

The Words of My Perfect Teacher Ordinary or Outer Preliminaries
Chapter Three. "The Defects of Samsara"
クンサンラマの共通の外なる教え前行、第三章「輪廻の欠陥」

Questions & Answers

質疑応答集

Common Outer Preliminaries

本の概要

1	What is the correct way to listen to the teachings in Chapter Three? 第三章における、正しい教えの聴聞の仕方はどのようなものですか。 3P	1	The correct way to listen to the teachings is the same as in Chapter One. 第三章における正しい教えの聴聞の仕方は第一章と同じです。
2	What is the title of Chapter Three? 第三章のタイトルは何ですか。	2	The title is 'The Defects of Samsara'. 第三章のタイトルは「輪廻の欠陥(又は禍患)」です。
3	What are the main parts of Chapter Three? 第三章の主な教えは何ですか。 3P	3	The third chapter is comprised of a general reflection on the sufferings of samsara and the particular sufferings experienced in each of the six realms. 第三章は「輪廻の苦を総じて考える」と「六道それぞれの苦を個別に考える」から成っています。
4	How is samsara defined in Chapter Three? 第三章において輪廻はどのように定義されていますか。 3P	4	Samsara is the wheel of existence in which we are reborn as the result of our actions. 輪廻とは、有漏業の因によって、生まれ経巡ることです。
5	What is our relationship with all beings in samsara? 輪廻の有情と私たちの関係はどのようなものですか。 4P	5	We have had relations with all beings in samsara of affection, enmity and indifference. Everyone has been everyone else's father and mother. この輪廻の有情一切は互いに父母や敵味方中立とならなかったものは一人もいません。

The Particular Sufferings Experienced by the Beings of the Six Realms: The Hells

六道輪廻の生きものが経験するそれぞれの苦しみ：地獄

6	What are the names of the six realms? 六道の名前は何か。	6	The six realms are: hell, pretas, animals, human, asuras and gods. 六道とは、地獄、餓鬼、畜生、人、アスラ、天(又は神)です。
---	--	---	---

7	<p>How many hells are there and what are the sub-divisions? 地獄はいくつあり、どのように分類されますか。5P</p>	7	<p>The 18 hells are sub-divided into:</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ The 8 hot hells ・ The neighbouring hells ・ The 8 cold hells ・ The ephemeral hells. <p>地獄は十八あり、八熱地獄、副(近隣)地獄、八寒地獄、孤地獄に分類されます。</p>
8	<p>What is the eight hot hells? 八熱地獄の名前を挙げください。5P～</p>	8	<p>The 8 hot hells are: The Reviving Hell, The Black-Line Hell, The Crushing Hell, The Howling Hell, The Great Howling Hell, The Heating Hell, The Intense Heating Hell, The Hell of Ultimate Torment.</p> <p>八熱地獄とは、等活(再生)地獄、黒縄地獄、衆合地獄、号叫地獄、大叫地獄、炎熱地獄、大熱地獄、無間地獄です。</p>
9	<p>How do beings in the Reviving Hell perceive people and why? 等活(再生)地獄の生きものは、他の生きものをどのように認識しますか。またそれはなぜですか。5P</p>	9	<p>Since the beings in the Reviving Hell were motivated by hatred, the effect similar to the cause makes them perceive others as mortal enemies.</p> <p>等活(再生)地獄の生きものは、怒りの業で引き出されたので、その行為は(因と同等相応する果)から皆敵や仇に見えます。</p>
10	<p>What causes rebirth in The Hell of Ultimate Torment? 無間地獄に生まれ変わる因は何ですか。9P</p>	10	<p>Committing the five crimes with immediate retribution and practitioners of the Mantrayana who develop adverse views regarding the Vajra Master causes rebirth in the Hell of Ultimate Torment.</p> <p>無間業を為した有情や、密教に入った金剛アジャリに邪見を生じた人などが生まれ変わるのが無間地獄です。</p>
11	<p>Describe what the Neighbouring Hells are like. 副(近隣)地獄はどのようなものか説明してください。9P</p>	11	<p>Around the Hell of Ultimate Torment in each of the cardinal directions are: the pit of hot embers, the swamp of putrescent corpses, the plain of razors and the forest of swords. Making 16 in all. The hills of iron salmali trees are found in each of the intermediate directions southeast, southwest, northwest and northeast.</p> <p>無間地獄の周りがある副地獄は、無間の四方(東、南、西、北)それぞれに、トウ煨、屍糞、峰刃、剣葉林の四つの全部で十六と。東南隅に鉄棘山同じく南西、西北、北東にもそれぞれあります。</p>

<p>12 When do beings enter the Pit of Hot Embers?</p> <p>生きものがトウカイ(岩波仏教辞典ではトウエ)(=糖煨=埋み火の熱い灰)に入るのはいつですか。9P</p>	<p>12 Beings enter the Pit of Hot Embers when they have purged most of the effect of actions connected with the Hell of Ultimate Torment.</p> <p>無間地獄の業が軽減浄化したため出られた時にトウカイに入ります。</p>
<p>13 Why do beings enter the Neighbouring Hell called the Hill of Iron Salmali Trees?</p> <p>生きものはなぜ、鉄棘山と呼ばれる近隣地獄(副地獄)に入るのですか。10P</p>	<p>13 Beings enter the hell called the Hill of Iron Salmali Trees if they were monastics who broke their chastity vows or those who indulge in sexual misconduct.</p> <p>鉄棘山は、清浄を汚し、戒律を犯し、梵行を犯した人たちや、邪淫者たちが生まれる所です。</p>
<p>14 Name the Eight Cold Hells and their characteristics.</p> <p>八寒地獄の名前とそれぞれの特徴を挙げてください。12P</p>	<p>14 The Eight Cold Hells are:</p> <p>The Hell of Blisters Here the cold makes blisters erupt on the body.</p> <p>The Hell of Burst Blisters Here the blisters will burst open.</p> <p>The Hell of Clenched Teeth In this hell the biting cold is intolerable and the teeth of the beings there are tightly clenched.</p> <p>The Hell of Lamentations Beings here lament without end.</p> <p>The Hell of Groans Beings voices are cracked and long groans escape from their lips.</p> <p>The Hell of Utpala-like Cracks The skin of the beings here turns blue splits into four petal-like pieces.</p> <p>The Hell of Lotus-like Cracks The red raw flesh of the beings becomes visible, and the cold makes it split into eight pieces.</p> <p>The Hell of Great Lotus-like Cracks The flesh turns dark red and splits into sixteen, thirty-two and then into innumerable pieces. Worms penetrate the cracked flesh and devour it with their metal beaks.</p> <p>八寒地獄とは、身体に水疱が突然破れるアルブダ、それら水疱が破れて瘍になるニラルブダ、疼痛に強く耐えられず歯噛みするアタタ、呻きが絶えないハハヴァ、声の調子が崩れてかぼそくフーフーと言うフフバ、外皮が青くなって四列に裂けるウトパラ、中の肉が赤く見えても寒さで凍って八列に裂けるパドマ、それよりも赤黒くなって十六や三十二に、そして無数に裂けるマハーパドマです。</p>

<p>15 Give an example of a rebirth in the ephemeral hells. 孤地獄に生まれ変わることを例を挙げてください。13P</p>	<p>15 The ephemeral hells exist in all sorts of different locations and sufferings experienced in them also vary considerably. Beings may be crushed between rocks, or trapped inside a stone, frozen in ice, cooked in boiling water or burnt in fire. Some feel that, when someone is cutting a tree, they are the trees having their limbs chopped off. Some suffer through identifying their bodies with objects that are constantly put to use, such as mortars, brooms, pans, doors, pillars, hobs and ropes.</p> <p>孤地獄は、有り様も定まらず苦も定まりません。岩の間に押し込められることや、石の中に閉じ込められることや、火の中で凝り固まることや、煮え立つ湯の中で煮られることや、火の中で焼かれることや、木の幹として切り刻まれたり、自分の支分(手足)や支末(指先)を切り取られたりする苦しみや、漆喰や、箒、薬缶、門、柱、五徳、縄など常に使役され用いられる姿形で想念によって、それらの苦を味わいます。</p>
<p>16 Having studied all the hells, what should we strive to do? 全ての地獄について勉強して、私たちはどのような方便に努めなければならぬでしょうか。15P</p>	<p>16 Having studied the 18 hells we should strive to ensure that no one is reborn in them.</p> <p>十八の地獄について勉強し、自他が皆以後そこに生まれぬ方便に努めなければなりません。</p>
<p>17 What does the story about the monk who visited Shang Rinpoche show? ラマ・シャン・リンポチェの元を訪れたビクの話は何を示していますか。15P</p>	<p>17 The story shows that practising the teachings we've received is one thing but not to know the words and terms involved is truly shameful.</p> <p>その話は、そのような所行をするなら法を請うて修行することは言うまでもなく、言葉すら知らないのは恥じる所だ、ということを示しています。</p>
<p>The Particular Sufferings Experienced by the Beings of the Six Realms: The Pretas 六道輪廻の生きものが経験するそれぞれの苦しみ：餓鬼</p>	
<p>18 How many kinds of pretas are there? 何種類の餓鬼が存在しますか。16P</p>	<p>18 There are two sorts of preta: those who live collectively and those who move through space.</p> <p>総じて餓鬼には、集まって生活するもの(沈んでいるもの)と、天翔けるものの二つがあります。</p>

<p>19 What do the pretas who live collectively suffer from? 集まって生活する餓鬼にはどのような苦しみがありますか。16P～</p>	<p>19 They suffer from external, internal or specific obscurations. 集まって生活する餓鬼は、外なる障害、内なる障害、又は特別な負債の障害によって苦しみます。</p>
<p>20 What do the pretas who suffer from external obscurations experience? 外なる障害を持つ餓鬼はどのような苦しみを経験をしますか。16P</p>	<p>These pretas are tormented by extreme hunger and thirst. Centuries pass without their even hearing any mention of water. Constantly obsessed with food and drink, they search for them endlessly, without ever finding even the tiniest trace. 外なる障害を持つ餓鬼は、幾百年間水という名すら聞かないのでとても飢渴に苛まれます。常に飲食を求めて動いても少しも得られません。</p>
<p>21 What do the pretas who suffer from internal obscurations experience? 内なる障害を持つ餓鬼はどのような苦しみを経験をしますか。17P</p>	<p>21 Pretas with internal obscurations have mouths no bigger than the eye of a needle and suffer from not being able to drink or eat anything. 内なる障害を持つ餓鬼は、口は針の穴ほどで何も飲んだり食べたり出来ず、苦しみます。</p>
<p>22 What do the pretas who suffer from specific obscurations experience? 特別な負債の障害を持つ餓鬼はどのような苦しみを経験をしますか。17P</p>	<p>22 Pretas who suffer from specific obscurations have all sorts of different experiences that vary from one to another and are of varying intensity. For example, some have many creatures living on their bodies and devouring them. 特別な負債の障害を持つ餓鬼は、身体に多くの巣があって蝕まれるなどの苦しみを得ます。その他にも苦楽の異変は不定でも沢山あります。</p>
<p>23 What do the pretas who move through space experience? 天翔ける餓鬼はどのような経験をしますか。20P</p>	<p>23 Pretas who move through space live out their lives in constant terror and hallucination. Thinking of nothing but evil, they always do whatever they can to bring harm to others, and many of them fall into even lower realms such as the hells as soon as they die. In particular, every week they relive all the pain of their preceding death from sickness, weapons, evil forces or whatever it was. 天翔けるものは、常に恐怖と混迷だけを行ないます。常に悪い志を持って他を害する行為だけに努め、死んだ瞬間に地獄など悪趣の底に行くものが多く、特に(死んで)七日ごとの節目に、病や殺傷、事故など、以前、自分が死んだ時に経験した死の苦しみを再び体験します。</p>

<p>24 What are the principal causes for being reborn as a preta? 餓鬼に生まれ変わる主な因は何ですか。20P</p>	<p>24 The principal cause for being reborn as a preta are stinginess and opposing the generosity of others. 餓鬼に生まれる主要な因は慳貪と吝嗇です。</p>
<p>The Particular Sufferings Experienced by the Beings of the Six Realms: The Animals 六道輪廻の生きものが経験するそれぞれの苦しみ：畜生</p>	
<p>25 What categories is the animal realm divided into? 畜生はどのように分けられますか。21P</p>	<p>25 The animal realm is divided into: Animals living in the depths and animals that live scattered in different places. 畜生は、集まって生活するものと、散在するものの二つに分けられます。</p>
<p>26 What is meant by 'animals living in the depths'? What do they suffer from? 集まって生活する(大海中の)畜生とは何を意味し、彼らにはどのような苦しみがありますか。21P</p>	<p>26 The great outer oceans teem with fish, reptiles, turtles, shellfish, worms and other creatures, as numerous as the grains of malt in the bottom of a beer-barrel. They all undergo immense sufferings. The bigger ones swallow up the smaller ones. The small ones burrow into the big ones and eat them alive in their turn. The big animals all have many tiny ones living inside them, feeding on their flesh. Some of these creatures are born between the continents, where the sun does not shine. Stupid and ignorant, they have no understanding of what to do and what not to do. They are reborn in places where suffering knows no bounds. 集まって生活するものは、最果ての大海中に魚、マカラ、貝、亀、虫など酒樽の酒粕のようにウジャウジャ密集しています。より大きなものがより小さなものを呑み込み、より小さなものが大きなものを垂直に刺し喰い、大きな生物それぞれの身体を沢山の小さなものが巣にするとともに食とします。土地に太陽が出ない所に生まれ、大変苦しみます。愚昧で取捨一切に蒙昧で際限なく苦しむ所に生まれます。</p>
<p>27 What is meant by 'animals that live scattered in different places'? What do they suffer from? 散在する畜生とは何を意味し、彼らにはどのような苦しみがありますか。21P</p>	<p>27 Animals that live in the realms of gods and humans suffer continually from their stupidity and from being exploited, while the nagas pass their lives in misery being tormented by garudas and rains of burning sands. Wild animals live in constant fear. Domesticated animals are so stupid, that when they about to be executed they cannot even think about escape. 散在する畜生は、人天の領域にいても暗愚や使役の苦だけを受けます。龍などはガルダに喰われる害、熱砂が降ること(暗愚、凶暴性や毒など)があるから困窮します。野獣などは恐怖の体験だけを受けます。人に飼われる畜生は暗愚だから屠殺人が刀を持って前に来ても逃げることを知りません。</p>

The Particular Sufferings Experienced by the Beings of the Six Realms: The Human Realm

六道輪廻の生きものが経験するそれぞれの苦しみ:人

28	<p>What are the three fundamental types of suffering in the human realm?</p> <p>人の根源的な三苦とは何ですか。24P～</p>	28	<p>The three fundamental types of suffering in the human realm are: The suffering of change, the suffering of suffering and the suffering of everything composite.</p> <p>人の三苦とは、壊苦(変わる苦)、苦苦(苦しみの苦)、行苦(潜在的に形成される苦)です。</p>
29	<p>What are the four great streams of suffering in the human realm?</p> <p>人の苦の四大河とは何ですか。27P～</p>	29	<p>The four great streams of suffering in the human realm are: the suffering of birth, the suffering of old age, the suffering of sickness and the suffering of death.</p> <p>人の苦の四大河とは、生老病死です。</p>
30	<p>What are the other human sufferings?</p> <p>他の、人の苦しみとは何ですか。32P</p>	30	<p>The other human sufferings are: the fear of meeting hated enemies, the fear of losing loved ones, the suffering of not getting what one wants and the suffering of encountering what one does not want.</p> <p>他の、人の苦しみとは、憎い敵と出会う心配をする苦(怨憎会苦)、愛おしい近親と別れの心配をする苦(愛別離苦)、望まぬことが降りかかる苦((所)求不得苦)、望みが叶わない苦(五盛陰苦)です。</p>

The Particular Sufferings Experienced by the Beings of the Six Realms: The Asuras

六道輪廻の生きものが経験するそれぞれの苦しみ:アスラ

31	<p>What are the sufferings of the asuras?</p> <p>アスラの苦しみとは何ですか。39P</p>	31	<p>From previous lives asuras have a strong propensity for envy, quarrelling and fighting. The effect of those past negative actions is that no sooner do they take their present form than they start to experience intense feelings of envy. Even within their own realms, there are disputes between territories and provinces, and they spend all their time fighting and quarrelling among themselves over such disagreements.</p> <p>かつての不善・嫉妬や論争に慣れ親しみ、その業が引き出されるから、その身体の拠り所を取っ(てアスラとなった)ただで嫉妬の想念はすさまじい。自分の住所(アスラ界)でも領土を争い、互いに不仲で闘争だけで時間が過ぎます。</p>
----	--	----	---

The Particular Sufferings Experienced by the Beings of the Six Realms: The Gods

六道輪廻の生きものが経験するそれぞれの苦しみ:天(又は神)

<p>32 What are the sufferings of the gods? 天(又は神)の苦しみとは何ですか。40P</p>	<p>32 32. The Gods suffer because, their entire time in diversions the idea of practising the Dharma never occurs to them, then they have to undergo the suffering of death and transmigration. (天の)神は(意識が)散乱しただけの状態では人生を無駄に費やし、時が過ぎるので、聖法を為す意識は生まれません。そして死の転生の苦を体験しなければなりません。</p>
<p>33 What two kind of suffering are experiencing by gods from six heavens in last seven days of their life. 欲六天の諸天が死を迎える最後の7日間に心を苛む憂いの原因となる二つの苦しみとは？ 41P</p>	<p>Remembering all the well-being and happiness he has enjoyed and realizing that he is powerless to stay, he experiences the suffering of transmigration; And looking ahead, already tormented by the vision of his future birthplace. He experiences the suffering of his fall. 居続ける力なく転移する苦しみ、後の住所を見て懊惱墮落する苦しみです。</p>

General questions

一般的な質問

<p>33 What is said in the Sutra of Sublime Dharma of Clear Recollection about the suffering in the six realms? 六道輪廻の苦しみについて『正法念処経』にはどのように言及されていますか。41P</p>	<p>33 Beings in the hell suffer from hell-fire, Pretas suffer from hunger and thirst, Animals suffer from being eaten by other, Humans suffer from having a short life, Asuras suffer from wars and quarrels, And the gods suffer from their own mindlessness. In samsara there is never a pinpoint of happiness. 『正法念処経』には以下のように言及されています。 地獄の有情は地獄の炎にやられ、 餓鬼は飢渴にやられ、 畜生は弱肉強食にやられ、 人々は短命にやられ、 アスラは闘争にやられ、 諸天は放逸にやられ、 輪廻は針先ほどの楽も全くありえない</p>
--	---

34	<p>What did the Great Master of Oddiyana say about samsara?</p> <p>オーギエン・チェンポ(=ウッディヤーナの偉大な師=グル・リンポチエ)は輪廻についてどのようにおっしゃっていますか。41P</p>	34	<p>It is said that in this samsara there is not as much As a pinpoint's worth of happiness to be found. But should one happen to find just a little, It will contain the suffering of change.</p> <p>オーギエン・チェンポ曰く この輪廻には針先ほどの楽も決してありえないと説かれる。ちょっと楽でも変わる苦(壊苦)がある。</p>
35	<p>Why Patrul Rinpoche said that meditation on the suffering is important?</p> <p>パトゥル・リンポチエは「輪廻の苦を修習すること」とは「どういうこと」だと言っておられますか？ 47P</p>	35	<p>Because it turns your mind towards the Dharma. It gives you confidence in the principle of cause and effect in all your action. It makes you feel love and compassion for all beings.</p> <p>正法に意識を向けること、因果に確信を生じること、この世を心で捨てること、有情に慈悲を起すことなど道の功德一切の拠り所、基盤であると言っています。</p>
<p>To be defined individually 自分で回答を見つける質問</p>			
36	<p>What means <i>semchen</i>* (sentient being), according to Patrul Rinpoche's explanation?</p> <p>有情(セムチエン)とは何ですか？ 4P 等</p>	36	
37	<p>What is the ultimate torments means?</p> <p>無間地獄の「無間」の意味は？ 8P</p>	37	
38	<p>What are the five crimes with immediate retribution?</p> <p>無間業(五逆罪)とは何ですか。 9P</p>	38	
39	<p>Please describe the Jambudvipa continent.</p> <p>ジャンブ州とはどのようなものですか？ 38P</p>	39	

40	What is the wish-fulfilling tree? 如意樹とはどのようなものか？ 39P	40	
41	Please write the names of each of six heavens 六欲天の各名称を列挙してください。 40P	41	