古希を過ぎ感ずること、

「人生は線香花火」

平成 22 年 2 月 12 日

土屋　敬一

1. はじめに

古希を過ぎ、早や人生の約 85%を使い切った [1.1)]。それは、例えて見れば「線香花火が一本燃える程の間」である。短い様でもあり、長い様でもある。

個人的に言えば、やりたいことは殆ど実現したし、あと残っているのは最後のお勤め（死）だけだ。

それまでの時間つぶしに、西澤さんが主宰する NEWF（ニューフォーラム [1.2)]）に参加させてもらい楽しく過している。

今回、フォーラムで何か話題を提供しろとの事なので、本日のもう一つ目的「坐禅」について調べてみた。次々とたどって行くうち、仏教界の大親分「お釈迦様」までたどり着いた。

ここでは、「日本の仏教」、「禅宗」、「坐禅」、「公案（こうあん）（禅問答）」、「悟り」、「釈迦とその悟り」等について概説する。この後の討論テーマの一つになれば幸いである。

なお、これらに関しては全くの門外漢なので、記述内容はインターネットを通じて集めた資料による。できるだけ正確を期すため、複数資料から現在常識となっていることをまとめた。

最後に、間違った解釈、意味不明なところは正しい知識をお持ちの方に修正をお願いしたい。

2. 日本の仏教

日本には約 75,000 の寺院と 30 万体以上の仏像があり、日本人の約 9,600 万人が仏教を支持するが、そのほとんどは特定の信仰宗教、宗教観を持たず、自らを仏教徒と強く意識することはない。

これは江戸時代、徳川幕府が「寺院諸法度」を制定し寺社奉行を置き、仏教を取り締まると共に、人々を必ず何れかの寺院に登録させたので、寺院は葬儀を取り仕切る主宗教として、人々の生活の中にしみこんだためである。

現在、一定の伝統を有する宗教は 13 宗 [2.1)] 56 派ありその内禅宗系は 2 宗である。

3. 禅宗

日本には鎌倉時代、栄西（臨済宗）と道元（曹洞宗）によって伝えられた。釈迦の思想を継承したダルマ大師がインドから中国に伝え 6 代目の慧能（えのう）によって確立された南宗禅の流れを継いでいる。

「仏祖の言葉は解釈によって様々に変ってしまうので、文字・言葉によって悟りを得ることは出来ない」という考えを原則とするため中心的経典は持たない。

しかし、沈黙していたのでは仏法を理解させることが出来ないので、臨機応変、様々な方法で説かれる。

例えば、経典を大切にしすぎる人には、坐禅を勧め、あまりに経典を軽んじる人には読経を勧める。

師から弟子への悟りの伝達（法嗣（はっす））を重んじる。

師は弟子と直（じか）に向き合って言葉を使わず本性を指し示し、仏教的真理に直（じか）に接する体験を得させることにより、新たな価値観（悟り）を見出すことを目指す。

例えば、月とはこういうものだと口で言って説明するのではなく、黙って月を指す。

また、師の全人格をそのまま弟子に伝えることを重視し、悟りの機微は師から弟子に受け継がれるべきとする。そのため固定の戒律、固定の修行法を持たず、特別な本尊を定めることも無く、必ず出家しなければならないことも無い。

禅宗における悟りとは「生きるもの全てが本来持っている仏性に気づくこと」を言う。

そのための技法として坐禅、公案（禅問答）、読経、作務（さむ）（炊事、洗濯、風呂沸かしなどの日常作業）などの修行を既に悟りを得た禅師の下で行う。

3.1 臨済宗

中央の武家政権に支持され、政治・文化の面で重んじられた。

師匠と弟子の重要なやりとり、師匠の振る舞いを記録した禅語録から抜き出したものを公案（こうあん）（判例：いわゆる禅問答）と呼ぶ。

公案は主に師と弟子の間の会話で構成され、弟子が悟りを得る瞬間の事実を伝える話が多く、悟りに導くヒントになることから、老師は公案を教材にして講義する形が多い。

現在の臨済宗は公案禅といわれ江戸時代白隠（はくいん）禅師[3.1)]がまとめたスタイルである。

（主な寺院：妙心寺、南禅寺、円覚寺、大徳寺、天龍寺、建長寺、建仁寺、東福寺、**東慶寺**[3.2)]など）

3.2 曹洞宗

地方豪族、一般庶民に広まった。

臨済宗の公案が言葉の遊び的になり過ぎてしまった事に反発して、

↓

自分の内奥が仏であることを忘れ文字や言葉（経典）、他人の中に仏を探しまわるのは悟りの妨げになる。

↓

自身の内なる仏に気が付くには体験が重要。その体験は言葉や文字を理解することでは得られない。

↓

「無限の修行こそが成仏（じょうぶつ）である。」

という道元の主張に基づき「只管打坐（しかんたざ）」（ひたすら坐禅すること）をもっぱらとする。

徹底的に頭を空っぽにして、空白にすることで見えてくる真理にたどり着こうとする手法をとっている。臨済宗の様に公案を使う流派も一部にあるが少数である。

（主な寺院：永平寺、總持寺など）

なお、厳しい修行の過程では多くの禅病[3.3)]患者が出た様である。

共通にいえることは「<u>真理は実は自分の心の中にある</u>」ということである。「真理」に到達するのに一方では禅問答、一方は坐禅を重んじる。

3.3 その他の宗教

鎌倉時代に入ると、それまで国家や貴族のための儀式や研究に主眼をおいていたものから、民衆救済のための様々な宗派が起こった（仏教の民衆化）。それは、これまでの宗派とは異なり難しい理論や厳しい修行ではなく、在家の信者が生活の合間に実践できる様な易しい教えが説かれている。

南北～戦国時代には、政治に影響力を持ったり、賽銭（供養料）を元手に金融業を始めたり、城砦化し武装集団として武士勢力に対抗したり（織田信長と対峙した石山本願寺）、自治権（徴税権、裁判権）まで得ようとする勢力が現れた（加賀の一向一揆）。

- 日蓮宗：「南無妙法蓮華経」と唱えるだけで救われる。
- 浄土宗：「南無阿弥陀仏」と唱えるだけで救われる。
- 融通念仏・時宗：踊りながら念仏を唱えることで救われる。
- 律宗・真言律宗：社会事業などに乗り出しながら民衆の救済を行う。

4. 坐禅

姿勢を正して座った状態で精神統一を行う禅の基本的修業法。「座禅」とも記されるが正式には「坐」を使う。

坐禅の原形はインドのヨーガで、正座する「坐禅」、椅子に腰掛けて行う「椅子禅」、寝て行う「仰臥禅」がある。

禅宗では主な修行形態として坐禅を採用するがそれは次の様な理由からである。

① 自分の内奥に仏があることを忘れ、経典や他人の中に仏を捜しまわるのは仏道成就の道から遠くなる。

② 坐禅により、自身の内なる仏に気が付く体験（悟り）は言葉や文字を 理解することでは得られないものである。

③ 達磨大師（だるまだいし）が坐禅の法を伝えたこと、古来多くの聖人が坐禅によって悟りを開いたこと。

4.1 坐禅の方法

注 4.1）参照。

4.2　座禅の心

心中のイメージに囚われないで、あるがままの自分と世界を体感し無の境地に至る。何かの功徳（仏の恵み）や利益を得るために座るので無く、ただ座ることに打ち込む。

→座禅中は一切何も想うな。「物音が聞こえても気にせず「空」、「空」と息をして座れ。座禅中は一切何も想うな。頭の中をスッカラカンにせよ。

瞑想してはいけない。

注）瞑想：何かに心を集中させること。単に心身の静寂を取り戻すために行う様なものから、絶対者（神など）をありあり体感したり、究極の智慧を得ようとするものまで広範囲に用いられる。例えば、神や仏のイメージ、ある言葉、ある文字などを心に描きそれと心的に融合する方法。催眠術なども瞑想の一つ。

4.3　座禅の効果（門外漢にとって）

非日常的な場に体を置いて、静かに、姿勢と呼吸を整えると、気持ちも静まり、己の姿も周りのことも良く分かるようになる。

心を整えることは心を落ち着かせ、深い休息と安らぎが得られる。

実際、腹式呼吸をすると血圧が安定し、肺の隅々まで酸素が送り込まれ気持ちが落ち着き体も活性化される。

こんなことを言う人もいる。

- 朝に座れば「勇気」
- 昼に座れば「活力」
- 夕べに座れば「反省」
- 寝る前に座れば「感謝」
- 正しく座れば「健康」
- 長く座れば「忍耐」
- 共に座れば「和合（仲良くなる）」

5.　公案（禅問答）

悟りを開く修行法の一つで、平たく言えば「なぞなぞ」である。悟りの妨げとなっている理屈、分別、観念を打破することを目的とした質問で、解答はいくら理屈で考えても出ない。

この「なぞなぞ」をひたすら何年も考え続けると、ついには論理の壁を破って解答が分かるときがくる。その時に悟りが開かれるといわれる。

公案を考えることによって、悟りとはいかなくとも、人生の様々な問題や悩みに遭遇したとき、それらを解決する名案を得るための頭の体操にはなるだろう。

〔例 1〕「親死、子死、孫死」めでたきかな。

孫が生まれて喜んだ信者が一休禅師に和尚さま「家の宝にしたいので何かめでたい言葉を書いて下さい」と頼んだ。

和尚はすらすらと「親死、子死、孫死」と書いて渡した。
信者は「家中皆殺しにするなんてとんでもない和尚」だと、かんかんに怒って破り捨ててしまった。→その心は？（当日解答）

〔例 2〕「糞かきベラ」

ある僧が、雲門文偃（うんもんぶんえん）に尋ねた。
「仏というのは、どんなものですか？」、師「糞をかき取るヘラだ」。
その心は？→注 5.1）

6.「悟る」とは

「悟（さと）る」＝「覚（さと）る」＝「解（わかる）る」＝「発見する」と同義語である。
一般的には、真理がわかることを意味する。
辞書で、「真理」を引くと「正しい道理」、「本当のこと」、「論理的に正しい判断」。「何時どんな時にも変ることの無い正しい道理」（哲学分野）。等とある。

たとえば、ニュートンは木から林檎が落ちるのを見て、万有引力の法則を発見した（悟った＝覚った）。しかし、解かった事には普遍性（全てに通じること）がなければならない。
ニュートンが居ようと居まいと、昔も今も、何処でも、木から林檎は落ちる。彼はその理由を（根本原理）を万有引力の法則（ｍα=f）で説明し、これは他の同様な現象にことごとく当てはまり、他の人達もその説に納得する。
すなわち発見されたものには普遍性がなければならない。悟り（覚り）とはこの様なものである。
一般的に「悟」＝「覚」という言葉は宗教の分野で多く使われる。仏教の分野で頂点に立つのは釈迦で「「世界を動かす根本原理」を「諸行無常（しょぎょうむじょう）、諸法無我（しょほうむが）」と言う言葉で示した（その内容は次節で述べる）。

また、その弟子達も多くの悟りを残しているが、小さな悟りから大きな悟りまである。例えば、
良寛和尚は「災難に会う時は災難に会うが良く候、死ぬ時は死ぬが良く候、これ災難を免れる妙法にて候」
世界の有名人が自らの体験から見出した言葉の中にも「悟り」がある。
例えば、アインシュタインは「私は先のことなど考えたことがありません。すぐに来てしまうのですから」等。

7.　釈迦とその悟り

7.1　釈迦について

生まれてすぐ蓮の葉の上を 7 歩、歩き右手を上げて「天上天下唯我独尊（世間で私が最も優れたものである）」と言ったそうだが、それはあり得ない。詳しくは注 7.1）参照。

7.2　釈迦の「悟」について

インドでは文字はあったが「聖句は口で唱えて伝えていく」ことに特別な価値があると考える伝統があり、釈迦の生存中にその教えを書き記したものは無い。

また「人を見て説け」という考えから、相手によって言うことが違った。このため、後で話しを聞いた人達が集まって纏め様としても、話がまちまちで、経典としてまとまらなかったらしい。

その後、各国の学者がサンスクリットやパリー語で残された古典を研究した結果によれば、釈迦が悟り人々に教えたことは一言で言えば「縁起説（えんぎせつ）」（詳しくは「因縁生起説（いんねんしょうきせつ）」）ということになっている。

これを釈迦は「諸行無常（しょぎょうむじょう）、諸法無我（しょほうむが）」と言う言葉で表した。

〔諸行無常（しょぎょうむじょう）〕とは、

この世の全てのものは絶えず変化し消滅する。すなわち、

「この世に絶対不変にして普遍恒常な物も現象も存在しない、全ては時間的関係の中に存在する。」という考え。

〔諸法無我（しょほうむが）〕とは、

① この世の全てのことは、その結果を生ずる原因によって生じたものである。
② 結果には原因何し無しに生じたものは無い（例えば神様が作ったなどという摩訶不思議のものは無い：神の否定）
③ 生じた結果は、それが生じた原因が除かれれば消滅する。
④ 原因は結果を生じ、その結果が次の結果の原因になる。

このサイクルは、誰の人生においても、どの社会においても絶えず繰り返されている（いわゆる「因果は巡る」）。

神なども我々との関係の上のみに存在し、絶対者（不変者）としての神の存在を認めない（仏教の他の宗教との根本的違い）。

結果が悪いときはその原因にさかのぼって考え、その原因を除けばそれから発生する結果（事柄）は無くなる。これを繰り返すことにより理想に近づくことが出来るのである。

釈迦はこの原理を「法」と言い、「吾無き後は法を守り法に従え」と遺言したと言う。

〔諸法無我〕を分かり易く説明した小話が「風が吹けば桶屋が儲かる」である。

注 7.2）参照。

8.終わりに

坐禅から始まって、釈迦の悟りまで概観した。

我々は「生きて」いるのでは無く「生かされている」のだ。「生かされている」とは、人間の心臓が意志に関係なく勝手に動いてくれていることだ。

例えば、睡眠しているとき、植物人間になった人のことを考えてみれば明らかだ。

・人間はただ生きていれば良いのか？

・それとも自分の意志で生きる（活きる）べきか？

活きるためには、心の活動が必要だ。

アインシュタインは言った。

- 人生は退屈すれば長く、充実すれば短い。
- 過去から学び、今日の為に生き、未来に対して希望を持つ。大切なことは、何も疑問を持たない状態に、陥らない様にすることである。

線香花火に火はついた。しゅしゅ・・・ぱちぱち、　もうあと幾らも無い！

「しょぎょうむじょう　しょほうむが
諸　　行無　　常、諸　　法無我」

注

1.1）　健康寿命

70 歳の健康寿命と障害期間 [1)]

	男	女	記 事
健康余命 [1)]（年）	12.3	16.0	障害期間は 65 歳以上ほぼ一定。男：0.4 年女：2.0 年というデータもある [2)]。
障害期間（年）	2.4	3.1	
平均余命 [2)]（年）	14.7	19.1	

出典：1）介護保険制度を利用した健康寿命計算マニュアル
（切明義孝、平成 14 年 12 月 12 日）
2）厚生労働省「平成 18 年簡易生命表」

1.2）フォーラム

・元々は古代ローマの公共広場のこと。

・一つの話題を中心にして討論する討論会の一形式

・公開討論会

2.1）　日本の仏教の系譜

① 華厳宗（奈良仏教系、開祖：審祥、本山：東大寺）
② 法相宗（奈良仏教系、開祖：道昭、本山：興福寺・薬師寺）
③ 律宗（奈良仏教系、開祖：鑑真、本山：唐招提寺）
④ 真言宗（平安仏教系、開祖：空海、本山：八幡山東寺・高野山金剛峰寺）
⑤ 天台宗（平安仏教系、開祖：最澄、本山：比叡山延暦寺）
⑥ 日蓮宗（鎌倉仏教法華系、開祖：日蓮、本山：身延山久遠寺）
⑦ 浄土宗（鎌倉仏教浄土系、開祖：法然、本山：知恩院）
⑧ 浄土真宗（一向宗とも）（鎌倉仏教浄土系、開祖：親鸞、本山：西・東本願

寺）
⑨ 融通念仏宗（大念仏宗とも）（鎌倉仏教浄土系、開祖：良忍、本山：大念仏寺）
⑩ 時宗（鎌倉仏教浄土系、開祖：一遍、本山：藤沢山清浄光寺＝遊行寺）
⑪ 曹洞宗（鎌倉仏教禅系、開祖：道元、本山：永平寺・總持寺）
⑫ 臨済宗（鎌倉仏教禅系、開祖：栄西、本山：建仁寺・円覚寺・妙心寺・東福寺他）
⑬ 黄檗宗（おうばくしゅう）（鎌倉仏教禅系、旧臨済宗黄檗派、開祖：真空大師・隠元大師、本山：黄檗山萬福寺）

3.1） 白隠慧鶴（はくいんえかく）

臨済宗中興の祖といわれる江戸中期の禅僧。15 歳で出家し諸国行脚、24 歳のとき鐘の音を聞いて悟りを開く。その後信濃飯山の正受老人の厳しい指導を受け悟りを完成させた。生涯 36 回の悟りを開き、悟りの後の修行の重要性を説く。これまでの語録を再編し公案を洗練・体系化した。また、禅病の治療法を考案し多くの若い修行僧を救った。現在も臨済宗 14 派は彼の著した「坐禅和賛」を坐禅の際読誦する。

3.2）東慶寺

弘安 8 年（1285）鎌倉幕府第 9 代執権北条貞時の母覚山尼（かくざんに）を開山として建立した寺。

東慶寺は現在は男僧の寺であるが、明治 36 年（1903 年）までは代々尼寺であり、尼五山の第二位の寺であった。後醍醐天皇の皇女用堂尼が 5 世住持として入寺してから地名をとって「松ヶ岡御所」と称せられ、格式の高さを誇った。江戸時代には、豊臣秀頼の娘で、徳川家康の養外孫にあたる天秀尼が 20 世住持として入寺している。

東慶寺は、近世を通じて「縁切寺（駆け込み寺）」として知られていた。江戸時代、離婚請求権は夫の側にしか認められていなかったが、夫と縁を切りたい女性は、当寺で 3 年（のち 2 年）の間修行をすれば離婚が認められるという「縁切寺法」という制度があった。

幕府公認の縁切寺として、江戸から多くの女性が東慶寺を目指した。ただし、女性が駆け込んできてもすぐには寺に入れず、まずは夫婦両者の言い分を聞いて、夫が離縁状（いわゆる「三下り半」）を書くことに同意すれば、すぐに離婚が成立したという。

また、実際には離婚に至らず、調停の結果、復縁するケースも多かったという。この制度は、女性からの離婚請求権が認められるようになる明治 6 年（1872 年）まで続いた。

近代になって、中興の祖とされる釈宗演（しゃくそうえん）（1859 年－1919 年）が寺観を復興した。釈宗演の弟子にあたる鈴木大拙（1870 年－1966 年）は禅を世界的に広めた功労者として著名で、寺に隣接して鈴木の収集した仏教書を収めた松ヶ岡文庫がある。

当寺は文化人の墓が多いことでも有名で、墓地には鈴木大拙のほか、西田幾多郎、岩波茂雄、和辻哲郎、安倍能成、小林秀雄、高木惣吉、田村俊子、高見

順、前田青邨（筆塚）、川田順らの墓がある。

注；鈴木大拙（すずきだいせつ）（明治 3 年 10 月 18 日～昭和 41 年 7 月 12 日、石川県出身）：日本の禅を海外に紹介した仏教学者。晩年は鎌倉東慶寺に自ら創設した松ヶ岡文庫で研究生活を送った。学習院大学教授、大谷大学教授。学士院会員、文化勲章受賞。

西田幾多郎（にしだきたろう）（明治 3 年 5 月 19 日～昭和 20 年 6 月 7 日、石川県出身）：日本を代表する哲学者。「善の研究」は旧制高校生には必読の書であった。京都学派の創始者、京都大学教授。同郷の鈴木大拙と親交があった。

安倍能成（あべよししげ）（明治 16 年 12 月 23 日～昭和 41 年 6 月 7 日、愛媛県松山市）：哲学者、教育者、政治家。京城帝大教授、法政大学教授。松山中学在学中、夏目漱石、高浜虚子、波多野精一などの影響を受けた。妻は一高同窓の藤村操の妹恭子である。一校同期の岩波茂雄との交流も深く岩波書店との関わりも深い。墓も岩波茂雄と並んでいる。戦中一高校長時代高等学校の年限短縮に反対したり、近衛文麿に早期和平の進言などしたため、憲兵隊の監視対象になった。一貫した自由主義者で戦前の軍国主義批判のみならず、戦後の社会主義への過大評価にも批判的であった。戦後幣原改造内閣で文部大臣、学習院院長などを勤める。

3.3） 禅病

「悟り」にこだわるあまり神経衰弱になったり、修行中で自意識が肥大し妄想が生まれたり、悟ってもいないのに「悟った」と思い込んだり、「悟り」を印象つけるため奇矯（ききょう）な行動に出たりすること。

4.1）坐禅の仕方

坐禅には座るものと、椅子に腰掛けて行う「椅子禅」、寝て行う「仰臥禅」もあるがここでは「座る」場合について記す。

坐蒲（ざふ：坐禅用クッション、座布団を 2 つ折しても良い）に腰を下ろし膝を床につける程度に浅く足を組む。足の組み方は結跏趺坐（けっかふざ）（けっかふざ）もしくは半結跏趺坐（はんけっかふざ）で行う。結跏趺坐は左ももの上に右足を乗せ、右かかとを腹に近づける。

つぎに、右ももの上に左足をのセル乗せる。一方左足のみを右ももに乗せるのが半結跏趺坐である。何れも両足と尻との 3 点で釣り合い良く座る。

手は法界定印（ほっかいじょういん）を組む。右掌を上に向け、その上に左掌を上にして重ねる。両手の親指先端をかすかに合わせる。目は半開きにして視線は 1m先で落とす。

あごを引き、舌は前歯の付け根に軽く触れる様にして口を軽く結ぶ。肩の力を抜き、背筋を伸ばす。腰は引き気味で腹を少し前につき出す。鼻とへそが相対するように。呼吸は自然にまかせる。鼻からゆっくり吐いてから吸う。

5.1）「糞かきベラ」その心

一般の宗教であれば、この様なことを言ったら、神聖な神仏への冒涜だと非難されるだろう。しかし、禅ではお構いなしである。私達は神や仏というものは神聖であると思っている。では、神や仏以外のものは神聖で無いのか？その根拠はどこから来ているのか？

私達が勝手に神仏は神聖で、それ以外は神聖でないという区別をしたのである。これは偏見である。神仏そのものを認識しているのではなく、自分で勝手に作り出した神仏のイメージを認識し崇拝し神聖であると信じ込んでいるに過ぎない。

この世の中には神聖であるもの、無いものは存在しない。心が神聖であると見なせば神聖となり、神聖で無いと見なせば神聖では無くなるだけである。

もし、この世界が神聖である神によって創造されたものであれば、全てが神聖であるといっても良いだろう。「仏とは糞かきヘラだ」の真意は「仏は糞かきヘラの様に不浄だ」ではなく「「仏は糞かきヘラの様に神聖だ」なのだ。

全てが神聖である。全てに仏性がある。物にも、動物にも、そしてあらゆる人々にも。

全ての人々を「仏」として崇めることが出来る心こそが、悟りの境地である。

7.1）　釈迦

紀元前 5 世紀頃、現在のネパール国境付近を治めていた地方領主（釈迦族）の王子として生まれた（日本で言えば例えば武田信玄とか上杉謙信などの子に相当）。

王子として裕福な生活を送っていたが 29 歳のとき出家、35 歳で悟りを開き 80 歳で亡くなった。

ある時、城の

東門から出るとき**老人**に会い、
南門より出るとき**病人**に会い、
西門を出るとき**死者**に会い、

生ある故に老も病も死もある（**四苦****：**生・老・病・死**）と無常を感じた。

北門から出たときに一人の出家沙門（しゃもん）（男の修行者のこと）に会い、世俗の苦や汚れを離れた沙門の清らかな姿を見て出家を思い立った（四門出遊の故事）。

出家後 3 人の師についたが、その思想に合わず、釈迦の方から師を見限った。

その後、師を持たず一人で厳しい修行したが、心身を極度に消耗するのみで、人生の苦を根本的に解決することは出来ないと悟って難行苦行を捨てた。

その際、王（父親）が付けてくれた 5 人の比丘（びく）（男の修行者のこと）達は釈迦が苦行に耐え切れず修行を放棄したと思い釈迦を置いて去った（見限った）。

その後釈迦は全く新たな独自の道を歩むこととし、ゆっくり川で沐浴し村娘スジャータから牛乳で作った粥の布施を受け、気力の回復に努める。

菩提樹の下で 49 日間の観想*) に入り、ついに 12 月 8 日未明大悟する。釈迦は悟りを得た喜びの中にこのまま浸っていようと思った（3 ヶ月間坐禅をしたまま死のうと思った）。

ところが、梵天（ぼんてん）と帝釈天（たいしゃくてん）***に衆生を説く様 3 回も勧められる（梵天勧請（ぼんてんかんじょう））。

そこで自らの悟りへの確信を求めるため、昔の仲間の 5 人の比丘に説いてみた。

5 人は当初釈迦が苦行を放棄したと蔑んでいたが、説法を聞くうち一人がすぐに悟りを得たので釈迦は自分の理論に自信を得、以後布教活動に入る。

（注） *観想（かんそう）：

特定の対象に向けて心を集中し、その姿や性質を観察すること。/ そのものの真の姿をとらえようと思いを凝らすこと。

**四苦：

「生、老、病、死」、これに次の四苦を加えて**四苦八苦**という。

- 愛別離苦（あいべつりく）：愛する人と別れなければならない苦しみ
- 怨憎会苦（おんぞうえく）：憎い人と会わなければならない苦しみ
- 求不得苦（ぐふとっく）：欲しいものが得られない苦しみ
- 五蘊盛苦（ごうんじょうく）：自己に執着することから生ずる苦しみ

***梵天（ぼんてん）と帝釈天（たいしゃくてん）：後に釈迦の守護神として一対の像として祀られることが多い。

7.2）風が吹けば桶屋が儲かる（浮世草子の「世間学者気質」（１７６８年）に記載）

風が吹けば砂ほこりがたち、人の目に入ることで失明してしまう。失明した人は芸を身につけるために三味線を習う。三味線を習う人が多くなれば猫の皮が沢山必要となるので猫が殺されてしまう。猫が減ればネズミの数が増える！その結果、桶をかじるネズミが多くなり桶の需要が殺到！桶屋さんが儲かる。

→あり得なくは無い因果関係を無理矢理つなげたとんでもない理論。

仏教関係用語

（2） **色即是空**（しきそくぜくう）：この世のあらゆるものは全て空である。/何物にも固定的な実体がなく空であること。したがって、神も存在しない。

→全ては因縁によって生じ因縁によって消滅する。（「般若心経（はんにゃしんきょう）」の中の言葉）

（注）色：仏教語で、この世のすべての事物や現象。

(3)　**吾唯足知**（われただたるをしる）：あるがままに満足する喜びを知る。

(4)　**日日是好日**（にちにちこれこうにち）：晴れの日も雨の日も、楽しい日も辛い日も、全てが人生最良の日である。

(5)　**一期一会**（いちごいちえ）：その時に会う人とは、「もうこの人とは 2 度と会う機会は無い、
これが最後と思いその時間を大切にする」（茶道の精神を説いた用語、利休の弟子「山上宗二」の言葉。）。
（注）一期：生まれてから死ぬまで（＝人の一生）。/　一会：一つの集まり、会合。

(5) **仏陀**（ぶっだ）：仏ともいい、悟りの最高の位「仏の悟り」を開いた人を指す。いわゆる「目覚めた人」「悟った者」の意味。
多くの仏教の宗派では「仏陀は釈迦だけを指す」場合が多い。
出典：『ウィキペディア（Wikipedia）』

(6) **釈迦如来：**　仏教の開祖釈尊を像にしたもの。東南アジアで作られる仏像のほとんどは「釈迦如来」である。

(7) 鎌倉５山：建長寺、円覚寺、寿福寺、浄智寺、浄妙寺。

(8) 仏性：

「人間は誰でもお釈迦様と同じ悟りを開く種を持ってこの世に生まれてきた」、つまり「仏性とは仏になる可能性」のこと。これは「涅槃経（ねはんきょう）」の「一切衆生悉有仏性（いっさいしゅじょうしつうぶっしょう）」から出ている。

しかし、唯識思想（ゆいしき）*では衆生を 5 段階に区別し、仏性を持たない衆生があるという考えをしている。

①菩薩定姓（ぼさつじょうしょう）：最も優れた人達で「自分のためでは無く、他の人々のために行うこと自体が自分のためになる」と考える人。

②独覚定姓（どっかくじょうしょう）：２番目に優れた人達で「自分のためだけで、他人のことには考えが及ばない」人達。

③声聞定姓（しょうもんじょうしょう）：２番目に優れた人達で「自分のことしか考えられない」人。

④三乗不定姓（さんじょうふじょうしょう）：4 番目に優れた人達で、最初から前 3 つのどれかに定まっていない人。最初は自分のために修行し、最終的には人々のためにも修行する人。

⑤無性有情姓（むしょううじょうしょう）：仏の教えに耳を傾けないで、世間的出世・地位・財産・権力などを大切と考え、一生その獲得のためにかける“無仏性”の人。

(9) 唯識思想：　フロイドが「人間の心の中に“意識”とは別に“無意識”という世界があることを提唱したが（1896 年）これより 1600 年も前（今から 2500 年前）釈迦が指摘している。

個人にとってあらゆる諸存在が、唯（ただ）8 種類の識（しき）によって成りたっているという考え。8 種類の識とは、5 感（視覚、聴覚、臭覚、味覚、触覚）+意識+２つの無意識。

現在ではインド・中国にも唯識思想は受け継がれていないが、日本では 1400

～1500 年間に亘り密かに受け継がれてきた哲学（心理学）である。

唯識思想を教義とする宗派は法相宗（別名唯識宗：薬師寺、興福寺）、北法相宗（清水寺）、聖徳宗（法隆寺）。

出典：インターネット「唯識の世界、“ 1.1 唯識と仏性 ”」より。

その他

1. 有名人の悟り

（1）良寛

「災難にあうときは災難にあうが良く候、死ぬときは死ぬが良く候。

これ災難を免れる妙法にて候」→「自然のままに生きることが何より安らかな人生である」

（2）石川五右衛門

「悟りとは、生涯つかみ得ぬものと心得ております。

（2）アインシュタイン

① 私は先のことなど考えたことがありません。すぐに来てしまうのですから。

② 過去から学び、今日の為に生き、未来に対して希望を持つ。大切なことは、何も疑問を持たない状態に、陥らない様にすることである。

③ 一切忘れてしまった時になお残っているもの、それこそ教育だ。

④ 常識とは 18 歳までに身に付けた、偏見のコレクションのことをいう。

⑤ 人生は退屈すれば長く、充実すれば短い。

⑥ 人生とは自転車の様なものだ。倒れない様にするには、走らなければならない。

⑦ 間違いを犯したことの無い人というのは、何も新しいことをしていない人のことだ。

2. 慧能（えのう）の逆説

禅を確立した大鑑慧能（だいかんえのう）は言った。

「座禅をして心を一つのことに集中させるというのは、本物の禅ではない。心は動く様に出来ている。一つのことに集中しようとすることは執着なのだ。一つのことに執着しないからこそ、自由な境地でいられる。では、何によって悟りを開くのか？

「座禅では無く、心によって悟りを開くのである。だから、迷う心に悟りなど開けるはずが無い。まして、座禅が禅の目的ではない。我々は迷うから悟りを開きたいと思う。そのために座禅をする。

だが、慧能は言う。「迷うから悟りが開けないのだ。そのための座禅では悟りは開けないのだと。

座禅では無く「迷わない心によって悟りを開くのだと。だが、「迷わない心」とは既に悟っているということである。

ならば、座禅は何のためにするのか？我々は目的とするものを得るためにどうしようかと迷う。だが、「悟りとは、迷わない心そのもの」なのだから目的とするものが何であれそれを得ようとして手段を講じるとき、既に迷いがあるのだ。その様な迷いの心でいくら修行しても結局は迷いのままに終わってしまう。

もし、悟りを開きたければ、最初から迷わない道を歩むこと。すなわち、悟りを目的として、その手段として座禅をするという方法を取らないこと。すなわち、座禅を悟りを開くための手段にしないことである。

ならば、座禅は何のためにするのか？再び同じ質問に戻ってしまう。　結論は、何のためでもない。座禅なんかやったって、何の役にも立たない。我々の人生行動の中で何の役にも立たない行為を一切しないだろうか？

何の役にも立たないが、しかし、にも拘らずそれをやる行為は無いだろうか？

その時（多くは趣味で行う行為、例えば登山・ゴルフ・つりなど）迷いはあるかと。

座禅とは「迷いの無い心境そのものを表現する行為である」→「悟りを得た人が座る」＝「悟りを得た人が座っている状態」「ただ座っているだけ」

3.. 釈迦の教え：

・ 人生そのものが「苦」であることを知れ。
・ 「苦」の原因は「欲望」と「執着」であることを見極めよ。
・ その原因である「欲望と執着」を捨てよ。
→「欲望と執着を捨て、何事もあるがままの姿で感謝し生きよ」

4. 心の養生

心の状態は大きく分けて、「プラスの感情」、「マイナスの感情」があるがプラスの感情は率直に大きく感じ、マイナスの感情からは早く抜け出すことが大切。

マイナスの感情は自分自身の内側に向いている。これを外に向けることが良い。例えば外出、友達に話を聞いてもらう、スポーツなど。

（注）プラスの感情、マイナスの感情

プラスの感情： 「やさしさ」、「思いやり」、「寛容」、「信じる」、「許す」、「好き」、「善意」、「愛する」、「楽しい」、「嬉しい」、「喜び」、「ときめき」、「感動」、「幸福」など。

マイナスの感情：プラスの感情の反対
→「悲しい」、「つらい」、「苦しい」、「不安」、「憂鬱」、「心配」、「悩み」、「恐怖」、「怒り」、「無力感」、「孤独感」、「敗北感」、「絶望感」、「こだわり」、「不平不満」、「嫉妬」、「許せない」など。

「幸せ」、「不幸」は自分の心が決める（感じる）もの。
同じ環境、同じ生活をしていても「幸せ」と感じる人と「不幸」と感じる人がいる。

終