



お釈迦様は
私たちに何を
教えてくださったのか？



ソムデッジブラヤーナサンウオーン
ソムデッジブラサンカラージャ
サコンマハーサンカパリナーヨック
(前タイ仏教法王)

翻訳者: SITTIKORN CHANTADANSUWAN



タイ王国元日本留学生協会による協力事業



お釈迦様は私たちに何を教えてくださったのか？

ソムデッジプラヤーナサンウオーン

ソムデッジプラサンカラージャ

サコンマハーサンカパリナーヨック(前タイ仏教法王)

翻訳者:SITTIKORN CHANTADANSUWAN

校正:SHIMBO ISOGIMI

序章

シーナカリンタラーボーロマラーチャヨンナニー前王太后が以下の通りお話になった。

外国に公務で行く公務員や留学をする学生や公務員のために、仏教の教えをまとめる本があるべきである。目的としては、自分たちが行動の模範として勉強をするためと仏教の教えであるタンマに興味を持つ外国人の友人に説明するためである。

そのお考えのもと、ワットボーウオンニウエートウイハーン寺のプラサーサナソーポン（スワツタノー）（前タイ仏法王のソムデッジプラヤーナサンウオン・ソムデッジプラサンカラージャ・サコンマハーサンカパリナーヨック）に、「お釈迦様は私たちに何を教えてくださったのか？」というタイ語版の本を書くようにお願いされ、ワットボーウオンニウエートウイハーン寺のプラカンティパーロー（Laurence C.R. Mills）とワットベンジャマボーピット寺のプラナークセーノーに英訳をするようにお願いされた。

また、その英語版をブラヤーシーウイサーンワージャーのエッジナポムベッジ警察中佐とジョーン・ポールファエールドに修正編集をするようご指示なされた。仏歴2510年10月21日のお誕生日の際に印刷するようご指示なされた。

サバトウム王宮

仏歴2510年10月21日

目次

お釈迦様は私たちに何を教えてくださったのか？	08
四つの尊い真理（四聖諦）	10
八つの高貴な道（八正道）	14
修行（シツカー）	16
存在の三つの特性（ラクサナ）	18
慈悲喜捨	20
ニツバーナ（涅槃）は最高の幸福である	22



お釈迦様は私たちに何を教えてくださったのか？

仏歴前80年、一人の偉人が、現在のネパールにあるカピラパットサツカ
チヨナボット国のストータナ（浄飯王）とシリマハマヤー王妃（摩耶夫人）
の王子として、この世に誕生した。その子の名をシツタルダという。そして
35年後、シツタッタ王子は悟りを得、悟った者、ブツタ（仏陀）と呼ばれ
るようになり、普遍の真理（仏法）を人々に説いた。これが仏教の始まりでありこれによって仏教徒が存
在するようになったのである。

仏教徒とは、少年僧と成年の僧侶（ピクス、サマネン）、小尼僧と尼僧（ピクスニー、サマネリー）、男
性在家信者（ウバソク）と女性在家信者（ウバシカー）の四種類である。

現在タイでは、少年僧と僧侶、男性信者、女性在家信者しか存在しない（尼僧は存在しない）。僧侶と
は戒律に従って得度し、その戒律を守っている男性である。少年僧とは二十歳未満またはそれ以上の男性
で、少年僧の規則に従って少年僧になり、その規則を守っている者のことである。仏教信者とは、お釈迦
様（ブツダ・仏）、普遍の真理（タンマ・法）、布教集団（サンガ・僧）の三宝を信じ、仏教徒のための戒
律を守っている人である。現在タイ語では年齢にかかわらず、男性の仏教徒を「ブツタマーマカ」、女性
の仏教徒を「ブツタマーミカー」と呼び、その意味は、お釈迦様を信じている善男女という意味である。
そうして仏教は世界に広まっていった。

仏教の信仰と対象は、三つの宝（ラタナ・仏法僧の三宝）である。自ら法を覚知し、法を説き、仏教を

確立させたお釈迦様（ブツダ・仏）と、お釈迦様が説かれた普遍的真理（タンマ・仏法、真実）、お釈迦様が悟り、説かれた教えに従い、それを実践する者たちの集団（サンガ・僧）の3つである。それらの集団の中から、出家して僧侶になり、教団が今日まで継承されてきた。

仏教徒となった者は、在家であれ、出家であれ、基本的な戒律を守らなければならない。それは三宝を敬うことを誓い、いかなれば、お釈迦様を自分の精神的支柱、父親としてとらえるということである。

仏教徒は、他教徒と友人関係を持ち、他の宗教に対して節度をもって接することができる。それは、他人のお父さんやお母さん、目上の人に尊敬を持つて接するのと同じであり、仏教は決して狭い見の宗教ではない。仏教徒は他の国籍、宗教の人々と友人関係を自由に持つことができる。仏教は、軽蔑を誰にも教えない。その逆で、尊敬すべき者を尊敬すべきであると教える。普遍的真理（仏法）は、他人から隠し、独り占めするための物ではない、広く説かれた教えである。仏法を勉強したい者は、仏教徒であることを先に宣言する必要性はなく、誰でも自由に勉強することができる。その理由は仏法は現世に幸せを与え、有意義な真理であると証明できるからである。

仏教の教えの真髄は四聖諦といい、以下の四項目である。

四つの尊い真理（四聖諦）



四つの尊い真理（アリヤサツチャ）とは、「聖者（高く向上した者）の真理」、「聖者が発見した真理」、「高貴な者にする真理」の意味である。まず理解すべきは、この真理は、世界もしくはある特定の人に認められているだけでなく、智慧から直接に導かれた真理でもあることである。

四聖諦とは…

1. 苦しみ（トウツカ・苦諦）であり、生、老、死と人生誰にでもある出来事である。また、時に私たちが肉体的に、精神的に感じる悲しみ、痛み、失望、嘆きも苦である。楽しみを奪われたり、失望させられたり、不快にさらされたりするのも苦しみである。簡単に言えば、私たちの体、精神が苦しみにさらされるのが当たり前であり、生きることは苦しみと一緒にあるといえる。

2. 苦しみの原因（サムダヤ・集諦）、つまり欲望である。切実に欲する精神的な状態である。例えば、欲しい物を持ちたい欲望であったり、なりたい自分になりたい欲望であったり、嫌悪的な状態を避けたい欲望であったりする。

3. 苦しみの停止（ニロタ・滅諦）とは、苦しみを滅することで、渴愛を滅すること、欲する精神的な状態の停止である。

4. 苦しみの停止する道（マツガ・道諦）とは、高貴な八つの道（八聖道）である。それは、正しい理解、正しい意図、正しい話の仕方、正しい行動、正しい生き方、正しい努力、正しい精神、正しい集中である。

ある人は、「仏教は悪い点ばかりをみる悲観的なものの見方である。なぜならば、苦しみとどう向かうかを教え、欲望を滅しようとするが、それは大変難しいことであり、一般人ができないような高い基準で、かけ離れている」という。世の中にはこのような誤解があるので、尊い真理とはなにかをまずは明確に理解することが必要である。仏教は、よい点ばかりを見るわけでもなく、悪い点ばかりを見るわけでもない。仏教は智慧と清浄な心をもつて真理を観じるのである。

仏教の歴史によると、お釈迦様は尊い四つの真理（四聖諦）を簡単には誰にも説かなかつたという。お釈迦様は弟子の心が清浄になり、より高いレベルの教えが理解できるまでは他の教えを説いていった。そして理解できるようになった段階で、四つの尊い真理（四聖諦）を説く。一般に説かれていた教えとしては、布施（ターナ）戒律（シーラ）と布施と戒律からの自然的かつ論理的な結果（現世においてまでの幸福と繁栄という意味）や煩惱の危険（人を愛と欲望に執着させるもの）と煩惱からの解放から得られる利点などがある。

お釈迦様のこのような段階的な教育の仕方は、現在の教育の方法と同じである。例えば、四つの尊い真理（四聖諦）は大学レベルの教育内容で、大学以下の学生には、彼らの理解能力にあった他の教えを説い

た。お釈迦様は、聞き手の理解の程度を超えるような教えを説かなかつた。なぜなら理解できなければ、誰も何も得しないからである。

知識を求める人は、たとえ四聖諦を理解できなかったとしても、基礎的な仏教を学ぶことによって、高度な教えを理解できる論理的な能力が養われたり、仮に煩惱を断絶できるレベルに達しなかつたとしても、現在の状況で、実際にどの程度まで四聖諦を実践できるかを考えることができるようになるのである。このような考慮の方法は以下のものである。

1. すべての人は幸せになりたいのであつて、苦しみたい人はいない。しかし、なぜ人々はずっと苦しんで、自分の苦しみに対処することができないのであろうか。時に苦しみから逃げたいと思うほど、もっと苦しむこともあるのである。その原因は苦しみの真の原因、幸せの真の原因を知らないからである。もし知っていれば、苦しみから逃れることに成功していたであらう。苦しみの原因を取り除き、幸せの原因を作り出していたであらう。この成功を阻む重要な障害の一つは、実は自分の心である。自分の心のままに振る舞い過ぎることによって苦しむのである。

2. 自分の心のまま振る舞うということは、煩惱、欲望を満足させていることである。しかし世俗的な存在（在家）は、完全に煩惱を抑圧する必要はまだない。逆に煩惱こそ世界と人々に進展をもたらせる原動力なのである。しかし煩惱は程よくコントロールされなければならぬし、欲望を満足させるには、ほどほどをわきまえるべきである。煩惱をこのようにうまくコントロールできれば、この世の人生もより幸せなものになる可能性が高くなるであらう。自分自身と世界に火をつけて燃やしている人々とは、自分

たちの煩惱を適当な範囲に制御できない人たちなのである。もしもつと知識を得たいのであれば、さらに勉強すべきである。もつと地位と富を手に入れたいのであれば、自分の職務に全力をもつて取り組むべきである。これは、世俗的に八聖道を実践することであり、同時に仏教に基づいた生活ともいえるのである。

3. 人間は休みが必要である。私たちの体は休憩と睡眠を必要とする。それと同時に私たちの心も空になる時間が必要である。心を休ませる必要がある。例えば、芸術や音楽が好きになる人がいるとする。いくら音楽が好きでも、その音楽をずっと聞かされると、その音楽は彼らの耳にとつて、かえつて苦しみになってしまう。その音楽を聞きたくなくなり、沈黙や静粛を求めていくであろう。それと同じように、私たちの心も毎日一定時間、その静けさを必要とする。これは、心の休息であり、言い換えれば、欲望の消滅であり、苦しみの消滅に値するのである。苦しみの消滅とは、心の休みであり、毎日必要とされる精神的な滋養であると理解できれば、滅道（二ロタ）という言葉の意味が理解できるようになるであろう。

4. 私たちは次に、心が休まらないのは煩惱のためであると理解しなければならぬ。心は私たちを興奮させた状態で行動させ、会話をし、考えたりさせるのである。心が満足されれば、一時的に平穏にはなるが、休ませない心から起きた行動は私たちに痛みや苦しみをもたらしたり、良心が痛んだりし、後悔することにつながるのである。そのためその状態の心の持ち主は「欲望の奴隷」となっている。では、私たちの心の中の欲望を克服する、コントロールする方法はあるのか？その答えは、以下の苦しみの消滅へ導く八つの高貴な道（八正道）である。





八つの高貴な道（八正道）

（1）正しい理解（サンマーティティ・正見）とは、四つの尊い真理（四聖諦）、存在の真の性質の知的な把握である。

（2）正しい意図（サンマーサンカッパ・正思惟）とは、苦の全ての縛りから自由になる意図である。復讐、憎しみ、加害心から自由になった意図である。

（3）正しい話の仕方（サンマーワーチャ・正語）とは、嘘をつかず、不和を生むような俗話、悪い話をせず、厳しい言葉、無駄で、無責任な愚かな話をしないことである。

（4）正しい行動（サンマーガンマンタ・正業）とは、殺害、拷問をせず、窃盗、不正または姦通をしないことである。

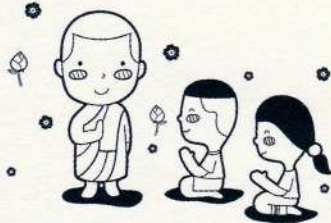
（5）正しい生き方（サンマーアーチワ・正命）とは、間違った手段で生活をせず、正しい手段によって生活することである。

（6）正しい努力（サンマーワーヤマ・正精進）とは、悪を生ませない努力、悪やすでにできた悲惨

な状況を克服する努力、有意義でよい心の状態を作ろうとし、また出来上がったその状態を保とうとする努力である。

(7) 正しい精神（サンマーサティ・正念）とは、今の自分の心の状態に気づくことで、例えば、精神の四つの状態（サティパッターナ）の身体、感覚、精神およびタンマに気づくことである。

(8) 正しい集中（サンマーサマーティ・正定）とは、正しい道に沿って行うべき一つの行為に集中することである。



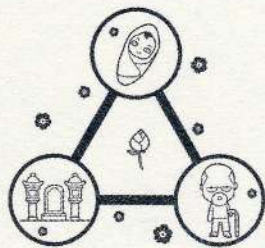
修行（シツカー）

八聖道は實際、八つの部分に分けられる一つの完全な道であり、三つの段階の修行（トライシツカー・戒定慧の三学）にまとめられる。

戒律の修行（シーラシツカー）は、正しい話の仕方、正しい行動、正しい生活の実践である。一般的に、私たちが何か話しても、何か行動するにしても、正しい方法に則らなければならない。悪い手段で生計を立てず、正しい手段で生活をしなければならない。もしまだ自分で生計を立てていない場合、例えば、保護者によって支援を受けている学生であれば、もらったお金を浪費せずに、適切に大切に使用しなければならない。自分をコントロールすることを訓練し、自分や友達のために間違った、不適切な使い方をしないことである。

精神（心）の修行（チッタシツカー）は、正しい努力、正しい精神、正しい集中の実践である。一般的に言えば、心に関することは大変重要である。心を勉強し、修行をしなければならぬ。これを始めることができれば、この修行はそれほど難しいことではない。例えば、勤勉に、精神を整え、良いことに心を集中させ、集中することを訓練することによって、記憶を培う。このような訓練は、勤勉さと記憶の適切な使い方、集中力を必要とする学習にも適用できるのである。

智慧の修行（パンヤシツカー）は、正しい理解と正しい意図を含める。一般的に言えば、正しい決断をすることによる洞察を通じて、自分自身を開発することができる。正しい意図とは、正しい熟慮と正しい理解をすることによって、正しい決断を導くことである。色々な分野の研究をする学生たちは、因果関係と現実に従って物事を正しく判断し、正しい決断にたどり着くことを目指し、知識を得ようとしているのである。智慧の修行は、特に三つの存在の特性（ラクサナ）の知識と四つの正しい意識の状態（プロムウイハーラ）の訓練がある。



存在の三つの特性（ラクサナ）

感じられる全ての物（サンカーラ）は、無常で（アニッチャ）、苦しみにさらされ（トゥッカ）、無我（アナッター）であり、存在の三つの特性である。

無常（アニッチャ）は一時性という意味である。存在するようになった物は最終的になくならなければならない。すべての物は一時的にしか存在しないのである。

苦しみ（トゥッカ）は連続的な変化からなる。すべての物は止まることのない連続的な腐敗をしていく。その物の持ち主は、その物と同様に苦しむのである。例えば、体が壊れてしまうとその体の持ち主は病気になるのである。

無我（アナッター）とは現実または自己の存在の虚しさである。無我は以下の通り、三つの段階に分かれて説明される。

1. 自己中心になりすぎないように。そうでなければ、利己的になり、自己利益のみを追求する行動をするようになり、自分が本当に見えなくなる。例えば、自己中心になりすぎると自分がこうしたり、そうしたりする権利があると信じ込むが、その思い込みは実は間違ったものである。

2. 私たちは、自分の体、心等、何に対しても思う通りに変化させないようにと強制することができない。例えば、私たちは自分の体に、ずっと若く、見栄えよく、心はいつまでも幸せで、活発であるように強制させることはできないようなものである。

3. 修行をし、最高のレベルに達すると、自分たちの心や体も含め、すべての物は無我であると理解する。即ち、お釈迦様が説かれるように、「すべてのものは存在しない」のである。世界の全ての物に執着をもたない。生きている間は、場所や環境に対して、適切に汚点なく、正しく生きることができるのである。

慈悲喜捨

知識と四つの宜しい意識の状態（ブラマウイハーラ・慈悲喜捨）は、開発され、最大に拡大されれば、人間を最高レベルの生物にする心の四つの性質を意味する。その性質とは以下のとおりである。



1. メッター（慈）とは、すべてを受け入れる優しさ、他人を幸せにする希望のことで、憎しみや他人を苦しめる意図と反対である。メッター（慈）は、人との関係を友好的にさせ、寛大にし、安定をもたらし、敵意を持ったり、他人や小さな生き物に対してでも、憎しみ、怒り、楽しみのために危険にさらしたり、苦しめる気持ちを起こさせないことである。

2. カルナー（悲）とは、思いやり、苦しみから他人を開放させたい、救いたい気持ちであり、他人を危険にさらす意図の反対である。カルナー（悲）はお釈迦様のお徳の一つであり、国王陛下、恩人である私たちの両親の徳の一つでもある。

3. ムティター（喜）とは、他人の幸せに共感し、嫉妬しないことである。ムティター（喜）は、美しい徳、相互的な幸福、繁栄のみを推進するという性



質をつくりだすことができる。

4. ウペッカー（捨）とは、必要な時に、例えば他人の不幸と立ち会う時にでも、自分の心を中庸に保ち、平静でいるということである。他人が敵であるから喜んだり、親しい仲であるから悲しんだりしないのである。偏見をもったり、好き嫌いで他人を見ず、彼らの意志と業（カルマ）の視点から見らるべきである。すべての人が、自分の業に従わなければならず、自分の意志と行動によって影響を受けるのである。業、原因と結果の法則の熟考は、自己中心の考えを抑え、心が平静である状態を得ることができる。ウペッカー（捨）は、すべての事を正しいか、間違っているかという視点から捉え、最終的にすべてのことを正しくやり遂げることにつながる。

慈悲喜捨の教えは、愛の優しさ（メッター・慈）をすべての生きとし生けるものに対して広める修行が基本にある。この訓練が繰り返され、私たちの心に慈悲喜捨の心を保ち続けることができるようになれば、憎しみや怒りなどは反対に、心にやさしさをもたらし、幸福になっていくのである。

ニツバーナ（涅槃）は最高の幸福である



「ニツバーナは最高の幸福である」と仏教徒が言う。ニツバーナとは煩惱、渴愛を滅することであり、修行によって涅槃に至ることができる。

一度、弟子は「涅槃を含める仏教はすべての人が実現できる」とおっしゃったのはどういう意味なのかとお釈迦様に尋ねたことがある。お釈迦様のお答えは以下の通りであった。人の心が欲（貪）、憎しみ（瞋）、妄想（痴）に侵されると、自分、他人にもしくは自分にも他人にも危険な意思が生まれ、身体的にも、精神的にも苦しむことになる。そのような意思が生まれれば、必ず不誠実な身体、話し方、精神による行動につながる。そのような精神状態の人間は、現実を鑑み、自分にも他人にとつても何が利益で、何が利益でないかということを考えることができないのである。しかしながら、憎しみ、妄想が消滅されれば、自分にも他人にも危険な意思がなくなり、不誠実な身体、話し方、またはそうした精神による行動がなくなり、現実を鑑みて、自分にも他人にとつても利益になることを考えることができるようになる。また身体にも精神にも苦しみがなくなる。これこそが「ニツバーナ」（涅槃）につながる仏法の意味である。お釈迦様が説かれるには、仏教の理解とは、自分の精神状態を理解することである。自分の心を照らし、精神状態がどうであるか、現実と照らして正しく理解するべきである。これが仏法の理解である。ではその理解がどういう利益をもたらすのかと聞かれるのであろう。その答えとは、心の安定をもたらすのである。欲、憎しみ、妄想により汚れてしまった心は、外に流されてしまう。もし

自分の心を照らして、心を中庸に保つことができれば、欲、憎しみ、煩惱の火は最終的に消され、心の安定が持続できるのである。これが、心の安定の理解であり、ニツバーナ（涅槃）の理解でもある。お釈迦様が教えた仏法の理解、涅槃に到達する方法は、実は自然な方法であり、誰でも実現できる方法である。

四聖諦、三つの特性、涅槃は、お釈迦様が悟り、初説法（初転法輪）の時に説かれた、真理の法と呼ばれた普遍的、絶対的真理（サッチャタンマ）である。これは、洞察力（パンヤ・智慧）により得られ、すべての苦悩を断ち切る仏教の方法であり、「仏教による真理」と言えよう。同時に、仏教は世俗のタンマ（ロカサッチャ）も教える。これは、世俗的な真理、「相対的真理」、通常の真理とも呼ばれ、物質の世界を、自分及びそのすべての所有物の存在の信念等のある不完全な状態の意識と関係し、存在する複合体と捉えるものである。例えば、人間は自分のみが頼りである。これについてお釈迦様は「荷車が荷車の部品から成るように、その存在も存在の複合体から成っている。」と説かれた。一方、世俗的に考えれば、「我」は存在すると考える。

世俗の法とは、人間社会における行動、例えば六つの指針（両親、先生、宗教、配偶者、子供、部下に対する行動）や宗教的な道徳、懲罰の法則などがある。

絶対的真理（仏法）により、苦しみから自分の心を開放するためには、仏法を修行すると同時に、世俗的にも仏法に基づく修行生活をしなければならぬ。例えば、息子、娘、学生であれば、自分の地位にあった方法で仏法を守り、勉学に励み、仏法を基調とした方法で、自分の日常的な問題を解決していく。

日々の生活で、自分の勉強、仕事、他の活動などに仏法を用いるということである。実際、仏教に基づいた行動をする人は、仏法が計り知れない利益を私たちにもたらしてくれることを感じることができであろう。

