

チベット通信

༄༅། ཉི་འོང་སྐུ་ཚབ་དོན་གཙོད་ཁང་གི་གསར་འཕྲིན།

2021年 夏号 SUMMER ISSUE



ダライ・ラマ法王日本代表部事務所（チベットハウス・ジャパン）

JAPANESE TIBETAN BULLETIN

JAPANESE TIBETAN BULLETIN

2021年 チベット通信 夏号 SUMMER ISSUE

Contents

日本・チベットニュース

- ペンパ・ツェリン新主席大臣誕生に日本が祝辞 1
- 日本の国会議員が中央チベット政権のロブサン・センゲ主席大臣を賞賛 2
- チベットの新しい主席大臣が安倍元首相と議員らにご挨拶と感謝の意を表明 5
- 「連れ去られたチベットの少年」出版記者会見 7

チベット・ニュース

- チベット人ら留置・取り調べ 線香に火をつけたとして 11
- 四川省にある私立チベット語学校が閉校 12
- CCP (中国共産党) の政治的「再教育」に反対した、
6人の子どもの父であるチベット人が、2019年に拷問により死亡した 25

ダライラマ法王お法話

- ツォンカバ大師の『私の目的はよく果たされた』法話会 初日 13
- ツォンカバ大師の『私の目的はよく果たされた』法話会 2日目 22

イベント・お知らせ

- 「イベント・レポート」チベットフェスティバル 22
- 「チベットカフェ Season's Message」ありがとうございました 27
- チベット会員制度ご案内・会員募集中 28
- チベットハウス主催「チベット語土曜講座」お知らせ 29

チベット通信 2021年夏号

2021年7月21日発行

発行人：ダライ・ラマ法王日本代表部事務（チベットハウス・ジャパン）

〒160-0031 東京都新宿区西落合3-26-1

電話：03-5988-3576

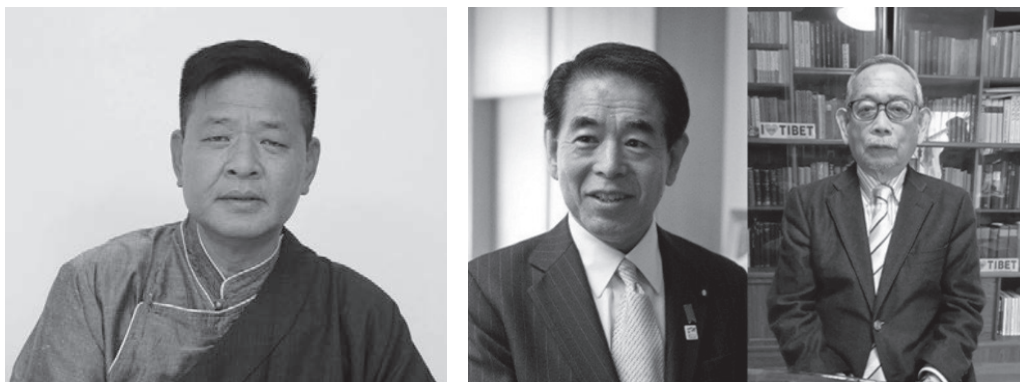
代表：アリヤ・ツェワン・ギャルポ（博士）

事務局長：ロブサン・チョダク

経理担当：ジグメ・ツェリン

ペンパ・ツェリン新主席大臣誕生に日本が祝辞

[2021年5月26日 日本、東京]



(左から) 新出席大臣ペンパ・ツェリン氏、下村博文先生、牧野聖修先生

超党派の「日本チベット国会議員連盟」は、今回新しく選出された中央チベット政権のペンパ・ツェリン首相を祝福しました。

祝辞の中で、日本の前文部科学大臣であり、現「日本チベット国会議員連盟」議長である下村博文氏は、ペンパ・ツェリン氏が中央チベット亡命政権の首相に選出されたことを心から祝福しました。下村氏は、「日本チベット国会議員連盟」は、自由、民主主義、法の支配という普遍的な価値観を共有する国々と緊密に協力し、チベット問題の解決に向けた努力を行う。と述べました。

また、今回シキョン（最高政治指導者）を退任するロブサン・センゲ法学博士の過去10年間にわたる積極的な貢献に対して謝意を表明しました。

元国会議員でセーブ・チベットネットワーク・ジャパンの代表である牧野聖修氏は、シキョンに選出されたペンパ・ツェリン氏に対して心からのお祝いを述べました。

牧野氏は手紙の中で次のように述べています。「あなたはこの困難な時期に首相の責任を引き受けました。我々日本はあなたたちと一緒に全面的なサポートを行います。」

中央チベット政権の新出席大臣としてのペンパ・ツェリン氏の就任は5月26日に行われます。

(翻訳：THJ)

日本の国会議員が中央チベット政権の ロブサン・センゲ主席大臣を賞賛

[2021年4月27日 日本、東京]



2021年4月27日、安倍晋三前首相と中山泰秀防衛副大臣が出席したオンライン会議で、ロブサン・センゲ出席大臣を称賛する超党派の日本・チベット議員連盟。(写真・THJ)

超党派日本チベット国会議員連盟は本日、ロブサン・センゲ主席大臣が2期の任期を終えたことを称えるためのオンライン会議を開催し、チベットの主張に対する継続的な支援を約束した。会議は、東京の国会議事堂内の国際会議室で開催され日本・チベット国会議員連盟の幹部および議員らが出席した。安倍晋三前首相と中山泰秀防衛副大臣が出席した会談において、センゲ主席大臣は、インドのダラムサラから参加し、日本の人々と政府の、真実と正義のためのチベットの主張への揺るぎない支援に対して感謝を伝えた。

センゲ主席大臣は、自由民主党政調会長の下村博文氏とジャーナリスト／国家基本問題研究所理事長である櫻井よしこ氏が、安倍前首相に率いられダラムサラを訪問し、はじめて会談した時のことを回想しながら、それ以来定期的に日本を訪問していることを語った。主席大臣は、日本チベット国会議員連盟のメンバー



安倍晋三前首相が演説する様子

が98人に増えたことを知り、深く喜びを表明した。

センゲ主席大臣は、本日の会合は、日本が人権と民主主義を支持するという、正しく強いメッセージを全世界に送っていると述べた。「皆さんはまた、日本は正義を支持しているという強いメッセージを、チベットで中国の弾圧に苦しんでいる600万人のチベット人に対しても送っています。」と述べ、チベット支援は反中国であることを意味するものではないと付け加えた。

センゲ主席大臣は、日本がチベット、ウイグル、モンゴル、香港、台湾を支援する上で主要な役割を果たしていることを称賛し、日本がそうあることは、基本的人権と民主主義の普遍性を伝えるメッセージであり、この価値観は、中国の主張する独自の社会主義とは対照的なものであると語った。

主席大臣は、中国を変えるか、中国に変えられるかの選択が全世界に提示されていることへの恐れを表明した。「中国がチベット、ウイグル、モンゴル、香港、台湾の人々の人権を尊重するように、より民主的に変化させなければ、中国は日本を含む全世界に対しても独自の社会主義を押し付けるようになるでしょう。」

フリーダムハウスの報告によると、チベットの状況はシリア同様に悪く、あらゆる種類の人権侵害がチベットで行われている、とセンゲ主席大臣は述べた。「僧院は取り壊され、チベット語は禁止され、50万人以上のチベット人が遊牧地域から追い出され、チベットを中国に同化させるために労働収容所のような状況に置かれています。この同化運動は、チベット人のアイデンティティと文明そのものを脅かしています。」と付け加えた。

元文部科学大臣であり、日本・チベット国会議員連盟の会長を務める下村博文氏は、講演の中で、本日、ロブサン・センゲ主席大臣を称えるオンラインイベントを開催できたことに、また、ダラムサラに本拠を置く亡命チベット政府における彼のリーダーシップに感謝の意を表明しました。



国家基本問題研究所理事長の櫻井よしこ氏

「日本チベット国会議員連盟」創設のインスピレーションは、10年前、国家基本問題研究所（JINF）が主催するインドとの関係強化の会議に出席するために、安倍晋三前首相や日本の国会議員、櫻井よしこ氏らに同行した際に始まったことを、下村氏は回想した。会議の後、櫻井氏がチベットの精神的指導者であるダライ・ラマ法王にダラムサラで会う約束を取り付けたという事で、飛行機と陸路で、悪路をダラムサラに向かったと彼は語った。

「ダラムサラに到着した後、私たちはロブサン・センゲ主席大臣と彼のオフィスで会い、チベット問題について長々と話し、教育によるチベット人の人材育成に彼が関心を持っていることを知りました。私たちはすぐに、チベットの理念を支援するために日本で議員による支援グループを創設したいと、法王と主席大臣に表明しました。」

それ以来、日本の議員による支援グループは世界最大のグループに成長し、私たちは日本のODA（政府開発援助）基金を通じてチベット人コミュニティに貢献してきたことを、彼は述べた。

彼はまた、彼らが引き続き支援を強化し、チベットの人々を助けるために一致団結した努力をすることを再確認し、また、安倍晋三前首相をオンライン祝賀式典に特別に招待し、彼が議員連盟へ参加することを希望している、と付け加えた。

彼はさらに、議員連盟は、ウイグルでの甚だしい人道的侵害について中国政府を非難し、他の議員と徹底的に議論した後、それを議会に提出する決議を行っている」と述べた。

過去10年間のチベットのリーダーとしてのシキョン・センゲ博士の努力に深い感謝と敬意を表し、引退後も彼が世界のリーダーとしてチベットとチベットの理念を代表する活動に引き続き従事するだろうとの確信を表明した。

安倍晋三前首相は、センゲ主席大臣を賞賛すべく招待されたことをうれしく

思っていると演説した。安倍前首相は、国際社会との強力なネットワークの構築を通じてチベット人の権利を実現するための10年間リーダーシップを発揮してきたセンゲ主席大臣に感謝の意を表明した。

彼は、中国の国家主席との会談でチベット人の人権改善を呼びかけたことを振り返り、残念ながら状況は改善していないと述べた。

安倍氏はもう首相ではなくなったが、国会議員として、チベットの状況を改善するために議員グループや国際社会と協力していくと表明した。そのために、首相・センゲ博士と緊密に協力していき、彼の今後の活動の成功を祈ると述べた。

櫻井よしこ氏は語った。「チベット問題が日本と無関係だとは思いません。私たちは隣国中国との良好な関係を維持したいと考えていますが、人権、自由、民主主義、法治といった価値を無視することはできません。これらの価値観はチベットでも尊重されるべきだと強く思います。」

櫻井氏は、世界最大の議員連盟を創設した日本の政党に感謝の意を表し「しかし、目的地への道のりはまだ遠いと感じています」と述べ、チベット問題の解決に向けて引き続き努力したいと考え、10年の在任期間中全力を尽くしてきたセンゲ主席大臣が、引き続きチベットの理念を主張していかれることを望んでいると表明した。

「日本チベット国会議員連盟」の事務局長・長尾たかし氏（衆議院議員/内閣府政務官）は、ウイグル、チベット、南モンゴル、香港、ミャンマーにおける中国政府の重大な人権侵害を非難する決議に取り組んでいることを報告した。2019年にセンゲ主席大臣が訪日した際、日本の議員連盟は、チベットにおける人権侵害を終わらせ、チベット問題を中道アプローチによって解決するよう中国政府に要請する決議案を可決しました。

チベットの新主席大臣が安倍元首相と議員らに ご挨拶と感謝の意を表明

[2021年6月25日 日本、東京]

書簡の中で主席大臣は、安倍氏が首相としてチベット問題を提起されると共に、チベットにおける酷い人権侵害に対する中国の責任を問う絶え間のないご尽力に対して感謝の意を伝えました。



ダライ・ラマ法王日本代表部事務所のアリヤ代表は、日本の安倍晋三元首相を始め、日本・チベット議員連盟の下村博文会長と長尾たかし事務局長と面会し、チベット亡命政権のペンパ・ツェリン新主席大臣からのご挨拶と御礼の書簡を渡しました。

主席大臣は「チベット問題に対する長きにわたるご支援に対しまして、深甚なる感謝の意を表します。チベット問題に対する皆様のお立場は、真実、正義そして自由にする責任を強化するとともに、模範となっています。」

「さらに、安倍首相の努力は、100名もの超党派の国会議員からなる世界最大の議会支援グループである『日本・チベット国会議員連盟』の設立に寄与されたように、チベット問題に対する支援について他の多くの政治家や議会派を大いに鼓舞されてきました。」

「安倍首相の堅実な取り組みは、国民の間におけるチベットに対する機運の拡大や、チベット仏教及び文化への関心の高まりなどを特徴とした日本とチベット関係の新時代の始まりを告げることとなりました。」と表明しました。

安倍元首相は以前、首脳会談の際にチベットの問題を取り上げたことを述べ、チベット人はこれから欧州連合に支援を得る活動をするよう助言しました。

また、アリヤ代表と会談の中で、安倍元首相はチベットの現状について尋ね、現在、チベットの問題はG-7 等国際レベルであまり取り上げられてないことに対して、懸念を示しました。アリヤ代表は安倍元首相の質問に対し、中国政府によ

る政策のため、チベット国内では移動と情報の自由が益々厳しくなり、チベットは今、警察国家になっていると伝えました。

アリヤ代表は、日本・チベット議員連盟の下村博文会長と事務局長である長尾たかし氏とも面会し、ペンパ・ツェリン主席大臣の書簡を渡しました。



下村博文会長と長尾たかし事務局長への書簡の中で、主席大臣は次のように表明しました。「チベット問題に対する皆様のお立場は、真実、正義そして自由に対する責任を強化するとともに、模範となっています。長尾先生には、国会においてチベット問題の議論を持ち出していただくなど、チベット運動を非常に積極的に支援していただいております、心より感謝申し上げます。」

「連れ去られたチベットの少年」出版記者会見

[2021年5月17日 日本、東京]

中国政府によるパンチェン・ラマ11世ゲンドゥン・チューキ・ニマの拉致から26年を迎え、本日、チベットハウス・ジャパンは、この世界最年少の政治囚を解放するための支援を求める中央チベット政権による持続的なキャンペーンの一環として、中央チベット政権情報国際関係省が執筆した「連れ去られたチベットの少年」の日本語版を出版しました。

出版にあたり、東京の日本外国特派員協会（FCCJ）において、ダライ・ラマ法王日本・東アジア代表部事務所のアリヤ・ツェワン・ギャルポ氏は、「本日は、チベット国民にとって非常に重要な日であり、我々そして国際社会は、26年前に



(右から) ダライ・ラマ法王日本代表部事務所のアリヤ・ツェワン・ギャルポ代表、東京大学の平野聡教授、アムネスティ・インターナショナル日本の北井大輔氏

中国共産主義政権により拉致されたパンチェン・ラマを決して忘れてはいないという明確なメッセージを、中国指導部に対して発信したい。」と述べました。

さらに代表のアリヤ氏は、「宗教について無知であり、チベット仏教の輪廻転生制度とは縁もゆかりもない中国共産党指導部は、傀儡のパンチェン・ラマ、ギャルツェン・ノルブを祀り上げ、崇めるようにチベット人に強要したが、チベット人は、偽りのパンチェン・ラマに対して真に尊崇の念を抱いてはいない。」としています。

パンチェン・ラマ11世ゲンドゥン・チューキ・ニマの釈放を要求する中で、アリヤ氏は、「中国政府が、6歳のパンチェン・ラマを拉致し、26年間にも及んでパンチェン・ラマとその家族について、外部との連絡を絶ち続ける行為は、チベット民族の宗教の自由、人権そして子供の権利に対する著しい侵害行為である。」と述べました。

アリヤ代表は、中国政府に対してパンチェン・ラマ11世ゲンドゥン・チューキ・ニマとその家族、そしてパンチェン・ラマ11世の選定責任者であったチャデル・リンポチェの所在に関する情報をすべて明らかにするよう要請しました。

またアリヤ氏は、中国政府に対して、ダライ・ラマ法王の輪廻転生制度に基づく選定及びチベット人の宗教の自由に対する干渉をやめるよう強く求めました。

さらにアリヤ氏は、「民主主義、人権そして、法の支配を支持する国々が連携し、基本的価値を侵害し抑圧する行為は誤りであることを中国政府に忠告する必要がある。」としました。

記者会見で東京大学の平野聡教授は、「パンチェン・ラマが行方不明となって

いる事実は、中国共産党による26年以上にわたる人権侵害の実態を示している。」と述べ、さらに平野教授は、パンチェン・ラマの悲劇的事件に注目するように国際社会に対して訴えかけました。

平野教授は、「清朝期において、金瓶掣籤を用いた方式によりチベット人化身ラマの選定をしていたことを論拠とした中国政府のチベットに対する統治権の主張は、化身ラマの選定においてチベット人は、決して当該手法を用いておらず、真実ではない。」と述べました。また、平野教授は、チベット人自身によって化身ラマの発見及び選定がなされることが最も重要であると強調しました。

平野教授は、「そもそも中国は、国家主義を使ってチベット仏教文明を破壊しており、その中国に、チベット仏教の化身ラマを選定する過程に介入する正当性はない。」と述べました。さらに平野教授は、「中国は、パンチェン・ラマ11世ゲンドゥン・チュウキ・ニマを解放し、チベット仏教徒自身に化身ラマを選定する権利を返還しなければならない。」と付言しました。

アムネスティ・インターナショナル日本の中国チームコーディネーターである北井大輔氏は、中国政府に対して、パンチェン・ラマ11世とその家族の所在を明らかにし、そして、彼らを自由に村に戻して、制限やハラスメントを受けることなく生活できるように要請したことを再確認しました。

北井氏は、独立した調査と証拠がない限り、国際社会は、パンチェン・ラマ11世ゲンドゥン・チュウキ・ニマの所在に関する中国政府の主張を信用することはできないと述べました。

さらに北井氏は、チベットにおける人権に関する中国側の説明責任の欠如について述べる一方で、特にジャーナリスト、学者に対するチベット内部への相互アクセスの制限強化に深い懸念を表明すると共に、地域における人権状況を調査し立証することは極めて困難であるとしています。

北井氏は、説明責任をめぐる、いわゆる「相互に有益な協力」を促進させ、世界中の国々における深刻な人権侵害に対する綿密な調査をもたらすイニシアチブに対立することで、国連人権理事会の命令をゆがめようとする中国の取組みに対して重大な懸念を表明しました。

さらに、北井氏は、アムネスティ・インターナショナルは、中国政府による人権侵害を調査し対処するための独立した国際機構を緊急に創設することを求める市民社会団体による世界的な連合体に参画したと述べました。さらに、北井氏は、「あらゆる種類の綿密な調査から逃れようと試みる国家は、人権に対する根本的な脅威をもたらす。アムネスティのメンバーは、チベットと中国の状況に引き続いて焦点を当て、説明責任を求め、人権を保護する。」と述べました。

元文部科学大臣で衆議院議員の下村博文氏は、声明を発表し、在日チベット人コミュニティ執行部メンバーの筆谷カルマ氏が読み上げました。

下村氏は、声明の中で、中国政府によるパンチェン・ラマの拉致及び、過去25年間にわたる拘禁は、世界でもめったに見受けられない深刻な人道的危機であり、決して受け入れられないと述べました。

チベットの文化的、宗教的そして言語的アイデンティティを破壊する中国共産党の政策を非難した上で、下村氏は、可能な限り早く中国は、パンチェン・ラマの所在を公表し、そして、国際社会による呼びかけを心に留め、直ちにパンチェン・ラマを釈放しなければならないと述べました。

さらに下村氏は、「中国共産党に、ダライ・ラマの後継者も、パンチェン・ラマの後継者を選定する権利はない。チベット人を除いて、世界中の誰しもこの権利を有する者はいない。チベットの人々は、仏教の伝統に基づいて、どの国からの干渉を受けることなく、宗教的指導者と参拝場所を選択する権利を有している。国際社会は、こうした権利をしっかりと尊重し、擁護すべきだ。」と述べました。パンチェン・ラマの所在に関する記者の質問に答えて、代表のアリヤ氏は、中国政府が、パンチェン・ラマがなんの問題もなく元気に過ごしていると本気で主張するのであれば、我々や世界に対して、パンチェン・ラマの所在を知らせるべきであり、そして、国際社会や外交官らがパンチェン・ラマと面会し、本人から元気にしているかどうかを確認すべきだと述べました。



在日チベット人・コミュニティの役員の筆谷カルマ氏

チベット人ら留置・取り調べ 線香に火をつけたとして

[2021年4月15日 フリーチベット]

東チベットでの拘留は、テュブテン・フンツォクの逮捕につながった。

フリーチベットは、4人のチベット人達が山で線香に火をつけ祈ったことで、先月、ザト県の地元警察によって留置され取り調べを受けた。4人のチベット人達は3月11日儀式に参加して、山に登り線香に火をつけて祈りをささげた。

3日後、アト郷の彼らの家に警察がやって来て、4人を留置し取り調べを行った。留置された4人のうちの一人、テュブテン・フンツォクは、のちに逮捕された。一方他の3人は釈放されたい。

4人のチベット人達を留置したことに加えて、警察は、彼らのIDカードを没収し、ウィチャットのアカウントが記録されているかどうか見るために彼らの携帯を調べた。

4人のチベット人達の両親や親戚たちは警告を受け、もし、また同じようなことがあったら責任を問うと言った。

ザト県は現在青海省の一部として統治されている。チベットのほかの地域同様、チベット人の人々は厳重な監視の下で暮らし、当局は、他人をスパイし情報を集めたものには、高額の奨励金を提供してきた。地元の当局は、そのようなスパイ行為は愛国的行為であると明言してきた。（翻訳：のぶこ）



四川省にある私立チベット語学校が閉校

[2021年6月3日]

中国西部四川省の当局は、私立チベット語学校で、チベット語で授業することをやめさせ、生徒たちを政府が運営する学校へ行くよう強制している。そこで、生徒たちは中国語で教えられることになるだろうと、その地区の情報すじは言う。

その動きは、教科書と教材の均一性を促進させるという名目で押し進められていると情報すじは言う。

四川省ザチュカ地区には、以前多くの私立学校があり、そこでチベット語や文化が教えられていたと、カルゼ（ガンジ）チベット自治区のセルシュル（中国名、シク）県の情報すじはRFAに話した。

しかし、2020年の終わりにから正当な理由がないのに、これらの学校はすべて閉校させられ、かわりに子どもたちは政府監督の学校へ行くよう求められた、とRFAの情報すじは匿名を条件に話した。

学校をやめさせられた子どもたちの両親や地元のチベット人たちは、この課せられた要件に対して、若いチベット人たちが自分の文化や言語から引き離され続けることは、将来に深刻な悪影響をもたらすことになるだろうと、深く心配していると、情報すじは言った。

中国政府によって指揮監督された学校へ子どもたちを送りたくないと思っているチベット人遊牧民の家族たちにも、今そうするように強制され続けている、と彼は、付け加えた。

RFAのチベットサービス、サンゲイ・クンチョクのレポート。テンジン・デキイによる翻訳。リチャード・フィニイによる英語訳。
(翻訳：のぶこ)



四川省、セルシュル県にある学校でチベット人の子どもらが演奏している様子/RFA

ツォンカパ大師の『私の目的はよく果たされた』 法話会 初日

[2021年6月1日 インド、ヒマーチャル・プラデーシュ州ダラムサラ]

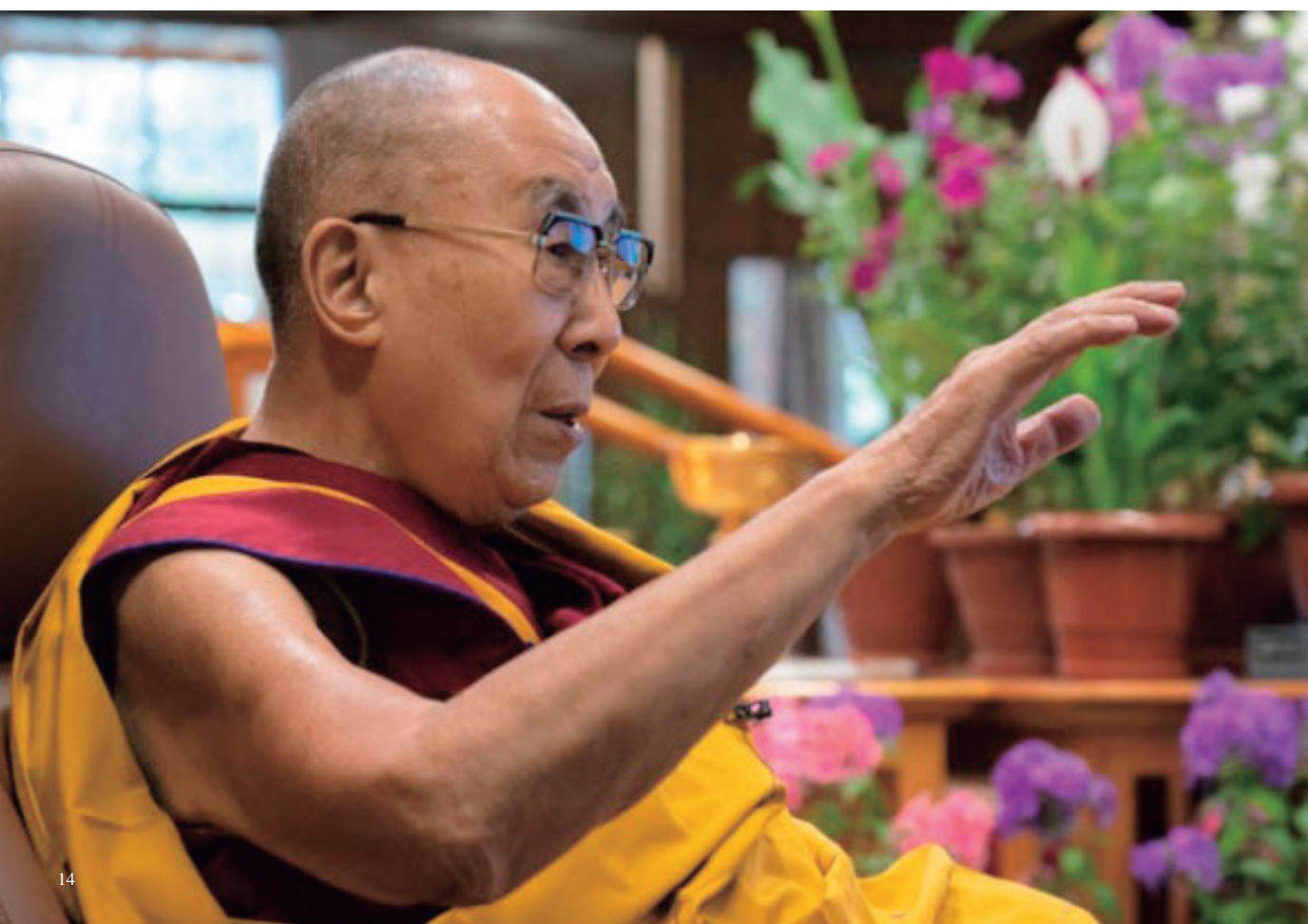
ダライ・ラマ法王は、チベット人の若者たちに向けた今年の法話会冒頭でチベットにおける仏教のルーツに言及された。法王は、7世紀にインドのデーヴァナーガリーのアルファベットを模範としてチベット文字が創られ、続いてインドの仏教典籍がチベット語に翻訳され、その結果約100巻の経典と220巻のインドの註釈書の蔵書が完成したことを思い起こし、チベット人は仏教を学ぶために他の言語に頼る必要がなく、それゆえに多くの偉大な導師や学匠たちが輩出されたと述べられた。



チベットの若者たちに向けた法話会初日にオンラインで説法をされるダライラマ法王。
2021年6月1日、インド・ダラムサラ（写真：テンジン・ジャンペル・法王庁）

法王は更に次のように続けられた。

「論理と根拠に照らして仏法を修める方法は、今日においてはチベット仏教の伝統にのみ継承されています。中国仏教にはこのような方法は取り入れられていません。また、パーリ語の伝統に従う人たちは、経典に何が書かれているのかということだけを学んでいます。そこで私は彼らに対して「論理と根拠」という道具を持たない状況は、歯がない人のようなもので、難しい点については噛み砕くこ





とができず、丸呑みにしなければなりませんね、と言ってからかっています。」

「論理と根拠に立脚した考え方に親しんできた私たちは、自信を持って科学者との対話に臨むことができるようになりました。そしてそのような対話はもう何十年も続いています。古代インドの伝統には心と感情の働きを徹底的に解明する智慧が含まれています。そのような智慧に、論理と根拠、そして中観思想で述べられている事物の真のあり様を理解するという2つの能力が加われば、科学者との議論に具える準備は万端に整うのです。伝統的に「論理と根拠、および「中観思想、の2つは、一つのくびきに繋がれた二頭のライオンに喩えられています」

「今日はチベット人の若者たちに対して、ツォンカパ大師の『私の目的はよく果たされた』というテキストの解説を行います。このテキストでは大師がどのように勉学と修行を進められたのかが明らかにされています」

「インドではナーランダー僧院が勉学の拠点となり、ナーガールジュナ（龍樹）やチャンドラキールティ（月称）の思想が栄えました。それにもかかわらず、ディグナーガ（陳那）やヴァスバンドゥ（世親）はナーガールジュナの深遠な見解を理解することができず、その教えを拒絶した、とチャンドラキールティが『入中論』の最後の方で述べられています」

ここで法王はテキストを開かれて、最初の偈頌は帰敬偈であり、第2偈では随喜の利益が賞賛されていることを示し、ツォンカパ大師の逸話を語られた。大師は中央チベットのいくつかの僧院で広範囲にわたって勉学を深めたが、後に文殊菩薩とヴィジョンの中で対面し、「勉学のみでは不十分である」と告げられたので、8人の身近な弟子たちと共に隠遁修行に入ることを決意された。しかし教えを説くことを切り上げて隠遁生活に入ることを周りから批難され、躊躇していたところ、文殊菩薩が「何が一番よいことか、私は知っている」と告げられ、批判に対して忍耐強く対応するようにアドバイスされたという。

隠遁修行中、大師はナーガールジュナと5人の身近な弟子たちの夢を見られた。その夢の中で、弟子のひとりでブッダパーリタ（仏護）と思しき人が大師に近づき、『ブッダパーリタ註』のテキストを大師の頭に軽く当てられた。翌日ナーガールジュナの『根本中論頌』に対するブッダパーリタの註釈書を読んでいた大師はその時特別な洞察を得られ、そのことにより『縁起讃』が著されたという。

『私の目的はよく果たされた』のテキストには、ツォンカパ大師が何を学び、テキストがどのように個人的なアドバイスとして理解されたのかが詳述されている。大師は偉大なインドの註釈書を論理と根拠に照らして学ばれたのであり、これに関して法王は「あなた方は賢いかもしれませんが、このようなやり方で勉学に励まなければ、教えに対する本当の確信は得られないでしょう」と述べられた。

次に、ツォンカパ大師は6偈から9偈の中で、所作タントラ・行タントラ・ヨーガタントラ・無上ヨーガタントラという各タントラの分類について考察されている。そして「まず最初に、幅広く多くの教えを聴聞し探求したことについて述べた」という文でこの第1章が結ばれている。次の第1章ではテキスト、特に般若波羅蜜（完成された智慧）に関する典籍がどのように個人的なアドバイスとして心に現れたのかが著されている。

法王は、般若波羅蜜の明示的な内容は空性であるが、黙示的な内容には発菩提心が含まれると明確に説明された。

12偈の内容は以下の如くである：ディグナーガの『集量論』やダルマキールティ（法称）の七論書のすべてには悟りに至る実践の段階は述べられていない、と言う者たちがチベットにいるが、文殊菩薩がこれらのテキストの著述を承認されたという記録があり、また『集量論』の帰敬偈には、世尊は一切有情を利益する信頼できる指導者であることが記されている。

次に、修行の途中の段階として、すべてのテキストを個人的なアドバイスとして心に捉えたことが示されているこの第2章は、『秘密集会タントラ（グヒヤサマージャ・タントラ）』とその註釈書、『勝樂（チャクラサンヴァラ）』、『呼金剛（ヘーヴァジュラ）』、『時輪（カーラチャクラ）』に対する礼賛の偈頌で締めくくられている。

ツォンカパ大師が明らかにされたのは、どのようにして幅広く多くの教えを学び、それから隠遁修行に入り、深遠な道と広大な道を含む、悟りに到る修行道の体験を獲得したのか、ということである。

法王は大師が中観について著された五大テキストについて触れられた。五大テキストとは、ナーガールジュナの『根本中論頌』の詳細な註釈書である『正理大海』、チャンドラキールティの『入中論』の詳細な註釈書である〔中観 密意一みっち解明〕、『菩提道次第広論』の`観、の章、『菩提道次第中篇』の`観、の章、了義と未了義の経典を識別する註釈書である『了義未了義善説心髄』のことである。

大師が『現観莊嚴論』の註釈書である「善説金蔓一ぜんせつきんまん」の著述に着手したとき、まず始めに現存する『現観莊嚴論』に関するインドの21冊の註釈書をすべて読まれたという。

当時、サキャ派、カギュ派、ニンマ派の各伝統に属する多くの偉大な導師たちがおられた。カダム派にもまた偉大な導師たちがおられ、『七つの宝蔵』を著したニンマ派のロンチェン・ラブジャムパもこの頃の導師のひとりであった。

ツォンカパ大師は袋を肩に掛け、故郷のアムドから中央チベットへと向かわれ



た。その途中、勉学の拠点である様々な僧院で足を止め、留まって学んだが、やがてご自身でガンデン僧院を創設された。大師がガンデン僧院を離れると、弟子のギャルツァプ・ジェが僧院の座主を引き継いだ。

ツォンカパ大師が提示された優れた勉学の規範は、現在南インドに再建されたガンデン僧院・セラ僧院・デプン僧院という三大学問の拠点において実践されている。そこで修学を完了した学僧たちは密教を学ぶためにギュメかギュトのいずれかの密教大学に進む。その後はこの伝統の長であるガンデン僧院座主を目指して、さらに研鑽の階段を登っていくことも可能である。

ダライ・ラマ1世ジェ・ゲンドウン・トuppはツォンカパ大師の弟子であり、タシルンポ僧院を創設されたが、タシルンポ僧院では殊に論理学の習得が奨励されていた。『東方の雪を頂く山々の歌』でダライ・ラマ1世は当時見られた宗派間の不和を以下のように嘆かれている。

近頃はこの人里離れた雪山において
 自分が従っている系譜ばかりを擁護し
 他の教義を保持する者たちを見下し
 本当の敵のようにみなす者が沢山いる
 そのような者たちの考えと行動を見るにつけ、
 私の心は悲しみでいっぱいになる



そして法王は、聴衆に向かって以下のように訴えられた。

「チベット仏教は今日において最も完璧な形で仏教を保持している伝統です。私たちはツォンカパ大師のような過去の偉大な導師たちに深く感謝しなければなりません。そして私たちが受け継いだこの智慧を他の人々と分かち合うことによって、導師たちが示されたお手本に従うべきなのです」

ここでナムギャル僧院のゲシェ（仏教博士）で、ダラムサラの仏教勉強会で仏教を学ぶ組織をリードする教師の一人であるロサン・ダクパ師が、この法話会開催に対して法王に謝意を述べ、12人のチベット人の学生から質問が寄せられていることを告げた。

最初の質問は新型コロナウイルス感染症の流行に関する精神的苦痛をどのように回避できるのか、というものであった。

これに対して法王は次のようにアドバイスされた。

「もしあなたが肉体的には病んでいなくても、不安を感じ、恐れを抱いているのであれば、過去世と来世を信じる仏教徒として以下のことを熟考することができます。『修行道の三要素』には「限らない輪廻の生を繰り返し、三つの苦しみに絶え間なく苛まれている」と記されています。私たちは欲望、怒りと嫌悪、無知によって苦しんでいます。解脱を求める堅固な決意によってこれらの苦しみを克服することができます。私たちは病や伝染病の克服を、解脱に向かう旅路の一過程と見なすことができます」

「行為と煩惱の結果として私たちは病を体験します。ナーガールジュナは『根

本中論頌』で以下のように述べられています。

行為と煩惱を滅すれば解脱〔に到る〕
行為と煩惱は妄分別〔誤った認識〕から生じる
それらの妄分別は戲論から生じる
戲論は空によって滅せられる（第18章5偈）
「生老病死の苦しみは人生の一部です。`行為と煩惱によって引き起こされる
病から自由になれますように、と考えることで、
解脱に到ろうという決意を強くすることができるとでしょう。
ここには『上師供養（ラマ・チューパ）』で
説明されている困難を修行の道に変容すべきことが含まれています」
世間とそこに住む有情は悪行の果で満たされ
望まぬ苦しみが雨のように私に降り注ぐけれど
この苦しみが悪行の果を枯渇させる方便であると見なし
困難を修行の道に変換することができるよう、どうか力を与えてください

法王は、汚れた行いを浄化するための方法として、三宝の前で懺悔する修行を挙げられた。しかしその主な目的は、心を浄化して善き変容をもたらすことなので、最も大切な修行は発菩提心であり、もしそれができれば、汚れを浄化し、福德と智慧の資糧を積むことが可能であると説明された。法王はまた、五体投地や右によろなど戒・定・慧の三学の実践修行に結びつけることなく行っても、世俗的な価値以上の利益は得られないと述べられた。

法王は、仕事中心にもし虫を殺すなどの悪い行為を犯したならば、そこで鍵となる点は、それを故意に行ったかどうかであると明言された。また法王は、そのような習気はオーム・マニ・ペーメ・フームという観音菩薩の真言を唱えることで浄化され得ると付け加えられた。

法王は、今日存在する70億の人々が仏教徒になるようにと祈願することはないが、人々がお互いに対する優しさと思いやりを育むことができる平和な世界を構築するために尽力していると断言され、次のように続けられた。

「もしあなた方が愛と思いやりの実践をしていくなら、他者を傷つけるような行為はなくなるでしょう。私たちの心の中に平和を構築する必要があるのです。怒りや他の悪しき感情でいっぱいになっているならば、私たちの心は穏やかでないばかりか、世界平和を実現することなど不可能になってしまいます。シャーンティデーヴァ（寂天）の『入菩薩行論』には以下のような言葉があります」

自分の幸せと他者の苦しみを
完全に入れ替えなければ
仏陀となることはできないし
輪廻においても幸せを得ることはない（8章131偈）
この世のいかなる幸せも
他者の幸せを願うことから生じる
この世のいかなる苦しみも

〔自分だけを大切に〕自分の幸せを求めることから生じる（第8章129偈）

「幸せを求め、苦しみを望まない、ということにおいて私たちは皆等しい存在です。そして私たちはお互いに依存しあって生きている社会的な動物です。自分たちの破壊的な感情と取り組むために、怒りと執着を減らし、優しさと思いやりを培う必要があります」

別の質問に関して法王は、より友好的な社会を創るための手引書を編纂することに賛成する、と述べられた。そして、その手引書には宗教に触れることなく悪しき感情に取り組む方法が記され、世間一般の人々、僧侶と在家信者、女性と男性などがそれぞれ実行できる心の平和を構築する方法が明記されるべきだと話された。

今生の楽しみを切望することをどうしたら減らせるのかという質問に対して法王は、ツォンカパ大師の『修行道の三要素』の第7偈と8偈を引用し、これらの偈頌は、名目上は菩提心の育み方について説いているが、自分自身に当てはめてみると、出離の心と解脱への決意を強めるために使うことができる、と述べられた。

法王は、ご自身は我執という鉄の檻にいつも閉じ込められているわけではなく、無明の厚い暗闇にいつも覆い尽くされているわけではないと感ずることがあり、苦しみが減じた境地に到るといふ真の望みを持っていると伝えられ、次のように続けられた。

「自分の状態を省察してみると、無知がどんどん少なくなっているように感じられます。三つの苦しみに絶え間なく苛まれている訳ではありませんが、母なる一切有情のありようを思い、菩提心を起こしています」

「心を制御することが難しいという問題の解決策として、古代インドの伝統に示されているように感情の衛生状態を正しく保つ方法が挙げられます。そこには執着や怒りといった煩悩への取り組み方が含まれています。私は仏教徒になりな

さい、と言っているのではなく、仏教から学ぶことを提案しているのです。『入菩薩行論』の第6章を読んで怒りの欠点を知り、第8章を読んで自分だけを大切にすることの不利益と、他者を大切にすることの利益について学んでください」

「教えを学び、しっかりと考察し、確信を得ることが大切です。それから瞑想して、自分が得た理解と瞑想の体験を心において統合することです。そのような方法を何世紀にもわたって行ってきた結果として、例えば、チベット人は殺生することに抵抗を持つようになりました。そのような文化を築いてきた私たちですので、より平和な世界を創造することは可能であると信じています。それでは明日また会いましょう」

ツォンカパ大師の『私の目的はよく果たされた』 法話会 2日目

ツォンカパ大師の『私の目的はよく果たされた』法話会 2日目は当事務所のHPをご覧ください。

▶ https://www.tibethouse.jp/news_release/2021/20210602_hhdl.html

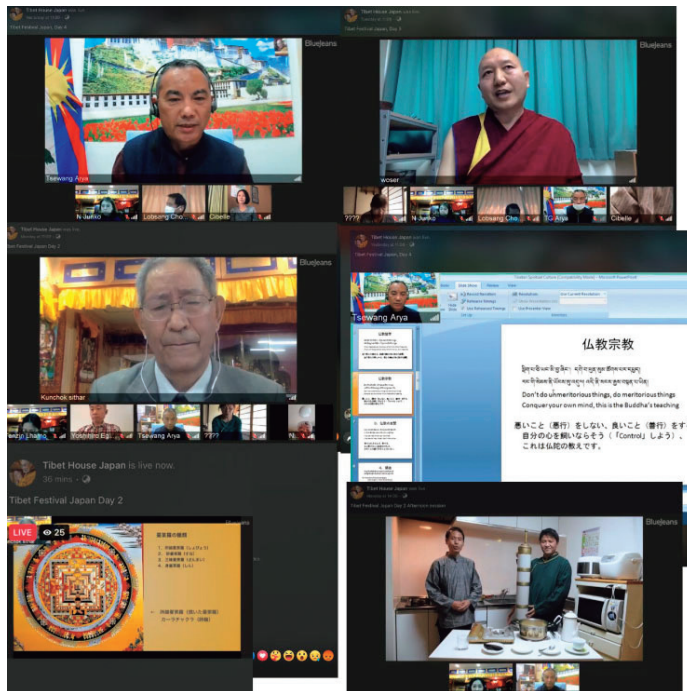
ダライラマ法王庁の日本語HPはこちらをご覧ください。

▶ <http://www.dalailamajapanese.com/>

「イベント・リポート」 チベットフェスティバル・オンライン ゴールデンウィーク 日本から世界へ、たくさんのありがとう

[2021年5月5日 日本、東京]

5月2日～5日のゴールデンウィーク連休にあわせ、オンラインで4日間にわたりチベットフェスティバルが開催されました。チベットハウス・ジャパン主催のこのイベントには、在日チベット人や日本人が参加しました。



ダライ・ラマ法王日本代表部事務所代表のアリヤ氏は、フェスティバル開催の冒頭にて、「このフェスティバルの目的は、チベットの豊かな文化、宗教そして歴史を称え、日本政府と日本国民、支援者や協賛企業・団体による揺るぎないご支援に対する深い感謝の意を表すことにあります。」と挨拶しました。

さらに、アリヤ氏は、このフェスティバルは、チベット人と日本人が相互に豊かな文化を共有する機会を提供し、結果として精神的そして文化的な絆を強めると述べました。

フェスティバル初日は、チベット舞台芸術研究所の元アーティストのゲニエン・テンジン (Genyen Tenzin) とテンジン・クンサン (Tenzin Kunsang)、アメリカ在住のツェリン・バワ (Tsering Bawa) とツェリン・ユドン (Tsering Youdon)、韓国のカラグ・ペンパ (Kharag Penpa)、オーストラリアのテンジン・チョギャル (Tenzin Choegyal) そして、スイスからはロテン・ナムリン (Loten Namling) などの面々による伝統音楽、現代音楽そして舞踏パフォーマンスでスタートを切りました。また、日本人アーティストの野田潤 (のだ めぐみ) も登場し、ダニエン (三味線に似たチベットの弦楽器) でチベット歌謡の弾き語りを披露しました。(敬称略)

2日目は、東京のチベット仏教普及協会のクンチョク・シタル師が砂曼荼羅とその目的と意義について講演しました。講演の後、質疑応答が行われました。ま



た、午後からのセッションでは、チベットハウスジャパン職員のロブサン氏とジグメ氏が、テントウツク、パク、そしてバター茶などのチベット料理を紹介しました。

3日目は、高野山大学でチベット語と仏教を教えているゲシェー・テンジン・ウセル師による、仏教の瞑想とその実践法の紹介に関する講演で始まりました。午後には、ダラムサラのチベット

子供村 (TCV)、ムスーリ (Mussoorie) のチベット難民寄宿学校 (Tibetan Homes Foundation)、タワン (Tawang) のマンジュシュリ (Manjushree) 孤児院の里子からのビデオメッセージ動画が上演され、日本の里親と協賛者の寛大で揺るぎない教育支援に感謝の意が表されました。

フェスティバルの4日目は、アリヤ氏が、チベットの宗教、文化及び歴史について講演しました。アリヤ氏は、チベットハウスのメンバーによる提案を受け、チベットの宗教と文化に関する9つのポイントについて講話しました。

アリヤ代表は、1998年にエモリー大学とダライ・ラマ法王の学術的な連携により始まった社会的、感情的、倫理的学习 (SEEラーニング) の重要性についても話しました。SEEラーニングは、幼稚園から高校までの教育及び高等教育、専門教育において活用できる社会的、感情的、倫理的能力を育成するための包括的な枠組みを教育者に提供するものです。

フェスティバルは、ブルージーーズとフェイスブックを通じて配信されました。多くの方々はフェイスブックで参加しました。

メッセージの中でこのフェスティバルについて、チベット文化と仏教を学ぶ貴重な機会になった、など日本の参加者からさまざまに



感想が届きました。さらに、ゴールデンウィーク連休中に、新型コロナウイルス感染拡大状況を踏まえて外出が制限される中、オンラインによる素晴らしいイベントを開催したチベットハウスに感謝するコメントも寄せられました。また、参加者一部のからは、瞑想と呼吸法に関する講演は、日常生活で実践するのに非常に役立つとの感想も寄せられました。（翻訳：仁恕）

CCP（中国共産党）の政治的“再教育”に反対した、 6人の子どもの父であるチベット人が、 2019年に拷問により死亡した

[2021年5月5日 インド、HPダラムサラ・スタッフレポーター]

2019年、ナクチェ（中国名：那曲）郡タチェン町で、いわゆるチベット自治区カム州の伝統的な地区・シャグ・ロンポで、強制的な政治的“再教育”キャンペーンに参加することを拒否したために、チベット人男性が拘留された。彼は中国警察の留置所で殴られたために死亡したと情報筋は伝えた。

ノルサン氏は36歳ぐらいで、警察の留置所で取り調べ中に殴られたり拷問されたりしたことが原因で2019年に死亡した。中国当局は、はじめ、中国共産党統治70周年記念日前の2019年9月末ごろに、シャグ・ロンポ県のツアルヒ村出身の2、3名のチベット人と一緒に、彼を留置した。彼らは、大きな政治的再教育キャンペーンや愛国教育に参加させられた。それは、慎重な取り扱いを要するCCPの行事に先立って、市民が蜂起や内乱を起こす恐れが無いよう鎮圧するべく、地元当局によって指揮されたものである。のちに、当局はノルサンを除いた他の人々を釈放したが、彼は拘留されたままだった。彼の家族は、彼との面会を拒否され、健康状態に対する不安は募った。

シャグ・ロンポ地区他のチベット自治区では、中国政府がオンライン情報にの高度な制限を行っているため、ノルサンの死は、これまでチベットの外の世界に知られることがなかった。

「中国当局は、もし、彼の家族や村の住民たちが、彼の死について何か情報を共有するようなことがあれば、ひどい結果を招くことになるだろう、と脅してきた」と情報筋は語った。

中国当局は、「ノルサンは、借金問題でシャグチェ橋から身を投げて自殺した」



と述べたが、これは明らかに彼の死の責任を逃れようとする企みである。地元住民は、中国当局のこの声明を嘲笑した。ノルサンは借金など一切ない裕福な男とされていたし、それは、民衆を欺く計画だと見なされた。村人たちは、彼の死の原因は、中国当局によってひどく殴られ拷問されたためだと信じている。村人の何人かは、彼が中国警察の手で虐待されたり拷問されたりすることから逃れるために、自分の命を橋から飛び降りることで終わらせたのかもしれない、とも考えた。中国警察が、村民が彼の遺体に近づいたり見たりすることを禁止したので、この2つの死の理由のどちらが真実であるのかを断定するのは困難である。

彼の死後数日間、当局は、ゲソ・シャバ村の彼の家に留まり、搜索を続けた。その際、彼の妊娠中の妻や家族と対立した。住民は何日もの間、その近所でしばしば警察の車を見ていた。ノルサンの死去の知らせと、警察の組織的な搜索は、彼の妻が極限まで不安定な状態に陥るような精神的苦痛とトラウマを引き起こした。彼の家族の状況は、その事件以来よりいっそう悪くなり、現在も酷い状況で暮らしている。

我々の情報筋によると、ノルサンはダライラマ法王を大変尊敬している、熱心なチベット人の擁護者だった。堅い信念を持った彼は、中国共産党のプロパガンダキャンペーンの政策を受け入れ従うことを拒否した。家の中に中国共産党の5人のリーダーの写真の入った額を強制的に掲げたり、共産党の業績を称賛したり、強制的に中国国旗を振らされるキャンペーンを拒否したのである。ノルサンは、カム県の伝統的地区シャグ・ロンポのゲソ・シャバと呼ばれる村の出身で、ソナム・ヤンガとガンチェンの息子だった。父と妻と6人の子どもたちが残された。

シャグ・ロンポ地区は、厳しい監視下にあり、地元チベット人はたえず取り調べを受けるような厳しい制限を受け続け、疑わしい人物の携帯は没収された。また、`分離主義、と戦うという名目で、亡命した人々とのつながりを突き止めるべく、彼らの家は搜索された。

(翻訳：のぶこ)

TIBET CAFE

みなさま、いつも心のこもったメッセージと御支援を
ありがとうございます！

■『チベットカフェ』ってなに？

「チベットカフェ」という名称で、チベットハウスの活動への寄付を受付けています。

コーヒー1杯分から任意の金額で、喫茶店でお茶を飲むように、気軽にご寄付していただければと思います。

■『チベットカフェ』の参加方法

(郵便振替口座) 東京00100-1-89768 チベットハウス

郵便振替用紙の通信欄に「チベットカフェ」と明記してメッセージをお書き添えいただき、上記の口座に任意の金額をご寄付ください。(必ず「氏名」に「フリガナ」をつけてください) メッセージとお名前のイニシャルだけチベット通信に掲載します。特にメッセージがなければフリーチベットにさせていただきます。

■『チベットカフェ Season's Message』ありがとうございました。

- ✓ チベットの皆様のお幸せを心から祈り申し上げます。FY/Tokyo
- ✓ フリーチベット。MM/Osaka
- ✓ フリーチベット。SH/Gifu
- ✓ フリーチベット。NY/Osaka

ダライ・ラマ法王及びチベット亡命政権の日本唯一の公機関

ダライ・ラマ法王日本代表部事務所 (チベットハウス・ジャパン)

Liaison Office of His Holiness the Dalai Lama for East-Asia

チベットハウス会員制度ご入会案内 / 会員募集中

会員特典

チベットハウスにご入会いただくと、さまざまな特典をご利用いただけます。

- 会員向け季刊誌「チベット通信」の無料定期配布（年4回予定）
- ダライ・ラマ法王来日情報等のご案内
- ダライ・ラマ法王来日講演のご優待
- 弊事務所主催の各種イベントの割引（1割から2割）
- 弊事務所チベット図書室の貸出サービス

会費について

入会費：3,000円 / 年会費：5,000円（※毎年4月に更新手続きをして頂きます。）

初年度合計：8,000円

ご入会方法：チベットハウス入会ご希望の方は、ゆうちょ銀行「郵便振替用紙」の通信欄に「チベットハウス入会希望」とご記入のうえ、お名前 / フリガナ（フリガナは必須です） / ご住所 / 電話番号 / メールアドレス を明記していただき、入会費及び年会費合計の8,000円をお振込ください。

お振込先

ゆうちょ銀行 郵便振替口座

口座記号番号：00100-1-89768

加入者名：チベットハウス

※尚、銀行振込でのご入会は扱っておりませんので、ご了承ください。

チベットハウス会員更新方法

チベットハウス更新ご希望の方は、郵便振替用紙の通信欄に「チベットハウス更新希望」とご記入のうえ、年会費の5,000円をお振込ください。

お問合せ電話：03-5988-3576

FAX：03-3565-1360

Email：tibethouse.jp@tibet.net

チベットハウス主催

チベット語 土曜講座



2021年8月7日（土）～ 10月30日（土）・毎週土曜日（合計13回）

日常会話入門

読み書き基礎編

期 間：2021年8月7日（土）～ 10月30日（土）までの毎週土曜日【合計13回】

会 場：チベット・ハウス・ジャパン（地図はこちら）…15人

オンライン／BlueJeans (<https://bluejeans.com/>) …15人

講 師：アリヤ・ツェワン・ギャルポ

▶<https://www.tibethouse.jp/event/2021/tlc2021.html#01>

補助講師：ジグメ・ツェテン

▶<https://www.tibethouse.jp/event/2021/tlc2021.html#02>

-
- 日常会話入門 15：00～16：00
1回のみ受講 1,000円／13回通し 10,000円
 - 読み書き基礎 16：10～17：10
1回のみ受講 1,000円／13回通し 10,000円
 - 参考テキスト チベット語と日本語・英会話の本 1,000円
(税込み郵送無料)
-

注意事項：（チベット・ハウス・ジャパン：15人／オンライン：15人限定。先着順。通し受講の希望者を優先させていただき、定員に達し次第、締め切ります。）オンラインクラスに限定はありません。

申し込み方法：ご予約は7月1日より、お電話とE-mailで受け付けます。

電 話：03-5988-3576 / Email：tibethouse.jp@tibet.net

チベットについての出版物 Books on Tibet



ヒストリー・オブ・チベット History of Tibet

クロード・アルピ著 (Claude Arpi) 販売価格：1,000円

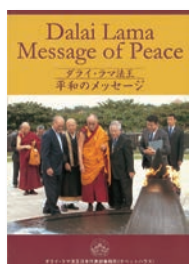
著者のクロード・アルピ氏によるチベット史の歴史をもとに作られた本書「Glimpses on the History of Tibet」は、絵や写真を通じて世界で最も高い場所の始祖神話から近代以降の苦闘までのチベットの多彩な文化、政治、宗教をまるで旅するかのよう体験できる本です。



希望 チベット亡命50年 Tibet Exile 50

販売価格：1,000円

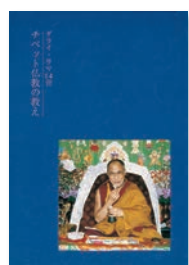
ダライ・ラマ法王台湾事務所によって発行された「Tibet Exile 50」の邦訳版。中国によるチベット占領、ダライ・ラマ法王の亡命、そしてインドでの中央チベット政権再建から、2009年で50年という月日が経過した。その50年間の記録を、オールカラー写真とわかりやすい解説を通じて紹介。



ダライ・ラマ 平和のメッセージ

販売価格：1,000円

ダライ・ラマ法王の世界平和や地球環境問題に関する思想や見解を掲載。「思いやりと個人」、ノーベル平和賞受賞のスピーチや講演、「普遍的責任と環境」等、ダライ・ラマ法王の非暴力の精神を理解するための鍵となる内容。



ダライ・ラマ14世 チベット仏教の教え

販売価格：1,000円

1995年のダライ・ラマ法王来日における法話集。仏教一般、特にチベット仏教の基本的な教理と実践の他、「人類の未来と人間の心」、「日本人々へのメッセージ」を掲載。



チベット語と日本語 英会話の本

アリヤ・ツェワン・ギャルポ著 販売価格：1,000円

チベット語と日本語を学びたい人々にとって、非常に簡潔で使いやすい会話の手引書になっています。著者が自らの経験をもとにして、日常会話の中で頻繁に使う言葉や語句を中心に書いた本です。

お問合せ電話：03-5988-3576

Email: tibethouse.jp@tibet.net