

7月定例会での「天外伺朗講師」のお話

2010/09/19

ほあ〜がんの会 2010.7.12

会場:アートフォーラムあざみの

「集合的一般常識」

催眠療法は色々な心理療法や深層心理学が出てくる前から盛んに行われていました。深層心理学を開拓したフロイトも催眠療法を勉強していて、そこで色々な現象に遭遇し、無意識というのがあるに違いないと思ったわけです。

要するに、表面の意識とは別の深い所に自分では気がつかないような意識の流れが存在すると。

催眠術では無意識が出てきて、とんでもない事がたくさん起きますが、よく知られている話があります。

催眠をかける人が「今からあなたの手には煙草を押し付けます」といって鉛筆か何かの先で手の上を触るわけです。

すると催眠をかけられる人は、「煙草を押し付けられる」という暗示がかかっていますから、「アチッ」となってびっくりする。

その後、催眠が覚めてしばらくすると、三分の一ぐらいの人に火ぶくれができています。

火ぶくれは火傷を治そうとする身体の自己修復作用なんです。

催眠中には非常に深いところで火傷だという認識をするので、本当に火傷したのと同じように深いところで認識し、火傷に対して体のリンパ液が集まって修復作用をするわけです。

身体というのは意識がコントロールしている部分もありますが、大部分は無意識がコントロールしています。

例えば心臓の鼓動は意識して変えられないし、身体が自己免疫を持ったり色々働いたりしているほとんどの動作は、我々の意識と無関係なところ、無意識で動いているわけです。

我々が意識して動かせるのは、実は手の動きとかほんの僅かなところだけで、身体全体の動きとなると99.9%ぐらいは無意識がコントロールしているといえるでしょう。

無意識のところに火傷したという情報が行くと、それを治そうというすごい力が働いて火ぶくれができるというようなことも起こるわけで、これが身体と無意識の関係なんです。

サイモントン療法というのは意識のあり方だけを指導して癌を治そうという方法論です。

カール・サイモントンはその方法論を一生懸命やってきましたが、アメリカでは結構叩かれ酷い目に会いました。

実はあまりうまくいなくて、正直なところ末期癌の治癒率はあまり高くないのです。でもアメリカに比べると日本の方が治癒率が高いので日本に期待していました。

サイモントンは去年亡くなりましたが、それまで毎年日本に来て講習会をやり、今私が一緒にやっている医療者の方々は殆ど何らかの形でサイモントンの影響を受けています。

2007年4月にサイモントン博士とジョイントで講演をさせていただきました。その時の私の講演は、「サイモントン療法はなぜきかないか」という話で、本人にも結構受けていました。

また、翌月、日本心身医学会でキーノートスピーチを頼まれて、その時にもその内容で話をしまして、好評でした。

「なぜ効かないか」の理由として、集合的一般常識ということばを新たに作りました。

我々は普通常識の中で生きています。

人々はまず事実があり、それに基づいた常識があると思っています。

しかし、実はそうじゃない。

事実があるから常識があるのではなくて、常識があるから事実があるわけです。

例えば、50年ほど前、中国が侵攻する前のチベットはすごく閉ざされた世界で、チベット人は蛇に噛まれると死ぬと信じていました。

チベットには蛇はいないんですが、誰かが蛇を持ち込んだり他所へ行ったりして蛇に噛まれたら、全く無毒の蛇でもかなりの確率で死んだそうです。

冗談のようですが、今の日本でも同じようなことが起きています。

これは警視庁の人に聞いた話です。

22口径という小さい護身用のピストルがあり、頭や心臓に当たればもちろん死にますが、それ以外の部分で人間は先ず死ぬ事は無いんです。

アメリカではまず死にません。ところが日本ではよく死ぬんです。

ピストルで撃たれたら死ぬという集合的一般常識があるものだから、パニックを起こして死んでしまう。さっきの催眠術の火傷と同じで、要するに非常に深いところで死ぬと思うと死んでしまうんです。

22口径のピストルの場合もそうだしチベット人の蛇の話もそうです。

非常に深いところで思ってしまうので防ぎようがない。

「この蛇は毒が無いから死ぬわけ無いよ」と説得してもだめで、その死のプロセスは止まらない。そういう時は、今よく効く血清がありますと言って、カリウムの点滴でもすれば、深いところで血清で助かると思い、死なないわけです。

身体は深いところでコントロールされていますから、頭の表面的な意識のところをいくら説得しても何の効果も無い。

私はそれを集合的一般常識と呼びました。

昔のチベットでは、蛇に咬まれたら死ぬという集合的一般常識があるので、蛇に咬まれただけで本当に死んでしまうし、今の日本でも、ピストルに撃たれたら死ぬというのはまだ常識になっているんです。

アメリカでは、ピストルで打たれるのは日常茶飯事なので22口径あたりのピストルに撃たれたくらいでは普通は死にませんし、この常識が無いのです。

これだけ人が広く交流していても日本とアメリカでも集合的一般常識が違います。
だから一般常識があることによって事実が起きるわけで、事実があるから一般常識があるの
では無いんです。

ここから先はもっと凄い話で、本当は我々が思っていることの大部分は一般常識であって本
当のところは分かりません。

例えば、人の後ろに物があつたら、見えないというのが我々の一般常識です。
ところがLSDなどをやると透けて見えることがある。
ということは、本当に物が遮ると、その向こうのものが見えないかどうかまで問われるわけ
です。それほど、今我々が持っている常識というのはあやふやです。

ですから今我々が過ごしているこの世の中と、未開のかなり奥深い土地に住んでいる先住民
たちの世の中では全く違う世界に住んでいるわけです。

おたがい常識が全く違う。

これはトランスパーソナル心理学というのが明らかにできていて、だいたい生後8ヶ月から1
歳ぐらいの時にそれを獲得するという言い方をしています。

今までの心理学だと常識は常識で、我々が見ているものもケニアのマサイ族が見ているもの
だいたい同じような世界を見ているというのが今までの普通の考え方でした。

しかし、トランスパーソナル心理学では、そう考えていません。

LSDとか神秘体験による影響が分かった後に出てきた心理学なので、そんな簡単なことでは
なさそうだというわけです。

生まれたての赤ん坊は言葉を喋れませんが表現はできないけれども、我々と全く違う世界
を見えています。

ところが大人と一緒にいる間にその社会の持っている共通の認識様式を獲得していく。
これをメンバーシップ認識と言います。

我々が、「これが水ですよ」、「これがマイクだよ」、「机だよ」というふうに見ている様式というの

は、実は生後8ヶ月から1歳ぐらいの時に獲得しているわけで、必ずしもそれが真実とは限らない。

違うところに行って違う育てられ方をすると全く違うことが起きる。
それを集合的一般常識という言葉で表現したわけです。

この集合的一般常識はどんどん変わっていくんです。

今チベット人で無毒の蛇に噛まれても死ぬ人はまずいません。
無毒の蛇では死なないと分かってくれば死ななくなるのです。

日本でもどんどん変わっています。

例えば30年前か40年前には、癌になって「あと3ヶ月ですよ」と言われたら大体3ヶ月で死んでいました。

今は違います。

3ヶ月と言われても生きての方がいっぱいいます。

これは何かと言うと医者のお呪いなんです。

「3ヶ月ですよ」と言うのは呪いをかけていること、要するに暗示です。

煙草の火を押し付けたという暗示と同じです。

昔は呪いが効いていたんです。

もちろん治療法の進歩もあるでしょう。

でもこの集合的一般常識が変わってきた効果の方が大きいと思います。

昔は末期癌から回復すると英雄になって、本が売れて講演が殺到して良い商売になったりしました。でも最近はそういう人がたくさん出てきて、あまり受けません。

それぐらい世の中の集合的一般常識は変化してきている。

平安朝の頃はよく呪いは効いたと思います。

というのは、その時代は集合的一般常識で呪いが効くということになっていましたから、よく効いたでしょう。

サッカーの時、日本がカメルーンと戦った時に呪術師がいたのを知っていますか。

あれは相手のチームに呪いをかけるわけで、アフリカ同士だとよく効くんです。

インディアンの世界でもまだ呪いがよく効きます。

『ホピの予言』という映画がありました。

1986年に公開され、二作目を92年に編集している時、製作者二人が同時に倒れてしまいました。そのうち二人はすぐ死んでしまい、監督はあと15年以上生きましたが、皆脳溢血、脳梗塞で二人同時に倒れたんです。

凄く不自然ですよ。

2000年に私はホピの大長老と話していて、その話をしたんです。

それまでジョーク混じりで楽しく話していたのにプツと横を向いて不機嫌になり、「あれは呪いだ」と言ったきり会話が途切れてしまいました。

理由など聞ける様子ではなくそのままになりましたが、今でもホピ族では呪いが行われていて、よく効くが表で語ってはいけないことであるというのが一瞬のうちに分かりました。

呪いが集合的一般常識になっている部族も未だこの地球上にたくさんいます。

だから30年前、40年前に医者 of 呪いが日本で効いていたというのは不思議なことではなく、そういう暗示をかけられた人はその通りに亡くなっていくのは当然だったんです。

今はだいぶ重しが取れてきて、効かなくなりました。

僕がなぜ集合的一般常識という言葉を作ったか。

そして信念を持ってそれを語れる根拠は何か。

実は我々の仲間で伊藤慶二さんという医者が壮大な実験をやったんです。

ある宗教団体の中でサイモントン療法よりもっとすごい療法をやったわけです。

要するに一切の医療行為をしないで一切薬も使わないであらゆる病気を治すという実験をしたんです。その宗教団体では、宗教的な奇跡として演出したかったようです。

サイモントン療法でやっているように、意識を変えること、思いを変えること、それから食事を変えること(その時はマクロビオティック)をしました。

これは宗教団体なので全く採算を度外視できたので、食餌療法の指導をマンツーマンで教えることのできる人を数十人育て、そして祈り方を教えました。

神様に祈るのではなく、脳幹を活性化する祈り、要するに宗教的な祈りじゃなくて病気の治癒の為の祈り方です。

意識と思いを変えて、食事を変えて、祈りを教えた結果、どんな難病も末期がんも先ず 100% 近く治ったということです。

例外的にどうしても治らないのは医者、学校の先生でした。
先生と呼ばれていない一般の人は間違いなく全部治りました。

伊藤慶二さんの話では、自分はサイエンティフィックに考え、深層心理も脳科学のことも考えて方法論を組み立てて行い、それが見事に的中したということでした。

でも宗教団体なので全部教祖様のお蔭と言って教祖様に献金が行く。
彼はそれを冗談めかしく語っていましたが、僕は教祖様のお蔭というのがポイントだと気づいたんです。

宗教団体ですから教祖様を心から信じているわけです。
だからこそ治るんです。
ここでの集合的一般常識のセットが一般社会とは違うんです。

伊藤慶二さんが今ここに来て、一般の人に同じ事をして治りません。
一般常識が違うからです。これは簡単には変えられないんです。

ただ宗教を狂信的に信じてしまうとこの常識が変わります。
ですから、教祖様のお蔭ということを知って僕はこのからくりが全部分かった。
それで集合的一般常識という言葉を作りました。

心身医学会でもその話をしまして、キーノートスピーチとしては非常にお褒めに預かりました。

伊藤慶二さんのやったことを学問的に証明しようと思ったら、ちゃんと実験を組まなくてはいけない。宗教団体相手では無理です。

今、僕や伊藤慶二さんが発見したことが学問として定着するにはまだ何十年もかかると思います。学問として証明しようとするとなんて厳密な実験計画を組まないと誰も認めてくれないんです。

もっとも彼も僕も学会なんか相手にせず、むしろ草の根的に実質的にいろんなことが変わっていけばそれで良いのではないかと考えています。

何が言いたいかというと、そういう宗教団体に入っていない一般の方は、やはり癌になったら死ぬという集合的一般常識が今の世の中ではやっぱり強いわけです。

それからはなかなか逃れられない。

末期がんの方が、たくさんサイモントン療法にワラをも掴む感じで行くのですが、でもなかなかその常識から抜けきれません。

それで治癒率が決して高くないのだらうと思います。

ということは、全部分かっていても集合的一般常識からなかなか逃れられない。

方法論や個人の問題ではなくて、社会全体の問題なのです。

我々の人生というのは、そういう一般常識に縛られて生きている。

でも、社会の中でそういう枠を下ろされて、なかなか枠を超えられない状況の中で生きているのだということが分かっただけでもちょっとは楽になるのではないかと思います。

その枠さえ壊せば何でも起きます。

私は瞑想を教えていますので神秘体験みたいなのに馴染みが深いわけですが、そういう観点から言うと、今の世の中で普通考えられている常識というのは屁でもない、何が起きても不思議じゃないと思っています。

でも、そう言っている私でもなかなか常識の枠から逃れられない。

そういうなかで世の中全体の集合的一般常識というのは少しずつ少しずつ変わっていくというわけです。

集合的一般常識はユングの言う集合的無意識の一部です。

集合的無意識というのは、ユングが提唱した仮説で、人間の無意識の深いレベルというのは全部の人間が繋がっているという説です。

ユングは、人間だけでなく動物まで繋がっているという。

そして動物だけでなく植物まで繋がっているというようなことを言う人もいて、そこまで踏み込んでいくと何でもありの世界なんです。

ですから、何でもありの世界が一応あって、でも我々はそういうなかで狭い枠でくっったところで生きていくんだという感じを抱いて生きていかれると、少し人生が楽になるのではないのでしょうか。

天外伺朗さんの「集合的一般常識」質疑応答

Q: 質問A さん

父は癌になり、本人は多分治らないのではないかとと思っています。

治りたいという気持ちと治らないのではという気持ちで揺れているのが分かります。

母は絶対治ると信じていて、治してみせるぐらいの勢いでいますが、私は治るという気持ちを持っていても、どこかでだめなんじゃないかと思う気持ちがよぎってしまいます。

天外さんの話を聞いていると、どうも自分は深い意識でだめだと思う気持ちのほうが強くて、治って欲しいという気持ちに負けてしまうのではないかと思いましたが、どうでしょうか？

A: 天外さん

サイモントンと講演しているときのサイモンンの発言です。

癌患者を相手にしていて、「死にたくない！どうしても生き延びたい—という執着があると、すぐ死にます」というのが一つ、別の時に、「生きることを諦めたらすぐ死にます」ともいいました。その二つは矛盾しているのではないかと質問されましたが、サイモントンはうまく答えられなかったけれど、これは難しい問題です。生きることを諦めるとすぐ死んでしまうし、生きることに執着してもやっぱり死んでいくわけです。

何が違うと思う？

執着というのは「エゴから出た目的意識」です。

僕は「ころざし」と「執着」に区別しています。

すごく似ていて微妙な差がありますが、それが人生を左右するんです。

岡田監督がよく言うんだけど、勝ちたい勝ちたいという執着があると勝てない。
たまたま勝てる時があるけど、それは相手の監督がもっと執着があったとき。

要するにスポーツでも執着があると勝てない。
でも、勝ちたいというところざしが無かったらやっぱり勝てないんです。
この違いが難しい。この違いが本当に心の底から分かったら人生の達人になります。

執着とは何か。それは結果にこだわっているということです。
試合に勝ちたいという結果にこだわっているわけです。

執着というのは、「いま」から逃げている。
「いま」から「未来」へ逃げているわけです。
「死ぬんじゃないか」というのも、「未来」へ逃げているわけです。

要するに勝ち負けで言えば、「どうしても勝ちたい—負けたら大変だ！」
という執着を持って未来に逃げているわけです。

「未来」に逃げると「いま」がおろそかになっている。
いまこのボールに集中しなければいけない時に、執着があるとそのボールに集中できない。
いまやらなければいけないことは、ともかくボールに集中することで、人間はこの瞬間しか無いわけだし、そこに集中していないと勝てないわけです。

ところが、「負けたら大変だ—どうしても勝ちたい！」というのは、未来に逃げているそこに自分は居ないわけです。

「ところざし」というのは結果にこだわっていない。
さしあたりいまは生きているのだから今できるベストのことをすれば良いわけで、要するに「いま」に焦点が当たっているわけです。

「ところざし」というのは、いま、この瞬間にしっかりと存在することです。
本当はどうあがいても、我々は「いま」というこの瞬間しか生きられない。

よく、どういう看病をしたら良いでしょうかと聞かれます。
これも全く同じです。

この人は死ぬんじゃないかと思ったら、それは未来に行ってしまう。
生きて欲しいというのも未来に行っている。
だから看病するときでも、未来に逃げていたら、そこにその人がいないんです。

看病するコツというのは、いま、そこにただ存在することです。
そこに居るといことはその人と一緒にいて、その瞬間に居なくてはいけない。
未来に逃げてもしけないし、ああすれば良かった、こうすれば良かったという過去に逃げてもしけないし、その瞬間に存在する。

それは簡単ではありません。
我々は、時間の 80%か 90%は過去か未来かに逃げています。

その瞬間に存在するというのができていない。

その瞬間に存在するとフロー、スポーツではゾーンという状態に入れます。
だからあなたがお父さんのそばにいてその瞬間にそこに存在する、それ以外には無いです。

あなたが、無意識でこう考えたらどうしようと心配するのは、全部未来に逃げているし、こう思っちゃったからこうなったのかと過去に逃げているんです。

過去にも未来にも逃げないで、その瞬間に居る。

その瞬間にいたことができれば、「治ってください」という祈りの百倍も強力な力になります。

伊藤慶二さんが教えたのがこれなんです。
脳幹が活性化するといいけど、その瞬間に居ることを教えたわけです。

未来に逃げたり過去に逃げたりするというのは大脳新皮質の中の働きで、古い脳はそんな器用なことはいけません。

爬虫類より原始的な動物はその瞬間を生きています。
人間でも古い脳はだいたいその瞬間に居ます。

人間は進化したおかげで色々なことができるようになりましたが、未来や過去に逃げることも

できるようになってしまった。

「今に居る」を練習してください。
死ぬまでにできるかなという感じですが。

Q: 質問B さん

私はガン患者で今三つ目のガンが肺にできているんです。
自分のころざしなのか執着なのか分からないところがあって、進行性でも無いのですが、ガンが三つあると、何かあるごとに癌患者だという事は自分で嫌でも気づかされてしまいます。
治したい治したいと思うとよけい辛くなります。
でもそこから離れて良いのかと思って見詰め続けるのもまた辛い。

でも今自分はやりたいものがあるわけです。
これを少しでもやれる状態にしたいから、それで生きていきたい。
そういう風に思っているのですが、それはある意味のエゴになるわけですか？

A: 天外さん

それはエゴでは無いです。むしろころざしのほうだと思います。

Q: 質問B さん

治したいということに執着するのは凄く疲れるし、あるものはしょうがない。
一年に一回の検査をするのですが、病院に行くたび現実を突きつけられるわけです。

主治医から手術しかないと言われてるけど、「私のやりたいのはダンスで嫌です」というと、踊りたい為に命を失くすのですかと言われてしまう。
今は手術はしたくないと言って、主治医と喧嘩です。
やりたいことというのはただの自己満足ですから、やはりエゴになるのかなと。

A: 天外さん

心理学の言葉で内発的動機というのですが、心の底から込み上げてきた動機はエゴとは無

関係です。内発的動機に従って行動しているとフローに入れるわけです。

反対に外発的動機は心の内側から込み上げてきたのではなく、頭で考えて、ああしたいこうしたいというもの、例えばお金が欲しいとか良い家に住みたいとかです。

それが強いとフローに入れない。

逆に「ここに居る」のがフローですから、その状態になるには内発的動機に素直にならないといけない。

せっかく踊りたいという気持ちが込み上げてきたのだから素直に従うのが生きるコツだと思います。

Q: 質問B さん

踊りたいだけで社会的貢献はできないのですが、せっかく病気をしたのだから患者さんの為に役立てるようにとおっしゃる方もいて、自分が癌になったのは何か役目があるのかと思ってしまう。

A: 天外さん

社会的貢献は内発的動機ではありません。

世のため人のためなんてクソ食らえです。

世のため人のためという看板をかかげた途端に人生は「にせもの」になります。

私もかかげていません。

やりたいことをやる、それ以外無いです。

人間はどんな人でも、一生かかって自分のこと以外は出来ません。

あれこれやったとしても、結局、自分のことなのです。

たまたまそれが人の役に立つことがあるかもしれない。

それはたまたまであって、それを目的にして、看板に挙げた途端に全部人生が嘘になります。

◎萩原 優 先生の感想

久しぶりに心地良く聞きました。

「いまを生きる」とか「ゆだねる」ということをちゃんと話してくれる人は少ないんです。

「意識が存在するすべてである。全ての行為は神の意志によって行われる。」

神というのはキリストとかではなく、源泉と言うか源と言うか、一番の元であるというのはピンときています。

だから皆さんがここに来られたのも、自分の意志で来られたとっていらっしやるでしょうけれど違うのです。そういう計らいで来ているのです。

生まれた時からDNA と環境によって一生が決まっている。

だから寿命というのもちゃんと決まっているし、それを引き伸ばすことも出来なければ短くすることも出来ない。

ただ自分は今やりたいことをやれば良いんです。

たとえ病気になってもまだ生きる人もいるし、亡くなる人もいるし、それはもう運命なので、それを受け入れることが「ゆだねる」ということではないかなと思っています。

これは私が勝手に思っているんですけど、このシンプルな考え方がとても心地良いんです。

自分が頑張って生きていけないといけないとか、何か成し遂げないといけないのかと思っ
ているといつもプレッシャーだけど、さきほど天外さんがおっしゃった「ただ居るだけで良いんだ、
何もなくて良いんだ、それだけでOKだよ」という世界は心地良いし、楽だし、今の私にぴっ
たりな感じがしています。

変容は自分で起こせない。起こるのだったら自然に起こる。

何かのきっかけで起こるけどその人の意志では起こらない。

でも起こるか起こらないは決まっている

というふうに私は思っているのです。

病気の人と向き合って基本的には何も出来ないのですが、私が理想としているのは、患者さんが来られた時にお茶でも飲みながら話をして、「ああ満たされました」と言って帰っていただけるのが一番良いなと思っています。

何もしなくて、ただお話をして、向き合って、雑談をしているだけでお互いが満たされるような関係というのが私にとって最良の医療ではないかと思っています。
医療という言葉が良いのか分かりませんが。

ですから本当に自分が楽しめば良いのです。
そこで勉強になるとか有益なことであるからでなく、ただ皆さんは今日来たいから来たんだ、ただ来たくて来て楽しんだ、それだけで良いのではないのかなと。

いつも何かを求めて求めてという世界から離れて、ただ来たいから来た、ただ瞑想したいからしているというような世界が私にとってとても心地良い感じがしています。

今日は私にとって気づきが多くありました。ありがとうございました。

*** 天外氏の講演内容はホロトピックの機関誌から、転載させていただきました。
この内容を HP に記載させていただける許可を頂いております。**