

## 第5章 正知

1. [菩薩の] 実践を守ろうと望む者は、よく注意して心を守るべきである。この心を守らなければ、実践を守ることもできないからである。
2. 放たれた象のような心は、無間地獄 [のように大きな] 害を与えるが、調教されていない狂った象でさえ、そのようなひどい害を与えることはない。
3. しかし、憶念（注意深さ）の綱によって心の象を四方から固く縛ると、すべての恐怖はなくなり、すべての善が手に入る。
4. 虎、獅子、象、熊、蛇、すべての敵、有情の地獄の獄卒、鬼女、羅刹などはみな、
5. この心ひとつを綱で縛れば、これらをみな縛ったことになる。この心ひとつを鎮めれば、これらのすべてを調教したことになる。
6. このようにすべての恐怖もはかり知れない苦しみも、心から生じたものであると [仏陀は] 正しく説き示された。
7. 地獄の有情たち [を苦しめる槍や剣などの] 武器を、いったい誰が意図的に作り出したと言うのか。燃え盛る鉄の大地をいったい誰が作り出したのか。[魔] 女たちの集まりはいったいどこから生じたのか。[というならば、]
8. そのようなこれらのすべて [の現われ] も、[心が鎮められていない] 罪の心 [によって生じたもの] だと牟尼は説かれた。ゆえに、[地上、地面、地下の] 三世間において、自分の心以外に恐れるべきものは何もない。
9. もし、有情の貧困をなくすことによって布施行が完成すると言うならば、いまだに飢えた有情がいるのに、過去の守護者（仏陀）はどうやって布施波羅蜜を完成させたのか。[というならば、]
10. 「すべてのものを [布施による善根という] 結果とともにすべての有情に与えようとする心のことを布施波羅蜜という」と説かれている。ゆえにそれ（布施波羅蜜）は、心 [の状態] のことである。
11. 魚 [やその他の生きもの] など、それらすべてを殺さないように [どこか他の場所

に] 追放すること [はできない。他者を害そうという動機を] 捨てた心を得たならば、それが持戒波羅蜜であると説かれている。

12. 粗暴な有情は虚空のように [無限にいたので、] 彼らを [みな] 鎮めることはできない。しかし、怒りの心ひとつを征服すれば、すべての敵を征服したのと同然である。

13. [足に棘が刺さらないようにするために] この大地をすべて皮で覆うとしたら、それに十分な皮を得ることなどどうしてできようか。しかし靴底に皮を張るだけで、大地をすべて覆ったのと同じことになる。

14. それと同様に、外界の事物 [である苦楽の感覚や良し悪しの現われなど] もまた、[そのひとつひとつを] 私が制御することはできない。しかし、私のこの心を [怒りなどから] 制御できたなら、他のすべてのものを制御する必要などどこにあるか。

15. [禅定の瞑想をするなど、一点集中した] 明らかな心をひとつ起こした結果は何であろうか。それは梵天などに [生まれること] である。しかし、からだと言葉による行ないの結果は、行ないの力が弱いため、そのようにはならない。

16. 「真言の念誦や苦行などを長期間行なっても、他のものに気が散っていたら意味がない」と真如を悟った方 (仏陀) は説かれた。

17. 最もすぐれた仏法の根本である [世俗の真理と究極の真理という] 心の秘密を知らない者たちは、幸せを得て苦しみをなくしたいと望んでも、ただ意味なく長い間さまようことになる。

18. ゆえに、私のこの心をよく維持してよく守るべきである。心を守るという苦行以外の、他の多くの苦行でいったい何ができると言うのか。

19. 禅定にとどまらず気が散乱している人たちの中にいる時は、注意して傷を守るように、悪い人たちの中にいる時も、この心の傷を常に守るべきである。

20. 傷によるささいな苦しみを怖れて [これを守るために] 傷に注意するのなら、衆合地獄の山に押し潰されることを怖れる者たちは、なぜ心の傷を守らないのか。

21. このような行ないをして暮らすなら、悪人の中にいようと、女性の中にいようと、戒を守って精進する堅固な [出家者が] 墮落することはない。

22. 私の財産、尊敬、からだ、生活の糧がなくなろうともかまわない。他の〔からだと言葉による〕善が衰えてもかまわない。しかし、心〔による善〕だけは決して衰えさせてはならない。

23. 「心を守りたいと望む者たちは、憶念（注意深さ）と正知（監視作用）によりすべての努力をして〔心を〕守りなさい」と、私（＝シャーンティデーヴァ）は合掌して〔祈願する。〕

24. 病に犯された人は、すべての行ないにおいて〔成し遂げる〕力がない。それと同じように、〔憶念と正知が衰えて〕無知によって心がかき乱されている人は、すべての行ないにおいて〔成し遂げる〕力がない。

25. 心に正知（監視作用）を持たない者は、聞・思・修の修行をしても、穴があいた壺から水が漏れるように、憶念（注意深さ）がそこにとどまることはない。

26. 教えを聞き、信心を持ち、多くの努力をしても、正知（監視作用）がないという過失のために、破戒という汚れを持つことになる。

27. 正知（監視作用）を持たない〔失念という〕盗賊たちは、憶念（注意深さ）が衰えると〔その機会をとらえて〕やってくる。福德をたくさん積んでいても、〔それを〕盗賊に盗まれて悪趣に墮ちる。

28. 〔失念などの〕煩惱という盗賊たちは機会を狙っており、機会を見つけると善を盗み、善趣の命さえ奪ってしまう。

29. ゆえに、憶念（注意深さ）を心の門から決して外に出してはいけない。〔もし一時的に〕出て行ってしまっても、悪趣で受ける様々な害を思い出し、〔すぐに憶念を心の中に〕取り戻すべきである。

30. ラマ（上師）に従い、貫主の教えに依存して、〔非難を〕怖れることにより、恵まれた者たちは敬意をもって〔実践し、〕憶念（注意深さ）を容易に生じる。

31. 「仏陀や菩薩たちは、常に妨げられることなく〔すべてを〕ご覧になっている。そのすべての方々の御前に、常に私はとどまっている」

32. とこのように考えて、恥、尊敬、怖れを持つ者となるだろう。それによって仏陀を思い起こすこともまた、何度も何度も起きてくるだろう。

33. 憶念（注意深さ）が心の門を守るためにとどまる時、正知（監視作用）もまた生じてきて、〔一瞬揺らいで〕出て行った〔正知〕もまた再び戻ってくる。

34. ある時、（行ったり、座ったり、食べたりしようとする時、）最初に、この〔私の〕心には過失があると知ったなら、その時私は木のように〔心を〕維持して、〔過失を犯さぬよう〕とどまるべきである。

35. 私は意味なくあちこち〔動くもの〕を見るべきではない。必ず〔善き対象に常に心をとどめ、目をあちこち動かさず、〕視線を落として見るべきである。〔たとえ周りを見なければならぬ時でも、不放逸の心を維持して見るべきである〕

36. 凝視することに〔疲れたら〕休憩のために時には諸方を見るべきである。〔その時〕誰かに出会ったら、〔見ないふりをせず〕その人を見て、「お目にかかってよかった」と挨拶すべきである。

37. 道などに危険がないかどうか調べるため、何度も何度も四方を見るべきである。休憩する時はうしろも見て確かめる。

38. 前とうしろを調べてから行ったり来たりするべきである。このようにどんな時でも、〔自他双方に役立つ〕必要なことは何かを知ってふるまうべきである。

39. 「からだ〔の座り方など〕はこのようにしよう」と〔考えて〕動作の準備をし、からだはその通りにとどまっているかどうかを時々見るべきである。

40. 狂った象のような心を、「仏法について考える」という大きな柱に〔臆念という綱で〕このように結びつけ、逃げないようにあらゆる努力をして監視するべきである。

41. 禅定への努力が〔昏沈（沈み込み）と掉挙（昂奮）の障りによって〕一瞬たりとも失われないように、「私のこの心は今どのようにふるまっているのか」とそのようにそれぞれのを〔憶念と正知の力で〕観察するべきである

42. 〔命の危険にさらされる〕恐怖や大きな法要などがある時、〔また有情救済のために〕もし〔戒律を守ることが〕できなければ、適宜善処するべきである〔という許可が与えら

れている。)これと同様に、布施行など〔の実践〕をする時、戒律〔の微細な部分まで守れない場合は、持戒の修行を布施の修行〕と平等にみなすべきであると〔經典に〕述べられている。

43. よく考えてからやり始めたならば、その他のことは考えず、そのことに専心して、まずそれを成就すべきである。

44. このようにするとすべての〔仕事は〕よく成し遂げられる。そうでなければ、〔先に始めたことも、あとに始めたことも〕ふたつともうまくいかない。正知を欠いた付随的煩悩は、このようにすると増大することはない。

45. 無駄話にはさまざまなものがあり、驚くような見世物の種類も多い。そのすべてに行かなければならない場合も、それに対する執着は捨てるべきである。

46. 意味なく地面を掘ったり、草をむしったり、大地に絵を描いたりなどしていたら、善逝（仏陀）の教えを思い出し、〔戒を破ることを〕怖れてすぐにそれをやめるべきである。

47. 〔からだを〕動かしたいとか、話をしたいとか思っても、〔それが正しいことかどうか〕まず自分の心で分析し、堅固な論理を持ってすべきである。

48. 自分の心に執着が生じたり、怒りたいという欲望が起きたなら、その時は〔からだによる〕行為はせず、言葉もしゃべらず、木のようにとどまりなさい。

49. もし、気の散乱や嘲笑、あるいはプライドや傲慢な気持ちが起きたり、〔他者の〕過失を暴こうと考えたり、意味のない偽りの言葉で人を騙そうとしたり、

50. 自分を懸命に褒め、他者をけなしたり、虐待したり、争いたいという欲望が起きたなら、その時は〔何もせず、何も言わず、〕木のようにとどまりなさい。

51. 利得、尊敬、名声を欲し、あるいは召使を求め、奉仕されたいという欲望が起きたなら、その時は〔何もせず、何も言わず、〕木のようにとどまりなさい。

52. 利他行を捨て、自利を求め、何か言いたいという欲望が起きたなら、その時は〔何もせず、何も言わず、〕木のようにとどまりなさい。

53. [怒りや苦しみに] 忍耐できず、[善行に] 怠慢で、[善をなすことに] 恐怖心を持ち、厚かましく、意味のない無駄話をし、自分に身近な人たちに執着する心が生じたら、その時は[何もせず、何も言わず、] 木のようにとどまりなさい。

54. このように、煩惱と意味のないことに努力する心を分析して、その時勇者は対策を講じ、それを堅固に維持するべきである。

55. [疑いのない] 深い確信、[熱望に基づく] 信心、[心と修行が一致する] 堅実さ、尊敬、丁寧な言葉（尊敬語）を持ち、[自他に対する] 恥を知り、[それを理由に罪の報いを] 怖れることで、[心を] 鎮め、[四摂事によって] 他者を喜ばせるよう努力するべきである。

56. 互いに一致しない凡夫（子供じみた愚か者）の欲望を厭わず、「煩惱が生じたからこれらの心が生じた」と考える愛情を持ち、

57. 罪を犯さず[善い] 行ないをする時は、自分と有情を[利益する] ためにするべきであり、[その時も、] 幻のようにしか自我はないのだと考える心を常に維持するべきである。

58. 長い時間を経て、最もすぐれた[八つの] 有暇を得たことを何度も何度も考えて、この心を須弥山のように不動によく維持するべきである。

59. 禿鷹が肉に執着し、[死体を] バラバラにしてどこかへ持ち去っても、心よ、お前はそれを厭わ[ず、執着し] ないならば、今、なぜそれを大切にして慈しんでいるのか。

60. 「このからだは私のものだ」と考えて、心よ、なぜお前はこのからだを守ろうとするのか。お前（心）とからだの二つが別々のものならば、それ（からだ）はお前に何をしてくれるというのか。

61. 無知な心よ、お前はなぜ汚れのない木のからだを維持しようとししないのか。不浄なものの集まりであるこの腐った機械（からだ）を維持して何になるというのか。

62. 最初は皮膚から、という順で自分の心で切り分ける。肉もまた骨という網から智慧という武器で切り離す。

63. 骨も切り分けて、骨の髄まで見るべきである。これにいったいどんな心髄があると

いうのか、と自分自身で調べるべきである。

64. このように努力して探しても、そこにお前が心髄を見出せないのなら、なぜまだ執着してお前はこのからだを守るのか。

65. お前は〔からだの中の〕不浄物を食べられるわけでもなく、血を飲めるわけでもなく、内蔵を吸えるわけでもない。それなら、からだはお前に何をしてくれるというのか。

66. 第二〔の理由は、死後〕狐や禿鷹の餌にするためにこの〔からだ〕を守っている〔よ  
うなものである。〕〔有暇具足を備えた〕人間のこのからだは、〔善行をなすためにこそ〕  
使われるべきである。

67. このようにお前が〔からだを〕守っても、無慈悲な死の神ヤマ（閻魔王）によって  
捕らえられ、〔死後は〕鳥や犬に与えられるなら、その時お前に何ができるというのか。

68. 奴隷を雇っても働かせることができなければ、〔主人は奴隷に〕着る物などは与え  
ない。このからだを養っても、〔死後は〕別のところに行ってしまうなら、お前はどうし  
て〔からだを〕養うことに疲れ果てているのか。

69. これ（からだ）に賃金を与えて今後は自分のために働かせよう。〔しかし、利他行  
の〕役に立たないのなら〔からだには〕何も与えるべきではない。

70. 行ったり来たりするための土台でしかないこのからだを、船だと考えるべきである。  
有情利益をなすために、〔このからだを仏陀の〕如意宝珠のようなからだに変えるべきで  
ある。

71. このように〔からだの奴隷にならず、〕自在にからだを操って、常に笑顔で、陰し  
い顔をせず、有情の友となり、誠実でいるべきである。

72. 座〔や寝床〕などに〔座る時は〕不注意に大きな音を立てたりしてはならない。扉  
を開ける時も激しい音を立ててはならない。常に慢心をなく〔して謙虚にふるまう〕こと  
を好むべきである。

73. 水鳥、猫、盗賊たちは、音を立てずひそかに動いて目的を達成する。仏陀〔に従う  
者たち〕は、常にそのようにふるまうべきである。

74. 他者に〔罪を犯さず善をなすよう〕鼓舞することに長けており、頼まなくても役立つ言葉〔を言ってくれる人が現れたなら、その人を〕尊敬し、頭頂にいただいて、常にすべての〔有情の〕弟子となるべきである。

75. 〔他の人が意味ある〕善いことを話した時は、「善いことを言われました」と称えるべきである。〔そして他の人が〕徳ある行ないをするのを見たならば、それを称えて善く喜ぶべきである。

76. 〔誰かが徳を積む善い行ないをするのを見たら、それを否定する人がいない時はその人の目の前で「あなたは善いことをしましたね」と言って称賛すること。それが適切でない場合は、〕

〔他の人の〕徳は、その人がいないところで、〔この人はこのような善い行ないをしてとてもすばらしい、と述べて〕称えるべきである。また、〔誰かが他の人の〕徳を称えたら、それに同意して称えるべきである。また、自分の徳を称えられたら、〔慢心することなく、ただ、自分には〕徳があるということを知るべきである。

77. 〔菩薩が身口意によって〕始めたすべて〔の行ない〕は、〔他者に〕喜びをもたらすためであり、それ（他者を喜ばせ、それによって自分も幸せになること）はお金で買うことなどできない。ゆえに、他者〔を喜ばせた〕功德によって喜びと幸せを享受するべきである。

78. 〔他者を喜ばせ、自分も満足してそれを喜ぶならば、〕私は今世で損をすることはなく、来世でも大いなる幸せを得る。しかし〔その逆に、他者の幸せを喜ばず嫉妬するならば、その〕過失のせいで今世では喜びがなく苦しみ、来世でも大きな苦しみを味わうことになる。

79. 話をする時は落ち着いて、〔前後関係などわかりやすいように〕意味を明らかにして魅力的に〔話し、〕執着や怒りを捨てて、穏やかに適切に話すべきである。

80. 有情たちを目で見る時も、「私は彼らに依存して仏陀となることができるのだ」と〔考えて、〕清らかな愛情を込めて見るべきである。

81. 常に強い熱望を心の動機とし、〔執着、怒り、無知などを滅する〕対策〔の力を〕心の動機とするべきである。そして、徳ある〔三宝など〕（＝恭田）や、恩深き〔両親、師など〕（＝恩田）や、〔貧困などの〕苦しみにあえぐ者たち（＝悲田）に対して〔善き行ないをする、〕大きな〔力を持つ〕善を得るだろう。

82. [福田、時、心の動機、対象などの点から大きな力を持つ善き行ないをすることに] 長けていて、信心を持ち、これらの〔善き〕行ないを私は常になすべきである。〔以前より教えを聞いて考え、よく知っていれば〕すべての〔善き〕行ないを、誰にも依存することなく、〔善悪を判断する自分の知性によって実践することができる。〕

83. 布施波羅蜜など〔六波羅蜜の修行は、布施より持戒、持戒より忍耐と〕上に行くほどよりすぐれたものになるため、〔それを〕実践するべきである。〔善き行ないをする時は、〕小さな目的のために大きな目的を捨ててはならない。根本的には、〔なすべき行ないとしてはならない行ないを知り、〕有情利益を〔なすためにどちらがより重要かを〕考えて〔賢く〕行なうべきである。

84. このように理解して、利他行をなすために常に努力するべきである。慈悲深く、長い目でご覧になる方(仏陀)は、〔声聞・独覚の修行者たちには〕禁じられたことでも、〔菩薩たちには特別に〕許可を与えられた。

85. [餓鬼など] 悪趣に堕ちた者たち、〔病によって苦しんでいる〕守護者を持たない者たち、〔梵天の修行をして〕苦行にとどまる者たちに〔自分の食物を4つに分けて、3つの部分を彼らにそれぞれ〕分け与え、〔自分は〕適量のみを食べ、三法衣以外〔の余分の服〕は与えるべきである。

86. 聖なる仏法を実践するためのこのからだを、つまらないことのために害してはならない。〔人間の生を活かして身口意の力を利他行のために〕そのように使うならば、有情の願いをいち早く達成することができる。

87. 慈悲の心がまだ清らかでない時は、このからだを与えてはならない。〔しかし、慈悲の心が清らかになり、〕今世と来世において、何としてでも〔利他行を達成すべき大きな機会が訪れたなら〕その時は〔利他という〕大いなる目的を成就する因として〔惜しみなくからだを〕与えるべきである。

88. [仏法に] 敬意を持たない者に法を説いてはならない。病気でもないのに頭に布を巻いている人や、傘、杖、武器を持つ者や、頭に布を載せている人に〔法を説いては〕ならない。

89. 深遠で広大なる〔仏法〕を、劣った人、男性に伴われていない女性に〔説いては〕ならない。小乗と大乘の教えのすべてを同じように尊敬して常に実践するべきである。

90. 広大なる仏法の器となった者を、劣った教えに導いてはならない。〔それだけでなく、広大な修行ができる人に、実践すべき菩薩の〕修行をすべて捨てさせたりしてはならない。〔偉大な行を達成できる人に、〕読経や真言〔を唱えるだけでよい〕などと言って欺いてはならない。

91. 爪楊枝を捨てたり、痰を吐いたりしたら土を被せておくべきである。小便なども、人が使う水辺や土地にするのは非難すべきことである。

92. 〔食物を食べる時も〕ロ一杯にほおぼり、音を立てたり、口をあけて食べてはならない。足を伸ばして座ってはならず、(不遜な態度や行儀の悪い座り方をするのは正しくない)、〔格闘技をする人や力自慢をする人のように〕肩をいからして〔不敬な態度をとって〕はならない。

93. 乗り物、ベッドの上、寝室で、女性と二人だけでいてはならない。世間の人々が信頼をなくすようなことはすべて、〔行儀作法、失礼にあたることなどその土地の慣習について〕見たり聞いたりして避けるべきである。

94. 〔他の人に道を教える時は〕指をさしてはならない。敬意を持って、右手全体で道を示すべきである。

95. 〔他の人に合図をする時は〕手は大きく動かしてはならず、小さく合図して、指をはじく合図も小さくするべきである。そうでないと〔戒律を〕破ることになってしまう。

96. 守護者〔仏陀〕が涅槃に入られた時のように、〔頭を〕望ましい方角に向けて〔右脇を下にして〕寝るべきである。正知によって〔明日はこの位の時間に〕早く起きようと、あらかじめ〔心の準備をし〕決断して眠るべきである。

97. 〔広大なる〕菩薩行については無数に説かれているが、〔最初に行なう実践には何が大切かという〕心を訓練する修行である。この実践は必ず最初に行なうべきである。

98. 昼三回、夜三回、『三聚経』を唱えなさい。勝利者〔仏陀〕と菩提心に依存して、破戒の〔罪の残余〕をこれによって浄化するべきである。

99. 自分のために、あるいは他者のために、どんな時でも、〔身口意による〕どんな行ないをしていても、〔如来が〕実践するようにと言われたことはみな、その時々努力し

て実践するべきである。

100. 勝利者の息子（菩薩）たちが〔時や場所によって〕実践しないこと、そのようなものは何もない。このような実践の賢者〔である菩薩〕たちにとって、福德にならないものは何もない。

101. 直接的にも、間接的にも、有情利益以外の行ないはしてはならない。ただ有情のためだけに、すべて〔の善〕を悟りに向けて廻向するべきである。

102. 常に、大乘の教えに精通した精神の導師（ラマ）と、最もすぐれた菩薩の苦行（＝実践）を、命を賭けても決して捨ててはならない。

103. 『華嚴経』「入法界品」の「徳生童子解脱法門」によって、ラマに依存する方法を学ぶべきである。こことその他〔の経典〕で仏陀が説かれたことを、経典を読んで知るべきである。（とくしょうどうじげだつほうもん）

104. 経蔵にはなすべき実践が〔すべて〕述べられているので、経典を読むべきである。〔特に菩薩戒を授かった菩薩は、〕最初に『虚空蔵経』を読むべきである。

105. 常に行なうべき修行は何でもそこ（『大乘集菩薩学論』）に〔からだ、持ち物、善根などを、施し、守り、清らかに維持し、高めるという四つの修行方法により〕広く詳しく示されているので、『大乘集菩薩学論』も必ず繰り返し見るべきである。

106. あるいは、要約されているものとして、時には〔シャーンティデーヴァの著作の〕『経集』も見べきである。ナーガールジュナ作の〔『経集』もあるので、〕二つとも努力して読むべきである。

107. 〔経典と論書の中で〕禁じられていない行ないは何でも実践するべきである。世間の人々の心を守るための実践を見たならば、それを完全に実践するべきである。

108. からだと心の状態を何度も何度も〔常に観察して〕調べるべきである。正知〔によって心を守る方法はこれであり、正知〕の定義をまとめれば、ただこれのみである。

109. からだによってこれらを実践するべきである。言葉で述べるだけでいったい何が達成できようか。医学書を読むだけで、病人を助けられると言うのか。