

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(4) 「悩みの逆療法」と世の「悩み解決法」との違い

この項において、「悩みの逆療法」について説明するとともに、これと世の中の「悩み解決法」との相違点・共通点等について説明する。

なお、悩みの逆療法と丹田法は、私が以前に出した著書の『短歌による悩み解決法』を進展させた方法である。そして、これらは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、および、マインドフルネス（別項で説明）にも、ある面で関係があるものなのである。また、新しく進展した方法は、釈迦の瞑想法、及び、釈迦以前の瞑想法ともある面で関係があるが、以下に順を追って説明する。

『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」ことの進展として「意識して悩み・苦痛・煩悩を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「意識して悩み・苦痛・煩悩を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」とすることである。

そして、このときに気がついたのであるが、この「意識して悩み・苦痛・煩悩を強めるようにすること」は、今まで、悩み・苦痛・煩悩に遭遇したときの心の反応と、まったく逆、すなわち、180度違う方向の努力であることが分かったのである。

すなわち、今までは、悩み・苦痛・煩悩を抑え込もうとしていたのであるが、これは、その抑制を無効にしてしまう心の作用である訳なのである。

この方法は、「上手くやろう（＝悩み・苦痛・煩悩を意識して弱めよう）」ではなくて「下手にやろう（＝悩み・苦痛・煩悩を意識して強めよう）」とすることであり、これは容易にやることができるのである。ちなみに、何事も向上しようという、向上心という言葉があるが、「悩みの逆療法」は、向下心であると言えるのである。そして、向下心は容易に実践

できるのである。

これとも関連するが、本来、苦痛・悩みを抑制してはいけない。なぜならば、抑制すれば余計に苦痛・悩みが強まるのである。

しかし、「悩みの逆療法」においては、苦痛・悩みを間違えて抑制してしまったら、その抑制をもっと強めようとするれば良いのである。そうすると、苦痛・悩みが強まり、その結果として、苦痛・悩みがその抑制と一緒に緩和・消失する。

「悩みの逆療法」の良い点は更にある。「悩み解決法」においては、小さい苦痛・悩みをしっかりと意識しようとしても、小さいがゆえに意識しにくいのである。それらをしっかりと意識しない限り、小さい苦痛・悩みは緩和・消失しないのである。

ところが、「悩みの逆療法」においては、小さい苦痛・悩みを強めようとする。その結果、それを意識することが容易となる。そして、小さい苦痛・悩みは緩和・消失するのである。

世の中には、小さい苦痛・悩みは、大きいものより圧倒的に多いのである。従って、毎日が満足しうる「日々是好日」、及び、別項で説明するマインドフルネスを実現するためには、小さい苦痛・悩みを緩和・消失することが、非常に重要である。従って、「悩みの逆療法」は、この点においても意義深いものである。

ちなみに、「しっかりと意識して噛みしめ味わうこと」は、「悩み・苦痛・煩悩を抑え込もう」とする心の働きとは90度違う方向の努力であると考えている。これに対して進展の方法である「悩みの逆療法」は180度違う方向の努力なのである。「悩みをしっかりと意識する」だけであると、90度違う方向であるだけなので、無意識的に悩みを抑制してしまうことが少なからずある。しかし、「悩みの逆療法」であれば、180度違う、まったく逆の方向なので、この誤りは起こりにくい。

また、同じ理由のために、「しっかりと意識する」だけでは、行住坐臥において、どのようにするのか、ふと分からなくなることがある。しかし、「悩みの逆療法」であれば、抑制の正反対であるから分かり易いのである。

そして、「悩み・苦痛・煩悩を噛みしめ味わう」は、まだ良いとして、「しっかりと意識する」だけでは、それに凝り固まってしまって、緩和・消失効果が薄いわけである。

そこで、「悩み・苦痛・煩悩を噛みしめ味わう」を進展させて、「悩み・苦痛・煩悩を意

識して強めること」をすれば、緩和・消失効果が高いことが分かったのである。

この「悩みの逆療法」は、別項で詳述するが、「乱れる心を治してください」と頼む弟子の慧可に達磨大師が言った言葉と似ている。その言葉とは、「乱れる心を取り出してみよ。そうしたら治してあげるよ」と言ったのである。

この「乱れる心を取り出す」ということは、「しっかり意識する」とか、「噛みしめ味わう」よりも積極的な働きかけである。それは、まさに「乱れる心を強めること」に近いのである。なぜならば、「乱れる心を取り出そう」とすれば、「乱れる心を強めなくては、取り出せない」からである。

それとともに、「悩み・苦痛・煩悩を意識して強めること」の良いことは、「強めよう」としたときに、往々にしてどのように強めたら良いのか、分からなくなる。そうすると、気持ちが混乱して焦ったり迷ったりするのである。

その場合にはどうするかが問題であるが、この方法では、その混乱、焦り、迷いを感じたらそれをもっと強めようとするれば良いのである。この点でも、この方法は、「上手くやろう」ではなくて、「下手にやろう」とすることであり、これは容易にやることのできるのがある。

私は、この方法は、悩み・苦痛を直そうとするのではなくて、悩み・苦痛を増加させようとして直すのであるから、これを「苦痛・悩みの逆療法」と名付けたのである。

従って、この「苦痛・悩みの逆療法」は、今までの「悩み・苦痛をしっかり意識して噛みしめ味わう」の内では、「しっかり意識する」よりは、「噛みしめ味わう」に近い方法であり、その進展した方法であると言えるのである。

「悩みの逆療法」において、「悩みを強める」努力をするのであるが、初心者には、すぐに達成することは難しいかも知れない。しかし、「悩みを強める」努力をすることは、少なくとも、「悩みの抑制」を防止するので、それだけでも大きな効果なのである。

ちなみに、これらの「しっかり意識して噛みしめ味わう」、および、「意識して悩み・苦痛・煩悩を強めるようにすること」は、下記で説明する釈迦の瞑想法であるヴィパッサナ一瞑想法に属する。

世の中に、「悩みの逆療法」の事例があるかと探してみると、いくつかあるが、ここでは

二つの事例を示す。

一つは、日本の整形外科の医師が、肩凝りの患者に対して、「通常、肩の力を抜きなさいと言うが、ストレスとかから自然と力が入ってしまうので、肩の力を抜くことはできない。そこで、逆に肩に思い切り力を入れて、数分後に力を抜きなさい。そうすれば、肩凝りが軽減します」と。

これを、私自身とか、身の回りの者に勧めているが、効果がある。

これを実践するときには、「もっと肩を凝らそう」という気持ちで行うと良いのである。

次の事例は、他項でも説明している事例であるが、アメリカの老人介護士が、嫌いなクライアントである A さんの部屋に入る前に、心の中で、「A さんは嫌い、A さんは嫌い、A さんは嫌い、A さんは嫌い、・・・・・・」と言いつけるのである。この時の介護士の心の状況を推察すると、A さんへの嫌悪感を高めていると考えられる。その結果として、A さんへの嫌悪感が減少、或いは、消失するわけである。

これは、まさに「悩みの逆療法」の応用例である。

なお、「悩み解決法」及び「悩みの逆療法」を行って成功すれば、ほっと吐息が出る。その理由は、心の緊張、すなわち、抑制のためのきつい心の緊張から解き放たれたからである。

それとともに、この「悩みの逆療法」の対象は、悩み・苦痛・煩悩といった大きなものだけではなくて、気持ちのひっかかり・屈託（くよくよすること）・うっ屈（気が晴れないでふさぎこむこと）・わだかまり（心の中でつかえていること）・気分の滅入りのような軽いものでも対象となるのである。例えば、朝起きて雨が降っていれば、誰でも軽い気分の滅入りがある。その時にも、「もっと気分を滅入らそう」とすると、気分への滅入りが緩和・消失するのである。

他方において、大きな悩み・苦痛が生じたときには、あたかも大波小波のように大小の不定愁訴のごとくに襲ってくる。この時には、意を決して、その大小の悩み・苦痛としっかり向き合い、「悩みの逆療法」を適用することである。そうすれば、緩和・消失する。

このことに関連するものとして、別項で述べる釈迦が提唱したヴィパッサナー瞑想法がある。これは、常に心が感じることを実況放送のように、しっかり意識する修行法である

が、前述の「悩みの逆療法」の実践修行にも参考となるのである。

釈迦の瞑想法においては、全生活をかけた全身全霊の修行法であり、一般人はそこまでは行えないが、一つの心構えとして参考となるのである。

これを短歌でまとめると、次のようになるのである。

逆療法 悩み・苦痛を 強めれば
より効果的に 緩和・消失す