

འཇམ་དཔལ་སྐུ་ལྔ་ལྔ།

མཁའ་ལྷོ་མཁའ་ཕྱིན་ལྷོ་མཁའ་། པལ་ལྷན་པ་ལེ་ལྷན་ལྷོ་མཁའ་ཕྱིན་ལྷོ་མཁའ་།

水月の回顧録

30年前、ラマと共に東南アジアを訪ねて



ケンポ・ソダジ

編著

MOON IN WATER

水月の回顧録

30年前、ラマと共に東南アジアを訪ねて



ケンポ・ソダジ 編著

目次

序文	v
まえがき	vii
プロローグ	1
シンガポール訪問に及んだ経緯	5
出国前の準備	9
第1回「十万持明大法会」	11
「幻化網マンダラ塔」の建設	15
極楽法会の開催	18
シンガポール	25
正式出発	29
シンガポール初訪問	31
大衆学仏研究会	34
コンコースでの法話	38
三帰依の居士戒	45
大使館にてビザを申請する	49
『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』	51
『文殊静修ゾクチェン』第1回目の法話	54
『文殊静修ゾクチェン』第2回目の法話	76
海辺へのお出かけ	90
『文殊静修ゾクチェン』第3回目の法話	92
『文殊静修ゾクチェン』第4回目の法話	105
法王のためのお買い物	118
『文殊静修ゾクチェン』第5回目の法話	122
日常のお世話	141
『心の本性の自発的解脱』第1回目の法話	144

二つの道場への訪問	154
追善供養の法会	157
『心の本性の自発的解脱』第2回目の法話	159
ゾクチェンの実践指導	167
『心の本性の自発的解脱』第3回目の法話	171
居士林へのご訪問	176
『心の本性の自発的解脱』第4回目の法話	180
ウェーサーカ祭	192
光明山での灌頂	196
私たち二人も少し法話を行いました	204
ルビーの数珠	212
マレーシア	217
カギユ派センター訪問	221
初めての五つ星ホテル	228
『文殊静修ゾクチェン』第1回目の法話	234
『文殊静修ゾクチェン』第2回目の法話	239
『文殊静修ゾクチェン』第3回目の法話	249
ラマ・ムンツォもいくつかの灌頂を授与されました	260
『文殊静修ゾクチェン』第4回目の法話	268
青雲亭への訪問	277
クアラランプールにて	280
帰還	285
経由地の香港にて	289
成都に到着	291
雅安の永興寺へ	294
ダルツェンドの金剛寺にて	297
ラルンへの帰還	301
訳者あとがき	307

序文

光陰矢のごとく、30年という月日は瞬く間に過ぎ去りました。歳月は奔流のように流れ去り、電光のように速やかです。思い返せば、グル・リンポチェの化身にして、円満なる仏が人の姿となってこの世に降臨された比類なき大恩のラマであり、衆生を利するために「ジグメ・プンツォク・ジュンネ・ペルサンポ (jigs med phun tshogs 'byung gnas dpal bzang po)」のご尊名を冠された方は、福德と宿縁を備えた東西の衆生、とりわけ雪域チベットの人々のために、セルタのラルン五明仏学院という素晴らしい聖地において、顕密の法輪を広く転じ、数限りない衆生を成熟と解脱の道へと導かれました。当時は、円満にして殊勝なる輝かしい時代で、仏法が全体的に隆盛を極めた黄金期でした。ちょうど、人天の導師である釈迦牟尼仏がご在世されていた折に、あらゆる種族の衆生が正法の甘露を存分に味わい、数知れぬ不可思議な瑞相が次々と現れ、まるで夢の中の清らかな刹土のようであった時代に等しいものを感じます。

ラマの東南アジアでの弘法の経緯については、法友であるケンポ・ソダジが自ら書き記し、内容は詳しく、事実に即しており、明晰で、過不足なく、平易で自然な筆致により『水月の回顧録』として縁ある方々に届けられました。本書は、比類なきラマであるイーシン・ノルブの身口意のさまざまな現れを私たちにあらためて味わわせてくれるのみならず、福德を備える方々に、信心を起こし、広大な加持をいただく稀有な機会を提供してくれます。ゆえに、心より、信心あるすべての方が丹念にお読みくださいますよう祈念いたします。

ラマを憶念することは、福德と智慧の二資糧を円満にするだけでなく、語り尽くせない安楽と法の喜びを心にもたらし、さらに仏法への確定的理解と精進を高めることができます。ゆえに私自身も、東南アジアへ赴く際には必ず、恩あるラマ・イーシン・ノルブが南方の縁ある衆生に灌頂、手引き、教えを授けられた地、たとえばシンガポールのコンコース、マレーシアのマラッカ海峡沿いのワウメイホテル、カルマ・カギユ仏教センターなどに自ら足を運ぶようにしています。これらの

素晴らしい場所で、心を込めてラマを憶念し、敬虔に祈り、発願を行うのです。

ツルティム・ロドゥ 敬白
チベット暦 木と蛇の年 2月13日
(2025年3月12日)

まえがき

本書『水月の回顧録』は、法王イーシン・ノルブ・ジグメ・プンツォク・リンポチェ（chos rje yid bzhin nor bu 'jigs med phun tshogs rin po che）が1995年に東南アジアを巡って弘法された際の出来事を記録したものです。その期間、私は幸いにも法王のおそばにお仕えし、数多くの心打たれる瞬間を目の当たりにしました。

法王は生涯に三度、海外で弘法されました。第一回は1990年のネパール、インド、ブータンへの訪問で、この時の出来事は『夢の中の回顧録』に記されています。第二回は1993年のアメリカ、カナダ、フランスへの訪問で、この時の出来事は『西への旅路』に収録されています。本書に記されているのは、法王にとって最後の海外弘法の旅となる、シンガポールとマレーシアへの訪問で、その記録は最終的に『水月の回顧録』としてまとめられました。

この三部の回顧録が完成したのは、まさに不思議なご縁の賜物でした。私は当初、法王がご在世されているうちに執筆を始めるつもりでしたが、因縁が整わず、たびたび延期せざるを得ませんでした。法王のご入滅後も文章にしたいと願い、何度も試みましたが、なかなか叶いませんでした。ところが、思いがけず、この三度にわたる海外訪問の記録は、それぞれちょうど30年後に順次、書物となって世に出ました。これは私の意図したことではなく、因縁によって自然に成就したものにほかなりません。

本書の内容については、ケンポ・ツルティム・ロドゥもまた直接の体験者であり、証言者です。私はかつて彼にこの時の記録を文章にするよう依頼しましたが、彼は承諾せず、かえって私に執筆を託し、本書に序文を寄せると申し出てくださいました。そこで私は、2024年の2月と2025年の2月に、前後あわせて1か月半の時間をかけ、『水月の回顧録』のチベット語版と中国語版の執筆と校正を完了し、本文のレイアウト、写真の選定、表紙デザインなどの作業も行いました。他にも翻訳や校正を要する教本が多く、日常の雑務も煩雑でしたが、できる限り時間を捻出し、10万字近いこの回顧録をようやく書き上げることができました。

本書に記されているのは、法王が招待状をお受け取りになってから出国して弘法を始め、ラルンへお戻りになるまで、あわせて1か月余りにわたる記録です。法王の波瀾万丈なご生涯の中では、この期間は決して長いとは言えず、関連する記録もあまり残っていませんでしたが、すぐに整理しなければ、この大切な記憶は歳月とともに忘れ去られてしまうかもしれません。このような思いから、私は力の限りを尽くし、当時の文字の記録、写真、映像や音声の資料などを収集し、繰り返し回想し、照合し、整理して、内容が真実で誤りのないものとなるよう努めました。とはいえ、私の力の及ばないところもあります。もし何か見落としや誤りがありましたら、ここに謹んで懺悔いたします。

チベット語の編集と並行して中国語の編集も進め、その後、国際翻訳チームに英語版と日本語版への翻訳を委ねました。四言語版を同時に刊行することは容易ではありませんが、きわめて意義深いことと感じています。

今年は法王ご入滅22周年にあたり、同時に東南アジアでの弘法から30周年となる年でもあります。この節目の年に、私から皆さまにこの法の贈り物をお届けいたします。本書の言葉は一見平易ですが、字里行間に法王の貴重な心滴の要訣が込められています。静かな心で読み進めていただければ、いかなる賛辞に頼らずとも、自然と法王の独特の智慧と境地を感じ取っていただけるはずです。

特筆すべきは、本書には法王が伝授なさった無上なる密法に関する内容が含まれている点です。今後、修行を望まれる場合は、必ず先に相応の灌頂 (dbang)、口伝 (lung)、手引き (khrid) を授かったうえで、法の通りに修行してください。そうしてこそ、真のご利益を得られるでしょう。

編纂にあたり、資料のご提供、記録へのご参加、校正へのご協力を賜った善友ならびに同仁の皆さまに感謝いたします。とりわけ、ダーキニーと護法神の方々には、終始お許しと大いなるご支援を賜りましたことに深く感謝申し上げます。今後も引き続き護持していただけますよう、そして信心あるの方々にご加護とご加持を授けていただけますよう、心からお祈り申し上げます。

人生は夢のようですが、ときおり振り返ってみると、やはり忘れがたい記憶の断片がいくつかあります。これらの記憶を文章に整え、ご縁ある方々と分かち合うこ

とは、私の願いでもあります。どうか、本書が皆さまにとってラマの功徳を憶念するきっかけとなり、最終的に了義のラマの果位を成就することができますように。

ソダジ

木と蛇の年 9月22日 天降日

(2025年11月11日)



中国

ラルン

成都

雅安

香港

缅甸

老挝

泰国

越南

柬埔寨

クアラルンプール

マラッカ

シンガポール

文莱达鲁
萨兰国

本初の法界と法身の刹土において、
文殊や普賢如来と無二なる存在であり、
持金剛仏そのものであるラマの法王より、
法性に由来するご加持が私の心に溶け込みます。

30年前、花の盛りのように若かりし頃、
仏そのものが降臨したかのようなラマに付き添い、
東西の多くの国土を巡りました。
筆を執る指先を片時も休めることなく、
その都度、さまざまな覚え書きをしたためました。
今、東南アジアに赴いた旅の記録を書き記し、
多言語で編纂して皆さまに分ち合います。

この中には、深遠にして微妙なる要訣が説き明かされています。
法界の女主たる一髻羅刹母をはじめ、
海のごとき数多のダーキニーと護法神の方々よ、どうか罰を下
すことなく、
良縁と信心ある者に封印をお解きください。

BEGINNING

1994年12月29日~1995年4月29日

プロローグ

スケジュール

SCHEDULE

- | | |
|-------------|------------------------------|
| 1994年12月29日 | 法王がシンガポールからの招待状を受け取る |
| 1995年4月 | ラルンを出発し、ダルツェンド（康定）を經由して成都に到着 |
| 4月12日 | シンガポール行きのビザを取得 |

シンガポール訪問に及んだ経緯

1992年の夏、法王イーシン・ノルブは余暇を楽しむために、ラルン五明仏学院の僧侶たちを連れてジチェン山谷（'dzi chen khog）を訪れていました。彼らは一面に花が咲き誇る草原にテントを張り、様々な仏教の催しを共に楽しみ、穏やかで歓喜に満ちたひとときを過ごしていました。



そんなある日、上座部仏教の僧衣を身にまとったシンガポールの比丘である広超法師とその弟子が、法王に拝謁するためにジチェン山谷を訪れました。彼らは、上座部仏教に対して深い理解を持っているだけでなく、中国仏教やチベット仏教にも強い信仰を抱き、修行と学問

の経験を豊富に積んでいました。ラルン五明仏学院の多くのチベット族の僧侶にとって、上座部仏教の僧侶を目にするのはこれが初めてのことでした。

法王イーシン・ノルブは彼らを温かく迎え、自ら彼らに灌頂を授け、法を説き、さらに金剛鈴（rdor dril）などの法具を授与されました。その後、彼らはラルン五明仏学院で長期にわたって学習と修行を積むため、学院内に自らの住まいを建てたいと希望したのですが、法王はこの件を私に一任されました。

そこで私は、男性の居住区域である摩尼宝区で適した場所を選び、彼らのために木造の小屋を2つ建てることにしました。全てが順調に進むよう努力した結果、この建物はその年の秋に完成し、人々から親しみを込めて「シンガポール僧侶の家」と呼ばれ、ラルン五明仏学院が初めて外国籍の方々に住居を提供した例となりました。その後、彼らは女性の居住区域にもいくつかの小さな木造の小屋を建て、それ以来、シンガポールの僧侶や居士が頻繁にラルン五明仏学院に学びに来るようになったのです。

1993年、私は法王に同行してアメリカへ渡ることになり、その間は、ケンポ・ツルティム・ロドウ（mkhan po tshul khrimbs blo gros）が学院で漢族の僧侶に講義を

プロローグ

行っていました。広超法師も学院を訪れ、しばらく講義を受けた後、ケンポ・ツルティム・ロドゥをシンガポールに招いて法話を行ってほしいと申し出ました。当初、ケンポ・ツルティム・ロドゥは聞思修に専念しており、他の事にも忙しくしていたため、学院を離れることに気が進まず、この招待を受け入れませんでした。しかし、法王が西洋から帰国した後、シンガポールの法師たちが再び訪れてお願いしたところ、法王はケンポ・ツルティム・ロドゥがシンガポールへ行って弘法活動を行うことを許可されたのでした。



佛教密宗弘法大会



恭请 慈诚罗珠喇嘛莅新弘法

履历：慈诚罗珠喇嘛出生于1962年，现年32岁，1979年出家，1983年于五明佛学院依止宁玛传承大成就者晋美彭措吉祥贤法王受比丘戒与菩萨戒，并学习藏传显密佛教经论，后考获堪布学位。慈诚罗珠喇嘛现任五明佛学院佛学导师与传戒师。

日期	星期	讲题	地点	时间
11/6/94	六	往生净土的四因	福教道新加坡大会堂	7.30pm
12/6/94	一	密宗修行次第及教理	福教道新加坡大会堂	7.30pm
13/6/94	二	(讲题未定)	菩提协会	8.00pm
14/6 - 17/6	二至五	大圆满前行	大众会所	8.00pm
18/6/94	六	(讲题与地点未定)		
19/6/94	一	(讲题未定)	佛教图书馆	2.00pm
20/6/94	二	(讲题未定)	菩提协会	8.00pm
21/6 - 24/6	二至五	大圆满前行	大众会所	8.00pm
25/6/94	六	(讲题与地点未定)		
26/6/94	一	(讲题未定)	佛教图书馆	2.00pm
27/6/94	二	(讲题未定)	菩提协会	8.00pm
28/6 - 30/6	二至四	大圆满前行	大众会所	8.00pm
1/7/94	一	三法印	大悲佛教中心	8.00pm
2/7/94	二	(讲题未定)	Karma Kagyud B.C.	8.00pm
3/7/94	三	(讲题未定)	Karma Kagyud B.C.	8.00pm
4/7/94	四	大圆满前行	大众会所	8.00pm
5/7 - 7/7	一至四	佛子戒	佛教居士林	8.00pm
8/7/94	五	弥陀修法	大悲佛教中心	8.00pm
9/7/94	六	大圆满前行	大众会所	8.00pm
10/7/94	日	大圆满前行/灌顶祈禱	大众会所	7.30pm

主办者：大众学佛研究会 People's Buddhism Study Society No 25 Lorong 22 Geylang S (1439) ☎ 746 9352

注：慈诚罗珠喇嘛将于7月3日下午2时假万佛林主持佛理讲座（截稿前安排）

1994年の夏、ケンポ・ツルティム・ロドゥはシンガポールを訪れ、大衆学仏研究会（People's Buddhism Study Society）、居士林、大悲仏教センターなど複数の仏教道場で一連の法話を行いました。伝え聞くとところによると、この機会を通じてシンガポールの仏教徒たちはチベット仏教、とりわけ法王イーシン・ノルブの法脈への理解を深め、法王をお招きして弘法活動を行っていただきたいと強く願うようになったとのことです。



同年 12 月、シンガポールの大衆学仏研究会の請法団がラルン五明仏学院を訪れる運びとなりました。彼らはシンガポールから飛行機で成都に移動し、その後 3~4 日間かけて、車に揺られながら険しい道を進み続け、ようやくラルン五明仏学院にたどり着きました。熱帯気候に慣れている彼らにとって、氷点下 30 度という極寒の環境と高山病は、間違いなく大きな試練だったことでしょう。



プロローグ



その後、短い休息を取りながら徐々に体を順応させていった請法団は、12月29日に法王へ招待状を進呈し、シンガポールにお越しいたごき仏法を説いていただくこと、特にケンポ・ツルティム・ロドゥに通訳としてご同行いただくことを心からお願いしました。法王は招待状に目を通して内容を丁寧に確認し、状況を十分に把握された上で、快く承諾されました。請法団はさらに、シンガポールで法王から灌頂、文殊の法門、そしてその他のゾクチェンの教えを賜りたいと願い出しました。法王は熟考の末、もしビザが取得でき、諸々の条件や縁が整えば、シンガポールの仏教徒たちに『文殊静修ゾクチェン』(‘jam dpal zhi sgrub) と『ゾクチェンにおける心の本性の自発的解脱』(rdzogs pa chen po sems nyid rang grol) を伝授すると約束されました。

今回の弘法活動を円滑に進めるため、請法団の一部のメンバーは速やかにシンガポールへ帰国し、宣伝ポスターの制作、接遇および法会会場の手配など、諸準備に取りかかりました。一方で、残りのメンバーは引き続き学院にとどまり、仏法の聞思修を続けることを選択しました。



出国前の準備

1995年1月1日、法王はラマ・ソドウン (bla ma bsod don)、リクパ医師 (sman pa rig pa)、ケンポ・ツルティム・ロドゥ、そして私の4人を密かに招集し、「もし万事順調であれば、今年5月にシンガポールでの弘法活動を予定しています。これは恐らく私の生涯における最後の海外訪問となるでしょう」と、特別な知らせを打ち明けられました。

1990年の素晴らしいインド訪問を振り返り、法王は当時の同行者全員を再び連れていきたいと望んでおられました。もちろん、以前シンガポールを訪問し、今回直接招待を受けたケンポ・ツルティム・ロドゥも法王に同行する予定です。法王は明るく愉快的な口調でこう語られました。「私たちは楽しみながら法を広めに参りましょう。滞在期間はそれほど長くはないと思います。状況が許せば、近隣の数か国にも足を延ばすかもしれません。経費については、シンガポールの道場が負担して下さると約束してくださいました。もちろん、皆さんの中で同行を希望されない方がいれば、自由に選択していただいて構いません」。

法王のお言葉に胸を躍らせた私たちは、誰もが法王に同行するという貴重な機会を逃したくないと願っていました。中でもラマ・ソドウンは、再び法王とともに海外へ赴けることに深く感動していました。こうして私たちは次々と、喜んで同行の意思を表明していったのです。

法王はその後、この旅の具体的な役割分担を決められました。リクパ医師はいつものように法王の健康管理を担当し、ラマ・ソドウンは法王の日常生活全般のサポートを担うことになりました。生活面については、シンガポールの道場ですでに手配がなされていましたが、それでもラマ・ソドウンの役割は依然として欠かせないものでした。ケンポ・ツルティム・ロドゥと私は、法王の通訳を務めるほか、招待側との連絡調整やスケジュール管理など、いくつかの日常的な実務も併せて担当することになりました。

ケンポ・ツルティム・ロドゥはシンガポールへの出国手続きに慣れていたため、その準備作業は彼が担当することになりました。一方で私は、『文殊静修ゾクチェン』と『ゾクチェンにおける心の本性の自発的解脱』の教本の翻訳に取りかかり始めました。あるとき私的に話し合う機会があり、私たちは今回の法王の旅が極めて

プロローグ



貴重なものであり、この大切な時間を詳細に記録すべきだという点で意見が一致しました。そこで、ケンポ・ツルティム・ロドゥはシンガポールで購入した小型ビデオカメラを用意し、私は新たに高性能なカメラを購入

することにしました。情報収集と比較検討を重ねた末、私は当時高い評価を得ていた日本のリコー（Ricoh）製のカメラを選びました。



私は漢族僧侶の管理と教育を担当しており、さらに法を聴聞する人々の数も日増しに増えていたため、以前のように簡単に現場を離れることはできませんでした。そこで私は出国に先立ち、ケンポ・イエシェ・プンツォク（mkhan ye shes phun tshogs）に、漢族僧侶のために『般若撰頌』（'phags pa shes rab kyi pha rol tu phyin pa sdud pa'i tshigs su bcad pa bzhugs so）の講義を始めていただくよう手配しました。また、他の漢族のケンポ（mkhan po, チベット仏教における高位の学僧に与えられる称号）やケンモ（mkhan mo, 同じく高位の尼僧に与えられる称号）には、『入菩薩行論』（byang chub sems dpa'i spyod pa la 'jug pa）の解説を依頼しました。

緊迫した4か月間の準備期間中、私たちは全力を尽くし、細部に至るまで心を配りながら一つひとつの段取りを着実に進めていきました。そして、法王との旅の一瞬一瞬を心から楽しみにしていたのです。

第1回「十万持明大法会」

シンガポールへ出発する前に、法王は重要な決断を下されました。ラルン五明仏学院のチベット族の尼僧経堂において、初の持明法会を開催することを決定されたのです。法王はこう述べられました。「この持明法会は、人間だけでなく、人ならざる存在までも正法へと導き、解脱へと至らせることを目的としています。法会は毎年チベット暦の神変月（cho'phrulzla ba）に執り行われ、チベットの新年初日から始まります。この法会がチベットの新年燃灯法会のように、仏教における重要な年間行事となることを願っています」。

発表がなされるとすぐに、世界各地の出家者や在家者たちの関心を集め、チベット各地の大寺院の高僧たちも次々と参加の準備を始めました。その後、法王はユーモアを交えながら次のように語られました。「ラルン五明仏学院にいる多くの高僧たちは、まだ何食わぬ顔で静かに座っていますが、私はすでに気づいています。十方世界におられるダーカやダーキニーたちが、この学院で持明大法会が開催されると知り、急ぎ足で駆けつけてきているのです。今年の参加者は、人間のみならず、人ならざる存在も含めて10万人を超えるでしょう。ですから、これからはこの法会を『十万持明大法会』と名付けたいと思います」。

この法会は極めて特別な意味を持つものであったため、法王は様々な場面でその功德について繰り返し言及され、第1回目の法会が無事に成功すれば、未来における弘法利生のための特別な縁起となるだろうと述べられました。そのため、ラルン五明仏学院では当時の状況下で可能な限りの準備が尽くされ、ケンポたちも各地から訪れた高僧たちを自ら丁寧に応接しました。

チベット暦の元日（西暦3月2日）、法会は予定通り執り行われました。その光景は実に壮観で、多くの仏教徒の心を深く震撼させるものでした。なかでも、黄色の袈裟をまとった僧侶たちが山の斜面一面に広がり、金色に輝く光景はまさに圧巻で、太陽の光さえも霞んで見えるほどの眩いばかりの景色が広がっていました。ある日、法王は次のお話しになりました。「かつて、文殊菩薩は上方世界にある尊勝宮（rnam par rgyal ba'i khang bzung）において、帝釈天をはじめとする衆生に密法を説き、10万の衆生が共に成就を遂げました。観音菩薩は下方世界の龍宮にて竜王タクシャカ（takṣaka, 徳叉迦）に密法を伝え、やはり10万の衆生が共に悟





プロローグ

りの境地に達しました。また金剛手菩薩は燃え盛る炎の山において、『崇高な種姓を備えた五人の賢者』(dam pa'i rigs can dra ma lnga) に深遠なるタントラを授け、国王ツァ (rgyal po dza) をはじめとする者たちが持明の境地に至りました。私もまた彼らと同様に、この特別な縁起を備えています。『音の反響の根本タントラ』(sgra thal 'gyur rtsa ba'i rgyud) で『その後、智慧ある者が受持する』などと授記されているように、私が十万持明法会を開催すれば、10万の眷属と共に、皆で持明の地に到ることができるでしょう。

本来、この縁起はすでに時機が熟していたものの、教化すべき衆生の福德がまだ十分ではなく、さらに魔衆による激しい妨害もあり、縁起は完全な円満には至りませんでした。特に、13の大テルマの門を開く縁起が損なわれてしまったのです。しかしながら、チベットの諸高僧と各界の人々のご厚意と尽力のもと、広く仏事が営まれ、真摯に祈願が重ねられた結果、この「十万持明法会」はついに、無事に開催の日を迎えることができました。法会に直接参加した僧侶は3万8千人を超え、さらに有形無形の持明の衆を加えると、その数は合計で10万に達し、大変喜ばしい結果となりました。

この法会は、舞王九尊 (gar dbang lha dgu) の深遠な修行法に基づいて敬愛法を修習するものであり、その唯一の目的は、仏法を伝え広め、全ての衆生に利益をもたらすことにあります。特に、この法会は有雪国チベットの衆生に解脱の道筋を示すことを主眼としており、同時にラルン五明仏学院に連綿と伝えられてきた仏法を、できる限り長くこの世にとどめるためのものでもあります。ラルン五明仏学院の仏法がこの世界にとどまる期間については、レーラプ・リンパとドゥジョム法王1世の授記によると、今後も約300年にわたり続くと言われています。このために私たちが実践できる法事は数多くありますが、最も重要なことは、十万持明法会を開催して敬愛法を深く修習し続けることです。この法会が途絶えることなく、正しく継続されていけば、たとえ将来、私がこの世を去った後であっても、ラルン五明仏学院は三代以上にわたって仏法を広く榮えさせることができるでしょう。言い換えれば、仏法がこの世に長くとどまり続けるかどうかの鍵は、まさにこの法会に懸かっているのです。ゆえに、皆さん一人ひとりがこの法会を格別に重要視し、積極的に参加されることを切に願います。

最終的に、持明大法会は円満に執り行われました。会場には数多くの吉兆が現れ、空から不思議な舍利が降り注ぐ光景さえ見られました。当時、敬愛法のマンダラに安置されていた甘露丸 (rilbu) は「九五大自在丸」と称され、その強い加持力により、名声が広く知れ渡ることとなりました。法王の法脈を継ぐ弟子の中には、弘法利生の面でひととき優れた才能と力を発揮する者たちが現れましたが、これもまた、この法会の加持力と深い関係があるのかもしれませんが。

現在に至るまで、十万持明大法会はすでに 30 回にわたり開催されており、これまで一度も途切れたことはありません。初期ほどの規模ではありませんが、今なお多くの衆生がこの法会と縁を結び、その加持のもと、解脱の彼岸へと歩みを進めています。

「幻化網マンダラ塔」の建設

持明大法会が成功裏に開催された後、法王は衆生が礼拝、右遶、懺悔を行うための優れた信仰の対象を建てるべく、ラルン五明仏学院の北西に位置する山頂を自ら選定し、綿密な計画のもと、「幻化網マンダラ塔」(sgyu 'phrul blos bslangs) の建設を進めることを決定されました。

マンダラ塔の構造配置については、法王が『幻化網』(sgyu 'phrul) の根本偈およびその注釈、修行法の儀軌をもとに熟考を重ね、精緻かつ綿密に構成されたものです。塔内には 42 尊の寂靜尊が安置されており、その一尊一尊が神聖な威容をたたえ、参拝者の深い信仰心を呼び起こします。また、塔身を取り囲む 23 の殿堂には、チベット仏教における「修行伝承の八大車輪」(sgrub brgyud shing rta chen po brgyad) をはじめ、中国仏教、上座部仏教の高僧や宗祖、三根本、護法神などが祀られています。さらに法王は、自身が大切に保管してきた 100 体におよぶ古代インドの仏像やテルマの仏像、宝篋、そして自らの遺体が難病治癒に役立つよう発願していたナムチュー・ミンギル・ドルジェの舍利など、数々の聖物をマンダラ塔内部に秘かに納められました。これにより、塔はより強大な加持力を帯びようになり、人々が福德を積み、業障を清め、病を癒やし、厄災を退けるための優れた拠り所となりました。

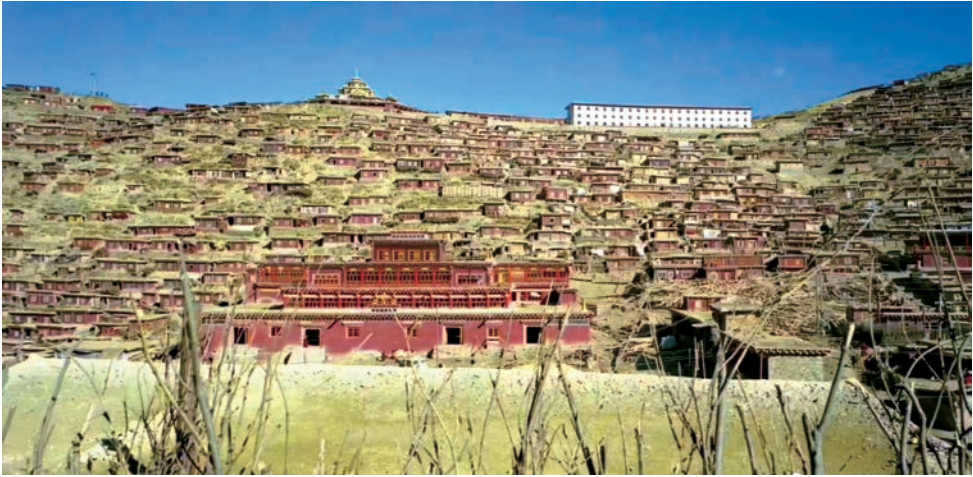
プロローグ

この偉大な事業のために、法王とラマ・ムンツォは数百万円に上る資金を投じ、財力と心血を惜しみなく注がれました。法王は『無垢懺悔タントラ』(dri med phyag rgyud) の教えを引用して、「たとえ一度でもこのマンダラ塔を目にした者は、決して悪趣に堕ちることはない」と明言されています。

法王はさらに、マンダラ塔を右遶することの功德について、4つの段階に分けて示されました。すなわち、右遶が100回に達すれば「下位レベル」とされ、悪趣へと堕ちる門が閉ざされ、善趣への転生を果たすことができます。1000回に達すれば「中位レベル」となり、三界輪廻を超えて解脱の境地に至ることができます。1万回に達すれば「上位レベル」となり、極楽浄土やその他の浄土に生まれ変わり、菩薩の境地に至ることができます。さらに10万回に達すれば「最上位レベル」となり、速やかに仏の境地に至り、無上なる菩提を成就することができるとされています。

法王は特に、マンダラ塔を一周右遶するごとに、礼拝と百字真言の読誦をそれぞれ1回ずつ行う必要があること、すなわち右遶、礼拝、読誦の回数を、いずれも一対一で対応させなければならないことを強調されていました。例えば、100回右遶





するのであれば、100 回礼拝し、百字真言を 100 回読誦する必要がある、という具合です。このように右邊を行うことで、大きな功德を積み、限りないご加持を得ることができます。ゆえに、これは速やかに成就へと至るための貴重な法門であると言えるでしょう。まさに『深法寂憤意趣自解脱灌頂』(zab chos zhi khro dgongs pa rang grol gyi dbang bskur) において「マンダラを一目見るだけでも、7 世以内に必ず解脱を得るであろう」と説かれている通りです。

当時、私は管理者であるラマ・サプサン (bla ma zab gsang) と共に、23 の殿堂の建設、下層部への転経器の設置、そして近隣のマンダラホテル (壇城賓館) などの付属施設の責任者を務めていました。2 年にわたる入念な工事を経てついに完成したマンダラ塔は、その類まれな美しさと壮麗さで見ると魅了し、山頂に堂々とそびえ立つその姿は、非凡な威容を誇っています。また、そのご加持の力によって周囲の環境もさらに清められ、より一層の荘厳さを帯び、その場所を訪れる人々の心に、まるで浄土にいるかのような静けさと力を与えてくれます。

それ以来、毎日のように幾千幾万もの仏教徒がここに参拝に訪れ、その敬虔な足取りが途絶えたことはありません。たとえ宗教的信仰を持たない観光客であっても、マンダラ塔を目にし、内部に足を踏み入れ、あるいはその周囲を右邊することで、自然と心に解脱の種子がまかれ、仏法との特別なご縁が結ばれるのです。

極楽法会の開催

その年の初め、法王はラルン五明仏学院の周辺地域をたくさん訪れ、立て続けに数回の素晴らしい極楽法会を開催されました。そして、多くの人々に向けて、阿弥陀仏の名号を唱え、浄土法門の修行に励むよう呼びかけられました。

3月23日、法王はセルタ（色達）上方のケコル村（khes skor）を訪れ、近隣の草原で3日間にわたる極楽法会を開催されました。法会では、阿弥陀仏の灌頂を授けるとともに、浄土往生に必要な4つの因について詳しく解説されました。



ケコル村にある法王の法座

法会終了後、法王はセルタ（色達）のカンツァ村（rkang tshwa sde ba）へと足を運ばれ、新たに建設された吉祥増善寺の敷地を加持されました。また、現地の護法神のために焚き上げの儀礼（bsang mchod）を行い、『修行道における障害を除く祈願文』（bar chad lam sel）と、仏陀が成道の際に唱えた降魔呪を読誦されました。さらに、地域の福德を増進するため、地蔵菩薩の名号もたくさん唱えられました。



カンツァ村の法王記念堂

カンツァ村の仏教徒たちはこれまで幾度となくラルン五明仏学院の僧侶に供養を行っていたため、法王はその厚意に感謝を示され、村の仏教徒たちに向けて簡単な法話を行われました。

その後、法王はタクマルド (brag dmar mdo) へと向かわれ、若き日にセルシュル (石渠) で共に学んだ法友、リンツァン・ドルジェ (gling tshang rdo rje) と久方ぶりの再会を果たされました。お二人は白いテントの中で食事をともにし、当時の修学の思い出を懐かしく語り合われました。その後、法王は現地の仏教徒の方々に向けて、簡単な法話を行われました。

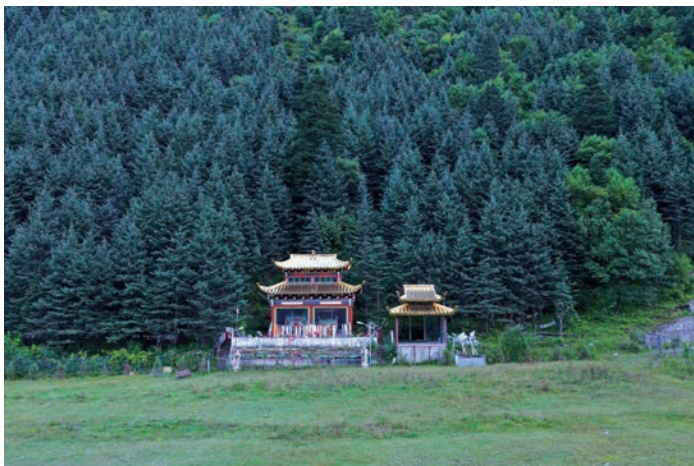
3月29日、法王はトゥルク・チューキ・ニマ (chos kyi nyi ma) らの招待を受け、タン



ネナン寺にてケンボ・キャブダルと
トゥルク・テンジン・ノルブに
支えられながら法座へ向かう
法王のご様子

プロローグ

ゴ（炉霍）にあるネナン寺（gnas nang dgon pa）を訪問されました。法王は熱烈な歓迎を受け、出迎えの儀式には大勢の人々が集まりました。翌日より、法王はこの寺院で 5 日間にわたる極楽法会を開催され、阿弥陀仏の灌頂、観音菩薩の灌頂、カーラチャクラの簡略的な灌頂を授けられるとともに、四対治力を通じて罪障を懺悔し、心身を浄化する方法についても説かれました。



ネナン寺の法王記念堂



熱烈に法王のご来訪を歓迎するネナン寺の信者たち



ミニャ寺付近の釈迦草原

4月4日、法王はミニャ寺 (mi mya dgon) に到着して一晩滞在し、寺院の僧侶や信者たちに簡単な法話を行われました。翌4月5日からは、寺院近くの釈迦草原で5日間にわたる極楽法会を開催され、阿弥陀仏の灌頂を受けられるとともに、ミパム・リンポチェの『極楽浄土の修行法』(bde ba can gyi zhing sbyong ba) について解説しました。

4月10日、法王はニャロン (新竜) のシワ寺 (zhi ba dgon pa) に滞在され、寺院の僧侶や信者の方々に向けて法話を行われました。

翌11日には、さらにタンキャ寺 (thang skya dgon) を訪れ、タンキャ草原にて8日間にわたる極楽法会を開催されました。法王のご来臨に際しては、地元の60を超える寺院から集まった僧侶たちと、8つの部落から集まった仏教徒たちが列を成して出迎え、熱気に包まれながらも厳かな雰囲気の中で歓迎が行われました。法会には、アムドやウー・ツァンをはじめ、遠方各地からも多くの仏教徒が続々と参集しました。



タンキャ草原の法王記念堂

法王は阿弥陀仏の灌頂を受けられ、『極楽浄土の修行法』に関する講義を行い、浄土往生のための4つの因について詳しく解説されました。特に信心と意欲の重要性を強調されるとともに、捨法罪と五無間業を犯さぬよう参列者に呼びかけられました。



ニャロンで開かれた極楽法会の様子

法王はさらに、ドトゥブゲン（rdo grub rgan）の授記を引用し、彼とご縁を結んだ者は皆、極楽浄土への往生が叶うと説かれました。そして、心からの懺悔と敬虔な念仏を通じて、浄土に往生するための最も優れた因縁を備えるよう、人々を激励されました。法会に集った仏教徒たちは次々に誓願を立て、阿弥陀仏の名号を100万回唱えることを誓い、極楽浄土への往生を心から願いました。

法会の期間中には、空から舍利が降るなど数々の特別な瑞相が現れ、多くの人々はその神秘的な光景を目の当たりにしました。この法会は、法王の生涯における三大極楽法会の一つに数えられ、参加者は数十万人にのぼりました。その様子はまさに壮観で、かつてないほどの盛況を極めました。

経典では、「如来が座した場所、歩んだ地、立っていた所、あるいは獅子のごとく横たわった場所、これらの聖地に対して、私たちは頭を垂れて礼拝するべきである」と説かれています。この教えに倣い、法王が各地で法を説いた法座も、現在では地元寺院によって丁重に保護され、記念塔や記念堂が建立されるなど、後世の

人々が当時の弘法の盛況を偲ぶ場となっています。今日に至るまで、これらの地は仏教徒たちが巡礼し、敬慕を捧げる聖地として大切にされています。

4月20日、法王はラルン五明仏学院に帰還され、わずか2日間という限られた時間の中で、僧侶たちに『37の菩薩の実践』の講義を行われました。その後、学院の僧侶たちに別れを告げ、ダルツェンド（康定）に1日滞在された後、さらに成都に少し立ち寄られ、いよいよ正式な弘法の旅へと出発されました。





SINGAPORE

1 駅目

4月29日~5月18日

シンガポール

スケジュール

SCHEDULE

- 4月29日 シンガポールに到着
- 4月30日 コンコースにて、帰依戒・菩薩戒・密教戒を受け、
金剛薩埵の灌頂を授与
- 5月1日 『大乘における顕密の教義と修行の次第』を講和
- 5月3日 大衆学仏研究会にて、『文殊静修ゾクチェン』
『グル・ドルジェ・ドロ』『プルパ・グルククマ』の灌頂を授与
- 5月4日 『文殊静修ゾクチェン』第1回目の法話
- 5月5日 『文殊静修ゾクチェン』第2回目の法話
- 5月6日 『文殊静修ゾクチェン』第3回目の法話
- 5月7日 『文殊静修ゾクチェン』第4回目の法話
- 5月8日 『文殊静修ゾクチェン』第5回目の法話

- 5月9日 『心の本性の自発的解脱』第1回目の法話
昼頃、菩提協会とペルユルセンターを訪問
- 5月10日 追善供養の法会を挙
- 5月11日 『心の本性の自発的解脱』第2回目の法話
- 5月12日 『心の本性の自発的解脱』第3回目の法話
昼頃、シンガポール仏教居士林を訪問
- 5月13日 『心の本性の自発的解脱』第4回目の法話
- 5月14日 ウェーサーカ祭の灌仏会および晩餐会に参加
- 5月16日 普覚禅寺にて、『ロンチェン・ニンティク・
リクジン・デューパ』の灌頂を授与
- 5月17日 『文殊静修ゾクチェン』の灌頂を授与

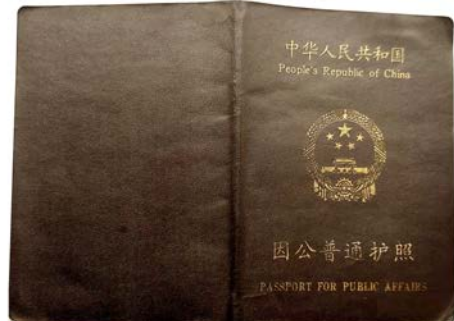
正式出発

法王より出国の予定を知らされて以来、私たちにとって最優先の課題はビザの取得でした。成都にはシンガポールの領事館が存在しなかったため、手続きを行うには北京まで赴く必要がありました。数々の調整と連絡を経て、私たちのビザは4月12日に無事承認されましたが、出国までに残された時間は、わずか1か月しかありませんでした。

4月29日午前、法王と私たちはシンガポールへ渡航するために、成都の双流空港へ向かいました。ところが、空港に到着して間もなく、関係部門の職員2名が突如



法王の臨時身分証



在中国シンガポール大使館が発行した1か月間のビザ

シンガポール

現れ、法王の写真を手にしながら私たちのパスポートを回収し、一人ひとりを詳しく調査し始めたのです。やがて他のメンバーのパスポートは返却されましたが、法王のものだけは返却されず、職員は「この者（法王）は出国できない。他の者は通行を許可する」と告げました。

私たちは繰り返し交渉を試み、法王が出国できなければ今回の旅そのものが意味をなさないことを強調しました。シンガポールでの会場、宿泊先、日程など、全てが手配済みであり、もし渡航が不可能になれば多大な損失が生じることも説明しました。すると、事態は予想外の展開を見せました。出発時刻が迫る中、職員たちは突然、法王のパスポートを返却し、「今なら出発できる」と告げたのです。私たちはほっと胸をなで下ろし、急いで出国手続きを済ませ、慌ただしく搭乗ゲートへと向かいました。

およそ4時間のフライトを経て、私たちはようやくシンガポールのチャンギ空港（Changi Airport）に到着しました。この波乱に満ちた出来事は、東南アジアでの弘法活動の幕開けとして、忘れられない体験となりました。

シンガポール初訪問

ご存じの通り、シンガポールは国土面積が非常に小さく、セルタ（色達）の十分の一にも満たない狭い領土に、唯一の都市が存在するのみです。また、自然資源にも乏しく、飲料水や穀物、果物など、多くの生活必需品を輸入に依存しています。しかし、このような状況下でも、シンガポールは経済、文化、教育といった多くの分野で目覚ましい発展を遂げ、現在では商業と金融における世界的な一大拠点となっています。かつては「アジア四小龍」の一角として名を馳せていました。



1995年当時のシンガポールの一角

シンガポールを訪れる前から、私はこの国について様々な話を耳にしており、その描写の数々に胸を膨らませ、憧れと好奇心を抱いていました。飛行機を降り立った瞬間、まず私の目に留まったのは、現地の人々の高い教養と品格でした。彼らは礼節を重んじ、温かく親切な態度で私たちを迎えてくださいました。入国審査においても、多くの職員が友好的に対応してくださり、法王に対しては個別のエスコート付きで出国手続きを進めるという配慮がなされたほどの丁寧さでした。そのおかげで、私たちの入国手続きは実にスムーズに進みました。



上の写真／空港スタッフの付き添いのもと税関を通る法王

下の写真／法王にカタを献上するシンガポール仏教総会会長

検問所を出ると、大衆学仏研究会、シンガポール仏教総会、ペルユル仏教センターなど、現地の仏教団体の代表者たちが、早くから外で恭しく私たちを待ち受けていました。彼らは白いカタ（kha btags）や花を手に持ち、歓迎の意を込めた黄色い横断幕を掲げてい





ました。横断幕には、「法王ジグメ・プンツォク・ジュンネ・ペルサンポ (chos rje 'jigs med phun tshogs 'byung gnas dpal bzang po) 友好訪問団のシンガポール訪問を熱烈に歓迎します」と大きく記されており、厳かな歓迎の儀式によって、私たちのシンガポール訪問は幕を開けました。そのすぐ後、皆さんと空港で記念写真を撮影し、今回の弘法活動の貴重な思い出として残しました。

その後、私たちは車で観慈精舎 (Khoon Chee Vihara) へ向かいました。この精舎は 30 年以上の歴史を持ち、規模こそ大きくはないものの、国際的な仏教活動の拠点として知られています。ここでは、様々な国から訪れる仏教団体に布教の場が提供されており、上座部仏教、中国仏教、チベット仏教の僧侶や在家信者に加え、ブータン、インド、韓国、スイス、アメリカ、中国、オーストラリアなど多くの国々から訪れた法師たちが、ここ



シンガポール

で布教の足跡を刻んできました。私たちはシンガポール滞在中、この観慈精舎に宿泊し、弘法活動は別の会場で行いました。

精舎の入口に到着すると、信者たちは整然と列をなし、敬虔な面持ちでそっとバラの花びらを撒きながら、声をそろえて『敬愛の祈願文』（dbang sdud gsol 'debs）を唱えていました。この美しい花の雨と清らかな読経の声に包まれる中、法王はゆっくりと車を降り、熱烈な歓迎を受けた後、丁寧に宿泊先へと案内されました。

大衆学仏研究会

今回、法王をシンガポールでの弘法活動に招聘したのは、主に大衆学仏研究会でした。この会は在家信者によって構成され、1980年代の設立以来、上座部仏教、中国仏教、チベット仏教の精髓を偏りなく広めることに注力してきました。現在、シンガポール各地の仏教寺院では、同会によって育成された優秀な僧侶たちの姿を目にすることができます。これまでに、10人を超える男性と20人以上の女性が出家を果たし、中には法を求めてチベットへ旅立った者もいます。また、シンガポール仏教総会の会長や、光明山普覚禪寺の住職も、この研究会で学び、研鑽を積んだ人物です。



現在の大衆学仏研究会

初期の大衆学仏研究会は、多くの困難に直面し、拠点の移転も5回に及びましたが、それによって彼らの発展の歩みが阻まれることはありませんでした。特に1995年、法王がシンガポールを訪れて法を説かれた際、この研究会はまさに発展の黄金期を迎えており、撮影班、接待班、広報班、文案班、弘法部、編集部など、各部署が成熟した運営と秩序ある管理体制のもとで活動し、卓越した組織力を発揮しました。このときの法王によるシンガポー

ルでの弘法活動は、全て大衆学仏研究会によって企画、実行されたものであり、仏法普及に対する彼らの専門的な姿勢が如実に表れていました。

海外における道場の運営には、日々莫大な経費がかかるため、その維持には安定した財政基盤を築くことが不可欠です。その一環として、法話の聴講料を徴収することは、必然的な選択と言えるでしょう。このような背景から、法王によるゾクチェンの法話では、会員には500シンガポールドル、非会員には600シンガポールドルの聴講料が設けられました。こうした措置は、単に道場の運営を支えるためだけでなく、弘法に対する敬意と価値を反映したものであるとも言えるでしょう。

大衆学仏研究会は、法王イーシン・ノルブとのご縁を結んで以来、法王の法脈に連なる高僧たちをたびたび招き、灌頂や法話を通じて、顕密の教えの学習と修行を継続的に行ってきました。時を重ねるごとにその規模は着実に拡大し、道場も日々発展を遂げています。現在では、7階建ての立派な建物へと成長し、その内部には諸仏菩薩の像や、パドマサンバヴァと法王の像を含む顕密の祖師たちの聖像が安置されています。





大 眾 學 佛 研 究 會

PEOPLE'S BUDDHISM STUDY SOCIETY

新加坡1439郵政區，哥里門22巷，門牌259號，電話：7469352

No. 25 Lorong 22 Geylang Road Singapore 1439 Tel: 7469352

大圓滿修習班報名簡介

我們藉托廣超法師的尋法緣，副會長鈞輝居士的勾提，以及一群法友們的恩請，一切順利的話，晉美彭措法王眷將在今年五月初旬來到我國為我們主持法會及傳授修法，其中一項是——大圓滿——紅教極為殊勝的解脫大法，是我們曾集累過殊特的資糧和善緣，方能有此機會得以聽聞這門教授。

A) 傳法內容：

1. 由晉美彭措法王親自灌頂，講傳承和講解大圓滿修法，其中將是文殊大圓滿，現場由堪布作華語翻譯。本會設法現場錄音特供正行的同學日後有意復習可以依凭。
2. 我們將提供法本作為上課及自修用。
3. 由於傳承和修習次第，本法門屬於不對外公開的教授。
4. 暫定教授日期與時間：

大圓滿灌頂	95年5月3日	上午8時至10時
大圓滿傳承及講解	95年5月4-13日	上午8時至10時

B) 報名修學者的要求：

按照法王的教示，聽學大圓滿修法的學員須備有基本修學的要求如下：

1. 須是曾聽學過94年慈誠羅珠喇嘛所講的大圓滿前行。
2. 修習大圓滿前行所教授的加行，至少也要有少分加行的修持。
3. 曾在其他教派教授下修滿四加行的密乘行者，有意參學紅教大圓滿法，經由本會審核組的同意，也可以參加，但將有人數上的限制。
4. 大眾的理事及本法會籌委將特許入學，然須按照報名規格申請及繳費。

さらに、当研究会は仏法を広く伝えるために多様な手段を積極的に活用しています。彼らが創刊した『仏友情報』誌は、1989年から36年にわたって発行が続いており、仏法と衆生をつなぐ重要な架け橋として機能しています。

シンガポールにおいて、大衆学仏研究会は在家信者が仏法普及に発揮できる独自の強みを体現しています。彼らは優れた出家者を道場の宗教顧問や理事として迎え、常に真の善知識を求めて仏法の伝授と指導を仰ぐ一方で、在家の立場から道場の運営と維持を独立して行っています。この運営モデルは、仏法普及における在家信者の潜在力を如実に示すものであり、現代において、仏法の学習と修行は出家の有無にとらわれるものではなく、誰もが仏法に貢献し、自利と利他を実現できることを、多くの人々に気づかせています。



コンコースでの法話

今回、法王はシンガポールでの弘法活動を、公開法話と内部法話の二段階に分けて行われました。最初の二日間に行われたのは公開法話で、会場はシンガポールのコンコース（The Concourse）1階にあるオープンスペースでした。コンコースは大型ショッピングモールであり、1階の中央にある広々としたスペースでは、日頃から様々な大規模イベントが開催されていたため、法会を行う上で大変理想的な場所でした。

今回のイベントに向けて、主催者は丹精をこめて会場を設営してくださいました。広々とした法壇には赤い絨毯が敷かれ、中央には荘厳な法座が設けられ、会場の中心的存在となりました。法座の背後には、精緻なタンカ（thangka, 仏画の掛け軸）が5枚



シンガポールのコンコース





灌頂を授与される法王と、通訳を務めるケンポ・ツルティム・ロドゥ





シンガポール

掛けられ、中央に金剛薩埵、両側に地藏菩薩、文殊菩薩、釈迦牟尼仏、パドマサンバヴァのタンカが設置されました。さらに法座の上部には、「法王ジグメ・ペンツォク灌頂法話吉祥法会」と記された鮮やかな黄色の横断幕が掲げられ、周囲には仏教旗がはためき、会場全体に神聖で荘厳な雰囲気をもたらしていました。

4月30日、法王はご縁のある信者たちに対して、帰依戒、菩薩戒、密教戒を授け、金剛薩埵の灌頂を授けられました。続く5月1日には、「大乘顕密の教義と修行の次第」について法王自らが説法を行い、ラマ・ムンツォによって四臂観音の灌頂が授けられました。今回の法会には、2,000人を超える参加者が集まり、その中には、様々な宗派に属する出家者や在家信者、さらには当日の評判を聞きつけて足を運んだ仏教徒の姿も見られました。

ショッピングモールの3階は、訪れた人々で隙間もないほど埋め尽くされていました。法会を円滑に進行するため、主催者は特別に現役の警察官8名を警備員として招き、さらに各地から集まった100名以上のボランティアが赤い制服を身にまとい、会場の随所に配置されて秩序の維持にあたっていました。この法会は、シンガポールで初めて開催された大規模な密教法会でした。



灌頂の加持品を配るチベット仏教、上座部仏教、中国仏教の法師たち

The main Sponsor
the **concourse**
shopping mall



シンガポール

法王は灌頂を終えた後、上座部仏教、チベット仏教、中国仏教の他の法師たちと共に、灌頂の加持品を手にし、出席者一人ひとりに順番に配って回りました。今回授けられた金剛薩埵灌頂は、ゾクチェンの四灌頂に属するものであったため、法王が手にしていた加持品は句義灌頂を象徴する水晶柱でした。

一般的に、法王が公の場で四灌頂を授けられることは極めて稀ですが、より多くの人々が金剛薩埵の懺悔法門を通じて心の連続体を浄化し、深刻な業障をも取り除けるよう、今回は特別に許可を出されたものでした。これは、チベット仏教における聞解脱（thos grol, 聞くことで解脱する意）の法門に近い趣旨とも言えるでしょう。当日、ショッピングモールで買い物をしてきた一部の人々も、法王への信心が自然と湧き起り、次々に灌頂を受けていく姿が見られました。

灌頂が終わると、法王は「残りの人生で、私たちの多くは再び会うことがないかもしれませんが、将来、阿弥陀仏の極楽浄土でまた会いましょう。タシデレ（吉祥あれ）！」とお話しになりました。

今日に至るまで、コンコースの内部構造こそ変化してきましたが、この場所には、あの法会の素晴らしい記憶が今なお息づいています。私はシンガポールを訪れるたびに、必ずこの建物に足を運び、静かに立ち止まって両手を合わせ、目に涙を浮かべながら心の中で祈りを捧げます。ラマの御前で、甘露のような尊い教えを受けることができたあの幸福な日々を思い出すたびに、当時の温かく神聖なひと時が鮮やかによみがえってくるのです。



大衆学仏研究会の黄会長に
ご加持を行う法王

三帰依の居士戒

4月30日午後、法王はコンコースで別解脱戒、菩薩戒、密教戒を授けるにあたり、帰依戒について次のようにお話しになりました。

一般的に、居士戒には多くの条項がありますが、今日授けるのは主に、三宝に帰依する三帰依の居士戒です。皆さん、どうか真剣に耳を傾けてください。

仏教徒である以上、この帰依戒を受持することは不可欠です。「外道と内道は帰依によって区別され、大乘と小乗は発心によって区別される」と説かれているように、仏教とそれ以外の教え（外道）との違いは、帰依戒を授かっているか否かにあります。したがって、心の連続体に帰依戒を授かっている修行者は、誰であっても仏教徒であり、逆に帰依戒を授かっていなければ、その人は外道徒ということになります。

仏法で説かれる功德を自分の心に生じさせるためには、まず帰依戒を備えなければなりません。これがなければ、功德が生じることはないでしょう。ゆえに、帰依戒は極めて重要な意味を持ちます。もし今世で短命、多病、貧困、不如意といった



シンガポール

不幸を避けたいのであれば、また来世において地獄、餓鬼、畜生という三悪趣の計り知れない苦しみを免れたいと願うのであれば、三宝に帰依する戒、すなわち帰依戒を授かるべきです。帰依戒がなければ、あらゆる苦しみを根本的に取り除くことはできません。反対に、帰依戒を授かれば、今世では病に悩まされることなく健康を保ち、長寿を得て、豊かな享受に恵まれ、願いが自在に叶うようになるでしょう。さらに、臨終の際には西方極楽浄土へと往生することができます。

特に注目すべき点は、経典にも明記されている通り、帰依戒を授かった者は死後、極楽浄土へ往生できるということです。ここにお集まりの皆さんはすでに三宝に帰依しており、なかでも阿弥陀仏に深く帰依していることから、極楽浄土への往生は決して難しいことではありません。しかし、心に真の帰依戒が備わっていなければ、今世と来世にわたる円満な利益と真の幸福を得ることは難しいでしょう。

もし本当に帰依したいと願うのであれば、心の中で次のように誓いを立ててください。「今この瞬間から生々世々にわたり、私の唯一の師は釈迦牟尼仏であり、それ以外のいかなる師にも師事しません。私が修習する法は、唯一、釈迦牟尼仏によって説かれた法のみであり、それ以外の教えを修習することはありません。修行道における私の同志は、唯一、釈迦牟尼仏に従う仏弟子たちのみであり、仏教を快く思わない者や邪見を持つ者とは関わりません」。このように心から誓って修行を志すことを「因の帰依」と呼びます。そして、この誓いに基づき、仏陀を師とし、正法を實踐し、僧衆を同志として、最終的に仏の境地を成就するために修行することが「果の帰依」です。



要約すれば、帰依とは、生々世々において、たとえ命の危険に瀕しても決して尊い三宝を手放すことなく、心から三宝を信頼し、真摯に三宝に祈り続けることへの誓いです。このことを心に固く誓いながら、次の帰依偈を繰り返し唱えてください。「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。私が



仏の境地に至るその時まで、三帰依の居士戒を受持いたします。尊者よ、どうか私を授受してください」。この帰依偈を3回唱え終えた直後に、私が指を鳴らしますので、その音を聞いた瞬間に、皆さんは正式に帰依戒を授かったことになります。そのときから、「今日から私は仏教徒になったのだ」と心の中でしっかりと自覚し、仏教徒としての意識を持つようにしましょう。

(3回目の唱和を終えた後、法王が「方便である」と告げ、皆が「善きかな」と答える)

皆さんは今、帰依戒を授かりました。では、帰依の学処とは何かというと、まず、仏に帰依した者は、毎日、深い信心を持って仏に敬虔な祈りを捧げることを決して忘れてはなりません。次に、法に帰依した者は、生きとし生けるもの全てに対する悪意と悪行を可能な限り断つことが求められます。そして、僧に帰依した者は、仏陀や仏法に敬意を払わない人々との親密な関わりを避けることが肝要です。改めて申し上げますが、皆さんは今、正式に帰依戒を授かり仏教徒となりました。そのことを心に深く留めておいてください。今日は仏教を信じ、明日は他の教えに心が揺れるというような不確かな態度ではなく、常に揺るぎない心をもって三

シンガポール

宝に祈りを捧げ、正しい道を着実に歩いていくべきです。そうすることで、必ず仏法から深い利益と加護を得ることができるでしょう。

帰依戒は、居士戒を守るための出発点です。居士戒には、「一分戒」「少分戒」「多分戒」「円分戒」という段階的な守持の形がありますから、今後、各自で少しずつ理解を深めていき、自身の状況や志に応じて、最もふさわしい戒律を選び、実践していくことが何より大切です。



大使館にてビザを申請する

シンガポール到着後、法王はこの機会を活かし、東南アジアの他の仏教国も訪問したいと考えておられました。

中でもタイは仏教国として広く知られており、法王はかねてより訪問を望んでおられました。現地の関係者に確認したところ、タイ大使館でのビザ申請は非常に簡便で、手続きもスムーズに行えることが分かり、またタイ側からも法王への正式な招請があったため、5月3日午後、法王は私たちと共にタイ大使館を訪れました。

タイ大使館は、シンガポールでも最も賑わいを見せるオーチャードロードに位置しており、周辺のショッピングエリア内にある唯一の大使館です。この地は、1893年にラーマ5世（チュラーロンコーン国王）によって最初に購入され、その後、徐々に敷地が拡張されてきたと伝えられています。敷地の中央には白い2階建ての建物があり、私たちはそこでビザの申請を行う予定でした。

しかし、到着してから判明したのですが、多くの国の市民はシンガポールで直接タイのビザを申請できるのに対し、中国国籍の場合は例外となっており、タイのビザは自国に戻って申請しなければならないという規定がありました。少し残念ではありましたが、せっかくの機会なので、私たちは大使館の美しい建築を鑑賞してからその場を後にしました。



タイ大使館

シンガポール

その後、私たちはマレーシア大使館を訪れました。その規模はタイ大使館ほど壮大ではありませんでしたが、建物には独自の風格が感じられました。マレーシアとシンガポールは友好関係にある隣国であるため、ビザの申請手続きも非常にスムーズで、私たちはすぐに14日間の滞在ビザを取得することができました。

法王は本来、インドネシアの訪問も計画されていました。というのも、インドネシアにはセルリンパ（gser gling pa, 金洲大師）が修行した聖地があり、かつてアティーシャが法を求めて訪れた地でもあるからです。しかし、インドネシアのビザ申請には時間を要する上、今回の海外滞在期間はわずか1か月と限られていたため、残念ながらこの訪問は断念せざるを得ませんでした。

実際のところ、当時の国際情勢や各国の入国政策がもう少し開かれたものであったなら、法王はそのご生涯でさらに多くの国々を訪れることができたかもしれません。当時の状況下で、いくつかの国のビザを無事に取得できただけでも、決して容易なことではなかったのです。



マレーシア大使館



マレーシア大使館が発行した
14日間のビザ

『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』

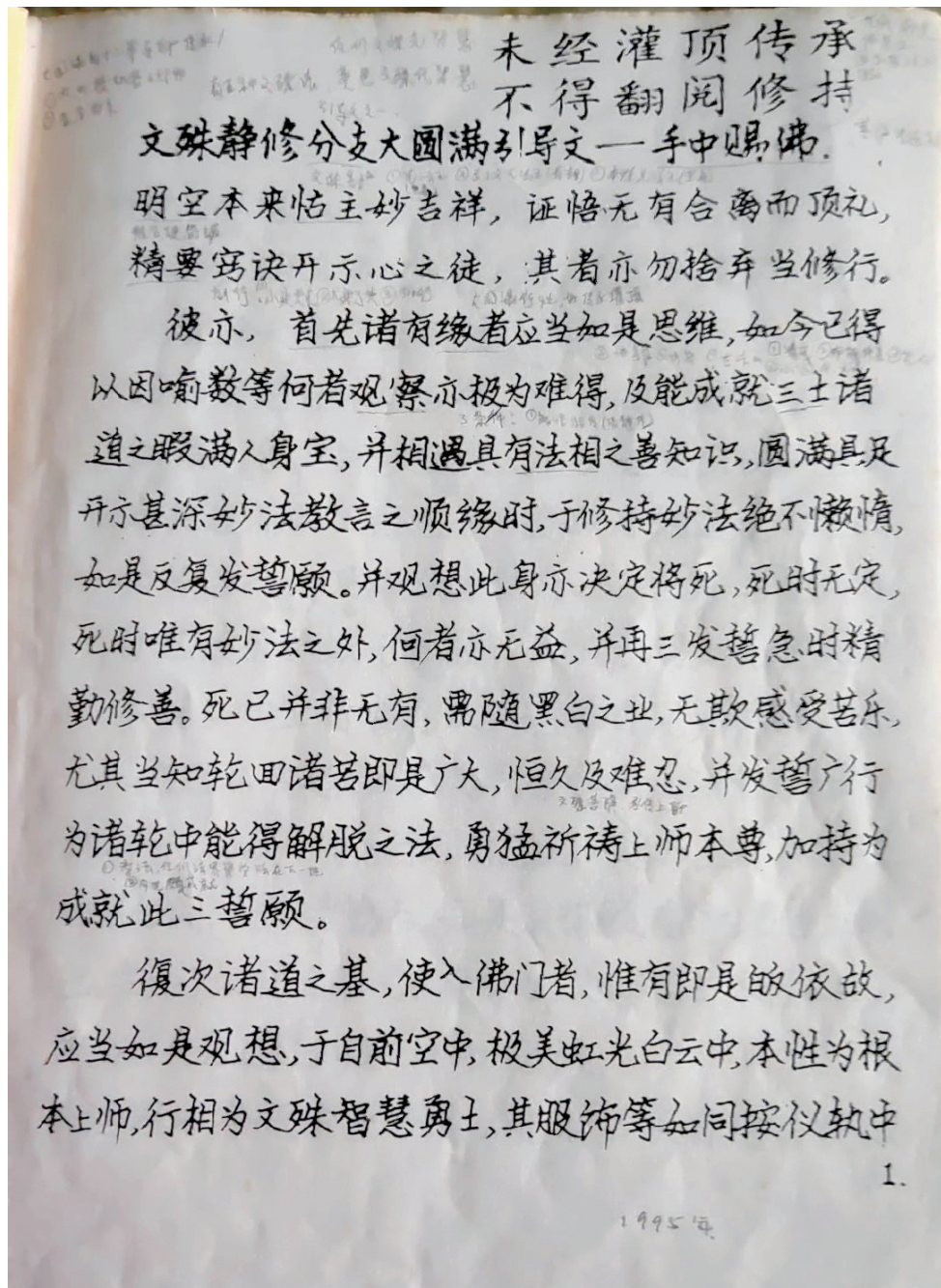
法王イーシン・ノルブは、かつてこう語られました。「数多く存在する私の意趣のテルマ (dgongs gter) の中で、近伝の加持を備えた最も深遠な法は、白文殊 (‘jam dkar) とヤマーンタカ (‘jigs byed) の灌頂です。流布の事業が最も広大なものは、『文殊静修ゾクチェン儀軌』と『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』 (‘jam dpal zhi sgrub kyi khrid yig sangs rgyas lag ster) です。縁起が終始壊されることなく保たれてきたものとしては、『プルパ・グルククマ』 (phur pa mgul khug ma) が挙げられます」。

特に『文殊静修ゾクチェン』は、深遠な内容でありながらも、修行方法はシンプルで実践しやすく、多くの修行者がこの法に従って修行し、非凡な境地を成就しています。法王は以前、ラルン五明仏学院でチベットの修行者たちにこの法を伝授されました。その際の内容は、トゥルク・テンジン・ギヤムツォによって詳細に記録されています。私は後にそれを中国語に翻訳し、さらに当時法王ご自身からも、この方法によってゾクチェンの教えを後世に伝えることへの正式な許可をいただきました。



法王は 1993 年に欧米諸国で仏法を伝え広められた際、西洋の修行者の特性に合わせて『文殊静修ゾクチェン』の真髄を繰り返し丁寧に解説されました。これらの講義は『西への旅路』の中にまとめられています。

今回のシンガポールとマレーシアにおける法の伝授では、法王は主に東南アジアの中国人コミュニティを対象とされました。講義では、金剛坐をはじめ、法身、報身、化身の三身の坐法など、多くの修行法について詳細に解説され、正しい姿勢や観想の方法については、法王ご自身が実演を交えて説明されました。そのため、こ



最初に翻訳した『文殊静修ゾクチェン』の手書きの原稿



左の写真／ゾクチェン修習クラスの受講証
 右の写真／大衆学仏研究会の会員証

の講座は一般公開されず、参加者は慎重に選定されました。最終的に、シンガポールから94名、マレーシアから50名で、計144名の選ばれた修行者のみが、法王から直接教えを受けるという貴重な機会を得ることとなりました。今回の法話は特別な意味を持ちます。今後、正式に灌頂を授かり、前行 (sngon 'gro, 予備的修行) を一通り修めた者が、これらの口訣に従って実践を積み、必ずそれぞれの段階に応じた成就を得ることでしょう。

不思議なことに、法王が伝授される『文殊静修ゾクチェン』は常に同一の法であるにもかかわらず、異なる地域や修行者の素質に応じて、法王の説かれる要訣や講義のスタイルにはそれぞれ異なる特色が現れるのです。そのため、何度聴聞しても内容が重なる印象はなく、むしろ毎回、新たな法の音を聴聞しているかのような感覚を覚えるのです。

一般の方々にとって、これらの教えはそれほど重要なものを感じられないかもしれませんが、心の本性を悟ろうと真剣に求める人々にとっては、法王の語られる一字一句が計り知れない価値をもつ宝物となるはずです。この30年間、私はこれらの貴重な資料を大切に保管してきましたが、今回はさらに関連資料を多方面から収集し、文章にまとめ上げました。将来、これらの教えの深い味わいを実感することができた人々は、きっと私が本書に注いだ心血と努力に感謝の念を抱かれることでしょう。

『文殊静修ゾクチェン』第1回目の法話

5月3日午前、法王は『文殊静修ゾクチェン』、『グル・ドルジェ・ドロ』(gu ru rdorje gro lod)、『プルパ・グルククマ』の三つの灌頂を受けられました。そして、『文殊静修ゾクチェン』の灌頂の後、法王は突然、「本日、私は三世の諸仏の意趣を集約した真髓を皆さんに示します。どうか心してお聞きください」とおっしゃいました。そして、左から右へと手のひらを動かしながら、「この中に、すでに悟りを開いた方はいらっしゃいますか？」と問いかけられたのです。この場面は、禅宗における「直指人心」を思わせ、多くの参列者に深い感銘を与えました。

続く5月4日から8日までの間、法王は毎朝8時から10時まで、大衆学仏研究会にて『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』の法話を行われました。

本日の法話に入る前に、まず私自身が『敬愛の祈願文』を三度、先導して唱えました。これは、私たちチベットに伝わる伝統的な読経方法です。皆さんのシンガポールの唱え方もとても美しく、耳にするたびに新鮮な感動を覚えます。今から、





皆さんと一緒に『敬愛の祈願文』を3回唱えましょう。特に声の美しい方には、ぜひ皆さんをリードしていただければと思います。この読誦を録音し、チベットへ持ち帰って、時折ラルンで流したいと考えています。それでは、皆さんと一緒に3回唱えましょう。

『敬愛の祈願文』の読誦が終わった後、法王は次のように述べられました。

この法会の期間中はもちろん、今後の日常生活においても、皆さんがこの祈願文を継続的に唱えていけることを心から願っています。そうすることで、シンガポール全土、なかでもこの道場はますます繁栄し、円満となり、人々の願いが叶い、全てが順調に運び、正法を成就することができることでしょう。この祈願文は、チベットとシンガポールの修行者たちの間に初めて結ばれた法縁であり、これは極めて重要な縁起です。どうか、この尊いご縁を決して忘れないでください。

特筆すべきは、シンガポールの仏教徒とラルン五明仏学院の修行者たちを最初に繋ぐ架け橋となったのが、広超法師であったということです。彼は、私たちの仏学

シンガポール

院に海外から法を求めて訪れた初期の人物の一人であり、それを契機に、シンガポール大衆学仏研究会の弟子たちが次々と学院を訪れるようになりました。その後、この世で如意宝のように貴重な光り輝くゾクチェンの法が、シンガポール各地で広まるようになりましたが、これは全て広超法師のご恩と深く関わっています。彼が初めて仏学院を訪れた際には、数万元もの浄財を惜しみなく寄進していただき、そのご縁によって、僧団全体の生活環境が大きく改善されました。例えば、今年開催された「十万持明大法会」には、3万8千人の僧侶と数万人の在家信者が参加しましたが、私たちの仏学院は、全ての参加者に十分な食事を提供できる体制を整えることができました。同様に、今日のこの法会も、広超法師をはじめとする方々が整えてくださった順縁によって実現したものであり、私たちは皆、心からの感謝を捧げるべきです。

「文殊礼讚」(dpal ye shes yon tan bzang po zhes bya ba'i bstod pa) と「請法偈」(chos bskul) の読誦が終わると、法王は正式に法話を開始されました。

皆さま、どうか菩提心を起こし、一切衆生が永遠の幸福である無上正等覚の仏果を成就できるよう、願いを込めてこの尊い教えを聴聞し、実践してください。本日、私たちが聴聞する法は『文殊静修ゾクチェンの支分の手引き—仏を手中に授ける—』(‘jam dpal zhi sgrub kyi cha lag khrid yig sangs rgyas lag ster) です。

このゾクチェンの教えは、仏教発祥の地であるインドでは広く普及しませんでした。後にパドマサンバヴァ、大パンディタ・ヴィマラミトラ、大翻訳官ヴァイローツァナといった多くの大徳によってチベットで盛んに広められるようになりました。現在、世界中を見渡しても、チベットほどゾクチェンの教えが栄えている地域は他にないと言えるでしょう。古来より今日に至るまで、チベットではこの法門を通じて、直接仏の境地を悟った修行者が数多く現れており、このような現象は後を絶ちません。仏法は大海のように広大ですが、その全ての真髄を凝縮したこの法門は、過去、現在、未来の三世において極めて稀有であり、チベットにおいても大変希少な教えです。

文殊法門の本尊には、大きく分けて寂靜相と憤怒相の二つの形があります。本日はご紹介する『文殊静修ゾクチェン』の教えは、寂靜相に基づく修行法です。この法



1987年、法王一行が五台山を訪れた際の様子

の灌頂は、すでに昨日授与が完了しており、灌頂のほかにも、多くの羯磨儀軌や修行法が存在しますが、本日取り上げる手引きは、それらの一部にあたります。この手引きは『仏を手中に授ける』と題されており、その名の通り、「仏の境地を直接、あなたの手に授ける」という深い意味が込められています。

8年前、私は1万人のチベット人と共に中国の五台山へ巡礼の旅に出かけ、その際、多くの漢民族やモンゴル人の方々も同行してくださいました。私たちは五台山で文殊菩薩に祈りを捧げ、それぞれのご縁に応じて、様々な体験や実感を得ることができました。この巡礼の期間中、文殊菩薩のご加持のもと、私の心の中に自然とこの法門が現れたのです。この法門には、非常に強いご加持の力が宿っており、相承系譜も極めて近く、私以外に、皆さんと文殊菩薩の間に介在する者はいません。相承系譜が近ければ近いほど、ご加持の力はより強くなります。

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。

シンガポール

私たちの心は、現れてはいても、決して生じたことがないという性質を持っています。この本質のことを「守護者文殊」と呼びます。もし私たちが、その心の本性をありのままに見抜き、真に理解することができたなら、それこそが「文殊菩薩にお会いした」ということなのです。この心の本性は、集まることもなく、離れることもなく、まるで鏡に映る人の姿のように、そこにありながらも実体を持たないものです。今の私たちは、外在的な現象として、文殊菩薩のお力によって現れた身口意による幻化の遊舞を目の当たりにしていますが、やがて自らが悟りを開いたときにも、その身口意による幻化の遊舞が明らかに現れるようになるでしょう。ここで最も大切なことは、心の本性を過大にも過小にも捉えることなく、ありのままに見極めることです。このように心の本性を証悟した上で行う帰命は、「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。

640 万のタントラに及ぶゾクチェンの教えの全ての要点が、この『仏を手中に授ける』という手引きには凝縮されています。ゆえに、この極めて重要な教えは、自らの目や心臓のように大切に思う弟子以外には、決して軽々しく伝授するべきではありません。しかし、今ここに集う皆さんはすでに前行を修習し終え、ゾクチェンの法に対して特別な意欲と敬虔な信心を抱いておられます。だからこそ、私はこの尊い教えを皆さんに伝授することにしました。

皆さんもどうか、この教えを途中で手放すことなく、しっかりと実践し続けてください。単に耳で聞くだけでは、あるいは表面的に理解するだけでは、この教えから大きな利益を得ることは難しいでしょう。この教えの本質を深く探究することなく、「おそらくこういう意味だろう」といった曖昧な理解にとどまっているようでは、仏の境地に至ることは困難であるということです。だからこそ、理解した内容を確実に実践に移し、仏の境地を得るためにたゆまず努力し続けることが大切なのです。

守護者文殊菩薩のご加持が私の心に深く溶け込んだとき、この教えの語句とその意味は、自然とチベット語で私の心に現れました。チベット人であれば、その文字を読んで内容を理解できないということは、ほとんどないでしょう。しかし、現在

はこの教えが中国語に翻訳されているため、その意味がどの程度正確に伝わっているのか、また翻訳がどれほど難しかったのかについて、私には分かりません。しかし、いずれにせよ、まずは言葉の意味をよく理解し、一語一語の内容をしっかりと把握することが大切です。チベットの表現で「亀の歩みのように」と言いますが、その言葉の通り、亀が一步一步ゆっくりと進むように、一字一句をおろそかにせず、着実に理解を深めていってください。

言葉の意味をきちんと理解できるようになったら、さらに正しい実践方法についても理解を深めなければなりません。内容を十分に把握しないまま、「おそらくこういうことだろう」と曖昧な理解で進んでしまうと、後になって教本と自身の修行との間にズレが生じ、望む結果が得られなくなってしまいます。だからこそ、教義を正しく、深く理解することが何よりも重要なのです。

私の説明を聞いてもよく理解できない場合は、ケンポ・ツルティム・ロドゥやケンポ・ソダジに尋ねてみてください。彼らはきっとここに説かれている一言一句を正確に解説してくださるはずです。ですから、最初から真剣な態度で今回の学習に取り組み、教えの語句とその意味を的確に理解できているかを確認しながら、一步步着実に学習を進めていきましょう。まず語義としての理解をしっかりと築いた上で、修行の実践を通じてその内容を体得していくことが肝要です。たとえチベットを訪れたとしても、このように恵まれた学習機会を再び得ることは、そう容易ではないでしょう。

皆さんもご存じのように、私は数千人の弟子を抱えているため、通常は大衆に向けて法話を行うことがほとんどです。そのため、今回のように、限られた約百名の弟子たちに対して、詳細かつ丁寧に指導を行う機会はめったにありません。さらに、今回皆さんにゾクチェンの指導を行う二人のケンポは、ラルン五明仏学院の中でもとりわけ優れた高僧であり、彼ら以上の素質と知識を備えた人物は、学院内においてもほとんどいないと言っても過言ではありません。今回の学習では、私がこの法の手引きを直接伝授し、同時に両名のケンポも同席してサポートしてください。ですから、皆さんにはこのまたとない貴重な機会を最大限に活かし、学んだ内容を深く理解していただきたいと心から願っています。きっとこの学びを通じて、皆さんの智慧は大きく高まることでしょう。これは非常に大切なことですので、どうか常に心に留めておいてください。

・人身の得がたさ

ご縁を備える者たちよ、まず、次のように考えてください。

ゾクチェンの教えを深く理解し、師を強く信頼する者のことを、「ご縁を備える者」と呼びます。すなわち、この教えを受けるにふさわしい器であるということです。ご縁を備える者となったからには、まず前行を実践することが何よりも重要です。具体的には、以下に説かれている通りに瞑想してください。決して先を急いで雑に進めてはいけません。前行を正しく積み重ねていけば、その後の本修行は円滑に進むようになります。中には、師がわずかに言葉を発しただけで、あるいは指を鳴らす音を聞いただけで、心の本性を直観的に認識できる人もいます。しかし、前行がしっかりと行われていなければ、本修行にどれほど多くの努力を注いでも、その効果を得るのは難しいでしょう。ゆえに、まずは前行の修行次第を正しく理解しておく必要があるのです。

私は今、因、比喻、数のどの面から考えても得がたく、

次のように考えてください。私たちが今こうして人間として生まれ、なかでも正法を修行するのにふさわしい体を得ているということは、極めて得がたいことです。因の側面から見ると、過去世において清らかな戒律を守り、福德を積み、業障を浄化していなければ、正法の修行に適した人身を得ることはできません。また、数の観点から考えても、地獄、餓鬼、畜生といった三悪趣に堕ち、法を修行することのない衆生は無数に存在しますが、正法を修行できる存在は極めて少ないです。さらに、比喻で言えば、滑らかな壁に一握りの豆を投げたとき、外、内、秘密の様々な条件が全て整えば、ごくわずかに豆が壁に張り付くことがあるかもしれませんが。しかし、正法を修行できる貴重な人身を得ることは、それ以上に難しいのです。このように、因、数、比喻のいずれの観点から見ても、私たちが今得ている人身は非常に得がたいものだということが分かります。この尊い機会を深くかみしめ、仏の教えに信心を抱きながら修行を重ねていきましょう。

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る有暇円満の尊い人身を得ることができました。

得がたい人身を得たということには、一体どのような意味があるのでしょうか。実のところ、これは非常に大きな意味を持ちます。なぜなら、この人身を得ることによって、私たちは「三士道」の境地を成就することが可能となるからです。この世に広まっている仏の教えの全ては、例外なく三士道のいずれかに当てはまります。仏教を信仰する多くの修行者は、地獄、餓鬼、畜生といった悪趣の苦しみから離れ、天界や人間界などの善趣に生まれ変わることを願って修行に励んでいます。こうした修行者は「下士」と呼ばれます。さらに、輪廻全体の苦しみから完全に解脱し、自らが寂靜の境地を得ることを願う修行者は「中士」と呼ばれます。そして、自分のみならず一切衆生が、二つの極端に偏ることなく、究極の仏果を成就することを願う者は「上士」と称されます。今、私たちがこの貴重な人身を得ているということは、三士道のいずれの道を修行するにしても、必ずやそれにふさわしい成果を得ることができる、ということを意味しています。

更に、法相を兼ね備えた善知識に出会い、

私たちは今世で、貴重な人間の体を得ただけでなく、法相を兼ね備えたラマという善知識にも出会うことができました。ラマが兼ね備えるべき法相とは何かというと、『大莊嚴タントラ』(bkod pa chen po) では「博識で俗事にとらわれず、法性の真理を極め尽くし、求められる教えに無知でない者、これが密教のラマの法相である」と説かれています。つまり、ラマとなる者は、ゾクチェンの深遠な意味に精通し、他者に説明できること、法性の真理から逸れることなく一心にとどまること、今世への執着が少なく、世俗的な活動から身を引いていること、弟子からの問いに対しても、混乱することなく明快に答えられることが求められます。反対に、現世の利益のために教えを説いたり、政治的な目的や個人的な好き嫌いのために修行したりするような人物は、ラマとしての法相を備えているとは言えません。

深遠な法の教えが説かれました。

ラマが私たちの地域に訪れたからといって、それだけで自動的に利益が得られるわけではありません。真に大切なことは、ラマが弟子それぞれの機根に応じて、あらゆる教えの究極である深遠な道、すなわち光り輝くゾクチェンの教えを示してくださることなのです。

シンガポール

このような順縁を円満に兼ね備えた今この時こそ、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。

このような恵まれた境遇を得たからには、清らかな正法を修行することの重要性を深く認識するべきです。そして、一心に修行に専念することを固く誓い、全身全霊を傾けて、決して怠ることなく精進していきましょう。

ここまで述べてきた内容は、「有暇円満の得がたさ」に関するごく簡単な紹介にすぎません。この手引きについて詳しく解説しようとするれば、500～600 ページにも及ぶことでしょう。今回はその中から、要点を掻い摘んでお伝えしました。皆さんは、この教えに込められた深い意味をしっかりと瞑想するべきです。その他の詳しい内容については、知っていても知らなくても大きな問題はありません。

・生命の無常

この体という拠り所も、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、速やかに善を修習することを固く誓うべきです。

有暇円満を兼ね備えたこの貴重な人身も、決して永遠ではなく、いつか必ず死を迎えます。例えば、ニンマ派のパドマサンバヴァやヴィマラミトラ、そして彼らの相承系譜の弟子の中には、肉体を手放すことなくダーキニーの刹土や清らかな刹土へと向かった者たちもいます。しかし、そのような特別な例を除けば、死を免れる人はこの世に一人として存在しません。100 年前に生きていた人々も、ごく少数を除いて今はもうこの世にいません。同様に、今生きている私たちも、100 年後にはほとんどがこの世を去っているでしょう。これは、死の運命から逃れられる者は誰一人として存在しないことを意味しています。ゆえに、誰もがいつか必ず死に至るという事実を、まず認識しなければなりません。

もちろん、動物のように無知な存在でない限り、ほとんどの人は「自分も必ず死ぬ」という事実を理解していることでしょう。ですが、さらに重要なのは、「死がいつ訪れるかは誰にも分からない」ということを深く認識することです。それが明日なのか、明後日なのか、来年なのか再来年なのか、死の瞬間がいつ訪れるかは、誰にも予測できません。極端な話、来年の今日、自分がこの世に生きているかどうか

かさえ、確かなことは何も言えないのです。それにもかかわらず、「自分はまだまだ長生きするだろう」と思い込んで、食べ物や衣服、名声などにばかり執着していると、いざ死を迎える時になっても、修行の境地が何ひとつ備わっていないという事態になりかねません。だからこそ、常に死を意識し、緊張感を持って自分を奮い立たせる必要があります。世俗的な活動には限りがないため、大きなことは後回しにし、小さなことは思い切って手放し、「寒さをしのぎ、空腹を満たせばそれで十分だ」と考えて、少欲知足の心を養いながら、清らかな正法の修行に専念していくべきです。

さらに、死がいつ訪れるか分からないという事実に加え、生き続けるための条件はごくわずかであるのに対し、死に至る原因は数え切れないほど存在します。ある者は病で命を落とし、ある者は魔物に取り憑かれて命を失い、またある者は食べ物体が合わずに死に至り、さらには名声を追い求めた末に命を失う者もいます。このように、世の中には実に多様な死因があります。しかし、いざ死を迎える時、法以外のものは何一つとして役に立ちません。たとえこの世の王となり、あらゆる富を手にしていても、死後の世界へは針一本たりとも持っていくことはできず、従者の一人さえ連れて行くことはできません。同様に、名声や権力も死に際には何の助けにもならないのです。では、死の瞬間に確実に役立つものは何かというと、それは正法しかありません。正法を実践していれば、生々世々、苦しむことなく幸福に恵まれるでしょう。だからこそ、死に際して真に頼れるのは正法だけであることを深く理解し、覚悟を決めて一刻も早く善を積み始めるべきなのです。具体的には、「有暇円満の得がたさ」について瞑想する際には、善を積むことを誓い、「生命の無常」について瞑想する際には、速やかに善を積むことを誓います。なぜ急がなければならないかというと、明日という日が自分に訪れる保証はどこにもないからです。ですから、今日この瞬間からゾクチェンの教えを実践しましょう。そうすれば、たとえ今世で成就を得られなかったとしても、来世で必ず成就を得ることができます。だからこそ、「一刻も早く善を積まなければならない」と心に強く刻み、速やかに行動する必要があるのです。そして、修行する教えは、必ず光り輝くゾクチェンの法でなければなりません。

仏法は極めて広大ですが、それら全てを実践しようとしても、現代の人々は寿命が短く、日々、様々な事柄に追われているため、死を迎える前に明確な成果や恩恵

シンガポール

を得ることは難しいでしょう。私は人々の寿命が比較的長かった時代に、共通乗における声聞乗の教えを説かれました。また、実際に仏がご在世されていた期間には、主に菩薩乗の教えを中心に説かれていました。しかし現代においては、ゾクチェンの教えを除いて、私たち自身に直接的な利益をもたらす法門を見つけることは難しいでしょう。

共通乗の教えを実践している方々の中には、「ゾクチェンの教えは本当にそれほど簡単で、即効性があるのだろうか」と疑問に思う人もいるかもしれません。しかし、それは実際にゾクチェンを実践してみれば、すぐに実感できることでしょう。例えば、どれほど多くの味を持つ料理が目の前にあっても、実際に食べなければ空腹は満たされません。しかし、一口でも食べれば、必ず空腹感が緩和されるのと同じです。同様に、ゾクチェンの教えも、自ら実践しなければ、まるで体を剣で貫かれたような強烈な加持を体験することはありませんが、実践すれば必ず相応の成就を得ることができます。

実際、ゾクチェンを修行した多くの修行者たちは、臨終の際、あるいは死を迎える前に、肉体が光となって消えていったと伝えられています。かつての持金剛仏 (vajradhara, rdo rje 'chang) から現在の根本ラマに至るまで、数多くの修行者たちが、不死の虹の体を成就し、光の体へと解脱を遂げたのです。たとえそこまでの境地に至らなかったとしても、ゾクチェンを実践してきた人であれば、死の間際に後悔を抱くことはないでしょう。たとえ修行の力がそれほど強くなくても、まるで自分の家に帰るかのように、心安らかに極楽浄土などの清らかな世界へと往生できるはずです。

もしまだ疑念を抱いているのであれば、ぜひ一度チベットを訪れ、詳しく調べてみてください。現代科学の視点から検証するのもよいでしょうし、自らの目で観察し、分析してみるのも一つの方法です。そうすれば、これは決して古代の神話や伝説ではないということが、きっとお分かりいただけるはずです。実際、チベットには、虹の体を成就し、肉体を一切残さず光となって消えていった修行者が数多く存在します。例えば、私と個人的な関わりがあったラマや法友、弟子たちの多くも、不死の光の体を成就していました。他の教えでは、あたかも病状に応じて処方される薬のように、個々の状況に応じた効果を期待することは難しいでしょう。したがって、皆さんが真に実践すべき教えは、まさにゾクチェンなのです。この教えを

実践することで、他のあらゆる仏の教えも自然と包含されます。言い換えれば、ゾクチェンの中に含まれていない仏法は存在しないのです。ですから、ゾクチェンを修行の中心に据え、全身全霊をもって修行に取り組むべきです。

・因果応報

死後、〔衆生は〕無に帰するわけではなく、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。

火が消え、水が枯れるように、死によって全てが無に帰するのだとすれば、特に心配する必要はないのかもしれませんが。しかし実際には、死によって全てが虚無に帰するわけではなく、私たちの現在の行いが未来の運命を決定するのです。善行は幸福をもたらし、悪行は苦しみをもたらします。もし罪を犯せば、死後には地獄、餓鬼、畜生といった三悪趣に生まれ変わる可能性があり、たとえ再び人間界に生まれたとしても、病や死、不幸など、望まぬ苦しみに苛まれることになります。逆に善行を積み、たとえ輪廻の中にも、一時的には幸福に満ちた暮らしを送ることができ、最終的には極楽浄土などの清らかな仏国土へと往生することができるのです。

特に、身口意の三つの善行の中でも、光り輝くゾクチェンの実践によって積まれる善法は、今世を離れた直後に仏の境地を得ることができる特別な道です。因果の法則は決して私たちを裏切りません。だからこそ、どれほど小さな善行でも軽んじることなく実践するべきですし、どれほど些細な悪行であっても、「これくらい大したことはない」と軽視するべきではありません。善行に励み、悪行を断つ努力を怠ってはなりません。もしそれをおろそかにすれば、ゾクチェンの境地が心に生じることは決してないでしょう。

・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、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。



私たちが不善業を積み、悪趣に生まれ変わることになれば、その苦しみは計り知れず、かつ非常に長期にわたるものとなります。例えば、怒りによってたった一つの命を奪った結果、地獄の中でも比較的苦しみが軽いとされる「等活地獄」に堕ちたとしても、その苦しみは想像を絶するものです。等活地獄では、生まれた瞬間から無数の地獄の衆生たちが怒りによって互いに殺し合い、その結果としてさらに重い罪を犯し、より深い地獄へと堕ちていくこととなります。そこから解脱を得ることは極めて難しいでしょう。そして、人間の時間感覚で言えば、何億年が経過しても、等活地獄のたった一日すら過ぎていないほどの長さであり、こうして多劫にわたって絶え間ない苦しみを味わわなければなりません。このような地獄の苦しみについて、守護者ナーガールジュナ (nāgārjuna, 龍樹) は「たとえこの世で1日に300本の槍で突き刺されるような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すら及ばない」と説かれました。例えば、この世において重罪を犯した者が、毎日、針や槍、錐などでゆっくりと刺され、切り裂かれ、死ぬことすら許されず、生涯にわたってその苦しみに耐えなければならないとしたら、それは甚大な苦痛に感じられるでしょう。しかし、たとえそれほどの苦しみであっても、地獄の苦しみに比べれば、最も軽い苦しみの一端にも満たないのです。同様に、餓鬼や動物など、他の悪趣における衆生の苦しみもまた、大変耐え難いものと言えるでしょう。

そのため、今まさに得ているこの貴重な人身という依り所を最大限に活かし、必ずや解脱と一切智者の境地を成就しなければなりません。この機会を逃し、もし悪趣に生まれ変わってしまえば、解脱の機会は限りなく遠ざかり、永遠に失われてしまう可能性さえあるのです。ゆえに、まずは「有暇円満の得がたさ」について深く考え、正法を修行する決意を固めましょう。そして次に、「生命の無常」について熟考し、ためらうことなく速やかに修行を始める覚悟を持つべきです。それも、小さな法では心許ないため、広大で深遠な法を修行する必要があります。中でも、光り輝くゾクチェンの法を実践すれば、死を迎えるその時まで、きっと深い安堵と確信を得ることができはるはず。他の方法では、そこまでの効果を得るのは難しいでしょう。

では、ゾクチェンの法のみを実践するということは、共通乗、大乘の顕教、共通しない密教金剛乗の法を全て捨て去り、ゾクチェンだけを単独で修行することを意

シンガポール

味するののかというと、決してそうではありません。ゾクチェンの実践には、それら全ての道の核心が完全に内包されているのです。そもそも、チベットにおける優れたラマのあるべき姿とは、まず「外面的には戒律を厳格に守ること」、すなわち現在のスリランカなどで見られるように、清らかな別解脱戒を徹底して保持することです。そして「内面的には菩提心をよく培うこと」、すなわち中国や日本などに広く伝わっている利他の精神を根幹とする菩薩乗の教えを深く実践することでもあります。これらの教えを切り離し、全く別個に確立されるようなゾクチェンの法は存在しません。

あらゆる法の中で最も究極的な修行法は、光り輝くゾクチェンの教えに他なりません。例えば、「1テ (bre, チベットの計量単位で、一柁の意) の中に1プル (phul, チベットの計量単位) が収まる」と言われるように、6プルで1テになります。あるいは、6つの小椀があれば、その中には必ず1個や2個の小椀が含まれています。同様に、ゾクチェンの実践には、声聞乗、菩薩乗、密教金剛乗の全ての教えが、余すところなく内包されているのです。

では、ゾクチェンとは他の教えを単に寄せ集めたものなのかというと、決してそうではありません。ゾクチェンには、他のいかなる教えにも説かれていない、極めて深遠な修行法が含まれており、さらに、今世において仏の境地を成就するための多くの要訣も説かれています。この教えに対する揺るぎない信心と、たゆまぬ精進、そして大きな勇気があれば、わずか3年から4年で仏の境地に至ることさえ可能なのです。以上が、「心を転換するための4つの考え方」(blo ldog rnam bzhi) と呼ばれる教えの内容です。ここでは、インド・ブッダガヤの南方諸国に広まった共通乗における瞑想の要点もあわせて解説しました。

・善知識への師事

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。

さて、ここからは「善知識への師事」に関する手引きとなります。もしあなたが、ゾクチェンという究極の法を修行し、速やかにその実践に取り組み、かつ広大な教えを修めたいと心から願い、それを心に誓っているのであれば、まず大恩ある

根本ラマと不可分無二の存在である文殊菩薩のご加持を祈るべきです。ここで言う「不可分無二」とは、ラマがすなわち文殊菩薩であり、文殊菩薩がすなわちラマであるという意味です。文殊菩薩は、清らかな刹土においては様々な化身によって衆生に利益をもたらしていますが、不浄なる所化の前では、血肉でできた体を持つラマの姿をとって衆生を導いてくださっているのです。そのため、ラマと文殊菩薩は本質的に一体であると観想し、「どうか私の心の連続体をご加持ください」と、敬虔な信心を抱いて一心に祈願することが、極めて重要です。以上が、「善知識への師事」に関する簡単な紹介となります。

ここまでに説明した「有暇円満の得がたさ」「生命の無常」「因果応報」「輪廻の苦しみ」「善知識への師事」は、「共通する外なる前行」と呼ばれます。

・ 帰依

ここからは、「共通しない内なる前行」について解説していきます。この「共通しない内なる前行」には、「帰依」と「発菩提心」が含まれます。帰依の教え自体は共通乗にも見られますが、ここでは主に大乘仏教における帰依を指しています。

共通しない内なる前行は、インド・ブッダガヤの東方に位置する多くの国々に広く伝わり、主に顕教の法蔵に属する教えとなります。一方、生起次第と究竟次第の法は、ブッダガヤの西方および北方に位置する多くの国々で広く栄えています。そして、これら全ての教えが集約された光り輝くゾクチェンの教えは、北方の有雪国チベットにおいて隆盛を極めてきました。

なぜチベットのように人口の少ない地域に仏教が広まったのか、不思議に思われる方もいるかもしれません。しかし実は、私はかつて「私の教えは、末法の500年に近づくにつれて、北から北へと広がっていくでしょう」と授記されています。これは、ゾクチェンの教えが将来的に有雪国チベットへと伝わり、広まっていくことを示唆しています。また、私はソンツェン・ガンポ (srong btsan sgam po)、ティソン・デツェン (khri srong lde btsan)、ティ・ラルパチェン (khri ral ba can) といった吐蕃王朝の偉大な王たちの出現についても授記していました。さらに、パドマサンバヴァやヴィマラミトラといった高名なパンディタたちが、有雪国チベット

シンガポール

の人々と深いご縁を持つことも授記されていたのです。こうした数々の要因が重なり、チベットは世界でも有数の仏教が栄える地となり、現在でも仏法が盛んに広まり続けています。

そして、あらゆる道の礎であり、

いわゆる「帰依」とは、三宝に帰依することへの誓いです。すなわち、たとえ命の危機に瀕しても決して三宝を手放さず、常に三宝を究極の拠り所とすることを意味します。ここで帰依があらゆる道の礎であると説かれているのは、仏教においてどのような法門を実践するにしても、まず真の帰依を行う必要があるからです。帰依をしていないということは、言うなれば40階や50階建ての高層ビルを建てる際に、基礎となる最下層がしっかりしていなければ、建物全体の安定が望めないのと同じです。

内なる仏教徒の列に加わるために必要なことは、帰依に他ならないため、次のように観想するべきです。

一般に、仏教と他の宗教との間には、見解や修行方法において多くの違いがあります。中でも最も本質的な違いは、三宝を永遠の拠り所とすることを誓った者が仏教徒であり、三宝に帰依しない者は外道と見なされる、という点にあります。

したがって、まずは「帰依する」とはどういうことか、その意味を正しく理解する必要があります。三宝に帰依するということは、仏を自らの導師として仰ぎ、その仏が示された道に沿って修行していくと誓うことです。その道とは何かというと、輪廻の全てが本質的に苦しみに満ちていると理解し、輪廻から解脱したいという強い志を立てて修行に励む道のことを指します。

現在、世界にはキリスト教、イスラム教、ヒンズー教など、様々な宗教が存在しています。例えばヒンズー教では、主にガネーシャ (ganesha, tshogs bdag)、弁才天 (sarasvatī, dbyangs can ma)、大自在天 (mahēśvara, dbang phyug chen po) などの神々が信仰されています。これらの宗教に共通して見られる目的は、おそらく今世における幸福や名声の獲得であると言えるでしょう。それに対し、仏教の本旨は来世における幸福を成就することにあり、その結果として、今世の幸福も自然と

伴ってくるものです。このような理解と実践がなされてこそ、真に仏に帰依していると言えます。

仏法に帰依してからは、全ての命ある存在に対して害を与える行為を断つべきです。他の宗教の中には、特定の生き物を殺傷することを善と見なす考え方も見受けられますが、これは仏教の教えとは根本的に相容れないものです。例えばキリスト教では、全ての人間に対する愛や助け合いの精神が強調されていますが、馬や羊、魚、クジラなど、その他の動物の命を奪うことについては罪とされていません。ヒンズー教では、牛の殺生は禁じられていますが、それ以外の動物の屠殺は容認されています。イスラム教においては、豚以外の動物の屠殺は罪に当たらないとされています。このように、これらの宗教で説かれる「愛」は、実際には対象が限定された「偏愛」と言えるでしょう。一方、仏教では、命ある全ての有情に対して、ただ一時的な利益をもたらすだけでなく、究極的な幸福へと導くべきであると説かれており、この考え方は極めて重要です。

僧に帰依したならば、僧を修行の同志として敬い、他者に害を及ぼす行為や、そうした心を断ち切らなければなりません。同時に、他者に利益をもたらす行いを実践し、利他の心を育むことが求められます。全ての仏教徒が実践すべき教えとは、まさに「非暴力と平和の道」に他なりません。仏法の核心には、「いかなる衆生も傷つけてはならない」という明確な原則があり、これは仏教において極めて重要な教えです。したがって、他者に危害を加えることを容認するような教義は、仏教には根本的に存在しません。まさに、仏が「他者を傷つける者は、沙門ではない」と説かれた通りです。

現在、世界中に広まっている仏教は、大別すると「声聞乗」「菩薩乗」「密教金剛乗」の三つに分類されます。では、それぞれの教えの違いはどこにあるのでしょうか。まず、声聞乗は、自身の身口意によって十善業を実践し、他者に害を与えないことを根本とする教えです。次に、菩薩乗では、声聞乗の実践に加え、自利よりも利他をより重視します。直接であれ間接であれ、他の衆生に利益があるならば、その行いを積極的に実践し、逆に自分にどれほど大きな利益があるとしても、それが他者に害を及ぼすものであれば、迷わずそれを手放すのです。そして、密教金剛乗では、あらゆる現象と存在を清らかな尊格のお体と智慧の現れとして観想し、自他の利益を分け隔てることなく、速やかに、容易に成就することを目指します。

シンガポール

これら三つの教えを同時に理解し、実践することが最も理想的です。反対に、声聞乗、菩薩乗、密教金剛乗をそれぞれ独立したもの、あるいは互いに矛盾するものとして捉え、対立させてしまったら、仏法の全てを正しく実践することは困難となり、それぞれの教義の立場に偏った不完全な修行に陥ってしまいます。ゆえに、三つの乗を統合し、全体を一つの完全な仏道として実践するべきなのです。

かつてアティーシャはチベットを訪れた際、当時のチベットにおいて最も優れた学僧の一人とされる大翻訳家リンチェン・サンポに対し、顕教、密教、明処に関する様々な問いを投げかけました。すると、リンチェン・サンポはそのいずれにも淀みなく答え、返答に窮することは一度としてなかったと伝えられています。その様子を見たアティーシャは、「もしあなたのような立派な翻訳家がすでにチベットにおられたのなら、私がわざわざ来る必要はなかったかもしれませんね」と語ったといいます。しかしそれに対し、リンチェン・サンポが「私は日々、朝は1階で声聞乗の教えを修行し、昼は2階で菩薩乗の教えを修行し、午後には3階で密教金剛乗の教えを修行しております」と、自身が普段実践している修行方法を話したところ、この言葉を聞いたアティーシャは「リンチェン・サンポよ、それは違います。やはり私はチベットに来る必要があったようですね」とお答えになったと伝えられています。この逸話は、仏陀の教えとは、まるでどこを舐めても甘い飴玉のようなものであり、その全てを分け隔てなく、一坐において統合的に修行するべきであるということを示唆しています。

例えば、声聞乗を修行している者が密教の教えに触れると、それが非常に理解しがたいものに思えるかもしれません。逆に、密教を学んでいる者が声聞乗の教えを目にすると、それが劣っているように感じてしまうこともあるでしょう。しかし、このような考え方は、「この教えは優れている」「あの教えは劣っている」といった分別心を生じさせ、捨法罪を積むことに繋がりがかねません。現在、チベットで広く伝えられている仏典には、およそ108巻にも及ぶ經典群があり、その中には声聞乗、菩薩乗、密教金剛乗の全ての修行法が含まれています。ですから、私たちは三乗の教えを互いに矛盾しない一つの体系として理解し、そのような原則に基づいて修行するべきです。また、三乗を互いに対立するものと誤って捉えてしまうことが、捨法罪にあたる可能性があるという点も、明確に理解しておきましょう。

以上のことから、私が皆さんにお伝えしたい要点は次の通りです。まず、私の弟子となった皆さんには、三乗の教えは本質的に矛盾せず、一つの体系として統合的に修行できるということを、しっかりと理解していただきたいです。そして、その考え方をぜひ他の人々にも伝え広めてください。三乗の全ての法は、互いに対立するものではなく、究極の意趣は一つなのです。同時に、できる限り多くの衆生が大乗の道を歩めるよう、どうか力を尽くしてください。それこそが、私の心からの願いです。

なぜ私がこのようなお話をしているのかというと、三乗の究極の意趣が本質的に一つであることを理解していなければ、仏の教えを受持する全ての人々が調和を保って共存することは難しく、互いに外道と内道のように対立してしまうことになりかねないからです。しかし、そのような分裂の中では、仏法を伝え広めることは叶わず、ましてや、世界中の衆生を等しく利することなど到底望めるはずもありません。だからこそ、皆さん一人ひとりが想像力を働かせ、自らの心で深く考えることが大切です。世界中に伝わるあらゆる仏の教えは、決して本質的に矛盾するものではありません。このことをよく理解し、全ての修行法を分け隔てなく、一坐において統合的に実践できるようになりましょう。そして、その考え方をより多くの人々に伝え広めていくのです。

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 (jñānasattva mañjuśrī, 'jam dpal ye shes sems dpa') のお姿を、装飾の施され方や幻化の莊嚴一切を含めて教典の通りに鮮明に観想し (智慧薩埵文殊は静かにほほ笑みをたたえ、相好莊嚴な童子のお姿で、全身は金色に輝き、虹のように鮮やかです。宝石や絹の装飾を身につけ、右手は智慧の剣を高く掲げ、左手は経典を乗せた蓮華を持っています。満月のように輝く蓮華座の上で、両足を結跏趺坐し、威嚴に満ちた様子で座しています。そのお体の一つひとつの毛孔からは、自生のタントラ部のマンダラが無数に現れ、上下四方は虹の光に満ち、自現のラマ、ダーキニー、護法神たちが、太陽の光に舞う塵のように無数に集まっています。※この括弧内の記述は、本書『水月の回顧録』の中国語版にのみ見られる補足であり、『文殊静修ゾクチェン』のチベット語原文には記されていません。おそらく講義中に語られた内容、もしくは著者による後日の加筆と考えられます。読者の理解を助けるため、本訳に含めています)、 「今この時から菩提の真髓に至るまで、あな

シンガポール

ただにだけ師事し、説かれた教えの通りに実践し、見解と行為を共にする同志と共に、守護者であるあなたとご縁を等しくするその時まで、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。

ラマは、三宝の本体を一身に集めた存在です。「あなたにだけ師事し」とは、顕教の共通乗における仏への帰依を意味し、「説かれた教えの通りに実践し」は法への帰依、「見解と行為を共にする同志と共に」は僧への帰依を指しています。顕教と異なる点は、ここでは三宝をラマという一人の存在に集約して観想しているという点です。

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、

自分の心そのものが文殊菩薩であると認識し、その認識を保ち続けることが、自学派であるゾクチェンの伝統における帰依の在り方です。私たちの心が様々な妄念にとらわれてしまうのは、心の本来のありようを理解していないためです。この心の本質を正しく見極めることを、「文殊菩薩にお会いする」と表現します。たとえその理解が十分でなくても、心の本質が常に文殊菩薩であることに変わりはありません。あるがままの心を認識し、その状態にとどまることこそが、自学派における共通しない帰依なのです。

「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。

可能な限り読誦を重ねたのち、最後に、ラマが光となって自分の中に溶け込んでいく様子を観想してください。



『文殊静修ゾクチェン』第2回目の法話

5月5日午前、法王は引き続き大衆学仏研究会において、『文殊静修ゾクチェン』に関する法話を行われました。

先ほど皆さんが読誦された『敬愛の祈願文』は大変美しい音色でした。きっとこの読誦によって、素晴らしい縁起がもたらされたことでしょう。私たちチベット人はよく「全ては縁起によって成り立っている」と言います。だからこそ、物事をよく観察し、見極める姿勢が大切なのです。中国本土の各省には、五明仏学院の分院や道場が数多く存在しますが、皆さんの読誦は、それらに勝るとも劣らない美しい旋律で、心に強く訴えかけるものがありました。このような素晴らしい縁起によって、私たちの法縁は今後さらに深まり、弘法利生において大きな力となることでしょう。どうか、今日のこのご縁を大切に心にとどめておいてください。

私たちの仏学院では、チベットの他の僧院や道場のように大規模な読経活動は行っておりませんが、少数ながら読誦の機会は設けています。もし皆さんがその読誦を学び、実践していくことができれば、それは非常に意義深いことであり、今後私たちのつながりも一層深まっていくことでしょう。

私個人にとっては、今回が初めてのシンガポール訪問であり、おそらく最後の機会になるでしょう。将来的には、チベットから法を説くために訪れるラマも現れるかもしれませんが、私ほどの苦勞を伴うことはないと思います。私は、自分を偉大なラマとして見せようとしているわけではありません。ただ、様々な事情により、医師、侍者、通訳といった同行者を伴わざるを得ませんでした。今回はできる限り簡素な体制を心がけましたが、それでも7名のチームが必要となり、結果として、大衆学仏研究会の皆さんには、食事をはじめとするあらゆる面で多大なご負担をおかけすることとなりました。皆さんが、大衆学仏研究会とラリン五明仏学院をひとつの道場として見てくださっていることを、私たちはとても嬉しく思いますし、私たちも同じように感じています。今後、皆さんがチベットを訪れる機会もあるでしょうし、私たちが再びシンガポールを訪れることもあるかもしれません。そうした交流を重ねる中で、今後も深いつながりを築き続けていけることを心より願っています。

皆さんはこの法を学び、修行を重ねていく中で、ご自身の心に何らかの境地が生じているかどうか、ぜひ注意深く観察してみてください。私は、きっとこの法が皆さんの修行にとって大きな利益をもたらす存在になると確信しています。なぜそこまで確信しているのかというと、初めて皆さんとお会いしたとき、まるで長年の友人と再会したかのような、心からの喜びが自然と湧き上がってきたからです。このような感覚は、過去世からの深いご縁がなければ生まれないものでしょう。もともと面識のない者同士であれば、たとえ出会ったとしても、そこまでの歓喜を感じることは稀です。私はこれまで、中国本土の北京、五台山、成都をはじめ、インド、ネパール、ブータン、アメリカ、カナダ、フランスなど、様々な地を訪れてきましたが、今回ほど心が安らぎ、気持ちが清々しく、体まで健やかに感じられたことはありませんでした。これはまさに、私たち師弟とこの法門との間に、深く強い因縁と縁起が結ばれている証であると感じています。

昨日もお話しした通り、私たちの仏学院に最初に経済的な支援とご協力をくださったのは、広超法師です。そのご支援のおかげで、今日ではラルンに皆さんのための個別の宿舎を建てることができました。これらの住まいは質素で小さなものではありませんが、多くの弟子たちが次々と訪れ、そこで暮らしながら法を求めて修行に励んでいます。彼らはゾクチェンの法門に対して深い信仰と強い求道心を抱いており、修行の中で様々なレベルの気づきや悟りを体験しています。皆さんもどうか精進を重ね、修行に励んでください。私はすでに高齢であり、残された時間もそう多くはありません。たとえ生きているうちに、ここにいる全ての方々を完全なる仏の境地へ導くことができなかつたとしても、せめて多くの方が臨終のときに悔いのない境地に至れるよう、私はでき得る限りの力を尽くす覚悟です。このことを、どうか心にしっかりと刻んでおいてください。これらは、私の偽りのない、心からの言葉です。

それでは、これより正式に法の伝授に入ります。

本日、皆さんが聴聞される法は『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』です。これは、文殊菩薩のご加持が私の心に直接溶け込み、そこから自然に現れた法です。これまでに、共通乗に対応する教えとして、「有暇円満の得がたさ」と「生命の無常」についてお話ししました。これらは、今世への執着を断ち切るための教えです。また、「因果応報」と「輪廻の苦しみ」についても取り上げました

が、これらは来世における輪廻全体への執着を断つための教えです。これにより、「心を転換するための 4 つの考え方」は全て解説したことになります。そして、大乘仏教を学び始めた者がまず取り組むべき法蔵の中で、「帰依」と「発菩提心」は特に重要な二つの手引きです。このうち「帰依」についてはすでにお話ししました。要約すると、たとえ命の危機に瀕しても、決して三宝を手放すことのない、揺るぎない誓いを立てるべきであるという内容です。そのため、今日は「発菩提心」の内容から解説していきたいと思います。

・発菩提心

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、

いわゆる「発菩提心」とは、大乘顕教に特有の修行法です。菩提心を起こすことで、その修行は大乘の菩薩道として成立します。反対に、どれほど熱心に修行していたとしても、もし菩提心が伴っていなければ、それは声聞乗の範疇にとどまるものとなります。つまり、大乘と小乗を分かち本質的な違いは、菩提心の有無にあると言えるでしょう。

この菩提心を起こすためには、二つの重要な条件を備えていなければなりません。それは、一切衆生を所縁とする大悲心と、仏の境地を所縁とする深遠な智慧です。

衆生を所縁とする大悲心とは、全ての有情に向けられる深い慈悲の心を指します。たとえ相手が誰であっても、たとえ小さなアリでさえも、始まりのない輪廻の中で、私たちの父や母でなかったことは一度としてありません。ある時は父として、またある時は母として、彼らは現在の両親と同じように、最も良い食べ物を真っ先に与え、最も良い衣服を真っ先に着せ、深い愛情と優しさをもって私たちを育ててくれました。したがって、彼らは私たちにとって計り知れないご恩のある存在なのです。このように、まず「母と知ること」、すなわち、全ての衆生がかつて母であったことを認識することが必要になります。その上で、「ご恩を思い起こすこと」が重要です。

しかしながら、全ての衆生は幸せを望みながらも、その原因となる善業を積むことを知りません。また、誰も苦しみを望んでいないにもかかわらず、その原因を断ち切らないばかりか、むしろ十不善業を繰り返し積み重ね、願いと行いが全く噛み合わない生き方をしています。その姿はまるで、守ってくれる者も、頼れる拠り所もなく、盲目のまま荒野に取り残されてしまった人のようです。こうした哀れな衆生に対して、心の底から深い慈悲の念を起こすのです。これが、悲心によって利他を所縁とする側面です。

目から涙が溢れるまで修習します。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。

全ての衆生が苦しみから解放されることをただ心に思い描くだけでは、実際に彼らを救うことはできません。彼らを本当に救うためには、苦しみの根本的な原因である業と煩惱の中から救い出し、三種の苦果から解き放ち、永遠の幸福へと導かなければならないのです。しかし、今の私たちにはそのような力がありません。それはまるで、腕の折れた老女が、自分の子どもが川に流されていくのを見ても、何もできずに立ち尽くすことしかできないようなものです。そこにあるのは深い悲しみの心だけで、実際に衆生を救済する力が伴っていないのです。だからこそ、私たちはその力を手に入れなければなりません。そのためには、「衆生を救う力が欲しい」と心の中で強く願う必要があります。

では、全ての衆生を解脱へと導く力とは一体何かというと、それこそが仏の悟りの境地なのです。この境地を得ることができれば、恒常的に、あまねく行き渡って、自然成就の力によって、全ての衆生を仏の境地へと導くことが可能になります。ゆえに、私たちは「自他全ての衆生が仏の境地を成就しますように」と、心の底から強く願わなければなりません。これが、智慧によって仏の境地を所縁とする側面です。

この両者が揃ってはじめて、真の菩提心と呼ばれるのです。

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、極端を解脱したあるがままに任せる境地 (mtha' grol cog gzhas) にとどまりながら、

シンガポール

仏の境地に至るためには、資糧を積み、障害を浄化する必要があります。因も縁もないところに、突然その境地が現れることは決してありません。大乘仏教における共通の教えでは、仏の境地へと至るための道が数多く示されていますが、それらの方法に従ってどれほど熱心に修行を積んだとしても、仏の境地に到達するには、三大阿僧祇劫という気の遠くなるような長い時間が必要とされます。一つの劫でも、人間の寿命では到底計り知れない、何億年にも相当する途方もない時間です。その莫大な時間の中で、資糧を積み、障害を一つひとつ浄化していかなければ、仏の境地に到達することはできません。しかも、その過程では、時に自らの頭や手足を布施するような、厳しい苦行を行わなければならないこともあるでしょう。このように、従来の修行方法では非常に長い歳月を要するため、衆生を利するという本来の目的の達成が大きく遅れてしまうことになるのです。

しかし、ゾクチェンの修行はこれまでの方法とは異なり、長期間にわたる苦行を必要とせず、無理なく、心安らかに悟りの境地に至ることができます。もし修行者が並外れた精進と揺るぎない信心を備えていれば、たった一か月の修行であっても、衆生を利するための卓越した力を得ることができるでしょう。

全ての衆生を仏の境地へと導くために、光り輝くゾクチェンの道を実践しようと誓うことを「発願心」と言います。そして、その誓いに基づいて実際に修行を行い、全身全霊をもって光り輝くゾクチェンの境地にとどまり続けようとする心を「発趣心」と呼びます。自らの心の連続体の中で、この二つの誓願を結び合わせて修習していくことこそが、大乘の顕教における究極の要諦なのです。

菩提心を起こす際には、羯磨儀軌に記されている通り、前方の虚空に、自分の根本ラマと文殊菩薩が不可分一体となって現れていると観想し、その御前で誓いを立てるべきです。

「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。

迷える衆生たちは、一時的な業や煩惱に突き動かされ、現れていながらも実体を持たない夢や幻のような輪廻を、あたかも実在するかのように頑なに執着し、その

中を絶え間なくさまよい続けています。衆生はもとより解脱した法身を本質としているものの、その真実を自ら悟ることができていません。だからこそ、全ての有情が解脱の本性において安堵を得られるように、またその境地を現前させることができるように、私たちは光り輝くゾクチェンの法を修行するべきなのです。どうか根本ラマのご加持によって、私たちの心の連続体に光り輝くゾクチェンの道が芽生え、四現の道を極め、双入身（zung 'jug gi sku）の果位を現前させ、果てしない無数の衆生を速やかに利することができますように。

このように観想しながら、この偈頌を 100 回、1,000 回、1 万回、ないしは 10 万回と繰り返し唱えていきましょう。

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。

昨日の灌頂で、皆さんは菩薩戒を授かりました。ですから、普段から一人ひとりが「一切衆生が仏の境地を得られるよう、私は光り輝くゾクチェンの修行に励むのだ」と心に深く誓うべきです。そして、菩薩戒を心に授かったその時から、守るべき学処が一つあります。それは何かというと、利他に努めるということです。もしその行為が衆生に直接利益をもたらすものであれば、ためらうことなく実行すべきです。たとえ直接的でなくとも、間接的に衆生のためになるのであれば、やはり全力で実践すべきでしょう。反対に、衆生にいかなる利益ももたらさないような行為は、決して行ってはなりません。これが、菩薩戒における最も根本的な原則です。

もっとも、初学の段階では、完全に利他の心だけを保ち、自分自身の利益を一切顧みないというのは、少し無理があるかもしれません。しかし、それでも自利への執着を徐々に減らし、利他をより重んじるよう努めていくこと、これこそが菩薩としての学処なのです。

したがって、声聞乗と大乘顕教の違いは、以下のように説明できます。声聞乗は自利に重きを置き、その過程において副次的に他者を利することもある、という立場をとります。これに対し、大乘仏教では、利己的な考えを徐々に手放し、広大な

利他の実践を成し遂げることが何よりも重視されます。そうでなければ、真の意味での自利を実現することはできないと説かれているのです。

ただ自分の利益だけを追い求めるのは、賢明な在り方とは言えません。文殊菩薩の化身であるサキャ・パンディタは、「広大な自利を成し遂げたいのなら、他者を利することをその方便とせよ。豊かな富を望むのであれば、まずはわずかでも施すことがその秘訣である」と述べています。つまり、もし本当に大きな自利を得たいのであれば、まずは他者を利する行いに励むべきであり、そうでなければ、結局のところ自らの利益も実現することはないのです。商売に例えるなら、仮にビジネスで多くの利益を上げたいと思っていたとしても、相手に利益をもたらす工夫をせず、相手を喜ばせたり満足させたりする努力を怠っては、結局のところ、自分の利益を達成することも難しくなるでしょう。同様に、もし大きな富や享受を望むのであれば、まずはたとえわずかでも施しを行うことが必要です。そうすることで、その行為はやがて二倍にも三倍にもなって返ってくるでしょう。このように考えると、たとえ自利の完成を目指す声聞乗の修行者であっても、利他の実践がいかに重要であるかが分かります。したがって、私たちも今この瞬間から、他者の利益を第一に考え、自分の利益だけを追い求めるような利己的な心を、できる限り手放す努力を始めるべきです。そうすることでこそ、私たちは本当の意味で「菩薩」と呼ばれるにふさわしい存在へと近づいていけるのです。

では、私たちはどのようにして菩薩道を実践すればよいのでしょうか。インドの偉大な論師シャーンティデーヴァ (śāntideva, zhi ba lha) は、「衆生のあらゆる苦しみが、全て私の身に熟しますように。菩薩の功德によって、全ての衆生が幸せになりますように」と述べています。この教えにならい、私たちも心の中で「全ての衆生の身体的、精神的な苦しみが、私の身に成熟しますように。全ての衆生が、菩薩のように計り知れない幸せと喜びを享受できますように」と考えながら瞑想してみましよう。そして、この瞑想を呼吸と組み合わせて、次のように観想していきます。息を吐くときには、自分の幸福や美德、安らぎが全ての衆生に届き、彼らが苦しみから解放され、真の幸福を得られるように観想します。逆に、息を吸うときには、一切衆生の苦しみや不幸が自分の身に移り、成熟するように観想します。このような観想を継続的に実践していくことが大切です。



利他の在り方については、『入菩薩行論』で「虚空が存在するかぎり、衆生が存在するかぎり、私もまたそこにとどまり、衆生の苦しみを取り除こう」と述べられている通りです。この教えの通り、私たちもまた「虚空が存在するかぎり、衆生もまた尽きることなく存在し続けるでしょう。衆生が存在するかぎり、私も輪廻の中にとどまり、彼らに利益をもたらし、苦しみを取り除くために生きるのです。決して、自分一人だけの幸福を追いかけることはしません」と考え、善き願いを立てましょう。これこそが菩薩の円満な思想であり、円満な行為に他なりません。菩薩道の修行の核心とは、まさにこの利他の精神にあるのです。

シンガポール

皆さんに一つお尋ねしたいことがあります。皆さんの心の中には「今この瞬間から、自分自身の利益よりも他者の利益を優先し、全ての衆生が救われるその日まで、私は利他の実践を続けていこう」という決意が芽生えているでしょうか？ もちろん、このような心の変化は一朝一夕に起こるものではありません。それは、布の色が一瞬で染まるような即効性のあるものではなく、地道な努力を重ねていく中で、少しずつ利他の心が自利の心を上回っていくのです。もし今、こうした志を抱いている方がいれば、どうか手を挙げてください。

(このとき、法王をはじめ、全ての弟子たちが次々と手を挙げ、一人として例外はいませんでした)

私もまた、両手を挙げて「今この瞬間から、虚空が尽きるその時まで、私は文殊菩薩のように、可能な限りの力を尽くして、一切衆生を利益し続けていく」と誓います。

本論では、声聞乗、大乘顕教、密教金剛乗の教えについて詳しくは述べられていませんが、これらはいずれも修行において欠かすことのできない重要な法門です。なぜなら、もし私たちが輪廻への執着、とりわけ今世に対する強い執念を手放し、来世のために修行するという心構えを持たなければ、ゾクチェンの教えを授かるにふさわしい「法器」とはなり得ないからです。したがって、まずは「今世を貪る者は修行者にあらず」という教えに則り、今世への執着を断つことから始めるべきです。今世への執着があるかぎり、真の修行者にはなれません。そして、内面的な境地がある程度安定し、心が整ってきたら、次に「自利に執着する者は菩薩にあらず」という教えを深く理解する段階へと進みましょう。自分自身の利益ばかりを追い求め、他者を思いやる心が欠けていたら、ゾクチェンの道が心に芽生えることは決してありません。だからこそ、さらに一歩進んで、大乘顕教の教義を説く必要があるのです。

これらの法門は、段階を追って順に修習していくべきものです。まずは声聞乗の教えに基づいて修行を始め、そこから徐々に大乘顕教、さらには密教金剛乗の修習へと進んでいきます。こうして各段階の修行が確実に身につけば、自然とゾクチェンの境地も心に現れやすくなるでしょう。

しかし、今回の修行指導では、全ての修行を十分に実践する時間がありません。本来であれば、各手引きに対して十分な時間をかけて観想と修習を行い、前の手引きの境地がしっかりと安定してから、次の手引きへと進むべきものです。ですから、どうかくれぐれも、これらの前行の教えを軽んじ、本行だけに意識を向けるようなことがないように注意してください。先に前行をきちんと修習していなければ、本行の境地が生じることはないのです。

これから、密教金剛乗の修行法についてお話しします。この修行法は二部構成となっており、一つは生起次第における本尊の観想修行、もう一つは究竟次第における脈管 (rtsa, ツァ)、風 (rlung, ルン)、滴 (thig le, ティクレ) の修行です。このうち、生起次第の中心となるのが「グルヨーガ」です。グルヨーガを実践するにあたり、まずはグル (ラマ) に師事する必要があります。ラマに師事する過程では、初めにラマを慎重に見極め、次に正しい方法でラマに師事し、最終的には、ラマのお心と行いを学び取り、それを自らの修行に落とし込んでいくことで、やがて仏の境地へと至ります。

まず何よりも重要なのは、ラマを慎重に見極めることです。十分に見極めることなく、ただ「法を説いている人がいる」という理由だけで安易にその人物から教えを受けてしまうと、万が一その人がラマとしての資格を備えていなかった場合、自分自身はもちろん、他者にとっても、今世と来世の全てを損なう原因となりかねません。一方で、もし真にふさわしいラマに師事することができれば、心に願うことは全て順調に成就していくでしょう。ですから、最初にラマをよく見極めることは、極めて重要な意味を持つのです。その見極め方としては、まずは他の人々の評判や話を参考にし、次に自分自身の智慧によって慎重に判断します。そして、「この方はラマとしての法相を備えている」と確信が持てた時に、はじめて正式にラマとして師事すべきです。

ラマを見極める際には、その長所と短所をどのように見分けるかが重要です。現代においては、表向きには仏法を伝えているように見えても、実際には名声や財産、あるいは政治的地位などを目的として活動している人もいます。そのような人物のもとで法を聴聞することは、自分自身にとって害となる可能性があります。良きラマ、すなわち真のラマとは、声聞乗、大乘顕教、共通する密教、ゾクチェンに

シンガポール

おける修行の境地、そして体験と証悟の功德を兼ね備えており、衆生に対して正法を巧みに説くことができる人物を指します。

ラマに師事する過程においては、ラマを喜ばせることが非常に重要です。上位の弟子は「修行による供養」を行います。すなわち、教えを正しく聴聞し、それを実践によって体得し、善を積み悪を断つことによって、ラマのお心を喜ばせるのです。それが難しい中位の弟子は、「奉仕による供養」を実践します。ラマに仕え、自身のできる範囲で様々な手助けや支援を行うことで、ラマに喜びや安堵をもたらすのです。それすらも困難な下位の弟子は、「財物による供養」を行います。自らが大切にしている財産や享受を惜しみなく捧げることによって、ラマのお心を喜ばせるのです。

最後は、ラマのお心と行いを学ぶ段階です。弟子一人ひとりの機根には利鈍の違いがありますが、ラマのもとで法を授かることによって、きっとこれまでにない修行の進展を得ることができるでしょう。

以上が、ラマに師事する際の要点を簡潔にまとめたものです。ここからは、グルヨーガについて本格的に解説していきます。

グルヨーガは、先ほどのようにラマを鮮明に観想します。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。

まず、先ほどの「帰依」の修行と同じように、福田を明確に観想する必要があります。具体的には、自分の目の前の虚空に、ラマと不可分一体である文殊菩薩を観想します。ラマと文殊菩薩は本質的に同一であり、そのお姿は文殊菩薩の姿をとって現れています。

外見上、ラマは血肉を伴った実体のある不浄な体として現れていますが、これは私たち自身の業障がまだ浄化されていないためです。例えば、胆の病を患っている人にとって白い法螺貝が黄色く見えるようなもので、実際の姿とは異なって見えてしまうのです。さらに、私たちにとってラマは、文殊菩薩以上に近い関係にあります。なぜなら、ラマは私たちに灌頂を授け、法を伝え、要訣を授けるなど、直接のご加持を与えてくださる存在であるからです。だからこそ、文殊菩薩の本質を根本ラマとして観想するのです。このような根本ラマの御前で、「どうか私を摂受

し、加持してください。あなたを私の唯一の帰依処といたします」と心から祈りましょう。

以上が、グルヨーガにおける観想の手順についての簡単な説明となります。

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。

次のように観想してください。私たちが「自分のもの」として強く執着している全てを供養として捧げます。例えば、最も大切にしているこの体、食べ物や衣服、装飾品などの享受、さらには過去、現在、未来の三世にわたって積み重ねてきたあらゆる善根など、私たちが特に深く執着しているこれら三つをはじめ、実際に自分が所有しているものであれ、まだ手にしていないものであれ、現実の供物であれ、心の中で思い描いた供物であれ、全てをラマに供養します。これが、マンダラ供養の簡略的な修行の手引きです。

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、

これは、金剛薩埵の読誦のための、あるいは罪障を浄化するための要訣です。

始まりのない時から現在に至るまで、私たちは輪廻の中をさまよう中で、貪瞋痴という三毒により、様々な罪を積み重ねてきました。その中には、入道後に別解脱戒、菩薩戒、密教戒をはじめとする戒律の中で定められている遮罪を犯したこと、そして入道前に性罪を犯したことなど、様々な罪が含まれています。これら全ての罪障を、ラマと不可分一体である文殊菩薩の御前で、余すところなく懺悔します。そして、過去に自らが犯した罪を深く悔い改め、今後は決して同じ過ちを繰り返さないよう堅く誓いましょう。このようにして罪を懺悔し、ラマのご加持によって自らの心の連続体が浄化されるよう祈願してください。

「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、

シンガポール

ラマよ、どうかまだ成熟していない私の心の連続体を、灌頂の力によって成熟させ、教えによって解脱へとお導きください。光り輝くゾクチェンという、究極にして深遠なる道が私の心に芽生え、4 顕現 (snangbabzhi) が円満に成就し、無上なる仏の境地を証悟することができるようご加持ください。私が、尊きラマであるあなたとご縁を等しくすることができますように。このように祈りを捧げてください。

「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、

ラマを前方の虚空に観想し、祈願を捧げ、供養を行い、罪を懺悔しながら、どうか自分の心をご加持して下さるようラマに強く祈ります。

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。

次のように観想してください。ラマの眉間から白い光が、喉から赤い光が、胸から青い光が放たれ、それぞれ自分の三処 (眉間、喉、胸) に溶け込んでいきます。これにより、体による殺生、盗み、邪淫、言葉による妄語、離間語、粗語、綺語、心による貪り、怒り、邪見といった、三門における罪障が浄化されます。さらに、これら全ての罪業の根本である、貪瞋痴、我執、習気が完全に清められます。そして最後に、相好を兼ね備えた文殊菩薩のお体、梵音のお言葉、如実智と如量智など、身口意のあらゆる功德が自分の心の連続体に全て溶け込みます。

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。

ある程度の修行の境地に達しているのであれば、光り輝くゾクチェンの境地にとどまりましょう。たとえその境地にとどまるのが難しくても、雑念のない一点集中の状態に、できる限りとどまるよう努めてください。

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るべきです。

あらゆる現象はラマのお体の遊舞であり、あらゆる音声はラマのお言葉の遊舞であり、あらゆる思考はラマの智慧の遊舞であると深く理解し、この境地にとどまりながら、善根を全て菩提へと廻向します。

ここで皆さんに、重要なことをお伝えしておきます。

ゾクチェンの実践において、あらゆる読誦や瞑想の根本となるのが、このグルヨーガです。毎回、修行に入る前には、必ず一度このグルヨーガを唱えてから瞑想に入ってください。この手順を省いてはなりません。

総じて言えば、ゾクチェンにおける全ての道の根本は、ただ一つ、このグルヨーガにあります。もし、ラマに巧みに師事し、その意志と行為を真に体現し、常にラマに祈願し続けることができるならば、他の法を何ひとつ理解していなくても、ラマの加持力だけでゾクチェンを証悟することができます。反対に、ラマに対する信心がなく、祈願も行わないのであれば、たとえ100年修行を重ねたとしても、何の成就も得られないでしょう。ですから、グルヨーガこそがゾクチェンの真の精髓なのです。

他の法やタントラの修行においては、ラマと弟子の双方が、誤った道に迷い込むことを防ぐために多くの要訣を覚えなければならず、修行の実践においても、修行の境地を高めるための要訣を習得する必要があります。しかし、ゾクチェンの修行においては、そのような複雑なプロセスは必要ありません。ただ、心からラマに師事し、真摯に祈りを捧げ、生涯をかけてグルヨーガに励み続けるだけで、あらゆる障害は取り除かれ、あらゆる進歩がもたらされるのです。

グルヨーガは、形式上は前行に位置づけられていますが、実際には最も究極的な修行法であると言っても過言ではありません。これは非常に重要なことですので、どうか心に深く刻み、グルヨーガを繰り返し修習してください。

海辺へのお出かけ

午後、数名の仏教徒の方々が、法王に「近くの海岸へ出かけて、さわやかな海風の中でしばしリラックスされてはいかがでしょう」と、親切に勧めてくださいました。法王はその提案を快く受け入れられ、私たちもご一緒することになりました。午後4時過ぎ、私たちは車でマリン・パレード (Marine Parade) に到着しました。

この海辺の楽園は、魅力的な砂浜、緑豊かなヤシの林、そして多彩な自然の景観で知られています。きめ細やかで柔らかな砂浜、澄み渡る碧い海、そして壮麗な日の出と日没が調和し、まるで夢のようなリゾート地を形作っているのです。

この日は、太陽の光が明るく輝き、そよ風がやさしく頬をなでるように吹いていました。法王も、この海辺でのひとときを大変楽しんでおられる様子でした。私たちは、法王とアネ・メドゥン (a ne me sgron) のために車椅子を用意し、ゆっくりと彼らの車椅子を押しながら、空と海が一体に溶け合ったような美しい景色を心ゆくまで堪能しました。

しばらく歩くうちに、次第に暑さを感じるようになったため、私たちはヤシの木陰でひと休みすることにしました。持参したスナックを味わい、冷たいファンタ (Fanta) を飲みながら、やさしく吹き抜ける海風に身をゆだね、心地よいひとときを満喫しました。海岸の観光客はまばらで、写真を撮る人や木陰で食事を楽しむ人たちがいる中、私たちは法王の周りに集まり、和やかに会話を交わしていました。





やがて夕方を迎え、私たちは名残を惜しみつつこの楽しいひとときに区切りをつけ、道場へと戻りました。



この時間はほんの短い余暇ではありましたが、私にとっては生涯忘れがたい思い出となりました。あの時、私たちは貴重な集合写真を撮影したのですが、今でも私とケンボ・ツルティム・ロドゥは、各自の木の小屋の目立つ場所にその写真を飾り、あのかげがえのない時間をいつも心に思い起こしています。

シンガポール

2013年、私が法話のためにシンガポールを訪れた際に、車がその近くを通りかかったとき、私はすぐにその場所を思い出し、運転手に車を止めてもらいました。そして、法王がかつて足を運ばれたその海岸を再び訪れ、果てしなく広がる大海原を眺めながら、静かにラマへ祈りを捧げました。



『文殊静修ゾクチェン』第3回目の法話

5月6日午前、法王は引き続き『文殊静修ゾクチェン』の法話を行われました。

本日、皆さんが聴聞する法は、比類なき深遠な道であるゾクチェンです。ゾクチェンは、あらゆる乗の要点を包括した究極の教えであり、三世の諸仏もこれに頼らずして悟りを開くことはできません。ゾクチェンがチベットに広まる過程で、かつてはパドマサンバヴァ、ヴィマラミトラ、ヴァイローツァナという3人の祖師による三つの伝承が存在しました。本日解説されるこの手引きは、この3人の祖師の全ての意趣と要点を一つに統合したものであり、文殊菩薩が大悲のご加持によって直接伝授されたものです。この教えには並々ならぬご加持が込められており、その縁起が損なわれたことは一度としてなく、今まさに衆生を利する時機が熟しています。

この手引きは、三乗の要訣を全て集約しています。具体的には、どのように集約されているのでしょうか。先日、「心を転換するための4つの考え方」について説明した際にも述べたように、私たちは輪廻における一切の現象に実体がなく、全てが無常であり、空を本質としていることを理解することで、執着を断ち切る必要があります。執着を断ち切らなければ、心の連続体の中に嘘偽りのない出離心が芽生えることはありません。共通乗の核心は、輪廻の全てが苦しみを本質としていると認識し、そこから脱したいと願う真摯な心、すなわち出離心を起こすことにあります。そのためには、まず「有暇円満の得がたさ」と「生命の無常」について瞑想することで、今世のあらゆる事物への執着を断ち、「因果応報」と「輪廻の苦しみ」

について瞑想することで、来世のあらゆる現象への執着さえも断ち切らなければなりません。輪廻全体から確実に離脱したいと望む強い意欲も、この中に含まれています。

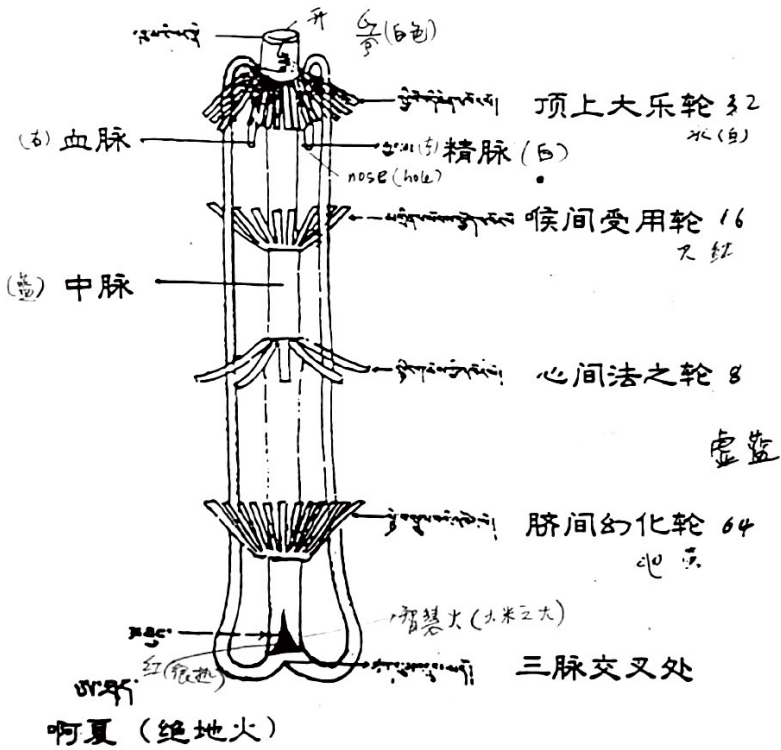
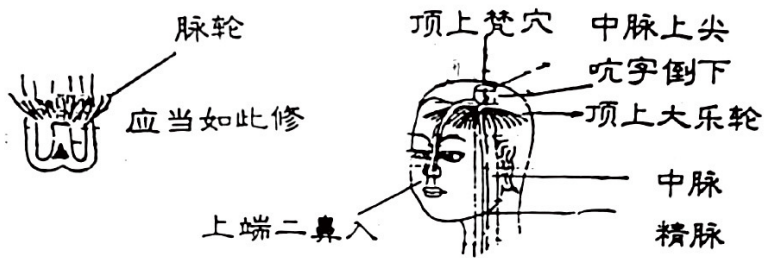
菩薩道の核心は、利他を追求する「帰依」と「発菩提心」にあります。これら二つについては、すでに詳しく説明しました。

一方、密教金剛乗の核心は、極端を離れた大いなる見解 (*lta ba mtha' bral chen po*) を証悟することであり、そこには生起次第と究竟次第が含まれます。生起次第とは、自身を本尊として観想する修行法です。一方、究竟次第とは、脈管 (*rtsa*, ツァ)、風 (*rlung*, ルン)、滴 (*thig le*, ティクレ) の要点に基づき、自らを智慧の体として観想する方便法です。生起次第では、まず不浄なる執着を手放し、究竟次第では、さらに清浄なる執着さえもなくして、無執着の真理を修習します。本日は、密教全体の道筋に沿って、特に究竟次第を中心に解説していきます。

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。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」(ཅ) の文字を形成するようにつながっており、上端は2つの鼻孔に入っています。このように観想しながら、氣息の汚れを除いてください。

究竟次第の修行においては、自分の体をそのままの姿で観想し、本尊の姿として観想する必要はありません。そして真っ直ぐに座り、体の中央に一本の中央脈管を観想します。中央脈管は竹の矢のように真っ直ぐで、歪みや偏りが一切なく、太さは自分の薬指と同じくらいです。外側は白色、内側は赤色で、わずかに青みを帯びています。この色の構成は三身を表しており、外側の白は体の化身を、内側の赤は言葉の報身を、わずかに青みがかった色味は心の法身を表しています。この中央脈管は内外ともに透明で、光のような性質を持っています。その上端は頭頂の梵穴 (*tshangs pa'i lam*) で開き、下端はへそから指の幅4つ分ほど下がった位置で閉じています。

中央脈管の右側には赤いラサナーがあり、その内部には湿り気を帯びた血液が満ちています。左側には白いララナーがあり、その内部には湿り気を帯びた滴 (*thig*



《藏密无上瑜伽圆满次第》修练示意图

ツア、ルン、ティクレの観想図

le, ティクレ) が満ちています。これら二つの脈管は、中央脈管の三分の一ほどの太さです。両脈の下端は中央脈管と繋がっており、チベット文字の「チャ」(ཅ)の下部のような形状をしています。上端は体の左右を通して頭頂部で回り込み、それぞれ左右の鼻孔へと繋がっています。

続いて、氣息の汚れを3回取り除きます。まず、自身の体を内外ともに透明なものとして観想し、まるで息を吹き込んだ胎盤のようにイメージします。これを、外なる「体」を観想するヨーガと呼びます。続いて、体内の三つの脈管を、まっすぐに立てられた柱のように観想します。これを、内なる「脈管」(rtsa, ツァ)を観想するヨーガと言います。次に、右の鼻孔から3回息を吐き出し、貪りから生じた全ての病魔、業障、墮罪が浄化されると観想します。続いて、左の鼻孔から3回息を吐き出し、怒りから生じた全ての病魔、業障、墮罪が浄化されると観想します。最後に、左右の鼻孔から同時に3回息を吐き出し、愚痴から生じた全ての病魔、業障、墮罪が浄化されると観想します。これが「風」(rlung, ルン)を観想するヨーガです。

吸い込んだ氣息は、2つの鼻孔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 (caṅḍālī, gtum mo) 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 (rtsa, ツァ)、風 (rlung, ルン)、滴 (thig le, ティクレ) 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。

へそから指の幅4つ分ほど下がった位置、すなわち三脈が交わるその地点に、智慧の炎である内的火を観想します。息を吸うとき、両方の鼻孔から吸い込んだ息が、ララナーとラサナーに沿って流れ、へその下の内的火に触れると観想します。

この内的火は、根元がたく安定しており、先端は細く尖っていて、触れると非常に熱く、大麦の粒ほどの大きさで、炎が絶え間なく揺らめいています。観想する際は、必ずこの5つの特徴を備えた内的火を明確に思い描くようにしてください。

両方の鼻孔から吸い込まれた息がこの内的火に触れると、炎はさらに勢いを増して燃え上がり、自らの不浄なる脈管 (rtsa, ツァ)、風 (rlung, ルン)、滴 (thig le, ティクレ) を全て焼き尽くし、最終的に空虚な虚空となります。これが「炎」を観想するヨーガです。

シンガポール

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、自分の体を文殊菩薩の金剛身として明瞭に観想し、この生起次第を土台としながら、さらに究竟次第を修習していきます。

これまで「帰依」「発菩提心」「グルヨーガ」において観想してきた文殊菩薩と同様に、自分自身を、諸仏の無分別智の現れである本尊、智慧薩埵文殊として観想します。そのお体の色はサフランのような赤黄色で、右手は水色の智慧の剣を宙に掲げ、左手は胸元で蓮華の茎を持っています。その蓮華は耳元で咲いており、蓮華の上には般若波羅蜜の経典が載せられています。体には「報身仏の13の装飾」、すなわち五仏宝冠 (rig lnga'i dbu rgyan)、肩掛け、リボン、腰帯、スカートからなる5種の絹の服飾と、髪飾り、耳飾り、首飾り、肩飾り、瓔珞、腕輪、指輪、足飾りからなる8種の宝飾を身につけています。両足は蓮華の月輪の上で金剛跏趺坐を組んでいます。

心の中でこのような姿を明確に観想することを「明観」と言います。この体は、血肉を伴った、土や石、山や岩のように実体を持つ苦諦の集合体ではなく、一切智が本尊のお体として現れた姿であり、鏡の中の像や空に浮かぶ虹のように、完全に透明で、いかなる障害物や遮蔽物にも妨げられない清らかな存在です。このような本質であると明らかに観想することが「浄観」です。そして、自分自身がこの本尊そのものであるという誇りを心に抱くことを「穩観」と呼びます。

これまで私たちは、自分の体を不浄なものとして捉えてきましたが、実際には智慧薩埵文殊のお体そのものなのです。この「明」「浄」「穩」の三つを兼ね備えた体は、水晶玉のように、あるいは空気で満たされた胎盤のように、内外ともに透き通っています。これが、自分の「体」を観想するヨーガです。

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 (ཧྲ) が現れていると観想します。

これは、内なる「脈管」(rtsa, ツァ) を観想するヨーガです。前述したように、体の中央には青い中央脈管があり、右側には赤いラサナー、左側には白いララナー

が通っています。これら三本の脈管は、チベット文字の「チャ」(ཅ)のような形をしており、へその下で繋がっています。

頭頂にある中央脈管の上端には、逆さまになった白い「ハム」の文字(ཧ)を観想します。これは諸仏の本体の総集であり、心に思い浮かべるだけで、大楽と空性の感覚が自然に生じるとされます。

次に、体内に4つの輪を観想します。まず、頭頂のつむじの位置には「頭頂の大楽輪」を観想します。これは32枚の白い脈葉を持ち、それらは傘の骨のように広がっています。次に、両鎖骨の中間、喉元のくぼみの位置に「喉の受用輪」を観想します。これは16枚の赤い脈葉を持ち、やや上向きに開いています。続いて、心臓の位置には「胸の法輪」を観想します。これは8枚の青い脈葉を持ち、わずかに外側へと広がっています。最後に、三脈が交わるへその下部には「へその変化輪」を観想します。へその変化輪には、64枚の黄色い脈葉があります。

鼻から吸い込んだ氣息がへそのアシェー(ashad, ༈)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(ཧ)に当たって滴(thig le, ティクレ)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(thig le, ティクレ)が、逃走と追尾をするように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。

体内に吸い込まれた外気は、ララナーとラサナーの経路に沿って流れ、へそのあたりにあるアシェーの文字(ཨ)に触れます。その瞬間、針のように微細な炎が上方へと燃え上がり、頭頂に観想されたハムの文字(ཧ)にまで達します。すると、頭頂のハムの文字から甘露の滴(thig le, ティクレ)が下の炎に滴り落ち、まるで火に油を注ぐかのように、炎はさらに勢いを増して燃え上がります。やがて、ハムの文字から甘露が絶え間なく滴り続けることで、炎はそれ以上上昇することができず、行き場を失って下方へと流れていきます。こうして、甘露が炎を追い、炎が甘露から逃れるような動きの中で、頭頂、喉、胸、へその4つの輪の脈葉が、全て白い光の滴(thig le, ティクレ)で満たされていきます。その結果として、「喜び」(dga' ba)、「最上の喜び」(mchog dga')、「特別な喜び」(khyad par gyi dga')、「俱

生の喜び」(lhanskyeskyidga')という「4つの喜びの智慧」が現れ、さらにそれら4つの喜びが実体を持たないことを悟る、「空」(stong pa)、「極空」(shin tu stong pa)、「大空」(stong pa chen po)、「一切空」(thams cad stong pa)という「4つの空の智慧」が現前します。これが、「滴」(thig le, ティクレ)を観想するヨーガです。

要約すると、まず「体」を観想するヨーガから修行を始め、次に「脈管」(rtsa, ツァ)を観想するヨーガ、「風」(rlung, ルン)を観想するヨーガ、「炎」を観想するヨーガ、そして「滴」(thig le, ティクレ)を観想するヨーガへと、順を追って進めていきます。このように段階的に修行を重ねていくことで、「4つの喜びの智慧」と「4つの空の智慧」が現前するでしょう。

以上が、究竟次第における修行法の概要です。

これらの内容は、密教金剛乗における実践的な方便にあたります。密教金剛乗の全ての道は、「生起次第」と「究竟次第」の2つに集約されます。では、この2つの修行は何のためにあるのでしょうか。まず、外なる器世間と内なる有情世間における全ての現象は、もとより正等覚の自性そのものであるにもかかわらず、衆生はその事実を理解していません。そのため、その真理を悟るために、あらゆる現象を本尊の自性として観想するのが「生起次第」です。そして、不浄なる五蘊、十八界、十二処を全て浄化するために、脈管(rtsa, ツァ)、風(rlung, ルン)、滴(thig le, ティクレ)のヨーガに基づいて観想修行を行うことが、「究竟次第」となります。

次に説明するのは、共通しないゾクチェンについてです。ゾクチェンは、三乗の道の要点を全て凝縮し、その真理を明らかにするものであり、仏の境地へと至る最短の道であると同時に、最も深遠な法門とされています。ここからは、その具体的な実践方法について説明していきます。

・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

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

明知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

・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。金剛の坐法を長時間保つことで体が思わず倒れ、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。

三門を通じて明知 (rig pa) を直接指し示すための手引きとして、身口意それぞれに対応する三種の前行があります。

1 つ目は体の前行です。この実践では、まず自分の体を、火花を散らす青い三叉の金剛杵として観想し、金剛の坐法を長時間にわたって保ちます。全神経を集中させ、自分の意志とは関係なく自然に体が倒れるまで続けてください。そして体が倒れた瞬間には、全ての分別が断たれた状態で、自らの心の本質を観察します。

金剛杵は何を表しているかということ、上部の三叉は、法身、報身、化身という三身がすでに自分自身の中に完全に備わっていることを示しています。下部の三叉は、本体、本性、大悲を象徴しています。中央部で三叉が一つに合わさっているの



は、基礎の段階における本体、本性、大悲と、結果の段階における法身、報身、化身の三身が、もとより自分の中で不可分に備わっていることを表しています。この意味をしっかりと理解した上で、修行を実践していきましょう。

金剛の坐法は、体が自然に倒れるまで維持します。倒れる際に、左右どちらに倒れても体を傷つけることのないよう、安全な場所で行ってください。疲労が蓄積してきたら、何も考えない瞑想状態に長時間とどまりましょう。そして、再び雑念が生じ始めたら、起き上がり、同じ観想修行を繰り返してください。

・言葉の前行

第二には、心臓の中に、根基に定住する明知 (gzhi gnas kyi rig pa) が青いフーム (འཇུག་པོ་) の姿で存在しており、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。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。その後、外界のフームの群れは自分の体に入り込み、自分の体もフームとなり、最後には全てのフームが界に消えていくと考え、自然に休んでください。この間は常に、フームの歌を聞き心地よく長きにわたって歌うべきです。

2 つ目は言葉の前行です。体は金剛跏趺坐の姿勢をとり、両手は定印を結びます。背筋をまっすぐに伸ばし、顎を少し引き、目は鼻先を見つめてください。そして、次のように観想します。自分の心臓は内外ともに透明で、まるで青い宝石の天幕が張られているかのようです。その中央には、微動だにしない青い「フーム」(ॐ)の文字があります。「フーム」の文字の頂点にある丸い部分から、次々と「フーム」の文字が放射され、鼻孔から外へと放たれていきます。それらが山や川、建物などに当たると、触れたものも全て「フーム」の文字に変わっていきます。そして、それら全ての「フーム」の文字が再び自分の中に吸収され、自分自身も「フーム」の文字そのものとなり、最終的には法界へと消えていきます。

このとき観想する「フーム」(ॐ)の文字は、紙に書かれたような平面的なものではなく、木彫りの彫刻のように立体的で、心の中心から上に向かってそびえ立っています。文字の向きは、自分の顔と同じ方向に向いています。一般的に、「フーム」の文字には様々な観想方法がありますが、ここではこのように観想してください。

そして、美しい声で、長く伸ばしながら「フーム」の歌を歌います。7つの「フーム」を一組として、「フーム、フーム、フーム、フーム、フーム、フーム、フーム」と続けて歌うのが最も望ましいとされています。

体の前行と言葉の前行は、それぞれ少なくとも 21 日間の修行が必要です。今回は皆さんに十分な実践指導を行う時間ありませんが、今後はぜひ、各自で真剣に取り組んでください。そうすれば、ゾクチェンの本修行における境地が、自然と心の連続体の中に現れてくることでしょう。

・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。外なる器世界と内なる有情世間をはじめとする一切の現象は、全て心の現れであると観想します。

例えば、夢の中で険しい山や大きな川、狭い峠などを目にしたとしても、それは自分の心の習気による現れであり、外界に実在しているわけではありません。今、現実に現れている全ての現象も、それと同じく心の投影にすぎないのです。将来、

シンガポール

仏の境地に至ったとしても、浄土や眷属、清らかな体などの現れは、清らかな心の力によって現れたものであって、外界に実体として存在するものではありません。

したがって、輪廻と涅槃における全ての現象の根源、あるいは創造者はこの「心」であるため、その心の本質がどのようなものであるかを深く見極める必要があります。心の本性を真に認識してこそ、ゾクチェンの見解を悟ったと言えるのであり、それ以外に真の法は存在しません。

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で、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。心が、色、形、音、匂い、味、感触のうち、いずれに該当するのかを考察していくと、いずれも成立しません。輝きつつ認識するもの (gsal rig tsam 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。

では、いわゆる「心」とは一体どのような存在なのでしょうか。もし心が本当に存在するのであれば、それは「存在する」と明確に断定すべきですし、存在しないのであれば、「存在しない」とはっきり断定しなければなりません。仮に「存在する」と考えるならば、その心は最初にどこから生じ、中間ではどこにとどまり、最終的にどこへ行くのか、その過程をよく検討する必要があります。もし心が、外界にある土や石、山や岩、あるいは内なる自分の体といった、微塵から成る何らかの要素から生まれると考えるのであれば、まずはそれらを詳しく分析してみましょう。すると、土や石、山や岩といった物質は、最終的にそれ以上分割できない極微の粒子にまで還元されます。そしてさらに考察を進めると、その分割不可能な粒子ですら、究極的には実体として存在していないことが明らかになります。つまり、全ての現象には確固たる基盤や根源が存在しない、という結論に至るのです。このことから、外界の物質的な対象の中には、心が生じる場所も、とどまる場所も、そして消滅する場所も存在しない、ということが論理的に導き出されます。

もし「心」がそれ自体として存在していると考えれば、心そのものを観察してみましょう。形や色の観点から見ると、心は四角形、半円形、楕円形といった形を持たず、また白、黄、赤、青、緑などの色も備えていません。つまり、心は色

法（物質的存在）としては成立しないのです。同様に、心地よい音や耳障りな音といった声法、良い香りや悪臭といった香法、甘味や苦味といった味法、そして柔らかさや粗さといった触法など、いずれの性質も心には備わっていません。したがって、心は色、声、香、味、触のいずれにも該当しないことが分かります。

ここで、「確かにこのように分析すると、心は実体を持たないように思えるが、それでもやはり“認識するもの”として確かに存在しているのではないか」と感じるかもしれません。しかし、それは単に言葉によってそう表現されているに過ぎず、実際にその「心」というものの本体を探してみても、それは体の外にも、中にも、中間にも見つけることはできないのです。このようにして、実体があると錯覚してしまう「真実執着」(bden zhen) という心の家を打ち壊し、無我という真理について確信が持てるまで、瞑想を続けていきましょう。

心の前行は極めて重要な修行ですから、どうか着実に修行を積み重ねていってください。ゾクチェンの見解を認識できるかどうかは、この前行という基礎にかかっています。もしこの見解を明確に認識することができれば、たとえわずか7日間の修行であっても、貪欲や怒りといった煩惱や妄念は徐々に弱まり、6 か月間修行に励めば、必ず持明者の境地に至ることができます。それほどに、ゾクチェンは特別で、深遠な教えなのです。皆さんに揺るぎない真の信心があれば、今回の修行でも心の本質を認識できるでしょう。たとえ今回は完全に認識できなかったとしても、将来、皆さんの条件が整ったときには、ぜひチベットを訪れてください。私たちは心から歓迎いたします。豪華なおもてなしはできないかもしれませんが、皆さんの仏法に対する願いは、必ずや満たされることでしょう。

ゾクチェンの悟りを得られるかどうかは、最終的にはこの心の前行にかかっています。ですから、どうか一人ひとりが真剣に、心を込めて実践を続けてください。



『文殊静修ゾクチェン』第4回目の法話

5月7日午前、法王は引き続き『文殊静修ゾクチェン』の法話を行われました。

本日、皆さんが聴聞される法は、九乗の全ての要点を一つに統合した深遠な要訣、『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』です。

これまで、共通する声聞乗、共通しない菩薩乗、密教金剛乗に基づく修行の次第について説明してきました。今はゾクチェンの実践について説明しており、これは前行、本行、後行の三つの段階に分かれています。

まず前行には、「三門の導き」「三身の導き」「明知の導き」の三つが含まれます。このうち「三門の導き」についてはすでに説明を終えており、皆さんには特にこの部分を重視していただきたいと思っています。残る二つの導きについては、場所や時間の制約もあるため、現時点では実践が難しいかもしれません。

「三門の導き」について簡単に振り返ると、まず「体の前行」を修習する際には、金剛の坐法をとり、自身を青色の三鈷杵として観想します。

次に「言葉の前行」を修習する際には、根基に定住する明知 (gzhi gnas kyi rig pa) あるいは自らの心を、「フォーム」の文字として明瞭に観想します。さらに、その「フォーム」の文字が絶え間なく同じ「フォーム」の文字を放ち続けることで、器世間および有情世間の全てを「フォーム」の文字へと変えます。やがて、それら全ての「フォーム」の文字が自身の体の中に回収されることによって、自身の体もまた「フォーム」の文字となり、最終的には無縁の境地にとどまります。こうした坐法や観想方法を正しく理解できていれば、他に大きな難点はありません。これらの要訣は、7日間あるいは21日間にわたって、真剣に修習することが望ましいとされています。

最後に「心の前行」を修習する際には、心が生じる場所、とどまる場所、そして消滅する場所を観察していきます。これは極めて重要な修行です。しかし、今回はわずか数日という限られた時間しかないため、最上の機根と並外れた信心を備えた人でなければ、容易に理解することは難しいでしょう。ですから、長い年月をかけてこの法を修行し、心の本性を完全に確定できるよう努める必要があります。心の本性を完全に確定できるようにならなければ、本行における見解を真に理解することはできません。

シンガポール

心の生住滅に関する考察方法については、昨日すでにお話ししましたが、今日はこの点をさらに掘り下げてお話ししていきます。皆さんには、それを自分自身の心と照らし合わせながら、真剣に聞いていただきたいと思います。

昨日ご説明した内容は、私たちの心がそもそもどこから生じ、途中でどこにとどまり、最終的にどこへ消えていくのか、その過程を観察し、分析するというものでした。そして今日、皆さんと一緒に考えたいのは、この心が実際に存在するかどうか、という点です。もし心が実体として存在するのであれば、当然それには「生じる場所」「とどまる場所」「消滅する場所」があるはずですが、しかし、仮に心が根本的に存在しないのであれば、その「生じる場所」「とどまる場所」「消滅する場所」について論じること自体が無意味となるでしょう。

では、「心」が本当に存在するかどうかについて、真剣に考えてみましょう。もし心が実際に存在するのであれば、それは目で見ることができるとか、耳で聞くことができるのか、鼻で嗅ぐことができるのか、舌で味わうことができるのか、手で触れて感じるることができるのか、あるいは意識によって感知できるのか、何らかの方法で知覚できるはずですが、これら6つの感覚は「六識」と呼ばれており、私たちが世界を認識する基本的な働きです。この六識のいずれを通しても感知できない心というのは、その存在を証明することができません。したがって、これら6つの感覚によって確認することができないのであれば、「心は根本的に存在しない」と捉えるのが自然でしょう。

もし心が目に見えるものなら、そこには必ず「色」や「形」があるはずですが、心には白、赤、黄、緑といった色があるのか、あるいは四角形、三角形、半円形などの形があるのかどうか、注意深く観察してみましょう。もし心に色や形があると確認できるなら、心は視覚的に存在していると断定できます。しかし、色も形も見出せないのであれば、少なくとも視覚的な対象としての心は存在しないと結論づけることができます。皆さん、自分自身の心に色や形があるかどうか、今ここで静かに観察してみてください。おそらく、心には色も形も見つからないのではないのでしょうか。この「心」というものの本質を、少し理解できましたか？ 実際のところ、いわゆる「心」とは、ただ「今、現れている現象」にすぎないため、そこには色も形もありません。この点については、たとえ数百人もの賢者や数千人もの成就

者が「心には色や形がある」と主張したとしても、「心には色も形もない」という自らの観察によって得た確信を揺るがすべきではありません。

同様に、心に心地よい音や不快な音があるかどうか、舌で味わえる味があるか、体で感じられる触覚があるかどうかなどについても、一つひとつ丁寧に観察し、確認していくべきです。

さらに、「心は体の上部にあるのか、下部にあるのか、中部にあるのか、それとも外の土や石の上に存在しているのか？ そもそも心は実在するのか、それとも実在しないのか？」といった視点から観察を進めることもできます。このように、様々な角度から注意深く観察してみても、どこにも心の所在を見つけることができないのであれば、「心は存在しない」と明確に断定することができます。その場合、心の有無について、もはや迷う必要はないのです。

私たちの「心」とは、一体どのようなものなのでしょう。この心というものが本当に存在するかどうか、一度立ち止まって、深く考えてみる必要があります。私の考えでは、心の在り方は、レコーダーが音を再生する仕組みによく似ているように思います。レコーダーで録音を再生すれば音が聞こえてきますが、その音を実際にどこにあるのかを探してみても、レコーダーの内部にも、外部にも、あるいはその中間にも見つけることはできません。同様に、私たちの心についても、観察や分析をする前には、あれこれと考えることができる存在が確かにそこにあると思いがちですが、実際によく観察し、分析を深めていくと、それが根本的に成立しない幻想のようなものであり、本当は一度も確固たる存在として現れたことがなかったのだと気づくのです。皆さんは、この考え方に共感できるでしょうか？ 私の見解と、皆さん自身の考えは、一致しているでしょうか。

今、皆さんが耳にしている内容は、非常に深遠な教えです。多劫にわたって功德を積み、障害を浄化してきた人でなければ、今日の一言で完全な悟りに至ることは難しいでしょう。総じて言えることは、この「心」というものが本当に存在するのであれば、それが存在すると確定するべきであり、存在しないのであれば、存在しないと確定するべきだということです。この見極めができるようになれば、前行の土台がしっかりと築かれたといっても過言ではありません。

心の本性を探求することは、仏教特有の重要な特徴のひとつです。他の宗教においては、主に体と言葉による悪行を断ち、善行を実践することが中心とされます

シンガポール

が、仏教では、体と言葉による外的な行為はあくまで補助的なものであり、本質的には心の本性を理解することが最も重視されています。例えば、共通乗においては、「心を調伏する者こそが智者であり、心を調伏することこそが最上の幸福である」と説かれているように、自らの心の本性を知ることが修行の根本であり、心を修行の糧に転換することが求められます。また、大乘顕教の観点から見ても、「心の秘密を知らないかぎり、いくら幸せを求め、苦しみから逃れたいと願っても、無意味にさまよい続けるだけである」と説かれているように、心の本性がどのようなものを深く探究することが非常に重視されており、心の本性を解明しないかぎり、仏の境地に至ることはできないとも言われています。したがって、自らの心を探究することは、仏教の修行において最優先されるべき課題であり、仏教の全ての教えを凝縮した究極の真髄であると言っても過言ではありません。とりわけ、光り輝くゾクチェンにおいては、心の本性を直接的に指し示し、それを修行の糧に転換していきます。どうか、このことを深く心にとどめておいてください。

皆さんは、「心を調べることは難しい」と感じるかもしれません。しかし、科学的な研究のように鋭い知性を駆使して長時間思索する必要はありません。実は、自分の心の本性を知ることが、非常にシンプルなのです。特に、この教えに対して意欲があり、信心を持ってラマに敬虔な祈りを捧げることができれば、ほんの少し内面を顧みるだけで、自分の心が本当に存在するのかわからないのか、その確信が得られるでしょう。大切なのは、あなたにその宿縁があるかどうか、そして思考する力があるかどうかです。これらを除いて、この法そのものに、年齢や性別、血統や家柄などによる制限は一切ありません。誰であっても、最初は多少の疑念を抱くかもしれませんが、それは単に、これまで集中して心を観察しようとしたことがなかったからです。注意深く観察してみれば、「心が本当に存在するのかわかどうか」ということについて、理解できないことなど何ひとつないはずで。

別の視点から、次のように考えてみましょう。皆さんは、敵意を向けてくる相手や不快な出来事に対して、怒りの感情を抱いたことがあるでしょうか。もしあるのなら、その怒っている瞬間の心はどこにあるのか、それは一体どのようなものなのか、ぜひ観察してみてください。怒りの炎が燃え上がり、顔には怒りに満ちた険しい表情を浮かべ、拳を強く握りしめているとき、その内側にある「怒りの心」の本体はどこにあるのでしょうか。よく観察してみると、それはどこにも確かな形とし

て存在せず、言葉で明確に表現することもできないということが分かるはずです。皆さんはお気づきでしょうか。

こうして「心」には確固たる基盤や根源が存在しないと見抜けたとき、それはまさに「無我」の理解へとつながります。この気づきには、声聞乗や大乘顕教における修行の核心が全て含まれているのです。もちろん、ただ盲目的に信じるのではなく、心から確信することが大切です。もし、いわゆる「心」と呼ばれるものが本質的には成立しておらず、そもそも初めから存在していなかったのだと気づくことができれば、その瞬間から、本当の意味で修行の道を歩み始めたと言えるでしょう。この過程においては、絶え間ない努力と継続的な取り組みが必要であり、それこそが極めて重要な点なのです。

ここまでで、昨日お話しした内容を振り返り、要点を改めて強調しました。皆さんは今回の修行で全力を尽くすだけでなく、長期的に継続して修行を重ねることが大切です。年々繰り返し実践していけば、その意味を理解できないということは決してありません。ゾクチェンが他の法門と一線を画すとされる理由も、まさにこの点にあります。全力を尽くして真剣に修行に取り組めば、たとえ一か月という限られた時間であっても、心の本性について確信を得ることができるでしょう。これこそがゾクチェンならではの特徴なのです。

それではこれより、『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』の本文に戻り、解説を続けていきたいと思えます。

• 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、いかなる執着も分別も沸き起らなくなった時、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。

この四大のヨーガは、本来、前行で学ぶべき修行ですが、現在ではチベットにおいても広く実践されているわけではありません。皆さんの地域では、この修行を行うための適切な環境を整えることが難しいため、無理に実践する必要はありません。



もし実践を望むのであれば、心を自然にとどめながら、先ほど心の生住滅を観察したときと同じように、心の本性を観察してください。例えば、地大の音を用いた修行では、両手を打ち鳴らす音に意識を集中させ、心をその音の中に溶け込ませるようにして、不生の本性を認識します。水大の音を用いた修行では、絶え間なく流れる川の音や、潮の満ち引きによる波の音を聞きに行き、その水音に心を完全に溶け込ませるように集中させることで、心の本体を明確にしていきます。火大の音を

用いた修行では、燃え盛る薪のそばに座り、その燃焼音に意識を集中させます。風大の音を用いた修行では、多くの小さな穴が開いた家を高地に建て、そこを吹き抜ける風が奏でる音に耳を傾けながら、心をその音に溶け込ませるように集中させていきます。これによって、心の本性を明らかにし、心の本性に対する確信を深めていきます。

以上が、四大のヨーガの修習です。心の生住滅を観察するのと同様に、これもまた「不生」を悟るための一つの方法となります。心を音に集中させ、自然な状態にとどまることで、心の本性に通達することができます。もしこの修行法に興味があるなら、一度か二度、試しに瞑想してみてもよいでしょう。

・明知を導く輪廻と涅槃の弁別

3つ目は、明知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」（phat）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。

明知を導く輪廻と涅槃の弁別は、閑静な山間で修行する必要があります。そうすることで、灌頂を受けていない人々や、仏門に入っていない人々の目や耳に触れるのを避けることができます。修行する際は、可能であれば全裸になることが最も理想的ですが、それが難しい場合は、少なくとも上半身を露出した状態で行うのが望ましいとされています。

チベットには、全く人の気配がない静かな場所が数多くあり、修行に適した環境が整っています。しかし、シンガポールのような都市部では、土地に限りがあるため、完全に人のいない閑静な場所を見つけるのは難しく、修行に求められる条件を満たすのは容易ではありません。そのため、皆さんはそれぞれの住まいで、この手引きの内容に沿って、心の中で観想を行うだけでも差し支えありません。

具体的には、次のように観想してください。まず体では、地獄、餓鬼、畜生、人間など、六道輪廻の衆生の様々な行動を模倣します。直立歩行、這う、走る、跳ぶといった、心に思い浮かぶあらゆる動作を実際に行ってください。口では、六道輪廻の衆生が発する声を真似します。人間の会話に始まり、馬のいななき、羊がメー

シンガポール

メーと鳴く声、牛がモーモーと鳴く声、さらには地獄の衆生の悲鳴に至るまで、できる限り忠実に再現します。そして心の中では、それぞれの衆生が抱える苦しみを、自らのものとして深く感じ取ってください。総じて、殺生、盗み、邪淫、妄語、飲酒といった別解脱戒に反する行為でなければ、心で観想しながら自由に行動してかまいません。例えば、自分が実際に地獄に生まれ変わり、その苦しみを味わっていると観想し、口では痛みによる叫び声を発し、心では耐え難い苦しみを深く感じ取るのです。そして、そのような情景が目の前に鮮明に浮かんだその瞬間、「パット」と強く叫びながら、心の本体を観察してください。すると、心には基盤も根源も存在しないという、その本来の性質に気づくことができるでしょう。このように繰り返し修行することを「輪廻と涅槃の弁別」と呼びます。

かつて、パドマサンバヴァやヴィマラミトラ、ジュニャーナストラといった偉大な成就者たちも、この「明知の禁行」(rig pa brtul zhugs kyi spyod pa)を約7年間にわたって実践していました。それほどまでに重要な修行なのです。将来、皆さんがチベットを訪れる機会があれば、正しい規範に則って、この「輪廻と涅槃の弁別」の修行に取り組むとよいでしょう。なお、ここでは実践的な修行には踏み込まず、象徴的な観想にとどめたいと思います。

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、無分別の法身の見解に確信を持てるようになります。

いわゆる「自然に落ち着かせる」とは、休ませるということの意味します。その際には、体を動かさず、口から言葉を発することなく、心の中でも何も考えず、まるで木が地面に倒れるように仰向けになって、全身を完全にリラックスさせます。そして、心を自然な状態に委ね、できる限り何も考えないようにします。

このような状態で深く休息することができれば、自性としてもとより備わっているシャマタ (śamatha, zhi gnas, 止) と、自らの本質を明らかに認識するヴィパッサナー (vipassanā, lhag mthong, 観) が融合した智慧が生じてくるでしょう。したがって、まずは一点集中のシャマタを習得できるよう努めるべきであり、それによって無分別の法身の境地を現前させるのです。

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、憤怒尊のような憤怒の行いを融合させ、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、本性を回復させます (sor gzhus pa)。

「本性を回復させる」とは、修行道に入ることを意味します。前行の段階では、不生なる空性のヴィパッサナーが心の中で強くなることもあれば、自然とシャマタの状態にとどまることもあります。しかし、いずれにせよ、真の修行道に入るためには、ここで示される手順に従って進めていく必要があります。まずは声聞のように、体では毘盧遮那七法 (rnam snang chos bdun) の姿勢をとり、目を細めて鼻先に視線を落とし、穏やかな所作を通じて止観双運の道を実践していきます。次に菩薩のように、やや荒々しい所作を交えながら、立って歩いたり、周囲を見渡したりして、動的な所作の中に止観の境地を融合させていきます。そして最後に、憤怒尊のように体の動きを激しくし、跳んだり走ったりしながら、口では「ハハ」「ヒヒ」と叫び声を発し、心の中では貪欲や怒りなど様々な妄念を意図的に起こし、それら全てを止観と融合させていきます。総じて言えば、いついかなる時も、どのような状況下でも、止観双運の道を修め、それが完全に自分の心と不可分に馴染むまで、たゆまず修行を続けていく必要があります。

それでは、ここからは本行の修行法について説明していきましょう。

• 本行である始原清浄のテクチャー

2 つ目は、本行である始原清浄のテクチャーです。自らの心を改変することなく、本来的状态 (rang sa) にとどめたまま、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 gzhas) です。

シンガポール

ゾクチェンの本行には、「始原清浄のテクチュー」と「自然成就のトゥーゲル」という二つの道があります。「始原清浄のテクチュー」とは、空性の道を修行し、あらゆる概念的思考や妄念を直接的に断ち切り、五蘊、十八界、十二処に集約される輪廻の不浄法を、全て法界に浄化するものです。一方の「自然成就のトゥーゲル」とは、仏のお体と智慧のあらゆる功德を、今この瞬間から、私たちの感覚器官の対象として直接現れるようにし、それによって粗雑な心身を清らかな仏のお体と本来の智慧として解脱させていくものです。

ここからは、次第に沿って、この二つの手引きを説明していきます。

まず、テクチューの見解を修習する際には、自らの心を過去に向けることなく、未来を思い描くこともせず、また現在に現れている色声香味触法といった対象に引きずられることもなく、心をただ自然な状態にとどめておきます。前行のように分析的に考察するのではなく、心の本性をありのままに観察していきます。すると、心の本体は、外側、内側、中間のどこにも存在したことがなく、もとより空であり、いかなる因縁によって作られたものでもないことが分かります。ゆえに、その本性は全ての根本を超越し、あらゆる障碍や接触からも離れているため、透徹して何ものにも妨げられず、内外、中間、辺縁といったあらゆる概念を超越しています。このような不生の空性こそが心の本性であり、「空なる本体」と呼ばれるものです。

空であると同時に、その自発的光彩は決して途絶えることはありません。心の本性には、主体や客体といった二元的な概念は存在しませんが、言葉では表現できない真理を、内心では完全に理解しています。それは昼間に目で物質をはっきりと見るようなものであり、これを「明らかな本性」と呼びます。

このように、心の「空なる本体」と「明らかな本性」が不可分であるという側面を、「あまねく行き渡る慈悲」と表現します。

三世の諸仏の智慧と不浄なる衆生の心に本質的な優劣の差はなく、全ては「認識しつつ空である智慧の界」(rig stong ye shes kyi klong)の中に、完全に含まれています。この真理をありのままに認識することを、「山のようにあるがままに任せる見解」と言います。

皆さんにとって何より大切なのは、この点を正しく理解することです。そのため、改めて分かりやすく説明したいと思います。まず、心で心を観察してみると、心はもとより空であり、あらゆる根拠や基盤から離れていることが分かります。こ

こまでは比較的理解しやすいかと思います。いわゆる「心」は、外側にも内側にも、またその中間にも実体としては存在せず、完全に空虚な存在です。これを「空なる本体」と呼びます。しかし、心は空なる本体でありながらも、土や石、山や岩のように無感覚なものではありません。それどころか、自らの心の内なる法性を明晰に認識しています。これが「明らかな本性」です。そして、普賢菩薩の心にも、悪趣に生まれた衆生の心にも、優劣の差はなく、「認識しつつ空である本来の智慧」が等しく完全に備わっています。これがすなわち「あまねく行き渡る慈悲」です。これら全ては、オギエン・パドマサンバヴァによる「本体」「本性」「大悲」に対する直指に基づいています。

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、否定や確立（*dgag sgrub*）、分析や観察（*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 gzha*）です。

見解を理解するということは、明晰性と空性が切り離せない本体、あるいは、もとより生じていない自性を認識することを意味します。この見解をしっかりと認識した上で、力まず自然に、その境地にとどまりましょう。

このような境地に自然にとどまっているとき、「それを存在するものとして瞑想すべきか」と問われれば、心の法性はそもそも存在するものではないため、存在するものとして瞑想することはできません。では、「存在しないものとして瞑想すべきか」と問われれば、それも正しくありません。なぜなら、心の法性は土や石のように無感覚なものではなく、単に何も存在しないという断絶した空でもないからです。そして、存在と非存在の両方、あるいは、そのどちらでもないという概念は、認識対象として存在すること自体不可能です。このように、私たちが修習すべき見解は心の法性と一致していなければならず、その心の法性は有無や是非といった概念を超越し、いかなる執着からも離れているため、実は、いわゆる「修行」と呼べるような概念すら存在しないのです。

シンガポール

言い換えれば、外に向かって悪しき分別念を否定するわけでも、内に向かって空性や明晰性を概念的思考によって確立するわけでもなく、法性の本然的な禅定はもとより本性に備わっています。これこそが、心の法性です。いわゆる「何も存在しない」という考え方に従っているわけではないため、これを「散漫しない」と表現しています。本然的にとどまるシャマタと、明らかに自己認識するヴィパッサナーが一体となったこの本性に対して、疑念がなくなるほどの確信を得た後、その確信から離れないことを、「海のようにあるがままに任せる修習」と呼びます。

普段、ゾクチェンの修行を行う際には、自分の心に対し、時にはあえて妄念を自由に湧き上がらせた上で、その思考の本体を観察しても構いませんし、また何も考えず自然な状態にとどまり、そのありのままの本性を観察する方法もあります。いわゆる「心」とは、外側にも内側にも、あるいはその中間にも実体として存在せず、もとより空を本質としていると深く確信することを、「見解」(lta ba)あるいは「確定的理解」(nges shes)と呼びます。この「見解」を正しく理解した上で、その境地を保ち、心乱れることなくとどまることが、「修習」(sgom pa)です。

チベットのラマ、チャクメ・リンポチェはかつて「振り返って自らの心を観察せよ。心を見ようとしても見えないのが空性である。それを見る境地に心をゆったりと解き放て。マハームドラーの教えは他にない」と説かれました。心で心を観察すると、心が空性であることを次第に認識していきます。そして、それが空性であると理解できたなら、その確定的理解を失わない境地の中で自然に安住することが大切です。すなわち、「見解」の中で長時間にわたって「修習」する必要があるのです。

今、私たちはゾクチェンの「見解」と「修習」を享受しています。私たちの心の連続体にある全ては、たとえほんのわずかな善心であっても、ひとえに守護尊文殊菩薩や、全知ミパム・ギャムツォといった聖者たちの大悲とご加持によるものです。このような縁起に導かれ、私はここで改めて、全知ミパム・ギャムツォの教えを引用し、皆さんに明知を直指したいと思います。『ゾクチェンの見解の道歌—美しい音色—』(rdzogs pa chen po'i lta ba'i nyams mgur sgra snyan gyi rol mo)では「様々な思考が働く心を探しても、見つからない性質として現れるもの、それは汚れなき明知の領域 (rig khams) として存在しているため、迷いのない智慧によって守るのです」と述べられています。どれほど繰り返し考察し、分析し、また静か

に安住してみても、決して心を捉えることはできません。捉えることのできないこの「明知」こそが、汚れなき明知の領域なのです。この境地の中で、連続体を守りながら修習を続けることが、すなわち迷いのない智慧によって守るということです。これは、決して難解なことではありません。自分の心を振り返ってみれば、そこには何も見出すことができないはずです。その「何も見つからない」という状態にとどまることこそが、ゾクチェンにおける究極の修習なのです。

この名高いゾクチェンの教えにおいては、前述した前行ももちろん重要ですが、本行における「見解」と「修習」はそれ以上に肝心であり、これこそが究極の修行内容なのです。

この後は、トゥーゲルの内容となっています。チベットの伝統では、トゥーゲルの修行は、テクチューの境地が十分に安定してから行うべきものとされています。最初からトゥーゲルの修行に取り組んだとしても、自分の心に善根を植える程度の効果しか得られないでしょう。したがって、短期間の実践であればまだしも、長期的に修行を続けるべきではないとされています。そのため、皆さんはまずテクチューの修行に専念すべきです。

法王のためのお買い物

1990年以降、法王は視力の低下により、講義の際によくレコーダーを使用されていました。そのため、シンガポールに到着された際、法王は私に「高品質な小型レコーダーが販売されているかどうか、店舗で確認してきてほしい」と頼まれました。

シンガポール滞在中、私は時間さえあればあちこちの店を回り、法王に適したレコーダーを探し続けました。そして粘り強く探し続けた結果、ついに音質に優れ、操作も簡単なソニー（Sony）製の小型レコーダーを見つけることができました。法王は実際に少し試された後、何度もその性能を称賛され、「以前アメリカで購入したものよりも良い」とおっしゃいました。

法王は小型レコーダーを法話の際に使用されるだけでなく、余暇時間に仏教の歌を聴く際にも好んで用いられていました。法王は歌や踊りに強い関心をお持ちで、チベット各地を訪問される際には、車の周囲に信者が集まると、特別な縁起を考慮して、車に取り付けられたスピーカーから美しい仏教の歌を流されることがありました。中でも、ツァンヤン・ギヤムツォの「東の山頂から白く輝く月が昇ると、マキェ・アマ（ma skyes ama）の顔が心に浮かび上がる」という恋歌は、特によく流されていた楽曲のひとつです。また、学院に滞在されている間も、法王は声の美しいケンポに依頼して、『ガルダの羽ばたき』（mkha' lding gshog rlabs）



や、ミパム・リンポチェの『ゾクチェンの見歌』(rdzogs skor gyi lta mgur) など、歴代の高僧たちによる道歌を美しい旋律に乗せて歌ってもらい、それらをカセットテープに録音して、空き時間に繰り返し聴かれています。

シンガポールで『文殊静修ゾクチェン手引き—仏を手中に授ける—』の第3回目の法話が行われた際、法王はこの新しいレコーダーを初めて使用され、ミパム・リンポチェのある道歌を再生して、皆さんに聴かせてくださいました。その道歌は、以下の通りです。

輪廻と涅槃にあまねく行き渡る勝義界の性質、
自生の智慧である勇者文殊の光彩が、
努力を要することなく光として輝き、
一切衆生の二障と心の闇を打ち払いますように。

ああ、有暇の抛り所を手にした智者たちよ、
稲妻のように儂い今世は瞬く間に消え去り、
狂いなき因果応報の法則に従って、
逃れようもなく、輪廻の大海へと沈んでゆくのです。

今、知性に恵まれ、仏法に出会い、
速やかに悟りへ至る道の真髄に触れながらも、
それを一心に実践しないとすれば、
これ以上の愚かさで自己欺瞞が、果たして他にあるでしょうか。

録音を再生し終えた法王は「このレコーダーはシンガポールで購入したのですが、中に録音されているのは私たちチベット人の声です。歌っているのは、ラルン五明仏学院のケンポ・チメー・リクジンです。皆さんは彼をご存じですか？」とお尋ねになりました。

当時、中国国内では外国製の電化製品が非常に少なく、入手が困難な上、故障した際の修理も難しい状況でした。そのような中で、法王がこのレコーダーを大変気に入っておられるのを見て、私は予備として新たに2台のレコーダーを追加で購入しました。

シンガポール

また、法王は定期的に血圧を測定する必要があったため、私はシンガポールで最新型の使いやすい電子血圧計を見つけた際、法王のために2台購入しました。測定結果は必ずしも常に正確とは限りませんでしたが、使用感としては確かに従来よりも便利で快適でした。

シンガポールを離れる直前、法王はラ alun 五明仏学院のケンポの皆さんに贈り物を用意したいとおっしゃいました。それは、彼らが長年にわたり法話を行い続けてきたことへの敬意と感謝の気持ちを表すためでもありました。携帯電話がまだ普及していなかった当時、腕時計は修行者にとって学問に励む上で欠かせない道具であると同時に、一種のステータスシンボルでもありました。当時、私たちは日本製のセイコー（SEIKO）の腕時計がその高い品質で知られていると聞いていたため、法王は私に、ケンポたちへの贈り物としてふさわしい時計を選び、購入するよう指示されました。

しかし、時計の購入は決して容易なことではありませんでした。多くの店舗では在庫が限られており、通常、各店に置かれているのはわずか2、3個程度だったのです。そのため私は、空き時間を見つけては足を運び、時には一人で、時には数人の仲間と共に、街中の様々な店を探し回りました。そして数日間にわたる奔走の末、ようやく数十個の時計を集めることができたのです。これらの時計は高価で、1個あたり約300元以上もしました。

法王は学院へお戻りになった後、その時計を多くのケンポやトゥルクたちに贈られました。贈り物を受け取った彼らは大変喜び、長きにわたってその時計を身につけていました。





『文殊静修ゾクチェン』第5回目の法話

5月8日午前、『文殊静修ゾクチェン』の最後の法話で、法王は次のようにお話しになりました。

皆さんが今聴聞している教えは、あらゆる乗の頂点である光り輝くゾクチェンの実践法です。これまで、共通する外なる前行、共通しない内なる前行、そしてゾクチェン自学派の特別な前行について解説してきました。今は、ゾクチェンの本行について解説しています。ゾクチェンの本行には、「始原清浄のテクチャー」と「自然成就のトゥーゲル」という二つの実践法が含まれています。本日は、引き続き「始原清浄のテクチャー」から解説していきたいと思います。

「テクチャー」と「トゥーゲル」は、いったいどのような教えなのでしょう。 「テクチャー」とは、自らの心の法性について、徹底的に確定するための見解を指します。一方、「トゥーゲル」とは、様々な方便に基づいて、その意味を如実に修行していく実践を指します。この乗における究極の要点を真に修行する方法とは、自身の体験を通じて、心の本性をありのままに理解することです。これは、この乗における最終的な目標でもあります。この乗の宗旨は、心そのものを道として修行することにあります。そのため、外界に存在する土や石、山や岩といったものが実際に存在するかどうかを、あえて考察する必要はありません。なぜなら、外界に現れる様々な現象は、全て心の幻影にすぎないからです。したがって、その根本である心そのものが存在するか否かを確定できれば、外界の現象も自然と解明されます。例えば、幻術によって作り出された様々な幻影に対して、それぞれの幻影が実在するかどうかをいちいち調べる必要はなく、幻術師自身が実在しないと明らかになれば、その幻術から生じた全ての幻影もまた、自然と解明されるのと同じです。

では、外界に現れる様々な現象が心の幻影に過ぎないということを、どのように確定すればよいのかというと、これは比喻を用いて説明することができます。例えば夢の中で、高い山や深い谷、赤や白といった多様な現象がどのように現れようとも、それらは全て心によって生み出された幻影に過ぎません。それにもかかわらず、それらの現象を実在するものとして捉え、否定したり確立したりすれば、そこから解脱する機会を得られないでしょう。けれども、全ての現象が夢のように心の

幻影であると理解できれば、外界にどのような良い現象や悪い現象が現れたとしても、それらはもはや自分にとって何の利害ももたらさなくなるのです。

もしあなたが「夢の中で、人がいないのに人がいると認識したり、馬がないのに馬がいると感じたりするのは、確かに荒唐無稽なことだ。なぜなら、それらは全て幻であり、実体はどこにも存在しないからだ。けれど、現実の世界では、こうした現象は確かに存在している」と考えるのであれば、それはまだ観察が不十分な見解と言えるでしょう。例えば、夢の中で川に流されれば、私たちは現実さながらに危険を感じ、恐怖に襲われます。崖から落ちる夢を見たときも、同様の恐怖を覚えるでしょう。また、美食や財宝を手にする夢を見れば、喜びや快感を覚えるはずで。ところが、目が覚めた瞬間、それらの体験は現実の利益や損失とは無関係な、ただの記憶に変わってしまいます。

同様に、現実の世界においても、好ましい対象に出会えば人は喜び、好ましくない状況に直面すれば嫌悪感を抱きます。しかし、こうした様々な肯定や否定の感情も、仏の境地に至ったときには、夢から目覚めた後のように何ひとつ残ることはありません。それらは全て、当時の夢の中にのみ存在していたものであり、今この瞬間には、もはや何の実体も伴っていないのです。明日になれば、今日という日の出来事も、夢の中の出来事も、どちらも単なる記憶でしかなくなり、何も残らなくなるでしょう。このように多角的に見てみると、夢と現実との間に本質的な違いはなく、どちらも心によって生み出された現象にすぎないのです。

例えば「水」という一つの対象をとっても、それを見る存在の立場によって、全く異なる姿に映ります。地獄の衆生にとっては、水は沸騰した溶銅や燃え盛る炎のように見え、触れただけで体や手足を焼き尽くすような性質を持つものとして感じられます。餓鬼にとっては、水は膿や血のように不快なものに見え、決して飲むことはできません。多くの動物や人間にとっては、水は飲用可能なものとして認識されていますが、その捉え方には差があります。例えば水中に生息する動物は、水の中に長くとどまることで身体機能が向上し、感覚器官も鋭くなり、水中環境に適応して生きています。一方で人間は、水中に一日とどまることさえ難しく、長時間水中にいると感覚器官が正常に働かなくなり、やがて命を落とすこととなります。さらに、天界にいる天人にとっては、水は甘露のような清らかな性質を持つものとして映り、持明者にとっては、水はマーマキー (māmakī) として現れます。そして

シンガポール

仏の境地に至った者には、水はあらゆる極端を離れたゾクチェンの智慧の本質として認識されるのです。

しかし実際には、水も、膿や血も、沸騰した溶銅も、外界に実体として存在しているわけではありません。これらは全て、衆生がそれぞれの業によって見ている現象にすぎないのです。地獄の衆生には、それが熱い溶銅として映り、その溶銅に焼かれれば耐えがたい苦しみを味わいます。一方で人間は、自らの業の働きによって、喉の渴きを癒すために水を飲んだり、何かを洗淨するために水を使ったりすることができます。けれども、本質的には、これらは全て心が生み出した幻影にすぎないため、「外界に溶銅は存在せず、水だけが存在する」とも、「外界に水は存在せず、溶銅だけが存在する」とも断言することはできません。あらゆる外的現象は、生きとし生けるものがそれぞれに持つ異なる業、特に多様な心の働きによって決定づけられているのです。この点をよく理解しなければなりません。

同様に、「火」について考えてみましょう。私たち人間や多くの動物にとっては、火に触れれば強烈な熱さを感じ、火傷を負います。しかし、全ての生物が同じように火を認識しているわけではなく、中には例外的な存在もいます。例えば、「火の浄化者」(me'i gtsang sbra can) と呼ばれる獣は、大きな炎の中に飛び込むと、むしろ心地よさを感じ、その毛並みはより艶やかになります。また、「火のネズミ」(me'ibyiba) と呼ばれる生き物は、火の穴の中で暮らし、火を衣食の源とし、火に触れることで喜びを得るとされています。このように、人間にとって火は熱く危険なものです。火を涼しく感じたり、住む場所や滋養の源としたりする生物も存在します。つまり、火そのものが外界に絶対的な実体として存在しているのではなく、それはあくまで見る者の心の働きによって現れている幻にすぎないのです。

同じ食べ物であっても、ある人には香ばしく感じ、別の人には臭く感じ、ある人には魅力的に映り、別の人には不快な対象に映ることもあります。例えば、人間にとって汚物は、汚くて、気持ち悪くて、できるだけ避けたいものに感じます。しかし、豚や犬などの動物にとっては、汚物は魅力的な存在であり、美味な食べ物として喜ばれるのです。

また、塩について考えてみると、人間にとっては料理に欠かせない調味料ですが、カエルが塩を口にすると、体に穴が開き、不調をきたします。このような違いも、まさに衆生それぞれの業によって生じる感覚の差異に他なりません。

さらに例を挙げると、同じ居住環境であっても、ある人には快適に感じられ、別の人には不快に感じられることがあります。私たち人間は一般的に、湿気の少ない柔らかな場所を快適に感じますが、多くの水生動物にとっては、水分が豊富で湿った環境の方が心地よいと感じられます。このような感覚の違いは、全て心の執着によって生じているものであり、外界において、居住環境の快適さに関する絶対的な基準が存在するわけではありません。

住居に関しても、同様のことが言えます。私たち人間は、湿気が少なく、屋根のある家を快適で心地よいと感じますが、水生動物や多くの野生動物にとっては、屋根のない湿った環境の方が快適に感じられます。こうした感覚や価値観は、全て心の執着によって生じるものであり、外界において家や衣食、居住環境などに、絶対的な良し悪しや実体が存在するわけではないのです。

同様に、同じ人物であっても、見る者によって全く異なる印象を与えることがあります。敵対する者から見れば、その人物は不快に映り、怒りをかき立てられ、「顔も見たくない」と感じるでしょう。一方で、親族や友人、恋人にとっては、その人物は魅力的で親しみやすく映るはずで、これも全て心の捉え方の違いによるものであり、その人自身の本質に「魅力的である」あるいは「不快である」といった性質が実体として備わっているわけではありません。

同様に、ある人の顔について、美しいと感じる人もいれば、美しくないと感じる人もいます。しかし、それも単に心の捉え方の違いに過ぎず、実際に美醜の優劣が実体として確立されているわけではありません。全ては心の執着と過去に薫習された習気によって、様々な形で現れているにすぎないのです。

また、太陽と月に関しても、私たち人間の多くは、月に涼しさを、太陽に熱さを感じますが、餓鬼たちにとっては、冬には太陽でさえ冷たく感じられ、夏には月でさえ熱く感じられるといます。このように、感覚というものは固定された不変のものではなく、衆生それぞれの業によって変化するものです。熱さや冷たさが外界に独立した実体として存在しているわけではありません。

同様に、私たち人間にとっては、太陽の光によって視界が明るくなり、心地よさを感じます。しかし、大多数の羅刹やフクロウにとっては、太陽が昇ると視界が悪くなり、まるで世界が暗闇に包まれたかのように感じられるといます。このよう

シンガポール

に、太陽の光でさえ、見る者によって明るく感じられることもあれば、かえって暗く感じられることもあるのです。

さらに例を挙げるなら、同じ大地であっても、それを土として認識する衆生もいれば、水や火、風、あるいは空のような異なる形態として認識する衆生もいるでしょう。風などの現象についても同様で、衆生それぞれの業によって様々な現象が現れていますが、全ては心が生み出した幻影であり、外界に実体として存在する現象は、何ひとつとして存在しないのです。いかなる現れも、全て心を根本として生じた幻にすぎません。したがって、内道の仏教徒として、特に大乘の教えを実践する者は、外なる器世間と内なる有情世間に集約される全ての現象が、心の幻影であることを正しく理解しなければなりません。

例えば、映画の中に映し出される様々な光景は、専用の装置によって投影された映像にすぎず、馬や牛がそこに実在しているわけではありません。同様に、今私たちの前に現れている土や石、山や岩、庭や家といったあらゆる現象も、実は全て心に蓄積された習気から生じた幻影なのです。インドの偉大な導師ナーガールジュナの弟子であるチャンドラキールティ (candrakīrti, zla ba grags pa, 月称) は、「心によって、果てしない有情世間と器世間が作り出され、一切衆生は業より生じると説かれている。心を断ち切れば、業もまた存在し得ない」と、あらゆる現象は心を根源として現れたものであると説かれました。

したがって、私たちは「心」という根源を徹底的に探究しなければなりません。これこそが、いわゆる「現象を心として直接指し示す」ということです。重要なのは、あらゆる現象が心そのものであると認識することです。もし現象を外界に独立して存在するものと捉え、内なる心だけを切り離して確定しようとするれば、外界の現象は取り残されてしまいます。しかし、全ての現象が心の幻影にすぎないと理解できれば、外界に対する観察や分析はもはや必要なくなり、ただ心そのものを探究するだけで十分となるのです。以上が、「全ての現象は心である」という仕組みについて、要点を簡潔にまとめたものです。

全ての現象が心の幻影であるということについて、もし詳細に説明しようとするれば、たとえ諸仏菩薩が多劫にわたって説き続けたとしても、その全てを語り尽くすことはできないでしょう。私自身や、ツルティム・ロドゥ、ソダジといった講師であっても、おそらく数か月を費やしても、その理論と深い意味を完全に説明し尽く

すことは難しいはずですが。とはいえ、今回はそこまでの時間もありませんし、それほど詳細な解説も必要ないでしょう。今回のお話の核心と要点は、すでに述べた通り、あらゆる現象は衆生の心の力によって現れているにすぎず、外界に実体として存在しているわけではないということです。

まずは、この点をしっかりと認識する必要があります。その上で、全ての根源である心について、徹底的に探求していきましょう。例えば、映画を上映する際に、映像の大きさや鮮明さを調整したいのであれば、まず映像が映写機によって投影されていること、そしてその装置を調整することで、映し出されるシーンに変化が生じるといふ仕組みを理解しなければなりません。同様に、外界の様々な現象に相対した時も、現象そのものを過度に観察する必要はなく、自分自身の心を深く探究し、心が空を本質としていることを確定する必要があります。

では、全ての現象の根源が心であるということ、私たちはどのように理解すればよいのでしょうか。そのためには、まず心の本質を正しく認識する必要があります。では、心を認識するにはどうすればよいのかというと、以前、本行の内容で述べられていたように、過去に経験した喜びや苦しみ、執着や嫌悪の対象となった様々な出来事を、心にとどめないようにすることが大切です。また、未来の行為や活動についても、夢を描いたり、思いを巡らせたり、計画を立てたりしないように心がけましょう。さらに、現在の色声香味触法などの対象にも意識を向けず、何も考えずに、ただひたすら一点集中した状態を保ちます。これこそが、心をとどめるための秘訣なのです。

このように心をとどめていくと、順次に「5つの感覚」(nyams lnga) が現れてきます。最初に現れるのは、急な斜面を流れる水のような動揺の感覚です。まずは、心を動揺させずに一点集中できるか試してみてください。すると、全く集中できず、むしろ以前よりも心が激しく動揺しているように感じられるはずです。今まではそれほど思考が乱れていないように思えたのに、集中しようとした途端に、心が全く静まらず、とどまっていられないことに気づくでしょう。それはまさに、崖の上から勢いよく流れ落ちる滝のような感覚です。

この段階で大切なのは、落ち込んだり悩んだりせず、まずはほんの少しだけ心を落ち着かせてみることです。もし、心をとどめるのが難しいと感じたら、無理をせず、一度休憩を入れてから、改めてゆっくりと試してみてください。皆さんのお住

シンガポール

まいの地域に馬がいるかどうかは分かりませんが、チベットでは野生の馬を調教するための独特なコツがあります。例えば、野生の馬を捕まえようとするとき、必死に追いかけて回しても捕まえることはできません。その代わりに、馬の周りをゆっくりと静かに回り続けることで、スムーズに捕まえることができるのです。心も同じで、力づくで制御しようとする、気が上半身に滞り、場合によっては錯乱状態に陥ることもあります。ですから、焦らず無理をせず、優しく丁寧に向き合うことが大切です。

少しずつ心をとどめられるようになってきたら、その状態をできるだけ長く保ってみましょう。もし途中で心をとどめることが難しくなってきたら、無理をせず適度に休憩をとってください。それでも集中が続かないようであれば、信心や慈悲心といった善法へ意識を向けてみましょう。それでもなお心が定まらない場合は、もう一度休息をとり、改めて取り組んでみてください。このように、休みながら何度も繰り返して修行を続けていけば、次第に心の安定が深まり、着実に進歩していくはずですよ。

この段階では、注意すべき2つの落とし穴があります。1つ目は、心が常に緊張しすぎてしまうことです。過度な緊張は、場合によっては精神的な混乱や体の不調を引き起こす恐れがあります。もう1つは、瞑想への関心を失い、気持ちが緩んでしまって、やがて修行そのものを放棄してしまうことです。チベットのダーキニーであるマチク・ラブドゥン (ma cig lab sgron) はかつて、「緊張しすぎず、緩みすぎないこと。そこに見解の要点がある」と語られました。つまり、わずかに緊張感を保ちつつ、同時に少し緩めることも重要であり、その程よいバランスの中にこそ、正しい瞑想の在り方があるのです。この段階では、多くの人が瞑想を続けられず、修行の道から離れてしまう危険性があるため、十分な注意が必要です。

このゾクチェンという法は、信心を持つ修行者であれば、誰が修行したとしても、仏の境地に至らないということはありません。しかし現代においては、ゾクチェンの教えに出会いながらも、多くの人が凡庸な段階にとどまったまま、修行が進展していません。その大きな要因の一つは、「動揺の感覚」の段階で修行に嫌気が差してしまい、修行に対する関心を失って、そこで歩みが止まってしまうからです。だからこそ、粘り強く修行を続けていくことが大切なのです。

では、長期間にわたる厳しい修行が必要なのかというと、この教えは他の乗と異なり、過度な苦行を必要としません。皆さんが敬虔な信心と意欲、そして深い敬意をもって、怠ることなく熱心にラマへ祈りを捧げ、修行法の要訣に従って7日間修行することができれば、ミパム・リンポチェが「たとえ7日間の修行であっても、業風の幻輪が緩むでしょう」と説かれたように、たとえ貪瞋痴といった煩惱を完全に断ち切ることができなくても、その勢いは確実に弱まっていき、以前のように激しく心を揺さぶることはなくなるはずで。そうなれば、心の中に自然と喜びや平穏、軽やかさを感じられるようになるでしょう。ラマの要訣があれば、これは決して難しいことではありません。しかし同時に、ラマから離れてはならないということも忘れてはなりません。最初からラマのもとを離れ、自分の力だけで修行を成就させるのは、極めて困難なことです。

2 つ目は、峡谷を流れる水のような獲得の感覚です。以前の段階と比べると、この境地はやや安定しています。峡谷の水の流れも依然として速いものの、崖から流れ落ちる滝と比べると、やや穏やかになっています。修行が進むにつれて、心にも同様の変化が現れ、以前よりもわずかに安定してきたという感覚が得られるようになるのです。

3 つ目は、大河のような修習の感覚です。この段階から、修行の境地が徐々に安定し始めます。峡谷を流れる水に比べて、大河の流れがゆったりとしているように、修行が深まるにつれて、心も次第に安定し、落ち着きを帯びてくるのです。

4 つ目は、海のような安定の感覚です。遠くから海を眺めると、一面に青が広がり、まるで全く動いていないかのように見えます。しかし、近づいてみると、海面は絶えず波打っていることが分かります。同様に、この段階に至ったヨーガ行者の心も、表面的には妄念が湧き起こっていないように感じられますが、注意深く観察してみると、海の波のごく微細な思考がなおも絶え間なく生じているのです。

5 つ目は、山王のような極限の感覚です。例えば、風に吹かれても、雨に打たれても、大きな山が動じることはないように、修行が究極の境地に達した者は、どのような妄念が現れても、心を乱されることはありません。もし、この欲界の肉体で約7日間、一瞬たりとも妄念を起こさずに過ごせたとすれば、それは「欲界におけ



る一点集中の心」(‘dod sems rtse gcig pa) と呼ばれます。つまり、この体で到達可能なシャマタの極限の境地に達したということです。このように、要訣のポイントを押さえた上で四禪や四無色定を修習すれば、三界のあらゆる煩惱を断つことが可能になります。

一般的には、声聞乗、大乘顕教、密教金剛乗のいずれにおいても、シャマタの修習はこのように行う必要があります。特にゾクチェン自学派においては、常に心を自然にし、その本性を観察していくことが求められます。そして、心の本性がもとより何一つ成立していない空性であると理解したとき、それを「ゾクチェンの明知を認識した」と言います。この認識に至るためには、心を一点に集中させることが不可欠です。心が外界に散漫している状態では、心の本性を認識することはできません。例えば、水面に像を映し出すには、水面が揺れ動いていない静止状態を保つ必要があるように、心をとどめて一点集中させることができなければ、心の本性が不生の空性であるという悟りに至ることはできません。このように、心の本性がもとより成立していない空性であると認識することが「見解」です。そして、その境地を長く保ちながら、そこに現れる明晰性 (gsal cha) を観察することが「修習」にあたります。

修習の流れを保つ段階では、いかなる六聚の現象と認識 (tshogs drug gi snang shes) が現れても、改変や取捨を加えることなく、認識し空である本初の自性 (rig stong gnyug ma'i rang tshugs) から離れないようにします。すると、いかなるエネルギーの現れ (rtsal snang) も、利にも害にもなくなり、まるで大海に溶け込む波のようになります。これが、現象のままに任せる行為 (spyod pa snang ba cog gzhas) です。

修行の流れを保つ段階では、目に映る物質、耳に聞こえる音、鼻で嗅ぐ香り、舌で味わう味、体で感じる触感、そして意識の中に現れる思考や判断など、これら全てに対して、改造したり、変化させたり、手放したり、取り入れたりしてはなりません。良い考えが生じたとしても取り入れず、悪い考えが生じたとしても追い払わないでください。何ひとつ取捨選択することなく、認識し空である本初の自性から離れないようにしながら、前述の見解で直指された明知の空なる本体と明らかな本性が停滞することのない境地にとどまります。このとき、眼識、耳識、鼻識、舌

シンガポール

識、身識、意識の六識、ならびにそれぞれの対象である色声香味触法の六境に現れる全ての現象は、あたかも波が大海に溶け込むように、利益をもたらすことも害を与えることもなくなります。これがすなわち「現象のままに任せる行為」です。

このように修習を続けていく中で、最初に明知を認識する段階では、分別心がおのずから解脱していく様子が、まるで蛇が自らの結び目をほどいていくかのように感じられます。中盤で力が満ちてくると、いかなる分別の集合体 (rtog tshogs) も、もはや利害をもたらすことはなく、あたかも空っぽの部屋に泥棒が入るようなものを感じられます。終盤で安定性を得られるようになると、不浄なる法をいくら探しても見出すことはできず、本性義の智慧 (rang bzhin don gyi ye shes) が現前します。それはちょうど、黄金の島では土や石ひとつ見つからないようなものです。これが、明知のままに任せる結果 ('bras bu rig pa cog gzha) です。

このように修習を続けていくと、たとえどのような考えが現れたとしても、その本質を観察すると、現れた瞬間からすでに不生の性質であることが分かります。それは、意図的に外へ排除したり、内に確立したりする必要のない本質です。この理解は、まるで絡まった蛇の結び目が、わざわざほどこうとせずとも、自然にほどけていくようなものです。

中盤で力が満ち、菩提心の温もりを獲得してからは、たとえどのような思考が生じたとしても、それが利益をもたらすことも、害を与えることもなくなります。良い考えが特別な恩恵をもたらすこともなければ、悪い考えが害となることもありません。それはまるで、空き家に泥棒が入ったとしても、何ひとつ奪うものがないようなものです。

最終段階に至ると、主体と客体という二元的な執着を伴うあらゆる分別が法界に浄化され、明知の智慧が赤裸々に露わになります。この段階では、不浄な現象をいくら探しても見つけることはできず、それはまるで黄金の島で土や石を見つけることはできないようなものです。そのようにして、仏の智慧そのものが現前します。これが、「明知のままに任せる結果」です。

ここまでにご紹介した「本来の在り方を認識すること」「力の完成」「安定性を得ること」に関する3つの要訣は、リクジン・ガラブ・ドルジェの640万にも及ぶゾクチェンのタントラの真髓を凝縮して説き示したものです。

3 つ目は、後行である自然成就のトゥーゲルです。光り輝く明知の蘊を、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、体の要点としては三身の任意の坐法をとり、言葉の要点としては、言葉を断って息をゆっくりと口から吐き出し、心の要点としては、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、対象の要点としては、縁から離れた虚空、太陽、月、灯明などに対して、門の要点としては、見上げること、見下ろすこと、端を見ることにより、

光り輝く明知は、「空なる本体」「明らかな本性」「行き渡る慈悲」という三つの性質を備え、私たち自身の心の中に存在しています。これは、以前テクチャーの説明の中で触れたあの「明知」です。これまでは、明知について思考や心を通じてその存在を確立してきましたが、まだ直接的な感覚器官 (mngon sum dbang po) の対象とはなっていませんでした。ここでは、明知を直接的な感覚器官の対象として感知するために、6つの要点を備えたトゥーゲルを修習する必要があります。

1. 体の要点

体は三身の坐法のうち、いずれかの坐法をとる必要があります。

1) 堂々と構えた獅子のような法身の坐法

両足の裏を合わせ、脚を少し前に伸ばし、強く組み曲げすぎないように調整します。体の各部位はリラックスさせ、膝などに負担がかからず、快適に座れる姿勢をとります。両手は「金剛の拳」を握ってください。これは、親指の爪を薬指の付け根にあてながら拳を握る形です。その拳を、かかとの横に置いてください。獅子が座るように、上半身はまっすぐに伸ばし、首をわずかに反らせます。目は半開きにし、眉間に意識を寄せながら、光などの現象を見てください。そのようにして、様々な滴 (thig le, ティクレ) や微細な滴 (thig phran) が現れるかどうかを観察してみましよう。もし光や滴 (thig le, ティクレ) が現れたら、それは清らかなお体と智慧の現れです。このように修習を続けることで、やがて真の清らかなお体と智慧が、実際に現れるようになるでしょう。

2) 横たわった象のような報身の坐法

膝を地面につけ、胸を膝に近づけます。両足の裏は上向きにし、両手で頬を支え

シンガポール

ながら、肘を地面につけてください。両目は左右の端に視線を向け、滴（thig le, ティクレ）が現れるかどうかを観察します。

3) シャがんだ仙人のような化身の坐法

足の裏を地面につけてしゃがみ込み、両手で膝を胸元に引き寄せるように抱えます。目は薄く開き、視線を鼻先に向けてください。このように滴（thig le, ティクレ）を下方に誘導し、それが現れるかどうかを静かに観察します。

連なる滴（thig le, ティクレ）が現れたなら、それは三世の諸仏を集約した本体である守護者文殊菩薩です。これを繰り返し修習していくことで、やがて文殊菩薩のお体や、手中の標幟が実際に現れるようになるでしょう。これらの現れが揺れ動かないように保ち続けることが、修行の根本となります。心と視線を動かさずにいれば、これらの現れは安定し、持続するでしょう。

2. 言葉の要点

言葉を断ち、ゆっくりと口で呼吸します。呼吸が激しくならないように注意してください。

3. 心の要点

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、心をとどめます。

4. 対象の要点

澄み渡った空や、太陽、月、灯明などに意識を集中させることで、青い滴（thig le, ティクレ）に似た「清らかな界の灯明」（dbyings rnam par dag pa' i sgron ma）が現れるようになります。全ての光や滴（thig le, ティクレ）を現れさせるために、澄み切った青空を注視する必要があります。昼間は、太陽から一肘（khru gang, 肘から指先までの長さ）ほど下がった位置に意識を集中させて瞑想してください。太陽を直接見るのは目に良くないため、太陽の下のあたりに視線を向けるようにしましょう。また、夜には月を見ながら瞑想したり、その他の時間帯には灯明の光を見つめながら瞑想したりするのも効果的です。

5. 門の要点

目を半開きにした状態で、上方、下方、左右の端をそれぞれ見つめます。トゥーゲルを修習する際は、必ず目を半開きにし、目を大きく見開いたり、完全に閉じたりしてはいけません。法身の観法では、視線を上に向け、まつ毛の間から眉間の方向を見つめます。化身の観法では、視線を下に向け、鼻先を見つめます。報身の観法では、両目の端に視線を向けます。

顕現の要点としては、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 (thig le, ティクレ) 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知の光彩である〔金剛の〕鎖 (rig gdangs lu gu rgyud)、

6. 顕現の要点：修習が進むにつれて、「清らかな界の灯明」「空なる滴の灯明」「明知の金剛鎖」が現れるようになります。清らかな界の灯明は丸い形状をしており、周囲を虹に囲まれた、あまねく行き渡る深い青色の広大な空間です。空なる滴の灯明には、何層にもわたって内外を囲んでいる 5 光の小さな円形の滴 (thig le, ティクレ) があります。この空なる滴の灯明は、修習の初期段階では現れませんが、数日間修行を続けることで徐々に現れるようになるでしょう。そして、滴 (thig le, ティクレ) の中央には、明知の光彩である金剛鎖が現れます。これは、無数の金の糸に水晶の数珠が連なったような光の連鎖で、曲がりくねりながら、上下に動いています。この金剛鎖は、修習の初期段階から現れるため、今日のような場でも、皆さんの中にはすでに見えている方がいるかもしれません。

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、

以上が、トゥーゲルの修習に必要な 6 つの要点です。一般的に、トゥーゲルの要点は、各ラマの教え方や、各タントラの意趣の違いにより、3 つにまとめられることもあれば、4 つ、あるいはそれ以上に分類される場合もありますが、ここで述べ

シンガポール

た6つの要点は、諸仏の無分別智を総集した存在である守護者文殊菩薩の特別な要訣です。これら6つの要点のうち、どれか一つでも欠ければ修習として不完全になり、逆に一つでも多ければ無意味なものとなってしまいます。したがって、これら6つの要点を過不足なく兼ね備えて修習を行い、テクチャーの見解にとどまることが肝要です。

〔清らかな〕界〔の灯明〕、〔空なる〕滴〔の灯明〕、明知〔の金剛鎖〕を明らかにすることは、法性の現前です。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。

この「4 顕現」は、他のタントラや乗には見られず、ゾクチェン自学派にのみ見られる教えです。

1. 初めから、「清らかな界の灯明」「空なる滴の灯明」「明知の金剛鎖」が鮮明に見える状態を、「法性が現前する顕現」と呼びます。

2. 滴が次第に明晰さを増し、明知の金剛鎖がより安定し、清らかな界の灯明がますます輝きを増して、無限の光として現れる状態を、「体験が増幅する顕現」と呼びます。

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、明知が〔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、明知の極点への到達です。

3. 清らかな界の灯明が刹土として浄化され、空なる滴の灯明が無量宮として完成し、明知の金剛鎖が仏のお体として成熟することで、全ての現れが完全に清らかな姿となり、不浄なる法を探してももはや見出すことができなくなった状態を、「明知が極点に達する顕現」と呼びます。

お体と智慧の顕現、そして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 (chos nyid gzhon nu bum sku'i klong) において堅地 (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。

4. 不浄なる現象の全ては、「明知が極点に達する顕現」に至った時に、すでに浄化されています。その後、清らかなお体と智慧の力による全ての現れが、内なる法界

である若々しい瓶のお体の空間へと戻り、いかなる現れも起こらない堅地を保てるようになること (btsan sa zin pa) を、「法性が尽き果てる地点の顕現」と呼びます。

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。

完全な悟りを得た後も、衆生の善業の力と仏の誓願の力を通じて、法身を増上縁とし、報身や化身を現し、それぞれの機根に応じて教化を与える嘘偽りのない縁起の力により、虚空が続く限り、全ての衆生に利益をもたらし続けるのです。

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) に関する要訣です。今世で仏の境地を得られなかった場合は、臨終時に次のように観想してください。自分の心を白い「ア」 (ཨ) の文字として観想しながら、「ア、ア、ア」と唱えます。そして、その「ア」の文字が梵穴から「ヒク」あるいは「パット」という音と共に出て、ラマのお心へと溶け込みます。ラマである守護者文殊菩薩は、次第に高く上り、最終的に極楽浄土へと向かいます。執着を離れた状態を保つことで、極楽浄土へ往生することができでしょう。

普段の修行では、次のように観想してください。自分の心臓には、竹の矢のような青い中央脈管が通っており、ちょうど心臓のあたりに節が存在します。その節の上に、白い「ア」の文字を鮮明に観想し、そこに意識を集中させながら、声に出して「ア、ア」と唱えます。すると、「ア」の文字は頭頂から飛び出し、ラマである文殊菩薩のお心に溶け込みます。さらに、ラマが光となって自分の心に溶け込むことで、寿命を自在に操る不死の悉地を獲得します。

日常の修習としても、臨終時の実践としても、上記の指示に従って行うようにしてください。

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 (rang snang)

シンガポール

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。

法性の中有では、まず本尊のお体が現れ、次に聖者の集いが現れ、さらに自然成就の相が現れます。このとき、上方には法身の様々な相が、中ほどには報身の様々な相が、そして下方には化身の様々な相が現れます。

この段階でまず認識すべきことは、あらゆる現象は全て自己顕現であり、外界に実在する法は存在しないという点です。これは「母親の懷に飛び込む子どものように」という教えにあたります。そして、テクチャーのあるがままに任せる見解で堅地を保ち、その境地にとどまることは、「不変なること黄金の串のように」という教えにあたります。さらに、微妙なる力による現れの全てが基界 (gzhi klong) へと溶け込み、二度と後退することがない様子は、「力士によって放たれた矢のように」という教えにあたります。

生存の中有の顕現が夢のように現れた時、本尊とラマに一心に敬意と信心を向け、臨終の中有における要所を突く要訣を修習することにより、自性化身の刹土で安堵を得るでしょう。

このように、この『仏を手中に授ける』という手引きの真髓の要点は、認識し空である界 (rig stong klong) から自然とあふれ出たものです。文中の多くの語句は、思索や分別によって組み立てられたものですが、初学の方々にとってわずかでも益となることを願い、筆をとりました。この善行により、虚空に遍満する一切衆生が余すところなく、共に原初界において安堵を得ることができるようになります。

至高なる文殊の幻化の刹土である五台山の寂靜処、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。

心の中に「このように法を説き、また聴聞することで得られた善根をはじめ、自他が三世にわたって積み重ねてきた一切の善根を、仏法という如意宝が広く繁栄し、未永くこの世にとどまるために、さらに一切衆生が、一時的には善趣の幸せを

享受し、究極的には一切智智たる仏の境地を成就できるよう、心を込めて廻向いたします」 という思いを抱きながら、皆さんで一緒に廻向と発願を行いましょう。

この福德によって一切を見通す智慧を得て、
過ちという敵を打ち負かし、
生老病死の波が渦巻く
輪廻の海から衆生を救済できますように。

勇者文殊がどのように理解されたか、
かの普賢菩薩もまた同様に、
彼ら全ての後に続いて学ぶために、
これら全ての善を廻向いたします。

三世における全ての勝者が
最上の廻向と称えた廻向方法によって
私の全ての善根を
普賢行のために廻向いたします。

私が死を迎える時が来たならば、
あらゆる障害が全て取り除かれ、
阿弥陀仏にお目にかかり、
極楽浄土へと往生できますように。

そこに往生した後、これらの誓願が
余すことなく全て実現しますように。
私がそれら全てを完全に成就し、
世界が続く限り衆生に利益を与え続けますように。

仏の教えが広まり栄えますように。
一切衆生が安らかで幸せでありますように。
昼も夜も法を實踐できますように。
自利と利他が自然に成就しますように。



日常のお世話

海外滞在中、私はケンボ・ツルティム・ロドゥと交代で、法王のお世話をさせていただくという貴重な機会に恵まれました。この特別な時間の中で、私はよく法王のために足湯を用意したり、足裏のマッサージを行ったり、髭を抜いたり、衣服を洗ったり、爪を整えたりしておりました。とりわけ外出の際には、足の具合があまり良くない法王のお手を支え、歩行が少しでも楽になるように心を配っていました。

法王をお支えする中で、私は一つの小さな秘訣を発見しました。というのも、一部の方々は、法王を前にすると過度に緊張してしまい、力加減の調整がうまくいかず、法王が手を添えられた瞬間に力が抜けてしまったり、逆に力を入れて腕を持ち上げすぎてしまったりして、法王に居心地の悪い思いをさせてしまうことがあるのです。しかし、力を入れすぎず、かといって弱すぎず、適度な力加減でしっかりと腕をお支えすれば、大きな力を使わなくても、法王の大柄なお体を安定して支えな





から歩くことができるのです。法王をお支えする光景は、今でも私の夢によく現れます。

夜、法王がご就寝される際には、まずスカートを脱ぐお手伝いをし、帯と金剛槌を外し、袈裟を取り、それらを一箇所にきちんと畳んでから、一番上に帯と金剛槌を置きます。そして、法王の手が届く場所に温かいお湯の入った魔法瓶を置き、夜中にお薬を服用される場合に備えます。同時に、枕元には懐中電灯も用意しておきます。

私は法王の衣服を洗うことが特に好きでした。法王の衣服には自然な芳香があり、それは何年経っても変わる事のない、独特で清らかな香りでした。この素晴らしい体験のおかげで、日々の洗濯が、神聖で喜びに満ちた出来事へと変わったのです。法王の衣服を洗うことは、まるで心の洗礼を受けているようで、心と心のつながりを深め、法王をより近くに感じることができる大切なひとときでした。



大衆学仏研究会で食事する様子

『心の本性の自発的解脱』第1回目の法話

5月9日より、法王は大衆学仏研究会において全4回にわたる法話を行われ、毎日午前8時から10時まで『心の本性の自発的解脱』を伝授されました。

今回の編集では、文章の読みやすさを重視し、『心の本性の自発的解脱』の原文は引用せずに、法王が講義で説かれた深遠な要訣を忠実に記録しております。より深く学びたい方は、原典と照らし合わせてお読みいただくことをおすすめします。

皆さん、心の中で「虚空に等しく存在する一切衆生を、永遠の幸福である無上正等覚の仏の境地に至らしめるために、私はこの尊い仏法を聴聞し、実践いたします」と考えて、至高の菩提心を起こしてください。そして、法を聴聞する際の振る舞いにおいて取捨選択を誤ることなく、真摯な心で耳を傾けてください。

本日お話しするのは、あらゆる乗の究極の要点を網羅したゾクチェンの教えです。

この教えは、まず釈迦牟尼仏をはじめとする12人のゾクチェンの導師たちによって、十方の広大な世界に広められました。やがて、諸仏の意趣と加持を一身に集めた持明者ガラブ・ドルジェによって人間界にもたらされ、そこから段階を追って広く伝播されていきました。初期には、パドマサンバヴァとヴィマラミトラによって広められ、中期には、ロンソム・パンディタと全知ロンチェンパによってさらに広く伝えられました。後期には、ジャムヤン・ケンツェ・ワンポおよび全知ミパム・リンポチェによって、さらに広範に伝えられ、ゾクチェンの教えは最盛期を迎えることとなりました。

彼らの中でも、ゾクチェンの教えに最も大きく貢献し、最も多くの著作を残し、最も多くの追随者を持つ人物は、全知ロンチェンパです。彼の著作の一部は失われてしまったものの、現在チベットに伝わるものだけでも、ゾクチェンに関する著作は十数巻に及びます。そして今日に至るまで、チベット高原における全てのゾクチェン修行者たちが最終的に拠り所としているのは、紛れもなく全知ロンチェンパの教えです。

本日お話しするのは、全知ロンチェンパによる著作『心の本性の自発的解脱』です。本論は、ゾクチェンの前行、本行、後行における修行法を全て説き示している大変深遠な教えです。

吉祥なる金剛薩埵に帰命いたします。
本性はもとより不生にして、
言語を絶し、思惟を超えた不二の法身、
心性の王者である自生の普賢如来、
根基は完全にして不変なるお方に帰命いたします。

ヨーガの果を一生のうちに確定する教え、
聖者たちのご加持が現前するもの、
いかなる現れもおのずから解脱する無取捨の真理を、
手引きにまとめて私が説き示します。

巧みなる方便と大いなる慈悲を兼ね備えられた正等覚の仏は、衆生それぞれの素質や機根に応じて、段階的に無数の乗と法門を説かれました。その要義は、明知と菩提心に集約されます。これらの教えには多くの修行法が含まれていますが、その多くは何らかの極端な執着に縛られており、即身成仏へと至る道はごくわずかにすぎません。それに対し、これから述べる『心の本性の自発的解脱』の要訣は、取捨や選別といった二元的な発想から根本的に解き放たれ、瞬時に悟りに至ることを可能とする優れた秘密の方便であり、あらゆる乗を超越した究極の教えと言えるでしょう。

この法は、「相承系譜のラマの次第」「伝授される教え」「この教えを大切に印持すること」という3つのパートによって構成されています。

1. 相承系譜のラマの次第

密厳浄土の法界宮において、法身普賢如来はこの法を報身無量光仏に伝授されました。無量光仏は、さらにこの教えを化身パドマサンバヴァに伝え、パドマサンバヴァは、ダーキニーのイエシェ・ツォギャルに授けました。イエシェ・ツォギャルはこの教えをラマのシーラマティ (shI la ma ti) に伝え、シーラマティは、智者にして成就者であるデレク・ギャムツォ (bde legs rgya mtsho) に伝授しました。デ

シンガポール

レク・ギャムツォはこの教えを法王モンラム・ウーセル (smon lam 'od zer) に伝え、法王モンラム・ウーセルは全知ロンチェンパへと伝授しました。

本論に記されている相承系譜は、全知者ロンチェンパの部分までです。

その後、全知ロンチェンパはこの法を持明者ジグメ・リンパ ('jigs med gling pa) に伝え、ジグメ・リンパはジグメ・ギャルウェ・ニュグ ('jigs med rgyal ba'i myu gu) へと伝授しました。ジグメ・ギャルウェ・ニュグは、この教えをジャムヤン・ケンツェ・ワンポ ('jam dbyangs mkhyen brtse'i dbang po) に伝え、ジャムヤン・ケンツェ・ワンポは全知ミパム・ギャムツォ (kun mkhyen mi pham rgya mtsho) へと継承し、ミパム・ギャムツォはケンチェン・クンサン・パルデン (mkhan chen kun bzang dpal ldan) へと伝授しました。ケンチェン・クンサン・パルデンは、この教えをトゥブガ・イーシン・ノルブ (thub dga' yid bzhin nor bu) に伝授し、そしてトゥブガ・イーシン・ノルブより、ついに私のもとへとこの教えが伝えられたのです。

2. 伝授される教え

伝授される教えは、次の3つに大別されます。すなわち、今世で修行によって自発的に解脱するための教え、中有における現基 ('char gzhi) の光明に関する教え、究極の果位に関する教えです。なお、1 つ目の教えはさらに、前行、本行、後行という3つの部分に分かれています。

・前行

前行には7つの法があります。第一の法は、ご加持を得るためのラマの修行法です。

快適な座布団の上に座り、帰依と発心をした後、一瞬で次のように観想してください。自分の頭上には蓮華と日月輪があり、その上には、根本ラマがパドマサンバヴァと不可分一体の存在として坐しておられます。ラマは荘厳な相好を兼ね備え、憤怒の装いを身にまとい、深い青色の体をしており、手には金剛鈴と金剛杵を持っています。体には、宝石と骨の装飾をまとい、カルチェンサ・イエシェ・ツォギャル (mkhar chen bza' ye shes mtsho rgyal) と双運しています。イエシェ・ツォギャルは右手に曲刀、左手にトゥーパ (thod pa, 頭蓋骨の器) を持ち、パドマサンバ

ヴァを抱きしめています。その周囲には、相承系譜の全てのラマたち、無数の仏と菩薩、勇者と勇婦たちが取り囲んでいます。

心の中で礼拝、供養、懺悔、随喜を行い、法輪を転じていただけるよう懇請し、涅槃に入らず世にとどまってくださるよう祈願します。そして、「如意宝のごときラマよ、どうか私の身口意のあらゆる障害を清め、私が身口意の悉地を得て、今世において成仏できるようご加持ください」と唱えます。続いて、次のように観想してください。全てのラマのお体から光が放たれ、自分と一切衆生の身口意の障害が浄化され、あらゆる現象と存在がラマの本質へと変容していきます。ラマの身口意の光は、自分の頭頂から体内へと流れ込み、心の連続体に「楽明無分別の智慧」(bde gsal rnam par mi rtog pa' i ye shes) と、刹那におのずから解脱する特別な悟りが生じます。この状態のまましばらく息を保ち、さらに観想の対象を広げながら瞑想を続けてください。瞑想の最後には、幻の境地の中で廻向を行います。

この修行を7日間続ければ、ラマを成就した印 (bla ma 'grub pa'i rtags) と特別なご加持が突如として現れるでしょう。

第二の法は、二資糧を完成させるためのマンダラ供養の修行法です。

まず、前方の虚空に、ラマと本尊のマンダラの諸尊を観想します。そのマンダラの中に、できる限り多くのマンダラ供物の山を配置し、四大洲の世界をはじめとする十方の刹土の全てが、様々な宝石の性質となり、天人や人間が欲するあらゆる望ましい対象で満たされ、海のような内外の供養雲で覆われていると観想します。そして、自らの体、享受、善根などの全てをこれらの聖者たちに捧げることで、彼らが大いに歓喜されると観想します。このマンダラ供養を、昼夜を問わず7日間、勤めて修習してください。

この修行を行う目的は、福德と智慧という二つの資糧を完成させ、心の連続体に特別な悟りを起こすことにあります。

第三の法は、二障を浄化するための百字真言の修行法です。

空性の境地の中で、次のように観想してください。まず、自分自身が刹那のうちに金剛薩埵に変化します。そのお体は白く、お顔は一つ、腕は二本あり、両手にはそれぞれ金剛鈴と金剛杵を持ち、宝石の装飾を身にまとって、結跏趺坐しています。胸の中央には蓮華と月輪があり、その中心に白色の「フーム」の文字があります。その周囲を「オーン」の文字から始まる百字真言が時計回りに囲んでおり、

シンガポール

「フーム」と「オーン」の文字は一直線上にあります。この百字真言から光が放たれ、自分自身と一切衆生の障害を浄化していきます。この観想と共に、7日間にわたって、可能な限り多く百字真言を唱えてください。

この修行を行う目的は、悪業の障害を浄化し、実相を速やかに証悟することにあります。

続いて、次のように鮮明に観想してください。やがて真言の自声が発せられ、器世間と有情世間のあらゆる現象は全て金剛薩埵のお体の本質となり、あらゆる音は金剛薩埵のお言葉の本質となり、あらゆる思考は金剛薩埵のお心の戯れとなります。このように、いかなる不浄な現象も存在しない境地において、一心に専念して百字真言を唱えてください。

この修行を行う目的は、あらゆる障害を浄化することにあります。

第四の法は、出離心を生じさせるための無常観の修行法です。

心の中で次のように考えてください。この有暇円満を兼ね備えた貴重な人身は、永遠に続くものではなく、いつか必ず失われていきます。外界に現れる全ての対象もまた、時の流れとともに変化していく無常のものです。どのような衆生であっても、死を免れることはできません。親しい人々の死を思い起こしながら、自分の命もまた無常であることを認識しましょう。近取蘊（nye bar len pa'i phung po）であるこの体は、水泡のように脆く、やがては分解して消え去る存在です。今日や明日、生きていられるという確証すら、実はどこにもないのです。いつか必ず死を迎える以上、もしかしたら今日がこの人生の最期であり、四大の崩壊と身心の分離がまさに迫ってきているかもしれません。このように切実な思いをもって7日間深く瞑想すれば、やがて心に真の無常観と緊迫感が芽生え、法の修行に精進できるようになるでしょう。

第五の法は、入道の前行である帰依の修行法です。

まず、前方の虚空に、十方三世の諸仏菩薩や、本尊のマンダラに現れる尊格、さらには声聞、縁覚、阿羅漢といった三宝を観想します。そして、仏の境地に至るその時まで、彼らを拠り所とすることを心に誓いながら、「師に帰依し、仏に帰依し、法に帰依し、僧に帰依します」という帰依偈を、心を込めて唱えてください。その際、彼らがまるで我が子や孫を慈しむ親のように、大いなる慈悲の心で自分を見守ってくださっていると観想します。心からの誠意をもって真摯に帰依し、全ての

衆生も一斉にこの帰依偈を唱えている様子を思い描いてください。この修行を、7日間にわたり熱心に実践します。

この修行を行う目的は、修行の障害を取り除き、悟りの境地を次第に深めることにあります。

第六の法は、法道に入るための菩提心の修行法です。

まず、六道輪廻における様々な苦しみを目の前に観想します。例えば、地獄の灼熱や極寒、餓鬼の飢えと渇き、動物が受ける搾取や使役、人間界における生老病死、阿修羅の絶え間ない争い、そして天人の死墮などです。衆生が常にこのような苦しみを味わっており、輪廻そのものが苦しみに満ちた本質であることを深く思惟してください。そして、衆生が長きにわたって輪廻の苦しみに苛まれていることを憐れみ、自らの善根や体、享受などを通じて、彼らが一時的にでも苦しみから解放されて幸福を手にし、親疎や愛憎の区別がない四無量心を心に保ち、最終的には仏の境地を得ることができるよう、心から祈りましょう。

続いて、「守護者たる仏とその子たちよ、どうか私をお見守りください。三世の諸仏が菩提心を起こされたように、私もまた衆生を利するために菩提心を起こし、



シンガポール

説かれた学処を次第に沿ってよく学び、全ての衆生の苦しみを打ち砕き、為すこと全てが利他になりますように」と、簡略的な発菩提心の儀軌を唱えてください。そして、「自他交換」の修行法を実践します。これは、衆生のあらゆる苦しみを自分が引き受け、自分の幸福を衆生に差し出すという心の訓練法です。この実践を交互に行い、深い悲心をもって、7日間にわたり修行に励んでください。

このように修行する目的は、全ての言動が利他の因となり、大乘に入道できるという点にあります。

『心の本性の自発的解脱』と『仏を手中に授ける』という2つの手引きは、全体の構成こそほぼ同じですが、『仏を手中に授ける』は、特にトゥーゲルの修行法を専門的に解説しています。本尊を選ぶ際に投げた花が触れた尊格が、すなわち自分と深いご縁のある本尊です。皆さんもぜひ、『仏を手中に授ける』の教えに従って、精進して修行を実践してみてください。この修行法は、心の連続体が速やかにご加持を得られる点、そして速やかに成就へと至ることができる点をはじめ、各方面で非常に重要な教えです。

ゾクチェンの道の核心は、次の3つの修行に集約されます。

1. 出離心：まず、前行の修習を通じて自らの心の連続体を浄化し、輪廻の全てが苦しみを本質としていることを見極め、真の出離心を起こします。ここで求められるのは、口先だけの表面的な出離心ではなく、心の奥底から本当に輪廻を解脱したいと願う嘘偽りのない出離心です。

2. 菩提心：全ての衆生に対して菩提心を起こします。彼らは過去世において、誰一人として例外なく、私たちの父母となったことがある存在です。そのような父母なる衆生を自分以上に大切に思い、彼らを仏の境地に導くために修行するのです。このような純粋な動機、善い意楽としての菩提心を、心の中にしっかりと起こす必要があります。

3. 正見：昨日お話ししたように、輪廻と涅槃の全ては心の幻化であり、その心自体も、もとより成立していない空なる性質のものです。このように見極められたなら、ゾクチェンの本行における正見が生じたと言ってよいでしょう。

出離心、菩提心、正見の三つは、仏が説かれた八万四千の法門を全て内包しており、特にゾクチェンのあらゆる要義もこの中に凝縮されています。ツォンカバが、

広大な仏法をこの三つの法に集約して説かれたということ、私たちはよく理解しておかなければなりません。

前述したように、世界各国の修行者の中には、出離心を重視し、その実践を支えるものとして清浄な戒律を守っている人々もいれば、利他を第一とする菩提心の修行に重きを置く者や、正見の確立を中心に修行を進める者もいます。そんな中で、これらの要点を一つに統合し、さらにそれら全てを超越しているのが、ゾクチェンの見解なのです。そのため、ゾクチェンの法門は現在、世界各地で大きな広がりを見せています。例えば、インドやアメリカなどにいる修行者たちのあいだでは、ゾクチェンの法が他の乗よりも効果的であると見なされ、積極的に修行されているのです。

現在シンガポールでは、大衆学仏研究会の会員をはじめ、多くの仏教徒がゾクチェンの教えに深い関心と厚い信頼を寄せています。今後、ゾクチェンの教えに興味を抱く人々はますます増えていくことでしょう。その理由は、他の法門では即座に効果を得ることが難しいのに対し、ゾクチェンの教えは、自分自身に信心、敬意、勝解心が備わっていれば、心の法性を速やかに、かつ直接的に証悟することができるからです。このような特徴から、将来的にはシンガポールでも、数多くの仏教徒がゾクチェンの修行に励むようになる予想されます。皆さんもどうか、日々たゆまず努力し、この尊い教えを実践してください。ゾクチェンの教えは、一生のうちに悟りを開くことをも可能にする、極めて優れた方便です。そして、この教えを説く功德は、他の法門を説く功德をはるかに上回るものであるということ、どうか心に深くとどめておいてください。

三乗のいずれの法門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。たとえ命や体を失うことになっても、三宝を決して手放さないことを固く誓い、三宝に対して深い敬意を抱きましょう。

1. 仏宝に対して敬意を表する方法：

現在は仏が実際にご在世されているわけではありませんが、それでも仏像などに対して、敬虔な信心と敬意をもって供養し、礼拝し、発願する必要があります。世界中の全ての仏教徒の中で、仏像に対して敬意を払わない人は誰一人として存在しません。

2. 法宝に対して敬意を表する方法：

眞の法宝とは、經典に記された文字そのものです。一部の地域の人々は經典に対して深い敬意を払っていますが、一部の地域では、經典を単なる研究対象として扱い、十分な敬意が払われていないこともあります。しかし、私たち仏教徒は、經典こそが三宝の中でも最も重要であり、最も深い敬意を払うべき存在であると認識すべきです。私は涅槃に入られる際、「阿難よ、悲しむことはありません。涙を流すことはありません。末法時代の五百年において、私は文字の姿となってこの世に現れるでしょう。その文字を私であると考え、私自身と見なし、深い敬意をもって接してください」とおっしゃいました。これはすなわち、仏ご自身が文字の姿となって現れるということですから、仏の教えが記された文字に対しても最大限の敬意を払うべきなのです。

私たちにとって、師から教えていただいたことを全て記憶しておくのは容易ではなく、何度も尋ねれば、師にご負担をかけてしまうことにもなりかねません。しかし、教えが文字として記されていれば、「書物は怒らない師」と言われるように、たとえ千回読み返したとしても、決して叱られることはありません。だからこそ、文字には深い敬意を払うべきなのです。文字を軽んじる者は、やがて智慧が衰え、修行における体験や証悟すらも失われてしまうでしょう。ですから、經典を読む際には、常に敬意をもって取り扱い、直接地面に置かないなどの配慮を忘れてはなりません。

もちろん、大多数の仏教徒は經典に対して敬意を払っていると思いますが、アメリカをはじめとする一部の地域では、經典の上に座ったり、經典の上を跨いで歩いたりする人も見受けられます。以前、私はアメリカを訪れた際、ある方から「チベットの人々は、頭とお尻を明確に区別し、頭は清浄なものであり、お尻は不浄なものと考えているようですね。だからこそ、經典を頭の上に置くのは良いことであり、お尻の下に敷くのは良くないとされているのです。しかし、私たちアメリカ人は、頭とお尻に清浄と不浄の区別をつけていません。そうである以上、私たちの行為は本当に經典への不敬にあたるのでしょうか？」という質問を受けました。

私は冗談を交えながら、「よく考えてみてください。もしあなたが、クリントン大統領の頭の上に靴や足を置いたら、彼はきっと不快に感じるでしょう。それと同

じように、経典の上に足を置くこともまた、敬意を欠いた行為なのです。経典には、然るべき敬意を払うべきです」と答えました。

3. 僧宝に対して敬意を表する方法：

出家者の功德は、在家者に比べて何百倍、何千倍も勝るとされ、「あらゆる在家者の供養を受けるに相応しい存在である」とも言われています。ゆえに出家者は、世間の人々はもとより、神々を含むあらゆる存在にとって供養の対象となるのです。

一般に、声聞乗には十八の部派があり、そのうち、チベット仏教の全ての持律者は、仏陀の実子である王族のラーフラから伝わる「説一切有部」の戒律の伝承を受け継いでいます。一方、スリランカなどにおける多くの持律者は、主に「上座部」の戒律の伝承を受け継いでいます。これらはいずれも、仏陀の説かれた清浄なる律法であることに違いはありません。ですから、皆さんは全ての出家者に対して敬意を払い、自らも帰依戒や居士戒などの戒律を授かるべきです。そして、中でも最も大切なことは、帰依戒を授かった後、深い信心をもって三宝に敬意を払うことです。

将来、シンガポールにおける出家僧団がますます増え、ますます繁栄していくよう、どうか皆さん一人ひとりが心を尽くして取り組んでください。このことは決して軽んじてはなりません。全体的に見れば、シンガポールでは仏教が広く普及しているものの、出家僧団の数は非常に限られています。僧団が繁栄してこそ、仏法もまた栄えます。そして仏法が繁栄すれば、自然と多くの衆生に幸福がもたらされるでしょう。将来、皆さんの中に世俗の生活を離れて出家修行を望む方がいれば、スリランカなどへ赴いて「上座部」の戒律を授かるか、あるいはチベットなどへ行って「説一切有部」の戒律を授かってから、修行に入るようにしてください。現在、私たちの五明仏学院でも、多くの出家者に戒律を授けています。いずれにせよ、出家を志す者は、必ず清浄な戒律を授からなければなりません。

シンガポールの出家僧団は、いささか数が少なすぎると感じます。先日、シンガポール最大の仏教寺院である光明山を訪ねましたが、そこにいらっしゃった出家者はわずか十数名ほどでした。一方で、私はここに来る前にラルンで大法会を開催したのですが、その際には3万8千人もの僧侶が参加し、シンガポールからの参加者も数名おられました。さらに、その後ニャロン（新竜）で開催した法会では、参加者が数十万人に達しました。普段はこれほど多くの人々が一堂に会することはあ

シンガポール

りませんが、法会の際にはこのように大勢が集うこともあります。一般的に、チベットの人々は仏法への信仰が非常に篤いため、僧侶の数もチベットが最も多いのです。将来、ここシンガポールにも繁栄した大僧団が形成されることを心より願っております。皆さん、頑張ってください。私もその実現を心から祈っています。

二つの道場への訪問

昼頃、法王はご招待を受けて、菩提協会（The Bodhi Association）を訪問されました。菩提協会は 1991 年に設立された比較的新しい仏教団体ですが、弘法利生の面で顕著な成果を挙げています。同協会は、瞑想の実践、慈善活動、そして仏教文化の普及に力を注いでおり、特定の宗派に偏ることなく、上座部仏教、中国仏教、チベット仏教など、様々な流派における高僧を広く招いて仏教交流を促進しています。また、定期的に講座や共同修行の機会を設け、多くの人々が仏法の真髄に触れ、理解を深められるよう尽力しています。





シンガポール

私の記憶によれば、彼らの初期の活動拠点は牛車水珍珠坊の26階にありました。1994年には、ケンポ・ツルティム・ロドゥが自らその地を訪れ、『入菩薩行論』第一章および『釈迦牟尼仏の修行法』を伝授され、在家戒や密教戒についても詳しく解説されていました。また、当時は毎週土曜日に、広超法師がこの場所で瞑想指導を行っておられました。

法王が菩提協会にご到着されると、信者たちは法王を熱烈に歓迎し、会場は期待と喜びに満ちた空気に包まれていました。法王はここで昼食を召し上がり、ご縁のある方々に『智慧薩埵文殊』の灌頂を授けられ、さらにその場にいた全ての参加者に、頭頂へのご加持を授けられました。参加者の皆さんは、心が法の喜びに満たされているようでした。

その後、法王はシンガポールにあるペノル法王の道場、ペルユルセンター（Palyul Nyingma Buddhist Association）を訪問されました。このセンターは、シンガポールの仏教界において重要な役割を果たしており、定期的に灌頂や共同修行、リトリートなどの活動を実施しています。こうした取り組みを通じて、信者たちが仏法への理解を深め、修行の水準を高めていけるよう、継続的な支援を行っています。

ペルユルセンターは3階にあり、そこへ通じる階段はやや狭く、傾斜が急でした。法王は足の具合があまり芳しくなかったため、階段を上られる際には少し苦勞されている様子でした。センターのスペースは限られていましたが、この日は多くの人々が詰めかけ、加えて気温も高かったため、室内はやや蒸し暑く、多少の混雑も見受けられました。しかし、法王はこの日、大変機嫌がよく、慈悲深い笑顔を浮かべながら、信者の方々に長寿仏の灌頂を授けられました。



法王とペルユルセンターのご住職

追善供養の法会

シンガポールでの弘法活動の一環として、大衆学仏研究会は追善供養の法会を企画し、法王の大悲のご加持を通じて、故人のために祈福と追善供養を行うことを希望しました。法王はこの件を快諾されました。

この法会に向けて、主催である大衆学仏研究会は信者の皆さんへ事前の申し込みを呼びかけ、所属会員の亡くなられたご家族やご友人はもとより、大衆学仏研究会に所属されていない方々についても、追善供養を希望される故人の情報を広く受け付けました。そして、それぞれの故人のお名前と生没年月を、丁寧に黄色の供養位牌に書き記し、整然と壁に貼り並べました。また同時に、心を込めて厳かな仏壇を設け、水、香、花、灯明、果物などの供物を美しく供え、中央には観音菩薩の像をお祀りしました。



法会に向けて仏壇を整える
ケンボ・ツルティム・ロドゥ

5月10日の午後、法会が正式に始まりました。法王はまず読経を行い、お清めの水を撒き、マンダラを浄化した後、法座にお着きになり、ナムチュー（gnam chos, 空法）の智慧のテルマ（thugs gter）である『仏海観音（rgyal ba rgya mtsho）の追善供養の儀軌』をお唱えになりました。法王はこのとき、故人の意識を呼び寄せ、罪障の懺悔、食べ物の供養、灌頂などを行い、彼らが苦しみから解放され、善趣または極楽浄土へと往生できるよう、深い祈りを込めて多くの読経を行われました。その読経の声に耳を傾けながら、信者たちは敬虔な面持ちで合掌し、静かに「南無観音菩薩」あるいは六字真言を唱えていました。



読経とお清めを行う法王



法王は、全ての故人の名前が総集された位牌を燃やし、供養皿の中に納められました。これは、故人の成仏を象徴する儀礼です。その後、ケンポ・ツルティム・ロドゥが信者たちを率いて屋外の焼却炉へと向かい、故人一人ひとりの位牌を丁寧に焼却していきました。この際、チベットの伝統に則り、小麦粉、ビスケット、キャンディなどの食べ物も共に焚かれました。法王は慈悲深いお心で、ミパム・リンポチェによる『焚き上げの儀軌』（gdon bgegs 'byung po'i gsur bsngo）を読誦され、縁ある目に見えない存在たちが不遇な境遇から解放され、最終的には解脱の道へと導かれるよう、深い祈りを捧げられました。



この法会において、法王は自ら現地の故人や非人たちのために特別な法施を行われ、ご縁を結んだ全ての衆生が、それぞれ異なる程度の解脱を得ることができました。法会の締めくくりには、法王が信者の方々に向けて簡単な法話を行われたのですが、私はその通訳を務め、法王の教えを会場の一人ひとりにお伝えしました。

『心の本性の自発的解脱』第2回目の法話

5月11日午前、法王は引き続き『心の本性の自発的解脱』の法話を行われました。

現在解説している法は、全知の法王ロンチェンパによる著作『ゾクチェンにおける心の本性の自発的解脱の手引き』です。本論は、前行、本行、後行の3つの部分に分かれており、前行には7つの法が含まれています。これまでに最初の6つを解説しており、今回は第七の法に入っていきます。

第七の法は、実相の証悟をもたらす了義の精髓の修行法です。

この修行法はさらに、「シャマタ（止）を探し求める」、「ヴィパッサナー（観）を育む」、そして「止観双運の実践」に分けられます。

1. シャマタ（止）を探し求める

両足で跏趺坐を組み、すでに過ぎ去った過去の思考にとらわれず、まだ生じていない未来の思考も追わず、現在の心に対してもいかなる分別も加えず、この状態に等しくとどまりながら、7日間、修行に励んでいきます。

このような修行が必要とされるのは、妨げとなる世俗的な雑念を清め、明知の清濁を識別できるようにし、突如として現れる様々な心識を容易に認識できるようにするためです。

シャマタを修習する際には、「心をとどめる9つの方便」(sems gnas pa'i thabs dgu)によって「5つの過失」(nyes pa lnga)を断ち、「8つの行」('du byed brgyad)を抛り所とし、「強固な注心」(bsgrims te 'jug pa'i yid byed)、「断続的な注心」(chad cing 'jug pa'i yid byed)、「絶え間なき注心」(chad par med par 'jug pa'i yid byed)、「無功用の注心」(rtsol ba med par 'jug pa'i yid byed)という「4種の注心」(yid byed bzhi)によって修習していきます。修行の初期段階では意識的な努力が必要ですが、最終的には、努力せずとも自然と行えるようになることが求められます。「対象に依拠して、無対象が生じる」と説かれているように、シャマタ修行の初期においては、まず仏像や仏塔などの外的対象に意識を向け、次に内なる心を観察し、最終的には一切に執着することなく、何ものにもとらわれない境地にとどまります。これら三つの要訣を通じて、シャマタの修行に取り組んでください。

シンガポール

いわゆるシャマタとは、心を集中させて、とどめることを指します。シャマタは、共通乗、大乘顕教、密教金剛乗のいずれの教えを実践するにあたっても欠かせない基礎であり、あたかも作物を育てるために肥沃な田畑が必要であるのと同じように、極めて重要な要素です。

シャマタの修習には様々な方法があり、例えば仏像や文字を観想するもの、自らの心によって心を観察するものなど、多様な実践があります。もちろん、敬虔な信心と敬意、そして勝解心を抱いて仏像を観想することが理想的ですが、たとえ怒りの心を抱きながら仏像を一目見るだけでも、数億劫にもわたる罪業を清め、諸仏と対面し、やがては一切智を備えた仏の境地へと至ることができるのです。

一点集中して仏像を観想している最中に、もし心が内側に収縮しすぎて困頓した状態になってきたら、仏の「無見頂相」に視線を集中させて観想を行うことで、その困頓を取り除くことができます。逆に、心が外界の様々な対象に散漫し、掉挙（心が浮ついて安定しない状態）が生じてきたときには、仏の胸の中央にある印に視線を集中させ、自分の心もそこに溶け込ませよう観想することで、掉挙を鎮めることができます。状況に応じて、仏像全体を観想したり、仏の目や白毫など特定の部位を注視したりするなど、こうした観想修行を続けていけば、必ず着実な進歩が得られるはずでです。ゆえに、この修行法は非常に重要なものなのです。

三世の諸仏によってご加持された「ア (𑖀)」の字や「フォーム (𑖃)」の字などに視線を一点集中させて観想することで、禅定と智慧の力が高まり、戒律が清らかになっていくなど、計り知れない功德を得ることができます。さらに、より簡潔な修行法としては、不忘の正念を見張り役とし、自らの心によって自らの心を観察する方法があります。何も難しいことはありません。サラハ尊者が「思考とその対象を完全に手放し、無思考の赤子のようにとどまるべきである」と説かれたように、生まれたばかりの赤子のように、過去の対象を振り返らず、未来のことに思いを巡らせず、現在の対象にもとらわれず、ただ自然体でリラックスし、一切の思考を離れた状態で修行することで、心は次第に落ち着き、やがて安定していきます。このような境地に至ることで、諸仏菩薩の持つあらゆる法を障害なく知る神通力、大を小に、小を大に変える等の神変、さらにはあらゆる断と証の功德を、自然と得られるようになるでしょう。

シャマタの基礎がないままゾクチェンの道を修行しても、深い修行体験や真の証悟を得ることは難しいでしょう。そのため、最初から正しい方法でシャマタを修習することが大切です。ただし、シャマタの修習においては、過度に力みすぎると、気が上に流れ、精神的に不安定になったり、体を壊したりする恐れがあります。このような状態に陥っても、ラマの要訣があれば容易に解消できますので、本来はそれほど大きな問題ではありません。しかし、ラマのそばから離れ、ラマの要訣を心得ていない場合には対処が難しくなるでしょう。そのため、心を過度に抑え込むことなく、穏やかに一点集中してシャマタを修習することが大切です。

2. ヴィパッサナー（観）を育む

前述の通り、シャマタは広大な仏法の根本です。しかし、シャマタだけを修習し、ヴィパッサナーが伴っていないければ、それは「世間道」と呼ばれ、輪廻における色界や無色界の一時的な安楽を享受することしかできません。外道にもシャマタの修行は存在するため、ヴィパッサナーの会得は不可欠です。ヴィパッサナーとは、自らの心が空性であり、最初に生じる場所もなく、中間にとどまる場所もなく、最後に向かう場所もなく、空に浮かぶ虹のように、いかなる基盤や根本も存在しないと確信することです。時には分析的に観察し、時には安住したまま観察しますが、いずれにせよ、この心が基盤のない空性であることを必ず認識しなければなりません。

3. 止観双運の実践

シャマタを欠いたままヴィパッサナーのみを修習すると、かえって妄念が増えてしまいます。一方で、ヴィパッサナーを欠いたままシャマタのみを修習すると、単なる無記の思考となってしまいます。したがって、いわゆる正道とは、シャマタとヴィパッサナーの両者を統合し、どちらからも離れることなく両方同時に修習していくことなのです。

具体的に言えば、心が過去、現在、未来のいかなる対象にも追従せず、自然に安住している状態がシャマタであり、その安住の中で、心の本性が不生であると確信することがヴィパッサナーです。この二つを切り離さず、同時に修習することが止観双運であり、これは大乘の顕教、密教を問わず、全ての修行において重要なことです。

シンガポール

顕教波羅蜜多乗の道を正しく修習するためには、シャマタを伴ったヴィパッサナーが不可欠です。また、密教金剛乗の道を修習する際も、「シャマタを欠いたヴィパッサナーは対象に散漫し、ヴィパッサナーを欠いたシャマタは無記に陥る。双運をなす対治こそ至高の道である」と説かれているように、止観双運こそが、障碍を断ち、智慧を生じさせるための共通しない因なのです。特にゾクチェンにおいては、この心の本性にとどまるシャマタと、自らを明らかに見るヴィパッサナーは、修行によってさらに洗練されていきます。ゆえに、止観双運の状態での修習することは、極めて重要なのです。

・本行

まず、体の姿勢としては、跏趺坐または半跏趺坐を組み、両手で定印を結びます。背筋をまっすぐに伸ばし、首をわずかに前に傾け、肩は鷲の翼のように開いてください。視線は鼻先に向け、舌尖は上顎に軽くつけます。このように、「毘盧遮那七法」と呼ばれる坐法をとってください。その上で、心を繕うことなく、自然に保ちます。

理解すべきことは、内なる器世間と外なる有情世間のあらゆる現象は、全て心の本性であり、心の幻影であり、心によって創り出されたものであって、それ以外の何ものでもないということです。これは、以前『仏を手中に授ける』の解説で詳しく紹介した通りです。

パドマサンバヴァはかつて「心の本体が、外部、内部、中間のいずれにも成立しない空性の側面が法身である。空でありながらも自発的輝き（rang gdangs）が停滞しない側面が報身である。エネルギーと慈悲が多様な姿で現れる側面が化身である」と述べられました。

いわゆる「心の空性」とは、たとえそれが貪欲、怒り、無知といった不善の思考であれ、信心、慈悲、菩提心といった善なる思考であれ、あるいは「食べたい」「歩きたい」「座りたい」といった無記の思考であれ、これら全ての思考は、生じているその瞬間から、いずれも実体としては成立しておらず、もとより生じていない本性であるということです。このように悟ることができたとき、それはすなわち「法身の明知」を認識したことになります。



シンガポール

これは、最初に悪しき妄念が生じ、それが後に正念へと変化して解脱に至る、という意味ではありません。そうではなく、自らの心の本体がもとより解脱しているということを理解できれば、分別念はおのずから解脱する、ということなのです。今この瞬間に現れているいかなる善念や悪念に対しても、作為的に変えようとせず、その本体を直視し、自然なままにとどめます。そうすることで、前に指し示したように、空なる本体と不滅の自性が不可分である本性を、はっきりと認識できるようになるでしょう。これこそが、明知の直指なのです。

本体の見解脱 (ngo bo mthong grol) と自性の知解脱 (rang bzhin shes grol) は不可分に双運しているため、法相が完全に解脱した状態に自然にとどまることこそが、心の本性なのです。心を作為的に変えようとせず、明知と明晰性 (gsal cha) が停滞することのない境地に自然にとどまることができれば、その力が満ちたとき、明楽無分別のあらゆる修行体験が自然と現れてきます。今この瞬間の心の状態にとどまるとき、それは最初に現れたものが後に解脱するという流れではなく、現れと解脱が同時に起こっているのです。分別念が生じる前から、常にこのような境地に自然にとどまっていれば、底の抜けた器に液体を注いでも溜まらないように、いかなる分別念もとどまる基盤がないため、生じることがありません。この境地にとどまり続けることが、修行の本行です。

全ての現象と存在が法身の唯一の滴 (thigle, ティクレ) であり、あらゆる生滅、そして中央と辺際といった概念を超えた本性であると正しく理解していれば、明知が停滞することはありません。修行をしていても、していなくても、思考が散漫していても、心が安住していても、いかなる状態にあっても、常に明知の境地にとどまっているのです。

ゆえに、いかなる煩惱が生じたとしても、それは断ち切るべき「煩惱」ではなく、実は智慧そのものであり、空性と明晰性が融合した無為法の本性を備えたものなのです。仏の境地における全ての功德は、三身以外には存在せず、それらの功德は私たち自身にもともと備わっているものであるため、新たに仏の境地を獲得する必要はありません。この意味を瞑想する際には、ただ心の本来の在り方を明らかに見るだけで十分です。このようにして徐々に習熟していけば、やがて仏の十力をはじめとする海のように広大な功德が、如実に現前してくることでしょう。

この法は、顕教の波羅蜜多乗とは異なり、貪りや怒りといった煩惱や悪い考えが生じなければ喜び、生じれば嫌悪し、それを意図的に断ち切ろうとするわけではありません。どのような思いが浮かんだとしても、それは現れた瞬間から、実は一度も生じたことがないのです。しかし、生じていないにもかかわらず、自発的輝きは停滞することがありません。これが、輝きと空が双運する本性です。これを認識することができれば、全ての煩惱も智慧となります。したがって、次々と湧き起こる思考も、安住している心も、実は全てが法身そのものに他なりません。そもそも、思考を巡らせる心そのものが根本的に成立していないため、全ての「能思」(bsam byed, 思考する主体)や「所思」(bsam bya, 思考される客体)という概念から離れているのです。

リラックスした状態で心の本性にとどまるだけでよく、「これは空性である」「これは輝きである」などと執着したり、「心を対象に散漫させず、安住させなければならぬ」などと考えたりする必要もありません。完全にリラックスした状態で心の本性にとどまることができれば、明知の本来の状態を捉え、修行する主体と修行される対象という二元性を超越することができます。その時には、散漫と非散漫という区別さえも消え去り、いかなる妄念が生じても法性として解脱するでしょう。

見る主体と見られる対象の全てを離れ、直接安住することができれば、法身界以外に行き場のない本性であると理解することができるため、様々な妄念が生じてても支障はありません。心が散漫しても、それをコントロールしようとせず、自然にしていれば、やがて散漫そのものがもとより成立していないことに気づき、本来の状態へと立ち返ることができます。そうすれば、散漫しても障害にはなりません。どのような妄念が現れても、その本質が不生であると理解していれば、まるで船から飛び立った鳥が最終的には船に戻ってくるように、どのような妄念が現れても法身の本性から離れることはないのです。

揺れ動く心も、静かにとどまる心も、いずれも菩提心の本性に他なりません。ですから、集中していても構いませんし、集中してなくても問題ははありません。修正しようとする主体と、修正される対象という二元的な立場を全て超越し、明知の本来の姿をありのままに露わにすることさえできれば、それで十分なのです。対治する側も、対治される側も、全ては明知の現れであるため、正しても正さなくても

シンガポール

構いませんし、一心にとどまっていますが、そうでなくても、どちらでも差し支えありません。

要するに、一心不乱に集中しているときであれ、集中していないときであれ、ありのままに露わになった透徹した明知だけを修習すればよいのです。いかなる内外の現象にも執着せず、思考に振り回されることなく、分別や妄念を抑えようとする必要もありません。ただ、明知そのものが本来の状態を保ち続けていればよいのです。粗雑な妄念が無秩序に乱れるのは、明知の本来の状態を正しく認識できず、凡庸な思考に引きずられているからに他なりません。明知が本来の状態を正しく捉え、執着していない状態こそが、一切の過ちから解放された真の解脱と言えるでしょう。

今、どのような思考が浮かんできたとしても、それを変えようとしたり、否定したり、肯定したりする必要はなく、重要なのはその中で自然にとどまることです。有無や是非にとらわれず、いかなる対象にも執着せず、把握される対象と把握する主体の執着がなければ、不生なる明知の本性が余すところなく露わになるでしょう。

ゾクチェンの実践指導

『心の本性の自発的解脱』の第2回目の法話が終了した後、法王はゾクチェンの実践方法について、次のようにまとめられました。

簡潔に言えば、『仏を手中に授ける』であれ、『心の本性の自発的解脱』であれ、ゾクチェンの法を修習する際には、まず「本住」(rnal dbab, 自然にとどまること)を修習する必要があります。具体的には、まず跏趺坐または半跏趺坐を組み、口から氣息の汚れを3回ないし9回吐き出すことで、病魔や罪障などが全て浄化されたと観想します。その後、沈黙の状態を保ち、過去、現在、未来のいかなる思考にも心を向けることなく、ただ自然にとどまります。このようにして、「三種の本住」(rnal dbab gsum)、または「三種の安息」(ngal gso rnam pa gsum)と呼ばれる実践を、まずは修習する必要があります。

次に、帰依と発心を行います。ラマと不可分一体であり、未了義の象徴の印契である文殊菩薩に、信心を抱いて祈ることにより、自分の心にご加持がもたらされるようになります。勝義の文殊菩薩とは、自らの心の未改変の法性、すなわちゾクチェンの明知を認識することを意味しています。そのため、まずは「勝義の勇者文殊菩薩の本性を現前させる」と心に誓う帰依と、「無数の衆生を仏の境地へと導くために、この深遠なるゾクチェンの道を円満に修習する」と決意する発心を修習してください。

そして、前方の虚空に文殊菩薩と不可分一体のラマを観想し、一心にラマに祈りを捧げながら、「童子のお体を持ち、智慧の灯明によって莊嚴され、この世の愚痴の闇を払う文殊に祈りを捧げます」という偈頌を、十分な時間をかけて唱えてください。その後、ラマが光となって自分自身に溶け込む様子を観想します。このようにして、グルヨーガを修習してください。その後、対象を追いかけることなく、心の本性とはどのようなものかを静かに観察してみましょう。初心者のうちは、何も考えないということ以外、何も理解できないかもしれません。しかし、心を自然な状態にとどめ、常にラマと守護尊である文殊菩薩に一心に祈りを捧げていれば、やがてゾクチェンの真の意味を悟る日が訪れるでしょう。

シンガポール

日中は、「平等性の坐法」(mnyam pa nyid kyi 'dug stangs)をとると良いでしょう。これは、四肢を自然に伸ばして仰向けに横たわり、目と意識を虚空に溶け込ませるように集中させ、一心に修行へと向かう方法です。こうすることで、体の痛みや不快感などを和らげることができます。夜の就寝時には、慈悲深い仏陀が涅槃に入られたときの横たわり方である「吉祥臥」という姿勢をとるのが良いとされています。具体的には、体の右側を下にして横たわり、頭を北に向け、右手を頬の下に添え、足をまっすぐに伸ばし、左手を自然に伸ばして足の上に置きます。このような姿勢で眠ることで、智慧の心が徐々に高まっていきます。逆に、うつ伏せで寝ると怒りの感情が増し、左側を下にして眠ると無明が深まり、仰向けに寝ると貪欲が高まりやすくなるとされています。

あるいは、次のように観想してみてください。頭上では、ラマと不可分一体の文殊菩薩が光を放っており、その周囲を帰依の対象である諸尊が取り囲んでいます。心その光景に集中させ、時には信心を込めて祈り、時にはゾクチェンの見解の境地に安住してみてください。また、普段は自分の心臓の中に清らかな刹土を明瞭に観想し、その中央で、ラマと不可分一体である文殊菩薩が光を放っている様子を思い描いてもよいでしょう。このような観想を保ったまま眠りにつくことで、夜の光明と昼の光明が現れ、昼夜を問わず光明の境地にとどまり続けることができるようになるはずですよ。

他の教えでは、目を閉じて修行する必要がある場合もありますが、ゾクチェンの修行では、昼夜を問わず目を閉じる必要はありません。また、他の法門における脈管 (rtsa, ツァ)、風 (rlung, ルン)、滴 (thig le, ティクレ) の修行では、鼻呼吸が基本とされますが、ゾクチェンでは、テクチューとトゥーゲルのいずれの修習においても、主に口で呼吸を行います。その際、口を大きく開けすぎたり、きつく閉じすぎたりしないように注意してください。目安としては、口に大麦一粒ほどの隙間を開け、上下の歯が触れ合わないにします。呼吸の動きがほとんど感じられないほど落ち着いた状態で、修行を進めてください。

最初の段階では、心で心を観察していきます。もし注意が散漫してきたら、少し休憩を挟み、その後に再び心の観察を続けましょう。まるで古い家の雨漏りのように、短時間の修行を繰り返し積み重ねていくことが大切です。初心者には、思考が散漫しているかどうかにかかわらず、1回の瞑想時間を約6分間に保つのが望ましい

でしょう。時には、思考が自然に湧き起こるのをそのまま許容しても構いません。やがて、7 日間にわたって思考が一切湧き起こらない静寂な状態を保てるようになるでしょう。心の連続体に特別な体験や証悟を得られるよう、時折心地よい旋律にのせて、ラマや守護者文殊菩薩への祈りを唱えることも大切です。これは、悟りを深める助けとなります。

最後に、自分が積み重ねてきた全ての善根を心に思い浮かべ、仏法が広まり、生きとし生けるもの全てが、一時的には天人や人間の幸福を得て、究極的には仏の境地を得られるよう廻向しましょう。

古代インドやダーキニーの刹土とされる地に、ゾクチェンの修行によって悟りに至った数多くの不可思議な成就者たちが現れたことが、多くの仏教史書には記録されています。有雪国チベットにおいても、パドマサンバヴァとヴィマラミトラの時代には、虹の体を得て成就を遂げた人々が数多く現れました。その後の時代にも、例えばカダムパ・デルシェー (bka' dam pa bder gshegs, 原注：ニンマ派の高僧で、1159 年にペルユル派のカトク寺を設立) の時代には、約 10 万人もの修行者がこのゾクチェンの道によって解脱に至り、虹の体を成就したと伝えられています。私たちのラルン五明仏学院の所在地でも、かつて同時期に 13 人の成就者が、虹の体とともに無余涅槃へ至ったとされています。現在でも、チベットの上部、中部、下部の三地域には、肉体のまま直接ダーキニーの刹土へ飛んでいく人々や、体が光と化す人々がいます。皆さんの中からも、虹の体を成就する方が現れる可能性は十分にありますので、どうかたゆまず修行に精進してください。

実際、過去に数多くの成就者が現れただけでなく、20 世紀、つまりこの 100 年の間にも多くの成就者が輩出されています。開講初日にお話ししたように、私の師の中にはゾクチェンの道を通じて成就を遂げ、仏の境地に至った方が大勢いらっしゃいます。また、私の法友の中にも多くの成就者がいますし、さらには私の弟子たちの中にも、成就を得た者が少なからずいます。

その教えが清らかな正法であるかどうかを見極めるには、実際の修行によって得られる成果に注目する必要があります。もし、いくらその教えを修習しても何の結果も得られないのであれば、それを「特別に素晴らしい法だ」とどれほど盛んに宣伝したとしても、何の意味もありません。しかし、ゾクチェンは違います。全知ミパム・リンポチェが「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

シンガポール



業は月のように明るく、秘密真言の真髓の光は太陽のように輝き、三界に吉祥をもたらすでしょう」と述べられたように、たとえ五濁のはびこる悪世の闇がどれほど深まろうとも、パドマサンバヴァのゾクチェンの教えは、闇夜を照らす月のように、ますます輝きを増し、広く栄えていくでしょう。実際、ゾクチェンの教えは、本論でも述べられているように、時代が悪く濁れば濁るほど、ますます繁栄していくのです。たとえ人々の寿命がわずかに 10 歳にまで縮まるような時代が訪れたとしても、ダーキニーのペルズィンマ (mkha' 'gro dpal 'dzin ma) が現れ、見た者、聞いた者、心に思った者、触れた者の全てを、仏の境地へと導いていくでしょう。

この法は、他のどの教えとも一線を画しています。一般的に、仏法には果期 ('bras bu'i dus)、修期 (sgrub pa'i dus)、教期 (lung gi dus)、唯形象期 (rtags tsam 'dzin pa'i dus) があり、現在はこれらの段階が順に過ぎ去り、唯形象期に差し掛かっています。しかしながら、ゾクチェンの法だけは、今も最盛期を迎えているのです。だからこそ、他のいかなる法を修習するよりも、より一層精進してこのゾクチェンの法を修習するべきです。そうすれば、きっと欺かれることなく修行の成果を得ることができるでしょう。

『心の本性の自発的解脱』 第3回目の法話

5月12日午前、法王は引き続き『心の本性の自発的解脱』について、次のように解説されました。

本講で説かれている教えは、全知の法王ロンチェンパによって著された『心の本性の自発的解脱』です。本論は、ゾクチェンにおけるタントラ (tantra, rgyud)、アーガマ (āgama, lung)、ウパデシャ (upadeśa, man ngag) の全ての要点を集約したもので、「前行」「本行」「後行」の三つの部分に分かれています。本日は「後行」から解説していきたいと思います。

・後行

後行は、「力の修練」「障害の除去」「境地の増進」の三つに分けられます。

1. 力の修練

昨日、直指したように、瞑想に入る際には、不生なる明知の境地に等しく安住し、いかなる執着や分別も起こさないようにします。瞑想を終えて日常生活に戻った後も、食事、睡眠、動く、静まるといった様々な思考が生じた際には、その思考の本体が不生の自性であることを認識し、全ての現れが夢や幻のようであるという空性の境地の中で修練を続けます。ここでいう「修練」とは、ちょうど人が体を鍛えるように、明知をより優れたものへと高め、より安定させていく実践を意味します。

2. 障害の除去

病気になったときは、むしろ喜ぶべきです。なぜなら、それによって過去の罪障を清めることができるからです。特に、病の本質を観察し、等しく安住することができれば、明知の増進に役立つだけでなく、力の修練の境地をさらに高めることにもつながります。そのため、病気を取り除こうとしたり、健康を取り戻そうとしたりすることよりも、病そのものが過去の悪業を浄化している現れであると理解し、そこに喜びを見出す訓練をすることが大切です。

しかし、修行の妨げとなるような深刻な病にかかった場合には、適切な治療が必要です。その治療の一環として、次のような観想を行います。まず、体の患部に穴が開いていると観想し、その穴から病魔や罪障が青や赤の煙、あるいは気流となって排出されていく様子を思い描きます。続いて、明知の不生なる本質を観察し、始まりのない時から今まで自分を傷つけてきた全ての魔障が、実はかつて自分の父や母であった存在であることを認識します。彼らが父母であったとき、私たちは彼らから多大な恩恵を受けていたはずです。ですから、そうした存在に対して報復という悪しき心念を抱くのではなく、菩提心という善なる心念を起し、「彼らの全ての苦しみが、私の連続体に熟しますように。私のあらゆる善根と安楽が、全ての衆生の連続体に熟しますように」と願うのです。このような善の意志が生じれば、あらゆる魔障からの害を鎮めることができるでしょう。

3. 境地の増進

どのような法を修習しても進歩が感じられず、落胆したり迷いが生じたりする場合には、本尊と不可分一体であるラマを、頭上、胸、あるいは前方の虚空などに観想し、「どうか私の心に特別な修行体験と悟りが生じる妨げとなる一切の逆境、苦難、障害が消滅するようご加持ください！どうか私の連続体に、光り輝くゾクチェンの優れた道相がただちに現れるようご加持ください！どうか私が全ての地道の功德を速やかに完成させ、最上の導き手であり根本ラマであるあなたと、優劣の隔てなく、ご縁を等しくすることができるようご



ご加持ください！」と強く祈願してください。このように祈りながら、心に強い出離心と厭離心を起し、聚輪 (gaṇacakra, tshogs kyi 'khor lo, 集会供養) などを通じて福德の資糧を積み、慈悲心と菩提心を修習していきます。

いわゆる「出離心」とは、輪廻のあらゆる苦しみから解放され、仏の境地に至りたいと願う心を指します。

また、「厭離心」とは、輪廻における様々な苦しみ、例えば、体の病や心の苦悩といった全体の苦しみ、そして地獄の灼熱や極寒、餓鬼の飢えと渇き、畜生の愚かさ、人間の生老病死、阿修羅の絶え間ない争い、そして天人の死墮など、そうした個々の苦しみから解放されることを真摯に願う心を指します。

いわゆる「聚輪」とは何かというと、密教の生起次第と究竟次第の修行においては、「広大な聚輪」(tshogs kyi 'khor lo rgya chen po)を回すことができますが、ここで言う聚輪とは、実質的には集会による供養の一種を指しています。まず、食物や法具などの必需品をきれいに並べ、優れた福田である諸仏菩薩に供養を捧げます。次に、ラマを主とする三根本の尊格に供養を捧げ、歌や踊りといった密教特有の行為を献上し、信心を持つ全ての僧俗が供物を享受します。最後に護法神に供養し、残った供物を他の衆生と分かち合います。

いわゆる「慈心」とは、貴賤や優劣を問わず、全ての衆生が一時的には天人や人間の幸福を得、最終的には仏の境地に至ることができるよう、自らがそれを実現しようとする心を指します。「悲心」とは、一切衆生が不善という苦しみの原因と、それによってもたらされる苦痛という結果から解放され、彼らの苦しみが自らの身に熟し、彼らの病や痛み、悩みが全て取り除かれるよう願う心です。「菩提心」とは、一切衆生があらゆる苦しみから解放され、究極の安楽である仏の境地を得られるよう願う心です。

時には、尸陀林、人里離れた谷間、静かな山間などに赴き、数日間にわたって、様々な思考を意図的に引き起こしたり、あえて様々な行動をとったりしてみても構いません。そして、思考が生じかけたその瞬間に、強く「パット」と唱え、その思考が不生の性質を持つものであると実感するのです。このような修練を繰り返し、長期にわたって継続することで、あらゆる障害や魔物を鎮め、優れた証悟を得ることができるようになります。これは、前行における「輪廻と涅槃の弁別」と同じ意味を持つ修行です。

総じて、今世で解脱を果たすための教えは、主に、明知を直指すること、障害を取り除くこと、力を修練すること、そして境地を高めることなどに集約されます。その後、生死と中有に関する要点に習熟していくことは、即身成仏へと至るための重要な方便となります。

シンガポール

ここまで解説してきたゾクチェンの教えを要約すると、次のようになります。まず、自分の心で心を観察し、この心がかもとより生じていない空性であると理解することを「見解」と呼びます。この見解は目のように不可欠なものであるため、何よりもまずその大切さを理解しておく必要があります。次に、この境地を忘れることなく、一点集中して安住することを「修習」と呼びます。さらに、いかなる思考が生じたとしても、それに引きずられることなく、明知と空性の境地を保ち続けることを「行為」と呼びます。そして最終的に、全ての悪しき思考が徐々に浄化され、明知と空性の本来の状態に回帰することが「結果」です。以上が、ゾクチェンにおける見解、修習、行為、結果の要点を簡潔にまとめたものです。

総じて言えば、ゾクチェンには 640 万ものタントラがあり、その教えの内容は「心部」(sems sde)、「界部」(klong sde)、「秘訣部」(man ngag sde) に大別され、さらに「外の部類」(phyi skor)、「内の部類」(nang skor)、「秘密の部類」(gsang skor)、「極秘の部類」(yang gsang gi skor) などに細分されています。したがって、ゾクチェンの真髄は、わずか数十ページの文章や、一、二冊の書物だけで完全に表現できるようなものではありません。その奥深さは、学ぶ者の機根の鋭さや成熟度によって、伝えられる範囲にも大きく差が出てきます。今回お伝えしている内容は、そうした膨大な教えの中でも、最も深遠で、究極の精髓にあたる法です。

私の考えでは、もし皆さんが深い信心を抱き、真摯に修行に励むならば、たとえ文殊菩薩に直接お会いしたとしても、これ以上に素晴らしい教えを聞くことは難しいと思います。チベットの在家の男女であっても、生涯を通じて一人のラマに師事したとして、このように完全なゾクチェンの教えを耳にする機会は極めて稀でしょう。たとえ一流の高僧や大徳であったとしても、少なくとも 5~6 年にわたって師に仕えなければ、この法が直接伝授されることはほとんどありません。

私は今回ここへ来て、深遠な教えを余すことなく皆さんにお伝えしました。そうした理由は、以下の通りです。第一に、私たちは異なる国に住んでおり、距離も遠く、行き来が容易ではありません。第二に、ここに集まった皆さんは仏法に対して深い信心をお持ちであり、特にゾクチェンに強い関心を寄せています。第三に、皆さんはこの教えを真剣に修行されており、以前にはケンポ・ツルティム・ロドゥ師と華作氏がここを訪れ、前行について解説されたこともあって、まさに今、ゾクチェンの本行に取り組む段階に差し掛かっています。第四に、皆さんは私たちのた

めに航空券をご用意くださるなど、多大な費用をご負担くださり、様々なご配慮とご尽力を賜りました。こうした理由から、私は皆さまの願いに応えるべく、この教えを余すところなくお伝えしたいと心から思ったのです。

私たちがこの教えを伝授するのは、富や名声のためではありません。そもそも、誰であれ「法を説く」という名目で名声や利益を求めるべきではないのです。仮にそれらを望むのだとしても、九乗の中には他にも解説できる教えが数多くあるのですから、あえてこのような深遠な教えを用いる必要はありません。今回、私は皆さんに対して、ゾクチェンの教えを直接解説しており、他の教えで済ませるようなことはしませんでした。ですから、皆さんもラマやイダムに祈りを捧げながら、この教えを着実に、根気強く、真に実践していくべきです。そうすれば、皆さんの疑念は自然と解消され、確信もおのずと湧き上がってくることでしょう。

もし今後お時間が取れましたら、ぜひ夏の時期にチベットへお越しください。そうすれば、他の要訣や修行法についても詳しくお伝えできるでしょう。チベットは標高が高く、気候も寒冷なため、多少の困難に直面することがあるかもしれませんが、しかし、菩薩が修行道を歩む中で、一切の困難を経験せずに純粋な教えを成就することは難しいものです。ですから、どうか困難に屈することなく歩み続けてください。機根の優れた方であれば、今世において成就を得ることが可能です。たとえ今世で果たせなかったとしても、臨終の時、あるいは中有の段階で必ず成就を得ることができるでしょう。それは、疑う余地のない確かなことです。

居士林へのご訪問

昼頃、法王はシンガポール仏教居士林（The Singapore Buddhist Lodge）からのご招待を受け、同道場を訪問されました。大衆学仏研究会のスタッフ数名に加え、他寺院の僧侶たちも同行され、総勢およそ 30 名の大所帯となりました。

法王御一行は、まず居士林にて共に昼食をいただき、その後、法王は居士林の主要な管理者の方々に向けて法話を行われました。浄土宗の道場であることを踏まえ、法王は阿弥陀仏の法門を特に強調され、往生法について詳しくご説明されました。





五百羅漢の浮き彫りをご覧になる法王

続いて法王は、大雄宝殿にて釈迦牟尼仏像、文殊菩薩像、普賢菩薩像、迦葉尊者像、阿難尊者像への開光を執り行われ、関係者の方々と記念撮影をされました。その後、大経堂や応接室、活動ホールなどの施設もご見学になり、関係者の方々が語られた仏教団体の運営に関するご経験に耳を傾けられました。



この居士林は 1930 年代に創設され、シンガポールにおいては、仏教総会や光明山普覚禅寺に次ぐ重要な仏教道場として位置づけられています。この道場では、日頃から多くの著名な高僧が迎えられ、中国仏教協会とも密接な関係を築いています。また、仏教四大名山の長老たちも、仏法交流のためにたびたびこの地を訪れています。そしてなにより、シンガポールの多くの仏教大徳たちは、最初にこの居士林で仏法を学び、心の連続体が成熟するにつれて出家していったため、ここは仏教の人材育成における重要な拠点としても、大きな役割を果たしています。

数十年の月日が過ぎた今、居士林の主要な建築物の多くは改築されていますが、法王が当時開光された仏像は今なお大雄宝殿に安置されており、各地から多くの信者が参拝に訪れています。



『心の本性の自発的解脱』第4回目の法話

5月13日午前、法王は『心の本性の自発的解脱』に関する最後の法話を、次のようにお説きになりました。

現在説かれている法は、全知ロンチェン・ラブジャムパによって著された『心の本性の自発的解脱の手引き』です。今回は、「究極の果位に関する教え」について解説していきます。

今世、中有、あるいは来世のいずれにおいて解脱を得るとしても、それは必ず無上なる仏の境地です。いわゆる解脱について、共通乗の教義では、シッダールタ王子のような限られた特別な修行者を除き、一般の修行者が仏の境地に至ることは難しく、多くは声聞や阿羅漢の果位にしか到達できないとされています。しかし、大乘の教義においては、修行道の究極的な果位は仏果であるとされており、たとえ一時的に声聞や縁覚の果位を得たとしても、それはあくまで途中の休息にすぎず、最終的な目標はあくまでも仏果の成就にあります。では、その「仏果」とは何を意味するのかというと、主客（能所）の障害を全て断ち切り、自らの心の本性を現前させることです。それは、二種の清浄を備えた究極の法界であり、法身とも呼ばれます。これこそが、私たちが証悟すべき境地なのです。

では、いわゆる法身とは、心と心所が法界へと浄化された、単なる空の状態を指すのかというと、そうではありません。例えば、虚空そのものは確かに空であるものの、その虚空から太陽が昇るように、自発的輝きは途絶えることなく現れており、その側面を報身と呼びます。報身は、いわゆる「五決定」(nges pa lnga)の本質を備えています。具体的には、場所の決定は密厳浄土、体の決定は相好の莊嚴を備えていること、時間の決定は常に法輪を転じ続けること、法の決定は大乘の法のみを説くこと、眷属の決定は業が浄化された十地の菩薩たちを指します。

では、業がまだ完全には浄化されていない衆生の前では、どのように現れるのかというと、まるで太陽が光を放つように、所化の衆生それぞれの素質、機根、信心、意欲の違いに応じて、報身仏そのものはいかなる分別も執着も伴うことなく、水面に映る月の影のように多様な化身として現れるのです。業が比較的浄化されている者の前では、十二相成道などの殊勝な化身として現れ、その他の衆生の前で

は、それぞれにふさわしい教化方法に応じて、仏像や仏塔、文字といった種々の化身、あるいは様々な工芸によって法を示す工芸の化身、さらには山、川、樹木などを通じて法の音を響かせる自然現象の化身など、絶え間なく様々な化身となって衆生を導いているのです。

中有における解脱の在り方には、大きく二つの形があります。もし中有の第一段階で解脱を得ることができれば、それは法身の本体として成仏することを意味します。この場合、自己顕現として報身と化身によって利他を行い、その後、法身として解脱します。中有の第一段階で解脱することは、法身として解脱することを意味し、第二段階で解脱することは、報身として解脱することを意味します。いずれの場合も、化身によって自己顕現の所化たちに利益をもたらした後、法界に駆け込んでいきます。その後、衆生の素質に応じて、清浄と不浄が混在する所化の前では化身として、清浄な所化の前では報身として現れるのです。とはいえ、実際に報身と化身が別々に存在しているわけではありません。あくまで、所化の衆生の業や心の浄化程度に応じて、仏の現れ方が異なっているだけです。業が浄化されていない所化の分別念の前では化身として現れ、業が浄化されている所化の前では報身として現れます。このように、仏の法身は本来ひとつでありながら、所化の違いに応じて様々な姿をとって現れ、虚空が尽きるその時まで、絶えず衆生に利益をもたらし続けていくのです。

中有においてどのような現象が現れたとしても、それを自己顕現として認識し、心に生じるあらゆる分別念が、実は法身の本体そのものであると理解できれば、報身は法身へと溶け込み、本初の安定した境地 (gdod ma'i btsan sa) に至ることができま

す。この原理は、中有の段階に限らず、現段階においても同様に当てはまります。私たちの心にかなる善悪の分別念が生じようと、それらが空を本質とすることを見極められず、主体と客体を分ける様々な分別念に引きずられてしまえば、三界輪廻の様々な現象が現れてしまうのです。

三界輪廻における様々な現象が生じる仕組みは、主に我執によって煩惱が引き起こされ、その煩惱により業が積み重ねられることにあります。そして、この業が煩惱を伴って生じる限り、善業を積めば天人や人間といった善趣に、悪業を積めば三悪趣へと生まれ変わることにあります。したがって、煩惱が存在する限り、いかに

シンガポール

善行を重ね、悪行を断ったとしても、輪廻から完全に解脱することはできません。煩惱から解き放たれることで、声聞や縁覚といった寂滅の涅槃の境地に至ることは可能ですが、それだけでは究極の悟りとは言えません。心の本性が、何ものにも改変されることのない大いなる空性であると深く確信し、この境地を絶えず修習していけば、法身仏の境地へと至ることができます。法身からは、報身や化身を無尽蔵に現すことができるため、虚空が尽きるそのときまで、恒常的に、あまねく行き渡って、おのずから成就する形で、所化の衆生に利益をもたらし続けることができますのです。

このように、自らの心の法性を理解していなければ、私たちは輪廻をさまよう「衆生」となり、逆に、心の法性の本来の姿を正しく認識すれば、解脱を得て衆生を利する「仏」となります。つまり、輪廻と涅槃の違いは、本来の姿を見極めているかどうかという一点に尽きるのです。それはまさに、手のひらと手の甲のようなものです。この要点を把握しておくことは、極めて重要です。

中有でどのような光景が現れたとしても、たとえそれが最初の体の顕現であれ、中間の智慧の顕現であれ、あるいは最後の様々な清浄と不浄の自然成就の顕現であれ、それらを自己顕現であると認識することさえできれば、その瞬間に解脱し、それ以降に現れる全ての顕現は姿を消します。もしその段階で解脱することができれば、まるで眠りから覚めた後に夢の中の光景が消え去るように、本来の姿を認識したことにより、即座に内なる光明の境地に収束され、不浄な顕現は一切現れなくなり、ただ仏の境地のみが現前するようになるでしょう。

現在のこの明知は不生のものですが、もしそれが不生であることに気づかず、意識によって業を積み重ねれば、無色界に生まれ変わることになります。もしその本性が、空でありながらも自発的光彩が停滞することのないものであると気づかず、言葉によって業を積み重ねれば、色界に生まれ変わります。さらに、あまねく行き渡る大悲を認識せず、大悲を真実に存在するものとして執着し、体によって様々な善業や不善業を積み重ねれば、欲界に生まれ変わることになります。したがって、本体、本性、大悲の本来の姿を正しく認識することが極めて重要なのです。

全ての現象が空を本質としていることを理解せず、煩惱によって不善を真実に存在するものとして執着し、業を積みめば、三悪趣に墮ちることになります。たとえ善業を積んでいても、それが禅定と結びついていなければ、欲界の人間や天界に生ま

れ変わることにになります。一方、禅定と結びついた善業を積み、色界に生まれ変わることにになります。さらに、一点集中の無分別の禅定と結びついた善業を積み、無色界に生まれ変わることにになります。しかし、いずれの場合でも、心の法性が空を本質としていることを理解しない限り、どのような業を積んだとしても、輪廻の中を流転し続けることとなり、真の解脱には至りません。

現在のこの明知の本質を観察するとき、それが空の性質を持つものであると理解できれば、法身と調和することができます。このことを認識できれば、法身の果位を得ることができます。空でありながらも自発的輝きが停滞しないという性質を認識することができれば、報身と調和することができ、報身の果位を得ることができます。この明空無二の微妙なる働きから、様々な善悪の分別念が現れても、決して法身と報身から離れることのない大悲の多様な現れが化身です。果位の段階では、法身と報身から離れることのない化身によって、衆生に利益がもたらされるのです。

このような本質を理解することは、「基礎の段階における本体、本性、大悲」と呼ばれます。基礎の段階における本体、本性、大悲が、二元的な能所という概念的思考の網から抜け出すことができれば、法身、報身、化身の三身が現れます。したがって、基礎の段階における本体、本性、大悲と、結果の段階における三身は、いわば雲に覆われた太陽と、晴れの日の太陽のようなものです。雲に覆われた太陽は、外から姿が見えなくなりますが、雲が晴れば再び姿を現します。同様に、現在の概念的思考に覆われている間は、本体や本性といった智慧の功德はありのままに姿を現していませんが、その覆いを取り払われれば、仏の境地における全ての功德と智慧が現前します。ゆえに、基礎と結果は無二であると言われるのです。

金剛乗における「金剛」とは、分割できないことを意味し、そこから分離できないという解釈もなされます。顕教においては、基礎の段階にある衆生は一度「無基」へと転じ、その後、結果の段階で新たに仏の境地を獲得すると考えられています。しかし、密教金剛乗ではこのように考えられていません。現在の根基 (gzhi) に存在している功德は、単に障碍によって覆われているにすぎず、その障碍を取り除くことで現れるものが「結果」とされます。そのため、いわゆる「金剛乗」あるいは「不可分乗」の中には、一切衆生はもとより仏であるという意味が込められているのです。



仏の境地における法身は、あらゆる概念的思考や戯論を超越した不生の本性を備えています。報身は、仏の自己顕現であると同時に、十地の最終段階に到達した菩薩たちにも現れるものです。これらの報身は、調伏すべき衆生の性質に応じて姿を変え、例えば寂靜相を必要とする衆生の前には、毘盧遮那仏や金剛薩埵といった寂靜尊として現れ、憤怒相を必要とする衆生の前には、シュリー・ヴァジュラ・ヘルカなどの憤怒尊として現れます。そして、虚空が尽きるその時まで、衆生に対して利益を与え続けるのです。一方、化身は、教化すべき衆生それぞれの素質、機根、信心、意欲などの違いを把握し、如実智によって諸法の法性を知り、如量智によって有法を見渡し、これら二種類の智慧を増上縁とすることにより、絶えず衆生を利する事業を展開し続けるのです。

報身仏は五智の功德を備えています。法界体性智は、本体が無生であるという側面を指します。大円鏡智は、他の智慧が現れる基盤となるものです。平等性智は、輪廻と涅槃の優劣に執着しないという側面を指します。妙觀察智は、如実智と如量

智によって、あらゆる法を混同することなく明瞭に悟る側面を指します。成所作智は、これら全ての智慧が恒常的に、あまねく行き渡って、おのずから成就する形で、衆生を利する広大な働きを持つ側面を指します。

原文の奥付には、この法は3人以上に伝えるべきではないと記されています。しかし実のところ、ロンチェンパは他の著作の中で、「縁ある者であれば、何百何千の弟子がいても多すぎることはなく、縁がなければ、たとえ3人の弟子でも多すぎる」とも述べています。この「3人」という数の基準は、単なる人数制限ではなく、清浄な基礎と清浄な結果を象徴しており、基礎の段階における「本体、本性、大悲」という三門の清浄な基礎と、結果の段階における「法身、報身、化身」という三身の清浄な結果を表しているのです。ですから、必ずしも3人に限定されるわけではありません。

したがって、何よりも重要なのは、この法を聴聞する全ての人が「縁ある者」であることです。なぜなら、縁のない者にこの法を伝授してしまうと、師弟の双方が一度は金剛地獄に堕ちることになるとされているからです。そのため、私たちはこの法に対して真剣に向き合わなければなりません。ここでいう「縁ある者」とは主に、師に対する揺るぎない信心と、法に対する強い意欲を持ち、根気強く、たゆまず修行に励むことができ、外道などの誤った教えを好まず、信じず、それに従わない人を指します。このような人物こそ、縁ある弟子と呼ぶにふさわしいでしょう。ゆえに、この法を誰に伝えるかについては、細心の注意を払う必要があります。

私はシンガポールに滞在した14日間で、ゾクチェンの灌頂、手引き、要訣を全て伝授しました。皆さんには、これからの修行において真の成果を得られるよう、たゆまず努力していただきたいと思います。どのような成果かという、まずは、この世界における外道と仏教の違いを明確に理解する必要があります。すなわち、三宝を信じ、三宝に帰依し、三宝に祈りを捧げる者は、いかなる身分であっても仏教徒と呼ばれます。反対に、三宝に対して帰依せず、祈りを捧げず、信じず、敬意を払わない者は、誰であっても外道と見なされるのです。

では、内道と外道に対して、私たちはどのような態度を取るべきなのでしょう。政治家であれば、今日の世界平和を実現するために、外道を含む全ての人々と調和を図るべきだと主張するかもしれません。一方、仏教の観点から言えば、「この世に存在する全ての外道に対して憎しみを抱かず、むしろ慈悲の心を持つことこ

シンガポール

そ、最も優れた忍耐である」と説かれているように、仏教徒である私たちは、外道が仏法に害を及ぼさず、また衆生を傷つけない限り、彼らに対して慈悲と菩提心をもって接するべきであり、これこそが仏道において追求すべき正しい在り方です。しかし、もし外道が仏法を破壊し、衆生に害をなすような行為に及ぶならば、全力でそれを阻止すべきです。これが、他者に対する正しい対応の姿勢であると言えるでしょう。

自分自身への要求としては、三宝に帰依した後は、世間の大力天神、大力龍王、天龍八部衆などを信じてはならず、信仰することも帰依することもせず、彼らの法も修習してはなりません。また、悪友との関係も完全に断ち切るべきです。外道の法と仏法は、その本質的に、一方は衆生に利益をもたらすものであり、もう一方は衆生を傷つけるものであるため、両者を同時に修習することはできません。私たちはこのような基準に基づき、確固たる決意と誓いをもって、仏法のみを修習し、本師たる仏にのみ帰依し、僧侶の友とだけ親しくすることを基本の姿勢とすべきです。

仏教の法については、これまでも何度か皆さんにお話ししてきました。現在、世界中に広まっている仏教は、共通乗、菩薩乗、密教金剛乗という3つの伝統に大別されます。では、それぞれの修行方法とはどのようなものかという点、まず共通乗では、舎利弗、目犍連、大迦葉といった聖者たちの意趣と行為に従って学び、最終的に声聞阿羅漢の境地へと至ります。次に、菩薩乗では、文殊菩薩や普賢菩薩などの行動領域 (spyod yul) を模範とし、菩薩としての実践を積み重ねることで、菩薩の境地に至ります。そして密教金剛乗においては、釈迦牟尼仏や金剛薩埵などの行動領域を学び、最終的には仏の境地に到達することを目指します。

三乗の修行道における高低や優劣の違いは、主にこの点に表れています。例えば、釈迦牟尼仏、観音菩薩、声聞の大迦葉の間に違いがあるのは、それぞれの歩む修行道に、優劣や速さの違いがあるからです。この違いは、私個人の意見によるものではなく、各乗自身が認めている教義に基づくものです。例えば、共通乗の経典や論書には、その修行によって得られる果位は、大迦葉のような声聞阿羅漢果であると明記されています。これは、彼ら自身が自らの教義として認めている内容であり、外部の誰かが「これがあなた方の宗派だ」と押し付けているわけではありません。同様に、菩薩乗においても、「観音菩薩のような果位を目指すべきである」と

説かれており、これもまた彼ら自身の教義の中で明示されている方針であり、他者によって「これがあなたたちの修行道だ」と強制されているわけではありません。そして密教金剛乗においては、修行道の最終的な結果として、仏の行動領域に入ることが目標とされています。これも彼ら自身の教典において明確に説かれていることであり、私が今日ここで裁判官のように「この道は高く、あの道は低い」と一方的に判断しているわけではありません。これらの違いは、それぞれの教義に基づいており、各乗自身が認めている内容です。したがって、私たちは三乗それぞれにどのような違いがあるのかを、正しく理解する必要があります。

いずれの道を選んだとしても、最終的には必然的に仏の境地へと至ることになります。そうした観点から見ると、密教金剛乗に入れば、声聞道や縁覚道、菩薩道といった他の段階を経ることなく、直接的に仏の境地を成就することができます。一方、菩薩道に入った場合は、まず菩薩の境地を現前させ、その後に仏の境地を目指すこととなります。また、声聞道に入った場合は、まず声聞の境地を現前させ、次に菩薩道に進んで菩薩の境地を現前させ、さらにそれを極めた後に、ようやく仏の境地に到達することとなります。したがって、それぞれの道には到達までの速度に明確な違いがあるのです。

例えば、私たちがインドのブッダガヤを目指すとしましょう。徒歩で向かうのは、まさに声聞道に例えられ、非常に長い時間と労力を要します。菩薩道を選ぶのは、自動車に向かうようなもので、ある程度の速度で進むことができます。一方、密教金剛乗の道は、飛行機に乗って目的地へ向かうようなもので、速やかに到達することができます。このように、三乗それぞれの修行の進み方には明確な違いがあり、進む速さや結果を得るまでの難易度にも相応の差があるのです。

では、ここにお集まりの皆さんは、どの道を修習すべきかという点についてですが、総合的に言えば、世界中に広まっている三乗の教えを全て修習することが理想的です。どのように修習するかというと、まずは「共通乗」の道から始めます。すなわち、他者への危害とその根源を断ち、心の連続体の中に清らかな戒律を受持するのです。在家の居士であれば、居士戒や八斎戒などを、可能な範囲でしっかりと守りましょう。特にシンガポールでは出家者の数が非常に少ないため、皆さん一人ひとりの努力がより重要となります。仏法がこの世にとどまるかどうかは、主に出家者の存在にかかっているのです。出家者が清らかな沙弥戒や比丘戒をしっかりと

シンガポール

と守り、他者への危害とその根源を断つことができれば、共通乗の要点は全てその中に含まれています。加えて、一切衆生を利する菩薩乗の実践、つまり菩薩の学処も学ぶべきです。そして、悔いなく安らかな心で臨終を迎えるために、確かな準備を整えておきたいのであれば、密教金剛乗の道、特に光り輝くゾクチェンの道を実践することが最善の選択となるでしょう。

雪域のチベット高原においては、素質を備えた修行者であれば、誰もがこのように修行を進めています。例えば、チベットからシンガポールへ来た私たち7人の修行者は、まず「説一切有部」の伝承を受け継ぐ沙弥や比丘であり、日々菩薩戒を受持しながら、菩薩道の修学に励んでいます。そして、私たちが心の奥深くで、究極の教えとして受持しているものが、この光り輝くゾクチェンの道なのです。そのため、皆さんも可能な限り、一坐の修行の中で三乗の法を矛盾なく調和させ、同時に修習していくことが非常に重要です。

もし今後、この教えをどのように修習していけばよいか分からなくなったときは、ぜひ一度チベットを訪れてみてください。きっと、皆さんの望みを叶えることができるはずです。現在、仏教が最も広く信仰されている地域は、タイと有雪国チベットです。とりわけチベットは、経済的には豊かとは言えないものの、仏教と文化の面では、豊かな財産に恵まれています。

チベットの地域は、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) に大きく分けられ、これらの地は全て、観音菩薩とパドマサンバヴァによってご加持された聖地とされています。もし皆さんが今後チベットを訪れ、旅をする機会があれば、上部、中部、下部の至るところで、仏像、経文、法器、足跡、手印、身印など、神秘的な遺跡を数多く目にするでしょう。いずれも驚くほど素晴らしく、その数は枚挙にいとまがありません。

例えば、下部のドカムにある一つの大聖地だけでも、計り知れないほどの功德が宿っています。信頼できる案内人のもとで、そのような聖地を一つ訪れるだけでも、きっと深い感動と驚きを覚えることでしょう。その地に足を踏み入れれば、聖地のご加持によって、自然と心の中に大乘仏法の功德が芽生えてくるはずです。また、チベットの人々は、大乘仏教と密教金剛乗の両方に深い信仰心を抱いているため、きっと皆さんにとって良き友となることでしょう。



シンガポール

チベットは生活環境が過酷で、標高の高さや気候の厳しさなど、多くの試練が待ち構えています。5月から9月にかけての夏季は、気候も穏やかで過ごしやすい季節です。もしこの時期にチベットを訪れ、各地を巡って観光を楽しみながら、現地のラマに教を請い、法話を聴聞する機会に恵まれれば、大乘の境地が自然と心の中に芽生えてくることでしょう。

実際のところ、世界中を見渡しても、有雪国チベットのように民族全体が大乘の教を深く信仰している地域はほとんど存在しません。ゆえに、チベットとつながりを持つことは非常に意義深く、大切なことです。現在、私たちの間にはすでに深い法縁が結ばれており、密接な関係が築かれています。今後もこの尊い法縁を大切に、手放すことなく熱心に修行を続けていけば、今世あるいは中有において仏の境地に至る方法を、必ず見出すことができるでしょう。

最後に、今回の仏法の講話と聴聞によって生じた善根をはじめ、自他が三世にわたって積み重ねてきた全ての善根を一つに集め、心を込めて廻向いたしましょう。仏法という如意宝がこの世に広まり、繁栄し、末永くとどまりますように。また一切衆生が、一時的には人間や天人の素晴らしい幸福と繁栄を享受し、究極的には速やかに仏の境地という如意宝を得ることができるよう。このような心を起こし、以下の廻向の偈を唱えていきます。

この福德によって一切を見通す智慧を得て、
過ちという敵を打ち負かし、
生老病死の波が渦巻く
輪廻の海から衆生を救済できますように。

勇者文殊がどのように理解されたか、
かの普賢菩薩もまた同様に、
彼ら全ての後に続いて学ぶために、
これら全ての善を廻向いたします。

三世における全ての勝者が
最上の廻向と称えた廻向方法によって

私の全ての善根を
普賢行のために廻向いたします。

私が死を迎える時が来たならば、
あらゆる障害が全て取り除かれ、
阿弥陀仏にお目にかかり、
極楽浄土へと往生できますように。

そこに往生した後、これらの誓願が
余すことなく全て実現しますように。
私がそれら全てを完全に成就し、
世界が続く限り衆生に利益を与え続けますように。

仏の教えが広まり栄えますように。
一切衆生が安らかで幸せでありますように。
昼も夜も法を實踐できますように。
自利と利他が自然に成就しますように。

ウェーサーカ祭

法王による全ての密法の伝授が無事に終了した翌日の5月14日、私たちは折よくウェーサーカ祭（Vesak Day）を迎えました。

ウェーサーカ祭は、仏陀の生誕、成道、涅槃という3つの重要な出来事を、1日でまとめて祝う仏教の大切な記念日で、チベット仏教における「サカダワ」にもよく似ています。文献によると、仏陀は5月の満月の日に誕生し、35年後の同じく5月の満月の日に菩提樹の下で悟りを開き、さらにその後、涅槃に入られた日もまた、5月の満月の日であったとされています。これら3つの出来事は、同じ日に起きたわけではありませんが、いずれも「5月の満月の日」に起こったと伝えられていることから、後の仏教徒たちはこの日を特別な日とし、毎年5月の最初の満月の日に、3つの出来事をまとめて「ウェーサーカ祭」として祝うようになったのです。

一部の国々では独自の暦が用いられているため、ウェーサーカ祭の日付には違いが生じることがありますが、シンガポールでは旧暦の4月15日と定められています。この日は同国の法定休日でもあり、シンガポールにおける最も重要な仏教の記念日とされています。上座部仏教、チベット仏教、中国仏教のいずれの宗派であるかを問わず、シンガポールの全ての仏教団体が仏教旗を高く掲げ、それぞれの伝統と儀礼に則って盛大な祝賀行事を執り行います。中でも、光明山普覚禅寺では毎年「礼仏行事」が開催され、数千人もの信者が「南無本師釈迦牟尼仏」と声を揃えて唱えながら、三歩進んでは一札を繰り返すその荘厳な光景は、多くの人々に深い感動を与えています。さらに特筆すべきは、各寺院がウェーサーカ祭に合わせて高僧大徳を招聘し、この特別な日をより意義深く彩っている点です。今回、法王がこの日のウェーサーカ祭にご参加されたのも、大衆学仏研究会が心より法王のご来臨を願い、その思いが実を結んだ結果に他なりません。

5月14日午前、法王は大衆学仏研究会を訪れ、人々を率いて灌仏会の儀式にご参加されました。かつて釈迦牟尼仏がご生誕された際には、片方の手で天を、もう片方の手で地を指し、「天上天下、唯我独尊」と宣言され、そのとき大地は震え、天からは甘露が降り注ぎ、仏を清めたといわれます。仏のご生誕は、異なる時代や地域の人々によって様々な形で祝われてきました。例えば、タイ族（傣族）の「水かけ祭り」も、この伝統に由来するとされています。灌仏会の儀式では、法王が静かに



我今灌沐諸眾
淨智莊嚴功德
五濁衆生萬塵
同證如來淨法身

シンガポール

水をすくい、釈迦牟尼仏の太子誕生像に注がれました。周囲には香り高い花々が美しく飾られ、まるで仏陀ご生誕の神聖な瞬間が現代に再現されたかのようでした。その後、法王は恭しく灌仏の水を一口含まれ、参列者たちもこれに倣い、それぞれが心身の浄化と仏のご加護を願いながら、厳かなひとときを過ごしました。



その後、法王は簡潔でありながらも深く心に残る法話をお説きになりました。儀式が円満に終了した後、法王は観慈精舎へと戻られ、境内に設けられた特設の場にて、仏陀の十二相成道に関する教えを信者たちに伝授されました。法王が、世尊の偉大なご慈悲や、あらゆる苦難を耐え抜かれた忍耐の功德について語られると、そこに集った人々は深く心を打たれ、仏に対する信仰の念が自然と湧き上がっている様子でした。

夜になると、法王と同行者の方々は、ウェーサーカ祭の盛大な晩餐会に出席しました。その後、シンガポール・インドア・スタジアム (Singapore Indoor Stadium) へと向かい、シンガポール政府主催の仏教をテーマとした夜の催しを鑑賞しました。同スタジアムは壮大で威厳に満ちており、約 12,000 人の観客を収容できる大規模な会場です。舞台の背景には、巨大な釈迦牟尼仏の像が据えられ、荘厳な雰囲気をつくりだしていました。

催しの開幕に先立ち、シンガポール内務大臣のウォン・カンセン氏と、仏教総会会長の隆根長老が順に壇上に立ち、それぞれ挨拶の言葉を述べられました。お二人は仏陀に対する崇高な敬意を表するとともに、仏教が国家の繁栄と国民の安寧に果





たす重要な役割についても強調されました。続いて、仏陀への供養が捧げられる場面に移ると、会場の雰囲気は最高潮に達しました。スタジアムの照明が徐々に落とされる中、観客一人ひとりが仏陀への深い敬意を胸に、手にした蓮の灯明を静かに掲げると、会場全体がまるで星々が瞬く広大な銀河のような光景へと変わり、その美しさと神聖さは言葉に尽くせないほどでした。

催しの最中には、数々の素晴らしい仏教の演目が次々と披露されました。中でも、阿弥陀仏学校や文殊中学校の子どもたちによる仏教物語の演技は、その純真さと生き生きとした表現によって、観客一人ひとりの心に深い感動を与えたことでしょう。一国の政府がここまで仏教を重んじ、次世代の子どもたちが幼い頃から仏法に親しみ、仏陀の智慧に導かれて成長できるよう支援している姿勢は、極めて意義深く、貴重なことです。

催しが長時間にわたったため、法王は体調を崩され、新鮮な空気を求めて外に出たいとのご意向を示されました。しかし、他の観客の方々のご迷惑となる可能性を考慮され、体調が優れない中、最後までご鑑賞になりました。

催しが終わり、私たち一行が精舎に戻った頃には、すでに深夜を回っていました。しかしその心は喜びに満ち、一人ひとりが深い感慨に包まれていました。この

ような意義深い催しは、人々が仏陀に関心を抱くきっかけとなり、心に深く刻まれる忘れがたい記憶として残ることでしょう。

光明山での灌頂

大衆学仏研究会での弘法活動を全て終えた後、法王は光明山普覚禅寺（Kong Meng San Phor Kark See Monastery）の広声法師のご招待を受け、5月16日に同寺を訪問されました。

普覚禅寺はシンガポール最大の仏教寺院であり、東南アジアでも有数の規模を誇る禅寺のひとつです。光明山の山頂に位置し、総面積は7万5,000平方メートル以上、サッカーコート約11面分に相当する広さを有しています。周囲は緑豊かな植物に囲まれ、静寂で気品ある環境が広がっています。寺院内の建築は壮麗で、大悲殿、大雄宝殿、禅楼、戒堂、蔵経楼、宝塔などの建物が整然と立ち並んでいます。

寺院全体の建築様式には中国古代の宮殿様式が取り入れられており、金色に輝く屋根や精巧な浮き彫りが、仏教文化の芸術的魅力を際立たせています。

現地の多くの仏教徒にとっては、それまでゾクチェンの灌頂を受けた経験がなく、ぜひ灌頂を授かりたいという強い願いを抱いていました。こうした敬虔な懇請が幾度となく寄せられたことを受け、法王は普覚禅寺の蔵経楼において、灌頂を授かるにふさわしい出家者および在家者を対象に、毎日午前8時から2回にわたり、ゾク



法王と普覚禅寺の広声法師









シンガポール

チェンの灌頂を伝授することを決定されました。この知らせは、多くの人々に深い感動をもたらしました。

5月16日、法王は『ロンチェン・ニンテイク・リクジン・デューパ』(klong chen snying thig gi rig 'dzin 'dus pa)の灌頂を受けられました。この灌頂の儀軌は、ジグメ・リンパの「意趣のテルマ」(dgongs gter)であり、コントウル・ユンテン・ギャムツォ(kong sprul yon tan rgya mtsho)によって編纂されたものです。灌頂の後、法王はゾクチェンにおける見解、修習、行為、結果について、分かりやすく解説されました。昼頃には、寺院の僧侶たちと共に食事をとられ、和やかでありながらも厳粛な雰囲気にも包まれました。午後には、法王自ら寺院の三宝の所依に対して開光の儀式を行い、その後、寺院内の荘厳な建築を巡覧されました。



5月17日には、『文殊静修ゾクチェン』の灌頂が授けられ、その後、法王はご自身の深遠な智慧により、このゾクチェンの修行法に関する要訣を説かれました。この教えを初めて耳にする弟子たちにとって、法王の説法は、まるで雲が晴れて太陽が姿を現すかのように、瞬く間に心を照らし出し、今後の修行の方向性を明確にするものとなりました。

さらに法王は、灌頂に参加できなかった多くの方々のために、大悲殿において特別な法話を行われ、参拝に訪れた全ての人々が、何らかの学びや気づきを得てお帰りになれるよう配慮されました。この時の二度にわたる灌頂と法話では、私が通訳を務めさせていただきました。



シンガポール

現地の数名の法師によれば、法王がシンガポールに来られる以前にも、他宗派の高僧から密教の灌頂を授かる機会があったものの、その多くは結縁灌頂にとどまり、今回のような無上なるゾクチェンの灌頂を受けるのは初めての経験であったため、大変貴重に感じられたとのこと。当



時の参加者は、南伝仏教、北伝仏教、チベット仏教の出家者が少数含まれていたものの、在家の参拝者が圧倒的に多かったといいます。こうした「成熟をもたらす灌頂」と「解脱をもたらす教え」に触れた多くの人々は、心の中に大きな変化がもたらされたようでした。





今回の法王の法話は、参加者の心を清めただけでなく、多くの人々の心に深い解脱の種を植え、密教修行への因縁を開く重要な契機となりました。現在、当時の参加者の多くはカナダやネパールなどで修行を続けており、これらの教えから絶えず智慧と力を得ています。

特筆すべきは、法王がシンガポールでの灌頂と法話に使用された法座が、大衆学仏研究会によって特注されたものであり、全ての法事において用いられたという点です。その後、光明山で灌頂が行われた際には、その法座も普覚禅寺へと移され、現在も同寺に安置されています。私は 2013 年に法話のため再びシンガポールを訪れた際、法王が灌頂を行われた殿堂とその法座を参拝するために光明山を訪れました。



ところが、その日は到着が遅かったため、大殿はすでに閉門しており、鍵を管理する方も不在でした。私は門のそばに身を寄せ、窓越しに殿内の一部を垣間見ることしかできなかったのですが、心の中で静かに願いを込めて祈りを捧げました。いつの日か、あの場所を再び訪れる機会が巡ってくることを願っています。

私たち二人も少し法話を行いました

法王がシンガポールで弘法された期間は決して長くはありませんでしたが、その法話は多くの人々の心に深く響き、誰もが「これこそが自分にとって最も実りある修行体験だった」と口々に語っていました。

法王が訪れる以前から、シンガポールの多くの人々はすでに様々な密法に触れてはいたものの、適切な翻訳と指導が不十分であったため、灌頂を受け、多くの密法の教義を聴聞してきたにもかかわらず、なお心に迷いを抱え、自らの修行の道をどのように進めていけばよいのか分からないという方々も少なからずいらしたようです。法王の教えは、まるで一筋の明るい光のように彼らの心を照らし、密法の素晴らしさを真に体験させるとともに、新たな智慧の扉を開いたようでした。

法王は法話を行われる際、通訳者の専門性を特に重視されていました。その点、ケンポ・ツルティム・ロドゥは以前シンガポールを訪れたことが

あり、多くの人々がその教え方に親しんでいたことから、法王は主に彼に法話の通訳をお任せになり、灌頂など特別な場面では、私が通訳を務めさせていただきました。

また、法王は灌頂のみならず、密法の教義についても体系的に伝授されました。座り方や呼吸の保ち方、読誦の方法に至るまで、あらゆる細部にわたって丁寧に解説され、参加者一人ひとりが要点を明確に理解できるよう配慮されました。

皆さんが密法の深遠な意味について理解を深め、疑問を解消できるよう、法王はケンポ・ツルティム・ロドゥに対し、すでに「共通する前行」を学んだ学習者を対





象に、光明山普覚禅寺にて『クンサン・ラマの教え』における「共通しない前行」を伝授するよう手配されました。また私には、まだ『クンサン・ラマの教え』を学んでいないものの、幸運にも灌頂を受ける機会に恵まれた初心者の方々に向けて、大衆学仏研究会にて『ゾクチェン心性安息論』の顕教部分を講義するようご指示がありました。





シンガポール



また、私はマレーシア滞在中、マラッカ密教（カルマ・カギユ）仏教会（The Karma Kagyu Dharma Society）、人生仏学センター、ブキット・ウェーブ（Bukit Wave, 武吉波浪）仏教会に招かれ、それぞれ異なるテーマで現地の信者の方々に法話を行いました。



1997年、ケンポ・ツルティム・ロドゥは再びシンガポールを訪れ、かつての学習者たちを集めて五加行の復習を行い、『大幻化網』における見解と5つの根本戒を解説されました。その後も、2014年、2015年、2016年とたびたびシンガポールを訪れ、大衆学仏研究会やマリーナ・ベイ・サンズ（Marina Bay Sands）などで、ご縁のある仏教徒の方々に、顕教と密教の教えを講義されました。

シンガポール



1999年、私も再びシンガポールを訪れ、『ゾクチェン心性安息論』の密教部分を講義するとともに、実践修行の手引きである『ゾクチェン心性安息論—三要所と三善行の手引き—』(sems nyid ngal gso'i gnas gsum dge ba gsum gyi don khrid) を伝授しました。その後、2013年と2016年には、シンガポール国立大学 (National University of Singapore) に招かれ、それぞれ「人生の悟り」と「仏教と信仰」という二つのテーマに基づいて法話を行いました。



これまでを振り返ると、私たちとシンガポールの仏教徒の方々との間には、実に深いご縁が結ばれているように感じます。彼らの仏法に対する信心は非常に篤く、今なお多くの人々が、当時学んだ深遠な教えを熱心に実践し続けています。

ルビーの数珠

1995 年は法王にとって、敬愛法の修習において最も重要な一年でした。この年、法王は年初に開催された十万持明法会の期間中はもちろん、日々のマントラの読誦や観想の際にも、『敬愛の祈願文』の読誦に専念されていました。ちょうどその頃、法王は修行の助けとしてルビーの数珠を必要としていたため、シンガポール到着後、私たちはすぐにその特別な数珠を探し始めました。しかし、私はいくつもの宝石店を回ったのですが、適切なルビーの数珠を見つけることはできませんでした。そのことを知った広超法師は、「上座部仏教では、出家者が宝石店に入ると、世間の人々に誤解を与えやすいのです。出家者としては、自ら出向くのではなく、在家の信者に探してもらおう方がよいでしょう」と助言してくださいました。

そこで私たちは、大衆学仏研究会の林廷茂居士に助けを求めました。彼は宝飾業界で長年働いており、豊富な鑑定経験をお持ちであったため、ルビーの数珠を探す上でも一定の見識を備えていました。方々に問い合わせた結果、高品質なルビーの多くは主に装飾品の製作に用いられ、数珠として加工されることはほとんどないことが判明しました。さらに、ルビーは非常に高価で、1 カラットあたりの価格は通常 1,000 シンガポールドル以上するため、市場でこのような数珠を見つけることはほぼ不可能に近い状況でした。

しかし、私たちはさらに調査を進めていく中で、インドにルビーの数珠があるかもしれないという情報にたどり着きました。これを受けて、大衆学仏研究会の法友の皆さま



致全部金剛同修：

承蒙大家的隨喜資助，令到這次
法王所求的紅寶念珠作特修用的心願得償。
一共送上大中小三串念珠。法王非常高興，
特別送來此一哈達，祝福大家

吉祥圓滿

余下兩千兩百元，全部轉贈法王。
有蒙達吉堪布、廣超法師見證。



蓮花代弟

2/6/95

シンガポール

んもこのご縁に加わりたいとの思いから、総額1万4,000シンガポールドル余りを寄進してくださいました。この金額は、人民元に換算するとおよそ5~6万元に相当します。林居士はただちにインドへ向かい、現地の宝石商と直接連絡を取りながら、自らの目で選別を行いました。彼は2日間の滞在を経て、大小3種類のルビーの数珠を1万2,000シンガポールドル余りで購入し、帰国しました。残額の2,000シンガポールドルについても、彼は全て法王に供養し、後日、詳細な経費報告書を手紙にまとめて提出しました。

ルビーの数珠を受け取られた法王は大変お喜びになり、「これは非常に縁起が良い」とおっしゃいました。3つの数珠のうち、法王は1つをご自身のために残し、残る2つを、妹のアネ・メドゥンと、ダーキニーのラマ・ムツォに贈られました。

私の記憶では、法王は生涯を通じて、赤い数珠を好んで使用されていました。それらは主に赤珊瑚やルビーで作られたもので、珠は非常に小ぶりでした。特定の修行法において他の色の数珠を用いる必要があった場合でも、法王がそれらを長く使われることはほとんどありませんでした。

マントラを唱えている最中に、突然の来客があったり、別の用件に対応しなければならなくなったりした場合、法王はいつも習慣的に数珠を左耳にかけておられました。初めてその姿を目にした人は、装飾品か何かと誤解するかもしれませんが、実際のところ、それは法王がどこまでマントラを唱えたかを記録しておくための印なのです。用事が済むと、法王は左耳から数珠を外し、中断したところからマントラの読誦を再開されます。

時が流れ、何年も経ったある日、法王は長年愛用していたルビーの数珠をほだき、それを100人のケンポたちに分け与えられました。各ケンポは一粒ずつ受け取り、その代わりとして、1人につき1億回の「ア」



の字を唱えることが求められました。この数珠が、かつて法王がシンガポール訪問時に購入されたものかどうかは定かではありませんが、私も光栄なことにその一粒を頂戴する機会に恵まれました。以来、このルビーの珠は常に私の首にかけてあり、自らの信心を保ち続ける大切な拠り所となっています。





MALAYSIA

2 駅目

5月18日~5月29日

マレーシア

スケジュール

SCHEDULE

- 5月18日 マラッカに到着
- 5月19日 マラッカ密教仏教会にて
『ロンチェン・ニンティク・リクジン・デューパ』の灌頂を授与
- 5月20日 信者の方々と面会し、法話を行う
- 5月21日 ワウメイホテルにチェックイン
- 5月22日 『文殊静修ゾクチェン』第1回目の法話
- 5月23日 『文殊静修ゾクチェン』第2回目の法話
- 5月24日 『文殊静修ゾクチェン』第3回目の法話
- 5月25日 『文殊静修ゾクチェン』第4回目の法話
- 5月26日 青雲亭を訪問
- 5月27～28日 クアラルンプールに到着し、阿弥陀仏の灌頂を授与し
『忠言の心のティクレ』を講和

カギユ派センター訪問

シンガポールでの弘法活動を終えた法王は、マレーシアの仏教団体からの招待を受け、5月18日午後、マラッカへと出発されました。

その日、シンガポールの仏教徒たちは自発的に二手に分かれ、一方のグループはマラッカまで同行して私たちを直接見送り、もう一方は税関まで付き添ってくれました。国境での手続きは比較的スムーズに進みました。シンガポールとマレーシアは狭い海峡を隔てて隣接しているため、入国審査を終えた後は車で移動し、1時間余りで目的地に到着しました。

私たちにとって、マレーシアを訪れるのは今回が初めてのことでした。マレーシアはシンガポールに比べてはるかに広く、その面積は約459倍にもなります。両国は緊密な貿易関係を築いており、シンガポールでは食料品から飲料水に至るまで、ほとんどをマレーシアからの輸入に依存しています。とりわけ水資源については、1962年以来、マレーシアからの供給に大きく頼っている状況です。



夕方6時頃、私たちはマラッカに到着し、マラッカ密教（カルマ・カギユ）仏教会（The Karma Kagyu Dharma Society）に宿泊し、法王は2日間に及ぶ弘法活動を行われました。この仏教会はカギユ派に属していますが、会員の多くはディルゴ・ケンツェ・リンボチェをはじめとするニンマ派のラマにも師事し、様々な学派の教えを学んでいます。また、同会では様々な学派の高僧を招いて法要が行われるなど、温かく包容力に満ちた雰囲気があり、誰にでも親しみやすい印象を与えています。

仏教会の事務所は2階建ての小さな建物で、広々とした中庭はすでに法話を聞こうと集まった多くの信者であふれていました。本堂に収容できる人数には限りがあるため、多くの仏教徒たちは中庭の両端にシートや座布団を敷き、仏法の甘露に耳を傾ける準備を整えていました。正門から本堂へと続く道には赤い絨毯が敷か



れ、その両脇には合掌して恭しく法王を迎える在家信者たちが並び、感動の余り涙を流す姿も見られました。地元の人々にとって、これは厳粛かつ盛大な行事となりました。

本堂内には荘厳な法座が高々と設けられ、入口には黄色い横断幕が掲げられていました。そこには赤い文字で、「雪域の法の調べに耳を傾ける」「中国四川省セルタ五明仏学院院長ジグメ・プンツォク法王による灌頂法要を心より歓迎いたします」と記されていました。法王がゆっくりと車から降りられると、信者たちは熱烈に法王を歓迎しました。梵唄の美しい旋律が空に響き渡り、花びらが雨のように舞いながら法王の足元に撒かれ、人々の目には敬意と喜びの光が宿っていました。法王はその場で信者たちに向けて簡単な法話を言い、一人ひとりに直接ご加持を授けられました。



法王をお迎えする
マラッカ密教仏教会の陳会長



マレーシア

5月19日、法王は事務所内で信者たちに灌頂を授けられました。当初は文殊菩薩の灌頂が予定されていましたが、法王は縁起を観察された上で、『ロンチェン・ニンテイク・リクジン・デューパ』の灌頂に変更されました。

翌5月20日、法王は信者たちに面会され、法話を通じて信心、慈悲心、智慧の大切さについて説かれました。多くの信者は遠方から足を運んでおり、法王の来訪を知って時間を割き、法王のご加持を受けることを切望していたため、法王は彼らに仏法を説かれるとともに、慈悲深く祝福を授けられました。

長年が過ぎた今、この事務所はもう使用されていませんが、多くの法王の弟子たちにとって、この場所は今なお心に深く刻まれた特別な聖地であり、数えきれないほどの尊い思い出が詰まっています。その後、ケンボ・ツルティム・ロドゥがマレーシアを訪れた際にも、特別にこの地を参拝されました。





馬六甲密宗(卡瑪迦如)佛教會
THE KARMA KAGYU DHARMA SOCIETY
MELAKA.

2382-C, KLEBANG KECIL, 75200 MELAKA, MALAYSIA.
TEL: 06-354763

敬啟者，此次晉美彭措法王，能夠蒞臨
馬六甲，弘揚無上甚深妙法，令諸善信有情
共沾甘露法雨，获益良多。如此殊胜法緣，
全仗貴會鼎力助成，否則我們萬難得遇，大
恩大德，永銘心版。謹肅蕪箋，藉申微忱，
尚此敬致

大眾學佛研究會
會長暨諸理事大德

馬六甲密宗(卡瑪迦如)佛教會

主席  合十

12-6-1995

韋正明居士

馬六甲白教中心

KARMA KAGYU DHARMA SOCIETY

2382-C KLEBANG KECIL

75200 MELAKA

TEL: 06-354763

FAX: 06-356162

HAND PHONE: 02-01-88683128

泰駐吉隆坡領事館

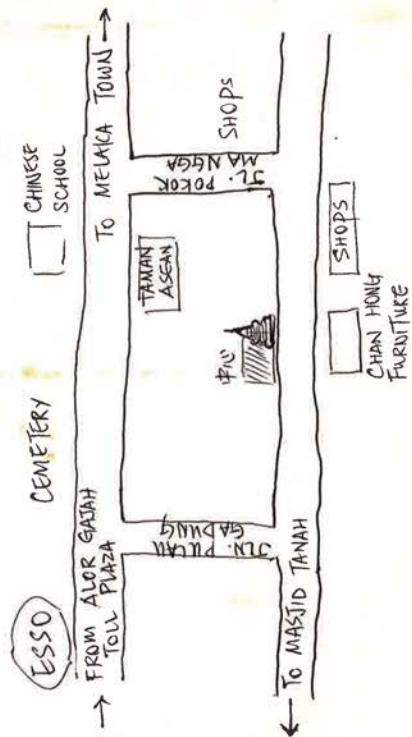
ROYAL THAI EMBASSY

206; JLN AMPANG

50450, KUALA LUMPUR

TEL: 03-2488222

03-2488350



晋美彭措法王传法节目大纲
HH JIGME PHUNTSOK RINPOCHE'S PROGRAMME

21-5-95 (星期日) 文殊菩萨灌顶 MANJUSHRI INITIATION	法王主持 BY RINPOCHE	本会所 CENTRE PREMISES	上午九时 9.00 AM
会见信众 CONSULTATION	(同上) (AS ABOVE)	(同上) (AS ABOVE)	下午二时至三时 2.00 PM TO 3.00 PM
22-5-95 (星期一) 大圆满灌顶传法* (*请提前报名) DZOGCHEN TEACHINGS* (*Pre-registration required)	法王主持 BY RINPOCHE	本会所 CENTRE PREMISES	上午九时 9.00 AM
佛理开示 DHARMA TALK	堪布主持 BY KHENPO	本会所 CENTRE PREMISES	晚上八时 8.00 PM
23-5-95 (星期二) 大圆满灌顶传法* DZOGCHEN TEACHINGS*	法王主持 BY RINPOCHE	本会所 CENTRE PREMISES	上午九时 9.00 AM
佛理开示 DHARMA TALK	堪布主持 BY KHENPO	人生佛学中心 Humanistic Buddhist Centre	晚上八时 8.00 PM
24-5-95 (星期三) 大圆满灌顶传法* DZOGCHEN TEACHINGS*	法王主持 BY RINPOCHE	本会所 CENTRE PREMISES	上午九时 9.00 AM
佛理开示 DHARMA TALK	堪布主持 BY KHENPO	武吉波浪佛教会 BKT. BERUANG BUD. CENTRE	晚上八时 8.00 PM
25-5-95 (星期四) 大圆满灌顶传法* DZOGCHEN TEACHINGS*	法王主持 BY RINPOCHE	本会所 CENTRE PREMISES	上午九时 9.00 AM
四臂观音灌顶 4-ARMED CHENREZIG INITIATION	空行母主持 BY DAKINI	本会所 CENTRE PREMISES	晚上八时 8.00 PM
26-5-95 (星期五) 释迦牟尼佛供灯法会及灌顶** SHAKYAMUNI BUDDHA PUJA** WITH LAMP-OFFERING & INITIATION	空行母主持 BY DAKINI	本会所 CENTRE PREMISES	晚上八时 8.00 PM

Before 13.5.95

* Please contact the center for registration as early as possible. Course fee: Member \$200/- Non-members \$250/-
* 请尽早与本会联络报名。报名费: 会员 \$200/- 非会员 \$250/- (13.5.95 之前)

** Lamp-offering: \$20/- per person; \$30/- per family.
** 点灯供佛: 个人 \$20/-; 合家 \$30/-

马六甲密宗(卡玛迦如)佛教会启 电话: 06-354763/ 356162
THE KARMA KAGYU DHARMA SOCIETY MELAKA Tel: 06-354763/ 356162

初めての五つ星ホテル

5月21日、マレーシアの法友の皆さまが、私たちのためにワウメイホテル（Wah May Hotel）という五つ星ホテルを手配してくださいました。

実のところ、法王は中国国内においても海外においても、宿泊先が先方によって手配される際に、過度な贅沢を求められることは決してありませんでした。ホテルに宿泊される場合でも、法王のご希望は非常に質素で、「高層階でないこと」「バスルームがあること」「清潔であること」といった、ごく基本的な条件のみでした。多くの場合、法王は在家信者のご自宅や仏教道場での滞在を好まれ、受け入れ側に経済的な負担がかからないよう、常に配慮されていました。

しかし今回マレーシアでは、法友の皆さまが「ぜひ皆さんに快適な環境でお過ごしいただきたい」と心を込めて申し出てくださったため、法王はそのご厚意を尊重し、快く受け入れられました。当時、ワウメイホテルの一室は一泊500マレーシアリングットでしたが、ホテルのオーナーは仏教徒へのご厚意として、特別にその価格を250リングットにまで引き下げてくださいました。当時の為替レート（1リングット＝2人民元）で換算すると、250リングットは500人民元に相当します。約30年前の状況を考えれば、この金額は間違いなく相当な高額と言えるものでした。

法王と私たち同行者にとって、ここは初めて宿泊する五つ星ホテルでした。ホテルに一歩足を踏み入れた瞬間、豪華な内装や高級な設備の数々がとても新鮮に映り、私たちは皆で写真を撮りながら、この特別なひとときを記録しました。しかし、時が経つにつれ、五つ星の待遇や世俗的な快適さも、結局のところ、水面に反射する光や目の前をかすめる影のように、儚く一過性のものに過ぎないということに、私たちは少しずつ気づいていきました。最初の感動も、やがて静かに薄れていったのです。やはり心の中に長く残るのは、外的な快楽ではなく、内なる法の喜びでした。私たちにとって何より大切だったのは、贅沢を味わうことではなく、ラマがおくつろぎになり、少しでも安らぎを得てくださることでした。それこそが、私たちにとって何よりの喜びだったのです。

ホテル滞在中、海岸が近かったこともあり、私とケンポ・ツルティム・ロドゥはよく海辺を散歩していました。ケンポは海に特別な愛着を抱いており、いつも足を止めては、広がる大海原をじっと見つめていました。そのあまりの没入ぶりに、私

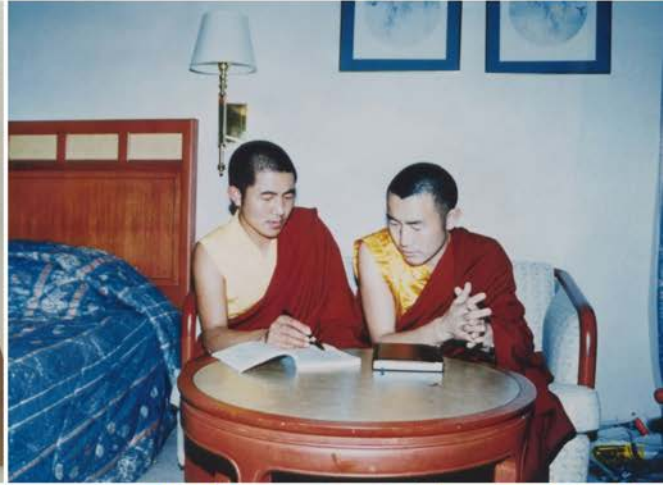
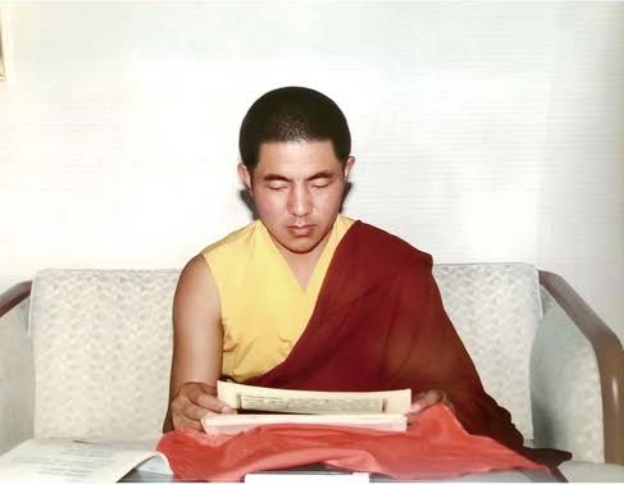


は思わず冗談めかして、「今世でこれほど海に惹かれるなんて、もしやあなたは前世を海の中で過ごしていたのではないですか？」と声をかけたほどです。私自身は、ケンポほど海に対して強い想いを抱いているわけではありませんが、それでも海辺に立つたびに、その静けさと広大さに包まれ、自然と心が晴れやかになっていくのを感じていました。











マレーシア

ある日、ホテルで新聞を読んでいたところ、思いがけないニュースが目飛び込んできました。著名な歌手、テレサ・テン（鄧麗君）がタイのチェンマイで亡くなったという報道です。彼女は当時、アジアを代表する大きな影響力のある歌手であり、その歌声は世界中の人々に愛されていました。法王は常に時事に関心をお持ちだったため、私はすぐにこのニュースをお伝えしました。

マレーシアでの滞在はそれほど長いものではありませんでしたが、今振り返ると、法王のような偉大な菩薩は、たとえどこに赴かれても、たとえほんの一夜の滞在であったとしても、その地に住まう衆生には深い福德がもたらされていたように思います。法王が一度でも足を運ばれた場所には、特別なご加持が残り、訪れられた寺院や道場には、たとえ時代が移り変わろうとも、決して消えることのない法の印が刻まれ、やがて歴史の一部として語り継がれていくことでしょう。

これらも全て、仏法の力によってもたらされたものなのかもしれません。

『文殊静修ゾクチェン』第1回目の法話

5月22日、法王はワウメイホテルにて、『文殊静修ゾクチェン』の第1回目の法話を開始されました。

心の中で「虚空のように果てしなく存在する一切衆生のために、私は無上正等覺の仏果という如意宝を得るべく、この尊い仏法を聴聞し、実践いたします」と考え、至高の菩提心を起こして法の聴聞に臨んでください。

これから説かれる法は、『文殊静修ゾクチェンの支分の手引き—仏を手中に授ける—』です。

「文殊静修ゾクチェンの支分」とは何を指すのかというと、まず文殊菩薩には、寂靜尊と憤怒尊という二つの姿があるとされています。そのうち、寂靜の文殊菩薩にはさらに、白、黄、赤、黒、青といった多様な修行法が伝えられています。信頼に足る古代文献の記録によれば、黄色の文殊菩薩を修習することで深い智慧を、白色の文殊菩薩を修習することで鋭い智慧を得ることができるとされています。ここで説かれているのは、黄色の文殊菩薩の修行法に関する支分となります。



「支分」という言葉は、タントラ全体の文脈においては、見解、三昧、行為、マンガラ、灌頂、誓言、修行、供養、事業、印契、マントラという、タントラにおける11の要素を含んでいます。これらのうち、いずれか一つでも確定されていれば、それは「支分」と見なすことができます。

ゾクチェンには、二つの説明手法があります。一つは、広大なるパンディタの説明手法で、教典、理論、要訣に依拠しながら幅広く解説を行い、密教教典に込められている隠された意味を全て明らかにし、錯綜した内容を整理し、不明瞭な点を明確にし、散在する教えを体系的にまとめ上げるものです。もう一つは、深遠なるクサーリの説明手法で、深遠な要訣を直接示し、縁ある一人の衆生を成仏へと導く完全なる道を説くものです。本講では、深遠なるクサーリの説明手法を採用しています。

「仏を手中に授ける」とは、まさに今この瞬間に仏の境地そのものをあなたの手授ける、という意味です。一般に、仏法という如意宝は「共通乗」と「大乘」の二つの法脈に分類されます。共通乗の修行者は、最終的に阿羅漢の境地に至ることのみを目指し、仏の境地に到達することは認めておらず、そのために精進すること



もありません。したがって、最終目標を仏の境地の成就とする点からも、これが大乘仏教の教えであることは明らかです。大乘の中には、仏の境地を成就するには三大阿僧祇劫という長大な時間を要すると説く教えもあれば、3 回あるいは 16 回といった限られた人生の中で成仏できると説く教えもあります。そんな数ある教えの中でも、特にこの教えが優れているとされるのは、今この瞬間に仏の境地を手にすることができるからです。それゆえに、この教えは「仏を手中に授ける」と称されているのです。

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。

一般的に、「文殊」には多くの意味が含まれています。全ての現象と存在はもとより文殊菩薩の本性であり、これを「文殊の本性としての思考の集合体」(rtog tshogs 'jam dpal dbyangs kyi rang bzhin) と呼びます。諸大タントラの解釈によれば、高くそびえる山々は全て文殊菩薩の自性であり、粗く堅固なものは全て金剛手

菩薩の自性であり、柔らかく穏やかなものは全て観音菩薩の自性であるとされています。このような文殊菩薩の自性を理解することを、「幻化網としての思考の集合体」(rtog tshogs sgyu 'phrul dra ba) と呼びます。さらに、このような文殊の自性が現前し、最終的に顔、腕、体、智慧の遊舞として現れることを、「未了義の象徴としての幻化網」(drang don rtags kyi sgyu 'phrul dra ba) といいます。そして、もとより諸法が清浄かつ平等であり、真理と不可分であるという究極の法性を、「了義の幻化網」(nges don sgyu 'phrul dra ba) と呼びます。現在、ヨーガ行者がこの深意を如実に修習することを、「本尊と思考が不可分である幻化網」(lha rtog dbyer med kyi sgyu 'phrul dra ba) または「智慧薩埵文殊」といいます。

これら全てを踏まえて自らの心を観察、分析していくと、それがもとより実体として成立していない空性であり、空でありながらも明晰性 (gsal cha) は消えることがなく、顕現と空性が融合した本質であることが分かります。これこそが、真の了義の守護者である文殊菩薩です。文殊菩薩は、もともと存在しなかったものが、修行の力によって新たに引き寄せられた存在でもなければ、業や煩惱によって離れていく存在でもありません。自らの心と本質的に不可分な形で、常に共にあるのです。

一般的に、「帰命」には三つの方法があります。それはすなわち、見解を通じてお会いする上位の帰命 (rab lta ba mjal ba'i phyag)、瞑想の修習による中位の帰命 ('bring bsgoms pa goms pa'i phyag)、信心と敬意に基づく行為による下位の帰命 (tha ma spyod pa mos gus kyi phyag) です。ここで述べられている「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する」は、「見解を通じてお会いする上位の帰命」にあたります。すなわち、「離合集散しない境地」を直接的に悟ること、それ自体を「帰命」と呼んでいるのです。

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。

一般に、巧みな方便と大いなる慈悲を兼ね備えた私たちの本師仏陀は、教化すべき衆生の素質や機根、信心、意欲の違いに応じて、八万四千の法門を説かれました。しかし、これら全ての法門の究極的な要点は、まさにゾクチェンのアティヨーガに他なりません。

マレーシア

ゾクチェンにおける 12 人の導師によって説かれた教えを結集するにあたり、持明者ガラブ・ドルジェは、ゾクチェンのタントラを 640 万偈にまとめました。その弟子であるジャムペル・シェーニェン（'jam dpal bshes gnyen）は、この教えを、外の心部、内の界部、秘密の秘訣部の 3 部に分類し、それぞれを明確に解説しました。さらに、ジャムペル・シェーニェンの弟子であるシュリーシンハ（śrī siṃha）は、「秘密の秘訣部」をより詳細に解析し、外の部類、内の部類、秘密の部類、極秘の部類の 4 部類に分けた上で、それらを「説示の伝承」（bshad rgyud）と「聴聞の伝承」（snyan rgyud）という 2 つの法脈に体系化しました。彼の弟子である大パンディタ・ヴィマラミトラは、これらの教えを『黄金の文字を有するもの』（gser yig can）、『ターコイズの文字を有するもの』（g.yu yig can）、『法螺貝の文字を有するもの』（dung yig can）、『多様な文字を有するもの』（khra yig can）という「深遠なる 4 つの巻帙」にまとめ、それぞれを明確に解説しました。

その後、パドマサンバヴァはこれらの教えを宝石の黄紙（rin chen shog ser）、模紙（shog 'dra）、灰紙（shog skya）の 3 種に分類し、全ての要点を明確に解説しました。こうした歴代の持明者たちによって伝えられた要点こそが、いわゆる「精髓の要訣」（gnad kyi man ngag）であり、それは心臓にも等しいほど大切な弟子にのみ伝授され、決して安易に他人に語るようなものではありません。ゆえに、皆さんも自らの体や命さえ惜しまぬ覚悟で、この法門だけをひたすら求め、実践し、究極の結果である仏の境地を成就するべきです。

『文殊静修ゾクチェン』第2回目の法話

5月23日、法王はワウメイホテルにて、引き続き『文殊静修ゾクチェン』に関する法話を行われました。

現在、私たちが聴聞しているのはゾクチェンの教えです。ゾクチェンの実践は、心の連続体を浄化するための前行と、その心の連続体に修行の境地を生じさせる本行に分けられます。

前行は、さらに3つに分けられます。1つ目は、顕教波羅蜜多乗の方法に基づいて自らの心を浄化する実践、2つ目は、密教金剛乗の一般的な伝統に従って自らの心を浄化する実践、3つ目は、無上なる光り輝くゾクチェンの独自の道に沿った方法による実践です。

第一の前行は、「共通する外なる前行」と「共通しない内なる前行」の2つに大別されます。このうち、共通する外なる前行には、「心を転換するための4つの考え方」が含まれています。大まかな流れとしては、まず「有暇円満の得がたさ」と「生命の無常」について瞑想することで、今世の雑事に対する執着を断ち切り、次に「因果応報」と「輪廻の苦しみ」について瞑想することで、来世の輪廻に対する執着を手放していきます。それでは、これから「心を転換するための4つの考え方」について、一つひとつ解説していきたいと思えます。

・人身の得がたさ

ご縁を備える者たちよ、まず、次のように考えてください。私は今、因、比喻、数のどの面から考えても得がたく、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る有暇円満の尊い人身を得ることができました。更に、法相を兼ね備えた善知識に出会い、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、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。

ここで言う「ご縁を備える者」とは、この深遠な法要を修行する器としてふさわしい素質を備えた人を指します。まずは、次のように思惟してください。有暇円満

マレーシア

を兼ね備えた人身は、因、比喻、数のいずれの観点から見ても、極めて得がたい貴重なものです。

因の観点から見ると、清らかな戒律を守り、その上で布施などの善行を助縁として行わなければ、人身を得ることは困難であり、決して何もせずに手に入るものではありません。たとえ広く布施を行ったとしても、戒律を守っていなければ、人間として生まれることはできないのです。かつてチャンドラキールティは、「戒律という足を失った者は、悪趣において布施の果報を享受する」と述べています。これはつまり、在家の男女の戒律や、比丘や比丘尼の戒律など、いかなる戒律も受持していない場合、たとえどれほど布施を行ったとしても、その果報は畜生界において受けることになり、人間として生まれることはできない、という意味です。したがって、尊い人身を得るための根本は、清らかな戒律を守ることにあります。そして、その戒律を守る機会は、仏法という如意宝に出会わなければ得られないのです。

比喻の観点から見れば、まさに「ゆえに世尊は、大海に漂うくびきの穴に盲亀の頭がちょうど入ることよりも、人として生まれることの方がはるかに難しいと説かれた」と言われている通りです。これは、三千大千世界が一つの大海となり、その海面に漂う小さなくびきの穴に、海底をさまよう目の見えない亀が偶然頭を通す確率よりも、私たちが有暇円満を兼ね備えた人身を得ることの方が、はるかに困難であることを示しています。さらに他の經典でも、人として生まれる確率は、滑らかな壁に投げた豆が落ちない確率よりも低いと説かれています。

数の観点から言えば、地獄に墮ちる衆生は大地の塵のように無数におり、餓鬼はガンジス川の砂粒のように多く、畜生はまるで酒かすのように溢れています。そして、人間や天人の中でも、善行を積まない者は夜空の星々のように多く、善行を積む者は明け方の星々のように少ないのです。

これほどまでに貴重で得がたい人身を、私たちは今まさに手にすることができています。この有暇円満を兼ね備えた人身は、ただ得ることが難しいというだけではなく、極めて大きな意味を持っています。なぜなら、この体を抛り所とすることで、小士道、中士道、大士道のいかなる境地をも成就することができるからです。

小士道の修行者とは、三悪趣における苦しみから離れ、人間界や天界といった善趣における幸福を求める者を指します。中士道の修行者とは、輪廻におけるあらゆる

る苦しみから解脱し、自らが究極の安樂を得ることを目指す者です。そして、大士道の修行者とは、大いなる智慧によって無我を直接証悟することで輪廻にとどまらず、大いなる慈悲心によって、寂靜の境地を得てもなお寂滅の極端に陥ることなく、虚空が尽きるその時まで衆生を利益し続ける者です。つまり、輪廻と涅槃という二つの極端を超越した仏の境地を成就したいと願うならば、まさにこの貴重な人身によってこそ、それを実現することができるのです。

そして、私たちは 18 の有暇円満を備えた宝物のような人身を得られただけでなく、法相を備えた善知識であるラマとも出会うことができました。一般に、法相を備えた善知識たるラマには数多くの功德がありますが、主に三つの点に表れています。1 つ目は、弟子を指導する過程で、仏法を巧みに説くことができること、2 つ目は、自らが体験と証悟を兼ね備えていること、3 つ目は、教化すべき衆生に真の利益をもたらす偉大な事業を担っていることです。今、私たちはまさにこのような卓越した徳を備えたラマに巡り会うことができたのです。

もちろん、単にラマと出会っただけでは、実質的な利益を得ることは難しいでしょう。とはいえ、ラマはすでに、弟子一人ひとりの機根に応じて、広大な正法の宝蔵の扉を段階的に開いてくださっています。このような稀有な機会に恵まれながら、もし今回、清らかな仏法をしっかりと修行しないというならば、今後、これほど優れた条件をどうして再び得られるというのでしょうか。まさに、大菩薩シャーンティデーヴァが「この人身という船によって、苦しみの大海を渡ることができる。この船を再び得ることは難しいため、愚かな者よ、眠りを貪ってはならない」と述べている通りです。つまり、輪廻はまるで果てしない大海のようなものであり、人身はその大海を渡るための優れた船なのです。私たちは、この貴重な人身を頼りとして、輪廻の大海を超えていかなければなりません。一度この機会を逃せば、彼岸に到達することは極めて困難となるでしょう。ゆえに、私たちは繰り返し善法を修習することを、深く心に誓わなければならないのです。

以上が、有暇円満の得がたさに関する手引きです。詳細な手引きには、八有暇と十円満に関する多くの解説が記されていますが、ここではそれらの要点をかい摘んでご紹介しました。

マレーシア

・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、速やかに善を修習することを固く誓うべきです。

たとえ 18 の有暇円満を全て兼ね備えた尊い人身を得られたとしても、やがて必ず死を迎えることとなります。生まれた者には必ず死が訪れ、生がある限り、死を避けることはできません。まさに、偉大なる菩薩シャーンティデーヴァが「この命は、昼も夜もとどまることなく常に失われていき、決して増えることはない。それなのに、どうして私が死を免れることがあろうか」と述べている通りです。



水源を失った池がやがて干からびていくように、私たちの命も決して増えることはなく、日々確実に減り続け、最終的には死に至ります。しかし、単に「いつかは必ず死ぬ」と漠然と考えているだけでは、正法を修行するための真の原動力とはなりません。動物を除いて、人間であれば誰も自分がいつか死ぬということを知っています。けれども、その時期がいつになるかは誰にも分かりません。それは来年かもしれませんし、再来年かもしれませんし、あるいは明日や明後日かもしれません。死がいつ訪れるのかを確定することはできないのです。

ナーガールジュナは「常に多くの危険にさらされているこの命は、風に吹かれる水泡よりも儂い。呼吸をしながら眠りにつき、再び目覚めることができることの、なんと驚くべきことか」と述べています。つまり、眠りについていての間も呼吸が途切れることなく続き、再び目覚めることができるのは、実に尊いことなのです。

なぜそれほどまでに尊いことなのかというと、生命を維持するための要素は、主に飲食と衣服の2つに限られているのに対し、死を引き起こす要因は、病気、魔障、火災、水害、崖からの転落、敵対者など、数えきれないほど存在するからです。さらに、本来であれば命を支えるはずの食べ物でさえ、誤った摂り方をすれば毒となりうることもあり、衣服をめぐる争いや憎しみによって命を落とすことさえあります。このように、死が訪れる時期は極めて不確かであり、いつ、どのような形で私たちに降りかかってくるか分からないのです。

死を迎える時、私たちは財産、地位、名声といったこの世のあらゆるものを手放し、何一つ持たず、たった一人で未知の世界へと旅立つこととなります。たとえ何億もの人々を治める権力者であっても、一人の従者すら連れて行くことはできません。世界中の富を手にした大富豪でさえ、針一本、糸一本すら携えることはできないのです。そんな中で、ただ一つ私たちの助けとなるのが正法です。もしも死が訪れる前に、その正法を修めていなければ、私たちの心は深い後悔と悲しみに包まれることでしょう。だからこそ、今すぐにも正法の修行に取り掛かるべきです。このように観想し、正法を修習する誓いを立てましょう。以上が、生命の無常に関する手引きとなります。

・因果応報

死後、〔衆生は〕無に帰するわけではなく、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。

もし死後に全てが消滅し、火が消えるように、あるいは水が干上がるように無へと帰するだけであれば、話は単純です。しかし、現実はその通りではありません。私たちは、自らが積んだ善悪の業に応じて、必ずその果報を受けることになるのです。仏はかつて、「衆生の業は百劫を経ても消えることはなく、因縁が整い、時が来れば、必ず果として成熟する」と説かれました。すなわち、衆生が積んだ善悪の業は、たとえ百劫という長い年月が過ぎようとも消滅することはなく、因縁が揃った時には、必ずその報いとして実を結ぶのです。

私たちは輪廻の中で、本来「自我」など存在しないにもかかわらず、それが実在するかのように執着し、さらにその自我への認識を絶えず強め続けています。この「我執」がある限り、自我に基づいて不善業を積み重ねれば、地獄、餓鬼、畜生といった悪趣へと生まれ変わり、反対に、布施や持戒といった善業を積み重ねれば、その果報として天界や人間界といった善趣に生を受けることになります。そして、もし「無我」の真理を直接悟ることができれば、善業を積み重ねた力によって、一時的には声聞や縁覚の境地を得て、最終的には無上なる仏の境地に至ることができるのです。

したがって、「因果は決して人を裏切らない」という真理を心の奥底から信じ、どんなに些細な善悪の業に対しても、慎重に取捨選択していくべきです。そうすることで、いずれ死を迎える時にも悔いなく、「自分は清らかな善法を実践してきた」と胸を張って思えるようになるでしょう。もちろん、悪業を一切積まないに越したことはありませんが、もし過ちを犯してしまったとしても、全てを懺悔し、心から清める努力をすべきです。このような確信を持てるようになってこそ、この貴重な人身を得た意義が活かされ、名実ともに真の仏教徒と呼ぶにふさわしい存在となります。

以上が、理趣の通りに悪を断ち、善を為すという因果応報についての手引きです。

・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、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。

業の力によって輪廻の中を流転する過程で、時には人間界や天界といった善趣に生まれ、一定の幸福を得ることもあるかもしれませんが。しかし、そのような幸福には、永続性も安定性も全くありません。たとえ今は快適で満ち足りた状態であっても、それは煩惱を伴う有漏のものであり、しばしば未来の苦しみの原因となります。そのため、その幸福は「行苦」や「変苦」といった苦しみの本質を超えるものではないのです。

とりわけ、地獄道、餓鬼道、畜生道といった悪趣における苦しみは、実に計り知れないほど深く広大です。まさにナーガールジュナが、「たとえここで一日に 300 本の槍で突き刺される苦しみを受けたとしても、それは地獄における最も軽微な苦しみにすら及ばないでしょう」と説かれた通り、地獄の中で最も軽い苦しみにさえ、人間界で1日に300本の槍で突かれるという激しい苦痛をはるかに上回る耐え難いものなのです。

地獄に堕ちた衆生は、極めて長い寿命を持ち、赤子のように柔らかく繊細な体で、果てしない苦しみを味わうこととなります。そして地獄の大地は、全てが真っ赤に焼けた鉄で覆われ、耐え難い無限の苦しみに満ちています。だからこそ、そうした地獄の苦しみを味わうことになる前に、今この尊い人身を得ている貴重な機会を最大限に活かし、生きているうちに有意義な善行を積み重ね、輪廻からの解脱を目指して、広大な善法の修習に真剣に取り組む決意を固めなければなりません。

以上が、輪廻の苦しみに関する瞑想の手引きとなります。

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。

前述の「有暇円満の得がたさ」について深く思惟したならば、清らかな法の修習に励むことを心から誓うべきです。また、「生命の無常」について思惟した後は、「明日やろう」「そのうちに」と先延ばしにすることなく、ただちに法を修習する決意を固めるべきです。そして、「因果応報」と「輪廻の苦しみ」について思惟した

マレーシア

後には、死を迎える時に揺るぎない自信と確信を持てるよう、広大な仏法の修習に取り組むことを誓うべきです。これらは、自ら立てるべき三つの誓いです。

次に、ラマに対して心から祈りを捧げるべきです。「どうか、これら三つの誓いが円満に成就しますように。灌頂を授け、密教のタントラを説き明かし、要訣を伝授してくださる根本ラマと、諸仏の無分別智が本尊として現れたお姿である文殊菩薩が、実は不可分一体であることを、私が正しく認識できますように。さらに、私が大いなる精進をもって、悪を断ち、善を積むことができますように」と、一心にラマのご加持を祈ることが何よりも大切です。

以上が、善知識への師事に関する手引きです。

・ 帰依

そして、あらゆる道の礎であり、内なる仏教徒の列に加わるために必要なことは、帰依に他ならないため、次のように観想するべきです。

共通しない内なる前行のうち、一つ目は帰依です。

三宝のうち、仏を本師と認識し、法を正道と認識し、僧を修行の同志と認識し、これら三宝に帰依することを誓った時点で、その者は仏教徒と呼ばれます。逆に、仏を本師と認めず、仏法を正道と見なさず、僧を同志と認識しない者は、仏教徒とは言えません。

帰依は、仏教徒の仲間入りを果たすための唯一の方法であるだけでなく、声聞乗、菩薩乗、密教金剛乗におけるいかなる法門を修行する上でも、その前提として不可欠なものです。まさに、アシュヴァゴーシャが「戒は全てに宿るといえども、帰依なき者には宿らず」と説かれた通りです。例えば、八斎戒を授かる場合でも、まず三宝に帰依していなければ、戒律は心に生じません。帰依を先に済ませていなければ、どのような善法を修習しても、それは仏教の修行法とは見なされないのです。

菩薩戒や菩薩の学処を心に授かり、それを実践する際にも、必ず先に三宝への帰依を済ませておく必要があります。また、内外の密教金剛乗に属するいかなる法門を修行する場合であっても、先に帰依を済ませておくことが不可欠です。このよう



に、帰依は仏教における全ての修行の基盤であり、仏教徒の列に加わるための唯一の入り口なのです。

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莊嚴一切を含めて教典の通りに鮮明に観想し（智慧薩埵文殊は静かにほほ笑みをたたえ、相好莊嚴な童子のお姿で、全身は金色に輝き、虹のように鮮やかです。宝石や絹の装飾を身につけ、右手は智慧の剣を高く掲げ、左手は経典を乗せた蓮華を持っています。満月のように輝く蓮華座の上で、両足を結跏趺坐し、威嚴に満ちた様子で座しています。そのお体の一つひとつの毛孔からは、自生のタントラ部のマンダラが無数に現れ、上下四方は虹の光に満ち、自現のラマ、ダーキニー、護法神たちが、太陽の光に舞う塵のように無数に集まっています。※この括弧内の記述は、本書『水月の回顧録』の中国語版にのみ見られる補足であり、『文殊静修ゾクチェン』のチベット語原文には記されていません。おそらく講義中に語られた内容、もしくは著者による後日の加筆と考えられます。読者の理解を助けるため、本訳に含めています）。

マレーシア

自らの前方に広がる虹の光と白い雲に彩られた美しい空間に、根本ラマを本体とする文殊菩薩のお姿を観想します。その美しいお姿や装束は儀軌に記されている通りに鮮明に観想してください。

現在の根本ラマは、私たちに灌頂を受け、密教タントラを解説し、ご加持を与えることによって、数多くの外、内、秘密の縁起を築いてくださっています。そのため、根本ラマに祈願することで、より容易にご加持を得ることができるのです。他の本尊に祈っても、こうした特別な縁起が築かれているわけではないため、ご加持を速やかに得ることは難しいでしょう。

ラマが有漏の血肉の体として私たちの前に現れているのは、私たちの業がまだ清められていないためです。本来、ラマの本体は計り知れない福德によって成就された無漏のお体であり、本尊と不可分一体の存在です。ゆえに、儀軌に記されている通り、ラマのお姿を智慧薩埵文殊として観想すべきなのです。

「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同志と共に、守護者であるあなたとご縁を等しくするその時まで、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。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、

このようにラマを鮮明に観想した後、「今この瞬間から菩提を得るその時まで、私はあなたにのみ帰依し、教えに従って実践し、見解と行為を共にする法友たちと共に修行に精進します。あなたと同じ悟りの境地に至るその日まで、私はたゆまず修行を続けます」と願いを起こします。

ここでは、三宝を一身に集めたラマを仏と見なし、心をラマに委ねることが仏への帰依となります。そして、教えに従って実践することが法への帰依であり、見解と行為を共にする法友たちと共に修行に精進することが僧への帰依となります。このように、三宝の全てを根本ラマの中に集約し、本師として、正道として、修行の同志として帰依することが「因の帰依」です。そして、文殊菩薩と不可分一体であるラマの境地に至るその時まで修行を続けると誓うことが「果の帰依」となります。

「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。

最後に、ラマが光となって私たち自身の体に溶け込み、自らの心とラマの智慧が不可分一体となったと観想し、その境地に深く心をとどめます。

『文殊静修ゾクチェン』第3回目の法話

5月24日、法王はワウメイホテルにて、引き続き『文殊静修ゾクチェン』の法話を行われました。

今、私たちが聴聞している法は、九乗の頂点である光り輝くゾクチェンの最も深遠な究極の教えであり、大秘訣部の精髓とも言える『仏を手中に授ける』という手引きです。この法の解説は、前行と本行の二つに大別されます。前行はさらに、「共通する外なる前行」と「共通しない内なる前行」に分けられます。そのうち、共通しない内なる前行には、帰依、発心、グルヨーガの三つの要素が含まれています。

第一の「帰依」は、主に全ての仏教徒を対象として説かれたものです。仏教徒としては、仏陀を本師と仰ぎ、正法を歩むべき正道とし、僧伽を修行の同志と見なすことを堅く誓い、実際に修行に励むべきです。これは、仏門に入る全ての共通乗の修行者に求められる姿勢です。

第二の「発心」は、大乘の菩薩道における修行法です。共通乗よりも優れた道である大乘の菩薩道では、無数の衆生を自らの母や子のように慈しみ、自分自身よりも他者を大切にして、その実践に励みます。自らの利益よりも他者の利益を優先することが、菩薩の発心の本質です。

第三の「グルヨーガ」は、大乘の密教金剛乗にのみ見られる特別な道です。密教金剛乗は、全ての不浄なる現象がもとより清らかな三身五智の遊舞であることを認識する、共通しない道です。

マレーシア

したがって、これら三つの実践は、それぞれ共通乗、菩薩乗、密教金剛乗という三つの道の精髓を総括したものであり、ゾクチェンにおける前行の教えとして位置づけられています。

三乗がそれぞれどのような地域で広まり、どのような違いがあるのかについて、私たちはある程度理解しておく必要があります。これを明確に理解していないと、一部の人々は、三乗がまるで水と火のように相容れず、一つを修行すれば他は修行できなくなるといった矛盾したものと誤解してしまうかもしれません。しかし、それは大きな誤りです。また反対に、三乗の間に全く違いはなく、全て同じものであると考える人もいますが、それも正しい理解とは言えません。三乗にはそれぞれに固有の特徴があり、私たちはその違いを正しく理解することが大切です。

三乗が広まった地域を見てみると、共通乗の教えは、主にスリランカ、タイ、ミャンマーなど、インドのブッダガヤ以南に位置する多くの国々に広く伝播しました。菩薩乗の教えは、ブッダガヤの東方に位置する中国や日本をはじめとする多くの国々に広く伝わっています。密教金剛乗の教えは、仏陀が多くの経典で授記されたように、主にブッダガヤの北方に位置するチベット高原に広く伝わりました。そして現在チベット仏教は、弘法における最盛期を迎えていると言えるでしょう。チベットは少数民族の地域であり、現代の科学技術に関する知識については、他の民族に比べてやや遅れをとっている面もあります。しかし宗教の側面から見ると、チベット民族の約 95 パーセントが仏教を深く信仰しており、そのうち約半数の人々が、チベット仏教における高度な修学の境地に達しているとされています。こうした背景を持つチベット仏教は、現在、ヨーロッパやアメリカをはじめとする 32 か国に広く伝播しています。

例えば、現在この仏教学会は、チベット仏教カギュ派のセンターとして活動していますが、かつてアメリカには、カギュ派のラマであるチョギヤム・トゥルンパ・リンポチェ (chos rgyam drung pa rin po che) が在住しており、彼一人で 100 以上の仏教センターを運営していました。一昨年、私が西洋を訪れた際には、彼の設立した多くの仏教センターを訪問させていただきました。

また、ブータン王国は、かつてチベットの属領であったとも言われていますが、現在チベット仏教はブータンをはじめ、東西の多くの国々で非常に栄えています。

三乗における見解、修習、行為には、どのような違いがあるのでしょうか。

まず、他者に危害を加えないことが共通乗の道であり、その上でひとえに利他を行うことが大乘菩薩乗の道です。そして、より広く、より容易に、より速やかに利他を行うことが、密教金剛乗の道なのです。

三乗の間に矛盾が存在するのか否かという問いに対しては様々な見解があり、上位の乗は下位の乗から、仏によって説かれた教えではないと見なされることもあります。例えば共通乗においては、菩薩乗の教えが仏説であるかどうかについて、一定の疑念が持たれることもあり、同様に、一部の大乘の修行者の間でも、密教金剛乗が仏によって説かれたものかどうかについて議論がなされています。しかし、上位の乗においては、下位の乗が仏の教えであるか否かが疑問視されることはなく、全ての乗が仏陀によって説かれた教えであると認められています。

こうした見解の違いが生じる理由は、下位の乗の修行者が、上位の乗における見解や行為を十分に理解できていないためです。例えば、仏が大乘菩薩法蔵を説かれた際、文殊菩薩や普賢菩薩といった自在を得た菩薩たちを除き、共通乗の種姓を持つ修行者たちは、そのような教えをそれまで耳にしたことがなかったため、それが本当に仏によって説かれたものなのか疑問を抱きました。密教金剛乗はさらに特別であり、仏はこの教えを密厳浄土において金剛手菩薩などに伝授し、共通する教化対象の衆生には直接説かなかったとされるため、その教えが仏説であるかどうかについても議論されています。しかし、上位の乗の修行者は下位の乗の教えを全て理解することができるため、小乗、大乘、密教の全てが仏によって説かれた正法であると認めているのです。

では、これら全ての教えが仏によって説かれたものであることを、どのように証明すればよいのでしょうか。例えば、仏の涅槃後、魔物に影響された修行者たちが現れ、教えを乱した結果、声聞乗は十八部に分裂しましたが、実は、かつて迦葉仏の時代に、訖栗枳王（krkī rājā, rgyal po kri kri）の娘が見たある夢が、このことを予兆していたと伝えられています。それは、18人の人物が1枚の大きな布を引っ張り合い、最終的にそれぞれが一切れの布を手にするというものでした。この夢の意味を問われた迦葉仏は、「これは未来において釈迦牟尼仏の教えに論争が起こり、声聞乗が十八部に分裂するものの、それら全ては清らかな仏のお言葉であることを示している」と説かれたのです。



この預言を根拠として、先学のラマたちは、仏の涅槃後に分かれた声聞十八部の教えはいずれも仏説であると一致して認めています。したがって、これらの教えは全て、同じ釈迦牟尼仏によって説かれたものと理解することができるのです。仏は、初期には共通乗の法を主に説かれ、中期には菩薩乗の法を中心に説かれ、涅槃に近づいた晩年の頃には、密教金剛乗の法を説かれました。そして涅槃後も、金剛手菩薩などの姿となって現れ、密教金剛乗の教えを説かれています。

教えの興亡という観点から見ると、共通乗の教えには「果期」「修期」「教期」「唯形象期」という四つの段階があります。現在はすでに教期を過ぎ、唯形象期に差ししかかっており、教えは日に日に衰退し、その力も徐々に弱まっています。菩薩乗の教えは決して消滅することはありませんが、修行者の数は少しずつ減少し、修行体験や悟りの境地も、次第に希薄になりつつあります。その一方で、密教金剛乗の教えは、末法の濁世であればあるほど、その力をいっそう強く発揮し、まるで暗闇に差す太陽の光のように、ますますその輝きを増していくため、決して衰えることはありません。

では、私たちは三乗の教えをどのように修習するべきかということ、三乗を矛盾なく調和させて、同時に修行するべきです。まず、共通乗における別解脱戒を基盤とし、可能であれば沙弥戒や比丘戒などの出家戒を授かることが理想的です。出家が難しい場合でも、在家の修行者として、居士の五戒や八斎戒を心に授かり、清らかな戒律を厳守するべきです。というのも、戒律を守らなければ、一時的な幸福である天人や人間の境遇を得ることさえ難しいため、ましてや最終的な仏の境地を得ることなど到底望めないからです。

同時に、大乘の志を立て、その動機を真に菩提心と調和させるべきです。常に一切衆生の利益を願い、それを実現するために努力していけば、二資糧を速やかに完成させ、仏の境地へと至ることができます。反対に、自らの利益のみを重んじて利他を行わなければ、輪廻の苦しみからの解脱は望めても、広大な自利と利他を成就することはできません。ゆえに、私たちは菩薩道を修行するべきなのです。

もちろん、菩薩道は、多劫という悠遠な時をかけて、無数の衆生を救済しながら修行を積んでいくため、非常に険しい道のりとなります。そのため、私たちは密教金剛乗、あるいは光り輝くゾクチェンを修習するべきであり、そうすることで、今世のうちに仏とご縁を等しくする境地に至る可能性が開かれます。このように、自

マレーシア

らの心の連続体の中で、三乗を矛盾なく調和させ、同時に修習していく方法を正しく理解しておくことが大切です。

例えば、この地域では、共通乗、菩薩乗、密教金剛乗という三つの教えが盛んに伝えられていますが、もしこれらの教えを互いに矛盾するものと捉えてしまったら、心の中に「この教えは正しいが、あの教えは誤っている」といった分別が生じ、やがて捨法罪を積み、地獄に堕ちる因になりかねません。ナーガールジュナが「邪見を抱く者が善行を積んだとしても、その果報は全て耐え難いものとなる」と説かれたように、仏の教えに対して邪見を起こすこと以上に恐ろしいことはないのです。この点については、特に慎重な姿勢が求められます。

雪域の高原に暮らすチベットの人々について考えてみると、世俗の八風や政治に執着する一部の人々を除けば、大多数の人々は、貪りや怒りの心をもって「あなたたちの宗派」「私たちの宗派」、あるいは「あなたたちの寺院」「私たちの寺院」といった対立的な言葉を語ることはありません。三乗が仏説かどうかを議論するような人もおらず、むしろ多くの人々が、それらの教えを敵対させることなく受け入れ、修習しています。現在、シンガポールでは多様な仏法が広まっていますが、皆さんも、三乗を矛盾なく調和させて修習する姿勢を大切にすることが、非常に重要だと思います。

以前、私は皆さんのラマのうちの一人に、「チベット仏教の僧侶がタイを訪れた場合、上座部仏教の僧団に加わることは可能なのでしょうか？」と尋ねたことがあります。そのとき彼は、「チベット仏教の僧侶も出家者であることに変わりはないので、仏陀の教えに従う者として見なされます。ただし、上座部仏教の僧団に正式に加わるかどうかについては、私には分かりません」と答えました。私も彼の回答はもっともだと思います。仏教における諸乗の要点を深く理解している優れた修行者たちは皆、同じ本師を仰ぐ弟子であり、同じ父母から生まれた兄弟姉妹のような存在です。個々の戒律が清らかであるかどうかを語ることはできても、宗派そのものの優劣を論じることなど、どうしてできるでしょうか。

一部の地域では、仏教の教えを十分に理解していない在家の男女が、「大乘こそが最も優れている」「いや、密教の方が優れている」「いやいや、共通乗の方が上だ」などと、それぞれの立場から優劣を語るがありますが、皆さんはくれぐれもそのような言動によって悪業を積むべきではありません。どうか、このことを心

に深く刻み、決して忘れないでください。私はここに来てまだ日が浅いのですが、「三乗を矛盾なく修習する」という要点を繰り返し強調してきました。この点については、これまでにシンガポールでも二度お話ししており、今回マレーシアでも改めてお伝えしています。仏門に入った者であれば、誰もがこのような修習の姿勢を持つべきであり、それほどに大切な教えであるため、私は何度も繰り返し強調しているのです。

・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。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。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、極端を解脱したあるがままに任せる境地 (mtha' grol cog gzag) 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。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。

ここで説かれている「発心」は、主に二種類あります。一つは、利他を所縁とする悲心と菩提を所縁とする智慧を兼ね備えた「発願心」、もう一つは、その誓いを実現するために精進し、実際に行動へと移す「発趣心」です。そして、極端を離れ、あるがままに任せる偉大な境地にとどまりながら、光り輝くゾクチェンの真義を修習しようとする発心、これがゾクチェン自学派における発心とされています。

・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。

いわゆるグルヨーガとは、ラマを観想し、祈願する一連の修行過程を指し、その実践はラマに師事して学ぶ必要があります。グルヨーガの功德は、まさに「十万劫にわたって相好を備えた本尊を観想するよりも、一瞬でも師を思い浮かべる方が勝れている。千万回の読誦や修行を積むよりも、ラマに一度祈願する方が勝れている」と説かれている通りで、何百万劫にわたり無数の本尊を観想するよりも、たった一度でもラマのことを思い浮かべる功德と加持の方がはるかに優れており、他の本尊のマントラを多劫にわたって読誦するよりも、ラマに一度祈願することの方が勝れていると言われています。

なぜなら、私たち自身とラマは、不可思議なご縁と願いの力によって、密接に結ばれているからです。自らの業が浄化された結果として、私たちはラマのお姿を拝見し、ラマのお言葉を耳にし、心の連続体にラマの智慧のご加持を受けることが可能となります。ラマは、三世の諸仏のご加持を一身に集めた存在であり、人の姿をとってこの世に現れ、衆生に利益をもたらしています。ゆえに、私たちはまずラマを観察し、その後ラマに師事し、最終的にはラマのお心と行いを学び取っていかねばなりません。そして、ラマこそが三宝を総集した存在であることを深く理解する必要があります。

ラマのお体は僧を、ラマのお言葉は法を、そしてラマのお心は仏を表しています。かつて仏陀は、「末法時代の五百年に、私は善知識として化現し、衆生を利するであろう」と説かれました。仏が直接この世に現れて衆生を教化する時代はすでに過ぎ去り、今、実際に衆生を導き、利益をもたらしているのは、まさに善知識として現れているラマであるため、私たちはラマを観想すべきなのです。

では、どのようにグルヨーガを修習すればよいのかというと、以下に、その方法が説かれています。

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。

顕教においては仏を帰依の対象としますが、ここではラマを唯一の帰依対象とします。次のように心に深く念じてください。

私は、三宝を一身に集めた根本ラマのあなた以外、昼間はもちろん、夜の夢の中においてさえ、いかなる存在にも帰依いたしません。私は、全てをあなたに委ね、身も心も完全に託します。私が高い地位にあらうと、低い地位に落ちようと、苦しみの中にあっても、幸せを享受しているときも、吉祥に恵まれているときも、危機に瀕しているときも、それを全て知っておられるのは、大恩ある根本ラマのあなただけです。あなたこそが、常に私を心にかけてくださる唯一の存在であり、私の希望であり、拠り所なのです。私は自らの最も大切な体、享受、そして三世にわたる全ての善根を、あなたに供養いたします。

この身さえも、大恩ある根本ラマに捧げるべきものであり、まさにシャーンティデーヴァが「勝者とその御子たちに、私は身と心を永遠に捧げます。至高の菩薩たちよ、どうか慈悲をもって私をお受け入れください。私は敬意を込めて、あなた方の忠実な従者となります。もし、あなた方が私を完全に受け入れてくださるならば、私はこの世で恐れることなく衆生に利益をもたらすことができるでしょう」と説かれた通りです。

私はこの身を、恩深き根本ラマであるあなたに捧げます。この瞬間から、私の体はもはや自分自身のものではなく、完全にラマであるあなたのものとなります。今、私はあなたの意志に従って法を広め、衆生に利益をもたらすことを誓います。これまでとは全く異なり、もはや輪廻の苦しみを恐れることも、臆することもありません。

同様に、これまで大切にしてきた飲食物、衣服、装飾品をはじめとするあらゆる財産、さらに過去、現在、未来の三世にわたって積み重ねてきた全ての善根、そして、所有者のいるもの、いないもの、心によって幻化されたもの、禪定の力によって幻化されたもの、マントラの力によって幻化されたものなど、あらゆる供物を大恩ある根本ラマのあなたに供養いたします。

以上が、マンダラ供養の手引きとなります。

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、

マレーシア

諸仏菩薩を証人に立てることは、拠り所の力となります。彼らの御前で、輪廻の中で始まりのない過去世から現在に至るまで、貪欲、瞋恚、愚痴に突き動かされて犯してきた全ての遮罪と性罪を深く悔い改め、今後は二度と繰り返さないことを誓いましょう。ダーラニーや明呪を唱え、禅定を修習するなど、様々な方法によって懺悔を行い、自らの心の連続体を浄化することができるようご加持を祈ります。

以上が、罪障を対治するための金剛薩埵の読誦と修習の手引きです。

「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、

大恩あるラマよ、どうか灌頂の力によって、私の未熟な心の連続体を成熟させ、さらに、成熟した心を教えによって解脱へと導いてください。そして、始原清浄と自然成就の光り輝くゾクチェンを完全に悟り、最上の導師であるあなたと不可分無二の境地に至ることができまますように。このように、心から祈りを捧げます。

「童子のお体を持ち、智慧の灯明によって莊嚴され、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、

この四句の祈禱文は、仏ご自身が直接お説きになったものであり、真実の言葉を成就した化身の大翻訳師たちによってチベット語に訳され、ご加持が込められたものです。その後、さらに五台山で文殊菩薩の蓮華舌によってご加持が込められたことで、そのご加持の力はよりいっそう強大なものとなりました。今後この祈禱文を唱える際には、その深遠な意味をよく理解し、可能であればチベット語で唱えることが望ましいでしょう。

「童子のお体を持ち」とは、文殊菩薩が三世の諸仏に先立って、すでに成仏していたことを意味しています。それだけでなく、文殊菩薩は賢劫に現れる 1,002 名の仏陀をはじめとする全ての仏に対して、最初に菩提心を起こし、中間で六波羅蜜を修習するよう導かれた存在でもあります。それでも文殊菩薩は、教化対象である衆生の前では、常に十地の最終段階にとどまり、16 歳の童子の姿を示現されています。これは、文殊菩薩の「お体の秘密」「お言葉の秘密」「お心の秘密」という三密の不可思議な顕現であり、三世の諸仏の智慧による幻化であるため、「智慧の灯明

によって莊嚴された者」と称されています。また、守護者たる文殊菩薩を単に思い浮かべるだけでも、私たちの業と煩惱の根本である無明と愚痴を全て取り除くことができるため、「この世の愚痴の闇を払う文殊に祈りを捧げます」と記されているのです。

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。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るべきです。

ラマの眉間にある白い「オーン」の字、喉にある赤い「アー」の字、そして胸にある青い「フーム」の字から、それぞれ白、赤、青の光が放たれ、自分自身の三処（額・喉・胸）に溶け込んでいくことで、自分の身口意における三障を清め、同時にラマの身口意に備わる全ての功德を獲得すると観想します。

・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。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」（𑖀）の文字を形成するようにつながっており、上端は2つの鼻孔に入っています。このように観想しながら、氣息の汚れを除いてください。吸い込んだ氣息は、2つの鼻孔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（*rtsa*, ツァ）、風（*rlung*, ルン）、滴（*thigle*, ティクレ）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。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。その中央には、3本の脈、4つの輪、へそのアトゥン（*a thung*, ヲ）があり、中央脈管の上端には、諸仏を総集した本体であり、心に思うだけで樂空が生じる倒立した白いハムの文字（𑖃）が現れていると

マレーシア

観想します。鼻から吸い込んだ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 (thig le, ティクレ) 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 (thig le, ティクレ) が、逃走と追尾をするように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。

ラマ・ムンツォもいくつかの灌頂を授与されました

ラマ・ムンツォは、深い悟りの境地に至った徳高きお方です。これまでチベットをはじめ、欧米諸国においても多くの人々に灌頂を授け、法話を行い、無数の信者にとっての金剛ラマとなられたラマ・ムンツォは、大きな威厳を備えておられます。どこであれ、ラマ・ムンツォと出会う人々は、彼女の深い慈悲と卓越した智慧に触れ、自然と心の中に尽きることのない信心と敬意が湧き上がるのです。

南伝仏教を信仰する国々では、女性の出家者はほとんど見られず、また北伝仏教を信仰する国々でも、灌頂を授け、密法を説くことのできる女性のラマに出会う機会は極めて稀です。そのため、今回ラマ・ムンツォが東南アジアを訪れるにあたり、シンガポールとマレーシアの仏教徒たちは彼女のご到着を早くから心待ちにしていました。彼女と深い法縁を結び、特別なご加持を得ることを心から願っていたのです。すでにスケジュールは多忙を極めていましたが、信者たちの強い願いに応



えるため、主催者は特別にラマ・ムンツォによる法要の機会を設けることとなりました。

第1回目の灌頂は、5月1日、シンガポールのコンコースにて行われ、ラマ・ムンツォが四臂観音の灌頂を授けられ、通訳はケンポ・ツルティム・ロドウが務めました。当日、会場は各地から集まった多くの信者で埋め尽くされ、熱気に包まれていました。灌頂が進み、ラマ・ムンツォが参列者一人ひとりに加持品を配られる際には、北伝仏教の尼僧たちも協力してくださり、場内は非常に温かく、調和のとれた光景となりました。



第2回目の灌頂は、5月25日、マレーシア・マラッカにて行われ、ラマ・ムンツォが再び四臂観音の灌頂を授けられました。今回の通訳は、私が務めさせていただきました。さらに翌日の5月26日には、ラマ・ムンツォ主催のもと、釈迦牟尼仏への灯明供養法会が執り行われました。ラマ・ムンツォは、一つひとつの灯明に丁寧火を灯し、両手でその灯明を優しく捧げ持ちながら、「仏法の光によって、





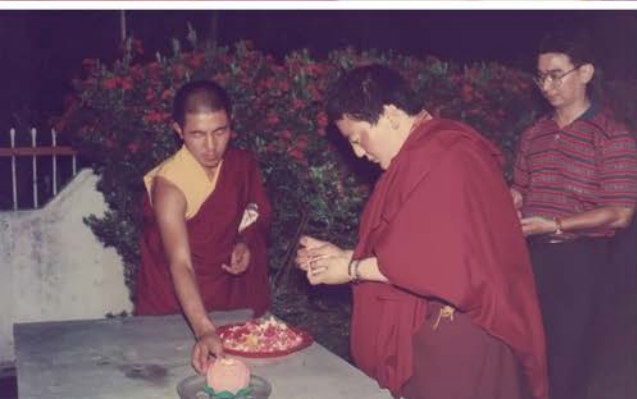
香光莊嚴
法界

マレーシア

一切衆生の無明の闇が払われますように」と静かに祈願されました。その瞬間、法会の会場全体が、温もりと吉祥に包まれたようでした。



ラマ・ムンツォは、控えめで謙虚なお人柄に加え、温和で親しみやすく、常に穏やかで静かな気質を保たれており、東南アジアの仏教徒たちから深く敬愛されていました。特に女性の弟子たちは、ひととき強くラマ・ムンツォに親しみを抱き、次々と帰依の意を表するとともに、彼女の言葉やふるまいから智慧の力を授かることを切に願っていました。







ある日、数人の仏教徒たちが慌てた様子で私のもとを訪れ、手には瀕死の鳩を抱えていました。その鳩は猫に襲われて深く傷つき、命の危機に瀕していたのです。彼らは私に、「どうかラマ・ムンツォに、この小さな命にご加持を授けていただけようお願いしていただけませんか」と懇願しました。ラマ・ムンツォは、常に小さな命にも深い慈しみの心を抱いておられたため、知らせを聞くや否や、すぐに鳩のそばへ向かわれ、お顔を下げてその姿を優しく見つめ、そっと撫でながら、静かに経文を唱えてご加持を授けられたのです。

翌朝になると、驚くべきことに、その鳩はすっかり回復しており、翼を大きく広げて青空へと羽ばたいていきました。

『文殊静修ゾクチェン』第4回目の法話

5月25日、法王はワウメイホテルで最後の法話を行われました。

今聴聞している法は、仏の八万四千の法門の究極の要点である光り輝くゾクチェンの実践の精髓を一つの教典にまとめて説いた『仏を手中に授ける』という手引きです。この手引きは、前行とゾクチェン本行の二つの部分に分かれており、今は前行の教えについて説明しています。

ゾクチェンの道を修習する際、前行の基礎がしっかりと築かれていなければ、その道相が心の連続体に生じることはありません。したがって、最初から光り輝くゾクチェンを修習しようと高みを目指すのではなく、真剣に、着実に前行の教えを修習していくべきです。

一般に、前行については、歴代の高僧たちによって様々な解説がなされていますが、『仏を手中に授ける』においては、それらの精髓を「心を転換するための4つの考え方」「帰依」「発菩提心」「グルヨーガ」「生起次第と究竟次第」に集約しています。これら全てを完全には理解できなくても、出離心と菩提心の二つだけは、必ず自らの心の連続体の中に生じさせなければなりません。

1. 出離心

出離心とは、輪廻における深い苦しみを明確に認識することを指します。例えば、地獄、餓鬼、畜生といった三悪趣の衆生は、常に身体的な苦痛と精神的な苦悩に苛まれており、誰ひとりとしてそのような境遇を望んだり憧れたりすることはありません。そのため、このような境遇に対しては、比較的、厭離心や出離心が芽生えやすいと言えるでしょう。一見、幸福に満ちているように見える天人や人間でさえも、実際には苦しみの本質から永遠に解放されることはありません。人間界や天界の衆生は、豊かな衣食や高い地位、権力、名声、財産などに恵まれていることもあります。注意深く観察しなければ、それらは幸福に満ちたもののように映るかもしれませんが、これらの享樂が永遠に続くことはなく、時には一瞬にして失われることさえあります。ゆえに、それらもまた苦しみを本質としているのです。

特に、色界および無色界の禅定の境地においては、苦でも楽でもない、まるで深い眠りのような平靜な感覚である「捨」が存在します。多くの人々はこれを安樂と

誤解し、色界や無色界の境地を追い求めます。実際、大多数の外道もまた、これらの境地を目指して修行に励んでいます。しかし、この安楽はあくまで短期間で終わる有漏の善果にすぎません。その善果が尽きれば、再び悪趣に堕ちてしまうため、結局は同じことの繰り返しになるのです。まるで瓶の中を飛び回る蜜蜂や、止まることのない水車のように、輪廻の中を果てしなく流転し続けるだけであり、決して行苦の本質から解放されることはありません。

したがって、輪廻の中でどれほど高い境遇に生まれようと、あるいはどれほど低い境遇に生まれようと、「三悪趣では激しい苦しみに苛まれ、人間界と欲天では変苦に悩まされ、色界と無色界では行苦に縛られる。どうか輪廻の真の姿を見ることがができますように」と述べられているように、輪廻そのものが苦しみの本質であると深く認識することができれば、もはやその中に希望や憧れを抱くことはなくなり、自然と厭離心が生じてくるでしょう。三界のどこに生まれ変わったとしても、それは本質的に苦しみの連続であり、まるで苦悩の渦の中にいるかのようです。火の穴や羅刹の島、あるいは鋭利な剣の刃のようなもので、そこに安楽の余地は全くありません。

このような認識が深まり、心の連続体の中に真に解脱を渴望する思いが生じたとき、それを「出離心」と呼びます。輪廻全体を牢獄のように認識できるようになるまで、何度も繰り返し瞑想を重ねてください。そうでなければ、心の連続体にゾクチェンの境地が生じる機会は決して訪れないでしょう。

輪廻全体から解脱し、声聞、縁覚、菩薩、仏陀のいずれかの境地を得たいと願う心も、出離心と呼ばれます。例えば、阿弥陀仏の浄土である西方極楽浄土に往生すれば、そこでは「苦しみ」という言葉すら耳にすることはありません。往生した者は、体の病も心の苦悩も消え去り、二度と輪廻に戻ることはないのです。捨法罪や五無間業といった重罪を犯した者を除けば、阿弥陀仏を信じ、極楽浄土への往生を願う者は、上中下のいずれの機根であっても、その願いを立てることによって必ず往生することができます。どうか皆さんも、このような強い希求の心を抱き、心の底から極楽浄土への往生を願ってください。

釈迦牟尼仏は『極楽浄土功德莊嚴經』(‘od dpag med kyi zhing gi bkod pa bstan pa'i mdo)の中で、「娑婆世界の無量無数の衆生が、阿弥陀仏の浄土に往生するであろう」と予言されました。まさに今、その予言が実証されつつある時なのです。

マレーシア

特に現代においては、中国語で念仏をする人々はほぼ全て、阿弥陀仏の教化対象となる衆生であると言えるでしょう。一般的に、中国語圏の人々のほとんどが「南無阿弥陀仏」と唱える機会に恵まれているため、彼らは皆、将来的に極楽浄土へ往生する可能性を手にかけているのです。

ゆえに、皆さんは阿弥陀仏に心から祈り、極楽浄土への往生を真剣に願うべきです。そして今後は、できる限り輪廻へ再び戻りたいという思いを起こさないよう心がけましょう。

輪廻そのものへの執着を手放すためには、まず今世への執着を断ち切る必要があります。すなわち、今世における財産や快楽、親族や友人への愛着、さらには敵対する人々への憎しみまでも手放す必要があるということです。もちろん、一人や二人の師から数日間の法を聞いただけで、食べ物や衣服、享楽などへの執着を完全に断ち切ることは難しいでしょう。しかし、執着を断てるかどうかは、最終的には自分自身にかかっているため、何度も決意を新たにし、自らの心を繰り返し観察し、着実に修行を積み重ねていくことが大切です。

同様に、上中下のいずれの機根であっても、このゾクチェンの教えを修習すれば、一生のうちに成仏することは決して不可能ではありません。しかし、共通乗の修行者や、仏教にまだ入門していない一般の人々の中には、「そんなに簡単に仏の境地に至ることができるのだろうか？ ゾクチェンは偽りの教えではないのか？」と疑問を抱く人もいるかもしれません。

もちろん、仏の境地を得られるかどうかは、最終的には修行者自身の努力にかかっています。ただ、もしゾクチェンの教えを真摯に実践し、ゾクチェンの境地を証悟することができれば、確実に仏果に至ることができる、この点に一切の偽りはありません。しかし、ただ日々の世俗的な事柄に翻弄され、心を散漫させてばかりいたら、たとえこの教えがどれほど深遠であっても、修行者の心の連続体には何の利益ももたらされないでしょう。このような状態を「心が仏法と乖離している」と言います。教えがどれほど深遠であっても、自分の心の連続体が訓練されていなければ、それはちょうど北向きの洞窟に太陽の光が届かないのと同じです。したがって、まずは今世に対する執着を断ち切ることが、何よりも重要なのです。

しかし、現代社会に生きる多くの人々は、今世のことに追われるばかりで、来世について深く考えることがほとんどありません。だからこそ、皆さんはそのような

生き方を見習うのではなく、自らの意志で来世における解脱を目指して努力すべきです。

ところが、裕福な人々は財産を失うことを恐れて、さらに財を蓄えることに心を奪われ、なかなか修行に身が入りません。一方で、裕福ではない人々は、日々の食べ物や衣服を得るために奔走し、心が落ち着かず、修行に集中することが難しくなっています。私自身、チベットからシンガポールやマレーシアに来て、これらの地域についてもある程度理解を深めてきました。チベットでは貧富の差が激しく、多くの人々が毎日の食事を確保するのに精一杯で、善法を修習する余裕がなかなかありません。それに対し、シンガポールやマレーシアでは、貧富の格差が比較的小さく、多くの人々が比較的豊かな生活を送っています。ただ、衣食をはじめとする必需品の多くを他国からの輸入に頼っているため、それらが安定して供給されるかどうかについて、常に不安を抱えている面もあるでしょう。



マレーシア

私たちは、ひとつ財産を手に入れると、さらにもうひとつ欲しくなり、二つあれば三つ、十万あれば百万と、際限なく財産や快樂を追い求めてしまいがちです。一部の富裕層が見せる贅沢な暮らしぶりを見ると、私はしばしば驚かされますが、彼らがそれに満足している様子はなく、ましてや来世のことを考えているようには見えません。だからこそ、私たちは自らを律し、節度ある生活を心がけるべきです。「今日の食べ物は今日いただき、明日の食べ物は明日探せばよい」と考え、日々の生活を維持できるだけの衣食があれば、それで十分だと心得ましょう。修行者が飢えのために命を落とすようなことは決してありません。ですから、大小様々な執着を手放し、善法の修行に専念することが大切です。

仏教徒である以上、本来は初めから「知足少欲」の心を持つべきです。少欲とは、他人の財産や持ち物を欲しがらないことを意味し、知足とは、たとえ自分の財産がわずかであっても、今あるもので衣食をまかなえるのであれば、それで十分だと満足し、仏法の修行に専念することを指します。今日この会場に集まった皆さんは、単なる仏教徒というだけでなく、すでに多くの方が今世への執着を手放し、大小様々な雑事を脇に置いて、来世のために修行に励んでおられるはずですが、もし皆さんが、あらゆる雑事を完全に手放し、心から修行に打ち込むことができるなら、寒さや暑さ、飢えや渇きによって命を落とすようなことは決して起こらないでしょう。

たとえ一人で世界中の全ての財産を所有していたとしても、死を迎える瞬間には、針一本さえ持っていくことはできません。たとえ世界中の国々を統治するほどの権力を持っていたとしても、死を迎える瞬間には、一人の従者すら連れていくことはできません。たとえ最愛のわが子であっても、死の旅路に付き添うことはできず、一歩たりとも共に歩むことはできません。最終的には全てを一人で受け止め、向き合わなければならないのです。だからこそ、今この瞬間から今世への執着を捨て、全ての雑事を手放し、一心に出離心を起こして、来世のための修行の機会を決して逃さないようにしましょう。

これが、第一の前行です。

2. 菩提心

果てしなく存在する無数の衆生は、全て私たちのかつての親であり、父母でなかった者など一人として存在しません。本来、私たちはかつての父母である全ての

衆生に恩返しをするべき立場なのです。しかし、輪廻におけるいかなる幸福や富をもってしても、彼らのご恩に真に報いることはできません。衆生への究極の恩返しとは、彼らを解脱という永遠の安らぎ、すなわち仏の境地へと導くことなのです。ゆえに、私たちは全ての衆生を仏果へ導くという大きな志を持たなければなりません。とはいえ、自らが仏の境地を得ていなければ、他の衆生をその境地へと導くことはできないため、まずは自分自身が速やかに仏果を成就する必要があります。そのためには、光り輝くゾクチェンの教えのように、深遠でありながら速やかに悟りへと至る優れた道を抛り所とするべきです。そうでなければ、救いを待ち望む無数の衆生を、あまりにも長く待たせることになってしまうでしょう。

仏の境地を速やかに成就したいという強い願いこそが、菩提心です。自らの心の連続体に菩提心を芽生えさせるためには、純粋な善意に基づく心を持たなければなりません。私たちはこれまで、自分より優れた人への嫉妬、同等の人への競争心、そして自分より劣っていると見なす人への軽蔑など、数々な悪しき考えに囚われてきました。こうした心の毒をきっぱりと手放す必要があります。これからは、相手の優劣や貴賤にかかわらず、全ての衆生が体の苦痛や心の苦悩に悩まされることのないように願う清らかな善の心だけを、日々培っていくべきです。

まずは、自他平等の菩提心を修習します。次に、自分よりも他者を慈しむ菩提心を養っていきます。すなわち、自らの苦しみを取り除くこと以上に、他者の苦しみを和らげるために一層の努力ができるように、そして自らの幸福を追い求めるよりも、他者の幸福を実現することに、より懸命に、より精進して取り組めるように、心を鍛えていくのです。そして最終的には、自他交換の菩提心を修習していきます。これは、自らのあらゆる幸福と善を他者に与え、他者のあらゆる苦しみを自らが引き受けようと努める中で、ただひたすらに清らかな善の心を育み続ける実践です。

これが、第二の前行となります。

3. 無二の智慧

このように出離心と菩提心を備えた者は、一切の法が空性であることを確定し、三乗の教えを矛盾なく実践するべきです。

これはどういうことかという、内外の器世間と有情世間に含まれる全ての存在と現象は、たしかに私たちの前に現れてはいるものの、実体としては成立していま

マレーシア

せん。それらはまるで、昨夜の夢、あるいは映像や幻のようなものです。そして、空性でありながらも、空性の自発的エネルギー（rang rtsal）が停滞することはなく、果てしない輪廻と涅槃の現れを出現させているのです。

例えば、鏡に映る像がどれほど大きく、どれほど長く映し出されていても、そこに物質的実体は一切伴っていません。同様に、果てしなく広がる輪廻や涅槃の現れも、全ては心が生み出した幻影にすぎず、実際には何ひとつ確固たるものは存在していないのです。

また、例えば映画には、様々な光景や行為が映し出されていますが、実際には、極めて微細な物質の粒子すら、そこには伴っていません。同様に、輪廻や涅槃のあらゆる現象もまた、空を本質としているのです。

このように、全てが空性であると悟った境地において一心に修行に打ち込むことが、無二の智慧です。私たちは精神を集中させ、この本行における唯一無二の究極的な見解を修習していく必要があります。

本文の解説に入る前に、私は昨日と今日の二日間にわたり、多くの内容をお話ししてきました。ヴァスバンドゥ（vasubandhu, 世親）が「経典の意味を説く者は、その必要性の要約、語句の意味、文脈のつながり、問答などを含めて説明すべきである」と述べているように、経典や論書を解説する際には、5つの説明方法があるとされています。私もこの伝統的な方式に則り、三乗の修行について簡潔にご説明いたしました。

現在この世界では、共通乗、菩薩乗、秘密乗という三乗の教えが広まっています。私は、これら三乗をいかに矛盾なく修習すべきか、そしてなぜそれらを修習する必要があるのかについて、その要点を簡潔にご説明いたしました。

一人の人間が三乗を矛盾なく修習するための秘訣の由来は、インドからチベットへと渡られたケンチェン・ボーディサットヴァ（khen chen bodhisattva）がおっしゃった「外的には清らかな戒律を守り、内的には菩提心を修習し、密かに密教の成就を得て、楊柳宮（lcang lo can）にて成仏する」というお言葉にまで遡ることができます。

ニンマ派のガリ・パンチェン（mnga' ris pan chen）、すなわちペマ・ワンギェル（pad ma dbang rgyal）も、「功德の基盤となる別解脱戒を可能な限り守り、その上で菩提心を起こすことは、密教の一支分である。成熟をもたらす灌頂を授かり、三

戒を目のように大切に守り、三相（gdan gsum）を本尊として認識する生起次第と、有相および無相の究竟次第を修習すべきである」と述べています。

そして、共通乗における出離心、共通しない大乘における菩提心、密教金剛乗における正見、これら三つを矛盾なく修習する方法こそ、まさに東方の勝者ツォンカパの意趣に他なりません。

そのため、本日はケンチェン・ボーディサットヴァ、ガリ・パンチェン・ペマ・ワンゲル、そしてツォンカパの意趣を総合し、皆さんに簡潔にご説明いたしました。

その後、法王は『文殊静修ゾクチェン』の最後の部分の口伝を読み上げ、この法の全ての内容を伝授し終えました。最後に、法王は皆さんを率いて次のように廻向を行われました。

この福德によって一切を見通す智慧を得て、
過ちという敵を打ち負かし、
生老病死の波が渦巻く
輪廻の海から衆生を救済できますように。

勇者文殊がどのように理解されたか、
かの普賢菩薩もまた同様に、
彼ら全ての後に続いて学ぶために、
これら全ての善を廻向いたします。

三世における全ての勝者が
最上の廻向と称えた廻向方法によって
私の全ての善根を
普賢行のために廻向いたします。

私が死を迎える時が来たならば、
あらゆる障害が全て取り除かれ、
阿弥陀仏にお目にかかり、
極楽浄土へと往生できますように。

マレーシア

そこに往生した後、これらの誓願が
余すことなく全て実現しますように。
私がそれら全てを完全に成就し、
世界が続く限り衆生に利益を与え続けますように。

仏の教えが広まり栄えますように。
一切衆生が安らかで幸せでありますように。
昼も夜も法を實踐できますように。
自利と利他が自然に成就しますように。

廻向が終わった後、法王は盛大な集会供養を執り行い、三根本と護法神のご慈悲
とご加護により、今回の東南アジアにおける弘法の旅が円滑に運んだことへの感謝
を表されました。



青雲亭への訪問

マラッカは、マレーシアにおいて最も古い歴史を持つ都市のひとつです。現地での法話日程を無事に終えられた後、5月26日に、法王は信者の方々からのご招待を受け、マレーシア最古の中華系寺院である青雲亭（Cheng Hoon Teng Temple）を訪問されました。

約400～500年の歴史を有する青雲亭は、宗教的な聖地であると同時に、マレーシアにおける中華文化の重要な象徴ともなっています。歴史的には、中国人コミュニティの「宗教法廷」として機能し、民事紛争の調停、法律や社会サービスの提供を通じて、地域社会に貢献してきました。主に観音菩薩が祀られているほか、媽祖、保生大帝、関帝といった諸神も祀られており、仏教、道教、儒教の信仰が融合した、多元文化の特徴を体現しています。



法王は青雲亭にご到着になると、この歴史ある荘厳な寺院をご覧になり、大変お喜びのご様子で、私たちを率いて境内を一巡されました。寺院のご住職は温かく歓迎してくださり、法王とご一行を客間へとお招きし、香り高いお茶を振る舞ってくださいました。

交流を深めていく中で、ご住職が「皆さんの仏教学院が多くの優秀な僧侶を育成し、仏法を広めることで、衆生に大きな利益をもたらしていると伺っています。そ

マレーシア



のご様子について、ぜひご紹介いただけますか」とおっしゃったので、法王はすぐにラルン五明仏学院について紹介されました。話を聞き終えたご住職は大変喜ばれ、何度も称賛の言葉を述べられていました。

別れ際には、皆で観音堂の前で記念写真を撮り、この貴重なひとときを記録しました。



マレーシア

クアラルンプールにて

マラッカでの弘法活動を終えた法王は、5月27日、車で2時間余りかけてクアラルンプールへと移動されました。ここは、今回の東南アジア巡行の最終地点にあたります。マレーシアの首都であるクアラルンプールは、多文化が共存する都市であると同時に、仏教とも深い縁があります。特に中国人コミュニティの間では、多くの家庭が仏像を祀り、定期的に仏教行事に参加しています。



法王はクアラルンプールに到着後、スイスガーデンホテル (Swiss-Garden Hotel) に2泊3日ご滞在されました。滞在中、法王はクアラルンプールの法友や仏堂の責任者をはじめとする現地の信者の方々と面会され、阿弥陀仏の灌頂を授けられました。また、秘訣を要約した形で『忠言の心のティクレ』の講義も行われました。

ある日の午後、現地の仏教徒の方々から熱心なご招待を受け、法王はお時間を割いて近くのスーパーマーケットへ足を運ばれました。法王は何も購入されませんでした。このささやかな外出を通じて、クアラルンプールの風土や人情に直接触れ、地元の人々の日常生活について理解を深められました。



5月29日、法王はホテルを出発し、香港を経由して成都に戻るため、空港へと向かわれました。その際、エレベーターに乗っている時に、覃という姓の19歳の少女と出会われました。彼女はマレーシアの道場責任者の娘で、高校を卒業したばかりでした。法王が彼女に「お経を唱えているか」と尋ねると、彼女は「パドマサン

バヴァのマントラを 120 万回唱えたことはありますが、それ以降は唱えていません」と答えました。法王は彼女に、今後もパドマサンバヴァのマントラを唱え続けるよう励まされ、「毎日少なくとも 108 回は唱えること、そして三宝に対する信心を持ち続けるように」と諭されました。

彼女の回想によれば、法王の「三宝に対する信心を持ちなさい」というお言葉は、彼女に大きな力と啓発を与えたとのこと。もともと内向的で臆病な性格だった彼女ですが、それ以来、困難に直面するたびに法王の教えを思い起こし、信心を深めながら困難に立ち向かえるようになったといいます。

法王が帰国された後、彼女は法王の法話の録音を真剣に聞きながら、一歩ずつ着実に『文殊静修ゾクチェン』の修習を重ね、多くの恩恵を受けたといいます。今日に至るまで、彼女が修行を途切れさせたことは一度もありません。法王が残された甘露丸、祝布の白いカタ、黄色の金剛結び、そして法話のディスクまでもが、今なお大切に保管されているのを目にしたとき、私は深い感慨を覚えずにはいられません。たとえ長く師についても、その教えが必ずしも弟子の心に響くとは限りません。しかし、真にご縁のある弟子であれば、師事する時間が短くとも、生涯にわたる深い恩恵を受けることができるのです。



シンガポールとマレーシアには、彼女のように深い善根を持つ仏教徒が、今も少なからずいます。例えば、マラッカの詹居士のお話によれば、今日でも、多くの弟子たちが法王から伝授された教えを修行し続けているとのこと。古い世代の弟子の中にはすでに亡くなった方もいますが、若い世代は今も修行に励んでおり、これは大変喜ばしいことです。

彼はさらに次のように語っていました。

マレーシア



修行を重ねる中で、時とともに私の心身にも徐々に変化が現れ、菩提心は絶えず高まり、空性への理解も少しずつ深まってきました。これはとても貴重な体験です。法王の口訣と修行の心得に従い、根気強く、信心をもって修行を続けていけば、必ず多くの体験と証悟を得ることができます。その感覚は、言葉では言い表せないものです。

当時の私は38歳でした。それから30年近く経った今も、ありがたいことに健康を保ち、修行を続けることができています。私たちは常に法王の教えを心にとどめ、今日に至るまで絶やさず修行を続けてきました。これもまた、法王のご加護によるものかもしれません。





RETURNING

3 駅目

5月29日~6月21日

帰還

スケジュール

SCHEDULE

- 5月29日 香港に到着
- 6月3日 成都に到着
- 6月14日 雅安の永興寺に赴き、『智慧薩埵文殊』の灌頂を授与し
簡単な法話を行う
- 6月15日 ダルツェンド（康定）の金剛寺に赴き
文殊菩薩の灌頂を授与し、簡単な法話を行う
- 6月20日 タウ（道孚）を經由
- 6月21日 ラルンに帰還

経由地の香港にて

5月29日、法王はクアラルンプールから飛行機で香港へと移動されました。フライトは約4時間で、当時の香港国際空港はまだ九龍城に位置していました。

飛行機が着陸すると、すでに多くの居士たちが空港で待機しており、敬意をもって法王のご到着をお迎えしていました。その後、彼らは法王を精進料理のレストランへとご案内しました。香港の伝統に則り、出家者と居士は別々のテーブルに着席し、出家者の食事代は居士たちが共同で負担し、居士たち自身の食事代は割り勘で支払われました。この風習は、今もなお根強く残っています。

食事の後、私たちは白居士のご自宅に泊めていただいたのですが、スペースに限りがあったため、これまでに比べるとやや窮屈に感じられました。香港では地価が非常に高いため、公共施設も個人の住宅も、いずれも非常に手狭でした。白居士の家は約70平方メートルで、2つのお部屋とリビングがありました。

一部屋には法王が、もう一部屋にはアネ・メドゥンとラマ・ムンツォが泊まり、リビングのソファはケンポ・ツルティム・ロドゥと私が交代で使用しました。その他



帰還

の人たちは床に布団を敷いて身を寄せ合って休み、足の踏み場さえほとんどない状態でした。

限られた空間で、天気も異常に蒸し暑かったのですが、法王への謁見を求めて、毎日多くの信者たちが訪れていました。法王はここで大規模な法会は行わず、少人数の人々に『プルパ・グルククマ』の灌頂を授けられ、帰依に関する簡単な法話を行い、さらに頭頂へのご加持も授けられました。

ある日、朝食をお届けに伺った際、私は思わず法王に「もともと明るいお部屋を好まれるのに、ここは窓が小さくて、少し居心地が悪く感じられたりしませんか？」とお尋ねしました。すると、法王は穏やかに微笑まれながら、「衆生を利するために外へ出れば、様々なことを経験するものです。それはごく普通のことですよ。私はかつて、『長子の文殊菩薩に伴って、定まらぬ地を巡り歩けば、喜びと悲しみが湧き起こる光景を、この目でたくさん見ることになるだろう』と言いましたね。文殊菩薩に伴って弘法利生のために十方を巡れば、きっと様々な光景を見ることになります。ここもそのひとつであり、素晴らしい場所です」とお答えになりました。

法王は数日間、香港に滞在されました。出発前、私たちは香港のショッピングモールでいくつかの電化製品を選び、お土産として持ち帰ることにしました。



成都に到着

6月3日、法王は香港を出発し、2時間余りのフライトを経て、無事に成都の双流国際空港へ到着されました。

私たちが飛行機を降りるとすぐに、法王をお迎えしようと、多くの人々が空港に詰めかけていました。出迎えにいらした方々の中には、トゥルク・テンジン・ギャムツォ (sprul bstan 'dzin rgya mtsho)、ケンポ・シェーラプ・サンポ (mkhan shes rab bzang po)、ケンポ・イエシェ・プンツォク (mkhan ye shes phun tshogs)、ケンポ・チメー・リクジン (mkhan 'chi med rig 'dzin)、ケンポ・ノルパ (mkhan nor pa) をはじめとするラルン五明仏学院の弟子たちに加え、成都や綿陽などから駆けつけた多くの居士の姿も見られました。



その後、法王は車に乗って国際大都会にある住居へと向かわれました。この家は、劉居士によって供養されたもので、法王の成都での滞在先となりました。劉居士はその後、ラルン五明仏学院で出家し、長年にわたって法王に師事していました。

法王の住まいは7階にあり、エレベーターがなかったため、階段の昇り降りはやや大変でしたが、何はともあれ、ようやく腰を落ち着けることができました。

それから数日間、中国各地から多くの信者たちが法王に謁見しようと次々に訪れ、その流れは後を絶ちませんでした。法王は慈悲深く、訪れる一人ひとりにご加持を



帰還

授けられ、またご縁のある弟子たちには『プルパ・グルククマ』などの灌頂をお授けになりました。



この期間中、綿陽の金剛道場の尚居士をはじめとする弟子たちが、ぜひ綿陽にいらして法話と放生を行っていただきたいと法王にお願いしたところ、法王は「今回は難しいかもしれないけれど、年末には訪問できるでしょう」とお約束されました。また、法王は四川省の役人たちとも面会されました。

今回、東南アジアから帰国する際、法王は他の方々から供養された数枚のタンカ（thang ga、仏画の掛け軸）をお持ち帰りになりました。そのほとんどは弟子たちへの贈り物として分け与えられましたが、一枚の文殊菩薩のタンカだけは特別なもので、法王はこのタンカがご自身と不可分無二であると語られ、ご自身の寝室の枕元に掛けるよう指示されました。実は、このタンカにまつわる不思議なエピソードがいくつかあるのですが、ここではあえて詳述を控えさせていただきます。





帰還

雅安の永興寺へ

6月14日、法王は成都を後にし、ラルン五明仏学院への帰路につかれました。その途中、雅安一帯の僧侶や居士たちから繰り返し法話のご招待を受けたため、法王は車で雅安の蒙頂山にある永興寺へと向かわれました。千年以上の歴史を持つこの古い寺院は山腹に位置しており、寺院へ続く土の道はかなり揺れましたが、到着すると、まるで仙境に足を踏み入れたかのように、心が晴れやかになるのを感じました。空からは細かな雨がそっと降り注ぎ、成都の暑さとは対照的に、山のそよ風が顔を撫で、空気は花や草の香りに満ちていました。高所に立って足下に広がる雲海を見下ろすと、まるで神仙の住まう世界を彷彿とさせるような幻想的な光景が広がっていました。



その日は、法王のご訪問を聞きつけた多くの信者が寺院を訪れ、外には3、4台の大型バスと多数のワゴン車が停められ、およそ1,000～2,000人が集まっていました。法王は大雄宝殿の入り口で簡単な法話を行われた後、『智慧薩埵文殊』の灌頂を執り行われました。灌頂が終わると、法王は文殊菩薩像を手に持って参列者一人ひとりに直接ご加持を授けられ、その後、大雄宝殿にて仏像の開光を行われました。昼食は寺院内で信者たちと共にとられ、夜は雅安の八一ホテル（八一賓館）に宿泊されました。近隣の街から絶え間なく謁見に訪れる信者に対しても、法王は一切の労を厭わず、全ての人に頭頂へのご加持を授けられました。



数十年後、私は趙さんから不思議な話を聞きました。その日、彼の義母は、法王が雅安で灌頂を行われることを知ると、足首を骨折してからわずか5日しか経っておらず、かなり深刻な怪我だったにもかかわらず、娘婿に「なんとしてでも自分を連れて行ってほしい。法王からご加持を授かりたい」と強く訴えたのです。一行が車をチャーターして永興寺に到着した頃には、ちょうど法王が人々に法を説いておられるところでした。趙さん自身は当時まだ帰依していなかったものの、法王の姿を一目見た瞬間、全身に電流が走ったかのような衝撃を受け、自分が大きな力に包み込まれているのを感じたといいます。

灌頂が終わった後、人々は列を作って法王に拝謁し、供養の機会を求めました。法王は、文殊菩薩像を用いて一人ひとりにご加持を授けられました。義母は一度ご加持を受けた後、どうしてももう一度ご加持を受けたいと思い、怪我をしている足を持ち上げたまま、片足跳びで階段を上がっていきました。その様子をご覧になった法王は、じっと彼女を見つめ、文殊菩薩像で彼女の頭を3、4回軽く叩いた後、やさしく息を吹きかけられました。すると、周囲から多くの信者たちが押し寄せ、階段の下まで押し戻された彼女は、何歩も後退してしまいました。足の怪我がさら

帰還

に悪化するのではないかと思われましたが、驚くことに、それまで全く地面に着けられなかった足がその場で癒え、再び歩けるようになったのです。

趙さんはもともと仏教を信仰しておらず、高僧の神通力にまつわる話を聞いたことはあったものの、それに対して懐疑的でした。しかし、義母のこの体験がきっかけとなり、彼の中にあった固定観念は完全に覆され、法王への深い信心が芽生え、仏法に対する新たな理解が生まれたといいます。法王が永興寺を離れる際、趙さんは群衆の中に立ち、他の人々とともに心からの敬意を込めてそのお姿を見送っていました。そのとき法王は、まるで彼の内面の変化を見抜かれたかのように、ふいに手を伸ばし、前にいた人々を越えて、彼の頭を力強く叩かれたのです。その瞬間、趙さんは法王が全てを知っておられることを、心の中で深く悟ったといいます。以来、彼は仏門に帰依し、教えに従って聞思修を続け、法王のご加持によって人生そのものが大きく変わっていったと語られています。



ダルツェンドの金剛寺にて

6月15日、法王は雅安を後にされ、ダルツェンド（康定）へ向かわれました。道中、二郎山を通過する際に、突然の大雨で山道が通行困難となったため、車の進行が滞って渋滞が発生しました。その影響もあり、法王がダルツェンド（康定）に到着された頃には、すでに夕方近くになっていました。

この時、ダルツェンド（康定）は大洪水の被害に見舞われていました。連日の降雨により、各地で土砂崩れや地滑りが発生し、河川や橋がせき止められ、市街地の大部分が洪水に飲み込まれていたのです。私たちが到着した時点では、まだ被害が最も深刻な段階には至っていませんでしたが、金剛寺に着くと間もなく洪水がさらに拡大し、道路は完全に遮断され、ダルツェンド（康定）の市街地はまるで海のような状態となりました。この状況は、後に地元の新聞でも報道されました。



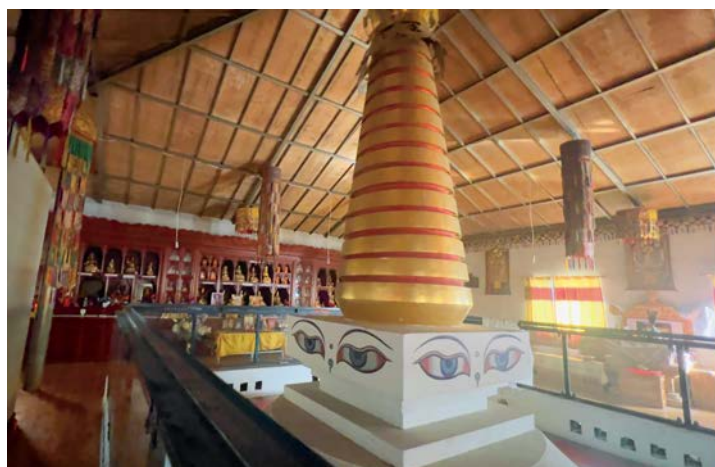
寺院の僧侶たちは、法王の来訪をこの上ない光栄として受け止め、法王のために特別に建設された精舎へと案内しました。この精舎は2階建てで、1階は堅牢な石造りの部屋、2階は風情ある木造の部屋となっていました。そして興味深いことに、この建物は、ちょうどタントン・ギャルポ（thang stong rgyal po, 唐東嘉波）の長寿殿の跡地に建てられていたのです。数年前、寺院では法王のために敷地内に住居を建てる計画を立てられ、法王はそれを良い縁起と捉えて快諾し、自ら住居の配置設計を提供しました。そして今回、法王が再びこの地を訪れたとき、精舎はちょうど完成したばかりでした。法王が直々にお越しになって宿泊されることとなり、その場に居合わせた人々は皆、大変喜ばしく感じているご様子でした。



入居して間もなく、カンゼ（甘孜）州の統一戦線部、宗教局、公安局など、各部署の役人たちが次々と訪れたため、法王は彼らに東南アジアでの旅程について報告されました。金剛寺滞在中、法王は一部の僧侶やチベット医学病院の医師たちの懇請に応じて、文殊菩薩の灌頂を授けられました。毎日、午前と午後に多くの信者が謁見を訪れ、法王は自ら彼らに頭頂へのご加持を授けられました。

謁見を訪れた人々の中に、ある有名なチベット人女性歌手がおり、法王は彼女に関心を寄せ、「ぜひ仏教の歌をもっとたくさん歌ってください。そうでなければ、どれほど声に恵まれていようと、無常に直面したときには、何の助けにもなりません。あの世界的に有名な歌手、テレサ・テン（鄧麗君）でさえ、つい最近亡くなられたのですから」とお告げになりました。彼女の夫は、法王のお言葉がはっきりと聞き取れなかったため、緊張した面持ちで傍らに跪きながら、「法王は、彼女が間もなく亡くなるとおっしゃったのですか？」と尋ねました。そのため私は、「そのような意味ではありません。法王は、無常観を心に抱き、しっかりと修行に励むよう忠告されたのです。なぜなら、死を迎えるときには、何ひとつ持っていくことができないからです」と説明しました。その後、法王への感謝の気持ちを表すため、この女性歌手はその場でパドマサンバヴァのマントラと観音菩薩のマントラを歌い、供養としました。

さらにこの期間中、法王はダルトゥェンド（康定）市内に赴き、タントン・ギャルポによって建てられた仏塔を参拝されました。また、法王は多くの人々のご要望に応じて、この仏塔に開光を行い、「この塔は全ての衆生にとって極めて重要なものであるため、大切に保護するべきである」と強調されました。



法王は金剛寺に丸4日間滞在されました。長い年月が経った今でも、法王が滞在された精舎は丁寧に管理され、寺院が再建された際にも取り壊されることはありませんでした。法王が使用されたベッドや身の回りの品々も、全てそのままの状態と配置で保存されており、法王への深い追慕の念を表しています。

帰還



ラルンへの帰還

6月20日、法王は早朝にダルツェンド（康定）を出発し、ラルン五明仏学院への帰路につきました。夜はタウ（道孚）に宿泊し、翌日にはラルン五明仏学院に到着しました。



学院に近づくにつれて、袈裟を身にまとい、カタを手にした弟子たちが道路の両側に整然と並び、師を迎える様子が見え、その光景に深く心を打たれました。師が無事に戻られ、久方ぶりの再会を果たした弟子たちは、感激の涙を流し、心は限りない喜びで満たされていました。



帰還

法王は学院に到着すると、その足で法界宮へ向かい、大経堂の僧侶たちに今回の海外訪問で経験した出来事について簡潔に語られました。法王は「私たちがこうして再びこの場で一堂に会することができるのは、大変喜ばしいことです。全体的に見て、今回のシンガポールとマレーシアへの訪問は、弘法利生の面で良い成果を上げることができ、全てが非常に順調でした。海外滞在中、私の体調は終始良好で、病気にかかることもなく、食欲も旺盛でした。医師に同行していただきましたが、血圧を測る程度で、特別な治療を要することはありませんでした。共に旅をした同行者の方々とも良い関係を築くことができ、終始和やかな雰囲気の中で過ごすことができました。今回の旅は約2か月にわたり、少々疲れも感じていますので、明日から2日間、西山の喜悦林で静養したいと思います。その後、また引き続き皆さんのために法語を行っていきます」とおっしゃいました。



翌日、法王が西山へ向かわれる途中、私は、7日間何も口にできず命の危機に瀕していた父を連れて道端でお待ちし、法王にご加持を賜りたいとお願いしました。法王は車を止め、慈悲深く父のために往生法（'pho ba, ポワ）を唱えてくださり、

「阿弥陀仏に心から祈りを捧げれば、必ず極楽浄土に往生できる」と父に告げました。父はそのお言葉を聞いて、大変喜んでいました。その日の午後、父は合掌して念仏し、ケンポ・テパ (mkhan te pa) とトゥルク・アスク (sprul sku a sug) の読経の声に包まれながら、安らかに往生いたしました。私は父の死を深く悲しみましたが、臨終の際に法王のご加持を受けられたことは、私の心に計り知れない安堵をもたらしてくれました。



帰還

法王は西山で2日間の休息を取られた後、6月24日に、僧侶たちに『智慧薩埵文殊』の灌頂を受けられました。その後、法王は「明日から4日間かけて皆さんに『ラマ・ヤンティク』(bla ma yang tig)の灌頂を授け、ミパム・ギヤムツォのゾクチェンの教えに関する講義を始めます。関連書籍もすでに印刷済みです。この法は非常に深遠な、至高の教えです。私は14歳から説法を始め、今では63歳になりますが、これまで幾度となくこの法を説きたいと思いつつも、なかなか踏み切れずにいました。今回説かなければ、もう機会がないかもしれません。今回は聴聞者への要求がやや厳しいですが、皆さんにはこの機会を大切にしてほしいです。この夏はずっとゾクチェンの教えを解説する予定です」と宣言されました。

それ以来、私たちはいつもと変わらぬ静かなラルンの地にて、ラマ・イーシン・ノルブのお側で、日々、聞思修を積み重ねながら、仏法の甘露を飽くことなく味わい続けていきました。



かくして、水月の追憶のごとき遊舞と、
夢のような人生を味わい直す映像を、
後世の衆生を利する喜びの宴として、
信心を胸に筆を執り、ここに記しました。

これは一般の書に比すべきものではなく、
ラマの口訣という宝に満ちています。
ダーキニーと護法神の方々は本書を眼のごとく守護し、
ご加持と悉地の芳香が今まさに漂いあふれています。

心の眼がインターネットによって霞んでしまう今の時代では、
肝要なる要訣という甘露が、草のごとく打ち捨てられてしまいます。
しかし、信心、精進、智慧、良縁を備える方にとっては、
十万の黄金といえども、これに比することはできないでしょう。

こうして人間界に來た意味は、
ラマの教えに出会えたことで十分に果たされました。
如意宝を得たかのように考え、
心に溶け込ませることができたなら、どれほど素晴らしいことでしょう。

恩あるラマがガルダのように空に舞い、
浄土に往生されてから 22 年が過ぎました。
取り残された孤児のような私たち兄弟姉妹は、
調和を保ち、美しい庭園を守り、離れ離れになることなく、
風雨や雹が荒れ狂う雪域の中で、
寒暑無常の天空を仰ぎ見ながら、
希望と憂い、悲しみと喜びの歳月を耐え忍んでまいりました。
どうかラマが今なお力強く加持してくださいませよう、切に祈ります。

本書を編著した清らかな善業の力により、
白法の天神が勝利の歌を三界に響かせ、

帰還

黒法の魔衆とその眷属はことごとく降伏し、
広大な国土に住む衆生が法の喜びを享受できますように。

一切の吉祥と利楽という宝蔵が開かれ、
聖なる教えが衰えることなく、金色の勝幢が高く掲げられますように。
すべての衆生が善き楽しみと徳を享受し、
殊勝なる光明がこの世界を荘厳しますように。

本書『水月の回顧録』は、西暦 2025 年 11 月 11 日、すなわちチベット暦の木と蛇の年の 9 月 22 日の星宿会合の吉祥の日に、ソダジによって円満に書き記されました。善き哉！

訳者あとがき

本書『水月の回顧録—30年前、ラマと共に東南アジアを訪ねて—』は、同書の中国語版（『水月回憶録 三十年前随上師東南亜』）およびチベット語版（dran ngogs kyi chu zla lo ngo sum cu'i yar sngon du bla ma dang lhan du e shar lhor bskyod pa）をもとに、日本語訳を試みた作品です。内容には、旅の記録や個人的な回想に加え、法話の講義録も含まれています。講義録の部分では、当時使用されていたチベット語の教本や記録をもとに訳出を行い、必要に応じて中国語版も参照しました。講義録の中国語版には、チベット語の原文には見られない補足的な説明や描写が加えられている箇所があります。それらは著者自身による補足である可能性もあり、本書の日本語訳にも反映させています。その際には、訳注または括弧内の補足として記載し、原文にない内容である旨を明記しています。

翻訳にあたっては、単なる言葉の置き換えにとどまらず、仏教特有の用語や概念、修行の背景にある文脈をできるだけ正確に、かつ自然な日本語で伝えることを心がけました。なかでも宗教的な語彙や観想の描写については、専門性と読みやすさの両立を意識しています。本文中の（ ）は訳者による補足説明、〔 〕は訳者の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。

本稿はあくまで現時点での試訳であり、今後も修正や加筆の可能性があります。最新版は日本語各種 SNS にてご確認ください。

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まいりましたが、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、巻末のメールアドレスまでお問い合わせください。

最後に、本書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。

ケンポ・ソダジ国際翻訳グループ

2025年11月





khenposodargye.org

お問い合わせ：japanteam@khenposodargye.org



མི་གཉེན་ཤུ་རྩ་ལམ་འདི་དཔེ་ཚའི་དང་ལུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚའི་ཉི་འདྲ་
བཀོམས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཏུ་རྒྱུད་ལམ་གསུངས་སོ། །