

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (33) 煩悩の弱い人は解脱が必要ないか

煩悩は、人によって強かったり弱かったりする。これは、その人の感受性とか神経質の程度に依存するのである。大体において、感受性が強くて神経質な人は、少しのことにも敏感に感応するのである。これが良い方に働くと、仕事・勉強・スポーツ・趣味等において優れた実績をあげることが多い。通常人には感じられない微妙なコツとか要領を敏感に覚るとかによって優れた実績をあげるのである。

しかし、心の問題となると、感受性が強く神経質な人には、煩悩が強く現れることとなる。この本で述べている苦痛を噛みしめ味わい更には強めることによる煩悩の解脱は、このような強い煩悩に苦しめられている人に、もっとも必要とされるものであり、解脱の効果も高いのである。

それでは、煩悩が相対的に弱い人にとって、この手法が必要ではないのか、更には、この方法による解脱の効果は低いのか、というのがこの項のテーマである。

煩悩をそれほど感じないという人に対しては、毎日の生活上、心が穏やかで、心が安まり楽しいかと聞くと、いくつかの不満を抱えており、幸せであるとは感じないと言う人が多い。しかし、「物事には、悪い面と良い面があるので、良い面を見るようにしている」とも言う。確かに、物事の悪い面ばかりが見えてしまうこと、例えば、認知行動療法（後述）でいうところの“歪んだ考え方”を持たないことは良いことである。しかし、注意すべきことは、良い面が自然と見えることは、良いことなのであるが、良い面を強いて見るようにするのは（プラス思考）、“歪んだ考え方”を直すのと同様に、心の計らいごとであり、煩悩を内攻させるのである。

従って、物事の良い面が自然とよく見えて、しかも毎日が心安まり、幸せである人は、煩悩の解脱は必要ないのである。しかし、これは非常に稀な人なのである。弱い煩悩を持つ多くの人は、強いて良い面を見ることを心掛けているのである。しかし、それで真の満足を得られないから、毎日が楽しくないのである。そして、このような人は、人生におけ

る大きな不幸、例えば最愛の人を亡くすとか、大病をすとか、あるいは老年になって健康も失われ、親しい人はこの世を去って、孤独になっていった時、大きく落ち込むのである。その理由は、大きな不幸においては、物事の良い面を見出すことができなくなって、自己説得・自己欺瞞が難しくなるからである。従って、このような人も、強いて物事の良い面を見るという心の計らいごとではなくて、煩悩の苦痛を噛みしめ味わい更には強めることによる煩悩の解脱が必要なのである。

これを短歌にすると、次のようになる。

煩悩の 弱き人でも 満ち足りぬ  
解脱をすれば 心安らか