

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(7) 「悩み三療法」は精神免疫力を高める

精神免疫学と「悩みの三療法」との関係について説明する。

まず始めに、精神免疫学についての、常識的な説明をすると、精神のあり方により、病気に対する免疫力が左右されることについて研究する学問であり、最近になって、注目され出した分野である。

精神免疫学の卑近な事例として、私の兄のケースを説明する。私の兄があっけなく肺ガンで死亡したときに、主治医は「非常にガンの進行が速かった」と言っていた。実は兄のガンが発症した頃に、親戚の遺産問題において、私たちの兄弟姉妹の中で意見対立があって、兄は孤立してしまった。そして、兄は孤立したことに相当に精神的にショックを受けていた。不幸にも、これが兄のガンの発症。悪化に大きく関係したと、私は考えている。これは、まさに精神免疫学に関係していると考えるのである。すなわち、兄は孤立したことにより精神的にひどく落ち込んで、ガンに対する免疫力・抵抗力が衰えていたと考えられる。

また、他の事例であるが、私の高校時代の友人が、ガンで死亡した。彼は数年ほど前に食道ガンにかかり、抗ガン剤と放射線で、驚くほどに良くなったと医者に言われている。その後も定期的に検査を受けていたが、晩秋の十一月にも異常はないと言われていた。そこで、中小企業のオーナー経営者として会社経営も継続していたし、ゴルフなどもやっていた。しかし、翌年の六月初めにだるいと感じて診察を受けたら、ガンが再発して肝臓に転移して黄疸を発症していると言われ、六月にはあっけなく息を引き取ったのである。

彼は、有能な経営者であったが、物流業の中小企業を買収し、かつ、会社の借金の連帯保証もしており、経営を失敗すれば私財をすべて失うことになるので非常にストレスを受け、円形脱毛症にもなっていた。私のところによく経営上の相談をしに来ていた。

私は、彼の顔色等を見ていて、健康的には見えないし、適当なところで引退したほうが良いと勧めていた。しかし、それにもかかわらず彼は続けていたところ、私が恐れていた食道ガンになってしまった。

幸いなことに食道ガンは前述のように平癒したが、私は会社を売却し経営業務を止めないと、ストレスにより再発の恐れがあると再度忠告したのである。しかし、この企業の業績が悪くなかったため、本人も家族も売ろうとはしなかった。その結果が、あっけない再発・脂肪ということになってしまった。もっと強く友人に経営業務をやめることを勧めなかったことが慚愧に耐えないのである。

これについて、精神免疫学との関係で説明すると、彼が非常に経営のストレスを受けていたことが、ガンの発病・再発に関係していると考えられるのである。

次に、私の悩み解決法との関係なのであるが、彼は「君の悩み解決法の本を読んでいると、眠くなったよ」と言ったことが端的に示すように、彼は、私の悩み解決法が理解できなかったのであった。

彼は非常にストレスを感じる性質であったにもかかわらず、それを正しく解消する方法を理解できなかったし実践もしなかったのであった。このことが、精神免疫学の観点からして、ガンに対する免疫力・抵抗力が弱かったと考えられる。この点が牛谷氏の場合と著しく異なる点である。

別項で述べている牛谷氏の精神免疫学に関する体験を踏まえた話は、極めて有意義であると私は考える。そして、牛谷氏が言うように、精神免疫学と私の悩み解決法との関係は極めて深いものであると考える。すなわち、全ての悩みをしっかりと意識して味わい噛みしめ更には強めれば悩みは緩和・消失し、そのことがガンを含む全ての病に対する免疫力・治癒力を高めることになるのである。

精神免疫学においては、極めて有意義な方法が提唱され、実行されている。以下の文章は、前項で述べている牛谷氏の体験談、及び、資料調査を主として踏まえて書いているのである。

その中で、「楽しく笑う」ことが免疫機能を高めることは、多くの事例があるし、有効であると考えられる。そして、「楽しく笑う」ことには、精神的な作為がほとんどない。従って、世の誤った「悩み解決法」とは異なり、真の解決法になると考える。

課題は、いかにして無理なく「楽しく笑う」ことができるかを工夫することが重要であると考えられる。これは、各人の趣味・嗜好によりさまざまなものがあると考えられる。ある人は、落語を聞くのが楽しく笑えたり、ある人は喜劇を見ることが笑えるという具合である。

しかし、できることなら、楽しく笑える仲間に自分自身が入ることが重要であると思う。例えば、気楽な冗談を言い合える仲間・家族と食事をしたり、スポーツ・趣味に興じるとかだと考える。そうすれば、免疫力を高めるだけでなく、生活自体が楽しくなり、更に免疫力を高めることになると思う。

そして、その時には、「靈雲桃花を見る」の項で説明するように、楽しみをしっかり意識し味わうことが重要であると思う。

精神免疫学に関係の深い生きがい療法の内には前述したように、以下のようなものがある。

「今日一日の生きる目標に打ち込む」ということも、残り少ない人生・余生かも知れないが、今日一日の生きる目標に一生懸命がんばろうということは、重要であると思う。

ガンを患った人は、おそらく「自分の人生は長くはないのだから、目標を立ててがんばってみたところで、虚しいではないか」と考えがちであろうと思う。

しかし、別項でも述べてある、「色即是空」、「空即是色」であるわけであって、前者は「世の中の全ては虚しい」のであるが、後者は「世の中は虚しいものしか存在しないのであるが、その虚しいものの中にも価値があるものがあるのであり、それを目標にして打ち込む」ということと通ずると考える。

しかし、ここで重要なことは、通常であると、「短い人生・余生かも知れない」とか、「世の中の全ては虚しい」と思えば、それだけで気が滅入ってしまって、とても目標を立てられないと思う。

その場合に、これらの負の気分をしっかり意識し、「悩みの解決法」「丹田法」を行うことにより緩和・消失することが重要であると思う。

前述の虚しいものの中にも価値があるということに関連して、精神免疫学に関係の深い生きがい療法の中の「人のためになることを行う」ことは、大きな価値があるものであると思う。

人は、それぞれ価値観が違っており同一には論じられないのであるが、多くの人において、世のため・人のために尽くすことは生き甲斐を感じる、すなわち価値があるものであると思う。そのことが、また免疫力を高めるのであるならば、これは二重に意義があ

ることと考える。

生きがい療法の次の基本方針である、「死の不安、恐怖と共存する訓練をする」についても、「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」ということは、誰にとっても重要なことだと考える。

しかし一般人以上に、ガン再発の可能性のある人（＝牛谷氏）にとっては、これが精神による免疫力を左右するのであるから、生死に関係するほど重要であるということ、私としても初めて知った。

ただし、この場合についても、牛谷氏が実践したように、死の不安・恐怖を噛みしめ味わい、それらを消失、あるいは、少なくとも、緩和させておかねば、実行できないと考える。

次に精神免疫学の中にイメージトレーニングがあるが、これについては注意する必要があると考える。イメージトレーニングの具体的な方法は十分には分からないが、似たような方法から大体の類推はできる。

確かに、楽しいイメージなどを吹き込んだテープを最初に見たときは、免疫に関するNK細胞が強化されるであろうが、それを繰り返したときに、NK細胞の強化が持続するかについては、かなり疑問がある。

なぜならば、これと類似した方法は、世の中に数多くある。例えば、『脳内革命』の本に出ている方法では、楽しいことを想像すると、脳内モルヒネ（＝エンドルフィン？）が出てきて、気分が良くなり悩みを解決してくれるという方法である。

確かに、楽しいことを自然に想像すると、脳内モルヒネが出ることは間違いないであろう。しかし、作為的にしかも繰り返して楽しいことを想像しても、脳内モルヒネが出る効果が永続しないことは、私の経験からも自明である。

また、一時はあれほど騒がれた『脳内革命』の本も最近では書店においてもほとんど見られなくなっているところからも見ても、皆が試してみて無効であることが分かったのだと考えられる。

しかも、深刻な悩みを抱えているときには、努力しても楽しいことを想像することができない。無理に行えば、悩みが内攻して事態を悪化させるだけである。結局、私の「悩み

の三療法」を適用するしかないのである。

これに似たような方法として、座禅をしていると、脳波のアルファ波（気分がリラックスしたときに出る脳波）が出るので、これを真似して、アルファ波を出す訓練方法が一時提唱された。その方法は、脳波のアルファ波を示す装置を使用して、自分で意図的にアルファ波を出す訓練をする方法である。しかし、これも心の作為的なものであり、効果は永続しないので、この方法も消滅してしまった。アルファ波を出すのが目的であれば、このような作為的訓練方法よりは、ただ座禅をすれば良いのである。

また、精神医学療法としての認知行動療法においてマイナス思考をしないように心がけるのも、他項で説明するように、心の作為的療法であると考えるので、真の治療法にはならない。

これらのことは、イメージトレーニングにおいても、同じように当てはまるのである。なぜならば、この方法においても、イメージをトレーニングするという心の作為的なことをするわけなので、自己暗示・自己睡眠の効果があっても、真の解決にはなっていないために、その効果は一時的なものであり、再び同じ悩みが生じるのである。

しかし、イメージトレーニングは別として、精神免疫学全体としては、今までにない精神的分野を近代医学に導入したことは、素晴らしいことであると考えられる。とかく近代医学は、体と心を分離して、心をおろそかにしていることは否めない。しかし、本来、人間は体と心は合一した存在である。その点で、この精神免疫学は画期的な学問であると考えられる。

以上述べたことを要約すると、「悩みの三療法」を修練して、悩み・苦痛等が緩和・消失していると、心が満たされた状態となる。そうすると、精神免疫学でいうところの、免疫力が高まって、病原菌・ガン細胞等に対して高い抵抗力がつくことになる。従って、病気になりにくくなるとともに、病気にかかっても治癒力が高まるということである。

これを短歌でまとめると以下の通りとなる。

精神の 免疫力を 高めるには
悩み三療法 習得すべし