー

その日の午後、法王は現地の仏教メディアのインタビューをお受けになりました。インタビューの内容は以下の通りです。

Q1：敬愛なるリンポチェ、自己紹介をお願いします。なぜ人々はあなたのことを「ラマ」と呼ぶのですか？

法王：私は、現在の青海省にあるズメーチュウレ（rdzu med chos lhas）というところで生まれました。現在は四川省のセルタ（色達）に住んでいます。私は長年にわたって仏法の学習と修行に打ち込み、ケンポの学位を授与されました。一部の先代の徳たちの授記によると、私はテルチェン・レーラブ・リンパの生まれ変わりという肩書きも持っているようです。私は生涯にわたって一心に仏法の解説、修行、実践に取り組んできました。そうしているうちに、私の周りにはいつしか四方八方から多くの仏教徒と弟子たちが集まるようになり、私は人々から「ラマ」と呼ばれるようになりました。



Q2：あなたが石に足跡をつけたことなど、信じられないようなお話を聞いたことがあります。個人的に大変興味があるのですが、これらの話は本当なのでしょうか？

法王：はい。偶然、そのようなことが何度かありました。

(笑いが起こる)

Q3：今回はどのような思いから西洋を訪れたのですか？

法王：私の知るところでは、欧米諸国はチベットほど仏教が栄えているわけではありません。今回、私が西洋を訪れようと思ったのは、主に、仏法を伝え広め、衆生に利益をもたらすためです。人々の幸福と安寧のために少しでも貢献できればと思い、今回の巡行を決意しました。

Q4：ニューヨークにはどのような印象を持たれましたか？

法王：ニューヨークはアメリカ最大の都市で、世界中の約 184 か国が加盟する国際連合の本部があり、アメリカ人だけでなく、多くの異なる民族の人々が集まる街です。世界で2番目に高い高層ビルも建っていました。ニューヨークでは、今まで見たことのない光景をたくさん目にすることができ、とても嬉しいです。

Q5：なぜカナダの仏教センターを訪れようと思ったのですか？

法王：アメリカに行きたいと思った理由と同じで、カナダを訪れたのも、衆生に利益をもたらす、仏法を伝え広めるためです。同時に、この機会を借りて異なる国の文化や風習にも触れてみたいと思っていますので、観光も兼ねていると言えるかもしれません。



カナダ

Q6：西洋の人々に向けて何か伝えたいことはありますか？

法王：アメリカだけでなく、どこへ行く時も、私は「自分が生涯をかけて修習してきた慈悲心によって、何か少しでも衆生に利益をもたらすことはできないだろうか」という思いを抱いています。ですから、ぜひ皆さんにも、このたった1つの無害寂靜の道によって、生きとし生けるもの全てを利するために最善を尽くしてほしいと心から願っています。これが私の唯一の教えであり、唯一の願いです。

Q7：チベットと西洋では、どちらの方が、仏教がより普及していると思いますか？

法王：チベットでは、約99パーセントの人々が仏教に親しみを持っており、仏教を信仰しています。その中には、出家者もいれば在家者もありますが、特に出家者の数が非常に多いです。一方で、欧米諸国は高度に発達していますが、有雪国チベットほど仏教が栄えているわけではありません。

Q8：多くの欧米人は富を築くために多くの時間を費やしていますが、お金に対する健全な態度とはどのようなものだと思いますか？

法王：この世界で人々が最も大切にしているものは自分の人生ですから、人々がより良い生活を求めて富を蓄えるのは自然なことです。もし人々がお金を稼ぐプロセスに慈愛と思いやりを取り入れることができれば、仏教の精神を実践しながら物質的な利益を追求することができ、物質的にも精神的にも大きな利益を得ることができるでしょう。しかし、もし他者に危害を与える意図をもって、他者を傷つけるような職業に就いたとしたら、たとえお金を稼ぐことができたとしても、大きな利益や幸福を得られるとは思えません。





カナダ

Q9：チューギャム・トゥンパ・リンポチェについて、あなたの見解をお聞かせください。

法王：チューギャム・トゥンパ・リンポチェは、恐らく現代のチベット人ラマの中で、初めてアメリカを訪れたラマでしょう。彼は、法を伝え広め、衆生に利益をもたらすために2つの巧みな方便を用いました。1つは、当分の間、本格的な仏教の学習と修行を始める予定のない人々に、シャンバラ・トレーニングを行うよう促し、彼らでも実践できる方法で、彼らが利益を得られるように導いたことです。もう1つは、仏教を信じ、仏法を切望している人々に、仏法を学ぶよう促したことです。最近では、この2つのユニークな手法を用いた彼の画期的な活動は、以前にも増して広く知られるようになりました。これは非常に珍しいことです。

Q10：キリスト教についてご存じですか？ キリスト教についてどう思われますか？

法王：私の知る限りでは、キリスト教では主に慈悲と博愛が提唱されているようです。これは非常に素晴らしいことだと思います。

Q11：東洋と比較して、西洋における慈愛の教育についてどう思われますか？

法王：どちらも衆生を利するという目的は概ね同じだと思いますが、用いられている手法は様々で、実践方法もそれぞれ異なっていると思います。

Q12：あなたから見て、このセンターは最大の仏教センターになれると思いますか？

法王：それは、かつてのラマたちが残された授記を見る必要があります。特に、皆さんのラマであるチューギャム・トゥンパ・リンポチェは、このことについてお話しになったことがあるはずですから、その他に、私から何か特別な認定を行うつもりはありません。

Q13：故郷の人々と他の地域の人々、どちらの方がより好きですか？

法王：人の習慣はとても根深いものですから、きっと誰もが自分の生まれ故郷に対して、ある程度の好感と愛着を抱いているのではないかと思います。ただ、私の兄弟や家族は皆チベットに住んでいるのですが、私はアメリカへ来てからの間、現地の人々の優しさに触れて、アメリカの人々も親切で純粋な心の持ち主であることが分かりました。彼らは私のことをとても気にかけてくださるので、私も彼らに、故郷の人々に抱くような親しみを感じています。



Q14：この国の人々はあまり楽観的で情熱的ではないように感じますが、どう思われますか？

法王：どの地域の人々の方がより楽観的であるかを断言できる人はいません。例えば、私の家族も病気の有無によって心や体に異変が起り、気分が良くなったり悪くなったりします。このように、チベットにも、楽観的な人もいれば悲観的な人もいますし、西洋でも、1人ひとり心理状態が異なっているため、西洋人とチベット人のどちらがより楽観的であるかを断言することは難しいと思います。それはまるで、サンギェとジグメのどちらがより幸せであるかを尋ねているのと同じです。

Q15：北米の人々が健康のためにかなりの時間を運動に費やしていることについて、どのようにお考えですか？

法王：今は世界中の人々が、病気にかかることなく健康であるために、定期的な運動を非常に重視しています。私の考えも同じで、それ以上付け加えることはありません。

Q16：四無量心の修習における核心は何ですか？

法王：四無量心とは、一切衆生が幸せになり、苦しみから解放されることを

カナダ

心の奥底から願い、体の面では、殺生のような他者に危害を加える行為を断ち、できる限りを尽くして布施などを行うことです。



Q17：仏法を伝え広める方法に関して、チベットと西洋ではどのような違いがありますか？

法王：先ほど述べたように、全人口に占める仏教徒の割合で見れば、今の西洋はチベットほど仏教が栄えているわけではありませんが、徐々にチベットを上回っていくかもしれません。ですから、皆さんは仏教の発展のために努力する必要があります。私は、きっと仏法がこの地に広まり、栄えると信じていますし、そのように願っています。

Q18：シャンバラにおける学習と軍事訓練についてどう思われますか？

法王：皆さんのラマは、その巧みな方便により、まずシャンバラの軍事訓練を通じて、他者を傷つけない利他の方を実践するよう人々を導き、そこから徐々に人々を仏門に導いていきました。これは非常に重要なことです。

Q19：落ち込んだり、不安になったりすることはありますか？ そのような気持ちに対処する方法があれば教えてください。

法王：楽しくても悲しくても、常にラマと三宝に祈るだけです。それ以外の方法を実行する努力はしていません。

Q20：あなたとテンギャム・リンポチェのつながりを教えてください。

法王：リンポチェの前世と、私の前世であると言われるテルチェン・レーラプ・リンバは、親密な師弟関係にありました。そのような強いつながりがあったため、1990年に、私がリンポチェにお会いするためにインドを訪れた際も、リンポチェはとても親切に温かく迎えてくださいました。

法王が病に倒れる

8月18日の夜、法王はダルハウジー大学（Dalhousie University）での講演を控えていました。しかし、法王は当日になって突然、血圧が異常に高くなり、高熱が続き、嘔吐が止まらなくなってしまいました。アネ・メドゥンはこの状況をとて心配しており、高血圧によって様々な合併症が引き起こされる可能性があることを指摘しました。そこで私たちは、法王に血圧を下げる点滴を打ってもらおうと、付近の病院に急行しました。しかし、病院に着いてみると、カナダでは、点滴や注射を打つにも薬をもらうにも、複雑な手続きが必要であったため、結局、血液検査以外には何の治療もしてもらえませんでした。私は不安と焦りで胸がいっぱいでしたが、どうすることもできませんでした。

数日前にボストンに滞在していた時にも、ラマ・ムンツォが体調を崩されてしまい、一時は病院に行くためにやむを得ず灌頂を中止したこともありました。法王のお体を案じた私たちは、この日の講演を中止することを提案したのですが、法王は予定通り講演を行うことを強く希望されました。講演会場に向かう直前にも、法王はトイレで激しく嘔吐されていました。そばにいた私は居ても立ってもいられず、身代わりになれない自分を強く恨むばかりでした。しかし、そのような状況でも、法王は講演中、体調を崩されているそぶりを少しも見せることなく、素晴らしい講義を行われたのでした。

カナダ

講演を終えると、法王は再びお加減が優れないご様子になり、次第に悪化していく容体は楽観を許さない状況でした。私はこの時、ドゥジヨム法王2世とカルマパ16世が海外でご円寂され、飛行機でご遺体が搬送されたことを思い出し、法王に万が一のことがあったらと思うと不安でたまらなくなりました。

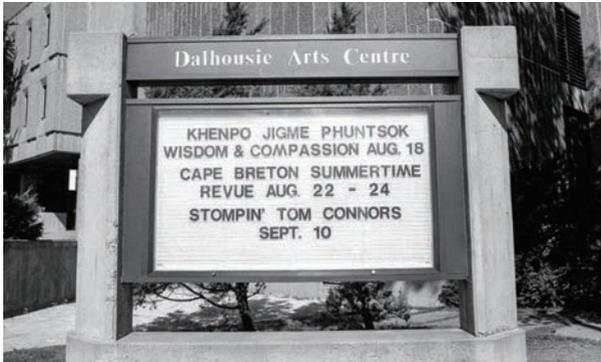
法王はカナダの後にもヨーロッパ諸国への訪問を控えており、引き続き過密なスケジュールが組まれていました。法王のお体を心配した私たちは、何度も話し合いを重ねた結果、イギリスやオランダ、その他のヨーロッパ諸国での予定を全てキャンセルして旅程を大幅に短縮し、フランス訪問後に帰国することにしました。

西洋はチベットと異なり、後から法話などが中止になると、主催元の道場などが経済的な損失を負ってしまうことがあるのですが、それでも法王の健康状況を考慮すると、当時は一部の予定をキャンセルせざるを得ませんでした。私は心の中で「もし賠償金が必要になったら、自分が何とかして払おう」とさえ考えていました。しかし、後から事情を知った道場の皆さんは、全員理解を示してくださり、多少の損失は生じたものの、自分たちで処理できるので大丈夫だと言ってくださいました。

このような事情から、法王は当時イギリスとオランダを訪れることができませんでしたが、この縁起が未来につながられることを願っています。

智慧と慈悲

8月18日の夜、ダルハウジー大学を訪れた法王は、教師、学生、現地の仏教徒に向けて「智慧と慈悲」と題した公開講演を行われました。



提供：Marvin Moore

ダルハウジー大学は、1818年に第9代ダルハウジー伯爵ジョージ・ラムゼイによって、階級や宗教に関わらず、全ての人に開かれた高等教育機関として設立されました。現在、ダルハウジー大学はカナダ有数の一流大学となり、今までに3名のカナダ首相と1名のノーベル賞受賞者を輩出しています。

法王の講演は同校のダルハウジー・アーツ・センター (Dalhousie Arts Centre) で行われました。法王が登壇する前には、1,000席以上の座席が全て満席となり、司会者が感極まった様子で次のように法王を紹介しました。



ダルハウジー伯爵

カナダ

皆様、本日は法王ジグメ・プンツォク・リンポチェのご講演によるこそお集まりくださいました。法王は 1933 年にチベットの東北部にお生まれになり、十数年前から、チベットの各地域で積極的に弘法活動に取り組まれています。それ以来、法王は数十年にわたって衰退していた仏教を少しずつ復興させてきました。法王は、仏教再興の重責を担ってきた偉大なお方です。

法王がチベットから遠路はるばる西洋まで足を運び、こうして法を伝え広めてくださることは、私たちにとって非常に幸運なことです。法王はこれまで、1990 年に一度インドを訪れたことがあります。西洋を訪れるのは今回が初めてのことですので、特にここノバスコシア州へお越しくくださったことは、私たちにとって大変な幸運です。この日程は法王の旅程に急遽追加されたもので、法王自らこの地を訪れたいと希望されたそうです。これは私たちにとって、なんて光栄で喜ばしいことなのでしょう。それでは法王ジグメ・プンツォク・リンポチェをお迎えして、ご講話いただきましょう。



続いて、法王は次のように講演を始められました。

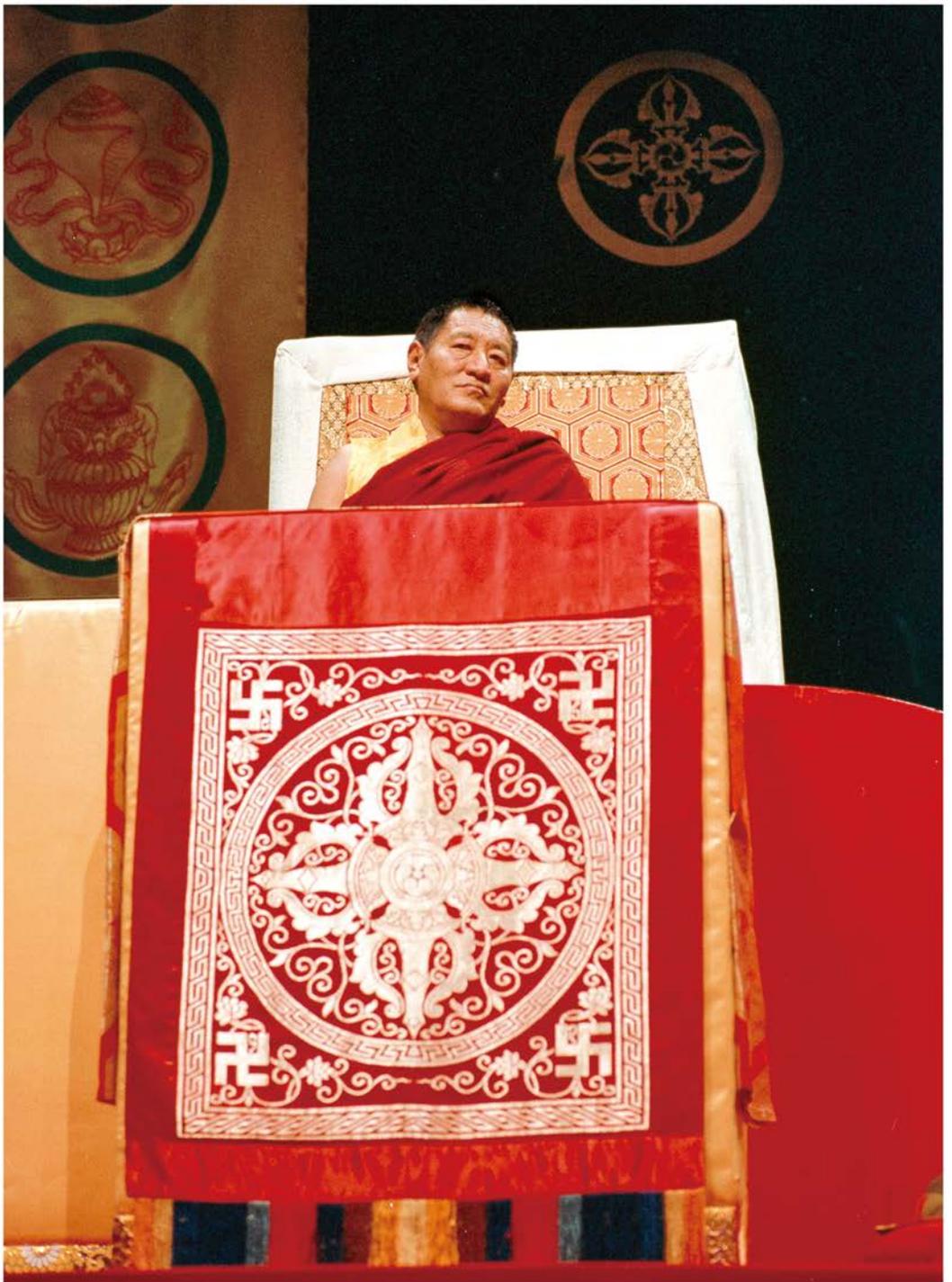
今日という円満でおめでたい日に、遠い東アジアの国から、北極に近い国カナダへ来て、ここにいる何百人もの人々にお会いできたことを嬉しく思います。私たちは南贍部洲という素晴らしい場所に生まれ、有暇円満を兼ね備えた貴重な人の体を得ることができました。このような大きな幸運に恵まれたからには、自他を利するために努力し、自他に害をもたらしえないようにするべきです。このことについて、私たちはよく考えなければなりません。

・どの宗教を信仰すべきか

では、具体的に何をどのように考えればいいのでしょうか。この世界には大きく分けて、いかなる宗教も信仰していない人と、何らかの宗教を信仰している人がいます。この両者について、それぞれ考えてみましょう。まず、いかなる宗教も信仰していない人々の多くは、衣食住の追求に全力を注いでいます。彼らのほとんどは、今世の生活のことだけを考えており、来世のために徳を積んで悪を断とうとする人はあまりいません。しかし、衣食住を追求するだけであれば、馬や牛のような動物でもできます。ですから、生計を立てることだけを追求する生き方は、賢明な生き方とは言えません。一方で、何らかの宗教を信仰している人の場合は、衣食住を追求するだけでなく、一時的な幸せと長期的な幸せのために何らかの宗教に加入していることが多いため、そうでない世間一般の人々とは一味違った特色があるのではないかと思います。

私たちはせっかく貴重な人の体を得ることができたのですから、それを無駄にするべきではありません。この人生を有意義に活用せず、無駄に過ごしてしまったら、自分が恥ずかしい気持ちになるだけでなく、人に生まれることの重要性を知っている方々にも笑われてしまうでしょう。ですから、宗教を信仰することは非常に重要なことなのです。

どの宗教が自分に最も適しているかについては、決断を下す前に慎重に検討しなければなりません。どの宗教における教義も、長期的な幸せを達成するための方法ですから、何の観察もなしに直接加入しようとするのは、あまりにも軽率すぎます。チベットでは、そのような軽率な行動を「お腹を空かせた犬と肺が出会ったようだ」ということわざで表現することがあります。本来、肺は肉の中で最も不味い部位なのですが、お腹を空かせた犬はそれがおいしいかどうか考える間もなく、見つけた瞬間に大急ぎで丸呑みしてしまうでしょう。同様に、ラマや宗教に出会った時に、ろくに観察することなく、すぐにラマに師事したり、宗教に加入したりすることは、そのくらい愚かなことであるという意味合いです。

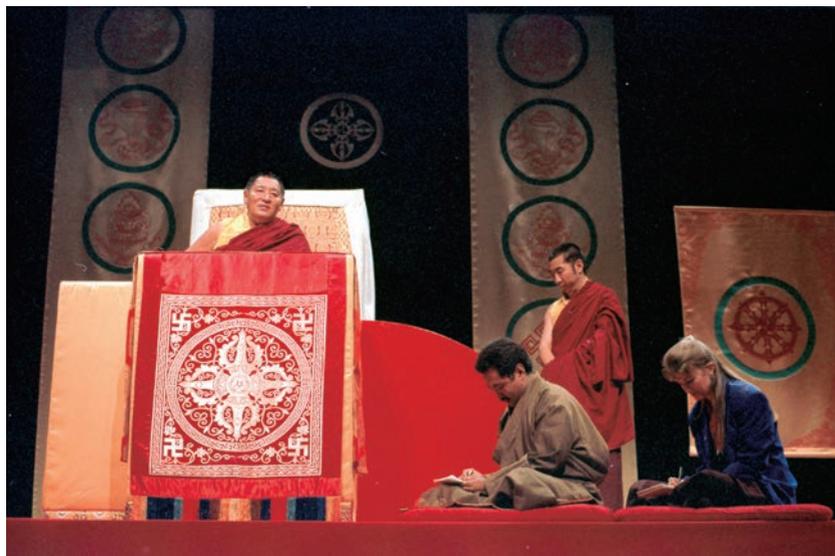


提供：Marvin Moore

宗教を信仰することは長期的なプロセスであるため、慎重に考えるべきです。私たちは1日の中で口にする食品でさえ、多方面から観察して品質を分析しますが、言うなれば、品質の優劣がどうであれ、食べ物はすぐに便へと変わってしまいます。しかし、自分が信仰する教義や法は、自分の生々世々に関わってくるものですから、最初の判断を誤ってしまったら、長期にわたって間違った道を進み続けてしまうことになります。そのため、最初によく吟味しなければならないのです。

・真の宗教を認識する

一部の宗教では、他者を傷つける瞋恚が法として述べられ、一部の宗教では、配偶者がいる人と邪淫をしたり、他者の財産を奪い取ったりするような貪欲が法として述べられ、一部の宗教では、十分な考察が重ねられていない安直な思想が人々に伝えられ、愚痴が法として述べられています。これらについて一つひとつ考えてみると、まず、瞋恚が清らかな正法ではないことは明らかでしょう。なぜなら、私たち自身が、暴力を振るわれたり命を奪われたりすることを望んでいないように、他の誰しもが、暴力を振るわれたり命を奪われたりすることを望んでいないからです。このように考えてみると、「瞋恚が法である」という考え方は、本末転倒であることが分かります。次に、貪欲について考えてみてください。自分の配偶者や財産が他者に奪われたら、いい気はしないでしょう。それは他者にとっても同じであるため、欲望に駆られて他者に危害を加えることは、不合理なことなのです。ですから、「貪欲が法である」という考え方も、大半は邪説でしょう。そして、愚痴を法として述べることは、多くの人々を間違った道に導く恐れがあるため、そのような教説も崇拝するべきではありません。例えば、カナダの首都に行きたいと思っている人が、アメリカの首都であるワシントン D.C. に連れて来られたら、きっと困惑してしまうでしょう。同様に、生々世々にわたって間違った道を進むことを望んでいる人はいないでしょうから、愚痴を法とする考え方が正法ではないことは明らかです。



提供：Marvin Moore

どのような宗教で説かれている教義にせよ、利益と幸せをもたらす方法が示されている教義こそ、正法であると認められます。ただ、利益と幸せを得るための方法を示していたとしても、一部の宗教で提唱されている方法のように、自分と自分の親しい存在、自分に従う者たちにだけ利益をもたらし、その他の人々には利益をもたらさない方法なのであれば、そのような方法は間違っているわけではありませんが、少し劣った方法と見なされます。また、一部の宗教では、自分だけでなく全人類に利益をもたらすことが提唱されているものの、動物など、人間以外の衆生のことは考慮されていないため、このような宗教も最も優れた宗教とは呼べません。人間が自分の命を大切にしているように、牛や馬などの他の生物も、同じように自分の命を大切にしています。人間が危害を加えられた時に苦痛を感じるように、動物たちも危害を加えられたら苦痛を感じます。そのため、生きとし生けるもの全てに利益をもたらす方法こそ、真の正法であると認識するべきです。生きとし生けるもの全ての幸せを願う慈し

みと、生きとし生けるもの全てが苦しみから解放されることを願う憐れみを抱き、それらに基づいた言動によって利他に努めるよう導くものこそ、真の正法です。

世界中には数多くの宗教がありますが、他者に危害を加えない心と行いを提唱しているという観点から見ると、キリスト教と仏教には通ずる部分があります。もちろん、異なる部分もたくさんあると思うのですが、チベットではキリスト教があまり普及しておらず、キリスト教に関する書籍もあまり出回っていないため、私はキリスト教についてあまり詳しくありません。西洋に来てから2か月ほど経ち、キリスト教について少し知ることはできましたが、詳しく調べる機会はなかったため、キリスト教と仏教にどのような違いがあるかについては、上手く説明できません。もし皆さんが、キリスト教と仏教には何の違いもなく、同じように有益であると感じるなら、両方の教義を同じように実践していけば良いと思いますし、もし両者の間に違いがあり、どちらかがより優れていると感じるなら、両者の教義を深く掘り下げ、優れていると思う方を実践していけば良いと思います。ここでは、仏教の説法者として、仏法について皆さんに簡単に紹介したいと思います。

・仏法の核心

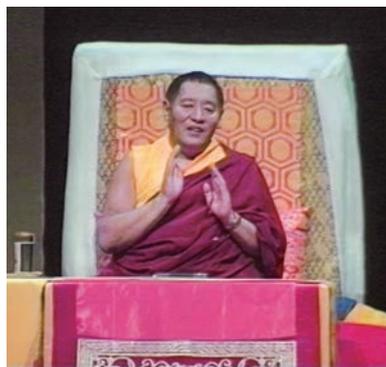
仏教には、「他者を害する一切の行いを断つこと」と「その上で、他者を利する一切の行いを成し遂げること」という2つの核となる宗旨があります。1つ目の「他者を害する一切の行いを断つこと」という宗旨は、上座部仏教が普及しているタイやミャンマーなどの国に広く伝わっています。2つ目の「他者に危害を加えないだけでなく、その上で自分よりも他者を大切にする」という利他の宗旨に従う大乘仏教は、中国などの地域に広く伝わっています。そして、生きとし生けるもの全てへの広大な利他を、難なく速やかに成就する方便に努めるよう人々を導く大乘密教は、主にチベットとインドの多くの地域に伝わっています。

カナダ

全ての仏法は、同じ本師によって説かれ、同じ教義を共有し、同じ結果をもたらします。ただし、細かく分けるのであれば、上記の三者はそれぞれ、小さな利他を達成する方便、大きな利他を達成する方便、大きな利他を速やかに達成する方便であり、後者になるにつれてより優れた方便となります。とはいえ、仏教の教義の本質は全て同じであり、「他者を傷つけないこと」と「自らの心を鍛えること」の2点に集約されます。そして、自らの心を鍛えなければ、利他を達成することはできません。なぜなら、自らの心が鍛えられていなければ、たとえ他者を傷つけるつもりがなくても、不用意に他者を傷つけてしまうことがあるからです。だからこそ、何よりもまず自らの心を鍛えることが根本であり、そのためには、特別な慈悲と非凡な智慧が必要不可欠です。

1. 慈悲

慈悲とは何かというと、「生きとし生けるもの全てが苦しみから解放されたら、どんなに素晴らしいだろう」と考える優しい心を持ち、彼らが苦しみから解放されるように全力を尽くすことです。慈悲心を育むには「自他平等」と「自分より他者を大切にすること」という2つの訓練方法があります。「自他平等」の訓練はどのように行うかということ、例えば、私たちの体には、頭、手、足など、様々な部位がありま



すが、私たちは、どの部位も傷つくことがないように、体全体を大切に守りながら生きています。同様に、どのような衆生も、傷つけられれば苦しみを感じるため、自分に接する時と同じように、一切衆生が苦しみから解放され、幸福を得られるように誠心誠意尽くすことを「自他平等」と言います。

そもそも、なぜ利他を行う必要があるのかということ、仏がお説きになられたように、果てしなく存在する一切衆生は、始まりのない輪廻の中で誰一人とし

て例外なく、私たちの両親になったことがあります。そして、彼らが私たちの両親だった時には、たとえ虎や豹のような猛獣として生まれた時でさえ、今世の両親と同じように私たちを大切に育ててくれました。このように、衆生の誰もが私たちにとって大きなご恩のある存在であるため、衆生に恩返しをしないばかりか、かえって危害を加えようとするのは恥ずべきことなのです。



提供：Marvin Moore

また、私は「この世の全ての幸福と平和は、他者の幸せを願う善心と善行によってもたらされる。疫病、飢饉、戦争など、あらゆる苦難と不幸は、自分の幸せだけを追い求め、他者の幸せを願わない悪の心によってもたらされる」と説かれました。このように言い切れるのは、私たちの本師である、巧みなる方便と大いなる慈悲を兼ね備えられた仏が、多くの生にわたって、自分の体や命でさえも惜しむことなく、ひとえに利他を行ったことにより、不可思議な喜びと幸せに満ちた究極の果位を得ることができたからです。その一方で、始まり

カナダ

のない時から自分だけの利益を追い求め、他者の幸せを願ってこなかった衆生は、今なお果てしない苦しみに苛まれています。

そして、利他を行うためには、自分より優れている者への嫉妬、自分と対等な者への敵意、自分より劣っている者への軽蔑を捨てなければなりません。その上で、公正で誠実な心を持ち、円満な行いを心がける必要があります。すなわち、一切衆生の幸せを願う慈しみ（慈）、一切衆生が苦しみから解放されることを願う憐れみ（悲）、一切衆生の幸せを喜ぶ心（喜）、好き嫌いによって差別しない平等な心（捨）、この四無量心を普段からよく修習することが、慈悲の訓練なのです。

2. 智慧

一切衆生が幸せになり、苦しみから解放されることを願っていたとしても、その実現方法を知らないまま、ただ慈悲心を抱いているだけでは不十分です。ですから、そのための助けとなる無垢な智慧、すなわち、どのようにすれば自他に利益をもたらせるか、どのようにすれば自他への危害を回避できるかに関する知識を身につけなければなりません。

このような智慧は、わけもなく生じるものでもなければ、頭をひねって考えることで思いつくものでもありません。智慧を起こすためには、学習と修行に勤勉で、自分より優れた智慧と功德を兼ね備えているラマに師事し、そのラマのもとで、仏がお説きになられた法を学び、修行を積む必要があります。具体的にどのような法を学ぶかということ、例えばチベットでは、インドから伝わった「カンギュル」と「テンギュル」が300巻余りあり、その他にも、チベットのラマたちが記された数千巻の論典があります。

優れた修行者は、これらの教えを全て学び、真剣に実践するべきです。それが難しければ、自他に利益をもたらし、自他を危害から守るための菩薩蔵 (bodhisattvapiṭaka, byang chub sems dpa'i sde snod) の教典だけでも、必ずラマのもとでしっかりと聴聞してください。次に、聴聞した語義を実践に移せるようにするため、自分が本当に理解できているかどうか、熟考を重ねましょう。ただ聴聞しただけで熟考を重ねていなければ、法を真に理解することはできま

せん。たとえ十数年にわたって師の法話を聞いていたとしても、言葉の意味を一度も真剣に考えたことがなければ、一言も理解していないようなものですから、ましてや実践になど移せるはずがありません。それはまるで、ハンドルを回すことやアクセルを踏むことを知っていても、道路へ出て運転することを一度も想定したことがないようなものです。ですから、学んだことは全て、最終的には実践に落とし込む必要があるということ、理解しておきましょう。学んだ知識を自分の心に結び合わせるができなければ、どれだけ知識を身につけても役には立ちません。例えば、運転の仕方を知っていたとしても、運転しないのなら、知らないのと何も変わらないのです。このように、無垢な智慧を自分の心に起こすためには、序盤の聴聞、中盤の思惟、終盤の修行、この3つを段階的に行う必要があります。

・智慧と慈悲を共に修習する

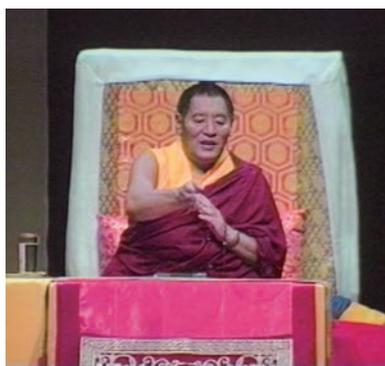
ここからは、智慧と慈悲を共に修習する方法について簡単にお話ししたいと思います。どのように修習していくかということ、心の中で次のように考えてください。果てしなく存在する一切衆生は、始まりのない輪廻の中で、誰もが私たちの両親になったことのある存在であり、両親になったことがない衆生は誰一人として存在しません。そして、彼らが私たちの両親だった時には、今世の両親と同じように、私たちに一番良い食べ物を食べさせ、一番良い服を着させ、慈愛に満ちた心と行いによって私たちを大切に育ててくれました。つまり、衆生の誰もが私たちにとって大きなご恩のある存在なのです。しかし彼らは、幸せを望んでいながら幸せの因を知らず、苦しみを望んでいないにもかかわらず、その思いとは裏腹に苦しみの因を積んでおり、大変不憫な立場にあります。

このように、思いと行いが矛盾してしまっている衆生たちは、まるで荒野に迷い込んだ盲者のようです。例えば、多くの人々は、長寿を願いながら殺生を繰り返しています。敵に遭遇すれば「相手を殺さなければ自分が殺されるかもしれない」という不安に駆られて敵を倒します。しかし、倒せば倒すほど、敵はますます増えていくばかりでしょう。そして、殺生とは、1回の実行につき、

カナダ

500 回にわたって自分の命で償わなければならない重罪であるため、長寿とは正反対の行動なのです。あるいは、富への欲求に駆られて他者の財産を盗む人もいますが、そのようなことをしても自分に不幸をもたらすだけです。盗みを働けば、それは自分の豊かさを失う因となり、特に、盗みの度合いに応じて、異なる程度の貧しい思いをすることとなるでしょう。しかし、彼らはこのことを全く知りません。

このことから分かるように、衆生はどうすれば幸せになり、苦しまずに済むのか知りません。ですから、一切衆生を幸せにし、苦しみから解放するための方法を、私たちが実行しなければならないのです。しかし、今の私たちには衆生を利する力がありません。どうすればその力を手に入れられるかという、仏の境地に至ることができれば、難なく速やかに利他を行うことができるようになります。このように認識した上で「一切衆生を利するために、私は仏の境地に至る」と心に誓いましょう。



もちろん、仏の境地は、何の理由もなく到達できるものではないため、仏の境地に至るためには、その因である六波羅蜜を努めて修習する必要があります。1 つ目の「布施波羅蜜」は、自分の体、享受、善根などを、惜しみなく衆生に施し与えることです。2 つ目の「持戒波羅蜜」は、衆生に危害を加えないだけでなく、あらゆる手を尽くして利他を行うことです。3 つ目の「忍辱波羅蜜」は、誰からどんな危害を加えられたとしても、その者に怒りや憎しみを覚えただけでなく、彼らに計り知れない利益をもたらすために全力を尽くすことです。4 つ目の「精進波羅蜜」は、一切衆生に利益と幸せをもたらすために、大きな喜びを抱いて清らかな善法を修習することです。5 つ目の「禅定波羅蜜」は、貪瞋痴に振り回されることなく、善い心に一点集中することです。6 つ目

の「智慧波羅蜜」は、因果応報には寸分の狂いもないことを理解し、惑わされることなく所知の真理に悟入することです。



提供：Marvin Moore

六波羅蜜の修行には、慈悲によって衆生を所縁とする側面と、智慧によって仏の境地を所縁とする側面があります。慈悲と智慧の中には、全ての仏法の真髓が凝縮されているため、常日頃からよく修習するようにしましょう。修行の核心とも言える慈悲と智慧は、全ての仏教修行者にとって一心に修習すべきことです。同時に、仏法が清らかで正しいものかどうか観察中の人々も、ぜひ慈悲と智慧の面から検討してみてください。もし、無垢な慈悲と錯誤のない智慧を心に溶け込ませて修習することに何らかの誤りがあるのなら、それは仏法に誤りがあるということになります。そこに何の誤りもなければ、仏法に誤りはないということになります。そして、仏法に誤りがないことを確信できた時には、意を決して法の道に進むべきです。仏法が錯誤のない正しいものと分かってもお法の道へと進もうとせず、「これは私の祖先や父親の世代の伝統である」と言って偏見を持つことは、賢明な判断とは言えません。

カナダ

もちろん、決心する前にはよく観察するべきです。チベットには「川に飛び込む盲目な羊の群れ」ということわざがあります。つまり、盲目な羊の群れでは、一匹の羊が川に飛び込むと、それを皮切りに、その他の羊たちも溺れる危険を顧みることなく、次々とその後に続いて川に飛び込んでいくという意味合いです。このように周りに流されて判断を誤るべきではありません。カナダの羊はどうか分かりませんが、チベットの羊は本当にこのような有様で、先に川に飛び込んだ羊が溺れているのを見ても、後の羊はお構いなしに川に飛び込んでいくのです。同様に、先祖代々受け継がれてきた伝統であるからといって、よく観察することなく受け入れてしまったら、それはまさに「川に飛び込む盲目な羊の群れ」であり、咎められるべきことです。

(ここで会場に笑いが起こる)

チベットのとあるラマは、かつて「智者は自分で分析し、愚者は評判に従う。老犬が吠え、と、訳もなく他の犬たちも走り出すように」とおっしゃいました。つまり、智者は自分で考えて物事を判断するのに対し、愚者は他人の言うことにただ従うだけで、その理由さえよく分かっておらず、その様子はまるで、村の中で一匹の老犬が吠え始めると、他の犬たちもつられて訳もなく吠え始めるかのようである、という意味合いです。ですから、自分でよく調べることなく群衆に流されるべきではありません。

どうか、私がここで話したことをよく考えてみてください。私がこのようなお話をしたのは、私が仏教の説法者であるからではありません。私は7歳で仏教に入信し、現在60歳ですが、私の人生において、迷信によって仏教を崇拝したことは一度もありません。私は生涯を通じて仏教を研究し、仏教がこの世で最も優れている錯誤のない宗教であるという結論に至りました。そんな私にとって、修行の核心は無垢な智慧と慈悲であり、究極の帰依処は三宝に他なりません。もし皆さんも心からそう思えたのなら、同じように修行してみてください。

カナダ

私は少し前までアメリカに2か月ほど滞在していました。アメリカの人々は、親切で心優しく、いつも笑顔が溢れていました。カナダの人々も同じで、親切で心温かな方々ばかりです。ここに来られたことをとても嬉しく思います。本当は、今夜たっぷりと時間をかけて、時々冗談を交えながら楽しく法話を進めていきかけたのですが、今日は体調があまりよくないため、今夜のお話はこのあたりで切り上げたいと思います。どうかお許してください。

カナダを訪れた私を温かく迎えてくださり、再会を願う気持ちを伝えてくださった政府関係者の皆様、そして、盛大に温かくもてなしてくださった皆様に、心から感謝いたします。

最後に、私たちが今世でまたお会いできること、仏法の修行を通じて、将来、極楽浄土に往生し、阿弥陀仏のもとで再会できることを願っています。タシデレ！



提供：Marvin Moore

カナダ

三宝への信心を起こすこと



出典：左の写真／dorjedenmaling.org

8月19日の午前、法王はシャルチェン・リンを離れ、約2時間の車に乗ってドルジェ・デンマ・リン（Dorje Denma Ling）に移動しました。ドルジェ・デンマ・リンに到着すると、法王はスクールハウス（schoolhouse）に案内され、その後4日間、法話を行うためにそこに滞在されました。



出典：dorjedenmaling.org

ドルジェ・デンマ・リンは、ケサル王の大臣であるデンマ（'dan ma）にちなんで命名されており、大臣のデンマは、法王の前世であるデンセー・ユウ・ブムメ（dan sras g.yu 'od 'bum me）の父親であると言われています。ハリファックスから140キロメートルほど離れた場所にあるドルジェ・デンマ・リンは、シャンバラ・インターナショナル（Shambhala International）でも数少ない、長期滞在が可能なリトリートセンターの1つです。ドルジェ・デンマ・

リンがあるタタマガッチ (Tatamagouche) という村は、数千年もの間、アメリカ原住民が集まって住んでいた聖地であると言われています。都会の喧騒から離れ、緑豊かな森林と草原に囲まれたドルジェ・デンマ・リンは、修行に大変適した清らかな場所でした。

午後になると、法王はドルジェ・デンマ・リンの仏教徒たちと、アメリカやカナダからいらした数千人の仏教徒たちに向けて、素晴らしい法話を説かれました。その内容は以下の通りです。

今日は、仏教にちなんだ内容を簡単にお話ししたいと思います。

・順縁に恵まれていること

私たちは今、自分が素晴らしい境遇に恵まれていることを認識しなければなりません。それはどのような境遇かということ、今から一つずつ説明していきたいと思います。

1. 南瞻部洲に生まれたこと

私たちは幸運なことに、そこに生まれることは極めて難しいと言われている南瞻部洲に生まれることができました。南瞻部洲は、修行をする上で必要な条件を十分に兼ね備えています。しかし、東勝身洲、西牛貨洲、北俱盧洲などの他の洲は、豊かな享受と円満な幸せには恵まれています。正法を修習するための条件には恵まれていません。このような観点から、南瞻部洲は他の州よりも優れていると言えます。

2. 尊い人身を得られたこと

そして、南瞻部洲に人として生まれ変わるということは、更に貴重なことです。地獄、餓鬼、動物、阿修羅などの世界に生まれたら、耐え難い苦しみに苛まれることになるため、法を修習する機会はありません。天界に生まれたら、類いまれな幸せを堪能することができますが、常に散漫し、放逸した状態に陥ってしまうため、ここでも修行する機会はありません。それだけでなく、仏

カナダ

がお説きになられた声聞乗、菩薩乗、秘密真言乗におけるいかなる法も、人の体を抛り所にするだけでしか成就できず、天人などの他の衆生の体では、道の全てを修習することができないため、修行するための条件に恵まれていないのです。そのため、人に生まれることは大変貴重であり、人の体は、仏や仏の追随者たちから「天人よりも優れた体」とたたえられているほどです。私たちは全員、このような貴い人の体を得られたのですから、これは非常に喜ばしいことなのです。

3. 仏が世に現れたこと

そして、仏が世に現れたことは、更に稀なことです。仏が世に現れる時代は「光の時代」(sgron me'i bskal pa) と呼ばれ、仏が世に現れない時代は「暗黒の時代」(mun pa'i bskal pa) と呼ばれます。「暗黒の時代」は極めて長く続くのに対し、「光の時代」は、例えば釈迦牟尼仏が世に現れた賢劫のように、ごく稀にしか訪れません。ですから、光の時代に巡り合うことは、非常に珍しいことなのです。このように、仏がなかなか世に現れないのも、衆生が仏法を修行する良縁と機会が、それだけ得難いものであるからです。

4. 仏が法を説かれ、仏法が今日まで伝えられたこと

仏は、世に現れただけでなく、法輪を3度転じられました。更に、その正法の光は、まだ衰えることなくこの世界を照らしています。これも非常に稀なことであり、素晴らしいご縁であるため、大変喜ばしいことです。

5. ラマのお導きを得られたこと

仏が法をお説きになり、法が今日まで伝えられていたとしても、更に、その意味を誤りなく説明してくれるラマという善知識がいなければなりません。ラマに頼ることなく、自力で全ての仏法を学び、実践することは不可能であるからです。ですから、ラマという善知識に出会い、



そのラマが、仏の説かれた法を理趣の通りに実践する方法を説明して下さることも、非常に貴重なことなのです。

私たちは今、全ての順縁を揃えることができました。生まれることが難しいとされる南贍部洲に生まれ、なかなか世に現れることがない仏が現れ、なかなか説かれることのない正法が説かれ、その正法は今日に至るまで消失することなく世間に伝えられています。更に、その正法を説き示すことができるラマにも出会え、そのラマは法を説き示してくださいました。このような素晴らしい機会に恵まれることは、ウドゥンバラの花がこの世に咲くことよりも珍しいため、大きな喜びを感じるべきです。

・3種の信心

外的な順縁が全て揃ったら、今度は、自らの内面に円満な信心を起こさなければなりません。信心には、清浄な信心、希求の信心、信頼の信心があります。そのうち、仏宝を所縁として生じるものが清浄な信心、法宝を所縁として生じるものが希求の信心、僧宝を所縁として生じるものが信頼の信心です。

1. 仏宝を所縁として生じる清浄な信心

仏について考えた時に生じる特別な喜びの感情を「清浄な信心」と言います。なぜ、仏のことを考えた時に特別な喜びを感じるのかというと、この世界には、大自在天、帝釈天、梵天など、多くの力ある神々が存在しますが、仏は他のいかなる存在とも共通しない類い



れな功德を備えているからです。いかなる存在とも共通しない功德とは何かというと、一般的に、住位の菩薩が数十万年の間、途切れることなく話し続けたとしても、仏が備える1つの功德について語り尽くすことさえできないと言われてますから、全ての功德ともなれば、なおさら言うまでもありません。

カナダ

このように、仏は計り知れない功德を備えているため、その全てを知ることは難しいかもしれませんが、その中でも、私たちにとって至極重要な、差し迫って必要としている功德については必ず知っておくべきです。私たちが差し迫って必要としている功德とは何かというと、一時的な人間と天人の幸せを得るための方便と、究極の無上なる仏の境地を成就するための方便を知っているということです。仏がどれほど多くの功德を備えていたとしても、それらが私たちにとって何の恩恵もないのであれば、私たちも喜ぶことはありません。例えば、この世界には数多くの大きな権力を持つ君主がいますが、彼らが人々に利益をもたらすことがなければ、人々も彼らに喜びを向けることはありませんし、いかなる君主であれ、人々に利益をもたらす方こそ、人々から喜ばれる存在となるのと同じです。そのため、仏の功德は必ず私たちに大きな利益をもたらすということを、私たちはよく理解しておく必要があります。

では具体的に、私たちが差し迫って必要としている仏の功德とは何かというと、智慧、慈悲、力です。

(1) 智慧

もし仏が、果てしない一切衆生を幸せにし、苦しみから解放する方法を知らなければ、衆生を利することはできなかつたでしょう。しかし実際には、仏は一切の所知を余すことなく知り尽くしています。

(2) 慈悲

仏が計り知れない智慧を備えていたとしても、慈悲心を抱いていなければ、所化の衆生を利することはなかつたでしょう。例えば、どれだけ才能があつたとしても、他者に悪意を抱いていたり、粗暴で攻撃的な性格であつたりすれば、その者が利他を行うことはないのと同じです。ですから、智慧の功德を備えた上で、更に慈悲の功德も備えていなければなりません。

仏にはどのような慈悲の功德があるかということ、母親がたった1人の我が子に向ける愛情より、幾百倍も、幾千倍も優れている慈悲心を所化に抱いておられます。なぜ子に対する母の慈悲心よりも優れていると言い切れるのかという

と、私は困地における有学道の段階から円満な仏の境地に至るまで、いつかなる時も、自分の体や命でさえ顧みることなく利他を行ってきたからです。

では、私はかつて困地において、どのようにして自分の体や命でさえも顧みることなく利他を行っていたかという、例えば、初転法輪を行ったインドの鹿野苑では、衆生に利益と幸せをもたらすために、自分の頭を数十万回にわたってお布施してきました。これは私が自らおっしゃったことです。そして、鹿野苑だけでなく、南瞻部洲の中の他の場所でも、南瞻部洲以外の多くの場所でも、私は利他のために自分の体や命を何度もお布施してきました。

更に、私の慈悲は偏りのないものでした。例えば、自分と親しい人々や、自分に好意や尊敬の念を抱く人々にだけ慈悲を示し、それ以外の人々には慈悲を示さなかったら、それは不平等な慈悲ですが、私の慈悲は決してそのようなものではありませんでした。それはどのような慈悲かという、私がご在世されていたある時のこと、右側では帝釈天が栴檀の水で仏のために沐浴を行っており、左側では提婆達多が悪意を抱いて仏のお体を刃物で傷つけていたのですが、私は両者に対して同じように慈悲心を抱かれ、幸せの道へと導かれたといいます。

もし私の慈悲が、身分の高い人々や裕福な人々にだけ向けられていて、身分の低い人々や貧しい人々には向けられていなければ、そのような慈悲は偏りのある矮小な慈悲ですが、実際にはそうではありません。私はむしろ、身分の高い人々や裕福な人々よりも、身分の低い人々や貧しい人々をより一層慈しんでいました。私の慈悲は、昨今の一部の政治家のような矮小なものではありません。彼らは、自分にとって何らかの利益を見込める幾千幾万の人々には優しく親切に振る舞いますが、本当に助けを必要としている数人の不憫な人々を本心から助けようとするのではないかもしれません。しかし私は、たった1人の不憫な衆生のために、自分の血肉を何度も分け与えることになっても、何ら惜しむことはありませんでした。たった1人の衆生のために、数億年にわたって苦行を続けることになっても、何ら倦怠感を覚えることはありませんでした。このような私の慈悲は、至高の域に達していると言えるでしょう。

カナダ

かつて仏が地獄に生まれた時、彼はキューバクシタと呼ばれており、カーマルパという仲間がいました。地獄の獄卒たちは、2人の首に荷車を縛り付けて引かせながら、様々な武器で2人を痛めつけていました。そんなある日のこと、「2人とも苦しむくらいなら、いっそのこと自分1人でその苦しみを背負おう」と思ったキューバクシタは、獄卒に「私が仲間の分も働きますので、荷車の縄を全て私の首に縛り付けてください。私1人で荷車を引きますから、どうか仲間を休ませてあげてください」と言いました。すると、それを聞いた獄卒は怒り狂い、「地獄の住人は皆、自分で業を背負わなければならないのだ。代わりに背負うことなど出来るわけがなかろう」と言い放って、鉄槌で思い切りキューバクシタの頭を殴ったものですから、キューバクシタはその場で死んでしまいました。そして、死後すぐに三十三天に転生したといえます。これは仏の伝記に記されているお話です。

また、仏を目の敵にして常に敵対していた提婆達多は、今世だけでなく、多くの前世での生にわたって仏に危害を加え続けてきましたが、それでも仏は、自分の命さえ顧みることなく、提婆達多に利益をもたらしてきました。このように、仏が衆生に抱く慈悲心は計り知れないものなのです。

(3) 力

更に、仏はこのような智慧と慈悲の功德を備えていただけでなく、力の功德も備えていました。智慧と慈悲があっても、力がなければ不完全です。例えば、目と手が不自由な老母がいて、彼女の息子が水に溺れてしまったとしましょう。その時に、彼女がどれほど息子を愛していたとしても、目が見えず手が使えない状態では、彼女自身が息子を助けることはできません。同様に、どれほど衆生を慈しんでいたとしても、力がなければ、実際に利益をもたらすことは難しいでしょう。しかし、仏は力も備えていました。

仏はどのような力を備えていたかと言うと、お体の力、お言葉の力、お心の力を備えていました。

仏のお体にはどのような力が備わっているかと言うと、仏のお体を実際に見るだけで、三界輪廻の苦しみから解脱し、究極の幸せへと続く解脱道を歩むこ

とができるようになると言われていました。このように聞いて、一部の人は「仏のお体を実際に見ることで、そのようなご利益を得られるということは、仏がいなくなってしまう今となっては、もうそのようなご利益は得られないということだろうか？」と思うかもしれませんが、今でもご利益を得ることはできます。なぜなら仏は、かつて自ら「様々な姿形となって衆生を善に導く」とお説きになられたように、仏像や仏画などのような異なる姿形となって、衆生に利益をもたらし続けているからです。仏像を例にとると、金像、土像、木像、石像など、いかなる材質の仏像であれ、それらの仏像に対して礼拝、供養、発願などを行えば、それは仏そのものに対して行っているのと変わらないと經典で説かれています。仏画に関しても、きれいに描かれているかどうかに関わらず、仏の姿が描かれた絵画を目にした者は、誰もが不可思議なご利益を得られると言われていました。更に、信心と敬いを抱いて仏のお姿を拝むことで、不可思議な福德を得られるのはもちろんのこと、たとえ怒りや憎しみのこもった心で見たととしても、その福德の力により、その者は遠くない未来において仏の境地に至ることができます。これは經典ではっきりと述べられていることです。

そして、仏のお言葉の力により、かつて仏がご在世されていた時に、仏から直々に教えを聴聞したのだとしても、現代において、敬虔な祈りによって修行の境地や夢の中で仏に会い、そこで法を聴聞したのだとしても、これらの経験は速やかに仏の境地を得るための優れた功德となります。

(ここで法王は、微笑みながら「私はずっとマイクがないと思っていたのですが、引き出しの中にあっただのですね。今まで全く気づきませんでした。誰が引き出しを閉めたのですか？ あなたたち2人ですか？ それとも私ですか？ ……私ですか？ 私はマイクが引き出しの中にしまってあると知らなかったのので、マイクがないと思って大声で話していたのですが、今、何かプツプツと音がしたので、それでようやくマイクがあることに気づきました」とおっしゃいました)

仏が直接お説きになられたお言葉だけでなく、文字に記されて伝わっている法も、実際に聴聞することで不可思議な功德を得ることができます。その功德



提供：Dorje Denma Ling Archive

により、悪趣の門は閉ざされ、病にかかることなく長生きし、豊かな享受に恵まれるようになるでしょう。更には、私たちと違って仏法を聴聞するご縁に恵まれなかった人、鳥、獣たちも、法話の時間を知らせるために鳴らされる太鼓や法螺貝の音を耳にただけで、近い将来、輪廻から解脱することができると言われてます。

仏が備えているお心の力はどのようなものかということ、その偉大なる慈悲の事業により、仏はあらゆる時空において衆生に利益をもたらし続けています。まるで波がいついかなる時も海から離れることがないように、仏もいついかなる時も衆生を見捨てることはありません。

仏は十方の幻化の刹土において、幅広く利他を行われています。仏によって教化されるべき者の前では仏の姿となり、菩薩によって教化されるべき者の前では菩薩の姿となり、声聞や縁覚によって教化されるべき者の前では声聞や縁

覚の姿となって、人々を教化されています。人間以外の衆生に対しても、鳥の前では鳥になり、獣の前では獣になり、魚の前では魚になるなどして、様々な衆生の姿となって利他を行われています。それだけでなく、私は山や河川、森林や茂みなどの姿となって正法を説くこともあり、そうすることで衆生に計り知れないご利益をもたらしています。このように、私はいついかなる時も、様々な方便によって衆生への利他に努めており、利他から遠ざかることは決してありません。

今お話ししたことをもう一度繰り返しますが、もし私が一切衆生を幸せにする方法を知らなければ、仏に喜びを起こす必要はありません。しかし、実際にはそうではなく、私は諸法を知る智慧を備えています。次に、たとえ仏が全てを知る智慧を備えていたとしても、慈悲心を備えていなければ、所化の衆生に解脱道を説き示すことはなかったでしょう。しかし、私は計り知れない大慈大悲も備えて



います。更に、たとえ仏が智慧と慈悲を兼ね備えていたとしても、衆生に利益と幸せをもたらす力がなければ、実際に衆生を利することはできなかったでしょう。しかし、私は無碍の力も備えています。このような比類なき智慧、慈悲、力の功德を兼ね備えているのは仏だけであり、仏を除けば、世界中のいかなる存在もこれらの功德を兼ね備えていません。ですから、落ち着いてよく考えてみれば、体の中に心臓がない人や、頭の中に脳が詰まっていない人を除いて、仏に清らかな信心を起こせないという人はいないでしょう。

2. 法宝を所縁として生じる希求の信心

希求の信心とは、仏がお説きになられた正法の通りに修行したいと望む優れた意欲です。では、どのように仏法を修行すればよいのかというと、総じて言えることは、一切の善を行い、一切の不善を断つべきであるということです。

カナダ

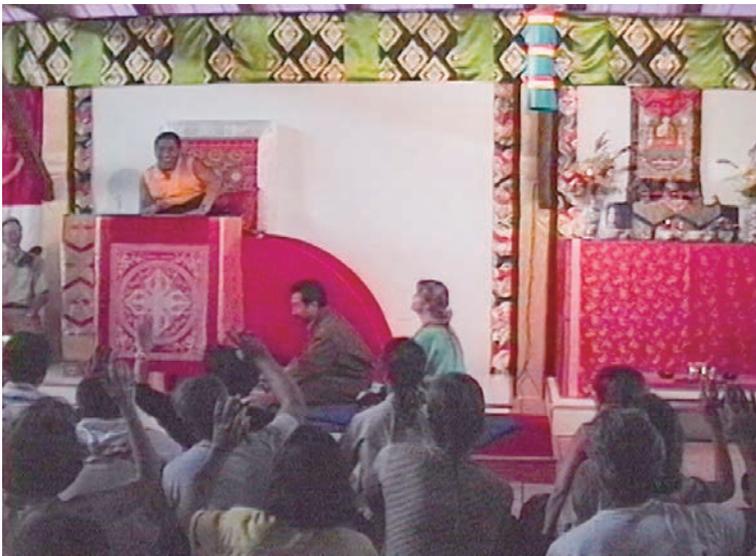
善とは、一切衆生に対して、苦しめたり傷つけたりする心を抱かないようにし、慈悲を修習することです。不善とは、上中下を問わず、任意の衆生に対して、悪意を抱いたり粗暴な行為を働いたりすることです。

衆生に危害を加えないための原則として、私は「沙門の四法」(dge sbyong gi chos bzhi)をお説きになられました。沙門は私の追随者を指しているため、沙門の四法とは、私の追随者が心がけるべき4つの原則を表しています。沙門の四法のうち、1つ目の「怒りに怒りで返さない」は、他者からどれほどの怒りを向けられても、自分は相手に怒りを向けないということです。2つ目の「罵倒に罵倒で返さない」は、他者からどれほど罵詈雑言を浴びせられても、自分は相手を悪く言わないということです。3つ目の「暴力に暴力で返さない」は、他者から石、棍棒、武器などで暴力を振るわれたとしても、自分は私の追随者として、相手に暴力を振るい返してはいけないということです。4つ目の「欠点を暴露されても、暴露し返さない」は、例えば、他者に自分の両親を侮辱されたり、自分の容姿をからかわれたり、「貧乏人だ」、「泥棒だ」、「嘘つきだ」などと言われたりするなど、どんな悪口を言われたり、どんな欠点を暴露されたりしたとしても、自分は相手を責め立てたり、同じことを仕返したりしないということです。これは、私の教えである「利益や勝利は他者に与え、損失や失敗は自分が引き受ける」という理念を体現しています。良いことや勝利は全て他者に与えて、損失や失敗は全て自分が引き受けましょう。この沙門の四法を実践することができてこそ、一流の仏教徒と呼ぶことができます。たとえ見かけ上は仏教徒の姿となり、口では私の追随者であると名乗っていても、沙門の四法を1つも実践していなければ、それは名ばかりの仏教徒であり、私の真の追随者とは呼べません。

では、どのように沙門の四法を実践すればよいのでしょうか。一般的には、危害を加えられたら誰でも怒りを覚えますし、特に、自分は何も悪いことをしていないにもかかわらず、自分がいつも我が子のように気にかけている人に危害を加えられたら、なおさらのことでしょう。しかし、私たちはそれでも相手に怒りを覚えるはいけません。例えば、心を病んでしまった自分の子どもにどれほど傷つけられたとしても、母親はただ子どもの病が一刻も早く治ることだ

けを願い、決して傷つけられたことを怒ることはありません。同様に、たとえかつて助けたことがある人に傷つけられたとしても、「この者が一刻も早く煩惱から解放されますように」と考え、慈悲心を修習するのです。

自分がかつて相手を傷つけたことがあるのなら、相手から何か仕返しをされたとしても、当然そのことに腹を立てるべきではありません。それどころか、たとえ自分が針の先ほどの過ちも犯していないのに、相手が自分の頭を切り落とそうとしてきたとしても、怒りの心を起こすのではなく、「この者の罪と苦しみが全て私の身に熟しますように」と考えて、善い心を起こすべきです。そして、自分の悪口を言う人がいたとしても、腹を立てるべきではありません。それどころか、世界中に自分の悪口や欠点を言い広める人がいたとしても、むしろ喜んで彼らの功德をたたえるべきです。自分より優れている人から軽蔑されても、それはごく自然のことですから、耐えることもそれほど難しくないでしょう。しかし、自分に遠く及ばない人から侮辱された時でも、恨むことなく謹んで受け入れるべきです。これもまた仏教の理念に他なりません。



カナダ

このように、仏の正法は、ひとえに利他を達成し、決して他者を傷つけない「無害寂靜の素晴らしい道」なのです。一部の人は「仏の法は確かに素晴らしいですが、本当に実行できる人はほとんどいないため、実践するのは不可能だ」と思うかもしれませんが、実は、実践できるようになるための方法があります。もちろん、最初から全てを完璧に実践できるようになる必要があるのなら、皆さんのように仏法を学び始めて間もない方々はおろか、私のようなチベット人僧侶、ひいてはラマたちにとっても難しいでしょう。ですから、私たちは自分の力に応じて、仏の説かれた法を段階的に学び、実践していく必要があるのです。例えば、チベットにいる高潔なラマであれば、たとえ自分の命を落とすことになっても、殺生や盗みを働くことはありませんが、皆さんにとっては、今からいきなり全ての殺生を断ち、いかなる衆生の所有物も奪わないようにすることは、おそらく難しいでしょう。それでも、私たちは最善を尽くして少しずつ学び、実践していくべきであり、衆生を傷つけないよう努力していく必要があるのです。

仏がかつて「他者を苦しめる者は沙門ではない」とお説きになられたように、他者に悪意を抱き、粗暴な行為を働く者は、仏の追隨者ではありません。これは仏が明確に述べられたことです。また、仏は「自らの心を鍛え、他者の心を乱さないこと、これがすなわち仏教である」とも説かれました。ですから、私たちは自分の心を注意深く守り、他者の心を乱さないよう、最善を尽くすべきなのです。

どのように自分の心を守るのかというと、強い怒り、大きな貪り、他者への嫉妬、自分の方が他者より優れていると考える傲慢な心など、仏の教えに背くような悪の心が湧き起こったら、すぐに察知して、それ以上継続しないよう断ち切り、正念正知を心に抱くようにしましょう。それと同時に、今後はこのような悪の心が生じないように、できる限りラマと三宝にご加持を祈ってください。

どのように他者の心を乱さないようにするのかというと、体の悪行、口から放たれる暴言、心の中の悪意によって、他者の心を乱すことがないようにします。できれば、他者の心を乱すような言動や考えが生じようとした瞬間に、そ

れらを根本から断ち切ってください。もしそれが難しければ、自分の初心に立ち返って、「私は仏の追隨者であるにもかかわらず、他者の心を乱してしまった。今後は二度とこのようなことはしない」と心に固く誓い、三宝に強く祈りましょう。

なぜ、自分の心を守り、他者の心を乱さないようにする必要があるのかというと、そうすることで多くの恩恵を得ることができるからです。今世においては、病にかかることなく長生きし、豊かな享受と美しい容姿に恵まれ、他者から敬われるようになり、来世においても、極楽浄土などに生まれて仏の境地に至り、あらゆる苦しみから解放された円満な幸せを得られるようになるでしょう。

仏がお説きになられた妙法は、自分1人で実践すれば、自分自身が苦しみから解放され、幸せを得ることができます。家族と一緒に実践すれば、家族全員が幸せに恵まれるでしょう。街中の人々と一緒に実践すれば、街全体に一時的な幸せと究極の幸せがもたらされ、国中の人々と一緒に実践すれば、国全体が繁栄し、人々が平和に暮らせるようになるでしょう。そして、世界中の人々が法を実践するようになれば、世界中が幸福に満たされて平和になり、苦しむ者はなくなり、誰もが大きな幸せと喜びを感じられるようになるでしょう。

どんな衆生も、きっと苦しみから解放されて幸せになることを望んでおり、幸せを失うことや苦しむことを望んでいる者はいないでしょう。では、そのためにはどうすればいいかというと、一切衆生が苦しみから解放されて幸せになるための方法は、仏しかお説きになられていません。ですから、先ほどお話ししたように、よく観察して熟考を重ねてみれば、体の中に心臓がない人や、頭の中に脳が詰まっていない人を除いて、仏法に惹きつけられないという人はいないでしょう。

注意深く観察し、熟考を重ねても、仏の教えを信じられないのだとしたら、そのような人は、チベットの人々から「心臓と脳がない人」と呼ばれてしまうかもしれません。ただ、これは文字通り、本当に体の中に心臓がなくて、頭の中に脳が詰まっていないことを表しているわけではありません。仏の追隨者にとっては、ただ体の中に肉塊のようなものが入っているだけだった

カナダ

り、ただ頭の中にヨーグルトのような汚物が詰まっていたりするだけでは、それほど貴重なこととは言えず、正しい見解を抱いている者こそ「心臓と脳を持つ者」と呼ぶに相応しいということです。

「心臓と脳を持つ者」と呼ぶに相応しい人間になりたいければ、自分が修行する法を錯誤なく知る必要があります。寝ること、歩くこと、服を着ること、食べること、排泄することくらいしか知らないのであれば、そのような人は「心臓と脳を持つ者」と呼ばれる資格はありません。

以上が、法宝を所縁として生じる希求の信心についてです。

3. 僧宝を所縁として生じる信賴の信心

僧宝とは仏の追随者を指し、仏の追随者とは、ひとえに自利と利他に励む者のことです。南瞻部洲における仏の追随者の分類としては、衆生に危害を加えない小乗、衆生に危害を加えないだけでなく、更に利益をもたらす大乘、衆生を利するだけでなく、広大な利益を難なく速やかに成就する密教金剛乗、これら3乗の道を修習する3種の僧侶に分けられます。



いずれの僧侶であれ、衆生を利することを志していますから、このことを認識できれば、僧侶に不信感を抱く者はいないはずですが。例えば、友人について考えてみてください。面と向かって自分のことをたたえたり、慕ったりしてくれるだけでなく、背後でも自分のことをたたえたり、利益をもたらしたりしてくれる人がいたら、そのような人は信賴に値する友人と言えますが、表面上は自分をたたえていても、背後では自分の悪口を言ったり、様々な危害を加えてきたりする人がいたら、そのような友人を信賴する人はきっといないでしょう。僧宝に信賴の信心を起こすべき理由もここにあります。

ここまでで、三宝の功德について簡単にお話ししました。

・三宝への帰依

皆さんは三宝がお好きですか？ 三宝がお好きな人はどのくらいいますか？ 挙手してください。

(参加者が次々と挙手する)

三宝が好きではない人はどのくらいいますか？ 挙手してください。

(誰も挙手しない)

素晴らしいです。皆さん全員、三宝がお好きなようですね。

(会場に笑いが起こる)

それでは皆さんと一緒に「今この時から全ての生において、円満な本師である仏に祈りを捧げ、無害の正法を修習し、法を修習する仲間である僧侶と常に親しくする」という修行の誓いを心に立ててください。そして、このような誓いを心に抱きながら胸の前で合掌し、私に続いて「師に帰依します。仏に帰依します。法に帰依します。僧に帰依します」と3回復唱してください。

(法王が参加者に帰依戒を伝授する)

たった今、皆さんは帰依戒を授かり、真の仏教徒となりました。これからは世間の物事を行うにしても、出世間の法を修習するにしても、逆境に直面することなく意のままに成就することができ、人、非人、鬼神、怨霊などから様々な危害を加えられそうになっても、三宝の慈悲のご加護によって守られるでしょう。そして、皆さんが裏表なく、常に三宝を手放さないことができるならば、今世で幸せを得られるだけでなく、来世でも、地獄、餓鬼、畜生などの悪趣に生まれることはありません。ですから、皆さんが先ほど立てた誓いを変わずに抱き続けることができれば、今世で人の体を得たことの意義を果たしたことになるのです。

カナダ

この場には、カナダの方もいれば、アメリカの方もいますが、今日という日は、ここにいる皆さんの多くにとって、一生にまたとない有意義な日になることでしょう。なぜなら、きっと皆さんの多くは、土曜日と日曜日を除くほとんどの時間を、衣食住、名声、富などを追い求めることに費やしてきたのではないかと思うからです。きっと多くの人々が、アメリカの大富豪ロックフェラー(John Davison Rockefeller)のような富を築くことを夢に見て、多くの努力を費やしてきたことでしょう。しかし、現実を見ると、ほとんどの人が生涯で得られる富、衣食住、名声はどれもたかが知れており、何か特別な成果を残せる人は一握りしかいません。それなのに、一生をかけて懸命にそれらを追い求めることに一体何の意味があるのでしょうか。それに比べて、私たちは今日、一生の努力によって得られる成果にも勝る大きな成就を得ることができたのです。

(ここで会場に笑いが起こる)

皆さんの多くはもともと仏教徒であり、一部には今日仏教徒になったという方々もいらっしゃると思いますが、いずれにせよ、もし皆さんが仏法に特別な信心を起こすことができたのなら、私がここに来たいかもあったと思いますし、皆さんにとっても今回の法話に参加したことは良いご縁となるのではないかと思います。

次に、帰依の学処について簡単に説明します。仏に帰依してからは、普段から仏への祈願を忘れずに行うこと、法に帰依してからは、衆生に危害を加えることがないよう最善を尽くすこと、僧に帰依してからは、仏の追隨者全てに信心と敬意を抱くことを心がけるべきです。このように心がけることができれば、全ての願いが意のままに叶うようになるでしょう。

ここまでで、三宝への信心をどのように起こすべきかについてお話ししました。皆さんにとって大きな収穫となることを願っています。私は弁才があるわけでもありませんし、聞き心地のいい声で話せるわけでもないため、もしかしたら私の話し方があまり好みに合わなかったという方もいるかもしれませんが、今日お話ししたことは、きっと皆さんの今世と来世にとって有益な内容となっていると思いますから、ぜひ心の中にとどめてよく吟味してほしいです。

今日の法話はここまでとなります。明日と明後日にも別の法話が予定されていますので、お気軽にご参加ください。

4つの優位性

8月20日、法王は『智慧薩埵文殊』の灌頂を伝授される前に、次のようにお話しになりました。

『智慧薩埵文殊のサーダナーご加持を速やかに授けるもの—』(‘jam dpal ye shes sems dpa’i sgrub thabs byin rlabs myur



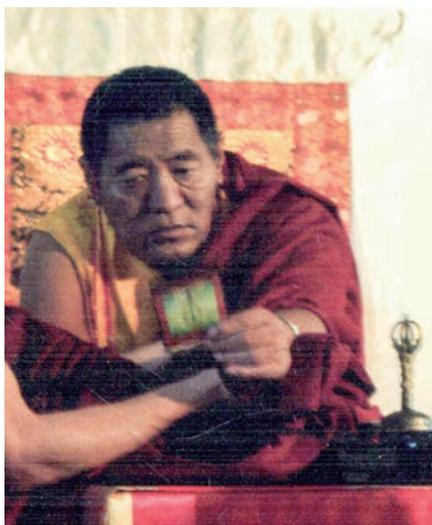
stsol) の灌頂を伝授する前に、その歴史と由来について簡単にお話ししたいと思います。仏教の宇宙観では、この世界の中心はインドのブッダガヤであると考えられています。ブッダガヤは、三世の諸仏が悟りを開いた聖地であり、この地を訪れたり、この地で礼拝や発願を行ったりするだけでも、始まりのない時から集積された罪と過ちを余すことなく浄化することができると言われていいます。そして、ブッダガヤの東には、摩訶支那 (ma hA tsi na, 中国の異称) と呼ばれる地域が広がっており、そこにある5つの峰を持つ神聖な山、五台山は、守護者文殊菩薩が古来より住んでおられる特別な聖地であると言われていいます。第17ラプチュンの火の兎の年(西暦1987年)のチベット暦4月15日、私は弟子たちを連れてこの五台山を訪れ、『普賢行願品』などを読み唱えて発願を行いました。五台山に滞在している間、そこに集まったほぼ全ての方々が、守護者文殊菩薩の大悲から現れた光や幻化のお姿など、様々な瑞相を目にしており、私も守護者文殊菩薩の大悲とご加持の力により、自分の心の中からこの法が流れ出てきたのでした。この法は、機根の利鈍に関わらず、誰が修行しても不可思議なご利益を得られる法であり、特に西洋の人々にとっては、より速やかにご加持を感じられる法となっているため、これは皆様とご縁のある深遠な法なのです。

カナダ

私は今年、守護者文殊菩薩の大悲のご加持により、思いがけずこの地に呼び寄せられました。そして、弟子の皆さんも、前世からのご縁によって、自然とこの地に集まってきました。今日この場にお集まりの皆さん、そして、かねてより私の眷属だった弟子たちは、初期にこの法を授かった方々ですから、この法を修行することで、より一層大きなご加持を得られるでしょう。

この法のサーダナと手引きは、4つの優位性を備えています。1つ目は、簡潔な言葉でありながら、仏と仏の追隨者たちが説かれた法の要点を全て含んでおり、秘密の要点を全て凝縮しているという点です。2つ目は、他の法理とは異なり、長期的な学習と修行を積まなくても、容易に理解できる分かりやすい教えであるという点です。3つ目は、他の法よりも優れたご加持の力を備えているため、時代に合った法であるという点です。なぜ時代に合った法であると言えるのかというと、世界は日々移り変わっているため、それぞれの時代にはそれぞれの時代に合った法が必要であり、この法は、まさに現代の人々が必要としている教えであるからです。4つ目は、必ず皆さんにご利益をもたらすことができる特別な法であるという点です。例えば、熱病には竜腦が効くように、この法は、心の中のあらゆる業と煩惱をなくし、利益と幸せをもたらすことができる清らかな法なのです。ですから、皆さんは信心と敬いを抱いてこの法話を聴聞してください。

それではこれから、今述べた4つの優位性を備えた法の灌頂と手引きを伝授したいと思います。この法を授かった後、皆さんが各自でしっかりと実践し、ご縁のある他の人々にも伝え広めていくことを願っています。守護者文殊菩薩



提供：Dorje Denma Ling Archive

の法脈を受け継ぐことは大変重要なことですから、このことを心の中によくとどめておいてください。ということで、ここまでは、皆さんが法への喜びを起させるように、この法の歴史について簡単に紹介しました。

ここからは、この法の灌頂を伝授していきます。灌頂を授かる際は、ラマを不浄な凡夫として見るのではなく、智慧薩埵文殊そのものと見なすべきです。そして、信心と敬いを抱きながら「私に、連続体を成熟させる深遠な灌頂をお授けください」と祈りましょう。



灌頂が「心の本性を直指する」という部分まで進んだ時、法王は次のような要訣をお話ししてくださいました。

まず、輪廻と涅槃における諸法は自分の心の幻影に過ぎず、外界に実在する物事ではないことを理解しなければなりません。次に、心についても同様で、よく観察しなければ、まるで水面に映る月の影のように、実在しているかのように感じますが、よく観察してみると、いかなる実在性も確立されない、空を本質としたものであることが分かります。このことをよく認識しなければなりません。そして、ただこのように認識するだけでは不十分であるため、常日頃からこのような見解にとどまることができるように維持してください。修習する過程では、外界に良い現象が現れても、悪い現象が現れても、否定と肯定の分別を働かせることなく、その見解の連続性を守る必要があります。このように繰り返し修習することで、いつか、貪欲、瞋恚、愚痴、傲慢、嫉妬などの極めて邪悪な分別の数々は、まるで激しい黒風が虚空に消えていくように全て法界に消え去り、わざわざ探し求めるまでもなく、仏のお心に備わる全ての功德を自然に成就することができるようになります。ゆえに、これらの内容は、ゾ

カナダ

クチェンあるいはマハームドラーの見解、修習、行為、結果とも呼ばれています。

歯を残していったこと

ドルジェ・デンマ・リンは大変美しく心地よい場所だったのですが、私は景色を楽しむ気分にはなれませんでした。というのも、法王の付き人として対応しなければならないことがたくさんあり、非常に忙しかったからです。加えて、この頃の私は激しい歯の痛みで悩まされていました。ほぼ毎晩、歯の痛みで寝付けないうほどで、「命取りとなる病の中では頭痛が最も楽であり、命取りとならない病の中では歯の痛みが最も辛い」というチベットのことわざを、この身をもって痛感することとなりました。

歯の痛みはしばらく経っても治まる気配がなく、ある日ついに耐えきれなくなった私は、1人で付近の病院を探すことにしました。1キロメートルほど歩いた場所で見つけた歯科医院に入ると、医師は大変親切に対応してくださり、麻酔を打って、上の臼歯を抜いてくださいました。費用は約70カナダドルで、当時の人民元に換算すると350元ほどだったと思います。歯の痛みはなくなったものの、この数字を聞いた瞬間、今度は心が痛み始めました。なにせチベットでは、抜歯の費用はせいぜい数元ほどで済んだからです。

帰り道に空き地を通りかかった私は、ほんの出来心で歯をそこに置いていこうと思いつき、その場にこの高価な歯を埋めて願を懸けました。もしまたカナダを訪れ、あの場所に行く機会があれば、私の歯を見つけることができるでしょう。

2つの灌頂

8月21日の午前、法王は2つの灌頂を伝授されました。1つ目は『プルパ・グルククマ』で、2つ目は『グル・ドルジェ・ドロ』です。法王は、まず『プルパ・グルククマ』の灌頂の前になすべき法を全て済まされた後、『プルパ・グルククマ』の起源について次のように紹介されました。



ウッディヤーナの第二の仏と称されるオギエン・リンポチェは、かつて、チベットの凶悪な鬼神を誓言のもとに従えて、チベットに仏法を伝え広めるために、ネパールのヤンレシュエの洞窟で『プルパ・グルククマ』の修行に傾注されました。その結果、吉祥なる金剛童子とご縁の等しい悉地を獲得し、マハムドラーの優れた境地に至り、金剛橛に関する全てのタントラとサーダナがお心の中に鮮明に現れたといます。その際、特殊な必要性を予見したオギエン・リンポチェは、根幹をなすテルマの本文 (gter gzhung rtsa ba) で「自生の蓮華王 (pad ma rgyal po) である私は、『至高なる明智のタントラ』 (vidyottama tantra, rig pa mchog gi rgyud) の唯一にして究極の真髓を、あなたジナミトラに託します。手放すことなく修習してください。未来の末世に、あなたの化身がこれに出会い、教えを守ってください」と述べられ、ネパールの国王ジナミトラを含む5人の眷属と未来の人々を利するために、首に下げている袋の中から『プルパ・グルククマ』という法を取り出され、発願、付託、印持を行ってジナミトラに託しました。そして、金剛橛を守護する12人の女神 (phur srung ma mo bcu gnyis) などの護法神たちに事業を託し、未来においてこの法が再び世に現れ、広く伝わることを授記されました。その後、授記で述べられていた通り、未来における場所、時間、眷属の縁起が円満に揃った時、私は回想を通じてこの法を明らかにすることができました。この部分の歴史に

カナダ

ついでに、以前ロッキーマウンテン・ダルマセンターでより詳しくお話したことがあります。皆さんもどうか心によくとどめておいてください。

続いて、法王は『グル・ドルジェ・ドロ』の灌頂の冒頭で、次のようにお話しになりました。

皆さんが今お聞きになっている法は、ブータンのパロ・タクツァンで発掘された深遠なるテルマ、『憤怒の善逝の集い』（gro lod bde gshegs yongs 'dus）の中に収録されている、憤怒のグル・リンポチェの簡略的な修行法です。今、私はこの法の灌頂を伝授しています。

世界中の誰であれ、この法を修行した者は皆、今世においては病にかかることなく長生きし、豊かな享受に恵まれ、あらゆる逆境と障害がなくなり、死後はすぐにチャーマラ州の吉祥山にある蓮華光の宮殿、または西方極楽浄土に生まれ、無漏の不可思議な幸せを享受することとなるでしょう。この法は、至高の寂靜である仏の境地を得るための共通しない近因なのです。

特に、ここにお集まりの皆さんがこの法を修行すれば、全ての願いが意のままに成就するでしょう。そのため、皆さんにとってこの法を修行することは、更に特別な必要性があることなのです。なぜなら、ダーキニーの象徴の教え（mkha' 'gro'i brda lung）などの中では明言されていませんが、私の個人的な考えとしましては、チューギャム・トゥン



パ・リンポチェがかつてブータンのパロ・タクツァンで取り出された『ドルジェ・ドロ』のテルマと、私が取り出したこの法は、基本的には同じものだと考えているからです。そのため、もしこの道場にいらっしゃる弟子の皆さんが、私が取り出した『ドルジェ・ドロ』の儀軌に従って修行することができれば、

きっと滞りなく願いをかなえることができ、仏法を伝え広めることにおいても大いに役立つこととなると私は信じています。

皆さんは今後、私のテルマに従って修行しても構いませんし、皆さんのラマが伝授された法に従って修行しても構いません。いずれにせよ、この法はきっとこの道場の皆さんにとって根本の修行になるでしょう。私はボストンでも、全体と個別の必要性という側面から、この法の歴史について詳しくお話ししたことがあるので、すでにお聞きになった方もいるかもしれませんが、他に私からお伝えすることはありません。

私はアメリカに2か月ほど滞在しましたが、この灌頂はほとんど伝授したことがありませんから、これは皆さんの道場にとっても特別な法なのです。私は他の場所で振る舞うことを惜しんだ美食を、皆さんの道場にだけ密かに振る舞ったのです。わかりますか？

(ここで会場に笑いと拍手が起こる)

正式な灌頂に入られてから、法王は再び次のようにお話しになりました。

例えば、雲や風が空中でどのように動いていたとしても、それらはいずれも虚空から現れて虚空に消えていき、虚空から離れることはありません。同様に、いかなる器世間の現象と有情世間の存在も、夢の中の現れのように心の幻影でしかないのです。まずはこのことを明確にしておかなければなりません。



では、拡散の基盤（'phro gzhi）となる心はどのようなものかという、よく観察しなければ、まるで水面に映る月の影のように、そこに実在しているかのように現れていますが、観察と分析を重ねていくと、外、内、中間のどこにも成立していない空を本質としたものであることがわかります。

カナダ



提供：Dorje Denma Ling Archive

このように心の本性を確定すること (thag chod pa) が見解であり、この見解の連続性を守ること (rgyun skyong pa) が修習であり、その修習の力を鍛えること (rtsal sbyong ba) が行為であり、その修習が安定性を保てるようになること (btsan sa zin pa) が結果です。この真理をありのままに証悟することができた者は、すなわちカルマパ・パクシにしてドルジェ・ドロであり、両者とも心の本性に他なりません。それでは、心の本性を認識するために、この直指の言葉 (ngo sprod pa'i tshig) をお聞きください……。

チベットに数多く存在するラマの中でも、カルマパ・パクシは極めて例外的な存在でした。これにはいくつか理由があります。実は、チューギャム・トゥンパ・リンポチェが取り出された『ドルジェ・ドロ』の法も、カルマパ・パクシとドルジェ・ドロのお二人を不可分の本体として成就する修行法です。更に、歴史を振り返ってみると、オギエン・リンポチェは『ラマ・ゴンドゥ』の中で、カルマパ・トゥースム・ケンパヤパクシらは、いずれもオギエン・リンポチェの化身であると授記さ



れていました。その他に、カルマパ・パクシも、中国の国師を勤められていた時に様々な神変を示されたことがあり、その際に、「私は時にオギエン・ペマジュンであり、時に大成就者サラハである」と、自身がオギエン・リンポチェであることを認めておられます。私がこのようなお話をしたのは、何か別の目的のために皆さんを喜ばせたかったからではなく、カルマパ・パクシ、ドルジェ・ドロ、そして私たち自身の心、これらは異なるものではなく、同じものなのだとお伝えしたかったからです。

また、この法は他の法のように、最後に吉祥偈や発願文を読み唱えるという一般的な形式で締めくくられているわけではないということも留意すべき点でしょう。この法の最後には、あらゆる現象はドルジェ・ドロのお体であり、あらゆる音声はドルジェ・ドロのお言葉であり、あらゆる分別はドルジェ・ドロのお心であるという誇りを抱いた境地にとどまりながら、普段の日常生活を送るべきであると述べられています。これ以上のことは何も記されていません。

灌頂を終えると、法王は次のように締めくくられました。

私は今年初めてアメリカを訪れました。カナダでは、皆さんの道場を訪問することができ、皆さんと共に不可思議な大乘仏法の宴を楽しむことができました。アメリカとカナダでの弘法活動も終盤に差し掛かり、皆さんとお別れの時も近づいてきているため、この道場の皆さんに向けて少しお話をしたいと思います。

私たちは意図して親密な関係性を築こうとしたわけではありませんが、図らずして揃った素晴らしい縁起により、このように吉祥で円満な実を結ぶことができました。これもきっと、かつての願いと不可思議な縁起の力によるものでしょう。

今回は、皆さんと素晴らしい法のご縁を結ぶことができ大変嬉しく思いますし、細かなところまで気にかけていただき、心より感謝いたします。どうか各道場が心を1つにして調和を保ち、弘法利生の事業が日を追うごとに榮えていきますように。

カナダ



繰り返しになりますが、チューギャム・トゥンパ・リンポチェは、様々な困難に見舞われながら命がけて西洋に渡られました。それも全て、仏法を伝え広め、衆生を利するためです。どうかリンポチェの志を受け継ぎ、リンポチェの事業を最後まで守り抜いてください。これは私の心からの願いです。どうかリンポチェが成し遂げられた全ての偉業を、いつまでも忘れることなく心にとどめておいてください。かつての欧米諸国では仏法があまり栄えていなかったため、リンポチェは花を育てたり、木を植えたりしながら人々の輪に溶け込んでいき、欧米諸国に仏法を伝え広めるという偉業を成し遂げられました。リンポチェが後にこれらの道場を開くことができたのも、きっと智慧の勇者である文殊菩薩のようなお心の力を備えておられたからでしょう。私はリンポチェが経験されたことを思うと、心を傷めずにはいられません。と同時に、大きな信心が湧き起こります。リンポチェに祈りを捧げたこともあります。皆さんも、リンポチェが欧米諸国の人々のためにどのような貢献をされたか、その全てを心によくとどめておきましょう。

私たち師弟が今世で再び顔を合わせて共に大乘仏法を享受できること、そして、死後すぐに西方極楽浄土に往生し、守護者阿弥陀仏のもとで再会できることを、心よりお祈りしています。タシデレ！



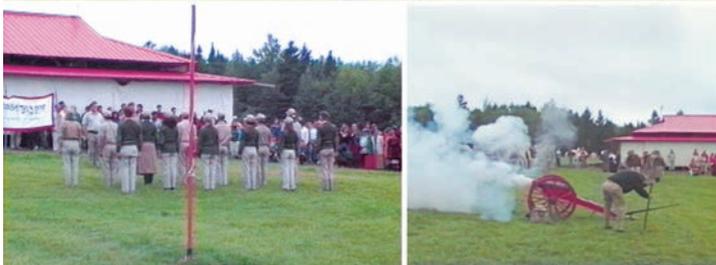
カナダ

ラマへの特別な信心

8月21日の昼、まもなくカナダを離れる法王のために、ヴァジュラダートウ・センターのドルジェ・カスンのメンバーは、最高儀礼として盛大な儀式を執り行いました。彼らはシャンバラの軍事訓練を行い、シャンバラの賛歌を歌い、特別な法供養を行い、未来において仏教が悪と魔物の力に打ち勝つための素晴らしい縁起を担ぎました。



提供：Dorje Denma Ling Archive



出典：上の写真／dorjedenmaling.org

法王はチベットでも、金剛歌や金剛舞踊、『ケサル王伝』(ge sar gyi sgrung)の舞台公演など、金剛娯楽法会を好んで楽しまれていたため、この日の儀式も熱心に見入っており、今回の催しを大変喜んでおられるようでした。

シャンバラの軍事訓練は、チューギャム・トゥンパ・リンポチェが用いていた巧みな方便の1つで、人々が貪欲、瞋恚、愚痴の三毒を克服し、強い意志を持って正念と気づきの力を鍛えることで、善に向かうことができるようにすることを目的としています。自由を愛し、束縛されることを嫌う西洋の方々が、まるで兵士のように整列してスローガンを叫び、聞き分けよくルールを守って命令に従っている姿は、少し信じられませんでした。

儀式が終わると、法王はドルジェ・カスの皆さんに短い法話を行われたのですが、法話の中でチューギャム・トゥンパ・リンポチェのお名前が出るたびに、人々は感極まり、目に涙を浮かべていました。カナダだけでなく、私たちが訪れたアメリカの多くの道場でも、チューギャム・トゥンパ・リンポチェの弟子たちはこのようなご様子でした。



提供：Dorje Denma Ling Archive

カナダ

私はセンターの何人かに、なぜチューギャム・トゥンパ・リンポチェのお名前を聞くと表情が一変するのか、尋ねてみました。すると彼らは「ラマのお名前を耳にするたびに、なぜかラマとの大切な思い出がよみがえり、心の奥底に眠っている何かが呼び起こされて、堪えきれずに目から涙が溢れ出てしまうのです」とおっしゃっていました。



これも、ラマのお心のご加持が弟子の心に溶け込み、筆舌に尽くしがたいご利益が弟子の心にもたらされたことの表れなのかもしれません。このようなご加持を受けることは、1人の修行者にとって特に重要なことです。チューギャム・トゥンパ・リンポチェが用いていた弟子の教化方法は、伝統的な方法と少し異なるかもしれませんが、リンポチェはその大志と巧みな方便により、数多くの弟子たちの心を根本から変え、彼らの人生に大きな変化をもたらしたのでした。数十年経った今でも、私が西洋で法話を行う時にリンポチェのお名前を出すと、リンポチェの古い弟子たちは涙を流すことがあり、リンポチェに対する強い信心と敬慕を露わにするのです。彼らが抱いているラマへの思いは、時

間が経つにつれて消えるどころか、弱まることさえなく心の中で永遠に輝き続けており、むしろ時を経てますます鮮明になっているようにさえ感じられます。

「彼は時を超えた偉大なお方です」



このセンターに滞在していた間、多くの人が法王に絶大な信心を起こしていました。そのうちの1人がリチャード・ペインシンガー (Richard Peissinger) です。彼は法王の応接を担当しており、安全な環境を提供できるよう配慮してくださいました。最近、彼に連絡を取って当時のことを伺ったところ、彼は次のように話してくれました。

私は43歳の時に、ドルジェ・クスン (rdo rje sku srung) のオレンジ部隊の将軍を担当していました。法王にお会いしたのはその時です。当時の私は、チューギャム・トゥンパ・リンポチェに弟子入りしてから17年経っていました。ドルジェ・クスンはドルジェ・カスンの一部で、主な役割はラマたちにお仕えし、お守りすることでした。オレンジ色は、虎、獅子、ガルダ、龍 (stag seng khyung 'brug) のうち、温厚な虎を象徴しており、勇者の旅の基礎となる着実さ、謙虚さ、温厚さを表しています。虎の訓練は、傲慢さを克服し、自他への慈愛を育むためのものでした。

ドルジェ・デンマ・リンが主催した最初の大法会は、新しく張られた大きなテントの中で行われました。特によく覚えていることは、法王が個人的に私たちの部隊にお会いしてくださり、ドルジェ・カスンの修行について強い関心を示されていたことです。当時、法王が私たちにお話しして下さったことについて、メモを取っていたと思うのですが、まだ見つかるでしょうか。



ドルジェ・クスンとして活動していたおかげで、私は多くの偉大なラマたちを応接する機会がありました。その中には、ディルゴ・ケンツェ・リンポチェやカルマバ 16 世なども含まれています。このような経験から、私は悟りを開いた方々に共通する特徴に、敏感に気付くようになりました。法王もそのような特徴を備えていることは、容易に気付くことができました。法王は当時、体調が万全でなかったにもかかわらず、仏法の太陽のように輝いており、まるで心の中から流れ出てくるかのように、次々と法を説く言葉を紡がれていました。

最も印象的だったことは、法王のお体から威厳の光が放たれていたことです。法王のオーラからは、誠実さ、自信、力強さ、圧倒的な存在感が感じられました。私の知る限り、法王は生涯をチベット東部で過ごされており、西洋を訪れたのは当時は初めてだったそうなのですが、法王は見知らぬ環境にも全く馴染

めないそぶりを見せていませんでした。それどころか、むしろいつも自然体で堂々としており、権威ある王者のような風格さえまっています。それから、法王の肌がざらざらしていたのを今でも覚えています。当時の私はその質感に思わず惹きつけられてしまいました。今にして思えば、それは元素とのつながりを示していたはずですから、ドルジェ・ドロの肌も同じような質感なのかもしれません。

法王は、シャンバラの予言と、チューギャム・トゥンパ・リンポチェとのつながりについてお話ししてくださいました。このような表現で自分のラマが描写されるのを聞くのは初めてだったため、私はこの時のお話を時々振り返っています。この時の法話は、法王の類いまれな悟りの境地を明らかにし、法王とシャンバラの驚くべきつながりを示していました。

法王がドルジェ・デンマ・リンに来たのは一度だけで、短い訪問でしたが、法王が与えた影響はとても大きく、今でも私たちをご加持してくれています。彼は時を超えた偉大なお方です。

カナダ

別れの忠言

8月22日の午前、法王はドルジェ・デンマ・リンの皆さんに『敬愛の祈願文』を読み唱えた後、次のような簡単な法話を行われました。

今年、私はアメリカを訪れ、そしてカナダにきました。巡行に出るから、今日で2か月と5日になります。アメリカとカナダで何万人もの人々のご縁を結び、法を伝え広めることができ、とても満足しています。

今日は、吉祥の祝福を込めて皆さんとお別れをしたいと思います。どうか弟子の皆さんが、すでに心に備えている功德はますます高まり、

今まで心に備えていなかった功德は新しく芽生え、吉祥の光が広く行き渡りますように。

私も、今この時から仏の境地に至るその時まで、敵を倒し、親しい者を守ることなど、この世の全ての些事について、大きなことは脇に置き、小さなことは手放すようにして、弘法利生に励むことを誓います。

皆さんは、かつてはグル・ドルジェ・ドロの、現在はケサル王の、未来はタクポ・チャクキ・コルロチェンの追随者です。彼らは皆、仏法という如意法を広め、受持し、守る者ですから、私は、皆さんが彼らの足跡をたどり、この3つの活動に従事していけることを望んでいます。彼らはどのようにして仏法を伝え広めておられるのかというと、かつてチベットに仏法の名称すら存在していなかった時には、グル・リンポチェがインドの仏法を余すことなくチベットにもたらし、それを妨げる魔物、妨害霊、ダムシなどを征服して仏法を守ることを誓わせました。やがて仏教が衰退するようになると、今度はケサル王が世



界中に仏法を伝え広め、害をなす魔物の軍勢を全て征服しました。未来において仏法の大半が蛮族によって滅ぼされる時には、タクポ・チャクキ・コロロチェンがそれらの敵を全て征服し、『吉祥なる時輪の根本タントラ』とその注釈書を伝え広め、法を受持することで、以後数千年にわたって仏法は隆盛を極めるであろうとされています。

かつて、まだカナダで仏法が栄えていなかった時には、主にチベットの大徳たちがカナダに仏法の礎を築き上げました。今は、仏教徒の皆さんが教えを伝え広めていくべき時です。そして未来では、シャンバラで学習し、修行してきたことを活かして、仏法を守ってください。このように、序盤で仏法の礎を築くこと、中盤で仏法を受持すること、未来でも仏法を守り続けていくこと、これら3つの活動の中に、私たちが行うべき全てのことが含まれていると言っても過言ではありません。突き詰めて考えてみると、私たちの究極の願いは、生きとし生けるもの全てに幸せと安らぎをもたらすことですが、この願いもまた、仏法を受持し、守り、広めること、これら3つの活動にかかっていると言えるでしょう。

シャンバラ・センターで学習と訓練を受けているドルジェ・カスンとドルジェ・クスンの方々は、私たちの世界全体を取り囲んでいる鉄囲山のようにあり、仏法の学習と修行を行っている方々は、鉄囲山の中に存在する美しい楽園のようです。一時的に見れば、それぞれの学習方法と修行方法は多少異なっているかもしれませんが、究極の目的はいずれも生きとし生けるもの全てに幸福をもたらすことであり、それを達成するための唯一の方法は、法を実践することです。このことを心によくとどめておいてください。

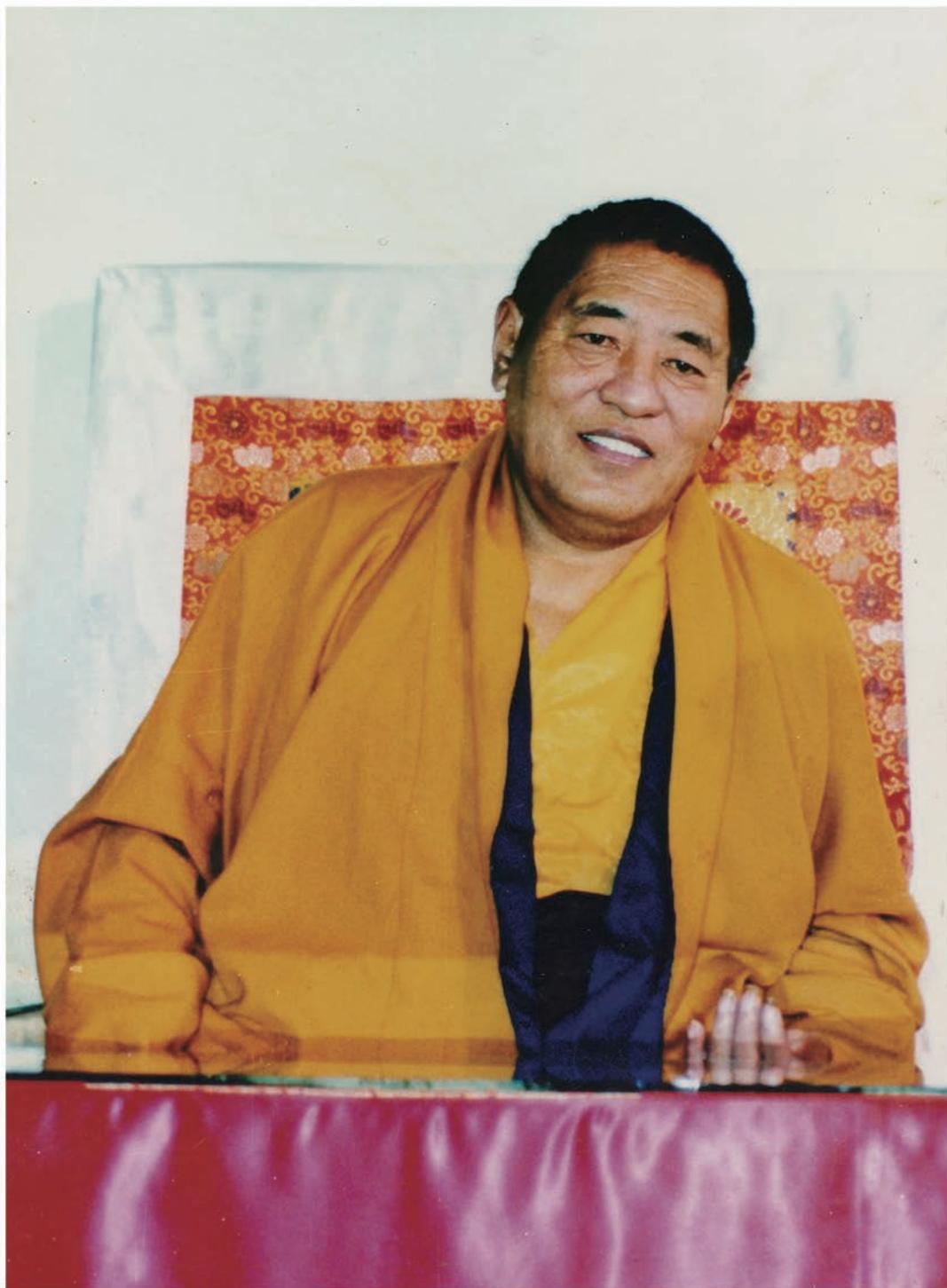
最後に、法王は吉祥偈をいくつか歌われました。

仏法が伝え広まり、栄えますように。

一切衆生が幸せになりますように。

日夜、法を行うことができますように。

自利と利他を自然に成就できますように。



金剛ラマが末長くご在世されますように。
僧団が発展し、説法と修行が盛んになりますように。
全ての師弟と施主が力と富に恵まれますように。
仏法が末長く世にとどまる吉祥に恵まれますように。

三学を兼ね備え、袈裟を身にまとう
僧衆がこの地を埋め尽くし、
存在の果て（srid mtha'）に至るまで説法と修行に励み続けますように。
仏法がありとあらゆる場所に行き渡る吉祥に恵まれますように。



法話を終えると、法王は参加者の皆さんに頭頂へのご加持をお授けになり、彼らに1人1つずつ金剛の結び目（phyag mdud）を贈られました。法王が道場を発たれる際には、センターの伝統に従って弟子たちが列をなし、「キキ！スヴァスヴァ！ラギェルロ！」と歌いながら法王を見送っていただきました。心動かされる金剛の歌声の中で、法王は名残惜しそうに車にお乗りになり、美しい思い出と共にこの地を後にされました。

カナダ

指の跡が残された水晶

空港に向かう途中、法王はカナダの海岸沿いの風景と現地の都市建築を見物されました。

私たちは午後ハリファックスを離れ、約2時間のフライトでボストン（アメリカ）の空港に着き、夜に控えているフランス行きのフライトに備えました。

空港には、アメリカとカナダから多くの弟子たちが見送りに来てくださっていました。ギャトゥル・リンポチェとお別れをする際に、たまたま手に水晶をお持ちになられていた法王は、「これをあなたに差し上げます。信心の抛り所にしてください」とおっしゃって、水晶を軽く握ってからギャトゥル・リンポチェに手渡されました。



後から分かったことですが、驚くことに、その水晶は握られたことでトルマのような形に変形しており、法王の指の跡まではっきりと残されていました。この水晶は、今もタシ・チューリンで大切に保管されています。法王が北米を離れる前に、一部の西洋の弟子たちに神通を示された時に残された、特別な加持の品と言えるでしょう。

法王は別れ際に、次のような3つの貴重な要訣を残されました。「欧米諸国の人々にとって、序盤で最も重要なことは、全身全霊の信心をもって三宝に祈ることです。中盤で最も重要なことは、優しき、慈しみ、憐れみを引き金として、真の菩提心を起こすことです。終盤で最も重要なことは、光り輝くゾクチェンを修行することによって、一生のうちに仏の境地に至ることです」。こうして、法王のカナダでの弘法利生は幕を閉じました。







MONTPELLIER, FRANCE

9 駅目

8月23～30日

フランス

モンペリエ

スケジュール

SCHEDULE

- 8月23日 レーラプ・リンに到着
- 8月24日 午前に『縁起除障法』の灌頂
- 8月25日 道場の上層部の管理者と面会し、簡単な法話を行う
- 8月26日 『縁起除障法』の大規模なツォに参加
- 8月27日 『プルパの最も深遠な真髄』の灌頂と簡単な法話
- 8月28日 「今世で成仏するための秘訣」を講演
- 8月29日 午後に「心の本質を直接指し示す要訣」を講演
- 8月30日 午前に『智慧薩埵文殊』の灌頂、「自然成就のトゥーゲルの手引き」の解説、お別れのご挨拶
午後にインタビューを受ける

フランス

レーラブ・リンに到着

大西洋を横断する 7 時間余りのフライトで、ボストン（アメリカ）からパリ（フランス）に移動した私たちは、パリで別の飛行機に乗り継ぎ、約 1 時間半のフライトでモンペリエに向かいました。そして、モンペリエの空港から更に車で 1 時間余り移動し、レーラブ・リン（Lerab Ling）に到着しました。



レーラブ・リンへと続く山道には、早くから多くの仏教徒たちが列をなして待機しており、道路の両脇にずらりと並んだ仏教徒たちが、カタを高く掲げて法王のご来訪を熱烈に歓迎する様子は、まさに圧巻の光景でした。

レーラブ・リンに着くと、法王はメインハウスに案内され、そこに宿泊されることとなりました。聞くところによると、法王が宿泊されたお部屋には、後にペノル法王やサキヤ・ティチェン法王（sa skya khri chen）なども宿泊されたそうで、レーラブ・リンにおいて最も神聖な場所になったといえます。



レーラブ・リンは、『チベットの生と死の書』の著者であるソギャル・リンポチェ（bsod rgyal rin po che）によって設立された仏教センターであり、1990年にディルゴ・キェンツェ・リンポチェが場所を選定され、1991年にドドゥブチェン・リンポチェ（rdo grub chen rin po che）がご加持された、フランス最大のチベット仏教センターの1つです。緑豊かな森林と壮麗な山々に囲まれた道場周辺の景色は、まさにチベットを彷彿とさせるものでした。レーラブ・リンでは、毎年夏になると、僧侶や一般信者のための仏教行事が定期的、あるいは不定期に開催されるそうで、私たちが到着した時、彼らはちょうど3か月間

のリトリートの真っ最中でした。私たちが住んでいた場所から少し離れた丘の中腹には、数百にも及ぶ修行用の小さなテントが設置されており、統一された色とデザインのテントがずらりと並んでいる光景は、まるで軍隊のキャンプのようで、大変壮観でした。普段の法話は、付近にある大きなテントで開催されているといいます。法王もその後の7日間そこで法話を行われ、その間の通訳はリグル・トゥルク・リンポチェ (ri mgul sprul sku rin po che) が務めてくださいました。



提供：左の写真／Lerab Ling

この数日間、法王はカナダからアメリカを經由してフランスに移動されたため、大変な長旅となりました。車や飛行機での移動時間や待ち時間なども全て含めると、20 時間近くになる大掛かりな移動だったため、法王は大変お疲れになっているようでした。その様子をご覧になったソギャル・リンポチェは、法王に「あなたは今回西洋を訪れてから、過密なスケジュールの中で長期にわたって弘法活動を続けてこられました。きっとお疲れになっていることでしょう。ここでは他の道場にいる時のように時間に追われる必要はございません。この道場での日程は全て私の方で調整できますので、あなたはゆっくりとお体を休めて、自由にお過ごしください。あなたがお喜びになられるのなら、それがすなわち法です」とおっしゃってくださいました。

確かに、法王が長旅でお疲れになっていたことは事実でした。体調を崩されていたにもかかわらず、次から次へと法話をこなさなければならなかったため、食事も睡眠も満足にとれない日々が続いており、新しい目的地に移動しても、

フランス

時差の調整をする時間さえありませんでした。体力的にも精神的にも大きな試練だったことでしょう。そのため、ソギャル・リンポチェのこの言葉をお聞きになった法王も、心なしかほっとされているようでした。しかし、結局のところ、法王がその後ご自身で組み直された法話の日程も、隙間なくびっしりと埋まっており、他の道場に引けを取らないボリュームとなっていました。

レーラブ・リンパの生まれ変わり

8月24日の午前、法話の続行を決意された法王は、テルチェン・レーラブ・リンパの『縁起除障法』の灌頂を伝授されました。灌頂に入る前に、ソギャル・リンポチェが次のように法王を紹介されました。

法王イーシン・ノルブ・ジグメ・ブンツォク・リンポチェは、19世紀の偉大なテルトンであるレーラブ・リンパの生まれ変わりであると認められています。法王のお父上はドゥジョム法王の一族の出身であり、法王のお父上の叔父は、ドドゥプチェン・リンポチェ3世です。法王は幼



少の頃より、ニンマ派のペルユル寺（dpal yul dgon pa）の分院にあたる洛若寺（gnubs zur dgon）で学ばれました。18歳の時に、セルシュル（石渠）のチャンマ仏学院（lchang ma ri khrod）で、トゥプガ・イーシン・ノルブ（thub dga' yid bzhin nor bu）を根本ラマとして師事された後、6年間の苦行を経て、まるで瓶を満杯にするかのようにして、ラマから金剛乗の全ての教え、特にゾクチェンの教えを余すことなく授かりました。

法王は、聞思修を行うための寺院やセンターを、チベットに数多く設立されました。特に、法王がセルタ（色達）に設立されたラルン五明仏学院は、学歴を問わず高水準な聞思修の教育を受けることができる佛教大学で、数千の僧侶

が在籍しています。法王は生涯にわたって、数多くの男女の修行者を出家させ、数多くのテルマを取り出されてきました。今年、法王は法を伝え広めるために、初めて西洋を訪れました。そして、アメリカ、カナダに続いて、今フランスを訪れている法王は、私たちのセンターであるレーラブ・リンにお越しくできました。私はまず、個人を代表して、法王のご来訪を熱烈に歓迎したいと思います。

あなたが大きなご慈悲によって、レーラブ・リンへいらして法話を行ってくださることは、私たちにとってこの上ないご加持であり、あなたへの感謝の気持ち、どのような言葉をもってしても伝えきれません。レーラブ・リンは、テルチェン・レーラブ・リンパにちなんで命名されていますから、そのテルチェン・レーラブ・リンパの生まれ変わりであるあなたがこの場所にお越しくくださることは、大きな意味を持つ特別なご縁に思います。

あなたはテルチェン・レーラブ・リンパの化身であるだけでなく、偉大なラマでもあります。あなたがチベットで行ってきた驚くべき弘法活動の数々について、私たちはかねがねお話を伺っております。私自身も、あなたの身の回りで起こった様々な不可思議な出来事について、長年にわたり、



お噂を聞き及んできました。あなたはゾクチェンの教えを持する偉大な大徳にして、現代におけるグル・リンポチェの代表者であり、深遠なるテルマの伝承を受け継いだテルトンでもあります。ここにいる誰もが、チベットに法を伝え広めたあなたの偉大な弘法活動について耳にしたことがあり、あなたの名はすでに広く知れ渡っていると言っても過言ではないでしょう。

チベットで仏教を復興させ、人々を法の実践に導くために、これほどのことをした人はきっといないでしょう。西洋にいる全てのチベット仏教徒が、あなたに深く心を打たれたことと思います。私たちが西洋で展開している弘法活動も、あなたの偉大な活動に対する小さな模倣に過ぎません。私たちは皆、あなたに親しみと一体感を感じています。そして、あなたが行ってきた全てのこと

フランス

に対して敬慕の念を抱くとともに、あなたが私たちに灌頂と教えを授けてくださるご慈悲に心より感謝いたします。

続いて、法王は次のようにお答えになりました。

今日という素晴らしい日に、レーラブ・リンで皆さんと一堂に会することができて嬉しく思います。ここはまさに、テルチェン・レーラブ・リンパの生まれ変わりであるソギャル・リンポチェが住んでおられる場所です。リンポチェにお会いできたこと、そして、リンポチェと共に大乘仏法を享受できることを、私は大変喜ばしく思います。

まず、先ほどソギャル・リンポチェからいただいたお言葉に感謝いたします。リンポチェがこのようなお言葉をかけてくださったのは、きっと何らかの必要性を考慮されてのことでしょう。そうでなければ、実際に私がこのような功德を備えているかと言われると、全くもってそのようなことはありません。ですから、リンポチェはきっと特別な必要性を鑑みて、このようにお話しになられたのでしょう。例えば、犬のことを獅子と呼ぶことがあるように、私は全ての過失を兼ね備えており、真の功德は何一つとして備えていないような人間ですが、見かけ上は、レーラブ・リンパの生まれ変わりという肩書きと、修行者の外見を備えているため、リンポチェもこのようにおっしゃってくださったのだと思います。

そんな私が、釈迦牟尼仏の末法時代に、大きな法座に座って大勢の人々に法を説いていることもまた、誰も否定できない事実です。その昔、迦葉仏の教法の時代には、訖栗枳王 (kṛkī rājā, rgyal po kri kri) という国王がおり、彼はある時 18 の異なる予知夢をご覧になりました。そのうちの 1 つに、猿が大きな王座に座り、大勢の獅子たちがその下で恭しく法を聴聞している夢があります。これは何を意味しているかということ、未来の釈迦牟尼仏の末法時代では、功德を何一つ兼ね備えていない猿のような者が法座に座り、多くの功德を兼ね備えた獅子のような者が弟子としてその周りに集まってくるであろうということを示しています。このお話からは、容易に私のことが連想されるでしょう。



フランス

私は幼い頃から勉学の才があり、戒律も厳格に守っていたため、いつしかレーラブ・リンパの生まれ変わりであると言われるようになりました。しかし、私はすぐにそれを否定しました。なぜなら、レーラブ・リンパの祈願文に「かのテルトン・レーラブ・リンパは、ドルジェ・ドゥジヨムの体の幻化であり、ヴァジュラヴァーラーヒーの言葉のご加持であり、ペマ・ジュンネの心の遊舞です。深遠なるテルマの門を開き、衆生を教化される持明者レーラブ・リンパに祈願いたします」と記されていることから分かるように、レーラブ・リンパは仏そのものであると考えられているからです。仏である彼が、再び輪廻で流転することがあるのでしょうか。仮にあるとして、もしごく普通の人間に生まれ変わることもあるのなら、それが私である可能性もなくはないかもしれませんが、そうでなければ、彼の生まれ変わりが私であるはずがありません。そのため、私は幼い頃から、決して自分がレーラブ・リンパの生まれ変わりであると認めることはありませんでした。

しかし、私が歳を重ねるにつれて、まるでパトゥル・リンポチェが「初めがきつく終わりが緩いことは、比丘の行いとして死んでいる。言葉が柔らかく心が粗いことは、菩薩の行いとして死んでいる」とおっしゃったように、私の比丘戒も、初めこそ締まっていたものの、後にかけて緩くなっていきました。これは、レー



ラブ・リンパの多くの弟子や施主たちが、レーラブ・リンパの授記に従って、私に「レーラブ・リンパの生まれ変わり」という名称をあてがったことについて、私なりに熟考を重ねた末の結論でした。その名を与えられたからと言って、私が彼になるわけではありませんが、それでもその名が私に与えられたことは、きっと特別な必要性を考慮してのことに違いないと考え、私は自分がレーラブ・リンパの生まれ変わりであると言われることについて、反論することをやめました。

私が反論しなくなった主な理由は、レーラブ・リンパの生まれ変わりという肩書きを活かして、微力ながらも弘法利生に役立てられるかもしれないと思ったからです。レーラブ・リンパのテルマの伝承は途切れつつあり、法そのものが消滅の危機に瀕しているため、それらの法を復興させるためには、レーラブ・リンパのご尊名をお借りする必要があるのかもしれないと考えたからです。このような考えから、今では反論することなく、レーラブ・リンパのテルマを伝え広めることに注力しています。私は、各地に散逸したレーラブ・リンパの木版の法蔵を集め、ネズミにかじられて破損してしまった木版を修復し、レーラブ・リンパの寺院や道場を修繕してきました。これらの活動を続けながら今日に至ります。

1人目のテルトンであるサンギェ・ラマ (sangs rgyas bla ma) の時代から現在に至るまでに現れたあらゆるテルトンの中で、テルチェン・レーラブ・リンパのような果てしない成就、智慧、事業を兼ね備えたお方はほとんどいなかったように思われます。だからこそ、テルチェン・レーラブ・リンパがご在世されていた頃には、勝者王 13 世トゥブテン・ギャムツォ、カルマパ 15 世カキヤブ・ドルジェ、ジャムヤン・キェンツェ・ワンポ、コントウル・ユンテン・ギャムツォ、全知ミパム・ギャムツォなど、サキャ派、ゲルク派、ニンマ派、カギユ派、ひいてはボン教に至るまでの多くの宗派と宗教における智者と成就者たちが、彼をラマとして敬っておりました。テルチェン・レーラブ・リンパは偉大なる幻化のテルトンです。

授記によると、有雪国チベットは勝者王 13 世トゥブテン・ギャムツォの時代に 12 回の侵略を受けることになると言われており、テルチェン・レーラブ・リンパは、9 回目の侵略を受けた際に全ての侵略者を撃退したことから、チベット全土を苦難から救った主君として名を馳せることとなりました。実際、テルチェン・レーラブ・リンパは、有雪国チベットの仏法と人々のために、生涯にわたって想像を絶する苦難を経験しており、その結果、彼がご在世されている間は、疫病、飢饉、戦争など、いかなる災いによる危害もチベットにもたらされることはありませんでした。

フランス

テルチェン・レーラブ・リンパの最も重要な弟子は、勝者王トゥブテン・ギャムツォとドドゥブチェン3世ジグメ・テンペー・ニマ (rdo grub chen 03 'jigs med bstan pa'i nyi ma, ドドゥブ・テンペー・ニマ) のお二人です。ジャムヤン・ケンツェ・ワンポは、ドドゥブ・テンペー・ニマは50歳までしかご在世されないであろうと述べられましたが、テルチェン・レーラブ・リンパは、彼自身が活動を終えるその時まで、2人の弟子は円寂しないと明言されました。

レーラブ・リンパにはアティン (a 'phrin) という従者がいました。もしアティンと、根本法主であるシュクジュン寺 (shugs 'byung dgon pa) のトゥルク・ツルティム・サンポ (tshul khriims bzang po)、ドドゥブ・テンペー・ニマ、勝者王トゥブテン・ギャムツォの4人がラサのポタラ宮に集い、レーラブ・リンパが彼らに、自ら取り出されたテルマである『幻化の秘密蔵におけるサーダナ』 (sgyu 'phrul gsang snying gi sgrub thabs) やタントラの注釈書を含む多くの手引きを伝授することができれば、その吉祥なる縁起により、レーラブ・リンパの次の生まれ変わりが現れる時代にも、更にその次の生まれ変わりが現れる時代にも、有雪国チベットにはいかなる危機も訪れないであろうと言われていました。

しかし、衆生の業と福德が至らなかったことにより、ドドゥブ・テンペー・ニマがポタラ宮に現れることはありませんでした。当時、この授記について考慮された勝者王トゥブテン・ギャムツォは、使者を送ってドドゥブ・テンペー・ニマをラサに招待しました。一方その頃、シュクジュン寺のトゥルクであるツルティム・サンポは乞食に変装して、「私が先に行き、他の者を待つ」と言って出発し、先にラサに到着しました。ドドゥブ・テンペー・ニマも喜んでラサへ向かっていたのですが、ドチュ川 (rdochu) を渡ろうとした時に、彼を乗せていた家畜がなかなか前に進もうとしなくなり、同行していた僧侶たちがムチや石で家畜を叩き始めてしまったものですから、徳の高い人格者であったドドゥブ・テンペー・ニマはひどく心を痛め、「まだ出発してから約1クローシャ (krośa, rgyang grags, 俱盧舍) しか進んでいないのに、この短い距離で、すでにこれほど多くの悪業を積んでいるのなら、ラサに着く頃には、間

違いなく悪業が善業を遥かに上回っていることでしょう」とおっしゃって、ラサへ向かうことをやめてしまいました。そして、時を同じくしてアティンも息を引き取ってしまったのです。

その後、ある年の1月1日に、テルチェン・レーラブ・リンパはドドゥブ・テンペー・ニマに会いに行かれ、別れ際に「本来なら、別れ際にカタを贈る伝統はありませんが、今回はあなたにカタを贈りたいと思います。もう今世でお会いすることはないかもしれませんが、何度生まれ変わっても私たちが離れ離れになることはありません」とおっしゃったといひます。

また、レーラブ・リンパは東方のニェンポ・ユツェ (gnyan po g.yu rtse) という場所で、馬頭観音 (hayagrīva, rta mgrin) とヴァジュラヴァーラーヒーの魂石 (bla rdo) を取り出され、それをすぐにトゥブテン・ギャムツォに秘密裏にお渡しになりました。この魂石は、もしトゥブテン・ギャムツォとその生まれ変わりの者たちが常に手放さずに持っていれば、吉祥なる縁起が担がれるであろうと言われている神聖な力を持った石です。その後、この魂石はテンギャム・リンポチェに受け継がれ、1990年に私がテンギャム・リンポチェにお会いした時、テンギャム・リンポチェはその魂石を実際に見せてくださいました。テンギャム・リンポチェは当時ノル布林カから脱出される際、心の中で「いかなる苦難や危機に見舞われたとしても、この聖なる石は必ず私の命を守ってくれる」とお考えになられたといひます。この魂石の上部には、自然に現れた馬頭観音の像があり、下部には、自然に現れたヴァジュラヴァーラーヒーのマントラ「バム・ハ・リ・ニ・サ」(bam ha ri ni sa) があります。この魂石は今もテンギャム・リンポチェのお手元にありますので、きっとリンポチェが逆境や障害に妨げられることはないでしょう。

レーラブ・リンパの前世である真言持者ドルジェ・ドゥジョムも、オギェン・リンポチェと法王ティソン・デツェンから大変重視されており、他のいかなる大臣とも異なる強い忠誠心を持って彼らにお仕えていました。このような縁起により、ドルジェ・ドゥジョムの生まれ変わりは皆、広大な弘法利生の事業を成し遂げることができると言われています。

フランス



ティソン・デツェンにお仕えしていた時、ドルジェ・ドゥジョムは最も信頼されていた大臣であり、翻訳家でした。ウッディヤーナの第二の仏と呼ばれるオギェン・リンポチェをチベットに招いた人物も彼です。ティソン・デツェンの摂政期間中には、ドルジェ・ドゥジョムが国王の代わりに多くの公務をこなしており、その後、ティソン・デツェンの太子であるムティ・ツェポ (mu khri btsad po) とムティク・ツェポ (mu tig btsad po) が国を治めるようになってからも、大臣であるドルジェ・ドゥジョムは多くの公務を任されるようになりました。ティソン・デツェンからこれほどの信頼を得た者は、ドルジェ・ドゥジョム以外にいないでしょう。

オギェン・リンポチェにとっても、君主と臣下の弟子たちを含め、誰一人として、ドルジェ・ドゥジョムほど親しくお仕えしていた方はいません。ドルジェ・ドゥジョムはオギェン・リンポチェをチベットに招いた際、ネパールのヤンレシュエの洞窟からチベットに至るまでの道中で、荷物を背負うことはもちろん、様々な面でオギェン・リンポチェにお仕えしました。また、金剛槩の法を乞う際には、金、銀、ターコイズ、珊瑚など、様々な供物をふんだんに用意し、いかなる衆生にも危害を加えることなく、ツォのために大量の肉を供養したといえます。これらのお話は金剛槩の歴史の中にも記されています。

オギエン・リンポチェも「私の弟子の中で、ドルジェ・ドゥジョムは風のよ
うに無碍である」と、ドルジェ・ドゥジョムが成就を得ることにおいて無碍で
あることをたたえていたようです。それだけでなく、オギエン・リンポチェは
自分の全ての追随者の中からドルジェ・ドゥジョムを選び、太鼓を鳴らし金剛
槪を持する真言持者たちの主として任命されました。太鼓を鳴らす者たちの中
でドルジェ・ドゥジョムより優れている者はいませんでしたし、金剛槪を持す
る者たちの中でドルジェ・ドゥジョムより強い力を持つ者もいませんでした。

今、ソギャル・リンポチェと私には多少の力が宿っています。2 人ともレー
ラブ・リンパの生まれ変わりと言われている以上、この時代のドルジェ・ドゥ
ジョムは私たち 2 人であると言っても過言ではありません。ソギャル・リンポ
チェは手に太鼓を持ち、私は手に金剛槪を持っています。私たち 2 人の力が
どれほどのものか、今、世界中に知らしめることができたのではないでしょ
うか。

(ここで会場に笑いが起こる)

ドルジェ・ドゥジョムはグル・リンポチェを深く喜ばせ、他の者たちと一線
を画するような特別な供物をふんだんに供養していたため、ドルジェ・ドゥジョ
ムの歴代の転生者たちのテルマは、他のものと異なり、上等な材質と美しい形
状を兼ね備えています。リクジン・グーキ・テムトゥチェンの多くのテルマにも
このような特徴が見られますが、特にテルチェン・レーラブ・リンパのテル
マはより一層その特徴が顕著であると言えるでしょう。私もこれらのテルマを
いくつも持っていますが、レーラブ・リンパのテルマは法主の皆様にお渡しし
ているため、今は世界各地に散在しています。

結局のところ、私が「自分はレーラブ・リンパではない」と否定しなくなっ
たことは、ある意味、利己的な考えに基づく言動なのかもしれません。なぜな
ら、ドルジェ・ドゥジョムとテルチェン・レーラブ・リンパの名を冠することが
できるだけでも、不可思議な弘法利生を成し遂げることができると思ったから
です。私は少し前にアメリカにいた時、報道を見てハリケーンがボストンを通

フランス

過することを知りました。その時、私は十分な確信があるわけではなかったものの、それでもギャトゥル・リンポチェに「私がここへ来る前に吹いた強風は、私にはどうすることもできませんが、今後はもうここで強風が吹き荒れることはないでしょう。なぜなら、私はドルジェ・ドゥジョムの名を冠しているため、ドルジェ・ドゥジョムの名のもとに行ったことについては、あらゆる現象と存在の鬼神たちも逆らうことができなくなるからです。例えば、実際には何の力も持たないごく普通の人間であったとしても、アメリカ大統領という役職に就きさえすれば、そのサインと判があるだけでも効力が発生するように、私はドルジェ・ドゥジョムではありませんが、たとえ名ばかりであれドルジェ・ドゥジョムの名を冠しているため、その私が下した命は、あらゆる現象と存在の鬼神たちにとって、それなりの効力を持つものとなるはずです」とお伝えしました。これもまた、私が「自分はドルジェ・ドゥジョムではない」と否定しない理由の1つとなっています。もちろん、私は否定していないだけで、自分がレーラブ・リンパであると認めたことは1度もありません。これもまた事実です。ただ、それでも私は、自分がレーラブ・リンパから特別なご加持を受けていると信じています。

通常、どのテルトンのテルマにも、それぞれ果期、修期、教期、唯形象期があります。他のテルトンのテルマに関して言えば、テルトン本人がご在世されている間はテルマも大きなご加持の力を発揮しますが、その弟子の代になるとあまりご加持の力を発揮しなくなり、後の世代へ受け継がれていくにつれてご加持の力も小さくなっていく傾向にあります。しかし、レーラブ・リンパのテルマに関して言えば、転生者の代になっても、事業や力など各方面から見て、ご加持の力が百倍に高まっており、時が経つにつれて大きくなっています。レーラブ・リンパご自身も「私のテルマにおける教期は人間界の500年であり、その間、これらの法は衰えることなく隆盛を極めることとなるでしょう」とおっしゃいました。今日はレーラブ・リンパの道場へ来ることができた嬉しさから思わず話し込んでしまい、少し時間が長引いてしまいました。この後の『縁起除障法』の灌頂はあまり時間を要さないため、もう少しだけおかけになってお待ちください。ご苦勞はおかけしません。

金剛橛が繁栄した縁起

8月25日、法王はレーラプ・リンの管理者の方々にお会いになり、内部に向けて簡単な法話をお説きになりました。この日、法王から公に法話が行われることはなく、代わりにケンポ・ナムドルが法話を行われました。



8月26日はちょうどチベット暦の10日であったため、法王はレーラプ・リン主催の『縁起除障法』の大規模なツォに出席されました。

8月27日、法王はレーラプ・リンパの『プルパの最も深遠な真髓』の灌頂を伝授され、灌頂の前に次のようにお話しになりました。

はい、それでは灌頂を始めたいと思います。灌頂を行うにあたって、私たちはまず「ラマが行うべきこと」と「弟子が行うべきこと」を済ませる必要があります。1つ目の「ラマが行うべきこと」は、相承系譜のラマたちの通例の作法に従って簡易的に行っていくのですが、これはすでに完了しています。2つ目の「弟子が行うべきこと」とは、灌頂を授かるにあたって弟子が行うべきことで、具体的には「逆縁をなくすこと」と「順縁を揃えること」に分けられます。

逆縁をなくすということは、内なる障害を浄化するために自分の体を憤怒の甘露軍荼利 (amṛtakuṇḍali, bdud rtsi 'khyil ba) の体と観想して沐浴を行うことと、分別によって生じた外なる魔物や鬼神を遠くへ追い払うために守護輪 (srung 'khor) を修行することです。この2つに関しても、私たちはすでに完了しています。



順縁を揃えるということは、至高なる菩提心を起こすことと、マンダラ供養をすることです。至高なる菩提心を起こすということは、すなわち「虚空に等しく存在する一切衆生のために、四身と五智の双入 (zung'jug) を本性とした遍満主 (khyab bdag) であり、原初の守護者である法身普賢の境地を、私は今世のうちに現前させなければならない。そのためには、成熟させる深遠な灌頂を授かり、解脱させる道次第を理趣の通りに修習する必要がある」と考えることです。このように至高の菩提心を起こして法を聴聞してください。

聴聞する法は何かということ、私たちの本師である、巧みなる方便と大いなる慈悲を兼ね備えられた仏は、所化の気質、機根、信心、意欲などに応じて、不可思議な法の次第をお説きになられました。それら全てを要約すると、他者への危害を根源もろともに断ち切る声聞乗、他者への利益を根源もろともに達成する菩薩乗、巧みなる方便と優れた智慧によって利他を楽に速やかに達成する密教金剛乗の3つに分けられますが、この法は密教金剛乗に属します。

密教金剛乗は更に、3回や16回といった数回の人生を経て仏の境地に至ることを目指す外タントラと、今世のうちに即身成仏することを目指す内タントラの2つに分けられますが、この法は内タントラに属します。

そして、チベットでは、即身成仏を目指す内タントラの中でも、トンミサンボータ (thon mi sam bho ta) からロンソム・パンディタまでの時代に翻訳された全ての経典とタントラは旧訳古派の法と呼ばれ、大翻訳官リンチェン・サンポ以降の時代の翻訳者たちによって翻訳された教典は後訳新派 (phyi 'gyur gsar ma) の法と呼ばれますが、私がこれから教える法は旧訳古派に属します。

旧訳古派の法のうち、勝者による意趣の相承、持明者による象徴の相承、人間による聴聞の相承という3つの相承によって、持金剛仏から途絶えることなく受け継がれてきた法理は「カマ」(bka'ma) と呼ばれ、これら3つの相承に加えて、別の3つの相承も兼ね備えている法理は「テルマ」(gter ma) と呼ばれるのですが、今回伝授する法はテルマに属します。

テルマも、一般的なテルマと真のテルマの2種類に分けられます。一般的なテルマとは、オギエン・リンポチェの時代よりも前から存在していたテルマのことです。例えば、かつて秘密の守護者であるヴァジュラパーニが「崇高な種

フランス

姓を備えた5人の賢者」に伝授した密教のタントラ部と、特にシャンカラクターの塔で説かれたサーダナ部は、ダーキニー・カルメンドラニー (dākinī karmendrāṇī, mkha' 'gro ma las kyi dbang mo) によってテルマとして隠された後、インドの八大成就者によって取り出されました。また、中国のシュリーシンハは、ゾクチェンを説示の伝承と聴聞の伝承に分け、聴聞の伝承に属す法はブダガヤでテルマとして隠された後、ジュニャーナスートラによって取り出されました。これらのテルマは、いずれもオギエン・リンポチェの時代よりも前から存在しており、今日のいわゆるテルマと呼ばれている法とは異なります。この見解を裏付ける根拠はたくさんありますが、今日は詳しく説明しません。

いわゆる真のテルマとは、オギエン・リンポチェがかつて羅刹の島チャマラ州へ向かう前に、君主と臣下の眷属たちに向けて願いによる付託と印持を行われた法と、今おられる銅色吉祥山の蓮華光の宮殿で、時折、縁ある者たちに向けて願いによる付託と印持を行われる法を指します。今回皆さんに伝授する法は、誰もがよく知る真のテルマに属します。

真のテルマの中にも、法のテルマ (chos gter)、深遠なテルマ (zab gter)、物質のテルマ (rdzas gter)、智慧のテルマ (thugs gter)、意趣のテルマ (dgongs gter) などを含む18種類のテルマがあり、テルチェン・レーラブ・リンパは18種類のテルマ全てを滞りなく明らかにすることができた尊い君主であり、その詳細は彼の伝記にもはっきりと記されています。そして、18種類のテルマのうち、法のテルマは更に「深遠な地のテルマ」と「広大な意趣のテルマ」の2種類に分けられるのですが、今回のテルマは深遠な地のテルマに属します。

今回伝授するテルマは、上述した3つの相承の他に、「願いと付託の相承」(smon lam gtad rgya'i brgyud pa)、「付法と授記の相承」、「黄紙と語句の相承」の3つを加えた6つの相承を兼ね備えています。

この法はどのようにして生まれたものかということ、オギエン・リンポチェはかつてチベットにおいて、凶悪な鬼神たちを余すことなく全て征服し、良き鬼神たちを敬愛の力により仏教の護法神として引き入れ、チベット仏教の基礎を築き上げました。その後、オギエン・リンポチェはサムイェーのチンプに位置する赤岩洞窟で、心の弟子である9人の君主と臣下 (rje 'bangs snying gi bu

dgu) のために、八大ヘールカのサーダナにおける秘密のマンドラを開いて灌頂を行われました。その際に、心の弟子たちがイダムを決めるための花びらを落とすと、それぞれ自分にご縁のあるイダムのマンドラに花びらが落ち、特に、イエシエ・ツォギャルは金剛樞の事業のマンドラに花びらが落ちたといいました。そのため、イエシエ・ツォギャルはその後、金剛樞のマンドラを開き、プルパ・ドルジェ・シュンヌ (phur pa rdo rje gzhon nu, 「吉祥なる金剛童子」に同じ) とご縁を等しくし、誓言を備えた 12 人の女神 (dam can ma mo bcu gnyis, 「金剛樞を守護する 12 人の女神」に同じ) などを従者として従えるなど、最上と共通の悉地を得ることとなりました。彼らは、オギエン・リンポチェのサーダナ部の教えにおける初めての集会に集まった眷属です。

当時その場にいなかったドルジェ・ドゥジョムは、イエシエ・ツォギャルが金剛樞の修行を達成したヨーギニーになったことを知ると、金剛樞の全ての灌頂を懇請する旨を記した手紙と金貨 7 枚を鳩の首にくくり付けてイエシエ・ツォギャルのもとへ飛ばしました。鳩が運んできた手紙を読んだイエシエ・ツォギャルは、金貨を全て受け取ると、何も返信することなく一心に金剛樞の修行に打ち込みました。

それから 7 日後の真夜中、金剛樞を守護する 12 人の女神が現れ、イエシエ・ツォギャルに「今こそ、ドルジェ・ドゥジョムを含む縁ある者たちに深遠なる金剛樞の法門を開くべき時か、ラマのオギエン・リンポチェにお伺いすべき時です」と言いました。すると、イエシエ・ツォギャルは彼女たちに優しい言葉の 1 つもかけることなく、たった一言「下女たちよ、お黙りください。私はラマのお言葉にのみ従います。あなたたち鬼神のことは私もよく知っています」とだけ言い放つと、修行の境地の中に一心にとどまりました。

夜が明けると、イダムの金剛童子が現れて「今、金剛樞の広大な法と教えを伝え広める時が熟しました。ラマのオギエン・リンポチェに懇請すべきです」とお告げになりました。しかし、イエシエ・ツォギャルは「イダムも不可思議な存在ですが、それでもラマの方がより重要な存在だ。ラマであるオギエン・リンポチェがお言葉を話されるその時まで、私は沈黙を貫くべきだろう」とお

フランス

考えになり、イダムにさえ何も言葉を返すことなく、一心に三昧の境地にとどまり続けました。

そのため、チベットにおいて、果てしない金剛槩の法が今日まで何の障害もなく広範に伝えられていることも、最初にイエシエ・ツォギャルが素晴らしい縁起を担がれたおかげであると言えるでしょう。もしイエシエ・ツォギャルが、ラマよりイダムの方が優れていると判断していたら、全ての縁起は壊されていたかもしれません。実際に、かつての大徳たちの中にも、ラマよりイダムを重視したことで、縁起が少し損なわれてしまった方々がいらっしゃいます。

だからこそ、いついかなる時もイダムよりラマを重視すべきであるということ、私たちは理解する必要があります。もし今日、イダムの金剛童子がここに現れたら、皆さんの大多数は「ソギャル・リンポチェからはもう多くの法を授かっているため、今日はイダムから法を授かるべきであろう」と考えるでしょうか。もしこのように考えているのなら、その考えは間違っているため改めましょう。なぜなら、三世の諸仏を総集した本体はラマに他ならないため、ラマこそより重視すべき存在であるからです。

今日は長く話し込みすぎてしまいましたが、どうか煩わしく思わないでください。皆さんは、ただでさえ3か月間のリトリートの真っ最中で大変だと思いますし、昨日も丸1日かけて大きなツォを行いましたから、きっとお疲れのことと思います。そこに私が今日また長々と話し込んでしまったものですから、もしかしたら更に疲労を重ねてしまったかもしれませんが、私の法話はあと3日で終わりますので、心を奮い立たせてもう少しだけ頑張りましょう。慈悲深い仏はかつて有学道において、弗沙仏がいらっしゃる山の洞窟へ行かれた際に、「天上にも地上にも仏に敵う者はいません。十方の世界を見渡しても仏に匹敵する者はいません。私はこの宇宙の全てを見てきたけれど、仏のような者は誰1人として存在しませんでした」という賛辞を、7日7晩、片足立ちしながら読み唱えて仏をたたえ続け、これにより精進波羅蜜を完成させることができました。ですから、私たちも今回、1昼夜、あるいは今日1日だけでも心を奮い立たせることができれば、多少なりとも精進波羅蜜を極めることができるのではないかと思うのです。



フランス

第4灌頂を伝授される際、法王は次のようにお話しになりました。

異なるタントラの観点によると、第4灌頂は、大楽の灌頂 (bde ba chen po'i dbang)、象徴の灌頂 (brda yi dbang)、語句の灌頂 (tshig gi dbang) の3つに分類されます。

1つ目の大楽の灌頂は、『秘密集会タントラ』や『秘密蔵タントラ』(guhyagarbha tantra, rgyud gsang ba snying po)などで直接述べられている第4灌頂で、カデ・スルパ (bka'sde zur pa) の見解によると、第3灌頂の終わりに、上から流れ落ちてくる16の喜び (dga'ba bcu drug) を感じることににより、大楽の智慧を直指すると言われています。

2つ目の象徴の灌頂は、ゾクチェンにおける「17タントラ」や、特に「ニンティク・ヤシ」などの中で述べられている最無戲論灌頂に属し、主にトゥーゲルの灌頂であり、象徴的手法 (brda thabs) によって直指を行います。

3つ目の始原清浄の語句の灌頂は、語句の表現によって、自生する明智の智慧 (rig pa rang byung gi ye shes) をありありと明らかにするもので、主にテクチューの灌頂です。オギエン・リンポチェの大多数のテルマで述べられている第4灌頂は、この語句の灌頂を指しています。

その後、法王はゾクチェンの見解、修習、行為、結果について、次のようにお話しになりました。

今、心で心を観察してみると、心の本質はもとより成立しない虚空のようなものであり、把握し執着できるものはどこにも存在しません。このことを、教本をもとに得られた理解や、理論による分析に頼るだけでなく、完全に証悟することを「見解の認識」(lta ba ngo 'phrod pa) と言います。あるいは、皆さんが心で心を観察する中で、心がもとより成立しない空虚なもの (stong ha re ba) であると、体験の力 (nyams myong gi stobs) によって理解したのなら、それがすなわちゾクチェンの「見解」であり、これ以外には何もありません。

このような境地の連続性を守り、習熟させることを「修習」と言います。

いかなる分別や現象が現れても、その後について行くことなく、明智を本来の状態にとどめられているか観察することを「行為」と言います。

修習を通じて、いつか、昨日や今日の悪しき分別に支配されることなく、明智の全てが赤裸々に露わになることを「結果」と言います。

これらは一人ひとりが理解しておくべきことであり、これらを理解できていれば修行を間違えることはありません。たとえ深遠な修行の境地がなくても、少しでもゾクチェンの内容について習熟しておきましょう。

これは、タントラ、アーガマ、ウパデシャの全ての意味を要約した内容です。

ラマのおそばにいた時間

私が法王に付き添って多くの国を訪れ、あちこちを旅し、観光したことは、多くの人々の目には、とても楽しくて、喜ばしいことに映っているかもしれませんが。しかし実際のところ、私は侍者として法王の身の回りのお手伝いをする以外にも、法王のもとを訪ねる人々への配慮や、関係者とのやり取りなど、内外にわたって様々な対応や手配に追われていたため、常に心の糸がびんと張り詰めているような状態で、落ち着いて食事や睡眠を取ることさえ贅沢になっていました。

巡行中、食事を抜くことは日常茶飯事でした。常に過密なスケジュールに追われていた法王は、旅程の合間に休息を挟むことさえ滅多になく、いつも簡単な食事を終えると、すぐに次の目的地に向かわなければならなかったため、荷造りをする時間さえろくに取れない状況でした。そのため、法王が食事を取られる時間が、私にとって荷造りをするのに最適な時間であることが多かったのです。もちろん、荷造りを終えた後はいつも忘れ物がないか念入りに確認するようにしていました。普段も、法王が食事を取られている間に、私は次の予定のために準備すべきことを尋ねて回っていました。例えば、用意すべき持ち物はないか、灌頂に使う法器は何か、誰とコンタクトをとるか、会場はどのような

フランス

な状況か、などについてです。このような状況でしたから、お客様のようにならぬと落ち着いて食卓に着くことはできませんでしたし、他の人たちが食事を終えた後に、私のためだけに追加で食事を用意していただくことも現実的ではなかったため、時折パンをいただいて作業の片手間にかじることができるだけでも、私にとっては大満足でした。

宿泊に関しては、ほとんどの道場が法王への対応に全力を注いでいたため、同行者は十分な配慮をいただけないこともありました。例えば、宿泊部屋について言うと、法王のお部屋から遠く離れた場所に案内されたり、法王と同じお部屋を手配されたりしたこともありました。しかし、法王のご都合や安全面を考えると、遠すぎる場所も近すぎる場所も不適切に思えたため、そのような時は、法王のお部屋のすぐ外でどこか適当な隅を探して一晩を過ごすこともありましたが、時には枕や布団さえもないこともありました。例えば、レーラプ・リンで先方から手配していただいた私の宿泊部屋は、法王のお部屋からあまりにも離れていたため、私はより適切な寝床を自分で探さなければならず、ある時は法座の横で、またある時は階段の下で寝ていました。特に、法王のお加減が優れない時には、法王のお声を聞き逃すことがないように、必ず法王のお部屋のドアのすぐ外で眠るようにしていました。何日も立て続けに階段の下で寝泊まりしていた時には、ある日の晩、法王に見つかってしまったこともありましたが、実際のところ、どの道場にもご都合があるでしょうから、私たち同行者としては、法王への配慮が十分に行き届いてさえいれば、自分たちの扱いがどうであろうと構いませんでしたし、先方に何かを要求することはありませんでした。

今回の欧米巡行での私の役割といえば、基本的には以前インドへ同行した時と同様、毎日、法王の身の回りのお手伝いをしたり、様々なお客様を応接したりすることでした。しかし、突発的な変化も多かったため、随時いろいろなところを駆け回らなければならず、忙しい日々を送っていました。それでも、私はとても幸せでしたし、ネガティブな感情になることもありませんでした。私自身の健康状態もあまり良好ではありませんでしたが、いつも法王と出かける時はこの体も良い働きをしてくれて、周りに迷惑をかけることは基本的にありませんでした。

私は法王のおそばにいる間、法王に十分な配慮を心がけてお仕えするだけでなく、法王が気にかけている存在にも気を配るようにしていました。法王が最も気にかけている存在は、衆生です。洋の東西を問わず、生きとし生けるもの全てに対して心の奥底から深い慈愛を抱いていた法王は、遠路はるばる会いに来た人々に対しても、お加減が極めて優れない場合を除いて、できるかぎりご加持を与えられていました。そのため、私も全ての人々に親切に接するよう努めました。全ての人々を満足させることは難しいかもしれませんが、なるべくどんな人に対しても穏やかな口調と優しい態度で接し、自分の気分で軽率に対応することがないように心がけてきたつもりです。

ラマに長い間お仕えしている人々の中には、態度が尊大になり、他人を見下すようになる人がいますが、これは非常に良くないことです。私たちはそうならないよう常に正念正知を抱いて警戒しておくべきです。たとえラマが慈悲深いお方であったとしても、周囲の弟子たちが傲慢で怒りっぽい人たちばかりであれば、そのせいでラマの活動に悪影響を及ぼしてしまうかもしれないからです。特に、ラマが法を伝え広めるご縁に恵まれた際には、弟子たちはくれぐれも、ラマを自分の所有物のように見なして誰にも会わせないように囲ったり、ラマが衆生とご縁を結ぶことを妨げたりするべきではありません。このような行為はラマの活動に対する妨害であり、ラマに大きな損失をもたらしてしまいます。そのため、ラマのお体が許す限り、弟子たちは多少の苦勞があったとしても、なるべくラマと衆生がご縁を結べる機会を多く設けるようにすべきです。多くの人々にとっては、普段、法話を聴聞する機会がなかなかないため、もしかしたらそれがラマにお会いできる一生に一度の機会となるかもしれません。ラマから頭頂へのご加持を授けていただいたり、何回かマントラを唱えてご加持していただいたりするだけでも、彼らの心には解脱の種が植えられるでしょう。

私自身も、より多くの衆生が法王とご縁を結べるよう配慮してきました。法王のような偉大な菩薩が人間界にいらっしゃる間に、ほんのわずかなご縁を結ぶことができるだけでも、その衆生はきつと想像を絶するご利益を得られるに

フランス

違いないと考えていたからです。そのため、法王にお会いしたいと言う人がいたら、私はいつも最善を尽くして面会を手配するようにしていました。

法王は人々にご加持を授けられる際、直接お手を人々の頭頂にあてがったり、「チューパン」(cod pan) と呼ばれる勝幢 (rgyal mtshan) のような形の法器を人々の頭頂にあてがったりしながら、文殊菩薩のマントラ、グル・リンポチェのマントラ、『七句祈願文』などをよく唱えられていました。優れた修行者には、「ホーホ、原初の守護者の自生する智慧のお体が、心の中で不可分に存在する光により、錯誤した現れ (khrul snang) である輪廻の暗闇は、余すことなく平等性の大樂の界 (mnyam nyid bde chen dbyings) に消えていく」という偈頌を読み唱えられることもありました。

法王がご加持に使われるチューパンは、法王が自らお作りになられたもので、中には、身につけることで解脱する教典、耳にすることで解脱する教典、触れることで解脱する教典が入っており、法王は海外を訪れた際に、よくこのチューパンを使って人々にご加持を授けられていました。私も時々、他の人々へのご加持が終わった後に、頭を差し出して法王にご加持を授けていただきました。法王の大きくて温かな手が私の頭上にずっしりと乗せられると、私は瞬時にこの上ない幸せを感じることができ、まるで全ての煩惱が消え去っていくかのような感じでした。

従者を務める上で最も大変だったことは、よく法王に私のことを言い付ける人々がいたことです。誰がどのような目的で告げ口をしているのかは大体想像がつかいましたが、私はあまり気に留めませんでした。たとえ告げ口を聞いて法王が機嫌を損なわれることがあっても、言い付けた人たちに腹を立てるのではなく、自分自身を省みる良い機会だと受け止めました。ですから、私は何かを追求したことはありませんし、法王に偏見を抱くことはなおさらありませんでした。一般的に、ラマの近くでお仕えすることは幸せな仕事だと思われがちですが、実際には、肉体的にも精神的にも大きな試練に直面することが多いため、見かけほど華やかな仕事ではないのです。

今世で成仏するための秘訣

8月28日の午前、法王はチベット仏教の各学派が互いに矛盾していないことや、ゾクチェンの共通しない特徴について次のようにお話しになりました。

私たちの本師である、巧みなる方便と大いなる慈悲を兼ね備えられた仏は、了義においてはもとより仏の境地に至っていますが、所化の前では、最初に至高の菩提心を起こし、中間に三大阿僧祇劫をかけて資糧を積み、最後にインドのブツダガヤで仏の境地に至るという示現をなされました。

その後、仏は鹿野苑で初転の四聖諦の法輪を転じ、靈鷲山で第二転の無相の法輪を転じ、ペマ・チェンなどの不特定の場所で第三転の善弁別の法輪を転じることで、共通する所化を正道に導かれました。

・仏が説かれた密教のタントラ

仏は共通しない所化のために、天、龍、夜叉、乾闥婆などの世界で密法を広くお説きになられ、人間界でも、ウッディヤーナで『秘密集会タントラ』を、ダーニヤカタカの塔で『カーラチャクラ・タントラ』をお説きになられるなど、ご在世されている間にいくつかの密法を簡単に説かれました。

仏は涅槃に近づいた時、「私は密教の共通する所化たちのために、共通する法を広く説きましたが、共通しない了義の密教金剛乗の法は、28年後に広まることとなるでしょう」と授記を残されました。仏が授記された通り、それから28年後、国王ツァ（rgyal po dza）の王宮の屋上にヴァジュラパーニの仏像と密教の巻帙が現れたことによってマハーヨーガが栄えることとなり、秘密の守護者



フランス

ヴァジュラパーニが「崇高な種姓を備えた5人の賢者」に密法を広くお説きになられたことによってアヌヨーガが栄えることとなり、ヴァジュラパーニが持明者ガラブ・ドルジェに、ゾクチェンにおけるタントラ、アーガマ、ウパデシャの全てを詳しく明らかにしてお説きになられたことによって、アティヨーガが栄えることとなりました。

慈悲深い仏がお説きになられた全ての法は、要点別にまとめると、8万4千の煩惱を断ち切るために説かれた8万4千の法門があると言えますが、結果に至るまでの道のりから言えば、無数劫をかけて成仏することを目指す道のり、数回の生を経て成仏することを目指す道のり、今世のうちに成仏することを目指す道のりの3つに分けられます。そのうち、1つ目の道のりは「顕教の波羅蜜乗」(mdo phar phyin theg pa)で、もともと仏ではなかった衆生が、多劫を経て仏の境地を成就すると考えられています。2つ目の道のりは「外タントラにおける3部」で、衆生が段階的な方便を通じて、数回の生を経て成仏すると考えられています。3つ目の道のりは「無上ヨーガ・タントラ」で、衆生はもとより仏であり、自らの本来の在り方を修行によって認識することで、今世のうちに成仏することができると考えられています。

本来、無上ヨーガ・タントラは言葉で言い表せないものですが、主な内容に基づいて次の3種類に分けられます。1つ目は、主に5次第 (rim lnga) の実践について述べている父タントラ (pha rgyud) であり、『秘密集会タントラ』などがこれにあたります。2つ目は、主に道のりと結果を含む法理について述べている母タントラ (ma rgyud) であり、『ヘーヴァジュラ・タントラ』(hevajra tantra, kye rdo rje'i rgyud) などがこれにあたります。3つ目は、無二 (gnyis med)、または勤しみのない (rtsol med) 道の実践について述べているもの (gnyis med rgyud, 双入不二タントラ) で、例えば『シュリー・カーラチャクラ』における完成のプロセスの6ヨーガ (sbyor drug) がこれにあたります。これら3種類の無上ヨーガ・タントラの中でも、最も優れているものは『シュリー・カーラチャクラ』における完成のプロセスの6ヨーガの修行法に他なりません。『秘密集会タントラ』で述べられている5次第も、『ヘーヴァジュラ・タントラ』で述べられている道のりと結果の法理も、『シュリー・

カーラチャクラ』と比べれば勤しみを伴う道（rtsol ba dang bcas pa'i lam）であるため、密教のサルマ派における全タントラの中で最も優れているものは『シュリー・カーラチャクラ』となります。

チベットでは、後訳新派の四大学派はそれぞれ異なるタントラを主な修行法門としています。例えば、カダム派とゲルク派は主に『秘密集会タントラ』を、サキャ派は主に『ヘーヴァジュラ・タントラ』における道のりと結果の法理を、カギユ派は『ヘーヴァジュラ・タントラ』における方便道のナーローパ六法と解脱道のマハーンドラーを、チョナン派は『シュリー・カーラチャクラ』における、外、内、他の3種（phyi nang gzhan gsum）の生成のプロセスの要訣と、完成のプロセスの6ヨーガを修行しているように、これらの学派はそれぞれ異なるタントラを主に修行しています。

一方で旧訳古派には、上記のいずれの学派でも未だかつて説かれたことのない至高の要訣があります。それはすなわち、方便である生成のプロセスについて主に述べている父タントラのマハーヨーガ、智慧である完成のプロセスについて主に述べている母タントラのアヌヨーガ、無二であるおのずと存在している智慧（rang gnas kyi ye shes）について主に述べているゾクチェンのアティヨーガです。

・各学派が矛盾していないこと

旧訳古派と後訳新派については、昨日お話ししたように、後訳新派とは大翻訳官リンチェン・サンポ以降の時代に現れたサキャ派、カギユ派、ゲルク派などを指します。では、ニンマ派では『シュリー・カーラチャクラ』や『秘密集会タントラ』などのサルマ派の法を修行することはないのかというと、ニンマ派は実に全ての経典とタントラの内容を網羅していると言っても過言ではありません。古代の大徳が「顕密のあらゆる法理において錯誤がなく、智慧と成就を兼ね備えた持明の相承の伝統であり、仏教の精髓たる旧訳密教」とお説きになられたように、顕教と密教における全ての法理が訳出されているのは旧訳古派だけであり、後訳新派の翻訳者たちは一部の細々とした内容しか訳出してい

フランス

ません。そのため、旧訳古派の主な特徴は顕教と密教における全ての法理が揃っていることであり、その中でも内タントラにおける3つのヨーガ部、特にゾクチェンの法は、他のいかなる学派にも見られないものです。

ここで「それでは、旧訳古派と後訳新派の間で、教法や、智者と成就者たちの意趣に矛盾が生じてしまうのではないだろうか？」と考える方もいるかもしれませんが、そのようなことはありません。教えを持する大徳たちについて言えば、アティーシャとツォンカバはいずれもオギエン・リンポチェの化身であると『カダム子法』(bka'gdams bu chos)の中で明言されています。守護者文殊菩薩の現れであるサキャ・パンディタもオギエン・リンポチェの化身であると言われており、このことについてはサキャ・パンディタの伝記の中で明らかにされている他、オギエン・リンポチェの多くのテルマの中でも授記されています。その他に、チョナン派の全知トルポバヤ、カギユ派のガムポバとカルマバ・バクシも、オギエン・リンポチェの真の化身であると言われていています。このように、教えを持するチベットの大徳たちは、ほぼ例外なくオギエン・リンポチェの化身であると言っても過言ではないため、彼らの意趣も決して相反するものではありません。各学派の教法についても、それらの要点をまとめれば、動じみがあるかないか以外に大きな違いはないはずです。

では、サルマ派とニンマ派の法には一体どのような違いがあるのでしょうか。まず、サルマ派のタントラの中にも、一生で双入の持金剛仏(zung'jug rdo rje 'chang)の境地を成就する方便が説かれていますし、ニンマ派の父タントラと母タントラの中にも、一生で仏の境地を成就する方便が説かれていますので、これは両者に共通する点と言えます。一方で、両者の最大の違いとしては、ニンマ派のゾクチェンでは、濁世の短い一生で仏の境地に至ることができる方便が説かれており、その中でも更に極秘にされている秘訣部では、3年、または6か月で仏の境地を成就する方便が説かれているため、サルマ派とニンマ派では修行道の速さに違いがあると言えます。

けれども、ここまでお話ししてきたように、いかなる仏法も全て仏のお言葉であり、いかなるラマも皆オギエン・リンポチェの化身に他ならないということ、よく認識しておかなければなりません。

・弟子たちへの教訓

さて、私は純粋な善意から、皆さんに伝えたい言葉がいくつかあります。とても大切なことなので、しっかりと心にとどめておいてください。それは何かというと、これまでテンギャム・リンポチェをはじめ、ドゥジヨム法王やカルマパ 16 世など、数多くの大徳たちが素晴らしい志を心に抱き、多くの困難を乗り越えながら、長きにわたって活動してきたおかげで、仏法は欧米諸国に根を下ろすことができ、昇ったばかりの朝日のように、これからますます勢いを増していく兆しを見せています。今こうして、チベットの大乘仏法が他のどの時代よりも隆盛を極め、欧米諸国でも広範に伝わっていることは、外、内、秘密のどの側面から見ても、ここにお集まりのリンポチェ各位と、インドにいらっしゃるチベットのラマたちのおかげであると言えるでしょう。

しかし、俗に「道を一尺極めれば、魔は一丈強くなる」と言われているように、教えと、教えを持する大徳の事業が繁栄すればするほど、皆さんを誤った道に引き込もうとする悪友や悪知識も増えていくでしょうから、気を付けなければいけません。それはどのような人々かということ、本来、チベットで最も崇めている「修行伝承の八大車輪」と呼ばれる学派の教義は、いずれも仏がお説きになられた清らかな教法であり、この点では何の違いもありませんが、もしかしたら皆さんの周りには今後、「一部のラマのみが真の成就者であり、大多数のラマは魔物である」と言う人が現れるかもしれません。これは実際に起こり得ることです。かつてのチベットでも、「ランダルマ王 (rgyal po glang dar ma) は観音菩薩の化身であり、オギエン・リンポチェは魔物の幻化である」、「ツォンカバをはじめとする多くの大徳は、魔物の子孫の幻化である」などと述べる人々が現れたことがあります。あるいは、一部の法は清らかであり、一部の法は間違っているとして、例えば「私たちニンマ派のこの法こそが清らかなものであり、サキャ派やカギュ派などのサルマ派の法は邪法である」、「サルマ派の法こそが正道であり、ニンマ派の法は邪道である」などと吹聴する人々が現れるかもしれません。しかし、このような言葉には決して耳を貸してはいけません。彼らはまず間違いなく魔物であり、私たちが誤った道に導いて魔物

フランス

の道を示し、生々世々にわたる永遠の幸せを減ぼすだけでなく、果てしない悪趣の深淵に導く魔知識 (bdud kyi bshes gnyen) であるということを、私たちはしっかりと肝に銘じておく必要があります。

万が一このような悪知識に出会い、邪悪な考えを抱くようになってしまったら、必ず法相を兼ね備えたラマと善知識のもとを訪ねて疑念を解消してください。私はかつてチベットでも、このことについて広く伝えてきました。考えてみてください。私は目もよく見えませんし、思考もどんどん鈍くなってきているのに、それでもこのような老人の力だけで「修行伝承の八大車輪の教えを持つ大徳たちの意趣は1つであり、教法は全て正法である」という見解を樹立することができたのです。ですから、皆さんがこのことに気付けないはずがありません。どうか皆さんが誤った道に進まないことを祈っています。

皆さんは今後、私がこの世を離れた後に、あるいは私がまだこの世にいる間に、「このラマは素晴らしい、このラマには問題がある」、「この法は正しい、この法は間違っている」といった言論を耳にすることがあるかもしれません。このような人はたくさんいますから、くれぐれも気を付けてください。これは私の心からの忠告です。

もちろん、あらゆる学派の法がその深さにおいて全く違いがないと言っているわけではありません。ニンマ派の中でも、父タントラや母タントラより、双入不二タントラのアティヨーガの方が、より深遠で、より速く、より実践しやすいため、両者の間には天と地ほどの差があります。しかし、だからと言ってどちら



が悪い、どちらが良いというわけではなく、いかなる法も仏が異なる衆生の氣質、機根、信心、意欲などに応じてお説きになられた教えです。そして、仏がお説きになられた全ての乗の中で頂点に立つもの、あるいは最も優れているものは、ゾクチェンのアティヨーガに他ならないでしょう。ゾクチェンは仏のお

言葉の要点を全て明らかに示しており、あらゆるアーガマに対する包括的な注釈で、三世の諸仏の究極にして至高なる意趣であり、生きとし生けるもの全てが仏の境地に至るための錯誤なき道のりです。このことを私たちはよく理解しておかなければなりません。

・ゾクチェンの共通しない特徴

ここまでのお話を聞いて、オウムの説法のように感じた人もいるかもしれませんが。チベットに伝わる「オウムは、口では『虫を殺すな、虫を殺すな』と言いつつ、自分は虫を食べている」ということわざのように、私も今、学派に偏るべきではないと言いながら、ゾクチェンをひたすらたたえているからです。

(ここで会場に笑いが起こる)

しかし実のところ、私がゾクチェンをたたえているのは、決して自学派をひききしているからではなく、多くの確かな根拠があるからなのです。

1. 歴史を振り返る

まず、かつての歴史を振り返ってみると、持明者ガラブ・ドルジェ、ジャムベル・シェーニエン、シュリーシンハ、ジュニャーナストラなどは皆、大転移の虹の体を成就しており、オギエン・リンポチェとヴィマラミトラは肉体を手放すことなく、今もそれぞれ西南チャーマラ州の吉祥山と中国の五台山にいらっしゃいます。このことから、ニンマ派の相承系譜のラマたちは皆、塵を離れた虹の体（'ja' lus rdul bral）または大転移の虹の体（'ja' lus 'pho chen）を成就していることが分かります。

また、上部、中部、下部を含めたチベット全土でも、今日に至るまで、ゾクチェンを実践する修行者の多くが、外、内、秘密の吉兆を示しており、虹の体を成就しています。詳しくは、ドゥジョム法王2世の記した『ニンマ仏教史』の中でも紹介されていますが、『ニンマ仏教史』の中で紹介されていない虹の体の成就者のお話もたくさんあり、実際のところ、このようなことは常に起

フランス

こっています。この点を見るだけでも、ゾクチェンは世界中で未だかつて現れたことのない法であると言えるでしょう。

2. 悟りを開く速さ

悟りを開くのどのくらい時間がかかるかについては、各学派の教義を基準に考える必要があります。例えば、『秘密集会タントラ』や『カーラチャクラ・タントラ』などの中では、優れた精進と智慧を兼ね備えた者たちは、一生のうちに仏の境地を成就することができると述べられています。ここでいう「一生」とは、あくまでも100年以内の寿命を意味します。それより更に速い方法については述べられていないため、述べられていない概念を彼らに無理やり当てはめることはできません。

ゾクチェンではどのように述べられているかと言うと、「ニンティック・ヤシ」などの教典では、優れた精進を備えた者たちは、3年以内に双入の境地（zung 'jug gi go 'phang）を成就することができると述べられています。更に、要訣の書『チェツン・ニンティック』の中では、優れた機根、または優れた信心を備えた者たちは、最速で6か月以内に大転移の虹の体を成就することができると述べられています。これらはいずれもゾクチェン自学派の教典で述べられていることですから、これらを基準に考えると、ゾクチェンのような悟りの近道は、サルマ派のいかなるタントラの中でもほとんど説かれていないと言えるでしょう。

3. 実践のしやすさ

サルマ派のタントラの中で最も深遠な法といえば『シュリー・カーラチャクラ』であり、これに勝るタントラはサルマ派に存在しません。そして、『シュリー・カーラチャクラ』における「勤しみのない道」（rtsol med kyi lam）は、完成のプロセスにおける6ヨーガの修行法です。この6ヨーガについて理解を深めていくと、最初の「収縮のヨーガ」（so sor sdud pa'i rnal 'byor）はゾクチェンと少し似ており、身口意を自然にとどめ、曇りのない虚空を目で観察していきます。しかし、その後の「三昧のヨーガ」（bsam gtan sbyor ba）と「随

念のヨーガ」(rjes dran sbyor ba) は、直面し得る障害、陥りやすい落とし穴 (gol sa)、修行を高めるために心得ておくべき要訣が極めて多いです。特に、博識で熟練しており、教義に精通しているだけでなく、修行経験も豊富なラマに師事することができなければ、修行を成功させることはほぼ不可能でしょう。これらのことについては、チョナン派の全知が記した手引き『見即有意』(mthong ba don ldan) などの中でも述べられています。現代でこのような修行を実践することは、至難の業と言っても過言ではありません。



一方でゾクチェンの修行では、ラマを仏そのものとする信心を抱きながら敬虔な祈りを捧げ、自然な状態に任せる (rang bzhag) 要訣を修習することができれば、それ以外には何も必要ありません。『チェツン・ニンティック』の中で「特に、嘘偽りのない強い信心と敬慕をもってラマに真摯に祈ることは、障害をなくして境地を高めるためのあらゆる

手段の中で、最も優れた方法である」と説かれているように、それ以外の修行は何も必要なく、横になるなり座るなり、快適に過ごしていればいいのです。このように考えてみると、ゾクチェンのような法は他にないと言えるでしょう。

4. 時代に適した法であること

衆生の煩悩が重くなればなるほど、それに伴ってより深遠な法が必要になります。例えば、重篤な病にかかっている人は、その分、より効力の強い薬がなければ治らないように、クリタ・ユガでは衆生の煩悩も少なかったため、その対治として所作タントラが説かれ、トレーター・ユガでは行タントラが、ドヴァーパラ・ユガではヨーガ・タントラがそれぞれ説かれ、カリ・ユガでは衆生の煩悩が極めて深刻化していったため、無上ヨーガ・タントラが説かれまし

フランス

た。そして、カリ・ユガの中でも特に五濁が横行している昨今の時代は、衆生が極めて教化し難くなっているため、ゾクチェン以外のいかなる法もその力を発揮することは難しいでしょう。それこそ、カトク・ドゥンドゥル・ドルジェ (kaḥ thog bdud 'dul rdo rje) が「八乗の学派によって教化し難い時だからこそ、乗の頂点であるアティの教法を明らかにするのです」とおっしゃっているように、現代においては八乗のいかなる法をもってしても衆生を教化することは難しく、乗の頂点に君臨するアティヨーガこそが時代に適した法と言えるため、アティヨーガは群を抜いて優れている法なのです。

5. 仏法が世にとどまる期間

総体的に言えば、大多数の仏法は、じきに世にとどまる期間を満了するでしょう。仏法が世にとどまる期間には、果期、修期、教期、唯形象期という4つの期間があるのですが、今は教期のうち、戒学の期間が過ぎて定学の期間に入ったばかりです。

タントラ全体を見ても、大多数のタントラは末法期を迎えており、間もなくこの世から姿を消すでしょう。『カーラチャクラ』を例にとると、7代の法王と25代のカルキの摂政期間中が教法前伝期 (bstan pa snga dar) にあたり、第25代カルキであるタクポ・チャクキ・コルロチェンの2人のご子息の摂政期間中が教法後伝期 (bstan pa phyi dar) にあたるのですが、今は7代の法王の摂政期間が過ぎ、25代のカルキのうち、第21代カルキのマガクバが即位してから67年目になるため、前伝期の終盤に差し掛かっています。ここで1つ知っておくべきことは、教法が世にとどまる期間が終盤に近づくにつれて、法のご加持や力は緩やかになっていくということです。

一方でゾクチェンの教法は、『音の反響の根本タントラ』の中で「ダーキニーのペルズィンマによりこの教法が受持された後、人の寿命が10歳になる頃に広まり、やがて不住の本体 (mi gnas ngo bo) となるでしょう」と述べられているように、今はまさにゾクチェンが広く栄える時期であり、やがて多くの女性修行者が虹の体を成就することとなるでしょう。そして、人の寿命が10歳になる頃には、ペルズィンマというダーキニーがゾクチェンを伝え広め、

彼女の存在を目にした者、耳にした者、考えた者、触れた者の全てが大転移の虹の体を成就すると言われていました。ゆえに現代は、ゾクチェンが最も盛んに伝え広められ、実践される全盛期となるでしょう。

ゾクチェンの素晴らしさについては、ダーラニーを得た菩薩であれば多劫をかけても語り尽くせないほどですし、私のような至らない人間でさえ数日間かけても語り尽くせないほどですが、今回は時間の都合上、ここまでとさせていただきます。

・結びの言葉

良い縁起を担ぐために、教典の言葉を2つ引用して、本日の法話を締めくくりたいと思います。

まず、持明者ガラブ・ドルジェは『教義の独り子のタントラに対する注釈書』(bstan pa bu gcig gi 'grel ba)の最後で、「三世の諸仏が有する共通の要訣は想像を絶するものですが、至高の要訣はこの唯一の子であり、これより深遠な要訣は果てしない刹土の中に決して存在しません」と述べられています。つまり、過去、現在、未来の三世の諸仏は、不可思議な法理を数多くお説きになりましたが、それらの究極の要点をまとめるならば、それは、あらゆる仏にとっての唯一の子のような存在、すなわち自生の教法である『教義の独り子のタントラ』というゾクチェンの法であり、これより優れた法は存在しません。まるで私たちチベット人がラサに向かつて誓いを立てるように、持明者ガラブ・ドルジェは私たちに信じてもらえるように、誓いを立ててこのことを保証してくださいました。どうかこのことを心にとどめておいてください。

もう1つは、私たちにとって比類なき大きなご恩のあるお方であり、諸仏の無分別智が善知識の姿となって現れたお方である、全知ミパム・ギャムツォのお言葉です。ミパム・ギャムツォはかつて「濁世の衰退が暗闇のように垂れ込めても、勝者王パドマの事業は月のように明るいでしょう」とおっしゃいました。つまり、五濁が盛んな昨今の時代で、疫病、飢饉、戦争、そして特に心の中の貪り、怒り、愚かさなどの煩惱がどれほどはびこっていても、勝者王パド

フランス

マカラの事業はそれ以上に隆盛を極め、あたかも暗い夜空であればあるほど月光の明るさが際立つように、濁世の暗闇がどれほど重く垂れ込めても、勝者王パドマのご加持はそれ以上に速さを増していくということです。

ですから、皆さんもぜひ、ゾクチェンを自分にとって唯一の修行法門とし、オギェン・リンポチェを自分にとって最も主要なラマとして師事してください。これは私の心からの願いです。私とソギャル・リンポチェは、レーラブ・リンパの生まれ変わりと言われていますが、そんな私たちにとって、人生の唯一の拠り所はオギェン・リンポチェであり、全身全霊をかけて実践する唯一の法はゾクチェンです。もし皆さんが私たち、特にソギャル・リンポチェに追随したいと思っているのであれば、ぜひ同じように実践していきましょう。ひたすらゾクチェンの修行に没頭してください。これが、今日私が皆さんに最も伝えたいことであり、皆さんのラマの願いでもあります。



嘘はついていません。正直なところ、私はこのレーラブ・リンパの道場を訪れてから、1文字も事前に準備をしていなかったのですが、今日は口を開くなり話が止まらなくなってしまい、ゾクチェンの本行の部分まで解説することができませんでした。ただ、ゾクチェンの本行については、皆さんが今までも、今も、これからも実践していくでしょうから、このあたりで切り上げて大きく

な問題はないでしょう。もし後日また時間が合えば、明日または明後日にでも簡単な解説を行いたいと思いますが、もし時間が合わなければ、各自で長期間ラマに師事し、ラマにお伺いすることで疑念を解消していただきます。それで十分です。

今日は、年老いた僧侶である私としては珍しく、やけに饒舌になってしまいました。このまま話し続ければ、おそらく日が暮れる頃になってもまだ話し終えていないでしょう。しかし、もう時間になってしまったため、今日のお話はここまでとしたいと思います。

最後に、法王は数十秒の間を置いて、即興で次のような詩を作られました。

レー・リンの道場は虚空のように広大で、
化身ソギャルのご加持は太陽の光のよう。
私の話はとどまるところを知らないけれど、
あらゆる面を語り尽くすことは難しい。
時間につき、ひとまずこれにて一段落とする。

私も法話を何回か行いました

その日の夜、センターの仏教徒たちからのご要望で、私が法話を行わせていただくこととなりました。法話では、主にテルチェン・レーラプ・リンパとその生まれ変わりについてお話しし、特に法王の伝記をもとに、その身口意の功德について紹介させていただきました。



実は今回の巡行中、レーラプ・リン以外にも、いくつかの場所で法話を行わせていただきました。例えば、ナパバレーでは、文殊菩薩の修行法に関する解説と2回の質疑応答を行い、ボストンでは、三殊勝 (dam pa gsum) と無我の教えに関する法話をを行い、金剛樞の儀軌の口伝を読み唱えました。



無我について説明する際には、異なる論師の考察方法を用いました。具体的には、ナーガールジュナが記された『根本中論頌』(mūlamadhyamakārikā, dbu ma rtsa ba shes rab) で述べられている「五種の探求」(pañcadhā

mr̥gyamāṇa)、チャンドラキールティ (candrakīrti, zla ba grags pa) が記された『入中論』(madhyamakāvātāra, dbu ma la 'jug pa) で述べられている「車に関する7通りの考察」(rnam bdun shing rta'i rigs pa)、シャーンタラクシタ (śāntaraḥṣita, zhi ba 'tsho) が記された『中観莊嚴論』(madhyamakālaṃkāra, dbu ma rgyan) で述べられている「離一多因」(gcig du bral gyi gtan tshigs)、シャーンティデーヴァ (śāntideva, zhi ba lha) が記された『入菩薩行論』で述べられている、体から六識に至るまでの何もかもが自我ではないことに関する考察などです。これらの考察方法に基づいて、衆生が執着している自我はもとより成立しない概念であると分析するとともに、自我の在り方について理性的に認識するための手引きを行い、具体的な無我の修習方法について解説しました。



実際、欧米諸国で法を伝え広めるためには、次のいずれかの素質がないと難しいと感じています。1 つは、法王のように、素晴らしい相承系譜のご加持と類いまれな修行の境地を兼ね備えていることです。このような素質を兼ね備えているお方であれば、きつとご縁を結んだ全ての衆生に善根を植えることができ、信心を抱いている人々を相手にすれば、その場で解脱に導くことさえできるでしょう。もう1つは、欧米諸国に長年滞在しており、西洋人の悩みや好み、文化について熟知しているとともに、心理学など、現代における心の調整方法にも精通していることです。

フランス

私のような通りすがりの一般人は、大した修行の境地もなければ、西洋の文化についてもあまり知りませんし、まるでトンボが水をつつくように、ごく稀に数回の法話を行うことくらいしかできないため、彼らにとってもあまり大きな効果はないでしょうし、本当の意味で衆生に利益をもたらすことは極めて難しいのではないかと思います。

そのため、本書には、主に法王の金剛のお言葉を記しています。見苦しい私の法話内容をここに載せても、きっと皆さんに笑われてしまうでしょうから、お目汚しは控えさせていただきます。

ラマ・ムンツォ

8月29日の午前、ラマ・ムンツォは『グル・ドルジェ・ドロ』の灌頂を伝授されました。ラマ・ムンツォは今回の巡行中、ほぼ全ての訪問先で、道場からの異なるご要望に応じて、『プルパ・グルククマ』の灌頂、『智慧薩埵文殊』の灌頂、『縁起除障法』の灌頂、観音菩薩の灌頂などを伝授されました。



男女平等の理念が推進されている欧米諸国で、ラマ・ムンツォは人々から特別な好感を持たれることが多く、どの道場でも大変歓迎されていました。欧米諸国で法を伝え広めているラマの中で、女性の大徳は極めて少なく、法話や灌頂を行うことができるダーキニーや女性のトゥルクはなおさら珍しい存在だったのです。ラマ・ムンツォにお会いした人々とお話を伺うと、ラマ・ムンツォはまさに慈悲の化身そのもので、その眼差しと笑顔は優しい光を帯びているかのように感じられ、一目見ただけで、ラマ・ムンツォがその身にまとった独特な修行者のオーラに引き込まれたと語る方々がたくさんいました。特に多くの女性仏教徒にとって、ラマ・ムンツォは、彼女たちに希望をもたらし、彼女たちの修行を勇気づけてくれるような存在となったようです。



提供：左の写真／Joshua Mulder

出典：右の写真／palyulmedia.smugmug.com





フランス

私は法王に同行して国内外の多くの場所を訪れる中で、ラマ・ムンツォとも近距離で接する機会があったのですが、超俗的な境地や、顕教と密教の教えに精通した智慧を兼ね備えておられるのはもちろんのこと、単に日常生活における身のこなしや人付き合いを見るだけでも、世間一般の女性とは異なる特別なお方であることが分かりました。ラマ・ムンツォには、女性的な弱さや繊細さ、喜怒哀楽の不安定さなどは全くなく、いつも寡黙で落ち着いており、俗世間への執着や欲望もなく、常に簡素な生活を送られていて、外出時の衣食住に関する各種手配についても、決して選り好みされることはありませんでした。

叔父の法王と母親のアネ・メドゥンと一緒にいる時も、ラマ・ムンツォが怒ったり不機嫌になったりすることは決してありませんでしたし、いつも恭しい態度で彼らを誠心誠意おそばで支えておられました。法王と弟子たちの間で揉め事を起こしたり、不和を招いたりすることもなく、常に一貫して、誰に対しても慈愛と気遣いを示しておられました。また、ラマ・ムンツォは類いまれな智慧と超人的な記憶力の持ち主でした。例えば、私たちが荷物をどこかに忘れてしまっても彼女はすぐに思い出すことができ、身の回りで起きた全ての出来事について、日付までも鮮明に覚えておられました。ラマ・ムンツォは修行をこよなく愛しており、普段はマントラや教典の読誦を行われる以外に、世間話に興じられることはほとんどありませんでした。

私にとってラマ・ムンツォは、世間と出世間の両面で大きなご恩のあるお方です。ラマ・ムンツォは今でも、ラルン五明仏学院にいる全ての僧侶にとっての金剛ラマであり、絶えず灌頂と法話を行ってくださっています。どうかラマ・ムンツォが末長くご在世し、常に法輪を転じてくださいますように。

景色を楽しむ

ラマ・ムンツォによる灌頂の後、ソギャル・リンポチェはレーラブ・リンの山頂で行われる焚き上げ (bsang mchod) に法王をお招きし、法王は喜んで招待をお受けになりました。



提供：Lerab Ling

フランス



提供：Lerab Ling

車で山頂へ行くと、そこには多くのタルチョー（dar lcog, 祈祷旗）がかかっており、特にケサル王のタルチョーが多く見られました。特別な記念日になると、レーラプ・リンの弟子たちはこの山頂で焚き上げを行うそうです。山頂には開放的で美しい景色が広がっており、周囲の山谷を一望すること



ことができるだけでなく、フランスとスペインの国境にまたがるピレネー山脈も見ることができました。彼らは、法王に付近の山脈を紹介してくださり、ヨーロッパ諸国の大まかな方向も教えてくださいました。その後、法王は皆さんと

共に儀軌を読み唱え、焚き上げと護法神への供養を行い、仏教が未長く世にとどまり、より多くの衆生に利益がもたらされるよう祈られました。

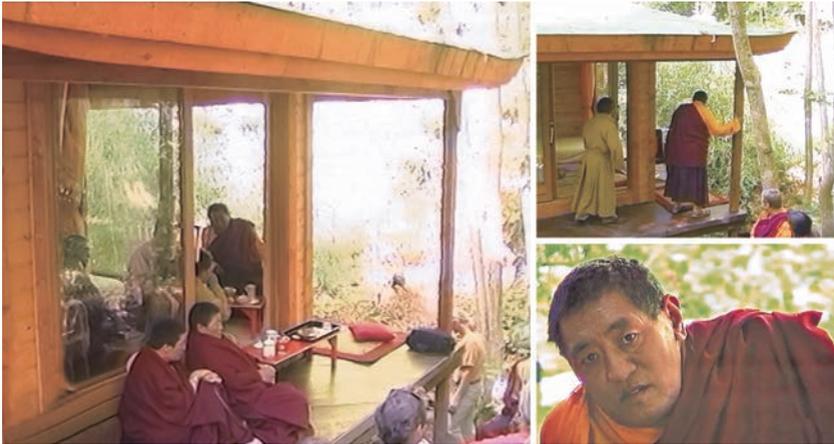
下山して昼食を取った後、法王は数名の大徳たちの付き添いのもと、招待されたティーハウス (Teahouse) を訪れました。ティーハウスは、ソギャル・リンポチェが森林の中に立てた小さな木の小屋で、法話が行われる大きなテントの下方にある山谷の滝の付近にありました。そこへ通じる道は険しい一本の山道



提供：Lerab Ling

しかなく、車では直接行けなかったため、法王は皆に支えられながら徒歩で向かわれたのですが、上り下りは少し苦勞されているご様子でした。

ティーハウスに着くと、法王は美しい景色を楽しまれながら、グル・リンポチェとシャーンタラクシタがチベットを訪れて法を伝え広められた際のエピソードや、レーラプ・リンの現在の弘法活動について長時間雑談されました。



心の本質を直接指し示す要訣

午後、ティーハウスからお戻りになられた後に、法王はゾクチェンにおける「11 の題目」と始原清浄のテクチャーについて、次のようにお話しになりました。

今日は、あらゆる乗の頂点にして三世の諸仏の究極の意趣である光り輝くゾクチェンに焦点をあてて、皆さんに少しお話ししたいと思います。

今、世界中で広く栄えているゾクチェンの教法は、人間界では、最初に持明者ガラブ・ドルジェに付法され、彼は全てのゾクチェンの法を 640 万のシュローカにまとめました。その後、ジャムベル・シェーニェンがそれを更に外の心部、内の界部、秘密の秘訣部の 3 部に分け、シュリーシンハが秘訣部を更に外部、内部、秘密部、極秘のニンティック部の 4 大部に分けました。その後、偉大なるパンディタ・ヴィマラミトラは、極秘のニンティック部のうち、今世で解脱するための要訣を「説示の伝承」、中有で自発的に顕現する智慧 (rang snang gi ye shes) として解脱するための要訣を「聴聞の伝承」として分類し、2 種類の伝承方法を定めました。

有雪国チベットにおいては、説示の伝承と聴聞の伝承に属す 2 種の法理のうち、全知ロンチェン・ラブジャムパが記された「7つの宝蔵」と「安息3部作」は広大なるパンディタの説明手法に基づいて確定された教典であり、「ニンティック・ヤシ」は深遠なるクサーリの説明手法に基づいて確定された教典です。このような要訣の伝承の中で現存している文字の記録としては、タントラ、アーガマ、ウパデシャの3つがあり、タントラとしては、主に「極めて深遠なる真髓の 17 大タントラ」、『明界灼熱タントラ』、『護法神ナクモ・トゥーマのタントラ』を合わせた 19 のタントラが挙げられ、アーガマとしては、『黄金の文字を有するもの』、『ターコイズの文字を有するもの』、『法螺貝の文字を有するもの』、『多様な文字を有するもの』からなる「深遠なる 4 つの巻帙」があり、ウパデシャとしては 119 個の真髓の要訣があります。そして、これら全てを 1 つの要点にまとめて実践する方法は、全知の法王ロンチェン・ラブジャムパが

記された、51部の法を有する『ラマ・ヤンティク』であり、ここに説かれている通りに実践すれば、全ての内容を余すことなく網羅することができます。

・11の題目

『ラマ・ヤンティク』の要訣は、どのタントラに依拠して述べられているかということ、主に『真珠鬘タントラ』(mu tig phreng ba'i rgyud)に依拠して述べられており、『真珠鬘タントラ』は「11の題目」に沿って述べられています。「11の題目」とは何かということ、『真珠鬘タントラ』では「根基(gzhi)、錯誤の様相(khrul tshul)、遍満の様相(khyab tshul)、場所(gnas)、道(lam)、門(sgo)、対象(yul)、実践(nyams len)、度合い(tshad)、中有(bar do)、解脱の地(grol sa)の11である」と述べられています。

1つ目の題目は「根基」です。証悟している仏も、証悟していない衆生も現れていない最初の段階では、根基の本体は無記の状態であり、空なる本体、明らかな本性、大悲の光彩(thugs rje'i gdangs)が出現し得る様相を呈しています。それは、5身(sku lnga)、5智(yeshes lnga)、5風(rlung lnga)、5ダーキニー(mkha' 'gro lnga)、5光('od lnga)など、5組の5功德に分けられます。

2つ目の題目は「錯誤の様相」です。本体によって空間(go)が開かれ、本性を対象として捉え、大悲を心として捉えた上で、3因と4縁により衆生が輪廻の中で絶え間なくさまようこととなります。3因とは、同一性の無明(bdag nyid gcig pa'i ma rig pa)、俱生の無明(lhan cig skyes pa'i ma rig pa)、遍計の無明(kun tu brtag pa'i ma rig pa)で、4縁とは、増上縁、所縁縁、因縁、等無間縁であり、これら3つの無明と4つの縁により錯誤することとなります。根基から根基の顕現(gzhi snang)が現れる時、法身普賢は根基の顕現が自己顕現であると知ることにより直ちに解脱します。解脱の様相には6つの特性があり、それは更に3つの特性にまとめられます。それはすなわち、因より生じる結果ではないこと、アーガマから生じるウパデシャではないこと、心から生じる仏ではないことの3つであり、これら3つの特性によって解脱することとなります。

フランス

3つ目の題目である「遍満の様相」とは、このように果てしない輪廻と涅槃の顕現が現れても、善逝の本性から揺らいだことはないということです。この観点を確定したい場合は、顕教の教典としては、第三転法輪で説かれた如来蔵の十経、およびそれらの意趣を解説している教理、例えば、弥勒菩薩の『宝性論』で述べられている9つの比喻と9つの意味、ナーガールジュナの『法界賛』(dharmadhātustava, chos kyi dbyings su bstod pa)で述べられている6つの比喻と6つの意味などを参照することができます。密教金剛乗の教典としては、幻化網の『秘密蔵タントラ』、『サマーヨーガ・タントラ』(samāyoga tantra, sangs rgyas mnyam sbyor gyi rgyud)、ロンソム・チューキサンポの『顕現を本尊として確立する』(snang ba lha ru sgrub pa)と『有対象を智慧として確立する』(yul can ye shes su sgrub pa)、そして全知ロンチェンパが記された数多くの教典を参照することができます。これらの経典、タントラ、論書をもとに理解を深めていきましょう。

4つ目の題目は「智慧の場所」(ye shes kyi gnas)です。自生する明智の智慧はどこに存在しているのかというと、それそのもの(dngos)は八面体の心宝の無量宮(citta rin po che'i gzhal yas)に存在しており、その光彩(gdangs)は、頭頂にある頭蓋の無量宮(dung khang bhandha'i gzhal yas)、視認する目の無量宮(lta byed mig gi gzhal yas)、流動する脈の無量宮('gyu byed rtsa yi gzhal yas)に宿っているため、総じてこれら4つの無量宮に宿っていると言えます。胸にある心宝の無量宮では寂靜尊の様相で存在しており、頭頂にある頭蓋の無量宮では憤怒尊の様相で存在しており、視認する目の無量宮では光線の様相で存在しており、流動する脈の無量宮では光の本質として存在しています。

5つ目の題目は「智慧の道」(ye shes kyi lam)です。水晶の管を持つカティ脈(rtsa ka ti shel gyi sbu gu can)から枝分かれした、細くて螺旋状(phra la 'khril ba)になっている2本の白絹の糸のようなものが左右の目に入り込むことで、そこを經由して自生する智慧が現れます。

6つ目の題目は「出現する門」(sgo gang la 'char)です。肉眼の中央には、牛の角のように根元が細く、先端が太くなっている「遠くに据える水の灯明」

(rgyang zhags chu yi sgron ma) が燦然と輝いており、自生する智慧はこの門から現れます。

7つ目の題目は「出現する対象」(yul gang la 'char) です。曇りのない虚空に、法身の抛り所である太陽、報身の抛り所である月、化身の抛り所である灯明によって、5光の囲い(mu khyud)を持ち、界に遍く行き渡っている青色の「清らかな界の灯明」、泉に石を投げ入れた時のように何層にもわたって内外を囲んでいる5光の丸い滴の中央に存在する「空なる滴の灯明」、黄金の糸に水晶の数珠が連なっているような「明智の金剛鎖」が現れます。

8つ目の題目は「実践方法」(nyams su len stangs) です。始原清浄を基礎とするならば、テクチャーによって道を修習し、結果として塵(rdul phran)に消えていくこととなります。自然成就を基礎とするならば、トゥーゲルによって道を修習し、結果として光の体に解脱していくこととなります。

9つ目の題目は「修習の度合い」(goms pa'i tshad) です。「法性が現前する顕現」、「体験が増幅する顕現」、「明智が極点に達する顕現」、「法性が尽き果てる顕現」(chos nyid zad pa'i snang ba) という4顕現によって修行の度合いを測ります。

10個目の題目は「中有の要訣」(bar do'i man ngag) です。秘密部以下の見解では6つの中有があると考えられており、極秘のニンティック部独自の見解では4つの中有があると考えられています。各中有の境界線については、ペマ・ジュンネとヴィマラミトラで定め方が少し異なりますが、総体的に言えば、本性の中有(rang bzhin gyi bar do)、臨終の中有、法性の中有、生存の中有という4つの中有にまとめることができます。本性の中有では、聞思を通じて増益(sgro'dogs)を断ち切ることができるよう、「巣穴に入るツバメのように」(thi bya tshang la 'jug pa lta bu) という教えを心にとどめる必要があります。臨終の中有では、はっきりしないことを全て明らかにすることができるよう、「鏡を見る美女のように」(sgeg mo me long la blta ba lta bu) という教えを心にとどめる必要があります。法性の中有では、全てが自己顕現であると確信できるよう、「母親の懷に飛び込む子どものように」(ma pang du bu 'jug pa lta bu) という教えを心にとどめる必要があります。生存の中有では、善業を持続させ

フランス

ることができるよう、「壊れた水路をつなげるように」(yur ba rkang chad pa la wa 'dzugs pa lta bu) という教えを心にとどめる必要があります。

11 個目の題目は「解脱の地」です。「正等覚」(yang dag par rdzogs pa'i sangs rgyas) か「現等覚」(mngon par rdzogs pa'i sangs rgyas) のいずれかに至ることとて解脱します。

この「11 の題目」は、ゾクチェンのタントラ、アーガマ、ウパデシャの要点を全て包括しており、かつてパドマサンバヴァがサムイェー寺の「不変と自然成就の殿堂」(mi 'gyur lhun gyis grub pa'i gtsug lag khang) の2階にある「燃え盛るターコイズの間」(g.yu zhal 'bar ba) で、真言持者ドルジェ・ドゥジョムにお説きになられた法です。今回はこの「11 の題目」を、皆さんに簡単に紹介しました。主に、広大なるパンディタの説明手法に従って解説しています。いきなりこのようなお話をされても、まだ十分に理解できないという方々もいらっしゃるかもしれませんが、今日は良い縁起をかつぐために、ここレープ・リンの道場で、ゾクチェンのあらゆるタントラの要点を、皆さんに簡潔にお話ししました。

・始原清浄のテクチャー

ここからは、ソギャル・リンポチェからのご要望にお応えして、ゾクチェンにおける始原清浄のテクチャーの見解について、簡単にお話ししたいと思います。

テクチャーに関する各持明者の究極の意趣は同じですが、それぞれの解説方法は少しずつ異なっています。持明者ガラブ・ドルジェは、「本性を直指すること」(ngo rang thog tu sprad pa)、「一点に定めること」(thag gcig thog tu bcad pa)、「解脱の確信を得ること」(gdeng grol thog tu bca' ba) という『要所を突く3つの言葉』によってテクチャーを解説されました。その後、シュリーシンハは、「法が尽き果てた大いなる始原清浄に脱すること」(chos zad ka dag chen por la bzla ba)、「所作を離れ、透徹して、赤裸々に要約すること」(bya bral zang thal rjen par 'gag bsdam pa)、「大いなる平等性の中で完全に解脱して



提供：Lerab Ling

フランス

いるという原則を適用すること」(yongs grol mnyam pa chen por chings su bcings ba)、これら3つの重要なポイントを挙げてテクチャーを解説されました。パドマカラは、空なる本体を法身として直指し、明らかな本性を報身として直指し、行き渡る慈悲を化身として直指することで確定されました。ジュニャーナストラは、見解をあるがままに任せること、修習をあるがままに任せること、行為をあるがままに任せること、結果をあるがままに任せることを指す「あるがままに任せる4つの偉大な境地」によって確定されました。全知ロンチェン・ラブジャムパは総じて様々な解説方法を用いていますが、特に『実相の宝蔵』(gnas lugs rin po che'i mdzod)で述べられているように、「無」(med pa)、「単一」(gcig pu)、「遍在」(phyal ba)、「おのずからの成立」(lhun grub)という4項目を用いて確定されました。ロンソム・マハーパンディタは、「ゾクチェンの真理を大いなる正知の器によって保ち、大いなる平静 (btang snyoms) の境地にとどまる」という二言によって、ゾクチェンにおけるタントラ、アーガマ、ウパデシャの全てを包括して説き示されています。

今日は、全知ミバム・リンポチェの教えに従って、これらの持明者たちが説かれた全ての要訣を1つに要約してお話ししていきたいと思います。それはすなわち、ラマが弟子に対面の手引きを行う際に用いられる2つの主な方法である、シャマタの門による手引きとヴィパッサナーの門による手引きです。シャマタの門による手引きは修行の上に見解を見出すものであり、マハーンドラーの主要な教えに似ています。ヴィパッサナーの門による手引きは見解の上に見解を見出すものであり、ゾクチェンの主要な教えに似ています。ヴィパッサナーの門による手引きについて、全知ロンソム・チューキサンポとその追隨者たちは、空なる本体の見解を重点的に確定するという方法をとっており、全知ロンチェン・ラブジャムパとその追隨者たちは、明らかな本性の智慧を重点的に確定するという方法をとっており、全知ミバム・ギャムツォは両者の意趣を結び合わせて確定するという方法をとっています。

全知ミバム・ギャムツォの広大な教えは、「自らの本質を知ること」(rang ngo shes pa)と「自然にとどまること」(rang babs su bzhag pa)の2点に要約することができ、これ以外のゾクチェンの要訣は存在しません。では、これら

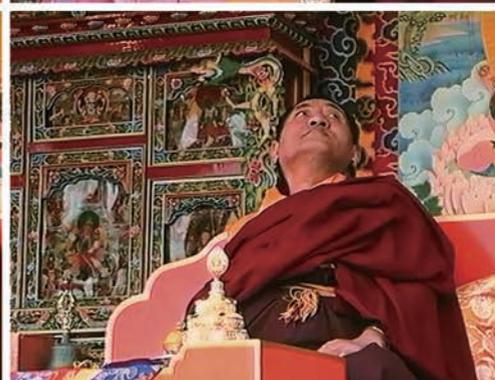
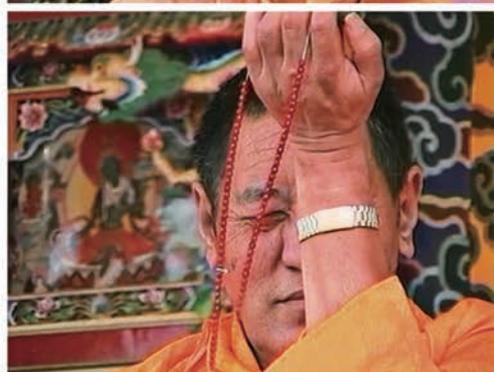
はそれぞれ何を意味するのでしょうか。まず、心がとどまっていようと揺らめいていようと、心の本体を注意深く観察すれば、心は外、内、秘密のどこにも成立しておらず、まるで虚空のように空を本質としていることが分かります。このことを認識することが、すなわち「自らの本質を知ること」です。このように、心が不生の空性であると認識した後、知覚すること（rig byed）と知覚されること（rig bya）という二元的な概念を離れていながらも、まるで昼間に目で物事を見るかのように、自分の本性を自分で断定することができる境地を現前させること、これがすなわち「自然にとどまること」です。つまり、不生であることを知り、自らの本質を自ら明らかに知ることが、本性を守る「見解」となります。

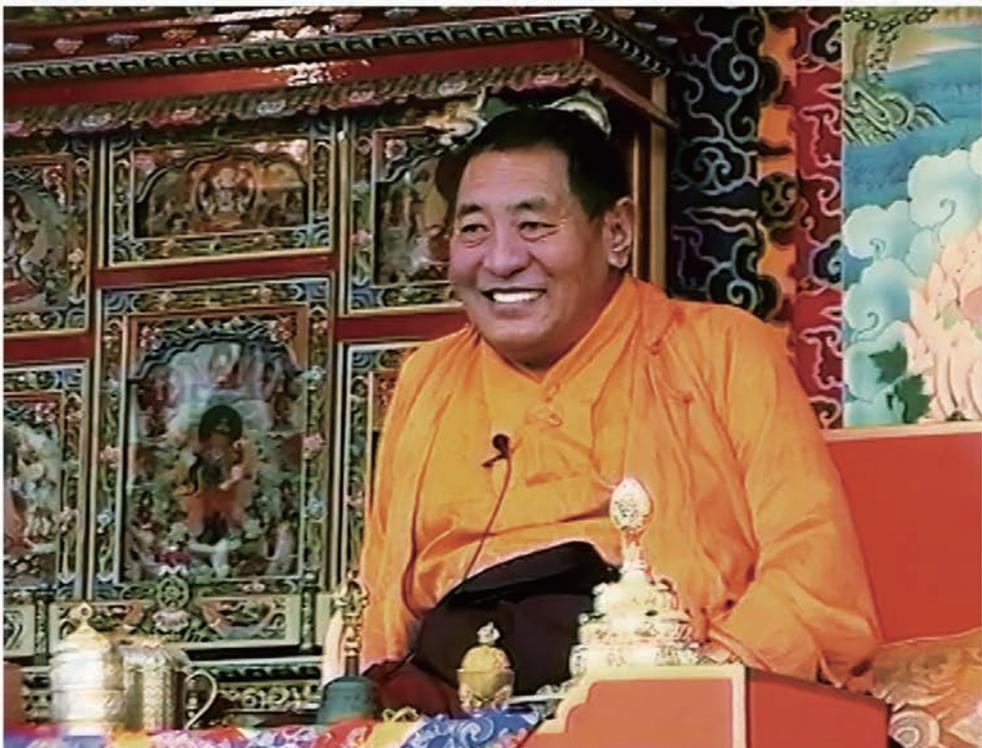
修習する際には、不生の境地を失わないようにしながら、分別の揺らぎが何もない境地にとどまります。不生を知ることについては、先ほど引用したロンソム・チューキサンポの「ゾクチェンの真理を大いなる正知の器によって保ち、大いなる平静の境地にとどまる」という言葉にある通りで、いかなる分別も沸き起こらないよう正知の看守で見張りながら、自らの本質を自ら明らかに知る境地にとどまります。これが大いなる平静の境地であり、「修習」とも呼ばれます。

「行為」は、良い分別が現れようと悪い分別が現れようと、それに構わず、その後に付き従わず、対治によって抑制せずに、明智によって本来の状態を捉えて連続体を守ることです。これが、自らの本質を知り、自然にとどまるための要訣です。

これら2つの力が究極に達した「結果」の段階では、法身と色身を完全に成就することとなります。

あるいは、要点をまとめて他の要訣によって直指するのであれば、ゾクチェンの見解とは、すなわち不生を知ることであるとも言えます。不生は、決して難解な概念ではありません。自分の心を観察すると、散り広がっていようと、とどまっていようと、はなから成立していない概念であり、まるで鏡の中に映る像のようです。このことさえ理解できれば、それがすなわち見解となります。





フランス

実のところ、これはとても簡単なことです。ドドゥブ・テンペー・ニマが「自らの内面に目を向けるだけで、その瞬間に得られるでしょう」と説かれているように、痕跡をたどって心の実体を見つけ出そうとすると、かえって心にたどり着けなくなってしまう。それはあたかも、水面に映る月の影が、ただ見ている分にはそこにあるのに、その実体を見つけ出そうと棒で水中をかき混ぜると消えてしまうことと似ています。同様に、内に向かって心で心を観察すると、心はもとより成立していない概念であることが分かりますが、それがすなわち明智なのです。心で心を観察し、心の明らかな本体 (sems kyi ngo bo sa le ba) を目の当たりにすること、それがすなわち明智なのです。心を自然にとどめ、増益することも損減することもなく、今この瞬間のありのままの状態にいること、それがすなわち明智なのです。

また、オギェン・リンポチェが「今この瞬間の停滞なき明らかな認識 (shes rig ma 'gags sa le ba) は、まさに原初の守護者である普賢です。どこにも成立しない空界は、まさに普賢仏母 (kun tu bzang mo) です。このことを証悟した瞬間に円満な仏となるでしょう」と説かれたように、自らの心を心で観察すると、外、内、秘密のどこにも成立していないことが分かりますが、この空を本質とした心は普賢仏母と呼ばれます。そして、空を本質としながらも様々に変化する停滞なき力は普賢如来と呼ばれます。この両者が不可分の本性を備えていると認識できた瞬間に、円満な仏の境地に至ります。これがすなわち本性を認識するということです。

もしかしたら一部の人は「こんなに単純なことなのか？ きっとこれより難しいはずだ」と思うかもしれませんが、それは誤解です。ラマの全知ミバム・リンポチェは「単純であるが故に信じ難い心の秘密を、ラマの要訣の力によって見ることが出来ますように」とおっしゃいました。つまり、単純すぎてむしろ信じられない心の秘密だからこそ、その本来のありようをラマのお言葉によって確定 (thagbcad) し、認識する必要があるということです。その境地にとどまりながら、常にその連続性を守り続けることを「修習」と呼びます。修習するといっても、修習すべきことは何もありません。修習とは、すなわちこの境地を忘れずにいることであり、この他に修習すべきことは何もないのです。

ドゥジョム法王1世の教えには「修習する際は、何も修習することなく虚空を目で見ているだけで十分です」と説かれています。

「行為」とは、境地を高めるために力を鍛えることです。つまり、いかなる分別が現れても喜んだり悲しんだりすることなく、まるで子どもの遊びを見ている老人のように、ただ明智によって本来の状態を捉え、それ以外に、分別の良し悪しに対して一喜一憂しないということです。

明智でない法は何一つとして存在しませんが、私たちは明智の力から現れた分別に付き従うばかりで、まだ本来の状態を捉えられていません。いつか明智によって本来の状態を捉えることができ、いかなる分別にも揺らがなくなったら、それがすなわち力が究極に達した「結果」です。

私は、ゾクチェンを2通りの捉え方で説明することがあり、ゾクチェンは最もシンプルで実践しやすい法であると話す時もあれば、ゾクチェンは多劫をかけて多くの生にわたって修習してもなかなか完全に理解することができない難しい法であると話す時もあるのですが、今日は1つ目の捉え方でお話ししました。こうすることで、皆さんはゾクチェンにおける全ての法を受け取ることができると思ったからです。

最後に、皆さんに喜びの心を起こしていただけるように、全知のラマ・ロンチェン・ラブジャムパのお言葉を2つ紹介したいと思います。全知ロンチェン・ラブジャムパは『最勝乗の宝蔵』(theg mchog rin po che'i mdzod)で「私たち師弟は、きっと無数のカルパにわたって資糧を集積し、障害を浄化してきたことでしょう。なぜなら、こうして普賢如来の心の教えに出会っているからです」とお説きになられました。つまり、私たちはこれまで多劫にわたって資糧を集積し、障害を浄化してきたからこそ、今日こうしてゾクチェンの教えと出会えたということです。これはなんて喜ばしいことなのでしょう。また、ロンチェン・ラブジャムパは「私たち師弟は、今世のうちに、あるいは中有で、あるいは自性化身の刹土において、必ず速やかに成仏することです。なぜなら私たちは、必ず成仏する因を備えており、無碍な力を備えた清らかな果法に出会っており、それらに信心を抱いて実践しているからです」ともお説きになられました。これは錯誤のない正しい論証 (gtan tshigs) であるため、私た

フランス

ちがラマに背いたり、法に邪見を起こしたりすることさえなければ、必ず今世か中有で仏の境地を成就することができるでしょう。この言葉に嘘偽りはありません。

ですから、私たちは幸せ者なのです。パトゥル・リンポチェが「寂静処の瘋癲者は国の寵児となり、至高の菩提心を起こした者は一切衆生の守護者となり、自他の偏りを断ち切った者は全ての慈愛の対象となるため、私たちはどこへ行っても幸せでいられるでしょう」とおっしゃったように、私たちは今世でも来世でもひたすら幸せに恵まれ、苦しみや悲しみに苛まれることはないと言われているのです。皆さんは喜ばしく思いませんか？

(ここで会場に笑いが起こる)



また、全知ミパム・ギャムツォが「最後有の法 (srid pa tha ma'i chos) とご縁を結んだからには、修習することなく自由気ままに過ごしていたとしても幸せでいられるでしょう。方向さえ分からずに悲しみに暮れていたとしても、3つの相承を受け継ぐラマの要訣を心の奥底から信頼することで、心を超越した智慧という甘露の妙薬をほんの少しでも享受したならば、修習することなく自

由気ままに過ごしていたとしても幸せでいられるでしょう」とおっしゃったように、私たちは最後有の法であるゾクチェンと良縁を結ぶことができたわけですから、もちろんそれを実際に修行するに越したことはありませんが、たとえ修行することなく毎日寝てばかりいたとしても、世界中で私たちより幸せな人は存在しないと言っても過言ではありません。ということで、この幸せな気持ちのまま法話を終えたいと思います。

目に見えるご縁

法王がレーラブ・リンで過ごされた時間は長くありませんが、30年経った今でも、多くの人々が法王のご来訪について印象深く覚えており、当時のことを鮮明に思い出すことができるようです。世界各地に拠点を構えるレーラブ・リンの仏教組織は「リクパ」(Rigpa)と呼ばれるのですが、最近、リクパに長く所属している数人の弟子たちにインタビューを行ったところ、彼らは次のようにお話ししてくださいました。

1. カリン・バーレント (Karin Behrendt)

リクパに所属するベテラン教員であるカリン・バーレントは、法王について次のようにお話ししてくださいました。

法王のことを考えると、私はいつも特別な気持ちになります。法王は体格がよく、威厳に満ちており、同時に信じられないほど謙虚で、心温かな慈悲深いお方でした。法王とソギャル・リンポチェが互いに深く尊敬し合い、親しく接しているのを見た時には、大変心が温まりました。法王がレーラブ・リンを訪ねてくださり、テルチェン・レーラブ・リンバの歴史の中に私たちを加えてくださった寛大さと努力に、私は感謝が尽きません。たった一度しか法王にお会いできなかったとしても、その広い知識と深い悟りを目の当たりにした私たちの人生には、きっと人々の想像を遥かに越えるような大きな影響が与えられたに違いないと私は確信しています。



提供：Lerab Ling

2. ジャボラー・アルヌール (Jaborah Arnoul)

ドイツのリクパで教員を務めるジャボラー・アルヌールも、1993年にレーラプ・リンで法王にお会いしており、彼女は当時のことを振り返って次のようにお話ししてくださいました。

私は初めて法王を見た瞬間に、深く強い信心が自然に芽生えたのを感じました。その時の私はあまり経済的に余裕がなく、法王に供するお金も宝飾品もあまり持っていなかったため、本当に悲しい気持ちでいっぱいでした。私は法王に全てを捧げたいと思っていたからです。実は、心の中ではすでにそうしていました。



3. ジェーン・ペッカム (Jane Peckham)

ソギャル・リンポチェの古い弟子で、ベテランの仏教教員でもあるジェーン・ペッカムは、次のようにお話ししてくださいました。

私は1994年からソギャル・リンポチェに師事し始めたので、残念ながら法王にお会いする機会はありませんでしたが、ソギャル・リンポチェが法王の功德についてお話ししているのをよく聞いていました。レーラプ・リンでも、世界各地にあるリクパでも、毎日『縁起除障法』のツォが挙行されるのですが、ツォの際にはいつも、『敬愛の祈願文』を読誦される法王の音声流されており、この伝統は今日に至るまでずっと続いていますので、私自身は法王に直接お会いしたことがないのですが、いつもツォが行われるたびに法王の読経のお声からご加持を感じています。



フランス

4. レナート・ヘンデル (Renate Handel)

1993年当時、ソギャル・リンポチェの侍者を務めていたレナート・ヘンデルは、次のようにお話ししてくださいました。

私は法王ジグメ・プンツォク・リンポチェの存在にとっても感銘を受けました。法王は今まで出会ったどのラマとも異なるとてもパワフルなラマで、大変印象的な、気さくて慈悲深いお方でした。法王が何を教えてくださったかについてはよく覚えていないのですが、これほどパワフルなお方なのですから、テルチェン・レーラブ・リンバもきっと特別なお方に違いないと思いました。ソギャル・リンポチェが法王のご来訪に向けて準備を進めていた時のことも覚えています。法王がレーラブ・リンに到着した後、ソギャル・リンポチェは法王が快適に過ごされているか、私たちの料理人が作る料理が法王のお口に合っているかを大変気にされていました。私はこの時ほど、ソギャル・リンポチェが来訪されるリンポチェを気遣われる姿を見たことはありません。とても特別感がありました。テルチェン・レーラブ・リンバの生まれ変わりにお会いできたことは、間違いなく大変特別な経験だったと思います。

5. ジャニーン・シュルツ (Janine Schulz)

ジャニーン・シュルツは法王の訪問を次のように振り返りました。

1993年、チベットのテルチェン・レーラブ・リンバの化身である法王ジグメ・プンツォク・リンポチェは、レーラブ・リンを訪れ、ソギャル・リンポチェにお会いになりました。その時の記憶で印象に残っている

ことが2つあります。1つは、法王がレーラブ・リンに到着されて間もない頃に、大きなテントで行われたある時の法話で「ソギャル・リンポチェはテルチェン・レーラブ・リンバの狂気の智慧の生まれ変わりです」と皆に告げたこ



とです。法王がこのようにおっしゃったのは、決して私たちがこのことについて疑念を抱いていたからではありません。もう1つの記憶は、法王が赤い数珠を愛用されていたことで、数珠を使わない時はよくご自身の大きな耳に掛けておられました。

自然成就のトゥーゲルの手引き

8月30日の午前、法王は『智慧薩埵文殊』の灌頂を伝授され、ゾクチェンにおける自然成就のトゥーゲルの手引きについて、次のようにお話しになりました。

これから皆さんが聴聞する法は、あらゆる乗の頂点にして、あらゆるアーガマに対する包括的な注釈であり、三世の諸仏の最も深遠な意趣であるゾクチェンです。ゾクチェンには、外、内、秘密の多くの分類がありますが、ここでは光り輝くトゥーゲルの実践方法について簡単にお話ししたいと思います。トゥーゲルは、極秘のニンティク部に属す無垢な修行体系であり、秘密部以下の法門では説かれたことはありません。

トゥーゲルは、「前行」、「本行」、「後行」という3つの次第に分けられます。

1つ目の「前行」は更に、「三門を導く身口意の前行」、「三身を導く四大のヨーガ（'byung bzhi'i rnal 'byor）」、「明智を導く輪廻と涅槃の弁別の行（'khor 'das ru shan gyi spyod pa）」に分けられます。

1. 三門を導く身口意の前行

自分の体を青色の三鈷杵として観想し、金剛の坐法（rdo rje'i 'dug stangs）を長時間保ちます。そして、あらゆる分別が断ち切られた瞬間に心の本体を観察し、自然にとどまります。この状態をできるだけ長く保ってください。これが「体の前行」です。



提供：Lerab Ling

次に、身口意を1つにまとめて「フォーム」(མུམ་)の文字として観想し、『イエシェ・ラマ』(ye shes bla ma)で説かれている通りに、「封印」(rgyas gdab pa)、「修練」(rtsal sbyang ba)、「柔軟性を求めること」(mnyen btsal ba)、「道に入る」(lam du gzhus pa)という4つの修行に一心に取り組んでください。これが「言葉の前行」です。

続いて、心が最初に生まれた場所、中間に存続する場所、最後に向かう場所を探していきます。その際に、最初に生まれた場所が存在しないことを法身として直指し、中間に存続する場所が存在しないことを報身として直指し、最後に向かう場所が存在しないことを化身として直指します。これが「心の前行」です。

以上が、身口意の前行です。

2. 三身を導く四大のヨーガ

一般的に「四大のヨーガ」は、全知の法王ロンチェン・ラブジャムパ以前の時代では広く修習されていたものの、ロンチェン・ラブジャムパ以降の時代では、今日に至るまでほとんど修習されていません。タントラの観点によると、心を地水火風の音に溶け込ませるようにして集中させ、明智本体の境地を守ることが「四大のヨーガ」であると言われています。

3. 明智を導く輪廻と涅槃の弁別の行

自分を六趣の衆生として観想し、六趣にさまよう衆生の三門の行いを真似していきます。妄念が飛び交い始めたら、方便と智慧の文字である「パット」(phat)を叫ぶことによって、妄念をびたりと停止させてください。その後、心の本体を何度も観察し、輪廻の領域と涅槃の領域を分けていきます。これが輪廻と涅槃の弁別の行です。輪廻と涅槃の弁別の行が究極に達したら、体を動かさず、言葉を話さず、心を一点集中させた状態で、自然体の三昧(rnal du dbab pa'i ting nge 'dzin)にとどまります。その後、止観双運の三昧を入道させるため、あるいはよみがえらせるために、序盤では声聞に合致する寂静の振る舞い方を、中盤では菩薩に合致する中位の振る舞い方を、終盤では憤怒尊に合

フランス

致する憤怒の振る舞い方をしてください。これらを普通の振る舞い方に取り入れていきます。

ここまでの「前行」の次第に関する簡単な説明となります。

2つ目は、「本行」であるトゥーゲルそのものについてです。総じて、持明者によって手引きの仕方も様々ですが、ここでは主に全知ミバム・ギャムツォの観点に従い、6つの要点に基づいて説明していきます。

1. 体の要点

体は、三身の坐法のうちのいずれかに従って姿勢を保ちます。三身の坐法とは、堂々と構えた獅子のような法身の坐法、横たわった象のような報身の坐法、しゃがんだ仙人のような化身の坐法です。

2. 言葉の要点

言葉を断ってゆっくりと呼吸し、自然体で修行に一点集中します。

3. 心の要点

過去、現在、未来のあらゆる分別を法界に断ち切り、自然体で瞑想を行います。

ここまでの三門の要点となります。

4. 門の要点

上向きに見る法身の見方、両目で端を見る報身の見方、下向きに見る化身の見方、これら3つの見方によって修習します。



5. 対象の要点

曇りのない虚空、太陽、月、灯明などを抛り所とします。

6. 顕現の要点

5光の囲い (mu khyud) を持ち、界に遍く行き渡っている青色の「清らかな界の灯明」、泉に石を投げ入れた時のように幾重にも重なる内外の層を備える

「空なる滴の灯明」、水晶の数珠が連なる黄金の糸のように揺らめいて折れ曲がる性質をもつ「明智の金剛鎖」が現れます。

内的な「自生する智慧の灯明」が、テクチャーにおける「あるがままに任せる4つの偉大な境地」を伴っている状態を保ちながら、意、目、風 (yid mig rlung) の3つを「明智の金剛鎖」に追随させることなく、「清らかな界の灯明」と「空なる滴の灯明」の範囲内に限定させて、修習に一点集中します。

以上が、テクチャーの本行を修習するための6つの要点の全容となります。

このように修習していくと、まず、清らかな界の灯明、空なる滴の灯明、明智の金剛鎖が全て現れるようになります。これを「法性が現前する顕現」と呼びます。次に、これらの現れがより一層明らかになり、安定し、高まっていきます。これを「体験が増幅する顕現」と呼びます。やがて、あらゆる不浄なる現れが浄化され、「清らかな界の灯明」が刹土として浄められ、「空なる滴の灯明」が無量宮として完成し、「明智の金剛鎖」が仏のお体として成熟し、現象一切が明らかになる力が究極に達します。これを「明智が極点に達する顕現」と呼びます。最終的に、清らかな現れの全てが、内的に輝く若々しい瓶のお体の空間 (nang gsal gzhon nu bum sku'i klong) に入り込み、現象一切が寂滅した状態を安定して保てるようになります。これを「法性が尽き果てる顕現」と呼びます。

3つ目は「後行」についてです。

3つの不動 (mi 'gul ba gsum) により基礎を定め、3つのとどまり (sdod pa gsum) によって量を捉え (tshad bzung ba)、3つの獲得 (thob pa gsum) により枢要な点を突き止め (gzzer gdab pa)、4つの確信による解脱の量 (gdeng bzhi'i grol tshad) を備えることによって、理趣の通りに実践する必要があります。

以上が、光り輝くトゥーゲルの実践に関する要約です。持明者の相承におけるラマたちの要訣に従って、全ての内容を誤りなく皆さんにお話ししました。

フランス

お別れのご挨拶

フランスでの弘法活動も大詰めを迎えた頃、法王は道場の弟子たちに次のような教えをお話しになりました。

今回は特別な縁起の力により、六趣を導く6人の牟尼 (thub pa drug) と数を等しくし、「律を備え、器を持する者」(khrims ldan sde snod 'dzin pa) の虚名を冠する私たち6人の師弟は、太陽と月が進む方向に沿って地球上を一周し、最後にここレーラプ・リンの道場を訪れることができました。



ソギャル・リンポチェをはじめ、道場の皆さんは、まるで長旅から帰ってきた我が子を慈しむ母のように、私たち手厚くもてなしてくださいました。格別のご高配を賜りましたことを、心より深謝申し上げます。私は皆さんが清らかな正法に精進する姿を見て、うわべだけのお世辞としてではなく、心から真摯に随喜しています。

先ほど司会者が「レーラプ・リンバの化身であるお二人は、どちらも大変なご苦勞を背負われていることでしょう」とおっしゃった通り、確かにソギャル・リンポチェも金髪の人々を教化することに苦勞されているでしょうし、私も黒髪の人々を教化することに苦勞しています。

(ここで会場に笑いが起こる)

しかし、私たちが今世で背負っている苦勞は、この先の未来で直面することとなる困難に比べれば、きっと微々たるものでしょう。菩薩の心と行いに倣い、虚空が存在する限り弘法利生に励み続けることを誓った私たちにとって、濁世の衰退が暗く垂れ込めていくほどに困難も増えていくであろうことは明白であるからです。

その大変さは皆さんがその目で実際に見てきた通りです。私たち2人にとって、今世の食べ物や飲み物を分け与えてもらうことは、もちろんありがたいことですが、分け与えてもらえなかったとしても、自分の面倒を見ることくらいはできるでしょう。一方で、弘法利生の道のりは苦難に満ちています。ですから、皆さんはお年を召したラマを見捨てて国から追い出そうとするのではなく、心を1つにして互いに助け合いながら、優しい心と円満な行為によって弘法利生の事業を成し遂げていってください。これは私の心からの言葉です。

私たち師弟のご縁は、チベットの「前の言葉はカタの結び目のようで、後の言葉はその上に押された判のようである」ということわざのように、今世だけでなく、きっと何度生まれ変わっても変わることはありません。ツァンヤン・ギャムツォが「書かれた小さな黒い文字は一滴の水で台無しになるけれど、書かれていない心の絵画はこすっても消えることはありません」とおっしゃった通りです。



提供：Lerab Ling

フランス

もし今後、ソギャル・リンポチェと、リンポチェの真の弟子がチベットにいらっしゃる機会があれば、私は心から歓迎します。ただ、至れり尽くせりのおもてなしをすることができるかと言われると、それは難しいかもしれません。私にとって、世界中でペノル法王よりご恩のあるお方はいませんが、それでも私は、去年ペノル法王がチベットへいらした際に、一銭たりとも供養することができませんでした。ですから、皆さんがチベットへいらした際も、私は皆さんの全ての需要を満たせるかどうか分からないのですが、それでもできる限りを尽くしたいと思っています。

最後に、諸仏菩薩を証人に立てて、いくつか祈りを捧げたいと思います。第一に、ソギャル・リンポチェが末長くご在世され、事業が繁栄しますように。第二に、この道場が絶えず発展を遂げ、4部円満の徳 (phun sum tshogs pa sde bzhi'i dpal) を自然と享受することができますように。第三に、全ての弟子たちが善心と善行によって、世界平和のために自分



現在のレーラブ・リン

なりの力を尽くし、世間と出世間のあらゆる善が順調に成し遂げられますように。最後に、私たち師弟が今世で再会し、大乘の法を享受することができますように。死後すぐに西方極楽浄土に生まれ、阿弥陀仏にお会いして法を聴聞し、菩提の授記を得ることができますように。そして、その瞬間から文殊菩薩の仲間になり、虚空が存在する限り、文殊菩薩と共に広大な弘法利生に励むことができますように。

これらの願いを実現するために、十方三世の諸仏菩薩にご加持を祈ります。そして特に、ここにお集まりのラマと善知識の皆さん、そして信心と智慧を兼ね備えた弟子の皆さんが、力を合わせて助け合っていることを願っています。

もう1つの20問インタビュー

その日の午後、法王はレーラプ・リンのメディアの記者からインタビューをお受けになりました。

Q1：このインタビューで取り上げられた質問は全て学習教材として使用されます。当初、私たちは多くの質問を用意していたのですが、そのほとんどはここ数日の法話の中で答えが出されました。しかし、まだいくつかの質問が残っていますので、ここで質問させていただいてもよろしいでしょうか？

法王：はい、どうぞ。

Q2：西洋を訪れるのは今回が初めてとのことですが、なぜこの時期の訪問を決意されたのですか？

法王：私が今回の欧米巡行を決意したのは、法を伝え広め、人々に利益をもたらすために、何か自分にできることはないだろうかという思いからです。今回の旅で出会った人々の表情や心理状態など、各方面からの観察を通じて、きっと仏法は西洋の人々にとって役立つものになると確信を持つことができました。私の目的はこれだけです。この他に、特にこの時期を選んで訪問したことに別の意味はありません。

Q3：西洋の仏教徒について、どのような印象をお持ちですか？ チベットの仏教徒と比べて、どのような違いがあるのでしょうか？

法王：私は西洋の仏教徒に好印象を抱いています。チベットには、出家した僧侶がたくさんいますが、西洋では、僧侶は比較的珍しい存在です。それでも多くの西洋人が仏教を信仰していることは、私にとって予想外のことでした。この点を除けば、根本的な違いはないと思います。

Q4：西洋の生活はチベットと大きく異なっており、人々を散漫させる要素もたくさんあります。仏教の中で紹介されている数多くの方法の中で、どのよ

フランス

うな方法が西洋の人々により適していると思いますか？ このことについて何かお考えはありますか？

法王：一般的に言えば、仏教の根本はできる限り八風に動じないよう自らを律することであり、仏教の真髄は慈悲心に他なりません。もちろん、1日で八風に動じなくなることは難しいかもしれませんが、いずれ八風に動じなくなるよう少しずつ自らの心を鍛え、慈悲心を教育の指針に組み込むことができれば、それはきっと西洋の人々に大きな利益をもたらすこととなるでしょう。

Q5：西洋の修行者もこれらを主に修行すべきなのでしょうか？

法王：そうです。

Q6：ソギャル・リンポチェは常々、ラマへの信心が非常に重要であるとおっしゃっています。リンポチェ、あなたの法話でもこのことについて言及されていました。あなたの根本ラマはトゥプガ・イーシン・ノルブであると伺いましたが、彼との思い出で最も印象に残っていることは何ですか？

法王：トゥプガ・イーシン・ノルブの主な活動は、ゾクチェンのケンポであるアブ・ラゴン (a bu lha dgongs) が彼に捧げた「仏教の戒律を清らかに保ち、教 (lung) と証 (rtogs) の法理を説き、修行し、伝え広め、八風という魔軍の羅索を断ち切られた徳高き至高のラマに祈りを捧げます」という祈りにある通りで、これらはトゥプガ・イーシン・ノルブが生涯で最も重視されていたことでもあります。

Q7：トゥプガ・イーシン・ノルブが弟子たちにゾクチェンを教える際、何か特別なアプローチはありましたか？

法王：トゥプガ・イーシン・ノルブは、ご縁のある数名の弟子を除いて、大規模にゾクチェンの灌頂と法を伝授されることはありませんでした。

Q8：トゥプガ・イーシン・ノルブが最も重視されていたことは何ですか？

法王：先ほどの祈りで述べられていたように、トゥプガ・イーシン・ノルブと彼の相承系譜の弟子たちが最も重視していたことは、戒律を清らかに保つこ

と、教法と証法を伝え広めること、八風という魔軍の羂索を断ち切ることでした。これは彼らが生涯をかけて行っていたことであり、彼らが他の人々に教えていた主な内容でもあります。

Q9：リンポチェ、あなたはテルチェン・レーラブ・リンパの二大転生者、あるいは三大転生者のうちの1人と言われています。多くの西洋人にとっては、転生者が1人いることはまだ理解できても、同時に複数名の転生者がいることは、きっと想像し難いことでしょう。ご説明いただけますでしょうか？

法王：一地菩薩になると一瞬で百体の化身を現すことができるようになり、二地菩薩になると一瞬で千体の化身を現すことができるようになり、三地菩薩になると一瞬で十万体の化身を現すことができるようになり、仏の境地に達すると、世界中に存在する塵と数を等しくする化身を現すことができるようになっていわれています。レーラブ・リンパはご在世されている頃から数名の化身を現しており、そのうち1人は中国へ向かい、1人はウー・ツァンで法話を行っていました。詳しくは彼の伝記に記されています。ですから、彼の転生者が同時に2人存在していても、何らおかしくはありません。

Q10：レーラブ・リンパの転生者たちについて、何か伝えておきたいことはありますか？

法王：テルチェン・レーラブ・リンパに関する予言によると、彼は101名の化身を現すと言われています。もちろん、これは彼の主要な法主や弟子たちがかつて述べていたことで、私自身はこのことについて書かれた記録を見たことがないのですが、『後代經典大系』(bka' yongs rdzogs 'dus pa'i mdo byang phyi ma)には、詳細な記録が残されているはずです。

Q11：レーラブ・リンパの様々な生まれ変わりの未来の活動について、何かお話しできることはございますか？

法王：レーラブ・リンパご自身がおっしゃるには、彼の次の生まれ変わりが展開する事業は今より更に繁栄し、その教えは500年もの長きにわたって世に残ることとなるそうです。

フランス

Q12：リンポチェ、多くの大徳が、あなたはレーラブ・リンパの生まれ変わりであるとおっしゃっています。あなた自身は前世のことを覚えていますか？

法王：個人的にはあまり覚えていませんし、たとえ覚えていたとしても、仏教徒としては秘密にしておくべきでしょう。私は比丘で、比丘は特にその必要がない限り、このようなことを話すことは禁じられているからです。

Q13：レーラブ・リンパは伝説的なテルトンでした。彼の埋蔵物（*gter rdzas*）と埋蔵法（*gter chos*）には、何か特別な特徴があるのでしょうか？

法王：埋蔵物について言えば、彼は1日か2日のうちに、金の仏像や宝篋（*sgron bu*）などをいくつも取り出すことができました。埋蔵法について言えば、例えば『長寿のサーダナー願いをかなえる宝物—』（*tshe sgrub yid bzhin nor bu*）など、有雪国チベットでも未だかつて現れたことのないような深遠な法を、彼は数多く取り出してきました。これは想像を絶することです。

Q14：『縁起除障法』というテルマが、西洋のダーキニーか誰かの助けによって発見されたというお話は本当ですか？

法王：レーラブ・リンパの伝記をご覧になるのがよいでしょう。今はあまり思い出せません。

Q15：私たちの道場では、長期的に『縁起除障法』と金剛槩のテルマが実践されています。今後は、レーラブ・リンパのどのテルマを学び、実践するべきでしょうか？

法王：この2つの法は、レーラブ・リンパがご在世されていた時に最も大切にしていたものです。レーラブ・リンパの教えは他にもたくさん残っていますので、できる限りを尽くして実践していくべきでしょう。修行する項目が多すぎるのではないかと心配する必要はありません。ただ、その中で最も重要なものは、やはり『縁起除障法』と金剛槩です。

Q16：これまで、この世界には多くの偉大なテルトンが現れ、テルマを伝え広めてきました。この先、チベットを含む多くの場所でテルマがどう広まっていくかについて、どのようなビジョンをお持ちですか？

法王：仏法がこの世から消えない限り、オギエン・リンポチェの活動も止まることはありません。そして、オギエン・リンポチェの活動が止まらない限り、「草原にキノコが生えるように、至る所にテルトンが現れる」と言われるように、テルトンは絶えずこの世に現れ、様々なテルマを明らかにするでしょう。

Q17：テルトンは西洋にも現れるのでしょうか？

法王：もちろんです。教化されるべき存在がいる場所であれば、テルトンはどこにでも現れますから、彼らがどこか1か所だけにとどまることはあり得ないでしょう。

Q18：あなたは生涯の大半をチベットで過ごされたわけですが、かつてチベットで仏教が弾圧されていた時代、あなたはどのようにして修行と法話を続けてこられたのですか？

法王：私が行った唯一のことは、三宝に祈ることでした。三宝の大悲の力があったからこそ、私自身が迫害を受けたり、苦難に直面したりすることもなければ、修行や法話を行っている時に何らかの障害が現れることもありませんでした。これはまさに三宝のご加持のおかげです。

Q19：最近、あなたが客員教授として、中国のチベット語系の高等仏教学院で法話を行われたと伺いました。学生たちは真剣に法を学び、修行していましたか？ 法に対する漢族の人々の態度に、根本的な変化は見られましたか？

法王：その学院にはそれほど多くの学生はいませんでしたが、仏法を心から愛し、修行に熱心に打ち込まれている方々も少数ながらいらっしゃいました。私が法話を行った時も、彼らはとても喜んでくださり、真剣に修行していました。その他の大多数の漢族の人々の状況についてはあまり知りません。

Q20：最後に、リンポチェから私たちに何か特別な教えをいただけませんか？

法王：もちろんです。まず、三宝への信心を抱いてください。特に、皆さんのラマであるソギャル・リンポチェへの信心をなくしてはいけません。次に、

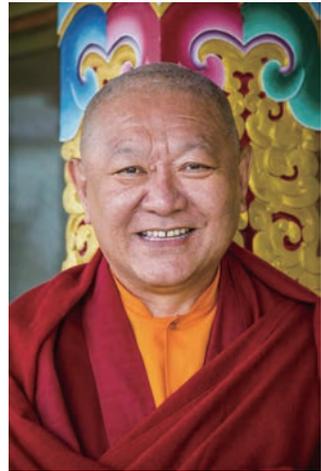
フランス

生きとし生けるもの全てに慈悲心を抱いてください。最後に、速やかに仏の境地に至るための道である、稀有で得難い光り輝くゾクチェンの法を、根気よく修行し続けてください。これ以上の教えはありません。

つかの間の謁見

リグル・トゥルク・リンポチェは、レーラブ・リンで法王の通訳を務めてくださった方です。長年の時を経てリンポチェにインタビューを行ったところ、リンポチェは次のようにお話ししてくださいました。

1993年、法王ジグメ・プンツォク・リンポチェがフランスのレーラブ・リンを訪問された時、私は幸運にも、リンポチェの英語通訳として控えさせていただく貴重な機会を得ることができました。当時、リンポチェは妹のアネ・メドゥンと姪のラム・ムンツォ、そして、ケンポ・ソダジとケンポ・ナムドルという2人の優秀な若いケンポを同行者として連れておられました。私はかねてより、この偉大なラムに関する多くの感動的なお話を耳にしていましたし、ラルン五明仏学院のことも存じ上げていましたが、この機会に直接法王から多くの深遠な教えと灌頂を授かることができたのは、私の人生において最も素晴らしい出来事の1つとなりました。



現在の
リグル・トゥルク・リンポチェ

法王はあまりお加減が優れないようでしたので、私は個人的な謁見を求めることをためらっていました。しかしある朝、ケンポたちが不意に私を法王の寝室に連れて行ってくださり、私は法王と単独で交流する機会を得ることができたのです。法王のような偉大なラムを前にした瞬間、私の疑問は全てどこかへ

消え去り、気がつく、チベットにある私の僧院のことについて話していました。私の僧院はカムにあるリグル寺 (ri mgul dgon pa) というカルマ・カギュ派の小さな僧院で、当時はちょうど、文化大革命を生き延びた僧侶たちが地元の人たちの助けを借りて僧院を再建している最中でした。私は法王に、私たちがそこで若い僧侶たちを育成したいと考えていること、今、彼らに授業を行ってくださるケンポを探していることについてお話ししました。実のところ、私は毎年、僧院に多少の資金援助を行っており、僧侶の教育以外のことには使わないよう彼らに伝えていました。すると法王は私に、教育がいかに重要かを強調されました。学ばなければ、修行を十分に行う方法を知ることができないからです。結果的に、私は法王とそれほど長い時間を過ごすことはありませんでしたが、私にとっては法王の存在と教えがあるだけで十分だったため、それ以上何かを期待することもありませんでした。

数年後、私はある話を聞いて驚きと衝撃を受けました。法王ジグメ・プンツォク・リンポチェはチベットに戻られた後、ラルン五明仏学院にカギュ派のクラスを新しく設けられ、そのクラスでカギュ派の教典を教える方として、学識と修行経験に富んだケンポを1名任命されたそうなのです。更に、法王はこの決断をした背後にある理由の1つとして、西洋で自分の通訳を務めたことのあるカギュ派のとあるトゥルクがそのように望んでいたからだと言われていたといいます。

このお話が本当かどうかは分かりませんが、他のカギュ派のトゥルクが法王のために通訳を行ったことがあるかどうかも分かりませんが、法王が望まれた通り、法王が開かれたカギュ派のクラスからは、その後、多くの優秀なカギュ派のケンポが輩出されることとなりました。私の僧院にいた僧侶のうちの何人かも、ラルン五明仏学院で学習を積んだことで、優れた学者となっただけでなく、本当の意味で仏法修行者となることができました。ラルン五明仏学院で学ばれた方々は皆、その場所を包む雰囲気感化されて気持ちが大きく変化し、修行をより楽に自然に行えるようになったと言います。

今でも、ラルン五明仏学院には法王イーシン・ノルブ・ジグメ・プンツォク・リンポチェの仏法の精神が流れており、法王の果てしないご加持のもと、

フランス

偉大なケンポたちがその清らかな伝承を受け継いでいます。ラルン五明仏学院は今もお地球上で最も大きな仏教の中心地であり、仏法に関する影響力もおそらく世界随一を誇るでしょう。

仁者に敵なし

ケンブリッジ大学を卒業し、翻訳家と作家として活躍しているパトリック・ガフニー（Patrick Gaffney）は、1993年に法王のレーラブ・リン訪問に向けて準備を進めたチームメンバーの1人でもあります。彼は、法王に関する記憶と思い出について、たくさんお話ししてくださいました。

1993年、法王ジグメ・プンツォク・リンポチェがフランスのレーラブ・リンを訪れた際、私は幸運にも、法王の訪問に向けて準備を進めるチームの一員を務めることができました。私たちはかねてより、チベット仏教の学習と修行の伝統をアジアで復興させた法王の偉業と素晴らしい評判を耳にしており、レーラブ・リンパの二大転生者と言われる2人の大徳の出会いに興味をそそられていました。



現在のパトリック・ガフニー

30年前、レーラブ・リンを訪れた法王は、広々とした大きなテントで法話を行ってくださいました。参加者の中には経験豊富なラマたちもいましたが、多数を占めていたのはレーラブ・リン主催の3か月間の夏期リトリートに参加していた仏教徒の方々でした。法王がお話を始めると、私はすぐに法王の内に秘められた大きなエネルギー、情熱、喜びに心を打たれました。法王の博識さと教えの奥深さについては言うまでもないでしょう。法王がその場に座っておられる存在感、そして法王が法を説かれるお声に、私たちは深く引き込まれました。法王は来る日も来る日も、ニンマ派の教法、ゾクチェンの教え、金剛樞の修行法、そしてテクチャーとトゥーゲルに

ついて教えてください、私たちは法王の智慧と流れるような雄弁さに魅了され、その場にいた大徳たちも皆、法王の深遠な智慧をたたえておられました。

法王は、リクパにとって非常に重要な修行法であるレーラブ・リンパの2つのテルマ、『縁起除障法』と『プルパの最も深遠な真髄』の灌頂を伝授してください、またご自身のテルマである『文殊静修ゾクチェン』も伝授してくださいました。灌頂を伝授される際の法王の雰囲気は、まるで私たちに出世間の清らかな認識をもたらしてくださっているかのようであり、私たちは現象一切が清らかであるという認識と感覚の中でご加持を得ることができました。また、ゾクチェンについてお話しされる時の法王は自信と確信に満ちており、心の本性について明確に紹介され、ゾクチェンの相承系譜のラマたちと私たちを、直接的な法脈の関係で結んでくださいました。法王はまるで、人間界におけるゾクチェンの初祖であるガラブ・ドルジェから今に至るまでの歴代の相承系譜のラマたち一人ひとりと、密接的なつながりがあるかのようでした。法王は、深い慈悲心と全てを包み込むような寛大さを持ち合わせていただけて、自らをへりくだるような謙虚さも兼ね備えられたお方でした。

ある日の法話の後、私たちは幸運にも、法王に簡単なインタビューをさせていただく機会を得ることができました。法王は休憩時間に、リグル・トゥルク・リンボチェの通訳のもと、最初期からあるレーラブ・リンの古屋の奥の間でインタビューを受けることを快諾してくださいました。その日の午後、法王は部屋のベッドに背を預けて休憩をとられながら、インタビューを受けてくださいました。私は勇気を出して、文化大革命の苦難の時代にどのように生き延びてこられたのかを尋ねたのですが、法王のシンプルな解答には本当に驚かされました。法王は「私はただ、仏法僧の三宝に全ての信心を捧げただけです。どんな困難もそれだけで乗り越えてきました」とお答えになられたのです。法王は、この疑いたくなるほどシンプルな回答の中で、信心によってもたらされる活力、そして信心がなし得ることについて、説得力のあるメッセージを伝えてくださいました。

法王の並外れた功德と証悟のご加持もさることながら、法王の訪問がレーラブ・リンに与えた影響についても、私はよく考えることがあります。法王が



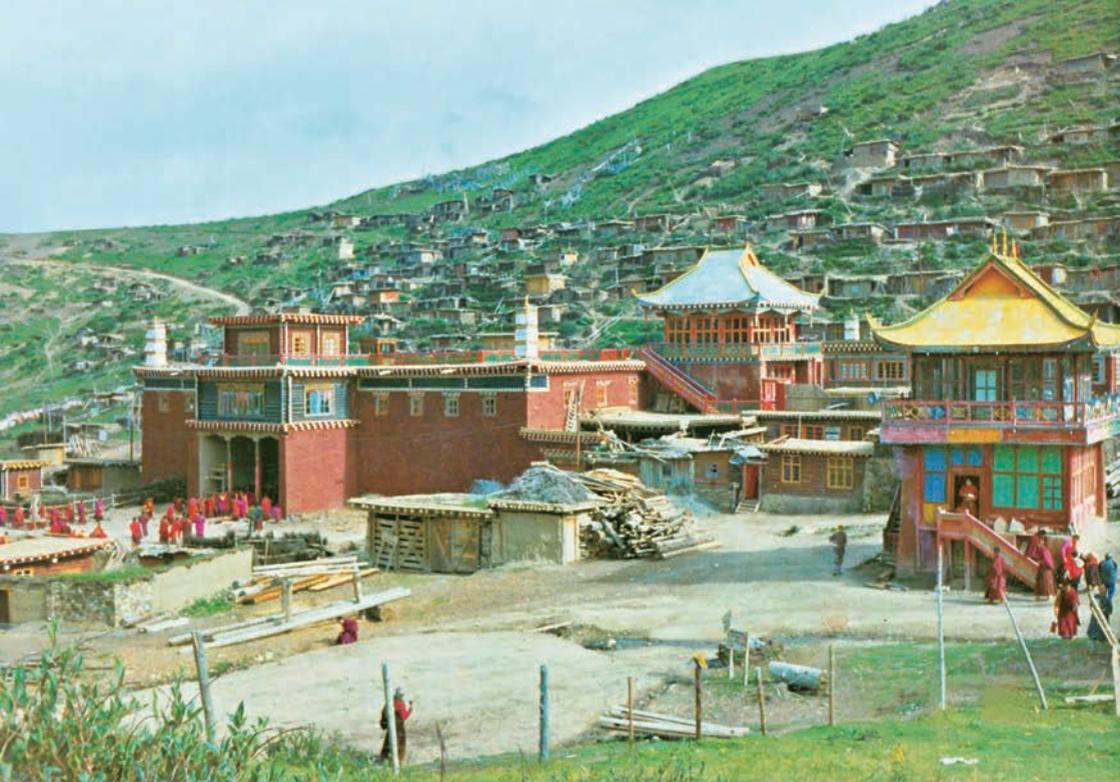
提供：Lerab Ling

レーラブ・リンを訪れて法話を行われてからというもの、レーラブ・リンは日を追うごとに成長し、法話、法会、リトリートなど、様々な行事が絶えず催されるようになりました。法王の訪問は、弟子たちの心に忘れがたい印象を残しただけでなく、レーラブ・リンとリクパの未来の発展にも深く遠大な影響をもたらしたのです。

法王ジグメ・プンツォク・リンポチェのレーラブ・リンへのご来訪は、私たちにとって歴史的な瞬間であり、そこには深い意味と忘れがたいご加持があります。その比喩のない偉大さと余韻は、長きにわたって私たちの心に残り続けることでしょう。

この回想の中で、パトリック・ガフニーは法王がレーラブ・リンに残された深く遠大な影響について触れていますが、実は私も同じように感じていました。レーラブ・リンだけでなく、ドルジェ・デンマ・リン、ジガル・コントウル・リンポチェの道場、ギャトウル・リンポチェのタシ・チューリンとイエシエ・ニンポ・オギエン・ドルジェ・デンも、道場が開かれて間もない頃に法王が訪問されたのですが、今でもこれらの道場は依然として繁栄しており、積極的に仏教行事や活動を続けています。このことは、1993年の法王の欧米巡行が、多くの道場に繁栄と発展の縁起をもたらしたことを、明白に物語っていると言えるのではないのでしょうか。

こうして、法王のフランスでの弘法活動は幕を閉じました。



RETURNING

10 駅目

8月31日～9月24日

帰還

スケジュール

SCHEDULE

- 8月31日 レーラプ・リンを離れる
- 9月1日 パリで飛行機の乗り継ぎ
- 9月2日 香港に到着
- 9月3日 『文殊静修ゾクチェン』の灌頂
- 9月4日 『縁起除障法』の灌頂
- 9月5日 『プルパ・グルククマ』の灌頂と簡単な法話
- 9月6日 台湾に到着
- 9月7日 グル・リンポチェの灌頂と簡単な法話
- 9月8日 『プルパの最も深遠な真髄』の灌頂と簡単な法話
- 9月9日 『智慧薩埵文殊』の灌頂と簡単な法話
- 9月10日 往生法の伝授と簡単な法話
- 9月11日 『文殊静修ゾクチェン』と『プルパ・グルククマ』の灌頂

- 9月12日 『グル・ドルジェ・ドロ』の灌頂と簡単な法話
- 9月13日 香港に移動
- 9月14日 深圳を經由して成都に移動
- 9月15日 午前に清定上師へ長寿仏の灌頂を伝授
午後 to 検査入院
- 9月16～17日 身体検査
- 9月18日 退院
- 9月19～20日 茶店子で仏教徒の方々に法話と灌頂を行う
- 9月21～22日 ダルツェンド（康定）に到着し、関連部署に旅程を報告
- 9月23～24日 ダルツェンド（康定）を離れ、ラルン五明仏学院に帰還

経由地の香港にて

8月31日、レーラプ・リンを離れた私たちは車でモンペリエの空港へ行き、1時間半のフライトでパリに移動し、パリで一泊しました。翌日の午後、パリで別の飛行機に乗り継いだ私たちは、10時間余りのフライトで9月2日に香港に到着し、香港のペルユルセンターに宿泊しました。



ペノル法王はより幅広く弘法利生を行うため、世界各地に数多くの仏教センターを設立されています。香港のペルユルセンターもそのうちの1つで、1990年の年始に設立されました。法王が1990年の年末にネパールから香港を経由して帰国された際も、ペルユルセンターで2、3日宿泊されました。ペルユルセンターはインドにあるペノル法王のナムドルリン僧院に帰属しているため、センターにはよくナムドルリン寺から優秀な僧侶が派遣され、道場の管理や法話などを任されていました。

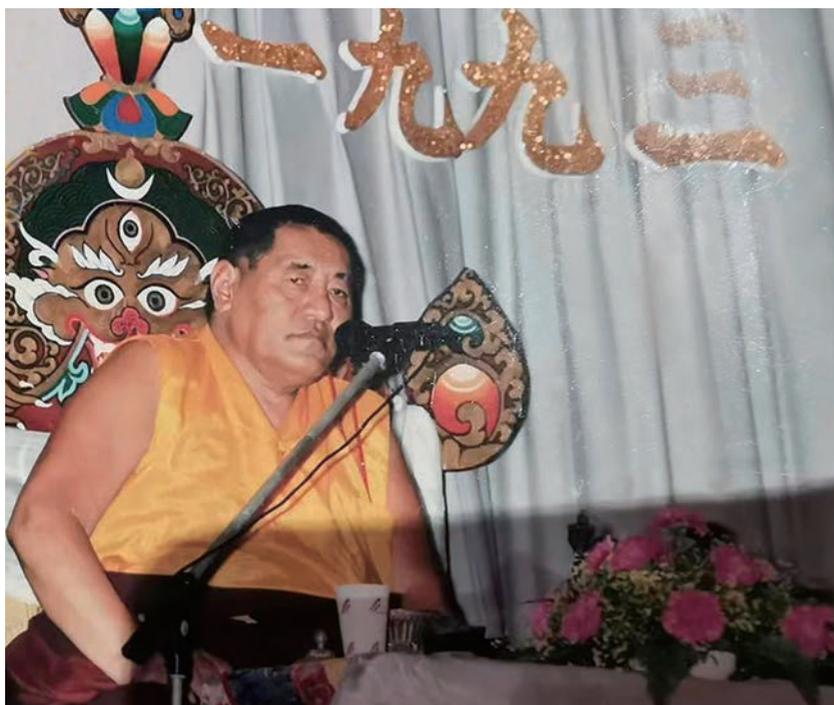
法王は欧米諸国での弘法活動を終えられたばかりでお疲れになっているようでしたが、それでもお休みになることなく、立て続けに香港で3日間に及ぶ弘

帰還

法活動を行われることとなりました。その間、中国語の通訳は私が担当し、広東語の通訳は他の方が担当しました。

9月3日から4日にかけては、法王がペルユルセンター内部の弟子たちに向けて2回の灌頂と簡単な法話を行われ、それぞれ1日目に『文殊静修ゾクチェン』の灌頂、2日目に『縁起除障法』の灌頂を伝授されました。

9月5日には、1,000人の観客を収容できる大会場でドルジェ・プルパの法会が挙行され、法王は『プルパ・グルククマ』の灌頂を伝授し、帰依を行い、大悲心と菩提心に関する教えを講話されました。参加者の方々の表情には法王への強い信心が表れており、主催元が福引を用意してくださったことも相まって、会場の雰囲気は大いに盛り上がりを見せていました。



今回、欧米に3か月間滞在して私が感じたことは、東洋と西洋では、感動するポイントから笑いのツボに至るまで、人々の性格に大きな違いがあるということです。当時の香港はまだイギリスの統治下であり、返還されていませんでしたが、それでも香港の人々の性格は比較的東洋的でした。感性豊かで、親切で明るく、思ったことは直接伝えてくださる方々が多かったように思います。喜びに満ちた彼らの眼差しの中で、法王はいつにも増してリラックスしたご様子で法話を行われており、彼らに役立つ教をたくさんお話してくださいました。



帰還

台湾へ



9月6日、法王は1時間余りのフライトで香港から台湾の桃園国際空港に移動されました。空港では、チベット仏教や中国仏教を信仰する在家と出家の仏教徒たちが、手に花やカタを持って法王を出迎えていました。

空港を離れると、法王は台北市の新店区にあるペルユルセンターに向かわれました。ここは台湾にあるペルユル法王の7つのペルユルセンターのうちの1つで、正式名称は「ペルユル・チャンチュプ・タルギェリン・ダルマ・センター」(Palyul Jangchub DhargyeLing Dharma Center) といいます。



提供：密蔵院

台湾滞在中、法王はこの新店区ペルユルセンターに宿泊され、翌日からの6日間にわたって弘法活動を行われました。私はその間の中国語通訳を担当させていただきました。

9月7日の午後、法王は新店区ペルユルセンターでグル・リンポチェの灌頂を伝授し、帰依に関する教えを講話されました。ラマ・ムンツォは観音菩薩の灌頂を伝授されました。



9月8日の午前、法王は新店区ペルユルセンターで『プルバの最も深遠な真髓』の灌頂を伝授し、菩提心に関する教えを講話されました。



9月9日、法王は車に3時間乗って台中市に移動し、田壁双居士が1985年に創設した密蔵院で『智慧薩埵文殊』の灌頂を伝授し、密法を修行することの重要性についてお話しされた後、その日のうちに車で台北市に戻られました。

提供：密蔵院



提供：密蔵院



提供：密藏院



提供：密藏院



འོད་ཀྱི་ཡུལ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་

白玉祥丘達吉林佛法中心

HSIN TIEN PALYUL CHANG CHUB DHARGYE LING DHARMA CENTER

台北縣新店市中正路542-4號6樓

6F, 542-4, CHUNG CHENG ROAD, HSIN TIEN, TAIPEI, TAIWAN, R.O.C.

TEL: (02) 2182486-7 FAX: (02) 2183463

晉美朗措法王傳法預見表

貝諾法王

白玉傳承領袖

上午

下午

9月7日
星期二

14:00 (新店白玉中心)
蓮師灌頂(法王傳授)
歡音灌頂(法王姪女耶些措嘉轉世傳授)

9月8日
星期三

10:00 (新店白玉中心)
金剛普巴灌頂(法王前生尋獲之密藏)

9月9日
星期四

中午(台中密藏院)
蓮師或文殊灌頂加持

9月10日
星期五

10:00 (新店白玉中心)
頗哇法

9月11日
星期六

14:00 (北平西路火車站礼堂)
文殊和普巴灌頂(法王此生尋獲之密藏)

9月12日
星期日

10:00 (新店白玉中心)
忿怒蓮師灌頂
大圓滿開示

14:00 (新店白玉中心)
共修茶供

HEAD OFFICE: NYINMAPA MONASTERY, P.O. BYLAKUPPE DT. MYSORE KARNATAKA INDIA 571104

9月10日の午前、法王は新店区ペルユルセンターで往生法を伝授されました。

9月11日の午後、法王は台湾鉄道ビルの公演ホールで『文殊静修ゾクチェン』と『プルバ・グルククマ』の灌頂を伝授されました。

9月12日の午前、法王は新店区ペルユルセンターで『グル・ドルジェ・ドロ』の灌頂を伝授され、ゾクチェンの起源と功德についてお話しになりました。午後には、皆さんと共にツォを行われ、台湾での弘法活動を企画してくださった主催者の方々と面会されました。

9月13日、私たちは飛行機で香港に戻りました。



提供：密蔵院

歸還



提供：密藏院

ラマのラマ

最近、私たちは法王の台湾訪問を企画してくださった主な主催者の1人である丁乃竺にインタビューを行いました。丁乃竺は第一世代のチベット仏教徒で、1980年代には数多くのチベット仏教の大徳を台湾に招き、その弘法活動を支えてきました。法王について、彼女は次のように振り返りました。

私は国立台湾大学で哲学を専攻していた時にチベット仏教に触れる機会があり、友人からの紹介で五峰山の「南方宝生仏刹」という仏教センターに加入しました。このセンターは台湾で初期に開かれたチベット仏教センターの1つです。1980年代半ばから、私はチベット仏教のリンポチェたちを台湾に招いて弘法活動をお支えするようになり、ニンマ派の教主であるペノル法王を招待することができたのは大変な幸運でした。ペノル法王は初めて台湾を訪問された際に私の家に滞在されたのですが、その後も何度か台湾を訪れられ、数年という短期間でペルユルセンターを設立し、多くの弟子を迎え入れられました。

1990年頃、ペノル法王が台湾を再訪して弘法活動を行われていたある日のこと、法王は私に直々に「法王ジグメ・プンツォク・リンポチェは私の根本ラマです。リンポチェが台湾に来たら、できる限りを尽くしてリンポチェをもてなし、リンポチェの弘法活動を支えてください」とおっしゃいました。このお言葉を聞いて、私は少し驚きました。ペノル法王は大変偉大なラマで、大きな影響力を持つ悟りを開かれたお方ですから、そんなペノル法王の根本ラマはいったいどのような人物なのだろうと思ったからです。

ペノル法王からのご用命を受けた私たちは、法王ジグメ・プンツォク・リンポチェの台湾訪問を非常に重視し、新店区ペルユルセンターと密蔵院の合同で、法王のご到着に備えて十分かつ細心の準備を進めていきました。そして1993年9月、法王ジグメ・プンツォク・リンポチェは予定通り台湾を訪問され、私たちは法王の台湾における弘法活動の盛況ぶりを目の当たりにしたのでした。

法王が台北市で行われた活動にも、台中市で行われた活動にも、チベット仏教や中国仏教を信仰する多くの仏教徒が集まりました。参加者の方々はそれぞれ

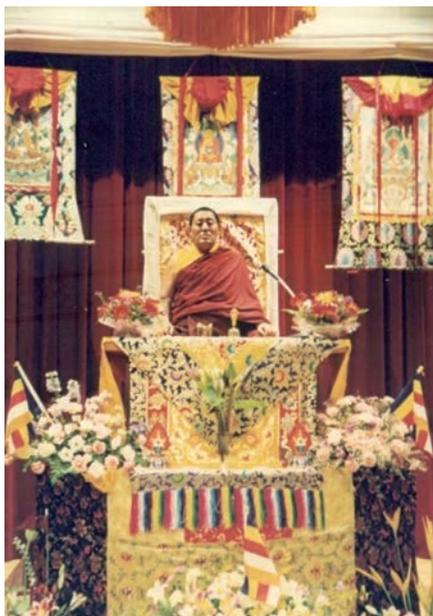
帰還

れ異なる伝承に沿って仏教を信仰していましたが、誰もが法王のような偉大なラマと法のご縁を結びたい一心で一堂に会していました。台湾滞在中、法王は台湾鉄道ビルの公演ホールで大規模な灌頂法会を開催されたのですが、私たちはその日の灌頂法会のために高さ約2メートルの法座を特注し、八吉祥紋や美しい花々など様々な装飾品で会場を飾りました。

法王ジグメ・プンツォク・リンポチェに初めてお会いした瞬間、私は法王から大きな力を感じ、法王の強いエネルギーとパワーに圧倒されました。私は法王ジグメ・プンツォク・リンポチェにお会いする前、幸運にもドゥジョム・リンポチェとディルゴ・ケンツェ・リンポチェに近距離で接する機会があり、この2人の偉大なラマからも圧倒的なエネルギーを感じたのですが、ドゥジョム・リンポチェは大きな優しさに満ちた母性に近いエネルギーをまっており、ディルゴ・ケンツェ・リンポチェは堂々とした威厳に満ちておられたのに対し、ジグメ・プンツォク・リンポチェの大きなお

体からは、鋭い刃物のように直接的で鋭い強大なオーラが放たれていたように感じます。法王からみなぎるエネルギーは、私に鮮明な印象を残しました。

法王ジグメ・プンツォク・リンポチェは、尼僧であるご自身の姉と姪を連れており、姪御さんはダーキニーのイエシェ・ツォギャルの生まれ変わりでもありました。他にも数名の僧侶が同行しており、ケンポ・ソダジもそのうちの1人だったのですが、当時の私はケンポ・ソダジを見て「このチベット人僧侶は



提供：密蔵院

まだお若いのに、なんて中国語が堪能なのだろう」と大変驚きました。当時のケンポ・ソダジは大変若く、少し控えて笑うこともあまりなかったので、少し堅い印象を受けることもあったのですが、大変端正なお顔立ちをされていました。

法王の台湾での日程のほとんどが灌頂だったのですが、私たちは法王が授けてくださった法の全てを心から大切にしていました。私にとって特に印象的だったことは、法王が灌頂を伝授された後に、よく姪御さんが、関連する儀軌や手引きの口伝を読み唱えてくださったことです。彼女は大変若く、端正なお顔立ちをされており、物静かで、水のように柔らかいオーラを全身にまっています。当時は、台湾だけでなく欧米諸国でも、法を伝え広めてくださる女性のラマは珍しい存在でしたから、この時の光景は今でも鮮明に覚えています。

法王は灌頂を伝授されている最中、折に触れてご自身の体験をお話ししてくださいました。ある時、法王がテルマを取り出された際の不思議な体験をお話ししてくださいましたのを今でも覚えています。そのテルマは法王が飛行機にお乗りになられている時に現れて、その時、法王はお休みにいられていたそうなのですが、どういうわけかそれを取り出すことができたそうなのです。詳しいことはあまり思い出せません。

また、法王が若い頃に経験されたある出来事についても、人づてにお話を伺いました。そのお話は次の通りです。法王が仏法の聞思修に励んでいたある日のこと、若くて美しい女性が法王のところに来て、自分は法王と宿世のご縁を持つ羯磨印契女であるため、自分を迎え入れてほしいと伝えました。法王はしばらく考えた後、彼女の提案をお断りしましたが、その女性は、ある場所で法王の気が変わるのを1か月間待つと言いました。しかし、1か月経っても法王はその場所へ行かなかったため、その女性は姿を消しました。後に、法王があるラマにこのこととお話しすると、そのラマはため息交じりに「あなたは仏法の荘厳な一面しか知らず、もう一つの側面を知らないのですね」とおっしゃったそうです。

帰還

法王にまつわるこのお話、特に法王のラマのお言葉は、私に大きな気付きを与えてくれました。出家者に限らず、在家者も同じように修行者としての成就を遂げられること、仏法のご加持があれば、出家者も在家者も同じように素晴らしい成就を遂げられるということを教えてくれたのです。

私は応接者の1人として、法王に個人的に謁見する機会を得られたことを大変光栄に思います。謁見の際、私は善根を植えていただきたい一心で末娘と一緒に連れていき、母子共に法王から頭頂へのご加持を授けていただきました。法王は大きくて温かな手を私の頭上に置いて經典を読み唱えてくださり、その瞬間、私は温かな流れが全身に満ちていくのを感じました。当時、私は法王が目の病を患っておられることを知っていたため、もしかしたら周囲の光景でさえもあまりよく見えていらいっしょらないのではないかと心配していたのですが、近距離で法王と接してみると、とても目の不調を抱えている状態には思えないほど自然体でいっしょいました。

法王が台湾を訪問された頃、私は日中に仕事をしながら2人の娘の面倒を見ており、仕事の合間にも夫の頼声川と共に「表演工作坊」(Performance Workshop)の事務を処理する必要があったため、多忙を極めていたのですが、それでも何とかスケジュールを調整し、法王が台北で行われた全ての仏教行事に参加しました。私たち一人ひとりにとって法王のご来訪は大変な幸運であり、法王のご来訪を心より感謝しています。法王がご円寂されてから20年近く経った今でも、私は法王のことを思い出すたびに、自然と力強いエネルギーに包まれるように感じます。



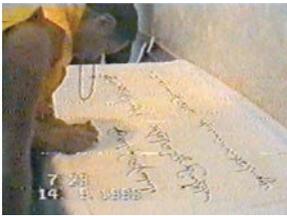
現在の丁乃竺

インタビューの最後に、丁乃竺は自分の髪を触りながら、冗談混じりに「私は髪を虹色に染めました。私は虹が大好きです。今世で虹の体を成就すること

は難しいかもしれませんが、それでも虹を頭に乗せることで、いつか必ず虹の体を成就できる時が来るということを思い出すことができるのです」と語りました。

成都へ帰る

9月14日の朝、私たちは香港から車で税関を通過して深圳に移動しました。当時は税関を通るたびに、何かトラブルが起きないか心配で緊張していましたが、成都へ帰る際は比較的順調に通過することができたので良かったです。



税関を通った後、法王はあるレストランで朝食を取られました。一部の方々はわざわざ香港から見送りに来てくださり、法王に題辞をお願いしていました。その際に法王がチベット語で直筆された偈頌を翻訳すると「仏の事業が十方で栄え、吉祥と徳がみなぎりますように。施主が病にかかることなく長生きし、円満な享受を得られますように」という意味合いになります。法王は、これは今回の弘法活動でご縁を結んだ生きとし生けるもの全てへの祝福でもあるとおっしゃいました。

その後、私たちは深圳の空港から約2時間余りのフライトで成都の双流国際空港に移動しました。成都は大変暑かったのですが、弟子たちの気持ちの高ぶりはそれにも勝るほどの勢いでした。学院の出家者の多くは、法王がお帰りになる知らせを聞きつけて、すでに何日も前から成都で待機しており、トゥルク・テンジン・ギャムツォ、ケンポ・ツルティム・ロドゥ、ケンポ・シェーラプ・サンポ、ケンポ・チメー・リクジンなどの高僧大徳の方々も、法王を出迎えるために学院から成都に移動されていました。全国各地からも多くの仏教徒がこの日のために集まっていたため、空港は大勢の人だかりができて大変な賑わいを見せていました。待ちに待った法王のお姿が見えた途端、弟子たちはこの約100日で募りに募った思いが涙となって目から溢れ、大声で歓声を上げな

帰還

がら、様々な方法で法王への思いの丈を表していました。聞くところによると、この日は双流国際空港建設以来、最も賑やかな日だったそうです。



その後、法王はダルツェンドホテル（現カンゼホテル）へ行ってお休みになられることとなりました。ホテルへ向かう道中、私はケンポ・チメー・リクジンとケンポ・ノルパ（mkhan po nor pa）と同じ車に乗ることとなり、いろいろな出来事について楽しくお話ししました。この3か月間、連絡もろくに取れない状況だったため、私は両親がまだ健在であるかが気になり、彼らに私の両親の状況について伺いました。すると彼らは「ご両親は学院であなたの帰りを待っていますよ」と教えてくれました。

ホテルに着いて、法王の周りを大勢の古い弟子たちが囲んでいる光景を見ると、私はなんだかとてもほっとした気持ちになりました。外出時は法王のおそばに私1人しかいなかったため様々な心配があったのですが、こうして法王が海外でトラブルに見舞われることなく無事にお帰りになられたことを実感して、私もようやく肩の荷を下ろすことができましたようです。

この日の夜、私はぐっすりと熟睡することができました。この3か月間で一番よく眠れた日だったのではないかと思います。

不変の信心

今回の法王との旅で、私は法王への信心がますます強まりました。

法王のおそばにいと、常々、法王の類いまれな智慧を身に染みて感じる事ができ、ふとした因縁で法王の中から不可思議な境地が流れ出てくる事が多々ありました。これらはいずれも法王が生まれながらにして備えておられるもので、今世の努力で得られたものではないでしょうから、このこともまた、前世と来世が存在することを裏付けているように感じます。

私にとって、真の善知識とはまさに法王のようなお方です。法王以上に素晴らしいラマは存在しません。私の中では、法王はグル・リンポチェやロンチェン・ラブジヤムパのような先代の徳たちにさえ肩を並べられるようなお方です。法王は彼らと異なる時代に生きていただけで、もし同じ時代に生きていたとしたら、きっと彼らのような存在になっていたに違いありません。私の心には、よくこのような信心が湧き起こります。

このような信心は、わざわざ清らかな心を抱こうとしなくても自然に心の中に湧き起こるもので、言動や立ち居振る舞いなどのどの面から見ても、法王は常人の域を超えています。どんな人でも、法王のお体を目にすれば、心が速やかに変化していくでしょう。法王のお声を聞けば、思わず惹きつけられるでしょう。法王のお心に祈りを捧げれば、たちどころに大きなご加持を感じられるでしょう。これこそまさに、仏と菩薩たちの持つ特別な力ではないでしょうか。

私は19年間法王に師事してきましたが、1985年に初めて法王にお会いし、2004年の年始に法王が他界される時まで、一瞬たりとも法王に邪見を抱いたことはありません。今思えば、これはおそらく私の生涯で最も大きな成就と言えるのではないかと思います。

法王は常々「たとえ弟子が望んでいなくても、ラマとはいつか必ずお別れすることになります」とおっしゃっていました。法王が他界されてから、私はまるで両親を失った孤児のように、1人孤独にこの世界に取り残されていて、いつも法王のことを思うと心の中が空っぽになります。私はよく「ラマの色身は

帰還

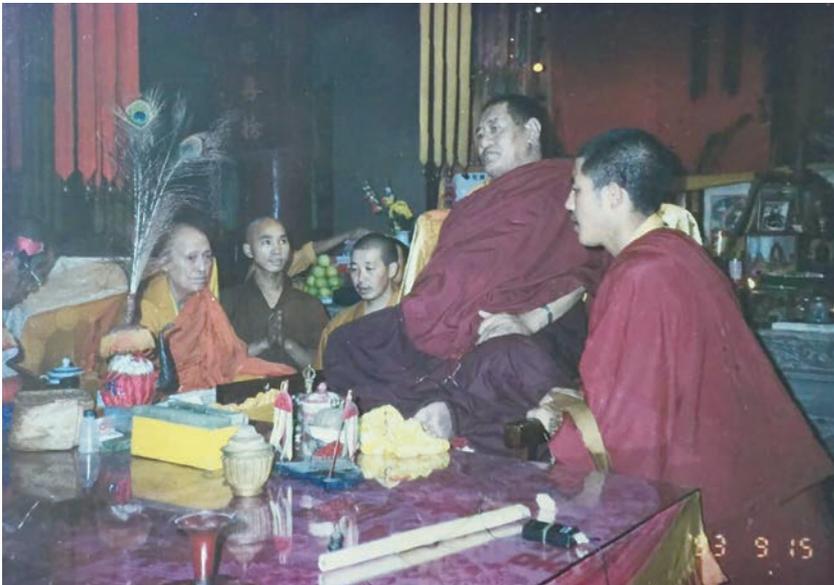
法界に溶け込んだとしても、ラマの法身はいつまでも私たちと共にある」と自分を慰めるのですが、それでも今となっては、映像を通じてラマのお姿を見たり、音声を通じてラマのお声を聞いたり、夢の中でラマのお体に触れたりすることしかできず、どれだけ探してもラマはもうこの世にいません。

多くの人にとっては、ラマとの関係が近くなればなるほど、ラマが普通の人間に思えて、いろいろな欠点が見えてくるようになるかもしれませんが、私は法王との関係が近くなればなるほど、信心がより強くなっていきました。長年にわたって師事してきた中で、このような信心はわずかに揺らいだことさえなく、むしろ日を追うごとに堅固なものになっていきました。他界された両親への思いは時間が経つにつれて薄れていくかもしれませんが、ラマへの思いは、ラマがご円寂された後もますます強まっていくばかりです。かつて法王が「いつか私がこの世からいなくなったあと、皆さんの信心はより強まっていくのかもしれませんが」とおっしゃっていた通りになりました。

病が消えたこと

私たちは 1991 年に綿陽市や重慶市で多くの道場を設立しました。その際、現地の弟子たちからの招待で、法王は 1993 年の 9 月 15 日に再びそれらの地を訪れて弘法活動を行われることとなっていました。しかし、当日に突然、清定上師の危篤の知らせを受け、アネ・メドウンも病状が深刻であったため、法王はやむを得ず綿陽市や重慶市への訪問を断念し、代わりにケンポ・ツルティム・ロドゥやトゥルク・テンジン・ギャムツォなどを含む 4 名の弟子たちを向かわせました。

9 月 15 日の午前、法王は成都の昭覚寺を訪れて清定上師を見舞われました。清定上師の顔はひどくやつれており、病状の深刻さを物語っていました。法王は清定上師に長寿仏の灌頂を伝授され、この縁起により、清定上師の体調は徐々に回復していきました。



帰還



その後、アネ・メドゥンは陸軍総合病院で検査を受け、急性虫垂炎と診断を受けました。法王も海外での長旅で疲れがたまっており、帰国後に身体検査をする必要があったため、法王とアネ・メドゥンはその日のうちに入院されることとなり、その間、私が付き添いで通訳をさせていただきました。アネ・メドゥンは本来手術を受ける予定となっていたのですが、再検査後の医師の診断により、まず点滴を打って炎症を抑えることとなりました。1日点滴を打って再び様子を見ると、アネ・メドゥンの症状はほぼなくなっており、法王も約2日間の身体検査で特に異常が見つからなかったため、2日後、お二人とも無事に退院されました。

退院後、法王は茶店子にある宿に宿泊され、漢方で体のケアをしながら過ごされていました。この間にも全国各地から大勢の仏教徒が続々と集まってきており、人々は夜が明ける前から長蛇の列をなして並び始め、建物の廊下まで大勢の人々でひしめき合っていました。法王は人々の願いに応えるため、朝から晩まで彼らに頭頂へのご加持を授け、灌頂や法話を行われていました。

また、法王はこの間に、学院の僧侶たちの生活の便を考慮されて、東風のトラックを男女別にそれぞれ 1 台購入されました。2 台のトラックにはお米が入った袋がぎっしりと積まれており、法王は学院にお戻りになられた後に、それらを僧侶たちに配られました。

私は欧米諸国で撮影した法王のお写真を現像し、法王が学院にお戻りになられた際に僧侶たちへ贈るプレゼントにすることにしました。

ラルン五明仏学院への帰還

9月21日、私たちは成都を離れてダルツェンド（康定）に移動しました。法王はダルツェンド（康定）に1日滞在され、関連部署に旅程を報告し、座談会に参加されました。

23日、私たちはダルツェンド（康定）を離れて移動を再開しました。道中でラガン（lha sgang, 塔公鎮）を通りかかった際には、ラガン寺（lha sgang dgon pa, 塔公寺）の僧侶の方々から招待を受け、法王が舍利宝殿に開光儀式を行われました。その後、法王はラガン・ジョウオ（lha sgang jo bo）の仏像の御前で、皆さんを率いて『普賢行願品』を読み唱えられ、ラガン寺の僧侶と現地の仏教徒の方々へのご加持も授けられました。

パルメー（bar smad, 八美鎮）に着くと、トゥルク・レントク（sprul sku lung rtogs）が道沿いのとある場所、すなわち現在トゥルク・レントクの寺院が建っている場所にテントを張ってくださっており、そこで休憩をとられるよう法王を招待してくださいました。その際、トゥルク・レントクは法王に大きな法螺貝を2つ供され、法王はそれらをその場で吹かれた後、ラルン五明仏学院の漢族の学習団体である「降魔勝利州」（bdud las rnam rgyal gling）に贈呈されました。

夜になると、私たちはナクティン草原（nags brin rtswa thang）のラプガン寺（rab sgang dgon pa）に着きました。法王は大勢の弟子たちを連れていたため、ラプガン寺の僧侶の方々が、法王の弟子を1名ずつ自分のお部屋に泊めてくださり、残りの弟子たちは大殿堂に泊めていただくこととなりました。

帰還

24日の朝、私たちはラプガン寺を離れました。車でタウ（道孚）へ移動した後、法王は大きな白い塔に開光儀式を行い、仏教徒の方々にご加持を授け、簡単な法話を行われました。

道中では、至る所に寺院の僧侶や仏教徒の方々を見かけることができ、道沿いにテントを張って中でお休みになるよう法王を招待してくださる方や、道沿いで煙を焚いて法王の帰還を歓迎する方もいました。法王は時折、車の窓を下ろして彼らに頭頂へのご加持を授けられ、時折、彼らに簡単な法話を行われていました。



その日の午後、私たちはようやくラルン五明仏学院に到着しました。黄色い袈裟を身にまとった僧侶たちが道路の両脇に列をなし、至る所で煙が焚かれ、法器が鳴らされており、盛大な歓迎の儀式が催されていました。法王はそのまま大経堂へ向かわれ、今回の海外巡行中での出来事について僧侶の方々にお話しになりました。そして、師弟再会の喜びの中、法王はご自分の住居に戻られたのでした。



こうして法王は無事に帰還され、弘法活動も円満に幕を閉じました。

エピローグ

10 月末、私はトゥルク・テンジン・ギャムツォと共にセルタ市内へ行き、5 日間かけて、海外から持ち帰ってきた音声や映像のデータを編集し、チベット語と中国語のナレーションをつけて、1993 年の法王の欧米巡行をまとめた約 3 時間のドキュメンタリー動画を作成しました。この動画は、VCD にして学院内で流通させました。

その後、法王はアメリカで一髻羅刹女から授かった授記に従い、自分と同年代の年配の方々や、出家するご縁がなかった在家者の方々のために、チベット族の居士林を設立するご意向を固め、居士林経堂の建設に着手し始めました。当初は 4 つのご家庭が居士林に応募し、私の両親もその一員でした。その後、居士林は規模の拡大に伴って人数も増えていき、居士林に住む人々が建てた木の小屋はラルン山谷の下の斜面を覆うように広がっていきました。それまでチベットには居士林を設立する伝統がなかったため、法王のこの取り組みはチベット仏教における新たな幕開けとなったのではないかと思います。

居士林の建設以外にも、法王は生涯で数多くの偉業を成し遂げてきました。例えば、文化大革命後の僧団内の問題を是正し、戒律と誓言に違反した者は僧衆と共に暮らすことを許されないという仏の教えを厳格に実践したこと、ラルン五明仏学院に大規模な尼僧の道場を開き、多くの尼僧を弟子として迎え入れたこと、中国各地で広く弘法活動を行い、大勢の漢族の人々を弟子として迎え入れたこと、これらの活動はいずれも仏教の歴史に深く刻まれた不滅の功績であり、法王の遠大なビジョンと類いまれな願いの力を表していると言えるでしょう。

法王はラルン五明仏学院にお戻りになられた後、再び僧衆に向けて法話を言い始め、その年の冬には、ロンチェン・ラブジヤムパの大著『ゾクチェン心性安息論広釈—大きな乗り物—』(rdzogs pa chen po sems nyid ngal gso'i 'grel chen shing rta chen po) を解説されました。チベットは極寒の地域ですが、法王のおそばで素晴らしい大乘仏法を学び、法王の諄諄なる教えを聞くことがで

帰還

きたあの頃の私たちは、きっと誰もが心温まる思いでいたのではないかと思います。その後も、私たちは法王のもとで聞思修を絶え間なく続けていきました。

甘美な甘露の精髓のようなお言葉と、
温かなご加持の息が消えないうちに、
縁ある聡明な若者との宴に向けて、
この素晴らしき金言を書き留めます。

体の若々しさが下へ下へと衰えても、
心の朝日はますます明るさを増すばかりで、
敬虔な信心によってラマに師事することで、
深遠なる法の甘露を享受することができました。

恩あるラマがお説きになられた教えが、
片言隻語でさえも失われることのないよう、
努めて文字に書き起こしました。
解脱を望む縁ある人々にお喜びいただけますように。

意味の要点は誤らないよう努めました、
不適切な表現や無関係などの過失があれば、
過失の一切を、三根本、護法神、
金剛兄弟に心から懺悔いたします。

本書に執筆にほんのわずかでも善根があるのなら、
母なる一切衆生に余すことなく廻向します。
徳を備えたラマの境地を現前させ、
一気に原初の地（gdod ma'i sa）まで駆け抜けますように。

本書『西への旅路』は、チベット暦の水の兔の年の2月25日（西暦2023年4月15日）に、ソダジという者が攔筆いたしました。



訳者あとがき

本書『西への旅路—30年前、ラマと共に欧米諸国を訪ねて—』は、同書の中国語訳（『西游回憶録 三十年前随上師去欧美』）およびチベット語訳（dran ngogs kyi nub bskyod/ lo sum cu'i sngon bla ma dang lhan du phyi gling la phyin pa/）に対する和訳を試みたものです。作中で使用されている諸資料の起点言語が中国語、チベット語、サンスクリット語など多岐に及んだ内容となっているため、それぞれ必要に応じて各言語から和訳を行った上で、読みやすさ等を考慮し、本来の意味から逸脱しないよう十分な注意を払いながら適宜翻案を施しています。() は訳者による説明、[] は訳者による加筆を表しています。専門用語等については、できる限り正確な資料を調べた上で、サンスクリット語のローマ字表記、チベット語のワイリー表記、中国語の漢字表記など、他言語の関連表記を併記するよう努めました。また、幅広い読者の方々がよりよく理解できるよう、付録として、チベット語、中国語、英語、日本語の表記を対応させた用語集を付しています。用語集における一部のチベット語表記は、見出し語としての常用表記を採用しているため、本編で使用されている表記と少し異なる場合があります。写真や画像に関しましては、ご提供いただいたものは「提供」と記し、特別な許可を得て他所から転載しているものは「出典」と記した上で、出所を明記しています。本稿は現時点での暫定的な試訳であるため、最新版はケンポ・ソダジ・リンポチェの公式英語版ウェブサイト (www.khenposodargye.org)、またはこちらの URL (<https://drive.google.com/drive/folders/11YBrf2Rn8yGtK-Fsiwp8IVUeZXHYRAIjh?usp=sharing>) にて、今後の更新を随時ご確認ください。

日本語版の制作にあたり、内容の齟齬がないよう細心の注意を払って作業に取り組んできましたが、もし本書の中に何らかの誤りがありましたら、ラマと

三宝の御前で誠心誠意懺悔するとともに、読者の皆様に心よりお詫び申し上げます。本書に関する訂正やコメントは随時受け付けておりますので、末尾のメールアドレスまでお問い合わせください。

最後に、『西への旅路』の制作に携わってくださった全ての方々に、心より感謝申し上げます。本書の制作を通じて集積された功德があるのであれば、ケンポ・ソダジ・リンポチェをはじめとする全ての高僧大徳に捧げ、生きとし生けるもの全てに廻向します。どうかケンポ・ソダジ・リンポチェが末長くご在世されますように。法王ジグメ・プンツォク・リンポチェの教えによって、濁世の無明の闇が払拭されますように。世界中の生きとし生けるもの全てが、究極の平和と幸福を得られますように。

国際翻訳グループ

2024年12月

付録 用語集

付録 用語集

地名

ཀ་ལ་པ། 嘎拉巴 Kalapa カラーバ

གཉན་པོ་གཡུ་རྩེ། 娘波耶则 Nyenpo Yutsé Mountain ニエンポ・ユツエ

གཞི་རྫོང་ཉི་རྩོད་ཐག། 耶多德珠岩洞 Zhotö Tidro Cave シトウティド洞窟

གཡུ་ཞལ་འབར་བ། 燃璵玉 Blazing Turquoise 燃え盛るターコイズの間

ཐུ་བོ་དན་ཉིག། 单特河 Danatika River テンティク川

ཏྲ་ན་གོ་ཤ། 达那够夏 Dhanakosha ダナコーシャ

དུར་ཁྲོད་ཆེན་པོ་བརྒྱུད། 八大尸林 the eight great charnel grounds 八大尸陀林

དུར་ཁྲོད་ཆེན་པོ་བསལ་བྱིན། 清凉大尸林 Cool Grove charnel ground 涼しさを与える大尸陀林

དུར་ཁྲོད་ཆེན་པོ་སོ་ས་རྩིང། 索萨林大尸林 Sosaling charnel ground 大尸陀林ソサリン

སོར་བཟང་ཕུག་པ། 善财洞 Sudhana Cave 善財洞

ཕུ་ལོད་ཀྱི་པོ་ཐང། 莲花光宫殿 Palace of Lotus Light 蓮華光の宮殿

བདུད་ལས་རྩམ་རྒྱལ་རྩིང། 金剛降魔洲 Dule Namgyal Ling, the Victorious Mara-Subduing
Land of Larung Gar 降魔勝利州

བར་དབུས་གཙང་ཅུ་བཞི། 中卫藏四翼 four central regions of U Tsang
中部のウー・ツァン4区画

བྲག་དམར་རྩེ་ཚང། 红岩格仓山洞 Red Rock Cave 赤岩洞窟

བྲག་ཕུག་མ་ར་ཉི་ཀའི་རྩེ་ཚང། 玛拉蒂卡山洞 Maratika Cave マラティカ洞窟

ལྷ་ཅུང་མདོ་ཐུགས་རིགས་བའི་ཚོས་ཚོགས། 喇荣显密中心 Larung Dharma Center of Sutrayana &
Tantrayana ラルン顕密センター

བསམ་ལས་མཆིམས་ཕུ། 桑耶青普 Samye Chimphu サムイエーのチムプ

མཚོད་རྟེན་བདེ་བྲེད་བརྗེས་པ། 乐积塔 Shankarakuta Stupa シャンカラクータの塔

- མཚོ་མ་ཅན། 乳海 the milky lake 乳海
- མི་འགྲུར་རྣམས་གྲུབ་པའི་གཞུག་ལག་ཁང། 不变自成宫 the Monastery of Unchanging
Spontaneous Presence 不変と自然成就の殿堂
- མེ་རི་འབར་བ། 火焰山 Blazing Fire Mountain 燃え盛る炎の山
- ཟུང་རྒྱ་ཡུ། 萨霍国 Zahor サホール
- བངས་མདོག་དབལ་རི། 铜色吉祥山 Glorious Copper-Colored Mountain 銅色吉祥山
- འབྲས་ལྷུངས་ཀྱི་མཚོ་རྟེན། 米积大塔 Dhanyakataka Stupa ダーニヤカタカの塔
- འོག་མེན། 密严刹土 Akanishtha 密厳浄土
- ཡང་ལེ་ཤོད་ཀྱི་བླག་ཕུག། 扬列雪岩洞 the rock cave of Yanglesho ヤンレシューの洞窟
- རྩ་རྟོད་རྒྱུང་མ་རི་ཁོད། 石渠江玛佛学院 Changma Buddhist Academy in Sershul
セルシュル(石渠)のチャンマ仏学院
- རྩུ་མེད་ཚོས་རྩུ། 子美曲列 Dzimé Chöhlé ズメーチューレ
- རི་བོ་མ་ལ་ཡ། 布息山 Mount Malaya マラヤ山
- ལྷོ་རྒྱལ་རྩུ་ཡལ་བའི་བོད་ལྗོངས། 妙佛罗刹洲 Chamaradvipa, Ngayab Ling
羅刹の島である西南のチャーマラ州
- སྤུ་མཁར་མེང་འབྲུག་རྩུག་ཅེ། 狮龙虎顶宫堡 Sengtrug Tagtse Castle (Lion Cub Tiger Peak
Castle) センドウクタクツェ城塞
- རྫོང་མངའ་རིས་རྫོང་གསུམ། 上阿里三地 the three upper regions of Ngari 上部のガリー3地域
- ཐོ་བོ་རྩུག་ཚང། 虎穴 Paro Taktsang パロ・タクツァン
- སྤུ་མདོ་ཁམས་རྫོང་རྒྱུག། 下多康六冈 six lower regions of Dokham 下部のドカム6高地
- ཐོད་མེད་བྱའི་ཕུག་པ། 那罗延窟 Narayana Cave 那羅延窟
- ནལ་བོ་རི། 黑波日山 Mount Hepori ヘポ・リ

付録 用語集

ཨ་སུ་རའི་བྱག་ཕུག་ 阿苏拉山洞 Asura Cave アスラ洞窟

ཨོ་ཏྲན་གྱི་ཡུལ། 乌仗那国 Oddiyana ウッディヤーナ

教典名

ཧཱེ་ཨོ་ཏྲན་གྱི་རྒྱུ། 喜金刚续 Hevajra Tantra ヘーヴァージュラ・タントラ

རློང་གསལ་འབར་མའི་རྒྱུ། 明界炽燃续 Blazing Clear Expanse Tantra 明界灼熱タントラ

ཀུན་བཟང་དགོངས་པ་ཟང་ཐལ། 普贤通彻密意 Unimpeded Wisdom Intent of Samantabhadra
普賢の意趣の通徹

ཁྱིད་ཡིག་ཡེ་ཤེས་ཐིག་ལེ། 引导文智慧明点 Wisdom Bindu: A Commentary Summarizing the
Heart Essence 手引き—智慧のティクレ—

ཁྱིད་ཡིག་ལམ་བཟང་ཡེ་ཤེས་སྒྲིང་པོ། 引导文妙道智藏 The Excellent Path of the Heart of
Wisdom: A Special Commentary 手引き—善き道の智慧の真髄—

ཁྱིད་ཡིག་སངས་རྒྱས་ལག་སྟེར། 手中赐佛 Placing Buddhahood within Reach 仏を手中に授ける

ཁྱིད་ཡིག་སྒྲིང་པོ་བཅུད་རྗེ་ལ་ཐིག་ལེ་གསང་ཚོགས། 引导文圆密明点 Heart Essence of Chetsun: The
Perfect Secret Bindu 真髄を要約した手引き—円満なる秘密のティクレ—

གཏུག་སེམས་རྒྱུ་དཔྱད་རྫོང་རིན་ཆེན་ཐོང་བ། 探究本心・金刚宝鬘论 Exploring the Nature of Mind:
Treatise of the Precious Vajra Garland 原初の心の探求—金剛宝鬘—

གནས་ལུགས་མཛོད། 实相宝藏论 Treasury of the Natural State 実相の宝蔵

གཟེར་བྱ་བདུན་པ། 七釘 Nailing Down the Seven Points 7つの釘

གྲོ་ལོད་བདེ་གཤེགས་ཡོངས་འདུས། 忿怒善逝总集 Dorje Drolo, Complete Sugata Assembly
憤怒の善逝の集い

གསང་བ་འདུས་པ། 密集续 Guhyasamaja Tantras 秘密集会タントラ

- གེ་སར་གྱི་རྒྱུང། 格萨尔王传 Epic of King Gesar ケサル王伝
- ངལ་གསོ་སྐོར་གསུམ། 三休息 Trilogy of Rest 安息3部作
- ངེས་དོན་ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོའི་སྒོན་ལམ། 了义大手印愿文 Aspiration of the Mahamudra of Definitive
Meaning 了義のマハームドラーの祈り
- ཚོས་དབྱིངས་བསྟོད་པ། 法界赞 In Praise of Dharmadhatu 法界贊
- ཚོས་བཞི་རིན་པོ་ཆའི་ཐོང་བ། 四法宝鬘论 Precious Garland of the Four Themes 四法の宝鬘
- ཐེག་པ་ཚེན་པོའི་མདོ་ལྡེའི་རྒྱམ། 大乘经庄严论 Ornament of the Mahayana Sutras
大乘莊嚴經論
- ཐེག་མཚོག་མཛོད། 胜乘宝藏论 Treasury of the Supreme Vehicle 最勝乘の宝蔵
- དབང་ཕྱུད་གསོལ་འདེབས། 大自在祈祷文 Wangdu: The Great Cloud of Blessings
敬愛の祈願文
- དབུ་མ་འཇུག་པ། 入中论 Introduction to the Middle Way 入中論
- དབུ་མ་རྒྱུ། 中观庄严论 Adornment of the Middle Way 中觀莊嚴論
- དབུ་མ་རྩ་བ་ཤེས་རབ། 中观根本慧论 The Fundamental Wisdom of the Middle Way
根本中論頌
- དུས་ཀྱི་འཁོར་ལོའི་རྒྱུ། 时轮金刚 Kalachakra Tantra カーラチャクラ・タントラ
- དུས་འཁོར་བསྐྱུས་རྒྱུ། 时轮金刚略续 Abridged Kalachakra Tantra 時輪の要約タントラ
- དུས་འཁོར་རྩ་རྒྱུ། 时轮金刚根本续 Root Kalachakra Tantra 時輪の根本タントラ
- ཕྱར་བ་མགུལ་ཁུག་མ། 项袋金刚橛 Vajrakilaya Gurkhukma プルパ・グルククマ
- ཕྱར་བ་ཡང་གསང་ཁྲོས་པ། 极密忿怒橛 Yang Sang Tropa, The Quintessential Secret Wrathful
Vajrakilaya プルパの極秘の憤怒
- ཕྱར་བ་ཡང་ཟབ་སྣོད་པོ། 甚深精藏橛 Yang Zab Nyingpo, The Profound Quintessential Heart
Essence of Vajrakilaya プルパの最も深遠な真髓

付録 用語集

ཕུར་བ་ཡང་སྒྲིང་སྤྱི། 精藏利刃概 Yang Nying Pudri, The Razor of the Innermost Essence
プルパの最たる精髓の刀

བཀའ་གདམས་པ་ཚོས། 噶当祖师问道语录 Father Teachings of the Kadampa School
カダム父法

བཀའ་གདམས་བུ་ཚོས། 噶当弟子问答录 Son Teachings of the Kadampa School
カダム子法

བཀའ་བརྒྱན་བདེ་གཤེགས་འདུས་པ། 八大法行·集善逝 Gathering of the Sugatas of the Eight
Transmitted Precepts 八大へールカー善逝の集いー

བཀའ་ཡོངས་རྫོགས་འདུས་པའི་མདོ་བྱང་བྱི་མ། 总集经教 Later Compendium of Scriptures
後代經典大系

བཀའ་བྱུང་ནག་མོ་ཁྲོས་མའི་རྒྱུ། 黑护法忿怒续 Wrathful Black Mother Tantra
護法神ナクモ・トゥーマのタントラ

བཏགས་ལྔལ་སྒྲིང་པོའི་རྒྱུད་བྱུག། 系解脱精藏六续
Six Essential Tantras that Grant Liberation through Wearing
身につけることで解脱する6つの真髓のタントラ

བདུད་རྩི་མཚན་མཚན། 甘露妙药 Supreme Medicinal Nectar 甘露の妙薬

བདེ་སློབ། 极乐愿文 An Aspiration for Birth in the Pure Realm of Sukhavati
極楽誓願

བཞག་ཐབས་བཞེས། 四安住方便 Four Modes of Placement とどまるための4つの方便

བཟང་སྤྱོད་སློབ་ལམ། 普贤行愿品 King of Aspiration Prayers for Excellent Conduct
普賢行願品

བྱང་རྒྱལ་སེམས་དཔལ་འབྲུམ་པའི་སློབ་ལམ། 弥勒菩萨愿文 Aspiration of Maitreya 弥勒菩薩の願い

ལྷ་མ་དགོངས་འདུས། 集上师密意 Lama Gongdu, Gathering of the Wisdom Intent
ラマ・ゴンドゥ

- ལྷ་མ་ཡང་རྟིག། 上师心滴 Lama Yangtig ラマ・ヤンティク
- བསྟན་བུ་གཅིག་གི་འབྲེལ་བ། 一子续密释 Secret Commentary on the Sole Heir of the
Doctrines Tantra 教義の独り子のタントラに対する注釈書
- བསྟན་བུ་གཅིག་གི་རྒྱུད། 佛一子续 Sole Heir of the Doctrines Tantra
教義の独り子のタントラ
- བསམ་གཏན་ངལ་གསོའི་འགྲེལ་བ་ཤིང་རྟ་རྩམ་དག། 禅定休息净车疏 Chariot of Surpassing Purity,
the commentary on Finding Rest in Meditation
禅定安息論注釈—清らかな乗り物—
- བསམ་བ་ལྷུན་འགྲུབ་མ། 心愿自成 Prayer to Guru Rinpoche that Spontaneously Fulfills All
Wishes 願いの自然成就
- བི་མ་ལྷིང་ཐིག། 布玛心滴 Vima Nyingtig ヴィマ・ニンティク
- མཁའ་འགྲོ་ཡང་ཐིག། 空行精滴 Khandro Yangtig カンド・ヤンティク
- མཁའ་འགྲོ་ལྷིང་ཐིག། 空行心滴 Khandro Nyingtig カンド・ニンティク
- མཁའ་རྩིང་གཤོག་ལྷབས། 大鹏展翅 The Flight of the Garuda ガルダの羽ばたき
- མཐོང་བ་དོན་ལྡན། 见而有义 Seeing Accomplishes All 見即有意
- མཛོད་བདུན། 七宝蔵 Seven Treasures 7つの宝蔵
- མུ་རྟིག་ཐོང་བའི་རྒྱུད། 珍珠鬘续 String of Pearls Tantra 真珠鬘タントラ
- ཚིག་གསུམ་གནད་བཅའི་ག། 击要三句 Three Vital Statements that Strike the Crucial Point
要所を突く3つの言葉
- ཚིག་བདུན་གསོལ་འདེབས། 七句祈祷文 Seven-Line Prayer 七句祈願文
- ཚོ་རྒྱུབ་ཡིད་བཞིན་ནོར་བུ། 长寿修法仪轨·如意宝 Sadhana for Longevity Practice, the
Wish-Fulfilling Treasure 長寿のサーダナー願いをかなえる宝物—
- ཟབ་མོ་ཡང་རྟིག། 甚深心滴 Zabmo Yangtig, Profound Quintessence
サブモ・ヤンティク

付録 用語集

འབྲེལ་ཚེན་ཇི་མེད་འོད། 无垢光大疏 Stainless Light 広積一無垢な光一

འངས་དཔལ་མཚན་བཟོད། 文殊真实名经 Reciting the Names of Manjushri 文殊真实名経

འབགས་པ་ཤེས་རབ་ཀྱི་པ་རོལ་ཏུ་བྱིན་པ་སྤུང་བའི་ཚེགས་སུ་བཅད་པ། 般若摄頌 Verse Summary of the Perfection of Wisdom 般若摂頌

ཡུལ་ཅན་ཡེ་ཤེས་སུ་སྐྱབ་པ། 建立有境即本智 Establishing the Subject as Primordial Wisdom
有対象を智慧として確立する

ཡེ་ཤེས་ལྷ་མ། 大圆胜慧 Yeshe Lama イエシエ・ラマ

ཡོན་ཏན་ཡོངས་བཟུང་གི་རྒྱུ། 摄持功德续 Tantra of Holding All Qualities
功德を摂持するタントラ

རྒྱལ་སྐུ་ལག་ལེན་སོ་བདུན་མ། 佛子行三十七頌 Thirty-Seven Precepts of the Bodhisattvas
37の菩薩の実践

རྒྱུད་གསང་བ་སྦྱང་པོ། 密藏续 Guhyagarbha Tantra 秘密蔵タントラ

རྒྱུད་ལྷ་མ། 宝性论 Uttaratantra Shastra 宝性論

རྟེན་འབྲེལ་ཉེས་སེལ། 缘起除障法 Tendrel Nyesel 縁起除障法

རིག་འཛིན་རྣམ་བཞིའི་འདས་རྗེས། 四持明遗教 Four Testaments of the Vidyadharas
4人の持明者の遺教

རིན་ཚེན་གཏེར་མཛོད། 伏藏宝库 Rinchen Terdzod 伏蔵の宝庫

ལྷེ་བཙུན་ཚེན་པོ་བི་མ་ལའི་ཟབ་ཐིག་དུམ་སུ་གསུམ་པ། 杰珍大师布玛莫札三品深滴
The Great Chetsun's Profound Essence of Vimalamitra in Three Sections
チェツン・チェンポによるヴィマラミトラの3章の深遠なるティクレ

ལྷེ་བཙུན་ཚེན་པོ་བི་མ་ལའི་སྦྱང་ཐིག་གི་སྦྱིན་བྱེད་དབང་གི་ལག་ལེན་གསལ་བར་བཀོད་པ་གསེར་འགྲུར་རྩེ་མཚོ་ག།
杰珍宁提灌顶仪轨:点金剂 The Supreme Elixir for Making Gold: A Clear
Arrangement of the Liberating Empowerment for the Great Chetsun's Profound
Essence of Vimalamitra チェツン・チェンポのヴィマ・ニンティクにおける灌頂
の実践について明らかに記した優れた鍊金液と呼ばれるもの

- ཇེ་བཙུན་སྒྲིབ་ཐེག་ 杰珍宁提 Chetsun Nyingtig チェツン・ニンティク
- མཁོ་དྲི་མ་མེད་པའི་མངོ། 无垢天女请问经 Sutra Requested by the Immaculate Goddess
無垢天女經
- ལྷ་མ་ངལ་གསོའི་འགྲེལ་བ་ཤིང་རྟ་བཟང་པོ། 虚幻休息妙车疏 Chariot of Excellence, the
commentary on Finding Rest in Illusion 幻安息論注釈—優れた乗り物—
- ལྷ་འབྲུལ་གསང་སྦྱང་གི་སྐབ་ཐབས། 幻化密藏修法 The Sadhana of the Gyutrul Sangnying
幻化の秘密藏におけるサーダナ
- སྐྱ་ཐལ་འགྲུར་མ་བའི་རྒྱུ། 应成根本续 Reverberation of Sound Tantra / Root Tantra that
Proclaims Purity and Emptiness 音の反響の根本タントラ
- ལྷུབ་པ་བཀའ་བརྒྱུ། 八大法行 Drubpa Kagyad, the Eight Great Sadhana Teachings
八大へールカのサーダナ
- སྐོམ་ཉམས་དུག་པ། 六修觉受 Six Meditative Experiences 6つの瞑想体験
- སངས་རྒྱལ་མཉམ་སྦྱར་གྱི་རྒྱུ། 佛陀平等行续 Buddhasamayoga Tantra
サマーヨーガ・タントラ
- སྐོན་འགྲོའི་ཁྱིད་ཡིག་རིག་འཛིན་ཞལ་ལུང། 前行引导文持明言教 Words of the Vidyadhara: A
Commentary on the Preliminary Practices 前行の手引き—持明の教え—
- སྦྱིང་གཏམ་སྦྱིང་གི་ཐིག་ལེ། 忠言心之明点 Heart Essence Bindu of the Heart
忠言の心のティクレ
- སྦྱིང་ཐིག་ལ་བཞི། 四心滴 Nyingtig Yabzhi, Four Sections of the Heart Essence
ニンティク・ヤシ
- སྐོང་པོ་བཀོད་པའི་མངོ། 华严经 Sutra of the Great Bounteousness of the Buddhas 華嚴經
- སྐོང་བ་ལྷ་རྩ་སྐབ་པ། 建立显现即本尊 Establishing All Appearances as Divine
顕現を本尊として確立する
- སྐྱི་མངོ་དགོངས་འདུས། 集密意续 Dupa Dō, Sutra which Gathers All Intentions 集密意經

付録 用語集

སྤྱད་འཇུག། 入菩薩行論 A Guide to the Bodhisattva Way of Life 入菩薩行論

སྨོན་ལམ་རྒྱ་མཚོའི་ཡང་སྟོང་། 愿海精髓 Quintessence of Oceanic Prayers of Aspiration
願いの海の精髓

སེང་ཆེན་གོ་སར་ནོར་བུའི་གསོལ་མཚོད་ཕྱིན་ལས་རྣམས་གྲུབ། 格萨尔王供·事业自成

The Prayer and Offering to ‘The Great Lion, Gesar the Jewel,’ that
Spontaneously Accomplishes Activities

偉大なる獅子ケサル・ノルブへの祈りと供養—事業の自然成就—

སེམས་ཉིད་ངལ་གསོའི་འགེལ་ཆེན་ཤིང་རྟ་ཆེན་པོ། 心性休息大车疏 Great Chariot, the commentary on
Finding Rest in the Nature of Mind 心性安息論広釈—大きな乗り物—

སེམས་ཉིད་རང་གྲོལ། 心性自解脱 Natural Freedom of the Nature of Mind

心の本性の自発的解脱

人物名

ཀའ་ཆོག་བདུད་འདུལ། 噶陀都德大师 Kathok Dudul Dorje カトク・ドウンドウル・ドルジェ

རློང་ཆེན་སའ་འབྲུག་ལ། 龙钦绕降 Longchen Rabjam ロンチェン・ラブジャムパ

ཀུན་ཏུ་བཟང་པོ། 普贤如来 Samantabhadra 普賢如来

ཀུན་ཏུ་བཟང་མོ། 普贤佛母 Samantabhadri 普賢仏母

ཀུན་བཟང་ཤེས་རབ། 根桑西绕 Kunzang Sherab クンサン・シェーラブ

ཀུན་མཁྱེན་མི་ལམ་རྒྱ་མཚོ། 全知麦彭嘉措 Omniscient Mipham Gyatso
全知ミパム・ギヤムツォ

ཀོང་རྒྱལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ། 贡智云丹嘉措 Kongtrul Yonten Gyatso
コントウル・ユンテン・ギヤムツォ

བི་སོང་ལྷེ་བཙན། 赤松德赞 Trisong Detsen ティソン・デツェン

- ལྷོ་བོ་བདུད་རྩི་འབྱུང་བ། 忿怒甘露漩 wrathful Amritakundalin 憤怒の甘露軍荼利
- གནས་རྒྱུད་རྫོང་རྩི་གཤམ་ལྷན། 乃琼多吉札丹 Nechung Dorje Drakden
ネチュン・ドルジェ・タクデン
- སྒྲིབ་གེ་སར་རྒྱལ་པོ། 格萨尔王 King Gesar of Ling ケサル王
- གྲུ་ཅན་པོ་རྩལ། 威猛妙力 Dorje Drakpo Tsal, Wrathful Vajra Might タクポ・ツェル
- ཚོག་ལོ་ལྷུང་རྒྱལ་མཚན། 焦若鲁坚赞 Chogro Lu'i Gyaltsen チョクロ・ルイギェルツェン
- ཉག་ལྷ་བསོད་རྒྱལ། 酿喇索甲 Nyala Sogyal ニヤクラ・ソギヤル
- ཉི་མ་འོད་ཟེར། 日光 Nyima Odzer, Rays of the Sun ニマ・ウーセル
- ཐུབ་དགའ་ཡིད་བཞིན་ལོ་རྒྱུ། 托嘎如意宝 Thubga Yidzhin Norbu トゥプガ・イーシン・ノルブ
- ཐོན་མི་སམ་རྫོག་ཏུ། 囤弥桑布札 Thönmi Sambhota トンミサンボータ
- དགའ་རབ་རྫོང་། 嘎绕多吉 Garab Dorje ガラブ・ドルジェ
- དབྱེས་བཟོ་རྩི། 喜金剛 Hevajra ヘーヴァージュラ
- དགེ་བསྐྱེན་ཚེ་ལུ་པ། 则勒巴班智达 Pandita Chilupa ツイルパ・パンディタ
- དགེ་སྦྱོང་བསྐྱེན་སྣ་མ། 莲花生比丘 Bhikshu Padmasambhava 比丘パドマサンバヴァ
- དཔལ་གསང་བའི་བདག་པོ། 吉祥密主金剛手 Vajrapani, the Glorious Lord of Secrets
秘密の守護者ヴァージュラパーニ
- པདྨ་མོད་ཐོང་རྩལ། 颇鬘妙力 Pema Totreng Tsal ペマ・トウーテンツェル
- པདྨ་དབང་ཚེན། 班玛旺钦 Pema Wangchen ペマ・ワンチェン
- པདྨ་འཕྲིན་ལམ། 班玛陈列 Pema Trinley ペマ・チンレー
- པདྨ་འབྲུང་གནས། 莲花生 Padmasambhava ペマ・ジュンネ / パドマサンバヴァ
- པདྨ་རྒྱལ་པོ། 莲花王 Pema Gyalpo, Lotus King ペマ・ギヤルポ
- ཐུང་སྤུང་མ་མོ་བཅུ་གཉིས། 十二护橛母 twelve tenma sisters 金剛橛を守護する12人の女神

付録 用語集

ལོད་ཅོ་ཚམས་ལྷན་པོ། 爱慧 Loden Chokse ロデン・チョクセー

བི་མ་ལ་མི་ཏུ། 布玛莫札 Vimalamitra ヴィマラミトラ

བི་ཚོ་ཅན། 贝若札那 Vairotsana ヴァイローツァナ

མཁའ་ཚེན་བོ་རྗེ་ལྷ། 堪布菩提萨埵 Khenpo Bodhisattva ケンチェン・ボーディサットヴァ

མཁའ་འགྲོ་དབུ་དཔལ་འཛིན་མ། 持徳空行母 Dakini Paldzin ダーキニー・ペルズインマ

མཁའ་འགྲོ་མ་དཔལ་གྱི་ལྷ་གོས་མ། 吉祥慧空行母 Dakini Palgyi Lodro
ダーキニー・ペルキ・ロドゥマ

མཁའ་འགྲོ་མ་ལམ་གྱི་དབང་མོ། 空行母业自在 Dakini Karmendrani
ダーキニー・カルメンドラーニー

མཁའ་འགྲོ་མ་ལེལ་ལོ་གོ་དང་པ་ཅན། 狮面佛母 Marajita, the Lion-Faced Dakini
獅子の顔を持つダーキニー

མཁའ་སྲུང་ཀམ་ཚགས་མེད། 噶玛乔美仁波切 Karma Chakme Rinpoche
カルマ・チャクメ・リンポチュ

མན་དུ་ར་བ། 曼达拉娃 Mandarava マンダーラヴァ

མ་མ་གྱི། 玛玛格佛母 Mamaki マーマキー

མི་འགྲུ་རྫོང་། 不变金刚 Mingyur Dorje ミンギュル・ドルジェ

མུ་ཁི་བཅན་པོ། 莫赤赞普 Mutri Tsenpo ムティ・ツェポ

མུ་ཁི་བཅན་པོ། 莫德赞普 Mutik Tsenpo ムティク・ツェポ

ཅུ་གོ་མི། 旃札古味 Chandragomin チャンドラゴーミン

རྗེ་ན་ལྷ་ཏུ། 嘉纳思札 Jnanasutra ジュニャーナストラ

འབས་དཀར་ཚོགས་སྤུལ་རང་གྲོལ། 措周壤卓 Shabkar Tsokdruk Rangdrol
シャプカル・ツォクトゥク・ランドル

འཇིག་ལྷ། 寂天 Shantideva シャーンティデーヴァ

- ལྷ་བ་བླགས་པ། 月称论师 Chandrakirti チャンドラキールティ
- ལྷ་བ་བཟང་པོ། 达瓦桑波 Dawa Sangpo (Skt. Suchandra) ダワ・サンポ
- འཆི་མེད་བསྐྱེད་ལྷན་པ། 无死莲花生 Chimé Pema Jungney, Deathless Lotus-Born
チメー・ペマ・ジュンネ
- འཇམ་དཔལ་བཤེས་གཉེན། 蒋花西宁(文殊友) Jampal Shenyen ジャムペル・シェーニエン
- འཇམ་དཔལ་ཡེ་ཤེས་སེམས་དཔལ། 文殊智慧勇识 Jampal Yeshe Sempa 智慧薩埵文殊
- འཇམ་དབྱངས་མཁྱེན་བརྗེད་བང་པོ། 蒋扬钦哲旺波 Jamyang Khyentse Wangpo
ジャムヤン・キエンツェ・ワンポ
- འཇིགས་མེད་ལྷིང་པ། 晋美朗巴 Jigme Lingpa ジグメ・リンパ
- འདན་མ། 丹玛 Denma デンマ
- འདན་སྲས་གཡུ་འོད་འབྱུང་མ། 丹哲意吾布美 Tenzin Yuö Bummé デンセー・ユウー・ブムメ
- འོད་གསལ་སྤུལ་པའི་རྫོང་། 光明幻化金刚 Odsal Trulpa'i Dorje
ウーセル・トゥルペー・ドルジェ
- ཡེ་ཤེས་མཚོ་རྒྱལ། 益西措嘉 Yeshe Tsogyal イエシエ・ツォギャル
- རྒྱལ་པོ་ཇ། 国王匝 King Dza 国王ツァ
- རྒྱལ་པོ་ཇོ་ན་མི་ཉ། 国王则那莫札 King Jinamitra 国王ジナミトラ
- རྩ་མགོ། 马头明王 Hayagriva 馬頭観音
- རྩ་གྲུབ་བསྟན་པའི་ཉེ་མ། 多哲丹毕尼玛 Dodrupchen Tenpe Nyima ドドゥブ・テンペー・ニマ
- རྩ་རྗེ་གཞོན་ནུ། 金刚童子 Vajrakumara ドルジェ・シュンヌ / 金剛童子
- རྩ་རྗེ་ཤོ་འདྲ། 忿怒金刚 Dorje Drolo, Wild Wrathful Vajra ドルジェ・ドロ
- རྩ་རྗེ་པག་མོ། 金刚亥母 Vajravarahi ヴァジュラヴァーラーヒー
- རྩ་རྗེ་འཇམ་དཔལ། 金刚持 Vajradhara 持金剛仏

付録 用語集

དོང་ལེམས་དཔལ། 金刚萨埵 Vajrasattva 金剛薩埵

འཕགས་མཁའ་མ། 一髻佛母 Ekajati 一髻羅刹女

རིག་འཛིན་ཚོད་ཀྱི་ཐུམ་འཕུ་ཅན། 鷲翎尊者 Rigdzin Godem リクジン・グーキ・テムトゥチェン

རིགས་ཐུན་དབང་ལྷག་ཆེན་པོ། 大自在王具种王 Kalkin King Maheshvara
カルキ・ワンチュク・チェンポ

རིགས་ཐུན་དྲག་པོ་ལྷགས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་ཅན། 勇武轮具种王 Kalkin King Rudra Chakrin
カルキ・タクポ・チャクキ・コルロチェン

རིགས་ཐུན་པདྨ་དཀར་པོ། 白莲具种王 Kalkin King Pundarika カルキ・ペマ・カルポ

རིགས་ཐུན་མ་འགག་པ། 不灭具种王 Kalkin King Aniruddha カルキ・マガクパ

རིགས་ཐུན་མཐའ་ཡས་རྣམ་རྒྱལ། 无边尊胜王具种王 Kalkin King Anantavijaya
カルキ・タイエ・ナムギエル

རིགས་ཐུན་མིའི་མིང་གོ། 人中狮王具种王 Kalkin King Narasimha カルキ・ミイ・センケ

རིགས་ཐུན་རྒྱལ་དཀར། 难胜具种王 Kalkin King Aja カルキ・ギェルカ

རིགས་ཐུན་རྣམ་རྒྱལ་རྒྱ་མཚོ། 胜海具种王 Kalkin King Samudravijaya
カルキ・ナムギエル・ギヤムツォ

རོང་ཚོམ་ཚོས་ཀྱི་བཟང་པོ། 荣索秋吉桑波 Rongzom Chökyi Zangpo ロンゾム・チューキサンポ

ལྷེ་བཟུན་ཆེན་པོ་མེང་གེ་དབང་ལྷག། 杰珍大师桑给旺修 Chetsun Senge Wangchuk
チェツン・センケ・ワンチュク

ལས་རབ་སྤང་པ། 列绕朗巴 Lerab Lingpa レーラプ・リンパ

ལྷེ་མིང་ཏ། 西日桑哈 Shri Singha シュリーシンハ

ལྷ་མེད། 释迦狮子 Shakya Senge, Lion of the Shakyas シャーキヤ・センケ

ཤིནྱེ་གཞ། 寂藏 Shantigarbha シャーンティガルバ

ས་ར་ཏ། 萨绕哈 Saraha サラハ

- ཀླ་བ་དབལ་བ་བརྟེན་ལ། 噶·瓦拜则 Kawa Peltsek カワ・ペルツェク
- སྐུ་ནམ་དོན་རྩི་བ་དུད་འཛོམས། 纳南降魔金刚 Nanam Dorje Dudjom
ナナム・ドルジエ・ドウジヨム
- མིན་རྒྱལ་སྐྱེ་བོད་མེད། 罗刹王绕恰托创 Raksha Thotreng 羅刹王ラクシャ・トウーテン
- སློབ་དཔོན་པ་ན་ཉགྱི། 阿闍黎札巴哈德 Acharya Prabhahasti プラバハスティ
- སེང་རྩུ་ཚྭ་གློག། 狮子吼 Senge Dradok, Lion's Roar センケ・ダドク
- ཨ་འཛོམས་འབྲུག་པ་འིན་པོ་ཆེ། 阿祖哲巴仁波切 Adzom Drukpa Rinpoche
アゾム・ドウクパ・リンポチェ
- ཨིངྩ་རྩུ་ཉི། 恩札布德 Indrabhuti インドラプーティ
- ཨོ་རྒྱལ་མཚོ་སྐྱེ་བོ་དོར་ཇེ། 鄂金海生金刚 Orgyen Tsokye Dorje, Lake-Born Vajra
オギエン・ツォキエ・ドルジエ

その他

- ཀྱངག། 本来清浄 original purity / primordial purity 始原清浄
- ཀྱངག་ཞེས་ཆོད། 本来清浄直断 trekchö, which reveals the view of original purity
始原清浄のテクチュー
- མོད་ཐའི་ཡི་གེ། 五界文字 syllables of fivefold expanse 五界の文字
- ཁམས། དབང་བོ། དང་བ། མོས་པ། 界性、根基、信解、意乐 elements, capacities, inclinations,
and intentions 気質、機根、信心、意欲
- ལྷན་པར་བྱི་དགའ་བ། 殊喜 exceptional joy 特別な喜び
- ཁྲིད་ཡིག། 引导法、引导文 practice manual 手引き
- ལྷོ་བོའི་དཔྱིལ་འཁོར། 忿怒坛城 the wrathful mandala 憤怒のマンダラ

付録 用語集

- གང་ཟག་སྒྲན་བརྒྱུད། 补特伽罗耳传 the oral transmission of spiritual masters
人間による聴聞の相承
- གཏུག་མའི་སྐ། 基位本尊 the innate deity 本有神
- གཉེན་པོ་ལུན་ཏུ་སྤྱོད་པའི་སྣོབ་སྐ། 现行对治力 power of antidote 对治の力
- གཏང་ཆུ། 交付印持 entrustment and sealing 付託と印持
- གཏུམ་མོ། 拙火 tummo (wisdom mystic heat) 内の火
- གཏེར་ཚེས། 伏藏法 terma doctrine 埋藏法
- གཏེར་མ། 伏藏 terma テルマ
- གཏེར་རྒྱུ། 伏藏物 terma object 埋藏物
- གཏེར་སྣོན། 伏藏师 tertön テルトン
- གནམ་ཚེས། 天法 Namchö ナムチュー
- གནམ་གསུམ་མཁའ་འཕྲོ། 三处空行 dakinis of three spheres 三処のダーキニー
- གནམ་ལྷགས་ཕྱག་ཚེན། 实相大手印 Mahamudra of reality 実相のマハームドラー
- གཞི་ལམ་འབྲས་བུ། 基道果 ground, path, and result 基礎、道、結果
- གཞོན་ནུ་བུམ་བའི་སྐ། 童子瓶佛身 the youthful vase kaya 若々しい瓶のお体
- མྱོལ་ལམ། 解脱道 the path of liberation 解脱道
- གཤེན་རྗེ་གཤེད། 忿怒大威德 wrathful Yamantaka 憤怒のヤマーンタカ
- གསང་གསུམ་ཡོན་ཏན། 三密功德 three secret qualities 三密の功德
- གསང་བ་མན་ངག་གི་མྲེ། 密窍诀部 the secret category of pith instructions 秘密の秘訣部
- གསང་བའི་དབང། 秘密灌顶 the secret empowerment 秘密の灌頂
- གསང་ཐུགས་ཀྱི་དམ་ཚིག། 密宗誓言 tantric vows 密教の誓言
- གསང་ཐུགས་ཀྱི་སྐུལ་ཁྲིམས། 密乘戒 the samayas of Secret Mantrayana 密教の戒律

གསང་མཁའ་རྩི་མཁའ་བུ། 密宗金刚乘 Vajrayana of Secret Mantra

密教金剛乘 / 秘密真言の金剛乘

ངོ་བོ་ཉིད་སྐྱེ། 本性身 svabhavikakaya 本性身

ངོ་བོ་སྣང་བ། 本体空性 essence of emptiness 空なる本体

ཚུ་ཉོད་ཟླ་བ། 箕宿月 the Ashadha month チュトウ・ダワ

ཚོས་གཏོང། 法伏藏 dharma terma 法のテルマ

ཚོས་ཉིད་བར་དོ། 法性中阴 the dharmata bardo 法性の中有

ཚོས་ཉིད་མངོན་སུམ། 法性现量相 the vision of pristine awareness reaching its full extent
法性が現前する顕現

ཚོས་ཉིད་ཟད་ལ། 法性尽地相 the vision of the complete exhaustion of phenomena into
dharmata 法性が尽き果てる顕現

ཚོས་ཉིད། 法性 dharmata 法性

ཚོས་དབྱིངས་ལེ་ཤེས། 法界性智 the dharmadhatu wisdom 法界体性智

ཚོས་དབྱིངས། 法界 dharmadhatu 法界

ཚོས་འབྲུང། 法源 dharmodaya, the source of dharma 法源

ཚོས་སྐྱེ། 法身 dharmakaya 法身

ཚོས་སྐྱེའི་བུའུགས་སྐྱངས་སེང་གེ་རྩ་བ། 法身坐式如狮子挺立 the dharmakaya posture of
straightening the body like a lion 堂々と構えた獅子のような法身の坐法

ཉམས་གོང་འཕེལ། 觉受増上相 the vision of the direct recognition of the dharmata
体験が増幅する顕現

ཐབས་ལམ། 方便道 the path of skillful means 方便道

ཐབས་ཅད་སྣང་བ། 一切空 everything as emptiness 一切空

ཟིག་ལེ་སྣང་བའི་སྣོན་ན། 明点空灯 the luminosity of the empty bindu 空なる滴の灯明

付録 用語集

- ཐུགས་གཏོང་། 智慧伏藏 wisdom terma 智慧のテルマ
- ཐུགས་རྩི་ཀུན་ལྷན་། 大悲周遍 all-pervasive compassion 行き渡る慈悲
- ཐོག་པ་ཐུན་མོང་། 共同乘 the common vehicle 共通乗
- ཐོག་པ་རིམ་དགུ། 九乘 nine yanas 九乗
- དག་སྣང་། 净现, 清净观 pure perception 清浄顕現
- དགའ་བ་བཞི། 四喜智慧 the four wisdoms of joy 4つの喜び
- དགའ་བ། 喜 joy 喜び
- དགའ་འབྱུལ། 喜旋 swirl of joy 喜びの渦巻き
- དགོངས་གཏོང་། 密意伏藏 mind terma 意趣のテルマ
- དཔའ་བོ། 勇士 daka ダーカ
- དཔའ་མོ། 勇母 dakini ダーキニー
- དཔལ་ལྷན་ལུག་པའི་ལྷགས། 吉祥普巴派 the glorious Phugpa tradition 吉祥なるプクパ体系
- དབྱིངས་རྣམ་དག་གི་སྣོན་མ། 法界净灯 the luminosity of the dhatu of awareness
清らかな界の灯明
- དབུ་མ་ཆེན་པོ། 大中观 the Great Middle Way 大中観 / ウマ・チェンポ
- དབུ་མ། 中脉 central channel 中央脈管
- དཔ་ཉམས། 破誓言者 samaya breaker 誓言を破る者
- དཔ་པའི་རིགས་ཅན་ང་མ་ལྔ། 圣种五贤 Five Excellent Ones of Sublime Nobility
崇高な種姓を備えた5人の賢者
- དཔ་ཚིག། 誓言 samaya 誓言 / 誓い
- དཔ་སླི། 坏誓鬼 samaya-corrupting spirits ダムシ

- དུས་བཞི་སངས་རྒྱལ་མཉམ་སྦྲུང་གྱི་སྒོམ་པ། 四时佛平行的修法 the practice of the four times of union with buddha 4つの時間帯において仏と融合する修行
- འག་པ་ཟླ་བ། 角宿月 the Caitra month ナクパ・ダワ
- ནང་རྫོང་ཟླ། 内界部 the inner category of space 内の界部
- ནང་དམ་ཚིག། 内誓言 inner vows 内なる誓言
- ནང་རྒྱུད་ཡོ་ག་གསུམ། 内三续 three inner classes of tantra 内タントラにおける3つのヨーガ部
- ནམ་མཁའ་རྣལ་འབྱེས། 虚空瑜伽 yoga of space 虚空のヨーガ
- པདྨ་ཏའི་གསང་གོས། 班智达密衣 pandita-style secret robe パンディタの秘密の服
- པ་རྒྱུད། 父续 father tantras 父タントラ
- ཕྱག་རྒྱ་ཚེན་པོ། 大手印 Great Seal, Mahamudra マハームドラー
- ཕྱི་དར་གྱི་དུས། 后弘时期 the period of the later propagation 後伝期
- ཕྱི་རྒྱུད་ཟླ་གསུམ། 外三续 three outer classes of tantra 外タントラにおける3部
- ཕྱི་སྒོར། ནང་སྒོར། གསང་སྒོར། ཡང་གསང་གི་སྒོར། 外类、内类、密类、极密类 four cycles: outer, inner, secret, and quintessential secret 外部、内部、秘密部、極秘部
- ཕྱི་སེམས་ཟླ། 外心部 the outer category of mind 外の心部
- བཀའ་བབས་བྱུང་བསྟན་གྱི་བརྒྱུད་པ། 付教授记传 the transmission of prophetic authorization 付法と授記の相承
- བདང་སྟོམས་ཚེན་པོ། 大等舍 great equanimity 大いなる平静
- བདག་བསྐྱེད་གྱི་དམིགས་པ། 自观想 self-visualization 自己生成の観想
- བདེ་བ་ཚེན་པོའི་དབང། 大乐灌顶 great bliss empowerment 大楽の灌頂
- བདེ་བ་ཚེན་པོའི་ཡེ་ཤེས། 大乐智慧 the wisdom of great bliss 大楽の智慧
- བདེ་སྟོང། 空乐 emptiness and bliss 楽空

付録 用語集

- བདེ་སྤོང་ཕྱག་ཚེན། 乐空大手印 Mahamudra of the union of bliss and emptiness
楽空のマハームドラー
- བདེན་ཚིག། 谛实语 authentic words of truth 真実の言葉
- བཅས་གསུམ། 三最 Three Supremes 3つの源
- བྱ་བྱུང། 事续 kriya tantra 所作タントラ
- བར་དར་གྱི་དུས། 中弘时期 the period of the middle propagation 中伝期
- བར་དོ་རྣམ་པ་བཞི། 四中阴 the four bardos 4つの中有
- བརྒྱུད་གསུམ་གྱི་སྐབས། 三传上师 gurus of the three lineages of transmission
3つの相承を受け継ぐラマ
- བདེ་ཡི་དབང། 表示灌顶 symbolic empowerment 象徴の灌頂
- ལྷ་རྩོ། 魂石 life-force stone 魂石
- བཤད་པའི་བཀའ་ཚེན་བསྟུ། 讲传十大教派 ten great lineages of study 説示の十大教派
- བསྐང་བ། 酬补 restore damaged and broken vows 修復
- བསྐྱེད་པའི་རིམ་བུ། 生起次第 generation stage 生起次第 / 生成のプロセス
- བསྐལ་བ་ཉེས་ལྔ། 二分劫 Dvapara Yuga, age of possessing two ドヴァーパラ・ユガ
- བསྐལ་བ་ཚྱོད་ལྔ། 具诤劫 Kali Yuga, age of strife カリ・ユガ
- བསྐལ་བ་རྗེས་ལྔ། 圆满劫 Satya Yuga, age of perfection クリタ・ユガ
- བསྐལ་བ་སུམ་ལྔ། 三分劫 Treta Yuga, age of possessing three トレーター・ユガ
- བསྐྱལ་ལས། 诛业 subjugating activity 誅業
- བུམ་པའི་དབང། 宝瓶灌顶 the vase empowerment 瓶の灌頂
- མ་བྱུང། 母续 mother tantras 母タントラ

- མཁའ་འགོ་གཏང་བྱེད་པའི་བརྒྱུད་པ། 空行交付印传 the transmission of the entrustment to dakinis
 ダーキニーへの付託の相承
- མཁའ་འགོ་ཕྱེ་མ། 五部空行 dakinis of the five families 五部のダーキニー
- མགིན་པ་ལོངས་སྤོང་གྱི་འཁོར་ལོ། 喉间受用轮 the chakra of enjoyment at the level of the throat
 喉の受用輪
- མངོན་པར་བྱུང་རྒྱལ་པའི་སྐྱེ། 现前菩提身 the perfect kaya of complete awakening 現前菩提身
- མཚོག་དགལ། 胜喜 supreme joy 優れた喜び
- མཐའ་གྲོལ་ཚོག་གཞུག། 边解脱直定 the great placement beyond extremes
 極端を解脱したあるがままに任せる境地
- མདུན་བསྐྱེད་གྱི་དམིགས་པ། 前观想 in-front visualization 前方生成の観想
- མདོ་ལྷགས་བྱུག་ཚེན། 显宗大手印 sutra Mahamudra 顯教のマハムドラー
- མན་དག། 窍诀 pith instructions / upadesha 要訣 / 秘訣 / ウパデシャ
- མཚན་བཅས་རྫོགས་རིམ། 有相圓滿次第 the completion stage with signs
 相を伴う完成のプロセス
- མཚན་མེད་གྱི་རྫོགས་རིམ། 无相圓滿次第 the completion stage without signs
 相を伴わない完成のプロセス
- མི་འགྱུར་ངོ་རྗེའི་སྐྱེ། 不变金剛身 vajrakaya of the unchanging natural state 不變金剛身
- མེ་མཚོ། 火供 fire offering 火の供養
- མེད་པ། གཅིག་ལྟ། བྱལ་བ། ལྷན་སྲུབ། 无有、唯一、平等、自成 the four aspects of non-existence,
 oneness, openness, and spontaneous presence
 無、単一、遍在、おのずからの成立
- ཚངས་པའི་ལམ། 梵净穴 crown aperture 梵穴
- ཚོག་གི་དབང། 句灌頂 word empowerment 語句の灌頂

付録 用語集

- ཚོག་དབང་རིན་པོ་ཆེ། 句宝灌頂 the precious word empowerment 尊い語句の灌頂
- ཚོག་དོན་བརྒྱ་གཅིག། 大圆满十一句义 the eleven topics of Dzogchen
ゾクチェンにおける11の題目
- ཚོགས་གྱི་འཁོར་ལོ། 会供轮 ganachakra feast 聚輪
- ཞི་གནས་སྐྱོ་ཅན་གྱི་ཁྱིའི། 寂止門引导 the guidance through the door of shamatha
シャマタの門による手引き
- ཟབ་གཏོར། 甚深伏藏 profound terma 深遠なテルマ
- ཟབ་པ་ཀུ་སྐ་ལི་ལུགས། 甚深古萨里派 the profound kusali approach
深遠なるクサーリの説明手法
- ཟབ་པ་ས་ཡི་གཏོར། 甚深地伏藏 the profound earth terma 深遠な地のテルマ
- ཟླ་བའི་དཀྱིལ་འཁོར། 月轮 full moon disk 月輪
- འཁོར་ལོ་བཞི། 四轮 four chakras 4つの輪
- འཆི་ཁའི་བར་དོ། 临死中阴 the bardo of dying 臨終の中有
- འཇམ་དཔལ་ཞི་བ། 寂静文殊 peaceful Manjushri 寂静の文殊
- འཇམ་ལུས་འཕོ་ཆེན། 大虹光身 the rainbow body of great transference 大転移の虹の体
- འཇམ་ལུས་རྩལ་བཟུ། 离尘虹身 the rainbow body transcending physicality
塵を離れた虹の体
- འཇམ་ལུས། 虹身 rainbow body 虹の体
- འཇིག་རྟེན་པའི་ཚོས་སྤོང། 世间护法神 worldly protector 世間の護法神
- འདུག་པ་སེམས་བསྐྱེད། 行菩提心 practical bodhicitta 発趣心 / 行いの菩提心
- འཕོ་བ། 破瓦、往生法 phowa, the transference of consciousness 往生法 / ポワ
- འབྲས་བུ་རིག་པ་ཚོག་གཞན། 果位觉性直定 the direct placement in pristine awareness as the
result 明智のままに任せる結果

- འབྲས་བུའི་ཐེག་པ། 果乘 resultant vehicle 果乘
- འབྲས་བུའི་སྐྱབས་འགོ། 果皈依 resultant refuge 果の皈依
- འོད་གསལ་ལྗོན་པ་མེན་པོ། 光明大圆满 clear light Great Perfection 光り輝くゾクチェン
- འོད་ཟུང། 光蕴 mass of light 光の塊
- ཡིད་མིག་རླུང། 心、眼、风 mind, eyes, and wind 心、目、風
- ཡེ་ཤེས་པ། 智慧尊者 wisdom deity 智慧薩埵
- ཡེ་ཤེས་པའི་ཚོས་སྐྱོང། 智慧护法神 wisdom protector 智慧の護法神
- རྩལ་མ་དཀར་པོ། 白色精脉 the white lalana channel 白いララナー
- རྩལ་པ་དགོངས་པའི་གཏེས། 广大意伏藏 the vast mind terma 広大な意趣のテルマ
- རྩལ་པ་བརྗེ་ཏའི་ལུགས། 广大班智达派 the extensive pandita approach
広大なるパンディタの説明手法
- རྩལ་ལགས་རྩལ་སྐྱོན་མ། 远索水灯 the luminosity of the far-reaching water lasso
遠くに据える水の灯明
- རྩལ་པ་དགོངས་པ་རྒྱུད། 如来密意传 the direct mind transmission of the buddhas
勝者による意趣の相承
- རྩལ་པ་རིགས་ལྔ། 五部佛 buddhas of the five families 五部如来
- རྩལ་ཚབ་གསུམ། 三补处 Three Regents 3つの摂政
- རྩལ་གདབ་པ། ཚུལ་སྐྱུང་པ། མཉེན་བཙུན་པ། ལམ་དུ་གཞུག་པ། 印持、修炼、调柔、入道 the fourfold
training of sealing, training, seeking flexibility, and entering the path
封印、修練、柔軟性を求めること、道に入ること
- རྩལ་ཡི་ཐེག་པ། 因乘 causal vehicle 因乘
- རྩལ་ལྷན་མན་ངག། 续、教、窍诀 tantra, transmission, and upadesha
タントラ、アーガマ、ウパデシャ

付録 用語集

- ལྷོ་རྒྱལ་འགོ། 因皈依 causal refuge 因の皈依
- རང་བཞིན་གྱི་བར་དོ། 自性中阴 the natural bardo of this life 本性の中有
- རང་བཞིན་གསལ་བ། 自性光明 intrinsic nature of luminosity 明らかな本性
- རང་བཞིན་སྐྱལ་སྤྱེད་ལྗོངས། 自性化身刹土 self-occurring nirmanakaya pure realm
自性化身の刹土
- རང་བྱུང་གི་སྒྲོན་མ། 自然慧灯 the luminosity of self-occurring prajna 自生する智慧の灯明
- རང་བྱུང་རྒྱུད་ཟེའི་དབྱིལ་འཁོར། 自然续部坛城 the mandala of self-occurring tantras
自生のタントラ部のマンダラ
- རང་བྱུང་རིག་པ། 自然觉性 self-occurring awareness 自生の明智 / 自ら生じる明智
- རང་སྣང། 自现 self-appearance 自己顕現
- ཧེ་འབངས་ཉེར་ལྔ། 君臣二十五大弟子 twenty-five heart disciples of the king and the ministers 25人の君主と臣下
- རྣམ་མཁན། 旧派 the Old School ニンマ派 / 古派
- རྟེན་གྱི་རྣམ་པ། 所依对治力 power of support 抛り所の力
- རྟོགས་པའི་བཟུན་བ། 证法 the dharma of realization 証法
- རྩ་ཇི་ཤོགས་པོ། 金刚道友 vajra brothers and sisters 金刚法友 / 金刚兄弟
- རྩ་ཇི་ཐེག་པ། 金刚乘 Vajrayana 金刚乘
- རྩ་ཇི་འཆང་གི་ལོ་འཕང། 金刚持果位 the fruition of vajradharahood 持金刚仏の境地
- རྩ་ཇི་རྩུབ་མ། 十字金刚杵 crossed vajra 羯磨金刚
- རྩ་ཇི་ལ་ལུ་རྒྱུད་ཀྱི་བ། 金刚链网 the matrix of the vajra chain 金刚鎖の網
- རྩ་ཇི། 金刚杵 vajra 金刚杵
- རྩ་ཇིའི་བསྐྱེད་པ། 金刚诵 vajra recitation 金刚の読誦

- རྡོ་རྗེའི་རང་སྒྲུབ། 金剛自声 the natural resonance of indestructible nature 金剛の自声
- རྣམ་སྤང་ཚེས་བདུན། 毗卢七法 seven-point posture of Vairochana 毘盧遮那の七法
- རྣལ་འབྱོར་གྱི་རྒྱུད། 瑜伽续 yoga tantra ヨーガ・タントラ
- རྣལ་འབྱོར་སྐབས་མེད་པའི་རྒྱུད། 无上瑜伽续 Anuttarayoga Tantra 無上ヨーガ・タントラ
- རབ་ཏུ་སྐྱོས་མེད་ཀྱི་དབང། 最无戏灌頂 the ultimately unelaborate empowerment
最無戲論灌頂
- རབ་བྱུང། 胜生 Rabjung ラプチュン
- རྐྱེལ་མ་སྐྱུ་ལུས། 梦幻身 illusory dream body 幻の夢の体
- རྩ་ཀའི་ཉི་ཤེས་གྱི་སྐྱུ་གུ་ཅན། 嘎德水管脉 the kati crystal channel 水晶の管を持つカティ脈
- རྩ་གསུམ། 三根本 Three Roots 三根本
- རྩ་རྒྱུད་ཐིག་ལེ། 风脉明点 channels, winds, and bindus
脈管(ツァ)、風(ルン)、滴(ティクレ)
- རྩམ་གཏེར། 圣物伏藏 material terma 物質のテルマ
- རྩོགས་ཚེན་གཏེར་མ། 伏藏大圆满 the Terma Dzogchen ゾクチェン・テルマ
- རྩོགས་ཚེན་བཀའ་མ། 圣教大圆满 the Kama Dzogchen ゾクチェン・カマ
- རྩོགས་ཚེན་སྟོན་པ་བརྒྱ་གཉིས། 大圆满十二大本师 the twelve founding teachers of Dzogchen
ゾクチェンの12人の導師
- རྩོགས་པ་ཚེན་པོ། 大圆满 Dzogchen / Great Perfection / Dzogpachenpo ゾクチェン
- རྩོགས་པའི་རིམ་བཤ། 圆满次第 completion stage 究竟次第 / 完成のプロセス
- རྩུང་པོ། 垢气 stale wind 氣息の汚れ
- རྩུང་སེམས། 风心 the wind-mind 風の心
- རྣམ་པ་བརྒྱལ་བྱུགས། 觉性禁行 awareness-discipline 明智の禁戒

付録 用語集

- རིག་པ་ཚད་ལོག་པའི་སྤྱུ་བལ། 觉性如量相 the vision of the increasing experience
明智が極点に達する顕現
- རིག་པ་འོད་གསལ་བའི་སྤྱུ་བལ། 觉性光明密意 the secret luminosity of rigpa 光り輝く明智の繭
- རིག་པ་རང་བྱུང་གི་ཡེ་ཤེས། 自然本智 natural primordial wisdom 自生する明智の智慧
- རིག་པ་རྩི་ལྷ་གུ་རྒྱུད། 觉性金刚链 the vajra chain of awareness 明智の金剛鎖
- རིག་པ། 觉性 rigpa 明智
- རིག་པ་འཛིན་བཟང་བཟུང་། 持明表示传 the symbolic indication transmission of the vidyadhara
持明者による象徴の相承
- རིག་པ་འཛིན། 持明 vidyadhara 持明 / 持明者
- རིག་སྣང་། 觉空 emptiness and awareness 認識し空である
- རིག་སྣང་དོན་གྱི་ཡེ་ཤེས། 觉空义智慧 genuine wisdom of the union of awareness and
emptiness 認識し空である真実の智慧
- རིགས་ཀྱི་བདག་པོ། 部主 the lord of the family 部主
- རིགས་གསུམ་མགོན་པོ། 三部怙主 lords of the three families 三部の守護者
- རིགས་ཇུ། 具种王 Kalkin King カルキ
- ཅུ་ཤན། 区分有寂 the practice of discerning samsara and nirvana 輪廻と涅槃の弁別
- ཅུ་པ་འཛི་རྒྱན། 骨饰 bone ornaments 骨の装飾
- རྩི་མ་དམར་པོ། 红色血脉 the red rasana channel 赤いらサナー
- ལྷ་བ་རི་བོ་ཚོག་གཞག། 见解如山直定 the direct placement in the view like a mountain
山のようにあるがままに任せる見解
- ལྷ་སྒྲོམ་རྒྱུད་འབྲས། 见、修、行、果 view, meditation, conduct, and result
見解、修習、行為、結果

ལྷོ་བ་སྐྱུལ་པའི་འཁོར་ལོ། 脐间幻化轮 the chakra of manifestation at the level of the navel
 ↳その変化輪

ལམ་འབྲས། 道果 the path and the result 道のりと結果

ལས་ཀྱི་ཕྱག་རྒྱ་མ། 业手印 karma mudra 羯磨印契女

ལྷག་མཐོང་སློབ་ཀྱི་ཁྱིའོ། 胜观门引导 the guidance through the door of vipashyana
 ↳ヴィパッサナーの門による手引き

ལྷན་སྐྱེས་ཀྱི་དགའ་བ། 俱生喜 connate joy 俱生の喜び

ལྷན་གྲུབ་ཐོང་ནལ། 任运自成顿超 tōgal, which brings the realization of spontaneous presence 自然成就のトゥーゲル

ལུང་གི་བསྐྱབ་པ། 教法 the dharma of transmission 教法

ལོངས་སྐྱེ། 报身 sambhogakaya 報身

ལོངས་སྐྱེའི་བཞུགས་སྐབས་སྐབས་ཆེན་ཉལ་བ་སྐྱེ་བ། 报身坐式如大象卧下 the sambhogakaya posture like a sleeping elephant 横たわった象のような報身の坐法

ལོངས་སྐྱོད་ཚོགས་སྐྱེའི་རྒྱན་ཆས། 报身服飾 sambhogakaya attire and ornaments 報身の服飾

ཤིན་ཏུ་སྣོད་པ། 极空 great emptiness 極空

ཤིན་ཏུ་སློབ་མེད་ཀྱི་དབང་། 极无戏灌顶 the extremely unelaborate empowerment
 ↳極無戲論灌頂

ཤེས་དབང་། 智慧灌顶 the wisdom empowerment 智慧の灌頂

ཤོག་མེར་ཚོག་གི་བརྒྱུད་པ། 黄纸词句传 the verbal transmission of the yellow scrolls
 ↳黄紙と語句の相承

ས་གཏེར། 地伏藏 earth terma 地のテルマ

ས་གསུམ། 三域 three spheres 三域

སྐབས་འཛོའི་ཐོམ་པ། 皈依戒 the refuge vows 皈依戒

- སྣང་བ་བཞི། 四空智慧 the four wisdoms of emptiness 4つの空
- སྣང་བ། 空 emptiness 空
- སྣོབ་པ་བཞི། 四力 four remedial powers 四力
- སྣང་བ་བཞི། 四相 the four visions of tögal 4顕現
- སྣང་མེད། 现有 appearance and existence 現象と存在
- ལྷི་བོ་བདེ་ཆེན་གྱི་འཁོར་ལོ། 頂上大乐轮 the chakra of great bliss at the level of the crown
頭頂の大樂輪
- སྣོད་པ་སྣང་བ་ཙོག་གཞག། 行为显现直定 the direct placement in conduct with appearances
現象のままに任せる行為
- སྣོད་རྒྱུ། 行续 charya tantra 行タントラ
- སྣུལ་སྣྲ། 化身 nirmanakaya 化身
- སྣུལ་སྣྲའི་བཟུགས་སྣང་ས་དང་མོང་ཙོག་པུ་ལྷ་བ། 化身坐式如仙人蹲坐 the nirmanakaya posture of
sitting like a crouching rishi しゃがんだ仙人のような化身の坐法
- སྣོབ་བཅས་གྱི་དབང། 有戏灌頂 the elaborate empowerment 有戲論灌頂
- སྣོབ་མེད་གྱི་དབང། 无戏灌頂 the unelaborate empowerment 無戲論灌頂
- སྣང་ལས། 降伏事业 subjugating activity 降伏業
- སྣོན་པ་སེམས་བསྐྱེད། 愿菩提心 aspirational bodhicitta 発願心 / 願いの菩提心
- སྣོན་ལམ་གཏང་གྱི་བརྒྱུད་པ། 发愿伏藏传 the transmission empowered by aspiration
願いと付託の相承
- སྣོད་པ་བར་དོ། 转世中阴 the bardo of becoming 生存の中有
- སྣང་འཁོར། 护轮 the protection circle 守護輪
- སྣོན་འབྱེན་པའི་རྣོབ་པ། 厌患对治力 power of remorse 悔恨の力

付録 用語集

མཇུག་ཐོག་ 直指 direct pointing-out instruction 直指

སོར་རྒྱུད་པའི་སྣོབ་ལ། 返回对治力 power of resolution 回復の力

མ་ཅན་ 诃子 myrobalan 訶梨勒果





khenposodargye.org

お問い合わせ：japanteam@khenposodargye.org



མི་གཞི་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་གྲགས་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་གཞན་དཔེ་ཚའི་ཉི་ལྔ་རྩ་བུ་གྲགས་པ་ཉི་ཤུ་རྩ་བུ་འཕུང་བར་འཇམས་དཔལ་ལྷ་རྒྱུད་ལམ་གསུངས་སོ། །