

## 第9章 菩提心を摂受する Cultivation of bodhicitta

まずは復習から

- I. 帰依して律儀を受ける Foundation (第8章)
- II. 発心の自体 Essence (ここから第9章)
- III 発心の区別 Classification
- IV 発心の所縁 Objectives
- V. 発心の因 Cause
- VI. 発心を受ける対境 From Whom You Receive It
- VII. 菩提心を受ける儀軌 Method(Ceremony)
- VIII. 利得 Beneficial Effects
- IX. 菩提心を捨てたことの過患 Disadvantages of Losing It
- X. 菩提への発心を喪失することの因 The Cause of Losing It
- XI. 菩提心を回復する方便 The Method of Repairing (9章の終わり)
- XII. 学処 Training (第10章と11章の最初)

タルゲン日本語訳 p 164

加行の儀軌

第一には六つ

- 1) 供養を捧げることと、
- 2) 罪を懺悔することと、
- 3) 善に随喜することと、
- 4) 法輪を転ずるよう勧請することと、
- 5) 涅槃しないよう祈願することと、
- 6) 善根を廻向することです。

菩提心の摂受 the cultivation of bodhicitta は  
第8章の帰依から始まって、12の構成で詳しく説明  
しています。

今、学んでいる箇所は、その7番目のところで

VII. 菩提心を受ける儀軌 Method(Ceremony)

今日はその中の「善に随喜すること」から。

本文 (p 172 - 10 行目～)

### 善に随喜する

善に随喜することは、他の者たち一 (V131) [過去・未来・現在の] 三世により包摂された善を為す者たちすべての〔造った〕福德に対して、随喜を修習します。

〔語句〕 (例文仏教語大辞典より)

善 ①正しい道理に従い、道徳にかなうこと。よいこと。また、そのような行為。

: Virtues

随喜 他人の善い行為や幸せを見て、共に喜びの心を生ずること。

: rejoicing 喜び、歡喜。

修習 繰り返し修めること。身につくまで修行に努めること。

: meditate 瞑想する、熟慮する、黙想する、静思する

仏教要語の基礎知識より p209

善と悪 ここに善とは理想に対してプラスになるものであり、悪とは理想に対してマイナスになるものを指す。仏教でいえば、聖道に役立つものが善であり、聖道を障礙するものが悪であるが、これは一般社会では倫理的・政治的・経済的・肉体の健康などのあらゆる面についていえる。四正勤が励まれるならば、かならず悪を捨て善に向かうことができ、一歩一歩と理想に近づくことができるはずである。仏教では悪に対する努力は精進といわず、懈怠 (なまけ) という。

四正勤 八正道における正精進と同じものである。四正断、四正勝、四意断などとも訳される。

精進努力を四項目に分けたものであって、

(一) 已起 (すでに起こっている) の悪はこれを断ずるよう努力する (断断)、

(二) 未起 (未だ起こっていない) の悪は生じないように努力する (律儀断)

(三) 未起の善は起こるよう努力する (随護断)、

(四) 已起の善はますます増大するよう努力する (修断)

『入菩提行論』第三章では、菩薩戒を持することと、七支分の後半部分である随喜、勧請、祈願、廻向が説かれています。

第三章より

- 1 すべての衆生が三悪趣の苦しみを離れ、〔三善趣の原因である〕善業をなし、苦をもつ者たちが楽に住すること。それを喜び、随喜すべきである。
- 2 菩提の原因となる善を積む。そのことに対して随喜する。生きものが輪廻の苦より必ず解放されることを随喜する。
- 3 救済なさる方がた (= 仏) の菩薩と仏子にも随喜する。
- 4 一切有情に樂を与える菩提心という、海のごとき善と、有情を利益する菩薩行に対して、喜び、随喜する。

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』より

七支分について

p 11～

「清浄こよなき自性身 無為の自然成就にて 言説認知を超えたもの 尊き尊者に**礼拝**す。  
 輪廻と涅槃の一切の 実体あるものないものも 心に集め最勝の 普賢菩薩の**供養**とす。  
 自他一切は仏なり 三身、自然成就なり わが身語意の錯乱を ここに告白**懺悔**する。  
 原初のもとより仏なる 自他の本有の善根と 衆生と無上の三宝の 善を喜び**随喜**せん。  
 すぐにも悟る菩薩方 すでに菩提を成した方 法輪転じ一切の 有情を菩提に導けよ。  
 大悲をもたれる仏たち 涅槃に留まる仏たち 以前の誓言かえりみて 涅槃に留まることなかれ。  
 我と一切衆生とが 三世に積重せるものと 本有の善根とによりて 無上菩提を得んことを」

今唱えたのは**七支分の祈り**です。特別なものなのでよく理解してください。  
 随喜のところで「衆生と無上の三宝の 善を喜び**随喜**せん」とありました。

勧請・祈願・廻向

「**無上の三宝**」とは何でしょうか。

心のありようを悟れば、三身の種は、すでに心の中に円満していることを悟ります。

菩提に至れば、その三身の徳すべてが現れるのです。

その時にマハームドラーを、心そのものの中に**三宝と三身すべてが円満している**ことを理解します。

この知識を「無上の三宝」、あるいは帰依戒の文脈では「内の三宝」と呼びます。

【語句】(例文仏教語大辞典より)

**無上** この上もないこと。最も勝れていること。

**三宝** 仏・法・僧

**三身** 法身(永遠の真理そのもの。色も形もない真如そのもの)・報身(菩薩が誓いを立て、その誓いを完成して得た仏身)・応身(世の人を導くために出現した仏)

『ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道』より

p 24

多くの人が内の三宝をあまり理解していないようなので、新しいカードを作りました。**内なる仏は智慧、内なる法は慈悲**、と書いております。

p 30

「**宝**」とは何かと言えば、慈愛に他なりません。慈愛を学んだから、今幸せなのです。我執と煩惱で悪業を積んだから、苦を体験するのです。為したことすべてが返ってきます。ですから朝に帰依戒を受けたら夜に利益があるというのは、煩惱に気がつくことで、状況を受け入れ未来の苦を避けることができるからです。この一事だけでも途方もなく利益があります。

三世により包摂された善を為す者たちすべての〔造った〕福德に対して、随喜を修習する について続きます。

(本文)

それもまた、過去の時にあらゆる方向に出現なされた仏陀—無量、(H60a) 無数、不可思議な彼らすべてが最初、〔無上の〕正覚に発心して以来、  
 〔福德と智慧の〕二種類の資糧を集積し、  
 〔煩惱障と所知障の〕二種類の障を治浄してから、  
 現等覚〔して成仏〕するまでの善根なるものと、  
 成仏してからもまた正法の法輪を転じて、教化対象者たちを成熟させて〔仏自身が〕般涅槃なされるまでの善根なるものと、  
 涅槃なされてからもまた教えが減じるまでの善根なるものと、  
 それらの間に出現なされたかぎりの諸々の菩薩の善根なるものと、  
 出現なされたかぎりの諸々の聖者独覚の善根なるものと、  
 出現なされたかぎりの諸々の聖者声聞の善根なるものと、  
 諸々の凡夫の積んだ善根なるもの  
 —それらすべてに、随喜しよう、 と い っ て 悦 び を 修 習 す る の で す。

同じく現在と未来の彼ら〔諸仏以下の者たち〕の善についてもまた同じく適用し、随喜を修習するのです。そのようにまた〔『入行論』に〕(訳註77)に「救護者たちの正覚と仏子の地についても随喜します。」などと説かれています。

〔以上、〕随喜を説明しおわりました。

【語句】(例文仏教語大辞典より)

**無量** はかり知れないこと。限りが無いこと。

: limitless

**無数** 数えきれないほど多いこと。(googleより参考) : countless

**不可思議** ①言葉でいうことも心で思い計ることもできないこと。言葉も及ばないこと。仏・菩薩の智慧や神通力、または経典に説く種々の行為など、言語・思慮の及ばない境地をさしている。

: inconceivable

**善根** : ①諸善を生み出す根本となるもの。無貪、無瞋、無痴をいい、これを三善根という。

root virtues 善根なるもの: whatever root virtues

**独覚** 《梵 pratyeka-buddha の意訳》三乗の一つ。仏の教えによらないで自力で悟りをひらき、静かに孤独を楽しんで、利他のために説法をしない聖者。 : the noble Solitary Realizers

**声聞** ①《梵 sravaka の訳。声を聞くものの意で、弟子とも訳する》縁覚・菩薩と共に三乗の一つ。釈尊の説法の声聞いて悟る弟子。 : the noble Hearers

善根なるものに随喜する  
について

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』より

p 12～

慈愛が生じていたら、それが空性を悟った証しです。ですから、ここで「無上の三宝の善」や「自他の本有の善根」を随喜する意味は、まだ本性を悟っていないけれど、菩提心と利他心を生じさせれば、有情はみな菩提に至る可能性があるということです。それが「本有の善根」に随喜するという意味です。とても大切な言葉です。

随喜しよう、といて喜びを修習するについて

2017年3月 ドルズイン・リンポチェによるリトリート前行法話にて

七支分のうちの礼拝、供養、懺悔というのは勉強し終わりました。懺悔というのは金剛サッタによって、懺悔するというのを学び終わりました。

次に随喜というのは何かといいますと、誰かほかの人がなした善に対してそのあとに喜ぶという事です。

誓願は、善知識に教えてくださいとお願いすることです。教えを説いてくださいとお願いすることです。祈願というのは、先生に長生きしてください、長くとどまって教えてください、という祈願。最後、廻向はみなさんいつもやっていることですが、自分の積んだ善を廻向する。

私たちの心には煩惱というものがありますけれど、煩惱にもそれぞれにも名前がついているかと思ひます。この七支分のそれぞれにも、対治、それを抑えるためのそれぞれの効果というものがあるのですけれど、

① 礼拝はですね、傲慢の「慢」。傲慢を抑えるものです。

まず、朝起きて、三宝に対して尊敬の念から礼拝する。そうすることによって、私というものを大切、私をそんなに大切にしなくても、三宝に功德が大きいのだとわかって、傲慢というのを退けられる。

② 二番目が「供養」。ケチ、飲食何か与えないのがケチですけれども、捧げものをしたり、布施とかをしたりすることによって、ケチというものを退けられます。

③ 次の「懺悔」は罪を対治することです。「懺悔」することによって、今まで積んできた罪が浄められます。

④ 次に、「随喜」は何の退治になるかと言いますと、嫉妬の対治になります。誰かほかの人が良く勉強ができる、すごい仕事ができることに対して、いつも嫉妬をして業を積んでいくのですけれど、そのときに「随喜」することで嫉妬を退けられる。

⑤ 次の「誓願」というのは、法輪を転じてくださいということなのですが、これは無知に対する対治です。無知、無明というのは、本当のありさまを知らない。因果の法を知らないがために積んでいる。ですので、それを止めるために、知らないことを知るために法を説いてく

ださいということをお願いする。無知に対する対治になります。

- ⑥ 最後の「祈願」は邪見に対する対治として、「先生、長生きしてください」というふうをお願いします。
- ⑦ 「廻向」というのは何のためにするのかというと、善業が無くならないために廻向というのを行います。そうしないと善業がなくなってしまうので、なくならないために廻向します。普段、大きな善業を積んでも小さな善業を積んでも、必ずすぐに廻向を行ってください。例え一分ぐらいの善を積んだとしても、すべて廻向してください。
- まとめますと、七支分というのはこういうふうになります。

### 『ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道』より p 67

煩惱を抱くことは実に多いです。中でも嫉妬は、いつも隠れて存在しています。私たちはほとんど気づきませんが、無始爾来いつも隠れて生じます。よい友人を得ることができず、両親や師や友人とうまくやっていけないのは、嫉妬のせいです。嫉妬のために困難に遭います。嫉妬は一切の徳を壊します。嫉妬はとても微細な煩惱で、いつでも存在しており、気づかないうちに私たちの多くの行動を支配します。ほとんどの行動は嫉妬が動機なのに、全く気がつかないのです。気がつかないので、こっそりと、嫉妬は一切の徳を壊してしまいます。サキャ・パンディッタは、「福德は、嫉妬という邪悪な意図によって壊される」とおっしゃいました。

嫉妬とは何でしょうか。あなたの嫌いな誰かが困難に遭った時に、それを喜ぶこと、うれしく思うことです。邪悪な意図、悪心です。果はあなたに返ってきます。何であってもあなたが喜んだことと同じ果が返ってきます。ですから、たとえ外からは善行や菩薩行に見える行動や言葉でも、動機のせいで悪い果を受けることになります。みかけは善でも悪行です。

「護念の天母」は、心の中の煩惱を知る者です。「私は煩惱を抱いている、嫉妬している」と知るならば、この念は、あなたの内なる智恵の本質、究極的には般若大仏母です。その念が完成し円満すると広大になるのです。ですから智恵の量などに違いはありますが、質の違いはありません。今はほんの少しですが、同じものです。はじめは煩惱に気がつくこと、これがあなたの内なる智恵です。あなたの内なる智恵とはあなた自身の心に他なりませんから、あなたの心はターラー菩薩です。あなたの心は智恵で、智恵はターラー菩薩です。あなたの心は、あなたの中のターラー菩薩です。これを理解するなら、どんなことでも乗り越えることができます。

(本文)

勸請 (誓願)

**法輪を転ずるよう勸請する**

法輪を転ずるよう勸請することは、そのようにまた十方の世界に〔諸仏〕一法宝を尊ばれんがために、または祈願者の福德が円満に完成せんが (V132) ために、法を説かれない多くの諸仏がおられる。彼らを縁じて (H60b)、法を説くようお願いするので。

そのようにまた〔『入行論』に〕 (訳註 7 8) に「諸方すべての仏陀に対して合掌し、祈願することは、有情が苦の暗闇であるのへ、法の灯火を掲げてください。」と説かれています。

【語句】 (例文仏教語大辞典より)

**法輪** : Wheel of Dharma

①《梵 dharma-chakra の訳。「輪」はインド古代の武器で、仏の説く正法が邪見を破り悪をくじいて、世に広く伝わるのを喩えたもの》仏の教法。仏の説法。仏法。②無漏智。

**勸請 (かんじょう)** : requesting

仏に説法を願い、また、その教えの世に長くあるよう請うこと。

祈願する : beseech

苦の暗闇 : misery's gloom

法の灯火 : the lamp of Dharma

『入菩提行論』第三章より

5 十方すべての仏に〔私は〕合掌し、祈願する。〔どうぞ〕有情の苦の暗き迷いに、法の燈明を灯したまえ

訳註 7 8 より

これは初期仏典における「**梵天勸請**」の翻案である。

Wikipedia より

**梵天勸請** [編集]

そこで**梵天**が現れ、一部の人たちは悟ることができるであろうから、教えを説くよう釈迦へ懇願したのであった (梵天勸請) [2][3]。

Desetu bhante bhagavā dhammaṃ. Desetu sugato dhammaṃ.

Sanni sattā apparajakkhajātikā, assavaṇatā dhammassa parihāyanti. Bhavissanti dhammassa aññātāro"

世尊、願わくは法を説きたまへ

善逝、願わくは法を説きたまへ

有情にして塵垢少き者あり、若し法を聞かずばた退墮するも、聞かば法を悟り得べけん。

どうか教えを説いてください。

穢れの少ない者たちもおり、彼らは教えを聞かなければ墮落してしまうが、

教えを聞けば法を悟ることができるでしょう。

— Ariyapariyesana Sutta および南伝大蔵経

釈迦はそれに応え、「流れに逆らうもの (Paṭisotagāmiṃ)」としながらも、その教えを説くことを決意したのであった。

Apārutā tesam amatassa dvārā

Ye sotavanto pamuñcantu saddham

Vihimsasasāññi paḡuṇaṃ nabhāsīm,

Dhammaṃ paṇītaṃ manujesu brahme ti.

甘露の門は開かれたり

耳ある者は聞け、己信を棄てよ

梵天よ、人々を、女堯惑せんかと思ひて

微妙の正法を説かざりき

梵天よ、私はアムリタ(不死, 涅槃)の門を開くこととした。

耳を持つ者は聞け、私心を捨てよ。

説法では、皆の恐れを買わないよう注意深く言葉を選ぶので、

人々は高貴な言葉を得るであろう。

— Ariyapariyesana Sutta および南伝大蔵経

「維摩経」の中で、発心した青年、宝蔵が、菩薩が仏国土を浄めるということについて、どういうことなのか、世尊にお尋ねしお答えくださった説法です。

『世界の名著 大乘仏典』より p 92 「維摩経 仏国土の清浄」

「良家の若者たちよ、衆生という国土こそ、実は菩薩の仏国土なのである。それはなぜか。菩薩は、衆生に対する(利益の)増大のあるかぎり、そのかぎりか仏国土であると受け取るのである。衆生が鍛錬されていく状態、それに応じて仏国土というものが考えられる。仏国土に行くことがどのようなであれば、衆生は仏陀の知にはいることとなるかという、それに応じて仏国土が考えられる。仏国土に行くことがどのようなことによって、人々は聖者に等しい機根をもちうるかといえば、菩薩にとって仏国土というものは、衆生の利益と無関係にはなりたないからである。



宝蔵よ、たとえば次のようである。空中に何かつくろうとし、(それを) 希望どおりにつくったとしても、空中では(実際には) つくることができないし、飾ることもできない。それと同様に、あらゆる存在は虚空のようなものであると知って、菩薩は衆生を成熟させるために、希望したどおりに仏国土をつくる。しかし、仏国土は(衆生をぬきにして) 空中にはつくられるはずもなく、飾られるはずもないのである。

しかし、宝蔵よ、(衆生の) すなおな心という国土こそは、菩薩の仏国土である。(菩薩が) 悟りを得たときのその仏国土には、人を偽りたぶらかしたことの無い衆生が生まれるであろう。また、深い決意という国土が、菩薩の仏国土である。その仏国土には、あらゆる善根と知や徳を集めた衆生が生まれるであろう。修行という国土こそ、菩薩の仏国土である。そこにはあらゆる善法をすみかとする衆生が生まれる。菩薩の偉大な発心が、仏国土である。そこにはすでに大乘にはいつている衆生が生まれる。

布施の国土が菩薩の仏国土である。そこにはあらゆる(善への) 意欲をもって十善業道をまもっている衆生が生まれる。忍耐という国土が菩薩の仏国土である。そこには三十二相をもって身を飾り、堪忍と柔和と寂静とのすぐれた彼岸に到達した衆生が生まれる。精進努力が仏国土である。そこにはあらゆる善を行なおうと努力する衆生が生まれる。禅定が仏国土である。そこには正しく念じ、正しく知ることによって、心の平静を得た衆生が生まれる。知恵という国土が仏国土である。そこには真実を見ることに決定的な資格をすでに得た衆生が生まれる。四種の無限(四無量心) が仏国土である。そこにはいつくしみ(慈) と同情(悲) と喜びと不偏の心(捨) との持ち主である衆生が生まれる。人々を(真理に) 近づかせる四種のことがら(四摂事) が仏国土である。そこにはあらゆる解脱の事実につきつけられた衆生が生まれる。方便に巧みなことが仏国土である。その国土には、すべての方便手段と観察とに巧みな衆生が生まれる。

悟りへの適切な手段としての三十七種が仏国土である。そこには(四種の) 正しい努力や、(四種の) 神通の基礎や、(五種の) 機能や、(五種の) 能力や、(七種の) 悟りの支分や、(八種の) 道を行なうことを知っている衆生が生まれる。回向の心が仏国土である。この国土には、あらゆる功德に飾られた人々が出現するであろう。八種の不運な生まれつきを除こうとする説法が仏国土である。この国土では、すべての悪趣がまったく絶たれ、八種の不運な生まれつきもなくなるであろう。自らは戒律の条文をよくまもり、他人の過失はこれを口にしないことが、仏国土にほかならぬ。その仏国土では、過失という名まえさえ聞かれない。浄らかな十善業道こそは、菩薩の仏国土にほかならない。(菩薩に) 悟りを得させるこの仏国土には、(十善業道の結果として) 寿命をまっとうする者、大資産家となった者、異性との関係が清浄な者、真実を語ることによって身を飾った者、ことばのやわらかな者、家族の間に不和のない者、争いごとをまるく治めるのに巧みな者、ねたみのない者、怒る心のない者、正しく見る者、これらの衆生が生まれるであろう。

良家の若者たちよ、このようにして菩薩が悟りに対して発心すること(が仏国土である) ように、すなおな心も同様に(仏国土) である。すなおな心のように、修行も同様である。修行のあるかぎり、深い決意も同様である。深い決意のある限り、洞察もあり、洞察のある限り、(教え

に従って) 行うことがあり、行うことがあるかぎり、回向もあり、回向のあるかぎり、方便もあり、方便もあるかぎり、国土の清浄もある。国土の清浄があるように、衆生の清浄も同様であり、知の清浄もあり、知の清浄のあるように、説法の清浄もあり、説法の清浄のあるように、知の完成の清浄もあり、知の清浄のあるように、自己の心の清浄も同様にある。

それゆえに、若者よ、国土清浄を欲する菩薩は、自己の心を治め浄めることにつとめるべきである。なんとなれば、どのように菩薩の心が浄らかであるかに従って、仏国土の清浄があるからである」

世俗の我々は…。

### 『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修道の道』 p 49より

生きている間中、私たちはずっと自分のことだけを考えています。「これをしよう」、「あれをしよう」と計画し、「病院に行かなくちゃ」、「素敵な家がほしい」など、ずっと自分のことばかりです。「私」がある限りは、必然的に恐れがあります。「我」のありようは恐れです。とても些細なこと、たとえば蚊が飛んでいても、「私」を刺すんじゃないかと考えるのです。「私」のことばかり考えて、「私」が絶えず生じ、「私」がいちばん大切です。これがある限り恐れがあります。『三十七の菩薩行』にも、「すべての苦悩は自利の望みゆえ」とありますよね。「私」「我」が一切の苦の根源です。

どうすればこれを破壊できるでしょうか。原子爆弾でも破壊できません。原子爆弾はこの世界を、世界の最も大きな国をも滅ぼすことができるでしょうが、「我」を破壊することはできません。原子爆弾よりももっと強力なのが、菩提心です。一瞬にして宇宙を焼きつくす劫火のように、菩提心はすべてを一瞬で灰にします。同様に慈無量心にも「我」を一瞬で焼き尽くす力があります。

p 79～

外の器世間をカルマと習気の集まりが造り、内の有情世間をひとりのカルマと習気が造ります。すべてはあなたの心の反映です。たとえば地獄は、あなたの憎悪が自ずと反映したもの、餓鬼は慳貪が、阿修羅は嫉妬が自ずと反映したものです。六道輪廻は六つの煩惱をそのまま反映しています。六道輪廻と言いますが、人の世界において六道の苦のすべてを観察することができます。人間界だけで、輪廻六界すべての苦があるのです。それを目にするなら、すべての苦の因が煩惱であること、その煩惱の根本は我執であることを、思い出さずにはられません。ここで「今こそ私は理解した。現れはすべて自分の心である。三悪趣は自分の心の反映である」という決定を得ます。浄土もそうです。浄土は菩提心をそのまま反映したものです。「無我の地 行ずる観行」で得る決定とはこういうことです。真の観の見解を悟れば、輪廻も涅槃も基は一であることが本當にわかります。

p 8 3 より

一切衆生が、今生の母のように、かつて自分の親であったと考えてください。先生や国がしてくれた親切を何度も何度も思い返してください。人々がどれほど親切だったか、そして今もどれほど親切かということ、ありありと感じてください。心の中に、温かい、熱のようなものが生じたら、本当の慈愛が生じ始めた証です。この慈愛が生じれば、自然にあなたは、彼らを苦から護りたいと思うようになるでしょう。

p 8 4 ～

ミラレーバがおっしゃるように、まず見解に決定し、次にこの見解を瞑想を通して修行しなければなりません。その次が最も大切なことですが、この体験を日々の生活の中に持ち込んで、念を維持し、慈愛に目覚めていなければなりません。慈愛に目覚めておれば、行動は自然と優しく穏やかになります。ドアを閉める時でも、びしゃりと閉めることはせず、とてもゆっくりとやさしく閉めるようになるでしょう。どこの国へ行っても交通規則を守るし、飛行機に乗っても周りを汚さないように気をつけるし、出されたものを無駄にしないようにするでしょう。慈愛が生じていれば、行動がとても注意深くなります。家族に会う時の行動にもとても気をつけるでしょう。これが我執を打ち破った証しです。無量の慈愛が生じるなら、悲心が湧き続けます。

そしてこの悲心は、無所縁です。つまり、ここにいるこの人やあの人のための悲心ではなく、いついかなるときも、すべてのもののためにある悲心です。我執が消えた時にこれが起こります。「慈悲の力をもつ者」とはこのような人です。

## 『三十七の菩薩行』より

すべての苦悩は自利の望みゆえ 円満諸仏は利他より生まれたり

それゆえ自利と他者の苦しみを 交換するのが仏子菩薩行(11)

我執を打ち破り、交換する

善の喜び望む菩薩らに 害する者は宝の蔵のよう

それゆえすべてに怨みの心なく 忍辱するのが仏子菩薩行(27)

煩惱慣れば対治も阻止できぬ 念知の人は対治の剣持ちて

執着煩惱生まれいでたれば ただちにつぶす仏子菩薩行(35)

(本文)

**涅槃しないよう祈願する**

**涅槃**しないよう祈願することは、現在もまた十方の世界にもまた〔諸仏一〕諸々の**常見**を破る、また懈怠をもった者たちに**精進**を生じさせるために、〔方便として変化身により〕涅槃する間際の際の諸仏が、多くおられるのです。彼らを縁じて涅槃なさらないよう祈願するのです。そのようにまた〔『入行論』に〕(訳註79)「涅槃することを欲される勝者に対して合掌し、この趣〔の衆生〕を盲目にしておかないために、無数の劫、住されることをお願いします。」と説かれています。

〔以上、〕勸請し、祈願することを説明しおわりました。

祈願

訳註79

これも、アーナンダによる釈尊への祈願の翻案である。

【語句】(例文仏教語大辞典より)

**涅槃** ①すべての煩惱の火がふきけされて、不生不滅の悟りの智慧を完成した境地。迷いや悩みを離れた悟りの境地。解脱。 : [parinirvana](#)

**常見** 一切の存在は常住であるとする誤った考え方。

: [view of permanence](#)

**精進** ①ひたすら仏道修行にはげむこと。また、その心のはたらき。

; [perseverance](#)

**『入菩提行論』第三章より**

6入涅槃を思慮なさる勝者に対し、〔私は〕合掌し、祈願する。〔どうぞ〕この盲目の衆生を放置せず、無数なる劫にわたって、〔この世に〕とどまりたまえ。

**『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修道の道』 p66より**

釈尊が法を説き、法からサンガ(僧伽)が生まれました。八万四千の法門があり、仏像があり、大蔵経があります。ですがこれらはすべてがあつたとしても、もしサンガがなければ、説いてくれる人がいないのですから、本だけあつても何の役にも立ちません。実際に仏の教えをすべて理解するためには、その教えを理解して説く人が必要です。ですから私は、サンガこそ最も大切だと思います。サンガは仏と法よりも大切ではないかと思うのです。サンガが教えを訳して説いてくれるのですから、サンガにこそ三宝が現れています。サンガの身体はサンガ、サンガの言葉は法、サンガの心は仏です。

サンガのことをまた、「聖なるサンガ」とも言います。その理由は、普通の人も仲間に対して慈愛を抱きますが、その慈愛は制限つきで、縁によってたちまち失ってしまうものだからです。相手が最悪の敵となることさえあります。無常です。ですが、サンガの慈愛は一切有情のためにありますから、最上の聖なるものです。大慈です。誰かに害されても忍耐します。普通の人であ

れば、害を受けたら慈愛は怒りに変わります。サンガは害されても、自他を益するのは慈愛であ  
って他の何ものでもない知っているので、忍耐を行います。サンガが最も大切にするのは慈愛  
です。慈愛が、天人界の一時的な楽の唯一の因であり、究極の解脱の因であると知っているから  
です。慈愛と悲心を釈尊が教えてくださいました。このようにサンガは理解して、それを人々に  
分かちます。ですから誰かに殺すと脅されても、怒りません。慈愛を保って「私はサンガの一員  
だ。すべての人に対して慈愛を持たなくてはならない。忍耐しなくてはならない」と考えます。  
このことがサンガを聖なるものにします。

### 『三十七の菩薩行』より

親しむならば罪過が尽きてゆき      新月のごと功德が増えてゆく

正しき友をわが身よりもなお      大切に作る仏子菩薩行(6)

(本文)

廻向

**善根を廻向する**

善根を廻向することは、前に造った善根それらすべてを、一切有情の苦を除去し、樂を成就することの因になるように！と廻向するのです。そのようにまた〔『入行論』に〕(訳註80)「そのようにこれらすべてを造った(v133)善—および私が積んだものより、一切有情の苦すべてが除去されますように！」などと説かれています。そのように廻向すべきです。

それまでにより、加行の儀軌を説明しおわりました。

【語句】(例文仏教語大辞典より)

廻向 ; Dedication

①《「廻」はめぐらす、「向」はさし向けるの意》自分の行った善根功德をめぐらし、自分や他のものの悟りにさし向けること。このうち、積んだ善根功德を、自己の悟りにさし向けることを菩提廻向、他のものの利益にさし向けることを衆生廻向といい、廻向そのものにとらわれないで、そこに平等真実の理を悟ることを實際廻向という(三種廻向)。また、特に浄土住生に資することを住相廻向、再びこの世に帰ってきて、教えを導き、浄土に向かわせることを還相(げんそう)廻向という(二種廻向)。

## 『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修道の道』p96

誰かのために回向すれば、その人は本当にそれを受けとることができます。弟子たちの回向と祈願の力によってミラレーバは食べ物を受け取られたのです。ミラレーバが回向と祈願の力に確信を得られたのはこの時です。ですから、すでに亡くなった大切な両親などに対しても、できることがあります。たとえば死者のために追善供養を行って慈愛を育みます。実際、日本にも亡くなった方を供養する良い伝統がありますね。

善、善根を廻向

## 『入菩提行論』第三章より

7 このように、〔私が〕なしたこれらすべて、私が積んだ善すべて、それにより一切有情の一切の苦が除かれんことを。

8 衆生という病人たちのある限り、〔その〕病が癒されるまで、彼〔らのため〕の薬と医者と看護者となろう。

9 飲食物の雨を降らせ、〔彼らの〕飢えと渇きの障害を除こう。飢饉劫(=飢饉の災害がおこる時代)においては、私が飲食物となろう。

10 有情が〔物に〕不足し、窮乏する〔ときには〕私は尽きない蔵となり、さまざまな必要なものが、彼らの前に揃わんことを。

11 からだと、このような財産と、三世の善根(=過去に行った善、現在において行っている善、未来に行う善)すべてを一切有情の利益を成就するために、ためらわず、与えよう。

12 一切(=からだ、財産、善根)を与えることで涅槃に入る。〔そして、〕私の心は涅槃を成就する。

〔死ぬ時も〕一切を手放すことは同じだが、今、有情らに与えることが最高である。

13 私は、一切の生きものへこのからだを、どうなろうとも、与えよう。それによって、殺そうとも、ののしろうとも、あるいはたたこうとも、好きにせよ。

14 私のからだを玩ぼうとも、からかいや軽蔑の対象としようとも、私のこのからだは与えたものゆえ。〔私の死後〕鳥がこのからだをどうするであろう〔と考えてみよ。〕

15 このからだで、〔自他すべてに対して〕害をもたらしなさい、いかなる行為でも行いなさい。私を対象として、いつでも、誰も、1つも無意味〔な目にあわ〕ないように〔私は望む〕。

16 誰かが、私に対して怒ろうとも、信仰の心を生じようとも、それが常に彼らのすべての利益を成就する原因とならんことを。

17 ある者は私を非難し、他の者は害を加える。あるいは、そのように陰口を言う。それらすべても、菩提を得る幸運を持つものとなれ。

18 私は、保護者のいない者の保護者に、旅路にある者の船長に、河を渡ろうとする者の小舟や船、橋となろう。

19 島を望む者〔のため〕には島と〔なろう〕、灯明を望む者〔のため〕には灯明と〔なろう〕、寝床を望む者〔のため〕には寝床と〔なろう〕、私は、生きものの中のうち奴隷を望む者すべて〔のため〕には奴隷となろう。

20 如意宝珠と幸運の壺、成就の真言と偉大なる薬、如意樹、如意牛。〔私はそのような〕生きもの望むものとなろう。

21 地などの四大や空のように、つねに、無数なる有情の〔ために、〕さまざまな方法で、〔彼らの〕生存のもととなろう。

22 そのように虚空の果てるまで、有情界に対して、つねに、すべて〔の有情〕が涅槃を得るまで、私が〔彼らの〕生存の原因となろう。

### 『三十七の菩薩行』より

誰かが欲から私の財宝の

すべてを奪い奪われたとしても

体も宝も三世の善業も

廻向するのが仏子菩薩行 (12)

(本文)

**本行の儀軌**

本行の儀軌は、宣誓を言葉に述べるのです。そのようにまた『集学論』(訳註81)に説かれているように、尊者マンジュシュリーがかつて「虚空王」というものとなったとき、雷音声王仏の面前において**発心**と**律儀**を一緒に受けたのと同じく、私たちもまた一緒に受けるべきです。

すなわち、『集学論』に説かれたように、

「始まり無き(H61a) 輪廻の前の辺際のほどの有情を利益するために、無量の行を行じよう。世間主のこの面前に最上の正覚に発心しよう。」などと、三回述べるのです。

または、『入菩提行論』に説かれているように、要約した言葉により受けるべきです。

すなわち、『入行論』(訳註82)に

「かつての善逝が菩提に発心なさり、(V134) 菩薩の学に彼らが次第に住されたように、同じく趣〔の衆生〕を益するために、正覚に発心し、同じく学をもまた次第に学ぼう。」と、三回述べるのです。

もし、**発心**することと**律儀**を受けることとの二つを個々に受けたいのなら、受ける言葉を述べることにより受けるのです。(訳註83)

〔以上、〕本行の儀軌を説明しおわりました。

【語句】(例文仏教語大辞典より)

**発心** : aspiration bodhicitta , cultivate bodhicitta

菩提心をおこすこと。

**律儀** : the bodhisattva's vow

悪行または過失に陥ることを未然にふせぐはたらきのあるもの。善行のこと。

(下線の英訳)

From the beginning to end

Of beginningless and endless samsara ,

In order to perform limitless activities for the benefit of sentient beings ,

In front of the Lord of the World ,

I cultivate bodhicitta. And so forth.

Repeat this three times.

Or ,one can receive bodhicitta instructions by reciting the brief words from *Engaging in the Conduct of Bodhisattvas*:

Just as the previous Sugatas



Gave birth to an awakening mind  
And just as they successively dwelt  
In the bodhisattva practices-  
Likewise for the sake of all that live  
Do I give birth to an awakening mind,  
And likewise shall I too  
Successively follow the practices.

Repeat this three times.

(試訳)

始まりから終わりまで  
無始と終わり無き輪廻において  
有情の利益のために無量の菩薩行を行じよう  
この世間主の御前で 私は菩提心を摂受する

かつての善逝が  
この菩薩行の中で 真心に目覚め  
修習し続けたように。  
このように、すべての生きものため  
真心にめざめよう  
そして、私もこのように 引き続いて学びこの菩薩行を行じよう。

### 【入菩提行論】第三章より

- 23 以前、如来たちが、菩提心をおこし、学処（＝菩薩戒）、それらを順序良く学ばれたように。
- 24 [私も] そのように、衆生の利益のために、菩提心をおこし、そのように学処（＝菩提行）を順序良く学ぼう。
- 25 それゆえ、智慧を持つ方は、純粹〔な心〕によって菩提心を持ち、最後には、増大させる。〔私もそうするために〕この心に、このような〔方法で〕励むべきである。
- 29 衆生の閻魔（＝死）をなくす最高なる甘露もこれ（＝菩提心）である。衆生の貧困を除く尽きない蔵もこれ（＝菩提心）である。
- 30 衆生の病気をなくす最高なる薬もこれ（＝菩提心）である。輪廻の道に迷い悩む衆生が、憩う樹もこれ（＝菩提心）である。
- 30 [菩提心は] 一切衆生が悪趣から抜け出すための橋である。衆生の煩悩を除くために心の月も現れた。
- 32 [菩提心は] 衆生の無知の黒雲を完全に晴らす、偉大なる太陽である。正法の乳を攪拌し、乳酪という心髄を得た。
- 33 輪廻の道を行く衆生という客、楽という財産を望む人を、これ（＝菩提心）は最高なる楽に住させる。〔菩提心は〕有情を満足させるものである。

## 訳註 8 1

「聖者マンジュシュリーが住時の因縁に行をそなえて正覚に発心したのと同じく、発心すべきです。

彼はすなわち、

「無始の輪廻により過去の辺際のほどの有情を益するために無量の行を行じよう。世間主のこの面前にて最上の正覚へ発心し、〔世の〕衆生すべてを招待してから、彼らを貧窮から済度しよう。今日以降、もしまた私が貪欲の心を起こしたなら、十方におられる一切諸仏を欺いたことになる。いつか正覚を得るまでは、劣悪な心の害心と、嫉妬と慳貪もまた今日以降すべきでない。私は梵行を行じよう。罪惡の欲を放棄して、戒律儀と善良について仏陀に従って学ぼう。私はここにおいて正覚を速い方法にて正覚することを信解し悦ぶことが無い。後の辺際までにもまた、一有情のために行じよう。無量の不可思議な仏国土を浄めよう。十方すべてに私の名が知られるように！身と語の業をもまた一切相に私は浄めよう。意の業をもまた浄めよう。不善の業は行はずべきでない」と述べています。」

という。この話の典拠は、『大宝積經文殊師利授記会』『大聖文殊師利菩薩仏利功德莊嚴經』である。文殊師利菩薩が常に無生の立場に立ち、自らの発心については語ろうとしないのに対して、他の諸菩薩の願いに答えて仏世尊が説いた話である一すなわち、かつての虚空王が広く供養を行って大きな福德を積んだのをどこに廻向すべきかと訊ねたのに対して、雷音声王は自らの菩提への発心と成就を述べた。そこで虚空王は一切諸仏を証人として、一切有情のために菩提に発心し、そのための律儀を受けた、とされている。

『道灯論』に関する『自註釈』には、

「仏の正覚は遠くない」ということについて、これは、懈怠をもつ諸菩薩に悦び〔いさむの〕を生じさせるためです。〔成仏までに〕「三つの無数劫」と説かれたことそれもまた、時は長くない。諸菩薩はあらゆる〔世の〕衆生のために住するのです。」などといって、上記の教証から引用している。(中略)

「アンバラージャ（虚空王）のこの儀軌は、上師が有ると上師が無いのと両者の儀軌の言葉である」と諸師は説かれるので、ここには上師が無い儀軌として提示しました。『集学論』にはここに上師から受ける儀軌を説かれているが、それでもなお私は、両流儀に従っているから、上師から受ける儀軌は『菩薩地』の「戒品」に依って提示したが、上師の無い儀軌は『集学論』をそのまま承けている。『修習次第 I』には、菩提心の誓願心と発趣心の二種類を示し、「以降、律儀を受けて、諸々の資糧に入ったものが発趣心です。律儀は威力をそなえて律儀に住する相手の賢者から、受けるのです。合致したものが無いなら、諸々の仏と菩薩を現前にして、聖者マンジュシュリーが虚空王というものになったとき、正覚に発心したのと同じく〔心を〕起こすべきです。」という。

(本文)

### 後の儀軌

後の儀軌は、〔三〕法に対して**報謝の供養**を捧げて、**大きな利の思惟**により広大な**歓喜と悦び**を修習すべきです。そのようにまた、〔『入行論』に（訳註 8 4）〕「そのように知恵ある者は、大いなる浄信により菩提心を受けてから、後〔の心〕もまた増長するために、心をこのように称揚すべきです。」などと説かれています。

そのように加行・本行・後の三つにより軌範師シャーンティデーヴァの流儀を説明しおわりました。

【語句】(例文仏教語大辞典より)

称揚(しょうよう): joyfully uplift

ほめたたえること。

『入菩提行論』第三章より

26 今こそ私の命は実をむすぶ。なぜなら、人間としての存在を得たゆえに。今日こそ、如来の種姓(しゅじょう)にめざめ、仏子となった。

27 今、私は何としても如来の種姓にふさわしい行を始めよう。過失のない、純粋なこの趣姓を、汚さぬように。

28 盲人がごみの集まりの中から宝を得たように、このように偶然、この菩提心が私に生じた。

『ガルチェン・リンポチェ法話集2』より

p 30～

法の道を示してくださったのは釈尊です。ですから、釈尊の恩は無量ですが、前にも申しましたように、法の恩は仏よりもさらに大きいのです。なぜなら教えの方が大切だからです。仏像や絵を見れば仏を思いますが、実際に思い出すのは教えの方です。教えとは、利他的な行いからすべての苦が起こるといふカルマの教えです。ではカルマはどこにあるのでしょうか。カルマは自分の心の中に今もあります。幸せなのは慈悲のおかげです。これら一切に気がつくなら、楽の因をどうやって持ち続けるかがわかるでしょう。

ですから、帰依戒はとても大切なのです。釈尊は方便を示されました。ですが、そこまでは。あなたがその方便を採用しなければ、慈悲を修習しなければ、仏とて、あなたを助けることはできません。ですからあなたを守るのはあなた自身です。あなたがあなた自身の帰依処です。あなたが為すべきことは、慈愛と忍耐を育てること、それだけです。

p 36

繰り返しますが、法は何かと言うなら、慈愛です。もし、慈愛がなければ、心は安楽の基をすべて失います。それは今この世界で起こっていることです。この世界の慈愛が減って利己心が増えているために、五大の要素が乱れて地震やその他の災害が起こっています。内の心が乱れると、自ずと外の要素も乱れます。なぜなら内と外とは本当につながっているからです。五大の要素と煩悩はお互いに緊密に関係しています。五煩悩が熟して五智になります。それがものごとのありようです。未熟な私たちには五煩悩と五要素がありますが、熟せば五智となって菩提に至ります。ですから一切有情が安楽の心を持つことができるなら、自ずと外の要素によい影響を与えてバランスがとれるでしょう。私たち修行者は、これを為さねばなりません。私たちの慈愛を増やし、忍耐を増やすなら、それが全宇宙と一切有情とを利益することになるでしょう。