# 主ブッダの教え

### 2016年6月19日

### 聖ゴータマ・ブッダ（釈尊）生誕祝賀会

### スワーミー・メーダサーナンダによる講話

### 於・逗子協会

今日はお釈迦様の誕生日を祝います。仏教はインドで生まれ、ゆっくりとインド国内に広まり、チベット、中国、韓国、日本へと伝わりました。チベットでは今も広く信仰されています。仏教はまた、南方のスリランカへと広まり、そこから東南アジア沿岸部の地域・国にも伝わっていきました。仏教はヒンドゥー教と文化的な関連があるので、仏教の広まりと共にヒンドゥー教文化も各国に伝わりました。

ガウタマ・シッダールタ（ゴータマ・シッダッタ）はイエス・キリストの生まれる約500年前に生まれました。悟りを開いた後約40年間にわたりインド各地を歩いて伝道し、80歳で亡くなりました。お釈迦様はなぜ悟りを求めるようになったのでしょうか。

## ヒンドゥー教とカースト制

インド最古の宗教はヒンドゥー教ですが、ヒンドゥー教の礼拝では様々な儀式が行われていました。その一つが護摩で、ブラーミンのカーストに属し祭儀を専門の職業とする祭司が執り行っていました。なぜ専門職だったかというと、このような儀式には、祭壇の設置の仕方、マントラやムードラ（印相）の用い方、どんな礼拝をどのような時にどう行うか、などについて細々とした複雑な決まりがあり、やり方を間違えると逆効果になる可能性があったからです。このため、ブラーミンのカーストに属する人々には生来的に一定の特権が与えられました。その結果、これが後にブラーミンによる専制や抑圧的カースト制の源となったのです。

こうした儀式では、動物の供儀が行われることがありました。動物供儀は儀式の施主に利益をもたらすとされており、当初はあまり一般的ではありませんでしたが、後に広く行われるようになりました。今生または来世で特別な利益を得るために、供儀（「ヤッギャー」）の名で特定の動物をたくさん殺していたのです。

また、『ウパニシャド』の書物の多くは抽象的な内容で一般の人には理解できませんでした。ですから、そこに提示されている哲学的な意味合いを理解するのに、修行し訓練を受けたブラーミンの学者による解釈が必要でした。

さらに、祭司のサポートは、人が天国に行くのにプラスになることはあっても、人としての在り方や人生の問題への対処について役に立つことはほとんどありませんでした。一般の人々の、今世の問題を解決するためのサポートは全くなかったのです。

## お釈迦様の誕生

お釈迦様が生まれたのは、このような社会的・宗教的状況下でした。お釈迦様の説いた宗教はとても実践的でした。お釈迦様は、当時一般的だった思想や慣例のうち、二つの点に反対しました。まず、人生のために高い哲学を学んでも普通の人の悩みや問題は解決せず、なくなることもないのだから、そのような哲学は学ぶ必要はないということです。

そして、当時のカースト制の問題です。高いカーストにはより多くの権利が与えられていました。例えば、ブラーミンがある罪を犯した場合、非常に軽い罰を受けます。しかし、戦士のカーストであるクシャトリヤが同じ罪を犯せば罰は重くなり、ヴァイシャではさらに重い罰を、シュードラでは最も重い罰を受けることになります。このように、カーストに応じて科される罰が異なるのは、カースト制による差別的な結果の表れです。お釈迦様はこのような社会的慣例に反対したのです。

ヒンドゥー教は特定の開祖一人が興したのではない、ということはよく知られていますね。ヒンドゥー教は、複数の聖者や賢人らの霊的経験を礎としています。お釈迦様はインドで初めて、宗教の単独の開祖となったのです。仏教の前にジャイナ教がありましたが、ジャイナ教には24人の聖者がいます。その後、イエス・キリストが単独の開祖となってキリスト教が生まれ、預言者ムハンマドのイスラム教が生まれました。しかし、歴史的に、宗教の開祖となったのはお釈迦様が初めてでした。

## 実践的な宗教：4つの聖なる真理

お釈迦様は、人生で起こる現実の問題について考えをめぐらしました。形而上学的な難解なことを論じたのではなく、人生の真の苦しみについて考えたのです。そして、この現実問題に対し、4つの真理である四諦（したい）に基づいて解決することを説きました。

1つ目に、苦しみがあるということ。2つ目に、苦しみには原因があるということ。3つ目に、苦しみは解決が可能だということ。4つ目に、苦しみを解決する道があるということ。これが四諦です。シンプルで実践的ですね。さらに、お釈迦様は苦しみを解決するために8つの正しい道、すなわち八正道の実践を勧めました。

このように、お釈迦様は体系的な哲学を説きました。皆さんの中には、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』のアシュターンガ・ヨーガ（八枝のヨーガ）がお釈迦様の八正道の影響を受けているらしいと言われているのを知っている人もいるでしょう。これは、『ウパニシャド』などを根幹とするヴェーダーンタが時の流れと共に体系的になっていったことにも表れています。例えば、ヴェーダーンタに関する論文である『ヴェーダーンタ サーラ』によれば、真理を悟るには次の4つの実践が必要とされています。

1) 6つの基本の実践（六徳）。この中で、お釈迦様の八正道の基本となるポイントも説明されています。

2) この世の楽しみと天国での喜びを得たいという願望を捨てる。

3) 実在と非実在を識別する。

4) 解脱を強く望む。

この六徳とは、サーマ（Sama）、ダーマ（Dama）、ウパラティ（Uparati）、ティティクシャ（Titiksha）、シュラッダ（Sraddha）、 サマダーナ（Samadhana）を言います。サーマは心の制御の中心で、ダーマは五感の制御。ウパラティは満足すること。ティティクシャは忍耐力。シュラッダは強い信仰心。サマダーナは心の平安です。これらの徳は、実在と非実在の識別（ヴィヴェーカ、viveka）、すなわち永遠なものと一時的なものの識別が必要で、これらを識別することで欲望が止みます。一方、解脱への強い欲求もあります。

僧侶と呼ばれる人たちは仏教が始まる前にもいましたが、僧侶の修行の道がより体系的になったのはお釈迦様によるものです。さらにお釈迦様は世界の宗教史において初めて、特定の開祖の教えを実践するための僧院を作りました。まもなくインド各地に多くの僧院が作られましたが、これはお釈迦様の教えが消えることなく、真理を悟るために正しく実践されるようにするためでした。

お釈迦様の作った最初の僧院の詳細は、仏教聖典に見ることができます。僧院の僧侶やそこで暮らす者たちの厳格な行動の決まりや日課、霊的修行などが書かれています。お釈迦様は悟りを得てから亡くなるまでの約40年間に、各地を旅して教えを説き僧院を開きました。その結果、信徒の数が増えていきました。

お釈迦様はまた、改宗や伝道を初めて行った人です。仏教の前からあるヒンドゥー教では、改宗を行っていませんでした。お釈迦様が亡くなった後、仏僧らはセイロン（現在のスリランカ）、チベット、中国、さらに後には日本など各国で伝道しました。

インドの高名な僧侶　菩提僊那は、聖武天皇の招きを受け736年に来日して奈良に赴き、華厳宗の確立に貢献しました。後に、空海（弘法大師）が開いた真言宗などのように、日本人僧侶らが開祖である各宗派は中国から学んだ仏教の影響を受けています。

お釈迦様の教えは、当時の庶民が話していたパーリ語が用いられています。ヴェーダなどヒンドゥー教の経典はサンスクリット語で、庶民の言葉ではありませんでした。パーリ語はサンスクリットから生まれた言葉ですが、発音が違います。

お釈迦様の教えの一番の特徴は慈悲です。慈悲を説いた聖者は他にもたくさんいますが、やはり慈悲はお釈迦様の大きな特徴と言えます。お釈迦様の教えはヒンドゥー教が元になっていましたから、教えのほとんどは目新しいものではありませんでした。例えば、比較宗教学を真面目に研究している学生であれば、『ウパニシャド』の中に同様の教えが数多くあることに気付くでしょう。しかしインドでは当時、ヤッギャーの名の下に多くの動物が殺されており、お釈迦様はこれに断固として反対しました。ヤギやヒツジの命を救うため、自分の命を代わりに差し出そうとさえしたのです。世界の宗教史の中でもお釈迦様の慈悲の教えは特別で、スワーミー・ヴィヴェーカーナンダはこの点を大きく評価していました。

## インドでの仏教の衰退

仏教の信者や日本の多くの人は、仏教はインドで生まれたのになぜすたれてしまったのかとよく質問します。これは先ほども言ったように、ヒンドゥー教から見た仏教には目新しいものがあまりなかったためと言えるでしょう。しかし、ヒンドゥー教徒はお釈迦様の人格やお釈迦様が悟りを得たこと、また慈悲を説き高尚な哲学を庶民に広めたことなどからお釈迦様を尊敬し崇拝しています。インドではお釈迦様は神の化身として考えられています。お釈迦様自身は崇められていても、その教えは崇められていないのは興味深い点です。

インドではその後、シャンカラチャーリヤのようなヒンドゥー哲学者らと仏教学者らの間で哲学上の争いが起こるなどしたため、仏教の影響力は弱まっていきました。最終的には、イスラム教徒の侵入によりヒンドゥー教のお寺だけでなく仏教寺院や僧院も数多く破壊され、仏教の体制は大きく衰えていきました。

## 中道と八正道

お釈迦様また、中道も説きました。極端に厳しい苦行を行うことも、極端な快楽に走ることもしてはならない、と説いたのです。パタンジャリのアシュターンガ・ヨーガとお釈迦様の八正道には非常に似ている点があります。どちらも肉体、感覚、心のコントロールを説いています。しかし、霊的修行の方法を体系的に説明しているのは、お釈迦様の方でしょう。

では、お釈迦様の八正道を説明していきましょう。

1) 初めに「正見（しょうけん）」です。真理を正しく理解することです。

2) 次に「正思惟（しょうしゆい）」です。例えば、欲を捨て悪い考えを持たないようにし、愛や慈悲を持とうと考えることを言います。

3) 「正語（しょうご）」は、本当のことを言い嘘をつかないことです。嘘にはたわいのない嘘と悪質な嘘がありますが、どちらも嘘は嘘ですから、たわいのない嘘でもつかない方がいいでしょう。例えば、誰かにメールを送って2～3週間経っても返事が来ないと、どうしたのだろうかと相手に尋ねることがあります。聞かれた方は、よくこう言いますね。「ごめんなさい、忙しかったんです。」しかし、返信するのに5分あればできるのに、それすらできない程忙しかったのでしょうか。こんな時は小さな嘘をついて言い訳するよりも、ただ謝った方がいいでしょう。

また、正語には人を批判しないことも含まれます。ホーリー・マザーは、人のあら探しをせず自分の悪いところを見るようにと言っています。誰かの欠点について噂すると、自分の舌が汚れるだけでなく人の欠点に影響される可能性もあります。正語を実践しましょう。

4) 「正業（しょうごう）」にはいろいろあります。盗まない。人に暴力を振るわない。世俗の楽しみをできるだけ制御し、心の浄らかさを保ちます。

非暴力の実践として徹底した菜食主義の人、また菜食主義のよさを強く主張する人がいます。しかし、もし心の中が妬みや憎しみ、怒りでいっぱいだったら、菜食主義も単なる形式、儀式で終わってしまいます。菜食主義とは動物を殺さないようにするというだけでなく、心の中に嫉妬や怒り、憎しみを持たないようにしなければなりません。

5) 「正命（しょうみょう）」は正しい方法でお金を稼ぐことです。もっとお金を得て欲望を満たそう、という気持ちを制御しないと、違法なやり方でも構わずにお金を稼ごうとしてしまいます。お金がたくさんあるのに、「もっと儲けたい」と欲に支配され倫理に反する方法に走る人がいるのは皮肉なことです。

6) 「正精進（しょうしょうじん）」は、正しい努力です。心の中に不純な考えを生じさせず、前向きに考え、否定的な見方をしないようにします。マイナス思考だったり不純な考えを持ったりすると、思考は行動に影響を与えますから、正しい行いをすることができません。思考も行動も両方コントロールする必要があるのです。高邁な思想を持つよう、良いことや霊的なことを考えるよう心掛けなければ、悪い考えを止めることができません。

7) 「正念（しょうねん）」は、正しいことにいつも心を向けるようにすることです。一時的なものと永遠なものを識別しましょう。家族を愛することに何も問題はありませんが、同時に、今ある人間関係は、どれ程深く愛に満ちていても今生だけのものだというのをよく理解してください。さらに、よく内省して、喜びを与えてくれるものが最後には苦しみの源となることを忘れないで下さい。

8) 最後に「正定（しょうじょう）」です。これは、真理に深く集中することです。パタンジャリのアシュターンガ・ヨーガでは、これをダーラナ、ディヤーナ、サマーディと呼んでいます。集中、持続的な集中、完全な集中でサマーディに達するのです。サマーディ、すなわち涅槃に達するに時に、不純なものはすべて燃え尽きてなくなります。このように、お釈迦様の教えに従って霊的な修行を実践すれば、遂には人間として生を受けた最終目標の涅槃を体験するのです。

## 矛盾

お釈迦様はヴェーダを信じていませんでしたが、お釈迦様の教えは仏教徒にとって実践上ヴェーダになりました。また、お釈迦様は神様を信じていませんでしたが、多くの仏教徒にとってお釈迦様は神様と同じ地位に高められました。

お釈迦様は、ヒンドゥー教の聖典で永遠なるものとされるアートマンを信じていませんでしたが、お釈迦様の教えの中の仏性は永遠なる存在です。どの宗教においても永遠性の概念がなければ、信徒や霊的な修行はすべて意味も目的もなくなってしまいます。

ご存知の通り、多くの宗教の師と同じく、お釈迦様も教えの説明にたとえ話をたくさん使いました。この世のはかなさを知りそれを常に心に留めて置くことの大切さを説くのにお釈迦様がしたたとえ話を、一つお話ししましょう。

ある時、死神のヤマが、地獄に落ちた男に対して生前の悪行について問いただし、警告のために神が送った3人の天の使者に会わなかったかと聞きました。男は会っていないと答えました。「お前は確かに会っているのだが、気付かなかったのだ」とヤマは言い、病気の男を見なかったかと尋ねました。「病気の男を見たときに、自分もいつかは病気になるのだと気付くべきだったのだ。」次にヤマは、年老いた男を見なかったかと聞きました。何度も見た、と答える男に、ヤマは言いました。「それなのに、自分もいつかは年を取るのだから生き方を改めなければ、と思わなかったのか。」そして最後に、死んだ男を見なかったかと尋ねました。「見ました」と男が言うと、ヤマは叱りつけました。「死んだ男を見たのに、お前は自分もいつか死ぬのだと気付かなかったのか。」

以上が、神様が送った3人の天の使者のたとえ話です。私たちはどうでしょうか。このような天の使者に会うことはありませんか。メッセージをちゃんと受け取り、心に留めていますか。今日のような機会に、振り返ってよく考えてみましょう。