

## 第 16 章 静慮の六波羅蜜

前回、渡邊さんのテキストより

(本文) p 221—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

ということで、『六つの義』のうちの第四「空寂の過失」からです。  
前回の学習会の中で、この義の前半の3つが【身体】に関する事で、後半の3つが【心】に関する事ではないか、と意見が交わされていました。

### 空寂の自相

[第四:] 空寂の自相(定義)は、それら混雑を離れていることです。

4. The **Primary Characteristic** of **Solitude** is to be free from these **agitations**.

主な特徴 孤独

**空寂** 仏教語大辞典

この世のものは有形、無形のいずれにもかかわらず、その実態、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。

**自相** 仏教語大辞典

① 自体。それ自体。② 事物添え自体の本性。それ自体がもつ特質。

**混雑** 英語は **agitations** 英和辞典

① かき混ぜること、攪拌 ② 動揺、世論沸騰、激動、興奮 ③ 運動、扇動、扇動的遊説、アジ；騒動；討論

### 空寂の因

[第五:] 空寂の因は、ただ一人で閑寂処に住することです。

そのうち、「閑寂処」というのは、[遺体を捨てる]尸林または森林または[断崖の下の]岩窟または平原などであるところにおいても、です。[距離の単位として]五百弓ほどに有るそれを**俱盧舍**(krosa) というのですが、村から 1 俱盧舍以上過ぎたそれを閑寂処というのです。『アビダルマ俱舍論』(訳註 19)にもまた、「五百弓において俱盧舍。それについて閑寂処と認める。」と説かれています。

5. The Cause of Solitude is to abide in a **monastery** by yourself. What is a "monastery?" Being in a **cemetery**, by the forest, cave, or plain. 500 armspans is an earshot. A place which is the distance of an ear-shot from a

town is called a **monastery**. The Treasury of Abhidharma says: 500 armspans is an earshot; that place is called a **monastery**.

**閑寂** (かんじゃく) 広辞苑

①ものしずかなこと。淋しいこと。②蕉風の理念の一。さび。

**monastery** ネット辞書

①(主に男子の)修道院 ②修道士の団体 一人でいること→修道士の家

**尸林** (しりん) ネットより **cemetery** (墓地)

中世インドの葬儀場。もしくは処刑場。

**弓** 仏教語大辞典

長さの単位で、六尺四寸とも七尺二寸とも六尺ともいう。

1尺 = 0.303 m 1寸 = 0.0303 m として

1弓 = 六尺四寸 = 1.94 m

500弓 =  $500 \times 1.94 \text{ m} = 970 \text{ m} \doteq 1\text{km}$

**俱盧舍** (くるしゃ) 仏教語大辞典 (訳註 19にも同じような記述)

距離の単位。指二十四本を横に並べて一肘、四肘で一弓、五百弓で一俱盧舍。また、村から森までの中間の道程という。

指の太さ 2cm として

$2\text{cm} \times 24 = 48\text{cm}$  (一肘)

$48\text{cm} \times 4 = 192\text{cm} = 1.92 \text{ m}$  (一弓)

$1.92 \text{ m} \times 500 = 960 \text{ m} \doteq 1\text{km}$  (一俱盧舍)

### 三十七の菩薩行

悪所捨てれば煩惱減ってゆき

散乱なければ善行増えてゆき

清き意識に法への信起こる

寂所に暮らす仏子菩薩行 (3)

### Dリンポチエの「三十七の菩薩行」御法話(2017@大津)第三偈より

(前略)

悪処の反対に、「寂所」というのはどういうものか？

それは、「条件が整って、煩惱が減るような状況」のことを言います。

場所には違いというものがあります。

そこにいると、我執とか愛着とかが強まっていくような場所もありますし、

反対に、そこにいると、我執とか愛着とかが減っていくような場所もあります。

それもまた、国によっても違いがありますが、いつも我執が生まれてくるような場所とか、

反対にそれが生まれてこないような場所、というように、場所の違いがあります。寂所というのは、「ゆっくりと心が落ち着くような場所」です。(後略)

※空寂の因は、ただ一人で閑寂処に住することです。

『これはそうだな…』と、おっさんの独り暮らしになってまさに納得です。例えば御陰様で五体投地は今年に入って5万回を超えました。(現在 回) 村から1kmは離れておりませんが「寂所」に暮らすヒマ人です。

### 空寂の功德

[第六:]空寂の功德は、正覚と有情のために混雑を逃れて、閑寂処に依ったなら、功德は多いのです。[すなわち、]

- 1) 諸仏に対する最上の侍奉になることと
- 2) 輪廻を遠離することになることと、
- 3) 世間の八法(訳註 20)を離れることと、
- 4) 煩悩が増長しないことと、
- 5) 等持が[心]相續に生ずることです。

6. The Good Qualities of Solitude. Escaping from agitation and staying in monasteries for the sake of enlightenment and of sentient beings has many good qualities: a) it is an excellent offering to all the Buddhas, b) one will renounce samsara, will be free from the eight worldly concerns,<sup>3</sup> and will not encourage the afflicting emotions, and c) meditative concentration will arise.

侍奉 (じぶ) 仏教語大辞典  
師などの側にはべって仕えること。

遠離 (おんり) 仏教語大辞典  
①遠く離れること。また、遠く離すこと。②悟りのさまたげとなる煩悩やけがれなど、さまざまな悪を遠ざけること。③悟りの境地である無為をいう。

八法 (訳註 20)  
利得、損失、称賛、非難、毀損、<sup>きそん</sup>榮譽、安楽、苦痛という対になるもの四つの合計の八つである。  
仏教語大辞典  
八種の不浄物のこと。八不浄法とも。

等持 仏教語大辞典  
心の平等で安定し、一つの対象に向かって集中すること。

そのうち、第一[: 諸仏に対する最上の侍奉になること]を説明するなら、

正等覚者においては、飲食と花などの様々な供養を捧げたことより、菩提心により有情のために閑寂処に居る思惟をもって、閑寂処の方向に[歩みを]七歩進めたことほどを、喜ばれるのです。『月灯[三昧]経』(訳註 21)にもまた、「食べ物と飲み物と同じく衣と花、お香と華鬘(花輪)により抜群な勝者[・仏世尊]に対する侍奉をしたことにはならない。正覚をよく欲して、悪しき有為を厭離し、有情のために閑寂処に住し、[歩みを]七歩進めなさい——これは、それより福德が殊更に勝れている。」と説かれています。

a) The First One. Taking seven steps toward a monastery with the motivation to stay there with bodhicitta for the benefit of sentient beings pleases all the Buddhas more than making offerings with the diversity

versity of food, drink, flowers, and so forth. The Moon Lamp Sutra says: The Victorious One is not honored By offerings of food and drink, Or, likewise, of clothes, flowers, incense, and garlands. One will make greater merit by Taking **seven steps** toward a monastery In order to benefit sentient beings By renouncing evil, composite phenomena.

### 正等覚 仏教語大辞典

仏の悟りのことで、この上なく正しく（正）、平等円満（等）、の知恵の悟り（覚）の意。

### 華鬘 （けまん） 仏教語大辞典

仏具の一つ。荘厳具として仏殿の内陣や欄間などにかける団扇状のもの。もと、インドで生花を糸でつなぎ合わせ、首や体につけ、装飾用とした花輪。中国、日本ではそれを金属、木材、牛皮などの板に、花鳥や天女像などを浮彫りにして、仏前装飾具とした。中尊寺金色堂の金銅華鬘が有名。華鬘代とも。

### 有為 （うい） 仏教語大辞典

①直接・間接の諸条件（因と縁）の和合によって作られている恒常的でないもの。また、そういう現象。←→無為。②無情であり、かりそめの存在であり、また虚妄の世界である。③俗世間。煩惱にまみれた、迷いの世界。

### 厭離 （おんり・えんり） 仏教語大辞典

現世をいとい、欲望などのけがれを捨てること。

※『七歩進めたこと』『七歩進めなさい』『seven steps』

なぜ七歩…。

後日→ お釈迦さまは生まれると、七歩あるいて、「我まさにこの世において無上尊（むじょうそん）となるべし」（天上天下唯我独尊（てんじょうてんげゆいがどくそん））と叫ばれたそうです。これは現代的に言うと、「誰にも代（か）わることのできない“かけがえのない私”」ということです。七歩あるくことによって初めて言えたというわけです。六歩までは、人間の迷いを表現した六道（地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天）の世界を表しています。ですから、七歩とは、六道のあり方を超えないと、本当に生きたことにはならない、と語りかけているのです。（親鸞仏教センター HP より）

〔第二、第三、第四：〕輪廻を遠離することになることと、〔世間の〕八法を離れることと、煩惱が増長しないこともまた、『同経』（訳注 22）に「同じく有為を常に厭離する。彼は、世間の何についても欲することが無い。諸々の漏は増長することにならない。」と説かれています。

b) **The Second One.** Concerning renunciation of samsara, freedom from the eight worldly concerns, and the discouragement of afflicting emotions, that same sutra says: Likewise, one will renounce all composite phenomena, One will have no desire for all the worlds, And afflicting emotions will not increase.

### 八法 （はっぽう） 仏教語大辞典

①八種の不浄物のこと。八不浄法とも。→**八不浄物** ②世間の利・無利・名聞・不名聞・論義・無論義・苦・楽

### 八不浄物 （はちふじょうもつ） 仏教語大辞典

比丘が蓄えたり、したりしてはならないこと、八種。金・銀・奴・婢・牛羊・倉庫・販売・耕種の八つ、あるいは、田園・種植・穀帛・人僕・禽獸・錢宝・褥釜・象金飾牀の八つなどが数えられている。

漏 (ろう) 仏教語大辞典  
 煩悩の異名。また迷い。

※英語と日本語タルゲンの数が合わない。分け方はタルゲンと同じだけど。

[第五:] 必要性の中心[である] 等持(三昧)が速やかに生ずること、また、『同経』(訳註 23) に「村と町についての喜びを捨てて、常に空寂である森林に住むべきです。犀のように常に二なく[ただ一人で]逃れるべきです。長く経たずに最上の等持を得るでしょう。」と説かれています。[以上、]身体は混雑から空寂であることを、説明しおわりました。

c) **The Third One.** The principle objective is to increase meditative concentration quickly. The same sutra says: Be detached from village and city, Always attend the forest and isolation, Always be alone like a **rhinoceros**. Before long, you will achieve supreme meditative concentration. This explains how to remain isolated from physical agitation.

### 犀 広辞苑

ウマ目(奇蹄類)サイ科の哺乳類の総称。現生は4属。インドサイ・ジャワサイ・スマトラサイ・クロサイ・シロサイの5種。体長2~4メートル、体重は1~3.5トンに達する。頭は大きく首は短い。四肢には、それぞれ3本の指をもつ。皮膚は角質化して固く、特に前頭部の正中には角質化した1または2本の角がある。これを犀角(さいかく)といい、漢方で解熱薬。アフリカ・東南アジアの草原・湿地にすむ。草食。

### rhinoceros ネット辞書

犀(サイ) 鼻口部に1つか2つの角と、とても厚い皮膚を持つ東南アジアとアフリカの大きな力のある装飾の変形指をした有蹄類

### ネット記事より

ブッダのことは スッタニパータでは、「犀(さい)の角のようにただ独り歩め」を含む多くの韻文が書かれています。その中には、「交(まじ)わりをしたならば愛情が生ずる。愛情にしたがってこの苦しみが起こる。愛情から禍(わざわ)いの生ずることを観察して、犀の角のようにただ独り歩め」と愛情から苦しみ、禍いが起こると述べた文があります。

### 心は分別から空寂であるべきこと

心は分別から空寂であるべきことは、閑寂処に居て、私が閑寂処に来るこれは、何のために来たのかと思惟すべきです。

そのうち、私が閑寂処に来たこれは、村と町など散動の地域から怖れ、恐怖して逃れて、閑寂処に来たのです。それもまた、なぜ怖れるのかは『勇猛長者所問経』(訳註 24)に「混雑を怖れ、恐怖する。利得と恭侍を怖れ、恐怖する。罪の友を怖れ、恐怖する。不善の友人を怖れ、恐怖する。貪瞋癡の三(毒)を怖れ、恐怖する。蘊[魔]と煩惱[魔]と死[魔]と天子魔を怖れ、恐怖する。地獄と餓鬼と畜生の三[悪趣]を怖れ、恐怖する。私はそのようなものを怖れ、恐怖して、閑寂処に来たのです。」と説かれています。

B. Isolating the Mind from Discursive Thoughts. While staying in the monastery, contemplate why

you went there. Think that you came here to this monastery because of fear of the **disturbing influence** of the village and town. Recall why you feared the influence of agitation. The Householder Drakshulchen -Requested

Sutra says: Fearful and frightened by agitation, fearful and frightened by **wealth and honor**, fearful and frightened by evil friends, fearful and frightened by nonvirtuous masters, fearful and frightened by desire, hatred, and ignorance, fearful and frightened by the maras of skandas, afflicting emotions, the Lord of Death, and the Devaputra, fearful and frightened by the hell realms, hungry gry ghost and animal realms-with this fear and fright, I escaped to this monastery.

**散動** (さんどう?) 辞書で調べられず → なんとなく意味は分かる  
**the disturbing influence** 不穏な影響

※渡邊さんのテキストより

**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。

**利得** (りとく)

①利益を得ること。もうけ。「不当な一」 ②〔電〕増幅器で出力と入力との比。ゲイン。

**恭侍** (きょうじ?) 辞書で調べられず

**wealth and honor** 富と名誉

**三毒** (さんどく) 仏教語大辞典

貪欲 (むさぼり) と瞋恚 (いかり) と愚痴 (おろかさ) の三つ

**蘊魔** (うんま) 仏教語大辞典

五蘊 (色・受・想・行・識) の和合による身体をいう。四魔の一つ。陰魔・五衆魔とも。

**煩惱魔** 仏教語大辞典

煩惱という魔。煩惱を魔とみたもの。四魔の一つ。

**四魔** 仏教語大辞典

人身を惑わせ死に至らせる四つのもの。五蘊を五蘊魔 (五陰魔)、煩惱を煩惱魔、死そのものを死魔、死を克服しようとするものを妨げるものを天魔 (または他化自在天子魔) と呼んだもの。

そのように怖れ、恐怖して、現在、私は閑寂処に身語意の三つの何を為して居るのか、と観察すべきです。そのうち、私が閑寂処において身体により殺生と偷盗など[不善]を為して居るなら、では、私は猛獣と獵師と盗賊とも違いがない[。それ]なら、それにより欲するどんな利が成就するのかわかると思惟して、それを退けるべきです。

語を観察して、私が閑寂処において綺語と、離間語と邪説などを語って居るなら、では、私はクジャクとオウムとツグミ(訳注 25)とヒバリなどとも違いがない[。それ]なら、それにより欲するどんな利が成就するのかわかると思惟して、それを退けるべきです。

心を観察して、私が閑寂処において貪欲と瞋恚と嫉妬などを思惟して居るなら、では、私は鹿[など草食獣]と大猿と小猿と黒熊とヒグマなどと違いがない[。それ]なら、それにより欲するどんな利が成就するのかわかると思惟して、それを退けるべきです。

[以上、]心は分別から空寂であるべきことを、説明しおわりました。

Now, investigate actions of **body, speech and mind**: If I **kill, steal**, and so forth while my **body** is in the monastery, then I am no different from wild beasts, hunters, thieves, and robbers. I should avoid these actions by contemplating that they cannot accomplish my desires. Investigate **speech**: If I **engage in idle or divisive talk**, or **use harsh words**, and so forth while in the monastery, then I am no different from peacocks and



parrots, **blackbirds**, larks, and so forth. I should avoid this speech by contemplating that it cannot accomplish my desires. Then investigate **mind**: If I have **attachment**, **hatred**, **jealousy**, and so forth while in the monastery, then I am no different from wild animals, mals, apes, monkeys, bears, grizzly bears, and so forth. I should avoid them because they will not accomplish my desires. This finishes the explanation of how to isolate the mind from discursive thoughts.

※十不善のうちの『邪淫』と『妄語』がない。相手がいることだから当たり前か。

ツグミ

英語版では『**blackbirds**』→くろうたどり（ツグミの類） ※カラスじゃないんだ…

訳注 25

jol mo.『蔵漢大辞典』には「画眉鳥」、Khenpo Konchog Gyaltzen Rinpoche.The Jewel Ornament of Liberation(1998)p224には **blackbirds** と訳している。

画眉鳥（がびちょう） ネット辞書

スズメ目チメドリ科の鳥。全長約 15 センチ。全体に茶褐色で、目のまわりから後方にかけて白い筋がある。中国南部から東南アジア北部にかけて分布。日本では特定外来生物に指定されている。

### 三十七の菩薩行

粗語は他人の心を乱し  
菩薩の行を衰えさせもする  
それゆえ他人の心になわぬ  
粗語を捨てるが仏子菩薩行 (34)

「野田俊作の補正項」2017年12月09日より

.....

(前略)

そのうち人権運動家が道德教育に入り込み、「人のいやがることをしない」ということを目標に道德教育を再編した。しかし、これは道德ではない。なぜなら道德は、人が「すべき」ことを決めるのであって、そこから副次的に「してはならない」ことが出てくる。「人のいやがることをしない」という否定文から出てくる道德は「自分の好きなことをしてもよいが、人のいやがることだけはやめておこう」という、完全なエゴイズム教育だ。しかし、戦前風の「すべきことをし、すべきでないことをしない」という道德基準を前に押し出すと「軍国主義者」などと言っただけのしられるので、なんとなく「人のいやがることをしない」という偽道德規準を、教師たちが受け入れてきた。

私の祖母は明治 36 年生まれだから、「すべきことをし、すべきでないことをしない」で徹底していた。両親は大正 12 年と大正 14 年生まれだから、この人たちもほとんど迷いなく戦前型だった。その人たちと幼少期をすごしたし、学校は道德教育をしなかったのだから、私は戦前型で、「すべきことをし、すべきでないことをしない」のが道德だと思っている。ところが、私のクライアントは、私の次の世代か、さらにもうひとつ下の世代で、完全に戦後型に洗脳されていて、「したいことは何でもしてもよいが、ただ人のいやがることだけはやめておこう」という道德規準が身についている。そうすると、その子どもたちは、なかなか立派なエゴイストに育つ。

一日かけてゆっくりと再洗脳したが、なかなかこれくらいでは悔い改めないよね。まあ、死ぬ日まで、根気よく言い続けよう。「したいことをし、したくないことはしない」のは動物のままで、「すべきことをし、すべきでないことをしない」ということが身につけて、初めて人間になれる。

(後略)

## 徳目

いけないこととすべきこと  
理由をちゃんと説明し  
わかってもらって選ばせて  
その他は自由にまかせよう

### ドルズイン・リンポチェご法話(2018)

(『解脱の宝飾』では、「静慮」(じょうりよ)と訳されています) 「静慮の波羅蜜」は非常に重要であります。なぜなら「静慮」がなければ、心が放逸になってしまうからです。そうすると、善を行うことができません。外側で何か善いことをしていても、内の心が乱れてどこかに行ってしまうと、善を行うことができません。ですので、「禅定」「静慮」は非常に大切です。「布施」を行う際にも、「静慮」がないと、「布施波羅蜜」にはなりません。戒律を守る際にも「禅定」がなければ、「戒波羅蜜」にはなりません。「静慮」がないと、究極の「波羅蜜」には至りません。「静慮」とは「不放逸になる」ことです。その反対は「放逸」です。「放逸」は、先にもあった通り「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」状態です。一方の「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」ことです。こういう状態を「静慮」と言います。

何をする際にも「不放逸である」ことは重要です。仏教では「学ぶ」と、「実践」があります。学び終わって実践をする際、心で行っていきます。その際に「放逸」になると、成就できません。例えば、誰か天を生起して、成就法を行っているときでも、「放逸」になると、それを達成できません。「因果の法」にも、不放逸であらねばなりません。もし、「因果の法」に放逸になると、不善の業を行います。心が定まらず、無明があつて「放逸」になると、善を達成することができません。例えば、家の中に何か大切なものがあるとき、警備人を一人おいたとします。警備人がちゃんと見張っていれば、泥棒は盗むことはできません。しかし、警備人が寝ていたり、注意力散漫になったりすると、盗まれてしまいます。泥棒の方も、何か面白い見世物を見せてみたり、酒を飲ませたり、いろいろなことをして、盗もうとするでしょう。同じように、放逸になると、「怒り」「嫉妬」「無明」など、心で不善を行うことが、簡単に入ってきます。そのため「静慮」「不放逸である」ことが必要です。