

倫理運動創始 80 周年記念研究フォーラム「確信を生きる」研究発表 2

信じる力の回復

—クリーン&シンプルに—

高橋 徹

人生は信によって成る。乱れは信の欠けたことからおこる。(丸山敏雄)^(注1)

はじめに —— 信じることの価値を再認識し、静かな信念を醸成するために

今回の研究フォーラムにおける私の研究発表のテーマは、「信じる力の回復」です。みなさんは「信じる」という言葉を聞くと、どういう印象を抱かれるでしょうか？ 何かしら宗教的なこと、神に対する信仰等を連想する方もいらっしゃるかもしれません。しかし、倫理研究所の創始者・丸山敏雄は次のように言っています。

信じるとか、信念とか言えば、直ちに宗教臭いという。これは、人生を知らぬものの言である。孝は親を信じるに始まり、愛は、妻を信じ、子を信じ、友を信じ、人を信じるに始まる。自然を信じ、人生を信じ、強く己を信じる。これが、倫理の根本である。(注2)

この言葉を踏まえると、信じることは多くの対象にあてはまるごく普通のこととしてとらえ直すことができます。しかし、これが意外とむずかしい。なぜならわれわれは子供のように、シンプルに何の疑いもなく信じることを忘れてしまったからです。

どうしてこうなったのかと言えば、われわれ現代人は小さなときから無力感を植えつけられ、自分も他者も心の底から信じるができなくなっているからです。心は不安や疑惑でいっぱいです。だからこそ、そうした暗い気持ちをなくして、明るく確信に満ちた状態で生きたいものです。

このことを今から40年前、全米でベストセラーになった『マジカル・チャイルド育児法』という本の著者ジョセフ・チルトン・ピアスは、同書で次のように言いました。

われわれを支えるためにつくられた生命システムに対する信仰の火を再燃させなければならない。自分自身を信じ、また自分自身の生命を信じることによってのみ、自らに与えられる新たな生命(あなたの子であれ、失われた自己であれ)の要求にしかるべく応えることが可能となる。(注3)

信じることは、生きることそのものに深くかわり、生き方を左右します。「信じることは、よりよく生きることにつながる」と言ってもよいでしょう。信じることは、頭だけの働きではなく、体全体、より正確には自分の体を支え、活かしている力、命そのものにかかわる働きです。

辞書を引くと、確信とは「固く信じて疑わないこと。また、固い信念。」(『デジタル大辞泉』)、「たしかにそうなるかとたく信じること。また、その心」(『明鏡国語辞典』)とありますが、別な言い方をすれば、体全

体で100%信じることです。人が頭で考えたり、感じたりする自我レベルの意識だけでなく、いわゆる潜在意識(下意識あるいは無意識)においても信じている状態です。

しかし、通常、われわれの自我意識と潜在意識は互いに反駁し合っていることが多いのです。表層の自我意識とその背後にあるその人にとっての無意識は対立することによってその双方の存在を保っています。

ですから、一大決心をして新しいことを始めても、迷いが生じて長続きしなかったり、根本の信念が揺らいだりします。その意味でむしろ無意識のほうを主体にしたほうが、迷いが少なくなるとも言えます。そちらのほうが自我意識よりも強力だからです。

こうしたことを踏まえつつ本題に入っていきたいと思いますが、その前に述べておきたいことがあります。

今回のフォーラムの全体テーマにもかかわるのですが、「確信を生きる」といっても、私(高橋)が確かな信念を持って生きていて、それを事例として話をしようとしているわけではありません。むしろ確信を持って日々を生きられないからこそ、このテーマを掲げました。つまり、常に不安や心配を抱えていながらも、それを何とか振り払って、もっと明朗かつシンプルに毎日を過ごしたい——そのためにはどうしたらよいのか?——という自分自身の抱える願望や葛藤、また問題意識が今回の発表の原動力になっています。

しかし、こうした気持ちを持っているのは私だけではないと思うので、この問題意識をこの場、この機会を借りてみなさんと共有し、どうしたら確信に満ちて生きることができるのかを見いだし、実行していきたいと考えます。

われわれは深く感じ、スナオに信じる心を失ってしまった

「確信を生きる」うえで大切なことは何か、その前提となることはどういうことか? そうした疑問を持ちながら研究していく過程で、私がわかってきたことを代弁してくれるのが、次の言葉です。

大切なのは「神」ではない、と研究者たちは気づいた。「信じること」そのものが差を生むのだ。いったん何かを信じることを覚えると、その能力が人生の他の部分にまで影響を及ぼし、自分は変われると信じ始める。

信じることこそが、つくりかえた習慣のループを永遠の行動に変える要素だったのだ。(注4)

これはアメリカ人ジャーナリストの書いた『習慣の力』という本からの引用です。この本の著者のチャールズ・デュヒッグは、新しい習慣を継続するには、実行可能な小さなことから始めることだと説いています。小さなことを続けることで、自分がそれを常時できるようにすることが、新しい習慣を形づくり、それを定着させることにつながるということです。つまり、いわゆる「三日坊主」に終わらないためには、小さなことを継続して、それができるのだということをまず自分に納得させることが必要なのです。

先に信じることは、生きることそのものに深くかわると述べましたが、「信」あるいは「確信」とは、生命エネルギーに対するわれわれの同化・同調能力あるいはその同調の状態が充分であることの実感です。充実感とか自信の根源にあるものです。

しかし、なぜわれわれはこの「信」を失ってしまうのでしょうか?

冒頭でも取り上げたジョゼフ・C・ピアスは、『知性の進化』という本の中で次のように書いています。

例えば、ある母親が五歳の子どもをベビーシッターに預けて出かけたとする。途中、子どもの様子が気になって、誰もいないコイン・ランドリーに立ち寄って、家に電話をかける。すると子どもが電話に出て言う。「ママ、洗濯ものを持っていかなかったのに、どうしてコイン・ランドリーにいるの」。母親はどうして自分のいるところを知っているのか不思議に思う。また別の例では、四歳の女の子が「あ、父さんから電話だ」と言って、遊びをやめて家に戻って来る。そこへ電話がかかってくる。ちょっと家に電話して、幼い娘と話をしようと思った父親がかけてきたのである。(注5)

ピアスによれば、直感とは4歳の頃にピークに達すると言います。この例でもわかるように、就学前の子供にとって直感とは当たり前のこと。子供は直感をそのまま表現し、行動に移します。直感を信じるとか信じないではなく、直感が本人そのものであり、それ(直感＝本人)がただ動いたり、話したりするのです。

これに対して、われわれ大人は直感が得られないことが多いし、仮に直感が自分に訪れても、その正しさを確信できずに(自分の直感なのに)それを疑います。直感や気づきを活かさずに、むしろそうした直感があるおかげで、何が正しいかわからなくなり、かえって不安と混乱を増してしまうこともあります。直感とそれを受け取る自分が分離し、断絶しているのです。

このピアスの4～5歳の子供の事例を知ると、私は自分の少年時代を思い出します。

小学何年生だったか覚えていませんが、たぶん低学年の時だったと思います。

母が私を家に残して、駅前のスーパーマーケットに買い物に行ったとき、なんとなく不安になったことがあります。私だけが家に一人で留守番をしていて、もうそろそろ母が帰ってくるだろうと思って待っていたのですが、母はなかなか帰ってきません。そのうち私の心配の気持ちは高まり、妙な考えが頭の中に湧き上がります。

〈おかあさんに何か事故でもあったのだろうか?〉とか、〈何かの事情でどこか遠いところに行ってしまったのだろうか?〉とか、そういう思いです。

しかし、そうした妄想がひとしきり高まり、私が待ちくたびれていると、母はいつもどおり、いつもの顔をして、何事もなく帰ってきます。

私は、「なんでこんなに遅かったの?」と訊きますが、母は「あら、そう? そんなに遅かった?」と私の質問を受け流します。そしていつも通りの日常が戻ってくるのです。

これは私に限らないと思いますが、就学後、不安や心配が忍び寄り、直感は減るという例です。われわれはいつのまにか、自然な直感を失い、それと同時に望ましくない思い、余計な考えにとらわれてしまうのです。

ここで考えてみたいのは、なぜ直感は失われてしまうのかということ、そして、なぜ普通に自分の体が感じているかもしれないことを拾い上げて信じることができなくなるのか、ということです。これに対する答えは、おそらく次のようなものではないでしょうか。以下、順番に説明します。

(1) 乳児期から両親、特に母親との親密な関係が維持されないこと、また親の側もすでに直感を失っているからです。そのため、「直感そのもの」を生きている子供の本来的能力がバックアップ(支持、支援)されなくなります。このような負の世代間連鎖により、われわれは直感とそれを信じる力を失っていきます。

(2) 保育所、幼稚園、小学校、そして社会全体が、目に見えるもの、明らかなこと、現象化したもの、物質的なものだけに価値を置いているため。こうした世の中の趨勢と通念が目に見えない圧力となって子供としてのわれわれの感性を束縛し、制限しているからです。子供は世の中の雰囲気ダイレクトに受けとめ、影響され、それを当然のこととします。

(3) 上記2つの理由により、〈人と人とのつながり(自分と相手との共感性)は曖昧なもので、それをつかみとることはむずかしい〉〈自分を信じることもなかなかできない〉ということが、子供としてのわれわれの心の中で繰り返されます。

このような心の中のおしゃべりがなされることで、心の鎧ないし殻のような障壁が強化されます。われわれはこの障壁により、自分の純真さや身体にアクセスできなくなります。先に私の小学校の時の体験で述べたように、不安や心配という迷いの中に埋没してしまうのです。そのため自分のことも人のことも信じられなくなります。「信じること」は目に見えず、あやふやで、文字通り信じるに値しないように思うようになるのです。

(4) さらに、以上の結果としての言行不一致と自己不信が悪循環の要因になります。自己信頼のもととなるのは、言行一致、すなわち〈自分の言うこと、あるいは思うことと、やることが一致すること〉です。われわれは、自分の内面の気持ちと外面の行動を一致させることで、みずからの分離を克服しなければなりません。そうすることで初めて人は意義のある人生のスタートラインに立ちます。

これまで述べたことをもう少しわかりやすく、対比的に説明してみましょう。

信じる力を持っている人は、一度自分がこうしようと決めたことは、それをやり抜く強さがあります。心の中で決めたことは自分との約束ですから、破ってはいけなないとわかっているのです。

これに対して信じる力を持たない人は、一度決めたこと、あるいは自分との約束を破ります。破るつもりはなくても、破ることにそれほど抵抗はありません。それは自分を信じていないからだし、その結果、ますます自分自身を「信じられないもの」にしてしまいます。

後者の場合、こうした自分を立て直すには、先に述べたように、たとえ小さなことでも一度決めたことはやり抜く、やりきるという姿勢を維持することが必要です(この際、まわりの目＝視線は関係ありません)。

そして再三の繰り返しになりますが、そのためには〈自分で一度やろうと決めたらやりきる〉、〈毎日やろうと思ったことは続ける〉という具合に、容易なことから始めて、地道な試みを積み重ねていくこと。そうすれば、少しずつ自分に対する信頼を取り戻すことができ、自己回復が可能になります。まず、こうした小さな繰り返しが大切であると自分を納得させ、何かを始めて継続してみる必要があります。

自己信頼、すなわち自分を信じることをベースにして、だんだんと他者を信じるができるようになります。もともと、まれに大人になっても特別な努力を必要とせず信じる力を身に着けている人もいますが、通常はこつこつと、こうしたおこないを繰り返すことが欠かせません。

自己信頼感があれば落ち着いていられ、表層的な現実には振り回されることはない

自分を信頼している人は、本当に必要なもの、すなわち身の回りの最小限のもので満足できます。不安と心配にとりつかれている人は、とっかえひっかえ、さまざまなものを欲しがり、さらにそれらを手に入れても満足しません。

では、心配や不安を、信頼という気持ち、(ふだんは特別意識することもない)安心感に変えるはどうしたらよいのでしょうか？

そのためには、その都度、気づいたことをすぐにやるだけです。あるいは自分の中でやるべきだと思ったことを余計なことを考えずにただやる、やめると思ったらただやめる。そうしたことの繰り返しの中で、〈自分はやろうと思ったことをきちんと最後までやり遂げる〉という実際の体験とその実感を培います。こうすると、自分に対する信頼感が少しずつ醸成され、自己信頼＝自然な自信がおのずと身に着きます。

なお、この項のまとめとして、光と色、視覚、心身の治療のつながりに関する研究者であり、〈私たちは自分を広げたり、信じたりできれば何でもできる〉(注6)と断言するアメリカ人のジェイコブ・リバーマンの「自覚」と「自分を信じること」に関する言葉と、同じくアメリカ人の医師ディーパック・ Chopra の言葉を掲げます。

……自覚こそが自己変革の鍵であると確信するようになった。私たちの基本的な本性はさほど変化することはない。しかしながら、いつもそばにいる人たちを受け入れるようになればなるほど、自己認識は劇的に広がっていく。自分を信じられるようになり、まったく新しいレベルで自分を愛したり尊敬したりすることができるようになるのだ。すると私たちは、毎日の生活の中でよりいっそう自覚が広がり、信じる気持ちが強くなる。(注7)

心配、不安、疑念——この三つは、意図にひそむ力を効率的に活用するうえで、最大の障壁となる。(中略)それらが逆の方向に作用することになるのだ。ある欲求が実現するかどうか疑いの気持ちを持つとき、私たちは心のどこかでそれが実現しないことを望んでいる。「場」はその信号をキャッチして、最初の欲求はとりやめになったと解釈してしまう。(注8)

ここまでの結論として言えることは、ジェイコブ・リバーマンの言葉に「広がり」とあったように、われわれは自分の身体を包み込む目に見えない場(フィールド、※オーラのようなもの)を“不信のたまり場”にせず、常にクリアで澄みきった状態に保たなければならないということです。今回の私の発表のサブタイトルに「クリーン&シンプルに」とつけたのは、このような背景があります。

確信とは、われわれの身体が持つ自然で本来的な感覚に由来する

信条や信念は、家庭内でのしつけ、学校教育や社会的な条件づけ、また各種の習慣など、外的なものによって形成されることがほとんどです。言い換えれば、本人の純粋でいきいきとした生命力を抑え込んだり、偏った方向に導いたりするものも多いのです。また、だからこそ新興宗教等へのめり込むことが、望ましくない自己形成につながる場合があります。

われわれがふだん何気なく信じていることの多くは、バイアス(偏見、先入観)の可能性にあります。それはもしかしたら信じなくてもよいこと、あるいは信じないほうがよいことかもしれません。われわれは生まれたときから、知らず知らずのうちに洗脳されているのでしょうか？

ここで視点を変えて、次のような問いを立ててみましょう。

「〈感じる〉と〈信じる〉とでは、どう違うか？」です。

感じることは、目の前にあって見えるものも、見えないものも対象になります。自分の気持ちも、人の気持ちも感じるができます。

信じることは、おもに見えないものが対象になります。なぜなら目の前にあるものはただそのようにあるのだから、今さら信じるも信じないもないからです。

丸山敏雄は代表作『万人幸福の栞』104頁で、「信ずるという事は、事実そうであるから、それと信ずるのではない。そうであることは、信ずるも何も無い、もうすでにそうである。」と言っています。

また、感じること、あるいは感じたことを信じるということもあります。この場合、感じる事がダイレクトであるのに対して、信じることはその感じたことを対象として信じるというニュアンスになる場合があります。直感あるいはインスピレーションを信じるといったことは、このようなケースでしょう。

話を戻すと、われわれが信じる必要があるのは、できるかどうか、うまく行くかどうか、そうなるかどうかわからないことです。また、感じたことを信じるとは、その感じたことが自分にとって真実であると信じることです。

そうしたことを信じることで、「必ず信じた通りにさせる」(『万人幸福の栞』104頁)のです。

しかし、われわれはそうした体験をあまり持ちません。なぜでしょうか？ それは、われわれがただ漠然と自分がしたいこと、好きなことはやるものの、今ここにあること、新たに実現させる必要のあることにわが身を捧げて、「絶対に〇〇するぞ」という強い決心をして勇猛果敢に挑戦することが少ないからです。つまり、確信とは、誰一人そうしていなくても、あるいは常識が無理だとささやいても、その実現を信じて(文字通り自分を信じて)突き進むこと、その原動力です。

確信は、身体的な感覚も含めて、「絶対にうまくいく」という自信をみなぎらせます。どうなるかわからないところで、自分と自分の理想を信じ続けることです。

いっぽうで、信じるとは、盲目的に信じていたことを失望や絶望を通してそぎ落とし、真に信じるべき価値のあることを(自己過信なしに)信じることでもあります。もちろん信じなくてもよいことは信じません。

そして、信じるべきことは、すでに自分が捨て去ってしまったものの中にあることもあります。それまで価値のないと思っていたことを価値があると信じる。またその逆に価値があると信じていたものが何の価値もなかったことに気づくかもしれません。このようなプロセスを通して信じることは磨かれていきます。

ここで私が述べたいことは、いわば「硬直した信条」と呼ぶべきものがあり、これは本来の信じる力とは関係がなく、むしろそれと正反対だということです。

信じることは現在進行形であり、それが原動力となって常に自分を刷新する働きを持ちます。自己をリフレッシュし、場合によっては自我レベルの想定を上回る勢いを持つもの、それが真の信じることです。

「硬直した信条」とは固い殻のようなものであり、「真に信じること」とはその感触がまだ柔らかくて、エネルギー的で、流動的なもののことです。

そして確信とは、個人的で内面的な、あるいはまた身体的な感覚として生じるものです。いきいきとして身体中に脈動する命の流れ——それと一体化した思いから生じる、この確信こそが、自分を制限する偏った信条

や信念(例:思い込み)を打ち破り、真に創造的なものをつくったり、勇気に満ちた行動を人に促したりするのです。

自然な確信を得るには、自分の内部にある疑念や社会的な通念を払いのけなければなりません。それらに左右されないようにすることです。

『見えない道——愛する時、そして死ぬ時』の著者、ルシャッド・フィールドは、同書の中である女性の言葉として、次のような一文を掲げています。

私達が一瞬一瞬を本当に信頼すれば、不安になったり、神経質になったりする必要はないと思うの。

(注9)

内的な確信、あるいは絶対的な信念と言ってもよいかもしれませんが、そうした揺るがない心を持っている人はどんなときにも強いでしょう。あるいは、どんなに気持ちが揺らいでも、元に戻る、またはバランスをとるバネのような活力があります。そういう人は、自分の不安を笑い飛ばし、吹き飛ばすことができます。どんなに困難な状況であれ、物事の成り行きが自分の気持ち次第であることを知っているのです。

しかし、そういう人はまれで、実際にわれわれ——世の中の多くの人——は外的状況に左右され、〈自分の気持ちひとつ〉だけでは物事は動かないこと、状況のままに流されてしまうことを何度も体験してしまい、文字通り〈自分の力ではどうにもならない〉という逆の意味での(否定的な)信念ないし諦めの気持ち(諦観、諦念)を固めてしまいます。

諦めの気持ちが強いと、〈その人が、自身の強大な力を信じないのなら、その力を活かさないまま人生を終えるだけだ。〉(注10)と、あるシベリアの老人が語ったような事態にわれわれははまり込みます。

外的状況に翻弄され続けてきた人ほど、逆に物事を自分の思い通りにコントロールしようとしますが、それがうまくいかないことを心のどこかで知っています。それにもかかわらず、それをやろうとするという悪癖にとらわれているのです。

不安がなければ直感を確信できる、確信があれば心配は払拭される

ここで、これまで述べてきた内的な確信、絶対的な信念を確立することのむずかしさが浮かび上がります。すなわち信念は、〈信念を持て〉と言われて、すぐに持つことができるようなものではなく、ある程度の生命力の強さや身体の健やかさの中で育まれていくものです。この点に関しては次の2つの言葉が参考になります。

ともかく、今の君の体は虚弱すぎる。君が多くの疑念を持ち、頑固だからだ。疑いがある時、体は必ずエネルギーを失い弱くなってしまう。真の確信がそなわった時、必要とするすべてのエネルギーが手に入るのだ。君はまだ長い道のりをゆかねばならない。明日から体をもっと鍛錬しなさい。(注11)

私は大宇宙がこれまで経験してきたことすべて、そして大宇宙が知り得る情報のすべてを、自分の気持ちをとおして大宇宙から受け取っているだけ。自分の力に対して不信の壁をつくらなければ、誰にでも同じことができるの。でも、そのためには体が健康であり、歪曲のない心で意識することが必要。(注12)

われわれは短絡的に〈よし、絶対やるぞ〉と思っても、思いもよらない事態や何か大きな障害に直面すると、それまでの決心・決意はもろくも崩れ去ってしまいます。

では、諦念ではなく、シンプルな信じる力を持つためには、どうしたらよいのでしょうか。考えうる、いくつかの条件ないし前提となる事柄をあげてみましょう。

- ・遺伝的な要因と、生育環境(＝肯定的な育てられ方をしたことなど)
- ・心の明るさ、朗らかさ、物事を自然にありのままに受けとめること
- ・肉体的な健康
- ・何度もの失敗や挫折、また逆境を味わうことで身に着けた強靱さ
- ・継続的な向上心とそれに見合った不断の努力

このような要素や状態があつて、信じる力は少しずつ育まれ、取り戻されていきます。一朝一夕に身に着けられるものではないことを肝に銘じたいと思います。

なお、最後になりますが、参考までに先に取り上げたディーパック・チョプラの掲げる「5つの望み」を日々願ひ、それに応じた何らかの活動をすることも、信じる力を確立するうえで役立つように思われるので、ここに掲げたいと思います。

たとえば、つぎのように願ってはどうか。

今日、私は

- 1 より多くの活力がみなぎるのを感じたい。
- 2 より目覚めた意識をもちたい。
- 3 より若々しい情熱をもちたい。
- 4 より創造的でありたい。
- 5 あらゆるレベルで、肉体的・精神的能力が高まりつつあることを感じとりたい。(注13)

このような願望と意欲を持ち、それを実現するために具体的に何をすればよいのかを考え、実行していく。そうすれば、一見遠回りに見えるかもしれませんが、信じる力を高めていくことができるのではないのでしょうか。

注

1. 丸山敏雄『万人幸福の栞』倫理研究所、1949、107 頁
2. 丸山敏雄『純粹倫理原論』倫理研究所、1952、157 頁
3. ジョセフ・チルトン・ピアス『マジカル・チャイルド育児法』日本教文社、1984、40 頁
4. チャールズ・デュヒッグ『習慣の力〔新版〕』早川書房、2019、138 頁
5. ジョゼフ・C・ピアス『知性の進化』大修館書店、1995、195～196 頁
6. ジェイコブ・リバーマン『近視は治る一心と視力のメカニズム』日本教文社、1999、322～323 頁
7. 同上『近視は治る一心と視力のメカニズム』287～288 頁

8. ディーパック・チョブラ『エイジレス革命』講談社、1997、135頁。引用文中の冒頭にある「意図」とは、チョブラによれば「意識をどこに向けるか決めること」です。
9. ルシャッド・フィールド『見えない道—愛する時、そして死ぬ時』角川書店、1999、221頁
10. ウラジーミル・メグレ『アナスタ』直日、2024、340頁。引用文はシベリアの隠遁者アナスタシアの祖父の言葉です。
11. ルシャッド・フィールド『ラスト・バリアー—スーフィーの教え』角川文庫、2024、102頁
12. 同上『アナスタ』直日、2024、242頁
13. 同上『エイジレス革命』138頁

高橋徹 1958年東京都生まれ 倫理文化研究センター専門研究員