**「お釈迦様の智慧と慈悲」**

2019年6月17日

聖ゴータマ・ブッダ(釈尊)生誕祝賀会

佐藤浄圭さん(香川県・善通寺尼僧)による講話

於・逗子協会

　今日のテーマであるお釈迦様の智慧と慈悲は、どちらもなくてはならないものですね。翼が2つないと鳥が飛べないように、智慧すなわち正しい教えと慈悲がなければ自分も他人も幸せになれません。

私はこのヴェーダーンタ協会を素晴らしい場所だと思っています。最初にお唱えした三帰依には3つの委ねる対象が出てきますね。真理に目覚めた人・ブッダ、その真理の教え・法、共に学ぶ人たち・サンガですが、協会にはその3つが揃っていてとても浄らかな場所だと思います。

皆さんも初めてヴェーダーンタ協会に来た時があったと思うのですが、どんな時だったでしょうか。私が初めてここに来た時の事はとても素晴らしい思い出となっています。今日のように皆さんで忙しく準備するときに来た方もいるかと思いますが、私が来たのは何もない日でした。スタッフの方が快く案内してくださってお昼ご飯を一緒に頂きました。その後、スタッフの方は用事で出かけてしまい私とマハーラージだけになりました。急に訪れた知らない人を一番大切な人と二人っきりにして、誰もいなくなってしまったんです。これはすごいと思いました。

ここは、誰も拒まずに誰に対しても開かれているんですね。今のお寺は、例えば仏像や大切なものが文化財として保護されていて鍵がかかっていたりしますし、本当に誰に対しても開かれているというのは難しいことですが、ここではそれがかなっている。浄らかな祈りの空間になっていて、とても静かです。おのおのがきっと心の中で教えに出会って、静かな中でふんだんに祈って満足して帰っている。そういう環境の中でずっと学んでいけるというのが、宗教の区別に関係なく素晴らしいと思います。『仏教聖典』にもありますけれども、お母さん牛からおいしい牛乳もらう子牛がお母さん牛のそばを離れないように、ブッダの教え、真理の教えがあれば私たちは自然と離れたくなくなりますね。このように真理の教えが生きている、日本でもまれな場所で、お釈迦様の教えの話ができることをとても嬉しく思います。

私たちが毎日行えることに礼拝というものがありますが、そのために心を浄めることは基本的なことですがとても大切です。（演台の上に水の入ったコップ、空のコップ、ケチャップを置く。）これは水の例えです。教え自体はとても浄らかです。この教えを私たちがこのまま受け取るといいわけです。（コップの中の水を別のコップに移す。）でも、聞く気がなかったら入らないですし、聞いてもひびが入っていたら流れ出てしまい自分のものにならない。もう一つ大切なのは、偏見や思い込みなどの自分の経験がコップに入っているとコップが汚れているということです。（空のコップにケチャップを入れ、水の入ったコップから水を移す。）教えはとても浄らかなものですがコップの汚れと混ざってしまいます。私たちはどうしても自分の心と一緒に生きていかなければなりませんから、一回一回心をこうして拭くんですね。（汚れた水を空け、コップの汚れを布で拭き取る。）そうすればきれいな教えをおいしく飲めます。

私たち日本の僧侶が今も学んでいる仏教は、元々はインドのナーランダ大学からずっと伝わってきたものです。ナーランダ大学は龍樹（ナーガールジュナ）菩薩たちが研究・観察し瞑想を重ね勉強されたところです。ナーランダは「ハスのある場所」という意味で、ハスは智慧の象徴なので智慧を授ける場所ということです。日本では西遊記で有名な玄奘三蔵もこのナーランダ大学に行きました。ナーランダ大学は図書館が9階建てで、学ぶ人は1万5000人、先生は1500～3000人いたと言われています。真理を学ぶために東西から人々が集まる、427年に建てられた世界最古の大きな大学でした。仏様はハスの上に座っていらっしゃいますね。ハスは泥の中から生まれます。煩悩にまみれた世間に生まれたけれどもその煩悩に染まらずに咲く。きれいなところに最初から種を置いても芽が出ないですが、泥には栄養があるかもしれません。貪欲に養分だけ吸収すればいいのです。嫌なこともあるし辛いこともありますけれども、私たちが世間に生まれた意味はそこにあります。煩悩、盲目的な情熱は識別の智慧で取り除けばエネルギーになるということですね。

話を戻しますが、釈尊の数々の発見の一つは、一切皆苦、全部苦しみになるということです。苦とは何かと言うと思いどおりにならないことです。好きなものや楽しいものも自分の心次第で嫌いになったりしますね。絶対的な正体がない。楽しいことも絶対でなく普遍的でない。それを捉える自分の心、もしくは外側（周囲）の変化に左右されます。それを実体があると思い込んでいるからいろいろと自分が苦しみに反応してしまう。そこを見つめて解決する方法を探したのがお釈迦様ですね。

お寺には、人生で苦しみや辛いことを経験し「幸せになりたい」と言う方が来ます。苦しんでいる人に対して、「私の苦しみが」と言う人に対して、他人の幸せを望みなさいといきなり言うと残酷なことかもしれません。けれど自分の苦しみばかり見ているといつまでたっても苦しみはなくならないし、生きている限り苦しみは必ずやってくるんですね。ダライ・ラマ猊下もおっしゃっていますけれども、視野を広げることは慈悲を持つことと大きく関係があります。他人を大切に思うことで自然に心が開きますし、さらに自分の心を観察して苦しみを和らげる方法でもあります。慈悲の心を持つことには自分を幸せにする効果があります。

以前、ダライ・ラマ猊下がインドでお話をするイベントがあってたくさんの人が集まりました。が、急に猊下は自分で立ち上がれないくらい具合が悪くなられ病院に運ばれました。後になって内臓の病気だったことが分かりましたが、運ばれているときにその場にいた貧しい人たちが目に入り、ご自分が痛みに苦しんでいるにもかかわらず彼らに心が向いたそうです。自分は病院に運んでもらえるけれども彼らだったらどうなるだろうと思い、痛みをあまり感じなかった。自分のことしか考えていなかったらとても痛いと感じるところが、慈悲の心でいっぱいになっていると自分の苦痛を感じないのですね。

例えば、生きていて自分一人のことでいっぱいいっぱいか、この世に大切な人が3人いてその3人の喜びが自分の喜びと一緒であるか。この人数が10人、100人いたら喜びがすごく増えますね。無数の人々の幸せを祈ること、自分を手放すこと、執着を手放すことが本当の幸せの道になります。

般若心経にも説かれている最も大切な智慧ですが、物事も自分の心も変化する、変わらないもの、実体のあるものはない。これは言い換えれば縁起ですね。関わり合っていること、関係性で今この瞬間成立しているだけ。空（くう）と縁起です。この関係性のことを理解できたらとても強い智慧になります

皆さんが自己紹介するとき、どこに住んでいます、何の仕事をしています、家族構成はこうです、などと言います。仕事がなくなったり家族がいなくなったりすることもあります。「私」という心も変わっていくかもしれません。「私」はやはり関係性の中に生かされているのですね。お経にもありますが、自分は孤独な一個の存在ではなくて、自然の中で、そして瞬間瞬間変わるけれど皆さんとのご縁の中で、関わり合って成立しています。これを知ることができたら煩悩が減りますね。智慧が起こるのです。

これからお話しする編み目の例えは経典にも説かれています。（ヒモを鎖状に編んだものを見せる。）編み目は1個1個の結び目でできていて、この結び目を1つ、2つと数えますが、ある意味私たちはこの結び目のような存在です。隣と関わり合っていてどこからどこまでが私なのか。そして、これはほどいてしまうと一本の糸です。でもこの形をとっている時は「私」と言うんですね。そもそもの私は何なのか。その時接している方が仏の表れであるという教えがあります。絶対的な自分があると錯覚しているところから自分の物、執着、エゴイズムが生まれる。このエゴイズムが私たちに勘違いさせ、わざわざ苦しみを認識しやすくしている。おおらかな平和な世界を望んで生きることができる、と皆さん知っていますね。いろいろな宗教の指導者が、数々の目覚めた方たちがおっしゃっています。教えを知る私たち、全ての人間は今、菩薩として悟るための途中の段階にいます。皆さんは同じ菩薩であるということです。

釈尊も同じようにこの物理的世界に生まれてきたわけですけれども、私たちとの違いはまず、ずば抜けた心のコントロールにあります。この世界に生きている以上、感覚の刺激というものがあります。美しい花だ、または叩かれて痛いと思う。第一の矢が私たちに届きます。ここで自分に対する執着が強ければ、「痛い」となった後に自分を傷つけるものに対する怒り、煩悩が生まれますし、美しい花を自分だけのものにしようとしたりします。こうした第二の矢は自分の心から自分で打っています。そこを瞑想などの訓練で識別する智慧を身につける。煩悩を「体験している」という言い方がありますが、煩悩そのものは自分ではない、怒りや悲しみと自分を同一視しないという訓練が必要です。

私たちにはもともと仏性（ぶっしょう）というものがあります。私たちが戒律を守り正しい生活をして正しい教えに心を向けて生きていけば、自分の中の最も浄らかな自分を発見できる。仏性は水晶に例えられます。水晶は透明で本当にきれいなものです。私たちに怒りの心が生じるとどす黒い気持ちが生まれますが、それを自分そのものだと勘違いしないことです。感情が起こった時は色がちょっと出ているかもしれませんけれど、自分そのものは染まっていないです。自分の人生にショックなことがあると、それを自分そのものだと思って絶望してしまいがちですが、こういうことをあらかじめ知っておけば苦しみの前に止めることができますね。

まだ私が子供の時、天国や地獄など輪廻の六つの世界とはどんな世界だろうと思っていました。六道輪廻はファンタジーの世界ではなくて心の状態、心の在り方だと仏教が教えてくれました。私たちは1日の間にこの6つの世界の心全てを感じることがあります。地獄の世界は怒りが強い世界ですね。飢えている餓鬼の世界は足ることがなく欲しがって貪っている。畜生道、生き物の世界は本能的で他人に迷惑をかけても平気だということです。修羅道では、阿修羅は嫉妬から争いを起こしてしまう、競争の世界だと言われています。人間の住む世界は苦しみを感じてしまう世界です。天人道、天人が住む所はいいんじゃないかと言われますけれど、満ち足りることからさらに欲望が生まれてしまう、自己中心的になってしまうそうです。

今この世界に生きていて同じものに出会っても、人によって感じ方は違う。例えば文句の多い人がいると、その人に対してついつい怒ってしまう人もいるし全然気にならない人もいますね。心の境地で住んでいる世界がちょっと違うのかもしれません。世界というのは外側にあるのではなくて、自分の心で感じて、見たい世界を見るということです。そのためには繰り返し智慧の教えに従って訓練して体験する。その世界を実際に体験することと善なるものを信じて生きることです。仏国土を生きるといいますが、私たちも仏の国を仏の心で生きることができますね。

私たちは叩かれたり盗まれたりすると悲しい気持ちになるかもしれませんが、それを理由に憎めとか、傷つけられたから傷つけていいとブッダが教えたわけではないですね。そこで何をすべきかというのは明らか、自分の心に目を向けるべきです。怒りが生じたら止める、煩悩を体験しないようにする。対策の方法は、慈悲によること、理解によること、智慧によることです。慈悲は平等に施すべきですから、単に好きとかいうものではありません。例えば、自分の家族とか身近にいる好きな人に対しては自分の集中力や観察力がよく働きます。育てている子供を気にかけて体調が悪くないかと注意するなど、その子に対する理解力はとても上がっていますね。それをまさしくケチらずに誰に対しても満遍なく行う。常に仏の心を持ち続けるというのはそういうことです。

ある男の子が妹のためにご飯を作ってあげたのですが、妹は食べたくないと嫌がる。せっかく心を込めて作ったお兄ちゃんは怒ったんですね、なんでだと。ところが実は妹は風邪でお腹を壊していたのです。お兄ちゃんはそれを知って怒りはなくなりました。理解したのです。自分の行動が報われることではなく相手を理解することがとても大切です。ヴェーダーンタ協会の『永遠の物語』という本がとても好きなのですが、この中に出てくる素晴らしい話とよく似た話があるので紹介しようと思います。

ヴェーダーンタ協会ではホームレスのナーラーヤナへの奉仕活動をしていますね。ご飯を炊き出してたくさんの人に振る舞う。同じようなことを草薙龍瞬（くさなぎりゅうしゅん）さんという日本のお坊さんがホームレスの方にしていたところ、とても怒った人がやって来て、こんなことをして何になるのと邪魔をした。とても強そうで怖そうな人でしたから皆一瞬困った。その時そのお坊さんが出てきて、その人の話をひたすら聞いたんですね。偽善者じゃないのかと言われて、そうかもしれないね、と。うんうんと聞いていて、否定するのではなくて理解していた。そのうち結局警察が来てその方は連れて行かれてしまうのですが、仏になってポツリと心を開いて言うんですね、自分のお母さんが刑務所に入っているんだと。いきなり言い出したわけですね。そうか、会いに行っているのかと言うと、「会ってないんや、文字が読めないから手紙も書けない」と泣き出すわけです。一回は警察に連れて行かれてしまうんですけれど、その後龍瞬さんは一緒に考えてお母さんに手紙を出してあげて一人の心を、悲しみを救うことになったんですね。私たちは、何か怖い人が来た、邪魔をする人が来たと認識してしまうかもしれませんが、ありとあらゆる人が悲しみの背景に何か理由がある。もし仏の心を持って常に対応するならば、観察力や慈悲の心、理解を持って接すると、邪魔をする人、障害は障害でなくなる、愛しい存在となる。変化します。

釈尊の生まれる前、お母さんは白い象に乗った仏様が自分の脇に入っていく夢を見た。そして釈尊が生まれた。その白い象に六本の牙があったと言われています。六本の牙というのは六波羅蜜という修行の方法ですね。無執着に基づいて与えること。正しい生活、正しい教えに生きること。努力すること。忍耐強く辛抱すること。禅定、瞑想ですね、落ち着きです。すると智慧が生じる。（ここでギターを構える。）ギターも弦が6本ありますよ。音楽では、弦がゆるくても張りすぎていてもいけない。ちょうどよく自分の心をコントロールしないといけない。本当に美しい音色を出すには、自分の基本の段階を知る、チューニングして自分の心を調べることが大変必要です。

最後にお伝えしたいこと。例えば、ここは臭い、臭いと不満を言っているその人の鼻の下に臭いものが付いていることがあります。その場所が臭いのではなく自分を清めるのが必要だったのです。怒りに対する対策は、理解を持つこと、エゴイズムを持たないこと、あなたと私の区別をしないこと、慈悲を持つこと。そしてブッダのように余計なもの、捨てるべきものは捨てて、身につけるべきものは身につける。それが悟った方ですね。

日本語は面白くて、「私」という漢字から余計なものを消していくと（白板に書いた「私」から横棒や払いを消す）、ちゃんと「仏」が出てくるんですね。私という字の中に仏があります。これを思い出して、「私」という言葉を使って生きていくけれど「仏」と思って生きていてほしいと思います。

ここで皆さんと一緒に歌いたい歌があります。慈悲と智慧を翼にして煩悩という荒れ狂う海を渡っていく歌で、「翼をください」という歌です。

この後、浄圭さんがギターの弾き語りをされ、参加者一同、一緒に「翼をください」を歌う。