

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (19) 色即是空 空即是色とは何であるか

「色即是空 空即是色」の意義と、「悩みの三療法」との関係について述べたい。

「色即是空 空即是色」の言葉のうちで、前者の色即是空は非常によく知られているが、後者の空即是色についてはあまりいわれないし解説も多くない。その理由は、色即是空は分かりやすいからである。すなわち、「世に有るものは全て空しいものである。」という言葉は、日本人の無常観にもよく訴えるものでもあるからである。従って、この色即是空に關係する書物はいくつか出版されている。

しかしながら、空即是色は分かりにくいから、あまり知られてもいないし、理解もされていない。しかし、この両方共非常に重要な言葉であり、前者だけでは危ういことになる。すなわち、「世に有るものは全て空しいものである」だけであると、虚無主義・ニヒリズムになってしまう。

確かに、世俗的な価値あるもの、すなわち富も地位も名誉も絶対的なものではなく相対的なものであり、また永続的なものではなくてうつろい易いものである。従って、拘泥することは意味のないことである。

しかし、世の中は色即是空ではあるが、これだけではなくて、空即是色でもある。それでは、「色即是空 空即是色」とはなんであるか、岩波国語辞典を引くと、「世に有るものは全て空しいものであるが、世の中には空しいものしかないのである」と説明してある。これも一つの解釈であるが、私はもっと積極的な意義があると考えている。

まず最初に、この言葉は二元論ではなくて一元論で解釈する必要がある。すなわち、前者と後者は別の二つの事柄を言っているのではなくて、一つのことを表現しているということである。具体的に言えば、「世に有るものは全て空しいものであるが、その空しいものが価値があるのである」ということである。

それでは、価値があるとはどういうことかという、自分が満足できるものを指している。すなわち、価値とは他人によって決まるのではなくて、自分によって決めることであり、自分が満足できるものが価値のあるものである。この点の詳細については、この著書の最後の「まとめに代えて」を参照されたい。

従って、「色即是空 空即是色」を要約すると、「世俗的な価値あるものは、絶対的なものではなく相対的なものであり、全て空しいものであるから、それに拘泥することは意味のないことである。しかし、その空しいものが自分が満足できる価値のあるものでもあるのである」。

それでは、空しいものであるものが、自分にとって満足できる価値あるものになるためにはどうしたら良いかと言えば、空しさも含めたあらゆる苦痛・悩みが緩和・消失する心の在り方が必要である。

これらの苦痛・悩み・空しさをしっかり意識し噛みしめ味わい更に強めれば、心に本来備わった本性（＝心性）が働いてそれらが緩和・消失される。このような心の在り方になれば、その空しいものが自分にとって満足できる価値あるものにもなるのである。

従って、「色即是空 空即是色」がこのようなものであれば、世俗的な価値、すなわち富も地位も名誉も絶対的なものではないのであるから、それに拘泥することはないが、それらを空しいとだけ言って、ただ虚無的になり世捨て人のように生活するのではなく、自分の満足を高めるために勉強したり仕事に精を出すことの実践的意義も出てくる。

すなわち、このような努力をして自己の能力を向上させ、その能力を発揮することは「自己実現」となるし、その結果として成果を出せば満足感が高まる。

これに関連して、仏教の「唯心の浄土」という言葉がある。

極楽浄土は「超越的な」死後のあの世にあるのではなくて、現存の自己の心の中にあると言うことであり、釈迦の直接的な教えである原始仏教の思想に近い。またこの言葉は、「色即是空 空即是色」とも共通点がある。

空しい中にあっても、「日々是好日（毎日が良い日である）」というように満足できることは、極楽浄土に居ることと同じである。すなわち、空しさ・苦痛・悩みをしっかり意識し噛みしめ味わい更に強めれば、それらが緩和・消失される。このような心の在り方になれば、世の中の空しいものが自分にとって満足できて価値あるものにもなる。そのような

ことは、まさに極楽浄土が心にあることであり、「唯心の浄土」なのである。

以上を短歌でまとめれば以下の通りとなる。

世の中は 空しきもので あるけれど  
心次第で 価値あるものあり