

東洋哲学に興味をもつてくれたみなさんへ

ここまで読んでくださってありがとうございます！

本をだしてから、インターネット上で毎日ご感想をみさせてもらっています。

その中で、「東洋哲学の本、おすすめを知りたい」という声がたくさんあったので、「おすすめ本」のリストをつくることにしました！

東洋哲学本を読む「コツ」

でも、その前に、東洋哲学の世界にはいつていくうえでの「コツ」を共有させてください。あくまでぼくの経験がベースです。

コツ。それは…

「知識」を目的にしない！

ことです。

「東洋哲学にくわしい人」になれたら、なんかカッコ良くないですか。

「知識」、ふやしたいですよ。でも、危険です。

「知識をふやしたい」のうらにあるモチベーションって、だいたいクソです。モテたいとか。誰かに勝ちたいとか。まわりにマウンととりたいとか。ぜんぶぼくの話です。

断言しますが、東洋哲学の知識がふえても、モテません。

むしろ「なんかヤバそう」とおもわれます。逆効果です。ぜんぶぼくの話です。

なにより、「東洋哲学をしつてる自分」をつくりあげてしまつて、「まわりがバカ」にみえてきたら、「終わり」です。冷静になりましょう。

東洋哲学にたどりついてる時点で、われわれは超こじらせてます。

東洋哲学にくわしいことを、自慢するようになつちやつたら、こじらせすぎて、アウトです。ブツダもおてあげ。完全にぼくの話です。ほんとすいません。

東洋哲学は、「楽になるため」にあります。

老子のことも紹介します。

絶学無憂

——学ぶことをやめたら、心配ごとはなくなるよ

老子 「道德経」 20章

老子らしい、常識をぶつこわすことばですね。

学んでもロクなことないよ、と言ってます。

たとえば、友達が東洋哲学にハマったとします。「空」とはなにか、100冊本を読んだらしい。めちやくちや詳しくなったそうだと。

そんな人がいたら、心配になりませんか？ ぼくはそうとう親から心配されました。

「空」ってなんだ。

「道」ってなんだ。

知識をふやそうとするほど、言葉の世界にとらわれて、しんどくなる。

東洋哲学にかんしては、「学ぶ」という意識をポイッて捨てちゃいましょう！
じゃあ、どうするか。

あくまで、「いまのしんどさ」を解決するために読む。

これが超大事！です。たぶん。

ブツダからすれば、ぼくらはみんな「病気」みたいなもの。

「就活」や「婚活」みたいなフィクションで悩んじゃう。

ぼくらは「患者」です。「先生」になる必要はありません。

いま自分が「しんどいな」って認めると、素直な気持ちになります。「頭で読む」というより、「心で読む」という感じになります。

そうすれば、難しい内容でも「なんかわかるかも」と思えたりする。

結果的に知識もふえるとおもうけど、たぶんそれは大丈夫です。

どうせそのうち忘れるし。しんどさがマシになったら忘れてOK。

知識を「目的」にすると、こじらせます。

東洋哲学、詳しくても、基本いいことないです。全然モテないです。やめときましよう。

東洋哲学の本を選ぶときは、

「知識」でもなく「悟り」でもなく、とにかく「楽になる」ことを目的にする。

そんなスタンスが、個人的におすすめです。

(※ もちろん、知識は、東洋哲学を人につたえるときには超重要だとおもっています！あくまで「目的」にすると苦しくなりそう！ということをお伝えしたいです。)

それでは、おすすめの本を紹介していきます。

これまで紹介した、6つの章、それぞれの哲学者について、おすすめを選びました。ぜひ「推し」の哲学者についての本を選んでください。

中学生や高校生が読めそう、と思えるかを基準にしました。

おすすめの本

1章… ブツダ

・『反応しない練習』草薙龍瞬 (KADOKAWA)

いちばんにおすすめしたい、とにかく楽になれる本です！

著者は、インドで出家した、日本人のお坊さん。

仕事や家族の悩みによりそいながら、ブツダの考え方を、すぐわかりやすく紹介してくれています。

なかなか日本ではなじみのない、古い時代のインドの経典もどんどん引用されていて、ものすごく本格的な内容。なのに、スツとブツダの考え方が入り込んでいきます。

ぼくも会社員時代いちばんしんどかったときに、この本を読んで気持ちが楽になりました！あまりに良くて、友達にもプレゼントしたけどそいつは読まなかった。ぜひ読んでほしい本です。

・『怒らないこと』アルボムツレ・スマナサーラ（だいわ文庫）

スリランカの仏教の長老が書かれた本。スマナサーラ長老の本、とても好きで、ぼくも何十冊も読んでます。怒るって、しんどいし、やだよね。

そんな、身近だけど深い悩みから出発して、ブツダの考えを伝えてくれる本です。

2章.. 龍樹

龍樹の本って、なかなかとつきやすいものがないんです！

そこで、まずは龍樹の「空」の哲学に近い「般若心経」というお経の解説を読んでみるのがおすすめです。般若心経って、実は「空」について語ってるんです。

なんか最近、知り合いの30代女性に「般若心経の本よんでるよ」って言われたんですけど。しかも3人。流行ってるの？そんなことある？

・『寂聴 般若心経…生きるとは』瀬戸内寂聴（中公文庫）

九十九歳まで生きた、めちゃくちゃ破天荒でチャームिंगなお坊さんの本。

自分自身の強い「欲」と向き合いながら生きてきた人の書く「空」のはなし。だからこそ、言葉に血がかよっていて、するすると読める。昔ベストセラーになった本らしいけど、いま読んでみてもすごく面白いです。

・『テイク・ナット・ハンの般若心経』テイク・ナット・ハン（著）、馬籠久美子（翻訳）（新泉社）

アメリカで「マインドフルネス」をひろげた禅のお坊さんの本。英語からの翻訳だから、苦手なひともいるかもしれないけど、「空」の哲学をすごくシンプルで感覚的にわかるように解説してくれています。

3章.. 老子・莊子

・『老子の教えあるがままに生きる』安富歩（デイスカヴァー・トゥエンティワン）

ぼくの大好きな本です。東大の先生が書いた、老子を「超訳」した本。すごくやわらかい言葉で、老子の世界が表現されています。

なんとなくしんどいときにおすすぬ。

老子の教えは、シンプルでポジティブだから、東洋哲学の入口には一番いいかも。

・『マンガ老荘の思想』蔡志忠（著）、和田武司（翻訳）、野末陳平（監修）（講談社＋アルファ文庫）

やっぱりマンガは正義。エピソードごとにわかれていて、なんとなく気になったページをめくれば、老子や荘子の面白い考え方を知ることができます。

・『老子・荘子 ビギナーズ・クラシックス 中国の古典』野村茂夫（角川ソフィア文庫）
これはちょっと難しいけど、老子と荘子を書いた文章のなかで、重要なものをそのまま読むことができます。

特に荘子の本って、実は短い物語みたいな話がおおくて、読んでみると面白いんです。いきなり「クソでかい魚がいたけど、クソでかい鳥に変化した」みたいな意味不明な物語からはじまるんですよ。荘子の本って、わからないけど、わからないまま読んでみるのも面白いです。漢文と日本語訳がのつてるので、まずは日本語訳だけ読んでみると雰囲気を感じられるかも。

4章… 禅

・『禅、シンプル生活のすすめ』 枘野俊明（知的生きかた文庫）

庭園デザイナーとしても活躍されている禅のお坊さんの本。

「ボートとする時間をもつ」とか「朝の空気をしっかりと味わう」とか、すごくシンプルな項目だけでできている本。めっちゃくちゃシンプル。でもそれがいい。

「言葉をすてる」をふつうの生活で実践するヒントがたくさんあるし、なにより文章からただよってくる空気感をかんじるのが大事な気がします。

会社員をしていてつらかったときに助けられた本です。

・『禅とジブリ』 鈴木敏夫（淡交社）

スタジオジブリのプロデューサー、鈴木敏夫さんと、禅のお坊さんたちが、ジブリ作品を題材に、禅について語っていく本。対談とエッセイなので、読みやすいです。

5章… 親鸞

・『はじめての親鸞』 五木寛之（新潮新書）

尊敬する仏教エッセイスト、五木寛之さんの親鸞入門書。

講義がそのまま文章になっているので、話し言葉で読みやすいです。

五木さんは『親鸞』（講談社文庫）という小説も書いているので、小説が好き人はそっ
ちでもいいかも。

・『親鸞100の言葉』 釈徹宗（監修）（宝島社）

ありそうであんまりない、親鸞の名言集。

親鸞の言葉って、ほんとにパワーがあつて、何を言ってるかわからないときも親鸞の純
粋さが伝わってきて感動するんですよ。

なんとなくコンビニでみつけて買ったけど、めっちゃ良かった。

6章.. 空海

密教って、マンダラとか、ことばだけじゃなくて色んな表現があるので、本を読むより
もぜひ現場にいつてみてほしいです。

まず、「護摩^{ごま}」。火をおもいつきり燃やしながら、太鼓をたたいたり、お経を唱えたりす

る儀式。迫力があってぼくは大好きです。

お近くの真言宗か天台宗のお寺のホームページをしらべてみてください。月1回くらい護摩をやる日があったりします。だいたい誰でも参加できるので、「密教」の雰囲気をなんとなく知ることができます。関西なら、高野山や、京都の東寺。関東なら、成田の新勝寺のような大きなお寺にいつてみるのもおすすめです。

空海の哲学を紹介する本は、かなり難しいし、世界観になじむまで時間がかかるので、空海の人生をもとにした映画をみるのがいい入口かもしれません。

よかつたら北大路欣也さん主演の『空海』（1984年）をみてほしいです。

「どうしても本で読みたいんや！」って方には、高野山の金剛峯寺が出している『KUKAI』という雑誌があります。写真いっぱい、密教の世界を楽しめます！

おすすめを読んだ感想もSNSにポストしてみてください！

ハッシュタグ **#自分とかないから** をつけてもらえたらみさせてもらいます！