



理解の五つの連続した段階



Kyabchok Suktse Rinpoche

親愛なる友たち、

いつものように、皆さんが健康で幸せにお過ごしのことと存じます。今日のグル・リンポチェの日に、皆さんの実践の進捗レベルを測定するための簡単なベンチマークについてお話ししたいと思います。

ダルマの実践を始めますと、私たちは皆五つの連続した段階を経ます。まず、全く理解に欠ける状態から始まり、次に誤解を生みだし、徐々に部分的な理解を通して、ほぼ完全な理解、そして完璧な理解へと進みます。これら五つの段階は正見、実践、行為（コンダクト）に等しく当てはまります。

まず、正見について理解がないこととは、自我が存在しないのに自我を感知している世俗の人々の一般的な状態です。ここでの「正見」とは、事物の真の性質を意味し、一切有情は自我への執着のためそれを見失っています。

正見についての誤解とは、自己意識に基づいて形成された付加的な概念を指します。それ故、人々は自我は永続的で、実在の、或いは純粹であると想像し、又それに他のあらゆる種類のラベルや名前を付けることもあります。この種の追加の概念化は、正見の誤解です。

正見を部分的に理解するとは、自我は存在しないことを認識し、究極的には、真の、不変な、独立して存在する、個人的な自己など存在しないことを理解することです。

ほぼ完全なる理解とは、自我は存在しないことの認識を全ての感知した対象に拡張、私たちが外に知覚するものはいかなる実質的な形でも存在しないことを知ることです。

正見の完璧な理解とは、私たちが主体として経験する感知の対象も知覚する心も、実質的に存在しないという理解です。これは全ての事物の基盤、その本質と真の性質、つまり固有の存在はないという正見の完全なる理解です。

次に、実践とはこの正見を育むことです。私たちが全く理解していない時、どのような実践をしてもその理解の欠如を更に進めてしまいます。それはつまり、本を読むにせよ、絵を描くにせよ、私たちの世俗的な行動は全て、私たちが正見を認識することからより遠ざけています。気を散らし、彷徨う考えに屈することで、私たちは理解の欠如を実践します。

誤解を実践するとは、私たちが自我や事物の真の性質について形成した誤った概念を育てることです。部分的な理解を実践することは、無我の認識を培うことです。ほぼ完全な理解を実践するとは、全ての感知する対象に実体がないこと、つまり本当に存在するものはないことの認識を育むことです。最後に、（正見の）

完璧な理解は、主体と客体両方の固有的な存在の欠如の認識を育む学習、熟考、瞑想から成り立ちます。

第三に、行為（コンダクト）は、私たちの理解のレベルによってとる行動や振る舞いにあります。一般的に言うと、世俗の衆生すべては、理解の完全な欠如をもとに振舞います。誤解に基づいて、更に間違った又は有害な行動に従事することもあります。

修行者として、理解を深めると、私たちはまず特定の振る舞いから出離することに動機付けられるかもしれません。これは部分的な理解に基づいた行為です。更に利他的に行動するようになると、それはほぼ完全な理解に基づく行為かもしれません。最終的に、そして非常に稀ですが、私たちは執着の完全なる欠如、真の菩提心に促され、完璧な理解に基づく行為に至ります。

このようにして、私たちの行いは理解と並行して進歩します。したがって、私たちはまず正しい見解を確立しなければなりません。そうすれば、正しい実践と行為は自然についてきます。又、これら三つ全てはマインドフルネス、内観、注意深さによって支えられています。

ダルマを実践する者は誰でも、こうした一連の理解の段階を経験します。したがって、私たち全員がそれらを認識し、それによってこの道において自分の進捗レベルを確認できることは重要だと信じています。これが、グル・リンポチェの日において皆さんに心に留めておいていただけるよう、これら理解の五つのレベルについて思い出させたかった理由です。

私の全ての愛と祈りを込めて、
サルワ・マンガーラム！

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Pachen Rinpoche' written in a stylized, cursive script.

パチョク・リンポチェ