

Part Two THE EXTRAORDINARY INNER PRELIMINARIES
 Chapter 2. "Arousing bodhichitta, the root of the Great Vehicle"-2
 第二部 特別な内なる前行 第2章『大乘仏教の根本である菩提心』-2

Questions & Answers
 質疑応答集

Part Two Chapter 2-2
 第二部 第2章-2

★この Q&A 通りの回答は(要旨のみの回答よりも)更なる加点の対象になります★

<p>1 How is sympathetic joy defined? 喜びの心とは何ですか? (P70)</p>	<p>1 Sympathetic joy is defined as a mind free from jealousy. 喜びの心とは嫉妬の無い心です。</p>
<p>2 How can we meditate on sympathetic joy in stages? 喜びの心を段階的にどのように瞑想しますか? (P69-70)</p>	<p>2 Begin your meditation by thinking about a person who easily arouses positive feelings who is successful, contented and at peace, and feel happy that this is so. When you have established that feeling of happiness, try to cultivate the same feeling toward those whom you feel indifferent. Then focus on all kinds of enemies who have harmed you, and especially anybody of whom you feel jealous. 初めのうちは、自分にとって身近な人々、親族や友達などを瞑想の対象として取り上げるのが易しく、彼らが幸福で、すべてに恵まれているならば何と嬉しいことだろうと瞑想します。そうした思いが生じるようになったなら、次には好きでも嫌いでもない中立な人を対象として取り上げ、次には自分を傷つける敵や、特に嫉妬を覚える相手を取り上げて瞑想します。</p>
<p>3 What is the image given to illustrate sympathetic joy? Please explain. 喜びの心を明示するイメージは何ですか? それについて説明してください。 (P75)</p>	<p>3 The image given for boundless sympathetic joy is that of a mother camel finding her lost calf. Of all animals, camels are considered the most affectionate mothers. If a mother camel loses her calf her sorrow is correspondingly intense. But should she find it again her joy knows no bounds. 喜無量は、いったんわが子を失ったラクダが、ふたたび見つけだしたようなものだと言われます。ラクダは他の生きものにも増して子煩悩であるので、子ラクダを失うとひどく苦しみ、見つけることができれば考えられないほど喜びます。</p>

<p>4 Why are the four boundless qualities important? なぜ四無量心は重要なのですか？ (P75)</p>	<p>4 The four boundless qualities cannot fail to cause us to develop genuine bodhicitta. 四無量心は本物の菩提心を心の流れに生み出すための正しい因であるからです。</p>
<p>5 What is the single phrase that summarises the four boundless qualities? 四無量心を分かり易く（一言で）まとめると何になりますか？ (P76)</p>	<p>5 The single phrase that summarises the four boundless qualities is 'a kind heart'. 四無量心を分かり易くまとめると「善良な心」です。</p>
<p>6 What is the quotation from the Bodhicaryavatara about good heart? 善良な心についての『入菩薩行論』からの引用を記してください。 (P77)</p>	<p>6 The quotation about intentions is: "If the intention is good, the levels and paths are good. If the intention is bad, the levels and paths are bad. Since everything depends on intentions, Always make sure they are positive." 「善の思いがあれば、修行の道も、（それによってたどりつく）境地も善 悪い思いがあれば、修行の道も、（それによってたどりつく）境地も悪 すべては思うことにかかっているのだから常に善良なる心を持つよう努力せよ」 と述べられています。</p>
<p>7 What are the three different types of classification that are given for arousing bodhicitta? 「三つの異なる発菩提心の分類法を挙げてください。 (P85、88、89)</p>	<p>7 <i>Arousing bodhicitta is divided into three: The degrees of courage According to the Bodhisattva paths and levels According to the nature of Bodhicitta.</i> 発菩提心の分類法には以下の三つがあります： 気概の程度による分類 （菩薩の）五道と十地の観点からの分類 菩提心それ自体の性質からの分類</p>
<p>8 What are the three degrees of courage of Bodhicitta? 菩提心の三種類の気概の程度を挙げてください。 (P87、88)</p>	<p>8 The three degrees of courage are: 'arousing Bodhicitta with the great wish', 'arousing Bodhicitta with sacred wisdom' and 'arousing Bodhicitta beyond compare'. 三種類の気概の程度とは：強い欲望の発菩提心、聖なる智慧の発菩提心、比類なき発菩提心です。</p>

<p>9 What are the three examples for the three degrees of courage? How are they explained?</p> <p>三種類の気概の譬えとは何ですか？ それについて説明してください。（P86、87）</p>	<p>9 The three examples for the three degrees of courage are: the courage of a king. The wish first to attain Buddhahood for oneself and then to bring others to Buddhahood is called the king's way of arousing Bodhicitta. The courage of a boatman. The wish to achieve Buddhahood for oneself and all beings at the same time is called the boatman's way of arousing Bodhicitta. The courage of a shepherd. The attitude of those who wish to establish all beings of the three worlds in perfect Buddhahood before achieving it for themselves is called the shepherd's way of arousing Bodhicitta.</p> <p>三種類の気概の譬えは： 王の気概。まず自分が仏の境地を得て、その後一切衆生を仏の境地に導こうと思うのが王のような発菩提心。 船頭の気概。自分と一切衆生が共に完全なる悟りの境地を得ることができればと願うのが、船頭のような発菩提心。 羊飼いの気概。まずは三界の一切衆生を完全なる悟りの境地に導き、その後から自分が悟りたいと願うのが羊飼いのような発菩提心。</p>
<p>10 What is the classification according to the Bodhisattva paths and levels?</p> <p>（菩薩の）五道と十地の観点からの分類とは何ですか？（P88）</p>	<p>10 arousing Bodhicitta by practising with aspiration Arousing Bodhicitta through excellent and perfectly pure intention Arousing fully matured Bodhicitta Arousing Bodhicitta free from all obscurations</p> <p>希求して行じる発菩提心（勝解行発心） 清浄にして特別な心構えの備わった発菩提心（清浄意樂発心） 完全に成熟した発菩提心（異熟発心） 障礙を断じた発菩提心（断障発心）</p>
<p>11 What is the classification according to the nature of Bodhicitta?</p> <p>菩提心それ自体の性質からの分類とは何ですか？（P89）</p>	<p>11 There are two types of Bodhicittarelated and absolute.</p> <p>世俗の発菩提心と勝義の発菩提心の二つです。</p>
<p>12 What are the two aspects of relative Bodhicitta?</p> <p>世俗の菩提心の二つの分類とは何ですか？（P89）</p>	<p>12 The two aspects of relative Bodhicitta are intention Bodhicitta and application Bodhicitta.</p> <p>世俗の発菩提心はさらに願の発心（発願菩提心）と行の発心（発趣菩提心）に分類できます。</p>

<p>13 What does Shantideva say in “The way of the Bodhisattva” about intention and application Bodhicitta?</p> <p>シャーンティデーヴァ（寂天）は『入菩薩行論』の中で、願と行の発菩提心（発心）についてどのように説かれていますか？（P89）</p>	<p>13 Shantideva says in “The way of the Bodhisattva” about intention and application Bodhicitt</p> <p>Wishing to depart and setting out upon the road, This is how the difference is conceived. The wise and learned should understand This difference, which is ordered and progressive.</p> <p>シャーンティデーヴァは『入菩薩行論』の中で、願と行の発心について「行きたいと願うことと行くことの違いを知るように、賢者は願の発心と行の発心の違いを順次知っていくべきである」と説かれています。</p>
<p>14 On which path does absolute Bodhicitta arise?</p> <p>勝義の発菩提心は、菩薩の五道のうちのどの道で起こりますか？（P91）</p>	<p>14 Absolute Bodhicitta is the Bodhicitta you arouse when you come to the path of seeing.</p> <p>勝義の発菩提心は見道において起こります。</p>
<p>15 How is absolute Bodhicitta attained?</p> <p>勝義の発菩提心は何によって得られますか？（P91）</p>	<p>15 Absolute Bodhicitta is attained by the power of meditation and does not depend on rituals.</p> <p>勝義の発菩提心は瞑想の力によって得られるもので、儀軌に依るものではありません。</p>
<p>16 What is needed to generate relative bodhicitta?</p> <p>世俗の発菩提心は何に依る必要がありますか？（P92）</p>	<p>16 To generate relative Bodhicitta as beginners we need some procedure to follow, a ritual through which we can take the bow in the presence of a spiritual teacher.</p> <p>初心者の世俗の発菩提心は儀軌に依る必要がありますので、師から菩薩戒を受ける必要があります。</p>
<p>17 Why do we need to constantly renew the Bodhicitta vow?</p> <p>重ねて菩薩戒を受けていくようにしなければならないのはなぜですか？（P92）</p>	<p>17 We need to constantly renew the vow so the Bodhicitta we have aroused does not decline but becomes more and more powerful.</p> <p>起こした菩提心を、衰えさせることなく、上へ上へと高めていくために、重ねて菩薩戒を受けていくようにしなければなりません。</p>
<p>18 What do we have to visualize during the Bodhicitta vow?</p> <p>菩薩戒を受けるときには、何を観想しなければなりませんか？（P92）</p>	<p>18 We have to visualize all the Buddhas, Bodhisattvas and other deities in the sky before us, as for the refuge practice.</p> <p>帰依の瞑想の時と同じように、集会図（福田）の仏や菩薩たちを目の前の虚空に観想しなければなりません。</p>

<p>19 What do we think while generating Bodhichitta during the Bodhichitta vow?</p> <p>菩薩戒を受ける時に、菩提心を生起しながら何を念じますか？ (P94)</p>	<p>19 We think while generating Bodhiccitt My old mothers, how could I ever liberate myself alone and leave you all behind here in samsara? For the sake of all beings, I shall awaken the sublime Bodhichitta.</p> <p>母なる一切衆生を輪廻の世界にうち捨てておいて、自分ひとりだけが解脱を得たところで、なんの意味があるでしょうか？ 私は一切衆生のために菩提心を起こします」と念じます。</p>
<p>20 Which verse do you recite when arousing Bodhichitta in the preliminary practice? Write the translation or Tibetan phonetic transcription.</p> <p>前行の発菩提心の時にどのような偈頌を唱えますか？ 訳、またはチベット語の読み仮名のどちらかを記してください。(P94、95)</p>	<p>20 Ho! Led astray by myriad appearances like reflections of the moon in water, Beings wander in the endless chain of samsara; To bring them rest in the radiant space of awareness, With the four boundless qualities I arouse Bodhichitta.</p> <p>Ho na tshok nang wa chu dee dzun ree chee Kor wa lu gu jud du cham pi dro Rang rik o sal ying su ngal so shir Tshe med zhi yi ngang nee sem shed do</p> <p>ホー！ 水面の月のような偽りのさまざまな顕れに惑わされ 途切れることなく輪廻を彷徨う衆生が 自らのリクパの光明の界に安らえるように 四無量心をもって発心いたします</p> <p>ホー・ナツォ・ナンワ・チュ・デー・ズン・リー・チー コルワ・ルグ・ギュー・ドウ・チャムピー・ド ランリク・ウーセル・イン・ス・ゲェスウ・シル ツェメー・シ・イ・ガン・ネー・セムシェー・ト</p>

<p>21 At the close of the arousing Bodhicitta's session in the preliminary practice, what do we visualize?</p> <p>前行の発菩提心のセッションの最後に何を観想しますか？ (P95)</p>	<p>21 At the close of the session visualize that, by the power of your yearning devotion towards the deities of the field of merit, the whole assembly melts into light, starting from the outside, and finally dissolves into the teacher, union of all three refuges, in the centre. The teacher in turn melts into light and dissolves into you, causing the absolute Bodhicitta present in the mind of the refuge deities to arise clearly in your own mind.</p> <p>最後に集会図（福田）の神々に、ひたすら敬愛と尊敬の念を抱くと、神々は集会図（福田）の端から順に光に変じていき、最後に真ん中におられる、三つの帰依処を集約した存在である師に溶け込みます。師もまた光となって私自身に溶け込みます。それによって帰依処の神々の御心にある勝義の菩提心が自分の心にありありと生じたと思います。</p>
<p>22 Write down the verse of "Bodhichitta Prayer" in Japanese or English which is recited after the arousing Bodhicitta session of preliminary practice.</p> <p>前行の菩提心生起のセッションの後に唱える『菩提心の祈り』の偈頌を日本語訳（または英語訳）で記してください。（P95、96）</p>	<p>22 “ May Bodhichitta, precious and sublime, Arise where it has not yet come to be; And where it has arisen may it never fail But grow and flourish ever more and more.”</p> <p>「宝のごとき菩提心よ まだそれが生じていない者には生じますように 生じているなら、衰えませんように さらに、さらに増していきますように」</p>
<p>23 Why is arousing of Bodhicitta important?</p> <p>なぜ発菩提心は重要なのですか？ (P96、97)</p>	<p>23 This arousing of Bodhicitta is the quintessence of the eighty-four thousand methods taught by the Conqueror. All other Dharma paths, such as the two accumulations, the purification of defilements, meditation on deities and recitation of mantras, are simply methods to make this wish-granting gem, Bodhicitta, take birth in the mind. Without Bodhicitta, none of them can lead you to the attainment of perfect Buddhahood. Learn always to use whatever means you can to make even the slightest spark of Bodhicitta arise in you.</p> <p>発菩提心とは仏陀の説かれた八万四千種類の教えの心髄そのものです。資糧を積む、障礙を浄化する、本尊を観想する、マントラを唱えるといった仏教の修行のすべては、如意宝珠のごとき菩提心を心に生み出すための方便であって、菩提心に依ることなくして、勝手気ままな方法で仏の境地を得ることはできません。いつでもどこでも少しでもいいですから自分の心に菩提心を生み出すべく、色々な手段を学ぶべきです。</p>

<p>24 What happens if you take the Bodhicitta vow in the presence of the Buddhas and Bodhisattvas and then don't keep it? (P99) 仏や菩薩たちの御前で、発菩提心の誓いを立て、その通り実践しなければどうなりますか？ (P99)</p>	<p>24 It would be just like swindling them. 彼らを欺くこととなります。</p>
<p>25 How many stages does the Bodhicitta of intention training have and what are they? 願の菩提心を起こすためのアドバイスにはいくつの段階があり、それは何ですか？ (P100)</p>	<p>25 For the Bodhicitta of intention, the training has three stages: considering others as equal to oneself, exchanging oneself and others and taking others as more important than oneself. 願の菩提心を起こすための教戒には、自他を等しい存在とみなす、自他の交換、自分より他を大切にみなす、の三段階があります。</p>
<p>26 What does the Bodhicitta of application training consist of? 行の菩提心を培う実践は何ですか？ (P100)</p>	<p>26 The Bodhicitta of application training consists of the six transcendent perfections. 行の菩提心のためには、六波羅蜜行の実践を行います。</p>
<p>27 How do we do in the training of considering others as equal to oneself? 自他を等しい存在とみなす教戒において何をしますか？ (P105)</p>	<p>27 Seeing no distinction between yourself and all living creatures of the three worlds, make it your sole mission to find ways of making every one of them happy, now and for all time. 三界の一切衆生を自分と何ら違いのない存在であるとみなして、彼らが一時の、そして永久の幸福だけを得られるように努めます。</p>
<p>28 How do we exchange oneself and others? どのように自他の交換をしますか？ (P106, 107)</p>	<p>28 Look at a person actually suffering from sickness, hunger, thirst or some other affliction. Or, if that is not possible, imagine that such a person is in front of you. As you breathe out, imagine that you are giving the person all your happiness and the best of everything you have, your body, your wealth and your sources of merit, just as if you were taking off your own clothes and dressing the other person in them. Then, as you breathe in, imagine that you are taking into yourself all the other person's sufferings and that, as a result, he or she becomes happy and free from every affliction. 実際に病気や飢えや渇きなどの苦しみに苛まれている衆生を目にしたり、さもなくば、苦しみに苛まれている衆生が目の前にいると考えて、息を吐く時、自分の幸福や善きものすべてを、身体、富、善根などと共に、ちょうど自分の服を脱いで、相手に着せ掛けてあげるように、相手に施すと念じます。次に相手がいかにどの苦しみを抱えていようと、それらすべてを自分が真摯に引き受け、相手が幸福を得られますように、苦しみから逃れることが出来ますようにと念じると同時に息を吸い込みます。</p>

<p>29 In the context of taking others as more important than oneself, what thought should we arouse in the depth of our being and actually put into being?</p> <p>自分より他を慈しむ教戒において、どのようなことを真剣に願ひ、実際にもそのように修行しますか？ (P125)</p>	<p>29 We should arouse the thought: I may be in samsara, I may be reborn in the hell, I may be ill, feverish, or suffering from any other misfortune, but I will bear it all. May the suffering of others ripen in me! May other beings have all my happiness and all the effects of my good actions!</p> <p>「自分は輪廻に留まってもいい、地獄に生まれてもいい、病になってもいい、痛み苦しんでもいい、どんな酷い目にあっても耐え忍ぶので、他の衆生の苦しみが私に実りますように！ 私の幸福と善果によって衆生たちが満たされますように」と真剣に願ひ、実際にも修行します。</p>
<p>30 What are the six transcendent perfections?</p> <p>六波羅蜜とは何ですか？ (P144)</p>	<p>30 The six transcendent perfections are: generosity, discipline, patience, diligence, concentration and wisdom.</p> <p>六波羅蜜とは、布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧です。</p>
<p>31 What are the three kinds of transcendent generosity?</p> <p>三種類の布施波羅蜜とは何ですか？ (P144)</p>	<p>31 Generosity is divided into: material giving, giving Dharma and giving protection from fear.</p> <p>布施波羅蜜には、財施・法施・無畏施の三種類があります。</p>
<p>32 What are the three kinds of material giving?</p> <p>三種類の財施とは何ですか？ (P144)</p>	<p>32 The three kinds of material giving are: ordinary giving, great giving and exceptionally great giving.</p> <p>財施には（通常の）布施、大いなる布施、極限の布施の三種類があります。</p>
<p>33 What is 'ordinary material giving' in the context of the six transcendent perfections?</p> <p>六波羅蜜のうちの「（通常の）布施」とは何ですか？ (P144)</p>	<p>33 Ordinary giving refers to the giving of anything material, even if it is no more than a pinch of tea-leaves or a bowl of barley. If it is given with a perfectly pure intention, the amount is not important.</p> <p>（通常の）布施とは、一掴みの茶葉やお椀一杯の麦であろうと、何であろうと、何かものを他人に施すことです。清浄な動機があるなら、施すものの大小は問いません。</p>
<p>34 What is 'great material giving' in the context of the six transcendent perfections?</p> <p>六波羅蜜のうちの「大いなる布施」とは何ですか？ (P149)</p>	<p>34 This means to give to others something rare or very precious to you personally, such as your own horse or elephant, or even your own son or daughter.</p> <p>大いなる布施とは、馬や象、息子や娘など自分にとって特に大切なものや、貴重なものを人に施すことです。</p>
<p>35 What is 'exceptionally great material giving' in the context of the six transcendent perfections?</p> <p>六波羅蜜のうちの「極限の布施」とは何ですか？ (P149)</p>	<p>35 This refers to making a gift of your own limbs, body or life.</p> <p>極限の布施とは、自分の身体や命、手足などを布施することです。</p>

36	<p>What is 'giving Dharma' in the context of the six transcendent perfections? When can you start working for the good of others?</p> <p>六波羅蜜のうちの「法施」とは何で、いつから利他行を行うことができますか？ (P150)</p>	36	<p>This means leading others to spiritual practice by giving empowerments, explaining the dharma, transmitting texts and so forth. However, to work for the good of others when one's own selfish desires have not yet disappeared would be nothing but a show.</p> <p>法施とは、他人に灌頂を受け、仏法を説き、口頭伝授（ルン）を受けるなど、他の人々の心を善行に向けるための方便を行うことです。しかし、自分の貪りの心を根本から断ち切ることも出来ないのに、利他行を行う振りをして、それは単なる見せかけに過ぎません。</p>
----	--	----	---

To be defined individually 自分で回答を見つけるための質問			
37	<p>What are the five degenerations?</p> <p>五濁悪世の五濁とは何ですか？</p>	37	
38	<p>What are the relative truth and the ultimate truth?</p> <p>世俗諦と勝義諦とは何ですか？ (P91)</p>	38	
39	<p>What are "spirits" (in the context of the last paragraph of P124)?</p> <p>神魔とは何ですか？ (P124)</p>	39	
40	<p>What should we keep if we take "one day lay vows"?</p> <p>八斎戒で在家信者が守るべき8つの戒とは何ですか？ (P130)</p>	40	