

フランス出張 講話（日・英・仏）

日本語	英語	フランス語
<p>皆さまこんにちは。</p> <p>今日はこうして皆さまとお会いできてとてもうれしく思います。</p> <p>今日は、仏さまはどんな方だったのか、その「心」、仏さまの四無量心についてお話をさせていただきます。</p>	<p>Hello everyone.</p> <p>It is a great pleasure for me to meet you all here today.</p> <p>Today, I would like to talk about what kind of person the Buddha was, through talking the "Four Infinite Virtuous Minds," "Shimuryoshin".</p>	<p>Bonsoir à tous !</p> <p>C'est un grand plaisir pour moi de vous rencontrer tous ici aujourd'hui.</p> <p>Aujourd'hui, je voudrais parler du genre de personne qu'était le Bouddha, en parlant des "Quatre esprits vertueux infinis", "Shimuryoshin".</p>
<p>四無量心は、仏さまの四つの計り知れないほど大きな利他の心のことを言います。それらは、慈、悲、喜、捨の四つです。</p> <p>尚、この四無量心は、私たちが普段読誦しております、経典の無量義経十功德品第三でも、この教えを実践したときの功德として見つけることができます。</p> <p>つまり、四無量心とは、仏さまが抱かれている四つの大きな衆生に向けた利他の心であると同時に、仏教の教えを実践したときに、私たちに芽生え、そして育てることのできる心でもあります。</p> <p>それではその四つの心の一つずつ見ていきましょう。</p>	<p>The Four Infinite Virtuous Minds are four altruistic, unlimited and infinite minds of Buddha. Those are "Ji", "Hi", "Ki", and "sha." Maitrī, karuṇā, muditā and upekṣā.</p> <p>By the way, you can find those Four Infinite Virtuous Minds in this kyoten, our Sutra Readings for everyday recitation in the Chapter 3 of Innumerable Meanings Sutra, Ten Merits.</p> <p>So, the Four Infinite Virtuous Minds are four altruistic and infinite minds of Buddha as I said earlier, and at the same time those are merits which we can receive, arise and cultivate through the practices of teachings of Buddhism.</p> <p>Let's see them one by one.</p>	<p>Les quatre esprits vertueux infinis sont quatre esprits désintéressés, illimités et infinis du Bouddha. Ce sont "Ji", "Hi", "Ki" et "sha". Maitrī, karuṇā, muditā et upekṣā.</p> <p>À propos, vous pouvez trouver ces Quatre esprits infiniment vertueux dans le kyoten, nos lectures de soutra pour la récitation quotidienne dans le chapitre 3 du Soutra des significations innombrables, dix mérites.</p> <p>Ainsi, les quatre esprits infiniment vitaux sont quatre esprits désintéressés et infinis du Bouddha, comme je l'ai dit précédemment, et en même temps, ce sont des mérites que nous pouvons recevoir, faire naître et cultiver par les pratiques des enseignements bouddhistes.</p> <p>Voyons-les un par un.</p>
<p>まず一つ目は、サンスクリット語でマイトリ、日本語では慈です。これは、衆生を幸せにしてあげたいと思う心のことです。</p> <p>慈については、経典の中で以下のように釈尊によって説かれています。</p> <p>無量義経を学び実践するものの功德として、「慈仁なき者には慈心を起さしめ」とあります。</p>	<p>The first one is Maitrī in Sanskrit, and Ji in Japanese. In Rissho Kosei-kai we have translated the words to Benevolence. More specifically, it is the mind of "giving living beings happiness."</p> <p>About "Ji," "Maitrī," Shakyamuni Buddha told that:</p> <p>... make one who lacks kindness aspire to compassion (maitrī), ...</p>	<p>Le premier est Maitrī en sanskrit, et Ji en japonais. Dans le Rissho Kosei-kai, nous avons traduit ces mots par "Miséricorde" ou "Bienveillance". Plus précisément, c'est l'esprit de "donner du bonheur aux êtres vivants".</p> <p>À propos de "Ji", "Maitrī", le Bouddha Shakyamuni a dit cela :</p> <p>... de susciter une pensée de miséricorde (maitrī) chez ceux qui sont dépourvus de bienveillance, , ...</p>

<p>二つ目は、サンスクリット語でカルナ、日本語では悲です。これは、衆生の苦を取りのぞいてあげたいと思う心のことです。</p> <p>こちらは無量義経十功德品第三では以下のように説かれています。</p> <p>「殺戮を好む者には大悲の心を起さしめ」です。</p>	<p>The second one is “karuṇā” in Sanskrit, “Hi” in Japanese, and our translation in English is “compassion.” More specifically, it is the mind of “Removing suffering of living beings.”</p> <p>In Ch. 3 Ten Merits of Innumerable Meanings Sutra, the Buddha told that:</p> <p>... make one who likes slaughter aspire to great mercy (karuṇā), ...</p>	<p>Le second est "karuṇā" en sanskrit, "Hi" en japonais, et notre traduction en français est "compassion". Plus précisément, c'est l'esprit de "supprimer la souffrance des êtres vivants".</p> <p>Dans le chapitre 3 Dix Meirites du Sutra des innombrables significations, le Bouddha a dit : ... de produire la grande pensée de compassion (karuṇā) chez ceux qui se plaisent au meurtre, ...</p>
<p>三つ目は、サンスクリット語でムディタ、日本語では喜です。こちらは、衆生が苦から救われたとき、また喜びを得たとき、それを共に喜ぶ心です。</p> <p>無量義経十功德品第三では、</p> <p>「嫉妬を生ずる者には随喜の心を起さしめ」とあります。</p>	<p>The third one is “muditā” in Sanskrit, “Ki” in Japanese, and our translation in English is “Sympathetic Joy.” So it is the mind of “Rejoicing at seeing beings are released from suffering and gain happiness.”</p> <p>In Ch. 3 Ten Merits of Innumerable Meanings Sutra, the Buddha told that:</p> <p>... make one who is envious rejoice (muditā) for others, ...</p>	<p>Le troisième est "muditā" en sanskrit, "Ki" en japonais, et notre traduction en français est "Joie". C'est donc l'esprit de "Se réjouir en voyant que les êtres sont libérés de la souffrance et atteignent le bonheur".</p> <p>Dans le chapitre 3 Dix Meirites du Sutra des innombrables significations, le Bouddha a dit : ... de susciter une pensée de joie (muditā) conséquente chez ceux qui connaissent la jalousie,</p>
<p>そして最後の四つ目は、サンスクリット語でウバクシャ、日本語では捨となります。これは、あらゆる執着から離れ、平等に平らかに衆生に接する心のことです。</p> <p>無量義経十功德品第三では、</p> <p>「愛著ある者には能捨の心を起さしめ」とあります。</p>	<p>And last one, fourth is “upekṣā” in Sanskrit, and “Sha” in Japanese, and our translation in English is “Impartiality.” It means, “being free from attachment to everything and being impartial to living beings.”</p> <p>In the sutra buddha told that: ... make one who has attachment aspire to nonattachment (upekṣā), ...</p>	<p>Et le dernier, le quatrième est "upekṣā" en sanskrit, et "Sha" en japonais, et notre traduction en français est "Impartialité". Il signifie : "être libre de tout attachement et être impartial envers les êtres vivants".</p> <p>Dans le sutra, Bouddha dit : ... p de produire un esprit capable de renunciation (upekṣā) chez ceux qui connaissent appétence et attachement,</p>
<p>またこの捨の心は、執着から離れることから、特に自分の施した恩に対して報いを求めないこと、また自分の受けた怨を忘れてしまう心、という意味もあります。</p>	<p>And about “Sha”, “upekṣā”, because its meaning is being free from own attachment, there is another meaning that “Not requiring and expecting returns of own good deeds, and forgetting revenges of evil deeds from others”</p>	<p>Et concernant 'Sha', 'upekṣā', puisque sa signification est d'être libre de son propre attachement, il y a une autre signification qui est 'Ne pas exiger et attendre des retours de ses propres bonnes actions, et oublier la vengeance des mauvaises actions des autres'.</p>

<p>さて、以上が四無量心のご説明となります。衆生の幸せを願う慈、衆生の苦からの救われを願う悲。</p> <p>それらを達成した喜びを共に喜ぶ喜、そしてそのような願いや働きかけへの執われから離れ、またはどんな扱いをされたとしてもすべての衆生を平等に平らかに接する捨。</p> <p>これらが仏さまの四無量心です。そのような心を限りなく果てしなく持たれているのが仏さま、ということです。</p>	<p>OK, those are the explanations of four infinite virtuous minds.</p> <p>Maitrī, Benevolence, giving all living beings happiness.</p> <p>Karuṇā, Compassion, removing suffering of living beings.</p> <p>Muditā, Sympathetic Joy, rejoicing at seeing beings who are in joy.</p> <p>And Upekṣā, Impartiality, freeing from attachments of those own thoughts and works, and watching over, extend his hands to living beings equally although there are many kinds of people.</p> <p>Those are four infinite virtuous minds of Buddha. He has them infinitely.</p>	<p>Ok, voici les explications des Quatre Esprits Infiniment Vertueux.</p> <p>Maitrī, la bienveillance ou l'amour, donnant le bonheur à tous les êtres vivants.</p> <p>Karuṇā, Compassion, suppression de la souffrance des êtres vivants.</p> <p>Muditā, la joie, se réjouir en voyant des êtres qui sont dans la joie.</p> <p>Et Upekṣā, Impartialité, se libérer des attachements de ses propres pensées et actes, et veiller, tendre les mains aux êtres vivants de la même manière même s'il y a plusieurs sortes de personnes.</p> <p>Ce sont les quatre esprits infiniment vitaux du Bouddha. Il les possède à l'infini.</p>
<p>そう考えると、実はこの四無量心は前半の三つと最後の一つが、少し性質が違うように思います。慈・悲・喜の三つは、あくまで衆生に対する仏さまのお気持ちです。幸せにしてあげたい、苦しみから救ってあげたい、喜びを共に喜びたい。</p> <p>しかし最後の一つである捨は、仏さまご自身の心のコントロールの部分です。慈・悲・喜の心の実践をしている自分は、どのような自分であるべきかということの意味しているのではないかと思います。</p> <p>そのように考えると、前半の三つ、慈・悲・喜はまさに仏さまの感性の部分、つまり慈悲であり、最後の捨は仏さまの理性の部分、つまり智慧であると思います。</p> <p>慈悲と智慧を兼ね備えた心が、四無量心であると言えると思います。</p>	<p>And I think, there is difference between first three of those minds and the last one.</p> <p>Benevolence, Compassion and Sympathetic Joy are the minds of Buddha toward living beings.</p> <p>Be happy, be released from suffering, and let's rejoice together.</p> <p>But the last one, Impartiality is the one toward his own state of mind. It means, Impartiality defines that how should be the one who practice the minds of Benevolence, Compassion and Sympathetic Joy.</p> <p>In this sense, I think, the first three of Four Infinite Virtuous Minds are the part of Buddha's emotion, in other words, Compassion, and the last one, Impartiality is the part of Buddha's reason, rationality, Wisdom.</p> <p>Therefore, those four infinite virtuous minds comprehend both of minds of Compassion and Wisdom.</p>	<p>Et je pense qu'il y a une différence entre les trois premiers de ces esprits et le dernier. La bienveillance, la compassion et la joie sont les esprits du Bouddha envers les êtres vivants. Soyez heureux, libérez-vous de la souffrance et réjouissons-nous ensemble.</p> <p>Mais la dernière, l'Impartialité, est celle envers son propre état d'esprit. Cela signifie que l'impartialité définit comment doit être celui qui pratique les esprits de Bienveillance, de Compassion et de Joie.</p> <p>Dans ce sens, je pense que les trois premiers des Quatre esprits infiniment vertueux sont la partie de l'émotion du Bouddha, en d'autres termes, la Compassion, et le dernier, l'Impartialité est la partie de la raison du Bouddha, la rationalité, la Sagesse.</p> <p>Par conséquent, les quatre esprits infiniment vicieux comprennent à la fois les esprits de compassion et de sagesse.</p>

<p>そして先ほど、この四無量心は無量義経十功德品第三で、この仏教の教えを学び実践した人の功德として説かれていることをご紹介しました。つまり、私たちも修行のあり方によって、四無量心の心を持ち育てることができるということです。</p> <p>もちろん、皆さんはご自分の心の中に四つの心があることをご存知だと思います。誰かに幸せになってもらいたい、あの人が苦から救われてほしい、と思ったことは、どんな人でもあるでしょう。</p> <p>更に、誰かの笑顔を見て自分もうれしくなったこともあるでしょう。それらは全て四つの心です。無量ではまだないとしても、私たちはその心を持っていてのです。</p>	<p>As I said earlier, we can find those four infinite virtuous minds in Chapter 3, Ten Merits of Innumerable Meanings Sutra as the merits of practicing the teachings of Buddhism. It means, we also can have and cultivate those minds through practices.</p> <p>Of course, you know you have those minds in you. Everyone has the experiences to wish of someone's happiness and relief of suffering.</p> <p>Also, you have experiences of becoming happy seeing other's smile. All of them are the four minds. Although those are not infinite, but definitely we have them.</p>	<p>Comme je l'ai dit précédemment, nous pouvons trouver ces Quatre esprits infiniment vitaux dans le chapitre 3, Dix mérites dans le Sutra aux innombrables significations comme les mérites de la pratique des enseignements du bouddhisme. Cela signifie que nous pouvons nous aussi avoir et cultiver ces esprits par des pratiques.</p> <p>Bien sûr, vous savez que vous avez ces esprits en vous. Chacun fait l'expérience de désirer le bonheur de quelqu'un et le soulagement de la souffrance.</p> <p>Vous avez également fait l'expérience de devenir heureux en voyant le sourire des autres. Ce sont les quatre esprits. Bien qu'ils ne soient pas infinis, nous les avons certainement.</p>
<p>どうかこの人や、この社会や、この世界の苦が少しでも解決して、幸せになってもらいたい、そういう願いで、さらに相手の喜びを自分の喜びとし、しかも褒められたいとか感謝されたいなんて気持ちを捨てて、</p> <p>菩薩行を、布施行をさせて頂くとき、私たちの四つの心が、まるで仏さまのように、少しずつ無量に近づいていくのではないのでしょうか。</p>	<p>Having wishes of giving happiness and relieving sufferings in a person, in society, and in the world, also rejoicing others' happiness as our happiness without expecting any returns.</p> <p>When we do the practice of generosity, Bodhisattva practices in such mind, I believe four minds in us gradually expand to infinite as Buddha.</p>	<p>Avoir le désir de donner du bonheur et de soulager la souffrance d'une personne, de la société et du monde, et se réjouir du bonheur des autres ainsi que de notre propre bonheur sans attendre de retour.</p> <p>Lorsque nous faisons la pratique de la générosité, les pratiques du bodhisattva dans cet esprit, je crois que les quatre esprits en nous s'étendent progressivement pour devenir infinis comme le Bouddha.</p>
<p>そう、四無量心は目指すべき仏さまの心であり、仏道修行の功德であり、そして私たちがなすべき修行でもあるのです。</p>	<p>Yes, Four Infinite Virtuous Minds are minds of Buddha, merits of practices of Buddha Way, and the practices themselves that we should do.</p>	<p>Oui, les quatre esprits infiniment vitaux sont les esprits de Bouddha, les mérites des pratiques de la voie de Bouddha et les pratiques mêmes que nous devrions faire.</p>
<p>今、ウクライナでの戦争は悲惨な状況にあります。今この瞬間も、たくさんの方が想像もつかないほどの苦しみの中におられます。</p>	<p>The war in Ukraine is now in a dire situation. Even at this very moment, many people are in unimaginable suffering.</p>	<p>La guerre en Ukraine est maintenant dans une situation terrible. Même en ce moment, de nombreuses personnes sont dans une souffrance inimaginable.</p>

<p>皆さまの中にも、痛みや悲しみを感じ、そして怒りを覚えている方もいるかもしれませんが。決して許すことができない、という強い感情をお持ちの方もいるかもしれませんが。</p> <p>私は、その感情を否定しません。なぜなら、それは命の尊さを心から実感しているからであり、人を思いやる心を持っているからこそ湧いてくる想いだからです。</p> <p>しかし、先ほどご説明したように、仏の四無量心には、怒りも憎しみもありません。どんな人にも平等に、喜びを与え、苦しみを取り除き、幸せになってほしい、その力になりたいとだけ願っています。</p> <p>人を攻撃する人は、幸せではないのです。だから、本当の幸せとは何かを見失い、苦しみの奥底へ突き進む人々にも、仏さまは慈悲の心で教えを説くのです。「そんなことをしてはいけない」と。</p> <p>ですから、皆さまが抱く怒りの気持ちも、「幸せを奪わないでほしい」「苦しみを生まないでほしい」という、慈悲の心の強い現れと言えます。</p> <p>だから、私はその感情を否定しません。それは幸せでありたい、幸せであってほしい、という、根源のエネルギーからの思いですから。</p>	<p>Some of you may be feeling pain, sadness and anger. Some of you may have strong feelings of unforgiveness.</p> <p>I do not deny these feelings. It is because those feelings come from a sincere realization of the preciousness of life, and because they are feelings that come from a heart that cares for others.</p> <p>However, as I explained earlier, the Buddha's Four Infinite Virtuous Minds s have neither anger nor hatred. It only wishes to give joy to all people equally, to remove suffering, to make them happy and to be of help to them.</p> <p>People who attack others are not happy. Therefore, even to those who have lost sight of what true happiness is and are pushing into the depths of suffering, the Buddha teaches with compassion. "Do not do such things."</p> <p>Therefore, the anger that you feel is also a strong expression of compassion, as you do not want to deprive people of happiness and do not want them to suffer.</p> <p>So, I do not deny that feeling, because it is a feeling from the energy of the source such as "we want be happy" and "we want makes people happy."</p>	<p>Certains d'entre vous peuvent ressentir de la douleur, de la tristesse et de la colère. Certains d'entre vous peuvent avoir de forts sentiments de pardon.</p> <p>Je ne nie pas ces sentiments. C'est parce que ces sentiments proviennent d'une prise de conscience sincère de la préciosité de la vie, et parce que ce sont des sentiments qui proviennent d'un cœur qui se soucie des autres.</p> <p>Cependant, comme je l'ai expliqué précédemment, les quatre esprits infiniment vertueux du Bouddha n'ont ni colère ni haine. Il ne souhaite que donner le bonheur à tous les hommes de manière égale, supprimer la souffrance, les rendre heureux et leur être utile.</p> <p>Les gens qui attaquent les autres ne sont pas heureux. Par conséquent, même pour ceux qui ont perdu de vue ce qu'est le vrai bonheur et s'enfoncent dans les profondeurs de la souffrance, le Bouddha enseigne avec compassion. "Ne faites pas de telles choses."</p> <p>Par conséquent, la colère que vous ressentez est également une forte expression de compassion, car vous ne voulez pas priver les gens de bonheur et vous ne voulez pas qu'ils souffrent.</p> <p>Je ne nie donc pas ce sentiment, parce que c'est un sentiment provenant de l'énergie source, comme "nous voulons être heureux" et "nous voulons rendre les gens heureux".</p>
---	--	---

<p>自分の中にあるエネルギーを、願いを、どのように言葉にし、行動にするのか。それを仏教では智慧と教えてくださっています。</p> <p>悲しみや怒り、憎しみを増やす言葉と行動をとるのか、それとも慈しみや思いやり、優しさを広げる自分になるのか。</p> <p>仏教は明確に教えています。</p> <p>「因縁の結びにより果報が起こる」と。今この瞬間に私たちがどう現実に向き合い、何の言葉をかけ、どう振る舞うのか、明日のウクライナの、世界の子どもの未来をつくるのです。</p> <p>皆さま、仏の四無量心を学び、育み、そして実践しましょう。ウクライナの人々の幸せを願い、苦しみが少しでも和らぐよう折り、共に喜びを味わえるよう歩みましょう。</p> <p>更には、幸せではないものを幸せと思い込んでいるひとや、人を傷つけてしまっているひとたちが、本当の幸せとは何か、本当の苦しみとは何か、そのことにどうか目覚めるようにと、慈悲の心で祈りましょう。</p> <p>そしてすべての戦争犠牲者に、真心からの慰霊供養を捧げましょう。</p> <p>本当の幸せや喜びを少しでもこの世界に増やしていけるように、まず私たちが、自分の周りから、その因縁を広げていきましょう。</p>	<p>How do we put the energy and wishes within you into words and action? That is what Buddhism teaches as wisdom.</p> <p>Do we use words and actions that increase sadness, anger and hatred, or do I become the one who extends compassion, caring and kindness?</p> <p>Buddhism clearly teaches.</p> <p>'By the encounter of causes and conditions, effects and recompences will arise.' How we face reality at this moment, what words we say and how we behave will create the future of Ukraine and the children of the world.</p> <p>Everyone, let us learn, nurture and practice the Buddha's Four Infinite Virtuous Minds. Let us pray for the happiness of the people of Ukraine, pray for the alleviation of their suffering, and walk together with them to experience joy.</p> <p>Furthermore, let us pray with a heart of compassion that those who think they are happy when they are not, and those who have hurt others, will awake to what true happiness and true suffering really are.</p> <p>Let us also offer sincere memorial services to all victims of war.</p> <p>Let us first of all spread the cause from our own surroundings so that we can increase true happiness and joy in this world, even if only a little.</p>	<p>Comment traduire en mots et en actions l'énergie et les désirs qui sont en vous ? C'est ce que le bouddhisme enseigne comme étant la sagesse.</p> <p>Est-ce que nous utilisons des mots et des actions qui augmentent la tristesse, la colère et la haine, ou est-ce que je deviens celui qui fait preuve de compassion, d'attention et de gentillesse ?</p> <p>Le bouddhisme enseigne clairement.</p> <p>De la rencontre des causes et des conditions naîtront les effets et la rétribution". La façon dont nous faisons face à la réalité en ce moment, les mots que nous prononçons et la façon dont nous nous comportons créeront l'avenir de l'Ukraine et des enfants du monde.</p> <p>Nous tous, apprenons, entretenons et pratiquons les quatre esprits infiniment vertueux du Bouddha. Prions pour le bonheur du peuple ukrainien, prions pour soulager ses souffrances, et marchons avec lui pour connaître la joie.</p> <p>En outre, nous prions avec un cœur de compassion pour que ceux qui pensent être heureux alors qu'ils ne le sont pas, et ceux qui ont fait du mal aux autres, s'éveillent à ce que sont réellement le vrai bonheur et la vraie souffrance.</p> <p>Nous offrons également des services commémoratifs sincères à toutes les victimes de la guerre.</p> <p>Répondons d'abord la cause à partir de notre environnement, afin d'accroître le vrai bonheur et la joie dans ce monde, ne serait-ce qu'un peu.</p>
---	--	---

<p>「三界は皆苦なり、我当にこれを安んずべし」と釈尊はおっしゃいました。</p> <p>私たちの幸せを願ってこの世にお生まれくださったお釈迦さまに感謝し、今その教えとそれを人々にお伝えするお役を託してくださいましたことをしっかりと受け止め、たくさんの人と一緒に幸せに向かって歩んで行ける私たちでありたいと思います。</p> <p>本日は誠にありがとうございました。</p>	<p>Shakyamuni Buddha taught, "This threefold world is full of suffering. I will liberate all from suffering."</p> <p>Buddha came to the world in hope of our happiness, and he entrusted us the teachings and missions to expound it to people. So, let us walk the Way together for being happy with many people.</p> <p>Thank you very much.</p>	<p>Le Bouddha Shakyamuni a enseigné : "Ce triple monde est plein de souffrance ; je vais en libérer tous les êtres vivants."</p> <p>Bouddha est venu au monde dans l'espoir de notre bonheur..</p> <p>Et il nous a confié les enseignements et les missions pour l'exposer aux gens. Alors marchons ensemble sur le Chemin pour être heureux avec de nombreuses personnes.</p> <p>Merci beaucoup.</p>
---	--	---