

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(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、墨絵の「ひょうたん鯰」について、「あっ、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、禅の悟りを示しているとだけ書いてあった。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悪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。

しかし、鯰を放っておけば、自らひょうたんの中に、自分のすみかに入るように入ってしまうのである。すなわち、自分の心を管理するのではなく、自然のままに放ちて置けば、自然と治まっておとなしくなってしまうのである。

これを短歌にすれば、次のようになる。

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

この全体のことが、論理ではなく、直観により一瞬にしてひらめいたのである。ここに

において、長年の東洋文化の中で教育を受けてきて、論理性の強い私にも、自然に備わった東洋思想の直観力の威力を痛感した次第である。この絵は、人間の心の本性を表しているものであり、まさに、見性、すなわち自己に本来具わった心性を徹見することを表しているのである。

しかし、このひらめきは、大きな前段階があるのである。それは、後に詳述するが、苦痛を噛みしめ味わうことが、悟りへの道しるべなのである。苦痛を意識し、苦痛に注意を向けることが鍵なのである。苦痛から逃げたり、苦痛を抑えたりしては、とても自分の心を放ちて置くことなどできないのである。苦痛から逃げたり抑制したりすれば、そのことに心が捕らわれてしまう。心を放ちて置くということは、全く逆のことなのである。苦痛をじっくり噛みしめ味わうことにより、自分の心を放ちて置けるのである。

そして、心を放ちて置けば、悟れるのだと考えて、努めて心を放っておこうとしても、これは、また、できないことである。これが、心の難しいところなのであり、多くの間違った悩み解決法の陥るところである。そして、禅の言葉・教えについても、この点を深く注意しないと、惑わされるのである。苦痛を意識し噛みしめ味わって、結果として、心を放ちて置けるのである。

そして、重要なことは、苦痛を噛みしめ味わうこと、すなわち苦痛を意識することは、自己に本来具わった心性であり、全く自然なことである。そして、苦痛を意識することは、最初はつらいし、不安があるので多少勇気がいるが、容易に行えることなのである。そうして、苦痛を噛みしめ味わうことを習慣づければ、薄皮をむくように苦痛が薄れていくのである。