

## 『菩提道灯論』

サンスクリット語で、ボーディ・パタ・プラディーパ  
チベット語で、ジャンチュプ・ラム・ギ・ドンマ  
アティーシャ/ディーパンカーラシュリージュニャーナ（982-1054）作

文殊師利童子に礼拝いたします

1

三世のすべての勝利者たち、その教えと僧伽に  
大いなる敬意を持って礼拝いたします  
善き弟子ジャンチュプ・ウーから請願があったので  
『菩提道灯論（悟りへの道を照らす灯火）』についてよく明らかに示そう

2

下士、中士、上士という  
三種類の人たちがいることをよく理解するべきである  
それらの定義をよく明らかにする  
個別の分類を書き記すことにしよう

3

何らかの手段によって  
輪廻の幸せのみを求め  
自分だけの目的を求める者たちが  
下士であると知るべきである

4

この世の幸せに背を向けて  
不徳の行ないから離れるという本質を持ち  
自分だけの寂静の境地を求める者が  
中士であると知るべきである

5

自分の心の連続体にある苦しみ〔を認識すること〕により  
他者のすべての苦しみを  
完全に滅することを望む者が  
最もすぐれた者（上士）である

6

無上の悟りを求める  
聖なる者たちのため  
ラマたちが示した  
正しい方便（手段）について解説しよう

7

完全なる仏陀の仏画や仏像  
聖なる仏舎利塔、正法〔を説いた経典〕などに向けて  
花や線香など  
何でも持っている物を供養するべきである

8

『普賢行願讃』に述べられている

七つの行による供養もして  
悟りの心髓に至るまで  
不退転の心で

9

三宝をよく信心し  
片膝を地につけて  
両手を合わせて合掌し  
最初に帰依の言葉を三回唱えなさい

10

そして、すべての有情に対する  
慈しみの心をまず起こしてから  
三悪趨、生〔・老・病・〕  
死などの苦しみに喘いでいる

11

すべての生き物たちを見て  
苦痛に基づく苦しみや  
苦と苦の因から  
有情が解放されますようにと願うことにより  
不退転の誓いをたてて  
菩提心を起こしなさい

12

このように発願心（熱望の菩提心）を  
生起したことによる福德は  
『華嚴経』（入法界品）の中で  
マイトレーヤ（弥勒）がよく解説されている

13

その経典を読むか、ラマから聞くかして  
完全なる悟りを求める菩提心がもたらす功德には終わりが無いことを  
よく知った上で、それを理由として  
このように何度も繰り返し菩提心を起こすべきである

14

む い じゅしよもんだいじようきょう  
『無畏授所問大乘経』には  
〔菩提心がもたらす〕功德についてよく説かれている  
それを三つの偈のみに  
要約してここに記すことにしよう

15

菩提心の福德とは  
もしそれが物質的存在ならば  
虚空をすべて満たしても  
さらにそれを超えている  
〔その御利益は虚空よりも大きく〕

16

ガンジス川の砂の数ほど多くの  
仏国土をすべて埋め尽くしても満たされず  
多くの宝石ですべてを満たし

この世の守護者に捧げることよりも

17

両手を合わせて合掌し

〔最勝なる〕悟りに敬意を持って〔菩提心を起こす〕ことの方が

供養としてはるかにすぐれており

それは尽きることがない

18

発願心（熱望の菩提心）を起こして多くの努力をし

それをますます高めていくべきであり

〔今世だけでなく〕来世においてもそれを覚えているために

解説通りに教えを正しく守るべきである

19

そして発趣心（菩薩戒を授かり菩薩行に入ること）の本質である戒律を守らなければ

〔他の方法で〕完全に発願心を起こし、〔終わりなく〕高めていくことはできない

完全なる悟りを熱望し高めたいと思う者たちは

故に〔大いに〕努力して、確実に〔発趣心〕を起こすべきである

20

波羅提木叉の七つの戒律〔のいずれか〕を〔すべて、あるいは一部でも〕

常に守っている者は

菩薩戒〔を授かる幸運〕を得るが

他の者にはない

21

波羅提木叉の戒律には七つあると

如来が説明されている中で

映えある清らかな行いが最高のものであり

それは完全なる比丘の戒律であると言われている

22

『菩薩地』の戒律の章などに

よく説かれている儀式によって

完全なる資格を備えた

善きラマから戒律を授かるべきである

23

戒律を授与する儀式に長けており

自身が戒律をよく守り

戒律を授与する忍耐と慈悲の心を持つ者が

善きラマであると知るべきである

24

このように努力しても

そのようなラマが見つからなかったなら

それ以外の戒律を授けるための

儀式について正しく説明しよう

25

そこで以前、文殊師利が

アバラージャ（虚空王）であった時

どのように菩提心を生起されたかを

『文殊師利仏国土莊嚴經』の中で  
説かれているように  
ここでも同様に正しく明らかに説明しよう

26

〔私は〕守護者たちの目の前で  
完全なる悟りを得るために菩提心を生起し  
すべての有情を客人として招き  
彼らを輪廻から解放しよう

27

〔私は〕今この時より、悟りに至るまで  
悪意、怒り  
吝嗇（けち）、嫉妬などの心を  
〔決して〕起こさないようにしよう

28

〔私は〕清らかな行ないをして  
不徳の行ないと欲望を捨て  
戒律を守ることを喜び  
仏陀のあとに従って修行しよう

29

〔私は〕速やかな方法で  
悟りを得ることを喜ばず  
〔その逆に〕たったひとりの有情のためだけにでも  
一番最後までとどまって〔その有情を〕救済しよう

30

〔私は〕無限なる  
はかりしれない浄土を浄化しよう  
私の名を呼ぶすべての者たちのために  
十方位にとどまっていよう

31

私はからだと言葉の行ないを  
すべて浄化しよう  
そして心の行ないも浄化して  
不善の行ないをしないようにしよう

32

自らの身・口・意〔のすべての行い〕を浄化する因となる  
発趣心の本質を持つ戒律にとどまり  
三学（戒学・定学・慧学）の持戒をよく実践するならば  
三学の持戒に対する敬意が高められていく

33

故に、清らかで完全なる悟りを得るために  
菩薩戒を守る努力をすることで  
完全なる悟りを得るために必要な  
〔二〕資糧をすべて得ることができるだろう

34

福德と智慧という自性を持つ資糧を  
完全に集めるための因は

神通力を得ることだと  
すべての仏陀たちが述べている

35

このように、翼のない鳥は  
空を飛ぶことができないのと同様に  
神通力の力が欠けているならば  
一切有情を利益することはできない

36

神通力を持つ者が  
一昼夜に積む福德は  
神通力のない者にとっては  
百世かかっても積むことはできない

37

速やかに悟りに至るための資糧を  
完全に得たいと望む者は  
その努力をすることで神通力を得るが  
怠慢な者たちが得ることはない

38

「止」を成就していなければ  
神通力を得ることはできない  
故に「止」を成就するために  
何度も繰り返し努力するべきである

39

「止」〔の成就〕に必要な条件が欠けていると  
どんなに努力して瞑想しても  
幾千年かけたところで  
禪定を成就することはできない

40

故に、『三昧資糧品』（禪定を得るために必要な資糧についての章）に説かれている  
各部分をよく維持し  
どんな瞑想の対象であっても  
心を対象にとどめるべきである

41

修行者が「止」の修行を成就したならば  
神通力も得るだろう  
〔しかし、〕般若波羅密（智慧の完成）の修行をしなければ  
障りをなくすことはできない

42

故に、煩惱障と認識対象の障りを  
すべて滅するために  
般若波羅密の修行を  
常に方便とともに瞑想するべきである

43

方便の支えがない智慧や  
智慧の支えがない方便もまた  
束縛であると言われているので

〔智慧も方便も〕どちらも捨てるべきではない

44

智慧とは何か、方便とは何か  
という疑問をなくすために  
方便と智慧の  
正しい区別を明らかにしよう

45

般若波羅密を捨てた  
布施波羅密など  
善きすべての資糧は  
方便であると勝利者たちは述べている

46

方便を修習した力で  
智慧に瞑想する者は  
速やかに悟りを得るが  
無我のみを瞑想しても〔悟りを得ることは〕できない

47

〔五〕蘊、〔十八〕界、〔十二〕処などは  
不生であると理解し  
その自性は空であると知ることが  
智慧であると言われている

48

存在しているものが生じるというのは論理的に正しくない  
存在しないものもまた、虚空の華のように〔生じることはない〕  
この両方が過失となってしまうので  
〔存在しているものと存在していないものは〕どちらも生じることはない

49

事物はそれ自体から生じるのではない  
他から生じるのでもなく、自他の両方から生じるのでもない  
因なくして生じるのでもないのだから  
その自性は無自性である

50

あるいは、すべての現象は  
ひとつか、多くのものかによって分析すると  
その自性を見出すことはできないので  
無自性であることが確定する

51

『七十空性論』、『六十頌如理論』  
『根本中論偈』などからも  
すべての事物の自性は  
空であると説明されている

52

〔他にも空を説く〕論書が多いので  
ここには引用しないが  
瞑想する目的のために  
結論だけを説明した

53

故に、すべての現象の  
自性を見出すことはできないので  
無我に瞑想することこそ  
智慧に瞑想することである

54

智慧によってすべての現象の  
自性を見ることはできないのと同様に  
智慧それ自体を〔分析の土台として〕  
無分別に瞑想すべきである

55

分別（概念作用）から生じたこの世の生存は  
分別を本質とする  
故に、すべての分別を断滅することが  
最もすぐれた涅槃である

56

故に、釈尊は  
「分別（概念作用）という大いなる無明は  
輪廻の海に転落させるものであり  
無分別の禪定にとどまっていると  
虚空のような無分別が明らかになる」と述べられている

57

『入無分別陀羅尼』（無分別に入る真言）という経典にも  
菩薩がこの正法について  
無分別を熟考するならば  
困難とされる分別を越えて  
段階的に無分別の境地に至ることができる〔とされている〕

58

経典と論理によって  
すべての現象は不生であるという  
無自性に確信を得て  
無分別に瞑想すべきである

59

このようにして真如に瞑想し  
段階的に〔加行道の第1である〕熱（暖）<sup>なん</sup>などの段階に至り  
〔菩薩の初地〕である歓喜地などに到達するのであり  
仏陀の悟りは遠くない

60

真言の力によって成就された  
息災、増益などの行ないにより  
善き水瓶を成就することなど  
八人の成就者たちなどの力によって

61

容易に悟り〔に至るため〕の資糧を  
完全に積みたいと望み  
所作タントラ、行タントラなどに述べられている

秘密真言乗の修行を望むならば

62

その時阿闍梨の灌頂を授かるために  
供物や尊敬、宝石などをお布施して  
恭順などのすべてにより  
聖なるラマを喜ばせるべきである

63

ラマを喜ばせたことにより  
完全なる阿闍梨の灌頂を授かって  
すべての不徳の行いを浄化した私は  
悉地を成就する恵まれた者となるだろう

64

『本初仏大タントラ』には  
秘密の灌頂と智慧の灌頂を授かることを努力して強く禁じているため  
清らかな行ないを維持している者たちは  
それらを授かってはならない

65

もし、〔これらの〕灌頂を授かって維持するならば  
清らかな行いという苦行にとどまる者たちは  
〔世尊が〕禁止されたことをなすことになり  
苦行の戒律は衰退してしまう

66

〔そのような〕禁戒を持つ者たちは  
破戒によって罪を犯してしまうので  
それによって確実に悪趣に堕ちてしまい  
決して成就〔の境地〕を得ることはない

67

すべてのタントラの教えを聞いたり、解説したり  
護摩を炊いたり、供養などをする者は  
阿闍梨の灌頂を授かることになり  
真如を知る者に過失はない

68

老齢の私、ディーパンカラ・シュリー〔ジュニャーナ〕が  
経典などの教えから説明したことを見て  
ジャンチュプ・ウーから請願されたため  
悟りへの道の解説を要約してまとめた

ここに偉大な阿闍梨、燃灯吉祥智（アティーシャ/ディーパンカラシュリージュニャーナ）が記した『菩提道灯論』が完了した。インドの偉大な僧院長〔アティーシャ〕と、チベットの偉大な校正者および翻訳官であり、完全なる比丘であるゲウェー・ロドゥーが翻訳、校正して完成した。マンガラム（吉祥あれ！）この教えはシャンシユン王国の首都トリンにある仏教寺院において記された。