

The Words of My Perfect Teacher Ordinary or Outer Preliminaries

Chapter Two. "Impermanence of Life"

「普く善き我が師[ケンサン・ラマ]の口伝の教え」

第一部:共通の外なる前行、第二章:人生の無常

Questions & Answers

質疑・応答

Chapter Two

第二章

1	<p>What is the correct way to listen to the teachings in Chapter Two? 第二章における、教えの聴聞の仕方は、どのようなものですか。</p>	1	<p>The way to listen to the teachings is the same as described in Chapter One. 第二章の聴聞の仕方は、「有暇円満がいかに得るのが難しいのか」という第一章と同じです。</p>
2	<p>What is the title of Chapter Two? 第二章のタイトルは何ですか。</p>	2	<p>The title of Chapter Two is 'The Impermanence of life'. 第二章のタイトルは「人生の無常」です。</p>
3	<p>What is the first meditation? 第一の瞑想はなんですか。</p>	3	<p>The impermanence of the outer universe in which beings live is the first meditation. 第一の瞑想は「外なる器世間について考えて、無常を瞑想する」です。</p>
4	<p>What the Outer environment is created by? 我々の世界、器世間は何からつくりだされています。</p>	4	<p>The Outer Environment is created by the merit of all sentient being dwelling there. 器世間は（衆生）集合体としての功德からつくりだされています。</p>
5	<p>How will this world of ours undergo final destruction? 我々の世界は最終的にどのように滅びますか。</p>	5	<p>Our world will be destroyed 'by seven stages of fire and one of water' 最終的には我々の世界は七つの火と一つの水によって確実に滅びます。</p>
6	<p>What is the second meditation? 第二の瞑想は何ですか。</p>	6	<p>The second meditation is 'The Impermanence of Beings Living in the Universe'. 第二の瞑想は「内なる衆生について考えて、無常を瞑想する」です。</p>

7	<p>What does the <i>Letter of Consolation</i> say about 'The Impermanence of Beings Living in the Universe'? 『憂いをはらす書簡』(シヨカヴィノダナ)には内なる衆生についてどのように述べられていますか。</p>	7	<p>The <i>Letter of Consolation</i> says: <i>'Have you ever, on earth or in the heavens, Seen a being born who will not die? Or heard that such a thing had happened? Or even suspected that it might?'</i> 『憂いをはらす書簡』には以下のように述べられています。 この地上あるいは天界に生まれ、死なずにすむものを目にしたことがあるか。耳にしたことはあるか。 [そのような存在があると]疑ったことすらあるか。</p>
8	<p>What does 'The Collection of Deliberate Sayings(Udannavarga)'say about 'The Impermanence of Beings Living in the Universe'? 『法句経』には、内なる衆生の無常についてどのように述べられていますか。</p>	8	<p>Who's sure he'll live till tomorrow? <i>Today's the time to be ready.</i> <i>For the legion of Death</i> <i>Are not on our side.</i> 『法句経』には、以下のように述べられています。 明日にでも死ぬかもしれないと誰が知ろう。 今日にふさわしい行いをしなさい。死の軍団は、あなたの味方ではないのだから。</p>
9	<p>What does Nagarjuna say about 'The Impermanence of Beings Living in the Universe'? 『ナーガールジュナ(龍樹)』は、内なる衆生の無常についてどのように語っていますか。</p>	9	<p>Life flickers in the flurries of athousand ills, More fragile than a bubble in astream. In sleep, each breath departs and is again drawn in; wondrous that we wake up living still; 「この人生は災厄多くして、風にうたれる泡沫よりも無常、眠りのなかで呼吸がとだえることなく、再びめざめることができるとは、なんて驚くべきことか」</p>
10	<p>How does Patrul Rinpoche write the conclusion of second meditation? パトゥル・リンポチェは第2の瞑想の結論をどのように述べておられますか。</p>	10	<p>Patrul Rinpoche says: 'So, reflect since rely and meditate on how important it is from this very moment onwards never to slip into laziness and procrastination, but to practise the true Dharma, the only thing you can be sure will help at the moment of death. 今この瞬間から、怠慢におちいることなく、遅らせることなく、死にぎわに確実に役立つ正法を行じようと、真剣に念じるべきだと述べておられる。</p>

<p>11 What is the third meditation? 第三の瞑想はなんですか。</p>	<p>11 The third meditation is 'The Impermanence of Holy Beings'. 第三の瞑想は「聖者について考えて、無常を瞑想する」です。</p>
<p>12 Who were the Six Ornaments in India? インドにいた二勝六莊嚴の中から、六莊嚴を列挙してください。</p>	<p>12 The Six Ornaments are six particularly great masters of the Buddhist tradition taken from among all of masters who appeared while Buddhism flourished in India. The six are: Nagarjuna, his disciple Aryadeva Asanga, his brother Vasubhandu; Dignaga and his disciple Dharmakirti 六莊嚴とは、インドにおいて仏教が盛んだった時代に現れた成就者方のなかで特に優れた6人の大学者です。 中観派のナーガールジュナ、その弟子、アーリヤデーヴァ、唯識派のアサンガと、彼の弟、ヴァスバンドゥ、 仏教論理学のディグナーガと、その弟子、ダルマキールティ</p>
<p>13 Please, explain who were the Two Supreme Ones? インドにいた二勝六莊嚴の中から、二勝はどなただったか説明してください。</p>	<p>13 The Two Supreme Ones were Acharya Shakyaprabha and Acharya Gunaprabha; they were regarded as such because of their exceptional expertise in the Vinayapitaka which is the root of the Buddha's teachings. 二勝と呼ばれているのは、シャーキャプラバ阿闍梨と、グナプラバ阿闍梨です。そのように呼ばれるのは、仏法の根本である律の教えのなかで只ならぬ知識や能力を持っておられたからです。</p>
<p>14 What is the fourth meditation? 第四の瞑想はなんですか。</p>	<p>14 The fourth meditation is 'The Impermanence of Those in Positions of Power'. 第四の瞑想は「衆生の王について考えて、無常を瞑想する」です。</p>
<p>15 What does <i>The Treasury of Qualities</i>(Yöngten Dzö) about 'The Impermanence of Those in Positions of Power'? 『功德の宝蔵』(ユンテンズー)には衆生の王についてどのように述べられていますか。</p>	<p>15 The treasury of Qualities (Yöngten Dzö) says: Even Brahma, Indra, Mahesvara and the universal monarchs have no way to evade the Demon of Death. 『功德の宝蔵』(ユンテンズー)には以下のように述べられています。 マヘーシヴァラ 梵天も、帝釈天も、大自在天も、轉輪王なども、 死神から逃れるすべはない。</p>

<p>16 What does the <i>Letter of Consolation</i> say about 'The Impermanence of Those in Positions of Power'?</p> <p>『憂いをはらす書簡』（シヨカヴィノダナ）には衆生の王についてどのように述べられていますか。</p>	<p>16 The <i>Letter of Consolation</i> says: <i>'Great risis with their five-fold powers Can fly far and wide in the skies, Yet they will never reach a land Where immortality holds sway.'</i></p> <p>『憂いをはらす書簡』には衆生の王について以下のように述べられています。 「五つ神通力をもち、天空を彼方まで翔ることのできる大仙人も不死の地に趣くことはできない。」</p>
<p>17 What is the fifth meditation?</p> <p>第五の瞑想はなんですか。</p>	<p>17 The fifth meditation is 'Other Examples of Impermanence'.</p> <p>第五の瞑想は「さまざまな喩えの意味するところを考えて、無常を瞑想する」です。</p>
<p>18 Give examples of impermanence which are mentioned in the fifth meditation.</p> <p>第五の瞑想に挙げられている無常の例を挙げてください。</p>	<p>18 Some examples of the many given in the fifth meditation are:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>'the cycle of growth and decline that takes place over a kalpa'</i>10 concerning the environment and humans beings • the changing of the four seasons • changes in villages and monastic communities • changes within one's own family • impermanence of our living conditions: rich becoming poor, poor becoming rich, powerful ones losing their power and influence, and the opposite. <p>第五の瞑想に挙げられている数多くの例のなかでは、例えばこのような例があります。</p> <p><small>カルパ</small></p> <p>劫の増減のときの人間と世界の変化、四季の変動、村に起こる変化、サンガに起こる変化、家族の中の変化、私たちの生活状況の変化：金持ちが貧乏になったり、貧乏が金持ちになったりする、地位のある者がそれを失ったり、ない者が得たりするなど。</p>

19	<p><i>'There is therefore absolutely nothing in the universe, animate or inanimate, that has any stability or permanence'.</i></p> <p>What quotation does Patrul Rinpoche write to give understanding about words above?</p> <p>「衆生のすむ世界も衆生そのものも、恒常だったり、堅固だったりするものは一つもない」ことを理解させるために、パトゥル・リンポチェはどのような引用を用いておられますか。</p>	19	<p><i>Whatever is born is impermanent and is bound to die. Whatever is stored up is impermanent and is bound to run out. Whatever comes together is impermanent and is bound to come apart. Whatever is built is impermanent and is bound to collapse. Whatever rises up is impermanent and is bound to fall down. So also, friendship and enmity, fortune and sorrow, good and evil, all the thoughts that run through your mind— everything is always changing.</i></p> <p>生まれたものはみな無常であり、死んでゆく。 積んだものはみな無常であり、尽きていく。 合したものはみな無常であり、散っていく。 築いたものはみな無常であり、崩れていく。 上がったものはみな無常であり、落ちていく。</p>
20	<p>What Jetsun Mila does say about impermanence of our body? ミラレパは、肉体の無常をどのように説いていますか。</p>	20	<p>Jetsun Mila says: <i>'This thing we call a corpse, so fearful to behold, Is already right here—our own body.'</i></p> <p>「屍とよばれるものは、見るだけでもおぞましい。だがそれは今のこの身体そのものなのだ」と説いています。</p>
21	<p>Patrul Rinpoche says: <i>' When you die, you have no choice but to wander all alone in the intermediate state without a single companion. At that time your only refuge will be the Dharma'. So what should we do from now? (Elaborate on this quote).</i> 死ぬときは自分一人、バルド(中有)の世界に友もなくひとりでさまよわなければならない、その時、守ってくれるのは正法だけです。だから今から何をしなければならないとパトゥル・リンポチェは説いておられますか。</p>	21	<p>Patrul Rinpoche says: <i>'So tell yourself again and again that from now you must make the effort to accomplish at least one practice of genuine Dharma.'</i></p> <p>今からただ正法の成就をめざして、あらゆる面から努力しなければならないと幾度も考えてくださいと説かれています。</p>
22	<p>What is four basic aims of the Kadampas: カダム派の四つの拠り所とは何ですか。</p>	22	<p>Base your mind on the Dharma Base your Dharma on a humble life, Base your humble life on the thought of death, Base your death on an empty, barren hollow.</p> <p>心は仏法に拠り、仏法は乞食生活に拠り、乞食生活は死を念じることに拠り、死は人里はなれた地に拠る。</p>

23	<p>According to Patrul Rinpoche's quote (above), if we reflect on the meanings of numerous examples given in the section called 'Other examples of impermanence', what we will get confidence in?</p> <p>無常に関する数多くの比喩をあげてその意味するところを考えてみれば、どのようなことを「深く信じるべき」とパトゥル・リンポチェは、説かれましたか。</p>	23	<p><i>'If we reflect on the numerous examples given here, we will have no doubt that nothing, from the highest states of existence down to lowest hells, has even a scrap of permanence or stability. Everything is subject to change, everything waxes and wanes.'</i></p> <p>「上は有頂天から下は無間地獄まで恒常なものや、堅固なものは少しも無く、うつりかわり、増したり減ったりする性質のものであることを深く信じるべき」と説かれました。</p>
24	<p>What is the sixth meditation?</p> <p>第六の瞑想はなんですか。</p>	24	<p>The sixth meditation is on 'The Uncertainty of the Circumstances of Death'.</p> <p>第六の瞑想は「死の因が定かでないことを考えて、無常を瞑想する」です。</p>
25	<p><i>'Once we born, every human in the world is sure to die.'</i> This fact we all know. What, in opposite, none of us does not know about the death?</p> <p>私たち瞻部洲の人間はみな生まれたら確実に死ぬ運命にありますが、逆に死に関して誰にもわからないことはなんですか。</p>	25	<p><i>'But how, why, when and where we are going to die can not be predicted.'</i></p> <p>どのように死ぬか、死因は何か、いつ死ぬか確実なことはなにもなく、いつ、どこで、どのように、なにが原因で死ぬのか誰にもわからない。</p>
26	<p>What is the seventh meditation?</p> <p>第七の瞑想はなんですか。</p>	26	<p>The Seventh meditation is on 'Intense Awareness of Impermanence'.</p> <p>第七の瞑想は「切実な思いで無常を瞑想する」。</p>
27	<p>In the section called 'Intense awareness of impermanence' it is said: "Meditate single-mindedly on death, all the time and in every circumstance, while standing up, sitting or lying down." At these times what should we tell ourselves and how we should meditate? Elaborate on Patrul Rinpoche's quote.</p> <p>「いつでも、いかなる場合でも、死だけを瞑想し、行くときも、坐っているときも、寝ているときも、いかなる行為をしている時も」何を自分に言い聞かせ、瞑想すべきとパトゥル・リンポチェは、説かれていますか？</p>	27	<p>We should tell to ourselves: "This is my last act in this world," and meditate on it with utter conviction.</p> <p>『これが、この世での最後の行為だ』と口に出して自分に言い聞かせ、心でもそれを常に瞑想すべきである」と説かれています。</p>

28	<p>What was the practice of Kadampa Geshe of old? かつてカダム派のゲシェーたちは夜ねるとき、どのようなことを念じてどのような行為をして修行されましたか？</p>	28	<p>They 'were always thinking about death at every moment. At night they would turn their bowls upside-down; and thinking how the next day there might be no need to light fire, they would never cover the embers for the night'. 「明日の朝、火をおこすかどうかわからない」と考えて、おき火すら残さず、お椀も伏せるなど一瞬一瞬に死をのみを念じて修行された。</p>
29	<p>Why is it not enough just to meditate on death? どうして、死について瞑想するだけでは足りないのでしょうか。</p>	29	<p>It is not enough just to meditate on death because 'The only thing of any use at the moment of death is the Dharma' 死を念じるだけでは十分ではありません。死にぎわに役立つのは正法しかないからです。</p>
30	<p>What is Geshe Putowa's view on Dharma practice? 仏法実践に関するゲシェ・プトワの考えはなんですか。</p>	30	<p>Geshe Putowa said 'If you want to use a single Dharma practice, to meditate on Impermanence is the most important'. ゲシェー・プトワに「もし一つだけを選ぶとしたら、もっとも大切な修行は何でしょうか？」と訊くと、プトワは「一つだけというなら、無常の瞑想こそが大切だ...」と答えました。</p>
31	<p>What does Padampa Sangye say about the result of being 'convinced of impermanence'? パタンバ・サンギェーは心の流れ(心相續)の中に無常の考えが生じたら、その結果についてどのように説かれていますか。</p>	31	<p>Padampa Sangye says that 'to be fully convinced of impermanence makes you take up the Dharma; in the middle it whips up your diligence; and in the end it brings you to the radiant dharmakaya' パタンバ・サンギェーはこのように説かれています。 「無常の想いが心の流れに生じたなら、始めは仏法に入る因となる。半ばには、精進の鞭となる。終わりには、光明の法身を得さしめる。」</p>
32	<p>What does Patrul Rinpoche say about the way we will perceive all our ordinary activities once we have very strong conviction on impermanence? パトゥル・リンポチェは、無常の想いが心の流れに生じたら、今生の世間的な一切の所業に対する我々の見方について何を述べておられますか。</p>	32	<p>Patrul Rinpoche said that once we develop very strong 'conviction on impermanence, all the ordinary activities of this life come to seem as profoundly abhorrent as a greasy meal does to someone suffering from nausea'. パトゥル・リンポチェは、我々に「このように無常の想いが心の流れに生じたら、今生の世間的な一切の所業へのとらわれが徹底的に断ち切られるでしょう。ちょうど吐き気のある人に脂っぽい料理を与えるようなものです。」と述べておられます。</p>

33	<p>What does Patrul Rinpoche say about what type of meditation we should do, until we have fully assimilated an attitude of impermanence?</p> <p>パトゥル・リンポチェは、真の無常が心の中に確実に生まれるまで、どのような瞑想をするべきと説いていますか？</p>	33	<p><i>'Start by generating bodhicitta, and as main practice train your mind by all these various means until impermanence really permeates your every thought. Finally, conclude by sealing the practice with the dedication of merit.'</i></p> <p>まず前行としての発心、次に本行として、様々な方便をもちいて、心を訓練し、真の無常が心に生じるまで瞑想し、最後に廻向という封印で締めくくるべきと説いています。</p>
34	<p>What poem by Patrul Rinpoche concludes the Chapter 'Impermanence of Life'?</p> <p>パトゥル・リンポチェはどのような詩で、無常の章を締めくくっていますか？</p>	34	<p><i>Impermanence i everywhere, yet I still think things will last. I have reached the gates of old age, yet I still pretend I am young. Bless me and misguided beings like me. That we may truly understand impermanence.</i></p> <p>無常が目の前にあらわれても恒常ととらえ 老いの門に至っても若いふりをする 私や私のような、まちがった概念にとらわれている生き物たちの心に無常の想いが生じるように加持してください</p>

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

35	What is seven precious human qualities? 人間が持つ聖なる七つの宝を列挙してください。 P31	35	
36	What is the Highest State of Existence? 有頂天とはなんですか？（仏教用語） P4	36	
37	What is the Outer World and Inner Sentient Beings? 外なる器世間と内なる衆生とはなんですか？	37	
38	What is the Three Vehicles taught by the Seven Buddhas of the present Good Kalpa 過去七仏が説いた三乗とはなんですか？ P7	38	
39	What is the four kayas? 仏の四身とはなんですか。 P8	39	
40	What is Five-fold power? 五つの神通力とはなんですか。 P10	40	
41	What is the mindfulness and vigilance? 念と正知とはなんですか？（仏教用語） P30	41	
42	What is the meaning of mind stream? 心相続とはどのような意味ですか？（仏教用語） P34	42	
43	What is 'nirvana'? 涅槃とはなんですか。	43	