

大きなハートと強い心（コパ チェンポ）

遠く又近くにいる友人たちへ

鼠年新年において初めてのグル・リンポチェ日のメッセージが皆さんに健康と幸福をもたらしますように。新年の始まりに、皆さんが修行のキーポイントを把握できるよう願っています。特にチベット語で「コパ・チェンポ」と呼ぶ大きなハートと強い心を持ち続けることです。

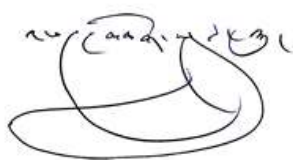
まず正直に申し上げますと、仏教の知識を深く得るためには勉強が不可欠ですが、修行における必須成分は、シンプルでいる、ということです。勿論、沢山の異なる修行をせねばならず、多くを学ばなければならないように見えるのはわかりませんが、実際のところ、皆さんはその全てをどうシンプルにまとめるかについて学ぶべきだと思います。シンプルでいることにより、私たちの修行は更に清浄で、更に誠実となることができます。沢山の質問と疑問を持つ知識人のように修行をしないでください。修行はまるで人生と同じで、シンプルにすることが一番なのです。修行がシンプルになれば、確信はあなたにもっと直接届くようになるでしょう。ですから、あなたが何を修行していても、信頼、優しさ、慈悲、確信、敬信…などの要点に集中し、詳細に関してはそこまでこだわらないようにしてください！

勿論、聞思は重要ですが、時折それはあなたを道から逸らせてしまうでしょう。沢山の本を読んで勉強をしている人々は異なるラマの異なるゾクチェンのスタイルについて議論するようになってしまうでしょう…「ゾクチェンのスタイル」などありません！心にスタイルなどありません！同様に、修行はスタイルの問題でも、「高い」「低い」修行の問題でもなく、チョギユル・リンパが述べたように、仏教全ての教えと系譜における「全ての顕密、経典論書の究極的なゴールと方向性は同じで、勝者による一つの最終的な意図である。」偉大なる埋蔵経発掘者自身も、金剛杵や金剛鈴の持ち方の違いや教えと師の小さな違いに頂点を当ててばかりいるのは時間の無駄で、欺かれるだけであり、自他ともに害のあることであると述べています。仏陀が説かれた全ての教えの価値は同じであり、そのゴールは同じであると理解することが一番重要です。

表面的な違いに焦点を当てるよりも、修行の鍵となるポイントと、大きなハートと強い心を持つという基礎を忘れないようにしてください。このような大きなハートは全ての人類と精神的価値観の基礎になるものです。皆さんの仏教修行の助けとなり、世俗的な幸福ももたらしてくれるでしょう。大きなハートと強い心とは何でしょうか？それは安定し、不動で、忍耐強くあることです。気分屋であったり、何かに簡単に影響を受けたりせず、簡単に興奮したり落胆したりもせず、開いた心で、親切で理解があるような人であることです。他人から影響を受けやすかったり、即座に判断を下したりしないことです。このような品格を持つなら、私たちの過ちは少なくなり、害を与えることも少なくなり、誤解も少なくなり、もっと幸せな状態を保つことができるでしょう。

なので、新年初のグル・リンポチェの日に、皆さんが大きなハートと強い心を培うことを申し上げたいと思います。自らの心の状態がどのくらい広くてオープンか、態度は親切で忍耐強いのか、ハートが強く不動であるかをチェックし、それを培うように自らを戒めてください。このことを心に留めておけば、道を誤ることはありません。それが「コパ・チェンポ」なのです。

サルワ・マンガラム！



キャブゴン・パチョク・リンポチェ