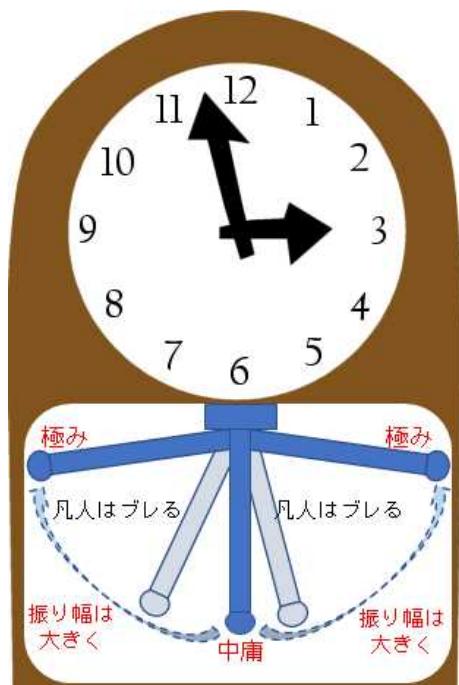


身心脱落（しんじんだつらく）

陰陽五行論は中庸を説いている。中庸が在るべき姿であると教えている。中庸を生きる事は仏教的な表現をすると悟りの境地となる。やり過ぎず・やらな過ぎず、成功し過ぎず・失敗し過ぎず、食べ過ぎず・食べなさ過ぎず、勉強し過ぎず・勉強しなさ過ぎず。換言すると仏教で云う「智慧」を持って生きる事でもある。ここでいう智慧とは如何に成功するか、如何に資産を増やすか、如何に効率的にダイエットするか、はたまた貧乏であればどうやったらお金持ちになるかという「世俗の知恵」と智慧は違う。貧乏であれば貧乏なまま如何に楽しく生きるかという視点を持つことが仏教の云う智慧である。ただし貧乏は嫌だと思うのが一般的価値観だろう。凡夫は貧乏の中の豊かさを知らないからだ。貧乏であろうがお金持ちであろうが、豊かさを生きる者と苦悩を生きる者が存在する。貧乏でも豊かに生きれるし、お金持ちは苦悩しながら生きている者は多い。お金持ちは豊かになると直結しないのだ。これは他者と比較して生きていることが原因である。どうしても私たちは相対性の世界に居るので、他者と比較され、また比較したくなり、優越を競い合い、疲れ果ててしまう。これを解決するのが中庸論である。何者かになることなく、在るがままの自分で生きる。全てにおいて、丁度良い加減でいるのがベストであるという思想だ。しかし、これがなかなか難しい。何を以て中庸なのか、何を以て丁度良い加減なのかが分からないからだ。従って、中庸や悟りの境地に至るためにには凡人→天才（陽転者、つまり偏った人）→中庸・悟りの境地というプロセスを経る必要がある。凡人は何に対しても中途半端な態度、捉え方、考え方をしがちだ。極みを觀ないのだ。だから何が大切なかが分からないはずだ。何が大切なかが分からないから、全てが大切に見えてしまう。全てが大切に見えてしまうから全てをやらなければならぬと勘違いしてしまう。そして全ての事を対応することは誰にも出来ないので、諦めてしまい、何もしなくなるというサイクルに陥りがちだ。従って何が大切なか、何をやったらしいかが分からないのだ。しかしごく稀にそんな凡人の世界の中から這い上がってくる者が居る。何でもいいから、まずは目の前にあることをコツコツと積み重ね、やり過ぎな位まで極めていく部類の者である。何が極みかが分からないので、極みまでやり切るのだ。するとまるで振り子時計の振り子が如く、自分の精一杯の極みまで振ると、もう反対の極みまで振ることが出来る、または半強制的に振られてしまう。例えば成功と失敗、結婚と離婚、無明と智慧、雇用と解雇、大資産の保有と大借金の保有、生き甲斐と虚しさ、健康と病気等は1セットの振り子である。どちらの極みが先でもいいので、どちらか片一方の極みに振るとその反動で、反対の極みを觀ることが出来る。すると初めて何が中庸なのかが、体感的に分かる。凡人は動きが無いので、運命が動かない。つまり何が中庸か分からない。つまり悟りの境地に至ることが出来ないのだ。まずは凡人世界から抜け出る事である。方法は簡単である。今ある環境の中でやるべきことを一所懸命に積み重ねるしかない。何でもいいのだ。掃除、洗濯、勉強、業務等々。そして極みを観て真逆の世界も垣間見た者だけが中庸、つまり悟りの境地に行くことが出来る。だから何かを極めることはアンバランスで不安定ではあるが、その先に安寧があるのである。



悟りの境地に至る、そして中庸を生きるためのガイドラインを先人たちが様々な表現で私たちに残してくれている。今回は陰陽五行論で云う中庸、仏教的に表現すると悟りの境地に至るためのガイドラインを身心脱落という観点で紐解いてみよう。身心脱落とは仏教用語である。これは、簡単にいえば、「あらゆる自我意識を捨ててしまうこと」と捉えることが出来る。多くの人が「私が、私が…」といった意識を持っている。私は上手くいっている、私には才能がある、と思うのが自我意識である。一方で、私なんてつまらない人間だ、私の人生は最悪だというもの自我意識である。自我意識があるから、自分と他人を比べて、優越感を抱いたり、劣等感に苛まれて、互いにいがみ合ってしまう。悟りたい、陽転したいというもの、自我意識である。成功したい、上手くいきたい、資産を増やしたい、高い評価を得たい、人並みの生活はしたい、そういう自我意識を全部捨ててしまえ！というのが「身心脱落」の意図である。もちろん、意識ばかりではなく、自分の肉体だって捨ててしまう、つまり老いることに執着しないという意味も含まれている。

自我意識を角砂糖に比喩して説明しよう。私と云う自我意識が角砂糖であるとする。そして他人も角砂糖である。自分と他人との接触は、角砂糖どうしのぶつかり合いとなる。当然、角砂糖が傷つき、ボロボロに崩れることになる。時には修復不可能なまでに崩れることもあるが、修復出来ない崩れた角砂糖をなんとか修復して、自我を保とうとする。そしてこれ以上傷付かないように保身に走り、他者との距離を取り、何者かになってしまふ生き方をする。自我意識とは角砂糖のように、ぶつかり合うと崩れるものである。身心脱落は、そんな修復なんかせず、傷付かないようにすることもなく、角砂糖を水の中に入れてしまえばいいじゃないかと伝えている。水の中というのは、悟りの世界である。私という全存在を、悟りの世界に投げ込んでしまう。それが身心脱落である。そうすれば、自分も他人も角砂糖の角が無くなり、ぶつかり合いようがない。つまり傷付きようがないのだ。悟りの世界に入つても、迷いや苦しみがなくなるわけではない。角砂糖と云う形態は消えても、砂糖と云う存在は消えてはいないからだ。水の中に溶け込んだだけだからだ。従って私たちは大きな悟りの世界の中でしっかりと迷い、どっぷりと苦しめばいいのである。迷いや苦しみをなくそうとするから、返って私たちは迷いに迷い、苦しみに苦しむのだから。そんな馬鹿なことを考えず、迷っているときはただ迷う、苦しいときはただ苦しむ。それこそが身心脱落にほかならない。しかし身心脱落は自己の消滅ではない。再度、言及するが、角砂糖が水の中に溶け込んだとき、角砂糖が消滅したのではないからだ。ただ角砂糖という状態（私が、私が…といった自我意識）で無くなっただけなのだ。砂糖は水の中に溶け込んでいるように、自己は悟りの世界（中庸）に溶け込んでいるのだ。身心脱落とはそういうことである。

自我意識はセカンドウインドと同じ現象であると換言することも出来る。水泳をすること、走ることが悟りの境地であるとしよう。悟りの境地に入ったとしても水泳や走り出したら呼吸が苦しくなる。早く楽になりたい、早くランナーズハイになりたいと思っている間は苦しいままである。もしくはこの苦しい状態で諦めて水泳やランニングを止めてしまうと苦しいままの体験で終わる。この苦しい状態をある一定期間、無心で水泳やランニングを続けたとき、ある瞬間にふっとセカンドウインドの状態になる。これが悟りの世界で苦しみが消えた状態であると表現することが出来る。つまり何もトライしない、何もやらない状態が一番、不安で辛いのである。運は動より生ず。運命は動きの中にあり。陰陽五行論の格言である。不安や苦労を取り除きたければ、まずは動き出していく事である。何かを始める事である。動きがあるから悟りの世界に足を踏み入れることが出来るのである。そしてその世界の

中で、たとえ苦しくとも継続し続けていくと苦しみが消え、本当の意味で悟りの世界の中で悟りの境地に至ることが出来るのである。従って悟りの世界に入るのは誰でも簡単に出来るのだ。まるで角砂糖という自我意識を水の中に入れるが如く、街中でジョギングをするが如く、プールで水泳をするが如く、至極簡単なことである。大切なのは、どんな評価や体験を味わおうが、継続することである。継続した先に、本当の意味での豊かさがあるのである。冒頭で「貧乏であれば貧乏なまま如何に楽しく生きるか」という視点を持つことが仏教の云う智慧である」と記述したが、貧乏な環境を変える必要はないのだ。その環境の中で、自分の今、やるべきことを一所懸命にやることを継続し続けるのだ。するとランナーズハイの状態となる。貧乏な環境の中で苦悩が無くなるのだ。その結果、必要であればお金持ちになるだろうし、必要であれば貧乏のままである。悟りの境地に至った者はその環境や状況に左右されなくなるのである。

経典にこんな一節がある。「諸法の仏法なる時節、すなわち迷悟あり、修行あり、生あり、死あり、諸仏あり、衆生あり。万法ともに我にあらざる時節、すなわち身心脱落した後は、迷いなく悟りなく、諸仏なく衆生無く、生なく滅なし」。この一節は、ここまで解説をまとめてくれている。悟りたい、成功したい、失敗したくない、陽転したい等の思いが迷いと悟り、成功と失敗、裕福と貧乏、陽転と陰転を存在させている。身心脱落、つまり自我意識をなくしてしまえば、そんな二極さえ存在しない。迷いも悟りもなく、生も死もなく、裕福も貧乏も存在しない。すでに悟りの世界の中に居るのだから。だから成功するか失敗するか、上手くいか行かないか、合格するか不合格になるか等の観点で人生を観ると苦しみを生むので、運は動より生ずが如く、目の前の事を一所懸命に取り組むこと自体が悟りの世界を生きているのだという思考である。更に迷いと悟りの関係について、「自己をはこびて万法を修行するを迷いとす、万法すすみて自己を修行するは悟りなり」と記している。これは、自分の方から真理を悟ろうとするのは迷いであり、真理の方からの働きかけで自分を悟らせてもらえるのが悟りであるという意味である。換言すると、夫婦はこうしなければならない、こうであるべきだ、仕事はこうでなければならない等のこうすべきだと思っているのが迷いを生み、迷いそのものもある。資料をネットや他の書籍から情報を得るなどという指導もこの一環である。角砂糖である自分が悟りの水の中に飛び込むべきと思っているのは迷いを生み、迷いの中に生きている。本当の悟りは「悟りの水」の方からかかるてくるのだ。迷っていていいんだと分かるのが悟りである。貧乏でもいい、頭が良くなくてもいい、才能が無くてもいいと分かるのが悟りである。迷ってはいけないとあって悩むのが迷いであるからだ。まずは現状の自分自身を受け入れ、その自分で一所懸命に生きる事である。他者からどう評価されようが、自分がやるべきことをコツコツと積み重ねる事である。自我意識を手放すことが苦悩を消滅させてくれるのである。

別の視点で論じると、身心脱落すべきは自己意識だけではないのである。こんな一節がある。「仏道をならうことは、自己をならうことだ。自己をならうことは、自己を忘れることだ。自己を忘れることは、真理に目覚めさせられることだ。真理に目覚めさせられることは、自分の身心と他人の身心を脱落させることである。」これは自分の身心脱落だけではなく、自分の中に存在する他人の身心脱落も大切であると説いている。芥川龍之介の『蜘蛛の糸』が自分の中の他人を理解する上で分かり易いだろう。あらすじは次の通りだ。「真っ白な蓮の花がある池のふちをお釈迦様が散歩をしていた。極楽の池の真下は、ちょうど地獄になっている。お釈迦様が池から覗き込むと、地獄でカンダタという大泥棒が苦しめられてい

た。お釈迦様は、大悪人のカンダタも、一度だけ善行をしたことを思い出した。カンダタは、森を通る時に、足元の蜘蛛を踏み潰さずに助けたことがあった。お釈迦様は、その報いに出来ることなら、カンダタを地獄から助け出してやりたいと思った。ちょうど、蓮の葉の上に、極楽の蜘蛛が糸をかけていた。お釈迦様は、蜘蛛の糸を地獄に垂らしてカンダタにこの蜘蛛の糸をたどって、極楽に上ってくるように伝えた。蜘蛛の糸を見つけたカンダタは、大喜びして登り始めた。しかし、地獄から抜け出すのは何万里もあり、疲れたカンダタは途中で一休みした。下を見ると、自分の後に、何百、何千という地獄の罪人たちが、蜘蛛の糸をつたって登って来ているのが見えた。自分ひとりでさえ切れてしまいそうなのに、これだけの人数が登って来ては、糸が切れてしまうかもしれない。カンダタは、「こら、罪人ども。この蜘蛛の糸は俺のものだぞ。お前たちは下りろ、下りろ。」と叫んだ。と、その瞬間、蜘蛛の糸が切れてカンダタは再び地獄に落ちた。有名なこの短編小説は、多くの方がご存じだろう。カンダタの目に映った地獄の罪人たち、これが自分の中に居る他人である。他人に「下りろ」というのは、自分だけ助かりたいという煩惱、つまり自我意識である。私たちはどうしても他人の存在を気にしてしまう。自分がやるべきことに集中していればいいのに、他人からの評価、社会的評価を気にしてしまう。これが苦悩を生むのである。従って自己意識だけではなく他己意識も身心脱落する必要がある。これは他人に無関心でありなさと云うことではない。他者からどう評価されようが、自分のやるべきことを、愚直にやり続けなさいという事である。「世の中の人は何とも言わば言え。我が成することは我のみぞ知る。」坂本龍馬の有名な言葉である。何かを成し遂げる人は、哲理を知ってか知らずか、自然とそのような境地になるのであろう。逆説的に言うと自己と他己の自我意識を手放す生き方を出した者が、気が付くと自分のやるべき事に気が付き、自然とその環境が揃い、陽転者としてのプロセスを経て中庸の世界に足を踏み入れていくのだろう。自分の中に居る他人の存在に左右されることはないのだ。自分のやるべきことは目の前に揃っているのだから、今ある環境で、与えられたことを一所懸命にやり続ければいいのだ。カンダタは一所懸命に蜘蛛の糸を登っていれば下を観ることはなかった。しかし私はどこまで登ればいいんだ、どれだけ登ってきたんだという過去を振り返ることが、他者を意識することに繋がり、自己の中に居る他己を呼び起こし、それが不安や苦悩を引き寄せていくのである。蜘蛛の糸が切れるという恐怖心は他人を意識しているから生まれるのだ。だから、例えて云うならインスタで写真映えを気にする、SNSで「いいね！」の数を気にするのは愚の骨頂である。上司やお客様から高い評価を得ようとか、俳優が聴衆を感動させようと意識した時点でダメなのである。他者を意識して恐怖心や苦悩を生むだけである。ただ良い仕事をする、ただ舞台で最高の演技をすればいいだけなのである。

私たちは誰もが凡人からスタートしている。そこから天才、つまり陽転者になるためには極みを観る必要がある。どんな業界でも構わないので。今ある環境で一所懸命に振り幅を出来るだけ大きく振って極みを観ることである。それが出来ると正反対に振られる。従って中庸が、つまり悟りが分かるのである。結果、苦悩が消える。今ある苦悩は自分が創り出している幻想でしかないのだから、今ある環境で、今の自分で出来る精一杯ですべての事象に対応する生き方を積み重ねることである。気が付くと凡人から陽転者にステップアップする。その陽転者の時期をある一定期間継続すると中庸、つまり悟りの領域に到達するのだ。日常生活そのものが修行であり、悟りの世界である。ただひたすらに生きるその姿こそが悟りの境地なのだ。