

改訂版

短歌

による

悩み解決法

門は開かれる

久住正一郎

『Boon-gate』のPDF作品を ご覧いただく前に…

操作について

- 作品の多くは「もくじ」のページで、進みたいページの項目を押せば、そのページまでジャンプし、また、ジャンプしたページのタイトルを押せば、目次のページに戻るよう設定しております。
- 直前に開いていたページに戻るには、画面上の「◀」ボタンで、直前に開いていたページに戻ります。

読み方いろいろ

- 通常は画面の「倍率」が100%前後になっていますが、「倍率」を150%まで高めると文字が読みやすい大きさになります。
- 通常は「見開きページ」で設定されていますが、「単一ページ」にすると読みやすく感じます。
- 読み進めるときは、「十字キー」を使用すると手軽です。
- 「サムネイル機能」を使用して読み進めると、2～3頁からとばし読みするのに便利です。
- 頁を「回転」させることが可能です。地図などを拡大して見るときに便利です。

http://www.bungeisha.com/PDF_is/05-top1.html でPDF作品についての説明を致しております。ご参照ください。

久住 正一郎

改訂版

短歌による

悩み解決法

—— 門は開かれる ——

まえがき

この本は、私の体験を通して会得した悩み解決法（＝煩惱の解脱）の道しるべを書いたものである。これを自分の子孫だけではなく、友人・知人にも、更には広く一般の人にも知らせたいと考えている。世の中には、各種の悩み解決法が広く流布されている。しかし、そのほとんどは残念ながら間違っているのである。私自身もそれらの言葉に惑わされ、苦悩した経験があるので、同じように悩んでいる方々に正しく、しかも、容易な悩み解決法について伝えたいと願っているのである。

まえがき

私は、生来、良くも悪くも感受性が強く神経質であったので、人一倍もろもろの煩惱に苦しめられてきたのである。そのために、ノイローゼにもなったり、うつ状態になったりして、内面的には、地獄の苦しみを味わってきたのである。この地獄から這い出そうとして、ありとあらゆる悩み解決法を試みてきたのであるが、その多くは、一時的なごまかしの効果はあったが、悩み解決に対しては無効であったのである。それ以上に、悩み解決法の中には、心の葛藤を深めて、煩惱を増したものもあるのである。そして、苦痛を意識し、嘔みしめ味わねば、悩み解決はない

と会得した時に、道が開かれたのである。これにより、私は、地獄の煩惱の苦痛から解脱ができた。この解脱が与える影響は実に大きなものであり、まさに天国と地獄の違いなのである。これを皆に伝えたいと考えるのである。

私の提唱していることは、世に言われている悩み解決方法と正反対のことなのである。例えば、「寒いと思うから寒い。寒くないと思えば寒くない」という言葉がある。私は、それとは全く逆に、「寒かったら寒いと思え」ということを提唱しているのである。寒いことをしっかりと意識して、寒さを噛みしめ味わえば、いつしか寒さが緩和し、やがて寒さが消失するのである。

私は、世の中にはあまりにこの解脱の真理と逆の教え・言葉が多いので、自分の会得は、私だけの独自の会得であり、他の人には適合しないのではないかといいささかの疑念があった。しかし、本の中で詳しく述べるが、オリンピックでも活躍した体操選手だった竹腰氏が「国際試合で平常心になれば、人は言うけれど、平常心になれるはずはない。平常心でないこと、ストレスを感じていることを意識して体操すれば良い」と述べている。

この竹腰氏の言っていることは、「寒いのは寒いと意識」するのと同じであり、一般に言われている方法とは全く逆の解脱方法なのである。

実は、このことは、禪の始祖である達磨だるまが言っていることとも共通しているのである。これに

ついて、簡単に紹介する。

私は、自分の「悩み解決法」、すなわち、「悩み・苦痛は、しつかり意識して噛みしめ、味わえば、緩和・消失する」ということは、極めて禅の見性（人間に本来備わった心の本性を徹見すること）と近いものであるにもかかわらず、禅の言葉・禅話の中に私が会得した「悩み解決法」と同様なものがないのを不審に思っていた。そして、このような禅話を長年探し求めていた。

私が、なぜこの禅話を探し求めていたかというところ、もし、禅話の中に私の体験したものがないとすれば、私の「悩み解決法」は、私だけの特異な方法であり、他の一般人には適用できず、一般人にとって効果がないことになるからである。

しかし、最近になって、私が探し求めていた禅話に遭遇した。それは、達磨が弟子の慧可えかに授けた教えである。それは、達磨と弟子の慧可との以下のような禅話である。

『祖師である達磨に慧可が、「心が乱れて仕方ないので、どうか、師よ、私の心を安んじてください」と言ったところ、達磨は「その迷っている心を（探して）取り出してみよ。おまえさんのために安んじてあげよう」と言った。慧可が、「心を探してみただけでも、見つかりません。出せません」と言うと、達磨は、「おまえの心を安んじ終わったぞ」と言ったのである。』

それでは、私の「悩み解決法」と達磨が慧可に授けた「教え」とどのような点が同じであるかを説明する。

すなわち、迷っている心を取り出そうとすれば、迷っている心にしつかり意識を集中する。そうすると、人間の心の本性からして、迷っている・乱れている心が自然と治まってしまふ。従って、慧可は迷っている心を取り出そうとしても、治まってしまったので迷っている心を取り出せないのである。そこで達磨は、「おまえの心を安んじ終わつたぞ」と言つたわけである。

私が、この禅話を高く評価するのは、この教えには、乱れている心を安んじるための具体的な方法を示している点である。一方、多くの禅の言葉・禅話には、ほとんど悟りに到達するための具体的な方法を示していないために、人は惑わされるのである。

私は、上述の竹腰氏の言葉、及び、達磨と慧可の話を聞いて、自分が会得した悩み解決法の真理は、他の人にも当てはまるのであると確信したのである。

また、この達磨と慧可の話の意義は、達磨の心を癒す方法、及び、私の悩み解決法は、慧可のような初心者であっても適用できるし効果があるということを示しているのである。すなわち、達磨の心を癒す方法、及び、私の悩み解決法は、習練を積んで境地に到達した者だけでなく、初

心者に対しても適用できるし効果があることを示しているのである。これも大きな意義である。

次に、読者がこの解脱の真理を簡単に確かめる方法がある。すなわち、苦痛を意識することと、苦痛を抑えることとの違いが、卑近な例であるが歴然と体験できる方法がある。それは、足がつる、すなわち、こむらがえりか、土踏まずの筋肉が収縮して痛くなることがある。この時に、つる感じがあると、つらないように意を用いたり、足の親指を曲げてひっぱったりする。人によっては、つる部分を揉む人もいる。これは対症療法としては良いのであるが、数分くらい、人によっては数十分もの間、つる痛さは続くし、その後も痛みの後遺症が続く。この時に、つっている痛みをしっかりと意識して放っておくと、ますます収縮して非常に痛くなる。しかし、一〇秒くらいすると、筋肉の収縮が治まりすーっと痛みが引いていき、痛みが全くなり、治ってしまうのである。このように、人間の心身の本性は、一時の痛みを意識し噛みしめ味わえば、自然と治ってしまうのである。

そして、人は、様々な苦痛を持っているので、それらの苦痛にこの解脱の真理を適用して実証テストをすることが簡単にできるのである。

私がどのようにしてこの悩み解決法を会得したかについて説明する。私の高校の時の歴史の教科書に「ひょうたん鯰」の墨絵が出ていた。それに対する説明文は、「これは禅の悟りを表してい

る」とだけ書かれていた。当時の私には、さっぱり分からなかった。ところがある日、何の脈絡もなく、「あつ、鯰がひょうたんに自分から入るのだ」と瞬間的にひらめいたのである。この詳細は、本文中で説明するが、これが私の見性（本来自己に具わった心性を徹見すること）なのであり、煩惱解脱の第一段階なのである。

しかし、私のこの「ひょうたん鯰」のひらめきの前段階があるのである。それは、このひらめきの一年前に、長年にわたって散々苦しんだ後に、煩惱解脱には、苦悩・苦痛から逃げるのではなく、苦痛をしっかりと意識し噛みしめ味わねばだめなのである。すなわち、苦痛を積極的に意識し、苦痛に注意を向けねばならないということを得たのである。この段階を経たから、「ひょうたん鯰」のひらめきがあったのである。従って、苦痛を意識し噛みしめ味わうことは、煩惱解脱の鍵なのである。

そして、「寒い時は寒い」と思うことは、非常に容易なことなのである。その理由は、寒い時に寒いと思うことは、自然なことだからである。確かに、最初に寒いと思い、寒いことをしっかりと意識し、注意を寒さに集中することは、ある程度勇気があるのである。その理由は、寒いということを意識すると、初めは余計に寒く感じるので、ますます寒くなり風邪を引いたりするのは

ないかと不安になるのである。しかし、無限に寒くなることはないものであり、寒いことをしっかりと意識することを習慣づけると、寒さが感じなくなるのである。ここでよく銘記しなくてはならないことは、寒さをぼんやり意識すると余計に寒くなるのであり、達磨も言っているように「寒いという心（意識）を取り出す」ごとくにしっかりと寒さに意識を集中することが必要である。

この苦痛をしっかりと意識して、苦痛を味わい嘔みしめることは、人が生きている時に感じる様々な煩惱の苦痛にあてはまるのである。

この本は、2部の構成になっている。第1部は、煩惱解脱の真理について述べている。第2部は、煩惱解脱の真理の適用について述べている。時間のない人は、第1部だけでも、読むことをお勧めしたい。しかし、この悩み解決の方法を十分理解するためには、この煩惱解脱の真理の様々な分野への適用を説明している第2部も読むことが望ましいのである。

そして、できることならば、この本を二回繰り返し返して読むことをお勧めしたい。なぜならば、この本の読者の中には、「この悩み解決法は、今までの常識とは全く逆なこと言っているために、最初は、何を書いてあるのか分からなかったが、二度読んでみてよく分かり、良い悩み解決法であることが理解できた」と言っている人がいるからである。

この本を読むことにより、悩み解決にいささかでも貢献することができれば、著者の望外の喜びとするとところである。

なお、今回増刷するに際して、今までの読者皆さんとの「悩み解決法」に関する話し合い・意見、及び、私自身の「悩み解決法」の進展についての文章を追加をしている。その追加したものの中には、悩み解決法の新発見がいくつかあって、その中でも、禪宗の始祖である達磨の禪話、及び、アメリカ人の中で実践されている悩み解決法が、私の会得した「悩み解決法」と同じであったことは有意義であった。そして、これらの新発見により私の「悩み解決法」は、私にしか適用できない独特なものではなく、初心者も含む一般人にも適用できる「悩み解決法」であるという確信を深めることができた。

最後に、今回の増刷にあたり、全般的に加筆訂正したが、追加した項を挙げておく。

第1部

第4項、第11項、第13項、第14項、第15項、第16項、第25項、第40項

第2部

第1項、第20項

目次

短歌による悩み解決法——門は開かれる——

まえがき

解脱の真理の発見

第1部

- 1 門は開かれる 25
悟りとは 苦痛意識し噛みしめて 味わい見れば門開かれる
- 2 鯰はひょうたんに自ら入る 29
ひょうたんに鯰入れるはできぬこと 放ちて置けば自ら入る
- 3 解脱にはぶら下がった枝から手を放す勇気がいるか 31
煩惱解脱に勇気は要らぬ 苦痛意識し味わえば可なり
- 4 悩みは一番嫌で痛いところになる 34
悩み事 嫌なところに出るけれど 勇気を持ちて意識し味わえ

5 頭の理解と体の理解 38

解脱には 頭の理解だけでなく 体の理解不可欠なり

6 苦痛を噛みしめるとはどのようなことか 45

苦痛をば意識するのは 習性の苦痛の抑制 妨げるため

7 意識することは苦痛の根源であり癒しの鍵 50

自らの意識抑えれば苦痛増す 進んですべて意識すれば良し

8 見性とはどのようなことか 55

苦痛をば味わい見れば事も無し 心安らか 日々是好日

9 煩惱解脱の方法は千里の道に求めねばならないか 58

煩惱の解脱求めて一千里 たどりて見れば 我が家にありし

10 アダムとイブの禁断の木の実は人類の不幸の始まりか 61

禁断の知恵の木の実は使いよう 心に使わず暮らしに使う

11 達磨が悟りの方法を具体的に教える 64

達磨さん 乱れる心を取り出せと 悟りの道を教えにけり

| | | |
|----|----------------------------------|-----|
| 12 | 論理的人間も煩惱の解脱はできる…………… | 77 |
| | 悟りには 直感力が要るけれど 論理の人も 解脱はできる | |
| 13 | 智に働けば角が立つ情に棹させば流される…………… | 81 |
| | 人は皆 論理の世界と感情の 世界に住めば 住み分け大切 | |
| 14 | 理性が論理と感情を調和させる…………… | 90 |
| | 行動は 論理だけでなく感情の 欲求配慮し 理性が決める | |
| 15 | 感情の世界のものは美しくないか…………… | 96 |
| | 道徳律 星の如くに輝くけど 情けの池にも 蓮の花咲く | |
| 16 | 霊雲桃花を見る…………… | 98 |
| | 喜樂をば しっかり意識し味わえば 喜樂が増して人生豊か | |
| 17 | うなぎの匂いはうまさうか…………… | 102 |
| | 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 | |
| 18 | 日本人はなぜ公の場で泣くのか…………… | 104 |
| | 抑えれば 喜怒哀楽は高まるが 抑えなければ 泣くことはなし | |

19 煩惱の解脱は聖人になることか 108

煩惱を解脱すれども 煩惱は現れ出でて ただ薄らぐのみ

20 悟りは奥深いが初歩でも効果がある 110

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

21 心の葛藤の強い人弱い人 116

向上心 論理思考も 要らぬもの 心の苦痛は 噛みしめ味わう

22 煩惱の弱い人は解脱が必要ないか 119

煩惱の弱き人でも 満ち足りぬ 解脱をすれば 心安らか

23 心頭滅却すれば火もまた涼しか 121

灼熱の苦痛噛みしめ味わえば 心頭滅却 火自ずと涼し

24 自らのやることを為すこと気に入らない 124

自らのやることを為すこと気に入らねど 放ちて置けば自ら治る

25 小さい悩みを意識できれば解脱は深まる 126

小さくも 悩みはしっかり意識して 噛み締めるならば悟り深まる

| | | |
|----|---------------------------------|-----|
| 26 | すべてを受け入れるとはどういうことか | 133 |
| | 悟りとは 容れるも拒むも受け入れて 苦痛意識し噛みしめ味わう | |
| 27 | 自らの心の弱さ受け入れれば世に恐ろしきものなし | 136 |
| | 自らの心の弱さ受入れれば 世に恐きもの一つとて無し | |
| 28 | 正しい我慢と間違った我慢 | 141 |
| | —— 人格陶冶の道 —— | |
| | 世の苦難 立ち向かうときは 抑えずに 苦痛味わえば 人格陶冶す | |
| 29 | 熟練の技は盗まなければ習得できないか | 143 |
| | —— 大悟か小悟か —— | |
| | 小悟でも煩惱解脱の功德あり 苦痛意識し噛みしめ味わえ | |
| 30 | 座禅するだけで良いか | 146 |
| | 座禅して足の痛みと整息と 正しき姿勢は苦痛の修練 | |
| 31 | 便所掃除は誰にとつても価値ある仕事か | 150 |
| | 労働の苦痛噛みしめ味わえば 煩惱解脱の効験あらたか | |

32 煩惱の解脱に宗教は関係ない 153

人により神を信じて解脱する 神が無くても解脱はできる

33 西洋哲学は煩惱の解脱に役立つか 156

哲学者 日ごろ偉そうに言うけれど 己の歯痛 耐えることなし

34 西洋文明は悟りを難しくしている 159

世の中は便利になりても 心うちの苦痛噛みしめ味わうしかなし

35 性善説か性悪説か 163

人は皆 善悪の心 併せ持つ 苦痛噛みしめ 善心増やせ

36 姿勢と心は持ちつ持たれつ 165

雨風の強きときこそ 背を伸ばし頭かしらを上げて歩んで行こう

37 苦痛を噛みしめることは態度・表情に表れる 169

苦痛をば抑えんとすれば しかめ面 苦痛味わえば穏やかな顔

38 すべての偽善は良くないか 171

嫌だけど義務であるから金出すは 偽善者なれども道德者なり

39 あきらめと断念の違い 175

40 アメリカ人の悩み解決法 178
あきらめは断念ではなく 苦痛をば味わい噛みしめ満足するなり

41 煩惱解脱の構造 188
欧米人 人種違えど 悩みをば 解決するには 東洋と同じ

悟りとは苦痛 意識し味わえば 心に従い 自ずと治まる

第2部

解脱の真理の適用

1 現代の子供は可哀相である 195

2 非行少年は自己抑制の崩壊が原因か 204
子供には しつけをせずに 自由にし しっかり苦痛を 意識させるべし

幼児から苦痛味わえば 自己主張と自己抑制とが調和するなり

3 煩惱に強い子を育てる方法 208

おきなを
幼児をさとすときには 抑えずに苦痛味わうが最良の道

4 外国人はなぜ日本女性と結婚したがるか 214

異国人 日本女性をめとるのは 見目うるわしく少なき主張

5 日本の恥の文化は美徳か 219

顔笑い心で泣くは恥の文化 抑制すれば煩惱深まる

6 日本人には獨創性はないか 221

獨創性 まわりの人の反対も 批判も耐えて主張すること

7 日本には自殺者が多いのはなぜか 225

生きること 苦しくあれば 死に急ぐが 苦しみ味わえば 生きるも楽し

8 「情けは人のためならず」は自分のためか他人のためか 228

他人への情けは人のためならず 苦痛噛みしめ心満たさる

9 性格の欠点・弱点は直せるか 231

諸々の悪い性格直さんと 努めるよりは行動が先

| | | |
|----|---|-----|
| 10 | 心と病気・健康……… | 236 |
| 11 | 昔から病は気からと言うけれど 病苦を意識し味わえば良し 病気に対する悩みの対処法 …… | 239 |
| 12 | 病苦には 優れた医療受けつつも 痛み噛みしめ味わうが良し 不定愁訴は治しようがないか …… | 241 |
| 13 | 肩凝りや腰の痛みは 噛みしめて 味わい見れば薄れゆくなり 不眠症の苦痛と効用 …… | 244 |
| 14 | 眠れない強い苦痛はあるけれど 不眠意識して身を横たえる ノイローゼはどのようにして生じ、癒されるのか …… | 248 |
| 15 | 世の中の気になることを 逃げるための 心の計らい ノイローゼを生む うつ病・うつ状態はどのようにして起こり、癒されるか …… | 251 |
| 16 | うつ病を癒し治すには 薬石と自然治癒力 味わう苦痛 劣等感と優越感の苦痛 …… | 259 |
| | 劣等感 優越感のない交せて 苦痛を噛みしめ 解脱を目指す | |

17 人間関係の苦痛の対処法 262

人と人関わり合って生きていく 君子ならでも水の交わり

18 苦痛を噛みしめても仕事はできる 265

苦痛をば意識しながら仕事する 熱中すれば苦痛忘れる

19 苦痛を味わえば困難な仕事も耐えられる 268

苦痛をば 味わい見れば 困難な仕事も長く 耐えられにけり

20 日本のスポーツ選手はなぜ国際試合で力を発揮できないのか 271

平常心保たんとすれど 甲斐は無し 意識しつつも技に専念

21 意識を覚醒すればすべてが分かる 275

一点に しっかり意識注ぐなら 全てのこと分かるものなり

22 自信と能力の関係 279

能力は自信の有無と関わるが 喪失の苦痛 味わえばよし

23 煩惱と思考力 283

煩惱を抑えんとすれば 思考鈍る 苦痛味わえば 思考が戻る

24 学業で良い成績をとる方法 287

——学習効果を高める方法——

学業の成果あげるには 要領と 苦痛噛みしめ勉強励め

25 苦痛逃れの行為はすべて悪いか 294

煩惱を解脱したいと思いつつ 苦痛味わえば 煩惱和らぐ

26 几帳面は美徳であるか 299

几帳面 適度であれば良いけれど 過剰であれば ノイローゼとなる

27 大事の前に心の準備をすることは正しいか 301

様々の心の準備あるなれど 苦痛起れば味わえば良し

28 最悪の事態に備える人は賢者か 304

最悪の事態起これど我が苦痛 味わうならば世に事もなし

29 日記を書くことは良いことか 307

日記には理性を持ちて書くけれど 苦痛抑えず噛みしめ味わう

30 ケチの功罪 …………… 310

浪費家もドケチも元は同じもの 苦痛味わえば中庸の人

31 孤独感の苦痛の対処法 …………… 313

避けられぬ孤独噛みしめ味わえば 苦しみ和らぎ心安らか

32 老いと心の苦痛 …………… 316

年経^ふりて 老いの苦しみ深ければ 苦痛噛みしめ解脱に励め

33 なぜ人を殺してはいけないのか …………… 319

人殺し いけないことではあるけれど 必要悪の場合もありけり

まとめに代えて …………… 323

第 1 部

解脱の真理の発見

① 門は開かれる

この本は、私の悩み解決の体験を踏まえて、人間が生まれてから死ぬまでに味わう大小様々な煩惱・苦痛・不満を解脱するための道しるべを書いたものである。自分の子孫に伝えたいし、友人・知人、更には一般の人にも知らせることににより、一人でも悩みの苦しみから解脱、少なくとも軽減することに役に立ちたいと考えて執筆したものである。

本の題目中の「門は開かれる」は、夏目漱石の小説『門』に由来している。漱石は、東洋文化と西洋文化のはざまに生きて、ノイローゼあるいはそれ以上の「統合失調症」(英国留学時の幻覚症状から見ても著者の判断)にも悩まされるほど苦悩の人生を経験している。そのような漱石自身を表している『門』の主人公宗助は、悟りを得たいとして鎌倉の円覚寺に参禅する。しかし、悟りを得ることができずに、小説『門』の終わり部分に、次のように述べている。少し長いので、この本のテーマに関係の薄い部分は省略しているが、次のとおりである。

「……自分は門(＝悟り…著者注)を開けてもらいに来た。けれども門番は扉の向う側にいて、^{たた}叩いても遂に顔さえ出してくれなかった。ただ、『^{かんぬき}叩いても駄目だ。独りで開けて入れ』と言う声が聞こえただけであった。彼はどうしたらこの門の門を開けることができるかを考えた。そうし

てその手段と方法を明らかに頭の中で拵こしらえた（『心の計らい…著者注』）。けれどもそれを実地に開ける力は、少しも養成する事ができなかつた。……彼は平生自分の分別を便たよりに生きて来た。その分別が今は彼に崇たつたのを口惜しく思った。そうして始めから取捨も商量も容いれない愚かな者の一徹一凶を羨うらやんだ。……彼自身は長く門外に佇立たたずむべき運命をもつて生まれて来たものらしかつた。……彼は門を通る人ではなかつた。又門を通らないで済む人でもなかつた。要するに、彼は門の下に立ち竦すくんで、日の暮れるのを待つべき不幸な人であつた。」

私は、この一節を学生の時に読み、自分の人生の道の険しさを思い暗然としたのである。私も、煩惱が多く、深い人間として、この門（『悟り』）を通らないで済む人ではないのだが、私のような論理的思考（西洋的科学思考）を好む者、すなわち、小説『門』でいうところの分別のある人間は、門を通ることはできず、門の下に立ち竦すくんで日の暮れる（『死』）のを待つべき不幸な人間であると思つたからである。

そして、私の半生は、私が小説『門』を読んだ時に、自分の人生が険しいものであらうと危惧したことが、現実では予測以上に地獄の苦しみであつたことを思い知つたのである。

しかるに、この門は、数年前に私の前で突然開かれたのである。高校時代の日本史の教科書に載つていた、悟りを表す「ひょうたん鯰」の墨絵があつて、当時私には皆目分からなかつた。それが、数年前の朝、「あつ、鯰は、自分からひょうたんに入るのだ」とひらめいたのである。これ

については、以下に詳しく述べるが、重要な点は、私が長年の苦しみの末に、この「ひょうたん鯰」のひらめきの一年前に、「悟りには、苦痛を味わい噛みしめなければならぬ」と会得したことが、このひらめきの鍵であったのである。

そして、今の時点で振り返ると、この苦痛を味わい噛みしめることは、苦痛を積極的に意識するだけのことであり、非常に単純なことなのである。しかし、世の中には、いかに間違った教えや教訓が多いか、ということのある種の憤りすら感じながら慄然とするのである。その理由は、私自身も含めて多くの人が、誤った教えや、間違っただけではないが不適切な言葉のためにどれだけ苦しんだか、そして現在も苦しんでいるかを考えると、怒りを覚えるとともに、その自分の苦しみを思い返してぞつとするのである。

禅の教えは、非常に優れたものもあるのだが、初心者を惑わすことも実に多いものである。悟りは「不立文字^{ふりゅうもんじ}」であり、言葉では説明できないというが、初心者を惑わす多数の禅の言葉があるのである。例えば、禅僧快川の言葉である「心頭滅却すれば火もまた涼し」には、私は迷いに迷って散々苦しめられた。今、私が痛切に感じるのは、苦痛を味わい噛みしめるといって、全く単純なことを、明確に示してくれていたなら、こんなに長く深く苦しみはしなかったと思う。

確かに、苦痛を噛みしめ味わうことが、悟りの道しるべであることを教えられない方が、大悟（大きな悟りを意味して、小悟に対比される言葉）にはよいのかも知れないが、その長年の犠牲は

大きすぎた。「あした（朝）に道を知れば（道を聞けばの説もある）、夕べに死すとも可なり」というが、私は、決してこの言葉が正しいとは思わない。小悟と、私が苦しんだ長年の後の大悟と、どちらを選択するかと聞かれたら、私は迷わず小悟を選んだだろう。

そして、更に悪いことには、多くの人は、この誤った教えや、不適切な言葉により、結局、煩惱を解脱しないばかりか、かえって、煩惱を深めてしまっているのである。このことを皆に知らせたかったのである。

そして、もう一つ重要なことは、私のような論理的な思考をする人間、すなわち、漱石の言う「分別のある人間」であつても、悟りの一段階である見性（自己に本来具わった心性を徹見すること）に達することはできるといふことである。直観的思考を主として行う人にとっては、論理的思考をする人間より、容易に悟れることは言うまでもないことである。

これを短歌にすれば、次のようになる。私は、以下の各項目のまとめを短歌にしている。短歌にすれば、重要なことを記憶するのに容易だからである。

悟りとは

苦痛意識し囓みしめて

味わい見れば門開かれる

② 鯰はひょうたんに自ら入る

苦痛を噛みしめ味わうことが、悟りへの道しるべであると会得してから、一年後の朝、起床して顔を洗っていた時、突如として、禪画の「ひょうたん鯰」について、「あつ、鯰がひょうたんに自分から入るのだ」とひらめいた。

「ひょうたん鯰」の墨絵は、池の鯰がはねるように泳いでいる。池の傍には、ひょうたんをかざした男がいて、あたかも阿波踊りをしているように見える。解説には、ただ、禪の悟りを示しているだけ書いてあった。高校生であった私は、何のことやらさっぱり分からず、いったい何を表しているのだろうかと思っただけであった。その後、その絵の意味を考えたこともなかった。それが、突然、何の脈絡もなく、鯰がひょうたんの中に自分から入るのだとひらめいた。

そして、その瞬間に、鯰が自分の心を表しており、ひょうたんは、管理することを表していることが分かったのである。この絵の男は、自分の心を管理しようと思戦苦闘していたのである。高校生の私には、阿波踊りをしているように見えたのであるが、実は、この男は苦悶していたのである。しかし、頭でっかちでぬるぬるして捕らえることすら容易でない鯰を、口の小さいひょうたんに、入れようにも入れようがないのである。

途中省略

本編はダウンロード時間短縮のため省略版でお届けしています。
途中省略なしの完全版をご希望の方は製品版をご「購読」ください。

著者プロフィール

久住 正一郎 (くずみ しょういちろう)

東京大学法学部卒業。

石川島播磨重工、エッソ石油・ゼネラル石油・ゼネラル物産の管理職・役員勤務、及び住友系子会社社長勤務後、経営コンサルタントとして活動し、マネジメント・クリニックセンター会長、及び、金融検定協会CFO試験委員を務める。著書に、物流情報システム・経営管理会計等がある。中小企業診断士。

著者は、生来、感受性が強く神経質であったので、人一倍多くの煩惱に苦しんできて、ノイローゼになったり、うつ状態になったりして、内面的には、地獄を味わってきた。この地獄から這い出そうとして、ありとあらゆる悩み解決法を試みてきたのであるが、悩み解決に対しては無力であった。苦痛を意識し嘔みしめ味わねば、悩み解決はないと会得した時に、道が開かれた。これにより、著者は、地獄の煩惱の苦痛から解脱できた。

短歌による悩み解決法——門は開かれる——

2006年3月31日 電子出版発行

著 者 久住 正一郎

発 行 者 瓜谷 綱延

発 行 所 株式会社文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

電話 03-5369-3060 (編集)

03-5369-2299 (販売)

<http://www.boon-gate.com>

© Shoichiro Kuzumi 2006 Corded in Japan

ISBN4-286-01210-7

(文芸社発行の通常書籍 (紙の本) については、全国書店でお尋ねいただくか、「文芸社ON-LINE」サイト、<http://www.bungeisha.co.jp> を御参照ください。)