

2011年5月の高木悠鼓講師の講演要旨

2011/06/19 関 聡美さん作成

ほあ一の月例会 2011.5.9

テーマ「すべてを受け入れて平和になる」

高木悠鼓さんは現在は翻訳・出版をされ、シンプル堂という団体を主宰なさっています。ご自身で著書を訳され、教えを実践されているダグラス・ハーディング、ラメッシ・バルセカールの二人の思想を中心に、お話しいただきました。

●スピリチュアルな探求

スピリチュアルや宗教などにまったく興味がなかった大学二年の頃、般若心経ゼミに入りました。毎回般若心経を一行ずつ解説してくださる情熱的な先生でしたが、毎回たった一行も理解できなかつた。「色即是空 空即是色」色は現象世界・世俗、空は涅槃・悟りの世界であるというこの論理からしてそもそもわからない。半年出席しましたが、一行も理解できない本があることに衝撃を受けました。

「普通の人を読んでわからないこの本が、仏教の最高の教えとされているのは、どういうことなのか」という疑問が残りました。

謎があるとどうしても解かずにいられない性格なので、一年に一・二度は本を開いて考えましたが、相変わらずわからないし、どうしてわからないかすら、わかりません。

大学生の終わり頃から精神状態が悪くなり、両親の価値観や生き方すべてを否定したくなり、ことあるごとに両親と対立してけんかしました。大学まで出してくれた両親を否定してしまう、そのジレンマで苦しい思いをしました。また、オイルショックの頃で就職がない。自分と周りを比べると美しい人、才能がある人はいっぱいいるが、自分とはとれえがなく情熱がない、何をしたいのかわからない、自分の劣等感が三重・四重になって自分を苦しめました。

鬱病状態で暗い青春時代だったと思います。

● ダグラス・ハーディングとの出会い

25歳くらいだったと思いますが、東京の大きな書店で(たまには精神世界のジャンルの本を読んでみようか)と思い、インドの二人の先生の本を買って帰りの電車の中で読み始めました。

数ページ読み始めたときに、「ああ、自分の生きるべき道はここなんだ」と天啓のごときでした。五年くらい二人の先生関連のワークショップ、セラピーを受け、インドに半年行きましたが、日本に帰っても適応できないので、アメリカに行きワークやセラピー、瞑想を半年くらいやりました。

親との不和や子供時代のトラウマが精神的に軽くなりましたが、五年くらいたったときに、ずっと関わって修行するのも違うと感じたので、ごく普通の生活をして本を読んで五年ほど生活しました。三十五歳頃、日本で出版されていない本を海外から取り寄せて呼んでいたのですが、その中にダグラス・ハーディングさんとの出会いがありました。

彼の本を読んだとき、ずっとわからなかった般若心経への疑問の答えを見つけました。それは衝撃的なことで、彼の本との出会いをととても嬉しく思いました。

ダグラス・ハーディングさんは、1909年イギリス生まれで2007年に亡くなりました。キリスト教原理主義の家庭に生まれ、宗教的リーダーのお父さんがあとを継がせたいと、厳しい宗教教育を受けさせました。子供時代は、聖書と教団の本・教科書以外は読むことを禁止され、映画に行ってもダメ、教団以外の子供と遊んではいけないそうです。大人になってから、狭い世界を出て自分で真理を追究する、と教団を脱退しました。

建築家の仕事をしながら、神とは自分とは、と熱心に捜し求めたそうです。第二次世界大戦の頃インドで戦役につき、自分はこのまま死んでしまうかもしれないから、死ぬまでに自分とは何かをわかりたいと熱望して探求していたのですが、三十一歳でヒマラヤを歩いたときにある大きな経験があり、自分とは何かの探求の第一段階が終わったということです。その後、家族をやしないつつ、六十歳まで建築家の仕事をしました。

六十歳から九十七歳までの三十七年間は、ヒマラヤで見たビジョンを世界中の人に見てもらいたいと世界中でワークショップを開いて本を書き、来日も三回くらいされています。

・ダグラス・ハーディングの教え

ヒマラヤで何を見たのか。

1. 中心でのわたしは、他の人にそう見える人間ではない。ここでのわたしは他人が見るわたしとはまったく違う。
2. 中心でのわたしは現象世界を入れる容器・能力であり、そういったものの源泉であり、気づきである。
3. 中心から世界を見るとき、わたしは誰とも何とも分離対立していない
彼は長年教える中で、自分の本質を簡単に見る方法はないかと、実験を考えました。

●指でさす実験

指を出していただけますか？ わたしを見てください。わたしは人間に見えますよね。わたしがみなさんを見ても、人間と定義されている姿で見えます。

みなさんが見ているわたしは、わたしが鏡を見ている姿とほぼ同じと想像できます。では、わたしたちは、中心でもそういう形をしているのでしょうか。

指を一本出してください。指は物質です。指が天井を指すと、指という物体が天井という物体を指しています。指を自分側にずっとひきよせると、足を指している。さらに、指が自分のおなかを指す、さらに指をどんどん手前まであげて胸を指す、向こうに指があるのが見えますね。では、向こうにある

指は何を指しているのでしょうか。

記憶や知識から答えを出さないで、現在自分が見ているものから教えてください。

ここにみなさんは、顔や頭を発見するのでしょうか。他の人はその方の頭を指しています。でも、自分の指は人間の顔を指しているのでしょうか。

「あなたは何から向こうの指を見えていますか」と言いかえてもいいのです。

わたしが見ているものからすれば、いまわたしの指は顔や頭を指してはいない。向こうには指がありますが、こちらにはそういった物体はない。

今やったのは、ハーディングがヒマラヤで見た体験です。周りはヒマラヤの絶景でハーディングが下を向くと、足がある。彼は何気なくふっと頭をあげて世界を見たわけです。

「ここに自分はずっと人間の頭があると思い、子供の頃からその小さい人間の頭の中に閉じ込められていると思って、ずっと生きてきた。でも頭なんてどこにもない。ここにあるのは、ヒマラヤのすばらしい風景全部じゃないか。肩から上にあるものは、頭ではなく、世界を入れている容器・気づきではないか」

突然彼はそのことに開眼して、自分とは何かという問いの答えを見つけたわけです。

自我を持つ前の子供は、「この部屋に何人いる？」と聞いたとき、自分を数えないそうです。親が鏡を見せて「これがあなたよ」と教える前は、「これは友達」。鏡を見てこれが自分という認識は大人になる上で必要なプロセスですが、子供から大人になると、広大無限だったものが、だんだん小さいものに収縮していく。自分が小さい人間だと思うとき、小さい人間にふりかかる運命や劣等感に悩んだり、小さいものになる代償を払うわけです。

わたしは「ここに頭がない」という彼の言葉を十年考えて、やっと納得しました。人が言うことをそのまま信じるのが好きではなく、疑い深いのです。すんなり受け入れられないとき、疑問を持ったときは、自分が納得できるまで考えたり実験をやったりします。人が言ったことをうのみにしなないということは、大切なことではないかと思えます。

●紙袋の筒の実験

二人一組で向き合ってください。この実験は対人関係にいい影響を与えるといわれていますが、見たままを答えてください。

紙の筒、紙袋の片側を切るか、大きな紙の両端を張り合わせた筒の中の両側から二人は自分の顔を入れます。袋の中には顔はいくつありますか？

紙袋の向こう側には、知り合いの顔、色、形、性別、個性があります。向こうと同じような色、かたち、特徴のある何か、こちら側にあるでしょうか？

向こう側は顔でふさがれていますが、こちら側は何か物体で穴がふさがれているでしょうか。こうやって見るときに、わたしたちは相手を受け入れている。いい人・優しい人という区別ではなく、頭の中での思考のおしゃべりとは関わらず中心から相手を見ているとき、自分と見ている対象とは分離や対立はないのではないのでしょうか。

(参加者の感想)

- ・ 一つのものだけを見ていると、自分の意識がどうあるかを感じることができそうな気がします。
- ・ 相手が見ている自分、相手が何を見ているかはわからない。いま、自分には相手しかいないという感じ。
- ・ 相手の方の顔が自分のように思えて、自分と同化して、自分の顔が見えるような不思議な感覚でした。

自分が苦手な人をこの実験の観点で見ると、「本質的には自分は相手を受け入れている」と感じる事が容易になり、人間関係がそれほどひどくならず元の関係に戻っていきやすくなります。

三十代の半ばに彼の本に出会って、般若心経が少しわかるようになりましたが、わたしは疑い深くてしつこいんです。「指一本でこれがすべてだ、と言われてもこんな簡単なわけはないだろう、仏教の修行をしている人たちはじゃあ何をやっているんだ」「これが最高の真実なの

か。スピリチュアルな真実はこんな平凡なものではなくて、もっとあるんだろう。いややはりこれなんだろう」というせめぎあいの十年がありました。

●ラメッシ・バルセカールとの出会い

1995年頃、ラメッシ・バルセカール(1917年生まれ 2009年没)の本を読んだときにここに真実があると直感的に感じました。

わたしは若い頃から自由意志を信じていましたので、ラメッシの本を読んだとき、「個人的な意志はなくすべては神の意志なのだ」という内容が衝撃的でした。

『誰がかまうもんか?!』148ページですが、「最も小さいことから、最も大きな出来事に至るまで、神の意思が行きわたっているということです。現象が起こるとき、神の意思が行きわたりました。そして、現象が無へと消えていくときも、また神の意志なのです」

現象世界のいいことも悪いことも、個人が何をやるかやらないかではなく、神、大いなる意志、クリスチャンならキリスト意識と言ってもいいし、仏性、アラー、言葉は何でもいいのですが、たった一つのものが世界を動かしているんだ。個人の意識で何かをやったりやらなかったりしているように見えるが、たった一つのものが生きているものに意志をわりふっているんだ、ということです。

起こったことを一つの意志として受け入れることに平和がある。神の意志へのあけわたし。もし、二十代で出会ったら「なんと他力本願な」と思い、わたしは受け入れなかったと思います。何事にも出会いの時期というものがありますね。「思い通りにしよう」と思うことが平和を妨げているんだということが、彼の本を読んだときにまずはじめに心に入ってきました。

彼の教えをまとめると、

- ・ 存在する意識はすべて神である・・・見かけは違う個性があるけれど。わたしたちが見ている現象世界は一つの意識。
- ・ 起きるすべてのことは神の意志・・・個人の意志ではなく、一つなるものの意志で物事は起きる
- ・ あらゆる人、遺伝・教育・生育環境は神のプログラミングによって動かされている人はいつも自分が正しいと思うと、それ以外の人の言うことはおかしいと批判したくなる。しかし、個人がそう決めているわけではなく、神がその人をプログラミングしている。

スピリチュアルの道を歩こうとする人は、「他人を変えようとしてもムダ。あなたが変わりなき

い」とまず言われます。でも、自分を変えようとしても変わらないので、自己改善に疲れてくる。スピリチュアルなワークをやってもむだ。自分を変えるのもムダ、他人を変えようとするのもムダだということに気づくと、気がらくで平和になります。

起こるということは、何かが起こる。話していることが起こる、しかし、実際には話している人もおらず、聞いている人もいないんです。意識の運動として聞くとか話すということが一つの肉体精神として起こっている。

ラメツさんに、よくこう尋ねる人がいます。

「すべては神の意志。寿命もやることも決まっているというのは、ネガティブな意味での運命論ではありませんか？ やる気をなくさせるのではありませんか？」

ラメツさんが答えるには、

「運命論的というが、では、あなたを一日中何もしないでベッドに寝かせておくことができますか？ なんらかの思考が起こって、どこに行ってだれかに会おう、本を読もうと何かをしたくなります。運命論だからと聞かされても、やりたいことはやるし、やりたくないことはやらない」

「あなたの教えを聞いたあと、わたしはどうすればいいですか」という問いもよくありますが、「なんでもあなたの好きなことをやりなさい。ただし、結果は良いかもしれないし悪いかもしれないが、それを受け入れるしかない。賢者でさえも、すべてやっていることが正しいわけではない」とラメツは答えます。

「すべては神の意志」という言い方は、会社や家庭で言うと同感をかいます。「世俗社会を生きるときは、まるで個人的意志と責任があるかのように、最善の結果が生まれるだろうものを選択して決断してください」とわたしたちの会では申し上げます。

本はむずかしいのだけれど、二人が言っていることはシンプルなことです。シンプルなことを受け入れるのは、かえってむずかしいことかもしれません。

「魂とは、人間が死ぬのをおそれてつくった観念だ」とラメツさんは言っています。ラメツさんが考えるには、個人はいない、転生すべきものはない。

感情・思考は、どこからやってきて自分の中を流れてきているもので、その人の本質にある感情ですらないかもしれません。自分のものといえるものがないというのが輪廻転生がないと考える根底にあるのかもしれません。ラメツさんは、「生前のわたしの中にあった感情や思考は、わたしの死後どこかの肉体にわりふられていくのだろう」と言っています。

痛みも意識の一つのあらわれ、現象です。意識ゆえに痛みがある、現象として意識がある。目をあけて考え事をして町を歩いていると、目の前のものを見てはいない。ラジオから音が流れていても、意識しないと聞こえない。耳や目から受け取るものや痛みも、生きていて意識しているがゆえに感じる。

本を読むと、二人の文化的背景が違うこともあり、ダグラス・ハーディングとラメッシ・バルセカールはまったく違ったことを言っていると感じる方もいるかもしれませんが、わたしの中では二人はアプローチは違うけれど、同じことを言っているという認識です。

この人たちが言っていることが本当に正しいのか、どういう人なのかを見に行かなければと、1995年にダグラスに、ラメッシには2000年に会いに行きました。お二人ともグルという雰囲気がなく、誰とでも気軽に話をしてくださる普通のおじいちゃん。本に書かれている通りで裏表がありませんでした。

● 実生活への影響

効果が先にあるわけではないですが、自分が二人の教えを実践して感じる効果は、次のようなものです。

起こることは神の意志として受け入れることが簡単になる。結果が良くなかったことでもあまり落ち込まなくてすむ。自分が平和であることで、自分を取り巻く人間関係も平和になる。また、罪悪感やプライド、嫉妬が減ります。善人でありたいという思いが強いと罪悪感が強くなりますが、「自分のような人間が存在しているのか」という罪悪感を払拭するだけで、人生が軽くなります。

自分と他人を簡単に許せるようになります。自分の行為の結果に期待しなくなるので、失望感がなくなる。「失敗したら人に笑われるんじゃないか、人にどういわれるか、世間にどう思われるか」という束縛がなくなると、やりたいことをやり、行きたいところに行けるようになるのではないのでしょうか。また、死についての恐怖が減ります。自分が平和になってストレスが減ると、心の健康にもいいのでは、と思います。

(高木様の承諾を頂き、掲載いたしました。)