

英題：Good question good answer

グッド・クエスチョン、グッド・アンサー
～仏教を正しく理解するために～

翻訳：影山幸雄、翻訳協力：柴田尚武

S. Dhammika 長老

第四版の序

18年ほど前、シンガポール大学の学生（仏教徒）が私の元を訪れ、「時々、仏教について質問されるのだけれども答えに困ることがよくある」とこぼしました。私は学生たちに、どのような質問なのか具体的に教えてほしい、と言いました。学生たちが示した質問を聞いて私はショックを受けました。聡明で十分な教育を受けた若い仏教徒が、仏教についてほんのわずかしら知らず、仏教について説明するのをためらっているのです。私は質問の多くをノートに書きとめ、わたし自身がよく聞かれる質問を加えてでき上がったのがこの「グッド・クエスチョン、グッド・アンサー」です。もともとはシンガポールの人々のために書いたのですが、驚いたことに、そして嬉しいことに世界中で読まれるようになりました。英語版は15万部以上印刷され、アメリカ、マレーシア、インド、タイ、スリランカ、台湾などで再版を重ねています。また14か国語に翻訳されており、最近ではバハサイネシア語、スペイン語に翻訳されました。この増補改訂第四版ではさらにいくつかの質問を加え、それに対する適切な答えを用意しました。またブッダの言葉を取り入れて新たな章を加えました。この改訂版の作成に手を貸してくださったLee Teng Yong氏に感謝致します。この本により、引き続き多くの方がブッダのダンマに関心を持たれることを祈っています。

S. Dhammika

2006年、シンガポールにて

1、仏教について

Q. 仏教って何ですか。

A. Buddhism (仏教) という名前の由来はbuddhaで、これは「目覚めた、覚者」という意味です。だから仏教は覚醒(覚り)の哲学とすることができます。この哲学はBuddhaとして知られている、Siddhattha Gotama (シッタッタ・ゴータマ)の経験に基づいています。彼自身は35歳の時に覚り(覚醒)を得ました。仏教は2,500年の歴史があり、世界中に約3億8千万人の信者がいます。100年前までは主にアジア諸国の哲学とみなされていましたが、ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリアでも信奉者が増えています。

Q. ということは、仏教は単なる哲学なのですか。

A. Philosophy (哲学) は「愛」を表すphiloと、「智慧」を表すsophiaとの合成語です。だから哲学は「智慧を愛すること」ないし「智慧と愛」という意味になります。どちらも仏教を完璧に表現しています。仏教は知性を最大限に開発して、明瞭に理解しなさいと教えています。また慈悲の心を育てて、全ての生命と仲良くするようにとともに教えています。だから仏教は哲学ではありませんが「単なる」哲学ではありません。最高の哲学なのです。

Q. ブッダって誰ですか。

A. 紀元前624年に、北インドの王家に一人の赤ちゃんが生まれました。彼は豊かで贅沢な環境で育ちましたが、世俗的な慰めや保証では結局幸せは得られない、と考えるようになりました。周囲の人たち全てが苦しむ姿を見て、人間が幸福になるための鍵を見つけようと心に誓いました。29歳の時に妻子を残して出家し、当時最も優れた宗教指導者のもとで学びました。たくさんの教えを受けましたが、苦しみの原因、苦しみを克服するための方法については誰も答えを持ち合わせていませんでした。6年間の勉強、苦行、瞑想の末、ついに無明が消え去り、悟りを体験しました。その日から彼はブッダ、目覚めた者と呼ばれるようになりました。その後45年間、北インドの広い範囲で、自分が発見した真理を説いて回りました。ブッダの慈悲と忍耐は伝説的で、何千人もの信奉者がいました。80歳の年に、老いと病に見舞われたブッダは威厳と落ち着きを保ったまま生涯を閉じました。

Q. 妻子を捨てて出家したブッダは無責任ではありませんか。

A. 家族のもとを離れるのは容易なことではなかつたろうと思います。最終的に出家するまで長い間悩み、躊躇したに違いありません。ブッダは家族に尽

くすか、世界に尽くすか、どちらか選ばなければなりませんでした。最後は全世界の為に身を投じることを決断しました。そのおかげで、今でも世界中の人が恩恵を受けているのです。これは無責任ではありません。おそらくいまだかつてない、最も意義深い自己犠牲だったと思います。

Q. ブッダはもう死んでいるというのにどうやって私たちを助けるのですか。

A. ファラデーは電気を発見しましたが、もうこの世にいません。しかし彼が見つけたものは、今でも私たちの役にたっています。ルイ・パスツールも多くの病気の治療法を見つけましたが、既に亡くなっています。しかし彼の医学的な発見の数々は、いまだに多くの命を救っています。レオナルド・ダビンチは数々の芸術作品を残してこの世を去りましたが、彼の作品はいまだに人々を元気づけ、楽しみを与えてくれます。何世紀も前に亡くなった偉人たちの偉業や業績を読むと、私たちも見習いたいという気持ちになります。確かにブッダはこの世にいませんが、2,500年経った今も、彼の教えは人々の役にたっています。彼の生き方はいまだに人々を奮い立たせ、彼の言葉は生命を善い方向に変えています。死後何世紀にもわたってそのような力を発揮するのはブッダ以外にはいません。

Q. ブッダは神様ですか。

A. いいえ、違います。ブッダは、自分を神だとか、神の子供だとか主張されたことはありません。神の使者だとおっしゃったこともありません。ブッダは人間であり、ご自身の人格を完成されたのです。そしてブッダと同じ道をたどれば私たちも同じように人格を完成させることができる、と教えられたのです。

Q. 神様でないとしたらなぜ人々は彼を崇拝するのですか。

A. 崇拝と言っても場合により意味が異なります。人々が神を崇拝する時は、神をほめたたえ、貢ぎ物を差し出し、願い事をします。神が称賛の声を聞き、貢ぎ物を受け取り、祈りに応える、と信じているのです。仏教徒はこのような崇拝を実践することはありません。もう一つの崇拝は、私たちが敬慕する人や物に敬意を払うことです。先生が教室に入ると私たちは起立します。高い地位の人と会った時は握手します。国歌を斉唱する時は敬礼します。こういったことは全て崇拝、敬慕、尊敬の表現です。仏教徒が実践するのはこの種の崇拝です。仏像は穏やかに手を膝の上に置き、慈悲をこめた微笑みで私たちを励まします。賢明な努力を重ねて自分自身の中に平穏と慈愛を育むようにと促すのです。香のかおりは徳の影響が周囲へと広がる様子を思い出させます。灯明は智慧の光を思いおこさせます。短時間で萎れて枯れてしまう花は無常を思

い出させます。礼拝するのは仏教の恩恵に対する感謝の気持ちの表れです。

Q. でも仏教徒は偶像を崇拝すると聞いたことがあります。

A. そのような発言はそれを言った人が仏教を正しく理解していないことを示しています。辞書を見れば偶像とは「神として崇拝するイメージや彫像」と定義されています。これまでお話してきましたように、仏教徒はブッダを神とは考えていません。そのような仏教徒が木や金属の固まりを神と信じることがありえるでしょうか。全ての宗教はその教えを象徴するシンボルを使います。道教では、陰陽の図が対立する事物の調和を象徴します。シーク教では、霊的な格闘を象徴するため剣が使われます。キリスト教では、魚がキリストの出現を、そして十字架がキリストの処刑を象徴します。仏教では、仏像がブッダの教えを人間的次元で思い起こさせます。仏教が神ではなく人間を中心にすえたものであるという事実、人格を完成し悟りを得るには外側ではなく自分自身の内部を見つめなければならないという事実を思い出させるのです。だから「仏教徒が偶像を崇拝する」と言うのは「キリスト教徒は魚や幾何学模様を崇拝する」と言うのと同じぐらい浅はかなことなのです。

Q. 仏教のお寺では奇妙な事をしていますがなぜですか。

A. 多くの物事はその意味が分からなければ奇妙に映るものです。「奇妙」という言葉で片付けてしまう前に、その意味を理解しようと努めるべきです。しかしながら仏教徒が行う行動でもブッダの教えではなく迷信や誤解に基づいているものがあり、それは確かに変です。そしてそのような誤解は仏教だけに見られるものではなく、どのような宗教にも、時として忍び込むことがあります。ブッダは明瞭に、そして詳細に教えを説きました。たとえ誰かが完全には理解できなかったとしてもブッダを責めることはできません。仏典に次のように書かれています。

「病に苦しむ人が近くに医者がいるのに治療を求めなかったらそれは医者 of 罪ではありません。同様に、煩惱という病に虐げられ苦しむ人が師（ブッダ）の助けを求めなかったとしても、それは指導者（ブッダ）の罪ではありません。」

(ジャータカ・アッタカター ニダーナカター 本生経註釈書 因縁物語「JA(序)」)

仏教もいかなる宗教もそれを正しく実践していない人を見て判断するべきではありません。仏教の真の教えを知りたいければ、ブッダの説かれた言葉を読み、

あるいはブッダの言葉をよく理解している人と話すようにしてください。

Q. 仏教にはクリスマスのような行事はありますか。

A. 伝統的には、シッダッタ王子が生まれた日、彼がブッダになった日、そして亡くなられた日はウェーサーカ月（インド歴の2月で西洋歴の4月～5月に相当）の満月の日とされています。その日、仏教徒はお寺を尋ね、様々な行事に参加し、あるいは瞑想して過ごすなど国をあげて祝います。

Q. 仏教がそんなに良いものなら、なぜ仏教国に貧しい国があるのですか。

A. 経済的に貧しいという意味であれば確かに仏教国の中には貧しい国はあります。しかし生活の質という点では、おそらく仏教国の一部は大変豊かな部類に入ります。例えばアメリカは経済的には恵まれた強国ですが、犯罪率は世界中のトップクラスです。何百万人という高齢者が家族に見捨てられ老人ホームで寂しく息を引き取ります。家庭内暴力、幼児虐待、薬物中毒など大きな問題を抱え、結婚しても3組に1組は離婚してしまいます。金銭的には豊かかもしれませんが、生活の質は大変貧しいのです。古くからの仏教諸国を見れば、事情が全く違うことが分かると思います。子供たちは両親を尊敬し、尊重します。犯罪率は比較的低く、離婚や自殺はほとんどありません。優しさ、寛大、見知らぬ人へのもてなし、忍耐、他の人々への敬意など伝統的な価値観がいまだに強く残っています。経済的には遅れをとっているかもしれませんが、おそらくアメリカのような国よりもずっと生活の質は高いと思われます。また、一括りに仏教国は経済的に貧しいとも言えません。最も豊かで経済活動が活発な国のひとつである日本は、その国民の多くが自らを仏教徒と称しています。

Q. 仏教徒が慈善行為を行ったという話をあまり耳にしませんそれはなぜですか。

A. それはおそらく、仏教徒が自分の善行為を吹聴するようなことをしないからだだと思います。1979年に、日本の立正佼成会創立者である庭野日敬が宗教間の調和を促した業績でテンプレートン賞を受賞しました。同様に、タイの仏教僧が薬物中毒者に対する優れた業績で最近ラモン・マグサイサイ賞を受賞しました。1987年には、やはりタイの僧であるカタヤピワット尊師が山間部での孤児に対する支援事業が認められてノルウェー子供平和賞を受賞しました。インドでは西洋仏教教団が貧しい人たちを対象に大規模な社会事業を展開しました。学校、子供養育センター、診療所、自立のための小規模事業所などを設立しました。仏教徒は他者を助けることを宗教的修行の延長とみなします。これは他の宗教でも同じだと思います。しかしながら仏教徒は自己宣伝せず、静かに行

うべきだと信じています。

Q. 異なったタイプの仏教がたくさんありますがそれはなぜですか。

A. 砂糖にも、黒砂糖、白砂糖、角砂糖、シロップ、氷砂糖などさまざまなタイプがあります。それでも全て砂糖は砂糖で甘い味がします。異なる形に作られているのは使用目的が異なるからです。仏教も同じです。テーラワーダ仏教、禪宗、浄土教、瑜伽行派仏教、金剛乗仏教などの仏教があります。しかし全てブッダの教えであり、同じ味をもっています。自由の味です。仏教は様々な異なる形に展開しましたが、それは仏教が根付いたそれぞれの土地の文化の違いに関係します。何世紀もかけて仏教の再解釈がなされてきましたが、それは仏教がそれぞれの新しい世代にふさわしいものでありつづけようとした結果です。外から見れば大きく異なって見えるかもしれませんが、全てが四聖諦と八正道を教義の根本に据えています。多くの宗教が複数の学派、宗派に分裂しましたが仏教もその例外ではありません。仏教と他の宗教に違いがあるとすれば、仏教の場合分裂した各宗派が寛大で互いに仲が良いということではないでしょうか。

Q. あなたが仏教を高く評価しているのは良く分かりました。真の宗教は仏教だけで他は誤りであると思っていませんか。

A. ブッダの教えを理解した仏教徒は他宗教が誤りであるとは考えません。あるいは仏教徒でなくても、開かれた心で他宗教を調べようと純粋な努力を重ねる人であれば、やはりそのようには考えないと思います。異なる宗教を学んでみて最初に気がつくのは、いかに共通点が多いかということです。全ての宗教は人類の現状を満足できるものではないと認めています。人間の現状を改善するためには態度、行動を変えなければならないと考えています。全ての宗教は倫理を教えており、それには愛、親切、忍耐、寛容、社会的責任が含まれます。そしてなんらかの形の絶対的存在を認めています。こういった事柄を異なる言語、異なる名前、異なるシンボルで表現したり説明したりしています。不寛容、高慢、独善などが姿を表すのは、狭い見方で自分の物の見方にこだわるだけなのです。

例えばイギリス人、フランス人、中国人、インドネシア人が同じコップを見たとき、イギリス人が言います。「あれはコップです。」フランス人が言います。「いいえ、違います。それはタッセです。」すると中国人が言います。「あなたたちは間違っている。それはペイです。」最後にインドネシア人が他の3

人のことを笑って言います。「あなたたちはバカですね。それはカワンです。」するとイギリス人が辞書を持ち出して他の3人に見せて言います。「私はそれがカップだと証明できます。だって私の辞書にそう書いてあるのだから。」「それならあなたの辞書が間違っている。」とフランス人が言います。「だって私の辞書では明らかにタッセと書いてあるのですから。」中国人があざ笑って言います。「私の辞書にはペイと書いてある。あなた方の辞書より何千年も古いのですからそれが正しいに違いない。それに中国語は他の言葉よりはるかに多くの人がしゃべっている。だからそれはペイに違いない。」4人がつまらない口論をしている間に別の人がやって来てコップの中身を飲み干して言いました。「カップであろうがタッセであろうがペイであろうがカワンであろうが、このコップの役目は水を蓄えて私たちが飲めるようにすることです。議論はやめて水を飲んではいかがですか。口論をやめて喉の乾きをいやしたらどうですか。」これが他宗教に対する仏教徒の態度です。

Q. 実のところ宗教は全て同じである、と言う人がいますがあなたは賛同されますか。

A. 宗教は大変複雑で多岐にわたるため、このような短い言葉で全てをくくることはできません。仏教徒であれば、そのような言い方は正しくもあり間違いでもあるということでしょう。仏教では神はいないと説いていますが、例えばキリスト教では神はいると教えています。これは大変な違いであると思います。しかし聖書の中の最も美しい一節には次のように書かれています。

「人間と天使の言葉で語ったとしても、もし愛を欠いていたら、私はうるさい銅鑼（どら）や鳴り響くシンバルに過ぎません。予知能力があつて不思議なでき事や知識を全て理解できたとしても、また山をも動かすほどの信念を持っていたとしても、愛がなければ私は何者でもありません。持てる物を全て貧者に分け与え、この身体さえも炎に捧げたとしても、愛がなければ私は何も得るところはありません。愛は忍耐です。愛は優しさです。愛は羨みません。愛は自慢しません。愛は高慢ではありません。愛は粗野ではありません。愛は利己主義ではありません。愛はすぐ怒るようなことはありません。愛があれば悪事を働くことはありません。愛は悪を喜びません。真理を楽しみます。愛はいつも守り、信頼し、耐え抜きます。」

(コリント書 1. 13-7)

これはまさに仏教の教えそのものです。超能力、予知能力、強い信心、派手な身振り・手振りなどよりもずっと大事なものは心の質です。神学上の概念や理論

の点ではキリスト教と仏教は明らかに異なります。しかし心の質、倫理、行動に関しては大変良く似ています。

Q. 仏教は科学的ですか。

A. 質問に答える前に「科学的」という言葉を定義したほうが良いと思います。辞書によれば科学は「体系づけることができる知識、事実を観察・検証しそれに基づいて全般的な自然の法則について述べること、そのような知識の一部門、正確に学ぶことができるすべての物事」となっています。仏教にはこの定義にそぐわない側面もありますが、仏教の根本である四聖諦（四つの聖なる真理）はまさに科学的です。四聖諦の第一番目である苦諦は定義、体験、計測できる経験です。四聖諦の第二番目は苦しみの原因である渴愛について述べています。渴愛も苦しみと同じように定義したり、体験したり、計測したりすることができます。抽象的な概念や神話の観点から苦しみを説明しようとはしていません。第3番目の真理によると、神に頼ったり、信仰したり、祈りを捧げたりせず、単に原因を取り除くことで苦しみを終わらせることができるとされています。これは公式のようなものです。第四番目の聖なる真理は苦しみをなくす方法です。これも抽象論ではなく、具体的な行動規範が示されています。繰り返しますがその行動は自由に試すことができます。科学と同じように仏教は神の概念を捨て去り、自然法則の観点から宇宙の成り立ちと働きを説明しています。こうしたことは全て科学的な精神の現れです。何度も言いますが、ブッダは常に、盲信しないようにと助言されています。疑問を投げかけ、検証し、調査し、自分自身の経験を礎にするようにと説かれています。これはまさに科学的です。よく知られているカーラーマ経（増支部経典・三集・小品5）の中でブッダは次のように述べています。

「神の揭示や伝統だからという理由で従ってはなりません。噂や聖典にあるからというだけで従ってはいけません。伝聞や単なる推論に従って行動してはなりません。ある概念に先入観を持って行動したり、能力があるように見える人に従ったりしてはいけません。「あの人は我々の師だから」と考えて、つき従ってはいけません。そうではなく、それが善いことであり、賞賛に値し、賢者からほめたたえられ、それを実践し順守すれば幸福になると自分自身で納得したら、その時はそれに従ってください。」

したがって仏教はすべてが科学的であるという訳ではないけれども、明らかに強い科学的な風合いを持ち、他のどのような宗教よりも科学的であると言って良いかと思います。20世紀最高の科学者であるアルバート・アインシュタ

インはいみじくも仏教について次のように語っています。

「未来の宗教は宇宙の宗教になるでしょう。個人的な神を超越し、教義や神学を避けねばなりません。自然と精神の双方を守備範囲におさめます。自然と心の全ての事象を経験することから生じる宗教的センスに基づき、意味のある統合とならなければなりません。これに答えるのは仏教です。現代科学のニーズに対処できる宗教があればそれは仏教になるでしょう。」

Q. ブッダは中道を教えていると聞いたことがあります。中道とはどのような意味ですか。

A. ブッダは聖なる八つの道を説かれました。これは別名「中道」とも呼ばれています。大変重要な言葉であり、単に聖なる道を歩むだけでは不十分で、特別なやり方で進んで行く必要がある、ということをはのめかしています。人々は宗教的な儀礼や実践にこだわり、狂信的になりがちです。仏教では戒律を守って、バランスをとりながら合理的に修行し、過激で行き過ぎた行動を謹むようにと教えています。古代ローマ人達は「すべてほどほどに」と口にしていましたが、仏教徒ならこれに賛同することでしょう。

Q. 仏教はヒンドゥー教の一種に過ぎないということを読んだことがあります。これは本当ですか。

A. いいえ、違います。仏教とヒンドゥー教には倫理的な考え方で共通点が多くあります。カンマ(業)、サマーディ(禅定)、ニッバーナ(涅槃)など共通の用語を用いており、またどちらもインドが発祥地です。このため一部の人々は仏教とヒンドゥー教が同じであるとか、酷似しているとか考えています。しかし表面的な類似点を越えれば両者は全く異なる宗教であることが、わかると思えます。例えばヒンドゥー教は絶対的な神を信じていますが、仏教ではそのようなことはありません。ヒンドゥー教の社会哲学の根幹にはカーストという概念がありますが、仏教はそれを拒絶しています。ヒンドゥー教では宗教儀礼による浄化が重要な修行ですが、仏教にはそのようなものはありません。仏典にはブッダがバラモン(ヒンドゥー教の僧侶)の教えを批判する様子が少なからず描かれています。逆にバラモン達もブッダの教えの一部を強く批判しています。仏教とヒンドゥー教が同じであれば、このようなことは起こらないでしょう。

Q. しかしブッダはヒンドゥー教のカンマ（業）の概念を流用したのではないですか。

A. 確かにヒンドゥー教はカンマ（業）と輪廻の教義を教えています。しかしヒンドゥー教と仏教では業も輪廻もその内容は大きく異なります。例えばヒンドゥー教では私たちの生存は業により決まってしまうますが、仏教では、業は私たちが置かれた状況を変えるだけである、としています。ヒンドゥー教では永遠の魂（アートマン）が生存から次の生存へと受け継がれるとしています。これに対し、仏教はそのような魂の存在を否定し、絶えず変化する精神エネルギーの流れがあるだけで再生もその一部に過ぎないとしています。これらは業と輪廻に関する多くの相違点のほんの一部です。しかし仮に仏教とヒンドゥー教が同一であると仮定しても、ブッダが考えもなしにヒンドゥー教の概念を流用したということにはなりません。二人の人間が、全く別個に同じ発見をすることは良くあります。進化論の発見が良い例です。1858年、名著「種の起源」を出版する直前、チャールズ・ダーウィンはアルフレッド・ラッセル・ワレスという人が自分と同じ進化の概念を抱いていたことを知りました。ダーウィンもワレスも互いの思想をまねしたわけではありません。同じ現象を研究するうちに同じ結論にたどりついただけです。だから業と輪廻に関するヒンドゥー教と仏教の思想が同一だと仮定しても、だからといってコピーしたという証拠にはなりません。もちろん実際には仏教とヒンドゥー教の思想が同じではないことは言うまでもありません。ヒンドゥー教徒の賢人たちが瞑想を通して育てた洞察により業と再生についての大まかな概念を作りあげ、その後ブッダがより完全な形で正確に説明した、これが真実です。

2、仏教徒の基本的な概念

Q. ブッダの教えの中心は何ですか。

A. ブッダの教えは数多くありますが、全ての中心になるのは四聖諦（四つの聖なる真理）です。これは車輪のリムとスポークが真ん中で集まってハブになるのと同じです。四項目あるので「四」、これを理解すれば気高い聖者になれるので「聖」、現実に根差し、真理を語っているので「諦（真理）」と表現されています。

Q. 第一番目の真理とは何ですか。

A. 生きることは苦しみである、これが第一番目の真理です。生きることは苦しむことです。何等かの痛みや苦悩を経験することなく生きることは不可能です。病気、怪我、疲労、老化、そして最後に待っている死、私たちはこれらの身体の苦しみに耐えなければなりません。孤独、欲求不満、恐怖、当惑、失望、怒り、悲しみなどの精神的な苦しみにも耐えなければなりません。

Q. それってちょっと悲観的じゃないですか。

A. 「悲観的」を辞書で引くと、「何が起こっても悪いほうに考える習慣」あるいは「悪は善に勝ると信じること」とあります。仏教はどちらの考えも教えていません。ましてや幸福の存在を否定していません。単に生きることは身体と心の苦しみを体験することであると言っているだけです。あまりにも正しく、明白なので否定しようがありません。仏教は悲観的ではありません。生命存在の真実を教えているのです。仏教は経験から始まります。反論しようのない事実、皆が知っていること、皆が経験していること、皆が避けたいと思っていることから始まるのです。仏教は始めから全ての人間の関心のまと、すなわち苦しみとそれを避ける方法についてストレートに迫るのです。

Q. 二番目の聖なる真理は何ですか。

A. 全ての苦しみの根源は渴愛から生じる、これが四聖諦の二番目です。心の苦しみを見れば、それが渴愛から生じることが簡単にわかると思います。何かを欲しくなってそれが手に入らないとがっかりしたり、欲求不満になったりします。誰かが自分の思い通りにしてくれると期待して、そうならないと侮辱されたように感じて怒ります。他人に自分を好きになってもらいたいと願ってそうならないと傷つきます。たとえ欲しい物が手に入ったとしても必ずしも幸福になるとは限りません。手に入れた物にすぐに飽きて、興味を失ってしまい、何か別の物が欲しくなるからです。簡単に言えば、欲しい物を手に入れることは幸福

を保証するものではない、というのが二番目の聖なる真理です。欲しい物を手に入れようと絶えず奮闘するのではなく、欲しいと思う自分を変えるようにと教えています。欲は私たちから満足と幸福を奪ってしまいます。

Q. でもどうやって欲と渴愛が身体の苦しみを生むのですか。

A. 人生を通じてあれこれと物をほしがること、特に、ずっと生きていたい、という渴愛は強力なエネルギーとなって人を再生させます。再生してしまうと身体が作られます。前に述べたように身体は怪我したり病気になったりします。仕事をすれば疲弊します。年をとり、やがては死にます。このようにして渴愛が身体の苦しみを生みます。渴愛が再生の原因となるからです。

Q. よく分かりました。でも、もし欲しがることを全く止めてしまったら、何も手に入れられないし、何かを成し遂げることもできなくなるのではないですか。

A. その通りです。しかしブッダはおっしゃっています。欲望、渴愛、耐えざる不満、もっと欲しいと願い続けること、これらは確実に苦しみを生みます。だから私たちはそれを止めるべきです。ブッダは必要なものと欲しいものを区別して、必要を満たす努力はしても欲は謹むようにと説かれています。必要を満たすことはできますが、欲はきりがないと教えておられます。生きていく上での基本となり、欠くことができないもの、実際に手に入れることができるもの、こうしたものを手に入れるべく努力するべきです。これを越える欲は少しずつ減らすようにしてください。結局は、人生の目的は何か、という問題に帰着します。物を得ることでしょうか、それとも満足して幸せになることでしょうか。

Q. 再生についてお話されましたが、再生が実際に起こるという証拠はありますか。

A. 再生が起こるという証拠は十分にありますがこれについては後ほど詳しくお話したいと思います。

Q. 三番目の聖なる真理とは何ですか。

A. 三番目は苦しみを克服し幸せになることができるという真理です。これは四聖諦の中で最も重要なものと思われます。ブッダは真の幸福と満足が実現できることを示して私たちを安心させてくださっているからです。意味のない渴愛を捨て、その日その日を大事にし、落ち着きなく欲しがることをやめ、人生での経験を楽しみ、生きていく上で生じる問題に根気よく耐え、恐れたり、憎

んだり、怒ったりすることがなければ私たちは幸福で自由になれます。こうして初めて私たちは自由に生きることができるのです。とりつかれたように自己中心的な欲を満たすことはもはや無くなり、時間に余裕ができます。その時間を使って、他の人々が彼らの必要を満たす手伝いをすることができるのです。これが涅槃と呼ばれている状態です。

Q. 涅槃とは何ですか。どこにあるのですか。

A. 涅槃は時間と空間を超越した次元であり、説明するのが難しく、また考えることさえ困難です。言葉も思考も時間と空間の次元を表現するのに適していません。しかし涅槃は時間を越えたところにあり、動きも、摩擦も生じません。老いることも死ぬこともありません。だから涅槃は永遠です。空間を越えているため原因も境界もありません。自己も非自己もありません。だから涅槃は無限です。ブッダも私たちを安心させるため、涅槃とは至福を経験することであると説明しています。

「涅槃は最もレベルの高い幸福です」(ダンマパダ204)

Q. でもそのような次元が存在するという証拠はありますか。

A. ありません。しかしその存在を推測することはできます。時間と空間が機能する次元があって、それ(私たちの住む世界)が実際に存在するとすれば、時間と空間が機能しない次元(涅槃)があるだろうと推測できます。繰り返しますが、涅槃が存在することを実証することはできません。しかしブッダは涅槃が存在すると説かれています。

「生まれることもなく、何かになることもなく、作られることもなく、組み立てられることもない状態があります。生まれることもなく、何かになることもなく、作られることもなく、組み立てられることもない状態がなければ、生まれ、何かになり、作られ、組み立てられる状態から逃れることはできません。しかし生まれることもなく、何かになることもなく、作られることもなく、組み立てられることもない状態があるので、生まれ、何かになり、作られ、組み立てられる状態から逃れることができるのです。」(小部経典ウダーナ8. 3 (73))

その状態に達して初めてそれを知ることができるのです。その時まで修行を続けましょう。

Q. 四番目の聖なる真理とは何ですか。

A. 聖なる真理の四番目は苦しみを乗り越えるために進むべき道です。この道は八正道と呼ばれ、完全なる理解（正見）、完全なる思考（正思惟）、完全なる言葉（正語）、完全なる行動（正行）、完全なる生計（正命）、完全なる努力（正精進）、完全なる気づき（正念）、完全なる集中（正定）からなります。仏教徒はこの八項目を実践し、より完全なものを目指して生活します。八正道を歩むのは生活全般に関わることだ、とわかると思います。知的、倫理的、社会的、経済的、精神的な側面に関連します。このため善い生活を送り、心を育てるために必要な全てを含むこととなります。

3、仏教と神の概念

Q. あなた方仏教徒は神を信じますか。

A. いいえ、信じません。現代の社会学者、心理学者と同様に、ブッダも宗教概念の多く、特に神の概念が不安と恐怖に根差しているととらえています。ブッダは次のように言っています。

「人々は恐怖にとりつかれて神聖な山、神聖な林、神聖な木、そして神聖な社へと向かいます。」(ダンマパダ, 188)

原始人たちは危険と敵意に満ちた世界に住んでいました。野獣、食糧難、怪我、病気、雷・稲妻・火山などの自然現象からの恐怖に常にさらされてきました。何の保証もないとわかった彼らは神の概念を作り上げ、うまくいっているときには安楽を、危険に見舞われた時は勇気を、うまくいかないときには慰めを得ようとしてきました。今日でも危機的状況になると人々はいつにも増して宗教的になることがわかるでしょう。神を信じることで人生を乗り切るための強さが得られると彼らは言います。また多くの人々が特定の神を信じるのは、何かが必要になって神に祈り、それが適えられたからだと説明します。こうしたこと全てが、神の概念は恐怖と欲求不満に対する反応である、というブッダの教えを支持しているように見受けられます。恐怖をよく理解し、欲望を減らし、変えようのない真実を、冷静に勇気をもって受け入れるようにと教えています。ブッダは恐怖を不合理な信仰ではなく合理的な理解で置き換えたのです。

ブッダが神を信じない理由の二番目は、それを支持する証拠があまりないということです。宗教には様々なものがありますが、どれも自分たちだけが聖典に記された神の言葉を保持しており、自分たちだけが神の本質を理解し、自分たちの神だけが存在し、他宗教の神は存在しないと主張しています。ある宗教では神は男性であると主張し、また別の宗教では神は女性であると言い張り、一方で神は中性であるとする宗教もあります。自分たちが崇拝する神が存在する証拠は十分にあると満足します。しかし他の宗教がその神の存在を証明するために用いた証拠をあざ笑います。たくさんの宗教が何世紀にもわたって工夫をこらし神の存在を証明しようと試みたにも関わらず、いまだに真実味があって、具体的で、実態に即し、反論しようのない証拠はありません。ブッダは将来そのような証拠が出そろうまで結論を先送りにされたのです。

ブッダが神を信じない三番目の理由は、神の信仰は必要ないと感じたことで

す。宇宙の起源を説明するためには神の信仰が必要だと言う人々もいます。しかし科学は神の概念を導入することなく宇宙の成り立ちを説得力をもって説明しています。幸せで意味のある人生を送るには神を信じる必要がある、という人たちがいます。しかしやはりそうではないことは明らかです。仏教徒はもちろんです。神を信仰することなしに有意義で幸せで意義深い人生を送った無神論者、自由思想家は何百万人もいます。人間は弱く、自分では何もできないので神の力が必要だとする人々もいます。これもまた正しくないことをたくさんの証拠が示しています。神に頼ることなく、自らの能力を駆使して努力を重ねることで、重度の障害とハンデを克服し、あるいは多大な紆余曲折と困難を乗り越えた事例もよく耳にします。救済には神が必要であると主張する人たちもいます。しかしそのような議論は神学的な救済の概念を受け入れなければ意味がありません。もちろんブッダはそのような概念を受け入れていません。ブッダは自らの経験により、人は誰でも心をきれいにし無限の慈愛と完全なる理解を育む力を持っていることを発見しました。ブッダは注意を天国から心へと移し、自己理解により我々がかかえる問題を解決するように促されたのです。

Q. でももし神がいなかったら宇宙はどこからやってきたことになるのですか。

A. 宗教は全てこの問題に答えを出そうと神話や物語を用意しています。古代においては神話でも十分通用しましたが、二十一世紀に入り、物理学、天文学、地質学の時代となった今、神話は科学的な説明に取って代わられています。科学は宇宙の起源を神に頼る事なく説明しています。

Q. 宇宙の起源についてブッダはどのように説明されていますか。

A. 興味深いことに、宇宙の起源についてのブッダの説明は科学的な見解と酷似しています。ブッダはAggaññasutta（起世因本經）の中で、宇宙は一度崩壊した後再度進化し、とてつもなく長い時間を経て現在の形になったと表現しています。水面に最初の生命が誕生してから、これまたとてつもない時間を経て複雑な生命体へと進化したのです。こうした過程全てが始まりも終わりもなく自然の原因に応じて進んでいるだけだと、ブッダは説明しています。

Q. 神の存在を示す証拠は無いと言われましたが、奇跡についてはどうなのですか。

A. 多くの人々が奇跡は神の存在を示す証拠だと信じています。病気が治ったという話をよく聞きますが、個々の事例について病院や医師が証言したことはこれまでありません。誰かが奇跡的に災害から逃れたという報告を聞くことがあ

りますが、期待された事例の目撃証言を得たことはありません。祈りにより病気で曲がった身体が真っすぐになったとか、萎縮した四肢に力がよみがえったなどという噂を耳にすることがありますが、それを示すX線写真も、医師や看護婦のコメントもいまだかつて見たことはありません。根拠のない主張、又聞きの記事、噂などは確固たる証拠とはなりえません。そして奇跡についての確固たる証拠は極めて稀です。もちろん、普通でない、そして説明し難い物事は実際に起こります。しかし説明できないからといって神がいるという証拠にはなりません。私たちの知識がいまだ不完全であることを示しているだけです。現代的な薬物療法が開発される以前、病気の原因が分からなかった時代においては、人々は神が病気を引き起こし、人々に罰を与えたと考えていました。今は病気の原因は明らかにされ、病気になったら薬を飲みます。世界についての知識がより完全なものになれば現在は説明できない現象についても原因が明らかになることと思います。病気の原因が理解できるようになったのと同じことです。

Q. それでもたくさんの方が何等かの神を信じています。やはり神はいるに違いないと思います。

A. そうは言えません。かつて地球は平坦であると皆が信じていましたが、誤りでした。信じる人間の多寡はその考えが正しいことの証明にはなりません。ある概念が正しいかどうかを知るための唯一の方法は事実を観察し、証拠を検証することです。

Q. あなた方仏教徒は神を信じないということですね。それでは何を信じるのですか。

A. 私たちが神を信じないのは、人間性を信じるからです。私たちは誰もが貴重で大切な存在であり、完全なる人間、ブッダになれる潜在能力を秘めていると信じています。全ての人間は無知と非合理性を乗り越えて心を育て、物事をありのままに見ることができると信じています。憎しみ、怒り、恨み、妬みは愛、忍耐、寛容、親切で置き換えることができると信じています。努力を重ね、法友の導きと支援を受け、ブッダを模範にして心を育てれば誰でもこうしたことが可能であると信じています。ブッダも次のように説かれています。

「自分以外に誰も私たちを救ってはくれません。誰にも救うことはできないし、救おうとも思わないでしょう。私たち自身が道を歩まなければならないのです。しかし諸々のブッダたちがはっきりと道を示してくれています。」(ダンマパダ 165)

4、五戒

Q. 仏教以外の宗教では、善悪を神の命令に基づいて判断します。あなた方仏教徒は神を信じないということですが、それではどうやって物事の善悪を判別するのですか。

A. 貪欲、憎悪、妄想に根差し、私たちを涅槃から遠ざける思考、言葉、行動は何であれ悪となります。寛容、慈愛、智慧に根差し、涅槃への道を明瞭に示す思考、言葉、行動は、何であれ善と判断します。神を中心におく宗教で善悪を判断する場合、神から言われた通りにするしかありません。仏教のように人間を中心に据えた宗教で善悪を判断するためには、深い自己観察と自己理解を育てなければなりません。そして理解に基づいた倫理が命令に対する服従に常に優先します。だから仏教徒は善悪を判断する時三つの事を観察します。行動の背後にある、意志、その行動が自分自身に与える影響、そしてその行動が他者に与える影響です。もし寛容、慈愛、智慧に根差した善良な意志で行動し、自分自身がさらに寛容で、慈愛に満ち、智慧ある人になるのに役立ち、他の人もより寛容で、慈愛に満ち、智慧のある人になるならば、その行動は健全で、善良で、道徳的です。もちろんこれには様々なバリエーションがあります。時には最も善い意志で行動したと思っても、自分にも他人にも益が無い場合もあります。また別の時にはとても善良とは言えない意図で行動したにも関わらず、他人の手助けになることもあります。善良な意志で行動した結果、自分には有益でも他者に苦痛を与えてしまうこともあります。その場合の私の行動は善と不善が交わったものになります。意志が不善で、自分のためにも他人のためにもならない場合は不善な行動です。そして意志が善良で、自分にも他人にも善い結果をもたらすなら、非の打ち所が無い善行為となります。

Q. それでは仏教には道徳的な規範はありますか。

A. もちろんあります。五戒が仏教徒の道徳の基本です。第一番目の戒律は生命を殺したり傷つけたりしない、二番目は盗みをしていない、三番目は性的な過ちを犯さない、四番目は嘘をつかない、五番目は酒や人を酔わせるものをとらないことです。

Q. でも明らかに殺した方が良い場合があります。病気を蔓延させる虫とか、あなたを殺そうとしている人とか。

A. あなたにとっては良いかも知れませんが虫や殺されようとしている人の立場に立ったらどうでしょうか。彼らもあなたと同じように生きていたいのではないのでしょうか。病気を媒介する虫を殺そうと決めた時、あなたの意志は、自

分への気遣い（善）と嫌悪（悪）が交じったものになります。殺すという行動はあなたには利益がある（善）かもしれませんが、殺される生命にとっては無益（悪）です。だから時に虫を殺す必要が生じるかもしれませんが、その行為は決して完全な善行為にはなりません。

Q. あなた方仏教徒は蟻や昆虫を大事にし過ぎているのではないですか。

A. 仏教徒は別け隔ての無い、全ての生命に対する慈しみの心を育てようと努力しています。私たちは世界を一つのものとしてみなしています。あらゆる物、生物にはそれぞれの場所と働きがあります。デリケートな自然のバランスを壊したり、めっちゃめっちゃにしたりする前に、十分な注意を払う必要があります。無分別に自然から搾取し、自然を征服した気になって、何も還元することなく最後の一滴まで絞り取るようなことを続けてきた結果、私たちは自然からしっぺ返しを受けるはめになっています。空気は汚染され、川も汚れて死に絶えています。あまりにもたくさんの動植物が絶滅に瀕しています。山の斜面は痩せて侵食されてしまっています。気候さえも変わりつつあります。人々が、たたきつぶしたり、壊したり、殺したりすることを少しでも控えていればこのような大変な状況にはならなかったでしょう。私たちは全ての生命に対してもう少し敬意を払うように努力すべきです。そしてこれが五戒の一番目です。

Q. 仏教は中絶をどのように考えていますか。

A. ブッダによれば生命は妊娠と同時にしその直後から始まるとされています。したがって妊娠中絶は命を奪うことになります。

Q. しかしもし強姦されたり、生まれてくる子供が奇形を持っていたりした場合は、妊娠を中断するのが良いのではないのでしょうか。

A. 強姦の結果身ごもった子供であっても生きる権利があり、他の子供たちと同じように愛されるべきです。生物学的に父親が犯罪者だからといって、胎児の命を奪うべきではありません。奇形や精神遅滞のある子供が生まれたら、両親には大変なショックだと思います。しかしもしそのような胎児の命を奪っても良いというのなら、現に生きている奇形や障害をもった子供や大人を殺しても良いということになりませんか。たとえば母体の命を救わなければならないという理由で、中絶が最も人間的な選択となる状況もあろうかとは思いますが。しかし正直に考えてください。ほとんどの場合、妊娠が不都合だとか、世間体が悪いとか、両親がまだ子供を望まないとか、そんな単純な理由で妊娠中絶が行われています。仏教徒からみればこれらは命を奪う理由にはどうていなりません。

Q. 自殺は殺生戒を破ることになりますか。

A. 誰かが人を殺した場合、恐怖、怒り、憤怒、貪欲、その他の不善な感情が背景となっていると思われます。自殺する時もこれとほとんど同じか、絶望や欲求不満などのやはり不善な感情が原因となっていると思われます。だから殺人が他人に対する不善な感情の結果である一方で、自殺は自分自身に向けた不善な感情であり、やはり殺生戒を破ることになります。しかしながら、自殺したいと考えている人や、自殺を試みたことのある人に、彼らが間違っていると言う必要はありません。彼らが必要としているのは私たちの支援と理解です。私たちがしなければならないのは、自殺は問題の解決にならず、むしろ問題を永続させてしまうということを彼らに理解させることです。

Q. 二番目の戒律について教えてください。

A. この戒律を受け入れるということは、他人の物を盗まないと誓うことです。二番目の戒律は貪欲を押さえ他人の財産を尊重するということです。

Q. 三番目の戒律は性的に誤った行為をしないようにと定めています。性的に誤った行為とは何ですか。

A. 詐欺や恐喝により、あるいは力づくで誰かと性交渉を持ったとしたらそれは性的に誤った行為と言えます。不倫もまた性的に誤った行為のひとつです。なぜなら結婚した時に配偶者を裏切らないという誓いをたてているからです。不倫により約束を破り、信頼を裏切ることになります。性行為は愛情と親愛の表現であり、正しい性的な関係は精神的、感情的な幸福をもたらします。

Q. 婚前交渉は性的に誤った行為になりますか。

A. 当事者同士が合意し、愛があれば誤った行為にはなりません。しかし性交渉の生物学的意義は子供を作ることであり、もし未婚の女性が妊娠したら、多大な問題を引き起こす可能性があることを忘れてはなりません。思慮深い成人男女であれば結婚するまで性交渉は控えようとするでしょう。

Q. 避妊について仏教はどのように考えていますか。

A. 生殖以外の目的で性交渉を持つことは道徳に反するため、どんな形であれ避妊は正しくないと考える宗教があります。仏教では性交渉の目的を生殖、娯楽、男女の愛の表現と考えています。このため、中絶でなければ、どんな形であれ避妊を否定しません。実際人口爆発が問題となっている現代では避妊は福音であると仏教的には解釈できると思います。

Q. 四番目の戒律に関してはどうですか。嘘をつかずに生きることは可能でしょうか。

A. 嘘をつかなければ社会でうまくやっていけないとか商売ができないとか、そうしたことが真実であれば、そのようなショッキングで腐敗した状況は変えるべきです。仏教徒は真実を語り、正直になるように努め、生じた問題に現実的に対応することを誓います。

Q. 公園で座っていて、恐怖におびえた人が目の前を走り過ぎたとします。数分後、ナイフを手にした別の人が走り寄って来て、先程の人がどちらへ向かって行ったかを尋ねたら、あなたは真実を語りますか、それとも嘘をつきますか。

A. もし二番目の人が、最初の人に重大な傷害を与えることを疑わせる十分な証拠があれば、知性を持ち、思慮深い仏教徒の一人として私は嘘をつくことをためらわないと思います。行為の善悪を決めるのはその背景にある意志であると前に説明しました。このような状況では命を救おうという意志は嘘をつくことによる悪行為に大きく勝ります。嘘をついたり、酒を飲んだり、盗みを働いたりすることで命を救うことができるのであれば、私は躊躇しないと思います。戒律を破ったことは後で償うことができますが、失った命は元には戻りません。しかしながら、前にもお話ししましたが、都合に合わせて戒律を破っても良いとは考えないでください。戒律は最大限の注意を払って実践するべきであり、たとえ戒律を破らなければならない事態となっても、極端な事例に止めるべきです。

(訳者注)

智慧を使って嘘をつくことなく問題を回避し、一番目の人も、二番目の人も不幸にしない道は必ずあると思います。

Q. 五番目の戒律は飲酒、麻薬などを禁じていますが、なぜだめなのですか。

A. お酒は味わうために飲むではありません。一人で飲む時は緊張をほぐすのが目的です。付き合いで飲む時は打ち解けるためです。ほんの少量のお酒でも意識を歪め、自覚を乱します。たくさん飲めば破滅的な結果をもたらす可能性があります。五番目の戒律を破れば、全ての戒律を破る可能性があると言います。

Q. でもほんの少量だけなら事実上は戒律を破ったことにならないのではないですか。些細なことだと思いますが。

A. そうです。些細なことです。そんな些細なことさえも守れないようであればあなたの約束も誓いも、たいしたことはないということになりませんか。

Q. 喫煙は五番目の戒律に抵触しますか。

A. 喫煙が身体に良くないのは明らかです。しかし心への影響はわずかです。タバコを吸っても意識を明晰に保ち、気づきを絶やさず、自分を落ち着かせることは可能です。だから、喫煙は勧められませんが、戒律に反することはありません。

Q. 五戒は消極的です。してはいけないことばかりで、すべきことについては述べられていません。

A. 五戒は仏教徒の道徳の基本です。これが全てではありません。まずは自分の良くない行動を認識することから始め、それからそれを正すように奮闘努力します。五戒はそのためにあるのです。悪行を謹むようにして初めて善行に努めることができるのです。四番目の戒律を例にとってみましょう。ブッダはまず嘘をつくのを止めることから初めるように、と説いています。その後、やさしく、丁寧に、そしてふさわしい時を選んで真実を語るようにとおっしゃっています。

「彼は嘘をつくことをやめ、真実を語ります。誠実で、信頼でき、頼りになり、誰一人としてだましたりしません。彼は悪意のある言葉をやめ、あちこちで耳にした噂を繰り返して人々の仲を割くようなことはしません。仲違いした人々を和解させ、親しい友人どうしをさらに親密にさせます。調和が彼の楽しみです。調和が彼の喜びです。調和が彼の愛です。調和のために彼は言葉を語ります。彼はきつい言葉をやめ、人をとがめるようなことはしません。その言葉は耳触りが良く、もったもであり、心に届き、優雅で、多くの人に好まれます。彼は無駄話をやめ、ふさわしい時に、正しく、まとを得た話を語ります。法について、戒律について語ります。彼の語る言葉は貴重で、時宜にかなない、合理的で、意味明瞭で、まとを得ています。」(中部経典 I. 179)

5、再生

Q. 私たち人間は何処から来て何処へ向かっているのですか。

A. この質問に対しては三つの答えが考えられます。神を信じる人々は、「神に創られる前は、人間は存在しなかった」と主張するのが普通です。人間は神の意志で存在するようになったといいます。命を得た人間は、生存中に信じたもの、為した行為に従って永遠の天国に行ったり、永遠の地獄に落ちたりします。人文学者や科学者たちは、人間は自然の原因により妊娠と同時に現れて、生き、そして死とともに消滅する、と主張します。仏教はどちらの説明にも同意しません。最初の答えは多くの倫理的な問題を引き起こします。寛大な神が本当にそれぞれの人間を造ったとしたら、なぜこれほど多くの人々がひどい奇形を負って生まれてくるのか説明できません。あるいはなぜこれほどたくさんの赤ん坊が流産したり、死産になったりするのかも説明できません。神学的な説明のもう一つの問題点は、たった60年か70年、地上で為した行為により地獄で永遠の苦しみを受けなければならないのは極めて不公平です。60から70年間信仰を持たず、非道徳的に生きたとしてもそれで永遠に苦しむことになっては割りが会いません。同様に60年から70年間、道徳的な生活を送ったとしても、それだけで天国での至福を得られるとしたら、あまりにも安すぎます。2番目の説明は、最初の説明よりはまだましです。裏付けとなる科学的な証拠が少しありますが、全ての質問に答えていません。単に精子と卵子が結び付き、たった9カ月過ぎただけで、人間の意識というしごく複雑な現象がどうやって生じるのでしょうか。超心理学が科学の一部門とみなされるようになった現代では、テレパシーのように、物質的な心のモデルに合わない現象も出て来ています。

「人間はどこから来てどこに向かっているのか」について仏教は最も満足できる説明を用意しています。私たちが死ぬと、心はそれまでに培い、整えてきた性癖、嗜好、能力、性格とともに受精卵に自分自身を再確立します。こうしてそれぞれの人間が育ち、再生し、人格を育てます。この人格は過去生から持ち越された心の特徴と、新しい環境により調整されます。人格は意識的な努力、そして教育、両親の影響、社会などの調整要因により変化し、修正されます。死ぬと再び新たな受精卵に自己を確立します。この死と再生の過程は、その原因である渴愛と無知がなくなるまで続きます。渴愛と無知が無くなれば心は涅槃と呼ばれる状態に達します。これが仏教の最終目標、人生の目的です。

Q. 心はどのようにして一つの身体から次の身体へと移動するのですか。

A. 心はラジオ波のようなものだと思います。ラジオ波は言葉や音楽ではありませんが、ある周波数のエネルギーが伝搬し、空間を移動して、受信機がそれを引き寄せて、キャッチし、言葉と音楽として放送されます。心もこれによく似ています。死に際し、心のエネルギーは空間を伝わり、受精卵がこれを引き寄せ、キャッチします。胎児が育つにつれ脳に中心を置くようになり、後に新しい人格として自分を「放送」することになります。

Q. 人はいつも人間として再生するのですか。

A. いいえ。再生する可能性がある世界は六つあります。ある者は天界に再生し、あるものは地獄に再生し、またあるものは餓鬼として生まれたりします。天界は場所と言うよりは存在の状態ととらえたほうが理にかなっています。ここでは生き物は微細な身体を持ち、心は主に楽しみを経験します。条件付けられた世界に共通することですが、天界も永続するものではなく、寿命が尽きれば再び人間として再生する可能性が十分にあります。同様に地獄も場所というよりは一つの存在様式です。そこでは生命は微細な身体を持ち、心は主に不安と苦痛を経験します。餓鬼もまた存在様式の一つであり、やはり身体は微細で、心は絶えず渴望や不満に悩まされます。このように、天界の生命は主に楽しみを、地獄の生命と餓鬼は主に苦しみを、人間は通常、苦しみと楽しみを経験します。人間界と他の世界の主な違いは身体の形態と経験の質です。

Q. 死んだ後、どこに再生するのかが何が決めるのですか。

A. 私たちがどこに再生し、どのような生涯を送るのかが決める最も重要な要素は業です。ただし業だけというわけではありません。業という言葉の意味は行動で、意思を持った精神活動を指します。言い換えれば、過去にどのように考え、行動したかが現在の私たちのあり方を決めます。同様に、今何を考え、どのように行動するかが将来の私たちの有り様を決めます。柔和で、愛に満ちたタイプの人々は天界に再生する傾向にあります。あるいは人間界に再生しても楽しい経験が多くなります。心配性で、不安に満ち、ひどく残酷なタイプの人々は地獄に再生する傾向にあります。あるいは人間界に再生し、不快な経験が主体の生涯を送ることになります。異常な渴愛、激しい熱望、燃えるような野望、決して満たされることの無いこうした感情をつのらせてしまった人は餓鬼に生まれ変わる傾向にあります。あるいは人間に生まれ変わりあれこれと欲しがり、欲求不満の生涯を送ります。今生で増強した心の癖は何であれ単純に来世に持ち越されます。しかしながら多くの人々は人間に再生します。

Q. すると業が私たちの全てを決めてしまうのではなく、私たち自身で業を変

えることができるのですか。

A. もちろんできます。だから聖なる八正道の構成要素の一つは完全なる努力になっています。私たちがどれだけ誠実になれるかにかかっています。どれだけのエネルギーを注ぎ、どのくらい強く習慣づけたかにかかっているのです。しかし単に過去生での習慣の影響を受けた生涯を送り、それを変えようと努力することも無く、不快な結果に甘んじている人たちがいることも事実です。そのような人たちは自分の良くない習慣を変えるまで苦しみ続けます。習慣が長く続けば続くほどそれを変えるのが難しくなります。仏教徒はこのことを理解し、機会あるごとに不快な結果をもたらす心の癖をなおそうとします。そして快い結果をもたらす習慣を増強しようとします。瞑想は心の癖のパターンを修正する技法の一つです。善い言葉を口にし、善くない言葉を謹む、あるいは善い行いを為し、善くない行いを謹むのです。仏教徒の生涯全体が心を清め解放するための訓練です。例えば忍耐強く親切であることが前世でのあなたの性格の際だった点であったとするとその傾向は現世で再び現れることとなります。現世でその性格を強化し増強すれば来世でさらに際だったものになります。これは、長い時間をかけて確立した習慣を壊すのは難しいという単純でだれにでも分かる事実に基づいています。

さて、あなたが忍耐強く、親切であれば、簡単には他人に腹をたてないようになります。人を恨むことも無く、皆から好かれ、より幸せな経験をするようになります。もう一つ例をあげましょう。過去生の心の癖により忍耐強く親切な人間になったとしましょう。しかし現世ではそのような傾向を増強する努力を怠ったとします。するとそれらの善い心の癖は徐々に弱まり、やがて消え去って、来世では全く無くなってしまおうでしょう。この場合、忍耐と親切の心が弱いため、現世ないし来世で、短気で、怒りっぽく、残酷な性格になっていく可能性があります。そしてそのような善くない態度がもたらす不快な経験に見舞われることとなります。

最後にもう一つだけ例をあげましょう。過去生での心の癖により、現世では短気で、怒りっぽく、残酷な傾向にあったとします。しかしそのような心の癖は不快をもたらすだけであると悟ったとします。そうした心の癖を弱めることさえできれば、もちろん来世でも同様の心の癖は現れるとは思いますが、少し努力しただけでそれを根絶やしにし、善くない心がもたらす不快な結果を受けることがなくなるでしょう。

Q. 再生についてたくさんのお話をされましたが、死んだら再生するという証

拠はありますか。

A. 仏教徒が信じる再生を支持する科学的証拠はあります。それだけでなく、来世の理論の中でそれを支持する証拠があるのは仏教だけです。天国の存在を証明する証拠は何一つありません。もちろん死後は何も存在しないという証拠も無いに違いありません。しかし過去30年間、超心理学者たちは、過去生での記憶を鮮明に覚えている人々の報告を研究してきました。例えばイギリスに住む5歳の女の子は、現在の両親とは別の両親のことを思い出すことができると言い、まるで他の人の人生を語るように鮮明に話をしたそうです。超心理学者が呼ばれ、何百という質問をしましたが全ての確に答えたそうです。女の子は過去生で住んでいたある村のことを話したそうですがどうもスペインのようでした。住んでいた村の名前、通りの名前、近所の人たちの名前、そこでの日常生活の子細を語ったそうです。そして涙ながらに車に轢かれ、その怪我がもとで二日後に亡くなったことを話しました。彼女の話の細かい点までチェックしましたが、間違いないことが判明しました。少女が告げた名前の村がスペインにありました。また名前の上がった町角に彼女が表現した通りの家があったそうです。さらに、その家に住んでいた23歳の女性が5年前に交通事故で亡くなったということでした。イギリスに住む5歳の少女が、スペインに行ったこともないのにこうしたこと全てを詳細に語るなどできるのでしょうか。もちろんこの種の事例はこれに限りません。バージニア大学、心理学部教授、イアン・スティーブソン氏は彼の著作の中でこのような例を何十も挙げています。彼は公に認められた科学者であり、過去生を覚えている人々についての25年にわたる研究は仏教で教える再生についての確固とした証拠です。

Q. 過去生を思い出す能力は悪魔のなせる技だと言う人がいるかもしれません。

A. 自分の信条に合わないものを全て悪魔の仕業として片付けてしまうことはできないでしょう。ある考えを支持する動かし難い事実があったら、それに反論するためには合理的、論理的に議論すべきです。悪魔を持ち出して非合理的で、迷信的な話をしてはいけません。

Q. 再生について語ることもやや迷信的だと言えるのではないですか。

A. 辞書を引くと「迷信」とは「根拠や事実に基づくことなく、魔術のような概念に結びついた信条」とあります。もしあなたが悪魔の存在を示す科学者の注意深い研究成果を持ち出すことができるなら、悪魔は迷信ではないと認めましょう。しかしいまだかつて悪魔についての科学研究を見たことがありません。だから私は悪魔が存在するという証拠は無いといっているのです。しかしたった今お話しように、再生が起こることを示唆する証拠はたくさんあります。

少なくとも事実に基づいて再生を信じるならば、それを迷信とは言えないと思います。

Q. そうですか。再生を信じる科学者は過去にもいたのですね。

A. はい。19世紀にイギリスの学校教育システムに科学が導入された際の責任者であり、ダーウィン理論を支持した最初の科学者であるトーマス・ハックスレーは生まれ変わりの考えを十分あり得ることだと信じていました。名著、「進化と倫理とその他のエッセー」の中で彼は言っています。

その由来が何であれ、輪廻の教義の中でバラモン教と仏教徒は宇宙から人間への道筋をうまく弁証する身近な方法を見いだしました。そしてその正当化のための主張は他に比して確からしさの点で見劣りすることはありません。極めて軽率な思想家でもなければ誰もばかげたことだと拒絶することはないでしょう。進化論の教義そのものと同じように、輪廻の教義も現実の世界に根差しています。類推に基づく議論はそれを支持するのに十分であると主張できるでしょう。

スウェーデンの著名な天文学者で、物理学者で、アインシュタインの友人でもあるあるグスタフ・ストンバーグ教授も再生の概念は魅力的であると考えました。

人間の魂が地上に生まれ変わるかどうかについては意見が分かれます。1936年にインドの政府当局が徹底的に調査し報告した大変興味深い事例があります。デリー出身のシャンティ・デビーという少女が自分の過去生について性格に描写することができたと言います。彼女の過去生はデリーから500マイル離れたムットラという町で「その次の人生」が始まる2年前に終わったそうです。彼女は夫と子供の名前を言い当て、家とその生涯について語りました。調査団は彼女を過去生の親戚のもとへ連れて行きました。親戚は彼女の話全て正しいと認めました。インドの人たちの間では生まれ変わりは普通に起こることとみなされています。この事例で驚くべきことは少女が覚えていた数多くの事実です。この事例や、これに類似する複数の事例は、記憶は破壊されることが無いという理論のさらなる証拠とみなせると思います。

イギリスの卓越した科学者で、ユネスコの長官であったジュリアン・ハックスレー教授は再生が科学的思考に合うものであると信じていました。

死に際し、永遠に生き続ける心という個性がなんらかの形で体から放たれる、特殊な働きをする送信装置から明確な無線メッセージとして放たれるということを否定するものではありません。しかし無線メッセージは受信機、すなわち新しい物質構造に達しなければメッセージにならないことを忘れてはなりません。なんらかの形で身体を持たなければ考えたり感じたりすることはできません。私たちの個性はあまりにも身体に依存しているため、身体が無ければ真の意味で個性と呼べるものが生き残ると想像するのは現実的に不可能です。男でも女でも無線のメッセージとして伝達装置に送られる何かが死ぬ時に放たれるとどのように考えることはできます。しかしその場合死者は、目に見える形を保っている限り宇宙をさ迷う異なるパターンの障害以外の何物でもありません。やがて心の受信装置として働く何かに接触し意識の現実へと戻るのです。

実際的で現実的なアメリカの実業家ヘンリー・フォードのような人でさえも再生の考えを受け入れています。フォードが再生という考えにひかれたのは、それが自分自身を向上させるための第2のチャンスを与えてくれるからです。フォードは言っています。

私は26歳の時に生まれ変わりの理論を受け入れました。宗教はこの点について何もまとを得た答えを出してくれませんでした。仕事さえも完全な満足を与えてくれませんでした。一つの生涯で積み上げた経験を次の生涯で生かせなかったら仕事は不毛です。生まれ変わりを知った時、まるで宇宙の計画を発見したような気分になりました。私の考えを実行するチャンスがあると知ったのです。もはや時間の制限はありません。私はもう時計の針の奴隷ではありません。才能は経験です。才能を誰かから与えられるもの、生まれつきの能力と考えている人もいるみたいですが、そうではなくて幾多の生涯での長い経験の結果です。ある者は他人より経験豊かな心を持ち、より多くの事を知っています。生まれ変わりの発見により私は身軽になりました。この会話の記録を残すのであれば人間の心が安らかになるように書いてください。長い目で人生を見ることにより得られる落ち着きを他の人にも伝えたいのです。

このように仏教における再生は科学的な根拠を持っています。論理的に一貫しており、人間の運命についての重要な問いに答えを出すところまで発展しています。また大変な安らぎを与えてくれます。たとえ今生で涅槃に達することができなくても次の生涯でまたチャンスがあるとブッダは言っています。今生で間違いを犯しても来世で間違いを正すことができます。真の意味で過ちから学ぶことができるのです。今生で実行したり成し遂げたりすることができな

った事も来世でできる可能性が十分あります。なんとすばらしい教えではないでしょうか。

Q. これまでのお話全てが知的には満足できるものです。しかし正直まだ半信半疑です。

A. それで良いのです。あなた自身の理解に反するのに、仏教の考え方全てを信じるようにと強要することはありません。心の底ではとても信じられないのに、無理に信じさせたからといって、いったい何の意味があるのでしょうか。再生を信じなくとも、有益と思う事を実践し、理解したことを実行して利益を得てもかまいません。ひょっとしたらそのうちにあなたも再生の真実を知ることになるかもしれません。

6. 瞑想

Q. 瞑想とは何ですか。

A. 瞑想とは心の働き方を変えようとする意識的な努力です。瞑想のことをパーリ語でバーワナーと言います。「成長させる」、「開発する」という意味です。

Q. 瞑想は重要ですか。

A. その通りです。善い人間になろうといかに願ったとしても、私たちの行動を決める欲望を変えることができなければ、自分を変えることは困難です。例えば、ある人が妻に我慢できない自分を理解し、これからは妻に腹をたてないようにしようと誓ったとします。しかし一時間後には自覚することなく怒りが生じて奥さんのことを怒鳴っているかもしれません。瞑想は気づき、そして深く染み込んだ心の癖を変えるのに必要なエネルギーを育てます。

Q. 瞑想は時に危険なことがあると聞いたことがあります。

A. 生きるためには塩が必要です。しかし塩を一キログラム食べたらおそらく死んでしまうでしょう。現代生活には車が必要です。しかし交通ルールを守らず、飲酒運転をすれば車は凶器となり得ます。瞑想も同じです。心の健康と福利に不可欠ですが、間違ったやり方で瞑想すると問題を起こす可能性があります。抑うつ、理屈抜きの恐怖、精神分裂病などの問題を抱えている人の中には瞑想をその特効薬と考える人たちがいます。彼らは瞑想を始めますが、時には症状が悪くなることもあります。こうした問題を持つ人たちはまず専門家の助言を求め、その後、症状が軽快したところで瞑想に着手すべきです。瞑想を頑張り過ぎてしまう人たちもいます。瞑想を始めるのですが、ゆっくりと段階を追って修行するのではなく、過剰なエネルギーを注いで、長時間瞑想し、疲労困憊してしまいます。しかし最もやっかいな問題を引き起こすのは、いわゆる「カンガルー瞑想」です。ある指導者の所へ行き、しばらくはそのやり方で瞑想します。そのうち本で別のやり方を知り、それを試すことに決めます。1週間後に今度は有名な瞑想指導者が町を訪れ、その修行法の一部を自分の瞑想に取り入れようとしています。程なく救いようのない混乱に陥ってしまいます。ある指導者から他の指導者へ、あるいは一つの瞑想法から別の瞑想法へとカンガルーのように飛び移るのは間違っています。このようにあなたに重度の精神的問題がなく、瞑想に着手し、分別を持って修行するなら、それは自分の為にできる最善の行為の一つです。

Q. 瞑想法は何種類あるのですか。

A. ブッダはたくさんの瞑想法を教えられました。それぞれが特定の問題を解決したり、特別な心の状態を育てたりする目的で考案されたものです。しかしもっとも一般的で普通に行われている瞑想は、呼吸を念ずる瞑想（アナパナサティ）、と慈悲の瞑想（メッタバーワナー）です。

Q. 呼吸を念ずる瞑想を実践したいと思ったらどのようにすれば良いのですか。

A. 次のような四つの簡単なステップに従ってください。英語では四つの「P」、place（場所）、posture（姿勢）、practice（実践）、problems（問題）と表現されます。まずは瞑想にはふさわしい場所を探してください。あまりうるさくなく、邪魔されることがない部屋が良いでしょう。次に楽な姿勢で座ってください。足を組んで、お尻の下に座布を敷き、背中を真っすぐに伸ばし、手を重ねて膝の上に置き、目を閉じるのが良い姿勢です。背中を真っすぐにすれば椅子に座ってもかまいません。次は瞑想実践そのものです。目を閉じて静かに座り、呼吸の出入りに集中します。呼吸の数を数えたり、あるいは腹部の膨らみ、縮みを観察したりすることで呼吸に集中することができます。こうして瞑想を続けると問題や困難が生じます。身体が痒くていらいらしたり、膝が痛くなったりするかもしれません。こうしたことが起こったら、身体を動かさずにリラックスした状態を保つようにし、呼吸への集中を続けてください。おそらく皆さんの思考が心に浮かび邪魔をして、呼吸から注意がそれてしまうだろうと思います。そうなったら、忍耐強く、そして穏やかに呼吸に注意を戻すようにしてください。このように注意を呼吸に戻す努力を続けるとやがて思考が静まり、集中が強くなって、深い心の落ち着きと平穏を経験するようになります。

Q. 瞑想はどのくらいの時間続けたら良いですか。

A. 最初の一週間は毎日15分瞑想するのが良いでしょう。その後は一週間ごとに5分ずつ瞑想時間を伸ばし、一日45分まで延長します。毎日の瞑想を数週間続けると集中が良くなっていることがわかってくると思います。

Q. 慈悲の瞑想についてはどうですか。どのように実践したら良いですか。

A. 呼吸への気づきに慣れて毎日実践するようになったら、慈悲の瞑想を始めかまいません。一週間に、2、3回、呼吸への気づきが終わった後に慈悲の瞑想を実践してください。最初は自分自身に注意を向け、「私は幸せでありますように、私は穏やかで落ち着いた人間でありますように、私が危険から守られますように、私は怒りの無い人でありますように、私の心が慈悲で満たされますように、私は幸せでありますように」と心の中で自分自身につぶやいて下さい。その後は一人ずつ、始めは愛する人、次に好きでも嫌いでも無い人、最後

に嫌いな人たちの幸せを自分自身と同じように願って下さい。

Q. 慈悲の瞑想にはどのような功德がありますか。

A. 慈悲の瞑想を正しい方法で毎日続けると、自分自身が善い方向に変わっていくのが分かるようになります。これまで以上に自分を受け入れ、許すことができるようになります。愛する人々に対するのと同じ感情が増えて行きます。これまで無関心で関わりが薄かった人たちとも友達になれます。他人に対する悪意や恨みが弱まり、やがては全く無くなります。誰かが病気になったり、不幸に見舞われたり、災難に遭ったりしたらそうした人々を慈悲の瞑想の対象にしてもかまいません。慈悲の瞑想によりそのような人たちの状況が改善することがよくあります。

Q. なぜそのようなことが起るのですか。

A. 正しく育てられた心は大変強力な道具となります。心のエネルギーを集中させ他者に送る方法を身につければ、相手に効果が現れる可能性があります。あなた自身もそのような心の効果を経験されたことがあるかもしれません。例えば混雑した部屋で誰かがあなたを見ているような感じをうけたとします。見回してみると確かに誰かがあなたを見ています。何が起こったかという、あなたは心の中でその人の心のエネルギーを受け取ったのです。慈悲の瞑想も同じです。私たちが善い心のエネルギーを送ると、相手はそれを受けて徐々に変わる可能性があります。

Q. 他にはどのような瞑想法がありますか。

A. はい。最後のしかし最も重要な瞑想法はヴィパッサナーと呼ばれています。これは「見る」ないし「本質を見る」という意味で、通常、洞察瞑想と訳されています。

Q. 洞察瞑想について説明して下さい。

A. 洞察瞑想では瞑想者は何が起こっても、それについて考えたり、心を動かしたりしないでただ気づいているように努めます。

Q. 洞察瞑想の目的は何ですか。

A. 普通、私たちは何かを経験すると好きになったり嫌いになったり、考えを巡らしたり、夢をみたり、思い出したりします。こうした反応は私たちの経験を歪め、ぼやけたものにしてしまいます。このため経験したことを正しく理解することができなくなります。何の反応もせず気づいているように訓練すると

私たちがなぜ考えたり、話したり、行動したりするのかを理解するようになります。そしてもちろんですが、自分で経験した知識が増えればそれは私たちの人生に大変善い影響を及ぼします。洞察瞑想には他にも利点があります。瞑想を始めてしばらくすると経験と自分自身との間にギャップが生じてきます。するとそれまでは誘惑や挑発に対して意識することなく自動的に反応していたものが、少し身を引いてそれをすべきか否か、あるいは行うにしても理由は何かを見極める余裕ができます。こうして私たちは今までよりも人生をコントロールすることが上手にできるようになります。強固な意志を育てたからではありません。単に物事を明瞭に見ることができるようになっただけです。

Q. すると洞察瞑想は私たちがより幸せで、より善い人間になるために役立つといっても良いのですね。

A. そうです、それが始まりです。大切な第一歩です。しかし瞑想の目的はもっと高尚なところにあります。瞑想修行が熟し、気づきが深くなると、経験は私たちのものではなく、実際は「私」に関係なく起こり、それを生じさせる「私」は存在せず、経験している「私」もいないと分かるようになります。最初は、このような事実がチラッ、チラッとわかるだけですが、時が経つに連れ、より明瞭になっていきます。

Q. なんだか怖いですね。

A. その通りですよ。実際、人によっては、最初にこのような経験をした時に少し脅えるかもしれません。しかしすぐに恐怖は深い理解に変わります。それまでずっと自分とはこういうものだと考えてきたことが、実はそうでは無かったと理解します。徐々に自我は弱まり、やがて消え去ってしまいます。「私は」、「私に」、「私のもの」といった感覚も無くなります。この時点で始めて仏教徒の人生、そしてものの見方が全く変わり始めます。考えてみて下さい。多くの個人的・社会的問題、そして国際的問題さえもがエゴ、人種や国家のプライド、「不当に扱われた、侮辱された、脅された」という思いに端を発しています。「これは私のものだ」、「これは私に所有権がある」といった金切り声の叫びに端を発しています。仏教によれば、本当の幸せは自分自身の正体を発見した時、始めて見つけることができます。これが悟りと呼ばれているものです。

Q. 大変魅力的な考えですね。でも同時に危険な所もあるのではないのでしょうか。悟りを開いた人は、自己や所有という感覚無しにどうやって役目を果たすのでしょうか。

A. なるほど。でも悟りを開いた人はきつとこう言うでしょう。自己という感

覚を抱えてどうやって役目を果たすのですか。自分と他人の恐怖、嫉妬、悲哀、自尊心といった不快な物事にどうやって耐えていけると言うのでしょうか。これでもか、これでもかとかき集めること、いつも隣人より良い立場に立ち、あわよくば出し抜こうという欲求、全てを失ってしまうのではないかという悩ましい感情、こうしたことにうんざりしたことはないのですか。悟りを開いた人は人生を実にうまく乗り切っているように見受けます。問題を抱え、新たな問題を引き起こすのは悟りを開いていない「私」や「あなた」の方です。

Q. わかりました。しかし悟りを開くまでどのくらいの期間瞑想しなければならないのでしょうか。

A. それは分からないし、あまり大事なことはありません。とにかく瞑想を始めてみて、自分がどう変化するか見てみたらいかがでしょう。誠実に知性をもって修行に励めば、瞑想が生活の質を大きく改善することに気づくと思います。そのうち瞑想とダンマをより深く知りたいと思うようになるかもしれません。後には瞑想が人生で最も大切なものになる可能性もあります。まだ旅の第一歩さえ踏み出していないのに、聖なる道の高い段階について推測したり心配したりはしないで下さい。一度に一步ずつ進むようにして下さい。

Q. 瞑想を教えてくれる指導者は必要ですか。

A. どうしても指導者が必要というわけではありません。でも瞑想に熟達した人から個人的な指導を受けるのは間違いなく役に立ちます。残念ながら比丘や在家信者の一部は、自分が何をしているか分からずに瞑想指導者として看板を掲げています。評判が良く、人格のバランスがとれて、ブッダの教えに忠実に従う指導者を選ぶようにして下さい。

Q. 最近は多くの精神科医や心理学者が瞑想技法を使用するようになっていてと聞いたことがあります。

A. その通りです。現代では瞑想が心に対して高い治療効果をもつことが認められています。現在、たくさんの精神衛生の専門家が瞑想を使ってリラックスさせたり、恐怖症を克服させたり、自分に対する気づきを導き出したりしています。人間の心に対するブッダの洞察は遠い昔と同じように人々を助け続けています。

7、智慧と慈悲

Q. 仏教徒が智慧と慈悲について話しているのをよく耳にします。この二つの用語の意味は何ですか。

A. 一部の宗教は慈悲ないし愛（この二つは大変似ています）が最も重要な魂の特質と信じています。しかし彼らは智慧について注意を向けることに失敗しています。結果として善い心を持った愚者、大変親切ではあるけれどもほとんど、あるいは何も理解していない人で終わってしまいかねません。科学のような別の思考体系は慈悲を含めた全ての感情を排除することで智慧を最もよく育てることができると思っています。そのため科学は結果のみに専心する傾向にあります。科学は人をコントロールしたり支配したりするのではなく、人に役立つためにあるということを私たちは忘れてしまっています。そうでなければどうして科学者たちはその技術を核爆弾や細菌戦争に使ったのでしょうか。仏教は真にバランスのとれた完璧な人間になるために智慧と慈悲を育てなければならないと教えています。

Q. 仏教における智慧とは何ですか。

A. 最も優れた智慧は、全ての現象は不完全で、永続せず、自我をもたないという真理を悟ることです。このように理解することで私たちは解放され、涅槃と呼ばれる大いなる安心と幸福へと導かれるのです。しかし、ブッダはただ聞いて理解するだけというレベルの智慧については価値を置いていません。聞いたことをただ信じるだけでは智慧とは言えません。本当の智慧とは自分自身で直接見て理解することです。そのようなレベルに智慧が達すると、閉ざされた心は開かれた心へと変わり、それが続くようになります。偏狭な考えは無くなり、自分と異なる見方にも耳を傾けるようになります。砂に頭を埋めるように自分の信念に固執することはなくなり、自分の信条に反する事実についても注意深く検証するようになります。偏見は無くなり、客観的に物事を見るようになります。強く感情に訴えるものや最初に提示されたものを単純に受け入れるのはやめ、時間をかけて意見や信条をまとめるようになります。自分の信条に合わない事実が提示されたら、躊躇なく自分の考えを変えます。これが智慧というものです。このように実践する人は明らかに智慧があり、やがて真の理解を得ることは間違いないでしょう。言われたことをただ信じるだけの道は簡単です。仏教徒の道は勇気と、忍耐と、柔軟性と、知性が必要なのです。

Q. そのようなことができる人はまずいないと思います。ごくわずかな人しか実践できないとしたら、仏教に何の意味があるのでしょうか。

A. 皆が仏教の真理を受け入れる状態にあるわけではないというのは真実です。しかしたとえ現世でブッダの教えを理解できなかったとしても、来世で心が成長して理解できるようになる可能性はあります。また適切な話をし、勇気づけるだけで理解を深めることができる人たちもたくさんいます。だから仏教徒は穏やかにそして静かに仏教の洞察を他者と分かち合おうと努力を続けるのです。ブッダは慈悲の心で私たちに教えを説かれました。私たちもまた慈悲の心から他の人々に教えを説かなければなりません。

Q. 仏教における慈悲とは何ですか。

A. 智慧が知的な、あるいは理解を要する自然の側面をカバーするのと同じように、慈悲は情緒的、感情的な面をカバーします。智慧と同じように、慈悲は人間だけが持つ特質です。慈悲は他者に強い同情心を抱くことです。私たちは誰かが苦しんでいるのを見ると、痛みが自分のものであるかのように感じ、その人の痛みを取り除いたり軽減させたりしようと努力します。これが慈悲です。人間が持つ最善のもの、そして分かち合い、安らぎを与え、同情し、関心を向け、世話をするといったブッダのような特質、これら全てが慈悲の現れです。慈悲深い人が他者に向ける思いやりや愛情は、その人自身に対する思いやりと愛情から生じたものであることが分かります。私たちは自分自身を真に理解することで他者を最も良く理解することができるのです。自分にとって何が最善か分かって初めて他者にとって何が最善か分かります。自分自身に同情することができて初めて他者にも同情できるようになります。だから仏教では心が成長して花開くと、自然に他者の福利に関心が向くようになるのです。ブッダの生涯はこの原則をよく表しています。ブッダは自分の福利を求めて6年間奮闘しましたがその後人類全体に恩恵をもたらすことができるようになりました。

Q. 自分自身を救った後ではじめて最もよく他者の手助けをすることができるというわけですね。それって少し利己的ではないですか。

A. 私たちは普通、利他主義すなわち自分より先に他者のことを気遣うことは、利己主義すなわち他人よりもまず自分を尊重することと正反対であると考えます。仏教における利他主義はそうではなく、二つが混ざったものです。純粋な自分への気遣いは徐々に他者への気遣いへと熟していきます。他者も自分も全く同じであると理解するようになります。これが純粋な慈悲です。慈悲はブッダの教えの中で最も美しい宝です。

8. 菜食主義

Q. 仏教徒は菜食主義者でなければなりませんよね。

A. 必ずしもそうとは言えません。ブッダご自身も菜食主義者ではありませんでした。弟子に菜食主義者になるようにと説いたこともありません。今日でさえ菜食主義者でない仏教徒はたくさんいます。仏典に次のような文章があります。

「粗野で、哀れみを欠き、陰口をたたき、友を傷つけ、残酷で、傲慢で、貪欲であること、これが人を不純にします。肉を食べたからではありません。

非道徳的な行為を為し、借金を踏み倒し、商売で詐欺を働き、人々を仲たがいさせること、これが人を不純にします。肉を食べたからではありません。」

(小部経典スッタニパータ 246&247)

Q. しかし肉を食べれば、殺された動物に対する責任が生じます。五戒の一番目を破ったことになりませんか。

A. 肉を食べれば間接的に、ないし部分的に生命の命を奪うことになり、それに対する責任が生じるのは確かです。しかしそれは野菜を食べる場合も同じです。農夫は農薬を散布して、虫に食われていない野菜をあなた方の食卓に届けなければなりません。またあなたのベルトやハンドバックを調達するために動物が殺されます。石鹼を作るための油や、その他にも多くの製品が生命の命を奪って作られます。ある意味、他の生命の死に間接的に責任を負うことなく生きることは不可能です。これは普通の生命存在が苦しみであり、満足できるものではないという四聖諦の一番目のもう一つの例とも言えます。五戒の一番目（殺生戒）を受け入れたら、他の生命の命を奪うことに直接加担しないようにしてください。

Q. 大乘仏教の仏教徒は肉を食べません。

A. それは正しくありません。中国の大乘仏教は菜食主義を強調しましたが、日本、モンゴル、チベットでは比丘も在家信者も肉を食べます。

Q. でもやはり仏教徒は菜食主義者であるべきだと思うのですが。

A. ある人は厳格な菜食主義者だけれどもわがままで、不正直で、卑劣だったとします。またある人は菜食主義者では無いけれども他者を思いやり、正直で、寛大で、親切だったとします。この二人のどちらがより良い仏教徒でしょうか。

Q. 正直で親切な人です。

A. なぜですか。

Q. そのような人は明らかに善い心を持っているからです。

A. その通りです。肉を食べてもきれいな心を持つことができるのは、肉を食べなくとも汚れた心の持ち主になる可能性があるのと全く同じです。大事なものは心の質であって、食事の内容ではないと仏教は教えています。多くの人が肉を決して食べないようにと細心の注意を払いますが、わがままで、不正直で、残酷で、しつと深いことについてはあまり関心を示さないみたいです。彼らは食事内容を変えますが、これは簡単なことです。一方で心を変えろという難しい作業はなおざりにします。だからあなたが菜食主義者であろうがなかろうが仏教では心をきれいにすることが最も大切な事であるということを忘れないでください。

Q. しかし仏教徒の観点からすれば、善い心を持ちかつ菜食主義の人の方が、善い心は持っているけれども菜食主義ではない人よりも善い人だということにはなりませんか。

A. もし善い心を持った菜食主義者がいて、動物への気づかいと残酷な現代の農産業に関わりたくないという気持ちから肉食を避けるのであれば、肉食主義者よりも高いレベルまで心を育てていることは間違いありません。ダンマに従って心を育てると自然に菜食主義に向かうことに多くの人が気づいています。

Q. ブッダは腐った豚肉を食べたため亡くなったとだれかが言っていました。本当ですか。

A. それは違います。経典にはブッダの最後の食事はsūkara maddavaという名前の料理であったと伝えています。この言葉の真の意味を知ることにはもはやできませんが、sūkaraは豚という意味であり、豚肉料理を指しているのかもしれませんが、しかし野菜、ケーキ、その他の食べ物だったかもしれません。それが何であったとしても、この料理についての話から、一部の人々はそれを食べたためにブッダが亡くなったと考えるようになりました。ブッダは逝去された時、80歳で、しばらく病気を患っていました。真相は老衰で亡くなったのだと思います。

9、幸運と運命

Q. 魔術や占いについてブッダはどのように教えられたのですか。

A. ブッダは占い、魔除け、運勢の良い場所や日時を定めるといった行為は意味のない迷信であると考えておられました。弟子がそのようなことを実践することを明確に禁じていました。そのような行為は全てレベルの低いトリックと呼んでいました。ブッダは次のようにおっしゃっています。

「一部の宗教家は信者が布施した食事で暮らす一方で、手相術、吉兆占い、夢判断、幸運や不運を呼び寄せること、縁起の良い建設地を選ぶことなどの低次元のトリックで生計を立てています。比丘ゴータマはそのような低レベルのトリック、誤った生計の手段には手を染めません」(長部經典1. 戒蘊篇 梵網經戒 大戒21-27)

Q. それならなぜ人々はそのような事を信じて実践するのですか。

A. 理由は貪欲と恐怖と無知です。仏教を理解すればすぐに、きれいな心は紙切れや金屑や呪文よりもはるかに効果的に自分を守ってくれることが分かると思います。もはやそのようなまやかしに頼ることはありません。仏教では、正直、親切、理解、忍耐、寛大、寛容、忠義、その他の善い特質が真の意味で自分を守り、繁栄をもたらしてくれると教えています。

Q. でもお守りが効く時もありますよね。

A. 私の知人にお守りを売って儲けている人がいます。彼のお守りは幸運と繁栄を呼ぶと言い張り、宝くじの当選番号を予測できると保証しています。でも彼の言うことが本当ならなぜ彼自身は億万長者ではないのでしょうか。彼のお守りが本当に効くのなら、彼自身が毎週毎週宝くじに当選しないのはなぜでしょうか。彼が幸運だとすれば、彼のお守りを買うばかな人がいることです。

Q. 幸運というようなものはありますか。

A. 辞書を引くと、幸運とは「何かをする過程で良いことであれ、悪いことであれ、どのような事が起こっても、それを偶然、運命、運によるものだと信じること」と定義されています。ブッダはこのような考えを完全に否定しています。全ての物事は一つないし複数の原因があって起こります。そして原因と結果の間にはなんらかの関係が必ずあります。例えば病気になる時はそれなりの原因があります。病原菌と接触する必要がある、また身体が弱っていて病原菌が易々と増殖できる状況になればなりません。原因(病原菌と弱った身体)

と結果（病気）の間には明確な関係があります。病原菌が生物を攻撃し病気を引き起こすことは誰でも知っています。しかし言葉を書いた紙切れを身につけると、豊かになったり、試験にうかったりすることの間には関係を見いだすことはできません。仏教は何が起ろうともそれは原因があつてのことであり、幸運、チャンス、運命などによって起こったのではないと教えています。幸運に関心のある人はいつも何かを得ようとしています。より多くのお金や富を得たいと思っているのが普通です。ブッダは心を育てることのほうがずっと大事であると教えています。ブッダは次のように語られています。

「深く学び、熟達し、よく訓練され、良い言葉を話す、これが最高の幸運です。両親の面倒をみて、夫、妻、子供を大事にし、簡素な生活を送る、これが最高の幸運です。寛大で、親族を助け、行動に非の打ち所が無い、これが最高の幸運です。悪を避け、酒に溺れず、いかなるときも道徳がゆるがない、これが最高の幸運です。尊敬、謙遜、満足、感謝、法を聞くこと、これが最高の幸運です。」（小部経典スッタニパータ261-266）

10. 比丘と比丘尼

Q. 仏教では僧院が重要とされています。比丘と比丘尼を定めた目的は何でしょうか。彼らは何をしなければならないのでしょうか。

A. ブッダが比丘と比丘尼の集団を設立したのは心を成長させるのが比較的容易な環境を整えるためです。在家信者たちは比丘、比丘尼に食べ物、衣服、住処、薬などの生活必需品を提供します。これにより出家僧は法の学習と実践に専念できます。秩序だった簡素な僧院での生活様式は内的な平穏をもたらし、瞑想が容易になります。見返りとして比丘と比丘尼は自分が得た知識を地域社会と共有し、善い仏教徒のモデルとなることが期待されます。実際は、この基本的な使命は、当初ブッダが意図したものをはるかに越えています。今日では、比丘や比丘尼が学校の先生になったり、社会福祉、芸術、医療に関わったりすることがあります。時には政治に関わることもあります。仏教を普及するためであればそのような仕事をして問題ないと主張する人たちがいます。一方でそのようなことをすれば比丘も比丘尼も俗世間の問題にいと簡単に巻き込まれ、そもそも何のために出家して僧院に入ったのかを忘れてしまう、と指摘する人もいます。

Q. 悟りを得るためには出家して比丘、比丘尼にならなければならないのでしょうか。

A. もちろん違います。ブッダの弟子の中で最も修行が進んだ人たちのなかには在家の信者もいます。心が十分成長していたため比丘に指導した人もいます。仏教では理解がどの段階に進んでいるかが最も大切であり、黄色い衣をまとっているようが、ジーンズをはいているようが関係ありません。出家も在家も関係ありません。ある人は利点、欠点を踏まえた上で、僧院での生活が心の成長に最適の環境であると考えられるかもしれません。別の人には喜怒哀楽にまみれた在家の生活が最良であると思うかもしれません。この点は人それぞれです。

Q. なぜ比丘、比丘尼は黄色い衣をまとっているのですか。

A. 古代のインド人たちはジャングルの様子を詳しく調べる時、どの葉が落ちそうか葉の色で判別していました。黄色、オレンジ色、茶色になったら、その葉はまもなく落ちます。その結果インドでは黄色を出家者の色に定めたのです。比丘と比丘尼は黄色い衣を着ることで執着せず、手放し、諦めることの大切さを常に思い出すのです。

Q. 比丘や比丘尼が頭を剃るのは何のためですか。

A. 私たちは普通自分の外観、特に髪の毛に大変な気を使います。女性は良いヘアスタイルを重視し、男性は、はげにならないことに大変な関心を払います。髪の毛を良くみせるためには大変な時間を要します。頭を剃ることで比丘も比丘尼も、真に大切な事に、より多くの時間を割くことができます。剃髪はまた、外観よりも内的な変化に、より多くの注意を払う、という考えを象徴します。

Q. 比丘になることは大変良いことだと思いますが、全ての人が比丘になってしまったらどうなりますか。

A. その質問はどの職業にもあてはめることができます。「歯医者になるのは大変良いことだと思いますが、全ての人が歯医者になってしまったらどうなりますか。先生も、料理人も、タクシーの運転手もいなくなってしまうのではないですか。」「先生になるのは大変良いことだと思いますが、全ての人が先生になってしまったらどうなりますか。歯医者などがいなくなってしまうのではないですか。」ブッダは全ての人が比丘、比丘尼になれとは言っていません。もちろん現実にはそのようなことはあり得ません。しかし、簡素な出家生活に心ひかれ何よりもブッダの教えに楽しみを見いだす人たちはいつの時代にもいます。そして歯医者や先生と同じように特別な技術と知識を身につけて自分が居住する地域社会に貢献できるようにするのです。

Q. 物を教えたり、本を書いたり、社会活動をする人はそうかもしれません。でも何もせずただ瞑想ばかりしている比丘や比丘尼の場合はどうでしょうか。彼らは地域社会にとって何の役にたつのですか。

A. 瞑想する比丘は科学者に例えることができます。社会は、実験室の中で実験に専念する科学者を支援します。やがてその科学者が何かを発見ないし発明してそれが社会全体に恩恵をもたらすだろうという希望があるからです。同様に仏教社会は、瞑想する比丘（彼の必需品は簡素なものですが）を支えます。やがて彼が智慧と洞察を得て社会全体に恩恵をもたらすことを期待しているからです。しかし洞察や智慧を得るまでにいたらなくても、あるいは全く得ることができなくても瞑想する比丘は他者に利益をもたらします。現代社会の一部ではお金持ちや有名人の生活様式、ぜいたく、浪費、道楽が、目指すべき理想の姿、あるいは少なくとも羨望の対象となっています。瞑想する比丘が模範となって、豊かにならなくても満足した生活を送れる、ということをおぼろげに思い出させてくれます。優しく簡素な生活様式が多くの利点を有することを示してくれます。

Q. 仏教では比丘尼は途絶えてしまったという話を聞いたことがあります。

A. ブッダご在世の時には比丘尼の集団を作り、500～600年にわたって比丘尼が仏教の布教と発展に重要な役割を果たしました。しかし理由は定かではありませんが、比丘尼が比丘と同じ尊敬を得たり、支援を受けたりすることは決してありませんでした。そしてインドや東南アジアでは比丘尼の系譜が途絶えてしまいました。しかし、台湾、韓国、日本では比丘尼は今でも栄え続けています。今日、スリランカでは台湾から比丘尼を招聘し、比丘尼の伝統を復活させようという動きがありますが、保守的な人たちはあまり乗り気ではないようです。しかし、ブッダのもともとの意図に従えば、女性が男性と同じように僧院で生活するチャンスを得て、その恩恵を受けるのは全く問題ないと思います。

11、仏典

Q. ほぼ全ての宗教に何等かの聖典や聖書があります。仏教における聖典は何ですか。

A. 仏教の聖典は三蔵と呼ばれています。パーリ語という古代インドの言葉で書かれています。パーリ語はブッダご自身が話されていた言葉に近いとされています。三蔵は膨大な量があり、英訳は40巻近くになります。

Q. 三蔵の意味は何ですか。

A. 三蔵 (tipitaka) は三を表すtiとかごを表すpitakaの二つが合わさったものです。前半の三は仏教聖典が三つの部分からなることを指しています。第二部は経蔵と呼ばれブッダの教義の全てと悟りを得た弟子たち数人の教義が収載されています。経蔵に収められた経典は極めて多岐にわたり、ブッダが説かれた真理が様々な人々に伝わるようになっています。ブッダの教えの多くは説法の形をとっていますが、対話形式のものもあります。ダンマパダのように詩を使ってブッダの教えを表現しているものもあります。また別の例をあげると、ジャータカでは動物を主人公とした愉快な物語が語られています。三蔵の第一部は律蔵です。比丘、比丘尼の規範と行動様式、僧院管理運営についての助言、僧院集団初期の歴史が書かれています。第三部は論蔵で個々の生命存在の構成要素を複雑かつ洗練された形で分析、分類しようと試みています。論蔵は経蔵、律蔵よりも少し歴史が浅いのですが、内容的に矛盾するところは全くありません。

pitaka (カゴ、蔵) についてはどうでしょうか。古代インドの建設労働者はカゴをリレーすることで建設資材を運搬していました。カゴを頭に乗せて、ある距離運び次の人に手渡す、この作業を繰り返すのです。ブッダの在世当時は、文書は単なる伝達手段に過ぎず信頼性の点で人間の記憶に劣ると考えられていました。本はモンスーンの湿気の中で腐ったり、シロアリに食われたりしてしまうことも有ります。このため比丘、比丘尼たちはブッダの教えを記憶にとどめ、建設労働者が土やレンガを手渡しで運んだように人から人へと伝えていったのです。仏典がbasket (カゴ、蔵) と呼ばれるのはこのためです。仏典は数百年にわたりこのように保存され、最終的に紀元100年スリランカで文書化されました。

Q. 仏典がそんなにも長い間人の記憶で伝えられたとしたらほとんど信用できないはずですが。ブッダの教えの大半は失われたり、変更されたりしたことも考

えられると思います。

A. 仏典の保存は比丘、比丘尼たちが総力をあげて行いました。定期的に参集して三蔵の一部あるいは全部を唱和しました。これにより内容の変更や追加は事実上不可能となります。こんな風に考えてみてください。100人の人がある歌を覚えていて、そらで歌うことができたとします。皆で合唱しているときに誰かが歌詞を間違えたり、新しい歌詞を追加したりしたらどうなるでしょうか。正しい歌詞を知っている全員が、歌詞を変えさせないようにするでしょう。もう一つ大事なことは、当時はテレビや新聞や広告など心をそらしたり乱したりするものはありませんでした。また比丘も比丘尼も瞑想者であり、記憶力は抜群でした。書物が普及するようになって久しい今日でも三蔵全体を暗唱できる比丘がいます。ビルマのメンゴン・セヤドウもその一人で、世界一の記憶力としてギネスブックにのっています。

Q. 仏教徒にとっての仏典の重要性はどれほどのもののでしょうか。

A. 仏教とは三蔵を絶対的な神の啓示、そのすべてを信じなければいけないものとはみなしていません。仏典は偉大な人間の教えの記録であり説明、助言、手引き、勇気付けなどを記しています。思慮深く敬意を持って読むべきものです。目標は三蔵の教えを理解することであり、やみくもに信じるものではありません。だからブッダの言葉は常に自分の経験に照らし合わせて検証すべきものです。仏教徒の仏典に対する姿勢は科学者の科学雑誌に対する態度になぞらえることもできるかと思います。科学者は実験をし、その発見した事実と結論を雑誌に掲載します。他の科学者たちはその論文を読み、敬意をもって扱いますが、追試して同じ結果がでるまでは妥当性や権威を認めることはありません。

12、歴史と発展

Q. 仏教は現在多数の信者を抱え、様々な国で信奉される宗教となっています。どのようにしてここまでたどりついたのですか。

A. ブッダの般涅槃後150年までにブッダの教えは北インド全体の広い範囲に広がっていました。その後紀元前262年ごろ、インドのアソーカ王が仏教に改宗し、王国全体にダンマ（法）を広めました。ブッダの崇高な倫理基準、特にヒンドゥー教のカースト制度を批判する姿勢に多くの人が心ひかれました。アソーカ王はまた大きな集会を開き、近隣諸国、遠くはヨーロッパまで伝道のため比丘を派遣しました。特にスリランカでの伝道は大成功となりました。島全体が仏教徒になり以後それが今日まで続いています。他にも南インド、西インド、カシミール地方、現在の南ビルマ、タイ半島などにも伝道団が送られました。その後100年少々経つとアフガニスタンと北インドの山岳地帯も仏教圏となりました。その地域の比丘や商人が中央アジアから中国へと徐々に仏教を持ち込みました。その後は中国から韓国、日本へと広がっていきました。興味深いことは中国に根付いた海外思想は仏教だけです。12世紀頃にはビルマ、タイ、ラオス、カンボジアの最大宗教となりましたがこれは主にスリランカからの比丘の尽力によるものです。

Q. チベットはいつ、どのようにして仏教国になったのですか。

A. 8世紀頃、チベットの王様がインドに特使を派遣し、比丘たちを自国に招き、また経典を持ち帰らせました。仏教は人気を得ましたが、土着のボン教の反対もあり、主要な宗教にはなりませんでした。11世紀にインドから多数の比丘、指導者たちがチベットに入国し、ついに仏教は不動の地位を獲得しました。以来、チベットは世界で最も仏教に熱心な国になりました。

Q. 仏教はたいへん広い範囲に広まったのですね。

A. それだけではありません。仏教が広まる過程で土着の宗教を迫害したり、あるいは征服した軍隊が仏教を強要したりするようなことは全くありませんでした。仏教は一貫して柔和な生き方を説いています。仏教徒は力づくで信条を強要することを嫌います。

Q. 仏教が広まった国々はどのような影響を受けたのですか。

A. 比丘たちが仏教伝道のため他国に入る時は、ブッダの教えだけでなく、インド文化の最も良いところを同時に持ち込むのが常でした。比丘たちは時に医学に堪能で、今まで医療技術が乏しかった地域に新しい医療の概念を伝えまし

た。スリランカ、チベット、中央アジアの一部では比丘たちが紹介するまで書物はありませんでした。そしてもちろん書物の導入によってそれらの地域に新しい知識や考え方がもたらされたのです。仏教が伝来する前、チベット人やモンゴル人は野蛮で無法な人々でしたが、仏教により柔和で文化的な民族に変わりました。インド国内でも仏教のおかげで動物の生け贄が下火になりました。カースト制度も少なくとも一時的には厳しさを和らげました。今日でも仏教はヨーロッパやアメリカに広がり、現代の西洋心理学は、人間の心に対する仏教の洞察に影響を受けはじめています。

Q. なぜインドでは仏教が途絶えてしまったのですか。

A. この不幸な展開について満足できる説明はいまだかつてなされていません。ある歴史家は仏教があまりにも墮落したため人々の心が離れてしまったからだと言っています。仏教がヒンドゥー教からあまりにも多くの概念を取り入れたため徐々にヒンドゥー教との区別がつかなくなったからだと言う人もいます。また比丘たちが、王族が支える大寺院に集まるようになり、仏教が一般の人々から遠ざかってしまったからだという説明もあります。理由はどうあれ8世紀から9世紀には既にインドの仏教は深刻な衰退に見舞われ、13世紀にイスラム教がインドの席卷した際の混乱の中で完全に消滅してしまいました。

Q. でも今でもインドには仏教徒はいるのではないですか。

A. はい、います。そして20世紀の半ばから仏教が再び栄え始めています。1956年、インドのカーストの一つである不可触賤民のリーダーが仏教に改宗しました。ヒンドゥー教のカースト制度のもとで仲間が大変な苦しみを負っていたからです。その後仏教徒の数は約800万人に達し、今でも増え続けています。

Q. 仏教が初めて西洋に伝来したのはいつですか。

A. 最初に仏教徒になった西洋人は、おそらく紀元前3世紀にアレクサンダー大王が東征した後、インドに移り住んだギリシャ人だと思います。最も重要な古代仏教徒の書籍の一つはmilindapañhaで、インドの比丘、ナーガセーナとインドーギリシャの王であるミリンダの対話から構成されています。新しくは、19世紀末に学者たちが仏典を翻訳し、仏教についての書物を書くようになってから西洋社会でも仏教が称賛と敬意を博するようになりました。1900年代初頭には少数の西洋人が仏教徒を自称するようになり、一人か二人は比丘になりました。1960年以降仏教徒の数は着実に増加しており、今日では多くの西洋諸国で仏教徒が重要な小集団を形成しています。

Q. 異なる種類の仏教がありますが少し教えていただけますか。

A. 絶頂期には仏教はモンゴルからモルジブ、バルフからバリへと広い地域に広がり、このため多くの異なる文化の人々に合わせて変容しました。さらには何世紀にもわたって伝えられ、人々の社会活動、知的活動が発展するにつれ、それを取り込みあるいはそれに合わせなければなりませんでした。その結果、ダンマ（法）の本質は同じですが、外見的には大きく変化しました。今日、仏教にはテーラワーダ、大乘、金剛乗の三つの大きな流れがあります。

Q. テーラワーダとは何ですか。

A. テーラワーダとは長老の教えという意味で、主にパーリ三蔵に基づいています。テーラワーダは他の流れよりも保守的で、僧院での活動を中心に置いています。ダンマの基本を強調し、より簡素にそして厳しくアプローチします。今日では主にスリランカ、ビルマ、タイ、ラオス、カンボジアでテーラワーダ仏教が実践されています。

Q. マハーヤーナ（大乘仏教）とは何ですか。

A. 紀元前1世紀ごろブッダの教えの一部がより深く探求されるようになりました。同時に社会も発展し、より現代的な新しい解釈が必要になりました。このような新しい展開と教義の解釈から多くの学派が設立され、マハーヤーナ（大乘仏教）と呼ばれるようになりました。マハーヤーナとは大きな乗物という意味で、俗世間から出家した比丘、比丘尼だけでなくすべての人に関連する仏教であると主張しています。インドでは最終的にマハーヤーナ（大乘）が主流となり、今日では中国、韓国、台湾、ベトナム、日本で実践されています。テーラワーダ仏教徒の一部は、大乘仏教がブッダの教えを歪曲していると言っています。一方で大乘仏教徒は、変化は全ての真理の中で最も基本的なものであることをブッダも認めていると指摘し、大乘仏教におけるダンマの解釈の変容は櫛の木がどんぐり（櫛の実）の変形であるというような些細なものだと言っています。

Q. ヒーナヤーナ（小乗）という言葉をよく耳にしますが、どんな意味ですか。

A. マハーヤーナ（大乘）が発展すると、それ以前の仏教と区別する必要が生じ、自分たちの教義をマハーヤーナ（大乘）、大きな乗物と呼ぶようになりました。そしてそれ以前の仏教をヒーナヤーナ（小乗）、小さな乗物とあてこするようになりました。したがって、ヒーナヤーナ（小乗）という言葉は大乘仏教徒がテーラワーダ仏教徒につけた少し偏狭な用語です。

Q. ヴァジラヤーナ(金剛乗) についてはどうですか。

A. この種の仏教は6世紀から7世紀にかけてインドで始まりました。当時のインドではヒンドゥー教が再興し大きく栄える途上にありました。これに応じて仏教徒の一部がヒンドゥー教の一面、特に神々の信仰、手の込んだ儀式の影響を受けました。ヴァジラヤーナ(金剛乗) は11世紀にチベットで確立し、さらなる発展を遂げました。ヴァジラヤーナとはダイヤモンドの乗物という意味で、破ることができないと仮定されている論理、ヴァジラヤーナ仏教徒が自分たちの考えを正当化し擁護するための論理について言及しています。ヴァジラヤーナは伝統的な仏典よりもタントラと呼ばれる文献に重きを置いており、タントラヤーナと呼ばれることがあります。ヴァジラヤーナ(金剛乗) は現在、モンゴル、チベット、ラダック、ネパール、ブータン、そしてインド在住のチベット人に普及しています。

Q. これってひどく混乱するのではないですか。仏教を実践したいと思ったらいったいどのタイプの仏教を選べば良いのですか。

A. 川に例えてみましょう。川の水源に行き、次いで河口に行ってみてください。まるっきり違ったものに見えると思います。でもその川を水源から辿ってみてください。丘や谷をくねくねと曲がって流れ、滝になり、数々の小さな流れが合流し、やがて河口へたどり着きます。この様子を見ればなぜ水源と河口が全く違ったものに見えるのかがわかると思います。もし仏教を学びたいと思ったらまず最も古い基本的な教え、四聖諦、聖なる八正道、ブッダの生涯などから初めてください。それからこれらの教えが、なぜ、そしてどのようにして展開したかを学んでください。そして最も魅力的と感じる仏教を実践してください。このようにすれば川の水源は河口よりも劣る、あるいは河口は水源を歪曲したものであると言うことはできなくなると思います。

13. 仏教徒になるには

Q. これまでのお話は大変興味深いと思いました。どうしたら仏教徒になれるのですか。

A. 昔、ウパーリという名前の人がブッダの教えに感銘を受け弟子になろうと決心しました。しかしブッダは次のように言いました。

「まずは自分自身でよく検証しなさい、ウパーリよ。あなたのような名の知られた人には、自分でよく検証することがふさわしいと思います」

仏教では理解することを強調します。そして理解には時間がかかります。理解は一定の過程を経て、最後に得られるものです。だから衝動的に仏教に飛び込むことはやめてください。時間をかけ、質問をして、慎重に考え、それから結論を出すようにしてください。ブッダは弟子を増やすことには興味がありませんでした。人々が自分で注意深く検証し、事実を考慮した結果としてブッダの教えに従うことを期待されていたのです。

Q. おっしゃる通りにして、仏教に納得し、仏教徒のなろうと思ったらどうしたらよいですか。

A. 良い寺に属し、あるいは良い仏教徒のグループに加わって、それを支え、また周囲の人たちに支えられてブッダの教えをより深く学ぶのが最善と思います。そして準備が整ったら、三帰依して正式な仏教徒になります。

Q. 三帰依とは何ですか。

A. 帰依所（避難所）とは人々が困難に陥ったり安全や保証が必要になったりした時に行く所のことです。避難所には多くの種類があります。人が不幸になった時、友人を頼るのも避難のひとつです。ブッダは次のようにおっしゃっています。

「ブッダ、ダンマ、サンガに帰依し、真の理解とともに四聖諦、すなわち苦しみと苦しみの原因と、苦しみの超克と、苦しみの超克に至る聖なる八正道を知ること、これこそが安全な帰依であり、最高の帰依であり、全ての苦しみから解放される帰依です。」

誰でもブッダと同じように完全なる悟りを得て、人格を完成することができるという事実を、確信をもって受け入れること、これがブッダに対する帰依です。四聖諦を理解し聖なる八正道を基にした生活を送る、これがダンマに対する帰依です。聖なる八正道を歩む人々から支援と、啓発と、導きを得る、これがサンガへの帰依です。こうして仏教徒になり涅槃への第一歩を踏み出すのです。

Q. 最初に三帰依をしてからあなたの生活はどのように変わりましたか。

A. この2500年の間の数え切れない仲間たちも同じだと思いますが、ブッダの教えが理にかなっており、困難なこの世から救い出してくれるものであると分かりました。意義深い人生とはどのようなものか教えてくれました。人生の道

標となる人間的で共感的な倫理を与えてくれました。どのようにして心の清浄を成し遂げるか、またいかにして来世でそれを完成させるかを示してくれました。古代インドの詩人がブッダについて次のように書いています。

「ブッダに帰依すること、ブッダを讃える詩（または偈）を唱えること、ブッダを尊敬すること、ブッダの説かれた真理に従って生きること、それは理解して行動することです。」

この言葉に全く同感です。

Q. 友人の一人がいつも私を改宗させようと躍起になっています。実際のところ彼の信じる宗教には興味がありませんし、そのように話したのですがあきらめてくれません。どうしたら良いのでしょうか。

A. その人は真の友達ではないとまず理解してください。本当の友人なら、ありのままのあなたを受け入れて、あなたの希望を尊重するでしょう。この人は友達のふりをしてあなたを改宗させようとしているのではないのでしょうか。自分の意思を他人に押し付ける人は友人ではありません。

Q. でも彼は自分の信じる宗教を私と分かち合いたいと言います。

A. 宗教を他の人々と分かち合うことは良いことです。でもあなたの友達は分かち合うことと押し付けることの違いが分かっていないのではないのでしょうか。リンゴが一つあって、その半分をあなたに差し出して、あなたがそれを受け取る、これが分かち合うということです。「ありがとう、でも私は既に別のリンゴを食べたのでいりません」とあなたが言うのに、私がリンゴを半分押し付けて無理やり食べさせるとしたらこれは分かち合いとは言えません。あなたの「友人」のような人は「分かち合う」、「愛」、「証言する」などのことばで自分の良くない行動を包み隠します。しかしどのような言葉を使ったとしても彼らの行動は粗野で、マナーに反し、利己的です。

Q. それではどうやってやめさせたら良いのですか。

A. 簡単です。まずあなたがどうしたいのかをはっきりと心に決めます。次に明確に、そして手短かに自分の希望を彼に告げます。三番目は、「これについてのあなたの信仰は何ですか」、「私と一緒に集会に出てみませんか」、彼がこのように尋ねたら、明瞭に、ていねいに、そして断固として自分の思いを繰り返します。「お誘いありがとうございます、でも私は行きません」。「どうしてですか」。「あなたには関係ありません、私は行きません」。「おもしろい人がいっぱい

ますよ」。「確かにそうでしょう、でも私は行きません」。「あなたのことが心配だから誘っているのです」。「心配してくれてありがとう、でも私は行きません」。きっぱりと、根気強く自分の思いを繰り返し、あなたを議論に巻き込もうとするのを許さなければ、彼もやがて諦めるでしょう。あなたは恥ずかしく思うかもしれませんが、自分たちの信仰を他人に押し付けることはできないと彼らが学ぶことは大切です。

Q. 仏教徒はダンマ（法）を他の人々と分かち合うべきなのでしょうか。

A. その通りです。誰かが仏教について尋ねたら教えてあげてください。尋ねられなくともブッダの教えを伝えてかまいません。しかし、相手が言葉やしぐさで興味がないことをほのめかしたら、その気持ちを受け入れ、尊重してください。説教するよりも身をもってダンマ（法）を示した方がはるかに効果的だということをも大切です。いつも思慮深く、親切で、寛容で、正直で、そして誠実であるように努めてください。そうすることでダンマを人々に示してください。言葉や行動を通してダンマ（法）を輝かせてください。私たち一人一人がダンマ（法）を知り尽くし、完璧に実践し、惜しむことなく他者とわかちあえば、自分自身も他の人々も多大な恩恵を享受することができるのです。

14. ブッダの言葉

智慧は**道徳**により清まり、**道徳**は智慧により清まります。智慧がある所にはいつも**道徳**があり、**道徳**がある所にはいつも智慧があります。**道徳**のある人には智慧が備わり、智慧のある人には**道徳**が備わります。智慧と**道徳**が一緒になった時、それはこの世で最も優れたものと呼ばれます。

(長部經典I. 317)

心は全ての物事に先んじます。心は全てを支配します。全ては心から作られます。清らかな心で話し、行動する人には決して離れない影のように幸福がついてまわります。

(ダンマパダ2)

いかなる理由があろうと他者を咎めたり、蔑んだりしてはなりません。怒りや敵対心から他者の苦しみを望んではなりません。

(小部經典スッタ・ニパータ148)

大海がただ一つの味、塩の味を持つように、ダンマ（法）は一つの味、自由

の味を持ちます。

(ウダーナ5.5(45)布薩)

他者の過ちを見るのは容易ですが、自分自身の過ちを見るのは困難です。人は籾殻のように他人の過ちを吹き散らす一方で、隠れ家に身を隠す獵師のように自分自身の過ちを隠します。他者の過ちを見れば怒りが増すだけです。自分の中の良くない面が増大し、それを打ち砕くことは到底かないません。

(ダンマパダ252-3)

一輪の花が集まってたくさんの花束ができるように、たった一人でも多くの善行を為すことができます。

(ダンマパダ53)

人に話をする時、ふさわしい時に話をすることもあるし、ふさわしくない時に話をすることもあります。事実に基づいて話す時もあれば、事実に反して話すこともあります。穏やかに話すこともあれば、厳しく話すこともあります。まとを得た話をするともあれば、まと外れの話をすることもあります。怒りに満ちた心で話すともあれば、慈愛に満ちた心で話すこともあります。自分自身を次のようにしつけるべきです。「邪悪な心を持たず、悪い言葉を使わず、親愛の情と共感を持って話そう。怒りがなく、慈愛に満ちた心で暮らそう。まず一人の人間に対して慈愛を満たすことから始めて、世界全体を慈愛で満たそう。限りなく広がり、すみずみまで行き渡り、計り知れず、怒りも敵対心もない、そのような慈愛を。」このように自分自身を訓練するべきです。

(中部経典I. 227)

賢者は三つの事柄で見分けることができます。その三つとは何でしょうか。賢者は自分の過ちをありのままに見ます。賢者は自分の過ちを見て直そうと努力します。賢者は他者が自らの過ちを認めたらそれを許します。

(増支部経典III. 4)

邪悪な行為を止め、善なる行為を学び行い、心を清める、これが諸仏の教えです。

(ダンマパダ183)

水を見たら次のように学びましょう。山あい、峡谷では細流が騒々しくほとばしり出ます。しかし大河の流れは静かです。中身が無いものは音をたて、中

身が満ちたものはもの静かです。愚者は半分満たされた水瓶のようであり、賢者は深く静まり返ったプールのように。

(小部経典スッタニパータ725-726)

低俗な犯罪者がノコギリであなたの手足を一本ずつ切り落としたとしても、心を怒りで満たすようであれば、私の教えに背くことになります。

(中部経典I. 232)

嫉妬深く、我儘で、不誠実な人間はたとえ弁舌に優れて、端麗な容姿をしていたとしても魅力的ではありません。嫉妬、我儘、不誠実を清め去り、怒りの無い者、それが真に美しい人です。

(ダンマパダ262-3)

自らを戒めることも、調御することも、満足することもできない者が他者を戒め、調御し、満足させることは不可能です。しかし自らを戒め、調御し、満足した人が他者に手を差し伸べて自分と同じようにさせることは全く可能です。

(中部経典1. 87)

満足は最高の宝です。

(ダンマパダ204)

他人が自分や、ダンマ（法）や、サンガを非難したとしても怒りを覚えたり、拒絶したりしてはなりません。怒りや拒絶は判断を誤らせ、その人から言われた事が正しいのか、誤っているのかわからなくさせます。非難されたら、相手の批判がどのように間違っているのかを次のように説明してください。「これは間違いです。あれは正しくありません。これは私たちのやり方ではありません。私たちは、これはしません。」同様に他人が自分やダンマ（法）やサンガを称賛したら、自慢したり、慢心したりしてはなりません。自慢や慢心は判断を誤らせ、その人から言われたことが正しいのか、誤っているのかわからなくさせます。だから誰かから称賛されたら、その称賛が当を得ていることを次のように説明してください。「これは正しいです。これは正確です。これは私たちのやり方です。これは私たちにあてはまります。」

(長部経典I. 3-6)

言葉が五つの条件を満たしていれば、それは悪い言葉では無く、良い言葉です。五つとは何でしょうか。時宜にかなない、内容が正しく、優しく話し、まと

を得ており、慈愛をこめて話す、これが五つです。

(増支部経典V. 198)

深い湖が波立たず、澄み切っているように、賢者はブッダの教えを聞き完全なる平穩を享受します。

(ダンマパダ82)

財産を失うのは瑣末な事です。しかし智慧を失うのは大変な事です。財産を得るのは取るにたりないことです。しかし智慧を得ることはすばらしいことです。

(増支部経典I. 78-79)

聖典をそらんじるだけでそこに書かれている内容を実践しない人は、他人の牛を数える牛飼いのようなものです。聖者の生活の恩恵を逃してしまいます。

(ダンマパダ19)

母が一人子を、命をかけて守るようにこの世の全ての生命に限りない愛を注いでください。

(小部経典スッタニパータ 149)

他人に忠告したくなったら次のように考えてみてください。「私は身体と口の行為を完全に清らかにしているだろうか。そのような特質が私に備わっているだろうか。」答えがノーであれば「まず自分から身体と口の行為を完全に清らかにしたらどうですか」と人に言われてしまうことは間違いないでしょう。また、他人に忠告したくなったら次のように考えてみてください。「私は悪意から離れ、他者に対して慈愛を育てているだろうか。そのような特質が私に備わっているだろうか。」答えがノーであれば「まず自分から慈愛を実践したらどうですか」と人に言われてしまうことは間違いないでしょう。

(増支部経典V. 48)

徳行を朝も昼も夜も実践している人は、朝も昼も夜も幸福を得る。

(増支部経典III. 19)

誰かがあなたを罵り、打ちのめし、石を投げつけ、棒や刀で襲ったとしても俗世間の欲や考えは忘れ、次のように考えてください。「私の心は動じない、悪い言葉は使わない、恨みをいだくことなく全ての生命に親愛と共感を絶やさな

いようにしよう。」このように考えてください。

(中部経典I. 224)

灌漑職人が水を引き、矢羽職人が矢柄を曲げ、大工が木材をかたどるように、賢者は自らを形作ります。

(ダンマパダ80)

世の中には4種類の人があります。4種類とは何でしょうか。自分の幸福にも他人の幸福にも関心が無い人、他人の幸福には関心があるが自分の幸福には関心が無い人、自分の幸福には関心があるが他人の幸福には関心が無い人、自分の幸福にも他人の幸福にも関心がある人、この4種類の中で自分の幸福にも他人の幸福にも関心がある人が一番で、最も気高く、最高で、最善です。

(増支部経典IV. 94)

ブッダ、ダンマ、サンガに帰依すれば、恐れることも震え上がることも無くなります。

(ダンマパダ190-192)

善い考えを持ち、善い言葉を話し、善い行いをする者は自分自身の最良の友です。たとえ「自分のことは気にしない」と言ってもやはり自分自身の最善の友です。なぜでしょうか。なぜなら善い友だちであればするであろう善い事を自分自身にするからです。

(相応部経典I. 115)

善を軽く考えて「私はそのようにはなれない」と言うのは、やめましょう。一滴の水がやがて水瓶を満たすように、賢者は少しずつ自らを善で満たすのです。

(ダンマパダ122)

その時一人の比丘が赤痢にかかり、自分の部屋で倒れて動けなくなっていました。ブッダとアーナンダが彼の部屋を訪れました。ブッダは「比丘よ、どうされましたか」と尋ねました。「赤痢に罹りました。」「誰か世話をする者はいないのですか。」「いません、尊師。」「それではなぜ他の比丘たちはあなたの世話をしないのですか。」「私は彼らの役にたたないからです。」するとブッダがアーナンダに言いました。「水を汲んできてください。この比丘の身体を洗いましょう」それでアーナンダは水を用意し、ブッダが水を注いで、アーナンダが

比丘の全身を洗いました。その後、頭と足を持って比丘をベッドに寝かせました。その後ブッダは比丘たちを集め尋ねました。「なぜ病気の比丘の世話をしなかったのですか。」「その比丘は私たちの役にたたないからです。」「比丘たちよ、あなた方には世話してくれる母も父もいません。お互いに世話をしなかったら、誰が世話をするのですか。私の世話をするつもりで病人の世話をするようにしなさい。」

(律蔵 小品 365)

法施は全ての布施に勝る。

(ダンマパダ354)

時に触れ自分の過ちについて考えるのは善いことです。時に触れ他人の過ちについて考えるのは善いことです。時に触れ自分自身の徳について考えるのは善いことです。時に触れ他者の徳について考えるのは善いことです。

(増支部経典VIII. 7, 8)

善行を為す者は今世で楽しみ、来世で楽しみ、両世で楽しめます。自らの善行について考え、楽しみ、幸福になります。

(ダンマパダ16)

悪を断ちなさい。悪を断つことは可能です。もし不可能ならそうしなさいとは言いません。可能だから「悪を断ちなさい」と言うのです。悪を断つことで何かを失ったり、悲しんだりすることになるのならそうしなさいとは言いません。しかし悪を断つことで福利と幸福が得られるから「悪を断ちなさい」と言うのです。善を育てなさい。善を育てることは可能です。もし不可能ならそうしなさいとは言いません。可能だから「善を育てなさい」と言うのです。善を育てることで何かを失ったり、悲しんだりすることになるのならそうしなさいとは言いません。しかし善を育てることで福利と幸福が強化されるから「善を育てなさい」と言うのです。

(増支部経典II. 19)

生き物は全て暴力に恐れ震えています。命はどんな生命にとってもかけがえないものです。だから他者の立場に立ち、殺生したり殺生を容認したりしないようにしましょう。

(ダンマパダ130)

ヒマラヤのように、善は遠くからでも光り輝きます。闇夜に放たれた矢のように、悪は見えにくいものです。

(ダンマパダ304)

ブッダがお尋ねになりました。「そなたはどう思うか。鏡は何のために使うのか」。

ラーフラが答えました。「自らを映す（顧みる）ためです」。

するとブッダがお答えになりました。「身体、言葉、心で行為を為す前に慎重に顧みるようにしなさい」

(中部経典II. 109)

ガンジス川が東へと流れ、東へと曲がり、東へと向かう、まさにそのように、聖なる八正道を養い、発展させる人は涅槃へと流れ、涅槃へと曲がり、涅槃へと向かいます。

(相応部経典IV. 244)

「彼は私を罵った」、「彼は私を打ちのめした」、「彼は私を苦しめた」、「彼は私の物を盗んだ」と考え続ける人は怒りを鎮めることはできません。そのような考えを捨て去った人は怒りを鎮めることができます。この世においては、怒りを更なる怒りによって鎮めることはできません。慈愛だけが怒りを鎮めることができます。これは永遠の真実です。

(ダンマパダ3-5)

著者について

シュラワスティ・ダンミカ長老はオーストラリアの生まれで、1976年にインドで比丘になられました。長老はスリランカ、シンガポールに長年滞在され、仏教および仏教関連の著作を数多く出版されています。ダンミカ長老はこの本でよくある仏教についての質問、130以上に対して、明確で思慮深く、生き生きとした答えを出されています。