

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (1) 門は開かれる

この本は、私の悩み解決法を踏まえて、人間が生まれてから死ぬまでに味わう大小様々な煩惱・苦痛・不満を解脱するための道しるべを書いたものである。自分の子孫に伝えたいし、友人・知人、更には一般の人にも知らせることにより、一人でも悩みの苦しみから解脱、少なくとも軽減することに役に立ちたいと考えて執筆したものである。

この項の「門は開かれる」は、夏目漱石の小説『門』に由来している。漱石は、東洋文化と西洋文化のはざまに生きて、ノイローゼあるいはそれ以上の「統合失調症」（英国留学時の幻覚症状から見ての著者の判断）にも悩まされるほど苦悩の人生を経験している。そのような漱石自身を表している『門』の主人公宗助は、悟りを得たいとして鎌倉の円覚寺に参禅する。しかし、悟りを得ることができずに、小説『門』の終わり部分に、次のように述べている。少し長いので、この本のテーマに関係の薄い部分は省略しているが、次のとおりである。

「・・・・・・・・自分は門（＝悟り：著者注）を開けてもらいに来た。けれども門番は扉の向う側において、叩いても遂に顔さえ出してくれなかった。ただ、『叩いても駄目だ。独りで開けて入れ』と云う声が聞こえただけであった。彼はどうしたらこの門の門を開けることができるかを考えた。そうしてその手段と方法を明らかに頭の中で拵えた（＝心の計らい：著者注）。けれどもそれを実地に開ける力は、少しも養成する事ができなかった。・・・・・・・・彼は平生自分の分別を便りに生きて来た。その分別が今は彼に祟ったのを口惜しく思った。そうして始めから取捨も商量も容れない愚かな者の一徹一途を羨んだ。・・・・・・・・彼自身は長く門外に佇立むべき運命をもって生まれて来たものらしかった。・・・・・・・・彼は門を通る人ではなかった。又門を通らないで済む人でもなかった。要するに、彼は門の下に立ち竦んで、日の暮れるのを待つべき不幸な人であった」

私は、この一節を学生の時に読み、自分の人生の道の険しさを思い暗然としたのである。私も、煩惱が多く、悩みの深い人間として、この門（＝悟り）を通らないで済む人ではないのだが、私のような論理的思考（西洋的科学思考）を好む者、すなわち、小説『門』でいうところの分別のある人間は、門を通ることはできず、門の下に立ち竦んで日の暮れる（＝死）のを待つべき不幸な人間であると思ったからである。

そして、私の半生は、私が小説『門』を読んだ時に、自分の人生が険しいものであろう

と危惧したことが、現実では予測以上に地獄の苦しみであったことを思い知ったのである。

しかるに、この門は、十数年前に私の前で突然開かれたのである。高校時代の日本史の教科書に載っていた、悟りを表す「ひょうたん鯰」の墨絵があつて、当時私には皆目分からなかった。それが、数年前の朝、「あつ、鯰は、自分からひょうたんに入るのだ」とひらめいたのである。これについては、以下に詳しく述べるが、重要な点は、私が長年の苦しみの末に、この「ひょうたん鯰」のひらめきを得る一年前に、「悟りには、苦痛を味わい嘔みしめなければならない」と会得したことが、このひらめきの鍵であったのである。

そして、今の時点で振り返ると、この苦痛を味わい嘔みしめることは、苦痛を積極的に意識するだけのことであり、非常に単純なことなのである。しかし、世の中には、いかに間違つた教えや教訓が多いか、ということのある種の憤りすら感じながら慄然とするのである。その理由は、私自身も含めて多くの人が、誤つた教えや、間違つてはいないが不適切な言葉のためにどれだけ苦しんだか、そして現在も苦しんでいるかを考えると、怒りを覚えるとともに、その自分の苦しみを思い返してぞっとするのである。

禅の教えは、非常に優れたものもあるのだが、初心者をおぼすことも実に多いものである。悟りは「不立文字」であり、言葉では説明できないというが、初心者をおぼす多数の禅の言葉があるのである。例えば、禅僧快川の言葉である「心頭滅却すれば火もまた涼し」には、私は迷いに迷つて散々苦しめられた。今、私が痛切に感じるのは、苦痛を味わい嘔みしめ更には強めるという、全く単純なことを、明確に示してくれていたなら、こんなに長く深く苦しみはしなかつたと思う。

確かに、苦痛を嘔みしめ味わうことが、悟りの道しるべであることを教えられない方が、大悟（大きな悟りを意味して、小悟に対比される言葉）にはよいかも知れないが、その長年の犠牲は大きすぎた。「あした（朝）に道を知れば（道を開けばの説もある）、夕べに死すとも可なり」というが、私は、決してこの言葉が正しいとは思わない。小悟と、私が苦しんだ長年の後の大悟と、どちらを選択するかと聞かれたら、私は迷わず小悟を選んだらう。

そして、更に悪いことには、多くの方は、この誤つた教えや、不適切な言葉により、結局、煩悩を解脱しないばかりか、かえつて、煩悩を深めてしまっているのである。このことを皆に知らせたかつたのである。

そして、もう一つ重要なことは、私のような論理的な思考をする人間、すなわち、漱石の言う「分別のある人間」であつても、悟りの一段階である見性（自己に本来具つた心性を徹見すること）に達することはできるということである。直観的思考を主として行う人は、論理的思考をする人間より、容易に悟れることは言うまでもないことである。

これを短歌にすれば、次のようになる。私は、以下の各項目のまとめを短歌にしている。短歌にすれば、重要なことを記憶するのに容易だからである。

悟りとは 苦痛意識し 噛みしめて  
味わい見れば 門開かれる