

第8章 禪定

1. このように精進を起こしたなら、心を三昧にとどませなさい。心の惑わされた人は、煩惱〔という猛獣〕の牙の間にいる〔ようなものだから。〕
2. からだを〔世間の集まりや騒々しさから引き離し、〕心を〔妄分別から〕引き離しておくならば、気の散乱が起きることはない。ゆえに〔魅力ある五感の対象物や〕世間〔の集まりや騒々しさ〕を捨てて、妄分別を完全に放棄するべきである。
3. 〔親族や親しい友人など人に対する〕執着や、〔五感の対象となる〕物や財産に対する欲求により、〔それらに対する妄分別が生じて〕世間を捨てることができない。ゆえに、これらをすべて捨てるため、賢者はこのように〔魅力あるもの、魅力のないもの、中立のものという三種の対象物について完全に〕理解するべきである。
4. 「止」の瞑想をよく修めた「観」の力によって、煩惱を完全に滅することができることを知り、まず「止」〔の成就〕を求めべきである。それはまた、世間〔の富や財産など〕に執着しない明らかな喜びによって成就される。
5. 無常の性質を持つ者が〔家族など他の〕無常の性質を持つ者にひどく執着するならば、〔その結果として〕何千もの生の間、いとしい者に会うことはできない。
6. 〔愛する者に〕会えなければ喜びはない。〔そのような悲しみに心が惑わされていると〕心は平穏にならない〔ので、幸せを得ることはできない。〕たとえ〔執着の対象である愛する者に〕会っても、〔欲望によって〕満足することはないので、以前〔会いたいと望んでいた時〕のように欲望によって苦悩することになる。
7. 有情に執着していると、正しい真理〔を見る〕障りとなる。〔輪廻を〕厭う心もなくなつて、〔解脱を得ることもできず、〕ついには〔自他ともに〕嘆きに打ちのめされることになる。
8. 〔五感の対象物〕ばかりに心を奪われていると、この人生は意味もなく虚しく過ぎ去っていく。無常なる友や家族によって、〔ついには不滅の〕まんじ(卍)のような正法も失われていく。
9. 凡夫(子供じみた愚か者)と同じようなふるまいをしていると、確実に悪趣に墮ちることになる。〔聖者たちと〕同じではない〔凡夫のふるまい〕に導かれ、凡夫に従つ

ていていったい何ができるのか。

10. 一瞬にして友となり、すぐにまた敵にもなる。喜ぶべきことに怒るので、ごく普通の者たちを喜ばせることは難しい。

11. 役に立つことを言っても怒る。だから私もその人の役に立つ行ないをやめてしまう。〔私が〕その人の言うことに耳を傾けなければ〔その人は〕怒り、それによって〕悪趣に堕ちてしまうだろう。

12. 〔凡夫は、自分より〕すぐれた人には嫉妬して、同等の人には競争心を燃やし、〔自分より〕劣った人には驕り、ほめれば傲慢になり、快くないことを言うと怒る。いったいいつ凡夫から有益なものを得られるというのか。

13. 凡夫と友人になると〔他の〕凡夫に向かって自分を褒め、他の人を非難し、輪廻の楽しい話などして、確実に不善の行ないをしてしまうことになる。

14. このように自分と他人が親しくなると、〔悪い行ないに染まって両者ともに〕破滅することになる。なぜならば、凡夫も私のために〔なる行ないは何も〕できず、私もまた彼らのために〔なることは〕何もできないからである。

15. 凡夫から遠く離れ、避けているべきである。しかし、会えば嬉しい顔をしてその人を喜ばせ、あまり深く関わらず、普通の話だけにしておくのがよい。

16. 〔町に托鉢に出る時は〕蜂が花の〔色や匂いに執着せず〕蜜だけを取るように、仏法のためにのみ〔法衣や食事を〕受け取るべきである。すべての人に対して、以前会ったことがないかのように、あまり深く関わらないようにするべきである。

17. 私には物や財産もたくさんある。人からも尊敬されている。多くの人が私を好んでいる、とこのような傲慢さを持っていると、死んでから恐ろしい思いをすることになる。

18. 〔凡夫と親しくなると、五感の対象物による〕幸せにより、完全に無知な心はこれにもあれにも執着し、このすべてが積み重なって、〔結果として〕多くの苦しみが千にもなって起きてくる。

19. ゆえに、賢い者は執着しない。執着することから〔衣食や愛する人々をたくさん

集めたことにより〕恐怖が生じるからである。これらの〔執着の対象は〕本来捨て去るべきものだということを、堅固な〔心で〕よく理解するべきである。

20. 物や財産もたくさん得たし、名声もよい評判も得たけれど、〔生きている時に得た〕物や名声の集積を持っていったどこへ行くというのか。〔死ぬ時はそれらを持って行く〕方法はない。

21. 私をけなす人がいるのに、なぜ私はほめられて喜ぶのか。私をほめる人がいるのに、なぜ私はけなされて悲観するのか。

22. 有情の願いには様々なものがあり、勝利者仏陀でさえ彼ら〔の望みを満足させ〕喜ばせることはできないのだから、私のような〔力のない〕劣った者は〔自分の願いさえ叶えられないので、有情を喜ばせることができないのは〕言うまでもない。ゆえに、世間〔の凡夫たちのような物、名声、称賛などを期待する心〕を捨てるべきである。

23. 物や財産のない〔貧しい〕人たちを軽蔑し、物や財産のある人たちには悪口を言う。〔財産があってもなくても気に入らないのだから、〕本来つきあいくいこのような人たちから私好かれることなど、どうしてありえようか。

24. 「凡夫は自分〔の望む〕目的が達成されないと喜ばないので、凡夫が〔変わらぬ善き〕友になることはない」と如来たちは言われている。

25. 森の〔鹿など〕草食動物や鳥たち、樹木などは決して悪口を言わない。一緒にいると幸せになれるこれらのものたちと、私はいつになったらともに暮らすことができるだろうか。

26. 〔所有者のない〕洞窟や無人のお堂、樹の下などに住み、いつの日かうしろをふりかえることなく、執着をなくすことができますように。

27. 誰の所有でもない広い自然の大地で、自由を享受し、執着することなく、私がいつか暮らすことができますように。

28. 〔托鉢の〕鉢など毎日の暮らしに〔必要なわずかな〕ものだけを持ち、誰も必要としない衣をまとい、このからだを隠さず、〔盗賊などを〕恐れることなくいつ暮らすことができるだろうか。

29. 墓場に行けば、他人の骸骨と自分のからだは〔同じように〕滅びていくものであり、いつか同じになる〔ことがわかる。〕

30. 私のこのからだも〔死んで腐ってしまったら、〕悪臭のためにキツネでさえ近くに寄ってこなくなる。〔からだとは〕そのように変わってしまうものである。

31. このからだは、ひとつのからだとして生じたが、同時に生じた肉や骨は皆壊れてバラバラになってしまうのだから、他の親しい人々〔と離れ離れになっていくの〕は言うまでもない。

32. 生まれる時もひとりで生まれ、死ぬ時もひとりで死んでいく。苦しみの分け前を他の人が引き受けてくれないなら、〔善行を積む〕障害となるだけの親しい人々がどうして引き受けてくれようか。

33. 道を行く旅人が〔ひとつの宿には一夜だけ泊まる〕と考えているように、生存の道（輪廻）を行く人も、生まれた場所を〔一時的なものだと〕正しくとらえるべきである。

34. 世間の人たちが嘆き悲しみ、〔担架に乗せられて〕四人の人からだを持ち上げられる〔死の〕時が来る前に、森に行って〔修行をする〕べきである。

35. 〔執着するような〕友人もなく、〔敵だと言って〕憎む相手もなく、このからだひとつで静謐の地に離れて暮らしているならば、死ぬ前から死んでいるようなものなので、死んでも嘆き悲しむ人もない。

36. そばにいる人は誰もおらず、〔死を〕嘆いて心を惑わす者がいなければ、〔死に臨んで〕仏陀を思い起こすこと〔を妨げ、〕気を散乱させる人は誰もいない。

37. ゆえに、喜びにあふれた非常に美しい森は困難も少なく、幸せで楽しい。気の散乱はすべて鎮められるので、ひとりで森にとどまるべきである。

38. 〔静謐の地で妄分別などの〕他の考えはすべて捨て、私は心を一点に集中させることにより、心を等引（禪定）にとどめて鎮めるために精進するべきである。

39. 今世においても来世においても、欲望によって破滅する。今世では殺生、束縛、〔他の生きものの手足を〕切断するなどして、来世では地獄などに墮ちる。

40. 以前〔私は〕男や女の使者を送り、〔女性を手に入れるために〕多くのことを懇願して、多くの罪や不名誉や、恥も外聞も気にせず、

41. 〔人を害するなど〕恐ろしい危険まで犯して、財産も使い果たしたが、〔その女性のからだを〕抱擁するとその喜びは最高である。しかしその女性のからだは、

42. 骸骨であり、それ以外の何ものでもなく、〔もともと〕自由で誰のものでもない。〔それなのに〕大いに欲望を抱いてひどく執着し、涅槃に至ろうとしないのはなぜなのか。

43. 〔女性は〕誰でも、最初は努力して〔顔を〕上に向けようとしても恥ずかしがって下を向く。（死んで墓場に置かれると、）以前〔誰かに〕見られたかどうかにかかわらず、顔は布で覆われている。

44. しかし、おまえが煩惱により〔執着した〕その顔が、今目の前にあるように、ハゲタカに〔布をはがされて〕あらわになったのを見て、今はなぜ〔逃げ出して以前と〕区別するのか。

45. 〔自分の妻の顔が〕他人に見られるだけでも〔嫉妬して不愉快になり、〕完全に守っていた〔その女性の死体〕が今や〔ハゲタカに〕食べられている。それなのに、欲深いおまえはなぜそれを守らないのか。

46. 〔墓場でただの〕肉塊となったからだを見ると、これをハゲタカや他の〔野獣が〕食べている。他の〔野獣〕の餌に向かって、花輪や白檀などの飾りを供えている〔のはなぜなのか。〕

47. 〔墓場の〕骸骨を見て、動きもしないのにおまえはそれを恐れる。〔生きている時のからだは、〕死体が起き上がったようなものであり、動きさえするのだから、なぜ〔それを〕恐れぬのか。

48. 〔からだ美しい服で〕覆われているとそれに執着するのに、〔墓場にある服で〕覆われていないからだには、なぜ欲望を抱かないのか。〔墓場のズダ袋に〕用がないのなら、〔服で〕覆われているからだを〔おまえは〕なぜ抱くのか。

49. ひとつの食べ物から糞便と唾液が生じる。それならば、糞便は好まないのに、な

ぜおまえは唾液を好むのか。

50. 綿にさわると柔らかいのに、枕を〔女性のように〕好むことはない。

〔女性のからだには悪臭があるのに〕「悪臭ではない」と言って、欲望を追い求める者たちは不浄なものに惑わされている。

51. 欲望を追い求める無知な者たちは、「綿にさわれば柔らかいけれど、綿と寝ることはできない（性交はできない）」と言って、綿に向かって怒る。

52. もし、不浄なものには執着しないというのなら、骨の檻を筋肉でつないで肉の泥を塗った他の〔女性のからだ〕を、おまえはなぜその膝に抱くのか。

53. おまえ〔のからだ〕にも不浄なものがたくさん詰まっているが、それをおまえはいつも使っている。そして〔女性のからだという〕他者の不浄なズダ袋にも、不浄なものに執着して欲望を抱いている。

54. 「私は〔綿の手触りは好きではなく、女性のからだの〕この肉が好きなのだ」と言って、触れたり見たりしたいと望んでいるのなら、心を持たない本質の〔死体の〕肉を、なぜ望まないのか。

55. 〔他者の心に執着しているのだというならば、おまえの〕望むどんな心も触れることも見ることもできない。もし〔触れることが〕できるなら、それは意識ではない。意味なく〔からだを〕抱いて〔執着する〕のはなぜなのか。

56. 他者のからだは本来不浄なものであることを理解していないのは、それほど驚くべきことではない。しかし、自分自身が不浄なものであることを理解していないのは、まことに驚くべきことである。

57. 雲のない太陽の光によって開いた若い蓮華の花を捨てて、不浄なものに執着する心は、不浄な檻をいったいどうして好むのか。

58. 〔吐瀉物などの〕不浄なもので汚れた大地などに触れたくないならば、それらの汚物を生じるからだに、なぜおまえは触れたいと望むのか。

59. もし、不浄なものに執着しないなら、〔母の子宮という〕不浄な畑から生じ、〔父母の精液と血という〕種から生じた他者〔のからだ〕を、おまえはなぜその膝に抱くの

か。

60. [糞尿など] 不浄なものから生じた、不浄な小さい蛆虫さえおまえは好まない。それならば、もともと多くの不浄なもの[の集まり]から生じたからだを[なぜおまえは]望むのか。

61. おまえは自分が不浄であることを非難しないだけでなく、不浄なものが詰まった不浄なズダ袋に執着し、他者の[不浄な五蘊]を望んでいる。

62. 樟脳などの快いものや、調理した米や野菜など[おいしいもの]も、口に入れて吐き出せば、大地までが不浄な汚いものとなる。

63. もし[からだ]が このように不浄であることが明らかになっても、[まだきれいなものだと思って]疑うのなら、墓場に捨てられている他者の不浄なからだを見るがよい。

64. [魅力的なものだと思っている、自分と他者の]からだの皮を剥いで[中を見た]なら、ひどい恐怖が生じると知っているのに、[自分と女性のからだ]には、なぜ[再び]喜びを生じるのか。

65. からだにつけた香りも、白檀など[の香りであり]、それ以外[の女性のからだの香り]ではない。[女性のからだと無関係な]別のものの香りによって、他[の女性のからだ]になぜ執着するのか。

66. もし、本来的に[からだに]悪臭があるのなら、それに執着しないのはよいことではないか。世間の[普通の人々は]意味のないものに執着し、なぜからだに[白檀などの]よい香りをつけるのか。

67. しかし、よい香りが白檀[の香り]なら、なぜからだから[よい香り]がしたのか。[白檀という]他のものの香りによって、[白檀]以外の[女性の]からだになぜ執着するのか。

68. もし、髪や爪が長く、黄色い歯が悪臭を放ち、泥の臭いが染み付いているのがからだの本質であるならば、裸のからだはまったく恐るべきものである。

69. もしそうならば、自分を害する武器を[拭き磨く]ように、なぜ努力してからだ

を拭き磨くのか。自我に無知な人たちの努力で、この大地はみな狂気にかき乱されている。

70. [墓場で] 骸骨ばかり見て、墓場を厭わしく思うなら、動く骸骨でいっぱい[世俗の] 街という墓場を、いったいどうして好むのか。

71. このように不浄な[女性のからだ]も、代価を払わなければ得ることはできない。それを得るために[今世では] 疲れ果て、[来世では] 地獄などで苦しむことになる。

72. 凡夫は、[幼年期には女性を得るための] 財産を増やすことはできず、青年期には[財産がないので妻をめとれず、] いったい何ができようか。財産をためることで人生は終わりに近づき、[老年期になると財産はあっても、] からだは老いて欲望を持って何もできない。

73. 欲望を持つ悪しき者は、一日中働いて疲れ果て、[夜] 家に帰っても疲れきったからだは死体のごとく眠る[だけである。]

74. ある者には遠くへ旅する煩わしさや、[故郷から] 遠く離れて[妻や子供と暮らせず、寂しい思いをする] 苦しみがある。妻に[会いたいと] 望んでも、何年も妻を抱くことも見ることもできない。

75. 自分の利益を望んでも、[その手段に] 無知なため、[妻や家族など] 誰かのために[自分の身を] 売りさえ[して他人の奴隷にも] なるが、賃金も得られず、意味なく[他者のために働かねばならず、]他人の行ないという風にあおられて過ごしている。

76. ある者は自分のからだを売って、自由なく[奴隷のように] 人に使われる。妻が子供を生む時でさえ[家もなく]、子供は木の下や人里離れた寂しいところなど、たまたま行き着いた場所で生まれ落ちる。

77. 欲に欺かれた愚か者たちは、[長く] 生きたいと望んで、「[物や財産を得て] 生きよう」と考えて[兵士になり]、命を落とすのではないかと疑いながら戦争に行く。
[またある者は、] 利益を求めて奴隷になる。

78. 欲のために、ある者はからだを切られ、ある者は槍の先に突き刺され、ある者は短剣で刺され、ある者は火で焼かれる、というようなことが見られる。

79. [財産を] 貯め、守り、失う苦しみがあるので、財産は [いつも] 限りない苦惱 [の源] だと知るべきである。財産に執着して [心が] 惑わされた者たちに、輪廻の苦しみから逃れる機会はない。

80. 欲望を追い求める者にはこのような過失が多く、わずかな利益しかない。 [たとえば、重い] 荷車を引く牛たちが、わずかな草を食べる [ために働く] のと同じようなものである。

81. 牛が得ても珍しくないようなわずかな利益 [を得る] ために、 [過去の] 業に苦しめられている者たちは、この得がたい有暇 [具足] のある貴重な人間の生を台無しにしている。

82. 欲望は [不安定なものなので、] 確実に消えていくものなのに、 [これに執着して] 地獄などに墜ちる。つまらぬことのために、今までずっと疲れ果ててきたどんな困難も、

83. その一千万分の一の苦勞だけで、仏陀となることができる。欲深い者が [その欲望を満たすために味わう苦しみは、] 悟りを得るための修行よりも苦しみが多く、しかも悟りを得られない。

84. [欲望のために悪い行ないをした結果として得る] 地獄の苦しみを考えれば、欲深い者たちが武器、毒、火、崖、敵など [から受ける苦しみ] など比べものにならない。

85. それゆえ、欲望 [の過失を知って欲望を追い求めること] を厭い、世間から離れた静謐の地を好むべきである。口論や煩悩のない平和な森の中で、

86. 恵まれた者たちは、月の光や白檀の [甘い] 香りで涼やかな、広い平らな心地よい石の家で幸せと喜びを体験し、喧騒のない静かな森の風に吹かれて、他者の利益を思っ
て散策する。

87. 空き家、木の下、洞窟に好きなだけ長く [ゆったりと] とどまり、 [家族や友人、所有物などを] 完全に守る苦しみを捨てて、 [誰にも] 依存することなくゆったりとくつろいで [満足して暮らしなさい。]

88. 自由にふるまい、執着せず、誰とも関わりを持たず、 [わずかなもので] 満足する幸せな暮らしは、帝釈天 (インドラ神) でさえ得ることは難しい。

89. これらの様々な点から、静謐の地で暮らす功德を考えて、妄分別を鎮め、菩提心に瞑想するべきである。

90. まず最初に、自分と他者は平等であることに瞑想する努力をなささい。〔他者も〕幸せ〔を求め、〕 苦しみ〔をなくしたいと願っていることは自分と〕 同じなのだから、すべて〔の有情〕を自分と同じように守るべきである。

91. 〔私たちのからだには、〕 手などのいろいろな部分があるけれど、完全に守るべきからだはひとつである。これと同様に、有情はみな別々〔の生きもの〕であっても、苦楽に〔対する心には何の違いもなく、〕 すべての有情はみな、自分と等しく同じように幸せを得たいと願っている。

92. 私の苦しみが他者のからだを害することはないが、それは私の苦しみであり、我執によって耐えがたい。

93. 同様に、他者の苦しみは私の身に降りかかってはこないが、〔他者は恩の深い親愛なる者なので〕 それは私の苦しみであり、我執によって耐えがたい。

94. 私は他者の苦しみを取り除くべきである。それは苦しみなので、私自身の苦しみと同じようなものだから。私は他者を助けるべきである。〔他者は〕 心を持つ者（有情）なので、私のからだと同じようなものだから。

95. 自分も他者も、どちらも幸せを望んでいるのは同じであるならば、自分と〔他者には〕 いったい何の違いがあるのか。どうして自分ひとりが幸せになろうと努力するのか。

96. 自分も他者も、どちらも苦しみを望んでいないのは同じであるならば、自分と〔他者には〕 いったい何の違いがあるのか。どうして他者〔の幸せ〕は守らず、自分〔の幸せ〕は守るのか。

97. もし、「他の有情が苦しんでいても、それが自分を害することはないので守らない」〔と言うならば〕、将来の苦しみもまた、〔今は〕 害を及ぼしていないのに、どうしてそれを防ぐのか。

98. 「〔今の〕 私が〔来世の苦しみを〕 体験することになるからだ」という妄分別は

間違っている。こうして〔現世で〕死ぬのは別の人で、〔来世に〕生まれるのも別の人なのである。

99. ある人の苦しみは、どんなものでもその人が防がなくてはならないのなら、〔棘の刺さった〕足の苦しみは手の痛みではないのに、なぜ手で〔棘を抜いて〕足を痛みから守るのか。

100. もし、「〔足の痛みを手で取るのは〕正しくないとしても、〔自分の手足であるという〕我執のためにそうしているのだ」と言うならば、自分や他者を〔独立した実体のあるものだととらえる〕いかなる間違いも、できる限り捨てるべきである。

101. ものの連続体や集まりと言われているものは、数珠や軍隊などのように、〔その構成要素である各部分の集まりに対して与えられた名前ではないので、〕偽りの存在である。苦しみを味わう主体者が〔実体を持って〕存在していないなら、〔ひとりの人間の苦楽は〕いったい誰が味わうのか。

102. 苦しみを味わう主体者は〔実体を持って存在して〕いないので、〔〔自分と他者の苦しみの〕すべてに区別はない。〔他者の苦しみも〕苦しみのので、〔私が〕取り除くべきものである。〔自分と他者を区別して、〕どうして確実に〔自分の苦しみだけを取り除き、他者の苦しみは取り除かない〕のか。

103. 「〔私に害が及ぶことはないのに、〕 どうしてすべての〔有情の〕苦しみを取り除かなければならないのか」と言うならば、それに議論の余地はない。もし、〔自分の苦しみは望まぬものなので〕取り除くのであれば、すべて〔の有情の苦しみも〕取り除くべきである。そうでなく、〔他者の苦しみは取り除かないと言うのなら、〕私〔の苦しみ〕も他の有情〔の苦しみ〕と同じように〔取り除くべきではない。〕

104. 「慈悲の心によって〔他者の苦しみをみな引き受けることで、自分の〕苦しみが増えてしまうならば、なぜ〔慈悲の心を〕努力して起こさなければならないのか」と言うならば、〔菩薩が〕有情の苦しみを考える時、どうして慈悲の心によって苦しみが増えてしまうことなどありえようか。

105. もしひとりの苦しみによって、〔数限りない有情の〕多くの苦しみがなくなるのなら、慈悲深い者たちは、自分と他者のために、慈悲の心で〔喜んで〕苦しみを受け入れるべきである。

106. ゆえに、「美しい月の花」〔という名の菩薩〕は、王が自分を害することを知りながら、自分の苦しみは取り除かず、多くの人々の苦しみを滅した。

107. このように〔自分と他者を平等に見るよう〕心を慣らしていくと、他者の苦しみを滅することが喜びとなり、水鳥が蓮池に〔飛び込む〕ように、〔自分の苦しみなどかえりみず、喜んで〕無間地獄にも飛び込むようになる。

108. 一切有情が解脱を得たならば、〔菩薩はそれを随喜して、心は〕喜びの海に〔満たされ、願いはみな叶えられて満足する。〕それで充分ではないか。〔自分ひとりの〕解脱を望んでいったい何になるというのか。

109. このように、たとえ利他の行ないをしても、〔自分がしたのだという〕慢心や、〔自分は他の人とは違って〕驚くほど偉大なのだという慢心などをまったく持たず、利他行〔をなすこと〕のみを喜び、その行ないが熟した結果を望んではならない。

110. ゆえに、どんな些細なことであれ、不愉快なことから自分を守ってきたように、有情を〔ほんのわずかな苦しみからさえ〕守ろうという心と慈悲の心をこのように起こすべきである。

111. 他者〔である父と母〕の精液と血の滴が、〔自分という〕ものではないのにもかかわらず、習慣性によって〔それを〕自分だと言って認識しているように、

112. なぜ他者のからだも自分だと言って認識しないのか。自分のからだを他者とみなすことは、そのようにして〔慣れれば〕難しくない。

113. 自分〔のみを大切にすること〕は、〔諸悪の根源なので〕欠点のあるものであり、他者〔を大切に慈しむこと〕は、〔すべての功德を生む源なので〕功德の海であると知って、我執を完全に捨て、他者を〔喜んで〕受け入れる心を修習するべきである。

114. 手などは〔自分の〕からだの一部分〔なので、守るべきもの〕であると主張しているように、なぜ〔各々の〕生きものたちを〔一切〕有情の一部だと主張しないのか。

115. このように、無我であるこのからだに、習慣性の力によって「私〔のもの〕」だと言う心が生じたように、他の有情に対しても、〔彼らを大切に慈しむ〕習慣性の力によって、「私〔のもの〕」だと考える心がどうして起きないことがあるのか。

116. このように、〔すべての生きものたちを自分とみなすことに慣れたなら、〕利他の行ないをしても驚くべきことではないし、慢心することもない。自分に食べ物を与えても、その見返りを期待しないようなものである。

117. ゆえに、どんな些細なことであれ、不愉快なことから自分を守ってきたように、有情を〔ほんのわずかな苦しみからさえ〕守ろうという心と慈悲の心に慣れ親しむべきである。

118. ゆえに、守護者である観自在菩薩は、大いなる慈悲の心によって、有情の輪廻の恐怖を取り除くために、ご自分の名にも加持を与えられた。

119. 困難から逃げ出してはならない。このように習慣性の力によって、〔以前〕その名を聞いた〔だけで〕恐怖を感じた〔敵に〕対しても、〔のちに良き友となれば、〕その人がいないと悲しいと感じるようになる。

120. 自分と他者を速やかに救いたいと望む者は、自分と他者〔の立場〕を入れ替える〔という大乘の心髄である〕聖なる秘密〔の教え〕を修行するべきである。

121. 自分のからだへの執着により、〔毒蛇など〕些細な恐怖をも〔ひどく〕恐れる。恐怖を生むこのからだを、〔賢い者なら〕誰が敵と見て憎まずにいられようか。

122. からだの飢え、渇き、病などを癒すための手段を求めて、鳥、魚、草食動物などを殺し、道で待ち伏せをして〔他人の持物を奪う。〕

123. 利益や召使を得るために〔恩の深い〕父母さえ殺し、三宝への供物を盗んだことにより、無間地獄の火で焼かれる。

124. 賢い者ならば、誰がこのからだを望み、守り、供養するだろうか。この〔からだを〕敵のように見なさず、軽蔑しない人などいるだろうか。

125. 「もし〔人に財産、所有物、からだなどを〕与えてしまったら、〔自分には〕いったい何があるのか」と考える利己主義は、悪魔の考えかたである。「もし〔私が〕使ってしまったら、〔他者に〕いったい何を与えよう」と考える利他心は、神の考えかたである。

126. 自分の〔幸せの〕ために他者を害するならば、〔のちに〕地獄などに堕ちて苦

しむことになる。他者の〔幸せの〕ために自分を害するならば、すべてのすばらしきものを得る。

127. 〔称赞や名声を得るなど〕自分が高い地位を得たいと望むなら、〔のちに〕悪趣に墮ちたり、〔人に生まれ変わっても〕下賤な階級に生まれたり、〔醜く生まれたり、〕愚か者に生まれたりする。これを他者に置き換えて、〔他者が高い地位を得たらと望むなら、のちに〕善趣に生まれ変わり、名誉を得る。

128. 自分のために他者を〔奴隷にして〕働かせるならば、〔のちに自分が下賤なものとして生まれ、〕人の奴隷などになる。他者の〔利益と幸せの〕ために自分が働くならば、〔のちに自分が〕支配者となったり、〔上流階級に生まれたり、美しく生まれたり〕する。

129. この世のいかなる幸せも、他者の幸せを願うことから生じる。この世のいかなる苦しみも、〔自分だけを大切に〕自分の幸せを求めることから生じる。

130. 多くを語る必要がどこにあらう。凡夫は自利を求めて〔望まぬものをすべて得て〕、成就者〔仏陀〕は利他をなして〔すべてのすばらしきものを得る〕。この二者の違いを見よ。

131. 自分の幸せと他者の苦しみを完全に入れ替えなければ、仏陀となることはできないし、輪廻においても幸せを得ない。

132. 来世の話はさておいて、〔今世においても〕召使が働かず、主人も給金を与えなければ、今世の目的も果たすことはできない。

133. 見えるもの（＝今世）と見えないもの（＝来世）の幸せを成就する〔自他を入れ替える修行をせず、〕この上ない幸せや楽しみをみな捨てて、他者を苦しめたことにより、〔凡夫たちは〕無知によって耐え難い苦しみを受ける。

134. この世のあらゆる暴力と、すべての恐怖と苦しみが我執から生じたのなら、この大いなる悪魔（＝我執）は、私にいったい何をしてくれるというのか。

135. 自分〔だけを大切に〕する心〕を完全に捨てなければ、〔すべての有情の〕苦しみを減することはできない。火を離さなければ、火傷を逃れることができないようなものである。

136. ゆえに、自分への害を滅し、他者の苦しみを滅するために、自分自身を〔最も大切にすることをせず〕他者に与え、他者を自分のように慈しむべきである。

137. 私は他者のものであるということを、心よ、おまえははっきりと認識するべきである。すべての有情を利益すること以外に、今お前は他のことを考えてはいけない。

138. 他者〔に与えてしまった自分の〕目〔、言葉、からだ〕などによって、自分の利益を達成することは正しいことではない。〔有情の〕目的を〔果たすための〕目などによって、有情〔を嫌な目で見たり、悪口を言ったり、〕悪い行ないをすることは正しいことではない。

139. ゆえに、有情のことを主〔に考えるべきである。〕私のからだに見られるどんな〔すぐれた功德〕でも、すべて〔自分から〕奪い取って、他の有情たちを利益するために使うべきである。

140. 〔自分より〕劣った者、〔同等の者、すぐれた者〕を自分とみなし、自分を他者とみなして、妄分別のない(=一点集中した)心で、〔自分よりすぐれた者に対する〕嫉妬、〔自分と同等の者に対する〕競争心、〔自分より劣った者に対する〕傲慢さについて瞑想するべきである。

141. この人は尊敬されているのに、私は尊敬されない。この人のような財産が私にはない。この人は称賛されているのに、私はけなされている。この人は幸せなのに、私は苦しんでいる。

142. 私はいろいろ仕事をしているのに、この人は安らかに休んでいる。この人は世間の大家物なのに、私は劣っていて何の長所もないといわれている。

143. 〔では私たちのような〕長所のない者たちは、どうすればいいのか。〔しかし〕私たちにもみな長所がある。〔これらは誰と比較するかによって決まるのだから、よりすぐれた〕人たちよりも、この人は劣っているのだし、〔より劣った〕人たちよりも、私はすぐれている。

144. 〔私の〕持戒と見解(行ないと考えかた)が墮落したりするのは煩惱の力のせいであり、私のせいではない。〔古い私(利己主義の塊)であるおまえは、〕できる限りのことをして私を癒すべきであり、〔功德を得るための苦行の〕苦しみにも、私は喜

んで耐えるべきである。

145. しかし私は、この人に癒されてはいない。それなのになぜ私を非難するのか。この人の功德は、私にとって何の役に立つのか。しかし私たちには〔如来蔵という〕功德がある。

146. 悪趣や有害な〔蛇や野獣など〕の口の中にいる有情たちに慈悲の心を持たず、この人は〔私たち有情を助けてくれないばかりか、〕外では〔自分の〕功德を自慢して、賢者たちを軽蔑したいと望んでいる。

147. 自分と〔自分に〕同等の人を比較して、自分が優位に立つために、〔その人と〕争ってでも財産や尊敬を確実に獲得するべきである。

148. 何としてでも私の功德はすべての世間の人々に知られるようにしよう。一方では、この人のどんな功德も、誰もそれを聞くことがないようにしよう。

149. 私の欠点は隠したいが、〔この人の欠点は広く言いふらしたい。〕私は〔他者から〕崇められてもてなされたいが、この人はそうならないようにしたい。今私は〔食べ物や着る物など〕よいものを得て、〔人から〕尊敬されたいが、この人はそうならないようにしたい。

150. この人がひどい目にあって破滅するのを、私は長い間喜んで見ていたい。この人がすべての有情の物笑いの種になり、皆にけなされるとよい。

151. この力のない劣った者が、私と張り合おうとしているようだ。しかしこの人の聴聞、智慧、容姿、家柄、財産が私と同等だなどと言うことができようか。

152. このように、私の功德が〔この人よりもはるかにすぐれていることが〕広く世間に知られているということを聞いて、身の毛もよだつほどの喜びと幸せを味わう。

153. この人には〔食べ物や財産などの〕所得があるのに、もし私のために仕事をするというのなら、この人には生き延びられるだけの糧を与えて、〔残りは〕私の力で奪ってしまおう。

154. 〔利己主義の塊である古い私＝〕この人は幸せを失い、私の〔苦しみを引き受けて、私たち有情の苦しみをなくすために〕常に害を受けるべきである。この人は、何

百回もの輪廻〔の生〕において、私に〔地獄などの〕害を与えたのだから。

155. 心よ、おまえ（利己主義）が自分の利益〔のみ〕を望んでいる〔間に〕無数の劫が過ぎ去っていったが、このようにただ疲れ果てて、おまえは苦しみを得ただけだった。

156. このように、〔自分の幸せを望んでも、利己主義によって害を得ただけであったことを理解するならば、〕必ず利他行に従事すべきである。成就者〔仏陀〕の言葉に偽りはないのだから、〔自分だけを大切にする利己主義を敵とみなして、他者を慈しむことで仏陀になることができるという〕その功德をのちに見ることになるだろう。

157. もし、おまえが以前に〔自他の立場を入れ替える〕この修行をしていたならば、仏陀の卓越した幸せを得ることなく、〔苦しみばかり味わう〕今のよう〔な状態〕にはならなかったであろう。

158. ゆえに、このような〔父母という〕他者の精液と血の滴〔から得たこのからだ〕を、おまえが〔自分だと思って〕我執を持ってきたように、他の有情も〔自分だと思って大切に慈しむことに〕慣れるべきである。

159. 他の〔有情を利益しているかどうか〕自分をよく観察して、自分のからだにどんな〔すばらしい〕ものが現れても、そのすべてを奪って、おまえは他者を助けるために〔それを〕使うべきである。

160. 私は幸せなのに、他者は幸せではない。私は〔所有物などのある〕高い地位にあるけれど、他者は地位が低い。私は〔自分のためになる〕善行をなしているが、他者はしていない。それなのに、なぜ自分に嫉妬しないのか。

161. 私は幸せと離れて、他者の苦しみを引き受けるべきである。その時、「〔私は〕なぜこれをしているのか」と、自分の過失を調べるべきである。

162. 他者が〔私を害するなどの〕罪を犯しても、それを自分の過失に変換するべきである。たとえ些細なことでも、自分が〔有情に対して〕罪を犯したならば、多くの人たちの前で〔自分の罪を認めて〕深く懺悔するべきである。

163. 他者の名声は大いに称え、自分の名声は抑える。自分は最低の奴隷のように、すべての〔有情の〕利益のために仕えるべきである。

164. この〔私〕には〔利己主義という〕本来的な過失があるのだから、〔利他心など〕一時的に得た功德の一部分でさえ称賛すべきではない。この功德は決して誰にも知られないようにするべきである。

165. 要約すると、〔始まりなき遠い昔から〕自分の利益を得るために、〔心よ、〕おまえが他者に与えてきたすべての害が、有情たちを利益するために私の身にもたらされますように。

166. この心に、攻撃的になるような力を持たせてはいけない。新妻のように恥じらい深く、臆病で、控え目にさせておくべきである。

167. 「こうしなさい。このようにしてとどまりなさい。〔心よ、〕おまえは〔利他をなさずに〕このようなこと（＝利己的なこと）をしてはいけない」とこのように自分を制御して、「もしこれを守らなかったら、〔すぐに対策を講じて力づくで〕征服するべきである。

168. しかし、このように忠告したにもかかわらず、心よ、おまえがそのようにしないなら、おまえ（＝利己心）にその罰がみな下って、〔心よ、〕おまえは破滅するだろう。

169. おまえ（＝利己心）が私を破滅させた以前の時は過ぎ去った。私はもう〔利己主義の過失をすべて〕見てしまったので、おまえ（＝利己心）が今どこへ行こうとも、おまえの傲慢さを打ち砕くだろう。

170. 今でも自分の利益〔のみを果たそうという考え〕が自分にあると思うなら、その心を捨てなさい。私はもうおまえ（＝利己心）を他〔の有情〕に売り渡してしまったので、落胆せず、〔利他を成し遂げるために〕力を尽くすべきである。

171. もし、〔憶念の力が衰えて〕放逸になり（止悪修善に精進せず、）おまえ（＝利己心）を有情に与えなかったなら、おまえは私を地獄の獄卒の手に渡してしまうことは確実である。

172. 〔以前も〕そのようにおまえが私を〔地獄の獄卒たちに〕与えてしまったために、長い間苦しんできた。今、その恨みを思い出して、〔諸悪の根源である〕おまえの利己心を打ち負かすべきである。

173. もし、私が喜び〔や幸せ〕を望むなら、自分〔だけを大切に〕慈しんではならない。もし、自分を〔苦しみから〕守りたいのなら、他の有情を〔大切に慈しんで〕常に守るべきである。

174. このからだを完全に守ろうとすればするほど、些細なことに耐えられなくなって墮落する。

175. そのような状態に陥っても、〔欲により持つもので満足できなくなると、〕たとえこの大地がすべてのすばらしいもので満たされたとしても、誰もその欲望を満たすことはできない。

176. 〔このように欲望をすべて叶える〕力はないので、叶わぬ欲望に〔強く固執していると、執着や怒りなどの〕煩惱〔が生じ、善き〕心は衰退して〔不幸ばかりが〕生じてくる。何にも依存しない自由な人は〔欲が少なく、満足感があるので〕卓越した〔幸せ〕が尽きることはない。

177. ゆえに、からだに関する欲望は増えていくものなので、〔五感の対象物に執着して、そのような〕機会を与えてはいけない。魅力的なものにとらわれないことは、〔最高の〕よき財産である。

178. 〔このからだはどんなによいものであっても〕最後には灰になってしまうものであり、〔自分で〕動くこともできず、〔風など〕他のものによって動かされるものとなる。〔血や肉など〕不浄なものの〔集まりである〕からだは耐え難いものなのに、なぜこのからだに我執を持つのか。

179. 生きていようと、死んでいようと、〔からだという〕この機械は私にとっていったい何の役に立つのか。〔動かない〕土塊などこの〔からだ〕には、いったい何の違いがあるのか。〔からだに執着することから耐え難い嘆きが生じるのだから、〕ああ、〔私はなぜからだによって生じる〕慢心を捨てないのか。

180. 〔心よ、おまえは〕このからだの面倒を見るために、多くの無意味な苦しみを積み上げてきた。〔恩返しもしない〕木片にも等しいこの〔からだを守るために、〕執着や怒りを起こしていったい何になるというのか。

181. 私がこのように面倒を見ようと、ハゲタカの餌になってしまうおと、〔からだ

は守ってくれる人に対する] 執着も、[餌として食べるハゲタカに対する] 怒りも持たないのなら、なぜ [私は] このからだに執着しているのか。

182. 誰かにけなされれば怒り、誰かにほめられれば喜ぶ。もしこれら [の非難や称賛] を [からだ自体が] 認識しないなら、私はいったい誰のために [執着したり怒ったりして] 疲れ果てているのか。

183. 誰でもこのからだを望む人はからだと友人である、というならば、[からだを持つ] すべての有情も自分のからだを望んでいるのだから、[すべての有情のからだも自分の友人であり、] 有情のからだを自分だと思ってどうしてそれを好まないのか。

184. ゆえに、私は [自分のからだに] 執着することなく、有情を利益するためにこのからだを与えよう。からだには [本来不浄なものであるなど] 多くの欠点があるけれど、[このからだに依存して善行をなすことができるのだから] 仕事の道具として [このからだを大切に] 維持するべきである。

185. ゆえに、凡夫の行ないはもう充分である。私は [仏陀や菩薩など] 賢者たちのあとに従って、不放逸についての教えを思い出し、眠りや昏沈 (無気力) [など「止」の障りとなるもの] をなくすべきである。

186. 慈悲深い勝利者仏陀の息子 (菩薩) たちのように、困難に耐えて昼も夜も絶え間なく努力しなければ、私の苦しみにいつ終わりが来るだろうか。

187. ゆえに、[眠り、昏沈 (無気力) とじょう挙 (昂奮) などの] 障りを取り除くため、誤った道から心を引き戻して、正しい瞑想の対象に常に私の心をとどめておくべきである。

Japanese translation by Maria Rinchen, Dec. 2016