

第17章 智慧の完成（般若波羅蜜） p 251-2行目～p 252-16行目

CHAPTER 17 The Perfection of Wisdom Awareness

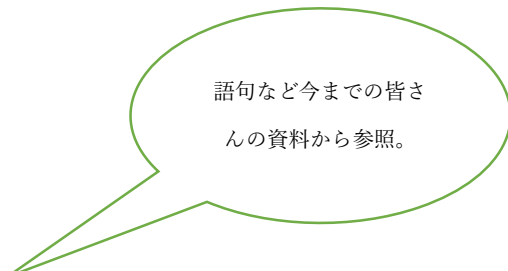
まずは復習です。

智慧は**数習**（しゅじゅう）されるべきこと

数習の必要性

数習そのもの

- 1) 前行
- 2) **等至**（三昧）
- 3) **後得**
- 4) 数習したことの証因（きざし）

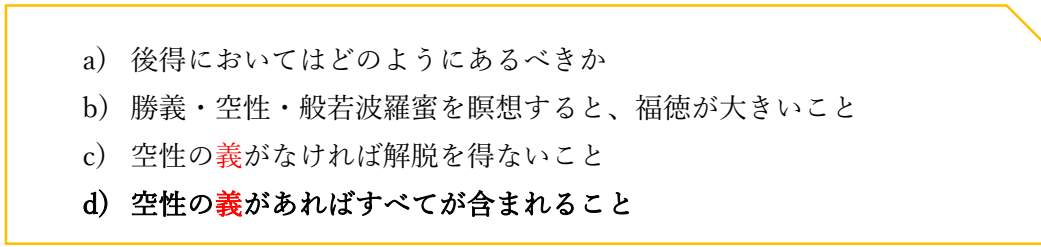


語句など今までの皆さんの資料から参照。

等至：samapatti:にやむばるしゃくば：身心の平等で安らかな状態。四禪四無色定（八定）とか、これに滅尽定を加えた九次第定とかいわれる場合の定はすべて等至。

数習（しゅじゅう）する：ゴンパ：慣れる accustom,habituate
： to be Practice 練習を積む

前回、文子さんが**後得**についてのページ内容を以下要点4つに分けてくださいました。

- 
- a) 後得においてはどのようにあるべきか
 - b) 勝義・空性・般若波羅蜜を瞑想すると、福德が大きいこと
 - c) 空性の**義**がなければ解脱を得ないこと
 - d) 空性の**義**があればすべてが含まれること


本日は、**後得**の「d)空性の**義**があればすべてが含まれること」の続きを勉強します。



今回はこの**帰依**まで進みました。

後得：さとった後に得られた、の意
後で得られた、という意。悟った後に得られること。（石田瑞麿著『例文仏教語大辞典』）
:じえ・とブ after + obtain,get

Post meditation(situation)
,subsequent attainment/realization



この訳が多いらしい

義：③真理。道理。真実。⑧阿弥陀仏の救いのはからい。仏の側のはからい。⑨めぐみ、博愛、慈しみなどの意。（石田瑞麿著『例文仏教語大辞典』）

後得について 参考資料

翻訳者ノート 27 より

因縁（業＝習気）があって等無間縁があるので、同じ所縁縁に対して同じ行動を選ぶのですが、もし好ましくない行動の傾向があって、それを換えようと思うならどうすればいいかが問題です。それには、聞思修の学習によって、悪い「習気（ばくちやく）」を善い習気に変えなければなりません。（中略）このように、悪い行為の所縁縁が現れたときに、以前の悪い習気にしたがって行動せずに、新しく学んだ善い習気の方を選択することを、「**後得**（じえとブ prashthalabdha）」と呼んでいます。つまり、1）善い聞薫習を受けて、2）それについて納得するまで自分で考え、3）現場でそれを**後得**を通じて修得する、という「聞思修」の繰り返して、新しい習気が身について、それが等無間縁を通じて新しい心相続になっていきます。仏法の修習も、これとまったく同じ構造をしています。根気のいる仕事ですし、仲間と勇気づけあって修習する方が良いと思います。

野田俊作補正項 2017年9月5日『刹那滅』から

そうであるとすれば、心が刹那滅であることの方が本質的であることになる。刹那滅であるから、心は変化することができる。外から縁（所縁縁）がやってきたとき、それまでの不善の習気（因縁）に気がついて、それが与える不善の対処行動ではなく、仏の教えに従った善の対処行動で反応すると、新しい善の習気が生じる。これを漢字の仏教では「種子生現行、現行薫種子」という。こうして心を浄めていく。なんのことはない、アドラー心理学と全く同じプロセスなのだ。あたりまえだよ、正しいものは一つしかないはずだから。

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修道の道』 p46～p47 より

経典を読んで仏法を理解するだけでなく、私たちは体験を得て、よく考えて、証悟するまで自分の中に落とし込む必要があります。理解し、体験し、悟る、という三つが揃わなくてはなりません。読んで理解しただけでは足りません。科学や他の分野の知識ならそれでいいでしょうが、仏法についてはそうはいかないのです。

まず、理解が必要です。「これは煩惱である」と理解するのは、智慧です。この気づきが煩惱を無力にします。智慧こそ、煩惱を律し減ぼす力があります。ですから、まず煩惱を知ることです。智慧が「これは煩惱だ」、「これは怒りだ」、「間違いだ」、「良くないことだ」と気がつきます。これが理解です。そして二つ目に、煩惱に気がついて煩惱が消えていくことを、体験します。三つ目の証悟は、決定を得ることです。実は煩惱などなく、智慧がはっきりと目覚めておれば、煩惱は消え去るのだと確信することです。

『ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道』 p65 より

ただ座って瞑想するだけで応用しないなら、修行ではありません。修行は、応用すること、行動すること、日常生活の中であなたの為すことのすべてです。ですから瞑想で得た体験を、瞑想後の状態（**後得**）に持ち込み、それと混ぜ合わせる必要があります。それができなければ、つまり修行を**後得**に持ち込まないなら、法とあなた、悟りと人が、分離してしまいます。そうすると実は仏法を修行していないことになり、先に述べたように、分かっているのになお悪行に迷うことになります。

(本文) p 2 5 1-2 行目～4 行目

正覚に発心することもまた、まさにそれなのです。

経証

『大発心経』(訳註 100) に、

「カーシャパよ、一切法は虚空のように**無相**であるし、本来光明であり、清浄であるそれが、正覚に発心することというのです。」と説かれています。

正覚：①正しい仏の悟り。②悟りを開いた人。仏のこと。

発心：①**菩提心をおこすこと**。発菩提心とも。②思い立ってなにかことを始めようと思うこと。

無相：①形相を超脱すること。なんらの執着もなく、むくいを求めることもないこと。

②**有相・無相を超えた空のすがた**。また、真如のすがた。

③差別・対立を超えていること。絶対平等であること。 (石田瑞麿著『例文仏教語大辞典』)

(英訳から単語の参照) 無相=without characteristics

(英訳)

Cultivation of bodhicitta is also included.

Cultivation：☞ (土地の)耕作、(作物の)栽培、養成、教化、修養、修練、洗練、上品さ

(研究社『新英和中辞典』第五版)

Bodhicitta：菩提心とは(ぼだいしん、梵 bodhi-citta)とは、**さとり(菩提、bodhi)を求め**る心(citta)のこと。 (wikipedia より)

(試訳) 菩提心の修練もまた含まれるのです。

*菩提心を起こした者は菩薩といわれ、菩薩は同時に四弘誓願などの願いを持つ。(中略)菩薩とは菩提薩埵(bodhi-sattva)を簡略したものであって覚有情または開士とも訳される。菩提(bodhi)が覚(さとり)、薩埵(sattva)が有情(衆生または含識)。つまり覚(さとり)を求めている者であって、他を覚らせる者の意味も含まれるから、自覚覚他とされる。 (仏教要語の基礎知識 p 26～p 27 より)

『ガルチェン・リンポチェ法話集 1 修行の道』

Cultivation of bodhicitta について

p 2 2

心で「一切有情を利益しよう」と考えます。言葉について「私はすべての有情のために話そう」「おだやかなやさしい話し方をしよう」と考えることができます。このようにすれば、身体と言葉で為すことすべてが自ずと有情を利益します。そうすれば、世俗の活動も福德を積むものになり、法の修行になります。それはあなたの心、あなたの志が清浄だからです。たとえ朝から晩まで普段の仕事をしていても、「私はすべての有情のために為そう」と思うなら、どのような仕事のどんな行いも法の修行となります。それば**菩提心の力**によるのです。

p 2 5 より

種は良い土や水がないと育ちません。花の性質が現れません。種が良い土や水に巡り合えば、仏のすべての徳が開花します。菩提に至るとは、種がだめにならないようによく世話をし、完全に熟するよう、完全に育つようにしたその結果、その人に三身の徳が現れるということです。

p 69～p 70 より

この経証から

悟りのことをチベット語で「さんぎえー」と言いますが、「さん」は「きれいにする」という意味で、何をきれいにするかという、自分中心の思考、我執です。これが浄まると、自他が不二であることを悟ります。そうすると心が広がります。これが二つ目の音「ぎえ」で、「広くする」、「広がる」という意味です。最終的な果として、心は虚空の如くになります。これをもたらすのは慈愛です。慈愛によってこそ六波羅蜜の行となり、六波羅蜜の果として天人界に生まれ、最終的に悟りに至ります。これが法の説くことであり、百の法を聞いても本質はみな同じです。慈愛をもてばその徳は測り知れません。慈愛がなければ「我」に執着し続けるので、輪廻の三悪趣から逃れることはできません。

(本文) p 251- 5 行目～17 行目

〔無上瑜伽タントラの二次第のうち、〕**生起次第の本尊を修習することと真言の念誦**もまた、これが有るなら完全であると説かれています。

それもまた、どこに説かれているかは、

経証

『ヘーヴァジュラ〔タントラ〕』（訳註 101）に、

「修習は無い、修習者も無い、本尊は無い、真言も無い、戯論が無い**自性**に、本尊と真言は正しく住しているー〔すなわち、五族の如来の〕遍照（大日）、不動（阿闍）、不空成就、宝生、無量光、〔そして第六の部族の〕金剛薩埵です。」と説かれています。

経証

『仏平等瑜伽〔ダーキニー網最勝楽タントラ〕』（訳註 102）に、

「図像、鑄造などにおいて**ヨーガ**が生起することにならないが、菩提心に精勤するなら、それからヨーガの本尊になる。」と説かれています。

経証

『金剛頂〔タントラ〕』（訳註 103）にもまた、

「真言すべての**自相**は一切諸仏の御心です。（V258）法の心髄を成就するものです。法界に正しく相応しているのが真言の**自相**であると述べる。」と説かれています。

修習（しゅじゅう）する：ゴンパ：瞑想する meditate, meditation

ヨーガ：仏教以前からバラモン教などで精神統一のことを意味し、仏教の禪や定と同じようなもの。

心を引き締めること。心の統一。瞑思。意を制御し、心の統一をはかる修行法のこと。

自性…（じしょう）[s:svabhava]もの・ことが常に同一性と固有性を保ち続け、それ自身で存在するという本体、もしくは、独立し孤立している実体を、<自性>という。（岩波仏教辞典第二版）

…（らんしん）あるものAを特徴づけるBのことをいう。（ガルチェン協会 HP 野田：12 解脱の宝飾）

自相…（じそう）事物それ自体の本性。それ自体が持つ「性質。本質。（仏教語大辞典）

…（じそう）(svalaksana) 事物の固有の特徴または性質。（岩波仏教辞典第二版）

…（つえんに）性質のこと（ガルチェン協会 HP 野田：12.解脱の宝飾）

（英訳から単語の参照）

自性 = the nature

自相 = the characteristic

遍照（大日）：Vairocana、不動（阿闍）：^{あしゅく}Aksobhya、不空成就：Amoghasiddhi、宝生：Ratnasambhava、無量光：Amitabha、

金剛薩埵：Vajrasattva

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』

p 4

生じていない菩提心を生じさせるための方便は、「心を転ずる四つの加行」を瞑想することです。

まず、苦に気づく必要があります。二つ目の生じた菩提心を減じさせないための方便は、六波羅蜜を修習することです。そして、三つ目の、ますます増大させるための方便は、金剛乘（密教）の修行です。

金剛乘では、私たちの心に本来備わっている徳を学びます。それはつまり、心は不二で虚空のようだという事です。この真の意味を金剛乘で悟ります。密教の修行を通して無量になるまで慈愛を増大させるなら、自他が不二であることを理解します。慈無量心が生じるなら、我執はしだいに減じ、心は自ずと虚空のようになるのです。そのとき密教の真の意味が理解できます。

P5

まず法の根本は、菩提心、慈愛です。密教とは、一切衆生の心は仏と同じなのだけれども、ただ衆生はそれを理解していないだけだ、と悟ることです。次に密教の修行の本質は、本尊です。本尊の修行を通して身語意の習気を浄化します。それがこの生で悟りに至るための方便です。本尊を観想することで身体の習気を浄化し、真言の念誦を通して言葉の習気を浄化し、菩提心を育てることで心の習気を浄化します。このような方便によって氷の塊を溶かし、二元の把握をすべて落とします。ですから秘密真言の本質は本尊であり、法の根本は無量の慈悲です。

p 21 より

ですから、毎晩寝る前に、「一切有情を利益できますように」と考えてください。毎朝起きる時には、一切衆生の苦しみを思って、「おんまにべねふん」と真言を唱えてください。このようにすれば他に何も修行しなくとも、身語意で為す行いすべてが自ずと善行となり修行となります。

(本文) 18行目～21行目

〔火供・〕 **護摩**もまた、まさにそのことに収まっているのです。

経証

『秘密甘露王タントラ』(訳註104)に、

「なぜならば、**護摩**は勝れた〔成就・〕**悉地**を与えるし、分別を摧破するから、**護摩**です。木などを燃やしたので、護摩なのではない。」と説かれています。

護摩：①《梵 homa の音写。火の中に注ぐこと。捧げること、の意》真言密教の修法の一つ。

不動明王、または愛染明王の前に護摩壇を設け、護摩木を焚いて、息災、増益、降伏などを祈るもの。しかし護摩には内外の二種があって、実際に護摩壇を設けて行う修法を外護摩といい、内心に智火をもやして煩惱を焼除するのを内護摩という。(石田瑞麿著『例文仏教語大辞典』)

悉地(しっじ)：siddhi の音写。成就・完成と漢訳する。密教の秘法によって得られるさと。密教の信仰実践によって得られる結果としての種々の不思議な境地。完成の境地。不思議力。(中村元著『佛教語大辞典』)

(英訳から単語の参照)

護摩=the fire-offering ritual

悉地=ultimate attainment

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』より

p 50

「私」「我」が一切の苦の根源です。

どうすればこれを破壊できるでしょうか。原子爆弾はこの世界を、世界の最も大きな国を滅ぼすことができるでしょうが、「我」を破壊することはできません。原子爆弾よりももっと強力なのが、菩提心です。一瞬にて宇宙を焼き尽くす劫火のように、菩提心はすべてを一瞬で灰にします。同様に慈無量心にも「我」を一瞬で焼き尽くす力があります。

(本文) p 251-2 2 行目～p 252-2 行目

道〔である〕**六波羅蜜**もまた、まさにこれこそにおいて完全です。

『金剛三昧経』(訳註 105) に、

「空性から動じていないなら、六波羅蜜が収まっている。」と説かれています。

『勝心梵天所問経』(訳註 106) にも (H110a) また、

「思惟しないのが**施**です。

別異に住しないのが**戒**です。

差別を分けないのが**忍**です。

取捨が無いのが**精進**です。

執着しないのが**静慮**です。

分別しないのが**智慧** (はんにゃ) です。」と説かれています。

『地藏〔十輪〕経』(訳註 107) にもまた、

「賢者は空性、法を修習する。

世間すべてに依らず住しない。

〔輪廻の生存・〕有すべてに住しない。(V259)

清浄な戒を護る。」というのです。

また『同経』(訳註 108) に

「一切諸法は一味であり、一致していて、空、無相であるから、寂静である心は、どこにも住しないし、執着しない。この忍は利得が大きくなる」、

(訳註 109)「善巧により精進を行った者〔・賢者〕たちは、執着すべてを遠くに捨てた。心はどこにも住しないし、執着しない。それを**真実の福德の田**という」、

(訳註 110)「一切有情における益と楽のために**等持**を**修習**し、重荷を捨てた。**雑染**すべてを除去する。それが、**真実の賢者の相**」と説かれています。

等持：《梵 samadhi》：ていんげーずいん：一般的の最広義の定を指す。

心のひとつの対象に住せしめて平等に継続したもつこと。三昧と同じ。

(17章 前回の文子さん資料 禅定を示す用語より)

修習 (しゅじゅう) する：ゴンバ：瞑想する meditate, meditation

雑染 (ぞうぜん)：善・悪・無記の三つに通じて、一切の煩悩を兼ねているものこと。いろいろのけがれ。

(石田瑞磨著『例文仏教語大辞典』)

『ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道』 p 44～p 45

母親と一人息子に喩えてみましょう。母親は子どもをととも愛しますから、いつも子どものことを考えて何も惜しみません。ためらいません。たとえば薬でも何でも買い与えます。これは**布施**の本質です。また母親は子どもが決して傷つかないように、怪我をしないようにと守ります。例えば旅行する時など、とて

もよく子どもの世話をします。これは**持戒**の本質です。また母親は子どもに対して辛抱強いです。たとえば、私たちは他人の口からの食べ物を拭き取ったりしませんね。汚いと思うからです。ですが母親は自分の手で子どもの口を拭いて、嫌だとか汚いだとか思いません。これは**忍辱**です。以上は**布施と持戒と忍辱の実践**で、我執への対治です。さらに母親は子どものために、将来は学校へ行かせて家を買って車を買ってなど、たいへん努力します。これは**精進**です。子どものために一生懸命で、それを困難と思いません。どんなに大変で子どものために困難を受け入れるので、**精進**です。さらにまた**禪定**もあります。たとえば子どもが家を離れたら、母親はいつもその子のことを考え続け、決して忘れません。このような慈愛を、仏方は一切有情に抱き、一切有情を気にかけてくださいます。

ですが輪廻の衆生に**智恵**がないと、我執になってしまいます。「この子は私の子で、あの子は他の子」と考え、自分の子だけを愛して他の子を愛しません。そうすると純粋な愛が我執になってしまうので、六波羅蜜が円満しません。執着のせいです。愛は自分の子どもへの執着となり、それは自ずと他の子どもへの嫌悪となります。自分の子どもだけを気かけ、他を気にかけることができないのは、**智恵**が足りないからです。もしも母親に**智恵**があるなら、「私の子は私が世話をする。でも他の子もみな心の基は同じだ。私の子でなかった者などいないのだ」と考えるでしょう。**智恵**があれば、誰に対しても差別なく、すべての衆生に対して悲心をもつでしょう。このように**智恵**がないと、我執に、輪廻の因になってしまいます。徳が過失に転じてしまうのです。我執から解放されると輪廻から解放され、一切の苦から解放されます。一切の過失が徳に転じます。ですから**大事なことは、我執を利他心によって解き放つこと**です。これをよく理解してください。

(本文) p 252- 3行目～6行目

礼拝もまた、まさにこれなのです。

『虚空宝経』(訳註 111) に、

「あたかも水に水を置いたのとバター油にバター油を置いたように、(260V) **自らが自証知するこの智**が、よく見えたものが、ここに礼拝です。」と説かれています。

自証：①他によらないで、自分で悟りを開くこと。また、その悟り。②自己の内心に納得すること。内心の領解。

(例文仏教語大辞典より)

(英訳から単語の参照)

自らが自証知するこの智 = this self-aware primordial wisdom

今までの皆さんの資料、勉強会から、「**自らが自証知するこの智**」について語られていると思われるところを抜粋します。

野田俊作補正項 2017年9月7日『刹那滅(3)』より

究極的な価値相対論から話は出発する。そこからは容易に虚無論に向かえるのだけれど、大乘仏教はそうしないで、菩提心の方へ向かった。すなわち、個々の衆生の心相続が別々であるように思えるのは、衆生に「**自他の区別**」とい

う妄想があるからで、実際には自他を区別する根拠がない。だから、すべての心相続は、実はひとつのものだ。世界にただひとつの心相続があって、それを「法身」という。法身には「自他の区別」という妄想がない。妄想がないから、絶対的に利他的でおれる。もともと、利己的だの利他的だのという言葉自体が自他の区別を前提にしているので、法身の立場からは意味がない。ともあれこうして法身は絶対的な慈悲である。それを思い出すのが仏教の修行なのだが、「利他的であろう」と思うことがすでに自他の区別をしているので、矛盾している。そうではなくて、「自他の区別を離れよう」と思うことにする。そうして、「風景やみんなといっしょに」、すなわち器世間（風景）とも衆生世間（みんな）とも自分を区別することなく（いっしょに）、生きて行くことを決心する。

野田俊作補正項 2013年12月30日『一隅を照らす』から

たとえば伝教大師最澄が「一隅を照らす」とおっしゃったそうだが、あれは闇の中で光をともしているわけではなくて、法身なる光明の世界に暮らしていて、その中の自分の分担分を光らせているということなのだとな納得した。つまり、世界は光であり、世界は幸福であり、世界は智慧であり、世界は慈悲である。私は我執のために世界から切り離されてしまっているように思っているが、それでもなお世界の一部であることを思い出せば、自分の分の光明に気づくことができる。その光明は、気づいてしまえば、自分にとっては意味がない。周囲の、世界は闇だと思いついて一隅を照らすのだ。照らさなくてもほんとうは光なのだが、しかし私が照らさないと人々は闇だと思いついてしまっただ。

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』より

p51 から

心は法身なのですが、今は「私」という思いが恐れによって凍り、氷の塊になっています。恐れがあるのは、我執、「私」がある証しです。菩提心によって我執を浄めない限り恐れはあり続け、氷を溶かすことはできません。

p56 から

ですから、ここで言っているのは、何か新しいものを見つけるとか、新しいものに出会うとか、以前なかったものを手に入れるとかではなく、すでにあるあなたを見つけるということです。これを「自在になる」、あるいはゾクチェンでは「明の自在」と呼びます。この「明の自在」を指して「母子の光明が出会う」と説いておられるのです。「母子の光明が出会う」には、あなたが理解したことについて、すべての疑いから自由になるという意味もあります。疑いがなくなった証しはふたつあります。最良のものは空性を悟った証しで、有情への悲心が生じます。これは明らかに悟ったという証しでもあり、「母子の光明が出会った」証しでもあります。もうひとつは、心の本来のありように住していると、ときどき「ああ、これだ」と、ただ分かるということが起こります。それを表現することはできません。何が見えたのか、何がはっきりしたのかと問われても、何も答えられず言い表すことができません。それはあるともないともどちらとも言えないものです。あなただけが、それが何かを知っています。

(本文) 7行目～12行目

また、このことが有るなら、**供養**でもあるのです。

『父子相見経』(訳註 112) に、

「空性の法に依るし、仏陀の**行境**なるものを信解する一彼らは、仏陀*を供養した。この供養が無上です。」と説かれています。

『秘密甘露タントラ』(訳註 113) に、

「〔仏が〕喜ばれるのは**義**の供養*。(H110b) 香などを〔物品を〕捧げたことにより、喜ばれることは大きな供養です。」と説かれています。

仏陀の行境なるもの： the field of Buddha

* 行境十佛：華嚴宗で菩薩が修行を成就して得たところの仏身を十方面から説いたもの。

『ガルチェン・リンポチェ法話集1 修行の道』 p144 より

供養にはふたつの方法があります。自分が所有しているものを献げる方法と、所有していないものを献げる方法です。所有しているものと、たとえば身体や財産など、自分のものと思って愛着しているすべてのものを献げます。私たちが一番愛着しているものは身体ですね。身体の健康にもとても気を使います。なぜそんなに身体に愛着するのかというと、これが「我」だと考えているからです。「我」にとらわれています。それらすべてを心に集めて三宝に献げます。自分の身体も財産も、ケチな心にとらわれて、普通は使ったり与えたりととてもできないようなもの、それらをすべて手放します。ここで手放しているものは、**実は我執です。**

次に、自分が所有していないもの、たとえば美しい形、音、匂い、手触りなど、これらすべてを惜しみなく仏に献げます。ここでも実は、献げているのは我執です。テキストの文言を読むだけでなく、心に生じさせることが大切です。(中略) **大切なのは我執から自由になることです。**

(本文) 13行目～16行目

また、このことを具えているなら、**罪を懺悔**することもまたこれなのです。

『業清浄経』(訳註 114) に

「懺悔することを欲するし、正直であって真実に見る。真実こそ真実に見る。これが完全な最上の後悔です。」と説かれています。

『ガルチェン・リンポチェ法話集2 清浄の道』 p6～p7

悪業を浄化するために大切なことがふたつあります。ひとつは後悔すること、もうひとつは悪行を繰り返さないことと誓うことです。そもそも誰が悪行を為したのかというと、^{むしじらい}無始爾来の自分自身の煩惱が為したのです。輪廻の一切の苦を作ったその煩惱は、今まだここにあります。煩惱は一切の苦の基でありますか

ら、これから先もさらに多くの苦を作り続けます。私たちは、たとえば怒りや憎しみや嫉妬の感情に流されて、身体と言葉とで悪行を犯し続けています。ですからまずはじめに、過去に行った罪を思い起こしてその過ちに気づかねばなりません。

過ちに気が付けば、それを懺悔して止めることができます。**菩提心の力で我執は消滅します**。さらに、これから先、二度と悪行を繰り返すまいと誓うことが大切です。身体と言葉の行いを制御しなければなりません。それについては、とてもたくさん、すべきこととしてはならないことの長いリストがありますが、最も大切なのは内の心です。気がついて公開の念を起こして懺悔することで、煩惱は浄化されます。一切の苦の因は煩惱であると気づき、さらに三界の一切有情の煩惱とあなたの煩惱は全く同じだと気づくなら、煩惱は減するか、あるいは少なくなります。ひとりが懺悔すれば、すべての衆生を利益することになります。ですから、自分の煩惱に気づかなくてはなりません。

菩提心は懺悔の王です。なぜなら、菩提心が生じれば、「これを懺悔しなくては」、「あれを懺悔しなくては」、などと考える必要もなくなるからです。**我執のあるところには、必ず煩惱が生じます**。逆に**利他心が生じるなら、悪業や我執は自ずと溶けて滅します**。懺悔はこのように自然に起こるものだとして理解してください。**懺悔の本質は利他心です**。利他心を育むなら、一切の悪業は自然に懺悔され、それ故に浄化されます。