

## いのちにたどり着くまで

—— からだの叡智が導いた所 ——

グラバア 俊子 (南山短期大学教授)

### はじめに

今回の特集は“いのち”であるが、人間関係の領域において今“いのち”に焦点があたるのはどうしてか、ということに大変興味がひかれる。多くの方々がどのように“いのち”というテーマに関心を持ち、アプローチしているのか知りたいと思う。なぜなら私自身、今“いのち”のただ中に降り立ち、そこでどのように在ったら良いのか探し始めたところだからである。

人間関係センター紀要、人間関係第8号に「第二の大航海時代の生涯学習」を書いた。約5年前のことである。そこでは、1) 今なぜ生涯学習が語られるのか、アメリカを鏡として20世紀半ばから現在に至る流れ、2) 現在我々が直面している種の存続にかかわる危機と、危機を形成している問題点のいくつか、3) そしてその突破口を、ボディワークの視点から考えてみた。

そこで我々は今、生存指向→成長指向→新たな生存指向という潮流に乗って航海を続けていると指摘した。それは人間中心の視点から見ると、個の生存・家族そして広い意味でのグループの生存(存続)→個の、尊厳をもった人間としての生存→それを前提とした人類という種の生存という流れになるであろう。

前回考察を進めて行く上での困難さは、私自身航海の目的地が分かっていないことであった。現在それが見えているかということ、以前と大した違いはないように思う。違いはとにかく船を降りたということである。航海は終わったが、旅がこれで終わりという保証はもちろんない。降り立ったここが、どのような所かも定かではない。分かっているのは、ここが“いのち”だということ、そして空気と匂いが今までと違うという感じである。そして、ここは旅する必要や目的地さえ無い所かもしれないという、漠とした想いである。

今回の拙稿は、いわばここに至るまでの、私の旅の航海日誌からの抜粋であ

る。今ふりかえってみれば、いのちにたどり着くのは当然の帰結というか、自然なことのように見える。しかし航海中には皆目見当がつかなかったのである。またそのような個人的な体験を述べることは、あまり意味がないと思われるかもしれない。このようなアプローチをするのは、筆者の体験学習に関する仮説の一つからきている。つまり、「体験学習とは自分自身の体験を素材として学ぶ学習方法である」というものである。個人的な体験を記述しそれを端から眺める視点をとることにより、私的な部分をそぎ落とし相対化を試みることによって、かえって体験の独自性と本質を取り出そうとするのである。少々大げさかもしれないが、私を生きること自体が実験であり、個を生き切るにより普遍へ至る道を求める実験でもある。ただし今回は、具体的な体験そのものには余り触れない。内容的には重複するところもあると思うが、第8号を併せて読んでいただければありがたい。

本稿の内容は次の通りである。

- 1、水先案内としての“ことば”
- 2、羅針盤としての“からだ”
- 3、伏流―暗闇に対する恐れ
- 4、いのちに降り立って

## 1、水先案内としてのことば

この航海の中で方向を定める役割を果たしたものは幾つかあるが、その一つが水先案内としてのことばである。そして、このことばには二種類あった。一つは門としてのことばであり、もう一つは星座としてのことばである。

### 門としてのことば

人生のところで、自分の中に、ある言葉というか断章を発見する。それはインスピレーションとは異質なものである。今まで自分の意識になかったものが、ハッキリと意識の中に存在するようになる、という点では同じである。しかし両者はまるで違うのである。

インスピレーションは何かに触発されて、または突如、自分の中でひらめくものを感じる。その途端、「ああ」と腑に落ちるのである。今までの考えてきた問題の答えであったり、新しい展開であったりする。それはジャンプがあったとしても、結局今までの私の過去から未来へのリニアな思考を形成し押し進めるものである。インスピレーションは自分にとって全く新しいものでありながら、出現した時点ですでに、自分の世界の一部になっていることが了解されているのである。

ところが前者は全く腑に落ちない。何処からどのように意識の表面にやって

来たのかさえ定かではない。それどころか意味も曖昧なことが多い。今まで住んでいた空間に突然オベリスクが出現したようなものであり、少々不気味な不可思議さがある。どうやら自分の今までの生きざまと関連があるとは思うのだが。このオベリスクは何処から来たのか、自分はこんなもの預かり知らぬ、もしかしたら誰かが運び入れたのでは、等々思うのである。やっかいなことに、そのオベリスクは出現してしまったのであり、私の生息空間から取り除くことができない。唯一できることは、それを私の生息空間に取り込むことと思ひ定め、オベリスクに刻まれた碑文を読み解こうと試みるわけである。

具体的な例をあげてみよう、最近のものは、まず1994年の2月、真っ白な富士が眼前にせまる伊豆半島、各論－創造性開発の集中授業の最終日のものである。「時を超えて長い長い旅をするのに、船がいった。私という船が。声をする“船を捨て岸辺に降り立て。今ここに”」。そして1995年6月、やはり八ヶ岳を背に富士をのぞむ清里、各論－自然と人間の集中授業の時である。「私を生きるのではなく、いのちを生きるのです」である。

これらはまた、航海の途中霧にまかれやっと晴れたと思ったら、船の舳先にオベリスクがそそり立っていたようなものである。行く手を阻まれたようで不安になり、その碑文がスフィンクスのかける謎のようなものに思え、先へ進むのを逡巡してしまう。仕方なくそこで錨を下ろし、静かに今までの旅を振り返ってみる。するとこのオベリスクは私の私的な生息空間への侵入者ではなく、唯そこに在るもの、読み解かれる必要の無いものだと分かってくる。つまり訳が分からないと思うから不安になるのだが、今ここにオベリスクが在るということは、かえってこの旅が方向を見失っていないことの証だと気づくのである。碑文は私個人に対するメッセージではなく、くぐり抜け通過されていくものだということが分かると、このオベリスクが見えない門の前に立っていることが了解される。

門とは、ある世界ともう一つの世界の区切りを示すもの。そして新しい世界への入口である。このオベリスクの碑文は未知の新しい世界を語っているのである。どうしてそれが門をくぐる前に、完全に理解できようか。そしてそこで問われるのは謎に対する答えではなく、未知の世界へと門をくぐり抜けるか否かの決断なのである。

### 星座としてのことば

こちらの方が理解しやすいであろう。実際の旅においても、ある星と自分との位置関係から今自分のいる位置を確かめるということは、古くから知られた方法である。このことばもそのような役割を果たすものである。自分の言動を、あることばに照らして計るのである。

一番最近のものは「自己実現」である。人間関係科のごく初期に価値観の実習を行ったことがある。非常に単純なもので、十幾つかの単語を、自分にとっ

て価値の高い順番に並べるものであった。私自身も学生と共に行ったが、1回目は「愛」が1番で、「自己実現」が最下位であった。8期生の卒業合宿で同じ実習を行った。大きな変化は、「愛」が3位で「自己実現」が1位になったことである。第1回目、「自己実現」が最下位になったのは、その価値が最も低かったというのではなく、その時私には「自己実現」という言葉の意味が分からなかったのである。

「自己実現」は、心理学者のアブラハム・マズローが提唱した心理学の専門用語である。たぶん当時も知識としては知っていたはずである。しかし、「愛」に象徴される、私の他者志向性が理解を妨げていたのだと思う。はっきりいつからとは言えないが「愛」という星座を位置を確かめる指標とすることを止め、その後約20年間「自己実現」という星座によって航海を続けてきたのである。前に述べた各論創造性開発においても創造性ということ自体を自己実現の創造性というテーマに絞って授業を進めることになった。航海を続けるうちに、私が前に使っていた愛という星座が地平に沈み、もはや方向を定める手がかりにならない場所に着いたともいえよう。それ以来自己実現という星座を見上げ、まさに“私を生きる”ことに専念してきた訳である。

またこの大宇宙には、私が指標としてきた「愛」という星座の他に、さまざまなたちの愛という星座があるに違いない。ただし、今私の視野にはそれははっきりとは見えないのである。しかし時のめぐりとともに、夜の空にも新しい星々が姿を見せてくれるに違いない。

## 2、羅針盤としてのからだ

旅をするにあたって、“私という船”は、どのようなシステムで操舵していたのであろうか。羅針盤としてのからだと言っているが、それはからだを羅針盤に据えた統合システムなのである。からだのみを用いている、ということではない。逆にからだも忘れていない、と言った方が良いかもしれない。からだと心と頭による総合システムなのである。

### 人間のもつ三つの叡智（からだ・こころ・あたま）

知性偏重の人間観が、我々が直面している危機を形成する一つの要因であり、全人的人間観が突破口になり得ることは前稿でも述べた。全人的人間観の具体的記述として、人間のもつ三つの叡智に簡単に触れたが、ここでもう一度確認しておきたい。

まず、五感によって我々は外界の事物を受け取ることができる。五感がなければ事物の存在も知ることができない。存在に気づくことによって初めて外界の事物、人、物、出来事と関わるのが可能になる。からだの叡智はかかわり

の基盤を形づくるといえよう。

実際に自分が外界と関わった時に、さまざまな感情が生まれる。そうした感情が動く時に「ああ、かわいそうだな」とか「これは好きだ」というように、その出来事や物や人と自分がつながっていく。心の叡智が生きられることによって、外界と自己を結びつける力が生まれるといえよう。

しかし、それだけでは私という独自性、限定性から抜け出すことができない。「自分がこうして触れて感じているものごとに、どういう意味があるのか」「この世界でどんな位置に置かれているのだろうか」と事物の本質や法則を理解するのは思考によってであり、頭の叡智が働くのである。つまり、存在に気づき、結びつき、それによって心が動いて考えるというプロセスがあり、その結果として「私はこちらしたい」という意志につながっていくのである。頭の叡智が他の二つの叡智に支えられている時に、初めて意志という形になるわけで、三つがバラバラに切り離されてあれば頭は単なる情報処理機能になってしまうのではなかろうか。そこからは、外界とかかわる力、生きていく力は生まれてこないと危惧しているのである。操舵システムとして考えると、いくら高性能のコンピューターを搭載していても、自動操舵装置に任せられるのは、天候の安定している時の定期航路だけであろう。

### 感情の発見

三つの叡智に関して述べたことは、ある意味で当たり前で何も新しいことではないように見えるかも知れない。問題は、構造的には当然のことが現実の生活では実現していないことである。私の場合、私という意識が明確になってからの半生は頭で生きていたといえる。それは多分生育環境の影響が大きかったと思われる。両親が感情的になったり喧嘩をしたところは見たことがなかった。もちろん叱られることは多々あったが、叱責であり感情的な対応ではなかった。私が表明する問題や不満や要求は、こちらが納得できるまで話し合われた。そしてそれは親の権威によるものではなく、対等な発言権のもとでの公正なものに思えた。

このような家庭環境で育った私は、感情をコントロールする生活態度を身につけ、行動や判断の基準に、少なくとも意識の上では自分の感情を持ち込むことは殆どなかった。当時の私を知る人が「理性的な学生」と評したそうだが、私にとってはただそれ以外の在り方は想像だにできなかったというにすぎない。

大学院1年次に恩師に勧められ、学園闘争後の大学改革カリキュラムの一環、文学部相関カリキュラムと銘打った集中合宿授業に参加した。Tグループ・トレーニングであった。そこで指摘され気づかされたのは、自分の感情にアクセスするルートを見失っていることであった。それは衝撃であった。Tグループ・トレーナーの指摘によれば、理性と感性がありながら、理性からのデータしか使っていない片肺飛行ということであった。

## からだの発見

自分と世界の意味または基本原理を知りたいという欲求によって動いているにもかかわらず、己を知る方法は見つからなかった。私が持っていた愛という星座を中心に据えた海図には、その手がかりは示されていない。その海図でたどり着いた地点は、私が自分を大切にできていないという気づきであった。教える立場に居た私としてはこれもまた衝撃であった。私が自分を大切にする仕方を知らないで、どうして学生にそれを教えることができようか、また学生を大切にできようかという問いを突きつけられたのである。

そこで出会ったのが、からだである。自分とは何かが分からない。したがって自分を大切にすることはどういうことかが分からない。それならまず自分のからだを大切にすることから始めよう、それなら何とかすることが見付きそうだと考えたわけである。苦肉の策であった。からだを意識的に関わっていくうちに、からだが探していた自分に至る道を提供してくれることが分かってきた。それが私にとってボディ・ワークという取り組みでもあった。（「ボディー・ワークのすすめ」創元社1998年参照）

後半の約20年は、考える前に、感じること（五感と感情）を大切にしながら航海を続けてきた。この羅針盤を採用するのはたやすい選択ではなかった。賭であり、冒険であり、なにより実験であった。マズローは自己実現をenvironmental support から self support へと説明することがある。自分を取り巻いているさまざまなものや人、それには社会のもつ価値観も含まれるわけだが、それらに支えられている状態から、自分が自分を支える生き方へ移行することが自己実現だというのである。それはまさに、自分が触れ、聞き、見そして嗅ぎ分け、味わい分けた自分の実感を手がかりにしていく生き方である。しかし、ともすると自分の外側で既に結論の出されている、知的な情報によって物事を判断し選択する誘惑にかられる。自己実現という星座を中心に据えた海図には、何の保証もないからである。多くの人に買われ支持されている海図の方が安全で信憑性が高そうに思われるのである。ここでも、自分が選ぶしか無いのである。

## 新しいナビゲーション・システム（イメージ力）

ここで考えておきたいことは、意志に至るルートは果たして三つの叡智で述べたものだけかということである。直接経験と間接経験の問題でもある。つまり結びつける力が生じるのは、からだ物理的にそこに存在しなくてはならないということである。力の強弱は別として間接経験でも可能なことは言うまでもない。そこでの印象形成を助けているものはイメージ力だと考える。イメージ力は創造性とも深く関わり三つの叡智をより自在につなぐルートを提供するように思う。イメージする力がどのように育まれるのか、そしてイメージの持つ力はどのようなものか、大脳生理学による解明が進んでいる。しかし、その

パワーと可能性については、まだまだ開かれていない未知の領域が大きいように思う。そしてこれからの旅で、何処へも行かない旅かもしれないが、イメージ力が大きな役割を果たすという予感がある。

### 3、伏流—暗闇に対する怖れ

私のこれまでの航海を、難しくそして冒険にしたのは何であろうか。その一つは、舵の通りには進ませてくれない海面下の海流である。表面には現れない流れだが、時には思いもかけない激しさと船を揺さぶり、とんでもない所に連れて行くのである。私にとってそれは、暗闇に対する恐怖である。幼い頃の記憶にもそれはあった。暗闇が怖いのは、そこにいる見たことも会ったこともないお化けが怖いのである。恐怖は強いものであり、暗い所で怖くていったん走り出したら止まらないのではないかと、気が狂うのではないかと思う程であった。実際に走りだしてしまい、転んで怪我をしたこともある。

このような恐怖を理解する方法の一つは、外側で起こっていることを自己の内側の世界の投影とみて、自己の内側を見直すやり方である。その手法に従えば、私の暗闇に対する恐怖は、自分の内側にあるまだ生きられていない自分に対する不信頼であった。自分の感じるままに生きて良いものだろうか。私はまだ生きていない部分、知らない部分にとんでもない怪物が潜んで居るかも知れない。船を進める海域には、常にこの怖れの伏流が渦巻いていたのである。

この伏流を乗り切るには、結局暗闇と直面するしかなかった。アメリカで受けた二週間のセミナーの丁度まん中に、沈黙と断食そして一人で過ごす三日間があった。私はその時を、かつてそこに住んでいたアメリカ・インディアンの埋葬地のある聖なる山で過ごすことにしたのである。闇と対峙しようと思った訳ではない。逃げだしたいほど怖いが、山に行く必要があると感じたのである。そして、彼らの伝統的な通過儀礼の一つであるヴィジョン・クエストに酷似した体験をし、暗闇とそれなりの付き合い方ができるようになったのである。それは自分の感じるものに信頼して行動するという経験を、少しずつ積み重ねた結果であったと思う。暗闇に対する理解は、この体験を経て可能になったのである。信頼するという表現は適切でないかも知れない。それは単に、いま自分の感じたことを羅針盤として、行き先の分からない航海を続けたということである。

この時期にこのような機会がめぐってきたのは、偶然とは思えない。自分の感じたことを生きていくことを積み重ねる程に、自分の内なる闇を意識せざるをえない。自分の感じる一步を踏み出すことは、自分の闇への一步に他ならない。自己実現という星座を水先案内とし“私を生きる”旅は、最終的に現実の暗闇と向い合わなくてはならない地点へと私を導いたのである。そこを通過し

たことにより、幾つかのオベリスクが見えてきたのだと今思う。

## 4、いのちに降り立って

岸边に立って眺めると、別々に起こっていたように見えたことにも同一の方向性があり、そうだったのかと納得のいくことがたくさんある。

### 家

例えば山村に家を建てたことである。周りから「どうしてそういう気になったのか」と聞かれるが私にもよく分からず、「成行きで」というのが一番自然な答えであった。山育ちの私は、もともと自然の豊かな所に住みたいとは思っていた。しかし、比較的緑も多い地区での大変便利なマンション暮らしは、友人にも恵まれ不満はなかった。ただ都市から早く逃げだした方がいい、という感じが次第に強くなったのである。身体的、経済的負担を計算し優先していたら、引っ越すことは無かったと思う。また考えてみると、暗闇とそれなりに付き合えるようになったからこそ、人里離れた所にも住めるようになったのである。それをクリアすることなしには夢で終わっていただろう。

今この地に住んで、私にとっていのちとは自然そのものだということがはっきりした。日々の生活の中で、自然の見せる姿の果てしないこと、自然の美しさと自然にふれて生まれる喜びを感じ、いのちについての学びを深めているのだと実感する。季節めぐりといのちのサイクル。春の訪れに枯れた大地が黄、うす紅、萌とやわらかく彩られていくさま。空を舞台に太陽と月と星々、雨と雲と風のくりひろげる壮大なドラマ。それらの美しさはいのちを無条件に善きものと感じさせる。夜の寝床でその年初めてのカエルの声を遠くに聞いたとき私の中に湧き起った歓び。カエルの声は何故ただただこんなにもうれしいのか。そのことに深く驚かされた。

もしかしたら、この岸边には信頼と希望が生まれる肥沃さが残されているのかもしれない。またここを訪れる人々に、それらを味わってもらうことにも意味があるのだろうと思う。

### 水に対する怖れ

1990年に各論—自然と人間を始めた。91年からは西表島を主に沖縄に出かけている。人の手の余り入っていない自然のままの自然、自然と共に生きている人々から学ぶことが基本方針である。沖縄の海と島に対し、95年からは山と森ということで山梨県清里でも始めた。学生達の反応をみていると、自然の啓発力と癒しの力の大きさを感ぜずにはいられない。

山育ちの私にとって、白保そして西表の海の豊かさは想像を超えたものであっ



た。竜宮城の“絵にも描けない美しさ”というのはこういうことかと納得した。澄んだ水に光の波が渡って行き、海藻の森、珊瑚の木と花がゆったりと揺れて見える。その中に溢れるばかりの色彩の魚や生き物が煌めいているのである。珊瑚礁の端は太平洋に深く深く落ち込み、光の筋さえ届かない深みは、宇宙の青を見ているようである。

私には海のリズムがとても心地よい。船にゆられ、波に浮かんでゆられ、珊瑚の砕けた真っ白な浜に波が寄せては返し、寄せては返し。そのリズムはまさにいのちの摇篮である。このいのちに満ち満ちた海とそのリズムに身をゆだねていると、自分のいのちとしての根源が原初の海にあることが、自分の記憶のようにさえ感じられる。しかし、シュノーケルや水中メガネを着け海の世界に浮かび覗くのは良いのだが、一たび自分の顔を直接水につけようとすると、息のできない恐怖に襲われる。少しでも鼻や口に水が入るとかなり動揺する。

だが、昨年あたりから、余りの美しさと豊かさにどうしても潜って魚の群れと共に泳ぎたいという欲求が生まれた。息のできないことへの恐怖は、私の中の何を表しているのだろうか。息のできないことは、確かに死を意味する。しかし私の中で、この恐怖は暗闇に対するものとは明らかに違っている。それは憧れを含んだ恐怖である。怖いけれど、やってみたいのである。水の中を他の煌めくいのち達と、波のまま、流れのままに泳ぐために支払わなければならない代償は何であろうか。それは“私”の死への怖れではなかろうか。“私を生きる”ことを止めることへの怖れではなかろうか。そして、海に潜りたいという思いが生まれたのは“いのちを生きる”世界に一步踏み出した証しであろう。

### 生と死の親和力

最近、死というものが私の視野に入ってきた。年齢も関係あるだろうが、直接的には1995年の終わりに遭遇した自動車事故が契機である。死んでもおかしくない事故であった。事故の瞬間には心理的恐怖はなく、あのまま死んだらそれはそれで、死も恵みだなと思ったのである。それまでは“私を生きる”ことに必死で、死を考える暇もなかったのかもしれない。私にとって死は一つの解放に感じられたのである。初めて、自分のいのちを死と共にある生と捉える親和力が、生まれたのである。これは私のこれからにとって大きなことだと思う。

生と死を包含したいのちの豊かさには、二元論を克服しホリスティックなものの見方の手がかりがあるように思う。私がかかわってきた領域でいえば心身二元論である。この心と身体を分ける思考方法は、一方で物質の豊かさを追求する現代文明を生み、他方ではからだより魂や精神が人間存在にとって大切なものであるという価値観を導き出した。現代文明の抱える課題の深刻さは私が指摘するまでもないであろう。後者は、自分の五感で感じるものに信頼するより、自分より高次元に属する権威に判断や選択を委ねる精神風土を、生み出す

危険性を常にはらんでいる。

各論－自然と人間のテキストとして、ここ数年使っている『宇宙はグリーンドラゴン』の著者ブライアン・スウィムは、死は宇宙の進化的創造力の発明であり、最初生は必ずしも死を必要としなかったと述べている。このいのちの岸边に立って、初めて死を意識した訳であるが、私にはまだ生と死の織りなすいのちの意味は明確ではない。「なぜ我々に死を知らしめたのか？」という問いに、スウィムは「生命の冒険を深めるために」と答えている。私自身は今のちということばに、この地球という星の全ての存在とその営みに「すべてが生きているんだ」という素朴な共感を感じる。いのちを生きることは、まだ始まったばかりでこれ以上語れそうにない。少し長くなるがスウィムの言葉に耳を傾けて、この稿を終わりたい。

そう。死は恐ろしい。死を軽視してはいけない。死を軽ろんじてはいけない。死に君のくだらない考えを投影してはいけない。死の意識を燃料か灯りのように“使う”のだ。君自身の未知の、神秘的な洞窟へと君を導いてくれる秘密の案内人として。そうすれば、真の君を示すことができる。君の創造性は、君の筋肉が長くつらいトレーニングを必要とするのと同じように、そのエネルギーとして君の死の意識を必要としている。死の意識を天からの贈り物として慈しむことだ。もし君が、一瞬一瞬の限りなき意味をこのような形で見ることをしなかったら、いったい“何に”君の命をまっとうさせる力があると言うのかね？

今日この時代に関してとくにわれわれの関心を引いているものは、種の死、この惑星全体の死、という考えだ。恐ろしい、おぞましいことだ、たしかに。だが、まさにこのことが、われわれの内にあるもっとも深く豊かなものに火をともし。われわれはもはやこれまでの世界観のなかでは生きていけない。われわれは本質的な次元で何かをし、創造し、変えなければならないことに気づいている。地球が死滅するという恐ろしい視点が、人間の精神的な糧になっているのだ。われわれがこの惑星の頭脳と心になるようにおのれをつくりなおすのに必要なエネルギーは、そこから得られるのだ。われわれはいま惑星的、宇宙的次元に第一歩を踏み入れている。人間中心の現代という時代から、宇宙中心の時代へ、開花する宇宙へ、移行しつつある。

ブライアン・スウィム「宇宙はグリーンドラゴン」

TBSブリタニカ1988年 p.132-133