20240307　Ayako

三十七の菩薩行　後文

経典儀軌や論書に説く意味や
すぐれた師らの言葉に従って
菩薩の道の三十七偈頌を
教えを望む者らに説きおわる

智慧も少なく学びも浅ければ
智者の喜ぶ韻律作れぬも
経と正師の言葉によりたれば
菩薩の行は誤りなかるべし

菩薩の行の波は大きくて
智慧浅ければ深さは知りがたし
さまざま矛盾や錯誤の罪あれど
諸賢に乞わん忍びて許されよ

この善業により一切衆生らが
勝義と世俗の菩提心もちて
生死涅槃の辺に住さない
観音菩薩と等しくなることを

自他の利益のために、教説と論理学の解説者たる尊者トクメー・サンポが、聖なるングルチュの洞窟にてかくのごとくに記したまえり

第１偈～第３偈　用語について

経典儀軌や論書　　ཐེག་ཆེན་བསྟན་བཅོས་

経とタントラと論書　the sutras, tantras and commentaries

ཐེག་ཆེན　　ど　ぎゅー

Sutra and Tantra. Sutra refers to the teachings of both Hinayana and Mahayana. Tantra refers to Vajrayana.
Tantra　タントラ（ヒンズー教・仏教などにおける秘儀的傾向をもつ聖典の名。仏教タントラは「儀軌」と漢訳された。）

20240307　Ayako

བསྟན་བཅོས་　　てん　ちょ

Treatise　論文、論説
論：経典に対する説明・注釈・研究などを対法すなわちアビダルマという。経典を注釈したり、その用語を定義説明したり、そこに説かれている教理学説を組織整理したりする
仏教要語の基礎知識 p.32

すぐれた師らの言葉　　དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་　　諸賢の言葉

経と正師の言葉　　མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་　　経典と賢者の言葉

諸賢　　དམ་པ་རྣམས་　　諸賢方

དམ་པ　だむ　ぱ　　Sacred, holy　　Authentic, genuine, sacred, true

『ダライ・ラマ　生き方の探求』の訳文

経とタントラと論書に解かれている内容を、諸賢の言葉に従って、菩薩の三十七の実践として、菩薩道を実践したい人のために著しました。

浅学非才で諸学者の好む文章が記せないため、経典と賢者の言葉に準拠して、菩薩の実践を誤りなく正確に記そうと思慮しました。

けれども、菩薩道は広大であり、私のような知力の劣る者には、その奥底は理解しがたく、矛盾や無関係などの過失の集積になってしまいました。諸賢方よ、お許しください。

これによって生じた善があるならば、その善によってすべての衆生が勝義と世俗の二つの菩提心を起こし、輪廻と涅槃のどちらにも住することなく、救世者である観自在と等しい境地に至ることができますように。
ダライ・ラマ『三十七の菩薩の実践』「結び」の解説　pp.273~

後文の第４偈について

この善業により一切衆生らが　勝義と世俗の菩提心もちて
生死涅槃の辺に住さない　観音菩薩と等しくなることを

ここでも作者トクメー・サンポは廻向しています。「勝義諦」と「世俗諦」との二つの悟りを得ていない衆生に対しては、得るように、そしてすでに得ている者はさらに増大するようにと祈り、これらによって輪廻と涅槃のどちらにも住さないで、「勝義諦（空性）」を悟ることで輪廻世界を断ち切り、「大悲」によって涅槃に入らないことを記しています。「世俗諦」の悟りによって涅槃を滅して、輪廻と涅槃の二つの辺より離れ大菩提の境地にあり、救世者である観音菩薩のように、すべての生きとし生けるものたちが仏の境地を得るように願って廻向しています。

ダライ・ラマ『三十七の菩薩の実践』「結び」の解説　pp.273~

勝義と世俗の菩提心もちて　དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་གིས་

勝義と世俗の最高の菩提心をもって

དོན་དམ	どん　だむ	←	དམ་པ	だむ　ぱ	
		素晴らしい意味　聖なる義　絶対的な意味　＝勝義			
ཀུན་རྫོབ	くん　ぞプ		慣習的な　相対的な　現世の　＝　世俗		

生死涅槃の辺に住さない　སྲིད་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི་

生死（輪廻）と涅槃のどちらの辺にも住さない

སྲིད	世　有　命　輪廻
ཞི་བ	寂静　平和　涅槃

<u>○開経偈と対応させている</u>

前文の第１偈

諸法は不去で不来と知りながら　衆生済度に精進したまえる
この上なき師と救主観世音　身語意すべてでうやまい礼拝す

諸法：一切法 この世の全てのものごと
不去で不来：空であることを示すひとつの形容。不生・不滅・不常・不断・不一・不異と並べて「八不」という。（語彙集より）

全てのものごとは空であると知っていながら（つまりそこまで悟っておられながら）
勝義と世俗の両方の菩提心をもって、衆生を救おうと、
涅槃に入らず輪廻に留まっておられる、そういうふうな観音菩薩さまに
最初は礼拝し、最後は廻向して、一切衆生も自分もなりますように…！と願って終わる

○ドルズィン・リンポチェのお言葉から

ここの箇所が何を説明しているのかといいますと、一切法、すべての法（現象）というのは、「勝義諦」と「世俗諦」にわけられるということを説明しておられます。
「世俗諦」というのは、われわれの世界、モノが見えるように現れている世界のこと。
「勝義諦」というのは、本当のあり方です。本当のあり方というのは自性として存在していない、というのが「勝義諦」というものです。
一切法の現れというのをここで説かれています。
観音菩薩から見られますと、われわれの世界に見えている楽というものも苦というものも、それは自性としては存在していない、というふうにご覧になられます。
真実としては成立していないんだけれども、世俗諦としては成立しています。
ですので、衆生にとっては、輪廻や涅槃、苦しみや楽というものは存在する、ということを観音さまはご覧になられます。因果の法によって、衆生は苦しんだり幸せになったりしている、というのをご覧になられるのが観世音菩薩です。

2017 年 3 月 D リンポチェ『三十七の菩薩行』ご法話冒頭

世俗諦の中では、たとえば人であっても猫であっても、輪廻の中にいる限り、仏の境地を得るためには、功徳を積んで罪を浄化し、それをこの輪廻の中にいる限り、続けなければなりません。ただ勝義諦においては、これは犬であるとか猫であるとか人であるとか功徳だとか、そういう考えすら空であるので、功徳を積むことすらないのです。それが勝義諦においての考えです。ただ、いま私たちはみんな世俗諦の中にいるので、そこから出るために功徳を積み罪を払いのけるということをし続けないといけないということです。勝義諦においては輪廻も涅槃も無いという答えでした。なので功徳を積むということもないのです。

このように考えてみてください。勝義諦がわからない、勝義諦をまだ理解できないので、ものごとの真のありかたがわからないという状態です。これが輪廻の中です。輪廻の中に、い

ま私たちは存在します。で、心に感覚があり、対象によっていろいろな感情が、いろいろな思いが生まれる。たとえばあの人にこう言われたとか、生活の中、仕事の中で悩みがたくさん心の中に生まれます。ほとんどが心配事です。また恐怖もあります。人にこんなことを思われているのではないだろうかというような疑いもあります。誰かに対する嫉妬や競争心や、あの人より良くなりたいとか、そういった望みと疑いで心は常にいっぱいなのです。そして望みと疑いで心の中がいっぱいなために、楽しくない、幸せといえないんですね。一日中、その望みと疑いの中でずっと過ごしているということです。そのすべては、無いものを有ると思っている世俗諦のためにこれが起こっています。勝義諦においては、その対象から受ける影響がないということです。（空性なので）たとえば誰かに何かを言われてもなんでこんなことを言われたんだろうというような怒りが生じるのが世俗諦ですが、勝義諦においてはそれが無いということです。何も留まらない。良くも悪くも、対象から自分に対して何の影響も及ぼすことができないというのが勝義諦です。それが理解できるまでは、心の中に望みと疑いが存在し続けます。

般若波羅蜜というふうにいいますが、それはどのように智慧の完成であるかといいますと、これは間違いであるとか、これは良いものであるとかいうような考えが、一切、心におこらないということです。それが智慧の完成です。
その智慧の完成された状態、空性を悟った状態では、心は非常に安らかで、すべてのありようをそのままに受け止めているということです。ですから何かに対して反応する、心（の側）から何かを考える、ということがありません。それは考えないように押さえつけるのではなくて、自然と、対象に対して何も起こらないというような心になるということです。それが、智慧が完成された空性を悟った心です。

DR 般若心経オンラインご法話　2 日目質疑　27-34 分

輪廻の中にいる私たちは決して勝義菩提心をもてません。
それどころか、凡夫ですから世俗の菩提心も難しいです。
どこまでいっても心の中は望みと疑いでいっぱいで、たとえ善行をしても
利他の行いではなく、自分が功徳を積むための自利の行いになってしまいます。

でもこれに対する解を、前回の第三十七偈で見つけたような気がします。
つまり、いつも正知をもって「三輪清浄の廻向」をしていくこと。
まだ空を悟れぬ私たちが我執を断つ方法はこれかもしれないなと思いました。

○野田俊作の補正項から

日本仏教では、仏さまを成就すると、「悟りを開いた」と思い込んでしまって、それでおしまいになってしまう。ところがチベット仏教では、仏さまが成就して、たしかに空と菩提心というのは「事実」だと確信を得て、そこからそれを身体でもって具体化するための修行が始まる。その修行は、今生では終わらないので、生まれ変わり死に変わり菩薩の修行をする。このことを『三十七の菩薩行』の後書きでは、

これにて生みたる善業功徳もて　勝義と世俗の菩提心により
生死涅槃の辺に住さない　観音菩薩と等しくなることを

という風に表現している。最終的な涅槃に入ることを断念して、衆生とともに生まれ変わり死に変わり、衆生を救済する決心をする。

集中的な瞑想キャンプで成就を体験しても、家に帰って瞑想して空性の理解を深め、日常生活で衆生済度のために生きなければ、すぐに体験は薄れていってしまう。何度も何度も、何十度も何百度も、忘れては思い出し忘れては思い出しして、成長していくしかない。そうして個人も変わっていくし、世界も変わっていく。人類が幸福に暮らせるようになるには、この道しかないのだと私は思っている。細い道だが、確実に目的地に通じている道だと信じている。

2015 年 12 月 27 日「スピリチュアル・ワーク＠比叡山坂本（５）」

仏（神）と人間との間に、絶対的な断絶がある。人類はこのことを思い出さなければならない。人間は、どんなにがんばっても神にはなれない。もちろん、仏教は、「悟りを開く」ということを言うのだけれど、それは法身になることではなくて、『三十七の菩薩行』の後書きにあるように、

これにて生みたる善業功徳もて　勝義と世俗の菩提心により
生死涅槃の辺に住さない　観音菩薩と等しくなることを

と、仏さまのお手伝いをしながら、衆生とともに無限に輪廻転生を続ける決心をすることだ。観音さまは「衆生を救おう」という執着があるので、仏さまになれない。その運命を引き受けて衆生のままでいることを、「生死涅槃の辺に住さない」と言っている。仏教スラングで言うと《無住処涅槃》という。観音さまの眼には迷える衆生が映っているが、法身の仏さまの眼（そんなものあるのかしら）には、仏もなければ衆生もなく、迷いもなければ救いもない。そういう境地には、生身の人間は到達しない。

2016 年 1 月 2 日「2016 年の展望（２）」

このことについて、物語風に書かれたカードがあるので、訳してみました。
仏教の文脈で書かれていないので少しおかしなところはありますが
とても美しいお話だと思うのでシェアします。

菩薩は極楽に到着した。もちろん、極楽では門を開けて待っていた。しかし菩薩は門に背を向けて振り返った。はるか後方で何百万という有情が道を歩み、苦しみ、悶え、極楽の門に入ろうとひしめきあっていた。

門番が言った。「どうぞお入りください。お待ちしておりました。」

菩薩は言った。「他の有情がまだなのに、どうして私が入れましょう。今はその時ではないようです。皆が入れないのに、どうして私だけが入ることができましょうか。私は待たなければなりません。まるで手は扉に届いているのに、足が届いていないかのようです。私は待ちます。手だけ入ることはできません。」

この美しい物語によれば、菩薩は今もまだ待っておられる。人は島ではない。皆でひとつの大陸だ。少し先に踏み出しても、別々にはなれない。これはたとえ話などではない。個人の悟りなど存在しない。他人より少し先に進むことはできるだろうが、ただそれだけだ。すべての個人は全体と結びついている。

特に観音菩薩は、「全ての衆生を悟りに導くまで私は悟らない。この言葉に矛盾するようなことが少しでもあれば、私の頭が千回壊れても構いません」と誓いを立てられたといいます。その後、さまざまな宇宙でさまざまな衆生を救済されましたが、いくら衆生を助けてもどんどん性格の悪い衆生が出てきて、ある時、「私にはできない」と思ってしまわれました。その時に頭が爆発して千に壊れました。阿弥陀さまがそれを知られて、千に壊れたものを十一の頭と千の手に作り直され、これが十一面千手観音になったと言われています。同時に、今までの平和的な教え方を変えられて、十一面のひとつだけが忿怒のお顔になったということです。

輪廻からは解脱しているが、涅槃には入らない決心をして衆生済度に精進する…
この観音菩薩のお姿が「大乗」の教えの本質ではないかと思います。

そうすると、大切なのは「行為する」ことになると思います。
自分が悟ることが目的ではなく、利他を行うことが目的ですから。

○ふたたびダライ・ラマ法王のお言葉から

つまりは、自分より他者を大切に思いやることであり、できるだけ他者のために行動することです。それが「善き心」をもつことにほかなりません。ですから、どうぞ真摯な努力をしてください。「善き心」をもつようにしてください。

教えというのは日常生活に役立てるものです。そうでしたね。そうすることによって、現在の生から次に転生するときに、より望ましい生を得るためのものです。このような意味を理解して、教えを授かりましたね。

法を受け取る目的は、「善き心」をもって生活をすることであり、教えを授かることで利口ぶってみたり、見学しただけのようであれば、考え直さなくてはなりません。仏教の教えを受け取る目的は、「善き心」をもった生活をし、真摯な努力をすることです。まずは簡素でシンプルな生活になっていくことが大切です。そして、「利他心」をもつことが必要です。そうなることが「法」を実践していることであり、それが「法」です。このような日常を過ごすことが、「法」なのです。

教えを授かることの意味するところは、心が「法」に従うことであり、心が「法」そのものになることです。

『ダライ・ラマ　生き方の探求』エピローグ　p.276

私たちの師は、「行為する」ことの素晴らしいモデルを見せてくださいます。
私たちはとても恵まれていると思います。

○最後に、ガルチェン・リンポチェのお言葉から

トクメ－・サンポは最後に、このテキストの内容はブッダの経典や教えと本質的に同じであると述べています。トクメー・サンポは『三十七の菩薩行』にすべての教えを集約させました。この教えの中で、彼はまた、自分には功徳も力もないが、衆生を利益したいという願いから努力が始まり、それが文章を書く理由であったと述べておられます。もし文章に誤りがあれば、すべての菩薩に彼を許すように求めています。

これらの言葉から、トクメー・サンポが真の仏であったことが分かります。ですから、この教えに従って修行すれば、衆生に計り知れない利益をもたらすことができるのです。この三十七の菩薩行を学び、実践するのに一年では足りません。台湾には三十七の菩薩行の解説書がたくさんありますから、みなさんは常にそれらを読み、学んでください。仏の教えはすべてこの教えに含まれているのですから、多くの楽と利益をもたらすでしょう。

これからもみなさんは、他の先生から学び教えを受けることができるでしょうし、そうすればより多くの人たちが学び、実践できるようになるでしょう。そんなふうにして、誰もがより良くなり、さらに成長するでしょう。みなさんが三十七の菩薩行の教えを一生懸命実践されることを願っています。いつかダルマ・センターで集まって修行するのもよいでしょう。みなさんが速やかに悟りを開かれるように祈ります。

The Thirty-Seven Practices of Bodhisattvas

H.E.Garchen Rinpoche　pp.84-85