

悩み・苦痛の逆療法

まえがき (2)

世の中にはあまりにこの私の解脱の真理と逆の教え・言葉が多いので、「自分が会得したことは、私だけの独自の会得であり、他の人には適合しないのではないか」、といういささかの疑念が私にはあった。しかし、本の中で詳しく述べるが、オリンピックでも活躍した体操選手だった竹腰氏が「国際試合で平常心になれる筈はない。平常心でないこと、ストレスを感じていることを意識して体操すれば良い」と述べている。

この竹腰氏の言っていることは、「寒いのは寒いと意識」するのと同じであり、一般に言われている方法とは全く逆の解脱方法なのであり、まさに、私の「悩み解決法」と同じである。

更に、私の「悩み解決法」は、禅の始祖である達磨が言っていることとも共通しているのである。これについて、簡単に紹介する。

それは、達磨が弟子の慧可に授けた教えである。それは、達磨と弟子の慧可との以下のような禅話である。

“祖師である達磨に慧可が、「心が乱れて仕方がないので、どうか、師よ、私の心を安んじてください」といったところ、達磨は「その迷っている心を（探して）取り出してみよ。おまえさんのために安んじてあげよう」と言った。慧可が、「心を探してみたけれども、見つかりません。出せません」というと、達磨は、「おまえの心を安んじ終わったぞ」と言ったのである”。

それでは、私の「悩み解決法」と達磨が慧可に授けた「教え」とどのような点が同じであるかを説明する。

すなわち、迷っている心を取り出そうとすれば、「悩み解決法」と同様に、迷っている心にしっかり意識を集中することとなる。更には、迷っている心をしっかり確認して取り出そうとするためには、「悩み解決法」と同様に、その「迷い」を強めることが良いのである。

そうすると、人間の心の本性からして、迷っている・乱れている心が自然と治まってしまふ。従って、慧可が迷っている心を取り出そうとしても、治まってしまったので迷っている心を取り出せないのである。そこで達磨は、「おまえの心を安んじ終わったぞ」と言ったわけである。すなわち、慧可が迷っている心を取り出そうとしたら、治まってしまったので、「おまえの迷っている心を安んじ終わったぞ」と言ったのである。

この達磨が慧可に授けた「教え」は、釈迦が提唱した瞑想法であるヴィパッサナー瞑想

法に近いものである。

それとともに、私の「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」は、釈迦の瞑想法と共通点があるし、「丹田法」は、釈迦以前の瞑想法であるサマタ瞑想法にも則っているのである。

そして、本文で詳述するように、これらの「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び「丹田法」は、現在の先進的な医学の精神・神経治療法である認知行動療法等が提唱しているものと、かなりな部分において合致している。

例えば、東大医学部の熊野准教授の提唱するところのエクスポージャー（高所恐怖症患者等をその恐怖の対象にさらすことにより治癒する方法）、および、マインドフルネス（あらゆる心のバイアスをなくす）にも、「悩み解決法」、及び「悩みの逆療法」は、いくつかの面で共通点がある。

また、「丹田法」は、東邦大学医学部の有田秀穂統合生理学教授の「心身ともにすっきり爽快」を作り出すセロトニン理論と共通点がある。

更に、横倉クリニック院長の、理性脳と本能の脳のアンバランスから来る脳疲労の理論は、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び「丹田法」と関係がある。

以上の点から見て、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び「丹田法」は、釈迦以前、及び、釈迦の瞑想法にも合致するとともに、現在の先進的な精神・神経治療法とも共通点のあるものである。従って、その正当性、及び、有効性が検証されているのである。

この本は、二部の構成になっている。第1部は、煩悩解脱の真理について述べている。第2部は、煩悩解脱の真理の適用について述べている。時間のない人は、第1部だけでも、読むことをお勧めしたい。しかし、この悩み解決の方法を十分理解するためには、この煩悩解脱の真理のさまざまな分野への適用を説明している第2部も読むことが望ましいのである。

そして、できることならば、この本を二回繰り返して読むことをお勧めしたい。なぜならば、この本の読者の中には、「この悩み解決法は、今までの常識とはまったく逆なことを言っているために、最初は、何を書いてあるのか分からなかったが、二度読んでみてよく分かり、良い悩み解決法であることが理解できた」と言っている人がいるからである。

最後に、牛谷猛氏に感謝の言葉を述べたい。

牛谷氏は、数十年来の友人であり、私の「悩み解決法」についての最大の理解者であり、実践者である。それとともに、今回の著書を出すことにおいて、いくつかの貢献をしてい

ただいた。それは以下の点である。

第一に、本文にも紹介してあるが、牛谷氏は胃ガンの闘病生活において「悩み解決法」を実践して、ガンを治癒することにより、身を以て「悩み解決法」の有効性を検証してくれた。

第二に、「悩み解決法」に関係する医学的な免疫力、自律神経、大脳等の文献を探索してくれるとともに、私の依頼事項も含めて、「悩み解決法」との関係を調査、検討してくれた。これにより、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び「丹田法」の医学的な解説が可能となった。

第三に、「悩み解決法」と関係の深い、釈迦のヴィパッサナー瞑想法とか、釈迦以前のインドにおけるサマタ瞑想法の文献を探索・提供してくれた。これにより、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び「丹田法」の正当性・普遍性を証明することができた。

この本を読むことにより、悩み解決にいささかでも貢献することができれば、著者の望外の喜びとするところである。