

第14章 忍の波羅蜜 The perfection of Patience (p209~p214)

〈担当箇所 p208 | 行目~p209 29行目まで〉

忍の波羅蜜

忍の波羅蜜を具えていないことの過失と具えていることの功德

忍の[自]体

忍の区別

本文：忍の波羅蜜

(p208 1行目~)

忍の波羅蜜（忍の完成）について撰義は、^{ウツダーナ}「過失・功德の二種類を思惟することと、[自]体と区別と、区別個々の自相（定義）と、増長と清浄にすることと果と[一これら]七つの義により、忍の波羅蜜は包摂されている。」というのです。

The summary:

Reflection on the faults and virtues, Definition, classification, Characteristics of each classification, Increase, perfection, and Result-These seven comprise the perfection of patience.

忍	①こらえること。我慢すること。②忍辱・安忍・通達の三義を解くのが一般。他からの侮辱などに耐え、みずからの苦しみにも心を動かすことなく、真実の道理を悟って、心を安ずること。許すこと。認めること。④六波羅蜜・十波羅蜜の一つ。忍辱波羅蜜（忍波羅蜜）をいう。あらゆる苦しみに耐える、悟りの修行。⑤修行の階位である四善根の一つ。忍法のこと。四諦の理をはっきり捉えて善根が定まり、もう悪趣に落ちることのない位をいう。
過失	とが。誤り。間違い。 →fault 罪、欠点、短所、誤り、間違い
功德	仏の教えがもたらす福德。神仏のめぐみ、ごりやく。善行を積んだ報い →virtue 徳 善 長所 よい所
思惟すること	考えをめぐらすこと。 →reflection 熟考（すること）
[自]体	本性 →definition ①定義 ②the definition of~ ~の意味するもの
自相（定義）	それ自体がもつ特質。本質。 →characteristic 特徴 特質
清浄にすること	→perfection 完全 完成=波羅蜜

※語義は『例文 仏教語大辞典』石田瑞麿（小学館）、英語訳は『ジーニアス英和辞典 第5版』（大修館書店）を参照

「These seven comprise the perfection of patience.七つの義により、忍の波羅蜜は包摂されている。」の解釈について
ご意見をお聞かせください。

(野上の疑問)

「施しの波羅蜜」や「戒の波羅蜜」の冒頭でも、同様の形式で記述されています。
The summary「概要、要約」ということで、この部分は目次のようなもの、ということなのでしょうが、タルゲンの日本語訳が少し分かりづらく、なんだかすっきりと理解できていません。
どのように訳すのが適切でしょうか？

(野上の考え)

英文を直訳すると、「これらの七つは忍の波羅蜜を含んでいる」となります。
※(「これらの七つ(全体)」が「忍の波羅蜜(部分)」よりも大きな概念ということになります。

『ジーニアス英和辞典 第5版』より抜粋

〈語法〉comprise(含む、～から成る)は本来、「主語(全体)+comprise+目的語(部分)」のように用いる。
しかし実際にはNine players make up a baseball team.(9人の選手が野球のチームを構成する)の意味で、Nine players
comprise a baseball team.といたりする人が多い。

一方で、上記の語法を参考に試訳すると以下ようになります。

〈試訳〉忍の波羅蜜はこれらの七つから成っている。(これらの七つが忍の波羅蜜を構成している。)

※忍の波羅蜜>これらの七つ

☆この試訳の解釈でよいでしょうか？

本文：忍の波羅蜜を具えていないことの過失と具えていることの功德

(p208 6～13行目)

そのうち、**第一**を説明するなら、施し・戒の二つを具えていても、**忍を具えていないなら**、彼には怒りが生じます。怒りが生じたなら、施しと戒など前に造った善すべてが、一時に尽きることになるのです。そのように『菩薩藏經』に「怒りというのは、百千劫に積みかさねた善根を破壊する。」と説かれています。『入行論』にもまた「千劫に積みかさねた施しと善逝^{ぜんぜい}への供養など、善行なるものすべてもまた一つの怒りにより破壊される。」と説かれています。

I. Reflection on the Faults and Virtues.

Even though you may have the practices of generosity and moral ethics, anger will develop if you do not have the practice of patience. If anger arises, then all the virtues which were previously accumulated through generosity, moral ethics, and so forth will be destroyed in an instant. The Bodhisattva Basket says:

That which is called anger will destroy the roots of virtues which had been accumulated for hundreds and thousands of kalpas.

Engaging in the Conduct of Bodhisattvas says:

Whatever wholesome deeds, Such as venerating the Buddhas and generosity, That have been amassed over a thousand aeons Will all be destroyed in one moment of anger.

善根^{ぜんこん}

諸善を生み出す根本となるもの。無貪^{むとん}・無瞋^{むしん}・無痴（むさぼらないこと・怒らないこと・愚かさのないこと）をいい、これを三善根という。また、善い果報を招くと思われる善の業因をいう。

善逝^{ぜんぜい}

如来十号の一つ。迷いの世界を去って、悟りの彼岸におもむいた人。煩惱を断って悟りを得た人。

『ドルズイン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 対応箇所

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くなってしまいます。

《忍を具えていないことの過失》

怒りが生じ、長い間に積んだすべての善業を一瞬で破壊してしまう。

(野上コメント)

御法話の下線部の表現から、怒りの力が非常に大きいことがとてもよく分かります。

怒りは「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」ほどの大きな破壊力をもつのだという認識を持って初めて、なんとでも怒りを生じさせてはならないという強い気持ちをもつことができるのだと思いますが、今日現在、特に娘に対してしょっちゅう怒りを生じさせている私は、怒りがどれほどの破壊力をもっているのか、という認識が足りないということになります。このことを十分に思惟する必要がありますね…

(p208 14～25行目)

また、**忍を具えていないなら**、**瞋恚**しんにが内に入った者は、**毒箭**どくやが内に入った[・刺さった]のと似ています。意こころに激痛が起こって、**喜び・楽と平安[・寂静]**を経験しないのです。最悪は、睡眠も来ないのです。そのようにまた、[『入行論』に]「**瞋恚の[刺さった]激痛の心を持ったなら**、意こころは**寂静**を経験しない。喜びと楽も得ないし、睡眠も来ないし、**不堅固**ふけんごになる。」といい、「要するに怒りにより楽に住すること—それは、何らも有るわけではない。」と説かれています。

また、**忍を具えていないなら**、内に**瞋恚**が入った者は、外面に**憤怒**が出るのです。よって、親友と**従者・眷属**けんぞくすべてが嫌になり疲れて、財・食を与えても、周囲に居られないのです。そのようにまた[『入行論』に]「彼の親友は嫌になるでしょう。**施し**により**摂受**しょうじゅしても、**依らないのです**。」と説かれています。

Again,if you do not have patience and hatred enters into your mind,it is like a poisonous arrow piercing your heart.You will not experience joy,happiness,or peace because of the pain in your mind.You cannot even sleep well.Engaging in the Conduct of Bodhisattvas says:

My mind will not experience peace If it fosters painful thoughts of hatred.I shall find no joy or happiness,Unable to sleep,I shall feel unsettled.

And:

In brief,there is nobody Who lives happily with anger.

Again,if you do not have patience,hatred and anger enter inside,and a frowning face will manifest and cause all your friends,relatives,and servants to become tired and sad.Even if you gave them food and wealth,they would not come around you.It is said:

By it,friends and relatives are disheartened;Though drawn by my generosity,they will not trust me.

瞋恚しんに 三毒・十悪などの一つ。自分の心に違うものを怒りうらむこと。**怒り**。

平安[・寂静] →peace (精神的な) 平穩、**安らぎ**、安心

不堅固ふけんご →unsettled (心が)不安な、乱れた

堅固けんご 意志が固く頑強なさま。

眷属けんぞく ①親類、師弟の関係にあつて互いに相隨順する出家、在家の者。狭くは仏の親族、広くは仏の教えを受ける者すべてをいう。仏・菩薩の弟子。②血のつながっているもの。**親族**。一族。
③従者。家来。配下の者。家の子郎党。

→relatives **親族**

施し →generosity 気前のよさ、寛大さ ⇒**布施**

摂受しょうじゅ ①受け入れること。仏道を成就させる方法として、寛大な心で、他を受け入れること。
折伏しゃくぶくに対していう。

③他人の願いを受け入れること。かなえてやること。

→draw **引きつける**、引き込む

依らないのです →they will not trust me. 彼らは私を信用しないだろう。

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 蛇の話

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 of 気持ちを抱かせるのです。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「慈悲の想いがない生きもの」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「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。私たちが怒りがあった場合、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いられません。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「怒りの間違った点」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。「どうしてくれるよう。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。

《忍を具えていないことの過失》

怒りが心に入り、喜び、幸せ、心の安らぎを得ることができない。心が不安定になる。
また、見る人に恐れ of 気持ちを抱かせ、友人が離れていってしまう。

(p208 26~28 行目)

また、**忍を具えていないなら**、魔が隙を得て、障害が起こるのです。そのようにまた『菩薩藏経』に「心が怒った者には、魔が隙を得て、障害が起こるのです。」と説かれています。

Again, if you do not have patience, the maras will get you and create obstacles. The Bodhisattva Basket says: The maras will get you and create obstacles for you if you have the mind of hatred.

魔 人の善事を妨げる悪神。特に欲界第六天の魔王。転じて、悟りの妨げとなる煩惱のさわりをいう。

《忍を具えていないことの過失》

心に怒りをもっていると、煩惱という魔に捕らわれ、仏道修行の障害が起こる。

(野上コメント)

目には見えない「怒り」というものが目には見えない「心」の中に入ること、大きな苦しみが生じること。考えてみると不思議なことだと思います。姿を見せないけれど、確実に私を捕らえて激しく苦しめるもの、中に入ること私を憤怒の形相に変えてしまうもの、仏道修行の邪魔をするもの、それを魔と呼ぶことに深く納得しました。

(p208 29行目～p209 2行目)

また、**忍を具えていないなら**、仏陀の道[である]六波羅蜜に盲目であるので、無上の正覚を得ないのです。そのようにまた『聖撰しょうしゅう?』に「瞋恚し、忍を離れたものに、どこに[仏の]正覚が有ろうか。」と説かれています。

Again,if you do not have patience,one of these six paramitas on path to Buddhahood is incomplete,so you will not achieve unsurpassable enlightenment.The Condensed Perfection of Wisdom Sutra says:

One who has hatred and no patience,how can such a one achieve enlightenment?

仏陀の道[である]六波羅蜜に盲目であるので、→one of these six paramitas on path to Buddhahood is incomplete

六波羅蜜のうちの一つが未完成なので、

無上の正覚

→unsurpassable enlightenment この上ない悟り

無上の正覚=正覚 (正しい仏の悟り)

『ドルズイン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 対応箇所

我々は、仏の境地を得るためにこれらの教え（六波羅蜜）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。

《忍を具えていないことの過失》

六波羅蜜のうちの一つが未完成であるので、仏の境地を得ることができない。

○ここまでが《忍を具えていないことの過失》でした。

○ここから《忍を具えている功德》です。

(p209 3～6行目)

それとは逆に、**忍を具えているなら**、それこそは諸々の善根の中で最高です。そのようにまた[『入行論』に]「瞋恚のような罪はないのです。忍のような難行はないのです。よって忍を**鄭重**に様々な方法でもって**修習**すべきです。」と説かれています。

On the other hand, if you have patience, it is one of the supreme virtues among all the root virtues. As is said: There is no evil like hatred, and no fortitude like patience. Thus, I should strive in various ways to meditate on patience.

罪 →evil 悪、邪悪、悪行

難行 →fortitude 不屈の精神、剛毅、堅忍

鄭重ていじゅう ① 扱いなどが心がこもっていて礼儀正しく手厚い・こと（さま）。② 何回も繰り返すこと。
(大辞林 第三版)

修習しゅじゅう 繰り返し修めること。身につくまで修行に努めること。
→meditate 深く考える、沈思（熟慮）する、瞑想する

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 対応箇所

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。

《忍を具えていることの功德》

忍辱をそなえているのであれば、それはあらゆる善根の中でも最高の功德である。

なぜ「最高の」功德であるのか。

怒りと執着の対治は「忍辱」である。

怒りと執着は非常に罪が重たい。(怒りは過去に積んだ善業を一瞬で破壊してしまうほどの破壊力を持つ)

そのため「忍辱」は実践の中でも、一番難しいと言われている。

だから「忍辱」を具えているということは最高の功德であるといえる。

対治 仏道修行のさわりとなる煩惱という悪魔を降伏し、さまざまな障碍を断ち切ること。

(野上コメント)

怒りは非常に罪が重たいこと、忍辱の実践は非常に難しいことを熟考し理解したうえで、身につくまで様々な方法で何度も繰り返し実践しなければならない、ということでしょうか。

(p209 7～9 行目)

また、**忍を具えているなら**、当座にもまた楽・善すべてを得るのです。そのようにまた[『入行論』に]
「励んで怒りを破壊する。彼はここ[の生]と他[生]に安楽です。」と説かれています。

If you have patience,even in the conventional state you will have all happinesses.As is said:
But whoever assiduously overcome it [anger]Finds happiness now and hereafter.

当座 ① その場。即座。即刻。② しばらくの間。当面。さしあたり。(大辞林 第三版)
励んで →assiduously せっせと、根気強く、わき目もふらず

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 対応箇所
「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。

・・・たとえば、今朝、奥さん・友人・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」があったら、喧嘩にはならなかったわけです。
たとえば、昨日の夜に喧嘩をしてしまって、朝ご飯のときもふたりで口をつぐんで何もしゃべらずにご飯を食べる・・・。口を閉じたままで終わったとしても、お互いに楽しくないわけです。
ですが昨日の夜に、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だったわけです。
ですので、そのように「忍辱」を実践することによって、みんな仲良く楽しくなれるわけです。
そのように、今生でも楽を得られることができますし、来世においても楽を得られるわけです。

《忍を具えていることの功德》

忍辱を実践していくことによって、今生でも幸せを得ることができるし、
来生でも楽を得て、仏になることも可能になる。

(p209 10~12行目)

また、**忍を具えているなら**、無上の正覚を得るのです。そのようにまた『父子相見経』に、「怒りは仏の道ではないとあって、常に慈しみを修習するなら、正覚はそれから生ずることになる。」と説かれています。

If you have the practice of patience, you will achieve unsurpassable enlightenment. The Meeting of Father and Son Sutra says:

Anger is not the path toward enlightenment. Therefore, if one always meditates on loving-kindness, enlightenment will be produced.

慈しみ⇒慈 　　いつくしむこと。また、なさげぶかいこと。慈悲と熟字するとき、慈は与楽（楽しみを与える）、悲は抜苦と説明される。四無量心の一つ。→loving-kindness

〈参考〉四無量心と対応する英語について

四無量心 　　無量の衆生に対して、楽を与え、苦を除かせようとして起こす四つの心。
すなわち、楽しみを与える**慈無量心**、苦しみを除く**悲無量心**、他人の楽を喜ぶ**喜無量心**、他人に対して愛憎の心がなく平等である**捨無量心**の四つ。また、その心による修行。

慈 loving-kindness **悲** compassion **喜** empathetic joy **捨** equanimity

出典：フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 対応箇所

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を抱かせるのです。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「慈悲の想いがない生きもの」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。

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ましょう」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。

※タルゲン本文では「慈しみ」=慈となっていますが、ドルズィン・リンポチェのご法話では「慈悲」で説明されていました。

《忍を具えていることの功德》

怒りは仏の道ではないと知り、常に慈しみの心を修習することで、正しい仏の悟りを得ることができる。

(野上の疑問) 「忍を具えているなら」の英文について

この部分では If you have the practice of patience、他の部分では If you have patience となっています。

「If you have the practice of patience (忍辱の実践をしているのなら?)」と書き分けたことに何か理由はあるのでしょうか? 原文のチベット語に違いはあるのでしょうか?

(野上コメント)

怒りという煩惱を減するためには、忍辱を修習すると同時に慈悲の心を育てていく必要があるということでしょうか。

本文：忍の[自]体

(p209 13～17行目)

忍の[自]体は、何でもないと思うことです。『菩薩地』[の「忍品にんぼん」]に、「財物の無い心と悲あわれみのみにより、何でもないということこれが、要約したなら、菩薩の忍の自体であると知るべきです。」と説かれています。

II.Definition.

The definition of patience is a feeling of ease.The Bodhisattva Bhumis says:

A mind without confusion and with only a feeling of ease accompanied by compassion - in brief,one should understand this the definition of a bodhisattva’ s patience.

- [自]体** 本性⇒①常住不変の真実のすがた。本来固有の真実性。②本来の性質。もともと持っている才能。
→definition ①定義 ②the definition of～ ～の意味するもの
- 財物** 衣・食や金銭など、物質的なもの。しなものや財産。
→confusion 混乱、乱雑、混同、困惑
- 悲** 衆生に対するあわれみ、いとおしむ心。
→compassion accompanied by compassion 悲心が伴った
- 菩薩** ① 最高の悟りを開いて、仏になろうと発心して、修行に励む人。初めは前世で修行者だった釈迦をさす名称であったが、のちに大乘仏教では自己の悟りのみを目指す声聞しょうもん・縁覚えんがくに対し自利利他の両者を目指す大乘の修行者をいう。弥勒・観世音・地藏などの高位の菩薩は仏に次ぐ存在として信仰される。菩提薩埵ほだいさった。大士。覺有情。(大辞林 第三版)

「忍の[自]体は、何でもないと思うことです。」の解釈について

a feeling of ease (たやすいという感じ、容易だという考え)

(試訳) 忍が本来意味するものは、たやすいことだと思うことである。

(野上の疑問)

忍は「実践のなかでも、一番難しい。」って言ってましたよね。。。？

〈参考資料〉『[精読]シャーンティデーヴァ 入菩薩行論』ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ／西村香 訳註 より抜粋

第六章 10 もし改善できるのならば、なぜ厭うのか。もし改善できなくても、それを厭うことに何の意味があろうか。

【解説】

もし現状を改善できるのならば、なぜその方法をすすんで行わないのでしょうか。改善の方法によって、ただちに改善すべきです。ただ嫌がっているのではなく、改善に努めるべきです。しかし、もし改善できないのなら、それを悩んでも何の意味もないでしょう。「この嫌なことは過去のこと、終わったことで、今となってはどうしようもないのだ。」と考えて、気にしすぎないことです。そうすれば、重大な苦もいくらか忍耐しやすくなります。

(野上コメント)

「何でもないことだ。たやすいことだ。大丈夫だ。」と思うことが忍辱の本質である、ということでしょうか？

「大乘の修行者が実践する忍辱の本質は、混乱のない心と悲心を伴うことによるのみ感じられる「何でもない」と思う心である、ということを理解すべきである。」、ということはずなわち、

私たちは「いかに心を混乱のない状態にするか」「いかに悲心をおこすか」「いかに何でもないと思う心をおこすか」ということを深く考え、あらゆる方法で心を変えていく、忍辱を実践していく、ということでしょうか？

本文：忍の区別

(p209 18～29 行目)

忍について区別するなら、三つー

- 1) 他者の加害を何でもないと忍ずること (耐怨害忍) たいおんがいにん
- 2) 苦を受けとめる忍 (安受苦忍) あんじゆくにん と、
- 3) 法の思惟を信解する忍 (諦察法忍) たいさつぼうにん です。

そのうち、

第一は、加害する有情の自性について伺察しきつしてから忍受するのです。

第二は、苦の[自]体について伺察してから忍受するのです。

第三は、諸法の無顛倒[の自性]について妙観察するのを通じて忍受するのです。

また、最初の二つは世俗に関して忍を修習するのです。後は、勝義に関してです。

III. Classification.

Patience has three classifications:

A. the patience of feeling ease toward someone harmful

B. the patience in accepting suffering, and

C. patience in understanding the nature of Dharma.

The first one is practicing patience by investigating the nature of the one who creates harm. The second one is practicing patience by investigating the nature of suffering. The third one is practicing patience by investigating the unmistakable nature of all phenomena. Put another way, the first two are practiced in the conventional state, and the third one is practiced according to the ultimate state.

「法の思惟を信解する忍」 patience in understanding the nature of Dharma. の解釈について

patience in understanding the nature of Dharma. → 法の性質を理解する忍？ よく分からないです・・・

〈参考資料〉 『ラムリム伝授録Ⅱ』 ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ 著 より抜粋
正法（教え）を熟考した結果得られた確信を土台とする忍耐は「諦察法忍」と呼ばれるものである。

ということのようです。

自性	①存在するものそれ自体の本性。本来の独自の本質。固有の性質。→nature ☆自性 (nature) について『日本ガルチェン協会 翻訳者ノート 12』が参考になります。
伺察しきつ	①よく考えること。熟考すること。→investigate
忍受	→practicing patience 忍を実践すること
顛倒てんどう	①正しい道理が失われて、誤っていること。理解の仕方がさかさまなこと。②特に、一切世間の無常・苦・不浄・無我であるという心理に反する見方をすること。常・楽・我・浄という誤った見方（四顛倒という）。
無顛倒	→unmistakable 間違えようのない、明白な

妙観察→妙観察智みょうかんざち 四智しちの一つ。存在の相を正しく捉え、仏教の実践を支える智。

諸法 ①一切の有形・無形の事物。あらゆる現象するもの。②さまざまに説かれた教え。仏がいろいろと説いた教え。

→all phenomena(phenomenon)すべての現象 =一切法

☆一切法 (all phenomenon) について『日本ガルチェン協会 翻訳者ノート 13』が参考になります。

世俗 俗世間。世間。

→conventional 一般に行われている、在来 [従来] の、慣習 [慣例] の (プログレッシブ英和中辞典 第4版)

→state 状態、ありさま、様子 →**世俗諦** 世間一般に認められている真理

勝義 ①極めて勝れていること。最勝であること。②最勝真実の道理。諸法実相・真如・涅槃などをいう。

→ultimate 究極の、最高の →**勝義諦** 世俗の心理に対する出世間の真理をいう

(野上コメント)

「耐怨害忍」も「安受苦忍」も、「伺察してから忍受する(熟考してから忍を实践する)」とあります。

「諦察法忍」も「妙観察するのを通じて忍受する」、「正法(教え)を熟考した結果得られた確信を土台」として忍を实践する、とあります。まずは熟考して理解する、それから実践する、ということが強調されているように思いました。

「忍の波羅蜜を具えていないことの過失と具えていることの功德」のところでも同様の強調がされていたように思います。

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 対応箇所

○「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。

○まずは「怒りの間違った点」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。

○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。

○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。

我々はいま「六波羅蜜」を学んでいるのですけれども、これは学ぼうと思って学ぶというのではなくて、学んで、その善いところと悪いところというのをちゃんと理解して、本当のあり方というのをわかって「実践していくもの」なわけです。

「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くわけです。

「布施や戒・忍辱を自分でやります！」・・・というふうに考えてやる、という話ではなくて、朝から夜まで一日の間どこにいてもどんな場所でも、これらは実践していくことができるわけです。

「善いことをやろう！時間をつくって誰かに施しをしよう！」・・・というふうにわざわざ考える必要もなく、まず自分の日々の生活の中で実践していくことができますし、むしろそちらの方が自分の心の中に入って来る。

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に本当にはなっていないわけです。

そのように毎日のなかで日々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るわけです。

～この資料を作成している時、facebookにドルズィン・リンポチェのお言葉が流れてきました。～

We learn the Buddha Dharma in order to practise it, not as intellectual knowledge. We practise it in daily life by transforming the mind and its afflictive habitual tendencies.

---taught by Dorzin Dhondrup Rinpoche during Ngondro practice on 21 Oct 2018

私たちは実践するために仏法を学びます。知的な学問として学ぶのではありません。

毎日の生活の中で、心とその苦を引き起こす習慣的な傾向を変えていくことによって仏法を实践します。

リンポチェ、まとめのお言葉をありがとうございました・・・ 野上の担当は以上です。