

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (3) 苦痛を噛みしめ更には強めるとはどういうことか

私が「悩みの三療法」のうちで最初に会得したものは、「悩みの解決法」である。これについて、最初に説明するが、これは釈迦の悟りのためのヴィパッサナー瞑想法といくつかの共通点がある。

苦痛を噛みしめ味わうとはどういうことかということ、苦痛を積極的に意識して、苦痛に注意を向けるのであり、苦い薬草を噛みしめ味わう心持ちで行うことである。苦痛を「積極的に」意識するということについて説明すると、人は、幼い時から苦痛を抑えることが習性となっているので、当初は、特に積極的に苦痛を意識しないと、習性からすぐ苦痛を抑えてしまうのである。しかし、苦痛を意識することが、逆に習性となれば、積極的に意識しなくても、自然と苦痛を意識するようになるのである。

これを短歌にすると、以下の通りである。

### 苦痛をば 噛みしめるとは

### 苦しみに 注意を集め 意識するなり

この場合の苦痛という言葉には、広い意味が含まれている。本当に苦痛というほどに強いものから、通常では苦痛とは言わないような程度の軽い不安・気持ち悪さ・苛立ち・屈託・うっ屈等も含むのである。なかには、物事を意識すること自体の苦痛も含まれるのである。そんな程度の低いものまで苦痛に入れるのかと不思議に思う人もいるであろう。しかし、人により、場合により、気分により、このような軽いものでも、大きな苦痛となりうるのである。別項で説明するが、何もかもが意識的にか無意識的にか、苦痛の種になりうるのである。これらのすべての苦痛を噛みしめ味わうということである。

意識して、寒さに注意を向ければ、最初のうちは、余計に寒く感じるのである。まして、「悩みの逆療法」を適用して、「もっと寒くならう」とすればなおさら寒く感じるのである。

これは、他の苦痛についても全く同じである。従って、寒いことを意識し更には強めると際限なく寒くなっていくのではないかと不安になるのである。その不安を押し切って寒さをしっかり意識し、噛みしめ味わい、更には強めることには、ある程度の勇気がいるのである。しかし、自分で行ってみれば分かるが、寒い時に寒いと意識し噛みしめ更には強めても、寒さが無限に増加することは、決してないのである。これは、他の苦痛についても全く同じである。

そして、寒さを意識し更には強めることは、極めて容易なことなのである。それは、人間あるいは動物の本性なのである。それは、あたかも水が高い所から低い所に流れるように自然なのである。もともと、寒い時には、自然と寒いと意識してしまうものなのである。この自然の流れを強めることが、寒さを意識し更には強めるということなのである。

これとは逆に、格言のように「寒くないと思えば、寒くない」というようにすることは、非常に心の努力・エネルギーを必要とするのである。確かに、「寒くない」と努めて思うと、人間は一時的に寒さを感じなくすることが、ある程度可能なのである。従って、多くの人は、この自己催眠に惑わされてしまうのである。しかし、この心の計らいは、苦痛を内攻させ、余計に苦痛を激しくして、繰り返し襲って来るのである。これとは逆に、苦痛をしっかり意識し更には強めて注意を向けると、長くは続かずに、自然と気にならなくなる。

それとともに、苦痛を意識し更には強めることは、抑制を防止することができる。人は、生まれて以来の周りからのしつけ・教育によって、苦痛を抑えることが習性となって、まさに習性ができあがってしまっている。従って、苦痛を感じると、直ちに抑制しようとして心が働く習性が後天的にできあがっている。そして、「苦痛を抑えること」というのは、意識を苦痛から逸らそうとする努力なのである。この努力が習性化しているのである。従って、意識を苦痛から逸らす努力をしないようにするために、逆に、苦痛を積極的に意識し更には強めるのである。言い換えると、苦痛を積極的に意識し更には強めることにより、意識を苦痛から逸らす努力ができなくしているのである。言ってみれば、毒（＝意識を苦痛から逸らす努力）を制するのに、毒（＝苦痛を積極的に意識し更には強めること）を用いているのである。

これを、卑近な私のくるぶしの炎症の苛烈な苦痛の事例を使用して説明する。このような場合に歩く時、無意識的に苦痛を抑えて、痛くないように歩いてしまう。そうすると余計に痛んだ。そこで、痛さを強める心の在り方と、更に痛くするような歩き方をすると、痛さが軽減したのである。

これを短歌にすると、

## 苦痛をば 意識し強めるは 習性の 苦痛の抑制 妨げるため

となる。

私は、苦痛を意識して噛みしめ味わい更には強めることは、一時的に苦痛を増加させる  
と述べた。しかし、この苦痛を意識し噛みしめ味わい、更には強めるという本性に立ち返  
ることを繰り返しているうちに、その苦痛が薄皮をはぐようにして、薄れていくのである。  
そして、苦痛を噛みしめ味わい更には強めることが、ある種の快感となってくるのである。  
例えば、「寒い時には寒い」と意識する習慣がつくと、寒さが身を引きしめて心地好くなる  
のである。こうなると、前述の苦痛抑圧の悪循環とは全く逆に、良循環が始まるのである。

これを短歌にすると、

## 苦痛をば 苦痛と思えば 増すけれど 繰り返すうちに 苦痛うすらぐ

苦痛に立ち向かうことを勧める人は多い。そのことは、正しいのであるが、心の在り方  
について正しく言う人は少ない。すなわち、苦痛に立ち向かっても、苦痛を味わい噛みし  
め更には強める心の在り方であるのか、あるいは、苦痛を抑圧する心構えなのかによって、  
結果に雲泥の差がある。煩惱を抑えることは、心の計らいごとであり、抑えれば、良いこ  
とをしても悪いことをしても、結果はすべて良くないのである。

苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めることも心に関連することであり、心の計らい  
ごとのように見える。しかし、違いがあるのである。それは、苦痛を意識することは、心  
の計らい（努力）をしなくても、自然とできてしまうことである。ただ、その意識をしつ  
かり続けるか、更には強めればよいのである。それとともに、煩惱を抑えることは、煩惱  
という苦痛を逃れるためにするのである。この不純な動機があると、何をしても悪い結果  
となるのである。しかし、苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めることは、まさに苦痛  
そのものに埋没するのであり、苦痛から逃れるという不純な動機がないから、悪い結果を

生じないのである。

これを短歌にすると以下の通りである。

苦しみを 逃れんとすれば すべて悪し

苦痛容れれば 何しても良し