



## パチョクリンポチェ三世、チョーイン・ルンドウツプ による修行のアドバイス（続き）

遠く又近くの友人たちへ、

いつも通り、このメッセージがあなたに健康と幸福をもたらしますように。今日も私の前世であるカム・リヲチェの 17 代座主であるパチョクリンポチェ三世、チョーイン・ルンドウツプの『殊勝なる道に従うための 10 個の主要な教え』を続けることにします。前回のグル・リンポチェの日に、私はこの教えの冒頭 5 つをシェアしました。それには、4 つの共通前行（仏法に心を転じる 4 つの思考）から 4 つの特別な前行全てを通し、グルヨガまでにわたる道が含まれています。残りの 5 つにはアティ乗までの全ての道であるタントラの道を含んでいます。

(5) 殊勝と共通の成就の源である本尊；

空性でありながら顕現する神々；真言の言葉にできない音色；

自ずと解脱する思考；そして知恵の輪の宝庫；

三乗の曼荼羅に励む—それが崇高なる道である。

(6) 安定し揺ぎ無い瞑想で止住に安らぎ、座から離れたら幻の認識を保持する。

任運顕現の空性こそ自ずと解脱の大いなる印、

4 つの瑜伽の道を横断する—それが崇高なる道である。

(7) 外なる現われは過りで欺瞞であり

内なる心が空で実態が無いと観ずる。

その間の思考を不定であると認識し、  
いつ生じようとも、自然なる状態を保つ—それが崇高なる道である。

(8) 現われが永遠であるという執着、  
或いは空性を虚無主義となす過ちに堕ちないように：  
代わりに曇りのない、極論から離れた赤裸々な  
空性の顕現の自然な認識を保つ—それが崇高なる道である。

(9) あなたは空性の空の如き見解に達し、  
低い乗と因果の繊細な教えを  
軽視したり退けたりしないかもしれないが、  
代わりに正念と正知と共にカダンパの行為を保つ  
—それが崇高なる道である。

(10) 仏の教えを伝え、証言とし  
前人の修行者たちが教えたことを実践するようにする。  
自尊心を失わず、自信と共に  
現在の善き幸運を役立てる—それが崇高なる道である。

これらのポイントを内省し、心に留めてください。 [英語とチベット語のテキストはこちら。](#)

全ての愛と祈願と共に  
サルワ・マンガラム！



キャブゴン・パチョク・リンポチェ