

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (34) 心頭滅却すれば火もまた涼しか

禅僧快川が敗れた武田勝頼をかくまい、信長に恵林寺の楼で火刑に処せられた時、端坐焼死せんとする際に発した有名な言葉に「心頭滅却すれば火もまた涼し」がある。この意味は、無念無想の境地に至れば火も涼しく感じられるということである。私は、この言葉に若い頃に初めて接した時に、この言葉を自分の座右の銘として励み、この無念無想の境地に到達することを私の人生の目標にしようと考えた。

それというのも、私は神経が細く、感受性が強く煩惱を人一倍感じるからである。無念無想の境地に到達できれば、灼熱の火すら涼しく感じるのであるなら、煩惱も氷解するであろうと考えたのである。しかし、灼熱の熱さを涼しく感じるということは、人間性に反することであるので、よほど鍛錬して、精神力を強靱なものとしなくてはならないと考えた。そして、機会あるごとに自らの精神力を高めることにより、煩惱を克服しようと努めた。そして、無念無想になろうとして座禅も三十年以上も続けた。

しかし、結果は駄目だったのである。努力すればするほど、他の原因もあったがノイローゼにもなったし、うつ状態にもなったのである。座禅しても、無念無想になることはできないのであり、雑念も出てくるし、座禅の姿勢を保つ苦痛は感じるのである。そして、迷いに迷った末に、煩惱の苦痛から逃げようとする気持ちがあれば、何をしても駄目なのであると、会得したのである。従って、煩惱の苦痛を意識して噛みしめ味わい更には強めること以外に手立てはないと分かったのである。

火の熱いことを熱くないと感じるようにするのは、人間の本性に反するが、火の熱い苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めることは、これは人間の本性なのであり自然なことなのである。「心頭滅却すれば」、結果として「火もまた涼しく」感じるのであろうが、無念無想を目標として努力しても、無念無想になれるものではないのである。

このように、禅の言葉には良いものも多いのであるが、初心者にはかえって紛らわしく、迷いを深めるものも多いのである。これらの禅の言葉は、初心者には伏せておいて、ある

段階になったら教える方が初心者を惑わすことが少ない。この点で、昔、日本の剣術で免許皆伝は、相当に剣術の道を極めた者にしか見せなかったのは、一つには、ここで言うように、初心者をかえって惑わすという理由もあったと考えられる。免許皆伝の多くは、技について述べているのではなくて、心構えを述べているとのことである。

禅の悟りは、「不立文学」で言葉で表せないという。そして、初心者を迷わせ悩ませれば、大悟するということもあるであろう。しかし、一般の人は必ずしも得られないかも知れなくて、大きく苦しむ大悟よりも小悟の方を選ぶ人も多いのである。少なくとも私は小悟を選ぶ。従って、もう少し初心者にも分かりやすく、煩悩解脱のプロセスを示す言葉があってよいと思う。例えば、この観点から、テーマの言葉を換え、短歌にすると、次のようになる。

## 灼熱の 苦痛噛みしめ 味わえば 心頭減却 火自ずと涼し

ちなみに、この言葉は、「心頭減却すれば火もまた涼し」と言われる場合もあるが、現在の恵林寺の額には、「心頭減却すれば火自ずと涼し」と書いてある。この二つの言葉の違いは大きいのである。「火が自然と涼しい」と言う方が、よく悟りの境地を示しているのである。煩悩で言えば、煩悩それ自体が小さくなるということである。