

## 第16章 静慮の波羅蜜 The perfection of Meditative Concentration (p230～p232)

〈担当箇所 p230 14行目～p232 最後まで〉

現法に樂住する静慮の自相  
 功徳を成就する静慮の自相  
 有情を利益する静慮の自相  
 止觀  
 静慮を増長させる方便  
 静慮を清浄にすること  
 静慮の果

### 本文：現法に樂住する静慮の自相

(p230 14行目～)

第一に、**現法に樂住する静慮**は、『菩薩地』[の「静慮品」]に「そのうち、諸菩薩の静慮は、1) 尋思[・分別]すべてを離れている。2) 心身の輕安きやうあんを生じさせる。3) 最高に寂靜である。4) 慢心を離れている。5) 味を感得することが無い。6) 相すべてを離れている。—これが、彼らが今生において樂住するものであると知るべきです。」と説かれています。

そのうち、[第一:]**尋思[・分別]すべてを離れている**ことは、有る・無しなどと分別する意の欺瞞が無くて、[專注して一点・]一境に住しているのです。

[第二:]「**心身の輕安を生じさせる**」というのは、心身のろじゅうすべてが滅するのです。

[第三:]「**最高に寂靜である**」というのは、[自然に・]任運に起こるのです。

[第四:]「**慢心を離れている**」というのは、見の煩惱を離れているのです。

[第五:]「**味を感得することが無い**」というのは、[輪廻の生存・]有の煩惱が無いのです。

[第六:]「**相を離れている**」というのは、色などの受用じゅうりゅうを離れているのです。

また[『菩薩地』「静慮品」の]一切門のようならば、静慮は四つ—

- 1)[色界の]第一静慮と、
- 2)第二[静慮]と、
- 3)第三[静慮]と、
- 4)第四[静慮]です。

そのうち、第一静慮は、[粗大な分析・]尋思が有り、[微細な分析・]伺察が有るのです。

第二静慮は、喜びが有るのです。

第三静慮は、悦ばしい樂が有るのです。

第四静慮は、[平静・]捨が有るのです。

## A. Abiding in Bliss.

The meditative concentration of abiding in bliss at the present is explained in the *bodhisattva Bhūmis*:

The meditative concentration of all the bodhisattvas is free from discursive thoughts, perfectly eases the body and mind, is supremely pacified, is free from arrogance, does not experience the “taste”, and is free from perceptions--which describes the mind abiding in a blissful state during this life.

“Free of discursive thoughts” means maintaining the mind one-pointedly, free from discursive thoughts such as existence, nonexistence and so forth. “Perfectly eases the body and mind” means eliminating all negative actions of the body and mind. “Supremely pacified” means flowing effortlessly. “Free from arrogance” means free of the afflicting emotions of view. “Not experiencing the ‘taste’” means not having the afflicting emotions of existence. “Free from perceptions” means free of the enjoyment of form and so forth.

The doors to all these different ways are the four meditative concentrations: the first, second, third, and fourth. The first meditative concentration has the subtle analytic and discursive mental factor. The second has joy, and the third has very subtle bliss. The fourth has equanimity.

**静慮**                      心の動揺を静めること。禅定。

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より 静慮について  
「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。  
「不放逸に善に励む、一心に善を行う心の状態」のことを、「静慮」と呼びます。その「静慮」の状態で、「静慮を瞑想」します。これは「三昧（ざんまい）を瞑想する」とも言います。

（参考資料）『ラムリム伝授録Ⅱ』ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ 著    より抜粋

### 1. 静慮の意味

静慮とは、「一つの対象に集中し心を安定させること」と定義することができる。

一般に私たちの心は一つの対象に長い間留まることができない。眼を閉じて一つの対象に意識を集中しようとしても、多種多様な概念が次から次に心の中を飛び交う。このような散漫で勝手に動く心を制御して、一つの対象に集中できるようにすることが静慮（禅定）である。

## 現法に樂住する静慮 Abiding in Bliss

『ドルズィン・リンボチェ 御法話「六波羅蜜」』より

「現法に樂住する静慮」とは、「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。どうして法を行う器でないのかというと、心に妄分別があるからです。不善の行いばかりしていると、善が行えません。慈悲や菩提心を起こそうとしても、普段、怒り、嫉妬、三毒である貪・瞋・痴などがあると起こりません。そのため、「静慮」を瞑想して、心をきれいにする必要があります。そうして煩惱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」を整えていくことが「現法に樂住する静慮」です。

### ① 尋思[・分別]すべてを離れていることは、

有る・無しなどと分別する意の欺瞞が無くて、[專注して一点・]一境に住しているのです。

“Free of discursive thoughts” means maintaining the mind onepointedly, free from discursive thoughts such as existence, nonexistence and so forth.

**尋思** 思慮分別をめぐらすこと。

“Free of discursive thoughts” 散漫な、脈絡のない考えがない

(試訳) 散漫な、脈絡のない考えがないということは、存在する、存在しないなどという散漫な考えがなく (=意の欺瞞が無くて)、心を一点に維持しているということである。

### ② 「心身の軽安を生じさせる」というのは、

心身の**麤重**すべてが滅するのです。

”Perfectly eases the body and mind” means eliminating all negative actions of the body and mind.

**軽安** 心身が軽やかで柔軟なこと。融通性がある、心身の安らかなこと。

”Perfectly eases the body and mind” 心身を完全に楽にする

**麤重** 煩惱に束縛されていること。煩惱障と所知障の種子をさしている。

(試訳) 心身が完全に楽で安らかであるというのは、心身の煩惱 (=害のある、よくない行為) すべてが除かれているということである。

- ③「最高に寂靜である」というのは、  
[自然に・]任運に起こるのです。

”Supremely pacified” means flowing effortlessly.

**寂靜** 静かなこと。心の安らいだ境地。

”Supremely pacified” 最高に静められた

**任運** 自然のままにまかせること。また、そのさま。

(試訳) 最高に心安らいだ境地は、自然と(=楽々と、すいすいと)生じるものである。

- ④「慢心を離れている」というのは、  
見の煩惱を離れているのです。

”Free from arrogance” means free of the afflicting emotions of view.

**慢心** おごりたかぶる心。思いあがる心。

”Free from arrogance” 傲慢さが無い

**見** 見ること。見るというはたらき。見解。見方。考え方。見惑。迷理の惑。誤った見解。邪見。悪見。

**煩惱** 心を煩わし、身を悩ます心のはたらき。心身を悩ます一切の精神作用の総称

(試訳) 傲慢さが無いということは、見方、考え方に苦しみ悩ませる感情(=煩惱)がない、ということである。

- ⑤「味を感得することが無い」というのは、  
[輪廻の生存・]有の煩惱が無いのです。

”Not experiencing the ‘taste’” means not having the afflicting emotions of existence.

**味** あじ、舌という感覚器官(舌根)による甘・酸・鹹かん・辛・苦・淡の六種のあじわい(六味)。

**感得** 感じ取ること。深い道理を悟ること。

(試訳) 味の知覚がないということは、輪廻の生存・存在の煩惱がないということである。

⑥「相を離れている」というのは、  
色などの受用じゅゆうを離れているのです。

” Free from perceptions” means free of the enjoyment of form and so forth.

**相** 内的な本質に対する外的なすがた。外見の形、ありさま。

認識されるもの（境）が「認識されたすがた」を指す。出典：フリー百科事典『ウィキペディア』

” Free from perceptions” 知覚、認知がない

**色** 広く、形あるもの。物質的な存在。物。

五蘊の一つ。眼・耳・鼻・舌・身の五根と色・声・香・味・触の五境、および意識の対象となる法処中の色法との十一色を含む。

**受用** 感覚器官が対象を受けとること。

（試訳）知覚、認知がないということは、形あるものなどを感覚器官が享受しないということである。

また[『菩薩地』「静慮品」の]一切門のようならば、静慮は四つ

The doors to all these different ways are the four meditative concentrations

（私見）”一切門”の意味が分かりませんでした。『菩薩地』「静慮品」で静慮は次の四つに区分することもできる、ということでしょうか？

第一静慮は、[粗大な分析・]尋思が有り、[微細な分析・]伺察が有るのです。

The first meditative concentration has the subtle analytic and discursive mental factor.

（試訳）第一静慮は、微細で分析的で、散漫な心の要因があります。

第二静慮は、喜びが有るのです。

The second has joy

（試訳）第二静慮は、喜びがあります。

第三静慮は、悦ばしい楽が有るのです。

the third has very subtle bliss.

（試訳）第三静慮は、非常に微細な無上の幸福があります。

第四静慮は、[平静・]捨が有るのです。

The fourth has equanimity.

（試訳）第四静慮は、平静、落ち着きがあります。

## 本文：功德を成就する静慮の自相

(p231 8行目～)

[第二の:]**功德を成就する静慮**には二つ、

- 1)[声聞と独覚と]非共通のものと、
- 2)共通のものです。

そのうち、第一[:非共通のもの]は、十力じゅうりき[である仏陀の]種姓しゅじょうにより包摂された等持一多種多様で、不可思議で無量であり、声聞と独覚が名ほどをも知らないなら、等至[に入定にゅうじょう]することはもちろんであるものです。

[第二:]共通のものは、[八]解脱はちげだつと[八]勝処はちしょうしょと[十]遍処じっぺんしょと[四]無礙解むゐげなど、声聞と共通したものです。それもまた、名は共通ですが、自体が等しいわけではありません。

### B.Accumulating Good Qualities.

The meditative concentration of accumulating good qualities is either uncommon or common.The first is a limitless,inconceivable variety of meditative concentrations related to the ten strengths,even the names of which the Hearers and Solitary Realizers do not know,so how could they enter them? The common ones -liberation,surpassing,increasing exhaustion,discriminating awarenesses,and so forth-are held in common with the Hearers and Solitary Realizers.While the names are common,their natures are dissimilar.

### 功德を成就する静慮 Accumulating Good Qualities

『ドルズィン・リンポチェ 御法話「六波羅蜜」』より

次は「功德を成就する静慮」です。心をきれいにして、「止」を瞑想して煩惱を断じて、今度は善を為すための「静慮」が必要になります。「現法に樂住する静慮」で身語意全てを清めた上で禅定に入るということ、それ自体が善を積むことです。「止」に入って「善」を実践します。

第一[:非共通のもの]は、十力[である仏陀の]種姓により包摂された等持一多種多様で、不可思議で無量であり、声聞と独覚が名ほどをも知らないなら、等至[に入定]することはもちろんであるものです。

The first is a limitless,inconceivable variety of meditative concentrations related to the ten strengths,even the names of which the Hearers and Solitary Realizers do not know,so how could they enter them?

<b>声聞</b>	縁覚・菩薩と共に三乗の一つ。釈尊の説法の声聞いて悟る弟子。縁覚・菩薩に対しては、仏の教説によって四諦の理を悟り、阿羅漢になることを究極の目的とする仏弟子。その目的とするものが、個人的解脱にすぎないので、大乘の立場からは小乗の徒とされる。
<b>独覚</b>	三乗の一つ。仏の教えによらないで自力で悟りをひらき、静かに孤独を楽しんで、利他のための説法をしない聖者。縁覚・辟尸仏びやくしぶつとも。
<b>十力<small>じゅうりき</small></b>	仏が具有する十種の智力。
<b>種姓<small>しゅじょう</small></b>	仏または声聞・縁覚・菩薩の三乗それぞれの悟りを開く種となる本性、または素質。
<b>等持</b>	心の平等で安定し、一つの対象に向かって集中すること。三昧とも。
<b>等至</b>	心身の平等に至った状態。
<b>入定<small>にゅうじょう</small></b>	心を統一集中した禅定の境に（無我の境）にはいること。

(試訳) 1つ目は、十力に関連した無限の、不可思議で多種多様な静慮です。声聞や独覚が名前も知らないなら、彼らはどうやって禅定の境地に入ることができるのでしょうか？

[第二:]共通のものは、[八]解脱と[八]勝処と[十]遍処と[四]無礙解など、声聞と共通したものです。それもまた、名は共通ですが、自体が等しいわけではありません。

The common ones -liberation, surpassing, increasing exhaustion, discriminating awarenesses, and so forth- are held in common with the Hearers and Solitary Realizers. While the names are common, their natures are dissimilar.

<b>八解脱</b>	内観による、迷いの世界から解放されて得た、八種の安らぎの境地。貪りの心を捨て、繫縛 <sup>けいばく</sup> を脱する八種の観法かんぼう。
<b>繫縛<sup>けいばく</sup></b>	迷いの世界につながりとして、これから逃れさせないこと。煩惱によって縛られること。
<b>観法<sup>かんぼう</sup></b>	真実の理法を観ずること。すべてのものの真実のすがたを観ずること。 また、その実践修行の方法をもいう。

はちげだつ 八解脱

八種の定の力によって貪著の心を捨てること。また八背捨ともいう。背はそむく意。

1. いろやかたちの想(色想)が内心にあるのを除くために、外境のいろやかたちについて不浄観を修めること。
2. 内心の色想はなくなったが、さらにこれを確実にするために不浄観を続けること。
3. 前の不浄観の心を捨て、外境のいろやかたちについて清らかな面を観じても貪りの心を起こさず、浄解脱を身に証し具足して安住すること。
4. 物質的な想をすべて滅して、空無辺処定に入ること。
5. 空無辺の心を捨てて、識無辺処定に入ること。
6. 識無辺の心を捨てて無所有処定に入ること。
7. 無所有の心を捨てて非想非非想処定に入ること。
8. 受・想などを捨てて、滅尽定に入ること。

このうち1. 2. はともに初禅と第二禅とにより、3. は第四禅、4. 5. 6. 7. は順次四無色定による。また1. と2. とをそれぞれ二分し、8. を四分したものが**八勝処**である。(仏教学辞典) 出典: WikiArc

**十遍処<sup>じっぺんじょ</sup>** 地・水・火・風・青・黄・赤・白・空・識の十が、あらゆる場所に行きわたって間隙がないことを観ずる観法。三界の煩惱を遠ざかるために修する。八解脱・八勝処を修した後に修するもの。

**四無礙解(四無碍解)<sup>しむけげ</sup>**

仏・菩薩にそなわる、四種の、自由なさえぎられない智解ちげと辯才べんざい。智慧に注目して四無碍智とも、また四無碍辯(略して四辯)ともいう。

**智解<sup>ちげ</sup>** 智慧をはたらかせて思慮分別すること。

**辯才<sup>べんざい</sup>** 物事をよく理解する能力、または表現の能力。

## 本文：有情を利益する静慮の自相

(p231 19行目～)

[第三の:]**有情を利益する静慮**は、何らかの静慮に依って無量の身体を化作<sup>けさ</sup>するのです。有情の必要な助けをするなど十一を為す静慮です。

C:Benefitting Sentient Beings.

One can manifest limitless bodies depending on any of the meditative concentrations and then benefit sentient beings in the eleven ways,such as providing whatever support is needed and so forth,as explained earlier[in chapter13].

**化作<sup>けさ</sup>** 神通力によってなかったものを作り出すこと。菩薩などが世の人を救うために、仮に姿を変えて現れたり、または種々の事物を現わしたり変えたりすること。

## 本文：止観

(p231 23行目～)

では、「**止住と勝観(止観)**」とって知られたものについて、止住はどれほどか、勝観はどれほどかというなら、

そのうち、止住は正しい等持(正定)に依って、心に心を安住させることそれです。勝観は、その後<sup>後</sup>に為すべきこととなすべきでないことを知る法の簡択[・弁別]それです。そのようにまた『莊嚴經論』に「正しく安住することに依って心に心を安住させるから、そして法を簡択するから、[各々、]止住と勝観です。」と説かれています。

それもまた、止住は静慮そのものです。勝観は智慧の分です。

In that case,there are states called”calm abiding”and “special insight”What is calm abiding and what is special insight? Calm abiding is the perfect absorption of mind with mind.Special insight means clearly discriminating what is right and what is wrong on that basis.

The *Ornament of Mahayana Sutra* says:

Because the mind perfectly abides  
In absorption with mind,  
And because of fully discriminating all phenomena,  
They are called calm abiding and special insight.

Calm abiding is the actual meditative concentration.Special insight is wisdom awareness.



止住は正しい等持（正定）に依って、心に心を安住させることそれです。

Calm abiding is the perfect absorption of mind with mind.

（試訳）止は、正しく心を一つの対象に向かって集中させることです。

勝観は、その後に為すべきこととなすべきでないことを知る法の簡括〔・弁別〕それです。

Special insight means clearly discriminating what is right and what is wrong on that basis.

（試訳）観は、その上で、何が正しく何が間違っているのかを明らかに識別することです。

### 本文：静慮を増長させる方便

（p231 32行目～）

静慮を増長させるのは、智慧と智恵ほんにゃと廻向との三つにより、増長させるのです。上に〔「施しを増長させる方便」の個所に〕説明したようにです。

V.Increase.

Meditative concentration will increase through primordial wisdom,wisdom awareness,and dedication,as explained before[in chapter 12]

**智慧** primordial wisdom 根源的な智慧

**智恵**ほんにゃ wisdom awareness 智恵の認識、意識

対象を正しく捉えて、真実を見極める能力。物事の真実を明らかにして、悟りを成就するはたらき。

**廻向** 自分の行った善根功德をめぐらし、自分や他のものの悟りにさし向けること。

### 本文：静慮を清浄にすること

（p232 1行目～）

静慮を清浄にするのは、空性と悲により支えられたことです。上に〔「施しを清浄にするもの」の個所に〕説いたようにです。

VI.Perfection.

The perfection of meditative concentration is supported by pervading emptiness and compassion,as explained before[in chapter 12]

**空性** 空であること。空そのもの。空の本性。

**空** 一切の事物はすべて因縁より生ずるものであってその実体も自性もないとする考え。

**悲** 衆生に対するあわれみ、いとおしむ心。

## 本文：静慮の果

(p232 4行目～)

静慮の果は、

1) **究竟**と、

2) **当座**との二つだと知るべきです。

そのうち、[第一:]究竟は無上の正覚を得るのです。そのようにまた『菩薩地』に「菩薩は、静慮の波羅蜜を完成させてから、無上の正等覚に[速やかに過去に]現等覚したし、[未来に]現等覚するでしょう。[現在に]現等覚するのです。」と説かれています。

[第二:]当座には、貪欲を離れた天の身体を得るのです。軌範師ナーガールジュナ御前もまた[『親友書簡』に]「[順次、]欲を行わずにと喜びと楽と苦を捨てた[色界の]四つの静慮により、[色界第一禪の]梵天と[色界第二禪の上の]光果天と等しい福分を得るのです。」と説かれています。

[以上が、]『正法如意宝珠・解脱の宝の荘嚴』より、「静慮の波羅蜜」の第十六です。

## VII.Result.

One should understand the results of meditative concentration in the ultimate and conventional states. In the ultimate state, one attains unsurpassable enlightenment. The *Bodhisattva Bhūmis* says:

Bodhisattvas, by fully perfecting ditative concentration, attained the unsurpassable, perfect, complete enlightenment; will achieve the complete enlightenment; and are attaining the complete, perfect enlightenment.

In the conventional state, one will attain the body of gods free from the desire realm. Acharya Nagarjuna says:

By fully abandoning the joy, happiness, and suffering of the desire world,  
One will achieve states equal to the gods,  
Of the Brahma, Clear Light, Increasing Virtue, and Great Fruit god levels  
Of the four meditative concentrations.

This is the sixteenth chapter, dealing with meditative concentration, from *The Jewel Ornament of Liberation*, the Wish-fulfilling Gem of the Noble Teachings.

[第一:]究竟は無上の正覚を得るのです。

In the ultimate state, one attains unsurpassable enlightenment.

(試訳) 究極の状態において、正しい仏の悟りを得るのです。

[第二:]当座には、貪欲を離れた天の身体を得るのです。

In the conventional state, one will attain the body of gods free from the desire realm.

(試訳) さしあたっては、欲界を離れた天の身体を得るのです。