

仏教思想の「皆の命が輝く」幸福観
—その1：模索、心の働き—

伊藤義貫
観音堂堂主

2019 年 1 月

みんなのいのちが輝く社会経済研究会
(中道研究会)

全体の序

『仏教思想の「皆の命が輝く」幸福観』は、3本の論文（その1、その2、その3）から構成されています。「その1」は、後述の「四諦」のうちの「苦・集諦」から、「その2」は「滅諦」から、「その3」は「道諦」から構成されています。この3本の論文を通じて、仏教と幸福観について明らかにしたいと考えています。全体の概要は、以下のようになっています。

ここで提示する幸福観は、樹木に例えると個人的な千差万別の幸福観ではなく、根っこに値する全ての人間に享受された「心と体の本質」と「自然生命の真理」から教示された幸福観を考察したものです。それは、「人間とは何か」と「如何に生きるべきか」に繋がり、それを仏教の生命観の真理に求めて教示された智恵と慈愛の幸福観です。これは、全ての地球市民が共有出来る普遍で平等な幸福観であり、そして、幸福社会創造の理念にも当てはまると考えます。その幸福観の作成手順は「四諦」のプロセスに基づいて内容を構成しております。

この「四諦」とは、仏陀が人を救う為の要領を教示した智恵であります。それは、医者が患者を診察して治療する手順と同じです。それに基づいて幸福観を、皆が幸福を実現出来る為の手引き（ガイド）と成る様に説明しました。

その内容は下記の様になります。

（苦諦） 一現象世界の中で、人や物などの事柄の現象の移り変わりに惑わされ、それに執着して苦悩が絶えないこと。（患者が病気を作った生活の現状を把握すること）

「幸福観の模索」

（集諦） 一苦の原因は「現象」の事柄に執着して、心の自由を失った苦しみと気付くこと。（患者の生活の中から病気を作った原因を知ること）

「享楽観の幸福の短所・仏教観の幸福の依り所の自燈明と法灯明」

（滅諦） 一現象の実体を悟り執着の苦から解放され、そして自由自在の境地を開くこと。（病気の治療法が理解されること）

「幸福に結びつく心の働き・仏法から教示される幸福観・個人と社会の幸福観」

（道諦） 一滅諦の境地を実現する方法を実行する。（患者に治療を施すこと）

「仏教思想の幸福観の育み方―幸福人間創りの身心道・生活の実践法・社会へのモラルと貢献」

以上ですが、仏教思想の幸福像を明らかに描いて頂ける様に、この「滅諦」の「仏法の三法印」から創られる幸福観を以下のように図式にして表示致します。この図式のキーワードは、「三法印の働き」と「心身への作用」と「三法印の幸福像」です。図式の詳細は「その2」のDP（ディスカッション・ペーパー）で判り易く説明致します。

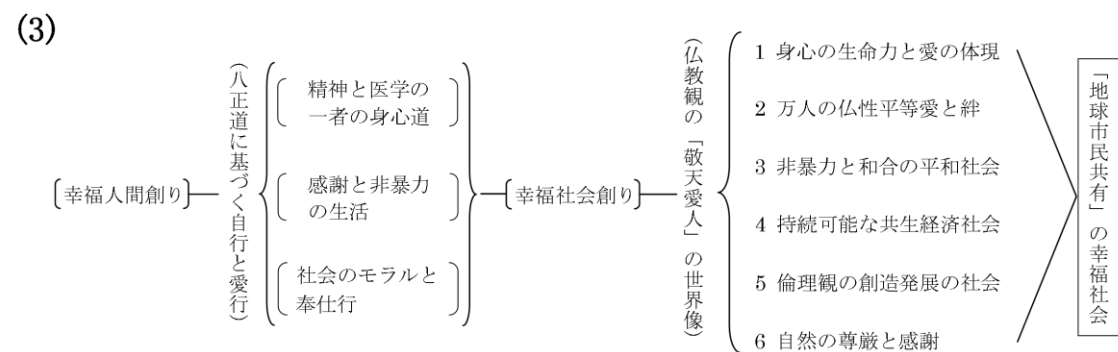
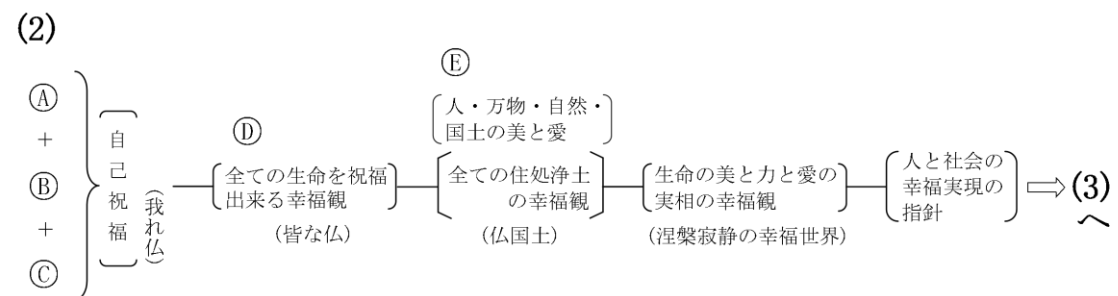
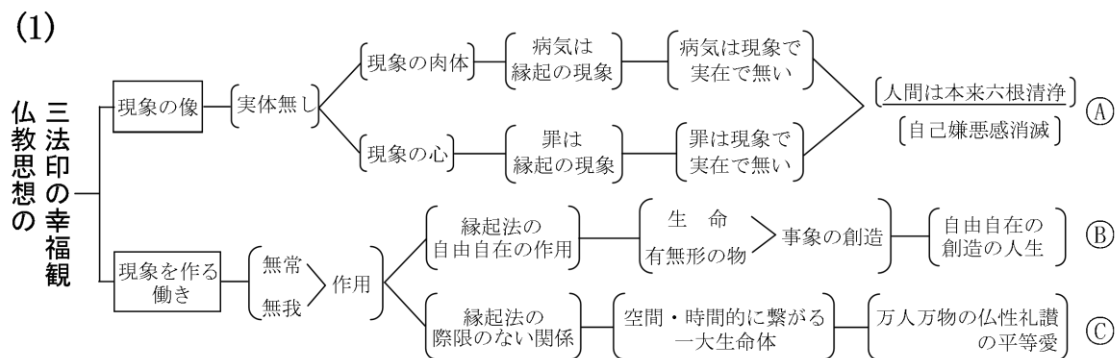
因みに三法印を簡単に説明しますと、

「諸行無常」（一切の創り出されたものは、縁起と生滅によって常に変化する）

「諸法無我」（一切の創り出すものは、無尽縁起の環境条件の働きに基づき、自由意志には非ず）

「涅槃寂靜」（一切の創り出されたり創り出す物や心は現象にて実在せず、故に縁起にて自由自在に創造される世界観）

願わくば、皆様方に幸福実現への「気付き」と「創造心」をもたらすことを祈ります。



この「四諦」に基づく幸福観の文章の内容を作成するにあたり、下記の項目内容を前堤に文章にしております。

- (1) この幸福観の趣旨は、仏教の専門的教學の説明には重点をおかず、今日の人間社会の課題や人生観に標準を置き、且つそれに幸福実現の為に「仏教思想の視点」からどのような教示を提示出来るのかを主体にして纏めました。
- (2) 地球市民の皆様と共有して頂けるように、幸福観を「仏法の生命真理」と「人体医学」と「自然科学」を結びつけ、そして皆様に判り易い「用語と順序と比喻」を用いました。

- (3) 当研究会の名称「皆の命が輝く社会」実現に結びつく内容を用いました。
- (4) 仏教思想をもって「人間と社会の平和創り」の道を確立する為に50年間米国で研鑽して来た尊師飯島貫実先生の仏教平和観を中心に文面に取り入れております。

地球市民が幸福に成る為には全ての人が住みやすい社会にしなければなりません。それは、個人と社会は「畑と作物の関係」で相互関係が比例した条件にあります。故に、皆が共通意識をもって共生しなければなりません。その為には、地球市民の皆が共有出来る社会像が必要です。その際に、理念とすべきは人間として共通した生命観や自然観を下に摂理に則った普遍と公平と平等なものでなければなりません。その意味で、ここで提唱する幸福観はその意図とする価値観に値するものと考えます。願わくば、私達が提唱する幸福観が地球市民の明るい未来の布石と成って貢献出来る事を祈ります。

本稿の作成に当たっては、「みんなのいのちが輝く社会経済研究会」での議論に負う所が大きい。とくに、斉藤大法、坂水昶之の両氏には、「1. 幸福観の模索」や全体を通じて、様々なお助力やご意見を頂きました。研究会では、石井英雄、原井日鳳、堀内行蔵、茂木愛一郎、山口紀洋、若尾久の各氏からは、貴重なご示唆やご提案を頂き、深く感謝申し上げます。ただし、本稿の内容については、著者の責任であることを記しておきます。

仏教思想の「皆の命が輝く」幸福観

—その１：模索、心の働き—

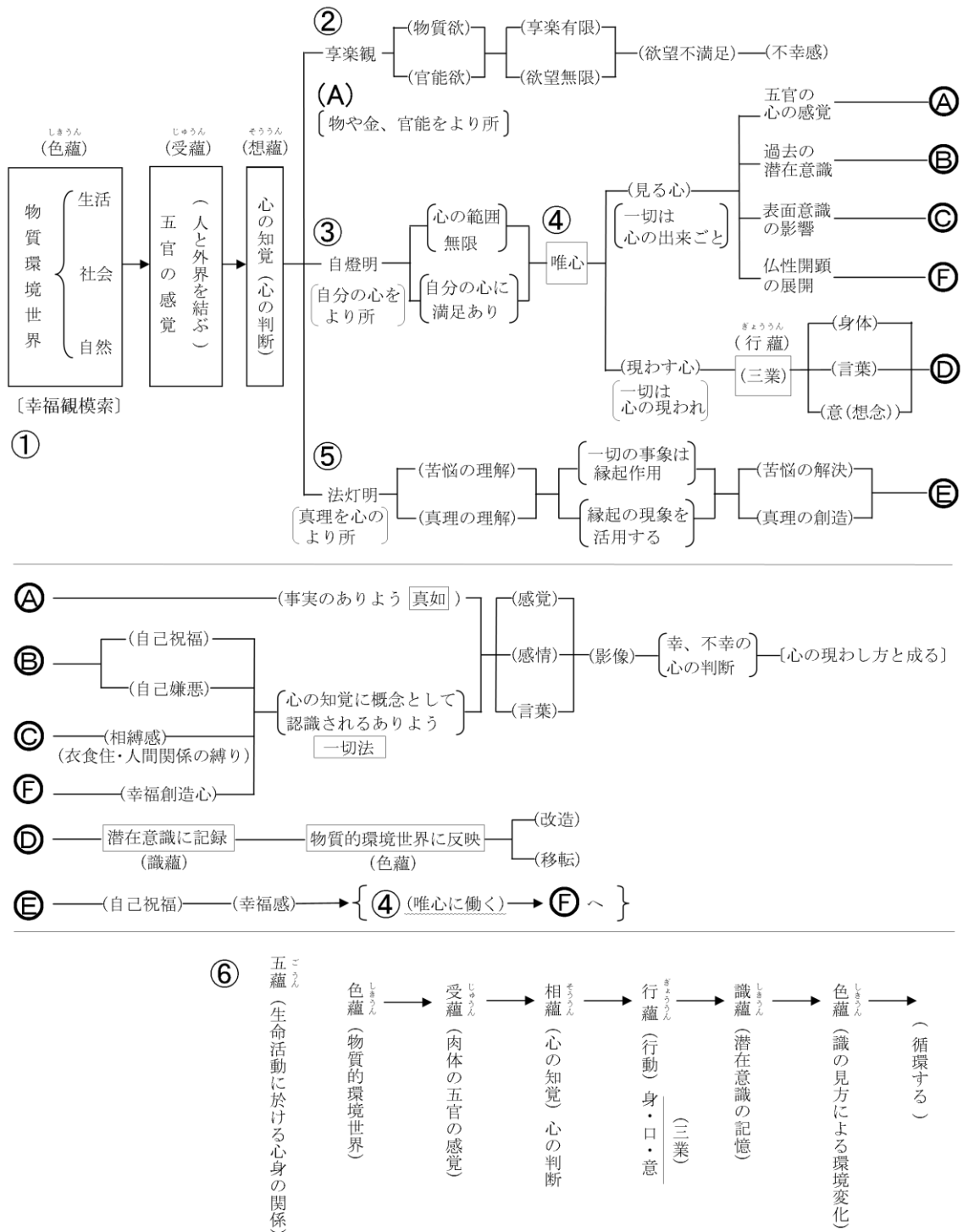
要約—幸福に結び付く心の働き—

幸福に就いては、長い歴史の中で多くの先哲が教示を残されました。一方、経済や科学技術社会も発展しました。それにも拘らず、社会全体から見ると、不幸福感や幸不幸も感じていない方が沢山おられます。それは何故でしょうか。それに就いて、仏教は幸・不幸が分かれる大きい要因として、「心の世界観」を取り上げております。そこで、本論の要旨として、「心の本質」と「心の働きのプロセス」が如何様に幸福に結び付くかの全体像を図式にして掲載いたします

本論文（その１）の要約を下記の全体図で表示致します。

この章の要約を下記の全体図で表示致します。

【幸福に結び付く心の働きの全体図】



上に掲載した図式に基づいて、「幸、不幸観と結びつく心の働き」の関係を図式の①～⑥毎に各節を設けて説明しております。この文面の全体を通して述べたい事は、不幸の要因

は、「不幸を創る五つの条件」(1)物や官能や他人を依り所とする心(2)他者との分離と対立(3)物事の見方で認識概念への執着(4)心の自由自在心の欠如(5)自我意識のエゴの主張が潜在意識に刻まれて「自己嫌悪」が創られ、それが「自己処罰」の行為となって「表面意識」をマイナスに働かせてしまう事が読みとられます。

反面、「心の働き」を正しく理解した活用が幸福創りの根本的解決に結び付いて行きます。正に幸福創りの要点であり、又心の働き如何によって受け取り方を変えてしまう「幸福創りの器」でもあります。

この様に幸福実現の為にも「心の層の深さ」と「心の働きのプロセス」を自覚し、この図式と文章の中味を自分の心に当てはめて観察してください。きっと何かしらの「気づき」を得て、人生を灯明に照らされ幸福に導かれるでしょう。

キーワード

現代社会の幸福度の実情、享楽観の幸福度の問題点、幸福の拠り所の 2 灯明（自灯明、法灯明）、唯心の幸福創りプロセス（五蘊、唯心所見・所現）

<目次>

1	幸福観の模索	9
2	幸福に結びつく心の働き	12
2.1	享楽主義の幸福観の短所	12
2.2	幸福の抛り所：二つの燈明 (自燈明について) (法燈明について)	14
2.3	唯心の幸福創りメカニズム (見る心の法則) (現わす心の法則)	17
2.4	結び	22

参考文献

仏教思想の「皆の命が輝く」幸福観

—その1：模索、心の働き—

1 幸福観の模索

有史以来人類は、幸福を求めて様々な文明を築いてきました。殊に産業革命以降の科学技術の進歩と相俟った物質的豊かさの追求は、自然法則の束縛を超えてさまざまな問題を克服した輝かしい文明をもたらすかのように思われました。

確かに、一部の国において飢餓からの解放、長寿、快適で便利な生活、人口増(多くの人々が、生活できる状況)を可能にしました。ところが、いまや一方人間社会にも自然界においても深刻な副作用が現れています。気候変動による災害の増大など底知れぬ不安や脅威、凶悪化し泥沼化するテロリズムとその及ぼすさまざまな影響・核・侵略・戦争・ならびに足下に広がる格差・過酷な競争社会・経済的閉塞感・政治的不安定と、前代にないほどの壁が人類の前に日々巨大化しながら立ちはだかっているのです。

この成長している巨大な壁こそが、今日人類が最優先に克服すべきテーマです。

これに対して国際社会は、とどのつまり「真の豊かさの在り方」の抜本的な対策を避け「現在の豊かさを維持しながら」と、枝葉末節の部分の操作で誤魔化そうとしているように見受けられてなりません。

これまで永遠の文明が世に出現したことは、ありません。希望に満ちたいずれの文明も時間の経過と共に硬直化し最終的に壁にぶつかり、それを克服する形で次なる文明が創造されてきました。ところで、かつては強烈な革命によって既存の制度や形を破壊し、新たに造り上げたこともしばしばありました。それは、人々に甚大な負担を強いることが少なくありません。過去の幾多の歴史的事実を俯瞰することのできる現代としては、あらゆる叡智を結集して平穩に転換されてゆくことが望まれます。

さて、その克服のためには、まず、『なぜこのような事態に至ったのか？ 根本的問題点は、どこなのか？』ということをお問いたださなければなりません。そして人間の心や幸福観を中心に根本的なところを考察してみたいと思います。

経済的余力は、われわれ人類の生活の可能性の幅を広げるものであるには違いありません。しかし、そこには大きな落とし穴も待ち構えています。近現代は、利益第一主義の経

済政策に誘導されて人々の欲望が刺激され、ひたすら物の豊かさを求めて世界中が邁進してきました。いつのまにか人類を幸福にするための手段であったはずの経済活動が目的化し、結果人間の方が、経済の手段として隷属させられるという本末転倒した事態に陥っています。こうした顛倒こそが、巨大な壁を形成している根本的原因なのです。そこには、幸福観の迷妄という問題が、密接にからんでいます。

このあたりを含めて事例をあげて検討してみましょう。

まずは、「幸福の国 ブータン」についてです。

ブータン国立研究所所長のカルマ・ウラ氏は、GNH(国民総幸福量)について次のように述べています。

「経済成長率が高い国や医療が高度な国、消費や所得が多い国の人々は、本当に幸せだろうか。先進国でうつ病に悩む人が多いのはなぜか。地球環境を破壊しながら成長を遂げて、豊かな社会は訪れるのか。他者とのつながり、自由な時間、自然とのふれあいは人間が安心して暮らす中で欠かせない要素だ」(日本経済新聞 2010 年 10 月 18 日朝刊より)

また、ブータン国王第三世は、さまざまな機会で以下のように述べられています。

「幸せは、人と人との繋がりの中にのみ存在しています。共に、他人の幸せこそが自分自身の幸せをもたらしているのです。自分の中だけでは完結しないのです。・・・物質的価値観ばかりを信奉する様になってしまうと、私たちは共同体や人類の友愛的な精神を犠牲にして、利己主義的な道を選ばざるを得なくなるでしょう。これが、世界が追求して来た(経済)成長というものの正体なのです。この道を選択するとしたら、私達は不幸な道を歩むことになるでしょう。」

もちろん「幸福度」という抽象的な概念を数値化することは、困難であり、今日様々な幸福指標が、存在します。調査法によっては、日本の方がブータンよりも度数が高かったりします。とは言うもののブータン国王やカルマ・ウラ氏の発言は、経済成長を遂げた日本の現状と問題点を見事に指摘していると思われます。

経済大国日本の現状からは、次の様な傾向が窺われます。

1. 生活の維持や将来の成功のために現在を犠牲にしている生き方
2. 老人や困っている人に冷たい
3. とにかく忙しそうで急いでいる
4. 無表情な目
5. 孤独・孤立
6. 15～39 才の死因の一番が、自殺

ブータンの GNH を参考に国際連合「持続可能ソリューションネットワーク」が作成した指標に基づく世界幸福度報告 2016, 2017 の世界ランキングベスト 10 の中に経済大国と云われる五大国がひとつも入っていない、ということも注目すべきことです。

しかし、今日そうしたブータンにも経済成長の負の波が、押し寄せているようです。カルマ・ウラ氏曰く、「『心理的な幸せ』では落ち着きや寛大さなどのポジティブ感情が下がり、不安、嫉妬などのネガティブ感情が増えています。特にネガティブ感情が学生や失業者の間で広がっている。また農村部から都市部への移動が進み、農村部では人不足、都市部では失業が増えています。もはやすべての分野で数値が向上するのは難しい状態と言っているでしょう。」

ー独自の文化を守ってきたブータンも、経済発展とIT化の中で、結局は普通の途上国になってしまうのでしょうか？

もちろん、グローバル化の中であらがえないものも出てくるでしょうが、ブータンが伝統的な体制を守りうる特性もあります。まず、国民の多くが熱心な大乘仏教の信者で、仏教は憲法にも盛り込まれた国の遺産であるという点。仏教による悟りや瞑想（めいそう）によって人々は「幸せ」を感じることができます。人間は自己本位になりがちなものですが、訓練によって脳の一部のスイッチをオフにすれば、幸福感を得ることができます。

もう一つは豊かな自然に恵まれていること。ヒマラヤに抱かれた国土の7割が森林で、5割以上が自然保護区。まさにブータンは人間と自然の共生によってなりたっている国なのです。こうした独自性が国民全体の幸福感到に大きな影響を与えています。それが簡単に薄れることはないでしょう。」（2017年4月3日 毎日新聞 朝刊「そこが聞きたい 国民総幸福量（GNH） 幸せは終わりのない努力 ブータン王立研究所所長 カルマ・ウラ氏」より）

このようにブータンにも西洋型経済の流入と共に医療・教育等の充実を実現する一方これまでになかった苦悩が、生じています。しかしながら仏教の悟りや瞑想という幸せの実現方法の伝統が、しっかり根を張っていることと豊かな自然の保全が、国民の幸せを維持してゆくであろうという自信を持っています。

日本の問題は、まさにブータン国王が、おっしゃるように物質的価値観ばかりを信奉してひた走って来た結果ではありませんか。しかも今日の日本は、この問題を経済成長を増すことによって乗り切ろうとしているかのように見えますが、問題を引き起こしている当の原因となっている価値観を以て克服出来ると思うことが、そもそも幻想なのです。さらに日本においては、この現実を見通すことが出来にくくなっています。その理由は、過去の成功体験へのとらわれです。高度経済成長という成功体験が、深く心に刻まれているがためにどうしてもその延長線上で考えることを選びたくなるのです。これが、ひとつの執着となり、新たな時代様相への対応を困難にし、結果むしろ苦しみを生みだしています。価値観という根本的な問題であるがゆえに我々は、より危機意識を深めつつ、いちど静か

に立ち止まって、人間が、ほんとうに求めているもの=幸福とは何か?というところからよくよく問うべきだと思います。

ブータンでは、「近代化しても西洋化はしない」という力強いスローガンのもとに、方策として、経済重視を緩め、教育・福祉・医療・家族や個人のための時間の尊重(残業なし)・国の文化・伝統の維持などを実行しております。こうしたブータンの思想や社会創りの方策は、今日日本をはじめ世界を覆う難題を克服するうえで極めて示唆に富んでおり、われわれの研究会が目指す 21 世紀のヴィジョンにつながっています。

しかし、一方、上述のブータンの理念と信念の素晴らしさと裏腹に、実際は、若者のあいだで幸福の崩壊は、かなり深刻とも言われております。今後のブータンの動向が、注目されるところでもあります。

私どもが、なぜここで仏教を提起しようとするのか? それは、ブータンへの淡い憧れでも仏教徒を増やしたいからでもなく、また過去の時代を支えた仏教の実践への回帰でもありません。

それは、われわれの研究会の一連のディスカッションペーパーで明らかになるように、仏教が、時代を超えしかも時代に応じ、現前の課題を解決した真の幸福への道を明確に教示しているからです。

残念ながら、現在の世界を見渡した時、指標とすべき幸福観が迷妄しております。このままでは、人間の活動は、地球上のすべての生命を滅亡させる事になりかねない危険な状態にあります。

こうした迷妄する幸福観の荒波の中にありながらも尚『人間という生命のほんらいの目的=ほんとうの幸福』を実感し且つ見失うことのない万人のための智慧と実践の道こそが、今日切に求められるものであります。私どもは、それをこそ究明し、「地球市民の幸福経済社会」実現のための礎を提示したいと思います。

2 幸福に結びつく心の働き

2.1 享楽主義の幸福観の短所

人間は誰でも幸福になりたいと思っているのに、なかなか幸福になれません。その原因

の一つに、人びとが誤った考えに囚われていることがあります。それは、「自分の心以外に幸福がある」という考え方です。

その最たるものが、享楽主義の幸福観です。そこで、最初に現代社会が、人間の幸福を、物質的豊かさや官能快感を高める経済成長に加え科学技術の進歩などに求める、享楽主義について、その短所を指摘致します。

享楽主義は、肉体を歓ばせる主義ですから、物質的条件や官能がこの上なく大切となります。なぜならば、物質的条件がなければ、五感の感覚を刺激して楽しむことができないからです。ところが、人間の欲望は本能として「無限」でありますから、もっと享楽をもっと享楽をと追求してゆきます。そこに行き詰まりが生じます。何故かと云うと、肉体の感覚は狭くかつ限度があり、外的な物質的条件も有限である。そして、満足してもやがて慣れて当たり前になってくる為に「無限の欲望」を満たすことは出来ず、むしろ不満足を感じる事が多くなるからです。特に物質的に豊かな生活をしている人ほど「欲望が大きい」ので「不満足感」が募りやすく、それがさらなる欲望の増大につながるという阿片の如き悪循環に陥るのです。そして更に物質経済の拡大と科学技術の進歩を煽って、享乐的な「豊かさ、快適、快楽、便利、優越感」を追求することになります。

当然ながら、やがてそれも行き詰まりますが、享楽主義は精神性を軽視していますから、心が満足するまで欲望を止めることはできません。この結果、人間のモラルの低下を招いて社会悪を醸し出し、社会不安に至ります。そして、更に限度を超えた時、国際紛争に突入することにもなりえます。

平家物語の冒頭に

「祇園精舎の鐘の声諸行無常の響きあり。沙羅双樹の花の色盛者必衰のことわりをあらわす。驕れる者久しからず。ただ春の夜の夢の如し。猛き人も終には滅びぬ。ひとえに風の前の塵に同じ」とあります。

強欲に染められた繁栄は、終に壇ノ浦の地獄絵、海の藻屑と消えゆきました。もちろん今日のような民主国家日本に於いて平清盛のような人を見ることは最早ないでしょう。しかし、夢に溺れる無数の小清盛なら今でも巷を闊歩しております。

一方、享楽の限りを尽くした宮廷生活に儚さを感じた仏陀シッダールタは、それが出家の動機となりました。

それから、物質や五感の官能を拠り所としても、不幸の原因である四苦八苦（生老病死・憂悲苦悩など身心の苦悩）の問題を解決できないために、幸福感を維持できません。このように、幸福観の迷妄はハンドルの故障した車を運転するようなもので、それが、自分だけでなく他人の幸福にも影響を及ぼすことになります。それでも、この大事を軽視して「経済成長」という美名の政策の元に、人間社会は物質的豊かさを重視して幸福を追い求め続けているのです。この悲しむべき人間社会の現状に対して、仏陀は次のように論しております。

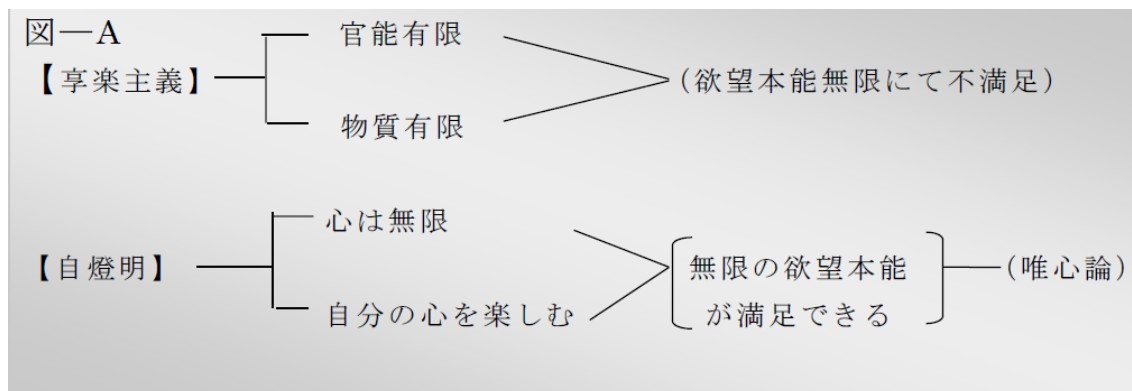
「足るを知らざるものは、豊かなれど貧しきなり。足るを知る者は、貧しくとも、豊かなり」(法句経)。

この意とする事は、「足るを知る」とは物を惜しむ事ではなく、物の命や物に関わる労に対しての「有難い」と云う感謝の心を指しており、それが、物の有無や比較を超えた慈悲の幸福感を得ると云う事です。そこに、物に対しての執着心が消えるのです。それが、「少欲知足」になるのです。この教示から、幸福感を「物の豊かさ」から「心の質の豊かさ」を重視して行かねばなりません。それでは、次に「心の質の豊かさ」を求めて、仏教思想の幸福観を説明致します。

2.2 幸福の拠り所：二つの燈明

(自燈明について)

享樂主義の幸福に対して、仏陀曰く「自らを燈明とし、法を燈明とし、他を燈明とするなかれ」(長阿含經)と、説いております。



この経文の中で「自らを燈明とし」の文句は「自燈明」という真理です。この真理は、「自分の幸福を作るものは、感覚でも物質でもなく、自分の心の中である」という教えです。例えば、何かを「美味しい」と受け取るのも、自分の心が「美味しい」と思えばこそ「美味しい」のであって、物質や感覚器官は「美味しい」と感じるものではありません。物質や感覚器官は、「美味しく」も「不味く」もないのです。故に、心に「心配」があれば、そちらに気持ちが向いて、何を食べても「美味しさ」は感じないのです。それは、感覚機能を失ったのではなく、それを美味しいと感じる「心を失っている」ということです。

その例えとして、次のような話があります。「仏弟子の阿難の背中に大きな腫物ができ、

それを名医耆婆が切開手術を要すると診断したので、仏陀は手術を依頼しました。しかし、阿難は、拒みました。そこで、仏陀は、耆婆と打ち合わせて、阿難は仏陀の法話に熱心になるから、その時に阿難の背後に忍び寄って手術をすることにしました。そして、手術を済ませた」ということです。このように、阿難に痛覚はあっても、心がそこになかったから手術ができたのです。

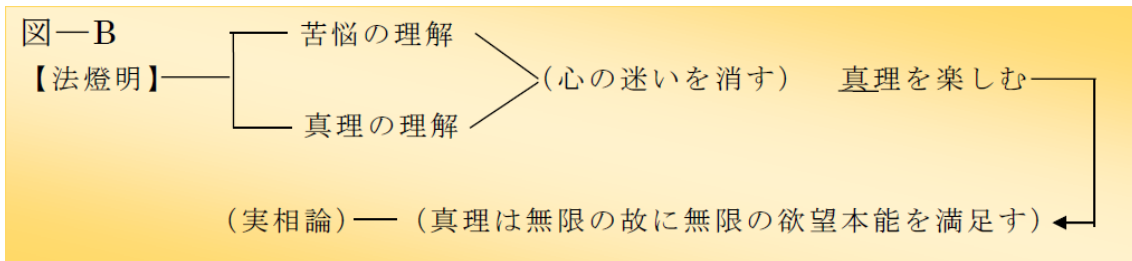
「幸福の感じ」も、「心にこそ在る」のであり、五官や物質に在るのではないのです。それを間違っ、て、五官や物質が幸福を誘ってくれると思ひ込む所に、人間ならではの悲しさがあります。西洋にも自燈明と同様の思想として、モーリス・メーテルリンク作の童話「青い鳥」の中で、チルチル兄弟が夢の中で幸せを求めて青い鳥を探しに行き、叶えられない物語の中に「幸せは外に求めるのではなく、自分の心の中にある」と諭しております。この事から、自分の心が幸福ならば、生活環境条件が多少不十分でも、それを克服出来るのです。

経典に「何事も有難く思う者には、不幸も姿を消す」（法句経）とあります。しかも、人間の本能の「無限の欲望」の前にも「無限の心」は、行き詰まりがありません。そこに、自燈明の真理が展開するのです。重ねて訓戒するのは、「かの池の月を掬い取らんとし、て、池の底に沈んでしまう」享楽感の幸福の危険から、物質経済社会が早く目覚めて、「幸福は、心の内に在り」と確信して欲しいと願います。

ここで、自燈明の（図一A）から、享楽主義の幸福感の欠点を箇条書きにして、この節の結びとします。

- （１）物質や五官の官能は有限であるのに対して、本能の欲望は無限であるために、その不足の差の違いが「不幸福感」となり、更に大きくなれば犯罪に走ることもなる。
- （２）幸福の所在は「何処に在るか」を問うた時、物質や他人の心など「他のもの」にはない。ただ「自分の心の中」にしかない。故に、物やお金や他人に享楽感を求めても、心に不安があれば幸福は得られない。大事な事は、自分の心に幸福感を培う事である。
- （３）物質、お金などを重視した経済社会の幸福観は、物質やお金に執着するので、損得や合理主義で善悪を判断しがちとなって「自己中心の幸福」に走り、我欲や孤独感の環境に陥る。その事が、人や物の命・他人の労に対する思いやりや感謝を軽んじて、情感の薄い殺伐とした社会となる。

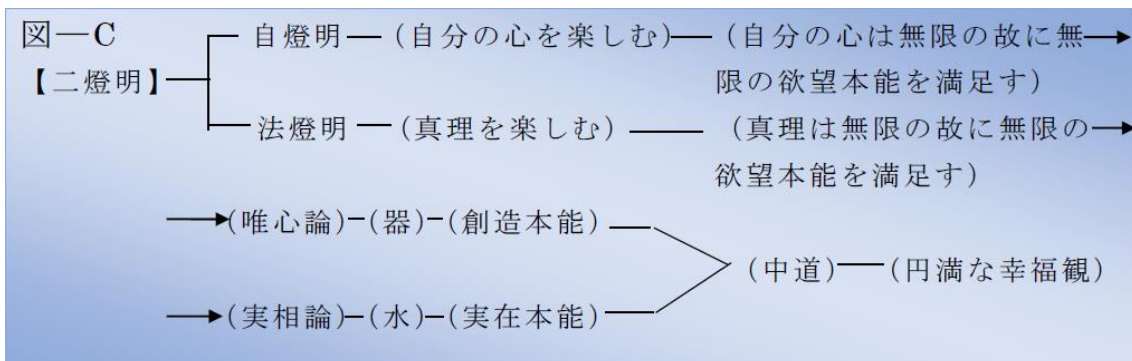
(法燈明について)



自燈明で「享樂觀の幸福」の欠点と解決を説明しましたが、実は自燈明だけでは、円満解決できないのであります。その問題点は「心の正体」についてです。

「心の正体」は、掴み所のないものであります。形、色、香、味がなく、しかも「不定に変化する」のです。故に、心は、糸の切れた凧のように、何処に飛んでいくかわかりません。これらの実態を踏まえた時、自燈明の抛り所が必要となります。それが、「法燈明」（真理を抛り所とせよ）であると、仏陀が論した謂れです。それは、「苦恼の理解」と「真理の幸福感」を教示するものです。ですから、「無限に変化する心」を修めるものは、同じく「無限に対応できる法」であらねばならないということです。仏法の詳細については、次の章で述べます。

それから、仏陀は「二燈明の他を燈明とするなかれ」と仰せになりました。このいわんとする所は、仏教は「自燈明と法燈明が一体の真理体となった中道の円満な唯一の道である」ということです。それに依って、法の真理と自分の心が一体となって、自分の心に幸福が完成するのです。これを下記に図式します。

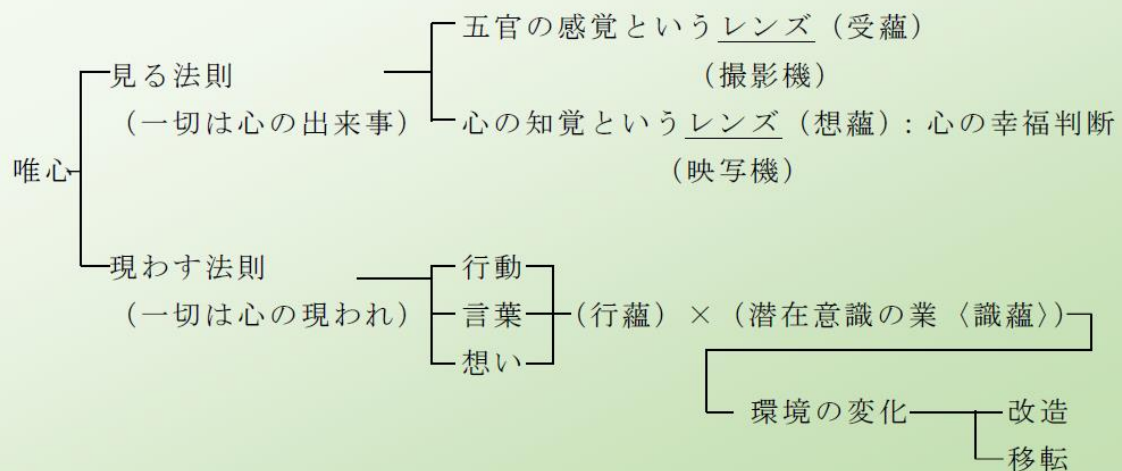


2.3 唯心の幸福創りメカニズム

図一Cから明らかなように、仏教の幸福の真理とは「自燈明と法燈明」であり、「自燈明」は「唯心」、「法燈明」は「実相」となります。その関係は、「唯心」が「器」で「実相」は「水」です。そこで、唯心の目的を述べると、幸福が心に在るとすれば、心は幸福を創るのに、どのような働きをするのかを理解する必要があります。それは、器を用意しないと水を汲めない様に、まず「唯心」の真理を心に用意して、「実相」の真理をその中に汲み取りやすくしなければなりません。つまり、心の状態で「仏智」の受け取り方が変化すると云う事です。

そこで、図一Dを参考にして説明致します。まず、「唯心」には、二つの面があります。一つは、「見る心の法則」の「一切は我が心の出来事」という真理です。もう一つは、「現わす心の法則」の「一切は我が心の現われ」という真理です。この「唯心の原理」の二つは、紙の表裏の関係にあります。そして、幸・不幸はこの二つの「唯心の原理」によって左右されます。

図一D



(見る心の法則)

最初に、「見る心の法則」は自燈明の説明と重なりますが、「一切は我が心の出来事」とは、貴方が思った一切の環境は、貴方の「心の出来事」であり、心の外にあるのではないという事です。一般の人びとは、それを「心の外にある環境」と考えています。例えば、「バラの花が美しい」と言った時、美しいバラがそのまま外界に在ると考える様にです。しかし、「美しいバラの花」は、貴方の心に映った花にすぎないのです。その証拠に「外界の花」をそのまま見る事が出来るとすれば、誰にでも同じ様に「美しいバラの花」を感じ

じるはずですが、人びとの中には、バラが嫌いな人もいて、美しいとは感じないのです。

要は、バラの花は美しくも美しくなくもないのです。ただ、その人の「心の中に映った」花の評価にすぎないのです。故に、人間が「外界を見た」といっても、それは「自分の心に映った外界」を見ているのです。一人一人が「心の世界」を持っているのです。故に、70億の人々が、それぞれ「幸福世界」を描いているということです。そこに、幸福を創る希望と努力と反省が生まれるのです。

その仕組みを説明しますと、人間が外界を知る為には、「五官の感覚」（眼・耳・鼻・舌・皮膚）と「心の感覚」の「知覚」の働きによります。その6つの感覚を通して入ってきた意識が記録されます。故に、肉体の五官の感覚能力が違えば、心の感覚の映り具合も違ってきます。それから、心の感覚の知覚そのものの働きにも違いがあります。それは、潜在意識が心に影響を与えるからです。例えば、蛇の嫌いな人は、山道の草むらの中の縄切れを蛇だと思い、驚きます。

このことから、「私が見た外界」というのは、「五官の撮り方」（撮影機）と「心の映し方」（映写機）の2つの合作映画を見ている事になります。それを「心で心を見る」といいます。このことから、人間は自分の五官の感覚能力と心の知覚能力によって、体験させられた世界に住んでいる事を踏まえた時、心豊かな幸福を得たければ、6つの感覚を健全にする事が幸福の土台創りとなります。故に、仏教は「心道」ではなく、「心身道」なのです。

潜在意識の内容が重要なので、更に説明を加えます。潜在意識は、人間が生まれる以前の胎児からも体験を刻んでおり、どんな仔細な経験も、テープレコーダーに記録される様に、心の奥に刻みこまれています。これを「阿頼耶識（あらやしき）」または、「無没識（むぼつしき）」といいます。

この潜在意識の業は、人生の違いと同様に人それぞれに違いがあり、心の感覚を形成致します。それが、幸、不幸の心の判断を左右するのです。例えば、家庭が貧しくて辞書が買えなかった S さんは、ある日、母が机の上に一つの包みを置いてくれた。それを開けたならば、大変欲しかった辞書だった。その時の感激は一生忘れる事が出来ない、と云う。ところが、金持ちの息子は、頼まれなくても、机の上に並べられている。それに、一度も手を触れないといった様な事で、同じ辞書でも人によって、心の感覚に違いが生じるのです。つまり、潜在意識の明暗によって、外界の世界観が変わるという事です。このことから、潜在意識の業の行為の重大さを考慮した時、何としても業を浄化しなければ、幸福になれません。

その第一の秘訣は、「有難い」の一語につきます。故に、業の中に「有難い」を注ぎ込んで、潜在意識に一杯にする事です。その「有難い」が「心の感覚」に働いて、何を見ても「有難くなる」のです。転んで怪我しても「ああ、有難い。腕を折らずに済んだ。」という様に、善い方に心の感覚が培われてゆきます。それから、日常の当たり前の事も、「食事が美味しいのは健康のお陰」と、「有難さ」に合掌するようになります。加えて、「有難い」

の業によって、一見逆境に見える苦悩からも解脱出来る事は、生活、対人関係、病気、経済など何事の苦悩にも当てはまります。正に、幸福は「有難いの実感」といえます。故に、仏陀の教えに「何事も有難く考える人には、不幸も姿を消す」（法句経）と諭しております。この様に私達は「心の見方」で生活環境を判断して生活を営み、そして、幸・不幸を左右している事を忘れてはなりません。

（現わす心の法則）

「唯心」の二つ目は、「現わす心の法則」であります。この「現わす心の法則」とは、貴方の環境は「一切は心の現われ」という真理です。「見る心の法則」の「一切は心の出来事」とは、どんな苦境にあっても、心の持ち方一つでそれを突き抜けて、幸福になることが出来るという真理です。しかし、但苦痛が無ければ良いと考えるのは、消極的な人生観に傾きます。やはり、人間には「人間らしい幸福」を求める本能が働きます。それは、思った事を実現したいという「創造の幸福感」です。積極的に環境を改造して「心の知覚」などという訓練をしなくとも、環境が幸福であるから、心もそのまま幸福であるといった地上天国を実現したいのです。

しかし、この二つの道は、決して矛盾した道ではなく、陰陽の心身の如く「補成の原理」の上に立っています。例えば、手術を施すのに、病人の苦痛があまり激しくては、充分に手術のメスを使用出来ませんから、麻酔薬を使う様なものです。どうしても良い改造をしようとするれば、現在の痛みを一時完全に超越する力を必要とします。その現在の苦痛を超越してこそ、良い考えと力が湧き出し発揮できるのです。その超越する力となるのが「見る心の法則」で、創造する力となるのが「心を現わす法則」です。つまり、自分の心の持ち方一つを解決出来ない者が、何の社会改造であるかという事になります。故に、「見る心の法則」と「現わす心の法則」は、表裏一体であります。これを仏陀は、簡単に「離苦得楽」といい、「現法、後世の二つの利」ともいいます。「現法の利」とは、現在の精神的な幸福、「後世の利」とは、その精神的な幸福に添うが如く、随って付いて来る物質的幸福となります。これを「今も楽しく、又後も楽しい道」と、仏陀は説いております。

そこで、「一切は、我が心の現われ」を解釈すると、「一切」とは、全ての環境を指し、自分の肉体、家庭の事情、経済や社会の事情も皆、自分の心が直接・間接的に関係して影響を及ぼし合っているという事です。その関係を仏教では「無尽縁起」と云い、その中で自分が存在できるので、この一切に対する関わりの恩恵を「四恩」（親の恩・衆生の恩・国家及び国土自然の恩・真理と伝道者の恩）と云います。その一切の縁は「心の働き」が影響して、形が作られるのです。故に、身の回りの環境を、「一切は心の鏡」と云われます。この事を仏陀は、経典に次のように説かれております。「心は、一切の環境の先導者である。心は支配者であって、一切は心によってつくられたのである。もし、人淨き心を持って語り行ふならば、幸福がこの人に随いて行くこと、形に影が随いて行く様なものである」（法

句經)

次に、「心の現し方」を考えた時、仏教は人間の行為に三つの形を説いております。それは、「身体と言葉と心」であり、それを「身・口・意」の「三業」(さんごう)といいます。例えば、「御礼を伝える」時、相手への感謝の心は(意)で、「有難う」の言葉は(口)で、深く頭を下げる身体は(身)という様に、行為を完全に行う為には、「三業」を揃える事です。この「三業」を一つでも略すると、弱い表現になります。幸福の実現にも、「労り合う行為・有難うの心・思いやりの言葉」の「三業」を揃える事です。三業を同時に揃えた時、「相乗の原理」が働いて、何倍もの力となります。この事から、幸福実現の為には、「正しい思考と理解」・「正しい言葉」・「正しい身体の行為」の三業を培う事が必要です。「正しい」とは生活上の行為に於いた場合、「事実を踏まえ、それに適応した仏智を慈悲の心で導いて善に結ぶ」事です。それから、三業を培う事は、武道や芸道にも活用されております。そして、この行為は、潜在意識に記録され、心を形成してゆきます。故に、潜在意識に良い記録を積み重ねる程、幸福実現の力となります。つまり、「心の見方」に潜在意識が働いて、それが「心の現われ」となり、生活環境や対人関係等の一切の行動に大きな影響を与えるからです。それから、普賢經の懺悔文に「一切の業障海」と記されていますが、それは「行為の業」と「記録の潜在意識」が含まれたもので、その「行為と記録の業」を浄化する事が、人生を幸福にする為に必要不可欠なことでであると教示しております。それは、潜在意識が浄化されないと常にマイナスの心が働いて生活に悪影響を与えてしまうのです。そのマイナスの原因の中で、特に問題に成るのは「自我の執着心」と「自己と他者の分離と対立」と「自己嫌悪」による影響です。それが表面意識に「感覚の映像・感情・言葉」の概念になって表現されます。これが、不幸の種をばら撒いて行きます。これを解決するには「正しい智慧」(生命本来の相・力・愛の教示)と「正しい行為」(我も他人も共に良くなる菩薩の共生の愛行)を育むことです。

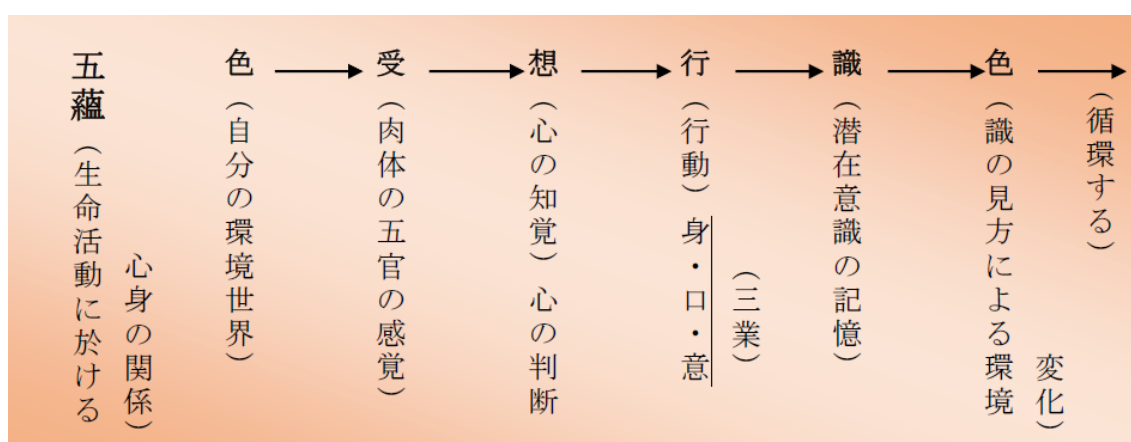
此处までを整理すると、身口意の「三業」と「潜在意識」の関係は、良い行為が良い潜識をつくり、良い潜識が良い行為をつくる様に、「循環原理」となって、幸福環境を創造してゆきます。そして、このことは「心の意識」が基となって関係し循環しており、「心の形の通り、環境が現われる」という「唯心の原理」が立つのであります。故に人間はどんな不幸な条件下でも生き抜いて行けるのです。

その事例として、ユダヤ系オーストラリア人の精神医学者ベクトール・E・フランクルの「夜と霧」の著書の体験談について、日野原重明元聖路加国際病院理事長が「生き方上手」の著書で次のように述べております。

アウシュビッツ強制収容所で妻子を失い、死んだ方がましだと思える極限状態を生き抜いた末に「収容所に入れられたのは不幸であったが、なおも私は幸せだった」と。そして、人間は本来どんな不幸にも耐える事が出来る、さらに逆境のもとで幸せを実感することも

可能だと綴っている。其れについて、日野原先生は、ひとえに希望のなせるわざです。希望とは可能性を信じること。今は嵐で辛くても、厚い雲の向こうにブルースカイがあることを信じて、雲が晴れるのを静かに待つ心に似ている。それがどんなにささやかな希望であっても、その人の心を明るくするのに十分ですと述べております。まさに、「心の現し方」如何で、どんな闇でも人間の生き方が闇に光を灯もす行動に変わると云う教示です。

ここまで、享楽観・心の作用・三業・潜在意識の働きと幸福の関係を述べて来ましたが、この一連の説明は、「五蘊」（ごうん）という言葉で仏陀は教示しております。それを、図一E にもとづいて、説明致します。（図一E 五蘊の図式）



五蘊は、人間の生命活動における過程を、物質生活環境と身体感覚と心と三業と潜識の関係の五つの部にして説明したものです。五つの部の説明は次のようになります。

(色蘊) 一物質的な生活・社会・自然の生存環境世界

(受蘊) 一環境を感受する五官（眼・耳・鼻・舌・身）の機能

(想蘊) 一感受した五官を材料にして、心像に知覚する機能

(行蘊) 一その知覚に対応して身体（身）と言葉（口）と心（意）で表現する行為

(識蘊) 一その行為が印刻される潜在意識のこと

(色蘊) 一識の記録の内容に相応して、自分の一切の環境が見直される。

以下、順次に循環を繰り返す。

この五蘊の教えから「仏教の幸福観」の実現を思惟すると、「仏法の智慧」を五蘊と云うプロセスに流す事によって「人間と生存環境」を幸福世界に創造出来ます。それは、仏智によって「心が明るいから環境が幸福と成り、又環境が明るいから心が幸福に成る」ということです。心の幸福と生活・社会環境の幸福は表裏一体の関係です。故に、心と生活・社会の幸福度が比例します。

経済に於いても「幸福経済」を実現する為に、この「唯心の法則」が活用されます。「経

済」を例として五蘊のプロセスに当て嵌めると、(色) 経済を支える一切の環境― (受) その環境を受ける五官の感覚で経済の現状を把握する― (想) 感覚を心像として収める。経済状況に対応した「心の見方」で経済計画を立てる― (行) 「想」の計画を元に「心の現れ」が行動と成って「心・言葉・身体」で実行する― (識) その行動が潜在意識に記録される― (色) 記録された情報によって経済環境を改造する― (以下順次に循環する)。

この様に、「五蘊」は人間と経済の関係の成り立ちを明らかに致します。そして、「幸福経済」を計画するには、「五蘊の法則」に「仏法の智慧」を併用して立てる事で、より良くなります。それから、「仏法の智慧」の「五蘊皆空」が色々な經典に説かれております。その意とする所は、五蘊の全過程もしくは五つの夫々の過程は、無常無我にて「無」にも成るし、又、自由自在の創造の作用にもなると云う事です。その作用の基となるのが「心の扱い方」です。その事について今まで説明して来ましたが、重ねて力説すると、私達が「真の幸福」を願うならば、この「心」と云うものを洞察して考究する事が必要なのです。それは、「心の正体」・「心に影響を与えるもの」・「心の働き」を理解する事です。その為には、仏の智慧の理解と併用して「脚下照顧」で自分の行動と心の働きを観察して「心の気付き」を得ることです。

実に幸福は、「心の気付き」を育んで苦楽の事実の相を理解し、「苦を苦と悟り、楽を楽と開いて」苦楽共に「幸福の道標」として消化した所に実現するものです。其れによって「晴れて好し、降って好し富士の山」の心境と成り、「日々是れ好日」の幸福感が出来るのです。それから、この「心の気付き」は無限に深まるもので、その「心の心境」の向上に幸福感も比例して「心の質の高い幸福」になるのです。

終わりに一言、仏陀が衆生の幸福の為に、いかに心の働きを重視して「五蘊」の言葉を多く用いられたか、そして、「唯心の法則」を高唱されたかを深く理解して、幸福実現に向けて活用して頂きたいと願います。それが、人類の幸福に身命を捧げた仏陀に対する感謝のメッセージでもあります。

2.4 結び

西洋文学の翻訳家畦道^{あぜみちつかさ}司氏は「世界幸福度ランキング上位13ヶ国を旅してわかったこと」(マイケ・ファン・デン・ボーム著)の訳の著書のあとがきの中で次の様に述べています。

人は皆、幸福を求めているが、「幸せって何ですか？」に答えられる人はいるのかを問い、そして、ロシアの文豪トルストイは「幸せな家庭はどれも似通っているが、不幸な家庭は各々異なる不幸を抱えている」という意味の事を言った。だが、そう言われても未だよく判らない。「何がどうなれば幸せに成り、何がどうなれば不幸に成るのか？」その点が不明

だからだ。

この課題に、解決の道筋をつける為には、先ず幸福を判断する「人間の心」を知る必要があります。そこで、それに答えているのが、この章の内容です。ここでは、私達が幸福を創るには「心を正しく理解して活用する」ことの重要性を説明しています。その内容は、「人間の心の本質を知る」と、「幸福と心の働きの関係を知る」ことです。これは、幸福創りに必要不可欠な要素であります。それから、もう一つの心の捉え方は「幸福を妨げる心の要因」です。この事例は、人間の歴史上で起こされた悲しい事件を見たとき、表向きは権力、領土、金や物、科学技術の悪用等々の原因であっても、その根源に「人間の心の浅薄さや欲望」の思索が影響しています。この事は日々の生活や社会にも言えることです。しかし、残念なことにその事が人びとの心にはよく理解されておられない様で、現在の社会に於いても、より一層深刻になっております。

その状況は、経済重視と科学技術万能主義に片寄った享樂的幸福観の社会傾向が強まり、それによって「自我中心」の執着心が先行し、相手方の立場に立って物事を考える「思いやりや能力」が低下して、対立とエゴの弊害を及ぼす危機感が多く見られるように悪化しています。この事は、昨今のニュース報道などでも判ります。それにも関わらず、一向に解決されず悪化していくのは何故でしょうか？この事も「幸福観のテーマ」の始めに「心の理解」を取り上げた大きい要因です。

そこで、このマイナスの心を生じさせるのは何故か？これについて、仏教思想から観ると人間の心には「表層心」（表面意識）と「深層心」（潜在意識 — 阿頼耶識^{あらやしき}）があり、その阿頼耶識の中に含まれている「自我意識」の執着心の影響が「表層心」に「感情」と「言葉」が「影像」となって、心のキャンパスに織りなされ「自己主張」と「自己嫌悪」（自己処罰）の概念となって表現されます。それが「心の認識のありようで描いた」一人一人の概念の世界観を創るのです。

その解決については、「心の見方と現し方」の節で説明しておりますが、その実践法の一例として、日常の物事の一つひとつに「成り切る心」で相対するものと一体化に成ることです。それによって、自他の分別が無くなり「自我の執着が消滅し」、わだかまりの無い一体感の命が開かれて「我は他人なり、他人は我なり」の「共生愛が湧いて来ます。そしてその実感が阿頼耶識の「自我執着の種子」を浄化して、表層心を明るく和やかに表現させて幸福観を創るのです。

更に付け加えることは、「自灯明」と「心の見方」の節の説明では、「自分の心を依り所とせよ」「心の外に依り所を求めるべからず」と説き、更に「心の見方」で、真如の「本来のありよう」を一切法の「心の認識のありように描いた概念の世界観」で観ることから、「物にこだわる」のではなく「自分の心を豊かにする」ことが、「物の価値感を高めて幸福を創る」と悟しております。

これ等のことから、幸福を妨げる「阿頼耶識の自我の執着」と「自分と他者の分離と対立」そして「享楽感の執着」が解決されるのです。このように、これ等のことを説明している「幸福に結び付く心の働き」の章の内容が幸福創りのガイドとして、多くの人達に役立つことを真に願い、活用して頂きたいのです。

『ひとつねに 心のたねの をひいでて 花さき実をば結ぶなり』
(西行法師『聞書集』)、
(一切は心の現れなりの意)

この歌の中に仏教の心の見方の概念が生きております。

(参考文献)

飯島貫実 (1981)、『生きた仏教』(山喜房仏書林)

友松円諦訳 (1975)、『法句教』(講談社)

中井伯寿 (1947)、『仏教汎論』(岩波書店)

日野原重明 (2002)、『生き方上手』(ユーリーグ社)

マイケ・ファン・デン・ボーム (2015)、『世界幸福度ランキング上位 13 ヲ国を旅してわかったこと』(畦道司訳、集英社)