

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(35) 自らのやること為すこと気に入らない

煩悩という大きな悩みという印象があると思う。しかし、釈迦が若い頃にあらゆることが悩みの種であったように、人間にとっても大きな悩みも煩悩であるが、ささいなことも煩悩となりうるのである。この点は、私自身も見性した後で、自分が大きな問題で苦悩しているだけでなく、非常に小さなことに対しても不満と不平を持っていることに気が付いて驚いた次第である。

煩悩として大きなものは人間の欲望であり、それらは金銭欲・名誉欲・色欲等々である。心のくるしみとしては、恐怖・ねたみ・しつと・不安・心配・劣等感・孤独等々である。身体的苦痛としては、痛み・気候の暑さ寒さ・厳しい肉体労働・激しいスポーツの疲れ・不眠等である。

しかし、人間はもっと細かいことでも心を悩ませているのである。神経質で感受性の強い人ほど、多くの物事に悩まされ、しかも強く悩まされるのである。

しかし、一般の人でも多かれ少なかれ悩まされることには変わりはないのである。どんなことかと言えば、例えば人には各種のこだわりがある。手の汚れが気になりいつも洗っていないと気になるとか、エレベーターのような狭く閉ざされたところにいると落ち着かないとか、散髪している間動かないでいることが苦痛であるとか、机の上がきちんと整理されていないと仕事も勉強もできないとかであり、以上に強く感じるようになればノイローゼとなるのである。

しかし、私が見性（自己本来に具わった心性を徹見すること）した後に気が付いたのは、私をもっと細かく、多くのことに不満・不平を持っていることなのである。それらの多くは、屈託（くよくよすること）・うっ屈（気が晴れないでふさぎこむこと）・気持ちのひっかかり程度の小さいことである。例えば、散歩していて右の道に行くか左の道に行くか選ぶ時に、右の道を選んだだけでも、左の方が良かったのではないかという不満を無意識に感じているのである。

そのような不満を人は抑えているのである。つまり、生まれて以来、常にこのような小さな不平・不満を抑えることが習い性となっているのである。そのため、自分ではその不満・不平に気が付かないのである。

それでは、気が付かない不満・不平は、それはそれでよいのではないかと思うかも知れない。しかし、その小さな不平・不満が、安らかな心、満ちたりた心を得る妨げになっているのである。私は、見性して以来、毎日が新しい体験であり、発見となった。自分がこんなに小さくて多くの物事に不満・不平を持ち、その不満・不平を抑えることが大きな心の負担となっていることを発見して、驚嘆する思いなのである。そして、この不満・不平の苦痛をしっかりと意識して噛みしめ味わい更には強めると、それが雲散霧消していき、心が晴れやかになっていくのである。すなわち、別項で説明したマインドフルネスが実現するのである。子の苦痛を噛みしめ味わい更には強めることは全く小さなことであるが、それをしないことと比べると、天地の差があるのである。

以上を短歌にすると以下のようなになる。

自らのやること 為すこと 気に入らねど
放ちて置けば 自ら治る

そして、多くの不満・不平は心にさざ波を立てるが、その苦痛を噛みしめれば、穏やかな気持ちが戻ってくる。そして、また風が吹き、さざ波が立つという繰り返しである。

これを短歌にすれば、

風吹けば さざ波立てど 風止めば
明鏡止水 名月映す

となる。