

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (32) 心の葛藤の強い人弱い人

ノイローゼは、別の項でも述べているように、心の葛藤により生じるものであるが、この心の葛藤が起こりやすい人と、そうでない人とがあるので説明しておく。そして、ノイローゼになりやすい人は、煩惱が強くなりやすい人でもある。まず向上心があるか否かであるが、向上心のある人が心の葛藤を起こしやすい。次に、論理的思考をするか否かであるが、論理的思考をする人は、心の葛藤を起こしやすい。

向上心があると、心であれ、仕事・生活であれ、不平・不満があれば、それを改善しようと努力するのである。仕事・生活を向上させるためには、これは良いことなのであるが、心の不満・不平をなくそうとして、抑えることは、心の葛藤を生じるのである。

これに関連して、私の中学校の恩師が、教室の正面の壁に「より良くしよう。良くしよう」という標語を紙に書いて張り出し、毎朝、皆で唱和した。私は、これは人生の目標となるべきもので、非常に良い言葉であり、座右の銘のようにしていた。

しかし、今振り返って見ると、この標語は心の問題以外では非常に良いことなのであるが、心の問題に関しては、前述したような意味で必ずしも良いことだけではないと考えるのである。

次に、論理的思考方法を採用すると、仕事・生活の不満に対しては効果的な改善ができるのであるが、心の不平・不満に対して論理的思考方法を適用すると、心の葛藤を悪化させるのである。論理的であると、不平・不満を分析し、原因を探し出して、それを抑えこもうとする。これは、心の葛藤を更に深めてしまうのである。

従って、これを表にすると前ページのようになるのである。

表で示したように、向上心があつて論理的思考方法をする人が、心の不平・不満にこの二つのことを適用すると、非常に心の葛藤を起こしやすいのである。もちろん、仕事・生

活の不平・不満にこの二つのことを適用すると、優れた実績をあげることができるのである。従って、心の不平・不満に対しては、その苦痛を噛みしめ味わい更に強めることが必要なのであり、抑制してはいけないのである。結局、心の問題と心以外の問題とで、向上心・論理的思考方法を使い分けしなくてはならないのである。ちなみに、「悩みの逆療法」は、向上心ではなくて、いわば向下心なのである。

これを短歌にまとめると、以下のようになる。

## 向上心 論理思考も 要らぬもの 心の苦痛は 噛みしめ味わう

なお、一言付け加えておくと、心の葛藤と煩惱の関係であるが、煩惱は悩みそのものであり、心の葛藤は、煩惱を抑え込むことである。煩惱それ自体であるならば、それほど苦痛は大きくないのであるが、それを何とか抑えこもうとして、様々な心の計らいをすることにより、その煩惱の苦痛が内攻し増幅してしまうのである。

ちなみに、煩惱の弱い人と強い人が存在するが、前述の向上心・論理的思考方法以外のものとして、どのような要因で煩惱の強弱が生じるかと言えば、自己主張・自己抑制・感受性・神経質の強弱によるのである。自己主張が強いと、それが満たされないことが多くなり、煩惱が強くなるのである。自己抑制力が強いと、自己主張を強く抑制するので、悩みが内攻してしまい、煩惱が強くなるのである。なお、この自己抑制力の強弱は、心の葛藤にも関係するのである。最後に、感受性が強かったり、神経質であると、軽い煩惱であっても強く意識するし、その苦痛をより強く感じるのである。