



お釈迦様はどんな人？  
仏教はどんな教え？

# 仏教のお話し

自分を俯瞰してみる時間

2021年10月23日(土)

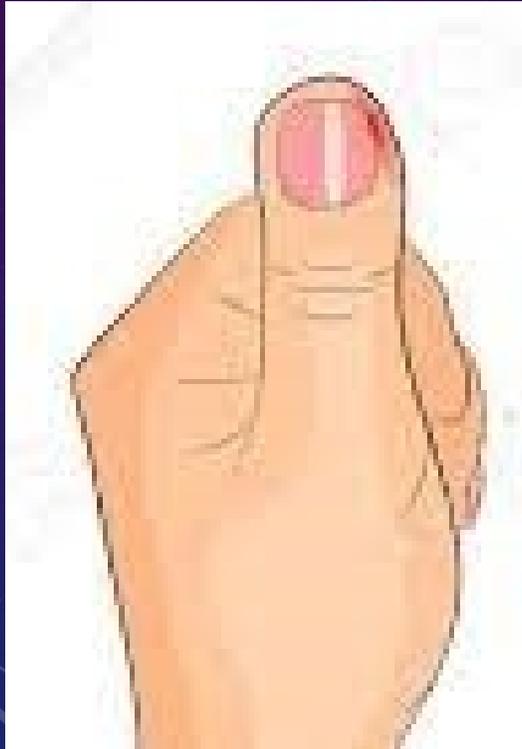
## 今回のテーマは

- 「**仏教のお話し**」という壮大なテーマですが、少しでも自分の思いを分かち合いたいという気持ちで応募させていただきました。
- 月参りにお坊さんが来て、お布施を渡して、彼岸にお墓参りをし、お正月は神社へ参り、結婚式はキリスト教会で、葬式は仏式でということに不思議を感じない日本人が多いです。
- なのに、**自分は無宗教**と思う人が多く、どういうわけか「**宗教**」を毛嫌いしています。



「**仏教**」

# 「爪上の土」



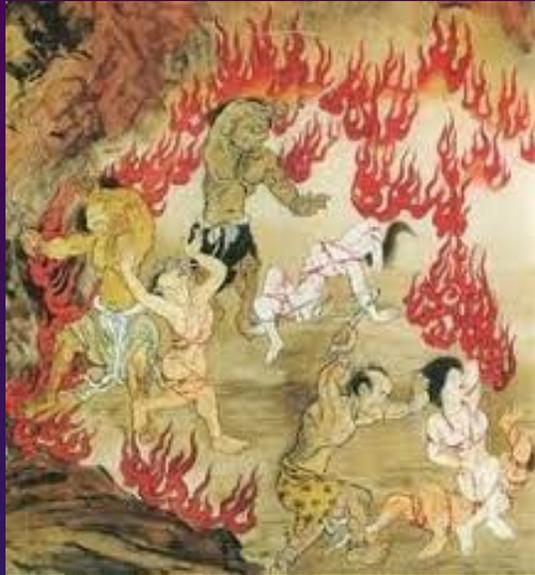
- そもそも、**仏教**とは、2600年ほど前に釈迦族の王子(ゴータマシッダールタ)が、創唱された教えで「**六道輪廻**」(ろくどうりんね)から抜け出して**仏**になるための教え」なのです。
- この広い世界(当時はガンジス川の土のなかで)仏になれるのは、「**爪上の土**」(そうじょうのつち = **親指の爪の上の土**)ぐらいの人しかないと釈迦は言われました。

# 仏教の伝播



- 仏滅後2500年の間に、大きく**大衆部** (**大乘**)と**上座部** (**小乗**)に分かれ、北方と南方に伝播しました。
- **大乘仏教**はインドー中国ー日本へとやってきて、それぞれの国や地方に根付いた信仰と混ざり合いながら変化してきました。
- インドのえらいお坊さんが中国へ伝え、反対に中国の多くの三蔵法師が命がけで経典を求めてインドへ行き、守り伝えてきたものです。
- **いかに仏になるか?** ヨガ行者や禅の座禅、密教、顕教、念仏、、、いろいろな方法で多くの偉人たちが真理を求めて命をかけてきました。

## 六道輪廻って何？



- 地獄界、餓鬼界、畜生界、修羅界、人間界、天界、の6つです。衆生がその業(おこない)の結果として輪廻転生する世界と言われています。お釈迦様の時代はその考え方が当たり前でした。
- 迷いの世界のひとつ、地獄絵図など見られたことがある方もいらっしゃるでしょう。
- 悟りの世界には、六道の上に声聞界、縁覚界、菩薩界、仏界があります。
- 合わせて十界(じっかい)と言われています。
- 生きている間に上を目指しましょう！

# 私のイスラム圏生活



- 話は変わりますが、私は結婚してすぐにインドネシアに3年半ほど、最近ではマレーシアに13年ほど、計17年ほどはイスラム圏で過ごしました。
- モスリムは1日5回お祈りをし、金曜日にはモスクに行く。年に1ヵ月ほど断食（昼間だけ）をし、貧しい人に施しをする。
- 一生に一度はサウジアラビアのハッジに巡礼をしたい・・・敬虔な人が多いのです。

## マレーシア生活で



- 15年前に、マレーシアで日本発祥の**仏教教団**に出会いました。その時私の探していたものは「**これだ!**」と思ったのですね。

- 「**在家で僧階がいただける**」といわれて、俄然勉強に身が入りました。それまでの3~4年はマレーシアのことをブログに書いたり、ホームページを作ったり、ゴルフしたりの毎日でした。

マレーシアは多民族国家と言われます。マレー系、中国系、インド系、その他と宗教も人種もバラバラです。

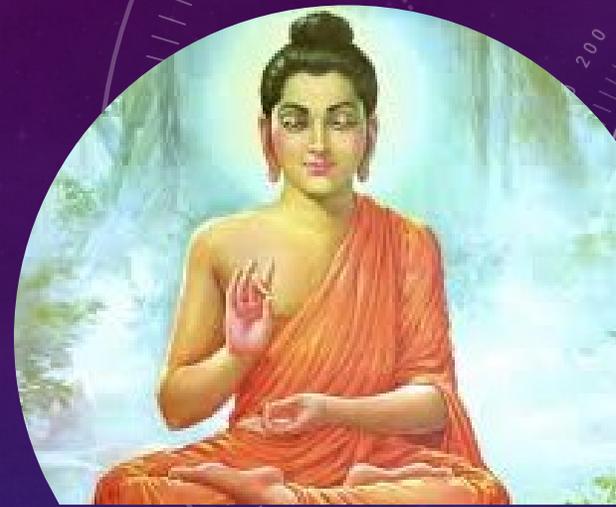
**イスラム系7割、仏教系2割弱、ヒンズー系1割、その他キリスト教など**

平和に暮すためには、お互いの宗教を尊重することは大切なことです。

宗教観の違う環境に身を置くことができたことは、よい経験となりました。

# 世界三大宗教とは

- **キリスト教**、**イスラム教**、**仏教**が世界三大宗教とされています。



- キリスト教(20億人)、イスラム教(16億人)、仏教(4億人)とされていますが、人数の多い順ではありません。

- ヒンズー教は11億人ほどですが、インド周辺の民族宗教なので、世界的ではありません。

- **釈迦**はBC5～6世紀、
- **キリスト**は紀元0年、
- **マホメット**はAD7世紀頃に生まれています。

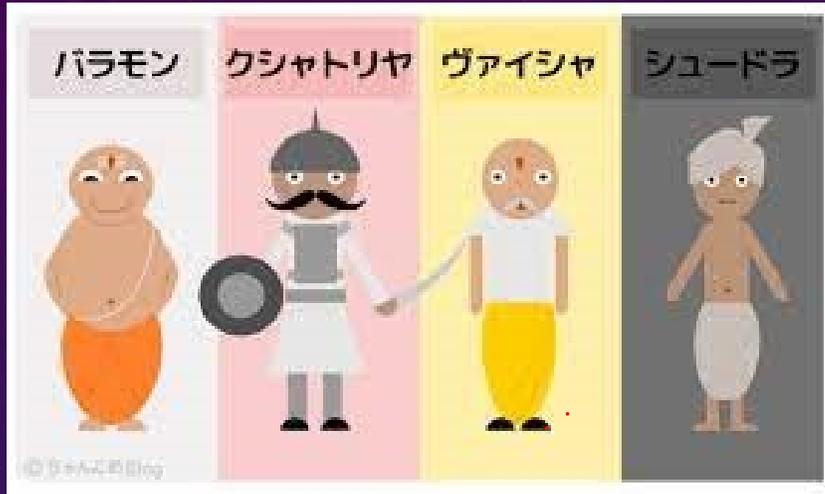


## バラモン教に 異を唱える

• 釈迦の時代は、インド(ネパール)は、カースト制度のある**バラモン教**でした。アーリア人がインドのドラヴィダ人を支配していました。

- カーストに反発する層が**仏教**や**ジャイナ教**を興しています。
- 仏教はカーストによらずみんな平等だという教えです。当時は革新的な宗教だったのでしょうね。

## カースト制度とは？



•カーストは**バラモン**(司祭)、**クシャトリア**(王族・戦士)、**ヴァイシャ**(市民)、**シュードラ**(労働者)となっています。カーストにも入らないものは**不可触民**(アンタッチャブル)と呼ばれ、インドに1億人居ると言われています。人間扱いじゃないわけですね。

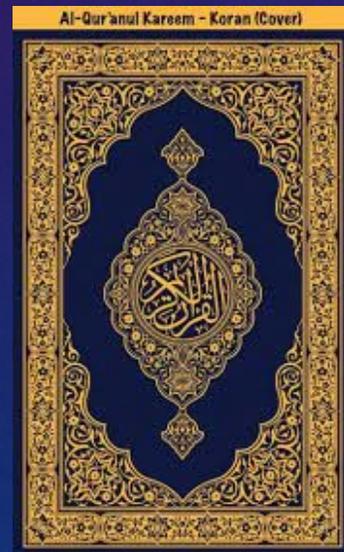
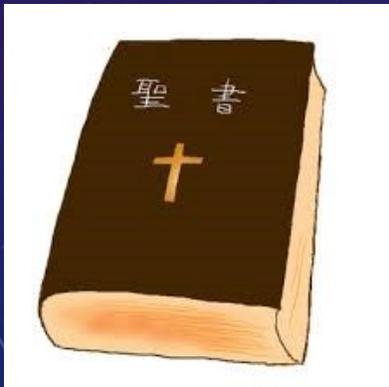
•仏教は、インドでは紀元5世紀頃に力を失い、**ヒンズー教**としてカースト制度が強い意味を持つようになりました。違うカースト同士では結婚することや職業の選択も難しいです。

- **残念ながら、人間界では差別はどここの国でもあることです。**

## 教典(経典、聖典)には

三大宗教の**釈迦もキリストもマホメットも**自分で書き残したものはありません。皆、大勢の弟子たちが口伝えなどで繋いできたものです。

- **聖書**＝旧約聖書(ユダヤ教)と新約聖書(イエスキリスト後の新しい契約)がある
- **クルアーン(コーラン)**＝唯一無二の神から最後の預言者ムハンマドに下された啓示の書
- **仏典**＝律・経・論(三蔵)に三分類され、原始仏典と大乘仏典がある。漢訳仏典は2世紀後半から11世紀まで中断なく続きました。仏典の総数は、5048巻と言われます。



# 釈迦の生涯1



誕生仏

お釈迦様は、釈迦族の浄飯王と摩耶聖後の間の王子様でした。ルンビニ苑で右脇よりお生まれになり、そのまま四方に七歩運び、「天が上、天が下、我こそは最も尊い者となり、世に満つる諸々の苦しみを除くものなり」と仰せられたそうです。

7歳の頃からそれぞれの師について文武を修められ、その智恵と力は人並み優れて師を驚かせたそうです。

あるとき小鳥が小虫をついばむのを見て「哀れにも生物は互いに喰みあう」と思惟に入りたもうた。

19歳の時にいところに当たるヤシュダラ姫を、武芸の競技を持って勝利し、婚姻が盛大の執り行われました。

## 釈迦の生涯2



**四門出遊**(しもんしゅつゆう) = 城から東西南北の門から出て散策しているときに、老人、病人、死人などを見て、人は**老、病、死**の苦しみから逃れられないことを悟られる。

最後に、気高い修行者を見て、**出家**を決意。

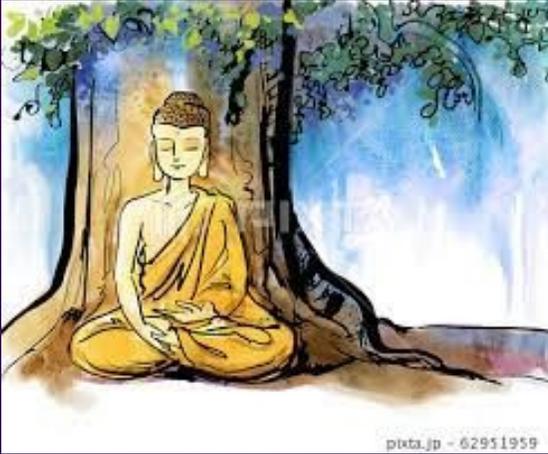
**29歳の時**、跡取りの息子(ラゴラ)が生まれたことを契機に、**白馬にまたがり城から**出られました。

それから**6年**激しい修行(息を止めたり、一日米一粒の食物など...)をするが、聖道を得ることはできないと悟る。

やせ細った太子が川で水浴していると、**スジャータ**が乳かゆを供養します。

元気になった太子は、ピッパラ樹の下で座につかれた。

## 釈迦の生涯3



座に着かれた太子に、**魔王(ハジュン)**は悟らせまいと美女を侍らしたり、戦いを仕掛けたりとあらゆる誘いをかけたが、太子は動ぜず魔王を調伏。

**12月8日、太子35歳の時に悟りを得て仏陀となりました。(成道)**

自分の1人の悟りにしないで教えを広めるようと**帝釈天(インドラ)**の何度もの懇請があり、最初一緒に修行していた5人の修行者に**初転法輪**(はじめて法を説く)された。

そして、80歳まで45年間 相手の**機根(度量、器)**に応じて教えを説き続けられました(**対機説法**)。

## 釈迦最後の教え (大般涅槃経)



- 教えの要は心を修めるにある

- 釈迦の教えのなかには、「三法印(諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜)」とか、「自灯明・法灯明」、「八正道」、「六波羅蜜」とか難しい漢字が出てきますが、中国語のお経などを基本としているからで、お釈迦様の言語はサンスクリット語や小乗經典のパーリ語だったのかもしれない。

- 私が説いた教えと戒律とが、私の死後におまえたちの師となるでしょう

# 人間は**煩惱**の かたまり

人はそれぞれ「**仏性**」という**仏になれるもの**を持っているが、それは**煩惱**というもので覆われて見えないと言われます。



百八つの**煩惱**？

「**修行とは自分を見つめること**」と言えます。人を指さして笑う時、その指を自分に向けてみる。

それはまさに私のことであったと気づく瞬間でもあります。

・**仏教とは、心の中を写す鏡です。**

# 六大煩惱

煩惱とは身や心を煩わせ、悩ませて、悟りの妨げとなるもので、特にやっかいな**六つの煩惱**(根本煩惱)があります

- 1, **貪**・どん・・・むさぼり
- 2, **瞋**・じん・・・いかり
- 3, **痴**・ち・・・愚痴や無知
- 4, **慢**・まん・・・おごり高ぶり、うぬぼれ
- 5, **疑**・ぎ・・・仏教への疑い
- 6, **見**・けん・・・悪見で間違った見解

**三毒**(善根を害する)

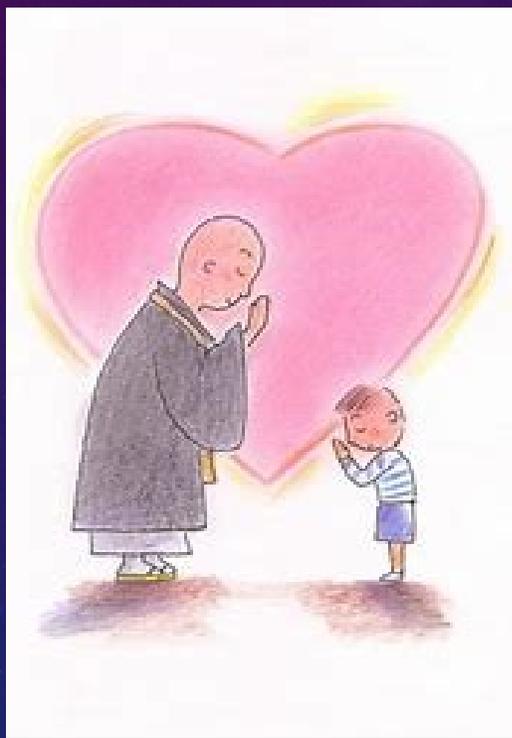
慢にもいろいろ

## 「七慢」



- 1, **慢**・まん……………自分よりおとつたものを見くだす心
- 2, **過慢**・かまん………自分と対等なものに対しても  
うぬぼれる心
- 3, **慢過慢**・まんかまん………自分よりすぐれたものに対して  
うぬぼれる心
- 4, **我慢**・がまん………俺が俺がと間違っているにも  
通そうとする心
- 5, **増上慢**・ぞうじょうまん…悟ってもいないのに悟ったと  
うぬぼれる心
- 6, **卑下慢**・ひげまん………卑下しながらうぬぼれる心  
こんなに謙虚な私の我慢
- 7, **邪慢**・じゃまん……………我慢することでないことを  
我慢すること

仏性を磨くには



七慢の心は自分の中に必ずあります。  
自分のことは自分が一番よくわかっているという心も慢の心かもしれません。

煩惱に覆われた自分をよく見つめることが修行です。

- それでは、悟りに至るための菩薩が実践すべき修行徳目は、何でしょう
  - 「六波羅蜜」です。

# ろくはらみつ 六波羅蜜



波羅蜜(パーラミター)  
= 到彼岸・彼岸に渡る実践

- **布施・ふせ**……**施しをすること。**  
貪欲の心を浄め、物心両面の貧窮を除く
- **持戒・じかい**……**戒律を堅持すること。**  
悪業を除いて心身の清涼が得られます
- **忍辱・にんにく**……**苦難を耐え忍ぶこと。**  
瞋りを鎮め心の安定が得られます
- **精進・しょうじん**……**たゆまず努力をつづけること**  
怠惰の心を除いて仏道を成就させます
- **禅定・ぜんじょう**……**瞑想して精神を統一すること**  
心の乱れを除き、み仏一如の智慧、気づきが得られる
- **智恵・ちえ**……**仏の知恵を得ること。**  
一切の迷いを除き真理を見極める仏智を得ること

# 無財の七施

お金がなくても、これなら  
できる七つの**布施行**

- 1, **眼施**・げんせ・・・優しい眼差しで人に接する
- 2, **和眼施**・わがんせ・・・柔和な笑顔で接する
- 3, **言辞施**・ごんじせ・・・温かな言葉を適切な  
ときにかける
- 4, **身施**・しんせ・・・自分の体使って奉仕する
- 5, **心施**・しんせ・・・いつも相手を思いやる心
- 6, **床座施**・しょうざせ・・・席や場所をゆずる
- 7, **房舎施**・ぼうしゃせ・・・家に人を招いて  
もてなしたり、泊めたりする

まずは、**無財の七施**から始めてみませんか？

## 因果の理 (ことわり)

善因善果  
悪因悪果  
自因自果

- もう一つ大切なことがあります。
- **因果**というのは、**原因と結果**と言うことです。
- どんな結果にも必ず原因がある。原因のない結果は、絶対にない、ということです。
- 自分のまいた種の結果は、自分に現われるということです。

## 因と縁

- 因＝直接的な原因 縁＝間接的な原因
- 例えば、**因**は種、**縁**は太陽の光・水・土。因と縁があって初めて、花や実の果を得ることができます。
- よいことをしても**結果**がよくないという人がいます。
- 自分という種はどうか？光・水・土が十分な行動をしているか？と、自分に問うてみる・・・



## • 汝 虚妄とおもわば 修してのち 知れ

- 私の尊敬する方の言葉です。頭で考えるだけでは会得したことにはなりません。
- 実際にやってみること！ そこに**発見**や**気づき**が生まれます。

- 日本にいろいろな形でも**仏教**が残っていることは奇跡です。
- 命がけで守られてきた**教え**を今一度見つめて自分のものにしてください。



南無真如

- [真如苑](#)公式ホームページへ