

慈心と悲心を修習する

親愛なる法友のみなさん、まずさいしょに、このマンダラの中のすべてのみなさんに温かな吉祥あらんことをお祈りします。生から生へと、私たちの心はつながり続けているのじゃから、私はあなた方を家族のように思っておるのじゃよ。私たちの心を生から生へと結び付けてくれているのは、精神的な愛の絆じゃ。こうやって慈悲を思い出させてくれるものは、私たちにお互いへの愛を育むべく努力することを勇気づけてくれるのう。私たちの心はみなつながっているのじゃから、愛を育むことを通じてお互いを助けあえるのじゃね。じゃから、もし世界のより多くの人々が愛を生じることができれば、平和と幸福が増すことになるわけじゃな。私は一切衆生への大慈をもっておる。それゆえに、愛の言葉が広まることで、この世界の平和と幸福に貢献できるはずじゃと信じておる。

私がただひとつ願うのは、「一切衆生が楽と楽因である愛を得んことを、苦と苦因である我執を離れんことを」ということじゃ。チベット語で、「慈愛」とは「チャム・ツェ」なのじゃが、チベット語の草書体では一本の線になるんじゃよ。今日は、あなた方に私のすべての慈愛を捧げようと思っておる。それを大切に胸にしまっておかれることを願っておる。なぜなら慈愛こそが現在生と未来生におけるあらゆる幸福の本質だからじゃ。これがブッダの教えの本質だからじゃよ。あなたの心に愛があれば、あなたを嫌っている人たちもけっ

きょくは友人になるじゃろう。あなたの本当の敵とは、とくには憎悪と嫉妬なのじゃよ。こういった考えというのは無常なものじゃ。それらは、来ては去っていく。じゃから、あなたが愛を手放さなければ、他人への怒りというのはけっきょくは消え去っていくものなのじゃよ。

あなたがもし他者を愛せば、その人たちの幸福を願うじゃろ。私たちの心はひとつなのじゃから、もしあなたがその人たちを愛せば、それがその人たちにも行き渡って、その人たちは幸福を感じるようになるじゃろう。愛は幸福の唯一の因だということじゃ。

その本性は虚空に遍満しておるのじゃ。愛は心の太陽なのじゃよ。

さらに、私は日本やニュージーランド、チベットや他の地域で昨年起こった地震災害のことを聴いて深く悲しんでおる。多くの人や生きものたちが命を失ったが、だからといって彼らの心が死ぬことなど決してできないじゃろう。私たちの心はつながっておるのじゃから、私たちは慈悲の心を育んだりマニ・マントラ（「オン・マニ・ペメ・フン」）をお唱えすることで、彼らに廻向することはできるのじゃよ。私たちが彼らの心を愛で満たすことができれば、彼らは我執と苦しみという夢から覚めることができるのじゃよ。

（丸山博貴訳）