

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(14) 煩悩解脱の方法は千里の道に求めねばならないか

私は、煩悩の解脱の方法として、「心頭滅却すれば火もまた涼し」を中心として、世の中で解脱に役立つといわれる様々な方法を実践してみた。この「心頭滅却」も別項で詳述している通り、私にあらゆる迷いを与えはしたが、煩悩の解脱にはほとんど効果はなかったのである。強いて言えば、反面教師のような効果はあったのである。それは、灼熱の苦痛を逃れようとしても不可能であるということを教えてくれたのである。その他の禅の言葉も、示唆に富んではいるが、煩悩の解脱には役立たなかった。例えば、禅の神髄は、「来るものを受ける」のであると聞いて、煩悩を何とか受け入れようと努力したができなかった。それで、自分の心が、煩悩を拒むことをも受け入れようとしたが、煩悩を解脱することができなかった。

禅の言葉以外でも、「プラス思考」も「マイナス思考」もしてみたが、効果は一時的でしかなかった。座禅も、他の項で詳述しているように、苦痛を味わう機会を与えることにおいては良いことであるが、正しい心の在り方がなければ、煩悩解脱の効果は薄い。そして、ノイローゼ・うつ状態になった時には、禅に則った森田療法を中心とした様々な方法、例えば、「症状をあるがままに受け入れて、やらねばならないことは行う」ということを実践した。この言葉は、それなりの効果があり、症状を改善するのに役立った。しかし、私の根本的な目標である煩悩の解脱には、直接的には結びつかなかった。

その理由は、これらの方法が、苦痛を意識し噛みしめ味わい更には強めるという心の在り方を明確に示していないからである。このこと自体は、非常に簡単なことであり、会得してみれば、「なんとまあ、私は遠い回り道をして来たんだろうか。こんなことは、自分の家にあるものではないか」という感慨をしみじみ感ずるのである。苦痛を意識し更には強めるなんていうことは、大層な心構えでも心の計らいでもないのであって、心の在り方にすぎないのである。

ちなみに、私は、苦痛を味わい更には強めることを心構えとは言わず、心の在り方と称

している。なぜならば、心構えと言うと、心の計らいごとのように聞こえるからである。そして、この苦痛を意識することは、赤子であっても、智力のない動物であっても行っていることである。しかし、この苦痛を噛みしめ味わい更には強めることをするかしないかは、煩悩の解脱に対して、雲泥の効果の差があるのである。

これを短歌にすると、

煩悩の 解脱求めて 一千里 たどりて見れば 我が家にありし

なのである。

ちなみに、この物事の真理が身近にあるということは、孟子も言っている。すなわち、「真の道理は身近なところにあるのに、いたずらに高遠なところに求めようとするため、かえって道を悟ることができない」と戒めている。いみじくも、西洋の作家のメーテルリンクの童話『青い鳥』の中で、チルチルとミチルが幸福の象徴である青い鳥を求めて、遠くの国に探しに行く。しかし、捕まえてみると、青い鳥がみな灰色になってしまう。そして、二人は最後に、青い鳥は、自分達の心の中にいることに気づくという童話も、前述のことと相似している。幸福は、煩悩の解脱なくしては、ありえないということだからである。

別項で説明する、仏教の「唯心の浄土（浄土は自分の心の中にある）」も、同じ趣旨のことを言っている。

しかしながら、自分が長年悩み惑い、歩んできた末に、ついに見性（自己に本来具わっている心性を徹見すること）して心が安らかになれたことを思うと、それはそれとして、感慨を禁じえないものである。

この気持ちを短歌にすると次のようになる。

遙けくも 来つるものかは わが道を 悩み惑いて ついに安らぐ