

阿弥陀仏の短い成就法

A Short Sadhana of
Amitabha Practice



འོད་དཔག་མེད་ཀྱི་གསོལ་འདེབས།

Supplication to Buddha Amitabha
阿弥陀仏への祈願

སྲ་མ་སྟོན་པ་བཅོམ་ལྡན་འདས་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་དགའ་
བཅོམ་པ་ཡང་དག་པར་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་མགོན་པོ་
འོད་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ལ་ཕུག་འཛམ་ལོ། མཚོད་དོ། སྐབས་
སྲ་མཚོའོ། བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

དེ་རྗེས་ལ།

LAMA TÖNPA CHOM DEN DE DE SHING SHEG PA DRA
CHOM PA YANG DA PAR DZOG PAY SANG GYE GÖN PO
Ö PAG DU MÉ PA LA CHAG TSEL LO CHÖ DO KYAB SU
CHI WO CHIN GYI LAB TU SÖL
JKMHO

Pay homage, make offerings and take refuge in the Guru, Guiding
Master, Bhagavan, Sugata, Arhat, Samyak-sambuddha, Perfect
Awakened One, Protector Amitabha.

ラマ・トンパ・チョムデンデー・デーシンシエクパ・ダチョン
パ・ヤンダツパルゾクペーサンギエー・ゴンポ・ウーパクトウ
メーパ・ラ・チャクツアル・ロー チュー・ド・キャプスチ
オ チンギー・ラブ・トウ・ソル

上師・導師・世尊・善逝・応供養・無上正覺者である仏陀・
依怙主 阿弥陀仏に礼拝し、供養します。ご加持ください。

བདེ་ཆེན་ཞིང་དུ་ཚོས་ཀྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར།།

DE CHEN SHING DU CHÖ KYI KHOR LO KOR

I prostrate before you, Buddha Amitabha.

デチェン・シンドウ・チューキ・コルロ・コル
極楽で法輪を転じられ、

སེམ་ཅེན་ལ་ཏུ་ཐུག་ཅིང་ཕྱག་ལུ་ཐུག་ཅིང་གཞི་བཞུགས།།

SEM CHEN NAM LA TAK TU THUK JE ZIG

Please turn the Wheel of Dharma in the Pure Realm of Ultimate Bliss

セムチェン・ナムラ・タクトウ・トゥージェ・スイー
有情たちをいつも慈悲の眼でご覧になり、

དམ་བཅའ་ཞེས་པའི་སྐྱབས་མཛད་པ།།

DAM CHA SHEL SHÉ DRO WAY KYAB DZE PA

While watching sentient beings with great compassion

タムチャー・シャルシェー・ドゥエー・キャプゼーパ
誓願を立てられて衆生を守護くださる、

སྤང་མཐའ་མཉམ་བཞག་མཛད་པ་ཕྱག་འཚམ་ལོ།།

NANG THA NYAM SHAG DZE LA CHAK TSEL LO

And keep your vow of saving and protecting them.

ナンター・ニヤムシャク・ゼーラ・チャクツアルロー
阿弥陀仏に礼拝します。

ཞེས་འདི་ནས། *After the recitation* これを唱えてから

ཨོཾ་ཨམི་དྲེ་ཕ་ཏུཾ།

ཞེས་ནས་བྲངས།

Om AMIDEWA SHRI
オム・アミデワ・フリー

(Recite as many times as you can)
(とできるだけ多く唱える)

དགེ་བ་འདི་ཡིས་སྐྱུར་དུ་བདག།

GE WA DI YI NÜR DU DAG

May my virtue rapidly be completed
ゲワ・ディイー・ニユルドウ・ダー
この善根により私がすみやかに

འོད་དཔག་མེད་པ་འགྲུབ་གྱུར་ནས།།

Ö PAG MÉ PA DRUB GYUR NE

So I may attain the achievement of the Buddha Amitabha
ウーパ・メーパ・ドゥプ・ギユル・ネー
阿弥陀仏を成就して、

འགྲོ་བ་གཅིག་གུང་མ་ལུས་པ།།

DRO WA CHIK KYANG MA LÜ PA

For bringing countless sentient beings without exception
ドロ・チクキャン・マルーパ
衆生を一人も余さず

དེ་ཡི་ས་ལ་འགོད་པར་འོག། ཅེས་ཚིག་ཐ་མ་བཞག།

DE YI SA LA GÖ PAR SHOK

To the state of the Ultimate Bliss Realm.
テイ・サラ・グーパル・ショー
その地に導くことができますように。

ཨེམ་ཏོ།

EMAHO!
エマホ!

ངོ་མཚར་སངས་རྒྱས་སྤང་བ་མཐའ་ཡས་དང་།

NGO TSAR SANG GYE NANG WA THA YE DANG
Marvelous Buddha of Boundless Light;

ンゴツアル・サンギェー・ナンワタイェー・タン
希有なる阿弥陀仏と、

གཡས་སུ་ཇོ་བོ་ཐུག་ཅེ་ཆེན་པོ་དང་།

YE SU JO WO THUK JE CHEN PO DANG
To his right, the Lord of Great Compassion (Chenrezig)

イエース・ジョウオ・トゥージェ・チェンポ・タン
右には大悲（観自在菩薩）、

གཡོན་དུ་སེམས་དཔའ་མཐུ་ཆེན་ཐོབ་རྣམས་ལ།

YON TU SEM PA THU CHEN THOB NAM LA
And to his left the Bodhisattva of Great Power (Vajrapani);

ヨンドウ・センパー・トゥチェン・トプナム・ラ
左に得大勢至菩薩（=金剛手菩薩）たち、

སངས་རྒྱས་བྱུང་སེམས་དཔག་མེད་འཁོར་གྱིས་བསྐོར་།

SANG GYE CHANG SEM PAG ME KHOR GYI KOR
All are surrounded by countless buddhas and bodhisattvas.

サンギェー・チャンセム・パクメー・コルギー・コル、
無数の仏・菩薩に囲まれている、

བདེ་སྐྱིད་དེ་མཚར་དཔག་ཏུ་མེད་པ་ཡི།

DE KYI NGO TSAR PAK TU ME PA YI
Joy and felicity without limit is the land called Dewachen.

デキー・ゴツアル・パクトウ・メーパ・イ
希有なる喜樂が無量の

བདེ་བ་ཅན་ཞེས་བྱ་བའི་ཞིང་ཁམས་དེར།

DE WA CHEN SHE CHA WAY SHING KHAM DER
May I be born there

デワ・チェンシェー・チャウエー・シンカム・テル
極樂と呼ばれるその世界に、

བདག་གཞན་འདི་ནས་ཚེ་འཕོས་བྱུང་མ་ཐག།

DAK SHEN DI NE TSE PÖ GYUR MA THAK
as soon as I pass from this life,

ダクシェン・ディネー・ツェプー・ギユル・マタク
自他がこの命を終えるやいなや、

སྐྱེ་བ་གཞན་གྱི་བར་མ་ཚོད་པ་རུ།

KYE WA SHEN KYI BAR MA CHÖ PA RU
without taking birth anywhere else in the mean time.

ケワ・シェンギ・パルマ・チューパ・ル
他に生れて隔てられることなく

དེ་རུ་སྐྱེས་ནས་སྣང་མཐའི་ཞལ་མཐོང་འོག།

DE RU KYE NE NANG THE SHEL THONG SHOK
Having been born there, may I see the face of the Buddha of
Boundless Light!

テール・キエーネー・ナンテー・シャル・トンシヨー
そこに生まれて阿弥陀仏のお顔を拝したい。

དེ་རྒྱལ་བདག་གིས་སློབ་ལམ་བཏབ་པ་ཡིས།

DE KE DAG GI MÖN LAM TAB PA YI

Having made this aspirational prayer,

テキエー・ダクギー・モンラム・タツパ・イー
そのような、私が立てたこの誓願を、

ཕྱོགས་བརྒྱའི་སངས་རྒྱས་བྱང་སེམས་ཐམས་ཅད་གྱིས།

CHOK CHÜ SANG GYE CHANG SEM THAM CHE KYI

to all the buddhas and bodhisattvas of the ten directions,

チョクチュー・サンギエー・チャンセム・タムチェー・キー
十方の一切の仏陀・菩薩よ、

གེགས་མེད་འབྲུབ་པར་བྱིན་གྱིས་བརྒྱབ་ཏུ་གསོལ།

GEG ME DRUP PAR CHIN KYI LAB TU SÖL

may I be blessed with unhindered accomplishment!

ゲクメー・ドゥツパル・チンギー・ラプトウ・ソル
障害なく成就できるよう、ご加持ください。

ཏཱ་ཡ་ཐཱ་པེན་ཏཱ་འཱ་ལ་འཇ་པོ་རྩ་འི་སྐྱ་ཏཱ།

TE YA THA PEN TSA DRI YA A WA BODHA NA YE SO HA

タヤタ・ペンツァ・ディヤ・アワ・ボダナ・イエ・ソーハー

འཕྲོགས་དུས་རྒྱལ་བ་སྣམ་བཅས་དགོངས་པོ།

CHOG DÜ GYAL WA SE CHE GONG

I pray to the buddhas and bodhisattvas to think of me with compassion.

チョクドゥー・ギャルワ・セーチェー・ゴン

(十) 方 (三) 時の仏菩薩よ、お見守りください。

ཚོགས་གཉིས་རྫོགས་ལ་རྗེས་ཡི་རང་པོ།

TSOG NYI DZOG LA JE YI RANG

I rejoice in the completion of the two accumulations.

ツォクニー・ゾクラ・ジェーイラン

二資糧円満を随喜します。

བདག་གིས་དུས་གསུམ་དགོངས་བསམས་པོ།

DAG GI DÜ SUM GE SAG PA

All the merit accumulated from the virtuous deeds in the three times,

ダクギー・ドゥースム・ゲ・サクパ

私が三時に積んだ善根を

དགོན་མཚོག་གསུམ་ལ་མཚོད་པ་འབྲུལ་པོ།

KUN CHOG SUM LA CHÖ PA BÜL

クンチョク・スムラ・チューパ・プル.

三宝に供養します。

རྒྱལ་པོ་འོ་བསྟན་པ་འཕེལ་གཏུར་ཅིག་ཅེ།

GYAL WEY TEN PA PHEL GYUR CHIK
May the Buddha Dharma be spread far and wide.
ギヤルウェー・テンパ・ペル・ギェルチー
仏陀の教えが広まりますように。

དགོ་བ་སེམས་ཅན་ཀུན་ལ་བསྐྱེ།

GE WA SEM CHEN KÜN LA NGO
To dedicate the virtue to all sentient beings,
ゲワ・セムチェン・クンラ・ンゴ
善根を一切有情に廻向します。

འགྲོ་ཀུན་སངས་རྒྱས་ཐོབ་གཏུར་ཅིག་ཅེ།

DRO KÜN SANG GYE THOB GYUR CHIK
May all of them attain Buddhahood.
ドクン・サンギェー・トプ・ギェルチー
一切衆生が仏陀の境地を得ますように。

དགོ་རྩ་ཐམས་ཅད་གཅིག་བསྟུས་ཏེ།

GE TSA THAM CHE CHIK DÜ TE
With all the roots of virtue,
ゲツァ・タムチェー・チクドゥー・テ
一切の善根をひとつにまとめ、

བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སླིབ་གཏུར་ཅིག་ཅེ།

DAG GI GYÜ LA MIN GYUR CHIK
May my mind be matured
ダクギ・ギューラ・ミン・ギェルチー
私の心が熟しますように。

ལྷིབ་གཉིས་དག་ནས་ཚོགས་རྫོགས་ཏེ།

DRIB NYI DAG NE TSOG DZOG TE

And the two obscurations be removed and two accumulations of merit be completed.

ディブニー・タクネー・ツォクゾク・テ
二障を浄化して、資糧円満し、

ཚེ་རིང་ནད་མེད་ཉམས་རྫོགས་འཕེལ།

TSE RING NE ME NYAM TOG PHEL

May I live long with increasing experience and realization, without sickness.

ツェリン・ネーメー・ニヤムトク・ペル
長寿、無病で、悟りが増大し、

ཚེ་འདིར་ས་བརྩུ་ལོན་གྱུར་ཅིག།

TSE DIR SA CHU NÖN GYUR CHIK

May I achieve the Tenth Bhumi in this lifetime.

ツェディル・サチュ・ヌン・ギェルチー
今生で（菩薩の）十地に到達しますように。

ནམ་ཞིག་ཚེ་འཕོས་གྱུར་མ་ཐག།

NAM SHIG TSE PÖ GYUR MA THAK

As soon as this life ends, may I immediately

ナムシク・ツェプー・ギェル・マタク
命を終えるやいなや、

བདེ་བ་ཅན་དུ་སྐྱེ་གྱུར་ཅིག།

DE WA CHEN TU KYE GYUR CHIK

Be born in the Pure Realm of Dewachen.

デワ・チェンドウ・ケ・ギェルチー
極楽に生れることができますように。

ལྷེས་ནས་པརྫོ་ཁ་བྱེ་མེ།

KYE NE PE MO KA JE TE

While my lotus flower fully blossoms

キエーネー・ペモ・カチェ・テ
生れて蓮華が開き、

ལུ་ཏེན་ཏེ་ལ་སངས་རྒྱས་ཤོག།

LÜ TEN TE LA SANG GYE SHOK

May I attain Buddhahood,

ルーテン・テーラ・サンギエー・シヨー
その身体で仏陀となりますように。

བྱང་ཆུབ་ཐོབ་ནས་ཇི་སྲིད་དུ།

CHANG CHUB THOB NE JI SI DU

As well as realization of the Awakened Fruition.

チャンチュブ・トプネー・チスイー・ドウ
菩提を得たらすぐさま、

སྐྱུ་ཡ་པས་འགྲོ་བ་འདྲན་པར་ཤོག།

TRUL PE DRO WA DREN PAR SHOK

May I manifest in various ways to benefit countless sentient beings.

トゥルペー・ドロ・デンパルシヨー
(様々に) 変化して、衆生を導くことができますように。

ཐམ་དེ་ལ།

Dedication Prayers

その後（＝廻向文）

བསོད་ནམས་འདི་ཡིས་ཐམས་ཅད་གཟིགས་པ་ཉིད། །

SÖ NAM DI YI THAM CHE ZIK PA NYI

Through this merit, may all beings attain the omniscient state of enlightenment,

ソーナム・ディイー・タムチェー・スイクパ・ニー
この功德によって、一切見者（＝仏陀）の境地を

ཐོབ་ནས་ཉེས་པའི་དབྱ་རྣམས་ཕམ་བྱས་ཏེ། །

TOB NE NYE PEY DRA NAM PHAM CHE TE

And conquer the enemy of faults and delusion,

トプネー・ニェーペー・ダナム・パムチェー・テ
得て、過失の敵を打ち負かし、

སྐྱེ་ན་མ་འཆི་འི་བ་རྒྱབས་འཁྲུགས་པ་ཡི། །

KYE GA NA CHI BA LAB TRUK PA YI

May they all be liberated from this ocean of samsāra

ケガ・ナチ・バラブ・トウクパ・イ
生老病死の波濤の

སྤིད་པའི་མཚོ་ལས་འགྲོ་བ་སྒྲོལ་བར་འོག།

SI PEY TSO LE DRO WA DRÖL WAR SHOK

And from its pounding waves of birth, old age, sickness and death!

スィーペー・ツォレー・ドワ・ドルワルショー
輪廻の海より、衆生を解脱させることができますように。