

Chapter 4-2. "Action:the principle of cause and effect"

第4章—2『カルマと因果』—2

Chapter 5. "The Benefits of Liberation"

第5章『解脱の利益』

Chapter 6-1. "How to Follow a Spiritual Friend"

第6章—1『善友師事の導き』

Questions & Answers

質疑応答集

Chapter 4-2

第4章-2

1	What is the fully ripened effect of positive actions? 善業の異熟果とは何ですか。(第4章 P27)	1	The fully ripened effect of positive actions is rebirth in one of the three higher realms. 善業の異熟果とは、三善趣のどこかに生れることです。
2	What is the effect similar to the cause as action of positive actions? 善業の行為の等流果とは何ですか。(第4章 P27)	2	The effect similar to the cause as action of positive action is taking pleasure in doing good in all subsequent lives, so your merit goes on and on increasing. 善業の行為の等流果とは、これからのどの生においても、善業を為すことを喜び、善が増し続けることです。
3	What is the effect similar to the cause as experience of positive action of giving up taking life? 殺生を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第4章 P 27)	3	The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up taking life is a long life with few illnesses. 殺生を断じることの善業の体験の等流果は、長寿で病が少ないことです。
4	What is the effect similar to the cause as experience of positive action of giving up taking what is not given? 偷盗を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第4章 P 27)	4	The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up taking what is not given is prosperity and freedom from enemies or thieves. 偷盗を断じることの善業の体験の等流果は、財産があり、敵や盗難に逢わないことです。
5	The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up sexual misconduct? 邪淫を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第4章 P 27)	5	The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up sexual misconduct is an attractive partner and few rivals. 邪淫を断じることの善業の体験の等流果は、つれ合いが美しく、敵がないことです。

6	<p>What is the effect similar to the cause as experience of positive action of renouncing lies?</p> <p>妄語を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第 4 章 P 27)</p>	6	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of renouncing lies is praise and love from everyone.</p> <p>妄語を断じることの善業の体験の等流果は、皆に称えられ、愛されることです。</p>
7	<p>What is the effect similar to the cause as experience of positive action of giving up sowing discord?</p> <p>両舌を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第 4 章 P 27)</p>	7	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up sowing discord is a respectful circle of friends and servants.</p> <p>両舌を断じることの善業の体験の等流果は、周りのものに敬われることです。</p>
8	<p>What is the effect similar to the cause as experience of positive action of giving up harsh words?</p> <p>悪口を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第 4 章 P 27)</p>	8	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up harsh words is hearing only pleasant speech.</p> <p>悪口を断じることの善業の体験の等流果は、聞こえよいことだけを耳にすることです。</p>
9	<p>What is the effect similar to the cause as experience of positive action of giving up useless chatter?</p> <p>綺語を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第 4 章 P 27、P28)</p>	9	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of giving up useless chatter is being listened to seriously.</p> <p>綺語を断じることの善業の体験の等流果は、言葉に威厳があることです。(又は、他人が自分の言うことに真剣に耳を傾けることです。)</p>
10	<p>What is the effect similar to the cause as experience of positive action of abandoning covetousness?</p> <p>貪欲心を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第 4 章 P28)</p>	10	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of abandoning covetousness is the fulfillment of your wishes.</p> <p>貪欲心を断じることの善業の体験の等流果は、思いが叶うことです。</p>
11	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of freedom from harm.</p> <p>害心を断じることの善業の体験の等流果は、傷害から離れることです。</p>	11	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of freedom from harm.</p> <p>害心を断じることの善業の体験の等流果は、傷害から離れることです。</p>
12	<p>What is the effect similar to the cause as experience of positive action of giving up wrong views?</p> <p>邪見を断じることの善業の体験の等流果は何ですか。(第 4 章 P28)</p>	12	<p>The effect similar to the cause as experience of positive action of the giving up wrong views is growth of the right view in your mind.</p> <p>邪見を断じることの善業の体験の等流果は、素晴らしい見解が相續に生れる(又は、心に正見が育まれる)ことです。</p>

13	What is the condition effect of positive actions? 善業の増上果とは何ですか。(第4章 P28)	13	The conditioning effect of positive actions is being born in places that have all the most perfect circumstances. 善業の増上果とは、円満であらゆる功德に満たされた所に生れることです。
14	What is the proliferating effect of positive actions? 善業の土用果とは何ですか。(第4章 P28)	14	The proliferating effect of whatever good actions we do is that they will multiply and bring us uninterrupted good fortune. どのような善業をしたとしても、その土用果は、その善業が増大し、福德が絶えず起こることです。
15	What does 'The All-Determining Quality of Actions' means? 「一切業の本質として示すこと(又は、全てを決定する業の徳性)」とはどういう意味ですか。(第4章 P28)	15	'The All-Determining Quality of Actions' means that the pleasures and miseries that each individual experiences arise only from the positive and negative actions that each has amassed in the past. 「一切業の本質として示すこと(又は、全てを決定する業の徳性)」とは、個々の存在が体験する楽と苦は、自分が過去に積んだ善悪の業だけから生じる、という意味です。
16	What is the quotation from "the Sutra of the Wise and the Foolish" to explain that we should avoid the slightest misdeed どんな微細な悪業も慎むべきであることを説いた、『賢愚経』からの引用は何ですか。(第4章 P35)	16	In the Sutra of the Wise and the Foolish we find: Do not take lightly small misdeeds, Believing they can do no harm: Even a tiny spark of fire Can set alight a mountain of hay. 『賢愚経』に「小さな罪にも無害であると軽んじるべきではない。小さな炭火も草の山さえ燃やす。」と説かれています。
17	For all actions what is the most important factor? 全ての業に関して、最も大切な要因は何ですか。(第4章 P37)	17	For all good or bad actions, the intention is by far the most important factor. 全ての善悪の業に関して、(志の)動機が、群を抜いて最も大切な要因です。
18	What is the quotation from "Treasury of Precious Qualities", which explains that the intention is by far the most important factor. (志の)動機が最も主要なものであることを説く、『功德蔵』からの引用は何ですか。(第4章 P37、38)	18	In the Treasury of Precious Qualities it says: If a root is medicinal, so are its shoots. If poisonous, no need to say its shoots will be the same. What makes an act positive or negative is not how it looks Or its size, but the good or bad intention behind it. 『功德蔵』に、「根が薬であれば、芽も薬である。根が毒であれば、芽は言うまでもない。業の善・不善は、それがどう見えるかや、その大きさによってではなく、その背後にある動機が善いか悪いかによって決まる」と説明されています。

19	<p>What is the quotation of the Great Master of Oddiyana regarding the view and actions?</p> <p>オーギエン・チェンボ(ウッディヤーナの偉大な師=グル・リンポチエ)の、見解と業因果に関する引用は何ですか。(第4章 P44)</p>	19	<p>The Great Master of Oddiyana said: That is why my view is higher than the sky, but my attention to my actions and their effects is finer than flour.</p> <p>オーギエン・チェンボ(又はウッディヤーナの偉大な師)は、「それゆえ、私の見解は、虚空よりも高く、業因果に対する注意は、小麦粉よりも繊細である。」と説かれました。</p>
<p>Chapter 5 第5章</p>			
20	<p>What is the correct way to listen to the teachings?</p> <p>教えの正しい聴き方とは何ですか。(第5章 P1)</p>	20	<p>The correct way to listen to the teachings is the same as in Chapter One.</p> <p>教えの正しい聴き方は、第1章に書かれていることと同じです。</p>
21	<p>How is liberation described in Chapter Five?</p> <p>第5章で、解脱はどのように説明されていますか。(第5章 P1)</p>	21	<p>Liberation is finding freedom from suffering and attaining the level of a shravaka, pratyekabuddha or perfect Buddhahood.</p> <p>解脱とは、苦しみから抜け出し、声聞、独覚、完全な仏の三つの悟りのいずれかの境地を得ることです。</p>
22	<p>Which part of the book is the chapter 'The Benefits of Liberation' in?</p> <p>「解脱の利益」の章は、このテキストの、どのパートにありますか。</p>	22	<p>The chapter 'The Benefits of Liberation' is in the fifth chapter of the Outer Preliminaries.</p> <p>「解脱の利益」の章は、「共通の外なる前行」の部の第5章です。</p>
23	<p>How is this chapter divided?</p> <p>この章は、どのような部分に分かれていますか。(第5章P2)</p>	23	<p>This chapter is divided into two: The Cause Leading to Liberation and The Result: The Three Levels of Enlightenment.</p> <p>この章は、解脱に導く因と三つの悟りの果、という二つの部分に分かれています。</p>
24	<p>What are the two causes of attaining liberation?</p> <p>解脱を得る為の二つの因とは何ですか。(第5章P2)</p>	24	<p>The two causes of attaining enlightenment are: making your mind workable through the four reflections that turn the mind from samsara and completing all the practices from refuge to the end of the main practice.</p> <p>解脱を得る為の二つの因とは、輪廻から意識を転換する四つの考察(又は、心を変える四つの考え、ロトー・ナムシ)によって心を働くようにし、帰依に始まり、全ての本行を完成させることです。</p>

25	<p>What are the four reflections that turn the mind from samsara?</p> <p>輪廻から意識を転換する四つの考察(又は、心を変える四つの考え、ロトー・ナムシ)とは何ですか。(第5章P2)</p>	25	<p>The four thoughts that turn the mind from samsara are:</p> <ul style="list-style-type: none"> -The Difficulty of Finding the Freedoms and Advantages -The Impermanence of Life -The Defects of Samsara -Actions: the Principle of Cause and Effect <p>輪廻から意識を転換する四つの考察(又は、心を変える四つの考え)とは、有暇と円満を得ることの難しさ 人生の無常 輪廻の欠陥 カルマの因と果 です。</p>
26	<p>What is of crucial importance when we are engaging in any kind of practice?</p> <p>どのような修行をする時にも、決定的に重要なことは何ですか。(第5章P2)</p>	26	<p>We should practice the Three Supreme Methods (giving rise to Bodhicitta, remaining free of conceptualization during the actual meditation and closing with prayers of dedication) when doing any practice.</p> <p>どのような修行をする時も、三聖(又は、三種の最善なる事柄、三つの至高の方法、タンバ・スム等ともいう)、つまり、前行としての(又は準備の)発心、本行としての無所縁、締めくくりの回向(又は廻向)を修習すべきです。</p>
<p>Chapter 6-1 第6章-1</p>			
27	<p>What is the title of Chapter Six?</p> <p>第6章の表題は何ですか。(第6章P3)</p>	27	<p>The title of Chapter Six is 'How to follow a spiritual friend'.</p> <p>第6章の表題は、「善友師事の導き (or 『師に導かれる』)」です。</p>
28	<p>Why is it of such great importance, on the path to Buddhahood, to follow a spiritual friend?</p> <p>仏陀の境地を得る道において、善友に従うことは、なぜそんなに重要なのですか。(第6章P3)</p>	28	<p>It is important to follow a spiritual teacher because no one has ever attained Buddhahood without relying on a spiritual friend.</p> <p>師に就かずに仏陀の境地を悟った者はいないので、善師に従うことが重要です。</p>

29	<p>What are the three phases of following a teacher?</p> <p>師に従うことの三つの段階とは何ですか。(第6章 P4)</p>	29	<p>The stages of following a spiritual friend are:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Examining the teacher -Following him -Emulating his realization and actions. <p>善友に従う段階は、 師の吟味 師事(又は、師に従う) 師の心と行いの学び(又は、師の悟りと御業を模倣する) です。</p>
30	<p>What are the qualities that a spiritual friend should possess?</p> <p>善友が持つべき徳性は何ですか。(第6章P5、6)</p>	30	<p>We can trust a teacher who:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Has never contravened any of the commitments or prohibitions related to the three types of bows -Is Learned -His heart should be permeated with compassion -Is well versed in ritual the practices of, outwardly the Tripitaka and inwardly of the four sections of the tantra -He should have put into practice the maning of the teachings and have actualized its achievements in himself <p>三律儀の可否全てに決して背かず(又は、三種類の戒律に関して、その誓いと禁止事項に決して背かず)、 多聞であり(又は、学識があり)、 慈悲で潤った相続を持ち(又は、心が慈悲で満たされ)、 外は三蔵、内は秘密真言の四タントラの儀軌に精通しており、 実相義を修行し親しみ自相続に断証の勝れた功德が実現している(又は、教えの意味を実践し、自分自身が成就を得ている)、 そのような師なら、信頼することが出来ます。</p>

<p>31</p>	<p>What are the qualities that a Vajrayana spiritual master should possess? 金剛乗の師が持つべき徳性は何ですか。(第6章 P8)</p>	<p>31</p>	<p>The extraordinary teacher 'Has received empowerments, kept the samayas, and is peaceful; Has mastered the meaning of the ground, path and result tantras; Has all the signs of approach and accomplishment and is freed by realization; Has limitless compassion and cares only for others; Has few activities and is wholly preoccupied with Dharma; Is weary of this world, and leads others to feel the same; Is expert in methods and has the blessings of the lineage.'</p> <p>並はずれた師とは、灌頂を得て、誓約を保ち、寂靜で、基・道・果のタントラの意義に精通し、専修行の徴を全て満たし、証悟して自相続を解放し(又は、本尊修行の接近と成就の徴を全て示し、悟りによって解放されていて)、慈悲無量で利他だけを追求し(又は、無限の慈悲を持ち、他についてだけ考え)、所業が少なく、熱心に法を志し(又は、行いがほとんどなく、仏法だけに関心を持ち)、厭離が大きく、他にもそれを奮い立たせ(又は、世間を厭い、他が世間を厭うように導き)、方便に巧みで、系譜の加持を備えている方です。</p>
<p>32</p>	<p>When should we not follow certain kinds of teacher? どのような時に、ある種の師に従うべきではないですか。(第6章 P9)</p>	<p>32</p>	<p>We should not follow teachers whose characteristics make them completely unsuited to fulfilling their proper function.</p> <p>正しい機能を果たすに全くふさわしくない特質の師には、従うべきではありません。</p>
<p>33</p>	<p>What is the risk if we do not examine a teacher? 師を調べないとどのような危険がありますか。(第6章P12)</p>	<p>33</p>	<p>If we do not examine a teacher properly and follow a false spiritual friend, we will waste the good fortune of having obtained the freedoms and advantages of a human life.</p> <p>師を正しく調べずに、偽りの師に従うならば、人間の身体という有暇と円満を得た幸運を無駄にすることになります。</p>

34	<p>How should we view a teacher once we have carefully analysed him and found that he has the required qualities?</p> <p>ひと度、注意深く分析し、必要な徳性があると分かったら、どのように師を見るべきですか。(第6章 P13、14)</p>	34	<p>After examining him carefully and making an assessment that can be relied upon, if you find that a teacher has all the positive qualities mentioned we should consider him to be the Buddha in person.</p> <p>よく調べ、全ての善い特性を兼ね備えた、信頼できる師であると評価を下したら、その方を仏陀ご自身であると見るべきです。</p>
35	<p>How is the quotation about the true teacher who skillfully guide the ordinary people.</p> <p>真の師が方便で所化(又は凡夫)を導くことについて、どのような引用がされていますか。(第6章 P14)</p>	35	<p>The quotation said; Expediently, to guide us, he acts just like us all. In truth he is completely different from us all: His realization makes him the noblest of us all. Skilled at cutting through our doubts, he bears with patience All our discouragement and lack of gratitude.</p> <p>引用に曰く(*改訳) 「方便として、導く為に、私たちと同じように行動するが、 実際、私たちとは全く異なる。 悟りにより最も気高く、 疑いを断つことに長けており、 忍耐を持って、倦み疲れ、感謝の足りない私たちに耐える。」</p>

To be defined individually 自分で回答を見つけるための質問			
36	What is a 'shravaka' ? 声聞とは何ですか。(第5章P1)	72	
37	What is a 'pratyekabuddha' ? 独覚とは何ですか。(第 5 章 P1)	73	
38	What is 'Perfect Buddhahood' ? 完全な仏とは何ですか。(第 5 章 P1)	74	
39	What are the 'Three Levels of Enlightenment' ? 三つの(レベルの)悟りとは何ですか。(第 5 章 P1)	75	
40	What are the 'Four Boundless Qualities' ? 四無量心とは何ですか。(第 5 章 P2)	76	
41	What are the 'Four Concentrations' ? 四禪定とは何ですか。(第 5 章 P2)	77	
42	What are the 'Four Formless States' ? 四無色とは何ですか。(第 5 章 P2)	78	
43	What is 'sustained calm and profound insight' ? 止観とは何ですか。(第 5 章 P2)	79	
44	What are the six transcendent perfections? 六波羅蜜とは何ですか。(第 5 章 P2)	80	
45	What is the four ways of attracting beings? 四摂法のそれぞれの意味は何ですか。(第 6 章 P6)	81	