

エニアグラムの「守破離」——見えてきた、次のステップ

HOさん

6か月間にわたるエニアグラムアソシエイト養成講座が終わって数週間が経つ。

長年馴れ親しんできたエニアグラムについて基本的な事からしっかりとおさらいすることができ、非常に有益な経験に満ちた半年間となった。

年が明けた今、早くも私の関心は次の段階へと移り始めている。それが「より高い精神性を追求し続けること」だ。

今回は「スピリチュアリティ」というカタカナ言葉は使わず、あえて「精神性」と漢字で表記したい。大型書店の一角に平積みされている、甘い誘い文句でもって心と知力とが弱った人々を「釣って、金を巻き上げる」類の「スピリチュアル」本、そういった本で商売するような著者たちと同じ土俵に立つのは嫌だ、というきわめて自分本位の理由からなのだが。

「より高い精神性」が気になり始めたのは、講座7回目・ステップ7のセッション中ではなかったかと思う。我々の師匠であるドン・リチャード・リソ、ラス・ハドソンの両先生が完成させた「健全度の段階」という、見事なまでの完成度を備えた人格モデルを眺めているうちに、私の中に一つの疑問が生じてきた。

「下がるのは実に簡単。一定量のストレスと、質の悪い人間関係さえあれば、あっという間に落ちるのだから。だけど、その逆に健全度を上げたい場合、つまり、高い精神性を備えた人、たとえ段階が落ちて速やかに元に戻るようなしなやかな心の人になりたい場合、私たちは一体何をすればよいのだろうか？」

もしかしたら、その答えはグルジェフや彼の弟子であるウスペンスキーの著作をひも解けば、ある程度まとまった形で既に記されているのかもしれない。(この二著者に対しては相変わらず苦手意識があるため、今後も彼らの著作を手にとることはほとんど無いだろうと思う。)

講座でも説明を受けた通り、大切なのは三つのセンターをバランスよく用いながら、自分自身の精神状態を客観的に観察し、その微細な動きにすぐに気付けるように自分を整えておくことだ。そもそも、自分自身の内面の動きに無意識的・無自覚的な人間が、他者の気持ちや、行動の裏に隠された動機といったものに細やかに気を配ることなどできるはずがない。まずは自分を見つめよ。自分を知れ。自分を程良く制御できるようになれ。これが基本中の基本である。他人へと目を向けるのはその後だ。

「各センターを平等に活性化＋自己観察・自己理解＝より高い健全度」。

確かに、これは公式としては間違っていない。特にエニアグラムを学び始めて日の浅い人々にとっては、安易に他人のタイプを決め付けては勝手に悦に入る「エニアグラム天狗」になることを防いでくれる、ある種のサイドブレーキ的な役割を果たしてくれるという意味で、覚えておいて決して損はないはずだ。

ただ、このステップ7の時点で、私の中にはそれまで意識上にほとんど上ることの無かった、全く新しい類の「欲」が生まれてしまっていた。

「自分の精神性を継続的に安定させていくためにも、より具体的な道筋／ロードマップがもう一つは欲しい。」

というのがそれである。

どうやら私も、長い間続けてきた精神分野でのフリースタイル、無手勝流に別れを告げ、そこそこ信頼するに足る(信頼度が100%、つまり完全無欠である必要は全くない。そんなもの後にも先にも存在しないだろうから、「そこそこ」で充分。)霊的な教えの伝統に真剣にコミットしようという時期にさしかかってきたらしい。

今まではいわゆる「精神世界」境界をフラフラと気楽に漂うだけで満足していたが、そろそろあえて自分に「縛り」を課すというか、「負荷」をかけていきたい、という気持ちになってきたのだ。筋力アップを目指したい、だから少し重めのダンベルを使って運動しなきゃな、というのと基本的な理屈は同じである。

普通、我々がフリー／自由という言葉から受けるイメージは肯定的で、好ましいものであることが多い。何物・何者にも囚われていない、のびのびしている、軽やかに動ける、窮屈さとは無縁...といった具合に、ほとんどの人は「フリー／自由」という単語に対して良いイメージだけを抱く。

ただ、何か新しいことを習得したい、今いるレベルよりもさらに上へ行きたい、自分をもっと鍛えたい、という場合、その囚われの無さがかえってマイナス方向にはたらくこともある。「フリー／自由」という言葉の心地良さについて甘えてしまい、「当てもなくぶらぶらとさまよっている」状態からいつまで経っても脱け出すことができなくなってしまうのだ。人間としての成長という観点から見た場合、これはあまりよろしくない。

冒頭で少々触れた今時のお手軽・お気楽「スピリチュアル」書籍が「あなたもぜひこちらへ！」と手招きしている境地は、まさにこのような「当てもないぶらぶら状態」である。ただ楽な方を目指す、上り坂はきついからゆるやかな坂道を下ることしかしない、というのがどうやら最近のトレンドらしい。

これは一見すると魅力的に映る。だが、長い人生の中で出くわす諸々の問題がそのような対処の仕方であらうか、と問われれば答えはもちろん「否」だろう。人は、難題に立ち向かわねばならない時、そこで経験するさまざまなストレスや創意工夫、対人間のいざこざ、その後に来る和解や訣別などを通じて「前よりも一段と成長できた」とはじめて実感できるものだ。楽に生きたいという意味での「フリー／自由」を求めたがる人の話を聞くと、「どうも大人になり切れていない、こどもおとな」的な印象を感じざるを得ないことが多い。それは、多分彼らがそうした「問題解決」から逃げ続けてきた、トラブルを乗り越えたという成功体験を積み重ねてこなかった、自分に負荷をかけて来なかった、という事実が関係しているのではないか、と思う。

とはいえ、わざわざ災難や対人間の衝突、病苦や貧困、といった不幸を今更招き寄せたいか？と聞かれれば、もちろん答えは「極力避けたい」となるに決まっている。

自分に降りかかって来る不幸は最小限に抑えたい、かと言って何の変化も向上も見られないプラトー（横ばい）状態にいつまでも留まり、足踏みしているのも、それはそれで嫌だ...

これが今の私の（かなり図々しい）本音である。

そこで次に取るべきステップとして、私が着目したのが「より高い精神性を追求する」、という新たな課題であった。エニアグラムという枠組を越え、もっと広い精神性を扱う分野、つまり

宗教的な教え

に親しむ、という作業に取り掛かるべき時期に入ってきたのではないだろうか。どうもそのように感じられて仕方がないのだ。

日本においては、昔から芸事の世界で「守破離」という言葉を使い、人が何かを習得する際にたどるべき段階をわかりやすく説明してきた。まずは辞書中の定義を引用したい。

守破離

剣道や茶道などで、修業における段階を示したもの。「守」は、師や流派の教え、型、技を忠実に守り、確実に身に付ける段階。「破」は、他の師や流派の教えについても考え、良いものを取り入れ、心技を発展させる段階。「離」は、一つの流派から離れ、独自の新しいものを生み出し確立させる段階。

([コトバンク・デジタル大辞泉「守破離」の項より](#))

まずはしっかりと師匠について、基本の「型」を身に付けよ、それが一通りできたら外部から新しい「血」、つまり新しい学びの要素、特に良い影響を与えてくれるようなものだけを厳選して取り入れていく。それらの要素がしっかりと自分の一部と化し、全てが充分に混じり合って程良くこなれた状態となったら、そこではじめて自分独自のものを新規に創造するための準備が整う...

噛み砕いて言えば、こんな感じだろうか。

今回のエニアグラムアソシエイト養成講座では、まさにこの「守」の段階に相当する学びの機会をしっかりと提供してもらえたように思う。良質な教材、良識ある参加者の皆さん、そして中嶋真澄さんという指導経験豊富で、なおかつ人間的に信頼できるリーダー兼講師、と三拍子が見事に揃った本講座は、エニアグラムの基本となる教え、つまり「型と技」をインプットする場としては最高に近い環境だった。(あえて「最高の環境」という表現を避けたのは、実際に一つの場所に集まって生身の人間と人間とが交流できる従来型の講座と比べると、どうしても少しは減点しなければならないためである。ただし、オンライン講座として評価するならば、満足度は100%であった。全国各地、はたまた海外に住む参加者が自宅を離れることなく、大勢の仲間と一ヶ所に同時に集い、語り合う、などといったことはネット環境がこれほど整っていなかった二十年前ではとても考えられなかった。テクノロジーの発達に大いに感謝である。)

建物で言えば土台にあたる部分はなんとか固まってきた(もしくは、固まりつつある)ように思う。

となると、そろそろ次のステップ、つまり「破」に行きたい。さて、どうしたものか...

先に書いた「より具体的なロードマップがもう一つは欲しい」という一言は、まさにこの「破」へとスムーズに移行するための「頼もしい道具」を手に入れたい、そしてそれを確実に自分のものとして使いこなしたい、といった気持ちを表現したものである。

今のところ、「他のエニアグラムの先生達のところに教わりにいく」という類の「破」は一切考えていない。講座を通じてこれだけ優れた「型」を授けてもらった上、既にあまたのエニアグラム関連書籍が自分の本棚にずらりと並んでいるのだから、材料はもう十二分に揃っている。これ以上インプットの量や種類を増やしてみたところで、自分の中のエニアグラム知識が飛躍的に変わる、革命的な学びが起こる、ということはとても考えにくい。

となると、私が「破」へ移るために次にすべきことは、エニアグラムという枠組を思い切って飛び出し、また別の種類の「人間を扱う学」を自分のレパートリーに加える、ということになるかと思う。

エニアグラム以外の、人間の性質や心理について新たな視点を提供してくれるような学びに挑戦したいのだ。

未知の領域の中で自分を鍛え、驚かせ、悩ませ、そして感動させる——というステップを再び踏みながら、少しずつ前に進んで行きたいのだ。

現実世界の人間関係でもまれる実体験も、もちろんある程度は役に立つだろう。ただ、内向型で人付き合いにあまり積極的ではない自分の場合、身の周りにいる生身の人間だけを相手に勉強するととなるとサンプル数(つまり「教材」の数)がひどく限られてしまう可能性が大だ。

よって、これからは「人が精神性を高めるにはどうすればいいのか？」のノウハウを体系化している人々、つまり古今東西の優れた宗教家・思想家が残してくれた言葉の数々を、もっと真剣に、もっと自分の人生に引き付けながらじっくりと読み込むという作業に取り掛かろうと思う。

そうした言葉のうち、一体どれだけが自分の魂を鍛えるための「負荷」となってくれるのか、自分の内面を揺さぶってくれるのか、今はまだ全くもって予想がつかない。ただ、何もやらずに最初っから諦めモードに入るよりは、何かしらやってみる方が満足いく結果が残せるのではないだろうか。そう、何事も実際に行動に移してみない限り「わかる」ということはあり得ないのだ。

手始めとして、私が最も親しみを感じている禅仏教の基本である坐禅の仕方を一から学び直したい。「ただ坐る」ことを習慣化することから始めるつもりだ。

現世的な損得を越えた「坐禅」という行為の先に一体何があるのか。ひょっとしたら何も無いかもしれない。それでも構わない。頭で考えたり空想したりではなく、身体を使い、時間をかけて自分なりの答えを手探りしていく、というプロセスを大切にしていきたい。

私にとってのエニアグラムとは、生きて行く上で最も基本となる教え、つまり「守」に相当する。自分という人間を構成する部品のうち、無くてはならない重要な部分を占めている教えである。これは今後もずっと変わることはない。

忘れてはいけないのは、この「守」がしっかりと固められ、程良く調整された今だからこそ、次のステップ「破」へと進もう、という気持ちが湧いて来た、ということだ。長年にわたって育ててきたエニアグラムとの付き合いが無ければ、仏教やキリスト教に代表されるような世界宗教をより深く学びたい、先人が残した尊い言葉に親しみたい、という新たな欲が生じることもなかったかもしれない。

エニアグラムから禅、仏教、ひいては宗教全般へ、という自分の興味の流れをこのように改めて振り返ってみると、「学び」という我々の人生に用意されたカリキュラムは何とうまく組み立てられていることか、とつくづく感心させられる。毎月規則正しく郵送されてくる進研ゼミやZ会の添削問題とは違い、相当ゆっくりとしたペースではあるものの、こちらの状況に合わせてしかるべき時にしかるべき内容を、ちょうど良い分量だけ手元に届けてくれるのだから、見事なものだ。何もかもが絶妙にアレンジされているとしか言いようがない。しかも、用意された内容は100%オーダーメイド、自分専用のカリキュラムとあって、逃げたりサボったりするわけにもいかない。「今日の前にある問題を乗り越えようとしないうちに、すてきな明日なんて来るわけないだろ！ つべこべ言わず、やれ！」と、あたかも天から叱咤激励を受けているかのような気になる。だからこちらも真剣に、心を込めて課題の一つ一つに取り組むしかない。裏返せば「私たちが真剣に、心を込めて取り組めば、きっといつか目の前に道は開ける」ということになるだろうか。

この小文を締めくくるにあたり、昨年7月に始まった「エニアグラムの仲間たち」に会える毎月2回の水曜日（アメリカ西海岸時間）がどれほど私にとって精神的な安らぎとなったか、また、貴重な社交の場となってくれたか、再度強調しておかなければならない。皆さんの話を聞きながら「そうだよな、これだけ長く生きてりゃ、晴れの日も、曇りの日も、どしゃ降りの日も必ずあるよね。それで当たり前なんだよね。キラキラ輝いているだけの嘘くさい人生なんて、現実世界にはあるわけないよね。」としんみりしつつ、心から共感することができた。これもお一人お一人が心の内にあるものを正直に吐露してくださったおかげである。嘘が入り混じった言葉では、このように少々ほろ苦い、でも、後味はスッキリさわやか！といった心的反応は恐らく起こらなかったように思う。

中嶋さん、吉野さん、そしてスケジュール調整などの細かい作業を担当してくださった大久保さん、本当にお疲れさまでした。お三方、そして参加者の皆さんお一人お一人にも今一度、心からの「ありがとうございました。」を贈らせていただきます。

——「この道を行けばどうなるものか 危ぶむなかれ 危ぶめば道はなし
踏み出せばその一足が道となり その一足が道となる 迷わず行けよ 行けばわかるさ」
故・アントニオ猪木が1998年の引退試合の際に朗読した詩の一節