

立正大学 今、こころの時代 仏教について

サウナと仏教 ココロとカラダに効く仏教

皆さん、こんばんは。それぞれにお忙しいところお運びいただきましてありがとうございます。うれしいです。素直に。

本当に、このような大教室で対面での講義というものが貴重な機会にもなりましたし、私の講義に興味を持って皆さまがお申込みいただいたという気持ちをもってですね、楽しく授業をさせていただきたいと、そんな気持ちでございます。

言う分には言わせていただきまして、8時までの一時間半、もう少し弱になりますけれども、お話をさせていただき、共に学んでいきたいと思っています。

初めましてということになるかと存じます。

初めに、自身のことを簡単に述べさせていただきますが、一年半ほど前から品川区民となりまして、東京都品川区戸越四丁目からまいりました。どうぞ宜しくお願いします。京都から引っ越してまいりまして、このコロナの状況下で非常に孤独な思いをしました。

知り合いもいない、職場と慣れない自宅との往復というところで、そんな中で自分にとって心の支えとなったのがサウナであり、銭湯であったというようなこともございまして、そこからこのようなありがたいご縁を頂戴したというようなことでございます。

皆さんの前でこのようにお話をさせていただくにあたって、一つだけお約束をしたいと思えます。皆さん、初めての人とお話をする時って、どんな気持ちになりますか。ちょっと緊張しますよね。私、緊張するので、特に怖い顔とかされたら緊張しますよね。

どうしたら緊張を和らげられるかといったら、やはり柔らかい表情で温かく見守っていただくと、お互いにとっていい時間になるのではないかと思いますし、テストをして60点以上でないでと修了証あげませんというものでもないですから、ゆっくりお風呂に浸かるような感覚でお話を聞いていただけたらというふうに思います。

あれも伝えたい、これも伝えたいということで、たくさん資料を持ってきてしまいました。お手元の方には分厚い資料になりましたし、これを80分そこそこで全部お伝えできるのかどうかいささか不安があります。いつまでも付き合ってください優しい方がいらっしゃいましたら、いつまでも付き合っていたきたいのですけれども、時間どおりに終わらせていただきます。そんな中で何かわからないこととかございましたら、表紙の方にメールアドレスがございましたので、こちらに質問を寄せていただいてもお答えさせていただきますし、品川区内の銭湯で見かけましたらお声がけいただけたらというふうに思っております。

では、「今、心の時代・仏教について」というのが、今年度の『しながわ学』のメインのテーマとなっております。そこで、なぜ突然サウナについて話をするのか、あるいはサウナ

と仏教について話をするのか。かつ、お坊さんのような恰好で、何者なのかといろいろな疑問があるかと思います。

私自身はこのサウナと仏教という一見かけ離れたものですが、非常に共通している部分があるのではないかとということを皆さんに情報としてご提供したい。それが、まず一つでございます。

いきなり仏教というふうに言われましても、それぞれ仏教に対する知識ですとか、ご経験ですとか、思いというものは参加者の皆さんに多少のばらつきがあるというふうに思います。

少しお伺い致しますが、私、仏教徒ですという方どれくらいいらっしゃいますか。ありがとうございます。

何も強制ではないので、無宗教ですという方どれくらいいらっしゃいますか。なるほど、ありがとうございます。

その他と言っているのでしょうか。他意はないですけどもいらっしゃいますか。ありがとうございます。

仏教を語るにあたっては、2500年前インドで始まった宗教ですので、それを短くかいつまんでお話することも非常に難しいことでもあります。まさに立正大学様が、この建学の精神で、取り上げていらっしゃる日蓮宗ということについての話とかでもいろいろあると思いますけれども、私としては仏教の一番スタートの土台の部分、お釈迦様という方がどんなことをおっしゃったのかということからスタートしていきたいと思います。

お手元の資料の下のところ、映しているところと同じですので、前を見ていただいてもいいですし、手元の方でメモを取りながらでも結構です。その辺り強制しませんが読み進んでまいります。

盛り上がると関西弁が出てしまうので気になさらないでください。

「だれもが求める『ころ』の穏やかさ」です。今、心の時代というふうにご提示いただいています。心が一体何なのでしょう。心の時代と言いますが、心が一体どのような状況を私たちは欲しているのか。あるいは心というものをどの様に変化させていく事が可能なのか。あるいは心とは一体何なのか。おそらく前回の講義でも、他の先生からのご示唆があったかと思いますが、私自身としましても、やはり心の時代という言葉聞いた時に心の穏やかさというのが求められているというふうに考えます。それは、非常に心の動きが激しくなってしまうような世の中でもあり、自分自身でもあるからです。

ニュースひとつ見ても、スポーツひとつ見ても、世界情勢を見ても、見ているものが全てではないですけども、なかなか心の穏やかさというものが大事だと思っはおりますけれども、それを保つことというのは、まあまあ難しいです。

「それは時としてままならないことでもあります。」と書かせていただきましたし、その意味でむしろブッタは「ころは思い通りにならない」というふうに説いています。

仏教というのは、あなたのその心というのはなかなか思い通りになりませんという事を

2500年前にインドで、すでに弟子たちに話をしています。

それでは、その仏の教え、ブッタの教え、仏教というものは一体どのようなものなのでしょう。

もう、早速漢字が出てきて、「これだから仏教難しい」という声が、若干聞こえてきそうです。

お手元の資料と前の画像は、同じものでございます。

漢字だけ読んでまいりますと、諸悪莫作、衆善奉行、自浄其意 是諸仏教。

意味をわかっただけかもしれませんが。それをもう少し柔らかく日本語に直しましょう。そうすると、もろもろの悪いことをしないようにしましょう。もろもろの良いことをやっていきましょう。さらに、その自らの意（こころ）を浄（きよ）くしていきましょう。

これが仏の教えです。

だいぶ理解しやすくなったのではないのでしょうか。もう一度行きましょうか。悪いことをしないようにしましょう。できるだけ良いことをしていきましょう。そして、心を浄めていきましょう。これが仏の教えであります。つまり仏教とは何ですかと問われるならば、仏の教えとは何ですかと問われるならば、上の三行です。「悪を作すこと莫く」、「善を行い」、「意（こころ）を浄くす」と、これが仏教です。仏教、そんなに難しくはないではないですか。ところが、それが出来ないのです。頭では解っていても、悪いことをしないようにと言っても、悪いことをしようと思ってする人は別かもしれませんが、自分の人生を振り返った時に、今まで悪いことしなかったと、胸を張って言えるかどうか。

私はグサッと刺さります、こう言っておきながら。そして、良いことを行っていきましょうと言いますが、良いことばかりを行ってきたでしょうか。そして、この三行目が今回の心の時代というところにフィットする答えかと思って取り上げたのです。

自らの意（こころ）を浄く、浄化の浄です。浄くしていきましょうという事が仏の教えであります。これは、なんとなく努力目標として明日からでもできそうですが、意（こころ）を浄くする。もちろん良いことをやりましょう、悪いことをやらないようにしましょうという事も努力目標かもしれませんが、意（こころ）を浄めていく、意（こころ）浄くしていく、ちょっとそんな事を意識すること、これがまさに仏教なのだという事を押さえておいて頂いたら宜しいかと思えます。土台が築ければ、つまり建物を建てる時に一番大事なものは地盤調査です。地盤が弱いところに建てようと思っても家は建ちません。一階が建たないうちから二階三階は建ちません。仏教というものも、ベースのところをまずちょっとだけ知っていただいて、そこから組み立てていくというような学び方も提案したいと思えます。これは、七仏通誡偈（しちぶつつうかいげ）というふうに一般的に呼ばれておられて、世界中の仏教徒の方がお唱えする一つの文言でもあります。少し字が小さくて恐縮ですがけれども、岩波文庫の中村元先生の「真理のことば」という書物がありますけれども、そのダンマパタ第 183 偈にこちらの文言が上がっておりますので、もし、ご自身の書棚の方にそれがありましたら改めて見ていただけますとよいかと思えます。

「意(こころ)を浄くす」というところを頭の片隅に入れておいていただいた上で、先ほど申しましたサウナと仏教、一見無関係のように見えるかと思います。私自身も端から関係すると思って生きてきた訳ではなくて、仏教を勉強している中で、あるいは銭湯のサウナ室に入って物事を考えている中で、こんなことが共通するのではないかということが種々浮かんできたのです。結局、何を申し上げたいのか、私の結論を先に申し上げておきたいと思っています。サウナと仏教、共通するポイントは「苦の緩和」だというふうに思っています。もう一つの要素は、「モノの見方の転換」です。この二つが、私自身は、サウナと仏教が共通するところだと思っています。まだ、ちょっと皆さん如何わしい顔で、顔の表情が硬い気がいたします。

勿論、その結論に向けて色々説明をこれからしていきます。「苦しみの緩和」とは、和らげるということです。そして、「モノの見方の変換」、私たちは物事を正しく見ている、あるいは自分の経験とか価値というものをしっかり持っており、物事をしっかり見ていると思いますが、それは、時に苦しみを生み出すことでもあります。モノの見方を変えてみる、そのきっかけのひとつがサウナ、仏教というものが貢献するのではないかと、引いては自分自身の心のゆとり、幸せを感じるというような気持ちが芽生えるきっかけになるかとも思っています。

少しイメージを持っていただくとありがたいのですが、もとは仏教用語なのですが、漢字としても読んでいただけるかと、上が無所有ということです。所有しないということです。そして、下は無執着(むしゅうじゃく)と読みますが、執着しないということです。これを我が物だと思わないということです。そうは言われても、自分のこの服は我が物と思ってしまうのですが、仏教では「無所有」と「無執着」の勧めをあらゆるところで説きます。

それでは、いよいよ離れているものの、一つずつを見ていきたいと思っています。

まず、サウナ。そもそもサウナとは一体何か。4回目にこのようなテーマが混じりこんでいて不本意だと思われる方もいらっしゃるかもしれません。サウナはそもそも何なの、という方に向けてお伝えしますが、下の方にその解説が書いています。サウナという言葉自体は、フィンランド語であるそうです。そして、その意味は蒸風呂とか岩風呂と言うような日本語に翻訳できる言葉です。ただ、フィンランド独自の文化ということではなくて、ロシアでもその文化は広がっており、中東でもあるいは韓国でも各地特有の熱気浴とか蒸気浴というものが存在しています。

最近のワイドショーやニュースの中で、このサウナというものが取り上げられている回数が、私の主観ですけれども増えているかと思っています。それは、冒頭に申しあげましたように、なかなかこれまで人とご飯を食べに行く、人とお出掛けをするということが、物理的に不可能になっていった中で自分自身に目を向けていく、あるいは自分自身の心身を労っていくというもののツールとして、非常に有効であるというふうに言われております。日本のサウナ人口というものが、今、オフィシャルで出ているようで、月一回以上のサウナ浴をす

る人、蒸気浴・熱気浴をする人をミドルサウナーと呼んでいて推定 1159 万人だそうです。人口が一億二千万人弱ですから、10 人に 1 人という計算になりそうですね。

週一回以上サウナ浴をするヘビーサウナーは 386 万人だそうです。

ニュースなどではサウナがブームというふうに言われていますが、きちっとした統計を私で見させていただきますと、爆発的に増えているというよりかは微増、やや右肩上がりになっているというふうな結果が出ています。

それでは、この中でヘビーサウナーの方、どれ位いらっしゃいますか。

ありがとうございます。

ミドルサウナーの方は。

ありがとうございます。

年に一回のライトサウナーの方は、手を挙げてください。

ありがとうございます。

サウナ未経験という方は、いらっしゃいますか。

ありがとうございます。

なるほど、なるほど。

後ほど品川区のお奨めのサウナを紹介していきたいと思いますので、心して聴いていただけたらと思います。

人がやっているからどうという問題ではないのですけれども、学びの機会ですので、このようなデータがあるということをお知らせしておきたいと思います。一番下の段をご覧ください。日本サウナ総研、一般社団法人日本サウナ・温冷浴総合研究所というところが、あります。

「古来、日本人は大のサウナ好きで、約 1300 年以上も前から「蒸風呂・岩風呂」を愛し、その様式を進化させ継承してきました。そして、現代も尚多くの人々がサウナで汗を流しています。」ということで、ちょっとここは聞き捨てならないですが、1300 年以上も前から蒸風呂・岩風呂を愛しているというようなことが書かれています。現代のサウナの状況と共に、ここは深掘していかないといけないポイントかと思っています。

ほとんどの方、サウナをあまり経験していないということですので、イメージとしては、これはアップクラスのサウナ室でありますけれども、このようなイメージです。木の張った部屋で、右下の方に岩があります。

この岩を温めてその上にロウリュと言いまして、最近ですとハーブの入った水であったり、お湯であったり、そういったものをかけて、その熱々の石の上にロウリュすることによって、それが蒸発する。そして、その蒸気を浴びることで、自身の体内が発汗していく。汗をかくということです。もちろん汗をかくことによって新陳代謝が非常によくなります。

何の専門家かわからないですけど、サウナのイメージというものをここで持っていたらと思います。そして、多くのところは段差があります。

これは、上の物を取る為に段差があるのではなくて上段に行けば行くほど体感温度が熱

くなるのです。勿論、上段の方が熱くて、下段の方がやや熱さが和らぐということで、それは各々の得意不得意に合わせて、上段に座られる方、下の段に座られる方がいらっしゃいます。コロナ以前は、よく新聞を持って入っていらっしゃる方や、たくさんお話される方、コミュニケーションの場としても機能していたように思いますけれど、もう昨今は、黙浴ということでおしゃべり禁止。そして、これぐらいのスペースだと四人まで、というような形で制限されています。ただ、10分も入ると体は熱くなって、汗をいっぱい掻きますので人は次々に交代していくということになります。人気のサウナは、サウナ室の前に並んだりしますけれども、そういったところでも行儀よく、皆さん過ごしていらっしゃるように思えます。このサウナについてお話ししようと思ったきっかけ、自分自身がどんどんのめり込んだきっかけというのは、やはり2019年の暮からです。新型コロナウイルスの影響下においてでありますけれども、そもそもサウナブームというものは、1960年代から起こっていました。どうやら現代のサウナ室というもの、皆さんお近くの銭湯に行ってサウナ室を見てもらったら良いかと思えますけれども、一番古いものでも1960年代ぐらいのものだそうです。東京オリンピックの選手村にサウナ室が設置されたということが、事の発端だと言われています。諸説あるようですけれども。そして、そこからゴルフ場の施設やカプセルホテルなどを中心にサウナがどんどん増えていった。そして、第二次ブームということでスーパー銭湯というものが郊外にたくさんできていった時期に合わせて大型のサウナ室が次々とできていきました。やがて、健康ランドと呼ばれる施設にも普及し、全国的にサウナが広まったというふうに言われています。

そして、2010年代から、現在にいたるまでサウナ自体がカルチャー化していったという分析がなされます。特にサウナ室にいるのはおじさんだけというイメージがどんどん覆られていく。ドラマ・漫画を通じて若者に対するカルチャー要素がでてきましたし、キャンプでサウナテントというものが発売されたりしています。

もともとフィンランドでも、湖畔にサウナテントを設けて、あるいはサウナ室、木で作ったログハウスのような物の中にサウナ室を作ってそこで体を温め、そのまま湖に飛び込むというふうなスタイルがフィンランドの形でありましたので、それを模倣したような形で、最近のキャンプブームとも相まってカルチャー化していったというふうに言われています。最近では、お寺の境内でサウナイベントや、色々なサウナと何かというふうな無理やりこじつけたイベントも散見されました。

現在は、第四次ブームという分析もされていますし、まさに、このようなアカデミックな学びの場でサウナについて一生懸命に聞いていただく、そして一生懸命に話をさせていただくということも、10年前だと考えられないように思います。このような形でイメージというものがどんどんアップデートしていつているということもご紹介したいと思います。

そんな中で皆さんお住まいの品川区、あるいは品川区にお勤めの方の地元にも銭湯というものがお有りではないでしょうか。品川区内の銭湯は20か所ございます。本日時点というように書いておりますけれども、実は減っています。皆さん、それぞれに銭湯をご利用さ

れたこともお有りかと思えますし、品川区生まれ品川区育ちの方も多くいらっしゃると思いますので、改めてということではないかと思えますが、減っています。経営面で非常に苦しい状況が続いています。

私はそれを代弁する役割ではありませんけれど、ちょっとそういったことはお伝えさせていただきます。品川区内の銭湯のトピック、ここ半年位の私自身が知っている情報としてですが、万福湯というお風呂屋さんが、この立正大学の西隣にありましたが、今、「まいばすけっと」に変わってしまい、閉店してしまいました。

「まいばすけっと」の中に入れてみてください。天井高いです。コンクリート打ちで改造最小限という形なのではないでしょうか。もともとの銭湯の名残を感じることができる「まいばすけっと」というのはまれではないかと思えますので、是非お勧めしておきたいと思えます。非常に残念ですが閉店してしまいました。そして、松の湯という名前の銭湯が二軒ございます。五反田の駅前の南側の方に一軒と、浅草線の中延駅ですが、近い所に松の湯という同じ名前の銭湯があります。

私、銭湯を平等に見ておりますので、あくまでもどこが良いとか悪いとか、特定の宣伝をしているということではないので、これ以上のことは申しません。ぜひ、皆さんも二つあるのも不思議だと思ってみていただけたらと思えます。

また、東京浴場という名前の銭湯も二軒あります。西小山に最近リニューアルしてオープンしたばかりの、朝から営業している銭湯と、光学通りの西大井にある非常に宮造りの豪華な玄関の銭湯が一軒ございます。そして、北品川には、天神湯という銭湯がございまして、そこと中央区にある湊湯という銭湯は系列店だということを私は発見しておりますので、情報をシェアしておきたいと思えます。そして、百反通り沿いに、ここ立正大学から最寄りの金春湯さんというお風呂屋さんがありますけれども、そちらのお風呂屋さん、大井町駅が最寄りのすえひろ湯というお風呂屋さんを系列店にしたという事です。11月末、あるいは12月、今年中はすえひろ湯というお風呂屋さん一度廃業というか、潰れましたけれども、金春湯さんが何とか再興したいという事で協力なさって金春湯とすえひろ湯が系列になったというのが品川区20か所の銭湯の、私自身の感じているトピックでございます。

では、品川区のサウナの状況はどうなのかということですが、20か所ある銭湯のうちの12か所にサウナが設置されています。これは、意外と多いのか少ないのかどうなのかと思われるかもしれませんが、つまり、品川区の銭湯のサウナの設置率は60%ということになります。ちなみに水風呂が設置されている率は45%になります。ということは、半分以下ということになります。サウナがなくて水風呂があるというところもあります。そう言ったことを踏まえながら、ぜひ楽しいので廻ってみてください。

ちなみに、銭湯は大田区の代名詞とでも言えるのでしょうか。黒湯の温泉があるということもありますけれども・・・大田区は銭湯の数に対してサウナが設置されているのが86%。そして水風呂の設置率は59%ぐらいということです。大田区の方が、銭湯に行けばサウナに当たる可能性がやや高いという感じです。ちなみにサウナが別料金なのか、それとも料金

に含まれているのかということまでは、ご自身でお調べになってください。どちらにもあります。

施設名の方も右側に挙げておきました。

ちなみに 12 か所挙げましたけれども、銭湯内に設置されているサウナ施設が 12 か所ということで、実は一番近い五反田にありますドシーさん、ここはサウナ専用の施設です。これは、銭湯・公衆浴場に当たらない施設ですので、この数には含めておりません。

銭湯というのも言葉の定義がありまして、そもそも公衆衛生に資するものなのかどうかということで、健康ランド、スーパー銭湯というものは含まれないのが銭湯の定義であります。最近サウナ室をオープンされたのが、富士見湯さんになります。浅草線の戸越駅と中延駅の間位に位置する銭湯ですけれども、そちらの銭湯が最近男性の方のお風呂に設置、サウナを設置されました。こちら、遠方からお客さんが来られていて、日々盛況というふうな状況です。

ちなみに、サウナは入浴料別途 1000 円でございます。

本当に、この辺りを話すと止まらないので、次へ行きたいと思います。

あと 50 分というところです。

では、ここから少しずつローカル情報から仏教へとシフトしていきたいと思いますが、その前にお風呂そのものは、先ほど日本浴場組合のホームページの中に、1300 年以上前から日本人が親しんでいたという記述がありましたので、その辺りをちょっと調べてまいりました。

私が調べるよりも前に、この方、柳田國男という多彩な民俗学者の方が風呂の起源について文章を書かれていらっしゃいました。「フロは多分、室(ムロ)と同じ語で、穴蔵または岩屋のことであっただろう。寺院の保護の下に生息して居た一種の人々が、石室又は土室を築くに巧んで、之を利用して所謂(いわゆる)蒸風呂を拵え(こしら)僧侶の便宜に供して居たのが、此浴法(よくほう)次第に民間に流行して家々に五右衛門風呂を用意する迄に発達し〜」というふうな流れを推測していらっしゃいます。お寺の周辺からこのようなものが発達していったのではないかというのが、1900 年前後の 20 世紀前後の、柳田國男という全国津々浦々いろんなところの民俗を研究していた人の見立てであります。それがお風呂の起源というような小史にまとめられているのです。

そして、この風呂、拵(こしら)えていたそのお坊さんの便宜に供していたという蒸風呂ですけれども、どうやら蒸風呂に関してですが、色々書いているお経があるということを知ったのです。これは、業界の中では有名だったのですけれども、お風呂業界にはなかなか知られていなかったのかと思います。今日の風呂、つまり湯船に浸かって、湯船から出て体を洗い、そしてまた湯船に浸かるというようなスタイルはどうやら江戸時代中期以降であったのではないかとされています。風呂はもともと熱気浴とか蒸気浴というものであり、お坊さんの汚れの清めを目的としていたということがわかっています。つまり、お坊さんがなんらかの儀礼や儀式を執り行う前に、自分自身の体を清めるという行為の一つとして蒸風



呂に入ったというふうな記録があります。

下の文章もざっと読んでみたいと思います。

寺院に浴室が設置されはじめたのは、天平年間 8 世紀頃と考えられています。そもそもお寺に浴室というものが設置され始めた。我々、浴室と言いますが、その浴室とはそもそも何なのかというと、お寺に設置されていたものだそうです。それは、国内で天然痘の流行や天災が相次ぎ、国家安定祈願のため、経典の読経も盛んにおこなわれていたそうです。読経に際して、お坊さんは身体を清めるために沐浴をする必要があったということです。今、私がお話した事をまとめるとこのようなことです。各寺院に浴室が設置されたそのきっかけは、温室経という経典に基づいて設置されていた。天平 8 年に日本に初めてこのお経が写経されたという記録が残っています。皆さんお手元に一枚の両面の紙がありますでしょうか。なかなか、お経を読む機会というのは少ないかと思ひますし、皆様読まれる経というのは、かなり限られたお経を何度も読まれると思ひます。お経というのは、これも話し出すと別の授業になってしまいますけれどもどんなお経もお釈迦様がおっしゃった物語です。そして、そのお経には主人公がいます。お釈迦様が弟子たちに語り掛けることや、昔の事を思い出して、観音菩薩がこんな時にこうだったというふうに物語になっているということです。訳のわからない漢字がたくさん並んでいて、呪文のように思われるかもしれませんが、漢字一文字一文字を丁寧に読み解けば、分りやすく翻訳することは可能であります。また、その努力を僧侶の側としては怠ってはならないとも思っております。そういった物をできるだけわかりやすく取り組んでいるのが、私の勤務している仏教伝道協会でありますし、お手元にお配りしたパンフレットのような事でございます。ですので、いきなりこの漢字を読むという訳ではないので、お経というものはこのようなものということをまず、見ていただいて裏面へまいりましょう。

きちっと、優れた仏教学者の方が、この仏説温室洗浴衆僧経（ぶっせつおんしつせんぞくしゅそうきょう）というお経をきれいにまとめていただいておりますので、そこを見たいと思ひます。漢字ばかり並んでいるところを見ていただいている方は、それは表面でございまして、漢字だけでなく、下の方に項目が上がっていて日本語が書かれているのが裏面で、その日本語が書かれている一番上のところ、つまりページの裏側の中盤あたりをちょっと読んでみたいと思ひます。

この漢字が書いているものをまとめるとこんなことが書いてあります。

仏がマガダ国という国におられた際、多くの人々を治療し、尊崇されていた有名なお医者さん耆域（ぎいき）という名前の方が仏のもとにやってきて、そこで「仏やお坊さんや菩薩達に温室に入って洗っていただきたい、また多くの人々に入浴してもらって汚れを洗い落とし、諸々の病気とか疾患に合わないように」と申し出たのだそうです。初めて行った街で、お医者さんが体を清潔にする為に、このような場所を用意しましたので、皆さんどうぞお入りくださいというようなことを提案したそうです。すると、仏はそれを称賛し、七つの物を用いた「澡浴（そうよく）の法」というものを行えば、七つの病気を取り払う事が出来て七

つの福をもたらすであろうというようにおっしゃったそうです。

それを聞いて、皆喜んで僧侶達を入浴させる功德というものを強調してお風呂に入ればいいことがあるというような物語で清浄な福を求める物はこれを実践すべきだと説かれたそうです。

こう解説していただくと非常に簡単な物語です。

お経は、必要以上に難しく思う必要はないのです。難しく書かれてはいますが、その時その時代、その文字を使っている人にとっては一番親しみやすい形で提示されていた。この漢字がたくさん並んでいますけども、表面をみていただくと、「仏説温室洗浴衆僧經」と書いていて右側に同じフォントサイズで、「後漢安息三藏安世高譯（ごかんあんそくさんぞうあんせいこうやく）」と書いてありますが、この漢字自体が難しいですけれども、後漢という時代に安息という国の出身の三藏法師、すごく優秀な仏教を翻訳できるお坊さん、ちなみに安息というのは、中央アジアのバルティア国のことを安息国というのです。その安世高さんという方が翻訳しました。つまり、もともとは中央アジアの国で書かれたものを安世高さんという漢字に翻訳するのが上手な頭のいい優秀な三藏法師が翻訳しましたということです。ちなみに安世高さんが生きていた時代は、恐らく紀元後1世紀から2世紀頃ですから、かなり仏典としては最初期ものにあたります。安世高譯というのは漢訳の仏典としては、かなり古いものという見立てが出来ます。

このあたりは、仏教に非常に詳しい方もいらっしゃると思いますけれども、安世高は素晴らしい人なので、後の時代、7世紀とか8世紀ぐらいの時代の方が、安世高が翻訳したというふうな看板を掲げれば多くの方が信用してくれるので、そんなふうには作ったのではないかともしられています。その根拠としては、菩薩という言葉が出てきて、紀元後1世紀とか2世紀に菩薩の概念がどれだけ広まっていたのかというのは、はっきりしないところがありますので、そのあたりはまだ決定が出来ないというのが正直なところですよ。

サウナだけではなく、仏教的な知識も挟み込んでいきながらまいりたいと思います。

ベースとなるようなお経があるからこそ、お寺に浴室というものが設けられていった。そして、設けられたお寺はどこなのかということも順次紹介していきますが、まずは日本における湯浴と仏教の深い関係というページを先に解説したいと思います。

先ほどから沐浴であったり、蒸気浴であったり、浴室とか様々申し上げておりますけれども、それがお寺に設けられたという部分のご理解いただけたと思います。

身を清めて沐浴することは、これは日本の仏教の種々文献に出てきますが齋戒沐浴（さいかいもくよく）というふうに申します。精進（しょうじん）・潔斎（けっさい）するとか、「齋」というのは、自分自身の身を清めるという意味の漢字です。「戒」は戒律の戒で、ルールということです。齋戒沐浴という漢字は、たくさんのお経に出てきます。どうやらきっかけになったのは、光明皇后という人物が少しキーマンになるのではないかと見立てております。光明皇后はご存じなくても、光明皇后さまですから天皇の御妃様です。その天皇は聖武天皇です。聖武天皇はどのような天皇かと申しますと、奈良の東大寺を建てようとい

うふうに発願した人物です。もっと言うと仏教をもっと多くの人に広めることで国家が安定して政権運営ができると考えた人物です。平城京を建立した日本の歴史上、非常に重要な人物でありますけれども、その方が東大寺を建立し、奈良の大仏を作るという裏側で光明皇后は同じ奈良にある法華寺（ほっけじ）というお寺に蒸風呂をつくったそうです。そして、もともとはお経に書いてあるようにお坊さんのために作られたお風呂でありましたけれども、光明皇后はお坊さんだけではなくて、貧しい人達や健康状態の悪い人達にも蒸風呂を提供しようということを考えられたそうです。千人の貧しい人たちの垢を洗い落とすという願を建てた。999人目が終わり、最後の千人目にあらわれたのは、全身に膿を持っていた「らい病」の患者であった。なかなか難しい病気で、それで治るのかどうかということも躊躇するような患者さんだったそうですが、「千人の垢を洗い落とすぞ。」と願いをたてた以上、しっかりとその方の膿を吸い取り治癒するという、医者のお話を思い出して、背中を流し、膿を吸いだしたそうです。その瞬間に、浴室に紫雲、紫色の雲がたなびき、その患者は自分が阿闍仏（あしやくぶつ）という仏であるという姿を消したのだそうです。これが、和辻哲郎（わつじ てつろう）の「古寺巡礼（こじじゅんれい）」に書かれているという物語です。ここで言いたいのは、千人目を洗われてすごいという部分もありますが、そのお風呂というものが、お坊さん向けに閉じられた物から一般の人に開かれたということが重要な事項と思います。加えて、聖武天皇が国家レベルでの仏教の広まり方を見ていた。そのような目線で物事を考えていたのに対し、御妃の光明皇后というのは、その鳥の目ではなく、苦しんでいる人達を目の前にし、自分は何ができるのかということを考えてということです。その両翼というものが、さらに仏教というものが日本に根付いていったきっかけになったのではないかということをおぼろげに思わせていただいたような次第です。

この物語の舞台となったのは、現在も日本最古の浴槽が残っている奈良の法華寺というお寺です。奈良はたくさん見所があって、鹿を見に行ったり、春日大社に行ったりですとかいろいろなものがございまして、法華寺というお寺も是非覚えていただきたらと思います。そもそも国分尼寺（こくぶんにじ）ということで、いわゆる大学とか学校で言う国立です。国立女子大学みたいなものです。国分尼寺ということですので、尼僧さんがお暮しになる修行される場所ということです。法華滅罪之寺（ほっけめつざいのてら）というのが正式名称でありまして、私自身が撮ってきた写真なのですが、奈良時代以降は、大伽藍（だいがらん）が盛んに造営されるのに比例して浴室も大きくなり、湯屋（ゆや）に対して「大湯屋（おおゆや）」と称されるようになります。今、私が説明してきたことが、この文章にまとめられています。注目していただきたいのは、この文章は全国浴場組合のホームページに書かれているということでもあります。これは、私が頼んで書いてもらったのではなくて、お風呂という文化と仏教というものが、非常に密接な関係であるということは、私が改めて言わなくても、すでにスタートの時点から密接だったということを知っていただきたかったということです。この法華寺に行っていきなり浴室を見せてくださいということは恐らくできません。しかし、法華寺の御本尊に手を合わせることはできます。確か、年に一回か

二回は浴室を見学することができると言われていました。ここ二年くらいはやっていなかったのですが、この9月か10月に一回開催されたというのは情報として持っていますが、是非皆さんにもそのあたりを注目してみてください。浴室は、蒸風呂であるのに対し、私たちのイメージする入浴、湯船に入る湯釜というものですが、日本最古の湯釜は東大寺にあるそうです。これは、鎌倉時代に作られた物でありまして、これも写真をとってきかかったのですが、私自身で撮ってきた写真を使わせていただいておりますので、湯釜の写真はないので、各々でお調べいただけたらと思います。そして、先ほどから話の中心となっています東大寺の敷地内に湯室があり、大湯屋というものがあり、そこに湯釜が存在しています。

きちっとした鉄製の湯船でありますので、外面にこれを作った人の名前が記されているということです。これは、ちなみにうちの息子が大仏を写生した図ですけれども、持ってきました。

これまでサウナであったり、お風呂であったり、日本の歴史上における事実として紹介してきましたけれど、それを羅列するだけではなくて、私自身が考えている仏教の思想面と、こういった物の関係性はどのようなものなのかということ、これからお話していきたいと思っています。

そもそも、冒頭に申し上げましたように、仏教ではこの世の中は苦（思い通りにならない事）で溢れているというように言われております。これは、お釈迦様が悟りを開いた直後に五人ぐらいの弟子に対して「私は悟りました。」と言ったのです。弟子たちは「何を悟ったのですか？」と、それに対してお釈迦様は、そこには恐らく二つか三つぐらいのトピックがあると思いますけれど、「その一つにこの世の中は思い通りにならないことで溢れているということを私は気づきました。」と言っています。それは、仏教用語で言うと、四諦八正道（したいはっしょうどう）というような言葉で表現されていますが、そこはちょっと割愛します。お渡しした赤色のパンフレットの中に、四諦八正道のことがありますので、見ていただきたいと思います。四諦八正道ということですので、四つの真実を私は気づきました。そのうち最初、に書いていますけれども、「苦諦（くたい）」、訓読みにすると苦しいという字と諦めるという漢字ですが、これ、ちなみに苦しいと諦めると書いて「苦しい」や、「諦める」という意味ではなくて、諦めるという字を漢和辞典で調べていただくと載っていますが、この諦めるという漢字の語源は明らかに、物事を見極めるという意味です。物事の道理を明らかにするというのがこの漢字のもともとも含まれた意味です。それを、現代の日本では諦めるというように訓読みで読みますけれどもこの漢字のもともとの意味は真実や、物事の道理を知るという意味です。そして、苦しいという漢字は、今私はお腹が空いて苦しいとか、怪我をしていて苦しいという意味ではありません。思い通りにならないというのが、この漢字の苦の意味です。思い通りにならない。

それでは、皆さんはどんなことが思い通りにならないですか。

思い通りに人生を歩んできましたという方どれ位いらっしゃいますか。

なかなか挙げづらいですね。大なり小なり思い通りにならないことはあるかと思います。

ブッタはまさにその事を私たちに教えてくれています。普通であれば若いままでいたいと思いますが、若いままでいたいと思っても、ブッタはこう言うわけです。「老いというものとは私たちにとって思い通りにならない物だよ。」と、もっと言うと若いままでいたいと思うからこそ、思い通りのならなさが湧き上がってきて、自分自身の身を苦しめることになる。老いというものはあるがまま、それは平等に歳を取るもの。もっと言うと20歳だったころの自分にいつまでもこだわることなく、老いをそのまま受け入れていくということが幸せな人生の心掛けであるというように言ってくださっています。あるいは、病気というものも思い通りにならないものの一つとして、この弟子たちに最初に言っています。このままずっと健康でありたい。膝が痛かったら適切な薬を飲んですぐ治したい。あらゆるテレビショッピング的な物が、自分の若くありたいとか健康でありたいというものにことごとくフィットしていきますよね。しかしながら、テレビショッピング関係の方がいらっしゃいましたら本当に申し訳ないですけれども、それは思い通りにならないということを仏教では言う訳です。極論、私たちは死にたくはないですが、それでも思い通りにはならないのです。恐らくと言うか、間違いなく私たちは死ぬわけです。「この講義が楽しかったので、30年後皆さんと再会しましょう。」と私が約束しても私がいなくてもいいかもしれませんし、どれだけの方が集まっただけなのかはわかりませんが、そういった意味で私たちは、100年後200年後の未来を語ったとしても間違いなくこの世にいないのです。もっと言うと、過去の中で人類が生き続けた人類というのはいないということです。人というのは死亡率100%なのです。それを嘆き悲しむ人生とするか、そうではなく自分自身の死を見据え、いかに充実した生を送るかというふうに考え方を反転させていくのか。恐らく仏教では後者の考え方を提示するものと考えます。私たちは生まれてから平均年齢の80歳くらいで寿命となるだろうというものを無意識のうちに持っていますけれども、仏教はあまりそのようなイメージは持っていません。いつ死ぬかわからない自分、危うい存在、そして物事を思い通りにしたいと思うことによって苦しんで行く存在、それが人間だということをブッタは説きました。もっと重要なことを言いますと、肉体をコントロールできるものとは思わないようにと言います。いくら体脂肪率を下げるとか、マッチョになるとか、もっと言うと絶対病気にならない体をつくり上げていくと言っても、そこに完成はありません。何故なら、老いて、病気を得て死んでいく存在だから、もっと言うとなんでそんな存在なのかと申しますと、私たちは人間としてこの世に生まれたからです。私たちは、「生まれ」そのものも思い通りにならない存在なのです。昭和5年東京都品川区のあの男の人と、あの女の人の中に私は生まれると思って誕生された方いらっしゃいますでしょうか。もちろん願われて生まれた存在ではありますけれども、自分の思い通りに生まれた存在ではありません。そのことをお釈迦様は、生老病死の四苦、「生」は生まれる、「老」は老いる、「病」はやまい、「死」は死ぬという生老病死の四つは思い通りにならないこと、それが私たちの人生ですというように、最初にお説きになられました。つまり肉体はコントロールできないのでどうするのかというと、お釈迦様は心をコントロールすることの重要性を説き続ける訳です。健康な体によって健康な

精神を養うということも、もちろんそれは良いです。認められています。肉体をコントロールし続けることによって心は病む。その可能性はあると言います。あくまでも仏教というのは、心をコントロールすることの重要性を説き続けます。かなり現代風に申し上げていますが、これは最初に申し上げた心を浄くする、諸々の悪を成すことなく、諸々の善を行い、心を浄くするという、ここに繋がってくるというふうに考えます。

ということで、後12~3分です。

全部説明したいという気持ちはあるのですが、しっかりここに書きましたので、お土産に持って帰っていただいで読んでいただけたらと思っています。ただ、ダイジェストでお話をさせてください。今のこの言葉の生老病死に関しては、お釈迦様自身の原体験があります。何も突然ひらめいて思いついたわけではなくて、それが下のエピソードになります。四門出遊（しもんしゅつゆう）というエピソードです。お釈迦様が一国の王子としてお生まれになって人生で悩みを抱えていらっしゃいました。実は大国の王子として生まれているので、非常に恵まれていた訳です。着る物もある。食べ物もある。たくさん娯楽もある。しかも、別荘も三つある。これは書いてありますので本当なのです。寒い時には暖かいところのお城や、暑い時には涼しいところのお城。自分が住んでいるところに「はなれ」もあります。だから、今でいうところの東京に住んでいながら、寒い時は沖縄に家もあるし、暑い時には北海道に家があるみたいなことです。そして、十代で結婚をなさって一人の男のお子さんもお生まれになっている。そんな中で、悩みがどんどん深まっていったと書いてあります。何を悩むことがあるのでしょうか。凡人の私にはあまり想像がつかないですけども、非常に悩みが深まったと言います。どうやらそのエピソードの一つとして、このように書かれています。ここに書かれているのは、そのままの中村元先生の翻訳ですので、同じ繰り返しが何度もありますけれども、お城の外に出るとお城の中では見かけなかったような人と出会うというような物語です。

東の門に老人がいたことに、王子はびっくりするわけです。「あの白髪で腰が曲がって杖を突いている人は一体何者なのか。」と言うのです。「お城の中にはそんな人はいないぞ。若くて元気で歌って踊って私を楽しませてくれる人しかいない。あれはいったい誰なのだ。」というのです。世間知らずにも程があると思われるかもしれませんが、そのような世界の中で生きてこられたのです。そこでお付きの人に衝撃的な一言を言われるのです。「あれは老人という者です。そして、あの方とあなたは別者ではありません。あなたもいずれそうなるのです。」ということでショックを受けたそうです。そして、南の門では病気の方を見て、「あれは一体どのような状況なのだ。」と尋ねたところ、「いやいやお釈迦様、あなた自身も病気になるのですよ。」と言われて、「自分自身がお城で歌って、踊って、食べて、飲んでといったような行動をしている自分が、病気になるなんてことが本当にあるのか、あるいはそんなふうになるのであれば、私は何をしているのだろうか。」という悩みにかられた。今言ったような物語がこのアングッタラ・ニカーヤというところに書かれていて、自分自身の思い通りにならないということ、ここで強く自分の中で意識されるわけです。そして、死者

の葬列を見て「自分は死ぬのだ。」と意識をし、最後、北の門を出た時に、非常に凜とした修行者と出会うのです。まるで、物事のすべてを悟ったような存在と出会い「自分自身もいろいろな事で心を乱したけれども、あの様に心の乱れない存在になりたい。それにはどうすればいいのだろう。」といった時に、自分の地位や名誉を全て捨て去ることが最善ではないかというように考えるのです。この伸ばしている髪も切り、この首に携えている宝石等も一切を捨てて裸一貫でお城を飛び出る。妻も子どもも親も全ての期待も裏切ってお城を飛び出たのが29歳の時であったとされています。

そういったお釈迦様の経験をもとに、世の中の思い通りのならなさというものが現実にあるのですけども、その時にそこから6年間の修行をして、先ほど申し上げた悟りの境地に至るのです。ここで、お伝えしておきたいのは、思いに浸ることの重要性ということを書いています。お釈迦様はどうやって自分の悩みを解消していったのかということをごくごく簡単に申し上げますと、最初は自分の体をものすごく苦しめました。苦行です。なぜなら贅沢を尽くしてきましたから、まずはご飯を食べない。また、地面を深く掘ってそこに自分が入って土で埋める。あるいは、木の上にロープをひっかけて逆さ吊りになる。あるいは、熱い石の上や火の上を歩く、そんな事を3年4年と繰り返されたそうです。

それが一つのインドの苦行・苦しい行の伝統でもありましたし、それによって「悟りを得た」と言ったインドの宗教家もたくさんいたそうです。しかし、そこで、お釈迦様は命の危険を感じます。ぐったり、げっそりやせ細って死にそうになるのです。そんな時にお釈迦様に対して、救いの手を差し伸べたのが村娘のスジャータさんという名前の女の人だったそうです。スジャータさんは、近くにいた牛の乳を搾ってきて、それとお米を混ぜた乳粥をお釈迦様に、見ず知らずのガリガリにやせ細ったこの馬の骨かわからない修行者の方にお渡しをして、お釈迦様は生気を取り戻されるのです。

スジャータさん。コーヒーフレッシュのメーカーの元になった、まさにその物語が由来になっているのです。スジャータさんがいなければ、ブッタは悟りを開くことは出来なかったというようにも言われています。

そのお釈迦様が元気を取り戻した後にやったこと、これが非常に重要なのですが、それが瞑想です。心を落ち着けて木の下で座られたということです。悟りはどこだ、悟りはどこだというように走り回られたのではなくて、心を落ち着けて物事を考えることが非常に重要だというように思われたそうです。つまり苦しみの行というのは無駄だった。もっと言うと自分がこれまで歩んできた人生、楽しみばかりの人生も無駄だった。だから苦しみに偏ることなく、楽しみに偏ることなく、間の道を歩みましょう。中道というものを大事にしましょうということも悟りの一つだと言われています。その中道を発見した方法として、「瞑想」、「メディテーション」とも現代風には言いますが、瞑想がすごく大事だと、「物事を深く考えていくということが大事ですよ。」というように言われました。今、私たちの生きている世界、瞑想が大事だと言いましても、授業を受けていたら眠くなってきて瞑想のようになっているかもしれませんが、心が落ち着いている証拠ですね。私は寝ている人を起こした

りしません。そんな事言っているから時間がないのですね。なかなか心がざわついて世の中の世情に心を乱される日々が続きますけれども、そういった時に自分にとって何が大事なのか、そして自分のなすべきことは何なのかという、そのことを落ち着いて考えるためにメディテーションとか瞑想というものは非常に有効です。これは科学的にも証明されています。やはり、思いにふけるということは、私自身重要だと思いますし、世の中を見れば非常に乱れているというように皆さん思うかもしれませんが、これはずっと昔から言われていることなのです。有名な話がありますが、よく「昨今の若者は」みたいなことを言いますが、これは、50年前にも言われていたのです。もっと言えば100年前にも言われていたのです。常に若者は非難の対象にもなり得たのです。それと同じ論理で、「この世の中が乱れている。」というのは、昔から言われています。これは、五濁悪世（ごじょくあくせ）という仏教用語でもあります。これは法華経（ほっけきょう）というお経、まさにこの立正大学（日蓮宗さま）で、所依の経典としている法華経というお経や、阿弥陀経（あみだきょう）というお経の中にも説かれています。「時代が下るにつれて増進する五つのけがれやみだれ。」ということです。もっと言うと、今、世の中が乱れているだけではなくて、時代が下ったらどんどんどん乱れていくという考え方だそうです。世の中が乱れていくからこそ、より良い世の中にしたいと思うことが仏教徒としての実は一番正しい姿勢なのです。「厭離穢土（おんりえど）」、「欣求浄土（ごんぐじょうど）」、ちょっとこれも漢字が難しく恐縮ですが、「この汚れた世の中を離れて浄められた場所を求めていきましょう。」という思想が、中国あるいは日本の仏教へ進化していった中で、このような言葉が登場してきます。もっと平たく言うと、これが浄土教（じょうどきょう）と呼ばれる日本の中国伝来の仏教の一つの潮流です。極楽浄土の浄土です。浄土の教えというものが出てきます。そのことを極めて明瞭に、明確に語られたのが恵心僧都 源信（えしんそうず げんしん）という方でして、この話になるともう相当時間がオーバーしてしまうので省略をさせていただきます。この恵心僧都 源信さんは、「こんな乱れた世の中だからこそ、みんなで極楽をめざしましょうと、極楽に行きましょうと、どうやったら極楽いけるのか、念仏ひとつで救われます。」と言います。いろいろな努力が必要だけれども、そんな努力をいっぱいしてもやりきれることなんてひとつもない。でも、念仏一つ唱えたならば仏様が迎えに来てくれるという考え方を提唱するわけです。これは、仏教における非常に大きな思想の転換ということで、このあたりはより深い仏教の講座になりますので省略しますが、極楽を目指しましょうというような考え方になってきます。

そこで、皆さんの身近な極楽と言えば、お風呂に浸かって全身温まって日々の嫌なこととか、嫌な出来事とか、嫌な人とか、そんな嫌なことはないかもしれませんが、そのようなことを緩和して、身も心も緩やかな時に出てくる言葉は何なのかというと「あ〜極楽、極楽」という言葉が出てきますよね。やはり、これは私たちの精神性の深いところで繋がっているのかと思ったりもしますし、明治時代にはそういった場所、一つはサロンとしても発展してきました。こういった資料は特に東京には数多く残されていますし、私自身の研究テ



ーマとして、これから深く掘り下げていきたいと思っています。

では、残り2分でまとめをさせてください。書いている事を読み上げるだけです。それぞれにとって、ここの部分は同意できたけれど、ここの部分はちょっとまだまだ納得できないこともあるかと思います。全部納得してもらおうと思って発表しているわけではなくてあくまでも研究途上ですので、皆さんのご意見やその違和感というものは大事にしてほしいと思います。まず起源が違います。サウナと仏教、強引に結び付けたと思われるかもしれませんが、当然違いがあります。それは当然です。フィンランド由来の物と、インド由来の物というのがありますし、本来の目的というものも若干ずれているということも改めて思いました。生活の知恵からスタートした心身の安定というものがサウナの本来の目的だというように思います。もっと言うと生活や習慣に取り入れられていきましたし、それは身も心も安定させていこうということがあります。そこで、仏教の目的というのは何なのかというと、ブッタが気づいた思い通りにならなさからの解放なのです。身も心も浄くしていこうという目的もありますけれども、私たち自身がなかなか思い通りにならない存在なのだというところにまず気づきましょうということが、土台の一階の部分になります。ただ、共通する面としては、やはり瞑想を大事にしているということが、私の今の思いです。歌って踊って騒ごうというのがサウナではありません。もっと言うと心身を安定させる為には体を温めて新陳代謝をよくしてから物事を考えるということは共通していると思います。そのような意味では、日常の汚れ、今生きている私たちの日常というのは割と汚れている、あるいは苦しみに満ちているという中から距離をとり、今に集中をして浄らかになっていくようなイメージをもって心身をリセットする。もともと、私たちは本性、表情、浄らかな存在でありますけれども、地位とか名誉とか様々ながらみというか、そんな中で垢がたまっていきます。そんなものを無所有で、裸で付き合えば地位も名誉も知らないし、名刺を持って入る人はいませんので、その中で自分自身の無所有というようなもののトレーニングになるのではないかと思ったりします。

これが、最後のまとめの文章です。人々は経験的に、そもそもサウナの効能を理解していたと考えられます。だからこそフィンランドでも、ロシア、中東でも、韓国でも、日本でも、様々なところで経験的にこれは良いと、難しいことを言わずに、このサウナ的な蒸風呂に入るのはいいというふうに言われています。そう言った意味では、ブームとかというの私はないのではないかと思ったりもします。

ブームに流される人は経済効果がどうこうと色々ありますけれども、それは横において、経験的にサウナの効能というものがあると思います。療養的な効能、湯治とか、そういったものから精神的なリラックス効果まで、方法とかアイテムは変わってもフィンランド人から、私たちの古く奈良時代の人々、もっと言うとブッタが説いた言葉の端々にもこういったものが関係してくるのではないかということをおぼろげに思わせていただいている次第です。

途中、仏教のコアな部分が入りかけて、「だめだだめだ」と自分で思ったところでありませけれども、あくまでもサウナと仏教というもの、皆さんにとって無関係だろうと思われて

いたその固定観念を少しでもほぐすことが出来れば、私としてはありがたいかと思いき、自分自身の物の見方が変わる。つまりサウナに対するものの見方が変わる。水風呂は苦手だから無理とか、あるいは仏教の見方が変わる。仏教はめちゃくちゃ難しいから、もうお寺へ行くのも億劫だしとか思われるかもしれませんが、仏教の物の見方がちょっと変わる。そのようなきっかけになれば「しながわ学」の仏教の講座に幾ばくか貢献できたかというふうにも思わせていただきます。本当に言葉足らずの部分がたくさんあって、あるいは言いたい部分、皆さん聞きたい部分がたくさんあったかと思いきすけれども、現状全力で楽しくやらせていただきました。本当に静かに聞いていただいて、ご清聴、暖かい目線をありがとうございました。