

悩み・苦痛の逆療法

まえがき（1）

この本は、私の体験を通して会得した悩み解決法（=煩悩の解脱）の道しるべを書いたものである。これを自分の子孫だけでなく、友人・知人にも、更には広く一般の人にも知らせたいと考えている。世の中には、各種の悩み解決法が広く流布されている。しかし、残念ながら、そのほとんどは間違っているのである。私自身もそれらの言葉に惑わされ、苦悩した経験があるので、同じように悩んでいる方々に正しく、しかも、容易な悩み解決法について伝えたいと願っているのである。

私は、生来、良くも悪くも感受性が強く神経質であったので、人一倍もろもろの煩悩に苦しめられてきたのである。そのために、ノイローゼにもなったり、うつ状態になったりして、内面的には、地獄の苦しみを味わってきたのである。

この地獄から這い出そうとして、ありとあらゆる悩み解決法を試みてきたのであるが、その多くは、一時的なごまかしの効果はあったが、悩み解決に対しては無力であったのである。それ以上に、悩み解決法の中には、心の葛藤を深めて、煩悩を増したものもあるのである。

そして、苦痛を意識し、噛みしめ味わわねば、悩み解決はないと会得したときに、道が開かれたのである。これにより、私は、地獄の煩悩の苦痛から解脱ができた。この解脱が与える影響は実に大きなものであり、まさに天国と地獄の違いなのである。これを皆に伝えたいと考えるのである。

私がどのようにしてこの悩み解決法を会得したかについて説明する。私の高校の時の歴史の教科書に「ひょうたん鯰」の黒絵が出ていた。それに対する説明文は、「これは禅の悟りを表している」とだけ書かれていた。当時の私には、さっぱり分からなかった。ところがある日、何の脈絡もなく、「あっ、鯰がひょうたんに分から入るのだ」と瞬間的にひらめいたのである。この詳細は、本の中で説明するが、これが私の見性（本来自己に具わった心性を徹見すること）なのであり、煩悩解脱の第一段階なのである。

しかし、私のこの「ひょうたん鯰」のひらめきの前段階があるのである。それは、このひらめきの一年前に、長年にわたって散々苦しんだ後に、煩悩解脱には、苦悩・苦痛から逃げるのではなく、苦痛をしっかりと意識し噛みしめ味わわねばだめなこと気づいたことで

ある。すなわち、苦痛を積極的に意識し、苦痛に注意を向けねばならないということを得たのである。この段階を経たから、「ひょうたん鯰」のひらめきがあったのである。従って、苦痛を意識し噛みしめ味わうことは、煩悩解脱の鍵なのである。

しかし、注意しなくてはならないことは、禅の教えは、一般的には、難解なものが多くて、多くの人が救われずに困惑したままで中途半端な状態で終わってしまう。私も長年、その一人であって、それを苦しみ抜いた中で、この「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を会得したのである。

私の提唱していることは、世に言われている悩み解決方法と正反対のことなのである。例えば、「寒いと思うから寒い。寒くないと思えば寒くない」という言葉がある。私は、それとまったく逆に、「寒かったら寒いと思え」ということを提唱しているのである。寒いことをしっかり意識して、寒さを噛みしめ味わえば、いつしか寒さが緩和し、やがて寒さが消失するのである。

この悩み解決法について、私の著書である『短歌による悩み解決法』で解説して、以前に出版した。

ところが、私がこの悩み解決方法を十年ばかり実践しているうちに、その進展法を会得した。それが、悩みの逆療法と丹田法である。

「短歌による悩み解決法」は、悩み・苦痛・煩悩を「しっかり意識して、噛みしめ・味わう」ことであった。

この進展法と言うのは、第一に、「噛みしめ・味わう」ことの進展として「悩み・苦痛・煩悩を意識して強めるようにすること」であり、第二には、「丹田に意識を向ける」ことである。

まず、第一の「悩み・苦痛・煩悩を意識して強めるようにすること」であるが、ある時に、悩み・苦痛・煩悩を「しっかり意識して、噛みしめ・味わ」っている時に、ふと、「悩み・苦痛・煩悩を意識して強めて」見たのである。

そうしたら、「しっかり意識して、噛みしめ・味わう」場合より、迅速、且つ、効果的に悩み・苦痛が消失したのである。もう少し具体的に言うと、苦痛ならば、「もっと痛くしよう」、悩みなら、「もっと悩みを深めよう」とすることである。

上述の事例である、「寒いと思うから寒い。寒くないと思えば寒くない」という間違っただ言葉があるが、「悩み解決法」では、「寒かったら寒いと思え」ということであるが、「悩みの逆療法」では、「もっと寒くなろう」とすることである。

ここで、著書の題名である「悩み・苦痛の逆療法」について、簡単に解説しておきたい。まず、「悩みの逆療法」は、まさに字義通りに、世に存在する通常の悩み解決法とは逆に、悩みと苦痛を強めて治す逆療法である。すなわち、通常の悩み解決法では、悩み・苦痛を直接的に軽減したり、紛らせたりする方法であるのに対して、これは、悩みと苦痛を強めることにより悩みと苦痛を緩和・消失させる療法である。

次に、「悩み解決法」であるが、通常の悩み解決法では、悩み・苦痛から意識を逸らしたり、紛らせたりする方法であるのに対して、これは、悩み・苦痛をしっかりと意識し、噛みしめ味わうという逆のことをして悩みと苦痛を緩和・消失させる逆療法なのである。

さらに、「丹田法」であるが、通常の悩み解決法では、悩み・苦痛を直接的に軽減したり、紛らせたりする方法、すなわち、悩み・苦痛そのものを対象にする治療法であるが、これは、悩み・苦痛そのものを対象にするのではなくて、臍下丹田に意識を向けて、悩み・苦痛が生じないようにするという、いわば、間接的な治療法であるので、その意味で、逆療法なのである。