

The Words of My Perfect Teacher Ordinary or Outer Preliminaries  
Chapter One. "The Difficulty of finding the freedoms and advantages"

「<sup>あまねく</sup>普く善き我が師[クンサン・ラマ]の口伝の教え」

第一部：共通の外なる前行、第一章：有暇と円満を得ることの難しさ

Questions & Answers

質疑応答集

The Book as a Whole

本の概要

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| 1 | What is the full title of 'The Words of My Perfect Teacher'?<br>『クンサン・ラマの教え』の完全な書名は何ですか？  | 1 | The full title is: The Words of My Perfect Teacher a guide to the preliminaries for the Heart-essence of the Vast Expanse from the Great Perfection.<br>「 <sup>あまねく</sup> 普く善き我が師[クンサン・ラマ]の口伝の教え」と呼ばれるゾクチェン・ロンチェン・ニンテイク前行の解説   |
| 2 | Who is the Omniscient Sovereign of Dharma?<br>遍智の法王と書かれていますが、誰のことですか？   | 2 | Longchenpa is the Omniscient Sovereign of Dharma.<br>遍智の法王はロンチェンパのことです。  |
| 3 | What are the reasons given for Patrul Rinpoche prostrating to the Omniscient Sovereign of Dharma?<br>遍智の法王に対してパトゥル・リンポチェが礼拝している理由は何ですか？ | 3 | Patrul Rinpoche prostrates to the Omniscient Sovereign of Dharma because Longchenpa realized the three kayas.<br>パトゥル・リンポチェは、遍智の法王に礼拝する理由はロンチェンパが三身を悟っているからです。   |
| 4 | What are the reasons given for Patrul Rinpoche prostrating to Rigdzin Jigme Lingpa?<br>リンジン・ジグメ・リンパに対してパトゥル・リンポチェが礼拝する理由は何ですか？          | 4 | Patrul Rinpoche prostrates to Rigdzin Jigme Lingpa because: <i>'In your wisdom you saw the true nature of whatever can be known: The light of your love beamed benefit upon all beings; You elucidated the teachings of the profound path, summit of all vehicles.'</i><br>パトゥル・リンポチェがリンジン・ジグメ・リンパを礼拝する理由は「智慧によって知るべき一切の事象[所知]の真の本性をご覧になり、教化される者[所化]の慈愛の光を降り注ぎ、深遠なる道にして最高の乗の教えを明らかにされた」からです。 |
| 5 | What is the title of part one?<br>第一部のタイトルは何ですか？  | 5 | The title of part one is 'The ordinary or outer preliminaries'.<br>第一部のタイトルは「共通の外なる前行」   |
| 6 | How many chapters are there in part one?<br>第一部にはいくつの章がありますか？   | 6 | There are six chapters in part one.<br>第一部には六章があります。   |
| 7 | What are the titles of the chapters in part one?<br>第一部にある章のタイトルは何ですか？  | 7 | The six chapters in part one are called: the difficulty of finding the freedoms and advantages, the impermanence of life, the defects of samsara, actions: the principle of cause and effect, the benefits of liberation and how to follow a spiritual friend.<br>第一章 有暇と円満を得ることの難しさ、第二章 人生の無常、第三章 輪廻の欠陥、第四章 カルマの因と果、第五章 解脱のご利益、第六章 師に導かれる   |

## Chapter One

### 第一章

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 8 | How many parts is chapter one divided into?<br>第一章にはいくつの部分に分かれていますか？ | 8 | The first chapter is divided into two parts.<br>第一章は2つの部分からなっています。  |
| 9 | List the classifications of chapter one.<br>第一章の区分を挙げてください。          | 9 | <p>The first part of the first chapter is 'The proper way to listen to spiritual teaching'. It's sub-divided into three: attitude, conduct and what to do. Attitude is further sub-divided into two: the vast attitude of the Bodhicitta and vast skill in means: the attitude of the secret mantrayana.</p> <p>Conduct is sub-divided into what to avoid (the three defects of the pot, the six stains and the five wrong ways of remembering) and what to do (the four metaphors, the six transcendent perfections and other modes of conduct).</p> <p>The second part of the first chapter is 'The teaching itself: an explanation of how difficult it is to find the freedoms and advantages'. The second part is divided into four: reflecting on the nature of freedom, reflecting on the particular advantages related to Dharma, reflecting on images that show how difficult it is to find the freedoms and advantages and numerical comparisons.</p> <p>第一章の区分は次の通りです。</p> <p>1 教えを聞く態度</p> <p style="padding-left: 20px;">1の1 動機</p> <p style="padding-left: 40px;">1の1の1 広大なる教え・菩提心と言う動機</p> <p style="padding-left: 40px;">1の1の2 広大なる方便・密教の動機</p> <p style="padding-left: 20px;">1の2 行い</p> <p style="padding-left: 40px;">1の2の1 放棄しなくてはならない行い</p> <p style="padding-left: 60px;">1の2の1の1 器の三つの欠陥</p> <p style="padding-left: 60px;">1の2の1の2 六種の汚れ</p> <p style="padding-left: 60px;">1の2の1の3 五つの誤った捉え方</p> <p style="padding-left: 40px;">1の2の2 取り入れなければならない行い</p> <p style="padding-left: 60px;">1の2の2の1 四つの比喻</p> <p style="padding-left: 60px;">1の2の2の2 六波羅蜜行を備えた行い</p> <p style="padding-left: 60px;">1の2の2の3 その他の行い</p> <p>2 教えの内容:</p> <p style="padding-left: 20px;">2の1 有暇について考える</p> <p style="padding-left: 20px;">2の2 特別な教えである円満について考える</p> <p style="padding-left: 20px;">2の3 [有暇と円満]を得る事の難しさを示す喩えに基づいて考える</p> <p style="padding-left: 20px;">2の4 有暇を得ることはいかに難しいかを考える</p> |

|    |   |    |   |
|----|---|----|---|
| 10 | How is bodhicitta defined in section 'The Vast Attitude of the Bodhicitta'?<br>「広大なる方便・密教の動機」の部では菩提心はどのように定義されていますか？  | 10 | Bodhicitta is defined as the mind of enlightenment and as the correct motivation with which to practise Dharma.<br>菩提心は仏法を実践するにあたっての正しい動機として定義される。  |
| 11 | What are the ten negative actions?<br>十不善とは何か？  | 11 | Three of the ten negative acts are with the body: taking life, taking what is not given and sexual misconduct; four are verbal: lying, sowing discord, harsh words, and worthless chatter; and three are mental: covetousness, wishing harm on others, and wrong views.<br>身体による三つの不善：殺生、 <sup>ちゆうとう</sup> 偷盗、邪淫<br>言葉による4つの不善：妄語、 <sup>まご</sup> 両舌、悪口、綺語<br>意による三つの不善：貪求、瞋恚、邪見 |
| 12 | Is it enough just to give-up the ten negative actions?<br>十の不善なる行為を放棄するだけで十分ですか？  | 12 | In the section on Positive Actions to be Adopted it says that you should make a commitment by taking a vow to stop the negative action and to practice their positive antidotes.<br>「取り入れなければならない行い」の部には不善の行為を放棄するだけでなく、善なる対治法を用いるべきであると述べられている。  |
| 13 | The six realms are mentioned in chapter one. According to the chapter on the defects of samsara, what are the six realms?<br>第一章で六道輪廻について触れています。輪廻の欠陥の部によると、六道とは何ですか？   | 13 | The six realms are: hell, hungry ghost/preta, animal, human, demigods/asura, and gods.<br>地獄、餓鬼、畜生、人間、阿修羅、そして天人。  |
| 14 | What are the three supreme methods?<br>三種の最善なる事柄[タンバ・スム]とは何ですか？   | 14 | The three supreme methods are: bodhicitta, doing the practice without conceptualization and dedicating the merit at the end.<br>前行としての発心 [菩提心を起すこと]<br>本行としての無所縁 [他の概念を持ち込まない]<br>締め括りとしての廻向 [功德を廻向する]  |
| 15 | In the section on the 'Vast Skill in Means: the attitude of the Secret Mantrayana what does the <i>Torch of the Three Methods</i> say about the Secret Mantrayana?<br>「広大なる方便・密教の動機」の中で『三理趣燈』[ツルスム・ドンメ]では秘密真言乗についてどのように述べていますか？ | 15 | <i>The Torch of the Three Methods</i> says of the Secret Mantrayana that: 'It has the same goal but is free from all confusion; It is rich in methods and without difficulties. It is for those with sharp faculties. The Mantra Vehicle is sublime.'<br>その目的は同じであるが、惑いから離れており、方便が多く、密教は目的に対して誤ることなくまた目的自体も誤ることなく、多様な方便があり、難しくない。優れた能力のある者に向いているが故に、秘密真言乗の道は特に優れている。            |
| 16 | What are the five perfections?<br>五円満とは何ですか？  | 16 | The five perfections are: the perfect place, teacher, assembly, teaching and time.<br>円満なる場所、円満なる師、円満なる眷属、円満なる教え、円満なる時  |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 17 | <p>How can we perceive the perfect place as defined in the section called 'Vast Skill in Means: the attitude of the Secret Mantrayana'?</p> <p>「広大なる方便・密教の動機」の部での定義によると、円満なる場所をどのように認識するべきか？</p>  | <p>17 We have a choice between perceiving the perfect place in four ways: the citadel of the absolute expanse, Akanistha "the Unexcelled" or; the Lotus-Light Palace of the Glorious Copper-coloured Mountain or; the Eastern Buddhafield Manifest Joy or; the Western Buddhafield the Blissful.</p> <p>以下4つの選択枝があります。①法界の宮殿 ②サンド・パルリ蓮華光の宮殿 ③東方の浄土 ④西方の極楽浄土</p>  |
| 18 | <p>How can we perceive the perfect teacher as defined in the section called 'Vast Skill in Means: the attitude of the Secret Mantrayana'?</p> <p>「広大なる方便・密教の動機」の部での定義によると、円満なる師をどのように認識するべきか？</p>                                       | <p>18 We have a choice between perceiving the perfect teacher in four ways: Samantabhadra the dharmakaya, Padmasambhava of Oddiyana, Vajrasattva the perfect sambhogakaya or the Buddha Amitabha.</p> <p>次の4つの選択枝があります。①法身普賢 ②ウディヤーナ国のパドマサンバヴァ ③報身の金剛薩埵 ④阿弥陀如来</p>   |
| 19 | <p>How can we perceive the perfect assembly as defined in the section called 'Vast Skill in Means: the attitude of the Secret Mantrayana'?</p> <p>「広大なる方便・密教の動機」の部での定義によると、円満なる眷属*〔弟子の集まり〕をどのように認識するべきか？</p> <p>*眷属: 仏や菩薩に従うもの(大辞林)</p> | <p>19 We have a choice between perceiving the perfect assembly in four ways: the male and female Bodhisattvas and deities of the mind lineage of the Conquerors and of the symbol lineage of the Vidyadharas; or the Eight Vidyadharas, the Twenty-five Disciples, and the dakas and dakinis; or the divinities of the Vajra family and male and female Bodhisattvas; or the the male and female Bodhisattvas and deities of the Lotus family.</p> <p>次の4つの選択枝があります。①勝者の心の系譜の男尊・女尊、持明者の象徴の系譜の男尊、女尊、菩薩の男女、天人と天女 ②八大持明者、二十五の君臣、ダーカとダーキニー。 ③金剛部の諸尊、そして、金剛部の菩薩の男女。 ④蓮華部の菩薩の男女と、諸尊。</p> |
| 20 | <p>What is the perfect teaching?</p> <p>円満なる教えとは何ですか？</p>   | <p>20 The perfect teaching is that of the Great Vehicle.</p> <p>円満なる教えとは大乘の教え</p>  |
| 21 | <p>What is the perfect time?</p> <p>円満なる時とは何ですか？</p>  | <p>21 The perfect time is the ever-revolving wheel of eternity.</p> <p>円満なる時とは恒常にして、無始より途切れることなく、廻り続ける〔時の〕輪です。</p>   |
| 22 | <p>What is important to remember about visualisations of five perfection?</p> <p>五つの円満の観想について覚えておくべき重要なことは何ですか？</p>   | <p>22 These visualizations are to help us understand how things are in reality and it is not that we are temporarily creating something that does not really exist.</p> <p>五つの円満の観想は事象の本来の姿を理解するのに役に立ち、実際に存在しないものを一時的に作り出しているということではない。</p>  |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 23 | <p>In the explanation of the five perfections, how can we perceive the teacher?<br/> 五円満の説明の中では、師について説明する際、三宝、三根本、三身、そして、仏に関連してどのように見なすべきか？</p>   | <p>23 In the explanation of the five perfections, the teacher embodies in terms of:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• the Three Jewels 'his body is the Sangha, his speech the Dharma, his mind the Buddha'</li> <li>• the Three Roots 'his body is the teacher, his speech the yidam, his mind the dakini</li> <li>• the Three Kayas 'his body is the nirmanakaya, his speech the sambhogakaya, his mind the dharmakaya';</li> <li>• 'the essence of the Buddhas of the three times'</li> </ul> <p>三宝に関連しては、師のお身体はサンガで、師のお言葉は仏法で、師の御心は仏そのものと認識する<br/> 三根本に関連しては、師のお身体は師で、師のお言葉は本尊〔イダム〕で、師の御心はダーキニー。<br/> 三身に関連しては、師のお身体は応身、師のお言葉は報身、師の心は法身。<br/> 仏に関連しては、師は過去は一切仏の化身であり、未来の一切仏の源であり、現在は一切仏の代理である。</p> |
| 24 | <p>According to the section called 'Vast Skill in Means: the attitude of the Secret Mantrayana' how do we attain Buddhahood?<br/> 「広大なる方便・密教の動機」の部の定義によると、どのように仏の境地を達成しますか？</p>   | <p>24 As the assembly we gather to listen to the teachings, use the basis of our own Buddha-nature, the support of our precious human life, the circumstance of having a spiritual friend and the method of following his advice, to become Buddhas of the future.</p> <p>私たちは仏法に耳を傾ける眷属〔弟子の集まり〕であるけれども、如来蔵を基盤にし、人間としての宝の如き身体を抛りどころにし、師に出会えたことを条件〔縁〕にし、そして、師の教えに従うことを方便にすることによって、将来の仏になることができる。</p>   |
| 25 | <p>Remember the quote from the <i>Hevajra Tantra</i> in the section called 'Vast Skill in Means: the attitude of the Secret Mantrayana'. Are all beings Buddhas?<br/> 「広大なる方便・密教の動機」の部の中でのヘーヴァジュラタントラからの引用から。一切衆生は仏ですか？</p> | <p>25 'All beings are Buddhas, But this is concealed by adventitious stains. When their stains are purified, their Buddhahood is revealed.</p> <p>一切衆生は仏の自性を持っているにもかかわらず、一時の汚れ〔客塵〕で覆い隠されているのだ。この汚れを取り除けば、仏そのものである。</p>  |
| 26 | <p>What are the three defects of the pot and the symbolism behind each example?<br/> 器の三つの欠陥とは何ですか？ その欠陥の背景に象徴されているのは何ですか？</p>  | <p>26 Not to listen is to be like an upside-down pot. Not to be able to retain what you hear is like a pot with a hole in it. To mix negative emotions with what you hear is to be like a pot with poison in it.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 伏せている器のように、教えに耳を傾けないこと、</li> <li>2. 漏れる器のように、聞いたことを忘れてしまうこと、</li> <li>3. 毒で汚れた器のように、聞いたことを誤った見解と混ぜ合わせてしまうこと。</li> </ol>  |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 27 | <p>In the section on conduct what advice does the Indian sage, Padampa Sangye say about the way to listen to teachings?<br/>「行い」の部の中で、インドの賢者パタンパ・サンギェ〔Paramabuddha*〕は、教えを聞く態度についてどのようなアドバイスをしていますか？</p> <p>*11世紀にインドからチベットやブータンにも訪れた行者。一番有名な弟子はマチク・ラブドゥン</p> | <p>27 'Listen to the teachings like a deer listening to music; Contemplate them like a northern nomad shearing sheep; Meditate on them like a dumb person savouring food; Practise them like a hungry yak eating grass; Reach their result, like the sun coming out from behind the clouds.'<br/>「仏法に耳を傾けるときは、音に耳をそばだてる鹿〔のような草食動物〕のようであれ 仏法について考えをめぐらすときは、羊の毛を刈る北方の牧人のようであれ 瞑想のときは、食べ物を黙々と味わう口のきけない者のようであれ 修行の際には、飢えたヤクが草を食うようであれ 果を達成するときは、雲から出てきた太陽のようであれ」</p> |
| 28 | <p>In the section on conduct what advice does the Buddha say about attaining enlightenment?<br/>「行い」の部の中で、仏は悟りを得ることについてどのようにアドバイスしていますか？</p>   | <p>28 'I have shown you the methods That lead to liberation. But you should know That liberation depends upon yourself.'<br/>仏は以下のことをおっしゃっています。<br/>「私は解脱への方便を示した。しかし、解脱への実践はあなた自身にかかっている。」</p>  |
| 29 | <p>In the section on conduct what does Dagpo Rinpoche say about mixing teachings with negative emotions?<br/>「行い」の部の中で、タクポ・リンポチェは煩惱と仏法を混ぜることについてどのように述べていますか？</p>  | <p>29 Dagpo Rinpoche says about mixing teachings with negative emotions: 'Unless you practice Dharma according to the Dharma, Dharma itself becomes the cause of evil rebirths.'<br/>タクポ・リンポチェは仏法と煩惱を混ぜ合わせることについてこのように見えています。<br/>「仏法を仏法に則って正しく行じないなら、仏法そのものが悪趣へと墮ちる因となるだろう」</p>   |
| 30 | <p>In the last paragraph of the section on what wrong conduct to avoid, what examples are given of actions that cause lower rebirths?<br/>「放棄しなくてはならない行い」の最後の段落で、三悪趣に墮ちる因となる行いの例は何ですか？</p>   | <p>30 Wrong thoughts concerning the teacher and the Dharma, criticising or abusing your spiritual brothers and companions, pride, contempt and bad thoughts are examples of actions that cause lower rebirths.<br/>師と仏法に対する間違った考え、法友と仲間を中傷すること、慢心、輕蔑などの不善の考えは、三悪趣〔地獄界、餓鬼界、畜生界〕に墜ちる因となる。</p>  |
| 31 | <p>What are the six stains as quoted in the Well Explained Reasoning?<br/>『釈軌論』に述べられている六種の汚れとは何ですか？</p>  | <p>31 'Pride, lack of faith and lack of effort, outward distraction, inward tension and discouragement; These are the six stains.'<br/>1. 慢心、2. 信仰心の欠如、3. 希求心の欠如、4. 外の対象に気をとられること<br/>5. 内のことに耽溺〔夢中になって、他を顧みないこと〕すること 6. 倦み疲れて教えを聞くこと。以上は六種の汚れ。</p>  |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 32 | <p>What is the explanation of the six stains which follows the quote?<br/>『釈軌論』からの引用に続く六種の汚れの説明は何ですか？</p>                     | <p>32 The explanation is to avoid proudly believing yourself superior to the teacher who is explaining the Dharma, not trusting the teacher and his teachings, failing to apply yourself to the Dharma, getting distracted by external events, focusing your five senses too intently inwards, and being discouraged if, for instance a teaching is long.<br/>「私の方がいま説法している師よりも偉い」と思う慢心、仏法や師に対しての信仰心のなさ、仏法に希求心を持たないこと、外側の対象に心を奪われていること、五官を閉ざして内のことに夢中になって顧みないこと、そして「なんて長い説法なんだろう」というように倦み疲れて教えを聞くこと——これらが放棄しなければならない六種の汚れだ。</p> |
| 33 | <p>Which of the negative emotions are the most difficult to recognize?<br/>認識するのが難しい煩悩とは何ですか？</p>                             | <p>33 Pride and jealousy are the most difficult of all the negative emotions to recognize.<br/>認識するのが難しい煩悩とは慢心と嫉妬心です。</p>   |
| 34 | <p>What is the relationship between your interest in the Dharma and what you achieve?<br/>仏法への希求心の大きさと、それによって得られる成果の関係は？</p>  | <p>34 Depending on whether your interest is superior, middling or inferior you will become a superior, middling or inferior practitioner. And if you not at all interested in the Dharma, there will be no results at all.<br/>仏法への希求心は、あなたが得るべき成果の基盤となる。仏法への希求心が人一倍大きい者は優れた修行者となり、中程度の者は並みの、さほど希求心のなかった者は劣った修行者になる。仏法を希求しない者は、何の成果もあげられない。</p>   |
| 35 | <p>What is the proverb quoted in relation to owning the Dharma?<br/>仏法の持ち主は誰か？</p>  | <p>35 The proverb quoted in relation to owning the Dharma is: <i>'The Dharma is nobody's property. It belongs to whoever has the most endeavour.'</i><br/>「仏法に持ち主はなく、最も努力した者のものとなる」</p>   |
| 36 | <p>In the section on the six stains what is said to be the source of all suffering?<br/>「六種の汚れ」の部においては、一切苦の源は何と述べられていますか？</p> | <p>36 The tendency of the consciousness to get engrossed in the objects of the six senses is the root of all samsara's hallucinations and the source of all suffering.<br/>六つの外の感覚対象に意識がゆらいでしまうことが、すべての輪廻の惑いの顕れのおおもとであり、一切の苦しみの源である。</p>  |
| 37 | <p>What is the meaning of the story 'Father of Famous Moon'?<br/>ダワ・タクパ〔有名な月〕の父の物語の意味は何ですか？</p>                               | <p>37 The meaning of the story 'Father of Famous Moon' is not to invite the future.<br/>ダワ・タクパの父の物語の意味は次のとおりです。過去や未来への思いを捨て去るべきであり、仏法に耳を傾けるべきである。</p>   |

|    |  |  |
|----|--|--|
| 38 | <p>What advice does Machik Labdron give in the section on the Six Stains as how to listen to the teachings?<br/>六種の汚れの部分においては、マチク・ラブドゥンは教えの聞き方についてどのようなアドバイスをしていますか？</p> | <p>38 Machik Labdron says:<br/>'Be firmly concentrated and loosely relaxed<br/>Here is an essential point for the View.'<br/>マチク・ラブドゥンはこのようにおしゃっています。<br/>「しっかりと集中しながらも、ゆったりとくつろぐのです。これこそが見解を会得するための秘訣です」。</p>   |
| 39 | <p>What is being able to listen to the teachings compared to in the section on the Six Stains?<br/>「六種の汚れ」の部においては、「教えに耳を傾けるチャンス」はどのようなものと比較されるのか？</p>                    | <p>39 Being able to listen to the teachings is compared to '<i>eating a meal when you have only eaten once every hundred mealtimes throughout your life</i>'.<br/>教えに耳を傾けるチャンスというものは百回に一度しか食べることができないご飯を食べる機会に巡り合えたようなものです。</p>  |
| 40 | <p>What are the Five Wrong Ways of Remembering?<br/>五つの誤った捉え方とは何ですか？</p>   | <p>40 The five wrong ways of remembering are:<br/>'Avoid remembering the words but forgetting the meaning,<br/>Or remembering the meaning but forgetting the words.<br/>Avoid remembering both but with no understanding,<br/>Remembering them out of order, or remembering them incorrectly'.<br/>1. 言葉を捉えるが、意味を捉えない<br/>2. 意味を捉えるが、言葉を捉えない<br/>3. 言葉と意味を捉えるが、間違って解釈する<br/>4. [言葉の]順番を逆に捉える<br/>5. 言葉を違った意味で捉える</p> |
| 41 | <p>What are the Four Metaphors?<br/>四つの比喩とは何ですか？</p>   | <p>41 The Four Metaphors are, according to <i>The Sutra Arranged like a Tree</i>:<br/>Noble One, you should think of yourself as someone who is sick,<br/>Of the Dharma as a remedy,<br/>Of your spiritual friend as a skilful doctor<br/>And of diligent practice as the way to recovery.<br/>華嚴經入法界品により、四つの比喩とは、<br/>(1)あなた自身を病人だと喩えよ<br/>(2)仏法を薬だと喩えよ<br/>(3)師を名医だと喩えよ<br/>(4)たゆまぬ修行を、病を癒すための治療法だと喩えよ。</p>        |
| 42 | <p>What are the Three Types of Suffering?<br/>三苦とは何ですか？</p>  | <p>42 The Three Types of Suffering are, Suffering upon Suffering, Suffering of Change and the Suffering in the Making.<br/>三苦とは苦苦、壊苦、行苦のことです。</p>  |
| 43 | <p>What is the relationship between the Three Poisons and the Three Types of Suffering?<br/>三毒と三苦の関係性を述べよ。</p>   | <p>43 The Three Kinds of Suffering are the fruit of the Three Poisons.<br/>三苦は三毒の結果です。</p>   |



|    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 44 | <p>What is meant by 'the teacher holding us with his compassion'?<br/> 「師の慈悲によって守られている」とはどういう意味ですか？</p>  | 44 | <p>'The teacher holding us with his compassion' means that he has accepted us as his disciple, 'he gives us his profound instructions, opens our eyes to what to do and what not to do and shows us the way to liberation by the Conqueror.'<br/> 「師の慈悲によって守られている」の本当の意味は、次のようなことである。「師は慈愛をもってあなたを見守り、深遠なる教戒を授け、どのような行為を行い、どのような行為を放棄すべきかを識別する目を開いてくれ、勝者〔仏〕の教えに則った解脱への道を示してくれる」</p>   |
| 45 | <p>What is meant by 'Shallow-tongued men with evil natures Approach the teacher as if he were a musk-deer. Having extracted the musk, the perfect Dharma, Full of joy, they sneer at the samaya.'<br/> 「悪しき本性のものが、謙虚な口ぶりを装って師が麝香鹿であるかのように追い求め、正法を麝香のように奪い取り、狩りを楽しんで、三昧耶戒を放棄する」の四句はどういう意味か。</p> | 45 | <p>This verse illustrates the four wrong notions that are the opposite of the four metaphors.<br/> この四句にある四点は四つの比喩の反対を意味しています。</p>  |
| 46 | <p>What are the six transcendent perfections when receiving teachings?<br/> 教えを受ける際の六波羅密を備えた行いとは何か。</p>  | 46 | <p>The six transcendent perfections are:<br/> • 'Prepare the teacher's seat, arrange cushions upon it, offer a mandala, flowers and other offerings. This is the practice of generosity.<br/> • Sweep clean the place or room after carefully settling the dust with water, and refrain from all disrespectful conduct. This is the practice of discipline.<br/> • Avoid harming even the smallest of insects, and bear heat, cold and all other difficulties. This is the practice of patience.<br/> • Lay aside any wrong views concerning the teacher and the teaching and listen joyfully with genuine faith. This is the practice of diligence.<br/> • Listen to the Lama's instructions without distraction. This is the practice of concentration.<br/> • Ask questions to clear up any hesitations and doubts. This is the practice of wisdom'.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 花々や玉座のような最高の供物を捧げ、〔布施波羅密〕</li> <li>2. 教えの場を清らかに保ち、自らの行いも正し、〔持戒波羅密〕</li> <li>3. どんな小さな生き物でも、害することなく〔忍辱波羅密〕</li> <li>4. 師に心から清浄なる信仰持ち〔精進波羅密〕</li> <li>5. その教えに注意深く耳を傾け〔禪定波羅密〕</li> <li>6. 疑念と不明な点を晴らすために、質問をする。〔智慧波羅密〕</li> </ol> |

|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 47 | <p>In the section on Other Modes of Conduct what do the <i>Jatakas</i> say about conduct?<br/> 「その他の行い」の部においては、ジャータカ[本生経]が行いについてどのように述べているか。</p> | 47 | <p>The <i>Jatakas</i> say:<br/> ‘Take the lowest seat. Cultivate the dignified bearing of thorough discipline. With your eyes brimming with joy, drink in the words like nectar and be completely concentrated. That is the way to listen to the teaching.<br/> ジャータカではこのように述べられている。<br/> 「一番下の座に着きなさい。心の修練をしてきた成果をあらわし、喜びあふれる目で見、言葉の甘露を飲むように、最高に注意を払って、仏法に耳を傾けなさい」</p>  |
| 48 | <p>What does ‘freedom’ mean in the section on Reflecting on the Nature of Freedom?<br/> 「有暇について考える」の部での「有暇」とは何か。</p>                             | 48 | <p>Freedom, in the section on reflecting on the Nature of Freedom, ‘means to have the opportunity to practice Dharma and not to be born in one of the eight states without that opportunity’.<br/> 「有暇」とは、八無暇に生まれるとなく、正法を行じる機会があることです。</p>   |
| 49 | <p>What does ‘lack of freedom’ mean in the section on Reflecting on the Nature of Freedom?<br/> 「有暇について考える」の部で「無暇」とはどのような意味か。</p>                | 49 | <p>Lack of Freedom, in the section on reflecting on the Nature of Freedom, refers to the eight states where it isn’t possible to practice the Dharma: ‘Being born in the hells, in the preta realm, As an animal, a long-lived god or a barbarian, Having wrong views, being born when there is no Buddha Or being born deaf and mute; these are the eight states without freedom.’<br/> 無暇とは、仏法の修行をする条件に恵まれない次の八つの状態を意味しています。<br/> 1. 地獄の生きもの、2. 餓鬼、3. 畜生[動物]、4. 長寿の神々、5. 野蛮人[未開の地の人]、6. 邪見を持つ人、7. 仏陀のいない時代、8. 愚かもの</p> |

50 What are the reasons given for beings not being able to practice in the eight states without freedom?  
八無暇の状態においては修行できない理由を挙げよ。

50 The reasons given for beings not being able to practice in the eight states without freedom are:

- Beings in the hells 'cannot practice the Dharma because they are constantly tormented by intense heat or cold
- Pretas cannot 'practice because of the suffering they experience from hunger and thirst'
- Animals cannot practice because 'they undergo slavery and suffer from attacks of other animals'
- The long-lived gods cannot practice 'because they spend their time in a state of mental blankness'
- 'Those born in border-countries have no opportunity to practice the Dharma because the doctrine of the Buddha is unknown in such places.
- 'Those born as tirthikas or with similar wrong views have no opportunity to practice the Dharma because their minds are so influenced by those mistaken beliefs.
- Those born during a dark kalpa have no opportunity to practice the Dharma because they have never even heard of the Three Jewels, and cannot distinguish good from bad.
- Those born mute or mentally deficient have no opportunity to practice the Dharma because their faculties are incomplete.

○地獄に生まれれば、常に暑さや寒さに苦しめられているので、仏法を実践する暇がない。

○餓鬼は、飢えと渇きに苦しめられているので、仏法を実践する暇がない。

○畜生に生まれれば、使役されたり、お互いを傷つけあったりして、仏法を実践する暇がない。

○長寿の天人は想念をもたない状態で時を過ごしてしまうので、仏法を実践する暇がない。

○僻地に生まれれば、仏の教えがないため、仏法を実践する機会がない。

○外道や、それに類する邪見をもった人々の中に生まれると、心が邪見に侵されてしまうため、仏法を実践する機会がない。

○暗黒の劫に生まれれば、「三宝」という言葉すら耳にすることはできず、善悪の区別も出来ないので、仏法を実践する機会がない。

○愚かものに生まれれば、意識は完全に機能しないが故に、仏法を実践する機会がない。

|    |   |  |
|----|---|--|
| 51 | <p>What are 'barbarians'?</p> <p>野蛮人〔未開の地の人〕とは何か？</p>                                     | <p>51 A 'barbarian' is defined as someone who lives <i>'in the thirty-two border countries...and all those who consider harming others an act of faith or whose savage beliefs see taking life as good.'</i></p> <p>野蛮人〔未開の地の人〕とは国境の三十二の地方に住む人々のことを言う...また、他の生きものに危害を加えることを宗教上の習わしとし、殺生を善行とみなす人々のことも指す。</p>  |
| 52 | <p>Why are long-lived gods unable to practice the Dharma?</p> <p>なぜ長寿の天人は仏法を修行できないのか？</p> | <p>52 Long-lived gods are unable to practice the Dharma because they <i>'are absorbed in a state of mental blankness' caused by believing 'that liberation is a state in which all mental activities, good or bad, are absent, and meditating upon that state.'</i></p> <p>長寿の天人は、善悪をとわずいかなる想念もない禪定状態にあることこそが解脱であると信じて、無念無想の禪定に留まっているため、仏法の修行ができません。</p>   |
| 53 | <p>What does the term 'wrong views' mean?</p> <p>邪見〔間違った見解〕の意味は何か？</p>                    | <p>53 'The term "wrong views" includes, in general, eternalist and nihilist beliefs, which are views contrary to, and outside, the teaching of the Buddha.'</p> <p>邪見〔間違った見解〕とは断見〔虚無主義〕や常見〔恒常主義〕など、仏教以外の教えである。</p>   |
| 54 | <p>What's a 'dark kalpa'?</p> <p>「暗黒の劫」とは何か。</p>  | <p>54 A 'dark kalpa' is <i>'to be reborn in a period during which there is no Buddha.'</i></p> <p>「暗黒の劫」とは仏陀のおられない時代に生まれることです。</p>   |
| 55 | <p>What are the Five Individual Advantages?</p> <p>自分による五種の円満〔有利な点〕とは何か？</p>              | <p>55 The Five Individual Advantages are listed by Nagarjuna as:<br/><i>'Being born a human, in a central place, with all one's faculties, Without a conflicting lifestyle and with faith in the Dharma.'</i></p> <p>ナーガルジュナ〔龍樹〕が伝える自分による五種の円満とは、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 人に生まれる</li> <li>2. 中心地に生まれる</li> <li>3. 五官が揃っている</li> <li>4. 罪を犯すような状況に生まれない</li> <li>5. 仏法に対して信仰心を持つ</li> </ol> |
| 56 | <p>What is the human body the advantage of?</p> <p>人に生まれることはなぜ有利な点〔円満〕なのか？</p>            | <p>56 'Without a human life, it would not be possible even to encounter the Dharma. So this human body is the advantage of <b>support</b>.'</p> <p>人に生まれなければ、仏法に巡り会う機会はない。それ故、人の身体は拠り所としての円満である。</p>   |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 57 | <p>Why is a central place an advantage?<br/>中心地にうまれるのはなぜ有利〔円満〕なのか？</p>                                | <p>57 A central place is an advantage because if you lived 'in a remote place where Dharma was unheard of, you would never have come across it. But the region you were born in is central as far as Dharma is concerned and so you have the advantage of <b>place</b>'.<br/>もし、仏教のない辺境の地に生まれれば、仏法に巡り会うことはない。今生で仏教が広く行き渡っている中心地に生まれたのは<b>場所としての円満</b>である。</p> |
| 58 | <p>Why is possessing the sense faculties an advantage?<br/>五官が揃っていることはなぜ有利〔円満〕なのか？</p>                | <p>58 Not having all our '<b>sense faculties</b> intact would be a hindrance to the practice of Dharma.'<br/>もし、五官に欠陥を持って生まれれば、それは仏法を学ぶ上で妨げとなる。</p>   |
| 59 | <p>Why is not having a conflicting lifestyle the advantage of?<br/>罪を犯すような状況に生まれないことはなぜ有利〔円満〕なのか？</p> | <p>59 Not having a conflicting lifestyle '<b>this is the advantage of intention.</b>'<br/>罪を犯すような状況に生まれずに済めば、善を希求することができるため、<b>意思としての円満</b>である。</p>   |
| 60 | <p>Why is faith an advantage?<br/>仏法に対して信仰心を持っていることはなぜ有利〔円満〕なのか。</p>                                  | <p>60 '<i>If you had no faith in the Buddha's teachings you would not feel any inclination for the Dharma. Having the ability to turn your mind to the Dharma, as you are doing now, constitutes the advantage of <b>faith</b>'.</i><br/>仏教の教えに対して信仰心を失ってしまえば、仏法に心が向くことはない。今生において、心を仏法に向けることができるなら、<b>信仰心としての円満</b>である。</p>                                   |
| 61 | <p>What are the five circumstantial advantages?<br/>他による五種の有利の点〔円満〕とは何か？</p>                          | <p>61 '<i>A Buddha has appeared and has preached the Dharma, His teachings still exist and they are practiced, There are those who are kind-hearted toward others</i>'. These are the five circumstantial advantages.<br/>1. 仏が現れる 2. 仏法を説かれる 3. 仏法が未だに存在している 4. 仏法を実践する者がいる 5. 他に対して慈愛を降り注ぐ者がいる〔深き師と巡り会える〕</p>   |
| 62 | <p>What is a kalpa?<br/>カルパ劫とは何か？</p>   | <p>62 A kalpa is the time '<i>it takes for the universe to form, to stay in existence, to be destroyed and stay in a state of perfect emptiness</i>'.<br/>この世界が生じて、住して、滅して、空っぽになるまでの時間の長さの単位をカルパ劫と言う。</p>   |
| 63 | <p>What is a bright kalpa?<br/>賢劫とは何か？</p>  | <p>63 A bright kalpa is one in which '<i>a perfect Buddha appears in the world</i>'.<br/>仏がこの世界に現れる劫を賢劫という。</p>   |

|    |  |    |   |
|----|--|----|---|
| 64 | According to the <i>Condensed Transcendent Wisdom</i> what does the Dharma depend on?<br>『宝徳蔵般若経』によると、仏法は何によるべきなのか？        | 64 | 'The teachings of the Buddha depend upon a spiritual friend.<br>仏法は師によるべきである。   |
| 65 | What are the eight intrusive circumstances that leave no freedom to practise the Dharma?<br>仏法の実践を妨げる「一時的な条件による八つの無暇」とは何か？ | 65 | 'Turmoil from the five emotions, stupidity, being dominated by evil influences, laziness, being inundated by the effect of past evil actions, enslavement to others, seeking protection from dangers, and hypocritical practice: these are the eight intrusive circumstances that leave no freedom.'<br>1. 五毒によって心が惑わされること 2. 愚昧、無知でいること<br>3. よこしまなものに影響されること 4. 怠惰でいること 5. [過去の悪業の]大海が溢れ出すこと 6. 他者に支配されること 7. 恐怖から仏法に救いを求めること 8. インチキ修行者でいること |
| 66 | What are the eight incompatible propensities?<br>偏った心による八無暇とは何か？   | 66 | 'being bound by one's ties, flagrant depravity, Lack of dissatisfaction with samsara, complete absence of faith, taking pleasure in bad actions, lack of interest in the Dharma, heedlessness of the vows and of the samayas: these are the eight incompatible propensities that leave no freedom.'<br>1. 束縛される 2. 悪しき行い 3. 輪廻のなかにいることに嫌気がささない[出離心がない] 4. まったく信仰心がない 5. 不善の行い、罪深い行いに手を染める 6. 心は仏法から離れる 7. 戒律を破る 8. 三昧耶戒を破る                      |
| 67 | How many freedoms and advantages are there all together?<br>有暇と円満は全部でいくつあるか？   | 67 | There are 34 freedoms and advantages in total.<br>全部では、有暇と円満は 34 あります。  |
| 68 | What does entering into the path of liberation mean?<br>解脱の道への入り口は何ですか？  | 68 | Entering into the path of liberation means:<br>• being convinced that samsara is meaningless and truly wanting to be free of it<br>• having such faith in the Three Jewels that you would never renounce them<br>• bodhicitta is truly aroused<br>解脱の道への入り口とは、(1)輪廻は意味のないものと見なし、真の出離心を起し、(2)三宝にゆるぎない信仰(信頼)を持って、(3)さらに大乘の道に入るためには、菩提心を起すこと。  |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 69 | <p>What metaphors are given in the section called Reflecting on Images That Show how Difficult it is to Find the Freedoms and Advantages?</p> <p>「[有暇と円満<small>〔有利な点〕</small>]を得る事の難しさを示している喩えに基づいて考える」部で、何の比喩が用いられているのか？</p>   | <p>69 Finding the freedoms and advantages is compared to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A turtle which lives in the ocean putting its head through a yoke</li> <li>• 'Getting dried peas thrown at a smooth wall to stick to it'</li> <li>• Balancing 'peas on the tip of a needle'</li> </ul> <p>有暇と円満に巡り合えることは以下の比喩に喩えられる。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、盲の亀が百年に一度だけ海面にまで浮かび上がってくるとき、海上に浮いているくびきに頭を通すがごとき。</li> <li>2、一握りの豆を表面がツルツルしている壁に投げて、豆が壁に付着するがごとき</li> <li>3、一握りの豆を針の先端にのせても、そこに一粒の豆といえども載せておくがごとき</li> </ol> |
| 70 | <p>What metaphors are given in the section called Reflecting on Numerical What metaphors are given in the section called Reflecting on Images That Show how Difficult it is to Find the Freedoms and Advantages?</p> <p>「有暇を得ることはいかに難しいかを数字において考える」部で何の比喩が用いられているか？</p> | <p>70 Metaphors in the section called Reflecting on Numerical Comparisons are:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comparing the possibility of attaining a human rebirth compared to stars in the daytime</li> <li>• Comparing the possibility of attaining a human rebirth compared to the number of 'particles of dust you can pile on your fingernail'.</li> </ul> <p>「有暇を得ることはいかに難しいかを数字において考える」部で使われる比較とは、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、真昼に見える星の数ほど少ない。</li> <li>2、爪の内側に付いた埃ほどに少ない。</li> </ol>                         |

To be defined individually  
自分で回答を見つけるための質問

|    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 71 | What is the definition of a Vidyadhara?<br>持明者とは何か？   | 71 |  |
| 72 | What are the Nine Vehicles?<br>九乗とは何か？  | 72 |  |
| 73 | What is the Symbol Lineage?<br>象徴による系譜とは何か？   | 73 |  |
| 74 | What is the Three Kaya?<br>三身とは何か？  | 74 |  |
| 75 | How is the Secret Mantrayana defined?<br>秘密真言乗はどのように定義されるか？   | 75 |  |
| 76 | What are the four kinds of faith?<br>四種の信仰とは何か？   | 76 |  |
| 77 | What are the Three Poisons?<br>三毒とは何か？  | 77 |  |
| 78 | Who is "My Perfect Teacher" for Patrul Rinpoche? What is his real name?<br>初代パトゥル・リンポチェにとっての普く善き我が師〔 <sup>あまねく</sup> クンサン・ラマ〕とはどなたのことですか？ | 78 |  |
| 79 | What is a <i>tirthika</i> ?<br>外道とは何か？  | 79 |  |
| 80 | What are the eight ordinary concerns?<br>世間八法とは何か？  | 80 |  |