

<これまでの復習> 現在、どこを学んでいるのかをおさらいすると・・・

## 静慮の波羅蜜

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

静慮の[自]体

所対治分の散動を捨てる

身体は混雑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

自己の心を修治する

- 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～縁起を修習することです。

### 1) 輪廻の縁起

1) 外の縁起

2) 内の縁起

1) 内の縁起は因を有すること

2) 内の縁起は縁と関係することです。←本日はココから

### 2) 涅槃の縁起

- 4) 嫉妬の対治は、自他の平等を修習することです。
- 5) 慢の対自は、自他の交換を修習することです。
- 6) 煩惱が等分に粗大である、または分別（尋思）が多いなら、風（呼吸）を修習するのです。

[第二:] また、内の縁起は縁とも関係するのです。地と水と火と風と虚空と識、すなわち六界として和合しているからです。

**縁** 広義には結果を引き起こす因のこと。教義には、結果を引き起こす直接の内的な条件(因)に対してそれを外から助ける外的な条件をいう

**和合** 種々の要素が結合してひとつのものを構成すること。調和してはたらくこと。

**六界** 六大ともいう。万有の構成要素である世界。界とは、要素 (element) の意味。

### <参考資料>～仏教用語の大辞典 P153 より引用～

真言密教では、有情または宇宙全体を構成する要素として、地・水・火・風・空・識・の六大を説き、これによって万有が展開されるとして六大縁起説をたて、また六大を性質・種子（仏菩薩の象徴）・形状・色彩・作用などによって説き、縁起によって六大無礙を主張した。六大のうちで地・水・火・風・の四大は物質的要素であり、空は物質を入れる空間であり、識は精神面を総称する。

そのうち、身体の硬さの事物を現成させるこれは、**地界**というのです。身体を収束させるこれは、**水界**というのです。食べ物と飲み物などを消化させるこれは、**火界**というのです。息が外・内に入りすることをさせるこれは、**風界**というのです。身体の内の隙間があるこれは、**虚空界**というのです。**五識**の聚と**有漏**の意識は、**識界**というのです。これら縁が無くては、身体は生ずることにならないし、内の六界が揃ったものすべてが和合したそれから、身体は現成することになるのです。これら縁が無くては、身体は生ずることにならないし、内の六界が揃ったものすべてが和合したそれから、身体は現成することになるのです。そのうち、六界もまた、このように、我は身体の硬さなどを現成させようとは思惟しない。身体もまたこのように、我はこれら縁により生じさせられたと思惟しない。けれども、これら縁から生ずることになるのです。

- 地界** The earth element causes the solidity of the body.  
cause ~の結果を引き起こす・原因となる    solidity 凝固する・固まる
- 水界** The water element causes the body to cohere.    cohere 凝集・結合する
- 火界** The fire element digests whatever you eat,    digest 消化する
- 風界** The wind element moves the breath out and in.
- 虚空界** The space element creates the spaces within the body.    space 空間
- 識界** The consciousness element creates the five consciousnesses and the afflicted mental consciousness    consciousness 意識
- 五識** 目・耳・鼻・舌・身の五根によって生じる、色(しき)・声(しょう)・香・味・触(そく)の五つの知覚作用。 (インターネット・コトバンクより引用)
- 有漏** 煩惱に汚されたもの

それもまた、この十二[支]の縁起は幾つの障碍に完成するののかというようなら、『聖十地経』[の第六現前地]に[十二支縁起に関して]、「無明の縁により諸行というのは、前の辺際[・過去]に関してです。識から受までは、現在に関してです。渴愛と有までは、後[の返際・未来]に関してです。それ以降もまた[それらが継続的]生起するのです。」と説かれています。

- 障碍** さまたげ、障害
- 諸行** 因縁によって生じたこの世の一切の事物。
- 返際** はて・きわ 時間・空間・程度などこれ以上ないという限界
- 生起** ものの生ずること。事の起こり。

十二縁起 『聖十地経』[の第六現前地]では・・・・・

無明	(過去における無明などの煩惱)	}	過去
行	(過去における善悪業)		
識	(母胎内に最初に発生する一刹那の五蘊)	}	現在
名色	(胎内五位・胎内4週まで)		
六処	(胎内五位において母胎内で眼等の諸根が完成する位)		
触	(出胎五単純な触(認識)作用を起こす位)		
受	(5~6歳から13~4歳までの単純な苦楽の感受作用を起こす位)		

渴愛	(財産や愛欲に貧著する十四～五歳前後)	}	未来
有	(愛欲・取著の善悪業が習慣力となって来性の果を引き起こそうとする位)		
生	(未来の果を生じた位)		
老死	(未来に受生後に名色・六処・触・受と発生する位)		

語義引用：仏教要語の基礎知識（水野弘元）P185

<参考資料>

根本煩惱六種・十種 ～仏教要語の基礎知識P247より引用～

見惑と修惑の主たるものを根本煩惱といい、これを六種または十種に数える。中でも貪欲・瞋恚・愚痴（貪・瞋・癡）の三つはもっとも基本であり、この中でも愚痴すなわち無明がもっとも根本とされる。十二縁起で無明が最初にあるのはそれである。

これで、自己の心を修治する 3) 愚癡の対治—縁起を修習する

1) 輪廻の縁起、について終わります。

涅槃の縁起

還滅門[である]涅槃の縁起は、一切法の法性[すなわち]空性として証得したことにより、無明が滅することになるし、それが滅したことにより、老死までが次第に滅するのです。

すなわち「それから無明が滅したので、行が滅する。」というのから、「生が滅したので、老死と憂いと嘆きと苦しみと悶えと悩みが滅することになる。そのようにこの大きな苦の蘊のみが滅することになる。」と説かれています。

- 還滅門 流転門の逆。煩惱を断じて悟りを得、生死を離れてニルヴァーナ（入滅・入寂）に向かう方面をいう。（流転門：衆生が善意の業を作り、その結果苦楽の結果を招く方向をいう）
- 涅槃 すべての煩惱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
- 証得 迷いの世界を超え、真理を体得すること
- 蘊 積み集められたものの意。つくられたものの総称。存在するものの性質側面を5つの面からみた五蘊として用いられる。

<参考資料>～仏教要語の基礎知識 P190～

十二支縁起では、いかにして苦悩が発生するかという流転縁起の説明に重点がおかれ、苦を滅して理想に到達する還滅縁起は消極的にしか説かれず、具体的な説明はない。還滅縁起に関する具体的な詳しい説明はむしろ四諦説において、道諦としての八正道によって詳説されている。したがって縁起説を全面的に考察するためには、十二縁起だけでなく、四諦をも研究し実践しなければならない。

これで3) 愚癡の対治～縁起を修習することです。を終わります。

嫉妬の対治—自他の平等を修習する

自己は嫉妬の分が大きいなら、その対治として自他は平等だと修習することは、自己が楽を欲しいのと同じく、他の有情もまた楽を欲しい。自己が苦を欲しがらないのと同じく、他の有情もまた苦を欲しがらない[のです。です]から、自己と有情が大切なことは等しいと修習するのです。

そのようにまた『入行論』に、「自と他について平等であることを、最初に勤めて修習する。楽と苦とは等しいから、すべての者を自己と同じく守護すべきです。」と説かれています。

**嫉妬** ねたむこと、うらみ。また、自分の愛する者の心が他に向くのを恨み憎むこと。

**対治** 仏道修行のさわりとなる煩惱という悪魔を降伏し、さまざまな障碍を断ち切ること。

**守護** あるものが続くようにまもること。

### 慢の対治—自他の交換を修習する

自己は**慢**の分が大きいなら、その対治として自他の交換を修習することは、幼稚な者[である]有情たちは自己だけを大切だと執らえて、自己を益したので、輪廻においても苦しむ。諸仏は他者を大切だと執らえて、利他だけを為さったので、仏陀[の位]を得たのです。

そのようにまた[『入行論』に、]「幼稚な者は自利を為したし、牟尼は利他をなさった。この二つの違いを見るべきです。」と説かれています。

よって、自己[・我]が大切だと執られるそれは、過失あるものだと知って、我執を棄てるべきです。他者が大切だと執らえるそれは、功德と知って、他者を自己とすべきべきです。そのようにまた『入行論』に「我は過失あるもの、他者は功德の海だと知って、我執を放棄することと他者を受けとることを修習すべきです。」と説かれています。

**慢** 思いあがって人をあなどること、またそのさま。

### <参考資料>

#### ～三十七の菩薩行～

すべての苦悩は自利の望みゆえ  
円満諸仏は利他より生まれたり  
それゆえ自利と他者の苦しみを  
交換するのが仏子菩薩行（11）

#### ～上師を遠くから呼ぶ～

「おのれの幸せ望めば苦が生まれ 利他の心が仏を成就する」  
発心すれども我欲がひそむゆえ 利他と思いて為しても害となる  
上師よ慈悲もて今こそ見そなわせ 自分と他との交換できるよう

#### ～菩提心～ ガルチェン・リンポチェのお言葉 （日本ガルチェン協会 HP・資料より引用）

菩提心は、ここで修行したらよいとかあちらで修行したらよいとか、そういうものではないのう。菩提心はすべてなのじゃよ。菩提心は修行の基礎だし、修行の実際だし、同時にまた修行の最終的な成果なのじゃ。だから、日夜絶え間なく菩提心を修行しなければならんのじゃよ。夜中に目が覚めたとするじゃろう。そんなときに自分のことをくよくよ考えたりせずに、衆生のことや、衆生が苦しんでおることを考えるのじゃ。誰であれ、心性、つまり実相じゃな、をまだ悟っておらん者は、みな苦しみを感ずるしかないのじゃ。財産があるとか、容貌がきれいとか、権力があるとか、頭がいいとか、そういうこととはかかわりなく、ものごとの実相を悟っていない者は、ただもう苦しみを受けるしかないのじゃよ。だからあなた方は、他人の苦痛を決して忘れないようにして、勇気をふるい起して、その人たちをけっして置き去りにしないと決心し、他人が苦痛から離れられるように自分にできるさまざまなことをしようと決心するのじゃ。菩提心を通じて、「我」などは存在しないということを悟るし、我執は打ち壊され

るのじゃ。どうしてかというとな、他人のことを考えるとき、自分のことは考えなくなるからじゃよ。結局のところ、「自己」と「他人」は頭の産物でしかないのじゃ。自他の間に区別などないということがわかると、体で菩提心や大悲心の有り難さがわかるようになるのじゃね

### 等分の煩惱または分別の対治—呼吸を修習する

自己は煩惱が等分である、また分別（尋思）の分が大きいなら、風[すなわち呼吸]を学ぶのです。すなわち、[息を]数えることと随順することなど六つを修習するのです。

そのようにまた『アビダル俱舍論[自註釈]』に、「[呼吸を念ずることは、]数[息]と随順と止と、観と転換と清浄との六種類と認められる。」と説かれています。

等分 equal strength equal 等しい

☆疑問 「自己は煩惱が等分である」とはどういうことなのでしょう？

タルゲン P225 の6) では、「煩惱が等分に粗大である」とあるので、貪欲・瞋恚・愚痴・嫉妬・慢の煩惱が同じぐらいたくさんあると私は捉えたのですが、いかがでしょうか。

分別（尋思）物事をわきまえること。物事の道理、善悪、損得などを考えること

随順 仏・菩薩が衆生の思うところに応ずること。心から仏の仰せにしたがうこと。

呼吸を念ずる

Practice the meditation of watching the breath meditation 瞑想・黙想

①数[息] 静まること、やすらぎ、寂静、(煩惱の) 静まること。

②随順 仏・菩薩が衆生の思うところに応ずること。心から仏の仰せにしたがうこと

③止 心に起こる想念を止めて、動揺しなくなった状態。

～ドルズィンリンポチュの御法話より～ （日本ガルチェン協会 HP より引用）

そのように、煩惱を断じて瞑想することを「三昧に入る」と言います。「三昧に入る」、「静慮に入る」とこと、「止」があります。「止」と「静慮」は、同じものです。煩惱によって侵されないものを「静慮」と言いますが、「止」は、「煩惱全てが止まる」ので「止(し)」と呼びます。

④観 物事を細心に分別し、観察すること。また心中で深くみきわめて、ものの本質を悟ること。

⑤転換 transforming 変える 変化する

⑥清浄 清らかでけがれのないこと。または、そのさま。

<参考資料>

～Om Ah Hum の瞑想～ （日本ガルチェン協会 HP・資料より引用）

朝に座って Om Ah Hum を練習するときには、まっすぐ座って、息を吸いながら Om を想います。そのとき、一切諸仏の加持が虹色の光線として吸入されると考えます。

次に、ルン（風）が下降して、臍のあたりで Ah になります。そこに小さな炎があつて、

その中に Hum の字があるのですが、この Hum の字はルンが本性です。入ってきたルンが Ah となって、臍のあたりの炎を吹き動かすとイメージしてください。火の勢いは大きくなりますが、このように炎を観想しながら、吸い込まれたルンが Ah となって炎の中に融け入ると観想します。

そうしてしばらく、心を臍のあたりに止めます。初学者に言うておきますが、息を保つとき、穏やかに止めておればいいですし、息を保つために必要以上に力を入れることもありませんし、それ以上息を継ぎ足して吸ったりしなくていいです。ただ体の力を抜いて、臍のあたりに息を保持します。息を保持できる間しておればいいので、顔色が変わるほど力を入れなくてもいいです。自然にルンが Ah となって炎に融け入り続けると考えます。

それから、息を吐き出しながら Hum を思います。このとき、自分のすべての我執と煩惱が黒い煙のようになって、体外に排出されると考えます。しばらくこのプロセスを繰り返します。

瞑想が終わってからも、日常生活の中で、このマントラを続けます。Om AhHum, Om Ah Hum というように。

日常生活の中で唱えているときに、どのようにして正知・正念を保ち続けることができるかということ、臍のあたりで Ah を観想することによってです。しかし、日常生活の間、ずっとこのようにしている必要はなくて、たまたま時間があって休憩しているときに、心に Ah を思い浮かべ、それが臍のあたりの炎に融け込む観想をします。息を吐き出すときには、Hum と一緒に、すべての我執や煩惱が体から離れていくと考えてください。このようにして Om Ah Hum の Hum を吐くときに、妄念が浄化され、空性を学ぶ方法になるのです。日常生活の中でぜひとも Om Ah Hum の金剛誦を続けてください。

## 秘密真言の流儀

それら煩惱を断除、成就、変更することの三つが無くて行持[・実践]する秘密真言の流儀、またはマルパ父子の流儀と主張は、お口[の口訣]から知るべきですし、**俱生結合**を**吉祥ナーローパの六法**から知るべきです。

それらは心を**修治**する次第、[すなわち]静慮に入る入らせるものです。

**秘密真言** 自覚しなければ知ることのできない仏の真実の言葉。

真言は、仏の**三密**のひとつだから、こう名づける。

**三密** 手に契印を結ぶ身密・口に真言を唱える口密・心に本尊を観ずる意密、をいう。

**俱生結合** (タルゲン P349 註44) より引用～)

ゲルク派のトゥカンの Grub mtha ‘には、「カギユの先師たちは正行[である]大印契の実践を基本において、初業者はそれが心に生ずるにはなくてはならぬ多くの支分[たる加行]が必要である」とご覧になって、多様な指導をなさっている。尊者ガムポパは、俱生結合、ディクン・ジクテンコンポは五具足、ツァンパ・ギャレーパなどは八大指導、等味の六法類、山法などを教誡するのを通じて、弟子の指導をなさった。そのうち、俱生結合の語義は、[世の]衆生の主[ガムポパ]は、「心と分別と法身の三つが最初俱生したそれは、教誡により一つに結合されるから、「俱生結合」と説明される」と説かれているし、「俱生した心こそが法身。俱生した分別が法身の波。俱生

した現れが法身の光明。現れと心は無差別であり俱生している」という[。その]意味は、信解・尊敬と、思い込みを止めるのを中心とした面から、前行の四加行を具えたもの。正行の解明の2種類、後の実践における体得が現れた上に[そのまま]維持することという三つにより説明する。[。そのうち]前行は一般と等しいし、正行の二つは止観二つだと解説するのです」という

**俱生** 煩悩の起こり方を示すもので、煩悩が体の生ずると同時に起こることを示すことば。生来、先天的にそなえている煩悩。

吉祥ナーローパの六法 タルゲン P349 註4 4) 参照

## 静慮の区別

静慮（禅定）そのものについて区別するなら、三つ。[すなわち、]

- 1) 現法に樂住する静慮と、
- 2) 功徳を成就する静慮と、
- 3) 有情を利益する静慮[との合計、三つ]です。

それもまた、第一は[現世において]自相續を器にふさわしくするのは。第二は、自己は器にふさわしいことから仏陀の法を修証するのは。第三は、有情の利益を為すのは。

### 静慮の区別個々の自相

それら個々の自相（定義）を説明するなら、

～D リンポチェの六波羅蜜の御法話より～（日本ガルチェン協会 HP より引用）

**現法に樂住する静慮** 「心をきれいにする静慮」です。心が法を行う器となるようにする静慮です。

**功徳を成就する静慮** 心をきれいにして、「止」を瞑想して煩悩を断じて、今度は善を為すため「静慮」が必要になります。

**有情を利益する静慮** 菩提心を起こした菩薩たちは「静慮」を瞑想して衆生の心を理解します。衆生の心に妄分別や苦しみがあり、一切衆生が何を欲しているのか理解して、彼らに必要な正法を与えます。そのような静慮が「有情を利益する静慮」です。

語義の引用文献：石田瑞麿『仏教語大辞典』 中村元『佛教語大辞典』