身心変容技法としての祈り

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　棚次正和（京都府立医科大学）

⒈ 「祈り」とは何か

　「祈り」という言葉には誤解が染み付いているので、まずはその誤解を解く必要がある。祈りを「願い」や「呪い・念力」や「心の内なる出来事」と混同することは、誤解の典型である。祈りは、願いではない。なぜなら、願いが神仏との一種の取引きであるのに対して、祈りはその願望が消えたときに生じるからである。祈りはいや念力ではない。なぜなら、特別な呪法や想念の力によって欲しいものを引き寄せようとする呪いや念力と違って、祈りはその欲求充足が根源的なものの内に昇華・吸収されるからである。また、祈りは心の内なる出来事ではない。なぜなら、心の内なる出来事が世界に影響を与えないと思われているのに対して、祈りは世界を創造する優れて現実的な行為であるからである。

　「願い」や「呪い・念力」や「心の内なる出来事」は、祈りではないから、いわば祈りのネガである。では、祈り固有の輪郭線、つまり祈りのポジは、何であるのか。祈りの語源に着目すると、祈りの語構成は「い＋のり」と見られる。「い」は息（生命力）、あるいは斎（神聖な霊威）であり、「のり」は祝詞や詔から推察できるように「の（宣）り」、すなわち「宣言」である。つまり、「いのり」の語源は「生命の宣言」であり、生命の根源的な響きを〔言葉に乗せて〕宣り出すことなのである。

　このように語源から根本義に迫るとき、祈りは従来の理解とは全く異なった相貌を呈し始める。祈りは特殊な人間の特殊な行為ではなく、人間の自然本性に由来する行為として捉えられる。祈りは宗教家の専売特許ではなく、万人に解放されたものとなる。人間であれば、誰でも祈るのである。また、その理解は、宗教経験の核心をなすとされる祈りについても、解釈の転回をもたらし、日常生活の只中で成立する日常的な宗教経験としての祈りの局面を浮上させる。祈りは、人が息をするような自然な行為であると同時に、人が生きていることを自覚的に深める行為でもあるのである。「いのる」ことは、「いきる」ことの自覚態に他ならない。古代では、「神に祈る」という用法よりも、「神を祈る」という用法が普通であった。それは、祈りの本質が、神に何事かを求める願い事ではなく、神の本心を響きわたらせる宣言であったことの有力な証左であろう。

⒉ 「身心変容技法」の観点から見た祈り

本論は、上述したような祈りを身心変容技法の観点から捉えることを目指すものである。ただし、身心変容という場合、そこには既に一種の先行理解が潜んでいることに留意せねばならない。「心身」という表現は、心身の二に区分した上でその統合を探る方向で使用されるのが一般的である。また、「身心」という表現では、「一如」のように、一如の総体を捉えつつ、なお身心の二が残存している。つまり、心身であれ、身心であれ、何らかの仕方で二分法の原理が暗黙裡に前提されているのである。いずれにせよ、身心の総体が変容すると見られる以上、その総体を捉えながら、そこにどのような分節を見出すかという問いが常に潜在している。

それに加えて、二重分節（心身、身心）には厄介な問題が付きまとう。心身の二重分節では、身体から解放された心はもはや身体を持ちえず、また身体に関しても物質ではない身体（心としての身体）の存在が想定されない。この問題の突破口は、身心の総体を二分節ではなく三分節とする発想の転換に求められる。三以上の多重分節の場合、心の働きが多重分節することに応じて、身体も多重分節するという理解が可能となる。

便宜上、仏教の「五蘊」の用語を借りて説明してみたい。五蘊とは、人間存在を含む全ての存在を構成すると見られる五つ要素、すなわち色・受・想・行・識である。一般に、「形を有し、生成し変化する物質現象」としての色(rūpa)、快・不快を覚える受(vedanā)、苦楽を伴いながら心の中で表象や心象を想起する想(saṃjñā)、意志や行為の持つ潜在的形成力としての行(saṃskāra)、そして「対象を分析し、分類して認識する作用」としての識(vijñāna)である。

変容すると見られるのは、この五蘊である。一般には、色が身体、受想行識が精神活動を指すと解されているが、精神の認識様態とそれが捉える世界の存在様態が事実上は不可分なことを考慮すれば、五蘊の「色」は、身体という存在様態であると同時に、その身体から世界を捉える「感覚」という認識様態でもあると理解できる。色・受・想・行・識は、順に感覚・感受・感情想念・潜在的形成力・識別を指すと考えれば、それぞれの認識能力によってそれぞれの認識対象としての「世界」、つまり感覚世界、感受世界、感情世界、意志の潜在的世界、概念世界との相互作用が生起し、そこに於いて有効かつ効率的に働くための媒体としての「身体」が形成されると想定できる。（五蘊の用語で示せば、身体は、色身・受身・想身・行身・識身というような五重構造をなすものと想定される。）

祈りによる身心変容を、「五蘊」が持つ五重の身心構造に即して眺めてみると、「色」の変容は、たとえば「色即是空、空即是色」と言われる際の、往相・向上の色の実体性が解消されて、還相・向下の色として蘇るような変容である。感覚世界の物事は、否定的媒介（空観）を経て新たな光の下で蘇生する、あるいは新たな光として蘇生する。（受想行識、亦復如是）。物事の波動や生き物の気配を感じる「受」の変容とは、感受性が高まって、快・不快がより微細なものへと昇華されるということである。「想」の変容は、苦楽を伴う想起が非選択的に起こるのではなく、意識的な制御が可能となることであり、「行」の変容は、半ば自動的な欲動の擾乱から離れて、潜在的形成力が意志の働きによって統一されるということである。また、「識」の変容は、概念内容が明晰判明となって了別が混乱せずに本質直観の働きをなすことだろう。要するに、感受力や感覚の微細化、感情想念の制御、意志の統一、概念の明晰判明さが、祈りの実践とともに成就するのである。しかも、それは祈りの「言葉」の発現とともに、五蘊が変容を遂げるのである。

祈りの「言葉」の発現が五蘊に及ぼす影響は、およそ以下のごとくであろう。祈りに含まれる諸概念〔識〕は、その抽象性が直観に充たされて概念内容が本質直観される。たとえば、平和や調和や実現や完全などの意味内容が、祈りの言葉の発現とともに生き生きと実感される。意志〔行〕は、半ば自動的な因果的連鎖を断ち切って、自由の因果性を取り戻すだろう。意志が水平方向に流れるのではなく、祈りの言葉とともに垂直的に発動するのである。また、感情想念〔想〕は、突如襲来することを止め、祈りの言葉の働きによって浄化されるだろう。そのことが可能なのは、祈りの言葉の源泉が、生命の最内奥の次元に由来するからである。とりわけ、定型の祈りの言葉、たとえば、キリエ・エレイソン（主憐れめよ）、南無阿弥陀仏、唵阿毘羅吽欠蘇婆訶、とほかみゑみため、世界人類が平和でありますように、などは、様々な感情想念や意志の欲動をその定型の枠内に吸収・昇華するとともに、それと表裏一体に生命の根源の響きが正に定型の言葉に結実して、絶対無限なる働きを発揮すると考えられる。

こうして、祈りの言葉は、その発現によって五蘊の身心に響きわたる。と同時に、それは垂直方向に諸世界と諸身体を貫き通すものともなる。ここで注意すべきは、祈りによって身心変容が生じるのではなく、祈りが身心変容の端的な実現であるということである。つまり、祈りは身心変容の手段なのではない。祈りは身心変容それ自体なのである。祈りの言葉を核として、身心の総体が質的な変貌を遂げるのである。祈りのつど、祈りの内実が開花する。（念ずれば花開く）。祈りは自己や他者に響きわたるのみならず、自他が於いてある世界や自然にも響きわたる。

身心変容技法として祈りを捉えることは、以上で話が尽きるわけではない。そもそも、祈りには少なくとも三重の局面が含まれていると想定される。第一に、祈りには古い自我の態勢を捨離・放下・解消する局面が含まれている。従来の自我の態勢のままでは、祈ることはできない。それゆえ、祈りには我執の身心を捨てる運動が必ず含まれている。

　第二に、祈りには我執の身心を捨てることと表裏一体に、それを超えた絶対的なものへと向かう求心運動の局面がある。この局面は、南無、帰一、信心などと呼ばれるが、自己意識が絶対的なものと結び付かない限り、祈りが現ずることはない。

第三に、絶対的なものとの結び付きは、そこから現象界に展開する遠心運動の局面を必然的に有している。絶対から相対へ自由に自己実現する局面である。このように、祈りには、我執の捨離、絶対への帰一、現象界への展開という三重の局面が同時に生起する。この三重の運動が展開する際に絶対と相対を繋ぐ枢軸の役割を果たすのが、「祈りの言葉」である。「祈りの言葉」は、身心の総体を縦横無尽に貫いて響きわたる。こうした祈りの現象の動態を観察するうちに、祈りには容易には説明し難い不思議な逆説があることに気づくことになる。

⒊　身心変容に「隠れているもの」

　その逆説は、たとえば次のような問いの内に垣間見ることができる。我執の身心を捨てるのは誰か。祈っているのは誰か。祈りは何処に向かってなされるか等々である。我執の身心を捨てる主体は、少なくともこの自我ではない。我執を捨てることができないがゆえに、自我は凡夫や罪人と呼ばれるのである。それゆえ、我執を捨てるのは、自我を超えたものとするのが妥当である。また、自我は祈ることの機縁となることはあっても、自らは祈ることができない。自我が祈るとすれば、因果的連鎖に巻き込まれた自我自身にその連鎖から抜け出る能力を認めることになるから、原理的に矛盾が生じる。したがって、祈りの主体は、自我ではなくて自我を超えたものと見るべきである。さらに、祈りが向けられる方位は、少なくともこの自我が働く次元ではありえない。このように、祈りにおいては、自我を超えたものと自我との不思議な協働関係が生じている。祈りは、一方で自我と徹底的に無関係でありながら、他方で自我の我執を踏み台に現象する側面がある。この問題は、祈りの現象が、絶対と相対の関係としての人間の存在構造、あるいは実在と現象の双方に跨がる人間の存在振幅の秘密に関わる事柄であることを暗示している。

こうして考察の視野に収めておかねばならないのは、身心変容に徹頭徹尾「隠れているもの」である。身心変容の隠れた原動力となっているものである。心が世界に於いて働く媒体（つまり身体）を必要とするならば、この隠れたものも、それが世界に於いて働く媒体を必要とするはずである。隠れているものは、〈身体を媒体とする〉その〈心を媒体とする〉二重の媒体を有すると考えられる。ちょうど円の中心が不可視的でありながら実在して円という現象を生み出しているように、この隠れたもの自体は不可視的でありながら実在して様々な現象界を創造している。古来、それは霊、ひ、ルーアッハ、プネウマ（ヌース）、スピリトゥス、アートマンなどの名称で呼ばれてきた。この隠れているものを存在論的に見失ってしまった視野狭窄が、人間に関する全ての学問の矮小化を招いているのではないか。とすれば、人間存在の全体を見渡す観点から、人間存在は霊・心・身の三重構造を持つものとして捉え返されねばなるまい。人間自身による自己理解の抜本的刷新、何よりもこれが不可欠なのである。

◇参考文献◇

棚次正和『宗教の根源─祈りの人間論序説』（世界思想社、1998年）

棚次正和『祈りの人間学─いきいきと生きる』（世界思想社、2009年）

棚次正和『超越する実存─人間の存在構造と言語宇宙』（春風社、2014年）