

観音菩薩のグル・ヨーガ

ナモー・ローケーシュヴァラーヤ
世自在観音に帰依いたします

(ラマと世自在観音を無別の本質と見るヨーガを要約して実践したいと望む者たちは、
帰依と菩提心をまず起こしてから、)

自分の頭頂にある蓮華座と月輪の上に、
恩深き根本のラマと無別の〔本質を持つ〕最勝なる聖世自在観音が、
一面四臂〔のお姿で〕最初の二本の手は合掌し、
下の二本の手は水晶の数珠と大きく開いた白い蓮華の茎を持ち、

御足は不滅の結跏趺坐を組み、
新月のようなお体は〔仏陀の〕三十二相八十種好を具えた明らかで完全なお姿で、
絹の衣を纏って宝石の装飾を身につけ、
〔お体の三箇所には〕三つの金剛を象徴する「オーム・アー・フーム」の三文字が飾ら
れている。

その胸にあるフーム字から流れ出た〔青い〕光が最勝なる帰依の対象を全て招待し、
〔ラマと無別である世自在観音の〕体に流れ込み、
そのお体は全ての帰依の対象を集めた本質のものとなる。

無垢で完全なる俱生の悉地の宝庫である、ラマと本尊に礼拝いたします。(礼拝)
普賢菩薩がなされた海のような雲の供物の集まりを供養いたします。(供養)
私になした一切の過失を懺悔し、〔悪い行ないを〕慎みます。(懺悔)
〔あなたがされた〕三密という〔身口意の〕行いを随喜いたします(随喜)
深遠で広大な法の雨を降らせてくださいますように。(請願)
何百劫もの間、揺らぐことなく堅固にとどまってくださいますように。(祈願)
私になした善の集まりを、大いなる悟りに向けて廻向いたします。(廻向)

ラマの胸にある心と命〔である〕フリー字と、胸にある真言の輪から光が流れ出し、
汚れた器世間とそこに住む一切有情の汚れを浄化し、
〔有情を〕その手で安置して、蓮華を維持する最勝なる境地に導かれた。

(と考えて、この瞑想と共に六字真言「オーム・マニ・パドメ・フーム」をできるだけ
たくさん唱える)

〔私の〕ラマである至高なる世自在観音よ、私にはあなた以外に頼る者はありません。
今この時より悟りに至るまで、慈悲深い御心で私を導いてくださいますように。

と、このように心から祈願した力により、
ラマ〔である世自在観音〕が光に溶けて自分の中に溶け込んできて、
金剛による百倍の三密（身口意）加持を得て、
〔ラマである世自在観音の〕三つの門における加持を得た。

この善の力により、私がいち早く世自在観音の力を得て、
一切有情を余すところなく、その境地に導いていくことができますように。

最勝なる宝のような菩提心の、まだ生じていないものが生じますように。
生じた菩提心が衰えることなく、ますます高められますように。

という観音菩薩のグル・ヨーガを、寒村に住む農民たちや、その他、文字を全く知らない人々が口から口へ伝えるという方法を必要としているため、彼らが容易に実践できる新たなテキストを作る必要があると請願されたので、勝利者仏陀の法を維持する釈迦族の比丘、ガワン・ロサン・テンジン・ギャツォ（ダライ・ラマ 14 世）が幸運なノルブリンカ宮殿において記した。 吉祥あれ！

西暦 2021 年 1 月 5 日刊行

ダライ・ラマ法王は、ナムギャル・密教大学出身で世界中に住んでいる元僧侶たちの要請により、「観音菩薩のグル・ヨーガ」を口頭伝授されることを決められ、2021 年 1 月 5 日から 7 日までの 3 日間に行われた韓国人の要請による『般若心経』のオンライン法話会が、今年最初の法話会となりました。

【日本語試訳：マリア・リンチェン 2021 年 1 月 5 日】