

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(13) 見性とはどのようなことか

私は、かつて武者小路実篤の稚拙なじゃがいもやかぼちゃの絵に「日々是好日」と書かれているのを見て、実篤は人生の良い面とか厚い人情とかを重く見ている人で、ややおめでたいのかなあと感じていた。現在、私は違った感想を持っているが、若い頃は実篤の小説『友情』に代表される彼の文学と同じおめでたさだと感じたのである。人生には、喜怒哀楽があって、怒りや悲しいことだつて多いのに、どうして、毎日が好日であるなどと言えるのだろうか、真意を訝ったのである。

しかし、見性、すなわち人間本来に具わった心性を徹底してみたからは、なるほど、実篤が「日々是好日」と書いていたのは、こんな気持ちを言っているのだなと実感したのである。これを、以下において説明する。

見性に達した後に、他の項で詳細に述べているように、自分は非常に小さい多くのことにも不平・不満を持っており、それを抑制してきたことが分かった。そして、その苦痛を意識して噛みしめ味わい更には強めると、次々と薄れていくのである。それこそ、私にとっては、時々刻々が新しい体験というほどなのである。見性以前に比べて、大きな煩惱はもちろんのこと、小さい煩惱まで認識できるのであるから、時々刻々が煩惱の連続なのである。

しかし、見性前の煩惱は、抑えこむことにより、内攻して、心にわだかまっていたのだが、今では、心に現れる煩惱を意識して噛みしめ味わい更には強めると、次々と薄らいで時を経ずして意識から消えていくのである。その中には、親の病気・子供の病気・困難な仕事等々、相当に深刻な悩みも含まれている。しかし、そうではあっても、やはり「好日だな」と言える心の安らかさが消えないのである。これはマインドフルネス（後述）が実現しているのである。

これを短歌にまとめると、以下の通りである。

苦痛をば 味わい見れば 事も無し 心安らか 日々是好日

世の中には喜怒哀楽があるといわれるが、集約すれば苦楽に分類できるのである。そして、この苦痛の比率であるが、多くの人にとって苦の比率の方が大きい。この理由は、感受性・神経質等の性格による差異もあるが、通常は、苦の方が楽よりも心への影響度が高いためである。しかも、前述したように、自分では意識しない苦痛が際限なく存在するのである。こうしてみると、苦痛の比率は、90%に近いのである。この苦痛から解脱することは、人の満足・幸福にとって影響が極めて大きいのである。

これを短歌にすると、

世の中に 苦楽あれども 多き苦を 解脱できれば 心満たされる

となる。

そして、喜怒哀楽といわれるが、見性以前は、喜楽の時にも本当に、心から喜び楽しめないのである。なぜならば、好ましい気分の時にも、嫌な気分の記憶とか、再び嫌な気分になるのではないかという不安が心をよぎるのである。そうすると、心の底から快い気分に入れられないのである。しかし、苦痛を噛みしめ味わい更には強めるようになり、嫌な気分も噛みしめれば、それほど嫌なものでないといふ会得すれば、嫌な気分に対する不安はなくなるか、薄らぐのである。

その証拠として、通常、ノイローゼ・うつ状態になると、どんなに美しい景色を見ても、十分に楽しんだり喜ぶことができない。しかし、これらが癒されると、美しい景色が実に美しいと実感できるものなのである。禅の悟りの進展を表す十牛図でも第9図には、美しい自然が描かれている。

これを短歌にすると、

煩惱の 解脱をすれば 夕焼けの
美しき空に 心打たるる

なのである。