

===== 御法話「六波羅蜜」 (2018.3.6-7)

=====

「母と等しき有情たちのために、自分自身が仏の境地を得よう」という誓いによって、仏と同じように実践していくという菩提心を起こし、行じていきます。

今日は「**六波羅蜜**」（ろくはらみつ）を学びます。これは仏教の中心となる教えです。みなさんがそれぞれ法を実践されていくときに、「六波羅蜜」が非常に重要になってきます。これらを理解したうえで、日々実践を行ない、仏道にかなった行いを行じていきます。

「波羅蜜」という言葉は、「向こう岸に到る」ことを意味します。たとえば、河のこちら岸から向こう岸に渡るときには、橋などを通して向こうに渡らなければいけません。このように「向こう岸に渡る」ことを「波羅蜜」と言います。我々は事を始めたら、最後まで到ることが必要ですが、そのことを仏教では「波羅蜜」と言っています。

では、仏教の「波羅蜜」とは何を意味するのでしょうか。我々は今、輪廻の中、苦しみの中にいます。輪廻の苦しみから逃れなければなりません。ではどうやって逃れることができるのでしょうか。河を渡るときに橋を渡らなければいけないように、この「六波羅蜜」という教えを実践することによって、輪廻の苦しみから逃れます。そして、一切智者の境地へと至れば、向こう岸にと至ったのです。そのための「六波羅蜜」という教えです。

「六波羅蜜」の一つ目は何で二つ目は何、三つ目は何というふうに、それぞれがどういう教えなのかを理解したうえで、次にどう実践していけばよいのかを学んでいきます。

「六波羅蜜」の教えとは、

- ・「**布施**」波羅蜜
- ・「**戒**」波羅蜜
- ・「**忍辱**」波羅蜜
- ・「**精進**」波羅蜜
- ・「**禅定**」波羅蜜
- ・「**智慧**」波羅蜜

の六つの教えです。

我々は、仏の境地を得るためにこれらの教えを実践していかなければなりません。「この中のひとつだけを実践して、他はしない」というのでは、究極的な目的である仏の境地を得ることはできません。勿論、ひとつを実践するのだけでも大きな功德がありますし利益があります。しかし、最終的な目標である仏の境地を得るためには、すべてを実践する必要があります。

=====「布施波羅蜜」=====

=====

まず「布施」（ふせ）です。「布施」とは一体何かといいますと、「自分のものと思っているものを与えること」です。

いつもは「自分」「私」というものを考えて、自分が受け取ることばかり考えています。10 円、100 円とか、食べ物や飲み物など「何か、自分の側の手に入るように」ということをいつも中心に考えています。けれども、ここでは「与える」ことを実践していきます。

なぜこれを実践するのでしょうか。自分が手に入れることを考えているとき、我執があります。吝嗇があります。執着があります。このようにして与えることができなくなっています。与えることができないことによって、自分自身が因と業（ごう）をつくっていきます。それらの対治（たいじ）として釈尊は「ふせ」を説かれました。「布施」とは「相手に与える」ことです。

それは、自分のもっている具体的なものだけではりません。飲み物や食べ物がなかったとしても、自分の身体と言葉と心（身語意 しんごい）すべてで出来る限り人を手伝え、それらすべてが「布施」になります。

布施の心は「慈心」（じしん）から生じてきます。布施を行なうときは、「相手に対して慈しみの心」をもって行う必要があります。

普段私たちは、怒り、執着、嫉妬、吝嗇などを持ちながらいろんな業を積んで、原因をつくっていきます。それらはすべて「執着」があり、沢山の煩惱に依りながら業を積んでいるのです。

普段私たちの心には物惜しみの心があります。ケチであることにより、様々な煩惱が起

こり業を積んでいきます。

物惜しみしたことによって財産を作り上げますが、それらを今度は使うことができません。食べ物であれ服であれ、友人や父母、いろんな人に対して与えることができずに、自分のためにケチになる。心が一番の原因となってケチになります。お金を使うときに、自分のためにさえ惜しんで使えないのに、他の人に物惜しみせず与えるなどということは勿論できません。ケチが心にありますと、自分自身も本当は楽しくないし、心が固くなって、穏やかではいられなくなります。

そのようにケチであると、どういう結果を受けるのかといいますと、今生でも自分が楽しくないです。「ケチであるために食べたいものも食べられない」というふうに、自分自身も楽しくないです。また、心も穏やかになりません。自分がケチであるためにまわりに施すことができなくて、友人たちも楽しくありません。

また、今生だけではなく、来生に三悪趣（地獄・餓鬼・畜生）のなかでも、とくに「餓鬼」に堕ちるという果を受けます。「餓鬼」は、何百、何千年という長い間、食べ物が見られない、着る物も見られない、飲む物も見られないという苦しみを味わいます。

餓鬼の苦しみの原因はどこから来たのかといいますと、ケチという心から業を積んで、結果として餓鬼に生まれるのです。「餓鬼」に生まれる原因が、この「ケチ」です。たとえば、鏡を見てみると、その鏡のなかに私自身が映りますね。「ケチ」がありますと、今生でも苦しみ、来生に餓鬼に堕ちるのが見えるのです。

そのように「ケチ」になることによって、業をたくさん積み「餓鬼」に生まれ変わります。「餓鬼」に生まれたとしても、前の生に善業を少し積んでいて、いつか「餓鬼」という業が尽きれば、再び人に生まれ変わります。しかし、人に生まれ変わったとしても、経済的に問題があったり、勉強しても、あまり頭に入らないという人に生まれ変わったりします。

「何をやってもうまくいく」人もいますし、反対に、「いくらがんばっても全然うまくいかない」という人がいます。

今、人に生まれていて、経済的に豊かである、もしくは貧しいという違いはどこから来るのかというと、豊かな人は前の生で「布施」をよく行ったのです。反対に、貧しい人は前生で「ケチ」であったために、せっかく人に生まれても経済的に貧しい、厳しい状態に生まれているのです。

これは人間に限ったことではなく、畜生、家畜といった動物たちにも同じことがいえま

す。家畜であろうとも、飼い主がよく面倒をみてくれて、環境に恵まれている動物もいます。たとえば犬でも、とてもいい飼い主に飼われている犬はいつも大切にされて、人のような生活を送っています。反対に、大変な状況にいる犬も勿論います。畜生の種類はたくさんありますが、その状況もまた違うのです。

そのような違いは、「ケチであったかどうか」ということによります。前生で積んだ業によって、どこに生まれてもそういう結果を受けるのです。

日本は世界的にみても有名であり、経済的にも成功した国です。しかし、日本のなかでも経済的に貧しい、あるいは問題のあるような人たちもおられるでしょう。「日本全体を見れば豊かであるのに、どうして私だけこんな状態なのか。自分も同じようにお金持ちになりたいし、国も同じ条件で国民を守ってくれているはずなのに、どうして自分は貧しいのか」。これは前生で自分がケチであったために積んだ業のために、せっかくい土地いい場所に生まれていても、お金がない状態になってしまうのです。

このように「布施をすることの利点」「布施をしないことの過失」そして「ケチであることの問題点」を、まずは知る必要があります。

私たちはみな等しく、苦しみを欲しません。しかし、輪廻には苦しみがあります。いろいろな苦しみがありますが、そういう苦しみを仏は知られて、「輪廻している衆生は、財産等がないと大変だ」と考えられ、「いま苦しみが生じているのも、ケチの結果である。その苦しみから脱するための原因を示さなければならない」と考えられました。そして仏は、布施の利益、布施をしなければならない理由を説かれたのです。六波羅蜜という六つの教えのなかでも最初に布施を説かれたのは、我々は経済的な余裕がないと楽というものを達成できないからです。経済的余裕がなく、楽を達成できなければ、仏の境地を達成することもできません。そのため六波羅蜜のなかでも最初に「布施」が説かれているのです。

「布施」は、以下の三つにまとめられます。

- ・「**財施**」（ざいせ）、財物を与える
- ・「**無畏施**」（むいせ）、恐怖をとりのぞく
- ・「**法施**」（ほうせ）、法を説く

最初の財産を施す「**財施**」です。特に仏に布施を行なうこと、たとえば、寺院で布施を行なう、仏像などに対して布施を行なう、経典などに対して布施を行なう、もしくは、

正法を実践している僧侶たちに布施を行なうことによって福德資糧を積むことができます。

仏を供養する際に、「ケチな心を持たず」に供養します。寺院などで、自分の身語意すべてで供養します。自分に出来る限りの布施をします。実際に教えを実践している僧伽、お坊さんたちを出来る限り手伝いという布施をします。また、寺院に行って花を供養したり、灯明を灯す、線香を灯すなどします。「いい香り」を供養します。

寺院で、「きれいな動機で布施する」ことによって、「三宝に対しての布施」になります。何もなくて、「きれいな水を捧げる」だけでも、布施になります。

また、僧侶に食べ物や供養する、服などを供養することでも多くの功德を積むことができます。日本でもおられるでしょうが、瞑想に入っている僧侶の方たち、もしくは学僧の方たちを供養することは、三宝に供養するのと変わりませんので、大きな功德を積むことができます。

また、性別に関わらず法を行なう世俗の法友が、何か経済的な理由で勉強したくてもできないときに手助けをすることでも福德を積むことができます。

私たちは今、人身を得ていますが、それを意味のあるものにしていくためには、正法を成就していくことが必要です。正法を成就することによって、人身が意味あるものとなります。「布施」によって、功德という宝を積んで我々の人身を意味あるものにしていくことができます。

今生において経済的に余裕があれば、それを与えることによって、この人身を意味あるものにできます。なぜかといいますと、「布施」を行なうことによって功德を得られるからです。功德を積むために出来る限りのことを行います。

今生で自分たちが生活するのに足りる分があればいいのです。そして、功德を積んでいくことが大切です。もし自分に経済的な余裕があるならば布施にまわし、布施を行なうことによって、来生も経済的に豊かとなり、また、法のために行なうことによって、「正法のため」になります。

「何か問題があり、困っている人に与える布施」があります。たとえば生活に困っている人に布施する。着る物がない、住むところがない、身体的に何か困った状態にあるという人には、いろんな苦しみがあります。それに対して、自分が出来る限りの手伝いをすると、これが「布施」になります。

勿論、誰かが生活に困っていた場合に、いつも手助けするのはなかなか難しいです。けれども、一回だけでもいいのです。たとえば、「病気になっている人に薬をあげたい」「毎日はあげられないけど、一粒だけの薬なら買える」というので、一粒を買って与える。また、服がない人なら、服をというふうに、出来る限りで「布施」を行い、一回だけ、二回だけでも出来る限りで行っていくことが必要です。

もしお金に余裕がある人でしたら、学校を建てたり病院を建てたりできます。学生さんに教育を与え、病気の人たちに医療的に援助するなど、色々な手伝いができますが、我々はそんなに大それたことでなくとも、それぞれで出来ることがあります。

たとえば、小さな虫に注意を払うことや、自分の食べものを少し分け与えることです。自分の目の前や近くにいる人、家族や家で飼っている動物に対して与えることもできます。近くにいる虫たちを殺さないように気を付けることも「布施」のひとつです。

三宝を供養し、僧侶に布施するなど、何かを「布施」します。もし何も施すもの、財産などがなかったとしても、身体と言葉と心というものが私たちにあります。これを使って「布施」を行っていくことができます。

自分の両親や兄弟、友人を大切にし、面倒をよくみることも「布施」になります。たとえば、父母が年をとったときには、ちゃんと面倒をみる。気を付けて護る。相手に対して怒ったりせずによく話をする。身体的な手助けもありますし、言葉での手助け、「丁寧に話をする」「きつい話し方をしない」ということも「布施」になります。また、「心に愛情をもって、相手のことを心配して大切にする」。こういうこともすべて「布施」になります。

このように必ずしも何か物質がなくても、「布施」できます。身語意というものを使って布施をしますが、なかでも中心は「心」です。きれいな心で布施を行なうことによって、それが本当の「布施」になります。

いつも「他を利益しよう」という心もち、「慈悲の心」をもって、出来る限りのことをする。大きなことであろうとも小さいことであろうとも、「布施」を行なう。とくに、「布施」を行なう際には、「父母に対する布施、家族に対する布施が一番の布施」と言われます。

布施は、「きれいな動機で」行う必要があります。動機には、「善い動機」と「悪い動機」という二つの動機があります。それによって生じる結果にも違いが出ます。きれい

な動機で布施を行うことによって、「六波羅蜜」で説かれる「布施波羅蜜」になりますが、間違った動機で行いますと、たとえ大きな布施をしたとしても結果が伴いません。

「正しい動機によって他に布施をする」とは、「他のいきもののためになるように布施を行なう」ことです。「他のいきものが苦しみから逃れられるように布施を行なおう」という気持ちで行う布施が、きれいな正しい動機で行う布施です。

間違った動機とは、「自分が何かを与えた。三宝に供物を捧げた。物乞いやお金のない人達にお金をあげた。薬がない、欲しい人に薬を与えた。これによって自分が今生でも幸せになり、来生でも人身を得てお金持ちになるように」と考えるのが間違った動機です。

勿論やっていること自体は善いのですが、考えが不善ですので、せっかく善いことをしても得られる結果が小さくなってしまいます。

「今生で善い行いをして功德を積むと、それが今生の自分の幸せ、来生の自分の幸せになる」と考えて布施すると、勿論その結果として来生に金持ちにはなれますが、自分の積んだ功德がそれで全部終わってしまいます。一度金持ちになって終わりです。

正しい動機を持ち、「自分が今生で幸せになりたい」とか、「来生で幸せになりたい、不幸になりたくない」という思いと関係なく布施をすれば、結果として幸せを得ます。そのようにまずは動機が重要です。正しい動機で布施すれば、そこから得られる結果も消えません。積んだ功德も消えず、自分が仏となるまで功德が残ります。正しい動機、悲心（「他が苦しみから逃れればよいのに」という想い）と、愛情が必要です。

「布施」を実践し、三宝などに布施するときは、「相手が感謝してくれる」「自分のことをよく思ってくれる」と期待をしたり、お金のない人にお金を与えたり、薬がない人に薬をあげたり、父母に対して何か善いことをしたときに、「自分に対して何かよくしてくれるだろう」と、何か見返りを求めて行うのは間違いです。自分の身語意すべてでどのような行いをしたとしても、「自分がよくなるように」と考えてやることは間違いです。業とそこから生まれてくる結果、異熟果に対して、何も希望せずに行う布施が必要です。

すべてのいきものには苦しみがありますので、それをなくすために必要な手伝いをします。業と異熟果に対して何も希望をもたずに「布施」することが必要です。自分が行った善いことに対して心で随喜する、それだけで十分です。

布施したとき、「布施した相手が実は問題もないのに嘘をついていた」ということがわ

かったときに、布施したことを後悔することがあります。

布施を行なう前に、相手に布施をすべきかすべきでないかを、よく考える必要があります。相手に本当に苦しみがあるか考えて、手伝いが必要とわかれば、次に自分が手伝いをするかどうかを考えます。助けが必要であり、また出来るのであれば布施します。

そうして「布施」した後は、どのようなことがあったとしても、後悔しても仕方ありません。結果がよかろうが悪かろうが、後悔する必要はありません。「相手が本当に苦しんでいるのか嘘をついているのか」は、布施する前に考えることはできますが、済んでしまっただけからはもう何もすることがありません。自分がやった布施に対して随喜する、自分自身で喜ぶだけで後悔は必要ありません。「今度同じようなことがあったときには気を付けよう」と思うだけで十分です。

布施をする際には、自分の状態をよく鑑みて、理解しておく必要があります。何か困っている人に対してすぐに「手伝いをします」と約束してしまう。約束したからには、それを実行しないといけいけません。自分で出来ることなら約束すればいいですし、出来ないならば約束しない方がいいです。「手伝いますよ」と言っておきながらやらないのはよくないので、まずは自分がそれを出来るかどうか知っておく必要があります。

慈悲の心から「大いに手伝いたい」「どうしても手伝いたい、何でもやりたい」と考えて手伝い、相手の苦しみは全部とれるかどうかは別として、自分の持っているものをすべて相手に与えてしまう。そして最後には自分に何も残らない。そうすると、今度は自分の苦しみが始まります。財産がなく、今度は自分自身が苦しみ、後悔します。すると怒りや嫉妬が起り、今度は自分が不善の業を積むという結果になってしまいます。

ですので、布施する前に、自分がどれくらい布施することができるのか考えます。勿論、動機として「出来るだけ広大に布施をしよう」と思うことはとても大切ですが、自分の能力と見合った布施である必要があります。そうすれば、自分が布施した後に困ることはありません。自分の状態と合った布施を行なって下さい。

以上が「財施」です。次は「**無畏施**」（むいせ）です。これは「他のいきものの命を護る」布施です。たとえば、友人や父母など誰かが人や法律で殺されそうになっている場合に、護れるならばそれらの人たちの命を護ることです。

これは何も人の命だけではなく、他の動物たち、水中に生きもの・地上の生きもの、いろいろな生きものたち、虫に到るような小さな生きものであろうと、「生きものの命を

護る」ことです。

たとえば、車で走っている時に虫をたくさん殺しますが、なるべく車で殺さない。また、飼い主がいなくて病気になって苦しんでいる、もしくは飢餓で苦しんでいる動物たちを治療してやったり、食べ物を与えてやることによって命を護るというのも「無畏施」になります。

究極的に苦しみすべてを取り除けなかったとしても、一時的にでも手助けすることで苦しみを取り除くことができます。これを「無畏施」と呼びます。

次に、三番目の「**法施**」という法の施しです。私たちは「因果の法」を知っていますが、これを他の人に教えることです。たとえば、「不善の行いをすると、結果として苦しみを味わいますよ」「執着と怒りがあると、地獄に堕ちますよ」「ケチな気持ちがあると、餓鬼に生まれますよ」「無明があれば、畜生に生まれますよ」というふうに「因果の法」を教えます。

「こうすればこうなる」「善いことをしたらこうなる」「布施を行なえば、今生でも来生でも幸せを得ることができる」「六波羅蜜を实践すれば、こういう果を得ることができる」といことを教えます。そして、三宝にどのような功德があるか、「このような良い点がるんですよ」と、他に知らしめることが「法施」です。

「法施」を行なう際も、正しい動機で行うことが必要です。さきほどの「財施」と同じように正しい動機・きれいな動機で行います。

たとえば、私はいま法を説いていますが、それが「自分が有名になるため」「経済的に豊かになるため」「弟子がたくさんできるため」「みんなが私を尊敬してくれるため」と考えると、動機が間違っています。動機が間違っていると「法施」にならずに、不善の業を積むことになってしまいます。

このように「法施」を行うときは、法を説く善知識、先生の心に「慈悲」と「愛」が必要です。「慈悲」「愛」があれば、聴く側も法の意味を理解できます。法を説く先生が正しい動機を持ち、「衆生を利益したい」「衆生たちが因果の法を理解するように」と願い、心に「慈悲」の想いと「愛情」をもつことが非常に大切です。

「法施」は、先の「財施」と「無畏施」よりも功德が大きいと言われます。なぜかといいますと、「財施」にしても「無畏施」にしても、今生の苦しみを無くすことしかできないからです。この生で何か施しても、すべての生きものはいつか必ず死にます。お金

が無い人にお金を施しても、今生だけの話です。しかし、正法を教えれば、勿論今生でも役に立ち、来生のためにもなります。

「我々の幸せはどこから来るのか。それは、善業を積んだことから起こります。三宝によってそれらの幸せは出来て来るのです」ということを伝える。何を行なうべきで、何を行なうべきではないかを教わり、実践していく。不善の行ないを断じ、善の行いを行ない、何百万、何千年と善の原因を実践します。そのため、それらを行じる原因となる「法を与える布施は、功德が非常に大きい」と言われます。

正法の教えを与え、因果の法を教えるだけが「法施」ではありません。たとえば、道を間違った人に、「こう行くんですよ」と道を示すことも「法施」に含まれます。また、友人が何か間違った仕事をしているとき、「それをしてはダメですよ。こうしなさい」というふうに道を示すことも、「法施」に含まれます。

飛行機や車で初めて行くので場所がわからない人たち、道を訊いている人たちを無視して去ってしまう人もいます。そうではなくて、「こうしなさい」「こう行って下さい」と丁寧に教える。そのことによってその人の苦しみが無くなるので、これも「法施」に含まれます。「道を示す」ということ自体が「法施」になるのです。

「他の生きものが苦しみから逃れられるように」「苦しみが無くなるように」という想いで道を示せば「法施」になるのです。

心に「他を利益する心」「利他の心」を持ち、身語意すべてで他の生きものを助ける、出来る限り助けることが「布施」です。いつも「やろう、やろう」思わなくても、自然と「布施」になります。いつでも心に「利他の心」を持って行動することによって、身語意を通じて「布施」することができるのです。

布施するときは、「ケチ」「物惜しみ」があると、きれいな布施にはなりません。心の中に「ケチ」な心と執着が無く、きれいな状態で布施することが必要です。心に慈悲の想い、「悲心」と「愛情」をもって行います。

カギュー派の祖師にあたるミラレーパ（1040-1123）も、「ケチのない布施が、布施波羅蜜である」という言葉を遺しておられます。そのように布施する際には、物惜しみの心無く布施しないといけません。そして「悲心」と「愛」がないと、ダメなのです。しかし、「悲心と愛がないとダメだ…」と思って、せっかくできるのにやらない、というのではさらにダメです。悲心や愛があろうとなかろうと、努力しなければなりません。

たとえば、いま自分に 100 円あるとします。「これを布施することはできるからしてもいいが、自分の中に物惜しみの心があるから、ああ、あげられない…」というのは間違いです。自分にケチな心があってもあげるのです。それによって、ケチな心が小さくなります。ケチだから布施ができないというのではないのです。

私たちは煩惱を断じ切っていないので、ケチな心は勿論あります。それをいつか無くすために、努力をしなければなりません。

(このあと 30 分間休憩)

(休憩後)

布施をする必要がありますね？みなさんそのように思われますか？

(会場一同：「はい！」)

どれくらいしようと思えますか？(笑)

(会場一同：爆笑)

そこそこですかね？

(会場一同：爆笑)

みなさん、「財物の布施」、もしくは「身語意の布施」のふたつがありますが、どちらをしようと思われますか？それとも、ふたつともしようと思われますか？ふたつともする、という人は？

(会場一同：挙手)

はい、そうです。ふたつとも必要です。

財産がある場合は、それによって功德を積むために、出来る限りの布施をしなければいけません。

経のなかに、「自分で集めたものは、自分のものではない。与えたものが、自分のものである」と説かれています。

たとえ千円なり一万円なりお金を集めても、死ぬときに持っていくことはできません。しかし、たとえ一円であれ百円であれ、施したもの、与えたもの、もしくは、身語意を使って、財産であれ何であれ自分が施したものは、来生にすべて残ります。これらの功德はあなた自身のものです。与えたものは来生の幸せの福德であり、自分にいつまでも残ると言われます。

まず小さな布施から始めて下さい。いきなり最初から大きな布施をしようとしても、結

果として後悔をすることが得てしてあります。心の中に慈しみと愛を持ちながら布施しても、初めはやはり心の中にケチな思いがあります。それがわからず、一時的な想いで大きな布施をしてしまうと、後で後悔することになりかねません。ですので、まずは小さなところから始めて下さい。

以上が六波羅蜜の「布施波羅蜜」でした。次に二番目の「戒波羅蜜」です。布施をすることによって大きな功德を積むことができますが、その際に「戒」というものがなければ苦しみから逃れ、脱することができませんので、「戒律」が必要です。

===== 「戒波羅蜜」

=====

「戒律」とは、「断ずるべき罪を断じ、達成すべき善を達成する」ことです。やめるべきこととやるべきこととは、この「戒律」によって成就することができます。

今生で「戒律」を護ることによって、結果として来生は「善趣」（ぜんしゅ）と呼ばれる天・阿修羅・人という恵まれた境涯に生まれることができます。これらは、「戒律」をよく護った結果として得られます。

先日、「人に生まれる、人身を得ることは非常に難しい」という話がありましたが、人の境涯を受け、そして究極的には仏の境地を得ることは「戒律」によって可能となります。善趣、人に生まれることがどうして可能だったかと言えば、「戒律」を護ったからです。「戒律」を護ることによって、一時的には人に生まれ、善趣に生まれて、究極的には仏の境地を得ることができるのです。

人にもいろいろな人がいます。たとえば、性別に関わらずとてもかわいい人、きれいな人、見ただけで好ましい人がいます。その人たちは、戒律を護った結果としてそうした現れになったのです。見た目のきれいさや、芳しい体臭、人が喜び、きれいに見えるというのは、その人が戒律を護ったからです。

我々が人に生まれたのは戒律を護った結果ですが、受けた戒律をよく護ったかどうかによって、姿の違い、長寿であるかどうか、かっこいいかきれいかというような違いが出

てきます。

戒律を受けたとしても、それを護らずに破り、懺悔しないままにした場合、人には生まれただけでも身体に問題があったり、身体が小さかったり、見る者が不快になるような姿になったりします。生まれながらにして体臭がきついかよくない臭いがするというのは、結局のところ戒律を護らなかった、もしくはそれを弱めてしまった結果です。

先日「帰依戒」の伝授を行いました、その際に戒律を授からなかった方もおられます。その人たちはどうして帰依戒を受けなかったのかといいますと、「護れないと地獄に落ちる、何か悪いことになる」と考えて、受けられなかったのでしょう。

「戒律を護れないと地獄に落ちる」というのは確かにその通りです。しかし、最初から戒律がなくて大丈夫かというと、そうではないですね。戒律を受けていないと、人に生まれること自体が難しいです。戒律を受けてそれをよく護り、もし弱めたとしても懺悔してまた元に戻すということが大切なのです。最初から戒律を受けなければ、そもそも次に生まれるときに畜生に生まれたり餓鬼に生まれたり地獄に生まれたり、苦しみを受けることになります。

受けてやらないよりも、「受けないと始まらない」ので、まずは戒律を授かることが必要です。

「戒律を受けてダメにする場合と戒律を最初から受けない場合とでは、最初から受けない方が悪い」というのはどうしてでしょう。三宝、仏法僧を信仰して戒律を受けようということは素晴らしいことです。非常に利益があります。しかし、帰依戒を受けてその時は戒律を護り、利他の心で行おうと思っても、徐々に戒律を破って悪い行いをしてしまいます。せっかく受けたのに戒律を護れなかった場合は、罪となりますが、その際に、自分が犯した罪に対して後悔することができます。帰依戒を破ることは不善の行いですが、反対に後悔もするので善でもあるのです。

しかし、最初から帰依戒を受けていないと、「衆生を利益しよう」という心がそもそも起こりませんし、「六波羅蜜を勉強しよう、実践しよう」という気持ちも起こりません。そして「自分が罪を犯し、何か悪いことをしていても別に大丈夫だ」と思って、後悔の想いも生まれてきません。そうしますと、輪廻からの解脱はもちろん、善趣に生まれることすらできません。善業を積む原因が何も無いので、結局のところ悪趣に生まれることになってしまいます。「帰依戒を受けないよりも、受けて護らない方が良い」というのはそういう理由です。

仏教徒は三宝に帰依して因果の法を信じ、帰依戒を受けます。「受けても護れないから受けない」というのは間違いです。三宝に対して信仰を持ち、「自分が実践していこう」という想いで帰依戒を受ける必要があります。

戒律にはいろいろありますが、「**別解脱戒**」（べつげだつかい）といわれる、七種類の戒律があります。

この「別解脱戒」は、

- ・ **比丘**
- ・ **比丘尼**
- ・ **正学女**（しょうがくによ） / **式叉摩耶**（しきしゃまな）
- ・ **沙弥**（しゃみ）
- ・ **沙弥尼**（しゃみに）
- ・ **優婆塞**（うばそく）
- ・ **優婆夷**（うばい）

の七種です。

帰依戒を受けることによって、これら七種類の別解脱戒のどれかを受けることになります。俗人は、優婆塞、優婆夷、沙弥、沙弥尼、正学女の戒律を受け、出家者は、比丘、比丘尼の戒を受けます。

これらの戒律を受けた上で、さらに大乘の修行をする場合は「菩薩戒」、密教の修行をする場合は密教の戒律を受けます。

すべての戒律は、「帰依戒」に依っています。まず「帰依戒」を授かってから別解脱戒を授かります。

戒律は、どの戒を受けたとしても必ずあります。

この戒律があることによって、自分が行う善が増えますし、反対に不善の行いが減ります。

インドのナーガールジュナ（2世紀）は、『戒律は、大地のようなものである』と説かれました。

『戒律は大地のよう』と言うのは、私たちは大地を耕すことによって野菜や米などをすることができます。また、そこに家を建てることもできます。大地があつてこそ人は歩くこともできますし、木や花や草といったいろいろな植物が育つことができます。すべては大地によって可能です。反対に、大地に依らなければ何もできません。海にいくら種をまいても植物は生えてきません。海を耕しても植物を作れないし、家を建てたとしても流されてしまいます。大地があれば、何でもすることができるのです。

私たちの戒律は大地と同様です。戒律があることによって、善を行い、それが増えていくのです。

戒律をまだあまり理解されていないようです。別解脱戒は七種類ありますが、そのどれにも守るべき決まりがあります。

例えば、「不殺生」（ふせっしょう）戒、「殺さない」というのを戒律として受けて殺生を断じると、これも戒律を護ること、戒をもつことになります。また、嘘をつかない「不妄語」（ふもうご）をとった場合も、「他のものをやめることは無理だけれども、嘘だけはつかない、これだけはしない」というふうにすると、これも戒律をもったことになります。

また、盗まない、「不偷盗」（ふちゅうとう）をとった場合も戒があります。戒律というのはいろいろありますが、それ全部でなく、その一部を自分が護ると決めて護るってください。

戒律は、まとめると三つの戒律に分類されます。

一つ目が、「**摂律義戒**」（しょうりつぎかい）

二番目が、「**摂善法戒**」（しょうぜんぽうかい）

三番目が、「**摂衆生戒**」（しょうしゅじょうかい） / 「**饒益有情戒**」（にょうやくうじょうかい）

です。

まず「**律義戒**」とは、私たちが断ずるべきもの、要するに「十不善」（じゅうふぜん）です。私たちがとるべきではないものがこの「律義戒」と呼ばれるものです。

まとめますと、身体で犯す悪い行いとして、「殺生」「偷盗」「邪淫」を行わない。身体で犯す悪い行いはたくさんありますが、それらをまとめるとこれらにまとまります。そして、言葉によって、「妄語」「悪口」「両舌」「綺語」を断じる。心によって行う、

「慳貪（けんどん）」「瞋恚（しんに）」「邪見（じゃけん）」という間違っただけの三つを断ずる。そうした断すべきもののことが、最初の「律義戒」です。

「十不善」をまだちょっとよく分からないという場合は、これは、「貪（とん）・瞋（じん）・痴（ち）」という三つにまとめられます。「摂律義戒」はチベット語で「ニェチユー（nyes spyod）」と言います。これは、「過失を断じる、やってはいけないことを断じる」という意味です。

「これがあることによって、私は不善を行わない」。朝起きた時に、「自分は仏の弟子である。私には戒律があるのだから悪いことはしない、教えを護るのだ」という想いを、いつも思い起こす必要があります。

これが「摂律義戒」、自分たちが「断すべきもの」を説かれた教えです。

次の「**摂善法戒**」とは何かといいますと、これは反対に、「なすべきこと」が説かれている戒律です。「身語意すべてで自分がなすべきこと、やらなければいけないこと」です。「朝も昼も夜も明日も、常に善行を行う」。そのための戒律を「やります」と約束するのです。行わなければいけないことは、まとめると「十の善行」です。これらを行わなければいけません。まずは、

- ・「不殺生」
- ・「不偷盗」
- ・「不邪淫」

これが身体で行う善行です。

次、言葉では、

- ・「正直に話す」
- ・「友人になるような、人と人との仲が良くなるようなことを話す」
- ・「優しい言葉で話す」
- ・「意味のある言葉をしゃべる」

これが言葉の行うべきこと四つです。

そして次、心で行うことは、

- ・「知足」（自分にあるもので満足する）
- ・「他の生きものがよくなれ」と願う利他心をもつ。
- ・「業というものが本当である」と因果の法というものを信じて、「本当に三宝というものが素晴らしい」という思いをもつ。

以上の三つです。

そうした十善を行じていきます。

我々は「三宝に帰依をして、人に生まれ、よい境涯に生まれてよかった」と思うだけではダメです。そこから実際に行動をとっていかなければいけないのです。

断ずるべき煩惱を断じ、なすべき善行を行います。そのために、まずは正法、仏の教えというものを学んでいきます。それが「聞」（もん）、法の教えを聞くことです。

そして、その教えがどういうものであるのか、因果の法とは何かということを考えることが「思」（し）です。

そして、その意味を理解した上で、今度は実践をしていくことが「修」（しゅう）です。

「聞思修」（もんししゅう）とは、

- ・ 教えを聞く
- ・ 意味を考える
- ・ 実行する

これらが伴っている必要があります。

そして、聞思修を行う際には、身語意を不放逸（ふほういつ）に、いろいろなところに迷うのではなくて集中して行います。

戒律を受けたことによって善をなしていくのですけれども、その際に「慈悲の心」と「菩提心」を伴って行動します。朝起きた時に慈悲・菩提心を考え、また昼間も夜も菩提心・慈悲という想いを瞑想する。そういうふうに繰り返していくことによって、心におのずとそういう想いが生まれてくるようになります。

悲心という、生きものが苦しみから離れることを願う心は、すべての生きものに対してもつことができます。例えば、見た目は幸せそうに見える人、その人に対してでも悲心は実践していくことができます。法の立場にたちますと、すべての生きものに対して憐みの念を抱くことができます。

それはなぜかといいますと、今日の前にいる幸せそうに見える人は、功德を積んできたために人に生まれて幸せではありますが、その幸せは一時的なもので、変わりゆくものであります。その幸せは明日変わるかもしれません。5年後 10年後、いつ変わるかわかりません。業が尽きた時にその幸せは終わりますが、せっかく人に生まれたのに、その恵まれた機会に善行を行っていないければ、悪趣に生まれて苦しみを味わうことになります。そういうことを考えると、その生きものに対しても「かわいそうだ・・・」という憐みの想いを持つことができます。

ですので、今現在苦しんでいる人にだけ憐みの心、悲心が出てくるというのではなくて、幸せそうに見える人に対しても、誰に対しても我々は悲心を持つことができるのです。そのように慈悲の想いをもって十善を行じていきます。

これが「摂善法戒」です。次に三つ目の「**摂衆生戒**」です。これは何かといいますと、「他の生きものの手伝いをする」という戒律です。

まず一番目の戒律、「律義戒」によって断ずべきものを断じて、「摂善法戒」によって聞思修を行い、自分の善行・実践をしていきます。そして「摂衆生戒」によって、他の生きもののためにできることを行っていきます。

例えば、「自分には菩提心がある」と考えて、ゆっくりしてはダメです。「私は行者です、仏教者です」といって、一人で独りの境涯を楽しんでいる…というのではダメです。身語意すべてを使って、できる限り利他の行いを行っていきます。もし自分に他の衆生のために行う力があるのにそれを行わず独りでいるならば、戒律に反しています。この「他の生きもののためになる」という戒律を護っていないからです。

戒律は、これら三つとも揃っている必要があります。これらのどれが欠けても、「戒波羅蜜」という「波羅蜜」になりません。ですので、衆生利益を行っていく必要があります。

まず戒律を授かって、きれいな正しい動機によって行っていく。それは、布施の時と同じです。まず「正しい動機」をもって行う必要があります。

例えば「来生に自分がかっこよくなりたい…」とか、「かっこいいのが好きだから、そのために戒律を受けよう…」と考えるのでは間違いです。「戒律を受ければ天とか人に生まれられるらしいから、戒律を受けようか…」というような動機は間違いです。動機が間違っていたとしても問題はないですが、そこから受ける結果が小さくなってしまいます。

人身、人に生まれるということは非常に得難いことです。動機が間違うと、せっかく得た機会で成し遂げられることが小さくなり、そこから得られる結果も小さくなってしまいます。「自分のためでなく、一時的なものでもなく、仏の境地を得よう」という大きな目的を持つことが必要です。

戒律を護ることはそれだけで善いことです。ですが、せっかくのチャンスを損なわないために、「正しい動機」を持つ必要があります。「すべての生きものが苦しみから脱することができるように、自分ができる限りを行おう。そのために戒律を正しく護ろう」

というふうに行っていくことが必要です。

我々が何かを行うときは、「動機」が大切です。動機が正しい動機であるか悪い動機であるかによって、そこから生まれてくる結果が善い結果になるか、悪い結果になるかわってきます。

「カッコいい姿が欲しいから・・・」という思いで戒律を受けたとしても、素晴らしい見た目を得ることは得られます。ですが、「別に来生に素晴らしい見た目に生まれたいわけではなくて、仏の境地を得たい」と考えて戒律を受けた場合、次の生でたとえ仏の境地を得られなかったとしても、戒律を護り続けることによって、いつか仏の境地を得ることができます。

その仏の境地を得るまでにたくさんの生を生まれ変わりますが、その間にも、人や天・善い趣に生まれて、姿形もカッコいいとかきれいに生まれることができます。それが最終目的ではなかったのに、そういうものも付随的に自然に集まってきます。「動機」を正しくもつことによって、来生にも幸せになる原因を積むことができます。

例えば子どもが勉強するときに、「自分のため」というよりも「家族のため、地域のため、国のために勉強しよう」というふうに考えて勉強を行ったならば、勿論一生懸命勉強することができますし、いつか目標を達成することもできます。反対に自分のことだけ考えて勉強した場合、結局それだけで終わってしまいます。ですので、法に関しても大きな動機をもって行っていくことが必要です。

「布施」と「戒律」について、質問をお受けしたいと思います。

Q: 灌頂のときに、ふつうチベットでは「菩薩戒」を授けるというふうに聴いておりますが、私たちも初日の灌頂のときに「菩薩戒」を授かったというふうに考えてよろしいですか？

A: そうです、受けておられます。帰依戒のときにも、五つの次第によって受ける、というふうに唱えました。最後に「菩提心」を唱えたので含まれています。「一切衆生のために、金剛薩埵の灌頂を受けよう」というのが、それが「菩薩戒」です。この間どのように考えましたか？

（質問者：「はい」）

そうしたら、それが「菩薩戒」です。それが「発心」ですね。

Q: では、これから「十善戒」を行わなければ、私たちは悪業を犯すことになるわけですね？

A: はい、そうです。ですが、不善というものにも大小があります。「実際に行う不善」と「そうではない不善」があります。たとえば嫉妬や怒りは「実際に行う不善」になります。それ以外にも、強い煩悩ではないけれども、心の中に無明がある限り、不善を行なっています。「心に無明があって疑いがある」状態は、小さな悪業を積んでいます。賢者や諸々のラマたち、もしくはインドの経典には、「善・不善と、そのどちらでもない業がある」と説かれています。しかし、ディクン・ゴンチェンの『ゴンチク』では、「どちらでもない業というのは無い」と説かれています。

それはなぜかといいますと、自分が善でも悪でもどちらでもないものの行為をしているときは、心が「放逸」になっています。意識がはっきりとした状態ではありません。そういう状態はけっきょく無明の状態ですので、不善の業になります。

もし心をはっきりとした平等な状態に置ければ、これは善を積んでいる状態になります。反対に、無意識で何をやっているのかわからない状態は、大きな煩悩は無いですが、意識がはっきりしていません。無明の状態ですので、これは悪業を積んでいることになります。

Q: たとえば、私たちが「撓益有情戒」を実践しようと思って、困っている者を助けた場合に、私たちの手助けが間接的な原因となって、その助けた有情が悪業をなしてしまった場合は、助けた側も悪業をなしたことになりますか？

A: それは、自分に「智慧」があるかどうかによります。「相手を利益することによって、相手のためになるのか？それとも、不善の原因となるのかどうか？」は、智慧によってわかります。その相手の苦しみがあってそれを無くせると分かれば、それを行ないますし、それによって何か悪いことになるのだったら、行いません。

戒律は三つありました。「律義戒」で自分が断じるべきものを断じ、「摂善法戒」で行うべき聞思修を行なっていきます。それによって智慧が生まれて、「撓益有情戒」では智慧・慈悲・愛が全部そろっていますので、その状態で行うのです。

「智慧が大きいと、衆生利益を広く広大に行うことができる」と言われるのは、このためです。もし衆生に対して愛や慈悲心があったとしても、「智慧」が伴わなければ行うことができません。

（質問者：「わかりました、ハコソン」）

たとえば、私の先生のガルチェン・リンポチェはもう齢八十を超えておられます。言葉もチベット語しかご存知ではなく、他の言葉は話せませんが、広く広大に衆生を利益されることができます。それはなぜかと言うと、「智慧」を持っておられるからです。

Q: 昨日帰依戒を受けたのですが、私は一生に一回という帰依戒を、前に受けたことがあることに気が付いて、すごく大変なことをしてしまった…と思っています。いま朝晩ゲルク派のグルヨーガをしているのですが、ドルズィン・リンポチェのもとでこのまま修行していきたいです。今までしてきたことに対して、どのようにお別れしたらいいのでしょうか？今まで観想していた、ゲルク派のお世話になった先生とは、どのようにお別れしたらいいのですか？

A: 別にお別れする必要はありません。それはみんな仏教の教えですので、同じ教えであります。

（質問者：「ありがとうございます」）

ゲルク派の三宝と、カギュー派の三宝は同じです。全然違うものではありません。（笑）実践する際に、「先生たちは全部いっしょだ」というふうに考えて実践してください。

Q: 自分が御布施をするときに、「もしかしたら見返りを求めているのではないか」と感じるのですけれども…。「善い動機」と「悪い動機」の区別の仕方というのはあるのでしょうか？

A: 布施をする際に、「なぜ布施をするのか」自分に質問してください。

答えがいくつか思い浮かぶでしょうが、たとえば、苦しんでいる衆生に対して「かわいそう」と思い、「助けたい」と思って布施をしようと思っているのなら、それは善いことです。その想いで布施を行なって結構です。

反対に、「いま手伝えば、あとで自分の手伝いをしてくれるだろう」というふうに思うのだったら、それは「悪い動機」です。

また、三つ目の考えとして、「因果の法」を考えて、「自分がこれをするによって功德を得られるだろう」とか「来生善い結果を得られるだろう」というのも間違った考えです。

自分に「他の生きものを助ける力」あり、「助ける対象」が必要です。本当に困ってお

り、助けが必要な生きものがが必要です。そのような人に出逢ったときは、それを喜びます。「自分は力があるし、また、対象がいる。それにあった」ことを喜んで、その喜びで布施を行ないます。

「そのような善い機会が得られた」という想いによって、相手に布施をし、助けたことによって生まれた善を、今度はすべての衆生が仏となるために廻向します。ハコソン？
(質問者：「ハコソン」)

私たちは、家族・友人に対していつでも「布施」・「戒律」を実践できます。

たとえば、誰かと会ったときに「やさしい言葉で話す」とか「いい言葉を話す」ことを布施します。また身体で、家をきれいにしたりご飯をつくったり掃除をしたり、「お父さん、ちょっとそこでゆっくりしといて下さい」「お母さん、そこで休んでおいて下さい、私がやりましょう」と行動するのも布施の中でも一番善い布施です。どこで何をしても、「まず近くにいる人に善いことをする」ことが布施になります。その際に、心に「愛情」や「慈悲」を持って行います。また、経済的に余裕があるならば、何かものをあげることも布施です。

まず自分の近くの人、父母や友人にそういうことができないならば、他の人たちに布施を行なうのはさらに難しいです。ですので、まずは近くにいる人たち、自分の愛している人たちから実践を始めてください。

「戒律」も、朝起きて、一緒に住んでいる家族や友人に対して実践していくことができます。たまにうまくいかないとか、関係が悪くなり、心に何か嫌な思いが起こることはあるでしょう。そんなに怒らなくとも、心にわだかまりがあるならきれいな心ではありません。戒律としては、それはよくないです。

心をちゃんときれいにする。実際に行動ができなくとも、まずは心をきれいに保つことによって、戒律を護ることができます。戒律は「不善を断じて、十善を行なう」ことや「執着や怒りを断じて、慈悲の想いを強くする」ことです。家のなかでは、「間違った心、汚い心を捨てて、家族や周囲の人に慈悲与えて戒律を守る」のです。実際の行動としての布施はできなくても、戒は実践できます。

たとえば、「私の手伝いをしてくれない」「これをしてほしいのに、やってくれない」と考えるのではなく、「私は元気でこれができる」「年も若いし、私がやれることはやりましょう」と考えて行動すると自分の方に利益があります。結果的に利益を受けるのは、私なのです。

反対に、「私はちょっと勉強もしているし、私が家の家計も助けているのだから、私がボスみたいなものだ。他のみんなは何も出来ないんだ」と考えるのは、間違った考えで

す。たしかに、勉強し智慧があつて家計を助けているかもしれませんが、こういう考え方は「因果の法」において問題があります。今生で良い状態にいるのは、前生で積んだ功德の結果です。今それを使い尽くして不善を行なうのは、前の業を食いつぶしてしまって次に善い結果を生む業を積んでいないので問題です。

ですので、他の人を助けて善い行いをし、善業を積んでいきます。仏教の教えというのは、やはり心の問題、心が一番重要です。

Q: 日本には「嘘も方便」という言葉があつて、ついて良い嘘も悪い嘘もあるみたいに言いますが、「正直である」ということと関係はあるのでしょうか？「嘘をつく」ということについてお話をお願いします。

A: 「嘘と正直のちがい」というのはわかりませんか？

（質問者：「嘘をつかないことが正直。」）

はい、それです。さきほどおっしゃいました「嘘も方便」というのは非常に重要なことで、仏教のなかにもその言葉はあります。たぶん日本にもあるのでしょうか。

嘘にも、「二種類の嘘」があります。

一つ目は、「他人に対して嘘をつく、騙す」という嘘です。これは「自分が嘘をつくことによって欲しいものを得る」ためにつく嘘です。これは煩惱と関係していますので、止めるべき、断じるべき嘘ですね。

もうひとつの嘘というのは、「他を利益するための嘘」です。これは、相手に何か問題があつて、この嘘を言うことによってそれが無くなる、苦しみなどが取り除かれるとわかったときにつく嘘です。自分のためではなく、相手のために行っているので、これは智慧と関係ある嘘です。

どういう嘘が「方便としての嘘」かと言いますと、たとえば、Aさん・Bさん・Cさんがいたとします。Cさんが自分で、Aさんという人とBさんという人がいる。

この三人は非常に仲良しだったのですけれども、ある日何かの原因で、AさんとBさんが仲たがいをして敵のようになりました。でも、Cである自分は、ふたりともと以前と同じように仲がよいです。でも、AとBは話もしない、どうしようもない状態になりました。自分はCなのでどちらの言い分もよくわかっています。それぞれに理由があつて仲直りは難しい、というときに嘘をつきます。

自分がAさんのところに行って、「Bは非常に後悔してるよ。『あんなことやって悪かった。Aは非常に善い人だ』って言ってよ」と言うわけですね。今度Bのほうに行って、

Bに「Aさんすごく後悔してますよ」とまた同じように言う。AとBは会っていないので、お互いが何を思っているのかよくわからないので、Cの言うことを聞くわけですね。

「ああ、そうかあ」となって、徐々にお互いに対する敵対心が無くなって、ある日仲直りする。

こういう嘘は、別に自分のためではなくて、AさんとBさんがもう一度友人になるためについた嘘です。嘘は嘘でも「方便としての嘘」になります。ハコソン？

(このあと 20 分間休憩)

(休憩後)

Q: 「摂律義戒」と「摂善法戒」がどう違うのかについて、もう少し教えて頂けますか？

A: 「摂律義戒」と「摂善法戒」で説かれているのは、「やるべきこと」と「やってはいけないこと」です。十善と十不善は正反対のものです。殺生をしないのが不殺生になりますので、対応関係になっています。それぞれが似ているというのはその通りです。

(質問者：「同じもの、ということですか？」)

同じではなく、対応しています。殺生・偷盗・邪淫は不善です。それに対して、行うべきは「不殺生」は「殺さない」ことです。「不偷盗」は「盗まない、布施を与える」、「不邪淫」は「戒律を護る」ことです。このようにそれぞれが対応関係にあります。ハコソン？これでよかったでしょうか？

Q: 「自分の両親を大切にすることが大きな布施だ」というお話を頂いたのですが、私の両親は両方とすでに亡くなっています。彼らに対して布施をすることは出来ますか？

A: 前行にある「慈悲の想いを抱く」というのは、今生での父親・母親はひとりずつですが「一切衆生は輪廻において、かつては自分の父母だった」のです。ですので、誰に布施をしたとしても、それは「父親・母親に対して布施をしている」と同じことです。今生での父母は亡くなられたとしても、誰に布施をすれば、それは前生での父親・母親に対して布施をしているのと同じことです。

(質問者：「ハコソン」)

あなたは今生の親が亡くなったことを残念に思い、布施が出来なかったのを後悔されて

いるのでしょう。いま私たちは人として生まれ、善い機会を得ています。この機会を今使わず、それがなくなるときに後悔することがないように、いまこのときに善いことをすることが重要です。

Q: もう一度「なすべきこと」、十善について教えて頂いていいでしょうか？

A: まず、身体で

- ・「不殺生」「他の生きものの命を護る」
- ・「戒律を護る」
- ・「布施を行なう」

三つの善行を行います。

次、言葉で行う善行は、

- ・「正直である」
- ・「仲を良くするような言葉を話す」
- ・「やさしい言葉を話す」
- ・「意味のある言葉をしゃべる」

の四つです。

次が、心の

- ・「知足。足ることを知る」
- ・「利他心」「他を利益する心をもつ」
- ・「因果の法と三宝を信じる」

三つです。

「不邪淫」に対応する善行が「戒律を護ること」だというのは理解できますか？「戒律を護る」はすべてに対応していますが、「不邪淫」が戒律だというのはわかりますか？邪淫というのは、たとえば既婚者とことにおよびたいと思ったり、行動に出たりすることが邪淫です。もしくは、恋人がいる人に対しても同様です。夫婦間であったり恋人同士であれば、それは邪淫とは呼びません。

Q: 六波羅蜜の順番というのは、意味があってこの順番なののでしょうか？

A: 順番には理由があります。私たちは苦しみを逃れるために勉強していきませんが、たとえば「あいうえお」というのも「あ」から始まるのと同じように、六波羅蜜の最初が

「布施」である理由があります。

先に説かれた教えの方が行いやすい。そして、順番に難しくなります。まず布施を行なって、そこから功德を積んで、次に「戒律」を護ります。そして次に「忍辱」、「精進」というふうに、順番に進んでいきます。

実践していく際には、自分の出逢った状況にあわせてそれぞれ行じる必要があります。布施をするチャンスに出逢ったら布施をし、戒律を護るべきときは戒律を護る。その時々々に全て実践します。

「今年は布施を実践して、来年は戒律をやります」というのではなく、いま全部いっしょにする必要があります。実践する際に、布施波羅蜜から順番に行じますが、実は布施の中に六つの波羅蜜が全部集まっているのです。

===== 「忍辱波羅蜜」

=====

次に、「忍辱波羅蜜」です。

波羅蜜も順番に難しくなります。布施をたくさん行って戒律を護っても、これだけではダメです。「忍辱」、「忍」というものを実践しなければ、苦しみから逃れることはできません。

なぜかといいますと、布施をいくら行って戒律をいくら護っても、怒りを起こすと布施や戒律を通して行った善が全部無くなってしまうからです。

布施なり仕事なりを一生懸命やっている時、相手があなたに嘘をついて苦しめたとします。そうすると、一生懸命やったことに対して後悔が起こったり、怒りが起こってきます。怒りの力というのは非常に大きいです。怒りの力によって業を積みますし、また、以前に積んだ善い業が無くなってしまいます。回向していない業がすべて無くなってしまいます。

しかし「忍」があると、怒りが生じません。ですので、「忍辱」というものがが必要です。

怒りは非常に力が強く、非常に怖いものです。「前生の何生も何生も長い間積んで来た

善業を、一瞬で無くしてしまう」と言われます。『入菩薩行論』にも、『千劫積み重ねた施しと善逝への供養など善業なるすべてもまた、怒りにより破壊される』と説かれています。そのように長い間積んだ善も、怒りによってすべて一瞬で無くなってしまいます。

しかし、善行を行なったときに廻向することによって、善が無くなることを食い止めることができます。たとえば、みなさんが仕事の給料を銀行に預けておけば、泥棒に簡単には盗られません。反対に、家に置いておいたら、ある日泥棒が入ってお金を盗まれるかもしれません。そうすると、お金は無くなってしまいますね。

これと同じように、廻向すれば怒りが起こったとしても、廻向をすませた善は消えることがあります。廻向をしておかないと、すべての善業が無くなってしまいます。

「怒りは非常に困ったものだ、大変だ」とわかって、「忍耐」を修習しなければなりません。怒りは、今までの善業を消してしまうとともに、来生で地獄に堕ちる原因にもなります。

「忍辱」が伴えば、自分の善業は増え、不善は減っていきます。怒りが無くなることによって、不善が無くなるのです。

「忍辱」には利益があります。たとえば、蛇は非常に怒りが強い生きものです。蛇自身も大変な苦しみを味わい、不幸せです。他を害する害さないに関わらず、怒りが常にあります。蛇は、本当は人など他の生きものを強く害する力はありません。しかし、人は蛇を見ると恐れを抱きます。なぜかという、蛇の中に怒りがあるために、見る人に恐れを持ち抱かせるのです。そして慈悲の心がないために、怒りがずっと燃え続けています。ですので、蛇は「慈悲の想いが無い生きもの」と言われます。他の生きものも蛇に対して慈悲の想いを抱かず、「好ましい」とは思いません。

それらは蛇の心の中に怒りがあるからです。蛇だけではなく、誰でも怒りがあれば、楽しくないし苦しみがあります。蛇であっても私たちであっても、怒りで楽しみが無くなるのです。

怒っている人やすぐまわりとケンカする人がいると、みんな怖がって近づきません。ですので、怒りの悪い点がわかれば、「忍辱」を修習していくことができます。「忍辱」を実践すれば、自分自身に利益がありますし、怒ったときにも「これはダメだ！」ということがわかってきます。

それがわからないと、怒ったときは「別にまわりに友人がいなくたっていい！父親も母親もみんな要らない！」と考えるかもしれません。蛇の近くには誰も近寄って来ないで

すね。私たちも怒りがあった場合、男性であろうと女性であろうと、母親であろうと父親であろうと、怒りの強い人と一緒にはられません。ですので、怒りを断じるために、「忍辱」が必ず必要です。

まずは「怒りの間違っ点」をよく理解したうえで、今度はそれを無くしていく方法に努力していくことが必要です。

たとえば、いま何かがあって強い怒りが起こったとします。すると、その夜は眠れなくなります。「どうしてくれよう。こうしてやり返してやろう」と考え、「あんな嘘つかれた。あれをされた」と、怒りがどんどん増えていきます。そこで「忍辱」を修習すれば、怒りが無くなり、自分の中でも怒りが問題ではなくなります。

たとえ相手が嘘をついたとしても、自分が怒らなければ問題にはなりません。「忍辱」を修習すれば、怒りも少しずつ無くなります。

怒りというものは、一回起こし、次も起こるというふうになっていると、だんだん増えて悪くなっていく一方です。しかし「忍辱」があれば、ゆっくりでも怒りは無くなります。まずは「忍辱の利点」を理解することが必要です。

たとえば、職場の上司がやさしくて愛情の深い人だった場合、みなさんも楽しく仕事ができますしやりやすいと思います。「一生懸命仕事をしよう！」となるでしょう。

しかし、上司がいつも怒ってばかりいる怖い人だったら、下で働く側も上司の顔色ばかり見て「いつ自分がクビになるか」と怯えながら働きます。すると、仕事もちゃんとできないですね。「怒られないようにしよう」とだけ考え、「一生懸命働こう！」とはなりません。心に怒りがあると、結局慈悲が無いのです。

「いつも怒ってばかりいる人、怒りっぽい人」とは一緒にいたくないですし、なかなか仲良くなれません。怒りによって友達もできません。ですので、まずは「忍辱」を修習することが必要です。

「忍」を備えることによって、自然に友人も集まってきます。「忍辱」がある人とは、誰でも友人になりやすいです。

たとえ金があって、経済的に豊かな人でも、怒りが非常に強い人とはなかなか一緒にやっていけません。金がなくても、「忍辱」を備えた人とは一緒にやりやすく、友人が集まってきます。「怒りの過失」と「忍辱の利得」というものを、まず理解しましょう。言うのは易しいのですが、実際に「忍辱」を実践する段になると、非常に難しいものです。これは、「実践のなかでも、一番難しい」と言われます。

たとえ、どれだけ愛している人であろうとも、いつも怒られると、ずっと耐え続けるこ

とはできません。「朝早く起きなさい」といわれてもできます。「夜遅く寝なさい」といわれてもできます。「こういう仕事をしなさい」とか「一生懸命何をしなさい」と言われても、それらはできますが、「忍辱を実践しろ」となったときには非常に難しいです。「今日も耐えて、明日も耐えて」と、常に耐え忍ぶことは非常に難しいです。怒りと執着は非常に罪が重たいです。この執着と怒りによって殺人を犯し、結果として地獄に堕ちます。ケチによって不善業を積んで餓鬼となる。無明によって畜生となる。執着と怒りは地獄に堕ちる原因ですので、その対治である「忍辱」を学ぶことは非常に重要です。

「忍辱」を修習しなければ、仏の境地は得られません。なぜかという、六波羅蜜すべてを実践しなければいけないので、そのひとつである「忍辱波羅蜜」を実践しなければいけないからです。

「忍辱」を実践していくことによって、来生に仏になることも可能になりますし、今生では友人やまわりとの関係にも恵まれます。私たちはみんな、たくさんの友人が必要です。友人が必要ならば、まずは「忍辱」が必要なのです。

ときどき、友人・夫婦・父母で、「どうしても喧嘩をしてしまうのですが、どうしたらいいでしょうか」と質問に来る方がおられます。そういうとき私は、「忍辱を修習してください」とお答えしております。

喧嘩がなぜ起こったのかといえば、「忍辱」を実践しなかったからです。もしも「忍」というものがあれば、喧嘩にはそもそもならないはずです。

たとえば夫婦の場合、夫がいつも妻に喧嘩を仕掛けて、色々言ったとしても、妻の側がずっと怒らずに平然と構えれば喧嘩にはなりません。しかし、ある日彼女も怒りを起こし、無視したり、何かやり返すと、それが間違いとなって喧嘩になっていきます。一方が怒らなければ、喧嘩にはならないのです。

「夫が私にずっと嘘をつきます。怒りたくはありませんが、怒るしかありません」と言う人がいます。この場合、確かに自分が怒るべき原因はありますが、怒ればよくなるのかを考えてみましょう。自分が怒ったところで夫が嘘をつくことが止むわけでも、仲が良くなるわけでもありません。怒ると喧嘩になって、関係がさらに悪くなるだけです。喧嘩して嘘が止むのならば喧嘩すればよいですが、結果はよくならず、さらに悪くなる一方です。こんなとき、「相手が何をやってもいい。もう私は怒らない。こんなことはどうでもいいことだ」と考え、流すことができれば、いつか二人の仲もよくなるでしょう。

「理由があって怒る」ことはもちろんわかりますが、理由によって怒っても改善されず悪くなる一方ならば、それは止めた方がいいでしょう。何か問題があったとしても、そのときに「忍耐」を修習して喧嘩をしない。そうすれば、喧嘩になる条件も無くなっていきます。

「忍辱」を実践する際、自分に問題があって忍耐を修習するのではなく、自分の側に間違いがない状態で忍辱を修習します。

たとえば、嘘をつかれた場合です。嘘をつかれて、言い返す理由がありますが、仏法でいう忍辱とは、「相手に原因があるかないか」は問題ではありません。自分は何も悪くなく、全部相手が悪かったとしても、それでも行っていくのが忍耐の修行です。

「忍辱」は以下の三つに分類されます。

- ① **耐怨害忍**（たいおんがいにん）
- ② **安受苦忍**（あんじゅくにん）
- ③ **諦察法忍**（たいさつぼうにん）

「**耐怨害忍**」とは、「他者の加害を何でもないと忍ずること」です。人が自分を害してくるのに、どうしてそれに耐えられるのでしょうか。例えば、「この泥棒！」と言われたときに、どうやってそれに耐えることができるでしょうか。

嘘をつかれて、公衆の面前で泥棒呼ばわりされれば、怒りが起こってくると思います。その時に、執着も怒りもなくいいられれば、それが正に「忍辱」です。そのためには、法をよく実践している必要があります。

その際に、いろいろ原因を考えないと、忍辱することは難しいです。

そういう状態にれば、私もすごく怒ります。「明日牢獄に入れてやれ！こいつはこんなにひどい奴だから、何とかしてやり返してやろう！」という思いが起こってくるでしょう。チベットだと、刀を抜いて「殺してやる！」と切り合いになります。（笑） 皆さんはいいですね、ちゃんと刑務所がありますから。チベットでは、そのまますぐに刀を抜きます。本当ですよ。（笑）

どういうふうを考えればいいのかというと、まずは、「因果の法」を考えます。「この人は怒っているけど、本当は悪い人ではないのだ。心に煩惱があるから、今怒っている

のだ」と考えます。

二つ目は、「今、こういう事を受けているのは、結局、因果の法なんだ。自分が以前同じような事をしたその結果を、自分が受けているんだ。前生の業の結果を受けたのだから、もう悪業は積まないぞ！」と考えることです。

さらに「私の身体があることが問題だ。もしこの身体がなければ、相手が害することもできない。結局の問題は、私の身体があることだ」と考えます。

どうでしょう、納得できないでしょうか。

これは本当です。寒い時に、身体があるから、寒さの苦しさがあります。

「食べ物がなくて苦しい」のも、身体があるからです。「痛くて死ぬ」ときの痛み、また「死ぬ」というのも、身体によって苦しみが起こります。

本当に苦しみが要らないならば、身体がなければいいわけです。

人の身体を得たことによって、全ての苦しみが出てきます。ですので、相手の間違いを見みずに、「苦しみは身体があるから生じた」「身体はどこから来たのか」ということを考える必要があります。

怒りから罪を犯して、刑務所に入り、保釈金を払って、毎日後悔しするというのも、結局は身体があったからです。

そのように考えれば、「ひとが嘘をつこうが何をしようが、大丈夫だ」と考えることができます。

もう一つ、今、忍辱を修習することによって、自分自身の罪が清まります。結局、自分に利益があるので、本当は自分を害してくれた相手に対して「ありがとう！」と言わなければなりません。もっと苦しめてもらった方がいいんじゃないですかね。（笑）

「どうしてそういうことになったのか」という原因を理解し、忍辱を修習していくことによって、最終的には仏の境地が得られます。

怒ると悪くなっていくだけですが、「忍辱」を持つことによって、今生でも他の人と敵対せず、友人になることができます。最初は自分を苦しめていた相手が、最後には「ごめんなさい」と謝ってくることもあります。

この「耐怨害忍」、他者の加害を何でもないと忍ずる「忍」は、「因果の法」を本当に理解することによって得られます。「因果の法」を本当には信じていないと、このような「忍辱」を起こすのは難しいです。

商売でも、家・友人・仕事でも何でもいいのですが、「相手のために良くしたのに、後で関係が悪くなる」ということがあります。「非常に愛情を持って相手に接していたのに、途中で何か問題が起こってうまくいなくなり、最後は怒りが出てくる」ということがあります。

例えば商売をしていた時に、自分が相手のためにいろいろしたのに、その相手のせいで、自分の金が全部無くなってしまうようなことがあります。「自分のおかげで、あの人は良くなったのに」とか、いろんな原因が思い起こされて、怒りが生じてきます。そういう場合でも、法の面から「因果の法」を考えると、それらは全て「業」なのです。

「自分が何かいいことをしたのに、相手が悪い事をしてきた」というのは、結局「業」によってです。「自分も以前同じ様なことを相手にしたから、こういうふう to 悪いことが起こったんだ」と考えて、忍耐を修習する。そうすれば、今生でも怒りや執着が無くなっていきます。

苦しみというのは「因果の法」ですので、苦しみになる原因を考えることが必要です。

「正法を実践することによって、今生での苦しみも無くせる」と説かれるのは、何も「法を行えば、金持ちになれる」と言っているのではなく、「心の中の苦しみを、その原因を考えることによって無くすことができる」と言っているのです。

「因果の法」を考えることによって、「真実だと思い執着する」ことも無くなってきます。「それが間違っている！相手が間違っている！」と言える理由は、もしかしたら、百、千あるかもしれません。自分に理があったとしても、何かが起こったのは、「因果の法」によって起こったのです。「たとえ自分が正しかったとしても、業によって、因果の法によって起こったのだ」と考えることによって、忍辱を修習することができます。そうすれば、自分が以前に行った悪い業も清まり、功德を積むこともできるのです。

砂をいくら絞っても、油は出てこないですね。反対に、胡麻を絞ると油が出てきます。それは、胡麻の中に油になる原因があるからです。

同じように、何か今苦しみがある場合、「条件である誰か相手のせいで、それが起こった」と思いますが、実はそうではなくて、「そのようになる業は、私自身が作っている」のです。

砂を絞っても油が出てこないのと同じように、もし自分がそうなる業を積んでいなかったら、そういう結果は来なかったはずで

次に、苦を受け取る忍である「**安受苦忍**」です。これは、何か苦しみが起こった時も、悪い事が起こった時も、「大丈夫だ」とそれを受け取ることです。

例えば仕事など何かを行う際に、障害が起こってくると思いますが、「何が起こってもそのまま受け取る」ということです。

今みなさんはここに法を聴くために来られています。場所もいろいろな遠い所から来られていますし、時間もかかったでしょう。また、お金もかかりますし、来たら来たで、今度は長い時間座って眠いのを我慢し、おなかが空くの我慢し、話したいのも全部我慢して、ずっと聴いていないといけません。（笑）皆さん、一生懸命聞かなければいけない。そういうふうに、苦しみに耐えています。

本当はリラックスして寝っ転がりたい、おなかが空いて、足が痛くなっても、みんなちゃんと座っていなければいけないんです。（笑）

みんなといろいろな話もしたい。例えば、無常や「地獄に堕ちる」話を聴いて、心が不安になって気持ち良くないわけです。（笑）

「ああ、今日は失敗した。映画でも観に行ったらもっと楽しかったのに」（笑）

「変だな、ここに来て全然楽しい話はないし、体が痛いだけだ」と思われているのではないのでしょうか？（笑）

「あなたは必ず死にますよ」「地獄に堕ちますよ」と、そんな話ばかり聞かされているわけです。（笑）

そのうえ、「怒っている」とか「執着がある」とか、そんなことばかり言われる。（笑）

それでも皆さんは努力して耐えておられます。そのように「苦を受け止める忍」が必要です。それがなければ、「今日は足が痛かったし、のども乾いた。明日は行くのを止めよう」となって、来られなくなってしまいます。（笑）

しかし条件としては、皆さん恵まれている方です。例えば、チベットで同じように法を実践しようすると、経済的な問題もありますし、場所の問題もあります。こんなふうに月毎とか年毎とか決まって勉強するような機会もないです。

今習っているカギュー派の祖師方に当たる、ティローパ・ナーローパ・マルパ・ミラレパといった方たちは、法を得るために自らの命も顧みずに、死ぬ間際まで苦勞されました。死ななかつただけで、本当に死ぬ直前まで苦勞されて、そしてやっと法を得られたのです。そういう方々の「苦を受け取る忍」を見ますと、私たちの苦しみというものは大したことではありません。

しかも、祖師方は自分の命を危険にさらし、しかも何年も何年も苦行を行じられました。それを考えますと、私たちの苦しみは、時間も短く、そこまで危険ありません。そう考えると、我々の苦しみは耐えられます。

我々はこの数日間、法を学ぶという素晴らしい機会を得ています。この時に少し苦勞してでも一生懸命実践していく必要があります。

最後は、「諦察法忍」です。これは、「法の思惟を信解する忍」と呼ばれます。法には二つあります。「世俗諦」と「勝義諦」です。

このうちの「勝義諦」は、無我を理解する智慧です。しかし、最初から無我を説いても、みなさん恐れてなかなか勉強ができませんので、「世俗諦」からまずは説いています。

時間がないので、一つだけ質問をお受けします。

Q：例えば、私が病気で苦しむとします。そうしたら、それは自分の業を自分で味わっているということですね。「それを忍辱をしろ」というのは、どう考えたらいいのでしょうか？単に苦しむというだけだったら、地獄の衆生だって苦しんでいるわけですよね。

A：病気などで苦しんでいる場合でも、考え方によっては、「忍辱波羅蜜」になります。「苦しみを耐える」という場合、「法のために、何かの苦しみに耐える」ことです。病気になったとき、「他の人ではなく、なぜ私だけこんなに苦しんで、いつ治るんだ」と考える人もいるでしょう。法から、「私の苦しみは、業の結果である。自分の悪業の結果、こういう病になったのだ」とまず考えて、「他の衆生の苦しみが無くなればいい。そのために私がこの苦しみを耐えよう」と考えます。そして、「私のこれまでの悪業が無くなったのだ」と喜び、病気に耐えることができたなら、それは「忍辱波羅蜜」です。

今日はここで終わらせて頂きたいと思います。

明日また続けて法話させて頂きますので、質問があればまた明日お聞き下さい。