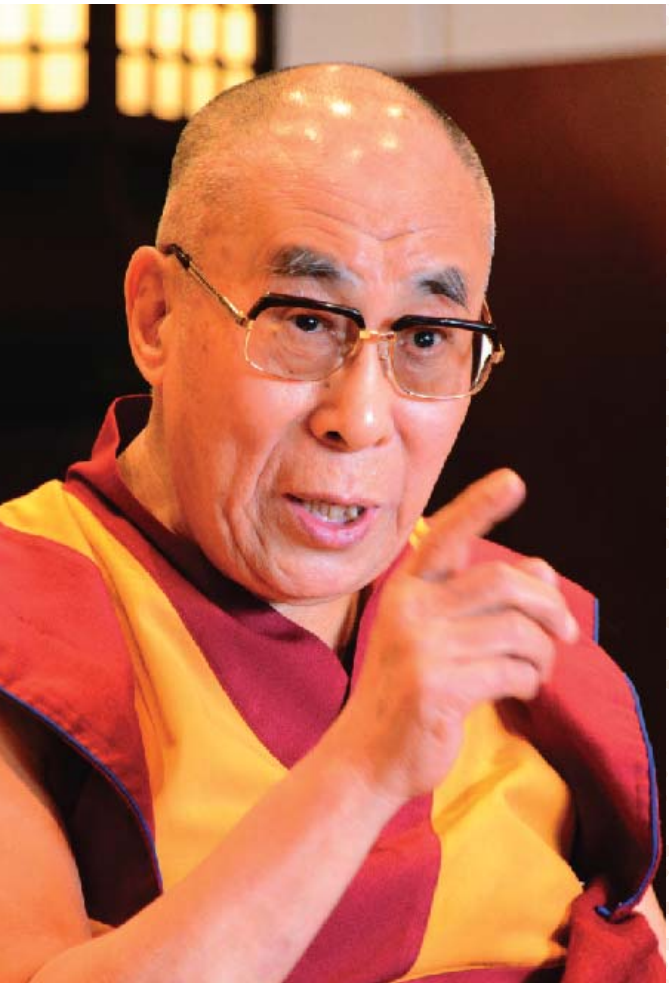


ほっと

No. 42
2014 Summer

含松山（がんしょうざん）
臨南寺

ダライ・ラマ法王十四世猊下
臨南寺特別講演
「慈悲の心の実践」

四月九日、ダライ・ラマ法王猊下にご来臨いただき、臨南寺本堂で特別講演が開催されました。特別講演は、大澤正道住職の挨拶から始まりました。本堂と本堂前には約千人の聴衆が集い、熱心に法王猊下のお言葉に耳を傾けました。講演終了後の出口には、チベット難民の子どもの教育を支援する募金箱が設けられました。

意義ある人生を送るために

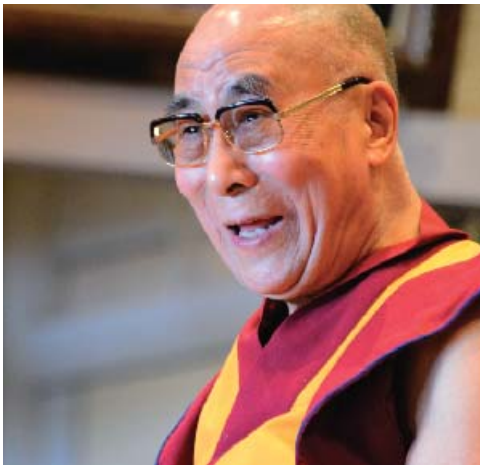
臨南寺のご住職様、檀家の皆様、そして仏法を共にする兄弟姉妹の皆様に、お目にかかりお話しさせていただく機会を得て心から嬉しく思っております。

私は七十九歳になります。十六歳で政治的な困難に直面して自由を失いました。二十四歳で祖国を失い、難民としてインドに亡命しました。しかし、地球上にあるこの世界を、私の国と考えることにしました。どこにいても自分が幸せな気持ちを持っていれば、そしてやさしくしてくださる人はみな自分の両親であると思っている限り、世界にはたくさんの友人がいて、まったく問題はありません。

何よりも大切なことは、与えられた人生を意義あるものにして生きていくことです。意義ある人生は、たくさんのお金を持っていたり、名声を得ることではありません。私たちは人間という恵まれた生を得ています。しかし恵まれた生を受けながら、他の人たちに迷惑を掛けて困らせているようでは、意義ある人生とは言えません。人間社会に何らかの形で役に立つことをし、人を助けることができたなら、それこそ意義ある人生といえます。

誰かの役に立つ人生を

もし私たちが自分のことだけを考えていたなら、様々な不安や心配にさいなまれてしまうでしょう。利己主義的な考え方で生きていると、自然に他の人たちとの間に距離感を作り出してしまいます。他の



人を信じることができず、つい疑ってしまうようになります。他の人のために役に立とうという思いを持っていれば、他の人たちと非常に近しいとしい関係にあると感じることができます。

自分のことだけを考えていればいるほど、他の人に対して悪意を持ち、あの人を害そう、この人をやっつけようという思いが湧き起ってしまいます。それによって私たちの身口意、つまり、身体、言葉、心という三つのレベルで表裏一体とならず、表面的には良いことを言いながら、心の中で悪いことを考えている人になってしまいます。そうなると、他の人たちへの不信感が募り、友人を得ることができません。

私たちは誰しも健康に関心がありますが、心に怒りや恐怖感やストレスが持続的にあると、私たちの免疫作用を低下させてしまうと科学者たちは言っています。まわりの人たちへの愛や思いやりの心があれば、私たちの健康は自然に豊かなものになります。

七十億人の一つの大きな人間家族

私は難民として五十年あまり生きてきました。その間たくさんの人にお目にかかってきました。地位の高い方々、お金持ちの方々、あまり裕福でない方々、病気の方々などさまざまな方々がおられました。すべての方々は幸せを望んでいて、苦しみを望んでいません。その点では皆同じ一人の人間として、まったく同じです。

皆様にお願いしたいのは、まず、どのような人に会ってもお互い一人の同じ人間だという認識を持ってください。そういう認識を持てば、地球上に生きている約七十億人は一つの大きな人間家族の一員であるという気持ちが私たちの心の中にはぐくまれていきます。

その次に、どこの国の人か、どんな民族なのか、話す言葉の違い、信じる宗教の違いなどが存在します。私はどのような方にお目にかかっても、同じ一人の人間としてお目にかかっているという意識しかありません。仏教徒とかチベット人とか、そんなことは考えず、同じ人間同士としての出会いをいつも大切にしています。

太い境界線を引いていないか

もし私の心に「私はダライ・ラマ法王である」という意識が強く存在しているとしたら、お目にかかっている方との距離感を深めてしまいます。私自身が孤立してしまい、自分を他の人達と引き離してしまうことになります。信心も同じです。「私はこの宗教を信心している」ということばかり強く考えていると、他の人との違いばかり考えてしまい、孤立してしまいます。

私自身が尊敬されるべきえらい存在だという気持ちを持っていると、自分自身に対して過失を犯すことになります。皆様との距離感を自分で作り出している。親近感が失われて、自分を孤立させてしまいます。どんな方でも同じ一人の人間にお目にかかってお話ししていると思っていれば、心配も不安も湧いてきません。

「この人は敵だ」「この人は親しい人だ」という思いを持ちがちです。そして太い境界線を心の中に引いてしまいます。そうではなく、自分と何一つ変わらない同じ一人の人間なのだと考えることができたとき、心の中から差別心がなくなり、私たちの心も非常に平穏になります。

「同じ一人の人間」に目覚める

私は幼くしてダライ・ラマに認定されました。昔は意識して形式的な態度を取っていたような気がします。最近は人と人は同じだと思い、家族の一員として団らんしている気持ています。心の中に不安や心配が湧き起こることは一切ありません。一人でいたい、孤立していたい、そう思っている人は誰一人いません。誰しもがたくさんの友人を得たいと考えています。お金で友人を買うことはできません。皆様の心に他の人への思いやりと優しさがある時、それがあなた方にたくさんの友人を呼んでくれるのです。

同じ一人の人間であるという考えに基づいた愛情は、一切偏見のない非常に清らかな愛と慈悲の心です。逆に「自分」と「彼ら」を分け隔てるのは偏見にまみれた愛情です。そういう心には人を嫌ったり憎んだりという感情が生まれます。好きな人には愛情を持てても、嫌いな人には疑いや悪意、害そうという気持ちが生まれます。愛や慈悲の心、優しさと思いやりは、同じ一人の人間という立場から生まれます。

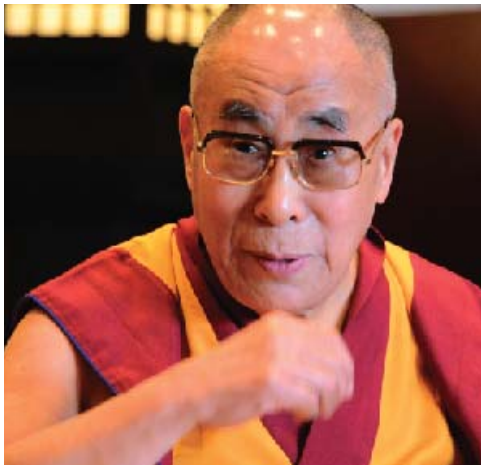
偏見のない清らかな愛へ

他の人たちへの優しさと思いやりは、宗

教に携わっている人だけに求められているわけではありません。

私たちはすべてお母さんのお腹の中から生まれ、お母さんのおっぱいをいただいて、大きく育つことができました。お母さんにたくさんの愛情を受けて育ってきた子どもの心は、より多くの幸福感で満たされます。しかし幼くしてお母さんと離ればなれになり愛情を受けられなかった子どもの心は、不幸な感覚に支配されます。健康面にも大きな影響が出ます。やさしさと思いやりは私たちの健康面も大きく左右するのです。

愛と慈悲の心は、本来的に私たちに備わっています。そして知性と知恵に支えられて、すべての人を包みこんで愛することのできる偏見のない清らかな愛へ高めていくことができます。他の人も自分とまったく同じ一人の人間であると考えることで、偏見のない愛に高めていけます。人間だけでなく、一切の命ある生き物たちにも愛と思いやりをかけてあげられる人間になります。これは私たち人間だけができる特別な能力です。愛と慈悲の心は決して宗教に携わる人だけがする実践ではありません。信心をしていない方も、すべての人が本来的な優しさをはぐくむことのできる可能性と力を授かっているのです。



実践こそ愛と慈悲の心を高める

愛や慈悲の心を高める実践ですが、信心されている方であればその宗教の教えにもとづいて実践してください。信心されていない方は「一人の心優しい良き人間として」愛と慈悲の力を高めていただければいいのです。信心していない方も、すべての宗教を敬い、世間的な常識や倫理観に基づいて愛と慈悲の心を高めていく実践をぜひしていただきたいと思います。

この世界に約七十億の人間がいます。すべての人間がやさしさや思いやりを必要としています。やさしさや思いやりを持った時初めて私たちの心に幸せが築かれていくのです。七十億人の中で約十億人が一切の宗教を信心していません。そういう人たちのためにも、世俗の倫理観に基づいて、やさしさや思いやりを高めていく努力をすべきだと思います。

信心をしていないのだから愛と慈悲の心を高める必要はないと考えるのは間違っています。信心していなくても愛と慈悲の心を高めていけば、人生で必ず大きなご利益があると確実に申し上げます。

良い心に変えていく実践と努力

アメリカには「心と生命の研究所」と呼ばれる組織があります。過去三十年あまりその組織の科学者たちと会議し、意見交換を続けています。日本でも科学者の方々にお目にかかり、意見交換してきました。

仏教には心の科学という一面があります。仏教では心の汚れを浄化していくことが重んじられています。煩悩や心の汚れを浄化して、一切の汚れがなくなった時に悟りの境地に至ることができるのです。そのために仏教には自分の心の汚れをいかに清めてきれいにしていくかという教えが非常に詳しくわかりやすく説かれています。薬を飲んでも手術を受けても心の汚れをなくすことはできません。自分の悪い部分を良い心に変えていく実践と努力によって成し遂げることができます。

そのためには自分自身が変えるべき心のありようを理解することが必要です。心や意識にはどのような感情が存在しているのか、どのような機能を果たしているのか、どうすれば悪い心をなくすことができ、良い心を高めることができるのか、仏教には非常に詳しく説明されています。科学者たちはそこに大きな関心を寄せています。仏教者は仏教の心の科学の部分を科学者たちに提供し、科学者たちは近代科学に基づいたリサーチの結果を私た

ちに提供してくださるのです。これは両者にとって非常に役に立っています。

日本は歴史的にも仏教を背景とした国です。仏教は皆様の大切な文化の一つとなっています。日本で仏教者と科学者が対話できるのは、私にとって非常にうれしいことです。

質疑応答

質問①　人の心は科学文明ほどどうして進化しないのでしょうか。なぜ私たちの心には人を憎み共存を相容れない、そんな機能があるのでしょうか。融和と平和を実現するために、私たちがどのような心の鍛錬をすべきかお教えいただきたいと思います。

素晴らしい質問です。ヨーロッパにはヨーロッパ連合（EU）が作られました。何百年も国同士がにらみ合い戦争を起こし、武器も発達しました。しかし二十世紀後半EUが登場し、それ以後EUに参加している国同士の争いはなくなりました。争いのない時代へ徐々に変わっていきました。これは素晴らしいことで、お互いに敵という意識を持っていたらそんな変容をもたらすことはできません。世界が少しずつでも一つになりつつあるよい兆しではないかと考えています。すべての人間が同じ一人の人間であるという認識を多くの人々が伝え普及していくことこそ私たちのやるべきことだと思います。

世界に住む七十億人の中で皆様もその人間家族の一員です。人類全体の幸せを考えることは決して自分自身を犠牲にすることではありません。日本は工業化、近代化が進んでいます。日本人は世界の他の国の方々に素晴らしい貢献ができる立場にあります。人類全体の幸せと人間性を高めていくことに貢献されるならば、皆様もその恩恵を受けることができます。

人類の幸せという大きな目的を考えていけば、皆さん個人や日本という国の関心事も果たされていきます。私たちはともに手に手を取って、さまざまな国の人達と人類全体の幸せのために働く気持ちを育てていきましょう。自分だけや自分の国だけの未来という狭い視野に立つのではなく、人類全体で物を捉えてより広い視野に立って考え実行することが大切です。

質問②　仏陀の御慈悲を信じている者です。十数年前にアメリカ映画『7イヤーズ・イン・チベット』を見ました。法王様が少年時代に体験されたことだと思いますが、あの映画のような状況だったのでしょうか？

私自身はその映画を全部見ているわけではありません。映画の中で私の役を演じた少年がいますが、彼の顔と私の幼い頃を比べると私のほうがかっこよかった（笑）。私は五、六歳から仏教の勉強を始めました。チベットではナーランダ僧院伝統の勉強方法があります。最初は仏教の経典の原文を暗誦することから始めます。そのテキストの解説書を読み、その経典の中で述べられている一つひとつの言葉の説明を受け理解を深めていき、その学んだことを問答して自分の理解に磨きをかけていきます。

しかし、幼い頃は勉強したくない怠慢な子どもでした。十三、十四歳になると仏教への関心が高まり、真面目に勉強するようになり修行もきちんとするようになりました。人生では様々な困難な問題に直面しましたが、「逆境に立たされたときこそ、その難しい状況を悟りに至る修行の道に変えなさい」という偉大な導師のお言葉も人生で非常に役に立ちました。

私たちチベット人の社会は慈悲の心にあふれています。人間は他の人間を害してはいけないという仏教の教えに基づいたやさしさと思いやりを持っています。私はチベットの文化は非暴力の文化であり、慈悲の文化であると紹介しています。最近中国

でも愛と慈悲に基づく仏教への関心が高まっています。

釈尊は「比丘たちよ、私の教えをあたかも純金かどうか調べるように切ったり焼いたりこすったりしてよく調べなさい。私が言ったことでも論理的に間違っていれば受け入れてはならない」とはっきりおっしゃっています。仏教の信心はやみくもに釈尊が言われたことだからと鵜呑みにしてはいけません。その教えを自分自身が知性と頭を働かせて調べて分析してみることが重要です。分析してみて正しいと思ったら、自分の確信に基づいて信心をはぐくみ、その信心に基づいて実践をするという風に進んでいかなければなりません。

質問③　会社を休んで東京から来ました。臨南寺には尊敬する亡き両親やご先祖様がやすらかに眠っております。お願いがございます。私だけでなく、ここにお集まりの臨南寺の檀家の方々のご先祖の御霊への祈りの言葉をいただければと思います。

もちろんそのようにさせていただきます。皆様も私も同じ仏教徒です。意識には始まりもなく終わりもない、つまりは数限りない前世があって、意識の連続という流れは決して途切れることなく引き継がれていると考えています。質問者のご先祖様もたとえ肉体は服を着替えるように替えたとしても、同じ意識の流れは現在も引き継がれています。亡くなった方々に祈りを捧げることは、ご先祖様たちの御霊がより良い方向に導かれることに必ず恩恵があり役に立ちます。

なぜなら私たちが信じているのは因果の法です。すべては自分自身がなした行いの結果で、それをカルマと言います。カルマは決してムダにはなりません。熟すべき時に熟して何らかの結果をもたらします。生きている私たちが亡くなった方々のために良き心でお祈りをすることは、亡くなった方々のカルマが熟す過程をより良い方向に導くために必ず役立ちます。私も心からお祈りさせていただきますし、皆様もお祈りを捧げてあげてください。

質問④　私は人見知りで初めての人と会うと何を話していいのかわりません。工夫とかありましたら教えてください。

お話ししたように相手の人が自分とまったく同じ一人の人間だと考えれば、その方と交流し関係を深めるのがやりやすくなります。偉大な導師が言われた言葉ですが、「この世にあるすべての苦しみは利己的な思いによって行動した結果である。この世のすべての幸せは利他の思いでなしたよき行動の結果である」。この言葉の意味をよく考えてみてください。

命あるものにはすべて仏性が備わり、一時的に汚れてもそれが滅した時には清らかなものだけが残って悟りに至ることができます。その種が命あるすべてのものに備わっていると考えています。

私たちの心の本質は光り輝く汚れのないものと仏教では教えています。煩悩は、一時的に私たちの心を汚しているものでしかありません。実体のない存在に囚われて、心に執着が生まれ、恐れや怒りを起こしてしまいます。すべての煩悩は対策を講じることにより滅することができます。

（構成：三田征彦）

ダライ・ラマ法王14世特別講演のDVDと写真を販売しています

・写真はダライ・ラマ法王14世猊下のお姿や表情など、講演会の様子をカメラマンが撮影したものです。
寺務所で閲覧してお好きな写真をお選びいただけます。
・DVDは講演会の模様をすべて収録しています。記念にお申し込みください。

臨南寺行事予定（八～九月）

お墓経

＊八月十日
午前十時～正午　受付は午前十一時半まで

＊八月十二日
午後五時～九時　受付は午後八時半まで
どちらかご都合のよい日にお越しください。
臨南寺に墓地をお持ちの方に限ります。

弁財天万灯会（本堂）

＊八月十二日　午後六時～九時（献灯時間）
ご祈祷は一回目午後六時半～
二回目午後八時～　受付は八時まで
あらゆる願いを叶えてくださる弁財天様に、願いを託して献灯をなさいませんか。
ご先祖様をお迎えする迎え火にもなります。
どなたでもご参加いただけます。

盂蘭盆会施食会（本堂）

＊八月十六日
午前九時～午後一時　受付は十二時半まで
各家のご先祖様のお盆供養を行います。ご縁の深い精霊の法要をとりおこない、ご回向させていただきます。どなたでもご参加いただけます。

お彼岸写経会

＊九月二十日　午前十時～午後三時
お写経は大本山總持寺に納経いたします。寺務所で受け付けております。お気軽にお申し付けください。納経料千円

彼岸会施食会（本堂）

＊九月二十六日　午後一時～三時
受付は二時半まで
お彼岸は、ご先祖様に感謝しわが身を省みる大事な期間。仏壇に花やおはぎを供え、家族そろってお墓参りして、ご先祖様に供養をささげましょう。

八月はお盆、九月はお彼岸

八月はお盆の季節です。十日と十二日には、お墓経を勤めさせていただきます。どちらかご都合のよい日にお越しください。

十二日は、弁財天万灯会を催します。午後六時から九時まで、臨南寺の本堂前はろうそくの揺らめく灯りに包まれます。弁財天様への献灯をご用意していますので、願い事を書き入れ、本堂前にお供えいたしましょう。

十六日には、盂蘭盆会施食会を修します。各家の精霊をご回向させていただきますので、ぜひお参りください。お参りできない方は、不参にてご回向をお受けします。

九月はお彼岸です。二十日に写経会を、二十六日に彼岸会施食会を修行いたします。ご家族そろってお参りください。

万灯会の夜は幻想的な雰囲気に包まれます。

マトリ合同法要

「同苦同非の心」とは

五月十一日（日）午後一時から、がっしょう園マトリの合同法要が営まれました。法話は静岡県にある常楽寺住職の高綱耕玄師、初めての法話です。子どもを亡くした友人に宛てて松尾芭蕉が詠んだ「埋火も　消ゆや涙の　煮ゆる音」を引いて、親しい人が悲しみ苦しんでいる時は、どんな言葉よりも寄り添う心が大切と諭されました。

法話を聞いたあとはマトリに移り、読経が続くなかご焼香していただきました。お墓の継承が難しい時代、永代供養のマトリへ入会される方が増えています。

お気軽にご参加ください

早朝坐禅会

毎月第一土曜日
午前六時半～　本堂にて
＊一月・八月は、お休みさせていただきます。

写経会

毎月二十日
午前十時～午後三時
写経料・千円　棲伽林二階にて
（十一月からは棲伽林二階）
＊八月・十二月は、お休みさせていただきます。

＊いずれも事前のお申し込みが必要です。

編集後記

今号はダライ・ラマ法王猊下の特別講演を5ページにわたって掲載しました。カラーになり6ページに増えました。「道元禅師ものがたり」はお休みいたします。「地球に住む70億人すべての人が国籍や民族、宗教の違いを越えてまったく同じ人間と考えること」それが地球平和への道という法王のお言葉が心に沁みました。ご感想をお寄せください。（M）

「ほ～っと」42号
平成26年7月
編集・発行：棲伽林「ほ～っと」編集室
〒546-0034　大阪市東住吉区長居公園1-32
0120-667-638
TEL 06-6698-1001
FAX 06-6697-3330
Eメール：rinnanji@abeam.ocn.ne.jp
ホームページ：http://www.rinnanji.com