

## 第45回 高知女子大学看護学会 講演会

# 「人生百年時代と健康格差－死の格差と空海思想－」

天使大学 副学長

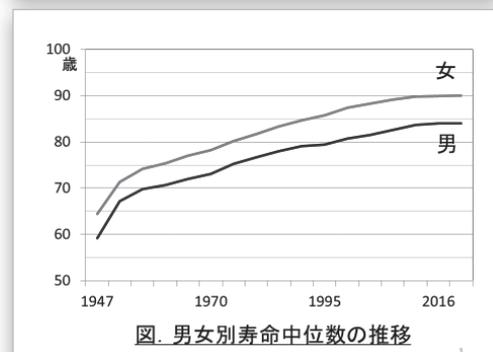
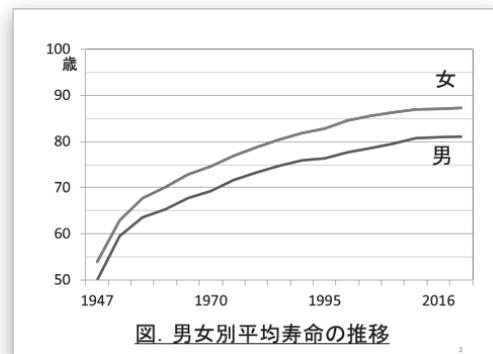
高木 廣文

ご紹介に預かりました高木です。本日は45回目を迎える高知女子大学看護学会にご招待いただきましてありがとうございます。ご紹介にあつたように、私自身はもともと量的研究、疫学が専門です。だからずっと健康調査などをしてきましたが、最近は看護の世界で教えているので、質的研究に首を突っ込んだりしています。また、公益財団法人生存科学研究所で理事になっておりますが、昔の医師会会長だった武見太郎先生がつくられた法人です。人間はどうすれば生きられるかという「生存の理法」を研究する組織です。生命倫理に関係する人が多い影響もあって、今回こういうテーマで講演をすることにしました。

最初にこのお話を頂いた時、とても難しい話だと思いました。人生百年時代と健康格差、看護のシフトとは何だろうか、何をしたら良いのかと考えました。最近、私に関係する先生方は、高齢になってしまったので、ほとんどの先生方が亡くなっている状況です。そして1、2歳上の先輩方が亡くなったり、家族もほとんど死んでしまったり、飼い猫も20歳を迎えて亡くなりました。そんな状況でいろいろと死に関して思うことがあり、今回はそのような話を少ししたいと思っています。

2年前に久留米で開催された国際ケアリング学会にジーン・ワトソン先生が出席し、私もシンポジストとして日本人の考え方とか空海の話英語で話したけれど、とても不消化だった覚えがあります。英語だとやはり説明が難しいということもあり、今回の機会をいただいて、少し考え直して分かりやすく話そうと思い、サブテーマを「死の格差と空海思想」としました。

### ■統計データからみた人生百年時代の到来



まず、本当に人生100歳までいくのか検討したいと思い、厚労省のデータを調べてみました。平均寿命だと100歳に到達するのはいつぐらいかなと思い、スライドを作りました。図を見ると、平均寿命が100歳に到達するのは無理そうです。寿命中位数だと、今でも女性は90歳くらいまで半数の人が生きていますが、それでも半数の人が100歳に到達するのは難しいようです。一方、ある程度の人には確かに100歳まで到達するだろうと考えられます。とくに女性は、かなりの人が100歳くらいまで生きる可能性があります。男性はなかなか到達しないなど、データを見て思いました。現状では100歳になったらいいという程度で、データからは、人生百年時代というのはちょっと気が早いかなという感じです。

## ■健康格差と社会格差

2011年の日本学術会議のパブリックヘルス分科会での提言「わが国の社会格差の現状理解とその改善に向けて」では、次の5つが挙げられています。①保健医療福祉政策において健康の社会格差を考慮すること、②健康の社会格差のモニタリングと施策立案の体制を整備すること、③保健医療福祉の人材養成に健康の社会格差の視点を含めること、④国民参加による健康の社会格差に向けての取り組みを推進すること、⑤健康の社会格差に関する研究を推進すること、の5つです。2011年当時から、その原因は何かということについては、ある程度分かっています。ほとんどが経済格差によるもので、その影響がすごく大きいだろうと考えられています。経済格差がどこから来るのかという点が重要です。政府の「人づくり革命基本構想」(2018)の人生100年時代構想会議では、幼児教育の無償化、高等教育の無償化、そして大学の質の向上、経営力強化、大学の連携・統合、リカレント教育、生涯の教育が必要であるとし、他には高齢者雇用の促進などをあげています。結局、高齢になっても長生きするとお金が必要ということで、最近では2000万円必要だといって揉めています。たぶん本当だと思いますが、政府が本当だと認めるとどうなるのかということ、結局は高齢者も働けということになります。しかし、実際に高齢で働いていると、年金は満額は貰えません。したがって、働いてもお金が足りずに非常に困ってしまう訳です。

教育の格差が、いろいろな経済格差につながるというのは、かなり昔からいわれていることです。社会医学でいわれていることで、教育がないと良い職に就けない、良い職に就けないとお金がない、お金がないと病気になった時も病院に行けない。そうすると、仕事が満足にできないので、結局、悪循環に陥るわけです。今は、もうそういう事態が日本でも起こっているようです。子どもが病気になっても病院に連れていけない、なぜか、お金がないからという話になっ

たりしています。結局、健康格差は経済格差に起因していることは、ある意味明らかなので、それに対して政治がどう対応することができるかという問題です。

要するに、人は生老病死の格差、四苦と呼ばれている格差の中で生まれたり、年取ったり、病になったり、最後は死ぬけれども、健康に関することにおいて、経済格差は非常に影響が大きいということです。

## ■死の格差とスピリチュアルケア

死の格差についてですが、哲学的には死は経験できないといわれます。皆死ぬことは平等だから、経験できるのではないかと思うけれども、死が怖いとか死ぬのが嫌だと言っている間は生きているわけです。死んでから戻って来た人は、キリストしかいません。復活した人以外に死を経験した人はいないので、キリストしか死を経験していないということになります。

結局は、普通の人は死の直前まで安楽・安心でいたいと思います。死はやはり怖いもので、なぜ怖いのかが問題です。非常に熱心なクリスチャンとか、イスラムのテロリストたちは、ある意味喜んで死んでいけるようです。天国があると思えば、死も怖くないと思いますが、本当にそうなのかということはいくつか分らないです。それは死の経験が無いからですが、そういうことを少し考えてみます。

今、スピリチュアルケアという言葉がよく言われていますが、ではスピリチュアルケアはどのように実践したら良いのだろうかを考えてみます。スピリチュアルケアは、日本に無い概念であり、とくにキリスト教系の概念ではないかと考えられます。そういう欧米の方たちが書いている看護の本、ナイチンゲールもそうですが、やはり熱心なキリスト教徒の立場から記載されている内容です。それでは、日本人に合った宗教観とは何かということ、今日は少し考えてみます。

## ■スピリチュアルケアと日本人の宗教観

### 本日の話題：

#### スピリチュアルケアと日本人の宗教観

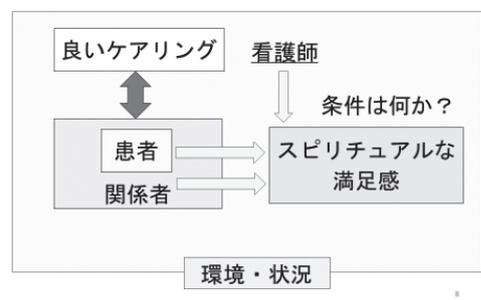
- ・ケアリングの構造主義科学論モデル
- ・人間性教育は可能か？
- ・日本人の宗教観に影響した思想は何か？
- ・空海の思想について
  - ・十住心論
  - ・即身成仏義

ケアリング構造主義科学モデル、というものを考え、それを検討したらどうなるのかを考えてみました。

人間性教育は、全人的でないといけなけれど、そんなことができるのかということにも少し触れます。そして、日本人の宗教観に影響しているのは一体何かを考えてみたいと思います。

今回は、今でも多くの人が知っている弘法大師空海を取り上げたいと思います。とくに、空海の思想の中で、空海の考え方の集大成だといわれている「十住心論」、正確には「秘密曼荼羅十住心論」と言いますが、それをわかりやすくしたダイジェスト版である「秘蔵宝鑰」を中心にお話したいと思います。今でも「即身成仏」のような言葉は、意外と皆知っていたりします。十住心論と即身成仏、この2つをキーワードにしながら、話をしたいと思います。私なりの解釈ですから間違っていたら申し訳ないですが、皆さんの刺激になれば良いと思います。

### ケアリングの構造主義科学論モデル



構造主義科学論では、科学的な理論とは現象説明のために、簡単なモデル、すなわち構造を考える必要があります。モデルとして簡単なモデルを考えてみました。ある環境や状況の中で

病気になって亡くなる時、その親族に対しても看護師がケア、良いケアリングのようなことを実践することが望まれます。良いケアリングの条件などは、ワトソンの看護論の中に書かれていますが、私も関連書を何冊か読みましたが、良く分かりません。なぜ分からないのか、条件は何かと考えてみました。

スピリチュアルな満足感を与えて亡くなるとか、良いターミナルケアやスピリチュアルケアができたという満足感を、どうすれば得られるかなと思います。自分もそういう環境で妻が旅立ちました。その時に、本人が選んだホスピスで亡くなることができて、看取れて良かったという気持ちもあるけれど、もう少し他にもできなかったかなとも思います。必ずそういうことが人にはあります。その時はそれで良かったと思うけれど、1年後でも2年後でも何年後でも、そういう思いを解消するのはなかなか難しいのです。それはどうしてなのかなと色々考えます。そういう時に何が必要な条件になるのが問題です。

良いケアリングが必ずしもスピリチュアルな満足をもたらすとは限らない(?)

↓ 何が必要か？

専門的知識+十分な技術+α?

↓ αは何か？

看護師の人間性  
とくに宗教的背景に関係する思想的豊潤さ

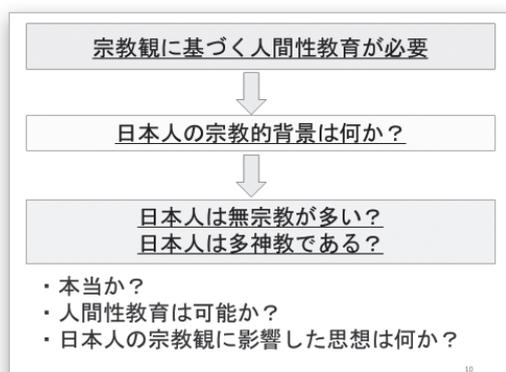
良いケアリングと思っても、必ずしもスピリチュアルな満足をもたらすとは限らないのではないのか。それでは何が必要なのか。当然、ベースとして専門的な知識とか十分な技術としてどうすることが必要なのかは、いろいろな分野で研究されていると思います。

プラスアルファとして、例えばクリスチャンであれば、当然キリスト教的なアプローチがあり、臨床宗教師的な人が昔から病院の中にいます。最近では、日本でもクリスチャンだけではなく、仏教関係の人もいるようです。そのようなプラスアルファ的なものは、人間性教育で考えると、特に宗教的背景に関係する思想の豊潤

さではないかと思います。私が所属する天使大学には、「愛を通して真理へ」という標語があります。建学の精神の「カリタテム」はラテン語ですが、要するにカリタスのことです。カリタスは、キリスト教的な愛と考えられますが、カリタスが実際に何なのか、私には良く分かりません。分かるという人も中にはいますが、本当かなと思います。私は何回聖書を読んでもよく分かりません。それは、やはり体験がないからだと思います。

ワトソン先生は「ケアリングはカリタス」のようなことを言っています。そのような考え方は、クリスチャン同士だと分かるかもしれないのですが、他の宗教ではどうなのかということも、少し考えた方が良いのではないかというのが私の考えです。各個人の宗教観に基づいた人間性教育が必要なのではないかと考えます。

## ■日本人の宗教的背景



日本人の宗教的背景は何かが問題になります。日本人の宗教について、宗教専門の大学で調査をしています。あなたの宗教は何ですかと問うと、無宗教と答える人がいつも7割くらいいるそうです。それは何回調査しても、7割くらいの方は無宗教だと答えるそうです。なぜそうなのかということですが、実は違うのではないかと考えられます。本当に無宗教なのかといわれると、日本人はクリスマスのお祝いをしますし、正月は神社やお寺に行って初詣したり、お盆にはお墓参りに行ったりします。それを見ると無宗教と知っているけれど、実は多神教ではないかと、外国人は考えたりします。クリスマスになれば喜び、最近ではハロウィンでも大騒ぎし、なんだかよく分からないということで、多

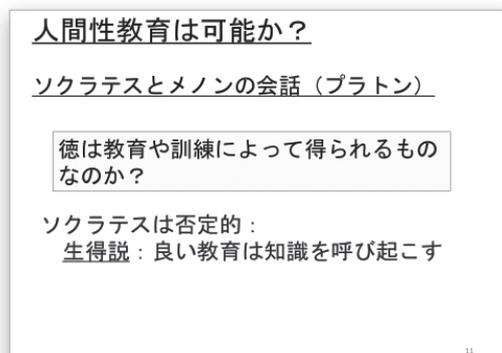
神教かといわれたりします。

無宗教が多いという調査結果は、歴史的に日本では宗教という言い方はなかったためだそうです。昔は、<sup>ぶつどう</sup>仏道とか<sup>ぶしどう</sup>武士道とかいう言い方か、仏教のように個別の呼び方でした。明治時代にキリスト教が入ってきたときに、様々な信仰をすべて宗教という呼び方で総称するようになったようです。宗教という言葉では、とくにキリスト教的な一神教のように、絶対神を信仰しないと宗教ではないという考え方が生じたようです。しかし、絶対的な神への帰依が日本人の感覚に合わず、多くの方が無宗教と答えるのではないかと解釈できるようです。

また仏教には、神様のような仏様が沢山います。阿弥<sup>あみ</sup>陀<sup>だ</sup>如来<sup>にょらい</sup>、普賢<sup>ふげん</sup>菩薩<sup>ぼさつ</sup>、帝釈<sup>たいしやく</sup>天<sup>てん</sup>とか、多くの神様（実は仏は人なのです）がいるのではないかと、これは多神教ではないのかという誤解が生じたと考えられます。

## ■全人的教育は可能か

まず人間教育は可能か、全人的教育は可能かということを考えてみます。少し飛躍する感じはありますが、これには理由があります。



ソクラテスは、紀元前399年に70歳で毒杯を仰いで死んでいます。ソクラテス自身は記述していませんが、プラトンが記述している内容に、ソクラテスとメノンの会話があります。メノンという人物は有徳な人間になり、アテネの議会制度の中でのし上がっていきこうと、ソフィストの有名な先生に付いて勉強をしている若者です。そのメノンがソクラテスを訪ね、徳は教育や訓練によって教わることができるのでしょうかと尋ねます。ソクラテスはいつものように「君はどう思うのかね」という返答を繰り返し、メノ

ンの回答を導いていったという話がかかれてい  
ます。

そもそもソクラテスの考えでは、良い教育と  
はすでに自分が持っている知識を呼び起こすこ  
とです。その背景の考えとして、人間は何回も  
生まれ変わり輪廻転生するため、前世できちん  
と勉強していた人は、少し刺激をすると、勉強  
したことのある言葉をきちんと喋れるように  
なるし、刺激を繰り返すことで、いろいろな知識  
を思い出し、より良い人間になっていくという  
考えがあります。

それを示すために、メノンの奴隷の少年に対  
して、与えられた正方形の2倍の面積になる正  
方形を導くということを実演します。一辺を2  
倍にすると面積は4倍になってしまいます。そ  
れでは、面積を2倍にするにはどうしたら良い  
かを導いていきます。対角線を引いて、対角線  
を一辺とする正方形ならば、ちょうど面積が2  
倍になります。直角二等辺三角形を4つ考える  
とすぐにわかりますが、解説書には対角線は一  
辺の $\sqrt{2}$ 倍だから、ちょうど面積は2倍になる  
という説明がよくあります。これは、無理数の  
知識がないと出来ないはずだと言われますが、  
そんなことはなくて、補助線を一本引くと解け  
るのです。とにかく、ソクラテスはほらできた  
だろうと、この子は幾何学とか数学の知識がな  
くても、きちんと指導すればできるようになっ  
た。その理由は、前世でちゃんと勉強してきた  
からだと説明します。

仏教の考え方にも、そういうところがありま  
す。前世があるという考えは、非常に魅力的で  
すが、非科学的で科学としては立証できないこ  
とです。でもそういう考え方が、ソクラテスの  
背景にあり、非常に日本的な考え方だと思いま  
す。

ソクラテスは、徳の教育にはとても否定的で  
す。例えば、ギリシャの有徳な何とか君のあの  
息子は大馬鹿野郎だ、とか言ったりして嫌われ  
て恨まれたりし、結局人付き合いがうまくでき  
ないような人です。このように、知識を呼び起  
こすように教育をすれば良いという古代ギリ  
シャの考え方の背景には、輪廻転生の考え方  
があることが、日本人の考え方に非常に似てい  
ると思います。

## ■弘法大師空海の生涯と思想

これは私の思い込みかもしれませんが、日本  
人の宗教観に影響した思想は何かというと、弘  
法大師空海ではないかと思えます。いまだにお  
遍路さんがいて、テレビでも特集などをやって  
いたりして、「大師」というと弘法大師空海が最  
初に出てきます。もう1200年くらいも前の人で、  
これほど知られている人はそうはいないと思いま  
す。なぜだろうかと思えます。

今回は2つの思想、<sup>じゅうじゅうしんろん ひそうほうやく</sup>十住心論(秘蔵宝鑰)と「即  
身成仏」について話します。

「秘蔵宝鑰」では、これはなぜこうなるのかと  
いうことを、経典などから引用して自分の説を  
作り上げており、基本的には現在の論文と同じ  
形式をしています。あまり読んだことはないと思  
いますが、読んでみると、これはどこどこに  
こういうふう書いてあるから、こうだという  
説明がずっと書いてあります。

### 空海(弘法大師, 774~835) ①

- ・四国讃岐国多度郡(香川県善通寺市付近)
- ・佐伯家三男: 幼名 真魚(皇室守護の家系)
- ・18歳: 大学寮入学(その後、退学)
- ・24歳: 『三教指帰』大乘仏教を志す
- ・31歳(804): 留学生として入唐
- ・32歳: 長安の青龍寺の恵果和尚より灌頂、  
正統な第8代密教相承者となる
- ・33歳(806): 帰国、『御請来目録』
- ・43歳(816): 高野山を賜る

### 空海(弘法大師, 774~835) ②

- ・44歳(817): 『即身成仏義』
- ・50歳(823): 東寺を下賜
- ・55歳(828): 綜芸種智院の開設  
(我国初の私立大学)
- ・57歳(830): 淳和天皇の勅命  
『秘蔵宝鑰』『秘密曼荼羅十住心論』
- ・62歳(835): 入定
- ・921年(死後87年):  
醍醐天皇より「弘法大師」の諡号下賜

三筆の一人、詩人としても有名

まず、弘法大師空海の略歴を説明します。774  
年6月15日生まれということになっています。  
生年月日は少し怪しいのですが、後で説明する  
ように、弘法大師空海は真言密教第8代の正当  
な相承者です。第6代の不空三蔵<sup>ふくうさんぞう</sup>が亡くなった  
命日が、ちょうど誕生日になるようにしたとい  
うことだと思えます。空海が亡くなった日は835

年3月21日で、これは正式に分かっていることです。

空海は四国讃岐国の多度郡という、今の香川県善通寺市付近で生まれたといわれています。佐伯家の三男、幼名は真魚と呼ばれていて、長男次男が亡くなり、本当は三男ですが、長男としての期待を一身に受けていたといわれています。

18歳で大学寮の明経科に入ります。官吏、つまり官僚としても上位の子弟でないと入れなかったらしいです。要するに、佐伯家は、今でいうところの香川県知事的な役割をもつ守護の家系だったようです。叔父さんが阿刀大足という人で、その人に漢籍を習ったと言われていいます。とても成績優秀だったようですが、何か思うことがあり、ここでこんな勉強をしてもしょうがないと大学を辞めてしまいます。当時の最高学府で、日本に1つしかない国立大学を辞めてしまうようなものなので、退学するなんて今でも考えられないことです。

なぜ辞めたのかという理由について、24歳の時に「三教指帰」を書きました。当時学んでいた儒教、要するに王の遣いとして官僚になる、両親を大事にする、自分の上司を立てるとか、そういう教えは気に食わないという内容が書かれています。性欲と食欲と物欲しかない蛭牙公子を論ずという内容の戯曲です。最初に儒教の先生（亀毛先生）が、次に道教の先生（虚亡隠士）が、最後に空海本人であろう仮名乞児が出てきて、大乘仏教の教えを説いて指導し、蛭牙公子を導くというストーリーです。

三教指帰の中に、自分が若くして大学を辞めて、山野でいろいろと修行を積んだことが書いてあります。とくに室戸岬の岩窟で修行していた時に「明星来影ス」という記述があります。これは、修行している時に神秘体験をした内容です。明けの明星、つまり金星が口の中に飛び込んでくる、という神秘体験をするわけです。三教指帰の原本は「聾瞽指帰」といって、高野山に今でも直筆の原本が残っています。それを書くことで、私（空海）は大乘仏教を目指すこと、皆に官僚になって親孝行しろといわれ困ったけれど、大乘仏教を志して、親だけでなく全人類に貢献するのだという決意が書いてあります。

本人はその間にいろいろな勉強をして、どうしたら良いのかと悩み、大日経を発見しました。この大日経に書かれている内容をより詳しく知りたいと思いました。大日経、正確には大毘盧遮那成仏神変加持経といいますが、それを読んでも良く分からなかったわけです。

それで31歳の時に、遣唐使が久しぶりに出るということで、空海は留学生として入唐を志します。当時は、国が認めたお寺で正式に得度をしないと僧にはなれなかったのです。この時まで、空海は私度僧といって、勝手に坊主になってうろついている乞食坊主のようなものでした。それが突然、留学生になれたのには、入唐を誰かがバックアップしたといわれています。

無事に留学生になれて船出しますが、台風に合います。4船で出かけましたが、空海は第1船に遣唐大使と共に乗っていて、第2船には有名な最澄が乗っていました。しかし台風に乗まれて、第3船と第4船は沈没してしまいます。空海の乗った第1船も1ヵ月間くらい漂流して、やっと唐に漂着します。しかし、そこでも本当に遣唐使かどうか認められず、空海が一筆書いた書の素晴らしさに、やっと唐の役所も認めたという話があります。

空海は長安に着いても、第7代の正式な相承者である惠果和尚のいる青龍寺にはすぐには行かずに、経典はサンスクリットで書かれていますので、梵語を勉強してから青龍寺に行きます。惠果和尚は空海に会うなり、「もう自分の命はすぐに尽きるので、あなたに全てを伝えたい」と言ったと伝えられています。当時の青龍寺には、門弟は何千人といたわけで、その中で島国から来た一青年になぜそんなことを言ったのか、今ひとつわからないですが、なぜか空海に全てを伝えるわけです。3ヵ月くらいの非常に短期間の間に、何回か灌頂を行いました。灌頂とは、正式な弟子になる儀式を行うことであり、空海は正式な第8代の密教相承者になるわけです。第1代は大日如来、第2代が金剛薩埵、そのあとに龍樹（龍猛）、龍智、金剛智、第6代が不空、第7代が惠果、第8代が空海ということになります。

密教の神髄を伝え終わると、惠果和尚はすぐに亡くなってしまいます。遺言として、惠果和

尚は「私はもう死ぬ。あなたの国で生まれ変わるから私を弟子にして密教を栄えさせてくれ」というようなことを言って亡くなります。早く日本に帰れという師の命により、本来なら20年のところを、空海は2年余りで帰ってしまいます。足かけ3年という短期間で帰国すると謀反人(闕期の罪)になりますので、帰国後は京都に上ることを差し止められます。

帰国して「御請来目録」という書を献上します。天皇が交代して、嵯峨天皇の代になると空海は許され、京都の高尾山寺(現在の神護寺)に入ります。

43歳の時には、高野山を賜ります。

44歳の時に「即身成仏義」を書いて、東寺を下賜されます。

そして庶民のための勉強の場が無いということで、55歳の時に綜芸種智院を開設します。これは我が国初の私立大学で、非常に面白いのは仏教だけではなく、学びたいれば儒教、道教も学べるようにしたことです。さらに面白いのは、やはり食事です。要するに経済格差がとても大きかった時代ですから、学びたい者は入れるけれど、学ぶためには食べたり住んだりしないといけません。そのため、設備がきちんとある学校を作ろうということになります。全部自費で、私立大学ですから寄付によって創った訳です。残念なことに空海が亡くなってしばらく経つと、経営が難しかったようで、閉校してしまいます。

57歳の時に淳和天皇の勅命があり、当時の仏教の宗派の主だったところに、自分たちの教相判釈、教判というのですが、要するに自分たちの宗派のどこが優れているかというようなことを書いて提出するようにいわれます。そこで空海は「秘蔵宝鑰」を書いて、その資料集として「秘密曼荼羅十住心論」をつけて提出します。これによって、当時の仏教界の優劣がほぼ決まってしまったとされています。ずっと奈良仏教の時からあった宗派による論争が、空海によって統一されることになりました。

そして62歳で入定します。亡くなったのですが、真言密教では定に入るといって、いまだに座禅を続けていることになっています。御遺告に書かれている内容によれば、自分(空海)が亡くなったら兜卒天で、弥勒菩薩と共に修行し

て、56億7千万年後にまた戻ってくるようになっていきます。

没後87年目に醍醐天皇より「弘法大師」の諡号を下賜されました。空海は三筆の一人、詩人としても有名で、当時の三筆は空海と嵯峨天皇と橘逸勢です。橘逸勢も遣唐船の第1船で一緒に乗っており、空海と一緒に帰ってきているので、仲良しだったのではないかと思います。

## ■秘蔵宝鑰

### 三句の法門

「大日経」住心品：  
入真言門住心品第一(六)～(九)  
・大日如来と金剛手(秘密主)の問答：

Q：世尊、如是智慧、以何為因、云何為根、云何究竟。

A：仏言菩提心為因、大悲為根、方便為究竟。

大乘仏教の考えは、全てこの三句の法門で語り尽くされていると言われている

### 菩提心：

- ・実の如く自心を知る
- ・さとりを求める心

### 大悲：「大慈」を含む

- ・大いなるあわれみ
- ・拔苦与樂：一切の苦を抜き無量の樂を施す

### 方便：かの万行所成の一切智智の果

- ・手だて
- ・利他：他を利益すること

大日経の中に入真言門住心品という箇所があります。その第一から六に、大日如来(大毘盧遮那：マハー・ヴァイローチャナ・ターガタ)に対して金剛薩埵、すなわち金剛手(秘密主とも呼ばれる)がいろいろな質問をして、それに対して大日如来が答えています。「世尊かくの如く、知恵は何を以て因とし、いかに根とし、いかに究竟とするや」と質問します。知恵は何が原因なんですか、何がその元になっているのですか、何を究竟とするのですかと尋ねます。そして仏が「良い質問だ」と言い、「菩提心を因とし、大悲を根とし、方便を究竟とす」と答えます。大乘仏教の教えは、これに尽きるといい

ます。あとは全部これを説明しているだけだということで、「三句の法門」といわれており、これですべて尽きているという問答だそうです。

菩提心とは何かというと、「実の如く自心を知る」、要するに悟りを求める心です。我々からすると、どうすれば仏陀になれるか、そういう悟りを求めたい訳です。仏陀は、要するに悟った人で、いろいろな智慧がある人です。すべてを説明できる一切智と呼ばれる智慧を持っている人です。

大悲というのは、大いなるあわれみと呼ばれますが、慈悲の心です。それでは、慈悲とは何かというと、慈は樂を与えるということで、苦を抜いて樂を施すということなので「抜苦与樂」といいます。要するに大乘仏教というものは、自分だけが良くなってもだめです。他の人も一緒に良くなれないといけないのです。

方便とは、「嘘も方便」の方便です。手だてのことです。「かの万行所成の一切智智の果」と定義が書いてあります。要するに、他人を利益するための手段みたいなものです。その知恵を使って、いろいろと活動を行うわけです。これはどういうことかということ、例えば、しょっちゅう良くないことばかりやっていたら、「地獄に落ちてしまうから良くないよ」とか、「お父さんお母さんを大切にしてお孝行に努めれば天国に行けるから」と、また「亡くなったら地獄に行かないで済むよ」とか、「人をいじめるのは良くないよ」とか言うわけです。天国や地獄があるのか分からないのですが、より良い心の状態に導くために「嘘」でも言って説得すること、それが方便です。間違えるといけないのですが、天国とか地獄というものは心の中にある、と空海もいつているけれど、そういったものが実在すると言うことも、実は方便なのです。このあたりは、人の機根に応じて、その人の状態を見て適切なことをいって、より良い心の状態にすることが方便にあたります。だから実際は、なかなか難しいところもありますが、方便とはそういうことです。

苦を抜くということで、四苦八苦といわれていますけど、生老病死、愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊成苦とか言われています。愛する対象と別れる苦とか、逆に憎む対象に出会っ

てしまう苦とか、嫌なやつに会ったとか、求めでも得られない、もっと大金持ちになりたいとか、社会的な名声を得たいとかの欲望に起因する苦です。あと五蘊、要するに物、色受想行識を五蘊というのですが、物とか感覚的なもの、実在する物に執着してしまうという苦もあります。これらを除けば良いのですが、言うは簡単ですが、実際には難しいことです。

## ■ 十住心論

空海の行き着いた十住心論の中に、人間の心というものは無量であると書かれています。秘蔵宝鑰の最初には、「生まれ生まれ生まれ生まれて、生の始めに暗く、死に死に死に死に、死の終わりに冥し」と書かれています。何回も何回もみんな生まれて、どうして生まれてくるのか分からない。何回も何回も死んでいるのに、死の終わりがどうなっているのかが分からない、と秘蔵宝鑰に書かれています。

### 空海(830)の十住心論

1. 異生羴羊心：性欲、物欲など煩惱の心
2. 愚童持齋心：道徳の目覚め、儒教的境地
3. 嬰童無畏心：道教、外道、神への帰依心
4. 唯蘊無我心：小乗仏教の声聞乗の境地
5. 抜業因種心：小乗仏教の縁覚乗の境地
6. 他縁大乘心：大乘仏教の法相宗の境地
7. 覺心不生心：大乘仏教の三論宗の境地
8. 二道無為心：大乘仏教の天台宗の境地
9. 極無自性心：大乘仏教の華嚴宗の境地
10. 秘密莊嚴心：真言密教の境地

人の心は別々で沢山あって量ることができないけれども、私(空海)はこれを10段階にまとめてみました、と書かれています。すなわち、異生羴羊心、愚童持齋心、嬰童無畏心、唯蘊無我心、抜業因種心、他縁大乘心、覺心不生心、二道無為心、極無自性心、秘密莊嚴心、と段階的に心は高位に至ります。第4第5住心は小乗仏教、第6住心から大乘仏教というように、ランクづけされています。

最初の異生羴羊心というのは、性欲物欲などの煩惱の心があります。「凡夫狂酔して善悪を弁えず、愚童痴暗にして因果を信ぜざるの名なり」ということです。そんなことをやっていると、そのうち地獄に落ちるよというような段階の心(住心)です。ただし、人は生まれた時は

皆こういう住心です。地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天を生まれ変わること六道輪廻ろくどうりんねといひます。違うところで生まれ変わって生まれ変わって、ずっと生まれ変わっている。因果応報があるから、良くないことをやっているのはよろしくないということです。その心があたたかも雄羊じしやう（羝羊）のようなものだ、とっているわけでは

「羝羊に自性なし、愚童も亦た愚にあらず」と述べられています。異生羝羊心の非常にレベルの低い者であっても、ある時道徳に目覚めて他の人に施しをする。礼とか仁とか義とか智とか信とか、儒教的な教義にしたがって、より一歩進んでいく（愚童持齋心）と、第2住心になります。

さらに道徳に目覚めてから、神への帰依心が生じると嬰童無畏心の第3住心になります。「外道（仏教以外の教え）、人を厭い、凡夫、天を欣うの心なり」と書かれています。結局、人というのは儂い人生なので、天に生まれ変わって、ほぼ永遠の生命を得て、あたたかも幼子が母親の胸のところであらいでいたいと思うようになります。

第4住心から、初めて仏教になります。唯蘊無我心ゆいんむがしんというのは、いわゆる小乗仏教の声聞乗しょうもんじやうです。いろいろと勉強したり、人の説法を聞いたりして、悟りの境地に至る段階です。「法を存するが故に唯蘊」と述べられています。法というのは、要するに物の存在ですが、さきほどの五蘊とか、そういう物が世界に存在していることは認めます。ただ「人を遮するが故に無我なり」といって、「簡持を義とするが故に唯なり」と述べられています。要するに、人の心の中に人我とかアートマン（我）などの魂は無いということを悟っている、ということです。そういったものは無い、だから無我だということです。仏教では、靈魂とかを否定しています。否定しているというか、無くてもいいという考え方です。神も存在しないし、そういったものも否定する、それが唯蘊無我心の心なのです。この辺りは第4住心と次の第5住心では、あまり変わりません。

第5住心は小乗仏教の縁覚乗えんがくじやうです。自分自身で物事を観察して、とくに先生とか師はいませんが、因縁とかを考えて、四諦（苦諦、集諦、

滅諦、道諦）などが、どうしてこういう苦しいことが起こるのか、それを無くすにはどうすればいいのか、そして中道や八正道とかを歩めばいいかを、自分自身で悟った住心です。ただし、この第4住心と第5住心は、やはり小乗仏教ですから、他の人のことを考えない、大悲の心が無いとされています。

第6住心になると初めて、大乘仏教の心が目覚めてきます。他縁大乘心たえんだいじやうしんは、当時あった法相宗の境地だそうです。「法界の有情を縁ずるが故に他縁なり。声・独の洋・鹿に簡が故に大の名あり。自他を円性に運ぶが故に乗と日」ということです。これは、家が火事になった人の話があります。家の人たちを外に出そうと考えて、外に行ったら、羊車、鹿車、要するに羊や鹿が引っ張っている車と、あと牛が引いている車の3つあるから、それをあげると言ったのです。声・独はさきほどの第4住心と第5住心のことです。そういう自分一人だけの乗り物ではだめだ、だから小乗では無く、大乘でなくてはならない。大乘というのは、他の人たちにも利するから、大きな乗り物の意味があります。有情というのは人間です。世のために何かを利することが重要です。そして他縁という言葉を使っているように、自分も他人も即身成仏のような悟りの境地に運ぶという、大きな乗り物ということで、大乘と呼ぶのです。

次の第7住心は、覚心不生心かくしんふしやうしんです。大乘仏教の三論宗の境地がそうです。「彼れ是の如く無我を捨てて、心主自在にして、自身の本不生を覚る」ということで、不生不滅、不斷不常、不一不異、不去不來という教えがあります。これは八不の教えですが、すべてを否定しています。心の中には心主があり、いろいろと外を認識することができるわけです。自在というのは、いろいろと礙さまたげがないことです。自分の心というのは、なくなったり生まれたりしているわけではないということです。心は不生不滅ですから、消えたりなくなったり生まれたりするものではない、もともとあるという教えです。そして不斷不常だんふじやうですから、なくなったように見えても常にあるという、一でもなく沢山でもないとか、一といえば一だし、一じゃないといえば一じゃない、来るといえば来るし、来ないといえば来

ないとか、全部八不で否定しています。元々、大乘仏教では「本不生」は非常に重要なキーワードですが、非常にわかりにくいことも確かです。ずっと昔からあるのかといえはそうでもないし、ではいつできたのかといったら、前から元々あるという、そのような考え方ができるのかどうかですが、普通はできない。そういう考え方ができるようになれば、かなり悟りに近づいているわけです。

第8住心は、一<sup>いちどう</sup>無<sup>む</sup>為<sup>い</sup>心<sup>しん</sup>です。大乘仏教の天台の境地です。「如<sup>にょ</sup>実<sup>じつ</sup>知<sup>ち</sup>自<sup>じ</sup>心<sup>しん</sup>、空<sup>くう</sup>性<sup>じやう</sup>無<sup>む</sup>境<sup>きやう</sup>心<sup>しん</sup>」とも呼ばれています。「境即ち般若、般若即ち境なり」と述べられています。般若は智慧で、境は環境と同じです。知恵と環境が、要するに外部と内部に境界は無い、無境界である。「即ち此れ、実の如くに自身を知るを名づけて菩提と為す」と先ほど言った菩提は心を知ることです。そこまで行けば心を知ることができ、第8段階を迎えることになります。

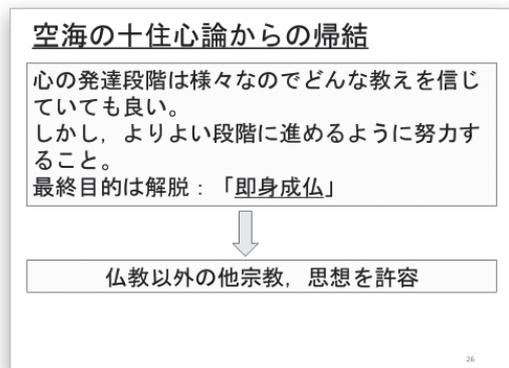
さらに進むと、第9住心の極無自性<sup>ごくむじじやうしん</sup>心<sup>しん</sup>です。無自性の極みです。これは華嚴宗の境地であり、考え方としては顕略趣<sup>けんりやくしゆ</sup>と秘密趣<sup>ひみつしゆ</sup>という2つの異なった解釈があります。真言密教の立場から見た考え方と、一般的にいうところの「有<sup>う</sup>為<sup>い</sup>・無<sup>む</sup>為<sup>い</sup>界<sup>かい</sup>を離れて、諸<sup>しよ</sup>の造<sup>ぞう</sup>作<sup>さく</sup>を離れ、眼<sup>げん</sup>耳<sup>じ</sup>鼻<sup>び</sup>舌<sup>ぜつ</sup>身<sup>しん</sup>意<sup>い</sup>を離れて極無自性心生ず」と述べられています。さきほどの心は無自性だという、要するに変わらない心が出てくる状態の極みであり、最後の悟りに至る一歩手前なわけです。

最後に、第10住心として秘密莊嚴<sup>ひみつじやうこんしん</sup>心<sup>しん</sup>になります。真言密教の境地で「九種の住心は自性なし。転<sup>てん</sup>深<sup>しん</sup>・転<sup>てん</sup>妙<sup>みやう</sup>にして、皆<sup>みな</sup>是<sup>これ</sup>れ因<sup>いん</sup>なり。真言密教は法身の説、秘密金剛は最勝の真なり」ということです。

第1住心から第9住心までは顕教<sup>けんぎやう</sup>と呼ばれており、それぞれ大日如来の応身、化身が教えている劣った、真実の教えではないとされています。密教は、大日如来の法身の教えであり、真実の教えであるということです。要するに、大日如来がいろいろな姿形になって、時には預言者になったり、仏陀になったり、聖人になったりして、教え導いているのです。例えば、孔子になるとか、莊子、孟子になるとか、すべて大日如来の化身だという考えで、儒教も道教も仏

教の一部であるともいえるのです。あえて言えば、イエスも大日如来の化身であるという考え方です。それらの教えは、本当の教えではなく、真実の教えは密教にあるという考え方です。この顕教と密教の相違については、「弁顯密二教論<sup>べんけんみつにきやうろん</sup>」という本に書かれています。なぜ真言密教は優れているのか、何が大事な点であるかが述べられています。

#### ■ 十住心論<sup>じゅうじゅうしんろん</sup>からの帰結



真言密教は非常に優れたもので、十住心論は当時の思想、宗教の序列になっています。心の発達とか発展の段階ですが、重要なことは一応順番をつけているけど、各住心を否定していないということです。こういう順序に人間の心は行ったり来たりするわけです。

心は例えば、一番最低の異生羝羊心のように、性欲と食欲しか無いような状態に戻ったりすることもあるのです。そして、また第2住心、第3住心へと進んだくらのときに、仏教ではなく他の宗教にも入信したいと思ったりしても、それはそれで良いのです。各人の心の段階をすべて容認することで、第1住心から第9住心が悪いわけではなく、各人の心の段階、機根に応じて、大日如来が説法してくれたと考えるのです。世の中に多くの神仏・聖人が存在しているのはそのためであり、すべて大日如来の応化身であると言えるのです。これは多神教だと考えられるかもしれないけれど、実はそうではなくて、すべて大日如来が化身となって教えているという考えです。

一方では、日本人には神道があるわけです。天皇家は神道ですが、仏教も受け入れました。この理由としては、国家政策もありますが、神

道の天照大神はある種の太陽神と考えられることによります。大日如来も、元々はマハーヴァイローチャナですから、要するに遍照金剛ということなのです。すべてを照らすという太陽神であり、神道側から見れば大日如来は天照大神であり、密教から見ると天照大神は大日如来の応化身として考えれば良いわけです。その意味では、神の存在をとくに否定もしなければ、肯定もしないという考え方ができます。神仏習合という考えは、実に日本的であり、非常に日本人にマッチした考え方です。

十住心論から考えていくと、心の段階は様々でどんな教えを信じていても良く、より良い段階に進めるように努力するということとなります。最終的な目的は、次に説明する即身成仏です。十住心論の考え方は、仏教以外の他宗教とか思想も許容していることが重要です。

### ■即身成仏について

「即身成仏義」では、二経一論八箇の証文といつて、大日経と金剛頂経の二つのお経と菩提心論の一つの論（二経一論）の中から、8箇所の文章を引用して、「即身成仏」の可能なことを証明をしています。

空海の即身成仏義 (2)	
即身成仏の頌	
六大無礙常瑜伽	六大無礙にして常に瑜伽なり
四種曼荼各不離	四種曼荼各々離れず
三蜜加持速疾顯	三蜜加持すれば速疾に顯わる
重重帝網名即身	重重帝網なるを即身と名づく
法然具足薩般若	法然に薩般若を具足して
心数心王過刹塵	心数心王刹塵に過ぎたり
各具五智無際智	各々五智無際智を具す
円鏡力故実覚智	円鏡力の故に実覚智なり

菩提心論の中に「真言法の中にのみ即身成仏するが故に三摩地の法を説く。諸経の中において闕して書せず」と述べており、どうやって解脱できるかということも書かれています。即身成仏という言葉は、菩提心論の中でしか使われていません。菩提心論は龍猛（第3代相承者：龍樹）が書いているもので、その中に「もし人、仏慧を求めて、菩提心に通達すれば、父母所生の身に、速に大覚の位を証す」と述べられています。すなわち、生まれたままのこの身このま

まで、我々は仏陀になれるということが書かれています。このような証拠から、即身成仏を自分（空海）は定義し、提案するということが述べられています。

空海は、8行の「即身成仏の頌」を述べて、それを解説することで、即身成仏が可能なことを説明しています。すなわち、

「六大無礙にして常に瑜伽なり、四種曼荼各々離れず、三蜜加持すれば速疾に顯わる、重重帝網なるを即身と名づく、法然に薩般若を具足して、心数心王刹塵に過ぎたり、各々五智無際智を具す、円鏡力の故に実覚智なり」と述べています。

「六大無礙にして常に瑜伽なり」の意味ですが、六大とは地・水・火・風・空・識のことで、これによって世の中はできています。地水火風は、物質の構成要素であり、古代ギリシャでも全く同じ考え方ですが、そこに空、すなわち物質の容れ物としての空間と、意識の識までも、もともと世界の構成要素として入っていると考えます。

その後ろの頌の意味ですが、色心不二と言われるように、肉体と心は礙がないことです。西洋哲学で大問題になっているような、主体と客体の対立問題というのは起こりようがないのです。そもそも宇宙を構成している要素には識が入っている、という考え方です。この考えによれば、人も法身大日如来も六大で構成されていて変わるところはなく、大日如来は神ではなく、非常に人格の高い人だと考えます。

四種曼荼は、大曼荼羅、三昧耶曼荼羅、法曼荼羅、および羯磨曼荼羅の4つの曼荼羅のことです。大曼荼羅は、我々がよく見ている人の姿で各菩薩を描き、色付けして描かれたものです。三昧耶曼荼羅は、蓮華とか刀剣とか、各仏様を象徴する絵で描かれた曼荼羅です。法曼荼羅は、種字真言（梵字）で、阿（**𑖀**）とか吽（**𑖄**）とか一字で書かれたものです。羯磨曼荼羅は、各菩薩の活動などを立体的に表した曼荼羅です。これらの4つの曼荼羅は、すべて同じであることを述べています。空海によると、曼荼羅の真の意味について、機根がそこまで達していない人に説明してはいけないと言われていました。却って誤解をし、説明をした人もろとも地獄に落ち

ると言われています。

曼荼羅の中央に大日如来を配して、東に阿闍あしやく如来、南に宝生如来、西に阿弥陀如来、北に不空成就如来を配すとされています。この曼荼羅の意味は、この四仏しふつが四つの智を表しています。阿闍如来は大円鏡智を表し、宝生如来は平等性智びやうどうじょうち、阿弥陀如来は妙観察智みょうかんざつち、不空成就菩薩は成所作智じやうしよさくちを表し、それぞれが4つの智慧を表しています。そして、中央の大日如来は法界体性智ほうかいたいしやうちを表しています。この五智で一切智智といって一切の智を知る、すべての物事を説明できる知恵を持っている、だから真ん中に大日如来がいるという教えです。ただし、実際には周りの仏様は、すべて真ん中の大日如来の応化身です。この意味を考えると、実は曼荼羅は、描かれた図のみで終わっているわけではなくて、一般の衆生に対してもすべて広がっているということを示しています。すなわち、我々人間界はそういうネットワークでできていて、すべての人々が繋がっていることを示している、という秘密の意味があります。それは、我々衆生も大日如来の化身だということです。我々の心の中にある大日如来は、我々が世の中に生まれた時から存在しており、大日如来が心の中にあることを悟れば、あなたも即身成仏できるとするのが空海の教えです。

「三密加持すれば速疾に顕わる」の意味ですが、三密とは大日如来の行う活動であり、身口意しんくういによる活動です。すなわち、口（言葉、真言）で言うこと、体で表現すること（印契）、心の中で念じること（意密）などを常に行っており、我々に大日如来の教えを悟らそうとしていることを示します。したがって、世の中のすべての現象は大日如来の現れだと考えられます。「加持感応かじかんおう」とは、大日如来が我々に悟らせようと思っ行う活動に対して、それを我々が受けることです。我々が大日如来の教えに気付けば、すぐに大日如来と一体になれるということです。

「重重帝網なるを即身と名づく」ですが、まず重重帝網とはどういうことか。帝網は、帝釈天が持っている網（飾りに使う）で水晶の玉、宝珠が何個もはめ込まれており、それぞれの水晶玉の中に、各々が互いにすべて映し込まれているということです。つまりさきほど説明した

我々のネットワークが、あたかも帝釈天が持っている珠網のごとくである、ということです。このような関係は、凡夫衆生すべてに行き渡っているから、我々がそれを悟れば良いということです。ここまでが「即身」を意味する箇所です。

次から「成仏」の意で、「法然に薩般若を具足して、心数心王刹塵に過ぎたり、各々五智無際智を具す、円鏡力の故に実覚智なり」と空海は述べています。

前述のように「本不生」という重要な言葉があります。この意味は、大日如来は自然に存在していて、その元を辿っても仕方がないし、なぜ存在するのかなどと考えても仕方がないので。生まれながらにして悟っている人なのです。そして大日如来は、自然に仏陀として法界に遍満しているのです。したがって、そのようなことを「自然法爾しぜんほうじ」とか「阿字本不生あじほんぶしやう」とか言います。阿字は梵語の「𑖀」ですけど、サンスクリットが一番最初の字が「𑖀」です。阿字はいろいろと否定語になったりします。「阿字本不生」という、大日如来は元々から「一切智智」を備えている、ということを理解しなければならないのです。

「心数心王刹塵に過ぎたり、各々五智無際智を具す」の意味ですが、心は衆生で智は仏と考えますが、両者は実は同じものだということを理解する必要があります。智も無量だけど、心も無量で数えることができないし、沢山いる人の数だけあるのです。曼荼羅中央の法界体性智を、大日如来だけでなく、各人がそれぞれ具しているのです。それに気がつくだけで良いのです。さきほどいった四仏四智とで、あわせて五智になるわけです。各々別々のような智があるけれども、実は一体のものであるということも、その中には含まれています。

最後の「円鏡力の故に実覚智なり」については、仏様は実覚智者といわれます。仏陀はもともと知恵を持ち、知恵を求めている人の中の実覚智者が仏です。高い台の上の大きな鏡は、周りの一切のものを映し出すのと同じように、大日如来の心の鏡は、この世の最も高い場所にあって、世の有様をすべて正確に映し出しており、実際に役に立つ知恵だといっているわけです。

### 空海の即身成仏義 (10)

1. 大日如来も人も六大から成る
2. 大日如来は心の中にある
3. 父母からのこの身のままで成仏できる



覚れば仏、迷えば衆生

それなりの修行が必要：三密  
自分だけでなく、他者も救う必要がある。

大慈、大悲の心

結論として、大日如来も人も六大から成り、何ら違うところはないのです。したがって、大日如来は心の中にあり、父母からももらったこの身のままで成仏できるのです。即身成仏の考えは、発想として凄いと思います。他の仏教だと、最低でも3回生まれ変わらないとできないとか、六合とか、それこそ1億年、2億年、3億年とそんなにかかるのかというくらいの修行をしなくてははいけないのです。

空海は、そうではなく、「覚れば仏で迷えば衆生」と述べております。自分の中にすでに大日如来はいるけれど、それに気づくためにはそれなりの修行が必要で、三密を行う訳です。すなわち、印契を結んで、口でマントラを唱え、心の中に月輪を思い浮かべて、「阿 𑖀」という字を観想し、大日如来と一体になるように、瑜伽行を行う必要があります。ただし、大乘仏教では自分だけが成仏するだけではだめで、他者も救わなくてははいけないので、大慈大悲の心が大事です。

### ■まとめ

#### まとめ

1. 空海の密教思想から日本人の多くが、何故多様な宗教に寛容なのか説明可能
2. 自利のみでなく他利をもたらず思想があり、抜苦与楽が自然な発想
3. 多くの日本人は自己の宗教観に無自覚なので何らかの教育が必要
4. 日本人のスピリチュアルケアの教育には、このような宗教的背景の考慮が必要
5. 患者とその関係者の宗教的背景を考えられるような看護師の養成が望まれる

まとめとして、空海の密教思想から、日本人の多くがなぜ多様な宗教に寛容なのか説明で

きると思います。十住心論で述べられているように、様々な心があって構わないのですが、ただ今より良くなろうと考えることが必要です。そして、大乘仏教の教えは、自利のみならず他利をもたらず思想ですから、抜苦与楽が自然な発想です。

多くの日本人は自己の宗教観に無自覚のため、若い人の多くは自分は無宗教だと言います。本当に無宗教であれば、墓をぶっ壊して骨をどこかのゴミ箱に捨てられるのかということになりますが、そんなことはできないわけです。

日本人のスピリチュアルケアの教育を考える上で、1つの例として空海を説明しました。私は結構良い線いっているだろうと思っています。他の書物などでも宗教的背景として、同様なことが書かれています。患者とその関係者の宗教的背景を考えられるような看護師の育成があったらすごく良いのではないかなと思います。

最後に、空海の有名な漢詩を紹介したいと思います。「後夜に仏法僧鳥を聞く」という漢詩です。これは、高尾山寺（現在の神護寺）の納涼房に居た時につくられたものではないかといわれています（高野山との説もあり）。非常に澄み切った心を示しています。

かんりんどくご そうどう あかつき  
閑林獨坐ス草堂ノ暁  
さんぼうのこえいつちよう き  
三寶之聲一鳥ニ聞ク  
いちちようこれあ ひところあ  
一鳥聲有り人心有り  
せいしんうんすいとも りようりょう  
聲心雲水俱ニ了了

という漢詩です。

仏法僧鳥の声を聞いて、自分の心の中の声と大日如来と対話する。そういう心の中を見つめて、非常に良い状態にあります、ということなことを詩に書いたものです。

以上です。

どうもありがとうございました。

### ■参考文献

- 1) 阿満利磨：日本人はなぜ無宗教なのか，筑摩e-ブックス，2004.
- 2) 池田清彦，構造主義科学論の冒険，講談社

- 学術文庫, 1998.
- 3) 稲岡文明他訳：ワトソン看護論第2版, 医学書院, 2014.
  - 4) 人生100年時代構想会議：人づくり革命基本構想, 2018.
  - 5) 加藤精一：空海入門, 角川ソフィア文庫, 2012.
  - 6) 加藤精一編：空海「即身成仏義・声字実相儀・吽字儀」, 角川ソフィア文庫, 2013.
  - 7) 加藤精一訳：空海「弁頭密二教論」, 角川ソフィア文庫, 2014.
  - 8) 加藤純隆, 加藤精一：空海「三教指帰」, 角川ソフィア文庫, 2007.
  - 9) 加藤純隆他訳：空海「秘蔵宝鑰」, 角川ソフィア文庫, 2010.
  - 10) 厚生労働省：<http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life17/index.html>, 2019 .5. 14.
  - 11) 弘法大師空海全集編輯委員会：秘密曼荼羅十住心論, 弘法大師空海全集第一巻, 筑摩書房, 1983.
  - 12) 弘法大師空海全集編輯委員会：秘蔵宝鑰, 弘法大師空海全集第二巻, 筑摩書房, 3-146, 1983.
  - 13) 弘法大師空海全集編輯委員会：辯頭密二教論, 弘法大師空海全集第二巻, 筑摩書房, 147-218, 1983.
  - 14) 弘法大師空海全集編輯委員会：即身成仏義, 弘法大師空海全集第二巻, 筑摩書房, 219-262, 1983.
  - 15) 弘法大師空海全集編輯委員会：請来目録, 弘法大師空海全集第二巻, 筑摩書房, 529-569, 1983.
  - 16) 弘法大師空海全集編輯委員会, 三教指帰（聾瞽指帰）, 弘法大師空海全集第六巻, 筑摩書房, 4-143, 1984.
  - 17) 弘法大師空海全集編輯委員会, 御遺告, 弘法大師空海全集第八巻, 筑摩書房, 37-95, 1985.
  - 18) 宮坂宥勝：密教經典 大日経・理趣教・大日経疏・理趣积, 講談社学術文庫, 2011.
  - 19) 中山康雄：科学哲学入門－知の形而上学, 勁草書房, 71, 2008.
  - 20) 日本学術会議：提言「わが国の健康の社会格差の現状理解とその改善に向けて」、基礎医学委員会・健康・生活科学委員会合同パブリックヘルス科学分科会, 2011.
  - 21) 島田裕巳：無宗教こそ日本人の宗教である, KADOKAWA, 2009.
  - 22) 高木廣文：質的研究を科学する, 医学書院, 2011.
  - 23) 渡辺邦夫訳：プラトン「メノン—徳について」, 光文社電子書店, 2013.
  - 24) 湯槇ます監修：フローレンスナイチンゲール著「病院の看護と健康を守る看護」, ナイチンゲール著作集第二巻, 現代社, 125-155, 1974.
  - 25) Y.S. Hakeda : Kukai: Major Works, Columbia Univ. Press, 1972.