

解脱の宝飾 第17章 智慧の完成（般若波羅蜜）

この章に入ってから何がなんだかわからなくなっちゃったので、しばらく復習におつきあいください



「私たちは数え切れない問題を抱えています。人々はその苦しみや問題を日々私に訴えてきますが、それらはすべて、私たちの五蘊、つまり、心とからだの構成要素の集まりに依存して生じてきます。そこで、これらの問題をなくすことはできるのか、という疑問についてですが、仏陀は、苦しみが私たちに本来的に備わっている本質の一部なのかどうかを尋ねられました。もしそうであるならば、私たちは苦しみをなくすことはできません。しかし仏陀は、苦しみは心の本質とは異なるものだと言われ、苦しみをなくすことができると説かれました。ですから、私たちは滅諦で示されている苦しみの止滅の境地に至ることができるのです」（中略）

「マイトレーヤ（弥勒）は、『現觀莊嚴論』で、般若波羅蜜（完成された智慧）の教えの隠された意味を菩提道次第として説かれました。そして、ナーガールジュナ（龍樹）はご自身の著書の中で、般若波羅蜜の教えで明らかに説かれた意味、すなわち空を理解する智慧について説かれました。これこそ私たち自身の心によき変容をもたらすために育むべきものであり、滅諦に至らしめる智慧なのです。また修行道に関しては、アーリヤデーヴァ（提婆）が『四百論』で次のように述べられています」

まず不徳〔の行い〕を慎む

次に〔粗いレベルの〕自我を滅する

その後すべての〔誤った〕見解を滅する

これを知るものは賢者である

「ナーガールジュナ（龍樹）は『宝行王正論』の中で、一時的な目的として来世において善き生を得ることと、究極の目的として一切智の境地に至るべきことを説かれています。つまり、まずは煩惱の束縛から解放されて輪廻からの解脱を得ること、次に煩惱の残した痕跡である微細なレベルの汚れ（所知障）を滅して一切智の境地に至るべきことを説かれているのです。シャーンティデーヴァ（寂天）の『入菩薩行論』の観点からも、最終目標は完全な悟りであり、一切智者の境地です。さらにナーガールジュナは、自分自身や他者のために卓越した悟りを得るためには、慈悲の心、菩提心、空の理解が必要であると説かれ、智慧は悟りに、慈悲の心は有情に、焦点を合わせていると説明されています」

「本物の慈悲の心を体験するためには、苦しみについて知り、苦しみは断滅することができるという
ことを理解しなければなりません。そして悟りに至るには、慈悲の心、菩提心、空を理解する智慧
が必要なのです」

（中略）法王は、17偈で言及している「心の秘密」とは、自らの心自体の空について瞑想することであるとされ、心の本質について瞑想し、集中することはとても効果がある実践だと述べられた。（中略）

法王は、力によって問題を満足に解決することができないのは、その問題の根源が私たちの歪められた考えや、誇張された捉え方にあることが理由のひとつになっていることが多い、と指摘され、このことはナーガールジュナのアドバイスにも適合していると述べられた。そしてその根拠として、ナ

一ガールジュナの『中論』より、第8偈を引用された。

行為と煩惱を滅すれば解脱〔に至る〕

行為と煩惱は妄分別（誤った認識）から生じる

それらの妄分別は戲論から生じる

戲論は空によって滅せられる

（ダライ・ラマ法王14世 公式ウェブサイト ニュース『入菩薩行論』法話会2日目（2017/7/29））

◆この章のおさらい

この章の冒頭で、「智恵の完成」について、次の七つの義により智恵の波羅蜜は包摂されている、ということでした。

1. 過失・功德の二種類を思惟すること P233～235
2. 〔自〕体 P235
3. 区別 P235
4. 区別個々の自相（定義） P235～236
5. 知るべきこと P236～246 ←前回で「知るべきこと」までが終了しました
6. 数習すべきこと
7. 果

智恵の区別		自相（定義）	知るべきこと
世間の智恵		医学、論理学、文法学、工学	—
出世間の智恵	劣った出世間の智恵	声聞と独覚の聞・思・修から生じた智恵 五蘊（色・受・想・行・識）は不浄である、苦である、無常である、無我である	—
	大の出世間の智恵	大乘者の聞・思・修から生じた智恵 一切法は自性により空性である、無生である、所依事無く根本を離れている	①事物だと執らえることを否定する ②非事物だと執らえることを否定する ③無いと執らえることの過失 ④執らえること両分の過失 ⑤解脱することになる道 ⑥解脱の自性〔である〕涅槃

『大の出世間の智恵』を知ることが必要」であり、それは上記①～⑥として説明されます。前回までで、ここまでを学びました。

「大の出世間の智恵」＝「大乘者の聞・思・修から生じた智恵」＝「一切法は自性により空性である」ということを完全に理解すること

➡「智恵の完成」と考えていいのかな



▼なぜ、空性を理解する智慧をおこすべきなのか

シャーンティデーヴァは、ここでは主に、所知障を捨てる力をおこすべきであると説いています。(中略)菩薩行の実践、すなわち布施、持戒、忍辱、精進、禪定の五つの波羅蜜は、牟尼が弟子たる大乘仏教徒に対し、その心にある空性を理解する智慧を生じ、所知障を捨てるための準備として説かれたものです。(中略)空性を理解する智慧は、自他の解脱や一切智智を得るために不可欠なのです(精読 シャーンティデーヴァ入菩薩行論)

今回は、その「知るべき智慧」は「数習」すべきである、というところからです。

数習そのもの

よって、**上のように知ってから**、それを〔繰り返し〕数習することには四つ、〔すなわち〕

- 1) 前行と、
- 2) 等至(三昧)と、
- 3) 後得と、
- 4) 数習したことの証因です。

「数習」について

英語版は、"practice"

チベット語の「ごむ・ば」は「慣れる」の意 (Skype の文子さんのコメントより)

→「法話を聞くのはよいことです。しかし大切なのは、聞いた教えについてよく考察し、その結果として得られた確信を、瞑想を通して心になじませていくことなのです。」

(ダライ・ラマ法王 14 世 公式ウェブサイト ニュース『般若心経』の法話会 3 日目 (2019/11/6))

→「**上のように知ってから**」とは…?

銀鉱石は銀の自性ですが、溶解、精錬をしていない間は銀が現れないように、すべての法は自性空であり、言語を越えたものであるが、有情にとっては事物として現れるし、様々な苦を経験するため、それを理解し、繰り返し習うことが必要です。

法王は、『修習次第』中編のテキストを取り上げられ、このテキストはカマラシーラ(蓮華戒)が中国の禅の導師たちを問答において論破された後に記された著作である、と述べられた。

禅の導師たちは、教えを聴聞し、それについて考える、という聞・思の過程を経ることなく、禅定の修行だけで悟りに至れると主張したが、シャーンタラクシタの弟子であるカマラシーラは、そうではなく、聞・思に加えて瞑想を通して教えを心に馴染ませるという段階を踏まえて修行することが大切であると主張された。(ダライ・ラマ法王 14 世 公式ウェブサイト ニュース『般若心経』と『修習次第』中編の法話会) (2018/11/14)

まずは「空性」について(知的に)理解し(聞・思)、その後それを自分になじませる(修)ということなのかな



◆ここからが、粟飯原担当分です

前行

そのうち、〔第一：〕前行は、心は本態に落ちつく*のです。

どのように落ちつくかは、『七百頌般若波羅蜜經』（訳註 67）に、「**良家の息子または娘**は、空寂な臥具・座に依るべきです。混在無きことを喜ぶべきです。相すべてを作意せずに、結跏趺坐して、」などというのと、「**大印契**」の前行（訳註 68）のようにすべきです。

The preliminary step is to settle the mind into its natural state.

前行（準備段階）では、心を自然な状態に落ち着かせます。

前行：密教を実践する前にふさわしい準備をする（2017年ドルズィンリンポチェ「五重の道のマハームードラの前行」のメモより）

大印契：マハームードラ

ここでいう「良家の息子または娘」とは

→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。（中略）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。（「般若心経入門」ダライ・ラマ法王）

等至（三昧）

〔第二：〕それから、等至（三昧）の〔諸々の〕方便もまた、「大印契」の導き方のようにしてから、有る・無し、取る・捨てるの何についても思惟せずに、努力を離れて安住させるのです。そのようにまたテローは（訳註 69）「考慮せず、思惟せず、認識せず、修習せず、洞察せずに、本地に※安定させる。（H107a）」と説かれています。（V250）

『心性疲労養生論』（訳註 70）にもまた、「息子よ、聞きなさい。おまえは何を分別するのか。ここにおいて我は**繫縛**されていないし、解脱しないから、散動せず、作為せず、自由に、ああ、疲労倦怠を癒しなさい。」と説かれています。

Leave the mind free from exertion. Concerning this, Tilopa says: Do not ponder, think, or cognize. Do not meditate or examine. Leave the mind to itself.

心を働かせないでください。これに関して、ティロパは次のように述べています：

考えたり、認識したりしないでください。瞑想したり調べたりしないでください。心を自分に任せてください。

等至：心身の平等に至った状態（仏教語大辞典）

三昧：雑念を離れて心が一つの対象に集中し、散乱しない状態をいう。この状態に入るとき、正しい智慧が起こり、対象が正しくとらえられるとする（仏教語大辞典）

繫縛：心が煩悩（ぼんのう）や外界の事物にしばられて、迷いの状態にあること。（goo 辞書）

ナーガールジュナもまた(訳註 71)、「象を調教してから [その] 心を安定させるように、往き来を断ったなら、自然に閑暇です。このように証得する。私にどんな法が必要でしょうか。」とい、また同師は「何とも分別せず、何とも思惟しないでください。修正せずに自性悠然としてください。無作為は生が無く自性の蔵。三世の勝者すべての行跡です。」と説かれています。山中自在者(Ri khrod dbang Phyug) (訳註 72)もまた、「何についても過失と見ないし、何でもないと所持〔・実践〕する。〔修行による〕暖かさの証因(きざし)などについて欲しがらるべきでない。修習しえないと教えているが、懈怠、〔放置の〕捨の自由にすべきでない。継続的に念じて修習すべきです。」と説かれています。(V251)

Nagarjuna also says: Just as the mind of an elephant becomes calm after being trained, So by ceasing all coming and going, one is naturally relaxed. Realizing this, what Dharma do I need?

ナーガールジュナは次のようにも語っています。訓練を受けた後、ゾウの心が落ち着くように、すべての出入りをやめることで、自然にリラックスできます。これを実現するために必要なダルマは何ですか？

Do not see any faults anywhere, Practice nothing whatsoever, Do not desire heat, signs, and So forth-Although non-meditation has indeed been taught, Do not fall under the power of laziness and indifference. Continually practice mindfulness.

どこにも欠点を見ないでください。何もしないでください。熱や兆候などを望まないでください。非瞑想は実際に教えられていますが、怠と無関心の力に陥らないでください。マインドフルネスを継続的に実践します。

三世の勝者：三世＝過去世、現在世、未来世（仏教語大辞典）

『修習義成就』(訳註 73)には、「修習するときには何も修習しない。ただ言説ほどとしてそれを修習するという。」と説かれています。サラハパもまた [『ドーハー蔵の歌』(訳註 74)に]、「何かにこだわりが有るなら、それも捨てるべきです。証得したなら、すべてがそれです。それより他は誰も知ることにならない。」と説かれています。主尊(アティシヤ)もまた [『法界見歌』(訳註 75)に]、「甚深であり戯論を離れた真実。光明であり無為であるものは、生じていないし、滅しないし、本来浄らかである。自性涅槃である法界は、辺際と中央が無い。精緻な慧眼により分別するのを離れているので、沈没・掉挙の眼翳なしに見るべきです。」といい、[同著『行集灯論』(訳註 76)に]「法界※が戯論を離れているのへ、知識が戯論を離れたように安住させる。」と説かれています。

At the time of meditation, don't meditate on anything whatsoever. ever. What is called "meditation" is only a designation.

瞑想の時には、何も瞑想しないでください。「瞑想」と呼ばれるものは名称に過ぎないので
す。

戯論：仏教では「煩惱は分別によって生まれ、分別は戯論（言葉によって固執の世界を虚構すること）によって生まれる」と説かれる。（大谷大学 生活の中の仏教用語-159 小川一乗）

掉挙(じょうこ)：心が昂たかぶること（ダライ・ラマ法王 14 世 公式ウェブサイト）

眼翳：目のかげり（コトバンク）

そのように安住させたことは、智恵の完成（般若波羅蜜）（H107b）において数習すべき**無顛倒の方便**（V252）です。そのようにまた『七百頌般若波羅蜜經』（訳註 77）に、「何の法についても受ける、または取る、または捨てることが無い—それが、智恵の完成（般若波羅蜜）を修習することです。何についても思惟しない、認得しない—それが、智恵の完成（般若波羅蜜）を修習することです。」と説かれています。『聖八千頌〔般若波羅蜜經〕』（訳註 78）にもまた、「智恵の完成（般若波羅蜜）を修習することこれは、何の法をも修習しないことです。」と説かれています。また『同経』（訳註 79）に、「智恵の完成（般若波羅蜜）を修習することは、虚空を修習することです。」と説かれています。

無顛倒：「顛倒」→一切世間の無常・苦・不浄・無我であるという心理に反する見方をすること（仏教語大辞典）

方便：仏が衆生をさとりに導くためのてだてとして説かれた教えの意味（大谷大学 生活の中の仏教用語-141 小川一乗）

「智恵の完成を修習すること」

- ・何の法についても受ける、取る、捨てることが無い
- ・何についても思惟しない、認得しない
- ・何の法をも修習しない
- ・虚空を修習する

では、虚空をどのように修習するのかは、また『同経』（訳註 80）に「虚空は分別が無く、智恵の完成（般若波羅蜜）は分別が無い。」と説かれています。『聖撰』（訳註 81）にもまた、「**無生と生との二として分別しない。これが最上の般若波羅蜜を行ずることです。**」と説かれています。

軌範師語自在者（Ngag gi dbang phyug）（訳註 82）御前もまた『避死の教誡』（訳註 83）に、「思惟されることを思惟すべきではないし、思惟でないものをもまた思惟しない。思惟と非思惟を思惟しないなら、（V253）ゆえに空性が見えることになる。」と説かれています。

空性とは何かについては、チベット仏教でも答が分かれていて、ダライ・ラマがおられるゲルク派では、「自もないし他もない」というのが正解だそうだし、サキャ派では「自でもないし他でもない」というのが正解なのだそう。しかし、それらについては詳しくないので、要約して説明できない。ともあれカギユ派（とたぶんニンマ派）では「自と他は二でもないし一でもない」というのが正解だ。

瞑想していると、仏さまと自分とが別のものではないことが、ある種の実感としてわかる。瞑想していないと頭でわかるだけで、それを仏教では比量了解（ひりょうりょうげ）というが、瞑想していると体でわかって、それを現量了解（げんりょうりょうげ）という。ただし、自分とは仏さまと同じではない。仏さまがそこにおられて、私と仏さまはつながっているが、しかし同時に自分は迷える衆生でもあって、悟りが開けているわけではない。その証拠に、瞑想が終わって日常世界に出てくると、前と同じ「しょうむない」自分だ。（野田俊作の補正項「空とは何か？」2014/1/29）

・無生 } 別物として分別 → けれども → 決して同じではない(不二)
 ・生 } しない(不二)



空性はどのようなものとして見えるかという、すなわち『法集経』（訳註 84）に「空性が見えることは見えることではない。」といい、「世尊よ、一切法が見えないことが正しく見えることです。」といい、（訳註 85）「何も見えることが無いことが、真実が見えることです。（H108a）」と説かれています。〔アティンチャ著〕『中観諦小論』（訳註 86）にもまた「見えないことがそれが見えることだと、きわめて甚深な経に説かれている。」と説かれています。『聖撰』（訳註 87）にもまた、「虚空が見える」と有情は言葉に述べる。虚空はどのように見えるのか—この義を観察すべきです。そのように法が見えることもまた、如来は説示された。」と説かれています。

◆空性はどのようなものとして見えるか

空性が見えること	←→	空性が見えることではない
一切法が正しく見えること	←→	一切法が見えないこと
真実が見えること	←→	何も見えることが無い

《空性》と《法身》とが同じものであることの、経験的ではなくて、論理的な証明もしておこう。話は、一切の区別は人間が恣意的に作ったものだと考えることから出発する。（中略）

人間の見ている世界は、言葉が作り出した世界だ。言葉がある前はどうかであったのかはわからないが、物と物との差異化はなかったと考えるべきだろう。（中略）

一切の区別は言語が作り出している。犬と猫を区別するのも、善行と悪行を区別するのも、生きているも死んでいるも、すべては恣意的な分別であるにすぎない。この考え方を仏教では《空性》という。じゃあ、そうやって、一切の区別を捨て去った世界に、いったい何が残っているのか。「虚無だ」という説もないことはなかったが、これは「悪取空」と呼ばれて、仏教徒からは嫌われた。なぜなら

「有る」とか「無い」とかでさえ人間の分別であるにすぎず、それなのに「無い」と断言するのは、それもまた幻想だからだ。

「有る」のでもないし「無い」のでもない世界が、いちおう有る。その世界は、「生きている」のでもないし「死んでいる」のでもないが、いちおう生きている。「善」でもないし「悪」でもないが、いちおう善だ。なぜ「いちおう」以下がつくかという、どちらの名前をつけても同じことだから、われわれにとってさしあたって都合のよい名前をつければいだろうということだ。つまり、いちおう「有る」とか、いちおう「生きている」とか、いちおう「善」だとかいうのは、普通の「有る」などとは意味が違って、《勝義》の「有る」などだと、いちおう言っておこう。どう意味が違うかというと、「有る」とはいうが「無い」とは二項対立していないし、「生きている」とはいうが「死んでいる」とは二項対立していないし、「善」とはいうが「悪」とは二項対立していない、人間の分別を超えた、あるあり方をしている、ということだ。

ただ、《法身》と呼ぶ場合には、そこにある思想がくっついてくる。それは、自分と他者（人だけでなく自分以外のすべてのもの）を区別するから、われわれは法身から離れてしまったのだが、自分と他者を区別することをやめれば、法身と一体化するだろうという考えだ。これをひっくり返すと、本来は法身だけが存在したのだが、あるときわれわれが自分と他者とを区別したために、法身と離れて自分が存在してしまっただけという、一種の創造神話ができる。そのように法身を見る場合には《本初仏》(adibuddha, thog-ma'i sans-rgyas) と呼ぶ。この思想ができたのは、後期密教になってからで、おそらく西暦一千年前後ではないかと思われる。不勉強で文献的根拠を示せないのだけれど、現代のチベットのラマたちは、こういう文脈で《法身》という言葉を使う。

ここでの単語を《法身》から《空性》に置き換えても別に構わないので、もともとは空性だけがあったのに、われわれは分別によって空性から離れてしまった。だから、すべての分別を離れれば、空性と一体化できるだろう、ということ、本初仏の思想は、単語を入れ替えて言っただけだ。《空性》を使った言い方だと、大乘仏教徒なら誰でも賛成すると思う。ところが、《法身》を使うと、ある人たちは反対する。昨日「《空性》は非人格的だが《法身》は人格的だ」と書いたが、反対する人は《法身》は人格的な響きがあるのでいやがるのだと思う。しかし、「人格的」と「非人格的」を二項対立的にとらえるのも間違いなので、この区別も意味がない。だから、自由自在に空性と言ひ法身と言ひばいいわけで、そうこだわることもなからうと、私は思っている。(野田俊作の補正項「神なき人々のみじめさ⑤」(2015/1/9))

最後に、カギユ派の「空」についての考え方と、ガルチェン・リンポチェのお言葉を引用します



「他空説」について。ガムポパ大師の流れのカギユ派の空性について考え方を「他空説(しえんとン)」と言います。もっとも、ガムポパ大師はこの言葉を使っておられなくて、それよりも後の時代になって使われ始めた用語ですが、ガムポパ大師も他空説に立って話をしておられるのは確かです。(中略)

ガムポパ大師は、「輪廻というのは自性空性です。(中略) 涅槃というのは自性空性です」とおっしゃっていますが、輪廻の空性は「自の空性」であり、涅槃の空性は「他の空性」だと、ラマ・トニー・ダフは言っているわけです。すなわち、輪廻の中で形相としてあらわれるすべての現象は錯乱であり、実際には空であるが、涅槃の中で形相としてあらわれるものは法身の如来だけであり、それ以外のす

すべての形相は空であることを錯乱せずにとらえるので消失してしまう、ということです。ただ仏さまだけが存在して、その他の森羅万象が空の本性をあらわして消えてしまった状態が涅槃だということです。その「森羅万象」の中には自分自身も入っているので、世界も消え自分も消えて、ただ法身の如来だけが輝いているのが涅槃なのだということです。すごいですね。

(中略) (私の理解ですが)、如来蔵はいつでもどこにでも存在するのだが、それはただひとつの原初的存在として存在するので、その他の「あれ」とか「これ」とかとは違ったあり方で存在していると考えられます。たとえば「テーブルがある」というときには、「テーブルがない」ということもありうるわけで、「そんなのだけれどいまはある」という意味で「ある」という言葉を使っています。「ある」こともあるし「ない」こともあるんだけど、いまは「ある」ということです。しかし、「如来蔵がある」というときには、「如来蔵がない」ということはありえないので、だから「テーブルがある」ときの「ある」とは意味が違っていると考えなければなりません。しかも、如来蔵には、それ以外の、たりなかつたりする「あれ」とか「これ」とかはまったくありません。「如来蔵以外の他は空」という意味で「他空」と言います。「あれ」も「これ」も空ですが、如来蔵だけは「空」ではありません。これが他空説です。

ガルチェン・リンポチェは、如来蔵についてきわめてわかりやすく、次のようにお話ししてくださっています。

仏はすでにあなたの心の中におられて、あなたが見つけるのを待っておられるのだが、私たちが自分の内側を観察せずにいつも心を散漫にしているので、それで仏を見いだすことができないだけなのじゃよ。過去について考えるのをやめて、未来についてまだ起こっていないことを考えるのをやめて、さまざまな執念の間のすき間にいることができれば、虚空の中に安住している自心の本性をちりりとすることができるが、それがすなわち仏なんじゃ。もしいつでもこの本性を保ち続けることができれば、それがすなわち悟りなんじゃね。どんなときでも、ただ執着するのをやめれば、輪廻の因はなくなる。どんなときでも、執着をはじめれば、またもや輪廻の因を作り出してしまふ。仏は実は遠方におられるのではなくて、いつもちゃんとそこにおられて、あなた方が気がつくのを待っておられるのじゃ。もし自我への執念を手放さず、世間を捨てることで輪廻から逃げだそうとしても、それでは解脱するわけがない。もし自我への執念を手放すなら、世間の生活を続けていても、解脱を得ることができるんじゃ。(日本ガルチェン協会 翻訳者ノート 22. 解脱の宝飾 p.81-03 補足 (他空説))

参考文献：

- ・ダライ・ラマ法王 公式ウェブサイト ニュース
- ・「精読 シャーンティデーヴァ入菩薩行論 ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ 西村香 訳註」
- ・「般若心経入門」ダライ・ラマ 14 世テンジン・ギャツォ著、宮坂宥洪訳 春秋社
- ・仏教語大辞典
- ・WEB サイト：goo 辞書、コトバンク
- ・WEB サイト：大谷大学 生活の中の仏教用語 小川一乗
- ・野田俊作の補正項
- ・日本ガルチェン協会 HP 翻訳者ノート
- ・ガルチェン・リンポチェ「ガルチェン・リンポチェ語録」
台湾ガルチェンダルマインスティテュート