

もう一つの原体験

H28-3-4 浅草集談会 M・きしもと

目次

- | | |
|----------------------|--|
| 1. はじめての、森田との出会い | 11. これだったら「何とかなりそうだ」 |
| 2. 最初の「パニック」 | 12. 「直感」ということ |
| 3. 「治ってからが人生の本番」 | 13. 心の奥底で感じるもの |
| 4. 私の歩んだ道 | 14. それは「泳ぎ」のことだった |
| 5. 高校生の時の「あるがまま」の原体験 | 15. そして「結び付いた」 |
| 6. 世の中に出てからの私 | 16. 「脳は騙されやすいもの」 |
| 7. 人生の目標を失った私 | 17. 大きな転換点 |
| 8. 翻弄される毎日 | 18. 新たな「ステップ」の始まり |
| 9. 何故そうなるのか | 19. 「いったいどうしたらいいのか？」、
それは「疑問」「問いかけ」「直感」から
始まった |
| 10. 「どうしたら治るのか」 | |

20. 「暗中模索」、「試行錯誤」の過程
21. 「ジタバタしない」「何もしない、そのままにしている」「普通にしている」
22. 「感覚」「感じ」で追い、「感触」「実感」「流れ」で確かめる。それを積み重ねていくやり方
23. 「実際感覚」「身体感覚」を養う原体験
24. 「偉大なるマンネリ」について
25. 「思想の矛盾」の「根」を断つ
26. 生きた現実の中で、生きた事実から直に学ぶ
27. 「暗黙知」、「体験知」について
28. 「不安のメカニズム」の「治るための四項目」が果たした役割
- 29.(1) 「直面すること」－「向き合う」、「逃げない」ということ
- 30.(2) 「受け入れること」について
31. 『形から入る』ということ
32. 「肯定」すること
- 33.(3) 「浮かんで通ること」について
- 34.(4) 「時の経つのにまかせること」

(新宿森田読書研鑽会「かわら版」に掲載された文章に、加筆・修正を加えた文章です。)

1. はじめての、森田との出会い

「あらたな自分」への出発点 それは「森田との出会い」から始まった

読みすすむうちにこう思った。

「今まで、長い間、ずっと私が追い求めていたものは、これだったのだ」

たまたま立ち寄った本屋で、手に取ったのが「**心配症を治す本**」（青木薫久著）でした。早速買い求め、読み始めると、ぐいぐいと吸い寄せられていった。それは乾ききった土に水がしみこんでいくようだった。もう一気に読んでしまった。そんな感じでした。感動につつまれて、まるで全身の血が沸き立っているようだった。それは、昭和53年9月のことで、はじめての「**森田との出会い**」でした。

私にとって、「**すべてはここから始まった**」のです。それは、「**あらたな自分**」への出発点になった。このように言ったからといって、決して過言ではないのです。今の私は、すべてが「**森田との出会いから始まった**」のです。私が、新しい自分に「**生まれ変わる**」過程が、ここから始まったのです。私にとって「**人生の大転換**」で、その出発点でありました。それ位大きなものでした。今になって振り返ってみても、やはりそう思うのです。

私は、**神経質のとらわれによる大きな落ち込み**を三回にわたって経験しました。

最初は高校生の時でしたが、心配した親兄弟は「お前は一体どうしたのだ」と言ってきて、いろいろ話し合い、様々な手を講じてくれたのですが、私にとって解決の道は見いだせませんでした。得体のしれない身体の違和感、不調感や不安感、発作的に起こる心臓の動悸が「なぜ起こるのか」、と大学病院にまで行っても「特に悪いところはありません」と言われ、はっきりしたことは分からなかったのです。結局、自分で解決する道しかないのだろうか、とあきらめの気持ちが強くなっていき、それからは相談しなくなっていました。やがて、これは自分で解決の道を見つけるしかないのだ、そう思うようになったのです。この問題は、他の人が解決できるものではない。これは、自分の問題で、自分で解決するしかない。心の奥底で、はっきりと、何度も、何度もそう思ったからでした。

この高校生の時よりさらに6年後、25歳頃からの2年余りと30歳からの3年余りと、三度にわたる大きな落ち込みを経験しました。その都度、行きつくあてもなく彷徨を重ね、迷いに迷い、苦しみに苦しみながらも何とか立ち直っていきました。

最初のパニックから、22年の流浪を重ねた末、ようやく「**森田と出会った**」のです。

今になって、高校生のときから「**今日までに歩んだ道筋**」をたどって、その「**変化**」を振り返るとき、「**本来の自分**」、「**あるがままの自分**」に立ち返っていく過程が、本当に始まったのは、「**森田との出会い**」からでありました。やはりそう思うのです。

今回の文章は、にっちもさっちも動きようがなくなった神経質のとらわれの状態から、どのように、抜け出していったのかという過程、私自身の生きざま、その体験の話です。

それは、私のその後の人生にとって非常に大きな影響を与えた体験で、高校生の時の体験と並んで、私にとって「もう一つの原体験」ともいえるものだったのです。

ここで、今一度振り返って、お話しさせて頂こうと思います。

2.最初の「パニック」

びっくり仰天、大変なことが起こった、との「思いこみ」

思い起こせば、学校の帰りの電車の中で急に気分が悪くなり、やっとの思いで家に辿り着いたのが、高校一年、9月の夜のことでした。家についてからも腸がねじれるような感じで七転八倒して苦しんだのです。驚いた家族にかかりつけの医者の方に担ぎこまれましたが、その時には治まり始めていて、医者も特に悪いところはないようだ、とのことでした。

しかしそれは私にとって、すぐ目の前に落雷があったかのような衝撃的な出来事でした。それまでいたって元気に育った私は、びっくり仰天し、これは大変なことが起こってしまった、今度起こったら本当に死ぬかも知れないと「思い込み」をしてしまったのです。

今から考えればその時、「一時的にそういうことも有るものだ」と医者も言ってくれて、「軽く受け流す」ことが出来ればよかったのですが、いろいろなことが関係して私にはそれが出来なかったのです。もしかするとそう言ってくれたのに、私の耳に入らなかったのかもしれない。それが、その時の、私の「**実際**」の姿でありました。

その「**思い込み**」が最初の「**分かれ目**」でした。それからは、いつも体調を気にし始め、戦々恐々とする毎日になっていったのです。

その時、私はまだ15歳で、それが**最初の「パニック」**でした

この時から悪夢のような日々が始まったのです。曲がりくねった道でありました。

それから早22年の歳月が流れていたのです。すでに37歳になっていました。

この「心配症を治す本」によってようやく森田に出会ったのです。発見会にすぐ入会し、横浜集談会にも毎月、必ず出席するようになりました。しかし、その時には、すでに仕事や日常生活では何とか過ごせるようになっていましたが、それから、私にとって七転八倒の道のりでした。神経質のとらわれの苦しみから抜け出せたからといっても、それで終わりではなかったのです。それから、「本番」とも言える「森田」を学び、身につけて、**新たな人生を歩む**という道のりが始まったのです。

3. 「治ってからが人生の本番」

「本来の自分」に立ち返っていくために

今にして思えば、神経症としての「とらわれの症状」がそれほど問題にならなくなるということは、新たな人生の出発点に立った、ということに過ぎなかったのです。やはり、森田神経質者にとって「**治ってからが人生の本番なのだ**」、ということをつくづく思います。

神経質の「とらわれのもと」になった「**かくあるべし**」や「**誤った認識**」、「**思想の矛盾**」などがあまりにも根深いものであったからでしょうか、私は「**業**」が深かったのかもしれない。「**本来の自分を取りもどす**」ためには、私にとって、症状へのとらわれ、神経症から立ち直ってからが「**森田の本当の出番**」であったという気がしています。

今までの、長い期間に亘って心身にからみついたさまざまな「**しがらみ**」を、ときほぐし、正し、洗い流していくには、「**森田と発見会、集談会の場**」がどうしても必要であったのです。やはりそう思うのです。私にとってそれは、「**心、身体、行動を正していく**」ことであり、「**本来の自分に立ち返っていく**」こと、「**自分らしい自分になる**」、「**自分が自分になる**」ことであり、それは「**奥底の、本来の、ありのままの自己が実現する**」、いわゆる「**自己実現**」ということでありました。

またそのことは、私が、**新しい自分に「生まれ変わる**」ということでもありました。それは、山の頂への道がいくつかあるように、人さまざまで、他の人にとっては違うものになるかもしれませんが、私にとっては、「とらわれの症状」がそれほど問題にならなくなる時から、そこから始まったのです。それから「**本番**」であった。私にはそう思えるのです。

そのようなことは、「業」の深い私にとって、並大抵の過程ではありませんでした。

人に迷惑をかけたか、人の心を大きく傷つけたり、まことに自分という人間はこんな人間であったのかと、恥ずかしくて、顔をあげられなくて、一人で真っ赤な顔をしたり、冷や汗をかいたりすることもたびたびでした。そのことがきっかけで、不眠になり、2～3年くらい抜け出せなくなったこともありました。その方には本当に申し訳なくて、今では会って謝りたい気持ちです。思い出す度に胸が痛みます。

しかし、今さらどうにも取り返しのつかない過去にとらわれ続けていることは、過去に足を取られて、動きが取れないということでした。前に進むことができないのです。

人は、何があっても生きていくしかない存在でした。どう考えても、立ち直って、再び歩みはじめるしか道はないのだ、と思い至ったのです。それで、いつも再出発したのです。

そんな私でしたから、けつまずいたり、ころんだり、回り道をして、あてもなくさまよい歩いたり、まことに「**自分や物事との格闘**」の連続でした。それが私の歩んだ道のりでした。それは、ころがしてもすぐに起き上がる「だるまさん」のようでしたが、その時の私にとって、「生きる」ということは、自分ではどうにもならないものがあって、さまよい歩いたりするしかなかった、という気がするのです。それが「業」なのかもしれません。

そして、「**自分と向き合い、物事と向き合う**」過程は、「**今でも続いている**」のです。まだ終わってはいないのです。限りなく続く道のりなのでしょう。そんな気さえます。自分も物事もたえず変化し、どこまでも進化していくからです。

あの世に旅立って、森田先生にお会いするまで続くのではないか、そんな気さえます。私自身が「**生まれ変わる**」ということは、その後の、一生をかけた大仕事、つまり、たえざる「**生涯学習**」であり、終わりのない道であったのです。

しかし、そうでありながらも、それは、私にとって、「安心」と「希望」への道でもありました。目標があって、たえず前に進んでいるのですが、だからといって「緊張」してばかりいるのではないのです。「弛緩」でもあるのです。それは、反面として、ある意味では、バランスの取れた「安定」でもあるからです。「安心」して、このまま人生を歩んでいていいのだということなのです。ゆったりとしていて良いのです。

なぜかと言えば、ちょうど自転車に乗っているのと同じで、ペダルをこいで、前に進んでいるから「安定」しているのであって、それで、倒れないから「大丈夫」と「安心」していられるのです。漕ぐことをやめれば、倒れるので、自転車を降りることになるのと同じだからです。それが、「両面観」であり、「運動観」ということでもありました。

そして今、数えてみれば、それからさらに37年余りの歳月が流れていたのです。

4.私の歩んだ道

知らず 知らず 歩いてきた 地図さえない道

知らず 知らず 歩いてきた 細く長い この道

振り返れば はるか遠く ふるさとが 見える

でこぼこ道や 曲がりくねった道 地図さえない それもまた人生

ああ川の流れのように ゆるやかに いくつも時代は過ぎて

ああ川の流れのように 空がたそがれに 染まるだけ

生きることは 旅すること 終わりのない この道

・・・・・・・・ 夢 さがしながら

雨に降られて めかるんだ 道でも いつかまた 晴れる日が来るから

ああ 川の流れのように おだやかに この身を まかせていたい

ああ 川の流れのように うつりゆく 季節 雪解けを 待ちながら

『川の流れのように』 美空ひばりの唄である。

この歌詞、読めば読むほどに、美空ひばりが歌うのを、聞けば聞くほどに、心に沁み入って来る。本当に長い間、「知らず知らず 歩いてきた 細く 長い この道」でありました。まことに「地図さえない」「でこぼこ道」でありました。それもまた私の人生であったのです。

「生きることは 旅すること 終わりのない この道」、今になってみると本当にそう思います。私にとって森田に出会うまでもそのような道のりでしたが、発見会に入ってから

も、長年の間、心身にしみ込んだ「とらわれのもと」になったものを取り除いていくことは、まことに容易なことではありませんでした。まさに七転八倒の過程でした。

「森田」に出会ってからは、私にとって「森田」はあらたな「地図」であり、「羅針盤」でありました。しかし、その地図と羅針盤は、示されていて、目に見えているのですが、自分で行動するたびに、行動と認識の深まりにつれて見えてくる地図と羅針盤でありました。それは、暗中模索、試行錯誤の繰り返しの末、実感的な理解がすすんでゆくことによって、見えてくるものでした。見えてくるまでは、七転八倒の過程だったのです。

5. 高校生の時の「あるがまま」の原体験

「いのち」の瀬戸際で

この文章の題は「もう一つの原体験」ですが、私の「最初の原体験」は、高校生の時の三年余りの体験です（私は1年間、電気の専門の夜学に通ったあと同じ学校の昼間部に1年から入り直したので、高校時代は4年間でした）。この高校生の時の体験は「生活の発見誌」一昨年、平成26年12月号に「あるがままと純なる心」（学習部会員による学習会シリーズ）として掲載されています。

この時、私は生きるか死ぬかという瀬戸際まで行き詰まりました。心身ともに弱くなってしまった自分には、この厳しい世の中を生きて行くことはとてもできないと悩みに悩んだ末、薬を買ってきて何度も死のうとしました。しかし、死ぬという事にならないのです。

やはり、本当は生きたかったのです。「生きる」という事そのものが「いのち」の「欲望」だったのです。「いのち」そのものが、「純なる心」、「純なる自分」が「死ぬ」ことを「阻んだ」のです。「いのち」にとって「生きる」ことは「絶対的なこと」だったのです。長い間「なぜ死ねなかったのか」疑問でしたが、そういうことだったのです。

やがて、自分には「死ねない」ことが分かったのです。断崖絶壁で、進む事も出来ない、引く事も出来ない、生きることも出来ない、死ぬことも出来ない、という絶体絶命の極限の状態にまで追い込まれたのです。どうするすべもないのです。その瀬戸際の時、うつろな頭でありながら、「死ねない以上、弱い自分のままで生きていくしかない」と思い至ったのです。それは「あきらめた」と言いますか、もう「成行きに任せるしかない」と仕方なく「ほうり投げた」と言っているのでしょうか。そうしたら、思いもかけず、九死に一生を得て、気付いたら「治っている自分がいた」のです。

それは、まことに不思議な体験でした。いったい何ということなのでしょう、「弱い」そのままの自分、「あるがまま」の自分になったら治ってしまったのです。「キツネにつままれたようだ」というのはこのようなことをいうのでしょうか。こんなことが本当に有るのだろうかという位、驚きの体験でした。

それは、私の人生に大きな影響を与えた体験でした。

それは「森田」を学ぶようになって10年、15年・・・と経つうちに、この時の体験が、私の人生にとって「あるがまま」ということ、そして「純なる心」ということ、さらに比嘉千賀先生のいう「大いなる力」の働き、ということそのものなのだ、そう思うようになったのです。それは「大自然の力」、「いのちの力」、「自然の摂理」そのものことなのだ、と今では受け取っているのですが、その「原体験」であったのです。

そのような認識に至ったことは、私にとって誠に大きな「飛躍」でありました。自分の中に、一つの確かな「核」になるものが出来た、そんな「実感」が体中に沁みわたっていきました。その「実感」は、私に大きな「力」を与えてくれたのです。

6.世の中に出てからの私

思い込んだらまっしぐら

今回は、30歳を過ぎてからの3年余りの体験を書かせて頂こうと思っています。

その時の体験といいますのは、私にとって3回目の「再発」でした。

世の中に出てからの私は、次第に社会の矛盾を感じるようになり、やがて世のため人のためにこの一生を生きていこうと思うようになって、必死になって生きていった20代、10年間であったように思います。あの頃は、世の中がそのような時代であったのだと思います。私が入った会社の工場は、京浜重工業地帯の心臓部、石油化学コンビナートの一つでした。高校を卒業して世の中に出ていったのは昭和36年（1961年）3月でした。「所得倍増政策」「高度経済成長」が始まったばかりの頃でした。後から知ったのですが、私の高校時代は「安保闘争」の真只中だったのです。そんな「安保騒動」があったことを私は全く知りませんでした。後から知ったのです。当時の私にとってはそれどころではなかったのです。生きるか死ぬかの真只中だったのですから、ほかのことは目に入らなかったのでしょうか。そんな私だったのです。「高度経済成長」の先頭を切る私のいる工場にもそのような社会の影響が、油がにじみこむように忍び寄っていたのです。まっさらな、純

な少年が、世の中の現実を知らないのですから、年齢は20才であってもまだ少年であったという感じで、物事を観念的に受け止めてしまうのは避けられないことだったのかもしれない。そんなことから一気に染まっていったのだと思います。その後の私は、思いこんだらまっしぐらという感じでした。

7.人生の目標を失った私

「志」をなくすことの結果

しかし、30歳を前にして、私にはそのような人生を生きていける力はないということを知ったのです。「世のため、人のため」と思ったけれど、どうしても「自分」を脱し切れなかったのです。それが根源の問題であったように思うのです。「人の為」と書いて「偽」という字になります。この字を作った昔の人は偉かった、そう思います。「情けは人のためならず」とも言います。あの親鸞でさえ「ひとえに親鸞一人が為なりけり」と言いました。

親鸞も偉い人だったと思います。

やはり「自分の為」だったのです。そのことを、当時の私はまったく分かってはいませんでした。しかし、心の奥底では「自分の為」と「人の為」とは結びつくもの、一つになっていくものだ、と当時も漠然とは思っていました。今でははっきりそう思っています。しかし、当時の私にはいろいろなことが関係して、そのことを解決できませんでした。

私はそのような道を歩むことをあきらめざるを得なくなったのです。

人生の目標を失った私は次第に落ち込んで行きました。何をやっても「やる気」が起きないのです。「力がわいてこない」のです。「目標をなくす」ということがこれほどまでに人を「落ち込ませる」ものなのかと思いました。「志」を放棄したことの結果でした。「志」というものがいかに大切なものであるか、ということを実験したのです。

8.翻弄される毎日

「何故そうなるのか」が分からないことからくるもの

三十歳を過ぎて、人生の目標を失った「私の目」は、次第に「内に向いて」行きました。

「森田」を学ぶようになって次第に分かっていった事ですが、それまでの私は、青年の正義感ではあったのですが、社会の本当の姿をまだよく知らないで、観念的に受け止めて、「かくあるべし」のかたまりで必死に頑張った20代であったように思います。

その無理と疲れがいつぺんに出てきたのでしょうか。身心のいろいろな違和感、不調感に目が向くようになり、そういう「意識」で、違和感、不調感に「注意の目」が向くと、ますます違和感、不調感が強まっていく、という「精神交互作用」によりさらに増幅されていくようになり、どうしようもなく振り回されていったのです。それは、まるで荒海の小舟が木の葉のように翻弄されているようなものでした。全く手の施しようがない、なす術がないのです。ほとんど困り果て、なぜか涙が出てきてどうしようもない時もありました。

「何故そうなるのか」が分からないのです。「どうしたらいいのか」が分からないのです。医者に聞いても、教えてもらえませんでした。昭和50年頃は、まだ医者も良く分からず、うまく説明できなかつたのかもしれない。本当に途方にくれました。高校生の時より苦しかった気がしています。高校生の時は親の庇護のもとで勉学に励めばいい身分ですが、仕事をしながら自分で何とかしなければならなかつたのですから、やはり大きな違いがありました。しかも、その時、私は「森田」も[発見会]も知りませんでした。自分ひとりで解決する道しかなかつたのです。年次休暇をこえて仕事を休むところまではいきませんでした。お先真っ暗の状態、一体どうなってしまうのだろうという毎日でした。

9.何故そうなるのか

「アドレナリン」の「いたずら」

そのような状態が3年ほど続いたある日、「不安のメカニズム」という本に出会つたのです。それはオーストラリアの精神科医、クレア・ウィークスの著作でした。この本によって私は救われたのです。はじめて私が神経症であることが分かつたのです。そのことが分かりやすく書いてありました。「何故そうなるのか」という一番知りたいことが分かつたのです。今までは、この得体のしれない「違和感」、「不調感」、「不安感」、いまにも死ぬかと思うほどの「心臓の動悸」が、なぜ起こるのが全く分からなかつたために、長い間、木の葉のように翻弄され苦しんだのです。何故そうなるのか「分からない」、

「知らない」という事が、どれほど大きな痛みをもたらすものなのかという「恐ろしさ」を、身をもって知ったのです。そのことを痛切に思うのです。

この「分からない」、「知らない」という事は、「神経症」に陥る理由の非常に重要な「ポイント」の一つなのだ、と自分の今までを振り返って思うのです。そして、この「何故そうなるのか」が分かった事によって私は大きな「安心」を得ることができたのです。これで「何とかなるかもしれない」そう思ったからでした。それは直感的なもの、感覚的なものでした。考えてそう思ったのではないのです。そこは、非常に重要な所でありました。

そして、神経質のとらわれのメカニズムが分ったことによって「安心」からさらに「希望」が生まれたのです。この「安心」と「希望」はその時の私にとってかけがえのないものでした。

この「とらわれのメカニズム」が分るということは非常に重要なポイントでありました。そのメカニズムに添って行動しない限り「治る」ことにつながらないからです。

今になってみると「とらわれのメカニズム」というのは、私にとってある意味では「地図」であり「設計図」と言ってもよいものでした。なんでもない時には当たり前であったものが、その時の私にとっては「治る」という状態は「未知」のものになっていたのです。何とも、不思議というか、物事というのは、そういうものなのだ、と今では思います。

「治る」という「未知」の地に至るには「地図」が必要でありました。「治る」という状態を作り上げなければならないと思っていた私にとっては「設計図」が必要でありました。

この本では、**パニックの原因**を二つ挙げていました。

一つとして、精神的な面としては、「**恐怖心**」から来るものだということです。

二つとして、生理的な面としては、「**アドレナリン**」の「**いたずら**」だということです。

「恐怖心」から来るものだ、というのはすぐにそう思いました。得体のしれない違和感、不調感を忌み嫌ったのは、「死の恐怖」にすぐに結びついていたからでした。

「いたずら」をするという「アドレナリン」は、副腎から分泌され、血液中に放出されるホルモンの一種で、現在では、そのほかにノルアドレナリンやコルチゾールも作用しているといわれているようです。このアドレナリンのせいで心臓の動悸が激しくなり、死ぬ

かと思うほどになるというのです。あの得体のしれない身体の違和感や不調感もそのせいだというのです。そのことで死ぬことは決してないというのです。この本では、そのことが分かりやすく、具体的に書いてありました。私は本当に「納得」したという気持ちでした。「ああ そういう事だったのか」「これで治る」と思ったのです。その「安心感」、**「希望」**というのはたとえようもないものでした。

10. 「どうしたら治るのか」

求めて、求めて、求め尽くした

では「どうしたら治るのか」ということですが、それが次の四つでした。

- (1) 直面すること
- (2) 受け入れること
- (3) 浮かんで通ること
- (4) 時の経つのにまかせること

「たったこれだけ」だというのです。これで治るとはとても思えないのですが、これだけだというのです。それで、何度も読み返してみたのですが、具体的にどうしたらいいのかがどうしてもつかめないのです。取り付く島もないのです。またもや困ってしまいました。完全に行き詰まってしまいました。

しかし、当時の私は「森田療法」も知らないし、「生活の発見会」も知りませんでした。この本一冊しかありませんので、この本で何とかするしかありません。一体どうしたらいいのかが全く分かりませんでした。しかし、何とか「手がかり」になるもの、「足がかり」になるものを見つけなくてはなりません。私は必死でした。この苦しみから何としてでも抜け出したかったのです。元の自分に戻りたかったのです。普通の生活に戻りたかったのです。ただそれだけだったように思います。

もう必死になって考え、求め続けた。本当にそんな気がしています。しかし見つかりません。それでもあきらめる気にならなかった。今になってみれば、それは「**神経質の執着性**」というかもしれません。とにかく、あきらめるわけにはいかない、元の自分に戻りたい、ただその「一心」だった、そんな気持ちでした。

11.これだったら「何とかかなりそうだ」

「直観」、心の奥底から「湧いてきた」もの、

そんな状態がどれくらい続いたのでしょうか。ひよつとしたら、数週間か、それ以上続いたかもしれません。そのうちに、「**浮かんで通ること**」ということだったら「**何とかかなりそうだ**」という「**思い**」が急に湧いてきたのです。とにかく、ふっと急に、なのです。考えたのではないのです。心のうちから「**思い**」が浮かんできたのです。しかし、えっ!、なんで「**浮かんで通ること**」なのだろうと不思議な気持ちでした。四項目のうち一番分りにくいものだったからです。さっぱりわからない項目だったのですから。これは論理的に全くつながらないものですから、決して考えて出てくることではありません。これは一体どういうことなのだろうか？ 目をパチクリさせる出来事でした。

多分それは、心の中で「具体的にどうしたらいいのか」手がかりになるものを「**感じ**」、「**感覚**」で追っていて、いろいろと「**思い**を巡らして」いたのでしょう。今まで経験していたことを、どことなく思い起こしながら、そのことを「**ただ『感じて』いた**」のだろうと思います。そのうち「心の奥底」で判断したことが意識の上に昇って来たのです。

私は以前から「**感じているだけでいいのだ**」という言葉に何度か接していたのですが、その度に「何故感じているだけでいいのだろう」、「**どういうことなのだろう**」とずっと疑問に思っていました。それは、「**無意識**」に行っていた事ですが、自分に対しての「**問い**」でありました。ある時「あっ、そういうことなのか」と分ったのです。

日本の「**禅**」を英語の著作や、その他の方法で欧米に広く伝えた鈴木大拙が「**感じているそのままだが『無心』の状態、そこから『考える』直前までが『無心』の状態**」と言っているそうです。その事と結び付いたのです。ただ「**感じている**」だけで良かったのです。

それが「**無心**」でいれば良いということだったのです。得体のしれない身体の違和感や不調感、不安感は、「**感じているだけ**」で良かったのです。「そのまま」にして、「**放任**」していればやがて薄らいでいき、意識から離れていくものでした。「**感情の働き**」の法則というものはそういうものであったのです。取り除こうとしたり、押さえ込む必要はなかったのです。それが「**あるがまま**」で良い、ということでありました。身体の違和感や不調感をただ「**感じているだけ**」で居れば、余計な「**意識**」や「**思い**」が邪魔をしないので、「**いのちの判断**」がスムーズに行われる、ということであったのです。それは、「**何もしないで良い**」ということでした。ただ目の前の必要時を行っていけば良い、ということでした。

12. 「直観」ということ

心の奥底での「判断」、それは「いのちの判断」

「浮かんで通ること」ということだったら「何とかかなりそうだ」という「思い」が急に湧いてきた、それは、「心の奥底」で判断したことが意識の上に昇って来た、ということであつたのです。今では、それが「直観」なのだと思うのです。あるいは、「ひらめき」「インスピレーション」「第六感」「勘」と言ってもいいのかもしれませんが。

森田先生がいう「初一年」も、なかなか分からなかったのですが、このことを言っているのではないかと思うようになったのです。この直観による「気づき」によって、大きな「転換」が起こつたのです。ここから新たな「流れ」が始まつたのです。それを起こしたのが「直感」でした。

しかし当時の私は、そのようなことは全く思いも及ばないことでした。「直観」、「ひらめき」、「インスピレーション」とかいうのは、なんとなく天才とか、特別な人のもので、自分とはあまり関係ないこと、そんな受け止め方だつたのです。ところが、それが、そうではなかつたようなのです。どうやら、それは誰にでも、例外なく生まれながらに人間に与えられた能力のようだ、今ではそう思うようになっています。

「直観」について森田先生は、次のように言っています。

「ただ我々の純なる心・自然の心で、直観的に判断する時は、かえってよく的中するものである。（中略）」

世の人の誰も彼もがよいということは、理非の判断なしに、これを本当のことと思うようになる。これが群衆暗示である。（中略）」

すべて世の中の事業でも・商売でも・学問的研究でも、これに成功するか失敗を重ねるかは、一にこの純なる心から、直観力が、良く働くか否かにあろうかと思ひます。」

（森田全集 第5巻 306頁 第30回形外会）

このように、「純なる心」からの「直観力」を最も大切なものとして重視しています。

「浮かんで通ること」ということだったら「何とかかなりそうだ」という「思い」は、私という「生命体としての働き」、そこからの「メッセージ」であつたのだ、と今ではそう思ひます。「いのちそのものの判断」、それが「直観」というものなのだ、という気がし

ます。「いのちの下した判断」が、「思い」として意識の上にパツとのぼってくる、瞬間的にあらわれて来るものなので、それを「ひらめき」と呼ぶのでしょう。

「浮かんで通ること」、そこがポイントで、「治る道」への出発点なのだ、と私に教えてくれた。それは、「いのち」のささやきだったのです。大げさかもしれませんが、私にとっては「いのちの啓示」と言っても良いものでした。今ではそう思っています。

頭で考えた「判断」、「論理」では物事はうまくいかないけれども、「直観力」は人間のあらゆる体験と学習をふまえた総合的な力で、その「直観」による「いのちの判断」はまず間違ふことがないようだ、と次第にそう思うようになっていったのです。

13.心の奥底で感じるもの

「何だろう」と、じっと「見つめている」と、あらわれくる

しかし、今ではそう思うけれども、当時の私は、これは一体どういうことなのか、さっぱり分かりませんでした。最初は、取り付く島もなかったのです。

またもや、訳の分からないものにぶつかってしまったのです。これまた困ってしまいました。これは、いったい何なのだろう。そんな状態がどれくらい続いたのでしょうか。

そうこうするうちに、何だか心の奥底で、何か「反応」するもの、何か「感じる」ものというのでしょうか、はっきり分からないのですが、何かもやもやするもの、うごいているものがあるのです。そんな「感じ」が起こってきたのです。それは、不思議な「感覚」でした。今まで経験したことのない「感じ」でした。一体これは何なのだろう。それは、もやもやとした、雲のようにふわふわした、小さな綿のようなふんわりした塊でした。

その時の心の状態を、後になって思い起こして見ると、その時の私は、この不思議な「感覚」、「感じ」、「うごめきだした」ものをじっと「凝視」する、「見つめ」始めたような気がするのです。じっと目を凝らすように「見つめる」と、「感じるもの」、「見えてくるもの」がある。これは「いったい何」なのだろうか、と自分に「問いかけ」はじめたような気がするのです。やがて、パツと「ひらめくもの」が出てくる。電光石化のようでした。

どうしたら治るのか、その道を、その手がかりを、必死に求めていたからなのでしょう、もう40年位も前のことなのに、思い起こしていくと、次第によみがえってくるのです。

「脳科学」の本では、生まれてからの「すべてのこと」が脳のどこかに「記憶」されているのだ、というのです。どんな人でも例外なくすべてが記憶されているのだそうです。最初、そのことを聞いた時びっくりしました。そのことを、私が最初に聞いたのは、発見会の顧問で、問題のある子供を自然に接しさせながら立ち直らせるという活動をしている、在野の教育家だった和田重正さんでした。発見会での講演でそう言ったのです。

「そんなことってあるのだろうか」そう思い、とても信じられませんでした。しかし、「脳科学」の本をいろいろ読んでいくうちに、どうやらそういうことらしい、だから、しんぼう強く記憶をたどっていくと、少しずつよみがえっていくのだ、と思えるようになっていきました。その後、すっかり忘れていたかなり複雑な出来事を、時間をかけてすべて思いだしたことがあります。何回かそんな経験をしたことがありますので、今では、時間をかけて、さまざまな角度から「思いを巡らし」、いろいろな方法を講じていきさえすれば「必ず思い出すことが出来る」、そう思うようになっています。

そして、「そう思い、そう信じて、そうなっていく」、そういうことがあるように思うのです。それはいいことにつけ、悪いことにつけ、そう「思いこみ」、そう「信じる」とそうなっていく。それが「物事の実際の姿」なのだ。しかも、それは「思いもよらないほどの巨大な力を発揮するもの」で、まことに「逆らい難い力」をもっているようにも思われます。それが「潜在意識の力」、「暗示の力」と言っているのかもしれませんが。「心の在り様」、「ものごとの在り様」というのは実に不思議なものだと思います。

「聖書」の中の言葉でしたでしょうか、「求めよ、さらば与えられん」と言われますように、今になってみると本当にその通りだと思います。求めて、求め尽くしたのです。そうしたら、「反応」があった、それが「自問自答」の姿なのではないか、そんな気がするのです。求め、求めていけば必ず「答え」、「解」が得られるものであった、そう思うのです。

今でははっきりと、それは「自分への『問いかけ』」を行ったから、「反応」があったのだと思えるのです。自分の心に「問いかけ」をすると、求め続けると、「奥底の心」が、「奥底の脳」が考えておいてくれて、それなりの「返事」、「答え」、「解」が必ず帰ってくるのだと思うのです。「えっ!!」と思われるかもしれませんが、それは、私のこれまでの体験からそう思うのです。それが、「奥底の自己」、「奥底の自分」との「自問自答」ということでありました。「違うかも」と疑問に思う、「何故だろう」と知りたいと

思う、「えっ!と驚き」不思議に思う、「なるほど」と興味深く思う、これらはみな自分の心への「問かけ」ではないだろうか、そう思うのです

森田先生が、「すべて『懷疑』から出発する」と言っているのも、そのことではないかと思うのです。「脳科学」の本をいろいろ読んでみても、やはり「そうなのだ」と確信を強めていくのです。

自分に『問いかける』、自分に『問い』を投げかける、全てはここから始まるのです。

14.それは「泳ぎ」のことだった

「感じ」を追うことで、「湧いてきた」もの

なんで「浮かんで通る」だったら何とかかなりそうなのか。

当時の私は、疲れ切っていました。得体のしれない違和感、不調感や、いまにも死ぬかと思うほどの心臓の動悸などに、あまりにも長期間（3年ほど）にわたってさいなまれ、翻弄されていた為に、思うように頭が働かなかったように思えるのです。「不安のメカニズム」の本も三分の一くらいしか読めませんでした。何度も、読み続けようとしたのですが、どうしても読み進むことができなかつた、あまり頭で「考える」ことができなかつた、そんな気がしています。今になってみると、「それが良かった」のです。そのように言いますと、おかしい言い方に思われるかもしれませんが、それがかえって、「感覚的」なものとして、大まかな「感じ」として、この問題をとらえていくことになったのです。何が幸いするか分からないもので、それが「塞翁が馬」ということなのでしょう。

ぼんやりした頭で、「なんで『浮かんで通る』だったら何とかかなりそうなのか」と「感覚的に探っていた」ようなのです。そのうち、ある時、ふっと「泳ぎ」のことが思い浮かんできたのです。考えたのではないのです。心の内から、何だかわからないけれども、いきなり、パッと、瞬間的に「湧いてきた」という「感じ」なのです。心の内から「声なき声」が聞こえてきた、と言っていいかもしれません。本当に不思議な「感覚」でした。

15.そして結び付いた

泳ぎを教わった先輩が、言ってくれたこと

私は20才になるまで「泳ぐ」ことができませんでした。小学生の時も、中学生の時も、先輩の人に教わりながら、何とか泳げるようになろうとしました。しかし、どうしても泳げるようにはなれませんでした。その時、いつも教わる人から言われたことは、「君は、水を怖がっている、そこが問題なのだ」、「人間は浮かぶようにできている」、「ジタバタするから沈むのだ」、「何もしなければ浮かび上がる」、と。

そのことが、意識の上に「浮かび上がってきた」のです。

そして、「泳ぎ」にまつわるいろいろなことが思い浮かんできたのです。

そして「結び付いた」のです。

16.「脳は騙されやすいもの」

ずっと「自分のせい」だと思っていた「落とし穴」

私は、少しでも体調がくずれはじめると、またあの時のように、死ぬかと思うくらいになってしまうのではないかと、今度そうになったら本当に死んでしまうのではないかと、すぐにそう「思ってしまう」のでした。反射的に、習慣になっている、という感じでした。

それが「思いこみの力」でありました。この「思いこみの力」はとてつもなく強力なものであり、その「思いこみ」が頑固な症状を形成していった、と言ってもいいようなのです。今では、「いつもそう思う」ので、脳にそのような「回路」が出来てしまい、繰り返すたびに「回路」は太く、強固になり、繰り返すことで、それは「習慣」となって、「体がしっかりと覚えてしまう」ことになる。「人間は習慣の動物」また「習慣は第二に天性」とも言われます。「習慣」はまことにトテツもない力を発揮するのです。

強固な「パターン回路」によって、身体が勝手に動いてしまうのです。そういう意味でも脳と身体は「自動運転装置」なのです。そうすると、それは、逆らい難く強固なものになり、自分の意志の力はまったく通用しなくなってしまう。ちょっとしたことですぐに脳と身体のとらわれの「回路」が開いてしまう、「スイッチ」が入ってしまうことになる。

それが「脳」の働きのメカニズムであったのです。

脳というのは、まことに「思いこみ」し易いもの、「勘違い」し易いもの、「騙され」易いもので、「もともと脳はそのように作られていた」のです。それは、「天の配剤」なのかも知れません。人間が人間になるために背負った「宿命」と言えるのかも知れません。それが、神経症の形成に大きな役割を果たしていた、そこに、今一つの「根源の問題」があったと思うのです。このような、脳の「思いこみ」や「勘違い」、「騙され」やすさに、普通なかなか「気づかない」もので、私もそうでした。私たちは、それを、ずっと「自分のせい」だと思ってしまっていたのですが、「自分のせい」ばかりではなかったのです。それは「脳のせい」でもあったのです。これは、非常に大きな「落とし穴」であったといえるでしょう。私たちは、そのような理解の上立って、「脳」のそのような性質に「騙されない術」を自分なりに見つけなければならないのです。これは、非常に大きな課題でしょうが、どうしても必要なものです。このような「脳の性質」を逆に活用する方法、脳をなだめなだめ、だましまし、良い方に活用する方法を見つけないといけないのです。それは、一人一人が自分に合った方法を見つける、ということなのです。人は誰でも「個性」があるからです。今ではそう思うようになっていきます。

当時の私は、疲れが出始め、身体の違和感があらわれると、すぐに身構えてしまい、恐怖感でいっぱいになって、ついジタバタしてしまうのでした。そんなことが浮かび上がって来て、先輩が指摘してくれた言葉と結び付いていったのです。

そうだったのです。「水を怖がって、ジタバタしてしまうから、沈んでしまう」のです。それでなかなか泳ぐことができなかった、「何もしなければ浮かび上がってくる」、それと同じだったのです。そのことと「結び付いた」のです。

「物事そのものの働き」、「自然の摂理」が心身を浮かび上がらせてくれる、そういうことだったのです。「何もしない」ということは、「森田」がいう「あるがまま」でいる、ということですが、それは、また老子がいう「無為自然」ということでもありました。「自然ニシテ、為スコト無シ」、「自然に任せて、行なうことは何も無い」、「何もしない」のです。

森田がいう、ただ「自然に服従し、境遇に柔順」でいれば「自然に浮かび上がってくる」、ということだったのです。

17.大きな転換点

「新たな流れ」が始まった

こうして私は、「発作を恐れてジタバタしない」、「症状に落ち込み始めても、何もしない、普通にしていれば、元の状態に浮かびあがれる」と思いはじめていきました。

ここが「大きな転換点」だったと言えるでしょう。やっと「出口」が見つかったのです。「手がかり」、「足がかり」が見つかったのです。これで何とかかなりそうだと「実感」的に思うようになったのです。立ち直りへの「新たな流れ」が始まったのです。」

この時私は森田を知らなかったし、発見会も知りませんでした。「不安のメカニズム」という一冊の本があるだけでした。それで何とかするしかなかったのです。つまり、「その時、自分に与えられているものだけで、何とかする」しかなかったのです。

このことは、本当に貴重な体験で、その後の私にとって、大きな意味を持つことでした。

事を前にして、問題解決に当たる時、今、眼の前の自分にすでに与えられているもの、すぐに活用できるものだけで何とかする、ということは、その後、自分ではあまり意識していなかったようですが、今になって振り返ってみると、かなりいろいろの面でそのとおりに行なっていたことのように思えるのです。「今、目の前のものごとの一瞬一瞬に、今、自分が持っているすべてを投入する、ただ目の前のものごとそのものになる」、「その時、信じられないような『創造性』がおのずから発揮されるようになる」、「できないと思っていたことも出来てしまう」。その後の私の歩みは、次第にそうになっていく、少しずつ近づいていく過程であったように思うのです。

それが、この時の体験が「私の原体験」と思う理由の一つでもあるのです。しかしそれは、発見会に入り、集談会に出席し、森田を学ぶようになって、5年、10年と経つうちにそう思うようになっていったもので、発見会、集談会、森田あってこそそのことでありました。そのような場で、いろいろの人の意見を聞き、いろいろな角度から考え合うことができたからであったのです。そこで、私の「観る目」が掘り起こされ、磨かれていったのだ、と思うのです。それは、私にとって非常に大きな意味をもつものでした。

しかし、その時の私は、ただ治りたくて必死だったのです。「必死に求めつづけたから『治る道』が見つかった」のです。決して「あきらめることがなかったから、あきらめられなかったから、『治る道』への出口が見つかった」のです。神経質の「執着性」がプラスに働いたのです。それが森田のいう「両面観」ということでした。

何故「治る道」への出口が見つかったのか。それは、詰まるところ「直観の力」＝「いのちの働きの力」によるものであった、と思うのです。その力によって「ひらめき」が起こった、「いのちが私に教えてくれた」ということであつたのです。

「浮かんで通ること」ということだったら「何とかかなりそうだ」という「思い」が湧いてきたのですが、それを「直観の力」が起こさせたのです。そのことによって私は「次のステップ」に進んでいくことになったのです。なんとありがたいことか。水谷啓二先生の娘であり、精神科医の比嘉千賀先生のいうように、「大いなる力」におまかせして、「直観力」の指し示す道を、「いのちそのもの」の求める道を、ただ進んでいけばよかつたのですから。今の私はそう思うのです。

18. 新たな「ステップ」の始まり

「問い」を「投げかけた」ことの結果

こうして私は、クレア・ウィークスがその著書「不安のメカニズム」の中でいうところの「治るための四項目」、(1) 直面すること、(2) 受け入れること、(3) 浮かんで通ること、(4) 時の経つのにまかせること、のうち(3)の「浮かんで通ること」に「手がかり」、「足がかり」を見つけることが出来たのです。その「手がかり」となったものは、私の20歳までの体験である「泳げない私」が「泳げる私」になって行く過程で、泳ぎを教わった「先輩に指摘されたこと」にあつたのです。それは、①「君は水を恐れている、そこが問題なのだ」②「人間は水に浮かぶように出来ている」③「君は怖がってジタバタするから沈むのだ」④「何もしない、そのままにしていれば浮かび上がる」というものでした。この「泳げるための4項目」、ここに「手がかり」があつたのです。このようにアドバイスされていたことは全く忘れていたことだったので、ある時、このことが、ふっと、心の内から湧いてきたのです。それは、「思い」と言ったらいいのでしょうか、「声なき声」が聞こえてきた、と言ったらいいのでしょうか。そのうちに「ああ、そういうことだったのか」と「分かつた」のです。その「気づき」が新たな「ステップ」へと進ませてくれたのです。その「声なき声」、「気づき」が新たな「流れ」を生み出してくれたのです。

この「気づき」は私にとって非常に大きな意味を持つものでした。

19.「いったいどうしたらいいのか?」、それは「疑問」 「問いかけ」「直観」から始まった

「奥底の自己」との「自問自答」

「浮かんで通るだったら何とかかなりそうだな」と思ったことは、この「泳ぎのこと」、つまり「アドバイスされた内容」のことだったのです。このことを思う時、「直観」（直感）の働きというのはすごいものだと思います。私の「新たなステップ」は「心の中から湧いてきたもの」、それは「思い」でもあるし、「感覚」ともいえるし、両方混じったものという気がするのですが、心の奥底でモヤモヤしていたものが、意識の上に、急に現れ出てきたのです。それを私は「直観」なのだと思うのです。その「直観」から始まったと思うのです。いきなりあらわれてくるので、それは「ひらめき」と言っているのでしょう。

もっとさかのぼれば、クレア・ウィークスのいう「治るための四項目」で本当に治るのだろうか、という「疑問」から始まったようなのです。森田正馬が「すべては『懐疑』から始まる」と言った通りだったのです。そして、さっぱり分からない「治るための四項目」を前にして「どうしたらいいのだろう」と思いつづけたのです。その「思い」が自分への「問いかけ」になったのだという気がするのです。この「疑問」と「問いかけ」が、どうしたらよいか全く分からない私にとって「問題解決」への出発点になったようなのです。

この「疑問」を起こし、自分に「問いかけ」を行ったことによって、「問題意識」が生じ、それをキャッチした「奥底の脳」が考えはじめ、過去の体験の中に関係するものがあるかどうか「情報集め」をはじめ、ついに「泳ぎのこと」に「手がかり」があると「判断」し、そのことを私に教えてくれたのです。そして、「問いかけ」に対する奥底の脳の「解」であり、「答え」が意識の上に登ってきたのです。それが「泳ぎのこと」であり、「アドバイスの内容」としての「泳げるための4項目」だったのです。

それが、私にとっての「気づき」というものであったのです。これら一連のことは「直観力」を基礎とした「奥底の脳」の働きのメカニズムのように思われるのです。これを、私も「奥底の自己」との「自問自答」と呼んでいるのです。この「自問自答」は、10年ほど前から私の中で「疑問」として考え始めたものですが、今では私にとってすべての「問題発見」、「問題解決」の有力な方法になっています。

ここで「奥底の脳」と書きましたが、それは「無意識」の領域での働きをする脳のこと
で、つまり「潜在意識」のことと書いていいように思います。「泳ぎのこと」に「手がかり」
があるというのは「潜在意識」からの「メッセージ」であったのではないか、これまでの
「脳科学」での研究の結果と私自身の体験とから考えあわせると、そう言っても良い
のではないだろうか、と思うのです。そうして、今では「奥底の脳」の働き、つまり「潜在
意識」というのは、「いのち」そのものの働き、と思うようになっていきます。

20. 「暗中模索」、 「試行錯誤」 の過程

「希望は人生の生命」 (森田正馬)

「暗中模索」「試行錯誤」から 希望が生まれ、道が開かれていく

こうして「治る道」への「手がかり」を、「泳げるようになる」ための先輩の「4項目」
の指摘にあることが分かった私は、この「泳げるための4項目」に従っていけば、「治る」
のではないかと思い、「手さぐり」で歩み始めたのです。この時の私にとって、「浮かん
で通ること」と共にこの「4項目」は唯一の指針でした。

私の場合、問題になった事は、発作的な心臓の動悸と身体の違和感、不調感にさいなま
れる、というものでしたが、疲れが出始め、少しでも体調がくずれはじめると、また発作
が起こるのではないかと思いはじめ、そうなったら今度は本当に死んでしまうかもしれな
いと恐れおののく、という「恐怖」からくるものでした。

そうなるについ「ジタバタ」してしまい、「意志の力」とか、いろいろのこを行なっ
て、何とか「抑え込もう」として必死になってしまうのでした。それがかえって「逆効果」
になって私を苦しめていたのです。今までいやというほどそのような状態に陥り、恐怖に
さいなまれてきたのです。そのような事から、「すぐにそうなるのが自分なのだ」という
「思い」が永い間に「習慣」となって、心身にしみついている感じでした

それが私の「自己像」であり、「自己イメージ」であったのです。そのような「イメー
ジ」をもち、「そう思うとますますそうになっていく」という「悪循環」に陥っていたので
す。この「悪循環」をどう断ち切っていくか、そこが問題であったのです。「そう思うと
ますますそうになっていく」というのは「脳の性質」であったのです。その理解に立つこと
は重要なことで、そのことによって「悪循環」が断たれていくことになると思うのです。

それは、15歳の高校生の時に始まり、長年にわたって続いてきたことですので、それは、誠に「強固」なもの、「頑固」なものでした。しかし、何故そうなるのかということでは、今では「思想の矛盾」（自分が思っている事と実際との間に食い違いがある、つまり矛盾がある、それを森田正馬は「思想の矛盾」と名付けた）、「誤った認識」、「思い込み」からきたものだということは、はっきりと認識しているのですが、当時の私は「ではどうしたらいいのか」ということでは、やっと明らかになった先輩から指摘された「泳げるための4項目」だけが頼りでした。

21. 「ジタバタしない」「何もしない、そのままにしている」「普通にしている」

長い間、気付けなかった「アキレス腱」、「型にはめる」、「枠をはめる」

この「泳げるための4項目」を目標にして、何としても、暗黒の「どうどうめぐり」の悪循環から抜け出すしかありませんでした。それは「何から始まった」のだろうか。

私が行なったことは、体調がくずれはじめ、得体のしれない「不安感」、「違和感」「不調感」に襲われ始めても、まず「ジタバタしない」、「何もしない、そのままにしている」、「普通にしている」ということでした。

当時の私は、前にも書いたとおり、3年余りにわたって苦しみにさいなまれたために、「ぼうっと」していて頭があまりはたらかない状態でした。しっかりと頭で「考える」ということができなかつたのです。それがかえって「良かった」と後になって思うようになりました。それは頭で考えると観念的になりやすく、「かくあるべし」になって、実際的に役立つものにならない、かえって邪魔になってしまう、ということからでした。

それまでの私には、「頭で考える」と、「悪智」となって、かえって混乱させてしまう、「悪循環」となり、「自縛自縛」となり、ますます物事がうまく進まなくなってしまう、そういう所が私の大きな問題でありました。つまり、森田のいう「かくあるべし」で「型にはめる」、「枠をはめる」所があったのです。それは、長い間、私がなかなか「気づけない」ことでした。「アキレス腱」であったのです。

22. 「感覚」、「感じ」で追い、「感触」、「実感」、「流れ」で確かめる。それを積み重ねていくやり方

「頭で考えず」「無意識」に行っていた方法

私が実際に行なったことは「感覚で追う」というやり方のようなものでした。「ようでした」というのは、考えてそのように行なったのではなかったのです。「無意識」に行なっていたからなのです。それが「体の働きにおまかせする」「心の奥底の働きにおまかせする」ということであつたと今では思うのです。これもまた、私にとって大きな意味と持つことでした。

それまでの私は、大体において、いろいろな角度から、よくよく考えて、このように行なうのが一番良いようだ、ということを出るだけ見つけ出して、それを目標にして、「目的意識的」にそのとおりに行なっていく、「科学的な、論理の筋道に通っているやり方」、自分ではそう思っていたのですが、そのように行なう、それが主流でありました。今になって考えてみるとそれが結果として「かくあるべし」的になっていたようなのです。それが「型にはめる」、「枠をはめる」ということでありました。それまでは、それはそれで何とか解決できたのですが、今度ばかりはそうはいきませんでした。

今回は、「ジタバタしない」「何もしない」「そのままにする」「普通にしている」ということを「感覚で追って」実際に自分なりにやってみる、その結果を「感触」、「実感」で確かめてみる、そして、大きな「流れ」として良い方向に向かっている、そうであれば「よし」とする、というやり方でした。

どうしてそうなったのか？あまり考えることができなかつたから、そうなった、そんな気がするのです。自然にそうなった、と言った方がいいようなのです。「こうした方が良い」とかいう「目的意識性」がなかつたから、観念的なところから来る「意識性」が「悪智」となって邪魔をしないので、つまり、「かくあるべし」で「型にはめる」、「枠をはめる」ことがないので、「自然性」があらわれ出てきた、そんな感じなのです。それが良かったのです。それで「自然な流れ」になっていった、という気がします。

そしてそのようなやり方を「繰り返し行い」、それを「積み重ねていく」、それが「流れ」になっていく、という「方法」でありました。そういう意味で極めて「シンプルな方法」であつたと言えるでしょう。それは、「小さな行動の繰り返し」、「小さな成功体験の

積み重ね」によって「新たな流れ」が生み出され、「立ち直りへの道筋」が作られていった、ということでありました。「継続」の力がそれを生み出したのです。

しかし、そのことを身にしみて「実感」し、「自覚」するようになったのは、集談会に出席するようになって10年、15年と経ってからのことでした。この期間に、そのような認識が、次第に、深く、静かに、沈潜し、「熟成」されていったのでしょうか。それは、発見会での活動や集談会という「場の力」によるものでした。それはまた、「森田そのものの力」のおかげであり、それが「自然の摂理の力」によるものであったといえるのでしょうか。

23. 「実際感覚」「身体感覚」を養う原体験

「実感」するもの

良い「感覚」、良い「感触」であればそれを続ける。そうでなければ別の方法を考え、試してみる。その時はただそうするしかなかったと言えるのですが、今になってみると、森田でいう「感じから出発する」というやり方そのものであったという気がします。それは、体が「実感」していることを、心の奥底で「これだ」と言っている、「これでいいのだ」と言っていることを「行っていく」、という事でした。このように、「実感」していることをくりかえし「行っていく」、ということは「実際感覚」、「身体感覚」として体が覚えていくということ、血となり、肉となっていくことでした。

その時、自分の中に「このように行なっていくのだな」という「イメージ」が思い浮かんでくるのです。こうすれば「苦しみが薄らいでいく、治っていく」、という「イメージ」が頭の中に「思い描かれる」のです。その通り行なっていった感じでした。「イメージ」して行動していると自然にそうなるのです。不思議なものです。「奥底の脳」には、頭の中に「思い浮かべていること」を、本当の事と受け取り、さらにそれを実現させる働きがあるのです。「行っていること」を「思い浮かべている」と、それが「イメージ」になり、それが「目標」になるのです。「ガイド役」にもなるのです。「イメージ」は、私にとって「治る」という到達点に至る道を切り開く為に、まことになくなくてはならないものでした。それ位その役割は大きなものでした。このようにして、「イメージ」は私にとって、どんなことにも活用できる「宝物」になっていったのです。

このように、「感覚」で追い、「感触」で確かめ、それを積み重ねていくというやり方で、日常生活に差し支えないようになるまでおよそ1年半あまりを要したのです。「治る

ための四項目」の最後が「時の経つのにまかせる」とありますが、全くその通りで、私の場合、実際にそれだけの年月が必要だったのでしょう。「待つ」ことが機を熟させるのです。

当時はチンプンカンプンでしたが、それが分かるようになったのは、月に一回通うだけでありながら、「発見会、集談会という『場』の力」、「森田そのものの力」、「自然の摂理の力」のおかげであった、と今では心底そう思うのです。長い間集談会に出席していると、「森田」の「小さなこと」を「積み重ねる」、「継続する」、このことを重視する発見会、集談会の「場の力」というものの「絶大な効果」をつくづく実感するのです。それは、長い間続けてきたからこそ、起こってきた気持ちでした。

そのことを端的に示したのが、次の浅草集談会での「エピソード」でした。

24. 「偉大なるマンネリ」について

「愚直」ともいえる「継続」と「積み重ね」

集談会では、自己紹介から始まって、いつも「同じパターンの繰り返し」なので、昔から「マンネリ」ではないか、と結構言われてきました。たしかに「マンネリ」は実感でありました。しかし、その反面、この一カ月を振り返りながら気付いたことを出し合い、「愚直」ともいえるほどの「継続」と「積み重ね」とを繰り返していく場でもありました。

「継続は力なり」いわれまますように、漫然とくりかえす「マンネリ」でありながら、その反面では、くりかえすことの及ぼす影響と効果を考えるとき、それは単なる「マンネリ」ではなく、「偉大なるマンネリ」（浅草集談会のベテランの方が6、7年前に言った言葉）と言ってもいいようなのです。それは、「一つ一つの物事には正反両面がある」ということの上に立ってのことであるのでしょう。そのようなマンネリとも言える「積み重ね」と「継続」が、神経症からの立ち直りと、いろいろの面で向上・発展していくうえでも「絶大な力と効果」を発揮するのです。それで、多くの人が立ち直り、向上していったのです。

「偉大」でありながら「マンネリ」でもある。「継続」と「積み重ね」によって「絶大な力と効果」を発揮するのでありながら、反面では、ただ繰り返すという「マンネリ」であった。互いに「矛盾」したものが一つの物事の中に「共存」し、表裏をなしており、決

して切り離せない。それは一つのものでした。「偉大なるマンネリ」には意味が集約されていたのです。ベテランであるその方は、そこを言いたかったのでしょう。

それが「森田」でいう「**両面観**」でありました。

その言葉は、私に大きく、重い「**問い**」を投げかけてくれたのです。

6、7年前か、もう少し前でしょうか、その言葉を聞いた時、すぐに「**共感**」の気持ちがありました。それは「直感的」なものでした。「**そのとおり**」と間髪を入れず思いました。それが、私にとっての「**感じる心**」、「**共感の心**」ということでありました。しかし、「**どうしてそう言えるのか**」はずっと説明できませんでした。このように説明できるまでに、これだけの年月が必要でありました。この間、集談会に出席しながら自分に「**問いかけ**」、いろいろな角度から考え、深く、静かに、「**熟成**」していったのでしょう。今回このような文章を書く機会を得て、このように表現することが出来たのです。やはり、「待つ」ことが機を熟させるのです。集談会は、私にとってもそのような「**場**」でありました。

そして、集談会では、素人でありながら、神経症の体験者として集い、互いの経験を出し合い、話し合っていくことによって、相互に啓発されながら、**神経質の「とらわれ」**から立ち直っていく「**場**」でありました。さらに向上、発展していく「**場**」でもあったのです。その「**場の力**」は絶大なものでありました。それは、確かな「**実感**」でありました。

そのようなことが、「**自助組織**」としての「**発見会**」、「**集談会**」の「**最大の長所**」、「**最大の強み**」であるように思います。神経質者にとって、集談会は、全国的に存在している、大変に貴重な「**場**」であり、どうしてもなくてはならない「**場**」になっているのです。毎月の、そのような「**場**」で得たものが、神経症から立ち直った後でも、たえず今の私を作り続けてくれたのだ、そう思うのです。これからもそれは変わらないでしょう。そこに、私が37年たった今でも発見会、集談会に通う理由があるのです。それを今、さらに一段階高めていくことが求められている、そのような時期に来ているように思われるのです。

このように、実際に症状が改善に向かう「**良い感覚**」、「**良い感触**」であるのか、そうでないのか、ということを繰り返し「**感覚**」で追い、積み重ねることによって、実際的な「**感じ**」、「**現実感覚**」が磨かれていったのではないかと思えるのです。そのことによって治るための「**センス**」がみがかれていく、それが「**実際感覚**」となっていく、そして、その「**実際感覚**」、「**現実感覚**」が「**問題解決**」の上で最も大切なものだとして「**自覚**」するよ

うになっていったのです。この「実際感覚」は、見方を変えれば、身体が覚えている実際の感じ、という意味で「身体知」、「体験知」と言ってもいいように思えるのです。

それはまた「身体感覚」で物事を理解すると言ってもいいようで、このような「『実際感覚』『身体感覚』で物事を理解する」、つまり「実感」するということは、その後の私にとって欠く事の出来ない大切なものになっていきました。

「直観力」というのは、「実際感覚」、「身体感覚」、つまり「実感」を基礎にしているもので、それは、人が見たり、聞いたり、行なったりするすべての「体験や学習が集約」されているもので、それらを基礎にした「総合的な力」であるように思います。要するに、「直観力」という「働きのメカニズム」は、人の「認識」、「理解」というものの最も根源的なもの、つまり「源泉」であるように思われるのです。

この体験は、その後の私にとって、「原体験」と言えるほど、非常に大きな役割を果たしたのです。今日の私の基礎を作っていたものでした。

当時は、そのような事は全く意識していないで、ただただ、このような暗黒の泥沼から抜け出したいという気持ちだけでした。目の前の問題解決に没頭しただけだったのです。

それが「自然の摂理」というものの「力」であるように思うのです

25. 「思想の矛盾」の「根」を断つ

人間が人間になるために背負った「宿命」

私はそれまでずっといろいろ考え、行動するにしても、世間一般で「良いやり方」と言われている事を、そのとおりにやってきたように思います。それが何故か「かくあるべし」的になってしまい、「袋小路」に陥り、心の自由を奪っていったようなのです。それが「自縄自縛」となって私を神経症の泥沼に落ち込ませていったのです。それが「型にはめる」、「枠をはめる」という事の結果でありました。つまり、自分が「良い」と思うことと「実際」との間に「食い違い」、「矛盾」があったのです。それが「森田」でいう「思想の矛盾」でした。「誤った認識」ともいわれます。自分では「思いこみ」でそうなった、と言った方が自分の気持ちにピッタリくる感じで、感覚的には当たっているような気がします。

私は、発見会に入会してから今日までを振り返るとき、この「思想の矛盾」の「根」を断つこと、「誤った認識」、「思いこみ」の「根」を断つことに一番大きな力を注ぐことになった、そうならざるを得なかった、という気がするのです。そして、その「根」を断つために「悪戦苦闘」し、「七転八倒」することになった、やはりそう思うのです。

今でも、それが一番大きな「課題」と言っても良いくらいです。まだまだ続くと言えるでしょう。この「思想の矛盾」の「根」を断つということは、私にとって「根源的な課題」であると言えるようなのです。それは、「人間が人間になるために背負った『宿命』」と言える事ではないか、また「人は何かを得るために、何かを犠牲にしなければならない」とも言われますが、そのことのような気がするのです。しかし、それは、人間が望んで得たものではないのであって、気付いたらあったものなのです。

このような事情から、この「根」を断つこと、は、「半分は可能で、必要なこと」であります。が、「半分はあきらめた方が良い」のかもしれませんが。それは、いつでも人について回るもので、避けることができないもの、そのような理解の上に立つ必要があるのではないだろうか。この二つの側面が、互いに影響を与えあい、現実の中で、シーソーのように、絶えず力比べをしていると言えるのではないのでしょうか。それは、ただ「『自覚』してさえいればよい」のかもしれませんが。

このことは、非常に重要な根源の問題でもありますので、今後の課題として、さらに「熟成」するのを待ちながら、改めて考えさせて頂きたいと思っています。

26. 生きた現実の中で、生きた事実から直に学ぶ

すべての基本

そうでありながらも、私の30歳過ぎてからの体験である、「『感覚』で追い、『感触』、『流れ』で確かめ、それを積み重ねていく」というやり方が「思想の矛盾」の「根」を断つうえで、最も大きな力を発揮したように思えるのです。このことが私にとって「もう一つの原体験」と思う理由であるのです。それは、今回「かわら版」に投稿することになり、改めて今までを振り返った時に「気付いたこと」でもありました。

このこと、つまり「感覚」で追い、「感触」、「流れ」で確かめ、それを積み重ねていく、ということ、そして「実際感覚」「身体感覚」を養っていくということ、このことが「習慣」になり「体が覚えていく」ことによって「思想の矛盾」の「根」が断たれていく、

この事に「気づいた」ことは大変に大きな成果でありました。それは、「新宿森田読書研鑽会」が投稿を依頼して下さり、今までを振り返る機会が出来たからこそ「気付いたこと」でした。その意味で、「研鑽会」に御礼を申し上げたいと思います。ありがとうございました。

同時に、30歳過ぎてからの悩みに悩んだどん底からどのようにして抜け出して行ったのか、というこれらの「過程」は、私自身が「生きた現実の真只中で、生きた事実から直に治る道筋を見つけ出していった過程」であったようで、このことこそが、この30歳過ぎの体験の中での「最大の収穫」、つまり「最大の原体験」であったと言える気がするのです。

「森田理論を学ぶ」ということはよく言われることですが、「理論」を学び、実際生活や仕事の中で行動に移してみて、その通りであることを証明、確認するという「追体験」のやり方は、やはり重要で、必要であります。生きた現実の中で、生きた事実から直に学ぶ」ということが、森田に限らず、やはり、すべての基本であるように思えるのです。それを「森田」は言っているのではないか、私にはそう受け取れるのです。

27. 「暗黙知」、「体験知」について

「言葉」で説明しきれないもの

今回のこの文章で、私が言っていることの中に、具体的に言葉で説明しきれないものがあるのですが、それは「暗黙知」と言っているのかもしれませんが、自分では「体験知」として感覚的には分っている、体の中では理解しているけれども、言葉ではこまごまという感じで、それでも心の奥底では、はっきりとそう思っている。それなのに、すぐに言葉になっていかないものがある。誰でも、日常的に経験していることでしょう。

直観として、最初に心の奥底から湧いてきたものが「初一念」、それはおおむね「暗黙知」で、「言葉化」に時間がかかるもの。場合によっては何年も、何年もかかるものがあります。

体の中では理解して分かっていることを説明できるようになるには、その体験を自分の中に深く「沈潜」させ、「熟成」させながら、いろいろな角度から考え、検証し、それぞれの「考え」、「検証」を言葉に置き換えて説明ができるように、繰り返し積み重ねていくことによって可能になるものです。それにはやはり一定の時間がどうしても必要なものです。

「体験知」として体では理解しているけれども言葉では説明できない、それが「暗黙知」なのですが、体で理解していることの大部分は「暗黙知」と言っているのでしょう。

例えば、「自転車にどうしたら乗れるようになれるか」、それを言葉で説明できるかといえば、大体誰でも言葉に窮するでしょう。発見会、集談会では、言葉での説明を求められることが非常に多いのが特徴です。しかし、そこには限界があります。それにもかかわらず、常に求められるのが実情で、人の心の実際の姿です。

「説明」というのは、中々の「難物」で、「曲者」なのです。簡単には出来ない、軽々しくは出来ないものがある。そのように理解し、自覚することは重要なことです。

「説明」とは、そういうものなのだ、と経験からつくづく思います。この「説明」と、自分で考え、自分で行動して「会得」する、つまり「体得」と「説明」との関係がうまく「調和」するようになることは、これからも発見会、集談会にとっても、そして私にとっても、改善を求められる大きな課題であろうと理解しています。

この「暗黙知」という言葉に関係した問題は、ここ6-7年の間に私の心の内にふくらんできたもので、非常に「興味」をひかれた言葉でした。かなりの「奥行き」と「重み」のある「テーマ」のようで、これからも、腰を据えて、向き合っていきたいと思っています。

28.「不安のメカニズム」の「治るための四項目」が果たした役割

クレア・ウィークスが「不安のメカニズム」の中で「治るための基本項目」、として挙げた（1）直面すること、（2）受け入れること、（3）浮かんで通ること、（4）時の経つのにまかせること、この四項目は、先に書いた通り、当初はまるでチンプンカンプン、全く理解できないものでした。

しかし、それが、森田に出会い、発見会に入り、毎月集談会に出席するようになってから、自分の今までを振り返り、なぜ神経症に陥ったのか、何が問題だったのか、ということを経験する機会が得られるにつれて、少しずつ熟成され、理解していくようになったのです。それは、「物事そのものの力」によるものでした。

森田を学ぶようになって、5年、10年と経つうちに、30歳を過ぎてからの3年余りの体験は、いろいろの意味で、私にとっての「原体験」であると思うようになっていったのでした。最後に、この「四項目」の果たした役割とその意味を考えてみたいと思います。

29. (1) 「直面すること」—「向き合う」、「逃げない」、 ということ

「直面すること」、これは、今では「向き合う」ということなのだとして理解しています。「自分と向き合う」、「物事と向き合う」ということだったのです。今、自分がぶつかっている問題と「向き合い」、その問題から「逃げない」ということでありました。

当時の私は、この泥沼の地獄の苦しみから何とか抜け出したい、元の自分に戻りたいと必死でした。ただそれだけでした。ですから「逃げない」ということなどは考えていなかったのです。ただただ「治りたい」一心だったのです。「どうしたら治るのか」という課題と真っ向から「向き合って」悪戦苦闘していたのです。「逃げない」ということは全く意識していなかったのです。考える余裕などなかったと言った方が当たっているかもしれません。必死になって「自分の現実」と取っ組み合いをしていたのです。「自分の現実」とは自分の「思い込み」、「思想の矛盾」によって作り上げた「虚構」でありました。滑稽なことに長い間、この「虚構」を「現実」と「錯覚」し、「錯覚」と「格闘」していたのです。しかし、この「錯覚」による苦しみは、私をさんざんに悩ませた「現実」でありました。

今では、「向き合う」ということは、「孫子の兵法」で「彼を知り、己を知らば、百戦あやうからず」といわれますように、私にとっては、「自分を知り」、「物事の在り様のメカニズムを知ること」、つまり、「自然の摂理を知ること」と理解するようになっていきます。何よりもまず、「自分と向き合い、自分を知る」ことと思っているのです。自分を知り、物事の在り様を知り、自然の摂理を知ることにより、「自分自身の物の見方、考え方、行動の仕方」が確立していくこと、その努力を日常的に行っていないと、起こってくるいろいろな問題に十分対処できない、と自分の体験から思うのです。

今では、「自分と向き合う」ということは最も「根源的な問題」だと受け止めています。この問題は、これからも、あの世に旅立つ時まで続いていくことでしょう。

30. (2) 「受け入れること」について

頭から「自分を信じる」で始まった「流れ」

当時の私は、「受け入れること」ということそのものが、いったい何で問題になるのか、それさえ分かりませんでした。ですから、心がまるで反応しないという感じでした。考えそのものが出てこない、考えることができない、考えようがない、ということでした。

これもパスするしかありませんでした。

しかし今では、「自分」や「物事」、「自分に起こった出来事」を「受け入れる」というのは、誰でもそう簡単に出来るものではないと思っています。特に「自分を受け入れる」ことは、私にとってもなかなか出来ることではありませんでした。森田を知って10年以上たってから、少しずつ自分を受け入れるようになって行きました。それは並大抵の過程ではありませんでした。

その大きなきっかけは、50歳を過ぎて、持病の腰や体調の悪化で、やむなく転職せざるを得なくなった時、このままでは自分を「受け入れる」ことは出来ない、転職という現状も打開することは出来ないと思い、とにかく、頭から「自分を信じる」、「自分を受け入れる」ことにしたのです。何故そうしたのかというと、「自分を信じる、受け入れる」そこがキーポイントで、「信じることから始める」、「そうするしか道はない」と思ったからでした。これも「直観」からでありました。どうしたら「自分を受け入れる」ことができるのかと、今までいろいろな「試み」を行った体験と学習の上に立った時、自然に「心の奥底」から湧いてきた「思い」であったのです。

私は20代後半のある時から、「人」も「物事」も「信じていいのだ」と思うようになりました。しかし、「自分」にだけは心の奥底で疑問符がずっとあって、どうしても「信じる」という気持ちになっていくことができませんでした。20代の後半、その活動には疑問を感じ始めていて、このやり方ではいずれ行き詰まり、続けられなくなる、そう思いはじめていましたが、自分では、「志」を貫けなかった、とっていたことと関係していました。

しかし、信じきれない自分を受け入れるにはどうしたらいいのか。もう今までのやり方では解決できない、と心の奥底でははっきりと自覚して行きました。

それが、頭から「自分を信じる」、「自分を受け入れる」と決めてから少しずつ「転換」が起こり、「あらたな流れ」が始まったのです。「自分を信じ」、「物事を信じ」、「人間を信じる」、「すべてを信じる」、そこから新しい人生が拓かれていったのです。

これは、私にとって「敵」とした「事実」でした。何故「自分を信じる、受け入れる」と頭から決めたのかというと、それまでは、論理的に追及していたのかも知れませんが、そのような立場の上で、いくら自分を信じる、受け入れようとしてもそれは出来ないことだ、と思ったからでした。それまでの過程がそれを雄弁に物語っている、そう思ったのです。

31. 「形から入る」ということ

そこから起こった「突破」

その時の私は「頭から自分を信じる」しかない、はっきりそう思ったのです。これも、ただ単に論理を追っただけではありませんでした。たしかに、論理で追うこともいろいろな角度から、自分なりに考えて考え尽くした、そう言ってもいいのかもしれませんが、最終的にはやはり「直観的」な判断でした。心の奥底から聞こえてくる「声なき声」に従った時、それが、私にとっては間違いなく「突破」になりました。

この「頭から信じる」ということは非常に大きな「発見」でありました。それが「形から入る」ということでありました。それは考えてそうしたというものではないのです。

「形から入る」というのは「森田療法の基本」なのだと思うのですが、それまで学んだ「森田」が、自分でも気づかぬうちにそのような「発見」をさせた、そんな気がするのです。とにかく「信じる」ことだ、「形から入る」ことだ、それが「受け入れる」有力な方法なのだという「イメージ」がいつの間にか形成されていて、私にそう言わせるものが、どことなく「敵」としてあったようなのです。

なぜそう思うのだろうか。それは、「森田正馬全集第5巻」の「形外会の記録」を何回も何回も、丹念に読み込んで、大事なところを書きとって、「見出し」と「要約」を作り、コピーを取り、20枚で一冊にし、六冊ほど作り、通勤電車の中でも毎日読んだことから来ているように思えるのです。手書きでしたので、一頁清書するだけでも10時間くらいかかるものでしたから、作るのに3年余りかかりましたが、その間に、「書く」こと、「読む」こと、「思いめぐらす」こと、「行動」すること、それらが「相乗効果」を生み、次第に

血となり肉となって、それが「形から入る」ということを私に「発見」させたと思うのです。

そのことについては、機会を得た時に、稿を改めて書かせて頂きたいと思います。

何にしても、頭から「自分を信じる」ことによって「突破」することができたのです。「あらたな流れ」が始まったのです。それが「実際に起こったこと」であり、そのことによって私は人生を前進させることができたのです。

このように、「自己受容」の「大変さ」を、自分の体験からも痛切に感じています。

今になって考えてみると、当時の私は、「今の自分の現状から出発する」しかありませんでした。とにかく、今の苦しんでいる現状から何としても抜け出したかったのです。その為には「何でもする」という気持ちでした。必死でした。その道しかありませんでした。

その後、森田を学ぶようになって分かった事は、私がさんざんに苦しんだ神経質の「とらわれ」の症状は、「思いこみ」や「思想の矛盾」から自分で作り出した「架空」のものでありました。それが「虚構」ということであつたのです。自分の「観念性」が生み出したもので、起こるべくして起こつたもの、つまり、自分がまいた「種」だつたのです。

これは今更どうにもならないことでありました。これはすでに自分が起こしてしまつていた「事実」であつて、どうにも否定することのできないものでした。「事実」として認めざるをえなくなつていったのです。この「事実を事実として認める」ことが「受け入れること」につながつていった。それは、「事実を事実として認める」ということが、横から回り込んでいき、「受け入れること」になつていった。外堀が埋められて、気が熟して、そうなつた、そんな感じでした。

32. 「肯定」するということ

世の中、物事、そのままで100%、そのままで満ちている

この「受け入れる」、「事実を事実として認める」ということは、実は、大変に意味の深い問題であつたのだ、と次第に理解するようになっていったのです。これを私は「肯定」することでもある、と受け取っています。この「肯定」する、「受け入れる」、「事実を事実として認める」という問題は、ずっと考えてきたことでした。時に必死に「格闘」して

きたことなのですが、ここ数年の私に、改めて、非常に大きな意味を持つ、重い事柄としてあらわれ出てきた、という気がするのです。

どういうことかと言いますと、私は50代に入る頃からか、その前からか、世の中、物事、すべてそのままで100パーセント、そのまま満ちている、過不足なし、良い、悪いはないのだ、と思うようになっていきました。だから、物事に接していく時、また「問題処理」をするにあたって、良い、悪いは抜きにして、とにかく、まず「肯定」する、という立場に立って対処していく。自分ではそのつもりで物事に接していました。

とにかく、まず「肯定」する、そうすると問題が解決する方向に行き始める。「否定」する気持ちで接すると、なかなか解決していく方向に進まない。今まで、そのようにやってきてそれなりにうまく解決してきたのに、それだけでないものがあるようなのです。

そのことを現実の中で痛切に感じるのです。何故なのか、「何かもやもやするもの」があるのです。それを明らかにする必要がある、一段階深める必要があると感じるのです。どうやら、今までの自分のままではこれ以上前に進めない、そのことを強く思うのです。そこに何か妨げているものがある。それが「何」なのか。私自身が、ただ「脱皮」するだけでなく「もう一度生まれ変わらなないと、この現状の、『突破』も、『解』も、でてこない」、いろいろ考えても、やはりそう思うのです。

この問題も、「自問自答」をたえず繰り返し、実際の出来事を**実感的に**追って行かないと、それがどういう問題なのか、どう対処したら良いのか、その**実際的なメカニズム**、「解」がハッキリしてこない気がしています。体では何となく感じているのに、言葉にならない。この問題も、私にとって「**暗黙知**」とっていいようです。これからも、そのことを自分にたえず「**問いかけ**」、深く、静かに、沈潜し、「**熟成**」させながら、機会を得て、改めて取り組みさせて頂きたいと思います。

33. (3) 「浮かんで通ること」について

最も分かりにくいものが、最も大きな役割を果たした

「**治るための四項目**」の中で、当初、この「浮かんで通ること」が最も分からないものでありました。それなのに、「浮かんで通ること」だったら「何とかなりそうだ」という「思い」が心の内から湧いてきたのです。そして、それは「**泳ぎ**」のことで、①「水を恐れている、そこが問題なのだ」、②「人間は浮かぶようにできている」、③「ジタバタするか

ら沈むのだ」、④「そのままにしている、普通にしていれば、必ず浮かび上がる」ということでありました。この「泳げるための4項目」を繰り返し、実行していくことによって、1年半余りかかりましたが、日常生活に差し支えない所まで、何とかこぎつけることができたのです。自分でも、よくそこまで一人で辿り着いたものだと言わなければならないほどです。しかし、それは自分ひとりの力で辿り着いたものではありませんでした。ひとえに「直感力」のおかげ、「物事そのもの」の力、「自然の摂理」の働きのおかげであったのです。

その過程を改めて振り返ってみると、「何もしない」、「そのままにしている」、「普通にしている」ということを実行していると、「身体そのもの」が、「本来の在り様」に立ち返っていくように動いてくれる、そんな「感じ」でした。「物事そのもの」が「本来の姿」の水面にまで浮き上がらせてくれるのです。それは日常の目の前の「必要時」をただ行なっているということでありました。それが「在るがままに在る」ということであつたのです。つまり、「放任」し、「そのまま」にしていると、日常の「物事そのもの」が私を浮き上がらせてくれたのです。

それは、病気を治すのは、薬や医者ではなく、その人自身の「自然治癒力」が治してくれる事と同じだったのです。ただものごとの自然に従って「おまかせ」していれば良かったのです。それが森田正馬のいう「自然に服従し、境遇に従順なれ」ということであつた、今では、そう思うのです。

私が、暗黒の泥沼から立ち直る上で一番役立ったのは、この「浮かんで通ること」でした。最も分かりにくいものが、最も大きな役割を果たしたのです。本当に「不思議」です。「事実は意外なもの」、「生きた事実の世界は驚きの世界」ということをつくづく思います。

34. (4) 「時の経つのにまかせること」

「時の流れは最大に良薬」、時は、いつも物事を清め、洗い流していく

前項に書いた、「泳げるための4項目」に従って、「ジタバタしない」「何もしない、そのままにしている」「普通にしている」という事を実行していくこと、それは、私にとって大変に「根気」のいることであり、エネルギーを使うことでありました。以前は、疲れが出始め、体調が乱れ始めると、さあ大変、何とか抑え込まなくては、とついジタバタしてしまつたのですが、それを「何もしない」のです。それは、私にとって誠に「大変な

こと」であったのです。その時のことを思い起こしてみると、ジタバタすることが「習慣」のようになっていた、そのエネルギーをどうしたのか、何に使ったのかというと、「何もしない」事によりどういう状態が起こって行くのかを「観察」し、自分の状態がどうなっていくかを「感覚」で追い、結果を「感触」で「確かめる」ことに使ったようなのです。「ようなのです」と言うのは、自分では意識していないで、「自然」に、「無意識」に行っていたからです。最初のうちは、中々うまくいきませんでした。繰り返して行かない、積み重ねていくうちに、「何もしない、そのままにしている」事が少しずつ出来るようになり、それにつれて、「とらわれ」の苦しみは少しずつ薄らいでいったのです。それは「行きつ、戻りつ」する過程でした。しかし、「この方向でいいのだ」、そう思いました。元の自分、本来の自分立ち返っていく新しい「流れ」が次第に生まれていったのです。後は、その「流れ」を確かなものにして行っただけです。やはり、意識しないで行っていたもので、「自然の摂理の力」のなせることで、その力に「おまかせ」でした。

日常生活に差し支えない所までこぎつけるのに1年半余りかかりました。それが「時の経つのにまかせる」という事であったのです。

昔から「時が解決してくれる」とか、「時の流れは最大に良薬」とか言われています。時は、いつも物事を清め、洗い流していくようです。「時の流れは物事の流れ」。「時の流れ」と「物事の流れ」はひとつなのだ、この時の体験からそう思うのです。時の経つのにまかせて、「物事の流れに乗っている」と、いつの間にか目的地に近づいていたのです。それは、ただ目の前の必要時を行なっていればよかった、ということでもあったのです。

こうして私は、神経症の苦しみから解放されていったのです。

この「治るための四項目」は、私にとって、神経質のとらわれから解放されていく上でなくてはならないものでした。この時に限らず、この「四項目」なくして今日の私はなかった、と言っても過言ではない気がします。それがこの「四項目」の果たした役割でありました。その内容は「森田と全く同じ」なのだ、そう思っています。発見会に入って37年間、森田と、発見会、集談会と共に歩んできた私の体験から、実感としてそう思うのです。

この「四項目」は、これからの私たち一人ひとりにとって、神経質のとらわれから解放されていく上だけでなく、「本来の自分」に立ち返り、「自分らしい自分になる」という「自己実現」が果たされていく上でも、さらにいろいろの面で「向上・発展」が得られていく上でも、なくてはならない役割を果たしていくのではないかと、そう思うのです。

その過程は、末広がり、限りなく続く、実り豊かな、心おどる道のりになるでしょう。

そこに至る道を見つけ出し、歩み始める時、よみがえった、新しい、生き生きとした発見会、魅力あふれる集談会に生まれ変わっていくことでしょう。

そこには、本来の、あるがままの、自分らしい自分、再び、新しく生まれ変わっている自分がある。

そのような姿を、こころに思い描くとき、そこに、希望を感じるのです。

新たな力が、からだのすみずみから湧いてくるのです。

「希望は 人生の生命」 （森田正馬）

この言葉が、心に響いてきます。

完