

ミラレパのヨーガの世界

佐藤道郎

ミラレパ (Mi la ras pa) はチベット仏教の中のカーギュッパ (bkaḥ rgyud pa) (派) のヨーガ行者であり、1040年から1123年まで在世した。ミラレパの伝記は「ミラレパナムタル (Nam thar)」としてチベットのみならず西欧でも広く知られている。しかしよりくわしくミラレパの世界を述べている所謂「十万歌謡」、くわしくは「聖者ミラレパの伝記の広説、十万歌謡 (rJe btsun Mi la ras paḥi rnam thar rgyas par phye ba mgur ḥbum)」は勿論チベットにおいて広く知られているが、研究書としてまとまったものはなく、西欧や日本でもこの研究は十分に進められていない。仏教的世界を具体的に示す詩作として、更に実際に歌として歌唱されたものであるが、このような仏教書は教理の哲学を述べたものと異って、宗教体験の記述としてより重要である。それ故にヨーガ行者ミラレパのヨーガ即ち坐禅、禅定三昧の世界を先づ紹介する必要がある。

その前にミラレパの生涯を要約する。ミラレパは中央チベットのネパールと余り遠くないところに生れた。グンタン (Guñ than) 地方のキャガツア (Kya ṅa tsa) に生れたのである。本来裕福な名ある家であったが、ミラレパの幼時に父を失う。この当時の名はトエバガ (Thos pa dgaḥ) として伝記に出てくる。遺産の管理をした叔父に財産を奪われて、母と妹と共に辛苦の生活を送る。母の願いにより、呪術を習って母子を苦しめた敵を殺すべしという命に従い、中部チベットに赴き、そこで黒魔術を習得して、叔父の家族35名を死なしめ、更に降雹の術によってその地域の収穫を無に帰せしめた。しかし、彼は悔恨の念に責められて、この黒魔術から脱し、正しい師を求める。マルパ (Mar pa) 師の名を聞いて直ちに彼の弟子となる。しかしマルパはミラレパの犯した罪障を除くために長い間の苦行を課した。これは伝記や、その映画化によってよく知られる。師の妻女もよく彼のために配慮した。ミラレパはそれに耐えて、師マルパから終に秘伝を伝授されたという。38歳から44歳までの間のことである。これが彼の苦難の修行の時期である。

修行成就後衆生教化の時期は次である。この後故郷に帰り、母の白骨を荒廃した家に見出すのみであり、妹は放浪生活を送っていた。ミラレパは世の虚妄と無常を痛感し、禁欲清浄な生活に没頭することを決心した。高い山腹の洞窟で坐禅し、乞食のために村里に下りることはなかった。洞窟の外に見出す草を常食とし、一枚の木綿の衣が唯一の衣であつ

た。これは、ミラレバの画像に画かれている。ネパールに近いキュロン (Skyi roñ) には、今もミラレバの洞窟があり、そこにミラレバは9年間止住した。各地において、衆生利益のために詩歌にて教化を施し84歳で没した。多くの弟子等を教化し、その中では、レチュンパ (Ras chuñ pa) が有名である。ミラレバの伝記、法系については別に論ずる必要がある。

次に、このミラレバの「十万歌謡」についてであるが、種々の版本があり、テキストクリティク上の問題が残っている。これも別途に論ずる必要がある。刊本によって異なるものがあるが61章より成り立っている。最古の版が知られないことと、ツァン (rTsan) 地方の方言が出てくること、サンスクリットからの翻訳でないことから、語句を必ずしもサンスクリットに戻して理解し得ないものもある。また、通例の教義書のような、本文理解のための註釈書がないために、詳しい解説を頼りにして、意味を明快にし得ない場合もある。

このミラレバの紹介において試みるヨーガの世界の歓喜を歌っている「エルモカンラの章 (Yol mo gañs ra)」は「十万歌謡」の第七章となっている。ミラレバのヨーガの世界を主として歌っているもので、Gar ma C. C. Chang の訳では「The Song of a Yogi's Joy」と題を付している。原題ではないがしかしその内容を言ったものである。ミラレバのヨーガの世界は以下に訳した文章によって註解を要しない程、明白に述べられている。従ってこれに余分な註を附加するのは当を失している。しかし、広く仏教の哲学、文学、生活という方面から見るとミラレバの世界にはミラレバ特有と言ってよいものがないわけではない。理解と参考のために以下の特徴を略記する。

ミラレバは自らのことばにおいて語っている。同じ時代のカーダムバ(派)やサキャバ(派)あるいは後代のゲールクバ(派)の教義書のように、インドの有名な人の権威づけの引用に充ちているものと根本的に異なる。

このことはミラレバが教理的追求を主としたチベット仏教の一つの、しかし大きな流れに対してははっきりとした批判をもっているからでもある。実際の修行を重んじ、禪定を主とした上に悟りの智慧を開くことのみを主とする。

チベット仏教の学解的傾向への批判は更にまた教団、宗派、大僧院、大檀家、外護者としての貴族と関係をもたないこととなる。実際ミラレバの伝記に登場するのは、上記の人々や、その場ではなく、学僧や高僧は批判され、語りかける相手は庶民である。

しかしインド以来の学解仏教と共にチベットに入った密教、即ちタントラ仏教の方は、カーギュッパの仏教として彼の仏教修行の重要な項目をなして、カーギュッパの密教修行の仕方を理解する必要がある。

ミラレバの詩がインドの仏教書、仏教の詩と大いに異なるのは、ミラレバにおいて自然が

境涯の表現として歌われていることである。これはインドには殆んど見当らず、却って中国の禅宗や日本の禅宗の詩文の中に見出されるものであって、これらについては更にくわしく述べる必要があるが、東アジアの方の仏教と表現において極めて類似したものを見出すことが出来て、却って、日本仏教にとってその自然観、哲学観から見て極めて親縁のあるものである。

以上の特徴を一応あげて、以下にミラレパのヨーガの世界を紹介する。

エルモ・カンラの章¹⁾

尊師に帰命し奉る。ヨーガの最勝の大自然者、尊者ミラレパ自身が上師の命令を達成のためにキャンパン (sKyañ phan) からエルモ・カン (Yel mo gañs, エルモ雪山) に赴いて、シンガリンの森、虎の洞のある獅子という村にいらっしゃった時、エルモの土地の女神が真先に静かに美しい姿を現し、護法神たることを承諾して、完全な供養物を成就したのでした。

それから尊者が非常に深い禅定を増大なさっておった時に、モン (Mon, チベットとネパールの国境) の地方の五人程の尼が法を問うて云うに、この場所は恐怖による疑惑を追い出すのにふさわしいから非常に深い禅定を増大しております。ラマ (ミラレパ) におかれましてもそのようにはっきりしているのかという問に答えて、(ミラレパ) はこの場所を讃え、そして禅定を生ずる仕方を以下の歌でおっしゃいました。

最勝のラマの御足下に鞠躬致します。

私は福德を積むことによってグル (上師マルパ) にお目にかかりました。

1) 「十万歌謡の」正確なタイトルはナムタルと合本としてあるものは次のとおりである。Gañs can grub bañi gco boñi ño mtchar gtam, Thos na ya mchan dad pañi mig hbyed pañi mthoñ na mtchar ñod phreñ hgyed pa ñdis: skal ldan dad gus can gyi dgañ ston mdzod; kha; rNal hbyor gyi dbañ phug chen po rdje btsun mi la ras pañi rnam thar pa ñan thams cad mkhen pañi lam ston ñes bya ba bñugs so; G; rJe btsun mi la ras pañi rnam thar rgyas par phye pa mgur hbum bñugs so. 本章は fol. 29 b 5-34b4.

タンソンポ版、木版であり、これに「中国青海民族出版社校訂」の乳貨堅瑾 (Rus pañi rgyan can) 造、「米拉日巴伝及其道歌」(蔵文) 1981年版を参照した。この版ではエルモ・カンラの章はpp. 254-264. に当たる。尚このテキストは1989年度にアジア思想史の特講において講義している一連のものの一つであり、チベット人ラマ、ニイチャン、リンポチエ師およびテンパギャンツェン師に問題点は聞いたが、全体の文章は自らの責任において確定したものである。何れの章もすべての入手し得る異本を校合して研究に資さなければならないが、この作業は目下中途の段階であるので、とりあえず内容の理解から始めてよいものをとりあげることとした。訳としては The Hundred Thousand Songs of Milarepa Vols. 1, 2. by Garma C. C. Chang Translated and Annotated. Boulder & London 1977. この章は Vol. 1. pp. 74-87. を参照、同書からのおおまきまのり氏の和訳もあるというが見え。英語への仏教詩文の訳の難しさと言語のみならず、仏教の用語の移しかえの困難を察せしめられる。私の訳には理解を補うための補いの文を追加し、それを括弧に入れた。註に置くよりも行文の中で理解すべきという趣旨からである。

ラマ（マルパ師）²⁾の授記（予言）した場所に到りました。

モン³⁾の地域の林は安楽な城。

草山の花は華麗な場所。

森林は舞っている群落。

猿と猴が遊戯する地。

鳥がさまざまな声で鳴いているところ。

蜜蜂がさわがしく、あちこち飛ぶ地。

昼夜の別なく虹がかかる。

夏冬の別なく細雨がしとしとと降る。

春秋の別なく烟雨がしっとりとしている。

このような寂靜な森で

ヨーガ行者ミラレパ、私は、

心の（自性）は空性と修行する輝やく安楽。

多くの思想の現れを大変楽しみ、

高低の大きさを超え安楽である。

悪業なき生身は安楽である。

さまざまな争論において安楽である。

怖畏の大きな出現においてもこれを超えて安楽である。

煩惱の生死輪廻の死と離れるのは安楽である。

害毒が粗暴で大きい時にも安楽である。

多くの病においてもそれを超えて安楽である。

苦が楽に現れることに於ても安楽である。

思想の能力において幻論を非常に楽しむ。

跳ね走る激しい舞より以上に安楽である。

自由に歌う歌の宝庫は安楽である。

2) Mar pa (1012—1097) プータンに近いチベット南部ホタク (Lho brag) の生れ、カーギュツパ (bKaḥ brgyud pa) の創始者。インド、ネパールに赴き密教を学ぶ。主要な師はナーローパ (Nāropa)、マイトリー (Maitri) であり、密教経典の蔵識もある。在家的生活の外観をもってみられたがヨーガ行者であった。マルパの四人の弟子の中のミラレパは彼の信仰、実践を伝えられているという。同時代のインドからチベットが迎えたインド僧アティシャ (Atiṣa) (980—1052) とは対立した関係にあると見られている。いわゆるカーダム派の学解仏教、カーダムの密教と異なる立場にあった。詩偈の頭初に出てくる、上師、ラマへの帰敬偈は殆んど常に出てくるものであるが、日本の各宗派においてみられるのと同様に仏陀その人よりも自派の系統の祖師をあげて帰命する密教においてこの傾向が強く出ている。

3) 門と中国で記され、チベットとネパールの間の地域で、その部族は Mon-pa 門巴族と呼ばれている。チベット南方、ヒマラヤの谷合の地の森林には、鳥や動物、花が豊かで、雨も多く、チベットの乾燥した荒れた地のイメージとは異った地域で、自然に恵まれている。

語句は蜂の発する母音が非常に安楽であり、声の集りとなった場合にそれより安楽である。

力をもった心の智慧は本質において安楽である。

自性の力によって自ら証悟するのは安楽である。

(心が)さまざまに現れる時、それを超えて安楽である。

思想が安楽で、快活なヨーガ行者は

信心ある弟子に逢って、贈物をします。

とおっしゃって、灌頂と教授を与えたので、(弟子は)修行に集中して、(弟子は)すぐれた悟りの心の贈りものにし尊者は歓喜し、教誡の甘露の思想の詩を以下の歌でおっしゃった。

上師よ、仏、法身として、

謬りなき解脱の道の導き手、

慈悲の御事業は生類の吉祥、

離れることなく頂髻の荘嚴としてあらせられます。

あなたはここにいらっしゃる行者、修法者、親教師、

勝法を行ずる仕方は多くあっても、

甚深の道を修行するのは吉祥である。

あなたが一生に仏を成ずる時に、

今生の自分の欲求は大きくない。

大きくしたなら、善悪のさまざまを行い、行った時に、地獄に墮することになる。

ラマの世話をする時に、

私がした事は彼に恩を被せる事が大きくないように。

大きくしたなら、師弟各々が不自然になる。

そうなったら、思想の意義が成就しない。

誓言⁴⁾(Samaya 戒)と律儀⁵⁾(Sainvara)を守る時に、

在家者が家に臥すべきでない。

臥すならば、悪見者となる。

4) 三昧耶戒は Samaya のこと即ち平等、本誓、除障、驚覚の意で、真言行者の根本的態度を誓う戒で、発心の始めから、心と仏と衆生の三平等を信じ、如何なる苦難にあっても断固、正法を捨てないことを誓う。(「密教辞典」p. 276参照)。

5) 律法・儀式のことで戒律をいう。三つに分けて①別解脱律儀のことで五戒、十戒等にて身につけて三言語について四の非を防ぎ、悪を止めしむる無表色を得るをいう。②静慮律儀で色界定を得た時、自ら身について三つ、言語について四つの非を防ぐこという。③無漏律儀で無漏心が起った時に、自ら非を防ぐ功能あるをいう。これは仏教一般に通じていわれがことである。

成ったならば、戒は失われる。
聞者が学習をなすときに、
言説に誇りを大きくしてはならない。
大きくしたなら、五毒⁶⁾の火が燃え立つ。
燃え立った時、善と結合する思いが乱れる。
友人と一緒に修行をする時には、
なすべき事を行うのが多くない方がよく、多い場合には甚深な善行が散乱する。
散乱したならば、仏法とのかかわりを断つことになる。
方便の道を口伝として修する時、
悪魔払いの加持をすべきではない。
したならば、自心が悪魔として立ち上る。
立ちあがったならば、在家の法の修行がつまづく。
証と悟りが現れた時、
勇ましい力である神通を説くべきでない。
説いたならば、秘密のことばが失せる。
失せたならば、道のしるしである功德が消失する。
罪過を知って断ぜよ。
悪行者の食物を食べることと、
死者の粗大な死体を（行のために）運ぶことと、
保護者⁷⁾の追従どおりにしないで、
つつましやかにそして自立せよ。

とおっしゃったので、彼らは自身の自立の仕方をどのようにすればよいかと、尊者のおことばを伺った御返事として以下の歌をおっしゃいました。

恩徳ある尊師にお願い申し上げます。
貧しい者が修行を楽に出来るように加持をして下さい。
あなた達、新到の指導をうける若い弟子達、善悪業の諂の城市で、
弟子よ、自分を失なわず、仏法を聞き、
顛倒した道に行かず、私と出逢い、

6) 五種の煩惱の毒で貪、瞋、慢、嫉の五つのことをここで言っている。

7) 檀那、施主のこと、この時代の多くのチベット仏教の記録によると施主の役割は大きかった。
パトロン、スポンサーのことで彼らのことばどおりにしないようにということである。

(聞法の) 多くをだんだん積んで修行を成就し、
加持の霧のような事が悟りを生じた。
生じたことによって利益のみならず、自立を求め、
自立の教誡はこれ以下であり、
悲憫によって説かれたことにより耳で聞く。
寂静な処、山洞で修行する時に、
村落の景色を念想するな、
念じたならば自心は魔によって散乱する。
心の真中を獲得せよ、そして自立せよ。
修禅の努力の心髄から出発する時に、
何時死するか不定の思いと、
輪廻する罪過を所縁として念じて、
この生の快樂を求めることを思はず、
忍受を生ずる時に自立し、
甚深な修行の仕方をお伺いするときに、
求道者の知らんと欲する事が大きくなるように、
大きくなったなら、市中の事を行う事が強くなり、
強くなれば、空しく人生を過す。
つつましやかに、そして自立せよ。
悟りが少しづつ生じた時に、
言説を欲して自ら誇ることが大きくなってはならない。
言説したならば、母である空行者と争うことになる。
散乱なく、修禅をして、自立せよ。
上師と一緒に結伴した時、
善悪の罪過と徳を分別することなく、
観察するならば、罪過の集りに見える。
清らかな(悪いことを思はぬ心の) 顕現を行うように自立せよ。
同師の弟子と灌頂の席を相同じくする時は、座主と年老を主張してはならない。
主張するならば、貪愛の隕によって(三昧耶戒の) 誓言をだめにする。
同行者が為すように自立せよ。
村に托鉢した時に、
虚仮の法によって人を狂わせてはならない。
だますならば、自ら悪趣に墮する。

正しい行いをして、自立せよ。
総じて一切の時と場合において、
自己中心と自己主張を大きくしてはならない。
大きくするならば、行者の姿によってだますことになる。
虚妄を断捨して、自立せよ。
自立の人には、自ら大きな恩のある教誡をもつ人達は、
自他の利益のために今尚施す。
布施は心の中央におけるエネルギーである。

とおっしゃったので、彼らは修禅の努力と今生において、内心を捨てた決心が大きくなって、尊者に対して不退の信心によって、金のマンダラを献じて、哲学的見解と行を行うことの精髄をまとめた修行の仕方をお伺いしたので、尊者は御口づから、黄金のマンダラはあなた達自身の（修行の）成就のために必要とするのです。（私は要りません。）見と行の要点は以下の如くであるとおっしゃいました。見と行を行ずる楔（要点）を以下の歌でおっしゃった。

尊者よ、上師の見と行を行ずる仕方は、
自らの成就に住する加持である。
この見解に三つの楔を献ずる。
この行に三つの楔を献ずる。
この実行に三つの楔を献ずる。
この結果に三つの楔を献ずる。
見解の三つの楔を説くならば、
顕現と有（世界）と心にまとめられる。
心そのものは輝く本質においてある。
そこには認識されるものは存しない。
行の三つの楔を説くならば、
分別は法身において解脱している。
心の輝きは安楽の自性としてある。
不作為で平等に安立している。
修行の三つの楔を説くならば、
十善を行ずることは自然に現れる。
十不善は本来清らかである。

退治する人によって輝やく空を作るのではない。

果の三つの楔を説くならば、

涅槃は他のところに成就するのではない。

輪廻は他のところで断ずるのではない。

自心が仏と確信すべきである。

三つの楔の中から一の楔を請われるならば、楔とは法性が空の楔である。

教える人である最勝のラマが作る。

多く考察するならば、方法は成立しない。

一気に悟るならば到達している。

総じて修行者達の共通の宝はこれであって、ヨーガ行者の心に現れて領受した。

あなた方、弟子達は歓喜すべし。

とおっしゃって、弟子達に言うには、それらを不錯誤な修法者の導きの根本の上師に心からお願いする、これより以上のものはないでしょうかと聞いたので、尊者は歓喜して、導く根本、それにこの支分は似ているとおっしゃって以下の歌をおっしゃいました。

上師と教授と弟子の三つ、

努力と忍苦と信心の三つ、

智慧と慈悲と人の本性との三つ、

これらは継続的な導き手である。

やかましくない真実これは、

三昧を守る導き手である。

得成就の上師、尊者この人は、

暗黒を清除する導き手である。

苦悩と疲れがない信心これは、

安楽な状態に導く導き手である。

根は五種の分別で、

接触から解脱する導き手である。

カーギュッパのラマの教示で、

三身を示す導き手である。

救護者（仏）の国土はこの三宝（仏法僧）である。

錯乱なき導き手である。

六つの導きによって導くから、

ヨーガ行者は大安楽の平原を行く。

戯論なく、無分別の本性に坐す。
自証と自解脱の自国土は快い。
確智と意味を理解するところの自己確立をもつ。
人なき国土、千の地方で
ヨーガ行者は快く歌曲を雷の如くひびかせる。
名声の雨は十方に雨降る。
慈悲の花と樹と花卉は増大する。
菩提心の果は清らかに熟する。
菩薩のお仕事一切は拡大する。

とおっしゃったので、彼らの心にラマはどこにいらっしゃってもよいだろうから、我々の地方にお招きすべきだと考えて、「ラマよ、ラマの禅定には顛倒遮蔽がなくして、修行する必要がないから、我々の地方にお出でになって、施主の様々な供養を受けて、法輪を転じて、衆生の利益をなさして下さい」とお願いしました。尊者は御口づから山洞のこの地が衆生利益の地である。修行において顛倒なくとも、偉大な修禅者は山において坐するのが勇ましい仕方であるとおっしゃって、以下の歌を述べられました。

ラマの恩恵には行によって報謝する。(良く成就し、解脱を得た心の) 相続している(この私)を成熟し、解脱を加持する。
あなたはここに坐している福分ある修行者、甚深な意味の教えを歌曲として受けとる。
散乱のない耳根が与えられている。
高い雪山の氷稜は白いライオンで、
白雪のライオンは山頂に威厳をもっていて、他の動物は恐れていない。
雪のライオンの威厳は勇ましい形である。
赤石山は鳥の王者、鷲で
鷲は翅を虚空界に伸ばす。
鷲は垂直に降りるのをためらわない。
高处をわたる勇ましい姿である。
下方の河流は海になり、
姉妹の大魚もまた体操を練習している。
魚は渦巻にあわてないで
身を変え迅速敏捷なのは英雄の気概がある。
モン(地方の)山の木の枝では、

猿と猴も体操をしていて、
猴は落下することの疑をもたないで、
各種の遊びを本性としている。
木木の間、森の平屋で、
斑点のある虎もまた体操を練習している。運動能力によって威張るのが本性である。
シンガラ（地方）の森の中で、
ミラレパは空性を行じている。
行が破れる疑惑はない。
修禪に住することを延長しているのは英雄的である。
法界は清浄なマンダラで
散乱なきありさまである。
事象を誤るおそれはなく、
要点は自らのよりどころをもつ勇壯さである。
内なる脉風精液の⁸⁾ありさまにおいては
邪魔と岐路が錯乱であって、
法は錯誤をもつものではない。（錯誤の）標識（めじるし）はすぐに出た誇大であり、
思いどおりの（自然な）あり方を歩んで、高低のあり様が多くても
二心の顛れる分別ではない。
さまざまな徴表が現れるのは縁起であり、業因果の機能の成熟において
善悪の自体が見えるとしても、
修禪は錯ったところに行かないのであって、各々の種類においてはっきりと正しいこと
ばであり、
修禪を自立的に得ている大修禪者達は、
世間における欲望が小さくて、
講説を求めているのではない。
突如として執着を転じた（自）内証である。
甚深な法への道を修行する修禪者であるヨーガ行者の私は、
山と洞窟に於て厭離しているのであって、
虚仮や粗野なのではない。
一頂に修禪を自ら希求していて、
ミラレパの歌曲の音調の多くこれは、

8) 密教におけるヨーガの身体的コントロールの仕方として、身内の脉、呼吸、精液のコントロールが指されている。

散乱を欲するずいことではない。

信心ある弟子達に

利益する心髄は甚深な講話である。

とおっしゃったので、彼らが言うには、さて然らば、山のふもと（かくれが）にたった一人いらっしゃっても、静慮の場所等助縁を要するのでありますからと（援助を）達成の仕方をお伺いしましたら、尊者は御口づから、私には静慮の家屋等の諸々の助縁はこの様であるとおっしゃって以下の歌を述べられました。

師父よ、如意宝の足下に帰命する。

弟子が助縁に逢う加持を！

自身、本尊の城楼にて

確知を正直に行うことを祈り上げます。

私は恐怖による疑惑から城を立てる。

城とは法性、空の城である。

崩れるおそれは私にはない。

今、寒さによる恐怖は私にはない。

私は貧窮に対する恐れから宝をさがす。

宝とは無尽の七宝である。

今、貧しさの恐れは私にはない。

私は飢餓の恐怖から食物を求める。

食物とは法性、三昧を食べることである。

今、飢の恐れは私にはない。

私は渇の恐怖から飲物をさがす。

飲みものは忘れられない甘露の酒である。

今、渇による恐れは私にはない。

私は寂しさの恐怖から友を求める。

友とは、安楽な空の相続不断の友である。

今、寂しさの恐れは私にはない。

私は錯誤についての恐怖から道を求める。

道とは双運⁹⁾で広大な道である。

住いはどこにいても、快くある。

9) 智慧と方便の双運といわれる様に、異なる二つの項目を同時に実行していくことをいう。

エルモ、虎の洞、獅子村よ。
老虎の嘯声は皮肉にしみて痛た痛たしい。
彼はどうしようもなく、身の善き境界を求める。
虎の洞で遊びまわるのはかわいくなる。
彼は自然に、菩提心の実修を求める。
猴の声が心に印象づけられる¹⁰⁾。
彼は自然に出離の生を求める。
猴の子の喧しい声と笑いは、心を動かす。
彼は自然に発心、修行を求める。
鶯のきれいな声は悲しく悩ましい。
彼は自然に涙を出してしまった。
雀の声の婉転とした変化は耳に心地よい。
彼は自然に耳に聞かせしめる。
鳥の鳴声はさまざま
ヨーガ行者がいると友として心を助ける。
この状態と相似て住するならば自性上快い。
一人の友がなくとも、それより以上の快活がある。
ヨーガ行者の快活なこの調べによって
衆生の苦を消除すべし。

とおっしゃったので、その時の弟子達に出離と強い出家の志が生じて、山から降りないという誓いを立てて、修行して、ただ善との合一の（果）に到達したのである。それから尊者においても、本尊が今もチベットに行って山のふもと（かくれが）の寂静所にて修禅をしつつ、本性上、衆生利益を行いなさい、教示と衆生に対する利益となるといわれる授記があるので、尊者も御心はチベットに行かれました。エルモ・カンラの章、終り。

10) 中国禅宗における同様な表現は夾山善会禪師にある。「問如何是夾山境。師曰。猿抱子婦青嶂裏。鳥銜華落碧巖前。」（景德伝燈録、卷第十五、夾山善会章。大正 vol. 51. p.324b）