

Part Two THE EXTRAORDINARY INNER PRELIMINARIES

Chapter 1. "Refuge"

第二部 特別な内なる前行 第一章『帰依』

Questions & Answers

質疑応答集

Part Two Chapter 1 第二部 第一章

1	How many chapters are there within the Inner Preliminaries? (P2) 特別な内なる前行はいくつの章から成っていますか。(P2)	1	There are 6 chapters within the Inner Preliminaries. 特別な内なる前行は6つの章から成っています。
2	What are the topics of the 6 chapters of the inner preliminaries? (P2) 特別な内なる前行の6つの章を挙げてください。(P2)	2	1) Refuge; 2) Bodhicitta; 3) Vajrasattva; 4) Mandala accumulation; 5) The Kusali's accumulation; 6) Guru Yoga. 特別な内なる前行の6つの章とは、1. 帰依、2. 菩提心生起(または発菩提心)、3. 金剛薩埵、4. マンダラ供養、5. クスリ(チュー)の資糧積集、6. グル・ヨーガです。
3	Why is taking refuge important? (P3) どうして帰依が重要なのですか。(P3)	3	Taking refuge is important because it is the foundation stone of all paths. すべての道の礎石であるので、帰依は重要です。
4	What is very important when taking refuge? Why? (P3) 帰依する時に、とても重要なものとは何ですか。また、それはなぜですか。(P3)	4	Faith is important when taking refuge. As it is faith that opens the gateway to taking refuge it is important to develop a lasting and stable faith. 帰依する時には信仰が重要です。帰依の門戸を開くのは信仰であるので、永続する、堅固な信仰を育むことが大切です。
5	How many types of faith are there according to this chapter? (P4) 帰依の章には、何種類の信仰が挙げられていますか。(P4)	5	There are three types of faith according to this chapter. 帰依の章には、3種類の信仰が挙げられています。
6	What are the three types of faith? (P4) 帰依の章で言及されている3種類の信仰を記してください。(P4)	6	The three types of faith are: 1) vivid faith; 2) eager faith; 3) confident faith. 帰依の章で言及されている3種類の信仰とは、1. 讚嘆の信仰、2. 熱望の信仰、3. 確信の信仰です。

7	<p>Which is the most important of these three faiths?</p> <p>帰依の章で言及されている 3 種類の信仰の中で最も重要なものはどれですか。</p>	7	<p>Confident faith is the most important of these three.</p> <p>帰依の章で言及されている 3 種類の信仰の中で最も重要なものは確信の信仰です。</p>
8	<p>Give a quote from Guru Rinpoche that shows that confident faith is the most important of the three faiths. (P6)</p> <p>確信の信仰が3つの信仰の中で最も重要なものであることを示す、グル・リンポチェのお言葉を引用してください。(P6)</p>	8	<p>Confident faith is the most important of the three faiths because: " The faith of total trust allows blessings to enter you. / When the mind is free of doubt, whatever you wish can be achieved."</p> <p>確信の信仰が3つの信仰の中で最も重要であることを示す引用は以下です: 「全幅の信頼によって加持が得られる。 心が疑いから離れればどんな願いも叶う」</p>
9	<p>Why is confident faith the most precious of our resources? Give examples. (P8)</p> <p>なぜ確信の信仰が私たちの持つすべての資質の中で最も貴いものであるのか、その譬えを挙げてください。(P8)</p>	9	<p>Confident faith is the most precious of all our resources because it brings an inexhaustible supply of virtues, like a treasure. It carries us along the path to liberation like a pair of legs, and gathers up everything positive for us like a pair of arms.</p> <p>確信の信仰は私たちの持つすべての資質の中で最も貴いものです。それは宝蔵のように、尽きない善の源です。それは解脱の道を歩ませる二本の脚のようなものであり、すべての善いことを集める二本の腕のようなものです。</p>
10	<p>What happens if you don't have faith? What image is given in a sutra to illustrate this? (P6,7)</p> <p>信仰がなければどうなりますか。それを説明するために、経典ではどのような譬えが使われていますか。(P6,7)</p>	10	<p>Faith, then, is like a seed from which everything positive can grow. If faith is absent, it is as though that seed had been burnt. The sutras say: "In those who lack faith / Nothing positive will grow, / Just as from a burnt seed / No green shoot will ever sprout."</p> <p>信仰は善なることのすべてが生まれる種のようなものです。もし信仰がなければ、それは火で焼いた種と同じです。経典に: 「信仰のない人々に / 善なるものは生れない / 火で焼かれた種から / 青い芽が生じないのと同じように」と説かれています。</p>
11	<p>What does the actual realisation of the absolute truth, the natural state, depend on? (P19)</p> <p>勝義(究極的な真理)、自然の境地は、実際、何に拠って悟られるでしょうか。(P19)</p>	11	<p>Absolute truth is only realised through faith.</p> <p>勝義( or 究極的な真理)は信仰によってのみ悟られます。</p>

12	How many levels of motivation are there for taking refuge with faith? (P22) 帰依にはいくつの異なったレベルの動機がありますか。(P22)	12	There are three different levels of motivation for taking refuge. 帰依には3つの異なったレベルの動機があります。
13	What are the three different levels of motivation for taking refuge? (P22,23) 信仰ある帰依の 3 つの異なったレベルの動機とは何ですか。(P22,23)	13	The three different levels of motivation for taking refuge are lesser, middling and greater. 信仰ある帰依の 3 つの異なったレベルの動機とは、下品 (or 下士、劣った者)、中品 (or 中士、中程度の者)、上品 (or 上士、勝れた者) の動機の 3 つです。
14	What is the motivation of lesser beings taking refuge? (P22) 下品 (or 下士、劣った者) の帰依の動機とは何ですか。(P22)	14	Fear of the sufferings of the three lower realms – the hell realm, the preta realm and the animal realm – motivates us to take refuge simply with the idea of obtaining the happiness of gods and men. 地獄、餓鬼、畜生の三悪趣の苦を恐れ、人や天の幸福を得ることを求めて帰依するなら下品の帰依です。
15	What is the motivation of middling beings taking refuge? (P23) 中品 (or 中士、中程度の者) の帰依の動機とは何ですか。(P23)	15	The motivation of middling beings taking refuge is to free themselves from the sufferings of samsara and to reach nirvana for themselves. 自分自身が輪廻の苦から解放され、涅槃の境地を得るために帰依するなら中品の帰依です。
16	What is the motivation of great beings taking refuge? (P23) 上品 (or 上士、勝れた者) の帰依の動機とは何ですか。(P23)	16	The motivation of greater beings is with the idea of establishing all beings in the unsurpassable and omniscient state of perfect and complete Buddhahood. すべての生きものを一切智の無上の完全な悟り (or 無上正等覚) の境地に至らしめようと思って帰依するなら上品の帰依です。
17	What are the four ways of taking refuge? (P26,27) 帰依の 4 つの方法とは何ですか。(P26,27)	17	The four ways of taking refuge are: 1) according to the Basic Vehicle ; 2) the general method of the extraordinary Secret Mantra Vehicle ; 3) the special, sublime method of the Vajra essence; 4) the ultimate and infallible refuge in the indestructible natural state. 帰依の 4 つの方法とは: 1. 根本乗の方法、2. 特別な秘密真言乗の一般的な方法、3. 特別で無上の方便である金剛なる真髓の方法、4. 究極で誤りがない自然の境地の金剛なる帰依の方法の 4 つです。

18	<p>What is the way of taking refuge according to the Basic Vehicle? (P26)</p> <p>根本乗の方法の帰依とはどのようなものですか。(P26)</p>	18	<p>According to the Basic Vehicle, one takes refuge in the Buddha as the teacher, in the Dharma as the path, and in the Sangha as companions along the way.</p> <p>根本乗の方法では、仏陀を師、仏法を道、僧伽(or サンガ)と一緒に道を歩む同伴者として帰依します。</p>
19	<p>What is the way of taking refuge in the general method of the extraordinary Secret Mantra Vehicle? (P26)</p> <p>特別な秘密真言乗の一般的な方法の帰依とはどのようなものですか。(P26)</p>	19	<p>The general method of the extraordinary Secret Mantra Vehicle is to take refuge by offering body, speech and mind to the teacher, taking the yidams as support and the dakinis as companions.</p> <p>特別な秘密真言乗の一般的な方法では、身・口・意の三門を師に捧げ、本尊に頼り、ダーキニーを同伴者として帰依します。</p>
20	<p>What is the way of taking refuge in the method of the Vajra essence? (P26)</p> <p>特別で無上の方便である金剛なる真髓の方法の帰依とはどのようなものですか。(P26)</p>	20	<p>The special, sublime method of the Vajra essence is to take refuge in the rapid path whereby one uses the channels as the nirmanakaya, trains the energies as the sambhogakaya and purifies the essences as the dharmakaya.</p> <p>特別で無上の方便である金剛なる真髓の方法では、脈管(ツァ)を応身として使い、風(ルン)を報身として修練し、心髄(ティクレ)を法身として浄化するという迅速な道に帰依します。</p>
21	<p>What is the way of taking refuge in the indestructible natural state? (P27)</p> <p>究極で誤りがない自然の境地の金剛なる帰依とはどのようなものですか。(P27)</p>	21	<p>The ultimate and infallible refuge in the indestructible natural state is based on the primal wisdom inherent in the refuge. That wisdom's essential nature is emptiness; its natural expression is clarity; and its compassion is all-pervasive. Taking refuge here means to realise in one's own mind stream, with total confidence, the great inseparability of the three aspects of primal wisdom.</p> <p>究極で誤りがない自然の境地の金剛なる帰依とは、帰依処の御心の相続のなかにある根源なる智慧に対するものであって、その本質は空であり、その自性は光明であり、その慈悲は遍在しています。ここでの帰依の意味は、自分の心相続において、完全な確信を持って、根源の智慧のこの三つの局面が不可分であることを悟ることです。</p>

22	<p>How should we visualise the field of merit? (P27~29)</p> <p>集会樹はどのように観想すべきですか。(P27~29)</p>	22	<p>We should visualise that we are in a celestial paradise, the field of merit is a five branched tree with all its attributes.</p> <p>自分が天界の浄土のようなところにいると観想し、眼前にある集会樹は全ての特質を具えた5本の枝を持つ樹であると観想します。</p>
23	<p>What is on the central branch of the refuge tree? (P30)</p> <p>集会樹の中央の枝の上には何がありますか。(P30)</p>	23	<p>Guru Rinpoche is sitting on the central branch on a jewelled throne upheld by eight great lions.</p> <p>中央の枝の上には、グル・リンポチェが、8頭の偉大な獅子が支えている、宝石を散りばめた玉座の上に座っていらっしゃいます。</p>
24	<p>What is in space above Guru Rinpoche in the refuge tree? (P31,32)</p> <p>集会樹のグル・リンポチェの頭上の空間には何がありますか。(P31,32)</p>	24	<p>Above Guru Rinpoche's head are all the lamas of the lineage, seated one above the other, each not quite touching the one below.</p> <p>グル・リンポチェの頭上には相承系譜のすべての師の方たちが、互いに接触することなく、縦に幾重にも並んで座していらっしゃいます。</p>
25	<p>What is on the front branch of the refuge tree? (P33)</p> <p>集会樹の前面の枝の上には何がありますか。(P33)</p>	25	<p>On the front branch is Buddha Shakyamuni, surrounded by the thousand and two perfect Buddhas of this Good Kalpa as well as the other Buddhas of the past, present and future and of the ten directions.</p> <p>前面の枝の上には、釈迦牟尼仏が、賢劫の千と二仏や、過去・現在・未来の三世、十方の仏たちに囲まれていらっしゃいます。</p>
26	<p>What is on the right-hand branch of the refuge tree? (P34)</p> <p>集会樹の右手の枝の上には何がありますか。(P34)</p>	26	<p>The eight great close Sons, headed by the Bodhisattva Protectors of the Three Families – Manjushri, Vajrapani and Avalokitesvara –and surrounded by the whole noble sangha of Bodhisattvas.</p> <p>右手の枝の上には、文殊・金剛手・観音という、三種の菩薩の守護尊を筆頭とする八大菩薩が、菩薩たちの聖なる僧伽(orサンガ)に取り囲まれています。</p>
27	<p>What is on the left-hand branch of the refuge tree? (P34)</p> <p>集会樹の左手の枝の上には何がありますか。(P34)</p>	27	<p>The two principal sravakas, Sariputra and Maudgalyayana, surrounded by the whole noble sangha of sravakas and pratyekabuddhas.</p> <p>左手の枝の上にはシャーリプトラ(舍利子)とモッガラーナ(目連)の二人の主要な声聞が、声聞と独覚の聖なる僧伽(orサンガ)に取り囲まれています。</p>

28	<p>What is on the rear branch of the refuge tree? (P35)</p> <p>集会樹の後ろの枝の上には何がありますか。(P35)</p>	28	<p>On the rear branch is the Jewel of the Dharma in the form of a pile of books [Tibetan volumes]. Topmost of them, encased in a lattice of lights, are the six million four hundred thousand tantras of the Great Perfection. The label of which faces towards you.</p> <p>後ろの枝の上には、尊い仏法が経典の形をとって積み重なっています。そのてっぺんには、光の格子に包まれた640万冊に及ぶゾクチェンタントラの経典が、本の題名をあなたの方に向けて置かれています。</p>
29	<p>What are between the branches of the refuge tree? (P35,36)</p> <p>集会樹の枝と枝の間の空間には何がありますか。(P35,36)</p>	29	<p>Between the branches are Dharma protectors. The male protectors facing outwards and the female inwards.</p> <p>枝と枝の間の空間には、護法尊がいらっしやいます。男性の護法尊は外側を向き、女性の護法尊は内側を向いています。</p>
30	<p>Why are the male protectors facing outwards in the refuge tree? (P35)</p> <p>集会樹の男性の護法尊は、なぜ外側を向いているのですか。(P35)</p>	30	<p>The male protectors are facing outwards to prevent outer obstacles from coming in.</p> <p>男性の護法尊は、外から障害が入ってくるのを防ぐために外側を向いています。</p>
31	<p>Why are the female protectors facing inwards in the refuge tree? (P36)</p> <p>集会樹の女性の護法尊は、なぜ内側を向いているのですか。(P36)</p>	31	<p>The female protectors are facing inwards to keep inner accomplishments from leaking out.</p> <p>女性の護法尊は、内なる成就が漏れ出さないように内側を向いています。</p>
32	<p>Who do we visualise on our right, our left and in front of us when taking refuge? (P36)</p> <p>帰依の時に、自分の右側、左側、目の前に、それぞれ誰を観想しますか。(P36)</p>	32	<p>Our father in this lifetime is on our right; our mother is on our left. In front of us are all sentient beings and in the front row are our adversaries and obstacle makers.</p> <p>右側に今生の父親、左側に母親、目の前に全ての衆生、その最前列には私たちの敵や障害を与えるものを観想します。</p>
33	<p>How do we express respect with our body, speech and mind during refuge? (P37)</p> <p>帰依の時に、私たちの身体と言葉と心でどのように敬意を表しますか。(P37)</p>	33	<p>We express respect during refuge with our body by doing prostrations, with our speech by reciting the refuge prayer and with our mind by always relying on our Lama and the Three Jewels.</p> <p>身体では五体投地をし、言葉では帰依の偈を唱え、心ではラマと三宝に常に頼ることで敬意を表します。</p>

34	<p>How many accumulations should we make? (P39)</p> <p>累積して何回帰依の偈を唱える必要がありますか。(P39)</p>	34	<p>We should make a minimum of 100,000 refuge accumulations in distinct sessions.</p> <p>(1回の全前行過程を終了するために)最低10万回、帰依の偈を唱える必要があります。</p>
35	<p>Why are our adversaries and obstacle makers more important than our parents? (P40)</p> <p>私たちの両親よりも、敵と害を為す者を重視するのはなぜですか。(P40)</p>	35	<p>Our adversaries and obstacle makers are more important than our parents because they turn our minds towards the Dharma. It is the harm caused by enemies and obstacle makers that gives us the opportunity to develop patience.</p> <p>私たちの両親よりも、敵と害を為す者を重視する理由は、彼らのおかげで仏法に心に向けることが出来るからです。敵や害を為す者に傷つけられることによって、忍耐を育む機会が生まれます。</p>
36	<p>When we conclude the session, what happens to oneself? (P44)</p> <p>帰依のセッションを締め括る時に、私たちに何が起こると観想しますか。(P44)</p>	36	<p>We conclude the session by visualising that our yearning devotion causes innumerable rays of light to stream out from the refuge deities. The rays that touch us and all sentient beings cause us, like a flock of birds scattered by a sling stone, to fly up with a whirring sound and dissolve into the assembly of deities.</p> <p>帰依のセッションを締め括る時、切なる敬心の念によって、帰依処の諸尊から無量の光が放たれると観想します。そして、その光線があなたとすべての衆生に触れると、あなたと一切の衆生は、鳥の群れに石を投げた時のように、羽音と共に舞い上がり、帰依処の諸尊の集まりに溶け込みます。</p>
37	<p>When we conclude the session, what happens to the deities? (P45)</p> <p>帰依のセッションを締め括る時、帰依処の諸尊に何が起こると観想しますか。(P45)</p>	37	<p>The surrounding deities dissolve into light, from the outside inwards, and dissolve into the teacher in the centre. All the deities above the teacher's head also dissolve into him. The teacher then dissolves and vanishes into light.</p> <p>諸尊が端から順を追って光に溶け込んでいき、中央の師に溶け込みます。師の頭上のすべての諸尊も師に溶け込みます。そして師も溶けて光の中に消えて行きます。</p>
38	<p>What should we do after visualising the deities vanishing into light? (P45)</p> <p>諸尊が光に消えたと観想した後には何をしますか。(P45)</p>	38	<p>After visualising the deities vanishing into light we should rest for as long as we can in the primordial state free from all elaboration, the dharmakaya, without any movement of thought.</p> <p>諸尊が光に消えたと観想した後、思考の動きを一切生じさせずに、戯論を離れた本源の境地である法身に、出来るだけ長くたゆたいます。</p>

39	<p>What should we do when we arise from the primordial state free from all elaboration, the dharmakaya? (P45)</p> <p>全ての戯論を離れた本源の境地である法身から立ち上がる時、何をすべきですか。(P45)</p>	39	<p>As we arise from the primordial state free from all elaboration, the dharmakaya, we should dedicate the merit to the infinity of sentient beings.</p> <p>全ての戯論を離れた本源の境地である法身から立ち上がる時、無量の衆生にその功德を廻向すべきです。</p>
40	<p>What's the refuge prayer in your own language? (P38,39)</p> <p>帰依の偈を自国語(日本語か英語)で記してください。(P38,39)</p>	40	<p>The refuge prayer is: "In the Sugatas of the Three Roots, the true Three Jewels, / In the bodhichitta, nature of the channels, energies and essences / And in the mandala of essential nature, natural expression and compassionate activity, / I take refuge until I reach the heart of enlightenment."</p> <p>自国語の帰依の偈は以下です。「[仏・仏法・僧伽の]三宝と、それらの真髄である善逝に、[ラマ・イダム・ダーキニーの]三根本に、/ 脈管(ツァ)・風(ルン)・心髄(ティクレ)の自性である菩提心に、/ 本質[なる空性の智慧]・自性[なる澄明なる智慧]・慈悲の行ない[という遍在する智慧]のマンダラに、/ 悟りの真髄を得るまで帰依いたします」</p>
41	<p>What's the refuge prayer in Tibet? (P38,39)</p> <p>帰依の偈のチベット語の読み方を記してください。(P38,39)</p>	41	<p>he refuge prayer in Tibet is: " kon chok sum ngo de shek tsa ba sum / tsa lung tik le rang shyin jang chub sem / ngo bo rang shyin tuk je kyil khor la / jang chub nying po bar du kyab su chi "</p> <p>帰依の偈のチベット語の読み方は以下です。「クンチョー・スム・グー・デシェー・ツァワ・スム / ツァ・ルン・ティクレー・ランシン・シャンチュブ・セム / コ°ヲ・ランシン・トウジェ・チンコル・ラ / シャンチュブ・ニンプ・パルドウ・シャプスチ」</p>
42	<p>How can we remember the refuge deities as part of our everyday lives? (P46)</p> <p>日常の中で、どのように集会樹を思い起こしますか。(P46)</p>	42	<p>We can remember the refuge deities as part of our everyday lives by: 1) when we walk, visualise them in space above our right shoulder and imagine that we are circumambulating them. 2) when we sit, visualise them above our head as the support of our prayers. 3) when we eat, visualise them in our throat and offer them the first part of our food or drink. 4) when we sleep, visualise them in our heart centre to dissolve delusions into clear light.</p> <p>日常の中で集会樹を思い起こすやり方は、1. 歩く時は、右肩の上の空間に観想し、諸尊を拝して右繞していると観想します。2. 坐っている時は、祈願の拠り拠として、頭上の空間に観想します。3. 飲食する時は、咽に観想し、何を食べ、何を飲んでも、最初に諸尊に供養すると観想します。4. 寝る時は、胸の中央に観想し、惑いが光明に溶け込むと観想します。</p>



43	<p>What do the precepts of taking refuge consist of? (P47)</p> <p>帰依の戒めは何で構成されていますか。(P47)</p>	43	<p>The precepts consist of 1) three things to be abandoned, 2) three things to be done and 3) three attitudes which are to be observed.</p> <p>帰依の戒めは、3つの捨てるべきこと、3つの為すべきこと、3つの補足的な戒めによって構成されています。</p>
44	<p>What are the three things to abandon once we have taken refuge? (P48,49)</p> <p>帰依をしたら捨てるべき3つのこととは何ですか。(P48,49)</p>	44	<p>The three things to abandon having taken refuge are: 1) Having taken refuge in the Buddha, do not pay homage to deities in samsara; 2) Having taken refuge in the Dharma, do not harm others; 3) Having taken refuge in the Sangha, do not get involved with people who act like a tirthika.</p> <p>帰依をしたら捨てるべき3つのこととは、1. 仏陀に帰依したので、輪廻の神に帰依してはいけません。2. 仏法に帰依したので、他者に害を与えてはいけません。3. 僧伽に帰依したので、非仏教徒のように振る舞う人と慣れ親しんではいけません。</p>
45	<p>What are the three things to be done once we have taken refuge? (P50)</p> <p>帰依をしたら為すべき3つのこととは何ですか。(P50)</p>	45	<p>The three things to be done are: 1) having taken refuge in the Buddha, honour and respect anything that represents the Buddha; 2) having taken refuge in the Dharma, respect anything bearing even a single syllable of the scriptures; 3) having taken refuge in the Sangha, consider anything that symbolises it as the true Jewel of the Sangha (and honour and respect it).</p> <p>帰依をしたら為すべき3つのこととは、1. 仏陀に帰依したので、仏陀を象徴するものは、それが何であれ、重んじて敬います。2. 仏法に帰依したので、経典の一字が書かれている紙片にさえ敬意を払います。3. 僧伽に帰依したので、僧伽を象徴するものを、それが何であれ、僧伽そのものであると考え、敬います。</p>

46	<p>What are the three supplementary precepts once we have taken refuge? (P51)</p> <p>帰依したら守るべき3つの補足的な戒めとは何ですか(P51)</p>	46	<p>The three supplementary precepts are: 1) Look upon your teacher as the true Jewel of the Buddha. Do not even so much as walk on his shadow and endeavour to serve and honour him; 2) Consider every word of your sublime teacher as the Jewel of the Dharma. Accept everything he says without disobeying a single point; 3) Consider his entourage, his disciples and your spiritual companions who have pure conduct as the Jewel of the Sangha. Respect them with your body, speech and mind and never upset them (even for a instant).</p> <p>3つの補足的な戒めとは、1. 自分の師を尊い仏陀そのものであると思い、師の影さえ踏まないようにしてご奉仕し、敬います。 2. 聖なる師のお言葉一つ一つを至高なる仏法そのものと考えます。おっしゃったことすべてを受け入れ、ほんの少しでも背くようなことがあってはいけません。 3. 清浄なる行ないを為す師のお付きの方や弟子や法友を至高なる僧伽そのものとみなし、身口意で敬って、不快なことを一瞬たりともするべきではありません。</p>
47	<p>What is the fourfold refuge prayer in your own language? (P55)</p> <p>四帰依の偈を自国語(日本語か英語)で記してください。(P55)</p>	47	<p>The fourfold refuge prayer in English is: "I take refuge in the Teacher. / I take refuge in the Buddha. / I take refuge in the Dharma. / I take refuge in the Sangha."</p> <p>日本語の四帰依の偈は以下です。「師に帰依いたします / 仏陀に帰依いたします / 仏法に帰依いたします / 僧伽に帰依いたします」</p>
48	<p>What is the fourfold refuge prayer in Tibetan? (P55)</p> <p>四帰依の偈のチベット語の読み方を記してください。(P55)</p>	48	<p>The fourfold refuge prayer in Tibetan is: "Lama la shab su chio / Sangye la shab su chio / Cho la shab su chio / Guendun la shab su chio"</p> <p>チベット語の四帰依の偈は以下です。「ラマ・ラ・シャブ・ス・チーヲ / サンジェ・ラ・シャブ・ス・チーヲ / チュ・ラ・シャブ・ス・チーヲ / ゲンドウン・ラ・シャブ・ス・チーヲ」</p>
49	<p>Why is it good if you can remember to take refuge even when you're having a nightmare? (P59)</p> <p>悪夢の中でさえ、帰依を思い出せるようになることが良いのはなぜですか。(P59)</p>	49	<p>It's good if you can remember to take refuge even when you're having a nightmare because that means that you'll also remember to do so in the intermediate state.</p> <p>悪夢の中でさえ帰依を思い出すことが出来れば、中有(バルド)でも思い出すことが出来るようになるからです。</p>

<p>50</p>	<p>What are the benefits of taking refuge? (P67,68)</p> <p>帰依のご利益とは何ですか。(P67,68)</p>	<p>50</p>	<p>The benefits of taking refuge are: 1) it's the foundation of all practices; 2) you plant the seed of liberation within yourself; 3) you distance yourself from all the negative actions you have accumulated; 4) you develop more positive actions; 5) it's the support of all vows; 6) it's the source of all good qualities; 7) ultimately it will lead you to the state of Buddhahood; 8) in the meanwhile, it will secure you the protection of beneficent gods and the realisation of all we wish for; 9) we will never part company from the thought of the Three Jewels; 10) we will remember them from life to life; 11) we will find happiness and well-being in this present existence and in rebirths to come.</p> <p>帰依のご利益とは以下の11の事柄です。 1. 帰依はすべての修行の基盤です。 2. 自分の内側に解脱の種子が蒔かれます。 3. すべての不善の行為から遠ざかります。 4. 善の行為が増大していきます。 5. 戒律すべての土台です。 6. すべての善い徳性の源です。 7. 究極的には仏の境地へと導きます。 8. 一時的には慈悲ある神々の加護を確実にし、すべての望みを実現させます。 9. 三宝を思うことから決して離れなくなります。 10. 累世においても思い出すようになります。 11. 今世と累世において幸福を得ることが出来ます。</p>
<p>51</p>	<p>How is 'The more intense the practice, the more intense the demons' explained? (P76)</p> <p>「修行が深まれば、それだけ魔者も強まる」ことについて、どのように説明されていますか。(P76)</p>	<p>51</p>	<p>The more intense the practice, the more intense the demons' is explained in four ways: 1) People who meditate on the profound meaning and whose good actions are powerful can easily be deceived by the seductions of ordinary life; 2) They are held back by family and friends; 3) They suffer from adverse circumstances like sickness and interference from negative forces; 4) Their minds are invaded by thoughts and hesitations. In many such guises, obstacles to Dharma practice come up and destroy all their merits.</p> <p>「修行が深まれば、それだけ魔者も強まる」ということについては以下の4つの説明があります。 1. 甚深な意味について瞑想する者や、善行に邁進する者は、簡単に普通の生活の誘惑に騙されてしまいます。 2. 彼らは、家族や友達に引き戻されてしまいます。 3. 病気や不善な力による妨害などの逆境に苦しみます。 4. 心が思考と逡巡に侵害されてしまいます。様々な形で仏法修行の障害がやって来て、すべての福德を壊してしまいます。</p>

To be defined individually 自分で回答を見つけるための質問		
52	What are the eight qualities of Buddha according to Uttaratantra? 『宝性論』による、仏陀の8つの徳性とは何ですか。	52
53	What are the eight qualities of the Dharma according to Uttaratantra? 『宝性論』による、仏法の8つの徳性とは何ですか。	53
54	What are the eight qualities of the Sangha according to Uttaratantra? 『宝性論』による、僧伽の8つの徳性とは何ですか。	54
55	What are the five silk garments of Sambhogakaya Buddha? 報身の5つの絹の衣とは何ですか。	55
56	What are the eight kinds of jewelry of Sambhogakaya Buddha? 報身の8種類の装飾品とは何ですか。	56