

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(47) 苦痛を噛みしめることは態度・表情に表れる

ある時、禅僧と話をした時に、話がたまたま座禅の話に及び、私が三十年来座禅をしていると言うと、その僧は、「道理で落ち着いています」と言った。私は、その時は、そんなものかと思ったが、考えてみると、座禅をして苦痛を味わい噛みしめ更には強めることは、苦痛を避けようとしなくなるので、自然と態度に出るのであろう。人が落ち着かなくなるのは、心の中の苛立ち・苦痛を抑えようとして、体をゆすったり、視線が落ち着かなくなったり、苦痛の期間を短くしようとして動作を早めたりするためである。

TV等の有名人のインタビューの例で説明しよう。ある人が、インタビューされる時、有名人が腕や脚を組むのは、逆境・不遇に陥ったり、不利な立場になった人、非難を浴びている人であると言った。それを聞いてから、注意してTVのインタビューを見ると、得意になっている人、褒められている人は、腕や脚を組んでいない。こういう場合、身体全体の雰囲気リラックスした様子が見て取れるのである。脚を組むのも、ポーズとして組む場合を除いて、腕を組むのとほとんど同様である。心の動揺を抑えるには、相当の努力が必要なので腕を組んだり、脚を組んだりして、心の緊張を容易にするのである。このように心の状態が態度に出るのは、当然のことであるし、心の動きが姿勢とか様子に表れる例である。

次に表情についてであるが、苦痛を味わい噛みしめ更には強めることは、特に初めはつらいことであるから、顔の表情は苦悶にゆがんでいるのではないかと考えがちである。しかし、苦痛を味わい噛みしめている時に、鏡に自分の顔を映して見れば分かるが、意外と穏やかな顔つきをしているものである。目尻は下がり気味になっているのである。むしろ、苦痛を抑える時に、目尻が吊り上がったり、眉をひそめたり、眉間にしわを寄せたりするものである。ちなみに私は、悩みを解脱した以後、表情が穏やかになったと、親戚の者から言われている。

このように説明すると、それでは、人前に出た時には、態度も表情も努めて、良くしようとする人がいるが、これは全く逆効果なのである。一時的には、良いかも知れないが、長くは続かないのである。そうすると、それでは心が表面に出るのだから、心そのものをコントロールしようとするが、これも一時的効果は別として、無効であるし、自然に反することをするのであるから、心の葛藤を生じてしまう。根本的処方であり、容易にできることは、苦痛をしっかり意識し味わい噛みしめ更には強めることである。そうすれば、落ち着いた態度と、穏やかな表情となるのである。

これを短歌にすると、

苦痛をば 抑えんとすれば しかめ面
苦痛味わえば 穏やかな顔

となる。