

## イーマ第78回 竹内 信賢先生 講演録 2007. 5. 22

講師 竹内 信賢先生 漢法・赤ひげ堂院長  
〈プロフィール〉

1952年3月17日生まれ。東洋医学の道に志し、日本に初めてヨーガを伝えたと言われる故佐藤大乘翁にヨーガ哲学、及びインド仏教観を学び、禅、ヨーガ、居合道、仏画、気功、仙道の修行に励む。その中から、直観によって独自の「三角相関の原理」を発見し、東洋の経絡の神秘を解き明かした。

1978年、漢法・赤ひげ堂を開院。その理論と治療法に、世界中から多くの弟子達が入門。いま現在、世界10カ国以上で、弟子達が活躍中。これまでに指導を受けた外国人弟子だけで500人に及ぶ。

病気の本態は、心にあることを直観的に学び取り、多くの病める人に対してその心の世界を調和させ、さらに自然界や宇宙との調和へ至るための指導に当たっている。

著書に「気と三角相関の世界—陰指圧—内臓と外臓の医学」、「気づきの理」等 他多数。現在はクリスタルボールを使った遠隔治療というものに力を入れている。

### 議題 「心の栄養～病はなぜおきるのか、宇宙原理に基づく理論と独自の治療法～」

#### ● なぜ病気になるのか？

なぜ、人は病気になるのか？それは過去にした失敗などに囚われているからである。

病気は「問題」からアプローチしないと解決しない。「問題」とは心が問題に管理されてしまうことであり、不安や心配や恐怖などの感情を整理しないでそのままにしておくと、失敗や失望を予想してしまう。するとそのように実現してしまうのです。

人は物事を思うと、それに伴って必ず感情反応がでるものである。マイナスの感情反応である精神毒素と言われる「焦り」や「ストレス」が多いと細胞免疫を低下させ、病気にさせるのだ。これが今日のテーマの大きな問題である。

現代人は鬱になりやすいのだ。

多くの病気は「白砂糖」を抜くことで防ぐことができる。「白砂糖」は低血糖を引き起こし、脳内にあるアドレナリンをアドレノクロムという麻薬物質に変換してしまう。その結果、意欲をもたらすドーパミンが出なくなり、人を鬱(うつ)状態に陥りやすくする。

そして鬱状態に陥ると体からはガンになる物質-肉体毒素と呼ばれるコルチゾールが出るのだ。

● どうしたらいいか？

感情が病気の原因になるのであるから、その感情を引き起こす考え方を変えるしかない。意識や使う言葉を変えるのだ。

問題が本質的に何かということは、その人の人格のレベルによって受け取り方も感じ方も異なるものです。つまり自分の受け取るその感情で病気にもなり幸せにも感じることになる。目標・達成の為の動機付けのない不安が恐怖を生み、これが現象(病気)を呼び込むのだ。

あなたが抱える「問題」とは、目標達成の動機付けがなされていない状態のことである。だから、この「問題」があることが問題なのではない。実はこの「問題」こそが次なる成功に挑戦し、感動に至るためのカギだということを知る必要があるのだ。

人生はいかに功德を積むかにより決まると言われているが、精神的なレベルが上がっても人はなぜ「問題」を抱えるのか？それは、「天からの手紙」に返事を書いていないからだ。

なぜ病気が起こるのか？

それは、「天からの手紙」に返事を出さないからだ。つまり、生まれてくる時に、すでに今生でやるべき使命だとか、天から与えられた役割を放棄したままなすべきことを成していないからだ。

例えば、どうしたら「天からの手紙」に返事を書くことができるのだろうか？健康に関していえば、家に帰った時に、注意して意識していればハッと気付いて掃除したくなる場所があるはずだ。そこを掃除してみることだ。家は自分の体と表裏一体であるからだ。家の汚れは体の汚れに繋がり、第一念で気づいた所をきれいにすれば、病気が癒<sup>なお</sup>り、この汚れを放置しておくから病気にもなるし、又癒らないのだ。

「問題」は問題ではなく、その「問題」を問題だと思ふ心があるだけである。その人に必要があるからその事象がおこるのだ。だから、病気になることは良くも悪くもないのである。あなたの心が病気になったことを悪だと思ふだけなのだ。だから私の患者さんには「ガンになって良かったね」と言っているのだ。ガンになって自身の心のあやまちに気づく人が多い。そしてガンに感謝できた人はみるみる癒っていくのです。

## ● 「心の動脈硬化」

サムエルウルマンの詩に「青春とはある人生の一時期を言うのではなく、こころの様相をいうのだ。新鮮な感動をいつもすぐに持つことができ、情熱さと素直さを持って生きることが大切である。」と言っている。純粹さと素直さがなくなると、気付いたことを直ぐに行わなくなる。つまり、心の栄養が不足し始めた人になる。

この情熱と素直さを失った「心の動脈硬化」が人を病気にさせるのだ。例えば感謝も何もなく、食事をするのが当たり前であるという思いの中で食事の文句を言っていれば病気になる。

子供に対するやさしい思いやりのアプローチがないと子供は病気になる。子供たちを大切にしようとする気持ちが自らの心を美しくさせるので病気は起きてこないのだ。なぜならば心の環境を作ったのは両親だからである。→子供の心を汚したり、枯渇させてはいけません。

「誠」は天なり！「誠」を成すは人の道なり。誠至れば天地を動かす。

「誠」を子供たちに教え続けることが大切である。

子供に対する「堪忍」が大切。堪忍とは認め受け入れること。子供に対して堪忍を破ると子供は親から信頼されていないと思うようになる。親から信頼されていないと思う子供は、目の前に起こることを正しく見たくないと思うようになり、これが回りまわって親の元に戻ってくるのだ。→いつも子供の心の栄養が充満するようにしてあげることが大切。

親子であっても他人であっても言葉の出し方ひとつで相手の心の環境は一瞬で良くも悪くもなるのである。それは両親自身もそうであるし、他人も又皆そうだと思います。病気というものはそのような正しく物事を理解できない歪んだままの心を持ち合わせる人の身体に宿るのです。

(参考1)

## 子供

ドロシー・ロー・ノルト

批判ばかりされた 子どもは  
非難することを おぼえる

殴られて大きくなった 子どもは  
力によることを おぼえる

笑いものにされた 子どもは  
ものを言わずにいることを おぼえる

皮肉にさらされた 子どもは  
鈍い良心の もちぬしとなる

しかし、激励をうけた 子どもは  
自信を おぼえる

寛容にであった 子どもは  
忍耐を おぼえる

賞賛をうけた 子どもは  
評価することを おぼえる

フェアプレーを経験した 子どもは  
公正を おぼえる

友情を知る 子どもは  
親切を おぼえる

安心を経験した 子どもは  
信頼を おぼえる

可愛がられ 抱きしめられた 子どもは  
世界中の愛情を 感じとることを おぼえる

(参考2)

## 認知療法 対 うつ症

人は物事を思うと必ず感情反応がでるもの。  
客観的にいかに自分の心を考えるか。

自己コントロール→速やかな症状の改善が感情を意思のコントロール下におけるようになら  
なければならない。

症状の理解→なぜ自分が憂うつなのか、なぜ病気なのか、という状態が考え方学び方によって、気分の変え方が分かってくる。

予防そして成長→病気になる、自分の性格、考え方をもう一度見直してみることにより、感情の動揺を予防できる。

#### 認知の第一原理

1. 起きてくる物事をどう見るか、どのように受け止めるかの心の動きを見ることの大切さ→不安定や不安は頼れるものが不足するところに生じてくる。
2. 起きてくる物事に対してどのような態度をとるかの心の動きを見ることの大切さ。
3. 起きてくる物事をどのように信じられるか、規定されていくかの心の動きを見ることの大切さ→現実に対する認知が歪んでいれば感情反応も異常となる。

#### 認知の第二原理

1. 憂うつ時には悪い方向ばかりで物事を考える。
2. 自分自身を悪く考えるだけでなく、世の中全体を暗く考える。
3. 悪いことに自分の思っているように事態は「実際」にひどく悪いのだと確信してしまう。→自分の心を観察する手段を持つことの大切さ。

#### 認知の第三原理

1. 重症のうつ状態だと事態はずっと悪かったし、これからもずっと悪いのだと思い込んでしまう。
2. これらの不合理な考え方が、これが事実で、しかも永久に続くと思ってしまう。
3. 過去を見れば悪いことしか思い出せないし、未来にも暗いことしか見えてこない。
4. 感情の混乱を引き起こすマイナスの考え方は常に感情の認知の歪みを含んでいる。