

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(50) あきらめと断念の違い

偉大な心理学者であるフロイトが、次のように言っている。「断念の術を身に付けば、人生は結構楽しいものだ」と。

私は、これを読んだ時に、少なからず驚いた。その理由は、日本人は、良くも悪くも割と簡単にあきらめるのである。これは、日本の風土とか、禅の思想が影響しているのであろう。一方、欧米人は、良くも悪くもなかなかあきらめたり断念したりしないのであり、実に執拗なのである。これは、欧米人とビジネスを行ってみると、多くの日本人が痛感するところなのである。しかるに、欧米の心理学者であるフロイトが、自分の欲望を断念することは良いことであると言っているから、驚いたのである。断念は、あきらめに通ずるところがあるし、私が提唱する「苦痛を意識し味わい更には強める」こととも、やや似ているところがあるのである。

しかし、フロイトは次のように続けているのである。要約すると、「断念する時にフラストレーションの苦痛を伴う。その苦痛を和らげるために、心の中で欲望が実現した空想の物語を思い描いたり、その物語などをプレイ (play) するとかして、現実で実現できないことを、空想の中かプレイの中で実現して、代理満足をする術を伴うのである」

フロイトにおいては、単に断念するだけではなくて、やはり西歐的な不満解消術が組み込まれているのである。この術は、一時的な癒しであり、現実逃避であり、断念の苦痛を根本的に解決するものではないのである。私も、煩惱解脱法を会得する前に、フロイトの言うところの空想物語に耽ったことがあった。自分が万能能力を得たかのように空想したり、好きな山小屋の光景を思い浮かべたりした。確かに就寝する時にこのような空想をすると、ある程度の一時的な苦痛の癒しの効果があって、睡眠効果があるのである。しかし、これは、心の苦痛の解決にはほど遠いのである。第一、本当に苦しいノイローゼの時とか、

うつ状態の時には、このような空想物語を思い浮かべる余裕すらもないのである。

ひるがえって考えてみると、東洋のあきらめとか、諦観は、フロイトの断念と似ているが違うのである。言ってみれば、断念は、否定的なのである。

すなわち、自分の欲望が実現できないのは、不満足であるが、致し方なく断念するのである。従って、代理満足が必要なのである。一方、あきらめ・諦観は、肯定的、すなわち、実現できないことを積極的に受け入れて、満足するのである。従って、代理満足を必要としないのであり、逆に、あつてはならないのである。なぜならば、代理満足は、心の計らいであり、心の葛藤の原因となるからである。

ちなみに、広辞苑で諦観の意味を引くと、あきらめという意味の前に、明らかにすること・大観の意と書いてある。すなわち、人間の心の本性を、明らかにすることが前提なのである。すなわち、禅の見性につながる言葉なのである。

そして、欲望が実現できないことを積極的に受け入れるためには、その苦痛をしっかりと意識し味わい噛みしめ更には強めることが必要なのである。

これを短歌にすると、以下の通りとなる。

あきらめは 断念ではなく 苦痛をば
味わい強め 満足するなり