

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(17) 釈迦の教えは明快で容易

テレビに出演した仏教学者である佐々木閑教授が、原始仏教、すなわち、釈迦の直接的な教えを解説していた。それとともに、佐々木教授は、著書の『犀の角たち』の中でも原始仏教について述べておられる。これと私が提唱する「悩みの三療法」がかなり類似しているので説明する。

この原始仏教の解説は、前項で説明しているヴィパッサナ—瞑想法の別の角度からの解説であるとともに、「悩みの三療法」の正当性を検証するものでもある。

原始仏教は釈迦が直接的に教えたものであり、上座仏教とも小乗仏教とも言われる。佐々木閑教授によれば、「原始仏教は超越的なものではなく、現象世界の法則性を説明したものである。すなわち、結果に対する原因を明らかにしたものである。従って、原因を踏まえて修行すれば悟りに至る」というのである。

これを、私が解説すると以下の通りである。

「原始仏教は超越的なものではない」ということは、原始仏教、すなわち、釈迦の直接的な教えは、神の存在とか奇跡、更には、来世のようなことを説いているものではないということである。

「この世に起こっている現象世界の法則性を説明したもの」ということは、広くは認識、更には悩みとか悟りという現象世界の法則性を説明したものなのである。すなわち、「悩みは抑制すれば深まるが、悩みをしっかりと意識すれば消失して悟る、すなわち悩みを解脱できるのである」という法則性を説明したものなのである。

実は、この原始仏教は達磨が創始した禅と同じことなのである。達磨は、釈迦が直接的に教えたことを伝えるために禅を創始したと言われるが、この原始仏教の説明は、まさし

く達磨の教えと一致するのである。

すなわち、達磨の弟子である慧可は師匠である達磨に、「私は心が乱れてしようがありません。どうか癒してください」と言った。

そうすると達磨は、「乱れる心を取り出してみよ。私が癒してやろう」と言った。慧可は乱れる心を取り出せなかったので、「乱れる心を取り出そうとしたが、取り出せません。」と言った。そうすると達磨は、「乱れる心を癒し終わったぞ」と言った。

これは、乱れる心を取り出すつもりでしっかり意識すれば、乱れる心は消失して、乱れる心は癒されてなくなってしまう。そこで乱れる心を取り出せなかったのである。そのことは、達磨が「乱れる心を癒し終わったぞ」と言ったことに表れている。

これは、まさに悩みとか悟りという現象世界の法則性を説明したものなのである。

ここで注目する必要があるのは、この原始仏教、すなわち、釈迦が直接的に教えたことは、現象世界の法則性を説明した点である。

この現象世界の法則性の説明とは、自然界・精神界の現象を支配する法則性を説明することであり、現代の自然科学・社会科学の思考法・方法論と同じである。そこには超越的な神秘性・神はないのである。すなわち、釈迦は宗教家というよりは、偉大な科学者であり、空理空論を排した実践的大哲学者であったのである。

しかし、当時の多くの人々は、この釈迦の先進的な説にはついていけなかったのであり、少数の人しか十分に理解できなかったために、小乗仏教（少数のものしか信じられない仏教）であったのである。

大勢の人が信じられる大乘仏教になるためには、超越的な神とか仏とかが必要であり、原始仏教が禁止していた仏像も必要となったのである。多くの一般の人々は、自分以外の超越的な神とか仏という大きな力に頼りたかったのである。

おそらく釈迦が生きていたならば、大乘仏教信者が釈迦の化身である仏像や仏を崇めていることに心外な気持ちになっていると考えられる。これを説明すると、釈迦は生まれたときに天井天下唯我独尊と言ったといわれるが、これは全宇宙の中で自分一人だけが尊いということである。そこには、神は存在しえないのである。

それでは、釈迦だけが天井天下唯我独尊なのかと言えば、そうではなくて全ての人が、天井天下唯我独尊なのである。なぜならば、釈迦は全ての人には仏性が備わっており、悟りに至って仏（＝悟ること）になれると言っているからである。すなわち、全ての人は、自分自身が天井天下唯我独尊なのであると説いているからである。

言ってみると、釈迦は早く生まれすぎたのである。現代であれば、科学的思考法が一般的で当たり前であるから、釈迦の直接的な教えである現象世界の法則性の説明は素直に受け入れられたと考えられる。従って、釈迦は極めて先進的な天才であったのである。

しかし、誤解を避けるために述べておかななくてはならないことは、他項で詳しく説明しているように、「悩みの三療法」は、神の存在について肯定も否定もしていないし、どちらの立場であっても、適用が可能な方法であることである。

ただ言えることは、釈迦自身は、超越的な神の存在については直接的には言及していないし、むしろ否定的な言葉を言っているという点を述べておきたいだけである。

次に悟り、すなわち、悩み解決の方法についてであるが、これについては上記の原始仏教の説明の中に含まれている。すなわち、「原始仏教は超越的なものではなく、現象世界の法則性を説明したものである。すなわち、結果に対する原因を明らかにしたものである。従って原因を踏まえて修行すれば悟りに至る」という言葉の後半の部分が鍵である。

言い換えれば、「現象世界の一つである悩みの法則性を前提にして、悩みという結果に対する原因は、悩みの抑制に起因するという法則性を明らかにした上で、原因を踏まえて修行すれば悟りに至る」と言うことになる。

これはどういうことかと言えば、「悩みを抑制したり、ぼんやりと意識していれば悩みはより深まるのであり、しっかりと意識し噛みしめ味わえば（＝ヴィパッサナー瞑想）、緩和しやがて解消する」という現象世界の法則性、すなわち、心の本性（心に本来備わった性質）を踏まえて修行すれば悟り（＝悩みを解消する）に至るということになるのである。

修行としては、悩みをしっかりと意識することを練習すれば良いのである。

私の「悩み解決法」で言えば、悩み・苦痛をしっかりと意識し噛みしめ味わい、更に「悩みの逆療法」「丹田法」の練習をすることである。そうすれば、悩み・苦痛は緩和しやがて解消するのである。

原始仏教の教えの帰結である悩み解決法は、「悩みをしっかりと意識すること」になる筈である。現に、達磨が弟子である慧可に教えた「乱れる心の癒し方」は、「乱れる心を取り出す」こと、すなわち「乱れる心をしっかりと意識すること」なのである。

しかし、達磨は、釈迦の教えを直接的に伝えることを意図して禅宗を創始したのであるが、禅宗の難解性について、釈迦の教えと対比してここで解説する。

例えば、この達磨の慧可に対する教えについても明快な説明という点では、今一つ不足しているのである。現に、禅宗の僧が、達磨と慧可の前述の会話を紹介しながら、「かように乱れる心は捉え処がないのである。」という間違った解説をしているし、別項で詳述しているように、大川隆法氏は、この言葉を「論理のすり替え」とであると誤解している。

この禅僧の解説に示されていることは、この僧は達磨の真意を理解しておらず、二つの誤謬を犯しているということである。

第一に、「乱れる心は捉え処がない」のは、ぼんやり意識しているからであり、取り出すぐらいにしっかりと意識すれば捉えることができるのであり、練習次第であることを理解していない。また、この禅僧は、釈迦のヴィパッサナー瞑想を知らないであろう。

第二に、初心者である慧可も教えに従ってしっかりと意識すれば、乱れる心は癒されるということを理解していないのである。このことは、慧可が「乱れる心を取り出せません」と言ったら、達磨は「乱れる心は癒し終わったぞ」と言った会話に表わされている。

結局、このような誤解が生ずるのは、この達磨と慧可の会話には、「達磨が悟りの方法を具体的に教える」の項で、私が述べるような分かりやすい説明がないからなのである。

そして、この難解性は禅宗の特徴となってしまうのである。訳の分からない難解な問答を、比喩的にまるで「禅問答」のようだと言われることが、この辺の事情を示していると考えられる。

しかし、「原始仏教は、現象世界の法則性を説明したものであり、結果に対する原因を明らかにしたものである」ので、原因を踏まえて修行すれば悟りに至る」のであるから、原始仏教に難解性があるとは思えない。

禅宗の難解性は、禅宗に特有なものと考えられる。それでは、なぜ禅宗が難解性を必要としたのであろうか。それは、大悟、すなわち、大きく悟るためには、安易な解説に頼ら

ずに、自分で徹底的に悩んで考え抜くことが必要と考えたのである。すなわち、大悟は大惑（＝大きく惑う）から生まれるという考え方である。

しかし、この考え方には、二つの点で問題がある。

第一に、これでは、大勢の人を救うという大乘仏教にはなりえない。すなわち、極めて少数の人、具体的には職業的な僧侶しか救われないことになる。これでは、釈迦が大勢の人を救おうとした慈悲心からかけ離れることとなる。

第二に、釈迦が言うような悟り、すなわち、悩みの解脱は、分かりやすい解説では実現しないのであろうかという疑念である。現に、達磨と慧可の会話に示されているように、「乱れる心を取り出す」、すなわち、「乱れる心をしっかり意識する」ことにより、「乱れる心は癒されている」のである。すなわち、悩みの解脱が実現しているのである。達磨の教えは、多少説明不十分であるが、かなり分かりやすく具体的な説明である。

また、もし一步譲って、大惑のないところに大悟がないとしても、正しい方向での修行、すなわち、悩みをしっかりと意識し噛みしめ味わい、更に、「悩みの逆療法」、「丹田法」の練習をすれば、少なくとも小さい悟り、すなわち、小悟は得られるのである。

小悟であっても大勢の人が救われるならば、これは素晴らしいことである。なぜならば、現在多くの人が間違った悩み解決法で苦しんでいて、その人たちを間違った方法から少しでも正しい方向に導くことができるからである。

そして、小悟であっても、間違った悩み解決法に比べれば、天国と地獄ほどの差があるのである。

最後に、私としては、原始仏教、すなわち、釈迦の直接的な教えの真意が、実現方法論は別として私の提唱する「悩み解決法」、及び「悩みの逆療法」とほぼ同じであることに驚いている。

それと共に、このことから、私の「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」は、私だけの特異な悩み解決法ではなくて普遍性がある、すなわち、誰にも適用できることを示していることが分かる。

これを短歌でまとめると、以下の通りとなる。

釈迦牟尼は 現象世界の 法則性
踏まえた修行で 悟れるという