

---

## 『だから仏教は面白い!』第5回

---

### 『だから仏教は面白い!』

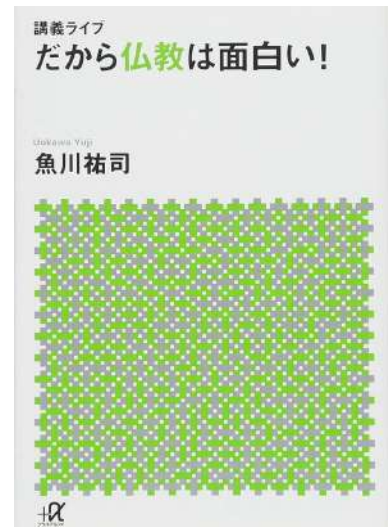
魚川祐司著（講談社+α文庫）

#### 《まえがきより》

本書は主に「ゴータマ・ブツダの仏教」の根源的な思想構造と、その実践（瞑想）との関連に焦点を絞ってお話をしています。対談講義の形式によって、「仏教という思想・宗教・世界観の仕組み」を、その最も基本的な部分において、読者にはっきりと理解してもらうことが、本書の目的です。

#### 《本書の構成》

- 仏教の基本的な立場と方向性 : 1・2章
- 仏教思想の基本的な概念(用語)について : 3・4章
- 涅槃(すくい)とは何か : 5・6・7章



## 《本日の内容》

- 5章 「世界」を終わらせるということ
  - 「悟り」について (p204~p206 : 2 頁)
    - ・ポイント : 「悟り」という言葉の意味は多様で曖昧。
  - 仏教の問題領域 (p206~p209 : 3 頁)
    - ・問い : そもそも仏教は何を問題にしているのか。
    - ・ポイント : 衆生の認知 (～認識)
  - 「無記」の理由 (p209~p214 : 6 頁)
    - ・問い :
    - ・ポイント :
  - 「世界」とは何か (p214~p223 : 10 頁)
    - ・問い :
    - ・ポイント : 世界 (世間) ≡ 苦
  - 「世界」を終わらせるということ (p223~p232 : 10 頁)
    - ・問い :
    - ・ポイント : 世界 (世間) ≡ 苦
  - 「世界」が終われば「苦」も終わる (p232~p245 : 14 頁)
    - ・問い :
    - ・ポイント :
  - なぜ我執が形而上学的な認識に繋がるのか (p245~p252 : 8 頁)
    - ・問い :
    - ・ポイント :
  - 「世界の終わり」に行く方法 (p253~p255 : 3 頁)
    - ・問い :
    - ・ポイント :

## 《これまでの内容》

### 1章：仏教はヤバイもの

著者の主張は「仏教はヤバイものということをまず認識しておくことが大切」というもの。ゴータマ・ブッダも、自分が悟った内容を理解できる人はいないだろうと考え、当初は教えを説こうとはしなかった。というのも、ブッダの悟りの内容（つまり仏教）は、**世の流れに逆らうもの**であるからだ。どういうことか。

人は普通「欲望の対象を楽しみ、欲望の対象にふけり、欲望の対象を喜ぶ」ことを人生の中心に据える。しかし、仏教は私たちが自然に選択する生き方に逆流しなさいと教える。つまり、普通であれば当たり前のように楽しんでいる欲望への執着を否定し、「欲望の対象を楽しみ、欲望の対象にふけり、欲望の対象を喜ぶ」ことをやめろというのである。

したがって、仏教を真面目に実践すれば、人間として正しく生きることができるだとか成熟するというようなことはなく、あくまで仏教はヤバイものだとすることを認識しておく必要がある。

では、そのヤバイ教えがなぜ2,500年近く受け継がれてきたのかと問う。それは、「異性とは目も合わせないニートになれ」という、人間の自然な生き方に真っ向から逆らう教えに、それにもかかわらず、価値を見出した人たちがいたからである。

その価値とは、つまるところ解脱・涅槃なのだが、「世の流れに逆らって」まで、つまり一般には人間の幸福の源泉だと考える諸々のことを放棄してまでも、追求する価値のある解脱や涅槃とは何なのか。それを理解することが本書のテーマである。

### 2章：仏教の核心

以下が、ゴータマ・ブッダの教説をまとめたものである。

「私たちは欲望の対象を喜び楽しんで、それをひたすら追いつけるという自然の傾向性を持っている。放っておいたら私たちはそちらの方へ自然と流れていくのだが、その流れに乗ることなく、現象をありのままに観察しなさい。そうすれば、現象の無常・苦・無我を悟ることができ、それらを厭離（厭い離れる）し、離貪（貪りから離れる）して解脱に至ります」。

このような、ある意味「非人間的でシンプルな教え」が私たちに与えてくれる価値とは次のとおり。

「ただあるだけで fulfilled」というエートス。言い換えれば、ただ存在するだけ、ただ、いま、ここに在って呼吸をしているだけで、それだけで「十分に満たされている」という、この世界における居住まい方。いったいどういうことか。

それを説明するために**(仏道修行としての) 瞑想は取引ではない**という表現が引用されている。「私は〇〇時間も瞑想をしたのだから、当然これだけの成果が得られなくてはならない」とか「これだけのことをしたのだから、そろそろ悟れなくてはおかしい」とか。私たちは、そんなふうに、「悟り」や「精神集中」、「リラックス」などの期待する成果を手に入れるために、自分の時間や労力を投資するイメージで瞑想を捉えてしまう。

例えば、お腹が空いたら、ご飯を食べればお腹がいっぱいになりますね。「取引」をしようというのはそういうことであって、わかりやすく、言い換えれば、「こうすればこうなる式の物の考え方」で生きていると言うことです。Aを満たせば、Bと言う結果が出るだろう、と言う思考の型で生きている。例えば、僕はモテなくて悲しい、だからいっぱいお金を稼いで、金持ちになればモテようになるだろうとか。あるいは、整形して顔をきれいにすればモテるだろうとか。そのように、「こういう条件を整えれば、こういう結果が出るだろう」という考え方に基づいて私たちは行動しているわけですね。そうやって常に取引をしながら人生を過ごしている。

私たちは条件によって形成されている存在だし、この世界の現象全て、条件によって形成されているものである。私たちは、その中で、「己の快感原則 (= 快楽を追い求めて、不快を避けるという生物の基本的な傾向) に従って欲望の対象を求め、その**衝動に条件付けられて行為している**。そのように何かをすれば、自分の欲望や自分の欠如、仏教の用語で表現すれば、自分の「渴愛 (喉の渴いた人が水を求めるような強い欲望)」が満たされるだろうと思って行為するわけです。それが私たちの人生においてやり続けていることですね。

取引の文脈を離れて、つまり、これが得られるから幸せ、これが得られなければ不幸、というような**物語**から一切離れて、「ただあるだけで fulfilled (十分)」という態度であり続けること、それそのものが瞑想なんです。

- 「苦」：ゴータマが問題にしたもの。  
不満足に終わりが無いこと。欲求充足の行為には際限がない。常に新しい刺激を求めながら生きている。私たちは、常に新しい刺激を次から次へ補充していくという以外に幸福を感じる方法を知らない。
- 「苦」を理解する上でのポイント  
仮に世俗的な必要・欲求がすべて満たされていたとしても、それで仏教的な「苦」がなくなるわけではない。
- 欲求 (欲しいもの・なりたいもの・手に入れたいもの) を追い求めて生きるのもいいではないか。  
そこは個人の信念の問題なので、それは各自の自由であり、その判断は尊重されるべき。  
「不快の総量よりも快楽の総量の方が多いこと」こそ「幸福」の尺度であるという考え方をどう受け止めるか (人生の基本的な動機と目的) の問題と考えることもできる。大

切なのは、ここまで述べてきた仏教の思想が〈わたし〉自身にとって価値があるのかどうか。

- 誰が仏教を必要としたか。  
輪廻の世界観を生きる人々にとっては、「不快の総量よりも快樂の総量の方が多い生を繰り返すこと」に虚しさがある。生死を超える物語が求められる。

条件付けられた己の在り方——即ち、生まれた時から何か欲求や衝動に引きずり回されて、それで右往左往して喜んだり悲しんだりした上で、その過程を全体として、何とか「人生の幸福」だと自分に言い聞かせようとするような在り方——とは別のエートス（世界における居住い方）を見てみたいと思うのであれば、あるいは、そのような「別のモード」を自分の中にビルトインして（組み込んで）みたいと思うのであれば、そういう人たちは、仏教についてちょっと考えてみてもいいかもしれませんね。

### 3章：仏教の基本

- ゴータマ・ブッダの教説の基本構造
  - ・縁起（←因縁生起）

#### おさらい：仏教の基本構造



諸行無常や諸法無我、四諦八正道などが仏教思想として有名ですが、これらは「縁起」（正しくは**因縁生起**）という概念を土台とします。それを簡単におさらいしてみます。

**縁起**とは、「すべてのものごとは原因や条件によって成り立っている」ということをあらわす仏教思想の土台となる概念です。

例えば、花が咲くという現象（結果）が生じるためには、花の種（原因）がなければならず、また日光や土、水分といった諸条件（縁）が必要です。このように「すべての現象には、それを成り立たせる原因や条件のようなものがある」というものの見方が縁起的なものの見方であり、仏教の基本です。

では、なぜ単純な縁起の道理が仏教において重要視されるのかというと、縁起のはたらきを見ることは、私たちが現実の問題や苦しみに直面したとき、その「苦」には必ず原因があると明らかにするためであり、またその原因を解消すれば、問題や苦しみ自体が消失していくという見通し（=道）が立てられるからです。ときに「**仏教とは転迷開悟**（迷いを転じて悟りを開く）を目指す宗教である」と言われますが、その所以もここにあります。

### - 仏教の基本用語

- ・ 仏 : 悟った人であり、自分以外を悟りに導くことができる人。
- ・ 菩薩 : 「悟り」に向かって歩んでいる衆生。or 「悟る」前のブツダの呼称。
- ・ 阿羅漢 : 悟った人の呼称。
- ・ 有為 / 無為 :

**有為**というのは「為すが有る」と書きますが、つまり形成されている、つくられている、そうした物や状態のことです。そして形成されているということは、何かしらの条件があってそうなっているわけですから、それは Conditioned、即ち「条件づけられている」という意味にもなる。

**無為**というのは、その逆で、形成されていない、つくられていない、だから Unconditioned、条件づけられていないという意味。

この世界の現象は、すべて先行する原因によって条件づけられています。そうでない現象、つまり先行する原因に条件づけられていない現象とは、少なくとも私たちが普通に観測する範囲には存在しない。だから私たちが生きているこの世界の中の現象は、私たち自身も含めて、基本的にはすべて「有為」のものであるわけです。

仏教では、有為の現象のことを「世間（ローカ）」、そして涅槃のことを、それを超出した境域として、「出世間（ロークッタラ）」と呼称しています。

## 4章 無我と輪廻をめぐって

### - 無我

→我とは「常一主宰の実体我」のこと。無我とはその否定である。

→次の図を参照

## 「常一主宰の実体我」の否定



「無我」とは端的に言えば「我の否定」である。では、その「我」とは何を意味するのか。

我

我とは「常一主宰の実体的なもの」である

- ・常なるもの（常にあり、変わらないもの）
- ・単一なもの（他からの影響を受けずそれ自体で成り立つもの）
- ・主宰であるもの（常に主宰となるものであって、他からの支配や影響を受けない）

ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。淀みに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし。

『方丈記』鴨長明



自分（世の中）のどこを探しても「我」にあたるものは無い。

自我や魂は存在しないという立場ではなく、本質的で不変の存在を認めないという立場。「有」や「無」という存在のあり方を否定している。

13

私たちが存在、認識する世界は、縁生（縁によりて起こる）の世界、つまり現象の世界である。その中に、いくら常一主宰の実体を探しても、そのようなものは見つからない。これが無我の内実である。

💡 現象：人間が五感や心で知覚できる、すべてのものごと。  
人間界や自然界に、形として現れるもの

- 苦・無常・無我の三相（p148～）
  - ・現象とはすべて無常である。
  - ・無常なるものは苦である
  - ・苦なるものは無我である。
- 業（カルマ）
  - ・後に結果をもたらすはたらきのこと。
- 輪廻の仕組み（p171～p181：11頁）
  - ・ポイント：「同とも言えず 異とも言えず」