

『三十七の菩薩の實踐』 ギャルセ・トクメ・サンボ作

ナモー・ローケーシュヴァラーヤ
(世自在觀音に歸依いたします)

一切の現象は、來ることも去ることもないご覽になりながら
ただ有情救済のみに尽力されている最勝なるラマであり
守護者である世自在觀音に
〔身・口・意の〕三つの扉により、常に敬意を持って歸依いたします

利益と幸せの源である無上正等覺者(完全なる仏陀)たちは
正法を成就されたことから生じた
それは、その實踐〔方法〕を知ってそれに依存されたからである
〔そこで、〕勝利者の息子(菩薩)がなすべき修行について説明することにしよう

1.

有暇具足という得難い大きな船を得た今世で
自分と他者を輪廻の海から解放するために
昼も夜も怠けることなく、聞・思・修の實踐をすること
それが菩薩の實踐である

2.

親しい人たちには水のごとく愛情を注ぎ
敵に対しては怒りを火のように燃やす
正しい取捨の行いを忘れて無知の闇にいる人は、〔悪い〕故郷を捨てること
それが菩薩の實踐である

3.

悪い故郷を捨てることにより、煩惱は次第に減っていく
気を散漫にしなければ、善行が増えていく
知性が清らかになれば、教えに対する確信が生じる
静謐な場所に依存すること、それが菩薩の實踐である

4.

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

5.

その人といると三毒(貪・瞋・癡)が増大し
聞・思・修の行が衰退して
愛と慈悲がなくなっていく
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.

その人に頼れば過失がなくなり
功德が上弦の月のように満ちてくる
そのような聖なる善友(師)を自分の身体よりも慈しむこと
それが菩薩の實踐である

7.

自分も輪廻の牢獄に捕らわれているような世俗の神に
いったい誰を救うことができるのか
それゆえ、歸依すれば欺くことのない三宝(仏・法・僧)に歸依をする
それが菩薩の實踐である

8.

「甚だ耐え難い悪趣の苦しみは
罪ある行いの結果である」と牟尼は説かれた
それゆえ、たとえ命を落とそうとも罪ある行いを決してなさないこと
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
決して変わる事のない最勝なる解脱の境地を求めること
それが菩薩の実践である

10.

無始の時より私を愛してくれた母たちが苦しんでいるならば
自分の幸せ〔だけ〕を得たところでいったい何になろうか
それゆえ、限りない有情を〔苦しみから〕解放するために菩提心を起こすこと
それが菩提の実践である

11.

すべての苦しみは自分の幸せを求めることから生じ
無上正等覚者（完全なる仏陀）は利他の思いから生じる
それゆえ、自分の幸せと他者の苦しみを完全に入れ替えること
それが菩薩の実践である

12.

誰かが強欲に支配されて私のすべての財産を奪い
あるいは、他者に奪わせたとしても
身体、財産、三世の善の集積をその人のために廻向すること
それが菩薩の実践である

13.

私には僅かな過失さえないにもかかわらず
誰かが私を斬首刑に陥れたとしても
慈悲の心でその人のすべての罪を私が引き受けること
それが菩薩の実践である

14.

誰かが私に様々な不愉快なことを言い
三千大千世界に行き渡るほど広めたとしても
慈悲の心で何度もその人の功德を述べること
それが菩薩の実践である

15.

群衆の真中で誰かが悪意から私を誹謗し
罵声を浴びせても
その人は善友（師）であるという認識を持って敬意を払うこと
それが菩薩の実践である

16.

我が子のように大切に面倒を見た者が
私を敵のように見なしたとしても
病気の我が子に対する母のように、特に深い愛情を注ぐこと
それが菩薩の実践である

17.

自分と同等か、あるいは劣った者が
傲慢にも私を軽蔑し、貶めたとしても
その人をラマのように尊敬し、自らの頭頂に戴くこと

それが菩薩の実践である

18.

生活に困窮し、常に人から軽蔑され
ひどい病気や悪霊に取り憑かれても
一切有情の罪と苦しみを自分が引き受けて、決して落胆しないこと
それが菩薩の実践である

19.

知名度があり、多くの人々が頭を垂れ
毘沙門天の財宝と同様のものを手にしても
輪廻の富には心髄がないと見て、傲慢にならないこと
それが菩薩の実践である

20.

自らの敵である怒りを調伏しなければ
外界の敵を倒しても〔怒りは〕ますます増えていく
それゆえ、愛と慈悲という軍隊により自らの心を鎮めること
それが菩薩の実践である

21.

欲望の特性は塩水に似て
飲めば飲むほど執着が増していく
執着を起す対象は、どんなものでもすぐに捨てること
それが菩薩の実践である

22.

このように現れてくるこれらの現象は、我が心であり
心の本質は無始の時より戯論を離れている
真如を知って、主体と客体の特徴（相）に心を従事させないこと
それが菩薩の修行である

23.

魅力的な対象に出会った時
それは夏の虹のように美しく現れるが
実体のないものであると見て、執着を捨てること
それが菩薩の実践である

24.

様々な苦しみは、夢の中での息子の死の如く
錯乱した現れなのに、それを真実と捉えて疲れ果てている
それゆえ、逆境に出会った時はそれを錯乱と見ること
それが菩薩の実践である

25.

悟りを得るために、身体さえ犠牲にする必要があるのなら
外界の事物などについては言うにも及ばない
それゆえ、見返りや結果を望むことなく施しをすること
それが菩薩の実践である

26.

戒律を守らずに、自利を達成することなどできない
利他行の成就を望むなど、お笑いぐさである
それゆえ、輪廻の欲望を捨てて戒律を守ること
それが菩薩の実践である

27.

善行の享受を望む菩薩にとって

害を与える者のすべては宝の蔵に等しい
それゆえ、すべての人々に怒りや恨みを持たず、忍耐を修行すること
それが菩薩の実践である

28.

自利のみを達成しようとする声聞や独覚も
頭に火がついたら消そうと努力するのを見たならば
一切有情のために、功德の源である精進を始めること
それが菩薩の実践である

29.

「止」をよく具えた「観」により
煩惱を完全に克服できることを知って
四無色定を完全に超越した禅定を修習すること
それが菩薩の実践である

30.

智慧がなければ
五つの波羅蜜だけで完全なる悟りを得ることはできないので
〔菩提心という〕方便を具え、〔行為者・行為・行為の対象という〕三つの無分別智を修習すること
それが菩薩の実践である

31.

自らの錯乱を自分で分析しなければ
修行者の姿で非法の行いをしてしまうこともありうる
それゆえ、常に自分の錯乱を分析し、捨てること
それが菩薩の実践である

32.

煩惱に支配されて他の菩薩たちの過失を非難するならば
自分を貶めることになってしまう
それゆえ、大乘の教えに入った者たちの過失を一切口にしないこと
それが菩薩の実践である

33.

尊敬や物を得るために互いに言い争うと
聞・思・修の修行が衰退してしまうので
親しい友人の家庭や、支援者の家庭に対する執着を捨てること
それが菩薩の実践である

34.

激しい言葉を浴びせて他者の心を錯乱させると
菩薩の行いを衰退させることになる
それゆえ、他者にとって不愉快な激しい言葉を捨てること
それが菩薩の実践である

35.

煩惱に馴染むと、対治によって制圧することが困難になる
憶念と正知を持つ人は対治という武器を維持し
執着などの煩惱が生じるやいなや、すぐさま滅すること
それが菩薩の実践である

36.

要約すると
いつどんな行いをしていても
自分の心がどんな状態か、常に憶念と正知を維持して利他行を達成すること
それが菩薩の実践である

37.

このように精進して成し遂げたすべての善行を
限りない一切有情の苦しみを滅するため
〔行為者・行為・行為の対象についての〕三つの完全に清らかな智慧により
悟りのために廻向すること、それが菩薩の実践である

経典とタントラと論書に述べられている内容を
賢者たちの言葉に従って
菩薩の三十七の実践として
菩薩道を実践したい人たちのために記した

知性が劣り、非才なため
賢者を喜ばせる文章を記すことができないので
経典と賢者のお言葉に依存して
菩薩の実践を誤りなく善く記そうと考えた

しかし菩薩道は広大であり
私のような知性の劣った者には、深く推し量ることが困難なため
矛盾や関係のないことなど過失の集積となってしまった
聖者たちよ、どうか忍耐してくださいますように

これによって生じた善により
一切有情が勝義と世俗の最勝なる菩提心によって
輪廻と〔涅槃の〕寂靜に住することなく
守護者、観世音世間自在と同じ境地に至ることができますように

ここに記した内容は、自他を利益するために経典と論理の説法者トクメ・サンポが
グルチュ・リンチェンという洞窟で書きとめたものである。

【日本語訳：マリア・リンチェン 2019年4月】