「大乗起信論（第７章）」の紹介
～技術支援に必要な技術～

技術士（経営工学）　末浪憲一

はじめに
大乗仏教に属する論書で５４３年～５４９年頃成立したといわれている。馬鳴（めみょう）作・真諦（しんてい）訳となっているが、インド成立か中国成立か誰が書いたのかもよくわからない。起信論全体として信不退転の道を説き、信が確立をすることの重要性が述べられている。
　多くの先生方による注釈解説書があるが、中でも竹村牧男先生著「大乗起信論を読む」春秋社、２０１７年が小生にとって最適であった。難解な仏教用語の説明等では、多くの文献に中から関連事項を引用して、丁寧にわかりやすく説明していただいていた。

大乗起信論と技術士は、全く無関係と思われたが、技術士にとって、大乗起信論からおしえられる点の多いことに気づいた。読むたびに新鮮な事項を知ることができた。
特に今回取り上げた「第７章信心のあり方と修業の功徳」では、技術士として技術支援を受けた場合に限らず、常に考慮しておくべき、必要事項が示されていると思われた。是非とも目を通していただきますようお願い致します。

要約
　第７章 信心のあり方と修行の功徳 正宗分（五）・流通分
四種の信心
この修行信心分においては、仏に成ることが約束された正定聚にいまだ入っていない衆生（不定聚）のために信心の修行が説かれます。正定聚に入るとは、「起信論」では信心が決定する段階にあたります。逆に言えば、人々を正定聚に入らせることが目的なわけです。正定聚になって仏になることが約束されるということは、その成仏のときはいつになるかわかりませんが、必ず仏に成る、すなわち救われるということです。
信を成就するための五つの修行：施門、戒門、忍門、進門、止観門

１．施門
　財施・法施・無畏施の三つがあると説いています。金品等を差し上げるのが財施、すばらしい教えを分かち合うのが法施、畏れなき心を施すのが無畏施です。
布施（財施）するときには、何か布施することによって評判とか実利、尊敬されることやお返しを求める貪りの心などを追求してはいけません。宗教的な意味での自分の向上と他人の向上だけを考えて行い、そうして積まれた善根を菩提の実現に振り向けていきなさいと説いています。

２．　戒門
戒門、戒律を持（たも）つ修行のことです。
その内容は、十全行道に則っている。「身（身体）・語（言葉）・意（心）の三行のかたちで見ます。身体の行為：殺さない・盗まない・邪な男女関係を持たないという身体の行為。
四つは語（言葉）の行為に関してであり、一つ目が「両舌しない」。離間語と呼ばれることもあります。二つ目の「悪口しない」とは、いわゆる「わるくち」ではなく粗暴な言葉、ハラスメントになるような言葉を言わないことです。三つ目の「妄?言」は嘘のこと、四つ目の「綺語」は飾り立てた言葉、おべんちゃらのことで、そういったことを言わないという戒めです。
十全行道の残りの三つは心の行為に相当して、「貪（ひん）」「瞋恚（しんい）」「邪見」の否定になります。しかし「起信論」ではここに、「欺詐（ぎさ）と諂曲（てんごく）」が挟まっています。欺詐とは欺くこと、出家修行もろくにしていないのに修行して悟ったかのような姿を見せて供養にありつくことを意味します。諂曲は他人から間違いを指摘されたときなどに、ああでもない、こうでもないと言って自分の悪さを認めず相手を丸め込んでしまうことです。瞋恚は怒り、邪見は正しくない見解、要するに無明のことです。

こういったことから遠離しなさいと言うのが十善業道で、出家・在家を問わず守るものです。

３．忍門
忍辱には一般に三つあります。一つは誹謗中傷を受けても心を波立たせることなく、冷静に対応して自分の信じている道をまっすぐ行くことです。二つは、非常に暑かったり寒かったりするなど困難な状況の中でも怠けないで修行していくことです。三つは、智慧の修行において非常に厳しいものがあるけれども、それを堪え忍ぶことです。ここでは、他人がいろいろとこちらを悩ましてもそれに復讐しようという心を持たないようにしなさいと、誹謗中傷を堪え忍ぶことが述べられています。

４．進門
仏道修行に対して心が怯むことなく、やめてしまいたいといった心を起こさないことです。そして仏道を必ず成就するという固く強い志をたてて､怖じ気づくような弱い気持ちから離れなさい、と言っています。
始まりのない過去から死んでは生まれ死んでは生まれを繰り返し生死輪廻してきたわけで、はるか昔の過去より地獄や餓鬼等々に生まれて受けてきた今までの身心の苦しみを思い、何の利益もなかったことを念ずべきなのです。本当の意味での自己のいのちの了解や究極の楽しみを得たことはなく、自分がどこから来てどこへ行くのかといったことに対する確固とした自覚をいまだかって一度も実現したことがないことをよく思うべきだということでしょう。

５．止観門
次に止観の修行の仕方についての説明です。前にも述べた通り止観は止（定）と観（慧）に分かれます。そのうち止は、対象的に分別して現れる相をとどめる、対照的に分別することをやめることです。心を静めると言う働きに相当します。
観の方は、縁起の世界のありさまをきちんと理解すること、ありのままに縁起のままに理解することになります。こちらは知的な分別を働かせることになりますが、ふだんの対象的に実体視するあり方を超えて、現象世界のありのままの姿を観察していくところが違っています。

５．１　止の修行
まず静かな場所に住して、姿勢を正して座ります。座禅で言うと、結跏趺坐や半跏趺坐になります。脊梁骨をぐっと伸ばして正身端座して、心も正します。そして心も仏道への思いに集中して修行していくのです。すでに原始仏教の観法にはいろいろな対象を用いて行う方法が説かれています。座禅の場合は、体を調えて結跏趺坐した後、呼吸を調えていきます。調身・調息・調心の順で調えていくわけです。特に息を整える事が、禅定では非常に重要な要素になっています。呼吸を調えることは、交感神経や副交感神経といった自律神経を調えることにつながり、心理的な状態も軽くなっていきます。随息観や数息観という息の数を数える方法も古来から伝わっています。
しかし、ここでは、自分の呼吸を対象化して集中していくこともするなと説かれています。それから、何か色を描いて観察の対象にすることもしてはいけないし、虚空を思い浮かべて集中することもしてはいけないと述べています。これらは原始仏教で修行方法として説かれているものです。さらには、見る、聞く、覚知するものを対象として心を集中することまで禁止されています。

坐禅して禅定を深めるときは、真如そのものに近づいているかもしれませんが、坐禅から立って日常の生活をするときは、どうしても分別などが出てしまいます。そういう中でも常に不生不滅の真理の世界を念じて観察することを勧めているのです。ふだん私たちは自我やものに執着し、自分を対象的においてそれにしがみつきます。しかし、修行生活の中ではその虚妄性を見て、同時に心も実体視せず本来のいのちの世界のあり方があると理解して、それを日常の中でも続けて観察しなさいと言っているのです。
そういう仕方を続けて、それが熟してくれば、心は心そのものに、真如そのものに住することができるようになるでしょう。止が成就する段階に達したと言えます。

心が分別の働きをおさえて対象化せず、主体そのものとしての心におさまっていくと、智の働きが非常に鋭くなっていきます。「起信論」では、真如と本覚が一体となって考えられていますので、真如の世界がそのまま覚りの智慧の世界なのです。その真如に近づけば近づくほど、その心のあり方が知恵の働きとして鋭くなってくるわけです。真如そのものの世界にだんだんと入っていき、真如三昧に入ることを得ると、煩悩が起きてくることがなくなっていきます。唯識では、現実に煩悩が働くことがおさえられることを伏といいます。

修行をしていく場合に、自分を導いてくれる徳のある人＝善知識に護られることを離れるときは、外道の見を起こしてしまうので、正しい師匠について修行していくことが大事なわけです。そこで善知識＝師の正しい指導を得て修行を進めていくことの必要性が説かれているのかもしれません。

５．２ 観法

このときの観では、次のような観察をまずすべきと説明しています。「修習」の「習」は自続的に修行していくこと、繰り返して修行していくことの意味が込められています。観をずっと修行していこうとするならば、次のように観察しなさいと、言っています。

生じてしばらくはそのかたちをとどめその後変化してなくなっていく現象や、さまざまな事物である有為法は、ずっとその本体を保つことはできません。短い時間（須臾しゅゆ）に変化したりなくなってしまったりします。有為の諸法には心理的な現象もあれば物理的現象もありますが、そのなかでも心の動きは瞬間瞬間には生滅して過ぎ去っていきます。自分の願いや理想を保とうとしても保てません。そのため、諸行無常のこの世の中は自分の思い通りにならない苦以外のなにものでもない。一切は苦しみであると観察します。

また、現在の諸法は電光のように、一瞬にしてなくなる、実体を持たないものであると観察すべきとも言っています。さらに、未来にあると考えられる諸法も、雲が突然起きてまたどこかへ行ってしまうように本体を持たないものであると観察しなさいと言っています。このように過去・現在・未来にわたってそれぞれ実在性のないものであることを観察すべきだと言っているのです。言い換えれば、すべての存在は空であり、実体的な存在としての我を持たない、無我（人無我・法務我）であることを観察するのです。

すべての生きとし生けるものは、実際に身体を中心として観察すると、いろいろと穢いものや汚れたものを抱えていて、楽しいものは一つもありません。

以上をまとめると、無常・苦・無我・不浄の観察を勤めているわけです。

また次のように観察しなさいと説明が続きます。どのような人も始まりのない過去よりずっと、無明の力によって、本来の実相を見る智慧の働きに覆われています。そしてさまざまに煩悩を起こして、苦しみを招くような業を造っています。その結果、心は生滅しながら相続していくので、無明・煩悩によって貧・瞋・癡（ち）などの心を続けていくことになります。そして業を造って、人間界に生まれたとしても、自覚していないかもしれませんが、大きな苦しみを受けるのです。

仏教では四苦八苦、生・老・病・死といった生死の苦しみや、愛するものから別れなければいけないという愛別離苦・嫌な人と会わなければいけないという怨憎会苦、欲しい物が得られない求不得苦、身心が盛んでコントロールがきかない五蘊盛苦を説きますが、どれも思い通りにならない苦しみです。

このように現に多くの苦しみを受けているのに気づかず、さまざまな煩悩や執着を起こし、未来に苦しみを招くその種（因）を植え続けています。その結果、未来に苦しむことに限りがなくなります。無限と言ってよいほどの苦しみを未来にまた受けることになるのです。そういう苦しみそのもの、あるいは苦しみを生み出す無明・煩悩のあり方に関して、なかなか離れることができません。究極の意味での楽の世界、涅槃に到達できないのです。苦しみの中にあるのにそのことを自覚できない衆生は実に憐れむべき存在なのです。

こうして、大悲を観察する観法を行っていきます。衆生はかわいそうな存在であると思って、固い決意のもとに偉大なる誓いとしての願を立てるべきと言っています。大乗仏教徒であれば誰でも各自、その根本に立てる本願を持ちます。本願すなわち徹底した決意の自覚を持って修業に邁進していくわけです。

その誓願はどのようなものかというと、十方全体に遍く行き渡らせるとありますので、要するにどのような人でも差別なくすくい取ろうとする決心です。そのために、さまざまな修業を未来までし続けるわけです。菩提心を起こしてから仏になるまで三大阿僧祇劫がかかると言われますが、それほど長い時間がかかろうとも怯まずに修業していきます。
そして苦しんでいるありとあらゆる衆生全員を、その人その人に応じたさまざまな手段を持って苦しみの世界から救い出し、煩悩の吹き消された安らぎの世界、涅槃の世界の究極の楽しみをえさせるのです。本当の自己のいのちは何なのかを自覚させるような事で、それを実現させる願を立てるべきなのです。
そして苦しんでいるありとあらゆる衆生全員を、その人その人に応じたさまざまな手段をもって苦しみの世界から救い出し、煩悩の吹き消された安らぎの世界、涅槃の世界の究極の楽しみを得させるのです。「第二義の楽」とありますので、たんに金持ちにするとか健康にするといった世俗的なことでなく、宗教的な意味での解脱、本当の自己のいのちは何なのかを自覚させるようなことで、それを実現させる願を立てるべきなのです。

大乗仏教の場合、涅槃を実現するだけではなく、迷っている衆生の一人一人の心を智慧に変えていくことを目指します。この智慧すなわち菩提を実現させることが重要で、そのことがあるかないによって、涅槃の内容も変わってきます。
このような願を起こしたのであれば、どのような時でも場所でも、どのような修行であっても自分の能力の堪えるかぎり、あらゆる修行を常に修行していき、怠けてはいけません。これが大願観です。
坐って心を統一していく止の修行に専念するときを除いて、他の日常生活をしているすべての場面においては、まさになすべきこととなすべからざることを観察しなさい。なすべきこととは、さまざまな修行であり、人々を利益していくことです。戒律で言えば攝善法戒と饒益有情戒のことです。なすべからざることとは,してはいけないと定められた悪いことで、戒律で言えば攝律儀戒のことです。そのことを観察し、実際に実践もしないと言う意味です。

５．３ 止観の修め方
観の説明が終わり、止観の双方をすべきことが説かれます。一般に四威儀といって行・住・坐・臥（ギョウ・ジュウ・ダ・ガ）が言われますが、それは日常の生活のことを意味します。日常の生活の中で、どのようなときでも止観を倶に行ずべきなのです。
どういうことかというと、あらゆる法は実体を持たないので、それとして生じたり滅したりということがありません。生じたとか滅したとかいうことはなく、本質は空だと念ずるわけです。このように本来空性であって本体はないのですが、現象としては善を行えば楽の報いがあり、悪を行えば苦の果報があります。行為の世界においては善因楽果・悪因苦果の因果関係が厳然としてあって、生死輪廻とも関わってきます。善をなせば死後に人間界や天上界、もしくは三界を超えて覚りの世界へと生まれる報いが得られ、悪を成せば死後には地獄や餓鬼、畜生といった苦しみの多い世界に生まれ変わります。
この行為の法則、道理は決して失われたりなくなったりはしないこともきちんと観察すべきことなのです。
そういった因果に縛られるけれども、その本質は空・無自性・不生であり、それに徹底していくと因果の中にあって因果を離れることが実現してきます。つまりこの身このままで救われることが実現するわけです。この両方のあり方をきちんとわきまえてそのときそのときに応じてことにあたっていくことが大事なわけです。
因縁のあり方とも言うべき善悪の行為とその報い、つまり善因善果・悪因悪果の法則が厳然としてあり、そのことを深く思っても、またその現象世界の一つ一つの事物の本性は不可得であって、本体あるものとしてとらえられないことも念じなければいけません。
こういった明瞭な洞察と了解をもとにして、そのつどの縁にしたがってことにあたっていくことが止観倶行ということなのです。
ふだん、心は対象に向かって執着してそれに引きずり回されます。坐禅をして心を静めて心そのものになるように、対象にかかわらず主体そのものに帰るように止の修行をしていくと、凡夫が

世間に執着するあり方を対治することになります。そしてそれだけではなくて、真如三昧、空性三昧によって空に徹底していくので、世間の事物の空は見られず生死輪廻から逃れようとして涅槃に入ることを望む二乗とは違って、生死のただ中にあって解脱することを実現することができます。苦しみから逃れようとだけする二条の世界を捨てて、空において自由自在に働くことができるようになるのです。
しかし、止だけではだめで、さらに観を修するときに、涅槃に入ってしまって自己満足し、他者とは一切関わりを持たないような狭い劣った心の過ちを退治します。他者のためにひたすら働いてやまない慈悲の主体が動き出します。それに加えて、先ほどこの世は無常・空・無我・不浄の中で衆生が苦しんでいる様子を観察し、彼らを救済しようという願を立て修行することが言われていましたが、この観を修すると、凡夫が善根を修しない、仏道を歩もうとしないというあり方からはるかに離れることができるのです。
究極的には本当の意味での自利利他円満になるような自己・主体を実現することができるのです。
そのため止と観の双方が大事になるわけです。空なる本質をよく理解して、それと同時に現象世界の行為に関わる法則等もきちんとわきまえて、自らの苦しみをいかに脱するかや、他者をいかに苦しみから抜け出させるかといった課題に取り組む大乗の立場が実現してくるのです。
止観は相助け合って離すべきものではありません。もしも止と観の両方を具えないときは、菩提の道に入ることができません。自覚覚他円満の悟りの智慧を完成させることができないのです。
この「菩提の道」ですが、道を覚りの智慧のこととととれば、「菩提という道（どう)」、いわゆる道ととれば、「菩提をめざす道(仏道)」ということになります。

おわりに
仏教徒として守るべき事柄（施門、戒門、忍門、進門）がはじめに説明された後、止観門について説明されている。
止観門の「止」では、座禅して不生不滅の世界を念じて観察することにより、心の働きが、鋭くなり真如三昧まいにはいることができる。
観では、かって苦と楽の心の動きは、瞬間瞬間で入れ替わる。緒行無常のこの世の中は自分の願いや理想は保とうとしても保てない。一切は苦しみであると観察する。
　止と観の修め方。止観の双方をすべきことが説かれる。行為の世界では、善因楽果・悪因悪果の因果関係が厳然としてある。

二つの要素（ベクトル？）である「止」と「観」の二つに分けて論じられているが、もう一つの要素「誓願」も重視されている。(誓願：誓いを立てて神仏に祈願すること)。重要な三つの要素（「止」・「観」と「誓願」）で考えたとき、この３要素から、信仰力を生み出すことのできる熱意（パワ-）の必要性を感じる事ができた。同様に、技術士として支援を行う場合にも、お客先に技術支援に必要な技術を最高度にパワーアップして誠心誠意お伝えする必要があるのではないかと思った。

公益社団法人日本技術士会近畿本部登録　近畿PE技術相談室
https://kinki-pe-sodan.com/