

雪間の草の春 ～集中と執着～

花をのみ待つらん人に山里の雪間の草の春を見せばや

藤原家隆

花の春をのみ待つ人に、若草の春を見せてやりたいものだ

集中と執着

怒り、悲しみ、怖れなどの感情に対処するとき、自分の考えて下した判断を疑ってみる方がよい。そういう時は、結論は保留して、誰かに聞いてもらうか、ルーティンワークをこなすか、趣味などに熱中する方がうまくいく。

これらの感情が強く、考える心 (thinking mind) を圧倒するため、それに歪められた判断になっていることが多い。

人間関係に恵まれず傷つく境遇にあるときは、とくにこの注意が必要である。

この感情に囚われるとき、私は坐禅を組むことにしている。坐禅中は、考え事を保留して感覚に集中することを優先する。秒針の時を刻む音、呼吸によって下腹が膨らんだり凹んだりする感触などに集中する。こうしていると、それらの感覚が自分を圧倒していた感情を遠ざけ、「いま、この自分」に戻してくれる。対処を考えるのはその後でよい。

こんな工夫を試みながら、私は集中と執着の違いに気づき始めた。集中とは、たとえば坐禅に熱中することであり、それは自ら進んで取り組む自由な心の在り方だ。しかし執着とは、集中を妨げる様々な雑念への囚われであり、坐禅のみならず何事かに集中する自由を妨げるものなのだ。

この囚われがどれほど自由を奪うかは、怒ったまま読書をしてみれば誰でも実感できるだろう。

怒り、悲しみ、怖れの感情は、私たちを苦しめる主要な執着だ。それだけで苦しい上に、前向きに生きる力を消耗させ、またそれへの囚われが長期化すれば、自律神経の働きを乱し、免疫力低下など身体への重大な悪影響さえ生じる。

このように考えていると、つくづく穏やかな日々を過ごしたものだと思われる。そのための心を、以下に考えてみる。

花の春と草間の春

初めに紹介した家隆の歌は、メンタルヘルスを考える上でとくに示唆に富むと思われる。

春と言えば光輝く春爛漫、桜の花の春に執着しがち。しかし作者には、この執着がなく本物の春、確かな春が見えている。

桜は確かに美しいし爛熟した春の典型である。しかし爛熟の後には衰退があり、そして花のあとの春の死を予感させる。満開の桜を見ながら、表現しがたい鬱(うつ)感情に囚われるのはそのためであろう。「願わくは花の下にて春死なん」と歌った西行も桜に自分の死を見たのだ。

花の春と比べ、草間の春は爛熟でなく、復活であり誕生だ。春は不完全だが、心躍る出来事、その可能性を秘めている。

千利休は茶の道の心を「わび」としたが、利休のめざす侘ひは草間の春で歌われた心、不完全だが、これから生じるものを待ちわびる積極的な心だと言われる。

利休と比べ、彼に切腹を命じた秀吉は桜に執着した。彼は質素な茶が嫌いで利休の茶には不満だった。彼が愛したのは黄金の茶室であり、人を威嚇する大坂城であり、草の春とはまったくの別物だった。

山岡荘八は、小説『柳生宗矩』で、宗矩が沢庵和尚と共に大坂城を見上げた時、秀吉の危うさを見抜いたと書いている。

時は移り、三代将軍家光の兵法指南となった宗矩は、幼い頃より家光が秀吉と同じ心を持つことを懸念していたが、明出兵を計画しているのを知って煩悶する。このままでは徳川幕府は豊臣家と同じ滅亡の道を歩むのでは…と。

宗矩が決断したのは、死の床に臥すときだった。柳生家に宗矩を見舞う家光を殺害し自らは自刃する。その実行により徳川家を守る計画だった。だが家光は、柳生家に漂う殺気を感じ早々に逃げ帰る。しかしこの見舞いで家光は宗矩の苦悩に気づいて明出兵を中止する。その後、再び宗矩を見舞い謝罪する家光の姿が、柔らかな人物として描かれているのがおもしろい。

葉桜の季節、それもGWをひかえずでに初夏の装いというのに、森林公園(鏡野町)の渓谷は雪解け直後の草間の春だった。私はほぼはる雪解け水の音を録音して持ち帰り、坐禅の工夫に用いてみた。土臭く不完全だが、多くの可能性を秘めた春がおだやかに心に沁みこみ、元気をくれる。 **森口章**

