

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(8) 解脱にはぶら下がった枝から手を放す勇気がいるか

これは、鈴木大拙の『禅と日本文化』（岩波新書）に出てくる話である。「かつて、禅の修行僧がいて、悟りを開こうとしても悟ることができない。そこで、その師は、その修行僧に高い木に登ることを命じた。そして、その木の高いところから横に出ている枝にぶら下がるように言った。その枝は相当に高く、落ちれば死ぬか大けがをするほどである。そして、師は、弟子に手を放すように命じた。弟子は、絶体絶命に追い込まれ、手を放そうと決心した瞬間に悟りに到達したのである。」

これは、悟りに到達する時に勇気が必要である場合もあることを示している。

これに似た話が西洋においてもある。数学者で哲学者でもあったパスカルは、盲目の妹の目が奇跡的に見えるようになったこともきっかけとなり、キリスト教を深く信仰していた。彼は、「キリスト教のあるところまでは論理的に理解ができる。しかし、本当に信仰することができるか否かは、崖の上に立って、神の奇跡を信じて、谷底に向かって飛び降りることができるか否かにかかっているのである。」と言っている。この言葉は、深い意義を持っているのである。宗教・哲学における論理的理解と体験的直観の差があるのであり、深い悟りとか会得というものは、論理的理解を超えており、しかも、ある種の勇気を必要とすることをも示している。

これは、宗教的な事柄だけでなく、ノイローゼの治癒にも関係することがある。禅に則った森田療法の事例の一つに以下のようなものがある。心臓神経症の患者がいて、心臓に何の障害もないのに、神経的に苦しくなる。そして、「死にそうだ。死にそうだ」と大声を上げる。各種の治療法をしても、ますます苦しむ。そこで、傍らの者が、「もうやりようがないから、死になさい」と言って部屋から出て行ってしまった。患者は、もう死ぬしかないと覚悟を決めたら、心臓神経症が一度に治ってしまったのである。このように、心臓の苦しさを、自分で抑制しようとするほど、苦痛は内攻してしまい、悪化するのである。他人にも見放され、自分でも手のつくしようがないとあきらめ、自己抑制を放棄した時に、その苦痛は消えたのである。

それでは、私の提唱する苦痛を意識して噛みしめ味わい、更には強めて煩惱（心身を悩

ますすべての悩み)を解脱(解き放たれる)する方法にも、先に述べたように、死の覚悟のような勇気があるのかということである。結論的には、それほどの勇気は必要でないが、ある種の勇気があるということである。その勇気というのは、苦痛をぼんやりと意識して噛みしめ味わうと、その時は苦痛が増す。これは、初心者ほど、その苦痛の増加が大きい。そうすると、苦痛をこのまま意識していると、際限なく苦痛は増加して手に負えなくなるのではないかと恐怖・不安を感じず。しかも、世の中には、苦痛を抑制するような教えや言葉が充満しているから、なおさら恐怖・不安が高まる。その恐怖・不安に耐えて、苦痛をしっかりと意識し噛みしめ味わい、更には強めることを続ける勇気があるのである。

これに対処する方法として、小さな苦痛から始めたらよい。例えば、寒い時に「寒い」と意識し、更には強めることを何度も繰り返す。このように、小さな苦痛でこの苦痛解脱法の効果を体得すると自信がついてくる。そうしたら、より大きな苦痛に対して、「悩みの三療法」を行う。このようにすれば、大きな勇気を出すことの必要性は少なくなるのである。これは次項で説明する、エクスポージャーと同じである。

ちなみに、前に述べたいくつかの事例は、大きな勇気を必要とする典型例であって、日常生活の中で、禅の悟りに到達した事例も多い。例えば、竹ぼうきで掃いていて、小石が転がって、生えている竹にかちんと当たって、悟ったという僧もいる。従って、すべての煩惱の解脱に大きな勇気があるわけではないのである。しかし、苦痛を噛みしめ味わい更には強めることを続けることにも、前述のような多少の勇気があるのである。私の見性の体験でも、「鯰がひょうたんに入らぬ」とひらめいた時は、ただ顔を洗っていた時であり、何の勇気もいらなかった。しかし、その一年前に、苦痛から逃げてはだめなのだ与会得した時には、多少の勇気が必要であったのである。

なお、「多少の勇気がある」と言うと、苦痛をしっかりと意識し味わい更には強めることは、心の強い人間になることかと誤解するかも知れないが、事実は全く逆であって、心の弱い人間になるのであることを肝に銘ずべきである。

これを短歌にすると、

煩惱解脱に 勇気は要らぬ

苦痛意識し 味わえば可なり

となる。

なお、解脱の勇気については、高所恐怖症の治療法を参照されたい。