

向谷匡史著 Tadashi Mukaidani

# 煩惱バンザイ!

Forest  
**2545**  
Shinryo



私たちはお釈迦さんではない

「**煩惱**」ぼんのうは、人間にそなわった素晴らしい特性の一つではないだろうか？

私は浄土真宗本願寺派の僧籍にありますが、**得度**とくどして以後、このことをずっと考え  
てきました。

「煩惱という欲があるから人間は成長する」

などと薄っぺらなことを言っているではありません。

**煩惱に突き動かされた欲望——すなわち「無自覚の欲」は際限がありませんから、決して満たされることはなく、自分を苦しめます。**たとえて言えば、ハツカネズミが“ゴールなき滑車”のなかを無自覚にグルグル回っているようなもので、これは愚かの極みきわでしよう。

だから仏教は、

「いかに煩惱を滅するか」

ということを説いてきました。

煩惱を滅すれば、心は穏やかで澄み切った湖面のようになり、怒りも嫉妬しつとも、不平も不満もなく、幸せな日々を送ることができるといふわけです。

これを、仏教では《涅槃ねはん寂静じやくじよう》と言います。煩惱の火が吹き消された悟りの世界（涅槃）は、静やかなやすらぎの境地（寂静）である——と説くのです。

そのとおりだと思います。

やすらぎの境地に至ることができれば、どんなに人生は楽になることでしょう。

だから仏教を引き合いに出す自己啓発本は「煩惱を滅する方法」を説きます。煩惱を滅すれば、あるいは少しでも抑えることができれば、心穏やかな日々を送ることができると書きます。魅力的な本もありますし、「なるほど」と納得させられることもあります。その一方で、

「しかし」

という懐疑が頭をもたげてくるのです。

**煩惱を滅するとは、悟りを開くことです。では、私たちの、いったい何人が悟りを開くことができるのでしょうか。**

残念ながら、私たちは「お釈迦しゃかさん」ではないのです。

お釈迦さんがそうしたように、菩提樹ぼだいじゆの下で坐禅を組んでも悟ることは不可能ということなのです。

浄土真宗開祖・親鸞しんらんも、親鸞の師匠である浄土宗開祖・法然ほうねんも、私たち凡人は自力

では悟りを開くことはできず、阿弥陀如来あみだにょらいの慈悲によって浄土（悟りの世界Ⅱ涅槃）に導かれると説きます。

**ハッキリ言えば、「死ぬこと」でしか煩惱からは解放されません。**

命と引き替えに煩惱を消し去るというのは、本末転倒ですね。親鸞が説く阿弥陀如来の慈悲とは、どうやっても煩惱を捨てられないダメな人こそを救いたいという願いです。このことをまず、しっかりと肝に銘じることが、人生を幸せで希望に満ちたものにする出発点になるというのが、私の煩惱に対する考え方なのです。

## 煩惱は「生命力」だ

「煩惱Ⅱ悪玉説」に、私がノーを確信したのは、招かれて老人ホームへ出かけたときのことです。設備、住環境、医療体制、費用、食事、職員の態度など申し分のないものでしたが、私の興味を引いたのは「入居者」です。

職員の方が残念そうに、こうおっしゃったのです。

「屋上で草花を楽しめるようにと、プランターに苗を植えたのですが、どなたも関心を示さないんですよ」

草花の栽培がうまくいけば、家庭菜園につながって収穫の楽しさを味わってもらうつもりだったとおっしゃるのです。

これに、私は考えさせられたのです。

朝夕に水をやって素敵な花を咲かせる。

あるいは野菜を育てて収穫する。

これこそ「煩惱」のなせるワザではないでしょうか。

「花を咲かせたい」

「収穫を楽しみたい」

という原動力は「欲」です。

煩惱です。

ところが、この老人ホームに入居していらっしやる方々の多くは、その欲がない。

花が咲こうと咲くまいと、どうだっていい。関心そのものがないのです。

花だけではありません。入居者の何人かと話しましたが、「こうしたい、ああしたい」という、夢や希望を口にする人は、ほとんどいませんでした。

息をし、食事をし、日がなぼんやりし、入浴して床につく。これが大半の入居者の一日です。誤解を恐れずに言えば、《涅槃寂静》の日々です。そうした生活が悪いとは言いませんし、欲も関心事も加齢に反比例していきます。これを「老いる」と言うのでしよう。老いにつれて、煩惱の業火も弱まっていきます。

言い換えれば、「**煩惱は生命力**」ということになります。

「**こうしたい、ああしたい**」

という欲は、**生命力と表裏一体**ということですよ。

生命力が強ければ煩惱は旺盛おうせいに燃えさかり、生命力が衰退していくにつれて煩惱も弱まっていく。これが私たち人間の真相であるということをも、改めて認識したのです。



拙著『怒る一流 怒れない二流』（フォレスト出版）で、——《怒り》が生来、人間にそなわっているものである以上、それを封じることが不可能である。不可能である以上、それを封じこめようとするのは愚かなこと。《怒り》は封じこめるものではなく活かすものである——と書きました。

煩惱も、それと同じなのです。

## 煩惱と悟りは 〴〵一心同体〴〵

少し理屈っぽくなりますが、仏教の視点から「煩惱」を見てみましょう。

仏教では、「煩惱は苦の元凶」と説く一方、《煩惱即菩提》ぼんのうそくぼだいということが『維摩経』ゆいまぎょうに出ています。

菩提とは「悟り」の意味で、煩惱即菩提とは、

「煩惱があるから、悟りを求めようとする心（菩提心）が生まれる。したがって、煩惱と悟りは分けようとしても分けられず、相即そうそくして存在する」

ということですが。

「相即」は仏教語で、「事物の働きが自在に助け合い融け合っていること」という意味ですから、**煩惱と菩提（悟り）**は自在に助け合っていると、お釈迦さんは教えているのです。これを《二而不二》——すなわち、煩惱と悟りは二つであって、しかも二つではないとするのです。

あるいは、親鸞は、こんな和讃を詠んでいます。

罪障ざいしょう功德くどくの体たいとなる

こほりとみづのごとくにて

こほりおほきにみづおほし

さはりおほきに徳とくおほし

ここでいう「水」は煩惱、「水」は菩提（悟り）をあらわします。**煩惱が多ければ、**

それだけ悟りも大きくなるというわけで、これを実生活において読み解けば、

「どんなに頑張っても、私たちはさまざまな悩みや苦しみに出<sup>で</sup>遇<sup>あ</sup>います。この悩みや苦しみから何とか逃れようともがくのは虚<sup>むな</sup>しい人生です。なぜなら、悩みや苦しみから私たちは決して解放されることがないからです。逃れようとするのではなく、どんな苦しみに出遇っても、びくともしない人生こそ大事なのです。悩みや苦しみが多ければ多いほど、喜びもまた多くなると考えてください」

ということになるのです。

いかがですか？

煩惱を否定することは、悟りをも否定することになるのです。

## 煩惱と二人三脚で歩けば人生は楽しい

では、なぜ「煩惱は苦の元凶」とする考え方が仏教にあるのでしょうか。

私は、こう解釈します。

「苦とは、煩惱そのものに苦しむのではなく、煩惱の火を消そうとして消せない 自  
分の弱さ」に苦しむ」

ということですよ。

たとえば、出世競争で同僚に先を越されたとします。

くやしいですね。

同僚をねたみもすれば、

「失敗すればいいのに」

と不幸を願います。

これは煩惱ですから、誰もが心の底に宿す自然な感情です。

この感情に素直にしたがう人は、同僚を憎むばかりで、悩みはありません。あつても、その悩みは、自分が評価されなかったことに対する上司への腹立たしさです。

ところが、同僚を祝福しつつ、笑顔の裏で嫉妬している自分、同僚の失敗を願っている自分に恥じ入る人は、悩みます。自分のいやらしさ、心から同僚を祝福できない

**自分を嫌悪します。**

「自分は、なんてイヤな人間なんだ」

というわけですね。

これが「煩惱そのものに苦しむのではなく、煩惱の火を消そうとして消せない」自分の弱さ“に苦しむ”ということなのです。

繰り返しますが、「お釈迦さん」になれない私たちは煩惱の火を消すことはできません。消せないものを消そうとして苦しむことの愚かさが、ここにあります。

**「生きる」とは、煩惱を相棒とし、「煩惱と二人三脚」で歩くことを言っています。**

二人三脚の相棒を嫌いながら歩いたのでは、人生が楽しくなるはずがありませんね。

この相棒はちよいとヤンチャなところがありますから、

「一緒に楽しみながら人生街道を歩こうぜ」

となって初めてハッピーになるのではないのでしょうか。

言葉を換えれば、

「煩惱を肯定し、自分の手のひらの上で転がしてこそ、人生の楽しさがある」ということなのです。

## 煩惱には「二つの矢」がある

煩惱はヤンチャですから、注意しても素直に言うことをきいてくれません。

でも、うまく丸めこむことならできます。

たとえば、先の例——出世競争で同僚に先を越されたケースで説明しましょう。

「チクショウ！」

腹が立ちます。嫉妬します。でも、これは**煩惱の自然なあらわれですから大いに嫉妬していいのです**。「チクショウ！」を煩惱の**「第一の矢」**と呼び、これはかまいません。大事なのは、この後に飛んでくる**「第二の矢」**です。

「チクショウ！」

という嫉妬に続いて、

「失敗すればいいのに」

と不幸を願う、この煩惱が “第二の矢” というわけです。

大事なことなので、別の譬えで、もう少しわかりやすく説明しましょう。  
たとえば部屋の掃除をしていて、高価な花瓶を割ったとします。

「あっ！」

と驚き、自分の不注意を後悔します。

これが “第一の矢” で、すぐに続いて、

「こんなところに花瓶を置かなければよかった」

と、さらなる後悔が襲ってきます。

これが “第二の矢” です。いつまで後悔していてもなんの解決にもならず、いたずらに自分を落ちこませるばかりです。

済んだことは仕方がないとあきらめ、

「次から気をつけよう」

と気持ちを切り替え、「第一の矢」でとどめることが大事というわけです。

人生は勝ちつづけることができないのと同じように、負けつづけることもありませ  
ん。そのためには腐らず、ポジティブシンキングでチャンスを待つことが大事です。

ところが「第二の矢」に射貫いぬかれた人は、ずっと後悔を引きずります。出世競争で  
同僚に先を越された例で言えば、同僚に憎しみをいだきながら、不平不満を持って生  
きていきます。こんな人にチャンスがめぐってくるわけがなく、結果、人生レースで  
負けることになるのです。

冒頭で、煩惱に突き動かされた欲望——すなわち「無自覚の欲」は際限がなく、ハ  
ツカネズミが「ゴールなき滑車」のなかを無自覚にグルグル回っているようなものだ  
と書きました。このことが自分を苦しめることになり、愚かの極みだと断じました。  
このハツカネズミの姿こそ、第二、第三、第四……と際限なく「煩惱の矢」に射貫か  
れた人の象徴なのです。



## そもそも「煩惱」とは何か

煩惱といえは、除夜の鐘を思い浮かべる人も少なくないと思います。ご承知のように除夜の鐘は百八つを撞つきますが、なぜ百八つかといえは、煩惱の数がそれだけあるとされるからです。一年の終わりに際して、すべての煩惱を消除し、新たな気持ちで新年を迎えたいという人々の願いがこめられているわけです。

また、念珠（数珠<sup>じゆず</sup>）の珠も、宗派によっては煩惱の数（百八）になっていて、これを一珠ずつ繰り数えながら仏さまの名を唱えることで、煩惱が断ち消えて心身が清浄になるとします。鐘を撞いたり、念珠の珠を繰り数えてみたり、煩惱消除という願いは、こうして現代に脈々とつづいているのです。

ところが、煩惱という言葉は知っていても、その実態となるとよくわからないという人は少なくないようです。ここでは煩惱について大まかな説明をしておきます。

まず、煩惱の数ですが、これは時代や、宗派などによって諸説あります。もともと少ないもので「三」、もっとも多いもので「八万四千はちまんしせん」となつていますが、一般的に「百八」とされます。

では、なぜ百八かといえ、これもさまざまな説があります。

たとえば「六種の根本煩惱×六道×三世＝百八煩惱」とするものや、「四苦八苦」という言葉から「四×九＝三十六」と「八×九＝七十二」を足して百八とする説、あるいは曆から「十二月二十四節氣七十二候＝百八」といった説もあります、それぞれの根拠を説明すると難解になるだけでなく、「煩惱を活かす」という本書の趣旨に外れるので、

### 「百八という煩惱の数については諸説ある」

とだけ覚えておいていただければじゅうぶんでしょう。

そのうえで、煩惱についての基本を説明しておきます。

まず煩惱には「六種の根本煩惱」というものがあります。《貪・瞋・痴・慢・疑・

悪見あつけん》の六つですが、このうち《貪・瞋・痴》の三つをとくに「三毒」と呼び、すべての煩惱はここから生ずるとします。

六種の根本煩惱を根つこととして、さまざまな煩惱が枝を伸ばしていき、総計百八になるといふわけです。ちなみに伸ばした枝を「随煩惱」と呼びます。

《貪・瞋・痴》の三毒は、それぞれ「貪欲」「瞋恚しんに」「無痴」とも呼ばれ、意味は次のようになります。

《貪》……「むさぼりの心」「執着しゆちやくする心」のことです。手に入れたものに執着し、「もっともっと」とむさぼる欲です。お金やモノ、地位といったものだけでなく、愛されたい、尊敬されたいといったものも入ります。

《瞋》……これは「怒りの心」で、《貪》と表裏一体になっているものです。《貪》が満たされないうち——すなわち、欲しいモノが手に入らないときに生ずる怒りです。お金やモノ、地位を渴望しながら得られないときの怒りだけでなく、他人をうらやむ

心、嫉妬する心も入ります。

《痴》……「愚かさ」のことで、《無明》むみょうとも言われます。無明は「真理に暗い」という意味であることから、「自分のことが見えないう愚か」と考えていただければいいでしょう。これも《貪》にもなるもので、「むさぼりの心」「執着する心」が自分を苦しめていることに気がつかないでいるのです。

以上のことから《貪・瞋・痴》の三毒は数珠つなぎになっていることがおわかりいただけるでしょう。

ちなみに、六種の根本煩惱の残り三つ——《慢・疑・悪見》について簡単に記しておけば、《慢》は「うぬぼれる心」、《疑》は「猜疑さいぎにとらわれた心」、《悪見》は「間違ったことを強く思いこみ、まことの道理を知らないことから苦を生ずる心」ということになります。

くわしくは本章で具体的に説明していますが、煩惱がどんなものであるか、何となくおわかりいただけだと思います。

煩惱があるのは人間だけ？

動物は欲望を剥き出しにして生きています。ライオンやトラなど食肉動物は、腹が減れば他の動物を襲って腹を満たします。眠くなれば寝ます。繁殖期になれば、たとえば孔雀くじゃくのオスは求愛に羽を広げてみせます。まさに欲望のおもむくまま、あたかも煩惱にしたがって生きてるように見えますが、それは違います。

動物は、お腹が満たされれば、それ以上はエサを獲ることはしません。

「おっ、可愛いメスだ！」

といて年中、発情しているわけではありません。

彼らは「生きる」とか「種の保存」といった本能に突き動かされて行動しているにすぎないのです。

ところが、人間はどうでしょう。

過分な収入を得ていても、さらに稼ごうとします。

「自分はもっと評価されていい人間だ」

と上司を逆うらみします。

素敵な奥さんや旦那さんがいても、浮気の虫がごそごそ動き出します。

「明日は早いから、もう床に入らなければ」

と健康を気づかったり、老後のことを心配したりします。未来に思いを馳せ、損得を計算し、相手の思惑を探るといふ知恵を持つのは人間だけであり、皮肉にも、この**知恵が煩惱を生み出す**ことになるのです。

言い換えれば、「**煩惱＝人間**」であり、**煩惱が強ければ強いほど、より人間らしい**ということになります。**煩惱が強いとは、欲に突き動かされることであり、それだけ「生命力が強い」ということでもあります。**

ただし、「三毒」で説明したように、無自覚に煩惱のおもむくままに生きていたのでは、苦しむばかりです。たとえば、**煩惱という生命力は高出力のエンジン**を

積んだスポーツカーのようなもので、運転の未熟な人が運転すればたちまち事故を起こすでしょう。

これまで私が繰り返し述べてきたように、煩惱は「活かし方」が大事ということになるのです。

## 先人は煩惱を「言い換え」によって活かした

先人は煩惱をネガティブなものと思わず、うまく活かすことで人生の糧かてにして生きてきました。前述の三毒——《貪・瞋・痴》を例にとれば、

「何がなんでも出世したい」

という《貪》の煩惱を「大志」や「青雲の志」という言葉に置き換えることで、

「なかなか頼もしい青年じゃないか」

と賞賛に転化しました。

出世できなければ、怒りが生じ、これを煩惱では《瞋》としますが、この怒りを、

「いまに見ている!」

という「発奮」に置き換えれば、

「気骨がある」

と言って賞賛されるでしょう。

それでも出世することができず、その原因を自分の能力に求めず、上司や周囲のせいにするのは《痴》の煩惱ですが、これをネバーギブアップ——すなわち「根性」に置き換えれば、

「たいしたもんだ」

という評価になるでしょう。

このように、先人は「貪||大志」「瞋||発奮」「痴||根性」というポジティブな言葉に置き換えることで、煩惱をうまく人生に活かしています。

サッカーのW杯・ブラジル大会で日本チームは惨敗しました。試合前、「日本はW杯で優勝できる」と本田圭佑選手が発言したのは、みなさん、よくご存じのとおりで



すが、これはまさに執着であり、煩惱で言えば《貪》ということになります。

「本田君、勝利へのこだわりは煩惱だから、よくないねえ」

とは、メディアも世間も言いません。

《貪》を「夢」「大志」「目標」「気魄きはく」といった言葉に置き換え、

「頑張れ、サムライジャパン！」

ということになるのです。

このほか煩惱の言い換えは、たとえば《恨こんⅡうらみ》は「信念」になりますし、  
《覆ふくⅡかくす》は、自分の胸のうちにしまっておくという意味から「男気」になります。  
《悩のうⅡなやみ》は「思慮深い」に、《慳けんⅡケチ》は「節約家」に、そして《誑おうⅡたぶらかす》は「戦略家」と言い換えて、先人は煩惱とポジティブに向き合いました。  
こうした人生観と日々の処し方を、

「煩惱を活かす」

と言うのです。

日本の格差社会はいま、加速度的に進行しています。「上流」と「下流」に二極分化し、その中間は存在しません。この厳然たる事実を否定する人はいないでしょう。極論すれば、「下流」の人間を踏み台にして「上流」が存在するということです。

「中流」が国民の大多数であった昭和の時代は「上流」と「下流」は少なく、「中流」が中ぶくれしていました。ところが、日本経済が不景気になるにしたがってこの層の多くが下へと沈んでいき、それを踏み台にしたからこそ、「上流」はより高く上がっていったのです。

競争社会とは「山登り競争」です。麓でじっとしていたのでは、頂上はおろか、見晴らしのよい高台までたどり着くことはできません。

「登ったってしょうがないじゃないか」

という人は、それはそれでいいと思います。

「頂上を目指すだけが人生じゃない」

というのも一つの生き方です。

人それぞれの人生ですから、端はなから山登りなど放棄してしまい、麓で寝転がって

るのもいいでしょう。

でも、

「頂上に立ってみたい」

「見晴らしのいい高台まで登りたい」

と思うなら、自分を奮い立たせることです。

頂上に向けて足を大きく踏み出すことです。そして、踏み出したら登りつづけるところです。足を止めない限り、いまより高みに上がることは約束されているのです。

自分を奮い立たせるために、どうぞ煩惱をフルに活用してください。すべての人間が煩惱を持ち、それから絶対に逃れられない以上、煩惱は「苦しむ」か、「活かす」か、二つに一つしかありません。



プロローグ

私たちはお釈迦さんではない 003

煩惱は「生命力」だ 006

煩惱と悟りは、一心同体 009

煩惱と二人三脚で歩けば人生は楽しい 011

煩惱には、二つの矢がある 014

そもそも「煩惱」とは何か 017

煩惱があるのは人間だけ？ 021

先人は煩惱を「言い換え」によって活かした 023

第1章

〈むさぼり〉と戯れる 〓 貪とん

貪とん

—— お金を儲けるのは悪いことなのか？

036

慳けん

—— 「ケチ」と言われないための人間関係づくり

039

執着しやくじやく

—— 「ひたむき」という攻めの執着で煩惱を活かす

042

驕きやう

—— とがったヤツほど見どころがある

047

愛あい

—— 「愛」ははたして煩惱なのか？

051

掉挙じやうこ

—— 退屈な自慢話を逆手にとる人間関係術

056

諂てん

—— 「ウン」は社会の潤滑油

061

諛おん

—— 秀吉の「ごますり」を笑えるか？

066

第2章

〈怒り〉と歩む 〓 瞋しん

瞋しん

—— 「怒らない」と「怒れない」は似て非なるもの

074

第3章

〈無知〉を知る⇨痴ち

恨こんのうらみ  
人ひとをうらみたければトコトンうらめばいい  
078

悩なやみ  
さまざまな「悩み」とのつき合い方  
083

嫉しつ妬ねた  
人間、ねたまれてナンボ  
088

害がい  
これぞウラ社会の常套手段  
092

闘とう  
まことにあっぱれな「和製ベートーベン騒動」  
096

痴ち  
すべての苦悩の根本原因  
100

覆ふく  
反省だけなら猿でもできる  
103

懈怠けだ  
「自覚の怠惰」があなたを苦しめる  
106

不信ふしん  
なぜ、振り込め詐欺にだまされるのか？  
110

睡眠すいみん  
よく寝るのは夜更かしより悪いこと？  
115

悪おさ  
作失敗を活かす心の処世術  
118

第4章

〈比較〉を笑う<sup>まん</sup> 慢

無慚<sup>むざん</sup>——ジコチューと鬱のメカニズム 121

無愧<sup>むき</sup>——「恥の文化」の国の心象風景 125

散乱——「心の乱れ」は活かすか、とらわれるか 128

慢<sup>まん</sup>——優越感と嫉妬の狭間 136

過慢<sup>かまん</sup>——過剰な自信は人生の原動力だ 139

慢過慢<sup>まんかまん</sup>——「慢心」も自分を奮い立たせる武器になる 143

卑慢<sup>ひまん</sup>——慢心を「謙遜」にすり替えるテクニク 147

我慢<sup>がまん</sup>——固執することこそが成功のタネ 151

増上慢<sup>ぞうじょうまん</sup>——精神的インフレは歓迎すべきこと 154

邪慢<sup>じゃまん</sup>——「自己満足」の深層心理 158



第5章

〈疑い〉を喜ぶ<sup>ぎ</sup>|| 疑

疑<sup>ぎ</sup>——人を疑ってかかるのは悪いことなのか？ 166

擬<sup>ぎ</sup>——決断できずに迷ったら止まればいい 171

顛倒<sup>てんどう</sup>——「苦」を「楽」に転じさせる発想法 175

悪口<sup>あくぐち</sup>——悪口のブーメラン効果に要注意 179

綺語<sup>きご</sup>——相手の心に深く届ける言葉巧みな武器 184

両舌<sup>りょうぜつ</sup>——人間関係をまとめる技術としての「二枚舌」 188

第6章

〈偏見〉<sup>へんけん</sup>を弄ぶ<sup>もてあそ</sup>|| 見<sup>けん</sup>

悪見<sup>あくけん</sup>——六大煩惱のうち唯一の「知性派煩惱」 196

有身見<sup>うしんけん</sup>——「あなた」という存在は実在しない 201

へんじゆけん  
辺執見 — 答えの出ない問題に直面したらどうすべきか

じやくけん

邪見 — 因果にこだわりはじめるとエンドレスになる

けんじゆけん

見取見 — 鼻っ柱をへし折られても立ち上がる煩惱力

かいこんじゆけん

戒禁取見 なぜ「不文律」がある組織は強いのか？

218

214

209 205

## エピソード

ないものねだりをしてはいけない

223

方法論は三つ

225

夏目漱石の手紙

227