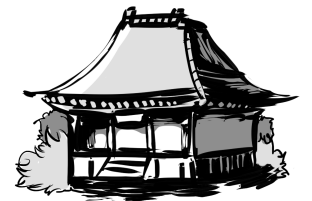
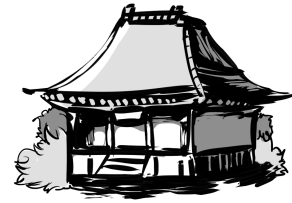


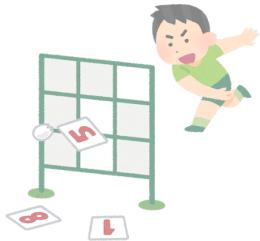
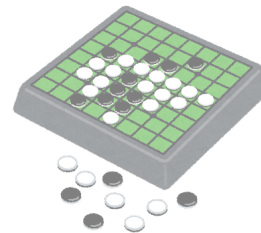
9月6日（土）

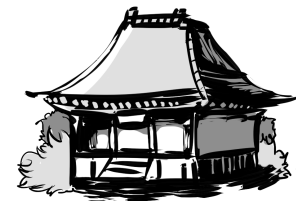
西蓮寺 仏教講座





「ゲームを降りる」思想としての仏教



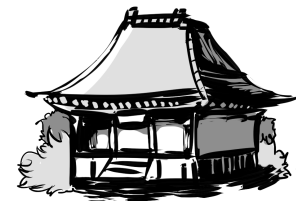


『人生というクソゲーを変えるための仏教』
ネルケ無方：禅僧
(春秋社)



『人生はゲームなのだろうか？』
平尾昌宏：専門は哲学・倫理学
(ちくまプリマー新書)

「ゲームを降りる」

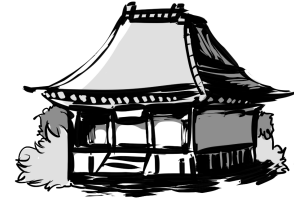


『人生というクソゲーを変えるための仏教』

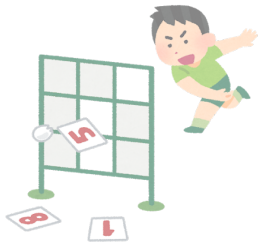
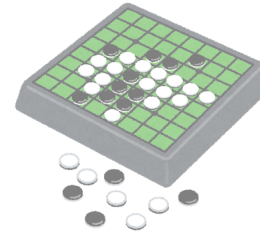
「仏教を一言で教えてほしい」
——そう言われれば、私はこう答えます。
仏教は、**人生という「ゲーム」を降りることを**教えている。
そのゲームを降りることから、仏教がスタートする。

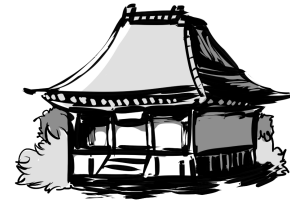
では、人生というゲームを降りた後にはどうするか。
ゲームを一服した後、新しいゲームを提供するのが仏教だと
私は思います。いや、仏教は新しいゲームを提供するというより、
もっと余裕のある遊び方をすることによって元のゲーム
をより楽しくすると言った方がいいかもしれません。プレイ
の仕方を変えることによって、ゲームの内容も変わるのです。

人生は「ゲーム」なのか。



ゲームとは何か。



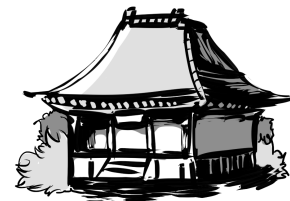


私は七歳の時に母親を癌で亡くしました。小学校一年生の時ですが、そのころから学校から帰ると、父は勤めに出ていて家には誰もいないですから、一人で部屋にこもって考え事をしたんです。何を考えたかという、どうせ死ぬのならば、そもそもなんで人間は生きなければいけないのか。人生の意味は何だろうか、と。

当時はまだ、父親というのは何でも知っていると思っていたので、父に人生の意味を聞いた。そうしたら、困った顔をして、そういうことは学校の先生に聞いてみなさいという。学校の先生も答えてくれなかった。それは、中学生、高校生になってから勉強するんだよといいます。けれども、どうも答えてくれる大人たちも本当は分かっているのではないかと、生意気ながらそう思ったんです。周りの仲間にその話をすると、みんな、おまえは変なやつだなと言うばかりで、そんなことに興味はない。それよりもサッカーをしようと、誰も相手にしてくれなかった。

十六歳になるまで、ずっと頭の中では考えたけれども、結局人生の意味は分かりませんでした。

引用元：https://www.bukkyo-kikaku.com/archive/bk_tusin_no42_2.htm



「昨今、生成AIというものの技術発展が著しく、つい浮き足だってしまうものですが、一方で坐禅のような行為の重要性が高まってゆきますよね。AIのこと考えるよりも先に、人生自体の方向性や価値基準を問われる機会が爆発的に増えるので。

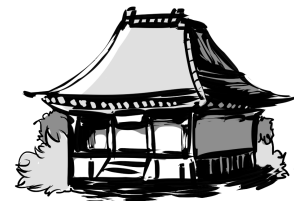
人生アラインメントに手をつけてこなかった人は、自身の長期的な価値観と短期的なそのの区別さえできないことがあります。

ただ、ほとんどの人が意識せずとも短期的な視野の制御範囲内で、ある程度中長期を見据えて動いているんですよ。あえてその区別をつけないのだ、という人もいるでしょうけども、その無自覚に絡んだ価値基準は、分解・再配置がほぼ不可能なため、主観的な大問題を起こしたりします。

たとえば職を失うだけで、人生そのものの意味が全く失われてしまう思いがしたりする。100年思い通りに生きられないならば今日生きる価値もない、といった駄々っ子のようなことさえ考えます。

今後そのように価値観を揺さぶられる事態がどれだけ起こるのか、「何のために生まれて、何をして生きるのか」ほど大袈裟でなくとも、「何があなたの幸せで、何をして喜ぶか」くらいは腰据えて考えた方がいいですね。これはもちろん、外に調べにゆくのではなく、自身の中に見つけるべきことです」

「ゲーム」は降りなければいけないの



インド思想の立場：

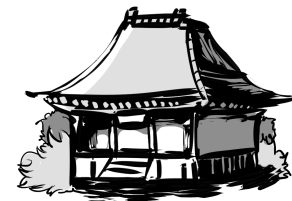
六道輪廻の世界

→死んでも終わりではない。

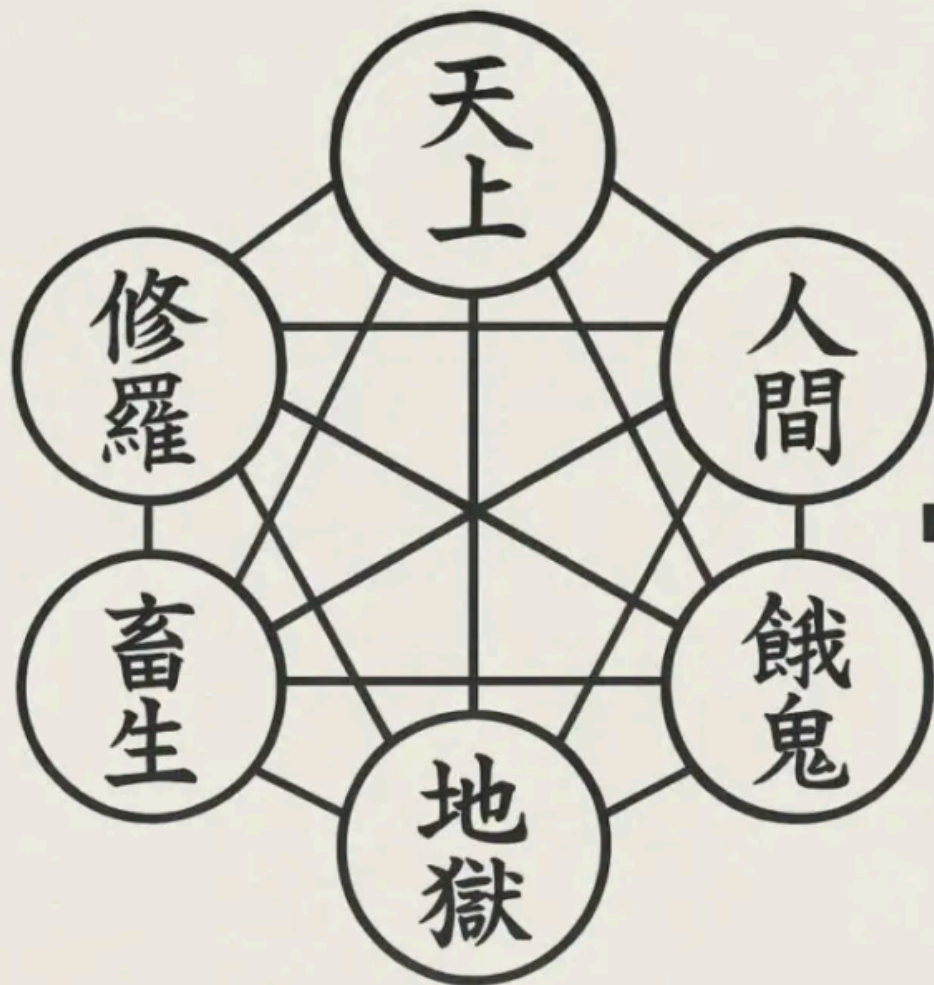
→たかだか100年程度の人生であれば、「人生は暇つぶし、100年の我慢だ」とか「楽しんだもん勝ち」と嘯いて生きていられるかもしれない。しかし、古代から続くインド（六道輪廻）の思想を生きる人たちからすれば、「そんなの楽観的すぎる！」と指摘されそうです。

そもそも100年程度でゲームが終わるなら、釈尊をはじめ多くの求道者たちは、人生の大半をかけて修行などしなかつただろう。

仏教の世界観：十界

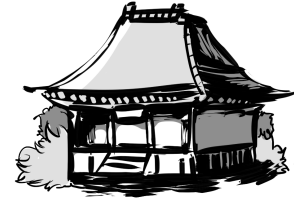


十界 = 六道輪廻（迷い）の世界 + 四聖（悟り）



極樂浄土

仏教の世界観：十界



十界 = 六道輪廻（迷い）の世界 + 四聖（悟り）

1. 地獄界

2. 餓鬼界

3. 畜生界

4. 修羅界

5. 人間界

6. 天上界

7. 声聞界

8. 縁覚界

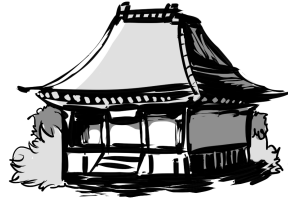
9. 菩薩界

10. 仏界

ここまでが凡夫のゲーム

ここまでが修行者のゲーム

ゲームを終了した者の世界



- 地獄道：

最も激しい苦しみが続く世界。様々な地獄があるとされ、生前に犯した罪（特に強い怒りや憎しみ、殺生など）の報いを受けるとされる。苦しみが極限に達する場所。

- 餓鬼道（がきどう）：

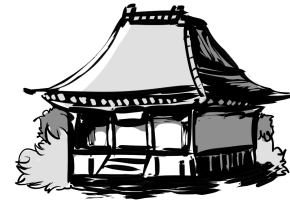
最も激しい苦しみが続く世界。様々な地獄があるとされ、生前に犯した罪（特に強い怒りや憎しみ、殺生など）の報いを受けるとされる。苦しみが極限に達する場所。

常に激しい飢えと渇きに苦しむ餓鬼（がき）の世界。食べ物や飲み物を見ても、それが炎に変わったり、喉を通らなかったりするとされる。生前の強い貪欲や物惜しみの心が原因とされる。

- 畜生道（ちくしょうどう）：

動物の世界。本能的な欲求に突き動かされ、互いに食い合い、常に生存競争に晒される苦しみ。過去世での愚かさ（愚痴）や、借りを返さないなどの行為が原因とされる。仏法に触れる機会が極めて少ないため、解脱が難しいとされる。

仏教の世界観：十界



- 修羅道（しゅらどう）：

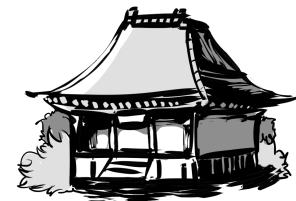
阿修羅（あしゅら）が住む世界。常に闘争心が燃え盛り、怒りや嫉妬によって争いが絶えない。能力や力は天人に近いとされるが、心が休まる時がない苦しみの世界。慢心（プライドの高さ）や猜疑心などが原因とされる。

- 人間道（にんげんどう）：

私たちが現在いる世界。苦しみ（四苦八苦）もあれば、楽しみもある、苦楽が混在した状態。他の道に比べて自由な意志を持ち、**仏の教えに出会い、修行によって解脱を目指すことができる唯一の貴重な境遇**とされる。しかし、煩惱に流されやすく、悪業を積んで下の道に堕ちる危険も常に伴う。

- 天道（てんどう）：

六道の中では最も快楽に満ち、寿命も非常に長いとされる神々（天人）の世界。過去世での多くの善行の結果として生まれるとされる。しかし、快楽に耽って修行を怠りやすく、また寿命が尽きる際には、死の苦しみと次に低い世界へ堕ちる恐怖に苛まれる。永続的な安らぎの場所ではない。



ここでいう「ゲーム」とは、私たちが日常的に参加している「競争」や「比較」の構造を指しています。

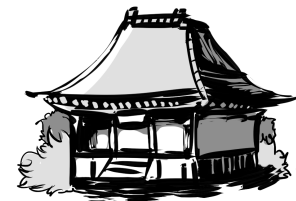
- 他者との競争（社会的地位、経済的成功など）
- 「勝ち負け」の価値観に基づく生き方
- 絶えず何かを求め、追い求める姿勢

加えて、このゲーム性は必ずしも他者との比較の上に成り立つわけではないようです。

- 自己実現や成果への執着

人生を「勝ち負け」や「優劣」があるゲームのように感じてしまう現代社会。そこから一度離れる（ゲームを降りる）ことこそ、仏教の第一歩だと説きます。

「ゲーム」から「遊び」へ



「ゲームを降りる」ことの勧め

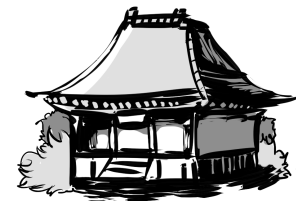
しゅうじゃく

これは仏教の核心的概念である「我執（執著）の手放し」を表現しています。

今度は「自由に遊ぶ」ために

ゲームを降りた後に仏教が提供するのは、「新しいゲーム」ではなく、もっと余裕を持った「遊び方」を知ることだと言います。つまり、プレイの仕方を変えることで、同じ世界が違って見えるようになるというわけです。

「ゲーム」から「遊び」へ



今度は「自由に遊ぶ」ために

「ゲーム」を降りた後に仏教が提供するのは「新しいゲーム」ではなく、もっと余裕を持った「遊び方」を知ることだと言います。つまり、プレイの仕方を変えることで、同じ世界が違って見えるようになるというわけです。

*ポイント

本人が「ゲーム」を降りたと思っていても、その実、別の競争構造や目標設定システムに乗っかっていただけ...ということも珍しくありません。重要なのは、別の競争や目的を見つけることなく、あくまで「ゲーム」から自由になること。

例) 禁煙、ダイエット、カルトからの脱会



瓜生崇氏（真宗大谷派・カルト脱会支援）

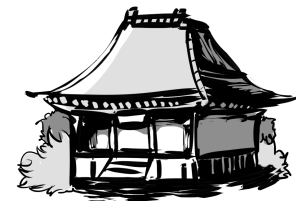
「私が信じていた宗教は間違っていた。〇〇のおかげで本当のことに気づけました」。

=カルトから脱会した人が求められる理想像。

大乘仏教と上座部仏教の比較表

観点	上座部仏教（Theravāda）	大乘仏教（Mahāyāna）
成立	紀元前4世紀頃、釈迦入滅後の分裂で「長老（上座）」側	紀元前1世紀頃、インドで新しい宗教運動として登場
伝播地域	スリランカ、ミャンマー、タイ、ラオス、カンボジア（東南アジア）	中国、朝鮮、日本、チベット、モンゴルなど（東アジア・中央アジア）
目標	阿羅漢果（個人の解脱・涅槃）	菩薩となり、すべての衆生を救済
理想的人物	阿羅漢	菩薩
修行の中心	出家者の戒律遵守と瞑想（ヴィパッサナー）	出家・在家を問わず、布施・忍辱・精進などの菩薩行
経典	パーリ語仏典（ティピタカ／三蔵）	大乘経典（法華経、華嚴経、般若経など）
思想の特色	シンプルで現実的・実践的	「空」「唯識」「如来蔵」など哲学的・形而上学的展開
信仰対象	主に釈迦仏	阿弥陀仏、観音菩薩、文殊菩薩など多様
文化的特徴	質素な儀礼・実践重視	儀礼・信仰・芸術・哲学に豊かな展開

終わり



次回

10月 4日 (土)

9時 ~ 11時

毎月・第 1土曜日の
午前 9時 ~ 11時に開講しております。