

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(38) 自らの心の弱さを受け入れれば世に恐ろしきものなし

高所恐怖症というノイローゼみたいな症状がある。通常、誰でも高い崖の上やビルの上から下を見ると、腰のあたりがすーっと引き込まれるようにゾクゾクとした感じになる。しかし、ほとんどの人はそんなものだとさして気にもしないでいると、その状態に慣れて割と平気になってしまう。

しかし、人によっては、高いところに行くと、そこで感じる気持ち悪さから逃れようとして、それを何とか抑えようとする。そして、様々の心の計らいをして一時的に何とかしのぐのである。しかし、再び高所に行くと、以前以上の気持ち悪さが生じ、様々なことが起こってくる。心臓の動悸が激しくなり、目まいがしたり、冷汗が出てきたり、自分は衝動的にここから飛び降りてしまうのではないか、心臓まひでも起こすのではないかとかの恐怖心までが生ずる人もいるのである。そして、これらの症状を抑えようとして、更に心の葛藤が深まるのである。

このようにして、最初の高所での気持ち悪さが心の計らいによって、葛藤を生み、それらを抑えようとする苦痛が数倍、数十倍になってしまうのである。そうなってくると、高所に対して苦手意識が働き、高所を極端に避けるようになるのである。

この心のメカニズムは、他のノイローゼ症状でも全く同じであるとともに、心の一般の煩惱についても大同小異なのである。すなわち、最初の煩惱の苦痛それ自体より、その煩惱を抑え込もうとする心の努力は、心の本性に逆らう勝目のない絶望的な戦いであるからである。

そして、自己説得したり、自己欺瞞したり、自己催眠したりして、やっと心の苦痛を抑え込んだと思ったら、またまた亡霊のようにムクムクと起き上がり、更に強い煩惱の苦痛となって立ち現れるのである。

これを、また抑え込まなくてはならないかと思うと、自分の心のひ弱さを感じて、無力感・絶望感に打ちのめされるとともに煩惱に対する恐怖感を覚えるのである。このようになると、いつも自分の心を不安な目で詮索して、嫌な気分になっていないか、落ち込んでいる気分になってい

ないかを探り、それらがあれば、大きくならないように早いうちから抑え込もうと努力して、へとへとに疲労困憊してしまうのである。

結局、心の葛藤により、初めの煩惱の苦痛よりも、自分の心の抑制努力の苦痛の方がずっと大きくなるのである。そして、自分の心をうまくコントロールできなくて、気難しくなり、自分の気持ちをはれものにさわるように扱うことになる。すなわち、自分の心を管理しようとして悪戦苦闘するのが一番怖いのである。これが、②項で説明した鯰をひょうたんに入れようと悪戦苦闘している男の絵なのである。

これを短歌にまとめると、

世の中に 恐ろしきものは 数あれど 心の怖さに 勝るものなし

なのである。

このように書くと、少なからざる人が、自分はそんなに心の葛藤は強くないと思うであろうし、それも事実である。しかし、多かれ少なかれ、先の心の葛藤のメカニズムは同じなのである。寓話の一つに「狐と酸っぱい葡萄」がある。狐が高い所にある葡萄が取れなくて、自分に「あれは酸っぱい葡萄なんだから、取れなくてもいいんだ」と言い聞かせる話だ。この種の話は、実際上も多く散見されるし、どんな人でも、意識的にか、無意識的にか心の中でこの種の自己説得はしているものである。例えば、煩惱の弱い人でも、自分の嫌な気分を直すために、物事には良い面と悪い面があるのだから、良い面に自分の注意を強いて向けようとする。これを世の中ではプラス思考であるとして、奨励している人が多い。楽しいことを思い浮かべるといふ春山氏の”脳内革命”も同種の一つである。

そして、これとは逆に悪い面ばかりに注意がいく人は、認知行動療法の言う”歪んだ考え方”をするくせを持つ人であり、努力して、”歪んだ考え方”をしないようにしようと努める。これらが自然にできるのであれば、それはそれでよい。

しかし、多くは、心の計らいごとであり、内攻して、更に悪い心の葛藤に陥るのである。人間は、このような心の計らいごとを訓練すると、心を抑制する要領がよくなって、心の抑制テクニックが向上している錯覚に陥るのである。これらを行っている人に、「心安らかであるか？」と聞くと、YES と言う人は少ない。

これらに対して、煩悩を感じたら、それを意識して苦痛を噛みしめ味わい更には強めれば、心の計らいごとで悪戦苦闘する必要はないのである。すなわち、初めの煩悩の苦痛だけで済むのである。しかも、煩悩を繰り返し噛みしめ味わい更には強めれば、苦痛は薄皮をはぐように薄らいでいくのである。

煩悩を噛みしめるということは、自分は煩悩を抱える弱い人間であることを容認して、その事実を受容することが前提となる。自分自身を、煩悩を持たない高潔な人間にしようとか、煩悩を鉄の意志で打ちくだく鉄人にしようとかしないで、煩悩を感じず弱い人間であることを認めることである。そうすると、がぜんその人は強くなるのである。誤解を避けるために述べておくが、私が提唱している煩悩解脱法、すなわち「苦痛を意識して味わい更には強める」ことは、強い心を持つということではなくて、弱い心を容認することなのである。従って、心の弱い人でもできることなのである。そして、その人が強くなるのは、心が弱いことを容認した結果の産物なのであり、最初から強くなろうとしても、それは不可能なのである。そして、煩悩が生じて、その煩悩を意識していれば、自然と治ってしまうことが体得できれば、自分の心の計らいごとのために汲々とする必要はないのである。従って、どんな煩悩が生じて心安らかでいられるのである。これは、自分でも驚くほどの変わりようとなるのである。

これを短歌にすると、

自らの 心の弱さ 受け入れれば
世に怖きもの 一つとて無し

となる。

そして、当初は苦痛をしっかりと意識できなくて、ぼんやりと意識するので、苦痛を増すものであったものが、繰り返し苦痛を意識する習性が定着すると、苦痛がそれほど耐えられないものではなくなる。そして、時には、苦痛をしっかりと意識し更には強めることに、一種の快感すら覚えることもあるのである。

このような心境を短歌にすると、

中天に 懸かれる月は 冴えわたり

煩惱解脱の 境地なりけり

となる。