

自分とは、

教養としての東洋哲学

ないから。

しんめいP 著

京都大学名誉教授

鎌田東二 監修

sanctuarybooks

# はじめに

虚無！

32歳。無職になり、離婚して、実家のふとんに一生入ってる。



人生のピークは18歳。東大に合格したときである。

地元は小さな田舎町。

合格発表の次の日には、町の有名人になっていた。近所のスーパーで、とつぜん、知らんおばちゃんに力強く両手で握手された。

「東大、受かったんやってねえ、すごいなあ！」

おばちゃんは泣いてた。

あれ誰やったんや？

そんな「田舎の神童」だったぼくが、「職」「家」「嫁」を失って、「一族の恥」として実家にもどってきた。実に14年ぶり。

近所の人に見つからぬよう、深夜1時から海にむかって散歩する。よく釣り人にみつかるけど、たぶん幽霊と思われてる。

ふとんから出られない。

「なんか、めっちゃくちや虚しい」

というだけの理由で。

「働く意味」がわからなくなった。

「売上」「お金」「成功」

ほしいはずなのに、ほしくない。

がんばりたいのに、がんばれない。

こんな理由で、働かないの、ナメてる。自分でもおもう。

このままだと、一生ふとんに入ったままだ。



**この虚無感、どうすりゃいいんだ!?**

その答えをもとめて、いっぱい本を読んだ。

まず、自己啓発書を読んだ。

うそ。読めなかった。

「好きなことみつけよう」

「強みをいかそう」

「成功しよう」

ぜんぶ、生理的に無理になってた。

いまこの言葉にふれるだけで、虚無感が10倍増しになりそう。

次に、哲学書に手をだした。

いわゆる「西洋哲学」である。

デカルト、カント、ヘーゲル。

名前をいうだけで自分がすごい人間になった気持ちになれる。

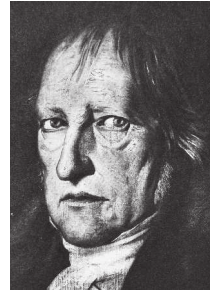
みんな、めっちゃ虚無感かかえてそうな顔。(暴言)



デカルト



カント



ヘーゲル

最強の知性をもつ彼らなら、虚無感をのりこえる方法、知ってるはず。ところが問題があった。

**西洋の哲学者は、「生き方」にあんまり興味がない人がおおいのだ。**  
なんでやねん。

頭良すぎて、「認識とは何か」みたいな、おそろしく抽象的なことを哲学してる。ふとんから出るどころか、むしろ永遠にでられなくなりそう。

おれはこんなこと考えてる場合じゃねえ。

それでも、ひとり、いるのだ。

ドンピシャで「虚無感」を哲学してる人が。

ニーチェである。

19世紀ドイツに生まれた、哲学界のスーパースターだ。



ニーチェ

ニーチェが虚無感の克服をテーマにかいた『ツアラトウストラはかく語りき』という本には、こうある。

わたしは諸君に超人を教える。

人間は、克服されねばならない何かだ。

君たちは人間を克服するために、  
何をしたか。

うおおお！ 全然わからんけど、アツいっばいな!?

ニーチェをすれば、虚無感を克服できそうだ！

とおもって、期待MAXで調べはじめた。

しかし、衝撃の事実をしった。

**ニーチェ、発狂して10年間ふとんに入ったまま、死んだらしい。**

# 虚無感やばすぎ

あかんやん！

西洋哲学にたよると、よけいこじらせそうな予感がして、やめた。

そして、最後にてをだしたのが、「東洋哲学」だった。

「東洋哲学」といわれても、ピンとこない人が大半だとおもう。

でもね、めっちゃいいんですよ、東洋哲学。

たとえば、インド哲学。メインテーマは、これだ。

「**本当の自分ってなんだろう**」



日本の社会で、これ口にだしたら、超バカにされる。  
みんな気になるくせに！

でも、自分探しの本場、インドはちがう。  
今この瞬間も、「本当の自分」を探してる人が、何億人もいる。

しかも、インド人の論理的思考、世界最強レベル。  
数学で「ゼロ」の概念を発明したのは、インド人である。

そんなインド人の哲学者たちが、何千年も考えてきた「本当の自分ってなんだろう」の  
答え、知りたくない？

ありました、「答え」。

そして、その「答え」を知って、  
わたくし、虚無感から脱出して、いまこうして本かいています。

東洋哲学のいいところは、きほんてきに、

**「どう生きればいいのか」がテーマなこと。そして「答え」があること。**

よく哲学は「答えがない」といわれるけど、東洋哲学は、超しつかり「答え」があるのだ！これはありがたい。

そしてなにより、この「顔」をみてほしい。

東洋哲学の代表的な哲学者、ブツダである。

人間、こんなやすらかな顔できるん？

ニーチェの虚無顔とえらい違いや。

**東洋哲学は、とにかく楽になるための哲学なのだ。**

無職だろうが、離婚してようが、ふとんにいようが、めっちゃ

くちや楽になれる、ヤバい哲学である。

ちなみに、先にいっておくと、東洋哲学にはひとつ弱点がある。

友達の家遊びに行ったとき、このブツダのポスターが、でかでかとはられていたら、  
どう思うだろうか。



はじめに



# 最強に怪しい。

友達のことが心配になる。

じつさい、ぼくも実家の本棚に東洋哲学の本をならべまくったら、親からガチのトーンで心配された。

それもそのはず。

**東洋哲学は劇薬である。**

効果はすごい。でも取り扱いをまちがえば、めっちゃくちゃ危険。

ただ、安心してほしい。勧誘とかしないから。

ぼくは、特定の宗教にはいってないし、家にブツダのポスターもはってない。

また、間違ったつたえかたにならないよう、宗教学者で、京都大学名誉教授の鎌田東二先生に監修していただいた。鎌田先生は70代だけどバク転できる超スゴい方なので、とにかく安心してほしい。

この本は、「哲学エッセイ」です。

ぼくは学者でも僧侶でもないのので、東洋哲学を「ひとりの無職がこう受け取ったんだな」とおもって、気楽に読んでくれたら嬉しいです！

それでは、これから7人の「東洋哲学」の哲学者を紹介します。

ぼくが、7人の哲学をして、どんなふうに「虚無感」から回復したかも書きます！

ひまだつたら読んでみて！

# 無我

自分なんてない

ブツダの哲学

はじめに

ブツダってだれ？

超ハイスペックなひきこもり

ブツダ、自分探しの旅にでる

修行しすぎて死にかける

歴史をうごかしたおかゆ

自分とか、ない。

逆に、どこに「自分」がある？

苦しみをなくす、衝撃の方法

ブツダと「無我」のその後

## 2章

# 空<sup>くう</sup>

この世はフィクション

龍樹の哲学

龍樹ってだれ？

龍樹、あのひとに似すぎ問題

龍樹のガチの黒歴史

インド中を論破する

空

世界が激変するヤバい哲学

みんな「ことばの魔法」にかかっている

みんな魔法を使ってる

「ことばの魔法」の正体

家族も「フィクション」

会社も「フィクション」

国も「フィクション」

モノさえも「フィクション」

3章

道タオ

ありのままが最強

老子と荘子の哲学

まちも「フィクション」

すべてはつながっている

境界線、ぜんぶ幻

ひとつのものに宇宙をみる

空をかんじるとき

すべての悩みは成立しない

ぼくと「空」

革命戦士になるため島へ

芸人になることにした

からっぽになったら「空」が心に沁みた

老子ってどんな人

ありのまますぎ

荘子ってどんな人



## 4章

# 禅

言葉はいらねえ

達磨の哲学

道とはなにか

「現実」も「夢」もあいまい

「道」がわかれば天下がとれる

「道」から学ぶ婚活術

「道」から学ぶ転職術

ぼくと「道」

全然しゃべらないタイプの人

ダルマさんは「もつてる」

ダルマさん、無愛想すぎて終わる

ダルマさん、言葉すてすぎ問題

またしても訪れる奇跡

禅、中国にひろがる

禅とはなにか？

5章

他力

ダメなやつほど救われる

親鸞の哲学

本を、ありのままみる

ピンチなときこそ「言葉をする」

この原稿ができるまで

ぼくと「禅」

一休も絶賛した親鸞の哲学

地獄の京都に生まれたエリート

たどりついた「他力」の哲学

あきらめると、「空」がやってくる

ただ、信じる

親鸞のセンパイ「法然」の弱点

親鸞、ダメ人間をさわめる

親鸞、逮捕されて改名

親鸞、覚醒する

6章

密教

欲があってもよし

空海の哲学

さとり人口の拡大

ぼくと「他力」

266 263

フィジカルモンスター・空海

万物の天才、空海

空海は陽キャ

東洋哲学やるひとの「弱点」

「密教」は超ポジティブ

「密教」の「空」

マンダラにかかれているもの

さっとたらみんないっしょ

「なりきる」ことのパワー

大日如来になりきる

311 304 298 295 290 286 283 280 276 275

生命を肯定するってことは…

性エネルギーってなんだ

欲望、もっててよし

ぼくと「密教」

あとがき

参考文献

インド編

1  
章

無我

自分なんてない

ブッダの哲学



東洋哲学、この人をぬぎに語れない。最強の哲学者から紹介する。  
「ブツダ」。

別名、お釈迦しゃかさん。みんな名前はきいたことあるよね。  
でも、くわしく知ってる人はすくないと思うので、紹介しよう。

## ブツダってだれ？

まず、ブツダについて、一番大事なことをつたえたい。

ブツダは「人間」である。

インド人である。

絵でも仏像でも、あまりに「神」っぽいで、勘違いされがち。

人間です。インド人です。父ちゃんと母ちゃんからうまれたし、たぶんカレーたべてた。そんなブツダはいまから2500年くらいむかしの人。でも、現代人のぼくと、同じ悩みももっていた。

### 「虚無感」である。

ブツダもまた、虚無感になやんでいた人間だったのだ。

でも、ブツダはすごい。

なんと、**虚無感を完全に解決したのだ。**

えっ？ そんなことある？ 「虚無感」って完全解決できるやつだったん？

ぼくは、ブツダの哲学をして、人生イチ衝撃をうけた。

「人生で一番影響うけた人は？」 っつきかれたら、「ブツダ」と答える。それでドン引きされそうな時は「明石家さんま」 って答えてる。

これから、そんなブツダの、破天荒すぎる人生ストーリーと、虚無感をぶつとばしてしまおう衝撃の哲学を紹介していく。

## 超ハイスペックなひきこもり

ブツダは、とんでもなく恵まれていた。

仮に、古代インドにマツチングアプリがあつたとしよう。

もし、ブツダが登録すれば、あまりに「ハイスペック」すぎて、婚活市場のバランスは完全崩壊し、サービスは終了においこまれるだろう。

### まず実家が太い。

実家、王家。職業、王子。年収は、おおすぎて測定不能。頭脳も、のちに人類史にきざまれるレベル。

しかも、たぶんめっちゃイケメンだった。修行中、地元のギャルに突如おかゆをもらったりしたので。



でかい城にすんで、ほしいものは全部手に入る。豪華なご飯を毎日たべて、ハーレムまであった。(実家にハーレムあるのいやすぎる)

家族にもめっちゃめっちゃ愛されてた。

「王子」って、超やりがいありそうな仕事やん。

しかし！

こんな恵まれた環境なのに、ブッダはバキバキに「虚無感」に苦しんで生きていた。

たぶん、ずっとふとんに入ってたと思う。

王子といつつ、じっさいは「無職のニート」だったのだ。

王家にうまれて、虚無感でふとんに入っていたブッダ。

庶民のくせに、「自分、めぐまれてるしな…」と虚無感をもつことすら申し訳なくおもってた自分が、最高にバカらしくなる。

どんなに恵まれてても、虚無感はかんじるものらしい。それを、若いときのブッダが証明してくれてて救われる。