

『修行道の三要素（ラムツォナムスム）』 ジェ・ツォンカパ

至高の尊いラマに礼拝いたします

1

勝利者〔仏陀〕のすべての教えの真髓を
聖なる勝利者の息子〔菩薩〕たちが讃える修行の道を
解脱を望む恵まれた者たちが入るべき門戸を
私ができる限り説くことにしよう

2

輪廻の快樂に執着せず
有暇と幸運を活かすために努力し
勝利者〔仏陀〕の喜ばれる修行の道を信じて
恵まれた者たちよ、澄んだ心で聞きなさい

3 〈出離の心について〉

純粹な出離の心がなければ
輪廻の海で快樂の果を求める心を鎮める手段はない
輪廻への愛着により、有情たちは完全に束縛されているのだから
はじめに出離の心を求めなさい

4

有暇と幸運を得ることは難しく
人生には無駄に費やす時間はない
これに心を慣らしていけば、今世への執着は色褪せていく
因果の法に偽りはないことや
輪廻のさまざまな苦しみを何度も考えてみるならば
来世への執着も色褪せていく

5

このように心を慣らして
輪廻の榮華を願う心など一瞬たりとも起こすことなく
昼夜たゆまず解脱を求める心を持たたなら
その時こそ出離の心が生じる

6 〈菩提心について〉

出離の心もまた

純粹な発菩提心に伴われていないと

無上のさとりという卓越した幸せの因とはならないので

智慧ある者たちは最もすぐれた菩提心を起こしなさい

7

〔欲望、執着、邪見、無知など煩惱の〕四つの激流に押し流されて

絶ちがたい業にきつく束縛され

我執という鉄の檻に閉じ込められて

無明の厚い暗闇に覆い尽くされている

8

限りない輪廻の生を繰り返し

三つの苦しみに絶え間なく苛まれている

このような母〔なる有情〕たちのありようを思い

最もすぐれた〔菩提〕心を起こしなさい

9 〈正しい見解〉

〔すべてのものの〕ありようを正しく理解する智慧がなければ

出離の心や菩提心を育んでいても

輪廻の源を絶ち切ることはできない

それ故、縁起を正しく理解するための努力をしなさい

10

輪廻と涅槃の一切の現象が

因果の法を決して偽らないことを知り

認識対象に〔自性があるという〕誤った考えをすべて断滅した者は

仏陀の喜ぶ修行の道に入る

11

あらわれとは誤りなく縁起するものであり

空とは〔自性を〕受け入れないことである

この二つの理解が別々にあらわれている限りは

まだ成就者〔仏陀〕の真意を正しく理解していない

1 2

〔この二つの理解が〕いつの日か交互でなく、同時にあらわれ
縁起に偽りが無いことを見ただけで
認識対象には〔実体があるという誤った〕とらえかたをすべて滅したならば
その時こそ〔空の〕見解の分析は完全なものとなる

1 3

さらに、あらわれによって実在論を取り除き
空によって虚無論を取り除き
空が因や果としてあらわれるさまを知ったなら
もはや極端論にとられることはなくなるだろう

1 4

このように修行道の三要素の真髓を
自らかくの如く正しく理解した時
静謐の地にとどまり、精進の力を起こして
めざす境地を速やかに成就すべきである
我が子よ

というこの教えは、多聞の比丘ロサン・タクパ（ジェ・ツオンカパ）が、その
弟子ガワン・タクパに授けたものである。

「ダライ・ラマ〈心〉の修行」（ダライ・ラマ十四世テンジン・ギャツォ著 マリア・リンチェン
訳 春秋社 2002年）より抜粋

Translated by Maria Rinchen 2002