◎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**。

　死を目前にし、病で苦しみながらもその状態を「悟りだ」と言ってのけた子規は、戸塚さんから見れば自分と同じ道を先に行った先達です。その先達が「お前のその姿は、悟りの姿だ」と言ってくれているのです。戸塚さんにとっては、何より心強い導きの声だったのでしょう。

**「修行して自分を変えよ」という釈迦の教え**よりも、**「今のお前の姿こそが悟りの姿だ」と保証**してくれる子規の言葉のほうが戸塚さんの心に響いたというのは当然のことです。（142頁）

●第五講

一つは**「私の願いを叶えてください、もっと幸せにしてください」と何かにお願いし、その「何か」の力を信じて生きるという方法**です。キリスト教やイスラム教などの一神教は、こうした「願望の実現を信じることで苦しみを消滅させる」という考え方をベースに生まれた宗教と言っていいでしょう。（161頁）

そこで二つめの方法として考えられるのが、**私が惹かれた「釈迦の仏教」に従う──という生き方**です。釈迦が、神や神秘にすがるのではない、別の方法によって苦しみからの脱却を説いたことは、すでに第二講でもお話ししました。

いわく、「**苦しみを消滅させる唯一の方法は、欲望の充足を望むのではなく、欲望そのものを消すことである**」。もっと幸せになりたいと願うのは、生まれながらに備わった人間の本能であるが、それが我々の苦しみを生むのだ。だから、苦しみを消すためには、その願望を消すしかない──。 要するに、釈迦は「本能とは逆を向いて進みなさい」と言ったのです。これは、非常に優れた見識だと私は思います。（164頁）

仏教では「この世はすべて苦しみである（一切皆苦）」と考えているため、その苦しみが消滅した心安らかな状態、湖の水面にたとえるならば、波が立たない静かな状態を理想とします。そのため、仏教では「幸福」「幸せ」という言葉はほとんど用いることがなく、「平穏」「安寧」という言葉を使います。欲望を捨てることが本当に可能かどうかは別としても、釈迦の教えは非常に論理的で、十分納得できる考え方だと思います。（165頁）

じつは、仏教が「欲望を捨てる」という道を選んだのは、それが、生きていることに充実感を感じている人や、現状に満足している人を対象にした宗教ではないからです。私はよく仏教を**「心の病院」**という言い方で説明していますが、**重い心の病を背負った人たち、この世に生きにくさを感じている人たちを救うために生まれた、非常に特異な宗教が「釈迦の仏教」**です。そしてその「心の病院」としての仏教が、ひいては私たちの死への恐怖を和らげてくれる最良の安定剤として作用することになるのです。（166頁）

**瞑想は自分で自分を変える修行**（178頁）

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**。（180頁）

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）

… 仏教の瞑想修行は、変化が向こうからやってくるのを待つのではなく、自分から積極的に自分を変えるほうへと向かうのです。自分を変えてくれる経験が訪れることを待っていては、いくら時間があっても足りません。そのために仏教では、自分で積極的に自分を変える手段として瞑想修行を取り入れたのです。

**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）

　私自身は「釈迦の仏教」の信奉者を自認しており、これまで「大乗仏教は歴史的には釈迦の教えではない」という発言を繰り返してきました。そんな私が最近考えているのが、宗教の「連なり」についての問題です。（184頁）

　釈迦は「本能としての欲望を捨てる」ことによって自分を変えよ、自分が変わったときにはじめて安楽が訪れる」と考え、欲望を捨てる方法として「修行の道」を説きました。瞑想しながら自分の中の煩悩を一つずつ消していくのがその修行です。しかし、よく考えてみると、修行以外の方法でも価値観を変えて欲望を捨てることは可能なのではないでしょうか。（184頁）

［他の宗派でも、結果はそうなるものあるし、それは良しという方向の議論］

●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）