

第1章 菩提心の利益

サンスクリット語で、ボーディサットヴァチャリヤーヴァターラ
チベット語で、ジャンチュプ・セムペー・チューパラ・ジュクパ
（『入菩薩行論』）

すべての仏陀と菩薩たちに礼拝いたします

1. 法身をそなえた善逝（仏陀）と、仏陀の息子（菩薩）たちと、礼拝に値するすべての方々に敬意を持って礼拝いたします。菩薩の戒律（菩薩行）を実践するために、経典のように簡潔に説くことにしよう。
2. かつて説かれていないことをここで述べているのではない。私には文才もない。それゆえ私は他者のためになるとも考えていない。ただ瞑想して自分の心になじませるためにこれを著した。
3. 善行に心を慣らすことで、私の信心は〔ここに述べた〕これら〔の言葉〕によって一時的に強くなるだろう。私と同等のレベルの人にとっても、このテキストを見るならば、その人たちにとっても意味のあるものとなるだろう。
4. 有暇具足をそなえたこの人生はきわめて得がたいものである。人として生まれた意義を果たすために、もしそれ（人間の生）を役立てることができなければ、のちにこのよき条件を完全に得ることなどどうしてできようか。
5. 夜の暗闇の雲の中から、稲妻が一瞬〔あたりを〕照らし出すように、仏陀のお力によって世間の人々が福德を積もうという心を起こすことは稀である。
6. ゆえに善の力は常に弱く、罪の力は大きく耐え難い。完全なる菩提心がなければ、他のいかなる善によっても〔罪を〕抑えることは難しい。
7. 多くの劫にわたって深く思惟なかり、牟尼たちはこれ（菩提心）こそ役に立つとご覧になった。これ（菩提心）によって無数の人々は最勝なる至福を容易に成就する。
8. 輪廻の限りない苦しみを克服したいと願い、有情の不幸をなくしたいと願い、多くの幸せを与えたいと願っているならば、どんな時でも菩提心を捨ててはならない。
9. 菩提心を起こした瞬間に、輪廻の監獄に縛られて苦しみにあえぐ者たちは善逝の息子（菩薩）と呼ばれ、世間の神と人が礼拝する対象となる。
10. すぐれた錬金術のように、この不浄なからだを宝のように尊い勝利者のおからだに変える菩

提心を、堅固に維持するべきである。

1 1. 有情の唯一の指導者は、比類なき〔究極の〕智慧でよく分析され、〔菩提心を〕尊いものとされた。有情の住する輪廻世界を離れたいと願う者たちは、宝のように尊い菩提心を正しく堅固に維持するべきである。

1 2. 他のすべての善は、芭蕉樹のように実を結んだあとはなくなってしまう。菩提心の樹は、実を結んでもなくなることなく常に増大する。

1 3. 非常に耐え難い罪を犯したとしても、勇者に頼れば恐怖から解放される。菩提心に頼れば一瞬にして自由になれるのだから、注意深い人ならどうして菩提心に頼らぬことなどあろうか。

1 4. それは劫末の火のように、大きな罪さえ一瞬にして確実に焼き尽くす。そのはかり知れない利益は、弥勒菩薩によって弟子の善財童子に説かれた。

1 5. まとめると、菩提心には二種類あることを知るべきである。熱望の菩提心（発願心）と、〔菩薩行の実践に入ることを約束する〕誓願の菩提心（発趣心）である。

1 6. 行きたいと願うことと行くことの違いを知るのと同じように、賢者たちはこの二つの違いを順次知るべきである。

1 7. 悟りを願う熱望の菩提心でも、輪廻において大きな結果を得ることができるが、誓願の菩提心のように途切れることなく福德が生じ続けることはない。

1 8. 〔誓願の菩提心を起こした〕あとは、無数の有情界の者たちをすべて救うために、不退転の心で〔誓願の菩提心を〕正しく起こすべきである。

1 9. そのあとは、惰眠や不注意な行ないをしても、〔菩提心の持つ〕福德の力が虚空に等しいほど多く絶え間なく生じる。

2 0. それが正しいということを、如来は『善臂問経』の中で劣った願いを持つ有情たちのために説かれた。

2 1. 有情たちの頭痛を取り除こうと考えるだけでも利他の思いを持つことになるので、はかり知れない福德を得ることになる。

2 2. それならば、有情それぞれのはかり知れない不幸を取り除きたいという願いを持てば、そのそれぞれにはかり知れない功德が成就されることは言うまでもない。

23. 父であれ、母であれ、いったい誰にこのような利他心があるだろうか。天人、仙人、バラモンにさえ、この〔利他心が〕あるだろうか。

24. 以前それらの有情たちは、自分のためであってもこのような心を夢の中でさえ思い浮かべることがなかったのだから、他者のためになど、どうして起こすことなどできようか。

25. 〔梵天や帝釈天など〕他の者たちは、〔はかり知れない過失をなくし、はかり知れない功德を成就しようという心を〕自分のためにさえ起こせないのに、〔菩薩は〕有情たちのために、かつてなかった特別な宝のようなこのすばらしい心を起こされたのである。

26. すべての有情の喜びの因であり、有情の苦しみをなくす甘露〔あるいは薬〕となるものは、宝のような心の福德であり、これをどうやってはかることなどできようか。

27. 役に立とうと考えるだけでも、仏陀に供養することよりはるかにすばらしいのなら、すべての有情の幸せのために努力することは言うまでもなく〔すばらしい。〕

28. 苦しみから逃れたいと望んでいても、苦しみに向かって走って行く。幸せを望んでいても、無明によって自分の幸せを敵のごとく破壊する。

29. 幸せを得られず、多くの苦しみを持つ者たちが、すべての幸せを得て満足し、すべての苦しみを滅して、

30. 無明さえ滅する。それと同等な善などいったいどこにあるだろうか。そのような善き友もいったいどこにいるだろうか。そのような福德もいったいどこにあるだろうか。

31. 助けられた恩に報いる人でさえ何らかの称赞に値するならば、何も求めずに善い行ないをする菩薩については言うまでもない。

32. 少数の有情に対し、いつも食べている粗末な食事をたった一回だけ蔑んで施し、それが半日しか満たされない量でも、善い行ないをしたと他の人たちが尊敬するならば、

33. 無数の有情たちに、長い間如来の無上の幸せを与え、心にある願いのすべてを叶えてやることが、常に施しをすることであるのは言うまでもない。

34. このような施主である菩薩に対し、もし悪意を持って行為をなすと、悪意を生じた数と同じ数の劫の間、地獄にとどまることになることになると牟尼は説かれた。

35. しかし、〔菩薩に対して〕ある人がとても清らかな心を起こしたなら、その結果は〔信心と熱意を起こしたその数より〕はるかに増えていく。菩薩たちに対して〔緊急の状況において〕悪い

行ないをしたとしても、罪は生じず、善は自然に増えていく。

36. 誰かに宝のような聖なる心（菩提心）が生じたなら、私はその方のおからだに礼拝いたします。たとえその方を害しても幸せの縁となる、幸せの源であるその方に帰依いたします。

第2章 罪の懺悔

1. その宝のような心を維持するために、如来たち、正法、汚れなき〔三〕宝、仏陀の息子（菩薩）たちなど功德の海に対して善く供養するべきである。

2. あらゆる花と実、あらゆる〔樟脳や白檀など〕様々な薬、〔真珠、トルコ石、珊瑚など〕この世に存在するあらゆる宝石、〔八つの徳質を持つ〕清らかで心地よいあらゆる水、

3. 〔所有者のない〕宝のような山、同様に、静謐で快い歓喜の森、樹や花などで美しく飾られた場所、魅力的なよい実がなって〔夏は〕枝がたわむ樹、

4. 世間の神々〔やナーガなど〕もまたよい香りがし、線香、如意樹、宝石の樹、自生の様々な穀物、その他供養に値する装飾品、

5. 蓮華に飾られた湖や池、妙なる美しい声で鳴く〔姿も〕魅力的な水鳥、限りない虚空に存在する所有者のないすべてのものを、

6. 心で作りに出して、すべての人の中で最もすぐれた方である牟尼と菩薩たちに善く捧げる。聖なる福田であり大悲を持つ方々が私に憐れみをかけられ、これらの供物を受け取ってくださいように。

7. 私には福德もなく、ひどく貧しい。ほかに供養する財産を私は持っていない。それ故、利他〔のみ〕を考えておられる守護者たちよ、〔私が心で作りに出した〕これら〔の供物〕を私のためにあなたのお力で受け取ってくださいように。

8. 私は勝利者（仏陀）とその息子たちに、私のからだをすべて〔心から〕捧げます。最勝なる菩薩たちよ、〔慈悲のお心で〕私のすべてを常に〔悟りに至るまで〕受け取ってくださいように。敬意を持って、あなたのしもべとなり、

9. 私のすべてはあなたのものであるので、この輪廻において〔利他を成し遂げるため〕怖れることなく有情を利益いたします。以前になした罪ある行ない〔の過失を見て、それ〕を完全に克服し、これからは他の罪を犯すことはいたしません。

10. 浴室は大変よい香りがし、水晶の床は〔拭き磨かれて〕明るく輝いている。宝石が輝く魅力的な柱があり、真珠の光り輝く天蓋が広げられているところで、

11. 如来と〔その息子である八大〕菩薩たちに、宝石でできたたくさんの水瓶に香りよい水を美しく善く満たし、多くの歌と音楽などとともに沐浴して下さるよう請願する。

12. 〔そのあと〕その方々のおからだを、比類なき清らかで善い香りのする布で拭く。そしてその方々に色よく染められた非常によい香りのする聖なる衣を捧げる。

13. 善く、薄く、滑らかでさまざまな色の衣と百の最高の飾りによって、聖者である普賢菩薩、文殊菩薩、観自在菩薩などを飾りなさい。

14. 三千世界にあまねく芳香が立ちこめ、最高の香りによってすべての牟尼たちのおからは磨かれた純金のように光り輝いている。その〔おからだによい香水も〕塗りなさい。

15. 牟尼は最もすぐれた供養の対象である。その〔方と菩薩たち〕に対して、美しい曼陀羅華、蓮華、優曇華（ウツパラの華）などすべてのよい香りと、美しい花の首飾りなどを供養する。

16. よい香りのする最高の線香の香りが遍満し、その香りの雲の集まりもみなその方々に捧げる。食事には様々な食べ物や飲み物と、神々の食べ物もこの方々に捧げる。

17. 黄金の蓮華〔の器〕が並んだ宝のような灯明も捧げなさい。大地を清めて香を撒き、美しい花びらを撒き散らしなさい。

18. 無量なる宮殿には美しい称赞の音色が響き、真珠や宝石で飾られて美しく輝いて、限りない虚空の飾りとなる。それらも慈悲の本質を持つ方々に捧げなさい。

19. 美しい宝石の傘の柄は黄金で、周囲の飾りは美しく魅力的で、形良く、見目良く立てられている。これらのものも常に牟尼たちに捧げなさい。

20. これ以外にも供物の集まりとして、快い響きの美しい音楽が有情たちの〔からだと心の〕苦しみを和らげ、〔心に幸せを与える〕たくさんの雲がそれぞれの場所にとどまりますように。

21. 最勝なる仏法、仏舎利塔、仏像などのすべてに、宝石や花などの雨が途切れることなく降り注ぎますように。

22. 文殊菩薩などが勝利者（仏陀）たちに供養されたのと同じように、私も如来、守護者、仏陀の息子（菩薩）たちすべてに供養いたします。

23. 海のような〔限りない〕功德を持つ方々に、私は美しい音色を持つ海のような称賛の言葉を捧げます。その方々に対して、常に快い称賛の音色が雲のように確実に生じますように。

24. 三世にましますすべての仏陀たちと、仏法、最勝なる集団に、大地の微粒子の数と同じだけの〔はかりしれぬ数の〕からだを現わして私は礼拝いたします。

25. すべての菩提心の基盤（以前釈尊が赴かれ、とどまられたブッダガヤ、ベナレスなどの聖地）と（如来の舍利が納められた）仏舎利塔に私は礼拝いたします。守護者、阿闍梨（師）、〔三乗の修行道を実践する〕最勝なる苦行に〔とどまり、菩薩の地に至った方々に〕礼拝いたします。

26. 悟りの心髄に至るまで、すべての仏陀たちに帰依いたします。仏法と菩薩たちの集まりにも同じように帰依いたします。

27. 十方位にまします完全なる仏陀（正等覚者）、菩薩、大悲を持つ方々に合掌して祈願し、

28. 始まりなき輪廻において、今生や他の生で私が知らずに犯した罪や、〔他者に〕犯させた〔罪〕、

29. 無知に惑わされて私の心が挫け、〔罪を犯したことを〕喜んだことなどすべての過ちを見て、心の底から守護者に懺悔いたします。

30. 私は三宝、両親、上師（ラマ）、そして他の人々に、煩惱による身口意の行ないで害を与えた。それらのすべてが、

31. たくさんの罪によって過失となり、罪深い私はなしたどんな罪の報いにも耐えられない。このすべてを指導者たちに懺悔いたします。

32. 私がなした罪を浄化する前に死んだなら、そ〔の罪〕からどうやって確実に逃れられるだろうか。できるだけ速やかにお守りくださいますように。

33. 死の神ヤマ（閻魔王）は、〔罪を浄化〕したかしないかにかかわらず、病気かどうかにもかかわらず、突然〔訪れるのだから、自分の〕寿命を信託することはできない。

34. すべてを捨てて〔ひとりで〕行かなければならないのに、私はそれを知らず、親愛なる者〔を守る〕ためや、親しくない者〔を打ち負かす〕ために様々な罪を犯している。

35. 親しくない者も死に、親しい者も死ぬ。私自身も死ぬのであり、このようにすべての人は死んでいく。

36. 夢の中の体験のように、実際にどんなことをしたにしろ、それらは記憶の対象でしかなくな

る。過ぎ去ったことはすべて、もう見ることはない。

37. 生きている今〔の人生〕でも、多くの親しい者や親しくない者が死んでいく。彼らのためになした罪〔の結果〕は耐え難く、〔罪を浄化しなければいつでもすぐに結果を生む力が〕目の前にある。

38. このように、私は突然〔死は訪れる〕ということを理解せず、無知、執着、怒りによって様々な罪を数多く犯した。

39. 昼も夜も〔一瞬たりとも〕とどまることはなく、今生の時間は常に残り少なくなっていく、〔寿命を〕加えることはできない。私のような者が死なないことなどどうしてあろうか。

40. 私が〔死の〕床にいる時、すべての親戚や友人たちに囲まれていても、命が尽きたという〔苦の〕感覚は、私がひとりで体験することになる。

41. 死の神ヤマ（閻魔王）の使者に捕らえられた時、親戚が何の役に立つというのか。友人が何の役に立つというのか。その時、〔自分が積んだ〕福德だけが守ってくれるのに、それにさえ私は依存しなかった。

42. 守護者よ、不注意（放逸）な私はこのような恐怖を知らずに、無常なる今生のために多くの罪を犯した。

43. 人の手足が切断される場所に、今日私は連れて行かれることになり、口が渇き、目の脈管が衰えるなど、以前と違う変化が起こる時、

44. 大変恐ろしいからだを持つ死の神ヤマ（閻魔王）の使者が〔私を〕つかむ。大いなる恐怖の病に打ちのめされ、ひどい窮苦〔を味わうこと〕は言うまでもない。

45. 誰がこの大いなる恐怖から私をよく守ってくれるのかと戦慄し、恐怖で見開かれた目で四方を見て守護を求めるが、

46. 四方に守護がないことを見て、それから心は常に憂鬱になる。そこに守護がないのなら、その時私はどうすればいいのか。

47. それ故、勝利者（仏陀）は有情の守護者であり、有情を守るために努力されている。偉大な力ですべての恐怖を取り除いてくださる方に、今日この時より帰依いたします。

48. その方（仏陀）がお心に理解された輪廻の恐怖を取り除く〔最勝なる仏法〕と、〔そのような經典の教えと体験に基づく教えを實踐する〕菩薩の集まりにも、このように正しく帰依いたしま

す。

49. 私は〔悪趣の〕恐怖におののき、〔強い祈願の力を持つ〕普賢菩薩に私を捧げます。私は文殊菩薩にも、〔自ら喜んで〕私のこのからだを捧げます。

50. 大悲により、誤ることなく〔利他の〕行ないをされる〔有情の〕守護者観音菩薩にも、窮苦の叫びをあげて助けを呼ぶ。罪深い私をお守りくださいますよう祈願いたします。

51. 聖なる虚空蔵菩薩、地蔵菩薩、大悲を持つ守護者のすべてに帰依を求め、悲痛な声で助けを呼ぶ。

52. 〔それを〕見たならば、死の神ヤマ（閻魔王）の使者たちは怒り、怖れて四方に逃げていく。金剛を〔手に〕持つ方（金剛手）にも、〔悲痛の声をあげて助けを呼び、〕帰依いたします。

53. 以前あなたの教えを守らず、今、大いなる恐怖を見た。今あなたに帰依をして、恐怖をいち早く取り除いてくださるよう祈願いたします。

54. ごく普通の病気さえ怖れて医者言葉に従うならば、欲望や執着など百もの過失（煩惱）という病気については言うまでもない。

55. 〔菩薩に対して起こした〕ただひとつの〔怒り〕だけでも、この世界に住むすべての人たちを滅ぼしてしまうなら、それを癒す〔対策や瞑想方法など、仏陀の教え以外の〕他の薬はどこを探しても見つからない、と言うならば、

56. 〔煩惱という病〕に対して、医者である一切智者はすべての痛みを取り除かれる。ゆえに、教えに背こうという考えは甚だ無知なことであり、非難されるべきことである。

57. ごく普通の小さな崖でも注意すべきならば、千由旬もの長い距離を落ちて地獄に至るような深い崖については言うまでもない。

（由旬〈ゆじゅん〉とはインドの距離の単位。両手を広げた長さの4000倍。約8キロ）

58. 今日だけは死なない、と〔考えて〕安楽に過ごすことは正しくない。私が〔死んで〕なくなる時は、疑いなく確実にやってくる。

59. 誰が私に恐怖のない心（無畏）を与えてくれるのか。どうやってこれ（恐怖）から確実に逃れられるのか。〔死が訪れて私が〕なくなることは確実なのに、どうして私が〔怠惰などの不注意によって〕安楽に過ごせようか。

60. 以前に〔私が輪廻で所有し〕体験したものは滅した。私に〔心髄のある所有物など〕いった

い何が残っているだろう。私はそれ（心髓のないもの）に執着し、上師（ラマ）の教えに背いた。

6 1. 生きている今の生や、親戚、友人たちさえ捨ててひとりでどこかに行かなければならないのなら、親しい者も、親しくない者も、すべてはいったい何の役に立つというのか。

6 2. 悪い行ないから苦しみが生じる。どうやってその〔苦しみ〕から確実に逃れられるのかと言うと、昼も夜も常に私がこれ（因果の法）のみを考えることが正しい。

6 3. 私は〔因果の法を〕知らず、無明であるために、〔戒律とは無関係に悪いことをして〕犯す罪や、破戒（戒律を受けてそれを破ること）によって犯す罪、そのどちらも犯してしまった。

6 4. 守護者の御前で合掌し、苦しみを怖れる心で何度も何度も礼拝し、それらのすべてを懺悔いたします。

6 5. 指導者たちよ、私の罪と過ちをよく受け取ってください。これはよい行ないではないので、今後私は〔命に代えても〕決していたしません。

第3章 菩提心の受持

1. すべての有情が悪趣の苦しみを〔離れ、来世で恵まれた生を得て〕休息するための〔因となる〕善をなし、〔悪趣の〕苦しみを持つ者たちが幸せに住することを喜び、随喜いたします。

2. 悟りの因となる善を積むこと、それを随喜いたします。からだを持つ者（生きとし生ける者）たちが輪廻の苦しみから確実に解放されることを随喜いたします。

3. 守護者〔である仏陀〕たちの悟りと、菩薩たちにも随喜いたします。

4. 一切有情に幸せを与える菩提心生起という海のような善と有情利益の行ないを喜び、随喜いたします。

5. 十方位におわす仏陀たちに合掌して祈願いたします。苦しみの闇に惑う有情たちのために、法の灯火を灯してくださいように。

6. 涅槃に入ることを願う勝利者（仏陀）に、〔私は一切有情のために〕合掌して祈願いたします。この盲目の有情たちを放置せず、無限劫にわたりとどまってくださいように。

7. このように、〔帰依、供養、礼拝、懺悔、随喜、請願、祈願など〕これらのすべて〔の行〕をして、私が積んだすべての善により、一切有情のすべての苦しみを取り除くことができますように。

8. 有情という病人がいる限り、その病が癒されるまで、〔私が〕薬と医者と看護師とすることができますように。

9. 食べ物と飲み物の雨を降らせて、飢えと渇きの病をなくし、飢饉の劫の間は、私が食べ物と飲み物になることができますように。

10. 有情が〔物資に〕不足して困窮する時は、私が尽きない蔵となり、様々な必需品として彼らの前にとどまって、〔それらを与える〕ことができますように。

11. からだ、所有物、三世において積んだすべての善も、一切有情を利益するために惜しみなく与えるべきである。

12. すべてを与えることで涅槃に入り、私の心は涅槃を成就する。〔来世に旅立つ時〕すべてを手放すことは同じでも、〔手放すことは早かれ遅かれ確実なので、今この時にそのすべてを心から廻向して〕有情たちに与えるならば、それが最もすぐれたことである。

13. 私は命あるすべての者たちの幸せのためにこのからだを与えてしまったのだから、〔有情たちは〕いつでも〔私を〕殺そうと、非難しようと、叩きのめそうと、〔私のからだはすでに有情の所有物なので、からだに対する執着も彼らへの怒りもないゆえ〕好きにすればよい。

14. 私のからだをもてあそばさうとも、軽蔑や物笑いの種にしようとも、私のからだはすでに与えてしまったので、鳥がこのからだをどうしようともかまわない。

15. (では、気持ちの上ではからだを与えてしまったのだから、からだの面倒は見なくてよいのかと言うとそうではない) この〔からだ〕に、〔自他すべてに役立つ〕害を与えない〔善き〕行ないを何でもさせるべきである。〔有情たちが〕私を対象として、どんな時でも決して〔罪を犯すなどの〕無意味なことをすることがありませんように。

16. 私を対象に、誰かが嫌悪や不信を持ったりしても、それが〔縁となって〕常にすべての目的が達成される因となりますように。

17. 誰かが私を非難しても、他の人が私を〔殴ったり叩いたりして〕害を与えても、あるいは陰口を言ってもかまわない。〔自分に関係のある人〕すべてが悟りを得る恵まれた者となりますように。

18. 私は守護者のない者たちの守護者となり、旅する者たちの船長となり、向こう岸に渡りたい者たちのために小船や船、橋とすることができますように。

19. 私は島を探す者たちの島となり、〔暗闇をさ迷い、〕灯明が欲しい者たちの灯明となり、寢床の欲しい者たちの寢床となり、奴隷を欲するすべての生きものたちの奴隷となることができますように。

20. 〔何を望んでも叶えてくれる〕如意宝珠、善き水瓶、真言による成就、〔年寄りが若返る〕偉大な薬、〔考えただけで衣食などすべてが叶う〕如意樹、〔命ある者たちの利益と幸せを高める〕如意牛などになることができますように。

21. 地などの四大や虚空のように、常に限りない有情のために、様々な方法によって有情の生存のもととなれますように。

22. そのように、虚空の果てに至る〔すべての〕有情世界に対し、常に、一切有情が涅槃に至るまで、私が彼らの生存の因となることができますように。

23. このように、以前如来たちが菩提心を起こされて、菩薩の学処（六波羅蜜、四摂事などの菩薩行）を順序どおり実践されたように、

24. 〔私も〕そのように、有情を利益するために菩提心を起こして、そのように〔菩薩の〕学処も順序どおり実践いたします。

25. このように、知性ある者（菩薩）は非常に〔清らかな心で〕菩提心を〔堅固に〕維持し、最後に増大させる〔実践をする〕ために、このように〔喜びを起こして〕心を励ますべきである。

26. 今、〔菩薩戒を授かり〕私の人生は実りあるものとなりました。人間の恵まれた生を得て、今日、仏陀の系譜を持つ者として生まれ、今こそ仏陀の息子となることができますように。

27. 今、私は何としてでも、この系譜にふさわしい〔四摂事、六波羅蜜など菩薩の〕善き行ないを始めて、過失のない清らかなこの系譜を汚すことのないようにいたします。

28. 盲人がゴミの山の中から宝石を見つけた時のように、この菩提心が偶然私の心に生じた。

29. 有情の死の神ヤマ（閻魔王）を打ち負かす最もすぐれた甘露もまた、これ（菩提心）である。有情の貧困を取り除く尽きない蔵もまたこれ（菩提心）である。

30. 有情の〔すべての〕病を〔完全に〕鎮める最高の薬もこれ（菩提心）である。輪廻の道をさまよう疲れ果てた有情に休息を与える大樹もこれ（菩提心）である。

31. 〔輪廻をわたり行く〕一切有情を悪趣から解放する橋〔も菩提心〕である。有情の煩惱〔による熱〕の苦しみを取り除く心の月がのぼった。

32. 有情の〔心にある〕無知という白内障を拭い去る偉大な太陽〔もまた菩提心〕である。正法というミルクを攪拌するとバターという心髄（菩提心）が得られた。

33. 輪廻の道を行く有情という旅人は、幸せという財産を求める者であり、これ（菩提心）は最高の幸せにとどませ、有情という大いなる旅人を満足させる。

34. 私は今日、〔仏陀、菩薩たちなど〕すべての守護者たちの御前で、〔一切〕有情を〔究極の目的である〕如来の〔境地に導くため、〕それまでの間は、〔一時的な目的である天人や阿修羅の〕幸せ〔を与えるため〕に客人として招いた。それ故、天人、阿修羅なども喜んでくださいますように。

第4章 不放逸

1. このように勝利者の息子（菩薩）は菩提心をよく堅固に維持し、気を散らさず、常に菩薩行から離れないようにするべきである。

2. よく調べずに始めたこと、よく考えずに始めたことは、それを〔やると〕約束したとしても、〔再び先のことをよく考えて〕やるかやらないかを考えるのが正しい。

3. 仏陀と菩薩たちが偉大なる智慧によって分析され、自分自身もよく調べたことならば、それを先延ばしにすることなどどうしてできようか。（決して怠慢になってはならない）

4. もしそのように誓ったのに、それを実行しないなら、すべての有情を欺くことになり、私が〔来世で〕行くのはどんな場所になるだろう。

5. ごく普通のつまらないものでも、心では「あげよう」と思ったのに与えなかったなら、その人は〔悪趣に堕ちて〕餓鬼となる、と言われている。

6. 無上なる幸せ〔の境地〕に心から客人を招いておいて、〔有情を利益して幸せを与える努力をせず〕一切有情を欺くならば、どうして善趣に生まれ変わるなどできようか。

7. ある人（舍利子）が菩提心を捨てたのに解脱を得ることができたのは、業の働きは〔凡夫には〕はかり知れないものであり、一切智者のみがすべてをご存知であるからである。

8. 〔菩提心を捨てることは〕菩薩にとって破戒の中で最も重い罪である。このようなことをしてしまうと、一切有情を利益する行ないが弱くなってしまうからである。

9. 他の人が一瞬でも〔菩薩の〕福德を妨げると、有情利益〔の力〕を弱めることになる

ので、その人が悪趣に〔生まれる数に〕終わりはない。

10. ただひとりの有情の幸せを破壊しても、私が〔人間の生から〕墮落するならば、虚空のすべてに行きわたる無数の生きものの幸せを破壊したら、どうなるかは言うまでもない。

11. このように、強力な破戒と強力な菩提心は、輪廻では交互に混在しているため、〔菩薩の〕地に達するには長い時間がかかる。

12. ゆえに、誓いを立てた通りに、私は敬意を持って〔菩薩行を〕成就いたします。今この時より〔菩薩行の実践に〕努力を始めなければ、〔破戒の強い力によって〕下へ下へと〔悪趣に墮ちて〕行くことになる。

13. 一切有情を利益される無数の仏陀たちがおられたのに、私は自らの過失によって、その救いの対象になることはなかった。

14. 私がまだそのようなことをするならば、何度も何度もそのように悪趣に墮ち、病気や死、切られたり切り刻まれたりする〔苦しみ〕を体験することになるだろう。

15. 如来が現れ、〔教えに対する〕信心と人間の生を得て、善行になじむ正しい行ないを私がすること、それはきわめて稀であり、いったいいつ得ることができるだろうか。

16. 今日のように、病気もなく、食べ物もあり、害されていなくても、この命は一瞬も〔とどまらず滅していく〕欺く〔性質の〕ものであり、からだは一瞬の借り物のようなものである。

17. 私のこのような行ないでは〔再び〕人間の生を得ることはないだろう。人間の生を得られなければ、罪ばかり〔犯して〕善〔行をなすこと〕はできない。

18. 善行をなせる恵まれた時でも、私が善行をなさないなら、悪趣〔に生まれ、〕その苦しみに〔打ちのめされて〕無知〔の奴隷〕となった時、私に何ができるというのか。

19. 善行もなさず、罪ばかりを積むならば、千万劫にわたって善趣という言葉さえ聞くことはないだろう。

20. ゆえに世尊は、大海に漂うくびきの穴に亀が首を入れる〔ことはとても稀なことである〕ように、人間〔の生〕を得ることは非常に得難いことである、と説かれた。

21. 一刹那に犯した罪により、一劫にわたって無間地獄にとどまることになるならば、

始まりなき輪廻において犯した罪によって、善趣に行くことができないのは言うまでもない。

22. それ（無間地獄）を体験しただけでは、そこ（悪趣）から解放されることはない。このように〔以前なした行為の結果を〕体験しつつ、他の罪を次々と生みだしている。

23. このような有暇を得ているのに、私が善行に親しまないならば、これ以上の欺瞞は他にない。これ以上の無知も他にない。

24. もし私がこれを理解していても、無知のため〔いまだに〕怠慢に過ごしているならば、死に直面した時にひどい苦しみを味わうことになる。

25. 耐え難い地獄の火で、長い間私のからだは焼かれるだろう。耐え難い後悔の火が燃え盛り、心に苦悩が生じることに疑いはない。

26. 〔有暇具足を備えた人間の生という〕非常に得難く、利益が果たせる状況を偶然に見つけた。私には〔善悪を判断する〕智慧があるのに〔未だに怠慢に過ごして善行を積まずにいる。〕のちに再び地獄に連れて行かれても、

27. 呪文によって混乱したかのように、私には〔有情を利益しようという〕心がない。何が私を混乱させたのかというと、私にもわからない。私の中にどんな〔因が〕あるというのだろう。

28. 怒りや執着などの敵には手足などが無い。勇者でも賢者でもないのに、どうやって彼らは私を奴隷のようにしたのか。

29. 〔煩悩は〕私の心に住みながら、喜んで私に害を与える。それに対して、怒らず忍耐するのは正しくない。これに忍耐するのは非難すべきことであり〔煩悩を敵と見て打ち負かす努力をするべきである。〕

30. もし天人や阿修羅たちのすべてが私の敵となって立ち上がっても、彼らでさえ私を無間地獄の火の中に連れ込むことはできない。

31. この強力な煩悩という敵〔が生じると〕、何と出会っても須弥山でさえ灰も残さず〔すべて滅ぼし、〕そこに私を一瞬にして投げ込むであろう。

32. 煩悩という私の敵は、始まりなき遠い昔から長い間〔私に害を与えてきた。〕他のどんな敵でさえ、このように〔限りなく〕長く〔私を〕害する者はいない。

33. 親しく仕えれば、すべての人は〔その人に〕利益と幸せを与えるが、煩悩に仕えようと、のちに苦しみと害をもたらす。

34. このように長い間常に敵である者は、害の集積をますます増やす唯一の因である。〔その敵が〕私の心に確かに住み着いているのに、輪廻を怖れずに喜んでなどいられようか。

35. 輪廻の監獄の看守、地獄などの死刑執行人などが、もし〔私の〕心にある執着の網に住み着いているのなら、どうして私に幸せなどあるだろう。

36. このように、私が〔聖者の智慧を〕実現してこの敵を確実に克服するまで、私はこの努力をやめない。ある時はささいな害にさえ怒り、〔この敵を滅ぼそうと考える〕自信を高め、敵を克服するまでは眠らない。

37. 本来的に死の苦しみ〔を越えられない〕弱い者〔である敵〕と戦場で並んで戦う時は、必死で打ち負かそうと望んで、〔敵が与える〕弓矢と槍と武器に打たれる苦しみもかえりみず、目的を達成するまで引き返さない。

38. 常にすべての苦しみの因である〔煩悩という敵が〕本来的に敵であるのは確実である。これを打ち負かす努力をするために、私が今日、百の苦しみの因となるいかなるものに対しても、〔自分にはできないと考える〕怠惰な心を起こすべきでないことは言うまでもない。

39. 敵によって受けた意味のない傷跡さえ、からだの装飾のように掲げて〔誇りにして〕いるならば、大きな意義のあることを達成するために正しい努力をする私に、〔苦行の〕苦しみが〔どれだけ生じても、それが〕害を与えることなどあろうか。

40. 猟師、屠殺人、農夫たちが生活の糧を得ることだけを考えて、寒さ暑さなどの害に耐えているのだから、有情に幸せを与えるために〔修行道の実践をしている〕私が〔苦行の苦しみに〕耐えられないことなどあろうか。

41. 十方位の虚空を満たす〔すべての〕有情を煩悩から解放すると誓っても、自分自身でさえ煩悩から自由になっていないのだから、

42. 自分の〔能力の〕限界さえ知らずに教えを説くのはまるで狂人のようではないか。ゆえに煩悩を克服するために、常に退転することなくとどまるべきである。

43. 私はこれ（煩悩を滅する対策）に執着し、〔煩悩に対する〕憎しみを維持して、戦場で会って〔打ち負かそう〕。しかし、〔煩悩を滅する対策に執着し、煩悩を憎むという〕様

相を持つ煩悩は、〔滅するべき〕煩悩ではなく、煩悩を断滅する〔対策となるものなので、捨てるべき煩悩〕ではなく、〔この執着に欠点はない。〕

44. 私は焼き殺されても、私の頭が切られてもかまわない。どのような時であれ、煩悩という敵に屈服してはならない。

45. 普通の敵は国から追放されても他国で暮らし、力を蓄えて戻ってくるが、煩悩という敵はこれと同じではない。

46. 煩悩は力の弱いものであり、智慧の目によって滅される。私の心から取り除いた〔煩悩〕は、いったいどこへ行くというのか。(他に行くところはない) どこかにいて〔再び力を蓄えて〕私を害するために戻ってくるだろうか(そのようなことはない) しかし、心の弱い私には努力して〔聖者の智慧を生む〕ことができない。

47. すべての煩悩は、その対象物にも存在せず、〔目などの〕感覚器官の集まりにも存在せず、〔感覚器官と対象物が会う〕その中間にも存在せず、それ以外のところにも存在しない。それならば、それらはいったいどこに存在して一切有情を害しているのか。これは幻のようなものである。ゆえに、心にある恐れを捨てるために〔究極のものありようを〕知る努力をするべきである。意味のないことのために、なぜ私が地獄などで害されなければならないのか。

48. このように〔様々な角度から〕よく考えて、このように〔仏陀が〕説かれた菩薩の修行を成就するために努力するべきである。医者言葉を聞かなければ、治癒を求める病人が様々な薬で癒されることなどどうしてあろうか。

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〔無限にいるので、〕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、〔臆念と正知が衰えて〕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] 煩悩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」と挨拶するべきである。

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うちに、「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心を〔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〔経典に〕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、まずそれを成就するべきである。

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惱は、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るべきである。

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お慈しんでいるのか。

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、血を飲むわけでもなく、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、お前はどのようにして〔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、険しい顔をせず、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。

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〔善き行ないをすると、〕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、実践するべき菩薩の〕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〕口一杯にはおぼり、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] 実践するようと言われたことはみな、その時々々に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』

も見るべきである。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。

第6章 忍耐

1. 千劫にわたって積んできた布施、如来への供養などすべての善き行ないも、〔菩薩に対して起こした〕一瞬の怒りによって破壊されてしまう。

2. 怒りのような罪はなく、忍耐のような苦行はない。ゆえに様々な手段によって、努めて忍耐を修行するべきである。

3. 心に怒りや痛みがある時は、心は平安を味わうことはない。喜びも幸せも得ることはできず、眠ることすらできず落ち着くことができない。

4. [主人が召使に] 財産を与え敬意を持って〔面倒を見て〕も、その恩恵に依存する者（召使）でさえ、怒りを持った主人であれば〔その主人を〕殺そうとさえするだろう。

5. [怒り]によって、親しい友にさえ厭われる。物を施して〔人を〕集めても信用されない。要するに、怒りによって幸せに住することなど決してない。

6. 怒りという敵は〔今世と来世において〕さまざまな苦しみを引き起こす。誰でも懸命に怒りを打ち負かそうとする人は、今世でも来世でも幸せを得る。

7. [誰かが私や私の身近な人たちに] 望まぬ仕打ちをしたり、望みを妨害したりすることで生じる不快感は、〔怒りの火を燃え上がらせる糧であり、その糧を見出すと、〕怒りは増長して私を打ち負かす。

8. ゆえに、私の敵〔である怒り〕の糧を完全に破壊するべきである。このように私を苦しめるより他に、この敵にはすることがないのだから。

9. たとえ何が起こっても、心の喜びを乱してはならない。不愉快になったところで望みは叶わず、善も減ってしまう。
10. もし改善することができるなら、嘆く必要は何もない。もし改善することができないのなら、嘆いて何の役に立つと言うのか。
11. 私や私の友人には、苦しみ、侮辱、暴言や誹謗は望まない。しかし、敵に対してはその逆である。
12. 幸せの因はたまにしか生じないが、苦しみの因は非常に多い。しかし、苦しみがなければ分離の心は生じない。それゆえ、心よ、おまえは堅固であるべきである。
13. [自在天・シヴァ神の] 苦行を邪魔する [女神ドゥルガーに] 信心をしたり、カルナパ (カルナータカ州の人) が何の意味もなくからだを焼いたり切ったりする [苦しみの] 感覚に耐えているのなら、私は解脱を得るために、なぜ臆病になり [勇気を奮い起さない] のか。
14. 慣れ親しむことで容易にならないものはない。ゆえに [暑さ寒さや粗い言葉など] 小さな苦しみに慣れることにより、[地獄の火などの] 大きな苦しみにも耐えられるようになる。
15. 蛇や虫 [に噛まれたり]、飢えや渇きなどの感覚や発疹を、なぜとるに足らない苦しみと見ないのか。
16. 暑さ寒さ、風雨、旅路、病気、[鉄鎖、縄索などによる] 束縛、殴打などの困難に耐えるべきである。そうでないと、[自分が受ける] 害は増大してしまう。
17. ある人は自分の血を見るとますます勇気が出る。ある人は他人の血を見ると驚いて気絶する。
18. この [違い] は心が安定しているか、臆病であるかによって生じる。ゆえに危害を物ともせず、苦しみに打ち負かされないようにするべきである。
19. 賢者は苦しみが生じても、その心は非常に [清らかで] 汚されることがない。煩惱 [という敵] と戦う時は、多くの危害が生じるものである。
20. すべての苦しみを物ともせず、怒りなどの [煩惱という] 敵を倒して勝利した者が [本物の] 勇者である。それ以外は [怒りに支配され、普通の敵に勝利したとしても早かれ遅かれ皆死んでいく運命にあり、] 屍を殺しているようなもの [なので驚くべきことは何もない。]
21. しかし、苦しみにはよい点もある。[苦しみを] 厭う心により傲慢さをなくし、輪廻の生き

ものに慈悲の心を起こして、罪を慎み、善行を好むことである。

22. 胆汁など大きな苦しみを生む源には怒らず、心を持つ者たちになぜ怒るのか。彼らも皆、[煩惱という] 条件によって操られているだけである。

23. たとえば、望みもしないのに [条件がそろると] この病気になってしまうのと同じように、望みもしない煩惱が否応なく生じてくる。

24. 「怒ろう」と思わなくても、[条件の力によって] 人は怒ってしまう。「生じよう」と思わなくても、[条件の力によって] 怒りも生じてしまう。

25. すべての過失や様々な罪も、これらはすべて条件の力によって生じており、それ自体の力で生じているのではない。

26. そろった条件のどれにも、「[苦しみなどの結果を] 生じさせよう」という意図があったわけではなく、[それらの条件によって] 生じた [結果] にも「私は生じよう」という意図があったわけではない。

27. [サーンキヤ学派が] 主張する「根本物質」(プラクリティ) と、[ニヤーヤ学派が主張する] 「我」といわれるもの、これらも、「私は生じよう」という意図によって生じたわけではない。

28. [根本物質 (プラクリティ) は] 生じることがないのだから、存在することもない。それならば [結果が生じた] その時、[根本物質から結果が] 生じたという主張は [理に反している。「我 (真我・プルシャ)」は] 永遠に対象物を捉えているのだから、[その状態が] 途絶えることもないのである。

29. もし「我」が永遠であるならば、虚空のように、[結果を生むという] 機能を果たさないことは明らかである。他の条件と出会っても、「我」は] 変化することがないのだから、どうして機能が果たせると言えるのか。

30. [他の条件が (永遠なる) 「我」に] 働きかけても、[「我」の自性は] 以前と同じであり、[それを超えることはないのだから、] 「我」に対していったい何ができるというのか。「我」の機能はこれであると言えるような、[「我」との] 関わりを持つものがいったいどこにあるというのか。

31. このようにすべてのものは他の条件に依存しており、[条件それ自体も他の条件に] よって [生じて] いるため、それ自体に [結果を生むかどうかを決める] 力はない。このように理解して、幻のようなすべての事物に対して怒ってはならない。

32. [もしすべての現象が幻のように実体を持たないものならば、] 何が (どんな対策が) 何を (怒

りを) 制止すると言うのか。[実体がないのだから] 制止する必要もない、と言うならば、[世俗のレベルでは、] それ(忍耐)に依存して苦しみの流れを絶ちたいと望むことに不合理はない。

33. ゆえに、敵や友人が道理に反する行ないをしているのを目にしても、[煩惱という] 条件に依存してそのような行ないをしたのだと考えて、穏やかな心でとどまりなさい。

34. もし自分の思い通りに願いを達成できるなら、誰ひとり苦しみを望んでいないのだから、からだを持つ生きものたちには誰にも苦しみが生じることはないだろう。

35. 不注意によって棘などで自分のからだを害したり、女性など欲しいものを得るために熱狂し、食事さえとらない。

36. ある人は首をつり、ある人は崖から飛び降り、毒を飲み、からだに悪いものを食べるなど、功德にならない行ないをして自分のからだを害する。

37. 煩惱に支配されると、大切な自分の命さえ絶ってしまう。そのような時、他人のからだを害さないことなどあろうか。

38. 煩惱が生じると、このように自分さえ殺そうとする者たちに対して、たとえ慈悲の心を起こせなくても、決して怒ってはならない。

39. もし他者を害することが凡夫(子供じみた愚か者)の本来の性質ならば、彼らに怒ることは不合理なことである。それは焼くという本質を持つ火に対して怒るようなものだから。

40. しかし、これらの過失は一時的なものであり、有情の本質がよいものであるならば、怒るのは理に合わず、煙を昇らせた空に怒るようなものである。

41. [実際には棒などに殴られたのだから、] 棒に対して怒るべきである。殴った人に怒るなら、その人は怒りに扇動されて[殴った]のだから、[怒りの対象としては]二番目であり、怒りに対して腹を立てるのが理にかなっている。

42. 以前私は有情たちをこのように害した。それゆえ、有情は[今私に]仕返しをしているのだから、私が今害されているのは理にかなっている。

43. [相手の]武器と私のからだ、この二つが苦しみの因である。相手は武器を掲げ、私はからだを差し出したのだから、どちらに対して怒るべきなのか。

44. 人のからだは腫れ物のようなものである。触ると耐えられない痛みがある。[そのように見る智慧の眼が]盲いた私が、欲望によってからだに執着するならば、からだに傷つけられた時、

いったい誰に怒ればよいのか。

45. 凡夫（子供じみた愚か者）は苦しみを望んでいないのに、苦しみの因を渴望する。〔以前になした〕自らの過失によって傷ついたので、どうして他者に怒るのか。

46. たとえば地獄の獄卒や、剣の葉を持つ森のように、自らの〔悪〕業によってこの〔苦しみ〕が生じたのなら、誰に対して怒るべきなのか。

47. 私がなした業によって、私は被害を蒙った。そのために〔私に害を与えた〕有情が地獄に墮ちるなら、この私が彼らを破滅させたのか。

48. 〔私を害した〕彼らのおかげで〔多くの苦しみに〕耐え忍び、私は多くの罪を浄化した。しかし私のせいで彼らは、長い間地獄に墮ちて苦しむことになるだろう。

49. 私は彼らを害し、彼らは私を助けてくれた。〔助けてくれた人に怒るのは〕間違っている。かき乱された心よ、おまえはどうして怒るのか。

50. もし私の心に〔忍耐する〕功德があるならば、地獄に墮ちることはないだろう。しかし、もし私が〔加害者に対して忍耐の修行をし、怒りから心を〕守っても、〔私を害した人〕にこのような功德が生じることなどありえない。

51. しかし〔害された〕仕返しに害を与えるなら、〔彼らを〕守ることはならず、私の〔菩薩〕行も墮落して、〔忍耐の〕苦行も壊されてしまう。

52. 心には姿形がないので、誰にも、どうやっても、壊されることはない。しかし、からだにひどく執着していると、肉体的な苦しみによって苛まれる。

53. 侮辱されたり、罵倒されたり、不愉快なことを言われてもからだに害は及ばないのに、心よ、おまえはどうしてそんなに怒るのか。

54. 他者が私を嫌っても、今世や他世で私を食い尽くしたりして〔直接危害を与え〕ないのなら、私はどうして〔人に嫌われることを〕厭うのか。

55. 利得の妨げになるから、〔他者のひどい言葉や侮辱〕を望まないと言うならば、私の利得は今世でなくなるが、〔怒りによって積んだ〕罪は〔なくならず、〕ずっととどまる。

56. 私は今日死んだ方がましである。邪悪な手段で生きながらえるのは正しいことではない。私のように長く生きても、死の苦しみは変わらない。

57. 夢で百年の幸せを味わって目覚める人もいる。夢で一瞬の幸せを味わって目覚める人もいる。
58. 目覚めた時はいずれも、その幸せは〔消えて〕戻ってくることはない。長寿であれ、短命であれ、どちらも死ぬ時はこれと同じように消え失せる。
59. 多くの富を得て長く幸せに暮らしても、〔死ぬ時は〕泥棒に剥ぎ取られたように、裸で何も持たずに行かなければならない。
60. 富によって生きるなら、罪を浄めて福德を積めるというならば、富を得るために怒ると、福德は尽きて罪が増えるのではないか。
61. 何のために私は生きているのだろう。〔と考えることが自分を〕墮落させる因になるのなら、罪ばかりなして生きていて何になるというのか。
62. もし「〔私への〕有情の信頼を失わせ、不愉快なことを言う人に対して怒るのだ」と言うならば、他者に対して不愉快なことを言う人にも、あなたはなぜ怒らないのか。
63. 不信は他者〔の心〕に依存しているので、他者の信頼を得られなくてもそれには耐えられる、と言うならば、〔私に対して〕不愉快なことを言う人も、煩惱が生じたことに依存しているのに、それをなぜ忍耐できないのか。
64. 仏像、仏舎利塔、仏法を誹謗したり破壊したりしても、私が怒るのは不合理なことである。仏陀などは害されるということがないのだから。
65. ラマ、親族、友人を害する人々に対しても、前に述べたように、他の条件によって生じていることを理解して、怒りを阻止するべきである。
66. 心を持つ生きものと心を持たないもの、その両方がすべてのからだを持つものに害を与える。それならば、なぜ心を持つものだけに怒るのか。ゆえに、害に耐えるべきである。
67. ある者は無知なために罪を犯す。ある者は無知なために怒る。過失がないのはどちらで、過失があるのはどちらなのか。
68. 他者に害されるような行ないを、どうして以前になしたのか。すべては〔自分の〕行為に依存しているのなら、私はなぜその人に怒るのか。
69. このように理解するならば、すべて〔の有情〕が互いに愛情を持って〔助け合う〕ことにより福德を積めるよう、私も努力するべきである。

70. たとえば、ある家が火事になり、他の家に燃え移ったなら、藁など燃え広がるものを取り除くことは道理にかなっている。

71. これと同様に、心が何かに執着して怒りの火が燃え上がったなら、福德が燃え尽きるのを恐れて、すぐに捨て去るべきである。

72. 殺される運命にある人が手を切られるだけで解放されるなら、なぜ幸運でないなどと言えようか。もし人間の苦しみ〔を味わうこと〕で地獄〔の苦しみ〕から逃れられるなら、なぜ幸運でないなどと言えようか。

73. わずかな今の苦しみにも耐えられないのなら、地獄の苦しみの原因となる怒りをどうして阻止しないのか。

74. 欲望のために〔身を〕焼かれるなど、何千もの地獄の苦しみを体験したけれど、私は自らのためにも、他者のためにも、利益をもたらすことはできなかった。

75. 〔今の〕この〔苦しみ〕は少しも害をもたらすことなく、大きな目的を達成することができるのだから、有情の危害を取り除くための苦しみに、ただ喜びを持って立ち向かうのが理にかなっている。

76. 他の人が〔私の敵の〕功德を称えて喜び、幸せになるのなら、心よ、おまえもそれを称えてなぜ彼らのように喜ばないのか。

77. あなたの喜びと幸せは、幸せを生む源であり、罪ではない。功德ある者たちが示された、人を集める最高の手段である。

78. 〔もし、あなたの敵の功德を他者が称えて幸せを感じる時、〕「〔称えた〕他の人たちがこのように幸せになる」と言って、もしあなたが、〔彼らの〕幸せを望まないならば、〔召使に〕賃金を払うこと〔など人が喜ぶ行ないを〕しないので、今世や来世で〔幸せを得ず〕墮落することになるだろう。

79. 〔人が〕自分の功德を称える時は、〔褒めてくれた〕人も幸せになることを望む。しかし他者の功德が称えられる時は、自分の幸せさえ望まない。

80. 一切有情の幸せを願って菩提心を起こしたのに、有情が自ら幸せを見出すと、どうしてそれを怒るのか。

81. すべての有情が、三界において供養される仏陀となることを願っているのに、彼らがわずかな尊敬や布施を受けているのを見るだけで、なぜそれに悩まされるのか。

82. あなたは養うべき人を養い、物を与えるべきなのに、親族が〔自分の力で〕生活の糧を得ると、それを喜ばず、また怒る。

83. もし〔衣食などわずかなものさえ〕有情〔が得ること〕を望まないのなら、彼らが悟りを得ることを願うことなどどうしてありえよう。他者が豊かになるのを厭う人に、菩提心などどうして持てようか。

84. 〔敵が施主から衣食などを〕もらおうが、それが施主の家にあろうが、どちらにしてもあなたの手に入らないのなら、〔敵の手に〕入ろうと入らなかろうとどちらでもよく、それをどうしようというのか。

85. 福德や信心、自らの功德を〔怒りによって〕どうして捨てるのか。利得〔や幸せの因〕を維持せず、〔破壊している〕自分に、どういう理由で怒らないのかを言うがよい。

86. あなたは自ら罪ある行ないをしたことを悲しまないばかりか、福德ある行ないをしている人と張り合おうというのか。

87. 敵がいやな思いをしたからといって、あなたがそれを喜ぶのはなぜなのか。〔敵がひどい目にあえばよいと〕あなたが心で願っただけでは、敵を害する因にはならない。

88. あなたが望んだように〔敵が〕苦しみを得たとしても、あなたがそれを喜んで何になるのか。もし、「満足が得られるからだ」と言うならば、これより破壊的なことが他にあらうか。

89. 煩悩という獵師の投げた釣り針は、耐え難いほど鋭い。それに捕らえられたなら、私が地獄の獄卒たちによって大釜の中で煮られるのは確かである。

90. 称賛、名声、尊敬などは福德や長寿〔を得る助け〕にはならない。私の力にもならず、無病にもならず、からだが快適になるわけでもない。

91. 何が自分の利益になるかを知るならば、〔称賛や名声など〕何の役に立つというのか。心の快樂のみを望むなら、賭け事や酒などに依存すればよい。

92. 名声を得るためには財産も捨てるし、〔戦争に行つて〕命さえ捨てる。〔それほどまでして望んだ〕ただの〔褒め〕言葉にいったい何ができるのか。〔私が〕死んだら、〔これらの名誉は〕いったい誰を幸せにするのか。

93. 砂の家が崩れると、子供たちが泣き叫ぶように、称賛と名声がなくなると、我が心は子供のよう〔悲嘆にくれる。〕

94. その場限りの音（称賛の言葉）には心がないので、私を称賛しようという思いなどあるわけではない。「[私を褒めることで] 他者が喜びを得る」と言うかもしれないが、それがなぜ[私の] 喜びの因になると言うのか。

95. [称賛が] 他者に対してであれ、私に対してであれ、[称賛する] 人の喜びが私に何の利益をもたらすと言うのか。その喜びと幸せはその人だけのものであり、私はその分け前を得ることはない。

96. [称賛する] 人が幸せになることで、私も幸せになるならば、誰に対してでも同じように接するべきである。このように他者が[私の敵を褒めて] 喜びを生じ、幸せになることを、私はなぜ不幸に感じるのか。

97. ゆえに、「私は称賛された」と言って、自分に喜びが生じるというのも理にかなっていない。それは凡夫（子供じみた愚か者）のようなふるまいでしかない。

98. 称賛などにより、私の心はかき乱され、それによって[輪廻を] 厭う心も壊される。功德ある人たちに嫉妬し、すべてのすばらしきものをも破壊する。

99. ゆえに、そばにいて私への称賛などを破壊する人たちは、私が悪趣に墮ちるのを守るためにいてくれるのではないだろうか。

100. 私は解脱を求めているので、富や尊敬などの束縛はいらない。[私が称賛されることを阻止し、] 私を束縛から解放してくれる人たちに、私はどうして怒るのか。

101. 苦しみに入ろうとする私を、仏陀のお加持のように、[苦しみのある場所に] 墮ちないように[悪趣への道を塞ぐ] 扉板になってくれる人（敵）に、私はどうして怒るのか。

102. これを「私が福德を積む邪魔をする」と言ってその人に怒るのも理に合わぬことである。忍耐に匹敵する苦行はないのだから、私は[忍耐の修行] にとどまるべきではないのか。

103. もし私自身の欠点によって、[敵の害] に耐えられないならば、福德を積む因となる[忍耐の修行] が身近にあっても、自分でそれを妨げていることになる。

104. [因となる敵が] 存在しなければ、[忍耐による福德は] 生じない。[因となる敵] が存在すれば、[忍耐による福德が] 生じる。それ（敵）こそ[福德] の因ならば、どうして[敵が] それ（忍耐）を妨げると言うのか。

105. ちょうどよい時に現れる乞食は布施の妨げにはならない。出家しようとする人にとって、

出家させる戒師が出家の妨げになることはありえない。

106. 世間に〔布施行の対象となる〕乞食はたくさんいるが、〔忍耐の修行の対象となる〕害をなす人は稀である。このように、相手に害を与えなければ、害を与えてくる人はいない。

107. ゆえに、苦勞なく家に宝物が生じたように、菩薩行の助けとなる私の敵〔の出現〕を〔心から〕喜ぶべきである。

108. この人（敵）と私〔の双方〕により、〔忍耐の修行が〕達成できるのだから、忍耐の〔修行の〕結果を最初にこの人（敵）に与えるべきである。このように、この人（敵）は忍耐の修行の因なのだから。

109. もし、「〔敵には私に〕忍耐の修行を成就させようという意図がないのだから、この敵は供養の対象ではない」と言うならば、成就の因である正法にも〔修行を成就させようという意図はないのに〕なぜ供養するのか。

110. もし、「〔敵には〕害を与えようという意図があるのだから供養の対象ではない」と言うならば、医者のように〔人を〕助けようと努力する人に、どうして私が忍耐の修行をすることなどできようか。

111. ゆえに、強い憎悪の心〔で害を与えてくる敵〕には忍耐の心を起こすことができるのだから、敵こそ忍耐を生む因であり、正法と同じように供養する価値がある。

112. ゆえに、「有情は福田であり、勝利者（仏陀）の福田である」と牟尼は説かれた。彼ら（有情と仏陀）を喜ばせた多くの者が、このように完全なる彼岸に至ったのである。

113. 有情たちと勝利者〔仏陀〕たちによって仏法を成就することができるのだから、〔両者はどちらも〕同等であり、勝利者〔仏陀〕を尊敬するのと同様に有情を尊敬しないのはどうしてなのか。

114. 〔有情と仏陀が持つ〕意志の功德は等しくはないが、結果の点からは同等であるため、有情たちにも功德がある。ゆえにこの両者は同等である。

115. 慈愛の心を持つ人を供養すること〔で積む功德〕は、有情の持つ偉大な性質である。仏陀に信心する〔ことで得られる〕功德もまた、仏陀の持つ偉大な性質である。

116. 〔有情と仏陀はどちらも〕仏法を成就するための〔基盤の〕一部であるため、両者は同等だと言われている。しかし、海のように限りない功德を持つ仏陀たちに匹敵する有情はいない。

117. [仏陀が持つ] 最高の功德である二資糧（福德と智慧）の、ほんの一部の功德が [有情の] 誰かに見られただけでも、その人を供養するためにこの三界をすべて捧げても十分とは言えない。

118. 最勝なる仏法を生む [因となる] 部分が有情たちにあるのだから、ただそれだけを理由に、有情を供養することは道理にあっている。

119. さらに、[一切有情の] 揺るがぬ友人となり、はかり知れない利益を与えてくださる方々（仏陀たち）に、有情を喜ばせること以外の方法で恩返しをすることができようか。

120. [有情] のためにからだも与え、無間地獄にさえ行かれる方々（仏陀たち）に、[有情を] 利益することが恩返しになるのなら、[有情] がひどく私を苦しめたとしても、[怒らず有情のために、身口意の] すべてのよき行ないをするべきである。

121. ある時、私の主人である [仏陀と菩薩たち] は、[有情] のために自身のからださえ顧みず [有情救済のために働かれた。] それに対して無知な私は、プライドが高く、どうして召使となって [有情に] 奉仕しないのか。

122. [有情が] 幸せならば牟尼たちは喜ばれ、[有情] を害せば [牟尼] たちは悲しまれる。[有情] を喜ばせるならすべての [牟尼] は喜ばれ、[有情] を害すれば牟尼を害することになる。

123. 全身が火で燃えている人には、[食べ物、飲み物、快い音楽など] すべての欲望の対象を与えても心に喜びが生じることはない。これと同様に、有情を苦しめるならば、大悲を持つ方々（仏陀たち）を喜ばせる方法はない。

124. それゆえ、私が有情に与えた苦しみによって、すべての大悲を持つ方々（仏陀たち）を苦しめたその罪を、ひとつずつ今告白し、懺悔いたします。[この懺悔によつて] 牟尼を苦しめたその罪を耐え忍んでくださいますように。

125. 如来たちを喜ばせるため、[私は] 今この時よりきつと [悪意を] 抑制し、世間の下僕となって仕えよう。多くの人が私の頭を足で踏みつけても、たとえ殺されても報復せず、[喜んでそれを受け入れて] この世の守護者を喜ばせよう。

126. 大悲の本質を持つ方々（仏陀）は、[以前自他を入れ替える修行をされたことにより、] この一切有情を自分自身と [あるいは自分のものと] みなされることに疑いはない。ゆえに、有情の本質に [仏性を] 見る者たちは、仏陀自身を見る。それゆえ、守護者の本質を持つ [有情] たちをどうして尊敬しないのか。

127. [有情による害に耐え、彼らを敬うこと] これこそ如来を喜ばせる [最高の行ない] である。自らの利益を完全に達成する [手段] もこれである。この世の苦しみを滅する [手段] もこれ

である。ゆえに、私は常にこれ（忍耐の実践）を実践しよう。

128. たとえば、幾人かの王の家臣が多くの人を害しても、長い目で見ると人々は、〔たとえ報復する力があっても家臣たちを〕害することはない。

129. それは〔家臣たち〕だけの力ではなく、〔その背後に〕王の〔軍〕力があるからである。このように、ささいな危害を与える〔無知で〕力の弱い者たちを軽んじてはならない。

130. このように、〔もし有情に報復すると、その背後には〕地獄の獄卒や大悲を持つ方々（仏陀たち）の力があるのだから、民衆が横暴な王に〔注意して〕仕えるように、〔害を受けても報復せず〕有情たちを喜ばせるべきである。

131. もし王が〔どんなに〕怒ったとしても、有情を喜ばせなかったことで〔私が〕経験する地獄の苦しみを、〔王が〕与えることなどできはしない。

132. もし王を喜ばせたとしても、有情を喜ばせたことで得られる仏陀の境地を〔王が〕与えてくれることなどありえない。

133. 有情を喜ばせたことで、将来仏陀となれるのはもちろんのこと、今世における繁栄、名声、幸せが得られるのに、なぜそれを見ないのか。

134. 輪廻においても忍耐〔の修行〕により、美貌、無病、名声などが得られる。これらにより非常に長い寿命を得て、転輪王の広大な幸せを得る。

第7章 精進

1. そのように忍耐〔の修行をよく修めたなら〕精進〔の修行を〕始めるべきである。このように精進があれば、〔悟りを容易に得て〕悟りにとどまることができる。風がなければ〔灯明や木の葉が〕揺らぐことなく〔とどまる〕ように、精進がなければ福德は生じない。

2. 精進とは善〔行をなすこと〕を喜ぶことである。それと正反対のものを説明すると、悪い行ないに執着する懈怠と、自分にはとてもできないと落胆して自分を蔑む〔懈怠〕である。

（懈怠とは、安楽に依存し、無知に属する喜びがない心で、善の実践に障りをもたらず働きをするもの。精進に相対する、止悪修善を喜ばない心のこと）

3. 安楽の味を体験すること〔に執着する〕怠惰な心、眠りへの執着、輪廻の苦しみを厭わないこと、〔この三つ〕によって懈怠はさらに生じる。

4. 煩悩の罠にかかり、誕生という罠に入って死の神ヤマ（閻魔）の口の中にいるということが、どうしてまだわからないのか。
5. 仲間が順々に殺されているのに、あなたにはそれが見えないのか。それでも惰眠をむさぼる者は、屠殺人という水牛のようなものである。
6. 道はすべて塞がれており、死の神ヤマ（閻魔）が見ている。〔それなのに〕なぜあなたは食べることを喜び、このように惰眠をむさぼって喜んでいるのか。
7. すぐにも死ぬことになるのだから、今のうちに資糧を積むべきである。その時になって懈怠を捨てても、時はすでに遅く、いったい何ができると言うのか。
8. 「これはまだやっていない」「〔これは〕やり始めた」「〔これは〕半分やった」といっているうちに突然死の神ヤマ（閻魔）が来て、「ああ、やられる」と思うことになる。
9. 強い悲しみで〔顔が〕腫れ、真赤な目から涙を流し、近親者たちは望みを失う。その時〔私は〕死の神ヤマ（閻魔）の使者の顔を見る。
10. 〔以前になした〕自分の罪を思い出して嘆き、地獄の叫びを聞いて恐れおののき、汚物でからだに汚れ、気も狂わんばかりの時、いったい何ができると言うのか。
11. あなたは、生きた魚が〔大地の上で〕のたうちまわるのを見る時、今世でさえ〔多くの苦しみを〕得ることを怖れる。それなら、〔来世で悪趣に堕ちた時、以前に犯した〕罪によって得る耐えがたい地獄の苦しみについては言うまでもない。
12. 熱湯に触れると、子供のような〔柔らかい〕肌を持つ者にはひどく熱い。地獄〔に堕ちるような〕行ないをしておきながら、なぜそのように安楽に過ごしているのか。
13. 努力せずに結果を望む者や、忍耐のない者は多くの害を被る。死にとらえられた時、天人のように〔安楽に過ごしていると〕ああ、苦しみに打ち負かされてしまう〔ことは確実である。〕
14. 人間〔のからだ〕という船に乗って、苦しみ的大河から解放されるべきである。再びこの船を得ることは難しいのだから、無知なる者よ、〔恵まれた機会を得ている〕この時に、惰眠をむさぼっててはならない。
15. 限りない喜びの因である最もすぐれた正法の喜びを捨てて、苦しみの因に心を惑わされ、〔無意味で心を乱す〕娯楽などをなぜあなたは好むのか。
16. 〔自分にはとてもできないと落胆する〕怠惰な心をなくし、〔戦いに必要な〕武器を集め、喜び

と熱意を持ち、自在に自己を制御する、という〔四つの力〕によって、自他を平等にみなして自他の立場を入れ替える〔修行を〕するべきである。

17. 「私に悟りなど得られるだろうか」と自分にはできないという〔怠慢な〕心を起こしてはならない。このように如来は真実〔のみ〕を説かれ、真実の言葉をこのように説かれた。

18. 蚊、蠅、虻などのような虫でさえ精進の力を起こせば、得難い無上の悟りを得ることができる。

19. 私のように今人間の一族に生まれた者は、利益と害を〔与える行ないを〕認識することができるのだから、菩薩行を捨てなければ、私が悟りを得られないことなどどうしてあろうか。

20. しかし、「手や足を与えなければならぬのなら、私には〔とてもできないので〕怖い」と言うならば、〔修行が〕重いか軽いかを調べず、無知であるために怖れるのである。

21. 無数の百万劫の間、何度も繰り返し〔からだを〕切られ、突き刺され、焼かれ、切り刻まれたが、悟りを得ることはできなかった。

22. 私が悟りを得るためのこのような苦しみには限界がある。〔銃弾に貫かれた〕激痛をなくすために、からだを切開して〔銃弾を取り除く、より小さな〕苦しみのようなものである。

23. すべての医者たちも、治療による〔わずかな〕痛みを与えることで病気を治している。ゆえに、多くのひどい苦しみを取り除くためには、小さな苦しみに耐えるべきである。

24. 最もすぐれた医者（仏陀）は、このようなごく普通の治療はされない。非常に穏やかな方法で、無数の大病を癒されている。

25. 指導者（仏陀）は、最初は野菜などを施す実践に導かれている。これに慣れると、のちには徐々に自分の肉も与えることができるようになる。

26. 自分のからだを野菜などと同じように〔とらえる〕心が生じた時、自分の肉を与えれば、難しいことは何もない。

27. 罪〔ある行ないという因〕を滅したので〔からだの〕苦しみはない。〔大悲などの〕方便に長けているので心が喜ばないこともない。このように、間違った見解と罪が、心とからだに害を与える。

28. 福德によってからだは健康で、方便に長けているので心は幸せである。利他行のために輪廻にとどまっても、大悲を持つ方々にどうして悲しみなどあるだろうか。

29. 「これ（菩薩）は菩提心の力により、以前になした罪を滅して、海のような福德を集めたため、

声聞たちよりすぐれている」と説かれている。

30. ゆえに、落胆や疲れをすべて取り除く菩提心という馬に乗って、幸せから幸せへと進んでいくことを知ったなら、いったい誰が怠惰な心を起こしたりするだろうか。

31. 有情利益を成就するための助けとなる〔四つの〕力とは、〔善行への〕熱望、〔煩悩を克服するという〕堅固な自信、〔修行に対する〕喜び、〔修行を一時〕休止することである。熱望〔の力〕とは、苦しみを怖れることであり、〔熱望がもたらす〕利益について考えることによって生じる。

32. このように、〔精進と〕反対〔の懈怠〕を捨てて、熱望、堅固な自信、喜び、休止〔という四つの力〕により、〔実際の修行では憶念と正知に依存して〕懸命に努力し、〔最終的に心身を〕自在に制御する力〔を得て、それ〕によって、精進を高めるための努力をするべきである。

33. 自分と他者が犯した無数の過失を私が克服するべきである。その際、ひとつひとつの過失を〔破壊するために〕、海のように限りない幾劫もの時が尽きるまで〔努力しよう。〕

34. しかし、私に過失をなくす〔ための努力を〕始める気配すら見受けられないならば、限りない苦しみにとどまることになる。〔それなのに〕私の心臓はどうして張り裂けてしまわないのか。

35. 自分と他者の多くの功德は、私が成就するべきである。そしてひとつひとつの功德〔を得るために〕、海のように限りない幾劫もの時を費やしても慣れるべきである。

36. それなのに、私は功德の一部にさえ決して慣れることはなかった。なぜか得られたこの〔有暇ある人間の〕生を無駄にしてしまったとは驚くべきことである。

37. 私は世尊を供養せず、〔僧伽への供養など〕大際の喜びも与えず、〔仏陀の〕教えに対して何もせず、〔仏法の宝を持たない〕貧しい者たちの願いを叶えることもしなかった。

38. 怖れる者を恐怖から守ることもせず、困窮する者たちに幸せを与えなかった私は、〔人間の生を得た目的を何も果たさず〕母の胎内に痛みと苦しみをもたらす〔ために生まれた〕だけだった。

39. 私は以前も、今も、仏法への熱望を持たなかったため、〔未だに輪廻の苦しみにあえぎ〕このような貧苦に陥った。〔このような苦しみを望まず、知性ある者ならば〕いったい誰が仏法への熱望を捨てるだろうか。

40. 善に向かうすべての源は〔信心と尊敬に基づく〕熱望であると牟尼は説かれた。〔熱望〕の源は、〔善行と悪行が〕熟した結果に常に瞑想することである。

41. 〔からだの〕苦しみ、〔精神的〕不幸、〔人や人以外によってもたらされる〕様々な恐怖、〔友人や

親愛なる者、財産など〕望むものが得られないこと、これらは悪い行ないから生じる。

4 2. [熱望を] 心の動機として善い行ないをすると、どこに行っても、[以前になした] それぞれの [善い行ないによる] 福德により、その結果の値が供養される。

4 3. 罪をなすと、幸せを望んでも、どこに行っても、それぞれの罪により、苦しみという武器によって打ちのめされる。

4 4. [善い行ないをした結果として] 広く香りのよい涼やかな蓮華の心髄に住し、勝利者仏陀のお言葉を聞くという糧を得て輝きを生じる。牟尼の光が広く行き渡った蓮華から生じた、最勝なるおからだを持つ勝利者（仏陀）の御前に住する如来の息子（菩薩）は、善 [行をなすこと] によって生じた。

4 5. [その逆に、悪い行ないの結果として、] 死の神ヤマ（閻魔）の家来に全身の皮膚を剥がれてひどく苦しみ、灼熱の火で溶けた銅をからだにかけられて、燃える剣と槍で突かれ、肉は百もの小片に切り裂かれて、燃えさかる鉄の大地に倒れ落ちる。多くの悪い行ないによってこのようになる。

4 6. ゆえに、善行の功德を見ることにより、善行をなすことのみを熱望して、敬意を持って [善行に] 慣れ親しむべきである。[『華嚴経』の]「金剛幡菩薩回向品」の儀軌に [示されているように、善行を] 始めて [完成させる] 自信を修習するべきである。

4 7. 最初に [できるかどうかを] 調べ、始めるかどうかを決めるべきである。[もしできないことならば] 始めない方がよく、始めてからやめたりしてはならない。

4 8. [始めたのに完結できなかったなら、] 他の生でもその習慣性によって [仕事をやり遂げることはできず、] 罪と苦しみが増えていく。他の生で結果が実った時も、[完結できないという習慣によって、他の善行をしても] 劣ったものになったり、成就できなかったりする。

4 9. 行為と煩惱と力、この三つに対する自信を持つべきである。私がひとりでやり遂げようと思うこと、これが行為に対する自信である。

5 0. 煩惱を [克服する] 力のない世間の人々は、自分の目的を果たすこともできないので、有情は私のように [利他行をなすことは] できない。ゆえに、私がこれをなすべきである。

5 1. 他の人たちは、[無知に支配されて些細な目的を達成するために] 劣った行ないをしている。それなのに、どうして私は手をこまねいているのか。[煩惱としてのプライドである] 傲慢さのために [劣った目的のための行ないは] しないと言うならば、そのような傲慢さはない方がよい。

5 2. 死んだ蛇に出会ったら、カラスでさえガルーダ（金翅鳥）のようにふるまう。もし私の [心の] 力が弱くなれば、ささいな破戒さえ私を害する。

53. 落胆して努力を捨ててしまったら、〔仏法や財産を得ることはできず〕窮苦から解放されることなどあろうか。しかし、自信を持って努力すれば、大きな〔破戒や過失〕にも負かされることはない。

54. ゆえに、堅固な心で全ての破戒に打ち勝つべきである。私が破戒によって打ち負かされてしまうなら、三界を征服したいという願いなど物笑いの種になるだろう。

55. 私は〔煩惱と悪い行ないの〕すべてに打ち勝つべきである。〔これらの過失の〕何者も私に勝つてはならない。勝利者〔仏陀〕という獅子の息子である私は、この自信を維持するべきである。

56. 有情の誰かが〔我執にとらわれて、煩惱としてのプライドである〕傲慢さによって打ち負かされ、〔それに支配されている〕ならば、それは〔三種の自信として説明されている、煩惱を克服できると考える〕自信のことではない。〔育むべきプライドである〕自信を持つ者は、敵の支配を受けることはない。

57. 煩惱であるプライドによって傲慢になると、傲慢さによって悪趣に導かれ、人間〔に生まれても〕祝宴の喜びを破壊して、他者の食物を食べる奴隷となる。

58. そして、愚かで、醜く、力が弱く、いつも侮辱されている。傲慢〔という捨てるべきプライド〕によって〔煩惱に支配された〕苦行者となる。誰でも傲慢さを持つ人は、〔煩惱に支配された憐れむべき対象であり、劣った苦しむ者である。〕この他にいったいどんな劣った人がいるか試してみるがよい。

59. 誰でも傲慢さという敵を打ち負かすために、〔煩惱を支配する〕自信を持つべきである。その人は自信を持つ者であり、勝利者であり、勇者そのものである。誰でも傲慢さという旺盛な敵を確実に克服する者は、有情に望み通りの勝利者（仏陀）の境地を完成させる。

60. 煩惱の〔集まりの〕中にとどまるならば、〔よく注意して〕千もの〔様々な対策の力によって〕耐えなければならない。狐などが獅子〔に勝つことはできない〕ように、〔力の弱い者がどれだけ集まっても〕煩惱の集まりには勝てない。

61. 大きな危機が生じて、人は目を守る〔ために大いなる努力をする〕のと同じように、危機が生じても煩惱に支配されないように〔心を守る〕べきである。

62. 私は焼かれても、殺されても、私の頭を切られてもかまわない。どんな時でも煩惱という敵に屈服することはない。

63. 同様に、いついかなる時でも、〔広く対策を講じるという〕論理以外の行ないをしてはならない。〔子供が〕遊びによって楽しい結果を望むように、〔今世と来世で常に自他を利益する〕どんな〔菩薩の〕行ないでも、その行ないを〔したいと心から〕望んで、その行ないに満足することなく、それを喜

ぶべきである。

64. 幸せを求めて行為をなしても、幸せになれるかどうかは確かではない。しかし、〔菩薩の行ないは〕どんな行ないでも〔自他双方に一時的、究極的に常に〕幸せのみを与えるものなので、そのような行ないをしなければ、いったいどうやって幸せになれるというのか。

65. 刀の先に塗った蜂蜜〔をなめれば舌を切る危険があるのに、その味に執着して満足しない〕ように、求める〔幸せに執着してどれほどそれを楽しんでも〕満足することを知らない。それならば、熟した結果の幸せとして〔涅槃〕寂静の〔境地を与えてくれる〕福德に、どうして満足しているのか。

66. ゆえに、〔菩薩は、自他の心の連続体を熟させるための〕行ないを完成させるため、昼の太陽の暑さに苦しむ象が湖を見て〔すぐに喜んで〕湖に入るように、その行ないに再び従事すべきである。

67. 力が弱まった時は、あとのことを考えて、のちに再び〔修行を続ける〕ために〔いったん〕休止すべきである。よく〔修行を〕行なったなら、あとで〔再び修行を続けたいという〕願いにより、その〔修行をいったん〕休止すべきである。

68. 戦いの〔相手である〕古い敵とともにいる時、戦場で剣の刃が近づいてくると〔自分は敵の武器を避け、敵を自分の武器でやっつける〕ように、煩惱という武器を避けて、煩惱という敵をやっつけるべきである。

69. 戦場で剣を落としたら、恐怖ですぐに拾い上げるのと同じように、憶念（記憶して忘れない注意深さ）という武器を落としたら、地獄の恐怖を思い出してすぐに拾うべきである。

70. 〔毒矢がからだに刺さったら、〕血〔が巡ること〕によって毒がからだ中に広がるように、もし〔煩惱が〕機会を見つけると、過失が心に広がっていく。

71. 菜種油が満ちた器を持つ人の近くに剣を持つ人がいて、〔一滴でも〕こぼしたら殺すと脅かされているように、苦行者はこのようによく注意すべきである。

72. ゆえに、膝に蛇が這いあがってきたら、すぐに立ち上がるのと同じように、〔懈怠が生じる条件となる〕眠りと怠惰〔の安楽の味を体験したいという心〕が生じたら、すぐにこれらを追い払うべきである。

73. 自分に過失が生じたら、そのそれぞれを叱咤して、「今後はこのようなことが決して起こらないようにしよう」と長い間よく考えるべきである。

74. 「このように〔憶念・正知・不放逸を努力して実践〕している時、〔心を集中させてよく注意することが憶念を生じる最高の条件となるので〕憶念になじむべきである」と言われている。この因に

よって〔ラマ（上師）と〕出会い、〔その教えに従って〕正しい行ないをすることを望むべきである。

75. 〔善い〕行ないを始める前は、すべての行ないに〔精進の〕力を持ち、〔第4章の〕不放逸の教えを思い出して、私は〔善行をするために心身ともに〕軽やかに立ち上がるべきである。

76. 風が行ったり来たりして、一片の〔軽い〕綿を自由に動かすように、私も喜びによって動かされ、このように〔すべての善行を〕成し遂げよう。

第8章 禅定

1. このように精進を起こしたなら、心を三昧にとどまらせなさい。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〕心は平穩にならない〔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〕厭う心もなくなって、〔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、確実に悪趣に堕ちることになる。[聖者たちと] 同じではない [凡夫のふるまい] に導かれ、凡夫に従っ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。多くの人が私を好いている、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事

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い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、称赞などを期待する心〕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、〕本来つきあいにくいこのような人たちから私が好かれることなど、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（禅定）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堕ちる。

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くて下を向く。（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、今日の前にあるように、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〕恐れないのか。

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も何もできない。

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] 限りない苦悩 [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もなく、〕 すべて有情はみな、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。

1 1 1. 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、

1 1 2. 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。

1 1 3. 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。

1 1 4. 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。

1 1 5. 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。

1 1 6. 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。

1 1 7. 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。

1 1 8. 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。

1 1 9. 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。

1 2 0. 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。

1 2 1. 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。

1 2 2. 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. 〔称賛や名声を得るなど〕自分が高い地位を得たいと望むなら、〔のちに〕悪趣に堕ちたり、〔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ることはできない。

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〔だけを大切に作る心〕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、他者の苦しみを減するために、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、どうすればよいのか。〔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、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そうだ。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るべきである。成就者〔仏陀〕の言葉に偽りはないのでから、〔自分だけを大切にす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るべきではない。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〔利他をなせずに〕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つたら、〔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〕煩悩〔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うと、〔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）と悼^{じょうこ}挙^{こうふん}（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。