

中核として最も大切なことは、「今を生きる人々による実践」である事について論じる。

第一章 仏教のなりたちと釈尊の教え

仏教とは古代インドにおいて、釈尊が開いた宗教である。釈尊の生誕については諸説あるが、おおむね紀元前五世紀前後とされ、現在三大宗教と言われているキリスト教の紀元0年、イスラム教の610年と比べて、500年、千年近く前に創始された宗教である。

紀元前五世紀頃のインドは、十六の国家によって支配された大変な激動の時代であり、釈尊が生まれたと言われるシャカ族（シャーカーヤ族）の国も、大国コーサラ国によって、釈尊存命中に滅ぼされたと言われている。

釈尊はシャカ族の王族の一員として生まれ、何不自由のなく幼少期を王国の中で過ごし、いたが、青年期を迎える頃、王宮の外には自分とは異なる生き方をしている人々を目の当

たりにし、今の生活が本当の自分によいのかどうか思い悩むようになる。結果、釈尊は真理を求め、王宮を離れ、当時数百名の弟子を従えていた、二人の師に弟子入りすることとなる。この二人師の指導により、後の仏教の重要な教えとなる、「禅定」と「三昧」の境地を得る。

釈尊は二人の師から「心のありよう」について学んだが、当時のインドにおいては、バラモン教が隆盛を極めており、バラモン教を含め極端な苦行を経ることによって輪廻から解脱を目指す宗教が多数存在していた。釈尊もまたこれらの修行に身を投じ、六年間の壮絶な苦行を経た後、自分が求める真理は極端な修行によって得るものではなく「中道」によって得ることが出来ると覚悟、ブツダガヤにて「覚った人（仏陀）」となるのである。

仏陀となった釈尊の教えで大切となるのは、「三法印」「四諦」「八正道」である。これらのキーワードをわかりやすく要約すると、

「人間存在の原理を知り（三法印）、極端な考え方や行動をつつしみ（中道）、様々な実相を観察して正しい智慧を獲得し、正しい智慧でもって適切な判断や迅速的確な処置をとる事（八正道）によって、様々な困難（苦）を乗り越える（滅する）」といったものである。	人間存在の原理とは、あらゆる存在が互いに関係し合って（因縁生起）生まれたり消えたりするもの（諸行無常）で、なに一つとして絶対的な存在はない（諸法無我）という事である。これらの真理を受け入れ、過去や未来にとらわれず、今をどう捉え、どのような生きるかを説き、積極的な行動（八正道）でもって生きとし生けるもの全てを慈しみ（慈悲）、人々が心の平安を手に入れ（涅槃寂静）、幸せな人生を歩めるよう願ったのが、釈尊の教え（仏教）なのである。	次章ではこれらの釈尊の教えの中核となる、「中道」「四諦」「八正道」をとりあげ、何
--	---	--

故これらが教えの中核として大切なのかについて論じる。

第二章 釈尊の教えの中核

第一章で述べた釈尊の教えについて、「中道」「四諦」「八正道」を教えの中核と述べた。何故これらが教えの中核になるのかと云えば、釈尊は仏教をある日突然天からおりてきた啓示によって開いたわけではなく、人間

が持つ悩みや苦しみを深く観察し、自らの実体験によつて、それらは全て「法（ダーマ）」の働きの中から生まれ出るものである事を感じ覚的に感じ取り、悟りを開いたという流れがある。つまり、「法（ダーマ）」の存在を感じとり、心の平安を得るためには、「法（ダーマ）」によつてもたらされる様々な現象を、具体的な形として人々に理解してもらふ必要があるため、釈尊はより実生活と深く関わり合いの持てる対機説法を中心に、「実践の教

え（中道、四諦、八正道）を説いたのである。

実践の教えとしての仏教は、まず初めに多くの人々が共通して抱えている「悩み・苦しき」の克服について、人は何故悩み苦しむのか、という悩み・苦しみの本質について解いている。これを「苦諦」という。苦諦によって悩みや苦しみの本質を知り、その苦しみはどこから生まれ出るのかを考える「集諦」へと理解を進める事で、悩みや苦しみの本質は絶対的なものではなく、人々の行動によって常に変化し続ける事を知るのである。悩みや苦しみの本質と原因を理解し、悩みや苦しみを克服して心の平安を手に入れた状態のことを「滅諦」といい、この「苦諦↓集諦↓滅諦」の流れを様々な事柄において実体験として感じ取る事が、「法（ダーマ）」を感じ取ることにつながり、涅槃寂静の境地を得られる道と説いたのが仏教なのである。

しかし、「苦諦↓集諦↓滅諦」の流れを頭

で理解するだけでは、様々に移り変わりゆく	悩み・苦しみ全てに対応することは難しく、	より具体的な実践を通じて、「苦諦↓集諦↓	滅諦」の流れをさらに完全なものとするのが、	「道諦」なのである。	これら「苦諦・集諦・滅諦・道諦」の四つ	を合わせて「四諦」というが、四諦は理論と	実践の両方が混じっている言葉であり、実践	を表す「道諦」の中に、「中道」と「八正道	が含まれている」と理解する方がわかりやす	いであろう。	八正道は大きく分けると、「正しい理解（	中道・智慧）」「正しい行動（戒）」「肉体	と心の平安（禅定）」の三つに分かれ、正し	い考えをもって、正しい行動を行い、身心両	面に渡って常に穏やかである事を目指し、怠	ることなく常に努力し続ける事が、滅諦をよ	り完全なものにすることが出来ると説いてい	るのである。	金剛禪として特に注目しておかなくてはい
----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------	------------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------	---------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	--------	---------------------

けないこととは、実践の具体的な方策である八正道において、「身心両面に渡って常に穏やかである事」を説いていることであろう。我々金剛禅門信徒は、修行法の中で「外修」と「内修」の二つを説いているが、これは釈尊の教えの中核である「八正道」を具体的に指し示したものであり、それを理解した上で、金剛禅の修行に取り組むと言う事は、すなわち「苦諦↓集諦↓滅諦」の流れを、日頃の修練において体感し、正しい理解と身心の調和によって、より完成された「真の人格者」を目指している事に他ならない。

釈尊の正しい教えとは、「中道」「四諦」「八正道」の実践の教えを中核とした、「真の人格者」をつくりだす教えであり、金剛禅とは釈尊の正しい教えを現代に生かす団体である。これこそが金剛禅が単なる武道やスポーツではないという所以なのである。

