

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(12) 頭理解と体理解

禅の教えや言葉には、初心者には分からないことが多い。従って、多くの人は、悟りの道をあきらめてしまう。私も、禅の言葉に大いに悩まされた人間の一人である。いったいどうして、禅ではこのように人を惑わすことを教えるのであろうか。それを説明するために一つの実例を使って説明する。

禅では平常心という言葉がよく言われるが、この平常心に関して、鈴木大拙は、『禅問答と悟り』の著書に、『伝灯録』の禅問答を引用しながら、興味深いことを述べている。

「僧あり問う、

『いかなるか是平常心』

『眠らんと要せば即ち眠り、坐せんと要せば即ち坐す』

『どうも自分にはわかりませぬが』

『熱するときは即ち涼を取り、寒のときは即ち火に向かう』

と。

これが平常心の定義とでも言うべきか。何の神秘性もない。こんなことなら我らのだれでもが朝から晩までやってゆくところではないか

と、鈴木大拙は書いている。

このように、禅問答は、初心者にはさっぱり分からないものが多いのである。しかし、鈴木大拙の解説文を読むと、平常心は、我らの誰でも朝から晩までやっていることではないかと書いてあるので、この禅問答の意味を解くヒントが示されているのである。

しかし、これでも分からない人は多いであろう。なぜならば、一般の人が、「平常心を保つ」と言う意味と、前述の問答の平常心は相当に違っているから分からないのである。「平常心を保つ」ということは、「どんな場合でもふだんの平静な心を保つ」というのが通常の意味であろう。すなわち、一般の人は、「平常心を保つ」ことを「平静心を保つ」と誤解しているのである。

しかし、この禅問答は、それとは逆に、我々が朝から晩までやっているような、自然に

逆らわない心が平常心である、と言っているのである。例えば、「熱するときは即ち涼を取り、寒のときは即ち火に向かう」ということは、「熱い時には熱さに対応して涼しくし、寒い時には寒さに対応して火にあたる」という自然体と同じように、「嫌な目に遭えば、嫌だと感じるし、喜ばしいことが起こればうれしくなる」という自然な心の動きをそのまま受け入れるのであると言っている。

言い換えると、平常心は、その時々心の動きそのものであると言っているのである。従って、一般人が、誤解しているような「平静心」を常時保つということでは全くなくて、いろんな状況において乱れる心も生じるし、喜怒哀楽の心にもなる平常心を受け入れることなのである。

ただ、このような自然体であれば、結果として、「どんな場合でも平静な心を保てる」ようになりやすいということだけである。

ここまで解説すると、一般の人もこの禅問答で言っていることは、そういうことなのかと分かるのである。それでは、禅問答において、なぜ、このように誰でも分かるように平易な説明をしないのだろうかという疑問が生ずる。これは、別に禅僧が意地悪をしているわけでもなく、出し惜しみをしているものでもない。このようにした方が初心者にとって良いと考えるからである。その理由は、次のようなことである。この禅問答だけであれば、初心者は分からないので、一生懸命に考えるのである。そして、ああだろうか、こうであろうかと苦勞して考えて、思い惑うのである。そして、苦勞した末にやっとその意味を理解するからである。

解説を聞いて理解したり、最初から分かりやすく説明してあるものを読んで理解することは、頭で理解することなのである。他方において、自分で思い悩んで会得したことは、いわば、体で理解したのである。この頭で理解することと、体で理解することの違いは大きいのである。従って、禅では、修行僧に、公案という問題を与えて考えさせるのである。結局、禅は自力本願、即ち、自分で悟って救われるものなのである。

それとともに、禅では、悟りのことは「不立文字」といって、言葉では言い表せなくて、直観・体験でしか分からないとしている。これもあって、禅の言葉を分かりにくくしている。

このように、禅（時に仏語も含む）の言葉は、論理的に説明したり理解することが難しいし、更に、論理的に理解しても、それを体で理解しなくては、真に得心しないし実践もしにくい。従って、これらの言葉を、自分で深く考える必要がある。

こういった理由で、禅の言葉・教えが分かりにくくなっているのである。

しかしながら、悟りの道が難しいからといって、現状のままで良いかと言うと、これは大きな問題なのである。一般の人は、禅の悟りの道は、難解で分からないし、修行が苦しいので、あきらめてしまっている。そうかといって、浄土真宗のように、ただ念仏を唱えて、仏様にすがれば、煩惱の解脱ができると言っても、神仏を深く信じている人も少ない。また、念仏だけ唱えれば良いと言っても、これではあきたらないということで、大乘仏教も煩惱解脱にそれほど役立っていない。そこで、多くの誤った煩惱解脱の方法というものを試みても、心の葛藤を深めるだけで、真の煩惱解脱はできないでいるのである。

このような現状において、煩惱の解脱を少しでも助ける方法がないのかということであるが、それが、「苦痛をしっかり意識し噛みしめ味わい更には強める」ことによる煩惱解脱法なのである。

この方法が言っていることは、難解でなくきわめて単純明快である。文字通り苦痛をしっかり意識し噛みしめ味わい、更には強めればよいことなのであり、容易に頭で理解することができる。

しかし、苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めるということは、頭だけの理解では十分ではないのである。苦痛には様々な苦痛があり、それを逃げ腰でなく積極的にしっかり意識することは、実践を通して体得できることなのである。この点において、苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めることも、体で理解して初めて、煩惱を解脱できるのである。

確かにこの方法による悟りは、大きな苦悩をしないために、禅の悟りの段階を表す「十牛図」で言うならば、下から六段目の見性（自己に本来具わった心性を徹見すること）までであり、最高の悟りである第十牛図の大悟には到達しないかもしれない。私は、これを小悟と称している。しかし、見性の段階であっても、見性以前と比べれば、天国と地獄の差ほどあるものである。より多くの方が、小悟であっても、見性の段階まで、煩惱を解脱することができれば素晴らしいことなのである。

ちなみに、禅の話を、もう少し初心者にも分かりやすくしても、それほど煩惱の解脱に悪影響はなく、むしろ理解を促進して、一般大衆の煩惱の解脱に役立つと考える。現に、後述するように、禅の始祖である達磨が、「乱れる心を取り出せば、悟りに至る」と具体的に分かりやすく悟りの方法を教えている。これは、私の「悩み解決法」及び、「悩みの逆療法」と極めて近い方法でもある。禅の関係者の善処を望むところである。

これを短歌にすると、

解脱には 頭の理解 だけでなく

体の理解 不可欠なり

となる。