

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(37) すべてを受け入れるとはどういうことか

禅の教えから、煩惱を受け入れることが、何となく良いことと思えた。しかし、受け入れることをしようとしても、なかなかうまくいかないのである。例えば、「心頭滅却すれば、火自ずと涼し」の言葉があるので、火の熱いことを受け入れようとするが、生身の人間は、熱いことを受け入れようとしても、熱いから反射的に拒絶してしまうのである。

更にいけないことは、熱い苦痛を解脱するという目的のために、熱いことを受け入れようと心の計らいごとをしていることである。苦痛から逃れることを目的として行うことは、良いことでも悪いことでもすべて効果がないだけでなく、悪い結果となるのである。そこで、私が到達したことは、煩惱を受け入れることも拒むことも両方受け入れて、苦痛を耐え忍び更には強めることであるということである。火の熱さの例では、熱いことを受け入れることも、熱いことを拒むことも、ともに受け入れて、ただ熱さの苦痛を耐えることであると会得した。

これを歌に表わすと、次のようになる。

悟りとは 容れるも拒むも 受け入れて
ただひたすらに 耐え忍ぶなり

しかし、これでも悟りの必要条件は満たしているが、十分条件ではないのである。苦痛に耐える心の在り方について、十分な対処法を示していないからである。この問題は他の項でも説明しているが、苦痛を受け入れることに関連する側面についてだけここで述べる。苦痛を噛みしめ味わい更には強めるということは、どういうことなのか。苦痛は嫌なことであるから、何とか逃げようとする心の動きは、人間の本性なのである。この逃げようとする心にどう対処しようとするのかである。解答は、苦痛を積極的に意識し、苦痛に注意を向け更には強めることなのである。火の熱さの例では、熱さの苦痛に注意を向け、熱さの苦痛をじっくり意識し更には強めるのである。

このように説明すると、苦痛を意識したり注意を向けたりし更には強めることは、大変な努力が必要なのではないかと考える人が多いであろう。私の悩み解決法、及び、「悩みの逆療法」は、「強い心を持った者でなければ実践できない」と考える人がいるが、それとは逆に、「心を素直に弱くする」ことなのである。従って、私の悩み解決法、及び、「悩みの逆療法」は非常に容易であり、楽なことなのである。その理由は、人間は苦痛があると、自然とその苦痛に対して意識を向け、注意を集中してしまうのであり、そして更には強めるのである。それは、水が低きに流れる如く自然なのである。その自然の流れに逆らわずに、流れに身を委せようということなのである。

このように、苦痛を意識し味わい更には強めることが、容易であることが体得できると、先の短歌で、「ただひたすらに耐え忍ぶなり」と述べているが、苦痛を意識することの初心者はいざ知らず、一般的にはそれほど辛いことではないので、この短歌の表現は適切でない。

従って、次のような短歌になる。

悟りとは 容れるも拒むも 受け入れて 苦痛噛みしめ 更には強める

前述したことは、私の見性のプロセスであり、他の人にも大いに参考になることであるとともに、各プロセスはそれぞれ真実を表しているのである。その意味でも熟読吟味する必要があるのである。