

## 解脱の宝飾 第 15 章 精進の波羅蜜 p217～

まずは復習を…

D. リンポチェの御法話「六波羅蜜」2018/3/6-3/7 より(以下、御法話からの引用は紫の文字で示します)

「波羅蜜」という言葉は、「向こう岸に到る」ということを意味します。たとえば、河などがありましたら、河のこちら岸から向こう岸に渡る時には、橋か何かを通して向こうに渡らなければいけません。そのように「向こう岸に渡る」ことを「波羅蜜」と言います。我々が仕事を始めたら、最後の究極に到ることが必要ですけれども、そのことを仏教では「波羅蜜」と言っています。

では、どこに到ることを意味するのか。まず、我々がいるのはどこかといいますと、輪廻の中にいるのです。輪廻というのは苦しみの中にいるということです。ですので、「それらの苦しみから逃れる」とことを意味します。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る、そして、仏の境地へと到る、そのための「六波羅蜜」という教えです。

「六波羅蜜」の教えとは、(前回 2108/12/20 の井原文子さんの資料から…)

|        |           |                          |
|--------|-----------|--------------------------|
| 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 | 智慧の完成(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)

本日は、前回につづき精進波羅蜜を学びます。前回は懈怠について詳しく学びました。本日は精進そのものについて詳しく学びます。

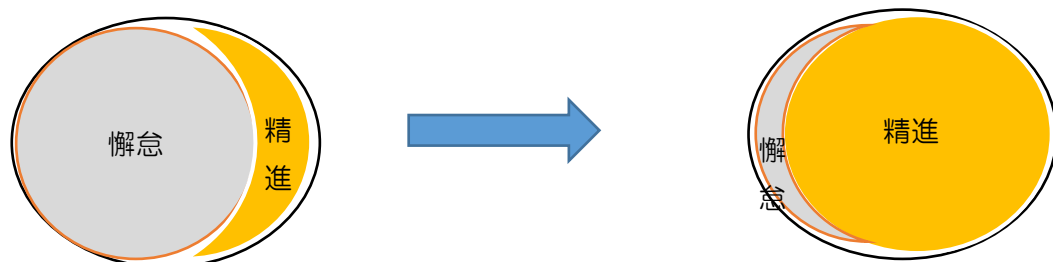
「精進」とは何かと言いますと、これは「喜び」というものを本質としています。それは何かと言いますと、例えば、布施をすると、布施をすることを喜ぶ。そこには「精進」があります。また、戒律を護ると、それに対して喜びがある。すると、そこに「精進」があります。何か善業、善い行いをしたときに自然と喜びが生じてくる。そうすると、そこには「精進」があります。ですので、そういうふうに善を行うときに喜びがあれば、それを達成することが出来ます。

例えば、私たちは「こういうことを勉強するのが好きだ」と思うと、勉強を一生懸命やって勉強も良くなっていきます。今生のことで、努力をしてやれるようになる、そこに「精進」があるのです。

ですので、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ので、それが「精進」です。

(中略)

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。ですので、精進を何度でも何度でも考え直してそれを強くしていくことによって、懈怠が小さくなります。それは努力することによって、そういうふうにしていくことが出来ます。



24 時間のうち、適切な行動をふやせば不適切な行動は減っていく。「雑草を摘むより花を植えよう」

★野田俊作「勇気づけの歌」11 偈より 資料 p7 に引用しました。

## 精進の区別個々の自相

それら個々の自相（定義）を説明するなら、

### 鎧の精進

鎧の精進は、この時から始まって一切有情を無上の正覚<sup>しょうがく</sup>に立たせるまでは、私は善の精進を捨てない  
 と思って〔弘誓<sup>ぐぜい</sup>の〕鎧を被るのです。

弘誓…菩薩が自ら悟りをひらき、あらゆる衆生を救って彼岸に渡そうとする広大な誓願。三省堂大辞林 第三版

まず、一番最初の「鎧の精進」です。「鎧」というのは何かと言いますと、戦争とかのときに我々を護ってくれる服です。それと同じように、敵が何をしてきても害することができ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い行いをしているときに、いろいろ大変なことが起こってきて、外から大変なことがあっても、それによって害されることがない、とそういう精進です。

「いくら大変なこと・苦勞があったとしても、自分が苦勞していること、そのことに意味があるのだ！ 他を利益しているんだ！」…とそれを理解して、心に喜びが生じてくる。ですので、いくらやっていることが大変であっても、行くことが出来る。

例えば、菩薩たちは自分の身体を布施するような大変なことでも、「これは良い機会を得たことだ！」と喜んで、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、そこにこの「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。ですので、どんな苦勞をしても喜びと捉えられるときは、「鎧の精進」を身に着けているときなのです。

大変わかりやすいです。本文では…

そのようにまた

『菩薩藏經』に、「シャーリプトラよ、不可思議な鎧を被るべきです。輪廻の最後がどれほどかに正覚のために精進するのを緩めるべきではありません。」と説かれています。

『説鎧莊嚴經』にもまた、「菩薩は諸々の有情を撰取<sup>せんしゆ</sup>するために鎧を被るべきです。有情が無量であるから、鎧を被ることは無量です。」と説かれています。

『聖無尽意所問經』にもまた、「彼はこれほどの劫において鎧を被る、彼はこれほどの劫において鎧を被らない、といてて劫を数えることにより、正覚を求めないで、不可思議な鎧を着けるのです。」と説かれています。

『菩薩地』〔の「精進品<sup>ばん</sup>」〕には、「私は有情一人を苦から解脱させるために、千の劫と等しく有情地獄だけに住することが必要であっても、私は悦びいさむのです。時間がきわめて短いのと、苦がきわめて小さいの〔に関して〕はもちろんです。そのようなものが、菩薩の鎧の精進です。」と説かれています。

撰取…仏が衆生を納め取って救うこと。仏教語大辞典

品…（接尾）② 仏典の中の章・節に当たるもの。「法華經一」「方便一」三省堂大辞林 第三版

4つの經典から引用して、鎧の精進を「經証」している。

少しわかりにくいのが、以下の波線部分…

『聖無尽意所問經』

「彼はこれほどの劫において鎧を被る、彼はこれほどの劫において鎧を被らない、といてて劫を数えることにより、正覚を求めないで、不可思議な鎧を着けるのです。」

英文では…

*The Aksayamati-Requested Sutra* says:

Do not wear armor by counting, “This many kalpas I will wear armor and this many kalpas I will not.” Rather, one should wear infinite armor.

「これほど多くの劫は鎧を着用し、これほど多くの劫は着用しない」と数えて鎧を着用しないでください。むしろ、無限の鎧を着用してください。

期間（期限）を考えて精進するのはよくない、ということでしょうか？

けぎょう

### 加行の精進

加行の精進には三つ

- 1) 煩惱の断除に精進することと、
- 2) 善の成就に精進することと、
- 3) 有情の利益に精進することです。

そのうち、第一〔：煩惱の断除に精進すること〕は、貪欲などの煩惱と、それらにより発起された〔諸々の〕業は、苦の根本なので、時間が長いのと、特に養うために加持し、何を生じさせないのでしょうか。そのようにまた『入行論』に「煩惱の衆の中に住しているなら、千種類に剛毅になる。狐などにより獅子の「害されない」ように、煩惱の集まりにより害されない。」と説かれています。

それもまた、比喻はどのように励むのかというと、すなわち『入行論』に、「白ゴマに満ちた器を〔頭上に〕かずいて、剣を持った者のもとに坐っている。「こぼすと殺す」と脅すのを怖れるように、禁戒を持った者もまたそのように励む。」と説かれています。

剛毅…意志がしっかりしていて物事にひるまない・こと（さま）三省堂大辞林 第三版

特に養うために加持し、何を生じさせないのでしょうか。→英文では…

The afflicting emotions of desire and so forth, and all the actions they influence, are the root of all sufferings. Therefore, for a long time, purify them individually and make effort for them not to arise. 貪欲などの煩惱、およびそれが影響を与えるすべての行動は、すべての苦しみの根源です。したがって、長い間、彼らを個別に浄化し、それらが起こらないように努力してください。

『入行論』「煩惱の衆の中に住しているなら、千種類に剛毅になる。狐などにより獅子の「害されない」ように、煩惱の集まりにより害されない。」→英文では…

If I find myself amidst a crowd of afflicting emotional conceptions I shall endure them in a thousand ways. Like a lion among foxes, and so forth, I will not be affected by this host of afflicting emotions. 感情的な概念で苦しんでいる群衆の中にいることに気づいたら、私はそれらを 1000 の方法で我慢します。キツネの間のライオンのように、私はこの苦痛な感情の主の影響を受けません。

★『入菩薩行論』をみてみると…

60 煩惱の中に住すれば、その種類は一千倍となろう。狐など〔の中にいる〕獅子のようで、煩惱の集まりにかつことはできない。(ポタラ・カレッジ チベット仏教叢書 4 『入菩薩行論』第 7 章 精進波羅蜜 p127-128 : ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ/西村香 訳註)

狐に囲まれた獅子は、煩惱に打ち勝つのでしょうか？それとも負けてしまうのでしょうか…??? 原文ではどうでしょうか???

→原文では獅子は打ち勝つようです。

ちなみに、「白ゴマ」が英訳では **mustard oil** となっており、『入菩薩行論』でも「からし油」となっています。どちらでも文章の意味としては通じるのですが…。

原文はどうなっているのでしょうか？ →原文は **mustard oil**

**第二：善の成就に精進することは、六波羅蜜について身体と命をも顧みないで勤めるのです。それもまたどのように勤めるかは、五種類の精進により勤めるべきです。すなわち、**

- 1) 常に行う精進と、
- 2) 尊重する精進と、
- 3) 不動である精進と、
- 4) 退転しない精進と、
- 5) 慢の無い精進です。

そのうち、「常に行う精進」というのは、途絶えさせないのです。『宝業經』にもまた、「これについて、菩薩は行儀すべてにおいて精進を行ったなら、何からも身体が厭うことにならないし、心が厭うことにならない—そのように、行うのです。これらが菩薩の常なる精進というのです。」と説かれています。

尊重する精進は、歡喜しながら、悦びいさみながら、素早くなすのです。すなわち、『入行論』に、「そのように作業を完遂するために、真昼の苦痛な象が湖に行水するように、そのように作業にもまた入るべきです。」と説かれているようにです。

不動である精進は、自己は分別と煩惱と苦による侵害すべてにより動揺させられないのです。

退転しない精進は、他者による加害と残虐と闘いと見の濁りなどが見えることにより、退転しないのです。『聖金剛幢經』に出ているようにです。

慢の無い精進は、精進を行ったことそれにより、〔自己は〕高いと思惟することが無いのです。

**第三：有情の利益を為す精進は、為すべきことについて助けの無い者〔にとって〕の助けをするなど、**

十一に勤めるのです。(注釈 30)

退転…修行を怠り悪い方へ後戻りすること。三省堂大辞林 第三版

見…ものの見方。考え。見識。三省堂大辞林 第三版

尊重する精進は、歡喜しながら、悦びいさみながら、素早くなすのです。

★英文では…

The second, making effort with devotion, means persevering quickly, with joy and happiness.

第二に、献身的に努力することは、喜びと幸福をもって、すばやく頑張ることを意味します。

Devotion…信心、帰依の意味も…。「尊重する」??? 原文はどうでしょうか…?

→原文でも、「尊重する」

十一に勤める (注釈 30 より)



## ★p204-p205

饒益有情戒（有情の利益をする戒）は、要約したなら、十一種類と知るべきです。何かというと、『菩薩地』に

- 「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）真実の功德により歓喜することと、
- 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〕欲させることです。」

次の「加行の精進」。これは何かと言いますと、「実際に実行をしていく」という精進です。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」ということを、実際に行っていく精進です。

まずは、罪とは何かを知らないといけません。罪とは何かと言いますと、貪・瞋・痴（とん・じん・ち）という「三毒」と関係のあるもの、それと関係あるもの何を行ってもそれは罪になります。煩惱と関わりのある、そういう罪をすべて断じていかなければなりません。罪というものは粗いものや細かな妄分別やいろいろなものがあるのですけれども、そういうものすべて断じていかなければなりません。

それに努力していくのですけれども、例えば、我々は小さな罪は見なくて、大きなことをやってはいけないというふうに考えがちです。

例えば、殺生をする際に、「人とか馬とか牛とか、大きなものを殺すと罪が大きいだろう・・・」ということで「そっちは殺さない」。でも、「小さい虫とか殺しても大丈夫だろう・・・」と思いがちですけれども、本当は、殺生をしているという点では同じです。命である、ということは、生き物の大きさにかかわらずどちらも一緒なのです。

ですので、不善を行わないのは、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ていくことができる。ですので、小さなものからまずは断じなければいけないのです。

例えば、家が火事になった場合、最初、家を焼く火というのは本当に小さな火です。ですが、その火が消されずにどんどん大きくなって、最後にはもう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、煩惱というものも、まずは小さな段階から火を消すのと同じように消していく努力をしないといけません。

そのように、煩惱とは小さいものから断じていかなければいけない。それと同じように、善を行う、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。

例えば、慈悲みの心も、小さなものから始めていくことが大切です。身体を使った、何か他の生き物の為になる、利他を行えるのならそれを行っていく。言葉を使って利他を行えるのなら行っていく。たとえ相手が小さな動物であろうとも、いつでもそういうことを実践していく。ですので、善を行う際にも、小さくとも、小さいところからまずは始めて行くのです。

### 満足しない精進

それらにより加行の精進を説明してから、満足しない精進は、<sup>しょうがく</sup>正覚を得ていない間は、善に満足すること無く勤めるのです。そのようにまた『入行論』に、「剃刀の齒に付いた蜂蜜のような諸々の欲により満足しない〔。それ〕なら、異熟〔・果〕の樂について寂靜な福德によってももちろん満足するでしょうか。」と説かれています。

剃刀の齒に付いた蜂蜜…とはどういう意味の比喻でしょうか？

★『入菩薩行論』をみると…

65 刀の刃先に塗られた蜜〔をなめる〕ように、欲望によっては満足できない。ならば、〔仏の境地に関心を持つ人が〕報いの樂、平安という福德に、どうして満足しようか。(前出 p128)

……やっぱりピンとこないのですが…。

刃物についた蜜は、(舌を切ってしまうそうなので) 満足いくようになめることができない、だから満足できない、ということでしょうか？

→ カミソリに塗られた蜜のような、あやうい「今生の樂」というような意味かな？

D・リンボチェのご法話では、違うたとえ話で説明してくださっていました。

三番目、「満足しないという精進」です。「私は善業をいっぱい行いましたからもう大丈夫です。もう不善も全部断じ終わったので大丈夫です」…というふう「満足してしまわない」という精進です。

例えば、今生の幸せということ考えた時に、いくら財産があっても我々は満足をしていません。例えば、何か欲しいものがあって、それを得るために努力をしていつかそれを得るかもしれません。今度得たら、そこで安心して終わり…ではなくて、「さらにこれが欲しい、あれが欲しい」というふうになって、満足というものがありません。

今生の幸せを見ても、こういうふうになるということはないのですけれども、正法のためには、勿論、さらに満足しないことです。いくら善を行ったとしてもそこで満足するのではなくて、さらにさらに善行を行っていくのです。

我々は前行を行う際に、「五体投地を十万回、金剛薩埵の行を十万回、曼荼羅供養を十万回、グルヨーガを十万回した。で、もう大丈夫だ、もういいよ…」というふう満足してはいけません。それをやることは善いことなのですが、終ったからといって満足してはいけません。何故かと言いますと、まだ仏の境地を得ていないから、満足してはいけません。

(中略)

私たちは、お昼ご飯をいっぱい食べたからといって、それで満足じゃないですよ。夜ご飯もやっぱり食べないといけないですね。夜ご飯よく食べたからといってそれでいいわけじゃないです。また明日ご飯食べないといけないです。「あ〜、今晚のご飯、美味しかったなあ、もう大丈夫だ、食べないでいい」…とはならないですね。明日もまた食べないといけないです。お腹というものを一つ考えてみただけでも、これも「満足する」ことができないのです。

そのように、食べ物のためでさえ、満足というものがなければ、正法を実践するときに満足はあり得ないのです。何故かと言いますと、私たちは、輪廻の苦しみの中にあるからです。たとえ十万回五体投地が終わったとしても、まだ輪廻の中で苦しんでいるのです。

では今度は、輪廻の苦しみを断じ終えれば大丈夫なのか？…というと、そうではないのです。「輪廻の苦しみがなくなったからいい…」というふう考えるのも、それも間違いです。それは何故か言いますと、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。です。自分だけ幸せになって耐えることができるだろうか？ということですね。「自分の愛する父母が苦しんでいて、自分だけ大丈夫だ…と思ってられるか？」という話です。「父母が切り刻まれるなら切り刻まれろ。自分だけ大丈夫ならいいや…」というふう考えられるでしょうか。「自分が切られても、父親・母親を助けたい」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くなっていくのです。

## ★野田俊作「勇気づけの歌」より

雑草抜いても次々生えてくる  
 それより大きな花を咲かせよう  
 マイナスなくす努力をするよりも  
 プラスを伸ばす努力をすればよい (11)

## 《参考》

The Jewel Ornament Of Liberation: The Wish-Fulfilling Gem Of The Noble Teachings (pp.215-218).  
 Snow Lion. Kindle 版.より

## IV. Characteristics of Each Classification.

**A. First, Perseverance of Armor.** From now until all sentient beings are established in the unsurpassable enlightenment, I will not give up the perseverance of virtue. Such armor should be worn.

*The Bodhisattva Basket* says:

Shariputra, one should wear inconceivable armor. One should not relax his perseverance for enlightenment until the end of samsara.

*The Explanation of the Establishment of Armor Sutra* says:

Bodhisattvas should wear armor In order to gather sentient beings. Because sentient beings are limitless One should wear limitless armor.

*The Aksayamati-Requested Sutra* says:

Do not wear armor by counting, “This many kalpas I will wear armor and this many kalpas I will not.” Rather, one should wear infinite armor.

*The Bodhisattva Bhūmis* says:

I will be happy even if I have to stay in hell for thousands of kalpas in order to liberate the suffering of one sentient being. To say nothing of a short period of time and a small amount of suffering. This is called the perseverance of the armor of a bodhisattva.

**B. Second, Perseverance of Application.** Applied perseverance is of three types:

1. diligent effort to avoid afflicting emotions,
2. diligent effort to accomplish virtue, and
3. diligent effort to benefit sentient beings.

**1. First, Diligent Effort to Avoid Afflicting Emotions.** The afflicting emotions of desire and so forth, and all the actions they influence, are the root of all sufferings. Therefore, for a long time, purify them individually and make effort for them not to arise.

*Engaging in the Conduct of Bodhisattvas* says:

If I find myself amidst a crowd of afflicting emotional conceptions

I shall endure them in a thousand ways.

Like a lion among foxes, and so forth,

I will not be affected by this host of afflicting emotions.

*What is an example of mindfulness?* It is said:

Those who practice should be as attentive  
 As a frightened man carrying a jar full of mustard oil  
 Who is being threatened by someone with a sword  
 That he will be killed if he spills just one drop.

**2. Second, Diligent Effort to Accomplish Virtue.** You should make effort to perfect the six paramitas without regard for even your body or life. How should you make such an effort? You should make effort in the five perseverances: persistently, with devotion, unshakably, without turning back, and without arrogance.

The first is making a constant effort.

*The Cloud of Noble Jewels Sutra* says: A bodhisattva is one who perseveres in all different types of actions without getting tired in body or mind. This is called the persistent perseverance of a bodhisattva.

The second, making effort with devotion, means persevering quickly, with joy and happiness. As is said:

Thus, in order to complete this task, I shall venture into it Just as an elephant tormented by the midday sun Plunges into a lake.

The third is unshakable effort. Your mind should not be shaken by the harms of conceptual thoughts, afflicting emotions, and the hardships of suffering.

The fourth is making effort without turning back. You should not turn back by seeing others' harm, wild behavior, disturbances, degenerated views, and so forth. This is as mentioned in Aryavajradwaza's Sutra.

The fifth is perseverance without arrogance. By performing perseverance, you should not become haughty.

**3. Third, Diligent Effort to Benefit Sentient Beings.** This means supporting those who do not have support and so forth through the eleven topics mentioned earlier [in chapter 13]. These are the explanations of applied perseverance.