

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (22) 智に働けば角が立つ情に棹させば流される

夏目漱石は『草枕』の冒頭に次のような趣旨の言葉を書いている。

「智に働けば角が立つ 情に棹させば流される 無理を通せば窮屈だ とかくに人の世は住みにくい」と。

これは、短い文章の中に、自分の心の働きと相手の心との絡み合いを的確に表現している言葉であると考えられる。

それとともに、この言葉は、私がここで述べようとする理性と感情の問題に密接に関係しているのである。

すなわち、理性が「智に働く」ことに対応し、感情が「情に棹さす」ことに対応しているのである。また、理性と感情のどちらかに偏重した行為を無理して行えば、「無理を通せば窮屈」になることに対応しているのである。なお、最後の点は、事項で説明する。

また、ここでの理性と感情の問題は、別項で述べた達磨と慧可に関する私の説明を読んで、幾人かの人から手紙をもらったり、あるいは、話を伺ったことと関係している。

それらの人のうちでかなりの人が、理性と感情、更には、その二つを統合する語性に関する話をされていた。この問題は、私も今まで考え、悩んだ点であり、多くの人もいろいろ考えている点であると思う。

これについて、私の実践的体験と、現在会得している考え方について説明したら、皆さんにも参考になりはしないかと思う。なお、語性については、別項の説明を参照されたい。また、ここでの理性及び論理性は、別項で説明した理性脳の働きであると考えて良い。

それでは、いくつかの皆さんの話を紹介しながら、私の感想と対処法を述べる。

ある人は悩みがある時には、まずその原因を分析する。その原因に対して対策を立てるということを行う。

確かに、悩んでいる時は心が混乱して、ただもがき苦しんでいるという状態になりがちだと思う。そこで、悩みの原因を分析すると、意外と容易に論理的に解決できる場合も多いのである。すなわち、不安や苦痛の原因を除く対策が立てられる場合もありうる。これは、非常に論理的、且つ、理性的悩み解決法である。

この方法の功罪について考えてみたいと思うが、まず、この論理的解決法である原因分析と対策を立てるということは、社会生活の中では必要不可欠な事柄である。従って、社会的な生活においては、大いにこの論理的な方法を実践する必要がある。

しかし、心の感情の問題においては、この論理的解決法は良い面と悪い面があるので、十分に気をつける必要がある。

まず初めに、確かに論理的判断・理解が感情である悩みを緩和する効果は、ある程度はあると思う。

例えば、心の悩みが、自分の性格的な欠点に起因しているとか、自分の悪い行動により相手の嫌な言動を惹き起こしているとか、物事の悪い面だけ見て苛立っているが、良い面もあることに気づくことにより、自分の悩みが軽減するとか、等である。

このように冷静に論理的に自分の感情的な悩みを分析して理解すると、悩みがある程度は解消する効果がある。

しかし、人間というものは論理的な理屈では納得しても、感情では受け入れ難いということは、しばしば起こりうる。従って、心の感情の問題は、論理的解決法だけでは解決できないことが多いものである。

そうであるのに、論理的に見て不条理な感情の悩みはあってはならないとして、抑制することがしばしば行われる。そして、論理的判断・理解が深ければ深いほど、この結論により、感情的な悩みを抑圧しがちである。

このことが、この論理的解決法の大きな落とし穴なのである。

なぜならば、人間の心というものは抑制すれば抑制するほど感情の悩みは内攻する。これは心の葛藤であり、まさに「悩みを悩む」という状態となるわけである。自分の悩んでいることに対して、あれこれと工夫・細工をして何とかしようと心を砕く、これがすなわち、「悩みを悩む」状態である。

その結果として自分を責める人はうつ状態・うつ病になりがちである。逆に他人を責める人は、それが爆発して反社会的な行動をとる、ということもよく見られる現象である。

私自身の体験で言うならば、私は前者の自分を責めるタイプであったので、その結果としてうつ状態という体験をした。

この場合の正しい解決法は何であるかと言うと、理性的には、自分の悩みは不合理であるということを認めつつ、それでも、やはり感情的な悩み・苦痛に対しては、しっかりと意識し更には強めることである。そうすれば、感情的な悩み・苦痛は自然と緩和・消失するということである。決して、理性で感情を抑圧しないということである。この抑制をすると、別項で説明する「疲労脳」になってしまうのである。

これと同じようなものとして、イソップ物語の「狐と酸っぱい葡萄」の話がある。

自分が欲しているものが得られない時に、自分に対して説得することがある。すなわち、「あの葡萄は、どうせ酸っぱいのだから、取れなくてもよいのだ」ということである。しかし、これは、自分の感情に対するごまかし・説得・自己欺瞞であるわけであって、一時的に欲求をねじ伏せただけであるので、また、すぐにその欲求が、より大きくなって頭をもたげてくる。そして、それを、更に強引に抑えつけるという悪循環に陥ることが多い。

この解決方法は、「取れなかった葡萄は、甘かっただろうけれど、残念であったなあ」としっかり意識することである。それにより、不満が緩和・消失するのである。すなわち、決して、自分の感情をごまかさないことである。

ちなみに、世の中で言うところの「プラス思考」も、かなり、この「狐と酸っぱい葡萄」に似ているので、注意する必要がある。すなわち、「プラス思考」とは、「あの葡萄は、どうせ酸っぱいのだから、取れなくてもよいのだ」ということを自分に言い聞かせる場合も多いからである。

もちろん、前述した通り、感情的な悩みを論理的に分析した時に、物事の「マイナス面」と「プラス面」とを客観的に正しく認識することは重要である。しかし、その結果として、

「プラス面」を押しつけて、感情的問題・悩みを抑圧することは、内攻してしまい、悩み解決には、逆効果となる。

次に、ある人が紹介していた作家の話について説明する。この作家の方は老親の世話と問題のある子の養育とで、非常に苦勞されている方である。そして、日頃これらの問題が解決できれば自分は幸せになれる、と考えていた。しかし、この苦勞の中で幸せを見出さなければ、苦勞の多い人生に幸せはないのである、というふうを考えるようになった、という話であった。

これはまことに良いお話である。このように苦勞が多い生活の中にあつて、人生の幸せを見つけていくという積極的な姿勢として、多くの人にとって参考となる良いお話であると思う。

しかし、注意しなければいけないのは、これはあくまでも理性に基づく話である、ということである。理性的にそのように考えるべきだとしても、現実に老親の世話をする時、あるいは、問題児の養育をする時に、苦悩を持つ、苦しみを感ずるという感情は、当然生ずるはずである。

その苦悩なり苦しみの感情をどうするのかということについては、この作家は自分なりに対処しておられると思うが、これについてのお話はなかったわけである。

結局、人間としては理性的にこのようにあるべきだということと、それは理性的に分かったとしても感情としての苦悩というものは出てくるものである。それを理性的に抑えるということは、決してプラスにはならないわけである。

他にもこれと同じような話がいくつか紹介された。例えば日記をつけることにより、自分の苦悩を解決することを実践している人がいる。この日記の功罪については、別項で説明するが、日記の苦悩対処法として、やってはならないことがある。理性的反省に基づき、感情的苦悩を抑圧することは、前述した通り、苦悩を内攻させてしまって、葛藤を深めるからである。

次に、理性的反省に基づき、自分の苦悩が自分の性格の欠陥、あるいは、誤った性癖であることに思い至る、という事例も紹介された。

その性格、性癖を治そうといろいろと工夫をする、あるいは、理性的に考えると結局は、このような性格・性癖が、自分の苦悩の根本原因であると気が付くというのである。従って、この性格・性癖を直そうという努力をするというのである。

これは素晴らしい努力であるとは思いますが、別項で説明する通り、残念ながら成功しないことが多いと考える。なぜならば、性格の欠陥、あるいは、誤った性癖は感情の世界の問題であり、理性的思考では対処できずに、むしろ内攻させて悪化させるからである。

以上を要約すると、人は、心の中で二つの世界に生きているのである。一つは理性の世界であり、もう一つは感情の世界である。大脳的にいえば、別項で説明する通り、理性脳の世界と本能の脳の世界である。この二つの世界での正しいルールは、全く異なっている。理性の世界では、論理性・合理性・能動性ルールが正しいのである。

最後の能動性とは、自ら積極的に働きかけること、例えば、改革・改善を積極的、かつ、計画的に行うことである。この理性のルールは、社会生活では必須なものであり、大いに適用すべきである。

ここで注意すべきことは、理性的な人間は社会生活においては非常に得難い人々であり、その多くは社会的に成功する人と考えられる。

しかし、理性的な人間ほど苦悩を深めやすい、という一面も十分理解することが必要である。なぜならば、理性的であればあるほど、理性で感情を抑圧しがちであるからである。そうすると、その感情である苦悩は内攻してしまい、心の葛藤を起こしてしまうからである。

一方、感情の世界では、直感性・情緒性・非合理性・受動性のルールが正しいのである。最後の受動性とは、受け身のことであり、良い感情でも悪い感情でもしっかりと意識して、素直に受け入れることである。

この二つの世界での正しいルールを混同すると、大きなトラブルが生ずる。

すなわち、感情の世界に論理性・合理性ルールを持ち込んで、感情・悩み・苦痛を抑制しようとする内攻してしまい、ますます悩み・苦痛を深めてしまう。

世の中にある多くの悩み解決法は、この部類に属する。例えば、「プラス思考」は、悩み・苦痛の対象の良い面を努力してみようという、論理性・合理性ルールを感情の世界に持ち込んでいるのである。

従って、人は心の中の二つの世界において、各々正しいルールに従って住み分けることが必要である。

これを短歌にすると以下の通りである。

人は皆 理性の世界と 感情の  
世界に住めば 住み分け大切