

解脱の宝飾 第15章 精進の波羅蜜 p.215～

まずは、六波羅蜜のおさらいから・・・

第12章	施しの完成（布施）	Generosity
第13章	戒の完成（戒）	Moral Ethics
第14章	忍の完成（忍辱）	Patience
第15章	精進の完成（精進）	Perseverance
第16章	静慮の完成（禅定）	Meditative Concentration
第17章	智恵の完成（智慧）	Wisdom Awareness

(Gampopa: The Jewel Ornament of Liberation, Snow Lion, 1998)

Perseverance: (困難に負けない) 忍耐 (力)、根気強さ、辛抱強さ、粘り強さ
(ジーニアス英和大辞典)

ドルズィン・リンポチェご法話 (2018) より

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。(中略) 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。

精進の波羅蜜

精進の波羅蜜（努力の完成）について、撰儀は、「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、増長と清浄にするものと果と7つの儀により、精進の波羅蜜は包摂されている。」というのです

精進を具えていないことの過失と具えていることの功德

そのうち、第一を説明するなら、施しなどそれらを具えていても、**精進が無いなら、懈怠を持った者です。**懈怠があるなら、善は成就しない、利他はできない、**正覚を得ない**のです。そのようにまた『海慧所問経』に「懈怠を持った者に、施しは無いし、智恵までが無いのです。懈怠を持った者に、利他を為すことは無いのです。懈怠を持った者に、正覚ははるか遠いのです。」と説かれています。

それから逆に、**精進を具えているなら、白の功德**すべてが減少しないし、増長することになります。そのようにまた『[聖] 撰』に、「精進により、白の功德は減少することにならないし、智慧の無辺である勝者の宝庫を得ることになる。」と説かれています。

また、精進を具えているなら、有身 [見] の山を越えることができるのです。そのようにまた『莊嚴經論』に「精進により有身 [見] を越えて解脱する。」と説かれています。

また、精進を具えているなら、無上の正覚を速やかに得るのです。そのようにまた『莊嚴經論』に「精進により最上の正覚に開覚する。」と説かれています。『海慧所問經』にもまた、「精進を行った者たちは、無上の正等覚は難しくないのです。それはなぜかという、海慧よ、精進が有るところそこに、正覚は有るのです。」と説かれています。『満願子所問經』にもまた、「常に精進を行った者一彼にとって正覚は全く難しくない。」と説かれています。

精進がない = 懈怠を持つ

懈怠があるなら～

懈怠をもつこと の過失

タルゲン	経証	
善が成就しない	『海慧所問經』	施し～智恵までがない
利他ができない	『海慧所問經』	利他をなすことがない
正覚を得ない	『海慧所問經』	正覚ははるかに遠い

精進を具えているなら～

精進を具えることの功德

タルゲン	経証	
白の功德すべてが減少しない	『[聖]撰』	白の功德が減少することにならない
白の功德が増長する	『[聖]撰』	智慧の無辺である勝者の宝庫を得る
有身の山を越えることができる	『莊嚴經論』	有身を越えて解脱する
無上の正覚を速やかに得る	『莊嚴經論』 『海慧所問經』 『満願子所問經』	最上の正覚に開覚する 無上の正等覚は難しくない 無上の正覚は全く難しくない

仏教では、3種類の方法で論証をします。1) 現量：実物による論証、2) 比量：論理による論証、3) 聖教量（しょうぎょうりょう）：經典による論証（経証ともいう）。

(翻訳者ノート 18)

精進 འཇུག་པ་ つおんどう diligence, exertion, effort \longleftrightarrow 懈怠 ལོ་ལོ་ れろ laziness

正覚 བྱང་ལྡན་ ちゃんちゆふ enlightenment = Bodhi 菩提 悟り 仏になる

བྱང་ 全てを浄めた (過去の悪業を)

ལྡན་ 全て円満した (未来に修得する)

(2011年「ポタラ・カレッジ」クンチョク・シタル師の「ラムリム」ノート)

白の功德 དཀར་པོ་ かるぽ white/ virtuous, good, true

有身 [見] の山を越える = この身は消え去るものであるという見解をもつ？

འདིག་ཚོགས་ Transitory collection.

(うしん) 六根の身相を有するもの。肉体のあるもの

有身見の略：我とかわがものとかいった我執をいう。五蘊が仮に集まって成り立った身体を常住なもの、一つのもので誤り解して執着することで、我がある（我見）、我に属するものである（我所見）の二つよりなる。

(例文仏教語大辞典 石田瑞麿)

開覚する འཚང་རྒྱ་ つあんぎや attain enlightenment

精進の [自] 体

精進の [自] 体は、善に悦びいさむことです。そのようにまた『アビダルマ集論』に「精進は何かというと、懈怠の対治です。善に対して心が悦びいさむことです。」と説かれています。『莊嚴経論の註釈』にもまた、「善に対して心が悦びいさむこと」というのが自体です。」と説かれています。

精進 = 善に悦びいさむこと

悦び རྣོན་པོ་ とわ joy, happiness, delight, rapture

ドルズィン・リンポチェご法話（2018）

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。（中略）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。

しかし、どうして精進が無く、喜びが生じないのかという、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、そういうふうに出ません。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。

それもまた、所対治分の懈怠の対治というものについて、懈怠には三つ。

- 1) [楽にこだわる] 懶惰の懈怠と、
- 2) 退廢の懈怠と、
- 3) 譴責の懈怠です。

Perseverance is the antidote to the laziness which is detrimental to enlightenment.

(Gampopa: The Jewel Ornament of Liberation, Snow Lion, 1998)

所対治：（「対治」は煩惱・迷いなどを打ち破る、断ち切る、除く、おさえつける、などの意）対治されるもの。対治されねばならない、修行の障碍となるもの。
(例文仏教語大辞典 石田瑞麿)

所対治分 མི་བྱུང་པའི་ཕྱོགས་ = 反対側の、逆側の

そのうち、懶惰の懈怠は、臥せることと眠ることなど、意（こころ）が安閑の楽に執着することです。それらを捨てるべきです。それは何のために捨てるかということ、寿命に暇は無いからです。そのようにまた『経』に「比丘たちよ、知識は減少する。命は断たれる。寿命の諸行は捨てる。教主の教えもまた必ずや滅することになるなら、なぜに堅固な精進と調伏により修証しないのでしょうか。」と説かれています。『入行論』にもまた「速やかに死ぬことになるので、できるかぎり資糧を積もう。」と説かれています。

臨終に資糧を積んだことで充分なのかと思うなら、時が至ってから積む暇は来ないのです。すなわち、「そのとき懈怠を捨てても、時ではないから、どうするのでしょうか。」と説かれています。

善を持っていない間は私は死なないと思うなら、希望は無いのです。すなわち、「信頼すべきでないこの死王は、為したのと為していないのを待たないので、病と無病（健康）すべてによっても、偶然の寿命を信頼できません。」と説かれています。

- 1) 懶惰の懈怠 སྐྱོམས་ལས་ཀྱི་ལོ་ལོ་ weariness, laziness + 行為
indolence, unconcern, religious indifference/ laziness
怠惰・無精

Laziness of listlessness

元気がない、ぼんやりした/物憂い、大儀そうな

懶惰 おこたること。なまけること。怠惰。

寿命の諸行は捨てる ཚེ་འདུ་བྱེད་ནི་འདོར་

諸行 འདུ་བྱེད་ どうちえ conditioned existence, formation, karmic formations

(
しよぎょう) 因縁の和合によって造られたいっさいのもの。この世のいっさいの現象。

འདོར་ cast away, give up, abandon/ throw/ to toss away

the life force is going out

→ 生命の現象は捨てられる?

臨終に資糧を積んだことで充分なのかと思うなら

If you think that it is acceptable to accumulate virtue at the time of death,
understand that there is no time to accumulate virtue then.

→ 臨終において積んだ資糧で充分だと思うなら (充分ではないし) ~?

善を持っていない間は私は死なないと思うなら

If you think you will not die until the completion of the accumulation of virtue,
understand that there is no definite confidence.

→ 善を成し終えない間は私は死なないと思うなら~?

死王 འཇིགས་གཤམ་ ちだ

貴重な体を得たれども 死王魔敵が死の時を

いつ定めるかわからねば 自他の無常を見定めん (四つの共通の前行 p.17)

ドルズィン・リンポチェご法話 (2018)

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。(中略)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。(中略)

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。(中略)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」「仕事をこうしよう」「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、「眠いなぁ」「疲れたなぁ」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、懶惰の懈怠それはどのように捨てるのかは、膝に蛇が来るように捨てる、または頭に火が付いたのを消すように、捨てるのです。そのようにまた『入行論』に「よって、膝に蛇が来るなら、速く立ち上がるように、睡眠と倦怠が来るなら、速やかにそれらを退けるべきです。」と説かれています。『親友書簡』にもまた、「頭や衣に突然に火が付いたなら、それらを消し止めるのを捨てても、後有を無くすように勤めてください。それより他の最上の必要性は無いのです。」と説かれています。

では、どうやって懈怠をなくすことができるのか。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。

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イケません。

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。

(三十七の菩薩行 第 28 偈) 自利の成就の声聞独覚も
 頭上の火を消す努力をするものぞ
 衆生の利のため功德のもととなる
 精進はじめる仏子菩薩行

『親友書簡』の言葉

If your hair or clothes accidentally catch fire,

Postpone even this extinguishing.

Make effort to stop rebirth in samsara

Because there is no other more important work than that.

(Gampopa: The Jewel Ornament of Liberation, Snow Lion, 1998)

後有 ཡང་སྐྱེད་ やんしー (re)birth, reincarnation life, transmigrating existence

(ごう) 未来世における生存。後の世の身心。未来の果報、後世の身心のこと。死後の生涯

→ 龍樹『親友書簡』に書いてあることは、ガンポパ大師のおっしゃっていることや「三十七の菩薩行」に書かれていることの、さらに上をいっているようですね・・・

退廢の懈怠は、私のような悪い者が勤めても、どうして正覚を得ようかと思って、心が萎縮するのです。そのように萎縮することは不必要なので、その退廢を捨てるべきです。

どのように萎縮することは不必要なのか、と思うなら、すなわち、「蜂、虻、蠅と同じく虫であるもの一彼もまた、精進の力を生じたなら、得難い無上の正覚を得た。私のようなものは種姓の人に生まれて、益と害を認識するから、菩提行を捨てていないなら、なぜ私が正覚を得ないのでしょうか。」と説かれているようにです。

2) 退廢の懈怠 སྤྲོད་ལུག་པའི་ལེ་ལོ།

feel discouraged/ lack of self-confidence

Laziness of disregard (無視、軽視)

心が萎縮する སེམས་ལྷུ་པ་ せむしゅんぱ

'ལྷུ་པ་ to loose heart, be discouraged, depressed, discouragement

種姓 (しゅしょう) རྒྱལ་པོ། りく lineage/family/clan,race row,rank,stage

「ダメだ、自分では出来ない」と思うことが「退廢」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。(中略)

「退廢の懈怠」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、「退廢の懈怠」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けば、仏になれる」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るか」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になれる」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。

譴責の懈怠は、敵を調伏することと物を集積することなど不善に執着したことです。それらは苦の直接の因なので、捨てるべきです。

3) 譴責の懈怠 མྱོད་པའི་ལོ་ལོ་

to be blamed, curse/ blame

Gross laziness ひどい、はなはだしい

「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る、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ると、悪業を多く積めば悪趣に落ちる原因になるので、断じるべきです。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。

精進の区別

精進について区別するなら、三つ。

- 1) 鎧の精進と、
- 2) 加行の精進と、
- 3) 満足しない精進です。

そのうち、第一は、思惟の円満です。

第二は、行動の円満です。

第三は、その二つを究竟させる支分です。

究竟 མཐར་ཕྱིན་པ་ たるちんば = 最後・縁・果て+に+行った

- (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。
 3. 極めること。最後の境地に達すること。

ドルズィン・リンポチェご法話 (2018)

「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。

頭上の火を消すより何より大切なのは、
 また輪廻に生まれてこないよう努めること