

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (27) 感靈雲桃花を見る

加賀の前田利家は生真面目な性格で、ほとんど遊びというものをしなかった人であった。そして、利家が禅寺で参禅している時に、禅の公案（参禅者に対して座禅して考え工夫させる問題）として、「靈雲桃花を見る」という公案を与えられたという。利家がどのような回答を出したかは明らかではないが、それ以後、利家は多少人生を楽しむようになったようである。

私はこの公案について、二年間ほど考えていたが、だんだんこの公案の意味することが見えてきた。

まず、この公案の字義であるが、靈雲とは、不可思議に尊い雲のことである。この靈雲が桃の花を見るという字義であるが、靈雲というのは、修行を積んで悟りを得た人と考えてよいであろう。そのような人が、桃花を見るときは、第一義的に「修養を積んだ尊い人は桃花のような美しいものを見たり、楽しんだりする」ということである。

しかしこの公案は、更に深い意義を持っている。前述の感情の世界には喜怒哀楽がある。その中で、悩みの原因となる怒り・悲哀等について、しっかりと意識し噛みしめ味わい更には強めれば、それらが緩和し消失することは前述した。

それでは、明るい面の喜・楽についてはどのように対処するかと言えば、この喜・楽についてもしっかりと意識し噛みしめ味わうことが良いのであれば、この公案は言っている。そうすることにより、喜・楽が拡大し充実して、人生をより良く楽しむことができるのである。そして、喜・楽のチャンス、例えば、旅行等を積極的に求めることが重要である。

更に、この公案は「修養して悟るのならば、桃花の美しさをより良く楽しむことができる」ということも意味しているのである。すなわち、怒り・悲哀等の悩みをしっかりと意識することにより、それらが緩和・消失すれば、喜・楽を大いに楽しむことができることを意味しているのである。

このことは他の事例として、ノイローゼ・うつ病・うつ状態の患者が平癒した時に、自然の美しさがしみじみと分かったという多くの人の体験にも表れている。このような大きな悩みに支配されている人には、どんなに美しいものを見ても、美しいと感じられないのである。

従って、この公案は、悩み解決とورا、おもての関係、あるいは互いに補いあっているのである。すなわち、怒り・悲哀をしっかり意識して解決すれば、喜・楽が増殖する。そして、喜・楽をしっかり意識すれば人生の楽しみが増して、悩み解決に寄与するという相互補完の関係があるのである。

また前述した通り、感情の世界には、マイナスの面とプラスの面があるのだが、その両方をしっかりと意識し噛みしめ味わえば、マイナスの面が縮小・消失し、プラスの面が拡大・充実するのである。

以前述べたことと、やや関係がある逸話がある。西洋の著名な園芸家が、次のように述べている。「自分は長年園芸に携わってきたが、重要なことをやらずに来た。それは、園芸品の鑑賞をしなかったことである。これからは、育てたものをじっくり鑑賞することにする」と述べた。

確かに、園芸品を育てることは苦勞が多く、草花の病虫害等の悪いところばかりに目が行ってしまい、美しく咲いた園芸品を十分に鑑賞してこなかったことを反省しているのである。洋の東西を問わず、マイナスの面とプラスの面があれば、プラスの面もしっかりと意識して鑑賞することが重要なのである。

これを短歌にまとめると、以下の通りである。

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

これを短歌にすると、

曇りて良し 晴ればなお良し 桃の花

雨が雨での 風情こそ良けれ

となる。