

かくして精進成就の諸功徳を
無辺の衆生の苦患を除くため
三輪清浄般若の智慧により
正覚廻向が仏子菩薩行 (37)

In order to clear away the suffering of limitless beings, through the wisdom [realizing] the purity of the three spheres, to dedicate the virtue attained by making such effort for enlightenment is the bodhisattvas' practice.

ダライ・ラマ『生き方の探求』第 37 偈——諸善根を衆生に廻向する (p 271)

以上のように精進(努力)して、成し遂げられた諸善を
限りなき衆生の苦しみを取り除くため
三輪無分別智により、悟りを得るために廻向すること
それが菩薩の実践である

三輪無分別智による廻向

「このように努力して成し遂げられた諸善」の諸善というのは、今までの「三十六の菩薩の実践」を実際に実践することを意味します。このような諸善を長生きすることや病気にかからないために廻向するのではなく、すべての善根は、すべての生きとし生けるものたちの苦しみや苦しみの原因を除くために、無分別の智慧を持った上で廻向することです。

三輪無分別というのは、「行為者」と「行為の対象」と「行為そのもの」を分別せずに一体とすることであり、この場合は、廻向する者と廻向する対象、そして廻向という行為は自性がないという見解(空の見解)をもった上で廻向すべきなのです。ですから、三輪無分別智により、悟りを得るために廻向すること、それが菩薩の実践であります。

(アンダーラインは清野が引きました)

○廻向：「廻」はめぐらす。「向」はさし向けるの意。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。（『仏教語大辞典』小学館）

○廻向の意義（シャーティデーヴァ『入菩薩行論』、ゲシュエ・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ訳注 ポタラ・カレッジ pp223-224）

仏教だけが、あらゆる衆生のすべての苦を除く方法です。そして、衆生たちが無始以来自然に慣れていることは貪（むさぼり）・瞋（怒り）・痴（愚かさ）の三毒のみであり、そのせいで苦しかまじません。善のみが、果である一切の楽の因となります。しかし衆生は、その善をおこす方法を自然には知りません。ただ仏教によってのみ、善をおこない、不善を捨てる判断ができ、実践できるのです。ですから、一切の仏の究極の意思と、一切の有情のすべての希望を成就する唯一の門である釈迦の教えが永く続くように廻向し、祈願することが大切なのです。（中略）

すべての廻向の意義は、『八千頌般若経』の注釈に「完全なる廻向をすることで（善根を）無にしないのである、それゆえ、法界のごとくに決して消滅することはない」とあるように、善根を無駄にすることなく、増大するための最上なる方法であると称賛されているとおりです。経典に「あたかも大海に一滴の水が入れば、（その一滴の水は）海が涸れるまでそれがなくなることはない」とあります。一般には仏教以外にも善をおこす方法がありますが、衆生のために廻向し、廻向したことで善根を広大に変容するすぐれた方法・・・これは仏の教えの優れた特長です。そして、さらに自利にとらわれることなく、利他のためだけに廻向することが大乘仏教の特長です。

【自利にとらわれず利他のためだけに廻向することが大乘仏教の特長なのだと学びました。】

○自性がないという見解（空の見解）について

（第30偈のひさかさんのレジメより引用）

自性：ものそれ自体の独自の本性、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、もしくは独立している実体のこと。根本的な性質、存在の本質を表す。西洋哲学の実体に相応する概念である。

☆仏教における自性

自性を説く「説一切有部」を批判しつつ大乘仏教が興り、龍樹は、相互否定や矛盾を含む相依に基づく縁起説によって実体的な考えを覆し、自性の否定である「無自性」を鮮明にして、それを「空」に結びつけた。

○空とはどういうことか（ダライ・ラマ『智慧と慈悲』、春秋社、pp82-84）

アーリアデーヴァの『四百論』の中には、次のように述べられています。

何かに依って生じるものは

独立した存在になりえない

これらはみな独立した存在がないのであるから

自我のあるものではない

外の世界にあるものも、内なる世界にあるものも、すべてのものの存在は、他のものに依って生じてくるものなのですから、その本質は、それ自体で独立しているものではありません。他のものに依存することなく、そのもの自体の力で存在しているという本質を持っていないのです。

ですから、ものはすべてどんなものであっても、独立した存在ではありません。それじたいの独立した存在ではないのですから、独立した自我のない、空の本質を持つものなのです・

つまり、「空」とは「縁起」を意味しているのであり、何も存在しない、と言っているわけではありません。「それ自体の独立した固有の実体を欠いた存在である」ということを意味しているのです。(中略)

そしてそのものの究極の存在の仕方を深く突き詰めて調べていくと、(中略)

「他のものに依存ない、そのもの自体の独立した実体」があるとする実在論と、「まったく何も存在しない」という虚無論の二つの両極端を離れ、そのものの自性によって存在しているのではなく、他に依存することによって存在しているだけの、名ばかりの虚構の存在、幻のような存在、という意味であることが、まさにはっきりと理解できると思います。

したがって、すべてのものの究極のありようは、縁起するものであり、空である、と言われているのです。(アンダーライン：清野)

【空は、縁起を意味している、ということ学びました。】

○「愚かな人」と「賢い人」の違い

[わたしには子がある。わたしには財がある」と思って愚かな者は悩む。 | きょうのことば | 読むページ | 大谷大学 \(otani.ac.jp\)](#)

「わたしには子がある。わたしには財がある」と思って愚かな者は悩む。」

『ダンマパダ』『ブッダの真理のことば・感興のことば』(岩波文庫 19 頁)

これは『ダンマ・パダ』(真理のことば)第 5 章「愚かな人」のなかのことばです。このことばを含む全体は次のような文章です。

「わたしには子がある。わたしには財がある」と思って愚かな者は悩む。しかしすでに自己が自分のものではない。ましてどうして子が自分のものであろうか。どうして財が自分のものであろうか。

「愚かな者」とは無知な者のことです。無知によって欲望が発生し、欲望によって苦しみが発生し、苦しみのなかで人間は生きています。このような因果関係を仏教では縁起と呼んでいます。無知の内容は「自己が自分のものではない」ことを知らないことです。「自己」とは自分の身体とところです。身体は、いつかは崩壊するものであり永遠不滅のものではありません。ここは無始以来の流れ(心相続)です。一瞬前のところが現

在に相続され、現在のころは一瞬後に相続されます。この一連の流れがころであり、ころという実体が存在しているわけではありません。

ところが、人間は身体やころを永遠不滅のものと考え、実体視します。そして自分のものと思って執着します。しかし、それらはすべて一時的なものです。さらに自分のものでもありません。子も財も同じです。永遠に存在するものではありません、いつかはなくなるものであり、自分のものではありません。これらに欲望をいだき、執着し、悩み苦しむのが、無知な人間の姿です。

これに続く第5章は「賢い人」という章であり、そこでは次のように説かれています。

自分のためにも、他人のためにも、子を望んではならぬ。財をも国をも望んではならぬ。邪(よこしま)なしかたによって自己の繁栄を願うてはならぬ。(道にかなった)行ないがあり、明らかな知恵あり、真理にしたがっておれ。

「知恵」とは悟りに至る知識のことです。「真理」とは法(ダンマ)です。法は、無知の滅から始まり苦の滅に至る縁起を内容としています。知恵、真理、法によって無知を滅し、欲望を滅し、執着を滅することによって、人間は苦しみから解放されると『ダンマ・パダ』(真理のことば)は説いています。

○ガルチェン・リンポチェによる空性のお話 (『ガルチェン・リンポチェ法話集 修行の道』)

マハムドラーの見解を理解することは、空性を理解することです。「我」がないと分かれば、他もまた無いと分かります。そうすれば、「ああ、私の心は虚空のようだ」と悟るでしょう。そこには何もありません。私たちは肉体ではありません。他人はいるけれども、その人の心もまた虚空のようです。完全に同じものです。人の心と私の心は完全に同じです。このように不二、自他の無別のありようを悟ります。これを「不二の原初の智慧」と呼びます。これを悟れば、もはや死ぬことはない悟ります。もはや無明もありません。繰り返しますが、無明とは、実際に存在しないものを在ると信じることです。(p53)

現れてくるのは自分自身の心だということ、そして心そのものは空性だということを、理解していなくてはなりません。一切の区別はありません。外の物や内の心というものはなく、すべてがひとつです。心は外にあるとか内にあるとか言うことができず、あらゆるところにあります。外も内もありません。これをはっきり悟るのが別観察智です。すべては心であり、すべては心が作り出しており心が人を作り、人が世界をつくっています。

人はどうやって世界を造るのでしょうか？この宇宙は、集積したカルマと習気によってできています。たとえば「これは私たちの国だ」というような、みなが同じようにもつ集合意識がありますが、これもまた夢に基づくと理解できます。夢を見ているとき、体は寝ていて何もませんが、心の中であなたは小さな宇宙を生み出します。そこであらゆる種類の活動をして、あらゆるものが現れます。それらすべてはあなたの心の反映で、あなた

にしか見えません。「顕現するもの自分のところ」です。このように心のありようを悟れば、有無の辺際を離れた心を悟ったことになります。pp78-79

【リンポチェのお言葉は、「知慧」「真理」「法」によって無知を滅し、欲望を滅し執着を滅することによって苦しみから解放された「賢い人」、つまり生きた仏さまのお言葉だと思いました。体験のないわたしに、苦しみから解放された先を指し示してくださる言葉だと思いました。】

【自他の区別がなくひとつであることや空性について、以下の野田先生の補正項「刹那滅(3)」がわかりやすいとわたしは思いました。

前回えーさんが、補正項の「刹那滅(4)」を引用してくださっていました。

「刹那滅(4)」では道德について書かれていました。内容を要約すると、「個人から考え始める今の世界の延長線上に明るい未来があるとはどうてい思えない。たとえ個人が《共同体感覚》をもってもダメだと思う。なぜなら出発点が自他の分離であり、我欲の肯定であるから。《菩提心》でも、キリスト教の《愛》でもいいけど、自他を超えた全体への、つまり法界への信仰に裏付けられた利他心というものがあって、そのような一度超越的な道德を通り抜けた後でなら《共同体感覚》はじゅうぶん信じていることができるものに変容する」と。

「刹那滅(3)」では、その「超越的な道德」について、書かれていると思います。】

○『野田俊作補正項』2017年9月7日(木) 「刹那滅(3)」

(刹那滅=刹那生滅：一切の事物が生じては滅していくことを瞬時の間と捉えたもの。瞬時の間に生滅があること。一瞬一瞬に生滅が繰り返されること)『仏教語大辞典』

刹那滅という概念は日本仏教ではポピュラーではないと昨日書いたが、宮澤賢治の詩集『春と修羅』の序詩に、刹那滅について書かれている。

わたくしといふ現象は
仮定された有機交流電燈の
ひとつの青い照明です
(あらゆる透明な幽霊の複合体)
風景やみんなとつしよに
せはしくせはしく明滅しながら
いかにもたしかにとりつづける
因果交流電燈の
ひとつの青い照明です
(ひかりはたもち その電燈は失はれ)
(以下略)

詩を散文で解釈してもしょうがないのだけれど、すこし書いてみる。心相続というものがまずあって、それが「わたくしといふ現象」だ。それを賢治は「ひとつの青い照明」と歌っているのだと思う。心相続は過去生から現在生を通過して未来生に向かう。しかし心相続を担っている肉体は滅びる。そのことを賢治は「ひかりはたもち その電燈は失はれ」と歌っているのだろう。心相続は「ひかり」であり、肉体は「電燈」だ。心相続は刹那滅であり「有機交流電燈」であるのだが、「風景やみんなといつしよに／せはしくせはしく明滅しながら」持続する。それは刹那滅性ではあるものの、「いかにもたしかにともりつづける」かのように見える。しかし、心相続は究極的には空であり「仮定された」ものであるにすぎない。だから私が見る世界も実体のあるものではなくて「あらゆる透明な幽霊の複合体」であるにすぎない。自己も空、世界も空である。そうではあるが、さしあたってこのように存在している。そこでどのように生きて行くかが、人間の問題だ。

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。もっとも、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。その慈悲は、個々の衆生も分有しているのだけれど、妄想のために利己的になっていて、忘れてしまっている。それを思い出すのが仏教の修業なのだが、「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、「風景やみんなといつしよに」、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（いつしよに）、生きて行くことを決心する。（アンダーライン：清野）

この考え方は、「道徳の根拠は絶対者にある」ということを意味している。西洋近代思想が見失ったのが、まさにこの点だ。神仏などの自他の分別を超越した存在を前提にしないで社会を営むと、必然的に利己的で不道徳な社会ができてしまう。どんなに「良心的」にふるまっても、個人が全体から切りはなされているかぎり利己的であり不道徳なのだ。賢治はそのことをよく知っていたように思う。

【今あらためて『三十七の菩薩行』を読み返してみると、1偈から37偈まで一貫して、アンダーライン部分について繰り返し説かれていると思いました。『三十七の菩薩行』も、個人（我執）から考え始め実践するのではなく、全体（法身）から考え始め実践するんだ・・とわたしは学びました・・。】

最後に、

○ガルチェン・リンポチェ『三十七の菩薩行ご法話 第37偈』文字起こしです。

(2012年5月26日 東京) 通訳：ラマ・ウゲン師

この教えの最後に祈願の言葉があります。

「生きとし生けるものたちのために…」と書いているところですね。

これを書いた先生は、本当の菩薩さまです。

非常に、他に対して、思いやりの心、菩提心、利他心が大きい。

話によれば、彼がいるところの、周りの動物たちも、たとえば狼たちであっても、自分が生き物を殺さないようにするし、草とかを食べて生きている。

小さい虫まで。

それは彼の慈悲とか菩提心で、生き物たちに影響する力があります。

それは何ですかというと、彼は偉大な菩薩さまである。大いなる慈悲の持ち主であるからです。

ミラレパも、伝記のなかで、犬が鹿を追いかけてくるとき、鹿がミラレパのところへ逃げてきました。ミラレパが、鹿に教えを説いたら、鹿は恐怖がなくなって落ち着いて、ミラレパの横に座って教えを聴いている。それで犬が来たら、ミラレパが犬に話をすると、犬も怒りがしずまり、とても穏やかになって、教えを聞いている。

それらは人によって、「そんなものあるはずはない」と信じない人もあるかもしれません。その人の考えがあると思いますけど、基本的には、生きとし生けるものの心の本質はひとつであって、すべてがつながれているものだ。

大いなる慈悲と思いやりの心があれば、周りの人にそれを感じることができる。

わざわざ何か言う必要なく直接、相手の慈悲や愛情を受けとることができて、自分が自然に穏やかになる。怒りとか煩惱がしずまることができます。

この先生が弟子たちに山の中で仏教の教えを説いていらっしゃる。

チベットには「シワ」という動物がいます。リスの仲間で、猫よりちょっと大きい。地面を掘って巣を作り、冬は冬眠する生き物です。野良犬がシワをつかまえて食べるのがよくあるものだが、彼らのところの犬たちは、シワを殺すことなく、シワも犬を恐れることなく、みんな穏やかに住んでいた話があります。この話は、そこにいた何人ものお坊さんから聞いたことがあります。

それは現実です。

私たちの菩提心の心があれば、世の中のすべての生き物たちのために思う心を強く育てること。そうすると、この輪廻の世界の中で、戦争や争いをしずめる力があります。

とくに、外の世界と自分というものは、お互いとくに関わりをもって、関係し合っていて、無関係ではないのです。

たとえば、怒りというものが強くなると、外の温度が高くなってきます。貪欲とか欲望が

強くなると温度が極端に低くなるとかですね…。

私たちの身体のバランス、五大要素のバランスが崩れて、いろんな病気が起きてくる。

その基（もと）も、心の、たとえば煩惱のひとつの怒りで、熱のバランスが崩されてるとか、欲の心で自分の身体の「冷え性」という病気を引き起こす。無知の強いものによっても、身体の病気を起こす。

それらを起こすのに直接関係している私の心というものは、根本的には、すべての生き物たちと虚空というものは同じ、すべての生き物たちと虚空は同じ、つながれているように、心の基（もと）は、すべてにつながれてあるものだ。

でも、煩惱の孤立してしまうところで、孤立したものに縛られるようになってしまうことで、さまざまな煩惱の苦しみが強くなってしまう。

思いやりの心、慈しみの心を思うことで、世界の平和、幸せに関係してくると思っ、すべての生きとし生けるものの幸せのために廻向すること。

先生（ガルチェン・リンポチェ）が昔会った、ある家族の、きょうだい何人かの中のひとりの男の子のお話です。とてもいたずらな悪い子で、因果関係も信じないような子だった。いつも銃を持って山へ野生の動物の狩りに行ったり、喧嘩をすとか、みんなから嫌われていた。その子があるとき、有名な行者の先生に会いました。彼はその行者の先生から、三十七の菩薩行のお話を聞きました。彼は興味を持ちました。「自分はこれから悪いことはしないで、あなたのもとで修行したい、先生の弟子にしてください」とお願いし、行者の先生も「いい」と言って受け入れました。でも、彼は勉強をしていないので文字も書けません。行者の先生から、彼は、三十七の菩薩行を、口から唱えてもらって、暗記し、ひとつひとつ覚えて、毎日唱えて、ひとつひとつ実践しました。

それでその後、リンポチェが会ったとき、その人はお坊さんになっていて、いつも瞑想し、三十七の菩薩行の教えを実践していました。

周りの人は、その人が怒らない意地悪をしないからといって、その人を怒らせるようなことをたくさんしました。

でも、その人は常に笑顔。一切怒った顔を見たことはありません。

中国に侵略されたとき、彼も牢屋に入りました。

牢屋の中でも、彼はもともと夜は寝ないで、坐ったままで修行して観想していたんですね。

牢屋の中でも、彼はとても優しく穏やかで、みんなも「この人は怒ることはない」と言っていた。

夜も横になることなく、坐っていました。

あるとき、彼は、何日も食べ物を食べなくて、一日にパンがちょっとしかないのですけどね、食べなくて、食べ物をためておいたのです。

周りの人たちは「彼は修行者なのにとってもケチで、食べ物をためておる」と冗談を言ったりしていました。それでも彼はためておいたんですね。

それで一週間くらいたったあと、「今日は、皆、楽しんでほしい」と、自分がためていたパンをみんなに配りました。

それで私たちは、牢屋にいたとき、とても幸せで楽しかったんですよ。

「今日はみなさん楽しんでほしい」と彼が言って、私たちはみんなでパンを食べました。

彼はその日の夜もいつもと変わらず坐ったままでした。

次の日が来ると、朝みんなが起きるとき彼は動かないです。

すでに亡くなって、坐ったままでいらっしやったんです。

警備の人が来て、警備の人に「彼は死んでいる」と言っても、彼は坐ったままでいるから信じなくて、「坐ったままで死ぬわけではない」と言って足で蹴ったりしました。

そうすると、倒されて死んでいらっしやったのですね…。

菩提心の修行、三十七の菩薩行の教えを実践している人は、そのような人間になれることができます。

みなその人のことを、すばらしい修行ができた人と、みんなが尊敬する、みんなが大事に思うようになったという話があります。

三十七の菩薩行だけ実践すること、修行することができたら、十分にととてもためになることができます。

【少し話がそれますが、以下、坐って瞑想しながら亡くなるということについて調べてみました。】

永沢哲氏『いのちとこころ チベット仏教の意識——生命論』より引用

死のとき、「土台の光明」の境地に留まることができれば、ブッダになることができるのだと、伝統は語るのである。

この「土台の光明」にとどまっていることを示すしるしの1つがトゥクタム (Tib.thugs dam) だ。この言葉はもともと「真実の心」、あるいは「聖なる心」という意味を持っている、だが、死の文脈では、もっと別のことを指している。生きている間に、十分に「心の本性」に慣れ親しみ、三昧を持続することができるようになったなら、「土台の光明」があらわれてきたとき、それをあるがままに認識し、その状態にとどまることができる。その間、呼吸も心臓もとまり、しかし瞑想の姿勢は保たれたままだ。それがトゥクタムだ。

心臓の周囲にはかすかな熱がのこっている。死後硬直も、体液の流出もおこらない。この状態が、数日、人によっては数週間続くのである。終わると、瞑想の姿勢はくずれ、体液の流出がおこる。チベットやネパール、インド、そしてチベット人ラマたちが定住するようになったヨーロッパ、アメリカの各地で、トゥクタムが目撃されてきた。

【このように、坐って瞑想しながら亡くなるということは、たいへん徳の高い亡くなり方

のようです。

「チュウ」という行の教えで、2014年にお会いしたラムキェン・ギャルポ・リンポチェも、坐って瞑想されながら亡くなったと記憶しています。

「土台の光明」にとどまり、「自他の区別」がなくなり、絶対的な慈悲のなかで、亡くなっていく状態なのでしょう……。

わたしはといえば、なにはともあれ日常生活のなかで、今回縁あってみなさんとともに学ぶことができた『三十七の菩薩行』をこれからもお唱えしながら、しかも全体（法身）から考え始めて『三十七の菩薩行』を实践するというのを忘れないように、地道にコツコツ実践していきたいと思いました。…難しいですが。そして、実践できたら、その諸善を、自他の区別なく、すべてはひとつという無分別の智慧を持って廻向したいと思いました。【
なにより、これからも聞思修を続けていきたいと思いました。】