

Ⅲ自然治癒力と「真我」

1. 「病は氣から」

中国最古の医学書『黄帝内経(こうていだいけい)』の『素問(そもん)』に、「百病は氣に生ず(全ての病は氣から生ずる)」との記述があります。また、日本では江戸時代、『養生訓』を書いた養生家貝原益軒は『百病はみな氣より生ず。病とは氣病むなり。ゆえに養生の道は氣を調ふるにあり。』と語っています。ただし、中国医学では「氣」とは単に心のことを指すのではなく、氣功の「氣」(=呼吸)や「氣を高める」といったように生命の根源的なエネルギーのことをいっています。

また、ストレスとは、いろいろな外部からの刺激が負担として働くとき、心身に生じる機能変化をストレスと呼んでいます。(『広辞苑』より) 特に、ストレス要因(ストレッサーということもあります)により、心や体に負担のかかった状態(ストレス)がおきます。大阪樟蔭女子大名誉教授で精神科医の夏目誠氏が作りだした「[ライフイベント ストレスチェック](#)」(外部リンク)には、「子どもや孫が誕生して新しい家族が増える」「自分の昇進・昇格」「レクリエーションの増加」といった一般には幸せでいいことがストレスを構成されるものとして挙げられています。このことから、ストレスは「変化」とであると再定義することができます。

1) 病氣とストレスの関係(心身相関)

2014年、大阪大学免疫学フロンティア研究センター(鈴木一博准教授ら研究グループ)の発表により、「[病は氣からの科学的根拠を証明しました](#)」(外部リンク) 交感神経から分泌される神経伝達物質※¹ノルアドレナリンが、※²β₂アドレナリン受容体を介してリンパ球の体内動態を制御する仕組みを分子レベルで解明し、このメカニズムが炎症性疾患の病態にも関わることを突き止めた。

では、心とは何かについては、科学的にはまだまだ明らかになっていません。一概に心=脳の機能というように単純に考えることは難しいのです。というのも、心の状態は脳以外の臓器や組織、神経系、ホルモン、内分泌系の働きに左右されるからです。現に、脳の異常がなくても、胃腸の調子が悪いことで心が病むことがあります。これを※³脳腸相関と言います。

※¹意欲、不安、恐怖、ストレスに関する別名「怒りのホルモンで神経を興奮させる神経伝達物質

※²アドレナリン受容体の一つで、リンパ球を含む免疫細胞に発現することが知られる。

※³脳と消化器の機能的関連のこと。臨床的にはストレスによって発生もしくは増悪する消化器症状、ならびに消化器症状によって情動が影響される現象を指す。

2) 第2の脳、腸とストレスの関係

もともと臓器は腸から始まって、血液を送る心臓、有害な物質を解毒する肝臓、それを排出する尿を作る腎臓、これらをコントロールする脳とさまざまなそれに進化していったのです。ですので、腸は脳からの細かい指令がなくても、消化、吸収、排泄、解毒、免疫などを自律的に行い、他の臓器に情報を伝達するので「第2の脳」とも言われています。脳は、ストレスを感じると、信号としてダイレ

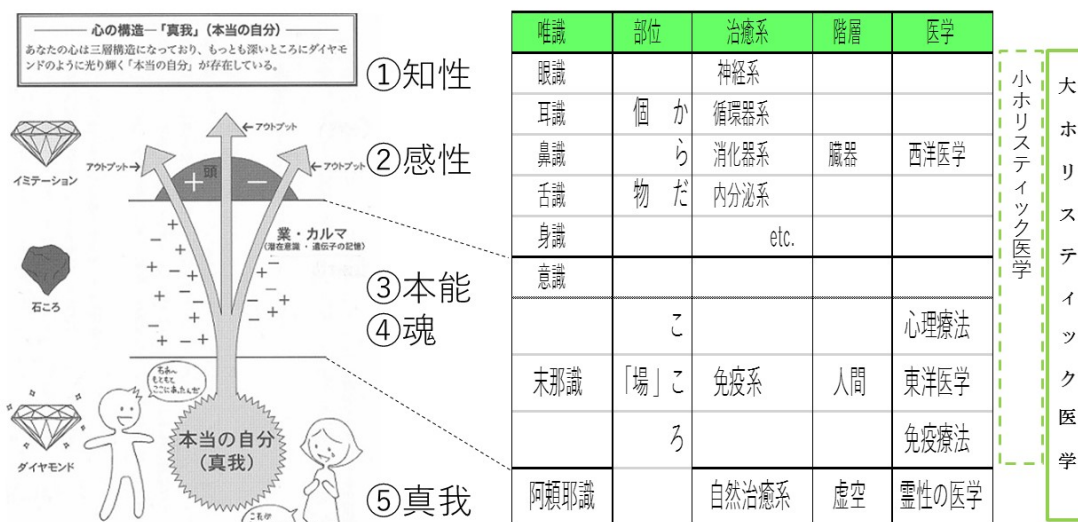
Ⅲ自然治癒力と「真我」

ウトに伝わり、腸の働きが悪くなります。一方、腸の働きが悪くなると脳に伝わり情緒が不安定になります。また、腸は免疫の60%をつかさどっていると言われてています。

2. 「心の三層構造」と「唯識(ゆいしき)」

心の領域には、自分が頭で知っていること知っている、自分が知らないことを知っている意識と知っていることを知らない、知らないことすら知らない無意識があり、前者を「顕在意識」といい後者を「潜在意識」といいます。

「心の三層構造」と「唯識(ゆいしき)」



佐藤康行著『ダイヤモンド・セルフ』より 稲盛和夫著『生き方』より 2018年7月7日帯津良一講演『大ホリスティック医学を目指して3年目』より抜粋

私たちは、起きた出来事に対して、まず五感でキャッチし、イメージづけするとともに最終的に意味づけをしています。そして、過去うれしくて喜んだこと、怒ったこと、憎み嫌ったこと、怖かったこと、悲しかったことなどの感情は出来事とともにやがて長期記憶(long-term memory)に運ばれるモノとそうでないものを選び分けられます。中でも大事な記憶(core memory)の脳皮質の発生過程におけるでき方は、脳の内側から順に外側に神経細胞が積み上がっていきます。

大人になるにつれていろんな経験が新しい皮質として幾重にも重なると邪魔をして古い皮質(本当の自分)にアクセスが難しくなるのです。

1) 「心の三層構造」

心の学校、YS こころのクリニック創始者 カウンセリング界のカリスマ佐藤康行先生は人の精神構造を次のように説いています。

心を地層で例えるならば、まず、第一層は「頭」、「観念」(表層心)、物事について抱く考えや意識の層で情報や知識で成り立っています。その奥には脳が気づいていない、潜在意識(深層心)、第

Ⅲ自然治癒力と「真我」

二層があります。よく、意識は海に浮かんだ氷河に例えられ、無意識は海水の下にあり心の90%を占めていると言われます。この第二層のことを佐藤康行先生は「業(カルマ)」といっています。普段は意識していないことも、刻み込まれた記憶と同じような出来事に出くわすとそれが刺激となって自動的に反応するのです。過去の記憶である潜在意識が、今起きている出来事を“いつも既にの聞耳(ききみみ all day, always listening)”で自動的に評価しています。

この無意識の反応が、自律神経系や免疫系、内分泌系に影響して、健康や病気に関係していることが医学でわかっています。たとえば、就職の面接やスピーチで緊張して動悸、発汗、胃がキリキリ痛くなるのも無意識の第二層が原因で起きているストレスによる影響です。

また、強いストレスが続くと心がコントロールできなくなり、掃除ができない、煙草の本数が増えたり、お酒を飲み過ぎたり過食になり生活習慣が乱れます。それが慢性的になると心と体をむしばむいわゆる「キラーストレス」となってしまう病や心筋梗塞、がんになりやすくなります。

以上のように、潜在意識が行動や人生を決定しているとも言えるのです。

2)「真我」

第三層は、本当の自分(=「真我」)です。佐藤学長は「真我」はスイスの精神分析学者のユングが提唱した「集合的無意識」で人間の無意識の深層に存在する個人の経験を越えた先天的な構造領域に近いといっています。また、日本航空名誉会長 稲盛和夫氏は、「真我」は多重構造をしている同心円状の人間の心の最も核をなすものと述べています。(著書『生き方』より)

一方、ホリスティック医学協会名誉会長でがん治療の第一人者である帯津良一先生は、仏教に深層心理学である唯識論の中にも「心の三層構造」や「真我」と同じような考えがあるとっておられます。まず、5つの感覚(五感)すなわち、眼識、耳識、鼻識、舌識、身識と意識、直観といった6つの表層心があります。次に無意識(深層心)を「末那識」(まなしき)と「阿頼耶識」(あらやしき)に分けています。第七識「末那識」は生物としての本能と魂の領域で※免疫にかかわる層です。最後に第八識の「阿頼耶識」こそが自然治癒力で「真我」に近いのではないかと思います。

というのも、2019年12月主催した講演会「がんと心の関係」で長年ホリスティック医学を追及してきた帯津先生が『「真我」は自然治癒力を高めるもので、私が求めてきたものだ』とおっしゃられたからです。

その手が届かない殻の奥にある、柔らかいところ(「真我」=本当の自分、愛そのもの)を温めるとそれがじゅわっと殻の外に出てくると、心が震えて解放されたり、涙が出たり、ということが起こります。

その心のテクノロジーの一つが真我開発講座です。

※免疫とは、自己と非自己を分けて、非自己から自己を守る働きのこと。

Ⅲ自然治癒力と「真我」

3. 「真我」は愛そのもの

第七版、広辞苑にも載っていない「真我」(=「本当の自分」とは、何か。

心の学校、YS こころのクリニック創始者 カウンセリング界のカリスマ佐藤康行先生によれば、心の三層構造の第三層の「真我」とは、『人間の最高次元、悟りの境地、仏教でいう解脱の世界宇宙意識、神意識、仏心、完全調和、無限の愛、※¹真如、※²実相、※³アートマン』だそうです。そして、『この「真我」が湧き出てきた時、初めて、人の業(カルマ)は光に変わります。』と話されています。

佐藤学長は、実際に「真我」の真理をお伺いするために、京セラ・第二電電創業者、日本航空名誉会長稲盛和夫氏にお会いになりました。

稲盛和夫氏は著書「生き方」で、真我について、次のように記述しています。

私は、人間の心は多重構造をしていて、同心円状にいくつかの層をなしているものと考えています。すなわち外側から、

- ①知性－後天的に身につけた知識や論理
- ②感性－五感や感情など精神作用をつかさどる心
- ③本能－肉体を維持するための欲望など
- ④魂－真我が現世での経験や業をまとったもの
- ⑤真我－心の中心にあって核をなすもの。

真・善・美に満ちているという順番で、重層構造をなしていると考えています。

私たちは心の中心部に「真我」をもち、その周囲に「魂」をまとい、さらに魂の外側を本能が覆った状態でこの世に生まれてきます。

(中略)

真我とは※¹仏性そのもの、宇宙を宇宙たらしめている叡智そのものです。

すべてが物事の本質、万物の真理を意味している。

それが私たちの心のまん中にも存在しているのです。

(中略)

真我は仏性そのものであるがゆえにきわめて美しいものです。

それは愛と誠と調和に満ち、真・善・美を兼ね備えている

※¹真如 あるがままであること、ものの真実の姿。普遍的な真理。如実。

※²実相 生滅変化する万物の奥にある真実の相のこと。

※³アートマン ヴェーダの宗教で使われる用語で、意識の最も深い内側にある個の根源を意味する。真我とも訳される。

Ⅲ自然治癒力と「真我」

講座を受けて、真我が開いた後の私でさえも、未だに鼻につく嫌いな人がいて、母親の愚痴を聞かされるとうるさいと思います。

そう思って発する言葉は、相手を一層助長させて悪化するだけなのです。

あなたが変わらなければ、相手は変わりません。どうか変わるかと言えば、もともと人間は真我だという前提に立つということです。そして、真我だという前提に立つと、愛の言葉がでてきます。

それに反応して、真我が引き出された相手からも愛の返事がくるようになります。

ゆえに、今回の人生で愛を学ぶならば、これが「真我」を避けては通れない理由です。

4. 自然治癒力(自己治癒力)

帯津先生は常日頃から『病気の治療において一番大事なことは自然治癒力であり、そして、“心のときめき”こそが自然治癒力を高める』と話されています。では、自然治癒力とは何か。外科手術をした後、メスで切った部分を糸で縫い合わせるとその部分が自然につきます。これが自然治癒力で人間だれしも持っている本来持っている“秩序を整える力”です。

紀元前400年頃のギリシャの医者ヒポクラテスは、病気を治す力として人の身体には Nature というものがあると唱えていました。そして、その Nature(自然治癒力)をいかに高めて病気やけがを治すか腐心してきたのです。けれども治りにくい病気を治すには時間がかかります。そこで大切なのが自然治癒力を信じ切り、揺るがない心を持ちつづけることなのです。(帯津良一著『自然治癒力』)

また、佐藤先生は『病気は心の不調和から起きる。「真我」が開くと人は愛そのものになり、自然治癒力を引き出すことができ、がんやうつ病は自然と消えてゆく』とっています。実際、佐藤先生が経営しているYSこころのクリニック(JR 東京八重洲 宮島賢也院長)では、薬を使わないうつ臨床90日プログラムのYSメソッドは寛解率が90.9%です。

もちろん、患者自身が治りたい、自分で治そうとする気持ちが大切であることは言うまでもありません。

YSメソッド「うつ病臨床90日プログラム」終了者分析

2017年1月26日現在

90日での寛解率

○全体	78.7% (48名/61名)
○所期条件を満たした場合	90.9% (20名/22名)
○所期条件を満たしていない場合	71.8% (28名/39名)

寛解までに要した日数



出典：[2017年YSこころのクリニック、YS心の再生医療研究所調べ](#) (外部リンク)

5. 自然治癒力を高める方法

自然治癒力を高めるのに必要な要素は、「心」「食養生」「氣」の3つです。

まず、第一に心を安定させることです。心は自然治癒力の70～90%を占められています。

・II. [がんと心の関係](#) > 2. [ストレスの対処方法](#) に内部リンク

・[商品・サービス](#) > [個人向け](#) > [カウンセリング/セルフ・カウンセリング](#) に内部リンク

・[商品・サービス](#) > [法人・個人向け](#) > [講座、ワークカリキュラム](#) に内部リンク

次に、食養生です。その原理原則は『[素食にて欲するものを素直に食べれば「薬」](#)』。旬で地場作物の採れたてを、素材を生かした料理方法で、出来立てを「ときめき」と感謝を抱いていただくことです。

(1) [プライマリー・フード](#)は心の安定

ホリスティック栄養学では、こころの栄養素がプライマリー・フード、実際の食べ物はセカンダリー・フードとあって、心の安定が食養生の基本です。今日あなたが何を食べて食べないか、どう食べるかは、心の状態が決めています。つまり、心の安定と身体の栄養がバランス取れてはじめて効果があります。

(2) ※[一物全体](#)

ホールフード、丸ごとを食べる。科学は食品に含まれる多くの栄養素を発見していますが、全てこれを解き明かしたわけではありません。個々の栄養素を食べたところで、自然食品を丸ごと食べることに勝る食養生の効果はありません。帯津先生によると人間の自然治癒力は臓器と臓器の間に

Ⅲ自然治癒力と「真我」

あるといわれますが、生命を命たらしめているエネルギーは栄養素をつないでいる他の物質や部位との総和にあります。

(3) 地産地消、※²身土不二(しんどふじ)

(4) マインドフルネス・イーティング 食事をするときは、色彩、味、食感・温度、匂いに意識を向け食事に集中しましょう。

(5) ※³バイオ個性(生物的個性)

私たち一人ひとり全く異なります。原理原則はあるとしても、その生物的個性に合わせて、食して調子がよい悪い、美味しい美味しくないによって食べ物を調整していくことが必要となります。食養生が難しいといわれるのはこの点でいろいろ氾濫する情報や相容れない見解に頭を迷わせることのないようにしましょう。ですので、禁酒、禁煙、減塩、ときには指導者の下で断食(ファステイング)して身体や味覚をもとのゼロの状態にします。そうすると、食材本来の美味しさが堪能できるようになります。



自然農法で作られた野菜は人間のいのちに安全だけでなく、太陽や大地のエネルギーを得た命そのものです。

Ⅲ自然治癒力と「真我」

このいのちの力は生命のエネルギーを生み、自然治癒力を高めます。自然治癒力が高まるということは、ホメオスタシス(恒常性の維持、自律的な体内の秩序の維持・回復の働き)を喚起してくれるということでエントロピー(無秩序、汚れ)の除去、デトックスを促します。

※¹一物全体(ホーリズム)全体は部分の総和としては認識されず、全体のそれ自身としての原理的考察が必要である。全体は、部分の総和よりも価値があるという考え方

※²身土不二(しんどふじ)人間の身体と土地は切り離せない関係にあるということ。
その土地でその季節にとれたものを食べるのが健康に良いという考え方で、明治時代に石塚左玄らが唱えた。

※³バイオ個性(生物的個性)には、性別、人種、血液型や祖先の健康状態など変えることのできないコンスティテューションと人間関係、趣味嗜好、仕事など努力することである程度変えることができるコンディションがある。

最後に、気を高めることです。これは呼吸法によって気を高めます。禅の老師、白隠禪師は呼吸法で結核菌に対する免疫をつくったと言われています。

ヨガとウジャイ呼吸

HATHA YOGA ディープブレス フローはこころ(Mind)とからだ(Body)を繋ぐのがヨガ(心身統一)だと考えています。そして、身体中に酸素を取り入れ、体幹を鍛えることです。

例えば、中村天風はインドのヨガの指導者、カリアツパから指導を受けて結核を治癒しました。

Ⅲ自然治癒力と「真我」



(ヨガイメージ写真 著作権未処理)

また、「気功」の要素は3つです。1. 調身(上虚下実すなわち肩の力が抜けて下半身に力が漲っている状態)2. 調息(息を整える)3. 調心(雑念を払って一つ事に集中できる心を用意すること)ですが、この要素が備わればヨガでも気が高まります。ヨガで行うシークエンスの途中でウジャイ呼吸をすると、臓器と臓器の間にある「エネルギーの場」や脇、肩甲骨のポーズでできた隙間に空気を入れるように意識します。

最後にシャバーサナでリラックスして、瞑想をするとストレス解消にもなります。朝起きて今日はちょっと調子が悪いかなどと思っても、ヨガをやると元気になります。