

## 第7章 精進

1. そのように忍耐〔の修行をよく修めたなら〕精進〔の修行を〕始めるべきである。このように精進があれば、〔悟りを容易に得て〕悟りにとどまることができる。風がなければ〔灯明や木の葉が〕揺らぐことなく〔とどまる〕ように、精進がなければ福德は生じない。

2. 精進とは善〔行をなすこと〕を喜ぶことである。それと正反対のものを説明すると、悪い行ないに執着する懈怠と、自分にはとてもできないと落胆して自分を蔑む〔懈怠〕である。

（懈怠とは、安楽に依存し、無知に属する喜びがない心で、善の実践に障りをもたらす働きをするもの。精進に相對する、止悪修善を喜ばない心のこと）

3. 安楽の味を体験すること〔に執着する〕怠惰な心、眠りへの執着、輪廻の苦しみを厭わないこと、〔この三つ〕によって懈怠はさらに生じる。

4. 煩悩の罣にかかり、誕生という罣に入って死の神ヤマ（閻魔）の口の中にいるということが、どうしてまだわからないのか。

5. 仲間が順々に殺されているのに、あなたにはそれが見えないのか。それでも惰眠をむさぼる者は、屠殺人という水牛のようなものである。

6. 道はすべて塞がれており、死の神ヤマ（閻魔）が見ている。〔それなのに〕なぜあなたは食べることを喜び、このように惰眠をむさぼって喜んでいるのか。

7. すぐにも死ぬことになるのだから、今のうちに資糧を積むべきである。その時になって懈怠を捨てても、時はすでに遅く、いったい何ができると言うのか。

8. 「これはまだやっていない」「〔これは〕やり始めた」「〔これは〕半分やった」といっているうちに突然死の神ヤマ（閻魔）が来て、「ああ、やられる」と思うことになる。

9. 強い悲しみで〔顔が〕腫れ、真赤な目から涙を流し、近親者たちは望みを失う。その時〔私は〕死の神ヤマ（閻魔）の使者の顔を見る。

10. [以前になした] 自分の罪を思い出して嘆き、地獄の叫びを聞いて恐れおののき、汚物でからだに汚れ、気も狂わんばかりの時、いったい何ができると言うのか。

11. あなたは、生きた魚が [大地の上で] のたうちまわるのを見る時、今世でさえ [多くの苦しみを得ることを] 怖れる。それなら、[来世で悪趣に堕ちた時、以前に犯した] 罪によって得る耐えがたい地獄の痛みについては言うまでもない。

12. 熱湯に触れると、子供のような [柔らかい] 肌を持つ者にはひどく熱い。地獄 [に堕ちるような] 行ないをしておきながら、なぜそのように安楽に過ごしているのか。

13. 努力せずに結果を望む者や、忍耐のない者は多くの害を被る。死にとらえられた時、天人のように [安楽に過ごしていると] ああ、苦しみに打ち負かされてしまう [ことは確実である。]

14. 人間 [のからだ] という船に乗って、苦しみの大河から解放されるべきである。再びこの船を得ることは難しいのだから、無知なる者よ、[恵まれた機会を得ている] この時に、惰眠をむさぼってはいならない。

15. 限りない喜びの因である最もすぐれた正法の喜びを捨てて、苦しみの因に心を惑わされ、[無意味で心を乱す] 娯楽などをなぜあなたは好むのか。

16. [自分にはとてもできないと落胆する] 怠惰な心をなくし、 [戦いに必要な] 武器を集め、喜びと熱意を持ち、自在に自己を制御する、という [四つの力] によって、自他を平等にみなして自他の立場を入れ替える [修行を] するべきである。

17. 「私に悟りなど得られるだろうか」と自分にはできないという [怠慢な] 心を起こしてはいならない。このように如来は真実 [のみ] を説かれ、真実の言葉をこのように説かれた。

18. 蚊、蠅、虻などのような虫でさえ精進の力を起こせば、得難い無上の悟りを得ることができる。

19. 私のように今人間の一族に生まれた者は、利益と害を〔与える行ないを〕認識することができるのだから、菩薩行を捨てなければ、私が悟りを得られないことなどどうしてあろうか。

20. しかし、「手や足を与えなければならないのなら、私には〔とてもできないので〕怖い」と言うならば、〔修行が〕重いか軽いかを調べず、無知であるために怖れるのである。

21. 無数の百万劫の間、何度も繰り返し〔からだを〕切られ、突き刺され、焼かれ、切り刻まれたが、悟りを得ることはできなかった。

22. 私が悟りを得るためのこのような苦しみには限界がある。〔銃弾に貫かれた〕激痛をなくすために、からだを切開して〔銃弾を取り除く、より小さな〕苦しみのようなものである。

23. すべての医者たちも、治療による〔わずかな〕痛みを与えることで病気を治している。ゆえに、多くのひどい苦しみを取り除くためには、小さな苦しみに耐えるべきである。

24. 最もすぐれた医者（仏陀）は、このようなごく普通の治療はされない。非常に穏やかな方法で、無数の大病を癒されている。

25. 指導者（仏陀）は、最初は野菜などを施す実践に導かれている。これに慣れると、のちには徐々に自分の肉も与えることができるようになる。

26. 自分のからだを野菜などと同じように〔とらえる〕心が生じた時、自分の肉を与えれば、難しいことは何もない。

27. 罪〔ある行ないという因〕を滅したので〔からだの〕苦しみはない。〔大悲などの〕方便に長けているので心が喜ばないこともない。このように、間違った見解と罪が、心とからだに害を与える。

28. 福德によってからだは健康で、方便に長けているので心は幸せである。利他行のために輪廻にとどまっても、大悲を持つ方々にどうして悲しみなどあるだろうか。

29. 「これ（菩薩）は菩提心の力により、以前になした罪を滅して、海のような福德を集めたため、声聞たちよりすぐれている」と説かれている。

30. ゆえに、落胆や疲れをすべて取り除く菩提心という馬に乗って、幸せから幸せへと進んでいくことを知ったなら、いったい誰が怠惰な心を起こしたりするだろうか。

31. 有情利益を成就するための助けとなる〔四つの〕力とは、〔善行への〕熱望、〔煩惱を克服するという〕堅固な自信、〔修行に対する〕喜び、〔修行を一時〕休止することである。熱望〔の力〕とは、苦しみを怖れることであり、〔熱望がもたらす〕利益について考えることによって生じる。

32. このように、〔精進と〕反対〔の懈怠〕を捨てて、熱望、堅固な自信、喜び、休止〔という四つの力〕により、〔実際の修行では憶念と正知に依存して〕懸命に努力し、〔最終的に心身を〕自在に制御する力〔を得て、それ〕によって、精進を高めるための努力をするべきである。

33. 自分と他者が犯した無数の過失を私が克服するべきである。その際、ひとつひとつの過失を〔破壊するために〕、海のように限りない幾劫もの時が尽きるまで〔努力しよう。〕

34. しかし、私に過失をなくす〔ための努力を〕始める気配すら見受けられないならば、限りない苦しみにとどまることになる。〔それなのに〕私の心臓はどうして張り裂けてしまわないのか。

35. 自分と他者の多くの功德は、私が成就するべきである。そしてひとつひとつの功德〔を得るため〕に、海のように限りない幾劫もの時を費やしても慣れるべきである。

36. それなのに、私は功德の一部にさえ決して慣れることはなかった。なぜか得られたこの〔有暇ある人間の〕生を無駄にしてしまったとは驚くべきことである。

37. 私は世尊を供養せず、〔僧伽への供養など〕大際の喜びも与えず、〔仏陀の〕教えに対して何もせず、〔仏法の宝を持たない〕貧しい者たちの願いを叶えることもしなかった。

38. 怖れる者を恐怖から守ることもせず、困窮する者たちに幸せを与えなかった私は、〔人間の生を得た目的を何も果たさず〕母の胎内に痛みと苦しみをもたらす〔ために生まれた〕だけだった。

39. 私は以前も、今も、仏法への熱望を持たなかったため、〔未だに輪廻の苦しみにあえぎ〕このような貧苦に陥った。〔このような苦しみを望まず、知性ある者ならば〕いったい誰が仏法への熱望を捨てるだろうか。

40. 善に向かうすべての源は〔信心と尊敬に基づく〕熱望であると牟尼は説かれた。〔熱望〕の源は、〔善行と悪行が〕熟した結果に常に瞑想することである。

41. 〔からだの〕痛み、〔精神的〕不幸、〔人や人以外によってもたらされる〕様々な恐怖、〔友人や親愛なる者、財産など〕望むものが得られないこと、これらは悪い行ないから生じる。

42. 〔熱望を〕心の動機として善い行ないをすると、どこに行っても、〔以前になした〕それぞれの〔善い行ないによる〕福德により、その結果の値が供養される。

43. 罪をなすと、幸せを望んでも、どこに行っても、それぞれの罪により、痛みという武器によって打ちのめされる。

44. 〔善い行ないをした結果として〕広く香りのよい涼やかな蓮華の心髄に住し、勝利者仏陀のお言葉を聞くという糧を得て輝きを生じる。牟尼の光が広く行き渡った蓮華から生じた、最勝なるおからだを持つ勝利者（仏陀）の御前に住する如来の息子（菩薩）は、善〔行をなすこと〕によって生じた。

45. 〔その逆に、悪い行ないの結果として、〕死の神ヤマ（閻魔）の家来に全身の皮膚を剥がれてひどく痛み、灼熱の火で溶けた銅をからだにかけられて、燃える剣と槍で突かれ、肉は百もの小片に切り裂かれて、燃えさかる鉄の大地に倒れ落ちる。多くの悪い行ないによってこのようになる。

46. ゆえに、善行の功德を見ることにより、善行をなすことのみを熱望して、敬意を持って〔善行に〕慣れ親しむべきである。〔『華嚴経』の〕「金剛幡菩薩回

向品」の儀軌に〔示されているように、善行を〕始めて〔完成させる〕自信を修習すべきである。

47. 最初に〔できるかどうかを〕調べ、始めるかどうかを決めるべきである。〔もしできないことならば〕始めない方がよく、始めてからやめたりしてはならない。

48. 〔始めたのに完結できなかったなら、〕他の生でもその習慣性によって〔仕事をやり遂げることはできず、〕罪と苦しみが増えていく。他の生で結果が実った時も、〔完結できないという習慣によって、他の善行をしても〕劣ったものになったり、成就できなかつたりする。

49. 行為と煩惱と力、この三つに対する自信を持つべきである。私がひとりでやり遂げようと思うこと、これが行為に対する自信である。

50. 煩惱を〔克服する〕力のない世間の人々は、自分の目的を果たすこともできないので、有情は私のように〔利他行をなすことは〕できない。ゆえに、私がこれをなすべきである。

51. 他の人たちは、〔無知に支配されて些細な目的を達成するために〕劣った行ないをしている。それなのに、どうして私は手をこまねいているのか。〔煩惱としてのプライドである〕傲慢さのために〔劣った目的のための行ないは〕しないと云うならば、そのような傲慢さはない方がよい。

52. 死んだ蛇に出会ったら、カラスでさえガルダ（金翅鳥）のようにふるまう。もし私の〔心の〕力が弱くなれば、ささいな破戒さえ私を害する。

53. 落胆して努力を捨ててしまったら、〔仏法や財産を得ることはできず〕窮苦から解放されることなどあろうか。しかし、自信を持って努力すれば、大きな〔破戒や過失〕にも負かされることはない。

54. ゆえに、堅固な心で全ての破戒に打ち勝つべきである。私が破戒によって打ち負かされてしまうなら、三界を征服したいという願いなど物笑いの種になるだろう。

55. 私は〔煩惱と悪い行ないの〕すべてに打ち勝つべきである。〔これらの過

失の] 何者も私に勝ってはならない。勝利者〔仏陀〕という獅子の息子である私は、この自信を維持するべきである。

56. 有情の誰かが〔我執にとらわれて、煩悩としてのプライドである〕傲慢さによって打ち負かされ、〔それに支配されている〕ならば、それは〔三種の自信として説明されている、煩悩を克服できると考える〕自信のことではない。〔育むべきプライドである〕自信を持つ者は、敵の支配を受けることはない。

57. 煩悩であるプライドによって傲慢になると、傲慢さによって悪趣に導かれ、人間〔に生まれても〕祝宴の喜びを破壊して、他者の食物を食べる奴隷となる。

58. そして、愚かで、醜く、力が弱く、いつも侮辱されている。傲慢〔という捨てるべきプライド〕によって〔煩悩に支配された〕苦行者となる。誰でも傲慢さを持つ人は、〔煩悩に支配された憐れむべき対象であり、劣った苦しむ者である。〕この他にいったいどんな劣った人がいるか言ってみるがよい。

59. 誰でも傲慢さという敵を打ち負かすために、〔煩悩を支配する〕自信を持つべきである。その人は自信を持つ者であり、勝利者であり、勇者そのものである。誰でも傲慢さという旺盛な敵を確実に克服する者は、有情に望み通りの勝利者（仏陀）の境地を完成させる。

60. 煩悩の〔集まりの〕中にとどまるならば、〔よく注意して〕千もの〔様々な対策の力によって〕耐えなければならない。狐などが獅子〔に勝つことはできない〕ように、〔力の弱い者がどれだけ集まっても〕煩悩の集まりには勝てない。

61. 大きな危機が生じて、人は目を守る〔ために大いなる努力をする〕のと同じように、危機が生じても煩悩に支配されないように〔心を守る〕べきである。

62. 私は焼かれても、殺されても、私の頭を切られてもかまわない。どんな時でも煩悩という敵に屈服することはない。

63. 同様に、いついかなる時でも、〔広く対策を講じるという〕論理以外の行ないをしてはならない。〔子供が〕遊びによって楽しい結果を望むように、〔今

世と来世で常に自他を利益する] どんな〔菩薩の〕行ないでも、その行ないを〔したいと心から〕望んで、その行ないに満足することなく、それを喜ぶべきである。

64. 幸せを求めて行為をなしても、幸せになれるかどうかは確かではない。しかし、〔菩薩の行ないは〕どんな行ないでも〔自他双方に一時的、究極的に常に〕幸せのみを与えるものなので、そのような行ないをしなければ、いったいどうやって幸せになれるというのか。

65. 刀の先に塗った蜂蜜〔をなめれば舌を切る危険があるのに、その味に執着して満足しない〕ように、求める〔幸せに執着してどれほどそれを楽しんでも〕満足することを知らない。それならば、熟した結果の幸せとして〔涅槃〕寂靜の〔境地を与えてくれる〕福德に、どうして満足しているのか。

66. ゆえに、〔菩薩は、自他の心の連続体を熟させるための〕行ないを完成させるため、昼の太陽の暑さに苦しむ象が湖を見て〔すぐに喜んで〕湖に入るように、その行ないに再び従事すべきである。

67. 力が弱まった時は、あとのことを考えて、のちに再び〔修行を続ける〕ために〔いったん〕休止すべきである。よく〔修行を〕行なったなら、あとで〔再び修行を続けたいという〕願いにより、その〔修行をいったん〕休止すべきである。

68. 戦いの〔相手である〕古い敵とともにいる時、戦場で剣の刃が近づいてくると〔自分は敵の武器を避け、敵を自分の武器でやっつける〕ように、煩惱という武器を避けて、煩惱という敵をやっつけるべきである。

69. 戦場で剣を落としたら、恐怖ですぐに拾い上げるのと同じように、憶念（記憶して忘れない注意深さ）という武器を落としたら、地獄の恐怖を思い出してすぐに拾うべきである。

70. 〔毒矢がからだに刺さったら、〕血〔が巡ること〕によって毒がからだ中に広がるように、もし〔煩惱が〕機会を見つけると、過失が心に広がっていく。

71. 菜種油が満ちた器を持つ人の近くに剣を持つ人がいて、〔一滴でも〕こぼしたら殺すと脅かされているように、苦行者はこのようによく注意するべきで



ある。

72. ゆえに、膝に蛇が這いあがってきたら、すぐに立ち上がるのと同じように、〔懈怠が生じる条件となる〕眠りと怠惰〔の安楽の味を体験したいという心〕が生じたら、すぐにこれらを追い払うべきである。

73. 自分に過失が生じたら、そのそれぞれを叱咤して、「今後はこのようなことが決して起こらないようにしよう」と長い間よく考えるべきである。

74. 「このように〔憶念・正知・不放逸を努力して実践〕している時、〔心を集中させてよく注意することが憶念を生じる最高の条件となるので〕憶念になじむべきである」と言われている。この因によって〔ラマ（上師）と〕出会い、〔その教えに従って〕正しい行ないをすることを望むべきである。

75. 〔善い〕行ないを始める前は、すべての行ないに〔精進の〕力を持ち、〔第4章の〕不放逸の教えを思い出して、私は〔善行をするために心身ともに〕軽やかに立ち上がるべきである。

76. 風が行ったり来たりして、一片の〔軽い〕綿を自由に動かすように、私も喜びによって動かされ、このように〔すべての善行を〕成し遂げよう。