

## はじまりと終わりのお祈り

グル・ヨーガ ལྷ་མའི་རྣལ་འབྱོར

チツウグ・デワ・チェーンブウ・ポダン・ドゥ

頭頂にある大楽の宮殿にいらっしゃる

ディンチェーン・ツァウィ・ラマ・ラ・ソルワデツ

慈悲深い根本のラマにお祈りします

サンゲー・セムスウ・トゥンパ・リーンポ・チェ

ブッダの心について説かれている宝のような方よ

ラン・ンゴ・ランギ・シェーパル・ジーンキ・ロツ

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་མའི་རྣལ་འབྱོར

ケーンデー・ツェウィー・ラマ・ナムラ・キャブスチー

智恵を備えた慈悲深いラマたちに帰依します。

トブデー・ンガキ・イダム・ハラ・キャブスチー

力を備えたタントラのイダム（本尊）の諸尊に帰依します。

ヌーデー・サンウィー・カンド・マラ・キャブスチー

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・イダム・カンド・スムラ・キャブスチー

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 སེམས་བསྐྱེས་

サンワ・サンチェーン・サンチョグ・タルトゥク・ギャル

秘密・大密・最密の至高の勝者

サンチョッグ・イジーン・トゥッキ・ノルブ・ラ

最密のブツダの心の如意宝珠に

ダグニ・レージュック・ドクーン・デーンパル・ギー

全ての生き物を導くために私は入って行きます

ターイエー・セムチェーン・ドゥーンチル・セムケー・ドー

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 བསྐྱེས་

ゴスム・ダグピー・ゲワ・ガンギーパ

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

カムスム・セムチェーン・ナムギー・ドゥーンドゥ・ンゴ

三界に住む有情の為に回向しよう

ドゥースム・サグピー・レーディップ・クーンジャンネー

三世に渡って蓄積してきた業と障碍をすべて浄めて

クスム・ゾグピー・サンゲー・ニュルトブショ

三身を完成させた仏性を速やかに獲得できますように



マントラの音源

## 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。いきなり心が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