



デザインを両立する  
ワークシヨップ

隆 司

大学院

究 科



## 前野隆司——プロフィール

1962年山口県生まれ。キヤノン株式会社、ハーバード大学客員教授、慶應義塾大学理工学部教授等を経て、2008年より慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント（SDM）研究科教授。2011年より同研究科委員長兼任。研究領域は、ヒューマンロボットインタラクション、ハプティクス、認知心理学・脳科学、心の哲学・倫理学から、地域活性化、イノベーション教育、創造学、幸福学まで。『脳はなぜ「心」を作ったのか』（筑摩書房）、『幸せのメカニズム 実践・幸福学入門』、『死ぬのが怖

い』とはどういうことか』(以上、講談社) など多数の著作も発表して  
いる。

前野隆司 <http://takashimaeno.com/>

## はじめに

皆さんは、どんな人生を送りたいですか？

楽しいことがたくさんある人生。苦難があっても乗り越える人生。穏やかで幸せな人生。夢を追い続ける人生。死ぬ瞬間によかったと思える人生。いろいろあるでしょう。

私は、「意識は幻想か」について集中的に考えたり本を書いていたりした時期がありました。心の哲学です。十年くらい前のことです。一方、最近は、「人はどうすれば幸せになれるか」というよう

な研究を行っていません。幸福学です。

前者では「至福とは何か」「悟りとは何か」について考えていました。思惟して答えを導く、演繹的アプローチです。哲学的アプローチ。

後者では、幸福とはどういうことか、心理学的・統計的に明らかにしてきました。データから全体像を推定する。こちらは帰納的アプローチです。

演繹と帰納。あるいは、哲学と心理学・統計学。両者を組み合わせると、要するに幸せとは何か、全体像が見えてきます。ところが、これまで、両者をつなげて論じたことはありませんでした。そこで、

両者の関係について論じてみよう、というのが本書の趣旨です。その目的は、幸せと悟りの関係について述べることによって、究極の幸せについて論じること。

## マインドフルネスとは何か

最近、マインドフルネスという言葉をよく聞きます。そのまま訳すと、心がいっぱいであること。満たされていること。瞑想によって得られるような、満ち足りて落ち着いた心の状態を指します。いいですね。みんな、マインドフルになりたいですね。

もともとは、スリランカ出身の仏教僧、バンテ・H・グナラタナがアメリカで広めたもの。グーグルなどの一流企業が社員研修に採用している、ということでも脚光を浴び、アメリカで流行っています。それが、日本にも輸入され、日本マインドフルネス学会というものもあります。

国家主義や民族主義みたいなものを振りかざすつもりは全くありませんが、私はちよつと引つかかっています。日本には日本の大乘仏教があるのに、どうして、南方系のいわゆる上座部仏教（小乗仏教）がアメリカ経由で日本に輸入されなければならなかったのか。ときどきありますよね。日本では認められなかったものが、欧米経



由だとあがめられるというパターン。これの一種ではないのか。

もともと、小乗仏教とは、大乘仏教側からの、やや蔑視的な呼び方。大乘仏教は、僧侶以外の一般市民も救われる大きな乗り物なのに、小乗仏教は修行した僧侶しか救われない小さな乗り物ではないか、という意味。しかしこのネーミングは一方的だということ、最近では上座部仏教と呼ばれます。あるいは、テラワード。

つまり、日本では、紀元六世紀くらいから大乘仏教が流行っているはずなのに、最近になってアメリカ経由の上座部仏教がすこし流行り始めたということ。

この現象はなぜ起こっているのでしょうか。

この問いについて考える前に、この文章で私が書きたいことを整理しておきましょう。

今回書きたいのは「悟り」について、です。実を言うと、宗教には興味がありません。宗教とは、人間の力を超えた、スーパーネイチャー（超自然。科学では説明できない神秘的なものごと）の存在を中心とする観念だとすると、それには興味がないのです。脳神経科学、心理学、統計学、工学等を駆使して、そこから導かれる論理的帰結として、「マインドフルネス」や「悟り」について、「怪しく」ない形で論じたい、というのが私の一貫した興味です。仏教のことも書きませんが、仏教は、宗教ではなく、ひとつの論理体系、思想体系、ない

しは実践心理学体系だと思つています。本書で仏教のことを述べるときはそういう意味です。仏教関係者の方からは異論もあるでしょうが、この文章はその立場からのものなので、そのようにご理解頂きたいと思ひます。

ついでに言うくと、集団的無意識とか、ガイアとか、死後の世界とか、輪廻とか、星占いとか、そういう科学的に解明されていないことにも興味はありません。いや、興味が全くない訳ではありませんが、信じてはいません。科学万能、科学第一主義のつもりはありませんが、それなりに学問を学んだ者として、科学的にその存在が確認されていないものは、その存在を仮定せずに論じたいと思つてい

るといふことです。もちろん、今後、その存在が科学的に確認されたら、いつでも考えを改める用意はありますが、いまのところは、そういうものは、すべて脳神経科学や医学で説明できると考えます。

## 「仏教」は「深い気づき学」

さきほども述べましたように、仏教というのは、もともと、宗教ではなく、論理的な思想体系であつたと私は考えます。原始仏教では、神というスーパーネイチャーを仮定しません。ブツダ（仏陀）というスーパーネイチャーがあるではないか、と思われる方がおら

れるかもしれませんが、ブツダはサンスクリット語で、目覚めた人、悟った人、という意味です。多くの仏教の宗派では、仏陀は教祖の釈迦を指しますが、それだって、スーパーネイチャーではなく、ひとりの人を指しているに過ぎません。

ところが、仏滅五百年前後に大乘仏教が興ると、ブツダは、神に似たスーパーネイチャー的な概念に変容していったと言われます。それからさらに五百年、日本に仏教が伝来。神仏習合と行って、神道と仏教が融合した時代が長く続きました。江戸中期ないしは明治期になると、一転、神仏分離が進みます。その結果、残念なことに、現代の日本の仏教は、「葬式仏教」と揶揄されるようになってしま

いました。葬式と死後の供養のときにしか必要とされない仏教。

上座部仏教がアメリカ経由で輸入された背景には、右記のような大乘仏教の閉塞的状況があるのかもしれない。

私は、日本仏教の大改革をできないものかと夢想することがあります。全国に、寺は七万五千もあります。しかも歴史的に重要な場所にあり、緑あふれ美しいところが多いですよね。ここをコミュニティの協創の場にできれば、地域の活性化にも寄与するし、仏教の再生にもつながるのではないかと思うのです。

仏教関係者からは反論がありそうですが、一般市民の感覚から言くと、あの雰囲気は一掃してほしいと感じます。ファッションは今

風にすればいいし、お経は漢文調である必要はない。座禅は椅子でやればいい。

新しい仏教を作りたくらいです。いや、「仏教」と呼ぶ必要すらありません。目覚めた人、悟った人になるための教えなのですから、「深い気づき学」でも「幸福学」でもいいですよ。

## 般若心経の現代語版

例えば大乘仏教の経典である般若心経。

観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄  
舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色

(以下省略)

こう書くと、まさにお経。一般の現代人は興味がわかないかも  
しれません。お坊さんが唱えると、現実離れした呪文のようです。  
とっつきにくいですね。これに対し、何年か前に流行った般若心経  
の若者言葉版というのがありました。

超スゲエ楽になれる方法を知りたいか？

誰でも幸せに生きる



方法のヒントだもつと力を抜いて楽になるんだ。苦しみも辛さも全てはいい加減な幻さ、安心しろよ。この世は空しいモンだ、痛みも悲しみも最初から空っぽなのさ。

(以下省略) (<http://matome.naver.jp/odai/2136257773758613101>)

これも悪くありませんが、空くうを空しいと訳しているところが少し誤解されやすいと思います。空とは、空しいという意味ではなく、なにもないという意味です。私が『脳はなぜ「心」を作ったのか』(筑摩書房／2004)で述べた表現を使うと、「幻想」または「錯覚」です。

私は、般若心経を、もつと美しい現代的な詩みたいにするばいい  
と思っっています。

生とは何かを考えてみましょう

心身は本質的には幻想です

ここに気づけばあらゆる苦しみは霧散します

若者よ

形あるものは空に他なりません

空は形あるものに他なりません

形あるものは空そのものであり

空は形あるものそのものなのです

(以下省略)

これは、お経でもありますが、同時に、現代脳神経科学により「意識に現れるクオリア（意識される感覚質）は幻想と考えざるを得ない」と考えられることの説明と同義です（詳しくは前出の拙著参照）。お寺を改装し、おしゃれな交流空間にすればいいのではないか。袈裟も、現代風のおしゃれな服にデザインし直せばいい。お寺には、洗練されたデザインの椅子を置いて、みんなが集うようにすればいい。お経は優しくわかりやすい詩の朗読にし、現代人の頭にこことち

よく入ってくるようにすればいい。生活上の悩みも、生死の悩みも、お坊さんが優しくカウンセリングするような機能をお寺が持つといいですね。いろいろな地域のいろいろなお寺がこんな機能を持ったら、地域はどんなにサステナブルになるでしょう。災害や、事故や、様々な予期せぬ問題が起きたとき、それに対処する核になるではないですか。

つまり、仏教は、残念ながら、時代遅れになっている面がありますので、その本質的な思想や機能を現代に合うように大幅にリニューアルすれば、人々のために有効なのではないかと思うのです。

## あらゆる宗教は統合できる

ついでに言うと、キリスト教もそうです。クリスチャンの方に怒られるのを覚悟で私論を書きますが、仏教と同じように、原始キリスト教にさかのぼって再解釈し、その解釈を再び取り入れればいいのに、と思います。

三位一体という教義が確立されるまでは、キリストと神と精霊の三つが同一かどうかは議論の的でした。実際、素直に新約聖書を読むと、キリストと神は別人に見えます。

それから、聖書には比喩がたくさん使われています。だから、比

喩の意味を再検討する余地があるのではないかと思えます。

すなわち、神は、当時の人にわかりやすいように、あたかも一人の人間のように人格化されていたけれども、哲学者スピノザが著書『エチカ』の中で述べたように、実は、神は「大自然」という意味だった（つまり比喩だった）と考えてみたらどうでしょう。大自然は、人間が争うことは望みません。大自然は大自然が望むように生きる人を愛します。比喩として成立していますよね。

しかも、大自然は、心を持ちません。神は完璧です。心などという不完全なものは持たないと考えるのは自然ではないでしょう。か。大自然の思いは、実は、空。しかも、人間の意識のクオリアも、

実は空。聖書にそうは書かれていないけれども、現代科学に基づく（意識は幻想という）世界理解を重ね合わせると、神は空と捉えるべきなのではないでしょうか。現代クリスチャンはこの解釈をなかなか許してくれないだろうとは思いますが、もしこの解釈の可能性を共有できたら、キリスト教と仏教はなんと同じことの別の表現に過ぎないとみなせるかもしれないのです。さらに、この考え方を他のすべての宗教にも拡張すれば、あらゆる宗教は、同じことの異なる比喩表現と捉えられるかもしれないのです。しかも、現代科学の最新の成果と、古来の宗教家の言葉とが一致するのですから、これは、ある種、科学と宗教の相互浸透という新たな段階でもあります。

詳細は議論の余地があるでしょうが、全体としてこれを共有できれば、宗教対立はもうなくなるのになあ、と私は夢想します。もう一度まとめると、

- ・ 現代宗教はいろいろと変遷した結果であり、「それだけが真」と主張するのではなく、広く多様な宗教解釈を認めませんか
- ・ 特に、現代的な宗教解釈にとらわれずに、原始宗教を思想として、または、比喩として、柔軟に解釈しませんか
- ・ 現代脳神経科学の成果である、心の受動性と幻想性を認めませんか



・宗教のスーパーネイチャー的な性質以外の部分、すなわち、思想・哲学の部分を、宗派を超えて共有しませんか

どうですか。この四点。そんなに難しいことではないと思います。これができると、宗教対立は霧散します。だから、この考えを世界に広めたい。どの宗教も、もちろん、科学も、否定せず、すべての合意点を見つけること。世界平和のために、現代人類が最も行うべきことのひとつだと思うのです。

マインドフルネスと悟りについて書くつもりが、おもわず、もつと壮大な話になってしまいました。しかも、宗教には興味がないと

いいながら、宗教の話を書いてきました。もちろん、聡明な読者の皆さんはお気づきの通り、私の興味のある部分、すなわち、宗教の、思想・哲学としての側面について書いてきたのであって、現代において何か怪しい響きを多くの人が感じ取る、いわゆるうさんくさい宗教について述べてきたものではありませんが。

## 悟りとは何か

さて、悟りの話を書きましよう。悟りというのも宗教っぽくて引くという方も多いかもしれませんが、前にも述べた通り、私は、学

者として、悟りという精神的・身体的状態がどのような場合に可能なのか、それは普遍性を持つのか、ということについてロジックとして語ってみたいと思っっています。

悟りとは何か。広辞苑によると、①理解すること。知ること。また、気づくこと。感づくこと。察知。②まよいが解けて真理を会得すること。などとあります。

ここで対象とするのは②ですね。

ブツダが菩提樹の木の下で悟りの境地に達した、というのは有名ですよ。私は、通っていた幼稚園がたまたま仏教系だったこともあってか、子供の頃から「悟りの境地って、どんな心境なんだろ

う」と思っていたものでした。

拙著『錯覚する脳』（筑摩書房／2007）に書いた表現を改変して述べましょう。

ブツダが至った悟りの境地とは、煩惱を捨て、執着を捨て、欲求を捨て、現世を望まず、来世も望まず、すべてのものは虚妄であることを全体として理解する境地だと言います。自我は妄執によって仮に構築されたものなのであって、存在するかのようには思い込まれているものに過ぎず、自我は行為の主体ではない。このことを理解し、自我への執着を離れば、世界は「空」なりという達観した見方をすることができるようになりますと言います。

また、ブツダによると、宇宙と自分が一体化したかのような瞑想の境地は、悟りの境地とはまた別のものだといっています。ブツダは、両者の違いをはつきりと区別すべきだと言っています。ブツダによると、無の状態はむしろ悟りの境地に至る途中段階なのであって、ここを悟りの境地と勘違いする者が多いが、それは大間違いだと言います。

いかがでしょう。

前者、すなわち、世界は「空」なりという達観した境地も、後者、宇宙と自分が一体化した境地も、魅力的に見えます。どちらも、多くの人が達することのできる境地なのでしょう。一部の人だけが

達することのできる特別な状態なのでしょうか。

## 宇宙と自分の一体化とは何か？

後者は、ある種の脳の特殊状態に過ぎないのではないかと私は思っています。

自分の存在がなくなつたような、自分と世界の境界がなくなり、自分と世界がつながり一体化したような、自分はもはやIではなくWEである感じ。

この感じは、左脳の脳卒中に似ているらしい、という事実があり

ます。

ジル・テイラー博士の話引用しましょう。彼女は、ある朝、脳卒中におそわれました。その体験について述べた『My Stroke of Insight』はアメリカでベストセラーになりました。翻訳（『奇跡の脳』新潮社／二〇〇九年）も出ています。

TEDでの彼女の講演 (<https://www.youtube.com/watch?v=BSSWaYITW4g>) およびその和訳 (<http://james.3zoku.com/kojintekina.com/monthly/monthly90502.html>) から引用（一部改変）しましょう。テイラー博士は言います。

左脳の血管が破裂した朝、私は歩くことも、話すことも、読むことも、書くことも、過去の出来事を思い出すことも、できなくなりました。

そのとき、私は、自分の身体の境界を認識できませんでした。私は、自分が巨大になり広がっていくのを感じ、自分を取り巻くエネルギーの壮麗さに魅了されました。私は、自分がすべてのエネルギーと一体になっているのを感じていました。美しい世界でした。

私は気が付きました。私はまだ生きています。これはニルヴァーナ（悟り）だ。もし私がニルヴァーナに達し、そして生



きているのなら、生きている誰もがニルヴァーナを感じられるはずだ。私は、想像できます。世界が、いつでもこの空間に来ることができると知っている人々、すなわち、美しく平和で優しく愛情に満ちた人々で溢れている世界を。これまでそう感じることのできた人々は、あえて右脳の側に歩み入り、この平和を発見したのだ。私はそう気づきました。この経験はなんという途方もない贈り物だろう。私たちがどのように生きてほしいのか、という問いに対するなんという洞察力の到来だろう。それが、回復したいという気持ちの支えになりました。そこでは、存在するすべてと一体になれる。一方、私は、左脳の意識を選

択して歩み入ることもできる。そうすると、私は単一の個人になり、流れから分離した個体となり、あなたがたからも分離します。私はジル・ボルト・テイラー博士であり、知的な脳神経科学者です。これらが、私のなかの「私たち」の存在です。

テイラー博士は、さらに、右脳と左脳について解説します。

私たちの右脳は、現在のこの瞬間にかかわっています。まさに今です。私たちの右脳は、画像で考え、身体の動きを通じて身体で学びます。

私は、右脳の意識を通じて、私を取り巻くすべてのエネルギーとつながったエネルギー的存在です。私たちは、人類というひとつの家族として、右脳の意識を通じて互いにつながっています。私たちすべてはこの惑星上で兄弟姉妹であり、世界をより良いところにするためにここにいます。この瞬間、私たちは完全です。私たちは全体です。そして私たちは美しい。

私たちの左脳は、全く異なった場所です。左脳は直線的に系統的に考えます。左脳は過去を考え、未来を志向します。左脳は現在の瞬間の巨大なコラージュをもぎ取るように設計されています。そして細部を摘み取り始めます、そしてさらなる細部

を、さらにもっと細部のさらなる細部を摘み取ります。そしてそれらすべての情報を分類し構造化します。私たちが学んだ過去のすべてと関係づけ、未来のすべての可能性に投げかけます。私たちの左脳は言葉で考えます。この絶え間ない脳の動きが、私と私の内的世界を、外なる世界につなげます。(中略) 左脳が「私は……」と語りかける瞬間に、私は分離されるのです。私は私の周りのエネルギーの流れから分離された一個の実体的個人になり、そしてあなたがたからも分離されるのです。

いかがでしたか。左脳を損傷したテイラー博士は、左脳の論理的

でシステマティックな部分を取り去ったときに、ニルヴァーナのよう  
な美しく満ち足りた経験をしたというのです。自分と世界が一体  
となったかのような。これは、実際に自分と世界が一体となってい  
ることを表しているのではなく、個人のアイデンティティを担う  
脳の一部が欠落したから、特殊な状態として、そのように感じてい  
ると考えるべきなのではないでしょうか。

どうでしょう。先ほどの話と整合します。ブツダは、宇宙と自分  
が一体化したかのような瞑想の境地は、悟りの境地とはまた別のも  
のだと言いました。脳神経科学のなかつた時代であつたにもかかわ  
らず、ブツダは、これは悟りの境地ではなく特殊な脳の状態だと気

づいていたかのようなようです。

ブツダは、この状態は悟りの境地に至る途中段階だと言いますが、これは、必ずしもすべての人が実感できる境地ではないと言わねばなりません。なにしろ、先ほどの例が示した通り、左脳の機能を何らかの方法で遮断しなければこの状態は体験できないのですから。

断食がこのための方法であることは納得がいきます。断食のために血液による酸素供給が左脳で不足したとすると、左脳の一部が機能を停止し、テイラー博士と似たような脳の状態に至る可能性は容易に想像できます。臨死体験を経験した人が同じような状態を告白

することがありますが、これも、脳の機能が停止直前だったと考えれば説明できます。よくできていますね。人間は、死ぬ直前にバラ色の体験をできるように設計されているのかもしれない。

## 悟りとはどんな状態か

では、左脳の一部の機能を停止しなければ、悟りの状態には至れないのでしょうか。私は、そうではないと思います。

結論から言うと、二つのステップがあるのではないかと思うのです。

私流に言うとは、ひとつめは、幸福の心理学により、心を整えること。ふたつめは、幻想の理解。

大乘仏教流に言うとは、ひとつめは、倫理的な説法を聞いて心を整えること。ふたつめは、自分の思いを手放す感じを理解すること。

これらについて説明しましょう。

ちよつと順番は逆になりますが、ふたつめから。

ふたつめとは、繰り返しますが、煩惱を捨て、執着を捨て、欲求を捨て、現世を望まず、来世も望まず、すべてのものは虚妄であることを全体として理解する境地です。自我は妄執によつて仮に構築されたものなのであつて、存在するかのようには思い込まれているも



のに過ぎず、自我は行為の主体ではない。このことを理解し、自我への執着を離れること。そうすれば、世界は「空」なりという達観した見方をする事ができるようになるのです。

いやいや、そんなもの、理解できない、という方がおられるかもしれない、私には誰でもここに達することができると思っています。

私のたどった道は、脳神経科学からの理解でした。いろいろなところで述べてきましたが、脳神経科学の研究成果によると、心は幻想です。ありありとあるように感じられますが、実際はない。あるいは、幻想。錯覚のようなもの。

つまり、脳神経科学によると、煩惱も、執着も、欲求も、みんな幻想。現世も幻想。もちろん、来世も幻想。すべてのものは幻想。自我に執着したくても、自我というものの自体が幻想なのですから、しようがない。執着のしようがない。なあんだ。自分って、ないのか。空っぽか。こんな感じが、論理だけでなく、身体感覚として、体にすんと落ちた状態。これが悟りです。

ところが、いくら説明しても、頭ではわかるが、体にはすんと落ちないという方が少なくありません。前野の言うことは、お坊さんの言うことと同じようなことだというのはわかるが、お坊さんの説明がわからないのと同じく前野の説明もわからない、とおっしゃ

る方がおられます。そうか、自分の説明不足か。そう思っていました。

で、心の幻想性の話から離れて、最近幸福学の研究をしていたわけです。

幸福学は、心が幻想なのか否かは置いておいて、現世を幸せに生きるとはどういうことかを考える学問ですから、老荘思想と儒教の違いのように、興味が別の方向に向いているように思えるかもしれません。私も、以前は別のテーマだと思っていました。

ところが、最近になって、気づいたことがあります。「煩惱も、執着も、欲求も、現世も、来世も、自我は皆、幻想なのだから、

空っぽでいいじゃないか」と思えない人は、煩惱も、執着も、欲求も大きい人なのではないか、ということですよ。

以前、知人と一緒に座禅体験をしたとき、私はすーっと、なにも思い出さない、いろいろなこと、連想のようになって頭の中に出てこない、なんでもないかのような安らかな感じになれるのに、知人は、仕事や女や悩みや快樂などいろんなことをぐるぐると思い出してしまつて、心の静まつた境地になんか全然至らない、と言つていたのを思い出します。静かな心地よい場所でただ座つているときに、心の中つて、人によつてこんなにも違ふのかと驚きました。どういう人が、静かな心の状態になれないかというところ、心がざわめいてい

る人ではないでしょうか。やらなければならぬ仕事、悩み、人間関係、などなど、忘れられず整理されていないいろんなことが頭の片隅にいろいろと残っていて、それが、静かになりたい頭の中に、次から次へと噴出してくる。これは大変です。

つまり、どうやら、煩惱や執着や欲求や自我から、わりと容易に超越できる人と、かなり長い修行をしないと抜け出せない人がいるようなのです。

で、悟りとは、その抜け出した感じを理解した気がする状態。

しかし、やっかいなことに、悟りの状態は言葉では伝えられないと言われています。

言葉で伝えられないとなると、誰が本当に悟っていて、誰が偽物かがわからないという問題が生じます。

実際、二年間インドで瞑想をしていたという日本人の知人は、悟りというのは疑わしいのではないか、と言っていました。本当に悟った人もいるでしょうが、悟った気になっているだけの人や、悟ったと偽っている人がいるのではないか。

禅も同じです。悟ったかどうかは基本的には言葉では語れない。しかし、悟ったかどうかを認定しなければならぬので、公案というものが考案されています。質問をして、正しく答えられたら悟っているともみなさうというものです。まさに、いわゆる禅問答の一種

ですね。たとえば、

「犬は悟っているか」

正解を言葉で言ってしまうことはできないので、言葉で正解を述べることは意味がないのですが、正解は、

「無」

だといわれています。

もつと詳しく知りたい方は、私の愛読書『禅学入門』（鈴木大拙、講談社学術文庫／2004）などの本をごらんください。せつかく『禅学入門』を紹介したので、この本から、悟りとは何かについての記述を引用してみましよう。

悟りは一種の内的知覚と言うべきものであるから——しかもそれは単一な個物に対する知覚ではなくて、存在の根本事実そのものの知覚であるから・（中略）それ自身であること以外には何の目的もないのである。



禅が徹底的に理解される時（著者注…悟りと言ひ換えてもいいであろう）に、心の絶対の平和が得られて、人は各々正しき生活を営むに到る。それ以上に吾々は何を求めようか。

もし何か禅が強調するものがあるとするならば、それは何にも拘らないことである。

すべてこれらの深いものが探し出されたときにはもはや自己はない。降ることが出来るところには精神も無く神も無い。

いかがでしようか。禅によれば、悟りとは、まさに私利私欲も自我もなにもない境地です。しかし、無情ではない。虚無でもない。虚無感に陥る自分もない。絶対的に何にもこだわらないことから来る、心の絶対的な平和です。自由です。ネガティブではない。むしろポジティブです。『禅学入門』にも、「大肯定の禅」という章があります。ゼロからの肯定なのです。

そして、幸福です。悟りとは、心の絶対の平和。究極の幸せです。究極の幸せなどありえない、という人がいますが、少なくとも悟りを体験した人にとっては、今ここにありません。

さきほど、悟りには本物と偽物があるかもしれないという話を書

きました。本物の人は、見る人が見ればわかるのではないかと思  
います。たとえばダライ・ラマ十四世。

## ダライ・ラマ十四世

私は、ダライ・ラマ十四世の講演会に出席したことがあります。振る舞いや言葉の端々から、達人のオーラが感じられました。

こだわりがない。否定が無い。みんなを包み込むような愛。父性と母性を極限まで大きくしたような、人類への愛。世界への愛。心が静かで、ざわめきがない。

この講演会は、利根川進さんとの、ノーベル賞受賞者の対談だったのですが、ふたりのやりとりは興味深いものでした。はじめ、生物学者の利根川さんは、「僕はスーパーネイチャーは信じない。だから、宗教には興味が無いし間違っていると思う」と挑戦的な口調で論争を挑みます。これに対し、ダライ・ラマ十四世は、静かな口調で諭すように語り始めました。「仏教には、スーパーネイチャーはいません。仏教は、心のありようについて考えることであり、科学と矛盾しません」利根川さんの肩を抱いたり、握手をしたりしながら、にこやかに説明が進みます。すると、利根川さんの表情も次第に穏やかになり、相互理解が進みます。対談の終わりごろには、

ふたりはまるで親友か親子のようでした。私が感じたのは、ダライ・ラマ十四世の、圧倒的な人間力。どんな人にも温かく接し、仲間にする、包容力でした。安定していて、心がざわめかない。心が究極的に整っていて、慈愛に満ちている。

要するに、本当に悟りの境地に達している人は、人格者なのではないか。そうでない、偽物の悟りは、人格を見れば見抜けるのではないか。そう思うようになりました。ああ、こんな人になりたい。心からそう思いました。

このころから、私の持論は変わりました。

悟りの境地というのは、「心は幻想である」ということを頭だけで

なく体で理解すること」だけではない。それが腑に落ちているから、「欲望や現世へのこだわりがなく、無私の境地に至る結果、人格も極まった境地」なのではないか。

## 哲学と倫理学の総合

ここで、宗教・哲学は、倫理学とつながるわけです。

哲学（狭義の〈西洋〉哲学）とは、「何であるか」の学問（広義の〈西洋〉哲学は、狭義の哲学、倫理学、美学の集合体）。我々の存在や認識とは、本質的に何か、について考える学問です。

思想としての仏教も、存在や認識とは何か、その本質を問います。そして、我々の存在や認識は、本質的に無または幻想であると結論付けます。

これに対し、倫理学とは、「どんなことはしてはいけないか」という道徳のように思われがちですが、その本質は、「何をすべきか・何をすべきでないか」です。

西洋哲学では、狭義の哲学と、倫理学を、独立で干渉しない学問として二つに分けます。

しかし、東洋流では、悟りを介して両者がつながっているのではないか。悟りの境地は、「何をすべきか」（倫理学）の基本にもつな

がっているのではないか。つまり、本質的に欲望や執着が無意味だと知った結果、私利私欲ではなく、世界を愛し世界のために生きるべきであるという高い人格に結びつくもの、これが悟りなのではないか。そう考えると、すべてはつながります。

日本古来の人格者を思い浮かべてみてください。動じない。包容力がある。利己的でない。無言で醸し出すリーダーシップ。柔道や合気道のように、力任せではなく、相手との関係性の中から力を発揮する、全体俯瞰力、全体把握力。自由自在な力。

近代型のリーダーシップの反対ですよ。つまり、近代型のリーダーシップとは、変化に素早く対応。つまり、動く。論理的に問題



解決をする。論争に勝つ。敵に勝つ。チームの利益を最大化するという意味では利己的です。

だから、悟りとは、利他的リーダーシップの源泉でもあるのではないか。

悟りのためのひとつつめのステップと関わってきてきます。

先程述べた、悟りのためのひとつつめのステップとは、幸福の心理学により、心を整えること。

幸福の心理学と書きましたが、幸福学の一部は、倫理学の一部と重なり合っていると言わなければならない。幸福になるためにはどうすべきか。幸福学は「べき」の学問とも捉えられるからです。幸

福の心理学は、倫理学を統計的に支持するものだと言いうことができないでしょう。

つまり、結論から言うと、以下のループが存在すると思うのです。幸福でない人は、心が整わない。だから、悟りに達せない。悟りに達せないということは、利他的なリーダーになれないということでもある。利他的なリーダーになれないから、幸せになれないし、人々を幸せにできない。

だから、悟りのためには、幸福で心が整った状況を作らなければならぬ。

ややこしくなってきたので整理しましょう。

私の仮説は、以下の通りです。

- (1) 悟りはすべてが無だと理解する状態である (哲学的な高み)
- (2) 悟った状態とはきわめて心が整い人格的に高まった状態である (倫理的な高み)
- (3) だから、(1) のみを目指していても悟りには達することができない。同時に (2) も満たされて初めて悟りに至れるのである (哲学と倫理学の総合)

そして、先程述べた、悟りのための二つのステップは、(1) と

(2) に対応しています。

ひとつつめの、幸福の心理学により心を整えることは(2)に。

ふたつめの、幻想の理解が(1)に。

「結局、悟るためにはいい人になろう、という説教ですか」と言われそうですが、ある意味、そういうことですね。ただし、人生の先人が若者に説教する、というタイプの説教（ないしは、本物の宗教的説教）とは違って、悟った状態に対するエスノグラフィックな観察から導きだされた質的研究成果に基づく学問的視座としての、帰結です。

「悟れるのは人格者だけなのではないか」という視点

拙著『幸せのメカニズム』（講談社現代新書／2010）の中で述べたように、日本人千五百人へのアンケートと因子分析の結果、幸せの四つの因子とは、「自己実現と成長」「つながりと感謝」「前向きと楽観」「独立とマイペース」でした。

第一因子 自己実現と成長…目標を達成したり、目指すべき目標を持ち学習・成長していること

第二因子 つながりと感謝…多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝する傾向、他人に親切にする傾向が高いこと

第三因子 前向きと楽観…ポジティブ・前向きに物事を捉え細かいことを気にしない傾向が強いこと

第四因子 独立とマイペース…自分の考えが明確で人の目を気にしない傾向が強いこと

また、この千五百人の日本人に対して、主要五因子性格調査と幸

せについての調査を行った結果、性格の五因子「外向性」「協調性」「良識性」「情緒安定性」「知的好奇心」の五つは、いずれも幸せと正の相関がありました。つまり、統計的に見ると、幸せな人は、外向的で、協調的で、良識があり、情緒が安定していて、知的好奇心が高い人だったのです。また、幸せな人は、「自己実現と成長」「つながりと感謝」「前向きと楽観」「独立とマイペース」を満たしている人だったのです。この本では悟りの境地のことは書きませんが、実は、先ほどの(2)と幸せの条件がつながっていることを示していると思うのです。

つまり、性格の五因子がとても高く、「自己実現と成長」「つなが

りと感謝」「前向きと楽観」「独立とマイペース」を高いレベルで満たしている人が、悟りに達することができ、悟りに達した人は、必然的に、人格が優れているということなのではないかと思うのです。

ただし、「外向性」「協調性」「良識性」「情緒安定性」「知的好奇心」の五因子を満たす人が人格者かどうかについては吟味が必要かもしれません。外交的すぎて落ち着きのない人、協調性が強すぎて自己主張が弱すぎる人、知的好奇心が強すぎてひとつのことにこだわりすぎる人……もいるでしょう。逆に、内向的であるけれどもそれが思慮深さにつながっている人、協調性を超える強いリーダーシップを持っている人、知的好奇心よりも人間関係の改善への好奇



心の方が強い人……もいるでしょう。よって、必ずしも五因子を満たす人が人格者（ないしは性格のいい人）だとは言いきれない面もあります。ただし、おおざっぱに言うところ、現代社会において、多くの人は、どちらかというところ五因子を満たす人の方が満たさない人よりも人格者とみなす傾向があるように思います。よって、ここでは、五因子を満たす人は人格者と仮定して、話を進めることにしましょう。

さて、話を戻しましょう。悟りに達した人は、人格が優れているとみなせるかも知れない、という話でした。

だとすると、座禅や瞑想をしているばかりではなく、人格を磨けば悟りに達することができるといふことなのではないでしょうか。

いや、座禅や瞑想も、心を落ち着け、自分とは何かを、時間をかけて見つめ直す行為でもありますから、人格を磨いている、つまり、(2) のための活動でもあるということができそうです。

現代の日本の大乘仏教に対する批判として、悟りとは何かを考え続けることをせずに、人々に日常的な道德の説教をすることばかりに精を出すのは墮落だ、と言う人がいますが、そうではなく、前者が(1)、後者が(2) なのではないでしょうか。お寺でお坊さんに聞きたい話は、(2) なのです。(2) で人格を磨くことが、(1) への道になる。

ということは、究極の幸福学というのが、悟りへの道なのではな

いか。

だから、最初の方で述べたように、仏教は幸福学と名前を変えてもいいのではないかという話にもなるわけです。

結局のところ、鈴木大拙の言う通り、悟りに達すると、「心の絶対の平和が得られて、人は各々正しき生活を営むに至る」というわけです。そして、そうなるためには、正しい生活とは何か、幸せな生活とは何かを考えて理解するべきである。好循環ループです。

**悟り世代は悟っているのか**

原田曜平さんが『さとり世代 盗んだバイクで走り出さない若者たち』（角川oneテーマ21／2013）という本の中で、最近の若者は、悟った人に似ている、ということを書いています。

大きな欲や野望がなく、小さな幸せで満足する若者のことを、原田さんはさとり世代と呼んだわけですが、さとり世代は悟っているのでしょうか。

残念ながら、違うと思います。似て非なるものです。

欲がなく何かにとらわれず自由自在であるように見える点では一見似ているかもしれませんが、人格者であるかどうかという点では似ていないようです。

小さな幸せで満足する若者が人格者であるかどうか。性格の五因子「外向性」「協調性」「良識性」「情緒安定性」「知的好奇心」の五つを、いずれも身につけているかどうか。

もちろん、右記の条件を満たしている若者もいるのでしようが、人格は年齢とともに備わっていくものである傾向がある点、その究極が悟りであると考えられる点から考えて、若いさととり世代が皆悟っているとは考えにくいと思います。

**性格の悪い人は悟れないのか**

しかし、性格が良くないと悟れないという仮説には、なんとも合意しがたいと感じる方もおられるでしょう。

確かに、悟りと性格の関係の研究を行わないと、この仮説を検証することはできませんね。既に述べたように、幸せな人は性格のいい人である傾向は、アンケート結果の分析によってわかっているのですが、悟った人が幸せな人であるか、あるいは、性格のいい人であるか、については観察に基づく質的研究を行っただけであり、今後、アンケート等に基づく量的研究をしないと仮説の検証にはなりません。ですから、本当にそうであることを検証することは、今後の課題というべきでしょう。

ついでに、賛否の分かれそうな議論をさせて頂きたいと思います。あるカテゴリーの方を攻撃する意図はないのですが、誤解を恐れず書きます。

「性格が良くないと悟れない」という仮説には、なんとも合意しがた「い」と感じる方は、性格が良くない方なのではないか、という仮説です。

性格がいいと自覚されている方なら、「なるほど、私は悟れるかもしれない」と思うかもしれないのに対し、性格が良くないと自覚されている方は、「性格が良くないと悟れない」と言われると不愉快だと感じるであろうと考えられるからです。では、性格が悪いと

自覚していないけれども性格が悪い方にとってはどうでしょう。自分では自分の性格が悪いと自覚していないので、「性格が良くないと悟れない」と言われても不愉快ではないでしょうが、性格が悪いので、反論したくなるのかもしれない。

ちよつと待ってください。性格が悪い人は反論し、性格がいい人は反論しない、という仮説はおかしい、という反論がありそうです。おっしゃるとおり。性格がいいけれども別の仮説があるから反論する、という方はおられそうです。

これに関連して、ひとつ申し上げておかねばならないことがあります。悟りの境地に達した人は、正解か間違いか、という議論を越



越しているので、議論好きではないはず、ということ。悟りの境地から見ると、正解と思われていることも、間違いと思われていることも、本質的には無です。だから、正解か、間違いかと議論すること自体、部分の議論としては意味を持って、本質的には無意味なのです。だから、悟った人は、「性格がいいか悪いか」「幸せか否か」という二項対立図式を仮定する時点で、それは部分的議論だとおっしゃるかもしれません。私も実はそう思っています。ただし、文章で伝わりにくいことも文章に書かねば伝わらない。伝えるためのスタート台に立てない。だから、二項対立という爆弾を持っている文章という道具を使って述べざるを得ない。このためしやうがな

く文字で書いている、というわけです。

## 悟った人を増やすには

どうやら、悟りの境地に達している人はさほど多くなさそうです。前に述べたように、インドに二年いた知人は、悟っていると言っている僧侶の多くはどうも嘘っぽいとおっしゃっていました。ビルマで上座部仏教を何年も修行した別の方も、僧侶のほんの一部しか悟りに達することができず、挫折するか、途中で満足してしまう人が多いと言います。私が会ったことのある西洋人のチベット仏教僧も、

残念ながら悟っているとは到底いえない修行中の方でした。日本の  
仏教僧の方も、現代の日本の仏教界で悟っている人は少ないである  
う、いや、そもそも、悟りとは何かに真剣に興味を持っている僧侶  
も少ないのではないかとおっしゃっていました。全体像が右記の  
通りかどうかはわかりませんが、少なくとも私が聞いたことのある  
世界中の仏教僧の現実がそうである以上、僧侶ではない一般の人々  
で悟りの状態に達した人はさらに少ないでしょう。現実世界には欲  
望や野心や格差や競争が渦巻いていますから、出家せずに悟ること  
はハードルが高そうです。

なんということでしょう。

仏教というのはひとつの教えです。その究極の目的は、本来、人々が悟りの境地に達すること。そうなるように、人々を導くこと。なのに、ほとんどの人が導かれないなんて。不十分な宗教のようにも見えてきます。

しかし、私は、そうではないと思うんですね。修行によって悟ろうと思うと、難しい。時間もかかる。そのあげく、ほんの一部の人しか悟りまで行けない。しかし、もしも、別の道筋があつたらどうでしょう。論理で語れないと突き放していかないで、論理で語る。そして、現代科学をフル活用して、わかりやすく説明する。脳神経科学、心理学。また、あるときは、哲学や倫理学も利用して。そん

な学問体系と教育体系を完成し、わかりやすく人々に伝えることができれば、誰もが悟れる世界がやってくるかもしれない。

そして、そのキーとなるのが、私がやってきた「心の哲学」と「幸福学」だというのが本書の趣旨です。前に述べた、

- (1) 悟りはすべてが無だと理解する状態である (哲学的な高み)
- (2) 悟った状態とはきわめて心が整い人格的に高まった状態である (倫理的な高み)

の(1)が心の哲学に、(2)が幸福学に対応しています。

そして、幸福学から導かれる事実には、「幸せな人は、性格の五因子を身につけている人である」ということ。これはアンケートの分析結果がありますから、仮説ではなく、統計的な事実です。そして、幸福の極限が、悟り。だから、やはり、性格のいい人が、悟れる人であるはず、という話をしてきました。

そして、前に述べたように、(1)と(2)は、仏教では、修行の果てに悟りを開くことと、お坊さんの法話を聞くことに対応しています。存在と認識という本質の議論と、現世をいかに生きるかという議論。一見別の話のようですが、つながっているのです。

もちろん、私のやり方は、仏教流ではなく、学問的なやり方。何

度も述べましたように、心の哲学に基づく心の幻想性の理解と、幸福学によるよりよい生き方の理解。

## 幸福の極限Ⅱ悟り

では、私が行ってきた幸福学の議論とは何かと聞いてみますと、一言で言うと、幸せの心的要因は四つの因子から成る、というものです。四つの因子とは、前に述べたように、「自己実現と成長」「つながりと感謝」「前向きと楽観」「独立とマイペース」。

実は、これらの極限が悟りにつながると私は思います。

第一因子「自己実現と成長」の極限は、自己の存在と認識の意味の理解。すなわち悟りではないでしょうか。悟りは、自己の本質的なありかたの理解ですから、自己の目的を実現したかしないかといった一般的な段階を超えた、究極の自己実現です。

第二因子「つながりと感謝」の極限は、まさにブツダが言った「すべては縁起である（自分などというものは本質的にはないのだから、すべてご縁（つながり）に起因する）」「すべての者は安寧であれ（敵味方もない。自他もない。つまり、愛はすべてに向かう）」です。究極のつながりと究極の愛。ジル・テイラー博士のいう「自分がすべてであり愛に満ちている世界」をも超えた、絶対的なつながりと愛。



第三因子「前向きと楽観」。自己など存在しないという達観は、悲観がゼロということです。悲観がないのだから、絶対的な楽観でしかあり得ない。鈴木大拙『禅学入門』にも「大肯定の禅」という章があることを前に述べました。肯定と否定を超えた大肯定です。まさに、楽観と悲観を超えた大楽観。究極の楽観です。

第四因子「独立とマイペース」。すべてが無なのだから人の目なんか気にするも気にしないもない。人の目も無。我が道を行く。いや、すべてが無なのだから、我が道すらない。我が道を行かないということもない。つまり、我が道を行くか行かないかを超越した大我が道。

このように書くとおわかりでしょうか。幸福学とは、究極の幸福である悟りを目指すための途中段階。大幸福への道の歩み方なのです。皆さんは、何合目におられますか？

最後に詩を書いて終わりたいと思います。

『幸せとさよならと』（即非の論理の詩）

花は花ではない　だから花である  
私は私ではない　だから私である

私の人生は私の人生ではない　だから私の人生である  
愛する人は愛する人ではない　だから愛する人である  
死は死ではない　だから死である

眞実は論理を超える

生きることとは、希望を持ち、つながり、創造し、幸福を願うこ  
と

創り出そう　夢を

創り出そう　糧を

移ろう世界の中で

論理を超えて、生きよう

そして、さよなら

さよならは、寂しい言葉

自分が死んで何もなくなつたあとのことを考えたことがありますか

愛する者が増えるほど、死にたくなくなりますよね

現世がつながりで満ちるほど、死にたくなくなりますよね

さよならは、悔いを残すと、寂しい言葉

悔いなどなければ、美しい言葉

悟りの境地を生きたある高名な僧侶が死に臨んで言った言葉は「死にとうない」

悔いがなくても死にとうない  
悔いがあっても死にとうない

あなたはあなたの道を行けばよい

私は私の道を行けばよい

その行く先には何も無い

何もないことは絶望ではない

希望だ 幸福だ

究極の幸福だ

そこには絶望も不幸もないのだから

愛する人々に見守られ

もう愛する人と会えなくなることを後悔せずに

安らかにさよならと言いたい

さよなら

って、自死の詩みたいですが

そうではないのでご安心を

今の一瞬を、いつも人生の最後の一瞬だと思って  
輝かしく生きたいと思っ  
ているということ  
です  
生きる者すべての幸  
せを祈りつつ  
さよなら

いや

世界の一部分である私

が  
世界の一部分であり続  
けるという意味では

永遠に別れは来ない

私は常に世界であり　世界は常にあなたである

世界は世界ではない　だから世界なのだ

あなたはあなたではない　だからあなたなのだ

一瞬の輝きは一瞬の輝きではない　だから一瞬の輝きなのだ

永遠は永遠ではない　だから永遠なのだ

さよならはさよならではない　だからさよならなのだ

（前野隆司）



(幸せとは何か／悟りとは何か／おわり)