

第14章 忍の波羅蜜 (212 ページ 28 行目～214 ページ)

前回までの復習

「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。(リンポチェゴ法話より)

今日は、② 安受苦忍 (あんじゅくにん) と、③ 諦察法忍 (たいさつぼうにん) について進みます。

「安受苦忍」とは、苦を受け取る忍です。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。(リンポチェゴ法話より)

「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。(リンポチェゴ法話より)

苦を受けとめる忍

第二：苦を受けとめる忍 (安受苦忍) は、無上の正覚を成就する [ための] 諸々の苦により厭わずに、喜びの心により受けとめるのです。それもまた『菩薩地』 [の「忍品」] に、依処 [の身] に依った苦など八つの苦を受けとめることを、説かれています。それもまた含意としてはこれらです—

The Second Classification, The Patience of Accepting Suffering

With a mind of joy, and without sadness for your suffering, voluntarily accept the suffering of the practice leading toward the unsurpassable enlightenment, The *Bodhisattva Bhūmis* says;

...voluntarily accepting the eight different types of hardship like the suffering related to places. And so forth;

- 無上の正覚：最高の悟り。一切の法を悟った完全な仏の悟り。
- 依処 (英訳は、places)：よりどころ 畑
- 「八つの苦」とは？以下続いています。↓

「八つの苦」は、人の基本的な苦である生老病死愛別離苦に含まれるのかな？

↓
↓

- 1) 出家してから法衣と乞食などの精勤の苦と、
- 2) 〔三〕法と師を供養し恭侍することと、
- 3) 法を聞くことと、
- 4) 講説することと、
- 5) 諷誦することと、
- 6) 修習することと。
- 7) 夜の〔三分のうち、〕上分・下分に眠らず瑜伽行に勤めることと、
- 8) 有情の利益を〔戒の區別個々の自相〕に説いた前のおり十一それを為すことなど精勤から生じた苦です。

疲労と辛苦と暑さと寒さと飢えと渇きと心の錯乱などすべてにより厭わずに、受けとめるのです。

それもまた、例えば、重病の苦を鎮めんがために、瀉血などにより病を治すことなどの苦を、受けとめるようにです。そのようにまた『入行論』に「私が正覚を成就するこの苦は度量がある。〔例えば、〕激痛が内に起こった害を除去するために、身体を傷つける苦のように。」と説かれています。

Generally, these are the sufferings: 1) when you become a nun or monk, you must undergo the suffering of making efforts to find Dharma robes, provisions, and so forth; 2) making offerings to, attending, and honoring the Triple Gem and spiritual masters; 3) listening to teachings; 4) giving Dharma teachings; 5) reciting prayers; 6) meditating; 7) and making effort in your meditation practice late at night and early in the morning without sleeping.

8) Without getting sad, tired, exhausted, hot, cold, hungry, thirsty, disturbed, and so forth, voluntarily accept the suffering of the effort to benefit sentient beings in the eleven ways mentioned earlier [in chapter 13] .

Furthermore, for example, voluntarily accepting suffering is like undergoing surgery, treatment, and so forth in order to heal the suffering of a virulent disease. *Engaging in the Conduct of Bodhisattvas* says;

Yet the suffering

Involved in my awakening will have a limit;

It is like the suffering of having an incision made

In order to remove and destroy greater pain

○乞食：こつじき 僧が、在家に食を求めて行脚し、仏道修行すること。また施された食物

○諷誦：ふうしょう 節をつけて唱える

○上分・下分（英訳は、late at night and early in the morning）：夜更けと明け

方（真夜中以外）

○有情の利益を〔「戒の区別個々の自相」に説いた〕前のとおり十一：

・有情の利益とは、204ページの「饒益有情戒 にようやくうじょうかい（有情の利益をする戒）」 と呼ばれるものです。リンボチェの御法話より「これは何かとい

いますと、他の生きものために手伝いをすることです」

・前のとおり十一とは、204ページより

- 1) 〔有情の〕有益な仕事に助けに行くことと、苦の有情たちの苦を除去することと、
- 2) 方便を知らない者に道理を教えることと、
- 3) してもらったことに感謝し、報いに益することと、
- 4) 諸々の怖れから守護することと、
- 5) 苦しむ者たちの憂いを除去することと、
- 6) 〔生活のための〕資具が無い者たちに資具を給することと、
- 7) 法の衆をよく摂受することと、
- 8) 心に合わせて行うことと、
- 9) 真実の功德により歡喜することと、
- 10) 〔不善を〕よく制伏することと、
- 11) 神変により〔地獄などを示して不善を〕怖れさせることと、〔仏の教えに入ることを〕欲させること

とを〕欲させること

○瀉血：治療目的で、一定量の血液を体外に除去すること。高血圧症・脳出血などの治療法として用いられた。

英訳には、「瀉血」という言葉はなく、「外科手術や治療を耐える」undergoing surgery, treatmentとか、「激しい痛みを除去するために切開する」having an incision made in order to remove and destroy greater painということが書いてあります。

○度量がある（英訳は、have a limit）：長さや容積。心が広く、人をよく受け入れる性質。

疑問その1：「私が正覚を成就するこの苦は度量がある。」がよくわからない。

結局、「重病を治すために苦しい手術も耐えるように、甚大な苦をなくすためには、些細な苦を忍耐すべきです。（『入菩薩行論』第六章解説より）」・・・そのような度量をもつべき、ということでしょうか？

あやこさん、チベット語ではいかがでしょうか？→「心が広い」ではなく「限りがある」

そのように法の苦を受けとめてから、輪廻の戦場を退けるし、煩惱の敵を敗るのが、大いなる勇者（英雄）です。普通の敵〔、すなわち諸行無常であり、いずれ〕自性により死ぬ者を殺したのは、世間においては勇者（英雄）として知られていても、そうではないのです。死体に対して武器を撃つのと似ています。そのようにまた『入行論』に、「苦すべてを軽視して、瞋恚などの敵を破壊する。彼らは勝利する勇者です。他は死体を殺すのです。」と説かれています。

[By practicing patience,] you gain victory in the battle of samsara; by annihilating the enemy of afflicting emotions, you are real warrior. In the world, warriors gain renown by killing ordinary enemies, who are of the nature of death. But they are not warriors —their action is like stabbing a sword into a corpse. *Engaging in the Conduct of Bodhisattvas* says;

The victorious warriors are those
Who, having disregarded all suffering,
Vanquish the foes of hatred and so forth;
〔Common warriors〕 slay only corpses.

○**諸行無常**：仏教の根本義である三法印（仏教の根本的特徴を明らかにした三つの旗印。仏の教えであることを証明する基準。諸行無常・諸法無我・涅槃寂靜の三）の一つ。世の中の一切の造られたものは常に変化し生滅して、永久不変なものはないということ。

○**自性**：じしょう 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

○**瞋恚**：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。

「あらゆる苦しみにこだわらず、瞋恚などの敵を破る彼らは、勝利を得た勇氣ある者となる。（煩惱以外の敵である人間や霊的なものは、必ず自然に死ぬもの）だから、他の者を（殺すのは）死体を殺すことである。（『入菩薩行論』第六章 20）」

苦を受けとめる忍（安受苦忍）についてリンポチェゴ法話より

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。

法を思惟するのを信解する忍

第三：法を思惟するのを信解する忍〔・諦察法忍〕は、『菩薩地』に、〔三〕宝の功德など八つの処を信解することであると、説かれています。また、真実の義〔すなわち、人・法〕二種類の我についての空である自性を信解し、忍受するのです。

The Third Classification, Patience in Understanding the Nature of Phenomena 現象・事象. The *Bodhisattva Bhūmis* says:

Aspiration for the eight subjects, such as the good qualities of The Gem and so forth.

Aspire to and patiently practice the realization of inherent emptiness of two types of self in the ultimate nature.

- 法：①自性を保持して変わらない規範となるもの
②一切万有に通ずる理法。永遠の真理
③仏の三身の一つ。法身
④五蘊（色蘊・受蘊・想蘊・行蘊・識蘊の総称） 有為法をさす。または、有情の個体を形成するもの。一切法を身と心（個人における一切法）または物質と精神（内外における一切法）となし、それを要素的に五つに分けたもの。
「蘊」とは、「あつまり」「積集」の意味。
⑤六境 六根（眼、耳、鼻、舌、身、意の6つの感官能力）のとらえる対象
⑥六境の一つである法境。意の対象。心が対象として捉えるもの
⑦六境をとらえる六根
⑧存在するもの。事物としての存在
⑨仏の説いた教え。仏法。仏教。また三宝のひとつ、法宝
⑩出家に課された法律。僧尼令といった法律。または戒律
（仏教語大辞典には以下⑪～⑰ありますが、割愛します）

疑問その2：ここでいう法（英訳は Phenomena）とは?? 辞典の④～⑦のあたり??

○処：心作用が起こるための場所。認識の場。十二処（感覚器官などの六根とその対象である六境）というときの処はその例。???

疑問その3：八つの処（英訳は the eight subjects）とは何?? →343 ページ 1) 三宝の功德の処 2) 真実義の処 3) 仏菩薩の威力の処 4) 因の処 5) 果の処 6) 自己が得べき義の処 7) それを得る方便の処 8) 処知の行境の処

○我：〔アートマン〕人間の自我の中に、中心となるものを認め、これが常住で

あり、唯一のものであり、主宰するものであると考えて、これを「我」と呼ぶ。仏教以前のウパニシャッド哲学では、この我が力説され、宇宙我であるブラフマンとの相即が説かれた。釈迦はこれに反対して、我として認められるものはないという無我の立場を強調し、存在は縁起によって成立するものであると説いた。しかし部派仏教になると、例えば有部は、人間の生命の個体としての中心的なもの（人我／にんが）は否定しても、存在を構成する要素は実体的な我（法我）として実際に常に存在するとし、こうした考え方を批判して大乘仏教では人我・法我を共に否定する人・法無我の立場をとり、空を説いて、悟りの絶対の境地こそ大我であるとした。

疑問その4:「[真実の義〔すなわち、人・法〕二種類の我についての空である自性を信解し、忍受するのです。](#)」が結局よくわかりません。人も法も空である？→「言葉を仮設しただけで実際には存在しないことを空性という」（野田先生翻訳者ノート 81P-03）

『入菩薩行論』第六章解説、

「法を納得して受け入れる忍耐・・・私を害する者には、それ自身に自由がないのですから、それに対して怒ってはいけません（22, 23）。心を持つ者による害であれ、心を持たない者からの害であれ、害をもたらすものが、ただ望んだだけで害が生じるわけではありません。（24）。すべては過失や条件から生じたのであり、彼ら（それら）に自由はありません（25）。彼ら（それら）の原因と条件は自力で生じたものではなく（26）、独立した原因などありません（27～31）。ですから、怒りをなくすべきなのです（32）。要約すると、原因と条件による結果すべては、自由もなく、他による縁起によって生じたのです。」・・・
を読んで考えると、「人も法も空であり、存在は縁起により成立するので、私が害されても、独立した原因などない。なので、彼ら（それら）の過失は私の過失、と理解し受け入れる忍耐をもつべし」ということでしょうか??

法を思惟するのを信解する忍〔諦察法忍〕についてリンポチェご法話より。

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。

「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「正法を實踐するために疲れたり恐れを抱いたりしない」ことです。

（中略）

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。

忍の増長させる方便

忍を増長させるのは、**智慧**と**智恵**（はんにゃ）と**廻向**の三つにより、増長させるのです。上に〔「施しを増長させる方便」の個所に〕説いたようにです。

Increase. Patience will increase through primordial, wisdom, discriminating awareness, and dedication, as explained before [in chapter 12] .

- 智慧**：①対象を正しくとらえて、真実を見極める能力。物事の真実を明らかにして、悟りを成就するはたらき
②方便智にたいする実智
- 智恵**（はんにゃ）：〔般若（慧、智慧などと訳する）〕一切の事物・道理を明らかに捉える、悟りの智慧。また、涅槃に備わる三徳の一つ
- 廻向**：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。

「施しを増長させる方便」197 ページより

施しを増長させることは、それら三つの施しは少しであっても、多くに変える方便があるのです。『菩薩藏経』にもまた「シャーリプトラよ、賢者の菩薩は、少しの施しもまた多くするのです。1) 智慧の力により殊勝にするのです。2) 智恵（はんにゃ）の力により広大にするのです。3) 廻向の力により無量にするのです。」と説かれています。

忍を清浄にすること

忍を清浄にすることとは、空性を悲により支えられたことです。上に〔「施しを清浄にするもの」の個所に〕説いたようにです。

Prefection. The perfection of patience is supported by pervading emptiness and compassion, as explained before [in chapter 12]

「施しを清浄にするもの 198 ページ

施しを清浄にするのは、『集学論』に「空性と悲を胎とした行により福德は清浄になる」と説かれています。

忍の果

忍の果は、

- 1) 究竟と、
- 2) 当座との二つと知るべきです。

そのうち、究竟は無上の正覚を得るのです。そのようにまた『菩薩地』に、「忍は広大であり無量であり、大いなる正覚の果が生起する——これらに依ったなら、菩薩は、無上の正等覚に現等覚するでしょう。」と説かれています。

当座には、それを縁じていなくても、〔輪廻の〕世々すべてにおいて美しい容色と無病〔・健康〕と名声と長寿と**転輪王**の統治を得るのです。そのようにまた『入行論』に「輪廻するとき、忍により美しさなどと無病と名声によりきわめて長く生きることと転輪王の広大な樂を得る。」と説かれています。

〔以上が、〕『正法如意宝珠・解脱の宝の莊嚴』より、「忍の波羅蜜」の第十四章です。

Result. One should understand the result of patience in the ultimate and conventional states. In the ultimate state, one attains unsurpassable enlightenment. The *Bodhisattva Bhūmis* says;

If he depends on this vast and limitless patience to produce the result of enlightenment, a bodhisattva will attain unsurpassable, perfect, complete enlightenment.

In the conventional state, one will have a good complexion, be famous, have a long time, and will attain the state of a universal chakra monarch in all one's different lifetimes, even if one does not so desire.

Engaging in the Conduct of Bodhisattvas says;

While in cyclic existence patience causes
Beauty and so forth, health, and renown
Because of these I shall live for a very long time
And win the extensive pleasures of the universal Chakra Kings.

This is the fourteenth chapter,
dealing with the perfection of patience, from
The Jewel Ornament of Liberation,
the Wish-fulfilling gem of the Noble Teachings.

- 究竟**：くきょう ①最上であること 究極であること、また、そのもの
②到達した究極の境地。その最高の段階
- 当座**：①居合わせている座 ②その場ですぐ ③その場かぎり、さしあたり
④しばらくの間、当分
- 輪転王**：英訳では the universal Chakra Kings.
輪転：輪のようにぐるぐる生死をくりかえすこと。

「輪廻において、忍耐によって、美しさなどと無病と名誉とたいへんな長寿を得て、輪転王の幸せを得ることができる。（『入菩薩行論』第六章 134）

リンポチェの御法話より

「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ない。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。

【引用文献・参考文献・資料】

- ドルズィンリンポチェ 六波羅蜜ご法話逐語録
- 仏教語大辞典（小学館） 石田瑞磨著
- シャーンティデーヴァ入菩薩行論（チベット仏教普及協会）ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンダ/西村香註/宮坂宥勝序
- 仏教要語の基礎知識（春秋社）水野弘元著
- 広辞苑