

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (5) 「丹田法」は悩み・苦痛を意識させない

次に第二の進展である、「丹田を意識を向ける」ことについて説明する。まず、丹田であるが、これは臍下丹田と言われるように、臍の下丹田（下腹部）を指す。更に具体的に言うと、臍の下下腹部だから、下腹部でもその前面を意識を向けるのである。

古くから、臍下丹田に力を入れると健康に良いとか、勇気が出るとか、心が静まると言われている。現在でも、剣道等の多くの武道において、臍下に力を入れて深く吐く呼吸法を採り入れている。

また、初心者にとって丹田を意識を集中することは、難しいかも知れない。従って、丹田に力を入れる方が取っ付きやすいから、初心者は丹田に力を入れる方法も良いと考えている。

また、初心者以外の人でも、単に丹田を意識を集中するだけでは、すぐ気が散ってしまう、注意がそれてしまうような場合には、丹田に力を入れる方が良いのである。

ただ、力を入れることはそれなりに努力が必要であり、日常生活である行住坐臥と平行的に行うことはかなり困難である。特に、注意力を集中しなければならない業務・学習中等においては、丹田に力を入れることは難しいであろう。

そして、寝床で寝ている時には、丹田に力を入れることは困難であると共に、座禅等の瞑想中に行うと、変なところに力が入ってかえって良くないのである。従って、こういった場合には丹田を意識を集中するだけで十分である。

以上述べたことでも分かることであるが、「丹田法」、すなわち、単に丹田を意識を集中する方法は、「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」と比較すると、日常生活である行住坐臥、すなわち、業務・学習中等において平行的に行うことは、それほど困難ではない。それは修練次第で、上達できるのである。現に武道の達人は、練習中・試合中でも「丹田法」を行える。

「丹田に意識を向ける」目的であるが、第一に、悩み・苦痛・煩悩は、心がこのようなものを意識したり、それらを抑制するところに問題が発生する。従って、その意識を丹田に集中させることにより、意識が悩み・苦痛・煩悩に向かないようにする。特に、意識がこれらを抑制させないようにする効果がある。

第二に、丹田には副交感神経の節（大本）があるが、ここに意識を集中することにより副交感神経を活性化する。それにより悩み・苦痛を緩和するのである。

副交感神経の節は、丹田だけでなく背骨の腰の部分にもある。しかし、私は、丹田と背骨の腰との両方に個別的に、意識を集中することの実践を試みたが、丹田の方が良い効果があった。

ちなみに、私は歯医者で神経を抜く手術中に、この丹田に意識を集中することで痛みを軽減できたのである。

第三に、下記で説明する瞑想法のサマタ瞑想で提唱されているように、一点に心を集中すると、心が静まる。サマタ瞑想では、一点に心を集中する対象として、座って面と向かった壁の土とか、慈しみの心とか、四〇種類あるようだが、ここで述べている他の理由から丹田が良いのである。

第四に、東邦大学医学部で生理学を教えている有田教授によると、丹田に意識を集中する座禅においては、脳内で分泌するセロトニンが増加して、心を安定させ、「すっきり爽快」にさせる効果がある。セロトニン増加のためには、座禅が一番良いのであるが、別項で述べる椅子に座った瞑想法でも良いし、歩行等の日常生活において丹田に意識を向けながらの腹式呼吸でも良いのである。

第五に、丹田に意識を集中すると、通常的に腰とか腹に無意識的に不必要な力みがあるが、その力みが自然と抜けて、その結果として背筋が伸びて姿勢が良くなる。

それとともに、有田教授によると、丹田に意識を向けながらの腹式呼吸によりセロトニンが分泌されると、身体の姿勢を保つ筋肉を適度に緊張させる効果があることで、姿勢が良くなる。

ちなみに、前述の第四と第五に関連するが、沖縄の空手道場主の人が、疲れない歩行法を推奨しており、各地で講習会を開いている。その有効性を認める人が少なくないと言うし、私自身も効果があると感じている。

その方法は、背筋を伸ばし、腰から先に歩むつもりで、かかとでなくつま先を先に下ろす歩き方で、左右の歩幅の平行線上（一直線上でないという意味）を歩むようにすることである。

前述のように、この方法にはいくつかの注意点があるが、基本的なことは、背筋を伸ばすことである。背筋を伸ばすならば、他の注意点も自然と満たされるものである。

しかし、歩きながら背筋を伸ばすことは、さほど容易ではないし、すぐ忘れてしまうのである。

そこで、前述のように、丹田に意識を向けながらの腹式呼吸によりセロトニンが分泌されると、身体の姿勢を保つ筋肉を適度に緊張させる効果があることで、姿勢が良くなる。さらに、セロトニンが分泌されると、心を安定させ、「すっきり爽快」にさせる効果がある。

従って、このような歩行法を行うと、一時間ぐらい歩いても疲れないうし、恍惚感が出てくる。

これを短歌でまとめると、次のようになる。

## 丹田法 臍下丹田に 意識向け 腹の底まで 息を吐き出せ

次に、「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける」こととの関係を説明する。

悩み・苦痛・気分の減入りを感じたならば、まず「悩みの逆療法」を行う。そして、それらが消失したら、「丹田に意識を向ける」ようにする。ただし、悩み・苦痛・気分の減入りが緩和した段階で、「丹田に意識を向ける」ことに移行してもかまわない。この「丹田に意識を向ける」ことにより、悩み・苦痛・気分の減入りの再発を防ぐのである。しかし、再発したら、再び「悩みの逆療法」を行うのである。また、悩み・苦痛が強くて長く続く場合には、「悩みの逆療法」を繰り返し継続するのである。十分以上行えば、大抵の悩み・苦痛は緩和・消失する。

このように言うと、特に初心者はどうかすると、「悩みの解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」のどれをやったら良いのか分からなくなることがある。その場合には、迷わずに「丹田法」を行うことを勧める。なぜならば、「丹田法」を行うのは一番容易であるか

らである。

そして、気分が鬱屈している時等においては、下腹・背骨下部に不必要な力が無意識的に入っているが、「丹田法」を行うと、その不必要な力が抜けてすっきりし、気分のうっ屈等が緩和・消失する。

次に、「丹田法」の更なる効用について説明する。

「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」ことであり、更に「悩みの逆療法」は、「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、初心者の中には、これらは恐くてできないと言う人が、少なからずいる。

これに関して、「丹田に意識を向ける」という「丹田法」は、このような人であっても、恐怖感を持たないものである。従って、第一段階として、これらの実践を勧めることが良いと考えている。

「丹田に意識を向ける」ことにより、初心者の心が静まり、悩み・苦痛が緩和・軽減したら、次のステップとして「しっかり意識して噛みしめ味わう」ことを修練し、最後に、「意識して悩み・苦痛・煩悩を強めるようにすること」を修練する。このような人には、最後の修練が一番厳しいものだろう。

初心者が「丹田に意識を向ける」ことのメリットを前述したが、ベテランについても「丹田に意識を向ける」ことのメリットがある。

上でも述べたように、大きな悩み・苦痛については、自然と意識し噛みしめ・味わうことができやすいものであるが、小さい不満・気分の滅入り等であると、それを意識するのは、意外と困難である。無理に意識を集中すると、かえって凝り固まることがあるのである。

そのような場合には、小さい不満・気の滅入りは放っておいて、「丹田に意識を向ける」ことにより、間接的にそれを緩和・消失させることが良いのである。実際的にも、「丹田法」を行うと、間接的に小さい不満・気の滅入りが消滅することが分かる。

これまでに、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」について述べた。これらの特徴としては、世上の”悩み解決法”の常識から見ると、逆の治療法と言って良いと思う。従って、私は、これらの総括的な名称として、「悩み・苦痛の逆療法」と名付け、本のタイ

トルとしてもそれを使用している。

これを更に解説すると、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、悩みと苦痛を強める療法である。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・消失する療法である。

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・消失する療法なのである。

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言う、いわば、防御的な治療法であるので、その意味で、逆療法なのである。

しかし、本の中で、「悩み・苦痛の逆療法」と呼ぶと、「悩みの逆療法」と紛らわしいので、「悩み解決法」「悩みの逆療法」及び、「丹田法」の総括名称として、「悩みの三療法」と呼ぶ。

次に「悩みの三療法」の修練に適している場面について説明する。

一般に、アイデアを出すのに良い時・場所として「三つの上が良い」、すなわち、枕の上、トイレの上、電車の上といわれるが、「悩みの三療法」の修練に良いのもこの「三つの上」なのである。

一般に、床の中で目が冴えて眠れずに苦しむ不眠症の人が少なくないが、「悩みの三療法」を行うと、その苦しみが軽減・消失して、しかも翌朝の覚醒気分は、通常の睡眠時とそれほど変わりが無いのである。

要するに、外にやることがない環境だと「悩みの三療法」の修練に良いのである。更に、瞑想は、「三つの上」以上に「悩みの三療法」の修練には良いのである。特に、瞑想は、丹田法に最も適している。従って、一日に30分の座る瞑想時間を持つことが勧められる。座禅でも良いし、別項で説明している、椅子式瞑想法でも良いのである。

このように書くと、「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける」方法は、静かにしていないとできないように感じられるかも知れない。しかし、歩いている時とか、ラジオ体操のような柔軟体操をしている時とか、入浴中とか、食事中などでも、「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける」方法は適用できる。柔軟体操の場合などは、痛いところは、「悩みの逆療法」で痛みを取り、不必要な箇所に入力が入っていたり凝っているところは、それらを逆に強める、「悩みの逆療法」で力を抜くのである。

このように、「悩みの三療法」を、行住坐臥の日常生活と平行的に行うことが望ましいのである。行住坐臥、すなわち、行くも止まるも座しても伏しても眠らない限りは、「悩み解決法」、あるいは、「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける」ことを交互に行うのである。

この実践は困難であるが、不可能ではなくて、修練次第である。なぜ不可能ではないのかと言えば、「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける」ことは、人間の心の本性、即ち、心に本来備わった性質から見て、それほど不自然ではなくて、心の大きな努力が必要ないからである。

これと対比して、「悩みの逆療法」の反対の「悩みの抑制」には多大の努力が必要であるが、「悩みの逆療法」では軽い努力で達成できる。

行住坐臥、すなわち、日常生活において実践することについて、更に具体的に解説する。日常生活においては、さまざまなことを行うのである。仕事もあれば、勉強、娯楽・スポーツ等もある。これらを注意力の観点から分類すると、それらを行うに際して、非常に注意を集中しなければならないものと、そうでないものがある。

例えば、仕事でも単純な繰り返し業務であれば、仕事の最初と終わりは注意を集中していても、それを始めてしまえば、手足等を半ば無意識に動かすので、意識は自由になっている。従って、悩み・苦痛が良く心に浮かんでくることが多いものである。その時に、「悩みの三療法」を適用するのである。

日常生活上の複雑なものを実行しているときでも、フラッシュバックのように嫌なこととか苦痛が意識に上ることもある。更に、何か気分が落ち込むとか、気が晴れないとか、イライラするとかの気分のうっ屈・屈託が、工作中とかに感じられることは誰しもあることである。

それらが意識されたときに、「悩みの三療法」を適用することは、短時間でできるので、容易に実行できる。悩み・苦痛が緩和・消失したら、日常業務・生活を再開するのである。

このような効果があるので、日常生活上において、逆に時々意識的に、自分の気分を探ってみるのも良いことである。そして、何か気分的に問題があれば、「悩みの三療法」を適用する。その気分的な問題は、どんなに些細なことであっても良いのである。そして、些細な問題には、前述したように、「悩みの逆療法」が向いているのである。そして、習熟すれば、探らなくても、屈託等が自然と分かるようになる。

この些細な問題に関連して、日常生活上において、身体の不必要な箇所に入力することがある。例えば、肩・首・腕・腹・背中等である。これらは、気分のうっ屈・屈託を無意識に抑制したり、仕事等に熱中した結果であることが多いのである。

しかし、中には、不必要な箇所に入力していることが、逆に気分のうっ屈・屈託になることがある。例えば、肩に力を入れた結果で肩が凝り、それがイライラの気分の基になるとかである。

従って、不必要な箇所に入力していることに気がついたならば、その箇所にもっと力を入れるのである。そうすると、その力がすっと抜ける。これは、「悩みの逆療法」の適用の一事例である。

これを短歌でまとめると、次のようになる。

## 悩みには 三療法あり

### 丹田法 悩み解決法 逆療法

最後に、野狐禅について説明したいと思う。野狐禅というのは、野狐にだまされるように、間違った方法を悟りと思い込むことである。

一般世間には、多数の間違った悩み解決法が溢れている。それは、この野狐禅という現象の一つと考えられる。人間というのは、「信じ込むと、実際には効能がないのに、あるような錯覚、特に一時的な錯覚に陥るものである」。

私も、現在の「悩み解決法」を会得する以前に、数多くの悩み解決法を実践した。プラス思考、マイナス思考、気分転換法等々と、枚挙にいとまがないぐらいである。

そして、困ったことに、これらをまじめにしっかりとやると、当初は効果があるような錯覚に陥るのである。まさに野狐禅効果なのである。

例えば、「寒い時に寒くないと思えば、寒くない」という間違っただ格言を、真剣に寒くないと気張ると、ある程度、寒くなく耐えられるのである。

しかし、しばらくすると、化けの皮が剥がれて、効果がないという本性が現れるのも野狐なのである。

「悩み解決法」の進展としての「悩みの逆療法」、および、「丹田に意識を向ける」ことについて、約二年間、自分自身で実践・検証してきたのは、これらが、野狐禅ではないかと試していたのである。

しかし結論としては、「悩み解決法」、及び、その進展法である「悩みの逆療法」は、私の体験的検証において、間違いなく効果があった。それとともに、これらは、後述のように、釈迦のヴィパッサナー瞑想法に属しているとともに、現代医学にも則っているのであり、その正当性が明らかである。

更に、単に悩み・苦痛を味わうだけではなくて、それを強めることにより緩和消失する意味において、ヴィパッサナー瞑想を進展させた瞑想法である。

それとともに、「短歌による悩み解決法」は、会得してから一〇年以上経過しており、その間に二回にわたる出版により、かなりの読者からその効用があることを知らされた。その典型的な例は、次項で紹介する私の友人である牛谷氏のガン闘病における効果である。

また、「丹田に意識を向ける」丹田法は、サマタ瞑想に属するものであり、心を静める効用のある正当性のある瞑想法であるということである。

以上のことから考えて、これらが、野狐禅ではないことが明確であると考ええる。

これを短歌にすると以下の通りとなる。

野狐禅は 人をだまして 悟ったと

思わせもすぐ 化けの皮はがれる