

## 三十七の菩薩の實踐

ギャルセー・トクメー・サンポ 作

ナモー、ローケーシュヴァラーヤ（南無觀自在菩薩）

すぐれた師（ラマ）であり、救世者である觀自在菩薩に、常に三門（身、口、意）で恭しく礼拝いたします。觀自在菩薩は「一切の法（存在）は去ることも、来ることもない」とご覧になりつつ、しかも輪廻する衆生のために一心に励んでいらっしゃるのです。一時的な幸せと究極的な幸せを生じる源であるもろもろの仏陀は、正しい法を完成することで仏陀となりえました。それは法を實踐することの内容を知り、それを実際におこなったからなのです。これより菩薩の實踐について述べることにいたします。

1.

大きな船のような有暇具足をそなえた有意義で得がたい生を享けた今生で  
自他ともに輪廻の海から救われるために  
昼夜を問わずに怠けずに聞・思・修すること  
それが菩薩の實踐である

2.

身内に対しては愛情を水のように注ぎ  
敵に対しては憎しみを炎のように燃やす  
善悪の見境がつかない愚かさは真つ暗な闇  
故郷を捨てること、それが菩薩の實踐である

3.

悪い故郷を捨て去れば煩惱はしだいに消え去っていく  
怠けず励む者の功德はおのずと増えていく  
知性が澄めば教えに信が生ずる  
「静謐な場所」に安らぐ心、それが菩薩の實踐である

4.

長い間親しくしている友と別れ、  
努力して得た財産を後に残し  
「肉体」という宿を「心」という客が去っていく  
今生を捨てること、それが菩薩の實踐である

5.

交われば三毒（貪・瞋・癡）が増大し  
聞・思・修の行が疎かになり  
慈悲がなくなり始める  
そのような悪い友を捨てること、それが菩薩の實踐である

6.

その人に従えば欠点が無くなって  
功德が上弦の月のように満ちてくる  
そのような善友（ラマ）を自分自身の身体よりも大切にする  
それが菩薩の実践である

7.

自らも輪廻の牢獄に捕らわれている  
世俗の神にいったい誰を救うことができるのか  
それゆえ、救いを求めても欺くことのない三宝（仏・法・僧）に帰依をする  
それが菩薩の実践である

8.

「極めて耐え難い悪趣の苦しみは罪業の結果である」  
と釈迦は説かれた  
そのため、命を落とそうとも罪業をおこなわない  
それが菩薩の実践である

9.

三界（欲界・色界・無色界）の幸せは  
草葉の露のごとく瞬時に消え去るものである  
いかなるときも変わらず解脱の最高の境地を目標とする  
それが菩薩の実践である

10.

無始以来より私を愛してくれた母たちが苦しみもがいているならば  
自身の幸せなど何になろうか  
それゆえ、限りなき有情を救うために菩提心を生起させる  
それが菩提の実践である

11.

あらゆる苦しみは自らの幸せを追い求めることより生じ  
悟りは他者のために思うことより生ずる  
それゆえ、自己の幸せと他者の苦しみをまさしく交換する  
それが菩薩の実践である

12.

何者かが大きな欲望で私の財産を  
すべて奪おうとして盗みに入ったとしても  
身体と財産と三世の善の集積のすべてを差し出す  
それが菩薩の実践である

13.

自らの過ちが認められないにもかかわらず  
何者かが私を斬首刑に陥れたとしても  
いたわりの心でその罪を自ら被る  
それが菩薩の実践である

14.

ある者が私に対してさまざまな非難中傷を  
三千大千世界に遍くふれ回ったとしても  
慈しみの心で繰り返しその者の功德を称賛する  
それが菩薩の実践である

15.

大勢の者が集まる中で  
ある者が私の過失を掘り起こし、罵声を浴びせかけても  
その者を善友（ラマ）と思って敬意を払う  
それが菩薩の実践である

16.

わが子のように大切に育てた者が  
私を敵のように見なしたとしても  
病気のわが子に接する母のように、よりいっそうの愛を注ぐ  
それが菩薩の実践である

17.

私と同じくらいか、それより劣る者が  
慢心を起こして私を軽視したとしても  
師のように尊敬し自らの頭頂に戴く  
それが菩薩の実践である

18.

生活に困窮し、常に人より軽蔑され  
ひどい病苦や悪霊に憑かれても  
それでも一切有情の罪業と苦しみを受け、疲れることを知らない  
それが菩薩の実践である

19.

賞賛され、大勢の者が頭を垂れ  
毘沙門天の財宝と同じものを手にしても  
世間の豊かさには本質がないと見て驕らない  
それが菩薩の実践である

20.

自身の中にある怒りと言う敵を調伏しないなら  
外の敵を倒しても憎しみはますます増大するばかり  
それゆえ、慈悲という軍隊で自身の心を征服する  
それが菩薩の実践である

21.

欲望の特性というのは塩水を飲めば飲むほど渴くのと似て  
どんなに満足してもさらに貪りたくなる  
欲望が起きた対象はいかなるものでもすぐに捨てる  
それが菩薩の実践である

22.

いかなる現象も、それは自身の心であり  
心の本性は本来戯論より離れている  
そのように理解して主客の諸相に気をとらわれてしまわない  
それが菩薩の実践である

23.

意識がとらえる喜びの対象は  
夏の盛りの虹の色彩のごとく  
美しい現象であっても、実体のないものとして執着を捨てる  
それが菩薩の実践である

24.

さまざまな苦しみは夢の中での息子の死のごとく  
錯誤を実体あるものととらえることより生じた疲れ  
それゆえ、たとえ逆境に遭遇したとしても錯誤と見なす  
それが菩薩の実践である

25.

悟りを得るためにこの身さえ犠牲にする必要があるのなら  
外側のものなどなおさらに  
見返りや成果を期待せず、布施を行ずる  
それが菩薩の実践である

26.

戒律を守らずして自利の完成はない  
それでいて利他を成し遂げる願いを持ってても笑われる  
それゆえ、世俗の欲を放棄して戒律を遵守する  
それが菩薩の実践である

27.

善という財を求める諸菩薩を傷つけてしまう者もまた  
尊い宝も同然である  
それゆえ、あらゆる者に恨みを持たず忍耐を修習する  
それが菩薩の実践である

28.

自利のみを得ようとする声聞、独覚も  
頭に移った火を消そうとするように、努力するのを見るならば  
すべての有情のためになる功德の源泉となる精進に励む  
それが菩薩の実践である

29.

「止」を伴ったすぐれた「観」が  
煩惱を克服するのをよく知って  
四無色定を超越した禅定を修習する  
それが菩薩の実践である

30.

智慧のない五つの波羅密だけならば  
完全なる悟りを得ることはない  
それゆえ、波羅密行を伴った三輪無分別智を修習する  
それが菩薩の実践である

31.

自らの錯誤を自らが正さないなら  
行者が非法を行うことになりかねない  
それゆえ、常日頃より過ちを見抜いて捨てる  
それが菩薩の実践である

32.

煩惱にかられて菩薩の方々の過失を非難するならば  
結局自らを衰退させるだけ  
それゆえ、大乘の道に入った者の過失を一切口にしない  
それが菩薩の実践である

33.

富と名声にかられ、争いとなり  
聞・思・修の行が疎かになる  
それゆえ、親友やご支援くださる人々に対しての甘え捨てること  
それが菩薩の実践である

34.

汚い言葉が他者を動揺させ  
菩提行の在り方を弱めることになる  
それゆえ、他者の心を害するような汚い言葉を捨てること  
それが菩薩の実践である

35.

煩惱に慣れれば制することが難しくなる  
正念と正知という対治の刃を手に取り  
欲望などの煩惱が起こるやいなや刈り取ってしまう  
それが菩薩の実践である

36.

要約するなら  
どんな時でも何をしようとも  
自らの心の在りようがどんな状態であっても  
常に正念と正知を利用して利他を成し遂げようとする  
それが菩薩の実践である

37.

以上のように精進して成し遂げられた諸善を  
限りなき有情の苦しみを取り除くため  
三輪無分別智により悟りを得るために廻向すること  
それが菩薩の実践である

経とタントラと論書に書かれている内容を、諸賢の言葉に従って、菩薩の三十七の実践として、菩提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、その奥底は理解し難く、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、お許してください。

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有情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菩薩と等しい境地に至ることができますように。

記した内容は自他のためになる言葉であり、学僧であり比丘であるトクメー・サンポが、グルチュー・リンチェン・プクというところで記したものです。

『ダライ・ラマ 生き方の探求』（ダライ・ラマ 14 世テンジン・ギャツォ著、藤田省吾 / ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ訳、春秋社）より抜粋。