

----- (ここから 2 日目) -----

こんにちは。毎日遅刻しましたが、今日は時間通り来ることができました。今日は「精進」について話をするので、ちゃんと来れたんでしょう。(笑)

「布施波羅蜜」・「戒波羅蜜」・「忍辱波羅蜜」については昨日説き終わりました。

布施とはどういう動機で、何をしなければならないか、戒律のすべきこと、護るべきこと、忍辱の必要な理由、どのような利点があるから行うべきか理解されたでしょうか。

(会場：反応なし・・・)

あれ？全然わかってないみたいですね。(笑) どうですか？

「ハコマソン」は「わからない」、「ハコソン」は「わかった」です。どちらかどうぞ。

(会場：「ハコソン」)

「忍」の3つ目、「諦察法忍」は「法の思惟を信解する忍」です。これは「正法を実践するために疲れたり恐れを抱いたりしない」ことです。

私たちは、「身体そのものや**身体の一部**を布施しなさい」と言われると、恐れおののきます。しかし、菩薩たちはそれさえも布施することを躊躇わないのです。

私たちは、車や家など「自分の一番大事なものを布施しなさい」と言われても、それを拒みます。怖がって嫌がりますね。「その家を私に布施しなさい」「一年間の給料すべてを私に渡しなさい」と言われても、そんなことできません。自分も住む場所が必要です、食べ物も必要です。生活しないといけないので、そのように布施しようと思えないですね。もしラマから「一番大切なものを、一円も残らず渡しなさい」「災害で亡くなった人や地震で亡くなった人たちに、自分のものを残らず全て布施しなさい」と言われても、実行できません。

しかし、「諦察法忍」があれば、それを「自分にとっての素晴らしい機会」と捉えて、喜んで耐えることができます。そういう「忍耐」が「諦察法忍」です。

明日、家のない人がやってきて「私に貴方の家を下さい。布施してください」と言われても、我々はやっぱり渡せません。なぜなら自分の中に執着があり、我執があるから、渡すことができないのです。

一方で菩薩たちは、そのように布施する機会を好機と捉え、「今まで自分はこの身体によって苦しみを重ねてきた。しかし、今回はこの身体を使って善いことをする機会が得られた」と考えて、耐えることができます。これは、病などに耐えるような忍耐ではなく、「他の生きもののための忍耐」です。

そのとき「空性」を理解している必要があります。我々は、世俗のものが本当にあるものだと思って執着しています。今生も来生も、真実だと思って執着しています。しかし、法の有り様を理解すると、それが全て無我であること、人無我・法無我がわかります。

「外界に存在するものも、中のものも、身体も心も全ては真実としては無い」ということがわかった上で、布施などに対して恐れを抱かずに喜びを起こすのです。そのときは布施を求められることが、非常に嬉しい話に聞こえ、心に喜びが生まれてきます。

しかし私たちは「身体も心も、真実としては無い」と言われても、「私はあるのに、この人は何を言っているんだろう」と思います。

なぜなら、空性を知らないがために理解できないのです。しかし、本当に空性を理解すれば、無自性が真実とわかって、喜びが生じてきます。

声聞・独覚と呼ばれる人たちは空性を理解していないので、空性を説かれると恐れが生じます。しかし、本当に空性を理解すれば喜びが出てきます。それが「諦察法忍」です。

以上で「忍耐」について説き終わりました。皆さん「忍辱」を実践できそうですか？実践が必要です。「忍辱」は非常に大切です。

「布施」しなければ、友人はできません。反対に、「布施」を行えば、まわりに人もたくさん集まり、今生でも楽しいです。そして、来生に向けて功德を積むことができます。

「戒律」も非常に大切で、護れば、自分自身善い人になれます。また、来生への功德を積むことができます。菩提心をもって行われた行為は、見ている人たちも心地よいでしょう。何をしても、「自分がやっている行いが、人を害していないか。ためになっているか」を考えて行動すれば、まわりの人にとっても益があります。他人を害することはせず、善いことに精進することができます。もちろん嘘もつきませんし、まわりの人のためにもなります。

「忍辱」も同じく、修習することによって利益があります。

たとえば、今朝、奥さんや友人といった誰かと喧嘩をしていたとします。そういうときにもし「忍辱」があれば、喧嘩にはならなかったでしょう。もし、昨夜喧嘩してしまって、朝ご飯のときもふたり口をつぐんで何もしゃべらずにご飯を食べたとします。口を閉じたままで、お互いに不機嫌です。ですが昨夜、たとえ相手が何か悪いことをしたとしても、それに「忍辱」で耐えていたら、向こうの怒りも消えて、今朝はまたいつも通り話をして、楽しい朝食の時間が持てたはず。「忍辱」を実践することによって、みんな仲良く楽しくなれます。今生でも楽を得ることができますし、来生においても楽を得られるのです。

我々はいま「六波羅蜜」を学んでいます、これは学ぼうと思って学ぶというのではなく、学んでその善いところと悪いところを理解し、本当のあり方をわかって「実践していくもの」です。「これをすると善いことがある、これをしないとダメだ」ということを理解したうえで、実際に自分の実生活の中で行っていきます。

「布施・戒・忍辱を行おう！」と、考えてやるものではなく、朝から夜まで一日の間どこにいてもどんな場所でも、これらを実践していくことができます。

「善いことをやろう！時間をつくって誰かに施しをしよう！」と、わざわざ考える必要もなく、自分の日々の生活の中で実践していくことができます。むしろその方が自分の心の中に入って来ます。わざわざ「これをやるんだ！」と構えてやるのは、まだまだ自分自身のものはなっていません。毎日実践することによって、自分のものにしていくことができます。

=====「精進波羅蜜」=====

今日は「精進波羅蜜」に入ります。精進とは「努力する」ことですが、仕事にしろ何をするにしても、この「精進」がなければやり遂げることが出来ません。

布施は「精進」がなければ「布施波羅蜜」にはなりません。戒律も、忍辱も同じで、「精進」がなければ「戒律波羅蜜」「忍辱波羅蜜」にはなりません。正法を実践するとき、究極の仏の境地を得るためには、必ず「精進」が必要です。「精進」によって、それらの行いを強めていくことが出来ます。布施を行うにしろ、戒律を護るにしろ、忍辱を修習するにしろ、正法を実践する際に「精進」があることによって、それらをよく実践していく、やり遂げることが出来ます。

私たちは正法を実践しその果を得るため、今生・来生のためと非常に努力をしなければなりません。最終的には仏の境地を得るためですが、「精進」がなく成し遂げることは不可能です。

法だけではなく、今生の世俗についても同じことが言えます。たとえ小さな仕事であろうとも、「精進」しなければ成し遂げられないのに、「精進」せずに、どうして仏の境地を得ることが出来るのでしょうか。

子どものいる方もおられると思いますが、子どもたちは学校で努力をしなければ、勉強も成し遂げることが出来ません。

絵を描く場合、「絵を描こう」と思っただけでは絵を描くことを達成できません。まず描くためには道具を揃えなければなりません。そして、素晴らしい絵を描くためには、たくさん絵を描く練習をしなければ、描き上げることは出来ません。たゆまぬ努力があって、ある日素晴らしい絵が描きあがります。そこまでの努力がなければ無理ですね。何か月、何年もかかるものです。それなのに、一日二日、一週間してやめてしまうと、最後まで絵を描き上げることは出来ません。素晴らしい絵を描くためには、やはり時間が必要です。そして、たゆまぬ努力によって、素晴らしい作品が出来上がります。

そのように世俗の仕事でも、「精進」は必ず必要です。「精進」が不要な人はいません。国の政治家などであっても、苦勞してその地位を築き上げていったのです。寝る間も惜しんで努力して、地位を勝ち得たのです。

学者も一生懸命勉強して大学に入学し、学位を修めて博士号を取ります。それも、勉強を一生懸命にやったからこそ成し遂げられたのです。

商人にしても、売り上げを良くするために様々な努力をして売り上げを達成します。昼間も夜も寝る間を惜しんで努力した結果です。

どんな仕事であろうと、努力しなければ私たちはやり遂げることが出来ません。身近な家族や友人たちを見ても、「努力をして苦労しなければ何も成し遂げられない」ということがよくわかるでしょう。

「今日はやったから、明日は努力しない」「一週間だけやろう」「何日間だけ」「一年だけやる」というのではなく、努力は絶えず続けなければなりません。「努力が必要でない」ものは何もありません。

今生のことを考えて見ても、努力が必要です。正法を成就するとなると、更により一層の努力が必要です。

では、「精進」とは何かと言いうと、これは「喜び」を本質とします。例えば、布施をすることを喜ぶ。そこには「精進」があります。また、戒律を護ると、それに対して喜びがある。すると、そこに「精進」があります。何か善業、善い行いをしたときに自然と喜びが生じてくる。そうすると、そこには「精進」があります。善を行うときに喜びがあれば、それを達成することが出来ます。

私たちは「こういうことを勉強するのが好きだ」と思うと、一生懸命します。今生のことでも、努力をしてやれるようになる。そこには「精進」があるのです。

正法を為すのに喜びがある。喜びがあればそれも達成することができる。それが「精進」です。

映画の好きな人なら、映画を観るために何とか時間を作ろうと努力します。何か一つの趣味、大好きな趣味があったら、それをするために一生懸命に時間を作るでしょう。好きな食べ物があれば、それを食べられるようにいろいろな努力をします。それは、喜びがあるから、そういう努力が出来るのです。このように善を為すことに対して喜びがあれば、達成することが出来ます。「善を喜ぶ心」というものが精進です。

布施を行うとき、戒律を護るとき、善行を行うとき、そういうときにどれだけ喜びがあるかで、自分に精進があるかどうか分かります。「今日は時間があるし、法を行えて嬉しい」と思うときは、精進があります。前行を行う際にも、喜びがあるためにさらに一層一生懸命になります。

「前行を教わり、やるって言ってしまったし、みんなやってるから私もやらないと・・・」
「曼荼羅供養も、金剛薩埵の浄化法もやらないとダメだけけど、時間もないし・・・」
「いつ死ぬかわからないと言われたし、まあやるか・・・」というのでは、そこに喜びがありません。実践しようとする事自体はいいのですけれども、「精進の喜び」がな

いのです。

「明日は時間があるから五体投地を頑張ってやるぞ。こんなふうによれるのは嬉しい！」と自分で喜び勇んでやる時には精進が伴っています。そういうふうに努力することが出来れば、善を達成していくことが出来ます。

「リンポチェは自分の先生だから、ま、言われたこと聞かないと・・・」というだけではダメです。(笑) 自分の側で自発的に、「自分でやりたい!」「こういうふうになりたい!」となってやらないといけません。「先生に言われたから、というのではダメです。

しかし、どうして精進が無く、喜びが生じないのかというと、それはいつも我々に「懈怠」(けたい)があるからです。懈怠、怠け心です。怠ける心があるから、そういうふうには出来ません。懈怠が大きいと、精進が小さくなります。怠け心と努力は対応していますね。精進があるときには懈怠は小さくなりますし、懈怠があるときには精進が小さくなります。精進を何度も考えて強くすれば、懈怠が小さくなります。努力によってそれは可能です。

心を持った我々と仏とは元々は同じです。けれども、仏は「精進」があったために法の為に一生懸命に努力されました。私たちは楽しいことを好み、努力を嫌がって世俗のことに放逸になって、執着し輪廻しています。ですが、最初のスタート時点は同じです。

世俗の事柄について同じです。例えば子どもが二人いたとします。一人は一生懸命勉強をして、小学校・中学校・高校と、どんどん伸びました。もう一人は、努力しなかったために、結局卒業することも難しくなったとします。最初は同じ知恵だったはずなのに、努力をするしなで、目的を達成出来るか出来ないか違いが出てきます。

私には学生の甥がいます。家族は、彼が学校に行っていると思って毎日送り出していました。

しかしある日、学校から家に電話がかかってきて、息子さんが学校に来ていませんと言われて、親は驚きました。「どうしたことだ」と思って様子を見てみると、息子は家を出た後、学校に行くと見せかけてインターネットカフェで遊んでいることがわかりました。彼は、勉強することに喜びを見出せず、インターネットカフェで遊ぶことの方が楽しかったのです。

結局甥は、学校を卒業出来ませんでした。世俗も正法も同じです。怠惰とは、何かを楽しみ、他の仕事をやりたくないという心です。

精進と怠惰、輪廻の中で怠惰になっているのが今の我々の状態です。正法が善いものだとばかりながら、実際に実践出来ない。また、今生の幸せだけを求めて放逸になって

しまうのが怠惰、怠け心です。

輪廻とは何か、仏教徒である我々は理解出来ます。仏とはどういうものか、法を学び実践すれば自分たちも仏の境地を得られることもわかっています。しかしそれができない。なぜなら今生に執着をして、そこから怠け心が出てくるからです。

学校へ行かず、インターネットカフェで遊んでいた私の甥のことを、他の人がみれば、彼が人生を棒に振って愚かなことをしているとわかるでしょう。

同じように、仏や菩薩からすれば、衆生が愚だとわかります。「今、人に生まれて正法とも出会って、法を実践する好機を得ていながら、なぜそれを棒に降るのか」と思っておられます。仏がご覧になれば、私たちは今生のものを真実だと思って執着して、今生の楽しみだけを求めている愚か者に見えるのです。

カギュー派の祖師方にあたるミラレーパも、「皆が見れば私は狂人である。私が見ればお前さんたちが狂人だ」という言葉を遺されています。

ミラレーパは、食べ物もほとんどなく、物乞いのように汚い格好で歩いていました。彼が優れた行者であると知らない人が見れば、「この汚い人はなんだ」となりますが、ミラレーパからすれば、自分は法を行っており、綺麗な服装を身にまとして法を行わない人たちが愚者と映るのです。

仏には、私たちのことが今生の楽しみに放逸になっている愚者に見えます。なぜなら、私たちの心に、善を行うことに対する喜びが無いからです。反対に世俗の行いに喜びを抱いています。遊びや睡眠など様々なことで放逸となって、善を行うことが出来ないのです。

懈怠（けたい）／怠惰には三つがあります

1. 「**懶惰**（らんだ）の懈怠」
2. 「**退廃**（たいはい）の懈怠」
3. 「**譴責**（けんせき）の懈怠」

仏法では「功德が無いものは無い」と言われます。私の甥も、本当は悪いことをしたのですが、例として使えるという功德がありますね。（笑）

「**懶惰**の懈怠」

これは、「明日だけやろう。ちょっとだけやろう」という、時間を無駄にする怠惰です。例えば、「一時から法を実践しよう」と思っていたのに、一時になってもまだ自分の他のやりたいことが終わっていない。そこで「やっぱり一時半からしよう」と先に延ばします。そして一時半になっても、やはり終わっていないので、「もう少し、もう少し」と時間をどんどんずらしていきます。最後には「もう時間が無くないし、明日にしよう」

となってしまうのです。

これは、友人との会話など、今生の仕事に執着していて、そちらの方が法を実践するよりも大事だと考えているからです。せっかくの法を行う機会を無駄にしてしまいます。私の甥も勉強することが大切だということはわかっています。わかっているのに、インターネットに心を奪われて時間を無駄にしてしまいました。「懶惰の懈怠」が強すぎたのです。

法の実践が大切だと思い「一時からやる」と決めたのなら、他に何があっても実行します。それが大切なことだと考えてやっていくことによって、そこから喜びが徐々に出てきます。

今日皆さんは法を実践するためにここに来られています。私は、「皆さんが一生懸命聞いておられるので、自分も一生懸命法を説こう」と思って説法しています。しかし、皆さんの心は、時々ここにはないですね。「明日これしよう」「晩御飯はこれしよう」「仕事をこころしよう」「子どもがこうで」と、心ここにあらずで、放逸になりますね。これも、「懶惰の懈怠」です。

心の中に習気があり、ずっと心を留めておけません。今この時に、学ぶための全ての条件が揃っています。しかし、精進が弱く、反対に懈怠が強いがために、「眠いなあ」「疲れたなあ」と心が他のことを考えてしまいます。身体はここにありながら聞くことができない。音は聞こえても、何を言っているのか意味がわからないのです。

音は聞いても、言葉の意味を考えなければ、心に残りません。「懶惰の懈怠」があると、そのように努力出来ません。しかし精進があれば、私が話したことの意味を考えて理解し、心に残すことが出来ます。精進があるからこそ、「聞きたい、勉強したい」と思って、「この機会を生かそう」となるのです。

では、どうやって懈怠をなくすことが出来るのか。まずは「無常」を理解し、「正法」を実践することが重要です。そして、そのために「精進」が必要だと理解します。このような良い機会を得たことに対して心の中で喜びを起こして、努力して時間を無駄にしないことが大切です。

今私たちはここにこうして座っています。もし、いきなり膝の上に蛇が出てきたら、皆怖くなって投げ捨てるでしょう。それと同じように、放逸となって心がどこかに彷徨っているとわかったら、すぐに戻ってくるように努力しないとはいけません。

もし、「一時間 法を実践する」と決めたなら、他のものは全部捨て置いて、その間は集中して法を実践する必要があります。

精進とは、頭上の火を消すようなものと言われます。頭の上で火が燃えていたら急いで消すでしょう。それと同じように懈怠はすぐに消さなければなりません。そういう努力

が必要なのです。

次に「退廃の懈怠」です。

「ダメだ、自分では出来ない」と思うことが「退廃」です。

「これをしなさい」と言われても、「自分には無理だ」と、最初から諦めてしまうことです。

口では「出来ない」と言って、心では「出来る」と思っている状態は違います。心で本当に「出来ない」と思っていることを、退廃といいます。

「罪を断じて善業を行えば仏になることが出来る」「善業を行えば、来生も人身を得られる」「こうすれば仏の境地を得られる」と言われても、「他の人はできたとしても私は無理だ」と考えて、自分が「出来ない」と思って諦めてしまうことも懈怠なのです。

「退廃の懈怠」を断じるために、まず「法を実践すれば、仏になれる」ということを理解することが必要です。

古仏たち、菩薩たち、また以前のラマたちの伝記を読むと、その方々ももとは人間だったことがわかります。人間の境涯で聞思修し、因果の法を信じて、煩惱を断じ善業を為すことによって、そうした境地に至られたのです。最初から全ての素晴らしい功德が揃っていたわけではなく、煩惱を持っておられたのは我々と同じです。最初は同じ条件だったのです。そこから「今私も人に生まれて、正法と出会い、因果の法を知っている。頑張れば私たちでも仏や菩薩に成れる」と考えて、「煩惱を捨て、善業を行おう」と行動していく。そうすれば、「退廃の懈怠」がなくなっていきます。

「人間だけではなく、虫でも仏の境地を得たいと考えて行じれば、仏となれる」と説かれています。ならば「人間に生まれた自分は勿論のことだ。因果の法も知っているし実践できるのだから、私がどうして達成できないことがあろうか」と思うことが必要です。

「蛇のような畜生でも菩提心を起こせば仏となれる」と説かれていますので、「自分ならば勿論のこと」と考えましょう。

しかし、「私は菩提心があるので、勿論仏となれだろう」と考えて、慢心してはいけません。仏となるためには、善行を行って不善の行いを捨てる努力をしなければなりません。日々時間を無駄にせず努力していかなければなりません。

例えば、有名な大学に入学し有名な先生のもとで勉強したとしても、自分で勉強しなければ、学者にはなりません。先生に教わり、自分で一生懸命勉強することによって、理解することが出来るのです。学校に行くだけでは十分ではなく、自分で学ぶ必要があります。

今、人身を得ており、正法を成就すれば、仏の境地は得られます。それは性別も年齢も関係ありません。菩提心を起こし、断じるべき不善を捨て、行すべき善を行うことに努

力すれば、皆等しく結果は得られます。

「いい条件で指導も口伝の教えも授かり、菩提心も教えてもらった。良かった、良かった」と言って、寝ていては駄目ですよ。

(このあと 30 分間休憩)

(休憩後)

最後の「譴責の懈怠」とは何でしょう。

(会場：『タルゲン（解脱の宝飾）』を読んでもわかりません・・・)

『タルゲン』にも、あまり説明がないですね。

「譴責の懈怠」とは、「悪行に執着する、悪行に対して喜びが生じる」というような懈怠です。

身体を使って殺したり盗んだり、言葉で嘘をついたり、悪業を積む行為に対して習気があって、自ずとそれに対し喜びが出てくる懈怠です。

例えば、盗みが好きな人、嘘をつくことが好きな人、悪いことをすることを喜ぶ人がいます。武器を作ることが好きな人、経済的に豊かになることをしたい人、これらはすべて「譴責の懈怠」です。

「お金があること自体はいいことでは」と思われるかもしれませんが。確かに、経済的に豊かであるのはいいことですが、因果の法から考えれば、今生のために自分だけが勝って他人を貶めるようなことをすると、結果としては苦しみの原因を作ります。今生でいくら金持ちで豊かになろうと、悪業を多く積めば悪趣に落ちる原因になるので、断じべきです。また、「今生のことを真実だと思って執着する」ことも断じなければなりません。

次は精進です。「懈怠」には三つありましたが、「精進」の方も分けると以下の三つです。

- ・「鎧（よろい）の精進」
- ・「加行（げぎょう）の精進」
- ・「満足しない精進」

まず、「鎧の精進」です。「鎧」とは、戦争のときに我々を護ってくれる服です。鎧を着れば敵が攻撃してきても害されることがないのと同じように、「精進という鎧」を着ることによって、私たちが何か善を成就するために善行を行っているときに、いくら大変でも、それによって害されることがないという精進です。

「大変なこと、苦勞があったとしても、自分の行いは他を利益している」と理解すると、心に喜びが生じてきます。そうすればやっていることが大変であっても、行えます。

菩薩たちは自分の身体を布施することでも、「良い機会を得た」と、与えることを喜びます。たとえ長い間悪趣に落ちて苦しまなければいけない状態になったとしても、「鎧の精進」があれば、それらの苦しみでさえも喜びとして受けられるのです。どんな苦勞をしても喜びと捉えられるときは、「鎧の精進」を身に着けているのです。

次に「**加行の精進**」です。これは「実際に実行する」精進です。何を実行していくのかと言いますと、「身語意を使って罪を断じ善業を為す」ことです。

罪とは、貪・瞋・痴（とん・じん・ち）という「三毒」と関係のあるものを行えば、罪になります。煩惱と関わりのある罪を、すべて断じなければなりません。罪には粗いものや細かな妄分別など様々ありますが、そのすべてです。

我々は小さな罪は見なくて、大きな罪は犯していないと考えがちです。

殺生でも「人や馬牛など、大きなものを殺すと罪が大きい」と考えてやめるが、「小さな虫なら殺しても大丈夫だろう」と思いがちです。しかし、殺生という点では同じです。命あるということは、生き物の大きさにかかわらず同じです。

小さな不善から断じていかなければなりません。小さなものを断じることによって、大きな罪も自然と断じることができます。

火事の場合、最初の種火は小さな火です。その火が消されずにどんどん大きくなって、最後には消すことも出来ないような強い火になってしまいます。それと同じように、煩惱も、まずは小さな段階から消す努力が必要です。

同様に善業を積む際にも、小さな善から積んでいかなければいけません。

慈しみの心も、小さなものから始めていくことが大切です。身体を使って、他の生き物の為になる、利他を行えるのならそれを行う。言葉を使って利他を行えるのなら行う。たとえ相手が小さな動物でもです。善を行う際にも、小さいところから始めましょう。

三番目は「**満足しないという精進**」です。「自分は多くの善業を行った。不善も全部断じ終わったので大丈夫だ」と考えて「満足しない」精進です。

今生の幸せについて考えると、いくら財産があっても我々は満足しません。欲しいものを得るために努力し、いつかそれを手に入れるでしょう。すると今度は、さらに「これが欲しい、あれが欲しい」と満足しません。

今生の幸せに対して足るということがないならば、正法のためには、一層満足しません。いくら善を行っても満足せず、さらにさらにと善行を行います。

前行でも「五体投地十万回、金剛薩埵の行十万回、曼荼羅供養十万回、グルヨーガ十万回終わった。これで十分だ」と満足してはいけません。やること自体は善いことですが、終わったからといって満足してはいけません。なぜならば、まだ仏の境地を得ていないからです。

私たちは、お昼ご飯をいっぱい食べたからといって、それで満足しません。夜ご飯もやっぱり食べます。夜ご飯をたくさん食べたからもう十分とはならず、また翌朝ご飯を食べます。腹一つ考えても、「満足」できません。

食べ物でさえ満足しないなら、正法の実践に満足することはあり得ません。なぜなら私たちは、輪廻の苦しみの中にいるからです。五体投地が十万回終わっても、まだ輪廻の中で苦しんでいます。

では、輪廻の苦しみを断じ終えれば大丈夫かという、そうではありません。「輪廻の苦しみがなくなったから十分」と考えるのは間違いです。それは一切衆生がまだ輪廻の中で苦しんでいるからです。

一切衆生で、自分の父母でなかったものはありません。すべての生きものが、自分に恩のある生きものです。自分だけ幸せになって耐えられるでしょうか。「父母が切り刻まれても自分が大丈夫ならいい」と考えられるでしょうか。「自分が切られても、父母を助けたい」と考えるのではないのでしょうか。

そのように考えて、満足するということがないのです。

以上のような「精進」が必要です。次に「禪定波羅蜜」です。

=====「禪定波羅蜜」=====

(『解脱の宝飾』では、「静慮」(じょうりょ)と訳されています)

「静慮の波羅蜜」は非常に重要であります。なぜなら「静慮」がなければ、心が放逸になってしまうからです。そうすると、善を行うことができません。外側で何か善いことをしていたとしても、内の心が乱れてどこかに行ってしまうと、善を行うことができません。ですので、「禪定」「静慮」は非常に大切です。

「布施」を行う際にも、「静慮」がないと、「布施波羅蜜」にはなりません。戒律を守る際にも「禪定」がなければ、「戒波羅蜜」にはなりません。「静慮」がないと、究極の「波羅蜜」には至りません。

「静慮」とは「不放逸になる」ことです。その反対は「放逸」です。「放逸」は、先にもあった通り「身体がここにありながら、心がどこかにいつてしまっている」状態です。一方の「不放逸」とは、「身体もここにあり、心もここにあり、言葉もここにある」ことです。こういう状態を「静慮」と言います。

何をする際にも「不放逸である」ことは重要です。

仏教では「学ぶ」と「実践」があります。学び終わって実践をする際、心で行っていきます。その際に「放逸」になると、成就できません。

例えば、誰か天を生起して、成就法を行っているときでも、「放逸」になると、それを達成できません。

「因果の法」にも、不放逸であらねばなりません。もし、「因果の法」に放逸になると、不善の業を行います。心が定まらず、無明があつて「放逸」になると、善を達成することができません。

例えば、家の中に何か大切なものがあるとき、警備人を一人おいたとします。警備人がちゃんと見張っていれば、泥棒は盗むことはできません。しかし、警備人が寝ていたり、注意力散漫になったりすると、盗まれてしまいます。泥棒の方も、何か面白い見世物を見せてみたり、酒を飲ませたり、いろいろなことをして、盗もうとしますでしょう。

同じように、放逸になると、「怒り」「嫉妬」「無明」など、心で不善を行うことが、簡単に入ってきます。そのため「静慮」「不放逸である」ことが必要です。

そのように「不放逸に善に励む、一心に善を行う心の状態」のことを、「静慮」と呼びます。その「静慮」の状態で、「静慮を瞑想」します。これは「三昧（ざんまい）を瞑想する」とも言います。

瞑想するための建物に入って、瞑想を集中的に行うことがあります。なぜそういうところで瞑想を行うのかというと、「放逸となるもの」に普段の我々は囲まれているので、それらから離れるためです。

我々は今、携帯電話を持っています。これによって世界中のことがすぐにわかります。友人やいろんな人たちと連絡がとれて、「今日逢いましょう」「あれしましょう」と、放逸となる条件がたくさんできます。そういったものを断ずるために特定の場所に籠もるのです。

そして「三昧」を瞑想します。確かに籠もることで、外の放逸となるものを断てますが、今度は自分の心の側に煩惱があります。

瞑想に籠もると、自分一人しかいません。まわりの窓も閉めきります。眠たくなった時、「誰も見てないからいいか」とご飯だけ食べて、瞑想もせずに寝てしまつては、意味がありません。外の放逸となる条件はなくても、自分が楽しく楽に過ごすために時間を無駄にするのでは、せっかく瞑想しに来た意味がありません。身体も心も不放逸であらねばなりません。

そのように、煩惱を断じて瞑想することを「三昧に入る」と言います。「三昧に入る」、「静慮に入る」と「止」があります。「止」と「静慮」は、同じものです。煩惱によって侵されないものを「静慮」と言いますが、「止」は、「煩惱全てが止まる」ので「止（し）」と呼びます。

身体は瞑想をし、心を落ち着けて、心に妄分別がない状態を「止」と呼びます。普段我々は、心の中に妄分別がいっぱいの状態で暮らしています。妄分別には、「粗い妄分別」と、「微細な妄分別」がありますが、それら全ての妄分別によって、我々は業を作っています。

私たちは輪廻を流転し、非常に疲れています。それは心が疲れているからです。身体を使う仕事をすれば当然疲労します。しかし、今の私たちは身体をほとんど動かしていません。関わらず、終わった時に「疲れた」と感じます。それは、心が盛んに動いて、落ち着かないからです。

心では、「怒り」「執着」「嫉妬」といった様々な妄分別が働くので、夜になると疲れを感じるのです。

心に煩悩がひしめいており、それが働きます。煩悩が働くと、結果として、「楽しみ」ではない「苦しみ」を味わいます。

「止」とは「妄分別を止めるもの」であり、「静慮」とは「煩悩と交わらない」ことです。名称は違えども、内容は同じです。

「静慮」の対局が「放逸」です。「静慮」を実際に瞑想する必要があります。

「瞑想」は、どの宗教でも必要とされます。それは、「心に苦しみがある」のは、どの宗教でも同じだからです。妄分別があるために、苦しみがあるのです。そこに宗教による違いはありません。瞑想することによって、心の苦しみである妄分別を小さくし、妄分別と交わずにいれるようになります。ですので、どの宗教でもあろうとも、瞑想を行うのです。

心に心配事がある時、心配事の原因が本当にある場合とない場合があります。私達は原因がなかったとしても、自分で「心配」を作ります。例えば、いい職に就いている場合、「この職を失ってしまったらどうしよう」とか、健康であるのに、「病気になったらどうしよう」とか、友人がいると、「関係が悪くなったらどうしよう」というふうに、妄分別によって、自分で新たに心配事を作り出していくのです。

失業したり病気になったり、本当に苦しみがある場合と、自分の心で作りに出した苦しみは、状況は違えども、苦しみという点からいうと同じ苦しみを味わっています。

それを断ち切るために、「止」や「静慮」を瞑想します。その際、心をそのままに置いて、何も思いはからいをしません。それにより、自分の心で作りに出す心の苦しみは無くなりますし、本当に何か苦しみがある場合でも、瞑想している間はその苦しみが無くなります。

以上のような理由で、「止」を瞑想する必要があるのです。心の苦しみは、「我執」によって出てくるのです。

「静慮」は、以下の三つに分けられます。(『タルゲン (解脱の宝飾)』の p. 230)

- 1) 現法（げんぽう）に樂住（らくじゅう）する靜慮
- 2) 功德を成就する靜慮
- 3) 有情を利益する靜慮

「現法に樂住する靜慮」とは、「心をきれいにする靜慮」です。心が法を行う器となるようにする靜慮です。

どうして法を行う器でないのかというと、心に妄分別があるからです。不善の行いばかりしていると、善が行えません。慈悲や菩提心を起こそうとしても、普段、怒り、嫉妬、三毒である貪・瞋・痴などがあると起こりません。

そのため、「靜慮」を瞑想して、心をきれいにする必要があります。そうして煩惱や妄分別を止めることによって、「心が善を行うための条件」を整えていくことが「現法に樂住する靜慮」です。

次は「功德を成就する靜慮」です。心をきれいにして、「止」を瞑想して煩惱を断じて、今度は善を為すための「靜慮」が必要になります。

「現法に樂住する靜慮」で身語意全てを清めた上で禪定に入ること、それ自体が善を積むことです。「止」に入って「善」を実践します。

三番目は「有情を利益する靜慮」です。菩提心を起こした菩薩たちは「靜慮」を瞑想して衆生の心を理解します。衆生の心に妄分別や苦しみがあり、一切衆生が何を欲しているのか理解して、彼らに必要な正法を与えます。そのような靜慮が「有情を利益する靜慮」です。

「靜慮」について種々説かれますが、「とどまっている」ことが靜慮です。放逸とならず、「心一心にとどまっている」状態が靜慮です。

とどまっても、意識がはっきりとしなかったり、煩惱や妄分別のある状態ではいけません。

皆さんは何をしているときでも、そういう状態でいるように努力しなければなりません。

六波羅蜜は、

「布施」は、大変なことがある人に与えること。

「戒律」は、身語意を使って悪い行いを断じること。

「忍辱」は、現実に、もしくは心に苦しみがあっても耐えること。

「精進」は、苦勞を喜ぶこと。

「靜慮」は、心に煩惱・妄分別がなく、一心にとどまていられること。

です。

六波羅蜜をまとめて実践しなければなりません。どれを実践しても、煩惱と妄分別がない状態に心が住す必要があります。そのために、「静慮」が必要です。

六波羅蜜を実践することによって得られる果は、

「布施」によって、来生に自分が豊かになり、究極的には仏の境地が得られる。

「戒律」を護ることによって、来生に病がない状態になり、きれいな状態で生まれる。

「忍辱」を修習することによって、喜びがあり、友人が多くなる。

「静慮」を瞑想することによって、来生に天の境涯に生まれる。天の境涯の中でも、第一静慮、第二静慮と段階があり、究極的には仏の境地に至ることができます。

15分間、質疑応答の時間を取りたいと思います。

Q：最近、そんなに怒っていないと思うのですが、昨晚の夢の中で怒っていました。それも悪業になりますか？

A：罪はあります。本当に怒った時ほどではありませんが、「習気」（じっけ）があるので、罪になります。

Q：「習気」には、悪いものと、そうでないものがあるのですか？

A：はい、その通りです。「習気」には二つあって、善い習気と悪い習気があります。例えば、今生で何か生き物を守り育むことを好めば、来生で同じように命を守ることを喜びます。布施を好んですれば、来生も好んですするような「習気」があります。

Q：「自分が善い行いをしたら、自分で随喜したらいい」と学びましたが、喜びすぎて傲慢になる境目がありますか？

A：「随喜」と「傲慢」とは違います。「随喜」というのは、「自分が善を行えてうれしい」と喜ぶ心です。「他を護ることができた」「忍辱できた」とうれしく思うことが随喜です。

「自分はすごい」と思うのは、「傲慢」です。「私はいっぱい善いことが出来て良かった」というのは、「随喜」になります。

「傲慢」は、断すべきものです。なぜなら「我執」と関係があるからです。何か善い行

いをやったときに、「よくやった」と喜ぶことはそうではありません。もしそこに「善いことをよくやった！」と少し慢があったとしても、それはよい慢です。

Q: 観音菩薩は慈悲の体現者ですので、観音菩薩の成就法を繰り返し行うことによって、今は怒りっぽくても、その「習気」によって、慈悲深くならないものかな、怒らなくなるものかなと思って、毎日少しずつ成就法を行っています。

A: そういうふうに、「怒りがなくなるのでは」と希望を持って行うことはいいことです。ただ、怒りの悪いところを理解して、自分で実践しなければなりません。たとえ成就法を行っても、天が無くしてくれるわけではありません。自分でやらないといけないのです。自分で「怒りの対治である慈悲」を修習して、成就法を行っていくならば、意味があります。

Q: 特別の前行の「慈心と悲心の修習」を集中的に行うことは意味がありますか？

A: 勿論です。そのように、慈心と悲心を瞑想することによって、怒りが無くなります。また、成就法によっても心が変わります。怒りや執着が我々の心にあります。天は慈悲を本質としています。「心に慈悲を持って成就法を行う」ことで、あなたの心が変化しますので、とても意味があります。

Q: 「ヤマーンタカ」のように怒った顔の護法尊がおられますが、あれは「怒り」とは言わないのでしょうか。

A: 天には、憤怒（ふんぬ）尊」と「寂靜（じゃくじょう）尊」の二つがあります。怒った顔と、平和な顔がありますが、顕われ方が違うだけで、根本的には同じです。それは、菩提心からそのような姿をしているだけで、見た目が怒っていようと、穏やかだろうと、本質は同じです。天は心に智慧があり、怒りや執着は全くありません。怒りや執着があれば、天ではないのです。

（質問者：「ハコソン」）

明日、あなたがわかったかどうか、質問しましょう。（笑） 明日、「天の寂靜尊とはなにか、憤怒尊とは何か」と質問しますので、ちゃんと教えてください。（笑）

（このあと 30 分間休憩）

（休憩後）

Q: 3つの「静慮」は、阿弥陀仏の成就法を一通り実践すれば、全部含まれているでし

ようか。それとも、全く違うものでしょうか。

A：成就法にまとめられています。「静慮」とは「心をきれいにして、一心にとどまる」ことです。

瞑想したことがある人は「瞑想する」するとき、どう教わったでしょう。

「止」「観」「マハームドラー」「ゾクチェン」何を教わりましたか。

(会場：・・・・・・)

・・・何も言われずにしているようですね。

(会場：以前、野田先生から「何か対象に心を向け続けること」と教わりました。妄分別に心が向いていることに気が付いたら、仏に心を向けます。)

A：それは、止観のうち、対象のある「止」の瞑想法です。仏を念じて、心がほかのところに向かないことによって、妄分別が生じないという瞑想方法です。その方法で、瞑想していますか？

(会場：前行のテキストに則って、教わった通りやっているつもりです。できているかどうかはともかく。(苦笑))

先ほど「瞑想すると妄分別がたくさん出てくるがどうしたらいいか」という質問がありました。対象がある「止」の瞑想のときに、妄分別が起こる時は、修習している対象に戻ります。対象を瞑想できているときは、ほかの妄分別は起こらないはずです。

「止」の瞑想法には、「対象のない瞑想」もあります。その場合も妄分別は出てきますが、それをそのままにします。「妄分別が起こった」「これは悪いものだから断じなければいけない」と考えるのではなく、出てきたら出てきたままにしておけば、それはなくなります。妄分別が浮かんでも、またなくなります。ですので、考えに放逸にならず続けるのが「対象のない止の瞑想法」です。

Q：瞑想をしてもお経を唱えても、集中できなくて散漫になります。戻ろうとしても、また上手くいきません。

A：勿論、放逸になります。でも、とどまらなければなりません。放逸になっていると気づいたらまた戻る、というふうに繰り返します。

瞑想する際は短い時間から始めて、徐々に長くしてください。最初は5分、10分、15分と短い時間で瞑想します。短い時間で、回数をたくさんしてください。5分行い、休んでまた5分、休んでまたと、短く何回もやるようにしてください。

瞑想をすることは、簡単ではありません。輪廻の苦しみから離れ、究極的な仏の境地に至るためには、努力が必要です。心の中の煩惱を全て断って、「空性」を瞑想しなければ仏の境地は得られません。

Q：顕教と密教の違いはなんですか？この六波羅蜜は誰でも聞けるようにしてもいいのでしょうか。

A：顕教と密教の違いは、「灌頂を受けているかどうかの違い」と言われます。密教では天を観想しますが、灌頂を受けなければなりません。その後、成就法を行って、仏の境地を得ます。

「善を行い、不善を断ち、仏の境地を目指す」ことは顕密共通です。

Q：六波羅蜜の法話の録音は、ネット等にあげても大丈夫でしょうか。

A：どのようにしてネットに置きますか。

（質問者：「録音、曼荼羅の画像、動画、写真です、六波羅蜜に関しては、録音データです。」）

A：皆さんが勉強するために、ネットにあげていただいて大丈夫です。

（質問者：「ありがとうございます」）

Q：瞑想するとき「対象のある瞑想」「対象のない瞑想」は、例えば「亡くなった母などを考えて瞑想すること」と、「何も考えずに無心であること」でしょうか。

A：「止」の瞑想を行うとき、母親は対象としてよくないでしょう。

「対象がある瞑想」では、何かを目の前に置きます。目の前に置いたものが「白色、黄色、青色、綺麗、汚い」と分析するのでは瞑想にはなりません。成就法でも、「対象の天は、こういう天だ」と考えてはいけません。心を集中させるための対象を置くのであり、意識がほかに向かわず、集中する対象として置くだけです。

しかし母親を対象にすると、いろいろな思いが起こってきて、集中する「止」瞑想にはなりません。

見る対象ではなく、「音」などに集中して瞑想することもできます。音を聴き、音に集中して、そこから放逸にならずに聴くということで瞑想します。音を聴くとき、「きれいな音だ。何の音だろう」と分析と、瞑想にはなりません。音を聴いたら、聴いたままに集中します。

Q：「金剛薩埵を念じて、真言唱えながら一生懸命瞑想する」のはどうでしょう。

A：はい、それも結構です。どなたか天を生起する成就法は「生起次第」といいますが、これは密教の教えです。顕教では、さきほどの「止」の瞑想法があります。

Q : 忍辱波羅蜜で、「善行を行っても、怒りで一瞬にして無くなってしまいが、回向すれば銀行に預けた金のように守ることができる」と伺いました。「回向」について、もう少し詳しく聞かせてください。

A : 私たちは今日 1 時半から始めて、5 時まで勉強しました。その間に行った善行は、最後に回向します。もし、回向せずに「怒り」を起こせば、それまでの善業は無くなってしまいます。皆さん法を学びましたが、帰り道、もしくは家に帰って怒ってしまうかもしれません。怒ると善が消えてしまいます。そこで「怒り」が起こる前に回向します。「怒り」はいつ起こるかわかりません。ですんで、怒る前に回向します。

回向とは、「自分が一時間なら一時間、一日なら一日、行った善を、一切衆生が輪廻の苦しみから逃れるために回向をします」と祈るのが回向です。回向をどうすればいいのかわからなければ、「観音菩薩や文殊菩薩が一切衆生のためにされているように回向します」と考えてもらえば結構です。

Q : 「密教と顕教の違いは灌頂」とありましたが、去年前行を教わったとき、灌頂を受けずに教わりました。明日からのポワと阿弥陀仏でも、灌頂はないと伺っておりますが、灌頂は必ず必要なののでしょうか。灌頂とはそもそも何なのでしょう。

A : 灌頂は必要です。ですが、灌頂が必要なものと不要なものがあります。ポワと前行の場合、灌頂はありません。前行が終わって、次の段階に行くときに「灌頂」を受ける必要があります。ポワと前行では、「口伝（ルン）」と、「指導（ティ）」が必要です。密教には、「口伝（ルン）・指導（ティ）・灌頂（ワン）」の三つが全て揃っている必要があるもの、口伝と指導だけでいいもの、口伝だけでいいものと、種類があります。

Q : 「石を瞑想の対象にする」と去年教わりました。で私は線香やろうそくを対象としていのですが、変化していくものは、対象としてはふさわしくないのでしょうか。

A : ろうそくを対象にすると、少しずつ小さくなりますね。ろうそくが小さくなると、煩惱も小さくなりますね。（笑）

目で集中する対象は、一般に「真っ白は良くない」と言われますが、これは目によくないからです。「真っ赤は良くない」とも言われますが、それは知の障害になると言われます。それ以外の何を瞑想の対象にしてもいいです。線香でもろうそくでも、自分が集中できるなら大丈夫です。出来ないならダメですし、出来るのならそれで続けてください。

「布施」、「戒」、「忍辱」、「精進」、「静慮」、という五つの「波羅蜜」を説き終わりました。最後は六つ目の「智慧波羅蜜」です。

=====「智慧波羅蜜」=====

「智慧波羅蜜」は、非常に大切です。勿論それ以外の五つも大切ですが、それよりも特に「智慧波羅蜜」が大切です。

なぜなら、五つの波羅蜜はどれも大切ですが、「智慧波羅蜜」が伴わなければ、仏の境地は得られないからです。裏を返すと、五つの波羅蜜を実践し、それに智慧が伴えば、仏の境地を得ることが出来ます。そのため「智慧波羅蜜」が非常に大切です。

智慧、正法を成就するために勿論必要ですが、世俗においても必要です。

十人十色と言いますが、それぞれの違いがどこから来るのかというと、前生で積んだ業の違いです。なかでも、「自分の目的を達成できるかどうか」は、智慧の違いによって違いが出ます。世俗の仕事ひとつを考えても、智慧のあるなしで、仕事が出来かどうか変わってきます。法を実践するために智慧が必要なのは、当然のことです。

何か仕事をするとき、すぐ出来る人と出来ない人がいます。これらは、智慧のあるなしの違いから来ています。智慧がない人は、「これが正しい」と思いながら、反対の間違ったことをしたりします。智慧は、「考え方の違い」を作るのです。

智慧はチベット語で「シェーラブ」、「最高な智」と言います。「ラブ」というのが「最高、一番」という意味です。「無我のありさま」と「一切法は、無自性であり空である」ことを理解する智慧のことです。

布施を、空性を理解して行えば、輪廻から逃れる解脱の因になります。しかし、空性を理解せずに布施を行っても、輪廻から逃れることは出来ません。なぜなら「我執」を持ったまま行ってしまうからです。

布施以外の戒律にしても、忍耐にしても、それを行えば勿論善を積み、功德はありますが、それだけでは仏にはなれません。「無我を理解する見解」がないと、仏にはなることは出来ないのです。

そのため「私」という思いを断じなければなりません。私たちは布施などをする際、まず、「布施をする私」がある。そして、「布施をするもの」がある。そして、「布施をする対象」があると、「それら三つが有る」と考えて布施を行っています。それ以外の忍耐や戒律でも、「それを行うを人がいる」と考えて行います。自他を分けた上で善業

を積んでも、仏になるための資糧を積みますが、「無我」が分からなければ、仏になることは出来ません。

資糧を積むにしても、罪業を清めるにしても、「私」を認めている限りは、仏の境地は得られません。そのため、「智慧」が非常に重要です。

しかし、「智慧」だけで十分かといえ、そうではありません。六波羅蜜全てを行じていく必要があります。

「仏の境地を得たい」ならば、六波羅蜜の全てを共に行じなければなりません。それは喩えるならば、眼があっても足が無ければ階段を上り下り出来ないのと同じことです。

「足のような方便」と「眼のような智慧」の二つが揃って、仏の境地を得ることが出来るのです。

「智慧」にも、三つあります。（『解脱の宝飾』 p. 235）

- ・「世間の智慧（はんにや）」
- ・「劣った出世間（しゅっせけん）の智慧（はんにや）」
- ・「大の出世間の智慧（はんにや）」

「世俗の智慧」と、「五明」のことです。

「五明」とは、内明（ないみょう）・因明（いんみょう）・医明（いみょう）・声明（しょうみょう）・工巧明（くぎょうみょう）の五つです。これらが「世俗の智慧」です。病気の時に、それを治す智慧が「医明」です。それぞれ世俗の智慧が五つの智慧、「五明」です。武器など戦う道具を作るのも智慧です。智慧がなければ、そもそも武器を作れません。

また、私たちが着ている服も智慧がなければ作れませんし、ご飯も智慧がなければ作れません。幸せを作るのも智慧ですし、また、害するものも同じ智慧によってです。

「世俗」とは、「壊れるもの」のことです。本当は無いので、無くなっていくものが世俗です。「私」も世俗の中にあるため、無くなります。そういう智慧が、「世俗の智慧」です。

（会場：すみません。「内明」は仏教学だと思いますが、それも「世間の智慧」に入るのでしょうか。）

一般に「世俗の智慧」とはこの五つを言います。しかし、世俗から離れた時の「内明」は、「出世間の智慧」です。

「世俗の智慧」とは、「自分も楽しく、他人も楽しくなるような智慧」です。話すことによって、相手を幸せにするような話し方をする事や、仕事が良く出来るためには智

慧必要だからです。「自分も他も共に良くなる」ものが智慧と呼ばれます。

たとえば、友人を楽しませようと思っても、なかなか楽しませることができない。そういう時にも「相手が何を必要としているのか。どうすれば相手のためにも自分のためにもなるか」がわかる智慧が必要です。

「出世間の智慧」には、二種類があります。それが、「劣った出世間の智慧」と「大の出世間の智慧」です。

「出世間の智慧」は、先ほどの「内明」で聞思修することによって出てきます。その中にも「劣った」「大」という、二つがあります。

まず「劣った」というのは、「小乗の智慧」です。小乗の声聞・独覚は、輪廻の苦しみ、無常を理解してそれを怖れ、「そこから逃れたい、寂靜に入りたい」と考えますが、彼らの目標は「自分が苦しみから脱する」ことを考えて努力します。それは考え方が狭いので、「劣った智慧」、ここでは、「劣った世間の智慧」と言います。

声聞・独覚は、因果の法、輪廻の苦しみを理解していますが、智慧が小さいので、「劣った出世間の智慧」と呼ばれます。

「大の出世間の般若」も、内明」から出て来ます。聞思修を通じて得られる智慧です。輪廻の苦しみ理解し、因果の法を知り、それを順に学んで聞思修していきます。その際、慈悲を持って修行し、「我執」を理解して「無我」を理解します。

「無我」を理解したうえで、資糧を積み、罪を浄めて、慈悲と菩提心を持ちます。「すべての法は無自性であり、真実として成立していない」という空性の意味を理解します。そして最終的には仏の境地を得るので、これを「大の出世間の智慧」と呼びます。

「空」を理解する必要がありますが、「本当にそうだろうか」と疑うのではなく、心から「その通りだ」「本当だ」と決定することが必要です。

空性を本当に信じるためには、資糧を積んで罪を浄めることが必要です。それによって、「空性という智慧」を得られます。罪を浄めることによって最後に「我というものが無い」と解ります。

「父母やすべての生き物たちが苦しんでいる。彼らが苦しみから離れられればいいのに。幸せになればいいのに」という慈悲の想いをもって、菩提心を起こします。自分と他の生き物、自他を平等に考え、慈悲の想いを強くすることによって、智慧も強く大きくなります。

「他」、「他のもの」は、現れているだけで実際は「空」です。それは、現れているだけで本当は真実としては成立していません。本当は「他」がないのに、なぜそう思うのかというと、心がそう思い込んでいるからです。分析すると、心も本当はありません。「他も真実として無い、自分も真実として無い」とわかります。

「空」をどうやってわかるのでしょうか。本当に空なののでしょうか。空はあるのでしょうか。「無我」と言っても、「私」はあると思っています。

本当に空性を理解しているのは仏です。仏は、私たちと同じように人間に生まれ、資糧を積み、罪を浄めて仏になった方です。仏になるということは、空性を理解して、「無我」を理解されたということです。

輪廻している私たちは、空性がわからず「我が有る」とと思っています。仏は我々に「無我」をわからせるために、法を示されました。

「空性」を、仏は理解しています。それを認めることは簡単には出来ないことですし、実践しなければわかりません。最初から「対象としての父や母は、本当は存在しない」と言われても、よくわかりません。そこに疑いや疑問が出ます。しかし、資糧を積んで罪を浄めることで、徐々に疑いが晴れていきます。

疑うことは仕方ありません。例えば、科学者に、「コップは空を飛ぶ」と言われても、私たちは、「何を言っているのだろう」としか思いません。そこで、「コップも飛行機と同じようにすれば飛べます」と仕組みを説明されたとします。飛行機を私たちは知っていますし、仕組みを説明されれば納得します。

同様に、「無我」と聞いても、最初は全く理解できず、「おかしいのではないか」と思うかもしれませんが、理解することは可能です。「我」は、真実としては成立しません。

「それは有る」と思っているだけです。仏は、「無いものを有ると思っている」ことを理解しています。

では、「無我ならば、私は無い」と考えるのも間違いです。「私が有る」と考えるのも、「私が無い」と考えるのも間違いです。空性とは、有無を離れたものです。「有でもなく無でもない」のが空性です。ここを間違えると、「私が無いので、来生も前生も無い」と誤ってしまいます。

「無我」と言う時の「無い」は、「真実として成立していない」ことを意味します。

これがわかることが智慧です。「無い」と考えることもまた無明です。

智慧とは、有無の辺、「有る」「無い」という辺から離れ、「無いでもなく、有るでもない」とわかることです。

「無我」を得られましたか？

(会場に笑いが起こる)

少し無我を理解できたでしょうか。

「おそらく、このようなものではないかな」と。

10 分間、質疑応答に入りたいと思います。

Q: 前行の、グルヨーガの部分で、「グルに捧げる供物も供養も私も全部等しく空であって、有無の辺を離れているので、師も私も、私の心も師の心も、無差別だとわかりやすい」と理解したのですが、どうでしょうか。

A: グルヨーガは、七支の供養を行い、資糧を積んで罪を浄めていきますが、私たちには「我執」があります。同時に「無我の智慧」もありますが、「我執」が強すぎるため理解することが出来ません。

そのため、グルヨーガを理解し実践して、供物を捧げて自分の罪を浄めていくことによって、心の中の汚れを無くし、信仰、恭敬（くぎょう）が強くなります。それによって、「我執」が無くなります。煩惱を断じて、「ラマの心と自分の心が不二である」と理解するのです。

「我執」があると、二つの現れに分けて見えますが、「我執」が無くなれば、私もラマも真実として成立しないため、「不二の智慧」が生じます。それを「無我を得た智慧」とも呼びます。

Q: 「無我」というのは、「無常」と関係しているのですか？

A: あります。よくわかっているようですね。

なぜ「無我」かということ、真実として成立していないからですが、それが「無常」です。真実として成立していないから、空です。ハコソン？（わかりますか？）

（質問者：「ハコマソン」（わかりません））

無我と無常は関係があると思いますか？それとも無いと思いますか？

（質問者：無常だから、無いというか、ちゃんと理解できていません。なんとなく、そう思っただけです。）

「空性であるから、無常である」というのが正しいです。

「真実として成立している」と思っているため、私たちに苦しみが見えます。私たちはいつも「本当にある」と思って、それを信じるために苦しみが生じます。仏は「それは真実としては成立していない」と説かれました。最初から「真実として成立していない」ことがわかっていれば、苦しみも生じません。

今、我々はこういう建てられた建物の中にいます。空には飛行機が飛んでいます。海には海の水が流れています。色々なことが出来るのは、それが「空」だからです。

最初からまとまった「実体」があれば、そういうふうに色々出来ません。

Q: 因果の法は、「空」ではないのでしょうか？

A: 因果とは、どんなものでしょう（笑）

(質問者：「必ず、返ってくるものですね？」)

因果は「空」です。法というのは、「世俗諦」(せぞくたい)と「勝義諦」(しょうぎたい)の二つがあります。世俗諦としては、「空」ですが、あります。私もあるし、あなたもあります。善もあるし不善もある、浄土に生まれることもあれば三悪趣もあります。しかし、勝義としては、因果も「空」です。

(質問者：「少しわかりました」)

私たちは空性だと言いますが、空性を理解するためには、「慈悲」を修習して罪をなくし、実践しなければなりません。それによって「無我」理解できます。「無我」を理解すれば、空性を得ているのです。

因果の法、楽も苦も本当は成立しませんが、「我」があるために我々はそう捉えています。一切法は空であるのに、「それは真実である」と捉えているのです。仏は、それら苦楽一切から脱しています。なぜなら「無我」、我執が無いからです。我執がなければ、因果の法から脱してなくなります。そして空性を得るのです。

我執があるかぎり、因果は必ずあります。不善の業がすべて尽き、我執が無くなったときに、仏となります。チベット語で仏のことを「サンギェー」といいますが、「サン」は「煩惱すべてを断った状態」のことです。

「因果の法」は、「我執」を持ったうえで、善なら善、悪なら悪の結果を受けることになります。ですが「無我」の見解を得たならば、「因果の法」も捉えることがなくなり、「因果の法」が成立しません。

コップは底があるので、注いだものが中にたまります。甘いお茶を入れれば甘いお茶が、すっぱいお茶を入れればすっぱいお茶がたまります。「我執」とはこの「コップの底」のようなものです。もし底が抜けたら、中にたまらずに全部こぼれます。甘いお茶を注いでも、すっぱいお茶を注いでも、何にも残りません。

善業を積んで良い結果を受け、不善を積んで苦しむということも、「我執」という底が抜けると、二つとも真実として成立しません。

「無我」の見解を得れば、一時的な幸せも、一時的な苦しみもすべて無くなります。すべての苦しみが無くなり、最終的に「大楽」という「変わらない楽」を得ます。それは無漏の楽であり、この境地を得たのが仏です。

Q: 瞑想は、仕事場や、電車の中、朝夕などいつどこでやればよろしいでしょうか。

A: あなたはおなか为空いた時、「ご飯をどこで食べよう。車の中で食べようか、家の中で食べようか」と考えますか。腹が減ればどこで食べるでしょう(笑)。瞑想も同じです。いつどこであろうとも、時間がある限り瞑想を行います。

一般的には、朝が一番良いと言われます。朝は自然と妄分別が少ないからです。反対に、夜は妄分別が多いです。

ですが、瞑想はいつでもどこでも結構です。食事中でも、仕事中でも、車の中でも、5分でも1分でも、時間のある限りで行ってください。

特別に瞑想する時間を設けてもいいし、仕事などの合間でもかまいません。

(質問者：「ありがとうございました」)

よく瞑想してください。

みなさん、瞑想されますか？

(手を) あげてない人はいませんか？ (笑)

(会場：皆挙手)

みなさん、瞑想されているのはいいことです。

自分自身、なにか苦しいことがあった時に、原因は様々ですが、苦しみを無くそうとして他の人が何かをしても、苦しみは無くすることができません。そういう時、瞑想によって、苦しみを無くせます。

私はシンガポールのガルチェン協会の責任者です。初めて赴任した時、その土地のことも言葉も全くわかりませんでした。弟子やラマたちとの間にも問題があり、大変なことばかりでした。

それらの問題は、すぐに解決出来るものではありませんでした。心の中はいつも心配ばかりで、「どうしよう、どうしよう」と、なかなか食事もうけを通りませんでした。

そんなある夜、建物の屋上に上がってみたのですが、そこには椅子があり、遠くが見渡せました。そこで、少し瞑想しようという思いが起きました。忙しくて大変だった時には、「瞑想しよう」なんて思いませんでしたが、いい場所を見つけたので、少し瞑想しようと思いたち、5分ほど瞑想しました。

椅子から立ち上がったとき、驚きました。自分の心の中にあった重みが無くなっていたのです。やっぱり瞑想には力があると実感しました。

それで、「みなさんが瞑想されるのはいいことだ」と、自分の経験から思うのです。

問題は何も解決していません (笑)。しかし、心の中の苦しみは無くなったのです。その時、問題は問題であっても、自分の心は「何も問題のなかった時の元の心」に戻ったのです。

そのように、私自身の心は落ち着いて、軽くなりました。そして、実際の問題も少しずつ無くすように対処出来きました。大変なことも「問題」と思わず、問題を問題と捉えていた心が無くなったことで、その問題を徐々に解決出来ました。

そのように、「妄分別」が心の中の問題を作り出します。一つしか問題がなかったはずなのに、妄分別のせいで、問題が二つになり、三つになりと増えていきます。心が落ち着くことによって、三つ、二つと消えていきます。

頑張って瞑想してください。

では、「六波羅蜜」を学んだことによって得た善業を、一切衆生が仏の境地を得るために回向しましょう。

以上