

Part Two THE EXTRAORDINARY INNER PRELIMINARIES
 Chapter 2. "Arousing bodhicitta, the root of the Great Vehicle"-1
 第二部 特別な内なる前行 第2章『大乘仏教の根本である菩提心』-1

Questions & Answers
 質疑応答集

Part Two Chapter 2-1
 第二部 第2章-1

★この Q&A 通りの回答は(要旨のみの回答よりも)更なる加点の対象になります★

1	What is the full title of chapter 2? (P1) 第2章の(修飾語を含めた)完全な題名を記してください。	1	Arousing bodhicitta, the root of the Great Vehicle 「大乘(仏教)の根本である発菩提心」
2	How is the chapter divided? (P1) 第2章の区分を記してください。	2	The chapter is divided into three: 1) training the mind in the four boundless qualities; 2) arousing Bodhicitta, the mind turned towards supreme enlightenment; 3) training in the precepts of Bodhicitta in aspiration and Bodhicitta in application. 第2章は、1) 四無量心の訓練をする 2) 最高の菩提へと発心する 3) 願と行の菩提心生起のための教戒(実践的なアドバイス)を掌握する、の3つの部分からなっています。
3	What's the root of the Mahayana? (P1) 大乘の根本は何ですか。	3	The root of the Mahayana is Bodhicitta. 大乘の根本は菩提心です。
4	What are the four boundless qualities? (P1) 四無量心とは何ですか。	4	The four boundless qualities are: 1) love; 2) compassion; 3) sympathetic joy; 4) equanimity. 四無量心とは、1) 慈(慈愛) 2) 悲(憐れみ) 3) 喜 4) 捨(平等心)です。
5	Why is equanimity to be practised first? (P2) 四無量心のなかで修行の順番として、平等心を最初に培 ^{つちか} う理由を記してください。	5	If equanimity is not practised first, whatever love, compassion and sympathetic joy we generate will tend to be one-sided and not completely pure. 平等心を最初に培わなければ、慈や悲などが偏ったものになってしまい、清浄なものにならない可能性があるからです。

<p>6 How is 'equanimity' defined? (P2)</p> <p>平等心はどのように定義されますか。</p>	<p>6 Equanimity means giving up our hatred for enemies and infatuation with friends, and having an even-minded attitude towards all beings, free of all attachment to those close to us and aversion for those who are distant.</p> <p>平等心とは敵を厭^{いと}うことと、味方に愛着することを捨て、近い存在、遠い存在を問わずすべての生きものに愛憎なく平等に接することです。</p>
<p>7 Regarding the following fact, what did sublime Katyayana say? In former lives, those whom we now consider our enemies have surely been close to us, ever lovingly at our side, looking after us with goodwill and giving us unimaginable help and support. Conversely, many of those whom we now call friends have certainly been against us and done us harm. (P3)</p> <p>今生での敵もいずれかの前世においては自分の親族であり、睦まじく仲良く交わって、役に立ってくれていたかもしれないことには考えが及びません。逆に今生において親族とみなしている存在であっても、前世では自分の敵であり、危害をもたらしていた可能性も多々あることについて、聖カーテヤーヤナ（迦梅延）はなんとおっしゃっていますか？</p>	<p>7 <i>He eats his father's flesh, he beats his mother off, He dandles on his lap his own unfortunate enemy; The wife is gnawing at her husband's bones. I laugh to see what happens in samsara's show!</i></p> <p>「父の肉を食り 母に〔石を〕ぶつける 〔自分にうらみをもつ〕かたきを膝に抱き上げ 妻は夫の骨をかじる ぐさ 輪廻の実体はまさにお笑い種」</p>
<p>8 What is the first step to meditate on equanimity? (P10)</p> <p>平等心を培う為の最初のステップを記してください。</p>	<p>8 First, toward all those you do not like at all - those who arouse anger and hatred in you - train your mind by various means so that the anger and hatred you feel for them no longer arise. Think of them as you would of someone neutral, who does you neither good nor harm.</p> <p>まずは、不愉快で、怒りや憎しみを覚えるような相手に対して、さまざまな方便を用いて、怒りや憎しみが生じないように心を訓練し、彼らのことを本質的に利害とかかわらない中立的な相手も同然であるとみなすようにします。</p>
<p>9 What is the second step to meditate on equanimity? (P10)</p> <p>平等心を培う為の2番目のステップを記してください。</p>	<p>9 Then reflect that the innumerable beings to whom you feel neutral have been your father or mother sometime during your past lives throughout time without beginning. Meditate on this theme, training yourself until you feel the same love for them as you do your present parents.</p> <p>次には、中立な相手に対しても、無始の過去生において、自分の父母であった生きものは数えきれないほどいたはずだなどと考え、今生の本当の父母に対するのと同様に愛情を抱けるように心を訓練し、瞑想します。</p>

<p>10 What is the third step to meditate on equanimity? (P11)</p> <p>平等心を培う為の3番目のステップを記してください。</p>	<p>10 Finally, meditate until you feel the same compassion toward all beings - whether you see them as friends, enemies or in between - as you do for your own parents.</p> <p>最終的に、敵・味方・中立いずれの姿を取ってあらわれようと、すべての衆生に、今生の父母に対するのと何ら変わりなく、憐れみの心を起こせるようになるまで瞑想を続けます。</p>
<p>11 What is the image given to illustrate equanimity? Please explain. (P11)</p> <p>平等心を例示する象徴は何か記してください。</p>	<p>11 The image given to illustrate equanimity is of a banquet given by a great sage who invites everyone without making any distinction.</p> <p>平等心を例示する象徴は、一切の差別なく、どんな客ももてなす聖者の宴会です。</p>
<p>12 What is mindless impartiality that brings neither harm nor benefit? (P11)</p> <p>無量の平等心になり得ない無知な平等心と呼ぶべきものとはどのようなものでしょうか？</p>	<p>12 It is no substitute for boundless impartiality just to think of everybody, friends and enemies, as the same, without any particular feeling of compassion, hatred or whatever. That is mindless impartiality, and brings neither harm nor benefit.</p> <p>敵に対しであっても、味方に対してであっても、憐れみの心も怒りの心も起こさない、ただ無関心な状態が毒にも薬にもならない無知な平等心と呼ぶべきものです</p>
<p>13 What do you come to do through meditating on boundless impartiality? (P12)</p> <p>無量の平等心を培っていくことで、どのようなことができるようになるのでしょうか？</p>	<p>13 Through meditating on boundless impartiality as described, you come to regard all beings of the three worlds with the same great love.</p> <p>無量の平等心を培っていくことで、三界の生きものすべてを等しく、大きな慈愛の心の対象とみなすことができるようになります。</p>
<p>14 How is love defined? (P12)</p> <p>慈愛の定義を記してください。</p>	<p>14 The love for all beings of the three worlds should be like that of parents taking care of their young children. They ignore all their children's ingratitude and all the difficulties involved, devoting their every thought, word and deed entirely to making their little ones happy, comfortable and cosy.</p> <p>三界の生きものすべてへの慈愛は、ちょうど両親が子供を育てる時、子供がいかにかに反抗しようと、子供のためにいかに苦勞しようと気にもとめず、子供をなんとしても幸せに、快適にしてやりたい、よい心地にしてやりたいと身体を、言葉を、心を用いて努力するようなものであるべきです。</p>

<p>15 Please quote the paragraph that Rinpoche recommended to recite in the section of "Meditation on Love" during the course in 2016. (P13)</p> <p>「慈愛の心の瞑想」の区分の中で 2016 年のセミナーでパトウル・リンポチェが唱えるように勧められた一節を答えてください。</p>	<p>15 "How wonderful it would be if each one of those beings could have all the happiness and comfort they wish."</p> <p>「一切衆生が、それぞれが望むように幸福で楽しくあればなんとすばらしいのだろう」</p>
<p>16 What is the quote given from The Way of the Bodhisattva about love? (P14)</p> <p>『入菩薩行論』に説かれている慈愛についての引用を挙げて下さい。</p>	<p>16 'Whenever catching sight of others, Look on them with open, loving heart.'</p> <p>「衆生を見るにせよ、誠実に、慈愛の心をもって見るようにしなさい」</p>
<p>17 How can we meditate on love with body, speech and mind? (P15)</p> <p>慈愛について身体・言葉・心を用いてどのように瞑想すればよいか記してください。</p>	<p>17 Whatever actions you do with your body, try to do them gently and pleasantly, endeavouring not to harm others but to help them. Your speech should not express such attitudes such as contempt, criticism or jealousy. Make every single word you say pleasant and true. As for your mental attitude, when you help others do not wish for anything good in return.</p> <p>身体を用いて何をするにも、いつも物柔らかに感じよく、他の存在に害をもたらすことなく、役立ってあげられるように精進してください。言葉においては、何か一言いうにも、他を馬鹿にしたり、批判したり、あげつらうのではなく、真実の心地よい言葉のみを語って下さい。心においては、自分が他に役に立つようなことをしてあげれば、お返しに何かよいことがくるのではないかなどと考えないでください。</p>
<p>18 Particularly what is important to do when you practice love? (P16)</p> <p>(慈愛を修習する者は) 特に何をすべきでしょうか？</p>	<p>18 It is particularly important to avoid making anyone under your authority suffer, by beating them, forcing them to work too hard and so on. This applies to your servants and also to your animals, right down to the humblest watchdog.</p> <p>特に、あなたに依存している生きものや親族や配下の者には、飼っている家畜<small>ちようちやく</small>や番犬に至るまで、搾取や 打擲 といったひどい扱いを決してすることなく、いつでもどこでも、身体で、言葉で、心でもって慈しんでください。</p>

19	<p>Give the quotation of Jowo Atisha which is shown in the text regarding love? (P18)</p> <p>テキストでは慈愛について『尊者アティシャ』はどのようなお言葉を述べられていますか？</p>	19	<p>To be kind to those who have come from afar, to those who have been ill for a long time, or to our parents in their old age, is equivalent to meditating on emptiness of which compassion is the very essence.</p> <p>「遠方からの客、長患いの病人、老いた両親を慈しむ行為は、憐れみの心を心髄となす空性の瞑想に等しい」</p>
20	<p>What did Guru Rinpoche say about old people? (P19)</p> <p>老人についてのグル・リンポチェのお言葉を記してください。</p>	20	<p>" Do not make old people distressed; look after them with care and respect."</p> <p>「老人を落胆させず、尊敬の心をもって大切にしてください」</p>
21	<p>What is the image given to illustrate love? Please explain. (P22、23)</p> <p>慈愛を示す例えは何か、それについて説明してください。</p>	21	<p>The image given to illustrate love is of a mother bird taking care of her chicks. She starts by making a soft, comfortable nest. She shelters them with her wings, keeping them warm. She is always gentle with them and she protects them until they can fly away. Like that mother bird, learn to be kind in thought, word and deed to all beings in the three worlds.</p> <p>慈愛の心とは、雛を育てる母鳥のようなものだといわれます。母鳥が雛を育てる時には、まずふかふかで快適な巣をつくり、次に翼で巣を覆って暖めてやります。何をするにもただひたすら優しく、雛が一人前になって飛び立つまでひたすら守ってあげるのです。それと同じように、自らの身口意を用いて三界の一切衆生を慈しむことを学ばなくてはなりません。</p>
22	<p>How is compassion defined? (P23)</p> <p>憐れみの定義を記してください。</p>	22	<p>The meditation on compassion is to imagine beings tormented by cruel suffering and to wish them free from it.</p> <p>憐れみの心の瞑想とは、酷い苦しみに苛まれている衆生を対象として、彼らがその苦しみから解放されるように願うことをいいます。</p>

<p>23 How can we meditate on compassion? What example is given in the section about the four boundless qualities? (P24、 25)</p> <p>どうしたら憐れみの心を瞑想できるか、四無量心の訓練の項における例を示してください。</p>	<p>23 We can meditate on compassion by thinking of a condemned prisoner. Instead of thinking of that suffering person as someone else, imagine that it is you. Ask yourself what you would do in that situation. What now? Train your mind by taking the suffering of that condemned prisoner upon yourself.</p> <p>刑場にひきだされた罪人について考えるなどして、憐れみの心を瞑想することができます。その罪人は自分ではないのだからという心を捨てて、このようなことが自分の身に起こったなら、どんな気持ちができるだろうと思ひ、その罪人が味わっている苦しみを自分のこととして、まざまざと体験するのです。「ああ、どうすればいいんだ」と思ひ、その人の苦しみをことごとく自分に引き受けて、心を訓練します。</p>
<p>24 It is said that with his Arhat followers, Shakyamuni Buddha went on foot, begging for alms, bowl and staff in hand. Not only did they do without packhorses and mules, but even the Buddha himself had no mount to ride. What is the reason for that? (P34)</p> <p>積尊<small>しゃくじょう</small>がお付きの者である阿羅漢たちとともに皆鉢と 錫 杖 だ<small>こつじき</small></p> <p>けを持って、徒歩で 乞食 に行き、荷駄馬やラバなどを使われず、積尊ご自身も馬に乗られなかった理由はなんですか？</p>	<p>24 That was because he felt that to make another being suffer was not the way of the Buddhist teaching. Could the Buddha really not have been resourceful enough to find himself an old horse to ride?</p> <p>生きものに苦しみを与えるのは仏教の考え方に反するとお考えになったからこそ、乗られなかったのであって、老馬一頭手に入れられないほど困窮していたからではありません。</p>
<p>25 Many of those we call lamas and monks are ganging up to cast out all the pretas and mischievous spirits whose evil rebirth is the result of their unfortunate karma. The lamas performing such ceremonies work themselves up into a fury and make beating gestures, intoning, "Kill, kill! Strike, strike!" Why do they do such things? (P38)</p> <p>(ラマや僧侶の中に) 悪しきカルマが因となって、餓鬼やジュンポといった危害をもたらす鬼魔などの悪しき身体を持って生まれ変わった者たちを、敵ととらえ、それらに対して怒りの心を起こし、「殺せ、殺せ、打て、打て」と打ち負かすようなポーズを取ってみせる者がいるのは、なぜでしょうか？</p>	<p>25 Now surely, if anyone takes harmful spirits as something to be killed or beaten, it must be because his mind is under the power of attachment and hatred and he has never given rise to vast, impartial compassion.</p> <p>危害をもたらす神魔を打ち負かし、抹殺すべき相手としてとらえてしまうのも、自分の心が貪りや怒りに支配されてしまっていて、平等なる大いなる憐れみの心が生じていないからです。</p>

<p>26 When will you never subdue gods and spirits? Please describe the thoughts, belief or attitude. (P41)</p> <p>どのような心の持ち方になると神魔の降伏はできなくなるのでしょうか？</p>	<p>26 Indeed — not to speak of desire and hate — as long as we even believe that such gods and spirits really exist and want them to go away, we will never subdue them.</p> <p>愛憎の心にとらわれているなら当然のこと、神魔に実体があるものと思込み、『あいつらがいなくなってくればいいのに』という思いがあるだけでも神魔の降伏はできなくなります。</p>
<p>27 What did the Ogress of the Rock say to Jetsun Mila regarding compassion? (P43)</p> <p>引用されている「憐みの心」に関連してミラレパに向かって「岩の羅刹女」が云った詩句を挙げてください。</p>	<p>27 This demon of your own tendencies arises from your mind; If you don't recognize the nature of your mind, I'm not going to leave just because you tell me to go. If you don't realize that your mind is void, There are many more demons besides myself! But if you recognize the nature of your own mind, Adverse circumstances will serve only to sustain you And even I, Ogress of the Rock, will be at your bidding.</p> <p>「習気の魔物は心より生じるもの。 お前が心の本質も悟らずに、 『去れ！』と言っても、私は去りはしない。 おのれの心が空であると悟らなければ、 私のような魔物は無数にいる。 おのれの心を自ら悟ったなら、 悪縁も友となる。 そうなれば私、岩の羅刹女もお前の僕となろう」</p>
<p>28 What does “pure meat” mean in the context of the Secret Mantra Vajrayana? (P49)</p> <p>(秘密真言金剛乘において)「清浄なお供えの肉」とはどのような肉を云いますか？</p>	<p>28 "Pure meat," does not mean the meat of an animal slaughtered for food, but "the meat of an animal that died because of its own past actions," meaning meat from an animal that died of old age, sickness, or other natural causes that were the effect of its own past actions alone.</p> <p>「清浄なお供えの肉」というのは、食べるために殺したのではなく、「自らのカルマによって死んだものの肉」、つまり、自分のカルマによって老いて寿命が尽きて死んだ生きものや、病気で死んだものなどの肉をいいます。</p>

29	<p>Give the quotation from The Sutra that Perfectly Encapsulates the Dharma regarding compassion. (P57)</p> <p>『法集経』には憐みの心についてどのように説かれていますか？</p>	29	<p>The Sutra that Perfectly Encapsulates the Dharma says: Let those who desire Buddhahood not train in many Dharmas but only one. Which one? Great compassion. Those with great compassion possess all the Buddha's teaching as if it were in the palm of their hand.</p> <p>『法集経』には 「仏の境地を得ようとするものは、多くの法を学ぶのではなく、一つの法を学ぶべきである。それは何かというと、大いなる憐れみの心である。大いなる憐れみの心を持つことができれば、仏のすべての法を手中におさめたようなものである」と説かれています。</p>
30	<p>What is the image given to illustrate compassion? Please explain. (P67)</p> <p>憐れみの心を示す例えは何か、それについて説明してください。</p>	30	<p>The image given to illustrate compassion is of a mother with no arms, whose child is being swept away by a river. Her love for the child is so intense, but as she cannot use her arms she cannot catch hold of him.</p> <p>憐れみの心を示す例えは、わが子を水に流された腕のない母親のイメージです。愛しい子供をどんなに思っても、自分に腕がないので、水の中から救い出すことができません。</p>

<p>To be defined individually 自分で回答を見つけるための質問</p>		
31	<p>Princess Pema Sel, daughter of the Dharma King Trisong Detsen, who died at the age of seventeen was believed to be reborn as a great master in one of her following lives. Please give the name of the master. (P4)</p> <p>十七歳で亡くなられたティソンデツェン王の王女ペマセルは、その後何生か後に、偉大な成就者に転生したとチベットでは、信じられていますが、その成就者の名前をお答えください。</p>	31

32	<p>What is the definition of universal monarch according to Buddhism? (P34)</p> <p>転輪王とは仏教ではどのような存在と定義されていますか？</p>	32	
33	<p>What is the meaning of the means according to Buddhism? (P40)</p> <p>「方便」とは仏教ではどのような意味で使われていますか？</p>	33	
34	<p>Give the names of Five Treatises of Maitreya which were said to be bestowed to Asanga from Maitreya when they were in Tushita heaven. (P67)</p> <p>アサンガ（無着）が兜率天で弥勒から授かった所謂「弥勒の五法」を挙げてください。</p>	34	
35	<p>Give the name of the text which is a key text on the Abhidharma written by Vasubandhu, Asanga's brother. Also give the text's name which is a basic treatise for the Mind Only school by Vasubandhu. It was composed after Vasubandhu's conversion to Mahayana Buddhism through the influence of Asanga. (P61)</p> <p>(アサンガの弟の) ヴァスバンドゥ（世親）が著したアビダルマの集大成とも云える著作は何ですか？ また後にアサンガに誘われ、大乘仏教に転じたのちも多くの著作を著しましたが、そのうち唯識論の基本的論書とも云われる著作は何ですか？</p>	35	