

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(16) 釈迦、及び、それ以前の瞑想法と

「悩みの三療法」の共通点

「短歌による悩み解決法」、並びに、その進展である「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける方法」（以上総称して「悩みの三療法」）と、釈迦、及び、それ以前の瞑想法との比較と、「悩みの三療法」の位置づけをする。

これを行う理由は、「悩みの三療法」、並びに、その進展の方法である「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」が、伝統的な瞑想法の分類のどれに該当するかを説明するためである。そして、更に重要なことは、このことにより「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」が持つ正当性と有意義性が検証されることである。

なお、ここで瞑想という言葉を使用しているが、これは、一般の用語である座って静かに修行することだけでなく、行住坐臥、すなわち、日常生活における心の動きを修行することを指す、広い概念であることである。

まず最初に認識する必要があることは、釈迦の瞑想法は、悟りに到達するために必要なプロセスであることである。

他方、「悩みの三療法」は、悩み解決のための心の在り方を規定したものである。

この目的の違いからあっても、釈迦の瞑想法は、全生活を捧げ全身全霊を以て修行する方式であり、生活費を稼ぐことはなくて、生活は托鉢・喜捨のみによって支えられている。従って、瞑想の方式についても、一般常識を超えた厳しいものであって良いわけである。

釈迦は、禅定という九段階の瞑想の修行法を創設した。これらは相当に厳しいものであって、南方仏教は別として、日本の現在の禅宗の僧でも実践していない方法であるわけで

ある。

他方、「悩みの三療法」は、悩み解決のためのものであり、勤労・家事・勉強等通常的生活を通して行う瞑想である。

従って、瞑想の方式についても、通常の日常生活を行いながら、あるいは、平行的に行える瞑想でなければならない。

古代インドにおける瞑想には、二系列あって、ヴィパッサナー瞑想とサマタ瞑想とがあり、釈迦が、悟りを得るためにヴィパッサナー瞑想を創設し提唱したとのことである。

そしてそれに対するものとして、釈迦以前からあった瞑想が、サマタ瞑想である。

ヴィパッサナー瞑想は、勸行（＝かんぎょうと読み、歓心修行のこと）とも言われ、「瞑想中に起こる心身や外界の絶え間ない変化を観察し、一瞬ごとに絶え間なく変化生滅し続ける現象をありのままに捉え、確認する」ことである。

従って、これらのことを実況放送するように、例えば、歩くときに「右足を上げる下げる、左足を上げる下げる」と心の中で唱える。この瞑想方式は、かなり厳しいものであって、通常人の日常生活と両立させるのは困難である。

更に、座って瞑想している時には、ネガティブな感情も多く心に起こる。例えば、痛み・しびれ・雑念・妄想・煩惱等である。このようなときに、ヴィパッサナー瞑想においては単に確認するだけなのであるが、一般人の目的としては、「悩みの逆療法」とか「丹田を意識を向ける」ことにより、これらを緩和・消失した方が良いのである。

それと共に、二、三の点で通常の瞑想では不可能なことを目指している。例えば、「入ってきた情報に対していろいろな感情を起こさない」とか、「怒りを静めるために、正反対の心、すなわち、慈しみの心を作る」とかである。

釈迦が提唱するような、全身全霊を以て全生活を修行に捧げて極限状態にある僧侶であるならば、あるいは、これらは可能かも知れないが、通常人においては実行不可能である。

なぜならば、これらは人間の自然な心の働きである、心の本性と逆行することであり、通常は、人の心の葛藤が生じてしまうからである。

むしろ、心の本性のままに受け入れて、「入ってきた情報に対するいろいろな感情とか怒りが起こるままに、それを噛みしめ味わい、更に逆療法・丹田法を行うこと」がよいのである。そうすれば、不快な感情・気持ちは、緩和し消失する。

しかし、ヴィパッサナー瞑想は、以下の二つの点で「悩み解決法」と共通している。

ヴィパッサナー瞑想は、「今という瞬間に完全に注意を集中する。即ち、心地よいことでも不快なことでも価値判断しないで、ありのままに観る」ことを提唱しているが、これは、「悩み解決法」の「悩みをしっかりと意識して噛みしめ味わうこと」と相似している。

また、ヴィパッサナー瞑想は、「行住坐臥の全てを正知する」と提唱しているが、正知とは「確認する一つ一つの現象をしっかりと味わうこと」であり、「悩み解決法」の「悩み・苦痛を噛みしめ味わう」と全く同じものであるわけである。

従って、釈迦のヴィパッサナー瞑想法は、「悩み解決法」の普遍性・正当性の検証ともなる。

そして、「悩み・苦痛を噛みしめ味わう」ことの進展法である「悩みの逆療法」は、ヴィパッサナー瞑想に属するとともに、単に悩み・苦痛を味わうだけではなくて、それを強めることにより緩和・消失する意味において、ヴィパッサナー瞑想を進展させた瞑想法である。

しかしここで注目すべき点としては、釈迦の瞑想法においては、全生活をかけた全身全霊の修行法であり、一般人はそこまで行えないが、我々一般人にとっても、一つの心構えとして大いに参考となることがある。

それは何かというと、「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」においても、大きな悩み・苦痛を意識することは、その刺激が強いので容易であるが、小さな悩み・苦痛を意識することは、その刺激が弱いので、それを意識することはかなり困難である。

意識できれば、「悩み解決法」及び、「悩みの逆療法」を適用することにより、緩和・消失できる。

そこで、前述の釈迦が提唱したヴィパッサナー瞑想法をできるだけ適用することが良いことである。これは、常に心が感じることを実況放送のように、しっかりと意識する修行法であるから、小さな悩み・苦痛を意識し易いわけである。従って、「悩み解決法」及び、「悩

みの逆療法」の実践修行にも、一つの目標として参考となるわけである。

釈迦が提唱するような、ヴィパッサナー瞑想の修行を全生活をかけて行うことは一般人にはできないが、時間を限った修行、特に、別項で説明する、座禅・椅子に腰掛けた瞑想法を行うときに、実践してみるのも良いと考える。

ちなみに、心療内科の治療法の一つとして、東大医学部の熊野淳教授は、下記で述べるマインドフルネスを提唱しているが、このルーツは釈迦の教えである原始仏教、即ち、上記のヴィパッサナー瞑想法なのである。そして、世界的にも、このヴィパッサナー瞑想法は現在注目を集めているようである。

これを短歌でまとめると以下の通りとなる。

釈迦牟尼（＝しゃかむに：釈迦）は 心に生ずる 物事を 確認しつつ 正知せよという

次に、サマタ瞑想は、止行とも言われ、ヴィパッサナー瞑想とは視点がまったく異なり、絶え間なく変化生滅し続ける現象を観察するのではなく、「現象を変化しないものと仮定して、何か一つの対象だけに集中し続け、そこに心を留める」のである。

この目的は、「集中している間は他の出来事に気を取られないので、頭は冴え、心も平静でいられる」ことである。

「悩み解決法」の進展法である「丹田に意識を向ける」は、サマタ瞑想に属するとともに、その目的も同一である。すなわち、「意識を集中している間は、悩み・苦痛・煩惱・気分の滅入り・屈託・うっ屈等に気を取られないので、心が平静でいられる」ことである。

しかし、サマタ瞑想では、「座って静かに瞑想するときだけの方法なので、日常生活に戻ってしまうと、その時に集中感覚もなくなってしまう、頭も心も、日常レベルに戻ってしまうのである。」

一方、「丹田に意識を向ける」方法は、行住坐臥において、それを心がけるとともに、「丹

田に意識を向ける」ことを怠り、悩み・苦痛・煩悩・気分の減入りが生じると、「悩みの逆療法」を適用する。そして、それらが収まれば、「丹田に意識を向け」る。従って、日常生活に戻っても、集中感覚がなくなることはない。

日常生活である仕事・勉強等においても、修練をすれば、「悩みの三療法」は適用できるようになる。すなわち、日常生活において悩み・苦痛を感じたら、仕事・勉強等をしながら、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」を適用できる。そうすれば、悩み・苦痛は緩和・消失する。

また、仕事・勉強等をしながら「丹田法」、すなわち、「丹田に意識を向け」ることは可能である。現に、剣道等の武道においては、練習中・試合中における、意識集中の中にあっても、達人であれば、この「丹田法」を実施できる。

最初は、日常生活上で「悩み三療法」を適用することは、できにくいのであるが、修練すると、行住坐臥において行うことができるようになる。これは、私自身の実践的体験で検証されている。

ちなみに、禅宗の一派である臨済宗では、座禅（＝瞑想）するときに、公案を与えられ、これを一心に考える修行をする。従って、公案は、サマタ瞑想に属するものであることが分かり興味深い。それとともに、釈迦の瞑想法、即ちヴィパッサナー瞑想ではない、サマタ瞑想でも悟りを目指すことができることが分かるのである。

以上の結論としては、「悩み解決法」の進展法である「丹田に意識を向ける」丹田法は、サマタ瞑想に属するものであり、心を静める効用のある正当性のある瞑想法であるということである。

これを短歌でまとめると以下の通りとなる。

丹田法 サマタ瞑想と 同じだが 丹田のみに 意識を向けよ

ここで、「悩み解決法」の位置づけについて述べたい。禅宗は、釈迦の直接的な教えを伝承するものとして、達磨が創始したものである。しかし、現在の日本の禅宗は変容しており、釈迦が提唱したヴィパッサナー瞑想とは、かなり異なっている。従って、釈迦の直接

的な教えのことを原始仏教とって、禅宗を含めた現在仏教（ただし、南方仏教を除く）とは区別している。

「悩みの三療法」は、禅宗と共通点はあるが、むしろ、前述のように原始仏教、及び、それ以前のサマタ瞑想に近いものである。

「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」が、原始仏教に近いものであることは別項で説明する。