

第16章 静慮の波羅蜜

The Perfection of Meditative Concentration

Meditative 形 瞑想的な、沈思黙思する

Concentration 形 集中、集中力 (New Collegiate 第5版 研究社)

今回は、

精進の波羅蜜が終わって、静慮の波羅蜜へ入り、

撰義により、静慮波羅蜜の包摂されている七つの義

一、過失・功德の二種類を思惟することと、

二、[自]体と

三、区別と、

四、区別個々の自相(定義)と、

五、増長と

六、清浄にすることと

七、果

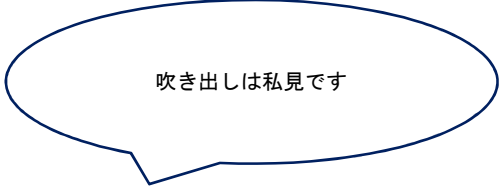
これらのうち、

一、「静慮を具えていないことの過失と具えていることの功德」と

二、「静慮の[自]体」

に入るところまで読み進みました。

今日は静慮波羅蜜の包摂されている七つの義のうち、二つ目「静慮の[自]体」までの中身へと詳しく続きます。



吹き出しは私見です

(本文) p221 —12 行目から

散動を捨てる

そのような静慮それもまた、**所対治分**〔である〕散動を捨てた〔・断除した〕ことから得るものなので、最初、**散動**を捨てるべきです。

それもまた、散動を捨てることは〔遠離・〕**空寂**です

— 1) 身体は混雑から〔遠離して〕空寂であり、

2) 心は分別から〔遠離して〕空寂であるべきです。

そのようにまた『入行論』(訳註9)に

「身体と心が空寂であることにより、(H9 1a) 散動が生起しないのです。」

と説かれています。

用語参照

所対治…《「対治」は煩惱・迷いを打ち破る、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。

空寂…この世のものは有形、無形のいずれにかかわらず、その実体、自性はなく、空であるということ。また、それを悟って、一切の煩惱、執着を離れた無心の境地 (例文仏教語大辞典 石田瑞磨 著)

英訳では、**solitude**…①. (世間を離れ) ひとりぼっちでいること、独居、2. 寂しい場所、荒野。

散動…英訳では **Distraction**…①. 気の散ること、注意散漫。2. 気を紛らわすもの。3. 心の混乱、動揺、乱心。
(New Collegiate 第5版 研究社)

※『入菩薩行論』p137 第八章禅定波羅蜜1, 2, 3, 4参照。

¹ このように努力をおこした後、意識は禅定にあるべきだ。心の**散乱**した人は煩惱の牙の中に住しているようなものだから。

² からだと心の静けさによれば、**散乱**は生じない。それゆえに**世間**を捨てるべきであり、**妄分別**を完全に捨て去るべきだ。

³ **執着や所得などへの愛着**によれば、世間は捨てられない。それゆえに、これらを完全に捨てるべきだ。賢者はこのように分析する。

⁴ 止を完全にそなえた観によって**煩惱**を完全に滅ぼせると知って、まずは止を追求すべきだ。それはまた、**世間的な執着の心**を離れた喜びの心によって成就すべきだ。

タルゲン静慮波羅蜜の捨てるべきもの、離れるもの=「散動」は、入菩提行論では「**散乱**」、「**妄分別**」などの表現になっています。この箇所では、「**世間**」、「**執着や所得などへの愛着**」、「**煩惱**」、「**世間的な執着の心**」も、捨てるべきものとしてあります。

(タルゲン英訳参照)

A. First, One Should Avoid **Distraction**. The avoidance of distraction is called **solitude**, where one is isolated from physical agitation and the mind is isolated from discursive thoughts. Engaging in the Conduct of Bodhisattvas says: But through solitude of body and mind No discursive thoughts will occur.

静慮とは、まず**所対治分**(修行の障碍となるもの)である**散動**を捨てたことから**空寂**を得る!

散動が生起しないために、身体と心が**空寂**であるためにはどうすることか。

(本文) p221—19行目～

身体は混雑から空寂であるべきこと

そのうち、第一、身体は混雑から空寂であるべきことは、六つの義により知るべきです。

- 1) 混雑の自相（定義）と、
- 2) 混雑の因と、
- 3) 混雑の過失と、
- 4) 空寂の自相（定義）と、
- 5) 空寂の因と、
- 6) 空寂の功德です。

本日は3) 混雑の過失まで

用語参照

混雑…①入り混じって分けにくいこと。②こみあうこと。③ごたごたすること。④混同すること。(広辞苑第四版)

英訳では agitation…② 1. 揺り動かすこと。2. (人の心の) 動揺、興奮。3. 扇動、運動。4. 論議、検討。

(本文)

混雑の自相

そのうち、〔第一：〕混雑の自相（定義）は、自己は子どもと妻と眷属と〔受用すべき〕資財と俱に散動していることです。

用語参照

妻…英訳では spouse（配偶者）となっています。(New Collegiate 第5版 研究社)

眷属…《梵 parivara の訳。眷愛隷属の意》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。(例文仏教語大辞典)

タルゲン英訳では retinue…②〔集合的に〕(特に王侯・貴族などの) 従者、随行員。(New Collegiate 第5版 研究社)

混雑の自相について。
 自己 が と、他者（子ども、配偶者や親族、友人など関係のある人々）と、財産など持っているものに 対し見分けに とともに混同している自体。
 と解釈しました。 **混雑⇔空寂（真逆のもの）**

(本文) p 2 2 1 - 3 1 行目~

混雑の因

〔第二：〕混雑の因は、執着すなわち妻女（訳註10）と眷属・**従者**など有情に対する執着と、食べ物・財産など利得に対する執着と、賞賛などによる名声に対する執着により、混雑を捨てないことです。そのようにまた、『入行論』（訳註11）に]、「執着するから、利得などを渴望するから、世間を捨てていない。」と説かれています。（V213）

用語参照

従者…ともびと。とも。（広辞苑第四版）

混雑の因について。

混雑する原因とは、家族や友人、自分と関係している者に対する執着と、食べ物・財産などに対する執着と、注目、賞賛などに対する執着、これらに対し執着していることを見分けておらず、自分の利得を渴望して生きていること。と、解釈しました。

混雑の因は、執着、我執から始まっているのですね。

ドルズィン・リンポチェの六波羅蜜ご法話より

それ（心の中の苦しみ）を断ち切るために、止もしくは静慮というものを瞑想してくのですが、その際、心をそのままに置いて、何も思うことなく置く。そうすることによって、心の苦しみが、自分の心で作出す苦しみも無くなりますし、本当に何か苦しみがある場合でも、瞑想しているときはその苦しみも無くなるわけです。ですので、「止を瞑想しなさい。瞑想する必要がある。」と言われるわけです。

そして、そういう心の苦しきは「我執」によって出てくるわけです。

執着について※『入菩薩行論』p139 第八章禪定波羅蜜18, 19参照。

¹⁸全く無知なる心が楽のせいで何かと何かに執着したら、それぞれが千倍になり、ただ苦しみのみになる。

¹⁹それゆえ賢者は執着しない。執着から恐れが生じる。これらは捨てられるべき資質だと堅固な〔心で〕良く理解すべきだ。

(本文) P222-3 行目～

混雑の過失

〔第三：〕混雑の過失は、

- 1) 一般と、
- 2) 差別との二つとして知るべきです。

そのうち、一般に関しては、『勸発増上意樂經（かんはつぞうじょういぎょうきょう）』（訳註12）に「マイトレーヤよ、混雑の過患二十はこれらです—

二十は何かというと、

- ①身により抑制していないことと、
- ②語により抑制していないことと、
- ③意により抑制していないことです。

煩惱〔である④貪・⑤瞋・⑥癡〕が大きいことです。

⑦世間の話によってもまた染まっている

〔し、⑧出世間の話が損なわれる〕のです。

〔⑨法を敬わないし、⑩法を捨てるし、彼に対して〕⑪魔が隙を得るのです。

⑫放逸に依っているのです。

⑬〔放逸を具えているのです。⑭尋思と⑮伺察が大なのです。⑯多聞が損なわれるし、〕

⑰止住と⑱勝観を得ないのです。

〔⑲速やかに梵行にならないし、

⑳仏・法・僧への喜びが損なわれるのです。〕

などと説かれています。

混雑の過失の

- 1) 一般 混雑の過患二十個

用語参照：

過失…①とが。誤り。間違い。②解釈上の誤り。

過患（かげん）…①とがとわざわざい。また、それがもたらす苦しみ。②あやまち。

尋思…思慮分別をめぐらすこと。

伺察…①よく考えること。熟考すること。②うががい見ること。ひそかに様子をうかがうこと。

梵行（ぼんぎょう）…《「梵」は清浄の意》淫欲を断った清浄な行い。また悟りをうるための一切の行法。

(例文仏教語大辞典)

(タルゲン英訳参照)

3. The Faults of Agitation should be understood generally and particularly. Concerning general agitation, the Sutra Requested with Extreme treme Sincerity says: Maitreya, there are twenty different types of defects.

What are these twenty?

- ① Body is unrestrained, (人身は制御されていない。)
- ② speech is unrestrained, (語は制御されていない。)

番号はタルゲン日本語訳を参照した私の意見です。

- ③and mind is unrestrained. (意は制御されていない。)
- ④⑤⑥Gross afflicting emotions are rampant. (三毒が猛威を振る。)
- ⑦⑧⑨⑩Even **worldly speech** is affected. (世間の話さえ悪影響を及ぼす。)
- ⑨⑩⑪The maras have a chance to triumph. (魔が勝つ隙がある。)
- ⑫⑬⑭⑮⑯**Mindfulness** is lacking. (注意することが欠けている。)
- ⑰**Calm abiding** ⑱and **special insight** cannot be achieved.
(変わらぬ落ち着きとスペシャルな洞察力を達成しない。)
- ⑲⑳And so forth.' (など)

「⑦世間の話によってもまた染まっている〔し、⑧出世間の話が損なわれる〕のです。〔⑨法を敬わないし、⑩法を捨てるし、彼に対して〕⑪魔が隙を得るのです。」について。

世間の話 (worldly speech) をすることは、法を敬ってないことで、法を捨てたことになり、魔が隙を得る。そして⑫放逸に依っている。順番につながっているようです。

世間の話 (worldly speech) について

※『入菩薩行論』p138 第八章禪定波羅蜜 13,14,15,16, 22, 23, 24参照。

¹³ 凡夫とかかわるなら、自分をほめ、他者を非難し、世間の楽しみを噂する [というような] 不善業などを、どうして厭えようか。

¹⁴ そのように、自分と他者に従うならば、それによって害される。彼らは私のためにならず、私も彼らのためにならないから、

¹⁵ 凡夫から遠ざかり逃げなさい。もし出会ったなら、楽によって喜ばせなさい。長く親しくかかわらず、中正に接することが良い。

¹⁶ 蜂が花から蜜をとるように、法の目的だけを受けとって、あらゆるものに対して以前に会ったことがないかのように、親しくせずにいるべきだ。

²² 有情の信仰はさまざまで、勝者でも満足させ難いなら、私のような邪な者については言うまでもない。それゆえに、世間への思いを捨てよ。

²³ 有情は、財産を持たない者を非難し、財産を持つ者を悪く言う。つきあにくい性質の彼らから、どうして喜ぶ心が生じようか。

²⁴ 凡夫は自分の利益がなければ喜びを生じないゆえ、「いかなる凡夫も友とすべきではない」と如来は説いている。

Mindfulness は Mindful の名詞化

Mindful ⑩ 1. …を心に留めて、忘れないで 2. <…するように>注意して (New Collegiate 第5版 研究社)

Mindfulness は、
本文混雑の過失の⑫放逸に依っているのです。
より、不放逸を意味していると解釈しました。

ドルズィン・リンポチエの六波羅蜜ご法話より

「放逸」と言うのは、さきほど言った通り、「身体がここにありながら、心がどこかにいってしまっている…」という状態を「放逸」と言います。

反対に「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」、こういう状態のことを「静慮」と言っているわけです。これが「不放逸」であり、これが「静慮」なわけです。

(中略)

「学ぶ」というのは、原因と状態とか全て学ぶのですけれど、学び終わって実践をする際、これは心で行っていきますね。その際に放逸になっていると、成就法を行っているときでも、放逸になると、これを達成することができないわけです。「因果の法」というものにも、不放逸であらねばならないわけです。

もし、「因果の法」に放逸になると、不善の業を行ってしまうわけです。

心が定まっていない状態になると、無明がありますので、そして「放逸」になる。そうすると、善を達成することができないわけです。

前回、小倉さんがご紹介してくださった法話と同じところに注目しました。

不放逸は、「身体がここにありながら、心がどこかにいってしまっている…」

ではなくて、「身体もここにあり、心もここにあり、言葉もここにある」という状態。これが「不放逸」であり、これが「静慮」なわけです。と、言っています。

実践をする際、これは心で行っていきます、

心が定まっていない状態になると、無明があります

リンポチエのこのお言葉から「心で行う」、「心が定まる」の「こころ」は「意(こころ)」で、意識の意、自らの決心、覚悟などの意味合いがわかりやすいと思いました。

日常の小さなことからでも「〇〇のために〇〇するぞ」と、(他者に対し)混雑なしに「意(こころ)」を定めて行動ができれば、いくらかでもこころが鍛えられ、いくらかでも散動が除かれるのではないかと思います。

※『入菩薩行論』p157~158 第八章禪定波羅蜜159、161参照。

¹⁵⁹他者の[利益をはかっているかを良く考えて、]自分を観察せよ。[そして、]自分のからだに現れたものをとり、それによっておまへは他者を利益せよ。

¹⁶¹私は幸せと離れ、他者の苦しみが私にもたらせる。そのとき、「これは何ゆえか」というのなら、自分の過失を分析しなさい。

「三十七の菩薩行」御法話 ガルチェン・リンポチェ [2017.4.28-29@米シアトル]

第四偈 まるさん訳より 一部抜粋

次（第四偈）は、“怠惰（laziness）と” 今生への執着 “への対治となる。

それは、「死と無常について思惟すること」じゃ

長く親しき友とも別れゆき 努めて貯めた財をもあとにして

害なる識は身体の宿を去る 生に着せぬ仏師菩薩行

（中略）

たとえば、あなたが家族や子どもに執着しているとして、

たとえば、誰かが亡くなって、彼らを「助けたい」とか「面倒をみたい」、とする。

しかし実際に起こっていることというのは、そんなふうに執着することで、

自分だけでなく彼らをも “害” しているということなのじゃ。

じゃから、たとえば『阿弥陀仏の瞑想と読誦、極楽国の加行』（・・・ここ？）を、

彼らのために唱えしたほうがずっとマシなのじゃよ。

そうすることで、実際に彼らを利益することができるからじゃ。

にもかかわらず、まだ執着するならば、たとえばあなたが亡くなっていく人だとしたら、

その執着によって、あなたは悪霊の生まれ変わりか何かに移って（・・・ここ？）、

家族みんなと自分自身をも “害” することになってしまいかねん。

じゃから、何にせよ自分が執着しているものを認識することが重要なのじゃ。

とくに執着しているものが見つからなければ、

ただ「一切有情のために菩提を得よう」という願いをもつだけで十分じゃよ。

その「一切有情のために」という願いと決して離れることのないようにしなさい。

その願いと共にあると、じつは今生への執着をすでに手放しているのじゃ。

考えすぎる必要はない。

ただ「他者を利するため」という願いと離れずにいるだけで、じつは十分なのじゃよ。

(本文) p 2 2 2—1 7 行目～p 2 2 3—2 行目

混雑の過失の

2) 差別

差別に関しては、有情に執着する過失により正覚を得ないのです。

そのようにまた『月灯〔三昧〕経』(訳註13)に、

「諸欲〔の対境〕によく依るし、子どもと妻への**渴愛**を生じてから、非難される (H91b) 家に依る彼は、けっして最上の正覚を得ない。」と説かれています。

『入行論』(訳註14)にもまた、

「有情に執着しているなら、真実について全く障礙されている。」と説かれています。

よって、それに対する執着を捨てるべきです。

すなわち『入行論』(訳註15)に、

「彼もまた私を利益しないし、私もまた彼を利益することにならないので、幼稚な者から遠くに離れているべきです。」と説かれています。(V214)

それらを捨てたことの利得もまた、『月灯〔三昧〕経』(訳註16)に、

「子どもと妻への渴愛を捨ててから、家を怖れて、家から出離する。彼らが最上の正覚を得るのは難しくない。」と説かれています。

用語参照

渴愛…のどが渴いて水を欲しがるといふようなげい執着。また、ものを貪り執着すること。(例文仏教語大辞典)

渴愛の意味を調べたら、「子どもと妻への**渴愛**」は美しくない。苦しそうで不便そうです。

※『入菩薩行論』p142～148 第八章禪定波羅蜜32、42、85、86、87参照。

³²誕生においては一人で生まれ、死においても一人で死ぬ。他者は苦しみを受けとってくれないのに、どうして障碍をなす友が役に立つだろうか。

⁴²骸骨であり、他の何ものでもない。それは、自由で、私のものでもない。[それなのに] どうしてそれをひどく求め、執着し、涅槃に行こうとしないのか。

⁸⁵そのように、欲望を厭うことにより、静かな場所を喜ぶ気持ちを生ぜよ。争いや煩悩のない寂靜なる森の中で。

⁸⁶幸運な人は、月光や白檀によって涼しく感じ、広い岩の上という心地良い家において、音もなく、寂靜なる森の風に吹かれながら、他者の利益を考えつつ、住する。

⁸⁷空っぽの家や木の下、洞窟、そこでいつまでも暮らすならば、すべてを守る苦しみを離れて、何にもよらず安心できる。

(本文)

利得と名声に執着することの過失もまた、二つ。すなわち、

- 1) 名利それは永久に持つことができないことと、
- 2) それらが苦を生じさせることです。

第一は、『入行論』(訳註 17)にもまた、「利得と名声の集積を持っているが、どこに往くのかの認識が無い。」と説かれています。

第二もまた、『同論』(訳註 18)に、

「執着しているところどころの結合は空になると、まさに苦となるし、憤怒する。」と説かれています。

1)と2)は、注目と賞賛は永久に持つことができないことだと意識しないと苦が生じることだと理解しました。

大乘仏典 p 220 ~ p 222 宝積経より

(一〇七) カーシャパよ、比丘が石ころを追いかける犬に似ているということがなくなるには、どうすればよいか。カーシャパよ、ある比丘がいて、怒りを受けても怒りを返さず、たたかれてもたたき返さず、非難されても非難し返さず、嘲笑されても嘲笑し返さず、いらいらさせられてもいらいらさせず、自己の内面に向かって「いったいだれが怒りを受け、だれがたたかれ、だれが非難され、だれが嘲笑され、だれがいらいらさせられたのか」と省察する。この場合、カーシャパよ、比丘は石ころを追いかける犬に似ているのではない。それについて、次（の詩頌）がある。

たとえば、犬は石ころにおびえてそれを追って走る。石ころを投げつけた人に向かってではない。そのようにこの世間でも、ある沙門やバラモンたちは、色形などに恐怖して山林の中に住む。

その山林に住む彼らに対して、好ましい色形などがあらわれる。それに対して、無関心（捨）であることはできるが、内面についてそれを究めようとししない。何がその害悪なのか、それらからの超脱とは何なのか。

このことを知らないままで、またもや村落にうつり住むと、再び色形（など）に傷つけられる。彼らの中のある者は、（神々の世界に生まれ、）そこでも神々の楽しみを享受するが、その後、神々や人間の世界から死ぬと、彼らは悪趣の世界へと転落する。（このように）愚か者は、死んでも死んでも苦しみ（の世界）へ生れてゆくのである。このようにして多くの苦悩にしばられた彼らを、善逝は「犬が石ころを追うに等しい」とお説きになった。

怒りを受けても怒らず、同様にたたかれても（たたき返さない）。あるいは、非難されても非難せず、嘲笑されても他を嘲笑せず、いらいらさせられても（相手を）いらいらさせないで、おだやかでいる。内面の心に向かっていかに治癒すべきかを省察し、思いを静寂にし、憶念を保っている。

このように戒律や禁制をまもっている比丘を、勝利者は（石ころを追う）犬のようではないとお説きになった。

(一〇八) カーシャパよ、たとえば、馬の訓練に巧みな少年は、かつて馬がつまずいたり、あと足で立ちあがったり、大暴れをしたりしたような場所では、手綱を引き締めて、馬が二度と動揺しないようにする。カーシャパよ、それと同じように、ヨーガの行にはげむ比丘は、かつて心の変動を経験したようなところでは、心を引きしめて修行し、心が再び動揺しないようにする。それについて、次（の詩頌）がある。

たとえば、巧みに馬を訓練する少年は、かつてつまずいたりした馬をうまく引きしめる。それと同じように、ヨーガ行者は心変動を経験して以後、（心）を引きしめて動揺しないようにする。