

# 悩み・苦痛の逆療法

## 第1部 解脱の真理の発見

### (24) 悟性が理性能と本能の能を調和させる

ここで言う悟性というのは、元々哲学用語であり、広辞苑によれば、「カントにおいては、感性に与えられる所与を認識へと構成する概念能力・判断能力で、理性と感性の中間にあり、科学的思考の主体」と難しく定義されている。しかし、私がここで使う用語としての悟性は、もっと易しいことである。すなわち、悟性は理性と感情の上位概念であり、とかく相克が起りやすい理性と感情を調和させる精神的働きを指している。

ちなみに、私の『短歌による悩みの解決法』の改訂版では、悟性を理性と呼び、理性を論理と呼んでいる。私が、ここで呼び名を変更したのは、一般的な用語、更に特に下記の横倉クリニック院長の用語と混同しないようにしたためである。

横倉クリニック院長の見解は、「脳の健康法」というタイトルで、「日経新聞」に何回か掲載されたものであり、傾聴に値するものである。しかし、以下に詳述するように全面的に賛同するものではなく、必要な修正の上で採り入れる必要があると考えている。

以下に横倉クリニック院長の見解を紹介しつつ、私の意見を述べたいと考えている。

これは、「日経新聞」に何回か紹介された横倉クリニック院長の見解の抜粋、及び、他の横倉クリニック院長の見解に関する文献に基づいている。

なお、下記の「脳疲労」については、下記の記事でも触れられているように、最初に提唱したのは、藤野武彦・九州大学名誉教授であり、下記の見解は、横倉クリニック院長だけの理論ではないようである。

心身のストレス反応をたどっていくと、脳の疲れの問題に行き当たる。大脳新皮質の「理性能」と旧皮質の「本能の能」のバランスがうまく取れていると、その下の「間能」に両方から指示が届き間脳が体に指令を出す。間脳は健康に生きるための管制塔と言える。体の働きをコントロールする自律神経やホルモン、食欲などの中枢があり、免疫や精神の状

態ともかわりがある。

ストレスは、五感を通して脳に入る。すると自律神経のうち交感神経が働いて血圧や血糖値が上昇したり、脈拍が早くなったり、筋肉が緊張したり、イライラしたりする。これはストレスに対処するための警告反応である。

そして、緊張状態を解くために起きるのが防衛反応だ。副交感神経の働きによるもので、リラックス反応とも呼ばれる。(中略)

理性能には、日頃から情報過多で大きな負担がかかっている。ストレスが加わると、「なんとかしなければ」「こうあらねば」と理性で行動しようとするので負担は更に増す。一方で本能の能は委縮してバランスが崩れる。この結果、大脳から間脳にうまく指令が届かなくなる。

ストレスが長引き、防衛反応でも解消できないと、間脳の正常な指令のプログラムが破綻して「脳疲労」に陥り、体や精神面にさまざまな障害が出てくる。(中略)

ではどうすれば良いのか。脳疲労の状態を改善し、脳が本来持っている健康に生きる能力を回復させるのである。

負担が大きくなった大脳新皮質の理性能と、委縮した旧皮質の本能の能とのバランスを取り戻す必要がある。

方法は二つある、一つは理性能の負担を軽減する。つまり、「こうしなければ」「こうあらねば」と自分で自分を禁止することを出来るだけしない「禁止の禁止の法則」だ。

二つ目は本能の脳を回復する。自分にとって心地よいことを一つでも始める。「快の法則」である。

二つの法則を実行するには「五感療法」が有効である。我々は外界の情報を触覚や視覚、聴覚、嗅覚、味覚という五感でキャッチして脳に伝える。(中略)

この五感の働きを回復させ、脳の疲労を和らげる。五感をとぎすまし、感覚器から脳に入る情報を受けて自分の気持ちに正直に動く。健康に良い習慣や食べ物だと言われても自分が嫌ならしない、食べない。健康に悪いと言われても好きでやめられないなら続ける。自分が好きなことや食べ物の中で、健康に良いものから選んでいけば良い。(中略)

## 以下要約

五十歳のビジネスマンが、横倉クリニックにやってきた。初診時の身長は一七六センチで体重が一〇一キロ体脂肪率は三四%で超肥満だった。糖尿病と高脂血症を併発し、脂肪肝も認められた。下記の（テスト、後述）脳疲労状態は中等度と判断された。

この患者には薬は処方せずに、快食療法（上記の「五感療法」で、食べたいものを食べさせる）を行った。すると、二カ月後には、検査数値は悪化した。しかし、半年後には、かなり改善した。四年後の現在では、体重七六キロとなり検査数値もほぼ正常値になっている。

好きなものを好きなだけ食べてなぜ太らないかといえば、脳が脳疲労状態から健康に向かえば新陳代謝も活発化し、余分に吸収した分は排泄などで出ていく。また、強制しなくても食べる量が減り、健康に良い食材を自然に好むようになった。体も動かすようになった。（以下略）

横倉クリニックの快食療法の成功率は九七%とのことである。成功の定義によりこの数値は変わるだろうが、かなり成功実績は高いようである。

それとともに、ここでは主として、ダイエットに適用しているが、他の資料を参照すると、数多くの生活習慣病にもこの手法を適用できるといっている。

私は、『短歌による悩み解決法』にも解説したように、理性と感情（＝本能）の葛藤を体験的に理解したが、横倉クリニック院長の解説は、理性と感情（＝本能）の葛藤を大脳的に明らかにしたところに意義がある。

そして更に、横倉クリニック院長の説は、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」のメカニズムと関係があると思う。

すなわち、「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」は、「本能の脳」を刺激していると思う。特に、「悩みの逆療法」は、「本能の脳」を刺激して、これを活発化しているように思う。

例として、過食症のために肥満している人にとって説明すると、理性能の命令としては、「規定以上に食べてはいけない」であるが、本能の脳では、「規定以上に食べたい」となる。

そして、理性能が優る人は、「規定以上に食べてはいけない」が勝つので、本能の脳は委縮して、「脳疲労」に陥ることとなり、体や精神面にさまざまな障害が出てくるわけである。

この事例に、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び「丹田法」を適用するとどうなるかという、本能の脳（＝本能、及び、感情・感性等も支配する脳）において、「規定以上に食べたい」という欲求が生じたならば、この欲求を理性能で抑制するのではなくて、「悩み解決法」では、「規定以上に食べたい」という欲求をしっかりと意識して噛みしめ味わう。更に、「悩みの逆療法」では、「規定以上に食べたい」という欲求を、更に「もっと食べたい」というように高める。そうすると、「規定以上に食べたい」という欲求が、緩和・消失する。

これらの精神作用は、理性能により本能の脳を抑制しているのではなくて、逆に本能の脳の欲求に沿って、本能の脳を活発化している。その結果として、「疲労脳」に陥ることを防止している。

それとともに、この横倉クリニック院長の理論に照らし合わせると、「悩み解決法」よりも「悩みの逆療法」のほうが効率的、且つ、迅速に悩みが緩和・消失することが分かる。

すなわち、「悩み解決法」は、本能の脳の欲求をしっかりと意識し噛みしめ味わうだけであるが、「悩みの逆療法」は、本能の脳の欲求を強めるからである。この理由により、「悩みの逆療法」の方が、理性能の要求で委縮している本能の脳を直接的に活性化できるわけである。

これを比喩的に言えば、理性能の要求で本能の脳を委縮させている精神作用（即ち、感情の抑制）と比べてみると、「悩み解決法」は角度にして九〇度違う方向の精神作用であり、「悩みの逆療法」は一八〇度反対の精神作用ということになる。

従って、「悩みの逆療法」は、「脳疲労」の最も有効な根本治療法となるわけである。

次に、仮に、理想脳の「規定以上に食べてはいけない」という欲求から「脳疲労」に陥ることがあったとしても、以下で説明する「脳疲労」の症状、例えば、苛つき・不安等について、「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」を適用すれば、緩和・消失する。これは、「脳疲労」に起因する、体や精神面のさまざまな障害を癒していると考えられる。

次に、「丹田法」をこの事例に適用すると、副交感神経を刺激するので、ストレスに起因して交感神経が働いた結果の緊張状態を解くのに貢献する。そうすると、本能の脳からの、「規定以上に食べたい」という欲求が生じにくくなる。さらに、仮に、「脳疲労」に陥るこ

とがあったとしても、「丹田法」を適用すれば、「脳疲労」の症状が現れにくくなる。

次に、横倉クリニック院長の「快食糧法」、すなわち、「五感療法」について検証する。横倉クリニック院長は前述したように、「五感の働きを回復させ、脳の疲労を和らげる。五感をとぎすまし、感覚器から脳に入る情報を受けて自分の気持ちに正直に動く。健康に良い習慣や食べ物だと言われても、自分が嫌ならしない、食べない。健康に悪いと言われても好きでやめられないなら続ける。自分が好きなことや食べ物の中で、健康に良いものから選んで行けば良い」と言っている。

横倉クリニック院長は、これが根本治療法であると主張しているし、この快食療法の成功率は高いのであるが、果たして万人に適用できるのか、疑問が生じる。たしかに、「脳疲労」をなくせば、新陳代謝も強まり体重が減ったり、やみくもに食べたくはなくなることもあるかと思う。

そして、「脳疲労」が強いときには、緊急避難的に、快食療法もよいと考えている。

しかし、本能の脳からの欲求は、食欲だけに限定されるものではなくて、あらゆる欲望もあれば、喜怒哀楽の感情からの欲求もある。これらについて、すべて「五感療法」を適用して、「自分が嫌ならしない、悪いと言われても好きでやめられないから続ける」ことが通用するかと言う問題点が生じる。

これらをコントロールなしで行えば、法律等の社会的規範とか道徳に抵触したり、少なくとも、他の人のひんしゆくを買うこともありえる。

また、現に、横倉クリニック院長も、快食療法においても、「自分が好きなことや食べ物の中で、健康に良いものから選んでいけば良い」と言っている。すなわち、理性能の要求と本能の脳の要求の妥協点を求めている。

私は、悟性が理性と感情のバランスをとり、調和させると考えている。私がここで使う用語としての悟性は、前述のように、悟性が理性と感情の上位概念であり、とかく相克が起りやすい理性と感情を調和させる精神的働きを指している。

より具体的に言うと、前述の事例において、理性能の命令としては、「規定以上に食べてはいけない」であるが、本能（＝感情）の脳では、「規定以上に食べたい」という相克が起こる。この時に、悟性を働かせて、本能の脳の欲求が過剰・不当か否かを悟性が判断する。

そうすると、悟性の判断として、自分が好きな食べ物の中から、健康に良いものを選び、

且つ、食べる量にしても、腹八分目の量にする。

しかし、この時に通常は、本能の脳から、「もっと好きなものを、もっと食べたい」という欲求が起こる。

そうしたら、「悩み解決法」、「悩みの逆療法」、及び、「丹田法」を適用して、本能の脳の欲求で過剰・不当な欲求は緩和・消失したり、起こりにくくさせる。

それとともに、理性能の欲求は、学習・経験により変容する。例えば、前述の事例における肥満防止の節食においても、正しい知識に基づく必要がある。

NHKテレビの番組「ためしてガッテン」の放映の中で、同じ一四〇〇キロカロリーの食事であっても、蛋白質二〇%・脂肪二七%・糖分五三%の人は、同カロリーであっても、これらの比率と違っている人より体脂肪（＝肥満）が少ない結果となった。

そして、同じ糖分でも、甘いものよりも澱粉で摂取したり、多量の野菜とともに摂取することが効果的であるとのことだ。血液中の血糖値が長時間高まることによる効果である。

理性能の欲求は、本能の脳からのあらゆる欲求に、大体対応して発生するけれども、学習・経験により正しい理性能の欲求である必要がある。そうでないと、間違った理性能の欲求と本能の脳との相克という、無駄な相克が起こってしまうからである。前述の事例における肥満防止の節食においても、正しい栄養バランスであれば、もっと食べても良いのに、間違った栄養バランスのためにより厳しいカロリーの量で我慢することになるからである。

さてこの悟性は、全人格の集約された能力であり、他の動物にはない、最も人間的なものである。すなわち、全人格の現れである理性と感情を調和しバランスをとる働きである。

この悟性は、生まれながらの本性を土台にして、教育訓練と本人の心がけにより形成されるものである。

この精神作用は、脳の中で最も高級な部分とされており、人間を人間たらしめるのに必要な精神機能の中核である前頭葉（大脳の中にある）の働きにあると考えられる。

医療的な実例として、この前頭葉を負傷した人の性格が、負傷前には温厚であったものが、負傷後は粗雑な人格に激しく変容した例が報告されている。

従って、この悟性という精神作用は、脳の中でも最も高級な部分とされている前頭葉にあると考えている。

ちなみに、この悟性という精神作用は、ヘーゲル等の哲学の弁証法と似ている。

すなわち、弁証法とは、テーゼ（この場合は本能の脳の欲求）という肯定的な主張に対して、アンチテーゼ（この場合は理性能の欲求）という否定的な主張の、二つの矛盾を高次元（この場合は悟性の働き）において解決するアウフヘーベン（＝止揚）であるわけである。

これを噛み砕いて説明すると、アウフヘーベンとは、ある特定のもの（本能の脳の欲求と理性能の欲求）を否定しながら、かえって高い次元の段階ではそれらを生かすことである。

この悟性と理性と感情の関係については別頁において、具体的な例も使って解説した。

前述のことを短歌でまとめると下記の通りとなる。

理性能 本能の脳を 調和する

悟性使えば 脳疲労なし