

勝樂の三つの浄化のヨーガ（瑜伽）といわれるもの

1 帰依と発心

仏陀・仏法・僧伽に

常に私は帰依いたします

三つのすべての乗り物と

瑜伽（ヨーガ）、秘密真言、空行母

勇者、勇母、自在なる女神、
菩薩の本質は大いなるものであり
特にまた、阿闍梨には
常に帰依するべきである

一切有情を救済するために
私はヘールカに変容し
一切有情をヘールカの
最勝なる境地に導きます x3

2 金剛薩埵を観想して唱える

自らの頭頂にあるパム字から蓮華と、アから生じた月輪のマンダラの上に、
フームから生じた白い五鈷杵があり、その臍にフーム字が記されている
そこから光が流れ出し、二つの利益をなして戻ってきて完全に変容したことから、
白い体色で一面二臂の金剛薩埵が、金剛杵と金剛鈴を手に持っている
結跏趺坐に座り、明妃の白い金剛慢母が一面二臂で、
曲刀と頭蓋骨を持って抱き合っている
二人とも絹と宝石の様々な飾りをつけている
二人とも頭頂にオーム、喉にアー、胸にフーム
胸の位置にあるフームから光が流れ出て、自分とよく似た智薩埵を招待する
ザー・フム・パム・ホー で無別となる

再び胸のフームから光が流れ出し、灌頂を授ける仏たちを招待する
すべての如来たちが、この者たちに実際に灌頂を授けてください、と祈願したことにより、
灌頂を授ける仏たちが智慧の甘露が満ちた水瓶を掲げて、
オーム・サルヴァ・タタガタ・アビシェカ・タ・サマヤ・シュリー・エー・フーム
と唱えて灌頂を授ける
智慧の甘露が全身に行き渡り、残りの水は頭頂にとどまって、
完全に変容したことにより、阿閼如来の頭頂の飾りとなる

胸の月輪の上にあるフーム字の周りに百字真言がまわっている
世尊である金剛薩埵が、「自他の一切有情の罪と障り、律義（誓句）の衰退したものがすべて
浄められ、清らかになりますように」

と祈願したことにより、胸の位置にあるマントラの数珠が、フームから光が流れ出し、一切有情の罪と障りを浄化した

仏陀と仏陀の息子（菩薩たち）を喜ばせ、供養する
彼らの身・口・意のすべての功德が光となって集まり、
マントラの数珠の中心にあるフーム字と共に溶け入って、
そこから甘露の白い流れが降ってきて、父母尊が交合する？
自分の頭頂の門から入って、全身に智慧の甘露の流れが満ち、
三つの門によってなした罪と障りのすべてが浄化され、清らかなものとなる

オーム・ベンザ・ヘルカ・サ・マ・ヤ
マヌパーラヤ
ヘルカ・テノパ・ティシヤ
ディ・ド・メバワ
ストキョ・メーバワ
スポキョ・メバワ
アヌラド・メバワ
サルヴァ・シッディ・メザヤツア
サルヴァ・カルマ・スツアメ
チッタム・シュリヤーム・クル・フーム
ハ・ハ・ハ・ハ・ホー
バグワン・ベンザ・ヘルカ・マMEMンツア
ヘルカ・バーワ マハーサマヤ・サトウヴァー・アー・フーム・ペ x2 1

金剛薩埵の父母尊が自分の中に溶け込んだことにより、自らの身・口・意と金剛薩埵の身・口・意が無別のものとなった、と考える

私は無知によって愚かであったため、
律義に違反して誓いを破った
ラマである守護者よ、私を守ってください

主尊が金剛を維持しているのは
大いなる慈悲心の本質を持つ者だからであり
一切有情の主であるあなたに私は帰依いたします

金剛薩埵の御前で、「大乘の系譜を持つ息子よ、あなたの罪と障り、すべての誓約を衰退させたことを浄化し、清らかにした」
と述べて、金剛薩埵は自らに溶け込み、自分の三つの門と、金剛薩埵の身・口・意が無別のものとなった

3 清浄三門瑜伽

シュリー・ヘールカの「へ」は、すべてのものが生じる源となる心であり、その因となる自我の本質として分析することにより、空という法無我と、

「ル」は、人無我に捉われている分別の網によって形成される自我と離れた人無我と、

「カ」は、真如の対象と主体者の二つが相入れず、個別に二つのものとしてとどまることがないことと、

「シュリー」は、対象となる空がどれだけ似ていても、それ同様に後に従ってとどまる二元性のない智慧が「エパム」の意味である、と考えるならば、心が清浄になったのである

空の中から一瞬にして、弟子が青いヘールカ、一面二臂、金剛杵と金剛鈴を持ち、右足を伸ばしてとどまっており、明妃の金剛亥母は、体が赤で、一面二臂、曲刀と頭蓋骨を持って（一切有情を利益しようという心によって）抱き合っている

シュリー・ヘルコ・ハム

と3回唱えて身体のプライドを維持し、身体の門が浄化された

オーム・ア・アー イ・イー ウ・ウー リ・リー（Rの発音） リ・リー（Lの発音） エ・エー オ・オー オーム・アー カカガガガ ツアツアジャジャニャ タタダダナ タタダダナ パパババマ ヤラワヴァ シャシャサハシャ・フーム・フーム・ペ x3（この二行を3回唱える）

自分の臍の方向にマントラの輪が光とともに左回りに3回まわってとどまったことにより、三つの輪の仏が出てきて？右の鼻の穴から出てきて、十方位に流れ出したことにより、障りをすべて浄化して、再び戻ってきて、自分の左の鼻の穴から入って、臍のマントラの輪に溶け込んだ、と考えると、言葉の門が浄化された

父尊の根本マントラ

オーム・カラカラ クルクル バンダバンダ？ タサヤタサヤ？ キョバヤキョバヤ？
フームフーム ハーハーペペ？ ペペ

ダハダハ パツアパツア バキャバキャ？ パサルディラナ・マラーバ・ラミバネ？
・・・

母尊の根本マントラ

オーム・ベンザ・ヴァーラーヒ・ポタゲ・ポタゲ？ ハナハナ・ターナム？
キムキニ カムキニ ドウナドウナ？ ベンザ・ハテ
・・・？

父尊の心呪（父尊のニンポ）

オーム・シュリー・ベンザ・ヘヘルル・カム・フーム・フーム・ペ・ダーキニー・
ザラ・シャムバラム・スヴァーハー

父尊の近心呪（父尊のニェニン）

オーム・フリー・ハハ・フーム・フーム・ペ

母尊の心呪（母尊のニンポ）

オーム・ベンザ・ヴァイローチャナーエ・フーム・フーム・ペ・スヴァーハー

母尊の近心呪（母尊のニェニン）

オーム・サルヴァ・バンダ？・ダーキニーエ・ベンザ・ワランニーエ・フーム・フーム・ペ・スヴァーハー

四空行母の心呪（四空行母のニンポ）

オーム・ダーキニーエ・フム・フーム・ペ

オーム・ラーメ・フム・フーム・ペ

オーム・カンダローへ・フム・フーム・ペ

オーム・ルービニーエ・フム・フーム・ペ

父尊の鎧のマントラ

オーム・オーム・ハ・フーム・フーム・ペ

オーム・ナモヒ・フーム・フーム・ペ

オーム・スヴァーハー・ホム・フーム・フーム・ペ

オーム・ポキャへ？・フーム・フーム・ペ

オーム・フム・フーム・ホ・フーム・フーム・ペ

オーム・ペ・ホム・フム・フーム・ペ

母尊の鎧のマントラ

オーム・オーム・パム・フム・フーム・ペ

オーム・フム・ヨム・フム・フーム・ペ

オーム・ヒ・モム・フム・フーム・ペ

オーム・へム・へム？・フム・フーム・ペ

オーム・フーム・フーム・フム・フーム・ペ

オーム・ペ・ペ・フム・フーム・ペ

父母尊の鎧のマントラ（短いマントラ）

オーム・オーム・ハ ナマヒ・スヴァーハー・フ

ポキャタへ・フーム・フーム・ホ・ペ・ハム

オーム・パム・ハム・ヨム・フリー・マム・フリー・フリー・フーム・フーム・

ペ・ペ・フム・フーム・ペ

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・牙を剥く恐ろしい尊顔よ フーム・フーム・ペ

オーム・燃える火炎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穢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・憤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

(以上母タントラ父母尊への八句礼賛)

三つの生存を燃やすお体は欲望を鎮め

千の青い光を持つ太陽は百千日に値し

多くの現れを持つお体と同等の慈悲心を持ち？

栄光のヘールカと共に楽しく踊りなさい

女神は量（正しい認識の根拠）と律義の量と

これらを述べても最勝なる量となる

これらの真実により女神たちが

我らの後に従う因となりますように

一切有情を利益するために

私はヘールカとなって

一切有情をヘールカの境地に

導いていくことができますように

この最勝なる境地に今世で至ることができなくても

死の時に至高なる父母尊が眷属たちと共に

魅力ある雲の供物を享受する音を聞き

奇跡のような良きものを沢山みることができますように

そして死の光明を見て

最勝なる修行道を達成する明知を維持してとどまり

清らかな虚空の住処に導いて

深遠なるこの修行道を速やかに得ることができますように

自在なる瑜伽（ヨーガ）を実践することで導かれ

勝楽の教えと修行がひどく衰退しているこの時

願わくば有情たちが解脱に至る門戸に至り

決して墮落せず末長くとどまることができますように

このように成就するには無始の時から甚深なる修行道を求め

最勝なる南贍部洲の二十四の場所に
勇者である瑜伽母たちや眷属たちとともに
怠慢になることなく常に助け合うことができますように

【日本語試訳：マリア・リンチェン 2022年7月】