

ガムポパ大師の『勝道の宝鬘』 第1章 1偈2偈

基体である**プトガラ**は解脱と一切智の仏を得ることを欲しているので、
 第一 惜しむべき十法を思い起こすべきであることには、
 一、得難きこの清浄な人身が、**不善の悪業**を行うことを惜しむ

In *Gandavyusutra* it is said:

It is difficult to turn away from **the eight unfavorable conditions** as well as to obtain birth as a human being and to win the pure perfect unique occasion.

Therefore, we must not waste our precious human life and be engaged with the practice of *Dharma* to obtain the ultimate Enlightenment. We must take advantage to make our human life meaningful.

ガンダヴィユーストラにはこうあります。

8つの不利な条件から逃れ、人間として生まれ、純粹で完璧な唯一の機会を勝ち取ることは困難です。したがって、私たちは貴重な人間としての人生を無駄にせず、究極の悟りを得るためにダルマの実践に従事する必要があります。私たちは、人間としての人生を有意義なものにするために、その利点を活用しなければなりません。(Google 翻訳) ←今回なかなか上手

基体 (きたい) Wikipedia

ある議論ないし理論において何かを述べたり規定したりするときその前提とされているもの

プトガラ → ふとがら【補特伽羅】 仏教語大辞典

《梵 pudgala の音写。人・**数取趣**と訳する》生死を繰り返す主体のこと。また、人我と同義に用いる。

数取趣 (さくしゅしゅ) 仏教語大辞典

〔「さくしし」とも〕《梵 pudgala 補特伽羅の訳。人・衆数者とも》生まれかわり死にかわりする輪廻の主体をいう。しばしば煩惱に縛られて五趣を往来することから、この名がある。

Ten causes of incompensat eable losses of human life

補償不可能な人命損失の 10 の原因

At the outset, they should meditate upon the ten causes of incompensateable losses of human life which are as follow:

まず最初に、人命の補償不可能な損失の 10 の原因について熟考する必要があります。それは次のとおりです。

1. It is an incompensateable loss to this very rare and pure human life to get oneself indulged in wrong doings (negative deeds).

1. 間違っただ行い（悪い行い）にふけることは、この非常に稀で純粋な人間の人生にとって、埋め合わせのできない損失です。

.....

勝道宝鬘 ドルズィン・リンポチェによる御法話（2024.4.20）文字起こし

（前略）

期待であるプトガラは解脱と一切智の仏を得ることを欲しているので、

第一に惜しむべき十法を思い起こすべきことであることには、

という風に続きますけれども、ここで説いておられるのは、私たちは今、人の身体に生まれてその上で解脱をしたいという風に望むならばその次のようにすべきであるということが順々に説かれていきます。これらはそれぞれ章に分けて書かれていますけれども、ここはまず第一の『惜しむべき十法を思い起こすべきであること』がまず説かれます。

で、まず第一に

一、得難きこの清浄な人身が、**不善の悪業**を行うことを惜しむ

とありますけれども、ここで説かれていますのは私たちはまず人間の身体に生まれていますけれども、この『人に生まれる』というのは非常に得難いことです。人に生まれるのは非常に難しいことなんですけれども、今私たちは人に生まれています。ですがこのような良い機会を持ちながら仏教の教えを實踐せず悪い行いばかりを行う、身体と言葉と心を使って悪い行い、**不善の行い**ばかりをおこすことを惜しむ、それが残念であることがまずは説かれます。

まとめますなら、私たちは人の身体、人身を得ているのですけれども、これを得ることは非常に大変であるということが説かれている訳です。生き物というのは六道輪廻の中に非常にたくさんの種類の生き物がありますけれども、それらの中でも前世に善い行いをし、功德を積んだ結果として今この人の身体に生まれている。そして仏の教えに出会ったという流れがある訳です。ではその不善とは何かと言いま

すと、身体と言葉と心の3つを持って他の生き物、どのようなものであれ他の生き物を害するような行いのことを不善といいます。その身体を使って実際に何か悪いことをする場合や、口の言葉を使って何か嘘をついたり他の生き物を傷つけたり、また心の中で何か悪い考えを抱くという、そういうものが不善というものになります。そのような不善の行いをするという事は、せっかく得たこの人の身体というものを無駄にしている。それが非常に惜しいことである、ということが説かれています。これは非常に高価なものを手にしているのにそれを使わず無駄にしてしまったら、それは非常に残念であるという風に説かれるのと同じことです。

例えば私たちが非常に苦勞して、お金を貯めたとします。その自分が苦勞して貯めたお金を使って家を買ったとします。この家を買うというのは簡単に買えるものではありません。非常に苦勞してお金を貯めた結果、家を買ったんですけども、その家に一人だけ住んでいて、自分の家の中にゴミとか汚い物ばかり貯めていってですね、家を綺麗にしない。家を活用しないという状態になるというのはそれは非常に残念、惜しい状態である訳です。今までお金を貯めてきて苦勞したのにそれを活用していないことになる訳です。

この例と同じように、せっかく我々は人に生まれているのに悪い行いばかりするというのは非常に残念である。それを惜しむべきである、ということが説かれているのです。これはまず自分自身で、自分に振り返って考えてみてください。自分自身に問うてみてください。まず自分自身は、その仏教の教えを、まずはそれを認めるだろうか？そして善・不善というものが説かれています、それを認めるだろうか？前世や来世というものも説かれているけれども、それを自分は認めるだろうか？ということ、まずは自分に問うてみてください。で、もしもその来世というものを自分が認めない、受け入れられない状態ですと少しこの話を理解するのが難しくなってくるかもしれません。

.....

極楽誓願 より

(前略)

父母を筆頭に私など全有情が始まりのない時から今まで [為した] 殺生・偷盜・非梵行という身体の三不善を發露懺悔します。嘘や兩舌、悪口、綺語という言葉の四不善を發露懺悔します。貧欲心、害心、邪見という意の三不善を發露懺悔します。

父・母・戒師・羅漢殺しや、勝者の身に悪意を起す五無間の悪業を積んだことを發露懺悔します。

比丘・沙弥殺しや、尊女下し、御姿・仏塔・仏殿を壊すなど準五無間業の罪を為したことを發露懺悔します。

三宝・本堂・仏像・經典・仏塔などを証人として証を立て、[その] 誓いを無にするなど法を断じる悪業を積んだことを發露懺悔します。

三界の有情を殺すよりも大きな罪惡、諸菩薩を見くびる無意味で大きな罪を積んだことを發露懺悔しま

す。

善の効能と悪の禍、地獄で苦しむ寿命〔の長さ〕などを聞いても「虚妄な迷信程度」と思うのは、五無間業よりも酷い悪業、解脱できない悪業を積む。それを発露懺悔します。

波羅夷罪と十三僧残と三十捨墮と、四自悔と、悪作の五種の別解脱戒を破ったことを発露懺悔します。

四黒法、五墮罪、五・八近根本墮罪の菩薩戒を犯したことを発露懺悔します。

十四根本墮罪、支分の八麤など秘密真言のサマヤ破りを発露懺悔します。

受戒せずも不善業を為した非梵行や、飲酒などの本質的悪の（口にするのも憚れる）罪、つまり罪を罪と知らなかったことを発露懺悔します。帰依の律儀や灌頂などを得ても、それら律儀・聖誓を守ることが知らないのは、制定された墮罪に触れる。それを発露懺悔します。

後悔が無ければ懺悔しても清まらないから、かつて為した罪悪を体内に毒があるように恥じ恐れ怖がり大いに後悔し懺悔します。

〔それでも〕以後抑える心が無ければ清まらないから、以後命を落としても不善業を今から為さないと心に堅く誓います。

菩薩を伴う善逝阿弥陀たちによって自相續が完全に浄化される加持がなされますように！
（後略）

在家の五戒

『浄土真宗 本願寺は 興徳寺 乗善寺 HP』より

仏教徒には「在家の五戒」といって自分を律する内面的な道德規範があります。

「不殺生戒」生き物のいのちを奪わないように心がけること。

「不偷盜戒」他人の物を盗まないように心がけること。

「不邪淫戒」不適切な異性との関係は持たないように心がけること。

「不妄語戒」うそをつかないように心がけること。

「不飲酒戒」お酒を飲まないように心がけること。

ただこれらを破ったからといって罰則があるわけではありません。戒というのは、サンスクリット語でシーラといい、習慣という意味で心がけるということです。補足ですが、お酒を飲むことが悪いのではなく、お酒を飲んだ後の行動が問題ということで、戒律の律というのは修行僧が

守るもので修行僧には破ると罰則があります。

その対治（退治）

じつは身近な仏教用語

日蓮宗 いのちに合掌 HP より

対治

【たいじ】

【s: pratipakṣa（プラティパクシャ）】

一般的に退治という漢字を使用することが多いですが、退治は当て字であり正しくは対治となります。

意味としては、相手に向かい合って正しく導き、その障害になるものをしりぞけ除くことを指します。また個々の煩惱の迷いを断つことも意味し、個々の障害を対症的に断じてゆくことから、病気を治す意味にも使用されるようになりました。

対治はサンスクリット語 [s: pratipakṣa（プラティパクシャ）] の訳語で、道によって煩惱を断ずることです。対治する道は四種類あり、加行道（けぎょう）「煩惱を断ずる予備的修行」、無間道（むけん）「直接に煩惱を断ずる修行」、解脱道（げだつ）「真理をさとり解脱を得る修行」、勝進道（しょうしん）「より優れた修行により解脱の完成に邁進する修行」があります。

.....

再び極楽誓願 より

十不善を断じる十善。[つまり] 他の有情の命を救う、施し喜捨する、律儀を守る、真実を語る、恨みを調停する、和やかに正直に話す、意義のある話を述べる、少欲、慈しみと憐みを修習し、法を行じる諸善全てに随喜しよう。

二、備えがたき暇満のこの清浄な人身が、法無く日々の体として死ぬことを惜しむ

2.It is an incompensateable loss to die by engaging this rare, pure, transient and perishable human life in irreligious and material activities.

2.稀少で、純粹で、はかない、消え去る人間の命を、非宗教的で物質的な活動に従事して死ぬことは、埋め合わせのできない損失です。

.....

勝道宝鬘 文字起こし

で、次 2 番目です。

備がたき暇満のこの清浄な人身が、法無く日々の体として死ぬことを惜しむ

とありますけれども、ここで説かれているのは人に生まれるのが非常に得難いということが説かれているのであります。ここに『暇満』というのが書かれてありますが、これは仏教の勉強するために備わっている 18 の条件が説かれます。それらは自分の身体の側から 5 つ、場所(←他者?) の側から 5 つ、そしてその条件をとして暇があるということで8つの条件が説かれるのですが、今その六道輪廻の中、地獄・餓鬼・畜生という悪い境地、三悪種と呼ばれる悪いところに私たちは生まれていない。そして今人に生まれている。そして人に生まれた中でも仏教の教えに出会うことが出来た。そしてその中でも仏教の教えを説いておられる時代に生まれることが出来た。そしてその先生がおられる。そしてその五道という教えが説かれている。

そしてまた自分の側として、そして教えを受ける側としての条件が揃っている。自分が聞いた教えというものを理解することができ、また、因果の法というものを信じていることができる、というような 18 の条件というのがあるのですけれども、それが今私たちは全て揃っているということで、しかし人に生まれた上で、条件が揃っているということは、実はそんな簡単なことではないわけです。そしてこのような得難い状態になっているというのはなぜかと言いますと、そこに至るまでの原因を作ってきたから今の境涯・境地に生まれることが出来たわけです。

.....

有暇具足 (野田先生の 2017 年春ドルズィン・リンポチェ法要用 用語集)

八有暇十具足の省略。八有暇十円満ともいう。

八有暇とは、

- 1) 地獄、2) 餓鬼、3) 畜生、4) 仏法の伝わらない土地、5) 天 に生まれていないことと、6) 邪教を信じていないことと、7) 仏がおられることと、8) 視聴覚が健常であること。

十円満とは自己の五円満、すなわち、

- 1) 人に生まれたこと、2) 仏教の伝わる土地に生まれたこと、3) 身体が健常であること、4) 過去世の悪因縁を離れていること、5) 理解力があることであり、

他者の五円満とは、

- 1) 仏が出現されたこと、2) 正法を教えられたこと、3) 教えを伝えるものたちが今も存在すること、4) 修行できる状況があること、5) よい師匠に出会うこと。

.....

例えば先ほどの例のように、家を買うことを考えた時に、家というのは簡単に買えるものではないわけです。今私たちは人に生まれるなんて簡単だと思っているわけですがけれども、例えばその他の人が家を持っている、家を買っているというのは、外から見ていると非常に簡単に見えるわけです。多くの人が自分の家というものを持っていますし家を買うということがそんなに難しいことじゃないということが外から見ているとそう思うんですけれども、いざ自分自身が家を買うことになると、実は大変なことです。それと同じ様に人に生まれるということも、簡単な様に思っているんですけれども、いざ人に生まれようとしても、これは非常に大変なことだとわかるわけです。

で、そのために我々は前世の内に仏教の教えに出会って、戒律を守ったり、布施を行ったり、忍耐の修行をしたり、いろんな善き行いをおこなってきて、その上で正しい祈願を持つことによって、やっと今人という境涯に生まれることが出来たというわけです。それが先ほどの例で家を買うために非常に苦勞して頑張ってお金を貯めてきた結果として家を買えたというのと同じことです。その様に我々は前世に積んできた多くの功德の結果として、今この様に人として生まれてくる事が出来ているわけです。その様に大切なものを意味あるものにすることが必要なわけです。

また、この人という状態は、非常に能力があるわけです。人に生まれているからこそ、利他の行いを行うことも出来ますし、輪廻からの解脱もすることが出来ます。そして最終的には仏の境地を得られるというのも、やはり人に生まれることによってそれらが可能になってくるのであります。ですが、この様な状況というのは、実は得るのが非常に大変なもので、いつでもこの様な善い条件が得られ得るわけではないわけです。ですので、今この素晴らしい状態の時に悪い行いをやめて善い行いをするということが大切なわけです。例えば家を買った時に、お金が非常にかかった家を無駄にして、またお金が貯まっですぐ新しい家を買えるのではないことと同じことです。

野田俊作の補正校より

(前略)

しかし、最近、風向きが変わってきて、人間の純化というか変容というかについて話をする人が増えてきた。たとえば、ICASSI（ドライカース・サマーセミナー）へ行ったとき、ビル・リンデンはさかんにメモを渡してきて、そのあたりのことを尋ねる。それでこちらもメモを返して、仏教の考え方を説明した。仏教徒やヒンズー教徒にとっては、人間が純化されて神になるというのは、つまり「悟りを開いて仏になる」というのは、常識的なことだから、かえって細かく説明を求められると困る。ともあれ、彼であれ他のスピリチュアリストであれ、アドラーの1930年代の考え方にもう一度とりくんでみようとしているように思われる。そういう論文も見かけるようになった。

デカルト的近代理性（つまり1920年代のアドラー）は、倫理についての議論を不可能にしてしまった。近代のはじめのころは、キリスト教的な応報説、つまり死後に神の審判があって天国に行くか地獄に行くかを定められるという説が生きていて、神罰を怖れて人々は倫理的にふるまっていたのだが、やがて神が死んでしまうと、法的な処罰以外に怖れるものはなくなかった。神の目はごまかせないが、法の目はごまかせるので、「みつかりさえしなえければ、なにをしてもいい」という世の中になってしまった。

そもそも、「神罰を怖れて善行をする」というのでさえ、アドラー心理学の立場からいうと、臆病で勇気のない生き方で、あまりお勧めでない。もちろん法の処罰を怖れて善行をするのもお勧めではない。かといって、神の賞なり社会の賞なりを求めて生きるのも、内在的な倫理とは言い難くて、お勧めでない。私がマザー・テレサを嫌いなのは、彼女は神の賞を求めていたからだ。さらに、自分で自分を誉めるのでさえ、自己執着（Ichgebundenheit）であって、アドラー心理学から見ると共同体感覚的でない。罰を避けても賞を求めても、私利私欲であって、真の倫理的行動ではない。

「じゃあ、どうすればいいのさ」ということに当然なるわけで、だからアドラーは、ユダヤの古式にしたがって「完全性追求」というものを持ち出したわけだが、これはちょっとついていけない。だから、現代のアドレリアンたちは、ユダヤ的文脈を離れて語り直したいわけだ。しかし、こんなの、仏教では常識で、「三輪清浄（さんりんしょうじょう）の布施」っていつて、「与えた人、与えられた人、与えられた物」の3つを忘れて奉仕すればいいということなんです。そのためには、「私も相手も物も、縁起によって仮に存在しているだけの無常な存在であり、実際にはすべてが空なのだ」と観じればいわけだ。つまり、「一切は空だ」という認識が倫理の根拠になる。これは面白いロジックですよ。そこを、ビル・リンデンに説明したが、あまりよく理解してもらえなかった。西洋人には難しいかもね。

(後略)

その様に人身、人に生まれているわけですがけれども、この様な条件の中で他人を利益する様なことをせず人生を無駄にしてしまう、悪い行いばかりをして、善い行いをしない。その様な状態で功徳を積むことなく死んでしまうことが非常に惜しい、という風に説かれています。例えばある人が悪い行い、不善の行いをたくさん行なったとします。その様な人が悪い行いばかりをして、例えば頭に石が当たったかして死んでしまうと、今まで行なってきた不善だけが残ってしまいますので、悪い状態で死んでしまうことが非常に残念であると説かれています。

尊者ミラレパという、このガムボパのお師匠さんに当たるんですけども、**この方が説かれた教えの中に人に生まれることは非常に難しいが、人に生まれて悪い行いをするのは難しくないと、いう風に説かれています。**それは何かと言いますと、人に生まれるためには前世に非常に多くの善い行い、功徳を積む必要があるわけです。その様な結果として人に生まれて、結果として仏になることができれば素晴らしいんですけども、そうではなくて悪い行いをする人は非常に多くある。その結果として悪趣に生まれる人は非常に多いということを説かれました。

10万も調べられず、上記の歌を見つけられませんでした。ちょっとでも関係ありそうなところとして
.....

八無暇を断じた

円満完全な人身（を得ることは）難しい

（中略）

不相応なこと、執着すべからざることを断たないならば

行いと心意の達成がどこで起ころう
.....

また釈尊、お釈迦様自身が説かれた言葉の中にも、**自分自身が善いものであっても、善いことの結果も自分がするし、自分が自分の敵でもあるということが説かれています。**それは何かと言いますと、何か善い行いをするということは、それも自分自身が行うわけです。それは他の人がやったことの結果を自分がもらうというのではなくて、自分が善い行いをした結果を自分自身で得るわけですので、その様に自分自身が善い方にも導いていくということです。

反対に自分自身が敵でもあると説かれていますけれども、それは本当の敵が自分自身だと。それは何かと言いますと、例えばですね、私たちは何か苦しいこと、苦しみを感じる時、多くの場合は「苦しみは他の人がそういう状態にした」という様に考えます。例えば仕事が良くないとか、他の人が自分に嫌がらせをすとかいう風に考えることがえてしてあるわけです。しかし、これらの苦しみというのは、全てその原因となったのは、不善の行いの結果として生じてきますので、そう考えますとその原因を積んだのは誰かと言いますと、自分自身がその原因となるものを積んだわけです。その結果として苦しみが来るといことです。

例えばいつも何か苦しんでいる、いつも病気で苦しんでいたたり、いつもお金がなくて経済的に苦しんでいたたり、どんな仕事をしてもうまく出来ないという人がいますけれども、こういうのも他の人がそういう状態にしたのではなくて、結局は自分が悪い行いをしてきた結果としてそれを得ていると考えますと、自分の本当の敵というのは実は自分自身であるということが言えるのであります。

で、**地獄・餓鬼・畜生という三悪趣という悪い境涯に生まれるというのは、それは誰かがそこに引っ張って行くわけではありません。連れていく誰かがいるわけではありません。ここに生まれる結果というのは、自分がこれまでに行なってきた悪い行いの結果として、死んだ時にどうすることもなくこういった苦しい境涯に生まれてくるわけです。**これらは誰かがあなたを連れていくというものではありません。ですので、今この人に生まれている時に、自分自身が行うべき善い行いというものをせず悪いことば

かりをして死んでしまうのが、非常に惜しいと説かれているわけでありませう。

で、その様に正法の側・仏教の側から人に生まれるということが非常に大切であるということがわかりますと、これは何も仏教の修行においてだけではなく、世俗的な一般の仕事をしている時でも心が安らかくなっていきます。例えばある人は商売などをするとときに、非常に楽しくうまくいく人がいます。またある人は商売や仕事をしてなかなかうまくいかなくて大変な思いをする人がいます。

また、身体を見ても病気がたくさんあったり、家族の状況が大変だったりという人が色々いるわけですが、こういう状況になぜなったのかということは、仏教の側を理解して分かっていると心が少し落ち着いてきます。これらの状況を理解できるのは、私たちが仏教の教え、正法の教えに出会ってそれがわかったからです。ですが他の人たちは仏教の教えを知らないために、なぜ自分が苦しい状況に生まれているのか、立たされているのか分かっていないわけです。この何世紀も、何世も前世からこの努力した結果として、まずは自分自身が人に生まれている。まずはそのことを自分自身が分かっているということだけでも、それは素晴らしいことです。そうしますと例え今苦しかったとしても、今の状態は大変でも、心は安らかに楽しく感じる事ができるわけです。ですので、まずは法のありようというのがわかること。人に生まれることがどんなに大変なのかということを理解することで、心を楽しむことが出来ます。

野田俊作の補正校より

善き友を持って

2012年07月01日(日)

(前略)

もうひとつ例をあげる。最近、チベット仏教徒とつきあうことが多くなったのだが、彼らは「三悪趣(地獄・餓鬼・畜生)に墮ちる」ということを怖れて暮らしている。ある種の行為は三悪趣に落ちる危険性があるので、とても用心深くそれを避ける。たとえば、経典を直接床に置かない。どうしても床に置くときには、下に布を敷く。迷信といえば迷信なのだけれど、逆にチベット仏教徒から見ると、平気で経典を床に置く現代の方が奇妙な迷信に凝り固まっているように見える。チベット仏教はひとつの見解であり、現代文明もひとつの見解であって、もし仏教が正見であるとすれば現代文明は邪見だし、現代文明が正見であるとすれば仏教は邪見だ。しかし、そのどちらが正見であるかを定める絶対的な基準はない。仏教徒は、現代文明を捨てて仏教を選択した。だから、三悪趣に墮ちることを怖れて暮らして、一向にかまわないわけだ。現代文明がそれを迷信だと言ったからといって、現代文明に義理はないから、遠慮する必要なんかない。経典を床に置いて地獄に墮ちるのは、仏教徒のリアリティなのだ

(後略)