

1

卓越した徳ある行ないによって得たおからだ
数限りない有情の願いをかなえるお言葉
すべての知るべきものをあるがままに見抜くお心 [を持つ]
シャキヤ族の主 [である仏陀] に礼拝いたします

2.

無類の師である仏陀の息子の中で最もすぐれた者であり
勝利者のなすすべての行ないを引き受け
無限の世界にそのお姿を現わす
無敵の文殊菩薩に礼拝いたします

3.

『般若経』に説かれている推し量り難い真意を
正しくその通りに解説され、世界の宝飾 [のように尊く]
三界に広く知れ渡ったナーガールジュナとアサンガの足元に
私は礼拝いたします

4.

偉大なるこの二人の先駆者から正しく継承した
深遠なる見解と広大なる行ないの実践道を誤りなく完全に極め
重要な点を要約した宝のような教えの維持者である
アティーシャに礼拝いたします

5.

すべての深遠な教えを見抜く目となり
恵まれた者たちを解脱の地に導くための最高の門戸であり
慈悲の心に基づくすぐれた方便の行ないによって
すべてを明らかにする精神の導師たちに敬意を持って礼拝いたします

6.

ナーガールジュナとアサンガは
この世のすべての賢者たちの頭頂の飾りであり
その名は広く知れ渡る輝く旗のようである
そのお二人から正しく伝えられた悟りに至る修行道の段階は
すべての有情たちの願いをみな叶えてくれる
尊い教えは力を与えてくれる王者のようなものであり
すぐれた経典の千の流れを集めたものなので
栄えある善説の海でもある

7.

〔アティーシャのテキストは〕

すべての教えは矛盾のないものであることを理解させてくれる
すべての教義は個人的なアドバイスであることを教えてくれる
勝利者仏陀の真意を容易にわかりやすく見出すことができる
非常に悪い行ないに従事してしまう〔危険な〕崖からも護ってくれる
故に、中国とチベットの賢者たちの中で
多くの恵まれた者たちが説いた最高の教えである
三種類の人たちのための修行道の段階に
心を奪われない者などいるわけがない

8.

すべての教えの真髓を短く要約したこのテキストを
一回でも教えたり聞いたりしただけでも
聖なる仏法を教えたり、聞いたりすることによって得られる利益の集積は
大波を集めるように偉大であることは確実なことなので
その意味をよく考えるべきである

9.

そこで、今世と来世におけるすべての幸運をもたらす源をよく手繰ってみると
修行道を示してくれる聖なる精神の導師に
心の持ち方と実践において正しく頼るように努力することである
これを知って、たとえ命を賭けても離れることなく
お言葉通りに実践することを師への供養として
師を喜ばせるべきである
修行者である私（ジェ・ツォンカパ）も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

10.

恵まれた条件の整った人間の生は、如意宝珠よりもすばらしいものであり
このような〔恵まれた〕生を得るのは今この時だけである
それは得難く、空の稲妻のように壊れやすい
これらのことを考えて、この世におけるすべての行ないは
もみ殻のように意味のないものだとして理解して
昼も夜も常に意義あることをなすべきである
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

11.

死後三悪趣に生まれ変わらないという保証はない
しかし、三宝がその恐怖から護ってくれるのは確実である
故に、非常に堅固な帰依の心を持ち
それによって教え〔を護る心〕が衰えないようにするべきである
それは、白と黒の因果の法についてよく考え
なすべき〔行ない〕とやめるべき〔行ない〕を正しく実践することに依存して
いる
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

12.

最もすぐれた修行道を成就するために
必要なすべての条件が整った〔貴重な人間の生という〕土台を得るまでは
〔修行道を成就する〕十分な能力を得ることはできないので
それらの条件が欠けることのないような因を作るべきである
さらに、不徳や破戒によって汚れた〔身口意の〕三つの扉を浄化し
特に悪い行ないと障りをなくすことが非常に重要なことなので
常に四つの力のすべてに依存し、それを大切にすべきである
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

13.

苦諦の欠点について考える努力をしないと
解脱を求める熱意は生じてこない
どのような過程で輪廻に生まれてくるのか、という苦の因（集諦）について考
えなければ
輪廻の源を断ち切る方法を知ることはできない
故に、輪廻を厭い、そこから解放されたいと願う出離の心を起こし
何によって輪廻に縛り付けられているのかを知ることが大切である
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

14.

発菩提心は、大乘の最もすぐれた修行道における主な修行であり
大波のように偉大な行ないの土台であり、支えである
金に変える錬金薬のように、すべてを二つの資糧に変えるものであり
すぐれた善き資糧を集めた功德の宝である
これらのことを知って、勝利者の息子（菩薩）である勇者たちは
最もすぐれた宝のような〔菩提〕心を、主な誓約として維持された

修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行すべきである

15.

布施の修行は、有情の願いを叶える如意宝珠のようなものであり
吝嗇の結び目を断ち切る最もすぐれた武器である
〔布施の修行は、〕落胆することなく、心の勇気を生む菩薩の行ないであり
その名が十方位に知れ渡る土台となるものである
これらのことを知って、からだ、所有物、徳などの
すべてを与えるすぐれた布施の道に、賢者たちは依存した
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行すべきである

16.

持戒の修行は、悪い行ないの汚れを洗い流す水であり
焼けつくような煩惱の熱を冷やしてくれる月の光である
〔持戒の修行は、修行者を〕すべての有情の真中にそびえる須弥山のように輝
かせるものであり
力で威嚇することなく、すべての有情たちを額づかせるものである
これらのことを知って、すべての授かった戒律を
聖者たちは自分の目のように大切に護った
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行すべきである

17.

忍耐の修行は、力ある者たちが持つ最もすばらしい宝飾であり
煩惱に苦しむ者たちの最高の苦行である
〔忍耐の修行は、〕怒り〔という蛇〕の敵となる空のガルーダ〔のようなもの〕
であり
ひどい言葉の武器に耐える硬い鎧である
これらのことを知って、〔賢者たちは〕最もすぐれた忍耐の鎧に
様々な方法で心を馴染ませた
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行すべきである

18.

挫けることのない安定した精進の鎧を着たならば
経典の知識と実践を通して得る理解は、満ちていく月のように増えていく
なすことはすべて意義あるものとなる
何を始めてもその行ないの結果は望みどおりに成就する

これらのことを知って、怠慢な心をすべて滅し
菩薩たちは大波のように偉大な精進の修行に入られた
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

19.

禅定は、思いのままに心を操る王様〔のようなもの〕である
〔禅定に心を〕留めると、不動なる須弥山のようにあり
〔禅定に心を〕向けると、すべての善き対象に心は従事する
からだを心を柔軟にして、大楽をもたらすものである
これらのことを知って、力あるヨギたちは
気の散漫という敵を克服する禅定の修行に、常に依存した
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

20.

智慧は、深遠なる真如(すべてのものの究極のありよう)を見るための目であり
輪廻の源を断ち、その根を引き抜くための道となる
〔智慧は、〕すべての教えが褒め称えるよき資質の宝であり
無明の闇を晴らす最もすぐれた灯火として知られている
これらのことを知って、解脱を求める賢者たちは
多くの努力をして修行の道を歩み、智慧を育まれた
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

21.

心を一点集中させる禅定だけでは
輪廻の源を断ち切ることはできない
「止」の修行道を離れた智慧でどんなに分析しても
煩惱を滅することはできない
真如を見極める智慧が
揺るがぬ「止」の馬に乗ると
極端論から離れた中道の論理という鋭い武器によって
極端論を支えるすべての土台を破壊することができる
こうして、あるがままにものを正しく分析する幅広い智慧によって
〔賢者たちは〕真如を理解する知性を高められた
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

22.

一点集中することに慣れて、禪定を成就するという事は
口で言うだけでは為すことはできない
正しい分析方法で個別の現象を分析することにより
真如を対象に、揺らぐことなく非常に安定して留まることによって
禪定が生じるのである
これを知って、「止」と「観」の二つを結び合わせる修行を成就しようと精進する者たちは〔この修行のすばらしさに〕驚く
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

23.

瞑想中の平衡状態における虚空のような空と
瞑想時以外の幻のような空の二つに瞑想し
方便と智慧を結び合わせることによって
菩薩の行ないを完成させ、賞賛を受ける者となる
このように理解して、恵まれた者たちは
〔方便か智慧の〕片方だけの修行道に満足することはない
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

24.

このようにして、〔賢者たちは〕最もすぐれた大乘の
因と果という二つの修行道に必要な共通の道を正しく育んで
すぐれた知識を持つ船長の守護に頼って
タントラの大きいなる海に漕ぎ出した
そして、個人的なアドバイスとなる完全な教えによって
有暇具足（八つの暇と十の条件）を得て、意義ある人生を過ごす者となった
修行者である私も、このように修行した
解脱を求めるあなたもまた、これと同じように修行するべきである

25.

〔これらのことを〕自分の心に馴染ませるために
そして、他の恵まれた者たちをも利益するために
勝利者仏陀を喜ばせる完全なる修行の道を
わかりやすく、言葉で説明した
この功德によって、すべての有情たちもまた
清らかですばらしい修行の道と決して離れることがありませんように
と祈願いたします
修行者である私は、このように祈願した

解脱を求めるあなたもまた、これと同じように祈願するべきである

以上で、『菩提道次第集義』を終わる

短く要約したのは、忘れないように覚えておくためである

この教えは、チベットのドクリボチェ山にあるガンデン・ナムパル・ギャルウ
ェーリン（ガンデン僧院）において、多聞の仏教僧、ロサン・タクパ（ジェ・
ツォンカパ）によって著された

仏陀の説かれた無上の教えと出会えたのは

ラマの深い恩によるものなので

この功德もまた、すべての有情たちが

聖なる導師（ラマ）の加護を得ることのできる因となるように廻向いたします

私のラマ、ロサン・タクパ（ジェ・ツォンカパ）が

弥勒菩薩の浄土（兜率天）や阿弥陀仏の浄土など

どの浄土にいらしても

私が〔ジェ・ツォンカパの〕主な弟子として生まれることができますように

最初に、教えを幅広く沢山聞くことを求め

次に、すべての経典の教えを個人的なアドバイスとして受け止め

最後に、昼も夜も常に修行し

すべての徳を教えが広まるために廻向いたします

Japanese translation completed by Maria Rinchen on 20th September 2008 at Dharamsala.