

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(6) 「悩み解決法」はガン治療に役立つ

私の長年の友人である牛谷氏は、私の「悩み解決法」の最大の理解者であり、実践者でもある。その牛谷氏は、私に手紙をくれて、ガンの発病、及び、苦痛の多い治療期間中も「悩み解決法」を実践していたと、その中に書いている。

それにより、抗ガン剤による凄まじい身体的苦痛、及び、再発・死への不安が相当に軽減したと言う。そして、牛谷氏が言うには、「悩み解決法」を実践したことが、精神免疫学で言うところの免疫力を高めた結果、ガンの治癒とその再発の防止ができていると言うのである。

それとともに、牛谷氏は、別便で『短歌による悩み解決法』の本をガンの宣告を受けた後に読んだなら、心が混乱して『悩み解決法』をとっても実践できなかったであろう。自分は宣告以前にこの本を読んで実践したから良かった。従って、日頃の厳しくない苦痛・苦悩での練習が大切であることを再認識している」という趣旨のことを言っているが、これも重要なことである。

私の「悩み解決法」が普通の人には理解しにくく、実践もしにくいという趣旨の話を読者から指摘されることがある。

しかしながら、前述の牛谷氏の手紙は、この点においても重要な示唆を示している。牛谷氏は、この四年間闘病生活で苦勞しているが、それ以前においては、さしたる苦勞もなく充実した生活を送っており、また座禅などもしていない。その普通人の牛谷氏が、「悩み解決法」を十分に理解・実践しており、大きな成果を挙げているのである。

他の普通人の事例としては、達磨の弟子の慧可も初心者であるが、「悩み解決法」を実践できている。また、他項でも述べるように、普通人であるアメリカの老人介護士達が、私の「悩み解決法」と似た方法で悩みを解決している。

結局、「悩み解決法」は、境地というよりは、練習であり実践である。

それでは、牛谷氏の久住への手紙の抜粋を下記に示す。

～牛谷氏の久住への手紙～

前略

『改訂版 短歌による悩み解決法』をご送付頂き有り難う御座いました。

改訂版を読み返し、新しい体験、新しい発見・発想があったので報告します。

現在、ガンの病気の方は、半年毎に検査して、再発を管理していますが、特に異常はなく、抗ガン剤服用の後遺症と私自身は思っている腰痛が、一つの悩みの種でした。

腰痛は深酒した翌日、ゴルフの翌日等が酷く、ゴルフのハーフのあと、昼食後から定番のように発生していました。今回改訂版のアメリカ人の悩み解決法「腰痛は怒りである」、と旧版にも既に記載されていた「不定愁訴は治しようがないか」の貴兄の体験を読み、また TMS（注：別項で説明）については、納得できるよう調査もし、腰痛を意識し噛みしめ味わう態勢を整えたのですが、それだけで、以降腰痛がなくなりました。当然ゴルフのスコアも良くなりました。

痛みについて、それを意識し噛みしめれば治癒しない痛みの方が多いと思いますが、治癒できる痛みのあることを私も体験し、「悩み解決法」の認識を改めたわけです。このことが、噛みしめ味わう意味を考え直すきっかけになり、重要なことに思い至りました。

私が旧版の『短歌による悩み解決法』を頂いたのは悪性リンパ腫発見・発病の少し前だったと思いますが、既にお知らせしたように、療養中、座右の書として活用しました。

少し具体的に振り返ってみますと、病状（節外悪性リンパ腫 3 期）は半年～一年以内の死亡確率 1 / 3、回復後余寿命平均四年半というような情報を医師の話とインターネットから得ました。この事は家族（妻・息子・娘）とも話し合いました。

余談ですが、退院後一年ほどして奈良の高校の同級生が私と全く同じ病気に罹り、相談を受け積極的にアドバイスしたのですが、半年後に亡くなり、この病気の凄さを認識させられました。

人間には絶対に避けられない苦痛である死がありますが、これに直面、貴解決法を活用し、噛みしめ味わう経験をしたわけです。

宗教関係の図書をはじめ色々情報も集めました。結局、死や死後の世界について誰も経験がなく、一人一人が最後のイベントとして意識し嘔みしめ味わう以外にないと結論付けたわけです。現在も同じ思いです。

入院中にお会いした人の中で、私の入院中の態度が大病（死に直面した）中の人に見えず、落ち着き堂々としていたと言ってくれる人がいますが、苦痛を意識し嘔みしめ味わい緩和できていたからだと思います。

言葉では表現しがたい抗ガン剤の副作用、一日数回（最高七回）の採血・注射・点滴等の苦痛も意識し嘔みしめ味わい緩和することができたと思っています。

しかし、重要なことに思い至ったというのは、腰痛の解消と考え合わせ、直接的な苦痛の緩和だけでなく、自覚できないところで、免疫力一人間の本性の一つ？を高めていたのではないかということです。

ガン治療でも免疫療法は第四の治療法として、注目を集めていますが、特に精神免疫学は私の実施体験の効果を示していると思います。

（精神免疫学に関係する）生きがい療法には、NK細胞を強化する方法として、

- 1、自分が自分の主治医のつもりでガンと闘う。
- 2、今日一日の生きる目標に打ち込む。
- 3、人のためになることを実行する。
- 4、死の不安、恐怖と共存する訓練をする。
- 5、死を自然現象として理解し、現実的・建設的準備だけはしておく。

以上のことを基本方針としてあげていますが、私の場合、3（この項目は闘病中は止むを得ない）以外、1、2、4、5は死とガンに直面し、その苦痛を嘔みしめ味わい尽くすなかで、おのずから備わり、実現していたのではないかと思います。

次に、免疫療法に関してですが、「免疫療法が浮上するほとんどの局面では、手術、抗ガン剤、放射線などを施し、免疫機能が下がりきった免疫抑制状態であることが多く、患者が末期を迎えていることも少なくない」のですが、私の場合、貴解決法で免疫力の低下を防ぎ、むしろ高め、高度に維持しながら、抗ガン治療を受けたので、抗ガン剤の効果も大きく理想的な治療ができたのだと確信するに至りました。

現在、国立がんセンターのホームページに免疫療法は記載されていますが、その中で、

精神免疫療法は取り上げられていません。患者をも含め、免疫力のある物質を取り出し、培養し患者に注入するのが主流で、患者自力の免疫力の向上は軽視されているように思います。これらの方面では東洋医学系のほうが優れていると思います。

(以下省略)

上記の牛谷氏の手紙は、ガン闘病中の「悩み解決法」の実際の適用事例として貴重なものとする。

また、このガン闘病に関連した牛谷氏の別便でも、以下のように述べている。要旨のみを抜粋する。

(上略)

「悩み解決法」を確信して嘸みしめることが絶対条件だと思います。

脳がしっかりしていないと、免疫系。神経系・内分泌系(ホルモン分泌・情報伝達の役割を担う)のベクトル(=方向)が揃わないのではないのでしょうか。闘病当時は貴兄(=久住)に対する信頼感・・・貴兄のいうことは間違いない・・・が大きく作用したのだと思います。

(以下省略)

何事においても当てはまることだと思うが、一つの方法が効果を十分に発揮するためには、その方法が正しいのであると信じなくてはならないということだと思う。

ガン闘病に関連した牛谷氏の「悩み解決法」に対する信念は、その良い実践例であるとするのである。

これを短歌でまとめると以下のようなになる。

すさまじい 苦痛を伴う ガン治療

「悩み解決法」で 軽減治療す