

六座グルヨーガ（パンチェン・ラマ1世 ロサン・チューキ・ギャルツェン作）

ヨーガタントラより上の灌頂を受けた者たちは、チベットの金法として広く知られている深遠なる教えでさえ、この一部のみでも比較にならないといわれる六座ヨーガを必ず実践するべきである。その方法を述べると〔以下の如くである。〕

ナモ・グル・マンジュ・ゴカヤ
（文殊菩薩に礼拝いたします）

持金剛王であり吉祥なるラマ（上師）の御足の蓮華に
敬意を持って礼拝いたします
三昧耶と律義を浄化するすぐれた方法を
タントラと至高なるラマのお言葉通りに説明しよう

それも、上の二部タントラ（瑜伽タントラと無上瑜伽タントラ）の偉大なマンダラにおいて灌頂を善く受けた者たちが、各自三昧耶戒（タントラ戒）を心の連続体に維持している限り、根本と支分の三昧耶（灌頂を受法した時の誓約事項）と律儀（灌頂において授かった菩薩戒や三昧耶戒）を毎日数えあげ、特に、五智如来の三昧耶を日に六座修習しなければならない。それをしないと、重罪を犯すことになるからである。『金剛頂タントラ』に、「昼と夜に三回ずつ毎日唱えなければならない。それを怠った瑜伽行者は、重罪を犯すことになるだろう」と述べられているからである。そこで、密教の門から菩薩行を實踐したいと望む菩薩たちは、師事法（上師に頼ること）や食事などの守るべき三昧耶を、大持金剛が説かれた通りに守るべきである。それらについての詳細は、一切智者ツォンカパ大師の『根本罪解説』、『師事法五十頌解説』、〔ケトプ・ジェ師の〕『瑜伽享受の饗宴』、〔パンチェン・ロサン・チューキ・ギャルツェン師の〕『六座ヨーガ』などを参照するべきである。ここでは、これらの意味について、初心者たちが六座ヨーガを容易に実践できるように、偈頌に分けて述べよう。

A1 帰依と発菩提心

仏陀・仏法・最もすぐれた集団〔である僧伽〕に
悟りに至るまで私は帰依いたします
私になした布施行などの資糧によって
有情を利益するために仏陀となることが出来ますように

・・・というのが帰依の戒であり、昼三回、夜三回帰依するべきであると述べられている。仏陀・仏法・僧伽の三宝に帰依することで、〔大日如来の六つの三昧耶のうちの〕三つがこれによって満たされる。

A2 四無量心（慈・悲・喜・捨）

一切有情が親密と疎遠、執着と怒りから離れることが出来ますように

・・・と願う「捨無量」(はかり知れない平等心)と「無畏施」、
〔有情が〕特にすぐれた幸せを得ることができますように
・・・と願う「慈無量」(はかり知れない愛)と「慈施」、これは宝生如来の三昧耶の〔第三(無畏施)
と第四(慈施)の〕二つを満たす。
〔有情が〕耐え難い苦しみの海から解放されますように
・・・と願う「悲無量」(はかり知れない慈悲)と、
〔有情が〕解脱の聖なる幸せと離れることがありませんように
・・・と願う「喜無量」(はかり知れない喜び)である。

これは四無量心の修習方法である。宝生如来の〔四つの三昧耶のうち、第三の無畏施(恐怖を取り除く布施)と第四の慈施(愛の布施)という〕二つの三昧耶がこれによって満たされる。

A3 発願の菩提心

一切有情を輪廻と涅槃寂靜の恐怖から解放するために
完全なる悟りを得たいという願いを
今この時より仏陀となるまで
命をかけても捨てることなく維持いたします

・・・と考えることで、「発願の菩提心」(熱望の菩提心)を儀式によって維持するために、昼と夜の六座により菩提心を生起するべきである、と説かれている。

A4 発趣の菩提心

発趣の菩提心を起こして菩薩戒を授かりたいと望むなら、目の前におられる帰依の対象である仏陀と菩薩たちのあとに続いて復唱していると考えつつ、

ラマ、仏陀、菩薩たちよ
私にお心に向けてください
過去の善逝(仏陀)たちが菩提心を生起され
菩薩の修行を順序通りに実践されたように

私もまた、有情を利益するために
菩提心を生起して
菩薩の修行を
順序通りに実践いたします

・・・と三回唱えて、菩薩戒を授かる。

A5 随喜

今私の人生は、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
今仏陀の息子（菩薩）となりました

・・・と考えて、菩提心を起こし、喜びに瞑想する。

A6

今私は何としてでも
この系譜にふさわしい行ないを始め
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

・・・と考えて不放逸（止悪修善に精進する心）に瞑想する。この二偈は「発願の菩提心」の実践であり、発願心のもたらすご利益を六座において考えるべきであると述べられている。

A7 上師の受持

目の前の虚空に心を魅了する目映い宝座がある
広大な蓮華座と日輪と月輪の上に
我が根本のラマが遍主持金剛として
青いおからだで一面二臂
金剛杵と金剛鈴を持って、自らとよく似た明妃を抱いておられる

〔三十二〕相〔八十種〕好は光り輝き、多くの宝飾をつけ
心を魅了する美しい本尊の持物と絹衣は
思い起こすだけで一切の苦しみが滅せられる
最勝なる帰依のすべてを集約した本質として
結跏趺坐に坐られたおからだの三処（頭頂・喉・心臓）は〔オーム・アー・フームの〕三字
で飾られている

「フーム」字の光によって
本来の住処からラマである持金剛〔を勧請し〕
ザー・フム・バム・ホー〔智薩埵と三昧耶薩埵は〕不二となる

これが阿闍の三昧耶〔の第四〕である上師を受持する方法である。

A8 上師への礼拝

誰の恩によって大楽が
一瞬にして心に現れるのか
宝のようなラマである
持金剛の御足の蓮華に礼拝いたします

これは菩薩の第一の過失から心を守る方法であり、『師事法五十頌』に、「最高の信心をもって〔毎日〕三回〔上師に恭敬すること〕」と述べられているような上師への礼拝方法である。

A9 母タントラ父母尊への八句礼讃

オーム 世尊、勇者の自在なる本尊に礼拝いたします フーム・フーム・ペ
オーム 大劫の火に等しい光よ フーム・フーム・ペ
オーム 尽きない長髪の宝冠を持つ本尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 牙をむく恐ろしい尊顔よ フーム・フーム・ペ
オーム 燃える火焰の千手を持つ本尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 斧と縄索を掲げ、鉾と三叉を持つ本尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 虎皮の衣をまとう本尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 煙色の偉大なお姿で障礙を滅する方に礼拝いたします フーム・フーム・ペ
オーム 世尊母である金剛亥母に礼拝いたします フーム・フーム・ペ
オーム 三界も及ばぬ聖者明妃の自在力よ フーム・フーム・ペ
オーム 一切の悪鬼の恐怖を大金剛で克服する母尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 金剛座に座す無能勝の自在眼よ フーム・フーム・ペ
オーム 忿怒のお姿で梵天を枯渇させる母尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 悪魔を脅かして枯渇させ敵に打ち勝つ母尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 粗暴、頑固、無知なる一切の行いに打ち勝つ母尊よ フーム・フーム・ペ
オーム 金剛亥母、合体尊の欲自在母に礼拝いたします フーム・フーム・ペ

これはチャクラサンヴァラ（勝樂）、ハーヴァジュラ（呼金剛）などヘルーカ系母タントラの灌頂を受けた者たちが持金剛をチャクラサンヴァラとして観想し、本尊と明妃に各八行の礼讃偈を捧げる方法である。

A10 供養

所有者のあるもの、ないもの

実際の供物、心で作りに出したものなど
外、内、秘密の
さまざまな供物を雲の海のように捧げます

これは、不空成就如来の〔二戒の第二である〕供養の三昧耶を守る方法である。

A 11 マンダラ供養

自他の身口意による三つの行い、所有物、三世の善の集積を
宝のマンダラとして普賢菩薩の供養とともに
心で作りに出し、ラマ、本尊、三宝に捧げます
慈悲深いお心で受け取って、私に加持を与えてください
イダム・グル・ラトナ・マンダラ・カム・ニルヤータヤミ
(ラマに宝のようなマンダラを捧げます)

これは『師事法五十頌』で、ラマにマンダラを〔毎日〕三回供養するようにと述べられている実践である。

A 12 上師への祈願

三世の十方位におわすすべての善逝（仏陀）は
弟子〔の心〕を鎮めるためにサフラン色の僧衣姿などで現れ
無数の国土で勝利者の行ないをされている
そのような宝のごときラマに祈願いたします

A 13

持金剛は知性の劣った者たちの思念に応じて現われ
無数の勝利者（仏陀）たちのすべての輪よりも
すぐれた国土の聖者としてよく称えられている
そのような宝のごときラマに祈願いたします

この前半の偈（A12）は功德を想起することにより信心を起こすための偈であり、後半の偈（A13）は深い恩を想起して恭敬の念を起こすための偈である。いずれも善友（精神の導師）を思って師事する方法である。

A 14 上師への請願

すべての最勝なる悉地と共通の悉地は
守護者のあなたに正しく依存すれば得られることを知ったなら
からだや命さえみな捨てて
あなたを喜ばすことだけを成就できるよう加持を与えてください

これは前行としての師事法である。要約すると、上師に頼ることで得られるご利益と頼らないことで生じる過失を思い起こして、思念と実践の二つにより、説かれたとおりに依存しますと約束するのが師事法であり、『師事法五十偈』の三昧耶の守り方の心髄である。

B 1 空の修習

このように祈願したことにより
最勝なるラマは我が頭頂に〔来て座られる〕
サマー・ザー

B 2

〔ラマは〕再び歓喜され、自らと一味になられた

・・・と、自分が得たできる限りの空性を確信して瞑想し、実体のない空の等引にしばらくとどまるのが了義のグルヨーガであり、智慧の資糧を積み、最高の守護を得て、〔三昧耶戒の〕根本罪の第 11 (空の見解を想起しない) から守る方法である。

B 3 本尊ヨーガの修習

私は金剛薩埵であるというプライドを持ち
俱生の大樂を象徴する秘密の金剛杵と
自性への戯論を離れた秘密の金剛鈴で
〔三十二〕相〔八十種〕好を維持して世尊母を抱いている

・・・と考えるのは、阿闍如来の金剛杵・金剛鈴・印契という三つの三昧耶を守る無上ヨーガタントラの方法である。

B 4 布施波羅蜜

私のからだと、そして財産と
三世になした善のすべての集積を
母なる一切有情を救済するために

今この時より惜しみなく与えます

・・・と考えて、施しの心を高めることが菩薩の布施行の実践であり、からだに所有物を与えるのが財施（物質的な布施）、善根を与えるのが法施である。これが宝生如来の四つの三昧耶のうち、残りの二つを守る方法である。

ここで時間があれば、それぞれ最低限のまとめから三昧耶と律義のすべてを数え上げなさいと述べられている。

B5 比丘戒（在家信者は唱えない）

そこで最初に、波羅提木叉の比丘戒を授かっている者が数え上げるのは〔以下の如くである。〕

波羅提木叉（別解脱律義）の五種の罪より、

1. 四波羅夷と、2. 十三僧残
 3. 三十尼薩耆波逸提と、九十波逸提
 4. 四提舍尼（しだいしゃに）と5. 百二衆学
- 他にも、律根本分を集約した罪など捨てるべきである

B6 菩薩戒

菩薩の根本罪を数えあげると、

1. 自らを褒め称え、他者を軽蔑する
2. 〔自分の〕法と財産を与えない
3. 〔相手の〕懺悔を聞き入れない
4. 大乘〔の教え〕を捨てる
5. 三宝への供物を奪う
6. 法を捨てる
7. 袈裟を奪う
8. 五逆罪〔を犯す〕
9. 邪見〔を起す〕
10. 町などを破壊する
11. 未熟な者に空を説く
12. 〔他者を〕完全なる悟り（無上正等覚）から退転させる
13. 波羅提木叉を捨てる
14. 声聞を軽蔑する
15. 深遠なる〔空を悟ったなどと〕嘘をつく
16. 〔誰かが〕三宝への供物を奪ったものを受け取る

17. 悪法を広める

18. 菩提心を捨てる

- ① 〔これらの悪行を〕 過失と見ず、
- ② 〔悪行を〕 望んで正さず、
- ③ 〔悪行を〕 歎喜し、
- ④ 慚愧〔自らの罪を恥じ、他者に対して罪を恥じること〕がない

・・・という四つの束縛〔条件〕がすべて満たされなければならない十六の根本罪に、これら〔の条件を〕必要としない、邪見、菩提心を捨てる、の二つを加えた十八の根本罪〔を犯さぬよう〕守るべきである。

B7 三昧耶戒（タントラ戒）

タントラの〔十四〕根本罪などを数えあげる行いは〔以下の如くである。〕

1. ラマを軽蔑、非難し、
2. 戒律〔違反〕を軽視し、
3. 〔金剛の〕兄弟の過失を述べ、
4. 有情に対する愛情を捨て、
5. 発願心と発趣心を捨て、
6. 顕密の法を非難し、
7. 未熟な者に秘密を明かし、
8. 自らの〔五〕蘊を侮り、
9. 空を捨て、
10. 悪友と親しくし、
11. 〔空の〕見解を想起せず、
12. 信者に信心を失わせ、
13. 三昧耶（誓約事項）に依存せず、
14. 女性を軽蔑する

これらの十四根本罪を〔犯さぬよう、三昧耶戒を〕命をかけても守るべきである。

B8 支分の三昧耶戒（副次のタントラ戒）

支分の三昧耶を数えあげる行いは、〔以下の如くである。〕

支分の主要四項（殺生・偷盗・邪淫・妄語）、飲酒、非事（悪行）を断ち、正しい守護者に依存し、〔善〕友に奉仕し、十善行を守り、大乘〔の道〕から退転することなく、

〔聖なる仏像や経典を〕侮って跨ぐことをせず、三昧耶（誓約）をすべて守るべきである

B 9 十支粗罪

粗大な罪をまとめると、

1. 資格を具えていない印契（明妃）に依存し、
2. 三つの認識（自分と本尊の三密を不二と観想すること）なしに平等の三昧に入り、
3. 不適切な器の者に秘物を見せ、
4. 供養集会の際に争いを起こし、
5. 信心による質問に邪な答えを返し、
6. 声聞の家に七日間〔以上〕滞在し、
7. 本物ではないのに瑜伽行者であると吹聴し、
8. 信心のない者に〔秘密の〕教えを説き、
9. 親近念誦行などが清らかでないのにマンダラの事業に携わり、
10. 波羅提木叉や菩薩の戒律を意味なく破る

〔これらの十粗罪に加えて、〕『師事法五十頌』に述べられていることと矛盾するすべての粗罪も犯さないよう教えの通りに守るべきである。

B 10 母タントラ特有の三昧耶戒

母タントラに説かれている特有の三昧耶をまとめると、

1. 左〔半身〕のすべての行いを侮らず敬い、
2. 資格のない者と平等の三昧（等至）に入ることを断ち、
3. 合体の際〔空の〕見解と離れず、
4. 食欲の道を常に求め、
5. 二種の印契（羯磨印と智印）を捨てず、
6. 外と内の方便を主に努力し、
7. 精を漏らさず梵行（清らかな修行）に依存し、
8. 菩提心を受け取る時、嘔吐（不浄の感覚）を断つこと

B 11 持戒波羅蜜

〔B6~B10を〕このようにできなければ、少なくとも三つの律義を憶念と正知のみに依存する方法はこれ（B11）である。

波羅提木叉、菩薩、金剛乗の
清らかな戒律の微細なものも
夢の中でさえ犯すことなく
勝利者のお言葉通りに
私は実践いたします

・・・と考えることは、三種の戒律のすべてを憶念と正知によって守る方法の要約であり、大日如来の三昧耶である三〔種の持戒の第一である〕悪行を慎むこと、不空成就の〔三昧耶の第一である、波羅提木叉の戒律・菩薩戒・タントラ戒の〕一切の律儀を具することなどがこれによって達成される。

B 12

三乗と四種タントラに集約された
阿含（経典の教え）と証得（体験に基づく理解）という正法のすべてを
勝利者の真意通りによく守り、

・・・と考えることは、密教の側の外の教えである所作〔タントラ〕と行〔タントラ〕の二つと、秘密の教えであるヨーガ〔タントラ〕と無上ヨーガ〔タントラ〕の二つと、顕教の側の三乗（声聞乗・独覚乗・大乘）を受持することになり、蓮華部（無量光）の三つの三昧耶（1. 外と内のタントラ行〈行タントラと所作タントラ〉を受持する、2. 秘密のタントラ行〈ヨーガタントラと無上ヨーガタントラ〉を受持する、3. 三乗の修行を受持する）と大日如来の〔第二の三昧耶である〕善行を積むこと（撰善法戒）などがこれによって達成される。

それぞれに適切な方法で、有情を完全に救済いたします

・・・と考えることは、大日如来の三昧耶の〔第三である〕有情利益という〔撰衆生〕戒の受持方法である。

C 1 廻向

これによって生じる無垢なる善の力で
すべての生において持金剛のお力に守られた境界を
いかなる時も超えることなく
二次第（生起次第と苦境次第）の修行道の段階を極めることができますように

C 2

まとめると、これ（修行の達成）が示す無垢なる善の集積を

できる限り積んだことにより
私が速やかに宝の蔵シャンバラ国に生を受け
無上なる修行道の段階を極めることができますように

C 3

すべての生において正しいラマと離れることなく
吉祥なる法を享受して
〔菩薩の十〕地と〔五つの修行〕道の功徳を悉く完成し
持金剛の境地を速やかに得ることができますように

・・・と廻向の祈願を結びとしてなすこと。

六座グルヨーガの念誦方法

A

- 1 回目 A1、A2、A3、A4 x 3 回、A5～A14
- 2 回目 A1、A2、A3、A5、A6、A8、A10～A14
- 3 回目 A1、A2、A3、A5、A6、A8、A10～A14

B

- 1 回目 B1～B4、B6～B10、B11、B12
- 2 回目 B1～B4、B11、B12
- 3 回目 B1～B4、B11、B12

C

C1、C2、C3

五智如来の十九の三昧耶

- 1) 大日如来の六つの三昧耶（仏部三昧耶戒）
 1. 悪行を慎む（撰律義戒） (B11)
 2. 善行を積む（撰善法戒） (B12)
 3. 有情を利益する（撰衆生戒） (B12)
 4. 仏陀に帰依する (A1)
 5. 仏法に帰依する (A1)
 6. 僧伽に帰依する (A1)

- 2) 阿閼如来の四つの三昧耶（金剛部三昧耶戒）
 1. 金剛杵を維持する（仏陀の心） (B3)
 2. 金剛鈴を維持する（仏陀の言葉） (B3)
 3. 印契を結ぶ（仏陀のからだ） (B3)
 4. 金剛阿闍梨に供養する (A7)

- 3) 宝生如来の四つの三昧耶（宝生部三昧耶戒—四種の布施）
 1. 財施（物質的な布施） (B4)
 2. 法施（法の布施） (B4)
 3. 無畏施（恐怖を取り除く布施） (A2)
 4. 慈施（愛の布施） (A2)

- 4) 阿弥陀如来の三つの三昧耶（蓮華部三昧耶戒）
 1. 外と内のタントラ行（行タントラ、所作タントラ）を受持する (B12)
 2. 秘密のタントラ行（ヨーガタントラ、無上ヨーガタントラ）を受持する (B12)
 3. 三乗（声聞・独覚・大乘）の修行を受持する (B12)

- 5) 不空成就如来の二つの三昧耶（羯磨部三昧耶戒）
 1. 波羅提木叉の戒律、菩薩戒、タントラ戒を受持する (B11)
 2. 毎日外・内・秘密・真如の供養をできる限り行う (A10)

Japanese translation by Maria Rinchen, 2017.