宗教学会パネル発表のふりかえり

身心・変容・技法

仏教における技法とは：

　「ある対象への働きかけ方、ある状態の引き起こし方。また、それを習得するために意識的な繰り返しによって習慣化してゆく訓練体系」

技法化することによって各自が主体的に取り組むことが可能になり、外的権威に依存することなく自分なりの過程を経て変容体験に到達できるようになるため、脱宗教化や世俗化が促進される。仏教において様々な瞑想法が技法化されたのはそのためであろう。

ブッダは自らの解脱体験を４９日間かけてふりかえり12縁起として定式化した。その後の布教活動においては、四聖諦や四念処をはじめとする様々な体系化や技法化によって、涅槃と呼ばれる苦しみの超越体験を各自が実体験（ブッダの解脱の追体験）できるように尽力した。それは、解脱という変容体験への道を技法化することによって、宗教を超えたものとして身心変容体験による利益を社会に還元してゆくための戦略であった。

人間存在を五蘊としてとらえる視点から見ると、五蘊を「私」だと思い込んでいる五取蘊の状態から、四念処などの技法によって、「私」という主体観念（自我意識）を伴わずに五蘊そのものの生滅をありのままに（無常・苦・無我の視点から）見つめていられる状態に到達することによって、それまでの「私」によって自作自演していた苦しみのパターンが解消されてゆく。そこで生じる変容体験によって導かれる感謝の念（有身見の超越による）、儀礼・慣習への自由自在さ（戒厳取見の超越による）、自己信頼感と自尊感情に基づいて人生を試行錯誤してゆく創造性（疑いの超越による）などが、棚次氏の指摘した「祈り」の響きとなって展開してゆくものと思われる。また、祈りのネガとしての「願望」は、さまざまな修行法における雑念として浮上してくる感情や想念に含まれるものであり、そうした雑念をどのように鎮静化し、さらには自己洞察の素材として使いこなしてゆけるようになるかという洞察技法が祈りへの道を開く。仏教ではそうした洞察を如実知見と呼び、善悪の価値判断を脇において生命現象そのものをありのままに見つめる構え・姿勢・器・メタスキルとしてさまざまに技法化された。（この点に関しては、キリスト教における神との合一体験がどのような認知の変容をもたらすかに関して、鶴岡氏のご意見を伺いたいと思います。受胎から昇天を経て教会という神秘の身体に至る時間をかけたキリストの身心変容過程を瞑想する行為は、十字架の下で我が子の受難を受けとめ理解するしかない(stand under the suffering→understand the meaning of passion）マリアの生き方に象徴されるようにも思います。私はモントリオールのテラピスト修道院でそうしたビジョンを得、あるシスターから確認をしていただいた体験がありますが、そうしたビジョンの確認をするような伝統もあるのでしょうか？)

また、津城氏の指摘した「無技法の技法」は、言語や概念を伴う自我意識によって捨象されてしまう生命情報を、非局在性を介して回収する営みの一端であり、仏教では神通力として技法化（第4禅定という集中状態から出て、レーザービームのようになった心の力を「加持[adhiṭṭhāna]」と呼ばれる仕方で向けかえる[cittaṁ parininnāmeti]ことによって誘発される）されているものに近いと思われる。霊媒の場合には、自我意識を超えてその情報にアクセスできる状態を励起させる仕方がその人の生まれもった資質にあわせた固有な方法によるので「無技法」のように映るのではないかと思われる。

こうした文脈でＭＢＳＲを技法として解釈するならば、今ここにおける人生体験に繰り返し純粋な注意を向けることによって、生きにくさを作り出していた無意識的な反芻思考が自覚化され、脱学習されて、それまでの人生観や世界観からの脱同一化が引き起こされ、生命の全体性に触れる体験によって潜在能力や自然治癒力が活性化されるように導く身心変容技法である。歴史的には仏教瞑想を起源としているが、現代社会の医療や心理療法の臨床現場で応用可能となるように、宗教的専門用語から距離を取り、科学的に論拠のある諸理論に基づいて説明がなされているのが特徴である。

変容体験とジェンダーについて

性的オリエンテーションと父性・母性は異なる。身心変容体験は性的オリエンテーションへのこだわりを緩め、各自のライフステージに応じた父性や母性を育成することに貢献する。

人生で最も劇的な身心変容体験は、受精・出産・自我の芽生えの３年間ほどに集中しているが、この人生最初期の発達における体験内容の解明はほぼ手つかずのままである。例えば、個体発生は系統発生を模倣するという仮説に象徴されるように、身体の発生過程には地球上の生命進化の歴史的痕跡が隠されているかもしれない。また、誕生後の個人が言語や自我意識を習得してゆく過程には、人類が言語や自我意識を獲得してきた歴史的過程が象徴的に再現されているかもしれない。こうした未開拓な領域において、「私」という自我意識によって捨象され周辺化されてしまう生命現象に関する情報の解明が、臨死体験や死後生あるいは過去世という非局在的現象を説明するための基礎知識となるであろう。

また、近年の発達性トラウマや愛着理論の研究が解明しつつあるテーマは、終末期と死の受容という人生における二番目に劇的な身心変容体験を理解するために必須の基礎知識となるであろう。