

# チベットに伝わる心の訓練法（ロジョン）と現代

吉 村 均

## I チベットに伝わる心の訓練法

欧米では仏教への関心が高い。最近刊行されたケネス・タナカ『アメリカ仏教』（武蔵野大学出版会）でも紹介されているが、それは仏教が、何かに苦しみから救われることを祈るのではなく、苦しみの原因と解消についての理論とそれに基づく実践法を持つという合理性と実践性による。社会生活を営む者が日々の生活に読経や瞑想を取り入れているのが、欧米における仏教の受容のあり方である。

欧米で関心の高い仏教の実践法のひとつに、チベットに伝えられた心の訓練法（チベット語で、ロジョン）がある。チベットに招かれたインド仏教の高僧アティーシャ（982-1054）がただ一人の弟子に伝えたと言われる教えで、秘訣として伝えられていたが、ゲシェ・チェカワ（1101-1175）によって広く教えられるようになったといわれている。チェカワはゲシェ・ランリタンパ（1054-1123）の『八句の心の訓練法』を聞いて教えを受けたいと思い、ランリタンパはすでに亡くなっていたため、兄弟弟子のシャラワの許を訪ねたが、心の訓練法は説いておらず、理由を尋ねたところ、この教えは真にそれを実践したいと望むものでなければ役に立たないからだと言われ、仏陀の境地に至るのに役に立つか、その典拠はと尋ねたところ、仏陀の境地に至るためにはこの実践は不可欠

で、ナーガールジュナ（龍樹）の『宝行王正論』に「衆生の悪しきカルマが自分に結実しますように、自分のすべての功德が彼らに結実しますように」<sup>(1)</sup>と説かれていると答えられた。チェカワは心の成熟度に応じて少しずつ教えを受けるやり方で心の訓練法を十年以上かけて学び、真の菩薩の境地に達したといわれている<sup>(2)</sup>。

元々秘訣として伝えられた教えのため、多様なテキストが存在し（シュンヌー・ギャルチョクとクンチョク・ギャルツェンによってテキスト集成<sup>(3)</sup>が編集されている）、テキストの異同も大きいのが、代表的テキストとされるのが、ランリタンパ『八句の心の訓練法』とチェカワ『七事の心の訓練法』である。前者はランリタンパ自身は「…します」と誓いの言葉として記したもので、後に「…できますように」と祈りの形に改められたといわれている<sup>(4)</sup>。

### ゲシェ・ランリタンパ『八句の心の訓練法』：

- 1 私が一切衆生を、如意宝珠にまさる、最高の目的を成就するものと考えてることによって、常にいとおしむことができますように。
- 2 いつであれ誰かと交わる時は、私を一切より劣ったものと見て、他者を心の底から、最高にいとおしむことができますように。
- 3 一切の振る舞いを自相続（自分の心）で分別して、煩惱が生じるや否や、〔それは〕自他に悪をなすので、強い方法で立ち向かって、

回避することができますように。

- 4 本性の悪い有情〔や〕凶悪な罪苦に負けてしまった者を見た時、埋蔵宝を見つけた如く、得られた喜びでいとおしむことができますように。
- 5 私に対して他者が嫉妬して、ののしる等の不合理な、損失を私が引き受けて、勝利は他者に捧げることができますように。
- 6 私が利益を与えて、大いに期待した者が、まったく不合理にも害をなすとしても、善知識と見ることができますように。
- 7 要約するならば、直接・間接によって、利樂を一切の母たち（衆生）に捧げ、母の損害と苦しみの一切を、ひそかに私が受け取ることができますように。
- 8 それら一切も八法（利・衰、毀・誉、称・譏、苦・樂）の、分別の垢によって染まらずに、一切法を幻術と知る意<sup>こころ</sup>によって、執着せず束縛から解放されますように。

ゲシェ・チェカワの『七事の心の訓練法』は、口伝を集成したものと考えられている。

ゲシェ・チェカワ『七事の心の訓練法』（セ・チルブ註より抽出）：

- 1 基礎となる前行  
最初に、前行を実践しなさい。
- 2 本行としての二菩提心（勝義菩提心・世俗菩提心）の訓練  
諸法は夢の如しと訓練しなさい。  
不生の明知の本性を分析しなさい。  
対処法（対治）自体も、本来の場所に解放しなさい。  
道の本体は阿頼耶の自性に置くことです。  
坐（瞑想のセッション）の間は、幻術師と

してありなさい。

与え一受け取る（トンレン）の二つを交互に訓練してください。

その二つを、ルン（呼吸）に乗せなさい。  
三つの対象（いいもの・わるいもの・どちらでもないもの）、三つの毒（貪・瞋・痴）、三つの善根（無貪・無瞋・無痴）。

あらゆる行いを言葉で訓練しなさい<sup>(5)</sup>。

- 3 逆縁を助けと捉える

世界（有情世間・器世間）が悪であふれる時、逆縁を道に変えなさい。

一切の仇を一つ（我執）に求めなさい。

一切〔有情〕に大恩を瞑想しなさい。

三つの見解と虚空蔵〔の〕、ヨーガは防御の最上のもの。迷いの現われを〔仏陀の〕四身と瞑想する、空性は防御の最上のもの。

四加行（仏とラマに供養して祈願する・罪を浄化する・魔に供養する・護法尊に供養する）を具えたものが最高の方便。

何に出会っても直ちに瞑想しなさい。

- 4 一生の実践をまとめた（死の際の）教え（略）
- 5 心が訓練された基準の教え（略）
- 6 心の訓練の約言（サマヤ）の教え（略）
- 7 心の訓練の学処（訓戒）の教え（略）  
五濁の盛んな今を、菩提の道に変える。  
自分の多くの祈願によって、苦しみ悪口を気にしない、我執を調伏する教誡を得た。今死ぬとしても後悔はない。

内容を比較すると、『八句の心の訓練法』の8偈が『七事の心の訓練法』の勝義菩提心（空性を

理解する智慧)の修習としての無我の瞑想, 1~7偈が『七事の心の訓練法』の世俗菩提心の修習としての自己の楽と他者の苦しみを交換する瞑想(トンレン)に対応することがわかる。

トン(与え)レン(受け取る)は、息を吐く時に自分の幸せを白い光の形で衆生に与え、息を吸う時には衆生の苦しみを黒い煙の形で受け取ると考える瞑想法である。何も心に浮かぶことのない座禅や、複雑な曼荼羅を観想する密教の瞑想法は、初心者がうまく実践することは容易ではないが、これであれば、日常生活の中で何時でも誰でも実践できるのが、関心の高い理由だろう。しかし、何も知識がなくいきなりこれを実践しろと言われたら、尻込みする人がほとんどではないだろうか。そもそも、これがどうして苦しみの解決に役に立つのだ、苦しみを増やすだけではないかと疑問に思う人もいるだろう。

心の訓練法は、大乘仏教の実践のエッセンスとも言うべき教で、そこには様々な修行法のエッセンスが凝縮されているが、そのねらいを正しく理解するためには、かなりの仏教理解を必要とする。本稿では、背景となっている仏教の考え方をインド仏教に探り、その上で現代社会における実践のあり方と実践に際して注意すべき点について紹介したい。

## II いかにも空性を理解するか

### —『中論』18章を中心に—

仏教はきわめてわかりにくい教で、釈尊の伝記には、インド・ブッダガヤの菩提樹の木蔭で瞑想して悟りを開いた時、自分が悟った内容は他には理解できず喜ばれないので教えを説くのをやめようと考え、インドの最高神ブラフマン(梵天)が現われて教えを説くよう懇請し、教えが説かれ

ることになったことが記されている(梵天勧請)。

仏教がわかりにくいのは、仏教の教えが私たちの実感に反するためである。『七事の心の訓練法』に「三つの対象、三つの毒、三つの善根」とあるように、私たちは、自分の感覚が捉えた通りのいいもの・わるいもの・そのどちらでもないものが実在すると考えて、欲しいという気持ち(貪)・嫌悪の気持ち(瞋)・そのどちらの原因でもあり、それらが働いていない時も働いている、実体を正しく捉えることができないという無知な心(痴)を生じさせるが、それこそが真の苦しみの原因(煩惱の中でも根本のもの、三毒)であり、仏教はそれらに執着しないこと(無貪・無瞋・無痴)を説く。しかし、私たちの心にはいいもの・わるいものがリアルなものとして映っており、それが実体がないということを理解することは、きわめて困難なのである<sup>(6)</sup>。

物事に実体がないこと(空性)について説いた代表的論書<sup>(7)</sup>に、インドのナーガールジュナ(龍樹)の『中論』がある<sup>(8)</sup>。伝統的解釈ではその中でも18章が、理論と瞑想により空を理解するための章とされている<sup>(9)</sup>。

「もしも我が蘊そのものであるならば、生と滅とを持つことになるであろう。もしも蘊から異なるものであるならば、蘊の特質(相)を持たないことになるであろう」『中論』18章1偈

私たちが「私」と思っているものは実際には五蘊(色・受・想・行・識)であることは釈尊によって繰り返し説かれたことだが、実際に身体(色)が私か?もしそうだとすると、足を切断したら私は減るのか?感受(受)が私か?もしそうだとすると、感覚が働いていない時は私はないのか?と、ひとつひとつ考えていく。次に、現象面(五

蘊) のどこにもこれが私だというものを見出すことができないなら、現象とは関わらない私があるのか?と考える。現象面に関わらない私は永遠不滅の私であり、そうなると、私は年を取ったとか、私は変わったということができなくなる。…

そうやって考えていくと、疑いもなく私はいるのに、いざ考えてみると、どこにもこれが私だというものを見出すことができないことがわかる<sup>(10)</sup>。その時は、私(我)がないのであるから私のもの(我所)も成り立たない。私も私のものも成り立たなければ、そこに執着は生まれえない(同4偈)。自分自身がそうやって考えつづけて見いだした境地は、概念的思考(戯論)から解放された境地であり、それが仏教の考える苦しみからの解放である(同5偈)。

「外に対しても、また内に対しても、〔これは〕「我がものである」「我れである」という〔観念〕が滅したときに、執着(取)は滅せられる。その滅によって、生は滅する。』『中論』18章4偈

「業と煩惱とが滅すれば、解脱が〔ある〕。業と煩惱とは、分別から〔起こる〕。それらは、戯論から〔起こる〕。しかし、戯論は空性において滅せられる。」同5偈

チベット仏教の指導者であるダライ・ラマ14世は、『中論』を理解するために26・18・24章の順に読むことを勧めており<sup>(11)</sup>、18章の前に十二支縁起を説く26章を位置づけている<sup>(12)</sup>。それは、なぜ私と私のものが成り立たず、執着が生まれえないと解脱するのかというこの箇所を理論的裏づけとなっているのが、十二支縁起であるためだろう<sup>(13)</sup>。

この箇所は、ナーガールジュナが十二支縁起(無明・行・識・名色・六処・触・受・愛・取・

有・生・老死)を一方的な時間的前後関係としてのみ捉えず、煩惱と業と苦の循環として捉えていることを知らない、十分理解できない。

「十二種類の支分は依存関係によって生じたものである(縁生)である、と牟尼によって説かれたが、それらは煩惱と業と苦の三者にことごとく収まる。第一と第八と第九が煩惱である。第二と第十が業である。残りの七つが苦である。十二のもの(法)は、ただ三者に収まる。」ナーガールジュナ『因縁心論』1~2偈

十二支のうち無明と愛・取は煩惱であり、行と有は業である。識・名色・六処・触と生・老死は苦(としての生)である。十二支縁起は直線的な因果関係ではなく、無明→行→識・名色・六処・触と、愛・取→有→生・老死のふたつの煩惱→業→苦のサイクルから成り立っている。二回のサイクルを示すことによって、無明がそれ自体は因を持たない究極原因などではなく、十二支縁起が果てしなき循環であることが示されている。

「三から二が生じる。二から七が生じる。七から三が生じる。このようにまさしく生存の輪は、つきからつきへと転ずる。」『因縁心論』3偈

このような輪廻の捉え方は、『宝行王正論』でも説かれている。

「蘊に対する執着があるかぎり、「われがある」という〔我意識〕も存在します。さらに、我意識があるとき業が生じ、さらにまた、その業から〔苦の〕生存が生じます。この輪廻の輪は、火の輪のように、始め・中間・終わりがなく、交互に因となって、〔我意識・業・生存の〕三

つの道をめぐり歩きます。自・他・共によっても、過去・未来・現在の三時によっても、それ（我意識）は得られないから、我意識は滅します。それから業が、さらに「苦の生存」が滅します。因と果による生起と、その消滅とをこのように見る人は、真実には、この世界は無であるとも有であるとも、主張しません。」ナーガールジュナ『宝行王正論』第一章 35～37 偈

したがって、実体視を離れることがすなわち解脱・涅槃であり、有ったものが無い状態に移行するわけではない、というのが、ナーガールジュナの解脱・涅槃の理解である（『六十頌如理論』5～6 偈、『空七十論』8～10, 62～67 偈）。

「心の作用領域（対象）が止滅するときには、言語の〔作用領域（対象）は〕止滅する。まさに、法性は、不生不滅であり、涅槃のようである。」『中論』18 章 7 偈

私が成り立たないことを悟った境地は、概念的思考（戯論）にもとづく実体視から解放された状態、言語機能が働かない状態である。しかし、それは言い換えれば言葉であらわすことができない境地であるということでもある。この 7 偈の前後には似通った表現の偈が並んでいる。

「もろもろの仏は「我〔が有る〕」とも仮説し、「我が無い（無我である）」とも説き、「いかなる我も無く、無我も無い」とも説いている。」『中論』18 章 6 偈

「一切は真実（そのようにある）である」、「一切は真実ではない」、「一切は真実であって且つ真実ではない」、「一切は真実であるのではなく且つ真実ではないのでもない」。これが、もろ

もろの仏の教説である。」同 8 偈

ここはインドの諸註で解釈が分かれるところで、グライ・ラマ 14 世の講義<sup>(14)</sup>でも 6 偈の解釈に問題があることを認めている。ひとつの解釈は、最初の「我がある」が實在論、次の「我が無い」が虚無論、最後の「いかなる我も無く、無我も無い」が仏教を指すというものである。これはチャンドラキールティの中論註『明句論』<sup>(15)</sup>においてふたつ掲げられている解釈の二番目のもので、そもそもチベット語訳では「もろもろの仏は」が最後の「いかなる我も無く、無我も無い」にのみかかっている。しかし筆者はチャンドラキールティの以下のような第一の解釈の方がより蓋然性が高いと考える。

第一の解釈においては、「我がある」は、不善をなす者に対する、悪しき行為をなせば必ずその報いを受けることになるという因果応報を説くもの、「我が無い」は、不善をなさず善をなしているが実体視に縛られている者に対して輪廻からの解脱を勧めるもの、「いかなる我も無く、無我も無い」はほぼ実体視からはなれることができたものへの教えとして解釈されている。この三種類の人々それぞれに対する教えというのは、ナーガールジュナの基本的な仏教理解である（『六十頌如理論』55 偈、『宝行王正論』第四章 94～96 偈）<sup>(16)</sup>。

しかし、釈尊が体験した苦しみの解放の境地は、実際には言葉の働きを超えた状態であり、言葉はそれを直接表わすことができない。ある・ない・ありかつない・あるでもなくないでもない、この四つ（四句分別）が言葉が表わすことができるものである<sup>(17)</sup>。『中論』18 章 8 偈の方はこのような言葉の機能を表わしたものと考えることで、ふたつの偈の違いを明確にすることができる。

『中論』24 章は空性を虚無論と捉えた者の論難

に対する応答の章だが、そのような誤解は空性を言語における有無の無と誤解することからくる。しかし実際には空という言葉で（仮に）あらわしているのは、実は概念的把握を超えた境地のことなのである。これが仏教の特色であり、またわかりにくさでもある。ナーガールジュナは梵天勸請（前述）のエピソードを、この空性の理解のしがたさによるものと説明している。

「二つの真理（二諦）にもとづいて、もろもろのブッダの法（教え）の説示〔がなされている〕。〔すなわち〕、世間の理解としての真理（世俗諦）と、また最高の意義としての真理（勝義諦）とである。」『中論』24章8偈

「およそ、これら二つの真理（二諦）の区別を知らない人々は、何びとも、仏陀の教えにおける深遠な真実義を、知ることがない。」同9偈

「〔世間の〕言語慣習に依拠しなくては、最高の意義は、説き示されない。最高の意義に到達しなくては、涅槃は、証得されない。」同10偈

「誤って見られた空であること（空性）は、智慧の鈍いものを破滅させる。あたかも、誤って捕えられた蛇、あるいはまた、誤ってなされる呪術のように。」同11偈

「それゆえ、鈍い者たちには、〔この空であること〕の法（教え）が体得され難いことを慮って、〔この〕法（教え）を説示しようとする、牟尼の心は、押しとどめられた。」同12偈

ナーガールジュナは『中論』24章で、批判者の批判点はすべて批判者に当てはまるとしているが、これは『スッタ・ニパータ』4章などにみられる釈尊の論法をふまえたものだろう。『スッタ・ニパータ』で説かれている、自己の主張を持たないことこそが、ナーガールジュナが釈尊の教えの

核心とみたものだった（『六十頌如理論』50偈）。

『中論』24章10偈が説くように、言葉を超えた境地に至るためには言葉の機能を限界まで働かせる必要がある。それが、たとえば『中論』18章1偈のどこに私があるかを論理的に考えるということである。そしてそれによって見出された、私をどこにも見つけることができないという境地、これは言葉を超えた境地であり、自分自身で体得する他ないものである。

「他に縁って〔知るの〕ではなく（みずからさとするのであり）、寂静であり、もろもろの戯論によって戯論されることがなく、分析的思考を離れ、多義（ものが異なっている）でないこと、これが、真実〔ということ〕の特質（相）である。」『中論』18章9偈

仏教は無我思想であるという知識では、無我という、実際には言葉を超えた境地を真に理解することはできない（無我を涅槃や空性に置き換えても同じことである）。伝統的な仏教の実践において、聞・思・修（すでに理解を得ている人から教えを受け、それが正しいかを理論的に考え、納得したら繰り返し反復することで身につけていく）という理解の方法が要請されているのは、このためである。

『中論』冒頭の帰敬偈において、有名な不滅・不生・不断・不常・不一・不異・不来・不去という八不によって仏陀が形容されている。チベットの伝統における論書の解釈では、もっともすぐれた者はタイトルだけを見て内容を理解し、中程度の者は帰敬偈を見て内容を理解し、劣った者は本文を読んで理解するといわれている。帰敬偈で仏陀がどのような存在として形容されているかが、著者がどのように仏陀を理解しているか、テキス

トに何が書かれているのかを示している。

「〔何ものも〕滅することなく（不滅），〔何ものも〕生ずることなく（不生），〔何ものも〕断滅ではなく（不断），〔何ものも〕常住ではなく（不常），〔何ものも〕同一であることなく（不一義），〔何ものも〕異なっていることなく（不異義），〔何ものも〕来ることなく（不来），〔何ものも〕去ることのない（不去）〔ような〕，〔また〕戯論（想定された論議）が寂滅しており，吉祥である（めでたい），そのような縁起を説示された，正しく覚った者（仏陀）に，もろもろの説法者のなかで最もすぐれた人として，私は敬礼する。」『中論』帰敬偈

『中論』18章の残りの箇所では，このように自ら考察し修行することによって見出した言葉を超えた境地こそが，冒頭の帰敬偈で説かれていた八不に他ならないことが示されている（本文を読まないで理解できない者は，ここで初めて帰敬偈の意味するところが理解できる）。

「およそ或るもの(A)が或るもの(B)に縁って存在しているときには，それ(A)はそれ(B)と，同一なのではなく，また別異なのでもない。それゆえ，断滅でもなく，また常住でもない。」『中論』18章 10偈

「〔何ものも〕，一義（ものが同一）でもなく，多義（ものが異なっている）でもなく，断滅でもなく，常住でもない。これが世間の導師であるもろもろの仏の教説の甘露なるものである。」同 11偈

これこそが釈尊が阿含經典（『カーティヤーヤナへの教え（迦旃延経）』）で説いていた，有と無

の両方を超えた境地であり（『中論』15章 7偈），それゆえそれは「中」と呼ばれる。このテキストの表題が『中論』であるのはそのためである。

### Ⅲ いかにか菩提心を生じ増大させるか

#### —『入菩薩行論』—

釈尊は一律ではなく相手に合わせて異なる教えを説いたとされ（対機説法），それが釈尊の没（般涅槃）後に編纂されたのが，阿含經典とされている（仏典結集）。それに含まれていない大乘經典を仏説と認めていかどうかについては，古来議論があり，ナーガールジュナは，大乘經典には阿含經典には断片的にしか示されていない仏陀の境地に至る実践が主題的に説かれており，（阿含經典に説かれていないそれを知っているのは仏陀その人以外にはいないから）仏説と認められるとしている。大乘仏教で仏陀の境地に至る実践とされている六波羅蜜（布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧）は，福德を積むことと智慧を積むことに要約され，それぞれ仏陀の色身（形ある姿）と法身（形のない悟りそのもの）の因となる<sup>(18)</sup>。

六波羅蜜のモデルとなっているのは，釈尊の本生譚（前世物語）である。釈尊はインドの王国のひとつの王子としての生の実践だけで仏陀の境地に到達したのではなく，遙か遠い過去に一切衆生を苦しみから救うために仏陀になるという誓いを立て（菩薩の誓願），生まれ変わりを繰り返してひたすら利他をおこない，仏陀の境地に到達したと考えられている。たとえば，釈尊はかつて餓えた母虎とその子供を救うために自分の体を与えた（捨身飼虎）といわれるが，そのような実践を私たちが今すぐなすことは極めて困難である。私たちが六波羅蜜の実践を出来るようになるための手がかりとしてチベットで重視されてきたのが，イ

ンドのシャーンティデーヴァの著した『入菩薩行論』である。ゲシェ・チュカワから直接教えを受けたセ・チルブによる『七事の心の訓練法』の註釈書においても、チュカワが著したランリタンパの『八句の心の訓練法』の註釈においても、『入菩薩行論』が頻繁に引用されている<sup>(19)</sup>。

『入菩薩行論』では、第一章で菩提心をおこすことが自他の一時的な利益と究極的な利益を満たすもので、人間として生まれたという貴重な機会を意味あるものとするものであることが説かれた上で、第二・三章で菩提心を起こす儀軌が説かれている。そこでは前行として七支分の供養をおこなった上で、次のように唱える。

「過去に善逝が、菩提心をおこされ、菩薩の学処を、それらを次第に住されたように、そのように衆生の利益のため、菩提心をおこして、そのように学処も、次第に実践します。」3章 23～24 偈<sup>(20)</sup>

これは、過去の仏陀が菩提心をおこし、六波羅蜜の実践をおこなって仏陀の境地に到達したのと同様に、自分も一切衆生を苦しみから解放するために菩提心をおこし、六波羅蜜の実践を行うという誓いである。このような心をおこすこと自体、きわめて貴重なことではあるが、まだ私というものを実体視している凡夫の段階では、本生譚で説かれているような、他を救うために自分の命を捨てることは容易になしうるものではない。『入菩薩行論』は、初心者はいきなり捨身をおこなうべきではないとして、まずそのように心を訓練すべきことを説いている。

「悲心が清浄でないうちは、この体を捨ててはならない。必ず今と将来においても、大いなる

利益を成就する因として捨てよ。」5章 87 偈  
「野菜などの布施に、導くことではじめは訓練させ、それに慣れることで将来に、次第に自分の肉も捨てさせる。」7章 25 偈

『入菩薩行論』の構造については、『入菩薩行論』を盛んに講義し、シャーンティデーヴァの生まれ変わりと謳われたチベットのパトゥル・リンポチェ（1808-1887）の、「宝のごとき貴き菩提心、生じていない人には生じますように、生じたならば減退することなく、ますます増大しますように」という菩提心の祈りに対応させた、実践的観点からの説明が知られている。1章から3章までが菩提心を生じさせる章、4章から6章が生じた菩提心が減退するのを防ぐための章、7章から9章が、ますます増大させる章だとする。

一方、空性を理解する智慧の獲得という観点からすれば、9章の智慧の章こそが中心的な章で、第八章までは智慧を得ることを容易にするための利他の心を養う章という位置づけとなる。シャーンティデーヴァ自身、9章の冒頭で次のように述べている。

「〔前章までの〕これら一切の支分は、牟尼が智慧のために説かれた。それゆえもろもろの苦を、滅することを望むなら智慧を生じさせよ。」9章 1 偈

十章本（セルリンパからアティーシャに伝えられた版でもある）ではこの直前の8章で、自他の平等と交換の修習が説かれている。

「自と他の平等、最初はそれを努力して修習せよ。楽と苦は平等であるので、一切を自分のごとく守るべきである。」8章 90 偈

「自と他の両者は、同じように楽を望んでいる。私とどこに違いがあるのか。どうして自分のためだけに努力するのか。」8章 95偈

「ある者の苦、それはその者によって防がれるべきなら、足の苦は手のものでないのに、どうしてそれ〔手〕でそれ〔足〕を防ぐのか。」8章 99偈

「そのように心相続が慣れ、他者の苦をなくすことを喜ぶことにより、蓮華の池に〔潜る〕白鳥のように、無間地獄にも〔進んで〕入るようになる。」8章 107偈

「多くを言う必要はない。愚人は自利をはかり、牟尼は利他をはかる。この二つの違いを見よ。」8章 130偈

「自分の楽と他者の苦を、正しく交換しなければ、仏陀を成就できず、輪廻においても楽はない。」8章 131偈

ここまで様々な手段で読む人の心を導いてきたが、要するに、自分の利益のみを考えてきた自分は依然として輪廻の苦しみの中において、利他のみを考えてきた釈尊は仏陀という最高の境地に到達している、それを見れば、利己と利他のどちらが自分に幸せをもたらすかは一目瞭然だ、とシャーティデーヴァは言う。こうして欲しいものを手に入れ、嫌なものを排除するという、私たちの幸せを得るための方法が実は間違いであることを納得させ、利他という、一見自分の損に感じられるあり方こそが、幸せを得る方法であることを確信させていく。

最後に説かれる自他の交換とは、私たちが他人を捉える視点である、自分よりも優れている捉えた時の嫉妬心、自分と同等と捉えた時の競争心、自分よりも劣っていると捉えた時の慢心の眼で、下に引用するように自分を見ることで、このよう

にして自分の他者を見る視点がいかに不合理で、醜く恥ずかしいものであるかを感じさせる。

「こいつは尊敬され私はされない。こいつのように私には所得がなく、こいつは称賛され私は非難される。こいつは幸せで私は苦しんでいる。」8章 141偈

「どうにかして私の徳性を、世間すべてに明らかにさせ、他方こいつの徳性は、誰にも聞かれないようにしたい。」8章 148偈

「このみじめな者が私と、張り合おうと言うが、こいつと学問や智慧や、容姿や種姓や財産で同じであろうか。」8章 151偈

このように心を訓練することによって、疑いようもなく存在していると考えてきた「私」が、探してみると、実はこれが私だと実体的に捉えられるものをどこにも見出すことができないということを理解し得る心の状態が作られたことになる。

10章は廻向の章で、そこでは菩薩の実践が詩的に美しく描かれている。9章で空性を直接体験できた者にとっては廻向の章は真の菩薩の実践を説く章となり、できなかったものにとっては、そうありたいという祈りの章となる。

#### IV 心の訓練法と現代

以上述べてきたように、空性の理解と利他の心は相補的な関係にあり、私の実体視から解放されることによって利他は容易になり、利他の心を養うことで私が実体を持たないこと（無我）を理解することは容易になる。勝義菩提心の修習としての無我の瞑想と、世俗の菩提心の修習としての自分の幸せを与え他者の苦しみを受け取るトンレンの瞑想は、この大乘仏教の基本的な考えのエッセ

ンスというべき実践である。

欧米で最もよく知られた仏教僧であるダライ・ラマ 14 世は、世界中で次のように説いている。人生の目的は幸せになることであり、幸せには物質的なものと精神的なものとの二種類があり、そのうち後者がより重要で（悩みがあったら快適なベッドがあっても安眠できない！）、その方法は慈悲の心を養うことである<sup>(21)</sup>。

慈悲の心は他者を幸せにするものではあっても、自分は幸せにならないのではという疑問について、法王はそうではないと説き、理由を次のように説明している。

「あわれみや慈しみの心を育むのは、他人のために行う、世界に対する捧げ物、という印象を受ける場合が往々にしてあります。ですが、それでは表面的にしかとらえていません。自分で体験して感じたのですが、あわれみを実践すると、他人に対してではなく自分に対して直接のプラスとなるのです。自分自身には一〇〇パーセントのプラスになりますが、他人にはその半分でしょう。ですから、あわれみを実践する主な理由は、自己の利益のためなのです。」『なぜ人は破壊的な感情を持つのか』（アーティストハウス）

「自分のことだけを考えているときには、現実を見る焦点は狭まり、そのために不愉快な物事が大きく映り、恐怖や不快やみじめさに打ちのめされたようになります。ところが、他人を気づかって思いやれば、視野は広がります。広がったものの見方の範囲内では、自分自身の問題はそれほど重要でないように映ります。これが大きな効果を生み出すのです。他者を思いやる感覚を持てば、自分自身の難局や問題にかかわらず、その人は一種の精神的な強さを示す

ことでしょう。精神的に強くなると、自分の問題の重要性は薄れ、厄介なものではなくなります。自分自身の問題を超越して進み、他の人を大事にすることによって人は精神的強さや自信、勇気、安定感を得るのです。」『思いやりのある生活』（光文社知恵の森文庫）

このアドバイスが紹介してきた仏教の考えを理解し体得したことに基づいていることは、これまでの説明で明らかだろう。

このような心を養うための実践の手がかりとなるのも、自分が幸せになりたいという思いである。自分の幸せを得たいという思いを他者も持っていることを理解することが、他者へのやさしさの基盤となる。

「他の人を気にかける感覚を伸ばすときに土台となるものがあります。意外に思われるでしょうが、自分自身を愛せる能力が基礎となります。自分自身への愛情は、何も自分に恩義があるので生れるものではありません。それどころか、自分を愛せる能力の根底にある事実は、人はみな本来、幸福を願い、苦難を避けたいと欲求がなければ、自分を大事にすることはないでしょう。この事実をいったん気づけば、愛情をその他の有情の生き物に広げることができます。」『思いやりのある生活』

「一般的に仏教修行に携わる前は、目的や恩恵に目が向きます。あたりまえの話です。その段階を抜かして、ただあわれみを育めと言われても、たいていの場合、たいてい中身のない人為的なものを育む結果になってしまいます。たとえば、あわれみを育むための昔ながらの仏教の方法では、有情のものひとつひとつが自分の母

親であるかのような観点を作り出します。……なぜなのでしょう？ それは、あらゆるものを自分の母親と見ることで、情愛、慈しみ、やさしさ、好意、感謝などの意識が生まれるからです。行動に移す理由が理解できれば、あらゆる有情のものが実は自分の母親かどうか確信できなくても、目的を見据えて恩恵を期待しながら、足を踏み出せるのです。』『なぜ人は破壊的な感情を持つのか』

ここで言及されている伝統的な仏教の方法とは、『八句の心の訓練法』7偈や『七事の心の訓練法』の「一切〔有情〕に大恩を瞑想しなさい」という言葉で説かれている、一切衆生を前世の母と識り、その恩に報いるという教えである。伝統的な仏教の説明の前提となっている、果てしなく輪廻を繰り返しているという考えからすれば、今は何の関係もないように思われる生き物も、かつて自分の母として自分を育ててくれたことがあるはずであり、その恩に報いるべきだというのである。

この教えの核心は、自分が愛情を注がれた記憶を呼び覚ますことが、その相手に対する自然な愛情を蘇らせことにある。仏教の実践はその自然な思いを、一切衆生に広げていくもので、義務として利他や自分を捨てることを強いるのではない。

ただし、心の訓練法は元々秘訣として限られた人にもみ伝えられていた実践法であり、その実践においては注意すべき点がある。

ダライ・ラマ法王は、単に伝統的なものとして仏教を伝えていくのではなく、それが私たちの生活に役立つものなのか常に吟味する必要があるとして、継続的に科学者との対話をおこない（心と生命会議）、その成果は活字化されている<sup>(22)</sup>。その初期の回（第三回）で、次のような指摘があった。仏教では無我を説くが、現代社会では自分に

自身を持つことができない自己嫌悪が深刻な問題であり、そのような者に無我を説くのは逆効果だということである。

シャロン・ソルツバーグ：「…ところで、猊下、西洋人によくみられる自己嫌悪という感情について、ご相談したいんです。…他者には愛情や慈悲を容易に感じるができるのに、自分にはできないんです。こんな人々に他者に対する自己犠牲を説いても、どんな意味があるというんでしょう。自己犠牲を強調すれば、真の思いやりを育てるところか、自己蔑視や自己卑下を助長するだけなんです。猊下、もうひとつの問題感情は罪の意識なんです。幸福になりたいのに幸福ではないという意識はなくて、幸福にはなりたいたいけれど、自分には幸福になる資格がないと思うんですね。罪悪感が強くて、自分が幸福になることがまるで悪いことみたいに思ってしまうようです。こんな人々に思いやりや慈悲を説くときには、まず自分を愛することから入っていかないといけないんでしょうか。』『心ひとつで人生は変えられる』（徳間書店）

それを聞いたダライ・ラマ法王は非常に驚き、傍らの通訳と議論して、通訳はチベット語には「自己嫌悪」に相当する言葉がなく、ダライ・ラマ法王には理解できない観念であると述べている。

ジョン・カバト＝ツィン：「驚かれたようですね。」

ダライ・ラマ：「ええ、かなり、ショックです。こころにかんしては詳しいほうだと思ってましたから。とても無知だったと痛感しています。私にはとても信じられない。低い自己評価というのはいったいなにが原因なのですか。それは

神経の障害ですか。自己軽視の原因はたんに生理学的なものですか。」(同前)

この議論は、「最後に、先ほどのシャロンの質問にお答えしましょう。思いやりを教えるには、まず自分を愛することからはじめるべきかどうか、仏教の修行ではそれがおこなわれているか、ということでしたね。答えはイエスです(笑)」という、伝統的な仏教の実践が「人間に生まれたことの貴さ」の自覚から始まることが紹介されて締めくくられている(『七事の心の訓練法』にも「最初に、前行を実践しなさい」とある<sup>(23)</sup>)。なぜそのような心が生じるかは、幼児期における母親との接触の不十分さに原因があるという指摘を受け、現在のダライ・ラマ法王の講演では、幼児期における子供への愛情の重要性が強調されている。心の訓練法についても、初心者がいきなり実践することを勧めていない。

ソギャル・リンポチェ『チベットの生と死の書』(講談社)は、仏教の死生観の現代的意義と伝統的な修行法を踏まえた心のケアの方法を説き、欧米でロングセラーとなった本である。12章でトンレンが説かれているが、その説明をみると、これまで見てきた心の訓練法の裏づけとなっている仏教の理論と、現代人の置かれている状況を十分理解した上で、アドバイスがなされていることがわかる。

詳細は同書を参照されたいが、ソギャル・リンポチェは現代人の心の問題として、十分な愛情を受けてこなかったという思いが他への愛情を阻害しているとし、十分ではなかったかもしれないが、過去に誰か愛情をかけてくれたことをありありと思い出し、再びそれを味わうことで、相手への自然な愛情を呼び覚ますことを勧めている。伝統的な説明では「母」というが、そもそも母親から虐

待を受けた人には一切衆生を母と思えと説くのは逆効果であるし、ダライ・ラマ法王も説いていたように、重要なのは衆生が前世で母だったかどうかではなく、自分が愛情を受けたことを思い出して相手への自然な愛情を呼びさまし、それを一切衆生に広げていくことにある。

また、黒い煙として他の苦しみを吸い、息を吐く時には自分の幸せを白い光として与えると考えするというトンレンの実践においても、他者へのトンレンに先立って、傷ついた自分を思い浮かべ、その苦しみを吸うという形で実践することを勧めている<sup>(24)</sup>。

伝統的な仏教の教えが「人間に生まれたことの貴さ」から始まるのは、それが利他の実践の基盤となるものでもあり、様々な前提を抜きに考えることができる智慧の獲得だからでもある。アジアの他の国の仏教徒と話をする時に、日本では自殺者の多さが深刻な社会問題になっているという、一様に驚かれる。(最近では景気が停滞しているとはいえ)日本は経済的に発展した国で、彼らにとっては彼らの目指す幸せが実現しているはずの国だからである。少し前に話題になった本として『世界がもし100人の村だったら』(マガジンハウス)がある。これは世界の人口におけるパーセンテージを100人の村の村人の数として示したもので、餓えたことがないとか、戦争に巻き込まれたことがないというだけで、実は百人の村人の中では少数派に属するのである。大学に通うとか、自分用のパソコンを持つなどになると、100人の村人の中で一人の村人だけが得られている幸運となる。

しかし私たちは、それを幸運だと認識することはまずない。あれが欲しい、これが嫌だ、そういう思いで私たち一杯で、苦しみの中にいる。それは対象をよいもの・わるいものと捉え、それを手にいれたい・排除したいと思う無知な心に起因す

るものだと仏教は説く。この無知を晴らすには、仏教のあれこれを信じる必要は必ずしもない。輪廻や因果などを信じず、地獄や天の世界などなく、生き物は自分の認識できる人間や動物や魚や虫だけで、自分が人間として生まれたのも、前世のおこないなどによるのではなく、単なる偶然だと考えても、他の生き物たちの状況と比べれば、自分の今のあり方があらゆる生き物の中で極めて稀な恵まれた状態であることは認めざるをえない。

これは別に現代の日本人を傲慢だと言っているのではない。小学校に通うことができない世界の多くの地域の子供達は、「学校に通うことができたら」と心から願い、小学校に通っている子供たちは「学校のない世界に生まれたい」と願うだけである。

現代社会の深刻な問題のひとつとして、いじめがある。いじめられている子供達に、「私を一切より劣ったものと見」ろとか、「損失を私が引き受けて、勝利は他者に捧げ」ろというのはもちろん逆効果である。しかし、いじめをなくすことが叫ばれてはいるが、いじめをなくすことなどできないことは誰もがわかっている。欲しいものを手に入れるという思いをかき立てることによって達成された消費社会<sup>(25)</sup>においては、自分の欲望を満たすことが肯定され、そのために他者を道具、物としてみなすことを恥ずべきこととする声は小さい。大切なのは、どんなにいじめに会っても、周りから無視されても、それで自分に生きる価値がないのだと思ってしまう心を作ることである。

日本には長い仏教の伝統があるため、かえって欧米のような仏教の生活への活かし方することがむづかしい<sup>(26)</sup>。しかし、現代の私たちが直面している様々な問題を考える手がかりとして、これまで述べてきた仏教の苦しみと幸せに対する考え方と実践法（実践する際には注意すべき点はある

が）は、ひとつの手がかりとなるものではないだろうか。

## 註

引用は和訳が存するものは基本的にそれによった。引用の都合で用語を統一したり、訳者の補った言葉を除いた箇所があるが、いちいち断らなかった。

- (1) ナーガールジュナ『宝行王正論』に「生きとし生けるものを〔自己の〕生命のように愛し、さらに、自己よりも彼らをより以上に愛しますように。自らに彼らが悪を結果づけても、自らの善はあますところなく彼らに報われますように」（5章86偈）とある。以下、『中論』以外のナーガールジュナの著作の引用は、梶山雄一・瓜生津隆真訳、大乘仏典『龍樹論集』中公文庫による。
- (2) チベット仏教史『青冊子』に記されている（羽田野伯猷「カーダム派史 資料篇」『チベット・インド学集成』第一巻チベット篇I，法蔵館）。『ダライ・ラマ 他者と共に生きる』（春秋社）でも紹介されている。
- (3) チェカワに直接教えを受けたセ・チルブによる『七事の心の訓練法』の註釈や、チェカワによるランリタンパ『八句の心の訓練法』の註釈も収録されている。英訳“MIND TRAINING: The Great Collection”, tr. Thupten Jinpa, Wisdomが存在する。
- (4) “MIND TRAINING: The Great Collection,” 註415。
- (5) セ・チルブ註によると、「一切有情の苦しみが私に結実しますように、私の善によって一切衆生が安樂を得ますように」と言葉を唱えて祈ること。
- (6) インド・チベットの伝統に基づく仏教とその実践の概観は拙稿『神と仏の倫理思想 日本仏教を読み直す』（北樹出版）第二章1および「空の理解と仏教の実践」『チベット文化研究会報』2010年11月号を参照。
- (7) 『七事の心の訓練法』の元となる教えをアティーシャに伝えたセルリンパは、セ・チルブ註によれば、実体視を否定しない外道と共通の見解を持っていたとされ、『七事』の用語もナーガールジュナの教えに基づく中観派とは異なるが、チベットの伝統では中観派の見解に基づいて実践されている。
- (8) 『中論』の引用は三枝充恵訳（第三文明社レグルス文庫）による。
- (9) 丹治昭義『沈黙と教説 中観思想研究1』（関

- 西大学出版部)を参照。
- (10) 実践法としては、理論的に考え、「わかった！」という心が生じたら、その心の状態に集中することによって、空性が直接体験できるとされる（アティーシャ『菩提道灯論』で説かれている）。
- (11) 『ダライ・ラマの『中論』講義』（大蔵出版）。筆者による書評も参照（『中外日報』2010年5月22日）。
- (12) 26章は『中論』の伝統的解釈においても位置づけに議論がある章で、インドの註釈書でも成立期が古いと考えられている青目註（漢訳『中論』・ナーガールジュナの自註としてチベットに伝わる無畏論（ただし学問的には自註であることを疑問視する説があり、ツォンカパも自註ではないと考えている）では（この二つの註釈には共通点が多い）、25章までが大乗の教えを説く章だったのに対して26章は声聞を引き入れるための章としてある。それに対してパーヴェヴィヴェカとチャンドラキールティは、本論の中に位置づけている。Khenpo Tsultrim Gyamtso, “The Sun of Wisdom”, Shambhala を参照。ナーガールジュナの十二支縁起の説明は声聞のそれとは異なり、『十地経』『稲苜経』などの大乗経典に説かれているものと一致することが指摘されている（梶山雄一「中観派の十二支縁起解釈」梶山雄一著作集『中観と空Ⅱ』春秋社、所収）。チベットの伝統的解釈では『稲苜経』を典拠に挙げることが多い
- (13) もうひとつの理由として、ツォンカパ『菩提道次第』で、空性の理解が上士の章で説かれているのに対し、十二支縁起はそれに先立つ中士の章で説かれていることもあるだろう。
- (14) 前掲『ダライ・ラマの『中論』講義』。
- (15) 奥住毅『中論註釈書の研究』大蔵出版。
- (16) 拙稿「ナーガールジュナ（龍樹）の実践的仏教理解・試論」明治学院大学教養教育センター紀要『カルチュラル』4巻1号を参照。
- (17) 「ありかつない」は矛盾しており、実際にはそのようなものは存在しないが、存在しないものを指し示すことができるのも、言葉の機能である。たとえば「兎角」（ウサギのツノ）。
- (18) 前掲『神と仏の倫理思想』第二章1および「ナーガールジュナ（龍樹）の仏教理解」『チベット文化研究会報』2010年7月号を参照。
- (19) セ・チルブ註では、アティーシャに心の訓練法を伝えた三人の師のうち、セルリンパの依拠した論書は瑜伽師持論『菩薩地』とされているが、セルリンパがアティーシャに伝えた『入菩薩行論』の秘訣も存在している。齋藤明「セルリンパが伝承する「入菩薩行論の要義」とその思想」阿部慈園博士追悼論集『仏教の修行法』（春秋社）所収、「セルリンパの秘訣「11の主要義」とは何か」『日本西蔵学会々報』49を参照。
- (20) サンスクリットから格調高く訳した金倉円照『悟りへの道』（平楽寺書店）があるが、ここではチベット語訳によった（翻訳にソナム・ギャルツェン・ゴンタ、西村香『チベット仏教・菩薩行を生きる』大法輪閣がある）。
- (21) 拙稿「いかにして幸せになるか——ダライ・ラマの教え」『チベット文化研究会報』2011年1月号を参照。
- (22) 翻訳されたものとしては、第一回の記録『徹底討議 心と生命』（青土社）、第三回『心ひとつで人生は変えられる』（徳間書店）、第八回『なぜ人は破壊的な感情を持つのか』（アーティストハウス）、第十二回『脳』を「心』（バジリコ）、第十四回の議題『ダライ・ラマ 科学への旅』（サンガ。討議の内容はダライ・ラマ法王日本代表部事務所のホームページで公開されている）がある。討議の中では、熟達した修行者の瞑想中の脳の状態をf-MRIで観察した成果なども報告されている。現代の科学ではどのような感情を持っていると脳のどの部分が活性化されているかが特定されており、慈悲の瞑想がその人に幸福感を与えることが、科学的に裏付けられている。その理由としては、仮説ではあるが、反復によって脳細胞間に新たな回路が形成されることが考えられている。日本でも最近、脳科学者の茂木健一郎氏との対話が公開でおこなわれた（2010年11月9日、於・愛媛県新居浜市）。
- (23) セ・チルブ註は、その内容について、（八有）暇満（十円）満を（具えた人間の生を）得たことの有意義さを考えて、「暇満を得ても人生に余裕はなく、来世に善悪二つにより楽苦を享受するので、これ（心の訓練法）が最高の善行である。輪廻を解脱する道においても、これより甚深なるものはない。自他の利益のために仏陀の境地を得る因の最高のももこれである」と考えることと説いている。暇満を具えた生とは、人間として生まれるだけでなく、仏教の教えを受けそれを理解する知性を持つことを意味するが、この教えを聞いたり読んだりする人は皆、その条件に当てはまる。
- (24) 筆者は、伝統的な形で心の訓練法について教えを受ける機会が何度かあったが、苦しみを吸う時に、それによって自分がどんどん汚れていくと考えるのではなく、自分（あるいは自分の心）の本質はすべての願いをかなえる宝石（如意宝珠）で

あるが、その表面は汚れて輝きを失っており、吸い込んだ煙が炎となって汚れである我執を焼きつくし、本来の輝きを取り戻して、息を吐く時にはその光が相手に届くと考えると効果的である。

- (25) 見田宗介「現代日本の感覚変容—夢の時代と虚構の時代」『現代日本の感覚と思想』（講談社学術文庫）所収を参照。
- (26) 現代日本人の仏教についての誤解については、拙稿「仏教における神秘主義」比較宗教への途3『人間の文化と神秘主義』（北樹出版）所収および前掲『神と仏の倫理思想』、「近代の知」と「仏

教の知」『中外日報』2009年10月22日、「道元と親鸞が見たもの」上・下『大法輪』2010年10月、11月号を参照。

本稿は科学研究費補助金（課題番号19520039）に基づく「インド・チベット仏教の「心の宗教」としての伝統とその現代的意義に関する研究」（基盤研究C）の、心の訓練法（ロジョン）に関する部分の研究成果を要約したものである。紙幅の都合で十分説明できなかった点については、註に挙げた関連する拙稿を参照されたい。