◎佐々木 閑著『宗教の本性　誰が「私」を救うのか』（NHK出版新書、2021年6月）

マルクスの著書『ヘーゲル法哲学批判序説』 には、こんな宗教批判が書かれています。

「宗教とは、追いつめられた生き物の溜め息であり、心なき世界における心情、精神なき状態の精神なのである。**宗教こそは民衆の阿片である**」（三島憲一訳、『マルクスコレクションⅠ』 筑摩書房、二〇〇五年）（90頁）

宗教を麻薬（アヘン）にたとえるとはひどい話に思えますが、マルクスがこのように宗教をとらえたのには理由があります。それは

「**民衆は、本気を出せば社会を変えられるのに、現状のままでよいと自分を納得させよう として麻薬のような宗教で目を曇らせている**」

と考えたからです。宗教を信じれば、つかの間ではあっても心が安定します。しかし、それではいけない、社会が変わらない以上また苦しみはやってくる。だから自分のために今こそ立ち上がれ── と、マルクスは言いたかったのです。

●第四講

［物理学者である戸塚洋二先生のブログ・本からの引用］（125頁）

私のような凡人は、人生が終わるという恐ろしさを考えないように、気を紛らわして時間を送っていくことしかできません。

　死までの時間を過ごさなければなりません。どんな方法があるのでしょうか。

▼**現役なら、仕事が気を紛らわす手段になる**。

▼**引退したら、何でもいいから、気を紛らわすことを見つけて時間をつぶすことだ**。

●第五講

それでは、仏教における瞑想とは、具体的にはどういうものなのか。まず、瞑想中は呼吸を整え、精神を集中して「自分が今、何を考え、何をしているのか」を客観的に観察する状況をつくります。もう一人の自分が、座っている自分を見ている──そんなイメージです。

次に、「私は今やってはいけないことをやっている。今やってはいけないことをやらなくなった……」というふうに、他者として自分の心の中を観察しながら煩悩を消すトレーニングを続けていきます。これが、第二講で引用した、ハラリさんが説明していた釈迦の瞑想術──「私は何を経験していたいか？」ではなく「私は今何を経験しているか？」──です。

それを毎日繰り返していくことで、自分の内面が少しずつ変わっていき、やがては波立たない自分になっていきます。そして、その悟りに至るトレーニングプログラムを後世の人たちに説き残してくれた釈迦の教えは、神秘でもなければ、人智を超えたものでもありません。「これこれこうすれば必ず最終目標に到達できる」という、一歩ずつの登り方を教えてくれる**親切なステップガイドなのです**。（181頁）

自分の力で少しずつ心の煩悩を消していくというのが「釈迦の仏教」の基本ですから、その道のりは長く、歩みはゆっくりです。釈迦でさえ悟りを開くまでに六年もかかりました。「昨日と比べて今日は少し変わってきた、明日はもう少し変わるかもしれない……」といった具合に、**徐々にステップアップしながら自分を変えていくのが「釈迦の仏教」の修行です**。（182頁）

●第六講

まずは「よい宗教とは何か」を考えてみましょう。よい宗教とは、私の定義で言えば「**人間が宿命的に背負っている苦しみを緩和し、心を安楽にしてくれるもの**」を指します。（192頁）

◎佐々木 閑著『科学するブッダ　犀の角たち』 (角川ソフィア文庫)

ブッダの時代、一体どれくらいの沙門が現れたか、今となっては全く分からない。仏教のお経に「六師外道」といって、仏教以外の六人の沙門のことが詳しく出てくるし、「六十二見」といって六十二種類の異なる修行者の意見があったということも書いてある。しかし実際のところは不明である。（231頁）

ともかく、反バラモン教という一点では共通していても、ではどのような努力をすることで真の幸福が得られるのかという肝心のところで共通した見解がなかったことは分かる。「努力とはなにか」という問いに対する答えが、皆ばらばらだったのである。このような状況で、沙門たちの修行形態は大きく二つの方向に向かった。苦行と、苦行を伴わない瞑想である。（231頁）

**苦行か瞑想か**（231頁）

苦行というのは、肉体に苦痛を与え、それによって自己の精神パワーを高めていって、幸福の境地に到達しようという考えである。私は田舎育ちだが、小さい頃の田舎町にも「インド大魔術団」なるものがたびたびやって来て、いろいろ面白い出し物を見せてくれた。火の上を歩く男、お腹に鉄串を突き通す男（突き刺すのではなく突き通すのである！）、上向きに並べた剣の上に身体を横たえる男、爪を切らずに伸ばし続ける男など、珍妙キテレツな人間が次々に現れてきて、普通の手品ショーとは違う異様な雰囲気に圧倒されたおぼえがある。マジックではなく、本物だから迫力がある。こんな人ばかりいるインドというのは一体どんな国なのか、これがきっかけで仏教学者になったわけではないが、インドという国の名がこの時脳裏に焼き付いた。

この大魔術団の人たちの源流が苦行である。インドには古くから苦行によって超越したパワーを手に入れることができるという考えが根づいていた。…

反バラモン教を標榜する沙門が登場した時、その中の多くの者は、「努力」の具体的内容として、この苦行という伝統的修行方法を採用した。ただしその目的は、バラモン教を超えて真の幸せを手に入れることにあり、その点でそれまでの苦行者世界とは本質的に異なるものでもあった。バラモン教の儀式主義を否定し、苦行のパワーで真の幸福をつかもうと考えた大勢の沙門たちが、インドの森の中で修行生活を送っていたのである。

**このような、苦行を主体とする沙門たちとは別に、苦行を伴わない瞑想を努力だと考える沙門たちがいた。その代表がブッダである**。ここでブッダの伝記を思い出していただきたい。知らない人は思い出せないかもしれないから、私が手短かに物語ろう。（233頁）

**ブッダは瞑想を選択する**（233頁）

ヒマラヤ山脈の南側、今のネパールとインドの国境近くにカピラヴァストゥという地域があり、ここを治めていたシュッドーダナという王様の一人息子がブッダである。つまりインド北方の小さな国の王子として生まれたのである。もちろん生まれた時から「ブッダ」などと呼ばれたわけではない。普通の赤ちゃんとして生まれ、名前はガウタマ・シッダールタといった。

王子として成長したガウタマさんは、やがて物質的幸福の限界を感じるようになる。特に「年をとらねばならないこと」「病気の苦しみから逃れがたいこと」「必ず死なねばならないこと」（老・病・死）という、万人共通の苦しみを強く意識するようになり、思い悩んだ末、出家を決意する。（234頁）…

ともかく、ガウタマさんは出家を決意し、皆が寝静まった真夜中に、そっと城を抜け出して森の中に入っていったのである。出家したということは、彼はなんらかの特殊な価値観を持った島社会のメンバーになったということだが、それがどのような島社会なのかというと、まさにそれこそ、今まで私が延々と説明してきた、沙門と呼ばれる人たちの社会だったのである。

沙門社会の持つ特殊な価値観とはなにかといえば、当然、例の「努力によって最高の幸福を獲得する」という思想である。沙門たちの多くは森の中に入って努力していた。これが、ガウタマさんが城を出て森の中に入っていった理由である。彼は一人で森の中に入って世捨て人になろうとしたのではない。森の中で暮らしている沙門たちの世界に、メンバーとして加えてもらうため入っていったのである。その証拠に、彼はすぐさま、森の中で修行に励む先輩沙門のところへ行って弟子入りしている。アーラーラ・カーラーマ、ウドラカ・ラーマプトラという面白い名前の二人の先輩沙門に次々弟子入りし、まずは精神を集中する方法を学んだのである。

こうして基本的な修行のスキルを身につけた後、いよいよ彼は自分独自の「努力方法」を見つけるため、一人で自立する。そしてここがポイントだが、ガウタマさんは最初、肉体を苦しめる苦行の道を選んだのである。具体的にどういう苦行をしたのか詳細は分からないが、断食を主体とした、骨と皮ばかりになる過酷な修行だったらしい。そしてどうなったか。**ガウタマさんはそれを途中でやめてしまう**。**やめて、近くを通りかかったスジャーターという女の子から乳粥をもらって体力を回復し、別の形態の努力、すなわち苦行を伴わない純粋な瞑想という努力方法に専念した。坐禅である**。（235頁）

そしてほどなく、悟りを開いた。悟りを開いた時点でガウタマさんはブッダとかあるいは釈尊（正確にはシャーキャムニ）などと尊称で呼ばれるようになったのである。この、一旦選択した苦行という方法を捨てて瞑想一本でいったという筋書きが重大な意味を持つ。（236頁）…

ブッダは苦行を知らずに、たまたま思いついた瞑想という方法でたまたま悟ったのではない。ちゃんと苦行もやってみたのだ。その結果、それが無意味だということを理解し、その上で瞑想という方法を採用した。したがって、悟りを開くことのできる努力方法は、瞑想しかないということが確定する。これがこのエピソードの意味である。そしてそのことから、当時の仏教という宗教が、瞑想を用いて悟りを開くことを目的とした宗教であったという、歴史的事実が判明するのである。（237頁）