2019/3/7　P224.33 行目～P226.11 行目　担当：粟飯原

解脱の宝飾　第 16 章　静慮の波羅蜜

まずは、復習から：
ドルズィン・リンポチェ　「六波羅蜜のご法話」より抜粋

「静慮」というのは、心に煩悩・妄分別がない状態で、心が一心にとどまっていられる状態ということです。
（中略）
我々が仏教を学ぶときに、「学ぶ」ということと、「実践する」ということがあります。特に、「学ぶ」というのは、原因と状態とを全て学ぶのですけれども、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、成就することができません。
（中略）
放逸になることによって、中の物が盗まれてしまいます。そういうふうに放逸になると、「不善」が入ってきます。例えば、「怒り」、「嫉妬」、「無明」、心で不善を行うということが、簡単に入ってきてしまいます。ですので、「静慮」が必要ですし、「不放逸である」ことが必要です。
（中略）
心の中を見ますと、「怒り」とか「執着」とか「嫉妬」とかいろいろなものが、いろんな妄分別がいろいろな仕事をしているので、夜になってみると、「ああ、もう疲れた・・・」となるのです。ですが、本当は見てみると、仕事とか実際の行動としては、身体は何もしていないのですけども、心の中で「妄分別」がいっぱいいっぱい仕事をしているために、「ああ、疲れたな・・・」となっているのです。
じゃあ、心の仕事とは何をしているのかというと、心の中に煩悩がひしめいていて、それが仕事をしている。煩悩によって仕事をしているから、結果も楽しくないのです。結果としては、「楽しみ」ではない「苦しみ」を味わうことになります。
ですので、「止」とは「妄分別を止めるもの」でありますし、「静慮」とは「煩悩と交わらない」。読み方、名前は違うのですけれども、言われている内容は同じです。
（中略）
ここ「静慮」の場合も「止」を瞑想する際に、まず最初の「現法に楽住する静慮」は、「心が法を行う器となるようにする静慮」のことです。そして実践していく。
どうして普段の我々が器にふさわしくないのか、と言いますと、心に妄分別があるからです。そのせいで、不善の行いばかりをしていると、善が入って来ないです。心に慈悲や菩提心を起こそうとしても、普段、怒りとか嫉妬とか、三毒の貪・瞋・痴などがあると、慈悲が入って来ないのです。
ですので、まずは「静慮」を瞑想して、心をきれいにしていくことが必要です。そのように、「止」を瞑想する、「静慮」を瞑想することによって、煩悩や妄分別を止めることによって、「心が善を行うための条件」を整えていく、というのがこの一番目に当たります。

自己の心を修治する

それから、自己の心を**修治**すべきです。それもまた、自己は煩悩のどの分が大であるかを観察し、それの**対治**を思惟すべきです。それもまた、

1）**貪欲**の対治は、**不浄**を**修習**することです。
2）**瞋恚**の対治は、慈しみを修習することです。
3）**愚癡**の対治は、**縁起**を修習することです。
4）**嫉妬**の対治は、**自他の平等**を修習することです。
5）**慢**の対治は、**自他の交換**を修習することです。
6）**煩悩**が当分に粗大である、または**分別**（**尋思**）が多いなら、風（呼吸）を修習するのです。

・修治 … 手を加えて治す
・対治 … 仏道修行のさわりとなる煩悩という悪魔を降伏し、さまざまな障碍を断ち切ること
・貪欲 … むさぼりの心、欲望にまかせて執着しむさぼること
　　むさぼって飽くことを知らないこと
・不浄 … けがれ。
・修習 … 身につくまで修行に努めること
・瞋恚 … 自分の心に違うものを怒りうらむこと
・愚癡 … 真理に対する無知の心
・縁起 … 十二縁起のこと。後述。
　　全ての現象は、原因（因）や条件（縁）が相互に関係しあって成立しているのであって、独立自存のものでなく、条件や原因がなくなれば結果もおのずからなくなるということ。（ブリタニカ国際大百科事典）
・嫉妬 … ねたみ
・自他の平等 … 自分と他人が本来的に等しい
・慢 … 思い上がって人をあなどること
・自他の交換 … 自分と他者を交換すること
・煩悩 … 心を煩わし、身を悩ます心のはたらき
・分別 … 心のはたらきが対象を思惟し計量すること
・尋思 … 思慮分別をめぐらすこと

貪欲の対治――不浄を修習する

1）貪欲の対治は、不浄を修習することです
　英語版：To remedy attachment,contemplate ugliness.
　　愛着を治すために、醜さについて熟考しなさい

そのうち、自己は貪欲の分が大であるなら、不浄を修習する〔が、それ〕にはこのようにすべきです。

最初、自己のこの身体は（V218）、肉と血と皮と骨と髄と黄水と胆汁と涎液と鼻汁と唾液と糞など不浄の三十六の物であると思惟します。

それから〔寒林・〕尸林に行って、死骸が尸林に運ばれていった。死後一日が経った。同じく死後二日、三日、四日、五日が経った。腐敗した。青黒くなった。膿み爛れた。ウジ虫に喰いあらされた。

〔そういう〕死骸を見て、私のこの身体もまたそのような自性、そのような法〔・性質〕をもっている、その法爾を越えたものではない、と適用します。

また、死んだ遺体が尸林に運ばれていき、骸骨に肉の山ができたのと、筋の組織が粗末にあるのと、骸骨がバラバラに分解しているのと、死んでから多くの日が経った骨は螺貝の色のようになったのと、灰の色のようになったのを見てもまた、私のこの身体もまたそのような自性、そのような法〔・性質〕をもっている、その法爾を越えたものではない、と適用します。

・寒林 … 人気のない静かな林。転じて、墓地をいう
・尸林(しりん) … 中世インドの葬儀場
・自性 … 人が本来具有している真実の本性
・法 … 自性を保持して変わらない規範となるもの
・法爾(ほうに) … 一切の事象のあるがままの姿のこと。天然自然の姿そのままをいう

ここから、私見です…

欲にまかせてあらゆるものを手に入れ、自分の虚栄心や不十分さを満たしたところで、所詮人はこれら不浄のものでできているにすぎず、死はまぬがれず、死してさらに醜く変化するのだから、執着したところで何の意味があるのか、ということ…？？？

ここを読んで、思い出したものがあります。子どものときに新聞で目にした「九相図」です。ネットで調べてみると、Wikipedia に次のようにありました。

「九相図とは、屋外にうち捨てられた死体が朽ちていく経過を九段階にわけて描いた仏教絵画である。名前の通り、死体の変遷を九の場面にわけて描くもので、死後まもないものに始まり、次第に腐っていき血や肉と化し、獣や鳥に食い荒らされ、九つ目にはばらばらの白骨ないし埋葬された様子が描かれる。（中略）死体の変貌の様子を見て観想することを九相観というが、これは修行僧の悟りの妨げとなる煩悩を払い、現世の肉体を不浄なもの・無常なものと知るための修行である。……」

このときは、たぶん祖母だったと思いますが、「どんなに美しいひとでも、死んだらみんな等

しくこうなるんやから、よう見て憶えときや」と言われことを憶えています。

それから「不浄の三十六の物」の三十六ってなんだろう、と調べていて、次のものにいきあたりました。

「自身の姿形をよく見て身体の垢を見よ、垢を見て総身ことごとく不浄なることを知れ。
身体の臭気を見よ、つまり、大小便、つば、痰、涙、肉、血、髄、膿など三十六の不浄物が臭く穢いものであることを知り、自分の身体に対する愛着を離れよ。
他者に対するときはただ肉血に対するがごとく、容姿端麗なる人に対しても藁人形のごとく、みな単なる糞嚢(くそぶくろ)のごとく見て愛着を離れ、自分の身体も他者の身体もともにただの土塊(つちくれ)に異ならないと知れ。」
（「住職のひとりごと」ブログより、慈雲尊者「慈雲尊者法語集」(2007/5/4 掲載)）

「入菩薩行論」より

- 不浄なる性質の他者のからだを理解できないのは不思議ではないが、自分自身が不浄そのものであることを理解できないのは不思議なことだ
- 土地などが不浄によって汚れればそれに触れることを望まないのに、誰かの、そのようなものを生じるからだに、なぜあなたは触りたいのか
- 不浄なるものより生じた、不浄なる小さな虫すらあなたは望まないのに、多くの不浄な性質のからだが不浄を生じたものは望むのか

瞋恚の対治――慈しみを修習する

また自己は瞋恚の分が大であるなら、それの対治として慈しみを修習する〔。それ〕には、
一般的に、慈しみは上に〔慈の区別の個所に〕説明したように三つが有るうち、ここには有情を縁ずる慈です。〔すなわち、〕最初に可愛い有情について益と楽を成就することを思惟するし、それに応じた慈しみそれを成就するのです。
その後に、慣れ親しんだ者たちについてです。その後に、ふつうの者たちについてです。その後に、〔近親者・〕周囲の物たちについてです。その後に、自らの村に住む者たちについてです。それから、東など十方についてもまた同じく修習するのです。

- 上に〔慈の区別の個所に〕 … P 141～ 第 7 章 慈と悲
  「三つが有るうち」とは
  1) 有情を縁ずる慈：最初の発心をした菩薩たちのもの
  2) 法を縁ずる慈：行に入った菩薩たちのもの
  3) 無所縁の慈：無生法忍を得た菩薩たちのもの
- 有情を縁ずる慈 … 「最初の発心をした菩薩たちのもの」
  「経典には、『尊者シャーリプトラは、高貴なアヴァローキテーシュヴァラ菩薩大士に尋ねた。〈良家の子女たちがいて、もしこの深遠な般若波羅蜜多の行を実践したいと望むならば、どのように学べばよいのでしょうか〉と』とある。（中略）
  しかし、この『良家の子女たち』という言葉の背後には、悟りを得ようとする人の三つのタ

イプ、つまり教えを聞いて自己の悟りを得ることに専心する人（声聞）、十二縁起を観察してひとりだけで理法を悟る人（独覚）、そして仏陀という三つの悟りのあり方が含意されていることに注意しなければならない。

こうした三つの悟りのあり方の中でも、特に『良家の子女たち』は、菩提を得るための菩薩の道に、心から傾倒している人々のことをさしているのである。菩提とは、慈悲の心を育てていくことを通じて、菩薩の道を邁進したいという気持ちに目覚めた人たちのことをいう。

すなわち、『良家の子女たち』とは、『六つの完成』（六波羅蜜多）と呼ばれる精神の修養に深い関心をもつ人々のことをさしている。六つの完成は、すべての生き物を苦しみから救いたいという深い慈悲に満たされた菩薩が行じるべき、重要な心の訓練である。こうした深い慈悲は、人の心を潤し、みずから進んで菩薩の道を進みたいという献身的な気持ちを目覚めさせる。つまりここでいう『良家の子女たち』とは、一切衆生に対する慈悲を育み、献身的な気持ちに目覚めた人々のことをいうのである」

（ダライ・ラマ法王「般若心経入門」）

「三十七の菩薩行」より

内なる瞋恚の敵を倒さずば
外なる敵は倒せど増すばかり
それゆえ慈心と悲心を軍として
自心を矯める仏子菩薩行（20）

慈心と悲心を修習する

私がただひとつ願うのは、「一切衆生が楽と楽因である愛を得んことを、苦と苦因である我執を離れんことを」ということじゃ。チベット語で、「慈愛」とは「チャム・ツェ」なのじゃが、チベット語の草書体では一本の線になるんじゃよ。今日は、あなた方に私のすべての慈愛を捧げようと思っておる。それを大切に胸にしまっておかれることを願っておる。なぜなら慈愛こそが現在生と未来生におけるあらゆる幸福の本質だからじゃ。これがブッダの教えの本質だからじゃよ。あなたの心に愛があれば、あなたを嫌っている人たちもけっきょくは友人になるじゃろう。あなたの本当の敵とは、とくには憎悪と嫉妬なのじゃよ。こういった考えというのは無常なものじゃ。それらは、来ては去っていく。じゃから、あなたが愛を手放さなければ、他人への怒りというのはけっきょくは消え去っていくものなのじゃよ。

あなたがもし他者を愛せば、その人たちの幸福を願うじゃろ。私たちの心はひとつなのじゃから、もしあなたがその人たちを愛せば、それがその人たちにも行き渡って、その人たちは幸福を感じることになるじゃろう。愛は幸福の唯一の因だということじゃ。その本性は虚空に遍満しておるのじゃ。愛は心の太陽なのじゃよ。

さらに、私は日本やニュージーランド、チベットや他の地域で昨年起こった地震災害のことを聴いて深く悲しんでおる。多くの人や生きものたちが命を失ったが、だからといって彼らの心が死ぬことなど決してできないじゃろう。私たちの心はつながっておるのじゃから、私たちは慈悲の心を育んだりマニ・マントラ（「オン・マニ・ペメ・フン」）をお唱えすることで、彼らに廻向することはできるのじゃよ。私たちが彼らの心を愛で満たすことができれば、彼らは我執と苦しみという夢から覚めることができるのじゃよ。

（日本ガルチェン協会 HP　ガルチェン・リンポチェのことば「慈心と悲心を修習する」より）

愚癡の対治――縁起を修習する

また自己は愚癡の分が大であるなら、それの対治として縁起を修習する。〔その〕ことは、(V219)『稲芋経』に、「比丘よ、稲の苗これを知ることにより、縁起を知るのです。縁起を知るものは法を知る。法を知る者は仏陀を知る」と説かれています。

・稲芋経 … 十二縁起の要諦のみを中心に説く小経。稲芋経では、世尊が稲の茎を見つつ、「縁起を見る者は、法を見る者であり、法を見る者は、仏を見る者である」と言われて黙ってしまわれた。それを聞いていた舎利弗は、これを理解することが出来ないので、弥勒菩薩の所へ行き、おしえをこうた。それで弥勒菩薩が、舎利弗に縁起の原理を、「稲が生長して果実を結ぶに至る」事に、たとえて説いたものであり、これを広説したものである。（中略）縁起は、相互相依の関係（もちつもたれつの関係）であり、稲芋経は内的縁起の因と相応することを説明するのに十二縁起が説かれている。
（「稲芋経について」　智谷公和）

3）愚癡の対治は、縁起を修習することです。
英語版：To remedy ignorance,contemplate interdependent origination.
無知を治すために、相互依存の始まりを熟考しなさい。

縁起

それもまた、
1）流転門のように輪廻の縁起と、
2）還城門のように涅槃の縁起との二つが有るのです。

・流転門 … 「十二縁起」とは、有情の生存を構成する要素である、無明・行・識・名色・六処・触・受・愛・取・有・生・老死が「これがあるとき、かれがあり、これがないとき、かれがない。これが生ずるとき、かれが生じ、これが滅するとき、かれが滅する」という相互相関の関係にあることを説くもの。
流転門は、この十二縁起の「無明があるから行があり、行があるから識があり…ついには老死という苦が起こる」という過程のことをいう
・輪廻 … 衆生が三界六道の迷いの世界に生死を繰り返すこと
・還城門 …「これが滅するとき、かれが滅する」こと、つまりは「無明が滅すれば行が滅し、…ついには老死が滅する」という過程のことをいう
・涅槃 … すべての煩悩の火がふきけされて、不生不滅の悟りの智慧を完成した境地。迷いや悩みを離れた悟りの境地。

＊十二縁起について

「1.無明（無知）

2.行（意志作用）

3.識（識別作用）

4.名色 みょうしき（名称と形態）

5.六処 ろくしょ（感覚の源）

6.触 そく（感官と対象の接触）

7.受（感受作用）

8.愛（衝動的な妄執）

9.取（執着）

10.有 ぅ（生成）

11.生 しょう（誕生）

12.老死（老いと死）

無知から始まって老いと死に至る、この順次的な因果の鎖は、無知な人々の存在過程を表している。これは現象が生成される過程について示したものであるが、現象の消滅過程について見る場合には、老いと死の消滅、誕生の消滅といったように、順序を逆にする。そうすると、覚醒者から見た全体的な因果のプロセスを説明することができる。

このように十二因縁は、無知な存在・覚醒した存在、両方の因果関係のプロセスについて説明することができるものとなっている。

十二因縁を説くことで仏陀は、個人が体験するすべての内容、一切の事物、一切の出来事が、原因と条件の集積の結果としてのみ存在しうるものである、と説いた。このことを理解すれば、あらゆる事物は本来、他の事物や要素と依存しあい、その結果として存在しているということがわかるのである。」

（ダライ・ラマ法王　「般若心経入門」）

参考文献

・六波羅蜜ご法話　ドルズィン・リンポチェ

・「仏教語大辞典」　小学館

・「入菩薩行論」　ポタラカレッジ

・「般若心経入門」　ダライ・ラマ法王　春秋社

・三十七の菩薩行

・ガルチェン・リンポチェのことば「慈心と悲心を修習する」　日本ガルチェン協会 HP

・他　Wikipedia 等 WEB から引用（引用文に記載）