悩み・苦痛の逆療法
第１部 解脱の真理の発見

(28) うなぎの匂いはうまそうか

禅僧が弟子を連れて繁華街を歩いていると、うなぎ屋の中から、うなぎの蒲焼の良い匂いがただよってきた。その時、その禅僧は大きな声を出して、「うまそうだなあ」と言った。

通る人がその禅僧をじろじろと見たので、その弟子は穴にも入りたいような恥ずかしい思いをした。そこで、禅寺に帰って、仲間の弟子にこのことを話し、「うちの師は仏につける身でありながら、あんなことを口走るなんで、愛想がつきたので寺をやめて出ていこう」ということになった。そして、その二人がこの旨を禅僧に告げた。そうすると、その僧は、からからと笑って、「お前らは救いがたい奴らじゃ」と言った。

話はここまでなのであるが、この話は煩悩解脱に深く関係しているのである。どういうことかというと、人間の本性に逆らって、それを抑えても煩悩の解脱はできないということである。うなぎの蒲焼の匂いがうまそうで、うなぎを食べたいというのは人間の本性なのである。それを「うまくない」と抑えこんでも、内功するだけで、解脱にはならないのである。

これは、「心頭滅却すれば火もまた涼し」というから、一生懸命力んで、火を熱くないと抑えこんでも、できるものではないのと同じである。「熱い火は、熱い」のである。聖人君子のように清廉潔白で、よこしまな心を持たないようにならなければ、煩悩を解脱できないわけではない。人間としての弱さ・汚さを持っているのは、当たり前のことであり、それを力んでなくそうとしてもなくならないし、なくす必要もないのである。そして、煩悩を解脱しても、そのような人間の弱さ、汚さ、その他あらゆる欲望は続くのである。

しかし、解脱すると、煩悩にとらわれたり拘泥することなく、次々と現れては消え、消えては現れるのである。従って、煩悩を感じても、心の計らいでごまかさなくても良いし、自分に言い訳をすることも必要ないのであり、そのまま受け入れれば良いのである。自分の心の動きを素直に受け入れれば良いのである。このことを、禅においては、「即心即仏」という。これを簡単に説明すると、自分の心のままにすれば、成仏（＝悟り）するという

ことである。煩悩の解脱は、本来、単純なことなのである。

　しかし、ここで注意しておかねばならないことは、他の項で詳述するが、苦痛（＝煩悩）を噛みしめる、すなわち、ここではうまそうなうなぎを食べられないことの苦痛を味わい更には強めるに際して、やってはならないことがある。

　それは、「うまそうだ」という心を抑えてはならないということである。そして、うまそうであるが金を持っていないから、物乞いをしてとか、かっぱらってでも食べるということをしてはならないのである。食べたいという自己主張と、自己抑制のない行動に移すこととは、全く別のことである。

　これを短歌にすると、

抑えても　うなぎの匂いはうまいもの

食べたい心は　受け入れるべし

となる。