



グル・ヨーガの祈願文 ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར་

チツ・デワ・チェンプ・ポタン・トウ/ テインチェン・ツ
アウィ・ラマラ・ソルワー・デップ/ サンゲー・セムスト
ウンパ・リーンポ・チェ/ ランゴ・ランキ・シェーパル・チ
ンキー・ロップ

頭頂にある大楽の宮殿にいらっしゃる/ 慈悲深い
根本のラマにお祈りします/ ブッダの心について説か
れている宝のような方よ/ 自分自身の本当の姿を悟
れるように祝福をください

帰依 ལྷ་བས་འགྲོ་

ケンデー・ツェウィ・ラマ・ナムラ・キャブスチー/ トブデー・ンカキ・イダム・ハラ・キャブスチー
ヌデー・サンウィー・カンド・マラ・キャブスチー/ ラマ・イダム・カンド・スムラ・キャブスチー
智慧を備えた慈悲深いラマたちに帰依します/ 力を備えたタントラのイダム(本尊)の諸尊に帰
依します/ 功德を備えた秘密のカンド(ダーキニー)に帰依します/ ラマとイダムとダーキニーの
三つに帰依します

発菩提心 ལེགས་པ་བསྐྱེད་

サンワ・サンチェン・サンチョ・タルトウ・ギャル/ サンチョツ・イシーン・トウツキ・ノルブ・ラ/ ダ
クニ・レージュック・ドクーン・デーパル・キー/ タイエー・セムチェン・トウンチール・セムケー・ト
ー

秘密・大密・最密の至高の勝者/ 最密のブッダの心の如意宝珠に/ すべての生き物を導くた
めに私は入って行きます/ 無数の生き物を益するために菩提心を起こそう

回向の祈り བསྐོལ་བ་

ゴスム・タピー・ゲワ・カンギーパ/ カムスム・セムチェン・ナムキー・トウン・トウ・ンゴ/ トウースム・
サピー・レーディップ・クーンチャンネー/ クスム・ゾピー・サンゲー・ニユルトプジョ

身体と言葉と意識の三つの門を浄化する善行をどれも修めて/ 三界に住む有情の為に回向し
よう/ 三世に渡って蓄積してきた業と障碍をすべて浄めて/ 三身を完成させた仏性を速やかに
獲得できますように

タピリツァに捧げる祈願文 ཏ་པི་རྩ་ཙ་གསོལ་འདྲིའལ།

エマーホー/ クンサーン・トウトウル・クンドー・シェルカール・ウ/ ティマー・ダンサール・ウセール・
チョチュール・ト/ ギエンマー・チェルプー・イエニー・ニンプー・トウン/ キエンニー・トウジェー・ド
ウィー・トウンラー・ゴン/ デルシェー・トウチュー・ゾクチェーン・クンキー・チョ/ テピー・ヤンツェ
ー・ギェルーン・メンガー・ニン/ シイー・ネルー・コルデー・トルトウル・タン/ ダウー・セルスー
ム・キュンユーン・ランサール・シン/ ドワー・ロイー・ムンパー・クンサール・ネー/ シトーン・ツアタ
ール・サラーム・チチュー・ト/ ニヤムトー・ンウンキュール・コルデー・セムスー・トル/ デウー・クス
ーム・インスー・グゼー・パ/ ドウィー・グンポー・タピー・リツァー・ラ/ ダロー・ツェチー・ムペー・ソ
ルワー・デップ/ ダソー・ドラー・ワンクール・チンキー・ロップ/ チナーン・サンウィー・パルチェー
シワー・タン/ マリー・トウルピー・ダズィーン・トルネー・キャン/ ランリー・ンウンキュール・タチュ
ー・タルチーン・ネー/ イエトーン・ツアタール・ロデー・チェンプー・トウン/ タンター・ニトウー・ダラ
ー・ツァルトウー・ソル/ ジェ・ドウィー・グンポー・タピー・リツァー・ラ/ ソルワー・デプソー・ドトウー・ト
ウジェー・スンラー・ダギユートオール

何て素晴らしいのでしょうか！/ クンツ・サンポの仏心から生まれた化身よ。その御身体は水晶
のような透明な光からできていて、/ 穢れなく光り輝き、十方に光線を放たれていらっしやる。/ ま
ったく何も装飾品を身にまとわず、むき出しの裸の姿で、本来の姿のエッセンスを象徴している。/
二種類の智慧と慈悲を心に抱きながら、生きとし生けるものを救うことばかりを考えていらっしやる。/
善逝の心から生まれた甘露のようなゾクチェンはあるゆる仏法の中で最も優れた教えである。/ ボ
ンの九乗の中でも最頂の教えであり、詳細な教え(ギユ)や要点の教え(ルン)や秘訣の教え(メンガ
ク)のエッセンスである。/ 一切の土台である本然の境地から、輪廻も涅槃も、解脱も錯誤も、/
音も光も光線も、罪も功德も自発的に現れて来る。/ 生き物が分別という暗闇を完全に払拭するこ
とができれば、/ その土台は実体を失い、存在性の根源から離脱することができ、五道十地の境
地を速やかに成就することができる。/ 体験と悟りが実現化し、輪廻と涅槃が心の本性へと自己解
脱していく。/ その結果としてブツダの三身が法界の中に立ち現れてくる。/ 生きとし生けるもの
の守護者タピリツァよ、/ 私はあなたに心をひたむきにして恭しく祈願します。/ 私たち生きとし生け
るものに灌頂と加持を授けて、/ 外・内・秘密の障碍を鎮めてください。/ 私たちが無明という錯
誤が生み出した我執から自己解脱を遂げ、/ 自己認識の智慧が実現し、ゾクチェンの教えで説か
れている見解と行為を完成し、/ 原初から空性で、根源から離れ、分別を超越した大いなる真理
を悟れますように。/ まさに今このとき、その智慧を私に授けてください。/ 生きとし生けるもの守
護者である尊師タピリツァよ、/ 慈悲の力により六道の生きとし生けるものを受け入れ、私たちの心
を解脱に導いてくれますように祈願します。

ゾクチェン瞑想の仕方

ཇོ་གསལ་པ་ཚེན་པོའི་སྒྲུབ་

身体を安定させて、視線を固定すれば、心も定まります。

○身体のポイント “七点の座法”

1. 脚は結跏趺坐にします。
2. 親指で薬指の根元を軽く押さる。女性は右手を上にして、男性は左手を上にして両手の四本の指を重ねオヘソの下で組みます。
3. 背骨は真っ直ぐに。
4. 内臓は背骨に近づけます。
5. 首を軽く引きます。
6. 舌は先を丸め口蓋の中で浮かせます。
7. 双肩は浮かせると効果的です。

注) 口は少し開け、呼吸は自然のままに。

○視線のポイント

瞬きをしないようにしてください。視線が動くと心も動いてしまいます。永遠の彼方や、なにもない空間を見ます。視線の先に強く意識集中することなく、リラックスします。決して、太陽の方を見ないでください。

○意識のポイント

心が生まれる前の状態に留まります。心の本性に留まる。思考が浮かんできてもそのままに放っておきましょう。思考の後を追わないことが重要です。

注) はじめは15分くらいの瞑想セッションを何度もしましょう。慣れてきたら、時間を延ばします。上手くいっても長くやり過ぎないで、上手くいなくても毎日続けるのがポイントです。

ちいさな瞑想教室が終了して・・・

瞑想教室へのご参加ありがとうございました。チベットに伝わるゾクチェンの瞑想はいかがでしたか？思ったように瞑想に集中できましたか？それともあっという間に終わってしまったのでしょうか？ここで瞑想がはじめての方に基礎的なアドバイスをお話します。

○瞑想はどれも同じではないの？

伝統的な仏教系の瞑想に限っても、その種類はたくさんあります。日本人ならまず思い浮かべるのは禅の瞑想ではないでしょうか。他にもサマタ瞑想やビパッサナー瞑想。タントラ密教の瞑想や阿字観瞑想など。もちろんゾクチェンもあります。よくよくその中身を見てみると、それぞれの目指している境地や、得られる結果が違うことが分かるはずです。そうなのです、瞑想はどれも同じではないのです。

○ただ実践するのみ???

やり方だけ分かれば、瞑想はそれで十分だと思われるかもしれませんが。どんな瞑想も座り方など見た目はほとんど同じです。しかし瞑想している心の中では全く異なることが行われているのです。心をどこに向けるか、瞑想によって異なります。特にゾクチェンの場合、その目標も方法も全く異なります。心に向ける先を正しく知るには、テキスト（経典）を学ぶのが大切です。チベットのお坊さんたちも瞑想と同時に、長い間テキストを学びます。

○瞑想がうまくいかなかった方へ

ゾクチェンはチベット最高の瞑想です。だから一回瞑想しただけで、びっくりするくらいの体験が得られると思われていたかもしれませんが。残念ながら、瞑想は魔術ではありません。いきなり心に変化することはないのです。瞑想はトレーニングに似ています。毎日続けることによって少しずつ変化します。最初は上手くいなくても、続けていくうちに心がきめ細やかになり、本来の姿に近づき、苦しみや悲しみから影響を受けない心になります。

ちいさな瞑想教室では日本語で伝統的なチベット式瞑想をご紹介します。
ゾクチェンの瞑想が気に入って頂けたら、次回もぜひご参加ください。

箱寺 孝彦