

1. 「チベット学問僧として生きた日本人」
2. 「ダライ・ラマ 希望のことば」
3. 「夜明けの言葉」
4. 「ダライ・ラマ珠玉のことば108」
5. 「ダライ・ラマ法王、フクシマで語る」
6. 「ダライ・ラマの“般若心経”」
7. 「ダライ・ラマ法話」

1. 「チベット学問僧として生きた日本人」 高本康子編著 芙蓉書房出版 2012年2月12日

副題：「多田等観の生涯」 帯の言葉：「日本人はチベットと、どのようにかかわってきたのか？」

この本は、秋田市生まれで、戦前に、まだ鎖国状態であったチベットに入り、僧院で10年の修行を体験した多田等観(1890～1967)の生涯を描いたものである。著者の高本康子氏は、「本書では、…(略)。日本人にとって、多田等観と彼のチベット体験はどのような意味を持っていたのか。そして現在、どのような意味を持っているのか。そしてこれから、どのような意味を持ち得るのかを考えていきたい」と書いている。しかし私には、読み終わっても、なぜ今、この本が刊行されねばならなかったのか、あまりよくわからなかった。いずれにしても、ダライ・ラマ14世ブームの中で生まれてきた本であることだけは確かである。

高本氏は日本におけるチベットブームについて、第1回目入蔵熱を、「明治維新直後の廃仏毀釈やキリスト教の流入など、日本仏教にとってその存続の根本が脅かされる危機的状況が続いていた。チベット仏教は当時の中国において、有力な仏教宗派の一つであり、東本願寺では、現況打開の一つとして、チベット仏教との連帯が考えられていたのである」と、その原因を解析している。また「日本の依拠してきた仏典は、言うまでもなく漢訳の經典である。長い歴史を持つ漢訳經典には同一の原典に複数の訳本、同一の表現に複数の解釈があることも珍しくなかった。しかし、釈迦が実際に説いた教えは、はたしてどれなのか。どのようなものであったのか。欧米で研究が始まったパーリ語やサンスクリット語原典は、釈迦の肉声への近さという点で、漢訳仏典とは比べものにならない。これらの經典の中に、漢訳仏典にのみ依拠する日本仏教の根底を揺るがしかねない何かが見出される可能性があった。日本仏教には強い危機感があったのである」と書き、その危機感がインドから直接仏教が伝来しているチベット仏教への接近を急がせたとしている。

第2回目は、河口慧海に代表される調査・探検ブームである。それを高本氏は、「当時は日露戦争前夜にあたる。この、ヨーロッパの高名な探検家が軒並み失敗しているラサ潜行に、日本人が成功した。これが当時の日本人、三国干渉前後から、欧米列強に苦杯を突きつけられ続けてきた日本人に、どのような印象を与えるものであったか、現代の我々の想像を越えるものがあると思われる」と書いている。また当時の西本願寺の法主の大谷光瑞は、大谷調査隊を組織し、中国の西域調査を3回にわたって行っている。その一環として多田は大谷光瑞から入蔵を強く勧められたのだという。大谷光瑞は多田に、「社会と宗教がどのような関係をもつべきか」についての研究を課したという。

多田は後に、「ラマ教の教理の概略は会得するのには10年や20年でできるものではない。それはただ学ぶというだけでなく、学んだことを一々体験するのです。すなわち修業をして、本人の血とし肉として実際に味得するのですから、なかなか短日月にはできるわけがありません。まあ終生の仕事でしょうか」と語っている。さらに「ラマ教は一般に仏教以外のよこしまな教えのように思われ、いわゆる淫祠であると考えている人が多い。それはチベット仏教の密教的な色彩が特に濃厚におこまれ、それが高揚されているための誤解であろう」とも話している。多田は当時のこのようなラマ教イメージについて、これ以上のことを語ってはいない。

なお第3回は、日中戦争勃発後、日本軍の影響下において、モンゴル地域がソビエトの影響下の外モンゴルと対峙する最前線となったため、この地域のモンゴル人たちにチベット仏教が絶大な影響力を持っていたことを利用しようとしたことから生まれたという。

戦後、多田氏はスタンフォード大学アジア研究所の招聘で渡米し、2年間を米国で過ごす。帰国後はマナスル登山隊に現地の風俗や習慣を教えたりしていたが、1967年に没した。戦後日本のチベットブームは、もっぱらラサなどの観光としてのものであり、チベット学問僧としての多田氏も活躍の場もあまりなかった。しかしながら、多田氏の死から40年後の、2008年にはラサ暴動が起き、にわかにチベットへの世間の関心が高まった。残念ながら、それは反中・嫌中の流れの中で、生まれてきたものであった。さらに2011年の東北大地震の復興を願って、ダライ・ラマ14世が来日したこともあって、昨今、ダライ・ラマ14世を通じてチベット仏教を紹介する書の刊行が急増する次第となったのである。

2. 「ダライ・ラマ 希望のことば」 ダライ・ラマ14世 薄井大還撮影 春秋社 2011年3月30日

帯の言葉：「万人を愛し、世界平和の実現に尽力するダライ・ラマ法王。」

その真摯な生き方を珠玉の言葉と感動的な写真で伝える」

本書は、2007年から10年までの4年間における日本でのダライ・ラマ法王の教えのエッセンスと、ダライ・ラマ法王の影像を伝えたものである。撮影者の薄井大還氏は、「(ダライ・ラマ法王に)私が初めてした質問は、中国に対する法王

のお気持ちでした。“中国を憎むのではない。中国を憎む心を憎む。敵は最大の師である”。この言葉に大変感激した私は、それ以来、すっかり猥下のファンになってしまったのです」と言い、本書中にダライ・ラマ法王の映像を数多く掲載している。なお教えのエッセンスについては、ダライ・ラマ法王日本代表部事務所のラクバ・ツォコ氏の責任のもとで翻訳され、本書に掲載されている。下記にその一部を私の独断で抜粋し、紹介しておく(※3. ~7. の著書も同様)。

- ・仏教の目的は、その教えを実践し、修行することです。仏教の修行においていちばん大切なことは、自分自身の心を鎮め、間違った心の流れを正してやることなのです。
- ・忍耐という言葉の意味を、人にどんなひどいことをされようとも、ただ黙って我慢することだと思っている人がいます。でも、それは間違いです。誰かが何かひどいことをしてきたときには、相手に仕返しをしてやろうという気持ちや怒りを持たずに、それを阻止することができるなら、断じてそうすべきなのです。相手がむちゃくちゃなことをするのを放っておけば、その人は甘やかされてしまい、結局、その人のためにならないので、というような正しい動機で、相手のひどい仕打ちを阻止することは正しいことですし、必要なことでもあります。「怒りの心をもたずに対応する」という実践は、いつでも、どんなときでも実行するように努力しなければなりません。しかし、脅かされたりして、生命に危険があるような場合は、まず生命を守ることを考えるべきです。自分は忍耐の修行をしているのだといって、何の抵抗もせずに殺されてしまったのは、元も子もありません。しかし「心の中に怒りをもつことなく対応する」という本当の意味での「忍耐」を修行することができたなら、どんなことでも赦すことができるようになるでしょう。
- ・日本では自殺する人が多いと聞いていますが、そうした悩みを抱えている人は、まず私たちにはこの人生だけではなく、前世や来世もあるのだ、ということを考えることです。そして私たちを苦しめている煩惱を減するためには、その対策を講じて減することが必要であり、ただこの人生に終止符をうって、新しい人生に切り替えたところで、煩惱がなくなるわけではない、ということをまわりの人が彼らに説明してあげるとよいでしょう。人が自殺するのは、自分が大切なあまり、かわいい自分を打ちのめしている苦しみに我慢できず、死んでしまえばその苦しみをなくすることができる、という考えから自殺をするのではないかと思います。そしてもっと深く考えるならば、人は誰でも自分に対する執着と期待があり、物事がその期待通りにならなかったとき、執着が自己嫌悪に変わってしまうのではないかと思います。ですから、次の生のことを考えずに、「死ねば苦しみは終わる」と思っているのでしょうか、実際には、死ねばこの人生が終わるだけです。でも死なずにいれば、いずれは今よりも幸せなときがやってくる可能性も残されているのです。
- ・ひとりの仏教僧として、私が常日頃より残念に思っていることがあります。宗教や宗教に対する信心は、愛や慈悲の心をはぐくむためのものだと思いますし、憎悪や敵意などのネガティブな感情を抑える働きをするものです。それなのに、愛や慈悲、人を赦すことなどが、どの宗教でも基本的な教えとされているにもかかわらず、過去においても、現在においても、信仰の違いがもととなって対立や争いが起きているのです。最悪の場合には、宗教の名のもとに、暴力や流血の事態さえ起きており、私はこれらのことをたいへん悲しいことだと思っております。世界の大半の人たちは、宗教にそれほど関心をもっていないかもしれませんが、大多数の人たちにとっては、お金、お金、ただお金のことばかりが最大の関心事になっているように思われます。それはそれでかまわないのですが、たとえそういう状況であっても、やはり宗教や信仰心の果たす役割は確かに存在している、と私は思っています。

3. 「夜明けの言葉」 ダライ・ラマ14世 三浦順子訳 松尾純撮影 大和書房 2011年9月1日

帯の言葉：「明日を“よりよい一日”にするために―。すべての生き物は幸福を望んでおり、誰もが等しく幸福になれる権利を生まれつきもっています。にもかかわらず不幸ばかり味わっているのは、自分の心がコントロールできず、惑ってしまっているからです」

記者は、「本書は、今年76歳となるダライ・ラマ法王が、世界中を旅して講演されてきた言葉をまとめたものです。本書を通じて、あなたの気づきと理解の助けになる言葉が見つかり、一人でも多くの方の幸せにつながれば、これほど嬉しいことはありません」と書いている。この本にはチベットの風景や信仰者の写真が数多く挿入されているが、上掲書と異なり、本文中にはダライ・ラマの写真は1枚もなく、表紙の帯の片隅に、掲載されているだけである。

- ・人は時に、大きな危険やひどい結果から逃れるため、嘘をつくこともあれば、はかりごとを企てたりもします。これは悪い行為とみなすべきでしょうか。いや、必ずしもそうとは限りません。仏教の観点からすると、なによりも大切なのは動機であり、行動にうつす前の心構えです。社会的に有意義な企てをなそうとする時、大きな意味のある行為をなそうとする時、必要ならば嘘をついてもよい場合があるのです。ただし、その場合でも、利他の心があるかどうかを厳しく問われます。
- ・人が自分と異なるイデオロギーや宗教観を抱いていても、その人がそこから恩恵を受けているなら、他人がとやかく言う必要はありませんし、何を信じようとする人の当然の権利です。私たちは自分とは異なる見解があるという事実を重んじ、受け入れなければなりません。他人の権利を尊重し、思いやりのある態度を示せば、その人のもつイデオロギーや宗教観が自分になじむ、なじまないは問題でなくなり、意見の相違は二次的なものになります。経済の分野でいえば、たとえ競争相手であっても、なんらかの利益を残してあげれば互いに生き延びることができます。思いやりの心

を基にして広い視野を持てば、物事はずっと楽になるのです。

- 仏教においては忍耐の行は大切なものです。しかし忍耐することと、自分に不当に押しつけられた不正や危害にただ屈伏することは違います。菩薩の教えでは、悪人が、将来、他の生き物に大きな被害をもたらす悪事を企てている場合には、強硬な対抗手段をとってそれを妨げるべきであると説かれています。求められるのは、状況に対する感性です。不正行為をしても、罪を犯す当人にもその他の生き物にも重大な結果をもたらさないのであれば、不問にしてもかまわないわけです。
- 他者のために善きことをなそうとする意図は、周囲の人々に自ずと幸福をもたらします。悪意には善意で、憎悪には愛で、侮辱には慈愛で、害悪にはあわれみの心で応じるのが、菩提心の行なのです。他者の悪意に動じず、悪意に対して悪意で応えることなく、相手に対して慈愛の心をそそぎつづけることができるなら、周囲の人すべてに喜びをもたらすことができるでしょう。他人から悪意をこらむったからといって、あとさきを顧みずに復讐に走れば、一時は満足感を得られたとしても、最終的には他人のみならず自分も惨めな思いをするはめになるはずで。
- 忍耐というポジティブな対応をとらず、復讐をもって応じれば、復讐がまた復讐を呼ぶという悪循環に陥ってしまうでしょう。これが社会レベルで起きれば、世代から次の世代へと復讐の連鎖が続いていきます。その結果、どちらも苦しむのです。そして生きるの意味が台無しになってしまうのです。たとえば難民キャンプでは、子ども達は幼い時から憎悪することを覚えます。また、他の民族を差別、憎悪することが、民族主義であると思込んでいる人もいます。これは実に近視眼的な悪しき考え方です。
- 人は目的のためには一それが至高の目的でなくても一艱難辛苦に、苦痛に耐え忍ぶことができるものです。ならば苦から完全に解放されたいという至高の目的を抱いた私が、苦しみを忍べないなどということがどうしてありましようか。このことは数多くの仏教テキストに記されています。ごく些細な目的のために、大きなことを諦めるのは愚かな行為です。より高い目的のために些細なことを諦める—これが賢いやり方というものです。チベット語には「百を捨てて、千をとる」という表現があります。
- 生きてると、筆舌に尽くしがたい苦しみを受けたり、理不尽きわる扱いをうけることもあるでしょう。そしてあなたを醜い目にあわせた相手はとてつもなく悪い業をつむことになるのです。このような場合、こうした状況を正すべく反撃に出てもかまいません。ただしその場合、罪を犯した者へ、怒りや憎しみをおこしてはなりません。慈悲の心をもって、相手に確固たる対応をします。実際、菩薩戒のひとつに、必要とあれば確固たる対応を行うべきだと記されています。状況が求めているのに、なんら対策をとろうとしないのは、菩薩の戒の一つを破ることになってしまいます。
- 厳密に現実的観点から考えれば、ある場合には暴力もなかなか効果的であるといえます。力で問題を一举に片付けてしまえるからです。しかし、その成功は往々にして他者の権利や幸せを犠牲にしがちです。結果として、ひとつの問題を解決しても後に別の問題の種を残すこととなります。そもそも、もしその要求が正しい道理に支えられているならば、暴力を用いる必要はないはずで。暴力に訴えるのは、利己的な欲望以外なんの理由もなく、正しい論拠によって、目的を達成できない人たちののです。家族や友人が賛成しない場合でも、正しい道理に支えられている人は、ひとつひとつ論拠を挙げて話し合えますが、それができない人は直ぐに怒りを爆発させてしまいます。つまり怒りは力ではなく、弱さの徴なのです。

4. 「ドライ・ラマ珠玉のこぼれ108」 カトリーヌ・パリ編 福田洋一監修 前沢敬訳 武田ランダムハウスジャパン 2012年1月24日

副題：「心の平安を得るための仏教の知恵」

「人の苦しみを和らげるために、思いやりをもって行動することが、無限の喜びを生み出すのです……」

本書は、フランスの女性ジャーナリスト:カトリーヌ・パリ氏が、ドライ・ラマ14世の教えを「108の瞑想」として紹介したものである。カトリーヌ・パリ氏は、1997～2007年の間、フランスのテレビ番組で「仏教徒の声」を担当し、そこでドライ・ラマ14世との人柄に触れ、爾来、ドライ・ラマ14世とチベット仏教に心酔、帰依するようになったという。

- だれかがあなたを傷つけても、ためらわず許しましょう。相手の行為の理由を考えてごらんください。あなたを苦しめようとか傷つけようとする意志からではなく、その人が抱えている苦しみのせいだということがわかるでしょう。許すというのは忘れることではなく、深い考えにもとづく心の積極的な働きであり、まわりの現実に対する認識と受容にもとづく責任ある行為です。
- あなたの敵に感謝しましょう。敵はあなたの最大の教師です。苦しみに正面から立ち向かわなくてはいけないこと、忍耐力や寛大さと思いやりの心を育まなくてはならないことを、なんの見返りも期待せずに、あなたに教えてくれるのですから。
- 心の中の武装を解除しなければ、外側の武装を解除することはできません。暴力は暴力を生みだします。争いのない穏やかな生活は、平和な心からしか生まれません。世界を非武装化することは、わたしにとってもっとも大切な夢の一つです。というより、ただひとつの夢…。

- ・火が燃えるために木を必要とするのと同様に、怒り、憎しみ、反感が心に生じてくるためには、その対象が必要です。あなたが逆境におちいったり、あなたを挑発したり傷つけようとするものに出会ったときには、「ネガティブ」な感情に引きずられないように、忍耐力を発揮してください。忍耐力とは、どのような状況になろうと、確固として揺るがないものでいつづける能力のことです。忍耐力をもっていれば、だれもあなたの心の平和を乱すことはできません。
- ・あたえることを学ぶには、まず他人を傷つけることをやめることです。そうすれば、自分が傷つくことがなくなります。なぜなら、他人に悪いことをすれば、なにより自分自身が傷つくからです。
- ・忍耐力を育めば、わたしたちを拒み傷つけようとする人たちに対してさえ、思いやりをもてるようになります。思いやりは心の最上のセラピストです。思いやりは人の心をあらゆる執着から解放するとともに、もつれた感情のわだかまりから解放してくれます。
- ・この世界に変わらないものはなに一つありません。だからこそ、わたしたちは心と、心を悩ますもつれた感情とを変えることができるのです。たとえば憎しみや怒りは、まわりの状況に応じて生まれます。それゆえ、それらは実体をもたないし、心のなかに永続的に存在することはありません。だからこそ、わたしたちはこうした感情を抑え込み、変化させ、追い出すことができるのです。憎しみや怒りを変えようとするれば、腹を立てたり、おこったりした状況を整理し、原因となった事情を分析して、その意味を理解することが大切です。幸福な状態がつづくようにするためには、すべてのネガティブな感情を心のなかから追いはらわなければなりません。
- ・生きものとさまざまな存在とがたがいに依存しあっているという原理を知れば、わたしたちがつねに他人、自然、さらには宇宙と結びついていることがわかります。相互に依存しあっているということは、わたしたちが考えたり体験したりすることをはじめとして、わたしたちが行うどんなささいな行為にも責任があるということです。なぜならそれらは、わたしたち以外のすべてに影響をあたえるのですから。さらにいえば、依存しているもの同士がつねに相互依存しているというこの事実を踏まえれば、わたしたちには、生きとし生けるものが苦しみから解放され、幸福になる原因を見つけ出すように手助けをする義務があるのです。すべての命あるものを助けるということは、わたしたち自身の苦しみの原因も取りのぞいていかなければならないことを意味します。これこそが相互依存の正しい理解です。
- ・生きとし生けるものとあらゆる存在とは、たがいに依存しあっています。このような関係を理解すれば、世界や人間関係において、非暴力と平和を促進する力になります。この相互依存の関係は、仏教の教えの基本原理のひとつです。すべての存在、すべての生きものは、ほかのものやほかのすべての世界と、相互に依存することなしには存在できません。それ自体で存在するものではなく、すべては一連の原因と条件に依存しています。その原因と条件そのものもまた、互いに依存しあっているのです。
- ・生きとし生けるものとあらゆる存在とはたがいに依存しあっており、さらに原因や条件もたがいに依存しあっているのです。わたしたちもあらゆる存在も複雑に依存しあいながらたえず変化しつづけていることとなります。いいにつけ悪いにつけ、私たちもある出来事の原因を、中心的な原因ひとつのせいになります。このとき、わたしたちは有益か有害かという判断にしたがい、全力をあげて、このたった一つの原因を手に入れようとしたり破壊しようとしたりします。しかし、こうした姿勢は命あるものと存在とが相互依存の関係にあることを自覚していない証拠です。
- ・幸不幸の原因が特定の人、あるいは特定のものだと考えるような現実の理解の仕方は間違っています。わたしたちの人生のなかでおこることは、よいことも悪いことも、わたしたち自身に責任があるのです。これがカルマの法則、つまり原因と結果の法則であり、この法則はすべてのことに適用されます。この法則を理解し受け入れることによって、心の平和を育んでいくことができるようになるのです。
- ・あらゆるものが相互依存の関係にあることを理解するのは、テロ行為や狂信的行為を理解する上でとても役に立ちます。一般に、それらの行為を排斥すれば問題は解決すると考えられています。たしかに過激派の行為を無視することは不可能ですし、そんなことをすれば過ちを犯すことになるでしょう。しかし過激派の行動にも、数多くの原因や条件があることを理解しなければなりません。かれらの姿勢の形成には、途方もない数の理由がかかわっているのです。宗教的伝統に強く執着する人のなかには、閉鎖的な見方をする人たちがいます。この閉鎖的な見方がものごとの真の姿を覆い隠し、かれらの姿勢を決定してしまいます。ものごとについて、短期的、長期的にもっと広い明晰な見方をすれば、心がやすまり力づけられるでしょう。そうすれば、別の行動をとれるようになるのです。
- ・人にいいことをし、人に悪いことをせず、人を傷つけないこと。仏教による倫理は、この考えを基本としています。それは非暴力的な行動の基礎であり、また利他的な愛と思いやりの基礎です。わたしたちの最終目的が、他人のためにできるかぎりいちばんいいことをし、他人をできる限り幸せにすることにあるとするならば、その能力を育てていくためにあらゆる瞬間にできるだけのことを行うことが大切です。
- ・一般的には、どんなかたちであれ暴力でほかのものを傷つけるべきでないと理解するのは重要なことです。そうはいっても特定のケースでは、より小さな悪によってより大きな悪を防げることがあるかもしれません。だから、一般的なルールをつくって、それをあらゆるケースに適用するのは適切ではありません。そうではなく、つねに具体的な状況に応

じて一般的なルールを評価する必要があるのです。要するに、個々の場合について苦楽の観点から総合的に判断し、できるだけ苦しみがおこらないようにすることが大事です。

- さきに自分自身を変えずに他人を変えようとするのは空しいことです。世界平和を目指す変革は、いくつかの国を混乱させている紛争を減らしてゆき、その結果、もはや世界中に戦乱がなくなることによって実現されます。それとおなじく、よりよい世界をつくるために社会格差を小さくしようとするれば、まず自分自身を変え、それから家族や身近な人たちに影響をあたえるしかありません。自分の内部に働きかける最初の段階で、思いやり、優しさ、善意、喜びを確立できれば、そこで得たものを友人や隣人、さらにその先にまで、広げることができるでしょう。人はまず自分の心を変えることによって育まれた利他的な愛の力で、ほかのものに対してもっと熱心な注意をばらうようになります。この愛の力で私たちは世界の人たちに影響をあたえることができ、人々や国々のあいだの平和の建設に参加することができるのです。これはとても大事なことです。

5. 「ドライ・ラマ法王、フクシマで語る」 企画・監修: 下村満子 大和出版 2012年2月8日

副題 : 「苦しみを乗り越え、困難に打ち勝つ力 愛と叡智に満ちたこのメッセージをあなたへ」

帯の言葉 : 「地震、津波、原発事故の三重苦にある福島の人に力を！」

という熱い思いが、2011/11/6“下村満子の生き方塾”に結集！！

この本は、下村満子氏が福島の地で行っている「下村満子の生き方塾」での、「ドライ・ラマ法王14世特別公開講座」(2011年11月6日開催)での法王の説法の記録である。なおこの本は CD 付きであり、チベット語の「般若心経」などを聞くことができる。

- 私たちがかかえている、人間が作り出した多くの問題は、私たちの心のなかに倫理観が足りていないところから起こってきています。ですから、私たちが倫理観をもって正しい行いをし、ひとりの人間として、もっている良き資質を高めていくということこそ、今、必要とされていることだと、私は考えています。そこで、私たちが高めていくべき精神的なレベルにおける価値、すなわち人のもっている良き資質というものは、主に人に対する、あるいはすべての命のあるものに対する、優しさと思いやりを高めるというところにあります。
- 私たちはその行為をなす人と、その人の行為をはっきりと分類しなければなりません。すなわち自分に対して何らかの害をもたらす敵のような存在にも、その敵に対する慈悲の心を失ってはなりません。しかし、その敵が害をなす何らかの行いに対しては、何らかの対策法があるのであれば、できるだけ防がなければならないのです。敵のしてくる悪い行いは許さない。けれどその間違った行為をしている人に対しての慈悲の心を失ってはならないということです。
- 宗教者としての観点、特に仏教徒としての観点から申し上げますと、「逆境をチャンスへと変える」「逆境を菩提道へと変える」という実践法があります。逆境はすでに起こってしまったことですから、それを過剰に心配しても無益です。これは「入菩薩行論」で説かれているとおりです。「もしも改めることができるなら、憂うべきことなどいったい何があるのだろうか。もしも改めることができないのなら、憂うことでいったい何の役に立つのだろうか」。これは科学的、現実的な視点なのです。ですからみなさまにこのようにお考えいただきたいと申し上げるのです。絶望するのではなく、継続的な発展、次へとつなげていくこと、そのように考えていただきたい存じます。
- 「般若心経」は、法要で読まれる経典という印象ばかりが先立ちますが、どうすれば日々の生活の質を改善し、よりよく生きていくことができるかを説いた“智慧”です。

6. 「ドライ・ラマの“般若心経”」 ドライ・ラマ14世 三和書籍 2011年11月10日

副題 : 「日々の実践」 帯の言葉 : 「祈りを現実のものとする！！」

般若心経とは、私たちの毎日を、より幸せにするための“智慧”の教えなのです。— ドライ・ラマ14世 —

この本は、ドライ・ラマ法王の来日講演・法話(2010年6月20日長野善光寺、同年6月22日金沢市、1995年金沢市)をまとめたものである。なおドライ・ラマ法王は昨年3月11日に発生した東日本大震災にて犠牲になられた方々のため、10万回の「般若心経」の読経を行うようにチベットの僧侶たちに指示を出されたという。また犠牲者の49日には来日し、同じ仏教徒である日本の人々がこの苦難に際し、「般若心経」を唱えることはとてもよいことであり、それは被災して犠牲となった尊い方々の供養となるのみならず、さらなる災害を防ぐ助けにもなることも述べていらっしやるそうである。

この本の最初には、チベット語版の「般若心経」の邦訳が掲げられており、「般若心経」はサンスクリット語で、「バガヴァデー・プラジュニャー・パーラミター・フリダヤ」、チベット語で、「チョムデン・デーマ・シェラプキ・パロルトゥ・チンペー・ニンポ」と解説してある。またサンスクリット語とチベット語版には、「照見五蘊皆空」のあとに「～もまた」という言葉があるが、漢訳にはない。逆にチベット語版には漢訳の「度一切苦厄」にあたる部分がない。また漢訳の「色不異空 空不異色 色即是空 空即是色」という部分が、チベット語版では「色即是空 空即是色 色不異空 空不異色」の語順となっていると記している。

- ときどき私は、皆さんが「般若心経」を唱えているとき、その意味を理解して唱えているのだろうか、という疑いを持ってしまいます。もちろんチベット人の中にも、重要なテキストをその意味も知らずに唱えている人たちがいるのは同じですが、読経をするときは、その意味を知っていて、それを思い浮かべながら読むことが大切です。
- 釈尊が説かれた仏教の教えは、どのようにすればごく普通の人間が徐々に煩惱を滅して、ついには仏陀になることができるのかを示しているのです。ですから仏教の修行の道は、ごく普通の人間のレベルから始まっています。しかし、神を信じる宗教はそうではなく、神がすべてを創造され、与えてくださると信じているのであり、これが最も大きな違いになっています。
- このようにすべての現象は他のものに依存して生じる、という縁起を理由に「空」を説かれているので、「現れ」と「空」は互いに互いを支え合っているのです。そこで世俗のレベルにおけるすべての現象の「現れ」が、他のものに依存して生じているという縁起を確信すればするほど、すべての現象の本質が「空」であることに対する確信を強めることができます。
- 五蘊とは、先ほど説明した「自我」「私」「人」などの名前が与えられている土台となるものであり、私たちの心とからだの構成要素の集まりのことです。
- 「五蘊もまた、ない」といわれているのではなく、「五蘊もまた、その自性による成立がない」といわれているのであり、何がないのかというと、「自性による成立がない」ということが明らかにされています。
- チベットの偉大な学者であり、修行者であったラマ・ツォンカパは、非常にすぐれた賢者であり、中観派の見解を大変詳しく分類されています。「ある」ということと、「ない」ということには、それぞれ2種類あることを知って、それをはっきり区別するべきである、と述べられているのです。これは大変重要な点です。世俗のレベルにおいて「ある」ということと、「自性によって成立がある」ということ、そして、「自性による成立がない」ということと、「まったく存在しない」ということ、この四つの事象をきちんと区別するべきである、といわれているのです。
- 「色即是空」の「色」(物質的な存在)は、他のものに依存して名前を与えられたものなので、それ自体の側からの成立がない「空」の本質を持っています。つまり「色」の究極のありようが、それ自体の側からの成立がない「空」の本質であるため、「色は空である」(色即是空)といわれているのです。そして、「空即是色」の「空」は、一般的な「空」のことを指しているのではなく、「色」の「空」、つまり、物質的な存在の本質としての「空」のことを意味しています。「空」の意味は、他に依存して名前を与えられたものとして存在している、ということであり、「色」(物質的な存在)は、他に依存して名前を与えられただけのものなので、その自性による成立がない「空」の本質を持つものであるため、「色」として成立することができるのです。
- さまざまな条件が集まることによって、物質的な存在が成立します。条件の集まりに依存しなければ、物質的な存在は成立できません。条件の集まりに依存しているが故に、物質的な存在でありえるのです。このように、「条件の集まりに依存している」ということが、「空」の意味なのであり、「空」であるが故に、物質的な存在が成立します。それを「空は色である」(空即是色)といわれているのです。
- そこで「空」を私たち自身に関連させて、「私は空である、空は私である」と考えると、大変役に立ちます。「色即是空 空即是色」といえば、法無我(人以外の現象の無我)となり、「私」に関連させて、「私は空である 空は私である」というと、人無我(人に関する無我)になりますね。二つの無我について考えることは、大変重要なことです。なぜならば、私たちを苦しめているのは、「人以外の現象」と「人」に関する2種類の自我へのとらわれ、すなわち「法無我」と「人無我」であり、この二つの我執を滅する対策となるのが、「法無我」と「人無我」を理解する智慧だからです。
- 命とはなにか。その意味については、仏教のアビダルマのテキストに命の意味が説明されていますが、私はいまだにそれを理解できていないので、正確な命の意味を私は知りません。

7. 「ドライ・ラマ法話」 ドライ・ラマ14世 クンチョック・シタル、阿門朋子訳 春秋社 2012年1月30日

副題：「文殊の智慧による救い」

帯の言葉：「北インドのラダックで催された法話会。その模様を現地の美しい映像とともに伝える！」

実に楽しそうに説法するドライ・ラマ法王。話の内容は空性の智慧をテーマにした、日本では聴けない本格的な教えです」

この本は、2010年7月、北インドのラダック地方のヌプラで、ドライ・ラマ法王14世の法話会が開催されたときのドライ・ラマ14世の法話の内容を、クンチョック・シタル、阿門朋子両氏が邦訳したものである。なお、このときの法話のテキストにはドライ・ラマ7世の詩文「中観の四念住」が使用された。なお、この本には薄井大還氏が撮影したDVDが付いており、ドライ・ラマ14世の穏やかで豊かな表情を見ながら、その肉声を聞き、同時に日本語の字幕で法話の内容が理解できるようになっている。私このDVDを見て感心したのは、ドライ・ラマ14世がしっかりメモを作っておられ、それにたびたび目をやりながら法話をされていたことである。そのような真面目さが、多くの人の心を惹き付けてしまうのだろう。

- 仏教では、単独で自存する「我」というものを否定しています。また仏教徒たちは世界の創造者も認めていません。哲

学的な立場からは、仏教やヒンドゥー教などにもさまざまな見解がありますが、仏教では私たち人間は五蘊によって仮に作られただけの存在にすぎないと見るため、そこには恒常的で単独・自存の「我」というようなものを認めておりません。

- 仏教の修行を始めた頃には、どうも自分にはできないと思っていたことや、遙か遠くにあると感じていたことも、修習を重ねて繰り返し心を慣らしていき、訓練を積んでいくうちに、まるで自分の隣にでもいるかのように身近に感じられるようになり、自分のものになっていきます。なかでも悟り(解脱)のための実践方法の全容を理解できるように、自分の認識を育てていくことは大切です。瞑想や修習を続けていくと、あるとき自分の瞑想中の体験が現実の体験のように見えてきます。さらに時間を重ねて続けていくと、自分と実践が一つになるときがきます。なおも続けていくと、自分の努力したとおりの体験が得られるようになります。そのようにして実践を続けているうちに、努力しなくても自然に体験があらわれてくる、無努力のときが訪れます。「般若心経」の「ガテー、ガテー、パーラガテー、パーラサンガテー(羯諦、羯諦、波羅羯諦、波羅僧羯諦)」という句は、心の修行の進み行く段階を述べています。心が次々と段階を踏んで上がっていくということができるという意味なのです。素晴らしいでしょう。
- 科学者たちの研究から導き出された外的宇宙に関する近年の理論は、おそらく正しいものと思われます。ですから、私たちもその知識を学ぶべきです。私はいつもいっていることですが、仏教徒は「知る」ことが重要です。知識を得ることが大事なのです。真実を知る必要があるし、知っていこうとする姿勢も大事です。内的宇宙についてはどうでしょうか。それは主に心の在り方や心のはたらきであり、仏教ではこの内的宇宙について詳しく説いています。意識があるものは内的宇宙であり、意識があるものには知性もあるし感覚もある、いわゆる有情世間です。私たちの苦楽そのものも感覚、感受作用です。その感覚も意識の一部であり、知性も意識である。要するに、内的宇宙に関しては、主に意識について知る必要があるのです。しかし、このような心に関係した内的宇宙の研究については、今の西洋の科学者たちはまだ十分とはいえないようです。
- すべては空の性質[をもつもの]であり、あらわれていても幻のごとく実在も実体もありません。すべては空であると見ましよう。

以上