

「自立」についての断章集

## 前書き

この本は　あなたが「自分自身」を取り戻し  
より自ら生きるために

あなたの背骨に

一筋の息を吹き込むことを目的に作られました

あなたが「自分の足」で立つ勇気を持ち

「自分自身の表現」をすることを

私は手助けしたいです

あなたの氣骨と独立心が

あなたの背骨に宿ることを祈っています



# 目次

心の震え

「生産性」と「創造性」

恐怖

身体に聞くこと

本当の表現

表現の塩

「生」と「死」

生の神秘

宿命

坐禪

自然

寄りかからないこと

「システム」と「獸」

生きるということ

磁力

天に任せ  
る



「自立」についての断章集



# 心の震え

再生数1億回の動画が

再生数10回の動画の

千万倍の価値があるわけではない

だが

誰もが数字を追いかけては

いつも一喜一憂している

心には数字はわからない

心にわかるのは「震え」だけだ

だから

心の望むことをすればいい

そうすれば

あなたの観客がたつた一人でも

「心の震え」を渡せるだろう

反対に

もしも「目の前の一人」を置き去りにして

千人 万人の観客を求め続けるならば

誰もあなたの前で足を止めることはないだろう

なぜなら

あなたのそうした「内なる渴き」が

観る人の心にまで「渴き」を覚えさせるからだ

「目の前の人」と向き合うことから

全てが始まる

しかしそれは

「その人を足掛かりとして利用せよ」という話ではない

ただ

もしも あなたがその

「たつた一人」と向き合うならば

あなたの心は「浄化」される

そうして あなたの「渴き」は消えていき

あなたの心は震え始める

そして

その「震え」だけが相手の心を満たすのだ

そのとき きっとあなたは

人数にこだわることをやめるだろう

なぜなら 本当に大切なものは

数字で表すことができないからだ

「心の震え」を渡したことのある人は  
そのことを深く知っているものだ



# 「生産性」と「創造性」

「生産性」と「創造性」は全く違う

「生産性」は外側から強制されるものであり  
そこから生まれるものには「血」が通っていない

だが「創造性」は

個人の内側から生じるものであり

そこにはその人の「指紋」がついているものだ

「創造性」は「生産性」を捨てた時に花開く

なぜなら「創造性」は

「あえて何も生産しない」という

自由を含む精神にしか宿らないからだ

だが　社会は「生産しない人間」を許容しない

それゆえ

誰もが「生産性」の奴隸となる

社会からはみ出さないように

「しなくてもいいこと」をし続ける

「本当にすべきこと」は

「しないこと」の中に留まれる人間にだけ

開示される

だから

別に急ぐ必要などない

そもそも急いでどこに行く？

あなたは

まだどこに行きたいかもわかつていないので

「しないこと」の中に

留まる勇気を持つ人だけが

心の声を聴くことができる

「生産性」の牢屋から抜け出せるのは

「動かない勇気」を持つ人だけだ

「動かないこと」を選べない人は

「生産性」によつてゆつくり磨り潰されるだろう

そうして

自分の心があげる悲鳴が

聞こえなくなつてしまふのだ

「生産性」を

ゴミ箱へ思いきり放り込んだとき

その人の中で「創造性」が花開き始める

その人の表現は

日々 「生産性」 によつて

磨り潰されている人たちの心に

潤いのある「新鮮な水」を分け与えるだろう

「創造的な人間」は人の感覚を開き  
相手に「自分の呼吸」を思い出させる

かつて「生産性」という名のもとに

その人が差し出してしまった

「自分の呼吸」を



# 恐怖

恐怖に駆られて

彼は動く

彼はジツとしていられない

なぜなら

もしも暴れ出さないでいたならば  
恐怖に追いつかれてしまうからだ

彼は走る

恐怖をなんとか振り切ろうとして

そこから少しでも離れようとして

だが

そうやつて走り続けることによつて

恐怖はさらに大きくなる

あたかも 間に蠢く「化け物」が

人の想像によつて太つていいくように

だが

その「化け物」はその人自身の心の影だ

そして

影は光の中では存在できない

それゆえ もし彼が

「意識」 という光を内側に持ち込むならば

恐怖という「化け物」は消え去っていく

その時

彼は気づくだろう

恐怖を太らせ 育てていたのは

自分自身であつたのだと



## 身体に聞くこと

腹が減つたら 私は食べ

眠くなつたら 私は眠る

そこには

身体の自然なリズムがある

だが

食べる時間も寝る時間も

いつも決めた通りにする人もいる

身体は食べたくないのに食べ  
眠る必要がないのに寝ようとする

食事や睡眠のリズムさえ

時計によつて管理するのだ

だが

それでも身体は語っている

なにを いつ どれくらい食べたいか？

もしも身体に問いかけるなら

きっと答えが返ってくる

今の自分は眠りを必要としているのかどうか？

それも身体は知っている

いつ どれくらい寝たら良いかは

本や知識人より 身体のほうが雄弁に語る

朝食は必ず食べなければならぬ

夜更かしは決してしてはいけない

そんな社会の言葉のほうが

身体が「今」語ってくれている言葉より

そんなに大事なものなのだろうか？

朝食が必要ない時は

身体は食欲を訴えない

夜に寝る必要がそもそもない時

身体はあえて起きていることの中に

「快」を見出す

自分は「今」何をすべきか？

それを知るために

当の身体に聞かないで

人々は　社会や時計に尋ねている

だが

その人の答えは

「その人自身の命」  
にしかない

そこから目を逸らすことなく  
答えを受け取ることができた時

その人らしい生き方が

自然と現れることだろう



## 本当の表現

「独りである覚悟」があつて

初めて表現することができる

観客の存在に寄りかかっているうちは  
本当の表現はできない

誰が離れていこうとも

これが自分の心なのだ

そのように言えた時に 初めて

その人は「自分の表現」を獲得する

「独りになること」を恐れる人に

「自分の表現」はできないだろう

なぜなら

どう思われるか気にする自意識に振り回されて

その人は「心の声」が聴けないからだ

「独りになる恐れ」と直面し

その源にある自意識が沈黙するまで

あえて表現せずにいられた時

その人は「自分だけの言葉」を獲得するだろう

人を「表現者」と呼ぶことができるのには

自意識が沈黙するまで

その人が待つことができた場合だけだ



## 表現の塩

表現者は 多くの人が

「ゴミ」と思つて捨てようとする物の中に

「命」を見出す

絶望

恐怖

悲しみ

怒り

それらは

私たちの心の中に住まつて いる

多くの人はこれを

「必要のない物」と断じて捨てようとするが

捨てるなど本当はできない

なぜなら

これらの感情は

私たちの「命」と結びついているからだ

もしも怒りを失えば

人は大切なものを守るために

戦う力も失うだろう

もしも悲しみを抑え込むなら

人は大切なものを失った痛みを

乗り越えることができないだろう

もしも

恐怖から目を逸らすなら

人はどこまでも逃げ続ける人生を送るだろう

そして

絶望を乗り越えることによつて

人はより強く成長していくのだ

「表現の塩」は

多くの人が「ゴミ」だと思つて

捨てる物の中に存在している

だから

真の表現者は 決してそれを捨てずに

それを生きる

その姿が

多くの人に「失ったもの」を思い出させる

かつて表現することを諦めた怒り

口にできずグッと飲み込んできた言葉

流さずこらえた涙のことを

# 「生」と「死」

「生」を深め続けることは

「死」から逃げることとは違う

実際 「生」を深める者は

日常に蠢く「死」を見つめている

もしも呼吸が浅くなつたら

もしも固定観念を握りしめたら

それは

その人が「死」に近づきつつあるということだ

呼吸が浅くなり

理想を握りしめる時

その人の「自由」は死んでしまう

だからこそ

「自由」を尊ぶ者は「死の気配」に敏感なのだ

「自分の精神」が死につつある時

その人は内側に在る「死」と面と向かう

そうして再び

浅くなつた呼吸を深めていき

握りしめていた理想を手放していく

それは

「死の川」を越えていくようなものだ

そうして

「古い自分」は死を迎え

「新しい自分」が生まれてくる

そこには「生」と「死」の円環が在る

「生きる」とは

「死んでは生まれ直すこと」の繰り返しだのだ

だから

「よく生きる者」は「死」を恐れない

「今の自分」にしがみつかず

いつでも「死ぬ用意」ができるている

反対に

「死を恐れる者」は生きることができない

なぜなら「死」から逃げようとする人は

「今の自分」をどうしても捨てられないからだ

「死ぬ用意」のできている者だけが  
真に生きることができる

逆に

「死」から逃げようと/orする人は

かえつて生きることから零れ落ちこぼ

「死んだような生」を送ることになる

それゆえ

なにものにもしがみつかないことだ

そうして初めて生きられる

今日という日を生きられる



# 生の神秘

人生や命について頭だけで考える人は

「生命の神秘」について何も知らない

「生」というものにロジックは通用しないのに

そのことに気づいていないのだ

だが

私はそういう人たちと議論するつもりはない

そもそも

私にも「答え」などまるでわからないのだ

心と身体が告げる言葉は

いつも新鮮で瑞々しい

だが

その言葉を読み解くためには訓練が必要るし

「なぜそう語るのか？」は永遠に謎のままだ

「生」は常に「未知」であり

だからこそ それは「神秘」なのだ



## 宿命

「生」が導くところなら

疑いを抱かず どこへでもついていく

心と身体が告げる言葉に耳を澄まし

その声に従うことを見わない

そうして初めて「神秘」は現れる

呼吸が深まり

ハートが温かく脈打ち始める

そして やがてその人は

「こうとしか在れない」という必然性に辿り着き

自分自身の「宿命」を知る

自分に与えられた心と身体に導かれ

その人は「為すべきこと」を為すだろう

その時 そこには

どんな「間違い」もあり得ない



# 坐禪

坐禪の実践とは

「自分にはいくらでも待つ用意がある」と

高らかに宣言することに他ならない

物事を操作しようとせず

全てを「天」に任せきつて坐る時

息は深まり 姿勢は調う

そして

もしも坐りながら自分で自分に介入せず

「悟り」も「安らぎ」もねだらないなら

その時 「起<sub>こ</sub>るべきこと」が起<sub>こ</sub>るだろう

「悟り」とは砂漠に生じる蜃気楼だ

近づくほどに遠ざかり

「着いた」と思つた時には消滅している

だから

「幻」にすがることなく 生きることだ

坐り続ける中で

内側で鼓動する命を信頼し

全てをそれに委ねるのだ

「起こるべき」とは

起こるべくして起こるだろう

誰にもそれを止めることはできないし

逆に それを急かすことさえできない

たとえ何が起ころうと

その結果を受け入れる覚悟を示すこと

それが

坐禅という形かただ



# 自然

じねん

全ては起ころべくして起ころ

だから

それを邪魔しないことだ

あなたが「自我」を用いることで

「起ころる必要のあること」が絶えず阻害される

だが

もしも「無心」に留まれば

「起ころるべきこと」を妨げる者はいなくなる

その時 全ては「あるがまま」だ。

きっとそれによつて

失われるものもあるだろう

だが

それは失われるべくして失われたのだ

あなたがもしも抵抗しないなら

自然はあなたの「放棄」に手を貸してくれる  
じねん

あなたは

「失うべきだったもの」を失い

再び身軽になるだろう

そして

それでも残っているものこそが

「あなたの本質」に関係している

あなたがそれを失うことはないし

自然がそれを奪うこともない  
じねん

だから

じねん  
自然を全面的に信頼し

それがしようとすることを邪魔しないことだ

もしも全てを委ねるなら

もう何も操作する必要はない

放つておいても

「起こる必要のあること」が起こり

人はどこまでも「自由」になっていく

逆に

もしも何かにしがみつくと

じねん  
自然是働くことができなくなる

何にもしがみつかず手放すこと以外  
「するべきこと」など何もないのだ

それさえ忘れないならば

あなたは常に新しくなり

「あるがままの命」を生きられる



# 寄りかからないこと

もしも何かに寄りかかると

その分だけ 自分の姿勢は崩れてしまう

手をついてもたれると肩が詰まり

上からのしかかると腰が伸びる

これでは息も浅くなるし

もし寄りかかっているものが急に消えれば

そのまま転んでしまうだろう

寄りかからずに立つこと

それは

油断なく在ることだ

相手に依存することなく

「自分」で在るということだ

何かに寄りかかり続ける限り

自分の姿勢は調のわない

そこから隙すきが生まれてきて

自在な動きが阻害される

自由自在に動く人は

何にも寄りかかっていないものだ

彼は 自分の心を支えるために

誰かを利用しはしない

出来合いの思想に寄りかかり

人の評価に寄りかかり

外側の権威に寄りかかる時

心に隙が生まれるのだ

寄りかからずに立つことを模索する時

その人の中で 勇気が育ち始める

「自分」として生きていく勇気と

「自分の足」で立つ氣骨が育ち始める

その独立心が

彼の魂の香りを

芳醇にする  
ほうじゅん



## 「システム」と「獣」

「社会的なシステム」は

人間が持つ「動物性」を

「野蛮で危険なゴミ」だと思つてゐる

人々が持つ反抗心

自分の喜びを深める欲求

自分であろうとする気骨

そういったものは

「システム」の目には「悪」と映る

それゆえ 「システム」は

「同じ顔をした機械人形」を並べて行進してきて

「血の通った人々」を一人残らず圧殺しようとする

だが

誰もが自分の内側に「動物」を宿している

その「獣」は気高く吠えることだろう

「我ここに在り」と高らかに

「システム」に向かつて宣言するのだ

そんな人々の連帯だけが

「システム」を解毒することができる

「システム」に迎合して無感覚になることなく

あくまで「自分」として生きる人々だけが

「システム」を無力化できるのだ

「機械人形になること」を拒否し

「獣を抱えた個人」として生きる道を選ぶこと

それだけが

「システム」に対抗する唯一の手段だ

逆に

「自分の内なる獸」を抑え込み

「こんなものが在るから生きにくいのだ」と抑圧し

それを「ゴミの山」に捨てようとする時

その人は「システム」に取り込まれてしまう

だが いつか

人は その 「ゴミの山」 の中で

「自分がかつて捨てた獣」と再び巡り合うだろう

その時 「システム」 は

うずたかく積みあがつた「ゴミの山」ごと  
全てを綺麗に「掃除」しようするはずだ

だが

あなたは「内なる獣」と「ゴミの山」を守るために

自身の存在を賭けて戦うだろう

本当に捨てるべきは「獣」ではないし

「システム」が「ゴミの山」だと思っているものは  
決して「要らないもの」ではない

そして

あなたが「自身の内なる獣」を愛する時

「システム」はあなたを負かすことができなくなる

あなたがあまりにも「自分自身」で在るがゆえに  
「システム」には あなたの「魂」を  
破壊することができなくなるのだ



# 生きるということ

瞑想とは 本来

したりしなかつたりするようなものではない

実際　瞑想は

「すること」でもなければ

「しないこと」でもない

だから

「できる」「できない」とかいつたこととも

実のところ　瞑想は関係がない

瞑想とは

ただ生きることだ

今ここで生きて脈動している

自分の命に静かに耳を澄ますこと

それこそが

瞑想と呼ばれているものだ

それゆえ

瞑想的な人は 生を飲み干す

過去を振り返らず

未来を見るこどもなく

ただ一日一日を生きていく

そこには

「その人だけの軌跡」が浮かび上がり

「唯一無二の足跡」が刻まれる

世間の誰も

それを知らなかつたとしても関係ない

彼は確かに

生きたのだ

自分の命を  
火にくべたのだ



# 磁力

「自分の言葉」を語る人には  
「不思議な磁力」が宿っている

それは

ある種の人々を引き付けるとともに  
ある種の人々を弾き飛ばす

そうして彼は

賛否両論の中心に立つて語る

誰も彼を止めることはできないだろう

なぜなら

彼の言葉は 彼の命の燃焼だから

だからこそ

彼自身にも それを止めることはできない

彼は自分の命に従つて

「語るべきこと」だけを語るだろう

それは決して「借り物」ではなく

彼の「血」が通った肉声だ

そうして それが

人々のことを動かしていく

「人々を動かそう」という意図さえなく

彼は「台風の目」になっていく

「自分の足」で立つこと

「自分の言葉」で語ること

それが これほど難しい時代だからこそ

人々は 「自分の磁力」を持つべきだ

ある人々は引かれ合い

ある人々は離れていく

それで別に何も問題はない

それぞれの「磁力」が働き合つて

出会いと別れを繰り返していくだけのことだ

だから

横で共に歩く者だけが

仲間ではないのだ

なぜなら

「内に磁力を持つていること」こそが

私たちの連帯の旗印だからだ

「自分自身」を生きること

確かにそれは難しい

だが

「自分」を捨てて生きながらえて

それで 何を得ようと言ふのだろうか？

誰もが「自分」を捨てていく

こんな時代だからこそ

私は「自分の磁力」を愛したい



# 天に任せる

自分の生きる道が

社会のどこにも用意されていないことを

深く嘆いたことがあつた

自分が自分らしく居られる場所が  
社会のどこにも見つけられず  
深く絶望したことがあつた

だから

「それを自分で切り開くのだ」と

固く誓つた朝があつた

しかし 今

何もそうやつて力む必要はなかつたのだと  
はたと気づいた

一切の物事は

なるようになつて

ならないようにはならない

それは諦観だろうか？

あるいは

そうなのかも知れないが

そこに悲壮さや無力感は一欠けらもない

むしろ

そこにあるのは信頼だ

天に任せるならば

そこに「間違い」はあり得ないという

絶対的な信頼がそこには在る

天が全てを「あるべき形」にするだろう

それを受け入れる用意があるならば

もはや恐れるものはない

私は「私の仕事」をする

心と身体の声を聴き

命が欲することをする

それは

社会が用意したものではなかつたけれど

それで別によかつたのだ

もしも最初から用意されていたら

私は私を生き損なつてしまふところだつた

敷かれたレールの上を走ることは

虚しさと無力感とを その人にもたらす

逆に

天に一切を任せ切って生きる時

そこに虚しさや無力感は全くない

自分という存在のちっぽけさを知り

自分の小ささを笑いながら

私は今日も言葉を紡ぐ



「自立」についての断章集—背骨に一筋の息を通す

110116年一月十六日 発行

著者 湯浅和海

著者ブログ URL <https://purejoypath.net/>

© 2026 Kazumi Yuasa