

至高の尊いラマに礼拝いたします

1

勝利者〔仏陀〕のすべての教えの真髓を
聖なる勝利者の息子〔菩薩〕たちが讃える修行の道を
解脱を望む恵まれた者たちが入るべき門戸を
私ができる限り説くことにしよう

2

輪廻の快樂に執着せず
有暇と幸運を活かすために努力し
勝利者〔仏陀〕の喜ばれる修行の道を信じて
恵まれた者たちよ、澄んだ心で聞きなさい

〈出離の心について〉

3

純粋な出離の心がなければ
輪廻の海で快樂の果を求める心を鎮める手段はない
輪廻への愛着により、有情たちは完全に束縛されているのだから
はじめに出離の心を求めなさい

4

有暇と幸運を得ることは難しく
人生には無駄に費やす時間はない
これに心を慣らしていけば、今世への執着は色褪せていく
因果の法に偽りはないことや
輪廻のさまざまな苦しみを何度も考えてみるならば
来世への執着も色褪せていく

5

このように心を慣らして
輪廻の榮華を願う心など一瞬たりとも起こすことなく
昼夜たゆまず解脱を求める心を持たなれば
その時こそ出離の心が生じる

〈菩提心について〉

6

出離の心もまた
純粋な発菩提心に伴われていないと
無上のさとりという卓越した幸せの因とはならないので
智慧ある者たちは最もすぐれた菩提心を起こしなさい

7

〔欲望、執着、邪見、無知など煩悩の〕四つの激流に押し流されて
絶ちがたい業にきつく束縛され
我執という鉄の檻に閉じ込められて
無明の厚い暗闇に覆い尽くされている

8

限りない輪廻の生を繰り返し
三つの苦しみに絶え間なく苛まれている
このような母〔なる有情〕たちのありようを思い
最もすぐれた〔菩提〕心を起こしなさい

〈正しい見解〉

9 〔すべてのものの〕ありようを正しく理解する智慧がなければ
出離の心や菩提心を育んでいても
輪廻の源を絶ち切ることはできない
それ故、縁起を正しく理解するための努力をなさい

10

輪廻と涅槃の一切の現象が
因果の法を決して偽らないことを知り
認識対象に〔自性があるという〕誤った考えをすべて断滅した者は
仏陀の喜ぶ修行の道に入る

11

あらわれとは誤りなく縁起するものであり
空とは〔自性を〕受け入れないことである
この二つの理解が別々にあらわれている限りは
まだ成就者〔仏陀〕の真意を正しく理解していない

12

〔この二つの理解が〕いつの日か交互でなく、同時にあらわれ
縁起に偽りがないことを見ただけで
認識対象には〔実体があるという誤った〕とらえかたをすべて滅したならば
その時こそ〔空の〕見解の分析は完全なものとなる

13

さらに、あらわれによって実在論を取り除き
空によって虚無論を取り除き
空が因や果としてあらわれるさまを知ったなら
もはや極端論にとらわれることはなくなるだろう

14

このように修行道の三要素の真髓を
自らかくの如く正しく理解した時
静謐の地にとどまり、精進の力を起こして

めざす境地を速やかに成就すべきである
我が子よ

というこの教えは、多聞の比丘ロサン・タクパ（ジェ・ツォンカパ）が、その弟子ガワ
ン・タクパに授けたものである。

「ダライ・ラマ〈心〉の修行」（マリア・リンチェン訳 春秋社 2002年）より抜粋