

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (9) 「悩みの三療法」が理解されにくい原因と対策

NHK テレビ「ためしてガッテン」の高所恐怖症の治療法、及び、熊野東大医学部准教授の論文「心とからだの関わり」は、「悩みの三療法」とかなり共通点があるので、これらも大いに参考にして、この項を書いたのである。

特にNHKの「ためしてガッテン」の高所恐怖症に関する放映は、一般の人にとって「悩みの三療法」を会得し易くするという点で大いに参考となるものである。

それとともに、「悩みの三療法」の良き理解者であり、実践者でもある私の友人である牛谷氏も指摘するように、「悩みの三療法」の「しっかり意識して嘔みしめ味わう」ことが、一般の人にとって会得しにくいという問題がある。従って、私や牛谷氏が会得した過程に視点を当ててなんらかの工夫・ステップを模索することは非常に重要な課題であると考えられる。

そこで、まず最初に「しっかり意識して嘔みしめ味わうこと」が、一般の人にとって会得しにくい原因を、私の経験から探ってみると、以下の通りである。

第一に、小さいときのしつけ・訓練は、“我慢しなさい・忍耐しなさい”であり、“悩み・苦痛から気を逸らしなさい”であり、そのためには“仕事・勉強に集中しなさい”とか、“楽しいこと等の他のことで気を紛らわしなさい”とかである。

これらは、「悩みの三療法」とは逆のことであるわけであるが、一般人にはこれらが骨身にしみ込んでしまっている。

牛谷氏の言うところの、その人の習慣経験になってしまっている。言ってみると、小さいときからしつけ・教育でたたき込まれ、営々として習得した習性に反することをやりなさいということを、この「悩みの三療法」は提唱している。これが、「悩みの三療法」が、一般の人にとって会得しにくい原因の一つとなっている。

第二の原因として、しっかりと意識することが怖いのである。例えば、軽いうつ病の人

に「落ち込んだ気分をしっかりと意識して噛みしめ味わえば、落ち込んだ気分は緩和して消失する」というと、「そんなことをしたら、落ち込んだ気分は奈落の底に引き擦り込まれて收拾がつかなくなる」というのである。

この人はかなり「悩みの三療法」に理解を示している人であるが、それでもそういうのである。

また、スポーツマンでかなり精神的・肉体的にタフな人に対して、「悩みに対してしっかりと意識して噛みしめ味わえば、悩みは緩和して消失する」と言ったら、「悩みに対してしっかりと意識する」なんてことは怖くてできないというのである。

私は、こんなに精神的・肉体的にタフな人でも、怖がるのかと驚くとともに、小さいときから習得した「悩み・苦痛から気を逸らす」習性の強さに舌を巻く思いだった。

そして、この原因は、次に説明する恐怖の悪循環に起因することも多いのである。

第三の原因として、「悩み・苦痛をしっかりと意識して噛みしめ味わえば、落ち込んだ気分は緩和して消失する」ということであるが、初心者は「悩み・苦痛をぼんやり意識してしまう」のである。

そうすると、かえって悩み・苦痛が増加する。そこで、多くの初心者は、慌ててしまい意識する努力を止めてしまうのである。

これは、NHKの高所恐怖症に関する放映の番組で説明されている恐怖の悪循環によるものである。フィードバック、すなわち、「意識するとやはり怖いと感じ、よけいに怖くなる」し、こうなるとフィードフォワード、すなわち、「怖いことが更に悪くなると予測する」というように交互に増幅されるという恐怖の悪循環である。このフィードバックが生ずるのは「ぼんやり意識する」ので、恐怖が緩和・消失しないからである。

この恐怖の悪循環を更に悪化させるのが恐怖の自己抑制、すなわち、NHKの番組で述べられている感情抑制の逆効果である。すなわち、抑えれば抑えるほど感情、すなわち、恐怖・悩みは高まるという効果である。

NHKの番組では、ホラー映画を被験者に見せるときに、事前に「怖くないし、大丈夫なんだ」と教え込むことにより、被験者は表面的には冷静に見えたが、心の緊張は教え込まれない被験者たちより高まっていたという実験である。

このような「恐怖の悪循環」と「感情抑制の逆効果」が働くと、パニックに陥る。

ひるがえって考えると、悩み・苦痛を意識することに関して、三つの態様がある。一つ目は、心の潜在意識的には悩み・苦痛を持っているのであるが、それに気がつかない、あるいは、意識しない態様である。

二つ目は、「悩み・苦痛をぼんやり意識してしまう」ことである。

そして三つ目は、「悩み・苦痛をしっかり意識する」ことである。

この中で一番好ましくないのは、前述したように二つ目の「悩み・苦痛をぼんやり意識する」ことである。これをすると、抑制力、および、悩み・苦痛の悪循環が働いて悩み・苦痛が増殖されてしまう。初心者は、「悩み・苦痛をぼんやり意識」してしまうので、逆効果になってしまう。その結果、やはり「悩みの三療法」は駄目なんだと思ってしまう。従って、三つ目の「悩み・苦痛をしっかり意識する」ことが必要である。

ちなみに、上記の一つ目の潜在意識的には悩み・苦痛を持っているが、それに気がつかない、あるいは、意識しない態様についても、日常的に多くの小さな不平・不満が、これに該当しており、これらを「悩み解決法」、及び、「悩みの逆効果」により解決しないと、「日々是好日」にならない。「悩み解決法」の話をする時、多くの人は、「自分には悩みがない」というが、実は、上記の一つ目に該当していることが多いのである。

このように、「悩みの三療法」が、一般の人に理解されにくい原因がある。

しかし、「悩みの三療法」は、釈迦の瞑想法、及び、釈迦以前の瞑想法、更には、達磨と弟子の慧可との禅問答とも共通点がある。

このような優れた先人が「悩みの三療法」と同じことを言っていたということは、「悩みの三療法」の正当性を証明していることなのである。

この要約を短歌にすると、以下の通りである。

しっかりと 意識できずに 悩みけり

エクスポージャーで 耐えれば良し

エクスポージャーについては、次項で説明する。