

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(31) 悟りは奥深いが初歩でも効果がある

禅宗には悟りのプロセスを示す「十牛図」というものがある。これは中国の北宋時代に廓庵禅師により考案されたといわれる“手引書”なのであり、その名の通り十枚の絵によって構成されている。以下の説明は、小林敬和氏の説明（日経新聞）を基にして、私が多少私見を交えて加除し修正（文中“ ”した箇所）したものである。

「物語は、一人の牧童が牛を探しあるく図から始まる。牛を追いかけた末、ついに手網をかけ、背中に乗ることができるほどになる。（第六図）。この意味は、牛は『真の自己＝本性』であり、牧童はそれを探し求める『修行者＝自分』を表しているのである。そして、第六図で、牛の背中に乗ることができたのは、“自己に具わった心性を徹見すること、すなわち見性に達したと考えられる”。ここで注目すべきことは、比較的早い段階で『牛の背に乗る牧童』、“すなわち見性、更に言えば煩惱の解脱”に達しているのである。普通なら、これで悟りに至ったと考えてしまうところだが、さすがに禅は深い。その後、意外な展開を見せる。

第七図では牧童は一人、家でくつろいでいる。これは、“自己の心性を苦勞して探し回って、やっと見性に達して、家でくつろぎ、その見性の意味をじっくり味わい深化させているのである”。第八図では、真っ白い円があるだけなのである。これは、“真の自己の心性を徹見したならば、その自己の心性までも消え去り“、『空』の真理が顕現する。第九図では美しい自然が描かれている。これは、悟った心には、ありのままの自然が映し出され、“美しさに心うたれるのである”。第十図には、再び牧童が登場し、街中で何やら人と対話している。これは、自分だけ悟りの境地に安住することなく、他者の救済をも目指す」のである。これが「十牛図」の物語である。

ちなみに、この十牛図の解説書として、仏教学者である横山紘一氏が、春秋社から『十牛図・自己発見への旅』という著書を出されている。懇切に説明されているので、興味のある方は購読することをおすすめしたい。ただし、横山氏は、第六図「騎牛帰家」図の説明で、笛を吹いた牧童が牛に乗って家に帰る絵の解釈として、牛にまたがっていることに

ついで、かの牧人は遠くを見る、すなわち、自分自身の内面を遠く、すなわち、深く見るというように解釈しておられる。しかし、私の体験からすると、氏の言われるような点もあるであろうが、それ以上に、自己の心性（＝真の自己）にゆったり乗ることができたということである。今までは、自分の真の心を探しあぐね、やっと見つければ、暴れて手に負えなかった心の本性であったが、ようやくその心の本性（＝牛）をつかみ、それにゆったりと乗って家路を辿るとというのが、私の解釈である。これは、禅画「ひょうたん鯰」で、鯰（＝心）を放置しておく、鯰が自らひょうたんに入る（＝心が治まる）のと同じなのである。

氏も語られているように、この「十牛図」の解釈は、人によって異なるであろう。なお、牧人が笛を吹いているのは、真の自己を自分のものにした歓喜を表しているという、横山氏の解釈は、私も全く同感である。私自身も、この見性に達する前と後では、地獄と天国の違いであることを実感した。

禅においては、見性（第六図）をしても、人里離れたところで仙人みたいに暮らしているは駄目であって、社会の中で生活することにより、悟りがより深まると言っている。確かに、見性に達して、煩悩の解脱をしても、不満なことはあるのであり、気に入らないことも起こるのである。むしろ、今まで抑えていたので気が付かなかった小さな不平・不満まで分かるようになるから、煩悩の数は増えるといえる。しかし、煩悩は希薄となり、次々と現れては消えていく。見性の段階は、いまだ修行の過程なのである。

そして、人間との付き合いの中にこそ、このような不平・不満・煩悩が生じる機会が多いのである。従って、人間社会が、悟りを深める修練の場となっているのである。そして、人間同士の付き合いの中に修練の場があることは、見性前においてもいえることなのである。見性するには、苦痛を味わい噛みしめ更には強めることが必要であるが、その煩悩の苦痛が多く起こるのは、人間との付き合いにおいてだからである。仙人のごとく山中に逃避しては、修練の機会が少ないのである。

それでは、人に煩悩の解脱法を説くのは、どの段階でどのように行うべきなのであろうか。「十牛図」によれば、悟りの最終段階である第十図ということになる。

禅宗では、悟りは言葉で説明できないので、「不立文字」であるという。そして、禅僧が禅のことを説くのは、「ホラ（嘘）を吹く」と言い、禅僧は、あまり悟りの方法を説かないのである。禅僧は、本来、大悟を目指す小乗仏教であり、大衆が悟ることは、土台無理であると考えているかも知れないし、悟り（＝煩悩の解脱）は、言葉では説明できないと考えているのかも知れない。

確かに、禅の話は、初心者をおぼろすことが多い。あるいは初心者をおぼろして、大いに悩むところに、大きく悟る契機があると考えている。禅は、大悟のシステムであり、「十牛図」の第十図に達するためのシステムであるともいえる。しかし、この第十図に達するのは、ごく限られた人であり、まさに小乗仏教なのである。

しかし、大悟は無理としても、小悟（私の造語）でも求めている多数の人がいるのであるから、大勢の人が分かる正しい煩惱解脱法を考えて、その方法を説くべきであると信じる。なぜならば、大勢の人々は、心の救いを求めていながら、煩惱の解脱も得られずに、苦悩しているのである。その結果として、自殺者も出たり、犯罪者・非行者も跡を絶たないのである。

そして世の中には、春山氏の“脳内革命”とか、“プラス思考”とか、行動認知療法の“歪んだ考え方の是正”等の誤った煩惱解脱の方法が横行しているのである。禅僧は、これらの解脱法が間違いであることは、彼らの体験からよく知っているはずである。禅僧の中には発言している人もいるが、多くの禅僧がこの間違いについて発言せずにいる現状を見て、非常に遺憾に思うのである。そして、発言している禅僧の話も、初心者には分かりにくく、煩惱の解脱には役立っていないのが実情である。

私は、禅僧がこのような状況下で、煩惱の解脱に関してもっと声を大にして、発言すべきであると考えている。前述したように、達磨は分かり易く、「乱れる心を取り出せ」と初心者の慧可に教えている。

私は、大勢の一般人が、少しでも煩惱を軽くする方法を説くべきであると考えます。大勢の一般人が、「十牛図」の第十図に達することができなくても、第六図の見性あるいは方向さえ間違っていなければ、第一図から第五図でも、それなりの効果があるのである。

私自身としても、第六図の見性に達して、やっと第七図に差し掛かっている程度であるが、見性前と見性後では、地獄と天国の相違があるのである。そして、これを説くことは、第十図に達していなくても、第七図に達した者であればできるのである。

古来、キリスト・日蓮等の宗教者は迫害を受けながらも、自らの信ずるところを提唱し大衆を教導してきたのである。誤った解脱法を邪道であると論破して、正しくやさしい解脱法を説くべきであると、私は信ずる。

そして、他の人がやらないのであれば、自分がやらなければならないと思い立って、この本を書いたのである。この著書は、当初自分の子孫のために書き出したものであるが、

書いていくうちに、広く一般の人にも役立つものであると考えて、出版することを決意したのである。

短歌にすると、

奥深き 悟りの道では あるなれど
初歩は初歩なりの 功德ありけり

となる。