



༄༅། །ལྷན་སྐྱབ་བར་ཚད་ཀྱན་སེལ་ལས།
རིག་འཛིན་པད་འབྱུང་མིན་ལས་ངེ་མཚར་ཚེས་དུག་ལས་ཟབ་དེན་ཐོས་གྲོལ་ཁོལ་དུ་ཕྱུང་བ། །

聴聞することによる解脱

「あらゆる障害を取り除くグルの心髄」中の目覚ま

しい働き:

蓮から生まれた知恵の保持者の六法

༄༅། རྣམ་ཐུག་པར་ཚད་ཀྱི་སེལ་ལམ།
རིག་འཛིན་པད་འབྲུང་གི་ལས་རོམ་ཚར་ཚེས་དུག་ལས་ཟབ་དོན་ཐོས་གྲོལ་སེལ་དུ་སྤྱང་བ། །

聴聞することによる解脱

「あらゆる障害を取り除くグルの心髄」中の目覚ましい働き：
蓮から生まれた知恵の保持者の六法

ནམ་གུར་བེ།

Namo guruve

ཨོ་རྒྱལ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་ལ། །

無量寿仏に敬愛の心をもってひれ伏します。

གུས་པས་ཕྱག་འཚལ་རྫོང་རྫོང་གི་གསུང་། །

加持をお与え下さい。この金剛の声を聞くものが誰でも

ཐོས་ཚད་སྤིད་པའི་འཕྲང་སྒྲོལ་ནས། །

輪廻の深淵から解脱し、

དབྱུགས་ཚེན་འབྱིན་པར་བྱིན་གྱིས་སྒྲོལ་ས། །

究極の救済を得ることが出来ますように。

ཕྱགས་ཐུག་པར་ཚད་ཀྱི་སེལ་ལམ་གཤམས་སྤིང་བའི་རིག་འཛིན་པསྤྱོད་ཀྱི་ཕྱིན་ལས་མ་བསྐྱོམ་འཚང་རྒྱ་བའི་
ཚེས་དུག་གི་ནང་ཚན་ཟབ་དོན་ཐོས་པས་གྲོལ་བའི་གཤམས་དག་འདེབས་པ་ལོ། རབ་རིམ་གཉིས་ཀྱི་རྣམ་འབྱེད་མཐར་བུའི་ཕ།
འཕྲིང་བསྐྱབ་པ་གསུམ་དང་ལྗན་པ། ཐམ་དམ་སྒྲོམ་ཉམས་པ་མ་ཡིན་ཅིང་སེམས་བསྐྱེད་བཟང་བོ་ཡོད་པ། གང་ལའང་གང་བ་
ཡུལ་དེས་དང་མོས་འགྲོ་ཞིང་སེམས་མི་མཐུན་པ་མ་ཡིན་པ་གསལ་ཚེལོ། །

修行しなくても悟りをもたらす六法の1つ、聴聞することにより解脱をもたらす深遠な教えがここに 있습니다。これは「あらゆる障害を取り除くグルの心髄~口伝の本質の手引き」に由来する、蓮から生まれた知恵の保持者の目覚めた活動です。

誰がこの引導文を読み上げるべきか:最も望ましいのは、二つの次第の修行を極めた人がこの引導文を読み聞かせることです。次に良いのは三つの訓練を受けた者が行うことです。最低限、戒律と三昧耶戒を犯しておらず、菩提心の優れた動機を持った者であるべきです。いずれの場合も、亡くなった方が信頼し、尊敬し、調和した関係をもった人であるべきです。これは大変重要でです。

གདབ་པའི་ཡུལ་བར་དོ་དང་པོ་ཉིན་མཚན་འོད་གསལ་གྱི་ཉམས་ལུང་ཡོད་པ། བཞིས་པ་རྒྱུད་དེ་འཛིན་ཅུང་ཟད་སྐྱེས་པའམ་
རྗེས་མཚན་ལྷ་སྲིད་ཀྱི་ཐོབ་ནས་དཔེ་ལས་བརྟན་པ། ཐ་མའི་གད་ཟག་མཚོག་འགའ་ཤེས་ལས་དེ་དུས་ཡལ་མེ་ཆེ་ལ་དགོས་
པའོ།

誰にこの引導文を読み聞かせるべきか:引導を渡す死者に関して、まず、(1) 昼も夜も光明を体験している者に優先的に読み聞かせ;次に(2)一定の禅定(三昧)を達成したか、大究竟などの指導を受けてそれを固く信じている者に読み聞かせ;最後に(3)ごく僅かな卓越した人々を除き、殆ど全ての人々に読み聞かせる必要があります。

འདེབས་པའི་དུས་ལྷི། འོག་ཏུ་སོ་སོར་གསལ་བ་ལྟར་ལ་སྦྱར་ཉམས་ལུང་ཡོད་པའི་རིགས་མ་གཏོགས་གཞན་ཡལ་མེ་ཆེ་བྱང་
མཐོང་རྟོག་ཅིག་མ་འཛུལ་རིང་མཐོང་ཞལ་བདུན་ཚུན་ཅི་རིགས་པར་སྐྱེ་བ་གཞན་ཏུ་སྤྱོད་པར་སྦྱོར་བ་དང་། རྒྱུན་མ་རྟེན་པའམ་
ལས་དང་འབྲུལ་བའི་གཞན་དབང་ཅན་འགའ་ཞིག་ཞལ་བདུན་གྱི་མཚོན་ལས་སྦྱར་སྤྱོད་ཐུག་འཚུ་འཕྲིན་ཏུ་སྦྱར་བར་སྤྱོད་
གཅིག་འབྲུལ་བ་སོགས་འོན་ཏུ་རིང་མཐོང་ཞལ་ཞེད་སྲུང་ལ་གནས་པས་མཚོན་མ་དཔེ་བའདེ་ཡོད་མོད། བར་དོ་ཐུ་མ་གཉིས་
ཡལ་བས་དེས་ཟེན་དཀའ་བས་སྤྱོད་པ་བར་དོ་དོ་སྤྱོད་ཁོན་ཡང་ཡང་བསྐྱར་བ་གཤམ་ཆེ། འོན་ཀྱང་དེ་དུས་མཚན་ལྷ་སྲིད་ལས་ན་
མཚོག་པམ་གད་ཡང་དབང་བར་དོ་གསུམ་ཀའི་དོ་སྤྱོད་རིམ་པར་འདེབས་པའི་ལས་ཏེ་ཐོས་གྲོ་ལ་དོ་རྗེའི་གསུང་ཡིན་ལྟར་ཡན་ཆེ་
བས་སོ།།

この引導文をいつ読み聞かせるべきか:詳しくは以下に述べるが、一般に、修行の経験が豊富な人を除き、殆どの衆生は1週間以内に(つまり、臨終から死後一週間内のある時間まで)に転生します。しかし、ある衆生は、必要な条件が揃わないためか、業と迷いのために7日後に前の中有の状態において死に、再度、新たな中有へと移っていくことになります。最長で、このようなことが49日間続く場合があります。このように、中有が持続する期間は不確定です。凡夫には最初の二つ(死と光明)の中有を認識するのは難しいので、何度も繰り返し中有への引導を渡すことが重要です。いずれにせよ、呼吸が止まったら、亡くなった方が経験豊富な修行者であつても凡夫であつても、三つの中有への引導を(1-3)順番に渡すことは大変良いことです。聴聞することによる解脱は金剛の言葉なので、類稀なご利益があります。

འདེབས་པའི་ཚུལ་ལྷི། འབྲུལ་ཏུ་རུང་བ་རྣམས་ཡང་དབང་པོས་བརྗེ་འཕྲོད་པའི་སྐབས་ནས་མིག་ཐུར་རྟེན་བྱིན་རྒྱབས་ཅན། མཐོང་
གྲོ་ལ་འཁོར་ལོ། སོ་སོའི་རྩ་བའི་བླ་མ་དང་ཡི་དམའ་གྱི་སྐབས་རྣམས་ཐང་ཀའ་ཀམ་ལ་མཚོན་པ་བཤམ། ཉམས་ལུང་ཡོད་པ་ལ་
བྱལ་རྗེས་། ལྷི་རྣམས་འབྲེལ། རྗེས་སུ་སོགས་རྒྱུད་ཚོད་དང་མཐུན་པར་ཡང་ཡང་གསལ་བ་དང་། ཐམས་ཅད་ལ་བླ་མ་དཀོན་
མཚོག་ཞིང་ཁམས་ཀྱི་ལོན་ཏན་སྐྱོད་པས་དང་མེས་བསྐྱེད། འཁོར་བའི་སྐབས་བསྐལ་ལ་དཔེ་འབྲུང་དང་། བར་དོ་གདམས་པ་གོ་
སྤྱོད་ཅི་རིགས་པ་བཤམ། རྒྱུད་པར་སངས་རྒྱུས་སྤུས་གཅིག་། བརྟགས་གྲོ་ལ་རིགས་། བསྐྱེད་རྟེན་པོ་སོགས་ཐོས་གྲོ་ལ་གྱི་རྒྱུད་
རྣམས་དང་། ཆེད་དུ་བཟུགས་པའི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་མཚོན་དང་གཟུང་སྤུས་ལྟར་པར་ཅན་རྣམས་ཡང་ཡང་བཟུགས།

この引導文をどのように読み聞かせるべきか:もしもそうすることが適切であり可能であるならば、ご本人がまだ意識を保ち、意思疎通できる内に、その目に入る所に祝福された物体を置くようにして下さい。見ることで解脱を得させるチャクラや根本グルやイーダムの絵を飾り、供え物を並べて下さい。修行者には、大印もしくは大究竟、イーダムの観想、マインドト

1. 経験豊富な修行者のために死の中有について解き明かすこと

གངས་པ་དོས་ལ་གསུམ། དང་པོ་ཉམས་ལེན་ཡོད་པ་ལ་འཆི་ཀའི་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི། ཕྱི་དབྱུགས་ཚད་ནང་
དབྱུགས་མ་ཚད་པའི་སྐབས་སུ་སྐྱེ་བུ་ལྟོད་མི་བྱ་བར་རྣམ་གཞི་ན་ནས་ཚོག་གསལ་ལ་གདངས་སྟོན་པོས་འདི་ལྟར།

外の息が止まったが内なる息がまだ止まっていない時、ご本人の体を一切動かすことなく、左耳元で明瞭な発音と抑揚のある声で、次の言葉を読み上げて下さい。

ཀྱི་མ་རྣམས་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ།

kyema kalden rik kyi bu:

嗚呼!大いに幸運な高貴な子よ、:

མ་ཡེངས་རྩེ་གཅིག་བྲན་བས་ཉོན།

ma yeng tsechik drenpé nyön:

注意散漫にならないで、一点に心を集中して聞いて下さい。:

འཛིག་རྟེན་འདིར་སྤང་ཇི་སྟེད་ཀུན།

jikten dir nang jinyé kün:

この世に現れる一切の物は:

མི་ལམ་བདུད་ཀྱི་བསྐྱེད་ལྷན་ཡིན།

milam dü kyi lu dri yin:

夢であり、死神のまやかしの罫です。:

བམས་ཅད་མི་རྟག་འཆི་བའི་རྒྱ།

tamché mi tak chiwé gyu:

全ては無常であり、死の原因です。:

སྤྱད་བསྐྱེད་སྤོངས་ལོག་རིགས་ཀྱི་བུ།

dukngal pong shik rik kyi bu:

だから高貴な家の子よ、苦しみを手放しなさい。:

དཀར་དམར་ནག་ལམ་སྤང་བ་ཀུན།

kar mar nak lam nangwa kün:

白、赤、黒の鮮やかな経験は、:

ཐམས་ཅད་སེམས་གྱི་ཚོའང་ལྷན་ཡིན།

tamché sem kyi chotrül yin:

全て心の現れです。:

རང་ལས་གཞན་དུ་སྐྱེང་བ་མེད།

rang lé zhendu nangwamé:

いかなる姿もあなたから離れていません。:

མ་འཇིགས་མ་སྲུང་ས་རིགས་གྱི་བུ།

ma jik ma ngang rik kyi bu:

高貴な家の子よ、焦らず、恐れなくてください。:

ད་ལྟ་རིག་པ་བརྒྱུལ་འདྲ་བུ།

danta rikpa gyal drawa:

今の瞬間、恰も気絶したかのようです。:

སྤྱི་སྐྱེང་ནམ་ལངས་མཁའ་དང་འདྲུ།

chi nang namlang kha dang dra

外の経験は、夜明けの空のようであり、:

ནང་སྐྱེང་བུམ་ནང་མར་མེ་བཞིན།

nang nang bum nang marmé zhin:

内なる経験は、水瓶の中の蠟燭のようです。:

གསལ་ལ་མི་རྟོག་ཅེ་གཅིག་གནས།

sal la mi tok tsechik né:

明晰でありながら、思考がなく、一点に集中して佇んでいます。
:

འདི་ནི་འཆི་བའི་འོད་གསལ་ཏེ།

di ni chiwé ösal té:

これが死の光明です。:

སངས་རྒྱས་དགོངས་པ་འདི་ཀུར་ཏེ།

sangyé gongpa dika rang:

これ自体が諸仏の悟りです。:

མ་བཅོས་མ་བསྐྱད་ལྷག་པར་ཞེས།

machö ma lé lhukpar zhok:

企てず、いじらず、樂にして休んでさい。:

ཚོས་སྐྱར་གྲོལ་ལོ་རིགས་ཀྱི་བུ།

chökur dröl lo rik kyi bu:

高貴な子よ、あなたは法身において解脱します！:

ཞེས་ཡན་གསུམ་བཟོད། ཐུགས་དམ་ཟིན་པའི་རྟགས་བྱུང་ན་དེ་ཀར་བཞག་པས་དབང་པོ་རབ་དེ་ཡིས་གྲོལ།

以上を三回唱えて下さい。トウクダム（肉体的な死後の深い瞑想状態）に入った徴が現れれば、そこで唱えるのをやめてください。最高の大器である衆生たちは、それによって解脱するからです。

2. 法界の中有について解き明かす

གཤིས་པ་དེ་ཡིས་ཕན་མ་བེགས་པ་ལམ་བེགས་ཀྱང་བསྐྱོད་ལྷན་དུ་ཐུགས་དམ་གྲོལ་བ་ལམ། རང་དབྱུགས་ཆད་པའི་རྟགས་རྟོད་དང་མ་དངས་ཡལ་བ་སོགས་བྱུང་བའི་ཚོ་ཚོས་ཉིད་བར་དོ་གསལ་འདེབས་པ་ནི།

この引導で亡くなった方を助けられなかった場合、もしくは、助けになったが亡くなった方のトウクダム状態が崩れた時、あるいは、（体の温もりや肌色が陰るなど）内なる呼吸が止まった徴が現れた時、法界の中有についての次の解き明かしを行うべきです。

ཀྱེ་མ་སྐྱལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ།

kyema kalden rik kyi bu:

嗚呼！大いに幸運な高貴な子よ、:

མ་ཡེངས་རྩེ་གཅིག་རྒྱན་པས་ཉོན།

ma yeng tsechik drepé nyön:

注意散漫にならないで、一点に心を集中して聞いて下さい。:

འཇར་སང་རིགས་པོས་མ་ཟིན།

kharsang rikpa ngö ma zin:

以前、あなたは意識に気づくことが出来ませんでした。:

ད་ནི་ཞག་བདུན་ཚུན་ཆད་ལ།

dani zhak dön tsünché la:

そのため、今から次の七日間:

སྒྲུང་བ་ཐམས་ཅད་འཇའ་འོད་ཟེར།

nangwa tamché ja özer

あらゆる現象が虹や光線、

ཐིག་ལེ་ལྷ་སྐྱའི་རྣམ་པར་ཤར།

tiklé lha kü nampar shar

雲、そして神々の姿で現れます。

ཐམས་ཅད་རིགས་ལྔའི་རྒྱལ་བ་ཡི།

tamché rik ngé gyalwa yi

あらゆる現れは、五智如来の

ཡེ་ཤེས་ཐབས་གྱི་འཚོ་འཕུལ་ཡིན།

yeshé tab kyi chotrül yin

知恵と方便です。

འོད་དང་འོད་ཟེར་བཀྲག་འཚོར་ཡང་།

ö dang özer trak tser yang

だから怖がらず、恐れなくて下さい。

དེ་ལ་མ་འཇིགས་མ་སྐྱག་པར།

dé la ma jik ma trakpar

これらの激しく輝く光や光線は、

རང་སྒྲུང་ཡིན་པར་ལ་རྗོས་ཤིག།

rangnang yinpar la dö shik

自分の心の投影であると弁えて下さい。

དེ་དང་ལྷན་ཅིག་འོད་ཟེར་ནི།

dé dang lhenchik özer ni

これらと共に

བཀྲག་མེད་ཡིད་ལ་འབྲད་པར་འཆར།

trakmé yi la tepar char

鈍くくすんだ光線が現れ、あなたを惹きつけるでしょう。

དེ་ལ་མ་ཚགས་འཁོར་བའི་ལམ།

dé la ma chak khorwé lam:

それらは輪廻への道なので、執着しないで下さい。:

དུག་ལྔ་རང་མདངས་སྣང་བ་ཡིན།

duk nga rang dang nangwa yin:

それらは五毒の輝きです。:

དེ་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་སྣང་བ་ལ།

detar khyö kyi nangwa la:

このように、清らかな道も不浄な道も:

དག་དང་མ་དག་ལམ་ཤར་བས།

dak dang ma dak lam sharwé:

出現し、あなたの前に現れるでしょう。:

ལམ་གྱི་འདམ་ཀ་མ་ལོར་བར།

lam gyi damka ma norwar:

間違った道を選ばないで下さい!:

རིགས་ལྔ་ཡབ་ཡུམ་སྤྱགས་ཀ་ནས།

rik nga yabyum tuka né:

五つの男性と女性の仏陀たちの心臓から:

རྡོ་རྗེ་སེམས་དཔའི་གསེང་ལམ་ཚེ།

dorjé sempé seng lam ché:

金剛薩埵の偉大な秘密の抜け道である光の管が:

འོད་ཀྱི་སྐྱ་གུ་མིག་ལ་ཟུག།

ö kyi bugu mik la zuk:

あなたの両眼を突き刺すでしょう。:

རིག་པ་ལྟན་གྱིས་གནས་པའི་ཚེ།

rikpa lhen gyi nepé tsé:

意識の中に佇みながら:

བདག་ཉིད་བྱག་ས་རྗེས་བྱུངས་ཤིག་ཅེས་ཅེ།

daknyi tukjé zung shik ché:

強い願いをこめて懇願して下さい。:

འདུན་པ་དྲག་པོས་གསོལ་བ་གདབ་ཅེ།

dünpa drakpö solwa dap:

「ご慈悲により私を受け入れて下さい！」と。:

རང་དང་སྣང་སྣང་དགུར་མེད་ངང་ཅེ།

rang dang lhar nang yermé ngang:

現れる神々とあなたは不可分です。:

སྤང་སྤང་བསལ་བཞག་མེད་པར་བསྐྱེད་ཅེ།

pang lang sal zhak mé par kyang:

受け入れるべきものも捨てるべきものも、排除すべきものも確立すべきものもない～この状態に安らいなさい。:

དེ་ཚེ་ལྷ་ལ་ལྷ་ཐིམ་ནས་ཅེ།

detsé lha la lha tim né:

その時点で神々は神々の中に溶け入り:

ལོངས་སྤོང་རྗེས་སྣང་སྣང་གྲོལ་བར་འགྱུར་ཅེ།

longchö dzok kur drolwar gyur:

あなたは報身において解脱するでしょう。:

ཀྱེ་མ་སྐལ་ལྷན་རིགས་ཀྱི་བུ་ཅེ།

kyema kalden rik kyi bu:

嗚呼! 大いに幸運な高貴な子よ、:

གལ་ཏེ་དུས་དེར་མ་གྲོལ་ན་ཅེ།

galté dü der ma drol na:

その時に解脱しなければ、:

དུས་མ་འགྱུར་ཀྱང་སྣང་བ་འགྱུར་ཅེ།

dü ma gyur kyang nangwa gyur:

時間が変わらなくても、姿は変容するでしょう。:

ཕྱོགས་མཚམས་སྟོང་འོག་བམས་ཅད་ཀུན་ཅུ།

chok tsam teng ok tamché kün:

四方位と中間の方向、上下、あらゆる方向は:

འཇམ་འོད་མེ་དབུང་འབྲུགས་པའི་གྲོང་ཅུ།

ja ö mé pung trukpé long:

炎と虹の光の轟く広がりとなるでしょう。:

དཔལ་ཚེན་བྲག་འཐུང་ལྷ་རྗེས་དང་ཅུ།

palchen traktung lhatsok dang:

大いなる神々しい方と、そのヘルーカたちの大軍が:

འཇིགས་པའི་ཕྱག་བརྒྱན་དུ་མ་ཡིས་ཅུ།

jikpé chaknyen duma yi:

おびただしい恐ろしい眷属たちと共に:

མཚོན་ཆ་རྣམས་ཆར་འབབས་ཤིང་ཅུ།

tsöncha nowé charbeb shing:

突き刺す武器の雨を降らせます。:

རྩྭ་ཕུ་གདམས་སྟོང་འམས་གཡོ་ཅུ།

hung pé gé mö tong kham yo:

「フン」と「ファット」の真言が鳴り響くその笑い声は大千世界を激震させ、:

འབར་བའི་རྣམ་འོལ་ཅིར་ཡང་སྟོན་ཅུ།

barwé namrol chiryang tön:

その荒れ狂う姿は、あらゆる形で現れます。:

དེ་ལ་མ་སྐྱག་མ་སྤངས་བར་ཅུ།

dé la ma trak ma ngangwar:

焦らず、恐れなくてください。:

ཐམས་ཅད་རང་གི་རིག་རྩལ་དུ།

tamché rang gi riktsal du

全ては自分の意識の現れであると認識して下さい。：

ངོས་བཟུང་ཐག་ཚོད་རང་བབས་ཞོག།

ngö zung takchö rangbap shok:

このことを確信し、自然に安らいなさい。：

འདུན་པ་གཏོད་ལ་དབྱེར་མེད་བསྐྱེས།

dünpa tö la yermé sé:

その姿に心を集中させ、不可分の1つになって下さい。：

ལམ་སྐྱེའི་ནས་གྲོལ་བར་འགྱུར།

lam na zin né drolwar gyur:

そうすれば、道に入り、解脱するでしょう。：

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་འཕྲིད་པོ་རྣམས་དེ་ཀས་གྲོལ་བར་གསུངས།

これを何度も繰り返し唱えて下さい。そうすることで、中程度の能力の者たちが解脱すると説かれています。

3. 転生の中有への引導

གསུམ་པ་སྤྱིད་པ་བར་དཔྱིད་སྤྱོད་ཞལ་བདུན་པམ་ཚད་ལ་འདེབས་པར་གསུངས་ཀྱང་གཞུང་གི་ཞལ་གྲངས་རྣམས་བསམ་གཏུབ་ཀྱི་ཞལ་ལ་དགོངས་པས། མང་ཟལ་སྤྱིལ་ཞལ་གསུམ་པམ་ཚད་དེ་སྤྱོད་འདི་ཀའི་ན་ཟལ་པས་བྱུང་ཚོག་གི་ཞལ་བྱུང་ཟས་བསྐྱེད་རྗེས་སྐྱེར་མེད་བྲག་གཡུག་པ་དང་། འདི་ཉིད་ཁོ་ན་བརྗོད་ཀྱང་རུང་སྟེ་རྩེ་རྩེ་གི་གསལ་སྤྱང་སྤྱོད་རྗེས་སེམས་དང་ལུན་པས་མ་དུན་དུ་བཀུག་པར་བསམས་ལ་གསུར་བཟོ་བྱས་པའི་རྗེས་སྤྱོད་ཀྱང་དཔལ་ལ་སྐྱབ་པས།

これは七日目以降に唱えられるべきだと教えられています。ここでは、「日」は「精神集中の日数」を意味します。このため、一般に、三日目以降は、この引導文だけを唱えるべきです。そうすることは大変有意義なことです。文字の書かれた紙を燃やす儀礼が行われている時、食物を捧げた後に、この引導文を付け加えて一回唱えるべきです。独りで唱えても良いです。自分が神になったと観想し、慈悲に満ちた心で、亡くなった方の意識を自分の前に呼び寄せたと想像します。次にスル（麦焦がし）を捧げた後に、明朗で抑揚のある声で次の言葉を唱えて下さい：

ཀྱིམ་ཉོན་ཅིག་རིགས་ཀྱི་བུ།

kyema nyön chik rik kyī bu:

嗚呼！大いに幸運な高貴な子よ、：

མ་ཡིངས་མ་ཡིངས་དྲན་པ་བརྟན།

ma yeng ma yeng drenpa ten:

注意散漫にならないで下さい!集中して下さい!:

དཀི་ལྷུང་སེམས་འདུས་པའི་ལུས།

dani lungsem düpé lü:

今、あなたには息吹と意識の体があります。:

སྲིད་པ་བར་དོའི་སྣང་བ་ཤར།

sipa bardö nangwa shar:

そして転生の中有の現象が生じています。:

འཆི་བར་ཤེས་ཤིང་གསོན་ལ་འབྲང་།

chiwar shé shing sön la treng:

あなたは、自分が死んだことを知り、生きている人たちに執着しています。:

གཤིན་རྗེའི་ཕོ་ཉུ་གཏུམ་པོས་བྱིན།

shinjé ponya tumpö zin:

あなたは、閻魔の恐ろしい使いたちと対面しています。:

འཛིགས་པའི་སྒྲ་དང་ཉམ་པའི་འབྲང་།

jikpé dra dang nyampé trang:

恐ろしい騒音やぞつとするような深淵一:

ངེས་དང་མ་ངེས་རྟགས་མང་ཤར།

ngé dang ma ngé tak mang shar:

あらゆる徴が~あるものは安定して、あるものは一瞬だけ~生じています。:

དེ་ཀུན་རང་གི་སེམས་ཀྱི་རྩལ།

dé kün rang gi sem kyi tsal:

これら全てはあなたの心の現われです。:

སེམ་མི་ཐོང་པ་ལ་ལམ་ལམ་འདྲེ།

sem ni tongpa namkha dra:

心は虚空のように空性です。:

ལམ་ལམ་སེམ་ལམ་ལམ་གླུ་གསལ་མི་རྟོན།

namkhé namkha lak mi nyé:

虚空は虚空を害することが何も出来ません。:

དེ་ཕྱིར་ཚེས་ཉིད་དཔའ་གདིང་སྐྱེད།

dechir chönyi pading kyé:

ですから、本性の威厳に満ちた勇気を起こさない!:

འཇིག་རྒྱུས་བརྒྱ་བས་པའི་གསུང་བསྟོན་འདི།

jin gyi lapé sur ngo di:

この聖別されて捧げられたスルの捧げ物は:

ཟད་མི་ཤེས་པའི་ལོངས་སྤྱོད་དེ།

zé mi shepé longchö dé:

尽きることのない楽しみ、:

ཟག་མེད་ལྷུང་སྲོལ་ཞལ་ཟས་ཡིན།

zakmé nyang drol zhalzé yin:

味わうことによつて解脱を得させる穢れのない食物です。:

བཞེས་ཤིག་གསོན་ལ་མ་འཕྲིང་བར།

zhé shik sön la ma trengwar:

これを食して、生きている者たちに未練を抱かないで下さい。:

འདུན་པ་ལྷ་དང་སློལ་མར་གཏོང།

dünpa lha dang lamar tö:

諸尊と尊師たちに注意を向けて下さい!:

འདི་ནས་ལུང་གྱི་ཕྱོགས་རོལ་ན།

di né nup kyi chok röl na:

ここから西の方向に極楽があります。

བདེ་བ་ཅན་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཡིད་ཀྱི།

dewachen gyi zhingkhams yö:

至福の浄土です。

མགོན་པོ་འོད་དཔག་མེད་པ་བཞུགས་ཀྱི།

gönpo öpakmé pa zhuk:

そこに守護者、阿弥陀仏がいます。

སུ་ཞིག་དེ་ཡི་མཚན་འཛིན་པའི།

su zhik dé yi tsen dzinpa:

誰でもその名を心に留める者は：

དེ་ནི་དེ་རུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་ཀྱི།

dé ni dé ru kyewar gyur:

その浄土に生まれ変わります。：

ཁྱེད་ཀྱང་མགོན་པོ་དེ་ཡི་མཚན་ཀྱི།

khyö kyang gönpo dé yi tsen:

だから守護者の名前を：

ཡིད་ལ་བཟུང་ནས་གསོལ་བ་བྱེད་ཀྱི།

yi la zung né solwa top:

心に留めて、懇願しなさい！：

སྐྱེན་རས་གཟིགས་དང་བུ་ལྷོ་འབྱུང་ཀྱི།

chenrezik dang pema jung:

「観音様、蓮華生様、：

མཁྱེན་ལོ་སྐྱེ་བུ་མོས་གུས་བསྐྱེད་ཀྱི།

khyen no nyam du mögü kyé:

どうか私に目を留めて下さい！」と祈り、敬愛の心を起こしてください。：

ཐེ་ཚོམ་མེད་པའི་ངང་ཉིད་ནས།

tetsom mepé ngang nyi né:

疑いから完全に解放され:

རང་རྒྱུང་དོར་རྗེའི་འགོས་གྱིས་སོང་།

rangjung dorjé drö kyi song:

自ら生じる金剛の歩みで進んでください! :

ཞིང་ཁམས་དེ་ལུ་བསྐྱེད་སྐྱབས།

zhingkhām dé ru pemé bup:

そうすれば、あの浄土で、蓮の中から:

རྩུ་ཏེ་ལྷུར་དུ་སྐྱེ་བར་འགྱུར་།

dzü té nyurdu kyewar gyur:

あなたは速やかに生まれるでしょう。:

དེ་ཕྱིར་དགའ་ཞིང་སྡོལ་བའི་ངང་།

dechir ga shing trowé ngang:

ですから、喜び歓喜して:

དད་ལོས་སྐྱེད་ཅིག་རིགས་གྱི་བུ།

dé mö kyé chik rik kyi bu:

信心と敬愛の念を起しなさい、高貴な家の子よ! :

ཞེས་ཡང་ཡང་བརྗོད་པས་དབང་པོ་ཐམ་གྱོལ་བར་གསུངས།

これを何度も繰り返し唱えて下さい。そうすることによって、最も能力の低い者たちが解脱すると説かれています。

4. 転生により解脱することに関する引導

ཞག་བདུན་ཡན་ཚད་ནས་དེའི་རྗེས་སུ་སྐྱེ་བ་བརྒྱུད་ནས་གྱོལ་བའི་གདམས་པ་ནི།

七日目以降、上記の引導を渡した後、次の「転生により解脱することに関する引導文」を唱えて下さい。

གྱེ་མ་ཉོན་ཅིག་རིགས་གྱི་བུ།

kyema nyön chik rik kyi bu:

嗚呼! 大いに幸運な高貴な子よ、聞いてください: :

དཀི་མངལ་སྒོ་མ་ཁེགས་པས།

da ni ngal go ma khekpé:

母胎への入口は覆われていません。:

སྒོང་དུམ་བློག་ཕུག་ཕུན་བློང་དང་།

dong dum drok puk mün trö dang:

これから木の幹、空洞、:

འཆགས་ཚལ་གཞལ་ཡས་ཁང་མཐོང་ཡང་།

naktsal zhalyé khang tong yang:

暗い覆い物、森、宮殿が見えてきます。:

དེ་ལ་ཆགས་དང་ཞེན་པ་སྒྲིང་།

dé la chak dang zhenpa pong:

それらに対する執着や欲望を捨ててください。:

འཇམ་གླིང་གྱི་དང་བོད་ཀྱི་ཡུལ་།

dzamling chi dang bö kyi yul:

集中して下さい。:

ཁྱོད་ཀྱི་ལྷ་མའི་ཞབས་བྱུང་དུ།

khyö kyi lamé zhab drung du:

自分の師匠の近くで生まれることができるように:

སྐྱེ་བ་ལེན་པའི་འདུན་པ་གཏོང་།

kyewa lenpé dünpa tö:

この世界の国で、特にチベットで、:

ཚོས་ལྷན་རིགས་ཀྱི་པ་མ་གཉིས།

chöden rik kyi pama nyi:

いずれも仏法のカーストに属する自分の父と母を:

པ་ལྷ་འབྱུང་གནས་ཡབ་ཡུམ་བསྐྱོམ་།

pema jungné yapyum gom:

蓮華生とその妃として観想してください。:

ཇགས་དང་སྤང་བའི་སྒོ་སྤྲོངས་ལུང་།

chak dang dangwé lo pong la:

欲望と怒りの思いを捨てて下さい。:

དད་པས་བསམ་གཏན་དང་དུ་ཞུགས་ལུང་།

depé samten ngang du shuk:

信心をもって瞑想状態に入って下さい。:

ཟབ་མོའི་ཚོས་གྱི་སྒོ་དྲ་གྲུང་ནས་ལུང་།

zapmö chö kyî nö gyur né:

そうすれば、あなたは深遠なる仏法の器となり:

སྤུར་དུ་ཡེ་ཤེས་ཐོབ་པར་འགྲུར་ལུང་།

nyurdu yeshé toppar gyur:

速やかに原初の智慧を会得するでしょう。:

ཞེས་ཞེད་སྲུང་གསུང་གི་བར་ཉིན་རེ་བཞིན་བརྗོད་པའི་ཡོན་ཏན་ནི། གཞུང་ལས། དེ་ལྟར་རིམ་པར་གདམས་པ་ཡིས་ཇི་ལྟར་
དབང་བོ་དམའ་ན་པ་ཡང་། རྒྱེབ་བདུན་ནས་རིམ་པར་གྲོལ་ཅེས་དང་། འདི་ལྟའི་གདམས་པ་ཡང་ཟབ་ནི་། བསྐྱོམ་མི་དགོས་ཏེ་
ཐོས་གྲོལ་ལོ་། ཞེས་གསུངས་པ་ཉིད་རྩེ་ལ་བཞིན་ལམ་རྒྱ་སྤངས་ན་བསྐྱབ་པ་མ་ཚུལ་གྱི།

四十九日の期間の終わりまで、これを毎日唱えて下さい。そうすることのご利益について聖典で次のように書かれています：「これらの段階的な引導文により、彼らは、どんなに能力が劣っていても、七つの生涯の内に解脱するでしょう。」:そして:「この最も深遠な引導文は、修行なしに、聞くだけで解脱を得させます。」ですから、正しく適用すれば、必ずそうなるでしょう。

དེ་དག་གཏང་གིས་མཐར་ཡང་བཟང་བོ་སྤྲོད་པ་དང་། བདེ་སློབ་མདོན་དགའི་ཞིང་སློབ་སོགས་ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་སློབ་ལམ་མང་དུ་
གདབ། དགོ་རྩ་བྱང་རྒྱབ་རྒྱ་བཅོས་ལ་ཀ་དག་གི་དང་དུ་ལྷུ་མ་མས་རོ་གཅིག་པར་མཉམ་གཞན་གྱུན་རིང་དུ་བསྐྱང་། ཇེས་སྤྱི་
སྤང་བོ་ལ་རེག་གྲོལ་བྱེ་མའང་གདབ་ཅིང་དན་སོང་སྤྱོད་པའི་ཐུགས་སོགས་བརྗོད། བཏགས་གྲོལ་གྱི་ལམ་ལེན་སོགས་རྩེ་ལ་
བཞིན་བྱས་ན་གཏོང་མའི་མགོན་པོའི་གསུང་ལ་བསྐྱབ་པ་མི་སྲིད་པས། ཟབ་མོའི་ཐབས་དེ་ཚོར་འཚོགས་པའི་བྱིན་རླབས་ཀྱིས་དེས་
པར་འཕྲོར་བ་དང་དན་སོང་གི་འཕྲིགས་པ་ལས་ཐར་ཅིང་རྣམ་པར་གྲོལ་བའི་དཔལ་ལ་དཔྱད་པས་འབྲིན་འཐོབ་གཏོང་བའི་མཚན་གྱི།

これらの引導文を唱え終った後、華嚴經入法界品の祈願文、極樂往生の祈願、妙喜国（阿闍淨土）往生の祈願など多くの大乘祈願文を唱えるべきです。次に功德を悟りのために回向し、亡くなった方が心と対象のひとつの味において原初の清らかさの状態の中で長い間瞑想していられるようにして下さい。その後、触ることによって解脱を得させる粉末を遺体に塗り、三悪趣を浄化する真言などマントラを唱えてください。身に付けることによって解脱を得させる經典などが正しく使われれば、原初の守護者の悟つ

た言葉は無謬なので、これらの多くの深遠な方便の加持により、亡くなった方が輪廻と三悪趣の恐怖から解放され、解脱の輝かしい確信を得ることは疑いありません。

གཞན་དོན་མཛད་པའ་ཅིག་སྐྱུ་ལྷུ་ལག་ཉན། །

ある人は、他者の利益の為に働いていると主張し、

བསོ་སྐོན་ཚར་གཅིག་བསྐྱབ་ན་དྲིན་ཚེར་བརྟེ། །

一度だけ回向と祈願を唱え、大いなる奉仕をしたと考えます。

གཞན་དག་དགོངས་སྤྱོད་རྩིངས་པས་ཞིབ་ཆ་མེད། །

他の人は行為によって会得を歪め、詳細を蔑ろにし、

འཕོ་འདེབས་འོ་མ་ཚམ་བྱས་པས་ཚོག་པར་སྐྱོམ། །

傲慢にもポワを一回だけ適当に行えば十分だと考えます。

ཕལ་ཚེར་སྤོངས་པས་འདི་བྱ་དེ་བྱེད་མེད། །

殆どの人は、実際にどうすれば良いのかについて無知です。

དང་བྱ་ལས་ཀྱང་འདྲེན་བྱེད་སེམས་རྩ་འཕོར། །

導き手の心は、引導を必要とする死者の心よりも散乱しています。

དེ་བས་ཀུན་ལ་ཕན་པར་འགྱུར་དགའ་ཡང་། །

このため、全ての人々を益することは難しいですが、

སྤྱིར་རྗེ་འོ་སེམས་ལྡན་དམ་པ་རེས་འགའ་ཚམ། །

これは注意喚起となり得るかもしれません。

ཚུལ་འདིས་མ་རྟན་སྐྱབས་མེད་སྤོབ་པ་ཡི། །

慈悲の心をもった数少ない高貴な方々が

ཐབས་ཟབ་གཅིག་ཅར་ཕྱག་རྒྱ་བཞེས་པ་ལ། །

これらの即効性のある深遠な方便の実践により

བསྐྱེད་གསོས་ཚམ་དུ་འགྱུར་སྐྱམ་ཀུས་ལྡི། །

傷つきやすい過去生の母たちを守ることができますように。

སྤོབ་སྐོན་མཐའ་ལས་གནས་ཚེན་རྗེ་དེ་འདྲེད། །

このようにして、これは、乞食、ロド口口口口口口口

སྐབ་པའི་རྣམས་བཞིས་དགོ་བས་སྐྱེ་དཔུ་ཀུན། །

ゾンシヨという聖地で修行中に執筆されました。その功德によって、

ཕྱམ་གཅིག་གོད་མའི་ས་ལ་རྣམ་གྲོལ་ལོག། །

一切衆生が共に自然に原初の状態において解脱しますように。

དགོ་ལེགས་འཕེལ། །།

優れた功德が増しますように！

Lhasey Lotsawa Translations、2019年7月（英訳：*Laura Dainty* と *Peter Woods*、編集：*Libby Hogg*）。

Kyabgön Phakchok Rinpoche's Mandala

Spiritual activities: <https://cglf.org/>

Merit-making activities: <https://akara-collection.com/>

Teaching activities: <https://samyeinstitute.org/>

Charitable activities: <https://basic-goodness.org/>

Scriptural activities: <https://lhaseylotsawa.org/>

<https://www.nekhor.org/>



ཡི་གེ་ཉི་ལུ་ཚུ་བླུག་པ་འདི་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་
 བཤོམས་གྲང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཚུ་རྒྱད་ལས་གསུངས་སོ། །

This twenty-six syllable mantra is from the *Root Mañjuśrī Tantra*. When it is placed inside texts, it prevents negative karma from being accrued by stepping on or over them.