

『修習次第』中編 カマラシーラ（蓮華戒）

サンスクリット語で「バーヴァナークラマ」

チベット語で「ゴムペー・リムパ」

（瞑想修行の段階、『修習次第』）

若き文殊師利に礼拝いたします

大乘の顕教に従う者たちが実践すべき瞑想修行の段階（修習次第）を、要約して説明しよう。

ここで、速やかに一切智性を得たいと望む賢い者たちは、そのために必要な因と条件を整えるために精進すべきである。

〈1. 一切智性の因について〉

このように、一切智性は、因なしに生じることなどありえない。〔因なしに生じるのであれば、〕すべてが常に一切智性にならなければならない、という矛盾が生じるからである。

もし、他に依存することなく生じるならば、何かによって妨げられることはありえない。そうであれば、何をもってすべてが一切智性にならないのか。

ゆえに、誰かに、ある時、何かが生じて尽きるのであり、すべての事物はその因に依存しているだけである。

一切智性もまた、誰かに、ある時、何かがなるのだから、常にではなく、すべての場所にでもなく、すべてがなるのでもない。ゆえに〔一切智性は、〕確実にその因と条件に依存している。

〈2. 心の訓練〉

因と条件の中でも、間違いのない完全な因に依存すべきである。もし間違った因〔を作る〕努力をしてしまうと、たとえどれだけ長い時間をかけても望む結果を得ることはできない。たとえば、牛の角を絞ってミルクを得ようとするようなものである。

また、〔必要な〕すべての因を〔整える〕実践をしなければ、〔望む〕結果が生じること

はない。種、〔土、太陽〕などの必要な因が欠けていると、芽〔や花〕などの結果が生じることはないからである。

従って、望む結果をもたらす間違いのない完全な因と条件に依存するべきである。

そこで、結果として一切智性を得るための因と条件は何かと言うと、私のように〔智慧の目が〕盲いたような者がそれを示すことはできないが、世尊ご自身が完全なる悟り（正等覚）を開かれたあと、弟子たちに教えを説かれたその通りに、私がそれを説明しよう。

世尊は〔正法についてこのように〕言われた。

「秘密主（金剛手）よ、一切智の智慧は慈悲心という根から生じた。菩提心という因から生じた。〔つまり〕方便によって完成した」と〔『大日経』住心品じゅうしんぽんに〕出ている。ゆえに、一切智性を得たいと望む者は、慈悲、菩提心、方便の三つを修行するべきである。

〈3. 慈悲の心〉

慈悲の心に動かされ、菩薩たちは一切有情を救済するために必ず誓いをたてる。そして、自分の〔利益〕のみを求めることをやめ、途切れることなく長い時間をかけて福德と智慧〔の二資糧〕を積む、という非常に困難な修行に敬意を持って入る。この修行に入ったなら、確実に福德と智慧の二資糧を完璧に積むことができる。二資糧を完璧に積んだなら、一切智性を手にしたようなものである。従って、一切智性の根本は慈悲心のみであり、修行の一番最初から、〔慈悲心〕のみに慣れ親しむべきである。

ほうじゅうきょう
『法集経』にもこのように言われている。

「世尊よ、菩薩はあまりに多くの法（教え）を学ぶべきではない。世尊よ、菩薩がただひとつの法を正しく保持し、正しくそれを理解したならば、仏陀の一切法をその手中に得たことになる。その唯一の法とは何かと言えば、それはすなわち、大いなる慈悲の心（大悲）である」

大いなる慈悲の心（大悲）によって完全に支えられているため、仏陀たちは自分の目的とする卓越したものをすべて得ていても、有情世界が尽きるまで輪廻にとどまられる。声聞乗のように、甚だ寂靜な涅槃の都市にも入ることなく、〔大悲によって〕一切有情

〔の苦〕をご覧になり、寂静な涅槃の都市を、まるで燃えさかる鉄の家のように遠くへ捨て去る。世尊たちが不住涅槃にとどまられる因は、大いなる慈悲の心（大悲）そのものなのである。

〈4. 慈悲の根本となる平等心を育む〉

そこで、慈悲の心について瞑想し修行する段階について最初から述べよう。

まず始めに、しばらくの間平等心を養い、一切有情に対する執着と怒りを滅して、〔一切有情を〕平等に見る心を起こしなさい。

いかなる有情も苦しみを望まず、幸せを望んでいる。始まりのない輪廻において、今までに百回ほど、自分にとって身近で親愛なる存在とならなかった有情はひとりもないのだということをよく考えると、〔平等な存在である一切有情を〕差別して、ある者には執着し、ある者には怒るということは〔正しいことではない。〕ゆえに、私はすべての有情に対して平等な心を持つべきである、とこのように考えて、まず〔執着も嫌悪もない〕中立の立場にある人を対象に瞑想を始める。次に身近で親しい友人や、嫌いな敵に対しても平等心に瞑想しなさい。

このようにして、一切有情に対する平等心を持てたなら、次は愛に瞑想しなさい。愛という水によって心を潤し、黄金の〔埋まった肥沃な〕大地のようにしたそのような心に慈悲の種を植えるなら、〔その種は〕容易に、完璧に、大きく芽を吹くだろう。このように、心の連続体を愛によって潤したなら、次は慈悲の心に瞑想しなさい。

〈5. 苦しみの本質を認識する〉

慈悲の心とは、一切の苦しんでいる有情たちがその苦しみから離れることができますように、と願う心のことである。三界のすべての有情たちは、〔苦痛に基づく苦、変化に基づく苦、遍在的な苦という〕三種の苦しみのいずれかにひどく苛まれているので、一切有情のその〔苦しみ〕について瞑想し修行すべきである。

つまり、ある時有情が地獄界の者であれば、非常に長い時間を中断なく、暑さなどのさまざまな苦しみの川で溺れているばかりである、と世尊は説かれている。

同様に、餓鬼界の者たちもまた、非常に耐え難い飢えと渇きの苦しみに心まで枯渇して、からだにも多くの激痛を体験しなければならない、と〔世尊は〕説かれている。

畜生界の者たちもまた、互いに食い合い、怒り、殺し合ったり、暴力的な苦しみを多く

体験しているばかりである。

人間界の者たちもまた、欲望を何とか満たそうとして満たされず、互いに争い、傷つけ合い、愛しい者とは別れ（愛別離苦）、嫌な者に出会い（怨憎会苦）、貧窮に陥る（求不得苦）などのはかり知れない苦しみを体験しているように見える。

欲望や執着などの様々な煩惱に心を惑わされている者たちや、さまざまな間違った見解（邪見）に心を乱されている者たちがいるが、これらはみな苦しみの因なのであり、まるで断崖絶壁に立っているかのようなひどい苦しみに苛まれている者ばかりである。

天界の者たちもまた、変化に基づく苦（壊苦）に苦しんでいる。欲界の神たちは誰であれ、死や三悪趣の生に堕ちる恐怖に常に心が苛まれているので、どうして幸福など感じられようか。

遍在的な苦しみ（行苦）とは、煩惱とそれによってなした行為という相を持つ因の力のもとに存在している状態であり、刹那滅の本質を持っていて、すべての有情に遍在している苦しみである。

ゆえに、すべての有情は燃えさかる炎の中にいるようなものだと見るべきである。自分が苦しみを望んでいないのと同じように、他のすべての有情たちも同様であると考えて、「ああ、愛すべき有情たちがこのように苦しんでいる。どうすれば彼らをこの苦しみから救うことができるだろうか」と、まるで自分自身の苦しみであるかのように、有情たちの苦しみを何とかして取り除きたいと願う慈悲の心に一点に集中して瞑想し、その三昧にとどまってもよいし、他のいかなる行ないをしている時でもそう考えてよい。つまり、どんな時でも、一切有情〔に対する慈悲の心〕に瞑想する修行をするべきである。

最初は、自分に身近で親しい友人たちを対象として、彼らが今説明したようなあらゆる苦しみを体験していることを理解し、それに瞑想しなさい。

それから、有情たちに対する平等心を持ち、彼らにはいかなる違いもないことを見たならば、「一切有情はみな、〔今まで〕自分にとって身近で愛しい者となったことのある者ばかりである」ということをよく考えて、〔敵でも味方でもない〕中立の立場にある人たちを対象に瞑想しなさい。

そして、自分にとって身近で愛しい者たちに対するのと同じように、〔中立の立場にある人たちに対しても〕慈悲の心を平等に持てるようになった時、十方位にいる一切有情を対象として瞑想しなさい。

心の底から大切に愛んでいる小さな我が子が苦しみにあえいでいるのを見た母親が、「自分がそのひどい苦しみから何とかして救ってやりたい」と望むような、心の奥底か

ら湧き上がってくる慈悲の心を、一切有情に対しても同じように持てるようになった時、慈悲の心〔の修行〕が完成すると言われているのであり、その時「大いなる慈悲の心（大悲）」という名を得るのである。

愛を育むための瞑想修行は、まず自分に身近な親しい者たちを対象にして行なう。愛とは、彼らが幸せになることを願う心である。そして段階を追って、中立の立場にある人や敵をも対象として瞑想する修行をするべきである。

慈悲の心に慣れていくと、次第に一切有情を救済したいという願いが自分の心の中に自然に生じてくる。ゆえに、慈悲の心に慣れ親しむことを根本として、菩提心に瞑想する修行をなさい。

菩提心には二つの種類があり、それは「世俗の菩提心」と「究極の菩提心」である。

「世俗の菩提心」とは、慈悲の心によって一切有情を救済したいと願い、有情たちを利益するために悟りの境地に至ることができますように、と考えて、無上の完全なる悟り（無上正等覚）の境地を求める心であり、これによって最初に菩提心が生じる（発願心）。そして、『菩薩地』の戒律の章において説かれている儀軌通りに、菩薩戒に住する賢者（師）から〔受戒することにより〕、菩提心を生起するべきである（発趣心）。

さらに、このような「世俗の菩提心」を起こしたなら、「究極の菩提心」を起こすために精進するべきである。「究極の菩提心」とは、世俗を超え、一切の戲論（妄分別の因となる概念思考）を滅し、非常に明らかで、究極の行ないの対象であり、汚れがなく、不動で、風のない所にある灯明が燃え続けるように揺らぐことがない。

これを成就するには、常に敬意を持って、長年にわたり、「止」（一点集中の瞑想）と「観」（鋭い洞察力）を育む修行に慣れ親しむことが必要である。

『解深密經』にはこのように、

「弥勒よ、声聞乗、菩薩乗、如来たちのすべての善き法（教え）は、世俗的にも、世俗を超えた究極のレベルにおいても、「止」と「観」の修行の結果であると知るべきである」と言われている如くである。

〔「止」と「観」の〕二つの修行には、三昧のすべてが集約されているので、一切の瑜伽行者たちは、いついかなる時も、「止」と「観」の修行を行なうべきである。つまり、世尊は『解深密經』で、

「声聞乗、菩薩乗、如来のすべての者たちに説いた様々な三昧はみな、『止』と『観』

の修行にまとめられていることを知るべきである」と説かれている。

「止」のみの修行に慣れ親しんでいては、瑜伽行者たちは障りを滅することはできない。それは、一時的に煩惱を抑圧するだけであり、智慧の顕現を得ずには煩惱の習気をよく克服することなどありえないことなので、煩惱の習気をよく克服ことにはならないからである。

ゆえに、『解深密経』には、

「禅定によって、煩惱をよく抑制することができる。智慧によって、煩惱の習気をよく断滅することができる」と説かれている。

『三昧王経』にも、

「三昧の修行をしても、それが自我へのとらわれを滅することはない。煩惱は再び生じて心をかき乱す。まるで〔外道の師〕ウドラカ・ラーマプトラの三昧の修習のようである。もし、法無我を個別に分析し、個別に分析したことを修習するならば、それこそ涅槃という結果を得るための因となる。それ以外のどんな因によっても寂靜がもたらされることはない」と説かれている。

だいほうしゃく ぼさつぞうきょう
『〔大宝積〕菩薩蔵経』にも、

「菩薩蔵の教えを聞かず、聖なる律蔵を聞かず、三昧の修行のみで十分だと考えているならば、慢心によって増上慢（自分にはない善き資質があると考える慢心）に陥り、生老病死、悲嘆、苦しみ、不幸、争いごとから完全に逃れることはできない。六道輪廻から完全に離れられない。苦しみの集まり〔である心とからだ〕からも完全に自由になることはできない。そういった者たちのことを考えて、『他者（師）に従って教えを聞けば、老化と死から解放される』と如来はこのように言われた」と述べられている。

ゆえに、障りをすべて滅して完全に清らかな智慧を得ることを願い、「止」にとどまって、智慧を育む瞑想を修行するべきである。

〈6. 智慧〉

さらに、ほうしゃくきょう『宝積経』にも、

「戒律に住することで三昧が得られる。三昧が得られたら、智慧に瞑想する修行をなささい。その智慧によって、清浄智（清らかで根源的な覚醒）が得られる。清浄智によって、持戒が善く完璧なものとなる」と説かれている。

『大乘信修経』（大乘に対する信心の瞑想という名の経典）においても、

「善男子よ、智慧の近くにとどまらなければ、菩薩たちは大乘に対する信心を大乘にど

のようにして起こすと言うのか。[そのようなことができる] 私は述べていない。善男子よ、この教えによって、菩薩たちの大乘に対する信心を大乘に起こすというそのすべては、気の散漫がない心によって、その意味と法（教え）について正しく考えたことから生じるのだと知るべきである」と説かれている。

「止」を離れて「観」しか修行しないと、瑜伽行者の心は様々な対象に気が散乱してしまい、風の中にある灯明のように安定しない。そうすると、智慧の顕現がそれほど明らかに生じてくることはない。ゆえに、「止」と「観」の双方を等しく修行するべきである。

だいほつねはんぎょう
『大般涅槃経』には、

「声聞乗の修行者たちには、如来蔵が見えない。それは三昧の力が強過ぎて、智慧が弱過ぎるからである。菩薩たちにはそれが見えているが、明らかにではない。なぜならば、智慧の力が強過ぎて、禅定が弱過ぎるからである。如来はすべてをご覧になっており、それは『止』と『観』を等しく備えているからである」と説かれている。

「止」の力によって、風に揺るがぬ灯明のように、妄分別によって気が散乱することはない。「観」の力によって、邪見（間違った見解）による汚れをすべて捨て去るため、他に惑わされることはない。

がつとうざんまいきょう
そこで、『月灯三昧経』に、

「『止』の力によって不動になる。『観』の力によって山のようになる」と述べられている如くである。ゆえに、[「止」と「観」の] 両方の瑜伽行にとどまるべきである。

〈7. 「止」と「観」の修習に共通する前行〉

そこで、瑜伽行者は、安楽にいち早く「止」と「観」を成就するための資糧を積み、それに依存しなければならない。

「止」を成就するために必要な資糧は何かというと、1. 修行に適した場所に住むこと、2. 欲を少なくすること、3. 満足を知ること、4. 多くの行ないに従事することをやめること、5. 戒律を守って清らかに暮らすこと、6. 欲望などすべての妄分別を捨てること、[の六つ] である。

そして、[以下の] 五つの特徴が備わっているところは、修行に適した場所であると知るべきである。「修行に適した場所」とは、1. 衣服や食べ物を苦勞なく容易に得られる場所であること、2. 不穩な者や敵などがいないよい場所であること、3. 病気のな

いよい土地であること、4. 戒律を守り、同じ見解を持つよき友がいる場所であること、
5. 日中は多くの人が入り出せず、夜は騒音のないよき場所であること、である。

「欲を少なくする」とはどういうことかという、法衣などに関して、上等なものや多くを持つことに特に執着しないことである。

「満足を知る」とは、法衣など、最低限のものさえ得られればそれで満足することである。

「多くの行ないに従事することをやめる」とは、売買など世俗の（悪い）行ないをすべてやめること、在家者、出家者のいずれに対しても特別な親交を結ぶようなことは一切しないこと、医療、占星学などのすべてを行なわないことである。

「戒律を清らかに守る」とは、〔波羅提木叉の戒律と菩薩戒の〕二つの戒律において、本来的な罪（性罪）と特定の戒律で禁じられた罪（遮罪）、そして重大な戒律違反（根本遮戒）を犯さずに守り、たとえ不注意に破ってしまったとしても、速やかに後悔して教えのとおりになすこと、声聞の戒律で修復することのできない重大な根本遮戒であると〔釈尊が〕説かれたものに対しても後悔の念を持つこと、〔これらの罪を〕今後もう二度としないという決意をすること、行為をなした時のその心には実体がないのだという分析と考察をすること、あるいは、すべての現象には実体がないのだという考えに慣れること、これらが、清らかに戒律を守ることだと言われている。

これらのことは、^{あじやせおうきょう}『阿闍世王経』によってよく理解するべきである。ゆえに、後悔しないように〔戒律を守って〕、瞑想修行に精進しなさい。

欲望などが今世と来世においてもたらす多くの過失を心に戒めて、これらに対する妄分別をなくすべきである。そのためのひとつの方法は、輪廻に存在する事物は、美しいものも醜いものも、すべて滅していく性質を持つ不安定なものであり、これらのすべてのものと遠からず離れていくことは疑いのないことなのだから、どうしてそれらのものに特別な執着など持つだろうか、と考える瞑想し、一切の妄分別を捨て去るべきである。

次に、「観」（鋭い洞察力）を得るために必要な資糧は何かというと、1. 聖なる人物に頼ること、2. 多くの教えを聞こうと真摯な態度で求めること、3. 教えのとおりを考えることである。

そこで、「どのような聖なる人物に頼るべきか」というと、1. 沢山教えを聞いている

こと、2. 言葉が明解であること、3. 慈悲の心を持っていること、4. 困難に耐えられること、が求められる。

次に、「多くの教えを聞こうと真摯な態度で求める」とはどういうことかと言うと、世尊のお言葉の十二文教（十二に分類した仏典）について、敬意を持って了義と未了義をよく聞くことである。

『解深密経』の中には、

「聖者のお言葉を欲するままに聞かないことは、『観』（鋭い洞察力）を得る妨げとなる」と説かれており、さらに、『観』は、教えを聞き、考えることによって生じる清らかな見解を因として生じる」と説かれている。

ならえんてんしょもんだらに
『那羅延天所問陀羅尼』にも、

「教えを聞く者は智慧を得る。智慧ある者は一切の煩悩を鎮めることができる」と説かれている。

次に、「教えの通りに〔正しく〕考える」とはどういうことかと言うと、了義の経典〔がどれで、〕未了義の経典〔はどれか〕などを正しく見極め、確立することであり、このようにして菩薩は、疑いを持つことなく瞑想に専念することができる。もしそうでないと、疑いを持つことで何も決められなくなってしまい、道の分かれ目に立ってどちらに行くべきかわからない人のように、何も決めることができなくなる。

瑜伽行者はいかなる時も、魚や肉などを食わず、〔修行者の行ないとして〕適切でないものを食わず、正しい量の食事を取るべきである。このようにして、菩薩は「止」と「観」の〔成就に必要な〕資糧をすべて整えてから、瞑想修行に入りなさい。

瑜伽行者が瞑想修行に入る時は、最初にしておくべきことをすべて完全にすませしておくべきである。トイレをすませ、騒音のない好きな方角に向かって、「私は一切有情を悟りの心髄に導いて行こう」と考えて、一切有情を実際に救済しようという思いにより、大いなる慈悲の心を起こして、十方位におわすすべての仏陀と菩薩たちに対し、からだの五つの部分を大地につけて五体投地をする。

仏陀と菩薩たちの像や仏画などを目の前に飾るか、あるいは別の方法をとってもよいが、それらに対してできる限りの供養をし、礼讃をする。そして自分のなした罪深い行ないを告白し懺悔して、一切有情の積んだ福德を心から随喜する。

そして、柔らかくて座り心地のよい座布団の上に、大日如来の七つの特徴を持つ座り方

で、結跏趺坐を組んで座る。あるいは半結跏趺坐でもよい。目はあまり大きく開けず、あまりきつく閉じず、鼻先を見るようにする。からだはひどく曲げたり、ひどく反り返ったりしないように真直ぐに維持して、憶念（注意深さ）を内に向けて座りなさい。そして、両肩をまっすぐにして、頭は上げ過ぎず、下げ過ぎず、一方向に向かって不動に保つ。鼻から臍までが真直ぐになるように維持しなさい。歯と唇は、ごく自然な状態にする。舌は、上の歯の裏側に付ける。呼吸は、吐く時も吸う時も、音を出したり、無理強いしたり、興奮して呼吸したりしないようにする。まったく感じることもないくらいに、ゆっくりとごく自然に息を吸ったり吐いたりしなさい。

〈8. 「止」（一点集中の瞑想）の修行〉

その状態で、最初にしばらくの間「止」を修習するべきである。外界の対象物に対する気の散乱を〔鎮めるために、〕「止」の中で対象物を持続的に自然な状態で維持することにより、喜びと軽やかな柔軟性（きょうあん 軽安）のある心の本質に住することが「止」と呼ばれる。

「止」が〔究極のありようを〕対象としている時、真如（究極の真理）を分析し探求することが「観」（鋭い洞察力）である。

『法雲経』には、

「『止』とは心を一点に集中させることである。『観』とは〔現象を〕正しく個別に分析し考察することである」と言われている如くである。

『解深密経』にも、次のように述べられている。

「『世尊よ、どうやって〈止〉を極め、〈観〉に熟達すればいいのでしょうか』と弥勒が尋ねると、世尊が説かれたのは、『弥勒よ、私が法と名付けて説いた教えは以下のよう
に、経典（経部）、美しい調べの称賛（じゅうじゅぶ 重頌部）、予言的な教え（授記部）、韻文（こきじゅぶ 孤起頌部）、
請われずに説いた教え（自説部）、教えが説かれた経緯（因縁部）、仏弟子の前世物語（ひ
譬諭部）、伝説（本事部）、釈尊が成仏する前の前世の物語（本生部）、幅広い教え（ほうこうぶ 方広部）、
哲学教義の確立（みぞうぶ 未曾有部）、注釈的な教え（論議部）〔の十二分教〕である。

菩薩たちに説いたこれらのことを菩薩たちはよく聞き、よく保持し、読誦し、心でよく分析して考察し、見ることで甚深に理解するべきである。そして人里離れた静謐の地にひとりで住み、〔これらの十二分教の法を〕心の内に正しくとどめ、そのようによく考えた法（教え）に心を従事させ、その心を、内に〔とどめたこれらの教えに〕持続的に

向け続ける、ということを行なうのである。

このようにして、何度も繰り返し〔心を内に向けて〕とどまるならば、からだと心が非常に軽やかで柔軟な状態（軽安）になる。そのような状態を〈止〉と呼ぶのであり、このようにして菩薩は正しく〈止〉を求め、極めるのである。

そのように、からだの軽安と心の軽安が得られたなら、その状態にとどまり、心の散乱を滅して、このように考えた法（教え）そのものを、三昧の対象となるイメージとして個別に分析し考察して理解するのである。

このようにして三昧の対象となるイメージを、知るべき知識の対象として意味をよく分析し、詳細にわたって分析し、完全に考察し、完全に調査する。これを忍耐し、望み、違いを分析し、観て、理解するということが、〈観〉（鋭い洞察力）であると言われる。このようにすれば、菩薩は〈観〉に熟達する』とされている。

そこで、「止」を実際に成就したいと望む瑜伽行者は、最初にしばらくの間、経典（経部）、美しい調べの称赞（重頌部）などに説かれている仏陀のお言葉はみな、真如に向かい、真如に至らしめ、真如を会得するものであるとして、すべて〔の仏説〕を集約したものに、心を近づけるようにするべきである。

あるいはひとつのやり方として、すべての現象を集約した五蘊など〔を対象〕に、心を〔一点集中した状態に〕近づけるようにしなさい。

また別のやり方として、見えるままに、あるいは聞いた通りに、仏陀のお姿〔を対象〕に心をとどめる方法もある。

『三昧王経』には、

「金のような色のおからだであるこの世の守護者は、すべてにおいて美しい。この対象に心をとどめた菩薩は、等引（心が対象と等しく一体化した三昧）に入っている」と言われている如くである。

このように、自分にとって好ましい対象に心を置いたなら、さらにその状態を続けて心を置いておきなさい。

そのように心を〔瞑想の対象の〕近くに置いてから、心についてこのような分析を行なう。瞑想の対象をよく維持しているか、沈み込んでいるか、外の対象に興奮して気が散乱しているか、と考えて調べるべきである。

そして、もし気がゆるんだり眠くなったりして心が沈んでいたり、心が沈みそうな恐れがあることに気づいたら、最高の喜びをもたらす仏陀のおからだや、明るい光を心に思い浮かべなさい。このようにして気のゆるみを滅したら、何としてでも心が瞑想の対象

を非常に明らかに見ることができるように、そのようにするべきである。

その時、盲人のように、あるいは暗闇にいるように、あるいは目を閉じているかのように感じて、心が瞑想の対象をあまり明らかに見るができない時は、気がゆるみ、心が沈みこんでいるのだということを認識しなさい。

また、外界の形あるものなどが持つよき性質を知って、心がその対象を追いかけてしまったり、他の対象に心が従事してしまったり、以前に体験したものを求めて心が昂ってしまったり、あるいは心が昂りそうな気配が感じられた時は、すべてのものは無常であり、一切は苦しみの本質を持つものであることなど、心を鎮めるようなものの本質に瞑想しなさい。

このようにして気の散乱を鎮めたら、憶念（注意深さ）と正知（監視作用）という綱によって、〔暴れ〕象のような心を瞑想の対象という木の幹にしっかりと縛り付けなさい。このようにして、気のゆるみも昂奮もなくなり、瞑想の対象に心がしっかりと入ったことを見た時、努力を緩めて心を平らかにして、心の望むままその状態にとどまりなさい。このようにして「止」に慣れ親しむことによって、からだと心が軽やかで柔軟になり、思いのままに瞑想の対象に心を自由にとどまらせることができるようになった時、「止」を成就したと知るべきである。

〈9. 「観」（鋭い洞察力）の成就〉

次に、「止」を成就したならば、「観」の瞑想修行をするべきであり、次のように考えるべきである。世尊の教えはすべてよく説かれたものであり、直接的、間接的に真如を明らかにし、真如にとどまらせるものである。真如を知ると、光を得て闇を滅するように、すべての〔誤った〕見解の網から離れることができる。「止」の修行だけでは、清浄智（清らかで根源的な覚醒）を得ることはできず、障りという闇も滅することはできない。智慧によって真如をよく修習するならば、〔智慧が完全に浄化されて〕清浄智となり、智慧のみによって真如を理解することができる。智慧のみによって、すべての障りを滅することもできる。ゆえに、私は「止」に住して、智慧により真如を完璧に探求するべきであり、「止」の修行だけで満足するべきではない、と考へなさい。

真如とはどういうものかと言うと、一切の事物は究極的に、人もその他の現象も、その「我」は空であるということである。これもまた、智慧の完成（般若波羅蜜）によって理解することができるものであり、その他の手段によってではない。

そこで、『解深密経』には、

「世尊よ、菩薩たちは、一切の現象には実体が存在しないということを、どの波羅蜜によって把握するべきでしょうか。観自在菩薩よ、般若波羅蜜によって把握するべきである」とこのように言われている通りである。

ゆえに、「止」に住して智慧を修習しなさい。

そこで、瑜伽行者たちはこのようによく実践するべきである。

人は、〔五〕蘊と、〔十八〕界と、〔十二〕処を離れて見出すことはできない。しかし、人は〔五〕蘊などの実体なのでもない。〔五〕蘊などは無常であり、多くの本質を持つものであるが、人は永遠であり、ただひとつの本質を持つものだと〔实在論者である〕他の人たちは考えているからである。

〔人は、五蘊〕そのもの、あるいはそれ以外の別個のものであると言うことはできず、人という事物〔の実体〕が存在するというのは正しくない。なぜならば、事物〔の実体〕が存在するというような、他の存在のしかたはないからである。

ゆえに、世間で言われる「私」、「私のもの」という〔概念は、〕錯乱でしかないということをよく考察するべきである。

法無我についても、このように修習するべきである。法（現象）と言われるものは、要約すると、五蘊、十二処、十八界のことである。これらの〔五〕蘊、〔十二〕処、〔十八〕界、物質的存在は何であれ、究極的には意識の現われ以外のものではない。これらのものを微粒子に分割し、その微粒子であるそれぞれの部分の実体について個別に分析し調べてみると、その実体を確かに捉えることはできないからである。

ゆえに、始まりなき遠い昔から、物質的存在など実体のないものに対してその現われに強く執着することにより、凡夫（子供じみた愚かな者）たちは、心そのもの〔の現われ〕である物質的存在などを、夢の中に現れる物質的存在などのように、まるで外界に切り離されて〔独立して〕存在しているかのように見ている。しかし究極的には、これらの物質的存在などは、心の現われ以外の何ものでもないということをよく考察するべきである。

このように考えると、この三界〔に存在するもの〕はただ心のみ（唯心）、と〔唯識派に従う者たちは〕考える。このように、考察したすべての現象は単なる心〔の反映〕に過ぎないと理解したならば、〔心を〕個別に考察することは、すべての現象の実体性に

ついて個別に考察したことになるのだと考えて、心の実体性について個別に考察すべきである。

それを、このように考察しなさい。究極的には、心もまた真実〔成立〕であると言うことはできない。なぜならば、虚妄の実体を持つ物質的存在などの現われを捉えている心それ自体が、様々な様相を持って現われる時、それがどうして真実そのものとなりえるだろうか。

このように、物質的存在が虚妄〔の実体を持つもの〕であるように、心もまた〔物質的存在〕と別個に存在しているわけではないので、虚妄そのものである。物質的存在などは〔心の〕様々な現われなので、ひとつであり複数であるような実体ではないのと同じように、心もまた〔物質的存在〕と離れては存在しないので、ひとつであり複数であるような実体を持っているわけではない。

ゆえに、心は、幻に実体がないのと同じように、〔実体を持って〕存在しているのではない。心がそのように存在するのと同様に、一切の現象もまた、幻に実体がないのと同じようにしか存在していない、とこのように考察すべきである。

このように、智慧によって心の実体性を個別に分析するならば、究極的には心は内なる世界にも見つからず、外の世界にも見つからず、そのどちらでもないところにも見つからない。過去の心もまた見つからず、未来の心も見つからず、現在の心さえ見つけることはできない。

心が生じた時も、どこから来たわけでもなく、消滅する時もまた、どこへ行くのでもない。つまり、心は捉えようがなく、示しようがなく、物質的存在ではない。

それでは、示しようがなく、捉えようがなく、物質的存在ではないものの実体はどのようなものかと言うと、『宝積経』にこのように言われている通りであり、

「迦葉（マハーカシアパ）よ、心はどれだけ捜しても見つからない。見つからないということは、対象を見出すことができない。対象として見出すことができないものは、過去でもなく、未来でもなく、現在生じたものでもない」と、広大に述べられている。

このように考察すると、実体のある心の始まりを見ることはできず、実体のある心の終わりも見ることにはできず、その中間にある実体のある心も見ることにはできない。このように、心には始まりも終わりもなく、その中間もない。

これと同様に、すべての現象もまた、始まりも終わりもなく、その中間もないのだとい

うことを理解するべきである。

このように、心には始まりも終わりもなく、その中間もないのだということを理解したならば、心の実体を対象として見出すことはできない。〔このように〕よく理解したその心もまた、空であることを理解するのである。

これを理解したならば、心によって成立する物質的な存在などの自性もまた、実体のあるものとして見ることはない。

このように、智慧によって〔分析すれば、〕一切の現象に実体があると見ることはない。物質的存在は永遠なのか、無常なのか、空なのか、空ではないのか、汚れたものなのか、清浄なるものなのか、生じたものなのか、生じたのではないのか、存在するのか、しないのか、などと考えることはない。

そして、物質的存在（色）について〔そのように〕考えることがないのと同じように、感受作用（受）、識別作用（想）形成力（行）、意識（識）についても〔そのようなことを〕考えることはない。

主張命題の主語（有法）となるものが成立しないのならば、その分類もまた成立しないのだから、どうしてこれを理解することなどできようか。

このように、智慧によってよく分析し、ある時瑜伽行者がいかなる事物の実体性にも、究極的に堅固に捉われることがなくなったなら、無分別の三昧（何も分析したり考察したりしない三昧）に入るべきである。この時、一切の現象には実体がないということも理解するのである。

智慧によって事物の実体を個別に分析し考察してから瞑想修行に入るのでなければ、ただ思念を完全に捨てるだけの瞑想をしても、妄分別を滅することは決してできず、実体がないことを理解することもできない。なぜならば、智慧の顕現がないからである。

このように正しく個別に分析し考察することによって、真如をあるがままに知る〔智慧の〕火が生じたら、〔擦り木を〕何度も擦り合わせてついた火のように、妄分別の木を燃やすであろう、と世尊は説かれた。

『法雲経』にも、

「このように、過失をよく知る者は、一切の戲論（妄分別の因となる概念思考）から離れるために空性を修習する瑜伽を實踐する。〔瑜伽行者は〕空性について多く修習することにより、あちこちに気が散って心に歓喜が生じるような場所や、そのような場所の

実体を完璧に探求して、それらが空であることを理解するのである。

どんな心であれ、それを分析し考察してみると、心もまた空であることが理解できる。理解した心もまた、その実体をすべてに探求してみると、それも空であることを理解して、そのような理解によって無相のヨーガに入るのである」と説かれている。

この〔言葉〕により、まず先に完璧な理解を得ること、それによって、無相のヨーガに入るべきことを〔世尊は〕示されている。つまり、智慧によって事物の実体を分析し考察することをせずに、完全に思念を捨てるだけで無分別〔の三昧〕に入ることはありえないということ、非常に明らかに示されたのである。

このように〔無分別の三昧とは〕、智慧によって物質的存在などの事物の実体性について、正しくあるがままの姿を分析し考察してから禅定〔の実践〕を行うことであり、物質的存在などに心をとどめた状態で禅定〔の実践〕を行うのではない。今世と彼岸の間（世間や小乗の涅槃）にとどまってから禅定〔の実践〕を行うのでもない。

なぜならば、これらの物質的存在などは、〔智慧によって事物を分析し考察した後ではどこにも〕見出すことができないからである。ゆえに、〔智慧によって分析し考察してから入る禅定のことを〕「不住の禅定」と言うのである。

智慧によって一切の事物の実体を個別に分析し考察してから、「〔実体という〕対象のない禅定」を行うためにその禅定に入ることを「最勝なる智慧の禅定」と呼ぶのであり、これは、『虚空蔵所問 経』や『宝萬所問 経』などに示されている通りである。

このように、人無我と法無我〔のこのような理解のみ〕に入った者は、完全に分析し考察すべきものや、見るべきものは他にないため、考察と分析を離れており、言葉で説明できないものと一体化した思念は、努力も必要なく自然に〔真如に〕入る。そのように、真如を非常に明らかに修習してとどまりなさい。

その状態にとどまったなら、心の連続体がまったく散乱しないようにするべきである。その際、欲望などによって外界〔の対象物〕に気が散ってしまった時は、気が散ったことを感じたらすぐに〔その対象物の〕醜さについて瞑想したりして気の散乱を鎮め、速やかに心を真如〔という対象〕に引き戻すべきである。

もし、心がやる気を失っているのを知った時は、三昧がもたらす功德を見て、〔三昧にとどまる〕喜びを修習するべきである。気の散乱がもたらす過失を見て、やる気のない

心をよく鎮めるべきである。

もし、無気力や眠気に襲われて心の動きが不明瞭になり、心が沈んだり、あるいは沈みそうな気配を感じた時は、前にも述べたように、最勝なる喜びを呼び起こすような事物を心に思い浮かべて、できるだけ早く心の沈みを鎮め、再び真如という瞑想の対象を非常に堅固に維持するべきである。

もし、以前に笑ったり、遊んだりしたことを思い出して、瞑想の途中で心が高揚したり、昂ぶりそうな気配を感じた時は、前に述べたとおり、無常などの心を鎮める働きをする事物を心に思い浮かべて、気の散乱を鎮め、再び心が真如に努力なしに自然に向かうよう努力するべきである。

もし、心の沈みも昂奮もない平衡状態に入り、心が自然に真如に向かっている時は、何も努力をせず、平等心にとどまりなさい。

もし、心が平衡状態にある時に何らかの努力をしてしまうと、心が散乱してしまう。また、心が沈んでいるのに何も努力をせずにいると、心は非常に沈んだ状態になって、「観」はなくなり、心は盲人のように〔何も見えなく〕になってしまう。ゆえに、心が沈んだら、〔明るい気分になるような〕努力をするべきである。

心が平衡状態にある時は、〔それを乱すような余計な〕努力をしてはならない。

また、「観」を修習して智慧が高まり過ぎた時は、「止」の力が弱過ぎてしまい、風の吹くところにおいた灯明のように心が揺らいでしまうため、真如を非常に明瞭に見ることができなくなってしまう。そのような時には、「止」の修習をするべきである。そして「止」の力が強くなり過ぎたなら、再び智慧を修習するべきである。

〈10. 智慧と方便を結び合わせた修行道〉

〔「止」と「観」の〕二つが等しく機能している時は、心とからだに問題が起きない限り、自然にそのまま住しているべきである。

もし、からだなどに問題が起きてきたら、〔瞑想修行の〕途中で、この世界にあるすべてのものを、幻、陽炎、夢、水に映る月の反映、幻影のようなものであると見て、その

ように考えるべきである。

これらの有情は、一切の現象を深くこのように理解することができないので、輪廻の中で煩惱に心をかき乱されている。そこで、私が何としても〔有情たちに真如という〕これらのことを理解させよう、とこのように考えて、大いなる慈悲の心と菩提心を起こすべきである。そして休息し、再びいかなる現象も現れることのない〔無分別の〕三昧に入りなさい。そして心がとても疲れたら、前に述べたように休息するべきである。

これが、「止」と「観」を結びあわせて修行する道であり、妄分別のある対象と、無分別を対象とする〔修習方法である。〕

このようにして瑜伽行者は、この順序で一時間、あるいは夜に半セッションか一セッション、あるいは自分の望む限り、真如について修習するべきである。

これは、よく意味を分析し考察する禅定であり、^{にゆうりょうがきょう}『入楞伽經』の中に説かれている。

そして、望むならば、三昧から起きて、結跏趺坐を解かずに、このように考えなさい。これらの一切の現象は、究極的にはその実体はないのだということを心に維持していても、世俗的な現われは存在している。もしそうでなければ、因果の法則などがどうして存在できるだろうか。

世尊もまた、

「世俗的には事物は生じる。究極的には無自性である」と説かれている。

凡夫（子供じみた愚か者）の心を持つ有情たちは、実体のない事物を〔実体が〕あると誤解して、間違った見解に陥っている。そのために長い間輪廻の輪の中でさまよっているのだから、私は何としても無上の福德と智慧を完全に積んで、一切智の境地に至り、これらの〔有情たち〕に真如を正しく理解させよう、と考える。

そこで、ゆっくりと結跏趺坐を解いて、十方位におわすすべての仏陀と菩薩たちに礼拝する。さらにすべての仏陀と菩薩たちに供養し礼讃して、『普賢菩薩行願讃』などの祈願文を広大に唱えなさい。

そして、空と大いなる慈悲の心髓を持つ布施行など、福德と智慧の資糧をすべて成就するために精進するべきである。

このようにすれば、その禅定は、すべての様相における最勝なるものを備えた空を成就

する。『宝鬘所問經』にはこのように、

「愛という鎧を着て、大悲というところに住し、すべての様相における最勝なるものを備えた空を成就する禅定を行ないなさい。そこで、すべての様相における最勝なるものを備えた空とはどういうものかという、布施と離れず、戒律と離れず、忍耐と離れず、精進と離れず、禅定と離れず、智慧と離れず、方便と離れないものである」と言われるなど、〔世尊が〕 広大に説かれている如くである。

菩薩は、一切有情の心を完全に熟させ、浄土と〔仏の〕 からだと多くの眷属たちなど卓越したすばらしきものとして完成させる手段となる布施などの善行に確実に頼らなければならぬ。そうでなければ、〔世尊が〕 説かれた仏たちの浄土など卓越したすばらしきものは、いったい何の結果だというのか。

ゆえに、すべての様相における最勝なるものを備えた一切智の智慧は、布施行などの方便によって完璧なものとなるのであり、世尊は、

「一切智の智慧は、方便によって完璧なものとなる」と言われている。

ゆえに、菩薩は布施などの方便にも頼るべきであって、空の瞑想だけでは〔菩薩行が完璧に〕 ならない。

そのように、『一切法甚広集經』にも、

『弥勒よ、菩薩たちが六波羅蜜の修行を正しく成就したことが、完全なる悟り（正等覺）を得るためであるならば、それに対して凡夫（愚者）たちはこのように、“菩薩は般若波羅蜜（智慧の完成）のみを修行すればよい。残りの五つの波羅蜜などでいったい何ができるのか” などと言い、彼らは〔般若波羅蜜をよく理解しないだけでなく、〕 他の五つの波羅蜜も軽んじている。

弥勒よ、これをどう思うか。カシカの王となった者が、鳩を助けるために自分の肉を鷹に与えたのは、智慧が衰えたからなのか』

これに対して弥勒は、『世尊よ、そうではありません』とお答えした。

すると世尊は、〔このように〕 言われた。

『弥勒よ、菩薩行の実践は六波羅蜜の修行に伴われた善根であり、そのようにして積み重ねられた善根によって害を被ることなどあろうか』

弥勒は、『世尊よ、そうではありません』とお答えした。

世尊は〔またこのように〕 言われた。

『あなたは六十劫にわたって布施波羅蜜の行を正しく修行した。そして持戒波羅蜜を六

十劫、忍辱波羅蜜を六十劫、精進波羅蜜を六十劫、禪定波羅蜜を六十劫、般若波羅蜜を六十劫の間正しく修行した。これに対して愚者たちは、“〔弥勒菩薩は〕唯一の方法によって悟りを得た。それは、空性を理解するという方法によってである”と言っている。そこで〔そのような邪見に陥った愚者である〕彼らの修行は、完全に汚れたものになるだろう』などと言われている。

方便がなければ、菩薩が智慧のみを〔修行しても〕、声聞たちのように、仏陀の行ないをなすことはできない。しかし、方便に支えられていればそれができる。

『宝積経』にはこのように、

「迦葉よ、たとえば大臣に支えられている王たちは、一切の必要なことをなすことができるように、すぐれた方便に完全に支えられた菩薩の智慧も、仏陀の行ないをすべて完全になすことができる」と〔世尊が〕言われている如くである。

〔方便と智慧については、〕菩薩たちの修行道の見解は別であり、非仏教徒たちや声聞たちの修行道の見解も別である。それは、このように非仏教徒たちは、自我などに関する間違った見解を持っているので、すべてにおいて智慧と離れた道である。ゆえに、このような道によって解脱を得ることはない。

声聞たちは、大なる慈悲の心（大悲）を持たないので、方便と離れており、ゆえに、彼らはただ涅槃にとどまるのである。

菩薩たちの道は、智慧と方便を持つことを目指しているので、彼らは不住涅槃にとどまるのである。ゆえに、彼らは不住涅槃を得るのであり、智慧の力によって輪廻に堕ちず、方便の力によって〔小乗の〕涅槃に堕ちることもないからである。

そこで、^{がやせんぎょう}『伽耶山経』には、

「菩薩たちの道は、要約するとこの二つである。その二つは何かと言うと、方便と智慧である」と説かれている。

^{りしゅこうぎょう}『理趣広経』にも、

「般若波羅蜜は母である。すぐれた方便は父である」と説かれている。

^{ゆいまぎょう}『唯摩経』にも、

「菩薩たちの束縛は何か、解脱は何か、と言うならば、方便を持たずに輪廻で生きることと固執するのは、菩薩にとっての束縛である。〔しかし、〕方便によって輪廻に有情として生きることは、〔菩薩にとっての〕解脱である。智慧を持たずに輪廻に生きること

に固執するのは、菩薩にとっての束縛である。〔しかし、〕智慧によって輪廻に有情として生きることは、菩薩にとって解脱である。方便に支えられていない智慧は、束縛である。〔しかし、〕方便に支えられている智慧は、解脱である。智慧に支えられていない方便は、束縛である。〔しかし、〕智慧に支えられている方便は、解脱である」と広大に説かれている。

菩薩が智慧のみに頼ることは、声聞たちが望む涅槃に堕ちることになるので、それは束縛のようになり、不住涅槃によって〔輪廻と小乗の涅槃から〕自由になることはない。ゆえに、方便を離れた智慧は、菩薩たちにとっての束縛である、と言われている。

そこで、風による〔寒さで〕つらい時は火〔の暖かさ〕に頼るように、菩薩は間違っただけでなく〔見解という〕風のみを取り除くために、方便に伴われた智慧によって空性に頼るべきである。そして、声聞のように、実際に〔小乗の涅槃に入ることを〕してはならない。『十法経』にはこのように、

「善男子よ、たとえばある人がよく火を使うようになり、その火を崇拜し、師と仰いでも、『私は火を崇拜し、師と仰いで絵にも描いたけれど、火をこの両手でつかもう』とは思わない。それは何故かと言うと、その火によって、自分からだの苦しみや精神苦が生じると考えるからである。

それと同様に、菩薩もまた、涅槃に至りたいと考えているが、実際に〔小乗の〕涅槃に入ることはない。それはなぜかと言うと、そうすることによって、自分が〔大乘の〕悟りに背を向けることになってしまう、と考えるからである」と説かれている。

方便のみに頼っても、菩薩は凡夫の地を超えることはなく、ひどく束縛されるだけである。ゆえに、智慧に支えられた方便に頼るべきであり、呪文をかけられた毒〔が力を失う〕ように、菩薩たちが智慧に支えられた力によって修習するならば、煩惱でさえ甘露に変えてしまう。本来的に〔来世における〕よき再生という果報をもたらす布施などについては言うまでもない。

『宝積経』にもこのように、

「迦葉よ、たとえば、〔解毒のための〕呪文と薬がよく効いた毒で死に至らしめることはできない。これと同様に、菩薩たちが煩惱を智慧によってよく制御したならば、間違っただけでなく道に陥れることはできない」と説かれている。

つまり、菩薩は方便の力によって輪廻を捨てずにいるのだから、〔小乗の〕涅槃に陥ることではない。智慧の力によって〔実体という〕一切の対象を滅したため、輪廻に陥るこ

ともない。ゆえに、仏陀は不住涅槃それのみに至るのである。

そこで、『虚空藏所問経』にも、

「〔菩薩は、〕般若の知によって一切の煩悩を完全に捨てる。方便の知によって一切有情を決して見捨てることはない」と説かれている。

『解深密経』にも、

「有情利益のために懸命に働かない者や、因と縁によって生じた現象（有為法）のありようを知る一切の行いを懸命になさない者が、無上の完全なる悟り（無上正等覚）に至るなどと私は説いていない」と説かれている。

ゆえに、仏陀の境地に至りたいと望む者は、智慧と方便の両方に頼るべきである。

そこで、世俗を超えた智慧を修習する時、あるいは、心が等引に住している時（深い禅定に入っている時）は、布施などの方便に〔直接〕頼ることはないが、〔間接的には方便がそれを〕支えている。しかし、その前行段階や、瞑想から出た後に生じる智慧（後得智）が何か得られた時は、実際に方便に依存することになるので、智慧と方便の両方が同時に働くことになる。

言い換えれば、菩薩たちが智慧と方便を結び合わせて修行する道はこれである。つまり、一切有情を見る大いなる慈悲の心〔という方便〕によって完全に支えられ、世俗を超えた修行道〔で智慧を育む〕実践をするのであり、〔三昧から〕起きて方便の〔修行をする〕時も、魔術師のように、誤りのない〔見解〕のみに基づいて布施などの修行をするべきである。

むじん いしよせつぎょう
『無尽意所説経』にはこのように、

「では、菩薩の方便とは何か、智慧の実現とは何か、と言うならば、心の平衡状態（等引）において有情たちを見ることにより、大悲を対象として心をそれに近づけていくことが菩薩の方便である。寂静と完全なる寂静に心を平等に従事させることが菩薩の智慧である」と詳しく広大に説かれている如くである。

『方广大莊嚴経』のごうまほん降魔品にも、

「また、菩薩たちの正しくすぐれた行ないとは、般若の知によってひたすら精進し、方便の知によって一切の善き法を集めて実践することである。般若の知によって自我、有情、命、生きもの、人〔の实体〕がないことを行じ、方便の知によって一切有情の心を

完全に熟させる修行をするというものである」とこのように詳しく出ている。

『法集経』にも、

「たとえば魔術師は、〔自分の作り出した〕幻を消そうと努める。彼は以前から幻〔であること〕を知っているので、その幻に執着することはない。〔同様に、〕三界は幻のようなものであると、完全なる悟りを得た賢者は知っている。有情のために精進するけれど、有情には〔幻の如く実体がない〕ことを以前から知っている」と出ている。

菩薩たちは、智慧と方便という手段それのみを実践することにより、その実践は輪廻に住しても、その心は涅槃に住しているとも〔世尊は〕説かれている。

このように、空と大いなる慈悲の心髓を持つ、完全なる仏陀の悟り（無上正等覚）を得るために、よく廻向した布施行などの方便〔の修行〕に慣れ親しむべきである。そして、「究極の菩提心」を生起するために、前述のように、常に「止」と「観」をできる限り修習するべきである。

ぎょうきょうしょうじょうきょう
『行境清浄経』に、どんな時でも有情を救済する菩薩たちの利益が示されているように、常に憶念（注意深さ）を近くに置いて、すぐれた方便に慣れ親しむべきである。

このように、慈悲と方便と菩提心に習熟したならば、今世において疑いなくすばらしい〔結果を〕得て、夢の中でも常に仏陀や菩薩に会えるだろう。他のよき夢も見られるだろう。諸尊もまた喜んで守護してくれるだろう。刹那毎に福德と智慧の資糧を幅広く積むだろう。煩惱という障りも、悪趣に生まれることもなくなるだろう。常に幸せと心の平穏が増えていくだろう。多くの人たちに好かれる魅力ある存在になるだろう。からだも病気にならず、最勝なる心の柔軟さも得て、神通力などの特にすぐれた功德を獲得するだろう。

そして、〔神足など〕奇跡をもたらす力によって、限りないこの世界の様々な場所を訪れ、仏陀たちに供養し、そこで〔諸仏の〕教えも聞くのである。

そして死に直面した時も、疑いなく仏陀や菩薩たちにまみえるだろう。他生においても、仏陀や菩薩たちと離れることのないような場所や、特に聖者の家などに生まれて、努力することなく福德と智慧の資糧を完全に積むだろう。

より多くの財産と、多くの従者を得るだろう。鋭い智慧により、多くの人たちの心を完全に熟させる行いもなすだろう。すべての生において過去世を覚えていて、このようなはかりしれない利益が他の経典に出ていることもよく知っておくべきである。

このように、慈悲、方便、菩提心に常に敬意を持って長い間修習するならば、次第に心の連続体が非常に清らかになる瞬間が訪れる。心を完全に熟させるため、〔擦り木を〕擦り合わせると火が出るように、正しい意味についての瞑想修行を極めると、世俗を超えた智慧を得て、すべての妄分別の網から離れ、法界において、戯論のない非常に明瞭な理解を得ることができる。汚れがなく、不動で、風のないところに置いた灯明のように不動で正しい認識となる。一切の現象は無我であるという真如の本質をまのあたりにし、見道の集約である「究極の菩提心」の本質を得るのである。

この〔直観的理解〕を得ると、事物の究極の姿を対象とする〔見道〕に入り、如来の継承を持つ者として生まれ、過失のない菩薩〔の仲間〕に入り、世間の一切有情とは異なるものとなり、菩薩の法性と法界を理解した境地に住して、菩薩の初地に達するのである、とその利益を『十地経』などから詳しくよく理解するべきである。

これが真如を対象とした禅定であり、『入楞伽経』の中に示されている。こうして菩薩たちは、戯論を滅した無分別〔の瞑想〕に入るのである。

〔五道の〕資糧道と加行道においては、信心の力によって〔戯論を滅した無分別の瞑想に〕入ると規定されているが、実際に意図的に入るのではない。〔しかし〕この〔世俗を超えた〕智慧が生じたなら、実際に〔戯論を滅した無分別の瞑想に〕入るのである。このように、初地（資糧道と加行道）に入った者は、のちに修道に入って、世俗を超えた智慧と後得智の二つで智慧と方便を修習することにより、徐々に、修道において断滅すべき障りの中で、微細なレベルのものよりさらに微細なレベルの障りさえも滅するために、そして非常に高いレベルの特別な功德を得るために、下位の〔十〕地をみな浄化して、如来の智慧を得るまでとどまり、一切智性の海に入って、必要なものをすべて成就するという目的も達成するのである。

このように段階〔を追って修行をすること〕によってのみ、心の連続体を完全に浄化することができる、と『入楞伽経』にも説かれている。

『解深密経』にも、

「段階的に高いレベルに至るまで、金〔を精錬する〕ように心をよく浄化していくと、無上の完全なる悟り（無上正等覚）に至って仏陀となるのである」と言われている。

一切智性の海に入ったなら、如意宝珠のように、一切有情を身近で愛しい者として感じる功德の集まりを得て、以前になした祈願の結果を成就する。

大いなる慈悲の心の本質となり、自然に〔目的を〕達成することのできる様々な方便を備え、はかり知れない数の化身によって一切有情のために様々な利他をなし、卓越した功德をすべて極め尽くすのである。

過失の汚れをその習気とともにすべて断滅し、有情世界が尽きるまでそこにとどまられることを理解して、仏陀の一切の功德の源に対して信心を起こし、それらの功德を完全に成就するために、私たち自身がみな精進すべきである。

そこで世尊はこのように、

「一切智の智慧は、慈悲心という根から生じた。菩提心という因から生じた。方便によって完成した」と説かれている。

聖者は嫉妬などの汚れから遠く離れている
湖のように、功德に満足することがない
水鳥が喜んで水から乳をとるように
よく考察され、正しく善く説かれた教えを維持されている

このように賢者たちは
偏見や心の錯乱を遠くに捨て
凡夫たちからも
すべての善き教えを取り入れている

このように中道を説くことにより
私が得た一切の福德によって
すべての人たちが
中道を得ることができますように

アチャリア・カマラシーラ（蓮華戒）が著された『修習次第』中編が以上で完結した。
〔チベット語の訳本は、〕インドの僧院長プラジュニャーヴァルマと〔チベットの〕翻訳官長老イェシェデによって翻訳・編集されて完成したものである。

文中の〔 〕は原典への補足部分、（ ）は説明を示す。

Japanese translation by Maria Rinchen, revised Dec. 2016.