

(二)「あるがまま」について(「生活の発見」誌一九九一年九月号掲載)

「あるがまま」は人間の生き方の根本

「人の一生は、重荷を負って遠き道を行くが如し」とのことは、一説によれば、かの徳川家康のことばとか最近では、軽い、あるいは、明るい生き方がはやりだといつても、そうすいつつも、軽いだけで生きてゆけるものではありません。生老病死は世の常で、人はいずれ死に直面するわけですし、望まなくとも、苦しみやつらさを背負って生きてゆかざるを得ないのも人生です。人は、好きなことを喜々としてやっている見えるのは一面だけの見方であり、実際には気のりのしないまま、不安あるいは恐怖のあるがままに進んでゆかざるをえないことも、多々あるものです。

そういう生き方の根本の態度を教えてください、が、「あるがまま」なのです。昔は大自然を身近に感じ、自然を敬い、あるいは恐れながら、不安と共存して生きる「あるがまま」の生き方を、自然に身につける機会も多かったのでしょうか。

しかし、時代が進み、人工的な環境の中で、自然から遠ざかった生活をしようになつて、人は自然現象のよくな外界の事象や、あるいは心の中までも、思い通りにできるものと、錯覚するようになりました。そして「あるがまま」の生き方に気づかず、生きるようになったのです。

自立することが必要な年齢になつても、不安や違和感などがあるがままに受け入れて、本来の欲望にのつてなすべきをなすという態度が身につけておらず、困難な環境条件に出会って適応不安におちいり、大いに悩んだのがわれわれです。そこではじめて、人間本来の生き方として大切な、「あるがまま」の生き方に出会つたのです。森田理論学習の要点にもある通り「あるがまま」の生き方は、単に神経質症を治すだけでなく、「人間本来の生き方の根本」なのです。気が弱いと思うなら思うままに、それをどうかしようとしなくて、不安なままに必要なに応じて自己を生かしてゆくような生き方ですね。それが思いのほか力を発揮するものなのです。不安の裏にある生の欲望といわれる大いなる生命力につながっているせいでしょう。また、事実にしつかりと立脚しているせいでもあるのでしょうか。だから、「あるがまま」の生き方には大自然の生命力のような強さや爽やかさが感じられます。

「あるがまま」の生き方について、もう少し述べてみたいと思います。「あるがまま」の生き方は、人間本来の生き方の根本であるばかりでなく、生きとし生けるものすべての本来の生き方に、つながっているともしえますね。たとえば草や木にしても、その芽生えた土地で自然に服従して、精一杯に生命力を発揮してゆきます。たとえ険しいところであつても他に移ることはできないわけで、そこでその生命を実現してゆくほかはないのです。動物も、極北の寒さの中で、あるいは熱帯の密林で、自然の厳しさに愚痴もいわず、精一杯に適応して生命をまっとうしているのです。誰に教えられたわけでもなく、そういうふうに住る生き方を、本能的に知っているのだと思うのです。本能的なものだから強い。そういう意味では、きつと、自然に生を受けたわれ人間にも、本能的に「あるがまま」の生き方が、内在しているのでしょうか。ところが、人為的な環境や生活様式に慣れすぎて、いつか、自然の中に生きていく上で身につけてくる「生きる知恵」を忘れ、あるいは気づかないで生きるようになったのでしょうか。だから、それに気づくことも大切でしょう。生命本来に内在しているであろう「あるがまま」の生き方に。

「あるがまま」の実践の鍵は、目的本位の態度であると示されています。真の目的をしつかり見つめて行動することの大切さは、あとにも述べますが、目的本位の態度の実践には、恐怖突入が必要となります。つらくて投げ出したくなることもあるでしょうが、どうか粘り強く行動して行ってください。新しい行動には不安はつきものですが、「あるがまま」の生き方は、本来あなたの生命の中にもうけつがれている人間本来の生き方の根本なのですから。

(続)