科研研究年報誌『身心変容技法研究』第三号刊行にあたって

研究代表者　鎌田東二

科学研究補助金基盤研究(A)「身心変容技法の比較宗教学――心と体とモノをつなぐワザの総合的研究」の三年目の二〇一三年度は、一年間、休みなくフル活動した。

具体的には、九回の定例公開研究会、一回の国際シンポジウム（気功と身心変容技法）、四回のフィールドワーク（倉島哲分担研究者の大峯修験道参与観察、鎌田の壱岐・対馬修験道調査、天河大辨財天社例大祭・鬼の宿・節分祭・立春祭調査、羽黒修験道松例祭調査）、毎月二度の定例分科研究会「世阿弥研究会」を行なった。

また、鎌田は本研究会のテーマに関連して、『岩波講座 日本の思想 第五巻 身と心――人間像の転変』に「身体と修行」と題して論考を寄稿した。1「『身体と修行』をめぐる『古事記』の中の『潜在思想』」、2「日本仏教における身体と修行」、3「『身体と修行』をめぐる日本中世」、4「修験道と能の『身体と修行』」、5「近世の『身体と修行』――身心変容から等身大へ」、6「近現代における『身体と修行』の問題系」という構成で「身心変容技法」に関連する日本思想史的アプローチの試論を展開した。

本年度に行なった研究会活動は、次のとおりである。

第一一回身心変容技法研究会　二〇一三年五月一四日（火）京都大学稲盛財団記念館

総合テーマ：芸術と身心変容技法

発表1：柿沼敏江（京都市立芸術大学音楽学部教授／音楽学・音楽史）「音楽と身心変容技法」

発表2：高橋悟（京都市立芸術大学美術学部教授／構想設計）「inter-Score／行為を誘発する装置としての記譜～記憶・知覚・身体への芸術的アプローチ」

「二〇一三年度の研究計画」の確認および意見交換

第一二回身心変容技法研究会　二〇一三年六月一三日（木）京都大学稲盛財団記念館

総合テーマ：ベルクソン研究第二弾

発表者：鶴岡賀雄（東京大学大学院教授／宗教学・キリスト教神秘主義研究）

テーマ：身心変容論としてのベルクソン〈神秘主義〉論――「社会系」神秘主義と「異界系」神秘主義の交錯・融合としての身体機械系神秘主義

コメンテーター：津城寛文（筑波大学大学院教授／宗教学・神道行法研究）

「二〇一三年度の研究計画」の確認および意見交換

第一三回身心変容技法研究会　二〇一三年七月二五日（木）京都大学稲盛財団記念館

総合テーマ：シャーマニズムと身心変容技法

発表1：加藤之晴（駒澤大学非常勤講師／宗教学・シャーマニズム研究）「五島列島と九州のシャーマニズムと身心変容技法」

発表2：金香淑（目白大学准教授／文化人類学・韓国シャーマニズム研究）「韓国のシャーマニズムと身心変容技法」

コメンテーター：アルタンジョラー（京都大学こころの未来研究センター・ワザ学共同研究員／文化人類学・モンゴルシャーマニズム研究）

「二〇一三年度の研究計画」の確認および意見交換

第一四回身心変容技法研究会　二〇一三年九月二四日（火）京都大学稲盛財団記念館

講義：張明亮（峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人・中医師・北京黄亭中医薬研究院院長・山西大学体育学院客員教授・中国国家体育総局健身気功協会常任委員）

テーマ：中国峨眉丹道医薬養生学派の身心変容技法研究について
峨眉派気功実技指導＋総合討論　通訳：山元啓子　司会：鎌田東二

第一五回身心変容技法研究会　二〇一三年一〇月二四日（木）京都大学稲盛財団記念館
総合テーマ：荘子の身心変容技法
発表：中島隆博（東京大学東洋文化研究所准教授／中国哲学）「荘子の身心変容技法」
コメンテーター：永澤哲（京都文教大学総合社会学部准教授／宗教学・チベット密教瞑想研究）

第一六回身心変容技法研究会　二〇一三年一一月一四日（木）京都大学稲盛財団記念館
発表1：小西賢吾（大谷大学ＰＤ研究員）「チベット仏教と身心変容技法の社会性」
発表2：藤野正寛（京都大学四回生）「Focused Attention とOpen Monitoringが瞑想後のDefault Mode Networkに与える影響の比較」
コメンテーター：アルタンジョラー

第一七回身心変容技法研究会　二〇一三年一二月一九日（木）京都大学稲盛財団記念館
発表1：藤枝守（九州大学大学院芸術工学研究院教授・作曲家）「ディープ・リスニングと身心変容技法～ポーリン・オリヴェロスを中心として」
発表2：鎌田東二（京都大学こころの未来研究センター教授／宗教哲学・民俗学）「芸術・芸能とシャーマニズム～柳宗悦の『神秘主義』論と岡本太郎の『シャーマニズム』論を中心に」
コメンテーター：アルタンジョラー

第一八回身心変容技法研究会　二〇一四年一月二三日（木）京都大学稲盛財団記念館
共通テーマ：芸術と身心変容技法第三弾
発表1：松嶋健（京都大学人文科学研究所研究員）「俳優の身心変容技法～演劇人類学とパフォーマー」
発表2：山田真由美（作曲家・音バネ研究家）「身心変容技法としての音バネ」

第一九回身心変容技法研究会　二〇一四年二月一九日（水）京都大学稲盛財団記念館
発表者：乾敏郎（京都大学大学院情報学研究科教授／認知神経科学）
テーマ：瞑想と睡眠のメカニズムの認知神経科学
コメンテーター：齋木潤（京都大学大学院人間・環境学研究科教授／認知科学）＋永澤哲

国際シンポジウム　二〇一三年九月二五日（水）京都大学稲盛財団記念館三階大会議室
企画趣旨説明：鎌田東二
基調講演：張明亮
テーマ：峨眉丹道医薬養生学派の気功と武道における身心変容技法研究
指定討論者：濱野清志（京都文教大学教授／臨床心理学・気功家）＋倉島哲（関西学院大学准教授／身体論・中国拳法）＋アルタンジョラー
総合討論　通訳：山元啓子　司会：鎌田東二

峨眉丹道医薬養生学派気功実修　二〇一三年九月二六日（木）京都大学稲盛財団記念館
実技指導：張明亮　通訳：山元啓子　司会：奥井遼（こころの未来研究センター上廣こころ学研究部門特定研究員／臨床教育学）＋鎌田東二

ここで発表した研究内容は、ほとんどが本誌に論文としてまとめられているので、ご一読いただきたい。口頭および論文発表者の方々のご協力に心より感謝したい。

次に四つのフィールドワークとは、倉島哲分担研究者が二〇一三年六月と七月に行なった金峯山修験本宗の大峯修行の参与観察調査と、鎌田東二が二〇一三年五月二日から六日にかけて行なった壱岐・対馬修験道調査、二〇一三年一二月三一日と二〇一四年一月一日に行なった羽黒修験道「冬の峰入り・松例祭」調査、二〇一四年二月二日から四日に行なった天河大辨財天社の「鬼の宿（二日）・節分祭（三日）・立春祭（四日）」参与観察調査である。

また、昨年度同様、月二回のペースで輪読会＋自由討議の形式で行なっている世阿弥研究会では、世阿弥の全テキスト読解に取り組み、自由討議を深め、広げ、その内容を身心変容技法研究会ＨＰに掲載している。

分担研究者各自の個別研究については、各自が本年度の研究成果を本誌に発表している。今号からいよいよｆＭＲＩを使った研究論文が発表され始めた。藤野正寛論文がその嚆矢をなす。また今年度（二〇一三年度）は齋木潤京都大学教授と井上ウィマラ高野山大学教授によって脳波測定が進んでいる。鎌田も齋木研究室で脳波測定を行なった。続いて、永澤哲准教授、町田宗鳳教授にも測定をお願いする予定である。

来年度、二〇一四年度は、いよいよ本科研の最終年度となる。そこで、研究成果の整理とまとめ、理論的研究と事例的研究と実験的研究の突き合わせ、まとめのシンポジウムの開催、書籍化に向けての交渉と作業などを随時行ない、いっそうフル活動しつつ全面展開していく予定である。研究成果と予定は、これまでどおり、身心変容技法研究会ＨＰ：http://waza-sophia.la.coocan.jp/ や科研研究年報『身心変容技法研究』第四号（二〇一五年三月刊行予定）に随時公開・発表していく。これまで以上に、ガンガン面白く有意義な研究活動を遂行していくので、乞うご期待！

第一部❖「行」と身心変容技法

修行論

町田宗鳳
広島大学大学院総合科学研究科教授／比較宗教学・仏教研究

1 日本仏教の可能性

古来、いずれの宗教的伝統においても、禁欲的な苦行が付き物である。それが、過去の罪障をつぐなう贖罪の意味でなされる場合もあれば、より高い次元の精神的覚醒に到達する目的でなされる場合もある。もちろん、その両者が重複している場合も少なくない。

苦行といえば、パキスタンのラホール博物館にある釈迦苦行像を想い浮かべる人が多いと思うが、深く落ち込んだ眼孔と骨と皮のみになったその体軀は、彼が断食断水などの激しい刻苦の行に勤しんでいたことを想起させる。後に苦行を否定し、中道の精神を説いた釈迦も、求道心に燃えた若き時代に、インドの宗教的土壌に深く根付いていた伝統的苦行を避けて通ることができなかったわけである。

目的が贖罪であれ、精神的覚醒であれ、苦行に従事する者には、異常なまでに強い意志力が求められる。したがって、そのような苦行に冒頭から取り組むことは許されない。たとえば、比叡山の回峰行においても、百日間の回峰行を済ませた者の中で、九十日間の常行三昧や常坐三昧などの意志的な行を完遂した行者のみに、千日回峰行に入ることが許されている。

そのような試練を課すのは、難行に必要なだけの意志力と体力の双方を当人が持ち合わせているかを制度的に確認するためである。万が一、修行が中途放棄された場合、本人にとっても、それを制度化してきた教団にとっても、大きな汚点を残すことになるからである。

しかし、それほど厳しい条件が求められる難行をめでたく完遂したとしても、人格の完成が保証されるものではない。修行の内容が厳しければ厳しいほど、増上慢に陥るリスクは高まり、また修行のプロセスで精神異常をきたす危険性もある。

一例を引こう。日蓮宗の大荒行は、日本仏教の伝統に存続する数少ない難行の一つである。千葉県・大本山正中山法華経寺では、毎年十一月一日から翌年の二月一日までの百日間、行者は三時に起床し、一日七回寒水に身を清める「水行」と、「万巻の読経」、「木剣相承」、相伝書の「書写行」を繰り返す。しかも食事は朝夕二回、梅干し一個の白粥のみである。すべて、法力を得るためになされるわけだが、江戸期の日蓮僧・慧明日燈が作った聖句が荒行の精神をよく表わしている。

寒水白粥凡骨将死（冷水を浴び、白粥を食べ、骨だけになっても、死ぬ覚悟で臨め）
理懺事悔聖胎自生（苦行を通じて深く懺悔するなら、おのずから尊い仏法が生じてくる）

まことに凄まじい行法であるが、得るものが大きいだけリスクも大きい。公表されるかどうかは別として、しばしば行者の中に衰弱死する者がいるのは事実であり、たとえ死に至らずとも、何らかの精神異常をきたす者もいると思われる。

日本仏教にも、そのような激しい難行が存在するのも事実だが、いずれの宗派においても特定の修行期間が過ぎると、仏教僧の大半が飲酒や肉食も厭わない。しかも、妻帯者として家族生活を抱えている。これは明らかに遁世を趣旨とする原始仏教の精神に反するものである。上座仏教の戒律主義者の眼には、日本仏教は堕落の極みにあるものとして映ったとしても不思議ではない。

肉食妻帯ということが、すなわち仏教の堕落を意味するかどうかは、これから展開する議論の対象となるが、その前に指摘しておきたいのは、日本の仏教界には営利や権力を求めて、俗よりも俗というべき、無節操な生活態度を見せる僧侶が少なくないことである。これは、いかなる弁明も許されない宗教者の堕落と言わざるを得ない。生活に困窮をきたすほど収入の少ない地方寺院が多数存在する一方で、観光や墓地経営によって、莫大な収入を得ている都市部の有名寺院もある。

高収入があること自体に問題があるわけではなく、それをまったく社会還元をせず、住職とその家族の居住空間に贅を尽くし、高級車を乗り回すなど、宗教者が私腹を肥やすことに問題があるのである。そのような理不尽な奢侈は、日本仏教の衰退をいよいよ加速するだけである。

さて、インドの原始仏教が北伝して誕生した大乗仏教は、南伝した上座仏教とはその性格が大きく異なる。上座仏教の顕著な特徴は、その出家主義と戒律主義にあるが、大乗仏教は人間の世俗的な営みを受容し、心がけしだいで何人にも精神的解脱が可能であるという立場をとる。

そのような大乗の精神が多神教的風土をもつ日本に到達することによって、いっそう世俗化の傾向が強まることになった。なぜなら縄文時代以来、日本人の精神構造には、現世に対して否定的な観点が刷り込まれることは、ほとんどなかったからである。神々の「産みの力」を尊び、神話や宗教儀礼を通じて男女の生殖行為を寿いできた宗教的土壌に、仏教思想の種子が播かれても、インド仏教と同じような厭世感や禁欲的精神が受け入れられるはずもなかったのである。

したがって、日本仏教の世俗化を単に宗教の退廃的現象と見る必要はなく、むしろ仏教の文化的受容性の高さを如実に示すものと考えることもできる。また、宗教の本質的体験への道が、どれだけ世塵になずむ人間にも平等に開かれているとする日本仏教の立場は、大乗精神の真の開花と見る見方も可能なのである。

反対に、上座仏教の僧侶に見られるように、在家信者の喜捨に全面的に依存し、いかなる形においても労働に携わることのない生活が、ほんとうに釈尊の精神に叶ったことなのか、疑問を抱かざるを得ない面もある。そもそも独身主義や菜食主義が、精神的覚醒に不可欠なものと仮定すること自体、何の根拠もないのである。そういう意味で、戒律無用論を日本で最初に唱えた法然（一一三三―一二一二）の次の言葉は、含蓄に富んでいる。

現世をすぐべき様は、念仏の申されん様にすぐべし。念仏のさまたげになりぬべくば、なになりともよろづをいとひすてて、これをとどむべし。いはく、ひじりで申されずば、めをまうけて申すべし。妻をまうけて申されずば、ひじりにて申すべし。住所にて申されずば、流行して申すべし。流行して申されずば、家にゐて申すべし。自力の衣食にて申されずば、他人にたすけられて申すべし。他人にたすけられて申されずば、自力の衣食にて申すべし。一人して申されずば、同朋とともに申すべし。共行して申されずば、一人籠居して申すべし。（『禅勝房伝説の詞』）

ここで法然が主張しているのは、極楽往生を保証する念仏を称えることができるのなら、個々人の生活形態はまったく問題とならないということである。称名を絶対視するのは、専修念仏の唱道者としての法然の立場であるが、いかなる宗教的伝統においても、信仰の核心を得るために、特定のライフスタイルを絶対不可欠な条件と見なすことには、無理があるのではなかろうか。現に独身主義を標榜する上座仏教やカトリック教会において、僧侶の性的不祥事がしばしば発生するのは、それが人間にとって必ずしも自然の摂理に叶ったものではないことを暗示している。

鎌倉仏教のパイオニア的存在である法然は、当時台頭しつつあった武家階級の出身であったことも影響していたのか、徹底した合理主義者だった。平安時代の社会に蔓延していた数々の俗信を一刀両断に切り捨てる潔さをもっていたが、次のような考え方も、それまでの仏教僧が決して口にすることがなかった見解であった。

人々後世の事申しけるつゐでに、往生は魚、食せぬものこそすれといふ人あり。あるいは魚、食するものこそすれといふ人あり。とかく論じけるを、上人ききたまひて、魚くふものを往生せんには、鵜ぞせんずる。魚くはぬものせんには猿ぞせんずる。くふにもよらず。くはぬにもよらず。ただ念仏申すもの往生はするとぞ、源空はしりたるとぞ仰られける。（「魚食と往生について示される御詞」）

ここでも法然は、特定の食物を食するか否かということと、人間が救いを見出すこととの間に、何の相関関係も存在しないと言明している。このような観点から、法然は十三世紀の日本に定着していた数々の常識を打ち破り、摂取不捨という言葉に象徴される専修念仏を大胆に広めていったわけである。

世界には食事や衣服について日常生活の詳細にわたり、複雑で厳格なタブーをもつ宗教のほうが圧倒的に多いのだが、単に伝統を墨守するのではなく、当事者はその有効性に対して繰り返し検討を試みるべきだろう。

また、法然は戒律無用論を唱えたことでも知られているが、そのような大乗精神の究極的解釈をやってのけた宗教者が日本仏教史上に登場してきたことは、彼個人の思想的革新性というよりも、人間の世俗的営為を肯定的に捉えてきた日本の精神風土が生み出した必然的宗教現象と捉えるのが妥当と思われる。

翻って考えてみるなら、このような大乗精神が日本に発露する最初の契機となったのは、釈尊その人にあることになる。なぜなら、彼が王舎城を出てから、最初に試みたのはバラモン教で実践されていた極端な苦行であった。サドゥとして禁欲的苦行に六年も携わった挙句に、中道精神の大切さに気づき、菩提樹のもとで静かな瞑想に入ったのである。その際、衰弱した体力を回復させるために、村娘のスジャータから供養された乳粥を飲んでいる。それは、サドゥには許されない行為であったが、不自然な禁欲主義に何のメリットもないことに気づいた釈迦は、心と体のバランスを取りながら、瞑想に専念し、ついに覚醒に至ったわけである。

その中道精神から大乗仏教が生まれ、さらにはそれが長い歳月をかけて、日本仏教の世俗化という現象に繋がり、究極的に法然の戒律無用論を生み出したとも言えるのである。したがって、日本の僧侶が肉食妻帯すること自体を宗教的堕落と見なすのは、どこか一面的であると言わざるを得ない。

2 修行の目的はいずこに

精神的覚醒に至るために、必ずしも苦行や戒律といったものが本質的な意義をもたないとすれば、仏教の諸伝統において尊重されてきた修行というものが、どういう意味をもつのかを、ここで考えてみたい。

仏教は、戯論（けろん）の宗教ではない。「修行者は、犀の角のように独り歩め」（『法句経』）と言い放った仏陀自身がそうであったように、仏教徒を自認する者なら誰しも、真理を求める孤独な道を歩み続けなくてはならない。しかし、その孤独な道は、一本ではない。二千数百年におよぶ歴史を通じて、仏教徒が選びとってきた修行方法には、じつに多彩なものがある。さらに仏教のみならず、広く世界の宗教を見渡せば、古来、人間が自らの精神練磨のために実践してきた修行の多様性に驚愕の思いを抱かざるを得ない。

そのように、修行というものに諸形態があるとしても、それぞれの宗教の教義体系の中で、独自の意味付けがなされているはずである。その形態が非常に似通ったものであっても、精神的覚醒・贖罪・鎮魂慰霊・祈願など、その目的とするところが大いに異なることもある。

念仏と題目のように日本仏教徒の間に広く流布している二種のマントラですら、その目指すところは、まったく別物である。前者は凡夫たる自己の非力を徹底的に自覚して、一心に阿弥陀の本願力にすがろうとするものであり、後者はひたすら法華経の教えを信奉し、自らの仏心を積極的に開発しようとするものである。

また同じ坐禅であっても、臨済禅と曹洞禅とでは、その実践の形も目的も異なる。前者は、公案という非論理的な問題を投げかけることによって、修行者の葛藤を極度に高め、そこから自意識を放棄させようとするものである。後者は「修証一如」という言葉に象徴されるように、目的的な修行を最初から放棄し、自己が透明にある姿そのままに、ホトケを認めていこうとするものである。

さらに不思議の観をなすのは、いずれの修行に携わるかによって、そこに形成されてくる人格も、微妙に異なってくることである。念仏者には念仏者の、禅者には禅者の独特の人格的香りというものがあり、そこに優劣があるわけではないが、彼らの言動や振る舞いに、その違いが滲み出てくることは興味深い。

そのように諸宗教における修行というものに対する認識の相違を認めながらも、いずれの修行も、その最終目的は一貫して人格完成に置かれるべきではなかろうか。どれだけ激しい修行であっても、それ

に携わった人間が積極的な人格変容を見せ、円熟した境地に近づいていないとなれば、その修行の意義は疑わしいものと言わざるを得ない。

それにしても、人格完成がわれわれ凡夫に可能なものか、ここで自らに問いかけてみるのだが、その答えは否としか言いようがない。五蘊盛苦の肉体をもつかぎり、煩悩が百パーセント消えるということなど、あり得ない。論理的に考えるなら、凡夫に限らず、仏陀やイエスのような聖人と呼ばれる人物でさえ、完璧な人格完成などあり得ないと考えるのが、妥当である。

完璧な人格完成が肉体をもつ人間にとって到達不可能な目標であるとしても、それに向かって不断の努力を重ね、どこまでも接近していこうとするところに、修行を志す者の人間的尊厳があるのではなかろうか。

そして、人格完成が到達不可能の目標であると気づけば、修行には終焉があり得ないことになる。たとえば、有名な比叡山の千日回峰行でも、千日という期間を終えることによって、大阿闍梨という高位の僧階が与えられたとしても、それは修行の一里塚を通過したに過ぎない。比叡山の大阿闍梨・故酒井雄哉師は、千日回峰行の満願後、さらにもう千日の回峰行を完遂するという前人未到の行をやってのけたが、それが真摯に修行に取り組む者が抱く自然な求道心ではなかろうか。

真の精神修行は出家在家を問わず、自らが棺に納まるまで、果てしなく続くということを、誰もがしっかりと自覚しておく必要がある。でなければ、何らかの行に携わることによって、かえって我執を増すという本末転倒の結果を招きかねない。そこに修行というものの恐ろしさがあるのである。

3 自我膨張という陥穽

厳しい修行をした者にかぎって、そのことを誇り、他者を見下したような態度をとることがあるのは、修行というものが過渡的にもたらす自我膨張（inflation）の心理現象だと言える。なぜなら、いかなる修行にも、何らかの宗教体験を通じて、古い自我を壊し、新たな自我を形成するという本質的な働きがあるが、そのプロセスにおいて、肥大した自我の幻影が立ち上がるためである。

たしかに大半の修行は、強い意志力と体力の双方を要求するものであり、ノルマとしての修行過程を完遂することだけでも、決して容易なことではない。それができるというだけで、選ばれた者であることは間違いない。そのような修行に携わるうちに、本人が自覚することもなく、自我膨張が起きるわけである。むしろ真剣に修行に打ち込む者ほど、しばしば膨張した自我の幻影に惑わされることになるが、長い伝統を経て磨かれた修行体系には、当人がそこに留まることのないような工夫がなされている。

その一つが、陰徳行というものである。古来、徳には陽徳と陰徳があるとされるが、とくに自我膨張の処方箋となるのは、人目につかぬところで他者のために尽くす行為としての陰徳行であろう。ただ、徳という観念そのものが極めて曖昧であり、どうすればそれを養い得るのか、一律に定義づけられるものではない。どれほどの善行に励もうとも、自分は徳を積んでいるという自意識があるかぎり、それは積徳の行となり得ない。そこが徳行の難しいところである。

少なくとも、陰徳行は近代的なボランティア活動とは異なって、あくまで個人的な精神修養であり、膨張した自我の絶対否定に繋がる行為でなくてはならない。そこに宗教性があるわけである。「桃李もの言わざれど、下自ずから径を成す」と言われるように、修行者に馥郁たる徳の香りが漂うことがなければ、その修行の方向性が間違っていると言わざるを得ない。反対に、「徳は必ず隣有り」とも言われるように、どれだけ深山幽谷において、孤高の修行に励んでいたとしても、有徳の修行者が孤立することはあり得ない。

ふだんの積み重ねからなる陰徳行には、目的的な宗教体験を得る以上の困難さがあり、よほど資質の高い指導者の下で、息の長い修行に励まないと、この重要な要素がほとんど看過されることになる。残念ながら、現代の修行道場において陰徳行というものが重視されているようには思えないのだが、そこにも現代仏教の質的衰微の原因があるように思えてならない。

4 秘すれば花なり

さて、陰徳という観点からも、修行というものは衆目に曝されることなく、できるだけ秘密裡になされるべきものと言える。にもかかわらず、修行が教団組織の宣伝に利用されるケースも少なくない。永平寺の坐禅や延暦寺の回峰行が、しばしばメディアに登場することからも、そのへんの事情が伺われる。それによって、一般市民の興味を引き、教団の社会的認知度が高まるというメリットはあるのだろうが、それが修行者の純粋なる求道心を守るという意味で妥当なものか、大いに疑問とするところである。

ヨーロッパの僧院などでは、参拝者や観光客に門戸を開放していても、公開される時間帯やスペースを厳密に制限し、修道士がなるべくアウトサイダーと接触することのないように工夫されている。教団の利益ではなく、修行者の精神生活の充足にもっとも大きな価値を置いているからである。

修行というのは、あくまで人目に曝されることなく、密かになされたときにこそ、最大の効果を得るのは明らかである。世阿弥が「秘すれば花なり、秘せずば花なるべからず」（「風姿花伝」）と言ったのは、能楽のことだけでなく、修行の機微でもある。その理由は、いくつかある。まず、極度に精神集中が求められるときに、他者の視線に注意を奪われることはマイナスにしか働かない。

修行というのは、一種の遮断療法であり、訪問者との接触はもちろんのこと、郵便・電話・メールなど極力避けなくてはならない。昨今の雲水は、道場に携帯電話を持ち込む者がいると聞くが、言語道断の行為である。修行中は、社会的関係性をできるだけ希薄にしていくことによって、次第に感情が安定し、瞑想がより効果的なものとなり、自己の意識を深化させていくことができるのである。歴史上、大半の修行道場が人里から遠く離れた場所に設けられているのは、遮断という要素が、いかに重要なものであるか、古人も気づいていたためである。

二番目に、修行者は社会的生産活動に携わることなく、己事究明、つまり極めてパーソナルな実存的問題に正面から取り組むことが許されている。それは特定あるいは不特定の支援者によって、彼らの生活が支えられていることを意味する。とすれば、修行者は何人に対しても下座に着き、もっとも謙虚なる態度を維持しなくてはならない。

にもかかわらず、修行を衆目に曝し、部外者に対して、その厳しさを必要以上に誇張するうちに、修行者の自我膨張を招いていると思われる事例がいくつもある。そういう愚行を避けるためにも、修行は秘すべきものと言える。西田幾多郎の哲学概念の一つに「逆対応」というものがあるが、それは己れを小さくすればするほど、より大きく絶対者の光に照らされていくという考えである。修行者は道場の奥深くに潜み、誰にも注目されることなく、ひたすら自己と向き合う時間を何よりも貴いものとしなくてはならない。

5 恍惚感と自己内省力

いずれの宗教においても、宗教体験の本質には、必ずといっていいほど没我的な体験が付随している。自我意識の壁を破って、「天地と同根、万物と一体」といったような大きな広がりの中で、自己の存在を感得することになる。そしてそこには、深い恍惚感を伴っている場合も少なくない。

修行において、一点に意識を集中させることが重要になるのも、そのような没我的体験に至るためである。意識が拡散しているうちは、分厚い自我の壁を突破することができない。修行者に、強い意志力と体力が求められるゆえんである。

しかし、没我的な体験をもったからといって、修行の目的を達成したかと言えば、そういうわけにはいかない。なぜなら、そのような意識変容体験が、人格の向上を保証しないからである。たしかに一時的には、我を忘れるような瞬間があるとしても、そこから目覚めれば、元の木阿弥で、強い自我が頭をもたげてくるケースがほとんどである。

では最初から、そのような没我体験が不要かと言えば、そうもいかない。自我の壁を破るだけの意識変容を体験しないことには、とうてい宗教の核心に迫ることができない。宗教を正しく、深く理解する上で、没我体験は不可避のプロセスである。そこで重要になってくるのは、修行初期における修行者の心構えである。自分がなぜ修行に入るのか、それを明らかにしないまま、特殊な体験を求めてしまうと、必ずや自我膨張が起きてしまうことになる。『華厳経』に「初発心時、便成正覚」とあるのも、最初の動機付けを過つと、修行の帰結がおかしいものになるという警告と受け止めるべきだろう。

では、正しい動機付けとは何かということになるが、その答えを見つけるためには、宗教は個人的な苦悩から始まるという原点に立ち戻らなくてはならない。他者のためにする修行ではなく、あくまで自己の人生における根源的な葛藤に苦しみ、その苦しみの中から解脱を求めるというのが、あらゆる修行の出発点になる。

修行を成就すれば、名声を得ることができる、教団の中で高い地位につけるといった世俗的な期待からなされるのなら、その修行の内容がどれほど厳しいものであったとしても、その結果、生み出されてくるものは、増上慢以外の何物でもない。

そこで、何よりも修行者に必要とされるのが、鋭い自己内省力である。宗教体験を通じて、信仰が深まれば深まるほど、己れの醜さが見えてこなくてはならない。信仰が救いをもたらすというのは一面の真理に過ぎず、もう一面では信仰は必ずや絶望をもたらすと言える。

あなたがたも聞いているとおり、『姦淫するな』と命じられている。しかし、わたしは言っておく。みだらな思いで他人の妻を見る者はだれでも、既に心の中でその女を犯したのである。（「マタイによる福音書」五・二七～二八）

表面的にどれだけ戒律に忠実な生活を送っていたとしても、人間の心は、それとはまったく別の方向に走り出すことは十分にあり得る。そのことを自覚しているのが、ほんとうの意味での信仰者といえる。とくに深い内省能力をもつ人にとっては、自分の不完全さ、未熟さというのは、生涯拭い切れないものであり、形式的ではなく、深い信仰に目覚めると、謙虚にならざるを得ないのは、そのためである。

宗教には体験や信仰が深まれば深まるほど、社会通念では説明できない面が出てくる。拙著『〈狂い〉と信仰』（PHP新書）でも論じたように、人は自我意識の壁を突破し、混沌未分の世界に突入することによってのみ、深い宗教体験を持ち得る。しかしその時、十分な内省能力を持ち合わせていないと、宗教は極めて危ういものとなる。いわゆる狂信主義や原理主義といったものも、宗教そのものに内在する盲目性に起因するものである。

たとえば、かつてオウム真理教の信者たちが、教祖の麻原彰晃が説く「ポア（脱魂）」という教義を信じ、霊的世界へ転生させるためとして、一般市民の殺害を正当化していたことを思い出すだけで、宗教がいかに深刻な危険性を孕んでいるか、理解できるはずである。したがって、どれだけ深い没我的体験を持とうとも、そこから再び日常空間に戻り、社会的良識を回復することによってのみ、宗教生活は初めて十全なものとなり得る。信仰者が人の鑑たり得るには、その往還が成立していなくてはならない。

ところが、信仰者の中には理知の光を遮ったまま、混沌の闇に留まり、人の道を踏み外す者が往々にして出てくる。そういうまちがった信仰は、禅の世界では「野狐禅」、浄土の世界では「本願ぼこり」と呼ばれているが、信仰による蒙昧は、すべての宗教に見出されるものと言える。

ここで紹介しておきたいのが、『無門関』にある百丈野狐の公案である。なぜなら、そのエピソードが修行と道徳の問題を考える上で、重要な示唆を与えていると思われるからである。

百丈和尚、凡そ参の次で、一老人有り、常に衆に随って法を聴く。衆人退けば老人も亦た退く。忽ち一日退かず。師遂に問う、「面前に立つ者は復た是れ何人ぞ」。老人云く、「諾、某甲は、非人なり。過去迦葉仏の時に於いて、曾て此の山に住す。因みに学人問う、『大修行底の人、還って因果に落つるや也た無や』。対えて云く、『不落因果』と。五百生野狐身に堕す。今請う、和尚一転語を代わって、貴ぶらくは野狐を脱せしめよ」といって遂に問う、「大修行底の人、還って因果に落つるや也た無や」。師云く、「不昧因果」。老人言下に於いて大悟す……。（『無門関』第二則）

「不落因果」とは因果の制約を受けない、「不昧因果」のほうは因果の制約を昧（くら）まさないという意味である。前者の立場を信じた者が畜生道に堕ち、後者の立場をとった者がそこから救い出されたということである。

ここに示されている教えは、宗教は人に運命を超える力を与え、精神的束縛から自由にするが、道徳から外れることを許さないという一語に尽きる。それをあたかも宗教に特権があるがごとく、社会的規範をないがしろにするような生き方をすれば、人の道を踏み外すことになる。したがって、いかなる宗教に関わりをもつとしても、信仰をもつ者にとって欠かせないのは、「不落因果」と「不昧因果」の違いをはっきりと理解し、高次元での倫理観をしっかりと形成していくことである。

6 人間性の中のアンチコスモス

仏教には唯識学という古代インドから伝わる深層心理学があるが、そこでは人間の意識構造が八種類に分けられる。その最初が視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚である前五識であり、次が前五識と連携して状況判断する表層意識としての第六識である。

第七識が、執着の本質である自我意識としてのマナ識である。そこには受精の瞬間から今日まで、あるいは前世からのすべての体験が記憶されていると、これはユング心理学における個人無意識の概念に近似する。また唯識には、現代でいう思い癖の意味をもつ習気（じっけ）という概念もあるが、これもマナ識に由来するものであり、物事を悲観的にとらえがちな人間が、容易に楽観的になれないのも、そのためである。

そして第八識が、ユングのいう普遍無意識に相当するアラヤ識である。アラヤ識の阿頼耶（alaya）は「蔵」という意味であり、そこには永遠の過去からの一切の記憶が貯蔵されている。俗に「宿世の因縁」と言ったりするのも、個人的にはまったく記憶にない過去世や先祖の行為が、その記憶装置を通じて、現

在に影響を及ぼしてくるためである。戦争で人を殺めたことも、殺められたことも、細大漏らさず記憶されているため、民族的怨恨の核心にもアラヤ識が存在している。唯識学には〈業異熟〉という重要な概念があり、それはアラヤ識に眠っている記憶が異なったタイミングで現実化してくることを意味する。人間が波乱万丈の生涯を送ることになるのも、すべて〈業異熟〉に原因がある。

四世紀のガンダーラに生きた唯識学の大家ヴァスバンドゥ（世親）も、「恒に転ずること、暴流のごとし」（『唯識三十頌』）と指摘しているように、アラヤ識から押し寄せてくる心理的エネルギーはとうてい抗えるものではない。人が時に判断力を失い、とんでもない罪を犯してしまうのも、そのためである。しかし唯識学は運命論ではなく、アラヤ識を大円鏡智に〈転依〉し得ると説く。大円鏡智とは文字どおり、大きくて丸い鏡のような智恵のことであり、解脱するとか悟りを開くとかいうのも、この〈転依〉を体験することにほかならない。

人類は、早くから無意識が秘める恐ろしい力に気づいていたらしく、神話や昔話に頻出する〈見るなの座敷〉のモチーフも、人間の深層心理にある闇の意識を表現している。その身の毛もよだつ闇の世界に踏み入ることはタブーであり、そのタブーを破れば、命を落とすことになる。しかし、たいていの物語では、英雄があえて〈見るなの座敷〉に飛び込み、得体の知れない怪物と闘って勝ち、弱き者を救って生還するといった展開になるのだが、それを心理学的に解釈するのなら、意識と無意識の統合を意味する。

〈見るなの座敷〉をアンチコスモスという近代的な概念で説明したのが、言語学者の井筒俊彦（一九一四―一九九三）である。コスモスが秩序ある日常的世界だとすれば、アンチコスモスは無秩序なカオス的世界のことだが、それはコスモスにおける整合性のある価値観を破壊するエネルギーをもつがゆえに、人間にとって大いなる脅威となる。

ところが、人間はコスモスの整然とした社会秩序に息が詰まる思いをもつ時、アンチコスモスに飛び込みたいという衝動をもつ。古来から、いずれの人間社会においても、ディオニュソス的エネルギーを発散する狂宴の場としての「祭り」が維持されてきたのは、そのためである。

もともと、人間は合理的秩序を愛すると同時に、逆説的に無秩序、非合理性への抑えがたい衝動をもっている。自分を閉じ込める一切の枠づけを破壊し、それを乗り越えて、「彼方」へ逃走しようとする。たとえ「彼方」という未知の世界が、どれほど危険に満ちたものであろうとも。（井筒俊彦『コスモスとアンチコスモス――東洋哲学のために』岩波書店、一九八九年）

〈見るなの座敷〉のタブーが破られてしまうのは、こういう理由による。それは大変危険なことであっても、じつは誰でも一度はアンチコスモスに踏み入り、コスモスに生還するという心理的プロセスを経ずして、セルフ・アイデンティティーが確立されることはない。その場合のアンチコスモスは単なる内省ではなく、病気やケガ、経済的困難、家庭問題など、現実の挫折を機縁として体験されることが多い。そこで人間は、内なるアンチコスモスである悪意や絶望を思い知らされることになる。

人は何らかの形でアンチコスモスの試練を受けないことには、子供から大人へのイニシエーション（通過儀礼）を通ったことにならない。真に大人になるということは、「善人」というコスモス的自己認識から、「悪人」というアンチコスモス的自己認識へと移行することを意味する。法然や親鸞が主張した「善人尚ほ以て往生を遂ぐ況や悪人をや」という悪人正機説も、自らのアンチコスモスを正視した者から、仏の光に照射されていくという意味である。

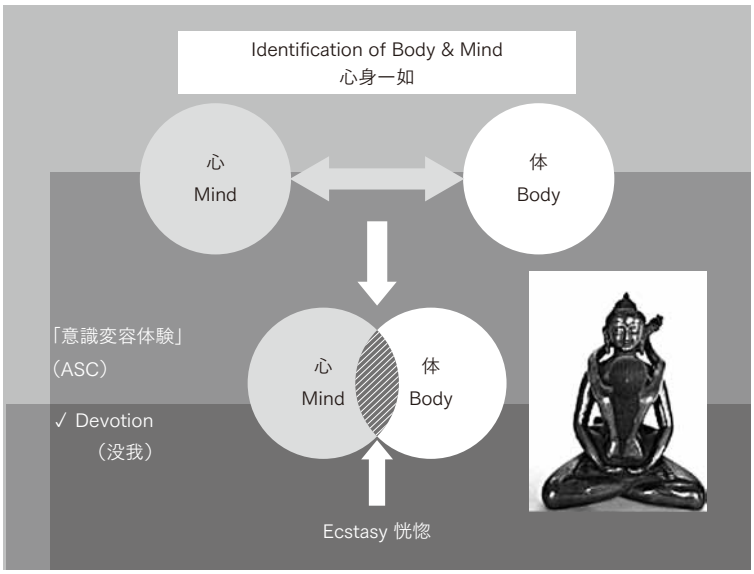
アラヤ識やアンチコスモスが時に恐ろしい破壊力をもつのは、その核心部分に「否定的記憶」が巣食っているからである。それは、出生の瞬間から今日までに体験した無視・冷淡・虐待・裏切りなど、あらゆる否定的な出来事の記憶のことである。いわゆるトラウマと言ってもよいが、それが重層的に無意識裡に沈殿してしまうと、頑迷な記憶となって否定的エネルギーを意識に送り込むことになる。精神のバランスが崩れ、不安症・恐怖症・鬱病・統合失調症など、さまざまな症状が引き起こされるのも、現実の何らかの事件が引き金になるとしても、本質的には「否定的記憶」に原因があると思われる。

仏教でいう業や無明も、「否定的記憶」がアラヤ識にまで沈殿して、人間の運命を左右するまでに圧倒的な心的エネルギーを発し始めたものである。必ずしも宗教に関わりをもつ必要はないが、人間的な幸福を獲得するためには、どうしても「否定的記憶」の除去あるいは軽減が不可欠となる。

しかし、このカルマ的記憶はむやみと根が深く、簡単には抜き去ることができないのが事実である。宗教に難行苦行が付き物なのも、その記憶を消し去る訓練がいかに大変か、古人もはっきりと自覚していたからであろう。修行の目的が人格の完成にあるとしたが、それを別の角度から考察するなら、修行は

各人の深層心理に潜む「否定的記憶」の消去を至上目的とするとも言える。

ただし、「否定的記憶」を消去する方法は必ずしも伝統的な修行である必要はない。というよりも、伝統的行はしばしば形式主義に陥り、いちじるしく形骸化されていることを思えば、その時代と社会環境に応じた行法が創出されてしかるべきだろう。現代社会では、宗教心も道徳心も加速度的に存在感を失いつつあり、それに呼応するかのように、人生の路頭にまよう人間が増える一方である。世界有数の安全と快適さを誇る日本という国において自殺者が絶えないという事実を、われわれはもっと深刻に受け止める必要がある。



そのような現実を前に、旧来の宗教的行を実践せよと声高に叫んでみても、何の説得力も持たない。現代人の特徴の一つが、心と体が乖離してしまっていることである。

図にあるように、二つの円の重なった斜線部分が大きいほど、「生かされて、今ここにいる」という充足感が強まることになる。極めて日常的な行為も、心と体が一致していれば、必ず喜びの感覚が伴う。道元のいう「修証一如」も、決して高踏な話ではなく、そのような心身の一体感にほかならない。

なべて宗教体験には、心と体をぴたりと重ね合わせることによって生じる愉悦の感覚が伴っており、それを具象化したものが、いわゆる歓喜仏である。法華行者が嬉々として「南無妙法蓮華経」と唱えるときも、あるいは、禅の行者が呼吸を整えて深い禅定に入っていくときも、同じ感覚が存在する。単純な行為を愚鈍に続けるうちに、バラバラになった心と体が引き寄せられ、重なり合うことになり、そこにこそ生き甲斐というものが実感されてくる。

心と体が融合されるところには、必ず恍惚感が伴い、その一体感においてこそ、個々人が抱え込む「否定的記憶」の消去が促進される。それは趣味であっても、仕事であってもよい。一服の茶、一杯の酒を味わうことであっても、それがほんとうに心からエンジョイされるならば、それは宗教的な修行以上の効果を発揮することになるだろう。

人間は、肉体的、経済的、社会的制約に幾重にも取り囲まれ、まさに八方塞がりの中で暮らしている。家族のこと、仕事のこと、自分の健康のこと、どれ一つとっても自分の思いどおりにはならない。「百事如意」どころか、「百事不如意」というのが、大方の現実である。「壺中日月長」という禅語の真意は、動かしようのない現実を前に制約は制約のままで、どれだけ屈託なく、自由に気分晴れ晴れと生きていくか、それを銘々に工夫せよということにほかならない。

出家主義や戒律主義を標榜する上座仏教とは、その出発点から異なる大乗仏教の歴史に再び大輪の花を咲かせようというのなら、現代日本仏教は、あらゆる形式主義を潔く捨て、改めて宗教体験の本質に注目し、二十一世紀の社会状況にマッチした新たな修行のかたちを創造していくべきなのである。

7 「ありがとう禅」の試み

筆者は、京都大徳寺における臨済禅の修行歴二十年を経て、沈黙を主体とした瞑想法、いわゆる黙照禅や公案禅による精神集中の困難さを痛感することとなった。また日本人とだけではなく、欧米人とも禅を組む機会をもつことも再々あったが、形式的な様相をいくら整えたところで、自我意識の壁を破ることは容易ではなく、本質的な意識変容体験を得ることの難しさを強く感じた。

そこで実践者の宗教的かつ民族的背景を超えて、誰もが容易に禅定に入り、意識変容体験をもつことが可能な瞑想法がないものかと積年にわたって模索を続けることになった。その結果、おおよそ五十年という歳月を必要としたが、極めて簡単明瞭かつ画期的な瞑想法「ありがとう禅」に到達することになった。それは五本柱から成立しているのだが、その内容について簡略に説明しておく。

（一）「ありがとう呼吸法」

鼻から吸い、鼻から吐く単純な腹式呼吸である。吸気と共に下腹部を膨らませ、呼気と共に下腹部を凹ませるのだが、その時、心の中で、「嬉しい、楽しい、ありがとう」という言葉をマントラのように復唱する。現実の感情とは無関係にあえてポジティブな言葉を繰り返すのは、潜在意識に沈殿する「否定的記憶」をクリーニングするためである。

（二）「観音禅」

観音という言葉は、「音を観ずる」という意味であり、「あ・り・が・と・う」の五音を一音ずつハミングで、できるだけ長く伸ばし、胸部に声の振動を感じながら唱える。「あ・り・が・と・う」の言霊が全身の細胞に浸透していくのをイメージしながら、自分の肉体と魂に感謝する。

（三）「感謝念仏」

やや顔を上向けにし、大きな口を開けて「あ・り・が・と・う」を一音ずつ朗々と唱える。声に抑揚をつけず、最後までなるべく真っ直ぐに発声する。この時、胸・咽頭・鼻腔に声を響かせるように意識すると、倍音が発生しやすい。さらに合掌の姿勢をとり、感謝の念を四つの対象に向ける。最初は「家族とご先祖」であり、家族の顔を思い浮かべたり、ご先祖のルーツを思ったりしながら、「ありがとう」を唱える。二つ目は「友人と恩人」であるが、幼少期から現在までの友人の顔をランダムに思い出しながら、「ありがとう」を唱える。また人生の節目でお世話になった恩人に向けても、同様に唱える。三つ目の感謝の対象は、「日本と地球」であるが、海外で行う場合は、日本を現地国に置き換える。これら三つ感謝対象は、指導者の呼びかけによって数分ごとに変えていく。

（四）「涅槃禅」

ここでは全員が仰向けに横たわり、ヨガでいう屍のポーズ（シャヴァアーサナ）になる。この時、自らの夢や願いごとが百パーセント実現した光景をなるべく具体的に想像しながら、「ありがとう」を唱える。

（五）「感想」

瞑想後、参加者全員が一分ずつ感想を述べ合う。これは本人が瞑想で得た内省を整理する上で、極めて重要なプロセスであるが、他の参加者も沈黙を守り、耳を傾けることによって、深く共感することができる。涙ながらに感想を吐露する参加者も少なくない。

なお、瞑想中の姿勢については、坐禅、あぐら、椅子の使用など自由であり、足が痛い時は何度動かしてもよい。ただ、声の骨伝導率を高めるために、なるべく背骨は真っ直ぐにしているのが望ましい。目は集中力を高めるために、閉目もしくは半眼とする。眠い時は、無理に睡魔と闘わず、坐ったまましばらく眠り、自然に目覚めるのを待つ。

「ありがとう禅」は一人でも実践可能であるが、経験から言えば、三十人以上の人間が一緒に朗唱したほうが、意識変容体験が生じる比率が高まる。それは、老若男女の声が混じり合うことによって倍音が生じやすいためと思われる。当初は開発者である筆者自身も試験的に始めただけだが、次第に参加者から驚くべき報告が続々と寄せられるようになった。興味深いのは、報告内容が人種や宗教的背景を問わず共通しているところだが、それらがどういう性格のものか、多くの参加者が反復して体験するものだけを抽出してみたい。

（一）「ありがとう」の朗唱中に、その場には存在しない楽器音を耳にしたという報告は毎回のように複数の参加者からある。もっともよく聞かれる音は、パイプオルガンであり、次に多いのが雅楽の笙である。鈴、琴、鐘、トランペットの音なども報告される。

（二）楽器音だけでなく、人の声の場合もある。「女声ソプラノの声が聞こえる」という報告がいちばん多いが、これは従来、ヨーロッパで男女混声合唱団が演奏中に聞いたとされる「天使の声」と同じ現象と思われる。「大勢の僧侶が集まって声明や念仏を唱えているようだった」という報告も頻繁にある。

（三）音声だけでなく、光を見る参加者も少なくない。白光の場合もあれば、虹色の場合もある。それを眉間に感じる者もいれば、環状に坐る参加者の中央の空間に光の柱として幻視する者もいる。

（四）瞑想中に、人の気配を感じる参加者もいるが、たいていは「斜め後ろに人が立っているように感じた」という報告である。その気配があまりにリアルであり、実際に何度も振り返ったりする場合もある。気配を感じる人物が特定されることは少ないが、「亡くなった家族のようだった」という報告もある。

（五）瞑想中にはっきりとした映像を見る参加者もいる。「自分の前世ではないかと思われた」という者もいれば、未来の出来事をありありと見る者もいる。そのため、この瞑想法は、一種の前世療法や未来予知になっているとも言える。

（六）「まるで体が床から浮き上がっていたようだ」という浮遊感の報告もあるが、いわゆる幽体離脱現象を体験する者もいる。瞑想している自分の姿を見る者もいれば、「地球を離れて宇宙空間に漂っていたようだ」と報告する参加者も結構多い。

（七）割合としては少ないが、観音菩薩や天使の姿

を見る者もいる。「天使を見た」というのは、たいていの場合、欧米人の報告なので、そういう幻視体験には文化的背景が影響していると思われる。

（八）鮮烈な色彩を見る場合も多々ある。眼前に多彩な、あるいは特定の色が条状に流れたという報告もあれば、色が海のように波打って見えたという報告もある。

（九）音声の幻聴や映像の幻視以上に多いのが、涙の流出である。喜怒哀楽の感情を超えて、透明感を伴った涙が多いようである。目に滲む程度の者もいるが、滂沱の涙を流す者も少なくない。

（十）神秘的な諸感覚はないものの、朗唱しているうちにトランス状態に入り、時間の経過や自分の居場所について一切の記憶を持たないまま瞑想を終える参加者もいる。

（十一）体温の急激な上昇を体験し、寒い部屋でも大量の汗をかく参加者も少なくない。これは発声による血流の改善が影響していると思われるが、瞑想中の発汗作用には独特の爽快感が伴うようである。

（十二）ごく一部の参加者の中には、瞑想中に予期しない悲哀感や怒気を感じる者もいる。これは潜在意識に眠っていた「否定的記憶」が呼び覚まされ、表層意識に浮かび上がってきた時に起きる現象と思われる。しかし、瞑想後にはそれらの感情が消えているので、潜在意識のクリーニングになっていると推察される。

（十三）「ありがとう禅」の最中に、そこには存在しない抹香や花の香りをかぐ参加者もいる。注目されるのは、そういう報告がある場合、単独ではなく、複数の参加者が同様の香りを体験することである。

あえて断っておくが、これらの報告内容については脚色や誇張は含まれない。いつどこで開いても、参加者からつねに聞かされる体験談である。しかも相当に神秘的な内容を含んだ体験であっても、それまで一度も瞑想を経験したことのない初心者からも聞かされることが多いことを特記しておきたい。この瞑想法は、国内ではほぼ毎週末に二十数カ所の都市を巡回し、海外では年に数回、フランス、アメリカ、オーストラリア、台湾などにおいて実践されている。

「ありがとう禅」における一種の神秘体験が発生する原因については、拙論「声の力と意識変容体験」（『身心変容技法研究』第一号）において、超高周波音効果が働いている可能性を指摘したので、ここでは繰り返さない。筆者はこの瞑想法の優越性を主張しようとしているのではなく、いかなる宗教的伝統においても、その時代に生きる人間の心理構造に適合すべく、修行形態はつねに更新されるべきものであるという一点に尽きる。

参考文献

町田宗鳳『人類は「宗教」に勝てるか――一神教文明の終焉』ＮＨＫ出版、二〇〇八年
町田宗鳳『〈狂い〉と信仰――狂わなければ救われない』ＰＨＰ新書、一九九九年
町田宗鳳『法然――世紀末の革命者』法藏館、一九九七年
石井教道編『昭和新修・法然上人全集』平樂寺書店、一九八七年

小西賢吾

中島隆博

津城寛文

町田宗鳳

第一部❖「行」と身心変容技法

社会的身心の拡張――危機への配慮

津城寛文
筑波大学大学院哲学・思想専攻教授／宗教学・神道行法研究

身心変容をキーワードとする研究は、その魅力を目指しつつ、他方で、周辺で起こる様々な危険や弊害に、つねに配慮している。トランスパーソナル研究の代表的な人物の一人、スタニスラフ・グロフが、霊的「危機（エマージェンシ）」と霊的「発現（エマージェンス）」を重ねているのは、そのようなスピリチュアリティの危機と発達の不可分性を強調したものである（津城、二〇一一）。魅力的側面については、他の論考が魅力的に語っているので、本稿ではそのネガを強調して、バランスを取ることにしたい。加えて、スピリチュアリティの危機・発現に対する治安機構の非合法化にも、注意を促したい。

1 身心拡張の二つの方向

ひところ社会学や文化人類学などの分野で、哲学的身心論とは異なるレベルの身体論が流行したことがある。身体の政治的機能について（『王の二つの身体』）、衣装やしぐさや身体変形による記号表現について（『姿としぐさの中世史』『身体の文化人類学』）、文化的に獲得された身体技法について（『身体技法』）、対人関係の方位や距離のとり方について（『ボディ・ウォッチング』『かくれた次元』）、メディアによる知覚や感覚や行動の拡大について（『メディア論』『メディア・セックス』）、などである。ここでは、メディア論から始める。

望遠鏡や顕微鏡によって視覚の届く範囲が拡張して以来、写真機や録音・録画機、電信・電話機、ラジオ・テレビなどのメディアにより、身辺に限られていた人間の感覚は拡張を続け、インターネットによって桁外れに拡大した。マクルーハンが「電話による耳と声の拡張」を「一種の超感覚的知覚ＥＳＰである」とジョーク的に表現したことが、単なる言葉の綾ではなくなってきている（マクルーハン、一九八七）。また、武器や耕作器具、建築機械、車や船、飛行機やロケットなどにより、ホモ・ハビリスの「身体」の動作半径もしだいに拡張してきた。これら、「感覚」「知覚」の拡張と、「身体」の拡張をまとめると、「社会的身体」という流行語ではなく、「社会的身心」という用語が適切である。

一方、こうした機器による社会的身心の拡張という、近代に顕著な現象とは別に、瞑想や祈りや苦行による身心変容については、古今東西の神秘主義、シャーマニズム等の実践、その研究による報告が蓄積されている。第二次世界大戦後に盛んになった、超心理学研究、感覚剝奪や薬物などが誘発するトランス（変性意識）の実験心理学によって、身心の収縮、拡張、内外の融合などの感覚が、神秘体験と似たものとして論じられてきた。その後のトランスパーソナル心理学、意識研究の自然科学的研究（統計学、確

率論、脳科学など）が積み重ねつつあるのは、意識が物質に何らか働きかけていること、瞑想その他で操作された意識の働きはさらに強まることがある、ということである。「内界」や「他界」その他の「心理的」体験領域を、「社会的」身心と表現するのはやや強引だが、それらを社会内の視点から見る限り、社会的身心と捉えることは無意味ではない。

さらに、人間個々人の社会的身心ではなく、集合的な社会という身心について、その拡張が考えられる。家族から部族、村落から都市、国家から世界、宇宙から多宇宙、他界まで、どこに注目するかで、家族論、都市論、宇宙論、他界論などのテーマ設定が可能である。ここでは、現世から他界への拡張に限定して論じる。

一貫した問題意識は、身心の拡張に際して起こり得る特徴的な病弊を示すこと、それぞれの病弊にどう対応するか、ということである。

2 身心拡張が晒される二つの危険

社会的身心の拡張が、機器使用によるものと、意識操作によるものと、二つ考えられていることを確認したところで、それぞれに起こり得る問題を考えてみる。

機器操作によって起こり得るものとして、盗聴・盗撮など、刑法の対象になるようなわかりやすい違法行為がある。また、メディアの濫用によって昂進するバーチャル・リアリティ問題、つまり現実感覚の喪失という、いわば健康問題が広範囲に起こってくる。かつて恐れられた呪いが、今ではサイバー空間を跋扈しているのは、ここが無法地帯で、悪意の操作によって病変しやすいからである。

一方、意識や身体の操作による「身心変容」に伴っては、しばしば指摘されるように、当事者の身心の異常という、やはり健康問題が起こりがちである。あるいはまた、その変容のプロセスで、好ましからぬ（修行者を脇道に誘い込むという意味で）副産物として、「一種の超感覚的知覚ＥＳＰ」が起こり、ＥＳＰ能力者は機器なしに遠隔（あるいは他界）を知覚する、という報告もある。この場合、そのＥＳＰ能力者は「透視」「透聴」を行なっているなどと記述される。機器を使うか否かという方法の違いを括弧に入れて考えると、これは「盗聴」「盗撮」と同じであり、何をしているかによっては、違法行為の可能性がある。ＥＳＰ能力を所有すると主張することは、一種の盗聴器・盗撮器を所有していると宣言していることに他ならないのである。

このように、機器使用と身心技法による「社会的身心の拡張」それぞれに、犯罪性と病変性の問題があり、方法の違いを括弧に入れれば、両者はよく似ている。ここで筆者が問題にしているのは、もちろん身心技法に伴って起こる事態についてであるが、機器使用によるものが理解しやすいので、区別せずに論じることにする。

さて、違法行為に関しては、社会的、道徳的、宗教的に「合法」であるべきこと、病変に関しては、身体的、心理的、世界観的に「健全」であるべきことは、常識的に自明の判断である。自分の行為が違法である、あるいは病的である、と気付いた段階で、合法性と健全性を目指すのは、これも常識的に正常な判断である。

この合法性と健全性の要請は、身心変容においても不可欠である。秩序が不明な世界観は、実定法の最底辺の合法性すらクリアできない、法以前（プレ・ロー）の無法状態を導く。そのような法以前の世界での変容は、奇跡的な天才や達人の場合以外は、当人にとっては病的なもの（巫病やスピリチュアル・エマージェンシーなど）となり、他者や「社会」や「大文字の他者」にとっては非合法なもの（カルト、ブラック・マジックなど）となる。

3 身心拡張の病理学

身心変容を試みる身心技法は古来行なわれてきたため、また非自発的な変容も突発的に起こってきたため、魔境、巫病、悪魔憑きなどの言葉で、種々の危険が記録されている。

キリスト教世界では聖者や修道者に起こる超自然的な現象は、神や聖霊による奇蹟か、悪魔や魔女による悪魔憑きか、といった「異端審問」が行なわれた。インド宗教史は単純な二分法ではなく、心理生理学的な技法を発達させ、段階的なプロセスの各所に、病変の危険が指摘されている。それら種々の身心操作の行法の一部は仏教に受け継がれ、禅定にありがちな病変として「魔境」が、称名念仏では「異安心」が警戒された。シャーマニズム研究の報告を概観すれば、通常人がシャーマンになる「成巫」のプロセスで不可避的に経験する身心不調は、「巫病」と名付けられ、一定の位置付けが与えられ、制御が工夫されてきた。

それぞれ膨大な研究があるが、本稿の関心に沿って注目したいのは、身心操作によって、この意識・身体・世界の輪郭が緩み、別の意識・身体・世界との境界が浸透的になる、という一つの特徴である。

宗教の諸伝統を単純に理解すると、意識・身体・世界は二（多）重的であると考えられる。神秘主義、シャーマニズムなどと一括される実践は、瞑想や祈りや苦行、あるいは神仏の働きかけ（恩寵や加持）によって、変性意識、身心変容、他界への移動を目指すものである。したがって、一時的にせよ、輪郭が緩み、境界が浸透的になることは、不可避である。この意識・身体・世界から、別の意識・身体・世界への移動が、安全に達成されれば、問題は起こらない。しかし、この困難な移動が不十分であれば（しばしば不十分である）、二つ以上の意識・身体・世界のあいだで、危険が起こり得る。これはたとえて言えば、こちらの岸から向こうの岸へ飛び移ろうとして、跳躍が足りなかったり、突風が吹いたり、誰かに妨害されたりして、落下するようなものである。両岸の幅が広かったり、足場や視界が悪かったりすれば、落下の危険は大きくなり、落差に応じて怪我の度合いが大きくなるのは、言うまでもない。この危険を制御する知恵や技術が、諸伝統に伝わっていること、またそれを現代化、科学化する試みがあるのは、周知のとおりである。

身心変容技法の専門家に起こることは、私たち一般人の想像を超えるところがあるが、メディアによるバーチャル・リアリティの昂進、境界の緩みは、日常的な事件でわかりやすい。ネット依存が強まり、日常のリアリティが侵害され、現実とサイバー空間の境界が浸透的、流動的になる例は、しばしば報道され、情報社会の病変として研究されている。映画『マトリックス』が描くのは、通常のリアリティ、バーチャル・リアリティ、ハイパー・リアリティの境界が流動化し、それに連動して、人間の身心のアイデンティティが溶融する情景である。

機器による、または身心の操作による、こうした境界の病変は、リアリティの二（多）重性が効果的に統御されないところに、共通の原因がある。それぞれの意識・身体・世界には、特有の法則が支配していることを顧慮せず、不適合な法則を当てはめようとすれば、トラブルが起こるのは当然である。たとえば、想像界は想像することで作り変えることができるが、現実界を作り変えるには、抵抗感のある素材を力ずくで動かす必要がある。それはちょうど、ネットで動物を育てるのに生の餌をやる必要はないが、生身の動物に餌をやらないと死んでしまうようなものである。

4 犯罪と病変への処方

身心変容の病変を最小限にするためには、伝統的な知恵や技術に加えて、脳神経科学、生理心理学、統計学その他の自然科学的知見の援用が有益であり、じっさいに両者の組み合わせが種々試みられている。

他方、世界観や人間観という、もっぱら意味作用の側面に留意する必要がある。たとえば、「すべては善意の至高者が支配している」という思想を持っている人は、種々のトラブルや変調にも不安が少なく対処しやすいだろう。逆に、「人間は悪意のある存在に取り囲まれ、堕落の機会を狙われている」という思想を持っている人は、些細な不調を増幅して、病的な状態を自ら招く可能性がある。端的に言えば、「至高者の遍在と善意」という思想が確立していなければ、身心変容は健全であり得ない。

この世界観・人間観の違いは、犯罪への処方に直結する。「至高者の遍在と善意」というリアリティがなければ、未熟な人間は、機器や超心理学的な力を誤用、悪用しやすいだろう。

意識・身体・世界の二（多）重性に関連して、それがヒエラルキー構造、入れ子状を成している、という指摘がある。この問題でわかりやすい議論をしているのは、ケン・ウィルバーである（ウィルバー、二〇〇八）。入れ子状ということを、「法則」に即して言い換えると、一つの世界に通用する法則があり、それより上位の世界で通用する法則があり、かつ上位の法則は下位の法則を包摂する、ということである。そしてこの関係は上下に連なり、その連なりは無限であるとも言われている。その場合、最上位の法則は特定できない、あるいは数学的には極限値として記述できる。いずれにせよ、諸法則を一貫（包摂）する最上位の法則がある、と考えることができる。この期待なしには、諸世界の諸法則は、乱立するだけの、あるいは相互にきしみ合うだけの、恣意的な命令の体系になる。

近現代日本の達人の例をあげれば、世界平和の祈りを唱えた五井昌久は、個人の救済は世界の救済（世界平和）に包摂されるとして、公的祈りと私的祈りを不可分に行なうことの効果を強調している（津城、一九九〇）。ヨーガ行法、宗教哲学、生理心理学を同時並行した本山博は、「すべてが絶対によって支えられて存在する」こと、それを「自らの内に働く創造神の働き」として自覚するとき、人間は「人々や自然を含む場所」になって「普遍性、社会性をもつ」と述べて、身心の拡大が、普遍性と社会性、つまり公共性と合法性の確立につながることを説いている。その上で、その状態に達する前段階（プレ）でありがちな弊害としては、途中のプロセスを省略して「いきなり『無の世界』『悟りの世界』」を目指すことか

ら起こる浅薄な形骸化と、上位審級を自覚できない「オカルト」が「自己愛」に留まることから起こる病態化、この二点に注意を促している（本山、二〇〇八～二〇一〇）。

この「無の世界」と「オカルト」の二つの対比は、伝統宗教に起こりがちな怠慢ゆえの固着と、私的な追求で起こりがちな未熟ゆえの病態という、それぞれの危機を浮き彫りにしている。社会的身心というスケールで考えると、この中間には、カルトと呼ばれる小集団の行動があり、怠慢と未熟が混ざりあったゆえの、固着と病態という危機が起こりがちである。三者は、世界全体の合法性にとって、特徴的な非合法的事例として現われる。すなわち、伝統宗教では、国教による社会全体に対する抑圧や、伝統の一部に固着した原理主義が起こることがある。カルトでは、狭い主張に自閉して、周辺社会の合法性を侵害することがある。私的追求では、カルトと同様の社会的非合法性と、個人的な身心の不健全という、オカルト特有の危機が起こることがある。どれも、他者や「大文字の他者」との開かれた関係を遮断すること、つまり広い意味での公共性を配慮せず、したがって合法性を踏み外すところに、共通の原因が求められる。そして合法性と健全性は相互に強め合うので、世界全体の秩序と個々の自由の統合のために、社会的身心の拡張は合法性と健全性の二つを基準とすることが、とりあえず有効である。

5 身心拡張の犯罪学

日本の法律では、銃砲や刀剣の所持には、届け出と許可が必要である。近年では、ある長さ以上の刃物を持ち歩くことも、違法になった。この延長線上で、盗聴・盗撮の被害がある限度を超えてくれば、その使用を処罰する法律、さらにはそれ専用の機器の所持、販売、製造を規制する法律ができる可能性がある。これを延長すると、透視・透聴能力の所有者は、届け出を必要とする時代、使用者は処罰される時代がくるだろうか？　ちょうど、格闘家の手足が「凶器」とみなされるように。

社会的身心の拡大、その（非）合法性といった問題を、「透明人間」の寓話で考えてみよう。十歳の子どもすら、「自分の体が見えなくなったら、何をしたいか？」「それはどこが悪いか？」という思考実験ができる。透明人間になれば、その場にいることが相手に知られずに、相手を観察し、相手に働きかけることができる。小説や映画、小話やジョークを見れば、覗き見や盗み等々、予想どおりのよからぬ想像が出てくる。透明人間問題とは、透明人間の違法行為はどうなるか、ということである。もし正体が露見しなければ、その違法行為は完全犯罪になる。機器を用いた場合で考えると、これは発見されない機器で盗聴、盗撮、遠隔操作などの犯罪行為をした場合と、同じである。ＥＳＰによって誰にも知られずに犯罪行為をした場合も、これと同じになる（ラベ他、二〇〇八）。

超心理学の軍事利用に関するエピソード（ソ連のＫＧＢ、アメリカのＣＩＡやＮＡＳＡ、そしてもちろん軍による「秘密研究」）は、業界では広く知られていた。事実の範囲はともかく、少なくとも意識研究の進展で明らかになりつつあるのは、意識が環境世界に（微弱にせよ、いかなるメカニズムによるにせよ）働きかけていることである（石川、二〇一二）。その内容によっては、盗聴器やカメラを使った違法行為が実定法で処罰の対象となるのと同様、機器を使用せずにＥＳＰその他による違法行為が、実定法で処罰の対象となる可能性がある。「心理的なハラスメント」のレベルであれば、「スピリチュアル・アビューズ」「スピリチュアル・ハラスメント」という言葉がすでに一部で流通しているとおり、不法行為となり得る。

社会的身心の拡大は、合法的でなければならないという根拠は、とりあえずは直近の実定法であるが、その効力の範囲で責任者が発見できない場合、完全犯罪は処罰を免れるのだろうか？　しかし私たちの期待は、機器の利用者も、ＥＳＰ能力者も、透明人間も、違法行為者は同様に処罰されねばならない、という倫理以外ではあり得ない。この法で裁かれない違法行為者の裁きは、「上位審級」（天、神、自然法、「永遠の法」など、無限遡及を原理とする無限記号）に委ねられる。そのようなより上位の規範への信頼が、正義を保証する。偉大な伝統によれば、あらゆる行為の責任は免れない（天網恢恢疎にして失わず、人は撒いたものを刈り取る）とされ、私たちの良心もそのような正義の実在を感じる。その正義の予感は、あれこれの実定法を超えて、「自然法」「天道」「永遠の法（廷）」などを想像する。

この観点からは、「心で思ったことは、したことと同じである」という賢者の知恵も、想像の範囲内にある。善意が善い効果をもたらすのは、たとえば「祈り」が効果的である（統計的に）、という実験からも明らかである（ドッシー、一九九二）。悪意を持って念じれば悪い結果が生じるという湯浅泰雄らの報告はよく知られている（湯浅、一九九一）。世界史や日本史を見ると、かつては「呪い」は効果があると考えられ、したがって呪詛行為は処罰された。ヨーロッパの異端審問、宗教裁判では、「悪魔憑き」「魔法」「魔

女」といったキーワードが応酬された。現在でも、オリンピックや国際競技のエピソードとして、相手側に呪いをかける、という話題が聞こえてくる。内面を重視する宗教界では、「心で思ったことは、したことと同じである」という基準に合意することは容易なはずである。

「思想信条の自由」「信教の自由」は社会的リスクであると考えるのは（櫻井、二〇〇六）、二つのレベルで、問題がある。まず一つは、このような考え方は、治安や公益のために私権が制限されるべきだという、統制主義的な体制を補強しやすく、少なくともそのような反動的な働きかけに抵抗力が弱い。もう一つは、思想信条は「社会」との関係でのみ評価されるという、いわば社会学的な思想のとらえ方である。一つめの反動的な統制主義が問題であることがわかりやすいのに比べて、二つめは微妙な問題であり、思想は社会的に表現されなければ内容を問われない、という暗黙の前提がある。しかし非合法なことを考えることはすでに非合法であり、人に危害を加えようと思うことはすでに人に危害を加えたことである、という宗教的に高レベルの法によれば、悪意ある信仰そのものが、すでに非合法である。市民権を持った宗教界がこのような内面の倫理に同意することで、病的、犯罪的な宗教やスピリチュアリティを駆除できる。このような同意ができないのは、宗教界が思想のリアリティを持っていないからである（中村、二〇〇三）。

宗教やスピリチュアリティに属するという自覚がある個人や団体の内部に、心の中の悪意は暴力・攻撃・脅迫に直結することの自覚を促し、したがって悪意を持つことは避けねばならないという内心の基準が、一般信徒にまですそ野を広げることが期待される。

これはもちろん、かつての異端審問のような、外からの制度的暴力や、治安警察的な法体系を提案しているのではない。国家機構による思想弾圧や、規制宗教によるベンチャー宗教の排除・抑圧は、国家や大企業に特有の、組織的な違法行為であり、この外からの「危機」にも、スピリチュアリティは備えなければならない。何が違法かは実定法によって異なり、「より高い法」においても線引きが難しいが、地上を超えた「永遠の法廷」を常に想起させることは、権力につながる者の幼稚で過酷な違法行為に、少しは歯止めをかけるのではないだろうか。

参考文献

石川幹人『超心理学 ── 封印された超常現象の科学』紀伊国屋書店、二〇一二年

K・ウィルバー／松永太郎訳『インテグラル・スピリチュアリティ』春秋社、二〇〇八年

櫻井義秀『「カルト」を問い直す ── 信教の自由というリスク』中央公論新社、二〇〇六年

津城寛文『鎮魂行法論 ── 近代神道世界の霊魂論と身体論』春秋社、一九九〇年

津城寛文『社会的宗教と他界的宗教のあいだ ── 見え隠れする死者』世界思想社、二〇一一年

L・ドッシー／上野圭一訳『魂の再発見 ── 聖なる科学をめざして』春秋社、一九九二年

中村雅彦『呪いの研究 ── 拡張する意識と霊性』トランスビュー、二〇〇三年

M・マクルーハン／栗原裕・河本仲聖訳『メディア論 ── 人間の拡張の諸相』みすず書房、一九八七年

本山博『本山博著作集』宗教心理出版、二〇〇八～二〇一〇年

湯浅泰雄『「気」とは何か ── 人体が発するエネルギー』日本放送出版協会、一九九一年

B・ラベ、M・ピュエシュ／西川葉澄訳『哲学のおやつ10代からの考えるレッスン　いいとわるい』汐文社、二〇〇八年

倉島哲

篠原資明

河合俊雄

永澤哲

第一部 ❖「行」と身心変容技法

『荘子』の身心変容技法

中島隆博
東京大学東洋文化研究所准教授／中国哲学

はじめに

数年前に『荘子――鶏となって時を告げよ』（岩波書店、二〇〇九年）を上梓した際に、いま『荘子』を読む可能性がどこにあるのかをある程度考察してみた。そのポイントを押さえた上で、あらためて身心変容技法という観点から『荘子』を論じてみたい。

近代の『荘子』読解の特徴は、「斉同」や「斉物」の強調にあった。たとえば中国では、章炳麟が『斉物論釈』を書いているが、それは「万物斉同」を中心に『荘子』を解釈したものだ。その意図は、西洋近代がもたらした平等が均質な個人を前提にしていることを批判し、万物が不均質な仕方で存在することを肯定することで、西洋近代が文明という名で中国そしてアジアを侵略することを討つことにあった。

日本では森三樹三郎の解釈に典型的であるが、仏教と深い親和性を有した思想として『荘子』を読解し、仏教的なラディカルな平等観に接続するものとして、「斉同」や「斉物」が強調された。これは西洋近代の平等概念への応答であると同時に、唐代の仏教的な『荘子』解釈の継承でもあるという点で、なかなか興味深いものである。

しかし、他方で、『荘子』の中には、「胡蝶の夢」のような「物化」の思想が豊かに息づいている。それは身心変容を考える際にはきわめて重要な鍵となる考え方である。ところが、近代の『荘子』解釈では、「物化」は「斉同」に比べると、論じられることがやや弱い。その原因を考えると、仏教の輪廻に引きつけて読まれることで、そのダイナミズムを失ってしまったことが挙げられるだろう。これは、「斉同」が仏教に引きつけられることでかえって新たな概念的な力を獲得したのとは対照的である。

したがって、わたしが『荘子――鶏となって時を告げよ』を通して考えたかったのは、「物化」を仏教のコンテクストから切り離し、新たな光を当てることで、世界と身体に対する『荘子』の想像力を回復することであった。それは、ここで提起されている身心変容という大きな問題系とも密接に結びつくものである。

1 恵子と荘子

さて、『荘子』における身心変容技法を考えていくにあたって、荘子の他者に対する態度を見てみよう。秋水篇にある「魚の楽しみ」は、その特徴をよく示すエピソードのひとつである。

荘子と恵子が濠水のほとりに遊んでいた。
荘子が言う。「儵魚が出でて遊び従容としているが、これは魚の楽しみである」。
恵子が言う。「きみは魚ではないのに、どうして魚の楽しみがわかるのか」。
荘子が言う。「きみはわたしではないのに、どうしてわたしが魚の楽しみがわからないとわかるのか」。
恵子が言う。「わたしはきみではないから、もとよ

りきみのことはわからない。きみももとより魚ではないのだから、きみが魚の楽しみがわからないというのも、その通りである」。

荘子が言う。「もとに戻ってみよう。きみが「おまえは魚の楽しみがわからない」と言うのは、すでにわたしがわかっていることをわかっているから、問うたのである。わたしはそれを濠水の橋の上でわかったのだ」。（『荘子』秋水篇）

ここに荘子とそのライヴァルであった恵子の世界観の違いがよく現れている。つまり、どちらも人と魚の関係を記述するにあたって、人と魚、わたしとあなたの間の区別を立てながらも、荘子の場合は、その区別の先に、「物化」すなわち身心の存在様態が他のものに変容する可能性を見ているのに対し、恵子の場合は、その区別が仮設的なものにすぎないと知りながらも、その区別を維持し、変容の可能性を塞ごうとするのである。

これは実は、荘子と恵子の「斉同」の考えの違いにまで延びてくるものである。荘子は恵子をこう批判していた。

人に備わる心によらずに是非を判断すると、〔恵子が主張する〕「今日越に行き、昨日到着した」というように、おかしなことになる。それは、ありえないことをあるとするものであって、禹のような神的な人であってもさっぱり理解できないだろうし、ましてわたしにもどうしようもない。

（『荘子』斉物論篇）

恵子の「斉同」論は、「今日越に行き、昨日到着した」というように、時間的な区別を前提した上で、それを無視しようとする命題である。天下篇には、それ以外の恵子の「斉同」論がいくつか紹介されているが、いずれも、視点を変更することで、時間的な区別さらには空間的な区別を無くしていこうとするものである。

それを批判する以上、荘子の「斉同」論は、時間的な区別や空間的な区別を無みすることにポイントがあるのではない。

物は彼でないものはなく、是でないものもない。彼から見れば是は見えないが、是から知れば知ることができる。そこで言う。「彼は是から出、是は彼による」。つまり彼と是は方び生じる概念である。

しかしそうであるにしても、このままだと、〔恵子が言うように〕方び生じ、方び死し〔生じながら死んでいる〕、方び死し、方び生じ、方び可であり、方び不可であり〔可でありながら不可である〕、方び不可であり、方び可であり、是により非により、非により是による、となってしまう。したがって、聖人はこのことによらず、天に照らして見て、是によるのである。

是もまた彼であり、彼もまた是である。それもまた一是非であり、これもまた一是非である。そうすると、はたして彼と是の区別はあるのか、ないのか。

彼と是が対をなす概念でなくなるとき、それを道枢と言う。枢（回転軸）が環の中心にあれば、無窮に応じる。是もまた一無窮であり、非もまた一無窮である。だから、「明を用いるにしくはない」と言うのである。

（『荘子』斉物論篇）

これが荘子の「斉同」論の核心をなす文章であるが、ここで荘子は、彼是や是非あるいは生死、可不可といった対をなす概念の区別を消去しているわけではない。そうではなく、「彼から見れば是は見えないが、是から知れば知ることができる」とあるように、荘子は、「これ」という近傍あるいはこの世界に根差すことをまずは重視した上で、「これ」が「あれ」に変容し、「あれ」がもう一つの「これ」として立ち現れる事態を見ようとしている。つまり、荘子の「斉同」とは、「これ」と「あれ」が絶対的に区別されながらも、「これ」が「あれ」に変容する事態、すなわち「物化」を記述しようとするのである。

2 胡蝶の夢

この区別は重要な問題であって、よく知られた「胡蝶の夢」のエピソードにおいても、それは明示されている。

かつて荘周が夢を見て蝶となった。ヒラヒラと飛び、蝶であった。自ら楽しんで、心ゆくものであった。荘周であるとはわからなかった。突然目覚めると、ハッとして荘周であった。荘周が夢を見て蝶となったのか、蝶が夢を見て荘周となったのかわからない。荘周と蝶とは必ず区別があるはずである。だから、これを物化というのである。

（『荘子』斉物論篇）

「荘周と蝶とは必ず区別があるはずである」。これが荘子の大前提である。区別がなければ「物化」という身心変容は生じようがない。ところが、「斉同」の観点から『荘子』を読解すると、これは次のように

論じられることになる。

「物の変化」というのは、一つの物が他の物に変わることであり、そこには一と他との差別がある。しかしそれは常識の立場でのことであり、すべてをひとしいとみる立場からみれば、自分と他者との区別がないのであるから、胡蝶はそのまま荘周である。したがって、どのような変化がおとずれても、自分が失われることはない。生きている自分があるとともに、死んでいる自分がある。人生だけを現実とみるのは差別の立場であり、人生もまた夢とみるのが無差別の立場である。なぜなら、万物斉同の理においては、夢と現実との区別はないからである。

（森三樹三郎『荘子』、二〇二頁）

冒頭に紹介した森三樹三郎が試みた解釈であるが、それは「すべてをひとしいとみる立場からみれば、自分と他者との区別がない」に極まる。しかし、森の理解とは異なり、『荘子』の身心変容の想像力においてより重要なことは、「自分が失われ」、別の自分となることなのだ。

先ほど見た「魚の楽しみ」でもそうであったように、『荘子』の思考の中には、一種のセルフエンジョイメント、自己享受の構造がある。この「胡蝶の夢」においても、「自ら楽しんで、心ゆくものであった」というのがポイントで、自己享受において自己がはじめて成立し、それがある瞬間に破れ、他なるものに変容していく。しかし、その新たな自己においてもまた、自己享受の構造は変わらないのである。

このことを、六朝時代の郭象はよく理解していた。

そもそも覚夢の区分は、死生の区分と異ならない。いま自ら楽しみ、心ゆくというのは、その区分が定まっているからで、区分が無いからではない。そもそも時間というものは、片時も止まったりせず、今というのはついに存在しない。だから、昨日見た夢は、今においては別の物に化しているはずである。死生の変化もこれと別ではなく、心を労するのはその間においてなのだ。まさにこれである時には、あれは知らない。夢で蝶になっていること〔を目覚めている時に知らないこと〕がそれである。これを人に当てはめれば、一生において、今は後のことを知らない。麗姫がそれである〔艾の国の麗姫が、晋の献公に連れ去られた当初は涙を流すばかりであったのに、王宮に着き、王と同衾し、うまい肉を食べると、自分が泣いていたことを後悔したという故事〕。愚者は知ったかぶりをして、自分で生は楽しく死は苦しいと知ったつもりでいるが、それはまだ物化の意味を知らないのである。

（郭象『荘子』斉物論篇注）

万物万形は自得する点で同じである。その得方は一つなのだ。

（郭象『荘子』斉物論篇注）

自己享受はエゴイズムの極点である。しかし、その極点において、エゴが崩壊し、別のあり方に変容していく。郭象は『荘子』の「物化」にこうした身心変容の仕組みを見ていたのである。そこで、郭象はこう述べることができた。

そもそも仁義は人の性であるが、人の性は変化するもので、古今同じではない。

（郭象『荘子』天運篇注）

性という本質が変化しうる。これは『荘子』の発想の核心にあるもので、郭象はそれを「物化」を背景に、正確に摑んでいたのである。

しかし、ここでどうしても考えなければならないのは、いかにして「物化」という身心変容が生じるのか、ということである。そこには何らかの技法があるのだろうか。あるとすればそれは何であるのだろうか。

3 受動性の肯定

郭象は「有」の発生についてこう述べている。

無はついに無であり、有は自ずからポッと生じる。

（郭象『荘子』庚桑楚篇注）

「無」から「有」が発生することを退ける郭象は、「有」の発生を自ずからのものと捉えている。そうであれば、「物化」もまた因果関係に貫かれているのではなく、自ずからのものであることになるだろう。そうすれば、「物化」という身心変容を生じさせる技法はないということになる。

このことを支持するように、『荘子』には次のような記述がある。

とつぜん子輿が病気になった。子祀が見舞いに行くと、子輿はこう言った。「ああ偉大であることよ、あの造物者はわたしをこのように曲げてしまった。背中が曲がり、五臓が上に上がり、あごがへその下に隠れ、肩が頭のてっぺんより高くなり、髪のもとどりが天を指している。陰陽の気が乱れ

てしまったのだ」。

子輿は、心は静謐でうろたえもせず、よろめきながら井戸に向かい、水面に自分を映すと、また言った。「ああ、あの造物者が、わたしをこのように曲げてしまった」。

子祀が言う。「君はそれが憎いか」。

子輿が答える。「いや、どうして憎いことがあろうか。だんだんとわたしの左腕を化して鶏にするならば、わたしは時を告げることにしよう。だんだんとわたしの右腕を化して弾にするならば、フクロウでも撃って炙りものにしよう。だんだんとわたしの尻を化して車輪にし、心を馬とするならば、それに乗っていこう。馬車に乗らなくても済むようになる。そもそも得たのも時であったし、失うのも順である。時に安んじ、順におれば、哀楽の感情も入ってこない。これが古くから言われていた縣解〔束縛を解くこと〕である。束縛が解けないのは、物と結びついているからである。そもそも物が天に勝てないこと久しいのであって、わたしがこれを憎むはずもない」。（『荘子』大宗師篇）

ここでの「物化」の記述を見ると、技法と呼ぶことのできるものは何もなく、まさに「自ずから」他なるものに化しているようにも見える。しかし、よく読んでみると、子輿は身体が曲がってしまったとはいえ、まだ「鶏」や「弾」あるいは「馬車」に変化したわけではない。子輿は、いわば魔術的な想像力によって、そうした来たるべき「物化」を肯定しようとしているのだ。したがって、身体が曲がった状態から、根本的に他なるものに「物化」することは、必ずしも「自ずから」生じるわけではないのである。

何かが「物化」には必要なのだ。それを探究することはもう少し待つことにして、では「物化」が実現したら何が起きるのだろうか。それは、「そもそも得たのも時であったし、失うのも順である。時に安んじ、順におれば、哀楽の感情も入ってこない。これが古くから言われていた縣解である」という一句に表されている。つまり、「物化」は、「物と結びつく」ことからの解放、そしてそのように人をさせている「天」からの解放を指し示しているのである。

これは、近代の荘子を批判する思想家が述べるような運命を恬澹（てんたん）として受け止める態度とは似て非なるものである。つまり、荘子は想像力を猛り狂わせ、受動性の先にまで行くことによって、「物化」を究極まで推し進め、それによってある種の解放空間を開いていこうとしたのである。荘子の身心変容は解放空間を目指す、とひとまず述べておきたい。

4 身心変容の技法（1）——坐忘と心斎

とはいえ、受動性を肯定することはそれほど容易なことではない。それにも実はある種の技法が必要である。荘子はそれを、たとえば「坐忘」すなわち忘却という概念によって表現する。

顔回が言う。「わたしは進歩しました」。

孔子が言う。「どういうことだ」。

——「わたしは仁義を忘れました」。

——「それはよい。しかし、まだだ」。

他日、ふたたび顔回が孔子を訪れる。

——「わたしは進歩しました」。

——「どういうことだ」。

——「わたしは礼楽を忘れました」。

——「それはよい。しかし、まだだ」。

他日、ふたたび顔回が孔子を訪れる。

——「わたしは進歩しました」。

——「どういうことだ」。

——「わたしは坐忘（ざぼう）しました」。

孔子は顔つきをかえて尋ねた。「何を坐忘と言うのか」。

顔回が言う。「体を堕（す）て、聡明を退け、形を離れ、知を去り、大通（だいつう）（大道）に同化しました。これを坐忘と言うのです」。

孔子が言う。「同化すれば好みもなく、変化すれば常がない。おまえは賢者になったのだ。わたしは、お前の後に従おう」。（『荘子』大宗師篇）

「坐忘」は、能動的な受動性とでも呼ぶべき、忘却の技法である。顔回は「仁義」と「礼楽」を忘却した上に、さらに自らの身心をも忘却して、大いなる変容を遂げるまでに至っている。

そこで、「純粋で雑じりけがなく、静一で変化せず、淡淡として無為であり、動きは天行のようである」と言われている。これが養神の道である。（『荘子』刻意篇）

もう一つ、荘子が孔子と顔回に語らせている技法が「心斎」である。

顔回が尋ねる。「心斎についてあえて伺います」。

仲尼が言う。「お前は自分の志（心の思い）を一つにしなさい。耳で聴くのではなく、心によって聴きなさい。さらには、心によって聴くのではなく、気によって聴きなさい。耳は聴くことに止まり、心

は物に符合することに止まる。それに対して、気は虚であって物を待つものである。ただ道は虚に集まる。虚は心斎（心の斎戒）である」。

（『荘子』人間世篇）

ここで荘子は耳、心、そして気と徐々に人の身心の領域を拡充していく。[1] そして、「気によって聴く」ことで「虚」となると述べる。[2]「虚」とはある種のスペースである。荘子はスペースを空けることによって、そこに何かわたしたちを越えたもの、すなわち「道」が入ってくるようにさせようというのだ。これまた、能動的な受動性と言うべきものであろう。[3]

ファビアン・ホイベルはこの箇所から、「気化主体」という概念を提示しようと試みている。それは、「新しい主体性のモデル」（何乏筆「氣化主體與民主政治：關於《莊子》跨文化潜力的思想實驗」、六六頁）であって、それが今日の民主政治に必要なのではないかというのである。その背景には、現在の中国における儒学復興を通じての民主化とは別に、荘子を中心とした道家思想を通じて、ラディカルに民主主義の可能性を考えるということがある。これは近代における『荘子』解釈、すなわち「斉同」を中心とした平等思想を、「物化」によって豊かにする解釈であると言ってもよい。

ホイベルの議論はまだ必ずしも熟したものではないが、いわゆる近代西洋的な個人には収まらないような主体概念、すなわちスペースを空けて他者を迎え入れるような、新たな主体概念を、『荘子』を通じて構想する可能性を示したという点では興味深い。[4]

5 身心変容の技法（2）——養生と命

身心変容の技法のもう一つの例として、「養生」を見ておこう。これは、料理の名人のエピソードからである。

丁は刀を置いて答える。「わたしが好むのは、道です。それは技以上のものです。最初、牛を解体しはじめたとき、目の中は牛でいっぱいでした。三年経つと、もう牛の全体を見ることはなくなりました。今になりますと、わたしは精神によって捉えていて、目によって見てはいません。感覚器官が止まり、精神の欲するままに行っているのです。自然の筋目（「理」）にしたがうことで、刀は大きな隙間に入り、主な穴に導かれて走り、必然の道を進みます。靱帯や腱を切ることはありませんし、まして大きな骨にぶつかることはありません」。…〔中略〕…

文恵君が言う。「見事だ。わたしは丁の話を聞いて、生をどう養うのかがわかった」。

（『荘子』養生主篇）

ここに示されている料理の達人の境地もやはり、能動性と受動性が一つになったものである。その境地を文恵君は、「養生（生を養うこと）」であると表現している。それは、道教的な不老長生の技術を意味している以上に、「生」のあり方が「道」を聞き、「道」を得るほどに変容したということである。[5]

最後の例は、泳ぎの名人である。

孔子は男を追って尋ねた。「あなたは鬼神のように見えたが、近寄ってよく見ると人間だ。お尋ねするが、あなたは水の中を進む秘訣をお持ちなのか」。

答える。「いいえ、なにも秘訣はありません。わたしは本来与えられたものから始めて、自分の性を長ぜしめ、命に成りました。わたしは落ちる水とともに潜り、逆巻く水とともに出てきましたが、水の道に従うだけで、私的なはからいをなしているわけではありません。だから、水の中を進むことができるのです」。

（『荘子』達生篇）

水の中を進むことができるほどの泳ぎの名人もまた、丁と同様に、一種の身心変容を起こしていて、それを「本来与えられたものから始めて、自分の性を長ぜしめ、命に成」ると表現している。つまり、自らの本来のあり方を変容させ、「命」にまで通じたあらたな「性」を手に入れたと言うのである。

おわりに

以上見てきたような、『荘子』における「物化」と身心変容の技法は、現代においても重要な示唆を与えている。そのことを考えるために、ジル・ドゥルーズの「生成変化」の議論と重ね合わせてみよう。

壁を通り抜けること。たぶん中国人ならできる。しかしどんなふうに。動物になること、花または石になること、さらにまた、不思議な知覚しえぬものになること、愛することと一体の硬質になることによって。たとえ動かずにその場で試みようと、これは速度の問題である。…〔中略〕…もちろ

ん、ここでは、芸術の、それも最も高度な芸術のあらゆる源泉を活用しなければならない。あらゆるエクリチュールの線、あらゆる絵画性の線、あらゆる音楽性の線が必要になるだろう……。なぜなら人は、エクリチュールによって動物になり、色彩によって知覚しえぬものになり、音楽によって硬質になり思い出をなくし、同時に動物になり、知覚しえぬものになる。つまり恋する者に。

（ジル・ドゥルーズ＆フェリックス・ガタリ『千のプラトー』、二三三頁）

ドゥルーズは他者への「生成変化」を論じることで、この世界の深い変貌を構想しようとしたが、そこには常に道徳の問題があった。[6] ところが、荘子が考える「物化」と、それがもたらす世界には道徳が決定的に欠けている。郭象の解釈の中で触れられていた麗姫の例が典型的で、そこには暴力を反問するような契機がない。別の言い方をすると、道徳とか倫理というものは、荘子の生成変化には入ってこなかった。

その重要な背景には、荘子が絶えず意識していたのが、道徳を主張する儒家の言説であったということがある。いかにして儒家的な規範性から逃れ、この世界を構成している別の次元を探るのかが、荘子の挑戦だったからである。

しかし、これはある意味で恐ろしい挑戦である。というのも、ある種の絶対的な悪が肯定されかねないからである。魯迅は荘子の「毒」を語ったが、「毒」の核心には悪の肯定がある。それでも、こうした悪を回避していては、「縣解」が示すような究極的な解放とか自由というものに触れることはできないのではないか。逆に、悪を真に問うためにも、道徳なき自由を考え尽くさなければならないのではないか。[7] こうした『荘子』の投げかける問いは、オウム真理教事件と3・11を経験した今日の日本にとってきわめて深刻である。

わたし自身は、身心変容の可能性が閉ざされた時に、人はより純粋な闇を求めると考えている。そして、その闇は常により強い光の姿をとり、人から多様なものへの想像力を奪い取り、言葉を単一化し、隷従させる。それに対して、身心変容の可能性に基づいた、『荘子』の溢れ出す想像力と言葉そして自由は、今日の極限悪をも包み込みながら、わたしたちに何か別の経験のあり方を示してくれているように見える。[8]

とはいえ、それは決して容易な道ではない。悪用される可能性もついて回っている。それでも、わたしたちの想像力を回復するためにも、『荘子』の身心変容の技法はもう一度顧みられてもよいもののひとつではあるだろう。そして、それが地下の水脈を通じて連絡していた日本の思想もまた読み直されるに値するものであろう。

注

1　荘子の「気」と「物」の関係について、永澤哲先生からの問いかけがあった。それは、ドゥルーズの「分子的」と「モル的」に重ねて問われたものである。それに対する応答であるが、中国の古いテキストにある「物」はモル状の物体に止まらず、よりダイナミックな動詞的な「物」があり、そのレベルで捉えれば、まさに「気」そのものである。そして、荘子の「物化」は、単にモル状のものになるのではなく、動詞としての「物」のダイナミズムが働いているということである。さらに永澤先生からは、ドゥルーズのスピノザ論にある情動の示唆をいただいた。他者への変容において、情動は決定的な役割を果たしている。それに対しては、中国語の「情」を検討することで応答してみた。すなわち、「情」は感情だけでなく、情況のような環境や条件という意味を同時に有するが、それは「情」が自分の外部に接する相互接触的なものであることから来ている。こうした他者に開かれた情動論を、荘子もまた共有していたはずである。

2　倉島哲先生の太極拳に関する調査によると、中国で太極拳をやっている人は、気は虚であって、ネガティブな虚の体の感覚だと言うという指摘を得た。そこから、充実とは異なる気のあり方に思いを寄せることができる。

3　松嶋健先生は、ここで荘子が示す身体性を、能動でも受動でもない、中動相として記述することを提案し、さらにそうした身体性が倫理的な規範の基層となると同時に、悪の基層ともなりうることに言及された。それを理解した上で、共生のための規範をどうすれば考えうるのか。それに対しては、中国においては「礼」がヒントになると思われる。というのも、それは法とは異なり、身体的・美学的なものに根差した規範であるからだ。しかし、「礼」は近代以降、差別的な身分制を支えたとして批判され続けてきた。したがって、「礼」を前近代のそれとして肯定することはできない。とはいえ、それを踏まえた上で、共生の規範を中動相としての身体から語り直し、「礼」を再定義することは可能であろう。

4　宮川敬之によると、他者を迎え入れるためにスペースを空けるという発想が初期道元の「直下承当」にあるという。宮川敬之「さとり・ことば・修行」を参照のこと。なお、宮川の議論を踏まえて、「直下承当」を論じた拙論が、『中国のコスモロジー』（法政大学出版局、二〇一四年刊行予定）に掲載される予定である。

5　「養生」に関して、荘子は「養形（肉体を養う）」と「養神（精神を養う）」とを区別している。前者は、呼吸法や「導引」という一種の体操からなり、不老長生を目指し、後者は「道」を得るに至るものである。前者は神仙思想に由来しているが、荘子は後者をより尊重している。

永澤哲先生は、これに関して、馬王堆の導引図を示しながら、荘子が神仙思想の伝統から離脱をしたのかどうかと問われた。それに対しては、荘子はそれ以前の神仙思想を十分理解した上で、精神の次元を持ち込み、「坐忘」や「心斎」を論じたことが独特であったと答えた。そして、それによって後の道教の神仙思想が豊かになっていったのである。詳細は、拙作『荘子――鶏となって時を告げよ』の「「養形」と「養神」――『荘子』の神仙説と養生思想」と「神仙説と養生思想の関係――嵇康と葛洪」を見よ。また、呼吸の理想について荘子は、「真人が踵から息をするのに対し、衆人は喉から息をする」(『荘子』大宗師篇)と述べているが、鎌田東二先生は神道ソングライターの経験から踵からの呼吸である足裏唱法でなければ長くは歌うことができないと述べられた。

6

篠原資明先生からは、ドゥルーズにおけるモラルとエティカの区別、すなわち超越的なところから語られるのがモラルであって、内在的なところから語られるのがエティカであるという指摘をいただいた。基本的にはそのとおりで、ドゥルーズは後者の可能性を探究していったのだが、若き日のヒューム論を見ると、社会的に構成されるモラルにも取り組んでいたことも見落とせない。詳細は、拙論「壁を通り抜けること――ドゥルーズと中国」を参照のこと。この点に関して、西平直先生から重要な指摘がなされた。すなわち、鈴木大拙が「無心」を語る際に、道徳からはみ出すことを強調したが、しかし、それは道徳的でないこともできるが、道徳的であることもできるはずであって、荘子の「道徳なき自由」もまた、アナーキーであると同時に、新しい秩序を作ることにも向かうのではないか、というものである。そのとおりであると思う。わたしの応答は、最晩年の西田幾多郎が「場所的論理と宗教的世界観」において、大拙を最初と最後に引用しながら、西平先生の問いを引き受けていたというものであった。つまり、西田は、近代に新しく登場してきた道徳が、絶対的な悪を問題にできない以上、不十分であるとして、もう一度神について考え直すのだが、しかし、新しい秩序がすなわち国家であると考えるに至ってしまった。そうならずに「道徳なき自由」から規範をいかに構成するのか、これは極めて重要な問いである。

7

また篠原資明先生からは、田辺元が「根源悪」を見据えながら、「絶対無」から国家を語ったことをコメントしていただいた。西田の後に国家をどう考えるのかに対して、重要な示唆となるものである。

8

鎌田東二先生は荘子の「狂」を繰り返し問われた。儒家の場合、鬼神に取り憑かれたのが「狂」であるのに対し、荘子の場合は、天に取り憑かれた「狂」であると思われる。その「狂」において聞き取られる天籟は、天の呼吸でもあり、歌でもあるのだろう。最後に、鎌田先生が神道ソングライターを始めたきっかけが、酒鬼薔薇聖斗事件であったとうかがった。絶対悪に向かう「狂」に対して、いかにしてポジティブな「狂」を肯定するのか。このぎりぎりの問いを前にして、神道ソングという「楽」に向かわれたことは、深い示唆を与えてくれるものであった。

参考文献

森三樹三郎訳『荘子』、小川環樹責任編集『老子　荘子』中央公論社、一九六八年

ジル・ドゥルーズ＆フェリックス・ガタリ『千のプラトー――資本主義と分裂症』宇野邦一・小沢秋広・田中敏彦・豊崎光一・宮林寛・守中高明訳、河出書房新社、一九九四年

中島隆博「壁を通り抜けること――ドゥルーズと中国」『超域文化科学紀要』第一〇号、東京大学大学院総合文化研究科超域文化科学専攻、二〇〇五年

宮川敬之「さとり・ことば・修行」『本』八月号、講談社、二〇一三年

何乏筆「氣化主體與民主政治：關於《莊子》跨文化潛力的思想實驗」『中國文哲研究通訊』第二十二巻・第四期

「畢來德與跨文化視野中的莊子研究」専輯（下）、台湾中央研究院、二〇一二年

藤野正寛

齋木潤

井上ウィマラ

棚次正和

第一部 ❖「行」と身心変容技法

チベットの宗教と身心変容技法の社会性

小西賢吾
大谷大学・日本学術振興会特別研究員PD／文化人類学

はじめに

本論は、チベットの宗教を事例として、身心変容技法の社会性について論じるものである。身心変容技法のわざそれ自体は、一人もしくは少人数で実践できるものが多い。一方で、多くの場所で集団による実践がみられ、時にそれは大きな社会的影響力を持つこともある。また個人にとっても、一人で行う場合と、集団で行う場合では、身心に与える影響が異なるのではないかとも考えられる。本論では、こうした問題意識が接続しうるより大きな問題系についても、試論的に探っていきたいと考えている。

本論で紹介する事例は、チベットで伝えられてきた宗教的伝統のなかでもゾクチェン（rdzogs pa chen po）と呼ばれるカテゴリーに属する。それは、生きながら解脱を得てブッダ（チベット語：サンジェー sangs rgyas）となるための思想と技法からなっている。インドから伝わった仏教の伝統とは異なる起源をもつことも指摘されており、限られた宗派で伝承されてきた。

ゾクチェンの教えの継承と実践は、二十世紀中盤以降、チベット人の国際移動をきっかけに、本格的に西洋に紹介されるようになった。特に、チベット仏教ニンマ派のナムカイ・ノルブ師（一九三八―）は西洋へのゾクチェンの代表的な紹介者として知られ、その著作の多くは永沢哲氏によって邦訳されている。また、実践の宗教学・人類学的視座からの考察［中沢、一九九三など］のほか、教義テクストの文献学的分析を基盤とする思想史的研究も進められてきた［Karmay, 1988など］。

こうした実践と研究の対象の多くがチベット仏教ニンマ派の伝統に属するのに対し、本論が扱うボン教（ポン教）のゾクチェンはもう一つのゾクチェンとして知られている。両者の関係を思想史的に位置づけるのは本論の範囲を超えるが、こうしたチベット由来の宗教的伝統が地域や民族の境界を越えて広く実践され、注目を集めてきた背景には、単にチベットに対する神秘的イメージのみならず、その実践に人びとをまきこみつなぎ止める要素が埋め込まれていると考えられる。それを具体的な身心変容の過程から可能な限り描き出すのが、本論のねらいである。

本論で用いる一次資料は、筆者がチベット東部（中国四川省）とフランス、ロワール地方におけるフィールドワークによって収集したものである。前者では二〇〇五年以来延べ十八カ月、後者は二〇一一年以来延べ一カ月半の調査を実施した。主な使用言語はチベット語（シャルコク方言）、漢語（普通話、四川方言）、英語である。チベット語は厳密なカタカナ転写が困難であり、特に重要なものについてWylie（1959）に則ったチベット文字のラテン文字転写を併記している。また、本論中に登場する個人名については原

則として仮名とする。

1 ボン教のゾクチェン

チベットの宗教は、多層的な構造を有している。七世紀以降チベットに伝来した仏教は、吐蕃として知られる中央チベットのヤルルン王朝によって国教とされた。その後吐蕃の崩壊を経て、十一世紀にインドの高僧アティーシャがチベットに入ってから、現存するチベット仏教各宗派の基盤が徐々に形成された。これ以降は仏教後伝期と呼ばれ、以前から存在した仏教の伝統はニンマ派（古派）として区分された。

チベット仏教は、大部分がインド起源の仏教を忠実に輸入したものとされる。一方、僧院の法会から、民間の占いや治療、悪魔払いに至る諸儀礼の作法は、インドに源流を求めることが困難なものも多い。これらは、仏教伝来以前からの流れをくむボン教に由来するといわれる。あるチベット仏教僧が「チベット仏教の戒律や哲学はインドのものだが、儀礼はボン教のものだ」と説明しているように、チベットの宗教を考える上で両者は分かちがたく結びついている。

ボン教もまた、仏教からの影響を絶えず受けながら現在にまで受け継がれてきた。信徒数や僧院の規模からみればマイノリティであるものの、チベットの基層文化をなす要素として学術的にも大きな注目を集めてきた[2]。

ボン（bon）ということばは多くの意味を持つが、現在のボン教徒（bon po）が継承・実践している教えは、ユンドゥン・ボン（gyung drung bon「永遠なるボン」）と称する体系である。ここではボンは、仏教における法（ダルマ）と同様の意味を持つ。ユンドゥン・ボンもチベット仏教と同じくブッダとなることを究極の目標としており、この点ではもう一つの「仏」教ともとらえることができる。その教えは、仏教伝来以前からの連続性が信じられており、タジクのウルモルンリンという土地出身のシェンラブ・ミボ（トンパ・シェンラブ）という人物によって説かれ、西チベットのシャンシュン王国を経て伝わったとされている。

一方で現代の研究は、ボン教の教義や僧院システムが十一世紀以降、仏教との相互影響の中で構築されてきたことを明らかにしてきた。それを裏付けるかのように、現在ボン教僧院を訪れると、僧院や僧侶の見た目がチベット仏教とほとんど変わらないということも少なくない。しかし、人びとの帰属意識のレベルでは仏教とは区別されており、巡拝の向きが仏教とは逆の反時計まわりであることや、僧侶の衣にあしらったシンボルカラーの青色、シャンシュン文字の使用など、それが具体的なマーカーとして表出している例もみられる。また、ボン教はチベット仏教大蔵経（カンギュル・テンギュル）に匹敵するテクストの集積（カ・カテン）を有するが、その中には仏教に含まれない独自の内容も多く含まれている。

中国の都市部で活動するあるボン教僧侶は、「ボン教はチベットの総合文化だ」と筆者に説明したことがある。この発言が含意するように、ボンは「世俗」や「宗教」の枠組みを越えて、人が生きる上でのあらゆる部分に関与する知識だと考えられている。ボン教の教義を整理分類する図式として知られる「テクパ・グ（九のテクパ）」には、それを端的にみることができる。テクパ（theg pa）は、「乗」と訳されることも多いことばであるが、Snellgroveによって“ways”と英訳されている。これは、究極の目標であるブッダへと至る道であり、すべてのボンの教えはそれに接続していると考えられている。その九つの道は以下のとおりである［Snellgrove, 2010（1967）］。

①チャシェン・テクパ「予言のシェンのテクパ」
　現世の問題を解決するための占いや予言に関する諸儀礼
②ナンシェン・テクパ「目にみえる世界のシェンのテクパ」
　あらゆる神々や悪魔の説明と、供物によってその力を利用する／抑える方法
③トゥルシェン・テクパ「幻のシェンのテクパ」
　あらゆる敵に対抗するための儀礼
④シシェン・テクパ「存在のシェンのテクパ」
　バルド（中有）からの救済の方法
⑤ゲニェン・テクパ「ゲニェン（居士）のテクパ」
　在家信者の行動規範
⑥タンソン・テクパ「タンソン[3]のテクパ」
　出家者の禁欲的な規律について
⑦アカル・テクパ「清浄な音、白いアについてのテクパ」
　マンダラなどを用いる、密教実践について
⑧イェシェン・テクパ「原始のシェンのテクパ」
　高度な密教実践、サダク（土地神）を考慮したマンダラの作り方など
⑨ラメー・テクパ「究極のテクパ」
　絶対的な達成について

大きく分けると、占いや医学、敵に対処する方法といった現世利益のための方法が前半部に、来世を見据え善行を為し修行を行う方法が後半に位置づけられ、後になるほど高度な教えであるとされる。特

に中間の第五テクパから第七テクパにかけての大枠は、チベット仏教が説く顕教と密教に対応している。そして最高位におかれるラメー・テクパが、ゾクチェンの教えを指す。ゾクチェンの修行は、出家した僧侶が僧院で行う場合もあるが、在家者にも広く開かれている。

ニンマ派のものに比して、ボン教のゾクチェンはこれまで知られることが少なかったが、近年ではボン教僧侶や研究者によって広く紹介されるようになった。この背景には、ボン教教学の中心であったツァン地方（現在のチベット自治区シガツェ地区）のメンリ僧院が一九六〇年代にインド、ヒマーチャル・プラデーシュ州に活動拠点を確立し、のちにそこから分かれて一九九五年にネパール・カトマンズに設立されたティテン・ノルブツェ僧院とともに、外国人の信者も多く集めて教義の伝承を行ってきたことが挙げられる。

ボン教のゾクチェンは、大きく分けて四つの体系、すなわち①アティ、②シャンシュン・ニェンギュ、③ゾクチェン・ヤンツェ・ロンチェン、④イェティ・ターセルから構成される。特に、前者三つは頭文字をとって「ア・ニェン・ゾク・スム（3）」と呼ばれる。中でもシャンシュン・ニェンギュは、ゾクチェンの始祖として位置づけられる尊格クンツ・サンボから一度も途切れることなく、シャンシュンを経てチベットに伝えられたとされるオリジナルな教えとして特別視される。現在ティテン・ノルブツェ僧院のテンジン・ナムダク師（一九二六–）がその継承者として各地で伝授を行っている。

専門的な修行を必要とするシャンシュン・ニェンギュに対し、本論でとりあげるアティ（A khrid）は比較的コンパクトにまとまったシステムをもった教えとして知られ、ゾクチェン思想の入門としての性格に特徴がある。Kværne［1973］によると、アティはもともとテルマ（埋蔵宝典）として発見され、メウ・ゴンジョ・リト・チェンボ（一〇三八–九六）によって最初にまとめられた。これを体系化したのが、ドゥ・ギェルワユンドゥン（一二四二–九〇）であり、彼はアティの修行過程をアティ・トゥンツァム・チョンガ（A khrid thun mtshams bco lnga「アティの十五のセッション」）という十五段階に整理した。その後アティの体系は現代に至るまで伝承され、二十世紀には東チベットでシャルザ・タシ・ギャルツェンが一般向けにゴンジョの解説書『カルン・ジャムツォ（bka' lung rgya mtsho）』を著した。[4]

ゾクチェンの修行は①ゴンジョ（sngon 'gro「加行」）、②ゴシ（dngos gzhi「本行」）、③ジェジュク（rjes 'jug「後行」）の各段階からなり、ゴシを中心とする本格的な修行を行うためには三年間の専門的な参籠修行（sgrub grwa）を必要とする。本論で主に扱うゴンジョは、世俗の人びとでも比較的実践しやすいものであり、この過程のみがとりだされて編集され、僧院の年中行事となっている事例をとりあげる。

ゴンジョを行う目的は、現世で生きる上での問題に対処することではなく、死後にバルドを経てよりよいツェシマ（tshe phyi ma「来世」）に生まれかわること、そして理想的にはサンジェーの境地に近づくことであると、一般的には説明される。また、ゴンジョは自分の力のみで実践できるわけではなく、師の存在が不可欠であり、師を欠いた修行は破滅につながる危険なものであるとみなされる。修行の師は、ザウィ・ラマ（rtsa ba'i bla ma「根本のラマ」）と呼ばれる。ザウィ・ラマは、先達として修行者を支え、修行者にとっては帰依し、観想の対象になる非常に重要な存在である。後に論じるように、ザウィ・ラマが持つ個人的な魅力が、人びとがゴンジョへ参加する動機の重要な一角を占めている。

2 四川省のチベット社会におけるゴンジョと身心変容

シャルコク地方とS僧院

以下では中国四川省のチベット社会の事例をとりあげる。調査地であるシャルコク（shar khog）地方は、チベット語で東の地という意味を持ち、文字どおりチベット高原の東端部にあたる。標高は約三千メートル、長江の源流の一つである岷江（みんこう）が刻んだなだらかな谷の両側に、チベット族（藏族）の集落が点在している。現在の行政区分では、四川省阿壩（アバ）藏族羌族自治州松潘県の北部に位置しており、ボン教が地域全体で維持されている数少ない場所として知られている。本論の調査地であるS僧院は、シャルコクの谷のほぼ真ん中に位置し、所属する僧侶は九四人（二〇〇九年）であり、人口六八九人（二〇〇九年）のS村と隣接している。

一二六八年に創建されたS僧院は、周辺の村の人びとによって支えられてきた。かつてはS村を拠点とするゴワとよばれる領主が、僧院のパトロンとして強い影響力を持っていた。しかし共産党政権の支配下に入ると宗教は政府の管理下におかれ、一九五〇年代後半から一九七〇年代後半にいたる約二十年間、その活動は停止したのである。その後、「改革開放」を経て宗教実践は再構築され、僧院の再建や儀礼が再開された。[5]

この「宗教復興」を当初支えていたのは、一九五〇年代以前からの知識をうけつぐ老僧たちであった。

しかし、一九九〇年代中盤になると、かれらの高齢化によって、僧院は後継者問題を抱えるようになった。そこで二〇〇〇年代初頭に台頭してきたのが、改革開放後に僧侶になった新世代であった。現在S僧院で声望を集めるロポン（主任教師）であるプンツォク（一九六八年生まれ）もその一人である。

僧院の世代交代と並行して、世俗社会も急速な変容を経験した。二〇〇〇年代以降、「西部大開発」に代表される開発政策により、空前の経済発展がもたらされた。とりわけ、近隣の九寨溝、黄龍の自然保護区が世界自然遺産に指定され、中国有数の観光地として開発が進んだことがそれに拍車をかけた。観光・開発産業によって現金収入が増加し、人びとの生活は一変した。その中で、宗教は政府の「宗教管理条例」などによる管理を受けながらも、近年より活発に行われるようになっている。毎年冬期に行われるゴンジョは、それをもっともよく示す場面である。

S僧院におけるゴンジョ

ここでは、二〇〇九年にS僧院で行われたゴンジョの事例をとりあげる。ゴンジョは、僧院の前の広場を主な会場として十月初旬から十二月下旬の約二カ月半行われる。特に十二月中旬は参加者がもっとも多く、一日最大で約千八百人（十二月十三日）にもおよんだ。全期間にわたって参加したのは一三〇人であり、男性四三人、女性八七人と、女性が三分の二を占める。

ゴンジョは、昔からこれほどの規模をもっていたわけではない。一九五〇年代には、死が近づいた老人だけが行うものとみなされていた。一九八〇年代にゴンジョもまた再開されたが、それほど人が集まることはなかったといわれる。特に大規模化が始まったのは、二〇〇〇年代に入ってプンツォクが主導的役割を担うようになってからである。S村の隣村出身のプンツォクは、改革開放後に僧侶になった最初の世代であり、チベット各地のボン教、仏教の僧院や聖地をめぐってさまざまな分野の修行を積んできた人物であり、請われて一九九九年にS僧院のロポンに就任した。

当時、それまでゴンジョの指導をしていた高僧の後継者問題が表面化しつつあり、プンツォクは同年代の僧侶の説得もあって指導者を引き受けた。当初はあまり人が集まらず、多くて七十人くらいだったという。しかしその後、徐々に参加者は増え続け、二〇〇〇年代後半には現在の規模で安定するようになった。それは、プンツォクがロポンとしての声望を高めていく過程とも並行していた。

ゴンジョにおける身心変容

S僧院で行われるゴンジョは、三つの段階に区分することができる。第一段階は、十月から十一月の二カ月間で、コアメンバーともいえる参加者が主に個人で修行する。第二段階は、十二月上旬から中旬にかけて、プンツォクによる講話が行われる、もっとも多くの参加者が集まる時期である。そして第三段階は十二月下旬、コアメンバーがポワ（pho ba「転移」）の修行を行い、最後に聖山を巡礼する。

ゴンジョの修行を貫いているのは、膨大な反復である。参加者は、五体投地をはじめとする身体の動きと、マントラなどの詠唱を毎日長時間にわたって繰り返す。それは日常生活をも浸食するほどに、参加者の身心に影響を与えていく。

第一段階では、その特徴がもっとも顕著にみられる。十月初旬、人びとはプンツォクから「ゴンジー・ブムグ（sngon 'gro'i 'bum dgu「ゴンジョの九十万」）」について説明を受ける。ゴンジー・ブムグはその名が示すように、九つの項目をそれぞれ十万回、計九十万回行う。ゴンジョとは狭義にはこれを満行することを指すが、S僧院では、さまざまな儀礼や実践が組み合わされ編集された過程の総体がゴンジョと呼ばれていた。ゴンジー・ブムグの内訳は表のとおりである。このうちニンポ・ナムスムは三種類のマントラなので三つと数え、合計九項目となる。

この内容は、僧院が作成し配布する小冊子『ゴンジー・ガンドゥン』（sngon gro'i ngag 'don「ゴンジョの念誦」）に記載されている。内容はチベット語で記されているが、チベット文字が読めない人びとのために漢字でルビがふられている。この冊子はS僧院独自

表1　ゴンジー・ブムグの内訳

名　称	内　容
セムジェ sems bskyed	発心文の詠唱
ジャブジョ skyab 'gro	帰依文の詠唱
ニンポ・ナムスム snying po rnam gsum	3種類のマントラの詠唱
シャ phyags	五体投地の礼拝
マンテー maN Tal	立体マンダラに穀物を捧げ供養する
イクジャ yig rgya	百音節のマントラの詠唱
ラメ・ネンジョル bla ma'i rnal 'byor	師を観想し、祈願文の詠唱

のもので、ゴンジー・ブムグのほかにさまざまな祈願文を含んでおり、参加者は適宜指示にしたがって詠唱する。

実際の礼拝や詠唱は、参加者一人ひとりが家に帰って行うため、個人の裁量に任されている。九十万回を行うことが理想的ではあるが、必ずしも定められたとおり行われるわけではない。たとえばニンポ・ナムスムのうちでは通称マティ（OM ma tri mu ye sa le ‘du）とドゥティス（a dkar a rmed du tri su nag po zhi zhi mal mal swA hA）の二つが特に多く唱えられる。場合によっては十万回以上行われる場合もある。

約二カ月にわたる反復を通じて、参加者は文字どおり修行を身につけていく。ある参加者（二十代女性）はこの過程について以下のように語った。

「（前略）毎朝、顔を洗ってから唱え始める。また仕事をしながら唱える。もし仕方ないなら、夜にやってもよい。自分の姉は去年やった。彼女は毎日一杯唱えて、すべて終わった。すごいよ。わたしは、そんなに朝一時とか二時とかに起きられない。（中略）さらに一日二千回五体投地をしている。もう（十一月末までに）六万回やった。私はまだだめ。他の若い人たちは、今はもう終わっている人が多い。若い人は最初は一日五十回、そして五十五、六十、六十五、と増やしていって、一日二千回、三千回の五体投地ができるようになる」

五体投地は各世帯のチュカン（仏間）で行われ、詠唱は日常生活のさまざまな場面で繰り返される。興味深いのは、唱えた回数を多くの人びとがかなり正確に把握していることである。一般に彼らは数珠を繰ることによって回数を数える。回数の話題は、参加者同士でよくなされるものの一つである。誰がもう達成したとか、あと三百回、といった発言は、反復の回数が大きな意味をもってとらえられていることを示唆する。

ゴンジョは身体に相当な負担を課す。特に五体投地は膝などにかかる負荷が大きい。長く続けていると、地面につく額の部分が固く角質化してしまうこともある。ほとんど経験のない者（たとえば筆者）がやろうとすると、標高が高いこともあり十回ほどで息が上がってくる。マントラの詠唱も決して容易ではない。筆者がマティを三千回連続で唱えた際には、最初の千回くらいで声が出にくくなり、口の中でほとんど声を出さずに繰り返すことになった。日常的に唱えている人びとも、はっきり聞き取れないほどの小さな声で繰り返していることが多い。しかし彼らはしばしば苦痛よりもゴンジョに参加できる喜びを口にする。こうすることが、来世にとってはもちろんのこと、身体を鍛えることにもなるのでよいのだと説明する女性もいた。

十二月初頭になると、人びとは僧院に集まり、約一週間マンテーの供養を行う。マンテーはマンダラと同義であり、高さ三十センチほどの金属製の輪を組み合わせた立体マンダラに手で穀物をかけ、取り除くことを繰り返す。この際には、所定のフレーズや手の所作が必要とされる。これによって、この世を含むさまざまな世界に対する供養を行うことができるとされる。マンテーには一人あたり五十斤（二五キログラム）の穀物（オオムギとコメ）を持参し、穀物がなくなるまで反復する。十二月二日から一日約五百回のペースで行い、十二月四日まででオオムギを終え、十二月五日から七日にはコメが用いられた。そして十二月七日の午前、通算約三千五百回に達した時点でコメが使い果たされた。

使用された穀物は売却され、これで得られた現金でハト三十羽とニワトリ百羽が購入された。これは、ツェタル（放生）に用いられるもので、一カ所に集めて読経が行われた後、ハトはその場で放され、ニワトリはマンテーの参加者が持ち帰り、家で飼う。ある僧侶の話によると、放生は、単に生き物を放すということではなく、本来「食べられる運命にあるものを救う」ことに意義がある。この過程を通じて、何も手元に残さず、すべてを施すという利他的な理念が具体的なイメージとして共有される。

マンテーの最後に、プンツォクが参加者に「明日からは、あなたたちは他の人の先にたたなければならない」と語りかける。ここまでの参加者は、他の参加者より上位に位置づけられる。マンテーでは、それまでの期間では個人的なものであった修行が集団的なものになる。ここでは集団による統制のとれた反復が、一体感を生み出している。そしてアク・プンツォクの語りからもわかるように、彼らはコアメンバーとして、集団的な実践を動かす原動力になっていくのである。

もっとも多くの人びとが参加する第二段階（十二月八日–十四日）では、プンツォクの講話を聞き、ともにマントラを詠唱することが主な実践になる（写真1）。そのほかにも、断食や僧侶による読経も行われる。

講話の内容は多岐にわたり、時に難解な教義の説明を伴う。基本的にボン教独自のものというよりも、チベット仏教を含んだ、より広い（大乗）仏教的な観念が多くみられる。そもそもゴンジョをやる意味とは菩提心を養うことであり、そのためにはゴンチュク・スム（三宝）に帰依し、すべての衆生のために発心すること、そして死を恐れず正しく対応することで来世の幸福が保障されることなどが、多様な例と

写真1　ゴンジョに集まった人びと（中国四川省、2009年12月）

ともに語られていく。そしてそれを理解し、心と行動を一致させてこそ、詠唱をはじめとする諸実践は効果を持つことが説かれる。

その中心となる観念がジャブジョ（帰依）である。講話においては、善行としての修行の枠組みが提示され、その基礎となる姿勢として帰依の概念が説明されていく。プンツォクは、「帰依というのは、あなた以外には何もないということ。これを心に思っていなければ、何を唱えても意味がない。心が帰依の対象のことだけを考えているということ」と説明する。そして、個別のマントラを唱えたり動作をしたりしているときも、心と行動が一致しているように、ということを繰り返し説く。その帰依の対象は非常に複雑なビジョンの組み合わせとして聴衆に提示されていく（写真2）。帰依のビジョンの中心には宝座に座った尊格シェンラ・ウーカルが配置され、これはザウィ・ラマが姿を変えたものだと説かれる。多くの参加者は複雑なビジョンをすべて理解するわけではなく、中心にいるザウィ・ラマへの帰依を修行のエッセンスとして共有していた。ある二十代の男性は、「アク・プンツォクの話は非常に複雑でとてもすべてはわからない。だから、とにかくアク・プンツォクを頭に思い浮かべて祈ればいい」と語った。この発言が示すように、ラマに対する個人的な感情が、実践の軸として存在していることが浮かび上がってくる。

講話が一区切りつくと、皆でマントラを詠唱する。その回数は一日あたりゆうに千回をこえる。最大で約千八百人の、広場を埋め尽くした人びとの中には、途中で出入りする者やあまり話を真面目に聞いていない者もいる。しかし、マントラを詠む声は整然と揃い、その場に独特の一体感を作り出す。この合唱のような音に自分の声を重ねていると、自分の声と場の声の境目がなくなるような感覚におそわれる。マントラの個々の音が心の状態や呼吸などにどのような影響を及ぼすのかは今後の検討を要するが、ここでは明らかに一人で詠唱する時とは異なる身心の状態が生み出されていた。

そして最後の第三段階では、再びコアメンバーの百三十人が集まり、十二月十六日からポワの修行を行う。ここまで来ると、みな修行の達成に向けて突き動かされるように、前にも増して熱心に、一心不乱に取り組み続ける。そしてこの「達成への意志」は、頭頂に草を挿すという劇的な場面へと向かう。

ポワの大きな特徴は、それまでの善行や帰依といった比較的抽象的な概念から、死後意識を転移させるための修練という、より具体的なイメージが示されることにある。それは次のように語られる。

「チベット文字がわかる人は、（チベット文字の）アの字を思い浮かべて、また文字がわからない人は、白いガラスの玉を思い浮かべて、それが自分の心臓のところにあると考えなさい。そして自分が馬に乗って尻をたたいているように、"hig ka hig ka hig ka"という声にあわせて、馬の尻をたたいて馬を走らせるように、そして自分の身体が存在しないと考え、アの字がサンジェーの場所に行くと観想しなさい。」

「自分の身体を一本の茎が貫いているように思って、頭の上に、花が開いているように想像しなさい。また大きなラッパのように、頭の上に向けて口が開いていることを想像しなさい。そして、身体の中に、バター灯のように明るいものを想像し、自分の身体をとてもきれいなガラスのようだと思いなさい。」

ここでは、心臓に意識をチベット文字のアॲの形で観想し、それを身体の中央部を通っている「ツァ・

ウマ（rtsa dbu ma「中央脈管」）」を通じて頭頂部へと押し出し、また戻すという観想を行う。“hig ka”という声は意識を移動させるかけ声であり、hig で上、ka で下に動くようにイメージする。この背景となる身体観は、身体にはツァと呼ばれるエネルギーの経路が張り巡らされており、中心部を貫く形で中央脈管とその左右にある二本の管があるというものである。そして頭頂部からこの管が「花が開くように」「ラッパのように」上へと開いているとイメージされる。冊子『ゴンジー・ガンドゥン』には、ゾクチェンの祖である尊格クンツ・サンポの身体にこれらの管が描かれた図像が記載されている。

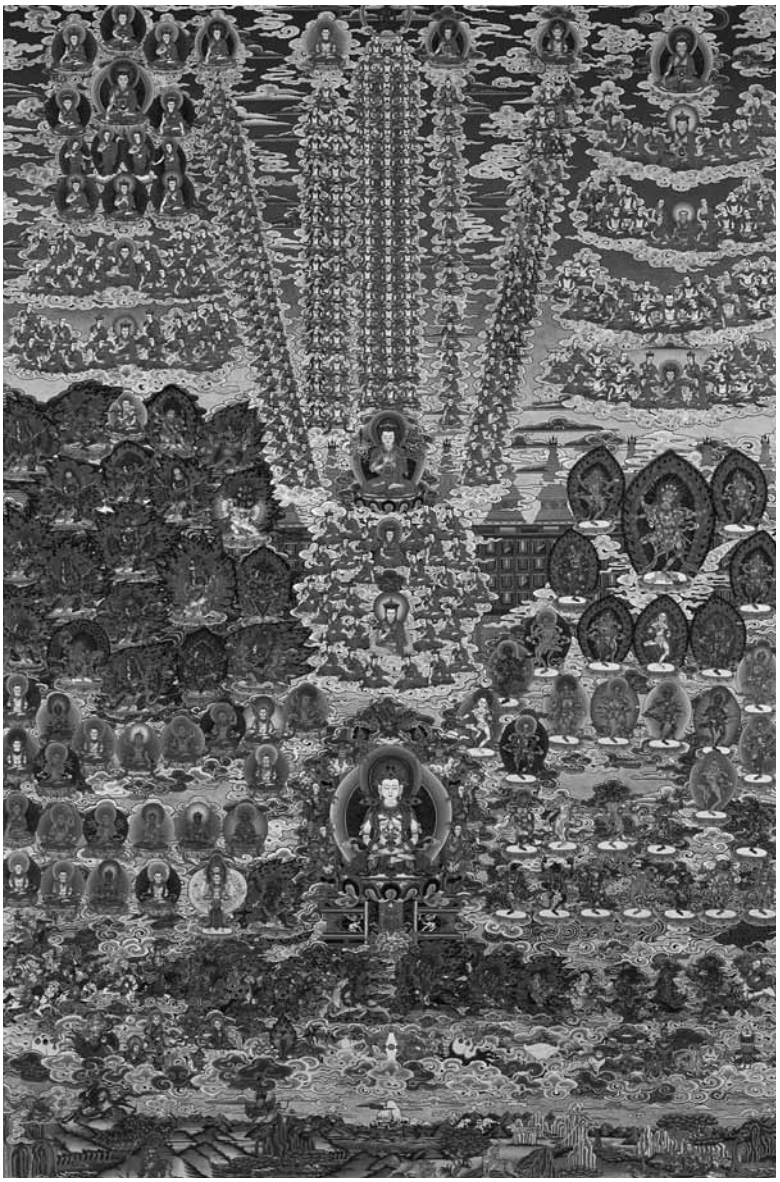


写真2　帰依の対象（『西蔵本教唐卡』四川民族出版社、2010年より）

こうして人びとは再び反復へと身心を投じる。そして一日数百回に及ぶ反復が数日間続けられた結果が、「頭頂に草がささる」という身体的なあらわれに結びつけられている。解剖学的に見ると、人間の頭頂部には大泉門と呼ばれる頭骨の隙間があり、成長と共に閉じていくことが知られている。それと対応するように、修行を続けるとその部分が「盛り上がり」、そこに草を挿すことができるというものである。この草は、カシャラ（ka sha la）と呼ばれ、細くとがった茎が特徴である。これをさらに剃刀で削り、先端部を尖らせて用いる。ポワを行うことそのものが、いかに実際の身体の生理的な変化と連関しているかをここで詳細に検討することはできないが、以下のように、この現象をプンツォクの能力に対応させる発言が聞かれる。

「アク・プンツォクが“hig ka hig ka hig ka”と唱えると、誰の頭にも赤い斑点ができる。少し柔らかくて、押すと痛い。これは人間に限らない。そのとき山羊をつれた人がそばを通りかかったら、その山羊の頭にできたこともある。そばにいる動物すべてにもできる。」

これを裏付けるように、側で観察していた筆者の頭頂部にも、「赤い柔らかい斑点」ができていると、頭をみながら人びとは指摘した。斑点はポワの期間が終わると消えることが多いが、修行を続けると盛り上がったままになるという。ここで興味深いのは、身体の変化の要因が、自分の修行のみならず、ザウィ・ラマの力にも求められている点である。先述したように、ゴンジョではラマとの関係性が非常に重要なものになっているが、ここでも修行の完成に向けてそれが強く意識されている。

そして身体の変容を示すために「カシャラを挿す」ことが、ゴンジョのクライマックスをなす（写真3）。カシャラがささるかどうかに対して、人びとは非常に敏感に反応する。緊張と恐怖で涙を流したり、歩けなくなってしまったりする者が少なくない。筆者が撮影した映像を、後にDVDにコピーしてS村に届けた際、カシャラを挿す場面だけはむやみに人に配らないほうがよいという助言を受けた。草がささらないということは、修行が足りないと思われてしまうし、途中で曲がったり倒れたりしてしまうと、それは心が曲がっていることになってしまうからだという。この最後の局面が非常に重大なこととしてとらえられていることがわかる。ポワは反復を身体の

写真3　頭頂にカシャラを挿す（中国四川省、2009年12月）

具体的な変容と結びつけることで、参加者の感情に大きく訴えかけるのである。

約二カ月半にわたって行われてきたゴンジョは、十二月二十一日の聖山シャンシャドゥルの巡礼によって終了した。参加者たちにここまでの実践を可能にするものは何かという問題意識から、筆者は「なぜゴンジョに参加したのか、参加して何か自分に変化はあるのか」という質問を繰り返してきた。それに対する返答はさまざまであったが、典型的なものは以下のような語りである。

「参加することは、自分と家族の現世、自分の来世にとってよい。来世でいい人になれる。いちばん良いのは、これに参加することで僧侶になれるということ。参加していちばん変わったのは気持ちであり、今年もどうせ時間は空いているから、そのまま過ぎてしまうのだったら、この良いことに参加しようと思った」（四十代男性）

「私は昔悪かった。悪いこともしたし、性格も乱暴だった。仏も信じなかった。しかし、寺へ行きだしてから、変わった。たぶん周りの人も私が変わったことに気づいている。私はすごくお金が好きで、利益重視だった。しかし、アク・プンツォクの『お金は自分の身の外にあるものだ』という言葉を聞いて、自分もそう思うようになった。今は、商売をしてもひどいことをしなくなった」（二十代男性）

このように、ゴンジョに通底する軸の一つである修行と来世の関係に言及し、自分が世俗の生活をいったん離れて修行を経験することで、内面に良い変化が現れたというものである。こうした「模範解答」に対し、特に変化はなかったと語る者もいる。

「私は十月にアク・プンツォクが教えてくれたことはもうすべて忘れた。他の人も忘れてしまったという人が多い。私は今ここでアク・プンツォクの話を聞いて、帰ったら忘れてしまう。昨日、兄に今日は何を聞いてきたと聞かれて、忘れたと言ったらすごく怒られた（笑）」（二十代女性）

しかし彼女は、自分が五体投地を何回したということや、まだまだ足りないということは、熱心に語り、筆者にプンツォクへの礼賛文を覚えるように勧めたのである。これは、S僧院の僧侶が作成した短い詩句である。

snyigs dus ’gro ’dul thar lam bkri mkhan pa
暗い時代に救いの道を導く
gshen bstan dri med tshul khrims rnam par dag
シェンの教え（＝ボン教）のけがれのない戒律を正しく守る
’phags nor phyug ldan dpal ’byor nyi zer spro
聖者の宝、富が豊かに備わり太陽の光のように照らすので
ma rig blo mun sel mdzad zhabs brtan gsol
無明や無知をすべて取り除いてくださる（この方が）健康であるようお祈り申し上げる

彼女は、「これを必ず覚えてください。これは四句だけしかないけど、これを毎日詠むと良い。どこへ行っても、何があっても守ってくれるから。私はこれを大事にして、覚えて、いつも詠んでいる。意味は分からないけど（笑）」という。これまで述べてきたように、ゴンジョは多様な観念に基づく実践からなるが、それがもっとも単純化された形で理解された場合、このような「ラマに祈れば守ってくれる」という図式が成り立つのである。それは、ゴンジョを通じて、多くの参加者の身心にきざみこまれるものの基盤をなしている。

ゴンジョの体験は、ゴンジョが終わった後の時間にも浸透していく。反復の回数が足りない者は、後から足して達成することも少なくない。さらに二〇〇九年の場合は、翌二〇一〇年一月からラサに向かう五体投地巡礼に、多くの人びとが参加した。これは約半年をかけて、約千五百キロを五体投地のみで進むという過酷なものであるが、二〇一〇年八月にこの巡礼から帰ってきたある女性（五十代）は、周囲のねぎらいに、「ぜんぜん疲れていないよ」と声を弾ませ、喜びに満ちあふれた様子で語った。

3 フランスのボン教センターにおける実践

チベットにおけるゾクチェンのゴンジョを通じた身心変容は、改革開放後の宗教の再構築という社会的文脈に埋め込まれている。一方で、先述したようにゾクチェンの実践は二十世紀中盤以降世界各地で行われるようになった。ここではフランス、ロワール地方に二〇〇〇年代後半に設立されたボン教センターの事例を紹介する（写真4）。

ボン教のゾクチェンは、アジア以外では確認できる限りでフランス、オーストリア、ドイツ、ポーランド、ロシア、アメリカ、カナダ、アルゼンチン、メキシコにおいて実践されている。この活動の嚆矢となったのは、ゾクチェンの専門家として知られるテンジン・ワンギャル師（一九六一―）であり、インドに拠点を移したメンリ僧院でゾクチェンを学び、現在アメリカを中心に活動している。

写真4　フランス、ロワール地方のボン教センター（2012年8月）

その後ネパール、ティテン・ノルブツェ僧院のテンジン・ナムダク師を中心としてフランスにボン教センター「シェンテン・ダルギェーリン」が設立された。シャンシュン・ニェンギュの継承者として知られる師の講演は一九八九年を皮切りに、一九九〇年代を通じてヨーロッパ各地で行われてきた。それが、二〇〇〇年代に入り、固定された活動センターを設立する機運が高まり、二〇〇五年にもともと領主の館であった土地と建物を取得して、内部の改装を行った。そして二〇〇六年にコングリゲーション（congregation）の資格を取得し、フランスの法制上では修道会という扱いとなった。現在は、コングリゲーションとアソシエーションの二つの部門からなり、前者は僧侶の生活、後者はそこに集まって修行をする俗人の生活を管理する役割を担っている。二〇〇八年にはInternational conference of Bon studiesの会場になるなど、国際的にもヨーロッパにおけるボン教の有力な中心地としての位置づけを確立してきた。

チベットと異なり、フランスではボン教は土地固有の文脈、場所性の裏付けをほとんど持っていない。ボン教センターに常駐する僧侶は数名であり、夏期を中心にネパールからテンジン・ナムダク師をはじめとする講師陣が出張し、滞在している。厳冬期にゴンジョが行われるシャルコクに対して、おだやかな気候と整った宿泊施設、食事付きの快適な環境は対照的な印象を与える。また、地域社会との関わりも希薄である。ロワール地方は古城とワイン、豊かな農産物で知られる地域であるが、周辺に点在する農家の人びとはセンターの活動にはほとんど関与しない。運営のためのスタッフや資金も、フランスに限らない多様な地域出身の人びとによって支えられている。センターのスタッフは、僧侶と俗人も含めたサンガという名前でこのつながりを説明している。食事や宿泊は有料だが、比較的安く設定されている。そのかわり、専門の調理人はいるものの片付けや掃除など施設の維持に関わる作業を、「カルマ・ヨーガ」として分担している。

また、ここではゴンジョは年間行事ではなく、その年ごとに決定されるプログラムの中で行われる。それぞれのプログラムはリトリートやティーチングと呼ばれ、毎年決まった内容を繰り返すというよりは、さまざまな教えの体系を少しずつ伝授していくという形をとる。特にシャンシュン・ニェンギュはフランス語・英語の通訳を通してテンジン・ナムダク師の伝授を受けられる貴重な機会として人気が高い。シャルコクの事例で紹介したゴンジョの基礎となるアティの体系も、二〇一二年から伝授がはじまっている。ただし、ゴンジョのみが単独で行われるわけではなく、アティのテクストの解説を含んだ厳密な伝授の一環として行われる。

参加者は、朝六時半から夜九時まで定められた規律正しい生活の中に身を置く。その中には二十年以上さまざまな場所で修行を積んできたベテランも多い。訪れる人びとの多くが、別の修行（ボン教とは限らない）で出会った仲間に紹介を受けてここを訪れたと語る。ある程度経験を積んだ者が多いため、修行の細かな作法などはほとんど説明されず、初心者はベテランのやり方を見よう見まねで行っていた。

二〇一二年八月に一週間にわたり行われたアティ

のリトリートには約六十人が参加し、テンジン・ナムダク師らからの伝授を受けた。参加者の国籍は十カ国以上にのぼり、多様な背景をもっている。職業も多様であるが、医師やカウンセラーが複数名参加していたのは興味深い点である。先述したように、ここでは教えの厳密な伝授が重視されるため、実践的で即効性のある方法を期待していた参加者からは不満の声も聞かれたが、ほとんどの参加者は毎日熱心に講話を録音し、復習をかかさないなど、ある意味ではシャルコクよりも「真面目」に学ぼうとする姿勢がみられた。

シャルコクの事例と共通していたのは、ラマへの強い信奉であった。筆者の「ヨーロッパには他にもチベット仏教のラマはたくさんいるし、テーラワーダや日本の禅もあるけど、どうしてボン教を選んだのですか？」という質問に対して、ある参加者（二十代女性、オランダ出身）は以下のように語った。

「いい質問だね。もともと父親が仏教に興味があって、いろいろなところをまわっていたのだけれど、やはりラマとの出会いが大きかった。他にもいろいろ選択肢があったけれど、ヨンジンリンポチェ（テンジン・ナムダク師）が自分をインスパイアした。やはりラマとのつながりが重要だと思う」

ザウィ・ラマとなる人物との出会いは、シャルコクの場合どちらかといえば地縁的なつながりによってもたらされるが、フランスの場合では偶然性により大きく支配される。参加者の中で、はじめからボン教のゾクチェンに関心があったという話はほとんど聞かれなかった。むしろ、さまざまな技法を試していく過程でボン教、そして師と出会ったのである。

おわりに

ゾクチェンの修行は、師からの伝授を受けた後は一人で山中にこもって行うことも可能であり、歴史的に見てもそうした行者は少なくない。その一方で、僧院やセンターなどにおいて多人数で行うスタイルも受け継がれ、近年大規模化しつつある。二つの実践形態は修行者の身心変容という観点から見た時、どのように異なるのか。また、集団的な身心変容技法の実践が、より広い社会的文脈とどのように接続しているのか。この問題に対する筆者の探究はまだ出発したばかりであるが、本論の事例からはいくつかの重要な論点を確認することができる。

まず、反復と共鳴という点である。ゴンジョは、定められた身体の動きやフレーズの膨大な反復を必要とする。この反復は、おそらく呼吸や音、筋肉や関節の動きなどさまざまな感覚の刺激を通じて、初心者に「行者の身体」への変容を促す。その結果、一日数千回の五体投地や、日常生活の中で自然にマントラが口をついて出てくることなどが可能になる。そして多人数での実践は、こうした効果を増幅させる。単調で規則正しい動作や音声の共鳴は、空間自体を変容させ、それに参与する者に独特の感覚をもたらす。それはしばしば「宗教的」「非日常的」「聖なる空間」といった概念で説明されてきたが、筆者はこれをより精緻に言語化するための模索を続けている段階である。

反復の先に明確な目標や成果が設定されることで、人びとは達成に向けて突き動かされる。集団でゴンジョを行う人びとの間には、目標を共有することによってある種の親密感が生じる。時には競争心が生じ、回数をこなすことだけが目的化してしまう場合もあるが、修行の各段階において、ベテランから初心者へのサポートや苦楽の感情の共有などを通じ、参加者の間に共同性が構築されていくことを指摘できる。

そして、それを支える背骨となるのが、ザウィ・ラマの存在である。本論ではラマ個人の人格的特性に焦点をあてた分析はできなかったが、多くの人びとはラマに対して単なる教えの師以上の感情を抱くようになることが観察される。ラマを心に思って実践することが、身心変容とも深く連関するのである。しかしその一方で、これが単なる個人崇拝へと傾斜しないように歯止めをかける装置も、「伝統宗教」には含まれている。ある僧侶は、「ザウィ・ラマに帰依することは、彼が帰依してきたすべてのラマに帰依することだ」と説明する。実際にゴンジョの講話でもまず語られるのは教えの系譜であり、かつてのラマの偉大さが強調される。特にボン教では仏教伝来以前にさかのぼる独自のエピソードが多く語られる。修行者はその長大な継承の系譜の末端に連なっているにすぎないことが、実践を通じて幾度となく意識させられる。集団的な修行は、教えの伝承のダイナミズムを身心に刻み込み、共有していくプロセスでもある。

こうして形成される「行者の共同体」がより広い社会的文脈にどのように位置づけられるのかという問題は、個別の身心変容技法の事例からその応用可能性を導き出す上で、避けては通れないものだと考えられる。シャルコクの事例では、ゴンジョをはじめとするゾクチェンの実践は地域社会の文脈に埋め込まれており、「行者の共同体」の外延は地域社会と連続性を有している。急速な社会変容の中、もはや

地域社会を調和的で静態的な共同体として描くことはできないが、それでも人びとが宗教に対して共有してきた身心の感覚はある程度のレベルで共有されている。逆説的ではあるが、これは必ずしもこの状況が将来的にも安定しうることを意味しない。チベットの宗教は、それが社会と強固に結びついているが故に、よりマクロな政治経済状況と真正面から切り結ぶ可能性もまたはらんでいるのである。一方、フランスの事例では、「行者の共同体」は独立したコミューンの性格を持つようにもみえる。その外延は、地域や民族を越えたネットワークには接続しているが、ローカルな地域との結びつきはチベットに比して希薄である。そして、最小限の法的手続き（と経済的条件）をクリアすれば、組織を安定して運営できる可能性が比較的高いともいえる。

フランスでのゴンジョが、リトリート（撤退、隠遁）と位置づけられていることは示唆的である。参加者は隔離されたセンターで、一時的に世俗の関係をすべて断ちきり修行に没頭する。しかしチベットの村で集団的な実践を行うことは、必ずしも社会からの隠遁を意味しない。ゾクチェンの理想的な行者像として、世俗を離れた隠遁者のイメージは広く共有されているが、彼らの中には請われて衆生のために教えを説いた者も少なくない。チベットの宗教からは、出家者、行者といった存在と世俗社会との多様な関係が浮き彫りになる。反復と共鳴、帰依が生み出す共同性と、その社会的位置づけ、隠遁の意味などの関係をひもときながら、身心変容技法と社会とのインターフェイスの問題についても今後探究していきたいと考えている。

注

1 松下賀和氏の教示による（二〇一三年）。

2 西洋での本格的なボン教研究は、著名なチベット学者David L. Snellgroveが一九六〇年代にロックフェラー財団の支援を得て三人のボン教僧侶を英国に招聘したことに端を発する。同時代のボン教僧侶との共同研究は、ボン教の緻密な教義体系の存在をしめし、それまで西洋ではpre-Buddhist religionや原始宗教とみなされてきたボン教への新たな理解をもたらした。近年国立民族学博物館の共同研究の成果として出版されたBon Studiesシリーズは、ボン教の教義テクストの目録や僧院の網羅的調査、稀覯文献の翻刻などを含み、ボン教研究の国際的な基盤を形成した。

3 戒律の内容はチベット仏教のものと大きな違いはない。二五〇戒を守る者はタンソンと呼ばれ、チベット仏教でのゲロン（比丘）と呼ばれる。しかし調査地のボン教僧院ではゲロンと呼ばれることの方が多い。

4 同じ著者によるゾクチェンの解説書『クンサン・ニンティク』の日本語訳が出版されている［シャルザ・タシ・ギャルツェンほか二〇〇七］。

5 この過程については、拙稿（Konishi, 2009, 小西、二〇一〇）で論じた。

6 アクは僧侶に対する敬称で、父方オジを指すことばでもある。

参考文献

Karmay, Samten G.（1988）*The Great Perfection: A Philosophical and Meditative Teaching in Tibetan Buddhism*. Brill's Tibetan Studies Library.

Konishi, Kengo (2009) Reconstruction of the Education System in a Bon Monastery: A case study of sKyang tshang monastery in Amdo Shar khog today. *East and West* 59: 265-272.

小西賢吾（二〇一〇）「再生／越境する寺院ネットワークが支えるボン教の復興」『地域研究』十巻一号、七三―八九頁。

Kværne, Per（1971）A Chronological Table of the Bon po: The Bstan rcis of Nyi ma bstan 'jin. *Acta Orientalia* 33: 205-248.

Kværne, Per（1973）Bönpo Studies: The A Khrid System of Meditation. *Kailash*.1:19-50; 4:247-392.

Kværne, Per (1985) *Tibet Bon Religion: A Death Ritual of the Tibetan Bonpos*. Leiden: Brill.

中沢新一（一九九三）『改稿　虹の階梯――チベット密教の瞑想修行』中央文庫。

シャルザ・タシ・ギャルツェン、ロポン・テンジン・ナムダク解説（二〇〇七（一九九三））『智恵のエッセンス　ボン教のゾクチェンの教え』森孝彦訳、春秋社。

Snellgrove, David（2010（1967））The nine ways of Bön. Bangkok: Orchid Press.

Tsering Thar（才让太）(2003) Bonpo monasteries and temples in Tibetan regions in Qinghai, Gansu and Sichuan. In Samten.G Karmay and Nagano, Yasuhiko eds. *A Survey of Bonpo Monasteries and Temples in Tibet and the Himalaya*: *Senri Ethnological Reports* 38. Osaka: National Museum of Ethnology: 247-668.

Wylie, Turrell（1959）A Standard System of Tibetan Transcription. *Harvard Journal of Asiatic Studies* 22:261-267.

【チベット語資料】

Bka' lung rgya mtsho

Shar rdza bkra shis rgyal mtshan（1858-1934）2000. *Sngon 'gro'i khrid yid bka' lung rgya mtsho*.Chengdu: Si khron mi rigs dpe skrun khang.

A khrid thun mtshams bco lnga

Bru rgyal ba g.yung drung（1242-90）2009. G.yung drung gtsug gshen rgyal eds. *A khrid thun mtshams bco lnga pa ma bu cha lag dang bcas pa bzhugs so*. Lhasa: Bod ljongs mi dmangs bde skrun khang.

付記

本稿にかかる調査研究には、科学研究費補助金（特別研究員奨励費）「チベットの伝統宗教の越境と存続に関する文化人類学的研究」の交付を受けた。記して感謝いたします。

第一部 ❖「行」と身心変容技法

空を飛ぶ女——後期密教におけるフェミニンなもの

永沢 哲
京都文教大学総合社会学部准教授／宗教学・チベット仏教学

歌の首飾り

八世紀、チベットに密教の教えをもたらしたグル・パドマサンバヴァの女性の弟子で、密教修行のパートナーの一人だったイェシェ・ツォギェルは、中央チベットの小さな王国の王女として生まれた。十六歳で、ティソンデツェン王の王妃の一人となったが、幼いころから、世俗のならわしをいとい、心の解放を得たいと強く願っていた彼女は、チベットにはじめて建立されたサムエ寺で、仏教の経典を学んだ。その後、王宮を出て、パドマサンバヴァのパートナーになり、修行を始めたのである。

『チベットの明妃イェシェ・ツォギェルの秘密を明らかにした伝記——ガンダルヴァの歌の首飾り』（以下『歌の首飾り』）は、十七世紀の東チベット人、タクシャム・ヌデン・ドルジェによって、まるで「心の奥底から溢れだすように」、一気呵成に書かれた。激しい修行のあいまに、古文書にも触れていた彼の心に、あるとき、イェシェ・ツォギェルといっしょに修行をしながら放浪した前世の記憶が、鮮やかによみがえるようになったのである。[1]

この伝記には、性的ヨーガをふくむ後期密教において、女性行者の進む道はどんなものか、あますことなく描きだされている。私たちは、そこから、仏教タントラにおける解脱とは何か、そのイメージを取りだしてみることにしよう。

イニシエーション

パドマサンバヴァが、チベット土着の神々を降伏（ごうぶく）して後も、あくまでも伝統を守ろうとする大臣たちの妨害は、しばらく続いた。そこで、グルと弟子は、サムエ寺からほど近いヤマルンの行場を離れ、空を飛んで、ラサの北にある牧畜地帯の洞窟に移ることにした。この地で、イェシェ・ツォギェルは、本格的な密教の修行に入るためのイニシエーションを受けることになったのである。

まず、宝石や黄金で飾られた供物のマンダラを並べ、何回も五体投地をする。それから、イェシェ・ツォギェルは、祈りをささげた。

「苦しみの海に沈むありとあらゆる有情を救うため、完全なブッダの悟りを得たいのです。そのために、どうか、心の連続体を成熟させるための灌頂（かんじょう）と、解脱のための口伝のマンダラを、与えてください」。その言葉に、パドマサンバヴァはこんなふうに答えた。

若き乙女、カルチェン・サ（イェシェ・ツォギェルの別名）よ、よくぞやってきた。
この無上なる秘密真言のマンダラは、
ウドゥムバラ（青蓮華）のごとく、
生まれること稀にして、長くとどまることもない。
幸運なもの以外に、この教えと出会うことはむつかしい。
喜んで、秘密のマンダラをささげなさい。[2]

身体の真ん中には、すっくと立ち上がる中央の脈管がある。そして、その頭、のど、心臓、へその部分には、無数の脈管が交差するチャクラがある。

強烈な加持力をそなえたグルのイニシエーションによって、イェシェ・ツォギェルの体内のチャクラにある太陽と月のマンダラは、強烈な光に燃え上がった。頭頂のチャクラから、とめどなく甘露が流れ出し、チャクラに集う神々に、生命のエッセンスの供養をささげる。

こうして、ゴージャスな光と快楽の体験のなかで、「ダーキニーの心臓のティクレ」のマンダラが開かれたのである。

グルの体内のマンダラには、深々と抱き合う十人の男女の神々が、ありありとあらわれ、イェシェ・ツォギェルは、その灌頂を受けた。

人間の存在を作りなす五つの要素（五蘊）の本質は、五人のブッダだ。自然を織りなす五つの原質（地、水、火、風、空）の本質は、そのパートナーである女神たちだ。

「生命の生きる環境はもともと、純粋な光でできた宮殿であり、そこに生きる生命は神々の集まりにほかならないのだよ。そのことを悟るまで、一週間修行しなさい。」

このグルの言葉にしたがって、イェシェ・ツォギェルは、七日間の隠棲に入ったのである。

この最初のイニシエーションは、「瓶の灌頂」と呼ばれる。そのなかでは、グルが、聖なる水の入った儀式用の水差し（「瓶」）に、光の神々を呼び、その力を弟子に注ぐ過程が、とりわけ重要なプロセスとして存在している。

この「瓶の灌頂」によって、プラーナの生命エネルギーが運動する脈管は浄化される。そして、本尊の聖なるイマージュによって、身体を変成する「生起次第」の修行を行うことができるようになる。

私たちは、ふつう、じぶんの肉体のイメージと同一化することによって、「私」への執着を作り出す。この「私」への執着は、環境をどのように知覚し、体験するかと、相互に深くかかわりあっている。

「瓶の灌頂」は、聖なる神々とその浄土のイマージュによって、この「我執」の土台にある肉体への執着を浄化するのである。

すべての現象が消え去った空性の中から、鮮やかな光に輝く本尊の神々のマンダラが、立ち上がってくる。その光のヴィジョンの観想をたもちながら、マントラをくりかえす。瓶の灌頂は、この「生起次第」の修行を行うための扉を開く。

観想の力、そして、くりかえされるマントラの聖なる波動によって、通常の「私」への執着は、光り輝く神の聖なるイマージュに置き換わり、世界は光の宮殿に変容する。身体を構成するエレメントは、その本質である光に、解き放たれる。我執は弱まっていく。

すべての生きものは、もともと仏性をそなえている。その仏性を実現したブッダに、しだいに変化していく流動的プロセスが始まる。それとともに、じぶんが出会うさまざまな生命も、ブッダとしてあらわれてくるようになる。

グルから口伝を受けたイェシェ・ツォギェルは、この修行をつづけた。すると、とくに努力することも

写真1　グル・パドマサンバヴァ（チベットのサムエ寺、著者撮影）

なく、世界は、光り輝く宮殿として、そして、そこに生きる生きものたちは、かたく抱き合い、口づけしあう五部族の男女の神々の精妙な光のマンダラとなって、あらわれるようになったと伝記は語る。

「昼も夜も、目に見えるもの、耳に聞こえる音、そのすべてが、五つの部族の神々と女神たち、そしてそのマントラの響きとしてあらわれるようになりました。」グルのもとにもどって、そんなふうに報告したイェシェ・ツォギェルは、次の「秘密の灌頂」を受けることになった。

秘密灌頂

イェシェ・ツォギェルは、あらためて、深い信仰と喜びとともに、七回、マンダラをそなえ、供養した。

からだの感覚器と頭、手足は、シュメール山と五つの大陸。
大楽の蓮は、輪廻とニルヴァーナ、二つの土台。
この無上なる大楽のマンダラを、
有情たちのために、お慈悲をもって、お受けとりください。[3]

こういって、マンダラをささげると、グルは、大いなる喜びに哄笑し、次の秘密灌頂を与えた。「ハヤグリーヴァの心臓のティクレ」のマンダラが開かれ、灌頂を与えられたのである。

この秘密灌頂は、身体の内部に存在するマンダラ（「身体マンダラ」lus dkyil）を目覚めさせ、ありありと理解させるためのものだ。そのことは、「大楽のマンダラ」をささげるイェシェ・ツォギェルの言葉の中に、とてもはっきり表現されている。

私たちは、性の器官（「蓮」）から生まれ出る。そうやって生まれ、身体をもつことによって、くりかえし、くりかえし、輪廻の苦しみを味わう。

けれども、身体は、ニルヴァーナに向かうためのメディアとして、用いることもできる。そういう二面性を持っているのだと、タントラは強調する。

その背後にあるのは、目に見える物理的肉体とは別の、より微細な身体、肉眼には見えない隠された身体（「微細身」phra ba'i lus）についてのタントリックな科学だ。

微細身は、脈管、プラーナ、精滴（rtsa, rlung, thig le）という、三つの要素からできている。私たちの身体の内部には、脈管のネットワークが、縦横に走っている。その中を、バイオコスミックなプラーナの生命エネルギーが運動している。精滴は、プラーナの圧縮されたエッセンスだ。脈管の大事なポイントに存在し、ちょうど、現代の医学が語る神経伝達物質やホルモンと同じように、快楽や肉体の成長に深くかかわっている。

ブッダの悟りは、この微細身を変容し、浄化することによって、可能になるとタントラは考えるのである。

タントラの神経生理学によれば、霊的なエネルギーの運動する脈管は、現代の神経科学が発見したのとよく似た「神経可塑性」を持っている。だから、すぐれたテクネーを用いることによって、微細身を変化させることができるのである。

カルマによってつきうごかされる「カルマの風」を浄化する。そして、もっとも重要な中央の脈管に、「知恵の風」を導き入れる。精滴を浄化し、増やし、溶かし出す。脈管を鍛錬し、「開く」。

神経可塑性にもとづいて、身体を、「大楽」と原初の知恵が生まれる場に変容させるのだ。悟りは、微細身の錬金術的変容にかかわっている、とタントラは考える。

この微細身の神経科学は、一方で、神々のマンダラのイメージと、密接に結びついている。

微細身にとりくむヨーガを行う。すると、脈管の交差する大事なポイントであるチャクラには、聖なる音のヴァイブレーションが鳴り響き、覆い隠されていた神々の光のマンダラがあらわれるようになるのである。

伝記の中で、イェシェ・ツォギェルは、その体験について、こんなふうに語っている。

「ハヤグリーヴァとなったグルのからだには、五つのチャクラがあらわれ、そこでは、五つの部族の神々が、光り輝きながら、口づけし、抱き合っていました。それで、脈管、風、精滴の意味をはっきり理解できるようになったのです。」

「カルマの風が浄化されるとともに、五つの煩悩は浄化されます。それによって、五つの知恵がじかにあらわれてくるようになりました……。」

私たちがふつう体験する性の快楽は、執着によっておおわれている。けれども、プラーナと精滴をコントロールすれば、ふつうのセックスとは比べものにならないような、深い深い快楽と空性の認識が一つになった三昧に入ることだって、できるようになる。

「身体は、光り輝く神々のマンダラなのだよ。脈管、風、精滴は、本尊、マントラ、マハームードラーの悟りに浄化し、成熟させることができる。」

そんな口伝を受けると、イェシェ・ツォギェルは、

また七日間、こもって修行することにした。

一瞬たりとも、姿勢が揺らぐことのないよう、バターランプを頭の上にのせて、すわりつづける。ひどい苦しみに押しつぶされそうだった。

けれども、やがて、脈管のポイントにある種字の音が自然に鳴り響き、プラーナの運動を制御できるようになった。精滴は、すべてを大いなる象徴としてみる「マハームードラー」の悟りと深く結びついている。そのことも、はっきりわかるようになった。

全身は、純粋な快楽と熱に満たされる。カルマの風は消え、知恵の風が中央の脈管に入る。そのことをしめすヴィジョンのしるしも、いくらか、あらわれてくるようになった。

そんなふうに、瞑想の体験を語るイェシェ・ツォギェルの言葉を聞いたグルは、三番目の灌頂を与えることにしたのである。

般若知恵灌頂

キェマホー！
過去、現在、未来の三つの時のすべてのブッダを集めた
大聖、オディヤーナの大いなる宝、
私たち、低き有情に
至高なる灌頂を与えてくださいますよう、祈ります。[4]

イェシェ・ツォギェルは、こんな言葉とともに、秘密のマンダラをささげ、「法界の光明の燃え上がる太陽」のマンダラが開かれた。

空性から、存在のエッセンスである光が立ち上がる。グルのからだの四つのチャクラには、その瞬間、原初の文字の音が鳴り響き、大楽のなかで抱き合う男女の神々のマンダラがあらわれている。

イニシエーションを受ける弟子にも同じことが起こった。イェシェ・ツォギェルは、みずからの四つのチャクラに、光に満ちる密教の神々のマンダラがあらわれるのをありありと目にし、深々とした快楽を体験する灌頂を受けたのである。

「四つのチャクラで、四つの喜びを体験し、欲望のエネルギーを知恵に反転し、変容させるヨーガを修習しなさい。」

グルの口伝を受けたイェシェ・ツォギェルは、ふたたび、おこもりの修行に入った。

へそ下の丹田に真っ赤に燃え上がる炎を観想する。呼吸法とともに、意識を集中すると、炎は、中央の脈管の内部を上昇し、頭頂のチャクラから、生命のエッセンスである精滴を溶かし出す。そうやって溶け出した甘露は、中央の脈管にそって滴り落ち、チャクラにぶつかるごとに、強烈な快楽を生む。四つのチャクラで、つぎつぎに「四つの喜び」を体験する。

中央管の下の端まで下降したら、ふたたび、快楽のエネルギーを頭頂のチャクラに上昇させる。

このプロセスによって、欲望は大いなる快楽に昇華される。煩悩は浄化され、根源の知恵を体験する。脈管、プラーナ、精滴は清まり、変化する。輪廻の再生に導く十二の縁起も浄化される。

イェシェ・ツォギェルは、この「究境次第」のヨーガの隠棲に入り、三番目のイニシエーションの意味を、六カ月で悟った。[5]

すると、グル・パドマサンバヴァは言った。

キェマ！
人として生まれたダーキニーよ！
このうえなく素晴らしい、成熟したからだを持つ乙女、
からだにマンダラをそなえた十六歳の少女、
精進と勇気をもつ娘、
大いなる知恵をそなえたサラスワティー、
秘密のマントラの修行を完成する、猪の顔を持つ女神よ、
私たちは、おたがいの生命のエッセンスを熟させ、
秘密真言の成熟の門を開いた。

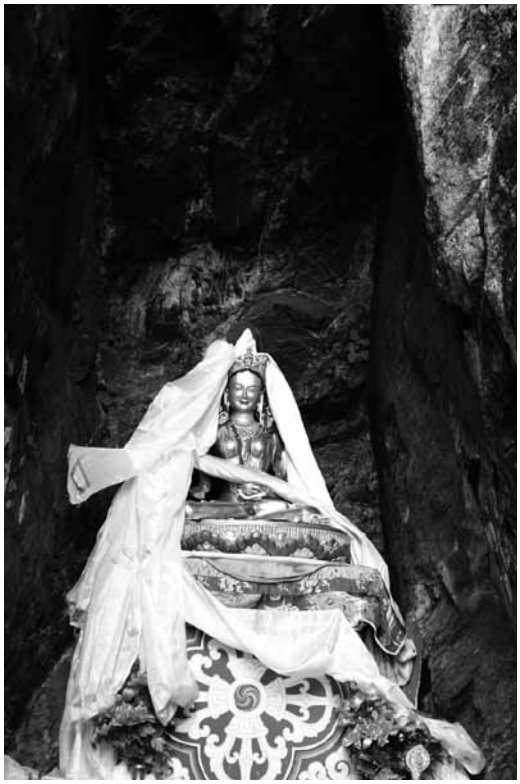


写真２　イェシェ・ツォギェル像（ブータン・タクツァン寺、著者撮影）

大いなる菩薩の悟りを得た女よ、今こそ、勇者とともに楽しみなさい！[6]

この三番目のイニシエーションは、「知恵の灌頂」と呼ばれる。それは、このイニシエーションによって、異性のパートナー（「知恵の女」）とともに、性的ヨーガを行う可能性が開かれるからだ。

性的快楽の神経回路は、聖なる体験と深く結びついている。四つのチャクラで、純粋な快楽を体験するヨーガを行い、この神経回路を作りかえる。その土台のうえに、性的ヨーガの修行は可能になる。

チャクラの精滴を溶かし出し、深い深い快楽を味わう。生命のエッセンスを、体内で上下させ、全身に広げる。このプロセスに熟達することによって、異性のパートナーといっしょに性的ヨーガを修行することができるようになる。

「ネパールに、あなたに前世からの深い縁のあるパートナーがいる。そのサレという十七歳の少年を探し出し、いっしょに修行しなさい。」グル・パドマサンバヴァは、そうイェシェ・ツォギェルに告げた。

知恵の女

仏教タントラにおいて、性的ヨーガを道とする男女の行者は、それぞれ、「方便」と「知恵」と呼ばれる。その背景には、空性をめぐる大乗仏教の哲学がある。大乗仏典において、「方便」はより物質的な世界とのかかわりを、「知恵」は空性の理解を、それぞれ意味している。つまり、フェミニンな性は、空性の悟りと深く結びついていると仏教タントラは考えているのである。

女性は「知恵」だ。この仏教タントラの思考は、女は「力」（「シャクティ」）だと考えるヒンドゥー教のタントラとは、ひどく異なった哲学を土台にしている。

仏教の空の思想によれば、密教の神々であれ、深遠なヨーガによって体験される神秘のヴィジョンや深々とした快楽であれ、実在するわけではない。そのすべての本質は、空だ。女神もまたそうだ。

この仏教タントラの思考について、私たちは、イェシェ・ツォギェルの遺言の言葉を手がかりに、もう少し深めて考えることができる。

密教の修行をすべてきわめ、完全なブッダとなったイェシェ・ツォギェルは、利他のために、たゆまなくはたらきつづけた。そして、二百十一歳で、ニルヴァーナに入る。そこには、ネパール出身の女性行者で、パドマサンバヴァのパートナーの一人だったカーラシッディもいた。最後の教えを乞うた彼女に、イェシェ・ツォギェルは、こんなアドヴァイスを残した。

キエマ！
よい家系の娘よ、お聞きなさい。
マントラの修行によってダーキニーとなり、シッディ（密教修行の悟り）を得た、若々しい乙女よ。
人間として生まれ、自由を得て、菩提心を起こし、迷える有情たちに、すぐれたダルマを説く娘よ。
今ここに集まったあなたがた、そして未来のすべての人間たちは、
深遠なるマントラの道を修行するために、
まず、すぐれた特性をすべてそなえた真実の導師を探し出さなければならない。
それから、灌頂を与えてくださるように願い、完全な誓願を立てなさい。
脈管と風を自由に支配できるよう、ヨーガを修行しなさい。
第三灌頂を与えてもらうように願い、そして欲望を道とする修行を実践なさい。
四つの喜びを六カ月間、あるいはからだにしるしがあらわれるまで、行じなさい。
男性の生命エネルギーと女性の生命エネルギーを一つにし、
上のプラーナと下のプラーナを融合する方法を用いなさい。
男は女性を、女は男性をパートナーとし、
ぴったり離れることのないように抱き合いなさい。
進歩のためには、快楽をいやましにする技を学びなさい。

けれども、楽と空と一つにするのでなければ、すべては無意味だ。
マントラの道を捨て、誤った道に入ることになる。
楽と空性が不二であるような修行をなさい。
おたがいは男女の本尊だと観じ、サマヤ戒をじぶんの眼のごとくに守りなさい……。

散失して、ふつうの生きものたちのような見方に、さまよってはならない。
気が散ってしまえば、ふつうの男女と同じこと。
修習に精進し、心の底から、みずからは聖なる本尊だという確信を抱くようになさい。
脈管のチャクラには、神々とその巻属がいるのだと、思いなさい……。

それから、大楽の体験が生まれたら、何も変える

ことなく、自然に認識し、放置なさい……。
これが、修行のための助言です。[7]

このイェシェ・ツォギェルの言葉は、仏教タントラにおける性的ヨーガの持つ意味について、とてもヴィヴィッドに描きだしている。

プラーナの生命エネルギーや精滴をコントロールすることによって、私たちは、人間のからだから、とてつもなく大きな快楽を引き出すことができる。精滴がチャクラにぶつかるごとに、純粋な快楽は深まり、思考は止まる。透明で強烈な光のヴィジョンに包まれる。

そういう可能性を、人間のからだは内蔵している。

けれども、そうした体験のすべては空だ。大空にかかる虹のように、さまざまな条件の積み重なりによって、一時姿をあらわし、やがて消えていく。そのことをはっきり理解し、大楽の体験に執着しないようにする。快楽をあるがままに自覚し、放置する。それが、「楽と空性が不二である」という言葉の意味だ。

もう一つ、イェシェ・ツォギェルの遺言の中で、空性をめぐる仏教タントラの思考を、とてもよく表現しているのは、「ダーキニー」(Skt. dakini, Tib. mkha'gro ma)というカーラシッディへの呼びかけの言葉だ。「空を飛ぶ女」。ダーキニーたちは、中期密教の金剛界マンダラにおいて、その一番外側のへりの部分にある、死体の散乱する屍林に姿をあらわす。ところが、後期密教になると、マンダラの中心の本尊としての位置を占めるようになる。

そういった変化の背景には、村を遠く離れた森や、ヒマラヤの山中で、「四つの喜び」をはじめとする、後期密教の「究境次第」に専念する修行者たちの存在があったと考えられる。

後期タントラの修行によって、「楽と空性が不二」である悟りを得る。すると、生きている間に生まれ変わりが起こる。そういう考え方が、「空を飛ぶ女」という表現には、こめられているのである。

ダーキニーは、完全なブッダの悟りを得た「知恵のダーキニー」、生起次第と究境次第の密教のヨーガによって誕生する「マントラから生まれるダーキニー」――カーラシッディはこの中にふくまれる――、そして、「浄土に生まれたダーキニー」の三つに分けられる。

けれども、そのすべてのダーキニーたちは、じぶんたちが空性から生まれた存在であること、深い青に澄みわたった大空にかかる、美しい虹のようなものであることを、いつも自覚している。彼女たちは、そうした空性の根源的な知恵(「般若」)によって、徹底した自由を生きているのである。

軽やかで、恐れを知らない自由。空を飛ぶダーキニーたちのイメージは、大地の豊穣な生殖力を表象するヒンドゥー教の女神たちからの、はっきりした断絶を表現している。

洗濯女、娼婦、踊り子

この点については、もっと別の側面からも考えることができる。大乗仏教の空性の思想は、浄と不浄、善と悪といった二元論的概念を破壊する力を持っている。空性をめぐる思考は、浄/不浄の概念によって支えられるインドの根深いカースト制を徹底して解体しようとする強烈な志向を、もともとはらんでいた。

仏教タントラは、この大乗の空性と平等の思想をとても忠実に継承しているのである。

そのことは、フェミニンな性が持つ意味について、パドマサンバヴァが、イェシェ・ツォギェルに語ったこんな言葉にも、とてもはっきりあらわれている。

キエマ!
秘密真言の修行を完成したヨーギニーよ、
解脱のための土台は、この人間のからだだ。
女のからだであっても、何の違いもない。
ひとたび菩提心を起こすなら、
女のからだこそ、最高のもの。[8]

性の区別だけではない。王、僧侶、農民、仕立て屋、娼婦……。インド後期タントラの聖者伝には、アウトカーストをふくむ、あらゆる階層の出身の人々が登場する。

平等主義と徹底した実存的自由の探究。

このタントラ思想の特徴を、もっともよく表現しているものの一つは、アヌヨーガの根本経典「すべてのブッダの知恵を集めたタントラ(Tib. spyi mdo dgongs pa 'dus pa)」の相承系譜だ。「四つの喜び」のヨーガを中心とする、この密教経典を人間の世界に伝えた最初のグルたちのうち、二人は娼婦だと伝えられているのである。

この経典だけではない。じっさいのところ、仏教タントラの誕生には、女性のグルが、とても大きな役割を果たしたと考えられているのである。[9]

それだけにとどまらない。タントラは、さらに、修行のパートナーとして、低いカーストの女性たちが、とりわけ好ましいとすら述べるのである。その土台にあるのは、フェミニンな性がはらむ生命力につい

ての、深い観察だった。

娼婦、踊り子、織女、洗濯女、酒場の女、アウトカースト。タントラのお好みの女性たちは、相対的に、経済的に自立していた。そのため、カースト制の内部の婚姻システムからより自由だった。そのことが、タントラが彼女たちを推賞する理由の一つだったことは、たやすく想像できる。

けれども、それだけではない。もっと重要なのは、その職業のありようによって、野生の自然にじかに触れ、強烈な生命力を持っているということだ。

踊り子は、身体のすみずみまで自覚しながら、ダンスするために、厳格な訓練を受ける。そうやって、聖なる神をみずからに降臨させるためのメディアとなるのだ。娼婦は、性と愛のテクネーの専門家だ。陽気に歌いながら、洗濯する女たちは、水によって、不浄を浄化する力を持っている。酒はタントラ儀礼の重要な要素だった。そして、アウトカーストの狩猟民たちは、骨を加工する技術や、農耕民の持たないマジカルな力を持っている。

そのなかでも、私たちの関心を特に強く引くのは、踊り子たちだ。イェシェ・ツォギェルのイニシエーションをはじめ、タントラの聖なる性には、ダンスのメタファーが満ち溢れている。その背後には、タントラとダンサーの密接な関係があったと考えられる。

インドにおける踊り手は、たいていの場合、家族の中で、とても幼いころから、たいへん厳密な教育を受ける。内的感覚を繊細に育て上げ、身体の微細な運動を自由にコントロールできるようにする。そのための血のにじむような訓練が何年もつづく。それだけではない。音楽、神話、ポーズ、ムドラーのすべてを熟知し、神の「容器」となるべく準備しなければならない。

そのことを考えると、ダンサーたちが、しばしば、タントラの聖なる性の修行のパートナーになったのも、ごく自然ななりゆきだといえる。

ダンスとタントラ。その密接な関係を、このうえなく鮮やかに表現しているのは、ドンビー・ヨーギニーをめぐるエピソードだ。[10]

九世紀インドの偉大な成就者、ドンビー・ヘールカのパートナーだったこの女性は、ダンサーだったと伝えられている。ドンビー・ヘールカは、もともとアッサムの国王だった。けれども、そのときの名前が何だったか、歴史は語らない。ただ、ドンビー（「洗濯女」）という、このパートナーに由来する名前によって、記憶されているのである。

国王は、ヘーヴァジラ・タントラの修行者で、すでに、性的ヨーガを行うことができるレベルに達していた。その宮廷に、ドンビー・ヨーギニーはやって来た。

国王は、流浪する舞踏団の中にいる少女が、ダーキニーとしての並外れた資質を持っていることを見抜いた。そこで、両親に、からだと同じ大きさの黄金を支払い、それからの十二年間、少女は、王宮の中で秘密に暮らすことになった。

国王と踊り子。二人の関係は、ある日露見し、大臣たちは、王国か女性か、どちらかを選ぶように迫った。王は玉座を捨てて、ドンビー・ヘールカとなった。そして、それからの十二年間を、ドンビー・ヨーギニーとともに、森での隠棲修行についやしたのである。

王が去るとともに、国はひどく荒廃した。深く後悔した家臣たちは、国王を探し求め、二人が隠棲する森にたどり着く。そこで彼らが目にしたのは、ドンビー・ヨーギニーが、湖に浮かぶ蓮の葉のうえに、静かに座っている姿だったのである。

湖の水は何を象徴するのか。二つの解釈がある。一つは、善と悪、浄と不浄といった二元論によって作り出される輪廻の世界だ。もう一つは、根源的な自由から生まれる大楽の甘露だ。

輪廻のくびきから完全に解き放たれ、徹底した自由を生きる。

二人のタントラ行者たちは、王国にはもどらなかった。ドンビー・ヘールカは、その生の最後に、本尊のヘーヴァジラに、そしてドンビー・ヨーギニーは、ナイラートマ女神になった。そう、聖者伝は語る。

エロスと身体マンダラ

仏教は、知恵を強調する。この点は、タントラ仏教のもう一つ別の側面にも、とてもはっきりあらわれている。

それは、身体マンダラの思想だ。

あらゆる現象はおたがいに依存しあい、そのどれも、独立した実体としては存在していない。空である。この大乗仏典の空性の洞察をもとに、仏教タントラは、さらに、この空性の根源的知恵からスパイラル状に立ち上がる知性を、マンダラの構造として表現しようとした。

空性の知恵（「法界体性知」）から、すべての現象をあるがままに映し出す知恵（「大円鏡知」）、すべての平等性を知り抜く知恵（「平等性知」）、個別の現象の差異を見抜く知恵（「妙観察知」）、あらゆる行為を自然に完成する知恵（「成所作知」）という四つの知恵が、

立ち上がってくる。

この知恵のマンダラ構造は、五つに分光した光の色や、そこからあらわれる五つの部族のブッダたち、あるいは、五つの根源的煩悩と対応している。般若の知恵は、そういう異なる形の知性に分化する潜在的ゲシュタルト構造を内蔵している。

ところが、こうした知恵のマンダラは、身体のチャクラや脈管のネットワーク構造にも、あらわれてくるとタントラは思考するのである。

それには、二つの側面がある。

一番目は、いわば垂直的な構造分化だ。

「知恵の灌頂」のところで私たちが見たように、頭から性器――タントラによってへそまでのこともある――にかけて、霊的なエネルギー・センターであるチャクラが存在している。そこには、金剛、宝生、ブッダ、蓮華、カルマという五つ（あるいは四つ）の部族のブッダや神々が住まっている。それぞれのチャクラは、異なる知恵と色彩の光をそなえた浄土としてイメージされるべきだと、タントラの身体論は語る。

タントラによれば、原初の知恵の光は、身体の真ん中にすっくと立ち上がる生命の木にそって、マンダラ構造をそなえた虹の光のグラデーションとして、姿をあらわしているのである。

もう一つは、一つ一つのチャクラが内的にそなえている構造だ。チャクラという言葉は、もともと「輪」や「車輪」を意味している。まるで車輪の輻（や）のように、無数の脈管が交わるポイントがチャクラだ。

輪のような形をしたチャクラは、生命の木である中央の脈管と交差する方向への広がりをもっている。ところで、このチャクラから、一本一本、前後、左右、その中間に向かって、投射されている脈管は、それぞれ異なる色彩、ヴァイブレーション、特性をもったものとして、イメージされているのである。

こうして、微細な身体においては、垂直、水平の二つの側面のいずれにおいても、マンダラの構造が貫いていることになる。チャクラと脈管からなる「微細な身体」の基本的な骨格は、三次元のマンダラとしての構造をそなえているのである。身体は、そのもっとも微細な次元において、立体的なマンダラ構造をそなえた、三次元の幾何学的象形文字だと、考えられているのだ。

タントラの身体論は、この点について、さらに繊細な思考を展開しようとしている。マンダラの五体構造は、原初的な知恵の多次元体であるニルヴァーナの世界に属している。それにたいして、微細身とは、知恵のマンダラが、輪廻の物質の三次元世界との接触面で受肉する時の運動だ。そのため、微細な身体の脈管ネットワークは、もともとの知恵の構造につらぬいている対称性を、そのまま表現することができないことになる。脈管の走行は、細部にいたるほど、非対称的なものとなる。[11]

霊的な覚醒とは、この脈管のネットワークを作りかえることによって、多層的・多次元的に分光した知恵のマンダラが、輪廻の物質の世界に、じかに、あらわれてくるようになることだ。そんなふうに、タントラは思考しているのである。

この身体マンダラの構造は、後期密教の性的ヨーガの修行について考えようとする私たちの目には、もっと別の意味を帯びて、あらわれてくる。

それは、快楽やオルガスムの回路は、複数あるということに、深くかかわっている。現代の脳科学は、オルガスムには、いくつもの異なる神経回路があることを発見した。タントラの身体マンダラの思想は、それとてもよく似た認識に、到達しているのである。[12]

チャクラは、たくさんの脈管が交差するポイントだ。タントラは、そういうチャクラのジャンクション・ポイントとしての性質を、たくさんの花弁を持つ蓮の花のイメージで、表現しようとしている。この蓮の花のイメージをもとに、快楽の回路について、少し考えてみることにしよう。

性器のチャクラは、ふつう八枚の花弁を持ち、その花弁は、異なる色と音の響きをそなえている、とタントラの神経生理学は考えている。その一つ一つの花弁から放射される脈管は、すぐ上のへそのチャクラや、下半身のセンターに、別々のルートでつながっている。

この考え方からすると、エロティックな刺激は、蓮の一番奥の中心部――「芯」と呼ぼう――へのものか、あるいは、花弁へのものかによって、異なるプラーナの運動をもたらすことになる。

たとえば、蓮の「芯」への刺激は、じかに、中央の脈管の内部に、風のエネルギーをひきおこす。それにたいして、正面の花弁への刺激から立ち上がった風の運動は、からだの前面を上昇し、へそのチャクラから中央の脈管に入る。その横の花弁への刺激は、別のルートをとおって、のどのチャクラから中央管に入る。

こうして、身体マンダラの思想によれば、さまざまな風の運動は、それぞれに異なる快楽や光の体験をもたらすことになる。

性器のチャクラだけではない。チャクラは、中央の脈管にそって、あるいは、手のひらや膝といったからだのほかの部分にも、たくさん存在している。一つ一つのチャクラは、異なる音の響きや色彩の光を

放射し、振動している。そのすべてが、交響し合うなかから、ゴージャスな快楽の音楽が生まれるのだ。

人間の性の身体では、無数の快楽の回路がからみあいながら、とてもカラフルで多次元的な音楽をかなでている。タントラ行者にとって、身体は、そういう光の音楽が鳴り響く、マンダラ・ネットワークとして、あらわれるのである。

木綿の布、骨の飾り、裸体

ここで、イェシェ・ツォギェルの伝記に、もう一度もどることにしよう。

三番目の「般若知恵灌頂」の後、「四つの喜び」のおこもりを終え、ネパールに旅立ったイェシェ・ツォギェルは、グルの授記どおり、修行のパートナーとなるネパール人のサレと出会う。そして、いっしょにチベットにもどってきた。

すると、出迎えたグルのパドマサンバヴァは、ブータンで隠棲に入り、修行を深めるように、口伝を与えたのである。そのハイライトの一つは、強烈な熱を発生させるトゥムモ（Tib.gtum mo）の系統の修行だった。

ヨーギは、へそ下のチャクラに真っ赤に燃え上がる炎を観想する。それから、特殊な呼吸法によって、その炎を中央の脈管の内部をつうじて、上昇させる。炎は、頭頂のチャクラにある精滴に触れ、甘露を溶かし出す。

この修行は、熱と快楽が深く結びついていることを、たいへんはっきり理解させてくれる。けれども、イェシェ・ツォギェルのブータンでの修行の重点は、熱によって快楽を生むことよりも、むしろ、からだの熱そのものを増大することだったのである。[13]

標高四千メートルを越える、雪山の洞窟で、イェシェ・ツォギェルは、最初の一年、木綿でできた一枚の布だけを身につけ、体内の熱を育てるトゥムモの修行に専念した。

二年目は、布のショールも脱ぎ捨て、骨で作った飾りだけを身につけた。

そして、三年目は、何一つ身につけることのない、まったくの裸で、丹田のチャクラから燃え上がる炎だけで、暖をとった。そんなふうに、伝記作者は語る。

木綿の布から、骨の飾り。そして、完全な裸身へ。こうしたトゥムモの修行の道程は、文明にたいするタントラの野生の批判を背景にしているのである。

人間は、文明の発達とともに、しだいに、さまざまな「もの」を身につけるようになった。

はじめは裸だった。それが、いつのまにか、野生の動物の遺体や植物を素材とする飾りや服を身につけるようになる。牧畜や農耕の発達とともに、動物の皮は家畜のものに、そして布の素材となる植物も、栽培されるものに変化した。

タントラは、この文明化と、それにともなって進んできた、人間の家畜化のプロセスを逆転しようとするのである。

文明化や技術の発達そのものを、否定する必要はない。けれども、それによって、人間の欲望は「解発」され、ふくれあがる。そうやって、人間は、輪廻のなかの行為によって生まれる「もの」への深い依存をどんどん育て上げてきた。

そうした「もの」の一つが、衣服だ。イェシェ・ツォギェルの行った三年間の修行は、「衣への執着を断ち切る」ヨーガと呼ばれるのである。

こうした野生の思考が実現されるためには、それにふさわしい場所が必要だ。

「衣のヨーガ」のために、イェシェ・ツォギェルがこもったブータン・ヒマラヤの地域は、「ライオンの砦」（seng ge rdzong）という名前を持っている。一番近い村から、歩いて、だいたい一週間。この地域は、現在にいたるまで、ブータンのヨーギたちが集まってくる、もっとも重要な行場の一つになっている。

ところで、仏教をふくむインドの神話的思考の中で、ライオンは、何一つ恐れることのない自由な精神を象徴しているのである。

服を脱ぎ、裸になる。それによって、人間のならわしから作り出された社会のきずなから自由になる。地上には、そんなことが可能になる、特別な場所が存在する。雪山の聖地に「ライオンの砦」という名前を与えたブータン人の中では、そういう思考がはたらいている。私たちは、そのことを、ありありと感じとることができる。

同じことは、心にも言える。タントラの修行は、強烈な快楽や熱、光の体験をもたらす。けれども、そのいずれも、最終的な到達点ではない。修行の道は、すべてのおおいを取り払った、裸の心の本質をめざす。

「衣のヨーガ」の隠棲を終えたイェシェ・ツォギェルの修行は、清らかな心の本質そのものを体験する、次の段階に入ることになった。

裸の心

『歌の首飾り』は、「ライオンの砦」での瞑想修行について、こんなふうに語る。

隠棲を深めつづけるイェシェ・ツォギェルのもとには、それを妨害するために、インドやネパールから、魔の大群がやってくるようになった。

ある者は、魅力的な若者の姿であらわれる。愛の言葉をささやき、からだをやさしく愛撫した。

次には、さそりや蛇、恐ろしい姿の悪霊があらわれ、飛びかかり、噛みつこうとする。

そういう魔たちを目のあたりにしながら、イェシェ・ツォギェルは、グルが与えてくれた教えを思い出した。

目に見えるもの、耳に聞こえるもの、なにがあらわれてきても、そのどれも、実体をもたない。空だ。

グルの口伝を思い出しながら、空性の瞑想をつづける。すると、心の真ん中から、こんな詩が生まれたのである。

心を持った生きものも、その環境も、すべて、
心の作り出す幻術のようなもの。
広大にして空虚な大空に、
恐れるべきものは何一つない。

これらのあらわれは、すべて、光に満ちた心の本性の自然な輝き。
それ以外に、どんな原因も存在しない。
生じる出来事は、わが飾り。
それなら、沈黙したまま、平等な境地の瞑想にとどまるのに越したことはない。[14]

ここには、仏教タントラにおける究極の悟りがどんなものか、とても簡潔に、圧縮されて表現されている。

私たちの心は、ふつう、感情や固定観念の汚れによって覆われている。その汚れをさっぱりぬぐい去ると、心の本質があらわれてくる。

この裸の心の本質（「光明」）は、鏡のようなものなのだ、と仏教は語るのである。

鏡には、決まった色も、形も、ない。けれども、ありとあらゆる色や形を映し出す。

心も同じだ。表面の汚れを取り払った、裸の心は、透明に輝いている。ありとあらゆるものを映し出す力を持っている。私たちの知覚にあらわれてくる現象であれ、内部にあらわれてくる思考や感情であれ、すべて、この心の鏡の表面にあらわれてくる映像（「飾り」）にすぎない。

何も変えず、放置する。すると、まるで蛇がとぐろを解くように、感情も、思考も、知覚も、すべて自然に解き放たれる。空性の中に消え去ってしまう。そうやって、くりかえされるプロセスの中で、深い深い安楽と自由を味わいつづけるのだ。

すべてをあるがままに放置し、平等な心の境地にとどまる。このアティヨーガ＝ゾクチェンの瞑想の中で、イェシェ・ツォギェルは、深く安らぎつづけた。

すると、あるとき、純粋な叡智（rig pa）が立ち上がり、知恵の脈管が開いた。ゆるぎない信仰とともに、イェシェ・ツォギェルは、こんな悟りの歌を歌った。

エマホ！
法身なる、大いなる母の知恵、
十のパーラミターの真髄、
深遠なる知恵の実践。
そのすべてを完成した今、
いかなる現象があらわれても、それを恐れる主体は存在しない。
すべては、空なる法身の戯れ。
姿をあらわす神魔たちも、すべて、グルのご慈悲にほかならない。
どうぞ、もっと、お送りください。

エマホ！
サーマンタバドラなるグルの知恵、
見解、修習、結果の真髄は、
何が生じても、変化させることなく、ただ放置すること。
それに熟達した今、
どんな思考であれ、それを恐れる主体は存在しない。
生じるものはすべて、思考の戯れ。
そして、思考は、グルのご慈悲にほかならない。
どうぞ、もっと、お送りください。

エマホ！
蓮の花から生まれたグルの知恵、
すべてに浸透するアティの真髄、
みずからの心の本性は無垢であるという修行を、
私は完成した。
けがれについて、思考をめぐらす主体は存在しないから、
けがれは、すべて、空なる究極の真実の戯れにみちたあらわれ。
目にし、耳にするものは、すべてグルのご慈悲にほかならない。
どうぞ、もっと、お送りください。

エマホ！

チベットの乙女、ツォギェルが大切に守る、
最高の乗り物なる秘密真言の真髄は、
喜びと苦しみを、平等に楽しむこと。
それを完成した今、
良いもの、悪いものと名づける主体は存在しない。
そのどちらも、瞑想の進歩をもたらしてくれるのだから、
すべての現象のあらわれは、グルのご慈悲。
どうぞ、もっと、お送りください。[15]

恐れであれ、思考であれ、善悪の判断であれ、すべては、何もない空っぽの空間、清らかな空性（「法界」）から生まれ、滅していく。そのことをはっきり理解した時、身体を持つことから生まれる、どんな喜びも、苦しみも、平等になる。

聖と俗、神と魔、喜びと苦しみの間をへだてる境界は、音をたてて崩れ去る。

どんな現象があらわれても、どんな思考や感情が生まれても、空性から生まれ、空性のなかに消え去る。だから、すべての現象を、あるがままに放置すればいい。

無為の瞑想の中で、すべてが解き放たれていく。その徹底した自由を楽しむ。裸の心の本性そのものを、ただ、つねに生きつづける。そういうアティヨーガ＝ゾクチェンの修行をなさい。

こうした口伝をはじめ、イェシェ・ツォギェルは、チベットやブータンの各地に、アヌヨーガやアティヨーガのクラスに属す仏教タントラの経典や、パドマサンバヴァによって加持された法具を、無数に隠したと伝えられる。「空を飛ぶ女」によって、チベットの高原地帯は、知恵の種子が撒き散らされ、聖なる力の埋め込まれた空間――「仏国土」――となったのである。

生きることの苦しみ。さまざまな苦難。とてつもない快楽。

心の完全な解放と自由に向かうイェシェ・ツォギェルの一生は、後期密教の修行をつづけるチベットの行者たちにとって、じぶんたちの生の全体を物語る一つの「元型」としての意味を持つようになった。

その元型がどのように、変奏され、反復されるようになったのか？「空を飛ぶ女」によってまかれた知恵の種子は、生長し、開花し、どんな果実を結んだのか？

そのことについて論じるには、また稿をあらためなければならない。

注

1 Sgag sham nus ldan rdo rje. *Bod kyi jo mo ye shes mtsho gyal gyi mdzad tshul rnam par thar pa gab pa mngon phyung rgyud mangs dri za'i glu phreng*. KMT Publishing Press, 2005.（原著十七世紀。）
2 op.cit., p.44.
3 op.cit., p.46.
4 op.cit., p.48.
5 ここまでの三つの灌頂は、アヌヨーガ・タントラの修行階梯に対応している。マントラは、プラーナのより粗大なレベルにかかわっており、マントラからプラーナ、そして精滴の制御に進むイェシェ・ツォギェルの修行の道は、外的、粗大なものから、内的で微細な、そのエッセンスへという段階を踏んでいる。この点については、アヌヨーガの根本経典「すべてのブッダの知恵を集めたタントラ」（spyi mdo dgongs pa 'dus pa）とその注釈に詳しい。
6 op.cit., pp.54-55.
7 op.cit., pp.221-222.
8 op.cit., p.135.
9 この点について、ミランダ・ショーは、タントラ経典の記述をもとに、とても精密な分析を行っている。M.Shaw, *Passionate Enlightenment*, Princeton University Press, 1995.
10 このあたりの記述は、おもにM.Shaw, op.cit., pp.63-68による。
11 Karma Rang 'byung rdo rje & Kong Sprul Yon tan Gya mtsho, *Zab mo nang don gyi risa grel*. Mi rigs dpe skrung khang, 2006.（原著十四世紀。）こうした理論が作られた背景には、当時の解剖学的知識があったと考えられる。インド医学は、心臓をはじめとする臓器や血管の位置の非対称性について、よく知っていた。タントラの理論家たちは、「粗大身」と「微細身」のあいだの対応についても、思考をめぐらしたのである。
12 この点の認識は、性をめぐる現代の脳科学的研究と深く呼応している。cf.B.R.Komisaruk et al., *The Science of Orgasm*, Johns Hopkins University Press, 2006. コミサルクたちの仕事は、よく考えられた実験をもとに、神経可塑性とオーガズムの関係をはじめ、たいへん興味深い知識をあたえてくれる。ただし、これから私たちが見るように、タントラのマンダラ・ネットワークのほうが、はるかに多次元的でカラフルだ。
13 強烈な内的な熱を作り出すトゥムモの修行については、科学的計測が行われている。ハーバート・ベンソンたちのグループは、マイナス二十度の雪山で、木綿のショール一枚で眠るヨーギたちの姿を映像として残している。これらの点については、永沢哲『瞑想する脳科学』（講談社、二〇一一年）参照。
14 Sgag sham nus ldan rdo rje. op.cit., p.108.
15 op.cit., pp.109-110.

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

インターフェイスとしての夢と身体・他者

河合俊雄
京都大学こころの未来研究センター教授／臨床心理学・ユング研究

「それからつくるはもう一度眠りに落ちたのだろう。やがて彼は夢の中に目を覚ました。いや、正確にはそれを夢と呼ぶことはできないかもしれない。そこにあるのは、すべての夢の特質を具えた現実だった」

これは、『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』からの引用である。この作品は、これまでの村上春樹の長編小説とはかなり異なるものとなっている。特に、これまでの作品のような向こう側の世界や非現実の世界が描かれていないところが特徴的であろう。それに伴って、こころを閉じられた個人の内にあるものとする近代意識に特有な内面化が必然的に進んでいる。それを『ノルウェイの森』以来のリアリズムとか、ある種の平板化として捉える人もいるようである。しかしそのように異世界が消滅していったなかで、冒頭の引用でもふれられているようなイマジネーションの性質が特異である。それは必ずしも個人の中の内面的なものではないように思われ、いわばインターフェイスとしてイマジネーションや夢が機能している場合が見られる。本論ではこの村上春樹の最新長編からインターフェイスとしてのイマジネーションや夢のはたらきについて取り上げ、それを実際の心理療法における身心の関係や他者との関係の問題につなげていきたい。

1 オープンシステムとしてのこころ

現実を超えた世界は、村上春樹のかなり初期の作品から描かれてきた。年代順にいくつかの作品を追ってみると、『羊をめぐる冒険』では、不思議な力を持った羊が登場する。これは動物霊のように人に取り憑いてしまう。それの続きの物語である『ダンス・ダンス・ダンス』では、ホテルの十六階でエレベーターが止まり、ドアが開いてみるとそこは普通のときのフロアではなくなっていて、真っ暗になっている。それは異次元の世界に通じていて、羊男が住んでいる部屋にたどり着くのである。『ねじまき鳥クロニクル』においては、壁抜けのシーンが有名になった。『スプートニクの恋人』では、年上のすてきな女性であるミュウへの恋が実現不可能であることを悟ったすみれは、ミュウと休暇を過ごしていたギリシャの島で忽然と「向こう側の世界」に消えてしまう。この場合の向こう側の世界や超越は、むしろ不在としての特徴を持っているかもしれない。しかし『海辺のカフカ』では、高知の山の中に身を潜めた主人公のカフカ少年は、そこから異世界に入っていく。それは「入り口の石」によって再び閉じられたかもしれない。『1Q84』では、カルト集団のリーダーの娘であるふかえりによって書かれた物語である「空気さなぎ」において、山羊の死体の口から「リトル・ピープル」が出てくる。また主人公である青豆と天

吾を追っていた牛河が殺されると、その口からもリトル・ピープルが出てくる。ここに挙げたのは、異世界との遭遇のうちのほんのわずかな例で、村上春樹の作品がこれほどにも多くの人を惹きつけるのは、おそらくその異世界の現れとそれとの邂逅の描き方にあって、またそれは単なる非現実や空想の世界ではなくて、リアリティーとしてのインパクトを持っているからであると思われる。

「『雨月物語』なんかにあるように、現実と非現実がぴたりときびすを接するように存在している。そしてその境界を超えることに人はそれほどの違和感を持たない。これは日本人の一種のメンタリティーの中に元来あったことじゃないかと思うんですよ」と村上春樹はあるインタビューの中で語っている。つまり異世界との交流は恣意的なファンタジーではなくて、プレモダンの世界のあり方に基づいているのである。現代の日本人のまだ多くが感覚的に共有しているプレモダンの存在様式において、人々は簡単に向こう側と行き来できる。つまりあの世や異世界は、リアルに向こう側に存在するもので、近代の世界観や心理学がみなしているように人間のこころの中の単なる表象ではない。このようなプレモダンのこころは閉じられていず、オープンシステムになっている。たとえば『羊をめぐる冒険』のように、羊が憑くということがある。これもこころがオープンシステムで、いわば自分の外から羊やその霊が入ってくるから可能なことである。しかしこれは現代の心理学ではありえないことで、人格の解離として考えられる。つまり心理学はこころを閉じたものと考えているからで、意識の偏りによってそれとあまりにも対立してつながっていない人格や、あるいはあまりにも耐えがたい経験が意識から切り離されて別の人格となって解離されるとみなすのである。それはあくまでも個人のこころの中のことである。

2 クローズドシステムとしてのこころ

ところが最新作の『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』において、超越性や異世界性が失われるとともに、こころはオープンシステムから近代意識に特有なクローズドシステムに変化してきているように思われる。

多崎つくるは、高校時代からの五人の親しいグループから突然追放されてしまい、ショックを受けたが、その理由を知ろうともしなかった。しかし十六年たって、新しい恋人の沙羅に促されて、つくるはその原因を知ろうと昔の友人たちを訪ねてみると、それは友人たちの一人の「シロ」と呼ばれていた女性が、多崎によって強姦されたと訴えたからコンタクトを断たれたことがわかった。シロはその後何年もたって、何者かによって絞殺されていた。そして訪ねることができた他の三人の友人たちは、つくるがシロを強姦するなどありえないと実は考えていたものの、シロの状態があまりにも不安定であったので、訴えを受け入れざるをえなかったことがわかる。そうすると、つくるに強姦されたという話はシロによるでっち上げか妄想になってしまう。それはシロのこころの中だけの出来事である。

また親しいグループから追放された多崎つくるの苦しみも、あくまで彼個人のこころにおける苦しみである。原初的な完全な世界が高校時代に定位されて、それを崩した「トラウマ」が作られる。これは極めて現代の心理学に沿ったことなのである。このように個人のこころの中やこころの歴史の中に原因があるからこそ、心理療法が可能になる。つくるは夢の中でシロとクロと交わるが、それはあくまでイマジネーションの中、つくるのこころの中のことなのである。

これは村上春樹の他の作品と比べてみると、その違いが際立つ。たとえば『海辺のカフカ』では、高松で血まみれになって意識を失っていたカフカ少年と、同じ時に起こった東京での父親の殺害との間に何らかのつながりが示唆されている。現実的に、科学的には同時刻にこれだけ離れた状況でありえないことかもしれないが、父親を殺したのはカフカ少年かもしれない。事実警察は、カフカ少年が何か事情を知っていると考えて、追跡してくる。それに対して、つくるがシロを強姦したことも、後に襲って絞殺したこともありえない。それは個人やこころがクローズドシステムである近代意識に作品世界が近づいているからなのである。

心理療法は、そのようなクローズドシステムとしてのこころに基づいている。誰かが突然別人格になったり、それこそ女性が男性の声で話し出したりしても、何かが憑いている、外から入ってきているとは考えない。それはあくまでもクローズドシステムとしてのこころの中の人格の解離である。それは自分自身の中に原因を持たないといけない。それに沿って『色彩を持たない……』では、多崎つくるは十六年間の閉じこもりを必要としたように思われる。また、これまでの村上春樹の作品では、主人公は最初からばらばらになった世界に生きていて、それの原因を遡る必要がなかったのに対して、『色彩を持たない……』においては、完全なる世界の喪失というトラウマ体験が、孤独であることの原因として作ら

れる。閉じられたこころは、必然的にこころの中の歴史を作り出し、精神分析が典型的なあり方であるように、心理療法はその歴史を解きほぐすことで治療を進めようと試みるのである。

3 インターフェイスとしてのイマジネーション

このように『色彩を持たない……』では以前の作品のような前近代的な世界観から近代意識への変貌をとげたかのように思われるけれども、その中でのイマジネーションのあり方は特異である。

親友たちから排除されたことによるこころの傷が少し癒え始めたころに、つくるは灰田という哲学青年と親しくなる。週末の夜、灰田はつくるのマンションに泊まるようになって、二人はよく夜遅くまで話をするようになる。灰田が自分の父親が旅先で出会った緑川という男の話をした夜に、つくるの体験することは不思議である。まず夜中に目を覚ますと、灰田が暗い部屋の隅に立ち、ベッドに仰向けに寝たつくるをただじっと見下ろしていた。「これは夢ではない、とつくるは思う。夢にしてはすべてが克明にすぎる」とつくるは感じ、「本物の灰田は、その現実の肉体は、隣室のソファの上でぐっすり眠っており、ここにいるのはそこから離脱してやってきた灰田の分身のようなものなのではないか」そういう気がした。やがて灰田、あるいはその分身は密やかにそこを去っていった。そのあとから、つくるは冒頭に記述したような夢とは思われないようなリアルな状況でシロとクロとまた交わり射精するが、それは灰田の口によって受けとめられる。翌朝に灰田は何事もなかったように接するけれども、やがてつくるのもとを去っていく。ここでの夢やイマジネーションは、現代の心理学がこころの中のものの象徴的表現とみなしているものを超えているように思われる。

イマジネーションはつくるのこころの中で閉じられていない。精神分析にしろユング心理学にしろ、こころが閉じられているからこそ、夢やイマジネーションの内容は、その内容そのものではなくて、その本人にとっての象徴的意味を持つ。もちろんシロとクロとの性的な交わりを性的な欲望や女性像との結合として解釈することも可能かもしれない。しかしまず枕元に灰田が立ち、その後の夢とも思われない夢で灰田が登場し、射精が灰田の口によって受けとめられるのは不可解である。なぜかわからないが、灰田がその後に多崎つくるの元を去っていったように、それは実際に何かが起こったことが示唆されている。ここでは夢は現実と交錯している。あるいはイマジネーションはインターフェイスとなって、他者へ、身体へ、現実へとつながっているかのようなのである。

これに似た夢理論を考えていたのは、南方熊楠であるように思われる。熊楠は、夢でこころが物と交わる「事」として捉えていた。そしてそこでは死者との交流が生じる。[2] 灰田が死に関する話をしたときに、普通の夢ではなくて現実のような夢が生じたことは、死が一つのポイントであることが示唆されている。また射精を灰田が受けとめたように、身体や他者とのつながりも重要なようである。村上春樹の他の作品においても、インターフェイスとしての夢やイマジネーションを検討することができるが、ここでは村上春樹からはこの視点を取り出すことだけとして、心理療法に関連して論じてみたい。

4 インターフェイスの危険と禁止

近代の心理療法は、クローズドシステムとしてのこころを前提としており、だからこそ個人による心理療法が成り立つ。たとえばエレンベルガーが『無意識の発見』で報告しているように、前近代の癒し技法においては、治療の対象となる人だけでなく、家族や住民の多くが参加しての儀式になるのに対して、[3] 近代の心理療法は基本的に個人との契約による。母親の育て方や、母親の自分への関わり方をクライエントが非難していても、あえて母親を呼び出したりはせずに、あくまでも本人の語る内的な母親イメージとして受けとめていき、それの変容をはかる。それに従って夢やイマジネーションも、あくまでも本人のこころの中のものの象徴的表現である。たとえ友人や家族が登場しても、それはあくまでも本人のこころの中のイメージである。

しかしユングは、それだけではなくて、イマジネーションや夢のインターフェイス的なはたらきを意識していたようである。ユングの『赤の書』は、夢やヴィジョンに登場した人物を後から意図的に想起して、それとの対話をしたものの記録で、その技法はアクティヴ・イマジネーションと呼ばれる。これも夢や描画などのイメージを用いた技法の延長線上に思える。しかし興味深いことに、このアクティヴ・イマジネーションの技法において、現実の人間とのイマジネーションは禁止されているのである。

たとえ夢に友人が登場しても、あくまでも自分のこころの中の構成要素、そして自我意識とは異なる側面として理解していくように、アクティヴ・イマジネーションに登場する友人も、同じように単なる

自分のこころの中の像として受けとめることができるはずである。たとえば、自分と非常に対照的な性格をしていて、嫌っている人が夢に登場したのなら、それは自分の「影」と関係しているとして理解される。しかし現実の人とアクティヴ・イマジネーションにおいて対話することをユングが危険とみなし、禁止していたということは、それが自分のこころの中の存在にとどまらず、イマジネーションからその友人への影響があることが示唆されているとは考えられないであろうか。つまりイマジネーションは自分のこころの中だけに収まらずに、インターフェイス的なものとしてそこに登場する他者にも影響を及ぼすかもしれないのである。

もちろんアクティヴ・イマジネーションはインターフェイス的なはたらきを目指すのではなくて、むしろそのような側面があることをユングが知っていたからこそ、それを避けようとする。夢やヴィジョンのインターフェイス的なはたらきの例として、ユングが六十八歳で心筋梗塞の発作を起こし、死にかけたときに体験したヴィジョンを挙げたい。ユングは自分が地球からはるかに遠ざかっていくヴィジョンを見た。それはまばゆいばかりの光景で、ユングはもはや戻ってきたくないと思った。しかしその時にユングの主治医が現れて、地球に戻るように促す。ユングはそれに抗おうとしたけれども、結局は地球に戻ってしまうのである。

そのヴィジョンから覚めてから、ユングは非常に失望する。それは天上の世界から地上に連れ戻されたためである。「私がもう一度生きようと本当に決心するまでには、実際にはまだ三週間あまりかかった」[4]とユングは述べている。そして自分を連れ戻した主治医に激しい反発を覚えると同時に、ユングは彼のことが気がかりであった。「彼の生命が危ない、どうか守られているように」とユングは思い、主治医が「私の身代わりに死ぬのに違いないという恐ろしい想いが、突然頭に浮かんできた」。ユングは危険を主治医に伝えようとしたけれども、主治医は取り合わなかった。そしてユングがベッドに腰掛けることを許された日に主治医は病床につき、実際に亡くなってしまうのである。

これも何かの偶然かもしれない。しかし、ユングのヴィジョンがインターフェイスのようにはたらき、輝かしい死の世界からユングを引き取りにきた主治医は、そこで入れ替わるように死の世界に旅立っていったとも考えられないであろうか。この場合にも、ユングが身体的な病気であったこと、死に瀕していたこと、そこに他者として主治医が現れたことが重要であったように思われる。いずれにしろ、ユングはさまざまな経験から、ヴィジョンやアクティヴ・イマジネーションに現実の人間が登場する際に、イメージが象徴としてではなくて、インターフェイスとしてはたらくことのリスクを知っていたから、それを禁止したのだと思われる。

5 インターフェイスと死

夢やイマジネーションにインターフェイス的な機能があるとしても、どのイメージもそうであるわけではないように思われる。あるいは多くの場合には象徴的に捉えることができる。インターフェイス的なはたらきが目立つのは、一つは死に関してであろう。

ユングのリヒャルト・ヴィルヘルムのヴィジョンはとても印象的である。ヴィルヘルムは宣教師として中国に渡りながら、中国の文化に魅せられた人で、ユングが曼陀羅ということを知ったのも、このヴィルヘルムを通じてである。ヴィルヘルムはすっかり中国の文化に染まってしまっていたが、西洋に戻るとまた完全に西洋的なスタイルになっていった。ユングはそこに危険性を感じて忠告をするが、受け入れられなかった。ヴィルヘルムは病気になって亡くなるが、その二、三週間前にユングは、ちょうど寝入ろうとするときにヴィジョンによって目を覚まされた。まさに『色彩を持たない……』において、灰田がベッドに横になっている多崎つくるを見下ろしていたのと同じような感じである。

「私のベッドのところに、濃い青い長衣（ガウン）を着て袖の中でうでを組んでいる一人の中国人が立った。彼は私に深くおじぎをした。まるで私に伝えたいことがあるかのようであった。それが何の知らせか私にはわかった。その幼像（ヴィジョン）は異常なまでに鮮かだった。その男のしわの一本一本を見たばかりでなく、彼の長衣の織物の糸の一本一本までが見えた」。まさに灰田がベッド脇に立っていたときに、「これは夢ではない、とつくるは思う。夢にしてはすべてが克明にすぎる」というのと同じである。

ユングにとっては、この中国人は亡くなる前に枕元に立ったヴィルヘルムである。このように死に関連して夢やイメージがインターフェイスとしてはたらくことは、心理療法においてしばしば経験される。一つだけ自験例を挙げてみたい。

それは、パニック障害の症状を持っていて、祖母とつながりが深かった女性の事例である。セラピーの期間中に祖母は亡くなったが、それから何年もしてお盆過ぎに彼女は次のような夢を見た。

「祖母や他の家族と温泉に行く。何人かと一緒。祖母が先にエレベーターで降りていく」

この夢を見て、クライエントはしばらくお墓参りに行っていないからだろうかなどと考えていた。すると二、三日してお寺から、敷地を工事するのでお墓を移動したいという手紙が来て、クライエントは驚かされる。これも夢がインターフェイス的にはたらいていると考えられる。夢は直近の死者である祖母を登場させることによって、先祖の世界からの何らかの知らせがあることをほのめかしている。祖母が一人でエレベーターに乗って先に行ったように、このクライエントから死の世界への分離はなされており、死の世界とはまだ隔たりがあるように思われる。

6 インターフェイスと身体・他者

前節では死との関連を取り上げたが、イマジネーションのインターフェイス的機能は、身体と非常に関わっているように思われる。だからこそ身体疾患のこころのケアや心理療法にたずさわっていると、イメージがインターフェイスとしてはたらいていると考えられることによく遭遇する。

しかしここでは、以前も取り上げたことのあるメディテーショングループの体験の例[5]から考えてみたい。ユング研究所での訓練中に、分析家や研究所の訓練生からなるメディテーション、あるいはボディーワークのグループに筆者は参加していた。そこでアルプスの麓にある修道院で合宿をしていた時に、全員が輪になって座ってメディテーションを行い、順番にひとりだけが輪からはずれて目を閉じてうつ伏せになり、金属の器を体の上に載せ、横に座ったリーダーがその器を鳴らし、次に仰向きになっておなじことをするという課題をしたことがある。トランス・パーソナルでも使うようであるが、音はいわゆる変性意識を作り出したり、身体の変容を引き起こしたりする力が非常に強く、時には薬物以上の効果をあげる気さえするのである。

さてグループのある男性の順番がまわってきた時に、彼は課題の途中で促されても頭を少し動かしただけで体の向きを変えずうつ伏せのままであったし、また課題が終わっても起きようとしなかった。彼の魂、あるいは意識が遠くに行ってしまっていたことを感じたリーダーが足をマッサージしたりなど、いろいろと工夫してようやく目覚めることができた。ところが後で行った全体でのフィードバックの時に、リーダーが上述のような報告をしたのに、本人は主観的には体の向きを変えたと思っていたし、瞑想状態から目覚めるのに特に苦労をした覚えもなかったのである。この二人の体験の違いを聞いて、グループのある女性が、「話すつもりはなかったが」と前置きして、次のような体験を付け加えた。彼が横になっていた時に、彼女には「彼がアルプスの山の上の方に行ってしまってなかなか下りてこない」というイメージがありありと浮かんできて、不安のあまり思わず驚いて目を開けると、リーダーが彼の目を覚ましそうといろいろ努力していたという。彼の姿勢はやはりうつ伏せのままであった。二人の人が確かめているのだから、体の向きを変えたと思っていたのは、どうも錯覚だったようなのである。

この体験は、身体とは何かという視点から検討しても興味深い。しかしここでのインターフェイスとしてのイメージというテーマからすると、この場合にもイメージはインターフェイス的にはたらいていると言えよう。つまりグループの女性は、イメージを通じて、目がなかなか覚めなかったメンバーの魂、あるいは身体につながっている。彼女が目にしたものは、寝返りをうったと錯覚していた彼の身体でも、寝返りをせず、なかなか目覚めずに横たわっていてリーダーがケアしていた身体でもなく、アルプスの山中を彷徨っていた分身のような身体なのである。それほど過激でドラマチックではないかもしれないけれども、死に瀕していたユングの身体が、地球を離れていったのに類似しているかもしれない。

心理療法のイメージの技法は、イメージにもっぱら象徴としてアプローチする技法になっているけれども、このようなインターフェイスとしての機能にも着目する必要があろう。

注

1 村上春樹『夢を見るために毎朝僕は目覚めるのです：村上春樹インタビュー集一九九七-二〇〇九』文藝春秋、二〇一〇年、九三頁以下

2 唐澤太輔『「中間」と〈中間〉：南方熊楠　夢の記述に関する研究／「やりあて」と関連させながら』早稲田大学審査学位論文、二〇一二年

3 H・エレンベルガー／木村敏・中井久夫監訳『無意識の発見――力動精神医学発達史』上、弘文堂、一九八〇年

4 C・G・ユング／A・ヤッフェ編／河合隼雄・藤縄昭・出井淑子訳『ユング自伝――思い出・夢・思想2』みすず書房、一九七三年

5 河合俊雄『心理臨床の理論』岩波書店、二〇〇〇年、河合俊雄「治療空間における第三の身体」『臨床心理学事例研究』二二号、一八-一九頁、京都大学教育学部心理教育相談室、一九九五年

本稿は改稿されて、『新潮』二〇一四年三月号、二七七-二八六頁に掲載された。

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

旅と身心変容——芭蕉とともに

篠原資明
京都大学大学院人間・環境学研究科教授／美学・まぶさび瞑想

はじめに

身心変容の経験をもたらすものとして、旅を忘れるわけにはいくまい。なにしろ旅は、五感でもって受けとめる新しさのおかげで、身心の変容を迫りもするからである。この問題を探るためのひとつの足場を、芭蕉の『奥の細道』に求めたいと思う。

芭蕉（一六四四－九四）といえば、いうまでもなく一七世紀の人である。晩年の作『奥の細道』は一七世紀も末にしるされた。ところで、同時代の世界の中に『奥の細道』を置いてみると、興味深いことがわかってくる。とりわけ一七世紀西洋の二つの著作と比べてみたとき、そう思われるのだ。二つの著作とは、フランシス・ベーコン（一五六一－一六二六）の『ニュー・アトランティス』（一六二七年）とバルタサール・グラシアン（一六〇一－五八）の『クリティコン』（一六五一－五七年）である。

これら三つの著作が、いずれも旅物語であることに注目したい。しかも、それぞれの旅のありようが、極端なまでに異なっている。その異なりを考えあわせることで、旅を考察する一助にしたいと思うのだ。

ちなみに、哲学者ベーコンはいうまでもなく、グラシアンにせよ、芭蕉にせよ、大変な思想家であったことも、考慮しないわけにいくまい。すなわち、三つの旅物語は、それぞれの思想を実践したものとも見なしうるのである。さしあたり共通点は、それくらいにして、相違点について、つぎに検討していくことにしよう。

1 遠心的／求心的

まず、遠心的か求心的かの違いが、目につく。刊行年にそって、検討してみよう。『ニュー・アトランティス』については、明らかに、遠心的である。この旅物語は、ペルーから日本に向かう途中で、ベンサレム、すなわちニュー・アトランティスに漂着するという設定になっている。したがって、ベーコンの母国イギリスからはもちろん、ヨーロッパからも遠ざかるというほかない。遠心的と見なす次第だ。

『クリティコン』については、どうだろうか。この物語は、未完に終わった『ニュー・アトランティス』と違い、全三部からなる長篇である。ここで詳細にたどるわけにはいかないが、少なくとも主人公クリティロの旅については、つぎのとおり要約できよう。クリティロは、インドのポルトガル植民地ゴアからスペインに向かう途中で、セント・ヘレナ島に漂着し、そこで野生児アンドレニオに助けられ、以後、二人はスペインからヨーロッパ各地を経てイタリアへと旅をつづけ、ローマ経由で、不死の島に到達するという設定だ。スペインのイエズス会士だったグラシアンにとって、インドからローマへとたどられる旅は、求心的といってよいだろう。永遠の都ローマは、イエズス会本部のあるところでもあったからだ。

では、それら二つの旅物語に比して『奥の細道』は、どうだろうか。芭蕉の居住地、江戸から遠ざか

る旅だったという点で、やはり、遠心的といわざるをえまい。おまけに、京の都から、これほど遠ざかる旅というのは、芭蕉にとって、はじめてのことだったのである。ただし、ヨーロッパ圏外への旅を語る『ニュー・アトランティス』に比べると、国内の旅にとどまるから、遠心性の度合いは低い。

したがって、遠心的か求心的かにより三つの旅物語を図式的に配すなら、左記のようになるだろう。

遠心的↑『ニュー・アトランティス』――『奥の細道』――『クリティコン』↓求心的

2 旅の虚実

今度は、旅の虚実という点から見てみよう。『ニュー・アトランティス』は、そもそもが架空の国の物語である。船出したというペルーも太平洋も実在するとはいえ、明らかに、重心はベンサレムという架空の国にある以上、虚実という点では、虚の度合いが圧倒的といってよい。

『クリティコン』は、地理上に実在する場所を経由する。しかし、最終地の不死の島は架空の場所である上、作品全体にわたり随所に幻想的な場面設定がまじえられているため、虚の部分も無視はできない。

『奥の細道』の旅がたどるのは、最初から終わりまで、実在する場所である。実際の旅にもとづく以上、当然といえば当然なのだが、それでも、随行者の曾良がしるした日記と照らし合わせればわかるとおり、土地土地での滞在日数や旅の難渋ぶりなど、実際の旅のありようからは異なる部分も目につく。やはり『奥の細道』という作品へと仕上げる段階で、相当の脚色が加えられているのは、疑いないのだ。

以上を踏まえて、三つの旅物語を虚実の度合いで図式的に示せば、左記のようになるだろうか。

虚↑『ニュー・アトランティス』――『クリティコン』――『奥の細道』↓実

3 到着地とプロセス

相違点をあぶり出す、さらなる基準として、旅の到着地ないしは最終地点とプロセスとの、どちらに重心が置かれるかも、ぜひとも考慮されねばなるまい。というのも、この基準からすると、『ニュー・アトランティス』と『奥の細道』とは、正反対といってもよいほどの異なりを見せるからだ。

『ニュー・アトランティス』において、プロセスは、ほとんど意味をもたないに等しい。重要なのは、一種のユートピアとしてのニュー・アトランティスのありようを記述することである。到着地のほうが、そこにいたるプロセスより、はるかに大きな意味をもつというゆえんだ。

これに対し、『奥の細道』において、最終地の大垣は、そこにいたるまでのプロセスに比して圧倒的に重要といえるだろうか。もちろん、意味をもたないわけではない。それでも、むしろ、旅のプロセスに比べて、圧倒的に重要というわけではない。おまけに、この旅物語は、伊勢へのさらなる旅を匂わせて終わるのである。大垣という最終地もまた、あくまで旅のプロセスの一環というにほかなるまい。ひとつひとつ踏みしめていく旅のプロセスこそが、大きな意味をもつのだ。

では『クリティコン』はどうかといえば、プロセスも最終地点も重視する独特のバランスを見せている。不死の島という到達地は、もちろん重要ではあろう。その島の「永遠の館」こそが、クリティロとアンドレニオという二人の旅人がたどってきたプロセスを意味あるものとするからだ。この世の永遠といえる名声に値する者だけが、その「永遠の館」に入ることを許される。興味深いのは、二人がそれだけの価値があるかどうかをチェックされる場面だ。というのも、そこにいたるまでにくぐり抜けてきた危機のあれこれが、要約的なかたちでながら、再度示されるからである。要するに、到達地は、プロセスを振り返ることで、はじめて到達地としての意味をもつわけだ。

したがって、到達地とプロセスとのどちらに重心が置かれるかにより、三つの旅物語を配すれば、左記のようになるだろう。

到達地↑『ニュー・アトランティス』――『クリティコン』――『奥の細道』↓プロセス

4 死者の影の有無

もうひとつ見落とせないのは、死者の影の有無という点である。『ニュー・アトランティス』をひもといても、そこに死者の影らしいものは見いだしがたい。あるとすれば、新しい発明発見によって顕揚される死者たちだ。事実、『ニュー・アトランティス』の最後近くでは、そういった発明発見者たちの像が展示されている長大な回廊への言及が見られる。

『クリティコン』では、「永遠の館」に入ることを

許された者たち、すなわち永遠の名声に値する者たちは、その大半が死者たちであろうから、ある意味で、『ニュー・アトランティス』の顕揚される死者たちに匹敵する存在といえなくもない。しかし、いわばもっと切実な意味での死者の影が、そこにはある。

そもそも、クリティロがゴヤからヨーロッパへと旅立つきっかけとなったのは、恋人のフェリシンダから来るようにと誘われたからだったが、『クリティコン』第一部第一二章で、アンドレニオがフェリシンダとのあいだの子であることが判明する。しかし、第三部第九章までくると、そのフェリシンダが天国に召されたと知るにいたるのだ。

『奥の細道』はといえば、そもそもその元になる旅が行われた一六八九年が、芭蕉にとって特別な存在だった西行没後五百年の前年に当たる年だったことからもうかがえるとおり、その旅は、西行をはじめとするいにしえの歌人たちの歌枕をたずねる旅であった。しかし、それだけではない。源義経など、非業の死を遂げた武将たちをたずねる旅でもあったのだ。おまけに、『奥の細道』執筆に当たっては、かわいがっていた甥の桃印の死もまた大きなきっかけとなったと見られるから、いろんな意味で、死者の影が濃厚といえるだろう。

以上を踏まえて、死者の影の有無により、三つの旅物語を配すれば、左記のとおりだ。

（死者の影）有↑『奥の細道』―『クリティコン』―『ニュー・アトランティス』↓無

5 芸術哲学との関係

このように相違点をあぶり出した上で、最初に示唆した共通点のひとつに立ちもどることにしよう。それは各著者の思想、わけても芸術哲学との関係である。

ベーコンは、人間の知性を記憶と想像力と理性の三つに分け、想像力の活動を詩に割りふった。この考え方は、一八世紀の百科全書派をとおして、想像力を、詩だけでなく、芸術全般の担い手とする考えへと展開されていく。いわば近代美学の王道をなす考え方だ。

ただ、ベーコンによれば、「詩は事物の表れを精神の欲求に従わせる」（『学問の進歩』一六〇五年）という。すなわち想像力とは、あくまで精神の欲求に従ってこそのものだったのだ。『ニュー・アトランティス』は、ベーコン自身、自らの精神の欲求に従うかたちで、想像力を駆使して、ものされたものだったといってよい。その欲求の一端は、ベンサレムが、あくまでキリスト教国として描かれているところからもうかがえよう。ベーコンの生きた時代は、国王でいうと、エリザベス一世女王とジェームズ一世の時代である。エリザベスの父ヘンリー八世は、自らの離婚を認めないカトリック教会と絶縁し、イギリス国教会を作りあげた王だった。以後、とりわけキリスト教内部の争いが、国情を不安定にしていったのである。事実、『ユートピア』の著者、トマス・モアは、ヘンリー八世に反対した咎で処刑されていた。ベーコン自身、エリザベスの不興を買いもしたし、晩年には、大法官の地位から転落し、幽閉ののち隠退を余儀なくされている。『ニュー・アトランティス』に描きだされるキリスト教国ベンサレムの穏やかな国情には、明らかに、ベーコンの精神の欲求が反映されているといってよい。

グラシアンにおいて、ベーコンにとっての想像力に相当するのは、才知（ingenio）であろう。この点を確認する前に、一六世紀のスペイン人、フアン・ウアルテによる『諸学のための才知の検討』（一五七五年）に触れないわけにはいくまい。この書物は、すでに一五九四年には英訳されているから、ベーコンも参照できたと思われる。ウアルテの書名から推測されるとおり、一六世紀には、人間知性は才知とも呼ばれていた。才知とは、人間知性全般を名ざすものだったのである。ところが、一七世紀になると、グラシアンの才知論を見ればわかるとおり、才知は美をめざす能力とされてしまう。細かい経緯は抜きにして大まかにいうならば、美的な能力を名ざす言葉として、想像力と才知とが競合して使われるようになったのである。

才知とは、大まかにいえば、さまざまな関係性を作り出し、洗練させる能力である。グラシアンは、その著『鋭戯そして才知の術』（一六四八年）において、才知と鋭戯（agudeza）の精緻な分析と分類を試みているが、ここでは、『クリティコン』に適用されたとおぼしき二種の鋭戯にとどめよう。ちなみに鋭戯とは、方法的に磨きあげられる鋭さのことである。

ひとつは、大技巧の鋭戯と呼ばれるもので、要するに、大がかりな技巧を凝らして複雑に織りあげるのに用いられる鋭戯である。『クリティコン』のような大がかりで技巧的な作品には、必須といってよい。もうひとつは、いわばミクロのレベルで駆使される名辞の鋭戯である。わかりやすい例を挙げれば、タイトルのクリティコン（Criticón）、主人公のクリティ

ロ（Critilo）、一章、二章というときの章の名前として使われるクリーシ（crisi）という、三つの言葉の関係性を作りあげるのに用いられるものだ。クリティコンとは、大批評家というくらいの意味、クリーシとは危機という意味である。主人公のクリティロは、各章ごとに危機を乗りきっていくことで、大批評家として成長していくという含意が込められていよう。

ベーコンにとっての想像力、グラシアンにとっての才知、それらに相当するものを芭蕉に探れば、やはり風雅ということになるだろうか。まずは『笈の小文』から、つぎのくだりを引く。

西行の和歌における、宗祇の連歌における、雪舟の絵における、利休の茶における、其貫道する物は一なり。しかも風雅におけるもの、造化に随いて四時を友とす。

ここからうかがえるのは、風雅とは、自然を友とするということだ。しかも、ここにいう自然とは、静的な不変の自然ではなく、季節とともに変化する自然なのである。いや、それだけではいい足りない。なぜなら芭蕉は、『三冊子』にある「千変万化する物は自然の理也」という言葉からもわかるとおり、変化こそが自然の本質だと考えていたからだ。同じく『三冊子』に「乾坤の変は風雅のたねなり」とあるのを考えあわせるなら、芭蕉にとって風雅とは、変化すなわち自然に根ざすべきものだったのである。

だからといって、変化しない自分が、変化する自然を相手にするところに、風雅が存すると考えるなら、それは間違いだろう。「無常の観、なほ亡師の心なり」と『三冊子』に伝わるところからうかがえるのは、自分も自然もともに無常で生成するということだ。自然を友とするとは、われも無常、自然も無常との思いで、自然と生成をともにすることにほかなるまい。旅とは、まさにそのような意味で、自然との共生成を生きることだろう。『奥の細道』は、風雅を実践するものだったのである。

6 いまかつて間の立場から

そもそも旅には、新しさの体験がつきまとう。そのような体験あってこその旅といってもよい。ベーコンにせよ、グラシアンにせよ、芭蕉にせよ、三者それぞれに旅物語をしるしたことの根底に、新しさの称揚をうかがうことができるだろう。モダンの語源に当たるラテン語のmodernusには「新しい」という意味があった。いうなれば、新しさの称揚は、モダンの根幹をなす思想だったのである。問題は、それがどのようなかたちで表れるかだろう。

ベーコンは、その『ノヴム・オルガヌム』からも読みとれるとおり、世界に大きな変化をもたらした印刷術と火薬と羅針盤とが、いずれも旧来のスコラ学とは根本的に異なったところから創りだされたことを重視していた。ベーコン的モダンとは、世界をよい方向へと変えるはずの効果的な発明・発見を求めようとするものだったろう。『ニュー・アトランティス』の叙述が、そのための研究組織のありようにさかれるゆえんだ。

新しさの称揚という点では、グラシアンも負けてはいない。『クリティコン』の第一部第三章では、「新しさは…［中略］…想像を絶するほどの幸福」であり、「第一級の人間の唯一の特権」であるとしるすほどだ。このように極端なまでに新しさを評価する一方で、グラシアンは古いものを忘れさろうとするわけではない。それどころか、「古代のきわめて広やかな劇場」は「幸福な記憶」として現前するというのだ（『分別ある者』一六四六年）。幸福な記憶が現前すれば、人は、それをなつかしむだろう。新しさを評価する一方で、なつかしむ、こういったタイプを、新しみつつなつかしむ、と呼んでおこう。

考えてみれば、新しむということは、古いものとの関連でしか語りえない。いいかえるなら、いまの新しさとは、かつてとの関係ではじめていえることだ。すなわち、新しみは、いまかつて間のありように即して感取される。このかつてが、幸福な過去であるなら、いまかつて間は、新しみつつなつかしむ、というかたちで感取されるといってよい。

しかし、かつては、幸福なものとして、なつかしまれるばかりとは限らない。思いだしたくないほど厭わしいかつても、あるだろう。そのようなかつてに対する感取のありようを、ここでは単純化して悔しむと呼んでおく。悔しまれる過去に対しては、人は往々にして別様の過去を作りだす。ベーコンは、すでに触れたイギリス国教会のありように象徴される政治的状況を悔しむほかなかったからこそ、ニュー・アトランティスという、別様の過去から展開したキリスト教国を創案したものと思われる。ベーコン的モダンの背景に、そのような新しみつつ悔しむという、いまかつて間のありようを見たくもなるわけだ。

では『奥の細道』は、どうだろうか。この旅物語での芭蕉の姿に、西行の一種のコスプレを見る研究もあるくらい、この旅は、西行を深く意識したものだった。はるかに慕う大先達の古跡をたずねる旅、そこになつかしむという感取のありようを見るのは、たやすい。また、源氏方の非業の死を遂げた武将たち

の跡をたずねるとき、彼らの悔しむ思いを共有する芭蕉もいる。しかし、西行にせよ、武将たちにせよ、いずれにせよ亡き人々であることに変わりはない。悔しむにせよ、なつかしむにせよ、亡き人をさびしむという深い情趣に裏打ちされている。

芭蕉は、「新しみは俳諧の花也」（『三冊子』）という言葉からもうかがえるとおり、新しさを称揚する面をもっていた。その一方で、無常観を宗としていたから、さびしむという感取のありようは、いにしえの亡き人にのみ向けられるわけではない。わが身も、自然も、たえず新しみつつさびしまれるほかない無常なありようを示す。ベーコン的モダンとも、グラシアン的モダンとも区別される、芭蕉的モダンを風雅モダンと呼ぶならば、そこに、新しみつつさびしむという、いまかつて間の深い感取のありようを見ることができるだろう。

7 風雅モダンと現代

『奥の細道』の旅は、のちの人たちにとって、ひとつの範とすべき旅となった。だからこそ、蕪村、子規、山頭火など、著名な俳人たちだけでなく、多くの人たちが、その旅をなぞるかのような旅をこころざしたのである。しかし、なぞりかえすだけの旅では、さきに一七世紀の旅物語の比較を通じて特徴づけた『奥の細道』ならではの旅の特性も、かえって薄められかねまい。ここでは、二〇世紀以降に、芭蕉的な旅を独自に推し進めた者として、種田山頭火（一八八二－一九四〇）と河原温の二人に、簡単ながら触れておこう。

山頭火は曹洞禅を修し、芭蕉は臨済禅を修していた。いわば、ともに禅僧である。その山頭火に、禅と旅を語った文章がある。少し長いが、つぎに引く。

禅門に「歩々到着」という言葉がある。それは一歩一歩がそのまま到着であり、一歩は一歩の脱落であることを意味する。一寸坐れば一寸の仏という語句とも相通ずるものがあるようである。

私は歩いた、歩きつづけた、歩きたかったから、いや歩かなければならなかったから、いやいや歩かずにはいられなかったから、歩いたのである、歩きつづけているのである。きのうも歩いた、きょうも歩いた、あすも歩かなければならない、あさってもまた。――

木の芽草の芽歩きつづける
はてもない旅のつくつくぼうし
けふはけふの道のたんぽぽさいた

□

どうしようもないワタシが歩いてをる

（山頭火「歩々到着」、『春菜』層雲二百五十号記念集、一九三二年五月）

歩々到着とは、プロセス重視タイプの究極のありようをさす言葉のひとつだろう。しかも、その旅が、自然を友とする旅となっていることは、添えられた俳句からも読みとられる。芭蕉的にいえば、まさに風雅を実践する旅の姿だ。

しかし、さらに芭蕉的な旅を推し進めた人として、ぜひとも河原温を挙げておきたい。といっても、河原温が芭蕉に触れているわけではないし、そもそも俳人であるわけでもない。あえてジャンル分けすれば、美術家ないしは画家ということになるだろう。にもかかわらず、河原温に触れるのは、『奥の細道』の冒頭に語られる言葉による。「月日は百代の過客にして、行きかふ年もまた旅人なり」と始まる冒頭のくだりは、まさに時間そのものが旅であり、自分もまたその旅に参入したいという思想の表明にほかならないが、河原温は、まったく異なるやり方で、その思想を実践しているように思われるのだ。まずは、時間そのものにねらいをさだめたかのような、河原温の仕事を、一瞥してみよう。

《百万年－過去》と《百万年－未来》といえば、河原温の代表作のひとつだろう。この作品には、いくつかのヴァージョンがあるとも聞くが、いちばん最近見たものでいうと、《百万年－過去》では、998031BCから1969ADまでの西暦が、《百万年－未来》では、1981ADから1001980ADまでの西暦が、数字をタイプされ、バインダーに綴じられてある。それぞれが一〇巻で計二〇〇〇頁、あわせて二〇巻四〇〇〇頁に及ぶ。白地に黒という刻印スタイルといい、また、基本的にほとんどの頁が閉じられたままというあり方といい、ここでは、時間を示す記号は、まさに闇の中にある。

国立国際美術館の河原温展（一九八一年）に出されたものでも、豊田市美術館の河原温展（二〇〇五年）に出されたものでも、《百万年－過去》の最初の頁には、「生きて死んだすべての者たちのために」、《百万年－未来》の最初の頁には、「最後のひとりのために」と、それぞれ英語でタイプされていた。黒いバインダーの中に並ぶ黒い数字ということもあって、亡くなった無数の人々、これから亡くなるはずの無数の人々への喪の書物とも思われてくる。いやすでに、同じ年のもとに亡くなった人でさえ、数知れまい。そ

れを思えば、《百万年－過去》と《百万年－未来》は、無常観の書物、さびしむ書物とさえいえるほどだ。

その一方で、河原温は、対極に位置するかに見えるシリーズをつづけている。《Today》シリーズだ。〈日付絵画〉とも通称される。制作日と同じ日付を描きつづける、このシリーズは、一九六六年に開始された。日本は別として、基本的に滞在地と同じ表記法でしるされる日付は、すべて白である。アン・ロリマーによると、河原温は、〈日付絵画〉の白文字と背景とのあいだで、昼の光と夜の闇との対比をねらったという（河原温展カタログ、ディジョン、一九八五年）。確かに、例外はあるにせよ、背景の色調も、基本的に暗めである。注目されるのは、ニューヨークに居を定める一九六四年、したがって《Today》シリーズ開始以前に、ドローイング《百年間の日曜日》を制作したことだ。日曜日（Sunday）とは、文字どおり、太陽の日である。そうであればこそ、よけいに〈日付絵画〉の白い日付は、夜が明けそめる太陽の輝きと映るはずだ。

〈日付絵画〉の制作時期は、《百万年－過去》と《百万年－未来》の年と一部重複する。喪の書物のただなかで開始され、いずれはそこにしるされたいずれかの年に没しさるはずの〈日付絵画〉は、にもかかわらず、いやそうであればこそ、その日その日の確かな生成をしるす。絵のサイズや色を変化させる配慮のことはさておくとして、期せずしてというべきだろうか、日付文字の風景は、二つとない、その日かぎりの形なのだ。

〈日付絵画〉ほど、完璧なまでに太陽を友とする芸術実践は、あるまい。なにしろ、太陽が昇りそめるとほぼ同時に描きはじめられ、日付が変わる前に、筆が置かれるのである。一日という、いわば太陽の生死の時間に捧げられる作業だ。しかも、すでに触れたとおり、当の日付は、旅先と同じ表記法でしるされるから、まさに文字どおりに旅の刻印を帯びる。このように、太陽を友として一日一日を新しみつつさびしむ。さらにその背後には、過去と未来の膨大な喪の書物が控えているのだ。

おわりに

旅と、ひと言でいっても、さまざまな旅がある。身心変容を迫る旅とは、まさに芭蕉的な旅である。しかし、そのような旅を実践するのは、なかなかにむずかしい。その理由のひとつとして、ベーコン的モダンとグラシアン的モダンの進行するただ中に置かれていることが挙げられよう。旅のありように即していえば、到達地に着くためだけの旅と、新しみつつなつかしむ旅である。前者は、究極的には速度を競う旅に帰着しようし、後者は、写真を撮るためだけの旅、思い出作りの旅に帰着しよう。

もちろん、速度をはなから否定するわけにもいかないし、思い出作りを全否定するわけにもいかない。しかし、それだけでは、なにか大切なものが抜けおちてしまうかもしれない。それを、芭蕉的な旅を手がかりに、風雅モダンという行き方、新しみつつさびしむ方向で、考えなおしてみたく思ったのである。

最後に、河原温に触れたのは、まぶさび行との関連による。まぶさび行とは、光の滝を受けるポーズをし、「まぶしさの、さびしさに、ふりそそぐ」という詩を唱え、光の滝を思いえがく、という身口意の三密行を基本とする行の形態である。「まぶさび」とは、「まぶしさ」と「さびしさ」とを足し合わせた造語である。まぶさび行は、空海を思う中で自ら創案した行であったが、遅まきながら気づきはじめたのは、「まぶさび」とは、大日如来そのものだということだ。太陽を仏身化した存在である大日如来とは、まさに太陽がこの世の無常なるあれこれに、自ら新しみつつさびしむというあり方で、光そそぐことそのことを象徴するものではないのか。そう思いいたったのは、旅先のここそこで、まぶさび行を重ねた結果だった。河原温は、自らの作業について基本的にコメントをしない作家なので、どのように考えているか、知るよしもないのだが、彼の作業もまた、大日如来を身心でもって受けとめる行のように思われてならないのだ。

参考文献（本文で参照した順に挙げる）

F・ベーコン『ニュー・アトランティス』川西進訳、岩波文庫、二〇〇三年

坂本賢三『ベーコン』講談社、一九八一年

Gracián, B, *Obras completas*, Madrid, 1967.

Huarte, J., *Examen de ingenios para las ciencias*, 1575.（*The Examination of Men's Wits*, 1594）

Blanco, M., *Les Rhétoriques de la Pointe - Baltasar Gracián et le Conceptisme en Europe*, Genève, 1992.

『新版おくのほそ道』角川ソフィア文庫、二〇〇三年

尾形仂『おくのほそ道評釈』角川書店、二〇〇一年

『新編芭蕉大成』三省堂、一九九九年

櫻井武次郎『奥の細道行脚――『曾良日記』を読む』岩波書店、二〇〇六年

上野洋三『芭蕉、旅へ』岩波新書、一九八九年

上野洋三『新注絵入奥の細道　曾良本』和泉書院、一九八八年

光田和伸『芭蕉めざめる』青草書房、二〇〇八年

ONKAWARA, Dijon, 1985.

On Kawara, Consciousness. Meditation. Watcher on the Hills, les presses du réel IKON, 2002.

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

配慮の技法としての大峯修験道

倉島 哲
関西学院大学社会学部准教授／社会学・身体論

はじめに

身体技法の概念を創造したマルセル・モースによれば、この概念は、生理学・心理学・社会学の三領域からアプローチすべき全体的事実を捉えている[Mauss, 1968=1979]。そうであるならば、およそ身体技法というものは、すべからく、身体とこころをともに変化せしめる技法、すなわち、身心変容技法であることになる。

だが、ここで問題になるのは、身体とこころの変化と、社会との関係をどう考えるかである。モースの指摘するように、それぞれの社会に固有の身体技法があるならば、社会の成員になることは、その社会に伝承された身体技法を習得することと不可分である。このとき、身体技法の習得とは、社会の求めに応じて、身体とこころを変化させることであることになる。端的にいえば、身体技法とは、社会的順応技法に等しいことになる。

だが、身体技法を身に付けることは、本当に、社会的順応にすぎないのだろうか。とりわけ、宗教的超越性や普遍的人間性を志向する身心変容技法にあっては、その習得を社会的順応として捉えきることはできないように思われる。だが他方で、こうした超越性や普遍性を求める人々を、固有性を帯びた社会的存在として経験的に捉えることができることも確かである。超越性と経験性、普遍性と固有性は、身心変容技法に対するアプローチにおいてどのように折り合いをつけることができるのか。

本稿は、奈良県吉野（写真1）の金峯山（きんぷせん）修験本宗総本山金峯山寺で実践されている修験道のフィールドワークを通して、この問題にアプローチしたい。本稿のベースとなる調査は、二〇一三年五月二十五日の日帰りの体験修行と、同六月一日から二日にかけて行われた一泊二日の体験修行の参与観察である。調査期間は延べ三日間にすぎないが、身心変容技法ひいては身体技法一般を、社会的順応のための技法に還元しないアプローチの可能性に対して重要な示唆を得ることができた。

1 順応対象としての修行者集団

修験道とは、日本古来の山岳信仰に、神道・仏教・道教・陰陽道などが混淆した民俗宗教であるが、その第一の特徴は実践性にある。修行者みずからが深山幽谷に分け入り、験を修める道こそが修験道なのである［総本山金峯山寺、二〇一〇、六一－六三頁］。ただし、修行者は一人で山に入るわけではない。組織された修行者集団の一員として山に入り、集団の定める方法に従って験を修めるのである［宮家、二〇〇一、二七－二八頁］。したがって、修験道の実践とは、不可避に、集団への順応という一面を持つ。

金峯山の修行者の多くは講（こう）と呼ばれる在家の修行者の組織に所属しているが、私が参加したのは、特定の講ではなく、金峯山寺の主催する修行体験であるため、私は金峯山寺の定める規範に従うことにな

った。

金峯山寺修験道の規範の片鱗を最初にうかがったのは、金峯山寺のウェブサイトにおける大峯山修行の紹介ページ（http://www.kinpusen.or.jp/exer/syousai.htm）を見たときであった。そこには、一般参加者を募集している三種類の入山修行が紹介されている。（ただし、ルビは引用者が付した。以下同様。）

・大峯修行体験
・蓮華奉献入峯
・大峯奥駈行

写真1　吉野の山並みと吉野川

これらのうち、もっとも初心者向けのものが大峯修行体験であり、もっとも経験を積んだ修行者向けが大峯奥駈行である。だが、大峯修行体験といえども、日常生活には見られない生活全般にわたる規範が要求される。

・時間とペースの規範

いずれの入山修行も、行程全体の集合と解散のみならず、日ごとの起床と就寝から、行程中の要所における到着と出発まで、精確に時刻が設定されている。たとえば、六月に五泊六日にわたって行われる大峯奥駈行では、朝の二時半起床、三時半出発で、七月に二泊三日にわたって行われる蓮華奉献入峯も、三時起床、四時出発である。六月と八月に一泊二日で行われる初心者向けの大峯修行体験も、四時半起床、五時出発であるため、相当な厳しさである。起床と出発と同様に、要所ごとの到着と出発の時刻、食事や就寝の時刻も設定されていた。

こうした時間の規範は、そのまま歩くペースの規範でもある。大峯奥駈行と蓮華奉献入峯では、金峯山寺蔵王堂（写真2）を出発してから、そのまま十時間にわたって山上ヶ岳を登る行程になっていた。一泊二日の大峯修行体験では、蔵王堂からはマイクロバスで出発し、途中から徒歩で山上ヶ岳を登るが、それでもかなりの距離を制限時間内に歩くことを求められるようであった。これは、五月と十月に開催される日帰り修行でさえも、参加のための条件として「健脚」と記載があることからうかがえた。

・個別修行の規範

いずれの入山修行も、行場や祠などの要所ごとに、「山上ヶ岳表・裏行場修行」「大護摩供参列」「勤行」などの修行を行うことを求められる。一泊二日の大峯修行体験にも、「表行場（鐘掛・西の覗き等）を修行」との記載があった。（こうした行程中の個別の修行を、行程全体を指す入山修行と区別するために、「個別修行」と呼ぶことにする。）これらの個別修行の内実は、ホームページを見た限りでは明らかではないが、いずれも、身体および精神に対する厳格な規範にもとづく実践であることが予測された。

・服装の規範

いずれの入山修行も、服装に関する規範が定められている。もっとも厳しいのは大峯奥駈行である。そこには、次のような記載がある。

行者装束（白衣に山袴、引敷、結袈裟、最多角念珠、螺緒、金剛杖、手甲脚絆、班蓋、白地下足袋）なお、一般参加の方は行者装束でなくても、登山に適した服装で可、（但し、足下は白の地下足袋）

蓮華奉献入峯および一泊二日の大峯修行体験では、行者装束に関する規定はなく、「登山に適した服装（但し、足下は白の地下足袋を揃えてください。吉野山車田商店でも販売）」との記載があるだけである。日帰りの大峯修行体験では、「登山に適した服装」とのみ記載がある。

・性別の規範

大峯奥駈行と蓮華奉献入峯、および六月と八月に行われる一泊二日の大峯修行体験は、男性のみの募集である。それは、これらの入山修行のコースが、山上蔵王堂のある山上ヶ岳を含む、大峯山頂付近の女人禁制の聖域に足を踏み入れるからである。五月と

写真２　金峯山寺蔵王堂

十月に行われる日帰りの大峯修行体験、および、九月に行われる一泊二日の大峯修行体験は、「女性のための体験修行（男性参加歓迎）」と銘打たれており、女人禁制の聖域には入らない行程になっている。

このように、紹介されている入山修行はいずれも、各種の厳格な規範に従うことを求めるものであった。そのため、修験道実践の参与観察を行うべく入山修行の紹介ページを見ていた私にとっての第一の関心事は、課される規範に従うことができるか否かであった。というのも、これらの規範は、私がそれまで経験したことのないものだったからである。

私は、大学生のときに、友人と年に数回、楽しみのために登山をしていた。御嶽山や北岳など、三千メートル級の山にも登ったが、計画の段階から、登山地図に「健脚向け」と記載のあるルートはできるだけ避けて、所要時間目安以上の時間を見積っていた。不測の事態に備えて余分の防寒衣と水そして非常食は携帯していたが、基本的には動きやすい服を着て、履きなれた登山靴を履き、いつでも休みたいときに休み、水を飲みたいときに飲むという、気ままな登山であった。もちろん、行程途中で個別修行を行うこともなかった。御嶽山に登ったとき、白装束に身を包み、「六根清浄」と唱えながら列をなして進む、多くは高齢の修行者たちとたびたびすれ違ったが、そのたびに、若く気ままな私たちはある種の引け目のようなものを感じたことを覚えている。

こうした自由気ままな登山を二十代の頃に経験してからは、登山と呼べるものをほとんど経験していない四十歳目前の私にとって、入山修行で課される規範はいかにも厳しく、遵守できるかおぼつかないものであった。そのため、まずは五月二十五日に行われる日帰りの大峯修行体験と、六月一日から二日にかけて行われる一泊二日の大峯修行体験に参加することにした。これらの入山修行の規範は、大峯奥駈行と蓮華奉献入峯ほどには厳しくないとはいえ、私にはかなりきつそうであった。とりわけ、一泊二日の入山修行は、朝四時半に起きるなり、地下足袋を履いてハイペースで登山しつつ、随所で個別修行を行わねばならないことを思うと、気が重くなりそうであったが、なるようになると、あまり考えないようにした。

このように、ウェブサイトを見ながら参加すべき入山修行を決定する時点では、修行とは、第一に、日常生活には見られない、金峯山寺の修行者集団に固有の規範を受け入れ、これに従うことなのである。このとき、修行者集団は私が順応すべき対象として、つまり、私がみずからを一方的に変化させることで適合すべき不変の基準として、現象する。私は、この順応がうまくいくか、ドキドキしながら修行に臨んだわけである。

2 身体の相互性

修行者集団に順応するつもりで修行に臨んだ私であったが、実際に修行が始まると、集団への順応としては捉えきれない複雑な事態が見えてきた。最初に、五月二十五日の日帰りの入山修行で私が経験した、手拭いの巻き方をめぐるエピソードを紹介したい。

朝十時の集合時刻に間に合うよう近鉄六田（むだ）駅の改札口を出ると、ニコニコした行者装束の男性が迎えてくれた。この人が、今日の修行を先導してくれる先達（せんだち）の一人、Ｓさんである。五十歳前後で恰幅がよく、丸い銀縁のメガネをかけていて、いかにも人が好さそうだった。白い行者装束にかけた結袈裟の緑色のぼんぼりがよく映える。集合場所は、駅から道路沿いに二百～三百メートル歩いたところにある「六田の渡し」という場所で、道路わきの小さな広場に祠と柳の木があり、十五人ぐらいの人が集まっていた。さっきとは別の行者装束の眼鏡をかけた男性が受付をしている。この人が、今日の修行のもう一人の先達であり、責任者のＹさんである。四十歳前後で、さっきの男性よりも少し小柄で、真紅のぼんぼりのついた結袈裟を身に着けている。私は参加費を払い、弁当とお茶そして手拭いを受け取り、携帯用

勤行儀（般若心経などの書かれた小冊子）を購入した。

手拭いを渡すとき、Ｙさんは、「誰かに手拭いの巻き方を教えてもらってください」と言った。手拭いを包んだ紙を解くと、白地に金峯山寺の桜のマークが茶色で染め抜かれた手拭いがあった。周囲を見ると、何人かはすでに、金峯山寺の桜のマークがちょうど額の中央に来るように手拭いを鉢巻状に頭に巻いている。

眼鏡をかけて、真面目そうな一人の先輩修行者に手拭いの巻き方を教えてもらう。コンクリートの手すりの上に手拭いを広げて、外側の縁を中に折り込むようにして、縦に四つ折りにする。真ん前に茶色の帯と桜のマークが来るようにする。うまくできたと思って安心していたら、髭を生やした先輩修行者が、「それ逆さやで」と教えてくれる。雨が染みないように、最後に二つ折りにした折り目のあいている方が上ではなく下を向くようにしたのがいけなかったのだ。すぐに直して、「ありがとうございます」とお礼を言う。［フィールドノート、二〇一三年五月二十五日］

写真３　六田の渡しにて。手拭いを正しく巻き直したあとの筆者。

手拭いの最後の折り目が下に来るように巻くべきところを、私は最後の折り目が上に来るように巻いてしまったため、五弁の桜の花が逆さになってしまったのである。しかも、私は意図的に折り目を上にしていた。折り目を下にして、横から見るとＶ字型になるように手拭いを巻くと、Ｖ字の上に開いた部分から雨が入り込みやすそうな気がしたのである。後になって思えば、手拭いは木綿製なので、雨が降れば折り目の向きを問わず水は全体に染み込むはずであり、額に巻いた手拭いに水が染みたところでそれほど困るとも思えない。だが、手拭いを巻いたときの私は、私なりに工夫して、意図的に折り目を上にしたのであった。それだけに、他人に花が上下逆さになっていることを指摘されて、非常に恥ずかしかった（写真３）。

このエピソードは、修行者集団の規範に従うことが、自分一人ではできないことを示している。規範に従うことを想像するだけなら自分一人でもできるが、身体的実践として規範に従うためには、自分以外の他者の身体に由来する視線が必要なのである。たとえ、あのときの私が鏡を使って自分の姿を確認していたとしても、花が逆さになっていることに気付いたかどうかはおぼつかない。私は、花に上下の区別があることなど想像だにしていなかったからである。現象学の指摘するように、身体が志向性の座であることを考えれば、自分の額を自分では見ることができず、他者の身体との相互性においてのみこれが見えることは、人間存在にとって本質的であるといえる。

髭を生やした先輩修行者のおかげで、私は正しく手拭いを巻くことができた。しかし、私に深い印象を残したのは、正しい手拭いの巻き方ができている状態ではない。一度身に着けてしまえば、手拭いも花のマークも自分には見えないからである。心に残ったのは、むしろ、正しい巻き方ができるまでの他の修行者とのやりとりであった。最初に先達のＹさんに、巻き方を誰かに聞くように言われたこと、誰に聞くか迷ってから、眼鏡をかけた先輩修行者に聞いたこと、目の前で折り方を丁寧に教えてもらったこと、そして、別の先輩修行者に上下逆さまに巻いていることを指摘されて恥ずかしかったこと。こうした短いやりとりの鮮明な印象に比べれば、私が手拭いを正しく巻けている状態は、時間的には長いものの、あたかも空気のようで、ほとんど記憶に残っていない。

したがって、手拭いの正しい巻き方の規範は、それに従うことそれ自体よりも、それに従うことをめぐる修行者どうしのやりとりとして現象するといえる。こうしたやりとりを経て、私は、客観的に見れば手拭いの正しい巻き方の規範に従ったことになる。しかし、規範に従ったという結果だけに着目して、手拭いをめぐる私の経験を修行者集団への順応として捉えることは、いかにも舌足らずだろう。「朱に交われば赤くなる」の諺のごとく、あたかも、修行者集団の全員が均質な風呂の水に浸かっていて、後から来た私もたんに同じ水に浸かったにすぎないかのようである。このような目的論的な捉え方のもとでは、私自身の身体と、私とは視点の異なる他者の身体との相互的なやりとりがもたらした私の修行経験の重要な部分が見失われてしまう。

3 勤行における配慮

修行者集団の規範に従うことが、他者の身体との相互性のなかではじめて可能になることは、手拭いの巻き方においてだけではなかった。入山修行の随所で、私は先達や他の修行者と身体的リズムを合わせることを求められたのである。こうしたリズムの同調という規範は、他者の身体との相互的なやりとりなしでは意味をなさない。まずは、勤行の声の同調について紹介したい。

勤行とは、祠やお堂の前で声を唱和させて経典や真言を唱えることである。日帰りの入山修行では、参加者全員が前述のように受付を済ませ、手拭いを巻いてから、Yさんによる挨拶に続いて第一回目の勤行が六田の渡しの祠の前で行われた。祠に向かって先達二人が立ち、その後ろに複数回の参加経験のある参加者が立つ。私は初参加であったため、あまり前のほうに立ちすぎないように気を付けた。（この日は二十二名の参加があり、うち十名が女性ということだった。全体のなかで、約半数が初参加の新客だった。）

最初に、二人の先達たちと前の方に立っている数人の参加者たちが、指でさまざまな形を空に描いたり、指を鳴らしたり、数珠を揉んだり、短い文句を唱えたりした。それから、Yさんの先導で、全員が唱和した勤行が始まる。このとき唱えたのは般若心経だった。読経の間中、二人の先達たちは右手にもった錫杖についた金輪をジャラジャラとリズムよく鳴らして音頭をとる。私は、勤行儀を目で追いながら、できるだけ調子を合わせて読経した。読経が終わると、先達たちと前方に立っている数人の修行者たちが、再び手のしぐさをしたり何かを唱えたりした。このような勤行が、行程の途中で祠やお堂（写真4）、石像や石碑があるたびに繰り返し行われ、一日の行程を終えたあと、蔵王堂の蔵王権現の前で最後に行われた。勤行のたびに必ず唱えられるのは般若心経で、それに加えて、念仏や真言が唱えられることもあった。

日帰りの入山修行における勤行では、声を周囲に調和させてください、とはっきりとは言われなかった。にもかかわらず、私は、自分の声を周囲に合わせるようにした。それは、第一に、自分が過去に般若心経を読んださいに、いつもそのようにしていたからである。私の実家では、夕食前に仏壇の前で般若心経を読む習慣があったほか、過去に何度か経験した法事でもよく般若心経を読んでいた。こうした経験から、読経というのは勝手に読み進めるのではなく、周囲に合わせるという身体的な構えができていたのだと思われる。そのため、入山修行の勤行のさいも、私は最初から大きな声で読むのではなく、小さめの声で唱えながら周囲の声をよく聞いて、言葉やリズムをつかんでから、少しずつ声を大きくしていった。第二の理由は、私がやろうとしていることを、周囲の参加者たちもやろうとしているのがわかったからである。

六月一日と二日に行われた一泊二日の入山修行では、先達は、前回と同じく責任者のYさんとSさん、それに加えて、五十歳前後の少々いかめしい感じの男性のFさんの三人であった。参加者は先達を含めて三十五名であるが、そのうち新客は二十七名であった。参加人数も、新客の割合も過去最多ということだった。参加者は男性のみで、危険な山道も歩き、要所で行う個別修行も危険なものが多かったため、全体的に前回よりも厳しい雰囲気で修行が進められた。前回は見られなかった、先達が修行者を叱責する場面も見られた。

初日に、午後四時半に蔵王堂の近くにある東南院で集合して、受付を済ませてから、東南院護摩堂で最初の勤行を行った。参加人数が多いため、堂内に全員がかなり詰めて正座する。最前列に座ったYさんが、五月の入山修行のときと同様に、手で独特のしぐさをして、何かを唱えてから、勤行が始まる。私は、前回と同様に、自分の声を周囲に合わせようとしたが難しかった。狭い空間で大人数が読経しているために声がこもっていたこと、また、新客の割合が多かったことも理由のひとつだろう。だが、それに加えて、まちまちのリズムで読経する、突出して大きな声がいくつか聞こえたためである。このような声を聞くにつけ、私は、自分のリズムが間違っていた場合に恥ずかしい思いをし、また、他の参加者にも迷惑をかけてしまうことをおそれ、声を大きくしすぎないように配慮した。読経が終わると、Yさんが挨拶をしてから、次のように述べた。

> 何よりも大切なことは、先達がお唱えしていることをよく聞くことです。よく聞いて、合わせてください。自分勝手に読んではいけません。［フィールドノート、二〇一三年六月一日］

このあと、しばらく勤行が続くが、以前よりも周囲に配慮して声を出す人が増えたようで、自分の声を周囲に合わせやすくなった。翌日早朝に入山してからも、お堂や祠などの要所ごとに勤行を行い、前回と同じく、蔵王堂に帰って最後の勤行を行った。

Yさんは、声を先達に合わせることを明示的な規範として示したわけであるが、これに従うことは、抽

象的な規範を身体的に実行することではない。この規範は、抽象的な命題として与えられるだけでは意味をなさず、具体的な身体的リズムを伴って提示されたときにのみ従うことができるからである。しかも、この身体的リズムは、Yさん一人のものでも、SさんとFさんを含めた三人の先達のものでもなく、参加者たち全員の身体の相互的なやりとりのなかで作り出されるものなのである。というのも、最前列の中央に座っていた参加者たちは先達の身体的リズムを間近に感じて、これに合わせることも可能であったかもしれないが、私を含めた大多数の参加者に知覚できたのは、周囲を取り巻く複数の身体的リズムが混ざり合ったものだったからである。これらのリズムには、他のリズムと混然一体となっているものもあり、突出して聞き取れるものもあったが、そのなかから先達に由来するものだけを聞き分けてこれに合わせることは不可能であった。そのため、私は自分を取り囲む主流の声に合わせ、主流から外れた声には合わせないようにしつつも、先達の声を聞き分けてこれに合わせようと努めたのである。

写真4　役行者を祀った祠

身体的リズムの同調を心がけつつ勤行の回を重ねるにつれ、私は、般若心経の後半部分のリズムが、自分の知っているものとは異なることに気付いた。この違いにはっきり気付いたのは、日帰りの修行においてである。最後の蔵王堂での勤行から数えて三つ目の、雨師観音前で勤行をした頃には、違いのひとつが具体的にわかってきた。最後の「ボジソワカ」の最初の「ボ」にアクセントをつけて、「ボージソワカ」と読んでいたのだ。一泊二日の入山修行においては、さらに細かい違いに気付くことができた。「ゼダイジンシュ」の「ジ」にアクセントがついて、「ゼダイジーンシュ」と延ばす。同様に「ゼダイミョーウシュ」「ゼムジョーウシュ」「ゼムトウドーウシュ」と延びるのである。これらが最後の「ボージソワカ」につながると、全体としておさまりがよい感じがする。そのように読むと、自分自身の身体的リズムに乗る感じがするのである。

このように、般若心経の独特の読み方は、抽象的な規範としてではなく、同調すべき身体的リズムとして提示され、しかも、このリズムの源は、先達の身体と他の参加者の身体のみならず、私自身の身体にも求めることができる。これらの身体の発するリズムのうち、突出して外れていないものが相互に共鳴し同調しあうことで、私の同調すべきリズムとして現象するのである。

4　掛け念仏における配慮

勤行において身体的リズムを同調させるためには、第一に、他者の身体が発するリズムに耳を傾けることが必要であった。最初から大きな声を出していては、自分の身体的リズムを他者に押し付けることはできても、他者に同調することはできないのである。こうした、他者に対する配慮が欠けた状態を、Yさんは、端的に「自分勝手」と表現したのであった。Yさんがこのような強い言葉を使ったのは、おそらく、他者に対する配慮が、勤行のみならず、修験道修行の全体にかかわるためであると思われる。ここでは、他者に対する配慮が求められるもうひとつの場面として、修行者たちが列をなして歩くときの状況を紹介したい。

入山修行の時間の大部分は、列をなして歩くことに費やされる。そのさい、「掛け念仏」と呼ばれる、独特の文句を唱えながら歩くのが大きな特徴である。Yさんは、日帰りの入山修行の最初の挨拶で、掛け念仏の方法を説明した。先達が「さーんげ、さんげ（懺悔、懺悔）」と唱えたら、これを同じ調子で繰り返し、次に先達が「ろっこーんしょーうじょう（六根清浄）」と唱えたら、これも同じ調子で繰り返すのである。Yさんは、恥ずかしがらないで大きな声を出すように念を押して、その場で何度か全員で練習した。

掛け念仏は、歩いている間中ずっと唱えているわけではなく、急な上り坂や長い上り坂等で唱えられる。最初に唱えたのは、歩き出して十五分ほど経ってからである。六田の渡しを出発して吉野川にかかる橋を渡り、役行者の像の前で勤行をして、民家の

間を通り抜ける比較的平坦な道につづき短く急な上り坂を上った。上り坂の最後は階段状になっており、息を切らしている人もいた。上りきると、今度はアスファルトの車道の長い上り坂が続く。ほどなくして、Yさんが「さーんげ、さんげ」と掛け念仏の口火を切り、みなが復唱する。その後も、急な上り坂があるたびに、掛け念仏が唱えられる。

私は、はじめはうまく声を出すことができなかったが、十回ぐらい唱えるうちに大きな声を出せるようになる。声を出すことにエネルギーを使うと、歩くためのエネルギーがその分減りそうなものだが、不思議なことに、声を出したほうが、出さないよりも楽に歩ける感じがする。もちろん、一定のリズムで声を出すことで、より深く安定した呼吸が促されることは想像できたが、それにしてもあまり疲れないのが不思議であった。

蔵王堂に帰り着く前の最後の勤行を水分神社で行ってからの帰りの下り坂で、先達のSさんが掛け念仏について興味深い話をしてくれた。最初に声を出す先達の数は少なく、これに応えて声を出す修行者の数は多いため、一見すると、先達のほうがよほど疲れそうにみえる。しかし、実際は逆で、大勢の修行者に後ろから押してもらえるため、先達のほうがよほど楽だという。

泊りがけの入山修行の初日の晩に行われた結団式で、金峯山寺副住職のYさん（先達のYさんとは別人）の講話に次のようなくだりがあった。

みなさんが明日山に入るとき、掛け念仏というものをするはずです。あれは、先達がみなさんのために一所懸命に声を掛けるのですから、みなさんもそれに応えて一所懸命に応えなければなりません。すると、自分ひとりで登っているのではない、全員がひとつになって、後ろの人から押され、また、前の人に引かれるように、どんどん前に進んでゆくことができます。［フィールドノート、二〇一三年六月一日］

もちろん、SさんもYさんも、身体が物理的に押されたり引かれたりすることを言っているのではない。あたかも後ろから押され、前から引かれるように感じると言っているのである。

私は、入山修行の当時は、掛け念仏を唱えると楽に歩ける感覚はあったが、なぜそう感じるのかはわからなかった。しかし、身体の相互性という観点から振り返ってみれば、掛け念仏の効果は、他者の身体に対する配慮を介して、自己の身心全体の構えの変化をもたらす点にあると思われる。

掛け念仏は、多くの場合、姿の見えない他者の声として現象する。細い山道を歩いていると、列のはるか前方ないし後方から、「さーんげ、さんげ」と声だけが聞こえるのである。この声を聞いた者は、自分も「さーんげ、さんげ」と声を出すが、そのさい、声の主に向けた応答として声を出すのである。声がする方向にあるはずの見えない他者の身体に向けて、こちらに聞こえたのと同じように聞こえるように、大きな声で応えるわけである。このように、他者の身体に配慮しつつ応答することは、たんに、他者の声に匹敵するだけの大声を出すことではないはずである。それは、他者がこちらに向けて声を出すさいに取ったはずの身心の構えそのものを配慮して、それに見合うだけの構えをこちらも取ることではないだろうか。この身心全体にわたる構えの配慮を介してこそ、たんに他者の声に負けない大声を出すことのみならず、他者の気力に負けない気力を振り絞り、他者のペースに負けないペースで歩くことが可能になるのだと思われる。これは、結果として、他者の身体的リズムとの同調をもたらすが、それを可能にするのが他者への配慮なのである。

5 隊列編成における配慮

姿の見える他者に対しては、より細やかで具体的な配慮が見られる。その一端は、隊列の組み方に見られる。山道は細いため、一列縦隊をなして歩くが、その順番は最初に入山するさいに決められ、これを原則として入山修行の間中維持する。日帰りの入山修行では、Yさんの指示のもと、先頭はSさん、そのすぐ後ろを新客、その後ろを参加経験者が歩いた。私は、ちょうど隊列の中央あたりに並び、Yさんが私のすぐ前に来た。Sさんが先頭なのは、隊列を先導し、道を知らない可能性のある新客が迷うのを防ぐためであり、新客が経験者の前を歩くのは、長距離を歩き慣れていない可能性のある新客が経験者に引き離されてしまうことを防ぐためであると思われる。さらに、Yさんが中央に位置することで、全体に目を配り、不測の事態に対応することができる。このように、隊列における身体配置そのものが、知識のほども体力のほども知れない新客、すなわち、他者としての新客の身体に配慮しているのである。

目配りを可能にする身体配置という概念は、一見して、ミシェル・フーコーのいう規律＝訓練によって、自らの身体を管理する主体を形成するための装置であるかに見える［Foucault, 1975=1977］。しかし、フーコーのいう監視の視線は身体性を持たない抽象的

な視線として身体の表面に注がれるのに対し、先達の目配りは、それ自体が身体的リズムとして存在することで、他者の身体的リズムと相互干渉するのである。そのため、監視の視線が、身体を見られているという自意識をもたらし、その精神を「身体の牢獄」に閉じ込めてしまうのとは対照的に、先達の配慮は、身体的リズムの変化としての身心全体の変化をもたらす。だが、この変化は先達と新客の二つの身体的リズムの相互干渉の結果であるから、先達の身体的リズムも同時に変化させることになる。このことを示すエピソードを紹介したい。

日帰りの入山修行で歩き始めて間もない頃、民家の間の道を通り抜けると、急な上り坂にさしかかった。コンクリートの舗装に滑り止めの溝が刻んであることが、傾斜の度合いを物語る。コンクリートが途切れると、その後の土の道は階段状になっていた。私は階段を上るさい、一人の女性の脇を通り過ぎた。彼女は私の前を歩いていた新客の一人で、はあはあと息を切らせて、脇によけて休んでいたのである。アスファルトで舗装された車道に出て休憩しているさいに、彼女がYさんと一緒に追いついた。しばらく休んでから、Yさんは彼女に、先頭のSさんのすぐ後ろを歩くように言い、再出発した。この隊列の変更は、その女性とSさんの双方の歩くペースに影響すると思われた。その女性は、Sさんに引き離されないように努力するはずであるが、Sさんの方も、その女性を引き離さないように努力するだろう。隊列の変更は、こうした相互の配慮による、身体的リズムの双方向的な変化をもたらしたはずである。

その日の午後、身体的リズムの相互干渉がより鮮明になる出来事があった。雨師観音での勤行ののち、とりわけ長い上り坂が続いたとき、Yさんは、かの女性の息が上がりペースが落ちているのを見て、Sさんの腰につけた螺緒（かいのお）（行者装束の一部をなす、腰に巻く編んだロープ）につかまって登るように、と言った。彼女は申し訳なさそうにしたが、Yさんは、「Sさんのことを牛だと思っていいですから」と言って皆を笑わせてから、「遠慮しなくていいです、これがSさんの修行です」と言った。彼女は、言われたとおりにSさんに引っ張られて登っていった。螺緒という物理的な媒体によって、Sさんと彼女の身体的リズムは相互干渉し、Sさんのものでも彼女のものでもない、新しいペースが出現したのである。

こうした新客に対する配慮が先達にとって修行の本質をなす要素であるということは、この上り坂の途中にある首塚で勤行をしたあとのYさんの講話からうかがえる。

この体験修行は、楽しんでいただこう、また行きたいな、と思っていただこう、という気持ちで、できるだけニコニコしてやっています。でも、この道は大峯山に入る手前の道で、峯入りするときは、私もS先達も、眉間に線が二、三本よけいに入ると思います。それは、みなさんをお連れしてともに修行し、無事に帰り着くのが私たちの修行だからです。蔵王権現さまも同じです。本地仏は、釈迦菩薩、観音菩薩、千手観音という、この上なくやさしい三人の仏様ですが、蔵王権現さまは怒っています。それは、度し難い衆生を救うために、みなさんをお導きになるために叱っているのです。

［フィールドノート、二〇一三年五月二十五日］

ここでは、先達による新客に対する配慮が、蔵王権現による衆生に対する配慮と重ね合わされている。蔵王権現とは、修験道の開祖である役行者が衆生を救うために祈り出したとされる、金峯山寺の本尊であることを踏まえるなら、他者に対する配慮は修験道そのものの本質をなすと言っても過言ではないだろう。

おわりに

ここまで、金峯山寺修験道における修行者集団の規範に従うことは、他者の身体的リズムと構えに対する相互的な配慮として行われること、そして、この配慮が修行そのものの本質にかかわることを示してきた。だが、これまで述べてきた他者とは、真の他者なのだろうか。つまり、先達も経験者も新客も、日本文化を共有する日本語の話者という点で共通している。さらに、体験修行という一時的なものであるにせよ、同じ修行者集団に属しているため、修験道に対する関心を持ち、先達の権威を認める点でも共通している。こうした共通の社会的基盤を持つために、コミュニケーションが容易であるはずの個人どうしの配慮を、他者に対する配慮と呼ぶことができるのだろうか。

しかしながら、すでに示したように、同じ修行者集団に属している個人どうしでも、修行において予定調和的に同調するわけではない。私が手拭いを逆さに巻いていることを指摘されて恥ずかしかったのは、私の額を見ることができる点で、私とは全く異なる身体的視点を持つ他者に、身体的存在としての自分の限界を痛感させられたからであった。勤行においても、自分の声を周囲に合わせるためには、まず周囲の声をよく聞くことが必要であったが、これ

は、周囲にいるのが自分とは身体的リズムの異なる他者だからである。歩くさいの掛け念仏にも隊列編成にも、身体的リズムや構えはもとより、山に必要な知識も体力も未知数の新客、つまり、他者としての新客に対する配慮があった。このように、修行者は、社会的には同一の修行者集団に属していても、身体的には、視点・知識・体力・リズム・構えが異なる他者どうしであり、そうであればこそ、他者に対する配慮という修行が可能なのである。

修行者集団の内部における配慮が、他者に対する配慮にほかならないことは、蔵王堂に帰り着く前の最後の勤行を水分神社で終えたあとのYさんの講話にうかがえる。

ここに集まった方は、実は、ほとんどの方が初対面です。よく、初対面でこんなことがよくできますね、と人に言われます。これも、仏様のご縁があってのことだと思います。無事に最後の勤行をすることができました。無事で何もないことがうれしい、そのような考え方も大事かと思います。

［フィールドノート、二〇一三年五月二十五日］

体験修行の参加者は、多くが初対面どうしではあるものの、みな、先達の言うことを聞いて、集団の一員として修行するつもりで参加しているはずである。にもかかわらず、先達としてこれらの参加者を率いることは容易ではない。それは、先達に求められているのが、修行者集団の一員としての参加者に対する、社会的次元のコミュニケーションだけではないからである。自分とは異なる視点・知識・体力・リズム・構えを備えた身体的存在としての参加者に対する、身体的次元における配慮があってこそ、参加者とともに山道を歩き、勤行や個別修行を行い、無事に帰り着くことができる。同じことが、先達のみならず一人ひとりの参加者に対しても言えることを、私は目の当たりにしたのであった。

そうであれば、修験道の身心変容技法の修得とは、修行者集団への順応にすぎないのか、という冒頭の問いは、次のように答えることができるだろう。たしかに、修験道の修行者集団には、手拭いの巻き方から声の出し方、隊列の組み方に至るまで、いくつもの固有の規範があり、修行者はこれらに従うことを求められる。だが、これらの規範に従うことは、他者の身体的リズムと構えに対する配慮としてのみ可能である。Yさんが話したように、他者への配慮が修験道修行の本質をなすならば、修験道の身心変容技法とは、他者の身体的リズムと構えに対する配慮を通して、自己のそれを変化させる技法であるといえるだろう。この技法は、金峯山寺修験道の修行者集団に固有の規範に従うことで習得されるが、他方で、社会的次元の共通性には還元されない、身体的なリズムと構えの次元における他者に対する配慮を契機としている点で普遍的である。配慮の技法としての修験道は、このようにして普遍性と固有性を併せ持った存在であるといえる。

それでは、宗教的超越性と経験性はどのように調停されうるのだろうか。Yさんが、先達による新客の配慮を、蔵王権現による衆生の救済に擬すとき、また、入山修行の無事を仏様のご縁のお蔭と位置付けるとき、蔵王権現と仏様は、救済の技法としての修験道を体得し体現した存在であることになるだろう。だが、超越性の問題に立ち入るには、先に、「西の覗き」で有名な山上ヶ岳表行場・裏行場の個別修行における私の経験を検討せねばならない。これを今後の課題とし、本稿は、大峯修験道が他者の身体的リズムと構えに対する配慮の身心変容技法であるという結論をもってむすびとしたい。

謝辞

本稿のための調査にあたり、修験本宗総本山金峯山寺のY副住職、Y先達およびS先達そしてF先達ならびに大峯修行体験の参加者のみなさんには大変お世話になりました。ここに記して感謝いたします。

参考文献

五来重『山の宗教 修験道案内』角川学芸出版、二〇〇八年
坂本大三郎『山伏と僕』リトル・モア、二〇一二年
銭谷武平『大峯今昔』東方出版、二〇一二年
総本山金峯山寺「大峯修行体験」（http://www.kinpusen.or.jp/exer/syousai.htm）
総本山金峯山寺『山伏・修験道の本尊　蔵王権現入門』国書刊行会、二〇一〇年
はじめ『ウチのダンナはサラリーマン山伏』実業之日本社、二〇一〇年
宮家準『修験道　その歴史と修行』講談社学術文庫、二〇〇一年
宮家準『山岳修験への招待――霊山と修行体験』新人物往来社、二〇一一年
Foucault, M., *Surveiller et punir: naissance de la prison*, Gallimard, 1975（田村俶訳『監獄の誕生――監視と処罰』新潮社、一九七七年）
Mauss, M., 'Les techniques du corps' [1936], in *Sociologie et anthropologie*, Presses Universitaires de France, [1950] 1968（有地亨・山口俊夫訳「身体技法」『社会学と人類学Ⅱ』弘文堂、一九七六年、一二一－一五六頁、Brewster, B. tr., 'The Notion of Body Techniques', in *Sociology and Psychology*, Routledge & Kegan Paul, 1979, pp. 95-123）

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

ベルクソン哲学の密教的解釈試論

棚次正和
京都府立医科大学大学院教授／宗教哲学・祈り研究

1 「緒論」の概要

1-1 精神と物質、直観と知性

ベルクソン（Henri Bergson, 1859-1941）自身の論文集『思想と動くもの』（La pensée et le mouvant, 1934, 以下PM.と略記、数字は訳書の頁数）に収録された「緒論（Introduction）」は、彼が自らの哲学的思索の展開を回顧しながら、各主題に関する論考の要点をまとめたものである。それは我々の考察にもきわめて有益であるので、概要をざっと辿っておきたい。

まず冒頭でベルクソンは言う、「哲学に最も欠けていたものは正確さである」（PM.9）と。哲学的体系は現実に対しては大きすぎるのが普通であり、哲学者たちは時間を空間と同列に置き、継起を並置に置き換える。それは知性の目的が「事物に対する我々の行動を準備し導くこと」（PM.14）にあって、知性の働きが「運動においても変化においても持続を隠すこと」にあったからであるが、またそれゆえ時間を指示する用語は空間の言葉から借用された。その結果、たとえば心理学では連合主義が意識の持続を空間的時間における並置に置き換え、哲学ではカント主義が、知性が実生活に必要な諸習慣を身につけたことに由来する認識の相対性を主張するに及んだ。言い換えれば、幾多の擬似問題が生み出されたのである。

こうした哲学的思潮の一般傾向に抗して、ベルクソンはまったく純粋な内的持続を再発見するに至る。「運動には動きを、変化には流動性を、時間には持続を回復させよう。解決不能な〈大問題〉などは抜け殻とともに消滅してしまうのである。…［中略］…形而上学はかくして経験そのものとなるであろう。持続はそのあるがままに、絶え間ない創造として、新しいものの不断の噴出として現われるであろう」（PM.17）。ベルクソンが再発見したのは、純粋持続である。新しいものが不断に噴出し、進化が創造的であるような持続である。哲学の任務は、この「直接的で何ものをも介在させない自己観察の一般的諸条件を定立すること」でなければならない。潜在的な可能性からの選択と見るような「自由の問題」は、「持続を延長と混同することから生じた擬似問題」（PM.29）なのであって、心の諸状態に置き換えられた言葉の外皮は、空間的な本性を持ち、社会的な効用を有するが、まさにその空間性と社会性が原因で認識の相対性が帰結されたのである。哲学の不正確さは、ある事物をあまりにも広漠たる類概念に含ませることに起因するが、その間に介在するヴェールを取り去れば、「実在との直接的接触に参入する」（PM.31）のだと、ベルクソンは見る。「もし最初に既成諸観念を斥け、現実の直接的ヴィジョンを獲得し、しかる後にこの実在をその分節を考慮しながら細分

して行くならば、その時こそ、自己の考えを表明するために形成すべき新しい諸概念は対象の寸法に正確に合わせて裁断されるのである」(PM.32)。

ベルクソン哲学の方法は、言うまでもなく「直観(intuition)」である。この直観は、必ずしも知的思考と対立するものではない。「現実のさまざまな波動を追究するような、真に直観的な形而上学」は、「もはや事物の全体を一挙に捉えることこそしないが、一つ一つの事物に対して、正確にそれだけに当てはまるような説明を与えるはずである」(PM.36)。直観は、何よりもまず内面的持続に向かう。「この直観は、並置ならざる継起を、内面的成長を、未来を蚕食する現在内への過去の不断の伸長を把握する」(PM.36)。それは空間や言語のプリズムを介さない「精神による精神の直接的ヴィジオン(la vision directe de l'esprit par l'esprit)」(PM.36)である。換言すれば、直観は「直接的意識であり、見られる対象と分かちがたいヴィジオンであり、接触であり合一でさえある認識」(PM.37)である。

この直観の対象は、もちろん特定領域に限定されない。それは「譲歩しては抵抗し、屈服してはまた勢力を盛り返す無意識の辺縁に迫る拡大された意識(conscience élargie)」(PM.37)に対しても、また共感や反感など自他の心理的浸透現象からも分かるように個人意識を超えて「意識一般(la conscience en général)」や「生命的なるもの(le vital)」や有機化作用の彼方にある「無機物(la matière inorganisée)」に対してさえ及ぶものと想定される。こうして、「直観の固有の領域は精神であるがゆえに、直観は事物の中に、物質的事物の場合においても、それらが精神性(spiritualité)を分有する点を把握しようとする」(PM.38)のである。直観の対象領域は、個人の内的意識や無意識(拡大された意識)、また他者の意識・無意識のみならず、さらには生物(有機物)や無生物(無機物)にまで拡大すると見られているのである。とはいえ、我々の意識は、いくら純化しても、人間的なるものを混えているがゆえに、直観の努力は、事実上はさまざまな高さにおいて遂行されざるをえない。

既述したことからも明らかなように、「直観的に考えるとは、持続において考えることである(penser intuitivement est penser en durée)」(PM.40)。言い換えれば、直観は運動から出発し、運動を実在そのものとして認知する。不動性とは、精神が動きに対して撮ったスナップ写真にすぎない。「直観は持続すなわち生長に注目しているのであって、そこに予見不可能な新しいものの不断の連続性を観取する。直観は、精神が自身の有するより以上のものを自身から引き出すこと、精神性とは正にそのことに存すること、また実在には精神が染み込んでいて創造であること、などを見ているし知ってもいる」(PM.40)のである。しかしながら、直観は苦しいもので、長続きはしない。思惟はいつも言語を利用するのであるが、「直観も思惟と同様に、最後には諸概念(des concepts)の中に宿ることになる」(PM.40)。

ところで、概念は知的な起源ゆえに、精神にとっては直ちに明晰であるが、直観から生じた観念は、最初は不明瞭なものである。根本的に新しく絶対的に単純な観念は、最初は不可解であり、長く時間をかけねば体認されえない。既往のもので新しいものを再構成することはできないからである。つまり、明晰性には二つの種類があるわけである。既往の要素で新しいものを再構成しようとする概念の明晰性と、直観に由来するため感得に時間を要する観念の明晰性である。

1-2 形而上学と実証科学

以上のような議論を展開することで、ベルクソンは次の結論に到達する。「かようなわけで、私は形而上学に一つの限定された対象すなわち精神を指定し、一つの特殊な方法すなわち何よりも直観を指定する。これによって私は形而上学を科学から明確に区別するが、これによってまた、私は両者に等しい価値を帰するのである。私は、両者はいずれも実在の根底に触れうるものと信じている。私は、哲学者が主張し科学者が受容する主張、認識の相対性および絶対者に到達することの不可能性という主張を拒絶する」(PM.43)。

実証科学は感覚による観察に訴え、そこで得られた素材の仕上げを抽象し一般化する能力に、判断と推論に、要するに知性(intelligence)に委ねる。それが得意とするのは惰性的物質の領域であり、生命現象を扱う際でも物理化学的なものに専念するのが常である。しかし、その対象が精神となるとき、実証科学の困惑は途方もなく大きなものとなる。そこには常に隠喩的なものが潜んでいるためである。そこで、知性は仕方なく、精神的なものを物質的なものに置換せざるをえなかったかのように理解しようとする。こうした知性の働きに関して銘記しておかねばならないことは、知性の役割が「道具を製作することであり、また周囲の諸物体に対する行動を導くこと」(PM.44)にあり、科学はこの知性の働きをはるか遠くにまで押し進めたが、その方向は変えなかったということである。科学が目指したのは、人間を物質の支配者たらしめることである。ここから次の最も蓋然的な仮説も導き出される。「知性が物質を利用するために作られているとすれば、疑いもなく、

知性の構造の範とされたのは物質の構造なのである」(PM.45)。そうであるならば、知性が精神を対象とするとき、物質のある表面的動揺は精神の中に到来して表面的に感覚として表象されるだろうし、精神は物体に働きかけるために次第に物質の方へ下降して空間化されるであろうから、物体の物理学を真似た「精神の物理学」が誕生することになると推測される。しかし、ベルクソンに従えば、科学に対する形而上学は、精神を自らの側に保留し、外界認識において前進するよりもはるかに困難な自己認識において前進することを自らの課題とするのである。そのためには、自然的傾向に逆らって、精神をそれが弛緩する空間から、つまり物質の上に身を置くために備える物質性から解放せねばならない。

精神による精神の直接ヴィジオンが直観の主要な働きだとしても、「直観は知性によってしか伝えられない。直観は観念を超えたものであるとはいえ、自らを伝達するためには直観は観念に跨がらねばならない」(PM.49-50)。こうして、直観は最も具体的な諸観念、つまりさまざまなイマージュに取り巻かれた諸観念に訴えることになる。たとえ示唆するだけにすぎないとしても、イマージュは我々に直接的ヴィジオンを与えてくれるからである。

要するに、ベルクソンは、形而上学と科学の間に方法の違いがあることを主張するが、価値の相違を認めるものではなく、科学は物質に、また形而上学は精神に向かい、いずれも実在に到達するのだと考えている。「精神と物質とは触れ合っているのであるから、形而上学と科学は共通面にわたって互いに自らを試しうるであろうし、この接触は豊かな結果を生み出すもとになりうる」(PM.52)のである。とはいえ、ベルクソンが予想するように、経験的な形而上学の確立は、困難を極めるであろう。内的経験に厳密に適合する言語など存在しない以上、我々はイマージュを伴った概念に立ち戻って、その概念を拡大し、柔軟化せねばならない。経験の地平においては、解決は不完全であり、結論は暫定的であろうが、「こうした形而上学が到達する蓋然性はしだいに増大し、ついには確実性に匹敵するものとなりうる」(PM.54)はずである。たとえば、魂は身体なき後も存続するかという問題については、「意識的生の一つの小部分のみが脳に制約されているのだと確定するならば、脳の消滅後もたぶん意識的生が存続する、という結論が生ずるであろう」(PM.54)。

1-3　一般観念と「生への注意」

それにしても、哲学的思索が言語、とりわけ一般観念によって推進されるということは不可避なことである。さまざまな一般観念の背後には、さまざまな一般性を考える能力または知覚する能力が存在する。こうした能力が持つ生命的意義を看過すべきではない。生物にとっては生きることが第一であり、それらの諸機能(記憶、思惟、知覚、一般化作用など)は、有用であるからこそ現にあるようなものになったのである。つまり、一般観念の問題は、生命の基本的欲求に起源を持つのである。生物はその環境において、きわめて多様な物質や対象物の中から、己れの諸欲求を満足させるような諸部分または諸要素を収集する。自分に利害のある特徴を分離して、共通特性へと統括する。その種の抽象化作用と一般化作用は、思惟されるのではなく体験されるものである。我々の反省的な一般観念の場合も同様であり、万物相異(無意味な一般化作用)と万物相似(無用な一般化作用)という両極の間に、多種多様な無数の性向・習慣・態度・運動の複合が生じる。我々が知覚と称している類似性は、何よりも事物や状態に共通な特性であって、身体に同じ反応を起こさせ、同じ態度を取らせ、また同じ運動を始めさせるものである。利害のある諸作用に対する身体の反応が同一であることが、諸作用に跳ね返って類似性を出現させるのである。

一般観念は、三種に分類されうる。第一は、生命の働きを目的論的用語(……をするためであるかの如くに)で述べる際のような「生物学的本質のもの」である。第二に、有機物から無機物に移るとき、生命的なものに見出された類似性は、幾何学的なものの内では同一性へと転ずる。惰性的な物質界に見出される類や要素的一般性は、同一的なものの反復であり、同じ振動数として現れる。「現実的知覚とは潜在的行動が己を御するために必要とする情報であり、我々の持続の一瞬の内に、それより遥かに緊張度の少ないものの持続の内に行なわれる何千、何百万、何兆という事象を凝縮したものである」(PM.70)。この緊張の差異が、物理的決定論と人間の自由との差を測るものであると同時に、両者の二元性と共存を説明するものとなる。ベルクソンは、数多くの異なった放送局が数多くの異なったコンサートを同時に放送するという比喩を持ち出して、物質的知覚とは「別の選択に対応する別の世界が同じ場所と同じ時間の内に存在しても何ら差し支えはない」(PM.71)と言う。第三に、人間の思索と行動が創り出した一般観念がある。人間は本質的に工作人(homo faber)であって、知性は「無数の道具を発明し組み立てる能力」と言え、人間社会は、利害や行動の諸欲求に基づいて多数の一般観念を組み立てるのである。「存在の起源」の問題や「絶対的無秩序」の可能性を措定する

ような解決不能の問題は、行動能力が損なわれ、意志が不足しているために生じた幻影的問題であって、「我々が意志を拡張するにつれて、意志の中に思惟を没入させてゆくにつれ、また事物を産出する努力との共感を深めるにつれて、これらの仰々しい問題は後退し、縮小され、消失する」(PM.71)。「無秩序」や「無」は、我々の関心をひかない事物や秩序の現前を指しているにすぎず、そこで言い表されているのは、単に我々の失望に他ならない。

上述したような錯覚を除去して、人間精神が科学と形而上学によって絶対的なるものの認識を回復すること、これがベルクソンの哲学的企図であった。「私は、哲学の正確度を高めてより特殊なる諸問題をも解決せしめるべきこと、哲学を実証科学の補助者たらしめ、必要とあらば改革者たらしめるべきことを提唱した」(PM.78) のである。知覚も思考も言語も、一切の個人的または社会的活動は、協力して不変不動と見なしうる諸対象の前に我々を置くのであるが、かくも強固な傾向性をいかにして克服するのだろうか。「緒論」の中でベルクソンは、自問自答を繰り返しつつ、己の足元を慎重に確認するように考察を進める。

2 『物質と記憶』が描き出すイマージュ一元論

ところで、著書『物質と記憶』[2] (*Matière et mémoire*, 1896, 以下 MM. と略記、数字は訳書の頁数) の中でベルクソンが提起したのは、心理と生理の関係、心身の相互作用の問題であった。それは記憶の大脳局在問題に凝縮され、最終的には言葉の記憶 (失語症) の問題に帰着した。そこで彼が導かれた結論は、「身体の役割は、オーケストラの指揮者が楽譜に対して行なうように精神の生を演じることであり、精神の生の動的分節を強調することである。脳の機能は思惟することに存するのではなく、思惟が夢の中に没するのを妨げることに存する。脳は生への注意 (*attention à la vie*) の器官である」(PM.88) ということであった。そのとき初めて、「純粋な状態での内的経験は、持続する (*durer*) こと、したがって不壊の過去を現在の内に不断に伸長することを本質とする『実体』を与えることによって、記憶がどこに保存されているかを求める労を省くばかりか、それを求めることを禁じてもいたのだ、と気付いた」(PM.88) と、ベルクソンは述懐している。

『物質と記憶』がベルクソンの天才的な着想と思考力が遺憾なく発揮された主著の一つであることを疑う人は、誰もいないだろう。その著作の議論を仔細に辿る余裕はないが、そこでは心身問題が精神と物質の接合点である記憶力、とくに言葉の聴覚的記憶力の問題として論究されている。冒頭でベルクソンは、存在するものは一切イマージュであると規定する。眼前に開かれる多彩な形像も、意識に浮かぶ多様な心像も、すべてイマージュであると考える。それは観念論者が表象と呼ぶもの以上だが、実在論者が事物と呼ぶもの以下である。イマージュは、「事物と表象の中間的存在」(MM.5) である。観念論が物質を精神の内部に移し、実在論が事物を認識主観の外におくのに対して、ベルクソンは物質的対象をそれ自体で存在し、しかも我々が認めるままの精彩ある姿をしているとする。彼は二つの極論を捨てて、むしろ常識的な観点に立つのである。存在するものは一切イマージュであり、自然法則に従って常に互いに作用を受けただけ反作用を返し合っている。受けた作用と返される反作用の間には恒常の因果関係が働いており、自由が侵入する余地などない。こうして、宇宙の全現象の相互作用は、イマージュの相互作用と見なされる。

ところが、外的知覚のみならず内的感情によっても知られる特殊なイマージュがあることに気づく。イマージュの総体 (つまり宇宙) において、諸々のイマージュが相互に受け取った作用を必然的な仕方で返し合っている中にあって、受け取った作用の返し方をある程度選択しているように見えるこの特殊なイマージュ、それが「私の身体 (mon corps)」である。知覚の開け、すなわち「私の身体を取り巻く諸対象は、それらに対する私の身体の可能的行動を反射している」(MM.23) のであり、「私の身体」は「行動の中心」である。ベルクソンは、「イマージュの総体を物質 (la matière) と呼び、その同じイマージュが或る特殊なイマージュ、すなわち私の身体の可能的行動へと関係づけられた場合には、これを物質の知覚 (la perception de la matière)」(MM.24-25) と呼んでいる。要するに、「物質」と「物質の知覚」という二系列を定立するわけだが、この二系列は、科学 (science) と意識 (conscience) の二系列に対応している。「精神と物質」の問題は、イマージュ論を基礎にしてさしあたり「知覚と物質」の問題として取り扱われるのである。

次いで、ベルクソンは、認識の主観性を構成する記憶力をひとまず括弧に入れ、「純粋知覚 (perception pure)」の仮説を提出する。それは「現在の内に没入してあらゆる形の下での記憶力を除去し、物質について直接的かつ瞬間的直観を獲得し得るような知覚」(MM.39) であり、非人格的な知覚である。「物質」と「物質の知覚」の隔たりは、現存 (la présence) と表象 (la représence) の隔たりであって、イマージュの表象

は、実はその現存よりも少ない。「対象を照らし出すのではなく、反対に対象の若干の側面を闇の中に隠し、対象そのものの大部分を喪失させること」(MM41)によって、イマージュの表象が成立する。このように、まずイマージュの総体としての物質世界全体に権利上は位置していて、その現存するイマージュの減少・喪失として「知覚」を捉え返すのである。知覚の開けは「可能的行動」を素描するもので、「私の身体」は現実的行動の形で物質世界の必然のリズムに時間的遅延を挿入すると同時に、可能的行動の形で周囲の諸対象を利害関係に応じて空間的に階梯づけている。

この「純粋知覚」の分析を通して、ベルクソンは以下の二つの結論に導かれる。一つは、脳はただ行動の道具であり、表象を生み出す道具ではないという、知覚における脳の役割についてであり、もう一つは、純粋知覚において我々は外的事物の実在性に触れているということである。ただ、これらの結論は直接的な検証を許すものではない。そこでベルクソンは、検証可能な「記憶力」の問題に着眼する。こうして、純粋知覚の理論に二つの主観的要素である「記憶力」と「感情」(イマージュを現実に内面から知覚すること)を組み入れることで、身体に拡がりが回復され、知覚に持続が回復される。

イマージュの保存と再認において重要なことは、それぞれ二種類の形式が存在することを理解することである。イマージュの保存に関しては、「習得された記憶」(過去を身体の運動機構の中に定着する)と「自発的記憶」(一切の出来事を細大漏らさず記憶イマージュの形で記録する)が区別され、イマージュの再認についても、「自動的再認」(記憶の介入をまたずに身体だけで行なう)と「注意的再認」(過去の記憶イマージュを現在の知覚的運動の中で把握し直す)に分けられる。それは再認の疾患においても、知覚と随伴運動の絆の破壊と、過去のイマージュの喚起不能という二種類があるということを意味する。前者では「自動的注意の感覚運動機構」が冒され、後者では「有意的注意の表象機構」が冒される。いずれにしても、知覚されたイマージュ、感情を帯びたイマージュは、すべて細大漏らさずに保存される。この記憶の全体的保存という着想は、「純粋記憶(souvenir pur)」という概念に集約される。それは物質の一部をなす「純粋知覚」の対極に位置する精神の深奥に潜む一種の実体的基盤である。この両極に挟まれて生を照らす有用な記憶が想起されて「運動図式」に嵌まり込むのと同様に、感覚的知覚も「運動図式」に則って身体的運動を準備させる「生への注意」が、生物種としての人間固有の活動を根底で誘導している。

3 三つの擬似問題

ベルクソン哲学の展開を四つの主著に即して研究領域の観点から辿るならば、個人の内的意識を再発見した『意識の直接的所与に関する試論』(*Essai sur les données immédiates de la conscience*, 1888)、個人の心身関係を論じた『物質と記憶』(*Matière et mémoire*, 1896)、意識の持続を生の進化運動全体の中で捉え直した『創造的進化』(*L'évolution créatrice*, 1907)、人間の社会論と文明論を扱った『道徳と宗教の二源泉』(*Les deux sources de la morale et de la religion*, 1932)ということになる。彼の哲学的全思索を貫きながら次第に明瞭になってきた根本観念が、持続(durée)や緊張(tension)であり、また生の躍動(élan vital)や愛の躍動(élan d'amour)であった。それらは彼の思索の拡大と深化に応じてその相貌を多少なりとも変容させながら、内実を豊かにしてきたが、ある意味でそれらは同一物の異相とも言える。その根底を共通に貫流しているのは、内的生命が有する創造力である。

しかし、そのような根本観念に触れる前に、そもそも思考の自然的傾向を逆行して、直観に復帰せねばならないが、ベルクソンが力説するように、最初は至難の業である。至難である理由は、我々の思考自体がまさにその自然的傾向に支えられて遂行されるためである。我々が逢着するアポリア――基本的には行動のための観点に立つ知性を認識の場に持ち込むことに起因する錯誤に由来する――の中でも、とりわけ彼が注意を喚起したのは、次の三つのアポリア、むしろ擬似問題である。すなわち、第一に非延長と延長の対立、第二に質と量の対立、そして第三に自由と必然の対立である。一見すると調停不能に思われる二項対立の擬似問題から脱出すべく、ベルクソンは、対立する二項のいずれにも還元されない柔軟な観念に訴えた。敷衍すれば、非延長と延長の対立よりも「拡がり」の中に、また質と量の対立よりも「緊張」の中に、そして自由と必然の対立よりも「意志の不確定性」の中に、彼は身を置いたのである。緊張(tension)が外へ(ex)出て空間性を獲得すると、拡がり(extension)となる。

「拡がり」や「緊張」、あるいはそれらの根底に働く「意志」にさしあたり関係するのが、attention à la vie である。それこそが心身関係、生の進化などを基本的に方向づけている。「生への注意」が、全体として生の功利性の観点から生物種固有の傾動を内に孕んでいることは銘記しておかねばならない。「生への注意」という場合、その「注意」は、何よりも種の

保存と個体の保存が未分化の生物的様態に傾斜したものである。こうした生物的様態は、現実には人間の実存的様態に重なり合っている。我々が洞察すべきは、この「注意」が外向から内向へいかにして転ずるか、また外向と内向の間にある隔絶をいかにして架橋するかということである。

4 密教的解釈の鍵概念となるもの ——「持続」と「イマージュ」

さて、本論が目指しているベルクソン哲学の密教的解釈とは、ベルクソン哲学の中にすでに萌芽的に含まれている発想や見解に着眼して、それをよりいっそう明確な形で論述すること、言い換えれば、哲学的思索の過程でベルクソンが考えていたはずの事柄で、しかも呟くように控え目に述べた事柄を彼の周知の理論につなぎ合わせることである。「密教的」という表現には、従来の解釈が依拠していた暗黙の前提を照射しながら、生命の根源と存在の全体を開顕する方向性を確と見据えるという意味が込められている。

では、そうした密教的解釈への転回をもたらす契機は、どこに求められるだろうか。二つの鍵概念を別角度から眺めることによって可能となると考えられる。実はそれこそ、今まで頻繁に登場してきた「持続（durée）」と「イマージュ（image）」の概念に他ならない。結論を先取りすれば、我々は「持続」は「波動（wave）、あるいは振動（vibration）」の観点から、また「イマージュ」は「情報（information）」の観点から捉えられるのではないかと思う。ただし、そのためには注意書きをいくつか付け加えておかねばならない。

直観的に考えるとは、万物を「持続」の相の下に見ることであった。万物にはそれぞれ固有の持続があり、人類固有の持続の帯域の上にも下にも多種多様な持続が拡がっていると予想される。万物に固有の「持続」があるとは、現代科学の認識に引き寄せて理解すれば、万物に固有の「波動（振動）」があるということである。万物の固有振動数は、それらを構成する原子の電磁波が帯びた振動数である。波動と振動の違いは、波動が振動を伝播する点にある。振動には、周知のとおり、振動数（周波数）・周期・振幅・波形がある。ちなみに、A（ラ）の音は、四四〇ヘルツである。同じA（ラ）の音でも、違った楽器で奏でると違った音色になるのは、波形が異なるためである。音の強弱は、振幅の大きさの違いである。このことは、聴覚が捉える現象のみならず、他のすべての感覚、あるいは感情・思考・意志を含む心の現象に対しても言いうるのではないかと推察される。

「持続」と「波動」の間には、前者が内的生命の意識的緊張を表現する意味合いが強いのに対して、後者は物質の均質的な同一性を表現する概念であるという違いは確かにある。しかし、精神現象を表現するのに物理化学的現象を表現する用語を使わざるをえない事情を勘案すれば、「持続」を「波動」に置き換えることは、やむをえないことと思われる。生命体（生物）を内的生命力のベクトルと質料的素材のベクトルとの和と見なすならば、そのいずれにも生命体の固有性が割符のように刻印されているであろう。医師リチャード・ガーバーが構想する「波動医学」[3]なども、メンタルな次元とフィジカルな次元の間に一種の照応関係を想定していると見られる。息を吹き込まれた人形（ひとがた）のように、生命体の情報は、それを構成する質料的素材にも封入されていると考えられるのである。こうして、内的生命が有する「持続」とそれが身としてまとった物質的素材が持つ「波動」は、同じ実体の異相と言いうるのである。身体の「波動」においてさえ、波動医学が目指すメンタルな次元の診察・治療が現実に実施されるほどに、心（精神）の波動に倍音的に共鳴していると見られる以上、我々の「持続＝波動」説も、解釈上は許容されるに違いない。この「持続＝波動」説に立つことによって、精神と身体の双方を「持続＝波動」という統一的な観点から記述することが可能となるだろう。ベルクソンはデカルト以来の心身問題のアポリア——エリザベト王女の問いに集約されるもの——を空間の函数と見るのではなく、時間の函数と見ることで解決することを試みたのであるが、それは持続（＝波動）の観点から意識・生命・物質を統一的に把握する道を切り拓くことにも通じている。

注目すべきもう一つの鍵概念は、「イマージュ」である。ベルクソンの言うイマージュは、きわめて多義的であり、それは物質から、物質の知覚、記憶、表象、さらには記憶の収蔵庫たる純粋記憶をも含んでおり、おそらく意志の働きさえも「イマージュ」と見なすはずである。要するに、物質の必然的な作用から精神の自由な活動までの一切の現象がイマージュなのである。イマージュは、観念論者が表象と呼ぶもの以上だが、実在論者が事物と呼ぶもの以下であり、この「事物と表象の中間的存在」が宇宙の森羅万象をイマージュと捉えるイマージュ一元論を可能にさせている。宇宙の森羅万象がイマージュの相互作用としての交響を奏でており、鉱物も動植物も人間もすべてが他の一切をイマージュとして認識的に受け取りながら、各々それ自身がイマージュとし

て存在的にも存立している。それは仏教の脈絡では、宇宙論的なレベルでの「縁起」、とりわけ華厳の「事事無礙法界」を想起せしめる。表象と事物の間、換言すれば精神と物質の間、これがイマージュのいわば存在論的身分である。

実は、我々の存在自体がイマージュであることは、言外に象徴的な意味が含まれている。それは我々自身が何らかの本体の像（imago）であることをも示唆するものと解される。この像に関しては、宗教伝統によって神の像（Imago Dei）、権現、生宮、化身などさまざまな名称で示唆されている。イマージュの原義が真似たものである以上、イマージュは先在する本体の摸像なのである。そのことはベルクソンの論述では必ずしも明確ではないが、イマージュの基本性格は、まさに摸像として本体の本質を模写・分有している点にあるのである。

他方、イマージュの認識論的身分については、直観と概念の間にあると言える。直観は言語や空間性を媒介しない直接的認識であるが、それは言語化されない限りは、他人に伝えることができない。それゆえ、直観は概念の内に潜り込もうとするが、それはけっして容易ではない。対象の本質を一挙に全体として把捉する直観は、他者と共有する共同主観的な概念内容に取り込まれ難いのである。こうして、直観と概念の間に、拮抗と相剋が生じる。直観は概念の内に潜り込もうとしながら、概念化を本質的に拒むものを有している。他方、概念の方も、直観の凝縮された内容の充溢をうまく取り込むことはできない。「直観なき概念は空虚であり、概念なき直観は盲目である」と述べたカントとは別の意味で、両者の間に健全な対立と均衡を保つことが望まれるのである。その直観と概念の断絶に架橋するもの、あるいは概念から直観への跳躍に有効な手段となるものが、イマージュや象徴なのである。ベルクソンが「媒介的イマージュ（l'image médiatrice）」と呼んだのは、そのような相対立する二項を仲介する特有の役割を言い当てたものに他ならない。つまり、イマージュの原義は本体を真似たものであり、本体に対しては摸像にすぎないが、イマージュに訴えることは、本体自体に多少なりとも参与することを可能にするのである。また、象徴（symbole）とは、元来は割符（symbolon）のことであり、そこでは意味するものと意味されるものの関係は、両者が恣意的に結ばれた記号とは異なり、自然必然的に結ばれている。これゆえに、象徴は、物事の表面的な感覚像を超えてその本質直観へと誘うことになる。

以上のように、イマージュは、存在論的には精神と物質の間に、また認識論的には直観と概念の間に位置すると考えられる。

我々の仮説は、この「イマージュ」を「情報」と見なすものである。イマージュは知覚像、感覚像が典型的であって、何らかの仕方で可視的可聴的、要するに可感的である。それは視覚や聴覚等で把捉できる「像」として、情報の観点からはアナログ情報と見なすことができる。現代社会で「情報」と言えば、離散量を扱うデジタル情報が主流であり、アナログ情報もデジタル情報に変換されうるが、標本化と量子化の段階で誤差が入って元の形を完全に再現することはできない。しかし、「イマージュ」を広義の「情報」と捉えることは可能であろう。というのも、情報（information）が「in（中に）＋formation（形を成すこと）」である以上、心に形（form）、つまり像（image）を与えることが語源的にも示唆されているからである。情報とは、心の中に像が形成されることに他ならない。

以上のように、「持続＝波動」説と「イマージュ＝情報」説を提起することは、『物質と記憶』で展開された思想を踏まえる限り、許容される解釈であろう。そこで論究された事柄は、心身問題への解答、個人の心身関係論であった。次の著作『創造的進化』では、その心身関係が壮大な宇宙規模での生の進化運動全体の中に置き直され、最後の主著『道徳と宗教の二源泉』では、道徳と宗教の二局面から人間社会と文明が捉え返されたのであるが、それに連動して「生への注意」も視角の拡がりと奥行きを付与されることになる。生の創造的進化運動の奔流を、ベルクソンは、上昇する実在（生命力）が降下する実在（物質性）の抵抗を貫いて妥協形成として生物種を産出するというイマージュで捉えていた（図1）。そうした生の進化運動の頂点に位置する人類は、存在様態と認識様態の双方において、ある意味で深刻な実存的乖離・分裂を経験する事態に至る。存在様態の分裂とは霊（精神）と肉（身体）の対立であり、認識様態の分裂とは直観と知性の対立を指す。

その存在と認識における二重の実存的分裂に関連する見解として、ベルクソンは「物質と知性の同時発生（genèse simultanée de la matière et de l'intelligence）」に関する仮説を述べている。真の持続の真の瞬間から緊張を弛めるという内的経験とその観察の考察を通して、「してみると、一方では〈精神性〉の根底に、他方では、知的なものを含んだ〈物質性〉の根底に、それぞれ反対の方向をもつ二つの過程が存在することになるであろう。しかも、方向転換によって、一方から他方へ移れるであろう。…［中略］…たんなる中断によっても、一方から他方へ移れるであろう」（PM.230）と推察する。つまり、「同じ運動の同じ転

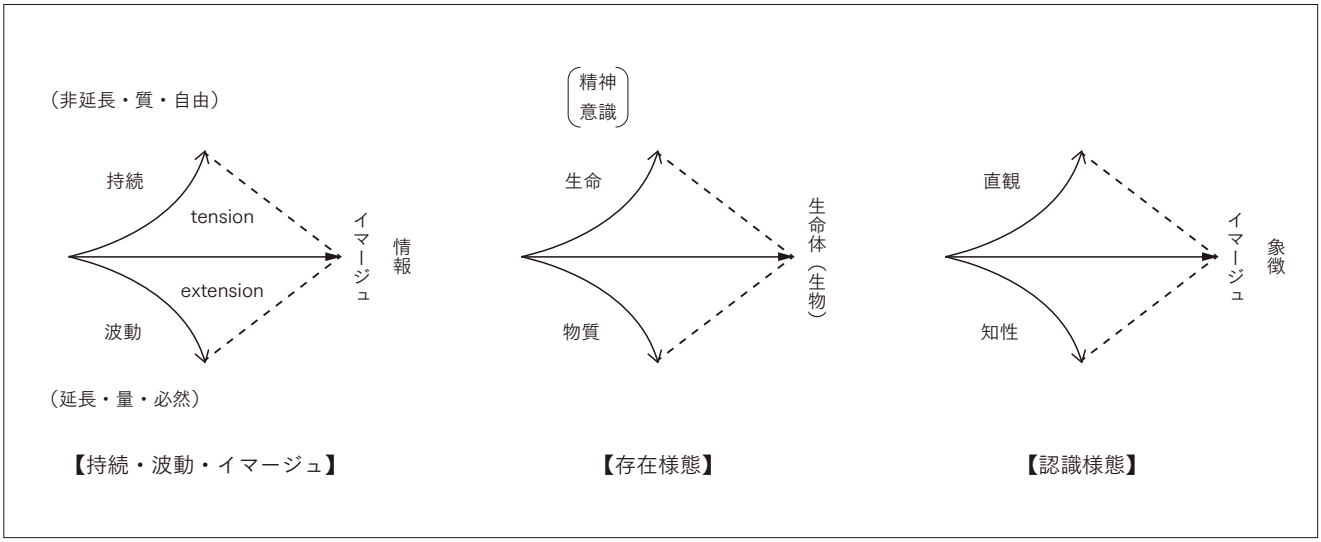


図1

換が、精神の理知性と事物の物質性とを同時に創造する」（PM236）という壮大な宇宙論的仮説を考えているのである。

5 密教的解釈への転回——倒立した円錐図形を手がかりにして

ところで、「持続＝波動」説、および「イマージュ＝情報」説に依拠する際に看過してならないことは、先述した「生への注意」を制約する「生の功利性」である。人間は高尚な思考世界のみに住んでいるのではなく、軸足を「ここでいま生きること」に置いている。我々の人生は、生きることの実利性から離れては成り立たず、まず生きることが先決であって、思考はその後に来る。この「生の功利性」を力説する生物学主義的な発想によって、ベルクソン哲学はしばしば批判の声を浴びるが、しかしその一方でベルクソンの心霊研究や神秘主義への強い関心が示すように、生命の功利性から離れても存在しうる生（存在）の様態も同時に認識していたという事実を忘れてはならない。ベルクソンは、確かにこの実存様態とは異なった別の存在様態を想定していた。生物種に固有の種の保存に資するような「生への注意」を自らの内面に向け返すとき、内的持続の絶えざる流れ、自由な不断の創造を再発見するのであるから、「生への注意」は、精神の最も純粋な内的持続から物質が帯びた緩慢な持続に至るまで、原理的には疎密さまざまな、どの持続の密度・位相に対しても向けられうるものと解される。つまり、生命は物質的素材の過疎に応じて、精神的生命から物理化学的生命まで多様なスペクトルを有することになる。こうして、「生の注意」に着眼するとき、次第に輪郭線を顕わにしてくるのは、「生」が内蔵する多次元的な重層性と、「注意」する主体が有する多重（少なくとも二重）構造である。前者は「存在構造（身体性）」に関わり、後者は「二重自己」に関わる。

「生」の多次元的な重層性とは、たとえば次のようなことである。我々を貫いて働く生命力は、次元的にも質料的にも多様な世界と関係を持ちながら、各世界において可能な限り有効で、各世界に適合する身体を、構造的自己同一性と機能的恒常性を保った媒体としてまとっていると推察される。世界や身体の存在様態は、認識主体の認識様態と不可分なはずである。マクロコスモスとミクロコスモスの間に観取される照応の原理は、マクロとミクロという同一次元でのサイズの大小に関わると同時に、コスモスという秩序宇宙の異次元間にわたる重層的な包摂関係をも示唆するものであろう。

ここで、ベルクソンの有名な逆立ちした円錐が平面に接する図形を借りて、説明を試みてみたい（図2）。この円錐は、その内奥により微細な円錐を幾重にも内蔵しており、そのそれぞれの円錐の先端は固有の平面（次元）に触れていると推察される。また、注意する主体は、記憶の収蔵庫（純粋記憶）の彼方・内奥に生の功利性から離れた「目撃・観照」の次元を有すると考えられる。そうすると、ベルクソンが利用した図形は、次頁の正面図（図3）のように、円錐の頂点が触れる平面を複数に増やし、また純粋記憶の彼方・内奥にそもそも知覚や記憶力を駆使する意志の働き——中心から放射された働き——を補完せねばならない。

では、我々は世界と身体について、どれほどの次元を仮定するのが妥当であろうか。存在様態と認識様態との不可分なつながりを想定すれば、認識様態

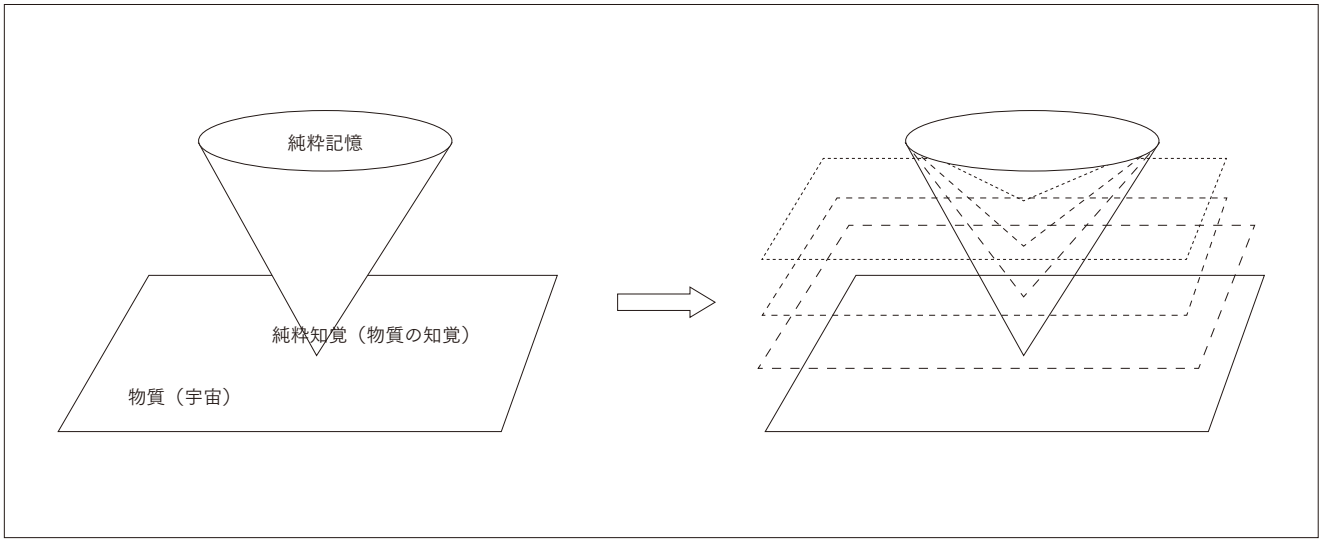


図２

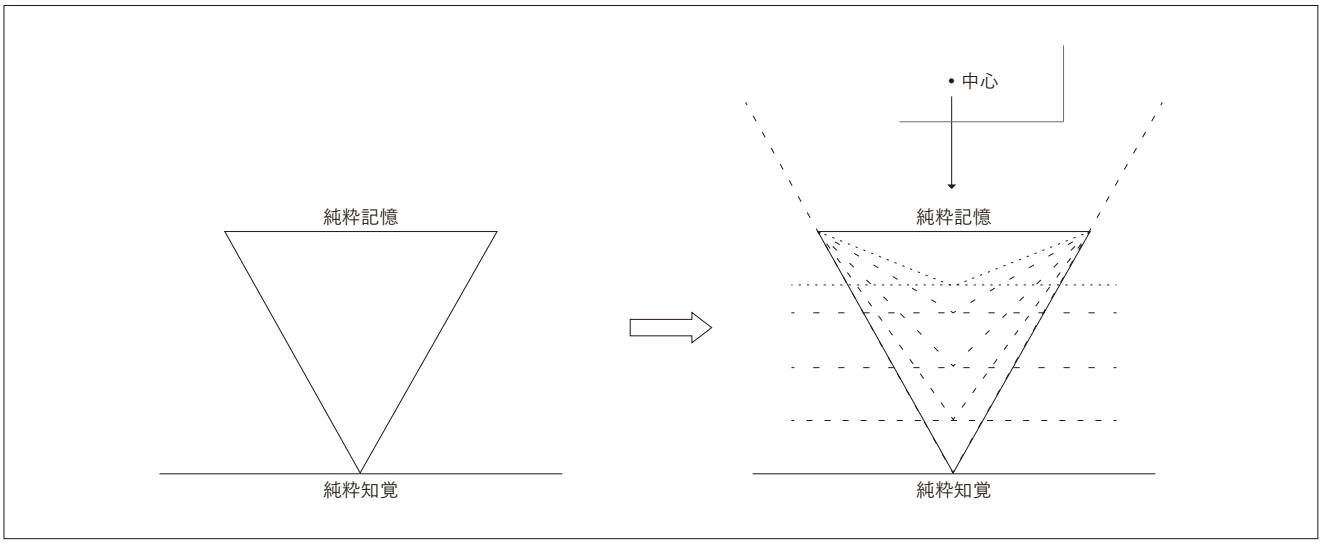


図３

の種類に着目して世界や身体の存在様態を導出するのが一つの有効な方策と思われる。五蘊（ごうん）という仏教用語を借りて説明すれば、五蘊とは人間存在を構成する五つの要素、すなわち色・受・想・行・識である。一般に色が身体、受・想・行・識が精神作用を指すと言われる。[4] その説では、色が存在様態、受・想・行・識が認識様態となって、分類基準が存在と認識の両面に分岐する。しかし、認識様態と存在様態が密接不離の関係にあることを前提すれば、存在様態としての色も五根が捉える感覚世界を抜きにしてはありえない以上、色は認識様態をも含むものと捉えられるはずである。まず第一に、「色（rūpa）」の世界、つまり肉体の五官で捉える感覚の世界がある。眼・耳・鼻・舌・身という五根が捉える五境（五塵）が開かれる。次に「受（vedanā）」の世界、事物や事象の気配を感じ取る感受の世界がある。それは感覚の印象よりも主観的だが、快・不快（苦楽）を感受する感じ方である。第三に「想（saṃjñā）」の世界、すでに経験した事象を想起・表象して、喜怒哀楽を覚える感情・想念の世界がある。そして第四の「行（saṃskāra）」は、潜在的形成力としての意志の働きであり、過去の記憶（感情・象徴を伴う）は潜在意識に眠りながら、縁に触れては意識野に現われ、再び意識下に沈むことを繰り返す。最後の「識（vijñāna）」は、事物や事象を了別・識別する認識の世界であり、概念やその組み合わせ（判断）が働く思考の世界である。

認識様態に応じて存在様態が開かれ、また逆に存在様態に応じて認識様態が規制されると見るとき、いくつもの身体が重なり合った多次元的な身体構造と、それらを通して関わっている多次元的な世界構造が浮かび上がるはずである。こうして、五蘊説で

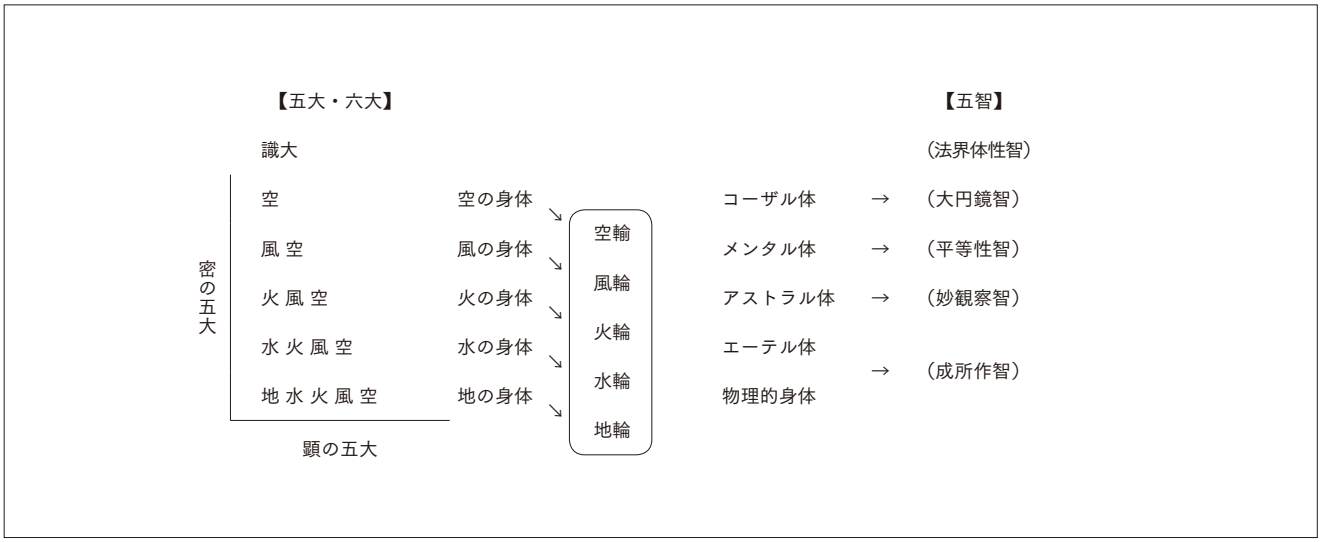


図4　顕密の五大と五輪成身観

は、身体は五重の多次元的な重層構造、すなわち色の身体、受の身体、想の身体、行の身体、そして識の身体を持つことになる。神智学の用語では、順に物理的身体、エーテル体、アストラル体、メンタル体、コーザル体がほぼ該当するだろう。色の身体は比較的堅固な固体的身体、受の身体は流れる液体的身体、想の身体は感情が直接に表出された燃える気体的身体、行の身体は無意識の形成力が潜在的に渦巻く無数の可能性が確率的に共存する身体、そして識の身体は、具体的な観念や抽象的な概念で構成された身体である。「五大は顕密の二義を具す」[5]と見る空海の見解を重視すると、色・受・想・行・識の五蘊は、地・水・火・風・空の五大に関係するはずである[6]（図4）。

密教の身体観は、一般に「五輪成身観」と呼ばれている。地輪・水輪・火輪・風輪・空輪の五輪に、身体上でのそれぞれの位置と役割が与えられている。円壇（曼荼羅）を自分の体に当てはめ、「足より臍に至るまで、大金剛輪を成し、これより心に至るまで、まさに水輪を思惟すべし、水輪の上に火輪あり、火輪の上に風輪あり」[7]と説かれている。大金剛輪＝地輪（足より臍下）・水輪（臍上心下）、火輪（心上咽下）、風輪（咽上頂下）と四大が続き、「円壇とは空なり。真言者とは心大なり」[8]と言われる。五輪の輪は、文字どおりチャクラを意味するであろう。

このチャクラと印・密言（真言）との関係についても、「まさに印・密言をもつて心を印すれば、鏡智を成じて速に菩提心金剛堅固の体をう。額を印すればまさに知るべし、平等性智を成じて速に灌頂地の福衆荘厳の身をう。密語をもて口を印するとき、妙観察智を成じてすなわちよく法輪を転じて仏の智慧身を得。密言を誦じて頂を印すれば、成所作智を成じて仏の変化身を証し、よく難調の者を伏す」[9]と把握されている。肉身における上下関係、たとえば頭部・胸部・腹部というような上下関係は、多次元的重層的な身体構造における高低関係をそのまま反映していると解される。すなわち、高次元の身体が低次元の身体に反映される際には、その低次元においては相対的に高い位置の身体構造として顕われる。以上のような考察を踏まえる限り、微細な高次元から粗大な低次元へと弛緩して拡がる密教的な五大による五輪成身観がありうるのである。というよりも、密教の五輪成身観の本義は、むしろ「密の五大」に対する着眼にこそあると言わねばなるまい。

注意する主体の二重性の問題とは、いかなることか。密教が識大（心大）を想定していることが考察の糸口になる。六大とは、上記の五大を「識大」でさらに統括したものである。「識大」は、五蘊の一つである「識（vijñāna）」を内奥から統括する根源的な認識主体と見られる。五蘊の「識」も六大の「識大」も認識能力に違いないが、その位相が本質的に異なっている。「識大」は「識」のさらに内奥にあって識の働きを統括し、それを見ている根源的主体であると解しうる。このことは、注意する主体が二重化していることを意味する。識の働きの典型は「見る」ことだが、ある対象を見る識（認識主体）を見ている識大が存在するのである。つまり、見る自己を見ている自己というように、見ることが自乗化している。この見る自己（実存的人格的自己、小我）とその見る自己を見ている自己（真我・大我）との関係は、通常は必ずしも明瞭に認知されるわけではない。両者の関係は、役柄と役者の関係から類推することができる。役柄を演ずる役者は、舞台上のドラマに集中する限りは、役柄と見境がつかず、役柄の内に役者は没入

している。しかし、役柄は役者によってこそ息を吹き込まれるのである。

こうした二重構造の自己は、ベルクソンのいう「内的持続」とどのような関わりを持つだろうか。実存的生、あるいは生物的生の主体は人間世界や環境の中で行動しており、見ることは行動するために準備されている。しかし、その外向的な眼を自らの内に転じ返すとき、外界とはまったく違った内界の風景が立ち上がってくる。内的持続は、過去を背負って未来へと前傾する現在であり、不断の創造、自由の発現であり、その究極の源泉は生の躍動（後に愛の躍動）に求められる。ベルクソンの円錐図形は、ある意味でそれ自体、自律した系であると言える。円錐の全体積が頂点に集められ、過去の記憶を背負って未来を予期しながら前傾姿勢を取る。その「生の功利性」に基づいた「生への注意」は、未来の行動・知覚へと緊張を保つことと、過去の記憶の星雲へ弛緩することを繰り返す。その緊張と弛緩の絶えざる反復は、一種自律系の中で展開される。しかし、そのような「生への注意」は、そもそもその内に生の躍動からの推進力・創造力が働かなければ生まれないはずである。その円錐の底部（純粋記憶）の彼方・内奥から生の躍動を受け取っているに相違ない。つまり、「純粋記憶―純粋知覚」の自律系は、よりいっそう根源的な生の躍動からエネルギーを獲得していると思われるのである。注意する主体の二重構造は、円錐（実存的自己）とその円錐の彼方・内奥（実存を超えた自己）の関係になるというのが、我々の見解である。これは慎重な考察を要する微妙な問題であるゆえ、詳細は他稿に譲りたい。

最後に、ベルクソン哲学が孕んでいる問題点を、行動観と未来予見不可能性の主張の二点に絞って指摘しておきたい。観照に対するベルクソンの低い評価[10]は、行動的神秘主義の重視と表裏一体である。知ることは行動することを伴う必然性があると見る。停止よりも前進を、静謐よりも歓喜を重視する。それは生の功利性に基づいて「行動するために見る」のではなく、また「見るために見る」のでもない、いわば「見ながら行動し、行動しながら見る」ような境位である。観照に対するベルクソンの低評価の背景には、ヘブライ＝キリスト教固有の行動観が控えており、しかもその行動観は肉体としての身体的行動に大きな比重が置かれている。しかし、多重的な身体観に立つとき、行為あるいは作用は、肉体としての身体的行動に限定されるものではなく、仏教の行為（業）論が意業を含むように、心の作用をも含む広義の行為を想定しなければならないだろう。

未来の予見不可能性の主張は、創造を新しいものの不断の噴出と見るベルクソンの持説から導かれるものである。ところが、実存哲学者G・マルセル自身の超心理学的実験によって、第一次世界大戦時にオーストリア軍の反撃で十万人以上の捕虜が出るという予言が当たった。そのマルセルの報告に、ベルクソンは関心を示す一方で、大いに困惑したという。[11]この行為の予見可能性に関する問題は、自然の因果と自由の因果を区別した上で、自然の因果の内に、肉体の行為のみならず、心の作用をも広義の行為として組み入れることで、矛盾なく解決できるのではあるまいか。つまり、一方で自由な創造（自由の因果による創発）が成立しつつ、他方で過去における行為（仏教が意業を三業の一つと認めたような広義の行為）の累積は因果的に未来に影響を与えると考えられるのである。

注

1 「緒論」『ベルグソン全集7　思想と動くもの』（矢内原伊作訳、白水社、一九六五年）。HENRI BERGSON, *ŒUVRES*, P.U.F, 1970, pp.1253-1330.

2 『ベルグソン全集2　物質と記憶』（田島節夫訳、白水社、一九六五年）。HENRI BERGSON, *ŒUVRES*, P.U.F, 1970, pp.161-379.
右記の二書とも訳語を引用したが、一部私訳を試みた箇所もある。

3 リチャード・ガーバー『バイブレーショナル・メディスン――いのちを癒す〈エネルギー医学〉の全体像』（上野圭一・真鍋太史郎訳、日本教文社、二〇〇〇年）。

4 中村元『広説 佛教語大辞典』（東京書籍、二〇一〇年）、四五四―四五五頁。

5 「声字実相義」『弘法大師著作全集　第一巻』（勝又俊教編修、山喜房佛書林、一九六八年）、六五頁。

6 拙論「秘密と開顕のあわい――密教が顕教化するとき」『高野山大学密教文化研究所紀要』第二十一号（二〇〇八年）、一―二七頁。

7 「即身成仏義」『弘法大師著作全集　第一巻』、四八頁。

8 「即身成仏義」『弘法大師著作全集　第一巻』、四九頁。

9 「即身成仏義」『弘法大師著作全集　第一巻』、五二頁。

10 『世界の名著64　ベルクソン』（澤瀉久敬責任編集、中央公論社、一九七九年）、四三五―四四一頁。

11 拙論「哲学的反省と神秘的経験の間――ベルクソンとマルセルの思索を手がかりにして」『身心変容技法研究』第一号（科学研究費補助金・基盤研究〈A〉「身心変容技法の比較宗教学――心と体とモノをつなぐワザの総合的研究」年報、二〇一二年）、三四―三五頁。

第三部 ❖ 身心変容の科学

研究報告：実践と検証への手探り

井上ウィマラ
高野山大学文学部教授／スピリチュアルケア学・仏教瞑想研究

はじめに

仏教瞑想という実践やスピリチュアルケアという臨床現場で起こっていることを身心変容に関する科学的な実証データに落とし込んでゆくためには何が必要なのか。本稿では、近年脳科学研究において急速にデータが集積されつつあるマインドフルネスを「注意の向け方に関する技」と仮定して、筆者が今年度取り組んでみたことがらをマインドフルネス研究に集約してゆく方向性の下にまとめてみたい。

1 脳波測定のパイロットスタディから

瞑想時の脳活動についてｆＭＲＩを使って研究するための準備として、齋木潤氏の研究室で集中瞑想、洞察瞑想、慈悲瞑想の三種類の瞑想時における脳波の測定をした。その解析の方向性などに関する詳細は齋木氏の報告に委ねることとして、ここでは筆者が瞑想実践者ならびに瞑想指導者として最も検証してほしいと思っていることがらについて述べてみたい。

集中型（samatha：止）瞑想においては、①唯一の対象（マントラや祈りの言葉、仏・菩薩やイエス像などの図像、呼吸など）を設定して、心を繰り返しその対象に向けて集中させる。②心が瞑想対象からそれたことに気づいたら即座に基本対象に心を向け変えて（連れ戻して）ゆく。

洞察型（vipassanā：観）瞑想では、①呼吸を基本対象としながらも、②心が呼吸以外に向かっていることに気づいた場合には、その時に最も明晰になっている対象に関して気づきを深めて、ひと段落してから基本対象である呼吸に戻ってゆく。

洞察型瞑想において、いわゆる雑念に気づいた時点における対応を筆者は瞑想指導の立場から「気づきの作法」として以下のような三点にまとめて説明することにしている。

1　何が起こっていたのか、善悪の価値判断を脇において、ありのままに確認する。その際、「計画していた」「後悔していた」などとラベリングすることによって明確化しやすくなるが、習熟してくるにつれて言語化は必要なくなってゆく。雑念に気を取られていたことに関して自分を責めていたのであれば、そのことを確認してゆく。

2　雑念に気づいた時、その思考や感情に巻き込まれたことによって身体がどのような影響を受けたのかを、「肩がこっている」「胸が痛い」などと身体の部分を特定して具体的にどのように感じているのかを実感する。

3　姿勢やバランスを整えて、一息入れてから、新鮮な気持ちでゆっくりと優しく呼吸に戻る。

脳科学的なマインドフルネス研究においては、集中型瞑想をFocused Attention（FA）、洞察型瞑想をOpen Monitoring（OM）と呼ぶことがある。[1] 同じ呼吸を瞑想対象としながらも、ＦＡになったりＯＭになったりするのは、雑念に気づいた際に気づきの作法

がしっかりと実践されるかによる。洞察型瞑想をしているつもりになっていても気づきの作法がしっかりと行われていないと実際には集中型瞑想に入り込んでしまっている場合も少なくない。特にラベリングにこだわるあまりラベリング＝洞察型瞑想と思い込んでしまうと、身体で感じることが無視されて、ラベリングによって思考や感情を抑圧してしまうことになる。雑念に気づいた時に自分を責めてしまう無意識的攻撃性が自他に関わる際のワーキングモデルとして潜在化してしまうと、瞑想者は自分の感情から隔離され、瞑想するほどに離人症的な冷たい人生を歩むことになる。筆者はこの現象を瞑想病と呼ぶことにしている。マインドフルネス瞑想では、必要に応じてFAとOMがバランスよく育まれてゆくことが望ましい。

身体で感じとることは感情受容にとっての必須条件であり、感情を身体で感じとることができるようになることがトラウマ治療における重要なポイントとなる。[2] EMDRの脱感作や認知療法の暴露法などにおいて補助技法としての呼吸法を装ってマインドフルネスが巧みにとりいれられているのはそのためである。マインドフルネスが深く身につけられると、フラッシュバック体験それ自体がトラウマ治癒への入り口になるのである。

筆者が脳波測定においてFAとOMを区別して実践する際には「気づきの作法」の有無によってその差別化を図るのであるが、雑念としての思考や感情への気づきを深める時の主観的印象は次のとおりである。

呼吸に対する明晰な意識が途絶え、眠ってはいないが眠りに近いような状態があり、それを窓口に思考や感情を伴う想念の渦が発生する。雑念に気づいた瞬間には、その思考や感情はすでに一瞬過去のものとなっており、身体にその余韻のようなものが残っている。

以前に有田秀穂氏との共同研究で瞑想時の脳波測定をした時には、パワースペクトル分析からOMの明晰な意識状態は速いα波に対応しているであろうことが推測されたが、[3] 雑念の発生と気づきのプロセスにおける短時間の脳波変位に関しては分析することができなかった。齋木氏によると、そのためには時間周波数分析が必要となるとのことである。筆者が時間周波数分析によって検証してほしいのは、雑念が発生する過程におけるθ波やβ波が、その前後の明晰な意識状態に対応する速いα波によってサンドイッチされているのではないかという仮説である。筆者はこれを「α波サンドイッチ現象」と呼ぶことにしている。これは平井富雄氏の禅の脳波研究[4]の成果の次の段階に相当すると考えている。

瞑想時の主観的印象と脳波との対応予測表

呼吸に対する明晰な意識	速いα波
眠りに近いような状態	θ波、δ波
想念の渦	θ波あるいはβ波
それに気づいた瞬間	速いα波あるいはγ波
身体に残る余韻の確認	速いα波

洞察型瞑想に関して経典ではvipassanāの同義語であるanupassanāの方がよく使われている。アヌ（繰り返し、対象に従って）・パッサナー（見つめる）という語が意味するように、対象を繰り返し見つめることによって物事のありようが自然に理解されてくることが洞察瞑想の中核となる。これは血液を遠心分離器にかけることによって血漿と細胞成分とに分かれてゆくのに似た作用である。ここで「物事のありよう」とはなんであるかに関しては、「初転法輪経」において頻出する如実智見（yathābhūtañāṇadassana：ありのままに智慧で見つめること）がvipassanāと等値され、その洞察内容に関する定型的な説明として無常・苦・無我の三特相が採用されている。

マインドフルネスにおけるOMのもたらす洞察力は、トラウマのフラッシュバックを含む内的反芻作用に対して、それらが常に変化し続けること（無常）、自分の思いどおりにならないため（無我）に無力感にさいなまれてしまうと際限のない苦しみ（苦）に思えてしまうことの観察を通して、身体レベルで思考や感情の影響を受容してゆくための心の器を育成してくれる。マインドフルネスがうつ病の再発予防に効果を持つ[5]作用機序の中核がここにある。

2 エプスタイン氏との対話から

筆者の翻訳した『ブッダのサイコセラピー』（春秋社、原題は*Thoughts without a thinker*）の著者Mark Epsteinは仏教瞑想と心理療法を革新的に架橋するニューヨーク在住の精神科医である。一二月にエプスタイン氏が来日講演した際にシンポジストとして二日間対話する機会があった。講演内容は最新刊である*The trauma of everyday life*を基にしたものであったが、マインドフルネス瞑想における観察視点の持つ意味をウィニコットの「抱っこ環境」に対応するものとして解釈する視点は示唆に富むものであった。

ウィニコットによれば、赤ちゃんというものは存在せず、そこには母子という一組の存在がある。[6] 乳

児はそれほどに母親の世話という外部環境に依存しなければ生きてゆけない存在なのである。人間存在がそれほどの絶対依存的な状態から自立・自律した個人の状態へと身心変容してゆくためには育児という支援環境を必要とする。ウィニコットはその支援環境を「ほどよい母親的環境（good enough mothering environment）」と呼び、その本質が「抱っこ環境（holding environment）」と呼ばれるのである。

この抱っこ環境においては、赤ちゃんが泣き声で発するサインに応答して世話することによって笑顔への移行が発生する。泣いた状態を大人の言語表現で地獄と言うとすれば、笑顔の状態は天国に相当する。抱っこ環境は、応答というケアを提供することによって、乳児の地獄的体験が天国的体験へと移行するのを支援する環境であり、乳児はこうした環境に支えられて地獄も天国も人生の一部なのだという統合的な存在の基盤を得ることができる。

この抱っこ環境が赤ちゃんに提供すべき要素の本質は、一般的に生後一年くらいを境として大きく変化する。すなわち、最初の一年間では、乳児の万能感を満たすことによって安心と信頼という人生の基盤を育成することが重要課題となる。その後では、思うようにならない不満を少しずつ注入しながら現実[7]を受け容れてゆく試練に耐えられるように支援することが重要な課題となる。ウィニコットは「錯覚から脱錯覚」へという巧みな言い回しによってこの移行を表現している。

ここで錯覚というのは、我々が日常を生きてゆくときの「自分は死なないだろう」という無意識的な安心感に対応するものである。こうした安心感は乳幼児期の万能感に起源をもち、がんや難病などで余命が長くないことを告知された時にショックを受けて一気に崩れ去り脱錯覚させられるものである。キューブラー・ロスの死の受容への五段階[8]やボウルビィの喪失の四段階[9]などは、こうした脱錯覚を体験しぬいてゆく際の心象風景の道のりを記述したものである。

離乳体験や直立歩行、言語の獲得などを契機として人生最大と言ってもよいであろう身心変容を体験する生後一年から二年目における抱っこ環境の重要課題は、乳幼児の攻撃性を受けとめてサバイバルしながら対応し続けることにある。乳首を噛んだりつねったり、叩いたり蹴ったり、怒ったり拗ねたりするという赤ちゃんの多様な攻撃性を受けとめる対象としてわが身を差し出し、「痛いから優しくしてね」「思いどおりにならなくて怒っちゃったんだね」などと会話しながらお互いがまた笑顔で交流できるまで見捨てずに対応し続けることができると、乳幼児は「大切なものを壊してしまったのではないか」という原初的な不安（罪悪感）を思いやりへと変容させる機会を得ることができる。ウィニコットはこのプロセスを「思いやりの起源」として描写している。このようにして思いやりへと変容する機会を失った罪悪感は、成長後に抑うつや突発的な攻撃性、あるいは反社会的な行動として表現されるようになる。[10]

こうした乳幼児期における適切な「抱っこ環境」が得られなかったことによる不具合についてバリントは「基底欠損（basic fault）」[11]という概念を提唱した。それは、一種のトラウマとして成長後の人生における慢性的な疎外感や不全感をもたらす。エプスタインはストロロウの以下のような論述を引用している。

> 悲痛であったり、恐怖を覚えるような情動というのは、それに耐えたり、それを抑え込んだり、あるいはそれを自らに統合していくことへの助けとして子どもが必要としている。自らの情動に対する周囲の調律が深刻に欠如しているときに、その情動は外傷的なものとなる。…〔中略〕…関係性の観点からすると、発達上のトラウマから生じる結果の一つに、情動状態がその後もずっと、破壊的な意味を帯びたものになってしまうということがある。反復的な調律不全の体験を通して、発達していく上で満たされるべき願望が満たしてもらえないことや、それに反応して起こる苦痛な感情状態は、自らの忌まわしい欠陥あるいは生まれつきの自分の内なる悪が、形になったものだという無意識レベルの確信を抱いてしまうことになる。[12]

ここでストロロウが調律と言っているのはスターンの「情動調律（affect attunement）」[13]のことであり、マーラーやエムディらが「感情的応答性（emotional availability）」[14]と呼んでいるものである。抱っこ環境が提供するこうした調律や応答性こそが、子育て（child care）の本質であり、看取りやグリーフケアを含むあらゆるケアに共通する心の向け方という技法の中核である。

エプスタインは瞑想の師匠であるジョセフ・ゴールドシュタインの言葉を引用して「何が起こっているかよりも、どのように関わるかが重要である」ことを強調していた。瞑想中の雑念に対して、価値判断を脇において、ありのままを見つめ受容してゆくこと。筆者が気づきの作法を工夫した目的もそこにあった。なぜならば、自らの思考や感情にどのように関わっているかという無意識的なパターンは、対人関係におけるワーキングモデルとして我々の人生を支配してゆくからである。

第一節で紹介した「α波サンドイッチ現象」という仮説は、マインドフルネス瞑想における抱っこ環境を脳科学的な視点から検証することにもつながる。リラックスしながら自他の状況を明晰に把握することのできる心の状態で抱きとめられた思考や感情は、大切にされる体験を通して自然にあるべき姿に変わってゆくことができるのではないかと思われるからである。

3 精神科診療における陪席調査から見えてきたもの

身心変容を促進する場としての精神科診療における医師の在り方を調査するために、鹿児島市の伊敷病院で精神科医神田橋條治氏の一日に陪席する機会を得た。神田橋氏の患者に対する姿勢は次のように見えた。

患者の相談役のように寄り添って、その時に必要な支援を提供する。それは薬によるものであったり、気功法であったり、西式健康体操であったり、自己回想法であったりする。薬を選ぶ際にはO-リングテストを用いたり、薬の袋を患者にかざして透視やリーディングのような仕方を用いたりすることもある。陪席する観察者である我々に話しかける形で、患者や家族に微細な誘導催眠をかけるときもある。これは医師以外の外部の者に観察される患者の不安を和らげるだけではなく、診療室の場全体を俯瞰する視点から患者のために最大限の支援を提供する驚くべき技であった。

次に、具体的な場面を選んで神田橋氏の寄り添い方を描写してみたい。

・クスリの服用に関して

患者に今の医療では原因を突き止めることはできないこと、ぴったり合った薬や治療法がないことなどを説明したうえで、最善のものを一緒に探し出すお手伝いをしていることを話していた。

患者の何人かは、「薬が合わなかった」とか、「途中でやめた」と平気で言っていた。多くの医師は処方した薬を患者が指示どおりに飲まなかったことを知ると機嫌を損ねてしまう。すると患者は医師の気配を感じとって正直に実情を報告しなくなってしまう。ところが神田橋氏は、「それはね、症状がよくなってきているからですよ……」とか、「そうですか、それじゃ〇〇にしてみましょう」とか、何事もなく受け答えしながら次の処方を探ってゆく。こうしたやりとりを通して、患者は自分を信じてもらっている感覚を体験してゆくのではないかと思われた。

薬の効果の三〇パーセントはプラシーボ効果だと言われている。どんな薬も副作用を引き起こす。薬は基本的に毒物なのである。そんな薬を飲むという行為の背後には、医師や治癒への無意識的な信仰心のようなものが潜んでいるように思われる。自分の体験や言葉をそのまま受けとめて同じ目線で対応してもらう体験は、薬が効果を発揮しやすくなる環境を整えてくれるのではないかと推察された。

・キーパーソンをほめる

高校生の娘さんと母親の二人連れが入室してきた。神田橋氏は娘さんに「久しぶりだね」と挨拶をして、楽しそうに会話しながら彼女の成長ぶりをほめている。時々母親とも会話するが、いったいどちらが患者さんなのかはっきりわからないうちに、「薬はそのままでいいですよね」と母親に伝えて、二人を送り出した。

後からそのことを質問すると、母親の方が双極性障害を患っているのだが、理解のある人と出会って、喧嘩したり山あり谷ありだったりするけれども娘さんを授かって、その娘さんがカスガイになって何とか人生を歩み続けていることを説明してくれた。

母親には、善きにつけ悪しきにつけ、子どもについての全責任を負わされているように感じてしまうところがある。娘さんの成長ぶりを手放しで喜びほめてもらう体験は、そのまま母親の母性への力づけになってゆくのではないかと思われる。そうして母親の母性が癒される時、彼女の幼少期の辛かった心の傷も自然に癒されてゆくことになる。母親の魂は無意識的にそれを求めて、成長した娘さんを見せるために連れてきたのかもしれない。

・現実的な対処法を示す

患者が愛人を求めてしまうという現象の背景には幼少期に両親の不和から十分に愛された実感を持てなかったトラウマのあることを説明して、金魚運動と回想法を合わせた暴露テクニックを教える。EMDRにおいては眼球運動を用いるのに対して、手足をまっすぐに伸ばして左右に振る運動によって身体に左右交互の刺激を与えながら意識的に過去を思い出して記憶と身体感覚との連鎖を作り直す再学習のプログラムを与えたことになる。また家族との時間を大切にすることを説く一方で、愛人と会うことは否定しないがバイアグラで腹上死する可能性の高いことも指摘しておく。これは患者が自らの行為を自覚的に行うことによって人生全体の中で何が大切なのかを自分で見つけ出してゆくことができるように暗示をかけたことに相当する。

・家族への自覚を促す

代理受診した患者の母親に、彼女が見舞った後に入院している患者の病状が悪化すること、外泊した

くないと言っていることを伝え、それが過去のフラッシュバックによるものである可能性を指摘しておく。過去にどんなことがあったかということには一切触れず、ただ患者のありようを伝えることによって、キーパーソンを中心に家族の側にも努力を促すことを求めているのである。患者は入院してある程度の改善を体験したとしても、退院して家に戻ることによって病理を発生させた家族のダイナミズムに再びさらされて再発してしまうことが少なくない。患者の人生全体を俯瞰して、患者の病理を通して表現された家族全体の苦しみに全員で向かい合ってゆくことを誘導しているように思われた。

・その場での具体的な思いやり

閉鎖病棟の個室を訪問した時のこと、ブラウスとスカートのまま不安そうに座り込んで居心地悪そうにしている患者の前に座って目線を合わせ、「何かしてあげられることはありませんか？」と尋ねる。彼女は、「着ているものが気持ち悪い」と答えた。看護師を呼んで、「着替えさせてあげてください、この服には邪気がたまってしまっている……」と依頼する。隣の部屋を訪問している間に看護師が着替えを持ってきてくれて、再び部屋に戻ると患者はジャージーを着て少し落ち着いていた。自分の中から出てくる悪いものを吸いこんだ服を替えてもらう。そうした小さな気持ち良い体験を重ねながら、自分を大切にしてもらい、気にかけてもらい、良くなっていけるだろうということを確信できるようになっていくのではないかと思われた。

こうして神田橋氏と一日を過ごす中で感心したのは、患者に対する注意の向け方とその質が安定して継続していたことであった。患者のことが大好きで、疲れを知らないかのようでもあった。もしも守護霊というものがあるとすれば、きっと私たちにそのように心を向け続けてくれているのではないかと思ってしまったほどである。

おわりに

身心変容に関する脳科学的な検証を行ってゆくには、個人における実験だけではなく、母子やセラピスト・クライアントなどといったユニットになった状態における二者間での観察や実験が必要になる。Stephen Malloch の Communicative musicality[15] という概念は、そうした響き合いが人生全体に与える影響についての萌芽的研究として貴重な情報を提供してくれる。

来年度は、マーロックやスターン[16]などの研究を媒介として、自己意識の成立と身心変容の関連について文献と臨床とを架橋する研究を試みてみたい。

注

1 Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008) Cognitive-emotional interactions: Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*. 12 (4), 163-169.

2 B・A・ヴァン・デ・コーク「PTSDにおける脳科学研究の臨床への考察」http://for-supporters.net/kolk_pdf.pdf 二〇一四年一月九日アクセス

3 有田秀穂・井上ウィマラ（二〇〇七）『瞑想脳を拓く』佼成出版社

4 平井富雄（一九九〇）『禅と精神医学』講談社学術文庫

5 Z・V・シーガル、J・M・G・ウィリアムズ、J・D・ティーズデール（二〇〇七）『マインドフルネス認知療法――うつを予防する新しいアプローチ』北大路書房

6 D・W・ウィニコット（一九七七）『情緒発達の精神分析理論』岩崎学術出版社

7 故意にではなく、泣いてもすぐに行ってあげられないことや、思いどおりにしてあげられないことによって結果として不満を注入してゆくことになる。

8 E・キューブラー・ロス（二〇〇一）『死ぬ瞬間――死とその過程について』中公文庫

9 J・ボウルビィ（一九八一）『母子関係の理論III 対象喪失』岩崎学術出版社

10 D・W・ウィニコット（前掲書）「思遣りを持つ能力の発達」七九–九二頁

11 M・バリント（一九七八）『治療論からみた退行――基底欠損の精神分析』金剛出版。岡野憲一郎は basic fault を中井久夫が「基底欠損」と訳したことについて、「母子間に生じてしまった根本的な過ち、不具合、間違い」というニュアンスがあることを指摘している。『続解離性障害』岩崎学術出版社、二〇一一年、七六頁

12 R・D・ストロロウ（二〇〇九）『トラウマの精神分析――自伝的・哲学的省察』岩崎学術出版社

13 D・N・スターン（一九八九）『乳児の対人世界 理論編』岩崎学術出版社

14 http://www.emotionalavailability.com/ 二〇一四年一月九日アクセス

15 Stephen Malloch, Colwyn Trevarthen (2010) *Communicative Musicality: Exploring the Basis of Human Companionship*. Oxford University Press.

16 D・N・スターン（二〇〇七）『プレゼントモーメント――精神療法と日常生活における現在の瞬間』岩崎学術出版社

第三部 ❖ 身心変容の科学

瞑想は脳のネットワーク特性をどう変えるのか
――脳波測定に向けての序論

齋木 潤
京都大学大学院人間・環境学研究科教授／認知科学

『身心変容技法研究』第一号では、瞑想の問題を注意の働きと関連付け、注意および瞑想の認知神経科学研究を概観したうえで、「協調による制御」というキーワードを提示して、瞑想についての考察を行った。今回は、瞑想の特性を科学という方法によって具体的にどうとらえるかということに焦点を当て、現在、進行中の瞑想時の脳波測定実験の背景を紹介し、仮説を提示する。実験の結果については次回の報告で詳しく紹介するつもりである。

複雑ネットワークとしての脳

脳が数多くのニューロンによって形成されるネットワークであることは論を待たない。また、このネットワークは等質でランダムなものではなく、そこにはさまざまな構造特性、その構造特性によって実現される機能特性がある。ネットワークの構造、機能特性を研究する複雑ネットワーク理論は近年急速な発展を遂げており、一昔前とは様変わりしている。これと並行して、機能的脳イメージング研究も脳の各部位の活動を独立なものとみなして解析する初期の研究から、部位間の相関に注目をあてる方向にシフトし、近年では、複雑ネットワーク理論で提案されたさまざまな特性（スケールフリー性、スモールワールド性、コミュニティ構造、リッチクラブ構造など）に着目した解析も始められている。その意味で、認知神経科学研究は、今まさに、理論研究と実験研究が手を携えて脳のネットワークとしての特性の理解に向けた新たな段階へと進んでいく入り口に立っているということができる。

本稿では、複雑ネットワークの特性のうち特に脳活動のスケールフリー性に着目する。以下では、まずスケールフリー性について簡単に解説し、次いで、脳活動におけるスケールフリー性とその機能的意義について触れる。その際、いくつかの最近の研究を概観する。最後にそれらを踏まえて、瞑想中の脳活動に関してそのスケールフリー性に着目した実験の計画と仮説を述べる。

スケールフリー性とは何か

スケールフリーとはある系においてその振る舞いを示す特定の尺度が存在しないことを指す。最も直観的に理解しやすい例はフラクタルである。コッホ曲線などのフラクタル図形は「特徴的な長さを持たない」という点においてスケールフリー性を持つものの典型例の一つである。数学的に定義されたコッホ曲線のようなフラクタル図形以外にも自然界にある多くの図形、海岸線、河川の分岐、葉脈などは近

似的にフラクタル構造を持ち、その意味でスケールフリー性を持つ。

スケールフリー性は幾何学図形にとどまらず、より一般的な系にも適用される。一般的にはスケールフリー性を持つ系は、その振る舞いがベキ関数で記述される。スケールフリー性に対する注目を一気に高めたのは、一九九九年のBarabásiとAlbertによるスケールフリーネットワークの論文である（Barabási & Albert, 1999）。彼らは現実に存在する非常に多くの大規模ネットワーク（インターネット、共著関係、航空路線網など）がベキ型の次数分布関数を持つという共通の性質があることを発見した。次数とは、ネットワークの各ノードが持つリンクの数のことであり、ノードのリンク数の分布がベキ関数に従うという意味でスケールフリーネットワークは「特徴的な次数を持たない」という性質を持っている。

スケールフリーネットワークの構造的特徴は、次数すなわち結合数の少ないノードが多数を占める中でごく少数のきわめて結合数の多い「ハブ」ノードが存在するということである。この構造特性は、インターネットの例を考えるとわかるようにネットワークに対するランダムな攻撃に対しては非常に頑健であるという機能的特徴につながっている。一方、ハブノードに対する選択的な攻撃に対しては脆弱であるという弱点も持つ。

スケールフリーネットワークの持つもう一つの特徴として系の適応的な振る舞いを実現できることがある。この一例として、感覚システムの特性を挙げることができる。心理物理学の研究は、物理量と感覚量の関係はベキ関数として記述できることを示している（Stevensの法則）。Stevensの法則は、ヒトの感覚システムが広いダイナミックレンジを持つことを含意する。一方、この特性は、単一ニューロンの生理学的特性によって実現することは困難である。近年、Copelliらのグループはニューロン集団をスケールフリーネットワークとして組織化することでStevensの法則が含意する広いダイナミックレンジをシミュレートできることを示している（Kinouchi & Copelli, 2006）。

脳活動の時間ダイナミクスにおけるスケールフリー性

脳も複雑ネットワークであると考えられるが、脳のグローバルな構造的結合性、機能的結合性がネットワークとしてスケールフリー性を持つかどうかに関しては若干議論がある。

しかし、近年、安静状態ＭＲＩデータを用いてボクセルデータを基にした機能的結合性解析により脳の機能的結合ネットワークがスケールフリー性を持つことが報告されている（van den Heuvel, et al., 2008）。比較的小規模なネットワークでもスモールワールド性は頑健に示せるのに対して、次数分布を安定して推定するためには多くのノードを持つ大規模ネットワークが必要であるため、少数の脳領野間の機能的結合ネットワークではスケールフリー性が観測されない傾向があるが、この点については今後の詳細な検討が待たれる。

脳のトポロジー的なネットワークとは別に、脳活動の時間ダイナミクスにおけるスケールフリー性が近年注目されている。脳活動の時間変化を時系列として捉えその特性を解析すると、スケールフリー性が見出されている。以下では、まずシステムの時間ダイナミクスにおけるスケールフリー性の理論的意味を考察し、引き続き、具体的な研究をいくつか紹介する。

システムの時間ダイナミクスは相互作用の様式を反映する

人間の行動は、過去の履歴に影響される。例えば、心理実験において、ある課題を用いて反応時間測定を一〇〇回行った場合、一〇〇個の反応時間データは独立ではなく、時間相関を持っている（厳密にいうとこの事実は、多くの標準的な統計解析の前提であるi.i.d（identically independent distribution）に抵触している。しかし、通常は課題遂行の順番をランダマイズすることによりこの相関情報をノイズとみなしている）。van Ordenら（van Orden et al., 2003）は単語の命名課題を行い、その反応時間の時系列の変動を分析した。反応時間時系列をフーリエ変換し、パワースペクトラムを求めると周波数とパワーの関係が対数座標で負の傾きを持つことを見出した。この結果は、反応時間時系列がホワイトノイズのような相関を持たない過程ではなく、ピンクノイズとして記述できるような時間相関を持った過程であることを示している。

反応時間時系列における時間相関は何を意味しているのであろうか。単語命名時間のような単純な課題における反応時間の変動はシステムの背景雑音を反映しているが、そこに時間相関が見られるということは、システムが相互作用―支配的なダイナミクスを持つ（interaction-dominant dynamics）ことを意味している。これに対して、背景雑音がホワイトノイズになるようなシステムは、成分―支配的なダイナミクス（component-dominant dynamics）を持つ。成分―支配的なダイナミクスを持つ系は、成分同士が加算的な

相互作用をし、モジュール性が強い。現在の認知科学で提唱される多くのモデルは成分──支配的なダイナミクスを仮定している。これに対して、相互作用──支配的ダイナミクスは要素間のフィードバックを含む乗算的な相互作用に基づき、モジュール化することが困難で、自己相似性を持ったフラクタル的な振る舞いをする。相互作用──支配的ダイナミクスを持つ系が出力する時系列は長いレンジにわたる時間相関を持つ。こうした時系列は、自己回帰移動平均モデル（ARMAモデル）のような短いレンジの相関を仮定するモデルとは異なり、長期の時間的影響を仮定しており、時系列解析で言うと長期記憶過程（long memory process）で記述される過程である。

van Ordenらの研究以外にも反応時間時系列の相関構造を議論したものに、Gildenらの研究がある（Thornton & Gilden, 2005）。また、最近では、フラクタル構造をマルチフラクタル分析を用いて拡張したIhlenとVerejkenの研究もある（Ihlen & Verejken, 2010）。さらに、反応時間時系列ではなく、眼球運動の時系列データに相関構造分析を適用したものもある（Stephen & Mirman, 2010）。これらの研究は、反応時間や眼球運動などの行動指標を用いたものであるが、これらと並行し、脳活動の時間ダイナミクスを分析した研究も最近盛んになってきている。次に、脳波測定あるいは脳磁図測定を用いた研究に絞って、時間ダイナミクスの研究を概観する。

脳波の時間ダイナミクスのスケールフリー性

Linkenkaer-Hansenら（Linkenkaer-Hansen et al., 2001）は脳波の長範囲時間相関（Long-range temporal correlation, 以下LRTCと略）を解析し、ヒトの安静時の脳活動が数秒ではなく、分単位の長い時間範囲で相関を持つこと、時間相関がスケールフリー性を持つことを明らかにした。一〇名の成人男性が、開眼、あるいは閉眼で二〇分間の安静状態のセッションを実施し、その際の脳活動をMEGとEEGの同時計測により測定した。α波とβ波の時間相関を解析した結果、その振幅の変動は数千周期にわたって相関を持つとともにベキ関数のスケーリング則に従うことがわかった。これらの結果は、安静時の脳波の時間ダイナミクスがスケールフリーなダイナミクスを持つことを示すものである。Linkenkaer-Hansenらは脳波のスケールフリー性が、前述した行動データのスケールフリー性の神経相関である可能性を指摘するとともに、理論的には、脳活動の自己組織化臨界性（self-organized criticality, 以下SOCと略）を反映している可能性を議論している。SOCとは、系が自発的に平衡状態としての臨界点に近づき、その後の定常状態で臨界点の近傍を揺らぎ続ける性質を指し、代表的な例が「砂山崩し」である（Bak et al., 1988）。砂を雨のように降らせると小さな山を形成するが、傾斜が急になりすぎると崩れて一定の臨界的な傾斜を保とうとし続ける。砂山以外にも、森林火災、地震、河川の形成など多くの自然現象がSOCを持つことが示されている（矢久保、二〇一三）。Linkenkaer-Hansenらのデータは脳活動の時間ダイナミクスもSOCを持つことを示すものと言える。

Linkenkaer-HansenらはSOCを備えたシステムの持つ特質として新しい状況に対して瞬時に適応できる柔軟性を挙げている。上述したヒトの感覚システムの特性もこうした適応的な柔軟性の一例と考えることができる。より一般的には、SOCを備えた脳という複雑ネットワークは、外界からのさまざまな攪乱に対して素早く適応的に対処できる性質を備えていることになり、LRTCという指標は、脳のそうした性質を示すものと言える。

LRTCを用いた脳活動の時間ダイナミクスの解析によるスケールフリー性の検討は、その後新しい解析手法を導入してさらなる発展が続いている。例えば、van de Villeら（van de Ville et al., 2010）は、EEG microstateという概念を導入し、microstateの時間ダイナミクスを解析して、それがスケールフリー性を示すことを明らかにした。また、Palvaら（Palva et al., 2013）は、LRTCに加えて、neuronal avalanchesという脳活動の時空間的ダイナミクスの解析指標も用いて、LRTCとneuronal avalanchesが高い相関を持ち、さらにこれらは行動課題データのスケールフリー性とよく対応することを報告している。詳細は省くが、脳活動の時間ダイナミクスの研究は、空間的なトポグラフィも含めた時空間ダイナミクスに拡張しながらその特性の解明が進められている。

LRTCを脳活動の指標として用いる

このように、最近の研究では、主として空間解像度もある程度高いMEGを用いることにより脳活動の時空間ダイナミクスの詳細な検討が始められている。しかし、本稿では、脳波測定を使った研究を行うということから、LRTCを用いた時間ダイナミクスの研究に焦点を絞り、その後の展開を概観する。

LRTCは自己組織化臨界性（SOC）を反映していると考えられることから、その後の研究では、LRTCが外界からの刺激に対してどのように変化

するかが検討されている（Linkenkaer-Hansen et al., 2004）。一方、安静状態のｆＭＲＩ研究の流れと同様、安静状態の脳活動の特性から精神疾患や脳の病変などを識別する可能性の模索がＬＲＴＣを用いた研究でも行われている。例えば、初期のアルツハイマー型認知症の患者は頭頂葉のα波と前頭前野のθ波において、ＬＲＴＣが弱まることが報告されている（Montez et al., 2009）。また、うつ病の患者では、θ波のＬＲＴＣが消失することが報告されている（Linkenkaer-Hansen et al., 2005）。さらに、統合失調症の患者は、統制群と比較してα波、β波の振幅には差が見られないものの、これらの周波数帯のＬＲＴＣが有意に減弱することが知られている（Nikulin et al., 2012）。

このようにＬＲＴＣを用いた研究は、脳活動の時間ダイナミクスに注目した脳波研究において、ＭＲＩを用いたデフォルトモードネットワーク（ＤＭＮ）の研究と似た役割を果たしている。ＤＭＮの研究が脳活動の空間的な相関関係に着目するのに対して、ＬＲＴＣはその時間相関に着目する点で相補的な関係にあると言える。一方、瞑想時の脳研究においては、近年ＤＭＮに着目した研究が激増しているのに対して、瞑想時の脳活動をＬＲＴＣを用いて研究したものはまだ報告されていない。ＬＲＴＣは精神疾患のような trait としての脳の特性のみならず、state としての脳の時間特性も反映すると考えれば、瞑想時にＬＲＴＣにどのような変化が生じるのかを明らかにすることは瞑想を神経科学的に理解するうえで重要な課題と言える。筆者は現在、井上ウィマラ氏と共同で、この研究に取り組み始めたところである。以下、この研究の進捗の概要を述べ、仮説を提示したい。

瞑想時の脳活動の時間ダイナミクス
――ＬＲＴＣに着目した解析

背景：瞑想の認知神経科学

現在では、瞑想に関する認知神経科学研究は数多く行われ多くの論文が刊行されている。脳波測定を用いた研究では、研究によって違いはみられるものの α 波、θ 波のパワーが瞑想時に増大することが報告されている（Cahn & Polich, 2006）。実際には、瞑想の手法によって結果が異なることが多いため、脳波成分の振幅を指標とした研究からは全体を包括するような理論的な解釈は提出されていないのが現状である。また、脳のシステム特性という観点はあまり明示的ではなく、現象記述的な研究が多い。

脳のシステムとしての特性に着目した研究は、最近ではむしろｆＭＲＩを用いた脳機能計測研究の方が盛んである。特に、近年の安静状態ＭＲＩを用いたＤＭＮ解析を利用した研究が増えてきている。以下では、本研究の目的と関連が深いものとして、Brewer らの研究を簡単に紹介する。

Brewer ら（Brewer et al., 2011）は、マインドフルネス瞑想の一〇年以上の経験者と、年齢、性別などをマッチングした統制群に対し、三種類の瞑想トレーニング技法（concentration, loving-kindness, choiceless awareness）の実施時、および安静状態での脳活動をｆＭＲＩによって測定した。これら三手法は、一般的に focused attention（FA）、慈悲瞑想（loving-kindness）、open monitoring（OM）と呼ばれるものに対応する（Lutz et al., 2008）。この研究では、特に、ＤＭＮの活動と、ＤＭＮの課題実行ネットワークとの機能的結合性に焦点を当てて分析を行い、瞑想時には統制群と比較して瞑想経験者群はＤＭＮの活動が有意に低下すること、また、ＤＭＮの一部である後部帯状皮質（PCC）と課題実行ネットワークに含まれる背側前部帯状皮質（dACC）、背外側前頭前野（dlPFC）との機能的結合性が有意に増加することを明らかにした。この結果は、第一に、瞑想の経験者は瞑想時に mind wandering のような課題非関連思考が低減していること（ＤＭＮ活動の低下）、課題非関連思考の低下は、ＤＭＮと課題実行ネットワークとの競合の強化によって実現されているのではなく、両者の協調によって実現されていること（ＤＭＮと課題実行ネットワークの機能的結合性の増加）を示唆するものである。

Brewer ら（Brewer et al., 2011）の研究は、脳領野間の相関関係を分析する機能的結合性分析を駆使することで、瞑想によって領野間の関係がどう変化するかを検討したものである。その意味では、現在の認知神経科学のオーソドクスであるモジュール性を基盤とした研究と言える。もちろん、モジュールベースの研究の意義は否定すべくもないが、本稿で議論してきた相互作用――支配的ダイナミクスという観点とは整合しない。ＬＲＴＣを用いた脳活動の時間ダイナミクスを用いた解析は、脳は相互作用――支配的ダイナミクスによって動作しているという前提に立ち、個々のモジュールの挙動を解析するのではなく、モジュール間の相互作用の様態の解析を目指すものである。Brewer らの研究は、瞑想の異なる手法間の比較を行う点、機能的結合性に着目する点で本研究と多くの関心を共有するが、本研究は、もう一歩進めて、「自己組織化臨界性（ＳＯＣ）」というシステム全体の特性に着目してこれが瞑想という活動によっていかなる変化を被るのかを明らかにすることを目的とする。

仮説：瞑想は脳の自己組織化臨界性を高める

自己組織化臨界性（SOC）はシステムの適応的柔軟性と関連し、SOCの状態にあるシステムは新たな状況に対して瞬時に、かつ柔軟に適応できることを述べた。また、LRTCを用いた解析から精神疾患や認知症などの脳の変性疾患により、SOCの状態が健常者に比べて低下するという報告がなされている。つまり、疾患による脳の状態の変化は、システム特性としてはSOCの低下という形で表出する。この上で、瞑想の目的が適応的、柔軟な心の状態を獲得することであることを考慮すると、瞑想によって脳のSOC状態が高まる、という仮説を提示できる。現在進行中の我々の研究では、まずこの仮説を検証し、その上で脳のSOC状態の変化が瞑想の手法によって異なる特徴を示すのか、また、瞑想の修行の段階によってこうした脳状態の変化の仕方が異なるのか、といった問題についても検討を加える。

方法の概略：瞑想時の脳波測定実験

実験協力者として瞑想の修行を一定程度行った経験者に依頼する。現時点では、井上ウィマラ氏のみデータ収集を終えているが、今後、井上氏と同じような数十年レベルの瞑想経験を持つ「達人」レベルの瞑想者のグループと、瞑想経験千時間程度の「経験者」レベルのグループのデータを収集し、経験による変化も検討する予定である。

実験としては、一五分間の脳波測定セッションを五セッション行う。第一セッションと最終セッションは安静セッションで、閉眼で何もせず、ただし眠ってしまわないようにした状態で脳波を測定する。第二セッションは、FA瞑想セッション、第三セッションはOM瞑想セッション、第四セッションは慈悲瞑想セッションである。

脳波測定は電磁シールドを施したブースを利用し、ブース内に畳と座布団を用意して、通常の瞑想時に近い状態で測定を行う。脳波測定用に二九個の電極を装着し、眼球運動をモニターするために眼電図測定用の電極を四つ装着する。

脳波データの解析は、Linkenkaer-Hansenらの方法に準じる。LRTC解析では、パワースペクトラム密度（Power spectrum density, PSD）とトレンド除去変動解析（detrended fluctuation analysis, DFA）という手法が併用されることが多い。PSDは脳波時系列の振幅変動を入力としてこのデータのパワースペクトルをlog-log座標で表現した時の傾きを求めることで得られる。これは、LRTCの本来の定義に近い指標であるが、実際のデータにおいては、脳波時系列のデータが非定常であることなどにより、バイアスが生じる危険性が指摘されている。DFAはPeng（1995）が開発した手法で、時系列データが非定常である場合にも適用でき、脳波データのLRTC解析においては最も優れた手法と言われている。しかし、DFAもまったくバイアスがないわけではないので、LRTCにおいては複数の手法を併用することが推奨されている。DFAはLRTCがゼロの時に〇・五の値を取り、時間相関が強くなるほどその値が増加することが知られている。また、DFAとPSDの間には、

DFA=(1-PSD)/2

という理論的関係がある。

したがって、我々の仮説が正しければ、安静時に比べて瞑想時には、DFAの値が高くなることが予測される。

瞑想時の脳波測定に協力する鎌田東二氏

おわりに

前回の報告では、「協調による制御」というキーワードを提示した。今回の報告では、具体的な脳波測定による瞑想時の脳活動の研究計画について述べた。研究計画の中心は、脳波の時間ダイナミクス、特にLRTCを解析することにより、瞑想時の脳活動が安静時に比べてより自己組織化臨界性（SOC）が高い状態になるという仮説を検証することである。「協調による制御」というアイディアは瞑想中のDMNと課題実行ネットワークの機能的結合性に関する先行研究に触発されたものであるが、今回の計画はこのアイディアをより科学的に洗練したものであると筆者は考えている。一つには、SOCを考慮することで、「協調による制御」が暗黙の裡に仮定していたモジュール的なシステム観を脱却していること、もう一つは、LRTC解析という形で具体的にデータから仮説を検証できる形になっているということである。筆者の力不足で、今回の報告では、実験の結果までお伝えすることができなかったが、次回の報

告では、「瞑想は脳の自己組織化臨界性を高める身心変容技法である」という仮説の妥当性を実験結果に基づいて評価したい。

引用文献

Bak, P., Tang, C. & Wiesenfeld, K. (1988). Self-organized criticality. *Physical Review A*, 38, 364-374.

Barabási, A. –L. & Albert, R. (1999). Emergence of scaling in random networks. *Science*, 286, 509-512.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J. & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108, 20254-20259.

Cahn, B. R. and Polich, J. (2006) Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 180-211.

Ihlen, E. A. F. & Vereijken, B. (2010). Interaction-dominant dynamics in human cognition: Beyond $1/f^{\alpha}$ fluctuation. *Journal of Experimental Psychology: General*, 139, 436-463.

Kinouchi, O. & Copelli, M. (2006). Optimal dynamical range of excitable networks at criticality. *Nature Physics*, 2, 348-351.

Linkenkaer-Hansen, K., Nikouline, V. V., Palva, J. M. & Ilmoniemi, R. J. (2001). Long-range temporal correlations and scaling behaviour in human brain oscillations. *Journal of Neuroscience*, 21, 1370-1377.

Linkenkaer-Hansen, K., Nikulin, V. V., Palva, J. M., Kaila, K. & Ilmoniemi, R. J. (2004). Stimulus-induced change in long-range temporal correlations and scaling behaviour of sensorimotor oscillations. *European Journal of Neuroscience*, 19, 203-211.

Linkenkaer-Hansen, K., Monto, S., Rytsälä, H., Suominen, K., Isometsä, E. & Kähkönen, S. (2005). Breakdown of long-range temporal correlations in theta oscillations in patients with major depressive disorder. *Journal of Neuroscience*, 25, 10131-10137.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163-169.

Montez, T., Poli, S-S., Jones, B. F., Manshanden, I., Verbunt, J. P. A., van Dijk, B. W., Brussaard, A. B., van Ooyen, A., Stam, C. J., Scheltens, P. & Linkenkaer-Hansen, K. (2009). Altered temporal correlations in parietal alpha and prefrontal theta oscillations in early-stage Alzheimer disease. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 106, 1614-1619.

Nikulin, V. V., Jönsson, E. G. & Brismar, T. (2012). Attenuation of long-range temporal correlations in the amplitude dynamics of alpha and beta neuronal oscillations in patients with schizophrenia. *NeuroImage,* 61, 161-169.

Palva, J. M., Zhigalov, A., Hirvonen, J., Korhonen, O., Linkenkaer-Hansen, K. & Palva, S. (2013). Neuronal long-range temporal correlations and avalanche dynamics are correlated with behavioral scaling laws. *Proceedings of the National Academy of Sciences,* 110, 3585-3590.

Peng, C. K., Havlin, S., Stanley, H. E. & Goldberger, A. L. (1995). Quantification of scaling exponents and crossover phenomena in nonstationary heartbeat time series. *Chaos*, 5, 82-87.

Stephen, D. G. & Mirman, D. (2010). Interactions dominate the dynamics of visual cognition. *Cognition*, 115, 154-165.

Thornton, T. L. & Gilden, D. L. (2005). Provenance of correlations in psychological data. *Psychonomic Bulletin & Review*, 12, 409-441.

van den Heuvel, M. P., Stam, C. J., Boersma, M. & Hulshoff Pol, H. E. (2008). Small-world and scale-free organization of voxel-based resting-state functional connectivity in the human brain. *NeuroImage*, 43, 528-539.

van de Ville, D., Britz, J. & Michel, C. M. (2010). EEG microstate sequences in healthy humans at rest reveal scale-free dynamics. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107, 18179-18184.

van Orden, G. C., Holden, J. G. & Turvey, M. T. (2003). Self-organization of cognitive performance. *Journal of Experimental Psychology: General,* 132, 331-350.

矢久保考介（二〇一三）『複雑ネットワークとその構造』共立出版.

乾敏郎

金香淑

アルタンジョラー

加藤之晴

第三部 ❖ 身心変容の科学

平静さの神経科学
――一人称の体験から三人称の科学へ

藤野正寛
京都大学教育学部教育科学科四回生

1 はじめに

1-1 一人称の体験と三人称の科学

二一世紀に入り、瞑想の神経科学的研究が増加している。その源流には「ダライラマ法王と科学者の対話」があることが知られている。この対話を主催しているMind & Life Institute（http://www.mindandlife.org）には、瞑想が神経可塑性を促すことを明らかにして新たな瞑想の神経科学的研究を切り開いてきたリチャード・デイビッドソンや、マインドフルネストレス低減法を開発して新たな瞑想の効果研究を切り開いてきたジョン・カバット・ジンらがボードメンバーとして在籍している。彼らに共通していることは、優秀な研究者であるとともに、孤独な瞑想修行者でもあるということである。この共通点には、一人称的な体験を三人称的な科学に結びつけて新たな人間観を見いだしていくための可能性が秘められていると考えられる。

本稿では、このような可能性を視野に入れながら、最初にヴィパッサナー瞑想の概要と筆者のヴィパッサナー瞑想の修行による身心変容の体験から生じた問いについて論述する。その後その問いを解明するために実施したｆＭＲＩを用いたパイロットテストについて論述する。

1-2 ヴィパッサナー瞑想の伝承

二五〇〇年以上前にブッダが再発見したヴィパッサナー瞑想はミャンマーへと伝わり、僧院の中で指導者から指導者へと途切れることなく受け継がれてきた。二〇世紀初頭に、長老のレディ・サヤドーが農夫のサヤ・ウ・テットを在家出身としては初めての指導者として認定した。サヤ・ウ・テットによって始められた在家者のための僧院の外での一〇日間コースは、政府高官のサヤジ・ウ・バキンを経て、インド系移民である商人のＳ・Ｎ・ゴエンカへと受け継がれていった。彼ら在家出身の指導者に共通していたことは、瞑想を文化や宗教の壁をこえた純粋な技法として指導することと、瞑想を純粋な技法として保つために一切報酬を受け取らないことであった。一九六九年にＳ・Ｎ・ゴエンカはヴィパッサナー瞑想をミャンマーからインドへと持ち帰り、コースを開催した。それから五〇年程度の間に、コースは約一〇〇カ国二四〇のセンターで開催されるようになった（http://www.dhamma.org）。その背景には、前述したように瞑想を文化や宗教の壁をこえた純粋な技法として指導したこと、コースに関わる全関係者が一切報酬を受け取らないこと、さらに一九八二年からカセットテープを活用したアシスタント指導者によるコースを開始したことがあると考えられる。この新たなコースの特徴は、指導者はＳ・Ｎ・ゴエンカ

であるが、瞑想前に行われる短い瞑想技法の指導や、一日の終わりにある講話（ブッダの言葉・心の仕組み・瞑想技法の要約など）がカセットテープによって行われ、コース全体の管理運営・細かい指導・質疑応答などをアシスタント指導者が行うというものである。

日本では一九八一年にS・N・ゴエンカによる初めてのコースが開催された。その当時日本には世界でも有数の瞑想者コミュニティがあった。それは、インドでの一〇日間・二〇日間・四五日間・六〇日間コースに参加しながら継続的な修行をしていた欧米人が、インドビザの更新と生活資金の確保のために、バブル景気にさしかかる日本へ英語教師として出稼ぎにきていたためであると言われている。彼らが日本でも修行を継続するために、また瞑想から得られる恩恵を日本人と共有するために、一九八九年に京都にセンターが設立された。その当時の設立メンバーの一部は日本に残り、京都や千葉のセンターのアシスタント指導者となり、他の多くは世界中のセンターのアシスタント指導者となっている。現在、京都と千葉のセンターでは、各センターで月二回程度コースが開催され、三〇代を中心とした四〇名程度の男女が毎回新しい生徒として参加している（http://www.jp.dhamma.org/index.php?id=940&L=12）。

1-3　一〇日間コースの概要

コースの目的は、集中力と洞察力を高めて心の条件付けを取り除くことである。心が動揺しているとそのような修行をすることが難しくなるため、コース期間中は、五戒（殺さない・盗まない・性行為を行わない・嘘をつかない・麻薬類を摂らない）を守り、身体や言葉による悪い行為を慎むことが重要な前提となる。

生徒は一〇日間センターの敷地内にとどまり、外部との接触を絶つ。五戒を守り、一日二食の菜食で男女別々に生活し、読み書き・宗教儀礼・他の瞑想実践などは禁止される。また、瞑想の技術的なことについてアシスタント指導者に相談することと生活上の問題についてコースマネージャーに相談すること以外は、沈黙を守ることが求められ、生徒同士の間では身振り手振りを含む一切のコミュニケーションが禁止される。その上で、朝四時から夜二一時三〇分までの間に、休憩を挟みながら一〇時間程度の瞑想を実践する。

最初の三日半は、鼻腔に出入りする呼吸に意識を集中することを通して心を制御する集中力を高めていく。それによって思考が静まるとともに身体感覚に気づく力が養われ、ヴィパッサナー瞑想に入る準備が整う。

四日目から、ヴィパッサナー瞑想の実践が始まる。高まった集中力によって頭のてっぺんから足のつま先まで順番に意識を動かしながら根気よく身体感覚を観察していく。最初の間は部分的な粗雑な感覚にしか気づかないが、日を追うごとに全身の繊細な感覚に気づくことができるようになってくる。ここで大切なことは、感覚に気づくことやどのような感覚に気づくかではなく、気づいた感覚を利用して感覚が絶えず変化しているという現実を体験的に洞察することである。この体験的洞察を積み重ねることで、判断せずにありのままを受け入れる心の状態である「平静さ」を養うことができるのである。

このような修行を根気よく続けていると、七日目ぐらいには、集中力と洞察力も高まり、感覚に気づきながら平静であることができるようになる。さらにそれらの力が高まると、全身の感覚に気づきながらそれらを判断せずにありのままを受け入れることができるようになる。それによって、感覚に反応し続ける原因となっていた条件付けが徐々に取り除かれるのである。このようにして一〇日目までにヴィパッサナー瞑想の全容を体験的に理解することができるのである。

一〇日目の朝に沈黙が解かれると、それまで静かだったセンターは一気に賑やかになる。生徒同士で次々と自己紹介が始まり、お互いの体験談で話が盛り上がる。ここからはそれまでのような深い瞑想実践は望めなくなるが、このようなコミュニケーションはセンター内での修行生活から外の日常生活に戻るための大切な準備となる。

一一日目の朝に、コースで学んだ瞑想を日常生活に活かす方法が説明される。まずはじめに、家に帰ったらコースで学んだことを振り返ることが勧められる。そして自分自身で考えて、この瞑想が現実的・論理的・効果的であると納得できるのであれば、日常生活での瞑想実践が勧められる。毎日朝と晩に一時間ずつ瞑想を実践し、日常生活ではできるだけ感覚に意識を向けるようにし、感情が乱れるようなときには呼吸に意識を向けるようにすることが説明される。これらの実践を続けることで、日常生活においても、一つの感覚にとらわれることなく、全身の感覚に気づきながら、それらを判断せずにありのままを受け入れることを持続できるようになるのである。これらの説明の後にコースが終了する。

1-4　コースにおける一人称的な体験から生じる問い

筆者は現在ヴィパッサナー瞑想を実践している。実践期間は三年間、コース参加回数は生徒として五回、コースマネージャーとして二回、瞑想実践時間

は一〇〇〇時間程度である。

コース参加中には、さまざまな興味深い体験が生じる。そしてそれらの体験から多くの生きた問いが生まれてくることを感じている。以下ではそれらの主観的な体験から生じる問いを列挙してみる。

なぜコース中に夢をよく見るようになるのか？

コースが開始されると、一日目・二日目あたりから多くの夢を見るようになる。このことは非常に多くの生徒の間で共有されている体験である。講話の中では、深い瞑想実践によって、心の奥底に根付いていた条件付けが浮かび上がってくるためであると説明されている。瞑想時は浮かび上がってきた条件付けを身体感覚で捉え、夢を見ている時は浮かび上がってきた条件付けをイメージで捉えているのではないかと感じる。

身体感覚と夢のイメージには関係があるのか？

子どもの頃に、インフルエンザなどによって高熱がでた時に、いつも同じ夢を見ていた。それは真っ暗な世界で地球の裏側まで続くような仄かに白い幾何学模様だけが延々と拡がる焦燥感あふれる夢である。最近ではそのような夢があったことも忘れていたが、深い瞑想中に急にこの夢を思い出した。思い出したというよりは、その夢が身体感覚から生じているもの、あるいは身体感覚そのものであるということを体験的に理解することができた。無意識下の身体感覚が徐々に意識にのぼってくる中でイメージや感情や思考が形成され、通常はそれらが急に意識に現れたように感じるためにそれらに振り回されるが、無意識下の身体感覚の段階から捉えることができればそれらに振り回されにくくなるのではないかと感じる。

なぜコース中に夢をよく覚えられるようになるのか？

四日目くらいからは、一晩中目を閉じているが寝ているのか起きているのかわからない状態になることがある。わからないというのは、一晩中ぼんやりと意識が残っているのに、翌朝にはとてもすっきりしているためである。そのような状態であるために夢もよく覚えていられるのだと感じる。講話の中では、瞑想は無意識を意識化していくためのものであると説明されている。深い瞑想修行によって、起きているときの意識が夢を見ている時の無意識にまで深まっているのではないかと感じる。

なぜ同じ身体感覚が繰り返し生じるのか？

参加した五回のコースすべてで、特定の日の特定の一時間の瞑想時に身体の震え・吐き気・発汗をともなう激しい身体感覚が生じている。このような激しい感覚ではなくても、身体には特定の場所を観察するたびに現れてくる感覚が潜んでいることに気づく。ある生徒からは、背中の一点に意識を向けるたびに咳き込んでしまうという興味深い話も聞いた。講話の中では、身体全体に蓄積された条件付けをすべて取り除くために、順番をきめて頭のてっぺんから足のつま先まで観察すると説明されている。全身に条件付けが蓄積されており、集中力を高めることでそれらに気づくことができるようになるのではないかと感じている。

なぜ蚊に刺されても腫れないのか？

八日目の深い瞑想中に、右腕を蚊に刺されたことを感じ、目を開けて観察したことがある。時間感覚が曖昧になっていたため、それが一〇秒だったのか二〇秒だったのかはよくわからない。しかしかなり長い間血を吸われていたことは覚えている。この時はとても深い平静さが維持されており、しばらくの間、鳥のさえずりを聞くようにかゆみに気づいていたことを覚えている。一時間の瞑想後、蚊に刺された部分を見たところまったく腫れた形跡がなかった。講話では、条件付けを取り除くためには身体感覚に気づくだけではなく、平静であることが非常に重要であると説明されている。しかしこの体験は条件付けのレベルをこえる生体的なレベルであったため非常に驚いてしまった。

なぜコース後に身体の柔軟性が高まっているのか？

筆者はインドのヨガアシュラムで一カ月間ヨガ修行を続けたことがあるが、その時よりも、京都のセンターで一カ月間瞑想修行を続けた時のほうが、身体の柔軟性が高まっていることを感じた。このような経験は何人かの生徒の間でも共有されている。講話の中では、身体と心は表裏一体であることや、瞑想は心の条件付けを取り除くことであると説明されている。集中力を高めることで身体的な負荷を与えなくても身体のどこにこわばりがあるかに気づき、そのこわばりを洞察力に裏付けられた平静さとともに観察することで、身体と心の条件付けを取り除くことができるのではないかと感じる。

以上のような興味深い体験はあげていくと尽きることがない。もし、これらの話を人から聞くと興味深い話で終わってしまうかもしれないが、他ならぬ自分自身で体験したことであるために、生きた問いが生まれてくるのではないかと感じている。筆者の修行者としての側面からは、これらの問いでみられた現象は、「感覚に気づくこと」と「気づいた感覚に平静であること」の過程におけるさまざまなあらわれではないかと感じている。また体験的には「感覚に気づくこと」と「気づいた感覚に平静であること」

は明確に違うものだとも感じている。筆者の研究者のレベルではまだまだ太刀打ちできないような問いばかりであるが、この「感覚に気づくこと」と「気づいた感覚に平静であること」が違うという体験が今回のパイロットテストにつながることとなった。

1-5 日常生活における一人称的な体験から生じる問い

コース参加による集中的な瞑想実践の前後では身心が大きく変容することを感じるが、日常生活に戻るとその変容が急速に元に戻っていくことも感じる。また日常生活における一時間の瞑想実践の前後では身心が落ち着くことは感じるが、身心が大きく変容することまではあまり感じない。しかし三年前と現在の自分を比較してみると、身心が大きく変容していることに気づかされる。いくつか取り上げてみると、行動の面では一二年以上続いていた飲酒・喫煙を一切しなくなった。また「しまった」「あーあ」といったネガティブな独り言がなくなった。心の面では「近い過去の失敗が急に蘇ってきて落ち込んだり恥ずかしくなる」「近い将来や遠い将来をどうするかを何度も考える」「時々、細いものをもった時にそれが自分の目や耳に刺さるイメージがわいてくる」といったことがなくなった。またさまざまなものに対して好奇心が生じるようになった。人間関係の面では、自分の両親を含め周囲の人に素直な愛情表現をできるようになった、などである。

環境や年齢が変化している状況において、以上のような長期間にわたる身心の変容と瞑想実践の因果関係をすぐさま論じることはできない。しかし体験的には、それらの変容の基盤に平静さがあることを感じている。また日常生活で感じているそれらの平静さと、コース中に感じる深い平静さが同種のものであることも感じている。このような感じを研究者として持ち続けることで、日常生活で感じる平静さと瞑想実践中に感じる深い平静さには因果関係があるのではないかという問いが生じてきた。

1-6 一人称の体験から三人称の科学へ

「感覚に気づくこと」と「気づいた感覚に平静であること」が違うということと、「コース中の平静さ」と「日常生活における平静さ」が同じであるということを、神経科学的な観点から明らかにするために、fMRIを用いたパイロット実験を実施した。以下では、心理学の領域において、瞑想が研究されてきた背景から始め、実験によって得られた結果に対する考察・結論までを論述する。なお、以下の論述では、判断せずにありのままを受け入れる心の状態である「平静さ」を、心理学の用語である「脱中心化」と表現している。

2 実験序論

2-1 背景

瞑想とは、感情の安定や健康等を目的とした、感情と注意を調整するための技法の一群である（Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008）。瞑想にはさまざまな文化・宗教を背景とした多くの種類があるが、本研究は上座部仏教を源流とするマインドフルネス瞑想を対象とする。マインドフルネス瞑想とは、上座部仏教系の伝統的なヴィパッサナー瞑想や禅瞑想、それらに基づいて在家者のために教示法を再編集したゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想（Hart, 1987）、それらを現代的な心理療法として再編集したマインドフルネスストレス低減法（Kabat-Zinn et al., 1992）・マインドフルネス認知療法（Teasdale et al., 2000）などの総称で（井上、二〇一二、越川、二〇一二）、今この瞬間に次々と生じている経験に、意図的に判断せずに、注意を払うことで現れる気づきを養うための瞑想である（Kabat-Zinn, 2003）。マインドフルネス瞑想を対象とするのは、仏教が神などの超越的実在を立てない非神論的宗教であり、すべての現象を人間の経験の次元で扱うために、神経科学との相性がいいと考えられるためである（藤田、二〇一二）。マインドフルネス瞑想には、特定の対象に意図的・継続的に注意を集中する瞑想技法であるフォーカスアテンション瞑想（Focused Attention Meditation: FA）と、今この瞬間に生じている経験に気づき判断せずにありのままを受け入れる瞑想技法であるオープンモニタリング瞑想（Open Monitoring Meditation: OM）の二つの瞑想技法が含まれている（Lutz et al., 2008）。以下では特段のことわりがない場合には、瞑想はマインドフルネス瞑想をさすこととする。

一九九〇年代から、継続的な瞑想実践がストレス低減（Kabat-Zinn et al., 1992）やうつ再発防止（Teasdale et al., 2000）に効果的であることを示した研究をきっかけに、瞑想に関する効果研究が増加してきた。それに伴い、研究の対象範囲が不安障害・薬物およびアルコール乱用の改善・健康の増進などに拡がるとともに（Bowen et al., 2006; Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004）、子どもや囚人を対象とした研究も行われ始めている（Burke, 2010; Himelstein, 2010）。これらの研究から、瞑想実践の効果が瞑想を実施していない通常時の行動レベルにまで及んでいることが明らかとなってきた。二〇〇〇年代からは、瞑想が脳の活性を変化させること（Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, & Davidson,

2004）や脳の物理的構造を変化させること（Lazar et al., 2005）を示した研究をきっかけに、瞑想の神経基盤を解明するためのメカニズム研究も増加し始めた。これらの研究から、瞑想が瞑想中や通常時の脳活動を変化させることが明らかとなってきた（Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson, & Davidson, 2007; Farb et al., 2007; Taylor et al., 2011）。さらに近年では、機能的磁気共鳴画像法（functional magnetic resonance imaging: fMRI）の解析手法の進歩により、瞑想が瞑想中や通常時の脳領域間の機能的結合性（functional connectivity）を変化させることも明らかとなってきた（Brewer et al., 2011; Kilpatric et al., 2011; Taylor et al., 2013）。

以上のようにこの二〇年間で、瞑想実践の効果が通常時の行動レベルにまで及んでいることを神経科学的な側面から解明するための研究が揃ってきている。しかし瞑想実践の効果の全容を解明するためには、瞑想者の瞑想中の機能的結合性の変化と通常時の機能的結合性の変化を直接比較した研究や、瞑想者の通常時の機能的結合性と通常時の行動指標とを直接比較した研究を積み重ねなければならない。また現在行われている多くの瞑想実践は、FAとOMを組み合わせているため、それぞれの実践が通常時の機能的結合性に与える効果も明らかとなっておらず、この点に関しても研究を積み重ねる必要がある。そこで以下では、FAとOMを、現在までに明らかになっている具体的な過程・認知心理学的観点・神経心理学的観点から比較検討することを通じて、本研究で取り組むべき課題を明らかにする。

2-2　フォーカスアテンション瞑想とオープンモニタリング瞑想

2-2-1　瞑想技法の具体的な過程

FAの具体的な過程には、（A）意図的に特定の対象に注意を集中し、（D）他の特定の対象に注意がそれていることに気づいたら、（E）それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻し、再び（A）意図的に特定の対象に注意を集中することが含まれている（Lutz et al., 2008）（表1）。ここでは、思考・感情・身体感覚などの経験から一つを選択して特定の対象とするため、それ以外の経験は背景となる。そのため特定の対象以外の経験は注意を集中する対象にはならない。この習熟によって、少ない努力で他の対象にとらわれずに特定の対象に注意を集中し続けることができるようになる（Lutz et al., 2008）。

表1　瞑想技法の具体的な過程

瞑想技法の具体的な過程	FA	OM
A　意図的に特定の対象に注意を集中する	○	—
B　現在生じている経験に気づく	—	○
C　判断せずにありのままを受け入れる	○	○
D　他の特定の対象に注意がそれていることに気づく	○	○
E　それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻る	○	○

注　Lutz et al., 2008 より作成

一方、OMの具体的な過程には、（B）現在生じている経験に気づき（C）判断せずにありのままを受け入れ、（D）他の特定の対象に注意がそれていることに気づいたら、（E）それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻し、再び（B）現在生じている経験に気づき（C）判断せずにありのままを受け入れることが含まれている（Lutz et al., 2008）（表1）。ここでは、FAのように特定の対象の選択や非選択は行わず、現在生じている経験ならどのようなものでもただ気づき、それにとらわれないことが求められる。この習熟によって、現在生じているさまざまな経験により豊かに気づくことができるようになる（Lutz et al., 2008）。

FAとOMでは、（D）他の特定の対象に注意がそれていることに気づく点と（E）それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻す点が同じである。一方、FAでは（A）意図的に特定の対象に注意を集中するのに対して、OMでは（B）現在生じている経験に気づく点と（C）判断せずにありのままを受け入れる点が異なっている。これらの違いに関して、FAでは、背景となっている思考・感情・身体感覚などを抑制しながら特定の対象に注意を集中することで、意識が次々と浮かんでくる思考・感情・身体感覚などにとらわれて定まらなくなることを防いでいる。そのため抑制している思考・感情・身体感覚などに気づくことはできない。一方OMでは、思考・感情・身体感覚などを抑制するのではなく、それらを判断せずにありのままを受け入れることで、意識が次々と浮かんでくる思考・感情・身体感覚などにとらわれて定まらなくなることを防いでいる。そのため現在生じている思考・感情・身体感覚などに気づくことができる（Lutz et al., 2008）。

2-2-2　認知心理学から捉えた瞑想技法の過程

瞑想技法で行われている過程には、これまで認知心理学で研究されてきたヒトの認知プロセスと多くの共通点があることが指摘されている（Lutz et al., 2008）。FAでは、（A）意図的に特定の対象に注意を集中することは特定の対象への注意を持続する「持続的注

意」（Coull, 1998）であり、（D）他の特定の対象に注意がそれていることに気づくことは競合する課題によって引き起こされる葛藤を検出し調整する「コンフリクトモニタリング」（Botvinick, Cohen, & Carter, 2004）であり、（E）それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻すことはさまざまな情報の中から特定の情報を選び出す「選択的注意」（Corbetta, & Shulman, 2002）であることが指摘されている（Lutz et al., 2008）。このようなFAと認知心理学の共通点から、FAは意図的な注意のコントロールの訓練であると考えられる。

一方OMでは、FAと同様（D）他の特定の対象に注意がそれていることに気づくことはコンフリクトモニタリングであり、（E）それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻すことは選択的注意の一部であることが指摘されている（Lutz et al., 2008）。また（B）現在生じている経験に気づき（C）判断せずにありのままを受け入れることは、「脱中心化」を含んだ「メタ認知的気づき」であると考えられる。脱中心化とは思考・感情・身体感覚などを真実の自己を反映したものと認識するのではなく心の中で生じた一時的で客観的な出来事であると認識する状態であり、メタ認知的気づきとは脱中心化の状態で思考・感情・身体感覚などに気づく過程のことである（Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Teasdale et al., 2000）。瞑想をうつ再発予防のための認知行動療法として活用した先行研究では、思考・感情・身体感覚などにとらわれて自己参照的な反すうを繰り返すことがうつの再発の原因であると考え、自己参照的な反すうを繰り返さないために、OMによって脱中心化を含んだメタ認知的気づきを養うことが重要であると指摘している（Segal et al., 2002; Teasdale et al., 2000; Teasdale et al., 2002）。

2-2-3 神経心理学から捉えた瞑想技法に関連する脳領域

FAに関連する脳領域を調べた研究では、瞑想実践者のFA中の脳活動が測定された（Hasenkamp, Wilson-Mendenhall, Duncan, & Barsalou, 2012）。その結果、（A）意図的に特定の対象に注意を集中しているときには持続的注意と同様に背外側前頭前野（dorsolateral prefontal cortex: dlPFC）が、（D）他の特定の対象に注意がそれていることに気づいたときにはコンフリクトモニタリングと同様に前島皮質（anterior insular cortex: AIC）や背側前部帯状回（dorsal anterior cingulate cortex: dACC）が、（E）それた注意を他の特定の対象から引き離して元の状態に戻すときには選択的注意と同様にdlPFCや腹外側前頭前野（ventrolateral prefrontal cortex: vlPFC）や外側下頭頂小葉（lateral inferior parietal lobule: lateral IPL）が賦活することが示された。すなわちFA中の脳活動と認知心理学の持続的注意・コンフリクトモニタリング・選択的注意の脳活動との間には、共通の神経基盤があると考えられる。

一方、OMに関連する脳領域を調べた研究では、瞑想実践者が思考・感情・身体感覚などにとらわれて自己参照を繰り返している時と、それらにとらわれずに現在生じている経験に気づいているOM中が比較された（Farb et al., 2007）。その結果、自己参照時には内側前頭前野（medial prefrontal cortex: mPFC）や後帯状皮質（posterior cingulate cortex: PCC）の活性が上昇し、OM中にはmPFCやPCCの活性が低下するとともに右IPL等の活性が上昇することが示された。この研究から、OMと自己参照ではmPFCやPCCで逆の脳活動が生じていることが示唆された。

2-2-4 神経心理学から捉えた瞑想技法に関連する機能的結合性

機能的結合性とは、独立成分分析法（independent component analysis: ICA）などの解析によって把握することができる脳領域ごとの経時的変化の間の相関関係のことである（McKeown et al., 1998）。また安静時において機能的結合性が増加する脳領域間でネットワークが形成されていることも知られている（Fox et al., 2005; Raichle et al., 2001）。その中でも特に注目されているネットワークが、デフォルトモードネットワーク（default mode network: DMN）・サリエンスネットワーク（salience network: SN）・エグゼクティブネットワーク（executive network: EN）である。DMNは、mPFC・PCC・IPL・下側頭回（inferior temporal gyrus: ITG）などから構成され、その脳領域の多くは内省時や自己参照時などに賦活することが指摘されている（Fox et al., 2005; Northoff, & Bermpohl, 2004; Raichle et al., 2001; Whitfield-Gabrieli et al., 2011）。SNはAIC・dACCなどから構成され、その脳領域はコンフリクトモニタリング時などに賦活することが指摘されている（Seeley et al., 2007）。ENは、dlPFC・外側頭頂葉（lateral parietal cortex）などから構成され、その脳領域は選択的注意時や持続的注意時などに賦活することが指摘されている（Seeley et al., 2007）。

瞑想に関する機能的結合性を調べた研究では、短期瞑想実践者と比較して長期瞑想実践者において、安静時のSN内やEN内の機能的結合性が増加していた（Hasenkamp, & Barsalou, 2012）。この研究から、継続的な瞑想実践によって通常時の注意関連脳領域間の機能的結合性も変化していることが示された。また、瞑想未実践者と瞑想実践者を比較した研究では、瞑想実践者において安静時のDMN内のmPFC-

右IPL間・PCC-右IPL間・左IPL-右IPL間の機能的結合性が増加していた（Taylor et al., 2013）。この研究から、継続的な瞑想実践によって、通常時の内省・自己参照関連脳領域間の機能的結合性も変化していることが示された。しかしこれらの研究では、瞑想中の機能的結合性の変化は測定されておらず、また通常時の機能的結合性の変化がFA実践によるものかOM実践によるものかも検討されていない。

2-3　問題

以上のように、FAとOMでは注意のコントロールの一部が共通しているが、脱中心化を含んだメタ認知的気づきの部分が異なっていることが具体的な内容や認知心理学の観点から明らかとなってきた。さらにその違いは通常時のDMN内の機能的結合性に現れている可能性があることが神経心理学の観点から明らかとなってきた。しかし先述のとおり、瞑想者の瞑想中の機能的結合性の変化と通常時の機能的結合性の変化が同一のものであるかはまだ明らかではない。またFAによる機能的結合性の変化とOMによる機能的結合性の相違点もまだ明らかではない。そこで本研究では、fMRIを使用して、FA中とOM中の機能的結合性の変化とFA後とOM後の機能的結合性の変化を直接比較する実験を行った。これは、瞑想の継続的な実践が通常時にまで効果があることや、脱中心化を含んだメタ認知的気づきのメカニズムを神経科学的な観点から明らかにするための一助になると考えられる。

2-4　本研究の仮説

マインドフルネスストレス低減法やマインドフルネス認知療法では一日一回四五分の瞑想実践を推奨している（Kabat-Zinn et al., 1992; Teasdale et al., 2000）。またゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想では一日二回朝と夜に一時間ずつの瞑想実践を推奨している（Hart, 1987）。そして、これらの瞑想実践者において、継続的な瞑想実践の効果が通常時の行動レベルにまで及んでいることが明らかとなってきている（Himelstein, 2010; Kabat-Zinn et al., 1992; Teasdale et al., 2000）。これらのことから、瞑想中に機能的結合性が変化し、その変化が瞑想後にも持続するということを繰り返すことで、徐々にその変化が定着していく可能性が考えられる。そこで本研究では、瞑想中とその前後の安静時の機能的結合性をfMRIによって測定し、瞑想中に生じる機能的結合性の変化が瞑想後の安静時にも継続しているか検討した。

次に、FAでは（A）意図的に特定の対象に注意を集中するのに対して、OMでは（B）現在生じている経験に気づき（C）判断せずにありのままを受け入れる点が異なっている。つまり脱中心化を含んだメタ認知的気づきの有無が異なっていると考えられる。そしてこれらと関係のある自己参照にはDMNが関連していると考えられる（Farb et al., 2007; Whitfield-Gabrieli et al., 2011）。これらの点から、FAと比較してOMでは、瞑想中と瞑想後にDMN内の機能的結合性に変化が生じる可能性が考えられる。

以上を踏まえて、以下に本研究の仮説をまとめておく。

①瞑想は、瞑想中の機能的結合性を変化させるとともに、その変化は瞑想後にも持続する。

②FAと比較してOMでは、DMN内の機能的結合性を変化させる。

3　実験方法

3-1　参加者

瞑想実践者四名（男性三名・女性一名、平均年齢30.8±3.4、右利き）を測定対象とした。参加者は、本研究の目的からFAとOMを区別して実施できる必要があったため、ゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想の一〇日間コースに二回以上参加し、一年以上継続的に瞑想を実践している者を対象とした（平均コース参加回数4.5±2.6、平均実践時間637.5±197.4、平均実践年数2.2±1.1）。

参加者に対して、本実験の実施方法および本実験により発生すると考えられる危険性について説明を行い、同意を得た上で本実験を実施した。なお本実験は京都大学人間・環境学研究科人間情報・動物実験倫理委員会での承認（承認番号25-H-4）および京都大学こころの未来研究センター連携MRI研究施設安全審査委員会での承認（承認番号13-013）を受けた上で実施した。

3-2　装置

京都大学こころの未来研究センターの所有する三テスラのMRIスキャナー（Siemens社製Verio, Germany）を使用した。

3-3　実験計画

瞑想技法の種類と測定のタイミングを参加者内要因とする二要因計画であった。瞑想技法の種類は、FA・OMの二水準であり、測定のタイミングは、瞑想前安静時・瞑想中・瞑想後安静時の三水準であった。なお瞑想技法の種類の二水準の測定は、参加者ごとに期間（三日から一四日）をあけた別の日に実施

写真１　京都大学こころの未来研究センターが所有するMRIスキャナー（Siemens社製Magnetom Verio）

写真２　防音室（瞑想者の間で静かに座れると好評）

し、参加者間でカウンターバランスをとった。

3-4　課題

ＦＡとＯＭに関する教示は、Brewer et al.（2011）の教示を一部改変して使用した。ＦＡは、開眼で、鼻孔と上唇の間の三角形の部分で呼吸によって生じる感覚にだけ意識を集中するように教示した。Brewer et al.（2011）では集中する対象を「呼吸によって生じる感覚」としていたが、本研究では参加者が日常で実践している瞑想技法にあわせるために、集中する対象を「鼻孔と上唇の間の三角形の部分で呼吸によって生じる感覚」に限定した。なお本研究のＦＡは参加者が日常的に実践している瞑想技法と比べて開眼している点が異なっていた。

一方ＯＭは、開眼で、身体中で気づいた身体感覚に意識を向けて判断をせずにあるがままに受け入れるように教示した。Brewer et al.（2011）では意識を向ける対象を「思考・感情・身体感覚」としていたが、本研究では参加者が日常で実践している瞑想技法にあわせるために、意識を向ける対象を「身体感覚」に限定した。なお本研究のＯＭは参加者が日常的に実践している瞑想技法と比べて開眼している点と意識を向ける順番が異なっていた。日常的には、頭のてっぺんから足のつま先まで意識を向ける順番を決めて、その順番に身体感覚に意識を向けるが、本研究ではBrewer et al.（2011）にあわせて、身体中どこでも気づいた身体感覚に意識を向けることとした。

3-5　実験手続き

本研究の瞑想技法と参加者が日常的に実践している瞑想技法が一部異なるため、測定日の一週間前に本研究の瞑想技法を教示した上で、測定日まで一日三〇分間練習をすることを教示した。

測定日に再度本研究の瞑想技法を説明した。その後、瞑想前安静時・瞑想中・瞑想後安静時の脳活動を測定した（図1）。測定はすべて六分で、開眼して実施するように教示した。なお本研究では、瞑想の結果変化する脳活動を適切に抽出することが目的であった。そのため瞑想前安静時の脳活動を測定後、防音室で六〇分間瞑想を実施してから、ＭＲＩで瞑想中の脳活動を測定した。また瞑想後安静時の脳活動の測定では、瞑想を実施していないにもかかわらず瞑想中から継続している脳活動の変化を抽出することが目的であった。そのため瞑想中の脳活動測定後にＭＲＩから出て身体的な伸びなどを含む休憩をとることで瞑想実施を確実にとめてから、瞑想後安静時の脳活動を測定した。

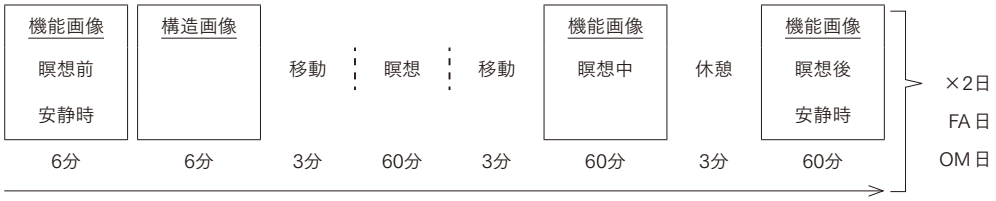


図1　実験手続き

瞑想後安静時の脳活動測定後に、測定前一週間の瞑想技法の練習実施状況と、防音室での六〇分の瞑想およびＭＲＩ内での六分の瞑想について、どの程度実施できたかに関する質問紙を実施した。ＦＡに関する確認項目は「鼻孔と上唇の間の三角形の部分に意識を集中できた」「鼻孔と上唇の間の三角形以外の部分に意識がそれたときに、すぐに気づけた」「鼻孔と上唇の間の三角形以外の部分に意識

がそれた時に、すぐに三角形の部分に戻ってこられた」の三項目であり、OMに関する確認項目は「身体感覚に気づくことができた」「気づいた身体感覚に意識を向けることができた」「意識を向けた身体感覚に対して平静さを維持することができた」であり、それぞれ「①まったくできなかった、②あまりできなかった、③できた、④よくできた、⑤とてもよくできた」の五段階評価であった。

また、瞑想後安静時の瞑想実施有無に関する質問紙も実施した。確認項目は「直前に実施していた瞑想をやめることができていた」の一項目であり、「①やめることができた、②どちらともいえない、③やめることができなかった」の三段階評価であった。

3-6　MRI撮像

脳機能画像として、Gradient-Echo Echo-Planer Imaging（GE-EPI）法を用い、EPI脳画像を撮像した。撮像条件は、全脳を撮像範囲とし、スライス数34slices、スライス厚3.5mm、スライス間隔0.0mm、横断面撮像、繰り返し時間（repetition time: TR）2000ms、エコー時間（echo time: TE）25ms、フリップ角75°、撮像面範囲（field of view: FoV）224mm、撮像マトリクス64×64、ボクセルサイズ3.5×3.5×3.5mm^{3}とした。

また脳構造画像として、Magnetization Prepared Acquisition by Gradient Echo（MPRAGE）法を用い、各参加者のT1強調画像を撮像した。撮像条件は、全脳を撮像範囲とし、スライス数208slices、スライス厚1.0mm、スライス間隔0.0mm、横断面撮像、TR2250ms、TE3.51ms、フリップ角9°、FoV256mm、撮像マトリクス256×256、ボクセルサイズ1.0×1.0×1.0mm^{3}とした。

3-7　fMRIデータ解析

3-7-1　データの前処理

Statistical Parametric Mapping 8（SPM8; Wellcome Department of Cognitive Neurology, London, UL）とMATLAB 2013a（Mathworks Inc., MA）を用いてEPI脳画像データの前処理を行った。なお、瞑想前安静時・瞑想中・瞑想後安静時の各一八〇ボリュームのEPI脳画像のうち、磁化が平準状態に達しておらずアーチファクトを多く含んでいると考えられる最初の一〇ボリュームのEPI脳画像は解析から除外した。

まずEPI脳画像に対して、撮像タイミング補正（slice timing adjustment）を行った。

次に上記の処理を行ったEPI脳画像に対して、頭部の動きの補正（realignment）を行った。補正には上下・左右・前後の平行移動（translation）および上下軸・左右軸・前後軸の回転（rotation）による剛体変換を用いた。なお頭部の動きがボクセルサイズ以上である参加者はいなかったため、以降の解析はすべてのデータを使用して行った。

次に動きの補正処理を行ったEPI脳画像に対して、脳形態画像であるT1強調画像への重ね合わせ（coregistration）を行った。各参加者のEPI脳画像の平均画像を作成し、その平均画像を剛体変換を用いて各参加者の測定日ごとのT1強調画像に重ね合わせた。

重ね合わせの処理を行ったEPI脳画像に対して、空間的標準化（normalization）を行った。通常参加者の脳の大きさや形には個人差があるため、各参加者のEPI脳画像を国際的に定義された標準脳に合わせ込むためである。本研究では、標準脳としてSPM8付属のMontreal Neurological Institute（MNI）が作成したT1強調画像を用いた。

最後に標準化を行ったEPI脳画像に対して、ボクセル間で独立しているノイズを減衰させるために、上下・左右・前後の三軸方向に半値幅八ミリのGaussian kernelを用いて空間的平滑化（smoothing）を行った。

3-7-2　ICAによる経時的に関連する独立成分の抽出

本研究ではGIFT（http://icatb.sourceforge.net/）を用いて、前処理を行ったEPI脳画像に対してICAを行い、経時的に独立した成分を抽出した。そのために、まず情報理論モデルの選択原理の一つである最小記述長原理（minimum description length）を用いて抽出する成分数の推定を行い、四三の推定値を得た。次に主成分分析を用いて、参加者ごと・条件ごとのデータ容量を低減させるとともに、それらのデータを統合したグループのデータ容量を低減させた。最後にインフォマックスアルゴリズムを用いてICAを行い、参加者ごと・条件ごとのEPI脳画像からグループに共通する四三成分を抽出した。

3-7-3　DMN成分の同定

上記のICAで得られた四三成分と、GIFT付属のWFU Pickatlas developed at Wake Forest Pharmaceuticals University（http://www.fmri.wfubmc.edu/）が作成したDMNマスクとの空間的な相関を比較し、四三成分のうちで最も相関の高い成分をDMN成分とし、Zマップを作成した。なおDMNマスクには後頭頂葉（posterior parietal cortex）・前頭極（frontal pole）・頭頂後頭接合部（occipitoparietal junction）・PCCが含まれていた。

3-7-4　DMN内のROIの設定

SPM8とMATLAB 2013aを用いて、上記で特定したDMN成分に関する参加者ごと・条件ごとの時

系列データに対して t 検定（$p < .01$ (FWE), extent threshold = 15）を行い、機能的結合性が有意な脳領域を求めた。得られた脳領域と先行研究（Reichle et al., 2001）のDMNの脳領域とを照らし合わせてROIを設定した。

3-7-5 各ROIの時系列データの抽出

SPM8とMarsBaR（http://marsbar.sourceforge.net）を用いて、上記で設定したROIのBOLD信号を抽出した。

3-7-6 時系列データの処理

上記で抽出した参加者ごと・条件ごと・ROIごとの時系列のBOLD信号から、バンドパスフィルタによって低周波BOLD信号を抽出した。用いたバンドパスフィルタは、安静時の脳活動に関連していると考えられている0.027Hz-0.073Hzの帯域であった（Bajaj, Adhikari, & Dhamala, 2013; Buzsáki, & Draguhn, 2004）。

3-7-7 ROI間の機能的結合性に対する統計的検定

上記で抽出した低周波BOLD信号を用いて、参加者ごと・条件ごとにROI間の偏相関係数を算出し、FisherのZ変換によってZ値を算出した。次に参加者ごとのZ値を用いて、全参加者の条件ごとのZ値の平均値を算出した。最後にANOVA4（http://www.hju.ac.jp/~kiriki/anova4/）を用いて、条件ごとのZ値の平均値に対して分散分析を行った。

4 実験結果

4-1 自己報告

一週間一日三〇分の瞑想技法の練習実施状況を確認したところ、男性の参加者一名がOM前の一週間において五日間のみの実施状況であった。その他は七日間の実施状況であった。男性の参加者に口頭で確認したところ、OM瞑想の実施内容を理解していたため、実験に参加することは問題ないと判断した。

測定日に瞑想をどの程度実施できたかを各三項目の平均点で確認したところ、六〇分FA瞑想（3.4±0.5）・六分FA瞑想（3.5±0.6）・六〇分OM瞑想（3.4±0.5）・六分OM瞑想（3.6±0.9）で、各瞑想を中程度以上に実施できていたことが確認できた。FAの六〇分瞑想と六分瞑想の実施程度の差の t 検定をしたところ有意な差はみられなかった（$t(3) = 0.26$, $p = .81$）。またOMの六〇分瞑想と六分瞑想の実施程度の差の t 検定をしたところ有意な差はみられなかった（$t(3) = 0.58$, $p = .60$）。

瞑想後安静時に瞑想を実施していなかったかを一項目の得点で確認したところ、FA瞑想後安静時（1.0±0.0）・OM瞑想後安静時（1.3±0.5）ともに、瞑想後安静時に瞑想を実施していなかったことが確認できた。

4-2 DMN内のROI設定

ICAで得られた四三成分とGIFT付属のDMNマスクとの空間的な相関を比較し、最も相関の高かった成分をDMN成分と同定した（$r = .63$）。

DMN成分に関する参加者ごと・条件ごとの時系列データに対して t 検定（$p < .01$ (FEW), extent threshold = 15）を行い、DMNを構成していると考えられる脳領域を求めた。得られた脳領域と先行研究（Reichle et al., 2001）のDMNの脳領域を照らし合わせて、PCC・左IPL・右IPLの三カ所をROIとした（図2および表2）。

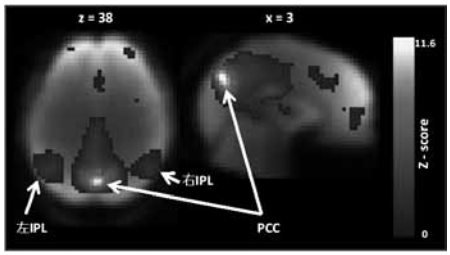


図2 ROI（PCC・左IPL・右IPL）のZマップ

表2 ROI（PCC・左IPL・右IPL）のMNI座標

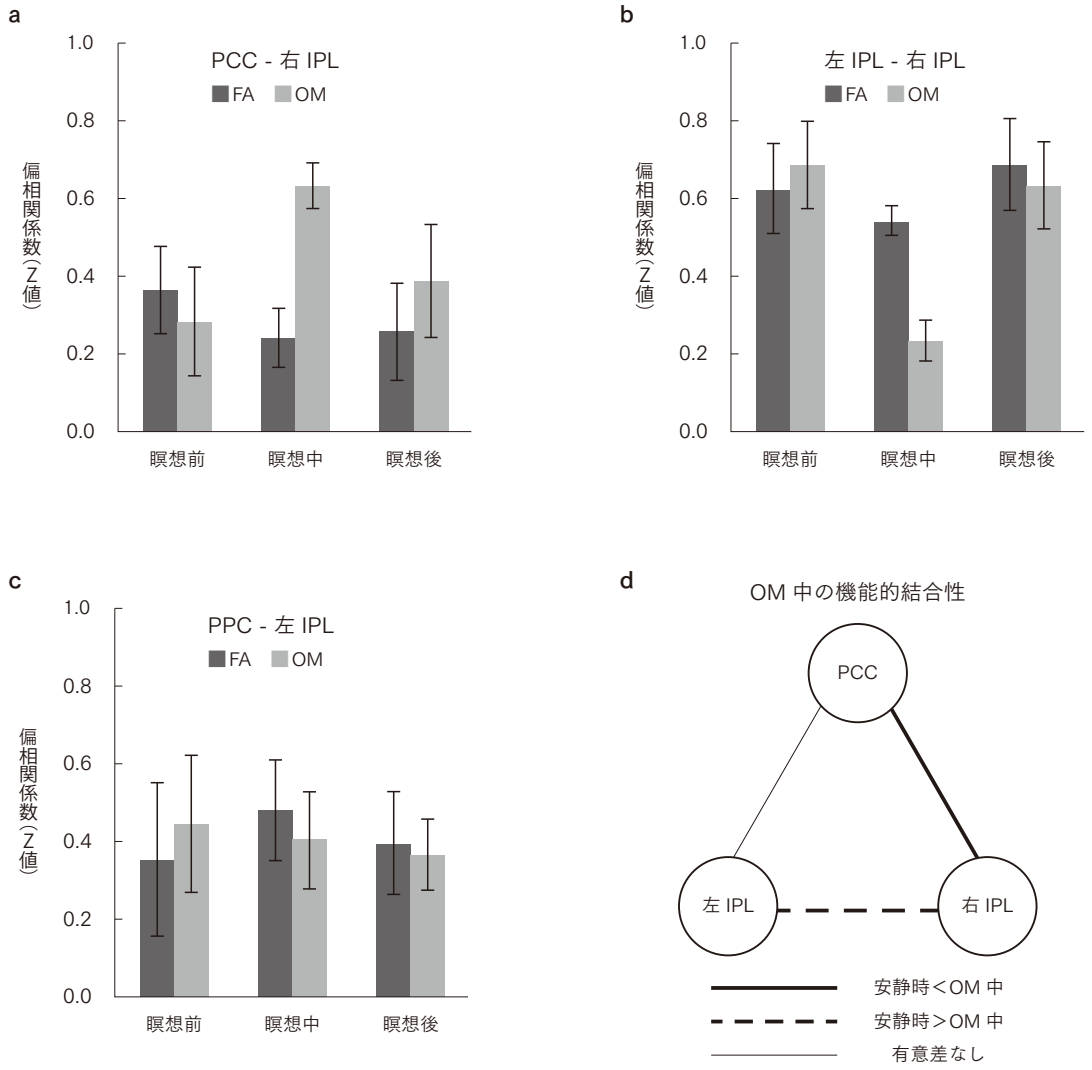
ROI	BA	x	y	z
PCC	7	3	-63	38
左IPL	40	-43	-53	41
右IPL	40	45	-60	45

注 BA: Brodmann Area

4-3 ROI間の機能的結合性に対する統計的検定

本研究は、瞑想前安静時と比較して瞑想中および瞑想後安静時の機能的結合性が変化していることと、異なる瞑想技法によって瞑想中および瞑想後安静時の機能的結合性に差が生じることを示すことを目的としていた。そのため全参加者の条件ごとのROI間の偏相関係数の平均値に対して、瞑想の種類（二水準：FA・OM）と測定のタイミング（三水準：瞑想前安静時・瞑想中・瞑想後安静時）の参加者内二要因分散分析を行った。条件ごとのROI間の偏相関係数の平均値を図3に示す。

その結果、PCC-右IPL間において、瞑想の主効果（$F(1, 3) = 4.83$, $p = .12$, partial $h^2 = .62$）とタイミングの主効果（$F(2, 6) = 1.15$, $p = .38$, partial $h^2 = .28$）に有意な差は見られなかった。一方、瞑想とタイミングの交互作用は有意であった（$F(2, 6) = 5.48$, $p = .04$, partial $h^2 = .65$）。下位検定の結果、FAにおいてタイミングの単純主効果に有意な差は見られなかった（$F(2, 6) = 0.63$, $p = .57$, partial $h^2 = .17$）。一方、OMにおいてタイミングの単純



注　エラーバーは標準誤差

図3　PCC・左IPL・右IPL間の機能的結合性：aはPCC-右IPL間の偏相関係数（Z値）、bは左IPL-右IPL間の偏相関係数（Z値）、cはPCC-左IPL間の偏相関係数（Z値）を示している。dはOMにおける安静時と瞑想中のROI間の機能的結合性の強弱を示している。

主効果は有意であった（$F(2, 6) = 6.14, p = .04, \text{partial } h^2 = .67$）。多重比較の結果、ＯＭにおいて瞑想前安静時よりも瞑想中に偏相関係数が高かった（$p = .01$）。他方瞑想中と瞑想後安静時の差（$p = .06$）と、瞑想前安静時と瞑想後安静時の差（$p = .33$）に有意な差は見られなかった。このことは、ＯＭにおいて瞑想中にＰＣＣ-右ＩＰＬ間の機能的結合性が上昇していたが、この傾向は瞑想後の安静時までは持続していなかったことを示している。

左ＩＰＬ-右ＩＰＬ間において、瞑想の主効果は有意傾向で（$F(1, 3) = 6.06, p = .10, \text{partial } h^2 = .67$）、タイミングの主効果に有意な差は見られず（$F(2, 6) = 3.23, p = .11, \text{partial } h^2 = .52$）、瞑想とタイミングの交互作用は有意であった（$F(2, 6) = 17.92, p < .01, \text{partial } h^2 = .86$）。下位検定の結果、ＦＡにおいてタイミングの単純主効果には有意な差は見られなかった（$F(2, 6) = 0.47, p = .65, \text{partial } h^2 = .13$）。一方、ＯＭにおいてタイミングの単純主効果は有意であった（$F(2, 6) = 12.59, p = .01, \text{partial } h^2 = .81$）。多重比較の結果、ＯＭで瞑想前安静時よりも瞑想中に偏相関係数が低く（$p < .01$）、瞑想後安静時よりも瞑想中で偏相関係数が低かった（$p = .01$）。他方瞑想前安静時と瞑想後安静時の差に有意な差は見られなかった（$p = .64$）。これらの結果は、ＯＭの瞑想中に左ＩＰＬ-右ＩＰＬ間の機能的結合性が減少していたが、この傾向は瞑想後の安静時までは持続していなかったことを示している。

ＰＣＣ-左ＩＰＬ間において、瞑想の主効果（$F(1, 3) = 0.01, p = .95, \text{partial } h^2 < .01$）・タイミングの主効果（$F(2, 6) = 0.18, p = .84, \text{partial } h^2 = .06$）・瞑想とタイミングの交互作用（$F(2, 6) = 0.51, p = .63, \text{partial } h^2 = .14$）のすべてに有意な差は見られなかった。これらの結果は、ＦＡ中・ＯＭ中ともにＰＣＣ-左ＩＰＬ間の機能的結合性

に変化がなかったことを示している。

なお、多重比較の結果に有意差のあったOM中のROI間の機能的結合性の強弱をまとめたものを図3dに示す。

5 実験考察

5-1 結果の概要

自己報告の結果、参加者は六〇分瞑想中と六分瞑想中に適切に同程度のFAあるいはOMを実施するとともに、瞑想後安静時にFAあるいはOMを実施していないことが確認できた。これによって、瞑想中の機能的結合性の変化がFAあるいはOMによるものであり、瞑想後安静時の機能的結合性の変化がFA中あるいはOM中の機能的結合性の変化の持続であると考えることができる。OMにおいて瞑想前安静時と比較して、瞑想中にPCC-右IPL間の機能的結合性が上昇しているとともに、左IPL-右IPL間の機能的結合性が減少していた。しかしこの傾向は瞑想後安静時までは持続していなかった。一方、FAにおいて瞑想前安静時・瞑想中・瞑想後安静時を比較して、DMN内の三つのROI間において有意な変化は認められなかった。

5-2 OMに関するROI間の機能的結合性の変化

FAと比較してOMにおいて、瞑想前安静時よりも瞑想中のほうがPCC-右IPL間の機能的結合性が上昇し、左IPL-右IPL間の機能的結合性が減少した。DMN内の、因果関係も考慮した因果的結合性（effective connectivity）を調べた先行研究では、PCCがmPFC・左IPL・右IPLからの情報を統合しており、両IPLはmPFC・PCCを駆動・制御しており、両IPL間には因果関係がないというモデルが示されている（Di, & Biswal, in press）。本研究のOMに関する結果をこのモデルに当てはめると、安静時と比較して瞑想中にPCC-右IPL間の機能的結合性が上昇した一方で、PCC-左IPL間の機能的結合性には大きな変化がなかったために、左IPL-右IPL間の機能的結合性が副次的に減少したと考えられる。

右IPLはさまざまな身体感覚情報を統合していること（Ionta et al., 2011; Blanke, 2012）や、PCCを駆動・制御していること（Di, & Biswal, in press）が指摘されている。またPCCはDMN内のすべての情報を統合していること（Di, & Biswal, in press）や、自己参照時に活性が上昇していること（Farb et al., 2007; Whitfield-Gabrieli et al., 2011）が指摘されている。これらのことから、右IPLで統合された身体感覚情報がPCCに伝達された際に、それらの情報がきっかけとなって自己参照が生じている可能性が考えられる。その上で、自己参照時にPCC-右IPL間の機能的結合性が減少していること（van Buuren, Gladwin, Zandbelt, Kahn, & Vink, 2010）や、自己参照時にPCCの活性が上昇していること（Farb et al., 2007; Whitfield-Gabrieli et al., 2011）が指摘されている。これらのことから、自己参照時に右IPLからPCCへの身体感覚情報の伝達が減少している可能性と、PCCにおいて自己参照に関連する活動が増加することで身体感覚の情報処理が円滑に行われていない可能性が考えられる。これに対して、OM中に右IPLの活性が上昇するとともにPCCの活性が低下することが指摘されている（Farb et al., 2007）。また本研究ではOM中にPCC-右IPL間の機能的結合性が増加することが明らかとなった。これらのことから、OM中に右IPLからPCCへの身体感覚情報の伝達が増加する可能性と、PCCにおいて自己参照に関連する活動が低下することで身体感覚の情報処理が円滑に行われている可能性が考えられる。これらの可能性をOMに特有の具体的な過程に当てはめると、OM中は右IPLから伝達された身体感覚情報を、PCCで（C）判断せずにありのままを受け入れるために自己参照が生じず、またPCC-右IPL間の機能的結合性が増加しているためにPCCで右IPLから伝達される（B）現在生じている経験に気づくことができると考えられる。（C）が脱中心化であり、（B）がメタ認知的気づきであることから考えると、これらの結果は脱中心化を含んだメタ認知的気づきを養うことで自己参照を減少させて現在生じている経験に気づきやすくなるということを神経科学的な観点から支持するものであると考えられる。

5-3 FAに関するROI間の機能的結合性の変化

OMと比較してFAにおいて、瞑想前安静時・瞑想中・瞑想後安静時のDMN内のROI間の機能的結合性に有意な変化は認められなかった。

FA中の脳活動および長期瞑想実践者の安静時の機能的結合性を詳細に調べた先行研究では、FAに関連する脳領域・ネットワークはEN・SNが中心であることが指摘されている（Hasenkamp, & Barsalou, 2012; Hasenkamp et al., 2012）。これに対して、本研究ではDMNを中心に検討したため、FA中にROI間の機能的結合性に変化がなかったことは、先行研究とも整合していると考えられる。

5-4　瞑想中の変化とその持続性について

本研究では瞑想実践者のOM中のDMN内の機能的結合性が変化していたことは示されたが、その変化が瞑想後まで持続していることは明らかにならなかった。本研究で示されたOM中のPCC-右IPL間の機能的結合性の増加に対して、自己参照時やうつの患者ではPCC-右IPL間の機能的結合性が減少していることが指摘されている（van Buuren et al., 2010; Zhu et al., 2012）。また継続的な瞑想実践が自己参照的な反すうを減少させることでうつの再発予防に効果があるということが指摘されている（Teasdale et al., 2000）。これらの点から考えると、OM実践によってこの機能的結合性を増加させることがうつの再発予防に効果がある可能性がある。ただし、OM中のDMN内の機能的結合性の変化が瞑想後まで持続していることを確認できなかった。このことから一回のOM実施による変化の定着度合いが小さく、継続的な瞑想実践が重要である可能性が考えられる。

5-5　本研究の問題点

一つめに、本研究では四人の参加者で実験を実施し、OM中の機能的結合性が有意に変化しているという結果を得ることができた。しかし結果の信頼性を高めるためやこの変化が持続している可能性を確認するためには、参加者を増やす必要がある。またその際に瞑想実践時間の範囲を拡げることで、継続的な瞑想実践と機能的結合性の関係をより明確にすることができると考えられる。

二つめに、本研究ではFAとOMに関連する脳活動の違いを明確にするために瞑想実践者による被験者内要因の実験を行い、対照群は設けなかった。しかし瞑想実践者の安静時の機能的結合性がすでに変化している可能性を確認するために、瞑想未実践者の安静時も測定する必要が考えられる。

三つめに、本研究ではICAで抽出した四三成分のうち一成分のみをDMNと同定し、その成分において四人の参加者全員に共通する領域をROIとした。その結果としてmPFCは対象とならなかった。しかし、DMNと瞑想との関係の全体像を把握するためにはmPFCも含めた分析が重要である。そのため複数成分をDMNと同定するなどの新たな方法を検討する必要が考えられる。

最後に、本研究では機能的結合性の変化に注目して研究を行ったが、それらの変化と行動指標の比較は行わなかった。機能的結合性の変化が通常時の行動レベルに影響を与えている可能性を確認する方法として、参加者の特性を質問紙によって測定することが考えられる。本論では触れなかったが、今回の実験後に参加者にマインドフルネスな態度の特性を測定する日本語版Five Facet Mindfulness Questionnaire（FFMQ; Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012）に回答してもらった。本研究では参加者が四名であり分析の妥当性から結果は記載していない。しかし今後参加者を増やす際に日本語版FFMQを使用することで、瞑想実践の度合いと機能的結合性の変化の度合いとマインドフルネスな態度の特性の度合いを比較し、継続的な瞑想実践の効果が通常時の行動レベルにまで及んでいることを機能的結合性の観点から明らかにしたい。

6　実験結論

本研究では、瞑想は瞑想中の機能的結合性を変化させるとともにその変化は瞑想後にも持続するという仮説と、FAと比較してOMはDMN内の機能的結合性を変化させるという仮説を立てて実験を実施した。

その結果、FA中と比較してOM中にPCC-右IPL間の機能的結合性が増加したことが示された。この結果は、OM中は脱中心化を含んだメタ認知的気づきが高まることで自己参照を減少させて現在生じている経験に気づきやすくなるということを神経科学的な観点から支持するものであると考えられる。しかし本研究ではこれらの瞑想中の機能的結合性の変化が瞑想後安静時まで持続していることは示されなかった。この結果は、一回の瞑想実践による変化の定着度合いが小さく、継続的な瞑想実践が大切であることを示唆している可能性がある。

7　おわりに

本稿では、筆者のヴィパッサナー瞑想の修行から生まれた直感的な問いを、心理学の観点から検討し直すことで仮説へと導き、神経心理学の手法で検証する過程を論述した。このような一人称の体験を三人称の科学へとつなげることができたのは、仏教瞑想がすべての現象を人間の経験の次元で扱っているためだと考えられる。仏教瞑想が語る言葉を自分の体験として理解でき、その体験を周囲の修行者とも共有できるということが研究者としての大きな原動力となった。今後はこれらの体験や知見を修行者の間だけではなくさまざまなジャンルの研究者の間でも共有していくことで、仏教瞑想からより多くの知見を見いだし、新たな人間観を創りあげていきたい

と考えている。

またこのような研究が盛んに行われている欧米では、一人称の体験が三人称の科学を超えて社会へと浸透し始め、その領域は企業での福利厚生・学校教育での応用・刑務所での更正などへと拡がっている。今後日本でも、一人称の体験を三人称の科学へと結びつける修行者でもあり研究者でもある人々が増えることを願うとともに、そのような人々とともに体験から見いだされた多くの知見を社会へと浸透させていくことに邁進していきたいと考えている。

謝辞

本稿のパイロット実験部分は、京都大学教育学部の卒業論文の一環として実施した実験結果の一部に基づいて執筆したものです。実験に際してｆＭＲＩ実験参加を快く引き受けていただきました瞑想修行者の方々に心よりお礼申しあげます。

また、卒業論文の指導をしていただいた本学教育学研究科の野村理朗准教授、ｆＭＲＩ実験の機会を与えていただいた本学人間・環境学研究科の齋木潤教授、ｆＭＲＩ解析の指導をしていただいた本学情報学研究科の水原啓暁講師、一人称の体験と三人称の経験を融合するための場を与えていただいた本学こころの未来研究センターの鎌田東二教授に、心より感謝いたします。

最後に、共同研究者として実験デザインの立案・ｆＭＲＩ実験・データ解析・論文執筆の全工程にわたって終始熱心な指導をいただきましたこころの未来研究センターの上田祥行特定助教に深く感謝いたします。

引用文献

Bajaj, S., Adhikari, B. M., & Dhamala, M. (2013). Higher frequency network activity flow predicts lower frequency node activity in intrinsic low-frequency BOLD fluctuations. *Plos One*, 8(5), e64466.

Blanke, O. (2012). Multisensory brain mechanisms of bodily self-consciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(8), 556-571.

Botvinick, M. M., Cohen, J. D., & Carter, C. S. (2004). Conflict monitoring and anterior cingulate cortex: An update. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(12), 539-546.

Bowen, S., Witkiewitz, K., Dillworth, T. M., Chawla, N., Simpson, T. L., Ostafin, B. D., Larimer, M. E., Blume, A. W., Parks, G. A., & Marlatt, G. A. (2006). Mindfulness meditation and substance use in an incarcerated population. *Psychology of Addictive Behaviors*, 20(3), 343–347.

Breczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson, D. B., & Davidson, R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 104(27), 11483-11488.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(50), 20254-20259.

Burke, C. A. (2010). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: A preliminary review of current research in an emergent field. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 133-144.

Buzsáki, G., & Draguhn, A. (2004). Neuronal oscillations in cortical networks. *Science*, 304(5679), 1926–1929.

Corbetta, M., & Shulman, G. L. (2002). Control of goal-directed and stimulus-driven attention in the brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 3(3), 201–215.

Coull, J. T. (1998). Neural correlates of attention and arousal: Insights from electrophysiology, functional neuroimaging and psychopharmacology. *Progress in Neurobiology*, 55(4), 343–361.

Di, X., & Biswal, B. B. (in press). Identifying the default mode network structure using dynamic causal modeling on resting-state functional magnetic resonance imaging. *NeuroImage*. In Press.

Farb, N. A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313-322.

Fox, M. D., Snyder, A. Z., Vincent, J. L., Corbetta, M., van Essen, D. C., & Raichle, M. E. (2005). The human brain is intrinsically organized into dynamic, anticorrelated functional networks. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 102(27), 9673-9678.

藤田一照（二〇一一）「『宗教体験の脳科学的解明』批判――虚妄分別を超えて」芦名定道・星川啓慈（編）『脳科学は宗教を解明できるか？』春秋社、一一五－一四九頁。

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.

Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation: As taught by S.N. Goenka*. San Francisco: Harper One.

Hasenkamp, W., & Barsalou, L. W. (2012). Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6(38), 1-14.

Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, 59(1), 750-760.

Himelstein, S., (2010). Meditation Research: The state of the art in correctional settings. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 55(4), 646-661.

井上ウィマラ（二〇一一）「マインドフルネス」井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己（編）『仏教心理学キーワード事典』春秋社、一六〇－一六一頁。

Ionta, S., Heydrich, L., Lenggenhager, B., Mouthon, M., Fornari, E., Chapuis, D., Gassert, R., & Blanke, B. (2011). Multisensory mechanisms in temporo-parietal cortex support self-location and first-person perspective. *Neuron*, 70(2), 363-374.

Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149(7), 936-943.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kilpatric, L. A., Suyenobu, B. Y., Smith, S. R., Bueller, J. A., Goodman, T., Creswell, J. D., Tillisch, K., Mayer, E. A., & Naliboff, B. D. (2011). Impact of mindfulness-based stress reduction training on intrinsic brain connectivity. *Neuroimage*, 56(1), 290-298.

越川房子（二〇一一）「マインドフルネス認知療法」井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己（編）『仏教心理学キーワード事典』春秋社，二五一－二五二頁．

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.

Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(46), 16369-16373.

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Cognitive-emotional interactions: Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.

McKeown, M. J., Makeig, S., Brown, G. G., Jung, T. P., Kindermann, S. S., Bell, A. J., & Sejnowski, T. J. (1998). Analysis of fMRI data by blind separation into independent spatial components. *Human Brain Mapping*, 6(3), 160-188.

Northoff, G., & Bermpohl, F. (2004). Cortical midline structures and the self. *Trends in Cognitive Sciences*, 8(3), 102-107.

Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 98(2), 676-682.

Seeley, W. W., Menon, V., Schatzberg, A. F., Keller, J., Glover, G. H., Kenna, H., Reiss, A. L., & Greicius, M. D. (2007). Dissociable intrinsic connectivity networks for salience processing and executive control. *Journal of Neuroscience*, 27(9), 2349-2356.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.

Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, 3(2), 85-94.

Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A. S., Marelec, G., Benali, H., & Beauregard, M. (2013). Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 4-14.

Taylor, V. A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A. S., & Beauregard, M. (2011). Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *Neuroimage*, 57(4), 1524-1533.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623.

Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.

van Buuren, M., Gladwin, T. E., Zandbelt, B. B., Kahn, R. S., & Vink, M. (2010). Reduced functional coupling in the default mode network during self referential processing. *Human Brain Mapping*, 31(8), 1117-1127.

Whitfield-Gabrieli S., Moran J. M., Nieto-Castanon A., Triantafyllou C., Saxe R., & Gabrieli, J. D. E. (2011). Associations and dissociations between default and self-reference networks in the human brain. *Neuroimage*, 55(1), 225-232.

Zhu, X., Wang, X., Xiao, J., Liao, J., Zhong, M., Wang, W., and Yao, S. (2012). Evidence of a dissociation pattern in resting-state default mode network connectivity in first-episode, treatment-naive major depression patients. *Biological Psychiatry*, 71(7), 611-617.

参考文献

永沢哲（二〇一一）『瞑想する脳科学』講談社．

W・ハート／太田陽太郎訳（一九九九）『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門』春秋社．（Hart, W., 1987. *The art of living: Vipassana meditation: As taught by S.N. Goenka*. San Francisco: Harper One.）

張明亮

柿沼敏江

第三部 ❖ 身心変容の科学

催眠と瞑想の脳内機構（その1）

乾 敏郎
京都大学大学院情報学研究科教授／認知神経科学

1 脳の三大ネットワーク（CEN、DMN、SN）——構成と機能と相互作用

最近、高次の認知機能や機能障害を理解する上で特に重要な三大ネットワークの存在、およびそれらの間の相互作用が明らかにされてきた。

第一のネットワークは中央実行ネットワーク（CEN）である。これは背側前頭皮質（DLPFC）と後部頭頂皮質（PPC）から構成されている。

第二のネットワークは楔前部／後部頭頂皮質（PC／PCC）、前頭前野内側面（mPFC）、側頭葉内側面（MTL）、および角回（AG）を含む左右の下頭頂小葉などから構成され、デフォルトモードネットワーク（DMN）と呼ばれている。DMNは側頭極（TP）も含むとされることがあり、またmPFC、PC／PCCやAGはDMNのなかでも特に核領域と言われている。Bucknerら（2008）によれば、自分の将来を想像したり、他者の視点を想像したり、自伝的記憶検索を含む内的要因に焦点を合わせる課題に携わっているときに、このネットワークは強く活動する。一方、外部情報を処理するために外的要因へ注意を払っているときには、DMNは抑制される。MTLは心的シミュレーションの基礎をなす記憶検索の役割を担っている。またmPFCは自己関連の心的シミュレーションに関わっているとされる。そして、二つのシステムは、PCCなどに情報を送る。Bucknerら（2008）はこれらの事実に基づいて、DMNは過去の経験を使用して将来に対する計画を行っており、外部情報を受け入れない瞬間を最大限利用することで将来に備えるという適応的役割を持っているのだと議論した。さらにPCは頭頂葉外側部と呼応して、運動イメージに対する情報を精緻化する機能を持っている。しかも、実際に運動するときよりも、運動をイメージするときの方が強く活動することが知られている。これは腕の動作や指の動作について確認されている。

第三は顕著性ネットワーク（SN）であり、背側前帯状皮質（dACC）、前頭島皮質／前島（FIC/AI）、扁桃体、および黒質／腹側被蓋野（SuN/VTA）から構成される。これは内受容感覚や自律神経情報、情動情報を検出したり、統合あるいはフィルタリングしたりする役割を担っている。

これらの三大ネットワークの相互作用についていえば、まずSNを構成するAIは、外界に注意を向けるCENと内的自己参照プロセスであるDMNのダイナミックな切り替えに関与するハブ領域であると考えられている。SNは予測との誤差信号によって情報の顕著性を検出し、DMNの情報処理からCENへのスイッチングを行う。これによって外界の顕著な刺激に対する適切な反応を生成することができる。

2 円滑なコミュニケーションを遂行するために重要な三つのシステム

乾（二〇一二）は、like-meシステム、different-from-meシステム、予測と自己モニタリングシステムとい

う三つのシステムが円滑なコミュニケーションを遂行するために重要であることを提唱した。このうちlike-meシステムというのは、自己と他者を同一視することで、他者の動作を観察しながら他者の行為の意図を理解したり、感情を共感的に推測したりするためのシステムである。われわれが他者の心を読めるのは、部分的にはlike-meシステムの働きによると考えられる。それに加えて、われわれはより複雑な文脈、たとえば他者が自分とは異なる知識や信念を持っている条件のもとでも、他者の行為の意図を理解することができる。これを可能にするのがdifferent-from-meシステムである。このメカニズムを明らかにすべく、心の理論課題と称する課題が実にたくさん考案され、さまざまな実験がなされてきた。これらの課題の多くは、like-meシステムが働く条件とは異なる重要な側面をもっている。典型的な心の理論課題として、特によく使われるのが誤信念課題である。この課題は四コマの静止画（漫画）を用いて、最後のコマに描かれた主人公の心の状態を推測させ、言語的に答えてもらう形式をとる。これは静止画を用いているという点で、多くのミラーニューロンの実験状況とは異なる。また誤信念課題では、漫画の主人公は課題に関するある特定の情報を知らないという前提のもとで推論しなければならない。つまり、自分は漫画で描かれた状況の一部始終を知っているが、漫画の主人公はそれとは異なる心的状態にあるのを理解することが必要なのである。自己と他者を同一視しないことが求められる、と言い換えてもよい。このような誤信念課題は、健常児の場合、三歳以上でないと解けないとされている。自閉症児では、さらに上の年齢にならないと正解できない。四コマ漫画では描かれた場面や行為が時間的に連続しておらず、離散的であるため、まずは時間的に離れた状況の系列からストーリーの流れを把握しなければならない。そのうえで、最後に主人公がとった行為を説明しないといけないのである。多くの論文がこの課題中の脳活動を調べており、心の理論ネットワークと呼ばれるネットワークが同定されてきている。

しかしわれわれは、これらの脳領域群に対して心の理論ネットワークという名前を使用しない。これにはいくつか理由はあるのだが、ここでは特に一つだけ述べておく。それは、ＤＭＮを構成する脳領域と、心の理論ネットワークを構成する脳領域が共通しているからである。ＤＭＮは実験協力者が課題を行わないとき、つまり認知的な負荷が課されていないときに活動するネットワークで外部から提示された刺激を処理したり、何らかの課題を遂行したりする最中には活動が低下する。しかし当然のことながら、実験協力者はＭＲＩ装置の中で何も考えていないわけではない。先述のとおり、ＤＭＮはｍＰＦＣ、ＰＣＣ、ＰＣ、脳梁膨大部、両側の下頭頂小葉、およびＭＴＬ、ＴＰから構成され、なかでも特にｍＰＦＣ、および頭頂葉内側部（ＰＣ、ＰＣＣ、脳梁膨大部）を核領域とする（両側の下頭頂小葉も核領域に入れることもある）。一方、心の理論ネットワークは、ｍＰＦＣ、側頭頭頂接合部（TPJ）、ＰＣおよびＴＰから構成される。一見してわかるように、両ネットワークは多くの部分が共通している。

以上のような理由から、われわれはこれらの部位から構成されるネットワークをdifferent-from-meシステムと呼ぶことにした。このネットワークは他者の行為の意図やその理由を行為系列から推論するために働いているのである。このような推論は一般的に帰納的推論と呼ばれている。したがって、誤信念課題のような心の理論課題においては、問題解決をするために必要な記憶情報を引き出し、それに基づいて帰納的推論を行っていると考えられている。自閉症では、このネットワークに含まれる領域間の結合低下がみられる（たとえばAssaf et al. 2010）。またｍＰＦＣの構造異常（白質体積の減少）ならびにＴＰＪの機能異常も自閉症の特徴である。さらに扁桃体とｍＰＦＣとの間の結合低下も認められている。

3 催眠による脳内ネットワークの変化

3-1 これまでに提案された催眠の基本仮説

催眠による効果は前頭前野と後部領域の間の離断（disconnection）あるいは分離（decoupling）によって生ずると考えられてきた（Hilgard 1974）。また催眠は、前頭前野の前部および前帯状皮質（ACC）によって媒介される実行制御系によって、能動的な抑制または離断を伴う心的過程であるともいわれる（Egner et al. 2005）。

3-2 離断と抑制

Cojanら（2009）は、三つの条件下でgo-nogo課題を行わせ、その際の脳活動をｆＭＲＩで記録した。この三つの条件というのは、正常な状態、催眠による左手の麻痺、およびみせかけの麻痺である。彼らの結果によれば、催眠麻痺（hypnotic paralysis）は能動的かつ随意的な運動抑制とは異なっており、自己モニタリングと注意制御に含まれる脳領域で選択的な活動変調がみられることを明らかにした。また右一次運動野は、正常な状態では右ＤＬＰＦＣおよび左小脳と機能的に結合していたが、催眠時にはこれら

の領域との結合は低下し、代わりに右AGと左PCにより強く結合していた。左手の催眠による麻痺にもかかわらず右運動野では準備電位がみられたことから、運動意図は維持されていたと考えられる。そして通常、心像や自己意識を媒介するとされているPCにおいても、催眠時には随伴的な活動増加がみられたのである。AGやPCといった領域は、DMNを構成する一部分である。つまり、催眠で麻痺した手を動かそうとするときには、通常とは異なる自己モニタリング過程が働いていることを示唆している。これは離断と同時に新たな再設定がなされていることを示している。

これに関連して、Deeleyら（2013）は、(i)催眠条件、(ii)麻痺条件下で、高い催眠被暗示性（hypnotic suggestibility）をもつ八人の健常な被験者で左右の上肢運動実験を行った。催眠条件では、リラクセーションとイメージ生成の暗示が与えられた。麻痺条件では、左の上肢麻痺暗示の後、運動を試みることが教示された。麻痺条件を催眠条件と比較すると、一次運動野や運動前野、補足運動野と結合を持つACCの強い活動がみられた。ACCはこれまで、コンフリクトモニタリング、反応抑制や反応選択に関与していることが指摘されてきた。ACCの活動ピークの座標から、彼らはACC（BA24）が運動反応の無意識的、意図的な抑制に関係する可能性があると述べている。

Müllerら（2012）は、催眠トランスの間、指の反復運動を想像させるか実際に実行することを要求した。その結果、視床は運動パフォーマンスの実行時には活動せず、運動イメージ生成の間だけ活性化された。また、上前頭皮質とACCは運動イメージ生成に比べて運動パフォーマンスと強く関係した活動がみられたが、視床は運動イメージの間だけ活性化されたのである。Müllerら（2013）は、催眠トランスが視床のゲーティング機能を変調することによって、運動イメージに関わる運動制御回路が増強されるという概念を提案している。

Demertziら（2011）は、通常の覚醒時、および催眠時において静止状態fMRIを計測し、そのデータに対して独立成分分析（ICA）を行った。このときの統制条件としては、自伝的心像を作らせる条件が採用された。催眠状態を統制条件と比較すると、催眠によって誘発された静止状態fMRIネットワークの変調によって、「外因性」の処理に関わる外側前頭頭頂皮質の結合強度が減少した。おそらく、これは感覚的な気づきの低下を反映していたと考えられる。また同じ比較では、右中前頭回と両側のAGを含むDMNの一部で機能的結合の増加がみられた。しかし逆に、脳梁膨大後部皮質やPCCと両側の海馬傍回の機能的結合は減少していた。これは自己の気づきの変化や催眠後健忘症と関係しているのではないかと考えられる。

3-3　前頭葉の働き

Raijら（2009）は、一四人の暗示にかかりやすい被験者に催眠暗示によって誘発された痛み（suggestion-induced pain）の神経基盤をfMRIデータに基づいて分析した。その結果、催眠暗示の間の右DLPFCの活性化の強さが、暗示によって誘発された痛みの主観的な強さ、および二次体性感覚皮質の活性化の強さと相関していることが示された。したがって、右DLPFCは暗示に特有のターゲット領域における機能的な調節に関与していることが示唆された。Crawfordら（1993）は、催眠による無痛（hypnotic analgesia）を経験している被験者において、両側の前頭葉の前部および体性感覚野が賦活されることを示した。これは前頭葉の活動増加が抑制処理に関係している事実と整合している。しかし頭頂葉の活動の増加を考慮すると、被験者が痛みの減少を経験した一方で、痛み刺激を受けている身体部位に対する注意を反映していたとも考えられる。

4　瞑想による脳内ネットワークの変化

4-1　機能的結合度

Jangら（2011）は、瞑想実践者は皮質正中構造における機能的な結合度を増加させることができるという仮説を立てて、瞑想実践者を対象にしてfMRIスキャンを行い、安静時におけるDMNについて調べた。瞑想実践者は統制群と比べ、mPFCをシード領域としたときにDMNにおいて高い機能的結合がみられた。この結果は、瞑想が実践されていないときでも内的注意に関連した領域における機能的変化が生じていることを示している。

一方、Brewerら（2011）によると、瞑想の熟練者の場合は瞑想法の違いによらず、mPFCおよびPCCの活動が低下することが示された。また安静時でも瞑想時でも、PCC、ACC、およびDLPFCの間に強い結合が見出された。

マインドフルネス瞑想によって情緒的安定性が強くなるが、これはDMNの一部であるmPFCの活動低下と関連している。Taylorら（2013）によれば、瞑想の熟練者では初心者と比較して、自己言及プロセスおよび情緒的評価に関連するDMN領域間で機能的結合の低下が確認されたが、一方で特定の

ＤＭＮ領域（ｍＰＦＣおよび右内側頭頂葉など）の間では機能的結合が増加していた。より具体的には、背内側前頭前皮質（DMPFC, BA10）と他の二つのＤＭＮ領域（左下頭頂小葉［BA39］、腹内側前頭前皮質［VMPFC, BA10］）、ならびにＶＭＰＦＣ（BA10）と右下側頭皮質（BA21）の間の機能的結合は、熟練者のほうが初心者よりも低下していた。左下頭頂小葉（BA39）とＰＣ／ＰＣＣ（BA31）の間にも、熟練者において初心者よりも弱い機能的結合が見出された。しかしながら、他の三つのＤＭＮ領域（DMPFC［BA10］、左下頭頂小葉［BA39］、ＰＣ／ＰＣＣ［BA31］）の間の機能的結合は、熟練者のほうが初心者よりも強いという結果が得られた。これらの結果は、「現在の瞬間」を意識させる瞑想を通じてＤＭＮのコア領域間で機能的結合度の変化が生じたことを示唆している。

4-2　活動度

Farb ら（2007）は、ｆＭＲＩを用いて、マインドフルネスコース新規参加者と八週間コースを修了した実践者を対象に、持続的な特徴（ナラティブ・フォーカス：NF）と瞬間の経験（エクスペリエンシャル・フォーカス：EF）について検討を行った。八週間コース修了経験者の場合、ＥＦに対してｍＰＦＣおよび左背側扁桃体の活動低下が著しく、一方で外側前頭前野や島、二次体性感覚野、下頭頂小葉といった内臓や身体に関わる領域を含むネットワークの活性化が確認できた。Brewer ら（2011）でも、ｍＰＦＣおよび後部帯状皮質の活動低下は報告されている。また Taylor ら（2011）によれば、ＤＭＮに含まれる帯状皮質の活動は瞑想によって低下し、これは情緒的プロセスの反応変化に影響を与えなかった。熟練者の方が瞑想時にＤＬＰＦＣおよびＡＣＣの活性化が持続的でより安定していた、という報告もある（Short et al., 2010）。

5　統一理論を目指して

最近、認知神経科学の分野では自己主体感と自己所有感ならびに自己存在感の神経基盤が明らかにされてきた。また、これらの機能に対する計算論的な枠組みも示されている。すでに報告してきたように、催眠においては自己主体感がなくなる。これは、意図的運動と同時に生成される感覚フィードバックの予測信号が頭頂葉に伝達されるのがブロックされるためであった。この頭頂葉には予測信号と実際の感覚フィードバックの比較器が存在していると考えられる。

自己存在感は、主として島と前帯状皮質の働きによって形成されている。特に島の前部（AI）は、内受容感覚の予測信号と自律神経系からの求心性信号の比較器の役割を担っており、この予測誤差によってさまざまな感情が生成される。たとえば、一般に不安障害の患者は、情動処理の間、ＡＩの活動が増加することが知られている。これはおそらく、内受容信号を予測する信号がＡＩにおいて十分抑制されないことから生じるのかもしれない。また対照的に解離性障害の場合には、予測信号自体が不正確でＳＮ比が低いことが指摘されている。島皮質および帯状回は、情動、ホメオスタシス、感覚、認知の機能に関与している。ＡＩが帯状皮質膝前部（pACC）および中帯状皮質前部（aMCC）と共に形成するシステムは内受容および情動に関する情報を統括しており、身体の主観的な表現を作り出す。一方、島皮質全体（前・中・後）と中帯状皮質後部（pMCC）から成るシステムは、環境モニタリング、反応選択、および身体の定位と関連している。

瞑想状態で内面に注意を向けているとき、ＡＩは帯状皮質膝前部（pACC）および中帯状皮質前部（aMCC）と結合し、一方で外部に注意を向けているときや動いているときは、島皮質全体（前・中・後）と中帯状皮質後部（pMCC）が活性化する。

以上のように、自己存在感や自己主体感、自己所有感などの神経基盤が明らかにされてきており、すでに述べた催眠や瞑想の神経活動と統合することにより、人間心理の基本構造を理論化できるものとして研究を進めている。

参考文献

Assaf, M., Jagannathan, K., Calhoun, V. D., Miller, L., Stevens, M. C., Sahl, R., O'Boyle, J. G., Schultz, R. T., and Pearlson G. D. (2010) Abnormal functional connectivity of default mode sub-networks in autism spectrum disorder patients. *Neuroimage*, 53, 247-256.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y. J., Weber, J., and Kober, H. (2011) Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108, 20254-20259.

Buckner, R. L., Andrews-Hanna, J. R. and Schacter, D. L. (2008) The brain's default network: anatomy, function, and relevance to disease. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.

Cojan, Y., Waber, L., Schwartz, S., Rossier, L., Forster, A., and Vuilleumier, P. (2009) The brain under self-control: Modulation of inhibitory and monitoring cortical networks during hypnotic paralysis. *Neuron*, 62, 862-875.

Crawford, H. J., Gur, R.C., Skolnick, B., Gur, R. E., and Benson, D. M. (1993) Effects of hypnosis on regional cerebral blood flow during ischemic pain with and with-

out suggested hypnotic analgesia. *International Journal of Psychophysiology,* 15, 181-195.

Deeley, Q., Oakley, D. A., Toone, B., Bell, V., Walsh, E., Marquand, A. F., Giampietro, V., Brammer, M. J., Williams, S. C. R., Mehta, M. A., and Halligan, P. W. (2013) The functional anatomy of suggested limb paralysis. *Cortex*, 49, 411-422.

Demertzi, A., Soddu, A., Faymonville, M.-E., Bahri, M. A., Gosseries, O., Vanhaudenhuyse, A., Phillips, C., Maquet, P., Noirhomme, Q., Luxen, A. and Laureys, S. (2011) Hypnotic modulation of resting state fMRI default mode and extrinsic network connectivity. *Progress in Brain Research*, 193, 309-322.

Egner, T., Jamieson, G., and Gruzelier, J. (2005) Hypnosis decouples cognitive control from conflict monitoring processes of the frontal lobe. *NeuroImage*, 27, 969-978.

Farb, N.A. S., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J, McKeon. D., Fatima, Z., and Anderson, A. K. (2007) Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2, 313-322.

Hilgard, E. R. (1974) Toward a neo-dissociation theory: multiple cognitive controls in human functioning. *Perspectives in Biology and Medicine*, 17, 301-316.

乾敏郎、山下博志、吉田千里（共訳二〇〇六年、二〇一二年、岩波現代文庫で復刊）『脳の学習力――子育てと教育へのアドバイス』岩波書店．（Blakemore, S. J., Frith, U. (2005) *The Learning Brain : Lessons for Education*, Blackwell Publishers.）

乾敏郎（二〇〇九）『イメージ脳』岩波書店．

乾敏郎、吉川左紀子、川口潤（編）（二〇一〇）『よくわかる認知科学』ミネルヴァ書房．

乾敏郎（二〇一二）「円滑な間主観的インタラクションを可能にする神経機構」『こころの未来』九、京都大学こころの未来研究センター、一四―一七頁．

乾敏郎（二〇一三）『脳科学からみる子どもの心の育ち――認知発達のルーツをさぐる』ミネルヴァ書房．

Jang, J. H., Jung, W. H., Kang, D.-H., Byun, M.S., Kwon, S. J., Choi, C.-H., and Kwon, J S. (2011) Increased default mode network connectivity associated with meditation. Neuroscience *Letters*, 487, 358-362.

Müller, K., Bacht, K., Prochnow, D., Schramm, S., Seitz, R. J. (2013) Activation of thalamus in motor imagery results from gating by hypnosis. *NeuroImage*, 66, 361-367.

Müller, K., Bacht, K., Schramm, S., Seitz, R. J. (2012) The facilitating effect of clinical hypnosis on motor imagery: An fMRI study. *Behavioural Brain Research*, 231, 164-169.

Raij, T. T., Numminen, J., Närvänen, S., Hiltunen, J., and Hari, R. (2009) Strength of prefrontal activation predicts intensity of suggestion-induced pain. *Human Brain Mapping*, 30, 2890-2897.

Short, E. B., Kose, S., Mu, Q., Borckardt, J., Newberg, A., George, M. S. and Kozel, F. A. (2010) Regional brain activation during meditation shows time and practice effects: An Exploratory fMRI study. *Evidence-based Complementary and Altenative Medicine*, 7, 121-127.

Taylor, V. A., Daneault, V., Grant, J., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A. S., Marrelec, G., Benali, H., and Beauregard, M. (2013) Impact of meditation training on the default mode network during a restful state. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 4-14.

Taylor, V. A., Grant, J., Daneault, V., Scavone, G., Breton, E., Roffe-Vidal, S., Courtemanche, J., Lavarenne, A. S., and Beauregard, M. (2011) Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. *NeuroImage*, 57, 1524-1533.

藤枝守

高橋悟

鎌田東二

第四部 ❖ シャーマニズムと身心変容技法

韓国のシャーマニズムと身心変容技法

金　香淑
目白大学准教授／文化人類学・韓国シャーマニズム研究

はじめに

韓国のシャーマニズムは民族の基層文化として、思想、音楽、美術、舞踊、演劇、服飾など、あらゆる領域に入り込んでいる。また仏教や儒教、キリスト教などの外来文化と混合・融合し、現代韓国人の信仰や生活の中に生きている。

シャーマンの存在は人々にとってとても身近なものである。筆者も幼少の頃、シャーマンがいろいろな儀式をする様子や、包丁などを手に持って振り回しながら踊る姿を何度も見た。銅鑼・杖鼓・ピリによって奏でられる巫楽の音を聞くと、なんとなく恐ろしい思いがしたことも記憶に残っている。現在も国家的・社会的に重要なイシューや、不慮の事故の犠牲となった人々のために、しばしばシャーマンによる慰霊祭の「クッ」[1]が行われる。[2]

しかし歴史的にはシャーマンの社会的地位は低く、学術研究の対象として取り上げられるようになったのは近代以降といえる。韓国のシャーマニズムが学問的に注目されるようになったのは、外国人研究者の影響などが大きい。

本稿では韓国のシャーマニズムの特徴的な点を概説したあと、巫堂（シャーマン）が降神・接神の過程で、身心変容のためにどのような手段や方法を用いるかについて考察する。

1　韓国のシャーマニズムの定義と特徴

韓国のシャーマニズムは、専門的なトランス・ポゼッションの技能を持っている巫堂（シャーマン）が超自然界と接触し、その超越的な力によって、吉凶禍福など人間の日常生活に必要なすべての欲求を満たそうとする伝統的な韓国の自然宗教的現象であるという。[3]韓国のシャーマニズムはシベリアから満州・中国を経て朝鮮に入ってきたとされる。大きく捉えれば沖縄・九州や、東北・北海道のシャーマニズムとも同じ系統であるという。ただし、細かいところではこれらといくらか異なる韓国独自の特徴もあるとされる。

韓国では、シャーマニズムに対する複数の用語がある。たとえば薩満（shamanの漢訳）・巫俗・シャーマニズム・巫俗信仰・民間信仰・巫教・巫などである。巫俗・巫俗信仰などはシャーマンを中心とする風俗や信仰であるという意味から、また巫教は巫堂を中心とする宗教であるという意味から、そして巫は巫俗と巫教を統合した意味から付けられた。特に近年は、韓国シャーマニズムを宗教とみなすべきだという意見が多い。その理由としては、信仰の対象として先霊と祖上が存在し、宗教的司祭として巫堂

が、信徒としてダンゴル[4]が存在しているからだという。儀礼場所としての神堂・クッ堂の存在も注目される。これらはそのまま韓国シャーマニズムの特徴ともなっている。

韓国の代表的な民間信仰である巫俗信仰を、最初に学問研究の対象として取り上げたのは、一九〇〇年代初期に朝鮮で宣教活動をしていた西洋人宣教師たちであった。彼らは基本的に韓国土着の風俗や信仰を未開で低級な迷信とみなしていたが、巫俗信仰をシャーマニズムの概念で捉えたことに意義がある。とりわけ、トランス状態に入って神託をする巫堂を中心として、パンスまでも含めて広い意味でのシャーマニズムとして理解しようとしたことに特徴があった。[5]パンスとは盲覡のことで、巫経[6]を口伝で暗誦することにより、厄払い・除災招福する宗教的な呪術師であり、主として中部地方に存在している（現在は忠清道を中心に見られる）。このような捉え方は、その後の植民地時代の日本人研究者である秋葉隆や朝鮮人研究者の孫晋泰などにも踏襲され、今日の多くの研究者たちにも支持されている。

次に韓国シャーマニズムの特徴について述べる。最も大きな特徴は、巫堂が憑依現象よりはエクスタシーや降神を通じて司祭・ト師・医巫・霊媒などの役割をすることである。場合によっては、符籍をもって厄払いや除災をする。巫堂がクッにおいて神と接触する現象を朝鮮語で「シンネリム（神が降りる）」、「シントッリム（神が入る）」といい、漢字語で「降神」という。天神、日月星辰などの神は神格が高く、霊力も強いとされ、これらの神がクッの場に現れるためには実際高いところから「降りてくる」と理解される。また死霊も空中をさすらっているため、降りてきた神が巫堂の体に入り、はじめてコンス（神託、あるいは死霊の言葉として巫堂が伝えること）が可能になるのである。

第二の特徴は、地域的な特徴が顕著であることである。現在のソウルも、従来巫の種類によって「縄張り」があり、市内を流れる漢江の北側地域は降神巫、南側地域は世襲巫を多く輩出した。世襲巫は家業として祖先から代々受け継がれ、結婚も世襲巫の家系同士でする。全国的に見た分布地域としては主として漢江以南と太白山脈の東側の地域、および済州島である。しかし、近年は交通の発達や社会の変化により、その種の「縄張り」もかなり少なくなり、降神巫のシャーマンたちは活動できるところならどこでも出向いたり転居したりするので、こうした地域的特徴はかなり薄れてきている。[8]

三つめの特徴として、巫病・跳舞・神託を挙げることができる。これらを韓国シャーマニズムの基本要件であるとみなす研究者もいる。[9]このうち巫病は、特に降神巫の巫堂が必ず経験する病気である。長年患ったのちにそれを治療する儀式（降神クッ）をすることによって、初めてシャーマンとして認められる（第2節で詳述）。

そして降神巫には独特の踊りがある。最初はとてもゆったりとして、体を前後左右に揺らすように動かすが、神がかりが進むと、かなり激しく小刻みに肩を上下させる。狭い空間で飛び跳ねるような激しい動きである（第4節で詳述）。降神するとコンス（神託）をするが、これは一人称で語られるのが一般的である。

2 巫堂の種類と巫神の種類

韓国のシャーマニズムではシャーマンすなわち巫堂の存在が非常に大きい。巫堂の種類としては、降神巫と世襲巫の二つに大別することができる。降神巫とはある日突然神がかってシャーマンになったものであり、世襲巫とは親から子どもへ、あるいは結婚によって受け継がれるものである。男系とはかぎらず、舅や姑が巫堂で、嫁があとを継ぐという場合もしばしばある。

最近は学習巫といって、親縁関係にはないが、巫堂の仕事を手伝う過程でさまざまな術法・技法を身につけ、巫堂として独立するというケースも増えてきている。筆者が二〇一三年九月に調査を行った時、ソウルの仁王山にある国師堂[10]の建物の外壁に、クッの技法を学びたい人を募集する「ソウルクッ伝授所」の広告が貼ってあるのを確認した。そこには、希望する人に対し、巫儀を執り行うのに必要な踊り、歌、祭儀全般に関する知識とテクニックを、現役の巫堂が伝授する旨が書かれていた。

巫堂には男性と女性がおり、伝統的には女巫の方がより霊力が高いとされている。人数でいえば女巫が男巫より多い。[11]男性は巫楽の演奏者として女巫に仕えることも多い。また世襲巫や学習巫よりは降神巫の方（特に降神巫の中でも降神したばかりの時期）が霊力が高いと信じられている。そのため、巫堂や占い師の看板には「処女菩薩」「アギ（初経を迎えていない年ごろを指す。その巫堂が降神したばかりであることを意味する）」を名乗るものが多い。さらに巫堂の中には、生巫と熟巫がおり、生巫はまだ霊験（以下に述べる巫堂としての要件のいずれか）の足りない者を指し、[12]

医者でたとえると「やぶ医者」のようなニュアンスで使われることもある。熟巫というのは経験があり、霊験も高く、病気を治すのも厄払いをするのもうまい者を指している。典型的かつ理想的な巫堂になるための条件としては、次の三つが挙げられる。巫病という独特の病気を患うこと。そして自身の家に神を祭っている空間、つまり神堂が必要である。さらにシャーマンの儀式、韓国語でクッと呼ばれている巫儀が必要である。この三つの要件を満たして初めて巫堂になるとされている。[13]

三つの要件について詳述すると、まず巫病の特徴としては、身心病弱で消化不良、喉がつかえて呼吸ができないという症状があり、具体的には偏頭痛、精神疾患、幻視・幻聴・幻覚・悪夢などの症例、ひどい不眠症などの症例が挙げられている。[14] 巫病は、病院で検査や治療をしても原因がわからず治療もできないとされている。しかし、もしかしたら降神の兆しではないかと言われて、有名な降神巫に頼んで「入巫祭クッ」をしてもらったら、きれいに治ったというケースもある。また霊力の高い降神巫に治療してもらったとしても、自分が巫堂として仕事を続けない限り、病気が再発して苦しむことになるという。[15]

次に神堂について。神堂とは、巫堂に憑いている神をあがめる空間である。神堂の内部は、寺院の雰囲気によく似ており、仏壇に似た飾りがある。そのほか鏡、ろうそく、燭台や香炉は必須アイテムである。特に重要なのが毎朝、浄寒水（玉水・清水）という清い水を捧げる儀式と、ろうそくに火を灯す儀式である（第4節で詳述）。場合によっては酒、ご飯、汁物、果物なども捧げ、神に礼を表す。

世襲巫の神堂の内部（韓国・蔚山にて。2013年8月）

最後に巫儀について。巫儀としては決まった巫服（神服）を着て扇と鉄の鈴を両手に持ち、決まった巫楽の伴奏に合わせて踊りを踊ったり、巫歌（神歌）を唱ったりする。この巫歌（たとえば「バリ公主神話」）が韓国文献神話の原型に当たるとされ、従来研究の対象になってきた。[16]

巫俗的な儀礼（クッ）は現代でも頻繁に行われており、その需要も高い。全国の巫堂の組織である大韓敬神連合会に加入している巫堂の数だけでも約三十万人とされる。[17] これに加入していない巫堂や、易術人と呼ばれる占いを主な生業とする者まで入れると、正確な数は不明であるものの、約五十万人ともいわれる。現在韓国の人口が約五千万人なので、約一パーセントが巫堂や易術人である計算になる。興味深いことには、北朝鮮にも巫堂が存在し、占卜や問卜をしていることである。いわゆる脱北者たちの証言によると、脱北が成功するかどうかを巫堂に尋ねたところ、成功すると言われたという。また巫病にかかった人が脱北後、韓国に来てから降神クッをし、巫堂になった例がある。[18] ただし北朝鮮の巫堂は巫儀は行わないといい、信仰の様態は韓国とは多少異なるようである。

巫俗的な儀式を行う目的は、いま現在、生きている人間の利益と安寧のためである。たとえば死霊祭の場合は、死んだ人の魂があの世へ行かずにこの世に残っていると、生きている人に不幸なこと、病気や災いが起こるので、死者の魂を慰めあの世へ送るために行う。この目的は、仏教における四十九日斎によく似ている。死霊祭ではまず神を招き入れて、巫堂が踊ったり歌ったりすることで楽しませる。最後には神を元の場所へ送り返すが、研究者によってはその場の守護神としてとどまらせる意味を持つと解釈する者もいる。[19]

3 クッの種類と目的および特徴

クッの種類は多種多様で、すべて説明するのは難しいが、主催者（クッを依頼する人・団体）に即して大別すると三種類になる。まず、個人レベルで行うクッである。これは家庭の安寧と幸福を祈り、お金がたくさん稼げるよう、子どもが出世できるよう願う「家宅クッ」と、死者が出た場合の「死霊祭クッ」に分けられる。

次に村落や地域社会で行うクッで、海辺では「豊漁祭」、農村では「豊穣祭」、干ばつなどの時に行う「祈雨祭」などである。

三つめは降神巫だけが行う「降神クッ」である。巫堂になるための「入巫祭」と、巫堂になってから春、秋に定期的に自分に憑いている神のために行う神クッとしての「進爵」がある（第4節で詳述）。

次に、これは韓国のシャーマニズムの特徴でもあるが、巫堂は依頼者一人一人の悩みや状況に合わせてクッを行うので、クッの種類や目的は依頼者の数だけあると言っても過言でない。巫堂は依頼者の悩みに合わせて、それを解決してくれそうな神を招き入れ、仲介役としてその神と対話をする。依頼者は神の代弁者として変身している巫堂に、その場で自分の悩みをいろいろと打ち明ける。すると、巫堂は依頼者と対話するかたちで、具体的に問題の原因や解決法をアドバイスしてくれる。

儀式に登場する神、あるいは巫堂が通常崇めている神、あるいは民間で一般的に信仰の対象とされている神について見てみると、自然神系統と人神系統に分けられる。人間の生活に関わるすべての場所に神が宿っており、たとえば便所神、竈に宿る竈王神、井戸神、味噌甕神もいる。巫神の最高神としては天神があり、その次に上層神として日月星神・帝釈神・七星神がある。また中層神として地上の山神・龍神・地神、下層神として乞食神・下卒・雑鬼などがある。[20] ただし、クッに登場する神は、人間にとって必ずしも畏怖の対象でもなければ絶対的で超越的な存在でもない。神は人間次第で変えられる曖昧な存在であり、クッを行うことで神の属性まで変えられると考えられている。[21]

韓国のシャーマニズムは、問題を抱えている人が懇願すれば神の方が合わせてくれるので、時代や地域、社会の変化にしたがって、いろいろな神が登場するようになった。儒教、道教、仏教の神もいれば、近代以降はキリスト教が盛んになったことを反映して、イエス・キリストや聖母マリアを守護神として崇めている巫堂が実際にいる。伝統的には、高麗時代の有名な武人崔瑩将軍を守護神としている巫堂の数が多い。武人として強かったため、問題解決能力が一番高いとされ、一般家庭でもこの神の絵を飾り、悪いものが家に入ってこないよう祈ることがある。

そのほか変わったケースとしては、悲劇的な最期を遂げた朴正熙元大統領を守護神としている巫堂もいる。韓国では、この世に恨みを残して死んだ人には何かを解決できる強い力があると信じられているためである。また、マッカーサー将軍を守護神としている巫堂もいる。かつて朝鮮戦争の時代に、韓国が危機に瀕したとき救世主のように現れて北朝鮮軍を撃退してくれたため、とりわけ力強くありがたい存在として神格を得たとされている。[22]

4 巫堂の身心変容技法

韓国のシャーマニズムにおいて、巫堂は神の降臨を実現するため、さまざまな用具や技法を用いて通常の人間から神の代弁者へと変容を遂げる。特に降神巫の場合は、降神クッを行った段階ですでに通常の人間ではなくなっていると見ることもできるが、一般的には巫堂はクッの中で降神を表現する際に、身心の変容が起きていると考えられる。

本節では主にソウル地域の降神巫の身心変容技法を取り上げる。その理由としては、身心変容がとりわけ降神巫の特徴であること、ソウル地域が降神巫圏であること、そして韓国の政治・経済・文化の中心として巫儀の需要が最も多いことである。

身心変容のために必要なものとしては、巫服や巫儀に用いる道具など「アイテムの力」と、巫舞・巫歌・空唱のような独特な身体表現、そして自らの霊力を高め降神や接神がよくできるようにするための「自己浄化」の努力の三つがある。本節ではこの三つについて具体的に見ていくことにする。

4-1 アイテムの力

巫服のほか、霊力のある神の姿を描いた巫神図や、音の出る巫具、たとえば鉄でつくられた鈴、扇、刀、鉈、三枝槍、銅鑼がある。そのほか神堂に供える浄寒水（玉水・清水）、ろうそく、燭台、香炉などがある。

①巫服

クッは一日で終わらずに三日三晩続いたり、一週間にわたることもあるので、場合によっては少なくとも十二着以上の巫服が披露される。それらのほとんどは、朝鮮王朝時代の官僚の服や、勇敢な将軍たちが着ていた服、あるいは高僧の服から借用してきたもので、非常にカラフルで派手である。この巫服に着替えることでクッに登場するさまざまな神格を表し、クッの雰囲気作りにも大きな役割を果たす。このように巫服が神格を表すことから神服ともいい、巫堂がさまざまな巫服を着ることによって降神の呪術的な力が増すと信じられている。[23] さらに一般人も巫服を着て踊ると幸せな気分になり、降神することもあるとされ、こうした巫服を着た時の特別な感覚を巫感または舞観とも言う。[24]

一方、巫堂が着る服だけではなく、一般人の服もクッの儀式で、神を降臨させる時や死者の魂を呼び戻す（あるいは極楽へ往生させる）際に重要な役割を果たす。たとえば一六四〇年ごろ記された『天倪録』

の記事によれば、宋公という官吏が死んだ友の魂を呼び戻してほしいと女巫に頼んだら、そのためには宋公自身の服が一着必要だと言われ、半信半疑で渡したところ、女巫がその服を着て友の魂を呼び戻したという。[25] 現在でも死霊祭クッなどにおいて死者が生前着用していた衣服は、巫堂の降神・接神つまり身心変容に欠かせない重要なアイテムの一つとして使われている。

②巫神図

巫神図は、巫堂自身の守護神、つまりその巫堂に憑いている神の肖像画であるが、これこそが巫堂の霊力の根源であるとされている。[26] 巫神図は、本来は巫堂が降神クッの最中に降神状態で観た神の形状を、降神クッの後に、民間の画家に頼んで描いたものであるが、[27] 近年は既製品を用具店から購入して飾る場合もある。巫堂の守護神は普通最初の降神の時に決まるとされるが、一人の巫堂が守護神を複数持っている場合もある。[28]

「山神図」(金泰坤編『韓国の巫神図』悦話堂、1989年より)

特徴的なのは守護神である巫神の姿が、人間のように描かれていることである。たとえば龍神の場合、龍そのものの形ではなく、威厳ある老人が龍に乗って雲の上を飛んでいるか、海の上に浮かんでいる姿が描かれる。日月神の場合も、老人の左右の肩の上に太陽と月が昇っている構図で表現される。[29] 巫神図としてよく見かける山神の場合も、白髪の老人の足元に虎が伏せている姿として表現される(図版参照)。

巫儀はこの巫神図が飾られている神壇の前で行う。巫儀の規模が大きい場合は神壇がある部屋の戸を開けて縁側で行うか、庭の方で行うこともある。

③浄寒水(玉水・清水)

巫堂は自身の守護神が宿っている神聖な空間としての神堂を、毎日朝晩、浄寒水とろうそくの火で清める。本来は井戸水を汲んだものを浄寒水として捧げ神に礼を表していたが、最近は水道水を使用している場合も多い。[30] 水は洪水が世の中すべてを押し流すことを象徴している。[31] ろうそくの火は、世の中すべてを燃やし消去することを象徴している。[32] 神堂を清めることにより、守護神の機嫌がよくなり、巫堂自身は冴えた精神状態になって予知能力や霊力をより強く発揮できると信じられている。

④鉄の鈴

「巫堂の根幹は扇と鈴」である

と言われるほど重要なアイテムである。[33] 巫儀の最初に神を呼び寄せる時には、必ず鉄の鈴を左手に持って揺らす。そうしないと神が来てくれないという。巫具には地域差があるが、クッの行われる頻度が最も高いソウル地域では、鉄の鈴が七個付いている「七星鈴」を用いる。三つの鈴は男性を象徴し、四つは女性を象徴している。[34] 最近は東西南北を象徴する十字架型の枝にそれぞれ三つずつ鈴が付いている物を使用するという。[35] 鈴の中に小さい銅の玉が入っていて揺らすと音が出るが、その音は遠くまで響く。満州地域のシャーマンも神に神祀を捧げる時に同様の金鈴を使用しており、両者は同じ根源の儀礼であるという指摘もある。[36] 鈴の使い方としては、左手に鈴を持って胸の高さくらいで鳴らしながら神の来臨を請う。また神の言葉を伝えるコンスでも使われる。巫堂がコンスをする時は、鈴を胸の高さくらいで揺らしながら精神を集中させる。[37] コンスの長さは短いセリフのように区切られているが、この一区切りごとに鈴を鳴らして、クッに集まっている人々の注意を喚起する役割もある。[38]

⑤扇

クッで使う扇は骨が五十本もあることから五十竹扇とも呼ばれる。最近は作りが簡素になり二十二、二十四、二十七本程度に減ったという。ソウル地域のクッでは、二種類の扇が使われる。白色の素扇と花扇（またの名を三仏帝釈扇）である。素扇は素饌が供えられる仏師（釈尊）、七星、帝釈のコリで使われ、[39] 花扇はそれ以外のコリで使われる。花扇には三仏の像があるが、極楽を象徴する阿弥陀仏が中央に、その左には観世音菩薩、右には大勢至菩薩が描かれている扇を持って降神を請願するのは、巫俗と仏教が混合された証拠であるという。[41] 最近は、三仏の像の左右に塔、松の木、日月、雲、蓮花、虹などが描かれているものを使用する。日月、雲などは神格が高い神を、松の木は神の根本を意味しているという。[42] クッの冒頭で扇を広げて神の来臨を請い、扇で供え物の上を一回撫で、クッのコリを終わらせる時も供え物の上を一回撫でる。前者は扇に降臨した神が供え物やお香を食べることを意味し、後者は神が立ち去ることを意味するという。[43] さらにソウル地域の死霊祭クッでは、巫歌の主人公であり巫祖神の神格を持つバリ公主を招き入れた巫堂が、扇に描かれた絵を内側にして広げ、自分の顔に当て左に一回転した後、絵の面を外側にして胸の高さで広げて一回転する。その後、扇を畳んで左腕を撫で、右肩に掛け、半歩退いて前へ進む。これは死者の魂を扇に包むことを象徴しているが、絵を内側にするのは、魂が巫堂の方へ来ることを願う意味で、外側にするのは、魂が降臨したことを意味する。降臨した死者の魂を肩に迎え入れ、半歩退くことで、その魂がバリ公主の後をしっかりついてくるようにさせる。[44]

このようにクッの冒頭や死霊祭クッで、この扇を右手に持って使うのは、三仏と高い神格の力を借りることで、巫堂の身心変容すなわち降神を実現しやすくするためであると考えられる。

また扇と鈴は巫堂の入巫儀礼においても重要なアイテムである。巫堂になるべく運命づけられた人々は自らを「扇と鈴を持つ人」と表現する。隠されている扇と鈴を見つけ出すか、夢の中で「扇と鈴を手に持つ」ことを予言されたことで、巫堂になった事例が報告されている。[45]

⑥刃物

巫堂がよく用いるものとして刃物がある。巫堂は霊力や降神の証として、刀を持って自分の霊力を披露することがある。自分の身体のいろいろなところに刃をあてるが、血が出たりけがをすることはめったにない。筆者はかつて斫刀（しゃくとう）（押し切りのこと）の上を素足で歩く巫堂の姿を見たことがある。[46] また刃物には悪いものを撃退する力があり、クッで悩みや病気を抱えている人に包丁を振りかざすことで、悪いものが逃げていくとされている。[47]

4-2 独特な身体表現

①巫舞

巫舞は、巫堂が自らの意識を徐々に高めていくために必要不可欠である。最初は巫楽の「挙床長短」[48] に合わせて静かにゆっくりと体を前後左右に揺らしているが、そのうち動きが早く小刻みになっていく。さらに踵を上げながら跳ぶように体を上下させる。この種の跳舞は降神巫であれば誰でも踊るものである。ソウル地域のクッの基本となる跳舞は「三進三退」といい、右足を左に、左足を右に互い違いに踏みながら三角形を描きながら踊る。ほとんどのクッのコリは「挙床長短」に合わせてこの踊りから始める。片足を一回踏み出してからもう一方の片足は踏むのではなく引き寄せるようにする。途中、円を描くように回ったりもする。腕の振り方は主に上着の袖口を両手で握り互い違いに上下させる。このような踊りはコンス直前になると、速い長短に合わせて膝を少しずつ動かしながら踵のみを上げる。この動きがさらに速く激しくなり、巫楽が最高潮に達すると、全身をまっすぐにして高く跳びはねる。このような踊りは神を楽しませる意味を持ち、娯神舞とも呼ばれる。活発で威風堂々とした様を表す動作が多い。踊りの動作が大きくいくらか威圧的なのは、ソ

ウル地域クッの主宰者が降神巫だからで、降神巫の踊りは世襲巫の踊りに比べて芸術性が低いと評価されることもある。[49]

クッの一部始終はクッの観客に見られている。[50]もともとクッという儀式は、集まった人々が巫堂の接神の過程を見守り、儀式の最後には祭壇に供えた食べ物を分かち合って一緒に飲食し、踊って歌って楽しむという流れがある。したがって巫堂の役割はその場に来ている人々の感情を盛り上げることであり、現代のアイドル歌手のコンサートのように、上手に歌い踊り人々の心をつかむ必要がある。またそうすることによって、巫堂自身が興奮し降神しやすい状態になれるのである。さらに効果的な巫楽によって、巫堂が神がかりしやすくなるとされている。

②巫歌

巫堂が神と接触するためには、神をクッの場に呼び入れることが不可欠であるが、常に成功するわけではない。うまくいかない場合、定形化された巫歌をベースに、神の意を巫歌に反映してコンスをするという。[51]神を呼び入れる力を持つと信じられているのが巫歌である。巫歌はクッにおいて、死者の魂や生きている人間の安寧と幸福のため、巫堂によって唱われるものをいう。一つのクッの中でも趣旨や内容の異なる複数の巫歌が唱われるが、およそ十系統ある巫歌を大別すると三つの類型に分けられる。第一は、特定の神話的人物を主人公とし、起承転結の説話的な構造を持っている叙事的類型の巫歌である。「バリ公主神話」がその代表である。第二は、民謡、俗歌から歌詞を借用した叙情的類型の巫歌である。第三は、神統が羅列され天地生成に関する叙述があり、人間の望みを神に伝え、神の意を人間に伝える内容陳述型の巫歌である。[52]これらの巫歌は、たとえば同じ「バリ公主神話」でも地域によって唱われる内容の細部が異なり、題名や登場人物の名前も統一されていない。また同じ地域でも、これを伝承する巫堂によって、必ずと言っていいほどその内容に変化が生じる。巫歌は世態を敏感に反映し、常に時代とともに変貌を繰り返してきたため、内容的に古い要素と新しい要素が混在している。[53]巫堂が神母（降神クッをしてくれた巫堂）の助手をしながら複数の巫歌を覚え、クッを一人で主宰することができるようになるまでに、最低十年くらいの期間が必要だとされる。[54]

③空唱

降神の前触れ、つまり合図のようなもので、巫堂に神が降臨し、巫堂が神の声を発することの証とされている。口笛に似たような、腹部の深いところから息を吐き出すような、いくらか不気味な音で、神託の前には必ずこの音を出す。そのあとに、巫堂が急に人格が変わったような別人の声で話し出す。巫堂が神の声を代弁しているのである。「空唱」は女性のシャーマンがよく用いるとされ、クッ以外にも占いの時などに同様に降神の前触れとなる。

4-3 「自己浄化」の努力

巫堂は自分の霊力を高め、降神をしやすくするために、春、秋に定期的に自分に憑いている神を崇める「神クッ」を行う。これを「進爵」[55]という。進爵は本来季節のいい時に行うものであるが、莫大な経費と労力がかかるため、最近は三年に一回、五年に一回しか行わないケースが多い。ただし経済的に余裕がある巫堂は毎年行うこともあるという。[56]

定期的に行う神クッ（進爵）のほかに、自己浄化のための日常的な修練も必要である。たとえば毎日朝晩、浄寒水を自分に憑いている神に捧げてお祈りをするが、巫堂自身の幸せを祈ってはいけないとされる。もし自分の幸せを願えば神が怒って自分から去っていくと信じられている。巫堂の役割は世の人々の幸せを祈ることであるから、巫堂が神に祈る内容もその範囲を超えてはならない。

また定期的に深い山の中や海辺へ行って徹夜で祈禱をする。自然の中で自分を浄化し、修練するためであり、これを続けないと霊力が失われ、自分自身も病気になると信じられている。日常を離れ一心に祈ることである種のカタルシスを感じるので、町へ戻ってからさらに力強く仕事ができると証言する巫堂が多い。

おわりに

以上のように、韓国のシャーマニズムにおいて巫堂の存在は非常に大きく、巫堂が降神・接神の過程で身心変容を遂げるためには、さまざまな手段や方法が存在することが確認できる。

韓国のシャーマニズムは現世を生きる人々の要求に合わせることで生き残ってきた側面がある。たとえば今日の高学歴社会を反映し、大学受験前にどの大学・どの学科に出願すればよいかを巫堂や易術家に尋ねる人が増えているという。また選挙の時期になると、国会議員から地方議会議員まで、当選のための祈願やアドバイスを請う。現在の朴槿恵大統領も、大統領選挙前に一億五千万ウォン（約千五百万円）の巨費を投じてクッを依頼したという報道があったくらいである。[57]神に縋る心が強いことが、現代韓国人の特徴であるかもしれず、巫堂はそのような

人々に応える社会的使命を担っているともいえる。したがって、巫堂は自己の霊力を高めるため、日々怠ることなく自己浄化・自己陶冶に努めなければならない。そのことが、巫堂の存在意義や存在価値を高めることにつながるからである。

非日常の空間であるクッの中で見られる身体表現は、その性格上文字で表すことが難しく、実際のクッに参加することで初めて共有できる感覚などが多い。今日、韓国各地域で日常的に行われるクッは動画サイトなどで紹介されている場合もあり、日本人研究者にはまずこれらを見てみることをお勧めしたい。また、本稿でも述べたように韓国のシャーマニズムは大きく見れば沖縄・九州や、東北・北海道のシャーマニズムと同系統であるとされるため、身心変容技法という点に焦点を当てて比較研究を進めることも有効であろう。筆者も今後この点を視野に入れて引き続き調査研究を進めていきたい。

注

1 巫堂（シャーマン）が行う神祀の総称をクッという。クッとは朝鮮語で良くないことや苦労が多いことを指す。巫堂が行う神祀の目的が凶事や災害を防ぎ取り払うことにあるためこのように名付けられたとされる。李能和『朝鮮巫俗考』（東文選、一九九一年。初出：『啓明』第十九号、啓明倶楽部、一九二七年）四四頁下段。

2 たとえば二〇〇九年一月二十日にソウルの龍山地区の再開発をめぐり、撤去予定地の建物内で籠城していた人々が、警察の強硬鎮圧の際に発生した火災で死亡した（龍山惨事）。悲劇的な事件によって命を落とした人々のため、その約二カ月後の三月二十一日に、黄海道地域のシャーマンのキム・メムル万神による死霊祭クッが盛大に行われた。このように現代の韓国では、社会的弱者や、公共施設における不慮の事故の犠牲者等のため、死霊祭クッがしばしば行われる。

3 金泰坤「韓国シャーマニズムの定義」韓国民俗学会編『巫俗信仰』（韓国民俗学学術叢書四）二〇〇八年、一八三頁。

4 ダンゴルとは主にソウル地域において、特定の巫堂の信者である人々のことをいう（ダングルとも称する）。全羅道一帯では世襲巫のことをダンゴルネという。

5 H. G. Underwood, *The Call of Korea*, Fleming H. Revell, New York, 1908 や C. A. Clark, *Shamanism: Religion of Old Korea*, Fleming H. Revell, New York, 1932など。

6 巫経は、簡単で粗雑な呪文のようなものもあるが、宇宙の理を構造化した五行や、仏教の真言を取り入れたもの、呪術の効果を高めるために辟兵や占星の原理を取り入れたものもある。安サンギョン『座クッ――巫経』民俗苑、二〇〇九年、二一頁。

7 道教・仏教・民間信仰などで、禍を防ぎ悪鬼を追い払うために、紙に朱書きで字や絵を描いて身に付けるか、または家の中に貼っておく物。

8 車オクスン『韓国人の宗教経験――巫教』瑞光社、一九九七年、一八頁。崔ジュンシク『巫教――権力に追いやられた韓国人の根本信仰』図書出版モシヌンサラムトル、二〇一二年、二一頁。チョ・チョンホ『韓国文化と教育の原形を探していく巫俗現地調査方法と研究事例』（韓国巫俗学会学術叢書五）民俗苑、二〇〇二年、一二二頁。

9 崔吉城『韓国のシャーマニズム』弘文堂、一九八四年、二〇頁。

10 国師堂とは朝鮮王朝を建てた太祖李成桂が都を現在のソウルに定めた後、北岳山と南山の頂上（現在の八閣亭があるところ）に都の守護神社として造った祠堂である。しかし、植民地時代に朝鮮総督府が南山の麓に朝鮮神宮を建てるため、一九二五年ごろ現在の仁王山の中腹に移転させられた。移転地として仁王山が選ばれたのは、太祖と太祖の師匠であった無学大師がかつて祈禱をした場所だからだという。朝鮮語で女巫を巫堂、万神、巫という。巫という言葉は女巫、男巫の総称として使われているが、男巫を指す言葉として覡という字が使われており、さらに時代によってさまざまな名称が使われていたことがわかる（前掲『朝鮮巫俗考』一―二頁）。このことから巫の世界は女巫中心であると言える。

12 崔吉城『韓国巫俗の研究』亜細亜文化社、一九七八年、一四―一五頁。

13 同右、一四頁。

14 金仁会『韓国巫俗思想研究』集文堂、一九八七年、一九八―一九九頁。

15 前掲『韓国人の宗教経験――巫教』（三三―一〇一頁）では、十四名の降神巫にインタビューし、巫病・降神クッに関する事例が紹介されている。

16 筆者も神話研究の資料として巫歌に注目し、『朝鮮の口伝神話――「バリ公主神話」集』（和泉書院、一九九八年）および『朝鮮神話の源流――「バリ公主神話」と「ダンクン神話」を巡って』（春風社、二〇一二年）を発表した。

17 大韓敬神連合会のホームページによる。URL:http://www.kyungsin.co.kr/（二〇一三年十二月二十三日参照）。

18 前掲『巫教――権力に追いやられた韓国人の根本信仰』、一三七―一三八頁。

19 崔ジュンシクによると、クッの儀式は「不浄コリクッ」から始まるが、これは不浄なもの、雑神や悪神などを追い払い、その場を浄化したあと、正神、大神を降臨させるために、巫堂が巫歌を唱いながら酒を撒く。無事クッ全体が終わった後、巫堂は杖鼓を叩き、唱いながら追い払った雑神や悪神を呼び戻し、機嫌を取りもってその場にとどまらせるという。前掲『巫教――権力に追いやられた韓国人の根本信仰』、五五―五七頁。

20 金泰坤「巫神図と巫俗思考」金泰坤編『韓国の巫神図』悦和堂、一九八九年、三二頁。

21 前掲『朝鮮の口伝神話――「バリ公主神話」集』、一五―一六頁。

22 前掲『巫教――権力に追いやられた韓国人の根本信仰』、七七―七九頁。

23 前掲『韓国巫俗の研究』、一七頁。

24 趙興胤『韓国のシャーマニズム』ソウル大学校出版部、一九九九年、一一〇–一一一頁。
25 前掲『朝鮮巫俗考』、三五頁上段。
26 前掲「韓国シャーマニズムの定義」、一七〇頁。
27 前掲「巫神図と巫俗思考」、二九頁。
28 前掲「韓国シャーマニズムの定義」、一七〇頁。
29 崔ウンシク「占卜信仰に表れた民間信仰の形態と原理」金泰坤ほか『韓国文化の原本思考』民俗苑、一九九七年、三〇五頁。
30 空間浄化や厄払いのための儀式などでは、水の代わりに酒（主として焼酎）を使用することが多い。その理由は、酒は水と同類でありながら、揮発性を持つため濡れたり汚れたりしない利点があるからである。
31 孫晋泰『朝鮮民族説話の研究』乙酉文化社、一九四七年、八頁。
32 金泰坤「韓国巫歌の原形」『口碑文学』三、韓国精神文化研究院、一九八〇年、六七頁。
33 李明淑「ソウル地域巫具の神話・儀礼的機能研究：扇・鈴・大臣刀を中心に」韓国巫俗学会編『巫具の理解』民俗苑、二〇一一年、三五頁。
34 趙興胤『韓国の巫』正音社、一九八三年、八〇頁。
35 前掲「ソウル地域巫具の神話・儀礼的機能研究：扇・鈴・大臣刀を中心に」三七頁。
36 前掲『朝鮮巫俗考』、四一頁下段–四二頁上段。
37 前掲「ソウル地域巫具の神話・儀礼的機能研究：扇・鈴・大臣刀を中心に」、四五頁。
38 同右、四七頁。
39 クッを構成する単位をコリ（巨里）といい、それぞれ迎え入れる神が異なっている。通常は十二コリ、あるいは二十四コリで一つのクッが構成されている。前掲『朝鮮の口伝神話――「バリ公主神話」集』、一九頁。
40 前掲『朝鮮巫俗考』、四一頁下段。
41 同右、四二頁上段。
42 前掲「ソウル地域巫具の神話・儀礼的機能研究：扇・鈴・大臣刀を中心に」、三七頁。
43 同右、四五頁。
44 同右、五三頁。
45 同右、三八–四二頁。
46 西海岸ペヨンシンクッ・大同クッの芸能保有者金錦花巫堂の巫儀を見た。金錦花氏は重要無形文化財第八二号に認定されている（日本の人間国宝に相当）。
47 前掲『韓国文化と教育の原形を探していく巫俗現地調査方法と研究事例』、七四頁。
48 朝鮮王朝時代の宮中音楽「挙床楽」に由来する音楽である。「挙床楽」は宴席で、食べ物を床（食べ物を並べる台）に載せる時に演奏されていた。巫儀では神を迎え入れるために準備された祭壇に供え物をする時に使われる。遅いリズムから始まり、だんだん速いリズムへと変わっていく。国立民俗博物館編『韓国民俗信仰事典：巫俗信仰編1』国立民俗博物館、二〇〇九年、四五頁。
49 韓国巫俗学会『人間と神霊を繋ぐ象徴、巫具――ソウル市・京畿道・江原道』民俗苑、二〇一二年、一二頁。
50 ただしクッの一番最後のコリは、クッが始まる前に追い出した雑鬼などの低級な神を呼び戻し、機嫌を直してやるために、巫堂が観客を帰したあと一人で行うことになっている。
51 前掲『韓国のシャーマニズム』、三三頁。
52 金泰坤『韓国巫俗研究』集文堂、一九八九年、三三四–三三六頁。
53 前掲『朝鮮の口伝神話――「バリ公主神話」集』、一六頁。
54 前掲『巫教――権力に追いやられた韓国人の根本信仰』、三八–三九頁。
55 進爵は朝鮮王朝時代の文献にも見られる。巫堂が自分の守護神である神に杯を捧げ、感謝の意をこめて儀礼を行うことをいう。
56 一回の進爵の費用は約五百万から六百万ウォンである（前掲『韓国文化と教育の原形を探していく巫俗現地調査方法と研究事例』、九六頁）。これは韓国都市部のサラリーマンの平均月収の二カ月分以上に相当する金額である。
57 『東亜日報』電子版、二〇一二年十二月十二日。URL:http://news.donga.com/3/all/20121212/51538863/2（二〇一四年二月二十三日参照。）ただし朴槿恵大統領側はこの報道の内容を否定している。

第四部 ❖ シャーマニズムと身心変容技法

モンゴル・シャーマニズムの諸相
――ブォの身心変容をめぐって

アルタンジョラー
京都大学こころの未来研究センターワザ学共同研究員／文化人類学

はじめに

モンゴル人はシャーマンにあたる人物のことを概してブォと呼ぶ。モンゴル・シャーマニズムは、根源的に北方アジアあるいはアルタイ系諸民族のシャーマニズムに属するが、長い歴史の過程でさまざまな宗教、特にチベット仏教との接触や受容により変化してきた。また、モンゴル・シャーマニズムは、モンゴル人社会のそれぞれの地域の独自性を持っており、そのなかで内モンゴルにおけるホルチン地方のシャーマニズムは広く知られている。

ホルチン地方のブォでは、いわゆる自然召命によって選ばれるシャーマンが大多数を占めており、生き残っている主な儀礼には悪霊払い、動物供犠、憑依儀礼、難関儀礼などがある。これらの一連の儀礼実践の過程で、ブォは通常とは異なる多様で奇異な身心変容を引き起こすとされている。ブォの伝統では、そうした身心変容こそがブォ自身の個性と力を特徴づける要因として捉えられている。

儀礼実践におけるシャーマンの身心変容の捉え方については、演戯・トリック・催眠術・呪術などさまざまな見方がある。本稿では、モンゴル・シャーマニズムの典型的な儀礼実践からブォの身心変容の特徴を見出し、そのような身心変容が引き起こされる原因について考える。

1 憑依儀礼――奇異な力

ブォの身心変容を考える上で、憑依儀礼は焦点となる。憑依儀礼のなかで守護霊が儀礼の場に登場し、ブォの身心を通してその実体をあらわすとされている。憑依儀礼は、ブォによる「守護霊の招き、守護霊への変容と守護霊としての振る舞い、守護霊の見送り」という順序で構成される。「守護霊への変容と守護霊としての振る舞い」において、ブォは多様な身心変容を表現する。

1-1 意識なき身体

ブォは儀礼のはじめに両手を合わせて直立するが、太鼓の音と歌とともに全身が震えたり、揺れたり、回ったりする。守護霊によって身体の動きが異なり、仏教の影響を受けた守護霊の場合は「釈迦の手印」といわれる手印を結び、その手印を全身の三〇六個の関節に当てながら踊る。また、動きや踊り方に守護霊の生前の身体的特徴があらわれるという。

憑依の際の霊の通路については、いくつかのパターンがある。「守護霊が入ってくる瞬間とほぼ同時に、自分の霊が一時的に身体を抜け出す」。「もし自分の霊が身体から抜け出なければ、守護霊が自分の身体に入ってくることができない」。「もし自分の霊が出ていったのに守護霊がすぐ入ってこなければ、時間が経つと入りにくくなり、自分が苦しくなる」。「自分の霊は頭の上から出入りし、それと同時に守護霊は脇の下から出入りする」。「自分の霊は喉から出ていき脇の下から戻ってくるが、反対に守護霊は脇の

下から入り、喉から出ていく」などである。

守護霊が入ってくる際の感覚も必ずしも一致しないが、いくつかのパターンが見られる。たとえば、膝のあたりから涼しげな風のようなものを感じる、めまいや吐き気を感じる、しゃっくりやあくびをする、などである。守護霊が入ってきたその瞬間に突然意識を失い、霊が出ていくまでの間のことはまったく覚えていないというブォが多い。すなわち、守護霊が入ってきて、ブォの身体に滞在している間は、ブォの身体は「意識なき」状態にあり、すべての振る舞いは守護霊によるとされるわけである。

憑依状態に入ると、ブォはオンドルの上に飛びあがるように座る。座り方は、両足を組む、片足を組む、両足を下ろす、などさまざまである。手は膝の上に乗せたり、髭を撫でるしぐさをみせたりする。また、ずっと身体を震わせるブォもいる。憑依中の目の状態には白目が多く、稀ながら目を閉じるブォもいる。ちなみに、憑依中の目の状態は守護霊が息を引き取る際の状態と同じであるという話がある。

言葉遣いが守護霊の生前の言葉遣いであるとされ、感情表現が非常に激しい。声がいつもと異なり、呼吸が荒くなる。言葉の表現が詩的でリズミカルである。また、儀礼の最初から最後まで歌だけで表現するブォもいる（守護霊が伝説の「白鳶」の霊であるからという）。さらに、憑依状態に入ったブォは、守護霊としてさまざまな「奇異な力」を発揮する。

守護霊の出ていくパターンは、半開きのドアに向かって飛び跳ねる、仰向きに倒れて手足を伸ばす、自分で太鼓を叩きながら身体を震わせ倒れる、座ったまま急に痙攣したように仰向きに倒れる、などさまざまである。

守護霊が出ていったあと、力が抜けたような状態になり、吐き気がしたり苦しくなったり、あくびしたり眠くなったり、呼吸が深くなり歯ぎしりしたりするなどの状態になる。憑依後の身体の苦しみは、守護霊の感情表現の激しさや身体のなかに留まった時間の長さによるという。しばらくすると落ち着き、他の仲間の儀礼に協力者として参加する。

このように、憑依状態におけるブォの身心表現には共通点もあれば個人差もある。また同じブォでも、その日によって表現が多少異なる場合もある。しかしブォは一瞬にして意識を失い、守護霊の身心へと変容することには変わりはない。言い換えれば、守護霊への身心変容を通してこそ、ブォは「奇異な力」を発揮することが可能となるのである。

1-2　異常な飲食

①火を食す

儀礼の際に、まず祭壇の上の盃に度数の高い酒を注ぎ、火を点けて置いておくことが決まりである。憑依状態に入ったブォは、燃えている酒を頭の上から注ぎ火を被る、燃えている酒を掌に注ぎ火で関節や全身を撫でるなどの動作をする。さらに、火を食すブォも少なからず見られる。火を食す行為にはいくつかのパターンがある。たとえば、燃えている酒を口に入れて火を飲み込む、線香や煙草に火を点けて火を食べる、燃えている炭を口に入れて火を咬むなどである。憑依儀礼を現場で観察した者として言えることは、そこにはたしかに「火」があり、「火を食す」行為があった。

②磁器を噛み砕き、生の血を飲む

憑依するたびにひたすら磁器の盃を噛み砕き、時々その破片を飲み込むブォもいる。儀礼のあと、特に怪我もなければ胃腸の異常もなく、かえって身心状態が元気になるという。かつては憑依状態のなかで針を飲み込むブォもいたというが、今はほとんど見当たらない。また、モンゴル人のあいだでは、生血生肉は必ず火を通さなければ食してはいけないという食習慣がある。しかし憑依状態のなかでは、供犠儀礼で用いた羊の生の血を好んで飲む場合がある。

③酒と煙草の嗜好

ふだんまったく飲酒・喫煙しないのに憑依中は異常なほどするブォもいる。しかも、酒は純度の高いもので、煙草は葉巻のものでないといけない（守護霊となる祖先ブォが生きていた時代には、強い酒と葉巻の煙草しかなかったからであるという）。また、守護霊が身体から出ていく際に、必ず酒を飲み空の盃を投げ捨てるという習性がある。酒はブォの病気治しによく用いるものであり、憑依中に酒を口に入れて霧のように吹きかけるブォもいる。

以上のような身心変容の特徴を見てみると、用いる火・磁気・生血・酒・煙草などは、どれも触覚や味覚的に刺激の強いものであることがわかる。酒と煙草に関しては、憑依状態のなかでのみ嗜好するという意味では超常的であるが、しかし普通の人でも酒や煙草を嗜好する人がいることや亡きブォの霊も生前にそれらを嗜好していたであろう可能性を考慮すると理解不能でもない。問題は、なぜ火と磁気と生血なのかということである。

ブォの俗語には、「火の中に入らずして火を制すことはできぬ」とある。エリアーデは、シャーマン特有の専業呪術として「火の統御」と「呪的飛翔」を取り上げている。憑依中に「火を食す」という行為は、守護霊とされる祖先ブォがすでに「火の統御」に成功したということの徴であろうか。

ホルチンでは、鶏に磁器やガラスの破片を食べさせるという「生活の知恵」がある。また、供犠儀礼では神々や祖先ブォの霊に対し、儀礼に用いた動物の生の「臓器」などを供える伝統がある。さらに、「白い装束の女の霊」が鳥の霊として知られており、憑依してくると動物の生の心臓や燃える炭を食べたりするという話もある。

これによって、「鳥の霊」が火とも生の血とも、そして（鳥の習性からすると）磁器とも関連すると考えることができよう。シベリアのあるシャーマンの語りでは、「そのとき霊が、天にも届くほどの高いカラマツのところに連れていってくれた［……］気がつくと湖の鳥たちとともに空へ飛び立とうとしていた［……］枝が落ちてくるのが見え、私は翼でそれを受け止めたのだ」。ここでは、たしかに象徴的な飛翔のみならず、「翼」という鳥としての具体的な「身体部位」も感じていることが重要な意味をもつ。

1-3　秘密の言語

憑依中、突然ふだんと異なる言語で語りはじめるブォがいる。この現象に対していくつかの見方がある。それは、補助霊となる動物（蛇の精霊とされるロスなど）の言語の可能性、仏教の影響を受けた守護霊が仏教圏（チベット語など）の言語で話している可能性、多数の言語を話せる霊や他の民族の霊が入ってきて話している可能性、「天の言葉（テングリ・イン・ヘレ）」である可能性などである。

憑依儀礼の現場では、一人のブォが「異なる言語」で語り出すと、近くにいたもう一人のブォが突然同じ言語で対話しはじめることもある。また、「異なる言語」を使って「詩」を詠むブォもいる。同じブォに何人もの霊が憑いている場合は、「異なる言語」で語った霊が出て行ったあとに、他の霊がすれ違いで入ってきて前の霊が話した「異なる言語」の意味を通訳してくれることもある。

「異なる言語」は、ブォに限らず多くの民族や地域に見られる現象である。エリアーデはこのような現象を『シャーマニズム』のなかで「秘密の言語」として詳しく記述している。「未来のシャーマンはそのイニシエーションの過程で、精霊たちや動物たちと交信するための秘密の言語を習得しなければならない」。また、未来のシャーマンは「この秘密の言語をその師匠からか、もしくは自分自身の努力――つまり精霊たちから直接に――によって習得する」。「この秘密の言語は実際に動物言語か、動物の啼き声に由来することが非常に多い」などである。

さらに、「神話時代には、部族の一人ひとりが動物にかえることができた」、しかし「今日では神話的祖先との密接な関係はシャーマンだけの特権になってしまっている」という。すなわち、人間の祖先は動物的だった。シャーマンが動物の言葉を習得するということは再び祖先たちの太初の状態に入るためなのである。

2「九つの難関」「解体葬儀」

ブォの身心変容技法の超常的な側面はホルチン・ブォの伝統における「難関儀礼」や「解体葬儀」からもうかがえる。

2-1　難関儀礼

ブォは難関を越えることができてこそ一人前のブォとして公認されることが可能となる。「難関儀礼」の難関には、主に「二つの難関」と「九つの難関」とがあり、「九つの難関」の厳しい試練を越えたブォは稀で、いまは「二つの難関」を越えるだけで認められることになっている。「二つの難関」は比較的簡単な火と刃物の難関（真っ赤に熱した鏝（こて）を噛む、真っ赤に熱した犁（すき）の上を踏む、刀の刃を踏むなど）である（写真1、写真2）。それに対し「九つの難関」は、三週間にもわたる複雑かつ危険な儀礼で、近隣や遠方から人々が集まり支援する。九つの難関とは、つぎのようである。

①子宮（サバン）の難関：二本の棒の先端を二人で持ちあげながら、棒の間に身体を九回回転させる。

②針の難関：針や釘の先端を上向きにし密に並べて、その上を裸足で九回歩くか、転がる。

③鉄鏝の難関：灼熱した鉄鏝を九回噛むか、舐める。

④犁の難関：真っ赤に熱した犁の上を、油を塗った足で九回踏む。

⑤火の難関：燃え上がる九つの火（木や柴）を、その火が消えるまで裸足で踏む。

⑥銅銭の難関：九つの鍋に油を入れて沸騰させ、その中に素手を入れて入っている銅銭を取り出す。

⑦縄の難関：九本の縄を身体に巻き、呪文の力によってそれを解く（九回行なう）。

⑧潜りの難関：刃物をつけた輪を作り、そこを九回潜りぬける。

⑨刀の梯子の難関：刀の刃を上向きにして、九段の梯子を作り、裸足でその上を上る。

「九つの難関」を越えるにあたっては、師匠の力と秘密呪文の力が非常に重要視される。それだけではなく、「九つの難関」を越える際には必ず鳥の霊を呼び寄せることが必要とされる。最後の難関の「刀の

写真２　「難関儀礼」テストの風景（2007年秋、儀礼の現場にて、筆者撮影）。赤く熱した犁を油を塗った裸足で踏む弟子ブォ。

写真１　「難関儀礼」テストの風景（2007年秋、儀礼の現場にて、筆者撮影）。赤く熱した鍑を噛む弟子ブォ。

梯子」の最上段にあがったら、師匠が山羊の生の心臓を皿に入れて差し出す。弟子はそれを一五センチほどの距離から吸い込まなければならない。このとき、呪文の力を身につけた強い弟子だけが鳥の霊を身体に憑依させ、皿の中のものを吸い込むことができる。もし吸い込むことができなかったら、九つの難関を越えたことにはならないといわれている。

「九つの難関」を越えることに成功したら、まわりから「親指には薬がある、世の中の人々を助けてください。人差指には呪がある、苦悩や敵を追い払ってください」と祝福される。この儀礼は、ブォの力のレベルを評価する儀礼として捉えられているが、しかし実際は「九つの難関」という試練自体が大切な修行の一環であり、危険という特殊な状況における身心変容の技法である。「九つの難関」を越えてこそ高い次元の神霊たちと交信できるというブォの話からもうかがえるように、この難関に挑戦してはじめて身につけることが可能となる「力」があるのである。

2-2　解体葬儀

葬制は死生観を表現するだけではなく、ブォの身心変容の極みでもあると考えられる。ブォの伝統的な葬制は、スルレフと呼ばれる解体葬儀と、ボムボラフと呼ばれる土葬葬儀の二種類ある。一般的に、前者は仏教の影響を受けず昔ながらの伝統を保つブォの葬儀で、後者は仏教の影響を受けたブォの葬儀であるといわれている。しかしいうまでもないが、いまは解体葬儀を行なうことは不可能である。

解体葬儀とは、あるブォが息を引き取る寸前に、このブォの依頼を受けた継承者となる弟子が経験あるブォに同行してもらい、師匠ブォの身体を解体するという葬儀である。まず胸を切開してから四肢や頭部や胴体を切断し、「ブォの樹」と呼ばれる特定の樹の枝に掛けておく。また、身体を解体せず木棺に入れて樹に掛けておくか、山や丘にさらしておくという方法もある。

葬儀を終えたら、継承者となる弟子が師匠の霊を「生き返らせる」儀礼を行なう。供犠を捧げ、師匠を模（かたど）った人形や肖像を作り、呪文を唱えながらそれを「生き返らせる」。そして、その人形や肖像を祭壇に置いて大切に祭ることによって師匠ブォの霊が弟子の守護霊となるという。

ホルチン地方では、ブォが亡くなる直前に自分の使っていた補助霊の人形を飲み込むという話も伝わっている。飲み込んだ補助霊の人形がブォの心臓のところに留まると、当ブォの使っていた剣でそれを取り出し、未来の後継者のために保存しておくという。ブォが望んで解体葬儀を選ぶ目的は、未来の後継者にその強い霊的力を与えるためであるといわれている。

エリアーデによると、「夢想、疾病、ないしイニシエーション儀礼は、その中心要素はつねに同一である。それはすなわち、いろいろな仕方（解体、深く傷つけること、腹部切開など）で執行される身体の解剖を伴う、候補者の死と象徴的蘇生である」。ブォの遺体を解体するという行為は、「死」と「再生」というシャーマニズムにおけるイニシエーションの「極端的な」表現である。生きている間に、ブォはさまざまな苦難や試練を乗り越えてきたことは確かである。しかしそこには「生きている」がゆえの限界があったことも確かであろう。ブォにとって、解体葬儀は「象徴的な死」からの「象徴的な再生」というよりもむしろ、「実際の死」からの「実際の再生」を図った

「究極的な」身心変容の儀礼なのである。

3 雪白山の鳥——ブォの源

そして、亡くなったブォの霊はどこへと向かうのであろうか。

「父なる天、母なる地」、モンゴル人なら誰もが知っている言葉である。チンギス・ハーンの祖先は「天神（テングリ）によって」生まれ、チンギス・ハーン自身も「永久の天（ムンケ・テングリ）の力によって」モンゴル帝国のハーンとなったとされている。当時のチンギス・ハーンに「天の意思」を言葉で伝えていたのは、フヘチュ・テングリ（またはテブ・テングリ）という名のブォであったという記録がある（『元朝秘史』）。フヘチュ・テングリが「真冬の氷川の上に裸で坐ると、その身体の熱に氷川が溶け湯気が立っていた」という話もあれば、ホルチン・ブォの祖先ホブグタイ・ブォはフヘチュ・テングリの後裔の弟子であったという言い伝えもある。

天（テングリ）は、モンゴル・シャーマニズムの最高の崇拝対象として定着している。ホルチン地方のシャーマニズムでは、天はすべてを創造し支配する力としての天と、人格化し個性化した神としての天として捉えられている。また、チベット仏教の影響を受け、天と仏を並べて崇拝するという現象も見られるが、しかしブォの話によると、天と仏は形式の上では並んでいるが、ブォの最高の崇拝対象は天であるという。

天のほか、ブォの崇拝対象として山水の主（エジェド・神霊）がある。山（丘）の主たちは白髪白髭で白装束の白い老人（チャガン・エブゲン）の姿であらわれ、水（川、湖）の主たちは蛇の姿であらわれる場合が多いといわれている。ホルチン地方では、土地や水の主はロスと呼ばれ、ロスの力を得たブォはとりわけ骨接ぎの技術に優れるとされている。山水の主たちには地方性があり、シャンシの樹と呼ばれる神木はその依り代として認識されている。

ブォの考え方では、地上に住まう人間と天のあいだの空間には、家畜の神や子守りの神などさまざまな神々が存在している。そして、天と地を結ぶ聖なる山があり、その名は「雪白山」（チャス・チャガン・オーラ）という。雪白山こそ、亡くなったブォの霊が向かうところであり、「金の住処」であるといわれている。ドールグ（兜）と呼ばれるブォの冠には雪白山の風景が象徴的に描かれている（写真3）。

山の頂に檀の樹があり、その樹の上に鳥が憩っている（その鳥は鷹といわれているが、明白ではない）。鳥は樹の上に巣を作り、同時に樹を守っている。そして、この山の守護霊はホルチン・ブォの祖先ホブグタイ・ブォの霊である。しかも、ブォの考えでは、雪白山は外モンゴルに実在する山なのである。

ホルチンに伝わる「ホブグタイ・ブォの伝説」によると、ホブグタイがミロク仏と闘ったことがあり、その際にホブグタイは「三つの宝」をもっていた。ひとつは赤い色の太鼓で、これは彼の馬であった。ひとつはエプロンで、これは彼の天上まで飛んでいく翼であった。もうひとつは銅鏡で、これは彼のお守りであった。仏との力競べの結果、ホブグタイは雪白山に逃げると、仏の金剛杵（こんごうしょ）にあてられ檀の樹の上に落ち、仏に順応したという。

ホブグタイは雪白山の一本の聖なる檀の樹の上に住み、洞窟のなかで方術を学んだあと山を降りた。洞窟を出たところで一人の女の人に遇った。彼女の髪

写真4　老ブォ（S氏）の遺影（2007年秋ブォの自宅にて、筆者撮影）。鳥に似せた装束をまとい、太鼓を叩きながら儀礼を行なう。

写真3　女性ブォ（T氏）の写真（2007年秋ブォの自宅にて、筆者撮影）。ドールグ（兜）と呼ばれる冠に伝説の雪白山の風景が象徴的に描かれている。

の毛には鳥が巣をつくって二個の卵を産んでおり、耳の中には二巣の蜂が住んでいるのがみえた。ホブグタイが、「おまえはここで何をしているのか」と聞くと、女の人は、「私はここで機会を待っていて、もう一八年間にもなる」と答えた。

ホブグタイは女の人の話を聞いて感動し、「おれが山を降りる際に師匠からもらった白いハンカチには、五つの鳶が描かれている。この鳶が描かれている白いハンカチとおまえの髪の毛の卵と耳の蜂の巣とを交換してよいか」と言った。女の人は喜んで交換し、ハンカチをもらっていった。ホブグタイが卵と蜂蜜を食べると、再び太鼓に乗って天に昇ることができた。その女の人は鳶の描かれた白いハンカチを手に入れてからは、「アンダイ」の歌い手になったと伝えられている。

鷹の勇姿（2012年秋、外モンゴルにて）

このようなホブグタイと女の人との交換を、「最初のシャーマンは鷲から生まれた」という伝説と連想してみると、ブォの祖先と鳥との神秘的関係がうかがえる。

そして、鳥に似せた装束を身にまとうブォが「憑依儀礼」のなかで「鳥」のような「奇異な力」を発揮し（写真4）、また「難関儀礼」のなかで鳥の霊を呼び寄せその力を借り、さらに「解体葬儀」を経て「鳥となって」ブォの霊が集まる雪白山へと飛んでゆくことがブォの実践を通してイメージされよう。

むすび

モンゴル・シャーマン＝ブォはさまざまな儀礼を実践しながら、自らの文脈のなかで身体と神霊、現実と神話の世界を同一化し、そのなかでシャーマンとしての身心変容を引き起こしている。シャーマン（ブォ）の身心変容の特徴からその超常的な感覚がうかがえる。

シャーマンにとって、身心変容はシャーマンたる存在としての身分や地位を獲得するための条件となりうるが、しかしそのような身心変容を成し遂げてこそ病気や不幸から脱出し生き延びることが可能となる。まさに、シャーマンの身心変容技法は命をかけた生きるための技法にほかならない。

参考文献

煎本孝編著『東北アジア諸民族の文化動態』北海道大学図書刊行会、二〇〇二年

ウノ・ハルヴァ／田中克彦訳『シャーマニズム――アルタイ系諸民族の世界像』三省堂、一九八九年

オ・プルブ（モンゴル語）『モンゴル・ブォギンシャシン』民族出版社（北京）、二〇〇六年

郭淑云（中国語）『原始活態文化――薩満教透視』上海人民出版社、二〇〇一年

C・レヴィ＝ストロース／荒川幾男他共訳『構造人類学』みすず書房、一九九五年

佐々木宏幹『憑霊とシャーマン』東京大学出版会、一九八三年

S・J・G・フレーザー／内田昭一郎他共訳『図説　金枝篇』東京書籍、一九九四年

P・ヴィテブスキー／中沢新一監修／岩坂彰訳『シャーマンの世界』創元社、一九九六年

フレルシャー（モンゴル語）『ホルチン・ブォムリグルの研究』民族出版社（北京）、一九九八年

マンサン（モンゴル語）『モンゴル・ブォムリグル』二〇一二［一九九〇］年

M・エリアーデ／堀一郎訳『シャーマニズム』上・下、筑摩書房、二〇〇四年

第四部 ❖ シャーマニズムと身心変容技法

「癒しのわざ」の現場から
――治病・除災儀礼からたどる九州の「行者文化」

加藤之晴
駒澤大学総合教育研究部非常勤講師／宗教学・シャーマニズム研究

はじめに

宗教心理学の小野泰博は、福岡県在住の民間宗教者に関する論考の冒頭部分で、北九州地域の宗教文化について新語正宗[1]・光明教会・善隣会といった北九州出自の新宗教教団の実例を挙げたうえで「大集団ではないが中規模のこれら教団が生まれてくる素地がどこか北九州にはあるような気がしてならない」と述懐している[2]。

筆者は九四年から、小野が取り上げた北九州ならびに中九州地域を中心に継続的なフィールドワークを行っている。後付けの学的目的はいくつか挙げられるが、二〇年にわたって筆者が当該地域にこだわって調査を続けているのは、この北九州・中九州地域で活躍する数多くのシャーマン的宗教者が繰り広げる宗教実践の、質・量ともに含んだ「豊かさ」に、筆者が翻弄され続けているからに他ならない。宗教心理学の泰斗である小野が「素地」とくくったものと、筆者が「豊かさ」と感じるものにはある程度の近しさがあるはずだという、抽象度が高いがゆえに成立するこの確信は、「豊かさ」の海に飲まれ続けていれば、いつか泳ぎ方を覚え、さらには海底へと到達することができるのかもしれないと夢想しながら、やはり今日も「豊かさ」の海に揉まれ続けて喘いでいる筆者に若干の勇気を与えてくれている。

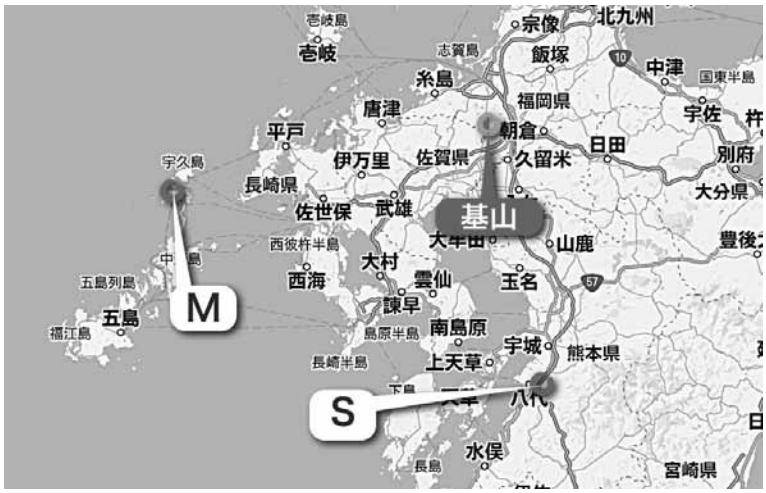
本稿の流れは以下のようなものとなる。まずはじめに筆者がフィールドワークのなかで出逢った二人のシャーマン的特質を持つ民間宗教者を紹介する。ライフヒストリーの提示を経て、それぞれが行う治病・除災儀礼に焦点を移す。それぞれの儀礼のただ中において何が行われ何が語られているのか。筆者自身が依頼者となって儀礼に参加した体験をもとに、詳細な記述を目指す。後述するが、二人のシャーマン的宗教者は表面的な実践のスタイルからカテゴリー分けするならば、かたや仏教の色彩の強い「伝統的」民間宗教者であり、かたや「伝統宗教」から距離を取ったいわゆる「ニューエイジ[3]」的色合いを持った民間宗教者というくくりが可能となる。両者の実践のかたちはたしかに大きく様相を異にする面もあるが、むしろ積極的に共通項を見出すことで当該地域におけるシャーマニズムに関連する宗教文化の一面を素描してみようというのが本稿の目的である。

なお本稿において「シャーマン」「シャーマニズム」の語は、佐々木宏幹による定義、「シャーマニズムとは、通常トランスのような異常心理状態において、超自然的存在（神、精霊、死霊など）と直接接触・交流し、この過程で予言、託宣、卜占、治病行為などの役割をはたす人物（シャーマン）を中心とする呪術――宗教的形態[4]」にならって用いられる。

今回事例として紹介する二人のシャーマン的宗教者による治病・除災の儀礼は、仮にこの儀礼の現場をはたから覗いてみることができたとしても、そこに「シャーマンによる超自然的存在との直接接触・交流」が繰り広げられているとただちに了解することは難しい。しかし、儀礼のさなかにシャーマン的

宗教者から発せられる言葉や彼らの所作を慎重にトレースしていけば、シャーマン（的宗教者）がいま、ここで超自然的存在の姿を見、声を聞いているということ、すなわちそこが「超自然的存在との直接接触・交流」の場であることが確認できる。

すでに述べたように、本稿ではそうしたシャーマニズムの現場に依頼者として筆者自身が関わった事例を紹介する。ここには筆者の研究領域と「身心変容技法研究会」の関心領域との接続を目指して、自身の主体的体験をも考察要素に織り込んでみようという当初の目論見があった。しかし、シャーマニズムに多大な関心を持ち、その実践に少なからずも共感的な理解を志向しながらも、少なくとも自覚のうえではおよそシャーマン的感性が豊かとはいえない筆者は、シャーマン的宗教者による「癒しの場」である治病・除災儀礼の現場において、本稿での考察要素として俎上に載せ得るだけの「身心変容」体験を獲得することはできなかった。このことは素直に白状しておかなくてはならない。



シャーマン的宗教者SとMの居住地

1　二人のシャーマン的宗教者による治病・除災儀礼の実際

本章では二人のシャーマン的宗教者のライフヒストリーを提示した後、それぞれの治病・除災儀礼の様子を紹介する。

1-1　S：男性：八代市

一人目のシャーマン的宗教者、Sが活躍している場所は熊本県八代市。熊本県中南部に位置する人口約十三万人（二〇一三年現在）の地方都市である。

Sは一九四六年生まれの男性である。高校までを八代で過ごし、東京電機大学への進学を機に上京。大学卒業後も関東で自動車設計の仕事に従事していたが、七一年に八代に戻り大手の電気店に就職、後に独立して電気店を構える。八四年に結婚。人生の転機はそこから二年後に訪れる。八六年七月にSは突如髄膜脳炎に罹り長期の入院を余儀なくされる。重い脳障害と言語障害が起こり、生死の境をさまよう。この病床においてSは神秘的体験をする。夢の中で僧形の人物から「一切衆生を救え」と命ぜられたのである。

退院後、Sは親戚から佐賀県基山を本山とする光明念仏身語聖宗の行者を紹介される。その行者のもとで霊場参りや滝行など修行に没頭する日々が続く。八七年頃から評判を聞きつけて、治病・卜占を目的とした依頼者が自宅に訪れるようになり、その数は徐々に増えていく。

九四年、八代市郊外に敷地面積約五百坪の堂宇（S院）を構える。S自身は同時期に光明念仏身語聖宗から離脱。〇七年、単立の宗教法人としてS院は熊本県から認証を受ける。

Sは、個々人が平和で豊かな生活を送るためには、自分のような宗教者任せではなく、それぞれが主体的に「先祖供養」に関わっていく必要があると唱える。Sはこのことを「腐った食べ物にハエがたかっている」状況にたとえて説明する。「腐った食べ物にハエがたかっている。人は何よりはじめにハエに目が行ってしまうから、このハエを追い払うためにいろいろな宗教者のもとを訪れるが、仮に宗教者がハエを追い払うことができたとしても、早晩またハエはやってくる。ハエが嫌だったら、大もとの『腐った食べ物』を取り除かなくてはならないが、それは自分自身の手でなければ取り除くことはできない。だから私は自分自身の手で『腐った食べ物』を取り除く方法を提示しているのだ」と。

S院が提示する「行（S院では「修行」ではなく「行」という言い方をする）」（滝行や読経・軽度の断食など）こそが「腐った食べ物」を取り除く方法であり、主体的な先祖供養の方法なのだというのがSの主張である。

つまり一見してもっぱらそれを行う個人に効験をもたらすためのものと捉えられがちな「行」は、じつはひたすらに先祖供養を目指すための行為であり、自身が「行」を重ねた結果その人の物心含めた生活が豊かで穏やかになったとしたら、それは先祖が供

養された結果が子孫である自分自身に及んだ末のものなのだ、というロジックである。これは見方を変えれば、現在の自分が被っている不幸や災厄はそのほとんどが特定の先祖が置かれている状況（この特定先祖と個人との関わりが、当該個人に不幸・災厄をもたらしていると判断したとき、Sはこの関わりの様子を「霊障」という言葉で説明する）に起因するということにもなる。[5] しかし当然のことながらふつうの人間は自身と特定の先祖との関係性の様子を把握する術を持たない（Sのたとえ話に沿って表現するならば「どの食べ物がどのように腐っているのかわからない」ということになろうか）。同時に「行」を通しての先祖供養の功徳がどのような形でどの程度先祖に届いているのかを知る術も持たない。そして何より、毎日「行」を積んで暮らしていても、日々のなかで突発的に降りかかるさまざまな災厄に、心細い思いをすることもあろう。

こうしたS院の依頼者・信者が持つ苦悩・不安に対して、教主であるSが自身の力能を発揮して応答するのが以下に詳細を記す「シンタイバライ」の儀礼である。

1-2 Sによる治病・除災儀礼（シンタイバライ）の実際

Sによる治病・除災儀礼（シンタイバライ）は上述のような考えに基づいて執行される儀礼であるために、いわゆる「一見さん」の依頼者に向けて執行されることはない。原則的にはSの宗教的理念に共感し「行」を実践している依頼者・信者がSに「シンタイバライ」を乞うた場合にのみこの儀礼は執行される。

先述したように、今回紹介する事例において依頼者として登場するのは筆者自身である。蛇足とも思われるが付言しておくと、筆者自身はS院の信者ではなく、一介の研究者としてS院に関わっているに過ぎない。S院が提示する種々の「行」を実践しているわけでもない。しかし、SおよびS院との一〇年以上に及ぶ継続的な関係を鑑みて、Sは筆者を当該儀礼を施すに充分な要件を備えていると判断してくれた。

なお本来「シンタイバライ」は、Sと依頼者の二人だけの空間で行われるものであり、他の人間はその様子を見ることも聞くこともできない。今回はSの特別な計らいによって、その様子の一部を写真掲載することを許された。撮影は、副院主であるSの長男による。

以下は二〇一三年七月の記録である。場所はS院本堂。本尊である救世観世音菩薩に向かって礼拝の後、短く刈り込んだ頭に袈裟をまとった僧形のSは「観音様の灰（本尊に供した線香の灰）」を筆者の額と首に擦りつける。Sは筆者の背後に回り、九字を切る（写真1）。Sは両手で筆者の頭を抱えるように持ち、息を吹きかけるのに続いて「南無大慈大悲救世観世音菩薩」と唱える。「私の手に霊障がずうんと上がってくるんですよ」とS。その後Sは数珠を持った両手で筆者の肩・背中をさする。霊障はまずはじめは両肩から入ってくる。そして先祖に訴えたいことがあるときには、霊障は肩から腰に移って、具体的に腰痛などの症状が出るのだという。既婚者の場合は、右肩には自身のもともとの家の先祖、左肩には配偶者の家の先祖が霊障として現れるという。筆者（既婚）は右の肩に霊障があるとのこと。また長男でもある筆者には、頻繁に実家に帰って先祖供養をすることを先祖が期待しているとSはいう。

いわゆるマッサージ的な手技（首・肩・腰の「ツボ」と一般的に解されている箇所を両手で揉む）を交えながら「シンタイバライ」は進行する。Sは経文を唱えながら握りこぶしを作った両手で背中を叩いていく。この行為によって「お経が身体に入っていく」という。続いてSは筆者に、本尊を見つめつつ正座のまま両手を挙げ、上半身を倒すと同時に深く息を吐く

写真1

写真2

ように命じた。霊障を吐き出し、「観音様の力」を吸い込むためだという（写真2）。「加藤家の先祖が多く縋ってきているので、体調不良を感じることが多いかもしれないが、心配することではない」とS。シンタイバライを受けるに先だって、筆者は全体的な体調の不良と右肩に起きる原因不明の痛みをSに伝えていた。右肩の痛みは「先祖による霊障」が原因の大半であるが、身体的な加齢（五十肩）も作用しているとのことであった。

再びSは筆者の背後に回って九字を切る。そして右手の人差し指と中指を使って筆者の背中をなぞる（聖観音の種子である梵字を描いているものと推察される）。そののち右手の平を筆者の背中に押しつけるような所作で「観音様の力を注入」する。最後に「南無大慈大悲救世観世音菩薩」を唱えてシンタイバライは終了。この間約二五分であった。

1-3　M：女性：小値賀島

次に紹介するMは一九四五年生まれの女性。三人の子供がいるが、皆それぞれ独立している。九九年に福岡から夫と二人で小値賀島に移住した。小値賀島は五島列島北方の島で、行政単位としては周辺の野崎島・斑島・六島などの小島を含んで長崎県北松浦郡小値賀町となる。人口は約二千七百人（二〇一三年現在）。日本の離島の多くがそうであるように、漁業によって支えられている島である。考古学的には縄文・弥生期の墳墓などが多数発掘されていることで有名な島でもある。隣接した野崎島（現在はほぼ無人島）はかつてキリシタンが身を寄せた場所として知られている。野崎島を含む隣接した島々にはポットフォール（甌穴）や「王位石」と呼ばれるドルメンを思わせる巨石群などがあり、現在それらは「離島のパワースポット」的文脈で雑誌やウェブサイトなどで頻繁に取り上げられている。

Mが小値賀島に移り住むようになった経緯は以下のとおりである。九九年の移住に先立つ数年前に、土木工事を生業とする夫が小値賀島で出稼ぎの工事作業に従事することになった。Mは夫の見舞いに小値賀島を訪れる。同島東岸の地ノ神島神社[6]に参拝した際に、地ノ神島神社と対になって建てられている野崎島の沖ノ神島神社（本殿の背後には前述の王位石がそびえる）から強烈な光が放たれ、その光はMを貫く。直後にMは龍神から「海の力をお前にやろう」とのメッセージを受ける。この出来事がもとで、この小値賀島に「導かれている」と感じたMは、九九年四月福岡の都市部から小値賀島へと移住したのである。その後Mは夫の仕事の都合で二〇一〇年に小値賀島を離れた。現在は北松浦郡田平町に居を構えている。

Mは幼少の頃から霊感が強く、「生霊」「死霊」「キツネ」といった霊的存在を目撃したり、人の死を予言して周囲の人を驚かせるようなことが日常的にあったという。その一方で二〇代前半までは身体が弱く、床に伏していることの多い生活を送っていた。

あるときMは知人から「真言仏教系の行者」を紹介される。行者は彼女の不調の原因は霊障であると断じ、霊障解消のための儀礼を行うとやがてMの体調は快復に向う。この体験を機にMは真言系仏教行者として修行を始める。さらにその数年後、Mは愛媛県の石鎚山において、修行中の神道系の行者と出逢う。そしてこの行者のもとで今度は「神道の方向」からの修行をはじめる。

これら「神仏両方の修行の期間」を経て、Mは「拝み屋」として福岡市内で活動をはじめる。「拝み屋」業のさなかの九八年にMはレイキと呼ばれる、日本人臼井甕男が生み出し、海外とくにアメリカで大きく発展したヒーリングの技法に出逢う。レイキはいわゆる「手当療法」のひとつと考えられるもので、日本では複数の団体がこの技法の振興に努めている。Mはそうした団体のひとつであるVORTEXが主催する講習に参加し、レイキのテクニックを習得した。[7]「拝み屋」から一転「ヒーラー」として福岡で短期間活動したのちに、前述のいきさつでMは小値賀島に移住することになったのである。

小値賀島でのMは特定の信者集団を擁することもなく、堂宇のような宗教施設も持たなかった。行者として神仏と身近に接してきた経験があるにもかかわらず、自宅には神仏を祀る祭壇すらなかった。福岡在住時のあるときに「神仏は祀るものではない。自分の心のなかにいるものなのだ」という実感が強烈に込み上げてきて、自宅にあった神仏の祭壇を自ら破壊したのだという。

1-4　Mによる治病・除災儀礼の実際

ここで紹介するMの事例は、Sの事例とは違って、十年近い昔の出来事である。当時の筆者のフィールドノートを手がかりに再現する。突発的な状況下での儀礼なので、その場でカメラなどで記録することができなかった。ゆえにここで写真を用いてその状況を説明することは叶わないことをご理解願いたい。

Sの場合と同じくここで依頼者的立場に立つのは筆者自身だが、この治病・除災儀礼はかなりイレギュラーな状況から始まった。筆者が、小値賀島に移住してきて間もないMと初めて出逢った次の日のことである。筆者はM宅でインタビューを行っていた。小一時間ほど過ぎた頃に、Mはふと話を止めて筆者

の右肩の上あたりをじっと見つめた。「あなたの横に若い男の人の姿が見えるけれど、誰だろうね」とMは呟く。しばしの沈黙のあと、「これ、あんただわ」とM。筆者の「魂」が身体から抜け出て離れていきそうになっているのだという。もし「魂」が身体から完全に離れて抜け出ていってしまうようなことがあれば、それはまさに死を意味するという。すなわち筆者自身の自覚の及ばないところで、このときの筆者には生命の危機が迫っていた、ということになる。すぐに対処をしなくては大変なことになる。Mは筆者に、今の自分の状態を可能な限り鮮明かつ詳細にイメージするよう命じた。つまり自分の身体があって、そこから右上に半分くらいずれて自分の魂があるという、この状態を強くイメージするようにというのである。

いま自分が生命の危機に直面しているなどという自覚はなかったが、好奇心と恐怖が交錯する複雑な心情のもと、筆者はMの指示に従ってイメージ化を試みた。次いでMから深い呼吸をするたびに少しずつ身体と「魂」が接近し、やがて寸分狂わず一体化する様を想念するようにとの指示が出た。当時自律訓練法を独習していた筆者は、その経験を応用するかのようにしてイメージ化に集中した。

筆者が深呼吸とともにイメージ化を試みているあいだ、Mは自らの両手を、横たわる筆者の頭部から足下へとスライドさせるかのような所作を繰り返していた。

数十分の時間が経過し、身体と魂が合致した様子をイメージすることができた旨をMに伝えると、Mは筆者の上半身を起こし、背後に回って筆者の額と後頭部に手を当て数回深呼吸をした。さらにMは両手を筆者の両肩に移し、自分の膝を筆者の背中に当て、両肩を持って背中を中心に「谷折り」するような所作——武道家が気を失った人を正気に戻すときに行うような——で「えいっ」と声をかけた。

この一連によって、筆者の「魂」は無事身体へと戻り、危機的状況は回避された、とMは説明した。なぜ筆者の身体と「魂」が分離する憂き目に遭ったのかといった、Mの災因論を導き出すよすがとなるような具体的な発言は、この事例においては聞くことができなかった。

以下、Mの治病・除災儀礼について補足的説明を行う。後にMに聞いたところによると、この事例のように「自身の魂が身体から離れつつある」という状況の人物に「魂を身体に戻す」ための儀礼行為（当人はそれを「ヒーリング」と呼ぶ）を施すようなことはごくごくまれであって、何らかの問題（多くは身体的な不調）を抱えてMのもとを訪れる人々のほとんどは「霊障をかぶっている」状態にあるのだという。

Mはその霊障を追い出し、「心に光を満たす」ために、「ヒーリング」を行うのであるが、そこでの基本的な対応のかたちは上記事例とよく似たものであるようだ。すなわち、①依頼者に、自分の身体内の特定部位（場所はMによって明示される）に黒い影（霊障）があることを強くイメージさせる。②依頼者に、深い深呼吸を繰り返させる。息を吐くたびに足下からその黒い影が少しずつ排出されていく様子を強くイメージさせる。③依頼者が深呼吸を繰り返しているあいだ、Mは依頼者の身体から数センチ離れたところに手のひらを置き、依頼者の行為を支援するための「パワー」を送る。④黒い影が身体内から排出されきったことを依頼者がイメージできるようになったならば、Mは「心が常に光で満たされているように」、依頼者に「光」を注入する（背後から依頼者の額に手を当てて深呼吸する、という所作を通してなされる）。

MもSと同様に「霊障」という言葉を使うが、Mのいう「霊障」とはどのようなものなのであろうか。Mによると、「先祖が祟るわけがないけれど、あの世とこの世ではバイブレーションが違うので、あの世の人がこの世の人に『がんばって』と声をかけてもこの世の人にはそれが重たすぎる」のだという。Mはそうした「先祖が声をかけている」状態を「霊障を被っている」と説明する。Mはまた、「霊障がその人の気の流れを滞らせてしまっていることがその人の苦しみの原因だが、その苦しみを解消させるには何よりも本人の『治りたい』という強い意志が必要なのだ」として、依頼者自身が己れの苦しみを主体的に解消しようとする態度の重要性を強調する。

「ヒーリング」の現場にあって、M自身の行為はあくまでも依頼者自身が治ろうと思って自分の身体に働きかけていることの手伝いに過ぎないのだ、とMは語る。「たとえ私があなたの身体を治したとしても、あなたがその道理をわからないのなら、また同じことをやって身体を壊すでしょう。そのときに『また具合が悪くなったらMの処に行けばいい』というような姿勢ではいつまでたっても治らない」とMは訴える。

2 両者の治病・除災儀礼からみえる相違点・共通点

冒頭にも記したように、二人のシャーマン的宗教者によって執行される治病・除災儀礼は、かたや僧形の男性によって執り行われる、本尊への礼拝・経文の読誦などが織り込まれた仏教的色彩の強い儀礼であり、かたや普段着の女性によって執り行われる、

特定宗教の色彩の見られない「ニューエイジ」的治病儀礼（ヒーリング）であると対比的に捉えることができる。

ひとたび儀礼の内容に目を投じ、儀礼中の依頼者と宗教者との関係性に注目してみると、Sのシンタイバライにおいては、依頼者はSのほぼなすがままに身体を動かすのみであり、ことさらに自身の努力によって心や身体の状態をコントロールするようなことは要求されない。これに対し、Mの儀礼においては依頼者自身による「治りたいという意志」が強く求められ、実際の儀礼の流れのなかでは、依頼者自身が病的状態から健康状態へと自己イメージを変化させていくことが儀礼の中心事として強力に要請される。こうした対比の図式からは、Sの儀礼にはいわゆる「伝統的・保守的」治病・除災儀礼のイメージが、対するMの儀礼には、自立し主体的に行動する個人を是とする西洋近代の人間観に基づく（＝ニューエイジ的であり脱「伝統的」な）治病・除災儀礼のイメージが付与されるかもしれない。

その一方で両者の儀礼の現場に共通点を見出そうとする意図をもって、双方を眺めてみると、思いのほか類似・共通の念を抱かせる要素が多いことに気が付く。その最大のものは双方ともが「霊障」という言葉を使うことであろう。そしてこの言葉が示す内容自体も高い近似性を持っていることは、双方の「霊障」に対する説明の言辞から推察することができる。

そしてその「霊障」は、依頼者自身が深く息を吐くことによって体内から排出され、超自然的な「良き力」（S：観音様の力、M：「光」）を依頼者の身体に注入することで完了するというメカニズムは両者においてほぼ同一と言っていいほどに近似している。

このような視点から両者の儀礼を比較すると、（筆者が依頼者となったMの事例は例外的であるとしたら）災因論（災因と災厄解消のメカニズム）には近似点が多いものの、儀礼の遂行において依頼者の主体性が関与する度合いにかんしては明確な相違がうかがえる、といった結論が導き出されそうである。

しかし、ここでS院が熱心な信者に提供するさまざまな宗教実践の内容と、Sが考えるその意義を再確認したうえで、それら宗教実践のひとつとしてシンタイバライを位置づけてみると、シンタイバライ自体は儀礼中の依頼者に問題解決に向けての主体的な姿勢を強要するものではないけれども、シンタイバライを内包するS院の宗教実践そのものは、信者に問題解決への主体的取り組みを強く求める種類のものであることに気付く。シンタイバライは、信者個々人の「行」を通した主体的な「先祖供養」の営みが、先祖にどれだけどのように届いているのかを、Sのシャーマン的力能を通して把握するインジケータ的役割も担っていることを思い出してほしい（**1-1**）。S院に強くコミットして、積極的に「行」を実践している信者ほどシンタイバライに先祖供養インジケータとしての役割を期待している風がある、という筆者の実感は、長年S院の信者たちから話を聞いているなかで培ったものである。

つまりS院の宗教実践の文脈からシンタイバライと呼ばれる治病・祓除儀礼のみを切り取って、そこでの依頼者の儀礼への関与の様態をみていったときには、依頼者に求められる態度において受動的（Sの儀礼）：主体的（Mの儀礼）という対照性が成立するけれども、教団化がなされ、教義面でもある程度体系的な整理が進められているS院においては、S院の宗教実践全体を踏まえたうえで、その中でのシンタイバライの役割を捉える必要がある。

かような問題意識を抱えて二人の発言を追ってみると、Sが「腐った食べ物にハエがたかっている」というたとえ話を用いて語るものと、Mが「『また具合が悪くなったらMの処に行けばいい』というような姿勢ではいつまでたっても治らない」という言葉から、双方の宗教実践が提供しているのは、問題解決への依頼者・信者の主体的・能動的な関与を大前提とした救済システムであることがうかがえるのではないか。

3 九州の「行者文化」を担う身語正系教団

前章では、SとM双方の治病・除災儀礼の様態を観察することで、両者の救済メカニズムには、問題解決にあたって依頼者・信者の主体的・能動的な関与が前提とされている点において強い類似性・共通性が見出せることを示した。本章はこの両者に共通して見出せる救済メカニズムははたしてどこからもたらされたものなのか、という疑問を提示するところからスタートする。

ここで筆者はSとMがともにシャーマン的宗教者としての道を歩み出す契機として「知人（親戚）から行者を紹介された」経験を語っていることに注目したい。はたしてここで語られる「行者」とは一体どのような存在なのか。

「行者」とは、語義的にはまさしく「修行を行う者」であり、往々にしてその修行は仏道修行を前提とされている。そして広く日本全土を見回したときには、「行者」の語で山岳修験の徒をあらわす状況が少なくない。ならばSとM、二人を宗教者の世界へ

と導いた「行者」も修験の徒であったのだろうか。Mの語る「密教系の行者」がいかなる存在であったのか、その姿を正確に描き出す術は持たないが、Sを宗教者の世界へと導いた「行者」が修験の徒でないことはあきらかである。

佐賀県基山は九州中北部の人たちからは「修行の山」として知られている。九州の「修行の山」といえば全国的には英彦山（ひこさん）が有名であるが、基山は英彦山に代表される修験の要地とされる山々とは大きく異なった容貌を具えている。英彦山の標高が一二〇〇メートルを超え、その急峻さが行場としての厳しさを容易に想起させるのに対し、基山の標高は四〇四メートル。古代には山城（基肄城）が築かれていたほどのゆるやかな地形の山であり、本州の人が「修行の山」という言葉でイメージするような険しさ・厳しさをその山の姿から見出すことは難しい。しかし現代の九州中部・北部で活躍する行者的宗教者の多くにとってこの基山は間違いなく重要な「修行の山」なのである。

基山の中腹には、二つの仏教系新宗教の総本山がある。中山身語正宗の瀧光徳寺と光明念仏身語聖宗の本福寺。

対馬路人は「九州の筑後地方を中心に広がる新後生ないし内信心と呼ばれる秘密念仏集団の宗教文化を背景に誕生した教団並びに寺院群のうち、木原（八坂）覚恵（松太郎）の教えの系統を引くもの、影響を受けたもの」を「身語正系教団」という名称で捉えている。対馬は身語正系教団の宗教伝統における基本要素として「経文としての『御座文』、『お慈悲』による指導、入信式としての『御成就』、不動明王の信仰、滝行の重視など」を挙げている。[8] これらの中で、人々が身語正系行者を求める最大の要素といえば「お慈悲」である。「お慈悲」の空間では、行者のシャーマニスティックな力能が遺憾なく発揮される。「お慈悲」は多くの場合、経文の読誦から始まる。やがて経文の読誦は、「南無阿弥陀仏」の六文字に節をつけてゆっくりと朗唱する「長念仏」と呼ばれるものに切り替わる。依頼者は行者の口から長念仏が聞こえてきたら、両手を前に伸ばし、頭を畳に擦りつけるほどに下げた体勢で、「お慈悲」に備えなくてはならない。しかる後に行者の口からは超自然的存在（神・仏・死者）からのメッセージが放たれる。

身語正系教団のうち最も大手で歴史も古い中山身語正宗と光明念仏身語聖宗の本山のある場所がこの基山である。行者的宗教者を研究するにあたって基山に注目すべき理由は、この山にある二つの本山寺院が、九州におけるシャーマン的仏教者つまり行者たちを生み出す、ある種の養成機関としての役割を果たしていることにある。

実数として明示できるわけではないが、十数年にわたり当該地域で調査を続けていくなかで、筆者はこの基山の二つの教団、中山身語正宗と光明念仏身語聖宗に所属して修行を始め、やがて僧階を取得し、そのうえで行者つまりシャーマン的力能を持った仏教者として依頼者・信者集団を擁するといったプロセスを踏んだ人物が、現在の九州地域では数多く活躍しているとの実感を持っている。[9] 彼・彼女らの多くは、自身の身体的・精神的危機を行者が救ってくれたという体験を機に、自身も行者の道を志す、といった経緯をたどっている。本稿事例のSも、まさにそのようなきっかけで行者の道を志すようになったのである。Sの事例からもうかがえるように、基山での厳しい行（主に滝行）を重ねることで、超越的な力能を身につけた身語正系宗教者（行者）が悩み苦しむ人々に与える処方箋の、最も基本にあるのが「行」である。行者は人々が自身の問題解決のために「行」を継続できるように、シャーマン的力能をもって後援をする。それが「お慈悲」の主たる役割のひとつである。とはいえ、実際のところ行者のもとを訪れる人々の大半は行の実践に手を染めることなく「お慈悲」のみを求めて帰っていく。だが中には深刻な苦悩を抱えて行者のもとを訪れる者もいる。彼らの中には行者の提示する、けして安楽ではない救済策、「行」の実践を受け入れそれに邁進する。彼らの中には自ら行者となって人々を救済する道を選ぶ者も出てくる。若きSはそうした人のひとりだったのだ。行者再生産のシステムはかくの如く稼働しつづける。

九州中北部の郊外地域を自動車で移動していると、寺院とも一般家屋ともつかない、本州の人間にとっては何とも不思議な佇まいの建物を見かけることがたびたびある。そうした建物の多くは、まるで子供の水遊び場のような小さな滝場を設けている。多くの場合それらは基山の二つの教団のどちらかあるいはその派生教団で修行を積んだ人物、すなわち行者が建てた寺院である。〇〇寺ないしは〇〇院という名前が掲げられているそうした寺院のほとんどは既成仏教寺院のような檀家組織を持たない。そのため葬式を執り行うケースは一般的ではない。彼らの宗教活動の主たるものは、寺院を訪れる依頼者一人ひとりの苦悩を、修行によって獲得したシャーマン的力能を用いて解決へと導くことにある。

身語正系教団の寺院は、自分たちが属する教団名を一般の人（そこに依頼者としてやってくる人ですら）からあまり認知されていない節がある。身語正系教団から生まれた行者たちがことさら声高に自らの行

者としての出自や教団名称を叫ばないこともその要因としてはあるのだろうが、「しんごしょう」という音の響きや、実際の行者たちの佇まいや儀礼の様子から、身語正系教団出身の行者および行者のいる寺院は、真言系、ないしは真言宗に属するものとして了解されていることが多いということを、筆者はフィールドワークを通して実感している。Mがいう「真言系の行者」も、基山に出自を持つ身語正系教団の行者であった可能性が考えられる。

彼らの多くは、男性の場合は剃髪あるいは短髪で、袈裟姿で儀礼を執り行う。女性の行者が多いのも身語正系寺院の特徴だといえる。彼女たちは僧侶といえど剃髪はしていない。一般的な女性の髪型に袈裟姿といういでたちで儀礼に臨む。彼・彼女たちは、ある人からは「お坊さん」と呼ばれ、またある人からは「拝み屋・祈禱師」と呼ばれる。そしてまたある人は彼・彼女たちを「行者」と呼ぶ。

九州地域の民間宗教者研究には実に豊富な蓄積がある。にもかかわらず、身語正系宗教者（行者）の実態に焦点を当てた論考は管見の及ぶ限りごくわずかしかない。それは修験道とは異なる「行者」たちが持つ様態の多面性が、彼・彼女らを人々がそれぞれに持っている宗教者カテゴリーの「藪の中」に放り込んでしまってきたからなのではないか。

民俗宗教研究の領域では、山岳修験に限定されない広い意味での「行者」が過去から現在に至るまで、日本の民衆から大きな支持を得てきたという実態と、それに反したように「行者」の研究はけっして豊かではないという事実を踏まえて、将来にわたる「行者」研究の重要性を叫ぶ声が上がっている。[10]

無論筆者もその声を上げる側に立っているのだが、今回の事例を挙げるまでもなくおよそ「行者」研究においては、九州の民俗宗教世界は怖ろしいほどの沃野であり、謎の深海生物がうようよと泳ぎ回る深くて暗い豊饒の海でもある。シャーマンのように人間性の奥深くにダイブするようなワザを持たないカナヅチの筆者は、豊饒の海に飛び込んでも、けっきょくのところ木っ端に捕まってバタ足するくらいのことしかできないのかもしれない。とはいえ世の中は広い。バタ足研究者が見続ける風景に、心の襞を三ミリくらい逆なでされる奇特な人だってきっといることだろう。そんな思いを抱きつつ、今後も引き続き九州行者文化の海に身を投じていきたいと考えている。

謝辞

今回本稿を発表するにあたって、みずからが執り行う治病・除災儀礼について紙面において公表することを許可してくださったSさんとMさん、ならびにお二人を信奉する依頼者・信者の方々に心からの御礼を申し上げます。本当にありがとうございました。そしてこれからもよろしくお付き合いください。

注

1 北九州に小野の記述どおりの教団は存在しないが、佐賀県基山に本山を構える中山身語正宗ないしは光明念仏身語聖宗を示しているものと思われる。

2 小野泰博「霊能カリスマの一形態 ── その川流し供養について」櫻井徳太郎編著『日本宗教の正統と異端』弘文堂、一九八八年。

3 宗教学の島薗進は「ニューエイジ」について「一九七〇年頃以降にアメリカ合衆国をはじめとして先進各国で発展した宗教的ないし霊性（霊や魂などに関わるが特定の宗教にはくみしないというニュアンス）的自己変容運動」と定め、それらの共通点として、自己の心を探究し、自己変容によって霊性を高めていこうとすること、そしてその方法には主なものとして、瞑想や呼吸法、心理療法的なゲームや会話、身体位法（ボディワーク）、歌や踊りや儀礼的な所作などがあるとした（島薗進「項目：ニューエイジ New Age」佐々木宏幹・宮田登・山折哲雄監修『日本民俗宗教辞典』東京堂出版、一九九八年、四四二頁）。本稿では「ニューエイジ」の語を、この島薗の解説に依拠して使用する。

4 佐々木宏幹『シャーマニズム ── エクスタシーと憑霊の文化』中公新書、一九八〇年、四一頁。

5 例外的に生霊などが原因に措定されることもある。

6 「神島神社は本来前方湾を挟んで本島にある地の神島神社と、その対岸野崎島にある沖の神島神社の二社をあわせて一社であった。すなわち本島の本宮（辺津宮）と沖津宮の関係である。主祭神は神島大明神（鴨分一速王命）で、志自岐大明神（十城別王命）と七郎大明神（七郎氏廣王）を併祭する」。小値賀町教育委員会『小値賀町歴史・文化フィールドワーク』、一二頁。

7 島薗進は「ニューエイジの周辺」の諸集団・諸現象のひとつとしてレイキを挙げている。島薗進『精神世界のゆくえ』東京堂出版、一九九六年、三六頁。

8 対馬路人「身語正系」井上順孝・孝本貢・対馬路人・中牧弘允・西山茂編著『新宗教事典』弘文堂、一九九〇年、九〇―九二頁。

9 九州に身語正系教団の寺院が数多く存在していることは明らかなのだが、その実数を知ることは簡単ではない。宗教法人の認証を受けている寺院もあるしそうでない寺院もある。法人認証も単立寺院として認証されている寺院もあるし被包括の宗教法人として認証を受けている場合もある。既成仏教の寺院ではあまり考えられないが、建物はあってもなんらかの理由で「今はやっていない」という状態の寺院も散見される。正確な実数を知るためには現場に足を運んでカウントするより他はないだろう。

10 長谷部八朗「日本仏教と行者 ── 『行者仏教』の世界」『宗教研究』三三三号、日本宗教学会、二〇〇二年。この論考がそうした声の嚆矢といえる。

第四部 ❖ シャーマニズムと身心変容技法

科研「身心変容技法の比較宗教学」国際シンポジウム
「峨眉丹道医薬養生学派気功の講義と実修」

張明亮
峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人・中医師・北京黄亭中医薬研究院院長・
山西大学体育学院客員教授・中国国家体育総局健身気功協会常任委員
ほか

挨拶文

鎌田東二

みなさま、こんにちは。本日は、京都大学こころの未来研究センターで進めている科研プロジェクト「身心変容技法の比較宗教学――心と体とモノをつなぐワザの総合的研究」の国際シンポジウムを行います。

本日のプログラムは、以下のとおりです。

日時　九月二五日（水）一三時～一七時三〇分

場所　京都大学稲盛財団記念館三階大会議室

企画趣旨説明　鎌田東二（科研「身心変容技法の比較宗教学」研究代表者）一三時～一三時一〇分

基調講演　張明亮老師（峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人・中医師・北京黄亭中医薬研究院院長・山西大学体育学院客員教授・中国国家体育総局健身気功協会常任委員）一三時一〇分～一五時

テーマ「峨眉丹道医薬養生学派の気功と武道における身心変容技法研究」

休憩　一五時～一五時二〇分

指定討論者

濱野清志（京都文教大学教授／臨床心理学・気功家）一五時二〇分～一五時五〇分

倉島哲（関西学院大学准教授／身体論・中国拳法）一五時五〇分～一六時一〇分

アルタンジョラー（京都大学こころの未来研究センター・ワザ学共同研究員／文化人類学、モンゴルシャーマニズム研究）一六時一〇分～一六時三〇分

総合討論一六時三〇分～一七時三〇分

通訳　山元啓子

司会　鎌田東二

最初に、今回の国際シンポジウムを企画した背景と企画趣旨を述べさせていただきます。本科研には、以下のような背景とねらいがあります。

二〇世紀末、二一世紀は「心の世紀」になると期待されました。しかし現実に

は、二〇一三年現在、未来社会へのグランドデザインは描けず、「心の荒廃」が社会問題となっています。とりわけ、二〇一一年三月一一日に起こった東日本大震災後においては、「心」のみならず「身体の荒廃」も深刻な事態を迎えているといえるのではないでしょうか。このような時代状況下において、「身心の荒廃」から抜け出ていくための宗教的リソースないしワザ（技術と知恵）として、「身心変容技法」に着目しました。

たとえば、神秘思想における観想、仏教における止観や禅や密教の瞑想、修験道の奥駆けや峰入り、滝行、合気道や気功や太極拳などの各種武道・芸道等々、さまざまな「身心変容技法」の諸相（特色）と構造（文法）と可能性（応用性）を、文献研究・フィールド研究・実験研究・臨床研究の手法により総合的に解明し、現代を生きる個人が自分に合ったワザを見出し、活力を掘り起こしながらリアルな社会的現実を生き抜いていくことに資する研究成果を社会発信したいと考えたのです。

一九九八年（平成一〇）、年間自殺者数は前年の二四、三九一人から一挙に三二、八六三人と増え、その後も年間三万人を下回らず、二〇〇六年一〇月には「心の荒廃」が国会で論議されました。自殺者数は現代社会の不安定さと現代人の心の苦悩を反映しているといえます。近代意識が浸透し、かつて個人を支えてくれた共同体が崩壊している現代において、個々人が依拠できる一つの実体は自らの身体です。その身体の客観性と主観性、物質性と精神性あるいは霊性、すなわち身心間の縫合こそが心の荒廃問題を解くカギであるととらえ、宗教的伝統や芸道や武道に伝わる「身心変容技法」に着目して、その共通構造と現代的意義を学際的に解明しようとするのが本研究プロジェクトです。

したがって、本研究プロジェクトは、当初より、身心問題への理論的アプローチでありつつも、実践応用論的な志向性を持っています。その目的のために、主観的なリアリティの体験領域を扱う宗教研究者および宗教者（修行者）と、客観的な方法でそのリアリティのメカニズムを解明しようとしている脳神経科学・認知科学の研究者を包含した学際的な研究チームを組織し、挑戦的な課題に取り組んでいます。

研究代表者の鎌田は、二〇〇六年四月より四年間、科研「モノ学の構築――もののあはれから貫流する日本文明のモノ的創造力と感覚価値を検証する」（課題番号一八三二〇〇二一）を実施し、日本文明を作り上げてきた想像力～創造力の基底をなす「モノ」認識を、研究会メンバーやアーティストたちとともに、原理的かつ事例的に研究し、その成果を研究誌『モノ学・感覚価値研究』（通算七号）、鎌田東二編『モノ学の冒険』（創元社、二〇〇九年一一月）、同編『モノ学・感覚価値論』（晃洋書房、二〇一〇年一一月）やさまざまな展覧会にて社会発信してきました。次の段階として、「物・者・霊」の三層の意味世界を包含する日本人の「モノ」観や感覚価値論をより具体的な身体技法と結びつけることで、「心と体とモノをつなぐワザ」としての「身心変容技法」、つまり身心問題の本質構造と応用事例を明らかにし、身心理論に基づくより実践的な応用可能性を開くことを企図しています。

鎌田はかつて宗教的身体論として、『身体の宇宙誌』（講談社学術文庫、一九九四年）を上梓していますが、本研究プロジェクトでは、これまでのフィールド研究や文献思想研究を踏まえて考察するとともに、最新の臨床心理学や精神医学の臨床研究や認知科学や脳神経科学の実験研究と結びつけることにより、また身体と心との相互的な関わりをワザやモノを媒介としつつ具体的に分析することを通して「心の荒廃の時代」を突破する理論と実践を提示していきたいと期しています。その際、問題として取り組みたいのは次のような課題です。

（一）「身心変容技法」の概念規定（定義）とその諸相（個性的表現）の解明（主に文献思想研究）

「身心変容技法」の個別事例を比較検討しながら、そこに共通する構造や文法を取り出し、そのヴァリエーションを明らかにする。

（二）異なる「身心変容技法」間の構造的比較

A　禅や密教や気功や神道行法等における身心変容技法の神経基盤の探求（実験研究）

瞑想を中心とする「身心変容技法」に関する認知神経科学的な研究は、瞑想による注意機能の向上やそれに伴う脳活動の変化を報告しているが、体系的な理解にはほど遠い。そこで本研究では、主に東アジアに発達した禅・密教・神道行法・気功という、異なる思想的背景や瞑想や精神統一（鎮魂）の方法論をもつ四つの「身心変容技法」を比較検討しながら、その神経基盤を明らかにする。

B　「身心変容技法」の質的調査（フィールド研究・臨床研究）

瞑想や鎮魂や気功や精神統一などの「身心変容技法」の修行者に参与観察やインタビューや心理テストを行い、動機・効果・価値付けなどの自己認識や内感を確認し、実験データと突き合わせる。これまで、宗教的行法や瞑想などによって「意識変容／変性意識状態（ASC: Altered States of Consciousness）」や「トランスパーソ

ナルな意識の地平の開け」が起こると報告されてきたが、そのような高次の意識や精神の獲得過程の質的研究を試み、社会と他界またモノと魂が交錯する生き方はどのように映ってくるか等、共同体のビジョンにも焦点を当てつつ考察する。

(三) 人間の「声」と「意識変容体験」の解明と、「身心変容技法」を日常生活につなげていく回路の探究

古来、人間の「声」を使った瞑想法が諸宗教の伝統において継承されてきた。日本仏教における声明、真言、題目、念仏などがその典型例であるが、キリスト教のグレゴリウス讃歌、イスラームのズィクル（神名「アッラー」の連呼）なども「声（念唱）」と深い関わりがある。

「身心変容技法」は宗教的伝統とリソースに蓄えられたソフトウェアであり、その「身体知」を科学的に解明すると同時に、哲学・思想史的に位置付け直すところに本研究プロジェクトの特色があります。この「身体知」の総合的研究が、二一世紀の「心の平安」をデザインしていく際に実践的かつ具体的な示唆を与え、人間関係の改善や健康回復にも寄与し、個性と自由を担保した心直しの一助となることを心より願っています。

以上のように、本研究プロジェクトは身体を用いて心を制御したり、ある意識状態に入ることによって身体の解放をもたらしたりする「身心変容技法」を文献思想研究・実験研究・フィールド研究・臨床研究の研究方法により実証科学的（実験・フィールド・臨床）に分析すると同時に、哲学・思想史的反省を加えて、より融合的・総合的な研究成果として世に問うものです。不安や恐怖や悲哀や怒りなどさまざまな「負の感情」を受け止め、見つめ、昇華したり解放したりする「身心変容技法」の諸ワザを解明することで、混迷する現代を「身の丈」に合った生のヒントを社会発信していきたいと考えています。研究成果は、随時本研究プロジェクト専用のホームページhttp://waza-sophia.coocan.jp/や研究年報誌『身心変容技法研究』（第一号を二〇一二年三月、第二号を二〇一三年三月に刊行、全頁をHP内でPDF公開）に公開し、シンポジウムやワークショップや書籍などを通して社会発信ないし社会還元していますので、ぜひそれらの成果発表も参照していただきたく思います。

さて、今回の国際シンポジウムは、三日間にわたり行われますが、昨日、九月二四日には、第一四回身心変容技法研究会を開催し、本日の基調講演者の張明亮老師に講義していただきました。主として研究者対象の半公開的な少人数規模の研究会でしたが、定員三〇名のところ、四〇名を超える参加者を見、研究会後の懇親会も一七名の参加で議論が盛り上がりました。

昨日は、張老師に、「中国峨眉丹道医薬養生学派の身心変容技法研究について」講義していただきました。その講義は、「峨眉丹道医薬養生学」を、峨眉山・丹道・医薬・養生学・学派の諸点からきわめて明晰かつ体系的に説明するもので、本日の基調講演もそれと重なるところ、また昨日の講義を踏まえてさらに展開したところがあると思います。その昨日の質疑応答の際の答えも、実に明晰でした。

何と言っても、「身心変容技法」のポイントは、「丹道」にあります。本日の張老師の基調講演で詳しく説明されると思いますが、「丹道」には、外丹（錬金術）と内丹（導引・吐納・存思）の二種があり、本科研テーマの「身心変容技法」からすると、〈身体の中の『気』の変化を修練する〉「内丹」が焦点となってきます。

その「内丹」の法としての「気功」について、張老師より存分に語っていただき、臨床心理学・社会学・文化人類学の学問的見地から指定討論をしていただき、それらを踏まえて、「身心変容技法の比較宗教学」として総合討議ができればと考えています。

一回のシンポジウムでは、時間不足で、議論をどこまで深めることができるか、心配ではありますが、しかし、今回の問題提起を機に、継続的にこの問題を探究し、討議してまいりたく思います。それを次の機会に、改めて公開シンポジウムとして社会発信してまいりたく思いますので、今後ともよろしくお願いいたします。

なお、明日、九月二六日は、この二日間の講義や講演や討議を踏まえて、参加者と実修し、それぞれの「身心変容技法」体験を味わってもらおうと思っています。今回は会場の関係もあり、参加者を人数制限させていただいているので、こ

基調講演をする張明亮老師と通訳の山元啓子さん

れからの参加申し込みはできませんが、「気功実修」や「気功文化」については、いろいろなところに窓口がありますので、関心のある方はぜひみずから体験を深めていっていただければと思います。

それでは、四時間余りの短い時間ではありますが、本日の国際シンポジウムを最後までご堪能いただければ幸いです。

二〇一三年九月二五日

科研「身心変容技法の比較宗教学」研究プロジェクト代表　鎌田東二拝

基調講演

峨眉丹道医薬養生学派の気功と武道における身心変容技法研究

張明亮

みなさん、こんにちは。

私が講演する前にみなさんに私の峨眉功法の表演を見ていただきました。ここにいらっしゃるみなさんに、まず気功の功法が全体としてどういうものであるかということを知っていただくためです。

気功は武術と違って、まったく攻撃の目的がありません。気功は舞踏と違って、表現することを目的としているのでもありません。では、いったい何をしているのか。それは今日、私がみなさまにお話しするテーマと関係しています。

一言で気功とは何かと語るとすれば、いかなる外部に対する目的も持たない、自分自身の心と身体の鍛錬法と言えます。外へ向かっての目的は何も持たないものであるということです。

私が先ほど行いましたのも、みなさんに表演してご覧にいれたというのではなく、一度、自分自身で煉功をしたということです。私が先ほどしました功法「峨眉法済功」について、いま出版を準備している中国語の本のタイトルには「心身の舞」（踊り）という名前を付けました。この煉功を通して、できるだけ心と体を融合、統一させることが目的になっております。気功は何千年もの歴史があり、たくさんの人々が、何代にもわたってずっと修練してまいりました。

では、気功とはいったい何をしているのか。何が気功であるか。私は峨眉の養生学派の紹介を通して、中医学、気功、養生学の体系をみなさまにお話ししたいと思います。そして、私自身がどのようにして学んできたかということを、みなさんにご紹介したいと思います。

私が学びました流派の正確な名前は「峨眉丹道医薬養生学」といいます。峨眉という言葉は知っている方はたくさんいらっしゃると思いますが、峨眉丹道医薬養生学、この流派がはたしてどういうものなのかということを理解されている方は少ないと思います。今日はこの流派の名前からみなさまにお話ししたいと思います。

「峨眉」――丹道医薬の伝統を育てた環境

「峨」は高い、「眉」は美しい、ですから、高くて美しいというのが「峨眉」の意味です。中国の四川省にある峨眉山は、高くて美しいので峨眉という名前が付いたのです。峨眉山は気功、養生学、武術、仏教、道教において、みなとても大事な位置を占めています。

中国の民間においても峨眉山は神仙の住む場所であると知られています。峨眉に住んでいた多くの仙人の話がありますが、その中の一つに映画『蜀山伝』（日本語タイトル『天上の剣』）というものもあります。中国語では蜀は四川という意味です。蜀山というのは峨眉山のことです。

中国には「峨眉多剣侠」という言葉があります。峨眉には剣を練習する侠客が多いということです。この剣には、ものとしての目に見える剣から、気の剣、「気剣」までありますが、とくにこの物語の中で多く描かれているのがこの「気剣」です。この映画に出てくる剣は空中を飛び交います。それは「気の剣」を表しているのですが、観る人が分かるよう

張明亮老師の表演

講演中の張明亮老師と通訳の山元啓子さん

に、鉄の剣が飛び交っているように表現しているのです。仏教、道教の中では、剣は特別な意味を持ちます。煩悩を切る鋭い剣、剣は知恵を代表します。

峨眉山は道教ではたいへん大事な場所です。道教の中で三十六洞天という修行に適した場所があるのですが、その中で峨眉山は第七洞天に当たります。ですから、多くの仙人がここに集まって修行したのです。道教では修行に適した所を三十六洞天、七十二福地という言い方をします。道教の観点から峨眉山を理解すると、この第七番目の洞天です。いま私たちは環境や環境養生というものを重視するようになりましたが、伝統的な道教の修行において、環境は修行の一部だと考えられていました。

伝統的な道教の修行の中に、四つの必ず備わっていなければならない条件があります。一つは「法」、修行方法があること。次に「侶」。修行するには一人ではなくて、必ず伴侶が要る。それはあなたの先生であっても、生徒であっても、また仲間であっていい。もちろん、その伴侶の中でいちばん理想的なのは先生です。ですから、先生が伴侶であればそれを「道侶」といいます。ずっと先生について修行できるというのがもっとも理想的なので、その先生を道侶と呼びます。ですから、修行というのは一人だけのことではなく、すべての人と関連しています。

三つめは「財」です。お金は修行をする上では必要条件です。もちろんこのお金は、修行するに当たって、明日の食べ物を心配しないですむという意味での財です。伝統的な養生学の中では、お金、財は修行のための手段、準備、道具に過ぎず、お金を稼ぐために生きるのではありません。これは三つめの条件です。

最後の条件は地です。いまの言葉で言えば環境ということです。環境には大きな環境、小さな環境があります。中国では、昔の人はいい環境を探して、そして見つかった所を「洞天」というふうに呼びました。この洞天は、山の洞という意味ではありません。この「洞」というのは、はっきりと物事が理解できる場という意味です。ですから洞天は、ここで天に通じることができるという意味です。道教の中では三十六のいい場所が見つかったので、三十六洞天といいます。もしこのような場所で修行する条件、チャンスが与えられれば、とても高い効果を期待することができるということです。みなさんもそういういい場所に行って修行されるといいと思います。

しかし、なかなかこういう条件の所で修行できないので、「洞天」より小さな概念を持つ「福地」というのがあり、七十二の福地があります。洞天は少ないですが、福地は洞天より多いので、そこに行って修行をしやすいということになります。江蘇省の茅山は七十二福地の中の第一番目の福地といわれ、道教の三山の一つであり、道教の古代でもっとも重要視されている流派です。しかし、七十二福地といっても、そこで修行することも、やはりなかなか難しいので、さらに小さな概念として道場があります。この道場というのは私たちが修行する住まい、住んでいる所に修行できる環境を整えればよいのです。ですから実際には一人一人に道場があるということになります。最終的には、あなたの身体が道場であるということです。

現在言われる環境は、古代から道教では四つの修行の条件、「法、侶、財、地」の一つ「地」に含まれていたというわけです。

仏教においては、中国には仏教四大名山があります。まず、文殊菩薩の道場と言われる山西省の五台山。私の故郷です。二番目は四川省の峨眉山で、普賢菩薩の道場と言われています。私が学んでいる功法の発祥地です。普陀山は浙江省にあり、観音菩薩の道場です。九華山は安徽省にあり、地蔵菩薩の道場です。このように峨眉山は中国の仏教の四大名山の一つです。

とくに唐の時代から峨眉山では仏教が盛んになりました。ですから峨眉山に行くと、仏教関連のものも目にします。峨眉山のうしろの山には道教のものも見られます。さらに峨眉山の寺院の名前から道教と関係があるということが理解できます。

たとえば、伏虎寺というのがあります。これは道教の修行において「降龍伏虎」という言葉があります。ですから、そこは仏教の寺院でありながらも、名前は典型的な道教の言葉が使われているわけです。また、峨眉山の山頂を金頂といいます。これは道教の名前です。山頂を金頂と呼ぶのは中国ではたった二つで、一つが峨眉山、もう一つは武当山です。武当山というのは純粋に道教の山です。

仏教、道教の寺院の建築という観点で考えると、仏教の寺院は、山のいちばん高い所には普通はあまり建てません。仏教寺院はほとんどが麓か中腹ぐらいに建てます。道教の宮観はだいたい山のいちばん高い所につくります。みなさんも古

い仏教、道教の建築物を調べていただいたら、そういう法則に気づかれると思います。

一つ例外があって、チベット仏教の多くのお寺は山頂にあります。歴史的な観点から言うのではなくて、仏教の専門的な内容からいうと、チベット仏教は中国仏教やインドの仏教の関係ばかりでなく、実は道教とも大いに関係があると思います。

たとえば、チベット仏教に曼荼羅というものがあります。この中に陰陽、八卦の図があります。これが一つの例です。私自身が中医師なので、多くは医学的な観点からアプローチし、チベット医学に関しても少し勉強していますので理解があります。チベットの医学は、具体的な医学的応用や骨組は中医学が基本となっています。たとえば中医学の脈診は寸・関・尺を用いますが、チベット医学でも同じ名前を使っています。

武術、気功の観点から言えば、中国でもっとも有名な流派が三つあります。少林は仏教です。武当は道教に属します。峨眉は仏道合一です。

ですから、峨眉山は、道教の洞天でもあり、仏教の聖地でもあるということです。中国の歴史の中で、このような場所はそんなに多くありません。武術、気功に関しても、峨眉山はこのような独自の特徴をもっています。

峨眉派は何代もの伝承を経て多くの人、方法によって今日に伝わるのですが、峨眉のことはよく耳にしても、見たこともないし、峨眉を学んだこともないという状況があったのです。峨眉は、少林、武当と並んで有名だったのですが、「少林、武当闖天下、峨眉功夫不出門（少林、武当は天下に道を切り開いたが、峨眉は自分のところから一歩も出ない）」という言葉があるほどで、峨眉という名を聞いたことがある人は多いのですが、峨眉の功法を見たり、それを習ってできる人は少ないということです。これは、ただ保守的だということではありません。

実は、学術的に言えば、峨眉は非常に大きな体系を持つものです。このあと、また少しみなさんに紹介していきたいと思います。

これは地理、環境、それから峨眉派が発展してきたその状況によって、このような特徴があるということです。これも別の角度から見た峨眉の理解と言えるのではないでしょうか。

峨眉山そのものが天然の植物園です。四川は中国の西南に位置します。現代の科学者は、北緯三〇度のあたりがもっとも植物・動物、とくに植物が生存しやすい環境であると言っています。これを生命帯（life zone）と呼んでいます。峨眉山もこのあたりに位置します。中医学でも使う本物の生薬、その材料もほとんどが、貴州、雲南、四川で採れます。

このような条件、神仙の住む場所、道教、仏教、武術、気功、そして植物・自然界。この一つ一つは互いに無関係に見えるのですが、しかしこれがその後、峨眉の体系がつくられる土壌となったのです。峨眉丹道医薬養生学の体系には、これらのことが基礎にあるのです。

「丹道医薬」について——外丹・医薬、内丹・気功

外丹と内丹

丹道には外丹、内丹の両方があります。外丹であれ内丹であれ、自然の大道を遵守し、道を離れることがありません。それで丹道と言います。道（タオ）というのは自然界の法則性、方向です。

これが昔の「道」という字です。

この四つ、まわりにあるのは十字路です。真ん中に「首」という字、これは頭という意味で、人を表しています。人が十字路に立っている。これは「之」という字です。之は方向、動くという意味です。上下左右に動くのですから、道というのは方向、規則性という意味を持ちます。

ですから、道を得、道を証（あか）す前に、修道、すなわち道を修めなくてはいけない。修道する前に、道を悟る、道を知らなくてはいけません。道とは何かを知らなくてはいけません。まずは知道（道を知る）、そして悟道（道を悟る）、修道（道を修ずる）、そして最終的には、証道（道を証す）、すなわち得道（道を得る）というふうに進むのです。

これが古い「丹」という字です。

この丹の下の部分は、火を起こす炉です。上の部分は鼎（かなえ）のようなものです。この横棒は地面です。そして大事なのは、この真ん中にあるもの、丹というのはこの小さな部分です。最終的に得ることのできる結晶です。丹とは、実はこの真ん中の点を言っているのです。

道教では、古代は外丹を錬ることを多く行っていました。外丹というのは今の言葉で言えば古代の化学と言ってよいと思います。薬の加工であったり、金属の製錬であったり、そういう古代の化学です。ここで補って言っておきたいのは、錬金術、鉱物を製錬する技術は外丹の中の一部分にしか過ぎないということです。たとえば、広い意味で言えば、食べ物をどのようにして調理するか、煮たり、焼いたり、そういうことも外丹に含まれるのです。中医学の中では食べ物と薬は本質的な違いがないと考えますから、食物の加工、薬物の加工はすべて外丹に含まれます。

外丹は最初のころは鉛や水銀、朱砂（辰砂）などを使っていました。それで丹という字が、このような形になったのです。

この丹には赤という意味も含まれていました。中国語では「丹心」と言いますが、赤心と同じで、丹は赤です。また、仙鶴、頭頂が赤い鶴を丹頂鶴と呼びます。ですから丹には赤いという意味があります。

中医学の中医薬剤の主な形（剤形）には、「丸、散、膏、丹、湯」があります。丸薬、散薬、散というのは粉末です。膏薬は煮詰めて粘着性のある液体、湯薬は煎じてつくる薬です。この中で区別しにくいのが「丸」と「丹」です。多くの中医師も、何が丸で何が丹かをはっきり理解できていません。

私たちのこのような分析の仕方は、これから出てくる丹と関係するもの、たとえば、「丹田とは何か」を理解する助けになると思います。まず、丹を理解してほしいと思います。そうでなければ「丹田、丹田」と言っても、いったい何を言っているのか理解できないのではないでしょうか。

いま多くの人は丸い薬は丸薬であり、丹薬であると理解しています。しかし、この二つには本質的な違いがあります。丸薬は元々の薬材を挽いて粉にしたものを、水や蜂蜜で賦形剤にし、丸くしたものが丸薬です。ですから、丸薬は特別な加工をしているわけではありません。原料を粉にして用いているのです。

丹薬とは必ず変化の過程を経なければなりません。特別な加工を経て得られるものです。よく見られるのは火で焼く。焼いて炭にまでしてしまう。炭にまでしてしまうと、もともとの原料であった薬とは、成分において大きな変化があります。特別な加工をすることによって薬を変化させて、変化させたあとの薬を得るのです。丹とは化学反応を経たもの、必ず変化させたものであるということです。丸と丹の区別はここにあります。

ですから、丹には変化するという意味があります。いわゆる「煉丹」と言いますが、それは変化することです。ただ単に温めるということではありません。このことに関しては、またあとでお話しします。

中国でもっとも有名な錬丹術の書に『周易参同契（しゅうえきさんどうかい）』というものがあります。これを丹経といいます。丹経王という言葉さえあるほどです。その『周易参同契』の頭に「周易」という言葉が付いています。

多くの方が『易経』を研究されていると思いますが、『易経』を一言で要約すると、変化を研究する「経」である。そして『周易参同契』、この丹経は、「易」、すなわち変化について書かれています。ですから私は、丹のもっとも大事な概念は、変化ということだと思います。

そうすると、内丹は気功だろうかという声が聞こえてきます。道教でいう内丹と、私たちの気功はどこが違うのか。いま、丹の字の持つ意味が理解できたので、気功という言葉も理解しやすくなったと思います。マクロ的な気功という概念には多くの要素が含まれますが、内丹もその中に含まれます。

現在、中医学や気功の多くの概念について、研究者の間でさまざまな議論が起こり、ひいては少し混乱も起きていますが、それは基本的な概念がしっかりと押さえられていないことに原因があると思います。ですから、たとえば、私が「丹道」を説明するときには、「丹」とは何か、「道・タオ」とは何か、もっとも基本的な概念をしっかりと説明しなくてはいけないと思っています。

では、内丹です。「丹」は先ほども言いましたが、変化です。「内」というのは体の中ですから、体の中の変化。では、中の何の変化か。それは気です。ですから、もう少し狭い観点から言えば、内丹というのは高級な気功であるといえます。気があってこそ、丹に言及できるのです。この丹とは気の変化のことです。ですから、気がなければ丹と言っても意味はないのです。

あまりふさわしくない例かもしれませんが、一例を挙げます。気功をお金もうけに例えてみましょう。内丹とはどのように運用するかということです。運用しようにも、もしお金がなければ運用も何もできないわけで、お金があってこその理財です。ですから気があってこその内丹で、気がなければ内丹と言っても何も語れないということです。多くの人は内丹を研究していますが、それは想像しているに過ぎないわけです。気がないのですから。

気功

それでは気功という言葉に戻ります。気功という言葉は一九五〇年代に流行し

始めました。気功という言葉がいいか悪いかは、なかなかはっきりとは言えないのですが、まず気功という言葉のよくないところをお話しします。最終的にはいいところもお話ししたいと思いますが。

気功という言葉が流行し始めると、「気」という言葉から、人は目に見えない、触ることもできないものに思いをめぐらせます。気がテーマになってしまい、そこでいろんな誤解が生まれました。

ある動きをしたとします。気というものの体感がないときに、その動きを気功と言っていいのでしょうか。ある人がイメージを用いて天から気が体の中に入ってきたと言います。これも気功と言えるのでしょうか。こんにち、気功も含めてさまざまな誤解が生じているのは、言葉の理解に問題があるからだと私は思っています。内丹は、広い意味で私たちが言っている気功に当たります。実際には、この内丹と気功を比較しなくてはなりません。現在「気功」と呼ばれているものは、古代では統一した名前はありませんでした。

古代ではもっと具体的に分類して考えました。いまは気功という言葉を使っておきますが、気功とは、豊かな体系を持ち、きめ細かい内容を持った訓練システムです。技術、理論、方法もあります。方法が違えば名前も違い、その効果も違ってきます。

「気功」という言葉を理解するために、古代ではどう呼んでいたかを紹介したいと思います。

導引

その中の一つは、「導引」です。「導引」はおもに身体の屈伸を行う、身体の動きを使うものです。屈伸したり、緊張させたり、緩めたりすることによって、気の流れに影響を与える、またはコントロールするということです。これが導引という概念です。導引の観点から考えると、導引の気功とは簡単なものです。

古代の人は「屈伸の方法を知る、これを導引と謂う」と定義しました。そして「可以難老矣」、「なかなか老いない」とあります。このような動作をする方法を古代では導引と言い、これが一番目の代表的な言葉です。この言葉を私は好きで、よく使っています。「二十四節気導引術」と、ここにも使っています。

その後、この導引という言葉の範囲が広がって、意念や呼吸も、動作も、みな導引と呼ぶようになりました。ですから別に外国人だけではなく、中国人、私たち自身もあるときは気功と言ったり、あるときは導引と言ったりして、混乱が生じています。

この言葉を理解してもらうために、一つの小さな動作をやってみましょう。

片手を挙げます。左右どちらでもいいです。いまから手の屈伸、鬆緊の練習をします。中指は動かさない。ほかの四指をできるだけ開く。力を入れて開く。開いたあとで、つかむように力を入れて、もっともっと力を入れて。しっかりとつかむ。指をぐっと握る。それが緊張です。

そのあとで、もう一方の手で手首をつかみます。しっかりとつかむ。これも緊張です。そっと手を開いてください。手には血色がなくて白くなっています。手を下に下ろしてください。もう一方の手を緩めてください。手のひらを見てください。血液がサッと流れていくのを自分で感じることも、目でそれを見ることもできます。

いま分からなかったら、先ほど言った屈伸、鬆緊が、ちゃんとできていなかったことになります。あとでまた繰り返し練習してみてください。

この方法が、すなわち導引です。動作のある気功の練習、動く練習のあるものは、すべてこの原則にのっとっています。言葉を換えて言うならば、動きのない気功はあるか。ありません。座っていても、座禅をしていても、動作はあります。ですから、気功の練習の中には必ず、この導引というものが含まれています。

導引とは誘導するということです。気血の流れを誘導するのです。ですから、いまやってみたら手が熱くなったと思います。左右の手の温度が違ったと思います。気血の巡りが旺盛になっているからです。導引という観点から考えると、気功とは、このように簡単なものです。そして、とても効果があるのです。

他のどの活血（気血の巡りをよくする）の薬を飲んでも、このような直接的な効果はないと思います。普段から手足が冷たい人や、血液循環が良くない人は、このような動作をやってみてください。必ず効果があります。覚えておいてください。曲げる、伸ばす、緩め

動作も交えながら

る、緊張させる、この四つすべてがあるもの、これが導引です。

吐納

もう一つ、古代の気功の名前に「吐納」というものがあります。「吐」は吐く息で、「納」は吸う息です。普通の呼吸と違うところは、呼吸は自分で意識しなくても自動的に行われるものですが、吐納は意識を使って吸ったり吐いたりすることです。この呼吸法はみなさんが日常使っています。ちょっと考えてみてください。とても寒いとき、みなさんはどうしますか。呼吸で考えてください。必ず、吐かないで、吸っていると思います。手がとても冷たいとき、手に対して、このように「はあっ」とやります。手を出して、「はあっ」と息を吹きかけてみてください。熱いですね。手をやけどしたとき、誰も「はあっ」とはしません。みな「ふうっ」とします。吹いてみてください。冷たいですね。ですから呼吸吐納も人間の本能なのです。誰でも使っています。

昔の人がこのようにその規則性に気がついてまとめ、それをふだんから主体的に練習したものが吐納の気功ということになります。六字訣（ろくじけつ）や、峨眉の中にもたくさんの吐納の練習方法があります。

呼吸の気功は誰でもでき、実は毎日それを行っているということです。しかし、自分自身では気が付いていない状態でとどまっていて、主体的に、それを強化して練習しているわけではないということです。

中医学、気功の理論では、人の血液が流れるのは、気によって押し流されていると考えます。たとえば、亡くなった方の血液はもう流れない。出血して血が外に出てしまった場合、血は冷たくなって凝固してしまいます。ですから中医学では、気が血液を押し流すと考えます。そして、呼吸は気を巡らす動力であると考えます。『黄帝内経』の中にはっきりと書かれていますが、一回の吸気で気が三寸動き、呼気で三寸動く、一呼吸で六寸動くと書かれています。肺が呼吸を司ります。中医学では肺が体全体の気を管理すると言います。ですから、肺の練習、呼吸の練習は、実は気の練習を行っているわけです。昔は、吐納のことを行気（ぎょうき）と呼びました。

ですから呼吸と気は直接関係しています。吸ったり吐いたり、吸ったり吐いたりと切れ目なく、不断に呼吸が行われることにより、気も切れ目なく巡り、血液も切れ目なく巡っていくのです。中国語では、人の呼吸が止まってしまうことを「断気」と言います。亡くなるということで、気がもう巡らない状態であるということです。

吐納について、古代の人が「明吐納之道者、謂之行気」と定義しています。この吐納が理解できてマスターできれば、「行気」できる、すなわち気を動かすことができると言っています。そして「足以延年壽矣」十分に寿命を延ばすことができると言っています。ですから気功の原初の意味は、ただ吐納の練習を指していただけだったのです。気功はすなわち吐納の練習であるということです。

気功という言葉は実は古代からありました。そのときには、それほど多くの概念は含んでいなくて、吐納という意味で用いていました。呼吸と気の関係は非常に密接なわけですから、呼吸を吸ったり吐いたりする練習をすると、これによって気も巡ってくるわけです。呼吸の練習、呼吸の功夫は気の練習、すなわち気功だということです。ですから、狭い意味の気功、もしくは気功のもともとの本来の意味は、呼吸の練習という意味であったわけです。呼吸を使わない練習が気功にあるでしょうか。ありません。練習してもしなくても呼吸というものは存在します。気功の練習をする中で、必ず呼吸にも変化が起こります。伝統的な道教では、呼吸とは心と身体の深いところに入っていく入り口だと言います。

その後、一九五〇年代以降、すべての練習を気功という言葉でまとめてしまい、逆に人々は、気功はどこにあるのか、気にあるのか、もしくは他のものなのか分からなくなってしまいました。

存思

三つめによく用いる言葉に、「存思」というのがあります。存在の「存」、思考の「思」、存というのは、そこに置いておく、集めておくという意味です。思とは意念で意識です。ですから存思とは、意念をあるところに置いておくということです。代表的な、道教でよく使う経典として『黄庭経』があります。ここでは主にこの存思という方法を用います。

とくに臓腑に関する深い理解においては、この『黄庭経』は非常に重要な内容を持ち、もっとも代表的な言葉に、「五臓六腑皆有神」（五臓六腑のすべてに神が存在する）というのがあります。五臓六腑、髪、歯、目、どこにでも神は存在すると言うのです。

ここには心理学を研究されている専門家の方も多くいらっしゃると思いますが、中医学では心理と身体を分けることはできない、たとえば爪も指先も、ものを考えるととらえます。とくに丹道中医学ではそのように考えます。

『黄庭経』の中では、ある概念があります。具体的にいうと、目の神の名前は何々で、どんな容姿であるかもはっきりしています。そして練功をするとき、目の神の名前を呼び、その姿を想像し、意識を集中させます。これがもう一つの、代表的な概念で「存思」ということです。

現在、気功の中で、よく使う「意守」という言葉がありますが、一般的には意守と存思は同じです。しかし、もっと専門的にこれを言うのであれば、存思という言葉の方がより正しいと言えます。意守は存思の中の一つの方法にしか過ぎません。これについては、またお話ししたいと思います。

意念をどのように練習したとしても、それが仏教、道教、気功の意念の練習であっても、一つの共通の目標がある。それは何も思わないこと、「静」です。何も思わないことはできないので、思いを少なくするということです。思いを少なくするということも、なかなかできません。ですからよけいなことを考えないようにする。これが練習のプロセスです。

私たちは今話を聞いています。でも、それをちょっと観察してみてください。聞きながら、たぶん、ほかのことを考えていると思います。これが意念の練習になります。

現在の気功の概念は、この「導引」「吐納」「存思」という三つの要素を含んでいます。

その他にも言葉がありますか、それは多かれ少なかれ今言った三つの概念にまとめることができると思います。主に身体を使った練習を「導引」、「吐納」を使っての「行気」、私たちが言っているところの気功です。そして意念の練習を主に行うことを「存思」といいます、この三つに分類することができると思います。いろいろなほかの言葉も、この三つの中にまとめることができると思います。

ですがみなさんが気功には身体、呼吸、意念の練習があると言っても、調身、調息、調心、三調があると言っても、気功という言葉を使ってしまったがために、「気」というものにとらわれてしまい、範囲が狭くなり、一部分の内容だけになってしまうのです。気功という言葉を用いる欠点は、多くの人に誤解を与えやすいことと、さまざまな要素を入れてまとめることができないことです。

気功という言葉

気功という言葉にはいい面もあります。以前は統一した名前というものがありませんでしたが、いまはこの気功という言葉が専門用語として世界中に広まっています。

一九五〇年代、気功という言葉が出てきたとき、多くの人はこの気功という言葉を使うことに反対しました。私の先生の先生、周潜川も反対した一人でした。私自身も専門的な立場で考えると、この気功という言葉はよくないと思います。

しかし、この一〇年余り、世界のいろんな所に行きました。そして、この気功という言葉はすでに世界的に専門的な言葉となってしまっていることが分かりました。ですから、この言葉をまた変えようとすると、さらに混乱してしまうことになると思います。

この気功という言葉は広く伝わって、いろいろな所で語られるので、気功という言葉は、もう専門用語としてみなさんに認識されています。私は気功という言葉をもっと時間をかけて、より深く研究し、定義をした方がいいと思います。

気という言葉を使ったときに、誤解が起きます。気功ということですから、大事なのは気だと考え、気を煉ずるのだと思い、一生懸命煉功するのですが、長年やっていても、気がわからない。

では気功とは、いったい何でしょうか。私は元々の意味を紹介して、気功に対する誤解を解きたいと思っています。最初に言いましたが、気功を一言で言うならば、外的な目的をまったく持たない自分自身の身体と心の鍛錬方法です。気功の気は目的に到達するための一つの方法であり、目的ではないということです。これが私の考え方です。

何度も繰り返し言いましたが、もし気を練習することを目的としてしまったなら、私は自分自身で、その気をいっぱい持ちたい、宇宙の気が欲しいと。最終的な結果として、どうなるか。気はないのです。

それは昔の人が言っています。煉功のもっとも大事な方法はたった一つ。「静(せい)」ということです。真気とは、どこから来るか。それは虚無の中から来るというのです。心が安静になって何も考えない。このような状態において真気というものが生まれるのです。

『黄帝内経』の中にも、このような言葉があります。「恬淡虚無、真気従之」と。「気、気、気」と思っていても、それはありません。それは、あなたが安静になっていないからです。

ですから、煉功をする上で大事なことは静になることであって、気ではないです。この気の練習を通して静の状態に入る能力を高め、自分自身の心と身体をコントロールする能力を養っているということです。これが心身を合一させるとい

うことにおいて気功ができることです。

この言葉をもう一度、繰り返したいと思います。気を煉ずるということは目的ではありません。これは手段です。心と身体をコントロールすることができる能力を培う手段であるということです。心と身体をコントロールする能力が得ることができたときに心身合一が達成することができ、健康な生活を送ることができるということです。

先ほど気功をやっていらっしゃる方はと聞いたとき、たくさんの方が手を挙げていらっしゃいましたので、内丹から気功についてお話ししました。

内丹と気功の違いは一言で言うならば、内丹とはレベルの高い高級な気功であるということ。気を得てからの練習方法で、気を変化させる方法です。これが内丹の意味です。内丹の中の「丹」とは気の特殊な存在形態です。

まず中医学、気功における気というものを理解しましょう。

気が多ければ多いほどいいのか。そうではありません。なぜでしょう。気は温かい。これは気の特徴です。もし気が多ければ、温かいという状態ではなくて熱くなります。

さらに多くなると、熱いというだけではなくて、中医学や気功では「火」と呼ぶ状態になります。走火という言葉がありますが、走火とは、気が行く道を間違えたということです。ここから分かるように、気は多ければ多いほどいいということではないのです。

気は運動するものである、気の特徴として運動するということがあります。気がとても多いときには静かになることができません。さらに動いてしまう。最終的には、屋根の上とか高いところに行って歌いだしてしまいます。洋服を脱ぎ捨てて、あちこち走り回ってしまいます。

これは中医学の中では「気が亢盛」、多過ぎると言います。その時は気を流さなければいけない、瀉（しゃ）さなくてはいけない。気は多ければ多いほどいいというわけではないのです。

でも、中医学の観点から見ると、気とは私たちのエネルギーです。ではエネルギーというのは多ければ多いほど、いいのではないのでしょうか。こう考えると、そこに矛盾があります。ですから、内丹は気を変化させます。また違った保存方法に変化させるわけです。

お金に例えてみましょう。理論的にはお金は多いほどいいです。みなさんも、そう思われますよね。でも、ポケットも、うちの中も、かばんの中も、車の中も全部お金だったら、とても危険です。この現金を何とかして変化させる方法を講じなくてはいけません。銀行カードにするか、ほかに投資をするか。内丹とは、この投資、もしくは理財と考えられます。初歩的な気功の練習の過程は、お金を稼いでいる段階です。先ほど言いました内丹とはレベルの高い気功であるといえます。内丹、気功というのは人体の生命科学と言っていいと思います。丹道とは外丹と内丹の両方を含み、後に道教の中では一つの学問のように、丹道学と呼ばれるようになりました。それに関係する文献を、私たちはたくさん目にすることができます。

丹道中医（丹道医薬）

丹道学と医薬学を結合させたものを、私は丹道中医、または丹道医薬として提唱しています。これを省略して、道医ではなく丹医と呼びます。

道医と呼ぶと、道士は医学ができると誤解されると思いますので、丹医というふうに呼んでいます。峨眉派の中で伝えられてきた多くの文献の中には、「丹医何々」と書かれています。この丹の中には先ほども話したように、内丹、外丹が含まれます。練功によって得られた実力だけでなく、医学的な技術も含みます。

中医学では、気功が分からなければ中医学もよく理解できないと考えます。『黄帝内経』の第一篇は、まず気功について書かれています。具体的な方法としては「精神内守」、「恬淡虚無」とあります。これはすべて方法です。

そうすると、「真気従之」、真気が自然の法則に沿っていく、そして最後の目的は「病安従来」に到達することです。病はどこから来るのか、病は来ないと言っているのです。『黄帝内経』というのは中医学のもっとも大事な基礎となる経典ですが、その第一篇に、気功の内容が書かれているのです。

とくに中医学では内景を重視します。内景とは生きている人の体の中の細かい変化ということです。必ず生きていなくてはいけません、亡くなった人の中には内景はないです。生きている人間の体の中の変化を研究するもっとも直接的な方法として、気功があります。

明の時代の有名な医師、李時珍（りじちん）は、さまざまな文献を研究して最終的に行き着いた結論では、人体の内部の変化をもっとも理解しているのは、医師ではなくて道士であるとしています。道士というのは毎日煉功しているわけですから、気の変化、気血の巡りというものをもっともよく理解しているのです。ですから、李時珍は、「内景遂道、惟反観者能照察之」と言い、人体の中の状態は、このような

反観内視の方法で身をもって体験することによってのみ理解できると言っています。

ですから内丹は、医師として必ず習得しなければいけないものであると言えます。このようにしてまず自分自身を理解し、自分自身を理解することによって相手のことを推し測るのです。

たとえば、人が怒ったとします。怒った原因は人それぞれですが、怒った後の反応は心拍が速くなったり、耳まで赤くなるほど顔が真っ赤になったり、気持ちがむしゃくしゃするといっただいたい同じようなものです。中医学においては、怒ると肝の気が昇ると考え、また心とも関係しているので、心拍が上がり、むしゃくしゃするのです。

肝の気は、昇をつかさどりますから、気が頭に昇る。ですから中国ではたいへん怒った状態を「怒髪衝冠」、髪が立って帽子を持ち上げると言います。

ですから長期間の内景の修練を行うことによって、中医学の理解も高まります。中医学を学ぶということは本を読めばよいというのではなく、必ず身をもって実践しなくてはなりません。自分自身を理解し、そこから相手を推し量ります。経絡、ツボなども、このような方法を用いて発見されました。

『傷寒論』に書いてある、病が伝染していく様子、変化の仕方、時間などもこのような方法で発見されたのです。峨眉の口訣の中にこういう言葉があります。

口訣というのは自分たちの門派の中で伝えるものですから、少し厳しい言葉が使われています。「不明内景説総痴　盲者説色一嘆中」、内景が分からない人に中医学の話をしても、それは痴人に話すようなもので理解されず、また生まれつき目の見えない人に色を説明するようなもので、白がどんなにきれいで、赤がどんなにきれいだといっても理解されないのと同じだと言っています。丹道中医では医師は外丹、すなわち医薬の技術を理解しなければいけないが、さらにもっと大事なことは内丹で、内丹の方法を用い自分自身を理解するということです。峨眉丹道医薬まで話しました。

「養生」――葛洪の『抱朴子』より

「養生」とは、とても大きな体系を持っている言葉です。医薬は、この養生の中の一部分に過ぎません。これからみなさんに紹介するのは、とても有名な道教の道士であり、医学、養生学、気功を修めた葛洪の『抱朴子』の中にまとめられている言葉です。

まず一つめとして「嗇神」。これは精神、意識を惜しんで、なるべくいろんなことを考えないようにする、意識をできるだけ節約するということです。これが養生の十大内容の一つで、あまり多くを思いわずらわないこと、考えないこと。

二に「愛気」。気を大事にするということ。あまりしゃべらないこと。しゃべるということは気を消耗することです。やたらと無駄に動き回るということもしない。することがなければ養気（気を養う）をするのです。これが愛気です。

三に「養形」。体を保養する、大事にするということです。動と静、両方の方法があります。

四に「導引」。導引は先ほどみなさんにお話ししました。

五に「言語」。この中には心理的な問題も含まれています。しゃべりすぎない、いい加減なことを言わない、よくないことを言わない、心の平静さに影響を与えるようなことはしてはいけないということです。

六に「飲食」。古代では、飲食のことが分かっている人は、医者と同じように考えられていて、どのように食べたらいいかということを分かっている人のことを「食医」と呼びました。先ほども言いましたけれども、食物と薬物は実は同源であると考えています。これもとても大事な内容で、一項目として取り出して語られています。

七に「房中」。これは現代で言う性生活衛生です。心理的なもの、生理的なものと両方を含みます。

八は「反俗」。これは逆にするということです。みんなが向こうを向いているときに、ちょっと振り返ってみる。

昨日鎌田先生と話をしたのですが、その話の中に、養生の秘訣がありました。いまみなさんに言ってもいいですか。鎌田先生は毎日、逆立ちをしているとおっしゃいました。これも反の方法です。私たちはずっとこのような姿勢をとっているのですから。私たちは練功をする時に何とかして反の方法を使おうとします。私たちはいつも外を見ていますが、煉功をするときには目を閉じて内を見るようにします。

武当派のもっとも有名な道士に張三豊という人がいます。彼が言った言葉で、「順則凡、逆則仙、只在其間顚倒顚」、「順」に行くと「凡」になる。要するに、みんながやるようにやっていけば凡人になるけど、それを逆にやれば「仙」、仙人になると。ちょっとそこでことをひっくり返せばよいということです。生理的にも

心理的にも、もしくは哲学的な観点からも、この言葉は応用できると思います。たとえば、あなたがいつも前に前に進んでいるとき、ひょっとしたら、振り返ったうしろがもっとも前かもしれません。違った観点、違った方向で考えていくということです。

九は「医薬」。ここにも、さまざまな事柄がその中に含まれます。

最後は「禁忌」。どういうことはやっていい、どういうことはやってはいけないということです。

これの事柄をすべて総合したものが本当の意味での養生です。養生にはこのようなたくさんの内容が含まれていて、健康な生活を送る方法であると言えます。気功は養生の中の一部に過ぎないということです。

「峨眉」「丹道・医薬」「養生」という、その言葉を一つ一つ説明しました。そうすることによって、峨眉丹道医薬養生学とはどういう意味であるかが分かったと思います。峨眉はこのように非常に大きな体系を持ったものであるのです。

峨眉派の伝統——初代から第十二代まで

峨眉派の創始者は南宋末の白雲禅師です。軍隊を率いた人でとくに剣術に優れていて「天下第一剣」であったとあります。南宋がだんだんと衰えていったときに彼は出家して道士になりました。江蘇省の茅山というところに行きました。茅山派は中国の道教の三大流派の一つで、大事な経典は『黄庭経』です。

もともと彼は軍人でしたから武術に優れ、医学を勉強し、道教で長年修行したわけですから、彼の造詣は非常に深かったのです。

白雲禅師にこういう話があります。何年か前に中国の仏教学界のある人が書いていました。彼はあるとき、ある人に出会いました。その人は彼に、「あなたは剣の第一人者ではない。本当の第一人者は峨眉山にいます」と言いました。その後彼は剣を持って、峨眉山に行きました。誰の剣がいちばん優れているか知りたかったのです。峨眉山に着いて一人の禅師に会いました。この禅師は「あなたの剣はすごい」と言いました。「でも、その剣を用いて、あなたの煩悩を切ることができるか」と聞きました。白雲禅師は何も答えることができませんでした。よく考えた後、彼は峨眉山で出家して僧侶になったのです。峨眉派は、その白雲禅師を創始者にもつので、道教的な内容と仏教的な内容との両方をあわせ持っているのです。

私の習ったこの峨眉派は、仏教の中でも禅宗に属し、禅宗の中でも臨済宗に属し、その臨済宗の中の峨眉臨済宗ということになります。

では、なぜ私は峨眉丹道医薬養生学と言うのか。それは学術的な観点から、こういう名前が付いているのであって、ただ座禅をするだけではないのです。しかし峨眉はどこに属するのかと聞かれた場合には、仏教で禅宗の臨済宗であると答えることができます。

私たちのこの流派の伝承者と、いまの峨眉山にいる出家した人たちの字輩（同世代の名前に同じ一文字を用いる）は対応しています。白雲禅師から峨眉山で代々伝承されていき、第十一代、永厳法師まで伝わりました。この永厳法師は、仏教界で知る人はあまり多くありません。しかし、彼自身の研究、実践は非常に深いものがありました。彼は峨眉の学術的な体系を実証します。この方はチベット密教を系統的に研究されました。私がチベット仏教の修行方法や医学に少し理解があるのも、実はこの先生の研究が基礎になっているのです。一九二八年、歩いて四川からチベットに行きました。その時代は車などはありませんでした。チベットに伝わる仏教を系統的に研究し、峨眉の修練方法との比較を行いました。峨眉の丹医、チベット医学の比較も行いました。彼は密行高僧と呼ばれるのですが、なぜ、密行と言うのか。それは当時、彼がチベットに行ったとき、その後中国仏教学会副会長になる能海法師という人といっしょに行きました。彼らは何年も生活を共にしましたが、能海法師は永厳法師に功夫（鍛錬の蓄積）があることを知りませんでした。その後何年もしてから、能海法師は弟子からその話を聞き、永厳法師が秘密裏に修行をしていたことを知り、それを高く評価しました。それで密行修行という言葉を用います。伝えられてきたものの中には、中医学とチベット医学の比較、チベット密教の修行方法と道教の気功練習の比較などがあります。その後、われわれが学ぶための多く貴重な資料を残してくれました。

一九五〇年代、永厳法師が伝えた人に「鎮健居士」がいます。第十二代の周潜川先生です。「鎮健」は周先生の法号です。彼の中国の気功界への影響は非常に大きく、とくに『峨眉十二荘』、これは日本語版もあります。簡単な紹介ではありますが、系統的に気功の功法を五〇年代に公開し紹介したのはこの流派だけでした。彼の出した書籍は今日に至っても、ネットで非常に高額で売買されています。当時は数元だったものが、何倍にもなっています。

文化大革命のころに周潜川先生は獄死されました。八〇年代に流行したさまざまな気功は、彼の書籍を学び、それを基にして変化させて作られたものが多くあ

ります。近代の気功では形神荘、智能気功、鶴翔荘などが峨眉十二荘の影響を受けています。

峨眉派、とくに周潛川先生は中国気功界に大きな影響を与えました。もっとも重要なことは、この『峨眉十二荘』のように体系的に紹介されたことが、これまでに非常に少なかったということです。もちろん周潛川先生が紹介されたのはほんの一部に過ぎませんが、それでもその影響は非常に大きかったのです。

わが師——峨眉派の伝承を受けとる

これから、私の何人かの先生を紹介したいと思います。

徐一貫先生、この方は私にとってもっとも大事な先生で、今年の二月二十一日に亡くなられました。享年百歳でした。第十二代伝人の周潛川先生と徐一貫先生は、とてもいい友人でもあり、また徐先生は周先生に学びました。十年前に日本の気功の学習者たちは私といっしょに彼を訪ねたことがあります。彼自身も隠れて修行した方でした。徐先生の気功の研究、実践はたいへん深いものでしたが、気功界では誰も知りません。なぜなら彼は気功師ではなく、省の幹部役人だったからです。彼自身が病に罹り、それを周先生に治してもらいました。このようにして知り合い、その後、周先生から学ぶようになりました。もともと読書人の家柄だったので、文章を書く能力が高く、医学も学ばれました。学んでいく過程で、ご自身も文章を書く仕事をされており、書くことが得意だったので、峨眉に関してもたくさんの内容を書き記されました。いま私のもとに徐先生が書いたノートが何十冊もあり、何百万字にもなると思います。たくさんの内容が記録されています。

次は私の中医学の先生、楊凱先生です。この方も一昨年、亡くなりました。周潛川先生の二人の研究生のうちの一人です。ずっと臨床に携わっていらっしゃいました。彼自身も中医を家業とする家に生まれ、彼自身は第五代でした。その後、周潛川先生にも学んだということです。医薬、外丹の内容のほとんどを周潛川先生から習っています。中医学の臨床の分野において、私にとってもっとも大事な先生です。この方はずっと臨床に携わっておられました。この写真は、病院で最後にお会いしたときいっしょに撮った写真です。

もう一人の先生は李国章先生です。この方も周潛川先生の研究生です。周潛川先生には、このお二人しか研究生はいませんでした。今年七十九歳です。一週間に五日間、半日ですが、まだ患者を診て、山西省で仕事をされています。周潛川先生は山西中医研究所で仕事をされていました。この李国章先生は、そこの副所長になられています。とくに峨眉の丹薬、外丹の分野を、この李先生と楊凱先生が受け継ぎました。二人とも医師であり、大事な弟子でしたので、彼らが周潛川から外丹の分野を受け継ぎました。

周潛川先生は文化大革命の直前に投獄されて、一九七一年に獄死されました。ですから、このお二人も、文革の影響を大きく受けました。残すことができた、保存することができた資料は非常に貴重なものとなりました。命懸けでそれを守ったのです。

もう一人の周巣父先生は、周潛川先生の六番目のお子さんです。たぶん六十七歳ぐらいだと思います。ほかの先生よりも、かなり若いです。周潛川先生が投獄されたときには、この方はまだ幼かったのです。

李正修先生、この方は峨眉の方ではありませんが、私自身の啓蒙の師です。

寂度法師、この方は私の仏教の先生です。四川の方で峨眉臨済宗の方、五台山におられました。

第十一代伝人の永厳法師は、寂度法師の先生でありましたので、周潛川先生と彼は兄弟弟子にあたります。永厳法師や能海法師といっしょにこの方もチベットに行っています。

実は、そのときに五人で同行したのです。この方は来年、円寂（亡くなる）されて十周年になります。九十六歳で亡くなりました。亡くなる一年前にみなさんに「一年後に私はいなくなります」ということを言っていました。昔から仏教や道教に伝わる修行は本当であるということを、この方が証明してくださいました。非常に親密な師弟関係だったので、私はたいへん影響を受けました。書物の中の高僧の話で受ける影響とはまったく違った影響の受け方をしました。亡くなられて火葬しましたら、仏舎利が残りましたので、舎利塔を建てました。この写真は一九九八年のものです。

師懐堂先生、この方は私の鍼灸の先生です。中国で、臨床の治療家としてとて

も有名な先生が二人いらっしゃるのですけれども、そのうちの一人で、この方も一昨年お亡くなりになりました。

私に鍼灸の技術を教えてくれただけでなく、思ってもみなかったことがありましたので、ここでもう少し付け加えてお話しします。一九九五年、私はこの方について鍼灸を学び始めました。当時、山西省の衛生庁のトップの方が、私をこの方のところに連れていってくださいました。この方は、当時すでにご年配だったので、特別な事情がなければ、新しく弟子を取るということはされなかったのです。そこで衛生庁の長である方に連れていってもらって、やっと弟子になり学ぶことができたのです。彼のお孫さんが私と同世代です。

ですから私は弟子ではなく孫弟子のはずなのですが、そのようなことがあったので特別に最後の内弟子として、私はこの先生から学ぶことができました。

師懐堂先生は、最初のころ、周潛川先生と同じ山西省中医研究所で仕事をされていました。しかし周先生より十四、五歳年下でしたので、当時、周潛川先生は非常に有名でしたけど、彼はそれほど有名ではありませんでした。周潛川先生は、普通に亡くなったのではなく、（文革による）獄死でしたので、たくさんの資料が失われてしまいました。

徐一貫先生のあれだけのノートが残ったのは、予想外のことだったのです。徐先生は、省政府の幹部役人であったために、文化大革命の時、巻き添えになり、それらのノートは犯罪の証拠として裁判所に持っていかれました。しかし裁判所に押収されたがために文化大革命でも失われることがなく、その後名誉回復したときに本人に戻されたのです。

私は、それを整理していたのですが、その中に鍼灸の資料が一冊もないことに気が付きました。当時は謄写版で作っていたので何冊かあったはずなのですが、鍼灸の本は一冊もありませんでした。文化大革命のころに、そういうものは没収されて焼かれてしまいました。それで私は、残念なことに鍼灸の本は残っていないのだと思っていました。

師懐堂先生と周潛川先生は行き来がありませんでした。だから私は師先生について学んでいる時、お二人には関係があるということを考えてもみませんでした。

ある日、師先生が引越しをするというので、お宅に手伝いに行ったとき、偶然にも一冊の本が私の目の前に落ちてきたのです。見ると、それは周潛川先生の鍼灸の本でした。そこで師先生に、「この本は、どこから来たのですか」と聞きました。師懐堂先生は有名な鍼灸医師でしたから、省の幹部指導者の病気を治療しました。周潛川先生も以前にこの幹部指導者の治療をしました。その時、鍼灸の本をその方に贈ったのでした。この幹部指導者は師懐堂先生に、「貴方は、鍼灸の先生だからこの本をあげましょう」といって「師懐堂先生へ贈呈」と自分の名前も書き添えて、くださったということでした。

文化大革命のころ、周潛川先生の事件では、関係者が持っていた資料はすべて没収されて焼かれてしまったのですが、師懐堂先生は周潛川先生とは直接関係がなかったために、彼のところには捜査は入りませんでした。それでこの本の保存ができたのです。

私はこの本を見た時、師懐堂先生に「これは峨眉の鍼灸の本ですよね」と聞きましたら、師先生は、私が峨眉を勉強しているのをご存じなので、「これは貴方にあげます」と言って、くださいました。私の鍼灸の先生である師懐堂先生は、もともとは峨眉とは関係がなかったのですが、このように今では関係ができてしまいました。それで少し詳しくご紹介しました。以上が私の先生です。

峨眉丹道医薬養生学のまとめ

身体の調整、気功の修練においても有効な丹薬

峨眉丹道医薬養生学の主な内容として気功、飲食、医薬三つの観点から、もう一度まとめたいと思います。

中医学では薬と食物というのは同源であると考えていますから、食べ物、飲食も中医師として必ず研究しなくてはいけないものです。外丹には飲食が含まれ、加工処理方法が大事です。外丹ではどのようにして薬をつくり出すか、どのように用いるかが重要です。私が患者を診て処方するときには、同じ薬でもいろいろな加工処理の方法を考えて用いますが、一般の中医師はあまりそういうことをしません。多くの国、民族の文化の中にも、さまざまな原始的な生薬の応用が見られます。この何年かよくヨーロッパに行きますが、彼らにも彼らの自然医学があります。

しかし薬の用い方は、たとえば「この生薬は肝臓に効く、これは心臓に効く」というように一つは単味で用いること、もう一つは原材料をそのまま使うことが一般的なようです。中医薬も最初のころはそのような扱い方だったのですが、その後、発達して成熟したといえるのは、二つの理由からです。その一つは、複合的な用い方、多くの薬を配合して用います。もう一つは生薬の処理方法が生まれ

たことです。丹薬、外丹ですけれども、玄門四大丹八十一小丹というのがあります。この丹薬、小さな丹薬は多くは治療に用います。大きな丹薬は多くは煉功に用います。

たとえば、煉功していくうちに幻覚が生まれたりする。そうすると、ある先生は、そのことに、とらわれないようにしなさいと言います。それは正しいのですが、でも、実は、なかなかできない。それが実際にそこにあるわけですから、そのことにとらわれないということはできないわけです。

道教や峨眉の中には具体的な方法があります。何を見たのかと聞きます。たとえば、私はよく白い光が見える。白い服を来た観音様を見たと言ったら、峨眉では、それを肺と関係する現象だと判断します。そして、ある薬を飲ませます。そうするとその幻覚はなくなります。そして「はい、続けて練習してください」と言います。

薬を使うことによって成功を助けることはできないのですけども、成功することを阻害するようなものを取り除くことはできるということです。

煉功をしたときの幻覚がどういうものであるかを理解しにくければ、夢から推測してみてください。もしよく同じ夢を見る場合、それは体がある信号を出しているということです。中医や丹医は、これを解決する方法を持っています。丹薬は、治療に使うだけではなく、身体を調整したり、気功の練習においても有効であるという特徴を持っています。

伝統をいかに理解するか

丹道中医学の中には、現代の中医学とは違った内容が含まれています。なかなか理解できない陰陽、五行、臓象などの理論があります。中医学を専門に勉強している人にとっても、簡単に理解できるものではありません。そこで伝統的な学び方は、学習すると同時に自分自身の身体を使って体験をする。精神的な学習と身体的な体験を結合させて理解を深めるのです。人間は心身が融合した存在です。思いだけでも人は存在しないし、解剖して見られるような体の部分だけでも、人としては存在できない。気功の考え方は丹医の考え方でもあり、中医の考え方でもあり、養生学の考え方でもあります。心と身体をどのようにして統一させるかを考えているのです。

たとえば、理論的なもので例を挙げると、五行。現在、一般的にはよく木火土金水と言い、これが五行だと思っている。これは五行の一部分にしか過ぎません。これは小五行です。宇宙の万物を網羅することはできません。

例を挙げると、私たちは、赤は火だといいます。でも、赤い水は火ですか、水ですか。説明できないですね。ということは、その五行学説は完全ではないのです。もう一つ、大五行と合わせて考えなくてはいけないのです。

大五行には陰陽や臓腑などがありますが、これらを内丹、外丹という観点から研究するので、理論は完全で、またきめ細かいと言えます。これは例を挙げたにすぎず、まだまだいろいろな内容があります。

ヨーロッパにいるときに、私はよくこういうことを言います。彼らの文化は東洋文化とは全く違うので、彼らは「私たちは本当に学べるのだろうか」と尋ねます。それに対し、東洋文化的なバックグラウンドがなく真っ白な状態なので、かえって白紙には書きやすいのではないかと話します。この何年か彼らを教える中で、彼らの研究が実は深いことを改めて知りました。

東洋では、日本も含みますが、よく「私たちには、何千年もの文化がある」と言います。しかし、何千年前は、私たちからすると非常に遠いところです。遠いということはよく分からないのです。だから、何千年の文化と言っていても、実は、自分たちの文化をよく分かっていないのではないでしょうか。中国の現状では、中国人自身が伝統文化に対して、あまり理解していないのです。

この数年間、状況は少しよくなってきました。伝統文化を学ぼうという風潮にもなってきて、私も話してくれという要請を受けて、時間ができると、いろいろなところへ行って伝統文化を伝えるようにしています。

中医学、気功という観点から考えると、中国人自身も、いろいろな誤解、自己矛盾をしています。学術に矛盾があるというのではなくて、私たちが、それを本当には理解できていないのです。

中医学、気功を学ぶとき、多くの人は玄学のレベルに留まっています。陰陽五行、臓腑内景気化論など、私たちとは何も関係がないように思えますが、中医学や気功の理論もすべて私たちのこの身体から直接生まれたものなのです。

もっとも基本的な概念は、実はまさしくもっとも大事なことなのです。たとえば、気とは何か。気功とは何か。経絡とは何か。ツボとは何か。この概念を依然

として理解しないで、現代科学を用いてそれらを研究しようと思ったとしても、研究の対象を選び間違ってしまいます。

たとえば、いま言いました五行を哲学的な概念として考えれば、さまざまなところで応用できます。先ほど例を挙げましたが、五行学では、説明しきれないことがありました。それは五行学説が間違っているのではなくて、私たちが部分的に学んでいるにすぎないからです。ですから、発展に問題があるばかりでなく、継承にも問題があります。

峨眉の体系の中には、古代のさまざまな内容が保存されています。私たちの、内部で伝承される口訣には、宋以降の文献はあまり読むなとはっきり書いてあります。いわゆるインテリが、医学の領域に入り込んで、いい加減なことを語っているのです。

儒学者は、科挙の試験で状元（トップ）になろうとしたり、役人の登用試験を受けたりしました。しかし受からない。彼らは、学問ができますから、話したり書いたりが得意です。そして社会的な影響も大きい。そこで中医学を解説しようとしました。中医が五行を使っているので、彼らも五行を使いました。ただ彼らには医学の理解がないので、かえって医学に混乱を生じさせたのです。

ですから、宋以降にいいものがないというわけではないのですけれども、どれがいいかをはっきりと認識できないのなら、それ以前の文献を参考にした方がよいと言っているのです。

「丹医」は内丹を用いて外丹に役立てる

中医学の中に内気功推拿というものがあります。推拿と気功とを結合させています。気功ができて、また推拿もできるというのではなくて、本当に理論と方法が融合したものです。いまの中医師は診断には、まず脈診。寸関尺の脈を触ります。昔は弁証といって体全体を触りました。古代には、そういう診断方法があったのですが、その後なくなりました。峨眉の中には、この方法がまだ残っています。次に望診です。中医学では医師が患者を診ることを「看病」と言います。診断するときには、まず患者を看る（望る）ことが最初ですね。望はとても意味のある良い方法で、外から中を知るということです。

たとえば、鼻。鼻から体の中のどこが見えるかと言うと、一般の書物では肺と関係していると言います。しかし鼻が赤くなったときは肺とは関係がなく、大便が乾燥しているのです。鼻が青いときは、下痢、腹痛があります。

ですから、鼻を見て、そこから肺を見るのではなく、脾を見るのです。鼻から、どうして脾が分かるのか。それは、いわゆる丹、内景によって鼻と脾の経絡が関係していることが分かったのです。「鼻は肺の竅である」といいます。鼻の穴の機能、通っているか通っていないかは肺と関係しています。鼻の形、状態と肺は関係ありません。

望診のときには鼻は何を代表しているかを考えなくてはいけません。そこから推測していきます。一般的には、鼻が高くて大きい人は脾が強い、肉が好きで消化機能が高いと考えます。一般的には、そのように分類することができます。

同じように、目や耳や舌が、体のどの部分と関係があるか、またどうして分かるか。それは、先ほど言った内景によるものなのです。自分の実践を通して、体の中のここととここが関係していることを自分で理解します。

中医学の勉強とは、先生が言ったこと、教科書に書いてあることを理解し暗記することではありません。煉功し、自分自身で体験、実践していくことが大事なのです。これが、私たちが言う「丹医」の意味です。内丹を用いて外丹に役立てるのです。これが特別な点です。

峨眉派が保有する豊富な功法

峨眉の気功では、気功も武術もここに含まれますが、もっとも有名なのが峨眉十二荘、静功、またそこから生まれた功法です。

明日みなさんにお伝えする峨眉の五臓を鍛錬する方法などがあります。これは、伝統的な道教の手印を使ったり、呪を使ったり、吐納を使ったりする方法を用いて五臓を整えます。自分自身で部分別に練習していく方法は、病人の病に応じて教える方法でもあります。

峨眉派は何百年と伝承されてきたので、その過程で、ほかの流派との交流もありました。そして、いろいろなほかの流派のものも残されてきています。少林の易筋経、青城の二十四節気導引術などがあり、この導引術は私が整理し、もうみなさんにお伝えしています。日本の方も多くの方が学ばれています。

『二十四節気導引術』は、中国では大手の人民衛生出版社から出版されることになっています。みなさんは、もうすぐこの本を見ることができると思います。また中国の中央テレビでは、節気のその日と翌日、この二十四節気導引術を紹介しています。また華山派の睡功は、いま私が整理をしており、今後テレビでも紹介することになっています。この功法は、睡眠に関係する（製品を製造している）企

業と共に研究をしています。

目的は身体と気、精神の三者を協調させること

このような峨眉の学術流派の理解を通して、伝統的な気功の方法と目的が理解していただけたかと思います。功法の練習を通して、自分自身の気血を調整する能力を強くする、飲食の調整によって、私たちの生活の方式を改善することができる。医薬の方法を用いて身体、心理、気血の偏りを調整することができるのです。

峨眉丹道医薬養生学は、気功、飲食、医薬の三つが統合されたものです。それを用いて身体と気、精神の三者を協調させることが目的です。この目的は、私たち現代人も追い求めているものだと思っています。

関連する内容は多く、範囲も広いので、ほんの一部を簡単にご紹介したに過ぎませんが、みなさんが中医学や気功の伝承、峨眉派というものに対して少しでもご理解いただければうれしいです。さらに交流して話したいと思います。ありがとうございました。

3名の指定討論者（左より濱野清志氏、倉島哲氏、アルタンジョラー氏）

＊この後、第二部指定討論で濱野清志さん（京都文教大学教授／臨床心理学・気功家）、倉島哲さん（関西学院大学准教授／身体論・中国拳法）、アルタンジョラーさん（京都大学こころの未来研究センターワザ学共同研究員／文化人類学・モンゴルシャーマニズム研究）の三人の発題が行われたが、誌面の都合で割愛した。

鎌田　私の方で、質問事項のポイントをまとめておきます。

まず、濱野清志さんは臨床心理学という立場からですので、心と体の関係を、日常レベルの関係と、もう一つ、気功などを通してメタレベルで眺めていて、新しい身体と新しい心の状態をどう獲得することができるかという問題点でした。

倉島哲さんは社会学者ですので、まさに気功と社会との関係を、国家権力との関係も含めて問われました。まず一つは、気功が大衆化していく、あるいは近代でも開放以降のプロセスの中で、気功が社会の中にどう位置付いていくのかという質問。もう一つは近現代、とくに戦後、オリンピックに象徴されるような競技スポーツ化と気功のような内的な修練がどう対峙しているのかという問題点でした。

文化人類学者のアルタンジョラーさんは、宗教と気功との関係について問われました。修行者が持っている信仰、信念、信心、霊性、あるいは道徳・倫理、そういういちばん内的な深い精神的な部分とある種ストイックな武道との関係性、またそういう中で技術や能力が伝承されることの意味とありようについて問われました。

応答　張明亮

お答えしてみたいと思います。一つ一つの問題に答えるのに、たぶんそれぞれ二〇分かかりますけれども、全部の質問に二〇分で答えなくてはいけないと言われていますから、問題の過程は省略して、結果をお伝えしたいと思います。

自分自身と他人との関係について。道教の方法では、最終目的は真我、本当の自分になることです。自分自身を通して他人を理解する。仏教では「無我」という言葉があります。これは自分をなくしてしまって、相手のことを感得する。

これは表面的には、まったく逆のことを言っているように見えます。真我と無我。この無我は、すなわち真我です。自分自身を理解することは他人を理解することでもあり、他人を理解することは、すなわち自分自身を理解することでもある。ですから、煉功するということは、ただ単に自分自身を理解することだけではない。気功は道教との関係が深いですから、まず自分自身を理解する。そして、人を理解するのです。

太極拳の変化、近代化に関して。教授は社会学を専攻されています。私自身は自然医学を研究している者ですので、私は私の立場からしか語ることができませんので、参考にしていただければと思います。

太極拳が簡単になった簡化太極拳。時代の変化によって、太極拳の作用も変わ

ってきたということです。以前の太極拳の練習は武術でした。その武術が、さらに高いレベルに達したときは仙人になったかもしれません。

現代の社会の人たちにとって、武術がどんなにできたとしても、現実的な意義はなくなってしまっています。それよりも銃の弾の方が速いですよね。どんなに速く動いても弾の速さには負けてしまう。ですから、健康な体をつくる養生という、武術の中に付随してあったものがむしろ大事に評価されるようになったのです。簡単になったということは、健康な体をつくる、養生という効果の部分が残り、攻撃の部分が削られたということです。

大衆にとっては仙人になることが目的ではないと思いますので、仙人の仙と関係する部分がなくなってしまった。簡化太極拳は、伝統的な太極拳の中の仙人になるような内容と武術的なものを省略しています。

もともと伝統的な太極拳の中で、健康な体をつくるとか、養生になるというのは、いちばんの核心ではなかったのですけれど、そこにあったものが、かえって注目されるようになった。ですから、動作において高さはこれくらいか、またはこれくらいか、というようなことはそれほど重要なことではないのです。

しかし、武術では、低ければ相手から攻撃されますから、必ず、この高さでなくてはいけないということになります。ちょっとでも低かったら相手に攻撃されて負けてしまうかもしれません。社会学ではなくて、太極拳を私の観点から考えたら、このように言えると思います。

では気功に関してです。気功は太極拳に比べて、昔はさらに少ない人しか習うことができませんでした。というのは、仙人になるために行うからです。真人になることができるからです。私たちの心と身体が健康であることは、仙人になるための基本の基本であるわけです。

高血圧の仙人はいません。腰椎が突出しているような人は仙人にはいません。仙人になるための最低の基本的なことは、まず健康であることです。健康だったら仙人になれるのかどうかはまた別の問題ですが、仙人は健康でない人はなれません。

現代の人たちが気功を煉功するのは、それも多くの人たちが煉功をするのは健康のために行うわけです。ですから、この仙人の仙の部分は、今は使わなくてもいいのです。もちろん、深くやりたいという人を排除するわけではありません。でも、そういうふうにして簡略化されたものも、さらに深いレベルに到達するためには必ず習得しなくてはいけない。

一九四九年、中華人民共和国が成立してから気功も変化してきました。それも、だいたい一九五六～五八年のころだと思いますが、気功は疾病の予防、リハビリの手段として用いられるようになり、多くの病院で応用されるようになりました。「気功」という言葉も、このころ流行し始めました。先ほどお話ししました、私の先生の先生である周潜川先生は、当時の気功の先生です。

ですから、一九五〇年代の気功は、古代の気功と比較すると、かなり簡略化されているということになります。一九五〇何年かに書かれた気功の本を調べてみたら分かると思いますが、非常に薄い本です。練習方法も非常に簡単に書かれています。

そして、一九七〇年代の終わりごろから一九九〇年代の初めにかけて、気功は二度目のブームが起こりました。この一九五〇年代の第一次の気功のブームは文化大革命の影響を受けてしまいました。

そして一九七〇年代末から一九九〇年代始め、二回目のブームが起こったときには大きな変化が起こりました。気功の本がたくさん出て、しかも厚くなりました。気功の先生も、どんどん増えていきました。

そして本質的な違いもあります。一九七〇年代以降、人々は忙しくなりました。自分で煉功するのではなくて、その力を受け取るということが起こり、いろいろな内容が大げさに言われてしまって、気功のあるべき正常な発展が損なわれてしまいました。このような現象は、ずっと現在まで続いています。

今日、私は初めに気功について、最初、本来はどういう意味であったかをお伝えしました。というのは、これはみなさんに誤解をしていただきたくないから、このようにお話ししたわけです。

もちろん気功には、そういう神秘的な力があることを否定するものではありません。でも、それがもっとも大事なものではないということです。現代の方々の気功に対する理解は、もう少し理知的になっていると思います。もう一度、気功というものを理解しようという状況になってきていると思います。

多くの人々の気功の練習は、太極拳と同じような道を歩み始めています。二〇〇一年、中国の体育総局は気功管理センターを設立しました。整理をして健身気功の功法を作りました。これは先ほどの簡化太極拳に相当するようなものです。全国各地に、世界各地にも、それを普及しています。私は最初から主なメンバーの一人としてこの仕事に参加しています。ですから、この気功の変化を目の当たりにしています。

観点を変えていえば、簡略化されるということは、先ほど教授がおっしゃいましたように、より多くの人も習得できるということになります。ただの一般的な健康養生であれば、そのように練習すればいいのです。そんなに複雑である必要はないわけです。もしさらに深めたいと思えば、自分でもっと専門の方法を見つけ出して、それを練習すればいいわけです。

簡化太極拳の普及によって、伝統的な、さまざまな太極拳が再び見直されるようになった。同じように、簡略化された気功を通して、将来的には、伝統的な体系を持った気功もまた復活してくると思います。ですから、簡略化されるということは、それの持っているものが消し去られたわけではない、私たちがそれをどう選択するかにかかっていると思います。

健身気功は、中国では正式に大衆の体育の項目として認知されています。全国の体育の大会で競技会があります。私自身も気功を修練している者です。私は最初のころは試合をすることに反対しました。どうやって気功を競うのかと思ったのです。でも、いまはそれを受け入れることができます。

2日目の会場風景

どういうふうにしてそれを競うかということですが、比べたり競うことができるものだけを評価し、比較できないものは評価しないのです。動作のない功法はないと先ほど言いましたが、その動作を比較すればいいということです。誰の意念が集中しているかは比較することができませんから、それは評価しないのです。

太極拳が簡略化されたこと、健身気功が簡略化されたことを、私自身はいま受け入れています。簡略化されたことによって、より多くの人が太極拳をやり、気功をやるようになった。そのことによって、さらに、もともとあった伝統的な気功の認識が促進されることになり、より多くの人が深く研究することになると考えるからです。

次は信仰に関してです。伝統的な気功の考え方として、人間は身体と心と気という三要素でできていると考えます。これは一人の人間の三つの要素ですけれども、それを分解することはできない。それを分けてしまったら、命はなくなってしまう。この三者はお互いに影響し合っているものです。心は身体に影響します。身体も同じように心に影響します。

たとえば、突然、この教壇に立たされ、みんなに見られるとすぐに緊張します。緊張するというのは心理的な活動です。でも、実際に動悸が激しくなり、呼吸も速くなります。汗も出てくる。血圧も上がる。これは身体に変化が表れていますから、心が体に影響を与えているということです。

反対に、身体は心にも、もちろん影響するわけです。たとえば、この部分が痛い、もしくは、ここに病気があると、必ずや心に、情緒に影響を与えます。腫瘍ができたとして「私は別に腫瘍ができたって、関係ない、どうってことはない」と言ったとき、すでに関係しているわけです。そのことについて思っているからです。ですから、信仰は身体、気、心に一連の変化を与えます。「信則霊」という言葉のとおり、信じると、そこに作用が生まれます。反対に、何もなく、何も起こらなかったら、私もそれを信じることはありません。ですから「霊則信」、そこに効果、作用があることを見ることによって、それを信じるのです。このことは、この後のこととも関連しています。

道徳の問題です。中国語の中では道と徳は別の概念です。「道」というものをもう少しだけ低いレベルで簡単に考えてみると、学ぶということです。さらに、もう少し分かりやすく言えば、技術です。気功を煉功する者にとっては気功ということになります。徳というのは、心の状態や行為です。道徳というものを、もう少し普通の言葉で言えば、心と身体ということです。

身体が健康である人は、心が穏やかになれる。心が健康な人は身体も健康になる。これが、心と身体がお互いに影響し合っているということです。ですから、道（タオ）のある人は徳も得る。徳のある人は、同じように、タオの意味も体得しやすいということです。でも、お互いを代替することはできない。タオはタオで、徳は徳です。

たとえば、とても実力がある人でも、徳があるとは限りません。反対に徳がある人が、実力があることを証明できるわけではありません。でも、徳のある人が煉功したら気を感じやすいと思います。力のある人は徳というものについても、よ

り理解できると思います。ですから、道と徳はいっしょにして用いられます。道があると徳のためにもなるし、徳があると道のためにもなるけれども、しかし道と徳は別のものです。

どのようにして、その実力を培って、受け取っていくか。もっとも大事なのは先生です。この先生とは広い意味で言うところの先生です。体系的に内容を教え、疑問にも答えることができるのが先生です。

古代のある先生が、このように言っています。本を読んで成功した人は、過去においてはいませんでした。今もいない。将来も、いないだろうと。書物に書かれている知識とは平面的なもの、大衆向けのもので、あなたに対して与えられたものではない。すべての体系が、そこにあるわけではない。ですから、多くのことを習いたくとも学べない、習得できないのです。

簡単に、一つの例を挙げます。（手をたたく音）この音は文字を使って、どのように表現するでしょうか。たぶん、それは一人一人違うと思います。いま、ここにいなければ、この人はある人が書いた本で「ぱぱ」と書いてあれば「ぱぱ」と繰り返します。こちらの人が「ばば」と書いたら、その人が書いた本では「ばば」となる。そうして、たくさんの記載が出てきてしまう。しかし、音はあの音ひとつだけです。でも、たくさんの記載になってしまう。

気功について話しましょう。気功の本、気功の功法はたくさんあります。私たちが百年生きるとして、生まれたその日から煉功するとします。毎日一種類ずつ煉功する。百年やったとしても、半分もできないでしょう。ですから、いろいろなものを煉功するのが大事なのではなく、一つのものを深めていくことが大事です。これが、私たちが言うところの伝承です。実力を得るというのは、この伝承によって得ているのです。体系的な訓練方法で練習します。

たとえば、一人の大学生を育てようというときには幼稚園から始めます。ちゃんと系統だてて学ぶ。気功の先生を養成するときも同じようにやっていかなくてはいけない。段階を踏んで学ぶ。これが体系です。

この伝統的な具体的な方法の中に、夢の中で伝えるということがあります。突然、得ることもあります。私は、それを否定するものではなく、あると思います。でも、その前提として、毎日、夢を見ますけれど、誰も私にその方法を授けてはくれません。

その問題はどこにあるかというと、あの人が私に伝えてくれないのではなくて私の準備ができていないということです。ですから、私がやるべきことはいつも自分自身の準備を整えていることです。

チャンスというのは準備ができた人に与えられますから、夢で授かるというような伝承はありますが、死ぬまでにもらえるかどうか分からないようなものです。まず、地に足を着けて、一歩ずつ自分で練習していった方がいい。これが私の考え方です。

コメント　鎌田東二

三人の質問に対して、実に的確に明瞭に答えていただきました。

ここで、私は司会進行者であると同時に、この企画立案もし、この研究会を進めているので、その立場から、いまの三人の質問と、お答えの一端について、ちょっとコメントをしておきたいと思います。

まず、濱野清志さんが、気功をやっているうちに、一人一人みんなが王様になるというようなことを言われました。これを非常に印象深く受け取りました。なぜかというと、きのうの研究会で、実は私は、日本の峨眉山は比叡山だと話したんです。比叡山の天台の中に蓄積されてきた知と修練の方法は、峨眉気功にも匹敵する内容を持っているという話をしました。

その比叡山は、実は「王」を持っています。どういうことかというと、「山王」というのが比叡山のもう一つの名前ですが、「山王神道」とか「山王一実神道」という神道の一流派が中世から近世にかけて出てきました。

先ほどの濱野さんの話だと、天地人の三つに柱が立ったという理解でした。「山」も、実は三つの柱が経って、それを横棒が大地をつないでいる字の形態です。これに対して、「王」は「山」を水平にしたものなので、王と山は基本的に同じ構造、縦横違うだけ、表示が違うだけです。

ではそこにどういう真理があるのかと言ったら、「空仮中」という仏法の真理がその三つに込められているのだと意味づけられます。三位が一体である。天台の用語では、これを、「三諦即一」と言います。

色即是空の空と仮と中。この「空仮中」が一体になっているものが「山王」で、「山王」が「一実」、一つの実を持って実践されているという「山王一実神道」というものができ、徳川家康や家光のブレーンを務めた天海大僧正がそれを最終的にまとめていきました。

比叡山に伝わっているこの「山王一実神道」の思想の基盤は天台本覚思想です。

その思想は、自然と一体になって、まさに気功的な生活や気功的な世界をどうつくっていくかという課題に応えていく日本版の気功生活の思想だったと思います。その天台本覚思想を修練として実践しようとした一つの行法が千日回峰行だと私は捉えています。

千日回峰行は一日三十キロほどを五百日、残る日々を最大六十キロを比叡山山中と京都を回るで、ひたすら山中や市中を歩きながら自然のただ中のさまざまな仏菩薩を礼拝して、あらゆるものに感謝しながら生き、不動明王と一体になって、その験力を人々に分かち、分け合うという実践です。この千日回峰行を確立して広めました。これは平安時代から鎌倉時代に一つのかたち、体系化がなされていきました。

もう一つのコメントも昨日申し上げました。張老師の峨眉派の流派の初代・始祖の白雲という人がちょうど八〇〇年前に峨眉派を始めたとのことですが、この八〇〇年前とはどういう時代かというと、去年二〇一二年は『古事記』ができて一三〇〇年、法然上人が死んで八〇〇年、鴨長明が無常観を書いた『方丈記』ができて八〇〇年でした。そして、『平家物語』などができつつある時代でしたが、これがちょうど八〇〇年ほど前のことなんですね。

そうすると、源平の合戦という大戦争を経て、日本はばらばらになっていきそうだったものを、もう一回、どうやって統一していくかという大きな社会的激動と政権交代が起こってきた時代です。

中国においても、このころ、社会変動、政権交代、革命が、起こってきたと思うんですね。私は峨眉気功というものが起こってきた時代に非常に関心を持っているわけです。中国においても、日本においても、一三世紀前後はすごく重要な変化が起こってきた時代です。近代になっていく一歩手前ですけれど、すごく新しい知識や実践形態が生み出されていった時代です。そこに白雲禅師という将軍だった人が峨眉気功をやり始めたというところに私はすごく意味を感じるんです。つまり、戦争していた時代の人が、戦争を治めていくもう一つの内的な調和の道というものを始めたということですね。

この時代、戦争になって、死者がたくさん出て、自然災害、今回の東日本大震災みたいなものがいっぱい起こってきた時代に、どういう新しい思想ができたかというと、「南無阿弥陀仏」という称名念仏だけでみんな救われますとか、「南無妙法蓮華経」という題目を唱えるとか、踊念仏をしましょうとか、ただ、ひたすら禅をしましょうとかという、「選択と集中」です。

先ほど先生は言われました。簡略化することは決して悪くないんだと。中世に起こったことは徹底的な簡略化です。インスタントです。でも、徹底した集中です。もう念仏だけ、題目だけ、禅だけを深めるんだと。

戦争の時代に千日回峰行とかをやっていられない。そんな時間的余裕もなければ、体力もない。そういう時代の中でも人々は生き抜いて、その先へ、未来へ命をつないでいかなければいけないとなると、南無阿弥陀仏で、南無妙法蓮華経で、自分たちが生きていく。

だから、私は簡略化することは決して悪くないけれど、簡略化する中から、どういう深まり方を、つまり選択した後の集中というのか、深化というか、深まりを持つことができるのかが問われている。

この時代、いまの私たちは中世の源平の合戦なんて昔の話だと思っていると思いますが、実は京都の人は「前の戦争」と言ったら、応仁の乱のことを指すといいます。私にとって、前の戦争と言ったら源平の合戦とか保元の乱とかです。

でも、そういう感覚は実は本当の意味での歴史であり物語であって、生きた巡り、カルマみたいなものですが、そういうのが私たちの社会というか、人の人生にはあって、そういうものをうまくつなぎながら、受け取りながら、いまの社会の中でどういう共同性をつくり上げていくことができるか、他者とどういう共同的な社会をつくり上げていくことができるかとか、いまの社会、世界の問題を、どういう解決の方に向かって、さまざまな知恵、英知を応用、活用させていくのかが、今本当に求められていると思います。

そういう求めに応じて、学術的にできる私たちの研究会は、いままでの伝統的な知恵みたいなもの、技を、もう一回もっと大きく広く深く捉えるためには何が必要なのか、そして、現代にそれを生かすためには、どういうポイント、指向性が大事なのか。そういうことをいま、まとめています。

質疑応答

藤守創　私はいまパリ大学科学哲学研究所というところで統合医療における哲学的な枠組みの研究をしています。統合医療を進める上でいちばん大切なことは、これからは、おそらく気の思想を、どのように科学的な思考の枠組みとすり合わせていくかということではないかなと考えております。その点に関しまして、張先生から一言、お話しいただきたいと思います。

張　中国で言う気とは、物質的なものも哲学的なものも含まれます。この「哲学的な」というのは、どのようにして、この物質の気を理解するかということなのですが。なぜ中国人が天人合一ということを言うのか。人と天は同じであると考え、心身合一、心と身体を融合させると考える、その中でいちばん大事なのは、この気という概念です。

中国の伝統的な気の概念では、世界中のすべてのものは気でできていると考えます。気でできている、構成されているから、私たち人も天も同じであるというのです。私は、この机とも同じで、あなたとも同じである。私たちはすべて気で構成されていて、本質的には同じものだということです。

では、気とは何か。これが問題です。答えるのは難しいです。物質的なものも、哲学的なものも含まれているわけですから。西洋でいまはやっている学説を借りて説明したいと思います。複雑系理論です。

気は、それ以上簡単にできない複雑なものである。これをもう少し分かりやすくするには、どのように言ったらいいでしょう。たとえば、目とは何か。目はとても複雑なものです。この目という器官は体の中で非常に複雑なものであることを私たちは知っています。このように複雑なこの器官の中で何かが一つが欠けてもだめです。何か一つが欠けたら目の機能に影響を与えてしまう。ちょっとでも多くてもいけない。少しでも多くなると目の機能は影響を受けてしまう。ですから、目はそれ以上簡略化することができない複雑なものであるといえます。

気は物質だと言う人がいます。エネルギーだと言う人がいます。情報だと言う人がいます。つなぐもの、関係付けるものだと言う人もいます。客観的に言えば、そのようなものは全部あると思います。でも、それらのものを一つにしたら気かというと、そうでもない。

ですから、気を理解する伝統的な方法は身をもって体験することです。解剖しても見つけることはできません。現代の科学では、短い期間でそれを分析することはできないのです。

方法論に問題があると思います。気の概念には、命や心、感情、身体も含まれるのです。いまある科学こそが真理であるという傾向があり、すべては科学を用いて、気はどういうものかも科学的に分析して研究しようとしています。でも、この世の中には、そのようにして研究できないものがたくさんあると思います。

たとえば、ものの根源を知りたいとします。現代科学では最終的には光だと言います。でも、その光はあなたですか。その光は私ではないです。ですから、すべてのものは必ず分析できるものではないと思います。たとえば、愛。とても愛している。とてもとても愛している。「とても」をどう理解しますか。とくに人間においては、感情は非常に複雑な存在です。

簡単なもので、複雑なものを理解しようとすること自体に問題があると思います。昔の人は、その概念を「気」と言うことで、これはとても科学的な方法だと思いますけれども、ぼかしているわけです。

これをさらに分析しようとすると、なくなってしまう。しかし気を分析せず、ただ単に目に見えるものだけの分析にとどまってしまった場合には、生命の全体が見えなくなってしまう。私は科学者ではないので科学的なことは分かりませんが、気の理解については、この伝統的な理解をしています。私自身は長年気功をやってきていますから、気に関して体験があります。

私は深く信じています。気の体験というのは、ただ単なる心理的なものではない。他の科学者、もしくはここにいらっしゃる関連のある研究者の、私は被験者になりたいと思います。私も現代の人が気とは何かということをはっきりと言っていただきたいと思います。ですから、私は科学実験のマウスになりたいと思います。私はこのようにしか答えることができません。

科学以外に、私たちが認識している世界以外に、私たちが知らない多くのことがあります。科学を信じるか、迷信を持つか。もちろん科学の方を選びます。科学を信じるか、もしくは事実を信じるかと聞かれたら、少し答えるのに時間がかかると思います。

科学の中では必ず再現性がなくてはいけないと言います。私は簡単な例を挙げたいと思います。多くのスポーツをやっている人は、記録はその瞬間にしか得られないもので、それをもう一度、再現することはできない。ですから、どちらを選んだらいいかというのは、なかなか難しいことだと思います。

気功の気とは、気の法則性、規則性が分かったときにそれを体感することができるのです。

もう一つ例を挙げます。このように撫でます。そうすると火花が出る。でも、必ず、いつも、それが起こるわけではない。でも火花が一回あったので、火花は絶対出ないと否定することはできないと思います。

「と・り・あ・え・ず」。

二〇一三年九月二六日

気功の実修

張明亮

みなさん、こんにちは。まず、感想を言います。

白幽子の弟子、白隠禅師、両方とも白です。峨眉の祖師は白雲禅師です。

先ほど鎌田教授が白幽子と白隠禅師の「内観の法」や「軟酥（なんそ）（醍醐）の法」の話を紹介してくださいました。白隠禅師は座禅をして体を壊してしまった。座禅をしてもっとも犯しやすい問題点、それこそが白隠禅師に起こったことです。どこの病気だったのでしょうか。肺です。五臓と五色の対応を考えてみると、肺というのは白です。説明文を読みますと、肺に問題があったと分かりました。

座禅を続けていると、呼吸の機能は衰えていきます。それを長くやっていると、逆に気を損ないます。すなわち肺を損なってしまいます。ですから、「動」、動く練習を強化しなくてはなりません。

この話は当時の達磨大師の話に少し似ています。少林寺のお坊さんたちが一人一人、毎日座禅をしていて不健康になりました。そこで易筋経を教えたということです。

このような祖師の方々の体験、エピソードのもっとも大事なことは、後の人たちのために教訓を残してくれたことにあると思います。それは、動と静をバランスよく行わなくてはいけないということです。祖師たちが私たちに語ってくれていることは、こういうことであったのだと思います。

先ほど白幽子の史跡を訪ねて、そこで私は中医学、気功の考え方を再確認しました。ただ座るだけ、もしくは静になるだけでは成功はしないということです。（ずっと静かな、動かない）石は成功できません。また、ただ動いているだけでも成功はしません。私たちは毎日動いています。ベッドに横になっても、まだいろんなことを考えています。成功するためには動と静の両方を結合、融合しなくてはいけないのです。今日の午前中に白幽子の史跡を訪れて、このことをもう一度確認しました。今日の大きな収穫でした。

今日の午後の授業はやはり「秋」から始めたいと思います。「白」から始めます。「肺」から始めます。ですから、来るときに意識的に白の服を用意してきました。午後は肺臓小煉形から練習したいと思います。

ここにいらっしゃる方の気功や峨眉についての理解はさまざまだと思いますので、私はみなさん全体のことを考えて話さなくてはならないと思います。十年間煉功されている方もいらっしゃるようです。初めてお目にかかった方もいらっしゃいますね。ですから授業は、理論も体験もあって、かつ内容が浅すぎてもいけないし、深すぎてもいけないと思います。できるだけこのことに気をつけて、みなさんにお話ししたいと思います。

中医学における肺

まず、肺からみなさんに紹介します。中医学でいう肺と、私たちが思っている肺の共通点と相違点についてお話しします。

中医学の中では、私たちのこの複雑な身体を五つのシステムとして考えています。肝・心・脾・肺・腎、この五つのシステムは、現代の医学における肝・心・脾・肺・腎というのとは違います。

たとえば、耳が赤くなった、熱くなったとします。中医学では肺に熱を持ったと考えます。現代医学では耳と肺は関係ありません。ですから、ここが中医学の肺と西洋医学の肺と違うところです。とくに子どもは、耳が赤く熱くなると、肺も熱くなり、体温が上がります。中医学でいう肺は、耳も含まれます。しかし耳の機能、聴力、それは腎に帰属します。腎の機能が聴力に現れるのです。

たとえば歳をとります。中医学では腎が衰えてきたと考えます。腎の機能が衰えてくると、聴力が衰えてきます。すると以前は遠くのこともよく聞こえたのだけど、今はこういうふうにして（耳に手を当てた格好）聞くようになります。このように、中医学の臓腑という考え方はシステム、一まとまりとしてとらえるのです。今言った内容が理解できなくても大丈夫です。もう一つ、違う角度からお話しします。

私のこの体の、部位はどこでもよいのですが、たとえばこの指（人差し指）を出します。この指も五臓と関係があると理解することができます。ここに力があるかどうかは腎と関係しています。力があるかないかは、腎が司っています。

この肉がしっかりしているかどうかは、脾が司っています。この指の気血が充実しているかどうかは、心と肺と肝のすべてが関係しています。この指がよく動

くかどうか、これは肝と関係している。この指の皮膚の状態がいいかどうかは肺と関係しています。

ですから、体のどの部位であっても、これをすべて五臓に帰属させて考えることができるのです。すべて五臓と関係があります。これが中医学の五臓という考え方です。ですから、中医学の五臓のシステムが本当に分かれば人体全体が分かるということです。

長い間中医学を学んでいても、なかなか五臓が理解できないのは、実は人体そのものがもともと複雑だからです。ですから臓腑の観点から、全身のさまざまな機能ということを整理して考えるのです。

それでも、もちろん複雑です。中医学の五臓は、ただの臓器ではなく、全身を網羅しています。体のどの部位であっても五臓と関係していると考えます。どの部位のどのような機能でも、五臓のシステムに帰属させて考えるのです。

中医学の医師にとって、もっとも大事な内容は二つあります。一つは五臓のシステム、もう一つは外にあるさまざまな病気。私たちの体に影響を与える疾病です。五臓のシステムが分かり、どこに問題があるかということが分かれば、体に不調を引き起こしたのは何であるかが分かり、私たちの身体のどこに影響したのかが分かれば、結論は出るのです。

中医学の鍼灸、推拿、薬物、気功、それらは五臓が核心となっている考え方です。これが中医学の五臓の考え方です。簡単に、このように説明させていただきます。何となく分かったのではないかと思います。

肺のシステムの三要素

肺の形

それでは、具体的に肺に入ります。先ほど、体には五つのシステムがあると言いました。これから肺のシステムに入ります。肺のシステムの中には三つの要素があります。三つの面を持っています。

一つは「形」、目に見えるものです。もちろん、解剖学で言う肺も入っています。肺臓、この臓器です。まずこのように説明しておきます。はっきり分からなくても大丈夫です。

それから、大腸。大腸は中医学では、肺のシステムに帰属します。なぜ大腸が肺のシステムに帰属するか。これは説明するとたいへん複雑なので、また別の機会にします。しかし、中医学の臨床においては直接用います。そして有効です。

例を挙げると、老人性の便秘は、大便が乾いた状態ではありません。少し便が乾いたような状態になるのは、何日も排便がなかったために乾いたのであって、もっとも主な原因は、腸の蠕動運動の力が弱っているからです。腸の蠕動がゆっくりになってしまったので、便意が起きてこないのです。

峨眉の医学では――私自身の臨床の経験ですが、老人性の便秘を治すときには、白朮（びゃくじゅつ）を用います。これは気を補う薬です。一般的には便が出ないのだから、「瀉」のものを用いるのだろうと考えます。しかし私たちは、気を補うという処方を用います。

たとえば、白朮を三〇グラムか四〇グラムを水から煎じて、お茶のようにして飲みます。そうすると、ちゃんと便が出ます。白朮は、肺と脾の気を補う薬です。これは臨床でとてもよく使います。いま少し詳しく説明しましたので、みなさんにもこの処方を使っていただきたいと思います。排便がよくなればよくなるほど、とても元気になります。なぜならば、気を補っているからです。臨床においても、大腸と肺は関係していることが分かっています。

五指の中では、親指が肺です。親指は肺に帰属します。自分の親指をちょっと見てください。肉が豊かで充実していたら、肺の気が十分にあるということです。見たところしっかりしていなかったら、肺の機能は少し弱いと考えられます。

もし、充実していたらちょっと押してみてください。放して、元にすぐ戻るかどうか。すぐに戻ったら、気は十分にあるということです。ゆっくり戻ってくるようであれば、肺の気が少し弱いということです。

肺に病気がある、または肺の機能が衰えているときには、親指を押えなくても、はじめからぺたんこです。もちろん、この五本の指を全部見ることができます。指は気血と関係しています。ですが、親指と肺の関係はもっとも密接だということです。

功法を説明するときにも、このことをまたお話ししなくてはなりません。体全身の皮膚、それから毛穴、これはすべて肺に属します。目で見ることができるこれらはすべて肺と関係を持っているのです。これらを全部足していくと、中医学の肺になります。目に見える肺です。

中医学の肺というのは、どういうものであるか。肺臓だと考えないでください。それはほんの一部分にしか過ぎないのです。中国で言うところの、肝、心、脾、肺、腎は、絵に描けるようなものではなく、体のいろいろなところにあります。

一つ一つ全部話すことはできないので、必要なときに補っていきたいと思います。いま話したことは、比較的理解しやすいと思います。

肺の気

二つめは肺の気です。肺の気と言ってもなかなか理解しにくいのであれば、違う言葉を使ってもいいと思います。先ほどのものが肺の「形臓」で、これは「気臓」と言えるでしょう。たとえば呼吸、肺は呼吸を司っています。これはもっとも大事な機能です。ご飯は二日でも三日でも、もっと長い間食べなくても大丈夫ですけれど、呼吸はなくなったら危ないですね。呼吸は、人間の命にとってもっとも大事な生命特性です。

中医学では、呼吸は体の中の気を巡らせる動力であると考えます。たとえば先ほど山に登りました。呼吸が速くなりました。呼吸が速くなってくると全身が熱くなります。気の巡りが速くなります。気が血液の流れを促進させ、血液の流れが速くなったわけです。ですから呼吸は、気が巡る動力であるということです。

もし、ある人がとても弱っていたとします。元気になりたい、気を補いたい、気を錬じたいと思う時は、呼吸の練習をすればいいのです。

同じように老人性の便秘に対しても、呼吸の練習は効果があります。これは一九五〇年代に気功の実験をして証明されています。ですから肺は呼吸を司るだけではなく、全身の気を司っているのです。

肺は呼吸を司っています。呼吸は気を押し動かしている。ですから肺は、呼吸を司り、気も司っていることになります。肺は、すなわち気の臓であり、肺の機能は気において現れます。全身の気に現れます。ですから、気功を練習するときには、肺はもっとも重要な臓腑です。

昨日も話しましたが、狭い意味での気功、もしくは気功の最初の定義は呼吸の練習でした。臓腑の観点に立って考えれば、肺の練習をしているということです。

道教の中に、まず降龍、これは龍です。降龍と白虎は道教の中でよく使う言葉です。

龍は五臓の中では肝です。虎は五臓の中では肺のことを言っています。肺は全身の気を司って、肝は全身の血を調整しています。降龍と伏虎を現代のよく使う言葉で言い換えると、気血を調和させる、調節するということです。ですから煉功は、動功であれ、静功であれ、肝、もしくは肺から始めます。

ほとんどのみなさんは気功や太極拳をやったことがあると思います。気功、太極拳の中でよく使う含胸という言葉があります。なぜ含胸をしなくてはいけないか。多くの人は、「含胸拔背、竪脊（背骨を立てる）、意守丹田……」と、口癖のようによく言います。

含胸する目的は、肺の呼吸に有益だということ、そして、気の流れのために、より良いからです。ですから、動功であれ静功であれ、この含胸を大事にしない功法はありません。

たとえば静功、静坐。写真を見るだけで、すぐ分かると思います。もしこのような姿勢であったなら、この人は先生に教わっていないということが分かります。含胸をしていないですね。必ず開かなくてはいけません。肩は落とすのではなく、少し上げるのです。

この状態を見てください、胸は前、後に開いたようなかたちになっています。そうすると呼吸はしやすくなるのです。神仏の像を思い出してください。必ず彼らはこういうかたちだと思います。

この動作の目的は、伏虎、肺を調え、気を調えることにあります。動功の例を挙げたいと思います。たとえば易筋経の起勢は両腕を前に上げていきます。前に上げてくるときに注意点が二つあります。

一つは、腕を挙げると、ここ（体側）が動いていきます。横が動くということは肝に関係してくるわけです。肝は両側です。降龍は、血を調えます。腕を前に挙げる時、親指は緩めるのではなく立てます。親指はどこに属しますか？　肺です。ですから、この動作は肝と肺の両方を調えています。この後にくる動作、易筋経では合掌します。どうですか、含胸になっていませんか。かたちが違うだけで、ここ（胸）の部分の要求は変わりません。これは肺を煉じているのです。ですから、動功の観点から考えても、肝と肺から始まっているということです。とくに気の練習においてはそうです。

実修の様子

肺の神

次に肺と「神臓」、心や精神と関係していることに関してですが、中医学の中では肺は悲しみと関係していると考えます。ここには、気功や中医学、養生学を長年にわたって研究されている方がたくさんいらっしゃると思います。

感情と五臓にどういう関係があるのか、私が研究して会得したことを、みなさんに紹介したいと思います。いままで私が目にしたどの文献の中にも、なぜ悲しみが肺に属し、喜びが心に属し、怒りが肝に属するかを書かれたものはありませんでした。本には、このように列挙はしますが、どうしてそこに入れていくのか、その理由についての説明はありません。私自身の理解をみなさんにお伝えしたいと思います。それを聞けば理解しやすいのではないかと思います。

中医学の五臓のシステムでは、先ほどのように、耳と肺とは一見するとまったく関係がなく、悲しみと肺は関係ないのに、どうしてそのシステムの中に入れていくのか。私は中医学のもっとも基本的な理論として、気の理論があると考えます。何を語っても、必ず気のことに戻ってきます。

気の運動形態は五つあります。「昇」「開」「合」「降」、そしてもう一つあります。これでもなく、これでもなく、というところで一つ、この字は私自身が選んだ字です。「蘊（ウン）」です。この字は、動いているのだけれども、見た限りでは「静」に見える。動にも見えるし静にも見えます。

気にはこの五つの運動形態があります。たとえば中医学で言う肝は、主な機能として、発生させるというものがあります。もしある人が、精神的に弱くなってきて発憤できないとき、肝の気が不足していると見なします。何とかして、気を立ち昇らせようとします。肝の気を昇らせる手っ取り早い方法は、怒らせることです。その人を叱るのです。

古代の中医学の中では、このような治療のケースがたくさんあります。これを現代の観点で言えば、心理療法だと思います。中医学には純粋な心理療法はありません。これは気の療法だと考えます。体の中で動きがあるのです。怒りを覚えたときには目がかっと開き、髪の毛も立ってきます。そうすると気は上に上がっていきます。

中医学では、肝の気は上に昇っていくと考えます。怒りも気は昇る。同じです。ですから、怒りは肝と関係があると考えるのです。実際には、怒りは怒り、肝は肝です。関係があるのは、この運動の形態が似ているからです。

もう一つ例を挙げます。五行の中の「木」。これは上に昇る力が働きます。「木」は木材ではなく、命のある木です。ですから、これは土（横線を描く）です。そこに育ってきたもの（縦棒を描く）、それは鉄や木材ではなく、必ず根があります。ですから二つの線が付け加えられて、根を表し、「木」という字ができました。ですからこの「木」という字は、命のある木ということです。上向きに育っていくものです。ですから中医学では、肝は「木」に属すると考えます。木は木、肝は肝ですが、でもこの運動の形態が同じだから、そう考えたのです。

もう一つ、東です。昔の人は太陽が東から昇ってくるのを見て、東の気は昇っていくと考えました。ですから東を肝と関係づけたのです。でも、東は東、肝は肝です。

もう一つ、たとえば龍。なぜ肝は龍だと言うのか。龍も上に向かって飛んでいきます。水の中にいて昇っていかない龍は、まだ本当の龍ではないと考えます。龍の特性は昇っていくことです。

ですから、中医学のこの五行のシステム、五臓のシステムは運動形態の同じものを一つにまとめています。それぞれの間にはまったく関係がなくても、このようにしてまとめていったのです。

もしみなさんが、だいたい理解することができたなら、中医学の、ものを観察し分析する方法を学んだということになります。もちろん、古代ではこんなふうに言ったわけではありませんが、いま分析を学んだところで、少し考えてみたいと思います。

たとえば、私たちが食べる食物の中で、何が肝にいいか。それが分かれば、中医学の五臓の考え方が、だいたい理解できたことになると思います。みなさんに答えてもらうのは、ちょっと難しいかもしれませんね。恥ずかしくて発言ができないかもしれないので。私が言います。

たとえば、もやしなど芽のもの、芽は生まれたばかりです。ですから、上に昇

る力があります。こういうものは、肝に帰属させます。タケノコ、このような食物はすべて肝に帰属するということです。木や草の成長点、伸びようとするその部分、上に向かって伸びていこうとするもの、それはすべて肝に帰属します。

このようなシステムが理解できたならば、開く、外側に広がって散っていく、真ん中で動いている、戻って合わさってくる、下に降りていくという形態から、中医学では、腎は水に属する、水は下に流れます。このように推論していくわけです。

もともと枝も花も開いていますが、秋はそれがだんだん閉じていきます。ですから秋は合わさってくると考えます。肺の機能は気ですから、気を収斂します。時間の関係で、このように簡単に説明させていただきます。

初めて聞いた方は、少し難しいかと思います。いろんなことが含まれますから。専門に研究してこられた方は、違った観点から理解するという意味があったのではないかと思います。何か啓発されるようなことがあったでしょうか。

神の臓について。肺の機能は合わせて下ろす。ということは、もともとは上にあったということです。肺の形の臓に入る肺臓。この肺臓は、中医学では肺のシステムの中では一部分です。中医学の中では肺のことを、華蓋の臓と言います。

華蓋とは皇帝にうしろからかざす傘のことです。ですから肺は両側にあり、傘のような形をしています。そして下をよく守っています。肺は有形の目に見える臓腑の中でいちばん上にあるのです。そして下を守り、臓器を育み養っています。

中医学では、肺の機能は主に二つあると考えます。私は最初に中医学を学んだときにはなかなかこのことが理解できませんでした。この二つが反対のことではないかと思ったのです。一つの機能は「宣発」、四方八方に広がっていくこと。もう一つの機能は「粛」。合わさることです。そして下ろす。肺の機能には「宣発」と「粛降」という二つがあります。

最初に学んだころは、広がっていって、また下りていく、どうしてそのように考えられるのかと思いました。しかしもし肺を一本の傘と考えてみると、これは理解できると思います。傘が開いた状態、そうするとこれは「宣発」の機能です。雨や太陽を防ぎ、下を守るわけです。開く目的は、降ろすため、下のためにあるわけです。これが肺の機能です。

煉功をするとき、沈肩墜肘して、放鬆してと、こういうかたち（背中を丸めるような姿勢）で立つのは間違いなのです。座禅しているときも「放鬆、放鬆」と言いながら、こういう姿勢になってしまいます。長くこのようにし続けると、肺には問題が起こってくる。呼吸に支障をきたすからです。煉功の時は逆に開くことです。上に上げてきます。上に上げるほど、下に下ろしやすいということです。

このような話で、だいたい中医学の肺の考え方というものを、理解していただけたかと思います。このようなたくさんの内容を含んだものであるということです。

肺の小煉形の功法の練習

続けて、肺の小煉形の功法の練習に入りたいと思います。これ（五行の配当表）は消さないでおきます。自分で練習したときに、いま言った理論とどういう関係があるかを、みなさんにもう一度確認していただきたいと思います。

肺臓の小煉形では、歌うという方法を用います。歌うということは、それ自体が呼吸法であることはみなさん分かっていると思います。歌うということは、呼吸の練習そのものだということです。

峨眉の肺の小煉形の中に、二つの音があります。「SHANG」一つは、このように表記していますが、これは、その音を表しているにすぎません。みなさんは昨日いらっしゃいましたか。手をたたいたときに聞こえる音と同じように、表記した字は、その音に近いだけです。ある方から質問がありました。「中国の発音でやるのか、日本の発音でやるのか」。（手をたたく）、これは中国の音ですか、日本の音ですか。音に国境はありません。ですから、言語とは関係ありません。これは近似値です、そこに限りなく近づくのです。

では標準の音とは、どういうものであるか。自分自身で練習していると、これはこのように発声するのだと分かってきます。これを昔は咒（ジュ）と言いました。見てください、「咒」には二つ「口」があります。「どのように発音するか、私が教えましょう」と言って、私も歌い、あなたも歌います、それが咒です。

この下の「几」は人を表しています。「♪SHANG、ANG」と、これに近づければよいということです。すべての咒は、みんな同じです。仏教、密教の中で、いろいろな表記のしかたがあります。よく聞くと同じようなもので、これは一つの表記方法にすぎないのです。ですから私たちの練習も、その感覚を探すようにしてください。一つめの音です。（実演）

さっきのSHANGの、うしろのほうANG。（実演）

これが発音です。発音するときのポイント、それと要求ですね。低く、上に昇るのではなく下に下りていきます。（実演）

そして、振動する。（実演）

意識的にやるわけではありません。この音そのものに細かな振動があるのです。

三つめの特徴はその結果です。このように発音することができれば、この音は、浸透力、貫いていく、そういう力が生まれます。相手に対してだけではなく、自分自身の中にも貫いて入っていく。この三つの特徴があります。

一つめ、低く。二つめ、振動する。三つめ、貫いていく力を持っている。これが発声における三つの要求です。二回歌って、この感覚を探してください。（実演）

この感覚をつかみやすくする簡単な方法があります。手を喉仏のところに置いてください。簡単に「あ」という音を出してみましょう。（実演）

上に上げること。（実演）

喉仏は上にいきます。（実演）

はい。私たちは、いまから音は上に向けて、喉仏は下にします。手を喉仏に置いてください。（実演）

喉を締め付けないでください。緩めて。（実演）

この感覚がつかめたら、低く、振動して、貫いていくということができるようになると思います。この方法で、この音を発声します。（実演）

とてもよかったです。このような方法で続けて、長くやらなくても五分間で必ず全身汗が出てきます。なぜ汗が出るかというと、気血の巡りがよくなるわけです。先ほど言いましたように、発声というのは、もともと呼吸の練習なのです。気の練習だということです。中医学の臨床では、声を出すのに突然問題が起きたときには肺の病気だと考えます。

ここを見てください。咽喉、これも肺に帰属すると考えます。これは音の作用で、中国では声と音は別のものと考えます。声は原始的な、たとえば（手をたたく）、これを声と言います。

音は、声があるリズムをもつ、声の組み合わせによってできたものが音であると考えています。（手をたたく）これは声です。いくつかの声を、続けてまとめたものが音です。声の作用というのは振動です。音の作用は心に影響を与えるのです。あるリズムを聞くと、こういう感じになり、違うリズムを聞くとまた違う感覚が生まれます。

ですから音は音楽です。音楽、楽曲ということになります。私たちの五臓の練習の中では、まず声に出す。第二ステップは、必ず歌わなくてはいけない。そこには振動という意味もあり、もう一つは意念、神の練習もこの中に入っています。これらがあることが完全である（すべてが揃っている）ということです。

肺の歌い方

肺の歌い方を話します。声の基礎の基に行います。まず、私が歌ってみます。（実演）

この音を聞いたときに、何か「悲」の感じがあるのではないですか。この音は上から下に下りてきます。戻ってこようとしています。運動形態に相対するのは肺です。ですから、そのような感じが生まれるわけです。

この歌い方を練習しましょう。まず、声を出してください。声プラス音ですね。まず第一声、いちばん高いところに突き上げます。屋根の上に向けて声を出します。（実演）

屋根にぶつけてください。発声すると同時に上まで行きます。それからその後の音は。いま歌わないでください、私がまず歌いますから。（実演）

上まで行きました。続けて傘です。上まで行った後、四方八方に開いていくわけです。音が開いていかなくてはいけません。そして壁を伝って下りてくる。（実演）

このような感じです。とくにこの第一声、みなさんもこういう感じがなくてはいけません。傘をぐっと開く、まずいちばん高いところまで持っていきます。そして屋根の四方八方に開いて、壁に沿って下りてくる、このような感じです。まずここまで持っていきます。そして最終的に戻してくる。

はい、やってみましょう。いっしょに繰り返してやります。まず、第一声は上に上げてください。（実演）

上に行きましたね。上に音が行かなかったら、立ってやってください。立ったら、たぶん上に行くと思います。どうぞ立ってください。

まず、屋根に音を集めます。そして四方に広げていく。（実演）

次は横に広がっていきます。上げてから広げていく。（実演）

とてもいいです。私を見ないで、今度は自分で歌いながら味わってください。（実演）

とてもいいです。もし気が足りないと思ったら、たくさん練習しなくてはいけません。気が少ないということですから。

二つめのANGです。（実演）

ANGは真ん中です。雨や太陽の光をちゃんと遮っています、真ん中です。傘は閉じないでください。開いたその状態のままです。私がまず続けて歌ってみま

す。（実演）

傘を閉じないでください。いっしょにやりましょう。（実演）

はい、とてもいいです。歌っているときに非常に静かになっていたのが分かったと思います。入静という方法もこの中に入っています。呼吸の方法も入り、振動の作用もあり、心を調える、そういう方法もこの中に入っています。考えてください。この音を歌うとき、手を胸に当ててください。やってください。（実演）

胸がううと開きましたね。開くと呼吸が楽になります。その後は動作です。すべての気功の練習には三つ（形、気、神）の面があります。立っていることも一つの動作です。肺の小煉形の動作を紹介します。

まず手の動作。親指は肺に属します。薬指は肝です。親指を薬指の付け根に当てます。中指に近い側の薬指の根元に当てます。親指の指先で押していってください。そこに細い筋があって、押すとしびれたり、痛い。そこに当たったら、そこが正しい位置です。そこに軽く、親指の先を置きます。

場所を探すために、力を使ってもらいましたが、これからは軽く置きます。あとの四指は握ります。両手はこのようにします。これは「握固」と言います。この手のかたちは、多くの気功の本によく出てきます。しかし、どこに置くかを語っているものはとても少ないです。

私はよく言います。プロと素人はほんのちょっとの差しかない。このちょっとの違いです。親指をここに置きます。両手は同じです。左手が下、右手が上になります。男女同じです。拳背（甲の部分）を前に向けます。胸の前に置きます。

両乳の真ん中のところが膻中（だんちゅう）です。左手は膻中の下、右手は膻中の上に置きます。肘を少し前に開きます。これが含胸です。こうやっても（手が腹部の前）、こうやっても（胸の前で合掌）、站椿（たんとう）でも、この含胸のかたちは変わりません。この姿勢で歌うのです。感じてみてください。（実演）

胸を開きます。舞台で歌を歌うのと同じように歌ってください。音楽会で歌うように。意念、気、形すべてを調えているのです。三回歌ってみましょう。

はい、この姿勢をとって。姿勢が整えば、歌います。歌いながら聞いてください、体で感じてください。（実演）

けっこうです、お座りください。肺の小煉形の体の姿勢の要求というのは、こういうことでした。煉功の姿勢はいろいろあります。足を組んでもいいし、正座をしてもいいし、このように椅子に座ってもいい。立ってもいい、歩きながらやってもいい。

大事なところは、体のこの部分（軀幹）です。下肢は、組んでも、歩いても、椅子に座ってもいいということです。練習する中で、自分にもっとも合った姿勢が見つかると思います。時には、こういうかたちがよく、また時には違った形がよくなるかもしれません。

動作もできるようになりました。歌うこともできるようになりました。次はカラオケをすることです。これは、昔は先生が直接伝えていました。実は、私はいまでもドレミの音符は分かりません。習ったことはありません。ですから、五と書いてあるとドレミファソのソだと理解するのです（中国ではドレミを数字で表記する）。以前習ったときは、先生が歌って、それに付いて歌う。そのようにして習いました。

いま私たちは、録音することができる時代に生きていますので、録音したらたくさんの人が聞くことができます。そこで私は、特別に音楽家といっしょに四年の時間をかけて音楽をつくりました。このときには、こういう楽器を使ってほしい、ということを私の方から申し出ました。

私は音楽や楽器のことはよく分からないのですが、感覚というのが分かります。それを伝えて、その音楽家といっしょにつくったのです。彼が作曲し、また演奏もしてくれました。それを録音しました。そうすることによってみなさんは練習しやすくなりました。そして病気の方に「これを持って帰って、聞いて、いっしょに歌ってください」と言うこともできるようになりました。

曲は新しいものですが、旋律は古代から伝えられてきたものです。この歌い方は古代にすでにあったものです。曲ができてリズムがあるのですから、それに沿って歌ってください。そうでないとばらばらになってしまいますから。

いま私たちが歌うときには、SHANGとANG二つで一つとして、これを九回やることになります。これが一セット。あいだで呼吸を一度整えます。次に、もう一セット。計三セットやります。この曲もそのように編集してあります。

歌うときに、呼吸が荒くなってきたら、やめて聞いてもらってもいいです。聞くことも効果があるのです。振動の効果があります。さらに歌うと、気の作用があり、そして旋律があります。そうすると、心に対しても作用するということです。

そんなに複雑な練習ではないのですが、中医学のなかの基本的な考え方、形、気、神のすべてが含まれています。中医学の肺のシステムは複雑です。ですから雲門、中府、そして少商にと、気を巡らせていく肺の経絡の練習だと理解しないでくだ

さい。

経絡は気の中のほんの一部分に過ぎないのです。これを用いることによって、肺の機能を助けることができますが、すべての肺のシステムを、経絡で代表することはできません。「形、気、神」これをいっしょにして練習するべきです。

ですから、代表的な古代の功法は、このような理論に則ってつくられています。今、肺臓の小煉形に関して分析してお伝えしました。咒の作用は、ただ単に振動の効果というだけではなく、振動はその中の一つの作用に過ぎないのです。これが、肺臓の小煉形を学ぶことによって理解できたことです。

これから一度、カラオケをやってみましょう。三セットやります。九回で一セットですが、そのときには、姿勢を変えてやってみてください。初めは座って、二セットめは立って、三セットめは歩きながら、と変えて体感してみてください。

みなさん、ちゃんと声を出して、歌ってください。他の人に笑われると恐れなくていいです。人に聞かせるものではないからです。自分自身に聞かせるものだからです。自分のからだに聞かせるものです。それでも恥ずかしいのであれば目をつぶって歌ってください。

一回目は座って、二回目は立って、三回目は歩きながらやってみてください。音楽に合わせて聞きながら、ついて歌ってくださったらけっこうです。この会場に自分一人しかいないと思ってやってください。ほかの人のことは気にしないで。はい、姿勢をちゃんと整えてください。座ってください。軽く目を閉じてください。歌いながら、聞いてください。（実演）

練習が終わったら、手に汗が出てきたのではないかと思います。また、からだじゅうにも汗が出てきたのではないかと思います。少し汗ばんだと思います。煉功をした後、少し熱くなった状態、これは正常で自然な現象です。

ちょっと汗ばむという感覚、古代では煉功の感覚を、今日もこの話が出ましたけれども、「如飲醍醐」、醍醐を飲んだような感じだと言います。醍醐とは、お酒をさらに濃縮させ、発酵してつくられたものです。そこには温かいという意味があります。

ですから、煉功が終わった後、温かい感覚が生まれるのを、醍醐を飲んだようなもの、おいしいお酒を飲んだような感じ、もしくは醍醐灌頂というふうな言い方をします。煉功の後、二つの反応があります。温度でいえば、一つは温かくなる、もう一つは冷たくなります。冷たいということは、寒露灌頂です。清涼な感覚があります。煉功の後の反応として、この二つがあります。

いま、私たちの感じている感覚では、全員が少し温かい感じだと思います。とくに胸、ちょっとここに膨れたような感じがあると思います。無意識ですけれども、煉功をしている内に気はここに集まってきます。

煉功は三段階あります。まず、第一段階は準備、第二段階目は練功し、第三番目に必ず収功をしなくてはいけません。終わった後、このような反応を消してしまわなくてはいけません。この準備と収功は、真ん中の煉功よりも大事です。これは飛行機が離陸し、着陸することにたとえてもいいと思います。離陸、着陸は、飛行しているときよりももっと複雑だと思います。

この後、功後導引、収功の方法をお伝えします。いまはここで、このように（腕を動かす）何回かやってて、この胸の感覚を消してください。このぐらいでは消えなければ、大きな声で吐き出してください。吐いてください、準備。一、二、三、はっ！（実演）

功後導引

次に、第三段階として、功後導引に入ります。大事なことは、必ず繰り返しやらなくてはいけません。きのう、導引について話しました。導引は伝統的な功法の中では、前功があり、正式の功法を練習するために行う準備の導引があります。ただ単に準備するだけではなくて、そのものが一つの功法でもあります。

峨眉派の功法の中で、どの功法に対してももっとも基本的な、功法をやる前に、功前というここの部分ですけれども、伸展功というのがあります。体のすべての部分を開いて、伸ばします。伸展という名前があります。

これは、いままでにイメージしていた気功を思い出してみてください。以前、気功は放鬆（ほうしょう）、緩めて、緩めてと言っていたと思います。ですから、現代でも、気功というのは、放鬆、緩めるものだと思っている人がいると思います。理論的には、それでも間違いではありません。でも、練習するときに、この放鬆という感覚は、伸展よりも感じ取りにくいです。

どれぐらい緩めた状態を放鬆というのか。それは、まず先生が放鬆といい、そして何年もやってもずっと放鬆といっていますが、この放鬆がなかなか分からないのです。私たちの峨眉の功法の中では、最初のころは放鬆とはいいません。伸展といいます。大きく体を使う。伸展がどういうものであるか、本当に分かっていなければ、放鬆はできないのです。放鬆というのは、伸展の中で行われるものを本当の放鬆といいます。

たとえば、一房のブドウがあるとします。私は日本に来て二、三日たちますけれども、私も日本のブドウを食べました。ブドウは切り取って、皿の上に乗せます。それは、相対的には放鬆した状態です。

でも、それを長く置いておくことはできません。上が下を、下がさらに下をと圧迫して押さえている。そうすると、早く傷んでしまいます。このブドウを吊るすと、外から見ると緊張しているように見えるけれども、一つ一つのブドウの粒は押されていないのです。このように、吊るした状態が伸展している状態です。

このような状態にあるときが、ブドウの一粒一粒にとっては、放鬆した状態であるということです。放鬆というのは、伸展している前提の下に行われるものである。このことを、例を挙げて証明したいと思います。

気功でも太極拳でも、放鬆といいます。放鬆のその前の最初の一言は、虚領頂勁（きょれいちょうけい）といいます。もしくは、百会上頂（ひゃくえ）。座っていても立っていても、先生が言う第一声は、虚領頂勁、百会上頂であり、その後一連の要求があり、最後に放鬆と言います。

そのように言っている先生自身、ひょっとしてなぜ虚領頂勁にしなくてはいけないかということをきちんと考えていないのではないかと思います。

最初のころはきちんと虚領頂勁ができていますけれども、放鬆のときには姿勢が変わってしまっています。この言葉は前提です。虚領頂勁の状態は、からだを伸ばして伸展しています。

百会上頂というのは、上に伸ばしていく状態です。これは人です。百会は上に上げていきます。私たちの重心は下にいっています。この真ん中にある私たちのからだは、放鬆状態ではありません。私たちがイメージするあの放鬆した状態ではありません。実際には伸展している状態です。

私たちが、なぜいつも伸展ということを言っているかが分かると思います。伸展というのは、正式な功法の前の準備として行います。そしてまた、すべての功法の基礎でもあります。ですから、私のすべての気功の授業では必修科目として伸展功があります。伸展ができてから、その後で放鬆にいくわけです。これはからだという観点での理解です。

気の観点からいくと、見てください、この人。もし放鬆している状態だとすると、ここに座っている、絵はあまり上手ではないですけれども、放鬆して座ります。体とか、臓部は圧迫しています。この中で気が巡るのはなかなか難しいです。阻害しているものが多いと思います。ですから、座るときもちゃんと座らなくてはいけない。「坐如鐘」、鐘のように座る。「站如松」、松のように立つ。それは、きちんと伸展した状態で姿勢を取るということです。

気功の観点からいうと、もう少し深いレベルで話をします。みなさんのレベルがいろいろあると思いますので、もうちょっと深めて理解したいと思います。

からだ、もしくは、経絡を一本の琴の弦だと考えてみてください。この弦をしっかりと張らなければ、どんなに大きな力ではじいても音は出ません。この弦をしっかり張れば、軽くはじいても音は出ます。この弦が、あなたの経絡に相当します。

まず伸ばします、伸展させます。峨眉の動作では、まず伸ばします。この伸ばしたところで少し動かします。経絡を少し弾きます。そこに出る音というのが、気に相当します。ですから、伸ばした状態が前提となって、この気の動きを感じ取ることができるのです。これは、少し深い伸展という意味の捉え方です。

峨眉の功法の中では、このように、ゆるんでユラユラした練習はありません。放鬆、開いて、そしてゆっくりやっていくのです。もちろん、曲げることに反対しているわけではありません。伸展というのは、必ずしも直線とは限りません。

さらに、もう少し深いところを話したいと思います。まず第一に、伸展。この弦のように、これをさらに張ろう、伸ばそうとするならば、でも、この二点は動かすことができないとき、たとえば、これが私だとします。頭、足、こういうふうにして伸展します。

さらに、これを伸展させようとすれば、これ以上、上げることはできません。これ以上、下げることもできません。この二点は動かすことはできません。では、さらに伸ばしたいとき、伸展したいときにはどのような方法があるでしょうか。考えてみてください。

もう一つ点を作ります。この弦を引っ張ります。この二点は動かすことはできません。そうすると、ここで三方向に力が働きます。この線よりも、伸展している力は強くなります。

この状態は、力がある状態ですか、それとも、緩んでいる状態ですか。力がある状態です。緩んでいる状態ではありません。このようなかたち、これは弓です。昔の先生もこのことに気がついて、それで煉功は直線だけではなくて、円、丸くすることが必要だと言ったのです。

ですから、伸展というのは、みなさんが理解している伸展をさらに伸展させたら、直線ではなくなります。曲線を作れば、さらに伸ばすことができるのです。こ

れが伝統的な功法の円ということです。この線をぎりぎりまで引っ張った状態が円です。円というのは、ただ単に曲げるだけではありません。ですから、放鬆している状態ではありません。多くの先生は、放鬆して、曲げて曲線をつくってと要求しますが、それは間違いです。伸展している前提がなければ、基礎がなければ、この円はないのです。この円は、ばねをこのように戻してきた状態で、気功でも、太極拳でも同じで、どの部分にも力が働きます。

このように考えると、私が言う伸展は、緊張でもありません。本当の放鬆というのは伸展の中で得られる、感じられるものです。ここから理解できることは、昔の人が言った円というのは間違いではありません。多くの人は、円を曲線で放鬆した状態と間違って理解してしまいました。ですから、何年も何年も練習しても何も効果がありません。まず直線をしっかりと練習することが大事です。

まず、準備だと言いましたけれども、これは基礎です。まず直線、伸ばすこと。このような直線の基礎の上に円の練習をやっていくわけです。これは、功法の前の準備であり、また基礎であるということです。私に習った方は知っていると思います。峨眉の基本功はとても簡単です。続けて練習したいときには、うちに帰ってすぐできるぐらい簡単なものです。

二つの直線を作ります。一直線（頭から足を結ぶ直線）、ここにもう一つの直線（両腕を横に上げ、左右の中指の先を遠くにのばすことによってできる直線）を作ります。このようにして練習してください。だんだんと、この中に、二つの直線があることが体感できるようになります。膝を曲げても、回っても、歩いても、どのようにしてもこの線が保てるようにする。これが基本の基本です。

先ほど、気血が少なく、指を見たとき、指先が充実していなかった人も、これを練習していると、絶対に改善されます。これは、もっとも遠いところを目指しているわけですから。長く練習すると、だんだんと末梢の気血の巡りがよくなります。

前功、この前の準備というのは、ただ単なる準備ではなくて、基礎をやっているということです。第二段階は、正功、正式に功法を煉功することです。この時は目的に合わせて行います。目的が肺であれば肺を、肝であれば肝を、気を煉ずるのならば、そのための練習方法があります。また神を目的とするなら、そのための功法があり、それぞれの目的に合わせて功法を行います。

その後に後功、功後導引というものを行います。正式に練習をした後は、その練習方法が正しくても、正しくなくても、必ずそこにはある影響が与えられます。正しければよい効果が、正しくなければよくない影響があります。煉功すれば、必ずそこには何か効果、影響が出てきます。

功後導引の意味

功後導引の意味は、まず一つめ、正しい効果をさらに強める。たとえば、肺臓の功後導引の練習方法は、肺の機能をさらに高める働きがあります。多くの初心者にとっては、正式な功法のところでは、感覚がはっきりとは生まれないかもしれません。

でも、功後導引では、確実に効果が出てきます。直接、その動作をするのですから。功後導引は、得られたよい効果をさらに強くします。また負の影響を消すという意味があります。

煉功して、なぜマイナスのものがあるのか疑問に思うかもしれません。私たちの弁証法を用いて説明すると、いい効果があるのであれば、必ず悪い効果があります。肺に対していろいろなことを行いました。だから、肺の機能はよくなったかもしれません。しかし相対的には、ほかの部分が弱くなってしまった状態が起こっています。

肺臓の小煉形を練習しました。ここはちょっと膨れたような感じが起こったと思います。これは、練習する中で、実際には多くの気がここに集まってきたからです。胸は肺の宮殿といいます。ですから、肺への効果があるわけです。

でも、終わった後、気をこのところにとどめておくわけにはいきません。ですから、これを散らさなくてはいけません。この気を散らさなければ、一日、二日、一年、二年、時間が経てば経つほど、上手になり、実力が付けば付くほど、ここに集まってきた気が多くなります。そして、最終的には逆に肺を傷つけることになります。

白隠禅師は「肺焦」だったと書いてありました。「焦」というのは、火です。「焦」は、中国では火が強すぎて、焦げるということです。ご飯が焦げてしまうのは、火が強すぎたからということと同じです。

私たちは三焦という言葉を使いますが、これは気のことを言っています。気は温かいもの。温かさが多くなれば、火になります。火が多すぎれば焦げてしまいます。「肺焦」というのは、肺が焦げたということですから、肺に集まった気がものすごく多くなってしまった、もしくは、ずっと長くそこに気があって、長くそこに置きすぎてしまったということなのです。

私たちが気功でよく使う言葉に、「走火入魔」という言葉があります。「走火」というのは、気が流れる道を誤った、気が多すぎて、その流れる道を誤った。これが「走火」という意味です。「入魔」は、精神的なものに対して言っています。走火は気、入魔は神に対して言っており、別々のことです。

白隠禅師は肺焦だったということですから、呼吸の調息に問題があったわけです。私たちの肺臓の小煉形というのは、気を肺のところへ集めて、肺を煉じます。煉することが終わったら、そこに置いておくわけにはいきません。それを長く置いておくと、火になってしまいます。それによって逆に、肺を傷つけてしまうことになります。功後導引は、そうならないために行います。

正式な肺臓の小煉形の功法というのは、気を肺に集めて、そこで効果を得て、それが終わった後、功後導引でその気を散らしてしまうのです。だから、功後導引、功前導引は、多くのみなさんにとっては正式な導引よりも大事であると私は思います。私たちの伝統的な功法の中では、完全な功法には、必ず、功前、功後、それから、正功の三つがあります。

功後導引には、導引、按蹻術というものがあります。目を動かしたり、耳をさわったり、腰眼をさすったり、これは全部功後導引に含まれます。きちんと体系があり、システム的になっていて、まずどこを動かし、次にどこを動かすと順番が決まっています。適当にただマッサージするという、そんな簡単なものではありません。

初心者は、どこをなでてもけっこうです。少し実力がついてきたら、まず、先にどこをやって、その次にどこをやると決まったやり方で行うと、その意義が違ってきます。功後導引もきちんと体系を持ったものです。功後導引は安全に着陸することです。

もう少し深い功後導引の内容を話します。正式な功後導引の練習が終わったら、まず、目の練習をします。中医学の中で、目はもっとも複雑な器官であり、五臓六腑の気はすべて目に関係しています。

煉功が深まっていくと、全身が放鬆した状態ではなくて、硬くなってきます。かなりの実力があるときの話です。われわれがよく言う入定、禅定、そういう状態になったときということです。そのときには、放鬆の状態ではなくて、緊張した状態です。さらに、少し硬くなります。収功したいと思ってもすぐにはできません。いつでもすぐに収功できるというのはそれほど実力がない状態ですが、本当に実力があるときは定に入ってしまうと、収功しようと思ったときにすぐにはそれができません。

そのときには、まず目を動かします。目はもっとも硬くならないところです。五臓六腑の気が目に来ています。目には気がたくさんあります。気は動くものです。ですから目が動くと、五臓の気も動き、そして、五臓の気が動くと、からだ全体がゆるんできます。まず目を動かして、そして、他のところを動かして、そして、収功することになります。

反対から考えると、目と五臓六腑とは関係があるわけですから、もっとも静かにさせることができないのが目です。座ったとしても目は動いています。瞼も動き、眼球も動いています。なかなか静かにはなりません。心も平静になっていないし、気も落ち着いていない状態です。お互いに影響し合っているということです。

本当の意味での禅定は、禅定と入魔をなかなか見分けることはできません。これを見分ける方法として、目も一つの場所です。入魔であれば、体は動いていなくても意識は動いています。ですから、目の玉が動いています。

本当に禅定状態に入ると、気の巡りはゆっくりになります。ですから、熱くなるのではなくて、逆に冷たくなります。柔らかいのではなくて、硬くなります。気がない人は硬いです。ですから、気の巡りが少なくなればからだは硬くなるということが理解できると思います。

なぜ気の巡りを少なくさせるのか、昨日も言いましたけれども、丹の部分は小さければ小さいほどよいのですから、気を丹に戻すのです。初心者にとっては、練功は準備をして、正式に煉功して、そして収功をするということです。とても実力のある人でも同じです。この内容はすべて必要です。これが文化の伝承であり、体系です。完全に近い体系があるのです。正の効果を増し、負の影響を消すことが行われます。

肺臓の小煉形を例に挙げて、この伝統的な功法がどういうふうに組み立てられているのか、その理論をみなさんに簡単に説明しました。肺臓だけではなく、肝臓も同じです。峨眉派だけでなくすべての功法はみんな同じです。これは基本でもあるのです。

肺の功後導引の練習法

具体的な練習方法に入ります。肺の功後導引を練習します。肺臓の功後導引は二つあります。いまはそんなに完成された収功方法を用いる必要はないと思いま

す。まだ実力がそこまで到達していませんから、まだ飛行機ではなくて車です。ですから、ブレーキを踏むだけでいいです。ですから、動作は二つだけです。座ったままでけっこうです。（実演）

握固の動作が、これで終わりました。両腕を離して、腕は自然に両脇のところに降りてきます。この前は、気はここ（胸）に集まりました。この後の状態は、ここ（胸）を動かすために行います。

第一段階として、肘をうしろに衝きます。ゆっくりです。ゆっくり練習します。うしろに肘を衝いていきます。そうすると、自然に胸が開きます。自然に収腹、おなかが引っ込んでいきます。顔を上げていきます。ここで止まります。おなかを引っ込めて胸を開く。はい、緩めてください。

この後、胸の前で手を組みます。左右、どちらの手が前になってもかまいません。両腕を前に、胸を内に入れて、背中をアーチにしてうしろに衝き出す。第一番めの動作で胸を開き、第二番めの動作では、胸を入れていきます。ですから、二番目の動作は、胸を入れて、背中のいちばん飛び出たところ、そこにうしろに向かって力を働かせます。そして、緩めます。

もう一度やります。肘をうしろに衝きます。胸を広げて、おなかを入れて、肘を入れます。ここで止まります。はい、緩めます。そして、手は前へ、繰り返し練習します。含胸、抜背、手は前。緩めて。

もう一度やります。うしろ、肩を広げ、胸を広げて、首を戻す。止まって。ここで止めてください。はい、放鬆して緩めて、ここで呼吸を整えてから次の動作に移ります。前の動作と続けないでください。ここで呼吸を整えて、それから、その次の動作を行う。このようにしながら、繰り返します。

これは、まず胸の練習をします。導引というのは、体の動作を使うことです。体の動作を使って、呼吸に影響を与えていくわけです。そして、気に影響を与えていくのです。ですから、この動作を行うときには、肘をうしろに衝いて、お腹を入れて、胸を開いて、止まる。自分の呼吸を見てください。呼吸が止まる、自然に止まりますね。はい、緩めてください。

導引の効果が、体、呼吸、気に及んでくるわけです。これが、一つめの導引方法です。横にいる人と二人一組になって、お互いにその動作を見てあげてください。きちんとそのポイントができているかどうか。一つめのポイントは、胸を開いて、次は胸を入れること。二、三回目やれば汗が出てきます。（実演）

功後導引の二つめの練習法

二つめを話します。初心者は、正功、正式な煉功では、なかなか体感が得られないかもしれません。正式な練習方法というのは、静かになって、方法をマスターしなくてはなりません。しかし功後導引、それから、功前導引の準備という、このような導引の練習というのは、もっとも直接的に効果が現れます。

一つ一つの臓腑の功後導引は、初心者にとっても、練習すればすぐに効果が得られるものです。私が臨床で用いる時も、患者に対して、この肺臓の小煉形を教えるのですが、正式な功法はなかなか難しいので、この功後導引の二つの動作を練習してくださいと言います。

だから、あなたの練習は、最初のころは、この功後導引を大事にしてください。ずっとやっていくうちに、正式な功法も毎日練習するのですから、だんだん効果が体感できるようになり、肺を調える効果も増していきます。

これを歌う（♪SHANG ANG）ことによって、すぐに肺の病気が治ってしまうという体感は得られないと思います。ある一定期間の練習が必要です。しかし、その効果を待つのであれば、功後導引の練習をしながら待ってください。今日この「♪SHANG ANG」をうまく歌うことができなくても、功後導引はマスターしてください。

二人一組になって、この導引を練習して、持ち帰ってほしいと思います。ただ格好をやるだけではなくて、ポイントを習得してほしいと思います。

導引という観点から見ると、何をやっているのか分からないような動作をすることに、私は反対です。この動作は、どこを対象に何をやっているのかがしっか

り分かっていないといけません。昨日言ったようにこういうふうに（手を握ったり開いたりする）するのは、指を煉じているのです。その作用は目に見えるものです。導引ははっきりと分かるものでなくてはいけません。これが肺の一つめの功後導引でした。（実演）

二つ目の導引を行います。姿勢はそのままで、肩の練習をします。肩を上へ、うしろ、下、前。一、二、三、肩甲骨を動かすのです。今度はこちら側。一、二、三。今度は両方。一、二、三。交互に、一、二、三。

何度かこういうふうにやると、熱くなってきます。もし、熱くならない人がいれば、ここが動いていない、違うところが動いているのです。本当にできる人は、動作はそんなに大きくなくて、中はちゃんと動かせています。これが、気功の効果です。

駆け足をするとします。走ったら汗が出ます。それは練習を積まなくても大丈夫です。誰でもできます。座ったままで汗を出すのは、煉功をしなくてはできないことです。

気功とは何か、私がまとめますから記憶してください。私はこのことをよく言うのですけれども、「もっとも小さい力で、もっとも大きな動作を行う、完成させる」。これが気功です。たとえば、この動作です。見てください。いっしょにやりましょう。（実演）

握固にして、肩を上げて、うしろ、肩甲骨をぐっと寄せます。横の人を見てください。奥歯をかみしめていませんか。歯とこの動作は関係ないです。ですから、力を使いすぎているわけです。背中に力を使って、顔は緩めてください。これは練習しないとできません。

もう一度やりましょう。上げて、歯はもう力を使っていないですね。でも、お腹に力を使っています。お腹は緩めておくのです。足も緩めて、肩甲骨だけ力を使います。いま私が言ったことは、もっとも小さい力でおこなうのですから、ここに力を使う必要はないわけです。「もっとも小さい力で、もっとも大きな動作を行う」。この言葉を覚えておいてください。どの功法をやるときもすべてそうです。だんだんとそのことが分かってくると思います。

この肩の動きは、胸に影響を与えます。気功の観点からいうと、上肢の動きの核心となる部分は、肩の関節です。多くの人は肩が動いていなくて、腕だけが動いています。肩が動かなければ、気血が手に流れて行ったり、またこちらへ戻ってくることはありません。

この腕を一本の木と考えると、肩甲骨は、その根元にあたります。腕が木の枝で、手先が葉です。葉に問題が起こったときに、その葉に何かしてもだめです。根元に働きかけなければなりません。必ず肩に問題があります。

気功、太極拳でもっとも大事な関節は、肩の関節と腰の関節です。肩の関節は上肢、寛骨部の関節は下肢です。とくに峨眉では、この肩関節に対して行う練習があります。

昨日簡単な功法をみなさんに見ていただきました。みなさんは見ていて、格好いいなと思ったかもしれませんが、大事なことは、指を動かすのではなく、肩甲骨の練習をしていたのです。このように腕を動かすのではありません。このように、肩の関節の練習なのです。

このあと二人一組になってやってください。このときには、目には見えないです。手で触ってあげてください。うしろの人が、前の人に、肩甲骨を開いて、入れて、開いて、入れて、と指示してあげてください。この動きというのは、肩甲骨を開いたり、閉じたり、開いたり、閉じたりしている動きです。そうすると、分かると思います。

訓練がふだん足りていない人は、歯にも足にも力が入ってしまいます。さっきの動作、この動作も含めて、二人一組になって、片方が相手の肩甲骨に手を置いて、閉じて、開いて、閉じて、開いて、と動いているか見てあげてください。

このように、外から見る腕の動きはそれほど大事なものではありません。根元が動けば、根を軽く動かしただけでも、梢は動きます。その感覚も、分かると思います。

二人一組になってやってください。動作はきちんとできなくてもいいですが、肩甲骨は動かしてください。（実演）

先ほども言いましたが、気功が上手になればなるほど、動作は大きくできるようになりますけれども、そこで使われる力は小さいです。この言葉は、覚えてお

いてください、そして、練習しながら、その感覚を得るようにしてください。

これは、初級だけはありません。ずっとこの言葉は用い続けなくてはいけません。どのレベルでも、この言葉は応用されます。今は、もっとも基本のところから練習してください。みなさんがこういう方法を習得できるために、先ほども言いましたが、蛾眉のもっとも基本となる練習方法をみなさんに紹介します。たとえ、このあとのさまざまな複雑な功法を練習しないとしても、これができればよいと思います。また、今までどのような功法を煉功してこようが、もしくは、太極拳ができたとしても、これを練習することは、それらに対しても有益だと思います。

功法において助けになるだけではなく、理論的なことも助けになると思います。今日、このこと（直線と円）をお話ししたとき、太極拳ではなぜよく円（丸くする）と言うかが、新たに理解できたと思います。

以前からみなさんの頭の中にある円は、このように曲げて、放鬆した状態だったと思います。でも、私が今日言った円は、もっとも大きく伸展させている状態です。もし純粋に放鬆というのであれば、どうして相手を倒すことができるでしょうか。ですから、必ずそこには間違いがあります。

まず、直線を練習します。この二直線です。はい、立ってください。（実演）

足を肩幅に開いて立ってください。顎を引きます。頭に、上に引っ張られる力があります。顎を引くことによって、頭の上に力が生まれます。頭を上に上げるのではありません。頭を上に上げてみてください。体は緩んでいます。顎を引くと、ここ（首のうしろ）に力が働いて、頭の上まで力が伝わります。そうすると、体は一直線になります。これがまず一本の線です。

次に、両手の中指が誘導して、横に上げてください。肩の高さまで上げていきます。指先を遠くに持っていきますが、胸やお腹に力を使ってはいけません。もっとも小さな力で、もっとも大きな動作を行います。この動作が感じ取れればけっこうです。はい。緩めてください。

自分で練習するときには、この時間を延ばしていってください。これはもっとも基本の練習方法です。これをやっていると、私が言った伸展という意味が分かってきます。もっとも小さい力で、もっとも大きな動作を完成させるということが体感できます。

この動作を行うとき、からだのほかのどこか一つでも緊張してしまうと、一本の線ではなくなります。体の中に、ほかの点ができてしまいます。そうすると、気の巡りにも影響を与えてしまいます。それが分からなければ、力の伝達に影響があると考えてもらってもよいでしょう。

これを基礎として、もっとも大きく動く動作、指を伸ばします。伸ばして「一」という字になります。

膝を緊張させてはいけません。下腿部を緊張させてはいけません。肩甲骨を内に入れます。開いて、入れて、開いて、入れて、開いて、入れて、開いて、そうすると、手が熱くなってきます。中指が誘導して、腕を下に降ろします。

この動作は、先ほど言った基礎の上に動きを加えたものです。二人ではなくて、三人、四人で一組になって、練習してください。

この動作をやるときに、この部分（中指の指先）は緩めてはいけません。もっとも遠くにこの二点があるから、線があるのです。中指は少しも緩めてはいけません。この二点を遠くに持っていきます。しかし同時に、肩甲骨を内に入れます。

これは一つめの要求です。この肩甲骨を寄せるときに、もう一人の人が、お腹の力を使ってはいけないので、手を軽くその人のおなかのところに当ててあげてください。そのときに、歯も見てあげてください。歯を食いしばってはいけません。

もう一人の人は、このふくらはぎのところを触ってあげてください。こういうふうに上肢を動かしたら、ふくらはぎに力が入りますから、ここを緩めなさいと言ってあげてください。

一人、二人、三人、少なくとも三人必要で、練習する人がいるわけですから、四人一組ですね。一人一人が必ずこのことを確かめてください。そして、このことができるようになれば、自分で練習するときに、どこを注意しなくてはいけないかが分かります。こういう動作だけをひたすらやっていればよいというのではないのです。ここにも力が入っている、ここにも力が入ってしまっている、ここは緩めなければいけないと気を付けて練習するのです。すると、だんだんと全体の感覚というものが養われます。気功では、この全体感、全体の感覚というものが大事な感覚です。これは、ただ単なる哲学的な考え方ではなくて、気功の方法です。だんだんとそれが分かってくると、どのような小さな動きであっても、全身に影響を及ぼすことが分かります。からだのどの部分に対しても関係があることが分かります。それが分かるようになったら、実力が少し付いてきたことになります。

もしそれが体感できれば、どのような思い、思惟的な活動も体の中のいろいろ

な部位の気の巡りに影響を与えることが分かってきます。それが分かれば進歩したことになります。

それが分かれば、さらに実力が付いてくると、花が自分自身に影響を与えること分かります。もし、……と、どんどん広がっていくのです。

もっとも基礎のところを今私たちは学びたいと思います。どの動作であってもからだ全身に関係しているのです。これは理論ではなく、煉功する中で、それを自分で感じなくてはいけないことです。ですから、その感覚がなければ、ただ単なる知識にすぎません、意味はありません。体を使って、その理論を読んでください。いまから始めてください。このところを動かしてみてください。ここにも、ここにも力が入りますが、余分なところは力を抜くことを訓練してください。

峨眉の「一字勢」

これは峨眉の「一字勢」です。腕を横に伸ばしていますから、漢字の「一」という字に見えますので、峨眉ではこれを「一字勢」といいます。「一字椿」、「一字站椿」という言い方もします。

この功法には伸展が含まれています。気血をからだの末端にまで届けるのです。

峨眉の「一字勢」

気をからだの末端にまで届けられる人が、気をまた戻すことができるのです。ですから、これが第一段階の練習方法です。これは、取り出して練習していただいたらいいと思います。これは基本の功法として練習してください。この姿勢のまま歩いてみたり、立ったままやってみたり、と行えばよいと思います。

動作が複雑になれば、この標準をきちんと取ることが難しくなります。いま私たちは、一字の練習をしただけです。たったこれだけの練習ですが、たぶんここも、ここも動いていると思います。もっと複雑な動作をしたら、あちこちに問題が起きてきます。

ですから、この厳格な標準を考えれば、たった一つの動作でも標準を充たして行うことは難しいのです。峨眉の功法では、最初から套路の練習をすることは反対です。すぐにあれやこれやの動作を練習し、動作ばかりを見ていると、目はずっと外を見てしまい、耳は外を聞いてしまい、心も外に行ってしまう。自分の内を見ることがありません。そうすると、気功ではなくなってしまいます。

ですから、多くの人は、いろいろな功法を練習したり、長年練習しても、気感が全然培われません。今後、またみなさんがこれを続けて習う機会がなかったとしても、ほかの功法を習う機会がなかったとしても、この功法はうちに帰って練習していただきたいと思います。この動作を何度も練習していくと、だんだんとその感覚が分かってきます。

また、峨眉の要求として、まず動作を大きく行うこと。大きくすることによって、丸くすることができるわけです。丸くするということは、実は大きいということです。よく考えてみてください。円というのは、小さいものではありません、大きいものです。大きくすることによって、円がつくれるわけです。丸くすることによって、そこが空（くう）になります。大きい、これは円です。

そうすると、この真ん中に隙間ができます。相対的に空間が大きくなります。空間ができてくると、気の巡りが分かりやすくなります。このようにぎゅっと締まってしまったら、気の流れを感じ取ることができません。だから、私は伸展が大事だと言うのです。

道教、仏教の観点から考えると、空になると、有（ゆう）が生まれます。気功でいうところの有は気のことです。まず第一に、大きくする、そして、丸くする、そして空にする。そして、その後に有が生まれます。

空にするのは、有を生むために行われます。ですから、空というのは、真空妙有という言葉があります。よく「私は空になった、放下した」と言う人がいます

実修をする研究会メンバー

が、仏教の方法では、このように言う人を蹴飛ばします。空になっていないことが分かるからです。空はないということではありません。空は有のためにあるといってもよいと思います。ちょっと難しかったかもしれません。

これをもう少し下ろしてきて、気功ということで考えましょう。大きくするということは、この空間を大きくするわけです。空間が大きくなることによって、気が巡りやすくなります。このように理解してもらったらいいと思います。

理論であり、また功法でもあります。ですから、なぜ、虚領頂勁をしなくてはいけないのか、含胸拔背しなくてはいけないのか、松のように立たなくてはいけないのか。それは同じことを言っています。気の巡りに対する準備を行っているということです。

この一字の練習をします。これは、もう少し深まってくると、峨眉では、大の練習をします。外から見ても大です。大事なことは、大というのは円にするために行うということで、そういう意味で、これは大事なわけです。

峨眉では、代表的な功法に峨眉十二荘というものがあります。十二荘というのは、十二の字があります。その中に、大の字があります。動作をどのようにやっているかに注目していては、本当に十二荘を理解することにはなりません。

この大という功法を練習することによって、大が持つ意味を理解していくのです。功法の中には、さまざまな理論が含まれます。そして、実践を通して、しっかりと本当にそのことを理解することが大事です。

今回このことを聞いていただいたあと、私たちがこれから練習するときには、ずっと放鬆するのではなく、必ず大きくしてください。

その大きいという目的を達するために、心の中ではこのように考えてください。毎回煉功する前に、「私はいちばんじょうずである」と思います。そうすると大きくなります。「あっ、先生がいる」と思えば、小さくなってしまいます。煉功しているときは誰もいません。この言葉は私が創ったのではなくて、仏教の経典に書いてあります。修行するときには、仏も存在しません。もし仏が来たとしても、それを切り捨てなくてはいけないというのです。

初心者に合う功法もありましたし、少し深い哲学的な理論もありましたが、みなさんはそれぞれ自分の必要に応じて参考にしてください。

まとめ

もう一度、今日習った、具体的な方法に戻ります。肺臓の小煉形、この功前の方法のもっとも基本的なものをみなさんにお伝えしました。肺臓の小煉形、そして、功後の二つの動作もお伝えしました。たった一つの臓腑にしかすぎませんけれども、この中には完全なものが含まれています。

これから、最初から最後まで通して練習してみましょう。肺臓の小煉形です。この功法を持って帰っていただきたいと思います。そして続けて練習していただきたいと思います。自分自身でやってください。最後の功後導引も自分でやっていただいてけっこうです。自分できちんと練習し終えることができるように。やってみてから、もし問題があれば、また聞いてください。

先ほど言ったいろいろな理論が分からなくてもかまいません。具体的なこの功法を持って帰っていただきたいと思います。一回練習しましょう。座っても、立っても、正座しても、歩いてやっていただいてもけっこうです。好きなようにやってください。

いろいろ変えて練習していただいてもいいです。自分で好きなようにやってください。自分一人しかいないと思ってやってください。ここは自分のうちだと思ってやってください。遠慮しないでください。始めましょう。（実演）

手をこすってください。顔をこすって。耳、首、耳を引っ張ります。これは肺

と関係します。鳴天鼓、これは腎です。

軽くたたきます。頭を多くたたきます。首のうしろ、腰、脚、内側、お腹、胸、左腕の内、外側、右腕の内側、外側、胸、背中、内側、お腹、胸、左腕の内側、外側、右腕の内側、外側、三回目です。胸。脚。最後の最後です。一、二、三で大きく声を出します。（会場発声「一、二、三」）

これで安全に着陸できました。毎回煉功した後は、収功しなくてはなりません。この拍打というのは、簡単でとても効果的な収功方法です。大きく声を出すのも大切なことです。以前には、こういう収功の方法はあまり見られませんでした。でも、伝統的な気功の中には、こういう方法をとる流派も少なからずあります。

肺臓の小煉形、そして、それに関係した気功の基本的な理論をみなさんにお伝えしました。話した内容、それから関係する事柄がたくさんあったと思います。その中で、自分自身にとって関係しているもの、自分自身に有用なものを選んでもらったらけっこうだと思います。

みなさんそれぞれ、気功の経験も違い、理解力も違いますので、みなさんのことを考えて話したら、雑にはなりましたけれども、多くの内容をこのようにしてお伝えするしかありませんでした。

煉功は、一歩一歩練習を進めていってほしいと思います。段階を経ながら練習していくことはとても大事です。私たちが学校に行くのと同じで、幼稚園から学んで、大学生になることと同じです。京都の幼稚園を終わって、東京でまた幼稚園に行く必要はありません。ずっといろいろな幼稚園で勉強しても、幼稚園のレベルで止まってしまいます。ですから、多くの人は多くの功法を練習しますが、その後は言わなくてもいいと思います。

今日の話はここまでにしたいと思います。ありがとうございました。

閉会のあいさつ　鎌田東二

張先生、本当にありがとうございました。昨日の最後にも申し上げましたように、この国際シンポジウム、そして、からだを使って自ら体験していく三日間のプログラムも、これですべて終えることができました。私たちの身心変容技法研究会は、禅から、仏教から、中国の気功、世界中のさまざまな身心変容技法というものを幅広く学び、かつ、その中にある問題点を理解し、そして、整理しながら、こういうからだを使って心や霊性というものに関わっていく技法、ワザというものが、どれほど大きな、私たちの生きていく活力になったり、生きていくときの支えになったり、また、仲間をつくっていくときの一つの方法になったりするかを吟味していきます。

身心変容技法の持つさまざまな利点とともに、偏差、ゆがみが起こってくる、そういうゆがみの問題点、ネガティブな側面、そういうものも含めて研究しつつ、この時代の問題点にそれを応用し、かつ未来、そういう伝統的なワザが持っている力、働きというものをもっと大きく伝えていって、世界中のそういう技法があるということ自体が人類の英知の一端だと思いますので、そういう人類の英知を結集して、今、世界は大きな問題を抱えているわけですから、それを乗り越えていくような道を探りたい、その一助になればというのが今回の研究会の趣旨であります。

私たちの研究会はいろいろと机上でやったり、あるいは、フィールドワークに行ったりしていたのですが、実際に気功の熟達者を日本に招いて、じっくりとその研究成果を学びながら、議論し、かつ、それを実際体験してみるというこのプログラムは、初めて今回、私たちも体験しました。

私にとっていちばん大切なことは、毎日行うことです。私は、多くのことをする必要はないと思っています。念仏なら念仏だけでもいいと本当に思っていますが、しかし、それは毎日しなければ意味がないし、毎日しなければ本当の力になっていかない。毎日行うことを一つきちんと続けて、やり遂げることができたならば、いろいろな道に通じていくのではないか。私はホラ吹きですので、ホラ吹きを毎日行います。ですから、今日も最後はやはりホラ吹きで閉め

いつものように法螺貝奉奏にて終了

たいと思います。

張先生、今回の招待に応えてくださり、深くすばらしい講演と実修をしていただき、本当にありがとうございました。心から感謝を申し上げるとともに、練達の通訳で、気の通った通訳をしていただきました山元啓子さん、そして、この会を支えてくれたスタッフのみなさま、そして、三日間熱心に通い詰めながら、張先生の熱演を気を持って、いい気で受け止めて、それを盛り上げてくださいましたみなさまに感謝の気持ちと、ますますの道の成就を祈念して法螺貝を吹かせていただきます。いつもは比叡山に向かって吹いているのですが、今日は張先生に向かって捧げましょう。（法螺貝奉奏）

鎌田　ありがとうございました。それでは、これをもちまして、三日間のプログラムを終了させていただきます。

第一四回身心変容技法研究会報告

二〇一三年九月二四日　（身心変容技法研究会HP掲載）

鎌田東二

みなさま

本日、中国の気功の老師張明亮氏を招いての第一四回身心変容技法研究会を開催しました。定員三〇名のところ、四〇名を超える参加者で、研究会後の「くれない」での懇親会も一七名の参加でにぎやかでした。三日間にわたる国際シンポジウムの初日の本日は、張老師に、「中国峨眉丹道医薬養生学派の身心変容技法研究について」発題していただきました。

講演は、「峨眉丹道医薬養生学」を、①峨眉山について、②丹道について、③医薬について、④養生学について、⑤峨眉丹道医薬養生学派について、きわめて、明晰かつ体系的に説明していただきました。質疑応答の際の答も、理論体系が明確で、わかりやすかったです。とりわけ、ポイントは「丹道」にありました。「丹道」には、①外丹――錬金術、②内丹――導引・吐納・存思の三法＝気功、の二種があり、本科研のテーマである「身心変容技法」としては、②の〈身体の中の『気』の変化を修練する〉「内丹」が焦点となります。この「内丹」には三種があります。①形（からだ）の修練としての導引＝調身、②気の修練としての吐納＝調息、③神（精神・心・意念）の修練としての存思＝調神（調心）、の三種です。このことについて、本日、張老師が配布してくれた資料「静坐調身八要」には、〈伝統的な理論では「形、気、神」が人体を構成し生命活動を維持する三大要素であり、その中の「形」は私たちが目に見ることができる身体、組織、器官などを指し、「神」は目に見えない精神、意識、思惟活動をいい、「気」は「形」と「神」をつなぐ紐や橋に相当すると考えている。形は、「気」を通じて「神」に影響し、神は、「気」を通じて「形」を支配し、気が集まって「形」を成し、気を用いて「神」と成すのである。三者が一つの有機的な全体を形成する。生命は、形、気、神が三位一体として成り立っているのである。『淮南子』の中に「形者は生の舎なり。気者は生の充なり。神者は生の制なり」とあるのは、このことをいうのである。静坐における調身、調息、調心（神）を、略して「三調」と呼ぶが、これは静坐を学ぶ上での三大要素であった。実は「形」、「気」、「神」それぞれに対応した修行方法があるのである。その中で、調身は、調息、調心の前提であり、静坐入門の基礎である。調息は、実は調気の方法であり、調身と調心の重要な一環でもある。そして調心は、「三調」の核心部分であり、また調身、調息が目的とする功法でもある。〉とありますが、これは基本中の基本概念および基本構図といえるものでしょう。明日のシンポジウムの講演やディスカッションが楽しみです。

わたしは、張老師の講演に対し、①時代性――峨眉山気功が始まった八〇〇年前、すなわち一二世紀の終わりから一三世紀にかけては、日本も源平の合戦などが起こった激動期で、仏教シーンでは、法然・親鸞による称名（口称）念仏、一遍による踊り念仏、栄西や道元による禅の導入と実践、日蓮による法華信仰と題目行、神道シーンでは、伊勢神道が起こりました。とりわけ、昨年二〇一二年は法然大遠忌八〇〇年、鴨長明『方丈記』著作八〇〇年の節目の年で、このころ『平家物語』も形を整えていきました。

②戦争と身心変容技法のイノベーション――新しく身心変容技法を必要としている時代とは、戦争とか自然災害・飢饉とか疾病とかが拡大する混乱期ではないかという点。③峨眉山に対峙する日本の霊山は比叡山で、ここで学んだ法然や親鸞や栄西や道元や日蓮が仏教をイノベートすると同時に、最澄の弟子の円仁、その弟子の相応から「天台千日回峰行」という日本独自の身心変容技法である天台の修験道も始まったと考えられること。この三点を日中対比的にコメントしました。

第二部の質疑応答では、永沢哲さんが、①「内丹」の語の発生およびその起源

と形成過程について、②房中術について、③昇仙・尸解仙伝承について、④「洞天」および暗黒瞑想について、⑤中国の身体技法や身体文化に対するインドの影響について、など五つの質問をし、それに一つ一つ具体的かつていねいに答えが返され、理解が深まりました。

また、明日の指定討論者の濱野清志京都文教大学教授（臨床心理学）から「内視の普遍性と特殊性について」、また、パリ大学の藤守創さんから「統合医療における気の思想の明確化の必要とその西洋医学体系との相違について」質問や意見があり、藤守さんへの答えは時間切れで明日に持ち越されました。というわけで、明日の国際シンポジウムに対する期待がいよいよ高まってきました。まことにたのしみです。

九・二四　　鎌田東二拝

二日目「身心変容技法の比較宗教学」国際シンポジウム報告

二〇一三年九月二五日　　鎌田東二

みなさま

本日は、昨日行った「第一四回身心変容技法研究会」を踏まえて、国際シンポジウムを開催しました。定員一五〇名を超える参加者となりました。

研究会後の「八起庵」での懇親会は、連日の懇親会にもかかわらず一四名の参加で昨夜に引き続き大いに盛り上がりました。名物のおいしい水炊きをいただきながら。

さて、本日のプログラムは、ほぼ時間通り、以下のように進行しました。

日時：九月二五日（水）一三時～一七時三〇分

場所：京都大学稲盛財団記念館三階大会議室

企画趣旨説明：鎌田東二（科研「身心変容技法の比較宗教学」研究代表者）一三時～一三時一〇分

基調講演：張明亮老師（峨眉丹道医薬養生学派第十四代伝人・中医師・北京黄亭中医薬研究院院長・山西大学体育学院客員教授・中国国家体育総局健身気功協会常任委員）一三時一〇分～一五時

テーマ「峨眉丹道医薬養生学派の気功と武道における身心変容技法研究」

休憩：一五時～一五時二〇分

指定討論者：濱野清志（京都文教大学教授／臨床心理学・気功家）一五時二〇分～一五時五〇分

倉島哲（関西学院大学准教授／身体論・中国拳法）一五時五〇分～一六時一〇分

アルタンジョラー（京都大学こころの未来研究センター・ワザ学共同研究員／文化人類学、モンゴルシャーマニズム研究）一六時一〇分～一六時三〇分

総合討論一六時三〇分～一七時三〇分

通訳：山元啓子、司会：鎌田東二

昨夜お送りした「国際シンポジウム挨拶文」に書いた、企画趣旨・背景・経緯・開催目的などの概要をわたしが説明した後、最初に、張明亮老師の表演がありました。

手違いがあり、音楽がなかなか出なかったにもかかわらず、張老師はまったく動ぜず、深い集中に入っておのずと「気功状態」に突入。

途中から音楽が入ってきましたが、むしろ、音楽のない、無音の状態の張老師の身体とその動きに深い感銘を受けました。本日の指定討論者の濱野清志さんもまったく同じ感想を述べていたので、そのように感じとった人も多かったのではないでしょうか。

基調講演は、昨日の「中国峨眉丹道医薬養生学派の身心変容技法研究について」と、同一スライドを使い、同一内容でしたが、いくつか、異なる強調点もありました。

「峨眉丹道医薬養生学」を、①峨眉山について、②丹道について、③医薬について、④養生学について、⑤峨眉丹道医薬養生学派について、明晰かつシステマティックに説明したのは昨日の研究会とまったく同じでしたが、気功と武術との違いを強調した点――気功は攻撃の要素も表演の要素もなく、気功とは「外から見える形を目的としない、自分自身の心と体の鍛錬法」であり、「心と体をコントロールすることのできる能力を養うための手段」、あるいは、「自分自身の気血を調節する能力を作ること」と強調した点、また、養生学における「反俗」の側面を印象深く語った点――「物事を順番通りすれば凡人になるが、それを逆に行えば仙人になる」、つまり、物事を異なった観点や見方から見通し、実践することによる道の辿り方、生き方、実践を印象的に語ったこと、などが心に残りました。

続く指定討論者の濱野清志京都文教大学教授（臨床心理学）は、まずご自身のこ

の二〇年ほどの気功実修を通して考えたこと、心の二つのレベル（日常的レベルの心と、それを慈しみをもっておもしろく眺めているメタレベルの心）の違いと、からだとの二つのレベル（日常的身体と気功を通して感受できる新しい体）について述べ、自分自身の「身体」を「道場」として実修していく時、自分が天と地の間に立つ「王」となる過程があることを指摘されました。この「王」とは権力者とか独裁者とかという政治的かつ支配的な意味ではなく、自分が自分の主人公として自足していることを指しています。そして、気功をしている仲間の「みんなが王さんや」という感覚になることについて言及され、気功が他者をどのように入れ込んでいくことができるかが課題ではないかと説き、家庭や家族や男女の房中のことも含めて、気功の中で他者性と向かい合うことのありようが問いかけられました。

続く倉島哲関西学院大学准教授からは、太極拳が整理され簡単化され大衆化されていく一九五〇年代のプロセスに似た気功の大衆化の過程があるのではないかという問いかけと、競技スポーツ化していく柔道など視覚優位（可視化志向）になってきたスポーツ化の一般社会潮流に対して、気功はどのようなポジションないしありようをしているのかという問いかけがありました。

続く三人目の指定討論者の文化人類学者のアルタンジョラーさんからは、「修行における信仰と道という問題」と「気功における技術や能力の伝承のありよう」についての問いかけがありました。

では、この三人の問いに対する張明亮老師の答えは!!??

かくかく云々であった、と簡潔にまとめたいところですが、もったいぶって、「と・り・あ・え・ず」、保留としておきましょう。この「とりあえず」と張老師が答えた時に、応答のライブと叡智とユーモアと言葉化することへの中道的スタンスを感じて、たいへん共感したしだいです。

わたしにとって、今日いちばんのヒットは、「お・も・て・な・し」などではなく、「と・り・あ・え・ず」、でした。それが、企画・コーディネータとしてのわたしがコメントした、日本式「王」様論ともなり得る「山王一実神道」の「空・仮・中」の「三諦即一」（一種の三位一体）と激しく共鳴する言葉でありました。

わたしは、昨日もコメントした、一二〜一三世紀問題が、天台本覚思想や「山王」神道や鎌倉新仏教や伊勢神道や吉田神道などとも密接に関わってくることの「中世的・乱世的」時代性と、峨眉派気功の創始が連動・シンクロしていることの絶妙さに、この二日間、感じ入っておりました。

パリ大学の藤守創さんから「西洋医学体系との関係性の中での統合医療における気の思想の認識論的存在論的明確化の必要について」張老師はどう考えるかという問いへの答えも、「と・り・あ・え・ず」留保しておきましょう。

というわけで、明日は、三日目最終日、いよいよ、峨眉派丹道気功の実修・体験学習に突入します。その前に、東山山中の「仙人」の住まい「白幽子跡」に張老師を案内してきます。白幽子は、禅病になって死にかかっていた若き白隠禅師に「気海丹田の法と軟酥の法」を伝授した仙人と言われています。つまり、彼は白隠に内観法や瞑想法を教えた人物だったわけです。白雲禅師と白幽子と白隠禅師。みんな「白」を着た人々ですね。

白雲に白幽白隠　白拍子　白雪姫も知らぬ白峰

お粗末！

九・二五

鎌田東二拝

国際シンポジウム三日目：張明亮老師による「峨眉丹道医薬養生学派気功の講義と実修」報告とお礼

二〇一三年九月二六日

鎌田東二

みなさま

本日、今回の国際シンポジウムの最後のプログラムを無事、有意義かつ充実した形で終えることができたことをここにご報告します。

昨日は、定員一五〇名のところ、スタッフを入れて一七〇名ほどの参加、本日の張明亮老師による「峨眉丹道医薬養生学派気功の講義と実修」は定員四〇名のところ、スタッフを入れて一〇〇名を超える参加でした。

実は申込者は一三〇名以上いたと思いますが、断らざるを得ない状況でした。会場の関係で、気功実修のため、一定のスペースが必要ですから。そのために、希望しても参加できなかった人がいたことは申し訳なかったと思いますが、致し方ありませんでした。

さて、本日の講義と実修は「神道ソングライター」であり、同時に「六十肩」で苦しんでいるわたしにはたいへん興味深く応用性のあるものでした。

まず、講義は、午前中張明亮老師を案内した東山山中の大山祇神社と白幽子跡参拝・見学の印象から。

白隠禅師がここで内観の法である「気海丹田の法」や「軟酥（醍醐）の法」を白幽子から伝授されたことの意味とはたらきと今日取り上げる功法「峨眉五臓小煉形」の中でも「肺臓小煉形」との関係について指摘されました。

白隠さんの「白」は陰陽五行思想では、臓器としては「肺」に該当し、禅のやりすぎによる呼吸法から肺結核に至った経緯が推測され、肺のシステムが、①形（肺臓、大腸、親指、皮膚、毛穴、胸、咽喉など）、②気（呼吸、全身之気、経絡など）、③神（悲など）、の三つの位相から解読できることを、きわめて明確に具体的に説明されました。

「悲」が肺、「喜」が心臓、「怒」が肝臓と深くかかわっているという陰陽五行思想の考え方は、負の感情研究をしているわたしにとっては、五臓と感情との関係もたいへん興味深いものでした。

また、肺の気血のめぐりをよくし、肺を強靭にしていく功法として、歌＝咒の方法を教示してくれたことも「神道ソングライター」としてとてもとても興味津々でした。

Shangang

という音の旋律を九回三セット歌い、一回目は椅子に座って、二回目は立って、三回目は歩きながら歌ったことも実におもしろく有益な体験でした。

「神道ソング」は、根本的に「足の裏唱法」で歌うのですが、この肺を強める咒の歌い方も理にかなっているものでした。

それ以外にも、①「声」と「音」との違い、②ゆるめることである「放松」が、単なる緩めではなく、「伸展」としてあること、③気が強くなって「走火入魔」に入ってしまうこと。そして、禅定と入魔を見分けることがなかなかできないが、目玉が動いているかどうかがチェックポイントになるという話、④そして、「もっとも小さな力で、もっとも大きな動作を完成させる」ことをいつも考えつつ実修・実践していくことの大切さ、などなど、たくさんたくさん、ヒントや学びや啓発や気づきがありました。

張老師、ご教示まことにありがとうございました。

張氏の気功の雄渾さが強く印象付けられましたが、それは上記の理論と導引が「伸展」の四法であるという基本に忠実な実践システムの合理的な明解さを伴っていました。

会場に、甲南大学の大学院生や立命館大学の大学院生も来ていましたが、三日間受講した甲南大学の院生は、「今日がいちばんおもしろく、本当にためになりました」と喜んでいました。

ほぼ予定どおり、一七時四五分に終了し、後片付けをして、張老師が宿泊している京都大学芝蘭会館のレストランで送別会を兼ねた懇親会をしました。三六名の参加で、レストランを貸し切りました。張老師の話、研究会メンバーの倉島哲さん、アルタンジョラーさん、小西賢吾さん、わたしも挨拶しました。

わたしはこれまで一五回くらい中国に行っていますが、最初に行ったのは気功家の津村喬さんがオーガナイズした「観気旅行」の「神秘学と科学」というシンポジウムでした。それから一〇回ほど、毎年春の観気旅行のシンポジウムメンバーとして参加させてもらいました。おかげで、中国四〇〇〇年～五〇〇〇年の文化・文明の厚みと、気功という「身心変容技法」の重要性と、中国知識人の知の底深さ・奥深さをまざまざと感じとることができました。中国は凄い。

一九八九年三月に最初に行ったシンポジウムで、「わたしたちは現代の遣唐使です」と宣言したとか（大言壮語癖＝ホラ吹き癖があるので、そんなこともあったわいなあ～と記憶）。

それから約四半世紀、二五年経って、一巡りした日中関係や気功研究や身心変容技法研究の共同作業が必要とされ、次なる実践に突入していかなければならない時に来ていると痛感しました。

今回、張明亮老師との出会いは、その意味で、深く、大きく、未来へつながっていくものと思っています。

張明亮先生、通訳の山元啓子さん、張先生を紹介してくれた気功家の鳥飼美和子さん、そして参加してくれた分担研究者・研究協力者・スタッフのみなさん、参加者の皆々様、本当にありがとうございました。実に意義深く、学びの多い国際シンポジウムと実修の機会となりました。心より感謝申し上げます。

九・二六

鎌田東二拝

第五部 ❖ 芸術と身心変容技法

ヒルデガルトの音楽と言葉
――声を発し、記す身体

柿沼敏江
京都市立芸術大学音楽学部教授／音楽学・音楽史

J・S・バッハは一九世紀になってからいわば「発見された」作曲家ですが、ヒルデガルト・フォン・ビンゲンもおなじように、二〇世紀になって発見された作曲家です。ヒルデガルトの音楽作品が見つかったのは、一九一三年のことでした。そして一九六九年に『歌曲集（*Lieder*）』が出版され、一九七〇年に音楽劇『徳たちの劇（*Ord Virtutum*）』が出版されました。一九七八年には幻視の書『スキヴィアス』が出版されました。つまり音楽の領域においては、二〇世紀後半になってその存在が知られるようになった作曲家＝修道女で、注目されるようになったのは比較的最近のことです。ここでは、ヒルデガルトの音楽と言葉、とくに「知られざる言葉」に焦点を当ててお話をしたいと思います。

アイルランド系の修道院

ご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、まずヒルデガルトの生い立ちについて少し説明をしておきたいと思います。

ヒルデガルト（Hildegard von Bingen）は一〇九八年にライン・ヘッセン地域のアルツァイ近郊ベルマースハイムというところで生まれました。ライン川沿いの町ケルンの南にマインツという町があります。そのマインツ近郊になります。ビンゲンという町から南に行ったところにベルマースハイムがあって、そこで生まれました（図1）。

ヒルデガルトはその領主のヒルデベルトと妻のメヒティルデの一〇番目の子で、虚弱で病気がちでしたが、病床で幻視を見るようになりました。そこで両親は貴族出の若い女性でユッタという人にヒルデガルトを委ねて教育をさせます。そのユッタは、クロイツナハ近郊のシュパンハイムの領主のシュテファン伯の娘でした。

このユッタがディジボーデンベルク修道院に入ります。それでヒルデガルトも一緒にその修道院に入りました。七歳から八歳ぐらいのときです。そのユッタに教育を受けるわけですけれども、文字の教育よりも先に音楽教育が行われたそうで、ユッタがダビデの歌『詩篇』を指導し、聖歌の歌い方を教えました。デカコルドという十絃琴の弾き方も教えたということです。

そうするうちに一一三六年にユッタが亡くなります。そこでヒルデガルトがディジボーデンベルク修道院の修道女のリーダーとなります。このディジボーデンベルクとい

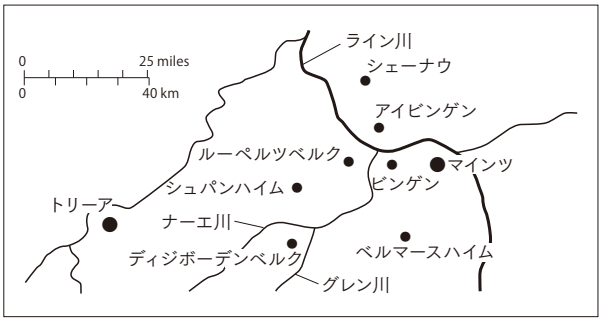


図1　ベルマースハイム周辺地図

う修道院が、ヒルデガルトの音楽や活動に関係してきますので、少しこの修道院について説明をします。

六四〇年ごろにアイルランドの隠者の修道僧ディジボドゥスという人が布教のためにフランク王国を訪問し、ナーエ川とグレン川の合流点に庵を建てました。そこがディジボーデンベルクです。ディジボドゥスが亡くなってから、そこにディジボーデンベルク修道院がつくられます。つまり、この修道院はアイルランド／ケルト系の修道院なのです。このことは非常に重要な意味を持つように思います。

一〇九五年にマインツ大司教のルータルトが新たにベネディクト会修道院として、この修道院を再組織します。そして、クリュニュー修道会を代表する北シュヴァルツヴァルトのヒルザウ修道院の影響下に入るようになります。このクリュニュー修道院の改革運動の影響を受けて、ヒルデガルトもかなりさわやかな新しい雰囲気のなかで育つことになります。後に一一七〇年ごろ、ヒルデガルトは創立者のディジボドゥスの伝記を執筆していますから、このディジボーデンベルク修道院は彼女にとって非常に重要だったことになるでしょう。

アイルランドの修道士たちは、五九〇年ごろから大陸に渡っていまして、たとえば聖コルンバヌス（St. Columbanus）は一二人の弟子とともに伝道を行って、各地に修道院を建てました。その弟子の一人、聖ガルス（St. Gall）という人がスイスに行って、アルボンという土地で亡くなるわけですが、彼にちなんで建てられた教会がザンクト・ガレン修道院となります。後でお話ししますけれど、そのザンクト・ガレンもアイルランド／ケルト系の修道院で、とくに音楽のうえで重要です。

ヒルデガルトの幻視体験

ヒルデガルトの幻視体験については、五歳ぐらいから始まったとも、三歳ぐらいからだとも言われています。それ以来ずっと体験しているわけですけれども、一一四一年、四二歳のときに、その幻視を公表せよと命ずる声を聞いて、『スキヴィアス』という幻視の書の執筆を開始するわけです。

それは口述によっていて、フォルマール修道士という人に筆記をさせています。フォルマールは文法を修正する程度にして、彼女のやや乱れたラテン語をそのままにしておいたということです。ところが、執筆を開始したものの、はたしてこれでいいのだろうかという懸念もあったため、一一四六年にクレルヴォーのベルナルドゥスという高位の聖職者にヒルデガルトが書簡を出します。

ベルナルドゥスは、ヒルデガルトの幻視を神の恩寵とみなし、「謙遜と献身の愛を持って対処せよ」という返事をくれます。つまりそれによって彼女の幻視がある程度、認められたわけですが、また修道院の方も心配して、マインツ大司教に裁定を請いました。ちょうどその頃、一一四七年から一一四八年にかけてトリーア（ドイツ西部ラインラントプファルツ州の都市）で宗教会議が行われ、その折にマインツ大司教のハインリヒが教皇のエウゲニウスに裁定を請います。教皇の審議の過程で『スキヴィアス』の手稿の一部が読み上げられました。これを聞いて皆が絶賛し、教皇もヒルデガルトに執筆続行を許可したので、ヒルデガルトは教皇のお墨付きを得て、自信を持って書いていくことになりました。

書いている途中に、だんだんと、ヒルデガルトの評判を聞いて、貴族の子女たちが、この修道院に集まってきて、修道院が手狭になってきました。それで彼女は移住を決意します。そして近くのルーペルツベルクという土地に女子修道院を新たに創設して、そこに一八人の修道女と共に移ってしまいます。そこは聖ルーペルト（Rupert von Bingen）のお墓があるところで、その名をとってルーペルツベルクと名づけられていました。

一一五一年に最初の幻視の書『スキヴィアス』が完成します。一一四一年から一一五一年、一〇年ぐらいの年月を費やしています。その後、何回か説教旅行に出掛けたあと、一一六五年に、ビンゲンの少し北のアイビンゲンというところに第二の修道院を創設しました。庶民階級の修道女のための修道院でした。ちなみに、このルーペルツベルクのあたりは、『ハーメルンの笛吹男』の異聞などが伝えられている面白い土地でもあります。

幻視の書の挿絵

幻視の書『スキヴィアス』の「スキ（Sci）」は「知れ」、「ヴィアス（vias）」は「道」で、「道を知れ」という意味になります。それに続いて、『価値ある生の書（*Liber Vitae Meritorium*）』（一一五八－六三）、次に『神の御業（*Liber Divinorum Operum*）』（一一七〇－七三）と、三つの幻視の書が書かれました。幻視のことをヒルデガルトはヴィシオ（visio）と言っていました。

これらは非常に変わった書物で、とくに挿絵の特異性が目を引きます。これらの絵はヒルデガルト自身が描いたとも言われていますが、ほかの人が手助けして描いたものだとも言われています。こういう

変わった絵が、この幻視の書のところどころに挟まっています。

図2は彼女自身を描いた絵ですが、上方から霊感を受けていることを示しています。そばにいるのがフォルマール修道士です。ヒルデガルトが口述をしているところを示していますが、フォルマールが助けていたのが分かります。彼女が幻視を見ているところを描いた絵は他にもありまして、いずれも上から霊が彼女のうえに降り注いでいるところが描かれています。

絵が素晴らしいというか、面白いのです。「光輝くもの」という絵でも上の神からの力が下に垂れ下がってきていて、頭が隠れていますが、右にいる人物はヒルデガルト自身です。左側に人物がいて、これが全身目だらけの人物として描かれています。おそらく彼女を育てた修道女ユッタではないかと言われています。

図3は卵型の宇宙。これも非常に変わっているのですが、上方で燦然と輝いているのが太陽です。中央の少し上にあるのが月です。欠けているところが見えます。真ん中にあるのが地球で、その回りを数多くの星が取り囲んでいます。草間彌生の絵とも似ているような感じがします。

図3 「宇宙」

図2 「女性幻視者」(『スキヴィアス』より)

図5 「青いキリスト」(三位一体)

図4 「天使の合唱」

次は、まったく、曼荼羅とも言えるような円形の絵です（図4）。ここで思い出すのが、ディジボーデンベルクの修道院がアイルランド／ケルト系だったということです。これはアイルランドの渦巻き文様にも似て、天使の顔がぐるりと取り巻くように描かれています。こういう絵は、ヒルデガルト自身が描かなかったにしても、彼女の指示で描かれていることは間違いないので、彼女の幻視が、このように見えていたと推察されます。

次の絵（図5）では、ぐるぐる綱が巻かれているロープの円形があります。これもアイルランドの影響が大きいのではないかと言われています。真ん中が金色、周りが銀色の渦巻き文様になります。これは「青いキリスト」と呼ばれている絵です。ここにも渦巻き文様が出ています。

『神の熱意』と題された絵も変わっていて、これを見た人は、アメリカインディアンではないかと言っています。たしかにアステカ風の感じがします。なぜ、こんなものを彼女が見たのでしょうか。この当時、こういうものが知られていたのでしょうか。エキゾチックな非常に不思議な絵が描かれています。

ヒルデガルトの著作

ここでヒルデガルトの著作をご紹介しておきたいと思います。

以下のように七種類に分けることができます。

1　幻視三部作
『スキヴィアス（*Liber Scivias*）』（一一四一－五一）
『価値ある生の書（*Liber Vitae Meritorium*）』（一一五八－六三）
『神の御業（*Liber Divinorum Operum*）』（一一七〇－七三）

2　自然学
『自然学（*Physica*）』
『病因と治療（*Causae et Curae*）』

3　歌集
『天の啓示による調和のシンフォニア（*Symphonia Harmoniae Caelestium Revelationum*）』

4　道徳劇
『徳たちの劇（*Ordo Virtutum*）』

5　神学の書
『福音の言説（*Expositio Evangeliorum*）』

6　謎の作品
知られざる言葉
知られざる文字

7　その他
『聖ベネディクトゥスの裁定について』
『聖アタナシウスの象徴について』
『聖ルペルトゥス伝』
『聖ディジボドゥス伝』
『三八の質問への回答』
『書簡』

最初の幻視三部作については先ほどご紹介いたしました。

次に『自然学』を書いておりまして、このなかに植物や木や動物、魚、さまざまな生物についての記述があります。また『病因と治療』という本では栄養学とか、料理とか、予防医学の知識、薬草のことなども書いていて、非常に博学な人だったということが分かります。

三番目に歌集です。『天の啓示による調和のシンフォニア』を書いておりまして、いろいろな歌曲を集めた歌集になっております。

次は道徳劇。先ほどちょっとお話ししましたが、『徳たちの劇』です。そして神学の書として『福音の言説』というのがあります。

六番目に、これが非常に面白いのですが、謎の作品と言われておりまして、「知られざる言葉」「知られざる文字」についての記述があります。これらについては後でお話しします。

七番目「その他」ということで、いろいろな聖人伝のようなものがいくつか書かれています。また書簡集も出ております。

ヒルデガルトの音楽

ヒルデガルトの音楽としては、聖歌が七七曲あります。アンティフォナ、レスポンソリウム、セクエンツィア、イムヌス、シンフォニア、キリエなどという作品が書かれておりまして、全部で七七曲残っています。シンフォニアとは交響曲ということではなくて、イムヌス（hymn：賛歌）に近いような曲です。もう一つ、アレルヤもありました。これらが『シンフォニア』に収められています。

歌曲はデンデルモンド写本とヴィースバーデン写本の二つに収められています。デンデルモンド写本はベルギーのヴィラールというところにあるシトー派の修道院に残されていたものです。ヴィースバーデン写本はドイツ中南西部のヴィースバーデンに残されていたもので、『リーゼンコーデクス』とも呼ばれる大きな写本です。今日、ここに持ってきたのは、前者のデンデルモンド写本の方です。

『スキヴィアス』という幻視の書のなかにも歌が記されています。ただし、譜面はなくて、歌詞だけが

書かれています。道徳劇『徳たちの劇』（一一五一年頃）はヨーロッパ最初の宗教劇なのではないかと言われています。[1]

これがヒルデガルトの音楽全体ですけれども、そのなかで注目したいのが「セクエンツィア（続唱）」という楽曲です。これはキリスト教の聖歌の中でも新しいタイプの聖歌に属します。

キリスト教の典礼音楽のなかにはミサと聖務日課があるわけですけれども、通常のそうした聖歌だけでは聖職者たちが満足しなくなっていて、新しいものをつくろうという動きが出てくるんです。そのときに、その動きの中心になったのが、先ほども申しました、アイルランド系のスイスのザンクト・ガレン修道院でした。

ここはベネディクト会で、先ほども出てきました聖ガルスという人が、そこで没したためにつくられた修道院です。アイルランド系の修道院で、やはりアイルランド出身だと言われている修道士トゥオティーロが、トロープスという新しい種類の聖歌をつくりました。トロープスというのは、すでにある聖歌に歌詞を加えたり、メロディーを加えたり、あるいは歌詞とメロディー両方を一つの楽曲として加えたりするものを言います。新しく付け加えられたものをトロープスと呼びました。

もう一つがセクエンツィアです。セクエンツィアで有名なのが、ザンクト・ガレンの修道僧のノトケルです。ノトケル・バルブルス（Notker Balbulus）と呼ばれていました。バルブルスとは「どもっている」という意味で、「どもりのノトケル」というような意味になります。この人がセクエンツィアをたくさん書いたことで知られている人です。

新しい聖歌、セクエンツィアが、こういうアイルランド系の修道院で書かれていきました。アイルランド系の修道院にいたヒルデガルトも、おそらくそうした環境のなかでセクエンツィアについて知ったのではないかと思います。[2] ここではセクエンツィアについて、少しお話をしたいと思っています。なぜセクエンツィアをとりあげるかというと、形式が明確に決まっておりまして、比較がしやすいからでもあります。

セクエンツィアの形式はフレーズが繰り返されていくという特徴があります。（A）ＡＢＢＣＣＤＤ……と二回ずつ繰り返されていって、最後は一回だけで終わります。最初のＡが一回だけで終わることもありますので、（A）とさせていただきました。（A）ＡＢＢＣＣＤＤというふうにメロディーが二回ずつ繰り返され、ただし、二回目には歌詞が変わるかたちで歌われていくのが、このセクエンツィアです。

セクエンツィアにはたとえば、《過越の犠牲（Victimae Paschali）》という聖歌やレクイエムで使われる《怒りの日（Dies Irae）》という有名な聖歌がありますので、お聞きになられたことがあるかもしれません。《怒りの日》はトマス・デ・チェラーノ（Thomas de Celano）という人がつくったセクエンツィアで、さまざまな音楽、映画のなかでも使われています。ただ、後にトレントの宗教会議が行われたときに、セクエンツィアは四つに絞られてしまうことになりました。そして後に一つ加わって五つになりました。たくさんつくられ過ぎてしまったので（ヒルデガルトもつくっているわけですけれども）、新しい聖歌が多くなり過ぎたために、後に五つに限定されてしまったわけです。

セクエンツィアがどうしてできたかをお話ししておきます。

アレルヤという聖歌があります。アレルヤというのは、「♪アレル～ヤ」と歌うときに、「♪ア～」と「ア」ばかりで、ずっと歌われていくんです。「ア」という一つの音節で、いくつもの音符をずっと歌っていくのがアレルヤです。こういう歌い方をメリスマ的と言います。そうすると「ア」ばかりがずっと続いてメロディーを覚えにくいので、そこに言葉を当てはめて覚えやすくしたのが『セクエンツィア』という聖歌です。

ノトケルのセクエンツィア《今日は厳かな日である（Haec est sancta solemnitas）》をご覧ください（図6）。

これを見てお分かりいただけるように、一段目がＡという部分になるわけですけれども、一回しか、このメロディーは歌われません。次の短い段になりますと、Ｂが二回繰り返されます。つまり、ＢＢとなるわけです。「♪ラドレラ、ドドシソ」というメロディーが二回繰り返されるわけですが、二回目には違う歌詞で歌われます。

三段目にいきまして、このメロディーが二回繰り返されます。そして四段目、Ｄが二回繰り返され、次のＥも二回繰り返されて、ＦとＧは一回ずつというのが、ノトケルのセクエンツィアです。これが、だいたい基本的なセクエンツィアの形式になります。

ヒルデガルトのセクエンツィアで《鳩は視た（Columba aspexit）》という、比較的よく知られている曲があるのですが、この形式を見ますと、ＡＡ'ＢＢ'ＣＣ'ＤＤ'Ｅとなっていて、二つずつ繰り返される二回目をそのまま繰り返したりはしません（図7）。譜例を見ていただきますと、ヒルデガルトの曲の最初の節が、ＡとＡ'となっているのがお分かりになると思います。Ａの部分のメロディーが、少

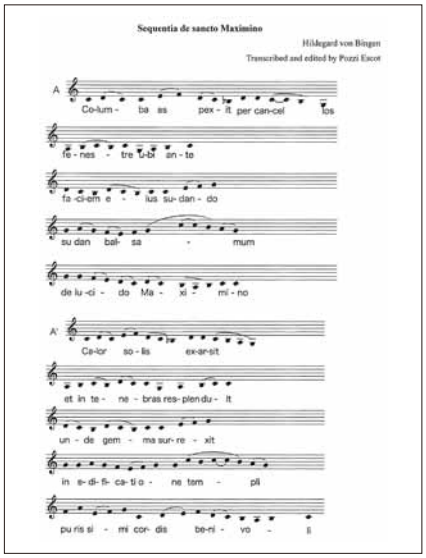


図7　ヒルデガルトのセクエンツィア《鳩は視た（Columba aspexit）》（Riesencodex 476）

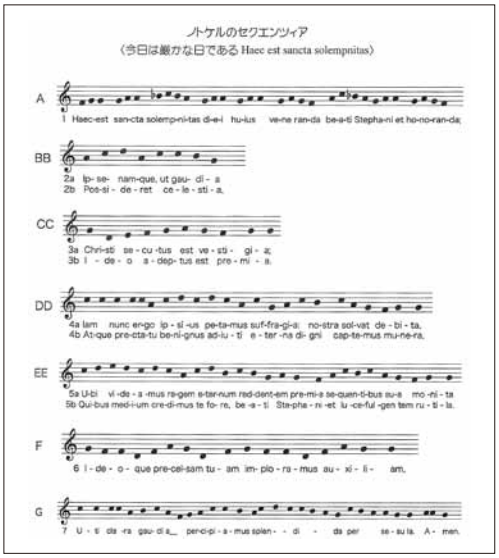


図6　ノトケルのセクエンツィア

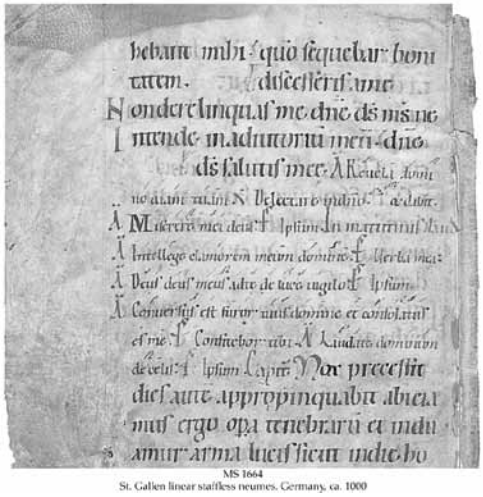


図9　ザンクト・ガレン修道院のネウマ（MS 1664, Germany, ca1000）

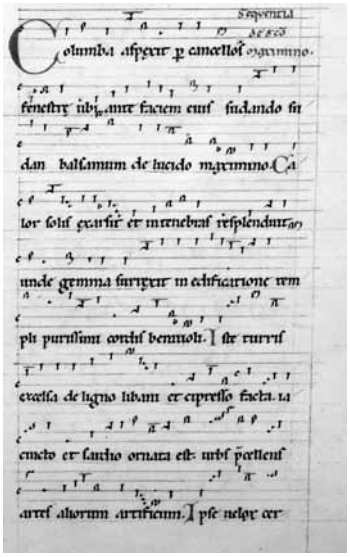


図8　《鳩は視た（Columba aspexit）》（当時の楽譜）

し変化してA'となって繰り返されています。しかも音域も非常に広いです。女性の歌だということもあって、高い音域にまでいったりしています。それから、装飾が挿入されています。ですから、男性たちが書いた聖歌に比べると、かなり逸脱があり、自由につくられているということが言えます。

この曲は「聖マクシミンに捧げたセクエンツィア」と呼ばれておりまして、ヒルデガルトが説教旅行に行ったときに、トリーアというところの聖マクシミン修道院を訪れて、その印象を元に書いた曲と言われています。

では、お聞きいただきたいと思います。

（♫ヒルデガルト・フォン・ビンゲン：セクエンツィア《鳩は見た》）

このような美しい歌になっているわけです。

いま現代譜で見ていただいたのですが、当時の譜面はこのようになっています（図8）。

ヒルデガルトの記譜法についてですが、古い時代のネウマ、たとえばザンクト・ガレンの修道院のネウマと一四世紀ドイツのゴシックネウマの記譜法との中間形態にあたっています。ザンクト・ガレンの修道院のネウマはこのようなものです（図9）。もうすこし後のドイツの記譜法、ゴシックネウマと言われている記譜法では、鋲形、蹄鉄形（ドイツ語でHufnagel）のネウマが使われています（図10）。ヒルデガルトの用いた記譜法は、これらの中間段階を示していると言われています。

ネウマ記号を比較したのが次の図です（図11）。左の四角いネウマは標準的なネウマで、右側にあるくにゃくにゃとした印、こういうものをヒルデガルトは使って、音の動きを示しているわけです。リズムははっきり分かりませんが、音の動きだけを歌詞の

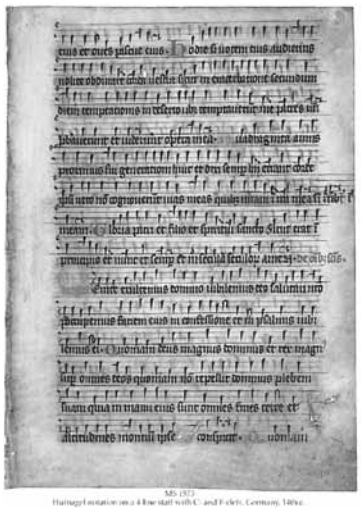


図10　ゴシックネウマ譜　4線蹄鉄（鋲）形ネウマ（MS 1573, 14世紀ドイツ）

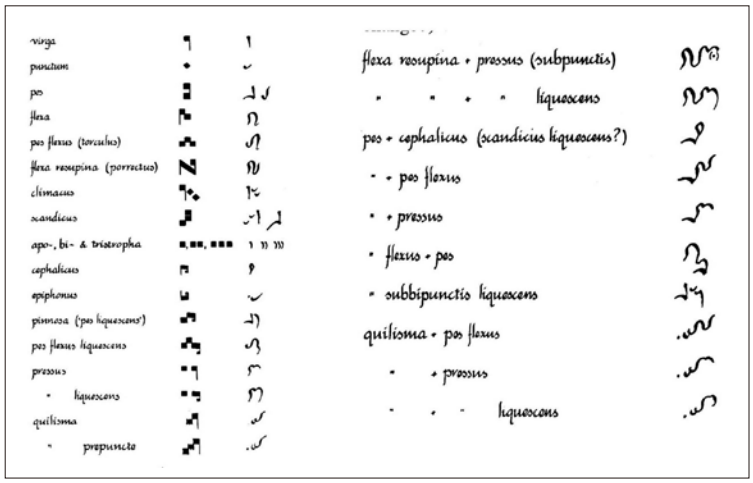


図11　ヒルデガルトが用いたネウマ記号

上に付けて示しているわけです。

「知られざる言葉」「知られざる文字」

先ほどもお話ししたように、ヒルデガルトの著作集のなかには、「知られざる言葉（lingua ignota）」「知られざる文字（litterae ignotae）」というものがあります。

これについてはヒルデガルトが教皇アナスタシウス四世宛ての書簡のなかで、次のように述べています。「神は［……］この者［ヒルデガルト］が奇蹟を幻視し、知られざる文字を組み立て、知られざる言葉を生み出し、さまざまの、しかしながらそれ自体において調和している旋律（メロディー）を響かせるようにとおぼしめされたのである。神のおぼしめしで私は知られざる言葉を生み出し、知られざる文字を書いている」。

「知られざる言葉」について、具体的に説明をしたいと思います。たとえば、Musimiaという言葉があります。ラテン語ではnuzmuscataですが、一種のナツメグのことです。Malskirはラテン語でdenz、歯のことです。それからceriルもしくはhogizという語はラテン語ではcerebrum、脳髄を意味します。Aigonzもしくは Aieganz は angels のことで天使、Duvelizはdaemoniumで悪魔を意味するなど、全部で一〇〇六個の秘密の言葉、知られざる言葉が書き残されています。このなかには、解剖学、あるいは治療に関する言葉、植物学とか、薬学関係の用語がかなり含まれています。

実は、この知られざる言葉を織り込んだ歌がありますので、これを、ぜひお聴きいただきたいと思います。下線で示しているのが「知られざる言葉」です。

《O Orzchis Ecclesia》	（献堂式のためのアンティフォナ）
O orzchis Ecclesia,	おお、測り知れないほど大きな教会よ
armis divinis precincta	聖なる武器を身につけ
et iacincto ornata,	ヒヤシンスに飾られて
tu es caldemia stigmatum loifolum	そなたは人々の傷口から流れ出る芳香
et urbs scientiarum	そして知の都
O, o, tu es etia crizanta	おお、そなたは気高き響きの
in alto sono	聖油を塗られ
et es chorzta gemma.	そなたは光り輝く宝石。

O orzchisという言葉は「おお、測りしれないほど大きな」「非常に大きな」という意味になります。Ecclesiaは「教会」です。caldemiaは「芳香」の意味です。loifolumは「人々」という意味になります。crizantaが「聖油を塗られ」です。そして最後の行にいきますが、「そなたは光り輝く宝石」。このchorztaというのが「光り輝く」の意味です。このorzchisは、

オークの木のorschibusの変化形です。それから、crizantaは「crizia：教会」の変化形です。いくつか知られざる言葉の変化形が混ざっています。このようにして、知られざる言葉を織り込んだ歌もつくられました。

その譜面をご覧ください（図12）。

これは四線ネウマという記譜法で書かれていますが、赤（太い線）で示してあるのがFの音です。その二本上にCと書いてあって、これがドの音になります。赤がF、二本上がCということで、だいたいの音の動きが、これで分かるようになっていますので、この曲を、譜面を追いながら聴いていただきたいと思います。

（♫《おお、測り知れないほど大きな教会よ》〔献堂式のためのアンティフォナ〕）

次に「知られざる文字」をご覧ください。ヒルデガルトはこのような意味不明の知られざる文字も書き残しています。上に出ているのが普通のアルファベットで、下が知られざる文字。この最後はctとestを示しています。全部で二三文字あります（図13）。

ラテン語のアルファベットを真似てゴシック＝ルーン文字のようなものに変形させています。またギリシア語の影響を指摘する人もいます。Cはテーベ文字に似ているという指摘があります。「知られざる文字」が記されているヒルデガルトの著作としては、『リーゼンコーデックス第7集』（ヴィースバーデン）、『コーデックス・ラティヌス』（プロイセン国立図書館）、「手稿721」（ウィーン国立図書館）があります。またいくつかの異端審問書にも書かれています。言語学者のヴィルヘルム・グリムはプロイセン国立図書館蔵の手稿の「知られざる文字」を調査して、「ここに見られるのは、独善的な、まるで根拠のない捏造以外の何ものでもない」と述べています。

「知られざる言葉」「知られざる文字」についてはこれまで、よく意味が分からないものであり、「異言」、つまり、宗教的恍惚状態で発せられる理解不可能な言葉、あるいはグロッソラリア（舌がかり）と言われている舌言語ではないかと言われてきました。

この「知られざる言葉」の例として、もう一つ、Korzinthioを挙げておきたいと思います。これはラテン語でprophetaー預言者を意味します。Korzinthioという言葉から連想されるのが、『聖書』の「コリント信徒への手紙」です。このなかで異言と預言のことが述べられています。パウロの言葉として述べられているのですが、「異言を語る者は、人に向かってではなく、神に語っています。しかし、預言する者は、人に向かって語っているので、人をつくりあげ、励まし、慰めます」と言っています。「異言を語る者が自分をつくりあげるのにたいして、預言する者は教会をつくりあげます」と。

要するに、パウロは、異言はバベルの言語状態をつくるので世界は無秩序に陥ってしまう、異言はあまりよくないということをここで言っているわけです。それが、ちょうど「コリント信徒への手紙」なので、このKorzinthioが預言者を示すのは、なかなか意味深いのではないかという指摘があります。

ウンベルト・エーコの小説『薔薇の名前』には、サルヴァトーレ修道士という人が出てきて意味不明な言葉をしゃべります。この小説の主人公の少年は、それについて「何を言っているか分からない。あらゆる言葉であり、どんな言葉でもない。バベルの言葉、つまり、原初の混乱の言語そのものなのではないか」というようなことを言っています。

そのウンベルト・エーコが『完全言語の探求』と

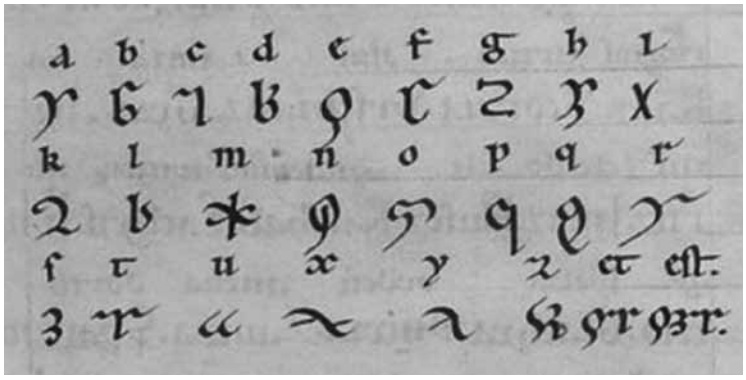


図13　知られざる文字（litterae ignotae）

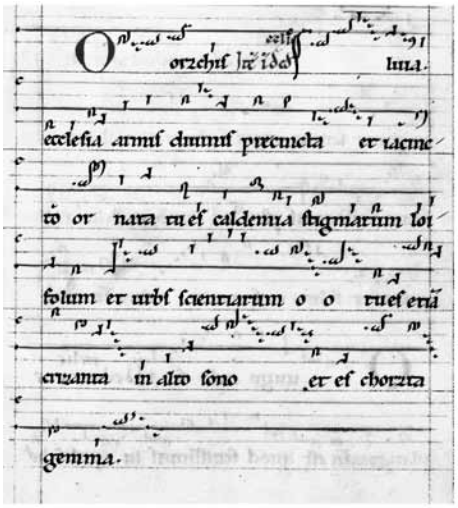


図12　《おお、測り知れないほど大きな教会よ》（O Orzchis Ecclesiaのネウマ譜）

いう本を書いていまして、そのなかでヒルデガルトの「知られざる言葉」にも言及しています。[3] エーコはヒルデガルトの知られざる言葉を、精神病患者の言葉やトランス状態で表出される言語、グロッソラリアと同様の言葉として扱っています。このように、ヒルデガルトの「知られざる言葉」は、魔術的な言葉、「異言」のようなものなのではないかと、その神秘的な言表の可能性がこれまで語られてきました。

実際にヒステリーとか、てんかんの症状として捉える精神医学者もいて、日本の精神科の医師のなかにもヒルデガルトについて、そうしたことを書いていらっしゃる方もいます（文献欄を参照）。しかし、本当にそうなのでしょうか。

幻視の言語

「知られざる言葉」や「知られざる文字」の存在が明らかになってくると、ヒルデガルトの幻視の言語とは、いったい何だったのかという疑問があらためてわいてきます。彼女がフォルマール修道士に語ったのは、いったい何語だったのでしょうか。

フォルマール修道士が亡くなってしまい、晩年の秘書として新しい修道士が来ますが、その人も間もなく亡くなってしまいます。最後の秘書がヴィペルトという修道士で、この人が秘書になる二年前にヒルデガルトにこのような質問しています――「幻視をラテン語で口述筆記させるのですか、それともドイツ語で口にして、ほかの人がそれをラテン語に翻訳するのですか」。それに対してヒルデガルトは、次のように答えています。

私の語ることばは、天上から受けた幻視からして私がそれを語るのです。私が書いていることは幻視のなかで聴いたり見たりしたことで、自分で聴いて、聴いたとおりに粗雑なラテン語文字で告げることば以外には、どんなことばも書きません。幻視のなかのことばは人間の口から出ることばとは似ても似つかぬ音を発して、さながら閃く炎のようでもあれば、純粋なエーテルのなかで動く雲のようでもあります。

つまり最初、幻視を見る、あるいは聴くときには、まだ言葉にはなっていないのです。それを彼女が、彼女の知っている「粗雑なラテン語」に直し、それをフォルマールが直して、きちっと伝えるというかたちを取っていたようです。まず幻視を人間の言語とは異なる混沌とした音として聴き、見、知る。そしてそれを自分の記憶に蓄えておき、それから粗雑なラテン語で告げるのです。

『スキヴィアス』のラテン語は、通常のラテン語ではありません。洗練されていない粗野なラテン語です。しかも、プファルツ方言というドイツ語を混ぜた泥臭い文体になっているようです。それまでヒルデガルトが無視されてきたのは、こういう文体のせいだという指摘もあります。

彼女が病気がちだったことと幻視が関係あるのではないかと言う人もいます。「私は幻視のために――それを口に出さないでいたので――重病に罹って、二度と立ち上がれないほどベッドに打ちのめされました」とも言っておりますし、「やがて神の鞭が私を病床につかせ給うた」とも言っています。ヒルデガルトは子供の頃から病気がちで、大病の時期にはそれに合わせるように説教旅行を行っていましたし、最後の幻視の書『神の御業』を書いたときは、ほぼ恒常的に病床にあったようです。

つまり、彼女は修道院では、さまざまな病気を治療する、医者の立場でもあったわけですけれども、ヒルデガルト自身が病人だったのです。幻視を体験すると病に倒れています。幻視と病気は深く結びついているように思われます。

では幻視を語ること、記すことは、どういう意味があったのでしょうか。ヒルデガルトは幻視を記し、表現することによって病から立ち直ったのではないでしょうか。語り、説教し、あるいは書き記すことによって表現し、それによって病気から治癒し、救済されたのではないかと考えられます。「幻視の後には自分が老女ではなくて、単純な幼い女の子のように感じられた」とも言っております。つまり、幻視を表現することによって彼女は治癒されたのではないでしょうか。

ヒルデガルトは幻視を語り、記すことについて、ずいぶん書き残しています。最初にお見せした絵（図2）もそうです。このような場面をたくさん描き残しています。この「生命の輪」という絵では輪から手が出ていて、巻き紙が降りています（図14）。彼女が書いていて、「書いていますよ」ということを強調しているかのような絵になっています。このように手と巻き紙が出ていて、彼女がそこにいる構図の絵がいくつか残されています。

では、彼女は、いったいどういう状態で幻視を見ていたのでしょうか。このことについても自分で書き残しています。

「幻視を受けたのは、夢のなかでも、眠りのうちでも、錯乱状態のなかでもなく、また身体の目や外的な耳によるのでもありません。隠れたところで受け

たのではなく、目覚めていながら、純粋な心と内的な自己の目と耳で見たのです。神のおぼしめしのままに、露わな場所で幻視を受けたのです」と『スキヴィアス』のなかで、明確に述べています。つまり、彼女の幻視は、はっきりとした覚醒状態のなかで体験されて、意識的に記されているのです。幻視は狂気、錯乱、ヒステリーとは関係ないのではないでしょうか。また「知られざる言葉」は異言とは別のものなのではないでしょうか。

用語事典としての「知られざる言葉」

知られざる言葉について、近年注目すべき研究が発表されました。アメリカの中世言語の研究者サラ・ヒグリーが『ビンゲンのヒルデガルトの知られざる言葉（*Hildegard of Bingen's Unknown Language*）』（二〇〇七年）という素晴らしい本を出版したのです。このなかでヒグリーは知られざる言葉を全部英語に訳し、また独自の議論を展開しています。[4]

この本でヒグリーは「知られざる言葉は中世の百科事典のようなものだ」と言っています。というのは、神をはじめとする霊性から人間の血縁関係、動物、鳥、草木、虫まで、さまざまなものを全部網羅している本であるからなのです。そこには人間の身体の各部の名称まで、そして男女の生殖器の名前まで含まれていて、あらゆる事象を扱っている一種の用語事典なのです。

ヒグリーはヒルデガルトの「知られざる言葉」には典拠としたものがあると言い、*Summarium Heinrici*という中世の用語事典、もしくは百科事典を挙げています。この中世の百科事典には、さらにその元になったソースがありまして、それはセビリアの聖イシドールスの『語源（*Etymologie*）』という百科事典です。全二〇巻の大きなものですが、これは多くの複製本がつくられ、そのなかにはトリーアでつくられた写本も含まれていました。ヒルデガルトのいた場所からさほど遠くないこのトリーアでの写本をヒルデガルトは見た可能性があると言われています。こうした事典は、家族の名前、人間の身体の部分、聖職者の衣服など数多くの主題に分けて記述されていて、「知られざる言葉」と類似していると言えます。

図14　幻視を語り、書き記すこと（「生命の輪」『神の御業』）

ちなみに、このセビリアの聖イシドールスという人は現在、インターネット利用者、およびプログラマーの守護聖人となっているそうです。なぜかというと、『語源』は情報の断片を集めた非常に網羅的な著作であるので、現在のデータベース的なものにつながっており、インターネット利用者にとっては守護聖人のようなものなのだそうです。

ヒグリーがそこで挙げているのが「グロッソポエイア（Glossopoeia）[5]」、すなわち芸術的な目的で言語をあらたに構築する作業のことです。インターネット上に人工言語の作成サイトがありまして、ブラウン大学のCONLANGというサイトですが、世界中の十代の子供からお年寄りまで、いろいろな人々がそこに参加して、新しい言語をつくろうと協力しあっているそうです。つまり、人工言語をつくる歴史が脈々と流れていて、現在は、それをインターネット上でやっているけれども、そういう歴史のなかにヒルデガルトの知られざる言葉が位置づけられるのではないかということです。そうした人工言語作成の歴史の中には、たとえばトマス・モアとか、ジョン・ディーとかがいますし、さらには最近では、『指輪物語』のトールキンも妖精言語をいくつかつくっています。またヴィトゲンシュタインが『哲学探求』で「私的言語（private language）」について述べています。そうした個人的な言語、あるいは人工言語の歴史のなかに、ヒルデガルトの「知られざる言葉」も位置づけられるのではないかというのです。「知られざる言葉（lingua ignota）」とは、幻視三部作で表明されたヒルデガルトの哲学の言語的な精髄を示すものだと

ヒグリーは言っています。[6]

音響詩としての「知られざる言葉」

この「知られざる言葉」はさらに音響的な面から捉えることができるように思います。まず、全体を見て気づくのは、-zで終わる語が非常に多いということです。それはAigonz（神）に始まり、Cauiz（コオロギもしくは蟬）に終わるこのリストに挙げられた、あらゆる分野の用語にわたっています。また-iaで終わる語も数多く見られます。

さらに「知られざる言葉」のなかには接尾辞-buzで終わるものがありまして、これは樹木を指すものとして使われています。たとえば以下のようなものが挙げられます。

Scoibuz: クリの実
Zaimzabuz: マルメロ
Gruzimbuz: サクランボ
Culnendiabuz: ハナミズキ
Sparinicihibuz: 桃
Zirunzibuz: プラム

また接尾辞-ziaは体の一部を指すものとして使われています。

Scrauinzia: まゆ毛、額
Gruzia: 食道
Kolezia: 喉
Tilzia: 腹
Zizia: 口ひげ

またLuzeia（目）をはじめLuzponohia（眼球）、Luzcrealz（眼孔）、Luzilict（まつ毛）など、目に関する各部がLuz-で始まっていることに気づきます。ラテン語のlux が光を意味することを考えると、関連性があることが推察されます。また、ここには挙げていませんが、鼻に関する各部がnas-で始まっていることは、ドイツ語のNase（鼻）との関連を示唆しているように思います。このように意味的なつながりもあることが分かりますが、その結果つくられた言葉は、響きとリズムを考えた音響的な言語になっています。

擬音語のような言葉もあります。Zinzrinzという語は螺旋階段を意味しています。まさに、ぐるぐる回っている感じを模したような言葉です。Zirinziは礼拝堂を指す言葉で、それじたい音響的なこの語は、音の鳴り響く場所を指しているようにも思えます。このようなことからすると、「知られざる言葉」は一種の音響のサンプル集であり、また音響詩だとさえ言えるように思います。

フォルマール修道士は一一七三年ごろに、「聞いたことのない音楽の声（vox inaudite melodie）、聞いたことのない言葉（vox inaudite lingue）については、どこに書きましょうか」と、ヒルデガルトに手紙で訊ねています。おそらくそのときに、これは書き残しておこうということになったのではないかと思われます。「聞いたことのない声」と言っているということは、それまでそれは記されていなかったということです。このときに「知られざる言葉」を記すことになり、ヒルデガルトはそれを了承しました。つまりそれは最終的には「知られた言葉」になりました。「知られざる言葉」は秘密の言語などではなかったと思われます。

ヒルデガルトの音楽と身体

最後に、ヒルデガルトの音楽観を見ておきたいと思います。

彼女にとって音楽とは何だったのでしょうか。「失墜前のアダムの声は天使の声」だったとヒルデガルトは言っています。「それからアダムは悪魔にだまされ、無知で不安定になった。アダムの声を取り戻すために、預言者たちは詩編や賛歌を書き、楽器をつくった。この楽器を奏で、歌うことによって失墜前の声を取り戻すことができる。（したがって歌と音楽は重要である）」と述べています。

歌を歌う、楽器を演奏することによって、アダムの言語、失われたアダムの声を取り戻すことができる、だから音楽を演奏しなくてはならないとヒルデガルトは考えていました。『徳たちの劇』という宗教劇のなかで悪魔は歌いません。「魂はシンフォニーだ」とヒルデガルトは述べていて、音楽を演奏することによって、魂を取り戻すことができると考えていたようです。

晩年の逸話としまして、こういうことが言われております。一一七八年、教会破門者がルーペルツベルクにやってきて、自分が死んだらヒルデガルトの修道院に埋葬してほしいと言い残して死にました。そこで、ヒルデガルトは彼を埋葬します。ところが、この人は教会破門者だったことが後で分かり、マインツの高位の聖職者からヒルデガルトの修道院は聖務を禁止されてしまいます。聖務を禁止されるということは、歌を歌ってはいけないことを意味します。

ヒルデガルトは歌が歌えないのは非常に不自由だと、マインツの高位の聖職者に抗議の手紙を送って

います。歌わせてくれ、歌えないと困ると。それからマインツまで六時間かけて歩いて行って直訴までしています。最終的には聖務の禁止が解かれたのですが、マインツから戻って二週間後にヒルデガルトは亡くなってしまいます。

そこでヒルデガルトの身体とは、どういうものだったかを考えますと、彼女にとっての身体の重要性が見えてきます。ヒルデガルトには身体への強い意識が見られます。たとえば、「知られざる言葉」のなかには身体各部の名称が入っています。またそのなかには男女の生殖器の名称まで含まれています。こうした事項についても、ちゃんと書き残そうとしたのです。ところが、その意味は書き記されませんでした。というか、筆記する人が憚って、そういう生殖器の名称などは書き残さなかったために、謎だと思われてしまったのです。

つまり、身体にたいして否定的ではなく、きちんと捉えようという姿勢が現れているのです。当時の聖職者のなかには、おそらく身体というものを忌み嫌うというか、身体から目を背ける考えもあったのではないかと思うのですが、そういう時代にあって、ヒルデガルトはそれを直視しているということが言えると思います。おそらく病気を含めて身体を意識せざるを得ない状況だったと推察されます。

身体というものがヒルデガルトにとっては神の言葉、音を受け止める器だったのではないでしょうか。幻視の重みによってこの容器は衰弱しました。ところがその器は、幻視を外に出すこと、表現すること、記し、歌うことによって、蘇りました。つまり、ヒルデガルトにとっての身体は、神の声を受け止め、美しい響きとして放出する魂の容器だったと思われるのです。

＊本稿は二〇一三年五月一四日、第一一回身心変容技法研究会（芸術と身心変容技法）での口頭発表をまとめたものである。

注

1 『徳たちの劇』はヨーロッパ最初の宗教劇、倫理劇とされているラテン語による音楽劇。君主、予言者、七人の女性の徳（謙遜、愛、従順、忠実、希望、無垢、慈悲）、幸福な魂、不幸な魂、悪魔が登場する。

2 『ニューグローブ世界音楽大事典』（講談社）の「続唱（セクエンツィア）」の項目においても、信頼できるセクエンツィア作曲家の一人として、ヒルデガルトが挙げられている。

3 U・エーコ（一九九五）『完全言語の探究』二三頁。

4 バーゼル・ヒルデガルト協会が一九八七年に出版した『知られざる言葉』には、試験的なドイツ語訳がつけられたが、不完全なものであった。

5 J・R・R・トールキンの造語。

6 Higley, 2007: 29.

参考文献

エーコ、ウンベルト（一九九〇）『薔薇の名前』河島英昭訳、東京：東京創元社.

エーコ、ウンベルト（一九九五）『完全言語の探究』上村忠男・廣石正和訳、東京：平凡社.

兼本浩祐・大島智弘（二〇〇七）「ヒルデガルト・フォン・ビンゲンと側頭葉てんかんにおける神秘体験――異言は何故真理を語るのか、また、ヒステリーは異言を語りうるか」（第五四回日本病跡学会、シンポジウム「夢幻・変容の意識と創造性」）『日本病跡学雑誌』七四号、三一–三七頁.

ペルヌー、レジーヌ（二〇一二）『ビンゲンのヒルデガルト』門脇輝夫訳、長崎：聖母の騎士社.

種村季弘（一九九四）『ビンゲンのヒルデガルトの世界』東京：青土社.

上智大学中世思想研究所・富原真弓編訳（二〇〇二）『中世思想原典集成15　女性の神秘家』東京：平凡社.（『スキヴィアス』所収）

Crocker, Richard L. (1977) *The Early Medieval Sequence.* Berkeley: University of California Press.

Fox, Matthew ed. (1987) *Hildegard of Bingen's Book of Divine Works: With Letters and Songs.* Rochester, VT: Bear & Company.

Higley, Sarah L. (2007) *Hildegard of Bingen's Unknown Language: An Edition, Translation and Discussion.* New York: Palgrave Macmillan.

Hildegard von Bingen (1978) *Scivias.* Ed. Adelgundis Führkötter O.S.B. Corpus Christianorum Continuation Mediaevalis XLIII. Turnhout, Belgium: Brepols.

――― (1988) *Symphonia.* With introduction, translation, and commentary by Barbara Newman. Ithaca, New York: Cornell University Press.

――― (1991) *Symphonia Harmoniae Caelestium Revelationum.* Dendermode St.-Pieters & Paulusabdij MS. COD. 9. With introduction by Peter van Pouncke. Peer, Belgium: Alamire.

――― (1998) *Lieder.* Ed. Lorenz Welker. With commentary by von Michael Klaper. Wiesbaden: Dr. Ludwig Reichert Verlag.

Scherer, Wolfgang (1987) *Hindegard von Bingen: Musik und Minnemystik.* Freiburg: Kore, Verlag Traute Hensch.

第五部 ❖ 芸術と身心変容技法

ディープ・リスニングと身心変容技法
――ポーリン・オリヴェロスの体験を通じて

藤枝 守
九州大学大学院芸術工学研究院教授／作曲家

「ふるえ」と「きこえ」

この世界は、たえずふるえています。
そのふるえは、きくことによってオトになります。
ただ、そのオトは、ふるえているものを
いつも、あきらかにしているとはかぎりません。
そこで、オトを目にみえないものにむすびつける
想像力を、
古代人はもっていました。そして、
オトがつれてくるなにかに、
じっと耳をすましていたのです。
「ふるえ」と「きこえ」に介在する
古代人たちの想像力に近づくための試み。
それが、四つのサウンド・インスタレーションです。
珪藻土から発する息、植物の電位変化、
交流を与えたモノコード、風を受けるエオリアン・ハープ。
これらのかすかなふるえは、
われわれの耳によってオトとなり、
場のなかでヒビキとなります。
「ふるえ」をオトとして、あるいは、
ヒビキとして受け入れていくことによって、
われわれは「魔法のかかった世界」に
生きていることを実感できるでしょう。

アメリカの女性作曲家、ポーリン・オリヴェロスの実践や私自身の体験をお話ししたいと思います。その前に、冒頭に掲げたこの短い文章は、私自身が制作した四つのサウンド・インスタレーションのドキュメントとして、二〇一〇年にまとめた『ふえる／きこえ』という図録の序文です。この数年、金沢21世紀美術館をはじめ、京都芸術センターやNTTインターコミュニケーション・センター（ICC）などでいくつかのサウンド・インスタレーションを公開してきましたが、その制作の基本的な理念がこの短い文章のなかで明らかにされています。「ふるえ」が生みだす音／響き、そして、それを感知するわれわれの「きこえ」のあいだにさまざまに介在している環境や身体の連鎖や関係性こそが、このようなサウンド・インスタレーションの根幹となっていました。そのとき、これからお話しするポーリン・オリヴェロスとの出会いや彼女との実践が大きな影響を与えてきました。

オリヴェロスについてお話しするまえに、音／響きや聴こえの関係に関して、古代の慣習から捉え直してみたいと思います。杉浦康平は、その著書『宇宙を叩く』のなかで「音なひ」とよばれる音の慣習を紹介しています。「音なひ」とは、神霊を呼び覚ますときにたてる「小さい音」であったり、「一瞬の音」のことだそうです。柏手もそのひとつです。また、ささやくようなかすかな声は、神から発せられたものとして、その声にじっと耳を澄ますことによって、神のお告げを受けるのだといわれています。

このような「小さな音」や「ささやく声」は、発

せられた所在が特定しづらく、曖昧な存在です。そのことによって、古代人たちは、そのような音や声を通じて超越的な存在を感じとっていたのでしょう。このことは、古代漢字の字形のなかにはっきりと読み解くことができます。白川静の『常用字解』をひもといてみると、「音」の項目では、以下のように記されています。

音とは神の「音ない（音を立てること。訪れ）」であり、音によって示される神意、神のお告げである。神棚の両開きの扉（門）の前の口（さい）の中から、夜ふけに神の訪れの音がすることを闇といい、また暗ともいう。

つまり、音とは、現実を離れて異界との交信をつかさどる媒介であり、さらには視覚的な認識を越えた想像上の世界へと誘うものでした。この「音」の項目に言及されている「闇」は、異界との境界を表す「門」のなかに「音」を宿した字形となっています。このことから察すると、闇においてこそ、「小さな音」や「ささやく声」が人間の耳に絶大なる力をもって作用していたことがわかります。さらに「門」のなかに「耳」を宿す字形の「聞」に関して、白川静は「古代の人の耳には、かすかな音に示される神の声を聞く働きがあると考えたのである」と記しています。

このような「闇」や「聞」という字形からは、「音」という現象と「耳」という知覚との関係のなかに、現実世界を越えた異界という領域が深く浸透していたことがわかります。それは言い換えると、なにかが「触れる」ことによって「震え」が生じ、その「ふるえ」が耳に達して「きこえ」というはたらきのなかで「オト」に転化する。さらに、「オト」がその場自体をふるわせることによって「ヒビキ」に変容しながら、耳を取り巻く身体そのものを包み込んでいく。このような「ふるえ」と「きこえ」のあいだに、渦巻きのように幾重にも織り込まれるフィードバックの回路。そこに、杉浦康平や白川静が明らかにした「音ない」という古代からの音の営みに思いを巡らせたとき、どのような表現が生みだされるだろうか。そしてその表現は、異界への入口に辿り着くことができるだろうか。

この数年のうちに発表してきた四つのサウンド・インスタレーションは、「ふえる」と「きこえ」とのフィードバックを念頭におきながら、さまざまな試行錯誤の繰り返しのプロセスだったのです。そのような方向の原点のひとつがポーリン・オリヴェロスという存在でした。

図1　藤枝守『ふるえ／きこえ』の表紙

ソニック・メディテーション――「聴く」という演習

「周囲の環境で起こった出来事を耳が察知し、眼がその出来事を追うのだ」と、かつてポーリン・オリヴェロスは、耳という感覚器官がもつ重要性について語ったことがあります。聴くという行為にこだわり、そして、聴くことの意味をラディカルに問いかけること。この女性作曲家の広範な表現は、すべて聴くことの実践から始まりました。オリヴェロスは、七〇年代からカリフォルニア大学サンディエゴ校（UCSD）で教えていましたが、八〇年代初めに、ニューヨークへ移り住み、その後、八十歳を越えた現在でも多彩で精力的な活動を続けています。私自身、UCSDの博士課程に一九八二年から留学しましたが、残念ながら実際に彼女のクラスを受講することはできませんでした。しかしながら、ときどきオリヴェロスは、UCSDでワークショップなどを開催することがあり、すぐに親しくなりました。その後、オリヴェロスは、三回ほど来日しています。一九八九年の我孫子フェスティバル、一九九二年の東京パーンでの「ディープ・リスニング・バンド」を率いてのコンサート、そして、二〇〇五年の金沢21世紀

図2　ポーリン・オリヴェロス

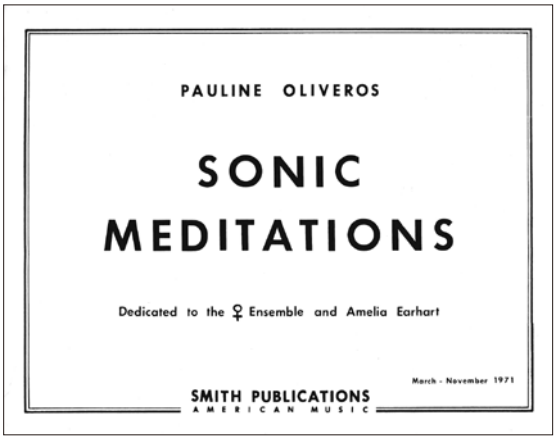


図3　ポーリン・オリヴェロス『ソニック・メディテーション』の表紙

美術館でのコンサートとワークショップ。とくに一九九二年と二〇〇五年における日本でのオリヴェロスの実践は、私にとっても貴重な体験となりましたが、その時の模様は後ほど詳しく述べたいと思います。

七〇年代のサンディエゴ時代にオリヴェロスは、音を媒介とするさまざまな瞑想の方法を考案し、『ソニック・メディテーション』としてまとめています。それは、彼女の周辺に集まった女性たちを中心とするコミュニティから生みだされたものです。自らの呼吸のリズムを意識しながら、他者や周囲の音に集中する。そして、感覚を研ぎ澄まし、自らの意識や身体を観察しながら、他者の存在や周囲の事象と相互に浸透していく。『ソニック・メディテーション』では、このような方法が、じつに詩的な言葉で記述されている。

この『ソニック・メディテーション』の冒頭には、「これらのソニック・メディテーションのすべては、呼吸の循環を観察することから始まるよう考案されている」と記されています。いきなり「聴く」という行為を始めたり、音に集中するのではなく、日頃あまり気にすることのない「呼吸」という循環運動への観察が「ソニック・メディテーション」の前提となっています。まさに、このような呼吸への観察は、自らの身体を意識するための導入となります。眼を閉じて、しばらくの間、呼吸の間合いを長くしながら、空気が体内に取り込まれたり、出ていくのを静かに観察していくと、周囲の音がだんだんと鮮明に聞こえてきます。そうすると、「聴く」と「呼吸する」という二つの行為が、密接に連動し合っているということが実感できるはずです。

また、音に対しての実際の方法として、「actively make sound～音を出す」「actually imagine sound～実際の音をイメージする」「listen to present sound～今の音を聴く」「remember past sound～過去の音を想起する」の四つをあげていますが、これらをさまざまに組み合わせ、呼吸と連動させながら、瞑想的なコミュニケーションをはかっていくのです。たとえば、『ソニック・メディテーション』の最初の「飛ぶための自習」という演習では、以下のような指示が与えられています。

何人でもよいが、中心に向かって輪になって座る。
仄暗い青い光で空間を照らす。
自分の呼吸をただ観察することから始める。
つねに客観的であること。
しだいに自分の呼吸の音が聞こえるようにする。
そして、徐々に声に変えていく。
自然にまかせてあなたの声帯を震動させる。その声を非常にゆっくりと強めていき、自然に全員が静まりかえるまで、可能な限り長くそれを続ける。
つねに自身の呼吸のサイクルを意識すること。

呼吸への意識を通して、自らが発した声を聴くという循環した関係。このような関係のなかで、自らの声が周囲からの音や他者の声に重なりながら、それらが一体となった「響き」が生みだされていきます。そして、リアルタイムに変容していく「響き」に集中していくうちに、しだいに「聴く」という行為が鋭敏なものになっていく。このような呼吸に基づく「聴く」という行為は、音楽を聴いているときとは異なる時間感覚を呼び覚ますようにみえます。つまり、音楽的な情報を受け取ったり、理解することから解放され、自らの自発的な意識のなかを通じて周囲で巻き起こる事象の微妙な変化を自在に探索するうちに、自然に時間が流れていくように感じられるのです。

このようにオリヴェロスの考案した「ソニック・メディテーション」において、音は、もはや音楽を作るための素材ではなく、意識を集中させる対象となる。オリヴェロスの言葉を借りれば、音は「注意力の焦点」であり、この焦点に集中すること、つまり聴くことによって、自分の内面的な意識を包み込むグローバルな「気づき」の世界に浸透できるのだとオリヴェロスは説いています。音や呼吸にフォーカスされた「注意」とその注意から広がる内面や環境に向けられたあらゆる「気づき」を、オリヴェロスは、しばしば、中心に点を置いた円というヴィジュアルなイメージを使って説明しています。そして、この点と円が相互に干渉していくような状態を生みだすことが「ソニック・メディテーション」の演習

において重要だと考えられています。

ディープ・リスニングの実践

「ソニック・メディテーション」の実践や体験を踏まえて、オリヴェロスは、さらなる展開をはかりました。それが、「ディープ・リスニング」なのです。「聴き入る」あるいは「耳を澄ます」と訳してしまうと、なにかこの言葉の真意の一端しか伝わってこないような気がしますが、「ディープ」という形容詞が介在することによって、ディープ・エコロジー的な世界と通じる意識をそこにみることができます。

現在までに至るオリヴェロスの即興演奏やコラボレーション、ワークショップなどのさまざまな活動は、この「ディープ・リスニング」の教義に基づいています。その発端となったのが、トロンボーン奏者のステュアート・デンプスターたちと行なったセッションのレコーディングでした。それは、《Deep Listening》というCD（New Albion 022）としてリリースされていますが、そのセッションは、ワシントン州にある空っぽになった貯水槽で行なわれたそうです。深さが十四フィートもあるこの貯水槽は、なんと残響時間が四十五秒にも達するそうです。このような特異な音響空間では、もし、それぞれの奏者が、むやみに音を出してしまうと、とたんに混沌とした音の状態に陥ります。ここでは、自らが出した音の残響に耳をかたむけ、そして、相手の音の軌跡に細心の注意を払いながら、次なる音を慎重に選ばなくてはならない。つまり、残響時間がきわめて長い貯水槽空間そのものが、聴くという行為を提供しているともいえるでしょう。

このような「ディープ・リスニング・バンド」の演奏に接していると、イルカやこうもりが自分の位置や環境の特性を知るために行なうエコロケーションのメカニズムを連想してしまいます。自ら発した音が対象物にあたって、はね返ってくる音を注意深く聴きとっていく行為。自分の存在が、まさに聴くことによって実感され、そして、環境との関係が聴覚的な世界を通して明らかになっていく。「ディープ・リスニング」とは、音を媒体に自分の意識や感覚を開くことによって、他者や環境とコミュニケーションするための実践であり、それは、自己と外界との同化、あるいは一体化へ向けての教義だといえます。

なぜ、オリヴェロスは「ディープ・リスニング」と名付けたのか。つまり、「聴く〜リスニング」という日常的な行為を超えるという意味合いが「ディープ」に込められているように思われます。「聴く」という行為が慣習的なレベルに留まるのではなく、この行為からあらたな可能性を最大限に引き出しながら、われわれの身体や環境のさまざまな事象とのあらゆる繋がりを体感すること。このことが「ディープ・リスニング」の実践の目的だといえます。しかしながら、この「ディープ・リスニング」は、けっして特別な行為ではないとオリヴェロスはみなしている。*Deep Listening: A Composer's Sound Practice* という著作のなかで、オリヴェロスは以下のように語っています。

動物たちは、「ディープ・リスナー」なんです。あなたが鳥や昆虫、動物たちがいる環境にわけ入ったとき、かれらは、完璧にあなたのことを聴いていますよ。あなたは受け取られているのです。そして、あなたの存在はその環境の生き物にとって、生死を左右するものなのです。リスニングとは、まさに生存そのものなんです。

まさに、差し迫った状況のなかで生き抜く生き物にとって、鋭敏な聴覚こそが彼らの生を保障する。「聴くこと」がさまざまな次なる行為を呼び覚まし、生きる道がたえず更新されるのです。おそらく、かつては、われわれもこのような生き物たちと同じような聴覚能力を発揮しながら生活していました。しかしながら、生死を左右する聴覚能力は、近代的な生活空間のなかではかならずしも必要とされなくなり、その鋭敏さも低下させていったのではないでしょうか。オリヴェロスが提唱する「ディープ・リスニング」は、まさに「聴く」という行為の復権であり、それによって、われわれの身体性が体験を通して現実に接触するという方向を示唆しています。

耳なし芳一の「耳」
──生死のなかのリスニング

「ディープ・リスニング」の実践を通して顕在化する現実。じつは、われわれも無意識にこのような聴覚的な世界にふれているのです。たとえば、暗闇のなかで、おのずと「聴く」という行為は鋭敏になり、些細な音に対しても過敏に反応したり、また、さまざまなイメージを想起します。たしかに、今日の生活空間において、暗闇の場をさがすことが難しくなりました。つまり、暗闇は、危険な場所とみなされ、夜という時間は「ひかり」をともなうことによって視覚による認識が支配することになったのです。

事象と音が一体化した暗闇の世界。そのなかで「聴く」という行為を活性化させる意識。このような

暗闇における聴覚的な認識とそれにともなってたち現れてくる限りない想像力を小泉八雲が残した『怪談』のなかの「耳なし芳一」の話にみいだすことができます。

この有名な「耳なし芳一」のクライマックスは、芳一の耳が亡霊によって引きちぎられる場面です。身体全体に経文がくまなく書き込まれ、亡霊からは「みえない存在」となった芳一の存在。また、盲人である芳一にとって、当然ながら亡霊も「みえない存在」となる。真夜中の本堂という暗闇の空間のなかで、この二つの「みえない存在」となった身体やそれぞれの感覚が複雑に交錯しながらストーリーが展開していきます。

本堂の片隅でじっと亡霊の動きを察知する芳一。その「耳」は、動物たちが森のなかで敵から身を守るための鋭敏な能力を備えたものに変容していく。まさに、「ディープ・リスナー」となった芳一は、本堂という閉じられた空間のなかで、あたかも全身が「耳」となるかのように継起するあらゆる事象に集中していく。その暗闇のなかで亡霊が目にしたのは、経文が書き込まれなかった芳一の「耳」そのものでした。その「耳」とは、まさしく「ディープ・リスニング」という行為そのものだといえます。

視覚的な対象となった「耳」という感覚器官。この本堂での芳一と亡霊が対面する場面において、聴くための器官である芳一の「耳」は、目を凝らす亡霊にとっては、見る（あるいは、見える）存在として描かれています。このように「聴くこと」と「見ること」が対置された構図のなかで、耳が引きちぎられるという想像を超えるような苦痛がこのストーリーのクライマックスとして用意されている。まさに、芳一が直面した生死のはざまのなかに描かれる「耳」のストーリーとしての「耳なし芳一」。それは「ディープ・リスニング」が提起する「聴くこと」の実感と想像力を十分に喚起させてくれます。

オリヴェロスのマラソン・パフォーマンス

一九九二年に来日したオリヴェロスは、「ディープ・リスニング・バンド」のメンバーを率いて東京で二晩の公演を行なったことがあります。そして、「マラソン・ソニック・エンヴァーラメント」という二日目の公演は、バンドのメンバーに加えて、私を含めた日本の演奏家やパフォーマーたちが参加した五時間にもおよぶパフォーマンスでした。公演に先立ち、かんたんなミーティングが行なわれ、そこで、オリヴェロスは、出演者全員に「とにかく聴きましょう」とだけ告げて、マラソン・パフォーマンスが始まったのです。

観客が取り囲んだ演奏会場のフラットな空間のなかで、それぞれの出演者は、思い思いの場所に陣取る。はじめは、やや遠慮がちに出す音が断続的に続きましたが、それぞれが自己主張するかのような音を発していくと、しだいにテンションが上がってくる。私自身もコンピュータを必死で操作して、自分の存在をアピールすることに追われていたように思います。音の状態は混沌となり、他のパフォーマーの音を聴き分けることが難しい状況が続きました。ところが、一、二時間過ぎたあたりから、事態がゆっくりと変化してくる。混沌とした音の状態が、霧が晴れるかのように沈静に向かいだしたのです。周囲の音が自然に耳に入り始め、その周囲の音に呼応しながら音を出すようにすると、はじめの緊張が和らぎ、気分がずっと楽になってきました。そして、あらためて、公演前にオリヴェロスが告げた「聴きましょう」というメッセージがよみがえり、五時間という長さがもつ真意が実感できたように思います。

だれかの音がだれかの音を呼び起こす。あるいは、自分の音は、だれかによって支えられ、だれかの音を引き継いでいく。このような多様な音の繋がりが連鎖を生み、響きの波紋となって空間全体に広がりました。そして、だれがコントロールするわけではなく、自然に音が流れ、自分の出す音は自分の内部から発しているのではなく、環境や他者との関わりから生みだされていく。このような実感こそが、「ディープ・リスニング・バンド」とのマラソン・パフォーマンスで得た最大の収穫でした。オリヴェロスが説く「聴くことから始める」という教え。この教えは、その後、私自身の活動にとって大きな指針となりました。

Extreme Slow Walk ～ひじょうにゆっくりと歩く

二〇〇五年の十一月にオリヴェロスは、金沢21世紀美術館でワークショップとコンサートを行なうために来日しました。それは、私も企画に参加した「珪藻土アートプロジェクト」の一環として最後を飾るイベントでした。多孔質である珪藻土は、空気を内在できる性格をもち、呼吸する物質ともいわれています。このような珪藻土がもつ特性と呼吸に基づいたオリヴェロスによる「ディープ・リスニング」の実践を関連づけるという意図を、このアートプロジェクトはもっていたのです。そのときに、「Extreme Slow Walk～ひじょうにゆっくりと歩く」というオリ

ヴェロスの演習が美術館の「シアター21」というスペースで数十人の参加者とともに行なわれました。以下に、そのダイレクションを訳出してみます。

Extreme Slow Walk ～ひじょうにゆっくりと歩く

［エクササイズ］

可能なかぎりゆっくりと動きながら、まず、踵を床につけて踏み出しなさい。

そのとき、足の外側の縁に沿って、小指から親指に向かうように体重を移動させましょう。

体重が十分にその足のうえにかかったら、体重をもう片方の足に移します。

バランスが崩れないように小さな歩幅をとることを勧めます。

肩の力を抜き、頭をまっすぐにして、よい姿勢を維持すること。

呼吸をしなさい。

この演習の目標とは、いかにどれだけゆっくりと歩けるとしても、さらにもっとゆっくりと進むことができるということなのです。

［説明］

この演習の目的は、通常の歩行のパターンやリズムに対するチャレンジです。その結果、ひじょうにゆっくりと歩くなかで体重が前後左右に移行するにつれて、身体のなかの微妙な力が再連結することを学ぶのです。そして、ひとつひとつの動作のつながりや、あるいは、流れの体験のなかに浸透していくことを発見していくでしょう。

図4　《Extreme Slow Walk》の演習中のオリヴェロス（金沢21世紀美術館）

「シアター21」でのワークショップでは、このようなダイレクションにしたがって行なわれました。歩く速度を極端に落とすことによって得られる体験。それは、日頃、自らの身体を自由にコントロールしているというのが思い込みであることに気づかせてくれます。そして、コントロールが困難に感じられるにつれて、これまで以上に「歩く」という行為そのものに、さらには、身体の細部にわたって意識が集中していく。このワークショップが終わった後、私とのインタヴューのなかでオリヴェロスは、この演習を振り返りながら次のように語っています。

オリヴェロス　「Extreme Slow Walk」という演習において、全身を感じるとともに、力と体重、つまり重力との関係に感覚を向けるという機会が与えられます。また、それと同時に、あなたの注意がゆっくりと歩くという、通常は行なわない作業に注がれるため、意識が変容する状態になります。また、それはバランスへの挑戦でもあります。この演習を行なっているときに「ディープ・リスニング」のCDを再生しました。そのゆったりとした音楽は身体の動きを支えていましたね。また、このゆっくりとした「歩行」は、身体の動きをほんの少しばかり増大させることだったんです。まさにダンスなんですね。見た目にも美しいものでした。そして、このひじょうにゆっくりとした動きは、注意力というものを解放したり、また、拡張するものなんです。

The Heart Chant ～心の唱え

ワークショップでは、「Extreme Slow Walk」のほかにも、《The Heart Chant ～心の唱え》という演習も行なわれました。参加者は、円陣となって並んで立ち、まず、それぞれの手のひらを擦り合わせる。そして、手のひらに熱を帯びたところで、右手を自らの心臓が位置する左胸に当て、もう片方の手を左隣にいる人の左側の背中に当てる。すると、参加者全員の心臓が自分と隣り合った人どうしの手のなかで繋がり合うのです。

自分と隣の人の手の温もりに包まれた自らの心臓の居場所を意識しながら、今度は、深い呼吸のなかから、大きな声によって「Ka-」と全員で発声してみる。すると、その声の響きが円陣をかたちづくる人たちを包み込んでいきました。そして、互いの手による繋がりをさらに実感しながら、自らの心臓がその声によって息づかされているような体験を得ることができたのです。この演習に関して、オリヴェロスは、私とのインタヴューで次のようなことを語っています。

藤枝　今回行なった《The Heart Chant》に関して、うかがいたいのですが、この演習としての作品は、「9・11」のテロに関わっているときいたのですが。

オリヴェロス　そうなんです。この作品は、実際には二〇〇一年の八月に作りました。「9・11」はその直後に起こったわけです。このテロの後、《The

図5 《Heart Chant》の演習（金沢21世紀美術館）

Heart Chant》は、多くの人々の助けになったのです。今でも、デトロイトの大きな美術館で行なったときのことをよく憶えています。そのときは、二百人くらいの人たちが参加し、驚くべき状況となりました。人々は深く入り込んでいき、そのなかに六歳の少女もいました。この作品は、その後、多くの場所で行なわれたのです。

藤枝 今回の《The Heart Chant》の演習で、参加者に「Ka-」と発声するように指示しましたね。なぜ、この声音を選んだのですか？

オリヴェロス 母音である「Ah-」と発声してみると、心臓にあたる部分が響いているのがわかります。それに子音を加えて「Ka-」を発声してみると、この母音に広がりを与えながら、明確に区切ることができ、よりよく響くのです。また、「Ka-」という声音は、ある修養法にとって癒しの音だともいわれています。当初、《The Heart Chant》では、「Ah-」を用いてましたが、その後、「Ka-」のほうがいいので、この声音を使うようにしています。

「生命」の源でありシンボルである心臓に自ら手を当てる。さらに隣にいる他者の心臓にも手を当てる。このような互いの「生」の証が繋がり合う関係のなかで「Ka-」と発声してみると、自らの身体と他者の身体が振動し合い、さらには共振しているのが実感できます。他者を「声」の存在として聴くだけではなく、振動する身体としてダイレクトに触れるという実感を通して、そこに一体感が生まれてくる。個々の身体が手のなかで繋がり合い、そして、多数の身体が連なって大きな輪となり、その人々がつくる輪のなかで唱えられる「Ka-」という「声」は、その輪の中心に向かってさらなる共鳴のレベルを高めていったのです。

呼吸を観察することによって自らの身体に向き合い、そこからのさまざまな「気づき」を通じて、他者の存在や周囲の出来事へと広げていくオリヴェロスの「ディープ・リスニング」は、また、生態学的な住処（ニッチ）を感知する方法のように思います。「生きられる場」としての環境のなかで、自分はどのように呼吸し、その呼吸を通して自分の身体の特性からどのような「声」が生まれ、その「声」がその環境のなかでどのように反響していくのか。自らの「声」への注意は、そのまま他者の「声」に対しても同様に向けられます。境界線のない「声」の交じり合う場のなかで、同じニッチを共有するという安心感。それこそが、「生きる」という実感であり、その実感を求める人々が急増していることはたしかです。

急速なデジタル・テクノロジーの革新によるメディア・ツールがもたらす身体感覚に依存しないコミュニケーションが進展する現在、なにげない日常的な行為を少し変容させるだけの手続きから始まるオリヴェロスの「ディープ・リスニング」の実践は、きわめて多くの示唆を与えています。出来事としての身体という視点、環境との関わりから生まれる行為、「聴くこと」からみいだせる対象化されない「なま」の現実など、「ディープ・リスニング」は、身体と環境との相互性に着目しながら、まさに、われわれの居る場所の深さを呼び覚ましてくれます。冒頭で紹介した私自身のサウンド・インスタレーションの試みも、「ソニック・メディテーション」や「ディープ・リスニング」の体験を通じたものだったのです。

参考文献

杉浦康平『宇宙を叩く――火焔太鼓・曼荼羅・アジアの響き』工作舎、二〇〇四年

白川静『常用字解』平凡社、二〇〇三年

ポーリン・オリヴェロス／若尾裕・津田広志訳『ソニック・メディテーション――音の瞑想』新水社、一九九八年

Pauline Oliveros, *Deep Listening: A Composer's Sound Practice*, iUniverse, 2005

藤枝守『響きの生態系――ディープ・リスニングのために』フィルムアート社、二〇〇〇年

第五部 ❖ 芸術と身心変容技法

記憶・知覚・身体への芸術的アプローチ
──inter-Score／行為を誘発する装置としての記譜

高橋 悟
京都市立芸術大学美術学部教授／構想設計

はじめに──記譜を考える

この研究会には身心変容技法という言葉が当てられていますけれども、本日、私は美術家／創作者の立場から「記譜」という言葉を手掛かりに、美術における複数の感覚交通、記憶、知覚、身体や脱主体化に関して考察したいと思います。

まず、柿沼先生が、たくさん楽譜を出されるだろうなと思っていたので、スタンダードに音楽の音譜を出させていただきました（図1）。

音楽の専門家ではないのですが、音楽においては、記譜というのは基本的な記録、分析とそれを伝えて再生するという装置として位置付けられていたと思います。そして、音楽において記譜が可能にするものは、この図を見れば分かるように、聴覚が苦手とする、形態とか構造とかを視覚的なもの、空間的なものとして捉えることを可能にした。それが逆に作曲方法、それ自身に与えた影響は大きいのではないかと考えます。ですから、本来作品の記録、分析、伝達を目的にした記譜法というものが、逆に創作方法を規定したり、ある一定の聴き方、鑑賞方法を規定することになることもできるのではないかと思います。

そのことに対応すると思うのですが、たとえば、現代音楽というジャンルでは、グラフィックスコアという言葉が出てきて、いわゆる五線譜以外の、さまざまな手法の記譜法が考案された時期がありました。その理由の一つが先ほど述べた、記譜法、記譜そのものがある規定を与えるということと関係していたのではないかと考えることもできると思います。

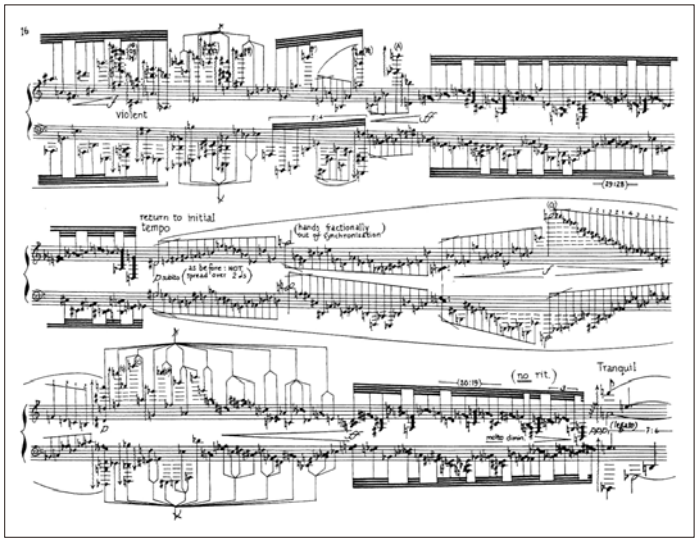


図1　楽譜

写真が人間の知覚にもたらしたもの

では、美術において、音楽の記譜に当たるものは何なのかということなのですが、柿沼先生は何だと思われますか。

柿沼　まったく違う芸術ですので、音楽は再現芸術ですので、記譜を見てそれを演奏するのですが、美術においてはそういうもとになるもの、先ほど翻訳しているのではないとおっしゃったのですが、そういうものはないのではないかと……。

高橋　なるほど。それは一つの答えだとは思うのですが、たとえば、おっしゃるような考え方なのですが、美術において記譜に当たるものは、解答は多数あると思うのですが、一つの言い方としては写真であるということもできると思います。

というのは、写真は美術に何をもたらしたか、何を可能にしたかということなのですが。これはアンドレ・マルローという有名な美術史家の仕事部屋（図2）なのですが、さまざまな時代の、さまざまな異質の素材を一堂に並べることで、初めて見えてくるものがあると。それは様式という言葉であったり、それぞれの写真の関係から、価値が出てきたりというようなことで、写真以前には見ることができなかった、異なった時空間との関係から、ものを見ることを可能にしたのかもしれないのですね。それは、ある意味では視覚が苦手とする時間や運動を捉えることを、美術の中に持ち込んだということになるかもしれません。

次に、これは非常に有名なエドワード・マイブリッジの高速度撮影された連続分解写真（図3）ですが、これを記譜ということができるのかということです。

図2　アンドレ・マルローの仕事部屋

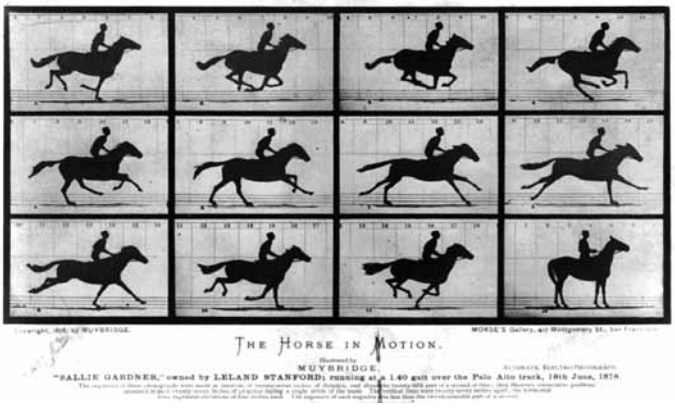


図3　E. J.マイブリッジ「The Horse in Motion」

人間の知覚では、このようなものの見え方はしていない。では、逆にこのようなものの見え方をしていないということは、ある運動の流れの中で習慣化したものの見方において、取捨選択をしているということです。

たとえば、途中の不思議なかたちでウマが前脚を上げているポーズですね。画家は写真という装置を得る前には、走っているウマはこのような描き方をしていませんでした。

というのは、実際にわれわれが感じているのは、このような見え方ではなくて、たぶん、たとえば、この前の部分と、この後ろの部分が一緒になったような、ある時間差、要するに、目の運動というのは、ある部分部分を捉えて総合しているので、本当に走っているウマを描こうとすると、たぶん、前と後ろが一緒になっているようなものを描いて、初めてちょっとした運動性を見せることができるのですね。

ですから、一人の人間の目を通した知覚というものに対して、この分解写真は、さまざまな複数の時間、空間の可能性を提示しているものであり、単に人間の知覚を分解したというものではないということが、ここで分かると思います。

言語の原初的な体験

がらっとウマからイヌ（図4）になってしまうのですが、この写真を見ていただいて何に注目されます

か。

少し文脈が違うのですが、夏目漱石の『門』という有名な小説がありますね。あの冒頭の部分で、縁側で横になりながら、宗助が御米に近来の「近」という字はどう書くのかと聞いて、文字というのは見れば見るほどわけが分からなくなって、疑いだすとどれが正しいのか分からなくなってくるという、不思議なことを言っています。体を横にしながら半分夢見状態の中で、なおかつ、苦悩を抱えた人間がある形態を見だすと、全然違うかたちの知覚を始める、そのような例といえるのではないかと思ったのです。

それに対応するものとして、この犬が来るのです。鎌田先生がおっしゃったように、この「犬」という小さな文字を巨大化して、一つの絵画作品にしてしまったということなのですが、この作家のものの見方ですね。どこに注目して、それをものすごく巨大なものにして、自分の家の庭に置いて眺めてみると、まわりの見え方がどう変容してしまうのか。見ている自分自身も変わってしまう。この「犬」という字を見ていると、だんだん不思議に「人」というのが見えてきたり、いろいろなものが見えてきて、あの点が、なぜか全然違う意味の、人ダッシュみたいな、いろいろなタイプの見方ができてしまうという、面白い操作がなされていると思います。

実はこの作品に関連して、「犬と歩行視」という展覧会を、堀川御池の京都市立芸術大学アクアギャラリーで企画しました。たとえば、こういうものです(図5)。「犬」という言葉を真っ赤な織物にしてしまったという、今度は文字をモノ化するという操作です。

この織物に対応する形で、京都芸大学長の建畠哲先生の「零度の犬」という詩が壁面に投影されています。そして部屋の中央には「撞球入門」という高速回転するビリヤードテーブルからなる私の作品があります。

これらの関係ですが、「零度の犬」というのは、意味の内包量がないイヌということだと考えました。それで今回は、ビデオとコンピューターで処理をして、読んでいる間に、だんだん文字がまばらに消えていって、最後に「零度の犬」という言葉だけが点在するような構造の映像詩を作りました。最初は、線的で、リニアな時間だったものが、だんだん空間的になっていくように、建畠先生の作品を読み替えて展示してあります。

中央に添えてあるビリヤード台は、中央が円形テーブル状になっていて高速回転していますが、その上に回転速度を同期させるように玉を置くと、一点の場所に玉は静止するのです。そしてこの高速回転する玉の表面に赤いイヌの文字が映っているという仕掛けです。この玉を目がけてキューを打っても当たらなくて、まわりをそれていって、また返ってきてという、非常に不思議な動きをする中で、イヌとビリヤード台がつながっていきます。

通常のビリヤードゲームでは、最後に玉が消えていってなくなるのですが、ここでは、それと同様に「零度の犬」のポエム、言葉自身が消滅していくということで、赤い織犬と詩とビリヤードが全体のシステムとしてつながっているというような方法論でつくられているものです。ここの理解に至るまでにいろいろな説明がいるだろうと思いますので、少しずつ補足をしたいと思います。

まず、図6なのですが、これは先ほどのヒルデガルトの記譜の中にもあったような、不思議な線の動きが描いてあって、実際に言葉は「ヤッ」とか、「ワ

図4　林剛「犬」 1975年

図5　「犬と歩行視」展　2013年　京都市立芸術大学アクアギャラリー

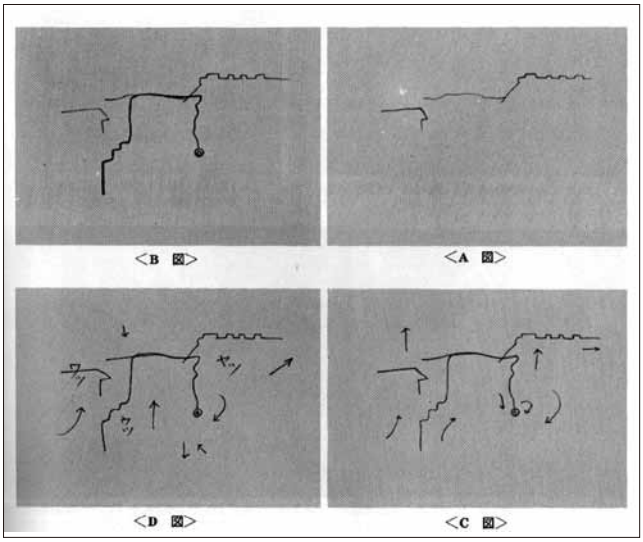


図6　林剛「習作」 1972年

ッ」とか、「ウッ」とか、いろいろな言葉が書いてあります。

これは先ほどの「犬」という作品をつくった林剛さんという作家さんが、長年の画家としてのものの見方をもとにしてずっと風景画を描いていたのですが、ただ風景を写していくという作業だけではどうしてもつかみきれない部分がある。どうやったらもっとリアルなものがつかめるかと考えていって、まず、思いきって現場から離れて記憶だけで描いてみる。その次は、もっと関係性を考えるために、目をつぶって描いてみるというような作業をされた。そこで目で見るという行為、描くという行為、手首という関係の中から、手首だけが自立して、風景をありのままにたどっていくという展開になってきます。

それがＡＢＣＤとふられた、ある線の動きなのですね。この線の動きに伴って、矢印が出てきて、最後には言葉が出てくる、そのような一連の実験なのです。

こういうある種の自己の情動的な反応、身体運動、そこから記号化されて、初めて言葉が出てくるというのは、ある意味では人類にとって、言語というものの原初的な体験とでも言えるような位置付けでもあるのかと思っております。

空間把握の問題

次に図7です。先ほどの記号的な、線描的なもの、それに言葉が添えられているものと、少し似ているとは思うのですが。この図は、プロの画家が描かれたものではなくて、アルツハイマーと呼ばれる病状に位置付けられる方にお願いして、自分がかつて住んでいた部屋を思い出していただいて、その中で、どういうふうに動いていたかを描いていただいたものなのです。かなり途切れ途切れの線で、苦労しながら描いていただいたのです。まず玄関から入ったところ。各所に自分の立ち位置のポイントとなる、何か言葉が書かれていると同時に、記号化された矢印とかが入ってきて、そこに記憶というものと、場所というものの関係を何とか定着しようとされていることが分かると思います。

アルツハイマーの方は、往々にして、ちょっと前の記憶を忘れるのですが、相当末期にならないと、たとえば、子どものときに覚えた自転車の乗り方とか、音楽とかは覚えていたりするのですね。一方で、そういう記憶が消えていくアルツハイマーという病気になる少し前に、たいがいの人は徘徊する。僕はそのことにかなり興味を持っていまして、空間の中に自分自身を定位できなくなる。世界と自分の位置付けができない。そういうことがまず起こって、それから、次に時間の中に自分の位置付けができないというような考え方ができるのではないかと思っています。

では、そのことと記譜というものがどう関係するかと言うと、伝統的な記譜は迷わないための装置、いま、自分がどこにいるかということだったと言えると思います。その意味では記譜ということと、アルツハイマーの人のこういうドローイングを、関係させて考えることで何が見えるかということです。

もう少し面白いものがあります。図8は先ほどのアルツハイマーの患者さんに、自分の家の中ではなくて、自分の家の近辺の絵を描いていただきました。この方は女性ではなくて、男性の方です。造船所か何かで製造されていた方で、基本的には会社に行って帰るだけの生活をされていたのです。ですから、自分の家のまわりとバスまではオーケーなのですが、そこから先は真っ白なのです。

もう一人、別の認知症を患っておられる女性の方に描いていただいたときには、隣の人の名前とか、どこに八百屋さんがあって、パン屋さんがあって、薬屋があって、パーマ屋があるという情報はきちっと描かれていたので、この差異は非常に大きい。生活習慣と記憶と空間把握がどう関係しているかということにもつながってくるのかなと思いました。

このように、臨床的な場で絵を描いていただいたりすることで、諸々の面白い問題がつかめてきたと思っています。

このようなことを始めたのは、米国のミシガン大学にいたときに、医学部と共同研究、共同事業をや

っていまして、そのときに運動図式と記憶に関わるさまざまな制作や実験をやっていました。そのとき気付いたのは、認知症患者の多くの人が、近い過去の記憶を想起できないにもかかわらず、幼いころの記憶を呼び戻すことができるということです。次に記憶に順番がある。困難が出てくる前段階としては、道に迷うなど、空間把握の問題が出てくる。

情動を伴う記憶を引き出す装置

そして、第三に道具、楽器など、特定の動作、これも大事だと思っているのですが、特定の動作や住み慣れた環境などが、特定の情動を伴う記憶を呼び覚ますこと。これら三つの観点から、人間の行為と運動を誘発することで、特定の情動を伴った記憶を引き出す装置の可能性を探ってみました。

図9は言葉ではなくて、記憶の中で、線だけで自分の家の中を歩くという、ドローイングをしてもらったのです。まずこれを別の身体的な装置のところに差し替えるという作業をしてみました。それが図10です。これは京都の近代美術館で行った展示なのですが、直径が八メートルぐらいの大きさのもので、二軸のモーターで揺れながら回転していって、ドアだけが立っている。その上に描いていただいたドローイングを投影してみて、そこでどのようなずれが起こるかを実験してみた作品です。この作品は、あくまで歩行と記憶の関係だったのですが、これと並行的に進めていったことがあるのです。先ほど申しました第三のポイントで、身体行為と記憶に関わるものです。

これはちょっと見にくいですが、映像を動かします。これは一学期間かけて、アルツハイマーの患者さんに学生一人がついて、さまざまな記憶の話を聞いて、それをもとに記憶を引き出す補助装置をつくるという実験のビデオです。単に平面的なものではなくて、そこに水道の栓をひねるとか、引き出しを引くとか、さまざまな身体行為が、できるだけ複雑に絡まるようなものをつくってほしいというようなリクエストを学生にしたのです。それがこれです。これは軸が二つあって、ぐるぐる回転させることができて、単純な砂時計の構造になっていて、砂が反対側に落ちると、その患者さんが昔やっていたドラムが出てくる。反対側に行くと、また別の記憶の仕掛けが出てくる。ある部分ではどこかを開けると、こういうかたちで牛が出てくる。それは子どものときに牧場で牛を飼っていた記憶があるということで、いろいろなところから、その人だけに関わる記憶が出

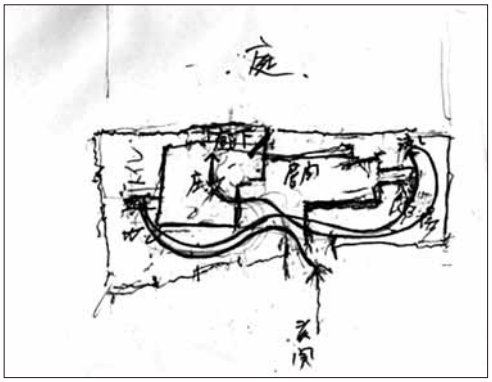


図7　自分の家

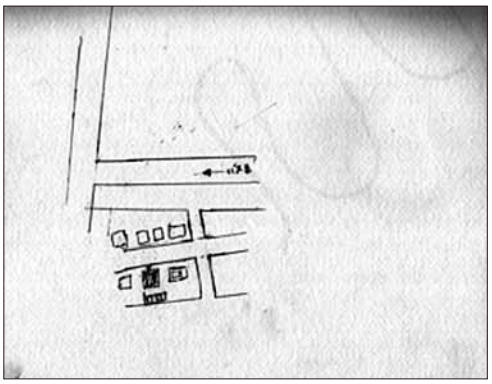


図8　自分の家の近辺

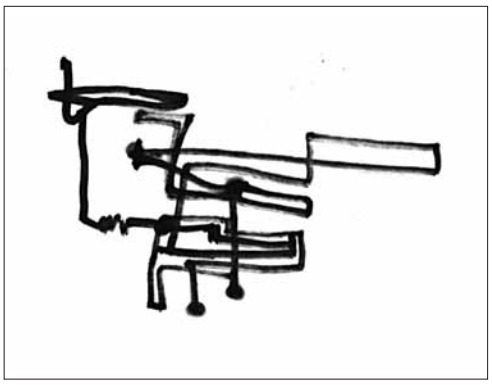


図9　線だけで自分の家の中を歩く

図7〜図9　あるアルツハイマー病患者の描いた絵

図10　高橋悟　作品 Trans-Acting／二重軸回転装置　2010年
京都国立近代美術館

てくるようになっています。この装置は、ぐるぐる回って、どこに何があるかを特定できないので、いつも自分の身体を動かしながら探し出さなければいけないということで、個人の長期記憶を使って、身体記憶と短期記憶の連結の、ある種の補助道具の位置付けもできるのではないかという、芸術からの記憶の問題へのアプローチだったと思っています。

行為を誘発する装置

ただ、これはあくまでも芸術作品ではなくて、ある実験装置ということになると思います。それをまた別の角度から考えて、行為を誘発する装置ということで、アートならアートというものでどういうことが可能かというのは、別のアプローチがあると思っています。

図11は私個人の作品ですが、真ん中に三つの回転ドアがあります。これは回転ドアなのですが、一面がガラスでできていて、一面が鏡になっています。天井の三角錐のかたちをしているものはアクリルでできていて、その中に大量の水がたまっていまして、これがある種の広角レンズの機能を果たしながら、ビデオプロジェクターがその上から投射されています。そのイメージが床に投影されているという構造になっています。床に投影されているのは、ご覧になれば分かると思うのですが、鏡文字、左右反対に投影してあります。ですから、肉眼ではなかなか解読できないのですが、回転ドアは鏡ですので、その回転ドアをぐるぐると押し続けると、この物語が読めるという仕組みになっています。ですから、この巨大な装置は、ある意味では現実空間に入るためのものではなくて、この床に投影された物語に入るための装置ということになります。このように読むこと、体を動かすこと、回転すること、それを組み合わせて、全体の装置自身を、行為を誘発するという、新しいタイプの記譜というふうに僕は捉えることができると思っています。

新たな認知を誘発する装置

図12はまた違うタイプのものですが、非常に巨大な空間の中に、十字形に黄色で仕切った壁があって、その個々の空間にジャングルジムとか、立体迷路の空間があって、この回転ドアを押して入ると、立体迷路の中に放り込まれてしまうというものです。

その中のあちらこちらに、少しずつ石のようなものが配置されているのですが、それはパンの表面をはがして、化石のように見えるようにしてつくったオブジェなのですが、それが、ある意味で自分の行き先を指示してくれるという仕掛けになっていて、ものを見ながら、それをたどりながら、この鉄格子の中を歩いていくという仕掛けになっています。ここでは、皆さんもご存じの有名な話をもとにしていまして、子どものストーリーで『ヘンゼルとグレーテル』というのがありますね。彼らが道に迷わないために森にパンのくずを捨てながら、後をつけていったという話がある。そういう話と美術館の中の森を引っ掛けることで、二重に異なったストーリーが展開していくというお話にもできるのだろうと思って、意図的にそのようなお菓子でつくった案内と、鉄でつくった迷路という対比で考えた作品です。

次に図13は、先ほどお見せしたビリヤード台とち

図11　高橋悟　作品 Dumping Sight／Land Scope　1994年　ニューヨーク州立大学美術館（アメリカ）

図12　「Mother Tongue」（倉智敬子との共同プロジェクト）1999年　マンソン・ウィリアム美術館　ニューヨーク州立大学美術館（アメリカ）

ょっと違うのですが、ドイツのザールブリュッケンというところで展示した作品です。これはモーションディテクターというセンサーが六個ついていまして、人の動きを関知してこの中のものが回るという仕掛けになっていて、人が右側に回ると、中の円形テーブルは左に回って、人が左に回ると、反対に右に回る。そして、プレーを続けようとすると、このまわりをぐるぐる回っていなければいけないという仕掛けになっています。さらに、室内には窓があって、ここからのぞくと、中庭に図14のような風景が見えます。この風景は、よく見ていただいたら分かると思うのですが、このプールテーブルの表面と同じ構造になっていまして、これ自身が巨大なビリヤード台ということですね。この回転ドアの配置は、ラックと言って、ビリヤードの球の配置になっていまして、人の運動がビリヤードの運動になるということが分かると思います。そのようなことは、ここでプレーをして、外を見て初めて分かることで、上からの離れた俯瞰的な視線と、現場の視線の二つを結び付けることが、ある行為をすることで初めて可能になる、そのような仕組みになっているものです。

これはいまちょっとお話ししただけでは分かりにくかったと思うのですが、ビデオがありますので、これも流してみます。

（ビデオ）

プールテーブルの中に置いてあるのが、アクリルの塊でできた透明な器具で、その中に写真がはめ込んでありまして、現実の風景と写真の風景が同時に映るようになっています。ですから、先ほど子どもが動いているのが映っていたと思います。これは透明な回転ドアと、半透明な回転ドアと、ブルーの鏡面でできた回転ドアでつくられていまして、中に入ると、非常に複雑な迷路のような空間が開けるのですが、意図したのは、ここは道があって、人が通り抜けることができるのですが、人の動きをビリヤードの球の動きに見立てるということと、もう一つは人の視線の運動を、この球の動きと対応させるということです。

歴史の記憶反復を身体的に表す

次にお見せしたいのは、南米チリのサンティアゴというところがあるのですが、そこの元列車操車場兼駅という場所が改築されて、アートスペースにつくり変えられたときに、作品をプロジェクトでつくったものです（図15）。この作品の構造は、いまビデオがないので分かりにくいと思うのですが、反対側から見ると山のようなかたちになっていまして、裏に来るとこのような構造になっていて、ここを登っていって、この中をくぐり抜けたら、また回ってきて、ここを登ってという、8の字型のツイストしたかたちになっていまして、そこをぐるぐる回ることができるという、永遠に繰り返すようなかたちになっているのです。

これは「NOW here/No Where: Vale of Paradise」というタイトルがついているのですが、実はチリに行ったときに、チリには九月一一日通り（9/11 street）というのがあって、何かおかしい。何でかなと思ったのです。もちろん、ニューヨークの九月一一日のことではなくて、一九七三年九月一一日、同じ火曜日なのですが、サンティアゴ、チリでアメリカ政府のCIA（中央情報局）の指示で、軍事政権によるクーデターが起きたのです。そのことに対応させた9・

図14　高橋悟「Double Dutch：L to R:」2000年　ザールブリュッケン芸術センター（ドイツ）

図13　高橋悟「Double Dutch：L to R:」2000年　ザールブリュッケン芸術センター（ドイツ）

図15　高橋悟　作品「Now here/No Where：Vale of Paradise」　2006年　チリ・サンティアゴ（倉智敬子との共同プロジェクト）

11ストリートだったのですね。これが二〇〇一年九月一一日のニューヨーク同時多発テロとの関連から考えると、非常に不思議な関連性を持っているなと思って、そこから歴史の記憶反復というようなことを、どうやったら身体的に表すことができるのかと考えました。そのような発想から8の字のメンフィスの留置場のかたちをつくったということなのです。ですから、歴史とか記憶とか場所が、ある意味で、ところどころにリンクするような経験を生み出すことができるのか、できないのかという話になってくると思います。

レファレンス・アクシス

ここまではあくまでも視覚と歩行とかいう関係で、重力の変化とか、そういうことは考慮に入れていなかったものなのですが、日本に帰ってきてから京都芸大でプロジェクトを立ち上げていまして、JAXA（宇宙航空研究開発機構）の向井千秋さんとか、若田光一さんとかにインタビューする機会もあったのです。それで地球という環境だけではなくて、宇宙という環境のことも考慮に入れると、どうしても最初に引っ掛かってくるのは重力のあるなしになって、そのような人間にとって根本的とされているものを採り入れる、採り入れないというようなことを考えるには、何が必要なのかということです。たとえば、三半規管というものも考えることができるのではないか。それを変化させることで、ものの感じ方が変わるのではないかということです。たとえば、ビデオカメラを手持ちで歩きながら撮影すると画面が揺れるのですが、ふつう歩行しているときは揺れるようなことは何も感じなくて、いつも補正されているのですね。何も気持ち悪くならない。

たとえば、ビデオで本などを読んだら倒れますよ。でも、実は本を読むとき、ものすごいスピードで目が動いている。でも、何も画面が乱れないのは、三半規管との関係で、二つが助け合って調整しているから画面が動かないという話があるのです。

たとえば、三半規管の前庭機能という大事な場所があるのですが、それが破壊されてしまった人の報告だと、歩行するときとか、体、首の傾きとか、極端な場合は自分の頭の中の脈拍だけでも、視覚がびょんびょん飛び跳ねるように動いてしまうという報告もされていて、廊下を歩いていても真っすぐに感じなくて、柔らかいチューブの上を歩いているような、不思議な身体経験が起こると言われています。

図16はアフォーダンスで有名なギブソンの図なのですが、三半規管の関係と知覚の関係を説明するために行った実験だと思います。左側の図では部屋が傾いていると感じることがあるのですが、推測したら分かると思うのですが、関係としては、どちらも同じなのです。右側の人は部屋の傾きをまったく見ないということで、これは明らかに視覚と三半規管の関係だと思います。このようなことをもうちょっと敷衍（ふえん）すると、これは宇宙空間の中で、どのような関係で重力と三半規管、視覚との関係を見て捉えるかという話なのです。向井千秋さんのインタビューの中で、reference axis（参照軸）という言葉が出てくるのですが、宇宙船内に、たとえば浮遊しているブルーならブルーというものがあって、このブルーの

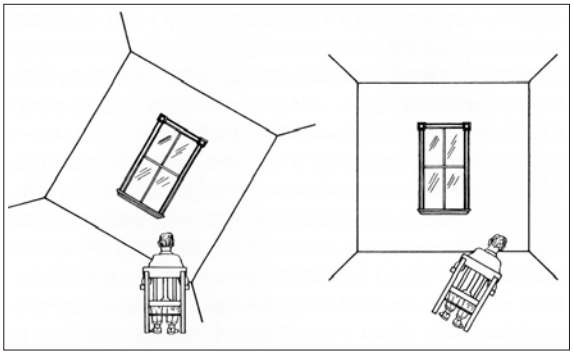


図16

ところに自分の目線を落として、そこを自分の規定点とすると決めると、いきなり空間が成立して、それまでふわふわしていた空間が整理されて、構造を持つ。そのレファレンス・アクシスは何でもよいのだというようなことをおっしゃっていて、それは非常に面白い考え方だなと思いました。

レファレンス・アクシスは、たぶん参照軸というふうに考えることができます。このような話をもとにしながら、もう少し、この地上で実験することができるのは何かということで、次のステップとして、このような実験装置と作品があります。

レファレンス・アクシスをずらす装置

これは先ほどの直径八メートルの円盤上に画像を投影して、それで逆にレファレンス・アクシスというものが成り立たないような、混乱するような仕組みがつくってあるのですが、映像は天井から投影されています。ですから、あの丸い二つの円は動いていないのですが、下の場は動いています。その上に設定されているドアは回転しています。ですから、何を基準点に取るかによって、自分が動いているのか、映像が動いているのか、それともものが動いているのかというのが、次々とレファレンス・アクシスを変えていかない限り、非常に混乱した空間になるように設定したものです。そのような空間と自己との在り方を言い表す言葉としてふさわしいのは、たぶん自己定位という言葉がキーになるのではないかと、この当時は思っていました。

先ほどの装置は、あくまで非常に大きな鉄でできた重たいものなので、どうしても実験的な要素が強くて、生きた環境の中で丸ごと人間の経験を捉えるには、もうちょっと別のアプローチも必要ではないかということを思いまして、先ほどの装置の小型版、直径二メートルぐらいのものを制作してみました。それの前段階がこういうものです（図17）。

これもやはり二つの軸で構成されていて、この場合は、この上に乗るのではなくて、見ているだけで自己定位とか、レファレンス・アクシスがずれていくようなものをつくりたいと思いました。この床に置いてあるこの装置を見るということは、単に見下ろすという姿勢なのですが、自分が見ているものは見上げるという反対の姿勢になっていまして、目から得る情報と、三半規管で、首を下げるという運動が正反対になるようにつくられているということですね。それで何かものすごく気持ち悪くなって、床が揺れているのか、画面が揺れているのか分からなくなってくるという仕組みのものです。ですから、そのときはあくまで体は揺らさずに、視覚情報だけを揺らすことで、体を揺らすことができるかできないかと、そういう試みだったかもしれません。

これは屋外でやってみたのですが、次に違う場所でやってみようということで、大阪の中之島に中央公会堂というところがあるのですが、そこに特別室がありまして、そこは百年以上前の非常に古風な建

図17　高橋悟「Now here/No Where-ふろいとといとまき」 2013年　大阪市中之島、大阪市中央公会堂

物で、天井には日本創世の神の物語を表すような壁画があって、左と右にも神様の絵が描いてあるという空間なのです。そこでもう一度、大地を動かすような感覚をよみがえらせるような作品を置いたらどうなるのかやってみたかったのです。これはビデオがないのですが、一見安定した非常にシンメトリーな、左右対称の空間に、表面をオレンジ色に処理して設置しまして、展示しています。実際に映っていくものは、見る人の立つ場所によってずいぶん変わってくるのですけれども、近寄ってきて見えるのは、真上に神様が飛んでいるというこの映像なのです。その神様が飛んで揺れているところに、のぞき込むと自分も一緒になって映る。そこで神様は空から見下ろしている、自分の体は足元を見ている、でも、自分の目線は空を見上げているという何とも不思議な、非常に複雑な、パラドックスな身体状況をつくることができて、この絵と、身体図式が崩壊するような装置の関係がうまくいったような気がしました。

絵は巨大な天井画です。オレンジ色にしたのは、どちらかというと、日が沈むときのオレンジ色という感じを意識していたので、画面をのぞき込むと、何か本当に日没時の風景みたいな感じ。自分の顔もオレンジ色になってしまうので、そのような知覚を与えることができるのではないかと思ったことが理由です。

先ほどの作品と、いまお見せしているオレンジ色の作品は、あくまで視覚経験のみで身体は揺らさないということだったのですが、もう一つ身体を揺らしてみたらどうなるのかということで、まったく別の文脈でもう一つお見せするものがあります。

「ゆれる茶会」

図18なのですが、これは京都芸術センターというところがありまして、百年以上前の元小学校をアートセンターにつくり変えたものなのです。そこの一番上の階に明倫茶室という茶室があるのです。ここで明倫茶会という、月に一回のペースで、哲学者とか詩人とか、音楽家の方が席主になって、茶会を開くというのがあります。たまたま二月は京都芸大の学長で、詩人の建畠哲先生が席主になるという話があって、そのしつらえと企画に関わることになりました。そこで、タイトルを「ゆれる茶会」ということに決めて、先ほどの小型の二軸で揺れる回転装置を改造して、二人の人間が座ることができるようにして、ここで茶会を開くというふうにしました。上に座っていただく方は哲学者であるとか、科学者であるとか、お茶の有名な先生方に座っていただくというふうにしました。

座る方向なのですが、これがけっこう大事なポイントで、外向きに背中合わせに座っていただくことにしました。それはなぜかと言うと、床は常に動いています。なおかつ、座るという姿勢で揺れる円盤の上にいるので、立っているときよりも体の軸の調整が利かなくて、絶えず揺れていることになるのですね。その中で頼りにするものをどこに取るかということで、背中合わせということで、他人の背中、それを自己定位のポイントとしたいと考えたのです。

ですから、先ほどの向井さん、若田さんの話、宇宙飛行士の話を思い起こしていただいたらいいと思うのですが、レファレンス・アクシスは別に地球でなくてもいいと。この場合は、後ろにいる人の背中が地球だというような状況をつくってみたということなのです。これは鷲田清一さんと、日本画家の吉田さんかな。

図18　高橋悟「ゆれる茶会」　2013年　明倫茶会

実験して非常に面白かったのは、知覚にけっこう変化が起こるということ。それも単に聴覚とか、視覚、体性感覚だけではなくて、味覚が増幅されるという。これは一番最初に脳科学者の京大の精山明敏先生と、陶芸の森野さんに座っていただいたのですが、お茶菓子を、実は陶芸家の森野さんには一週間前に用意していただいて、クズでできた揺れるお菓子をつくっていたのです。それで僕たちも何回も試食して、かなり薄目の味に仕上げたいなということでお話ししていたのです。実際に本番になって食べ

ると、これは味を変えたのかなと。すごく甘くなっていて、あれっと思ったのですね。それで、本当にそんなことがあるのかというので、現場で一緒に森野さんと揺れていた脳科学の精山先生が、苦いとか甘いとかいう、うま味という部位があって、その部位が刺激されて、そのような味覚、感覚が増幅される可能性はあるのではないかということをおっしゃった。これは予測していなかったことなので、ちょっと面白かったですね。たぶん、ふつう揺れている状態だと、人間の首を右に曲げると目はこっちへ行く。こっちへ動くといつも補正するようになっているので、絶えず動揺して、変化している状況の中に置かれると、知覚に補正が利いているだろう。その補正が単にその視覚の部位だけではなくて、全体に影響を及ぼしていくことがあると考えられるのかなと思いました。

これは写真だったのですが、ちょっと分かりにくいと思うので、ビデオを見ていただきます。

一人は、手前の方が茶釜で有名な大西清右衛門さんという方です。後ろはそのコレクターの方です。だいたい茶会をするときに、正客だけがあそこに座っていて、後からお客さんが入ってくるようになっているのに、いきなりこういう場面なので、みんなびっくりして、これは何だという感じで、ショッキングな感じ。これは二軸で回転するためのメカニズムです。これはよく分かると思います。ここからお客さんが入ってくるというかたちです。ずっと正客の方は回りながら、座禅を組んでいてというような仕組みになっているのですけれども。最初に揺れるお菓子、クズでできた三角形のお菓子が出てきて、揺れる茶わん、安定の悪い茶わんの中にお茶が出てきてという、すべてが揺れるということに関わっているという仕組みになっています。皆さん全員がお茶を飲み終わった段階で、席主である建畠先生と僕が出てきて、そこからディスカッションをするという設定にしてあります。かなり演劇的な空間であったと思うのです。

それから、先ほど一つ言い忘れたのですが、記憶とか、身体組織に関わる問題に、僕は非常に興味があるのですけれども、お茶の場合は作法という言葉があると思います。それはかなり身体の運動を律しながら、あるルールに従って体を運んでいくということで、それを揺らしてみたらどうなるのかというのも、ちょっと興味があったということです。

これは「揺れ菓子」で、末富というお菓子屋さんに注文してつくっていただきました。上席の方々、ゆれる席の上から、この「揺れ菓子」を受け取らなければいけないので、かなり難しいのですけれども。

非感覚統合とアート

結局、自分が非常に興味を持って追求しようとしていることはどういうことなのだろうか。うまく説明する方法はないかなと思っていたのですが、たとえば、こういう画像（図19）があります。これは京都大学の人間・環境学研究科にある感覚統合ルームという部屋です。たぶんご存じの方もいらっしゃると思うのですが、自閉症とか発達障害の子どもが、ここでいろいろとアクロバティックな身体運動をする、プレールームのような場所なのです。この子がやっているのは、ぶらんこのようなもので、こういうものが、最初ここらへんに散乱させて置いてあって、それを揺れて、取って、置くという作業をしているのです。これは何をしているかと言うと、自閉症と言われる方はスペクトラムで一概にひとくくりはできないのですが、多くの人々の場合は、諸感覚が統合しにくくて、体の器用さがないとか、文字もたどるようにしか読めなくて、スキップして、全体を速読するようなことはできないとか、そのような知覚に、ある非常に特殊な特徴がある。それをさまざまな方法で矯正してあげる。あるいは、修正、あるいは社会適合できるようにしてあげるようなプレールームなのです。

だから、ある乗り物だと、両足を動かしながら、手も補助しながら、前に進んだり、後ろに進んだりすることで、自分の手の感覚、足の感覚、バランス感

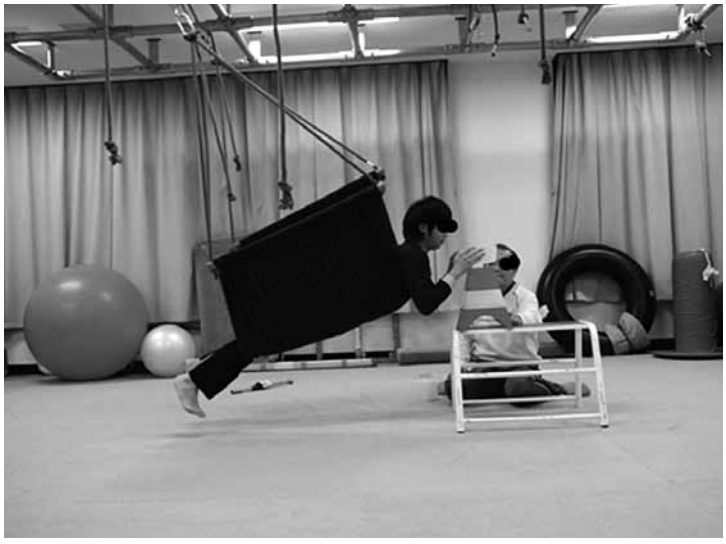


図19　感覚統合ルーム

覚を自分自身の中に統合させるというような考え方です。ですから、感覚統合という言葉が出てくるのだと思っています。ただ、これは確かに社会ということを考えると、感覚統合ルームというのは、非常に非定型発達の人にとってはよいものだと思うのですが、先ほど、柿沼先生のときに病気と表現という話があったと思うのですが、この感覚統合という考え方は、あくまでも非定型発達者を定型にするための装置というふうに位置付けられていると思うのです。ですから、発達障害というのはあくまでマイナスのものだというふうに捉えられると思うのですけれども、発達障害のお子さんとか、それ以外のアルツハイマーの人とか、それを病気と捉えずに、それを彼らが持っているユニークな特性として注目するという在り方もあるのではないかと思うのです。特に発達障害の子というのは、描く絵とか、つくっていく粘土とか、非常に面白いものなのですが、それはたぶん感覚統合ルームが目指そうとしている方向とは、僕の見方で言うと、ずいぶん違うものなのです。

だから、感覚統合ルームももちろん必要だと思うのですけれども、もう一方で、非感覚統合ルームみたいなものがいるのではないかと。たとえば、それがアートならアートに関わっている僕自身が考えているような問題ではないかなと思っているのです。

そういう面で言うと、たとえば、あえて柿沼先生のヒルデガルトの話になるのですけれども、自己表現することにおいて、あるバランスを保つことができて、病人でありながら医者であるというような位置付けも、一方ではあるのかもしれないのですけれども、その個人個人が持っている非常に特異なものを、さらに特異化してしまうというような方法としても、アートというのを考えることができるのではないかというふうにも、僕は思っているのですね。

記譜——脱主体による脱創造

いきなり哲学的な話を持ってきても仕方がないのですが、これはニーチェの言葉ですが、たぶん僕自身に興味があるのは、さまざまな諸感覚があらがいながら、たまたまそれを統合する主体というのが立ち上がってくるのですが、主体の構築ではなくて、それらが立ち代わり、入れ替わっていくような、自分が他者、それは神でもないと思うのですが、いつもたゆたうような状況をつくることができて、それが鑑賞する人も、いままで自分が持っていた知覚経験が組み替えられて、自己解体しつつ、脱主体化されるというような経験をするような装置を考えることができるのではないかと考えているのです。それがたとえば、鎌田先生の身心変容という言葉に何か関係しているのかもしれないのですが、一方で、向かう方向はひょっとしたら一緒なのか、違うのかというのは、いまの僕には分からない。ただ、夏目漱石の『門』の冒頭の中で、近来の「近」がどんな字かよく分からないと書かれていたのですが、現実的な場面での知覚的対応と、自分のできる行動が乖離してしまうような状況というのは、われわれの現代の中には、皆さん共有しているような気がして、ある種の直接行動できる行為と経験のずれというものに注目することで、予見不可能な創造性という、別の可能性が考えられるのではないかと思います。

それは従来言っていたような、あるイメージがあって、それをもとにして表現するというような創造という言葉よりは、脱主体による脱創造というような言い方もできるのではないかと思います。それで、かなり乱暴な言い方で記譜というものを捉えているので、研究者の柿沼先生の立場からしたら、どこが記譜なのだということになってしまう。椅子でも何でも記譜と言えば記譜かという話になるのですけれども。もう少しこれをさらに突っ込んでいって、美術だけの話ではなくて、ダンスであるとか、音楽であるとか、お茶の作法であるとか、いろいろな場面で記譜という言葉を使うことで、領域横断的な、ある種の別の言い方も提案できるのかなと思っています。

＊本稿は二〇一三年五月一四日、第一一回身心変容技法研究会（芸術と身心変容技法）での口頭発表をまとめたものである。

第五部 ❖ 芸術と身心変容技法

芸術・芸能とシャーマニズム── 柳宗悦の「神秘主義」論と岡本太郎の「シャーマニズム」論を中心に

鎌田東二
京都大学こころの未来研究センター教授／宗教哲学・民俗学

1 はじめに──「聴く」ことから始まる

「神秘主義」や「シャーマニズム」の問題を考える際に、「聴く」ことは本質的に重要な意味と次元を持っている。

わたしが「東洋と西洋における神秘主義の基礎的問題への試論」と題する卒業論文と「神道における宗教言語の研究」と題する修士論文の次に本格的に研究論文らしいものを書いたのは、博士課程時代の「〈聞く〉ことの宗教的構え」と「琴の宗教的意義について」（『神道研究集成』第三号－第四号、一九七七－七八年三月刊、國學院大學）であった。

今になって思えば、本科研の「身心変容技法」というテーマへの関心も、最初の卒業論文のテーマ「神秘主義」と大いに関係している。というのも、一般に、神秘主義は「神秘的合一（unio mystica）」という「身心変容」の状態をめざすとされるが、その身心の「神秘的状態」にどのようにすれば到ることができるのか、そもそもそのような「神秘的状態」とはいかなる状態なのか、という問いがすぐさま浮かんでくるからである。学生時分から、飽きることなく、このような問題にかかずらわってきているわけであるから、年季が入っているともいえるが、進展がないともいえる。

だがそんな中で、確かな一歩もあった。具体的に言えば、音楽実践を通した「身心変容」と「身心変容技法」に対する理解の深まりであった。

わたしの音楽への関心と実践は、遡って言えば、高校時代の「詩」と「歌」（一九六八年〜）への関心と大学生時代の「龍笛」（一九七一年〜）の修習から始まる。十七歳になったばかりの頃に突然反吐を吐くようにして「詩」を書き始め、「歌」を歌い始めた。それは自分の内部から生まれてくるというよりも、外部から到来してくる異物であった。鎌田東二という個を撃ち破って飛んでくる弾丸のような言葉とその圧倒的なエネルギーにただただ翻弄されるばかりであった。おそらく、この時の体験がきっかけになって「神秘主義」や「シャーマニズム」への関心が生まれたと思う。また「神秘体験」と「宗教言語」への関心も生まれた。言葉はどこからやってくるのか？

歌はどこから到来するのか？

龍笛という雅楽の笛は、その名前こそすばらしいが、そこで演奏される楽曲はわたしにはつまらなかった。中国や韓国から伝来された儒教的な礼楽としての雅楽は何よりも天地人の調和を求め奏でる音楽である。それは「ちはやぶる神」の霊威に翻弄されてきたわたしにとってはかったるく、物足りなかった。そこから、もっと原初の音へ、始源の響きへの希求が起こり、長らく求め続けた末に、一九九〇年に初めて石笛に出会った。

石笛は火の響きを発する。まさに火山の爆発のような。始祖鳥の雄叫びのような。それを奏していると、わたしの身心はどこまでもどこまでも高く昇ってゆき、仙骨から頭頂にエネルギーの筋がつっ走ってゆくのがよくわかった。

これだけでは体が持たない！　この直観によって、わたしはその火の響きを鎮めることのできる音を必要とし、それを法螺貝の中に見出した。火の垂直にほとばしる響きである石笛、水の水平にたゆたう響きである龍笛もしくは横笛、そして土の丸く包摂する響きである法螺貝。この火・水・土の絶妙の均衡の中に「身心」がある時、保持されるものがあるという直覚を得て、以来二十三年余、これをわが「三種の神器」として携行し、毎朝奏することを怠ったことがない。

このような三種古楽器によって「身心」の均衡を得たものの、一九九五年一月に起こった阪神淡路大震災、三月に起きたオウム真理教事件、そして一九九七年に起きた神戸児童連続殺傷事件（酒鬼薔薇聖斗事件）によって打ち砕かれたわたしは、一九九八年十一月、鳥山敏子の「カマタさんは歌わないの？」という鶴の一声で、その翌日から「神道ソングライター」となり、以来十五年余の間に二七〇曲以上を作詞作曲して歌い続けることになった。[1]

このわが身の「身心変容」を一つの実践事例としつつ、オウム真理教事件や酒鬼薔薇聖斗事件が提起した「負の身心変容技法」の問題を解毒し、問題点を剔抉し、古来の「身心変容技法」を再検証し再編成していく道を選んだ。その過程で、藤枝守、山田せつ子、喜納昌吉、麿赤兒、細野晴臣、金梅子、河村博重、山田真由美、木村はるみなど、何人かのダンサーや音楽家たちとインプロビゼーション（即興）的コラボレーション体験を持った。そこから学びえたものは大きく、深い。[2]

即興的コラボレーションにおいては、相手を見ているようでは遅れる。見るのではなく、「聴く」。それも、気配の未然の響きを聴き取って対応していくことが求められる。微分的・差分的同起。

その「きく」ということについて、二つの漢字がある。「聞」と「聴」の二字である。「聞」は「耳が門の中にある」。ということは、「門」という「解釈枠組み」を通して、物事を「聞き分ける」ということだろう。それに対して、「聴」は「耳が十四の心を持っている」。すなわち、解釈枠組みなしで、物事をあるがままに聴き容れる。痛・通覚とともに。[3]

そのようにあえて誤釈（語釈）した。子どもでもなく、大人でもない、中間者の、メディア（霊媒・媒体）的な聴き方で。そうした聴き方の「身心変容技法」というものがあるはずだ。それを開発しよう。その「聴き方」から、「神秘主義」や「シャーマニズム」に接してみよう。

2　柳宗悦の「神秘主義」論

二〇一三年六月、わたしは一週間の間に、柳宗悦と岡本太郎というまったく異なる思想家・芸術家について講演を依頼された。[4]その準備をしながら、二人の接点を垣間見、ここから「身心変容技法」の問題を解きほぐしていくことも可能だと考え始めた。以下、そのような問題意識の下に、柳宗悦の「神秘主義」論と岡本太郎の「シャーマニズム」論を見ていくことにする。

2-1　柳宗悦の「神秘道」

柳宗悦は、「神秘主義」という言葉よりも「神秘道」という言葉を好んで使った。「主義」と「道」とは、柳の中で注意深く区別されている。「神秘」は「主義」の中に現われることなく、「道」を通して立ち現われる。

大正八年（一九一七年）に著した『宗教とその真理』の中で、柳は次のように記す。「いつも神秘道は神の認識に就て次の四つの信念に活きる。第一は無としての神性、第二は有としての神、第三は神の示現としての人の霊、第四は神と人との直接な融合、即ち神性への復帰である。真諦としての否定が最も鋭く説かれるのは第一の思想に於てである。行為としての否定が最も鮮かに活きるのは第四の場合である」。[5]

有限なる人間はどのようにして無限の神や神性に直接し触れることができるのか？　これが古来、「神秘道」の最大の問いであり実践であった。柳によれば、その問いは、次のような「神の認識」によって開かれ、体験される。

まず、「神」は単に「有」ではない。「無としての神性」であり、その無限性を「有る」と単純肯定することは「神の認識」としては正しいとはいえないということ。

ではあるが、この根源的な否定性を契機として、次に、「神」が存在として姿を現わし始める。それが、「有としての神」であり、この段階での「神」の表象が、唯一神とか一神教とか三位一体とか多神教とかという時の「神」の表象レベルである。

その「神」は「人」の霊性を通して「示現」する。それが、「神の示現としての人の霊」である。「人の霊」は、したがって、人性という個性（個物性）と神性という普遍性の両極を持つ。

その「霊」としての「人」は、その霊性を通じて「神」と直接的な融合を果たすことができる。それが、「神と人との直接な融合」である。

柳はこの「神秘道」を「自由宗教」（八頁）とも言い換えている。それは、教義宗教でも、教団宗教でもない。霊性における「自由」であり、教義や教団の持つ有限性から突き抜けて、「無としての神性」に直接することのできる「自由宗教」なのである。

『宗教とその真理』には、「無」「無為」「中」「宗教的否定」「無限」などの有限性や束縛を超える否定辞が多用されている。柳によれば、こうした否定性を抜きにして直ちに「実在」や「神」に赴くことはできない。「宗教的時間」というのは、この世の有限性に風穴を開ける時間の次元を開く。

こうして、柳には、強烈な宗教的普遍性と「自由宗教」という超宗教的示現への志向性が見てとれるが、彼が求めているのは「究竟」であり、それ「自体」である。それを、「真如」とか「神秘」とか「即如」とかいろいろと言い換えているが、いずれにしても、その「究竟自体」に至るには「神秘道」という「自由宗教」しかない。そしてその「自由宗教」は美醜を超える美の回路を開く。それが、柳宗悦における「民藝」の「用の美」となるものだ。

「宗教はいつも言葉を越える」（一七頁）し、「思惟以前」の「一切の言語道断」であるが、そこには、「自然の美」（二七頁）がたゆたい、「全てが美にゆらぐ」（二九頁）のである。

その「美」は「直観」や「啓示」において、「即如」という「直截な知識」において「理解」される。「直観とか啓示とかに於て、より鋭く即如は理解されるのである。之は一層直接な知識である。スピノザが『知的愛』と呼んだのは是であらう。愛が深い理解である。芸術はかゝる意味で科学よりも一層鋭い即如への肉薄である」（一七二頁）とあるように、そこには「愛」のはたらきがあると柳は言う。

柳は、このような「知的愛」の「究竟」を「神秘道」に見るのだが、その「神秘道」は「論理道」の対極にある。「之を彼対是と決するのが論理道である。彼即是と観じるのが神秘道である」（三二六頁）と言うように、主客分離して、分けて対象を捉え、腑分けしてその要素を解析するのが「論理道」の方策である。

だが、「神秘道」は違う。「神秘道」は論理を超え出る。その「神秘道」の六つの方策を『宗教とその真理』「即如の種々なる理解道」の中で提示する。

①否定道 Negative way
②矛盾道 Contradictory way
③逆理道 Paradoxical way
④未生道 Uncreated way
⑤象徴道 Symbolic way
⑥沈黙道 Silent way（三二六－三二七頁）

否定や矛盾や逆理という否定性のはたらき。それなしに「神秘」にまみえることはできない。またそれは形になる前の未生のはたらきであるがゆえに、実体ではなく、象徴として表われ、声や音の形ではなく、未生の沈黙として潜在的に顕在する。そのような否定や沈黙を通り抜けていく超論理の「神秘道」を柳は探究した。

「神に就て」の中で、「古きデイオニシウス・アレオパヂテの言葉を当て嵌めれば、私は『肯定神学』から『否定神学』に進み、『神秘神学』に入つたのである」（一七四頁）と述べているが、柳の「神秘道」への道は「肯定神学＝有の神学」から「否定神学＝無の神学」を経て「神秘神学＝無即有の神学」へと至る弁証法的な過程であったと言える。

2-2　柳宗悦の「心霊現象の攻究」

実は、柳は最初からこのような「神秘道」に出会ったわけではない。ここで言う柳の「肯定神学」の最初の形態は「新しき科学」あるいは「変体心理学」としての「心霊研究」であった。この点を少し詳しく見ておきたい。

柳が東京帝国大学に入学したのは、明治四十三年（一九一〇）九月のことであった。この年の四月、柳は、武者小路実篤や志賀直哉ら、学習院の文学の先輩たちと『白樺』を創刊し、その編集に携わった。そして、同年九月、東京帝国大学の学生になると同時に、『白樺』第六号と第七号に、「新らしき科学」と題する論文を発表したのである。その中で、柳は次のように述べている。

「自分の思惟する処に従へば近き将来に於て吾人が人生観上に影響す可き科学が三つある。そは生物学に於ける人性の研究と、物理学に於ける電気物質論と変体心理学に於ける心霊現象の攻究とである。『人間とは何ぞや』の問に答へんとするものは第一の科学である、将来の道徳が此研究によりて開拓せらるゝ事多きは自分の信ずる処である。『物質とは何ぞや』の質問に向つて解答を与へんとするものは第二の科学である。電子及エーテルに関する研究は恐らくは此謎を解く可き唯一の鍵鑰であらう。而して『心霊とは何ぞや』の問題に対して解決を下さんとするものは第三の科学である、自分は此小論文に於て最後の科学即ち心霊現象に関する最近の研究を世に紹介したいと思ふのである」[6]

ここで、柳は「三つの科学」を区別している。①「人間とは何か」を問う生物学における人性の研究、

②「物質とは何か」を問う物理学における電気物質論、③「心霊とは何か」を問う変体心理学における心霊現象の攻究、の三種科学である。特筆すべきは、柳が、「第三の科学」として、新しい時代の「新しき科学」の最前線を、「心霊現象の攻究」に見ていた点である。つまり、柳の研究の出発点は「変体心理学に於ける心霊現象の攻究」だったのだ。今風に言えば、トランスパーソナルでスピリチュアルな次元の心理学的探究ということになる。

重要なのは、柳が「神学」や「宗教学」ではなく、あくまでも「科学」としての探究、つまり、「第三の科学」に期待を寄せていた点である。柳は最初から「神秘道」に参入したわけではなかった。明治四十三年のこの段階では、「新しき科学」に主たる関心を寄せ、柳の言う「変体心理学の攻究」を大学で学び、追求することができると思っていた。

だが、大学に入って、柳は失望することになる。そして、大学やアカデミズムを唾棄するまでに至る。なぜこれほど熱烈に「新しき科学」の探究に燃えていた柳に変節が起こったのか？

そのことに触れる前に、もう少し「新しき科学」についての柳の論に耳を傾けておこう。柳は言う。

「宗教と道徳との権威が地に墜ちたる今日、思想に飢えたる吾等にとりて大なる力を有するものは科学である、若し吾等理智の文明に育ちたる民に再び人生の神秘を明らかに語り得るものがあるならば、それは古き信仰に非ずして新しき科学である。げに反抗を以て起ちたる過去の科学は、自己の天職を忘れつゝ人生が凡ての不可思議なる事実を只迷信なりとして笑ひ去つた、然し科学が発展とは即ち宇宙の神秘が開発を意味するものである、こゝに於て科学は単なる科学ではない、彼が関はる所は哲学、宗教と同一のものである、而して恐らくは将来に於て人の信仰の基礎を形造るものはかゝる科学であらう、宇宙が一糸乱れざる法則の内に調和しゝつある事を吾人に確信せしむるものは、今や独断的なる信条に非ずして、そは明かに科学ではあるまいか、宗教は常に吾人が永生を称へんとして居る、然も此信仰の失はれたる今日、吾人が死後尚存在すべき事を証明せんとするものは、今自分が画かんと欲する新しき科学ではないか、古りたる世よりの謎なりし『心霊』の問ひに答へ、幾度か人の子が迷ひたる死後の問題に解決を試みんとする此心霊現象の攻究とはそも如何なるものであらうか、自分は之より拙き筆を進めて之を書いてみたいと思ふ」と。

「宗教と道徳の権威」が地に墜ちた理性の時代の「理知の文明」にあって、「人生の神秘」を明らかにするのは「古き信仰」ではない。「新しき科学」なのだと柳は力説する。それは、「不可思議なる事実を只迷信」として葬り去った「過去の科学」とは異なり、「宇宙の神秘」を明らかにするもので、かつて哲学や宗教が問題にしてきた領域を対象とする。つまり「心霊現象の攻究」の科学とは、端的に、「死後」の存在を証明する「新しき科学」だと宣言するのである。ここでは、「新しき科学」は限りなく「宗教」と接近する。

柳は、この論文の中で、一八八二年にロンドンで設立された「心霊現象研究会（Society for Psychical Research）」を紹介し、精神感応、透視力、予覚、自動記述、霊媒、心霊による物理現象や妖怪現象などの超常現象についての「実証」を描き出す。その際、「今や多くの大なる科学者は此研究に向つて深き注意を払つて居る、特に此科学に貢献せる人の内には、かの現代一流の心理学者たるジェームス（W.James）がある」と、「大なる科学者」あるいは「現代一流の心理学者」として、真っ先にウィリアム・ジェームズの名を挙げている。柳はこの時、明確に心霊研究家としてのウィリアム・ジェームズを意識し、顕彰している。柳はジェームズをはじめ当時の錚々たる科学者の研究に論及しつつ「心霊現象の攻究」の内容を逐一吟味していく。そして、次のような結論を下す。

「かくて理性の上に立てる科学が起るに当つて人は再び此謎の前に立ちつゝ古き信仰を打破して、科学的見解の許に死後の存在を否定したのである、而して三たび変遷して、実験と観察とに基きつゝ此来世が存在の思想を挽回せんとして起ちたるものは即ち此新しき科学である、げに彼が最大なる使命は死後の存在に対する確証であつた、吾等は前に述べたりし幾多の実例に於て吾人に潜在せる心霊が能力の偉大なるものあるを認識すると共にそが生命の永遠なるを立証せられたのではないか、かくて来世の存在と霊魂の不滅が、単に吾人の推理的若しくは信仰的臆測に非ずして客観的事実なるは、かゝる実例より来る必然的結論ではないか」と。

こうして柳宗悦は、「過去の科学」が「科学的見解」の下に「死後の存在」すなわち「来世の存在」や「霊魂の不滅」を否定したのに対して、「新しき科学」はそれを「立証」したと称賛・評価する。そして結論部分で、ウィリアム・ジェームズについて次のように論評する。「『恐らくは物質的世界は絶対なものではない』とはハーバートのジェームスが豊なる知識より云ひ放つた言葉である、この断定の裏には心霊の世界が独立的存在を認めそが単に物質の法則によつて説明せらる可きものでない事を意味して居る、而して自分が列記した多くの心霊現象は之が

証明の基礎を形造る充分な材料ではあるまいか、〔中略〕心霊が永遠に其生命を保持す可きは日輪の光々たるそれと同一である、脳とは心霊の作用を表現す可き器官で、物質は之が為に存在せるものである、ジェームスが前述の言葉は此処に於ても意味がある、物質世界を唯一絶対と思惟せる見解は全然誤謬と云はねばならぬ」と。

柳はこうしてウィリアム・ジェームズの仕事を引き合いに出しながら、心霊と死後の実在を主張し、論考を次のように結んでいる。「而してかゝる実体の一部たる吾等が心霊を外界に表現せんが為に物質は存在するのである、而して自然界に於ける法則とは、要するに宇宙の意志そのものに外ならぬ、かの微細なる原子にもかゝる意志は現はれて居る、かの宏大なる星の運行にもかかる意志は流れて居る、一切のものは宇宙が心霊の影像である、『自然は内在せる神が出現の啓示である』と云つたロッヂの言葉には深き真理がある、此世界とは要するに宇宙の霊的意志の表現に外ならぬ、此処に於て自分には万有神論(Pantheism)が最も深き意義を有して居る様に思はれる。而して自分には此処に、宗教、哲学及科学が融合せらる可き唯一の最終点がある様に思はれる。／而して宇宙の実体の一部たる吾等に死は如何なる意味を有するのであらうか、肉体が死とは心霊を表現す可き器官の死である、而してかゝる器官の死は宇宙の実体が死を意味せざる事は明かではないか、死とは単にエネルギーが変化の一現象である、そは唯物質界に於てのみ生ぜらる可き現象である、独立せる心霊は唯死に於て其器官を失へるばかりである、況んや時と処とを越えたる心霊に死は何等の意義を有せずして、残れるものは唯永遠なる生命である、吾等は死によつて宇宙の本体に復帰するのである、そこには時間なく空間なく唯永劫の安住がある、こは人生に与えられたる最も光輝ある帰趣である」。

柳は、一切は宇宙の「心霊の影像」であり、世界とは「宇宙の霊的意志の表現」であると捉えた。そして、森羅万象に神や霊魂の宿りと働きを探知する「万有神論(Pantheism)」こそが、世界の実態にもっとも近接した「宗教、哲学及科学が融合せられる可き唯一の最終点」であると結論づけたのである。

実は、ここで柳の言う「万有神論」という汎神論的存在論は、「神秘道」を経て「民藝」を発見し、ついには「美の法門」に至る柳宗悦の生涯を貫く思想となっているものであるといえる。その旋律は、最初期の「心霊研究」から最晩年の「美の法門」や「美の浄土」論まで、彼の全著作と全活動の通奏低音となっている。

2-3 一九一〇年のウィリアム・ジェームズの死と福来友吉の「変態心理学」

柳が「心理学」にどれほどの期待を寄せていたかを知る一点の小さな資料がある。「新しき科学」を書いた後の『白樺』第一巻第九号(明治四十三年十二月一日発行)の編集後記である「編輯室にて」の中、ウィリアム・ジェームズの死と福来友吉について次のように述懐している。

「大学の心理教室に行た始めての時間自分は友達が無いのでペンを持ち乍らボンヤリとして先生の来るのを待つてゐた、丁度黒板の左に掲つてゐるヴントの写真を眺めて居ると、突然『君ジェームスが死にましたね』と隣りの人に話しかけてる人がある、自分はドキッとした、その後に続いた会話はよく覚えて居ないが何でも要するにジェームスが死んだと云ふのである。プラグマチズムを発表し『多元的宇宙』を著はし今や此大なる心理学者が円熟し来つた思想を以て組織的人生観を見る日の目のあたりに近いて居るのに、運命は彼を死の国に拉し去つたと云ふのである、思想に飢えたる自分には『晩年のジェームスが事業』と云ふ事が宛らロミオがジュリエットに逢う折の心の如く期待されて居たのである。自分はペンを持つて『ハーヴアートのジェームスが死んだ?!　うそだうそだ、信じられない事だ!』と書いた、かくて自分の福来博士変態心理学の筆記の第一頁は此文字を以て始まつてゐる。心理学教室でジェームスの訃音に接しヴントの顔を眺めてた時彼の死を聞き、心理学を始めて学ばんとする時、近世の心理学を生んだジェームスの逝去を耳にした事は自分にとツては偶然としては奇異なる経験である、ヴントは今や年老いて彼が声は不明にさえなつたと云ふ、自分は今ジェームスを失ひたる此世に於て、世の人と共に此老いたる大哲学者の健康を切に祈りたいと思ふ。(柳)」

運命とは皮肉なものである。あれほど期待した「変態心理学」を柳は東京帝国大学で学ぶことはできなかった。なぜなら、福来友吉が東京帝国大学で行なった透視実験(千里眼実験)で批判され、福来はやがて休職に追い込まれ、退職を余儀なくされるからである。[7]

ここで、柳が言うヴィルヘルム・ヴント(Wilhelm Max Wundt, 1832-1920)は実験心理学の祖とされるドイツの心理学者で、ウィリアム・ジェームズ(William James, 1842-1910)は、プラグマティズムの哲学者、心理学者として著名で、宗教学の分野では古典的な名著『宗教的経験の諸相』を著している。

そのウィリアム・ジェームズは、柳が東京帝国大学で「変体心理学」の授業を受ける少し前の明治四

十三年八月二十六日に享年六十八歳で死去している。ウィリアム・ジェームズはハーバード大学医学部を卒業し、最初、同校で解剖学と生理学を教えていたが、やがて心理学と哲学を担当するようになり、最後は哲学の専任教授となった。一八九四年から一八九六年までの間、ウィリアム・ジェームズは、一八八二年にロンドンで設立されたイギリス心霊科学協会（The Society for Psychical Research）の会長を務めている。一八八五年にはアメリカ心霊科学協会も設立され、イギリスの支部として活動したが、このアメリカ心霊科学協会の会長も務めた。実は、ジェームズの父・ヘンリー・ジェームズは宗教研究家でもあったが、十八世紀スウェーデンの神秘思想家スウェーデンボルグの崇拝者であり、ウィリアムは小さい頃からその影響を受けていたのである。

十九世紀末にイギリスを中心に盛んになった「心霊科学（心霊研究：Psychical Research）」は、宗教現象や宗教的観念を徹底的に否定し迷信とみなす自然科学に対して、科学的方法論を持った「新しい科学」として登場してきた。フランスの哲学者アンリ・ベルクソンもその「新しき科学」に関心を持ち、イギリス心霊科学協会の会長を務めたこともある。

ウィリアム・ジェームズが死去した直後に、『白樺』六－七号に連載された「新らしき科学」は世に出、その翌年、柳はそれを『科学と人生』として出版するが、「変体心理学」はスキャンダルに見舞われることになり、柳は失望と挫折の中で、ウィリアム・ブレイクの神秘思想と芸術と詩の中に活路を見出し、「神秘道」に行き着いたのである。

2-4　柳宗悦の思想形成と「民藝」運動

先に述べたように、生涯を貫く柳の思想は「万有神論（Pantheism）」にあった。森羅万象に神宿るという八百万的な万有神観が、無名の陶工たちの無心のものづくりの中に神宿る美を感得し、「民藝」運動として結実した。

こうして、最初期の「心霊研究」がウィリアム・ブレイクの「神秘主義研究」を介して、美の世界、木喰上人から「民藝」の世界へと通じていった。つまり、心霊研究→神秘思想・神秘道研究→民族文化美の研究と評価（朝鮮文化美、アイヌ文化美、沖縄文化美）→民藝美の研究と評価と運動→仏教美の研究と評価（美信一如論、妙好人論）と突き進んでいったのである。

たとえば、柳の「民藝」論として看過できないのが「下手ものゝ美」という逆理である。柳は言う。

「今眺めてゐる一枚の皿に就ても云ふ事が出来る。それは貧しい『下手（げて）』のものに過ぎない。奢る風情もなく、華やかな化装もない。作る者も何を作るか、どうして出来るか、詳しくは知らないのだ。〔中略〕だが凡てを知らずとも、彼の手は速かに動いてゐる。名号は既に人の声ではなく神の声だと云はれてゐるが陶工の手も既に彼の手ではなく、自然の手だと云ひ得るであらう。彼が美を工風せずとも、自然が美を守つてくれる。彼は何も打ち忘れてゐるのだ。無心な帰依から信仰が出てくる様に、自から器には美が湧いてくるのだ。私は厭かずその皿を眺め眺める」[8]と。

そして、「無学」「無心」が生み出す「美」を次のように称揚する。

「無学な職人から作られたもの、遠い片田舎から運ばれたもの、当時の民衆の誰もが用ひしもの、下物と呼ばれて日々の雑具に用ひられるもの、裏手の暗き室々で使はれるもの、彩りもなく貧しき素朴なもの、数も多く価も廉きもの、この低い器の中に高い美が宿るとは、何の摂理であらうか。あの無心な嬰児の心に、一物をも有たざる心に、知を誇らざる者に、言葉を慎む者に、清貧に悦ぶ者達の中に、神が宿るとは如何に不可思議な真理であらう。同じその教へがそれ等の器にも活々と読まれるではないか」（「雑器の美」二六頁）

このようなかたちで「神秘道」が「民藝」を見る柳のまなざしに活きていることを知ることができる。また、「器を知らざるに終るは愚也／器を知るに及ぶは賢也／器を忘るるに至るは聖也」（四四頁）とかのキャッチフレーズ的な言い方の中にも、肯定神学→否定神学→神秘神学＝愚→賢→聖という否定性を契機とした弁証法的思考を見ることができる。

また、次の言い方も同様である。

「私は希望ある解答を次の三つの道に見出そうとするのである。或は三つの段階と云ふ方がよいかも知れない。さうして是等の三段を経由する事によつて、始めて真の工芸道に達する事が出来ると信ずるのである。

一　修行 Discipline 自力道
二　帰依 Surrender 他力道
三　協団 Communion 相愛道」（五〇頁）

このような自力道→他力道→相愛道という柳の弁証法的な三段論法は重要な局面で繰り返される。自力も他力もともに活かす。肯定も否定もともに活かす。自力即他力、肯定即否定、究竟、即如。いつもその論は、このような次元へと駆け上ってゆく。

最晩年の「美の法門」論も同様である。「仏の国に於ては美と醜との二がないのである」「一切のものはその仏性に於ては、美醜の二も絶えた無垢のものなのである」（六頁）、「人が美しいものを作るといふが、さうではなく仏自らが美しく作つてゐるのである。否、

美しくすることが仏たることなのである。美しさとは仏が仏に成ることである。それは仏が仏に向つてなす行ひである。それ故仏と仏との仕事なのである。念仏は、人が仏を念ずるとか、仏が人を念ずるとか云ふが、真実には仏が仏を念じてゐるのである。一遍上人の言葉を借りれば、『念仏が念仏する』のである。『名号が名号を聞く』のである。凡て正しきものは、仏の行ひの中の出来事に過ぎない。美しきものは、仏が仏に廻向してゐるその姿なのである」（二〇頁）、「美も亦『即』の法界にあることが分る。それは個人の如何に左右されない。才なき者も愚な者も、悉くその法界のさ中に活きてゐるのである。それ故この法性に在らば何人も美に居る人以外ではない。拙な者も拙なままで美に結縁されてゐるのである。洩れなく誰にもさう仕組まれてゐるのである。これが『無有好醜』の悲願である。／かかる美の法界を説き、この法界への往生を説くことが美の法門である」（二二頁）

このような超論理的な論理構成は「神秘道」の時代からの柳のお手の物である。その意味で、柳は生涯「神秘道」の宗教哲学者として生きたといってよい。生涯にわたる「即如」の宗教哲学者として生きた。

この柳の宗教哲学が必然的に「民藝」というものを招き寄せたといえる。柳は、根源を思考（志向）した宗教哲学者である。そして、言葉と言葉を超えるところ、すなわち「究竟」世界を探究した。そこに宿る「自然美」を愛で、それを愛でる「無心」や「無名」を称揚した。

柳の哲学には物と心、精神と物質というデカルト以来の西洋哲学の二元論の打破が仕組まれている。柳の立場は、言うまでもなく、一如論（即如論）であるが、その思想構造は、学習院時代の師であった西田幾多郎や鈴木大拙と酷似している。西田が西洋哲学の枠組みを踏まえて思索を展開し、鈴木大拙が西洋的思考や宗教と対峙しつつ東洋・日本の仏教的思考を紹介し展開したのに対して、柳はその二元論の超克を「民藝」という物＝心＝美として、生活の中の具体的実践として示したという点に柳の真骨頂があるといえよう。

3 岡本太郎の「シャーマニズム」論

岡本太郎（一九一一－九六）を有名にしたのは、大阪万国博覧会のシンボルタワー「太陽の塔」と「芸術は爆発だ！」という彼の言葉である。どちらも、「爆発」的な表現であるが、その「爆発」の中に、岡本太郎の宇宙的なシャーマニズム感覚がある。

岡本太郎について、「あるとき、突如彼はシャーマンになる」と言ったのは、岡本太郎の秘書で養女となった岡本敏子である。その言い方では、岡本太郎が「シャーマン」になるが、彼自身は「シャーマン」や「シャーマニズム」に強い関心と憧れを持っていた。

「シャーマン」とは何者か？　それをわたしは、「ワザヲギ＝俳優・鎮魂神楽師」と呼ぶ。

「シャーマニズム」とは何か？　それをわたしは、「見えないモノを視、聞けない声を聴き、魂を飛ばし、憑依させるワザ」と定義する。

そして、「宗教」とは何か？　それをわたしは、「宗教とは、聖なるものとの関係に基づくトランス技術あるいは超越の技法である」と規定する。

このような観点から、「見えないモノを視る」者としての岡本太郎の「ワザヲギ」を見つめ、「シャーマニズム」をめぐる岡本太郎とミシェル・レリスとフランス民族学・社会学の展開を探ってみたい。

3-1　岡本太郎の「民藝」評価

岡本太郎は、「日本再発見　出雲」の項で次のように述べている。長文だが、引用しておく。

「こういう文化に対する見当ちがいの、さらに残酷な例を他の場所でも見とった。それはこの地方でかなり根をはっている民芸調である。

出雲民芸紙の作家、安部氏宅に案内された。手漉きの強みを高度に発揮したすぐれた技術で、見事な紙がすき上げられていた。白くまだらのや、繊維が縦横にはしって、すけて見えたり、また海藻を配して浮き上らせたもの、五色の雲のように模糊とした横段をとおしたもの、こまかい四角な紙吹雪を散らしたものなど、いささかひねりすぎのきらいはあるが、無地の色とりどりなのをまじえて、美しい。

和紙の特性をいちだんと研究し、押し進めたその努力と成果は見上げたものだ。だがアクセサリーがよくなかった。民芸調なのである。たとえば、『出雲民芸紙』と木版調でボテッと印刷したレッテルをはったのなど見せられると、とたんに中身のよさがすっとんでしまう。またどうして『民芸紙』なんて妙な名前をつけたんだろう。ここでも『文化』と同じように、『民芸』という言葉がまだハイカラなポーズになっているらしい。

また布志名焼、袖師窯、湯町窯など、窯場も幾つか廻ってみたが、ここでも民芸運動がわざわいしている。気どって、新鮮さがない。

ところで、ここで見せてもらった昔の布志名の〝夜づくどっくり〟や〝まんじゅうむし〟など、つまり

今日の民芸のもととなった本来の民衆芸術のよさに感嘆した。おおらかで、すじがとおっている。見えや気どりのない、必要なだけの形をしていながら、生活的なふくらみがある。色も、いわば土地の素材から自然に出てくる、ありあわせの色。それが冴えている。どこがいいと特別にとり上げてはいえないが、しかし充実している。

これらのよさは、でき上がりの結果なんか鼻もひっかけない、気にしていない凄さである。こういういわば自然に出てきたものに芸術家はいつでもほとほと感心してしまう。もちろん、民芸作家にだってそのよさは十分わかっているのだ。しかしどんなに巧妙にたくらんでも、その純粋さ、そのような感激はとても作り得ない。

なぜだろうか？ ――彼らは結果を目的にしているからだ。民芸なんて枠をきめて、効果を前もってねらっている以上、民芸らしいものはできようが、芸術の凄みとか、豊かなふくらみというものは出てこないのだ。素朴さをねらえば、素朴でなくなり、生活的な、香り高い土の匂いは鼻もちならない泥臭さに変わってしまう。だから民芸作家たちはみんな、自信があるような無いような、中途半端で、困ったような顔をしている。

彼ら自身も近ごろようやくそれを自覚してきたらしく、行きづまりを嘆く深刻な訴えを聞いた。地方の真面目な人たちが、こういうところにひっかかって苦しんでいるのは、まことに気の毒だ。

私はかつての民芸運動の功績を否定はしない。地方の工人たちがまったく自覚せず、持ち伝えてきた豊かな自然を、卑下して捨て去ってゆく。それを、待ちなさい、君たちにはこういうすばらしさがある、と自覚に高めて伸ばしてゆくという運動は、まさに正しい。

悲劇はその指導者たちが、芸術家ではなく、〝芸術主義者〟、ディレッタントだったところにある。彼らの善意にかかわらず、地方の素朴な人たちに、指導者自身が持っている芸術に対するコンプレックスを植えつけたのだ。作家、芸術家という幻影を抱きはじめ、自分の作っているものは価値のあるものだと自負しはじめたとたんに、新鮮さがひっこんでしまい、民衆芸術の素朴さを失って、彼らの指導者と同じように、エセ芸術家になってしまうのである。

民芸運動の全面的な失敗はそこにある。それはあらゆる土地で、純粋な民衆芸術を生かしたようで、実は亡ぼしている。指導者のディレッタント的な甘さが、まだそれに気がついていないだけの話である[10]」

実に、歯に衣着せぬ岡本太郎らしい評言である。その評言は言い得て妙だ。当たっている。「民芸」のよさも、「民芸調」の中途半端な制作と商業主義がもたらした堕落と空洞化も、岡本太郎の言うとおりであろう。

だがそれでもわたしは「民芸」運動の提唱者の柳宗悦を単なる「ディレッタント」だとは考えない。それよりももっと深い思索と運動を展開した宗教哲学者であり、文明批評家であったと考える。

岡本太郎も優れた宗教哲学と文明批評を持っている。だが、彼の創造する芸術にはどうも「民芸調」にも類似した〝岡本太郎調〟があるのではないか？

「民芸なんて枠をきめて、効果を前もってねらっている以上、民芸らしいものはできようが、芸術の凄みとか、豊かなふくらみというものは出てこないのだ。素朴さをねらえば、素朴ではなくなり、生活的な、香り高い土の匂いは鼻もちならない泥臭さに変わってしまう。だから民芸作家たちはみんな、自信があるような無いような、中途半端で、困ったような顔をしている」という「民芸」に対する評言は、そのまま岡本太郎の作品と彼自身にも当てはまるように思う。岡本太郎の作品には〝岡本太郎らしい〟ものはあっても、「芸術の凄み」とか「豊かなふくらみ」というものを感じない。世の人がいかに評価しようが、わたしはそう感じてしまう。

だが、岡本太郎の言葉は違う。「凄み」と「豊かなふくらみ」がある。そこに、岡本太郎だけではなく、岡本敏子の介在があったかもしれないと思うのは邪推かもしれないが、ある程度当たっているのではないかと思う。岡本太郎自身は、彼が言うほどには「爆発」していないのである。

3-2 岡本太郎の「シャーマン」および「シャーマニズム」論

一般に、「シャーマン（shaman）」とは、神や精霊など目に見えない超自然的存在と直接交信する特殊な霊的能力を持った宗教的職能者と考えられている。ミルチア・エリアーデ（一九〇七－八六）ら宗教学者は、シャーマンを「脱魂（ecstasy）」型」と「憑依（possession）型」に区別した。わたしはその二類型を「鳥シャーマン」（垂直性飛翔型）と「蛇シャーマン」（水平性侵入型）と呼んでいる[11]。

その「シャーマン」や「シャーマニズム」について、岡本太郎は次のように述べている。

「沖縄には日本の原始宗教、古神道に近い信仰が未だに生きている。のろはその神秘的な女性の司祭、つまりシャーマンである。各島・各村々にかならずのろがいて、宗教的儀式や祭りをつかさどる。沖縄列島では『のろ（祝女）』、先島では『つかさ（司）』というが、役割は同じだ[12]」、「神はこのようになんにもない場所（御嶽のこと――筆者注）におりて来て、透

明な空気の中で人間と向かいあうのだ。のろはそのとき神と人間のメディアムであり、また同時に人間意志の強力なチャンピオンである。神はシャーマンの超自然的な吸引力によって顕現する。そして一たん儀式がはじまるとこの環境は、なんにもないゆえにこそ、逆に、最も厳粛に神聖にひきしまる」（一二八頁）、「沖縄のウタキ（御嶽）は神のおりる場所だが、しかしまったく変哲もない、森の中の小さな広場で、その真中に石ころが二つ三つ、落葉に埋れてころがっているだけ。祭壇も、偶像も、何もない。そこにかえって強烈な神秘があった。〔中略〕高度な世界宗教では、はかることの出来ない、信仰の姿。そしてそれはまた、いわゆる未開社会の原始宗教とも、何か質の違う、――あえて言うなら、きわめて日本的な神聖感につらぬかれた、無垢な信仰だ。それが素肌のまま生きているのを感じた。／われわれの生命の初源的な姿、感動の根は、そこにあるのではないか。私という個人をこえて、民族の底にあるものを触発される思いだった」[13]。

ここで岡本太郎は二つのことを指摘している。ノロやツカサと呼ばれた「メディアム」の「シャーマン」性と、彼らがその「シャーマン」性を発現する場所としての「御嶽」の「神聖」についてである。

簡単に言えば、神を降ろす人がシャーマンであり、神が降りる場所が御嶽である。そのシャーマンの持つ「超自然的な吸引力」によって神が御嶽に顕現する。御嶽には何もない。何もないことによって、「神」が「アル」、「神秘」が「アル」。そのような逆理を、柳宗悦も膝を打って受け入れるだろう。そのとおり！と。

日本国中の「手仕事」を隈なく見て歩いた柳宗悦にも似て、岡本太郎も北海道や東北から沖縄までの日本列島を隈なく歩いて、列島を貫く「神秘」と「いのち」と「シャーマニズム」を見て取っていく。その列島のシャーマン性は、沖縄のノロやツカサだけではなく、東北の修験者にも現われる。

岡本太郎は言う。「さて修験の問題へ飛躍しよう。／除外されながら、なお破れない者の積み重なりは、やがて当然のごとく一つの伝統として外に形成される。部落のモラルが相互協調であり、あたたかく、事無く、生産物の蓄積の上に眠っている。そういう惰性に対して、こちらはつねに身を投げ、危険に己れをさらす。いわば孤独な人たちが、不知の世界に神秘をもとめ、一つの世界観のもとに結集したら。――『山の人』の伝統が成り立つだろう。／彼らはそれ自体神秘であるのに、山野の霊威をも身に担うのである。自然の呪力は人格の上に重ねあわされて、強烈な精神力として、シャーマン的霊妙を体現する。／私はここにもっとも純粋無垢な日本的神秘を感じとるのだ。／だが、これはもちろん、きわめて原始的な、素朴な姿である。このような危機の信仰が、やがて『修験道』となり、強固な伝統として発展して行くには、当然別な要素が加わらなければならない。／修験道は『行』である。秩序ある、そして苛烈な精神力の鍛練が前提になっている。己れを捨てること、己れに徹底的に苛酷であること。〔……〕水垢離。水断ち。五穀を断つ木食行。山にこもって、けわしい崖をよじ、渓流をわたり、先達に叩かれ、滝に打たれ。――羽黒修験はことに荒行をもって聞こえている」（二六四頁）

女であろうが、男であろうが、ノロであろうが、修験者であろうが、岡本太郎は、「二重性」を持つ「秘密」や「神秘」への参入者を「シャーマン」と呼ぶ。[14]「己れに徹底的に苛酷」に「生命の秘密」や「世界と存在の神秘」に挑み続けるのがシャーマンであると言う岡本太郎的なコンテキストにおいては、確かに、岡本太郎も「シャーマン」であり、「神秘との交通者」ということができる。

先に、「シャーマン」とは「ワザヲギ＝俳優・鎮魂神楽師」であると述べたが、ここで、わたしなりの「シャーマン」論を展開する。

①シャーマンとは、「フクシン」である。その「フクシン」とは、第一に、複身、第二に、複心。つまり、いくつもの身体といくつもの心を持つ者だ。

②次に、変身（変心）可能性に開かれている者。つまり、「フクシン（複身・複心）化」できる身心変容者である。

③そのような「フクシン化」を、古代日本の古語では、「ワザヲギ」と言い、それに「俳優」という漢字をあてた。古代日本の古語では、「シャーマン」とは「ワザヲギ」をする者を言う。それは、「神懸り」し、神霊や精霊の魂を呼び出し、動かし、身に振り付けたり、引き剝がしたりできるワザを持つ者の謂だった。

④その「ワザヲギ＝俳優」の漢字を分解すると、「人に非ざることに（＝俳）、優れたる者（優）」、すなわち、異類・異界・異人との交通・交歓・交流において優れた能力を持つ者となる。

⑤そのような、「異種間・異類間・異次元間・異界間コミュニケーション」ができる者、それを「ワザヲギ＝俳優」とするなら、「四次元」への参入に挑んでいた岡本太郎も、そのメンバーの一人であったといえる。

⑥そのような「ワザヲギ」として、「祭り」や「神楽」や「鎮魂」がある。祈りは、基本的に一人で行なうものだが、祭りは、基本的に、地域の仲間や家

族など、みんなで行なうものである。祈りは霊性の基盤であるが、祭りは公共性の基盤である。その祭りには、待つ――神々のおとずれを待つ行為としての祭り、奉る――供え物を奉る行為としての祭り、服(まつろ)う――大いなる存在と意思に従う行為としての祭り、真釣り――真の大いなる均衡・バランス・調和としての祭り、の四つの意味の位相がある。祭りとは、神々と自然と人々との交歓によって大いなる循環と調和を導く民衆的知恵と生活技術であり、魂の力をもって、平和と平安と幸福を招き入れるワザヲギである。こうして、祭りは、何モノかの訪れを待つところから始まる。それは、深い、「耳のそばだて」であり、神々や自然や先祖の声に耳を傾け、その場に到来するものを待ち受け、そこに到来した大いなるモノに、心からの感謝の供え物を奉る。大いなる存在の「声」に従い、讃え、調和と美と喜びをもたらすこと、それが、祭りである。

「シャーマン」とはこのような文脈における「タマフリ＝鎮魂」「神楽」「遊び＝楽」の「ワザヲギびと」なのである。そこにおいて、「シャーマン」は、「見えないモノ（兆）」を視、「聞こえない声（音・兆）」を聴き、「異次元情報」をもたらすメッセンジャーとなる。この「見えないモノを視、聞けない声を聴き、魂を飛ばし（脱魂し）、憑依させるワザ」としてのシャーマニズムとは、このような「シャーマン」の「身心変容技法⇔世界変容術」がもたらす出来事・現象であるといえよう。

3-3　岡本太郎の「シャーマニズム」論の源泉としてのミシェル・レリスとフランス民族学・社会学

実は、岡本太郎は、「トーテミズム」や「シャーマニズム」の概念と現象をフランス民族学（人類学）・社会学から学んだ。もちろんこの時、真っ先に挙げなければならないのは、第一に、岡本太郎の師に当たるマルセル・モース（一八七二－一九五〇）である。エミール・デュルケム（一八五八－一九一七）の甥でもあったモースは、フランス社会学のみならず、「フランス民族学（人類学）の父」であった。第二に、「シャーマン」に憧れ秘密結社を主宰したジョルジュ・バタイユ（一八九七－一九六二）、そして第三に「自動記述（オートマティスム）」を提唱したシュールレアリスム運動の指導者のアンドレ・ブルトン（一八九六－一九六六）。彼らは、「シャーマニズム」の理論とその文学的表現を示したといえる。

しかし、彼らよりももっと注目すべきなのは、ミシェル・レリス（一九〇一－一九九〇）とアンドレ・マッソン（一八九六－一九八七）である。岡本太郎は、この二人から強烈なインパクトと影響を受けているとわたしは考える。

岡本太郎は、ミシェル・レリス（「ミッシェル・レイリス」と表現）のことを、わずかに、次のように触れている。

「パトリック（シュールレアリスムの詩人、パトリック・ワルドベルグ）はドイツ侵入前後逃れて、アメリカに渡ったが、デリベラシオン《フランス解放》とともに、アンドレ・ブルトンと相携えてパリに帰った。その第一夜、電燈のつかない一室で蠟燭の灯を囲み、ピカソ、ブルトン、ジャン・ポール・サルトル、ミッシェル・レイリス等々と印象的な会談で夜をあかしたと語っていた[15]、「マルセル・モース教授の弟子になって、一時は絵を描くことをやめてしまった。／パリ大学、民族学科の授業はほとんどミューゼ・ド・ロームで行われた。豊かな資料、精密な科目の構成、私はここでの勉強に充実感をおぼえた。／マルセル・モースの講義はとりわけ幅ひろく、深い手ごたえがあった。教授はフランス民族学の大きな柱であり、父のような存在だ。フィールドに出たことのない民族学者として有名だが、その目くばりは人間社会のあらゆる事象に行きわたり、言いようなく鋭い。／一九五〇年になくなったが、去年、このモース教授のことで私はちょっと面白い経験をした。／有名な贈与(ぞうよ)論をはじめとして、その業績は世界的に知られているのに、モースは戦前は一冊も著書を出していない。その講義や論文をあつめた本が出たのは戦後、なくなるちょっと前である。この人の偉大なイメージを何とかあらためて生きかえらせたいと、パリ大学の民族学教授で、映像記録の専門家であるジャン・ルーシュが企画をたてた。／「マルセル・モースの肖像」と題するフィルム・ドキュメント。しかし教授を直接描くことは出来ないので、モースの薫陶(くんとう)を受けた弟子を写して、その背後に師の像を浮かびあがらせようというユニークな発想だ。／ミシェル・レイリス、構造主義で有名なレヴィー・ストロース、それに私の三人を写すという。ルーシュが日本に来た時、私のアトリエでカメラを回した。／私の分だけ出来上がった。三十分のフィルム、はじめから終わりまで私がしゃべりつづけ。自分では見ていてテレくさくなってしまうのだが、これがイタリアのアゾロの国際映画祭に出品され、昨年（一九七五年）の七月、賞をとってしまったのである。五十四カ国が参加した中から選ばれたという。私には信じられない思いだった」（三七四－三七五頁「自伝抄」）

一九〇一年にパリで生まれたミシェル・レリス（Michel Leiris）は、詩人のマックス・ジャコブ（一八七六－一九四四）に師事し、画家のアンドレ・マッソンと出会って一緒に一九二四年、シュールレアリスム

運動に参加した。そして、一九二五年にマッソンの挿絵による第一詩集『シュミラークル』、一九二七年に第二詩集『基本方位』を上梓するが、一九二九年にはシュールレアリスムと袂を分かってジョルジュ・バタイユの主宰する『ドキュマン』に参加した。この頃、彼は、神秘主義思想（カバラ主義、チベット苦行僧の修行等）から影響を受け、チベット僧の修行方法に精通していたという。

だがノイローゼとなり、バタイユに勧められて、民族学者マルセル・グリオール（一八九八－一九五六、一九四三年から一九五六年までソルボンヌ大学民族学教授、主著『水の神―ドゴン族の神話的世界』『青い狐―ドゴンの宇宙哲学』せりか書房）を団長とするダカール＝ジブチ調査旅行（一九三一－三三）に書記兼文書係として参加したが、これがミシェル・レリスの決定的な「シャーマニズム」体験となり、彼自身、その後、民族学者（人類学者）となっていく原点にもなった。

この間の日記ともフィールド記録とも告白文学ともいえる作品が、一九三四年に出版された『幻のアフリカ』である。これは、物議をかもした問題の書である。それは、この「記録」があまりにも度を越して私的であり、赤裸々であったからだ。当然といえるが、この本の出版のせいでレリスはグリオールと絶交状態となっている。

たとえば、このような記述。

「一九三一年十一月二日　夜。夢精、ほんのわずかエロティックな夢を見たあと、心ならずも射精して夢は終わる。突然のセックスの出現。僕はセックスのことなどすこしも頭にないと思っていたのに。／黒人の女が僕の眼に、現に刺激的に映らないのは、女たちがいつも裸でいすぎるからだし、また、黒人の女との性交は社会的なものと何一つかかわらないからだ。白人の女と性交することは、つまり、その女を多数の因習から引き離し、肉体的な点からしても、もろもろの制度の観点からしても、裸にすることだ。こういうことは、制度が僕たちのとはとても異なっている女とではありえない。ある点では、それはもう《女》でないと言う言い方が適切だ[16]」

「一九三二年七月十七日　僕は一つの夢に感動し、ほとんど涙ぐむ。いくつかの移動や、複雑な出来事のあとで、少女といっていいZと再会し、彼女が僕の友人の一人と関係していることを確認する。これは、あまり彼女を放っておいた僕のせいなのだ。僕は二言三言弁解する。彼女はすぐに僕のところに戻ってくる。しかし僕の上には悔恨が重くのしかかる……。とりわけ僕は深い憐れみを覚える」（五八五頁）

「一九三二年七月十八日　さまざまな事柄が明らかになる。僕の神経症の大方は、避妊をあまり考えすぎるため、中途半端で不完全な交接しかできない習慣から来ている。薬の使用に対する嫌悪と、堕胎への恐れとは、僕を馬鹿げたジレンマに追い込む。マルサス主義を捨て去ることもできず――僕のペシミズムと結びついた倫理的な理由のため――、かといって、尻込みもせずに薬を使って敢然とこの主義を実行することもできないため、僕は自分を男と感じなくなっている。僕は去勢された存在なのだ。結局、ここに僕のすべての問題がある。これが、僕の旅行をする理由であり、うんざりする理由であり、ある時期、かなり下らない酔い方をした理由でもある」（五八五頁）

「一九三二年八月八日　僕はいつも性交を多少とも呪術的な行為とみなし、ある種の女たちからは神話のようなものを期待し、娼婦たちを女占師扱いしてきた……。だから僕は、この謎めいた遣り手婆（エチオピアのシャーマンのこと）のことを思うとき、愛情のまじった敬意を覚える。今日、そして僕たちの国に祭式上の淫売がもはや存在しないとはなんと残念なことか！」（六〇八頁）

このような「記述」が、フランスの最初の本格的なアフリカ調査団の公式の「記録」として出版されたとしたら、グリオール団長でなくても、大変困ったと思うだろう。レリスの『日記』の一九三六年四月三日に、「表面は知的に見えても、あくまでも下劣な感情をもって書かれた作品だ」とか、「この不幸な本が出版されてまもなく二年になる。そして教授連のあいだでは、話題となるあり方はいつも決まっている。モースはわたしが『文学者』であり『真面目ではない』とはっきり言う。彼はまた入植者のあいだに潜入する民族誌家にとってきわめて危険な本であったとも言う[17]」と記されているのは、ある意味では当然である。これには、マルセル・モースも民族学担当の教授連中も頭を抱えてしまったのではないだろうか。

その上、エチオピア（アビシニア）の呪具や祭具などを購入（略奪？）し、運ぶ際のいざこざや隠蔽などが実に赤裸々に描かれているので、「入植者のあいだに潜入する民族誌家にとってきわめて危険な本」と言われるのも無理はない。そんな、計算ずくでないようで、緻密に計算されているような、無意識のようで、極めて意識的・意図的なこの『幻のアフリカ』は、実に画期的な問題の書である。特異な詩人で告白文学の達人であるレリス以外には誰もこのような本を書くことはできなかった。

岡本太郎が一九三四年以降にマルセル・モースの下で民族学を学んでいた時、この物議をかもしたスキャンダラスな本を読まずに過ごしたと考える方が

不自然であろう。佐々木秀憲学芸員の教示によると、現在、川崎市岡本太郎美術館が所蔵している岡本太郎旧蔵のフランス語書籍中のミシェル・レリスの著書は、LEIRIS, Michel / *Miroir de la Tauromachie* / G.L.M. / 1938 / Acephale nouvelle serie cahier ; n. 1 と LEIRIS, Michel / *Lige d'homme* / Gallimard / 1946 / 署名本と LEIRIS, Michel / *Lafrique fantome* / Gallimard / c.1934 / 8th. ed. の三冊だけである。佐々木によれば、LEIRIS, Michel / *Lafrique fantome* / Gallimard / c.1934 / 8th. ed. は、一九五〇年の第八版で、当該書籍はフランス綴じで四〇頁目以降は切り開かれていないという。また本には下線・傍線・書込み・栞などはまったく施されていないとのことである。

したがって、結論として、岡本太郎が『幻のアフリカ』の初版を読んだかどうかについては、確認できる資料がないということになる。一九六〇年代のエッセイの中で、岡本太郎はパリからの帰国に際し書籍と雑誌を計「約二千冊」持ち帰ったけれども東京大空襲で焼失したと回想しているが、その書籍と雑誌がいかなるものであったかはまったく資料が残されていないのでわからない。そこで、岡本太郎が一九三四年頃、レリスの『幻のアフリカ』を読んだという決め手はない。

ではあるが、わたしは、岡本太郎が、この時期に、『ドキュマン』なども含め、ミシェル・レリスの「憑依」論を読んでいたと推測する。そして、その「シャーマニズム」の「憑依」現象についての関心は、バタイユを始め、神聖社会学研究会やアセファルのメンバーにも共有されていたと考える。

岡本太郎は、『黒い太陽』の中で、「バタイユはすでに準備していたのである。彼の夢を――表には、コレージュ・ド・ソシオロジー・サクレ（神聖社会学研究会）をつくり、その裏では無条件にとけ込みあう同志だけが結集して、純粋に精神的な秘密結社を組織するつもりだった。彼はさまざまの運動を展開していたが、よりきびしく、深い結束を目ざしていたのだ。／月二回、サン・ミッシェル通りの大きな本屋の奥まった部屋で会合をもった。バタイユを中心に、クロソウスキー、レイモンド・アロン、ジャン・ヴァル、ミッシェル・レイリス、ジュリアン・バンダ、ド・ルージュモン、カイヨア、コジェフ等、毎回のように参加して突っ込んだ討論が行われた。／中心テーマは『正なる神聖』と『邪なる神聖』との弁証法。その研究である。／社会にはその時代に力を持ち、権威と認められた公の神聖がある。と同時に、それに挑み、くつがえす信念と闘いがある。既成勢力から見ればそれは邪であり、犯罪者だ。だが挑む側から見れば、これこそ絶対の神聖なのだ。／論理の弁証法的究明と同時に、いずれ現実に、この惰性的社会を変革することがわれわれの目的だった。／バタイユが言ったことがある。『われわれのねらっているのは、癌（がん）のように、痛みのない革命だ』[18]と。

ミシェル・レリスはこのバタイユが主宰する「神聖社会学研究会」に積極的に参加することはなかった。それは、アフリカで本物のシャーマニズムや憑依儀礼を見てしまったレリスにとって大変観念的で子供じみた振る舞いに見えたからかもしれない。

レリスは、『幻のアフリカ』の一九三二年九月十二日等の記録に、ゴンダル滞在中にザール信仰の女指導者のもとへ通い、供犠や「憑依」現象を間近に繰り返し観察・体験したことを記述している。その記録の生々しさは衝撃的である。一九五八年には、この観察をもとに「ゴンダルのエチオピア人にみられる憑依とその演劇的諸相」（『日常生活の中の聖なるもの』所収、思潮社、一九八六年）を発表した。

レリスは、アフリカから帰国後、詩人および作家として活動しつつも、民族誌研究の道に進み、マルセル・モースの下で民族学を学び、生涯、人類博物館に勤務し、アフリカ部門の責任者を務めたのである。小説家としての自伝的作品としては『成熟の年齢』『ゲームの規則』全四巻などがあり、民族誌の分野では先に引いた憑依現象に関する著作『ゴンダルのエチオピア人にみられる憑依とその演劇的諸相』などがある。[19]

ミシェル・レリスは、岡本太郎とは、マルセル・モースの兄弟弟子であるだけでなく、ピカソやマッソンとも大変親しかったが、岡本太郎はレリスから大きな影響を受けたのではないかとわたしは考えている。だが、強烈な対抗心とおそらくは嫉妬のあった岡本太郎は、ミシェル・レリスのことはおくびにも出さなかった。このあたりが真相ではなかったろうか。

レリスの『幻のアフリカ』は実に問題の書である。千頁を超える膨大な記録ではあるが、ここには、夢や自分のオブセッションや極めて主観的な人物評など私的な記述と、その日に起こった出来事の公的な記録が混在していて、読者を戸惑わせると同時に、惹き込む魅力に満ちているからだ。これは、フィールドノートとして、実に興味深い画期的な「等心大」の記録であると高く評価できる。[20]

『幻のアフリカ』は確かに「シャーマン」や「シャーマニズム」についての実見録といえるが、同時にそれは、その虚妄性について、詐術的側面について、「幻」の位相を意識して書かれているという点でも画期的である。「真のアフリカ」とか「本物のアフリカ」ではなく、『幻のアフリカ（*Lafrique fantome*）』と題さ

れているところに、ミシェル・レリスの批評がある。

岡本太郎は、このミシェル・レリスとアンドレ・マッソンに、「羨望」と「嫉妬」と感じていたのではなかったろうか。ミシェル・レリスと岡本太郎は、ほぼ同時期に民族学者マルセル・モースのもとで「民族学（人類学）」を学ぶが、互いの著作でほとんど言及することがなかった。これは、あまりに「不自然」な行為である。二人は、意図的に、互いを「無視」していたのだろうか。

それには、「理由」があったはずだ。それは、岡本太郎がミシェル・レリスとその師であり友人の画家アンドレ・マッソンに「羨望」と「嫉妬」を感じていたからと推測する。加えて、ミシェル・レリスは、一九三〇年からピカソ論を書いている。また、一九二六年からマッソン論を書いている。

「彼の多くの作品においてすでにはっきりとあらわれている太陽は、マッソンにとって、自身『強迫観念（オブセッション）』と形容してはばからない、そして、彼をスペインに定住させる（とりわけ太陽を動機にして）前、一九二五年以降毎年南フランスの地中海沿岸地方に彼を滞在させるに至った一種の固執である。マッソンの芸術（そのなかに主として『昼の表現』と『夜の拒絶』を見るべきである）において、太陽のテーマが、もっとも恒常的なテーマの一つと思われる一方、夜と月のテーマは、ごく後期になってからしか、しかもごくわずかな絵においてしかあらわれない」[21]

「考えることなく描く画家たち――しかも大方がそうだ――がいる。描く前に考える人たちもいる。そしてたぶんそのほうがいくらかはましだろう。最後に何人かの、考えるために描く人たち――そしてマッソンは、そのなかに入る――がいる。絵画は彼らにとって、探究の方法であり、彼らをとりまくものと一層密に接触するための手段であり、人々と事物を一層鋭く意識し、それらに意味を与えるためのあり方である。〔中略〕／それゆえマッソンは、こうした古典由来の図像の埒外において、『無頭人（アセファル）』なるものを考案する。これは、頭のない人間、理性のくびきを脱することなしには到達しえない、すべて共謀によって作りあげられた人間を意味する『無頭人』という同名の雑誌のテーマの絵となった」（「神話」一〇九－一一三頁）

「『自然の神話』（一九三八年）、『存在の神話』（一九三九年）、『象徴的人間』（一九四〇年）と題された一連の作品によって、マッソンは、神話の絵解きからまったく脱し、そのデッサンを個人的な思考のために有効な道具とすることに成功する」（「神話」一一五頁）

ミシェル・レリスのこのアンドレ・マッソン評は、日本の美術評論家が岡本太郎の作品に寄せた批評として読んでもおかしくないような親和性がある。「無頭人（アセファル）」とは、アンドレ・マッソンの筆による、「右手に燃える心臓、左手に刀、腹部に迷宮、性器にスカルをもつ無頭の怪人」であった。このアンドレ・マッソンの「無頭人」に「顔」を付けると、岡本太郎の「太陽の塔」になる。

ミシェル・レリスのピカソ論も、『無頭人』の表紙画を描いたアンドレ・マッソン論もみな、岡本太郎が激しい対抗意識を燃やして意識せずにはいられなかった。岡本太郎にとってはそのような激しく挑発する存在がミシェル・レリスだったのではないか。

しかしながら、岡本太郎の全著作において、ピカソについては繰り返し語られ、乗り越えるべき存在などと語られるのに対して、同時代の先行者であったアンドレ・マッソンとミシェル・レリスについての言及はあまりに少なく、不自然なほどだ。

とりわけ、そのシュールレアリスム論、アフリカ論、民族学、すべてにおいて岡本太郎のはるか先を行っていた十歳年上の詩人・民族学者のミシェル・レリスとその師のアンドレ・マッソンに、岡本太郎は激しいライバル意識を持っていた。いや、羨望と嫉妬を抱いていたかもしれないと思う。特にパリ時代にあっては。

ミシェル・レリスの「義父」（彼は死ぬまで「義兄」と偽って通した）のカーンワイラーは、ピカソだけではなく、シュールレアリストたちの画商でもあったし、フランスアヴァンギャルド芸術の最大の理解者でありサポータでありプロデューサーの一人だった。ミシェル・レリスは、望むと望まぬとにかかわらず、フランスアヴァンギャルド芸術の真っただ中にいた輝ける星だった。負けず嫌いの岡本太郎が激しい対抗心を抱いたとしても何ら不思議はないどころか、それはほとんど必然だったのではないだろうか。

晩年、「マルセル・モースの肖像」と題するフィルム・ドキュメントで岡本太郎のインダビューを撮った、パリ大学の民族学教授で映像作家のジャン・ルーシュは、ミシェル・レリスが絶交したアフリカ調査団長で、その後、マルセル・モースの後を継いでパリ大学ソルボンヌの民族学の筆頭教授となったマルセル・グリオールの弟子であった。これもまた奇妙な因縁である。

こうして、岡本太郎が「シャーマン」であったかどうかについて、結論としては、「対極主義者」岡本太郎評らしくないが、「シャーマンでもあり、でもなかった」という曖昧なものとなる。その「でもなかった」部分が、鋭い「批評家」、わけても「文明批評

家」としての岡本太郎だった。

先に述べたように、わたしは岡本太郎の芸術作品を評価できない。凄いともよいとも思えない。アンドレ・マッソンやピカソの方がはるかに凄いと思う。

けれども、シャーマン、伝統、神秘、秘密、透明な渾沌、宇宙、四次元をあくことなく探究した岡本太郎の探究精神と批評精神と文章は、誰にも真似のできぬモノであったとは思う。それが、いくらかは、岡本太郎の言葉を書き留め、記録した岡本敏子との「共作」であったとしても、である。

4 おわりに

柳宗悦と岡本太郎から何を「聴き取る」ことができただろうか？

柳宗悦の「神秘道」論は、ウィリアム・ジェームズの『宗教的経験の諸相』から大きな刺激を受け、最新の「心霊研究」として福来友吉の研究から刺激を受けていた。しかし、柳が東京帝国大学哲学科心理学専攻に進む直前に、ジェームズは死去し、福来は失脚していき、柳は独自の宗教哲学的探究を進めるほかなかった。それが柳の生涯にわたる「神秘道」の宗教哲学の探究になり、その過程で「神秘」の美的具現として「民藝」を見出した。それが、柳の「神秘道」であった。

それに対して、岡本太郎は戦前のパリでミシェル・レリスや最新のアフリカ研究の「憑依現象」に強烈な刺激を受けた。もちろん、ジョルジュ・バタイユからも。しかし、戦争を挟んで、その「シャーマニズム」論はいったん封印された。

しかし戦後、岡本太郎は、ミルチア・エリアーデの『シャーマニズム』論を読み、さらに広く深く「シャーマニズム」問題に関心を持ち、再び「シャーマン」および「シャーマニズム」と出会った。これら二つのインパクトと観点をもって沖縄や東北の民俗儀礼や修行をつぶさにまなざしていった。

この二人の共通点は、第一に、「自動書記」への着目であった。第二に、それに関連して直観および想像と創造の秘密と力の探究と実践。それは、言い換えると、潜在能力の再アセスメントであった。かくして、第三に、両者両様に、芸術・芸能による「身心変容」の形と有効性を浮き彫りにした。柳宗悦は「神秘道」として、岡本太郎は「シャーマン」の「神秘」ないし「神聖エネルギー」として。

二人ともに、生涯、「神秘」に魅せられつづけたのである。

＊本稿と関連する拙稿「『こころの練り方』探究事始めその四　井上円了と元良勇次郎から福来友吉までの『心理学』探究を中心に」（『モノ学・感覚価値研究』第八号）を参照くだされば幸いです。

注

1　これについては、鎌田東二『歌と宗教――歌うこと。そして祈ること。』（ポプラ新書、ポプラ社、二〇一四年）を参照されたい。

2　これについては、鎌田東二・津村喬『天河曼陀羅――超宗教への水路』（春秋社、一九九四年）、鎌田東二・喜納昌吉『霊性のネットワーク』（青弓社、一九九九年）、鎌田東二・細野晴臣『神楽感覚――環太平洋モンゴロイドユニットの音楽世界』（作品社、二〇〇八年）を参照されたい。

3　鎌田東二『神道のスピリチュアリティ』（作品社、二〇〇三年）に、「自分の耳と『魂の本能』を信じて行くしかない。そしてそれは、『十四の心の耳』を持つことだと思う。どういうことか。／『きく』という言葉を漢字で書く場合、『聞く』と『聴く』の二つの書き方がある。『聞く』のほうは、『門』の中に『耳』がある。つまり、肉体という門の中に耳を入れること。これは通常の聞き方だと言える。／それに対して、『聴く』の方は、『耳』偏に「十四の心』と書く。そこで、十四歳の心を持って耳を傾けるのが『聴く』ことだとわたしは解釈するのだ。もちろん、この解釈は漢字の字義解釈として古いわけでも正しいわけでもない。正統的な漢字解釈ではない。しかしながら、『聴く』という漢字が発する切実な響きの中に、『十四歳』の少年少女の危ういけれどもひりひりするような純な『心』の『耳』を思い浮かべ、いつもその耳を忘れずにいたいと思うのだ。／〔中略〕十四歳が境界年齢だからだ。自我の境界状況が生まれるエッジの年齢だからだ。だからこそ、昔から十四歳から十五歳が元服の年とされ、その名残が今も義務教育の終る年として設定されているのである。十四歳から十五歳は、このように、自我の確立期における境界線の年齢である。／とすれば、『十四の心』とは、実にデリケートで変容しやすい、エッジの『心』である。『聴く』という行為においては、そのようなデリカシーを持たなければ、本当に声なき声を聴き取ることはできないだろう」（二二六頁）と記した。

4　大阪日本民芸館記念講演会「柳宗悦と宗教」国立民族学博物館、二〇一三年六月十六日、企画展「岡本太郎のシャーマニズム」展。川崎市立岡本太郎美術館、二〇一三年四月二十日から七月七日。「岡本太郎は、第二次大戦後の日本において、芸術分野のみならず様々な分野で活動を展開しました。多面体とも称される岡本の活躍をめぐって、一九九六年に没して後、研究が活発化しています。／しかしながら、岡本の作品に込められた意味を理解するための研究は、まだ端緒についたばかりです。というのも、岡本の思想的背景の解明が、不十分であるからです。／岡本の思想的背景としては、これまで、戦前に留学（一九三〇－四〇）したパリ大学ソルボンヌ校で師事した民族学者マルセル・モース（一八七二－一

九五〇）や哲学者アレクサンドル・コジェーヴ（一九〇二－六八）からの影響、秘密結社アセファルにて行動を共にした思想家ジョルジュ・バタイユ（一八九七－一九六二）からの影響などが言及されてきました。／しかしながら、岡本の多岐にわたる創作活動に関し、モース、コジェーヴ、そしてバタイユらの著作からでは説明のつかない部分が少なからずあり、戦後、岡本が修得した思想や知識についても考察する必要があると考えられます。／ところで、岡本は、一九五〇年代初めころよりシャーマニズムへの関心を示し始めます。川崎市岡本太郎美術館は岡本旧蔵書の欧文書籍を三九一冊所蔵していますが、その中でも、ルーマニア出身の宗教学者ミルチャ・エリアーデの著作『シャーマニズム──古代的エクスタシーの技法』（一九五一）が、岡本の興味をシャーマニズムへと向かわせた最も注目すべき書籍であると考えられます。／本展覧会では、岡本が作品に込めた意図を解明する手がかりとして、岡本旧蔵のエリアーデの著作等に着目し、一九四〇年代から晩年までの岡本作品の意図解明を試みます」。／◇学術シンポジウム「岡本太郎におけるミルチャ・エリアーデの影響」日時：二〇一三年六月十六日（日）出席者：奥山倫明（南山大学教授）・近藤幸夫（慶應義塾大学准教授）・江川純一（東京大学宗教学研究室研究員）、司会：佐々木秀憲、於：ガイダンスホール、後援：美学会、協力：慶應アートセンター・南山大学宗教文化研究所◇記念講演会　日時：二〇一三年六月二十三日（日）講師：鎌田東二（京都大学こころの未来研究センター教授）

5 『柳宗悦全集　第二巻（宗教とその真理、宗教的奇蹟）』（筑摩書房、一九八一年）、六〇頁。以下、『宗教とその真理』からの引用は頁数のみ本文に記す。また柳は、「神の観念を離れて、吾々は宗教を思ふ事は出来ぬ。而も神の観念は究竟性と云ふ事を離れては意味をなさぬ。〔中略〕宗教性と云ふ事と究竟性と云ふ事とは不可分離の関係にある。故に宗教哲学の根本問題は究竟性の問題であると云ひ得るであらう」（「宗教の理解」全集第三巻、一一三頁）とか、「神に関する此小さな本を、今神の御許にゐる吾が子（三男宗法のこと。生後三日で亡くなる）に贈る。短かかりしお前の一生を、此書に於て紀念する事は、お前の父のせめてもの希ひである。〔中略〕／お前のお母さんはお前を抱きしめて泣き悲しんだ。生前お前に子守唄すら聞かせて上げる折がなかつたからと云つて、棺にお前を納める時、シューベルトの曲を書き写してお前の胸の中に入れておいた。私がその紙きれを開いて見た時、終りの方に『之を神様に唱つてお頂きなさい』と記してあつた。お前の二人の小さな兄さん達も同じ唄で幾年かの宵を過ごしてきたのだ。〔中略〕神様の膝の上で遊んでゐてくれ。そこから遠くに離れてくれるな。そこよりも安全な場所はない。そうして私が私の仕事を終へて、お前の所に行く日が来るのを待つてゐてくれ。お前のお母さんも同じ様に云つてゐる」（「神に就て」同一七一－一七二頁）、「神が神を見たらどうであらう。私が見る神と神が見る神とは違ふ筈だ。そうして前者よりも後者の方が一層本質的だ。神に帰て神から神を見なければならない。之が最も基礎的な理解を私に与へる」（同一七四頁）などと述べている。

6 『柳宗悦全集　第一巻（科学・宗教・芸術・初期論集）』（筑摩書房、一九八一年）、七頁。

7 この点については、拙論「『こころの練り方』探究事始めその四──井上円了と元良勇次郎から福来友吉までの『心理学』探究を中心に」『モノ学・感覚価値研究』第八号（二〇一四年三月刊、京都大学こころの未来研究センター）に詳述したので、参照されたい。

8 「下手ものゝの美」『柳宗悦全集　第八巻（工芸の道）』（筑摩書房、一九八〇年）、三頁。

9 『柳宗悦全集　第十八巻（美の法門）』（筑摩書房、一九八二年）、六頁。

10 「日本再発見　出雲」『岡本太郎著作集　四（日本の伝統）』（講談社、一九七九年）、二六六－二六八頁。

11 鎌田東二『宮沢賢治「銀河鉄道の夜」精読』岩波現代文庫、二〇〇一年。

12 「沖縄文化論『神と木と石』」『岡本太郎著作集　五（神秘日本他）』（講談社、一九七九年）、一一六頁。

13 「修験の夜」『岡本太郎著作集　五（神秘日本他）』（講談社、一九七九年）、二五一頁。

14 「生命の秘密は日常と断絶した、いわば近寄りがたい森の奥、峰の頂に秘められている。人はこの人間を超えて、そして人間を支える『神聖』の根源を見届けようとする。しかしそれは同時に禁じられた聖域である。それにふれることは禍いであり、危機なのだ。あえて秘密に参入するのは選ばれたものでなければならない。／そこにシャーマンの役割がある。日本の山岳信仰では修験者である。／修験道の発生は遠い歴史の暗闇の中に隠されている。しかし、そもそもの修験者はシャーマンだったに違いない。直覚的に原像を定めるしかないのだが、狭い部族の生活の中から、はみ出す特異な存在が、身を捨てて山に行く。火のもと、水のもとへ。日常のあらゆるものを離れて、自然の中にわけ入り、孤独の中に困難な試練に身をさらす。そしてそれをのり超えるのだ。／シャーマニズムは本来北方・中央アジア一帯の土着の信仰をいうのだが、ひろく見れば北極圏から南太平洋にまで、一種共通の神秘的雰囲気をうち出している。シャーマンは普通人とは明らかに区別される。超人間的な修行を行うことによって強い呪力をおびた存在である。天と地の交流、死霊・生霊への働きかけ、禍いをとり除き、豊穣を招きよせ、秩序を整える。祭りのときに太鼓をたたき、歌をうたい、共同体全体を一種のトランスの状態にひき込む。その存在自体、秘密にとざされてはいるが、同時に極めて民衆的であり、生活的な働きをもっている。／この筋は明らかに修験道にも貫かれている。独自な自然信仰と結びついたシャーマニズムである。しかしこの原始宗教がやがて社会の発達とともに、変質する。国家権力が強大に組織されて行くと、それとぶつかり、からみあう。それは具体的には古代王権の確立の時期ではないかと思われる。修験道の伝統的な始祖、役小角（えんのおづの）は奈良時代になってもまだ強烈なシャーマンの面影を伝えている。従って統一国家の体制とは相容れない。捕われて流罪となるが、山を

駆けわたるという話などは象徴的である。その後、このシャーマニズムは密教と合体し、階級社会における一つのシスティムの中に組み込まれる、というよりはうまく身をひそめてしまう。／鳥越憲三郎氏の『神々と天皇の間』（朝日新聞社）によると、神武から応神まで、古代の天皇家で位についたのは全部二男であるという。二男が欠けると順次弟に行き、長男が天皇になったのは一人っ子の場合だけだ。それは長男は祭事を主宰し、神として生活して結婚しない。二男から二男へと皇位が継承されてゆくのだという。興味ある研究である。私に言わせれば、つまり長男はシャーマンとなり、もっぱら神秘と交流して精神の世界の方に君臨する。『政（まつりごと）』というような俗的実務は弟にまわされたのだろう。これは正しいと思う。こういう説は私のような長男として生まれてきたものには、何か妙に響いてくるものがあるのだ。／人間集団の中核には神聖のモメントがある。その聖なるものと儀礼を司る聖職者、呪術師がいる。アジア文化圏の民衆生活においては、それはシャーマンであり、日本もその世界に含まれている。／応神・仁徳くらいまでは天皇家といっても大和の一画を統治する一部族にすぎない。諸々方々にそのような部族が定住し、シャーマンがいたのだ。〔中略〕シャーマンは本来狭い部族共同体の制約からぬけ出た自由で無償の存在である。とざされた社会の中に、それを超えた神秘との交通が、彼らをとおしてひらけている。こういう二重性こそが人間社会の不思議さだったのだが」。「修験道の思想、本質は明らかに仏教以前の風土に結びついた、シャーマニスティックな原始信仰である。仏教によって汲み上げられたのではなく、仏教がその上にかぶさり、おんぶしている。それでも、裂け目は最後までなくならない。修験道は仏教のように整然と体系化された教義や、壮麗な社殿・仏閣をもとうとしなかった。民衆の傍らに、秘密を保ちながら、ともにある。極めて生活的な、異様な呪力をもって。今日なおその余韻を伝えている。それが修験教にならず、修験宗という体系にならなかったということは、ピープルの生活感がそうさせなかったといえると思う。／修験道は庶民の生活にとけ込んでいた。あたかも火・水が聖なる対象であると同時に、生活のなかの親しいふくらみであったように。／ところで、火と水の生命力、無限性、熱気と冷気は人間生活を支配し、潔める。その神秘をひらく儀式、祭りがある。そしてそれを媒介する修験者。――シベリアやチベットのシャーマンは凍る水に身を沈め、火焔の中をわたり、火を呑むという苛烈な儀式、修行を行う。修験道も滝壺におりて激しい水に打たれたり、禊（みそぎ）をし、また「火渡りの行」など、その無限の刺激によって入神するのだ。」（「火の祭り」「聖なる山＝祭りの根源」『岡本太郎著作集　六（美の呪力）』講談社、一九八〇年、一三九－一四四頁）、「神道のはじまりというのは、広い意味でいえばシャーマンだと思うのです。神道というと、とかく国粋主義・日本主義でかたづけられやすいですけれども、シベリアから太平洋までひろがるアジア的な伝統というものを、考えなければいけない。それと日本独特の自然信仰、山岳信仰が根本にあるのじゃないか。部族の中にいつもシャーマンという神秘な存在がいて、天と地の霊と交流して、人間社会の神秘的な面をつかんでいた。／最近、天皇家次子相続説がありますね。長男は、神に仕える祭事に専念したんだと。つまりシャーマンになったんだというふうにぼくは解釈するわけです。つまり、古代の生活で人間がもっとも神聖とし、中核に求めていたものは、神秘との交流であって、実用の方面は、つまり政（まつりごと）とか、その他の実際的な日常の問題は次男でいい、十分まかなえると考えたのじゃないか。なにも天皇家というふうな大きな部族を考える必要はないので、同じようなシステムの部族が、無数に日本の国土の中にいて、それぞれ独自の生活をしていた。そういう一つ一つの中に超自然的なものとの結びつき、交流を担ってきた宗教的な存在、つまりシャーマンがいたわけです。それが次第に時代とともにお互いの交流をもって、やがて修験道のもとになるようなものが出てきたのじゃないか。それから階級社会ができることによって、また強力な官僚的な支配勢力というか、大和朝廷みたいなものが出てくることによって、あるいは仏教渡来で、逆に刺激され統合されて、修験道の形をとったのじゃないかと思うのです。〔中略〕／つまり、シャーマンが、社会的な状況で、その社会が拡大されたり統合されていくうちに、表の世界に絶望して、〔中略〕山に逃れてしまう場合もあるし、とくに天皇家が力をもってくるとなると、官僚的なシステムで、捨てられたり拾われたりするものが出てくる。シャーマンのある部分はアウトロー的な存在になっちゃうわけですね。最後まで大和朝廷というような官僚システムに帰属しないで戦う修験道と、逆に大和朝廷に迎えられて一つの官僚的な権力になる修験道と、両方ある。その官僚的になった修験道が、神道になったのかどうか。つまりオフィシャルな神道とシャーマニズムの関係についてお聞きしたいと思うのです。」（「神と祭りに見る始原（石田一良との対談）」『岡本太郎著作集　九（太郎対論）』講談社、一九七〇年、一九三－一九五頁）、「たとえば、火と水の信仰は世界中にありますね。火と水というのは、もっとも生活に身近なものです。水を三日飲まないと人間は死んじゃうので、また火というのも人間の生活に密着している。太陽信仰の方がずっと後期のものだと思うのです。むしろ水と火が根源的なものだと思うのです。／そういう、いちばん生活に身近なものこそ神聖な存在になるのです。真水を汲んだり、火をおこすという、自分が勝手に作ったりコントロールできるもの、その反面に、それを逆に自分を超えた存在として神聖化するということがある。そして、火と水、つまり神秘と交流できるのは、特別な選ばれた人、シャーマンであるわけです。／彼らは、超自然と交流しながら、ものすごく民衆生活の中にくい入るわけです。ぼくの言いたいことは、部族の中からはずれるということは、同時にもっとも強力に部族の中に入っていく、と同時に出ていくという、非常に弁証法的な言い方だけれど、それが神秘であって、そういう二重的な存在が、シャーマンであると思う。」（同上、一九六－一九七頁）、「本

来的にいえば、自分の祭りでしょう。自分と自分が根源で出会って。だからぼくはちょっと疑問に思うのです。いったいどこまで宗教とか神とかということをいうべきか、どこまで生命における遊びであるというべきかということを、実は大変疑問に思っているのです」。「己れを超えた己れというものと対決したところでの遊び」（同上、一九九頁）、「人間は分断された己れを求めている。それが己れに帰ることですよ。始源に帰ることです。そのために神というのを前提にしたということ。それが、また官僚システムになって、神さまという、まったく自分と縁のないものにしたのは――わかるけれど、そもそも宗教の無限の誤りだな。ところが、ヨーロッパの人は、こういうことといわない。キリストというのにひっかかっているから。マテリアリズム・デアレクティークとか、ヘーゲルの弁証法とかいっているけれど、なにか、いつもポイントはキリストのまじないにひっかかっていますよ。意識していないけれど。ハイデッガーだろうがサルトルだろうが、みんなそのリアクションの感じが強い。そういった意味じゃ、なんのこだわりもない神道出身のわれわれには、もっと世界観を平気で広げる可能性があると思うんだけれども、どうかな。」（同上、二一二－二一三頁）、「ぼくは非常に困っちゃうのは北方的なものに魅力を感じるのに、その癖また南方的なものに情熱を感じる。だから、北方系と南方系がぼくの血のなかには融合することなく絡み合っているんじゃないかと思う。日本の文化は、北方系と南方系の二つの複合ですよ。たとえば、ぼくは沖縄へ行ってえらい感動した。沖縄には、黒潮がずっと南のほうからも来ているだろう。その黒潮に乗って沖縄から日本にずっと入ってきた。たとえば伊勢神宮は、そもそも日本の天皇家のものじゃなくて、沖縄のシャーマニズムと同じものだったと思う。このあいだ遷宮をやったけれども、いまでもあそこの下には石ころが置いてある。〔中略〕沖縄のウタキと同じものだと思う。それがある時点から皇室の占有物になって、その系列に入っただけの話。」（「稲作文明を探る（司馬遼太郎との対談）」同上、一七五－一七六頁）。

15 『岡本太郎著作集　二（黒い太陽）』（講談社、一九八〇年）、九七頁。フランス民族学については次のような記述もある。「私は十八のときに、印象派や立体派の絵画に魅せられてパリに渡ったんです。当時の日本は、権威主義的な暗い気配が暮らしの中にも美術界にも横行していて、若者には耐えがたい重さだった。芸術というのは上流階級の大人や知識人にしかわからないものだ、若者に何がわかるかといった常識がまかり通っていたんです。そういう縛られた芸術観から解放されたい、もっと原色のきらめく知的冒険に満ちた自由な世界で存分に生きてみたいと思ってパリに行ったわけです。／パリの日々は感動の連続でしたし、前衛芸術運動に加わったりもしましたが、芸術という演繹的な世界認識とは違う、もっとつっこんで人間全体の生きる意味をまるごとつかみたいと思って、パリ大学で哲学や社会学をやり、やがて民族学を勉強するようになった。／民族学というのは、哲学や芸術とは正反対のメソードなんですね。哲学や芸術は自分の主観で世界をとらえるという、いわば演繹的なものですが、民族学は人間の生きる意味を、外的な諸条件、他から自分のところに迫ってくる生の証しとしてつかみとる。その無言の証しから帰納されてくる人類の太古からの意志というものは、『私の自然』とは正反対のものだ。そのことに気がついたわけです。自分の抱いていた芸術による世界認識とはまったく別な世界観をつかみたいと思って、民族学を学んでいたんです。」（「縄文文化の謎を解く（江坂輝彌との対談）」『岡本太郎著作集　九（太郎対論）』、一九八〇年、一二一－一二二頁）

16 ミシェル・レリス『幻のアフリカ』（岡谷公二他訳、平凡社ライブラリー、二〇一〇年）、六〇八頁。

17 『ミシェル・レリス日記Ⅰ』（千葉文夫訳、みすず書房、二〇〇一年）。一九三六年四月三日。「約三週間半ばかり前、もしくは一ヶ月前のことになるが、チャーチ宅で、ジャン・ポーランがわたしに言ったこと。／『幻のアフリカ』を各図書館で購入するように促す手紙を教育省宛に書き送ったところ、断りの返事が戻ってきた。以下のような調査報告の抜粋が引用されていた。『表面は知的に見えても、あくまでも下劣な感情をもって書かれた作品だ』と。／この不幸な本が出版されてまもなく二年になる。そして教授連のあいだでは、話題となるあり方はいつも決まっている。モースはわたしが『文学者』であり『真面目ではない』とはっきり言う。彼はまた入植者のあいだに潜入する民族誌家にとってきわめて危険な本であったとも言う。心の奥底では、厄介事が身に降りかかることになろうとも、自分にあたえられたこのような犠牲者の役割に、かなり自尊心をくすぐられる。たぶん自分には居場所をえて落ちつこうとする弱み、真面目な人間の、場合によっては模範的な公務員になろうとする弱みがあったにちがいない。ただし、いかに努力しようがそうはならなかったのだし、おそらくは本質はそこにある。民族誌家の友人たち（ドゥニーズ・ボームなど）は、わたしが次にどんな本を書くのか心配している。真実を言おうとすることにはたしかに長所があるのだと考えて誇らしく思わねばならない……」

18 『岡本太郎著作集　二（黒い太陽）』（講談社、一九八〇年）、三八〇頁。

19 邦訳には、『黒人アフリカの美術』（新潮社、一九六八年）、『ミシェル・レリスの作品』（全四巻、思潮社、一九七〇－七二年）、『夜なき夜昼なき昼』（現代思潮社、一九七〇年）、『闘牛鑑』（現代思潮社、一九七一年）、『幻のアフリカ』（河出書房新社、一九九五年、平凡社ライブラリー、二〇一〇年）、『オランピアの頸のリボン』（人文書院、一九九九年）、『ピカソ・ジャコメッティ・ベイコン』（人文書院、一九九九年）などがある。

20 『幻のアフリカ』には、「なぜ民族誌学の調査はしばしば僕に警察の尋問を思わせたのだろう。人々の風習に近づいても大して人々に近づくことにはならない。彼らは、調査の前も後も同じようにかたくなに自分を閉ざしている」。「僕は憑依者たちを研究するよりは憑かれたい。《女ザール》の詳細を科学的に

知るよりは、《女ザール》を身体で知りたいのだ。抽象的な知識など、僕にとっては二の次の者でしかない」。「自己放棄しなければならない場合にあって、観察者の非人間的な立場を守らせる民族誌学に対する恨み」。「彼女たちの演じる劇に加わり、彼女たちの生き方に直接触れ、体当たりで直接ぶつかる必要がある。民族誌学など糞くらえだ！」などの記述がある。

21

ミシェル・レリス「伝記抄」『デュシャン、ミロ、マッソン、ラム』（岡本公二編訳、人文書院、二〇〇二年）、七三－七四頁。

新聞　2013年（平成25年）7月1日　月曜日　（10）

文化

こころの未来

7

鎌田　東二
京大こころの未来研究センター教授

柳宗悦と岡本太郎

日本の「伝統美」発見

民衆生活に根差す価値

最近、2人の思想家・芸術家について話をする機会があった。6月16日に大阪日本民芸館で「柳宗悦と宗教」と題して、その1週間後の23日に川崎市岡本太郎美術館で「岡本太郎とシャーマニズム」と題して講演した。柳宗悦（1889～1961年）は「民芸」運動の提唱者・指導者として知られ、岡本太郎（1911～96年）は70年に行われた大阪万博のシンボルタワー「太陽の塔」のデザインと「芸術は爆発だ！」の主張で知られている。

この2人に共通するのは、それまで日本人が伝統的に「美」と認識してこなかったものに「美」と「価値」を見いだした点、神秘主義やシャーマニズムという宗教意識の源泉と芸術創造とを深く結びつけた点にあった。

柳は無名の陶工たちが「無心」で作った焼き物などの工芸品の中に「用の美」を見いだした。それは自然の美をたたえた生活の美といえる民衆芸術の創造力と美の発見だった。彼は北海道から沖縄まで旅し、アイヌ文化や沖縄文化をはじめ、素朴ではあるが自然な美しさを深く宿した「手わざ・手仕事」を発掘していった。

そして、それをあえて「下手物の美」とも呼び、自己主張にまみれた鼻持ちならない個人作家の「上手」を批判し、「民衆的工芸」としての「民芸」運動を提唱、展開していったのである。

それに対して岡本太郎は1930年、19歳で漫画家の父岡本一平と作家の母岡本かの子とともに渡仏し、その後、一人で10年間パリで暮らして当時最新の芸術運動であるシュールレアリスムや抽象画運動に参加し、「民族学」を学ぶ。帰国後、それまでほとんど顧みられることのなかった縄文土器に「美」を見いだし、やはり北海道から沖縄まで旅して「日本の伝統」「日本再発見」「神秘日本」「忘れられた日本―沖縄文化論」などの著作を次々と著していった。

この2人の仕事は、日本の「伝統美」の「再発見」と「再評価」という点で共通している。いやむしろ、それまで見向きもされなかったものに新たに美を見いだしたのだから「再発見」というよりも「新発見」と言った方がよいかもしれない。伝統の表舞台には立っていなかったけれども、しっかりと民衆生活の中に根差して現われ出てきた「かたち」と「ちから」を彼らはしっかりと受け止め、評価して、世に送り出したのだ。

深層の民衆的創造力の美を見いだした柳や岡本は、神秘主義やシャーマニズムという、神や霊と一体化したり交信したりする宗教現象に興味を持っていた。柳は19世紀ロンドンの神秘家にして詩人でもあり画家でもあったウィリアム・ブレイクの神秘主義を分析し、著書「宗教とその真理」の中では、「神秘道」が「無としての神性、有としての神、神の示現としての人の霊、神と人との直接な融合＝神性への復帰」という四つの神認識の深い相を持つことを説いている。

対して、岡本は著書「美の呪力」の中で「超人間的な修行を行うことによって強い呪力をおび、天と地との交流、死霊・生霊への働きかけ、禍いをとり除き、豊穣を招きよせ、秩序を整え、祭りのときに太鼓をたたき、歌をうたい、共同体全体を一種のトランスの状態にひき込む、極めて民衆的で、生活的な働きをもっている」シャーマンのワザと存在について指摘している。

岡本にとっては、現代においてこのような天地交流の神秘のワザを行う者が芸術家であり、それにゆえに「芸術は呪術である」（「日本の伝統」）と主張したのだ。

さて今、わたしたちの時代と文明はどこへ向かっているのか？　「経済発展」とか「成長」とかが必然的に生み出してきた近代以降の負の遺産を経験したわれわれは、もう一度、柳宗悦や岡本太郎や山尾三省が見て取り問題提起した「日本発見」を捉え直し、練り直さなければならないのではないか。それは、自然―いのち―生活に根を下ろした「美の霊性と呪力」の創造と開放である。その一歩をまずは足元から、この秋に「NPO法人東京自由大学アートフェスティバル～火を焚きなさい：三省祭り」として始めたい。（阿南市出身）

徳島新聞　2014年2月4日朝刊