

ཁག་དག་སྲིད་པའི་བདེ་ལ་མ་ཆགས་ཤིང་།

[カンダク・シーパー・デラ・マチャク・シン]

འདུལ་འབྱོར་དོན་ཡོད་བྱ་སྲིད་བརྩོན་པ་ཡིས།

[デージョル・トウンユ・チャチル・ツンパ・イー]

རྒྱལ་བ་དགུས་པའི་ལམ་ལ་ཡིད་རྫོན་པའི།

[ギャウエー・ギェーペー・ラムラ・イートウン・ペー]

སྐྱེལ་ལྡན་དེ་དག་དྲུང་བའི་ཡིད་གྱིས་ཉོན།

[ケルデン・デダク・ダンウエー・イーキ・ニュン]

世俗のいかなる享樂にも執着することなく

仏法に出会うことができた、この幸運な有暇を、有意義なものにするために努力し
勝者たちが歡喜された道に、心から信賴を寄せている——

そんな幸運な人たちよ、今から私が説くことを、澄みきった心をもって聞きなさい

རྣམ་དག་ངེས་འབྱུང་མེད་པར་སྲིད་མཚོ་ཡི།

[ナムダク・ンゲーチュン・メーパル・シーツォ・イ]

བདེ་འབྲས་དོན་གཉེར་ཞི་བའི་ཐབས་མེད་ལ།

[デンデー・トウンニエル・シウエー・タプメー・ラ]

སྲིད་ལ་བརྟམ་པ་ཡིས་ཀྱང་ལུས་ཅན་རྣམས།

[シーラ・カムパ・イーキャン・ルーチェン・ナム]

ཀྱུན་ནས་འཚིང་སྲིད་ཐོག་མར་ངེས་འབྱུང་བཅའ།

[クンネー・チンチル・トクマル・ンゲーチュン・ツェル]

欲望から完全に解放されなければ、この世俗という大海の

様々な享樂に対する希求を鎮めることはできない

また、世俗に執着することによっても、身体を有する者たちは

あらゆる限界に縛られることになる。だから、先ず重要なことは、

あらゆる執着から離れること——すなわち‘出離’——を追求することである

།དལ་འབྱོར་རྟེན་དཀའ་ཚེ་ལ་ལོང་མེད་པ།

[デージョル・ニューカー・ツェラ・ロンメー・パ]

།ཡིད་ལ་གོམས་པས་ཚེ་འདིའི་སྣང་ཤས་ལོག།

[イーラ・ゴムペー・ツェディー・ナンシェー・ロ]

།ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་འཁོར་བའི་སྐྱུག་བསྐྱུལ་རྣམས།

[レンデー・ミル・コルウェー・ドクゲー・ナム]

།ཡང་ཡང་བསམ་ན་སྤྱི་མའི་སྣང་ཤས་ལོག།

[ヤンヤン・サムナ・チメー・ナンシェー・ドク]

仏法を聞くことができる境遇に生まれることは難しく、人生も短い
そのことをいつも心に留めて、今生における一時的な快樂に執着する心を追いやりなさい
因果が完全に信頼できるものであること、輪廻が苦しみであること——
そのことを何度も繰り返し心に思いなさい。そうすれば、あなたは将来
目の前の幸せだけを追い求めようとする心を覆すことができるだろう

།དེ་ལྟར་གོམས་པས་འཁོར་བའི་སྐྱུག་ཚོགས་ལ།

[テタル・ゴムペー・コルウェー・プンツォ・ラ]

།ཡིད་སློབ་སྐྱད་ཅིག་ཙམ་ཡང་མི་སྐྱེ་ཞིང་།

[イーモ・ケーチク・ツァムヤン・ミキエー・シン]

།ཉིན་མཚན་ཀུན་ཏུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་སློ།

[ニンツェン・クンツ・タルパ・トゥンニエル・ロ]

།ལྷུང་ན་དེ་ཚེ་ངས་འབྱུང་སྐྱེས་པ་ལགས།

[チュンナ・ティツェ・ンゲーチュン・キエーパ・ラ]

こうした思考に慣れ親しみ、輪廻世界の満ち足りた生活に
一瞬たりとも心を傾けることもなく
昼夜を問わず、いつでも‘解脱を得たい’という気持ちが
生じるようになれば、その時こそ出離が生まれた時である

ངེས་འགྲུབ་དེ་ཡང་རྣམ་དག་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། (※原文のསྐྱེས→ཀྱིསに校訂)

[ンゲー・チュン・ティ・ヤン・ナム・ダク・セム・キエー・キ]

ཟིན་པ་མེད་ན་སྤྲོ་མེད་བྱང་ཆུབ་ཀྱི།

[シン・パ・メー・ナ・ラ・メ・チャン・チュブ・キ]

ལུན་ཚོགས་བདེ་བའི་རྒྱ་རུ་མི་འགྱུར་བས།

[ブンツォ・デウエー・ギユル・ミギユル・ウエー]

སློབ་ལྟན་རྣམས་ཀྱིས་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད།

[ロデン・ナムキ・チャンチュブ・セムチョク・キエー]

しかし出離も、真に純粋な菩提心を起こすことによって
掴み取られたものでなければ、無上なる菩提の
円満・安楽をもたらす因とはならないだろう
だから賢者たちは、最高の菩提心を起こすのである

ལྷགས་དྲག་ཆུ་བོ་བཞི་ཡི་རྒྱན་ཀྱིས་ཁྱེད། །སློབ་དཀའ་ལས་ཀྱི་འཆིང་བ་དམ་པོས་བསྐྱེད།

[シュクダク・チュオ・シイ・ギュンギ・キエル] [ドクカー・レーキ・チンワ・ダムプー・ダム]

འབདག་འཛོལ་ལྷགས་ཀྱི་དྲ་བའི་སྤྲོ་བས་སུ་ཚུད། །མ་རིག་ལུན་པའི་སྤྲོ་བ་ཆེན་ཀྱན་ནས་འཐིབས།

[ダムジン・チャクキ・ダウエー・ブプス・ツー] [マリク・ムンペー・メンチェン・クンネー・ティ]

ལུ་མེད་སྲིད་པར་སྐྱེ་ཞིང་སྐྱེ་བ་རུ། །སྤྲོ་བ་སྤྲེལ་གསུམ་ཀྱིས་རྒྱན་ཆད་མེད་པར་མཛད།

[ムメー・シーバル・キエーシン・キエワ・ル] [ドウンゲー・スムギ・ギュンチエー・メーバル・ナル]

གཞན་སྐྱབས་འདི་འདྲར་གྱུར་པའི་མ་རྣམས་ཀྱི།

[ネーカプ・ディダル・ギユルペー・マナム・キ]

འང་ཚུལ་བསམས་ནས་སེམས་མཚོག་བསྐྱེད་པར་མཛོད།

[ガンツー・サムネー・セムチョク・キエーパル・ズー]

人は、生・老・病・死という、四つの荒々しい川の流に運ばれ
消し去ることが困難な‘過去のカルマ’という鎖に堅く縛られ
我執という鉄籠の中に入れられ
無明という巨大な暗黒に完全に覆われている
彼らは幾度と無く生まれ変わり、さらに生を受けた後でも
三つの苦しみによって絶えず拷問にかけられている
自分の子供がこうした状況に置かれている母親の心境を想像しなさい
そして、最高の菩提心を起こしなさい

ལག་ནས་ལུགས་རྟོགས་པའི་ཤེས་རབ་མི་ལྷན་ན།

[ネールー・トクペー・シェーラブ・ミデン・ナ]

ངེས་འབྱུང་བྱུང་ལྷུང་སེམས་ལ་གོམས་བྱས་ཀྱང་།

[ンゲーチュン・チャンチュブ・セムラ・ゴムチエー・キャン]

སྲིད་པའི་རྩ་བ་བཅད་པར་མི་ལྷན་པར།

[シーペー・ツァワ・チエーパル・ミーヌー・パル]

དེ་ཕྱིར་རྟེན་འབྲེལ་རྟོགས་པའི་ཐབས་ལ་འབད།

[デテル・テンデル・トクペー・タプラ・ペー]

真如を理解する智慧を持っていなければ
いくら出離や菩提心に慣れ親しんでも
輪廻の根を断ち切ることはいできない
だから、縁起を理解する方便に努めなさい

ལག་ཞིག་འཛོམ་འདས་ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད་ཀྱི།

[カンシク・コルデー・チューナム・タムチエー・キ]

རྒྱུ་འབྲས་ནམ་ཡང་བསྐྱུ་བ་མེད་མཐོང་ཞིང་།

[ギュンデー・ナムヤン・ルワ・メートン・シン]

དམིགས་པའི་གཏད་སོ་གང་ཡིན་ཀུན་ཞིག་པ།

[ミクペー・テソ・カンイン・クンシク・パ]

དེ་ནི་སངས་རྒྱས་དབྱེས་པའི་ལམ་ལ་ལྷུགས།

[テニ・サンギエー・ギエーペー・ラムラ・シュグ]

輪廻であれ涅槃であれ、全ての事象において
因果という原理は、決して人を欺くことがないことを知り
心に向ける一切の客観的事象の実体性を崩し去った人——
そのような人こそ、仏陀が歓喜なされた道に参入できる人物である

སྣང་བ་རྟོན་འབྲེལ་བསྐྱུང་བ་མེད་པ་དང་།

[ナンワ・テンデー・ルワ・メーパ・タン]

སྟོང་པ་ཁས་ལེན་བྲལ་བའི་གོ་བ་གཉིས།

[トンパ・ケーレン・デーウエー・コワ・ニ]

ཇི་སྲིད་སོ་སོར་སྣང་བ་དེ་སྲིད་དུ།

[ジシー・ソソル・ナンワ・テシー・ドウ]

ད་དུང་ཐུབ་པའི་དགོངས་པ་རྫོགས་པ་མེད།

[タダウン・トゥーパー・ゴンパ・トクパ・メ]

現象世界の一切の顕れが、縁起という絶対確実な原理に基づいているということ
空というものが、どんな固着した認識からも離れているということ——
これら二つについての理解が、心の中で別々のものとして顕れている限り
あなたはまだ、優れた御方の御心を理解しているとは言えない

ཁམ་ཞིག་རེ་འཛོག་མེད་པར་ཅིག་ཅར་དུ།

[ナムシク・レンジョ・メーパル・チクチャル・ドウ]

རྟོན་འབྲེལ་མི་བསྐྱུང་མཐོང་བ་ཅམ་ཉིད་ནས།

[テンデー・ミル・トンワ・ツァムニー・ネー]

ངེས་ཤེས་ཡུལ་གྱི་འཛོན་སྣངས་ཀུན་འཛོག་ན།

[ンゲーシェー・ユルギ・ジンタン・クンジク・ナ]

དེ་ཚེ་ལྟ་བའི་དཔྱད་པ་རྫོགས་པ་ལགས།

[テツェ・タウエー・チェーパ・ゾクパ・ラ]

いつの日か、これら二つの理解がばらばらでなく、一体となって
縁起という原理が、絶対確実なものであることが分かり
それまで確実だと思っていた、客観的対象に対する認識態度が完全に取り払われれば
その時に初めて、物事の見方についての考察が完成するのである

ལག་ལོན་ཡང་སྤང་བས་ཡོད་མཐའ་སེལ་བ་དང་། ལྷོད་བས་མེད་མཐའ་སེལ་ཞིང་སྤོང་བ་ཉིད།

[シェンヤン・ナンウエー・ユーター・セルワ・タン] [トンペー・メーター・セルシン・トンパ・ニ]

ལྷུ་དང་འབྲས་བུར་འཆར་བའི་ཚུལ་གཤམ་ན། མཐར་འཛིན་ལྷ་བའི་འཕྲོག་པར་མི་འགྱུར་རོ།

[ギュタン・デーウル・チャルウエー・ツルシェン・ナ] [タンジン・タウエー・トクパル・ミギユル・ロ]

さらに‘顕れている’から‘事物は存在する’という極端な考えを取り払い
空によって‘事物は存在しない’という極端な考えを排除し
空そのものが、因果の原理において如何に顕れているかということを知れば
あなたは今後、そうした極端な見解に騙されることはないだろう

དེ་ལྟར་ལམ་གྱི་གཙོ་བོ་རྣམ་གསུམ་གྱི།

[テタル・ラムギ・ツォウオ・ナムスム・ギ]

ལག་ན་རྣམས་རང་གི་ངི་བཞིན་རྟོགས་པའི་ཚོ།

[ネーナム・ランギ・ジシン・トクペー・ツェ]

དབེན་པ་བསྐྱེན་ཏེ་བཙུན་འགྲུས་སྤོང་བས་བསྐྱེད་ནས།

[ベンパ・テンテ・ツウンドウー・トプキエー・ネー]

ལག་ཏུ་གྱི་མདུན་མ་སྐྱུར་དུ་སྐྱབས་ཤིག་བུ།

[テンギ・ダウンマ・ニユルドウ・ドゥブシク・ブ]

このように、道の三つの根本の
それぞれの要点を私と同じように理解したら
その後は、世俗を離れた寂靜な生活に身を置いて、大いに精進し
我が子よ、速やかに究極の願望を達成しなさい

ཞེས་པ་འདི་ནི་མང་དུ་བློས་པའི་དགོ་སྤོང་སྤོང་བཟང་གྲགས་པའི་དཔལ་གྱིས་ཚ་ཁོ་དབེན་བོ་

[シェー・ディニ・マンドウ・トゥーペー・ゲロン・ロプサン・ダクペー・ペーキ・ツァコ・ベンポ]

ངག་དབང་གྲགས་པ་ལ་གདམས་པའོ།།

[ンガワン・ダクパラ・ダムパオー]

——以上これは、学識深い比丘、ロプサン・ダクパという素晴らしい人物が、ツァコの隠通行者・ブンポ・ンガワン・ダクパに説いて聞かせた教えである。

主要語彙

ཇེ་བཙུན།

[ジェ・ツン] この上なく尊い(人)。至尊。尊者

མཛད། 【活用】མཛད་མཛད་མཛད་མཛད།

[ゼー] 【敬語】(典籍などを)著す。～をする

འཇམ་པའི་དབྱངས།

[ジャン・ペー・ヤン] 文殊菩薩。歴代の尊い師僧(ラマ)たち

གསུང་བབ།

[スン・ラブ] 聖なる御言葉。説法。經典

སྒྲིབ་པའི་དོན།

[ニン・ブー・トゥン] 本質的な意味。心髄の部分

རྒྱལ་གླུ་དམ་པ།

[ギャ・セー・ダム・パ] 勝者の正しい息子たち。仏陀の教えに従う正しい者たち

བསྐྱེད། 【活用】変化なし

[ンガ] 賞賛する。賛美する

སྐྱེད་ལུ་ཐུག་པའི་འདོད་ལྷན་པ།

[ケル・デン・タル・ドゥー・ナム] 解脱したいと思っている幸運な人たち。解脱を望む縁に恵まれた人たち

འཇུག་པའི་གཞུང།

[ジュ・ンゴ] 入り口。橋渡し。方法

ཇི་ལྟར་ལུས་བཞིན།

[ジー・タル・ヌー・シン] 出来る限り。能力の及ぶ限り

གང་དག།

[カン・ダク] 凡そ。全ての。あらゆる

སྤོང་པའི་བད།

[シー・ペー・デ] 世俗の享楽。輪廻世界における幸福

དལ་འབྱོར།

[デー・ジョル] 暇満(八有暇と十円満):【解説】仏法を聞くことができない八つの境遇—①地獄、②餓鬼、③畜生(以上の三悪道は苦痛が激しい過ぎるため)、④長寿天(長寿を楽しんで求道心が起こらないため)、⑤辺地(享楽が多すぎるため)、⑥盲聾啞(感覚機官に不自由があるため)、⑦世智弁聡(世俗智にたけて正理に従わないため)、⑧仏前仏後(仏が世に座しない時期であるため)—に生まれなかった幸運を八有暇といい、五つの個人の完成(自円満:①人間であること、②仏陀の教えを聞くことができる世界に生まれたこと、③感覚機官に不自由がないこと、④道の妨げとなるような邪悪な人生を送っていないこと、⑤仏・法・僧に対する信仰を持っていること)と、五つの他の完成(他円満:①仏陀が出現したこと、②仏陀が正法を説いたこと、③仏陀の教えが保存されていること、④仏陀の教えに従った人々がいる、その教えを広めたこと、⑤教えを説こうとする慈悲に満ちた師僧たちがいること)を十円満という。

དོན་ཡོད་བྱ་བ།

[トゥン・ユ・チャ・チル] 有意義なものにするために

བརྩོན། 【活用】変化なし

[ツン] 努力する。精進する

དགུ། 【活用】変化なし

[ギェー] 【敬語】喜ぶ。好む

རྟོན། 【活用】རྟོན་བརྟན་བརྟན་རྟོན།

[トゥン] 依存する。頼る。信頼する

ཡིད་རྟོན།

[イ・トゥン] 信頼を置く。頼る

དྲུང་བའི་མེ།

[ダン・ウエー] 清らかな。澄みきった

བདེ་འབྲས།

[デン・デー] 楽しい結果。享乐的な結果を得ること

དོན་གཉེས།

[トゥン・ニエル] 追求。希求

བཀའ། 【活用】変化なし

[カム] 食る。捨てるが出来ずに執着する

ལུས་ཅན་རྣམས།

[ルー・チェン・ナム] 身体を有する者たち

ཀུན་ནས།

[クン・ネー] : すべてを。あらゆるものを

འཚིང་། 【活用】འཚིང་བཅིངས་བཅིང་ཚིངས།

[チン] : 縛る。制限する

ངེས་འབྱུང་།

[ンゲー・チュン] : 離。出離 : 【解説】あらゆる欲望を捨て去ること。迷妄の世界を離れて解脱の境地に至ること。

ནིད། 【活用】変化なし

[ニエー] : 得る。獲得する

མོང་མེད།

[ロン・メー] : 暇がない。~する余裕がない

ཡིད་ལ་གོམས།

[イ・ラ・ゴム] : 心の中で想う。(~という) 考えに慣れ親しむ

སྤང་གས།

[ナン・シェー] : 一時的な快楽を食ること。目前の享楽だけに執着する心

ལོག། 【活用】変化なし

[ロク] : 覆す。追い返す

མི་བསྐྱུ།

[ミ・ル] : (人を) 欺かない。信頼できる

ལྷོག། 【活用】変化なし

[ドク] : 退ける。排除する

ཕྱན་ཚོགས།

[プン・ツォク] : 円満。満ち足りること

ཡིད་སྨོན།

[イ・ムン] : 敬慕。(~を獲得したいと) 心の中で願うこと。

ལགས།

[ラ] : ~である

བྱིན། 【活用】変化なし

[シン] : 執受する。掴み取る

སྒོ་ལྷན་རྣམས།

[ロ・デン・ナム] 智慧のある人びと。賢明な人たち

ཤྱགས་དྲག

[シュク・ダク] 荒々しい。強暴な

ཚུ་བོ་བཞི།

[チュ・ウオ・シ] 四つの河。四大河 : 【解説】カイラス山の四方に流れる四つの河 (ブラマプトラ河、ガンジス河、ヤムナ河、インダス河) のこと。ここでは、人間の根本的な苦しみである、生・老・病・死の譬喩として使われている

ཁྱེར། 【活用】འཁྱེར་ཁྱེར་འཁྱེར་ཁྱེར།

[キエル] : 運ぶ。携帯する

སྒོལ། 【活用】སྒོལ་བསྒོལ་བསྒོལ་སྒོལ།

[ドク] 遮断する。追い払う。制止する

ཕྱགས་ཀྱི་དྲ་བ།

[チャク・キ・ダ・ワ] 鉄の網。鉄籠

~འི་སྐབས་སུ།

[ブブ・ス] ~の中に。~の範囲に

ཚུད། 【活用】変化なし

[ツー] 入れる。収納する

ལྷན་པའི་སྒྲིག་ཆེན།

[ムン・ペー・マク・チェン] 巨大な暗闇

ལྷ་མེད།

[ムメー] 際限の無い。限りない

སྤྱད་བསྐྱེད་གསུམ།

[ドゥク・ンゲー・スム] 三苦:【解説】生存しているものの三つの苦しみ。苦苦(好ましくない対象から感ずる苦しみ)と行苦(世の移り変わりを見て感ずる苦しみ)と懐苦(好ましいものが壊れることにより感ずる苦しみ)の三つ。

རྒྱུན་ཚད་མེད་པར།

[ギェン・チャー・メー・パル] 途切れることなく。絶えず

མནར། 【活用】変化なし

[ナル] 迫害する。虐げる

ངང་ཚུལ།

[ンガン・ツー] 生まれ持った在り方。天性

རྟེན་འབྲེལ།

[テン・デー] 縁起

ཐབས།

[タブ] 方法。方便。仕方

~འི་ཐབས་ལ།

[タブ・ラ] ~するように。~できるように

གང་ཞིག

[カン・シク] 凡そ。いかなる~も

ཚོས་རྣམས་ཐམས་ཅད།

[チュー・ナム・タム・チェド] 一切諸法。全ての存在・事象

མཐོང་།

[トン] 見える。(~であることが)分かる

གཏང་སོ།

[テー・ソ] 照準。意識が向く対象

ཞིག 【活用】འཇིག་ཞིག་འཇིག་-

[シク] 壊れる。崩れる

ལྷག་ས། 【活用】འཇུག་ལྷག་ས་འཇུག་ལྷག་ས།

[シュグ] 入った。参入した。仲間に入った

ཁས་ལེན།

[ケー・レン] 何らかの一定の立場を取る。承認。承諾

གོ་བ།

[コ・ワ] 理解。了解

སོ་སོར།

[ソ・ソル] 個々に。別々に

ཇི་སྲིད་~དེ་སྲིད་དུ།

[シ・シー・~・ティ・シー・ドゥ] ~であらん限り。~である以上

ད་དུང་།

[タ・ドゥン] まだ。いまだ

ཐུབ་པ།

[トゥブ・パ] 釈迦牟尼。仏陀

ནམ་ཞིག

[ナム・シ] いつの日か。ある日

རེ་འཇོག་མེད་པར།

[レン・ジョク・メー・パル] 別個に置くことができなく。区別されることがなく

ཅིག་ཅར་དུ།

[チク・チャル・ドゥ] 一つのものとして。同時に

རྟེན་འབྲེལ།

[テン・デル] 縁起

ངེས་ཤིགས།

[ンゲー・シェー] 信念。確信

འཇིག། 【活用】 འཇིག་ བཞིག་ བཞིག་ ཞིག།

[ジク] 崩れ去る。崩壊する

དཔྱད། 【活用】 དཔྱོད་ དཔྱད་ དཔྱད་ དཔྱོད།

[チエー] 分析する。考察する。吟味する

～ལགས།

[ラ] ～である

སེལ། 【活用】 སེལ་ བསལ་ བསལ་ སོལ།

[ラ] 取り除く。排除する。克服する

མཐར་འཇིག་ལྟ་བུ།

[タル・ジン・タ・ワ] 極端な考え方。偏執見（へんしゅうけん）：【解説】かたよった極端なことに執着する見解。事物は常に存在するという考え方と、逆に事物は存在しないとする考え方。とくに、我（が）は死後の世界でも常住するという考え方と、我（が）は死後断絶するという考え方の二つの固執した見解のことを言う。

འཕྲོག། 【活用】 འཕྲོག་ ཕྲོགས་ འཕྲོག་ ཕྲོགས།

[トク] 強奪する。略奪する

གནད།

[ネー] 要点。重要点

ངང་གི་ཇི་བཞིན།

[ラン・ギ・ジ・シン] 私と同じように。自分と同様に

དབེན་པ།

[ベン・パ] 隠遁（者・生活）。閑寂（な場所）。隠居

བསྐྱེན། 【活用】 སྐྱེན་ བསྐྱེན་ བསྐྱེན་ སྐྱེན།

[テン] 親しくなる。修行する。（薬などを）服用する

བརྩོན་འགྲུས།

[ツン・ドゥー] 努力。勤勉。精進

སྒོ་བས་བསྐྱེད།

[トブ・キュー] 増強する

གཏན་གྱི་མདུན་མ།

[テン・ギ・ドゥン・マ] 究極的な願望。永遠の心の安らぎ：
【補足】 མདུན་མ→འདུན་མか？

མང་དུ་ཐོས་པའི་～།

[マン・ドゥ・トゥー・ペー] 博識な～。学識の深い～

དགེ་སློང་།

[ゲ・ロン] 比丘

གདམས། 【活用】 འདོམས་ གདམས་ གདམ་ འདོམས།

[ダム] 説く。教える。教授する