

マーラ（魔）を乗り越える



親愛なる友たちへ

皆さんがお変わりなく元気で幸せにお過ごしのことと存じます。今日のグル・リンポチェの日に、仏陀、グル・パドマサンバヴァ、諸菩薩や偉大な先生方より伝えられてきた、全ての教えと実践の核心、すなわち、四つの大きな障りである四

つのマーラ（四魔）を乗り越えることについて、私のダルマ兄弟姉妹、友人皆さんにお話ししたいと思います。

四魔は全てのダルマ実践者にとって主要な四種の妨げですが、一切有情にとってもそれは活動し、四つの固執として現れます。伝統的に、五蘊魔、死魔、煩惱魔、天魔と言います。それぞれ対応しているのが、五蘊への執着、死の概念への固執、思考や感情へのしがみつき、そして気を散らすものへの執着です。

四魔は、私たちの異常な執着という観点から、またはその名前から説明することができます。固執の側面は簡単です。私たちはからだ、感覚、感情や思考などの身体的及び精神的の五蘊に執着しています。死や死ぬことに頓着し、それを恐れます。ネガティブな考えや感情にとらわれ、それらを排除せずにむしろそれを養っています。そして、楽しみや享楽にしがみつき、気を散らすものを求め、自分自身を麻痺し、無関心になり、より深く物事を考えたり重要な質問を問いかけることから遠ざかっています。

四魔それぞれの名前を理解することも、私たちに洞察を与えてくれます。五蘊魔は、基についてこのように名付けられました。五蘊は私たちの執着の基礎であり、そこから自我の執着や他のすべてのネガティブな感情が生じる。それ故に、五蘊魔は基によるものと呼ばれます。

煩惱魔は、私たちの惑わされる性質にちなんでこのように名付けられました。私たちは煩惱を自ら作り出す必要はなく、また煩惱を引き起こす必要もありません。それらは自然に私たちの中に存在しています。それ故、煩惱魔は私たちの迷い悩む性質に基づいてそのように呼ばれます。

死魔は無明に基づいてこのように名付けられました。死は多くの不確実性に囲まれているため、私たちは死を恐れ、不安を感じます。そのため、私たちはどのように死に向き合うのか、どのように死を準備すればよいのか、自分の実践をも含

め、混乱を感じるのです。これらすべては無知によるものであり、私たちはそれを死魔と呼びます。

最後に、天魔（他化自在天子魔）又は気を散らす魔は、物語や寓話に基づいてこのように名付けられました。その主な寓話は、マーラの王であるガラップ・ワンチュクのお話しです。彼は一切衆生の心に執着、怒り、妄想をかき立てるための強力な幻影を作り出したと考えられていました。これと他の物語は、天魔を理解するのに役立ちます。例えば、映画を見に行くと、私たちは単なる作り話と投影に過ぎない物語を、まるで本当に体験しているかのように、スクリーンに映されているすべての感情を感じます。それと同じように、気を散らす天魔は、私たちがあらゆる種類の感情や感覚に引き込むために、その物語の中に捕えます。

このように、四魔はそれぞれ基、私たちの性質、無明と寓話からその名称が付けられました。しかし、それらすべては固執、という同じ根源を共有しています。したがって、実践者としての私たちの主な目標は、蘊、否定的な感情、死と気を散らすことへの固執を減らすことであるべきです。これを実現するためには、それら全ては常に変化し無常であるので、永続的な幸せや充実感を決してもたすことはないと思知ることです。天魔は無常の不満足な性質を示す非常に具体的な例です。多くの人は一時的な享楽や気晴らしに幸せを求めるが、それでも満足感や充実感を得ることはありません。永続的な幸せは、移り変わる現象の中で見出すことはできません。一方で、これらの魔は何かを完全に終わらすこともできないので、多くの人々が恐れるように、（私たちは）死を恐れる理由はありません。

こうして、ダルマを実践するということは、何か高尚な複雑なことを意味する必要はありません。つまるところ、私たちにとって、ただ（ダルマを）学び、熟考し、培うことです。四魔の意味と名前を学び、その移り変わりや無常な性質を熟考し、それらに対する執着を減らすことを育むのです。

これこそ、私の根本上師であるキャベ・ニョシヨル・ケン・リンポチェが、ダルマの意味とはただ一つ、トランスフォーメーションのみである、とよく言いました。ダルマ全体は、心を観察し、理解し、ネガティブな思考や感情を見て、それらに対するしがみつきを減らすことによって、心を変革させることに尽きます。

もしもあなたは本当にダルマを実践したいと望むならば、どうかこれらのキーポイントを心に留めてください。

私の全ての愛と祈りを込めて、

サルワ・マンガーラム！



パチョク・リンポチェ