科研研究年報誌『身心変容技法研究』第四号刊行にあたって

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」の最終年度四年目の二〇一四年度も活動全開であった。

具体的には、一五回の定例公開研究会、一回の大荒行シンポジウム、六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三回、鎌田の東北被災地調査、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。まさしくフル回転であった。

本年度に行なった研究会活動は次のとおりである。

第二〇回身心変容技法研究会　二〇一四年四月二四日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・藤守創「身心変容技法としての現代日本手技療法～補完代替医療『ヴァートセラピー』における客観的指標の確立」

・研究計画の確認と意見交換

第二一回身心変容技法研究会　五月一五日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・棚次正和「心身問題と魂の永生」

・森田真生「岡潔の数学と情緒」

第二二回身心変容技法研究会　五月二九日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・津城寛文「心霊研究圏内のジェイムズその他」

・齋木潤「瞑想の認知科学」

第二三回身心変容技法研究会　六月三日（火）　京都大学稲盛財団記念館

・檜垣樹理「シャルル・ペギーとベルクソン」

・ロイス・ドゥ・サン・シャマ「十字架のヨハネの修行論」

・桑野萌「湯浅泰雄の修行論と身体技法論」

第二四回身心変容技法研究会　六月二六日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・西平直「稽古と無心」

・魚住孝至「宮本武蔵と修行――身心変容技法への一視点」

第二五回身心変容技法研究会　七月二四日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・加藤雅裕「倍音声明の測定の分析と考察」

・永澤哲「倍音声明と身心変容技法」

第二六回身心変容技法研究会　七月二九日（火）　京都大学稲盛財団記念館

・トマス・ヘイスティングス「賀川豊彦の教育論におけるスピリチュアリティ、宇宙観と倫理観の相補性」

第二七回身心変容技法研究会　一〇月二日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・濱田覚「自律療法（心身医学）と後期シェリングの神話と啓示の哲学」

・意見交換

第二八回身心変容技法研究会　一〇月三〇日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・今福龍太「身心変容技法と歌・芸能」

・安田登「〈あわい〉の身心変容技法」

第二九回身心変容技法研究会　一一月一三日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・金香淑「現代韓国におけるシャーマニズムと『癒し』の実態」

・アルタンジョラー「いまを生きるモンゴル・シャーマニズム――ワザを中心として」

身心変容技法研究会総括**「大荒行シンポジウム」**　一一月二〇日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・田中利典「吉野修験道の荒行（奥駈け）」
・星野尚文「羽黒修験道の荒行（峰入り）」
・高木亮英「熊野修験：那智四十八滝の荒行（青岸渡寺滝行）」
・戸田日晨「日蓮宗遠壽院の百日荒行」
・鎌田東二「天台修験道の荒行（千日回峰行と十二年籠山行）」
・コメンテーター：倉島哲＋町田宗鳳＋小西賢吾＋棚次正和＋奥井遼＋津城寛文＋アルタンジョラー＋篠原資明＋井上ウィマラ＋永澤哲

〔＊「大荒行シンポジウム」の全記録は、本誌の姉妹誌『モノ学・感覚価値研究』第九号（二〇一五年三月三一日刊行）に一挙掲載しているので参照いただきたい。〕

第三〇回身心変容技法研究会　一二月一一日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・藤野正寛「瞑想の認知科学」
・林紀行「マインドフルネス的観点からのトラウマケアとメタアナリシス」

第三一回身心変容技法研究会　二〇一五年一月一五日　京都大学稲盛財団記念館

・松平勇二「ジンバブエの憑依儀礼における身心変容技法とンビラ音楽」
・小西賢吾「祭りにおける『反復』と『興奮』にみる身心変容――秋田県角館の事例から」

第三二回身心変容技法研究会＋第一回身体の哲学研究会合同研究会　一月二二日（木）京都大学稲盛財団記念館

・奥井遼「Investigation for Philosophy of the Body in Japan」
・ベルナール・アンドリュー「From Phenomenology to Emersiology: The birth of living body in the philosophical research in France among 1990」

第三三回身心変容技法研究会　二月一二日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・奥井遼「身心変容技法と人形浄瑠璃の身体論――教育学の観点から」
・鈴鹿千代乃「筑紫舞・傀儡（くぐつ）舞と芸能とシャーマニズム」
・鎌田東二「身心変容技法研究会総括～洞窟体験から始まるシャーマニズム・芸能・瞑想」

第三四回身心変容技法研究会＋京都伝統文化の森推進協議会公開セミナー合同開催

三月五日（木）　京都大学稲盛財団記念館

・三宅一樹「木彫刻のアニミズム」
・伊勢武史「森の自然と人のかかわり――生態学・進化生物学の視点」

以上、身心変容技法研究会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。

上記四つのフィールドワークとは、倉島哲分担研究者が二〇一四年七月に行なった金峯山修験本宗の峰修行の参与観察調査、鎌田東二が二〇一四年五月一日～六日に行なった東北被災地調査と二〇一四年一二月三〇日～二〇一五年一月一日に行なった羽黒修験道「冬の峰入り・松例祭」調査と二〇一五年二月二日～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。また、二〇一四年一二月一七日、世阿弥研究会メンバー七名で「春日大社若宮おん祭」見学を行なった。

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。ｆＭＲＩを使った研究論文も順次発表されている。

特筆すべき学会研究発表の活動としては、二〇一四年九月一四に第七三回日本宗教学会でパネル発表「宗教研究として『身心変容技法』が問いかけるもの」、一一月二九日に第二四回人体科学会でシンポジウム「身心変容技法と人体科学・脳科学」を行なった。

この四年間の研究成果の整理とまとめは本誌でも行なっているが、さらに継続して理論的研究と事例的研究と実験的研究の突き合わせとまとめを行ない、それを書籍化していく予定である。その過程は今後も随時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』などに随時公開・発表していくので参照していただきたい。また併せて、本誌の姉妹誌『モノ学・感覚価値研究』第九号を参照いただきたい。

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

「身心変容技法」としての歌と剣
──「身心変容技法研究」試論

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 「愚かなる心」を許すことなく ──『発心集』と歌

賀茂御祖神社禰宜鴨長継の次男として生まれた鴨長明（一一五五-一二一六）は大変優れた名文家であり歌人であり琵琶の名手であった。日本三大随筆の一つに数えられる『方丈記』はどこを採ってもそのまま歌になるような歌謡的名調子の綴れ織りで飽きさせることがない。

その鴨長明が晩年、仏教説話集の『発心集』をまとめ、その「序」の冒頭に「心の師とはなるとも、心を師とすることなかれ」と『日本霊異記』や『往生要集』などに依拠した格言を記して心のはかなさと愚かさを戒め、心を許さずに浄土に生まれる「一念の発心」を起こす事例集を編む趣旨を述べている。

ことにふれて、我が心のはかなく愚かなることを顧みて、かの仏の教へのままに、心を許さずして、このたび生死をはなれて、とく浄土に生れんこと、喩へば、牧士の荒れたる駒を随へて、遠き境に至るが如し。

ただこの心に強弱あり、浅深あり。かつ自心をはかるに、善を背くにもあらず、悪を離るるにもあらず。風の前の草のなびきやすきが如し。また浪の上の月の静まりがたきに似たり。いかにしてか、かく愚かなる心を教へんとする。

仏は衆生の心のさまざまなるを鑑み給ひて、因縁譬喩をもつて、こしらへ教へ給ふ。我ら仏に値ひ奉らましかば、いかなる法に付いてか、勧め給はまし。他心智も得ざれば、ただ我が分にのみ理を知り、愚かなるを教ふる方便はかけたり。所説妙なれども、得る所は益すくなきかな。

これにより、短き心を顧みて、ことさらに深き法を求めず。はかなく見ること聞くことを注しあつめつつ、しのびに座の右に置けることあり、すなはち賢きを見ては、及び難くともこひねがふ縁とし、愚かなるを見ては、みづから改むる媒とせんとなり。

「心」は「はかない」。そして「愚か」である。だから「心を許さず」に極楽浄土を願い往生を遂げるべく努める。ただ「心」には「強弱・浅深」がある。振り返って自分の「心」を顧みるに、ふらふらととりとめがなく、鎮まっているわけではない。そんな「愚かなる心」をどうやって教化できるというのか？仏ならばさまざまな方便法を持って教化できるであろうが、愚かなるこの身を教導するよき方策はない。そこで一計を案じて、深い叡智を宿す法を求めるのではなく、この「短き心」に見合うような事例集を集め、それを座右に置いて繰り返し読むことによって自らを改める契機としよう。

このように記して、『発心集』と題した「発心」事例集を始め、その第一番目の事例として次の玄敏僧都のエピソードを示すのだ。

昔、興福寺の「やんごとなき智者」で立派な学僧であった玄敏僧都は、「世を厭ふ心深く」、三輪川のほとりの小さな庵で暮らしていたが、桓武天皇からお召があってしぶしぶ宮中に参内した。次代の平城天皇が大僧都職を授けようとしたが、次のような断りの歌を詠んで忽然と姿を消した。

三輪川の清き流れにすすぎてし
　衣の袖をまたはけがさじ

手を尽くして探したが、ついに見つからなかった。何年か経って、弟子が北陸に出かけ、大河を渡る渡し舟に乗ったところ、その薄汚れた衣を着た船頭が師匠に似ていることに気づいたが、そこで問い質すこともできず、帰りにじっくりと話をしてみることにした。

だが、帰りに同じ渡し舟に乗ろうとすると、船頭は別の人に変わっていた。訊くと、その船頭は「常に心を澄まして、念仏をのみ申し」唱えていたのだが、この前忽然と姿を消したのだという。

『古今和歌集』に、

山田守る僧都の身こそあはれなれ
　秋はてぬれば問ふ人もなし

という歌があるが、これも玄敏僧都の歌だと伝えられている。

とまあ、こんな事例を鴨長明はいの一番に書き留めているのである。

鴨長明はなぜこの玄敏僧都の事例を真っ先に挙げたのだろうか？　もちろん、これが「厭離穢土、欣求浄土」の発心事例に適うと考えたのではあろう。が、それだけではなかろう。

というのも、この事例の核心部が歌によって表現されていることが重要で、とりわけ二首の歌が引かれていることに注目したい。これを考えるに、歌人である鴨長明は歌を通して「発心」と隠遁という「身心変容」の最適事例を示したかったのであると思われる。歌でこそ、いかなる凡夫にも「発心」の「心」を伝えてくれる。歌は「発心」という「身心変容」を的確適切に示すワザにほかならないと鴨長明は考えたのだろう。

この玄敏僧都は実在の人物である。玄賓（七三四–八一八）と書かれることの多い奈良・平安時代初期の法相宗の僧侶で、実際に桓武天皇の病気平癒を祈願して大僧都に任じられたが辞退した。現在、三輪山の西南麓、檜原神社の近くに「玄賓庵」という真言宗醍醐派の寺院があるが、そこが玄賓僧都が庵を結んだところと言われ、世阿弥作の「三輪」にも謡われている。能「三輪」は次のようなあらすじである。

――大和の国の神の山・三輪山の麓に玄賓僧都（ワキ）が住んでいた。そこにいつも閼伽（あか）を汲みに訪れる女（前シテ）がいた。ある秋の夜、訪れた女が夜寒になって衣を所望したので、玄賓僧都は衣を与えて素性を問うと、女は自分の住処は「山もと近き所」にあるからそこの「杉立てる門」をしるしに訪ねてきてほしいと僧都に答えた。そこである日、玄賓僧都は三輪の里を訪ねると、不思議なことに、杉の木にあの女に与えた衣が掛けてある。そこに女が三輪の神（後シテ）として登場し、「ちはやぶる。神も願ひのある故に。人の値遇に。あふぞ嬉しき」と謡いつつ、三輪の縁起や神代の物語を語り、「まづハ岩戸のその始め。隠れし神を出さんとて。八百万の神遊。これぞ神楽の始めなる」と、天岩戸の場面を再現する。こうして天照大神が岩戸から出てくる場面が舞い広げられ、「思へば伊勢と三輪の神。一体分身の御事。今更何と磐座や。その関の戸の夜も明け。かくありがたき夢の告。覚むるや名残なるらん」と閉じられる。――

この「三輪」は三輪明神の裏伝説とも言える大変神秘的な内容である。三輪山の神は「大物主神」で蛇の姿ともなる男神であるのだが、その男神が謡曲「三輪」では女神となり、さらに伊勢の天照大神と一体であると語られ、天岩戸の場面が再現される。こうして、神隠れと神顕れの神事のクライマックスが一挙に示されるのである。そのためこの「三輪」は大変神聖視され、観世宗家伝承の秘曲の小書き「誓納（せいのう）」となっている。

能「三輪」では、ワキの玄賓僧都が「さてさて御身は何処に住む人ぞ」と訊くと、シテの女は、

我が庵（いほ）は三輪の山もと恋しくは
　訪（とぶら）ひ来ませ杉立てる門（かど）

と『古今和歌集』巻第十八雑歌下の詠み人知らずの第九八二番歌を引いて謡い、女が後シテの三輪の神と化す後半部では、

ちはやぶる神も願ひのある故に
　人の値遇（ちぐう）にあふぞ嬉しき

と謡う。

鎌倉時代に著された鴨長明の『発心集』の玄敏僧都は隠遁し歌だけが残された。そして室町時代に作られた世阿弥の「三輪」の玄賓僧都は神と出逢い、神

の歌を聴く。鴨長明の玄敏伝承と世阿弥の玄賓僧都伝承とはまったく異なるが、歌が「心」を表現しているという一点においてはまったく共通しているのである。

この歌が「身心変容」のワザであることを最初に示したのがスサノヲノミコトで、そのことを改めて確認したのが、紀貫之が記した『古今和歌集』仮名序の次の冒頭の一節であった。

和歌は、人の心を種として、万の言の葉とぞなれりける。世の中にある人、事・業しげきものなれば、心に思ふ事を、見るもの聞くものにつけて、言ひだせるなり。花に鳴く鶯、水に住むかはづの声を聞けば、生きとし生けるもの、いづれか歌をよまざりける。力をも入れずして天地を動かし、目に見えぬ鬼神をもあはれと思はせ、男女のなかをもやはらげ、猛き武士の心をもなぐさむるは、歌なり。

この歌、天地の開け始まりける時より、いで来にけり。天の浮橋の下にて、女神男神となりたまへることを言へる歌なり。然あれども、世に伝はることは、久方の天にしては下照姫に始まり、下照姫とは、天わかみこの妻なり。兄の神のかたち、丘谷にうつりてかゞやくをよめるえびす歌なるべし。これらは、文字の数も定まらず、歌のやうにもあらぬことどもなり。あらがねの地にしては、すさのをの命よりぞおこりける。ちはやぶる神世には、歌の文字も定まらず、すなほにして、言の心わきがたかりけらし。人の世となりて、すさのをの命よりぞ、三十文字あまり一文字はよみける。すさのをの命は、天照大神のこのかみなり。女と住みたまはむとて、出雲の国に宮造りしたまふ時に、その処に八色の雲の立つを見て、よみたまへるなり。やくもたつ出雲八重垣妻ごめに八重垣作るその八重垣を

かくてぞ花をめで、鳥をうらやみ、霞をあはれび、露をかなしぶ心・言葉おほく、様々になりにける。遠き所もいでたつ足もとより始まりて年月をわたり、高き山も麓の塵土よりなりて天雲たなびくまで生ひのぼれるごとくに、この歌もかくのごとくなるべし。

これによって、和歌は甦り、スサノヲは再浮上し、「身心変容技法」としての「歌の道」（歌道）が始まったといえる。勅撰和歌集として最初の歌集である『古今和歌集』が持つ権威と威力は絶大であった。そしてそこに、「あらがねの地にしては、すさのをの命よりぞおこりける」と三十文字あまり一文字の歌が輝き渡った。そのスサノヲ力とわが国の身心変容技法の問題を再検証する必要があるのである。

2「スサノヲの到来」展とスサノヲ力

二〇一四年十月十八日から十二月二十三日まで栃木県足利市立美術館で「スサノヲの到来展」が開催された。わたしは求められて同展覧会図録に「スサノヲという爆発」と題する巻頭エッセイを寄稿し、十一月九日に同名の記念講演を行なった。この画期的なテーマと内容の展覧会が地方の一市立美術館から始まったことに驚きと時代の大きな転換を感じる。

スサノヲノミコトは『古事記』の中でもっとも重要なはたらきをするキーマン的な神である。利かん気の大変な乱暴者でありながら、八頭八尾の怪物八俣大蛇を退治して、「八雲立つ出雲八重垣妻籠みに八重垣作るその八重垣を」と日本で最初の短歌を詠んだとされるトリックスターの文化英雄である。関東では氷川神社、関西では八坂神社や祇園社の主祭神となっている。

記紀神話においては「八百万」とも言われることになる日本の神々は基本的に「天つ神」と「国つ神」の二つのカテゴリーに分類されるが、スサノヲノミコトはそのどちらにもまたがりながらどちらからも逸脱する神である。「天つ神」と「国つ神」をブリッジしつつ超越する特異な神。それがスサノヲである。「身心変容」ないし「身心変容技法」という観点からも、スサノヲがもっとも重要なはたらきと役割を果たすことを拙著『歌と宗教──歌うこと。そして祈ること』（ポプラ新書、二〇一四年）などで繰り返し指摘してきた。

「スサノヲの到来」展には縄文土偶から現代のアーティストの作品まで、時代を串刺しにする「スサノヲ的なるもの」が館内いっぱいに展示されていた。会場入口で現代アートの佐々木誠の木彫作品「八拳須」が来場者を迎え、続いて縄文時代の土偶、例えば女性像で頭の上にとぐろを巻いた蛇が造形された重要文化財の「蛇を戴く土偶」や人面香炉形土器が待ち受け、途中では神道家金井南龍の「妣の国」「昇り龍降り龍」「富士諏訪木曽御嶽のウケヒ」などに描かれている富士山や浅間山や霧島・高千穂の峰や御嶽山が噴火しているのを目撃することになった。

大地を揺るがし草木を枯らす荒ぶる啼きいさちる神スサノヲ。地震や台風や雷などの破壊的な自然災害とも結びつくが、同時にあらゆる「ケガレ（穢れ・気枯れ）」を禊祓い、新しい創造世界を切り拓くスサノヲ。破壊と創造、勇猛と繊細。この両義的で相反する性格を持つ「スサノヲの到来」こそ今の日本に真に必要な「爆発」であろう。

展覧会の全体は七つの章とコーナーに区切られている。

序　章　日本神話と縄文の神々
第一章　神話のなかのスサノヲ
第二章　スサノヲの変容
第三章　うたとスサノヲ
第四章　マレビトたちの祈りとうた
第五章　平田篤胤の異界探求
第六章　スサノヲを生きた人々――清らかないかり（田中正造・南方熊楠・折口信夫）
第七章　スサノヲの予感

の全七章である。ほぼ歴史的な時系列に従って展示されているが、「うた」と「祈り」に焦点が当たっていることに注意したい。『古事記』の中で、父神イザナギに「海原を治めよ」と明示されたスサノヲは、姉の天照大神が太陽神（日神）、兄の月読命が月神であるとすれば、水の惑星である地球神ということもできる。とすれば、その「地球神」スサノヲの泣き声は、地球の叫びでもあると解釈することもできる。生まれてからこの方ずっと母を恋い慕って啼きいさちっていたスサノヲは、ギリシャ神話のポセイドンにも似た「水の惑星」の神であり、地球神格なのである。

「身心変容」および「身心変容技法」という観点から、スサノヲ神話の多様性とその変容を『古事記』と『日本書紀』と『風土記』から探ってみたい。

『古事記』の中のスサノヲ神の行動と特性は次の四点にまとめられる。

①母神イザナミを恋い慕って泣き叫び、海山を枯らして父神イザナギに追放される反抗神。
②姉の天照大御神に別れを告げるために高天原に上るが、そこで乱暴狼藉をし、機織女を殺してしまい、日の神の姉を天の岩戸に閉じ籠らせてしまい、姉にも追放される破壊神。
③出雲の地に降り立って八頭八尾の怪物八俣大蛇を退治し、わが国最初の歌（詩）を詠う文化英雄神。これがスサノヲの「自己身心変容＝イニシエーション」である。
④訪れてきた子孫神オホナムチに三種の神宝（生太刀・生弓矢・天詔琴）と「大国主神」という神名を授け、自分の娘のスセリビメと結婚させて祝福を与える智略神。これがスサノヲの「他者身心変容」であり、大国主神の「自己身心変容＝イニシエーション」である。

その前半部は破壊する荒ぶるスサノヲが、後半部は「自己身心変容」を遂げ、創造する文化英雄的スサノヲが対照的に描かれている。それが『古事記』のスサノヲ像であり、スサノヲの「身心変容」である。

ここで重要なのは剣と歌である。外界の敵＝八俣大蛇を倒す剣と内界の敵＝母への思慕と暴力性を浄化する歌である。剣によって外界を制御し、歌によって内界を制御し、両方に平安と秩序をもたらした。その意味で、剣と歌とは交換可能なツールと言える。剣は歌であり、歌は剣である。ここには戦い歌うことで「身心変容」を遂げ、それを子孫の大国主神に移譲するスサノヲがいる。その内界の敵とは母から受け継ぐ「辱」や悲しみなどの「負の感情」であるが、それが外界の敵＝八俣大蛇のいない時には内界で暴れまくり暴力的に発現するが、ひとたび外界の敵を見出し焦点化された時にはそれを撃破する凄まじいエネルギーとなる。剣はそのエネルギーの焦点化と発現の象徴物となり、それが歌に変容する。

そこにおいて、母への思慕＝分離と悲しみ・苦悩は歌を通して結合＝一体化・鎮静に向かう。「八重垣」と「八」が頻出するリズミカルな「八雲立つ出雲八重垣妻籠みに八重垣作るその八重垣を」の祝婚歌は、その結合と解放と喜びの見事な表出である。

したがって、このような物語的文脈の中では、「言霊」の制御者と使い手であるスサノヲノミコトが神託を引き出す呪具・祭具としての「天詔琴」の原所有者であることは当然の帰結となり、不自然さはない。それはスサノヲの娘であるスセリビメと一緒に大国主神に移譲される。

だが、このような『古事記』のスサノヲと『日本書紀』のスサノヲはまったく異なる。例えば、第五段本文には、「この神勇悍（たけく）、安忍（いぶり）にまして、また常に哭泣（なきいさつる）を以て行（わざ）と為たまふ。故れ国内の人民を多に夭折なしめ、また青山を枯（からやま）になす。故れ其の父母二神、素戔嗚尊に勅したまはく、汝は甚無道（いとあやまたし）。宇宙（あめのした）に君臨（きみ）たる可からず。まことに当に遠く根国に適（まか）るべしとのたまひて、遂に逐（やら）ひたまひき」とあって、父母に追放される「無道神」なのである。『古事記』では母を恋い慕って啼きいさちっていたので、父に追放された母恋の神である。だが、『日本書紀』本文では両親から追放されている。いわば、最初の「勘当神」なのだ。しかも「一書」の中ではその残虐ぶりが強調されている。第一の一書に「素戔嗚尊はこれ性残（そこな）ひ害（やぶ）ることを好みたまふ、故れ下して根国を治しめたまひき」、第二の一書に「この神性悪くして、常に哭き恚（ふつ）くことを好み、国の民多に死に、青山は枯に為りぬ。故れその父母勅して曰はく、もし汝この国を治ば、必ず残ひ傷（やぶ）る所多からまし。故れ汝は極めて遠き根国を馭（しら）す可しとのりたまひき」とかとある。

『古事記』と『日本書紀』のスサノヲの大きな違い

は、他に、『日本書紀』では「大己貴神」（大国主神）が直接の子神とされている点と、新羅国のソシモリや韓郷之島に渡っていた伝承が記されていることと、スサノヲの髯や毛から杉や檜や柀や樟が生えたとある点である。この両神話の違いが何によるものか、それをどう解釈するべきかはそれだけで大きな問題であり、拙著『古事記ワンダーランド』（角川選書、二〇一二年）などで基本的な考えは述べているので、ここではこの問題にこれ以上立ち入らず、『出雲国風土記』のスサノヲを検討してみる。

『出雲国風土記』では、大草郷、山口郷、方結郷、多太郷、八野郷、滑狭郷の六つの地名伝説にスサノヲの子神の伝承が記されている。さらに佐世郷には、「須佐能袁命、佐世の木の葉を頭刺して踊躍りたまふ時に、刺させる佐世の木の葉、地に墜ちたり。故れ佐世と云ふ」とスサノヲ自らが頭に木の葉を刺して「踊躍」したと記されている。『古事記』では、スサノヲは啼きいさちる神であり戦う神であり、歌う神であり祝福する神であったが、ここでは、葵祭に祭員が葵桂を頭に挿して踊るように神聖舞踊をする「踊る神」である。飛躍して言えば、踊りながら「ええじゃないか」を招来し、楽しい世直しを実現する神、大本教の出口王仁三郎が顕わしたスサノヲはそのような歌い踊りながら「世直し・心直し」をする「身心変容」をもたらす神であった。今わたしたちに必要なのは、そのような楽しい世直しをする「スサノヲの到来」であり、「スサノヲ力の爆発」であろう。

スサノヲが啼きいさちっているかのような昨今の災害多発の時代、わたしたちはスサノヲの荒魂を祭りや歌や文化で浄化し和魂化するとともに、激動の中を逞しく生き抜いていくスサノヲ力の爆発と活性を必要としている。その意味で、「スサノヲの到来」展は時宜を得た現代のメッセージたりえていたといえる。

3 「身心変容」としての出雲神話

「身心変容」という観点から見ると、『古事記』における出雲神話は大変興味深くドラマチックである。

まず第一に、出雲神話の根源をなすのは母神イザナミノミコトの負の感情である。それは夫のイザナギに見られたくなかった死体を見られた時の「辱」の感情と、「見ないで」と約束したものを裏切られた怒りの感情であった。とりわけ、その死体が「穢れ」と見られたことの持つ意味は深く複雑で、「辱」の感情と「穢れ」や「清明」の状態とは緊張関係にある。そしてそれが夫イザナギとの絶縁の言葉のやり取りと呪詛となる。後に「幽世」とされていく出雲にはそうしたイザナミの負の感情がわだかまっている。

第二に、その負の感情がスサノヲに継承・転移される。それはいつなんどきどのように暴発するかわからない制御不可能なエネルギーでもある。その制御不可能なエネルギーは、イザナミの最初の子ヒルコと最後の子カグツチともつながっている。不定形なヒルコの異様と激烈な熱を発するカグツチのこの「異常」がスサノヲに転移している。したがって、象徴論的には、スサノヲはヒルコとカグツチが変容した姿であり、この三神は重複神格である。この負の連鎖の三神一体がヒルコ―カグツチ―スサノヲにはある。ヒルコは流され、カグツチは殺されたが、スサノヲは父イザナギと姉アマテラスによって二度追放されている。

最後の最後に、「三貴子」の三番目の子として生まれたスサノヲは、母イザナミの負の感情だけでなく、葦船に乗せて流されたヒルコの悲しみと、生まれたばかりで父神イザナギに殺害されたカグツチの悲しみを背負い、それらをすべて解消・解放すべき役割を付与されている。その解消・解放が、八俣大蛇退治と神剣・草薙剣の発見と「八雲立つ」の祝婚歌の発声であったことは先に記したとおりである。

そのスサノヲが赴こうとした「妣国根堅州国」には、母なるもの・根なるものといういのちの根源性が付託されている。スサノヲは最終的には「根の堅州国」に至り、そこの主神になるわけだが、そのスサノヲが「天詔琴」を所有していたことには和歌神・言霊神としてのスサノヲの象徴性がある。

第三に、トリッキーなスサノヲの試練を乗り越え、最終的にスサノヲの承認と祝福を受けて国作りの神となる「大国主神」の「身心変容」も極めて劇的である。まず、大国主神はヒルコとカグツチとも似て兄神たちに二度殺される。だが、ヒルコやカグツチと異なるところは大国主神（その時はオホナムチ）が母たちの思いと力で甦るところだ。それも二度も甦ることができた。この再生する神というところが大国主神の特性である。この特異な「自己変容」。加えて、大国主神は稲羽の素兎を助ける癒しの神・医療神でもあるから、「他者身心変容」を促す神でもある。そしてさらに、スサノヲの課した難題を妻となるスセリビメの助力を得て解決し、生太刀・生弓矢・天詔琴という出雲型三種の神器とスサノヲの娘のスセリビメを奪って逃走し、追走しようとしたスサノヲから祝福の言葉を引き出し、「大国主神・宇都志国玉神」と名乗って国を治めることを託される。この天詔琴を移譲された大国主神も、スサノヲ同様、歌う神となり、言霊神となり、折口信夫の言う「色好み

の神」、たくさんの子どもを持つ豊饒神・多産神となり、国作りの神となる。

第四に、その国作りは、大国主神一人で成し遂げたものでなく、少名毘古那神とともに成し遂げたものである。問題は、このスクナビコナの「身心変容」である。大国主神が「出雲の御大の御前に坐す時、波の穂より天の羅摩船に乗りて、鵝の皮を内剝に剝ぎて衣服にして、帰り来る神」があったが、それがスクナビコナであった。このスクナビコナは大国主神とともに「この国を作り堅め」た後、「常世国」に渡っていった来訪通過神である。そして問題はその体の小ささと到来通過性である。

こうしてみると、出雲神話の世界では、剣使いにして歌使いである流浪するスサノヲ、琴弾く歌詠みオホクニヌシ、旅するスクナビコナ、そして「負の感情」ならぬ「負の体形」をすべて背負った出雲神話の怪物八俣大蛇、その八頭八尾の「負の体形」の中から神剣・草薙剣が出来する。

そこで、第五に、この怪物から剣を産出した八俣大蛇の「身心変容」のありようを考えねばならない。これをタタラ製鉄の擬人的表現とする解釈は古くからある。そうした還元主義的な解釈も否定はできない。出雲大社近くにある荒神谷遺跡の銅剣三五八本のことを考えれば、この地域に高度な金属技術が伝承され、それを用いて、銅剣や銅矛や銅鐸が造られたことは間違いない。だが、ここでは、その金属技術を錬金術と同様に「身心変容技法」ないし霊的変成と結びつけながら解釈したい。

つまり、スサノヲのもう一つの負の身体としての八俣大蛇はスサノヲの自己制御と自己身心変容によって神剣に変容した。それはアマテラスとのウケヒにおいて証明しようとしたスサノヲの「邪心・異心なき清明心」の顕現であった。ここにおいて初めてスサノヲは、アマテラスに問いかけられた「然らば汝の心の清く明きは何にして知らむ」という問いに対する答えを示し得たのだ。それがゆえに、その剣をアマテラスに献上する必要があった。そしてそれがアマテラスの子孫の天皇家の神器の一つとして、「清明心」と偉力の象徴となったのである。

4 「身心変容技法」としての歌
――『古今和歌集』『新古今和歌集』仮名序の思想と能

『古事記』における「身心変容技法」と「負の感情処理」を見ると、①禊祓、②神事（祭り）、③詠歌の三種が重要な意味と機能を持っていることがよくわかる。禊祓によって「身心」を清め、神事・祭りによって「身心魂」を賦活し、詠歌によって「心」を「清明」に浄化解放する。その詠歌の部分が後に神楽や芸能などにも取り込まれ転じていくことになる。こうして三種のワザがそれぞれに連動・連携しながらの「身心魂変容」のワザであったことが見えてくる。

さてその詠歌であるが、「大和歌＝和歌」が初めて公の大事となったのは『古今和歌集』の編纂によってであった。「延喜の帝」と呼ばれた第六十代醍醐天皇（在位八九七–九三〇）の勅命により延喜五年（九〇五）に奏上された最初の勅撰和歌集が『古今和歌集』である。撰者は紀友則と紀貫之と凡河内躬恒と壬生忠岑の四名であった。その四名の中でも紀貫之が撰者の中心になったことは先に引いた仮名序の執筆によって明らかであろう。そしてその冒頭部に「あらがねの地にしては、すさのをの命よりぞおこりける」とスサノヲの名を挙げて和歌（特に短歌）の起こりが記されていたことに再度注目したい。

この『古今和歌集』には仮名序の他に真名序があるが、その真名序冒頭部は次のとおりである。

夫和歌者、託其根於心地、発其華於詞林者也。人之在世、不能無為、思慮易遷、哀楽相変。感生於志、詠形於言。是以逸者其声楽、怨者其吟悲。可以述懐、可以発憤。動天地、感鬼神、化人倫、和夫婦、莫宜於和歌。和歌有六義。一曰風、二曰賦、三曰比、四曰興、五曰雅、六曰頌。若夫春鶯之囀花中、秋蟬之吟樹上、雖無曲折、各発歌謡。物皆有之、自然之理也。然而神世七代、時質人淳、情欲無分、和歌未作。逮于素戔烏尊、到出雲国、始有三十一字之詠。今反歌之作也。其後雖天神之孫、海童之女、莫不以和歌通情者。

それ　和歌は、その根を心地に託け　その花を詞林に発くものなり。人の　世にある、無為なること能はず、思慮遷り易く、哀楽あひ変る。感は志に生り、詠は言に形る。ここをもちて、逸する者はその声楽しく、怨ずる者はその吟悲し。もちて懐を述べつべく、もちて憤を発しつべし。天地を動かし、鬼神を感ぜしめ、人倫を化し、夫婦を和ぐること、和歌より宜しきはなし。和歌に六義あり。一に曰く　風、二に曰く　賦、三に曰く　比、四に曰く　興、五に曰く　雅　六に曰く　頌。かの　春の鶯の花中に囀り、秋の蟬の樹上に吟ふがごとき、曲折なしといへども、各歌謡を発す。物皆これあり、自然の理なり。然れども、神の世七代は、時質に人淳うして、情欲分つことなく、和歌いまだ作らず。素戔烏尊の出雲の国に到るに逮びて、始めて三十一字の詠あり。今の反歌の作なり。その後天神の孫、海童の女といへども、和歌

をもちて情を通ぜずといふことなし。

（佐伯梅友校注、岩波文庫）

ここには仮名序のようなまさに和歌的なあわいの抒情的例示はなく、漢文的なメリハリの利いた概念的な表現で統叙されている。だが、注意したいのは、この真名序には仮名序にはない記述があるのだ。

それが、ほかでもない、スサノヲについての記述である。この最後の一文「素戔烏尊、到出雲国、始有三十一字之詠。今反歌之作也。其後雖天神之孫、海童之女、莫不以和歌通情者」がそれである。「素戔烏尊の出雲の国に到るに逮びて、始めて三十一字の詠あり。今の反歌の作なり。その後天神の孫、海童の女といへども、和歌をもちて情を通ぜずといふことなし」。

仮名序ではこうであった。「ちはやぶる神世には、歌の文字も定まらず、すなほにして、言の心わきがたかりけらし。人の世となりて、すさのをの命よりぞ、三十文字あまり一文字はよみける。すさのをの命は、天照大神のこのかみなり。女と住みたまはむとて、出雲の国に宮造りしたまふ時に、その処に八色の雲の立つを見て、よみたまへるなり。や雲立つ出雲八重垣妻ごめに八重垣作るその八重垣を」。

つまり、仮名序本文には「出雲の国に到る」という言葉は出てこない。割注に、「女（引用者注―櫛名田比売のこと）と住みたまはむとて、出雲の国に宮造りしたまふ時に、その処に八色の雲の立つを見て、よみたまへるなり」とあるので、より具体的に櫛名田比売との祝婚をイメージさせる。問題は、いかにも漢文的かもしれない、真名序の「素戔烏尊の出雲の国に到るに逮びて、始めて三十一字の詠あり。今の反歌の作なり」の端的な表現である。スサノヲが「出雲国」に到って初めて「三十一字の詠」、つまり「反歌（＝短歌）」が生まれた。そしてそれを、「天神の孫」や「海童の娘」などもみな「情（＝心）」を通じさせるために用いるようになったというのである。

この醍醐天皇の治世は先代の宇多天皇の「寛平の治」に続いて「延喜の治」と呼ばれた治世であった。『日本三大実録』などの歴史書（六国史の最後の書）の編纂・完成や『延喜格式』などの法律儀式書の編纂に加えて延喜五年に最初の勅撰和歌集『古今和歌集』が撰録されたのである。そしてそれらの動きがいわゆる「国風文化」を形作る動力ともなった。そこにおいてこの『古今和歌集』が極めて重要な位置と意味を持ったことはいうまでもない。そして、本「日本の身心変容技法」の研究という観点からしてもっとも重要な存在であるスサノヲノミコトの再発見・再発現がここにあったということも強調しておきたい点である。

中古におけるスサノヲの再出現。そこでの「和歌創始神」としてのポジショニング。これが『古今和歌集』が達成した「身心変容技法」の文化価値であった。

そしてそれが後鳥羽院の院宣による八代集最後の和歌集の『新古今和歌集』では次のように継承されている。『新古今和歌集』仮名序に次のようにある。

やまとうたは、昔あめつち開けはじめて、人のしわざいまだ定まらざりし時、葦原中国の言の葉として、稲田姫素戔の里よりぞつたはりける。しかありしよりこのかた、その道さかりに興り、その流れいまに絶ゆることなくして、色にふけり、心をのぶるなかだちとし、世をおさめ、民をやはらぐる道とせり。かゝりければ、代ゝのみかどもこれを捨てたまはず、えらびをかれたる集ども、家〃のもてあそびものとして、言葉の花のこれる木のもとかたく、思ひの露もれたる草がくれもあるべからず。しかはあれども、伊勢の海きよき渚の玉は、ひろふとも尽くることなく、泉の杣しげき宮木は、ひくとも絶ゆべからず。ものみなかくのごとし。うたの道またおなじかるべし。

ここでは、冒頭でスサノヲの事績が謳われている。「やまとうた」はこの「葦原中国の言の葉として、稲田姫素戔の里よりぞつたはりける」と記されるのだ。クシナダヒメ（「クシイナダヒメ」ともいう）とスサノヲの里から伝わったワザであると。

それが真名序ではこうなる。

夫和歌者、群徳之祖、百福之宗也。玄象天成、五際六情之義未著、素戔地静、三十一字之詠甫興。爾来源流寔繁、長短雖異、或抒下情而達聞、或宣上徳而致化、或属遊宴而書懐、或採艶色而寄言。誠是理世撫民之鴻徽、賞心楽事之亀鑑者也。是以聖代明時、集而録之。各窮精微、何以漏脱。然猶崑嶺之玉、採之有余。鄧林之材、伐之無尽。物既如此、歌亦宜然。

夫れ和歌は、群徳の祖、百福の宗なり。玄象天成なり、五際六情の義未だ著れず、素戔の地静かに、三十一字の詠甫めて興る。爾来源流寔に繁く、長短異なりと雖も、或は下情を抒べて聞に達し、或は上徳を宣べて化を致し、或は遊宴に属りて懐を書し、或は艶色を採りて言を寄す。誠に是理世撫民の鴻徽、賞心楽事の亀鑑なる者なり。是を以て聖代の明時、集めて之を録す。各精微を窮む、何を以てか漏脱せむ。然れども猶崑嶺の玉、之を採

れども余り有り。鄧林の材、之を伐れども尽くること無し。物既に此の如し、歌も亦宜しく然るべし。

「和歌は、群徳の祖、百福の宗」で、「素戔の地静かに、三十一字の詠甫めて興る」というのだ。こちらも真名序の方が端的に和歌の功徳を表現している。注目すべきは、和歌（＝短歌）が「百福の宗」の功徳を持っていて、「素戔の地静かに、三十一字の詠」が詠まれて和歌が始まったと記されている点である。とりわけ、「地静かに」という箇所に注目したい。というのも、これが始まる前はこの「地」は狂乱凄絶の地であったからだ。もちろんそれは八俣大蛇の仕業で、クシナダヒメは今にも食い殺されそうになっていた。それをスサノヲが救い、初めてその「地」が「静かに」なり、スサノヲの荒ぶる「心」も「静かに」なった。そしてその時、歌が生まれ、詠まれた。

詠歌の鎮静作用を『新古今和歌集』真名序は「静かに」主張している。『新古今和歌集』の撰者は源通具、六条有家、藤原定家、藤原家隆、飛鳥井雅経、寂蓮の六名である。寂蓮は建仁元年（一二〇一）に後鳥羽院の命を受けた翌年に没しているので、寂蓮を除く五名と後鳥羽院自身が実質的な撰者となった。

さてここで、別の観点から『古今和歌集』撰以降のスサノヲの「変容」を考えてみる。第一に、第六十二代村上天皇の治世（在位九四六–九六七）に出雲国の式内社日御碕神社（『延喜式』では「御崎神社」）に素戔嗚尊が祀られ、それが素戔嗚流神道の起こりだと伝承されていること。第二に、出雲大社の祭神が十一世紀以降に大国主神から素戔嗚尊に変わったこと。そして、十三世紀に成った『古今集序聞書三流抄』には「素戔嗚尊ハ出雲ノ大明神也。金神也」と記され、十四世紀には成立していた『太平記』巻第二十五には「素戔嗚尊は、出雲の大社にて御座す。此尊、草木を枯し、禽獣の命を失ひ、諸荒く坐せし間、出雲の国へ流し奉る」と記されることになったことである。

特に『太平記』巻第二十五では、日野前大納言資明卿が平野神社の神主で神祇大副卜部兼員を呼んで、長々と三種の神器論を巡って『日本書紀』の解釈を述べるやり取りが記されているが、その中で卜部兼員は次のようにスサノヲの八俣大蛇退治の場面を物語るのである。

> 電の光に是を見れば、八の頭に各二の角有て、あはいに松栢生茂たり。十八の眼は、日月の光に不異、喉の下なる鱗は、夕日を浸せる大洋の波に不異。暫は槽の底なる稲田姫の影を望見て、生牲爰に有とや思けん、八千石湛へたる酒を少しも不残飲尽す。尽ぬれば余所より筧を懸て、数万石の酒をぞ呑せたる。大蛇忽に飲酔て惘然（ほれぼれ）としてぞ臥たりける。此時に尊剣を抜て、大蛇を寸々に切給ふ。至尾剣の刃少し折て切れず。尊怪みて剣を取直し、尾を立様に割て見玉へば、尾の中に一の剣あり。此所謂天叢雲剣也。尊是を取て天照太神に奉り玉ふ。「是は初当我高天原より落したりし剣也」と悦玉ふ。其後尊出雲国に宮作し玉て、稲田姫を妻とし玉ふ。
> 八雲立出雲八重垣妻籠にやへ垣造る其やへ垣を
> 是三十一字に定たる歌の始也。

『日本書紀』の伝承に依りながら、そこに独自の解釈が付け加わり、スサノヲがアマテラスに献上した「天叢雲剣（あまのむらくものつるぎ）」（草薙剣の正称）が実はアマテラス自身が高天原から落としたものだとされ、続いて、「八雲立つ」の三十一字が詠われたことが記されている。

安徳天皇が壇ノ浦で二位の尼（平時子）に抱かれて入水した際に、三種の神器も水没し、草薙剣はついに発見されなかったということが武士団の登場と政権確立の現実と結びつけられてさまざまに解釈され物語られた。その際に、詠歌の始まりとともにスサノヲの剣の物語すなわち草薙剣の発見の物語が拡大解釈されて物語られることになる。そして、荒ぶるスサノヲが乱世の荒神的神格として再浮上することになった。

日御碕神社には、現在、天照大御神を祀る下の本社（日沈宮（ひしずみのみや））とその弟神の素戔嗚尊を祀る上の本社（神宮）の二社がある。日御碕神社の由緒では、天暦二年（九四八）に村上天皇から同社宮司の小野高光に勅命が下って「日鎮宮」（下の本社＝日沈宮）が造られたとされ、この時に現在のような上下の本社の造りになったという。この時、神宮寺も造られ、「天一山」の山号を持つ真言宗の寺院となり、釈迦牟尼仏を本尊としたという。

問題は、これが天暦二年のことで、村上天皇の勅命であったという点である。というのも、この村上天皇の治世に申楽が整備されたということを世阿弥が『風姿花伝』第四神儀云の中に次のように記しているからだ。

> 平の城にしては、村上天皇の御宇に、昔の上宮太子の御筆の申楽延年の記を叡覧あるに、先づ、神代、仏在所の始まり、月氏・震旦・日域に伝わる狂言綺語をもて、讃仏転法輪の因縁を守り、魔縁を退けて、福祐を招く、申楽舞を奏すれば、国穏

かに、民静かに、寿命長遠なりと、太子の御筆あらたなるによりて、村上天皇、申楽をもて天下の御祈禱たるべしとて、その比、かの河勝、この申楽の芸を伝ふる遠孫、秦氏安なり。六十六番の申楽を紫宸殿にて仕る。その比、紀権守と申す人、才智の人なりけり。これは、かの氏安が娘婿なり。これをも相伴ひて、申楽をす。

世阿弥は、村上天皇の代に申楽を「天下の御祈禱」として秦河勝の「遠孫」の秦氏安が六十六番の申楽を紫宸殿で上演奉仕したと記すのだ。それは、「魔縁」を退け、「福祐」を招き、「国穏かに、民静かに、寿命長遠」を祈る「天下の御祈禱」で、世の平安を保ち導くために上演されたという。

この村上天皇の治世は「延喜天暦の治世」と呼ばれるほど「国風文化」が栄えた時代であった。その時代に、出雲の岬の突端にある日御碕神社に素戔嗚尊を祀る「日鎮宮」を造営する「勅命」が下ったと伝えられるのである。村上天皇は天暦五年（九五一）に『後撰集』編纂を命じ、また天徳四年（九六〇）には内裏歌合を催した歌人としても優れ、歌壇庇護者でもあった天皇である。『古今和歌集』をよく諳んじ琴や琵琶に優れ神楽や舞楽や管弦に通暁していたので、素戔嗚尊が和歌の創始者であることの意味が『古今和歌集』仮名序に記されていることを重んじ、それが素戔嗚尊を祀る「日鎮宮」を創建した、あるいは、とされるのであろうか？　それが出雲大社の主祭神が古代の大国主神から素戔嗚尊に変じる要因だったのだろうか？

いずれにしても、平安時代中期には出雲大社の祭神は大国主神から素戔嗚尊に交替した。そしてその前に、『古今和歌集』における和歌の創始神としてのスサノヲの顕彰があった。そしてそれは中世以降の歌学勃興に由来する「素戔嗚神道」の形成を促した。その「素戔嗚神道」の形成には「神宮寺」の真言宗の僧が関与しているという。

世阿弥作とされる「草紙洗小町」には、最後に、「大和歌の起りは、あらかねの土にして、素戔嗚の尊の守り給へる神国なれば、花の都の春も長閑（のどか）に、花の都の春も長閑に、和歌の道こそめでたけれ」と謡われる。

また、世阿弥作「高砂」には、「然るに、長能が言葉にも、有情非情のその声みな歌にもるゝ事なし、草木土砂、風声水音まで万物をこもる心あり、春の林の、東風に動き秋の虫の、北露に鳴くもみな、和歌の姿ならずや」と謡われる。世阿弥は、中古三十六歌仙の一人で『拾遺和歌集』以下の勅撰和歌集に五十一首が入集している藤原長能（九四九－一〇〇九）の言葉を引いて、「いのちあるものもなきものもすべて森羅万象が発する声はみな和歌の数に入らないものはない。草木も土砂も風の声も水の音もみな万物に深い心が籠っている。春になって東風が吹き万物が蠢くのも秋になって霜が降りて虫が鳴くのもみな和歌の姿である」という和歌観が展開するが、そこでは和歌神は住の江（住吉大社）の住吉明神とされている。「惣じて当社（引用者注―高砂神社）と住吉とは、一体分身の御神にて、和歌の道栄行くことも、又男女夫婦の末栄えめでたきことも、ひとへに両神の御神徳なると申す」とある。

世阿弥は『風姿花伝』で「魔縁を退けて、福祐を招く、申楽舞を奏すれば、国穏かに、民静かに、寿命長遠」と述べ、「高砂」の最後を、「悪魔を払ひ、収むる手には、寿福を抱き、千秋楽は民を撫で、万歳楽には命を延ぶ。相生の松風颯颯（さっさっ）の声ぞ楽しむ颯颯の声ぞ楽しむ」と謡い結ぶ。

世阿弥は「申楽」が「寿命長遠」「寿福」「福祐」を招く「身心変容技法」であることを強調するが、その根底には言霊の幸はう「和歌の道」がしっかりと息づいていることを明確に述べているのである。

5　「身心変容技法」としての剣と修験道と武道

わたしは能（申楽）を「平時の修験道」だと考えているが、その修験道は山伏神楽にも武道にも多大な影響を与え、剣を用いたさまざまなワザを発達させた。

わたしの住む京都市左京区一乗寺には、東山三十六峰第八峰の瓜生山山頂付近に狸谷山不動院という「真言宗修験道」を標榜する寺院がある。そこに宮本武蔵（一五八四－一六四五）が修行したと言われる滝があり、そこで武蔵は「吾は神仏を尊ぶが、神仏に恃むことはしない」という悟りを得たと宣伝されているが、史実であるかどうかは疑問である。

宮本武蔵は寛永二十年（一六四三）金峰山にある霊（れい）巌洞（がんどう）で『五輪書』の執筆を始めたというが、ただしその『五輪書』には「廿一歳にして都へ上り、天下の兵法者にあひ、数度の勝負をけつすといへども、勝利を得ざるといふ事なし」と記されている。それが宮本武蔵の養子の宮本伊織が著した『小倉碑文』では、宮本武蔵「扶桑第一之兵術」の吉岡清十郎と洛外蓮台野で戦い、それに武蔵は木刀の一撃で清十郎を撃ち破り、のちに吉岡伝七郎と洛外で戦い、これまた伝七郎を撃ち倒したとされ、その後さらに、足利義昭の下で吉岡一門と試合し、それにも勝利を修めたので、武蔵は「日下無双兵法術者」の号を賜わ

八大神社

わが家近くの一乗寺下がり松八大神社看板

八大神社境内の宮本武蔵像

熊本県玉名「霊巌洞」

巌流島

ったが、吉岡一門は滅びたということになっている。

ともあれ、宮本武蔵が修験道の修行の霊地道場であった金峰山の霊巌洞において、地巻・水巻・火巻・風巻・空巻の五巻構成を持つ『五輪書』を執筆した。場所の力と記憶を宮本武蔵も最大限に活用したといえる。

『五輪書』水の巻には、「兵法二天一流の心、水を本として、利方の法をおこなふによつて水の巻として、一流の太刀筋、此書に書顕はすもの也」とある。「水」を手本をする。水は器によって形を変えることができるから、場や関係によって「臨機応変」に姿を変えよということだろう。

また、「目の付けやうは大きに広く付くる目也。観見二つの事、観の目つよく、見の目よはく、遠き所を近く見、ちかき所を遠く見る事、兵法の専也。敵の太刀をしり、聊かも敵の太刀を見ずといふ事、兵法の大事也。工夫有るべし。此眼付、ちいさき兵法にも、大きなる兵法にも同じ事也。目の玉うごかずして両わきを見る事肝要也。かやうの事、いそがしき時、俄にはわきまへがたし。此書付を覚へ、常住此目付になりて、何事にも目付のかわらざる所、能々吟味あるべきもの也」と記す。

目のつけようにも二種があるという。「見」の目付けと「観の目付け」。この内、「観」が強い目で、「見」はそれに比べて弱い。要するに、全体を見ること。遠いところを近くに見、近いところを遠くに見る。目の玉を動かさずして両脇を見ること。これができなければ勝負に負ける。

また、「有構無構といふは、元来太刀をかまゆるといふ事あるべき事にあらず。され共、五方に置く事あればかまへともなるべし」ともいう。「構はありて構はなきといふ利也」の心が「兵法」の極意であるというのだ。

宮本武蔵最晩年の自誓の言葉とされる「独行道」の二十一ヶ条の自誓訓は、次のとおりである。

一、世々の道を背く事なし
一、身に楽しみを巧まず
一、万に依怙の心なし
一、身を浅く思ひ世を深く思ふ
一、一生の間欲心思はず
一、我事に於て後悔をせず
一、善悪に他を妬む心なし
一、いづれの道にも別れを悲しまず
一、自他共に恨み託つ心なし
一、恋慕の道思ひ寄る心なし
一、物毎に数奇好む事なし

一、私宅に於て望む心なし
一、身ひとつに美食を好まず
一、末々代物なる古き道具所持せず
一、わが身に至り物忌みする事なし
一、兵具は各別余の道具たしなまず
一、道に於ては死を厭はず思ふ
一、老身に財宝所領用ゆる心なし
一、仏神は貴し仏神を恃まず
一、身を捨ても名利は捨てず
一、常に兵法の道を離れず

戦国・戦乱の世を生き抜いた宮本武蔵に幻想も神秘主義もない。ここで宮本武蔵は戦国の世を生き抜いてきた兵法家のリアリズムを貫いている。「世々の道」に背かず、自己の快楽に耽らず、恨み・辛み・妬み・悔い・望み（欲）・財を持たず、形式ばることなく、坦々とわが身を律し、何ものにも依存せず、しかし矜持と自負を忘れず、いつも兵法家としての修行を怠らない。そのような骨太の兵法家のリアリズムと倫理を示している。魚住孝至は『宮本武蔵──「兵法の道」を生きる』（岩波新書、二〇〇八年）の中で、「『独行道』という語は、他に頼ることなく、独立不羈の精神を貫いて生き、兵法の道を極めて『万事におゐて我に師匠なし』と言い切った武蔵その人の生き方を何より端的に言い表している表現である。『独行道』は、死を前にした武蔵が、激動の時代を生きてきた自らの生涯を振り返り、書き付けたものである。自らの生き方と信条を、簡潔に淡々と示すことで、かえって含蓄ある訓えになっている。／武蔵は、権力が次々と交替し激動する社会の中を、誰に臣従することなく、自ら節を高くして独り立ち、その生涯を兵法の道の追求で貫き、直道を後世に伝えんとした。この『独行道』によって、武蔵は六十四年の自らの生きて来た道を見事に締め括ったのである」とこの書を位置づけている。

この「独行道」の中で、「仏神は貴し仏神を恃まず」という第十九条の言葉に宮本武蔵の合理主義がある。確かに神仏は貴い。しかし神仏を頼るばかりで精進努力を怠ればたちまちにして勝負に負けて命を落とす。境地として、生死を超える信としての他力本願に意味と力はあるが、それが直ちに自力修行の果てにある生死を決する勝負を左右するわけでない。したがって、今は神仏に頼ることはできない。

宮本武蔵の言う「仏神は貴し」は、「独行道」第一条の「世々の道を背く事なし」の「世々の道」の尊重と通じる。また「いづれの道にも別れを悲しまず」という執着の捨象とも通じる。宮本武蔵は為政者でも商売人でもなく「兵法家」である。「独行道」はそんな「兵法家」のリアルを浮き彫りにする。

さて、宮本武蔵についてもっとも古い伝記的な記述は福岡県北九州市小倉北区赤坂四丁目の手向山にある宮本武蔵の養子の宮本伊織が建てた「宮本武蔵碑文」である。その「小倉碑文」には、「天仰、實相、圓満、兵法、逝去、不絶」の語が冠頭に置かれている。そこでは、この世界には天地を貫く「實相圓満の兵法」が存在して絶えることがないという考えが述べられている。そしてこの「碑文」本文の書き出しは、「臨機応変は良将の達道なり。武を講じ兵を習ふは軍旅の用事なり。心を文武の門に游ばせ、手を兵術の場に舞はせて名誉を逞しうする人は、其れ誰そや」とあり、その後に、それこそが宮本武蔵その人であると続けている。

注目したいのは、冒頭に「臨機応変」という語が書かれている点である。武道の極意は「臨機応変」にありという宮本武蔵の伝える武道哲学がその四文字に明確に現れている。『五輪書』水の巻で「水」を手本とするというのも、水が器によって形を変えるように場所や関係によって「臨機応変」に姿を変えよという武道の心得を示しているのであろう。「臨機応変」、すなわち「機に臨み変に応ず」とは、場と風を読み、その風に乗って、水のように変幻自在にその場で適正解の行動を取ることである。

この宮本武蔵より一回り年長の柳生宗矩（一五七一－一六四六）は、徳川将軍家の兵法指南役として武芸者中最高位に就き、「古今無双の達人」「刀術者之鳳」「父（引用者注―柳生石舟斎宗厳）にも勝れる上手」「剣術古今独歩」「剣術無双」とかと評され、唯一大名に採り立てられた兵法家である。宮本武蔵も教示を受けた沢庵の教えを受けて、「剣禅一致（剣禅一如）」を唱導した。主著『兵法家伝書』で柳生宗矩は「人をころす刀は、人を生かすつるぎなるべき」と「殺人刀」から人を活かす「活人剣」への転換を説いた。これは実際は「一人の悪をころして万人をいかす」ことを意味するのだが、兵法とは戦いの中からそれを潜り抜けて生存と平安を求めるワザでもあったということだろう。柳生宗矩は「人をころす刀、却而人をいかすつるぎ也とは、夫れ乱れたる世には、故なき者多く死する也。乱れたる世を治めむ為に、殺人刀を用ゐて、已に治まる時は、殺人刀即ち活人剣ならずや」と述べ、乱世における「殺人刀」から平和時における「活人剣」への道筋を示す。

ここで、徳川幕藩体制における式楽としての能の採用が「活人剣」の思想とも通じることを指摘しておきたい。「平時における修験道」としての能（申楽）は、「平時における活人剣」と同様の心とワザを持っていたと。そしてそれは、歌と剣を両手の花として持つスサノヲの道の変容でもあったと。

宮本武蔵は『五輪書』の地の巻で、

第一に、よこしまになき事をおもふ所
第二に、道の鍛錬する所
第三に、諸芸にさはる所
第四に、諸職の道を知る事
第五に、物毎の損徳をわきまゆる事
第六に、諸事目利を仕覚ゆる事
第七に、目に見えぬ所をさとつてしる事
第八に、わづかなる事にも気を付くる事
第九に、役にたゝぬ事をせざる事

と記している。これは、兵法家・修行者の心構えとしてごく当たり前の条項で、特異な言説は一つもない。たゆまず悪心を持たず実直に対処し、諸芸諸職の芸に触れて道を究め、損得利害諸般細かいところにまで目を配り、無駄なこと、役に立たないことはしないという、徹底的な実利主義だからだ。そのどこにも抽象も装飾もない。あくまでも具象具体の実践道があるのみ。律儀すぎるほど律儀で常識的な訓示である。

このように、『五輪書』はどこまでも合理的かつ実利的で、徹底して「人を斬ること」と「勝つこと」を目的として著されている。そこには治世に役立つ政治的管理術はない。あくまでも人を斬るために生き死にをかけた勝負に勝つためにどうしたらいいかを即物的に追究するのみである。

この『五輪書』のキーワードは「実の道」であり、「直ぐなる所」である。[2]「―は実の道にあらず」という記述は他流の兵法を批判的に記した「風之巻」に特に多い。宮本武蔵は繰り返し強調する、「実の道」を踏み行なえ、「直ぐなる所」を見よと。自分の心の「ゆがみ」や「うたがひ」や「ひいき」や「ひずみ」を排して、真っ直ぐにそのものを見、対し、「実の道」を行なえと。

そこには、いかなる粉飾もない。実利や合理や直道があるばかりである。この「兵法の直道」は理念ではなく抽象でも装飾でもなく愚直なばかりの実利・実践である。そのような宮本武蔵の「実道」修行が、「独行道」の第十九条の「仏神は貴し仏神を恃まず」という仏神（神仏）観によく表れているといえるだろう。

こうして、スサノヲから始まる歌と剣の道がどのように宮本武蔵にまでつながっているかを辿ってきた。だがそれ以降今日までいかなる形で継承されてきたかは次の課題として残されている。というよりも、わたし自身の「神道ソングライター」や「東山修験道」の活動ないし実践として今現在継承練成しつつある過程である。ゆえに、この直近の事態については少し間を置いて検証してみることにしたい。

6 まとめにかえて――「身心変容技法」研究が問いかけるもの

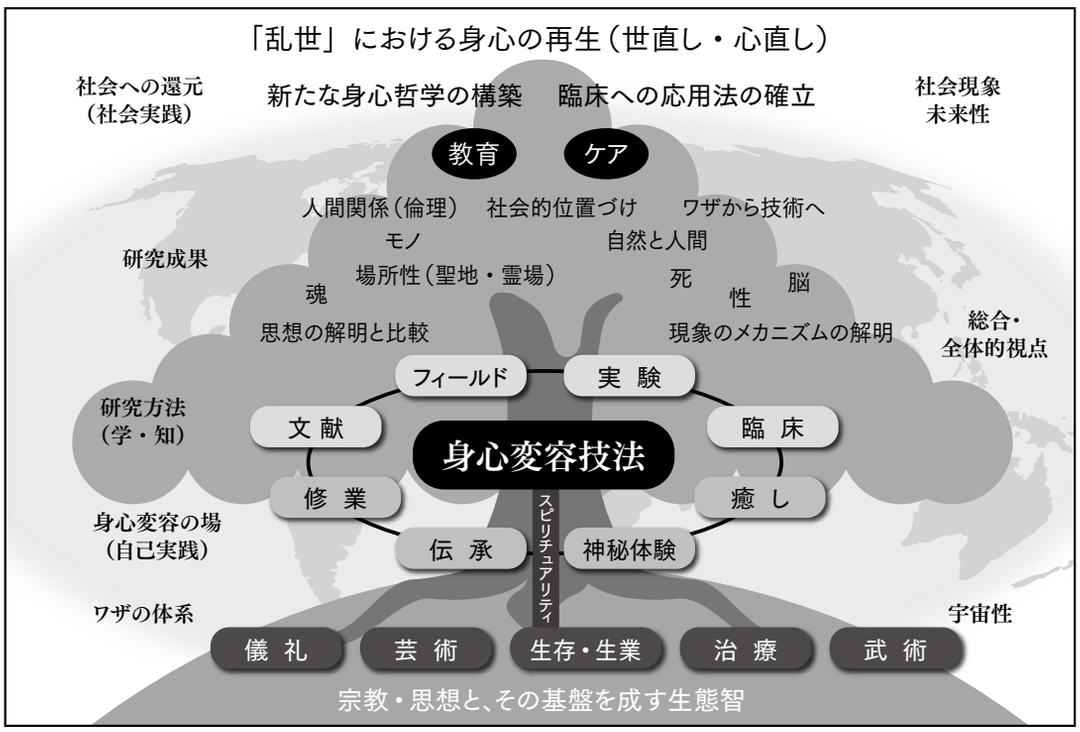
「身心変容技法」とは、「身体と心の状態を当事者にとってよりよいと考えられる理想的な状態に切り替え変容・転換させる諸技法（ワザ）」をいう。古来、宗教・芸術・芸能・武道・スポーツ・教育などの諸領域でさまざまな「技法」が編み出され、伝承され、実践されてきた。

本科研「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」では、その「身心変容技法」を文献・思想研究、フィールド研究、臨床研究、実験研究の四つのアプローチを通して捉えようとしてきた。研究対象としては、祈り・祭り・元服・洗礼・灌頂などの伝統的宗教儀礼、種々の瞑想・イニシエーションや武道・武術・体術などの修行やスポーツのトレーニング、歌・合唱・舞踊などの芸術や芸能、治療・セラピー・ケア、教育プログラムなどの諸領域があり、またその起源・諸相・構造・本質・意義・応用性・未来性をさまざまな角度から問いかけた。また身体論や身体技法論、修行論、変性意識状態・神秘体験（宗教体験）・回心・心直し研究にも論及してきた。

「身心変容技法」としてもっとも一般的な技法は「調身・調息・調心」という言い方に見られるように「呼吸法」である。日本の芸能や芸道・武道においては「重心」（腹や腰の入れ方・あり方）も重要となろう。スーフィーダンスのような回転やジャンプ（跳躍）、足踏み・首振りなども身心変容技法として重要である。

本科研の「身心変容技法」研究の最終論文として、不十分ではあるが、歌と剣という二つの「身心変容技法＝ワザ」の起源神話とその展開を考察することで、身心変容していく超越と変態・変身のワザを試論的に考えてみた。

「体は嘘をつかないが、心は嘘をつく。そして、魂（霊性）は嘘をつけない」というのが「身心霊」三層関係に対するわが持論であるが、だからこそ、嘘をつきごまかすことのできる「心」に対する洞察と方法的対峙が最重要となるのである。その課題に本科研「身心変容技法研究の比較宗教学」は四十名近くの意欲的な研究者とともに迫り応えてきたことに心より感謝したい。



小西賢吾・鎌田東二・鶴岡賀雄・津城寛文ほか作成

1　注

「スサノヲの到来展」の開催趣旨は以下のとおりである。「大地を揺るがし草木を枯らす荒ぶる魂と和歌の始祖としての繊細な美意識を兼ねもつスサノヲ。スサノヲは地震や雷、嵐といった破壊的イメージとして表象されますが、同時に既存のものを原点にもどし、新しい世界を開くはたらきとして想起されます。破壊と創造、猛々しさと繊細さといった相反する性格を合わせもつスサノヲは漂泊の神でもあり、日本人の深層に潜み、その潜在意識を支配しています。ときとしてスサノヲは天災として顕現しますが、見落としてはならない点は芸術家に霊感をあたえるその力です。／本展は、スサノヲの多面的な性格を探ることによって日本人の深層に迫るものです。和歌の始祖としてのスサノヲのはたらきを具現する出口王仁三郎と大本歌祭、ならびにスサノヲに始まる漂泊の精神の体現者としての西行法師や松尾芭蕉、円空らを通じて、うたとさすらいにより成就される祈りや表現を探ります。それとともに、異界を探求した平田篤胤の軌跡を辿り、彼によって提唱された幽冥界を訪ねることにより夜見国とその統治者としてのスサノヲを考察します。さらには、古層の神と感応して作品を遺した岡本天明・金井南龍、また現代作家の作品を一堂にすることにより、彼らの創造する感性にスサノヲに通じる自由な精神の発露を見出そうするものです」。

2　『五輪書』に「実の道」と「直道」は次のように記されている。「世の中に、兵法の道をならひても、実の時の役にはたつまじきとおもふ心あるべし。其儀におゐては、何時にても、役にたつやうに稽古し、万事に至り、役にたつやうにおしゆる事、是兵法の実の道也」「心のそむけば、其身はよき道とおもふとも、直なる所より見れば、実の道にはあらず。実の道を極めざれば、少し心のゆがみに付けて、後には大きにゆがむもの也」「直ぐなる所を広く見たてざれば、兵法の達者とは成りがたし」（以上、地之巻）。「直通の心、二刀一流の実の道をうけて、伝ゆる所也」（水之巻）。「我実の道を得て敵にかゝりあふ時、敵何ごとにてもおもふ気ざしを、敵のせぬ内に見知りて、敵のうつといふうつのうの字のかしらをおさへて、跡をさせざる心、是枕をおさゆる心也」「兵法の直道世にくちて、道のすたるもとい也。剣術実の道になつて、敵とたゝかひ勝つ事、此法聊か替る事有るべからず。我兵法の智力を得て、直ぐなる所をおこなふにおゐては、勝つ事うたがい有るべからざるもの也」（火之巻）。「他の流々、芸にわたつて、身すぎの為にして、色をかざり花をさかせ、うり物にこしらへたるによつて、実の道にあらざる事か」「我道を伝ふるに、誓紙・罰文などといふ事を好まず、此道を学ぶ人の智力をうかゞひ、直なる道をおしへ、兵法の五道・六道のあしき所をすてさせ、おのづから武士の法の実の道に入り、うたがひなき心になす事、我兵法のおしへの道也」（風之巻）。「武士は兵法の道を慥に覚へ、其外武芸を能くつとめ、武士のおこなふ道、少しもくらからず、心のまよふ所なく、朝々時々におこたらず、心意二つの心をみがき、観見二つの眼をとぎ、少しもくもりなく、まよひの雲の晴れたる所こそ、実の空としるべき也。実の道をしらざる間は、仏法によらず、世法によらず、おのれ〳〵は慥かなる道とおもひ、よき事とおもへども、心の直道よりして、世の大かねにあわせて見る時は、其身〳〵の心のひいき、其目〳〵のひずみによつて、実の道にはそむく物也。其心をしつて、直なる所を本とし、実の心を道として、兵法を広くおこなひ、たゞしく明らかに、大きなる所をおもひとつて、空を道とし、道を空とみる所也」（空之巻）。

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

「即の体験」から「結びの思想」へ

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 「闇」の自覚

意識変容体験をもたらす方法論としての身心変容技法に焦点を当てる本科研の比較宗教学的研究は、実に興味深い。それは各宗教がもつ歴史や文化、さらには教義や儀礼といった障壁を乗り越えて、宗教一般の普遍性に迫り得る画期的な学際的研究でもあるからだ。

その一方で、積極的な人格変容につながらない身心変容技法を過大評価することは、一種の危険を伴うことも指摘しておきたい。余人にはなし得ない難行をこなし、特殊な神秘体験をもってしまった場合、それが心理学でいう自我膨張を引き起こし、結果的に当人の人格を歪めてしまうケースも少なくないからだ。仏教の伝統は、そのような危険性を増上慢として警告し、真剣な修行者ほど下座行に徹することを求めてきた。

身心変容技法が積極的な人格変容体験に帰結するためには、当事者が自己内面の「闇」に深い内省を及ぼし、鋭い懺悔の意識が最初の動機づけになっていなくてはならない。歴史上の大きな足跡を残した宗教者は、必ずや自己に絶望するような挫折体験をもっているのは、そのためだ。伝教大師最澄は十九歳で比叡山に籠った折に、次のような「願文」をしたためている。

是に於いて、愚中の極愚、狂中の極狂、塵禿の有情、底下の最澄、上は諸仏に違い、中は皇法に背き、下は孝礼を闕く。謹みて迷狂の心に随い三二の願を発こす。無所得を以て方便と為し、無上第一義の為に金剛不壊不退の心願を発こす。

「愚中の極愚、狂中の極狂、塵禿の有情、底下の最澄」と言い切らなくてはならない彼の心中にいったい何があったのか。そこに至誠の人・最澄の出発点があった。比叡山延暦寺が後世、僧兵の騒乱に象徴されるように、権力闘争の場となったのも事実であるが、その一方では鎌倉仏教の祖師方を輩出し、日本仏教の骨格を形成し得たのは、その淵源に最澄の表裏なき懺悔心があったからにほかならない。

時代はまったく異なるが、比叡山二千日回峰行をやり遂げた酒井雄哉師の場合、若き日に配偶者を自死にまで追いつめてしまったという悔悟の念が、あの激しい行の原動力となっている。内面的「闇」への悔悟がない求道心などあり得ないのだ。

「闇」とは、今生もしくは前世の事象に起因する否定的記憶にほかならないが、それは無意識層に深く埋没しているがゆえに、それを意識的に自覚することは不可能に近い。自我意識によって無意識の記憶を認識しようとする試みは、海面に漂いながら、深海魚を見ようとするのと同じぐらい非現実的なことだ。

弘法大師空海は、「三界の狂人は狂せることを知らず、四生の盲者は盲なることを識らず、生まれ生まれ生まれて、生のはじめに暗く、死に死に死に死んで、死の終わりに冥し」（『秘蔵宝鑰』）と言ったが、この無明長夜の「闇」から抜け出すのは、蟻が蟻地獄から這い出すのと同じぐらい稀有なことである。

しかし幸か不幸か、人間には挫折体験が与えられている。愚かな凡夫が「闇」を自覚する契機となるのが、実人生における挫折体験にほかならない。それが親しき者との生別・死別、あるいは疾患や破産など、どのような姿で現れるのか、個人によって千差万別だが、それは自己の存在を全否定したくなるような強烈な否定的感情を伴っていることにおいて、共通している。

その全否定への衝動から、われわれは深刻なうつ病に罹ったり、自殺願望に陥ったりするわけだが、その段階では苦の原因がまだ自己の外に対象化されている。他者との相対的世界において、挫折をした自己に絶望しているのであり、必ずしも自己の内面に蟠る黒漫々とした「闇」に気づいているとはいえない。

キルケゴールの「死に至る病」とは、死にたくても死ねないほどの絶望感のことであるが、内省がそこまで深まった時、一切の現象が自己の内面に起因するものであることに気づく。そこで絶望の淵から立ち上がる勇気を持ち合わせているのなら、人は現実に否定的現象を引き起こしてしまった心の内の「闇」を焼尽してしまいたいという衝動に駆られるはずだ。もう少し平易な表現をするなら、否定的感情に囚われる古い自分をかなぐり捨て、もっと自由で快活な自分に生まれ変わりたいという願望が頭をもたげてくると、そこから新たな霊的挑戦が始まることになる。

2 「闇」の投影

ところが、どこまでも弱く愚かな人間という生き物は、みずからの心の内にある「闇」をみずからの努力によって焼尽しようとするのとは反対に、それを外部に投影してしまうケースが大半だ。悪はみずからの内に認めるよりも、己の外にあるとするほうがはるかに容易だからだ。

「闇」の対象化、つまり他者への投影を行ってしまうと、幻影に過ぎない仮想敵に対して、不要かつ過剰な敵愾心を抱くことになる。悲しいことだが、古今東西の宗教史は、ほとんどこの「闇」の集団的投影という愚行の繰り返しで塗り込められている。

しかもその愚行は、仮想敵に対する「聖戦」という大義名分のもとに、大衆の喝采を浴びながら実行に移されることになる。たとえば、キリスト教の場合、イスラム教徒撲滅のための十字軍の遠征に始まり、異端審問（十三世紀）、魔女狩り（十五－十八世紀）、ユグノー戦争（十六世紀）、インカ帝国征服（十六世紀）、三十年戦争（十七世紀）を経て、現代における広島・長崎原爆投下、湾岸戦争、黒人教会襲撃、聖墳墓教会事件など、血なまぐさい「闇」の投影がはてしなく繰り返されてきた。この凄惨なキリスト教史の始めにあるのは、聖書に記されている敵殲滅の宣言である。

> どうか神よ、逆らう者を打ち滅ぼしてください。〔中略〕主よ、あなたを憎む者を私も憎み、あなたに立ち向かう者を忌むべきものとし、激しい憎しみをもって彼らを憎み、彼らを私の敵とします。（詩篇一三九：一九－二二）
>
> 蛇よ、蝮の子らよ、どうしてあなたたちは地獄の罪を免れることができようか。（マタイ二三：三三）

このような敵愾心が宗教思想の根幹にあるかぎり、まず世界に平和が訪れることはない。「闇」の投影に起因する敵愾心による闘争は、もちろんキリスト教に限らず、ほぼすべての宗教教団によって、繰り返されてきた愚行でもある。そういう史実をオスロ国際平和研究所の研究仲間たちと文献学的に明らかにするため筆者も共同執筆したのが、『宗教、戦争そして道徳』（ケンブリッジ大学出版局）である。民族が共有する普遍無意識の「否定的記憶」が他者排除の論理となって、いつの間にか諸宗教の教義の中に潜伏してしまったのである。

世界同時多発テロ事件が起きた時も、アメリカの人気作家ディーン・クーンツは、ニューヨーク・タイムズに「われわれはオサマ・ビンラディンの首を何としても取らねばならぬのだ。狂信者どもをアフガンの洞窟から追い出して、害虫にふさわしく駆除してしまわねばならない」という声明を発表した。アメリカ国民の大半は、ベストセラー作家の好戦的主張に大いに賛同したのだが、そこに病的な心理が働いていることに気づいた者は少ないはずだ。

心理学者ヴァミク・ヴォルカンは『誇りと憎悪――民族紛争の心理学』という著作の中で、次のように記している。

> 敵集団を非人間化するプロセスは段階を追って進められる。敵は最初、悪魔化されるが、それでもある程度の人間的側面を残す。その後それは害虫とされ、完全に非人間化される。
>
> 敵を非人間化するほどのインパクトをもつ「闇」の投影が恐ろしいのは、それが本人の自覚なしに、無意識裡に行われるからだ。ヴォルカンによれば、独

裁者やテロリストに共通して観察される心理傾向として、幼少期にトラウマを抱えていることが多いという。両親による育児放棄・殴打・近親相姦、両親の離婚に伴う挫折感、仲間外れや愛する人に背かれたりする失望感などが、彼らの心理発達段階で深刻なアイデンティティ・クライシスを引き起こしてしまうのだ。

しかもその個人的アイデンティティ・クライシスが民族的アイデンティティ・クライシスにすり替えられ、他の民族や国家に投影されてしまうと、本人も無自覚のまま、集団を扇動し、己が心理的虚無を埋め合わせるために大規模闘争に入っていくことになる。

五世紀に北インドで活躍した哲学者・世親は「阿頼耶識は暴流のごとし」と言ったが、無意識が秘める心的エネルギーには、つねに爆発的なものがある。カール・ユングも「単なる人間の理性などは、火山に蓋をするような大仕事にはまったく間に合わない」としたが、無意識の抑圧ほど人間生活にとって危険なものはない。

現代における凶悪犯罪の多くが、特殊な組織を背景にもつ人間ではなく、一般市民によって引き起こされているのは、現代社会において、いかに無意識の抑圧が深刻化しているかを示している。ミシェル・フーコーが『狂気の歴史』で描いた「大監禁時代」が、二十一世紀の今日も形を変えて存続しているのだ。

近代以前においては、鬱屈した無意識の心的エネルギーを解放させるための「祭り」が機能していただけ、救いがあった。地域社会において「祭り」の存在が暦の中にしっかりと取り込まれて、ハレの日とケの日の区別が明らかだったのだ。ハレの日には、人々はオージー（集団的恍惚）に浸り、神々・英雄・祖先によって創造された行為である〈祖型〉を反復することによって時間を破棄し、永劫の世界に回帰しようとする。それが、エリアーデのいう「永劫回帰」のことだ。

しかし法治主義の近代社会においては、「祭り」が法律や安全面への配慮から骨抜きになってしまい、人間が本来もつ〈狂い〉、つまり無意識の心的エネルギーを解放させる機会を喪失してしまったのである。人類のメンタルヘルスという観点から言うならば、これは決して好ましいことではない。

共同体の暦から「祭り」の本質的機能が失われる一方で、過当な競争原理と皮相な個人主義の蔓延から機能不全家庭が増えていることも、人類社会にとって大きな脅威である。精神分析家エリク・エリクソンの「心理社会的発達理論」によれば、乳児期に基本的信頼を形成することが何よりも重要とされるが、アスペルガー症候群、注意欠陥・多動性障害、高機能自閉症などの発達障害が多くの子供たちに顕著になっている傾向は、基本的信頼を形成し損ねたアダルト・チルドレンが、やがてどんどん社会に登場してくることを意味する。

発達障害というのも抑うつ感情の封じ込めであり、無意識の抑圧でもあるが、こういう問題を抱えた人間が増加するということ自体、人類社会の大きな悲劇であり、地球温暖化や水資源の枯渇以前に、個々人の精神性の問題で文明が崩壊するシナリオだってあり得るのだ。

拙著『〈狂い〉と信仰』（PHP新書）でも論じたことだが、真面目な人ほど抑圧された無意識の逆襲を受け、日常生活において暴力的な〈狂い〉の犠牲になってしまうことが多い。だからこそ、身心変容技法というのは単なる個人の特殊体験という範疇に留まるべきものではなく、より広範な一般社会において、誰もが意識と無意識の再統合、あるいは魂と肉体の「結び」として、例外なく体験すべきことなのだ。

3 身体感覚の喪失

無意識の「闇」を焼尽するためには、身心を結び合わせることによって、そこに生じる恍惚感情を深く味わう必要がある。別時念仏を通じて、没我体験を繰り返した数学者・岡潔も、「日本的情緒」は懐かしさと喜びに満ちていると語っていた。そのような感情が身心変容技法の本質に湧き起こるものだが、肯定的な世界観は身体性を伴わない知的認識だけでは入手することができない。ただ、身心変容技法は必ずしも宗教的手段をとる必要はなく、ある一点に意識を集中させ、歩く、坐る、踊る、唱えるなどの単純行為を反復することによって、人は覚醒の意識を獲得することができるのも事実だ。

ところが近代になって、よほど意識的な努力をしないかぎり、身心不二の体験がますます困難になりつつあるのも事実だ。なぜなら、近代文明が人間から身体感覚を奪い取るようなライフスタイルをもたらしてしまったからである。

みずからが歩行することを止めても、迅速にしかも遠距離を移動する手段はいろいろ提供されているし、水や火など人間のサバイバルの上で不可欠なものも、スイッチ一つで手に入るようになってしまった。文明の恩恵に浸るうちに、私たちは古の人たちなら誰でも持ち合わせていた繊細な身体感覚だけで

なく、意志力や体力をも放棄し、意識変容に至る身心の深い結び合いを体験することが、いよいよ困難になっている。

そもそも近代文明とは、「分裂の文明」のことである。ココロとカラダだけでなく、神と人、心と魂、自然と人、人と人、病気と健康、貧困層と富裕層、理想と現実、優越感と劣等感、建前と本音、科学と宗教、東洋と西洋、イスラム世界と西洋近代などを真っ二つに引き裂いてしまった。

神観念を含め、その実在を証明し得ぬ神秘的なものは思考回路から排除し、普遍的に実証可能なものだけに焦点を当てることによって、近代科学が劇的な進化を遂げ、さらにそこから近代産業が派生し、今日われわれがその恩恵に浴している文明進化を可能にしたことは事実である。しかし、自己と他者、ココロとカラダ、モノとココロを切り離す二律背反的な思考回路は、自然や弱者に共感する身体感覚ももぎ取り、ますますわれわれを自己中心的な存在に貶め、地球環境の大規模な破壊や絶望的な経済格差に対しても無感覚にさせてしまったのである。

人間の欲望のために天然資源が乱開発され、富める者はますます富み、貧する者はますます貧するようになってしまった。資本主義経済の中では、そういう現象もある程度は不可避であるが、現在の状況は明らかに行き過ぎであり、人類社会そのものに歪みをもたらすほど危険なものとなっている。今、世界で注目を集めているフランスの経済学者トマ・ピケティの『21世紀の資本』（みすず書房）も、この絶望的な経済格差が近代文明を崩壊に導く危険性を警告している。

旧約聖書に出てくるバブルの塔は、神の手によって崩されたことになっているが、現代のバブルの塔は、神の手を借りることなく、人類がみずからの手によって、木端微塵に破壊する可能性が高くなってきた。アメリカで起きた同時多発テロは、明らかにその前兆ともいえよう。

さらに、生活上の快適さが裏目に出てしまっただけでなく、現代人の多くは多忙という名の暴力にも晒されている。それがわれわれの身体感覚を奪う大きな要因ともなっている。トラピスト修道院司祭で作家でもあったトマス・マートン神父が次のように語っている。

現代にまん延する暴力の形は、アクティビズム（積極行動主義）とオーバーワーク（過労）である。現代生活のあわただしさとプレッシャーは、暴力の本質が最もありふれた形をとってあらわれたものであろう。いくつもの相反する関心事に夢中になり、多すぎる要求を受け入れ、たくさんのプロジェクトに全力でかかわり、誰でも何でも助けたいと思うことを自分に許してしまうのは、まさに現代の暴力に屈服することなのだ。アクティビズムの熱狂は、私たちの平和への取り組みを骨抜きにしてしまう。その熱狂は、平和を求める内なる能力を破壊する。努力を結実させるための内なる智慧の根を殺して、取り組みの成果を破壊するのだ。

（『平和への情熱』）

こういう多忙に晒されている現代人が「内なる智慧の根」を殺すことなく、心の平安を取り戻すには、どうすればよいのか、現代世界に生きる宗教者は解答を出さなくてはならない。過去において、どれだけ優れた宗教家を輩出した伝統であっても、その時代の社会環境に相応した改変を経ることなく、一つの修行形態が墨守されているなら、必ずや制度疲労が起きることになる。中世に構築された救済論（soteriology）は、教団組織が硬直化するとともに、いよいよ形骸化・原理主義化しているわけだから、現代人の思考構造に適合するはずもない。

日本の仏教寺院や欧米のキリスト教会に足を運ぶ人が激減しているのも、伝統的な宗教が現代人の精神的ニーズに対応していない証左である。歴史の大きなうねりの中で致し方ない傾向でもあるが、厳しい言い方をするなら、時代に応じて諸制度を変化させるだけの柔軟性を持ち合わせない聖職者の職務怠慢でもある。

そこで必要なことは、宗教離れが著しい現代社会においては、身心変容技法を宗教的な枠組みから取り出して、世俗的営為の中で実現可能な方法を提示することだ。世界精神保健調査（WMH）によれば、超大国アメリカでも国民の精神疾患に関する生涯有病率が五〇パーセントに近い。これはアメリカ人の二人に一人が何らかのメンタルの問題を抱えて、精神科医にかかったことを示しているが、先進国全般に同様な傾向が見受けられる。もしも心の拠り所を失った現代人の不安のエントロピーが加速度的に増大する状況を放置するなら、無自覚のまま衆愚政治に誘導され、大規模戦争に突入する可能性も否定できない。だからこそ、現代人の抑圧感情をできるだけ健全な形で昇華し、生産的な活動に転化させていくことが火急の要事ともいえるのだ。

4 現代における「即の体験」

仏教者は「煩悩即菩提」あるいは「色即是空、空

即是色」のように、まったく異質なものが同一化することを「即」と表現してきたが、宗教色を抜いた身心変容技法のことを私は「即の体験」と呼んでいる。「即」とは「結び」のことでもあるのだが、煩悩が菩提になるためには、何らかの意識転換の契機がなくてはならない。聖書の中でイエスは、興味深い発言をしている。

神の国はいつ来るのかと、パリサイ人が尋ねたので、イエスは答えて言われた、「神の国は、見えるかたちで来るものではない。また『見よ、ここにある』『あそこにある』などとも言えない。神の国は、実にあなたがたのただ中にあるのだ。」（ルカ一七：二一・二二）

この言葉を何千遍と読んでいる敬虔なクリスチャンが、自己内面の「神の国」を自覚しているとは限らない。地獄必定の凡夫がみずからの中に「神の国」を発見するためには、単なる知的な認識ではなく、身体性を伴った「即の体験」がなくてはならないからだ。ベトナム僧ティク・ナット・ハンが、キリスト教の「神の国」を仏教の「涅槃」と同一視し、より具体的な文脈で語っている。

私たちは誰でも、存在の究極の次元に触れることができるのです。ひとつのものに深い気づきをもって触れるとき、すべてのものに触れているのです。現在のこの瞬間に深く心をとどめるならば、現在は過去からでき、未来を創造していると、はっきりわかるでしょう。一杯のお茶を深く味わえば、永遠が見えるのです。瞑想や祈りの暮らしは、一瞬一瞬を深く生きることなのです。瞑想や祈りによって、波は水だということを、そして、歴史的時間の次元と究極の次元はひとつのものだと知るのです。波の世界に生きながら、水に触れ、波は水にほかならないと知るのです。波としての自分しか見えないとき、人は苦悩します。しかし、水と一体となって生きることを知ったときから、大いなる平安が訪れるのです。涅槃に触れ、神の国とひとつになる者は、人の世の心配ごとから解放されます。（『死もなく、怖れもなく』）

「水と一体となって生きることを知ったときから、大いなる平安が訪れるのです」というティク・ナット・ハンの言葉は、白隠慧鶴（一六八五－一七六九）の「衆生本来仏なり　水と氷の如くにて　水を離れて氷なく　衆生の外に仏なし」という『坐禅和讃』を想起させる。波と水、水と氷が相即関係にあることを身体的に納得するのが、「即の体験」だ。

西田幾多郎は「絶対矛盾的自己同一化」と言ったが、その「自己同一化」を可能にするのも「即の体験」である。西田は「我はすなわち天なり。天すなわち我なり」とか、「過去と未来とが現在において互いに否定しあいながらも結びついて、現在から現在へと働いていく」といった言葉で「絶対矛盾的自己同一化」を説明しているが、相反する二つの対立物がその対立をそのまま残した状態で同一化するには、「即の体験」がどうしても必要となる。

「自己は自己を否定するところにおいて真の自己である」（『場所的論理と宗教的世界観』）という西田の「場所的論理」にも、「Aは非Aであり、それによってまさにAである」という鈴木大拙の「即非の論理」にも、否定と肯定を結び合わせる「即の体験」が厳然として背後に存在している。

日常的に禅定体験を繰り返していた仏教学者・玉城康四郎は、原始仏教の「業異熟」という考え方に注目していた。

業異熟は、無限の過去から相続している自己の財産であり、遺産であり、それによって、優劣、長寿・短寿などのさまざまな状態が実現しており、同時に、自己の胎であり、所依である。つまり業異熟は、過去より相続しつつ現在の存在を規定するとともに、その存在の根拠となっており、いいかえれば自己そのものであるということができる。（『仏教の思想』）

ここにあるのも、業（カルマ）とダンマ（法）が禅定に入る玉城の肉体において合一してくる「即の体験」である。玉城の学問には、つねに深い洞察力が伴っていたが、彼の中で業の「闇」とダンマの光が重なり合うことによって、旺盛な身体智が具現していたに違いない。では、そのような「即の体験」を一般市民がいかに実践し得るのかということになる。方法はいくらでもあるが、端的に言えば、それは「ある種の空気を吸うこと」である。

平安末期の神祇官・卜部兼友は、「この世界には霊性が満ち満ちておる。虚空がすなわち神であり、それが霊性。この霊性というのを守るのが神道である」と言ったが、その霊性を空気として身心に吸い込む瞬間が「即の体験」である。

その「空気」を吸いさえすれば、「なにごとのおはしますかは知らねども　かたじけなさに涙こぼるる」（西行）ということになる。空気を吸うわけであるから、「即の体験」は「息の体験」でもある。おおよその宗教体験において、呼吸法が重要視されるのは、そ

のためではなかろうか。

極論すれば、宗教体験とは単に「空気を吸う行為」であるわけだから、寺院や教会に行かなければ、「空気」が吸えないわけではない。一瞬一瞬深く生きることを説いたティク・ナット・ハンの「マインドフル瞑想法」も、ゆっくりとした呼吸の観察が要となっているが、意識さえすれば、慈悲の「空気」はどこでも吸える。

インド生まれの宗教思想家クリシュナ・ムルティは、「あなたが食べている時は、ただ食べなさい。散歩に出かけている時は、ただ散歩しなさい。私は何か他のことをしなければならないと言わないように。その行為に完全な注意を払いなさい」と相談者に語りかけたが、このような誰にでも実践可能な身心変容技法こそ、現代人がもっとも必要としている「即の体験」なのである。

ところで、闇が光に変わるほどの意識変容を体験するためには、単純行為を一定時間、反復する必要がある。神道にも錐火神事というものがあるが、一心に錐を揉み、火を起こすような真剣さが求められる。しかし、いったん火がつけば、「泥多ければ、仏大なり」というわけだから悩みや煩悩が大きいほど、大きな炎が燃え上がる。

「心が身体を支配するのでなく、逆に身体のあり方が心のあり方を支配するという立場に立つ」（『身体論――東洋的心身論と現代』）と言ったのは湯浅泰雄だが、「メンタルなことは、フィジカルに」を持論としている私も、声の瞑想法としての「ありがとう禅」を国内外で実践している。「ありがとう」の母音を横隔膜呼吸とともに発声すると、倍音が生じてくる。この倍音には高周波音が含まれているため、その微細振動が中枢脳に伝達され、意識変容が起きる。

この「ありがとう禅」には、座禅・念仏・真言・内観療法・ホオポノポノなどの要素を取り入れているのだが、その心理療法的な効果には驚くべきものがある。本論文では、これ以上、踏み込まないが、興味のある方は拙著『心と体が軽くなる「ありがとう禅」のすすめ』（角川学芸出版）を参考にしていただきたい。

かつてマハトマ・ガンディーは「もし、ただ一人の人間が最高の愛を成就するならば、それは数百万の人々の憎しみを打ち消すに十分である」と言ったが、闘争と裏切りと憎しみに満ちている現代世界において、深い苦悩が慈愛に転換するような「即の体験」を一人でも多くの人が共有した時、世界平和は机上の空論ではなくなるだろう。

5 「結びの思想」の使命

私が現代的な「即の体験」を重視するのは、それを体験することによって、神と人、自然と人、モノとココロなどを二項対立的にとらえる西洋近代的な思考回路を脱却する契機となるからだ。異質のものを引き裂くのではなく、結び合わせる融合思想を私は「結びの思想」と呼んでおり、それが日本の精神文化の核心にあると考えている。

「結びの思想」の具体的表象は、いずれの神社にも正面に飾られている注連縄である。拙著『山の霊力』（講談社）でも論じたことだが、日本のもっとも原初的な信仰形態は縄文土器や記紀神話からもうかがえるように蛇体信仰であり、神社にある「注連縄」は雌雄の大蛇を表現している。そしてさらにそこから演繹して考えられるのは、注連縄は神と人を結ぶ融合思想を表現しているということである。古代神事には、神人共食、真贄などのように神人合一を意味する儀礼が重要な役割を果たしていた。これは神と人との断絶を大前提とする「一神教的コスモロジー」とは真逆の思想に基づく宗教儀礼である。

異質なものを結び合わせ、そこから新たな価値やエネルギーを生み出すという発想は、日本文化固有の「文化的発酵力」の所産ともいえる。日本列島には先史時代から大量の渡来民が漂着し、彼らと闘争や融合を繰り返すうちに、日本文化と呼ばれるものを形成したと思われるが、そのような文化の祖型をもつ国ならではの「発酵力」が結実した結果、「結びの思想」が生まれたのではなかろうか。

「結び」とは和解のことであるのだが、実は「和の国」日本の歴史を通じて放置されている不和が存在していることは、あまり認識されていない。それは、イザナギとイザナミ、蘇我氏と物部氏、蝦夷と渡来人、平氏と源氏、南朝と北朝、関ヶ原東軍と西軍、佐幕派と尊皇派、左翼と右翼、資本家と労働者の間に厳然として存在する不和である。国民に深い内省がないかぎり、この不和の「型」は繰り返されることになるだろう。

おそらく近い将来、人類は文明の軌道修正を迫られるはずであり、そこに文明のパラダイムシフトが起きることになるだろう。それは村山節の「文明法則史学」に照らし合わせても、二十一世紀前半はその転換期に相当し、これから新しい文明が樹立されるまで、相当の混乱を覚悟しなくてはならない。それと同時に、われわれ日本人は過去から継承した精神遺産としての「結びの思想」をしっかりと理解し、自国の歴史の中に存続している不和を少しでも和解に近づける努力を怠るべきではない。それでこそ、こ

の国の国際社会での存在感を不動のものとするのだ。

かつて伝教大師最澄は「一隅を照らす、これを国宝となす」と言って、法華一乗思想の流布に邁進したが、近代日本において同じ思想的使命感を抱いていたのが、宮沢賢治である。彼もまた「わたくしといふ現象は仮定された有機交流電燈のひとつの青い照明です」（「春と修羅」）と語り、美しい童話や詩を通じて、日本人の心に明かりを灯し続けた。私の場合、日本人の心に明かりを灯すのが「即の体験」であり、そこから世界発信していかなくてはならないのが「結びの思想」だと考えている。

鎌田東二・京都大学こころの未来研究センター教授が代表を務める本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」は、既存の学問領域を超えて、過去四年間にわたり人間性や宗教体験について有識者のみならず、多くの実践者も巻き込んで、深い洞察が可能となった。

あえて非礼を顧みず告白するのなら、長年、研究仲間として協働してきた鎌田東二という人物は、現代日本のアカデミズムにおける最大のトリックスターではなかろうか。もちろん、そこには一切の否定的ニュアンスはなく、既成の価値観や規範を破壊し、そこから新たなものを創造する元型としての鎌田氏の働きをトリックスターと捉えるものである。時代の転換期に神出鬼没に登場するトリックスターは、時代や共同体の新陳代謝を促す使命を帯びているのだが、まさに本研究を通じてトリックスターの面目躍如たる鎌田東二氏を目の当たりにできたことは、望外の幸せであった。

参考文献

ヴァミク・ヴォルカン『誇りと憎悪――民族紛争の心理学』水谷驍訳、共同通信社、一九九九年

玉城康四郎『仏教の思想』法蔵館、一九八五年

ティク・ナット・ハン『死もなく、怖れもなく――生きる智慧としての仏教』池田久代訳、春秋社、二〇一一年

町田宗鳳『〈狂い〉と信仰』ＰＨＰ新書、一九九九年

町田宗鳳『山の霊力――日本人はそこに何を見たか』講談社選書メチエ、二〇〇三年

町田宗鳳『心と体が軽くなる「ありがとう禅」のすすめ』角川学芸出版、二〇一五年

トマス・マートン『平和への情熱』木鎌安雄訳、女子パウロ会、二〇〇二年

湯浅泰雄『身体論――東洋的心身論と現代』講談社学術文庫、一九九〇年

Gregory M. Reichberg eds. *Religion, War and Ethics: A Sourcebook of Textual Traditions*, Cambridge University Press, 2014

『森女と一休』講談社、2014年11月刊行

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

キリスト教神秘主義の伝統における身心変容技法

鶴岡賀雄
東京大学大学院人文社会系研究科教授／宗教学・キリスト教神秘主義研究

1 問題関心

表題には「キリスト教神秘主義」という言葉を掲げたが、「神秘主義」の範囲や定義にはこだわらず、広くキリスト教の伝統から見たときの「身心変容技法」という問題系ないし問題設定を巡る基本的論点を、若干の事例を交えて検討してみたい。以て、「身心変容技法の比較宗教学」というこの「科研」の研究課題に、「比較宗教学」の観点からの貢献を試みたい。

「身心変容技法」という魅力的なテーマをキリスト教（神秘主義）の伝統に対して向けたとき、どのようなことが考えられるだろうか。この研究グループでは、実にさまざまな身心変容技法が研究の対象となってきた。その範囲の広さ、また多様性は、本号を含む『身心変容技法研究』の既刊号においても十分に見て取ることができるだろう。が、その多くは、とくに身体行法というべきものについての事例は、いわゆる東洋の宗教伝統に根ざしたものである。これはなぜなのか。日本という東アジアの場での研究だからというだけのことなのか。むしろ、「西洋」、とくにキリスト教西洋には、「東洋」のそれに類同化しうるような行法が比較的未開発だったからではないか。もしそうだとすれば、それは、キリスト教という宗教の性格に由来することなのか――。これが本稿の、より広くは、本共同研究に関わる際の筆者の重要な問題関心だった。

なお、本稿は「比較宗教学」的考察を志するので、「キリスト教」という宗教伝統については、きわめて大まかな把握に留めざるをえない。それも、とくに西欧で発展したカトリック・プロテスタントの伝統を主に考えるが、その「大まか」さによってかえって大胆な議論が可能になることを期してもいる。そして予め言っておけば、筆者は、上の見立て――キリスト教の伝統においては、「身心変容技法」といった問題設定にそのまま呼応するような事例が稀であること――の根本的原因を、キリスト教という宗教自体の性格に見て取りたいのである。

このことを論ずるために、まず「身心変容技法」という言葉によって考えられようとしている事柄を、「身心」「変容」「技法」という三つの場面に分節して、そのキリスト教における捉えられ方ないし意義づけについて検討してみたい。

2 キリスト教の「身心」論

まず、キリスト教における「身心」という問題設定について。「身心」という言葉は、「心身」という通常の言い方よりも「身体」の面を強調するために敢えて採用された言い方で、いわゆる心と体を不可分不可同（不一不二？）の関係において捉える見方と言えようが、こうした意味での身体観はキリスト教においても重要な、ほとんど本質的な意義を持つ。図

式的な理解ではあるが、ギリシア的な霊肉二元論、すなわち人間の本来の姿ないし完成態は、「墓場」なる「肉体（ソーマ）」から「魂（プシュケー）」が離脱して、本源の故郷たる純粋知性の境域に飛翔し帰還していくことだとイメージされるような人間観・世界観を、キリスト教は採らない。キリスト教の神学では、これを「グノーシス的」として異端視してきた。ヘブライ語聖書の人間観に忠実に、人間とは身心である、つまり身体をもつことが人間にとって本質的とする人間観を固持してきた。

とはいえ、キリスト教の伝統には、ヘレニズム的心身二元論は濃厚に流れ込んでもいる。キリスト教が宗教として確立し、教義や実践の基本形態が構築されていった環境である古代地中海世界に行き渡っていた人間観、世界観の影響は被うべくもない。（この射程については本稿第7節で若干私見を述べる。）しかしそれでも、いわゆるギリシア的な人間観との根本的な異質性を保ちつつキリスト教神学が発展してきたこともまた確かである。このことは、キリスト教の人間把握の不動の原点として据えられるのが、「人となった神」、神の「受肉（託身）incarnation（肉体となること）」としてイエス・キリストを定義する核心教義に歴然としている。その定式表現として、ニカイア公会議、カルケドン公会議などの信条、信経があることはよく知られていよう。そこでの神学的術語による説明は略すが、受肉とは、要は「神が（身心としての）人と成った」ということである。これはギリシア人の神観念からしても、ユダヤ教の神観念からしても、不条理としか言えない。それでも、絶対に人間ではない唯一神が、にもかかわらずナザレのイエスとして人と成ったと信ずること、これがキリスト教をユダヤ教やイスラム教と、またギリシアなどヘレニズムの諸宗教とを区分する決定的メルクマールである。そしてそのときの「人間」とは、肉体を持つ、ないし肉体であること、その限りでまた死すべき者でもあることが十全に含意されている。キリストが身体をもつ、「身心としての人」となったのだから、「身心」として人間を捉えるのでなければキリスト教は成立しない。

3 キリスト教の「変容」論

したがってまた、キリスト教は「身心変容」ということを核心に有する。受肉・託身とは、身体（＝身心）と「成る」こと、すなわち身心への「変容」に他ならない。これは神の変容であってまだ人の変容ではない。が、神が変容するという思想こそがキリスト教の神観念の特徴である。いささか敷衍したい。

「変容」という日本語は、本研究を通じて一律に定義されたものではないだろうが、これを‘transformation’と英訳してよいなら[2]、受肉とは、絶対者である神がその姿（form）を変えることとなろう。この‘form’がギリシア哲学にいう形相（eidos, forma）であるとするなら、この「変容する神」という思想が、「不動の動者」とも称される典型的にギリシア的な神概念と齟齬することは言うまでもない。変容・変化は一種の動きである。一方、ヘブライズムの唯一神は、絶対者でありつつ不動ではなく、動く神である。ヘブライ語聖書に語られた神は、たしかに人との関わりのなかで、少なくとも情動的に動く。キリスト教にあっては、その動きは、「形‘morphe’を変える」という大きな動きとなる。[3] ギリシア・ローマの神々の変容（メタモルフォーゼ）は、「変身」すなわちある身体から別の身体への変化変相であるが、受肉、すなわち「神が人となる」というこの変形は、人間を含む被造物いっさいのあり方からの超越を保つユダヤ教の神観念を保持したまま説かれる。その意味で、通常の理性では考えられない秘義（ミステリウム）・神秘（ミスティシズム）とされる。これを「変容」と言うならば、それは最大の変容であろう。このことの意味を考えつづけ、この「事実」を信じ、受け入れようとすることが、私見では、キリスト教の核心である。キリスト教神秘主義の源泉も、ひとえにここに存する。

神さえも動き、変容するのであれば、人間もまた、その本質規定たる不変の形相に徹することにではなく、その形姿、あり方を大きく変えていくことに、人であることの意義が、あるいは価値が見出されていくこととなる。したがって人間には、不変不動の本質があるのではなく、あるいは「ヒト」、ホモ・サピエンス・サピエンスとして自然（科学）的にそのあり方が決定されているのではなく、むしろ変容可能、可変的、可塑的であること自体が人間の本質であることにもなる。[4] そして、前節で確認したように、人間とは「身心」であるのだから、「身心変容」ということがキリスト教においてもその人間理解の根本にあることとなる。身心は、「変容」しうるもの、変容すべきもの、変容せざるをえないもの、として始めから捉えられている。では、その変容はどのようなものか。どこまで変容しうるものとして考えられているか。

その意味をどう捉えるかはさまざまであるにせよ、正統神学の伝統では――いわゆる神秘主義的諸潮流ではとくに――、「神が人に成ったのは人が神に成るためだった」との言い方が受け入れられてきた。[5] つ

まり身心たる人は（身心たる）神へと変容しうる、とされる。これは、たしかに思考不能なように響く。厳密な意味ではそうであるにせよ、しかしこの「人間神化（theosis, divinisation）」は、どのようにイメージされうるだろうか。

続いてこのことを、キリスト教がそう呼ばれるゆえんでもあるイエス・キリストにおいて、つまりイエス・キリストとは何であるのかを見ることでまず示唆したい。

4 キリストの「身心変容」

キリスト教は上述のように身心変容ということを核心に有する。実にキリストの事績自体が一連の身心変容過程をなすと言える。神の受肉、つまり神自体の変容ということは、自身が神である神のひとり子にして神の言葉＝ロゴスが、全人類の救済者たるキリストとして、ナザレのイエスという一人の人間と「なった」という出来事である。その出来事はしかし、ある時点で生じ、完結した事件というよりも、「神の子キリスト」の一連の変容経過として実現していると見られる。この変容経過をたどることがすなわち、キリスト教神学の骨格をたどることともなるという事情がある。こうした視点から、以下、その要点を確認していきたい。

イエス・キリストの生涯を思うことは、キリスト教の教えを学び、「身に」つけるための最も広く行われている方法――「技法」と言ってもよいだろう――だった。いまも、いわゆる日曜学校などでの幼児キリスト教教育には、この「技法」が用いられているだろう。これは、入門者、求道者たちだけのための技法ではない。「前稿」でも触れた、西欧キリスト教における修行法として最も有名なイグナチウス・ロヨラの「霊操」は、イエズス会士になることを目指す者――それに限られるわけではない――が必ず行わなければならない練り上げられた修練システムだが、そこでもキリストの生涯について瞑想（meditación）することが重要な技法として導入されている。その瞑想は、「現場の想設」と名付けられる一種の身心動員を特徴とする。これは、概念的言語によって形成されてきたキリスト教神学の核心を、たんなる知的理解・概念的理解に留めず、各人がいわば「身心を以て」生きる真理として体得し身につけるためのものである。『霊操』の冒頭近くにそのやり方が簡潔に示されているが、そこでまず求められることは、キリストがいたのと同じ歴史の時空に想像力を総動員して参与することである。

〔瞑想のための〕第一の前備は、現場の想設〔場所を見ることの構成（composición viendo el lugar）〕である。ここで注意すべきは、見えるものの観想ないし瞑想、たとえば目に見える御方である主キリストの場合であれば、この想設は、観想しようとする事柄が起こっている物体的場所（lugar corpóreo）、想像力の眼で観想することとなろう。物体的場所というのは、観想しようとするイエス・キリストや聖母がおられる神殿とか山上とかのことである。[6]

そのために、視覚だけではなく、聴覚から嗅覚、触覚、味覚にいたる全身体感覚を作動させて、キリストの側に身を置くことが勧められる。「罪」といった神学上の枢要概念についても、その身心的理解・体得のために、この技法が用いられる。

見えないもの、ここでは諸々の罪のことだが、これについての観想の場合は、この朽ちてゆく体に自分の魂が閉じ込められていて、この構成体（compósito）の全体が、この涙の谷に流謫されてあることを、想像力の眼で見て、思い巡らすのである。構成体の全体とは、魂（alma）と体（cuerpo）で構成されている人間のことである。[7]

キルケゴール風に言えばキリストとの「同時性」を実現せんとするこの身体感覚の動員は、もとより容易ではない。ために、さまざまな瞑想の要所を実際に画像化した『福音書画伝』と称される一連の版画集が制作されたことも「前稿」で紹介した。[8] そこには、文字どおり「見られる」ものとしてのキリストの身体が、あるいはキリストの「見られる身体」がどのように表象されてきたかが、見て取れる。後述するように、キリストの身心＝身体は、始めから「見られるための身体」としての意義を担わされている。受肉とは、「見られる」――ロヨラの言うように視覚だけではなく、五感を以て関わりうる――身体となることである。以下では、このことを念頭におきながら、『福音書画伝』にも描かれたいわゆるキリストの生涯の身心変容を追ってみたい。有名なシーンばかりなので、その姿を逐一説明することは省く。

○私生涯

イエスの生涯は、私生涯、公生涯、受難、に三分される。私生涯は、イエスがいわゆる教祖のようにして人々の前に登場する以前の出来事をいうが、そこで物語られるのは、何よりも神の子が「人の子」

イエスとして「人」に変容したこと自体であり、なればこそ、「受胎告知」が決定的な出来事として大切にされてきた。「胎児イエス」もすでに「人」なのである。「ご聖誕」直後の羊飼いたちや東方三博士の「嬰児イエス」の礼拝は、まさにイエスの身体自体が、その人間としての精神性、内面性はほとんど未形成であるにもかかわらず、すでに救い主であることを示している。上述のように、この「神の可視化」は視覚に限定されたことではない。イエスの身体性をたんに「見える」だけの表象に限定することは、文字どおり「仮現説」の「異端」であり、キリスト教としての核心を外す考え方とされてきた。嬰児キリスト、あるいは聖母子像に見られる幼児キリストも、「人間」であることの本質をすでに十全に有している。それは聖母に「抱かれ」、養い育てられる身体である。幼児なるがゆえの独自の聖性をそこに見て取ることもできるかもしれない。[9]

イエスの私生涯中には、他にもいくつも名高い場面があるが、その身体性が問題とされうる場面として、いわゆる悪魔による「誘惑」があるだろう。そこではイエスは、断食苦行によって山中で「餓え」る。一般に身体は、感覚的快楽を与えるとともに、おそらくはそれ以上に苦しみの座でもあろう。洗礼者ヨハネの教団との関わりを含め、ここに人間としてのイエスの「身心錬磨」の時期を見て取ることは自然である。この時期のイエスの姿がのちのキリスト教修道制の典拠ともなっていく。では人間イエスはこの山中で何をしていたのか。伝承はこの点については昏い。身体行法と言っていいような実践があったと想定することは不可能ではないだろうが、現代の聖書学も確たることは何も教えないようである。むしろ、青年イエスの自己形成についての関心を伝統が示してこなかったこと自体が、本稿にとって示唆的である。後述するように、キリスト教は具体的な身体技法については冷淡なようである。

○公生涯

山中で独り「修行」するイエスの身心性を「一人称の身心」の事柄というとすれば、公生涯におけるイエスの身心は、人々の前に現れ、見られ、説きかけ、問答し、語りかけ、（ときに体に触れて）病を癒やすなど、信徒たちとの身体による関わりを結ぶ「二人称の身心」性が際立つ。そしてここに、キリストの身体性の本領を見るのがキリスト教である。

いま仮に用いた「一人称・二人称の身心性」という概念は、よく練り上げられたものではないが、宗教の領域での身体ないし身心の意義を考える際に一定の有効性をもつだろうと思われる。一人称の身心性とは、「一箇の身心として私がいること」に必然的に伴う意識的・無意識的な身体感覚であり、その人自身にとっての一種の内感としても捉えられようものである。上記の「飢える」身体はその典型だろう。これに対して「二人称の身心性」とは、他者との関わりにおける身心性である。そもそも、人は他者との関わりを結ぶに際しては、一箇の身体とならざるをえない。私が他者と関わるためには、とりあえず他者に「見られる」（聞かれる、触られる）のでなければならないだろうから。そうして「私」は他者によって「私の身体」と同定され、ある意味でそれに閉じ込められるのだろうけれども、またその限りで私が私として世界に、むしろ――人々（他者たち）に「一人の人」として認定され承認されて――社会に、存在しうる。いわゆる社会的存在性を与えられる。この身心は、他者たちによってはじめて存在を与えられる受動的身心である。この「二人称的身心性」においてこそ、私とあなたとの関わりが生じうる。それは、人々との関わりにおいてある限りでの私のあり方であり、その意味で「インターフェイス（顔と顔の間）」としての身体性と言ってもいいだろう。

たしかに人と人との関わりは、身体によって、身体において、身体の行為として、実現する。たとえば他者の身心が二人称の身体（「あなたの身体」）として、つまりその他者のまなざしとともに私に切実に臨むとき、私は、あるときにはその美しさに魅了され、愛しさに引き寄せられる。あるときにはそのおぞましさに恐怖し、踵を返して遠ざかるだろう。その魅了や嫌悪は私の一人称の身心性を巻き込むものとして発生するが、そのとき私は、当の他者にとっての「二人称の身体」である者となって、その他者（の身体）に「身を以て＝身体を動かして」近づいて行き、あるいは遠ざかる。手をさしのべ、あるいは手を引っ込める。この場面では、このインターフェイスとしての身体性にとっては、物理的身体の出来事としての接触（触覚を伴う）の有無が決定的なこととなろう。信徒たちがキリストと関わるとは、イエスの身体に「触れる・触れられる」ことである。「長血を患う女」や「盲人たち」や「らい病者たち」をイエスは、触れ、触れられることで癒やす。ベタニヤのマリアはイエスの足を自らの髪で拭い、イエスはまた弟子たちの足を手づから洗う、等々。地上における「公生涯」のキリストの身体は、見られ、触れられるものとしてこそ、その存在意義を有するかのごとくである。[10]

だが、このインターフェイスとしての身体は、「フェイス（顔＝面＝おもて）」として他者の顔と関わりつつ、「おもて（表）」ならざる「うら（裏）」を、一

人称のいわば私秘的な側面（「内面」）をつねに有するだろう。この、私秘性と対面性の併存が人を人たらしめるのであり、そこにさまざまな齟齬が、誤解や嘘が、ひいては優れてキリスト教的に解された「罪」もまた、生じうる。当時のユダヤ教の主流を「律法主義」として批判するイエスのいくつもの比喩や説諭、パウロの思想には、この方向への人間観の深化が歴然としている。

イエスの「二人称の身体」は、通常の人と人との関わりのかたち以上の鮮烈な――「超自然的」な、と言ってもよい――かたちで人々に臨むこともあった。その身体が、「顔と衣が」白く輝き、まさしく「変容した（metamorphethe）」とされる、いわゆる「主の変容」（マタイ一七章など）のエピソードは、キリストが「人となった神」であることを、その「見られる身体」において強調すると見ることができよう。受難を前にイエスが「高い山」に登り、モーセとエリヤと三人で語らうのが弟子たちに目撃される場面である。この出来事でイエスの身体が光ることは、イエス自身にとって（一人称の身体性として）意味のあることではなかろう。弟子たちに「見られる」限りで、それによってイエスの神性が顕示される限りにおいて有意味な出来事である。このときのイエスの身体性は、だから二人称的である。この出来事を、いわば三人称の身体性において解するならば、これはいわゆる超常現象となるだろう。そうなると、今日の知的状況下では、自然科学的研究の対象ともなしうる。しかし本質的に三人称（むしろ非人称）の言説および世界把握――自然科学の言語は本質的にこれである――を、一人称および二人称のそれに適切にまた有意義に接続する方途を見出すには、なお多くの難問を克服しなければならないと思われる。[11]

○受難物語

イエスの生涯における身心変容は、いわゆる受難物語においてまさに主題となる。受難物語とは、苦しむ身心、苦しんで死に、葬られる、「人としての身心」の鮮烈な形象化だからである。

およそ人の死とは、人にとって最大の身心変容である。変容する先（死後）が端的な無としてしか想定しえないにせよ、「無へと帰る」変化と見ることができる。肉体の水準では、生体から死体・屍体への変容である。キリストも、身体をもった人となった以上、この死を死ぬ。その場面の重要さは、多くの教会堂における十字架（像）の位地を見れば歴然としている。キリスト教は、最も大切な人の死の場面、生体から死体への文字どおりの変容をなしつつある場面を凝視しつづけてきた。イエス・キリストは、一人称の身体・身心としての苦痛・苦悶のなかで、その苦悶する身体を二人称的身体として衆目に晒しつつ死ぬのである。それに到るまでのさまざまな「受難」の場面も、キリスト教における広義の修行法と言えよう「十字架の道行き（via Crucis）」での瞑想の対象として、見つめられ立ち会われてきた。

ちなみに、人の肉体は死によって死体へと変容し、この死体はさらに物理的変容を続けていく。イエスの死体も当時の死体処理法に従って埋葬された。およそ葬儀とは、二人称の身体に対する関わりの一環なのだろう。だから死体処理としての葬儀・葬法の問題は、おそらく「宗教」発生の根幹に関わる。それは物体としての（三人称的な）死体の衛生処理とは本質的に異なる。

○神学的身体

キリストの変容はさらに続く。新約聖書には、キリストは三日の後に「復活」し、再び身を以て信徒と交わり、衆人環視の中「昇天」することが記されている。

いわゆる復活の身体の性格についてはパウロ以来の思索がある。その身体は生前のものとは異質ではあるが（壁を通り抜ける、など）、しかし目に見え、食事し、触ることのできる身体だった。触覚は、ある意味で最も動物的な感覚だが、最も重要な感覚でもある。復活が幻覚（幽霊）でないことは、その身体の可触性において明らかとなる。疑い深い弟子のトマスは、イエスの脇腹の傷に手で触れてはじめて復活を「信じた」。触れて確かめることは、それ以上の懐疑の可能性を絶つ。触れあうことは、上述のように最も濃厚な人と人の関わりである。復活の身体は、「生前」のそれよりもその存在の密度を減じたものではない。

しかし復活したキリストはこの地上に長くは留まらず、「昇天」する。すなわちイエスの身体としては不可視・不可触となる。では、キリストの身体はもう、見て触れることはできなくなったのか。しかし、キリスト教の神学は、これを以てキリストの身心変容が終了するわけではないとする教義と実践を開拓した。キリストの身体は、「神秘の身体」――「神秘体（corpus mysticum）」――へとさらに大胆に変容しつつ、その身体は地上に現存しつづける、とされる。すなわち、キリスト教における祭儀の最も重要なものである聖体礼儀（ミサ・聖餐式）において、パンと葡萄酒という「形色」のもとで、キリストの身体は現存する。ここでのキリストの身体は、見られる、聞かれる、触れられるのみならず、「食べられる」。「食

べる」という最も身体的な行為によって、キリストの二人称の「神秘の体」は信徒の一人称の身体と「合一」することとなる。さらにキリスト教神学の世界では、「キリストの神秘体」は、キリストを頭、信徒たちをその肢体（メンバー）とする信徒の共同体としての教会をいうものともなる。これがキリスト教の教会論の基本である。身体性を欠いては、儀礼や教会（教団）から成る実体という意味での、「宗教としてのキリスト教」がありえないかのようである。

そして最後には、キリストの身体は再び人々の前に現れ、眺められることとなる、と待望される。終末のときに再臨する「栄光の身体」である。この栄光の身体の身体性ないし身心性はまた、終末においていっさいが完成するときに、すべての信徒がまとうこととなるものとも想定されている。永遠の至福状態にあっても、人の身心性――心と体が不可分・不可同なものとしてあること――は失われず、むしろその理想型を獲得するとされている。その様相については、もはや具体的に語ることも想像することも困難だが、これについてはアウグスティヌスがキリスト教の時間的・歴史的展開の全貌をともかくも描いてみせた晩年の大著『神の国』の掉尾近くで、彼にとって可能な限りの語りを試みている一節を掲げておきたい。キリスト教の説く身心変容の極致についての、ひとつのイメージである。

私たちが、かの〔終末の〕時の新たな天と新たな地との身体・物体を（corpora caeli novi et terrae novae）観ることになるだろうことは、可能であり、また大いに信じうることである。そうして私たちは〔新天新地を見ることで〕、遍く現前している神を〔神が遍く現前しているのを〕、また物体的な宇宙万物を宰領している神を〔神が物体的な宇宙万物を宰領しているのを〕、私たちが〔その時〕もつことになろう身体、私たちが見て取ることになろう物体・身体を通して（per corpora）、どの方向に目を向けても、この上ない透明な明るさで観ることになろう。それは、今現在も、神の見えざるところ（invisibilia Dei）が、創造された物どもを通して、謎のすがたで、また部分的に鏡に映して、知性によって理解されたものとして見て取られている、そのようにしてではない。今〔この世で〕は、私たちにとって、〔神を観ることに関しては〕身体の目によって見分ける諸事物の姿形よりも、何かを信ずる信仰が、優位を占めている。しかるに〔かの時には〕私たちは神を以下のような仕方で観ることだろう。すなわち、〔この世では〕私たちは人々のなかで生きており、生きているゆえの動きをなしつつ生きているのだが、私たちは〔他の人々の身体を〕知覚するやいなや、彼らが生きているのを、信ずるのではなく、〔彼らが生きているのを端的に〕見ている。というのも、彼らの身体なしに彼らの生を見ることは私たちにはできないからだが、また身体を通じて、なんの曖昧さもなしに、彼らの生を見て取っているからである。

そのようにして私たちは、〔かの時には、〕かの時の私たちの〔復活の〕身体の霊的な光を（spiritalia illa lumina corporum nostrorum）どの方向にさし向けても、すべてに君臨している神を〔神がすべてに君臨していることを〕、諸身体・物体を通して、直視することになるだろう。したがって、〔その時には〕かの〔復活の身体の〕目によって、神が見られることになるのだが、〔……〕〔そのときには〕、神は次のようにして私たちに知られ、また見て取られるのかもしれない。

すなわち、〔神は、〕私たちの一人ひとりによって、霊〔こころ〕において見られるようになる。誰によっても、誰のうちにも見られるようになる。自分自身のうちにも見られるようになる。新しい天と新しい地において、そしてかの時にあるのだろうすべての被造物のうちにも、見られるようになる。また身体・物体によって〔身体・物体を通じて〕（per corpora）、あらゆる身体・物体のうちに〔身体・物体において〕（in omni corpore）、見られるようになる。霊的な身体の目が、その視線の先端をどこに向けようとも〔神が見られるようになる〕。そうしてまた、私たちの心の思いも、私たちの間でみな明かされることになるだろう。〔……〕（『神の国』第二十二巻二十九章末尾）[12]

5 人間の「変容」可能性

要点のみを拾い見てきたキリストのこの身心変容過程は、そのどこに力点を置くかはさまざまだが、全体としてキリスト教徒がつねに見つめ関わりつつ生きる範型であり、倣うべきものとなってきたと思われる。本稿では、筆者の知識の偏りから、おもにカトリックの伝統に属する題材によって論じているが、「キリストの倣び」ということは、近代プロテスタントの根本精神においても受け継がれている。キリスト教徒の行う瞑想、黙想、聖書の読解は、もっぱらこれらの変容の要所を対象とするものであり、いわゆる神秘主義的伝統における「神との合一」といえども、それはいっさいの身体性を超えた唯一神との合一・融合としてよりも、もっぱら人となった神であるキリストとの合一、すなわち自身がキリストの身心と重なることとイメージされてきた。

したがってキリスト教は、そうした変容が人間に

とって可能だとする人間観を有する。人間は不変の永遠の本質をもち、それに留まりつづけるわけではなく、ある時に一つの身体＝身心として生まれ、成長し、身心を以て互いに関わり、その身体は死に、復活し、変容して、神のごとくに成る（成りうる）のであり、この長い時間を経ての変容の過程自体が、人間の「いのち」のあり方だとする。このように見るなら、上述のように、キリスト教は「身心変容」を目指す宗教である。

6 キリスト教における「技法」論

さて、では身心変容「技法」はどうなっているか。どのような技法が、キリスト教の伝統内に見出されるだろうか。これを問うためには、まず「技法」ということをどう捉えるべきか考える必要があるが、ここでは「身体」に明示的に関与する技法に着目して論を進めたい。[13] 冒頭に記したように、私見ではここに、比較宗教論的に見たときのキリスト教の一特徴がある。

具体例を紹介するいとまもないが、東西のキリスト教の伝統の中で、身体技法といってよいような身心の錬磨がなされてきたことはたしかである。断食、徹夜、粗衣、膝行、佇立、鞭打など、身体的苦行の方法は、キリスト教の伝統においても古来豊富である。多くの神秘思想はそうした禁欲苦行をともなう修道生活の基盤の上に生まれている。修道生活は、それぞれの規則・戒律に則った生活の長年の実践によって身心を錬磨していくものとみてもよい。そこでの生活上の基本となる禁欲苦行（asceticа）は、「浄化―照明―合一」という神秘主義の基本構成に当てはめるなら、「浄化」の段階ないし場面のことがらではある。神秘主義の基本階梯論では、身体がそこに位置するこの世の地平の徹底否定の彼方に、神秘の現前の出来事――いわゆる「照明（illuminario）」――が想定されるが、これに対応する身心ないし身体上の異象にもキリスト教の伝統は事欠かない。聖痕、軽揚、脱魂（失神）、身体発光、奇跡的治癒、絶食など。また、幻視、千里眼、同時出現、テレパシーなどの神通。[14]

それでも、身体技法として整備されたものの乏しさはキリスト教の一特徴と見える。「前稿」で一言した東方教会のヘシカズムに見られる「技法」は、イスラムのスーフィズムに刺激された可能性が大きい。[15] つまり、おそらくはインド宗教のヨーガに淵源するような、自己の身体ないし身心（「一人称の身心」）自体をなんらか対象化して、それに働きかけ、「操作」するように見える「技法」は、概して体系化されなかった。自覚的・意図的に、一定の時間を区切って能動的に実践する技法、行法の乏しさが、近年のキリスト教世界におけるいわゆる東洋的瞑想法の人気の背景にあると見て間違いではないだろう。

以下、この身心変容「技法」の乏しさの所以を、禁欲苦行の実践や身心的異象への関心には事欠かない時代・地域である近世初期のスペインにおける、いわゆるスペイン神秘主義における事情を一瞥することで確認してみたい。

○イグナチウス・デ・ロヨラ

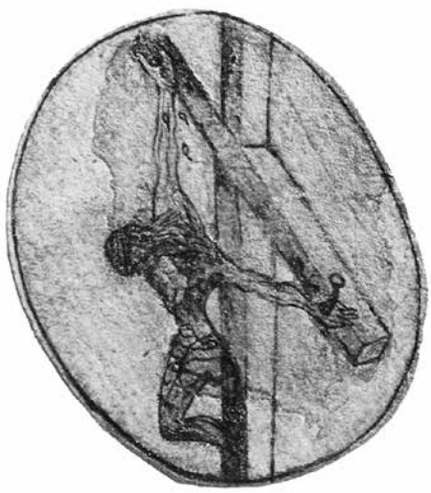
すでに述べたとおり、ロヨラの『霊操』は、原題の英訳は *Spiritual Exercises* であり（physical exercise が「体操」）、そこではたしかに、「祈り」「瞑想」「観想」などの名で呼ばれるある種の技法・方法・行法が開発された。これは西欧キリスト教では最も代表的な「技法」ともいえる。しかしそこでも、たしかにキリストの変容次第の瞑想を重視するが、その際の自らの（「一人称的」）身体の操作は主題化されない。瞑想の際の呼吸法もほとんど論じられない。霊操は、自らの身体の外的操作でも内感への集中でもなく、自らの身心を挙げてのキリストの身体・身心への接近にその関心を集中を第一義とする。

○アビラのテレジア

では、キリスト教神秘主義を代表する神秘家の一人で、その脱魂や軽揚によって、またそうした折の「内感」の詳細な記述によって名高いアビラのテレジアはどうか。[16] 彼女は、従来の定式化された信心行への不満から、「念禱（oración mental）」と呼ぶ内面的瞑想を独自に実践し、その中で多彩な神秘体験を得、キリストとの「霊的婚姻」と呼ぶ合一の境地にまで到る。そうした念禱の実践が可能な修道生活のあり方を確保することが、彼女の修道会改革の目的だった。テレジアの説き、実践した念禱とは、しかし、具体的事相としては、おそらくは瞑目し沈黙して、神と内的に交わる・交際する（tratar con Dios）ということに留まり、その際の身心技法のようなものはとくに説かれることはない。彼女が「念禱」のやり方を（おそらく読書で）学んだ重要な典拠であるフランシスコ・デ・オスナの『霊的アベセダリオ　第三篇』でも、そこで勧められるいわば沈黙無相の祈りたる「内的潜心（recogimiento interior）」に際しての身体のあり方への指示はわずかである。[17]

○十字架のヨハネ

テレジアとともにカルメル修道会改革を遂行した



十字架のヨハネが祈りの中で「見た」とされている十字架のキリスト像（十字架のヨハネの自筆）

十字架のヨハネは、自らの霊的経験、同志のテレジアはじめ多くの修道者・修道女を指導した経験に基づいて、「暗夜」ということを根本イメージとする否定神学的霊的階梯論を構築した。[18] それは、大きく「感覚の暗夜」と「精神（スピリット）＝霊の暗夜」に大別されるが（それぞれはさらに、「感覚の能動的暗夜」と「受動的暗夜」、「精神の能動的暗夜」と「受動的暗夜」に区分される。この区分については後に一言する）、前者において身体レベルの感覚や欲求についての徹底的否定が説かれるばかりで、修道生活の目標たる「魂と神との合一」にとって決定的に重要な「精神の暗夜」の段階においては、身体性はほとんど関与しないように見える。あらゆる感覚性や精神的能動行為が無の闇の中に沈む「暗夜」の中では、逆説的なことに、豊穣な霊的感覚性・肉感性とも言うべきものが目覚めてきて、これについてはヨハネ特有の恋愛神秘主義的言語で豊かな言説が紡がれるのだが、しかしそこに到るための「身体技法」と言いうるものは見出しにくい。

7 「技法」の貧困の由来

以上、キリスト教（神秘主義）の伝統においては、身心変容ということは枢要な意義を有しているけれども、そして実際に身心変容と称されてよい事柄は、事柄としてはたしかに存在していようけれども、しかしその身心変容自体を目的に掲げて、その実現成就を企図する営みという意味での「技法」は、とりたてて探求、開発されることが稀だったことを指摘してきた。言い換えれば、「身心変容技法」はあっても、それが一定の「身体技法」としては練り上げられなかった。以下では、この技法の未開発の重要な理由として、広義の比較宗教ないし比較思想的な観点から、二、三の点を試論として述べて本稿を閉じたい。

まず、キリスト教が発展したヨーロッパ世界では、その教義や制度、実践の整備に関して、ギリシア哲学以来の主語＝主体と客語＝客体を明確に区分して思考し言語化する態度が根強かったことを挙げてみたい。これはしばしば指摘されることだが、また、言語構造（文法）によって人の思考が決定されるとする見方に単純に与するわけではないが、一定の有効性をもつ観点と思われる。

思考の言語化に際して、ほとんどの西欧言語では、文法的要請として主語と客語を「二肢的」に措定する。[19] 主語は客語に対して、能動か受動か、という二つの「態（voice）」が区別され発生する。「身心変容」という事態においては、主語＝主体は「身心」であろうが、ではその「変容」ということは、身心が「能動的」に為すことなのか、「受動的」に為されることなのか。後者だとすれば、ではそれは何（誰）によって（何・誰が主体となって）為されるのか。しかるに、さまざまな「東洋的」身心変容技法においては、このような問いは生ずることがないだろう。身体に関心を集中する技法の実践においては、おそらく意識としての主体性がなんらかのかたちで身体に委ねられ――その「委ね」をなさしめるものが「技法」だろう――、その状態の中から、通常の意識の次元とは異なる「身心」が、自らの新たな真の主体として目覚め、立ち上がってくる、といった事情が想定される。

しかるにそうした、（心と区別された）身体に主体性を委ねる発想を、西欧キリスト教の伝統はとりにくかった。上に言及した十字架のヨハネの一種の神秘階梯論はその典型と見える。「能動的暗夜」と「受動的暗夜」の区分では、それぞれ後者に決定的に重要な意義が置かれているのだが、それはひとえに、魂（人間）の真の浄化は、人間の側からするあらゆる「主体」的努力――自らが主体として為すものとして捉えられた限りでの「技法」を含む――を能動的に行じようとすること一切の無効・無力化（いわゆる「無化」）を要件とするからである。したがってこうした自己無化のなかで生じてくる神秘体験に類しよう出来事ないし事態は、魂にとってはまったく「受動的に為される」他はなく、そしてそうしたものこそが神自身が能動的に「為す」真正の神秘体験であり、「神との合一に属する」ものだとされる。このような思考法は、総じて西欧キリスト教に通有のものだろう。それはたしかに一つの徹底した態度と見える。いわゆる自力性の徹底否定、「信仰のみ」へと収斂していく志向である。そしてその徹底化の過程で、「身心」という視点が次第に消滅していく。人が能動的に為すか、神が能動的に働く（そのとき人は徹底的

に受動態となる）かの二分法が、事態を語る言語の文法の次元で言説と思考自体を支配しているかに思われる。そこには、ある能動的操作としての「技法」によって、意識としての自己からすれば十全な把握が不可能な――その意味では他者としての――自己の身体に働きかけ、あるいは身体を操作して、その「身体の自然」、身体という「自然」の地平から「自ずから」生じ立ち上がってくる、通常の意識的能動性とは異質の事態を想定し語る――それは、文法的には「受動態」以前の中動態、ないし「自発」形に拠ることになろう――可能性がほとんど見出されない。

この徹底化は、純化であり浄化であろうが、そこで――事柄としては生じているにせよ――見失われている次元があるにちがいない。この、西欧キリスト教の伝統では十分に表現されていない次元を自覚的に取り出すことは、研究としても実践としても、今後求められることと予想される。

しかし、第二に、身体技法の未開発は、それがキリスト教にとって決定的に重要なものとは考えられてこなかったからでもあるだろう。というのも、上述のように、キリスト教において追求される身心変容とは、この世に身体として生まれ、人々と身心を以て関わり、肉体の死という最大の身心変容を経て、終末における栄光の身心の獲得に到る長い時間過程全体として捉えられてきたと思われるのである。つまり、一定の時間を区切って、特殊な状況に身を置いて、特定の「行法」を実践するといった意味での、いわば局所的な身体技法を開発する要請が比較的小さかったと思われる。[20] そこに「技法」を見るとすれば、「私の身心」ではなく、イエス・キリストという他者（「汝」としての二人称的他者）の身心を見つめ、触れ、重ねていくこと全体を言うこととなろう。

この意味では、繰り返しになるが、カトリックやオーソドックスには制度として存する修道制においては――とくに古代以来の祈りと労働に徹する、あるいは壮麗な典礼の奉献を中心とする修道会においては――日々の単純な、しかし「身心を挙して」の生活自体が、肉体の死を以て完遂される長い身心変容技法をなしていると見ることもできようし、組織としては修道制を廃した宗教改革の精神もまた、ある意味で世俗の生活自体の修道化――ウェーバーのいわゆる「世俗内禁欲」――を目指したともいえる。「技法」を広義に、また深義にとれば、このようになろう。そしてもちろんのこと、こうした生涯を通じての身心変容行は、いわゆる技法を多く開発してきたキリスト教以外の諸宗教伝統においても当然見出されることだろう。

上記二点を要すれば、キリスト教は身心変容という事態を、イエス・キリストの身心変容にまずは集中させるのであり、信徒たちは、これを黙想し、このイエス・キリストと「一つになる」ほどに「関わる」ことを目指してきた、それによって自らの身心変容を求め、実現してきた、と概括できるだろう。したがってキリスト教の黙想・瞑想は、第一義的には自己の内面の観察ではなく、他者たるキリストへの凝視である。最も大切な身心変容は、いわゆる「自力」的技法、身体操作によっては得られない。むしろそのような修行は「できない」、という不能性の自覚、徹底から、ある意味でキリスト教は始まっている。それが総じて「罪」の自覚として表白される。十字架のヨハネらが「受動的暗夜」を強調する所以である。あるいは、シモーヌ・ヴェイユの言葉を借りれば、キリスト教が「奴隷の宗教」[21]とされる所以である。恩寵は技法の範囲を原理的に超えたところから来る。敢えて言えば、その、「恩寵のみ」に恃む地平、地点、次元にまで到達することが、キリスト教の「技法」であろう。

しかしまた、これも上述のとおり、そうしたキリスト教の根本性格への不満から、現代のキリスト教の内部からもさまざまな身体技法への関心が、また需要がわき上がっていることもたしかである。キリスト教の根本性格が喪われるのではなく展開するかたちで、その伝統がさらに「変容」していくことはありうるし、あってしかるべきではないかと一研究者としての筆者は感じている。

注

1 『身心変容技法研究』第一号（一五―二〇頁）に、拙稿「西欧キリスト教における『身心変容』研究への展望」（以下「前稿」とよぶ）を掲載していただいた。本稿は、そこで示した諸論点のいくつかについての考察を、この三年余りの研究会参加を経て、いささかなりとも進めようとしたものである。したがって、論が「前稿」と重複するところが多く、また、再説を避けるために本稿では説明を簡略にした箇所もある。論旨の主要部分は、日本宗教学会第七四回学術大会（二〇一四年九月）において、鎌田東二氏を代表とするパネル「宗教研究として『身心変容技法』研究が問いかけるもの」にて概要を発表した。

2 日本宗教学会でのパネル発表題目のために、トーマス・ヘイスティングズ博士に、「身心変容技法」の英訳をお願いしたところ、"Arts and Principles of Body-Mind Transformation"をご提案いただいた。

3 フィリピ書のいわゆるキリスト賛歌の冒頭がよく引かれる。「キリストは神の形（morphe theou）のうちにあったが／［……］己れ自身を空しくして、奴隷の形 morphe doulou をとった」（Phil.2,6-7）。

4 ベルクソンの『道徳と宗教の二源泉』における動的宗教論、神秘家論は、この「人間」という「種」の、

現状で考えられる最も大きな質的変容――人から「人以上」たる「神々」への超「創造的進化」――の可能性、ないしは現実性を、哲学的思惟の限りを尽くし、あるいは越えて、説こうとするものだった。この試みを「リアルに」受け取ることができるかどうかに、同書読解の成否は存するのだろう。詳細は別稿を期したい。

5 ニカイア公会議での主導的神学者だったアレクサンドリアのアタナシオスの言葉として知られる。

6 Ignatio de Loyola, *Ejercicios Espirituales*, 47.

7 *Ibid.*

8 より詳しくは、拙論「『異界の表象』の誕生と消滅――イグナティウス・デ・ロヨラの幻視の行方」渡辺和子・細田あや子編『異界の交錯（下巻）』リトン、二〇〇六年、四一九–四四六頁、参照。

9 鎌田東二氏の一連の『翁童論』が参照されるだろう。

10 瀕死の人の穢れた身体に触れてゆく「善きサマリア人」の譬えについては、拙論「『宗教』的共同体の成立根拠――『共感』の根源をめぐって」宮本久雄・武田ほなみ編『あなたの隣人はだれか――現代における共生の行方』日本キリスト教団出版局、二〇一二年、二〇三–二三〇頁、で少し触れた。

11 一人称的瞑想状態にあるときの脳の状態を物理的に同定して、そこに心と身体（脳）との何らかの対応関係を見出そうとするたぐいの試みは、この人称性の差異を架橋しようとする試みであり、有意義な実践的成果が生まれつつあると思われる。ただし私見では、そこにはたんに技術的なものにとどまらない原理的ないし哲学的な問題が多く伏在する。たとえばこの（想定される）「対応」関係を何らかの「因果」関係にもたらそうとするときその問題性が端的に露呈するだろう。広義の身心問題に属するこの難問を考える際に見落としてはならないと思われる点を一点だけ記しておくなら、それは、この「対応」関係を想定する前提として、（本稿での言葉を使えば）一人称の身心性の側の対応項がまず先に（その自然科学の言語による対応物の措定とは独立に）、それとして同定されていなければならない、という自明の点である。とすれば、それがどのようにして可能なのかがまず明確にされなければならないだろう。

12 Augustinus, *De civitate Dei*, Lib.XX, cap.xxix.

13 注2に記したように、「身心変容技法」の「技法」についてヘイスティングズ博士は、technique といった言葉は使わず、arts and principles という、内容を明示した訳を工夫された。このこと自体が、身心変容技法という問題設定の射程の深さを示しているだろう。「技法」は、（テクネーというギリシア語源に遡るのならともかく）「たんなるテクニック」には留まらない深い意味での術、技、ワザでありアートであって、その「原理」が何なのかが問われねばならない何かである。ちなみにマルセル・モースの造語とされる「身体技法」は“technique du corps”である。

14 キリスト教におけるこの種の異象世界についての近年の参照資料として、Cf.Patrick Sbalchiero, *Dictionnaire des miracles et de l'extraordinaire chrétiens*, Fayard, 2002.

15 ヘシカズムの思想、および実践については、大森正樹『エネルゲイアと光の神学――グレゴリオス・パラマス研究』創文社、二〇〇〇年、久松英二『祈りの心身技法――十四世紀ビザンツのアトス静寂主義』京都大学学術出版会、二〇〇九年、参照。

16 テレジアの「身心変容」については、拙稿「アビラのテレジアの『身心変容』の諸相――『内感』とその行方」『身心変容技法研究』第二号、二〇一三年、二〇–二八頁、で論じた。

17 Francisco de Osuna, *Tercer Abecedario Espiritual*, 1527. オスナについては、拙稿「フランシスコ・デ・オスナの『内的潜心』論――『スペイン神秘主義』の源流としての」『東京大学宗教学年報』二六号、二〇〇九年、一–一八頁、参照。

18 詳しくは、拙著『十字架のヨハネ』創文社、二〇〇〇年、参照。

19 「二肢（両肢）」言語については、『言語学大事典』三省堂、一九八八–二〇〇一年、「態」の項を参照。

20 青年期に禅を修してのちキリスト教徒となり、さらにキリスト教神秘主義の伝統に深く棹さす跣足カルメル会士となった奥村一郎神父は、「キリスト教の修道生活と禅などの修行を比べるなら、前者はいわば生涯続く長距離走、後者は一時期に集中して行う短距離走だ」といった趣旨のことを述べておられた。

21 本稿注3参照。

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

マインドフルネスの彼方へ

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

本稿では、仏教瞑想に起源をもち医療や心理療法などの領域で急速に広がりつつあるマインドフルネスについて、ブッダがどのような身心の訓練体系として構想していたかを考察する。そこでは、看取りを含めた看病が大切な実践現場として設定されており、現代のケアの現場でマインドフルネスが広く応用されつつある根拠が見て取れる。

次に、マインドフルネスによって到達される解脱・悟りと呼ばれる変容体験がどのようなものであり、どのような過程を経て変容がもたらされるのかについて吟味する。自我意識における所有感、主体感などが超越されるとする説明体系は、近年の脳科学研究が明らかにしつつある自己主体感、自己所有感、自己存在感の神経基盤の概略と比較してみても興味深い一致を示している。

さらに、アビダンマに説かれたvīthi（心路）という意識の生起過程に関する分析体系を紹介する。上座部仏教の伝統に特有なこの心理学的分析は現在の認知科学に匹敵するものであり、マインドフルネスの観察視座が人称性や擬人化傾向をどのように乗り越えていくのかを考えるうえで興味深い視点を提供してくれる。それは、唯識思想における阿頼耶識のような構造論を必要とすることなく、意識のプロセスのみを追ってゆくことで擬人化という思考の習慣的依存性を脱してゆくための重要な視点を与えてくれる。

最後に、死生観を考えるうえで極めて重要な死と再生あるいは世代間伝達の問題について、マインドフルネスの実践者たちが到達した生命維持心・誕生心・死心、そして臨終心路という概念について紹介し、現在的なケアの観点から次世代の科学的探究につなげるべくまとめてみたい。

1 マインドフルネスについて

本章では、まずマインドフルネス瞑想というネーミングの由来になっている中部経典のSatipaṭṭhāna-suttaを概観し、さらには当時の修行共同体（サンガ）におけるマインドフルネスの実践形態のひとつであったであろう看病体験に関する律蔵の記述を考察することによって、マインドフルネスがどのような訓練体系としてデザインされていたのかについて検討してみたい。

1-1 サティパッターナ・スッタの構造

マインドフルネス瞑想という呼称の由来は、テーラワーダ仏教[2]が伝える中部経典（Majjhima Nikāya）[3]の第一〇番目に配置されたSatipaṭṭhāna-suttaがThe foundations of mindfulness（Ñāṇamoli & Bodhi, 1995, 145）[4]あるいはEstablishing of mindfulnessと訳されることに

よる。Gethin (2013) によると、sati を最初に mindfulness と英訳したのは T.W. Rhys Davids で、先達のさまざまな試行錯誤を経て一八八一年にたどりついたようである。そして、一九一〇年に妻の C.A.F. Rhys Davids と共訳した長部経典の拡大バージョンに対する "Fourfold setting up of mindfulness" という訳からこの訳語が定着していった。漢訳では「念住経」あるいは「念処経」と訳されているが、筆者は「気づきの確立に関する教え」と訳すことにしている。[5]

この経典[6]にはブッダが説いた多くの瞑想法が、気づき[7]と自我の虚構性[8]に関する洞察という視点から総合的にまとめられている。瞑想対象は 1　身体 (kāya)、2　感受 (vedanā：身体感覚)、3　心 (citta：心の状態)、4　法 (dhamma：身心相関現象と法則性) という四領域に分類され、具体的には以下のような一三種類が説かれている。

1　身体：呼吸[9]、姿勢[10]、日常動作[11]、身体部分[12]、地水火風[13]、死体の崩壊過程[14]。

2　感受：快・不快・中性の身体感覚[15]。

3　心：心が欲望、怒り、無自覚に汚染されているかどうか、集中しているか散乱しているか、囚われているか解放されているかなど[16]。

4　法：人間存在を構成する五つの集合体（五蘊[17]）、心を曇らせる五つの要素（五蓋[18]）、六つの感覚器官とそこに生じる意識活動（六感覚処[19]）、悟りに導く七つの要素（七菩提分支[20]）、四つの聖なる真理（四聖諦[21]）。

本経のもう一つの特徴は、上記のすべての瞑想対象が内 (ajhatta)・外 (bahiddhā)・内外 (ajhatta-bahiddha) という三つの視点から観察されるべきであると説かれていることである。注釈書によれば、これら三つは自らの呼吸など、他人の呼吸など、自他の呼吸などと解釈されるべきであるという。[22] なぜこうした三つの視点からの観察が必要であるかという点に関してはこれまでほとんど解説がなされてこなかった。[23] 筆者は、これらの三視点を主観的観察、客観的観察、間主観的観察[24]と読み替えることによってその意味を見いだせるのではないかと考えている。

すなわち、これまでの哲学的あるいは認識論的思考においては個人と個人との間に関係性が生まれると考えられていたが、ブッダの説く三視点からの観察によって「個人（あるいは「私」）という観念は関係性の海から一時的に生まれては消えてゆく泡のような仮想的構造物に過ぎない」という洞察が可能になるのではないだろうか。これは無我や空を理解するために重要な観点であり、また自我がどのようにして養育者との関係性の中から育まれてくるかに関する研究[25]にも通じる視点なのではないかと思われる。

こうして四つの対象領域と三つの観察視点が組み合わされて、各瞑想対象において洞察がどのように発生してくるかが説かれる。そして経典の最後には、こうしたマインドフルネスの実践によって、人によって早いか遅いかの違いがあるにせよ、必ず解脱がもたらされるであろうことが約束されている。

1-2　マインドフルネスのビジョン

本経の冒頭では、マインドフルネスに関して以下のような総説が説かれている。

> 修行者たちよ、この道は衆生たちを清め、憂いや悲嘆を乗り越え、[26] 苦しみや煩悶を消滅させ、理にかなった方法を獲得し、涅槃を実現するための一路である。（筆者訳）

この総説は、マインドフルネスを実践することによって、

①存在が浄化される。

②喪失の悲しみをうまく通過してゆくことができるようになる。

③人生の苦悩から解放される。

④知的に納得可能な生きるための方法論が得られる。

⑤静けさと安らかさを自ら実体験することができる。

という五つの事柄が達成されることの宣言になっている。

①はあらゆる宗教に応用可能であること、②はグリーフケアの基盤となりうること、③は心理療法の基盤となりうること、④はさまざまな研修の基本となりうること、⑤は平和実現への基礎となりうることを示唆している。特に④は近年マインドフルネスがリーダーシップや企業研修に活発に応用されていること、⑤はエンゲイジド・ブディズムがかならずマインドフルネスをその拠りどころとしていることの理由を理解するための鍵を提供してくれるのではないかと思われる。

1-3　観察法の特徴

マインドフルネスの観察法の特徴は、ブッダの如実知見 (yathābhūtañāṇadassana)[27] という言葉が最もよく表現しているように、ものごとをありのままに見つめる姿勢である。[28]

たとえば呼吸に関しては、呼吸法のようにコントロールすることなく、その時の状況にあわせて身体に現れてきた呼吸の長短や深浅をそのままに観察する。吸う息と吐く息の温度や湿度の違いなども実感する。こうして毎回微妙に変化してゆく呼吸の様相

を実感することから無常や無我に関する洞察が導かれる。

感情や思考の観察においては、どのようなものであれ、善悪を裁くことなく、それらがある状態とない状態を確認してゆく。たとえば怒りが発生した時には、「怒っている」「怒りがある」「怒り」というように短い言葉を添えて自覚する。ラベリングと呼ばれるこの手法は、熟練するにつれて不要になり場合によっては洞察の妨げともなりうるものであるが、実践の初期段階では客観的に見つめるために極めて有用な助けとなりうる。

次に、それらの感情や思考がどのようなプロセスを経て発生し、変化し、生滅してゆくのかを観察する。何を見て、聞いて、感じて、あるいは思い出して怒りが湧き上がってきたのか。正義感に燃えている時には、怒りにはある種の魅惑がある。怒りが収まってくると、後悔のような思いも出てくる。無理やり抑え込んでしまっても、またいつか機会を見つけて再燃してくる。

このように再発という観点を含めて感情や思考のプロセス全体を見守っているうちに、怒りの背後にあった自らの欲求、思いどおりにならなかった無力感、何かほかの喜びが怒りを中和してくれる働き、喜びに囲まれて後悔や罪悪感が思いやりへと変容してゆくことがあることなども理解されてくる。

マインドフルネスのもう一つの特徴は、こうした変化のプロセスを、その時々の身体感覚を含めて体験的に自覚してゆくことにある。心の中に何が浮かんできたとしても、それをありのままに自覚して呼吸に戻るという基本姿勢[29]の中に、それぞれの感情や思考が身体に残していった余韻を味わい確かめるという作業が組み込まれている。感情体験を身体感覚レベルで受けとめることは、その感情の受容に寄与する。坐禅の最初に自然な上半身の真っ直ぐさを整えることは、感情や思考の影響によって身体感覚の変化が姿勢の変化をもたらすことの自覚を育むための基盤となる。

以上を踏まえて、筆者はマインドフルネス瞑想指導の基本として、次の三つのポイントからなる「気づきの作法」を提唱している。

心が呼吸から離れていることに気づいたら、

1　善悪の価値判断をせずに、何が起こっていたのかをありのままに確認する。「考えていた」「心配していた」「欲望」などと短い言葉でラベリングしてもよい。価値判断をして自分を責めていることに気づいたら、「責めている」あるいは「嫌悪感」などと自覚してみる。

2　その想念に巻き込まれたことで、身体のどの部分がどのように影響を受けているか、「肩がこっている」「胸が温かくなってきた」などと、具体的に感じてみる。

3　バランスの崩れを確認し、姿勢を自然な真っ直ぐさに整え、ゆっくりと呼吸に心を連れ戻す。

このようなアプローチが現象学的（あるいは精神分析的）であるとするならば、禅宗で（雑念が浮かんできても）「追うな、追うな」と指導し、ゾクチェンで「大空に浮かんできた雲が変化して消えてゆくのをただ見守るように」と指導するようなアプローチは誘導催眠的であるということができるかもしれない。[30] 宗派によるこのような違いは、心理療法におけるマインドフルネスの多様な用いられ方の中にも反映されているように思われる。そして、前者のアプローチからは第三章で取り上げるvithiという意識体験のプロセス分析が生まれ、後者のアプローチからは阿頼耶識のような構造論的な構築作業が生まれてきたのではないかと考えられる。

1-4　看病という実践の現場

出家修行者の生活規律を集成した律蔵に、サンガと呼ばれる修行共同体の中では病気になった者を無条件で命終に至るまで看病しあうべきことが説かれている。[31] その精神は「私の世話をしようと思うのであれば、病者の世話をしなさい」というブッダの言葉によく表れている。看病という実践においては、相手を観察することだけではなく相手に向かい合っている自分自身をよく見つめることが必要となる。現在では反省的実践（Reflective practice）と呼ばれている看護実践[32]に近いものであろう。これは、マインドフルネス瞑想における内・外・内外という三つの視点からの観察を実践するためには絶好の場となる。

この教えはサンガの中で幅広く実践されたらしく、いくら心を込めて看病したとしても難しい患者はいるものだということで、「看病しにくい人の五条件」が述べられている。

1　快方に向かうことを実行しない。

2　快方に向かうことだからといってやりすぎてしまう。

3　処方された薬を服用しない。

4　ためを思って世話してくれる人に、病状についてありのままに報告しない。

5　痛みを我慢できない性質である。

こうした困難さに向かい合ってゆくためには、病気であることに隠されている利益（疾病利得）を見つけだす、不安を和らげてほどよい加減を感じ取る身体感覚を取り戻させる、その人が信じているものや心の薬になっているものを探求する、コミュニケー

ション障害の原因となっているであろう幼少期の体験を推察しながら一定の距離を保って「私」を主語としたアサーティブな働きかけを継続する、痛みから気をそらせるために熱中できることを一緒に探し出すなどの対応が必要になる。[33]

このようにして臨終に至るまでお互いに寄り添い世話しあうことは、自他を繰り返し観察しながら人生を深く理解して、苦しみを乗り越えてゆくために有効なマインドフルネスの臨床的実践となっていたであろうことが想像に難くない。

こうした流れの中で、よき看護者の五条件が述べられている。

1　薬を調合したり、調達したりすることができる。
2　病気によいことと悪いことがわかり、悪化を予防し回復に向かわせることができる。
3　慈しみの心から看病し、見返りを求めない。
4　糞尿や唾や痰や嘔吐物などを取り除くことを厭わない。
5　適当な時を見つけて法にかなった話をし、理解させ、励まし、喜ばせることができる。

これらは、3の慈しみを中心に、前半1、2が治療（cure）、後半4、5がケア（care）の配置となっている。嘔吐物の除去に関しては、怒りやイライラなどの心理的な嘔吐物に対する対応も重要になる。そのためには転移・逆転移に関する理解が必要になり、ここでも自他を見守るマインドフルネスの実践が問われる。法にかなった話とは真理に関する談話のことであり、現在では告知に関する取り組みに通じるものがあろう。告げるだけではなく、その後のアフターケアをチームとして取り組んでゆく実践が大切になる。[34]

慈しみとマインドフルネスの関係に関しては、愛憎のように両極端に分裂して揺れ動く心をしっかりと見守ってゆく中道の実践が中核となり、それはアンビバレンスを抱き留める器を育てる作業として進展してゆくものである。[35]また、「見返りを求めない」という点に関しては、患者や家族からの感謝を自らの存在価値として無意識的に求めてしまっていることを自覚することが、燃え尽きを防ぐために極めて重要なポイントとなる。以上の考察をまとめて、思いやりとアンビバレンスの統合について図示すると上表のようになる。

思いやりとアンビバレンスの統合

似て非なるもの（近い敵）	思いやり（四無量心）	正反対のもの（遠い敵）
愛欲	慈しみ	怒り、憎しみ、敵意
センチメンタリズム	痛みへの共感（悲）	非難、中傷
過剰な同一化、有頂天	喜びへの共感	嫉妬
無関心、無視	平静に見守る（捨）	執着

2　解脱への道のり

本章では、マインドフルネスによってもたらされる洞察を確認し、解脱の最初の段階に入るための条件を考察し、どのような認知の変容過程を経て解脱の完成という大きな変化に到達してゆくかについて吟味する。

2-1　マインドフルネスによる洞察

サティパッターナ・スッタでは、マインドフルネス瞑想で呼吸をはじめとするあらゆる対象を内・外・内外という三つの視点から繰り返し見つめ続けていると次のような洞察が起こると説かれている。

このように、自己の身体において身体[36]を繰り返し観察し続け、あるいは他者の身体において身体を繰り返し観察し続け、あるいは自他の身体において身体を観察し続ける。また、身体において「生起してくる現象である」と繰り返し観察し続け、あるいは身体において「消滅する現象である」と繰り返し観察し続け、あるいは身体において「生起・消滅する現象である」と繰り返し観察し続ける。そこで「身体（呼吸）のみがある」という気づきが起こる。それこそは智慧のため、さらなる気づきのためになる。修行者は世の何物にも執着しない。修行者たちよ、修行者はこのように身体において身体を繰り返し観察し続けるのである。（筆者訳）

ここで「身体（呼吸）のみがある」という洞察は、解説書によれば、それまで「私」だと思い込んでいた観念が抜け落ちて、それはさまざまな条件が和合して呼吸が生じて消えてゆくだけの生命現象があるだけだったことに気づく体験である。[37]「私」という主体観念は実体のない仮想的構築物に過ぎなかったという洞察であり、これが無我や空に通じる窓口になる。これは「私」という概念的枠組みからの脱中心化[38]であり、そうした習慣的思考パターンからの脱感作プロセスの始まりである。

「さらなる気づき（paṭissati）」という言葉は、気づきを意味するサティに反照を意味するパティという接頭辞が付け加えられることによって、気づきについてさらにふりかえって見つめるメタ認知作用が意味されていると考えられる。

2-2　解脱の条件

ブッダは、言語的観念である「私」意識が脱構築されることによって煩悩と呼ばれる束縛[39]から解放される変容体験を解脱と呼んだ。そこには預流、一来、不還、阿羅漢という四段階[40]とそこに到達する際に超越すべき条件が明示されている。ここでは、解脱の第一段階である預流に至るために超越されるべき三条件についてその概略を確認しておく。

1　有身見（うしんけん）：この身体が自分の所有物であるという思い込み。

2　戒禁取見（かいごんしゅけん）：修行法を含めて社会宗教的な儀礼や慣習への囚われ。

3　疑（ぎ）：真理や解脱に関する疑い。

有身見が超越される際には、「この呼吸は次の瞬間必ず出てきてくれるという保証はない」という当たり前だが気づいてみると冷や汗の出るような洞察体験が起こる。それは、ナルシシズムの残響である「自分は死なない」という無意識的な錯覚による安心感[41]から脱錯覚する体験である。この体験は自己の有限性に直面する体験でもあり、死の受容体験にも似ている。有身見が超越されると、生かされていることに対する感謝の念が湧き起こるようになり、本当の意味で身体を大切にケアすることができるようになる。また、自らの死への不安に直面することができるようになることによって、死への不安を抱えた終末期患者などへの共感的な寄り添いがしやすくなる。

戒禁取見が超越されると、冠婚葬祭などの儀式や儀礼への参加を主体的に判断できるようになり、必要であればその場に応じた儀式や儀礼を作り出し、人々がその場に集ってなすべきことの本質に形と手順を付与することができるようになる。瞑想実践や指導においても形式にこだわることなく、自分や相手に合わせた微調整が可能になる。こうして本質的なものを継承しながら必要に応じて新たなものを創出できるクリエーターやファシリテーターとしての働きができるようになる。

疑を超越することによって、外的権威に依存することなく自らが感じていることに基づいて判断しながら試行錯誤してゆく自己信頼が得られる。これはレジリエンスを高める自尊感情の基盤となり、社会文化的な規範に束縛されずに自らを表現してゆく際の勇気の源にもなる。一方で、「私」意識の発生を洞察することにより「私」という観念の陰になっている存在の部分に気づけるようになるため、過去世や来世の問題については、そうした陰の部分が投影される舞台として腑に落ちるようになる。

こうした解脱が起こる際の個人的な深い洞察内容（あるいは物語：ナラティブ）を悟りと呼ぶが、ブッダはそれを無常・苦・無我の三特相によってまとめている。

無常が洞察された時の実感は「どのようなものであれ、生じたものはすべて滅する」と表現され、〝法眼が開ける〟体験と呼ばれている。無常を理解することは変化を受け入れてゆくことにつながる。これは心の傷によって凍りついてしまっていた時間が流れ出すために必要なことであり、身体で感じていることが今とは違った状態に変化してゆくことを見守っていられるようになることはＰＴＳＤの治療において重要な過程となる。トラウマ研究家のコーク（二〇〇六、一三頁）はそのことを次のように述べている。

> 自分の内的感覚が常に移り変わるということに気づくと、特に深呼吸や体を動かすことで肉体状態をある程度コントロールすることを学べば、彼らは本能的に、過去を思い出すことが圧倒的な感情を引き起こす結果になるとは限らないということを、発見するであろう。

マインドフルネスの実践によって人生のさまざまな苦しみを繰り返し見つめていると、苦しみには①身体的な痛みを伴う苦（苦苦：dukkha-dukkha）、②変化による苦（変壊苦：vipariṇāma-dukkha）、③何かを成そうとすることに伴う苦（行苦：saṅkhāra-dukkha）の三つのタイプがあることに気づくようになる。苦苦の理解は、医療的な身体的ケアにつながる。快楽や幸福体験もしがみつくと苦悩につながることを理解する変壊苦の理解は、喪失体験への心理的ケアにつながる。善いことをしようとしても自分の思い込みや相手の思いがけない反応によって予想外の展開になってしまう行苦の理解は、理想と現実とのギャップによって自己存在感や価値観や人生の意味が失われることによるスピリチュアル・ペイン[42]へのケアにつながる。

こうして苦に関する理解が熟成されると、人生に対する希望を抱きながらも思いどおりにならないことに対して絶望することなく歩み続けることが可能になる。

無我の理解は、「私」に色づけられた感情や思考からの脱中心化を通して、自我意識による束縛から脱した世界観の獲得を可能にしてくれる。一方で、「私」という仮想現実の発生過程を見守ることができるようになると、いい意味で「私」を使いこなしてゆく自在さを身につけることができるようになる。こうして無我を洞察した生き方が、東西の文化的な装いの中でどのように異なった現れ方をするのかということは興味深いテーマである[43]。

2-3　解脱が完成した状態の表現

「無我相経」では、法眼が開けた後で五蘊に分類される身心現象の観察を続けていると次のような洞察を経て解脱が完成されてゆくことが述べられている。

　これは私の所有物ではない。これは私ではない。これは私の我ではない。（筆者訳）

これは「私」という観念を構成する所有感覚、主体感覚、主体の背景の存在感覚が脱構築されてゆくときの実感なのであるが、乾（二〇一四、一〇七頁）が「最近、認知神経科学の分野では自己主体感と自己所有観ならびに自己存在感の神経基盤が明らかにされてきた」と述べている項目と一致していることが興味深い。

こうして解脱が完成された時の実感をブッダは「無我相経」において次のように表現している。

　生まれることは尽きた。清らかな修行がなされた。為すべきことはなされた。もはや再びこのような状態になることはない（筆者訳）

これが死と再生を繰り返す輪廻からの解放を意味する宣言であると解釈するのが仏教の伝統である。マインドフルネスが目指す究極の到達点もここにあると考えてよいであろう。

2-4　「私」意識の発達過程の見守り

マインドフルネスによる解脱への道のりでは、解体されてゆく「私」という観念的意識がどのようなプロセスを経て成立してくるのかに関して精緻な観察も同時に遂行されてゆく。成立過程がつぶさに観察されるからこそ脱構築が可能になるのである。

たとえば、相応部・蘊品・長老相応に集められた一〇経を分析してみると、私という存在認識が生成される過程において分節化がどのように発達してくるかに関して次のような位相があることが浮かび上がってくる（井上、二〇〇八、七八頁）。

そして、こうした分節化を促進する原動力として、所有観には渇愛（taṇhā）、主体感にはプライド（māna）、背後の自我の存在感には見解（diṭṭhi）が働いていると観察されている（前掲書、九三頁）。

また、私という観念が発生する過程で「私」などの表象に接近する過程のあることが述べられているが、近づく（upeti）という言葉は、後に大乗仏教で方便（upāya）として用いられるようになる言葉の動詞形である（前掲書、九二頁）。事象そのものから表象へとアプローチしてゆくその仕方の中に、私意識が成立した日常意識レベルでのことの良し悪しを左右する原因があるとする観察である。これは真実諦（第一義諦）と世俗諦（第二義諦）との関係を考察する基盤となる観察実践でもある。

	過程と実感	言語的表現
1	主客身分の存在を感じる	「ある、いる」
2	主客が分化して、「私」が感じられる	「私である」
3	所有観念が現れる	「それは私のものである」
4	私が客観化される	「それは私である」
5	私の背後や奥底に自我機能が感じられる	「それは私の我である」

3　Vīthiについて

水野（一九六四、八四七-八四九頁）によれば、論蔵のアビダンマ文献に分析されている心・心所がどのようなプロセスで展開してゆくのかを考察するvīthi（心路）という概念は上座部仏教に特有のものであり、おそらく論蔵の成立（前二世紀から一世紀くらい）と時期を同じくして師弟関係の口伝による注釈伝承の中で成立してきたものであろう。本章では心路の概略と、最も深い無意識である生命維持心（Bhavaṅga-citta：有分心）が誕生と死の瞬間にどのように情報エネルギー伝達をしながら発生してくるのかという観点を交えて、マインドフルネス行者たちの死生観にまつわる考察を紹介してみたい。

3-1

一〇世紀頃のスリランカの学僧アヌルッダによってまとめられた『アビダンマッタサンガハ』によると、網膜に光が触れて視覚対象が認知される過程は、まずは五感における認知過程が「五門心路」として発生して、それらを統合する上位の意識の過程である「意門心路」に引き継がれてそれが何であるのかについての判断がなされる。

五門心路においては、対象（光）が感覚器官（網膜）に接触すると、深層無意識の流れである生命維持心の流れが二回動揺し、視覚器官に心を向ける引転心（āvajjana-citta）によって生命維持心の流れが切断され、目で見える意識（眼識：cakkhu-viññāṇa）が発生する。その直後には、その体験を領受心（sampaticchana-citta）が受け取り、推察心（santīrana-citta）が考察し、確定心（voṭṭhapana-citta）が判断した後で、

業を作る意思として働く速行心（javana-citta）が七回生じる。その後で、彼所縁（tadārammana-citta）と呼ばれる心が二回生じて記憶に登録される。

これらをすべて合わせると一七回の心の生滅が連続するのであるが、その間に対象としての物質（この場合は光）は一回生滅する。すなわち、物質の最小単位時間の間に心は一七回生滅すると考えたわけである。

これらの心のうち、業を作る力があるのは速行心の七回であり、その他の生命維持心、引転心、眼識、領受心、推察心、確定心、彼所縁心の一〇回は過去の業の結果として発生してくる心（異熟心：vipāka-citta）とされる。

以上をまとめて図示すると以下のようになる。

五門心路における心の発生プロセス

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
生命維持心	生命維持心	生命維持心	引転心	眼識	領受心	推察心	確定心	速行心	速行心	速行心	速行心	速行心	速行心	速行心	彼所縁心	彼所縁心
異熟心	異熟心	異熟心	異熟心	異熟心	異熟心	異熟心	異熟心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	異熟心	異熟心
← 物質の最小単位時間 →																

意門心路における対象は、五門心路からの情報に加えて、物質的な基盤を持たないイメージ、言語、概念などが含まれる。意門心路では、二回の生命維持心、引転心の後で速行心が七回発生し、彼所縁心二回の後で生命維持心に落ちてゆく。これらを図示すると、左のようになる。

花を見て、「バラの花だ」と認識するのは意門心路における高度な意識の働きであり、「私」という自我意識も意門心路のレベルで発生するものである。ヴァレラ（二〇〇一、一二二―一二四頁）はこうした意識の階層性を踏まえて、高度に統合された過程でのみ発生する自我意識の特性を「自己のない五蘊」と呼び、さらには存在の無根拠性と呼んだのである。

また禅定と呼ばれる高度な集中状態に入る過程、神通力と呼ばれる超能力を発揮する過程、あるいは解脱する時の過程も意門心路によって説明される。

意門心路における心の発生プロセス

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
生命維持心	生命維持心	引転心	速行心	速行心	速行心	速行心	速行心	速行心	速行心	彼所縁心	彼所縁心
異熟心	異熟心	異熟心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	業を作る心	異熟心	異熟心

3-2　いのちの連鎖に関する考察

このような心の連続的発生プロセスに関する考察において、生命維持心は、夢も見ないようないちばん深い無意識状態において身心の生命活動を維持するために働いていると考えられており、それは受精の瞬間には結生心（paṭisandhi-citta）と呼ばれ、死の瞬間には死心（cuti-citta）と呼ばれる。ブッダは「心は白く輝いている」と語ったことがあるが、生命維持心を体験するときにはそのような光として体験することが多く、それは瑜伽行派における阿頼耶識のプロトタイプに相当するものではないかと思われる。[44]

受精から死の瞬間までいちばん深い無意識状態で生命活動を維持するこの生命維持心は、過去の業の結果を相続する異熟心として発生してくると考えられているのであるが、その過去とは、前世の死の間際においてその生涯でいちばん大きな力を持つ業を思い出す臨終心路（marañnna-vīthi）において、その瞬間実際に体験しているかのようにありありと回想された業[45]の情報が転送されてきたものである。

マインドフルネスの実践者たちは、死と誕生の瞬間の連結してゆく様子をこのように観察していたようであるが、それは1-4で取り上げた看病の一部としての看取りの実践として行われていたものであろうし、以下に紹介する出家修行者の日常反省すべき一〇項目（増支部）の一つからもその実践のありようが推測されるものである。

私には特別な聖なる知見を可能にする超人的な法が獲得されているであろうか？　最期の時に清らかな行いを共にする友人たちから問われて赤面することがないようにしよう。（筆者訳）

4 マインドフルネスからスピリチュアルなケアの循環へ

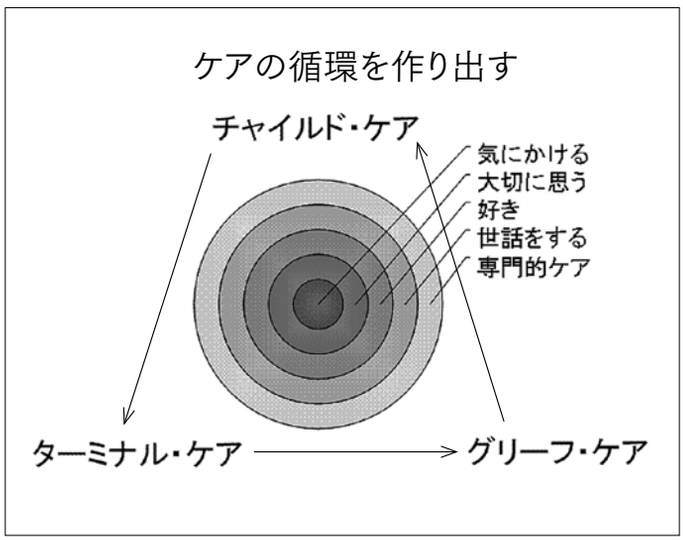
本章では、マインドフルネス自体が内包するケア的要素について吟味したうえで、スピリチュアリティの俯瞰的視点を提供するものとしてのマインドフルネスの可能性を吟味して、チャイルドケア→ターミナルケア→グリーフケア→チャイルドケアと循環してゆく関係性の育成をケアの循環という視点から考察してみたい。

4-1 マインドフルネスとケア

アビダンマという仏教心理学によると、マインドフルネス（sati）の特徴は「浮遊してしまわないという性格があり、対象と向かい合って守っているかのように現れてきて、しっかりと注意を向けて身体などへの気づきを確立させておくことが基盤となる」と分析されている（Gethin, 2001, 40）。対象に注意深く心を向けることによって、あたかもそれがしっかりと守られているように感じられるのである。また、sati-paṭṭhāna という合成語に関しても、気づきという心の作用そのものに近くに寄り添って仕える働き（upaṭṭhāna）があるというニュアンスのあることが述べられている（Gethin, 2001, 32）。

こうしたマインドフルネスの働きは、養育者が乳幼児にしっかりと心を向けて何が必要かを察して世話してあげると乳幼児が安心して喜びに満たされてくることに類似している。乳幼児にとって、養育者からマインドフルに心を向けられていることは、生きるための滋養になっているのである。[46]

ボウルビィ（一九七六、viii-ix頁）は人間の健康の基盤として、「乳幼児と母親（あるいは母親代理者）との人間関係が、親密で、継続的で、しかも両者が満足と、よろこびに満たされているような状態が、精神衛生の根本である」と述べている。ここに述べられた親密性、継続性、互恵性はあらゆるケアに共通した要素であり、マインドフルネスが個人のみならず関係性の中にもたらす効果を言い表してもいる。マインドフルネスのトレーニングは、自他を繰り返し見つめ、アンビバレントな人生の要素を抱きかかえて見守ってゆく作業だからである。



ケアの循環を作り出す

4-2 スピリチュアリティと俯瞰的視点

窪寺（二〇〇四、八頁）は、スピリチュアリティを次のように定義している。

スピリチュアリティとは、人生の危機に直面して「人間らしく」「自分らしく」生きるための「存在の枠組み」「自己同一性」が失われたときに、それらのものを自分の外の超越的なものに求めたり、あるいは自分の内面の究極的なものに求める機能である。

これに対して、岡本（二〇一四、一二三頁、一二八頁）はスピリチュアリティの定義と本体を分けて説明する次のようなアプローチを採用している。

スピリチュアリティとは、「スピリチュアルな経験」を生み出す人間の能力である。

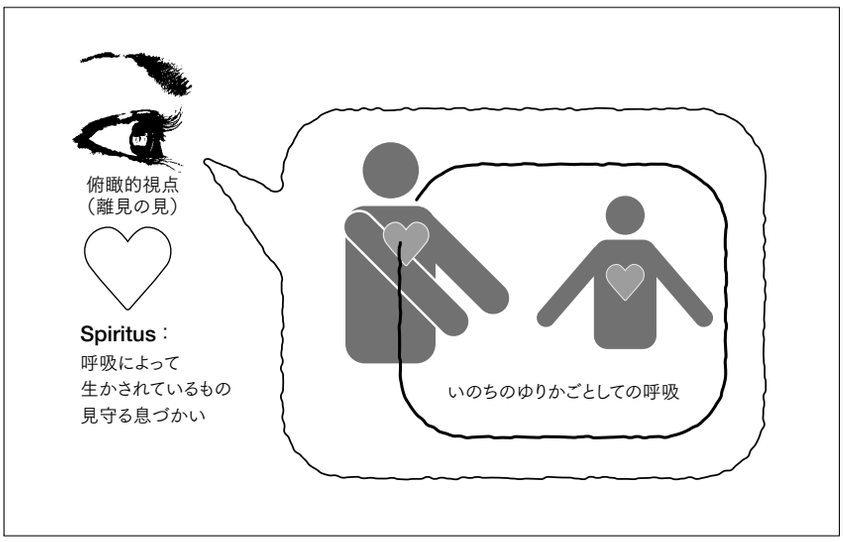
スピリチュアリティの本体は、「シンボル化能力」と「メタ認知能力」である。

一見するとまったく違ったアプローチではあるが、窪寺の「超越的なもの」「究極的なもの」という視点と岡村の「メタ認知能力」という視点は、それまでの自分の認識パターンの枠組みを出て、いのちの全体性に触れて新たなものの見方を得てゆくという点において一致している。そして、そこには存在や関係性の全体を俯瞰するというスピリチュアリティの働きが含意されている。

熊野（二〇一二、九三–九五頁）はウェルズのメタ認知療法におけるDetached Mindfulness（以下DMと略称）とマインドフルネスについて、マインドフルネスが自らの内面の呼吸や身体感覚に注意を向けて無我という法則性の洞察を目標とするのに対してDMは常識的な自分の内側・外側という区別を置いていると述べている。

しかし、ブッダはマインドフルネスのトレーニングを説くにあたって内・外・内外（主観的、客観的、間主観的）という三つの視点からの観察を奨励して、その自然な発展として無常・苦・無我への洞察が生まれるようにデザインしていたことを考えるならば、本来のマインドフルネスは両者を含みこむ広さを持っていることが理解されるであろう。

筆者は、マインドフルネスのメタ認知的な機能をスピリチュアリティの俯瞰的視点を育む器の役割を果たすものとみなして次のように図示している。



スピリチュアルな器としてのマインドフルネス

4-3　ケアの循環に向けて

人類は直立二足歩行する哺乳類としての進化の戦略を選択した。他の動物たちに比べて未熟児状態で赤ちゃんを産み落とし、両親は群れに守られながら濃密なケアを提供する。乳幼児はこうした環境の中で言語を獲得し、自我意識を確立させ、社会性を身につけてゆく。ケアなくしては人間になれないのであり、ケアは人間の本質の一つであると言っても過言ではない。

ケア（care）という言葉の中核には、相手のことを気にかけて心配するという意味がある。そして相手を大切に思い、好ましく思い、相手のために世話をする。こうしたケアは家庭の中でなされてきたものであるが、社会構造の急激な変化によって家庭の力が弱まり、学校化、病院化などが進行するにつれて介護に象徴されるようなケアのアウトソーシングが進む時代となった。こうした流れに合わせて、かつては家庭の中でなされていた子育て（チャイルドケア）や看取り（ターミナルケア）や悲嘆のケア（グリーフケア）などがアウトソーシングされるようになり、同時に専門的なケアの視点から研究されるようにもなってきた。

ボウルビィ（一九七六、四四六頁）は愛着研究に関するまとめとして「ある人間のパーソナリティがどのように構造化されているかということは、後の逆境的な状態、とりわけ、拒絶、離別、喪失の状態におけるその人間の反応の仕方を規定するうえにおいて、最も重要なものとなるのである」と述べている。どのように育てられたかによって、人生の危機に対する対応パターンが影響されるのである。これは、どのように子どもを育てるかによって、その子どもがらどのように看取ってもらえるかが大きく影響されると読み替えることができるのではないかと思うし、スピリチュアルケアの現場にいるとそのような思いを強くすることが少なくない。

悲嘆の研究においても愛着の問題を理解しておくことの重要性が十分に認識されるようになってきている（ウォーデン、二〇一二、一二頁）。よきグリーフケアを受けて失ったものの意味が見いだされると、人は死別したその人からしてもらった優しさを誰か新しく出会った人に提供したくなるものである。グリーフケアの重要性は、自他を大切にして悲しむことによって次の世代への新たな思いやりが育まれることにあるのではないだろうか。

おわりに

本稿では、マインドフルネス実践の具体的様相を概観したうえで、実践者たちが看病や看取りの現場で獲得していたであろう洞察を踏まえて、死生観の基盤となる死と再生のプロセスに関する考察を紹介した。こうした議論が科学的に検証されてゆくためには、細胞や組織レベルでの研究に加えて、細胞内のイオン水がエネルギー伝達媒体としてどのように機能しているかに関する研究が必要になるであろうし、量子力学における非局在性に関する理論や実験研究も援用される必要があるであろう。数十年後、そのような時代が来た時に、マインドフルネスがどのように社会貢献しているかを期待して筆をおくことにしよう。

注

1　本経とほぼ同内容で最後の四聖諦に関する部分

が詳説されているバージョンとして、長部経典（Dīgha Nikāya）のMahā-satipaṭṭhānasuttaがあるが、本稿では中部経典のバージョンに沿って議論を進める。

2 現在のスリランカ、ビルマ、タイ、カンボジア、ラオスなどに伝わる仏教。日本に伝わった大乗仏教からは小乗仏教と蔑称されてきたが、ブッダの教えや瞑想法や修行生活のスタイルに関しては、後の大乗仏教や密教よりも原始的でオーソドックスなものが伝承されてきている。経典言語であるパーリ語はインドの古典口語であり、サンスクリット語に近い関係を持つ。テーラワーダとは、パーリ語で長老の教え・主張という意味。

3 中くらいの長さのブッダの教えを一五二経集めた経典群。

4 Gethinは、その主著（2001, 29-30）において、satipaṭṭhānaをこのように訳すことを提案している。

5 思い出す（sarati）という動詞から派生した名詞である sati を気づきと訳す理由に関しては、井上（二〇一二a、五〇頁）を参照。

6 この経典の現代語訳としては、ウ・ウェープッラ『南方仏教基本聖典』中山書房佛書林、一九八〇年、八三－一一八頁、あるいは片山一良訳『中部根本五十経篇Ⅰ』大蔵出版、一九九七年、一六四－一八七頁、を推薦したい。

7 注意深く心を向けておくこと、失念しないこと、継続的に見守ることというニュアンスをもつ。

8 仏教の伝統では無我あるいは空と呼ばれてきた。F・ヴァレラ（二〇〇一、三〇六頁）は存在の無根拠性という呼び方を試みている。

9 呼吸はコントロールせずに、その長短や深浅をありのままに見つめることが説かれている。呼吸の見つめ方に関する最も詳細な教えは、同じ中部経典の第一一八経「出入息念経（呼吸による気づきの教え）」において一六の観察法としてまとめられている。

10 歩く、立つ、坐る、横になるという行住坐臥の四つの姿勢について、「歩いている時には歩いている」などとありのままに自覚することが説かれている。

11 どこを見ているか、手足の曲げ伸ばし、飲食と味覚、排泄、語りと沈黙などの日常生活における行動をありのままに自覚してゆくことが説かれている。特に語りと沈黙に関する自覚は、心理療法を支える治療的沈黙（Therapeutic silence：クライアントが自分の経験に見合った言葉を探している間、静かに見守る治療者の存在とその態度）を身につけるための重要な下地作りとなる。

12 髪、体毛、爪、歯、皮膚、肉、筋、内臓、分泌物など三二に分類された身体の部分を詳細に観察して、それらが自分の思いどおりになるものではなく、自然に支えられた生命の活動として一時的に表れては消えてゆくものであることをありのままに自覚する。

13 地の要素とは、身体の重さや硬さなど。水の要素とは身体各部がバラバラに分散してしまわないようにつなげておく湿潤性。火の要素とは身体の温かさや冷たさ。風の要素とは身体の動き。

14 風葬の墓場に捨てられた死体が崩壊してゆく様子を観察すること。かつて、この修行をしていた修行者たちが嫌悪感にさいなまれて集団自殺をしてしまうという事件が起こった。それに対応すべく、ブッダは呼吸を見守る瞑想を教えたという。その死体観察の瞑想が、マインドフルネスによってまとめられた瞑想対象の一つとして再編されていることは、PTSD治療の中核的技法としてマインドフルネスが有効でありうるという現代の脳科学的視点にも合致するものではないかと思われる。

15 快には貪欲が、不快には怒りが、中性には無自覚が付随してゆく。

16 ひと言でいうならば、その時の心の状態を観察すること。

17 身体、感覚、認知、意志、意識の五要素。伝統的には色・受・想・行・識と訳されてきた。無意識や魂に当たるものは最後の識に含まれる。

18 貪欲、怒り、眠気・不活発性、後悔と浮つき、疑い。貪欲は一体感によって、怒りは喜びによって、眠気・不活発性は心を向ける思考によって、後悔と浮つきはリラックスによって、疑いは観察する思考によって中和される。心を向ける思考、観察する思考、喜び、リラックス、一体感の五要素は禅支と呼ばれ、禅定や三昧と呼ばれる集中力を支える働きをする。マインドフルネスの高度な実践の中ではこうした分析も自然に行われるようになる。

19 目、耳、鼻、舌、身体、意という六つの感覚器官に、視覚対象となる光量子、聴覚対象となる空気の振動、嗅覚対象となる匂い物質、味覚対象となる物質、接触対象となる物質、イメージや概念などが接触してくることによって認識が成立してゆく過程をつぶさに観察する。意に関しては、心の生起消滅の連続が対象を映し出す川面の水鏡のようになっていると考えていたようである。

20 気づき（念）、現象の分析（択法）、精進、喜び、リラックス、精神集中（三昧）、平静な見守り（捨）という七つの心の働きがバランスを取りながら解脱に導くという教え。気づきが要となり、現象の分析、精進、喜びという高揚系の三要素とリラックス、精神集中、平静な見守りという鎮静系の三要素のバランスが保たれる。

21 苦しみに関する真理、苦しみの起因に関する真理、苦しみの消滅に関する真理、苦しみの消滅に至る実践に関する真理という聖者によって悟られるべき四つの真理の教え。井上（二〇一二b、一四－一五頁）を参照。

22 ウェープッラ（一九八〇）、片山（一九九七）を参照。

23 この内的・外的・内外的という三つの視点に関するまとまった考察はAnālayo（2003, 94-102）があるが、そこでもなぜ三つの視点が必要なのかという充分な議論はなされていない。最近の文献学的な総合的研究としてはSchmithausen（2012）が新しい。

24 間主観的観察は、息づかいの自覚などを介して非言語レベルにおけるコミュニケーションのありように気づかせ、現在の認知パターンが生育歴の中でどのようにして学習されてきたのかを関係性という視点から理解することを可能にしてくれる。

25 この点に関しては、（スターン、一九八九）において説かれた四つの自己感や情動調律に関する考察を

26 参照すること。
悲しみが完全に消え去ることはなくても、喪失の意味を見いだすことによって抱えて生きることのできるものとなり、新たな思い出の場所ができ、その人のいない新しい人生に踏み出してゆく勇気を得ることができるようになるというウォーデン（二〇一二）などの現代悲嘆研究の知見に照らして、乗り越えて（samatikkamāya）という言葉のニュアンスには、興味深いものがある。

27 この言葉は、ブッダの最初の説法（初転法輪）の時にすでに使われていた。

28 ブッダが布教を開始した当初は、ヨガの修行などによって集中力の養成に関してはトレーニングが積まれていた弟子たちが多かったために如実知見という表現で充分であった。時代が下るにつれて集中力の準備ができていない修行者も多くなり、ありのままに見つめるということが何を意味するのかもあいまいになってきたため、注釈書になると止観（samatha-vipassanā）という言葉で、集中力と洞察力の組み合わせの必要性、洞察力で無常・苦・無我の三特相を理解することの重要性について解説することが必要になった。また、止観の組み合わせ方に関しては、①止を完成させてから観を行う。②観のみを行う。③止と観を交互に組み合わせて実践する。④神秘的体験などの高揚を契機として観につなげてゆくという四つのアプローチが説かれている。プラポンサック（二〇〇九、五二頁）を参照。

29 大谷（二〇一四、一三七－一三八頁）は、これをタッチ・アンド・リターンと呼んでいる。

30 催眠療法をベースとする大谷（二〇一四）の記述を参照。

31 詳しくは、井上（二〇一〇、四二－四三頁）を参照。

32 バーンズ＆バルマン（二〇〇五、五五－五六頁）の「自己への気づき」に関する記述を参照。

33 井上（二〇一〇、五二－六三頁）を参照。

34 前掲書、四四－五〇頁を参照。

35 井上（二〇一二b、一二－一三頁）を参照。

36 「身体において身体を」という冗長な言い回しは、身体、感受、心、法という四つの領域が入り混じりあって「私」という複合的観念が発生してくる過程における認識のカテゴリエラーを排除するための対策である。すなわち、身体について認識していると思っていても、そこに感受や心などからの情報を無意識的に重ね合わせてしまうことによって発生する多くの錯覚がある。前述した痛みに対する観察がそのよい例であろう。

37 片山（一九九七、四三六頁）を参照。

38 脱中心化（decentering）は、第三世代の認知療法における中核技法としてのマインドフルネスの働きを説明する重要概念である。大谷（二〇一四、七三－七四頁）を参照。脱同一化などの類似概念との比較に関しては、安藤（二〇一二、二七二－二七三頁）を参照のこと。

39 束縛（saṁyojana）には、有身見、戒厳取見、疑、貪欲、瞋恚、微細な身体を持つ世界への欲望、身体を持たない世界への欲望、慢（プライド）、浮つき、無明の一〇種が挙げられている。

40 預流は、聖者の流れに入るという意味での解脱の第一段階。一来は、もう一度だけ人間的体験世界に戻ってくることによって解脱が完成するという意味の第二段階。不還は、もう人間的体験世界には戻ることなく天界的体験世界の中で解脱が完成するという意味での第三段階。阿羅漢は、解脱が完成して人々からの供養を受ける価値のある人という意味での最終段階。詳しくは、井上（二〇一二b、七八－七九頁）を参照。

41 人はこの錯覚による安心感のうえで毎日を生きているのであり、がんなどの告知を受けると大きなショックを受けるのは、その錯覚の安心感が一気に突き崩されるからである。

42 スピリチュアル・ペインについて、岡本（二〇一四、一五三頁）は「スピリチュアルペインとは、個人において、彼／彼女が置かれている状態と、彼／彼女が抱いている信念体系との間の調和が崩れることから生じる辛さである」、小澤（二〇〇八、一〇頁）は「存在と意味の消滅から生じる苦痛」、窪寺（二〇〇四、四三頁）は「スピリチュアルペインとは、人生を支えていた生きる意味や目的が、死や病の接近によって脅かされて経験する、全存在的苦痛である。特に、死の接近によって『わたし』意識がもっとも意識され、感情的、哲学的、宗教的問題が顕著になる」などと定義している。柏木（一九九六、一一五－一一六頁）によれば、①人生の意味への問い、②価値体系の変化、③苦しみの意味、④罪の意識、⑤死の恐怖、⑥神の存在への追求、⑦死生観に対する悩みに分類されるという。

43 エプスタイン（二〇〇九、二二三－二二六頁）の「東洋における〝編み込まれた自己〟、西洋における〝疎外された自己〟という出発点の相違によって違った瞑想体験がなされること」についての議論を参照のこと。

44 井上（二〇一二b、三九頁）を参照。

45 臨終心路で浮かんでくるイメージは、業、業相（その業を成した時の場面を象徴するもの）、趣相（生まれ変わる先の様子）の三つに分類されている。井上（二〇一二b、一三八頁）を参照。

46 こうした育児環境をウィニコット（一九七七、五八頁、二六八頁）は「適切な母親的環境」あるいは「発達促進的環境」と呼び、養育者がそのように心を向けることをスターン（一九八九、一六四頁）は「情動調律」と呼び、エムディら（二〇〇三、四三頁）は共感的応答性と呼んでいる。カバットジンが妻マイラと共著した*Everyday Blessings*の中で展開している育児におけるマインドフルネスの重要性は、こうした精神医学的研究が探究している養育者の資質の重要性に通じるものであろう。

参考引用文献

Anālayo（2003）*satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publication.

Bhikkhu Ñāṇamoli, Bhikkhu Bodhi（1995）*Middle Length Discourses of Buddha*, Wisdom.

Gethin, R. M. L.（2001）*The Buddhist Path to Awakening*. Oneworld.

Gethin, R. M. L. (2013) On some definitions of mindfulness. *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins and applications*, Kindle version Routledge.
Myla & Jon Kabat-Zinn (1997) *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. Hyperion.
Schmithausen, Lambert (2012) "Achtsamkeit <innen>, <außen>, <innen wie außen>" *Achtsamkeit Ein buddhistisches Konzept erobert die Wissenschaft*, mit einem Beitrag S. H. des Dalai Lama, Verlag Hans Huber.
サラ・バーンズ、クリス・バルマン（二〇〇五）『看護における反省的実践』ゆるみ出版
井上ウィマラ（二〇一二 a）「研究構想：ヴィパッサナー瞑想、スピリチュアルケアから見た身心変容技法」『身心変容技法研究』第一号、京都大学こころの未来研究センター、身心変容技法研究会
井上ウィマラ（二〇一二 b）「中道」『仏教心理学キーワード事典』春秋社
ウ・ウェープッラ（一九八〇）『南方仏教基本聖典』中山書房佛書林
片山一良（一九九七）『中部根本五十経篇 I』大蔵出版
F・ヴァレラ、E・トンプソン、E・ロシュ（二〇〇一）『身体化された心――仏教思想からのエナクティブ・アプローチ』工作舎
J・W・ウォーデン（二〇一二）『悲嘆カウンセリング』誠信書房
K・プラポンサック（二〇〇九）「後代パーリ文献における止観」『佛教学研究』第六五号、龍谷仏教学会
大谷彰（二〇一四）『マインドフルネス入門講義』金剛出版
井上ウィマラ（二〇一〇）『看護と生老病死――仏教心理で困難な事例を読み解く』三輪書店
安藤治（二〇一二）「瞑想と精神医学」『仏教心理学キーワード事典』春秋社
B・A・V・D・コーク（二〇〇六）「PTSDにおける脳科学研究の臨床への考察」http://for-supporters.net/kolk_pdf/pdf（二〇一四年一二月一七日アクセス）
岡本拓也（二〇一四）『誰も教えてくれなかったスピリチュアルケア』医学書院
小澤竹俊（二〇〇八）『苦しむ患者さんから逃げない！　医療者のための実践スピリチュアルケア』日本医事新報社
窪寺俊之（二〇〇四）『スピリチュアルケア学序説』三輪書店
柏木哲夫（一九九六）『死にゆく患者の心に聴く』中山書店
M・エプスタイン（二〇〇九）『ブッダのサイコセラピー』春秋社
乾敏郎（二〇一四）「催眠と瞑想の脳内機構（その1）」『身心変容技法研究』第三号、京都大学こころの未来研究センター、身心変容技法研究会
井上ウィマラ（二〇〇八）「五蘊と無我洞察におけるasmiの位相」『高野山大学論叢』第四三巻
水野弘元（一九六四）『パーリ仏教を中心とした仏教の心識論』山喜房仏書林
アヌルッダ著、水野弘元監修、ウ・ウェープッラ、戸田忠訳注（一九九二）『アビダンマッタサンガハ』アビダンマッタサンガハ刊行会
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
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
R・N・エムディ、A・J・ザメロフ（二〇〇三）『早期関係性障害』岩崎学術出版社
J・ボウルビィ（一九七六）『母子関係の理論 I　愛着行動』岩崎学術出版社
熊野宏昭（二〇一二）『新世代の認知行動療法』日本評論社

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

身心分離とインターフェイスにおける身心変容技法

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

心理療法、臨床心理学の立場からの「身心変容技法」について関わってきた研究を総括したい。それはこころと体の相互関係についての研究にはじまって、最後はその中間領域とも言えるインターフェイスについての考察に至る。そのためにまずはこころと体を分ける心理療法の考え方を確認した上で進めることにする。

1 近代の心理療法と身心関係

ラカンの「デカルトなくして精神分析なし」という有名な言葉が示すように、近代の心理療法はこころと体を分けた立場に立っている。もちろんトランスパーソナル・サイコロジーのように身体からアプローチする例外はあるけれども、心理療法はこころの悩みや症状を主に言葉によって、つまりこころによって解決しようとするものである。それはこころの変容ではあるけれども、身心変容であるとは言えない。また逆に科学的な見方を強調する行動療法では、こころではなくて「行動変容（behavioral modification）」を問題にするけれども、それは身心変容のような身心を統一的に捉える全体的なものではない。つまり心理療法において「身心変容」という観点は原則的に欠けている。

エレンベルガー（1970; 1980）は、近代の心理療法の始祖を、古代のシャーマニズムなどに求めている。そこでは、こころと身体の区別はなく、まさに身心変容の世界である。『無意識の発見』を著したエレンベルガーの紹介している、ドイツの人類学者アドルフ・バスティアーンがギアナで調査をしているときに頭痛と発熱を来して呪医に受けた治療では、原住民が三十人ばかり参加した六時間にわたる儀式の後に、毛虫が証拠として取り出される。またインディオのケチュア族の治療では、失われた魂が呼び戻される儀式が行われ、最後に患者は自分の魂が人に慣れた動物の形で戻る夢を見る。これらの儀式による治療において、こころと体の区別はなく、また個人と集団のこころの区別もなく、つまりこころが閉じられた個人に限られているクローズドシステムではなくて、オープンシステムであることがわかる。それは他者や自然を超えて、異界や死者の国にまで広がっているのである。

しかし近代に成立した心理療法はクローズドシステムとしての個人のこころに限局されている。その中でどのように身体に焦点を当てることが可能なのかをまず確認してから、その超克について検討していきたい。

2 心身症・身体疾患の心理学

心理療法はフロイトによるヒステリーの治療には

じまって、不安神経症（不安障害）、強迫神経症（強迫性障害）などの心理的な症状に限られていた。そこでは身体的な症状はもちろん対象に入っていなかったのである。むしろヒステリー、現在では身体表現性障害と呼ばれている身体に現れてきた症状においても、立てないとか、腕のある部分が麻痺するなどの症状は身体的な原因によるのではなくて、心理的なものが象徴的に表現されたり、置き換えたりされているところが治療上のポイントであったわけである。ところが、心理療法がその対象を子ども、精神病などに広げていく過程において、身体的な症状ではあるけれども、心理的な要因が大きく関与していると考えられる心身症も、その対象に入ってくる。精神分析のアレクサンダー（1950）が、消化器性潰瘍、本態性高血圧症などとして挙げた、いわゆる「七つの聖なる病」がその代表的なものである。

心身症については、初期には個々の疾病についての象徴的な解釈が中心であった。たとえば、胃潰瘍になる人は依存性と関係があるとか、高血圧の人はアグレッションと関係があるとか、そういういろいろな病気に対してのパーソナリティーというか、象徴的な読み取りというのがかなり多かった。けれども、後にSifneos（1973）は、心身症全般に共通する特徴として、アレキシサイミアを挙げ、それが大きな方向性になっていく。つまり心身症に罹る人は、感情を言葉にしにくく、イマジネーションが乏しいという特徴を持っているというわけである。

これを受けて筆者たちは、甲状腺疾患の患者のパーソナリティーについて、質問紙、バウム・テスト（描画テスト）、半構造化面接による研究を行った（Hasegawa, et al. 2013）。甲状腺疾患としては、甲状腺機能が昂進するバセドウ病、低下する橋本病、腫瘍のできる甲状腺腫を神経症群と比較した。この三つの疾患の中では、バセドウ病が心身症の一つとしてこれまでも挙げられてきている。その調査の結果、質問紙による調査では、甲状腺疾患の患者は、質問紙の標準となる正常な値を示していて、神経症傾向を明らかに示した神経症群と差があった。つまり言語レベルや意識レベルでは、甲状腺疾患の患者には心理的問題は認められなかったということである。しかし「実のなる木を一本」描くという教示でなされるバウム・テストにおいて、甲状腺疾患の患者は、神経症群よりも大きな混乱や破綻を示した。特に樹冠が途切れていたり、そもそも描かれなかったり、あるいは極端な場合は幹が上に開放していたりして、「境界」に問題があると考えられる描画が多かった。境界は、われわれが人間関係を持ったり、また問題や葛藤と適度な距離を持って関わったりするために重要な要素である。境界に欠陥があることは、境界線での問題が生じにくく、葛藤や心理的問題が生じにくいということを意味して、アレキシサイミアなどと言われる心身症の人のパーソナリティーに一致する。他方で境界が弱いことは、自分への直接的な侵入を許すことにもつながると考えられ、大胆な推察をすれば、それが身体レベルでの病気になっているとも考えられる。

さらに甲状腺疾患の三つの疾病群で比較をすると、これまで心身症の一つとみなされ、最も心理的な要因やストレスが関与していると考えられているバセドウ病よりも、橋本病や、さらにはホルモンと関係のない甲状腺腫のほうが描画テストの示す混乱や脆弱性が強く見られる結果になった。これも大胆な考察をするならば、心身症とされてきた病気では、まだ心理的に受けとめる態勢ができていて、むしろ身体疾患とされてきた病気のほうが、現実適応や意識的なレベルでは問題がなくても、心理学的に見るとより脆弱性が認められることになる。したがって純粋な身体疾患と考えられていたものについても、心理学的にどのように理解したらよいのかについて、考えさせられる結果であり、また病気という身体の変容とこころがどのように関係しているかについて示唆されるところが大きかった。「境界」という概念は生物学的な免疫力や抵抗力とも関係していると考えられるので、今後調査対象を広げ、医学的なデータとの関連も検討する必要があるかもしれない。

3 心理療法と身体の変容

前節での研究は、心身症や身体疾患に罹る人が、どのような心理的特徴を持っているかという研究であって、心身症や身体疾患と心理療法との関係を検討した研究ではない。そこで心理療法と身体の変化にはどのような関係があるのかを研究してみた。

従来から、心理療法によって身体的な変化が生じることが多くの事例研究によって経験的に認められてきた。たとえば、自閉症の子どもは、身体的な病気にあまりならないが、心理療法によってセラピストと関係がついてきたり、対人関係に開けてきたりすると風邪をひいたりすることがよく報告されてきた。また摂食障害のなかの古典的なアノレキシア（拒食症）においても、身体疾患に罹りにくいことが指摘されてきている。極端にやせていて、しかも体重を減らすために極端な運動をするのにもかかわらず、風邪をひいたりしないのである。この場合においても、治療が進んでいくと身体的な病気に罹ることが

知られている。北添紀子による箱庭療法を用いた拒食症の成功例においても、治療をはじめてまもなくクライエントが肺炎に罹る。その後は箱庭で見事に治療プロセスが展開されるのである。

このような身体症状は、クライエントの固かった防衛がゆるむ現象として理解できる。それに対して、身体症状が問題のある種の身体的な引き受けとして理解できる場合も多い。子どもの心理的問題や症状のために母親が面接に来ている場合に、母親のモチベーションが弱かったり、それどころか義務的に面接に来ているだけで、まったく問題に関わろうとしなかったりする場合がある。非常に事実関係に関するやり取りに終始したり、少しでも母親の生活史や内面に関わろうとすると、話がそらされたりする。ところがそのようなクライエントが、面接の過程で病気になることがある。もちろんすべてを心理学的に解釈することには危険も伴うけれども、これは心理的なことから遠く、それにまったく関わろうとしなかったクライエントが、病気という身体的な形で引き受けようとしていると考えられる場合が多いのである。心身症のように、身体症状を持つことは心理的な問題から遠いと考えられるけれども、もっと極端な場合には、まず身体症状を持つことが自分の問題への最初のアプローチとなるのである。

逆に身体的な症状が、それを別にターゲットにしていなくても、心理療法の過程でよくなることがある。筆者がスイスで臨床をしていた頃に、クライエントの腰痛（背中の痛み）が改善されることがよくあった。そもそも身体の痛みには非常に文化の影響が大きくて、日本でよく話題になる肩こりは、ヨーロッパではほとんど見られない。それに対してよく訴えられるのは腰痛（背中の痛み）である。多くのクライエントにおいて、心理療法を重ねていくうちに改善が見られた。これは心身症と言われるものの治療可能性について示唆的であると考えられる。

このようにすでに経験的にはわかっていることに対してわれわれは、二つの研究を試みた。一つは、バセドウ病患者について、薬物による治療によって改善の見られた人と、改善の見られなかった人との間に心理的なデータで差異があるかどうかの研究である（田中他、二〇一〇）。薬物療法を行っても、ホルモン値の改善が見られて寛解する人もいれば、改善しない難治性の人もいる。半年後に改善した人、改善しなかった人のバウム・テストを比べてみると、改善した人では、なんらかの形で描かれる木の境界がはっきりとしたのに対して、改善の見られなかった人では、そのような境界の変化が認められなかった。境界の変化としては、たとえば下に開いていた根が閉じる（図1、図3）、樹冠が閉じる（図2）、描線がはっきりとするなど、さまざまな場合があるが、境界がはっきりとするという視点からすると共通していると考えられる。

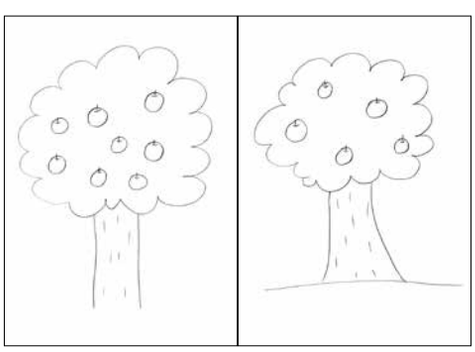


図1　正常化群　27歳女性（左1回目／右2回目）

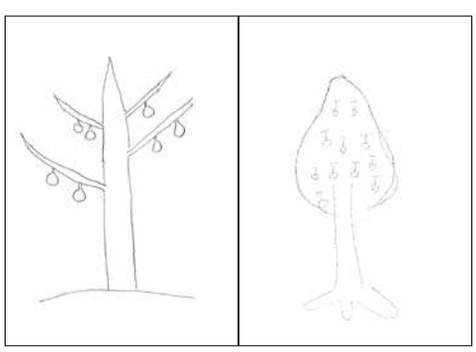


図2　正常化群　37歳男性（左1回目／右2回目）

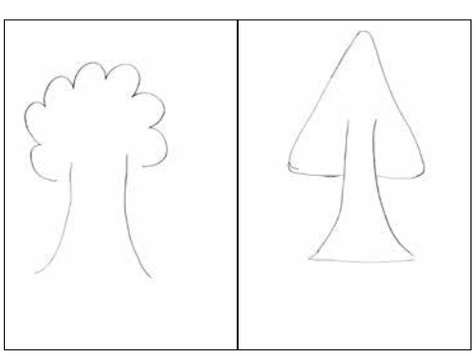


図3　正常化群　25歳女性（左1回目／右2回目）

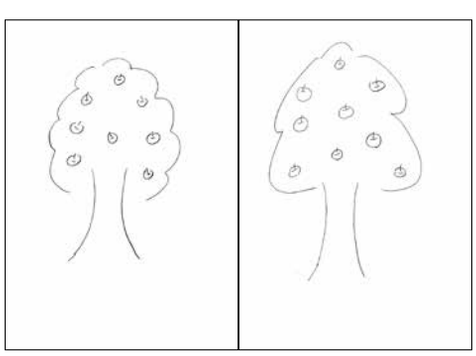


図4　亢進群　25歳女性（左1回目／右2回目）

甲状腺疾患と神経症を比べた際に、境界が問題になったことからすると、これは心理的特徴のポジティヴな変化であると考えられる。そして何も心理療法を受けなくても、薬物療法によって症状が改善した人は、心理的指標においても改善が認められることは、身体的な改善と心理的な改善が連動していることが推察できる。

もう一つ行った研究が、甲状腺疾患専門病院で主治医からカウンセリングを依頼されたバセドウ病患者の、カウンセリング期間とバセドウ病の寛解率に関するものである（田中他、二〇一三）。

そもそも表1が示すように、カウンセリングにリファーされてくる患者の寛解率は低く、いわゆる難治性の人が多いことがわかる。

次にカウンセリング群を、カウンセリング継続回数が五回以下の短期群、五回から三〇回の中期群、三一回以上の長期群に分けて比較してみた（表2）。するとそれぞれの寛解率は一四、九、三三パーセントで、有意差が認められた。カウンセリングにリファーされてくる人の寛解率は通常悪いにもかかわらず、長くカウンセリングを続けていると、身体的にも変化が生じてくると思われる。

甲状腺専門病院でカウンセリングをしていると、短い回数で「話してすっきりしました」とか、嫁姑関係や夫婦関係を訴えていた人が「その問題は解決しました」などと言って、終結する場合がよくある。それは短期でも効果があるとこれまでは理解していた。しかしながらこのデータを見ると、身体レベルでの変化には至っていないようなのである。つまり認知や物の見方が多少変化しても、身心全体の変容は生じてこないと考えられる。

それに対して長くカウンセリングを続けていると、ホルモンの値のような身体レベルでの変化も生じてきて、まさに身心変容が起こってきていると言えるのではないかと思われる。したがって、心理療法によって、身心の変容は可能であるけれども、そのためには短期で効率的なものではなくて、長い時間をかけるものが必要になってくると考えられるのである。あるいは、本当の心理療法は、認知の変化にとどまるのではなくて、身心変容でなくてはならないと言えるのではなかろうか。また心身症や身体疾患についても、長い心理療法による働きかけによって変容が可能であると考えられる。

表1　寛解率の群間比較（カウンセリング群と一般群）

	合計（人）	寛解（人）	非寛解（人）	寛解率
一般患者群	837	219	618	26%
カウンセリング群	90	14	76	*16%
合　計	927	233	694	

χ^2=4.86, *p<0.05

表2　カウンセリング群における寛解率の群間比較（治療期間）

		寛解率（%）	平均年齢（才）	Co依頼までの期間（年）	FT4平均値	FT4レンジ	甲状腺横径（cm）
短期群（43人）	寛解（6人）	14	37.2	8.5	1.02	0.78〜1.24	4.35
	非寛解（37人）		41.3	8.3	1.23	0.63〜3.33	4.64
中期群（29人）	寛解（2人）	9	43	5	1.06	1.02〜1.09	
	非寛解（27人）		39.2	5.07	1.32	0.5〜4.24	4.85
長期群（18人）	寛解（6人）	*33	39	3.5	0.93	0.8〜1.13	4
	非寛解（12人）		37.8	4.64	1.59	0.85〜4.15	4.14

χ^2=7.05, *p<0.05

4　インターフェイスにおける身心変容

これまでの記述、および研究は、身心の分離を前提に、いかにその両者が関係しているかについて検討してきた。最後に、それを超える可能性と技法を示唆したい。冒頭にエレンベルガーが紹介していたインディオのケチュア族の例で、失われた魂が患者の身体に戻ってくるときに、患者は人に慣れた動物の形になって戻ってくるのを夢で見るとされている。このように魂が体とつながり、外の世界や魂の世界

と体がつながるためには、夢のようなインターフェイスが働くことが重要なのではないかと考えられる。

それをユングのアクティヴ・イマジネーションの技法や、村上春樹の小説において夢のような、しかし夢よりもはっきりとした状態において、他者や死者とつながることがあるのを指摘してきた（河合、二〇一四）。村上春樹の『ねじまき鳥クロニクル』における「壁抜け」のように、その夢と覚醒の中間のような状態においては、身体の境界、他者との境界、そして死への境界が超えられていく。心理療法はヨガやシャーマンのエクスタシーのように意図的にそのような状態を作り出すのではないけれども、自我の統制をゆるめることで、そのような飛躍が起こることを常に準備していると言える。それがある種の身心変容技法、あるいは少なくともその準備であると言えよう。

ここでは事例にふれることができないので、二つの例を手がかりにインターフェイスについて考えてみたい。一つは『宇治拾遺物語』におけるいくつかの話で、特に賀能ち院と地蔵の話（第五巻一三話）が興味深い。そこには、いかに前近代の世界でインターフェイスが機能していたかが如実にうかがわれる。以下は河合隼雄『日本人の心を解く』における現代語での要約である。

賀能ち院という名の僧侶は、戒を守らず、俗事にしか興味がない人であった。自分の寺に至る道脇に塔があって、そこに古い地蔵様の像がうち捨てられていた。賀能は通りがかるときにときどき頭巾を脱いで、お地蔵様を拝むことがあった。

賀能が亡くなってから、師の僧都は、「賀能はいつも戒を破っていた。さだめし地獄に落ちたに違いない」と言ったものの、憐れに思っていた。

それから間もなく、お寺の人々が塔の地蔵が姿を消したのに気づいたが、きっと修理のために持ち出されたのだろうと思っていた。

ある夜、師の僧都は夢を見た。一人の僧侶が現れて、「あのお地蔵様は賀能ち院を助けるために一緒に地獄にお入りになったのだ」と言った。師の僧都が、お地蔵様はどうしてあれほども悪い僧侶のお伴をされたのかと尋ねたところ、僧侶は「塔を通りすがるときに、賀能ち院がお地蔵様をときどき拝んでいたためだ」と答えた。目覚めてから師の僧都は自分で塔まで出かけて行って確かめたところ、お地蔵様が本当になくなっていた。

しばらくして師の僧都はまた夢を見た。夢の中で塔のところに行くと、お地蔵様が立っていた。お地蔵様に、どうして戻ってこられたのかをお尋ねすると、「お地蔵様は地獄に赴いて賀能ち院を助けてから戻ってこられた。そのために御御足が焼けています」と誰かの声がした。目覚めてから師の僧都が塔のところに急ぐと、お地蔵様の御御足が本当に焦げていた。師の僧都は深く心を打たれ、涙をはらはらと流した。

この話を聞いて、多くの人が塔にあるお地蔵様をお参りにいったとのこと。

現在の心理療法において夢分析を受けても、それはまず夢を見ている本人のことが問題である。ところがこの話では、主人公の賀能ち院の師が夢を見て、また地蔵が代わりに救いをもたらしてくれる。そしてそれが単なるイマジネーションではないことは、地蔵の足が焦げていたことで示される。このように夢と現実が交錯し、夢が現実や死者へのインターフェイスになるのである。

これは平安時代のことなので、インターフェイスによって生じる身心変容を現代の例から考えてみたい。もう一つの例は、佐渡裕の『棒を振る人生』に書かれている、級友の死と、ベートーヴェンのピアノ協奏曲第四番の演奏に関係するものである。佐渡裕がベートーヴェンのピアノ協奏曲第四番を指揮するにあたって、弦楽器とピアノが交互に主題を演奏し、対話するように進んでいる。まずユニゾンでの力強い弦楽の演奏があって、そのあとで、ピアノが弱々しく演奏される第二楽章というのが問題になる。佐渡裕には、何かが腑に落ちなかった。「午後からの本番を前に一眠りした。そのとき、僕はある鮮烈な夢を見た。その夢は、僕が少年時代に体験した親友の死に関わるものだった」というふうに書かれている。この、ゲネプロを朝にして昼間に寝るのが興味深いと思われる。昼間に寝ると、夜見る夢と違って、本当に異空間に行ってしまうことが時々あるのではないかと思われる。村上春樹の小説で壁抜けをしたり、『色彩を持たない多崎つくると、彼の巡礼の年』に出てくる、夢とは違うような、現実とあまり区別がつかないような世界にインターフェイスする瞬間が訪れやすいと思われる。

夢の話の前に、作者は現実の話にふれている。「中学3年のときに、小学生時代からの仲良しのタナカ・ジュンペイが昼休み、遊びに誘ったんですけれども、僕は行かなかった。ジュンペイはその昼休みに、砂場の縁に頭を強くぶつけて亡くなった。葬式に出て、昼休みに誘いを断ったことを誰にも言わなかった。もしも断らなかったら、ジュンペイは死なずにすんだかもしれない」。ここで佐渡裕がとても罪悪感を感じていることがわかる。人が亡くなると、肉親や親

しい人には、あれさえしていたらこの人は亡くならなかったのだとか、どうしてあの人は亡くなったのだろうとかは、よくある感情だと思われる。佐渡裕もそのことを自分の中で思っている。そしてそれを誰にも言わなかったのが大切だと思われる。もしも誰かに語ると、安易な慰めや打ち消しをもらって、自分の中にたまるべきエネルギーが解消されてしまうからである。

昼休みに見た夢は以下のようである。「夢の中で僕は高校の音楽教室にいた。放課後、ジュンペイとふざけ合っていた僕が彼を突き飛ばすと、ジュンペイは弾みで頭を机の角にぶつけてしまった。『おい、ジュンペイ、大丈夫か』と聞くと、彼は『大丈夫や、でも今日はなんかしんどいから帰るわ』と言って帰宅した」。ここで興味深いのは、過去の現実とは異なって夢が音楽を場面に持ち込んでいることである。だから佐渡裕の解決は音楽という領域で生じることがすでに示唆されている。そしてもう一つ現実との違いは、自分自身が突き飛ばした、というアクティヴな役になっていることである。現実では、ジュンペイに誘われても行かなかったのだけれども、夢の中では、自分がアクティヴに関わって、ジュンペイを自ら突き飛ばしてしまったことになっている。

夢はさらに続く。「翌日の朝、担任の先生が泣きながら『悲しいお知らせがあります。タナカ君が昨日の夜、突然亡くなりました。原因はわかりません』と報告した。僕はとっさに自分のせいで死んだんじゃないかと思った。でも先生は『原因はわからない』と言っている。僕のせいではないかもしれない。結局、僕は黙っていた」。夢は佐渡裕が自分で殺したとはっきりと言っている。もし、一緒に昼休み遊んでいたら死ななかったのではというだけではなくて、お前が殺したのだと夢は言っている。これは、いやいやそんなことくらいで運命って変わらないよとか、お前のせいじゃないよとか、そんなに心配するなとかいう日常の意識と異なっている。心理学的な真理はそうではなくて、自分が殺した、ということを引き受けないと自分や世界は変容していかないということになる。それに対して自我はまだ否定している。「僕は黙っている」。すぐ認めるのではなくて、この頑張り、抵抗というのが大きな解決のための落差を生むためにとても大事だと思われる。「クラスのみんなで葬式に行った」。「そこはなぜか僕が何度も演奏会を聴きに行った京都会館だった。僕がロビーから会場に入るのを嫌がると、同級生たちが『おまえ、親友やないか、ちゃんと手を合わせてやれ』と無理やり僕の手を引いて会場内に引っ張っていった」。ここでますます音楽というのが強くなっていく。そして、夢の中の私—自我は抵抗している。そして、周りが会場に入るときに「私」をリードしていく。「祭壇に遺影が掲げられていた。それを見たら、それは僕が思っていたタナカ・ジュンペイとは別のタナカ君だった。僕は『ああ、良かった』と心から胸をなでおろした。そこで夢から覚めた」。これは完全な、自我による話のすり替えと考えられる。せっかく自分が殺したという大切な真理に到達していながら、最後に夢をすり替えてしまっている。

心理療法においては、すでに気づかれつつある真理に向かって、どのように抵抗を超えるかが問題になる。しかし佐渡裕は心理療法のクライエントではなくて、芸術家であるので、これを音楽によって超え、それが非常に創造的であると思われる。「本番の2楽章で、弦楽器が力強いフレーズをユニゾンで奏でた。そのとき、突然、僕は雷に打たれたように了解した。『神様がそこにいる』。僕の嘘も本当もすべてを見通している圧倒的な力を持つ神がそこにいる。そう感じた」。「続いてピアニストがかなしげな和音を静かに鳴らした。そこにいるのは弱くかなしい自分だった。神様を前にうなだれて『ジュンペイのこと黙っていてごめんなさい』『嘘をついてごめんなさい』と謝っていた。すると指揮をしながら突然、涙がポロポロと流れ出して止まらなくなった。絶対に過ちを犯さない強く正しい神がいて、その前に間違いを犯してしまう弱い人間がいる。そのとき、僕はこの作品の楽譜のすべてを理解することができたような気がした。僕の突然の涙の理由を、オーケストラの演奏者たちはもちろん知らない。しかし、そのとき僕の全身から発せられた特別な気は確かに伝わったはずだった。そしてそれは、演奏を通して客席にも伝わっていったと思う」。佐渡裕が感じていた罪悪感は、夢では解決されなかったけれども、この音楽によって超えられたと思われる。そして、これには彼の個人的な意味もあるし、それが音楽という普遍的な創造でもあると思われる。友だちを亡くしたのは、身体的なことからすると回復のないことであり、それは変容しないけれども、それが音楽という創造に結びつく形で、佐渡裕の、そしてオーケストラや聴衆の変容を、音楽を通してもたらすことになっている。突然ポロポロと流れだした涙は、まずは夢という形で、続いて音楽を通して生じたインターフェイスの賜であり、身心変容の結晶であると考えられる。

佐渡裕のエピソードは、心理療法の事例として理解できるくらいのものである。そこでの夢、さらには涙を通しての身心変容は感動的ですらある。最後に、この話がさらなる涙を引き起こしたことにふれ

て本稿を閉じたい。以下は同書からの引用である。

　後年、心理学者の河合隼雄先生、元ラグビー日本代表の平尾誠二さんと鼎談したとき、「僕はこんな夢を見たことがあるんです」と、この夢をめぐる自分の経験を紹介した。自分にとって不思議な体験でもあり、特別な思い出でもあったこのエピソードの意味を、夢の専門家でもある河合先生に教えてほしかったのだ。二百人ほどの観客を前に河合先生は、「夢の話は僕が何か言わなければいけないんですが、何も言えないです……」と話された後、突然、両手で顔を覆って、その場でわっと泣かれた。僕は驚いた。会場も静かになった。僕と音楽、神と人間。河合先生は何を感じ取られたのだろうか。〔……〕親しくさせていただいた河合先生との思い出の中でも、特に忘れられない出来事である。

参考文献

Alexander, F. (1950) *Psychosomatic medicine: Its principles and applications.* New York: Norton.

Ellenberger, H. (1970) *The discovery of the Unconscious.* Basic Books.（エレンベルガー（木村敏・中井久夫監訳）（一九八〇）『無意識の発見・上』弘文堂）

Hasegawa, C., Umemura, K., Kaji, M., Nishigaki, N., Kawai, T., Tanaka, M., Kanayama, Y., Kuwabara, H., Fukao, A., & Miyauchi, A. (2013) "Psychological Characteristics of NEO-FFI and the Tree Drawing Test in patients with Thyroid Disease," *Psychologia,* 56 (2), 138-153.

河合隼雄（河合俊雄訳）（二〇一三）『日本人の心を解く――夢・神話・物語の深層へ』岩波現代全書

河合俊雄（二〇一四）「村上春樹におけるインターフェイスとしての夢」『新潮』二〇一四年三月号、二七七–二八六頁

河合俊雄（二〇一四）「インターフェイスとしての夢と身体・他者」『身心変容技法研究』第三号、四七–五一頁

佐渡裕（二〇一四）『棒を振る人生』ＰＨＰ新書

Sifneos, P.E. (1973) "The prevalence of 'alexithymic' characteristics in psychosomatic patients," *Psychotherapy and Psychosomatics,* 22, 225-262.

田中美香、金山由美、河合俊雄、桑原晴子、深尾篤嗣、梅村高太郎、長谷川千紘、鍛冶まどか、谷垣紀子、窪田純久、宮内昭（二〇一〇）「バセドウ病患者のホルモン値とバウムテストの関連性」第五三回日本甲状腺学会（長崎ブリックホール、長崎、二〇一〇年一一月一一日）

田中美香、金山由美、河合俊雄、桑原晴子、窪田純久、深尾篤嗣、網野信行、宮内昭（二〇一三）「バセドウ病患者のカウンセリング過程にみられる特徴について――甲状腺専門病院での実践から」『日本心療内科学会誌』一七、一七四–一七九頁

徳島新聞　2014年(平成26年)5月1日　木曜日　文化 (10)

こころの未来 17

鎌田東二　京大こころの未来研究センター教授

今を生きる宗教の意義と力

心の平安に大きな役割

被災者と地域を支える

　4月となって新学期が始まり、一挙に慌ただしくなった。加えてシンポジウムなどイベントも重なった。まず、6日に東京青山の梅窓院で行われた「宗教者災害支援連絡会」の3周年記念シンポジウム「宗教と災害支援―3・11以後と今後」。

　阪神淡路大震災と東日本大震災との大きな違いは、被害の範囲と規模、津波、原発事故、行方不明者などを挙げることができるが、震災後における宗教のかかわりも大きな違いである。阪神淡路大震災の時は、2カ月後にオウム真理教事件が起こったこともあり、宗教に対する根深い不信と批判が広がった。

　だが、東日本大震災後、宗教は確実に被災地の支えの一つになっている。それは被災地における仏教の供養や神社の祭りや神楽などの芸能の上演を見てもよくわかる。被災者の心と地域の支えとなっていることが。

　が、復旧・復興や社会全体が震災後3年経ってどうなっているかというと、事態は大変深刻である。復旧・復興は遅れている。本当に必要があるのか疑問の巨大コンクリート防潮堤が造られようとしている。2020年に東京オリンピックの開催が決まったこともあって、国民的関心と資本がシフトしている。さまざまな問題が山積している。その中で、宗教者と宗教研究者が協力して「災害支援」の形を地道に問いかけ、実践していることは一つの救いである。

　その翌週の11、12日、米国のMind&Life Instituteと京都大学こころの未来研究センターが共催してダライ・ラマ法王14世を主賓とする国際会議"Mapping the Mind"が開かれた。日米の著名な学者や実践家12名の問題提起とダライ・ラマ法王のユーモアとエスプリに満ちたコメントや質問に聴衆は知的興奮といくつものサゼスチョンを受け取った。

　米国ウィスコンシン大学教授のリチャード・デヴィッドソン氏の「こころを変えて脳を変える～瞑想の脳科学的研究」の問題提起は、瞑想に基づく神経可塑性や遺伝子のon/off、利他性や感情の制御などをめぐる最新の研究成果の提示で、大変スリリングな議論となった。このような、科学と宗教の両サイドから「こころ」をテーマにした国際会議が熱心に行われる時代になったのだ。状況は日々刻々と変わってきている。

　ダライ・ラマ法王の言葉で印象に残ったのは、仏教には、哲学と科学と宗教の三つの側面があるという指摘だった。とりわけ、仏教科学が、感情のコントロールなど、心の捉え方と扱い方についての実証的で実践的なアプローチを可能にするという視点は、科学と宗教を仏教の伝統と特性から仲介する注目すべき未来性を持つ視点である。

　19日には、京都の綾部市で新日本研究所主催のシンポジウム「土・水・火・空を問う―世界連邦都市綾部から」が開催された。同研究所は、「宗教者災害支援連絡会」の代表の宗教学者島薗進氏（東京大学名誉教授・上智大学グリーフケア研究所所長）が代表を務めるが、日本で最初に「世界連邦都市」を宣言した綾部市の四方八州男前市長も交え、私たちの生存基盤をなす自然環境とそれを捉える宗教的思想や活動について議論された。

　綾部は神道系新宗教の大本（一般には大本教と呼ばれる）の発祥した土地であり、「世の立て替え立て直し」や「二度目の岩戸開き」という宗教的世直し運動が起こった。それが、戦後の「世界連邦都市宣言」の採択にまでつながっているのだ。

　そして23日、韓国は慶州の仏教系(曹渓宗)大学の東国大学校で「アジア共同体の構築に向けた仏教と宗教の役割～日本の宗教文化の視点から」と題して講演した。韓国では、16日に旅客船沈没事故が起こり、国民的な服喪の状態にあった。そんな中で同テーマで講演をするという緊張感があったが、それだからいっそう「心を見つめる」ワザを磨き実践してきた瞑想的道である仏教の役割と存在意義がリアルに浮かび上がってきた。

　そして、心を鎮め浄化する鎮魂供養の力を持つ芸能・芸術のワザや政治や政府に頼らない人間的なつながり・ネットワーク、友愛や慈悲や誠を供給する共感共同体の形成、そしてそれを基盤に作り上げる理知的認識の共有とそれを支える理想・願・意志の志向性の深化を問いかけた。

　世界は苦悩に満ちている、だが、そこから脱却する道があると仏教は教えるが、心の平安をもたらし共鳴・共存できる「アジア共同体」を作ることができなければ人類の未来が暗いことはいうまでもない。そこで宗教の役割はまだまだ大きなものがあると確信する。（阿南市出身）

徳 島新聞　2014年5月1日朝刊

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

太極拳と修験道における相互身体性

倉島 哲
関西学院大学社会学部教授／社会学・身体論

はじめに

二〇一二年度より開始された科学研究費共同研究「身心変容技法の比較宗教学」の研究分担者として、私はこの四年間、二つのフィールドで研究に携わってきた。ひとつは、一九九九年より続けている太極拳の研究であり、もうひとつは、共同研究の開始とともに始めた奈良県吉野の大峯修験道の研究である。一般的なカテゴリーでいえば、太極拳は武術および健康法であり、修験道は宗教であるが、両者ともに身体と精神の修練が結びついた技法、つまり、身心変容技法である点で共通している。

とはいえ、研究開始当時は、修験道を本の中でしか知らなかったため、太極拳と修験道をどのように比較すればよいか見当もつかず、自分がそれまで太極拳研究に用いてきた研究方法や理論的フレームを応用できるか否かもわからなかった。だが、二〇一三年五月から二〇一四年十月に至るまで、五回にわたり修験道の体験修行に参加することで、身体的実践としての修験道の一端を垣間見ることができた。どこから手を付けてよいかわからない状態から、太極拳研究と修験道研究を接合する道筋が見えてきたのである。

他方で、比較的長く続けてきた太極拳の研究も、この四年間で大きな進展を見た。それは一方で、本共同研究よりも一年遅れて、二〇一三年度より科学研究費補助金を得て開始した「太極拳の文化間伝播における間身体性の国際比較研究――中国とイギリスを事例に」の成果である。だが同時に、この成果をリアルタイムで、本共同研究が開催した数々の研究会およびシンポジウムで発表し、そのつど有益なフィードバックが得られたことも大きく寄与している。

本稿では、太極拳と修験道を比較することで、両者を身心変容技法のスペクトラムのなかに位置づけるための一助としたい。

1 太極拳の相互身体性

私の太極拳研究の発端は、一九九九年に京都市の太極拳教室で参与観察を開始したことであった。二〇〇六年より、中国新郷市と英国マンチェスターという二つのフィールドで新たに太極拳教室の参与観察を開始し、現在に至っている。いずれの教室でも、私自身が練習に参加することで、太極拳の習得を内側から捉えることを目指してきた。

現在までの研究で得られた知見のうち、社会学的に重要な含意を持つのは、同じ指導者のもと、同じ教室で、同じ型（太極拳では套路（とうろ）という）を練習している生徒どうしであっても、それぞれの生徒ごとの上達の度合いに応じて見えるものがまったく違うということである。

たとえば、初心者は指導者の動作をしっかり見ているようでも、指導者が動き終わったときのおおまかな手足の位置しか見ていない。そのため、いくら動作を真似ようとしても、動作途中の軌跡は真似ることができない。だが、練習を重ね、自身の身体内部に対する感覚が鋭くなると、それに応じて他者の身体の状態をより精密に見ることができるようになる。具体的には、動作途中の軌跡が見えるようにな

り、また、手足の位置のみならず胴体の向きや重心の位置に注意が向けられるようになる。さらに修練を積むと、指先の曲がり方や掌の湾曲、腰の反り具合などの細かい点のほか、身体の中心線や丹田、力や気の流れなど身体感覚のありようも指導者の身体に認めることができるようになる。このように、自分自身の身体に対する知覚が、おおまかなものからより精細なものへと、いわば微分されるように変化してゆき、それに応じて、他者の身体に対する知覚のありようも変化するという経験的かつ基礎的な事実を、知覚の相互身体性と呼ぶことができるだろう。[2]

こうした生徒の側の知覚の変化に応じて、指導者は指導内容や方法を変えてゆく。初心者に対しては、おおまかな手足の動作さえできていれば、それで十分だと褒める。生徒自身に見えないものについて指導したところで意味はないからである。生徒が練習を重ね、自分の身体に対する認識が深まるにつれて、指導者は、徐々に要求水準を高めてゆくのであるが、この変化は予定調和的なものではない。一人ひとりの生徒の個性や素質、練習に費やす時間、指導者との相性などの多様な要因によって身体知覚の深まり方は異なり、この深まり方に応じてしか指導者の身体のありようを知覚できないからである。結局のところ、太極拳の指導の具体的ありようは、生徒自身の身体知覚にもとづく相互身体的な知覚という、流動的なものに依存しているのである。

もちろん、相手を相互身体的に知覚するのは生徒だけではない。指導者も、自身の身体知覚が深まるにつれ、より深いレベルで生徒の身体を知覚できるようになる。このように、相互身体的知覚は、生徒が指導者を知覚する場合と、指導者が生徒を知覚する場合のいずれにおいても認められるため、双方向的なものとして捉える必要がある。

ただし、双方向性と対称性は異なることに注意が必要である。というのも、生徒と指導者は、それぞれが相手を相互身体的に知覚するが、そのさいの根拠は各自のその時点での自身の身体の知覚だからである。そして、前述のように、身体知覚は個性や素質および修練などの要素に応じて異なるため、相互身体的知覚も異ならざるをえない。したがって、生徒と指導者の間の相互身体的知覚は、双方向的ではあっても非対称的なのである。同じことは、生徒が他の生徒を知覚する場合や、指導者が他の指導者を知覚する場合についても言える。太極拳教室を構成するすべての生徒と指導者が相互身体的知覚の主体たりうると同時に対象たりうるため、教室の空間には、これらの構成員を相互に結びつけるベクトルの数だけの相互身体的知覚が存在しうるのである。[3]

太極拳教室の空間に交錯する相互身体的関係の目まぐるしいほどの多様性と流動性を考慮したなら、いつそのことこれを捨象したい誘惑に駆られても不思議ではない。たとえば、教室の掲げる理念や規則、伝承された型とその指導方法などの、より客観的で安定した記号体系に定位して太極拳教室を捉えることも可能であるかに見える。しかし、こうした記号体系に着目しただけでは、自身の身体知覚が深まることで見えなかったものが見えるようになったときの生徒としての喜びも、生徒の発見を認めたときの指導者としてのやりがいも捨象されてしまう。こうした、太極拳の実践にとって本質的な意味を取り逃がさないためには、太極拳教室を多様かつ流動的な相互身体性が重層する空間として捉えるほかないのである。

2 間主観的な共通了解というフィクション

相互身体性の重層として身体的実践を捉える視点は、従来の社会学的方法にはないものである。たとえば、社会学的身体論として最有力なもののひとつであるピエール・ブルデューの実践理論によれば、実践とは、行為者のうちに身体化されたハビトゥスに備わる実践感覚と、特定の社会的場との弁証法によって生み出される。つまり、ハビトゥスの構造と社会的場の構造が適合するとき、行為者はその場にふさわしい行為を自然に行うことができ、適合しないときはぎこちなく場違いな行為をしでかしてしまうのである［Bourdieu, 1972=1977］。

以上の紹介から明らかなように、ブルデューは、社会的場においてふさわしい行為とそうでない行為についての社会的共通了解が間主観的に形成された状態を範型とし、そこからの偏差として行為の成功および失敗を捉えている。

このような視点のもたらす問題は、ブルデュー理論を応用してシカゴのボクシングジムを研究したヴァカンに認めることができる。彼は、ボクサーとして成功するために必要な実践感覚を備えた「ボクサー的ハビトゥス」が存在するとし、この実践感覚はジムの空間という社会的場においてのみ形成されることを示す［Wacquant, 2004=2013］。

ヴァカンの研究は、彼自身が見習いボクサーとしてボクシングジムに参加した経験にもとづいているが、太極拳教室に参加した私の経験に照らせば、彼のジム空間の捉え方には不満が残る。彼によれば、ボクシング未経験者にはジムで行われていることが理解できないが、ある程度の練習を積むことによって

「ボクサーの目（eye of a boxer）」を身に付けた者には理解できるという［Wacquant, 2004=2013, p. 117］。

たしかに、ある程度の上達によって、未経験者には見えないものがある程度は見えるようになることは理解できる。だが、ある程度見える状態は、ジム空間の全体を見渡せる状態とは異なるはずである。というのも、さらなる上達によって、さらなる視界の変化が訪れることは、ボクシングと太極拳という種目の違いを差し引いても容易に推測できるからだ。にもかかわらず、ある程度の上達によってある程度は見えるようになった状態を、「ボクサーの目」の獲得と形容してしまうことは、いささか飛躍があるように思われる。

こうした飛躍をヴァカンが余儀なくされたのは、「ボクサーの目」という実践感覚を単一のものとして特定することによってのみ、ボクサーとしてふさわしい行為とそうでない行為についての基準が、単一の社会的場としてのジム全体において間主観的に共有されているというフィクションを成立させることができるからである。

ブルデュー理論から距離を置いたとき、太極拳教室における行為のふさわしさの基準、行為の成功と失敗の基準はどこに求めるべきだろうか。それは、教室の構成員を結びつける多様な相互身体的関係のほかにはないはずである。これらの関係を全体化し、間主観的な共通了解というフィクションで塗りつぶしてしまったなら、前述した太極拳の楽しみややりがいをはじめとする、生徒および指導者にとって本質的であるはずの意味は取り逃がされてしまう。そのため、たとえ初級・中級・上級などのクラス分けがなされた太極拳教室であっても、各クラスの内部で間主観的な共通了解が成立しているはずだと決めてかかることは危険である。

太極拳教室を複数の相互身体性の交錯する空間として捉えることで、太極拳の習得に対する新しい見方が可能になる。太極拳の学習を、伝統の型や教室の規則などの記号体系の一方的な刷り込みとして捉える見方の虚構性が見えてくるのである。型も規範も、社会なるものを構成する匿名的存在によって、間主観性という神秘的方法により宙吊りにされることで、すべての成員に等しく見えているわけではない。それらは、指導者や生徒という特定の身体的存在が習得したかぎりで存在し、習得した本人自身の内的な身体知覚のありよう、および、この身体的存在を外から知覚する他者の相互身体的知覚のありように応じてのみ認識されるのである。

3 修験道の相互身体性

修験道の調査を開始するにあたり、太極拳の調査で得られた知見を活かすことができるか否かは未知数であった。というのも、修験道の関連文献を読み、金峯山寺の修行案内のウェブサイトを見るかぎりでは、修験道の修行は、起床から就寝まですべてが集団行動であり、その全体が規範に支配されているように見えたからである。

たとえば、金峯山寺のウェブサイトでは、白の地下足袋を履き、金剛杖を持つなどの服装や持ち物の規定と、四時半起床、五時出発などの綿密な行程表が掲載されている。こうした集団的規範は、太極拳の型のように、修練を積むにつれてその見方が変化するのだろうか。そして、この見方の変化は、指導者によって相互身体的に知覚されるのだろうか。

こうした問いに対する答えを、文献から見出すことは困難である。知りたいのは、修験道の歴史でも、教義でも、理論でも、組織でもないからだ。これらはすべて、間主観的な共通了解としての修験道であることにおいて共通している。それに対し、私が求めるのは、修行者一人ひとりにとっての修験道、しかも、修行を経て獲得され定着した修験道の意味ではなく、修行のただなかにおいて、修行者の身体のありようの変化に応じてそのつど姿を変える修験道の意味だからである。この点で、修行者の体験記は大いに参考になるが、修験道の多様で流動的なありようを直接知るためには、私自身が修行に参加するほかないだろう。[4]

私が参加したのは、修験本宗総本山金峯山寺の主催する体験修行である。体験修行には日帰りのものと泊まり（一泊二日）のものがあり、私は二〇一三年五月から二〇一四年十月にかけて、三回の日帰り修行と二回の泊まりの修行に参加した。いずれの修行も、二、三名の先達（せんだち）が、二、三十名前後の修行者をリードする。修行者のうち約半数は新客（初回の参加者）である。体験修行は、大峯奥駈行（五泊六日）と蓮華奉献入峯（れんげほうけんにゅうぶ）（二泊三日）に対する入門として位置づけられているが、これに繰り返し参加することで、修験道の見え方の変化を辿ることができた。[5]

参与観察を開始して最初にわかったことは、修験道における集団的規範が、特定の客観的基準にもとづく行為を求める規範ではなく、周囲に合わせた行為を求める規範だということである。たとえば、隊列をなして歩くこと（抖擻（とそう）と呼ばれる）は、修行の重要な要素をなしているが、このとき、前の人との間隔を常に一定に保つことを求められる。たとえ、疲れて歩くのが苦しくても、全体のペースに合わせて

歩き続けねばならないのである。さもなければ、全体としての意思疎通ができなくなり、危険だからである。つまり、修行者どうしの間隔が開き、隊列が前後に伸びすぎると、全体を統括するために隊列のほぼ中央を歩いている先達に、先頭と末尾の様子が伝わりにくくなってしまうのである。また、危険箇所を通るさいには、「頭上注意」や「足元注意」などの伝言が隊列の前から後ろへ送られるが、一カ所でも間隔が開きすぎるとそこで伝言が止まってしまう。

修行の要素として抖擻に劣らず重要なのは、勤行（ごんぎょう）である。これは、修行の最初（日帰りの修行では六田の渡し、泊まりの修行では東南院）と最後（日帰り、泊まりともに金峯山寺蔵王堂）、および、途中で立ち寄る神社や寺院、祠や石碑で、全員が声を合わせて各種の真言と般若心経を読むことである。抖擻でペースを合わせなければならないように、勤行のさいも、リズムとイントネーションを周囲に合わせることを求められる。そのため、最初から大声で自分勝手に読むのではなく、まずは周囲の音をよく聞いて、調和するよう声を出さねばならないのである。私は、後半部分の読み方が自分の知っているのと異なることに気づいた。「是無上呪」を「ぜーむーじょーしゅ」ではなく、「ぜーむじょーしゅ」と読むあたりから独特のイントネーションが始まり、これが「菩提薩婆訶」を「ぼじそわか」ではなく、「ぼーじそわか」と読むまで続く。こうした微妙な違いに気づき、周囲に合わせることを求められるのである。

食事も修行の一環であり、やはり周囲に合わせることが求められる。参加回数の多い順に整列して着座し、般若心経と食前観を唱えてから一斉に食事を開始する。食事の間は正座を崩さずに、一言も喋らずに、周囲と食べる速さを合わせて、とりわけ、先達よりも遅く食べ終わらぬよう注意しつつ、出されたものを残さず食べる。食事の後は、各自で作法に則って自分の食器をお茶で洗ってから、全員が食べ終わるのを静かに待つ。全員が食べ終わってから、一斉に食後観を唱え、協力して食器の片付けをするのである。

このように、抖擻・勤行・食事など、修行のさまざまな局面にわたって、周囲の人と比べて突出もせず、遅れもとらず、周囲に合わせて振る舞うことが求められる。だが、周囲に合わせるということは、受動性のみならず、周囲の人に対して積極的に気を遣い、配慮するという能動性をも含んでいる。後者がもっともわかりやすいのは、抖擻のさいの隊列編成のありようと、後述する掛け念仏である。

歩き始める前に隊列を編成するさい、全体を統括する先達は、「脚に自信のない方はいらっしゃいますか」と呼び掛けて、申し出た女性や高齢者などに、先頭をリードする先達のすぐ後ろに並ぶように言い、反対に、健脚な若者や複数回の参加経験者はできるだけ後ろのほうに並ぶように言う。このような隊列を組むことで、先頭の先達はすぐ後ろを歩く人々を気遣いながら歩く速さを調節することができる。また、そのすぐ後ろを歩く人々は、先達のペースに合わせようとしつつ、さらに後ろに連なる人々の迷惑にならぬよう努力する。このように、双方が積極的に配慮しつつ歩くことで、先達のものでもその後ろの人々のものでもない、全体としてのペースが形成されるのである。

これまで紹介してきたように、修験道の修行において周囲に合わせることは、受動的自己抑制と能動的配慮という二つの側面を持っている。重要なのは、いずれの側面においても、修行者自身の身体知覚にもとづく他者認識が不可欠であるということである。たとえば、歩くペースを周囲に合わせるために必要なのは、その時点での自分の自然なペースと比べたときの周囲のペースを身体感覚として把握することである。主観的な身体知覚を基準にしたときにはじめて、少し無理をするか、あるいは、少しセーブするかを瞬時に判断してペースを調整できる。反対に、ストップウォッチやメトロノームなどの客観的基準をもとに周囲のペースを把握したならば、同じ客観的基準に照らして自分のペースも測定し、二つのペースを比較してはじめて自分のペースを調整できる。このような手続きを踏んでいては、周囲のペースが変化したときに即応できないはずである。勤行のリズムや食事の速さを周囲に合わせるさいにも同じことがいえる。自分自身の身体知覚に照らして他者の身体を知覚すること、つまり、他者の相互身体的知覚が必要なのである。

他者の相互身体的な知覚が、認知的次元のみならず心理的次元および身体的次元にも深く関わっていることを示すのが、掛け念仏である。急な登り坂や危険な箇所にさしかかったとき、全体を統括する先達が「懺悔、懺悔（さーんげ、さんげ）」と声を掛ける。すると、他の修行者たちが全員で声を合わせて、「懺悔、懺悔（さーんげ、さんげ）」と応えるのである。次に、先達の「六根清浄（ろっこーん、しょーうじょう）」の呼び掛けに、修行者たちが「六根清浄（ろっこーん、しょーうじょう）」と応える。こうした大声の掛け合いは、懺悔と六根清浄という宗教的意味を持つ一方で、修行者たちの心理と身体に大きな影響を及ぼす。私は、先達の頑張りに応えて自分も頑張らねばと感じる一方で、脚が軽くなり、歩くのが楽になるのを感じた。これらの心理と身体の両面にわたる効果は、

私が先達の掛け念仏を知覚するとき、掛け念仏を唱えている自分自身の身体知覚を基準にしたことに由来する。つまり、自分の出している声とそれを出すための努力に照らして、先達のような大声を出すためにはどれほどの努力が必要かを無意識のうちに知覚したことで、先達の努力に匹敵する努力で応えようとする気持ちが芽生えたのであり、同時に、大声を出している先達の身体的構えに匹敵する身体的構えが自分自身においても形成されたのである。

4 相互身体性の比較

これまで見てきたように、太極拳と修験道のいずれにおいても、他者の相互身体的知覚は実践の本質的部分をなしているが、両者には違いも認められる。

もっとも重要な相違は、太極拳における相互身体的知覚が、主として動作の過程に向けられるのに対し、修験道におけるそれは、主として動作の結果に向けられている点である。たとえば、太極拳の生徒は、指導者が実演する套路を見たとき、自分の身体知覚に応じて、手足の位置に始まり、力や気の流れに至るまでのさまざまなものを相互身体的に知覚する。もっとも、前述のように練習を始めたばかりの初心者は動作が終了したときの手足の位置しか見ていないが、指導者は、動作途中の手足の軌跡をよく見ることを生徒に繰り返し促すことで、生徒自身の身体知覚を少しずつ変化させることができる。このようにして、太極拳の動作の相互身体的知覚は微分的に深まってゆく。

それに対し、修験道の指導者は、動作の過程における身体の具体的ありようよりも、動作の結果として周囲に合わせることを重視する。たとえば、歩行のペースを周囲に合わせることは求められるが、歩くときの姿勢や重心移動の仕方などの細かな点については、あまり言及されない。同様に、勤行や掛け念仏においても周囲に合わせることを求められるが、具体的な発声方法や息継ぎのタイミングについての細かい指導はなされない。また、食事の速さを周囲に合わせねばならないが、食べるスピードを増減するための目安や、苦手な食物を出されたときの対処方法についての具体的アドバイスはない。このように、指導の焦点が、動作が結果的に周囲と調和しているか否かにあるため、修行者は、そのための手段として周囲の先達や修行者を相互身体的に知覚することになる。

もっとも、修験道においても、明示的に指導されていない動作の過程を、修行者が相互身体的に知覚すること、いわば、修行者が先達や他の修行者の「技を盗む」ことは可能である。たとえば、前述したように、私は般若心経の独特のリズムとイントネーションに気づいたが、これは一度の勤行で明らかになったのではなく、最初の日帰りの修行のさいに、ほぼ一日にわたって繰り返し勤行を行うなかで見えてきた特徴である。この特徴に気づくことなしに正確に周囲に合わせることが不可能であったことを思えば、こうした気づきによって「技を盗む」ことは修行においてきわめて重要な要素であると思われる。

「技を盗む」ことは太極拳においても重要であり、この点で、太極拳と修験道は変わらないと言えるかもしれない。だが、太極拳は、動作の過程の相互身体的知覚を微分的に深めてゆくための指導方法を制度化している点で、生徒が「技を盗む」ことの比重は相対的に小さい。したがって、太極拳の相互身体的知覚は動作の過程に向けられ、修験道のそれは動作の結果に向けられると整理することはやはり妥当であろう。

おわりに

本稿の結論は、修験道における相互身体的知覚がなぜ動作の過程ではなく、結果に向けられるのかという疑問を提起する。純粋な技芸の上達という観点からすれば、太極拳におけるように、生徒による動作知覚の微分を促進する指導を行ったほうが効率がよいと思われるからである。つまり、動作の結果ではなく過程をよく見ることを教え、次に、動作の過程を捉える区切りを精細化してゆくことを教えたほうが、ただ動作の結果を合わせることを教えるよりも上達が速いと考えられるのである。にもかかわらず、修験道ではそうした指導方法をとらないのはなぜであろうか。

これは一方で、技芸の指導に対するアプローチの相違として説明可能である。さまざまな技芸における伝統的教育実践の研究は、手取り足取り教えるよりも、学習者自身に発見の余地を残すことでかえってより広い意味での教育効果が高まることを示してきた。代表的なものに、生田久美子の日本舞踊の研究や、レイヴとウェンガーによる徒弟制の研究があげられる［生田、一九八〇、Lave & Wenger, 1991］。

だが他方で、この相違を技芸と宗教の違いに求めることも可能であるように思われる。修験道は抖擻や勤行などの身体的実践を重視するため、修行を通して歩行や読経のための技芸は上達するはずである。だが、修験道は宗教である以上、修行はこうした技芸の上達のみならず、何らかの精神的向上をもたた

らすのでなければならない。ここでは、技芸の上達と精神的向上の結びつきゆえに、修験道は動作の過程を微分するのではなく、動作の結果の調和を重視するという仮説を立ててみたい。

前述のように、太極拳教室における相互身体的知覚は動作の過程に向けられており、上達にともない動作の過程は微分されてゆくため、教室の空間には多様かつ流動的な相互身体的知覚が重層することになる。同じ空間を共有していても見えているものが違うという状態は、教室の構成員どうしの連帯感を弱めるはずであるが、デュルケムによれば、社会的連帯の弱さは宗教的基盤の弱さなのである。

修験道において、動作の結果を周囲に合わせるための相互身体的知覚が重視される反面、動作の過程の微分は個人が「技を盗む」にまかせているのは、修行の参加者たちの社会的連帯を強めるためではないだろうか。そうすることで、全員が心をひとつにして聖なるものを奉ずる力を強化していると考えられるのである。相互身体的知覚の多様性と流動性のおかげで、他者には見えないものが自分には見えるようになることが太極拳の楽しみであるとすれば、相互身体的知覚の多様性と流動性にもかかわらず、他者と同じものを見ようとすることが修験道の楽しみであるといえるだろう。

謝辞

本稿のための調査にあたり、京都・新郷・マンチェスターの太極拳教室のみなさん、ならびに、総本山金峯山寺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。

付記

本研究はJSPS科研費（23242006, 25780326）の助成を受けたものです。

注

1 本稿で概略的に紹介した太極拳における相互身体性については、［倉島、二〇〇七・二〇〇八・二〇〇九・二〇一〇・二〇一三］を参照。

2 数学概念としての「微分」とは、ある関数の変化を捉えるための時間の区切りを無限に短くすることで、瞬間における変化率を導くことである。こうして導かれた瞬間の変化率には、関数の全体が集約されている。ここでは、動作を捉えるための時間の区切りの微小化と、動作全体の本質の集約という二つのニュアンスを伝えるために「微分」という比喩を用いた。詳しくは、［倉島、二〇〇七・二〇〇八］を参照。ここで「ベクトル」という数学概念を用いたのは、「組み合わせ」の概念と区別するためである。両者ともに二要素の関係を表すが、「組み合わせ」は要素間の順序を問題にしないのに対し、「ベクトル」はこれを問題にする。たとえば、ABとBAは組み合わせとしては同値であるが、ベクトルとしては、A→BとB→Aという二つの方向性を表すため、別物である。太極拳教室を構成する任意の二者間における相互身体的知覚は非対称的であることを示すため、ここではあえてベクトルの語を用いた。

3 修行者の体験記としては、［坂本、二〇一二］、［宮家、二〇〇一］、［塩沼、二〇〇八］などがある。また、［宮家、二〇〇一］には、日本各地の霊山における修験道の紹介と修験者の体験がまとめられている。

4 本稿で概略的に紹介した大峯修験道における相互身体性については、［倉島、二〇一四］で詳述した。

5

参考文献

生田久美子『「わざ」から知る』東京大学出版会、一九八七年
倉島哲『身体技法と社会学的認識』世界思想社、二〇〇七年
――「書評へのリプライ（平野秀秋氏による『身体技法と社会学的認識』評に対する返答）」『スポーツ社会学研究』一六、二〇〇八年、一一八－一二二頁
――「身体技法の習得と身体の抵抗――マンチェスターの太極拳を事例として」『人文学報』九八、二〇〇九年、八一－一一六頁
――「身体技法とハビトゥス」井上俊・伊藤公雄編『社会学ベーシックス8　身体・セクシュアリティ・スポーツ』世界思想社、二〇一〇年、三－一二頁
――「わざをめぐる言葉――マンチェスターの太極拳を題材に」横山俊夫編『ことばの力』京都大学学術出版会、二〇一二年、一二五－一六三頁
――「身心変容技法はなぜわかりにくいか――太極拳を事例に」『身心変容技法研究』第二号、科研基盤研究（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、二〇一三年、七五－七八頁
――「配慮の技法としての大峯修験道」『身心変容技法研究』第三号、科研基盤研究（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、二〇一四年、五八－六六頁
五来重『山の宗教――修験道案内』角川学芸出版、二〇〇八年
塩沼亮潤『人生生涯小僧のこころ』致知出版社、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/ascetic/ascetic.html）
田中利典『体を使って心をおさめる――修験道入門』集英社新書、二〇一四年
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、二〇〇一年
――『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
Bourdieu, Pierre. *Esquisse d'une théorie de la pratique, précédé de trois études d'ethnologie kabyle*. Librairie Droz, 1972（*Outline of a theory of practice*, tr. Richard Nice, Cambridge University Press, 1977）
Lave, J. & Wenger, E. *Situated learning: Legitimate peripheral participation*. Cambridge: Cambridge University Press, 1991
Wacquant, L., *Body & Soul: Notebooks of an Apprentice Boxer*, Oxford University Press, 2004（ロイック・ヴァカン（著）、田中研之輔・倉島哲・石岡丈昇（翻訳）『ボディ＆ソウル――ある社会学者のボクシング・エスノグラフィー』新曜社、二〇一三年）

第一部 ❖ 身心変容技法の光と闇

俳優からパフォーマーへ——グロトフスキの〈否定の道〉

松嶋 健
日本学術振興会特別研究員・国立民族学博物館外来研究員

はじめに——それは「技法」なのか

さまざまな宗教、さらには芸能、武道における身心変容技法を比較し、そこに通底する共通の構造を取り出そうとするときに忘れてはならない問いは、それははたして「技法」なのか、という問いであろう。「技法」とはまさに「技術」であり「方法」であるわけだが、それはどういう意味で、あるいはどういう目的に即して「技法」といえるのか。そもそもそれは「技法」というかたちで取り出せるような何かなのだろうか。

この問題について考えるうえで、ポーランド生まれの演出家であり、同時に二十世紀の偉大な「教師(teacher)」の一人でもあったイェジイ・グロトフスキ(Jerzy Grotowski 1933-1999)は、われわれに格好の材料を提供してくれるだろう。なぜなら彼は、まず演劇人として身体と精神の関係について実践的に探究し、しかも演劇という世俗的な活動をある意味で宗教以上に宗教的なものとして深めていったと考えられるからである。その過程でグロトフスキ自身、古今東西のさまざまな身心変容技法を研究し試しながら、いわば独自の「技法」をつくり上げていった。

だがすぐさま付け加えておかなければならないのは、それは決して「方法」ではなかったということである。「方法」とはグロトフスキにとって、一つのシステムであり、それに則ってやれば創造性を得ることができるようなものである。彼自身、スタニスラフスキーの方法から出発した。それも熱狂的な信奉者として、「自分は俳優としてスタニスラフスキーに憑依されていた」とまで語っているほどだ。だが結局、創造性への近道となるような理想的なシステムとしての「方法」など存在しないという結論に達することになる。

グロトフスキの答えは明快だ。生きるなかで経験するもろもろのことをわれわれは、自分自身に対するあるメッセージとして受け取る。それが超越的な存在からのものなのか、運命と呼ばれるべきなのか、名前はどうでもよい。大切なのはそのメッセージがわれわれに向けられた「問い」だということである。だからその「問い」に対して何とかして答えなければならない。グロトフスキにとって、創造的な行為とは、端的にその答えのことである。そしてこの答えは、自身に対して嘘をつかない、隠さないという努力からしか生まれてこない。「だから、システムという意味での方法は、存在しないのだ」[Grotowski 1980: 185]。

では「技術」のほうはどうか。グロトフスキは日々のエクササイズが不可欠の時期は間違いなくあると言う。ただその際、真実から目をそむけ身を隠してしまうことになる二つのやり方がある。第一のものはディレッタンティズムであり、「自由」の名の下にエクササイズを自己流に曲げ、その結果、みずからの怖れや怠惰を正当化してしまう。そこに欠けているのは厳格さであり、この厳格さこそが幻想のなかに逃げ込まないための精確な技術を要求する。だが、こうした技術そのものがまた、真実から身を隠すための衝立てになってしまうことがある。プロフェッショニズムと呼ばれるものがそれで、テクニックのなかに逃げ込むというやり方である。しかしどれだ

け高度な技術を身につけようと、技術やエクササイズ自体がそれとして重要であるわけではない。ディレッタンティズムとプロフェッショニズムの両方が克服されなければならないのだ。グロトフスキは言う。「自分固有の技術をつくり出す技術だけが重要なのである。それ以外のどんな技術も方法も不毛である」[Grotowski 1980: 195]。

「技法」と呼ばれるべきなのは、こうした「自分固有の技術をつくり出す技術」のことであろう。それは解にいたるための手段ではない。人生における「問い」が異なっている以上、他人と同じ答えになることはありえないからだ。だからそれは手段ではなく、一つの「道（via）」となる。「この道をあらかじめ定めることは誰にもできないし、計算することもできない。とてつもない努力によって、ただ発見することができるだけである」[Grotowski 1980: 195]。以下の論考はこうしたグロトフスキの「道」について、紙幅の許す範囲で素描しようという試みである。[1]

スタニスラフスキーから始まる

グロトフスキの「道」について語るうえで、スタニスラフスキーから始めるのがやはり正当だろう。本人も語っているように、グロトフスキの「道」とはある意味で、死によって途絶したスタニスラフスキーの「道」を、さらに先まで歩こうとしたところに開けていったものだからである。

クラクフの国立演劇学校の学生だったとき、学校で教えられる演技についての授業は何の役にも立たないと見切ったグロトフスキは、そこでスタニスラフスキーの「方法」を発見する。これこそが創造性のすべての扉を開く鍵だと信じたグロトフスキは、モスクワにまで留学し、徹底的にそのシステムを学んだのである。モスクワの国立演出高等学院で教えていたザヴァーツキイは、スタニスラフスキーの特徴として記憶していることと若きグロトフスキの仕事の仕方に不思議な類似があると密かに語っていた[ウォルフォード　二〇〇五：三八〇]。

後にスタニスラフスキー・システムの限界を悟ったグロトフスキは、独自の方法を探すことになるが、その出発点となったのは、スタニスラフスキーの最晩年の探究だった。それまでに自分が発見したすべてを疑問に付すようなスタニスラフスキーの探究とは、身体行動（azioni fisiche）についてのものであった。

それまでスタニスラフスキーは、過去のものと同じ感情を呼び起こすための「感情記憶」を重視していたが、それは誤りだったのだ。現在行なわれている俳優教育のもととなる方法を編み出したこの大演出家の晩年の啓示とは、「感情は、自分の意志によらない」という一点にあった。われわれ自身よく知っているように、われわれは誰かを愛そうとしても愛せないし、逆に誰かを愛したくないにもかかわらず愛してしまうものである。

このことが俳優にとって問題となるのは、身体行動を往々にして感情のタームで処理してしまうからである。例えば、「彼女は彼を憎んでいる」という具合に、関係性を憎悪という感情のタームで理解し、その次元で演技をしてしまうわけである。だがそれは身体行動ではない。身体行動というのは文字どおりフィジカルなものであって、相手のどこをどんなふうにどれくらいのあいだ見つめるか、相手との距離は、そのときの自分の姿勢は、等々のことである。それは関係性を感情のタームで理解し、感情の次元で演技をすることとは全く違う次元のことなのだ。

だが同時に身体行動は運動や身ぶりとも違う。まず運動との違いはどこにあるか。例えば「右手を挙げ人差し指を突き出す」という動きはそれだけでは単なる運動であるが、それが誰かあるいは何かを指し示すときには、身体行動となる。では身ぶりとはどう違うか。グロトフスキはとても印象的な例で説明している。

都会の人は握手をするときに身ぶりで行なう。それに対して農夫は身体行動として握手をする。何が違うのか。前者は手を差し出すだけであるのに対して、後者の場合は、意図が身体の全体で表わされる。実際に農夫と握手をした経験のある人なら、体全体で向かってくるあの力強い握手を即座に想い起こすことができるだろう。つまりグロトフスキにとって、身ぶりが身体の周縁部を使ってなされるものであるのに対し、身体行動とは内的な意図と結びついた有機的なものなのである[Richards 1993: 85-86]。

それは単なる運動とは違って、他者（それは人間に限られない）に向かう反応である[Grotowski 1980: 187]。だからこそ身体行動は「生きた」ものになるのである。まさにここに俳優に固有の問題が生まれる。つまり、プロの俳優として、同じ動きを精確に何百回、何千回と再現できなければならない。俳優の職業的な技能としてそれはできなければならない。しかし同時に、それが「死んだ」単なる運動や身ぶりになってしまってもいけない。ここに精確さ（precisione）と自然発生性（spontaneità）の相克という問題が生じる。

そのために、「身体によるスコア（partitura fisica）」をつくるのである。音楽における楽譜にあたるものである。その際、感情を覚えて再現しようとするの

ではなく、身体行動を覚えるのがポイントである。一連の身体行動の連鎖を微細なところまで、「次にどうすればよいのか」考える必要がないところまで精確に身につけるのである［Richards 1993: 41］。重要なのは、このスコアは外から与えられるのではなく、俳優が自分でつくり出さなければならないということだ。たとえテクストがあったとしても、そこに身体行動のすべてが書き込まれているわけではない。だからそれをゼロから編み出す必要があるが、それには途方もない時間がかかるだろうことは容易に想像がつこう。

〈演劇実験室〉と「身体―記憶」

ロシアから帰国したグロトフスキは、ポーランドの南西にあるオポーレの「十三列劇場（Teatr 13 Rzędów）」の監督に就任する。演出家としてグロトフスキは、チェーホフ、マヤコフスキー、イヨネスコ、コクトーらの作品を上演した。後に、この時期をみずから「上演の演劇」「提示の演劇」と名づけている。当時の上演のサイクルはおおむね三カ月だったが、それではあたかも植樹をせずに森の木を伐るようなもので、俳優はきちんと芸術的かつ個人的な発見をするための時間をもつことができない。すでに知っているテクニックを使い回すだけになって、未知のものを発見する可能性が閉ざされてしまうとグロトフスキは痛感する［Grotowski 2007b: 207］。

だからこそ、演劇集団、つまり劇団（compagnia）が必要なのである。そして劇団の持続性のなかで実験と研究に費やすことのできる場も必要となる。そこでグロトフスキは上演のサイクルを徐々に長くしていき、一九六二年に稽古とエクササイズを中心とする俳優の実験と研究の場として〈十三列演劇実験室（Teatr Laboratorium 13 Rzędów）〉を文芸・演劇批評家のルドヴィク・フラシェンとともに立ち上げたのである。

演劇における稽古と上演というサイクルから稽古だけを切り離し、上演には直接結びつかない稽古を行なったのは、まさに最晩年のスタニスラフスキーであった。題材はモリエールの「タルチュフ」。集まった俳優たちに老スタニスラフスキーは、「初演をすることはない。この仕事の技術とはどういうものかということを理解するためにだけやってくれ」と言い渡したという［Richards 1993: 85-86］。それは観客のためのものではなく、俳優自身のためだけのものだった。彼は俳優たちを未来のマエストロ、未来の演出家として扱い、稽古という冒険がいかなるものなのかを示そうとしたのである［Grotowski 2007b: 209］。グロトフスキもまさにこうした精神で〈演劇実験室〉を開いたのだ。

だがそこには決定的な違いもある。身体行動の次元に気づいたスタニスラフスキーにとって、「感情記憶」という考えは乗り越えられたが、演劇についての考え方そのものは以前のものを引きずっていた。つまり、「演ずる」というのは、俳優が役柄に同一化することだというものである。それゆえ彼は俳優たちにいつも尋ねたのだ。「もしその状況にあったら、君ならどうするね？」スタニスラフスキーが言う「状況」には、役柄の人物の身体的特徴や年齢、経験の種類なども含まれる。

対してグロトフスキのやり方は違った。同一化すべき「もし」や「その状況」なるものは存在しない。出来事を生み出すきっかけないしはトランポリンがあり、そこで俳優はみずからの人生に訴える。だが「感情記憶」を探すのではない。そうではなく、そのとき自分の身体行動はどうだったのか、に訴えるのである。グロトフスキはこれを「身体―記憶（corpo-memoria）」あるいは「身体―生（corpo-vita）」と呼ぶ［Grotowski 1980: 192］。身体についての記憶ではない。そのときの身体行動がそのまま記憶であり、それがそのまま感情なのだ。

言い換えるなら、俳優が感じている、あるいは感じようとしている感情を、見ている者がそのまま感じるわけではないということだ。しかし往々にして俳優は、舞台での高ぶった気分を感情と混同する。そして、身体行動の具体的な連鎖を構築する代わりに、その空白を観念的なシンボルで埋めようとし、さらにそれを感情的な誇張で装飾する。俳優が観客も共有していると勘違いする「叙事詩的な感情」は身体的な土台のない空疎なものなのである。

だがこのことを頭で理解することと、実際に具体的な身体行動の連鎖を構築していくことのあいだには広大な海が広がっている。〈演劇実験室〉の俳優は、この海を漕ぎ渡らなければならない。だからそこには、厳格なディシプリンと厳密な技術が必要となる。〈演劇実験室〉はそうしたディシプリンと技術を、稽古とともにエクササイズを通して身につける場としてあったのである。

貧しい演劇

一九六五年、グロトフスキの劇団はポーランド西部のヴロツワフに移転する。同年、彼はエッセイ「貧しい演劇に向けて」を書いた。「貧しい演劇（Poor

Theatre)」とは、映画やテレビなどのメディアが発展するなか、同じやり方で対抗するのではなく、逆に他の芸術で表現できる要素を捨てていった末に残る演劇にとって不可欠で固有なものは何かと問うところから出てきた。それまでの演劇は、文学や絵画、建築に照明、そして演技といった異なる分野を演出家が統合する「総合演劇」であったが、グロトフスキはこれを「豊かな演劇（Rich Theatre）」と呼んで強く批判した。

余分だとわかったものをすべて徐々に取り除いていくことで、ドーランがなくても、衣装や舞台装飾がなくても、区切られた上演の場（舞台）がなくても、音響効果や照明などがなくても、演劇が存在できることをわれわれは発見した。しかし、俳優と観客のあいだの、じかに知覚できる関係、生の交わりがなければ、演劇は存在しえない。

［Grotowski 1970: 25］

グロトフスキにとって演劇の本質的な要素は、俳優と観客である。彼は、演出家が君臨し俳優がそれに仕えるような演劇ではなく、俳優の身体を中心に置き、俳優と観客との関係を軸とした演劇空間を構想したのである。だがそれにしてもなぜ俳優なのか。

俳優に私が関心をもつのは、人間だからである。これはとりわけ二つのことを示唆している。まず第一に、私ともう一人の人間との出会い、接触、お互いに分かりあっているという気持ち、他者に対して開くことと他者を了解しようとする企てによって生み出される動揺、要するに、みずからの孤独の克服である。第二に、もう一人の人間の振舞いを通じ、彼のなかに自分自身を見出すことによって、みずからを理解しようとする努力である。

［Grotowski 1970: 25］

グロトフスキは、一人の人間、一人の他者としての俳優に興味がある。だから彼は、部分的な演技のテクニックをひけらかすのではなく、「全体的行為（atto totale）」を要求する。俳優は技術の陰に身を隠すのではなく、自分自身を開示しなければならないのだ。グロトフスキはこう書きつけた。

演劇とは何か？　演劇に固有なものとは何か？　映画やテレビにはできず、演劇にできることとは何か？　二つのアイデアが、私の中で具体化した。貧しい演劇と、侵犯の行為としての上演である。

［Grotowski 1970: 25］

「演技」とは通常の理解では、ふりをすることである。それは嘘をつくことであり、衝立ての陰に身を隠すことである。

上段左は若い頃のイェジイ・グロトフスキ、中央は1972年撮影の仕事中の写真。下段左は演劇実験室でのトレーニングの様子。中央は十三列劇場時代に上演された「白痴」（ドストエフスキー原作）のポスター。当時のポーランド演劇の雰囲気がよく出ている。 右は代表作「不屈の王子」からのワンシーン。（6点とも提供：Instytut im. Jerzego Grotowskiego. 下の3点は“Photo of Teatr Laboratorium”）

それは現実の世界に対して虚構の世界を束の間つくり出す。だがグロトフスキの場合は正反対なのだ。彼にとっては演劇こそが、「現実」という名の虚構の世界を侵犯し、普段は仮面をかぶっている自身の真実に触れることを可能にするのである。

なぜわれわれは芸術にたずさわるのか？　自身の境界を打ちこわし、自身の限界を超え、空虚を満たすため、すなわち、自分自身を実現するためである。それは到達点ではなく、むしろ一つの過程、われわれの内で闇に沈んでいるものが、ゆっくりと光を放つようになる過程である。この自分自身の真実との闘い、人生の中で負わされた仮面からみずからを解き放つための努力において、演劇は、その身体的知覚の力のために、私にとって常に挑発の場であった。それは、一般的に受け入れられた型にはまったイメージ、感情、判断を侵犯し、自分自身と観客に挑むことができる。

［Grotowski 1970: 28］

儀礼演劇

この地点においてグロトフスキの演劇は、伝統社会における儀礼にきわめて近いものとなる。実際彼は、「儀礼演劇（teatro rituale）」という考えを提示している。それは一種の告解、身体を使った告解にほかならない。

〔俳優の〕行為は、自分自身の開示として機能しなければならない。ここで、古いがその代わり正確な定義を用いたい。すなわちそれは告解の行為である。こうした行為は、ただみずからの生の地平においてのみ成し遂げることができる。裸にし、服を脱ぎ、ヴェールをはぎ、露わにし、剝き出しにするあの行為である。俳優は演技をしてはならない、自身の経験の領野を、あたかも身体と声によって分析するかのように走破しなければならない。〔中略〕俳優がこうした行為に達するなら、それは、今ここの現象となる。物語ではなく、幻想の創出でもない、現在となるのだ。［Grotowski 2007a: 119］

興味深いのは、グロトフスキが伝統社会の儀礼を分析して、秩序と自然発生性の両方を見出している点である。長い時間を通じて集合的な経験から蒸溜され準備されてきた秩序と、儀礼の「今ここ」において即興的におのずから発生する変異である。つまり儀礼演劇において俳優は、「今ここ」を生きるためにこそ、民族の歴史において抽出され徐々にかたちをなしてきた秩序のごとく、ディシプリンを、身体によるスコアを必要とするのである。たとえるならそれは離陸のための滑走路のようなものである［Grotowski 2007a: 119-120］。

では俳優の「技法」にとって本質的な条件とはなんだろうか。グロトフスキは次の三点を挙げている［Grotowski 1970: 148］。

（1）潜在意識にまでわたる自己走破の過程を刺激するとともに、この刺激をあるリアクションの達成のために水路づけること。

（2）この過程を明確にし、訓練によってしるしに変えることができること。言い換えれば、接触や外界の刺激へのリアクションの最小要素を音符とするようなスコアを構成すること。

（3）みずからの有機体から引き起こされる抵抗や障害を、それが身体的なものであれ精神的なものであれ、創造的過程から取り除くこと。

伝統芸能における「型」を想起してもらうといいが、グロトフスキの場合の「型」は俳優みずからがスコアとして構成するのである。それがいわば川の土手になることで水は自由に流れることができるようになる。そして、スムーズに水が流れるための土手をつくるのに、身体的あるいは精神的な抵抗や障害を取り去る必要があるというわけである。ではどうやってそれを行なうのか。

呼吸を例にとってみよう。よくあるのは、最もよい呼吸法は何かと考えそれを取り入れるようなアプローチである。例えば子供や動物がそうしているように、腹式呼吸がよいとされる。では、いろいろある腹式呼吸のうちどれが一番よいのだろうか。こうして無数の呼吸法のなかからベストのものをどれか選択しなければならなくなる。

こうしたアプローチはすべて、身体を自分でコントロールしようという誤ったやり方だとグロトフスキは言う。なぜなら呼吸は各人の特徴と結びついた生理的反応であり、その時々の状況、活動の種類、身体の運動などによって左右されるからである。客観的に完全で「正しい」腹式呼吸を無理やり押しつけようとすると、その本人にとって最も自然な呼吸ができなくなってしまう。

だから、呼吸をコントロールしようとする代わりにグロトフスキは、ある俳優がなぜ緊張しているのかを問う。彼の呼吸に何か障害があるのか、それとも他の要因があるのか。グロトフスキは、その俳優が遊んだり、他の俳優と言い争っているところを観

察する。さまざまな状況を観察することで、その俳優の自然な呼吸法がわかってくれば、そうした自然な反応の障害になっている要因が見えてくる。そこでグロトフスキは、その俳優の精神と肉体を総動員せずにはいられないような課題を課すのである[Grotowski 1970: 238-239]。

どんな課題が課されるかは人によって異なる。きわめて複雑なものの場合もあれば、単に倒立や宙返りをさせるだけの場合もある。鍵は、その俳優の精神と肉体を総動員せずにはいられないような課題かどうかという点にある。自分の力量に余ると感じる困難な課題に全力で集中することで、その課題がないところでは緊張を引き起こしていたブロック、例えばこの相手と組んでうまくやれるだろうかといった心の働きを超え出てしまい、結果として自分の内にあるより大きな力に身を委ねられるようになるのである。そのとき人は、それと知らずに、胸と腹の両方を使った「全体的呼吸」をしていることだろう。

〈否定の道〉とインパルス

グロトフスキはこうしたやり方を、「方法」ではなく「道」、それも〈否定の道（Via negativa）〉と呼んだ。それは、自己を保持したまま、その自己の目的や理想にしたがって新たな技術を学習し付け加えていく足し算的なやり方ではなく、精神的・肉体的な抵抗を一つ一つ取り去っていく引き算の道である。

今やエクササイズは、訓練の個人的なかたちをつくり出すための単なるきっかけとなった。俳優は、創造性の課題を妨げるもろもろの抵抗ともろもろの障害を突き止めなければならない。こうしてエクササイズは、個人的な妨げを克服する手段となる。俳優はもはや「どうやったらこれができるのか？」と問うことはない。そうではなく、「何をしないのか」を知らなくてはならないのだ。［中略］これが〈否定の道〉という表現で私が意図しているもの、つまり消去の過程なのである。

［Grotowski 1970: 154］

日常生活のなかで、われわれの身体行動の大部分は自動化され無意識化されているわけだが、それを放置したままで「何をしようか」と考えるのではなく、まず自動的にしてしまっていることのうち「何をしてはならないのか」を見定める必要があるのだ。自動化された動きというのはいわば埋め立てられた川のようなものであって、そこを水が流れることはできない。そこでまず土を取りのけ、水が通れるようにする。同時に土手をつくり、その土手をさらに掘削して川幅を広げていくような作業が必要なのである。

グロトフスキはエクササイズを行なうにあたって、衣類もまた最小限にすべきだと言っている。できれば裸がいい。少なくとも裸足でなければならない。何かを履くことで、足が生きて動くのを妨げるからである［Grotowski 1970: 218］。問題はこうした消去の過程の末に、何が立ち現れるかである。

われわれの演劇において、俳優を養成するとは、何かを教えることではない。そうではなく、心的過程における肉体の抵抗を取り除こうとしているのである。その結果は、内的インパルスが即、外的リアクションであるように、内的インパルスと外的リアクションとのあいだの時間間隔がゼロになることである。インパルスと行動は同時である。身体は燃え尽きて姿を消し、ただ一連の可視的なインパルスだけを観客は見るのである。

［Grotowski 1970: 22］

「インパルス（impulso）」というのはグロトフスキにとって決定的な意味をもっている。インパルスとは、「内側から押すもの（in/pulso）」である。それは身体行動があるところには必ず潜在している。外から見える行動に先だって、からだの内で生まれるもの。それがなければ身体行動は、死んだ因習的なものになるか、身ぶりのように周縁的なものになるかどちらかである。俳優は映画の待ち時間に、あるいはバスに乗っているときにだって、このインパルスの次元にとどまってエクササイズを行なうことが可能である。身体行動として現働化する手前のところで、他人に知られることなく練習することができるのである［Richards 1993: 105］。

ただインパルスは、身体行動の種である以上、相手なしでは存在しない。演技の相手という意味ではない。自分とは別の存在ということである。それは人間でも、動物でも、神でも、火でも、木でもかまわない、相手がいてはじめてインパルスも生まれるのである。それは個人的なものではあるが、決して「わたし」と「あなた」とのあいだのプライベートなものなのではない。名前のない、未知の何かが「今ここ」で生じているのである［Grotowski 1980: 192-193］。

ここにスタニスラフスキーとグロトフスキの決定的な差異がある。スタニスラフスキーの場合、行動しているのは常に「わたし」であって、「役柄」ではない。「役柄の状況におけるわたし」が、その定式で

ある。それに対してグロトフスキの場合、行動しているのは「わたし」ではないのだ。インパルスは「わたし」からではなく、わたしのなかにある「これ」から発している。「これ」のことをグロトフスキは、端的に「人間」と呼んでいる。「わたし」ではなく、「わたしのなかの人間」が行動しているのだ。あるいは、「わたし」と「わたしのなかの人間」が同時に行動しているのだ。「わたしのなかの人間」とは、わたしのなかの「動物」であり「自然」であり「人類」である。それはわたしの記憶、わたしの思考、わたしの経験、わたしの振舞い、わたしの潜在性に記銘されている［Grotowski 1980: 190-194］。「あなたのなかの人類を発見せよ」、これがいわばグロトフスキの定式であり、これを通してわれわれは生命の全自然史に内側から触れることができるのである。

「乗り物としての芸術」とパフォーマー

純粋なインパルスの生きた流れ、これこそグロトフスキが俳優との仕事のなかで生涯一貫して関心を抱き続けたものであった［Richards 1993: 110］。そうであるなら、この〈否定の道〉はどこに至るのだろうか。

グロトフスキはみずからの探究の道程を四つの時期に区分している。最初の「上演の演劇」ないし「提示の演劇」に続く時期は、「パラ演劇」あるいは「参加の演劇」と呼ばれている。彼らは劇場を出て外の世界へと積極的に参与していった。それは演劇を人類学や宗教学、心理学などの領域との境界線上に置いてみる試みでもあった。もはや、舞台上の俳優の技術ではなく、人間と人間との出会い、接触が主たる課題となったのである。

第三の時期は、「源泉の演劇」と呼ばれている。世界中の伝統的身心技法の差異の根源にある共通の源泉にまで遡ろうという試みである。それはしばしば野外で行なわれ、人間がみずからの孤独とどのように対決してきたのかが探究された。演劇もまた、そうした広い意味での身心変容技法の一つとして捉え直されたのである［Grotowski 2007b: 210］。

これらはまさしく「道」として、ある探究が次の探究の道を開くというかたちで展開してきたわけだが、同時にそれは鎖の連鎖でもあった。そしてこの連鎖の最後の輪が、第四の時期の、そしてグロトフスキが死ぬまで追求することになる「乗り物としての芸術（l'arte come veicolo）」にほかならない。

グロトフスキによると、パラ演劇にも源泉の演劇にも、一つの限界があったという。それは「水平性」という限界である。それは生命力の次元であり、身体と本能の平面である。だが「乗り物としての芸術」において追求されたのは、まさにそれまで欠けていたもの、すなわち「垂直性」である。

一九八六年からすでに、イタリアのポンテデラに設立されたグロトフスキ・ワークセンターを拠点に活動していたグロトフスキは、垂直性の探究のために二つの軸を立てる。その一つは俳優の養成であり、かつての〈演劇実験室〉の厳格さや精確さに比されるべきもろもろのエクササイズにもとづく。そしてもう一つの軸が、「乗り物としての芸術」であった。それはまた、「儀礼の芸術」「儀礼の客観性」とも呼ばれた［Grotowski 2007b: 211］。

では、最初期の「上演の演劇」と「儀礼の客観性」との違いはどこにあるのか。いくつも違いがあるなかで最も重要なのは、モンタージュである。「上演の演劇」では、モンタージュが最終的に完成する場は、観客においてである。といっても実際にモンタージュの作業をするのは「第一の観客」としての演出家であり、そのモンタージュの結果、すなわち「全体性」が観客において成就する。それに対して、「儀礼の客観性」の場合、その「全体性」は俳優においてこそ成就するのである。

グロトフスキはここで「乗り物」の比喩を使っている。上演される演劇とは、いわば巨大なエレベーターである。俳優はオペレーターにすぎず、観客はそのエレベーターに乗っていろいろなところに連れて行かれるが本人は変わらないままである。「乗り物としての芸術」の場合、このエレベーターは原始的で簡素なものである。それは綱につながれた手かごであるが、この手かごのおかげで俳優は、より微細で軽いエネルギーのほうへと上昇し、降りるときもまた同じ手かごを使って本能の次元の身体に戻ってくるのである。これが「儀礼の客観性」とグロトフスキが呼ぶものである［Grotowski 2007b: 212-214］。

「乗り物」として彼がよく使ったのが、アフリカからカリブ海域で歌われてきた古い伝統的な儀礼歌である。とてつもなく長い時間のなかで彫琢されてきたそれぞれの歌は、儀礼においてまさに乗り物として使われてきただろう。それは東洋の伝統におけるマントラのような機能を有しているものであるが、しかしマントラは、自分が求める有機的・全体的なアプローチからかなり距離があるとグロトフスキは言う。それに対して儀礼歌においては、歌＝身体であり、それに乗って（ノって）俳優は微細で軽やかなエネルギーのほうへと上昇し、そしてまた粗雑で鈍重な肉体のほうに降りてくることができる［Grotowski 2007b: 212-216］。

この「乗り物としての芸術」において、人はもはや俳優（attore）とは呼ばれない。グロトフスキはそれを単に実行者（attuante）と呼んでいる。参照点が水平軸の観客ではなく、垂直軸になっているからである［Grotowski 2007b: 221］。そしてそれはまた別の呼び名では〈パフォーマー（Performer）〉と呼ばれている。

> 大文字のパフォーマーは、行動の人である。［中略］それはダンサーであり、僧侶であり、戦士であり、あらゆる芸術ジャンルの外にある。パフォーマンスがその儀礼であり、完遂された行動は一つの行為となる。［中略］〈わたし-わたし〉（Io-Io）なるものが存在する。二番目の〈わたし〉はほとんど潜在的なものであり、われわれのなかにあるのでもなければ、他者のまなざしでもなく、良識なのでもない。それはまるですべてを照らす太陽のような、不動のまなざし、沈黙の現前、ただそれだけだ。各人のプロセスは、この不動の現前の文脈においてのみ果たされる。〈わたし-わたし〉。経験においては、この二重性は分離されたものとしては現れない。そうではなく、充実した唯一のものとして現れるのだ。［Grotowski 1988: 165-167］

身体行動のほうに完全に降りていくことができたなら、身体と精神という別々のものがあるのではなく、常にこの唯一のものとしての〈わたし-わたし〉の二重性があるということが了解されるだろう。そこでは身体は一種のグラデーションになっている。これまで「精神」と考えられてきたものは、おそらくそれもまた身体の一次元なのではないだろうか。グロトフスキはそう示唆しているように思われる。

以上みてきたように、グロトフスキの〈否定の道〉は、「方法」ではなく、文字どおり一つの道である。そしてそれは、俳優にはじまって終にはパフォーマーというあり方へと通じていた。捨てて捨てて捨てて去った先に開ける光景である。グロトフスキの〈否定の道〉はまさに「身を捨ててこそ」の道だったのである。

注

1　こうしたテーマについて書くにあたって、筆者がどういう経験にもとづいて、いかなる立場から書くのかという問題は避けて通れない。グロトフスキの書いたものを読むだけでは、すぐさまディレッタンティズムの罠に陥ってしまうからである。グロトフスキの実践に関係する筆者の経験としては、〈演劇実験室〉の経験がある。ただこれもグロトフスキ本人から直接というわけではなく、間接的なものである。そこに〈演劇実験室〉をグロトフスキとともに立ち上げたルドヴィク・フラシェン（Ludwik Flaszen）や、グロトフスキの「弟子」の一人ともいえる存在でそこから独自の道を歩んできたエウジェニオ・バルバ（Eugenio Barba）の関与があったとしてもである。筆者が参加した〈演劇実験室〉については、松嶋［二〇一四］の第六章「〈演劇実験室〉と中動態」を参照していただきたい。また、自他ともに認めるグロトフスキの「弟子」であり、イタリアにあるイェジイ・グロトフスキ・ワークセンターの現ディレクターであるトーマス・リチャーズ（Thomas Richards）の著作［Richards 1993］は、みずからの経験をまさに一つの道程として描いており、「教師」としてのグロトフスキの姿を知るうえで大変貴重なものである。本論は、筆者自身の経験とリチャーズの経験、そしてグロトフスキ自身の言葉をもとに構想されている。

参考文献

コーチ、ジャンルーカ（二〇〇五）『安部公房スタジオと欧米の実験演劇』彩流社

FLASZEN, Ludwik, POLLASTRELLI, Carla, MOLINARI, Renata (2007) *Il Teatr Laboratorium di Jerzy Grotowski 1959-1969*. La Casa Usher.

GROTOWSKI, Jerzy (1970) *Per un Teatro Povero*. Traduzione di Maria Ornella Marotti. Mario Bulzoni.（グロトフスキ（一九七一）『実験演劇論 ── 持たざる演劇めざして』大島勉訳、テアトロ）

── (1980) Risposta a Stanislavskij. In Konstantin S. Stanislavskij, *Lattore Creativo*. Traduzione di Clelia Falletti. La Casa Usher. 181-196.

── (1988) Il Performer. *Teatro e Storia*. 4(1). 163-170.

── (2007a) Teatro e Rituale. In Ludwik Flaszen, Carla Pollastrelli, Renata Molinari(eds.), *Il Teatr Laboratorium di Jerzy Grotowski 1959-1969*. La Casa Usher. 108-124.

── (2007b) Dalla Compagnia Teatrale all'Arte come Veicolo. In Ludwik Flaszen, Carla Pollastrelli, Renata Molinari(eds.), *Il Teatr Laboratorium di Jerzy Grotowski 1959-1969*. La Casa Usher. 206-222.

松嶋健（二〇一四）『プシコナウティカ ── イタリア精神医療の人類学』世界思想社

RICHARDS, Thomas (1993) *At Lavoro con Grotowski sulle Azioni Fisiche*. Ubulibri.

ウォルフォード、リサ（二〇〇五）「グロトフスキの俳優像 ── 出会いを求めて」（アリソン・ホッジ編『二十世紀俳優トレーニング』佐藤正紀他訳、而立書房）

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

まぶさび、その美学と宗教学

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

まぶさび、それは、「まぶしさ」と「さびしさ」を掛けあわせた、わたしの造語である。二〇世紀の終わりごろ、この言葉を思いついて以来、知行遊にわたる思索と実践を続けてきた。ありがたいことに、本科研の分担者に加えていただいたので、できるかぎり身心変容という大テーマに則して、総括めいたことをつづりたいと思う。

身心変容とは、まずもって美学の問題でなければならない。なぜかといえば、世界の感じ方が変わること、それこそが身心変容のあかしにほかならないからである。そして、それこそが、古来、芸術が取りくんできたことにほかならないように思われるのだ。

芸術とは、自己と世界との感じ分けをとおした異交通装置である。わたしなりの芸術定義をいわせてもらえば、そのようになるだろう。いいかえるなら、感じ分けをとおして自己と何ものかとの二重生成を生じさせる装置、それが芸術なのである。ここで二重生成とは、すなわち、自分も変われば、当の何ものかの感じ方も変わることをいう。

ただ、日本の場合、西洋と違って、風雅の伝統がある。風雅をわたしなりに定義すれば、自然を友とする二重生成である。数学の関数にあやかって記号化するなら、つぎのようになるだろうか。

たとえば、桜の花を友として、和歌を詠む。それがすぐれた歌であればあるほど、花という自然の感じ方も変われば、自分のありようも変わるだろう。桜を友とする二重生成とは、簡単にいえば、そのようなことである。

$$風雅 = \{ b^2 = f(n) \}$$

b＝becoming　f＝friend

n＝nature　b^2＝二重生成

1 滝を友として

では、まぶさびは、どうかといえば、それは、滝を友として始まったといってよい。学生のころ、熊野の地で見た那智の滝の鮮烈な印象が元となっている。その後、那智の滝といわれる大滝は、那智の四八滝の一の滝、四八番目の滝は、内陣の滝と呼ばれることを知った。内陣の滝は、所在を明かされてはならないとされていて、実のところ、心の中にしか存在しないのではないかとも思われる。ともあれ、そう思い込んで感動したわたしは、那智の一の滝に始まり、内陣の滝に終わる詩集を創作することにした。それが『滝の書』（思潮社、一九九五年）である。

ちなみに、わたしは詩人としては、一九九二年の『サイ遊記』（思潮社）以来、方法詩を提唱し、実践してきた。方法詩とは、詩作の型そのものを創案し、それに則って創作するタイプの詩をいう。『滝の書』の型は、つぎのような規則からなる。

① おおむね一行に、同音異字を配列することで、流れ落ちる滝を象形する。
② ×印のまわりに二つの同音異字列を配することで、おおむね滝壺を象形する。
③ 滝と滝壺を象形する文字群の中や周囲に、滝の名を示す文字を配する。

ここで実例を引くのはひかえるが、要は、このように詩作自体が、一種の苦行でもあることだ。詳しくは明かせないが、言葉のことで、ある人に申し訳ないことをしてしまったという思いがあって、苦しみながら詩作するという道を選んだのである。

しかし、このような苦行にも耐えられなくなってしまい、滝は滝でも、つぎのような具合に、五五五の計一五文字の一行詩の簡単な詩形を行じることにした。

まぶしさの、さびしさに、ふりそそぐ
（まぶさびの滝）

このような詩型を、まぶさび詩と呼び、一千一篇あるいは一千一滝、作ることをめざしている。なぜ、一千一かといえば、京都の三十三間堂にある一千一体の観音像を念頭に置いてのことだ。

もう一つ、滝を友とする詩型として、超絶短詩なるものも始めた。これは、一つの語句を別の語句と間投詞に分解するという詩型で、間投詞には擬音語と擬態語も含めるというものである。最初にできた超絶短詩は、つぎのとおりだ。

あら　詩　（嵐）

まぶさび詩で、一筋の滝を象形し、超絶短詩で、滝しぶきを象形する、というのが、詩人として、滝を友とする、自分なりの風雅の実践である。まぶさび詩といい、超絶短詩といい、いずれにせよ、方法詩や詩型というのもおこがましいくらいの易行には違いない。ただ、苦行については、さきほど触れた『滝の書』と、『平安にしずく』（思潮社、一九九七年）で堪忍してもらうことにした。ともあれ、苦行にせよ易行にせよ、大事なことは、世界に滝が感じられ、自分にも滝が感じられるということだ。それこそが、滝を友とする二重生成にほかならない。

まぶさび詩について、さきほど「行じる」といった。それは、まぶさび詩が宗教にもっとも近い詩型だからだ。風雅と成仏の接点を示す詩型といってもよい。宗教ないしは成仏については、あとで触れるとして、まぶさびの美学的側面ないしは風雅の側面について、もう少し触れることにしよう。

2「すきとおり」と「まばゆさ」

自然を友とする二重生成、という風雅の定義に、さらに深いところから、新しみつつさびしむこと、という定義を加えねばなるまい。この定義を加えるのは、風雅の根底には無常観があり、無常観という以上、時間の問題が深くかかわってくるからである。ここで詳細な議論は省くとして、要諦だけに限るなら、時間そのものを生きるとは、新しみとさびしみの、両極をつねに生きることにほかならないということだ。すなわち、新しさに身をゆだねるとは、一方では、かならずやさびしむことを伴うのである。そう考えてはじめて、自然にそのつどの新しさと、その新しさに取って代わられるさびしさの両面を感じるとともに、人もまた、新しむ自分がそのつど自らをさびしむ自分であるほかないことを、痛切に感じることができるのだ。風雅とは、そのように解せられよう。

まぶさびの、もう一つの側面とは、この新しむことにかかわる。というのも、まぶさびは、一九世紀半ばから二〇世紀を経る中ではぐくまれてきた二つの新しい感性、すなわち「まばゆさ」への感性と「すきとおり」への感性を、積極的に受けとめようとするからだ。「まばゆさ」への感性は、さまざまな人工的な光の開発と使用によってはぐくまれてきた。まわりの環境から暗闇が極端に少なくなったばかりでなく、舞台照明やライトアップなどが、いろいろなかたちで行われるようになったことを考えればよい。「すきとおり」への感性については、大がかりなものではガラス建築、身近なところでは、さまざまな透明素材を用いた道具類に見られるとおりだ。

まぶさび系オブジェなど、作品制作をするときは、透明素材と反射ないしは反映素材とを用いることにしている。すきとおりとまばゆさという、時代とともにはぐくまれてきた新しい感性を生かしたいとの思いからだ。この面での個人的な経験から一つだけ挙げれば、まぶさび掛軸を制作し展示したとき、透明フィルムと金属シートを用いたが、フィルムもシートも、こんなに薄いのに、こんなに丈夫なのかと、感心したことがある。掛軸のような古めかしいジャンルも、新しい透明素材と反映素材を用いることで、なにがしかの新しみを添えられるのではないかと思った次第だ。

3 風雅の四方位

自然を友とすることが基本のはずの風雅について、新しい透明素材や反射ないしは反映素材といった人工物の話が紛れこんできたことに、怪訝な思いをされたかもしれない。そんな思いを払拭してもらうためにも、あらためて人間という生きものが置かれている基本的な条件から、風雅をとらえ直してみる必要があるだろう。わたしが風雅の四方位として提案してきたのは、いわばそのための概念装置にほかならない。風雅の四方位の概略を図示すれば、つぎのようになるだろう。

道具と建物の方位は、ホモ・ファベル（製作人）として規定される人間の基本的なありようにかかわる。生きものとしての人間の特性は、なんといっても道具や機械を製作・使用するところにあるだろう。四方位のうち、道具と建物を結ぶラインは、ホモ・ファベルとしての人間の基本条件にかかわるものだ。ここで道具と建物の違いは、より小さいか、より大きいかの違いである。ただ、より大きい方位を推し進めていけば、宇宙空間にまで及ぶだろうから、建物に乗物を加えねばなるまいが、ここでは説明を簡単にするために、建物にとどめておく。

物語の方位も、生きものとしての人間を見るとき、欠かすことのできない条件である。人は、道具や機械を作り使うだけでなく、物語る存在でもあるからだ。架空の存在を信じこむことで、生きる糧としている人がいかに多いことか。そこまでいかなくとも、人はそれぞれ、しかじかの歴史のうちに自らを位置づけようとするだろう。そしていうまでもなく、歴史もまた物語なのである。そのことは、フランス語やイタリア語などで、歴史と物語をさす語が同じになっていることからも、うかがえるとおりだ。ただここでは、とりわけ系譜という物語に注目したい。というのも、人は、明示するかしないかは別として、自分をしかじかの系譜に位置づけがちであるのだから。

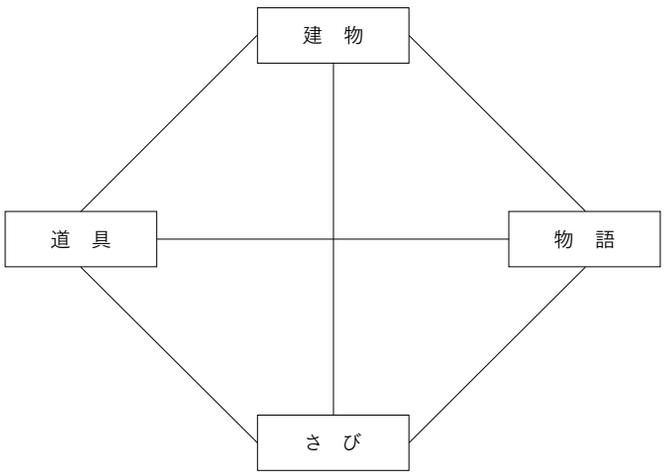
最後に、さびの方位を付けくわえたのは、生きものであればこそ、人は無常を痛感せざるをえないからだ。ただ、日本人が深い意味を込めて、さびという語を用いるときには、無常が永遠と表裏一体のものとして了解されていたように思われる。無常／成仏、と補足したのは、そのためにほかならない。

風雅の四方位の例として、茶の湯を挙げてみよう。道具の方位には、さまざまな茶道具が作りだされ、作られてきたし、建物の方位には、いうまでもなく、あの茶の湯ならではの建物としての茶室がある。また、系譜という物語については、今日の多くの茶人が、利休からの系譜を、意識せざるをえまい。当の利休にしたところで、村田珠光―武野紹鷗という系譜を意識せざるをえなかったろう。さびについては、「侘の本意は、清浄無垢の仏世界を表し」（『南方録』）という利休の言葉にもあるとおり、茶の湯が、そのまま「仏心の露出する所」（同前）との認識があった。

では今度は、まぶさびを風雅の四方位に即して見てみよう。さきほど触れた新しい透明素材と反射ないしは反映素材への好みは、道具と建物の方位にかかわっている。

道具というか小さめの物品については、挙げだしたら切りがないだろうが、展覧会に出した作品で使用したものに限って、少しだけ挙げてみよう。一つは、《定家宛て百人一滝》で使用したＯＨＰシートと透明封筒である。滝見立ての詩作品をプリントして透明封筒に入れたものを、ガラス戸に貼りつけて展示することで、三種類の透明素材を重ねてみたのだ。反射ないしは反映素材でいえば、化粧用に使われるコンパクトがある。鏡面も含め、このコンパクトに超絶短詩を書きこんで、超絶短詩オブジェに仕立てたわけだ。

建物については、どうだろうか。まぶさびという語を使いはじめたのは、ホームページの名前「まぶさび庵」からだったものだから、見学に来たいという人があって、困ったものだった。何もことさら期待されるような、しゃれた庵めいたものがあったわけではない。ただ、その種の建物への愛好がなかったわけでもないものだから、ある展覧会（「言ノ葉ノかげ」京都芸術センター、二〇〇五年）の機会に、ち

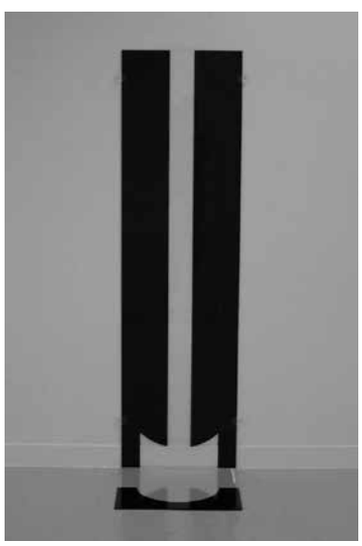


風雅の四方位

ょっとした仕掛けとして、《まぶさび鏡1》と《まぶさび鏡2》を作ることにした。《まぶさび鏡1》はアクリル・ミラー、《まぶさび鏡2》はアクリル・ガラスを用いてあって、いわば展覧会場をまぶさび庵に変える装置として考案したのである。ミソは、《まぶさび鏡2》を南側壁面に、《まぶさび鏡1》は北側壁面に設置することにしたことだろうか。すなわち、透明ガラスによる《まぶさび鏡2》を南側に置くことで、月の光が差しこむようにとの見立てである。こうすることで、貧乏学者が背伸びして庵なんぞに趣向を凝らさなくとも、《まぶさび鏡》二点を持ちはこびさえすれば、その場が、まぶさび庵に変わるだろう。とはいえ、それぞれ、高さ一八〇センチ、幅五〇センチの《まぶさび鏡》は簡単に持ちはこべるものではなかった。それもあってか、この仕掛けを生かせた展覧会は、まだ二回しか開かれていない。

《定家宛て百人一滝》、展示風景、京都大学総合博物館、2011年

系譜という物語についていえば、とりわけ意識しているのは、室町時代の僧で連歌師の心敬である。というのも、心敬には、透きとおった水や氷への異常なまでのこだわりがあり、いわばそれを風雅の理想もしくは美的理念にまで高めたように思われるからだ。彼のいう「氷の艶」や「ひえさび」とは、そのような理念をあらわすものだったろう。それが、すきとおりの美学の走りといえるとすれば、明恵上人の絶唱歌「あかあかやあかあかあかあかあかやあかあかあかやあかあかあかや月」は、明恵という絶妙の名前とともに、まばゆさの美学の空前絶後の表明だったといえるかもしれない。ともあれ、心敬にせよ、明恵にせよ、心敬は台密、明恵は厳密ともいわれるとおり、密教が根底にあることを見のがすわけにはいかないだろう。このことは、つぎのさびの話にも直結する。



《まぶさび鏡2》

実は、心敬の「氷の艶」や「ひえさび」の思想は、空海から安然へと継承された十識心の考えに裏打ちされたものだった（菅基久子『心敬　宗教と芸術』創文社、二〇〇〇年）。十識心の中でももっとも深いとされる第十識心すなわち一一識心においてこそ、無常即永遠をしっかりと理解できると考えた心敬は、表裏一体の無常と永遠を、水と氷との関係にたとえたのである。動き波立つ水は、確かに無常そのものをあらわしもしようが、動かず波立ちもしない氷は、永遠をあらわす。この場合、同じ水が凍り、同じ氷が溶けて水になる。同様に、無常と永遠も表裏一体だというのだ。さびの思想には、このような密教哲学が流れており、まぶさびも、さびという以上、そのような哲学を自分なりに受けつぎ、深めようとするものにほかならない。

4　風雅と成仏

これまで述べてきたことからもうかがえることかもしれないが、風雅は風雅にとどまらない。密教的にいえば、風雅は成仏に通じるのだ。まぶさびでいえば、まぶさび遊が風雅に当たるとすれば、まぶさび行は成仏に当たるだろう。

まぶさび行は、光の滝の入我我入の体験から始まった。両手の平でくぼみを作り、そのくぼみを滝壺として光の滝が降りそそいでくる（入我）。そのうち、手の平から光の滝があふれ出し、自分が広大な光の滝に包まれているように感じられてくる（我入）。光の滝が我に入り、我が光の滝に入る、という入我我入を繰りかえす。このような一種の行を、ある切羽詰まった苦しい状況に置かれたとき、ふと思いたって始めた。すると不思議にも、苦しさから解きはな

たれ、奥深くから力が湧いてくるように感じられたのである。

このように、身体のポーズと光の滝の観想から始まったまぶさび行は、密教でいう身口意の三密のうち、身と意だけで、口を欠いたものだったが、そこに「まぶしさの、さびしさに、ふりそそぐ」という、まぶさび詩をあわせ唱えることで、いちおうは、身口意の三密を完備したものとなったのである。

確かに、これまた易行といえば、易行には違いない。実際に、激しい滝水にうたれる滝行に打ちこんでいる人を見ると、なんとなく申し訳ない気持ちにさえなるほどだ。わたしの研究室に来ていたイスラエルの留学生は、朝お寺に行っては三〇分ほど坐禅を組んでいたが、まぶさび行なら五分でもできるよといったら、あきれてもいた。

しかし、あわただしい都市生活のただ中でも、簡単にできることには、それなりの利点もある。わたしのようにルーズな人間には、どだい、難行苦行を続けるなど無理な注文なのだ。逆にいうと、このような易行をとおして、空海をはじめとする密教者のことをはるかに思いやることができたとすれば、それだけでも人生で得られた宝物といえる。易行だからといって、宝物を手放す必要はあるまい。

ともあれ、まぶさび行は基本が簡単なだけに、環境や状況に応じて柔軟に変えることもできる。思い出深いのは、ローマにしばらく滞在していたとき、パンテオンでまぶさび行を試みたことだ。パンテオンは、天井がぽっかりと空いているため、わたしにとっては、まさに光る滝の聖域である。おまけに床の下には、ラファエッロをはじめとした偉人たちの墓もあって、さびしむ聖所でもある。まさに、まぶしさの、さびしさに、ふりそそぐ、場所ともいえるパンテオンで、観光客の行き交う中、立ちどまったまま、うっすらと目を開き、両手の平でくぼみを作り、光る滝の入我我入を、何度か体験したのだった。このような体験も、易行なればこそのことと思う。要するに、あまり目立たずに試みたい。どこかにそんな思いがあるのだろう。

風雅の試み、まぶさび遊だけであれば、思いついたとき、あるいは展覧会や本の出版などのような与えられた機会に応じて、試みられることが多いから、どうしても散発的で、へたをすると断片的になりやすい。まぶさび行なら、毎日、いつでもやることができるし、それなりの集中性をもつ。まぶさび行は、拡散しがちなことを集約し、ぐっと引きしめる役割を果たすのだ。それこそ、おしなべて風雅に対する成仏の関係といえるのではないだろうか。

5 そらうみ間、いまかつて間

歴代の高僧の名前には、それだけで思想なり活動なりを象徴しているかに見えるものも多くて、あれこれと思いをはせさせてもらえる。明恵については、すでに触れた。臨済の禅僧で日本庭園のクリエイターだった夢窓疎石の名などは、くやしいほどに素敵である。しかしなんといっても、その大きさと深さにおいて空海の名にまさるものはあるまい。

考えてみれば、滝もまた、空と海のあいだを実感させるものだろう。空海その人の思想と行動が、空のように高く、海のように深いところから、無常であるほかないこの世のあれこれを、力強く肯定しようとするものだった。まぶさび行にせよ、まぶさび遊にせよ、この肯定を受けつぎ、できうるかぎり創造的に繰りひろげようとするものにほかならない。

ただ、そのためにも大切なのは、人間があくまで生きものであることを見失わないことだろう。生きものゆえに無常にさらされ、生きものゆえに無常なるまま肯定されねばならないのだ。そして、この生きものは、生命進化をさかのぼれば海から生まれ、進化の果てには宇宙空間へと活動を広げようとしている。海から空へ、その広がりは、確かに、生きものとしての人間の勢いを象徴するものだろう。この勢いも肯定しつつ、現存の生存者数をはるかに凌駕する死者たちへの思いも忘れない。それこそまさしく、新しみつつさびしみ、さびしみつつ新しむことなのだ。いいかえれば、そらうみ間は、いまかつて間に裏打ちされねばならないのである。なぜなら、いまを新しみ、かつてをさびしむ、それこそが、生きものとしての人間の基本的なありようであり、この基本的なありようこそが、そらうみ間の広がりに満ち満ちているのだから。

そういった次第を考えさせてくれる文章を、京都学派の哲学につらなる評論家だった唐木順三の『無常』（一九六四年）から引く。

芭蕉は造化の中にゐる。飛花落葉の中にゐる。旅人芭蕉の歩調とともに、自然も歩調を合せて歩んでゐる。時が荘厳されるのはこの世界である。ここには裸形の時間といふ抽象はない。山の時間、石の時間、そして人おのおのの時間がある。このさまざまな時間の共同体へ出ることが、広い世界へ出るといふことの本質的な意味である。時ではない「有時」といふのはかういふ時間をいふのであらう。無常が無常のままに荘厳されて、そのままに表現世界となるといふ趣である。

芭蕉に触れつつ、風雅について、成仏について、そらうみ間について、いまかつて間について、本論考で語ってきたことどもを、言葉豊かに語りなおしたかのような文章ではある。ただ、惜しむらくは、「有時」という言い方からもうかがえるとおり、唐木は道元の思想に依拠しているのだが、実のところ、このようなかたちで「荘厳」を語るのは、基本的には空海の考えにほかならない。京都学派をはじめ、唐木もまた、平安密教に無知な時代の子だったのである。

いま一つ惜しむらくは、道元に究極の「無常の形而上学」を見る唐木は、無常を、それ以上に突きつめて考えようとはしなかったことだ。「さまざまな時間の共同体」を語ろうとすれば、いまかつて間のリズムの多様性、いわばポリリズムが前提となるはずだろうし、そらうみ間の広やかな世界もまた、いまかつて間のポリリズムによって成りたっているはずなのだから。

6 まぶさび的大日如来観

そらうみ間と、いまかつて間、それを突きつめたところに開かれる世界こそ、密教でいう密厳国土に当たるものだろう。そして、この密厳国土と不可分のものとして考えられるのが、即身成仏である。密厳国土と成仏を考えるに当たって、参考になるのは、ベルクソン哲学だろう。そもそも、いまかつて間というアイディア自体、ベルクソンから抽出したものだったが、ここでは、ベルクソンが晩年にたどりついた開いた社会と神秘家についての考えを参照したい。

ベルクソンのいう神秘家とは、単に観想にふける人のことではなく、ありあまる行動の人である。対象のない愛、限界のない愛というほかない愛に魅せられることで、神秘家は、多くの人々が置かれている閉じた社会の束縛を破り、開いた社会をかいま見せるというのだ。

わたしの言葉で言いなおしつつ、パラフレーズするなら、人と宇宙との異交通ないしは二重生成によって、人は、同じ個人でありながら、神秘家という別様の人格へと変成し、この世もまた、この世のまま、開いた社会へと変成する。その結果、この世のありとあるものが、神の愛の対象として感じられてこよう。このような感じ方の転換こそ、身心変容を証しだてるものにほかなるまい。

ほぼ同じことは、即身成仏と密厳国土との関係にも該当するように思われるのだ。人は、その人であることをやめることなく、その身のままで仏に成ることができる。そのような意味合いで成仏した者たちにより織りなされるのが、密厳国土だ。即身成仏も密厳国土も、やはり人と宇宙との異交通ないしは二重生成により出来しよう。人は人でありながら、別様の人格すなわち仏へと変成し、この世もまた、この世のままで、密厳国土へと変成する。その結果、ありとあるものが仏性あるものとして感じられてもこよう。まさに悉皆成仏である。このような感じ方の転換もまた、身心変容を証すものといってよい。

空海の即身成仏論は、宇宙そのものを尊格化したといってよい大日如来が、自分の心の深奥に存在するとするものだった。だとすれば、たとえば夜空の星たちを新しみつつも、いま感取される星たちの中には、すでに滅びたものもいるかもしれないという思いも込めてさびしむ。そのような受けとめ方をするとき、すでに心は大日如来となっているのではないだろうか。すなわち、星たちを新しみつつさびしむとき、宇宙は荘厳されるのである。

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

無心のケアのために——断片ノート

西平直
京都大学大学院教育学研究科教授／教育人間学・教育哲学・臨床教育学

本稿は「無心の知恵」を「ケアの思想」とつなぐ試み。その目標を「無心のケア」と呼んでみるなら、いつの日か本格的に「無心のケア」を検討するための研究ノートである。

1 ケアする側が無心になる

1-1「スピリチュアルケア」という言葉

「スピリチュアルケア」という言葉に、現時点では、一義的な定義はない[1]。

本稿は、広く「人生の危機にある人と関わること」と理解する。人生のいかなるライフステージであれ「人生の危機」の渦中にある人と関わることを「スピリチュアルケア」と理解する。

そうした危機の最たる場面が「死と向き合う終末期」であることは間違いない。しかし若い人たちも、形は違うとしても「人生の危機」に直面する。若い人たちも「スピリチュアルケア」を必要とする。したがって本稿はスピリチュアルケアを終末期医療に限定しない。人生における「危機」に直面した場合、人は「スピリチュアルケア」を必要とすると考えているのである。

もう一点、本稿の焦点は「ケアする人」にある。「ケアを必要とする人」ではなくて「ケアする人」。「人生の危機に直面している人たちをケアする側」の問題である。そうした場面において、私たちは、どのように関わるのがよいのか。どのような心で接するのがよいのか。そして自分自身の心をどのように整えておくのがよいのか。

1-2 「スピリチュアル」という言葉の問題

「スピリチュアルペイン」という場合、注意したいのは、それが「精神的なペイン」と誤解されてしまうことである。「精神的」という言葉によって、頭の中の悩みごとや気持ちの問題（気の持ちよう）が連想されるなら、それは違う。「スピリチュアルペイン」は単なる気持ちの痛みではない。むろん単なる肉体の痛みでもないのだが、しかし同じだけ精神の痛みと理解されてはならない。つまり、肉体と精神とを区別した上で、そのどちらか一方の痛みなのではない。肉体も精神もすべて含んだその人全体の痛み。全人格が痛んでいる。肉体も精神も含んだそのすべての土台に関わっている。身体性も精神性もそのすべてを含み込んだひとりの人の全体に関わる次元なのである。

「スピリチュアルケア」もそうした次元で理解されなければならない。そのケアは、ひとりの人全体に関わること。全人格をまるごとケアすること。その点が決定的に重要になる。そうした場面において「ケアする人」には何が必要になるのか。

1-3 最後は、無心になって患者と向き合うことができるかどうか

本稿は「無心の知恵」を手掛かりにする。ケアする人が「無心になる」ということ。「スピリチュアルケア」とは、ケアする人が「無心になってケアする」ことなのではないか。

ある時、精神医学の先生がこんなことを語っておられた。「最後は、無心になって患者と向き合うこと

ができるかどうか、それが鍵になる」。

精神科の治療には大切な知識や理論がたくさんあるのだが、しかし最後は「無心になって患者と向き合うことができるかどうか」、それが試されてしまうというのである。重要なのはこの言葉が「理論やテクニックの大切さ」を語る話の中に登場したという点である。理論やテクニックは大切なのだが、しかしそれが通用しなくなる時がある。その時、「最後は、無心になって患者と向き合うことができるかどうか」。それが試されてしまうというのである。

スピリチュアルケアでも同じことが言えるのではないか。知識やテクニックはもちろん大切であるのだが、しかしそれらが通用しなくなる時がある。その時、最後には、無心になってクライエントと向き合うことができるかどうか。あるいは知識やテクニックの使い方も、実は、初めから「無心になって向き合う」ことができるかどうかによって、その意味合いが違ってくる。知識やテクニックですべて解決できると考えるのか、それとも、最初からその限界を心得ながら用いるのか。

知識やテクニックですべて対応できると考える場合、「無心になって向き合う」などという話は意味をなさない。有効性が感じられないばかりか怠慢に見える。知識やテクニックを学ぼうとする向学心を惑わす危険な思想とすら感じられる。そして困ったことに、医療現場に「スピリチュアルケア」を根付かせようと努力しておられる方々に、しばしば戸惑いを与えてしまうのである。

しかし経験豊かな実践家ほど、知識やテクニックの限界を心得ている。そして予測できない事態を自分の守備範囲に入れている。自分の枠組みでは対応できない場面。今までのやり方では通用しない状況。あるいは、危機や挫折や行き詰まりにおいて、今までの自分の枠組みがなくなった時、初めて、内側から動き出すという。そして「最後は、無心になって患者と向き合うことができるかどうか」、それが試されるというのである。[2]

1-4　用語の整理

ここで用語を少しだけ整理しておく。まず「スピリチュアル」と「無心」の関係について。当然のことながら「スピリチュアル＝無心」ではない。無心とは関係のないスピリチュアリティもあり、スピリチュアリティとは関わりのない無心という用語法もある。しかし互いに一部分は共有されている。したがって、本稿は、スピリチュアルケアの一断面、無心という視点から見たスピリチュアルケアの一断面についての考察である。

次は、「ケア」と「無心」の関係について。無心の知恵は日本の思想の中でさまざまに語られてきたのだが、「ケアの世界」とは無縁であった。無心は書道や剣道の中で語られても、「ケア」と結び付けられることはなかった。こうした問題、すなわち、無心の知恵が人間関係（対人関係）のコンテクストで語られてこなかったという問題は、「無心の思想における他者の問題」として、息の長い検討を必要とする。[3]

1-5　無心とはどういうことか

無心をめぐってはこれまでにも多様な理解があった。手掛かりとして二つの視点を見る。

一つは、「無心になる時、ものは初めて、その本来の姿を現わす」という鈴木大拙の理解。こちら側が無心にならないかぎり、ものが、あちら側から、その本来の姿を見せることはない。

ケアの場面で言えばこういうことである。ケアする側が無心になる時、初めて、ケアされる人は、その「本来の姿」を現わす。逆に、ケアする側が無心にならないかぎり、ケアされる人が「本来の姿」を見せることはない。私たちが、無心になる時（正確には、無心になろうと努めながら相手と向き合う時）、相手は、強がったり偽ったりすることなく、素直に自分を表現できる。正確には、その時こそ、クライエントが最も素直に自分自身と向き合うことができ、そしてそれが自分自身の「姿」をありのままに受け入れるきっかけになる。

もう一つは、「どこにも置かぬ心」という沢庵禅師の理解。「無心」とは心を一カ所に留めないこと。常に流れる、しなやかな心。柔軟で、自在に動く心。

ケアの場面で言えば、ケアする人は、水のように、自由に流れていることが大切である。クライエントの固まった心を溶かしたいと思っても、ケアする側の心が固まっていたらうまくゆかない。大切なのは相手の心の流れに寄り添うように、自在に動くこと。

本稿はこうした二つの理解を手掛かりとしながら、無心のケアについて考えている。[4]

2　世阿弥の「用心」

2-1　用心している限り名人ではない

「無心のケア」という発想の土台は世阿弥の「伝書」である。世阿弥は「用心している限り名人ではない」という。一方で、「用心」の必要を繰り返し強調しつつ、しかし他方で、「用心している限り名人にはなれない」、「名人は用心しない」という。[5]

この「用心」は、ケアの話で言えば「知識やテク

ニック」に当たる。知識やテクニックは重要であるのだが、しかし知識やテクニックに頼っているかぎり名人ではない、ということになる。ところが、稽古のプロセスにおいては、人は初めから名人を真似てはいけない。あくまで知識やテクニックを学ぶことが必要である。しかしそれだけでは足りない。その先に、それまで大切にしてきた知識やテクニックを手放すことができなければならない。

2-2 「似する」「似せぬ」「似得る」

世阿弥は「似する」「似せぬ」「似得る」という言葉を使う。あらかじめ図にしてみれば、次のような関係になる。

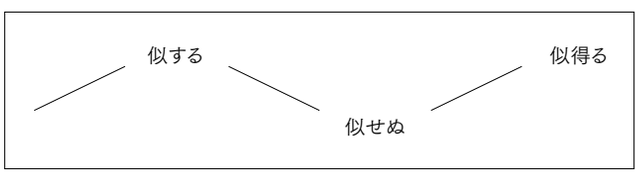
2-3 「似する」

「似する」は、真似る・学ぶである。知識を学びテクニックを習得する。当然その時には細心の注意（用心）が必要になる。ところが、ある段階に至ると、もはや「似する」必要がなくなる。

2-4 「似せぬ」

「似せぬ」は、もはや、似せようとしない。知識やテクニックを学ぶこととは異なる次元が開ける。ところがていねいに見ると世阿弥の語り方にはいくつか異なる議論が含まれている。

（1）似する必要がない。例えば、「物まねに似せぬ位あるべし。物まねを究めて、そのものに真に成り入りぬれば、似せんと思ふ心なし」（『風姿花伝』「第七別紙口伝」五八）[6]。知識やテクニックの学習を極め、完全に身につくと（ベテランの域に達すると）、もはや今までのような学びは必要でなくなる時が来るというのである。



（2）習いたくても習うことができない。いわば伝達不可能、学習不可能の次元である。世阿弥は能に特有の「音楽性」について語る。音楽性は伝達したくても伝達することができない。「習道とはこれまでなり。この上は不伝の曲分なり」（『五音曲条々』二〇三）。いわば、知識やテクニックを習うのと同じ意味では「習う」ことが不可能であるという意味において、「似せぬ」という。

（3）「似せぬ」と思っても「似する」が残ってしまう。「似せぬ」の困難である。それはとりわけ「用心」について語られる。心を用いないと思っても心が働いてしまう。「気にしない」と思っても「気にしてしまう」。眠れぬ夜に、眠ろうとすればするほど逆効果になるのにも似て、「気にすまい」と思えば思うほど、逆に「気になってしまう」。そうした、いわば、無心の困難も含めて、「似せぬ」が語られている。

こうした異なる議論を含みつつ世阿弥は「似せぬ」と繰り返し強調する。当然それらは無心の知恵と重なる。「真似ることはない」と「心を用いることはない」。その必要と必然と困難である。

2-5 「似得る」

しかしその先に、世阿弥は「似得る」という段階を語った。「似せぬ」に至ると、おのずから、「似得る」が生じてくる。無心になろうとしていると意図せずして「似得る」が生じてくる。然るべき経過をたどった後に、内側から、おのずから、一定の結果に落ちつく。世阿弥の言葉でいえば「落居（らっきょ）」。内的必然性によって生じる「現成」、あるいは「到来」である。

こうした出来事は意図的には生じない。計画的に生じさせることはできない。にもかかわらず、意図的に稽古し計画的に努力を続けていなければ、やってこない。努力によって生じるものではないが、努力がなければ生じてこない。知識やテクニックによって生じるものではないが、知識やテクニックを学ぶ努力がなければ生じてこない。

つまり「わざ」に支えられている。しかし「わざ」に縛られない。「わざとらしく」ない。何らの無理もなく最も自然な流れである。その時その場に最もふさわしい響き合う身体。いわば、即興性を可能にする身体ということになる。世阿弥は風に漂うような空の鳥を理想としていた。「飛鳥の風にしたがふよそおひ（もはや羽ばたくのをやめて、風に乗って漂う姿）」（『花鏡』八八）。

「似得る」に至ると、最も「うまく」ゆく。最高のパフォーマンスになる。今日のアスリートたちが「ゾーン」と語る特別な状態。そうした状態の中で成り立つ「ケア」とはどういうことなのか。それを「無心のケア」として考えてみたいと思うのである。

3 うまくゆく時、何が生じているか
——無心のケア

3-1 ケアがうまくゆく時

ケアが「うまくゆく」時、無理がない。最も自然な「やりとり」になる。ケアされる人にも無理がな

い。強がったり偽ったりすることなく素直に自分を表現できる。正確にはその時こそ最も素直に自分と向き合うことができる。自らのありのままの姿を自然に受け入れることができる。

他方、ケアする人も、あれこれ心配しない。結果のことも気にならない。テクニックのことも気にならない。余計な力が入ることなく自然に流れている。単なる受け身ではないのだが、しかし能動的な働きかけでもない。やりとりの中で自然に流れが生じてくる。あたかも「明け渡した」かのような感覚。アスリートたちが「ゾーン」と呼ぶ「特別な境地（領域、神の域）」。そこに入ってしまえば最高のパフォーマンスになる。その状態を本稿は「無心」と重ねて理解する。

それを「神の働き」というなら、そのとおり、「無心」とは「神の働き」を私たちの「心の働き」で曇らせないことである。私たちの計らいによって「神の働き」を歪めてしまわない。私たちの心を透明にしておく。ということは、明け渡すこと。任せること。鈴木大拙も、「無心」とは「御心が我が身になりますように」と祈る心のことであると、欧米の聴衆に語っていた。

演奏家たちも、最高のパフォーマンスの後に、「無心に弾いていたとしか言いようのない」と語ったりする。余計なことは考えない。演奏に集中し楽器と一体になっていた。「楽器が、それ自身（おのずから）、音楽を奏でていた」と語られることもある。厳しい稽古の果てにもはや結果のことなど気にならない。緊張の極みにおいてテクニックのことなど気にならない。楽器と一体になり、音楽そのものになっていた。

ケアの営みもまた、無心になって行われる時、最も自然な「やりとり」になる。私が助けるのではない。わが身を犠牲にして奉仕するのでもない。〈わたしといういのち〉と〈あなたといういのち〉が互いに出会って一瞬輝く、その輝きそのものになっている。

3-2　無心は無意識ではない

しかし「無心」は無意識ではない。無心は、意識が働かないことではなくて、むしろ「通常とは異なる特別な意識が働くこと」である。その点を、井筒俊彦は「琴の名人」に喩え、こんなふうに解き明かす。[7]

名人は、演奏しながら、自分が琴を弾いているとは感じない。あたかも、琴それ自身が奏でているように感じる。名人は、あまりに完全に演奏に入り込んでいるために、もはや自分の指を意識しない。音楽とひとつになっていたために、もはや楽器のことを忘れてしまう。

確かに、どんな楽器でも、習い始めは、「楽器とひとつ」になれない。いい音が出ないから楽器を必死に操作する。何度も間違う自分の指が気になって仕方がない。ということは「楽器」と「自分」はまったく別物。だからこそ、意のままにならない楽器を相手に必死に努力する。

それに対して、名人は、楽器と一体になっている。必死に操作することはない。「自分が・楽器を・演奏する」のではなくて、あたかも、楽器がおのずから曲を奏でているかのように体験する。しかし無意識ではない。むしろ名人は流れる曲を鮮明に聴いている。「曲と一体となった自分自身」に気がついている。あまりに鮮明に「音楽と一体となった自分自身」を感じるために、「自分が・楽器を・演奏している」とは意識しないだけである。無心とは、意識が働かないことではない。普段とは異なる仕方で働く特別な「意識」のことなのである。

ケアの場面も同じである。「無心になってケアする」といっても〈意識が働かない〉のではない。〈自己陶酔〉に陥るわけでも〈相手の感情に捲き込まれてしまう〉わけでもない。むしろ慎重な「気配り」を含んでいる。しかしその「気配り」は通常の意識から生じた気配りとは違う。[8]

3-3　相手と一体になった自分を見ている

無心になると、互いのやりとりの中に入り込み、相手と一体になるのだが、しかし同時に、その〈相手と一体になった自分〉を見ている。一体になった〈やりとり〉に耳を澄ませている。その時、自然と、為すべきことが見えてくる。

そうした「有り難い」出来事を、臨床家たちは「関係が語らせてくれる」と語る。私が適切な言葉を選ぶのではない。二人の〈やりとり〉が私に言葉を与えてくれる。あるいは、「あいだの言葉が、私を通して、表に出てゆく」。二人の〈やりとり〉の中から、言葉が、自然に現われてきて、私の口を通して、二人をつなぐ。そうした「有り難い」出来事。

もちろん、それは理想であって、実際には心配したり困惑したり、ケアする側が少しずつ「無心」に近づいてゆくしかないのだが、しかし、ともかくそれを心掛けていることが大切になる。常に「無心の方向」に身を整えようと心掛けていること。自分の力でケアするのではない。「神の働き」が、私を通して現われるように。その「働き」を邪魔することがないように。そのために私たちは無心を願う。正確には、「（私が）願う」という、その「私」を明け渡

してゆく。祈りのような願い。[9]

4 スピリチュアルケアを「我執性」から問い直す

4-1 我執性

以上の考察を「我執性」という視点から問い直してみる。「無心になる」とは「我執性から離れる」ことではないか。

では「我執性」とはどういうことか。確かに「我執」という言葉は仏教用語に由来する。しかし仏教思想における「我執」が、「本来実体のない自我を実体とみなして執着する」という点を強調したのと比べてみれば、本稿の語る「我執性」はより広くゆるやかである。

例えば、私たち人間のもつ自分自身に執着する傾向。自己中心的でエゴイスティックな傾向。あるいは、自分を中心として世界を利用しようとする。他の一切を自分の枠組みに回収し、自己を中心とした一つの秩序の中に組み入れてしまう。もしくは、他人を自分のために利用する。他の一切を自分のために利用し、自分のものとして保存したがる執着的な支配欲。手放すことができず、固くしがみ付いてしまう閉鎖性。西洋中世のエックハルトはそうした私たちの根深い傾向性を「Eigenschaft」と呼んで繰り返し警告した。その訳語が「我執性」である。[10]

4-2 スピリチュアルケアを「我執性」から問い直す

スピリチュアルケアを「我執性から離れようとする営み」と理解してみる。正確には、順にみてゆくように、以下のような理解である。[11]

一、スピリチュアルケアとは、自我への執着に縛られない関係性（やりとり）である。

二、スピリチュアルケアとは、〈自我への執着から離れようとする〉ことを助ける働きかけである。

三、スピリチュアルケアとは、そのやりとりの中で、ケアする人自身も、〈自我への執着から離れてゆく〉ことができるような、やりとりである。

4-3 スピリチュアルケアとは、自我への執着に縛られない関係性（やりとり）である

まず、スピリチュアルケアとは「自我への執着、自己自身への囚われ、我執性」から離れてゆく営みである。しかしその営みは「関係性（やりとり）」である。個人の心の中で生じる営みではない。互いのやりとりの中で、それぞれが、自分の自我への執着から離れてゆく。その点が「普通のケア」と違う。

重要なのはこの場合、「ケアする側」が「我執性から離れる」という点である。ケアする人が「我執性から離れる」ことがなかったら、スピリチュアルケアは成り立たない。その意味では、まずケアする側がスピリチュアルになることが必要である、という理解なのである。

当然批判が来る。「ケアする人」のことばかり考えている。〈クライエントのニーズに応える〉ことより、〈ケアする側の人がスピリチュアルになる〉ことを優先している。ケアは、何よりもまず、クライエントのニーズに応えることを優先すべきではないか。

確かに、スピリチュアルケアは、一般的には「スピリチュアルな領域に関わるケア」と理解されている。スピリチュアルという特別な領域におけるニーズに対応したケア。まずクライエントの「ペイン」があり「ニーズ」があり、それに応える仕方で「ケア」がある。

それに対して本稿は、「ケアの営みそれ自体がスピリチュアルでなければならない」という点を強調する。ということは、極端に言えば、たとえクライエントのスピリチュアルなニーズに応えたとしても、その応え方がスピリチュアルでなかったら、それはスピリチュアルケアとは呼ばないということになる。

つまり、ケアの営みそれ自身がスピリチュアルでないかぎり、本当の意味でスピリチュアルなニーズに応えることはできない。ケアする人が〈自我への執着を手放そう〉としていないかぎり、クライエントが〈自我の執着を手放す〉手伝いなどできないという理解なのである。

4-4 スピリチュアルケアとは〈自我への執着から離れようとする〉ことを助ける働きかけである

スピリチュアルケアは、クライエントの側が、〈自我への執着から離れようとする〉ことを、ケアする人が助けようと願ってなされる働きかけである。

ここには検討すべき課題が三つある。①「働きかけ」である。②クライエントの「助け」となる。③クライエントが「自我への執着から離れようとする」ことを助ける。

①スピリチュアルケアは「働きかけ」であるか。むしろ「やりとり」ではないか。「働きかけ」という言葉は、ケアする人がケアされる人に対して働きかけるという一方向性を示している。他方、「やりとり」は相互的であり、一方向的な働きかけとは違う。本稿は、ケアする側とケアされる側の関係を、初めから対等と考えることに賛成しない。役割として「ケアする側」は何らか「働きかける」必要がある。むろんその働きかけは、ひたすら相手の言葉に耳を傾けるという場合もあるのだが、しかし初めから受け

身でよいわけではない。まずこちらからクライエントを「受け入れようとする」という意味において、何らかの「働きかけ」であることを自覚すべきである。[12]

逆に、自らの営みが「働きかけ」であることを自覚しないのは危険である。初めから「対等なやりとり」であると思い込んでしまうと、自分の「働きかけ」が相手にとって負担となりうる危険に気がつきにくい。本当は助けることなどできない状況において、気がつかないうちに、自分が相手を「助けている」と思い込んでしまう。そうした傲慢が入り込んでしまうことを警戒するために、一度「働きかけ」であることを確認しておく必要がある。

②相手を「助ける」のか。スピリチュアルな問題領域において、本当は、助けることなどできない。にもかかわらず、いかに逆説的に聞こえようとも、自らの「働きかけ」が相手のための「助け」になっているのかどうか、常に吟味する必要がある。これもまた相手を「助けている」と思い込む傲慢に気づくためである。[13]

しかしケアという関係性において、ケアする側の人が「相手を助けたい」と思うのは自然である。逆にそこから完全に自由になることは稀である。助けることはできないと頭では分かっていても、関わりが深くなればなるほど、知らないうちに、助けたくなってしまう。それを常に自覚している必要がある。

そこで、まず自分の「働きかけ」が相手のためになっているのかどうか吟味する。そして、実は「助ける」ことなどできないと、そのつど確認する。そうした二段階を踏むことによって、初めて「助けたい」という思いから離れることができると考えているのである。

しかし、だからと言って、初めから「助けることなどできない」と悟り澄ました冷静な（冷淡な）人に、ケアをお願いしたくない。助けたい、でも本当は助けることはできない。そのつどその事実に直面してくれる人にお願いしたいと思っているのである。

③クライエントが〈自我への執着から離れようとする〉ことを助ける。スピリチュアルケアの「働きかけ」は、クライエントが、自らの我執性から離れようとすることを助けることを目指している。

しかし、スピリチュアルな「ペイン（痛み・苦しみ・悩み）」はクライエントの「自我への執着」に由来するのか。「自我への執着」は、一般的には、ペイン（痛み・苦しみ・悩み）として意識されないどころか、むしろ自我が強いほど社会的に成功する。[14]ところが、仕事に失敗し、あるいは、突然の病に襲われる時、自我が今までのように活躍できなくなる。そして、今までの強い自我こそが、自分を苦しめる。もはや今までの生き方を続けることはできない。諦めが必要である。にもかかわらず諦めることができない。価値観を変えることができない。

その典型として、終末期の患者さんたちのスピリチュアルなペインが語られる。自分の人生に別れを告げるという事実の前で、しかし手放すことができない。今までの自分の人生に執着してしまう。「自我への執着、自我への囚われ、我執性」が姿を見せていることになる。

スピリチュアルケアは、そこから離れる手伝いをする。〈自我への執着を手放す〉ための「助け」となるような「働きかけ」をする。

ところがここで注意したいのが「ケアする人」である。ケアする人自身が、〈自我への執着を手放そう〉としているかどうか。正確には、その働きかけが、ケアする人にとっても〈自我への執着から離れてゆく〉営みとなっているかどうか。もしそうでなかったら、たとえ一時的にクライエントのニーズに応えたように見えても、実はクライエントの〈自我への執着を手放す〉ことを妨げてしまう。逆に、結果として何らか「助け」となり得たとしたら、その関係は、その中でケアする人自身も〈自我への執着から離れてゆく〉ことができるようなやりとりになっている。後から振り返ってみれば、ケアする人自身が〈自我への執着から離れようとしていた〉ことが、最も大切な分岐点であったことが分かる。その意味で、「自我への執着（我執性）」が、スピリチュアルケアにとって最も重要なポイントである、と考えたいのである。

4-5　スピリチュアルケアとは、そのやりとりの中で、ケアする人自身も、自我への執着から離れてゆくことができるような、やりとりである

あらためて確認する。スピリチュアルケアが、仮に相手のニーズを満たすことになったとしても、それによって、ケアする側の人が自我への執着を強めることになったら、本当の意味では、相手の〈自我の執着から離れる〉「助け」にならない。それどころかむしろ、自我への執着を強めることになる。

例えば、ケアする人にとって、相手のためになっているという喜びは自信になる。しかしその自信が、いつしか誇りになり傲慢になり、気がつくと「自分」を優先してしまう。そうした傾向を私たちは常に持つ。「手伝う」という仕方で、ケアする側の人が、ますます自分の自我に縛られてゆく危険。その危険に対しては、いくら用心しても、しすぎることはない。

スピリチュアルケアは、人と人との関係性（やりとり）である。そのやりとりの中で、ケアされる側

の人も〈自我への執着から離れる〉ことができ、同時にケアする側の人も〈自我への執着から離れる〉ことができるような、そうした関係。そのためには、ケアする人が、ケアという営みの中で、〈自分自身の自我への執着を手放す〉ことを、何よりも大事にするべきであると思われる。

こうして本稿が思い描く「無心のケア」とは、〈自我への執着から離れてゆくケア〉である。そのやりとりの中で、クライエントが、自我から離れてゆくことができる。スピリチュアルケアは、その営みを助けることができ、しかもケアする人自身も、自我への執着から離れてゆくことができるような、やりとりである。

以下、いくつか、補足的なコメントである。

4-6　自我への執着は「つながり」を閉ざしてしまう

我執性は相手を支配し操作しようとする。自分は操作する側に立ち、自分にとって都合よく相手を利用する。そうした自我が、本当の意味で、相手とつながることはできない。

「つながり・やりとり」の中では、常に自分の側が優位とはかぎらない。相手の都合を優先しなくてはならないこともある。自然の摂理に従わなければならないこともある。「自分」と「相手」との境が消え去ることもある。「つながり・やりとり」が成り立つとき、「自分」が中心ではありえない。

自我への執着から離れようとする時、つながりが回復されてゆく。固まっていた自我に風穴があき、風通しがよくなる。他者とやりとりができ、自分が変わってゆく。スピリチュアルケアはそれを願っている。[15]

4-7　離れようとする

自我への執着から「離れる」という場合、あくまで「離れようとしている」であって、「自我から離れてしまう」のではない。「離れようとしている」ということは、離れる方向に自分を向けているということであって、完全に離れた（放棄し去った）のではない。本稿の「無心」は、その意味で、（禅の立場から見たら）極めてゆるやかである。あくまで「離れようとしている」と、自然と、新しい状況が生じてくる。自我を完全に手放すことを徹底するのではない。「手放す」方向を向いていること、「手放そうとしている」ことを大切にするという理解である。

4-8　おのずから

「自我への執着から離れよう」としていると、「新しい事態」が生じてくる。この「新たな事態」が大切なのだが、重要なのは、その事態を直接的に求めてはならないという点である。

例えば、自我への執着から離れようとしていると、おのずから、からだが動き出す。この時、「からだが動き出す」ことが重要であるとしても、それを直接的に求めてはならない。直接（回り道をせずに）からだを動かそうとすると、作為的になる。わざとらしくなる。そうではなくて、直接的には「自我への執着から離れる」ことを目指していると、おのずから、からだが動き出す。その「おのずから動き出す」ことが大切になる。間接的に（直接的に目指すのではなく）、生じてくることが大切なのである。

4-9　自分がからだである

「実は自分がからだであったことに気がつく」という語りも同型である。実は、自分が、からだに支えてもらっていた。それを忘れて、からだを酷使していた。正確には、「身体性の欠如した意識」が、実は自らを支えてくれていたからだに気がつき、のみならず、自分自身が「からだ」であったことに気がつく。そういう仕方で、おのずから、からだが生き生きとしてくる。

しかし、その生き生きしたからだを、最初から、直接に狙ってはならない。直接的に生じさせようとすると、逆効果になる。意識を向けた途端、からだがこわばる。自分の力でその状態を生じさせようと意識を向けた途端、生きた流れは固まってしまう。それは、眠れぬ晩に眠ろうとする努力に似ている。徒労であるどころか逆効果である。

同じことを、「無意識」という問題で考えるとこういうことになる。自我への執着から離れようとしていると、おのずから、無意識が動き出す。「意識」だけが活躍する状態を緩めてゆくと、おのずから、無意識が動き出す。むろん、そうした無意識の動きは、しばしば意識にとっては、都合の悪い不快な状態として体験されることが多いのだが、しかし結果としてみれば、その出来事が心の全体のバランスをもたらす。[16]

あるいは、「感じる心」が動き出すと語られる時もある。頭だけで理解するのではなく、共感する心が働き出す。しかし初めからその共感する心を働かせようと狙ってはいけない。直接的に生じさせようとすると、逆効果になる。直接的に共感する心を生じさせようとすると「自我への執着」の罠に陥ってしまう。共感する心すら自分のために使い、相手を利用し、結局自我への執着を強めてしまうことになる。それ故、直接的には目指さない。間接的に、共感する心が生じてくることを待つことになる。[17]

4-10　何かが顕れる

以上みてきた事態は、実は、その背後に「何かが顕れた」ことの結果であるという理解がある。実は「何か」が私を通して顕れてきた。その出来事を、当事者は（心理学的には）「からだ」と感じ「無意識」と感じているにすぎない。

話を一般化するために、方程式を作ってみれば、こういうことになる。「自我への執着から離れようとすると、おのずから、○が生じる。その○は、実は、Xの顕れであった」。

この「X」は、大いなるいのち、超越的な何ものか、いのちの根源、Something beyond、等々、多様に語られてきた。その相互の差異についてはていねいな考察を必要とするが、ここで重要なのは、その「何かX」が顕れる時、人は○を体験するという点である。のみならず、後から振り返ってみれば、実は、そのXは初めから私を支えてくれていた。ただ私が（自我が）気がつかなかっただけのこと。実際は、そのXによって働きかけられることによって初めて、自我から離れようとすることになった。自我への執着から離れようとするその最初の最初から、実はこのXの恩寵が働いていたということになる。

その時、自分の力で生きるというより、「生かされている」と実感する。そして「自我への執着」から離れようという心理学的・人間学的試みが、Xの顕現という形而上学的裏づけとともに語られる。まさにひとつの形而上学（神学）になる。

心理学的視点に限定して語るのか、それでは不十分として、形而上学的背景とともに語るのか、思想の重大な分岐点ということになる。[18]

5　スピリチュアルケアの具体的場面に戻って

5-1　いかにしたら無心になれるか

さて、そもそも私たちは無心になることができるのか。例えば、禅寺の修行僧たちは厳しい修行を続けながら、それでも無心になることは難しいと言う。いったい私たち凡人にはどれほどの努力が必要なのか。

面白いことに、無心の知恵は、無心を目指してひたすら努力せよとは語らない。むしろ（見てきたように）無心を直接的に追求することの危険を語る。必死に求めすぎてしまうと、求める自分の力によって、無心が吹き消されてしまうと警告する。努力して必死になると逆効果になる。むしろ意図的な追求など諦めたところに、いわば「恵みのように」、やってくる。

では、求めないほうがよいのか。そうは思わない。やはり求め続けなければ、道が開けてこない。ではどうしたらよいか。無心の知恵は「求めつつ求めない」という。ただぼんやり待つわけではないが、必死に求めるのでもない。

同時に、無心の知恵は「からだで覚える」ことを勧める。意識しなくても、気がついたら、自然に「からだ」が動いている。その状態に至るまで、からだに覚え込ませてしまうこと。「身体に落とし込む」こと。そのための稽古を続けよという。

加えて、無心の知恵は、「呼吸」に注目する。無心を直接求めるのではなくて、まず息に集中し、息を大切にする。息は、心とからだの中間にあって、心とからだをつなぐ働きをするというのである。

自分の息に意識を集中させることによって、それ以外の意識の働きを静めようとする。正確には、息を意識しながら稽古することによって、自分が「からだ」そのものになってしまうことを目指している。

ケアの場面においても、自分の息に気持ちを集中させることが、ひとつの手掛かりになる可能性がある。相手の呼吸に気持ちを集中させてもよい。しかしこの場合も、あまり熱心に集中しすぎてしまうと、逆効果になる。自分の息に意識を集中させすぎて、心の働きが固まってしまう危険がある。あくまで、何ものにも囚われない、しなやかな心のために、息に手伝ってもらうということである。

確実に無心に至るためのマニュアルはない。その代わり、そのつど「無心を求める課題に立ち返ること」が大切であると、無心の知恵は教える。仕事の中でも、家庭の中でも、むしろ日々の暮らしのすべての中で、そのつど、無心を心掛けていること。日々の暮らしの中で、そのつど自分の息を見つめていること。そうした小さな積み重ねが大切であると、教えている。

5-2　無心の知恵、稽古の知恵

同じことを稽古の問題として考えてみる。初心の段階から順に稽古を積み重ね、名人に至るまでの長い修行の過程。

面白いのは、そうした稽古の延長上に、無心の境地が保証されているわけではないという点である。無心は計画的な努力によっては獲得されない。むしろ意図的な追求など諦めたところに、恵みのように、やってくる。では求めないほうがよいのかと言えば、そうではない。やはり求め続けなければ開けてこない。しかし必死に求めると、その「求める自分の力」が、無心を吹き消してしまう。そこで、求めつつ、求め

ない。ただぼんやり待つわけではないが、必死に求めるのでもない。その微妙な「揺れ」に馴染んでくると、無心が、あちらから、恩寵のように、やってくる。あるいは、実は、「求めつつ求めない」仕方で無心を願い始める時、すでに、無心が始まっているということなのかもしれない。

何のことはない、無心に遊ぶ子どもたちの姿である。しかしそれを大舞台で演じる。一回きりの大舞台で、無心に遊ぶ心になる。世阿弥の『伝書』が私たちに語るのは、単なる無心の勧めではなくて、〈無心を求め始めた途端引き受けざるを得ない困難な問い〉を見つめながら、その中で、無心をわが身に願い続ける祈りなのである。いわば、ゆだねることのできないわが身の傲慢（我執）を見つめながら、それでもやはり、「御心がわが身になりますように」と願い続ける祈りなのである。

5-3　相手の側も無心になるという問題

ところで、無心のケアは、最終的には、相手の側も無心になることを願っている。今この時を無心に生きることができるように。人生の危機に直面している人が、自分にしがみ付くことから少しずつ離れて、「御心がわが身になるように」と祈ることができるように。

では、ケアする側が無心になろうと願っていれば、相手の側にも無心が生じるものなのか。とてもそうは思えない。仮に私が無心になることができたとしても、相手の側も同じく無心になるという保証はない。というより、そもそも他者のうちに「無心を起こさせる」などということは、私たち人間に許されることではないのだろう。

そう確認した上で、それでも私は、やはり無心に賭けてみようと思っている。保証はないのだが、私は、自分自身を無心にすることに賭けてみる。私自身が無心に近づくように願い続けることによって、相手のうちにも同じく、無心が、恵みのように到来することを願っている。無心のほうへ、自我の匂いのしないほうへ。神の息吹が、無心を願う私を通して顕れ出ることを、願っている。

5-4　無心はマニュアルに馴染まない

無心の知恵は「すぐに役立つ便利な知識」ではない。むしろ無心の知恵は「すぐに役立つ知識」を求める私たちの願いをひっくり返してしまう。正確に言えば、無心をひとつの方法として「利用する」ことはできない。無心の知恵は、そのように「自分の都合に合わせて利用する」という態度を放棄せよと教える。

理論やテクニックを学ぶことによって「上手なスピリチュアルケア」を求めている時期には、無心の知恵は意味をなさない。その代わり、理論やテクニックが通用しなくなる時、はじめて、無心の知恵が生きてくる。

しかも無心の知恵は正解を出さない。あるいは、無心は正解のない世界における知恵なのである。そしてスピリチュアルケアも「処方箋」が成り立たない世界である。テクニックだけでは解決できない。テクニックですべて解決しようと意気込んでいるとどこかに無理がくる。

ある方が語ってくれた。「もし自分が患者で、ケアしてもらうとしたら、テクニックではすべて解決できるわけではないと気づいている人に、お願いしたい。そういう人のほうがやさしいような気がする」。

この感覚を大切にしたい。

5-5　最後に、スピリチュアリティという言葉について

私たちはしばしば、自分が「からだ」であることを忘れ、「いのち」であることを忘れ、生かされていることを忘れて、傲慢になっている。からだを支配し、いのちを操作し、自分の力で生きていると思い込んでいる。そうした意識（近代的自我・身体性の欠如した主観性）に対する異議申し立て。その思いを「スピリチュアリティ」という言葉に込めたい。その点をこそ「スピリチュアリティ」という言葉の核心部分として手放すことなく、スピリチュアルケアを考えたい。[19]

その工夫のひとつとして、日本の中で語り継がれてきた「無心の知恵」を生かしたいと思っているのである。

注

1　鎌田東二編著『講座スピリチュアル学Ⅰ　スピリチュアルケア』（ビイング・ネット・プレス、二〇一四年）など。

2　拙論、DVD『スピリチュアルケアと無心』（スピリチュアルケアを学ぶ9、医学映像教育センター、二〇一四年）の中でも論じたことがある。

3　拙論「世阿弥の還相――還相における〈他者〉の問題」（『思想』九六〇号、二〇〇四年四月）など。

4　拙著『無心のダイナミズム』（岩波現代全書、二〇一四年）。

5　拙著『世阿弥の稽古哲学』（東京大学出版会、二〇〇九年）。なお「身心変容技法研究会」の報告「稽古と無心――世阿弥を中心に、鈴木大拙の無心理解を経由して、ケアの問題へ」（二〇一四年六月二六日）でラフスケッチを試みたことがある。

6　世阿弥からの引用はすべて『日本思想大系二四　世阿彌・禪竹』（岩波書店、一九七四年）に拠る。

7　前掲拙著『無心のダイナミズム』「第五章、井筒俊彦の禅哲学」参照。

8 S・フロイト「平等に漂う注意」との関連については、前掲拙著、一四二頁、参照。

9 拙論「無心になって――日本的なスピリチュアルケアのために（上・下）」（『キリスト新聞』二〇一二年九月二二日、一〇月六日）においてラフスケッチを試みたことがある。

10 宮本久雄氏の多くの論稿、とりわけその「ハヤトロギア」の思想から多くを学んだ。その一端は、例えば、拙論「宗教哲学――概念と方法」『岩波講座哲学一三　宗教／超越の哲学』（岩波書店、二〇〇八年）。「無心のケア」と「ハヤトロギア」の関連は今後の重要な課題である。

11 拙論「スピリチュアルケアと『我執性』」（日本ホリスティック教育協会編『ホリスティック・ケア――新たなつながりの中の看護・福祉・教育』せせらぎ出版、二〇〇九年）で論じたことがある。

12 「ケア」に含まれる困難については、拙論「ケアと云わないケアの思想――ケア論が私たちに突きつけた問い」（西平直編『講座ケア三　ケアと人間』ミネルヴァ書房、二〇一三年）で考察したことがある。この点は異世代間ケア（子どものケア・高齢者介護）からの問い掛けである。多少論点は異なるが、拙論「『ジェネレイショナル・ケア』の危機と『不生』のゼロポイント――教育・臨床・哲学のフィールド」（『理想』第六九四号、特集、教育・臨床・哲学のアクチュアリティ、理想社、近刊）で考えたことがある。

14 「我執性」と「アイデンティティ」概念との関連はていねいな考察を必要とする。単に「アイデンティティが行き過ぎ、閉鎖的・排他的になった結果」を「我執性」と呼んでいるわけではない。その位相の違いと関連は課題である。さしあたり、拙論「アイデンティティとスピリチュアリティ」（『現代と親鸞』第九号、親鸞仏教センター、二〇〇五年）など。

15 「自我という箱に閉ざされたスピリチュアリティ」というメタファーは興味深い。スピリチュアリティは万人が持つのだが、いつもは自我という箱の中に閉ざされているために働くことができない。箱のふたを開ければよいという点を含め、「本覚思想」との関連は課題である。

16 例えば、拙論「元型・イマージュ・変容――『魂の学としての心理学』のために」（『岩波講座宗教一〇　宗教のゆくえ』岩波書店、二〇〇四年）など。

17 拙論「からだ・いのち・無のはたらき――無の思想の地平から」（『緩和ケア』第五巻第五号（特集スピリチュアルペイン）、青海社、二〇〇五年）で論じたことがある。

18 この点を含め、スピリチュアリティの概念を整理する試みとして、拙論「スピリチュアリティ再考――ルビとしての『スピリチュアリティ』」（『日本トランスパーソナル心理学／精神医学』四号、日本トランスパーソナル心理学／精神医学会、二〇〇三年）。

19 拙論「無心とスピリチュアリティ――日本的なスピリチュアルケアのために」窪寺俊之編著『スピリチュアルコミュニケーション――生きる希望と尊厳を支える』（スピリチュアルケアを学ぶ3、聖学院大学出版会、二〇一三年）、また、拙論「霊性を大切にするとはどういうことか」（富坂キリスト教センター編『現代世界における霊性と倫理――宗教の根底にあるもの』行路社、二〇〇五年）など。

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

虹の身体

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

あらゆるブッダの慈悲を一身に集め、
その恩義はかぎりない。
悪業にまみれたわたしを救ってくださる唯一なる
聖なるラマよ、
心の奥底から祈ります。
そのみ心から離れることがないよう、ご加持ください。……
若々しい子供の壺の身体に解脱できるよう、ご加持ください。
今生において、虹の身体を成就することができるよう、ご加持ください。
輪廻を滅することができるよう、ご加持ください。
（ティンレー・ノルブ「あらゆるブッダの慈悲を一身に集めたラマへの祈り」[1]）

ケンポ・アチュー

一九九八年、北京で発行されている『チャイナズ・チベット』に、一つの短い、奇妙な記事が掲載された。『チャイナズ・チベット』は、この時期、年に六回発行されていたジャーナルで、西蔵自治区、青海省、四川省、甘粛省、雲南省にまたがるチベット人地域の政治、環境、社会、経済、文化についての多様な報告、記事が、七〇頁ほどの紙面にまとめられている。

そこにはつぎのように書かれていた。

逝去したラマの体が縮む。『甘孜日報』によると、新龍県ルンモ寺の僧院長アチューが九月十三日に逝去した。その遺体は仏教の伝統にしたがって、七日間お堂に安置されていたが、六日目の午後にはインク瓶の大きさにまで縮んだ。八日目には豆粒大になり、十日目には完全に消えた。[2]

『チャイナズ・チベット』は、チベット人地域における地方政策の進展や、開発状況、最近の経済指標、気候変動にともなう農業、牧畜の現状についての記事が大半を占める、かなり「お堅い」雑誌だ。

中国政府は、チベット侵攻後、チベットにおける「迷信」を批判するキャンペーンを、五十年にわたって続けてきた。遷化したラマの身体が縮んで姿を消してしまったというこの記事は、『チャイナズ・チベット』の性格を考えると、いかにもその誌面にそぐわないものだ。チベットの政治や経済の現況を伝える前後の記事からは、まったく突拍子もないものにみえる。

もう一つ、この記事には、ひどく奇妙なところがある。『チャイナズ・チベット』は、英語と中国語の二カ国語で発行されているバイリンガルの雑誌だった（現在のオンライン版は、五カ国語になっている）。英語版は主に国外のチベット研究者や欧米在住のチベット人たちを読者として想定している。それにたいして中国版の読者は、チベットの行政や教育に関わるチベット人や中国人の官僚や共産党員だ。

ところで、たいへん不思議なことに、この記事は英語版のみに掲載され、中国語版にはケンポ・アチューの死を告げる言葉は、一行も見つからないのである。中国版と英語版のほかの頁を見比べてみると、両者の内容はほとんど変わらない。それなのに、こ

の奇妙な記事は、英語版だけに載せられ、中国語版からは注意深く取り除かれているようにみえる。

それはまるで、『チャイナズ・チベット』の編集者が、この驚異に満ちたニュースを、中国の外部の読者に向けて、秘かに発信しようとした、賭けにも似た試みにみえる。

この記事があらわれてからしばらくして、弟子の一人だったロサン・ニェンダクが書いたケンポ・アチュー（「ケンポ」は「僧院長」の意）の伝記が、私家版で発行された。

『虹の身体から自然に鳴りわたる金剛のうるわしき太鼓の音』と題された、この伝記によると、ケンポ・アチューは、一九一八年に東チベット・ニャクロン地方（現在の四川省新龍地方）のルモラプに生まれた。十四歳の時、生まれ故郷にあったニンマ派のルモラプ寺――『チャイナズ・チベット』の記事の「ルンモ寺」――に入門、六年間にわたって、ニンマ派で用いられる仏教経典の学問に邁進した。

写真1　ケンポ・アチュー（1998年、死の数カ月前）

二十歳で、ニンマ派の典籍を学びつくすと、今度は、中央チベットにあるゲールク派の重要な学問寺であるセラ寺に移った。この時期は、経典の学問を続けるとともに、二十六歳からは、ニンマ派の偉大な密教行者として令名の高かったドゥジョム・リンポチェを師として、密教の教えを学んだという。

長期にわたる中央チベットでの顕密の勉強を終えたアチューは、生まれ故郷のルモラプに戻り、ルモラプ寺に付設されていた僧院大学の僧院長となり、後輩の教育にいそしんだ。引退後も、寺から五百メートルほど離れた小さな家で、三人の弟子といっしょに暮らしながら、瞑想修行を続けた。

死に先立つ数年間、ケンポ・アチューの周囲では、不思議な出来事がしばしば起こった。

数人の知り合いが訪ねた時のことだ。彼らは、ケンポ・アチューを家の中に残したまま、外から扉の錠をかけ、用事をすませに外出した。戻って驚いたのは、ケンポ・アチューが、庭に出てたたずんでいたことだった。

「どうやって外に出たのですか？」とたずねられたケンポ・アチューは、「扉からだよ」とこともなげに答えた。だが、扉はしっかり外から錠がかかったまま、窓も閉まったままだった。

死の数日前、地元の人々は、ケンポ・アチューの家の左右から、二つの虹が、天空に向かって垂直に立ち上がるのを見た。それだけではない。毎日、若い女の美しい歌声が鳴りわたるのが聞こえる。家の中に誰かいるのだろうか、と思って入ってみると、誰もいない。その声は、今度はまるで上空で鳴り響いているかのように、聞こえてくる。

一九九八年のチベット暦七月七日の午後、ケンポ・アチューは示寂した。

病をしめす兆候は何もなく、数珠を繰り、観音菩薩の真言を唱えながらの最期だった。

夜の七時、近しい弟子が、服を着替えさせようと部屋に入ってみると、驚いたことに、肌のしわは消え失せ、まるで子供のようにピンク色に輝いている。それだけではない。少し体が小さくなっているように見える。

翌日、仏壇に供えるバター・ランプを替えにいった。さらに小さくなっている。

三日後、困り果てた弟子は、近くの別の僧院長のところに相談に出かけた。答えは「一週間誰にも言わず、秘密にしておきなさい」というものだった。

八日目、ごく親しかった四人の弟子と他に二人が、いっしょに見に行くことになった。ベッドにまっすぐ立っている法衣を取り除いてみる。

なにもない。爪も、髪も、なにひとつ残されていない。

チベットでは、高い悟りを得たラマが亡くなると、生前身につけていた服や、荼毘に付した時に姿をあらわす仏舎利を大事にして、仏像の中に入れたり、新しくそれをおさめるための仏塔を建立する。それによって、あとにのこされた自分が修行を続けるための心のよすがとするのである。

それができないことに気づいた弟子は、頭を床に打ちつけ、大声で泣き始めた。

そもそも遺体が姿を消したなどと、誰が信じてくれるだろう。六人は、茫然として立ちつくした。

虹の身体

『チャイナズ・チベット』の短い記事や、ロサン・

ニェンダクの伝記の中に描かれたケンポ・アチューの死とそれにともなう奇瑞は、チベット人やその周囲にひろがる社会に、その後、しだいに静かな、しかし深い波紋を広げていくことになった。

その最初の例の一つは、東チベット・ゴロク地方の有名な学僧であるケンポ・ツルティム・ロードーが、ケンポ・アチューの死にまつわる出来事について綿密な調査を行い、その結果を公刊したことである。最後の日々をいっしょに過ごした弟子たちや、ケンポ・アチューの友人で、死の時に遺体をどのようにしたらいいか、弟子たちの相談を受けて助言をあたえた僧院長にインタビューを行い、その結果を公表したのである。[4]

ケンポ・ツルティム・ロードーは、師のケンポ・ジグメ・プンツォック亡き後、チベットにおける最高の学僧にして清浄な比丘僧として知られる人物で、仏教のもっとも簡単な戒律である三帰依戒をあたえる授戒の儀式には、十万人を超える人々が、チベット全土から集まってくることも稀ではない。その彼が、ケンポ・アチューが最期の日を過ごしたルモラプ寺まで、わざわざおもむき、調査をしたのである。

それだけではなかった。ケンポ・ツルティム・ロードーは、その後、一九五八年中国人民軍がチベットに侵攻したときに捕えられ、馬で強制収容所に連れられていく途中、馬上から空中に浮かび上がり、そのまま姿を消した別のラマ僧、ケンポ・ツェワン・リグズィン（一八八三―一九五八）についても、同じような調査を行ったのである。

インタビューを受けた人々の中には、護送していた中国人兵士や、役人も含まれていた。彼らは、空中に浮かび上がるケンポ・ツェワン・リグズィンに向けて発砲した弾丸が、光のバリアのようなものによってはじき返され、地上に落ちてきたこと、そして、この事件を上司に報告したさい、黙っているように命令されたという事実を、約四十年の沈黙の後に、はじめて生々しく語ったのである。[5]

ケンポ・アチューや、ケンポ・ツェワン・リグズィンのように、死の時、あるいはそれ以前において、肉体が虹の光に溶けいり、消えてしまうことを、チベットのゾクチェン密教の伝統においては、「虹の身体」と呼ぶ。

ドゥンジョム・リンポチェが著わした『ニンマ仏教史』によると、チベットにゾクチェン密教が移植されてから最初の十九人の血脈相承の導師たちのうち、十一人が「虹の身体」の成就を得、残りの八人は、呼吸や心臓が停止した後も、瞑想のポーズにとどまる「トゥクタム」――その長さは数日から一カ月に及ぶこともある――の状態にとどまったとされる。[6]

ケンポ・アチューの死は、この伝統が、現代にいたるまできわめて強力に維持されてきたことを、チベット人たちやその周囲の人々に、あらためて強く印象づける大きなきっかけとなった。

パロ・二〇一二年、東チベット・二〇一四年

ケンポ・アチューの後も、チベットの内外で「虹の身体」を悟った実例の報告は、続いている。

その中で、たいへん大きな画期となったのは、二〇一一年末にアメリカで遷化したティンレー・ノルブ・リンポチェの場合だった。ティンレー・ノルブ・リンポチェの遺体は、ブータンのパロで荼毘に付された。そのさい撮影された写真やビデオが、公開されたのである。

すでに述べたように、「虹の身体」の悟りを得た密教行者の肉体は、光になって消え去ってしまう。ただし、多くの弟子をもったラマの場合、完全には消え去ることなく、「八歳の子供ほどの大きさ」の遺体が残されることがあるとされている。

ティンレー・ノルブ・リンポチェは、ネパール、インド、ブータン、アメリカに多くの弟子を持っていた。そのこともあってか、遺骸は完全には消えず、子供くらいの大きさのからだが残されたのである。アメリカからブータンに運ばれた遺体は、厨子に入れられたまま、約一カ月にわたって、ブータンの各地に車で運ばれた。そのどこでも、多くの信心深いブータン人たちが集まり、五体投地の礼拝行をし、あるいは敬意を表現する絹の布（「カタ」）をささげたのである。

二〇一二年三月、パロで行われた荼毘にあたっては、遺体を燃やすための伝統的な仏塔のような形をした特別な建物（「プルカン」）が作られ、弟子や行者をはじめとし、数千人の人々が集まった（その中には、即位して間もない第五代国王ジグメ・ゲサル・ワンチュク夫妻の姿もあった）。

密教の阿闍梨がかぶる宝冠のついたマスクをつけ、両手は報身のブッダである金剛薩埵のムドラを組むティンレー・ノルブ・リンポチェの遺体――それは誰の目にもはっきり分かるように収縮していた――は、みこしに乗せられ、仏塔のまわりを巡行しながら進んだ。その姿が、じかに、あるいは写真や録画をつうじて、人々の目に触れることになったのである。[7]

さらに二〇一四年、東チベット・カム地方のゾクチェン僧院の近くにある洞窟で、孤独な瞑想修行を

続けていたラマ・カルマの場合、その身体が収縮していくプロセスを身近な弟子が携帯電話で撮影した。その写真が、インターネットをつうじて世界中に転送され、拡散されることになった。

写真2　生前のティンレー・ノルブ・リンポチェ

写真3　荼毘のために運び出されるティンレー・ノルブ・リンポチェの遺体（2012年、パロ）

虹の身体と光の哲学

「虹の身体」は、ゾクチェン密教に特有の悟りの形であり、ブッダの二つの類型のうちの一つだと考えられている。ゾクチェンのもっとも古い層に属す「秘訣部十七タントラ（rgyud bcu bdun）」の一つには、つぎのように書かれている。[8]

写真4　生前のラマ・カルマ（東チベット・ゾクチェン寺近くの洞窟で）

写真5　幼児の大きさに縮んだラマ・カルマの遺骸（白髪の頭がコートの上部から覗いている）

ニルヴァーナには二つの種類がある。真実に完全なブッダと、現前に完全なブッダである。真実に完全なブッダとは、肉体を残すことなくブッダとなることである。現前に完全なブッダとなった場合、光、音響、仏舎利、仏像、大地の震動が生じる。

（『金剛薩埵の心臓の鏡』[9]）

完全な覚者となってニルヴァーナに入る。その時には、素晴らしい芳香が空中を満たし、うるわしい楽の音が鳴り響く。周囲には、まるで光の宮殿のような、あるいは垂直に立ち上がる大きな虹が、何重にも姿をあらわす。荼毘に付された遺骸からは、五色に輝く宝石や真珠のような仏舎利がつぎつぎに生まれ、心臓や舌からは仏像が姿をあらわす。それが、「現前に完全なブッダ」となった場合のしるしだ。

ところが、死の時に、粗大な物質でできた肉体が、完全に光に溶けさってしまうことがある。そうやって「真実に完全なブッダ」になった者は、純粋な光でできた「光の身体（'od lus）」をもつようになる。そして、アクティヴに利他の活動を続けるのである、とゾクチェンのタントラは述べる。「虹の身体」とは、『金剛薩埵の心臓の鏡』タントラがいう「真実に完全なブッダ」になることを指している。

これから見るように、ゾクチェンの思考法において、物質からなる肉体は、外部と内部の二元論によって作り出される行為と環境のインターラクションを土台にしながら、いくつもの条件が複雑に積み重なることによって、存在している。けれども、すべての生きものの根底には、叡智に満ちた真空場とそこから自由状態で溢れ出している純粋な光や、慈悲

の力が、存在し、つねに浸透しつづけているのである。

深々とした瞑想によって、物質的な肉体をつき動かしている煩悩や、二元論にもとづいた世界のイメージを作り出す固定したパターンが解き放たれ、消え去っていく。それとともに、物質からできている肉体は、しだいに変容していく。存在の土台に内蔵されている叡智、光、慈悲の力が、直接、自由に、湧きおこるようになる。それとともに、肉体もまた純粋な光へと変化していく。

「虹の身体」は、こうした変容の究極の到達点だと考えられているのである。

法界と明知

「虹の身体」の悟りは、ゾクチェンのきわめてユニークな「光の存在論」と密接に結びついている。

そのエッセンスについて、これから、秘訣部十七タントラや、十四世紀チベットに出現し、ゾクチェンの存在論をきわめて洗練された形式で表現した天才的哲学者、ロンチェン・ラプジャム（一三〇八－一三六四）の哲学書を参照しながら、明らかにする作業に取り組むことにしよう。

ゾクチェンの哲学によると、すべての現象の根源には、空なる法界と明知が分かちがたく一体となった「土台」がある。この土台は、広々と深く晴れわたった青空のように、空っぽで何もない空性でありながら、しかもさまざまな精神のはたらきを生み出す叡智の輝きを、未発のまま内蔵している。そのありようについて、ロンチェン・ラプジャムは、つぎのように書いている。

あるがままで完成しており、方向性を欠き、一切に遍満し、あふれる城。
上も下も中間もない、広々とした原初の法界の城。
方向性を欠き、一切を包み込む、生まれることのない法身の城。
不壊にして、あるがままで完成している宝の秘密の城。
器世間と有情世間、輪廻と涅槃は、
原初の城において、すべて統一され、完成している。

（『法界の宝蔵』[10]）

ロンチェン・ラプジャムが言おうとしているのは、こういうことだ。

すべての現象の根源、その無底の底には、広々とした大空のような原初の空間がある。そこには方向も、部分もない。完全な対称性が支配している。

だが、何もないのかというと、そうではない。たしかに、具体的な物質や現象や形は存在しない。けれども、そこには、叡智の輝きが未発のまま、内蔵されている。

ロンチェン・ラプジャムは、この輝きのことを、別の論書では、「深遠なる光明（gTing gsal）」、あるいは「内なる光明（nang gsal）」と呼んでいる。

（原初の土台）の本体は、原初から清らかな空性であり、一方、あるがままで完成している側面が、深遠なる光明として存在している。かくして、空性と光明は分かつことができない。本体である原初から清らかな明知は、具体的事物や特性としては実在しない。にもかかわらず、自性なるあるがままで完成している微細な光明が、内なる光明として存在しているのである。

すべての顕現の本体は空であり、空性の自性は光明である。この光明のエッセンスが明知である。

（『至高の乗の宝蔵』[11]）

こうして、ゾクチェンの哲学によると、存在の土台において、空性と光明、法界と明知は分かちがたく一体になっている。根源的な統一状態にある。

ゴージャスな光に満ちたブッダたちの姿や浄土もまた、この原初から清らかな根源空間のただなかから、あらわれてくる。高次の対称性が貫く、時空を超えた、原初から清らかな真空場。それこそが、すべての現象の土台だとロンチェン・ラプジャムは語る。

虹の光に満ちたブッダの身体と浄土は、この法界から立ちあらわれてくる。そのありさまは、ちょうど、太陽から放射される光線のようなものだ。すべては、もともと法界に内蔵されている叡智の輝きから、自然に放射されてくる。多様な身振り、色、形をそなえた自由状態にある光のイマージュのすべては、法界に内蔵されている未発の叡智の輝きから、立ち上がってくるのである。

この空性と光明、法界と明知が分かちがたく統一されている原初の空間は、けがれのない無垢の光が出現する土台だ。そのことを、ゾクチェンの哲学では、「若々しい子供の壺の身体（gzhon nu bum pa'i sku）」という、別の詩的な言葉を使って表現している。

対称性の自発的破れと「若々しい子供の壺の身体」

だが、この「壺」の比喩には、若々しさや無垢といったのとは少しちがった別の意味も、こめられている。

法界には、鮮やかな虹色の光として溢れ出すことのできる、生き生きとした輝きが内蔵されている。けれども、ちょうど密閉された容器（「壺」）の中に閉じこめられた光が、外に出てくることができないのと同じように、そのままでは、現象することがない。輝きを秘めた深い闇。それが法界だ。

こうした法界のありようを、ゾクチェンのテキストは、「封印」という言葉で表現している。

「若々しい子供の壺の身体」である法界には、フレッシュな光が、内蔵されている。けれども、封印されたままで、外に出てくることはできないでいる。

ところが、この高次の対称性が貫いている法界の根源空間に、自発的な対称性の破れが生じ、特異点があらわれ、封印が破れる。そこから、ありとあらゆる現象があらわれてくることになるのである。

> 明知には、四つの分節をそなえた生命を維持する風、すなわち五つの智慧の風のエッセンスが、存在している。その放射力が、外部に現出して、若々しい子供の壺の身体の封印が破れる。すると、あるがままで完成している放射力から、五つの光の顕現がめらめらと現出するのである。
>
> （『至高の乗の宝蔵』[12]）

こうして対称性が破れ、特異点が発生する瞬間を、秘訣部十七タントラの一つ、『明知の自然な現出（rig pa rang shar）』は、「宝の卵（rinpoche'i sbubs）」と呼んでいる。

この表現には、ゾクチェン思想が抱いてきた、対称性についてのなみなみならぬ直観が、こめられている。

方向も、部分もない。高度の対称性が支配する空間に、特異点が発生する。存在と無の「間」から、光の自然放射が起こる。それは、対称性の部分的な破れによって、はじめて可能になるものだ。

けれども、その一方で、自然放射が起こる瞬間、その特異点には、法界に内蔵されている光の潜在エネルギーが、ゆがめられることなく、完全に保存されているのだと、ゾクチェンの哲学は強調するのである。

二次元や三次元の空間において、円や球体は、もっとも対称性の高い図形だ。「宝の卵」というイメージは、この特異点に内在しているフレッシュな叡智の光の本質を、たくみに表現している。

光のマンダラと輪廻の発生

こうして法界の表面に裂け目が開き、そこからゴージャスな光が溢れ出てくる時、その純粋な光は、ブッダの叡智から展開する五つの原初の知恵と同じ構造を、最初からそのなかに内包している。ロンチェンパは、つぎのように書いている。

> とだえることなく、光のごとくに現出するから、顕現は五つの原初の智慧それぞれの光、まるで虹のような光によって、満たされることになる。
>
> （『至高の乗の宝蔵』[14]）

このとき、法界から溢れ出てくる瞬間の五体構造の光のマンダラを、ゾクチェンは、「純粋な原質」ないし「大いなる原質（'byung ba chenpo）」と呼んでいる。この光から、さらに、ブッダや清らかな男女の神々のマンダラがあらわれてくることになる。

秘訣部十七タントラの中で、光の哲学をもっとも詳しく説いている『明知の自然な現出』タントラによると、じっさいには、この五体構造は、さらにフラクタル的に反復され、より複雑な構造を自発的に作り出していく。

そのため、空間は、寂静と憤怒の相をしめす光に満ちた神々のヴィジョンによって、満たされることになる。

ところが、その一方で、法界から光が出現する瞬間、そこには内部と外部、主体と客体を分離する、かすかな無明のはたらきも作動を始めている。

> それと同時に、慈悲なる明知の放射力が、分析する意識の作用としてあらわれてくる。その意識作用をみずから認識することができなければ、「明知に依存する無明」と呼ばれることになる。
>
> （『至高の乗の宝蔵』[15]）

ここには、内部と外部、主体と客体の分裂の起源が語られている。

法界からフレッシュな原初の光の自然放射が起こり、五つの光に分光する。その瞬間、現出した光を「外部」として判断し、分析する微細な二元論的な意識のはたらき（「無明」）もまた、立ち上がってくる。

法界の「若々しい子供の壺の身体」を閉じ込めていた封印が破れ、新鮮な光が漏れだしてくる。まさにその瞬間に、輪廻の無明をつき動かす力もまた、う

ごめきだすのである。

この「分析する意識の力」が立ち上がってくるプロセスを、赤裸々に自覚し、認識することができれば、分裂に進む力は消え去ってしまう。

ところが、そうでなければ、果てしない輪廻が始まることになる。それは同時に、法界の真空場から立ち上がった純粋な光が、その生き生きした生命を失うことを意味する。そこから、鈍重な物質の世界が生まれる。

輪廻もニルヴァーナも、もともとその起源は一つだ。純粋な光が溢れ出した瞬間、それを「外部」として認識し、分析しようとすることによって、光はそのフレッシュさを失う。そして、地、水、火、風、空という、古代原子論で説かれた鈍重な物質性を帯びた五つのエレメント（「粗大な原質」ないし「小さな原質」）に、――まるで観測による波動関数の収縮のように――、転化してしまうのだと、ゾクチェンの哲学は語る。

けれども、逆に考えると、輪廻のなかにあるどんな生きものであれ、純粋な光から完全に切り離されることは、けっしてないのだということになる。この点について、『明知の自然な現出』タントラは、つぎのように表現している。

エマホ！
稀有なる教えをわたしが説くから、よくお聞きなさい。
大いなる五つの原質は、みずからの身体に完全にそなわっている。
五つの風が、智慧の光を放射する。
五つの火が、智慧の力を生み出す。
五つの地が、智慧の本体をなしている。
五つの水が、智慧の対象をなしている。
五つの虚空が、智慧の存在する場を形成している。[16]

存在の土台へ

ここまで駆け足で見てきたように、ゾクチェンの光の存在論によれば、物質の世界に生きる人間、ひいてはすべての生命体の根底には、存在の土台から立ち上がる叡智に満ちた純粋な光と知恵が、たえず浸透しつづけている。

ニルヴァーナと輪廻、法界から立ち上がる光と鈍重な物質は、起源を一つにしているのである。

その中で、わたしたち輪廻をさまよう生きものたちは、ニルヴァーナと輪廻、光と物質、叡智と無明の二重性をつねに抱えこみながら、異なる平行宇宙の中で、それぞれに異なる軌跡を描き、生きつづけている。

その軌跡から離脱し、原初の土台に帰還すること。時間を超えた「若々しい子供の壺の身体」に解き放たれること。「虹の身体」は、そういう可能性について、わたしたちに問いかけている。

付記　本論文の土台となる研究の一部は、科学研究費「チベット医学と仏教の生命論」（研究代表者、永澤哲。研究課題番号二六三七〇〇七三。平成二十六～二十八年度）にもとづいている。

注

1 gDung sras phin las nor bu, *gSol 'debs rgyal kun thugs rje gcig bsdus ma*, in *gDung sras phin las nor bu'i gsung 'bum*, Hong kong gi ling dpe skrun tshe yod kun si , 2009, vol.2, pp.279-280

2 China's Tibet, vol.10, no.3, 1998

3 bLo bzang snyan grags, *Nges gsang rdzogs pa chen po'i rnal 'byor pa Nyag bla dbus dbyings rang grol gyi rang gyi rnam par thar pa mdo tsam brjod pa 'ja 'lus rdo rje'i rang gdangs kun kbyabs snyan pa'i rnga sgra*, in *rJe 'ja 'lus pa mkhan po a chung rin pocbe'i rang gi rnam thar mdor bsdus*, n.d.

4 mKhan po tshul khrims blo gros, *mKhan chen a chos rinpoche 'ja 'lus su dengs tshul rtsod geod byas pa*, in *dPal bla rang gi mkhan po tshul khrims blo gros kyi gsung 'bum*, Mi rigs dpe skrun khang, 2006, vol.1, pp.289-298

5 mKhan po tshul khrims blo gros, mKhan chen tshe dBang rig 'dzin mKha's pyod du gshegs tshul, *gsung 'bum, ibid.*, pp.298-315

6 bDud 'joms ye shes rdo rje, *bDud 'joms chos 'byung*, Si khron mi rigs dpe skun khang, 1996

7 https://www.youtube.com/watch?v=klSUNaoL6gw http://xd-3.blog.163.com/blog/static/6643674820122813853684/

8 ゾクチェンは、「心性部」（sems sde）、「界部」（kLong sde）、「秘訣部」（man ngag gyi sde）の三つに分かれ、それぞれ異なる哲学と修行法を持っている。「虹の身体」の悟りは、そのうち後の二つにかかわっている。

9 *rDo rje sems dpa snying gi me long gyi rgyud*, in *rNying ma rgyud 'bum/mtshams brag version*, National Library of the Royal Government of Bhutan, 1982, vol. 12(na), p.239

10 kLong chen pa dri med 'od zer, *Chos dbyings rinpoche'i mdzod*, gSer ljongs bla rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo, 2009, p.4

11 kLong chen pa dri med 'od zer, *Theg pa'i mchog rinpoche'i mdzod*, gSer ljongs bla rung lnga rig nang bstan slob grwa chen mo, vol.E, 2009, p.312

12 ibid., p.326

13 ibid., p.327

14 ibid., p.327

15 ibid., p.326

16 *Rig pa rang shar chenpo'i rgyud*, in *rNying ma rgyud 'bum/mtsham brag version*, ibid., vol.11(da), p.385

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

倍音声明の音構造

加藤雅裕
関東学院大学非常勤講師／音響学
安本義正
京都文教短期大学教授・学長／児童教育学・応用物理学
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

はじめに

倍音声明とは、画家でありセラピストであるジル・パース（Jill Purce, 英国）によって一九七〇年代に考案された発声法を用いた瞑想法である。一九八〇年代に、故吉福伸逸氏により日本に紹介され、現在、複数の指導者によって、ワークショップなどが活発に開催されている。[1,2]

この瞑想法については、ジル・パースがチベット仏教ゲールク派のギュトゥ寺で声明を学んだ経歴を持っていることもあって、従来、チベット仏教の瞑想だという誤解が、日本では広がっていた。しかし、倍音声明の発声法とギュトゥ寺の発声法は、まったく異なっており、またそれ以外のチベット仏教の宗派やボン教においても、これと同じ方法は存在しない。本手法はジル・パース氏による独自の創作であると考えてかまわない。

ジル・パースの手法はOvertone Chantingと呼ばれており、彼女が発声する様子を記録した動画が公開されている（Just One More Breath Part1, Just One More Breath Part2, Jill Purce Overtone Chanting at St.Paul's Cathedral など）。

これらの動画に見られるジル・パースの歌唱には、モンゴルやトゥバに伝わるホーミー（喉歌）と呼ばれる独特の方法が用いられている。この歌唱法は、ひとりの発声者が、同時に二つの声を発する方法である。ドローン（drone）と呼ばれる声帯波に由来する、ほぼ一定周波数の低音の上に、口腔共鳴によるメロディ音が合わさり、二つの声として聞き取られていると考えられている。

メロディ音は、主に声道共鳴の第二ホルマントの周波数変化によっていることが指摘されているが、[3] 実修者によると、それだけではなく、第七ホルマントまでの異なるホルマントを選んで、音高をコントロールすることができるという。また、ホーミーの音韻は[i]、[e]、[u]に近いものであることから、ホーミーの発声は、これらの母音の発声に準じた声道形成によっていることが推察されている。[3]

実際の集団ワークショップにおいて、ジル・パースが参加者に指導している方法は、このホーミーの歌唱法を部分的に含みながら、それとは異なる要素を持っている。まず、第一のポイントとして[u]、[o]、[a]、[e]、[i]の五つの母音が用いられている点が挙げられる。二番目は、それらの音を、性器、臍、心臓、のど、額のチャクラで響かせることを意識して行う点である。

ジル・パースがワークショップ形式で教えてきたOvertone Chantingは、声や音を用いたヒーリング瞑想法の中で、最も効果の高いものの一つとして評価され、欧米を中心に、世界中に広がっている。[4]

現在日本国内で実施されているワークショップにおける「倍音声明」では、ホーミーなどの特殊な発声法は用いられていない。その発声方法は、集団で

行うことを基本としており、参加者は指導者の指示にしたがって、自らのチャクラに意識を集中しながら、母音を連続して発するだけである。

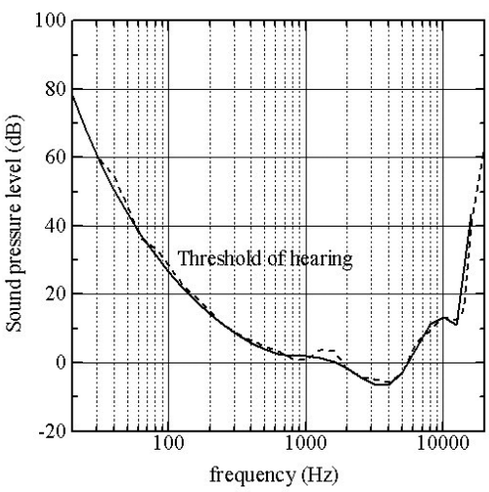
この瞑想法には、身体の内部をマッサージするはたらきがあるとされ、身心のエネルギー・ブロックを解放・浄化し、生命力を活性化する効果があると考えられている。また、ワークショップの参加者によると、発声中にパイプオルガンや笙、鐘、あるいは天国的な音や、天使の声、さらには読経の声が聞こえたとする感想もある。

発声方法は、すこぶる単純かつ自然なものであり、特別な訓練をすることなく、誰にでも発声できる。にもかかわらず、ワークショップ参加者の多くが、その効果を体感し、自らが発している声とは異なる高周波の音があることを認知する場合がある点は、きわめて興味深い。

音とは弾性を持つ媒質を伝わる粗密波（圧力波）であり、[5] ヒトは空気中を伝搬する音波を聴覚器官（耳）を用いて認知している。[6] ヒトの聴覚の感度は、音の周波数によって異なっていることが知られている。超低周波の音波はヒトの聴覚で認知することはできない。周波数が高くなるにつれてその感度は上昇し四キロヘルツ付近で最大感度を示す。これより高い周波数では感度が下降し、二〇キロヘルツを超えると感度が急激に低下する。感覚的な音の大きさを表す心理尺度はラウドネスと呼ばれており、ラウドネスが一定になる音圧レベルを結んだ曲線を等ラウドネス曲線（図1）という。[7-9] 可聴範囲とは、個体が聞き取ることができる音の周波数範囲と音圧レベルの範囲をいう。可聴範囲は等ラウドネス曲線から推測することができ、ヒトにおいては、青年期では一般に二〇ヘルツから二〇キロヘルツの範囲の音を認知できるとされている。

ヒトの聴覚で認知できる音の周波数の上限より高い周波数の音は、超音波と呼ばれている。[10] 超音波はヒトの聴覚では認知することができない音であるため、これまでは、超音波はヒトの生理や心理には影響を与えないものと考えられていた。さらに楽音においては、超音波成分の有無は音楽の印象に影響を与えないとの報告例[11]があることから、CD（コンパクトディスク）などの音響メディアや、DVDなどの映像メディアの音声情報も、ヒトの可聴帯域である二〇ヘルツから二〇キロヘルツに限定した音響情報のみが記録されていた。

しかし、川の水音や、森や林を吹く風に揺れる木々の音などの自然音には、きわめて広帯域な超音波が含まれていることが報告されている。[12-15] また、シンバルやウィンドチャイム、ガムランなどの体鳴楽器の音にも、多くの超音波成分が含まれていることが報告されている。[16]



（実線：K.Brinkmann(1994)，破線：H.Takeshima(1994)）

図1　自由音場聴音条件下の基準聴力限界

近年、超音波を含む音響刺激が、ヒトの生理や心理に対して影響を与える可能性が示された。これはハイパーソニックエフェクトと呼ばれており、超音波を含む広帯域の音響刺激が、時に脳波中のα波の強度を増強するという報告[12-14]がされている。

さらに、自然音を用いた聴感実験では、超音波の有無による聴感印象の違いを知覚したという報告[17]もあり、聴覚器官では直接認知することができない超音波が、聴感印象に少なからぬ影響を与える可能性が示されている。

倍音声明は、複数の参加者が同時に声を連続的に発する瞑想法であることから、参加者は自ら声を発すると同時に、聴覚によって音響刺激を受けており、その音響刺激に超音波成分が含まれているとすれば、それが倍音声明の効果の発現に少なからぬ影響を与えている可能性が考えられる。

そこで本調査は、倍音声明で発せられる声の周波数範囲を明らかにすること、および倍音声明で認知されるとされている音響現象（天国的な音や天使の声など）の解明に資するデータを得ることを目的として実施した。

材料および方法

倍音声明の方法

本調査で観測対象とした倍音声明のワークショップは、室内で開催されたものである。円形に座布団を配置し、参加者はそれに着座した。指導者からは「自らが出せる最も低い声で、無理のない範囲でできるだけ長く声を発する」ことが指示された。発する声はすべて母音であり、一度の発声で一つの母音だ

けを発し続けることが指示された。発する母音は、[u]、[o]、[a]、[e]、[i]の五種のみである。[u]は性器、[o]は臍、[a]は心臓、[e]はのど、[i]は額のチャクラをマッサージする効果があるため、それぞれの音を発声するときには、対応するチャクラに意識を集中し、響かせるようにという指示がなされた。最初に指導者が鳴らす鐘の音を合図に[u]を連続して発声した。次の鐘の音をもって発声は終了した。発声の継続時間はおおよそ五分程度であった。数分程度のインターバルで次に発声する母音とチャクラの関係が解説され、そののち指導者が鳴らす鐘の音を合図に[o]を連続して発声した。以下同じ手順で[a]→[e]→[i]の順で発声が行われた。[i]の発声の後、[e]→[a]→[o]の順で発声し調査対象としたセッションは終了した。

音響信号の測定装置

倍音声明では、キラキラした高音やパイプオルガンの音、フルートやシンセサイザーなどさまざまな音が聞こえるといわれている。これらの音響現象はヒトの可聴帯域で発生している物理現象である可能性、ヒトの聴覚器官では認知することができない超音波帯域で発生している物理現象である可能性、そしてそれ以外の可能性が考えられる。

そこで、本調査は、可聴帯域のみならず超音波帯域の音響信号をも捉えることができる計測システムを用いて実施した。収音装置（音響—電気変換器）には、可聴帯域の音とそれを超える超音波帯域の音響信号を捉えることができる1／4インチのLaboratory Measurement GradeのマイクロホンBrüel & Kjær社製Type4135 without Protection Grid, デンマーク）を用いた。このマイクロホンを、ポータブル型のマイク電源（Brüel & Kjær社製Type2804, デンマーク）を用いて駆動し、計測用アンプ（松賀機器社製ME-3215, 日本）で四〇デシベルのゲインを与え、その信号を高速メモリーレコーダ（Fostex社製FR-2, 日本）にサンプリング周波数一九二キロヘルツ、二四ビット（解析可能な上限周波数は八〇キロヘルツ）で記録する方法で広帯域の音響信号を記録した。

測定対象とマイクロホンの配置

調査対象は、二〇一四年二月に京都市北部のイベントスペースにおいて開催された倍音声明のワークショップである。参加者は成人女性一九人、男性一四の計三三人であった。参加者は部屋の床面に円状に配置された座布団の上に着座した。

マイクロホンは参加者の輪の外側、床面から高さ一・八メートルの位置に配置し、その軸線は円の中心に向けられた。

解析方法

エルンスト・ウェーバーは、刺激の弁別閾は基準となる基礎刺激の強度に比例することを示した。その弟子であるグスタフ・フェヒナーは、ウェーバーの法則の式を積分することにより対数法則を導き出した。これは、物理的な刺激に対する心理的な感覚量は、刺激の強度ではなく、刺激の大きさの対数に比例して知覚されることを示している。この法則は、フェヒナーの法則またはウェーバー—フェヒナーの法則と呼ばれており、ヒトの聴覚、視覚、触覚などの各感覚で近似的に成立することが知られている。

ヒトは空気の圧力変動の速度（振動数）に対して「高い」「低い」という感覚を有している。音の振動数は周波数と呼ばれており、周波数が高い（数値が大きい）振動を高い音と識別し、周波数が低い（数値が小さい）振動を低い音と感じる。

周波数に対するヒトの感覚量にも、ウェーバー—フェヒナーの法則の対数尺度を用い、二つの周波数 f_1 と f_2 に対して $\log_2(f_1/f_2)$ をオクターブ（octave）数と呼ぶ。すなわち、f_2 が f_1 の二倍のときを一オクターブという。これは音楽に用いる音階の基本で、周波数が二倍になるごとに類似の感覚を生じることからきている。このため、感覚量を伴う音の解析には1／1オクターブ分析や、1／3オクターブバンド分析が用いられることが多い。表1に1／1オクターブと表2に1／3オクターブ分析の中心周波数と遮断周波数を示す。

音は空気の圧力変動であり、その変化分は音圧（Sound Pressure）と呼ばれている。空気の圧力変動は、ヒトの聴覚器官に到達すると「音」として知覚され、ヒトは音圧の大小を、音の大きさの大小として認知している。音の大きさの知覚にもウェーバー—フェヒナーの法則が適用できることが知られている。音の大きさは、ヒトが知覚できる最も小さな音圧の振幅の実効値を基準とした音圧レベル（SPL, Sound Pressure Level）を用いて表現されている。音圧の単位

表1　1/1オクターブバンドの中心周波数と遮断周波数の一覧

1/1オクターブ（Hz）		
中心周波数	下限周波数	上限周波数
63	44.5	89.1
125	88.4	176.8
250	176.8	353.6
500	353.6	707.1
1,000	707.1	1,414.2
2,000	1,414.2	2,828.4
4,000	2,828.5	5,656.8
8,000	5,656.9	11,313.6

表2　1/3オクターブバンドの中心周波数と遮断周波数の一覧

1/3オクターブ（Hz）		
中心周波数	下限周波数	上限周波数
50	44.5	56.1
63	56.1	70.7
80	71.3	89.8
100	89.1	112.3
125	111.4	140.3
160	142.5	179.6
200	178.2	224.5
250	222.7	280.6
315	280.6	353.6
400	356.3	449.0
500	445.4	561.3
630	561.2	707.2
800	712.7	898.0
1,000	890.9	1,122.5
1,250	1,113.6	1,403.1
1,600	1,425.4	1,796.0
2,000	1,781.7	2,245.0
2,500	2,227.2	2,806.3
3,150	2,806.2	3,535.9
4,000	3,563.5	4,490.0
5,000	4,454.3	5,612.5
6,300	5,612.5	7,071.8
8,000	7,126.9	8,980.0
10,000	8,908.7	11,225.0
12,500	11,135.9	14,031.3
16,000	14,253.9	17,960.0
20,000	17,817.4	22,450.0
25,000	22,271.7	28,062.5
31,500	28,062.4	35,358.8
40,000	35,634.7	44,900.0
50,000	44,543.4	56,125.0
63,000	56,124.7	70,717.5
80,000	71,269.5	89,800.0
100,000	89,086.9	112,250.0

五分間の1／3オクターブバンド等価音圧レベル周波数特性である。

周波数解析では、FFTポイント数四〇九六ポイント、周波数重み付けなし（聴感補正なし）、窓関数にHanning Windowを適用して解析を行った。解析対象周波数範囲は九〇ヘルツから五キロヘルツとした。算出した指標値は一〇〇秒間の等価音圧レベルである。この解析値から倍音声明で発せられた母音の周波数重心の算出を試みた。

音声解析は、記録信号を四八キロヘルツ、一六ビットにダウンサンプリング処理を施した後、オープンソース型の音声解析ソフトウェア（Praat）を用いてホルマントの算出を行った。算出した指標値は、母音発声の第一ホルマントと第二ホルマントである。

本調査の主な解析項目は以下のとおりである。

（1）倍音声明の母音発声の周波数範囲
（2）倍音声明による母音発声の周波数の重心
（3）倍音声明による母音発声の第一ホルマントおよび第二ホルマント

表3　音圧と音圧レベルと聴感印象の関係

騒音	音圧レベル SPL（dB）	音圧比	音圧（Pa）
苦痛	120	1,000,000	20
非常に大きな音	110		
	100	100,000	2
大変大きな音	90		
	80	10,000	0.2
大きな音	70		
	60	1,000	0.02
中くらいの音	50		
	40	100	0.002
小さな音	30		
	20	10	0.0002
非常に弱い音	10		
	0	1	0.00002

$$L[dB] = 10 \times \log_{10}\left(\frac{p}{p_0}\right)^2 = 20 \times \log_{10}\frac{p}{p_0}$$

はパスカル（Pa, N/m²）、音圧レベルの単位はデシベル（dB）である。基準となる音圧は一キロヘルツの最小可聴値であり、その値は 2×10^{-5}[Pa]（0.00002Pa=20μPa）である。

表3に音圧レベルと音圧と基準値との比率（倍率）を記す。

倍音声明の発声の音響解析には、FFTアナライザソフトウェア（PHS社製SpectraPLUS SC）を用いた。

1／3オクターブバンド解析では、FFTポイント数を一六三八四ポイント、周波数重み付けなし（聴感補正なし）、窓関数にHanning Windowを適用して解析を行った。解析対象周波数範囲は八〇ヘルツから八〇キロヘルツとした。算出した指標値は

結果

発声の周波数範囲

倍音声明では、指導者の下で参加者が集団で[u]、[o]、[a]、[e]、[i]の声を発した。それぞれの発声継続時間はおおよそ五分程度であった。本調査では、記録した音響信号から五分間の1／3オクターブバンド等価音圧レベル（Leq,5min）を算出し、発声の周波数の上限値を求めた。

なお、対象音の測定値が暗騒音レベルまたは測定器の測定限界値以下である場合は、当該JIS規格

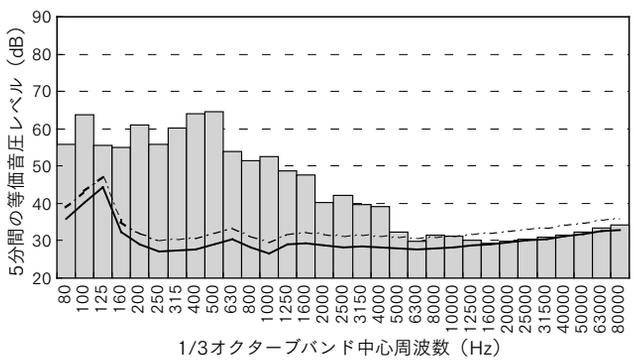
(JIS Z 8731:1999, 環境騒音の測定・表示方法、付属書2暗騒音の影響の補正）を参考に、暗騒音レベルとのレベル差が三デシベルを基準に発声周波数の上限値を求めた。

図2 (1)～(5)に[u]、[o]、[a]、[e]、[i]の倍音声明における発声母音の1／3オクターブバンド周波数特性を示す。[u]の発声では、低い周波数から五〇〇ヘルツまではほぼ平坦な周波数特性で、五〇〇ヘルツを超えると徐々に音韻を構成する音圧レベルが低下する傾向を示した。[o]の発声では、六三〇ヘルツに高いピークがあり、三一五〇ヘルツに小さなピークが読みとれた。[a]の発声では、八〇〇ヘルツに高いピーク、三一五〇ヘルツに小さなピークが読みとれた。[e]の発声では、六三〇ヘルツと一六〇〇ヘルツにピークが読みとれた。[i]の発声では、五〇〇ヘルツと二五〇〇ヘルツにピークが読みとれた。[o]と[a]では、低い周波数のピークと高い周波数のピークのレベル差が大きい（一五デシベルから二〇デシベル）傾向があり、[e]と[i]では両者のピークのレベル差が小さい（一〇デシベル以下）の傾向があった。

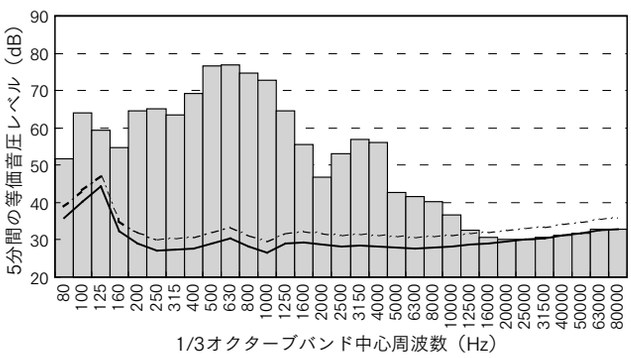
[u]の発声の上限周波数は一〇キロヘルツ、[o]は一二・五キロヘルツ、[a]は一六キロヘルツ、[e]は二〇キロヘルツ、[i]は一六キロヘルツであった。倍音声明で観測した五つの母音の発声周波数帯域は、すべて可聴帯域内にあった。本調査では、可聴帯域の上限を超える超音波帯域の発声は観察されなかった。

発声の周波数重心の算出

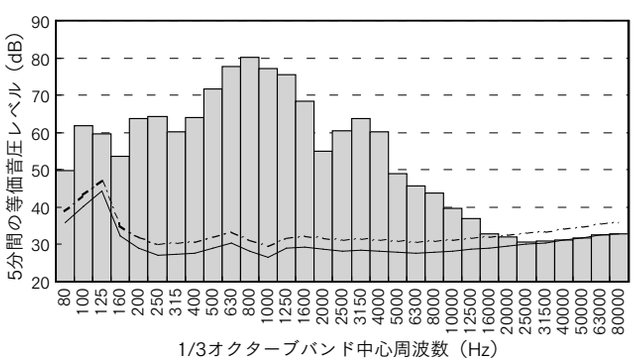
図3 (1)～(5)に[u]、[o]、[a]、[e]、[i]の発声周波数特性を示す。九〇ヘルツから五キロヘルツの帯域の発声周波数と音圧レベルから算出した倍音声明による母音発声の周波数重心は、[u]で一四九九ヘルツ、



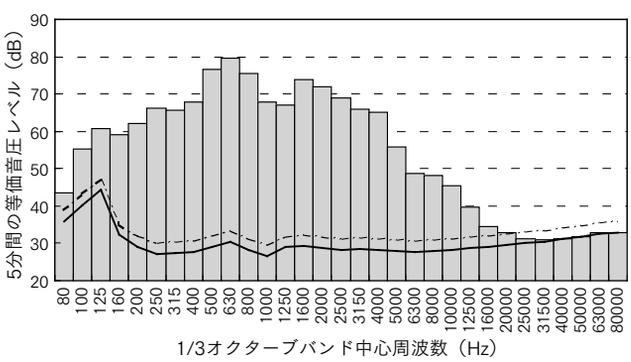
(1) [u]の1/3オクターブバンド周波数特性



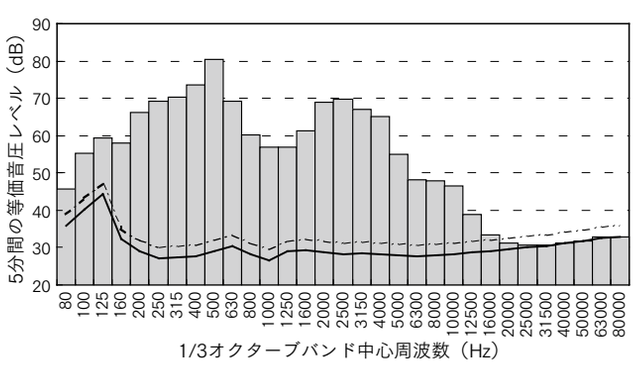
(2) [o]の1/3オクターブバンド周波数特性



(3) [a]の1/3オクターブバンド周波数特性



(4) [e]の1/3オクターブバンド周波数特性



(5) [i]の1/3オクターブバンド周波数特性

図中の棒グラフは倍音声明での母音発声の5分間の等価音圧レベルの1/3オクターブバンド周波数特性を表し、実線の折れ線グラフは測定系の測定限界値を、点線の折れ線は発声上限周波数の判定基準を表す。発声の音圧レベルが判定基準値を下回った周波数を発声の上限周波数とした。その結果、[u]の上限周波数は10kHz、[o]は12.5kHz、[a]は16kHz、[e]は20kHz、[i]は16kHzであった。

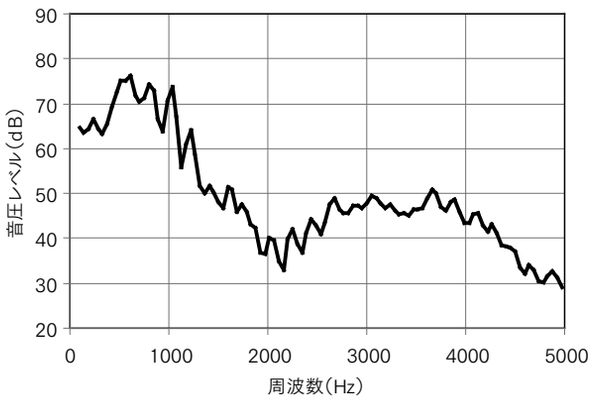
図2 倍音声明における母音発声の5分間の等価音圧レベル1/3オクターブバンド周波数特性

[o]は一六四九ヘルツ、[a]は一七二五ヘルツ、[e]は一八〇二ヘルツ、[i]は一八二〇ヘルツであった。

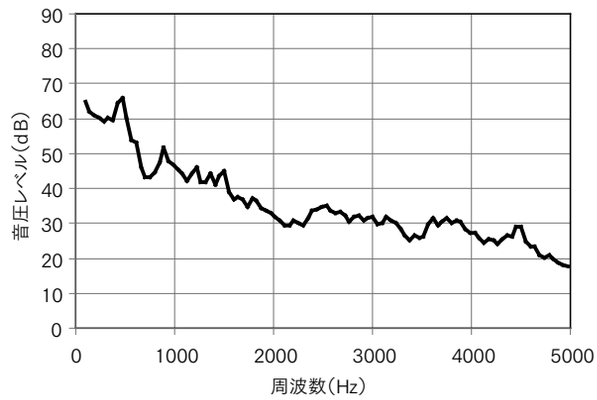
発声のホルマント

図4に倍音声明における母音のスペクトルの例を示す。音声は、声帯振動の基本周波数とその高調波成分と声道の共鳴によって生成される。ホルマントは、音声のスペクトル包絡上で特定の周波数領域にエネルギーが集中して生じるピークをいう。ホルマントは、低い周波数から第一ホルマント、第二ホルマントと呼ばれている。ホルマントの周波数や帯域幅、その時間変化は音韻の知覚に重要な役割を担っており、特に母音の音韻性は第一、第二、第三ホルマント周波数で決定される。[18]

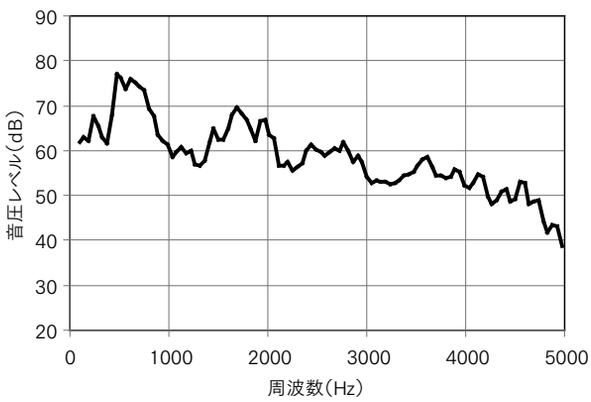
図5に倍音声明で観測した五つの母音の第一ホルマント（以下F_1と記す）―第二ホルマント（以下F_2と記す）分布図を示す。本図には、比較対照のために通常発話によるF_1―F_2図を示す。[19] 五つの母音の位置関係は、倍音声明と通常発話とで大きな違いがないこと



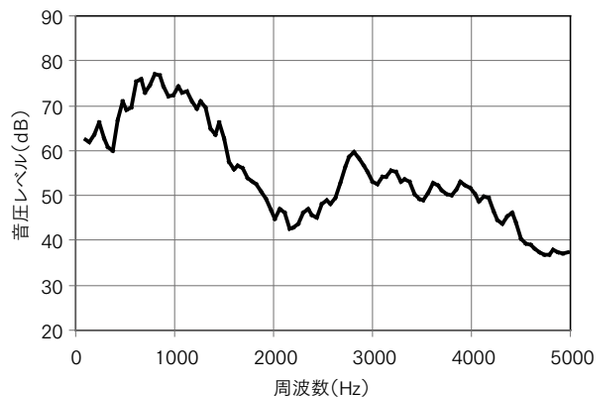
(2) [o]の周波数特性



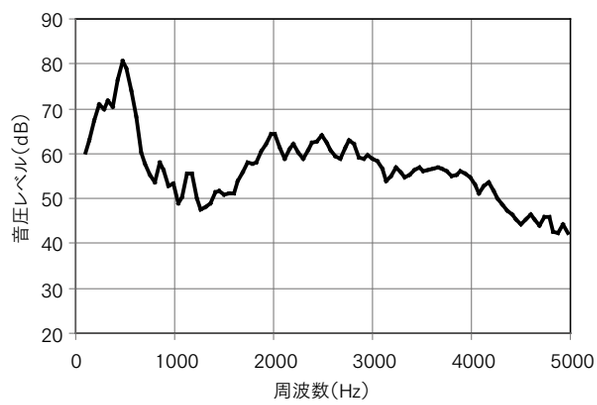
(1) [u]の周波数特性



(4) [e]の周波数特性



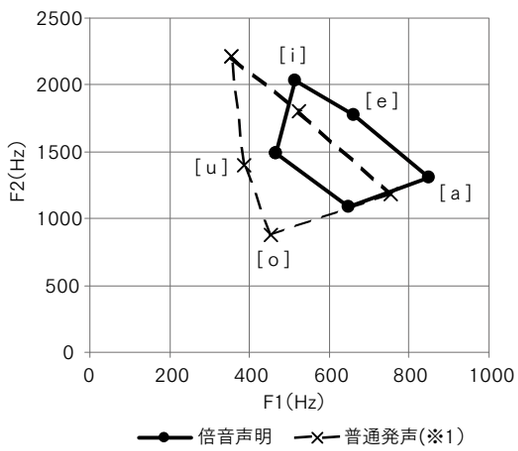
(3) [a]の周波数特性



(5) [i]の周波数特性

図中の折れ線グラフは倍音声明での母音発声の100秒間の等価音圧レベルの周波数特性を表す。90Hz～5kHzの帯域の発声周波数と音圧レベルから算出した倍音声明による母音発声の周波数重心は、[u]で1499Hz、[o]は1649Hz、[a]は1725Hz、[e]は1802Hz、[i]は1820Hzであった。

図3　倍音声明における母音発声の100秒間の等価音圧レベル周波数特性



図中の実線は倍音声明で発せられた5つの母音の第一ホルマント（F1）と第二ホルマント（F2）の関係を、点線は普通発声のF1-F2関係1)である。

図5　倍音声明における母音発声の第一ホルマント第二ホルマントの関係

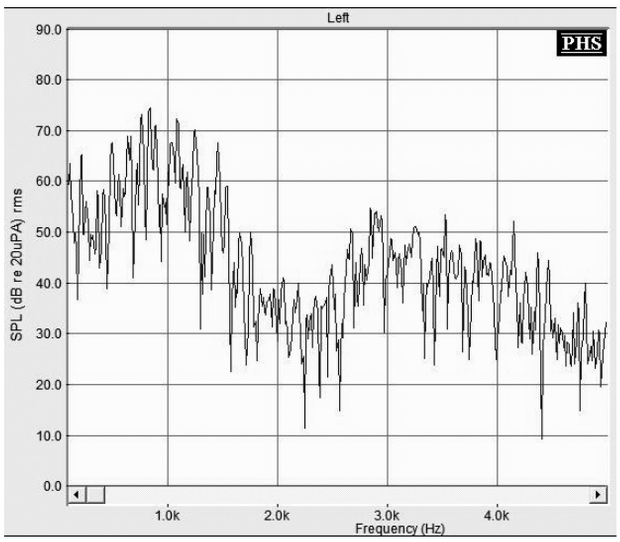


図4　倍音声明における母音[a]の周波数スペクトルの例

が読みとれる。

考察

超音波をふんだんに含む音は、超音波を含まない音の刺激に比して脳波中のα波のポテンシャルが統計的に有意に増加することが報告されている。これはハイパーソニックエフェクトと呼ばれている。倍音声明にはさまざまな生理的・心理的効果があるとされているが、その原因として、発声中の超音波刺激が影響している可能性が考えられていた。しかし、倍音声明において発せられた母音の発声周波数の上限値は、[u]は一〇キロヘルツ、[o]は一二・五キロヘルツ、[a]は一六キロヘルツ、[e]は二〇キロヘルツ、[i]は一六キロヘルツであった。これらはすべて可聴帯域の音声であり、母音発声に伴う超音波帯域の発声は認められなかった。

以上より本調査では、倍音声明によるハイパーソニックエフェクトの発現の可能性を示唆するデータは得られなかった。

倍音声明と通常発声のF_1-F_2の関係には、大きな差異は認められなかった。このことから、観察対象とした倍音声明における母音発声は、通常発声と同等のものであることが示唆された。

倍音声明では、五つの母音を[u]→[o]→[a]→[e]→[i]の順で発する。各母音に関連があるとされるチャクラの位置は、[u]では性器、[o]では臍、[a]は心臓、[e]はのど、[i]は額である。発声時に意識するチャクラは、「性器」→「臍」→「心臓」→「のど」→「額」の順序となり、身体の下部（足に近い位置）から上部（頭に近い位置）へ順に変化をしていた。

ところで、母音の発声の周波数重心は[u]で一四九九ヘルツ、[o]では一六四九ヘルツ、[a]では一七二五ヘルツ、[e]では一八〇二ヘルツ、[i]では一八二〇ヘルツであり、発声順にしたがって発声の周波数重心が高くなる傾向が示された。発声母音の重心周波数の大小関係と、発声時に意識するチャクラの上下関係に共通点が見出された点は、きわめて興味深い。

図6に母音と舌の位置と顎の開閉状態を示した母音図を示す。[20] この図によると、[u]、[o]、[a]は後舌母音に分類されていることが読みとれる。後舌母音とは、舌の最も高く盛り上がった位置が最も後ろで調音される母音である。[u]、[o]、[a]の発声では、後舌の状態で、顎の開き具合で調音をしていることが読みとれる。[u]は顎の開きが狭い後舌狭母音、[o]は顎の開きが[u]よりも広い後舌半狭母音、[a]は顎を広く開けている後舌広母音であることが読みとれる。[e]と[i]は、前舌母音に分類されている。前舌母音とは、舌の最も高く盛り上がった位置が最も前で調音され

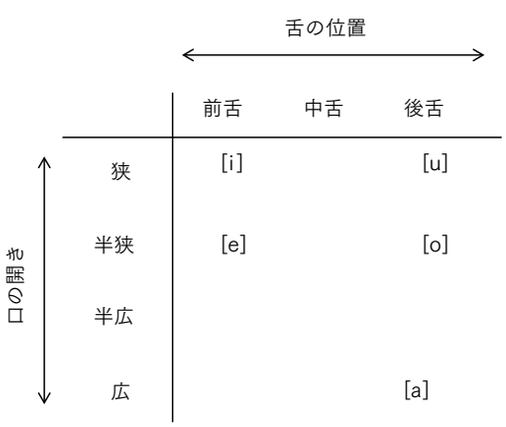


図6　母音の分類（引用文献20改）

る母音である。[e]は顎が半狭状態の前舌半狭母音、[i]は顎の狭い上体の前舌狭母音に分類されている。

倍音声明の発声順が、母音図の[u]から時計回りの母音の順序、すなわち[u]、[o]、[a]、[e]、[i]と一致している点も興味深い。

音声は、大きく母音（vowel）と子音（consonant）に分類されている。母音は、準定常的な声帯振動のみを音源としており、はっきりとした固有の共鳴的特徴を有している。その調音は定常的であり、発音による狭めも乱流雑音を生じさせるほどには狭めることはない。子音は、その多くが過渡的なものであり、その特性の時間的変化が聴こえの上でも重要であることが多い。また、母音は連続した発声が可能である。[21]

母音は、声帯振動を音源とした連続した発音が可能な音声である。声帯の振動はその反作用として身体を振動させる。声帯振動による身体の加振が、ヒトの生理や心理にどのような影響を与えるかは明らかにされていないが、声帯振動による身体への加振が倍音声明の効果の一つとして考えられている「身体の内部をマッサージするはたらき」と何らかの関係がある可能性が考えられる。

倍音声明では、パイプオルガン、笙、鐘、あるいは天国的な音や、「天使の声」、さらには読経の声を体験することがあるといわれている。また、キラキラした高音が聞こえることがあるとされており、この現象は客観的にも認知することができた。この発声方法は、集団で行うことを基本としており、参加者は指導者の指示にしたがって、個別のチャクラに意識を集中しながら、母音を連続して発する。日本人の声帯振動の基本周波数は、男性で一〇〇～一五〇ヘルツ、女性で二五〇～三〇〇ヘルツを中心に広範に分布しているとされている。ヒトは、この声帯振動とその倍音成分に、声道の共鳴が与えられることにより音韻を作っている。声帯振動の倍音成分は、基本周波数の整数倍の周波数に現われる。ヒトの聴覚は周波数が二倍になると類似の感覚を生じることが知られている。基本周波数が一五〇ヘルツの信号に対して高調が発生した場合、1／1オクターブバンド中心周波数一二五ヘルツバンドに含まれる振動は基本振動の一波だけである。二五〇ヘルツバンドも二次高調波の三〇〇ヘルツだけである。しかし、五〇〇ヘルツバンドでは四五〇ヘルツと六〇〇ヘルツの二波が含まれ、一〇〇〇ヘルツバンドでは五波、二〇〇〇ヘルツバンドでは九波、四〇〇〇ヘルツバンドでは一九波の高調波が含まれることになる。

倍音声明においては、複数のヒトがピッチを合わせずに同時に母音を発する。このことは、声帯振動数が異なる声を重ねることを意味する。重ね合わされた声帯振動音とその倍音成分は、低い周波数域のオクターブバンドに比して、高周波帯域のオクターブバンドにより多くの高調波成分を含むものと考えられる。以上の機序により、低周波域に比して、高周波帯域の音響エネルギーが増加するものと考えられる。これが高い音のキラキラした印象を作り出しているものと考えられる。

倍音声明を記録したデータには、参加者が発する母音以外の音が含まれていることを認知できた。それは単音であり、その音は突然出現し突然消滅した。異なる基本周波数の音が重なると、高次高調波の周波数が偶然に一致することがある。例えば一五〇ヘルツの二〇次高調波、二〇〇ヘルツの一五次高調波、二五〇ヘルツの一二次高調波は三〇〇〇ヘルツであり、これらの声を重ねると三〇〇〇ヘルツにピーク性の音が生じる可能性がある。この現象が集団での一斉発声の最中に、オルガンやフルートの音、天使の声と呼ばれる音が聞こえる現象を引き起こしている可能性がある。声帯振動は周期的な振動であるが、その周期には微妙なゆらぎ（変動）がある。そのため、特定の周波数での音の重ね合わせの発声は偶然の産物であり、その出現と消滅のタイミングや、重ね合わせが起こる周波数には明確な法則を見出すのは困難である可能性がある。

ジル・パースが考案したOvertone Chantingは、日本語では倍音声明と呼ばれている。Overtoneは「倍音」と訳され、Chantingは「聖歌」という訳語と同義の意味も持つ「声明」という言葉に置きかえられている。

「声明」とは、仏教における読経に旋律を与えた宗教音楽を表す言葉である。日本語は母音を中心に構成された音韻を持つ言語であることから、読経も母音を中心に構成された音で形作られている。「声明」を実践するためには経典を覚え、声明の旋律を覚え、これらを実践するための訓練が必要である。この「声明」から子音を除去することで言語的意味を取り除き、旋律を取り除いていくと、倍音声明とよく似た音韻構造が現われると考えられる。

このことから、日常的に日本語を活用し僧侶の読経を聞く機会を有する人々にとっては、倍音声明の音の響きが僧侶の読経を連想させ、読経の声が聞こえたとする感想に結びついた可能性が考えられる。

まとめ

本調査は、倍音声明で発せられる声の周波数範囲

を明らかにするとともに、倍音声明で認知されるとされている音響現象（天国的な音や天使の声など）の解明に資するデータを得ることを目的として実施した。

倍音声明で発せられる声は可聴帯域の音であり、その発声に超音波成分は検出されなかった。本調査では、倍音声明によるハイパーソニックエフェクトの発現の可能性を示唆するデータは得られなかった。

その母音のホルマントは通常の母音発声に比べて顕著な差異は認められなかったことから、観察対象とした倍音声明の母音発声は、通常発声と同等の発声であることが示唆された。

倍音声明において発声された母音の周波数重心は、[u]、[o]、[a]、[e]、[i]の順で高くなり、それは発声時に意識を集中するチャクラの位置の上下関係と一致した。

倍音声明の発声中に聞こえるとされる高域のキラキラした音や天使の声、オルガンやフルートの音は、客観的にもその現象が観察された。それは特殊な現象ではなく、物理的な現象として発現していると考えられる。

これらのことは、この発声法を用いた瞑想法が、物理的な刺激と感覚量を巧みに利用した、きわめて合理的な方法であることを示唆するものと考えられる。

本報告は二〇一四年二月に実施されたワークショップで観測したデータの解析結果から導き出したものである。今後は調査事例数を増やし、これらの現象の一般性を検証することが望ましい。

謝辞

本調査は、京都文教大学人間学研究所・共同研究「地域と結ぶ癒しの技の研究開発」（二〇一三年度）および、科学研究費「身心変容技法の比較宗教学」（研究代表者、鎌田東二、研究番号二三二四二〇〇六、二〇一三年度）からの助成によって行われた。ここに記して感謝する。

参考文献

1　以下、倍音声明の誕生と歴史については、主に吉福伸逸およびジル・パースのパーソナル・コミュニケーションによる。また、ジル・パースの以下のＨＰも参照した。http://www.jillpurce.com/。日本でのワークショップとしては、日本トランスパーソナル心理学会／精神医学会、二〇一三年、オプショナルワークなど。ほかに、https://www.facebook.com/pages/Kyoto-Voice-of-Spirit/79104507425844 4, http://www.narusc-yoga.com/event.html#asahi を参照。なお、倍音声明には三つの段階があるが、日本では従来そのうち第一段階のみしか、知られていなかった。第三段階までの全体を含むトレーニングは、二〇一二年四月、京都・貴船での吉福伸逸によるワークショップで初めて行われた。

2　成瀬雅春『心身を浄化する瞑想「倍音声明」ＣＤブック』（マキノ出版、二〇一〇年）。

3　村岡輝雄ほか「モンゴル歌唱法『ホーミー』の音響的特徴の解析」（『日本音響学会誌』五六巻五号、二〇〇〇年）、三〇八–三一七頁。

4　こうした評価については、M. L. Gaynor, *The Healing Power of Sound*, Shambhala, 2002. J. Goldman, *The 7 Secrets of Sound Healing*, Hay House, 2008（ジョナサン・ゴールドマン『奇跡を引き寄せる音のパワー』宇佐和通訳、ＫＫベストセラーズ、二〇〇九年）を参照。

5　『新版音響用語辞典』（社団法人日本音響学会、コロナ社、二〇〇三年七月）、三八頁。

6　『新版音響用語辞典』（社団法人日本音響学会、コロナ社、二〇〇三年七月）、二四九頁。

7　H. Takeshima, et al., 1994, "Threshold of hearing for pure tone under free-field listening condition," *J. Acoust. Soc. Jpn.* 153, p159-169.

8　竹島久志ほか「自由音場における純音の最小可聴値」（『電子情報通信学会技術研究報告ＥＡ』九三巻、一九九三年）、四七–五四頁。

9　K. Brinkmann, et al., 1994, "Re-Determination of the Threshold of Hearing under Free-Field and Diffuse-Field Listening Conditions," *Acustica* 80, p453-462.

10　『新版音響用語辞典』（社団法人日本音響学会、コロナ社、二〇〇三年七月）、二四一頁。

11　T. Nishiguchi, et al., 2004, "Perceptual Discrimination between Musical Sounds with and without Very High Frequency Components," *NHK Laboratories Note*, No.486.

12　T. Oohashi, et al., 2000, "Inaudible High-Frequency Sounds Affect Brain Activity: Hypersonic Effect," *J. Neurophysiology*, 83, p3548-3558.

13　大橋力ほか「ハイパーソニック・エフェクトについて」（『電子情報通信学会技術研究報告ＳＰ』九六–一一一巻、一九九七年）、二九–三四頁。

14　T. Oohashi, et al., 2006, "The role of biological system other than auditory air-conduction in the emergence of the hypersonic effect," *BRAINRESEARCH*, p339-347.

15　加藤雅裕ほか「音・音楽の生体への影響に関する調査（一）――超音波を含む音の呈示による脳波の変化に与える被験者の性別の影響」（『第一一回日本音楽療法学会学術大会要旨集』、二〇一一年）、七〇頁。

16　加藤雅裕ほか「音・音楽の生体への影響に関する基礎研究――川の音と楽器の音を対象とした広帯域音響特性調査」（『近畿音楽療法学会誌』七巻、二〇〇八年）、七六–八二頁。

17　三雲真理子ほか「音・音楽の生体への影響に関する調査（二）――超音波を含む音の呈示が心理指標に与える影響」（『第一一回日本音楽療法学会学術大会要旨集』、二〇一一年）、七三頁。

18　『新版音響用語辞典』（社団法人日本音響学会、コロナ社、二〇〇三年七月）、三六三頁。

19　早川友里恵ほか「競技かるたの詠みにおけるフォルマント周波数の特徴」（『実験音声学・言語学研究』四、二〇一二年）、三七–四九頁。

20　中田和男『音響工学講座七　音声』（日本音響学会、コロナ社、一九七九年）、一六頁。

21　中田和男『音響工学講座七　音声』（日本音響学会、コロナ社、一九七九年）、一四–二一頁。

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

現代韓国におけるシャーマニズムと「癒し」の実態

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・比較文化論

はじめに

韓国のシャーマニズムは長い年月の中でさまざまな変遷を経て、音楽、美術、舞踊、演劇、服飾など文化のあらゆる領域に入り込んでいる。また仏教をはじめ、儒教、道教、キリスト教などの外来思想と混合・融合し、韓国人の信仰や生活の中に生きている。韓国のシャーマニズムの特徴は、それが歴史の遺物として忘れ去られているのではなく、現代の人々の日常生活に息づいていることである。テレビ番組にもシャーマンが登場し、映画や芸術の題材としても取り上げられ、子どもの教育や社会の動向を占うにもシャーマニズムが欠かせない。現代韓国人は人生の重要な場面において、依然としてシャーマンやシャーマニズムに頼り、その力を借りて問題解決を試み、よりよい選択をしようとする。

本稿では現代韓国のシャーマニズムの特徴的な点を概説したあと、韓国社会の各分野に見られるシャーマニズムの実態について具体的に考察する。そしてそれらが人々の身心にどのように働きかけ、現代的な悩みや苦しみを克服するための「癒し」になっているのかを分析する。

1 現代韓国のシャーマニズムの定義と特徴

韓国の伝統的なシャーマニズム（巫俗）は、専門的なトランス・ポゼッションの技能を持つシャーマン（巫堂）によって担われてきた。ここで簡単に巫俗の歴史をたどってみると、「巫」の存在は三国時代から確認することができ、高句麗の次大王三年（西暦一四八年）に不審な夢を占ってもらった王が、結果に激怒して巫を殺してしまったという記録[1]や、百済の義慈王二〇年（六六〇年）に亀の甲羅に表れた文の意味を巡って、王の怒りを買った巫が殺されてしまったという記録が見える。[2]高麗時代に入ると巫堂の性格や役割には変化が見られ、楽器をうるさく演奏して飲酒や歌舞、淫乱行為を伴うなどしたため、社会の公序良俗に悪影響を及ぼす存在として排斥する動きが現れた。本来の占いに加え、芸能者の性格や、性的な役割をも受け持つようになった巫堂は、時代ごとに社会のさまざまな要請に応えてきたことがわかる。[3]

朝鮮時代（一三九二―一九一〇年）は五百年以上続き、風俗を乱す存在としての巫堂に対する迫害は続いたが、巫俗が今日まで生き残ってきた要因としては、仏教との習合を指摘することができる。[4]植民地時代には朝鮮総督府や警察が巫俗の調査・研究を行ったが、それらは朝鮮人の伝統的な文化や習俗を強制的に捨てさせた上で、日本の神道を強いるという政策のもとで行われた。一般にクッなどの巫俗祭儀は排斥すべき低級な邪信または迷信と決めつけられ、関連施設が破壊されたり、巫堂の活動が禁じられたことさえあった。[5]

植民地支配が終わった後の韓半島は南北に分断され、韓国では急激に近代化・都市化が進み、その過程で巫俗は美風良俗を阻害するとして邪魔者扱いをされるようになった。産業化の波の中で、巫俗の祭儀場であるクッ堂や祠堂などの破壊が進み、生活手段を失う巫堂が続出した。

一九八〇年代に入り、巫俗は伝統文化として見直されるようになり、いくつかの地方のクッは国によって重要無形遺産に指定され保護されるようになった。巫堂や巫楽の演奏者が無形文化財（日本の人間国宝に当たる）に指定されるなど、巫俗の社会的地位は向上した。[6] 現在韓国では、巫俗を担う存在として巫堂のほかに、易学者・易術人、占い師、僧侶、菩薩（と尊称される人）、道師、居士、観相家、風水地理家などがあり、これらを総称して「巫俗人」と言うことがある。たとえば、現在韓国には約五〇万人の巫俗人がいるとされるが、この中には易術人や占い師も含まれている。[7] 五〇万人という数字は韓国の全人口の約一パーセントに相当し、ここからも巫俗に対する需要が大きいことがうかがえる。後述するように巫堂としての知識やテクニックを教える私設の学校（伝授所）が登場しており、巫堂が職業の一つとして認知されている。また、占い屋は全国に分布しており、一般市民の生活の中に浸透している。『全国電話番号譜』に掲載されている占い屋二二三七軒の商号を調べると、一位が「〇〇哲学」一五〇三軒で六七・二パーセントを占め、二位が「〇〇菩薩」二四・二パーセント、三位が「〇〇道師」一六・〇パーセントであったという[8]（複数の商号を持つ場合別々に算入）。

現代韓国のシャーマニズムの特徴としては、現在生きている人の日常生活が重視されている点が挙げられる。伝統的なシャーマニズムにおいては死者との関わり（死者の魂を慰め、遺された人にたたりが起こらないようにするなど）が重要であったが、現代においては現世における立身出世や、より美しく楽しく生きるためにシャーマニズムに頼る傾向が見られる。伝統的な死霊祭などの儀式よりも、街の占い屋のほうが現代韓国人には身近であり、死者よりも生ある自分のために、巫堂や易術人の職能を利用したいと考えているのである。

2 韓国社会の各分野に見られるシャーマニズム

近年目立つ特徴は、映画、テレビドラマ、バラエティ番組、ミュージカルやミュージックビデオなど、若者や都市生活者が好む媒体において、シャーマニズム（巫俗）が頻繁に取り上げられることである。本節ではこれらに加え、文化・芸術、放送・出版、美容・成形、教育、政治・社会の各分野について実態を述べ、その背景となる人々の思想や生活について考察する。

2-1 映画

巫俗に関連する映画は、一九三三年の『明るくなっていく人生』（イ・キュファン監督）を先駆的作品とし、戦後の経済成長期にもコンスタントに制作された。二〇〇三年には三本も制作されており、二〇一〇年代に入ってからも複数の話題作があることから、一つのジャンルとして定着した感がある。以下に代表作を挙げる。

『巫女図』（一九七二年、チェ・ハウォン監督）
『ハンネの昇天』（一九七七年、ハ・ギルジョン監督）
『乙火』（一九七九年、ピョン・ヂャンホ監督）
『神弓』（一九七九年、イム・グォンテク監督）
『巫女の夜』（一九八二年、ピョン・ヂャンホ監督）
『火の娘』（一九八三年、イム・グォンテク監督）
『胎』（一九八五年、ハ・ミョンチュン監督）
『旅人は休まない』（一九八七年、イ・ジャンホ監督）
『太白山脈』（一九九四年、イム・グォンテク監督）
『四人用の食卓』（二〇〇三年、イ・スヨン監督）
『オグ』（二〇〇三年、イ・ユンテク監督）
『霊媒』（二〇〇三年、パク・キボク監督）
『パックスコンダル』（二〇一二年、チョ・チンギュ監督）
『万神』（二〇一三年、パク・チャンギョン監督）
『観相』（二〇一三年、ハン・ゼリム監督）

イ・チョンスンの研究によれば、映画に登場するシャーマニズムの社会的機能・役割は、以下の三つに大別される。一つめは、『巫女図』『乙火』『巫女の夜』『火の娘』のように、巫俗を韓国民族の精神的源泉として、また近代＝西洋によって抑圧されているものとして描いているという点である。二つめは『ハンネの昇天』『神弓』『胎』に見られるように、権力の抑圧によって息を殺しながら生きてきたすべての人々を解放する正義の力として、巫俗を描いている。三つめは、『旅人は休まない』『太白山脈』のように、南北に分断されている韓半島のトラウマを治癒し、民族統一の念願をかなえるものとして描いている。[9] イ・チョンスンは、「巫俗は前近代と近代の橋渡しの役割をしており、近代性の内部で発生した不条理を昇華させる前近代の働きとして捉えるべきだ」と指摘している。[10]

人々がシャーマニズムに頼る理由は、どの時代、どの地域においても現実の差別や抑圧が存在するために、心の痛みや苦痛を癒し、慰めてくれるものを求めているからである。差別・抑圧する主体は、朝鮮王朝時代には儒教や両班であり、植民地時代には日本軍や警察であり、近現代にはキリスト教や西欧、南北分断や競争社会の激しさとして描かれた。これらの差別や抑圧による痛みを癒し、慰めてくれるもの

が巫俗の力なのである。物質文明が高度に発達している現代韓国社会において、なお巫俗が影響力を及ぼし続けているのは、人々の感じる差別や抑圧が今も存在していることを証明している。

韓国人の二人に一人は「観相」や「手相」を信じると言われている。映画『観相』（邦題『観相師』）はこのような現代韓国人の心理をうまく描いた作品として、観客動員数九〇〇万人、興行収入額歴代一二位を記録し、二〇一四年大鐘賞で最優秀作品・監督・男優主演賞など六部門を制覇する大ヒット作となった。

2-2 テレビドラマ

韓国人の日常的な娯楽として重要なテレビドラマでも、近年巫俗が題材となることが多い。高視聴率を上げ話題となった作品を、放送順にいくつか取り上げてみる。

『芙蓉閣の女たち～新妓生伝』（二〇一一年一月放送開始、SBS土日ドラマ）

韓国西南地方麗水にある「芙蓉閣」の妓生（キーセン）の物語。全編にわたってシャーマニズムの描写があり、人々の盲信ぶりが話題になった。たとえば男主人公の父親アスラ（阿修羅）には、ある日を境に突然老婆の鬼神、守護霊の将軍鬼神、童子の鬼神が憑依するようになる。重要な場面では必ず巫堂がキーマンの役割を果たし、登場人物たちは巫堂や占い師の言葉を疑うことなく従い、運命や宿命、懐妊の夢などを信じている。

『太陽を抱く月』（二〇一二年一月放送開始、MBC水木ドラマ）

人気俳優キム・スヒョンとハン・ガインが出演し、NHKでも放送されて話題となった。ヒロインは少女の頃呪術によって殺されかけた経歴を持ち、記憶をなくしたまま「星宿庁」（朝鮮王室附属の巫女集団、原作小説における架空の設定）の巫女となる。その後王の「厄受けの巫女」として仕える過程で恋が芽生えるが、ファンタジー風の描写の中に、おどろおどろしい祈禱や呪術の場面がちりばめられる。日本の視聴者には、この作品を通じて初めて韓国の巫俗を知った人も少なくないと推察される。

『アラン使道伝』（二〇一二年八月放送開始、MBC水木ドラマ）

「アラン（阿娘）伝説」をモチーフにしたラブコメディ。人気俳優のイ・ジュンギが扮する主人公ウンオは、死者の霊を見ることができ、対話もできる。そんな彼の前に、ひょんなことから記憶喪失となり自分の過去を思い出せないお転婆の鬼神アランが現れる。物語はアランを媒介として、ウンオや彼の母親、思いを寄せる女性があの世とこの世を行き来しながら繰り広げられる。恨みを持っている死者の霊がいくつも登場し、ウンオらが彼らの恨みを晴らしてやることもある。

『王の顔』（二〇一四年一一月放送開始、KBS水木ドラマ）

朝鮮王朝の実在の人物光海君（クァンヘグン）の物語。庶子の身分でありながら世子（世継ぎの王子）になることができたのは、彼が「王の相」を持っていたから、という設定である。一六年間も廃位と殺害の恐怖に耐えながら、顔を武器に王の座へ上る過程を描いた。若手人気俳優ソ・イングクが新境地を開いた作品である。

ここに取り上げたのはいずれも時代劇ないし歴史ファンタジーというジャンルであるが、近年は現代劇の中にも人の心が読める主人公（『君の声が聞こえる』二〇一三年六月放送開始、SBS水木ドラマ）や、死者の霊が見えるヒロイン（『主君の太陽』二〇一三年八月放送開始、SBS水木ドラマ）が次々に登場している。視聴者にとって、登場人物が備える超人的な力はもはや珍しいものではなく、むしろ現実の困難を打開する手段として、頼もしく痛快な役割を発揮してくれる。これらのドラマは、日常生活の中でさまざまなストレスにさらされ、鬱屈した人々の精神を慰める働きがあると言える。

2-3 バラエティ番組

巫俗をモチーフにした代表的な番組としては、MBCのバラエティ『黄金漁場ムロパック道師』がある（ムロパックは「膝元」の意。相手との距離の近さ、親しみやすさを表している）。司会者のカン・ホドン氏が巫堂の衣装を身につけ、占い屋のようなセットの中でゲストの悩み相談に乗る。二〇〇七年一月に始まり、司会者の交代を経て二〇一三年八月まで高視聴率を誇った。

SBSの『スターキング』では、日本人のタロット占星術師ステラ氏が出演し、ゲストの未来を占ったことがある（二〇〇九年一月二四日放送）。現在ソウルの街中にはタロット占星術を専門とする占い屋が数え切れないほどあり、人々のタロット占星術への強い関心を反映している。韓国有数の繁華街として知られる梨花女子大学正門前の大通りにも、占星術の占い屋や屋台が一〇軒あまりもある。一回の相談料金が日本円にして数百円程度という手軽さもあいまって、筆者が調査に訪れた時も客足が途切れることはなかった。

JTBCの『大韓民国教育委員会』（シーズンⅡ）

は、二〇一三年四月から一一月までの毎週土曜日に放送された教育バラエティで、毎回異なるトピックをわかりやすく伝える番組である。レギュラーゲストとして芸能人や著名人のほか、観相成形外科専門医や巫俗人（シャーマン）が視聴者からの質問に答え、視聴率調査で総合一位を占める人気番組だった。その第三八回から五回にわたり巫俗関連の内容が取り上げられたが、二回目の「巫俗人が明かす『占い屋使用説明書』」について詳しく紹介してみる。番組にはソウル大学出身で、大学で命理学の講義もする韓国易術学会会長・報恩道士が出演し、増加する巫俗関連の詐欺事件について紹介した。現役の占い師や巫堂も登場し、被害に遭わないためにはどうすればいいかをアドバイスしたが、悪質な占い屋の常套文句として紹介されたのは以下のような言葉だった。「見た目は強そうに見えるけれども内面は弱く寂しがり屋だ。勉強を続けていれば大学教授にもなれたはずだ。消化器系統がよくない、生殖機能がよくないから気をつけなさい。男運がない女は子どもに恵まれないはずだ」。これらの言葉で依頼者を不安にさせた上で、高額の費用を払って厄払いのクッ（巫俗祭儀）をするよう勧め、厄払いをしなければ「身内に必ず死者が出る」と脅すのだという。[11]

上記の言葉には、人々が占い屋に相談する内容が凝縮されているとも言え、人間関係、進学・就職、健康、結婚・出産など、人々が不安や困難を感じた時に、それを打開する方法を求めることがわかる。韓国では、景気がよくない時に占い屋が栄えるとされ、人々の不安や困難は社会情勢とも大きな関連を持っている。テレビ番組の制作者は、社会の動向にも目を配りつつ、人々の慰められたい欲求を先取りし、巫俗関連の企画を立てるのである。番組の視聴率が上がると、放送局や広告会社の収入が増えることは言うまでもない。近年巫俗関連の番組が多いことも指摘されており、比較的少ない予算でより高い視聴率を上げることができるという実態がうかがえる。

2-4　ミュージカル、ミュージックビデオ

二〇一三年からミュージカルでも巫俗が取り上げられるようになった。代表的な作品としては、まず『巫女図東里』（二〇一三年一〇月）を挙げることができる。これは韓国近代文学史を代表する文豪金東里（キム・ドンニ）の生誕百周年を記念し、国立中央博物館文化財団と慶州市文化財団の合作で制作された。小説『巫女図』は金東里の代表作で現在高校の教科書にも収録されており、一九八二年にはノーベル文学賞の候補に挙がったこともある。巫堂の母とキリスト教信者の息子の葛藤と対立を通じて、時代や文化の変化、世代間の確執を描いたものである。

一方、南北分断の深い傷を抱えて生きる現代韓国人に、分断の現実を克服し、北と南が疎通できる和解のメッセージとして制作されたのが『太白山脈』（二〇一四年三月）である。この作品は小説家趙廷来（チョ・チョンレ）の小説で、一九八三年から八九年まで文学雑誌に連載され、一九九四年にはイム・グォンテク監督によって映画化された。朝鮮戦争の時共産主義陣営と民主主義陣営に分かれた兄弟の争いを巡る内容で、最後に分断の傷を癒すために板門店近くで和解のクッを行う場面がある。個人の力ではどうすることもできない大きな問題を背景とし、みなの心を一つにするため巫堂の力を借りるという結末が印象的である。

シャーマニズムそのものをテーマとしたミュージカルも制作されている。『シャーマンアイ』がそれで、「韓国の伝統的シャーマニズムと土俗信仰を基盤に全世界的共通分母とも言える人類の宗教的信仰という共感体を作り、世界の中に韓国の伝統文化を知らせようとする目的」で二〇一四年四月に上演された。[12]次の「文化・芸術」の項でも述べるように、シャーマニズムをアジアひいては世界の歴史・文化に通じるものと位置づける動きが活発である。人類に通じる普遍性と、韓国の独自性の両方を主張できる題材として、シャーマニズムは新たな注目を浴びているのであろう。

このほか、テレビドラマとして大ヒットした『太陽を抱く月』（前項参照）も二〇一三年にミュージカル化され、二〇一四年一一月には東京六本木で来日公演が行われた。

巫俗がミュージックビデオに取り上げられ、物議をかもした例もある。二〇一二年五月、人気歌手のチャン・ユンジョンが『招魂』というタイトルの作品を制作し、不慮の事故で亡くなった恋人を忘れられない男性が、巫堂に恋人の魂を呼び戻してもらい、別れをするという設定で、実在の現役巫堂にクッをしてもらった。[13]これに対して、KBS、MBC、SBSの主要テレビ局三社はそれぞれ保留（再審）、放送不可、一五歳以上鑑賞可の判定を行ったが、その理由は非科学的内容と暴力的シーンなどが有害であるというものだった。ただしそれはキリスト教信者たちの反発を恐れての判定であったとも指摘され、当時は判定を非難する意見も多かった。このミュージックビデオは現在無料で視聴できるようインターネット上で公開されており、閲覧数も多い。ミュージックビデオという若者向けの媒体でも、人知を超える問題解決の方法として、巫俗が注目されていることを示している。

2-5 文化・芸術

①展覧会

国立民俗博物館では、二〇一一年一一月三〇日から翌年二月二七日までシャーマンに焦点を当てた展覧会「天と地を結ぶ人――シャーマン」を開催した。また最近では、ソウル市立美術館西小門本館において二〇一四年九月二日から一一月二三日まで「鬼神、間諜、お婆さん：近代に立ち向かう近代」展が開催された。これは国際ビエンナーレ「メディアシティソウル2014」の一環として、アジアを中心に一七カ国四二チームのアーティストの作品を展示したものである。筆者も開催期間中に参観する機会を得、絵画・塑像・写真・ビデオフィルムなど多様な形態の作品の中で、特に巫堂によるクッの記録ビデオを興味深く見た。しかし「鬼神」「間諜」「お婆さん」の関連性はすぐにはわからず、一般の観客にも説明が必要だと感じた。展覧会の図録にはコンセプトとして以下の説明がある。

アジアは同じ近代の道を歩んできた。強烈な植民地の経験と冷戦の経験、急速な産業・経済成長と社会的急変を共有してきた。その過程で自分たちの価値ある伝統と歴史を失った。展示会のタイトルに登場する「鬼神、間諜、お婆さん」は他者化された客体として疎外と抑圧を表象しているが、同時に無限の転覆の可能性をもった代案的な主題であるという点で、アジアの歴史と文化のメタファーとしての力を発する。アジア、特に現代のアジアはアジア圏だけでなく、全世界的にイシュー化されている恒常的な主題である。自国の伝統や土俗文化に陳腐さを感じ新しい文化的アイデンティティを求めようとするアジアの新世代に、主流ではない弱者、怪しい者、部外者扱いを受けて来たアジアの歴史と伝統を象徴している「鬼神、間諜、お婆さん」の展示を通じて現代のアジアを考察させる目的で企画された。[14]

つまり、三者は非主流として忘れられつつあるアジアの歴史伝統の象徴であり、「歴史の叙述において漏落された孤独な幽霊を呼び戻し、彼らの怨恨に満ちた話を聴くことで、アジアの近現代史を顧みる」（パク・チャンギョン「鬼神、間諜、お婆さん、芸術家の協業」）[15]という狙いのもとに結びつけられたのである。この展覧会は、写真・映像などの新しい芸術様式を用いながら、「メディアとメディウム（medium＝霊媒）の再結合を通じて、現代科学が追い払った鬼神たちをメディアによって呼び戻す」（前掲パク）ことを目的としており、目に見えない霊魂を可視化するという斬新な試みであった。

この展覧会と並行して、二〇一四年一〇月二三日から三〇日までは、ソウル市立美術館主催で「怪力・乱神を語れ」という国際会議が開催された。儒教の教えでは、非現実的で目に見えない怪力・乱神を語らないことになっているが、主催者は、祭儀、神話、宇宙観、民譚などを通じて忘れられたアジアの地域伝統に改めて注目しようと呼びかけた。

②音楽会

二〇一四年一〇月二三日、ソウルの「韓国文化の家」で「キム・テソン　古楽譜のヌンデモクを通じた瞑想と治癒」という音楽会が開かれた。キム・テソン氏は一九九一年から民謡、風物（農楽に使われる楽器の総称）、巫俗音楽などの韓国伝統音楽を中心に作曲や演奏活動をしている音楽家である。キム・テソン氏はこの音楽会で、『琴合字譜』『韓琴新譜』『洋琴新譜』『大楽後譜』など一六―一八世紀に編纂された器楽の楽譜[16]に載せられている曲を現代の人々に受け入れられるように新しく編曲・作曲し、癒しの音楽として演奏し話題を集めた。

2-6 放送・出版

インターネット上の放送として「巫俗ポッドキャスト放送」がある。世界中で聴取することができ、アメリカ、カナダ、メキシコ、中国、ヨーロッパ、ロシア、日本などに居住する在外同胞も含め、一年間に五万人の聴取者を記録した。二〇一四年五月二一日には、放送開始一周年を記念して特別公開放送「そうだ！　私は巫堂だ」をソウル旧把撥所在の使臣堂クッ堂で行った。この番組タイトルは、数年前に勝ち抜き歌謡番組としてテレビで人気を誇った「私は歌手だ」をもじったものである。参加者はクォン・ミスク氏（司会者）、イ・ソンゼ氏（ソウルセナムクッ保存会会長）、シン・トンウク氏（黄海道クッ名人）、クアク・ション氏（敬神連合会大邱・慶北本部副会長）、イ・ソンヒ氏（敬神連合会総括チーフ）という錚々たる顔ぶれで、解説者として民俗研究家のイ・ウォンソプ氏も登場した。放送を運営するのは「クッ文化研究会」の会員たちであり、「巫教の環境改善、巫教の歪曲された事実を正し、巫教を正しく普及させ、底辺拡大をすること」を目的に放送を始めたという。現在韓国の大手ポータルサイト「ダウム」の中に「そうだ！　私は巫堂だ」のカフェ（日本でいうコミュニティサイト）が設置されている。[17]

巫俗関連の定期刊行物としては、韓国巫俗連合会が二〇〇七年一〇月から発行している『韓国巫俗新聞』や、それ以前に存在し資金不足のためすでに廃

刊となった『世界巫俗新聞』が存在する。二〇〇八年七月からは『巫堂新聞』が月刊紙として発行されている。タブロイド判全一六面で、巫俗関連の専門情報紙として全国の主要なクッ堂（巫俗の祭儀場）や占い屋に配布されている。巫俗関連の催し紹介、コラム、研究動向、クッ堂・占い屋の宣伝広告、クッ堂売買広告などの内容で構成されており、関係者の貴重な情報源となっている。

2-7　美容・成形

二〇一三年に映画『観相』が大ヒットしたことは「映画」の項で述べた。朝鮮王朝中期の首陽大君（スヤンテグン、のちの第七代王世祖）が首謀したクーデターを背景に、架空の「天才観相家」ネギョンが、当代一の権勢家に抜擢されて宮中に入り、相のいい優れた人材を次々に選んでいく物語である。以下のようなネギョンのセリフは、観相の基準と、観相がなぜ大切なのかをよく表している。「頭は天である。高く丸いのがいい。太陽と月は目である。澄み透って輝いているのがいい。額と鼻は山岳である。見た目よくそびえているのがよい。木と草は髪の毛とひげである。透明で秀麗であるのがよい。このように人の顔には自然の理知がそのまま表れている。そのため宇宙森羅万象がすべて顔に表れている。顔はそれ自体が宇宙である」[18]。

ところで相に対するこだわりは過去のものだけではない。現代韓国においては相が進学や就職活動の際に重要であると見なされ、高校生や大学生を中心に「成形」手術を行うことが珍しくない。欧米や日本でもっぱら中高年女性が若さや美を追求するために美容整形を行うのとは異なり、韓国の若者は「運命を変えるために」顔を作り直すのである。就職難や未来に対する不安を利用した病院や占い師たちの巧妙な商法だという指摘もあり、病院と占い師が結託している例もあるという[19]。「よい学校に受かるには鼻の形を直すべき」などと占い師が指示し、あらかじめ提携した病院に行かせる。しかしこれは若者の自意識の問題というよりは、実際にサムスンなどの大企業で面接の際に「相」がポイントとなっているという現実のゆえである。

サムスン創立者の李秉喆前会長は易術を深く信頼していたことで知られ、李前会長の影響で財界に易術が広まるようになったとされる。李会長と縁があった易術人は多数の会社の採用試験に関わり、面接官として応募者の相を見たり、四柱を分析したりしたという[20]。

就職の際に学歴や人間性だけでなく、相が重視されることがメディアで取り上げられると、大学の学生会会長選挙で成形手術支援を公約とする候補者が現れたりした。学生からは「就職難が激しい現状を考慮した現実的な公約である」との好意的な評価があったという[21]。

映画『観相』が大ヒットしたのは、「どのような相がどのような人生につながるか」という人々の関心をくすぐったからである。最近のドラマ『王の顔』（「テレビドラマ」の項参照）のヒットも同じ背景上にあり、『観相』に出演した俳優が『王の顔』にも登場した。

2-8　教育

①出生時の作名

韓国では生まれた子どもの名前は祖父や父親が考えることが多いが、開運のため命名の専門家や占い師に依頼することが増えている。通常は漢字二文字の名前であるが、ハングルに慣れた現代人が漢字に疎くなっていることもあって、専門的な知識を持つ人々に「作名」してもらうのである。伝統的に男性の名前には「行列字」（一族の中で祖父の代、父親の代、子の代と世代ごとに定めた共通の文字）が含まれるが、「行列字」は五行説に基づいて決められることが多い。木、火、土、金、水の五行は「木は火を生み出し、火に焼かれた木は土となり、土の中から金属が生じ、金属は夜露を集めて水を生じ、水は木を育てる」という自然の理の循環を表す。たとえば父親の名前に「植」など「木」の入った字が使われていれば、その息子は「煥」など「火」の入った字が、その次の世代では「基」など「土」の入った字が「行列字」として定められる[22]。この法則に基づいて名前をつけると運勢が開け、勉強もでき他人にも好かれるので、高額の謝礼を払って専門家に考えてもらうのである。興味深いことに、今日経済のグローバル化にともなって英語名（通称）を付ける韓国人も増えているが、英語名すら五行説を補完するように考えるのだという。たとえば子どもの四柱（生年月日と時刻）に五行の「水」が不足していると、それを補うために水と関連がある「知恵」の意味である「Sophie」と名付けるのである[23]。

②入試コンサルタント、合格祈願など

日本よりも受験戦争が激しい韓国社会では、幼稚園や小学校に入る段階から競争が始まる。どの学校・学部・学科を目指せばよいか、どのような勉強をしたら合格できるかを占ってもらい、厄払いの符籍（お守り）を作ってもらったり、巫堂に依頼してクッを行うこともある。ＴＯＥＩＣなどの資格試験や、留学選抜試験などの際も同様である。筆者も二

〇年以上前、初めて日本留学に旅立つ時、当たり前のように実家近くの占い師（その土地で知られた世襲巫）を訪れた。今もはっきり覚えているのは「海外運がある」と言われたことである。筆者の家族は、つい最近この占い師が高齢により引退するまで、人生の節目ごとにいつも運勢を見てもらっていた。

③シャーマンの教育・養成

韓国の伝統的なシャーマンは降神巫または世襲巫であったが、現在は自ら学んで巫堂を志す場合もある。たとえばクッのテクニックや巫堂としての知識を教える「クッ伝授所」は、現在ソウル市内だけで数十カ所あまりあるという。[24] 代表的な「クッ伝授所」としては、重要無形文化財一〇四号ソウルセナムクッ芸能保有者のイ・サンスン氏（無形文化財）が運営する「ソウルクッ伝授所」（ソウル恩平区亀山洞所在）がある。筆者が入手した広告[25]によれば、ここでは、ソウルクッ一二コリ（コリは儀式を構成する単位）、天神クッ（財数クッ）、チノギクッ（死霊祭）の詳細から、供え物の並べ方、ゴサ（開運、厄払いのための祈願供養）、祈禱の方法、巫楽の演奏法まで教えてくれ、クッのセリフの言い方や巫歌の個人指導もしてくれるという。

さらに、多くの大学では教養科目や生涯教育センターの科目として「命理学」講座が開設されており、動画サイトを通じて多数の講座を見ることができる。四柱命理学が研究の対象となり、「東洋の四柱理論と西洋の客観的性格特性分析間の相関関係」という論文まで発表されたという。[26] また現役の巫俗人が哲学・相談心理学科に入学し、相談心理士の免許を取るケースも少なくない。かつて巫俗の知識や技術は師から弟子へ、親から子へ代々受け継がれたものだが、現在は学校教育の中で「学問」「資格」としてシステム化されているのである。

近年は巫俗人のためのCEO課程（「巫教最高指導者専門課程」）まで設立された。これは教育部の正式な認可を受けたもので、たとえばソウル市城北区所在の東方文化大学院大学校の生涯学習センター（平生教育院）では毎週月曜日の午後一時から七時まで開講されている。授業料は年間八五万ウォン（約八万円余り）、一年間の課程で、現役の巫俗人がいわば学問的な箔を付けるために通うことが多いという。教科の内容は、「降神巫と世襲巫・無形文化財クッの現場参観」「済州島クッの理解」「占卜」「符籍探究」「クッ現場参観」「クッ演戯構造と伝承形態探究」「元老巫教指導者招聘講演」「元老研究者招聘講演」「国師堂・ハジュ堂踏査」「総合討論会」などである。[27]

2-9 政治・社会

①選挙の当選祈願

韓国では国会議員や地方議会議員選挙などの時、易術家や風水地理専門家にアドバイスをしてもらったり、当選祈願のクッを行うことが珍しくない。たとえば二〇一〇年五月に行われたソウル市教育監選挙では、候補者が投票用紙に記載される番号として運のよい番号をもらえるよう、お寺や占い屋を訪れて祈禱してもらったという。[28]

朴槿恵大統領も二〇一二年の大統領選の前にクッを行ったという報道があったが、キリスト教信者に対する配慮もあるのか、大統領本人は認めていない。[29] 大統領選の時は気運がよいとされる特定のビルに選挙事務所を構えた。「大河ビル」といい、国会議事堂の近く、与党本部ビルの正面に位置しており、一九九二年には金泳三氏が、九七年には金大中氏がその場所に陣取ってそれぞれ当選を果たしている。歴代ソウル市長当選者なども好んだこの場所を、朴槿恵大統領もちゃんと選んでいるのである。[30]

②「国運占い」

政治的・社会的に巫俗が大きな注目を受けるのは、新年恒例の「国運占い」である。主要メディアがそれぞれ高名な巫俗人に依頼し、年末から年始にかけて順次発表する。たとえば『韓国証券新聞』は二〇一四年一二月二二日に早くも二〇一五年の国運占いを発表した。[31] 占ったのは著名な命理学者のテイン居士である。それによると、二〇一五年の韓国の国運は、水の気運がまったくない照りつく渇いた土の上に木が一本立っている姿であるという。これは景気沈滞が持続・長期化する可能性が高いことを表す。政治・経済・社会・文化などの状況が全般的に今年より悪くなると予測した。朴槿恵大統領の政権運営もうまくいかず、社会的葛藤も続き、政局が混乱する。北朝鮮情勢も不安定で、内部でもめ事が起こり体制が崩壊することもあり得るので、統一に向けて準備すべきだという。そこで二〇一五年韓国に一番必要なのは、水の気運であるとした。水の根源である金は西、水は北の方位を表すため、外交政策では西（西欧）と北（ロシア・中国・北朝鮮）を重視すればよい結果があるとした。

このように、過去の例に照らしても、国運占いはいずれも「当たらずとも遠からじ」の感がある。かつては北朝鮮の金日成主席や金正日総書記の死亡をみごと当てた例もあり、国民は新しい年の「国運占い」をかなりの程度信じる気持ちがあると言えるだろう。北朝鮮の動向が常に気にかかる韓国人にとって、個人の運勢だけでなく国の未来に関心を寄せる

のは当然のことなのである。

③「易術経営」

財界でも、「美容・成形」の項で述べたように占いや易学に頼る場面が少なくない。社屋や工場の建設地を選定する場合に風水地理専門家に相談したり、人事や経営に関する重要な決定をする場合に易術家の意見を聞くなどである。たとえばサムスングループの系列社、CJグループのイ・ゼヒョン会長は、映画館（CGV）を建設する時「奇門遁甲」の専門家に依頼したという。「奇門遁甲」とは地勢を分析して戦略的に優位な場所を選定するテクニックである。都心の中で財物が集中する場所に社屋や店舗を構えることは重要で、このような「易術経営」をしているのは大手財閥企業だけでなく、中小企業にまで広がっている。ソウル中心部の西江大学経営大学院では、株価指数と四柱の相関関係を学ぶコースもあり、株式投資の際は投資家の財運（四柱によって判断する）によって結果が異なるという。[32]

3 治癒・癒しとしてのシャーマニズム（まとめ）

本稿では時代の要請とともに変化した韓国巫俗の実態を紹介してきた。筆者は二〇一四年夏に行った実地調査で韓国各地のクッ堂や占い屋を調査したが、そのうち大邱市八公山（巫俗の聖地として知られる）のふもとにある「瀑布クッ堂」で見学した「財数クッ」はとりわけ印象深いものだった（二〇一四年八月二七日）。「財数クッ」とは、悩みや苦しみをなくし、幸運をもたらす効果があるとされ、四〇代後半の女性金敬礼氏が依頼者だった。「瀑布クッ堂」主宰者の降神巫チョ・ヒテ氏と助巫（女巫）二人によって行われたクッは、午後四時半頃から途中小一時間の休憩（夕食）を挟んで夜九時過ぎまで行われ、巫堂たちは鈴、扇、旗、刀などの道具を次々に用い、何度も衣装を取り替えながら、太鼓の音に合わせて異なる種類の歌や踊りを披露した（写真参照）。

依頼者金敬礼氏に尋ねたところ、祈願の主な内容は男子を授かることであり、すでに複数の女子を産んでいる彼女にとって、男子出産が悲願であることが見てとれた。すでに四〇代後半にさしかかった金敬礼氏にとっては、実現可能性の薄い願いであるかもしれないが、巫堂もそれを見越してか「男子が授からなくとも財産は増える」などの「お告げ」（神の言葉）を述べていた。またアメリカに語学留学中という長女について、「TOEICの点数がもっと伸びるだろう」というきわめて現実的な「お告げ」も述べていた。金敬礼氏はすでに十年以上もこのクッ堂に通って定期的に「財数クッ」を行っており、会場の広さ（クッ堂には大小さまざまな部屋が準備されている）や供え物の豊富さからいって、相当な対価を払っていると思われた。経済的には恵まれた境遇であるかもしれないが、どうしても男子に恵まれないという悩みを抱え、何もせずにはいられないという心境であるらしかった。男子を授かるかどうかという結果は別として、神の前にぬかずき巫堂のお祓いを受けることで身心が浄化されたと感じ、「自分としてやるべきことはやった」という満足感を得ることが重要なのであろう。

現代韓国において、巫俗が「癒し」の作用を持っていることは、街中に目立つ「ヒーリング占い屋」の看板からもわかる。占ってもらうという行為そのものがある種の満足感をもたらすと同時に、占いで示された結果の中にも依頼者を癒す要素が含まれて

ご飯を炊いた釜を祭壇に供える巫堂たちと依頼者

いる。たとえば、占い屋のメニューやインターネット上の広告などには「ヒーリング旅行」なるものがよく見られる。依頼者は旅行に行く前に占い屋に行き、自分の運勢や運命によい変化が起こる旅行先を推薦してもらう。四柱や五行説に基づいて占えば、旅行に出発する時刻や行き先も変わってくるのである。旅行によってもたらされる効果としては、志望校に合格、訴訟に勝利、職場での昇進、健康増進などのほか、脳疾患・心疾患・高血圧・乳がんの予防などをうたうものもある。

クッや占いの結果そのものより、過程で得られる慰めのほうが重要と見なされていることは、裁判の判例にも表れている。ある依頼者が日本円にして数十万円の費用をかけて就職を祈願するクッを行ったが、効果がなかったので費用の返還を求める訴訟を起こした。判決では、「巫俗行為は必ずある目的を達成するためというよりは、その過程に直接的・間接的に参与することで心が慰められ、平安を得ることを目的とする場合がほとんどである」とし、「目的が達成されなかった場合でも巫堂がクッの依頼者を騙したとは見なしがたい」と結論づけ、原告敗訴の判断を下した。この判決に対して、一般市民の意見の中にも「巫堂に支払ったクッの費用返還を求めることはナンセンス」とするものがあり、「牧師に支払った献金はどうなるのか（筆者注：巫堂にだけ費用返還を求めるのはおかしい、の意）」などの声もあった。[33]

現代の韓国は、二〇一三年度の各世代における自殺率がＯＥＣＤ加盟国の中で最高水準であるなど、[34]「生きにくい」社会であることが知られ、経済発展による豊かな暮らしが実現されてもなお人々の悩みや苦しみが絶えないことがわかる。近代以降、科学や医療の発展により平均寿命は格段に延びたが、それでも不治の病や人知では解決できないことがある。そのような場合に、長い年月にわたり庶民の問題解決に携わってきた巫俗が改めて注目を浴び、巫俗の癒しの力を求める人々が増えていく。今後社会がいっそう複雑化し、現実の矛盾と抑圧が大きくなっていけば、韓国の巫俗は衰退するどころか、ますます拡大発展していくことが予想されるのである。

注

1 申奭鎬監修・金鐘権訳『三国史記』（明文堂、一九八四年）、巻第十五「高句麗本紀第三次第王」二七三頁下段。
2 同上『三国史記』、巻第十五「百済本紀第六義慈王」四六二頁下段。
3 金香淑『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）、二四三－二四四頁。
4 同上、二四四頁。
5 同上、一二頁。
6 文化財庁のホームページによれば、文化財の三つの分類の一つ「無形遺産」として、二二の「伝統演行の儀式」が「重要無形遺産」として指定（登録）されている。一番早く指定されたのが忠清南道の「恩山別神祭」（重要無形遺産第九号）で、一九六六年二月一五日に指定された。その後一九六七年一月一六日に「江陵端午祭」（重要無形遺産第一三号）が、一九八〇年一一月一七日に「珍島シッキムクッ」（重要無形遺産第七二号）が、一九八五年二月一日に「東海岸別神クッ」（重要無形遺産第八二－一号）および「西海岸ペョンシンクッ及び大同クッ」（重要無形遺産第八二－二号）が指定された。最後のクッについては注13も参照されたい。文化財庁ホームページ URL:http://www.cha.go.kr/korea/heritage/search/Directory_List_new.jsp?maxDocs=15000&docStart=1&docPage=10&requery=0&region=&targetzone=&queryText=&fieldText=MATCH%7BFH%7D%3Av_ccba_gcode+AND+MATCH%7B01%7D%3Av_ccba_bcode+AND+MATCH%7B05%7D%3Av_ccba_mcode&page=1&Province=ALL&Asset=ALL&Reign=ALL&mc=NS_04_03_03&subcatmenu=%EC%A0%84%ED%86%B5%EC%97%B0%ED%96%89%3E%3E%EC%9D%98%EC%8B%9D&queryTag=&tabGubun=4（最終閲覧日二〇一四年一二月二四日。本稿の注で示したインターネット上の情報は、すべて同日に最終確認した。）
7 ＭＢＣニュース電子版、二〇一一年一一月四日。URL:http://imnews.imbc.com/replay/2011/nwdesk/article/286282_13062.html
データの出所は「大韓敬神連合会」ホームページ「会員現況」URL:http://www.kyungsin.co.kr/ および「韓国易術人協会」ホームページ URL: http://www.aokpoekr/ による。
8 『聯合ニュース』電子版、二〇〇九年一月二二日。URL:http://media.daum.net/society/nation/seoul/newsview?newsid=20090122153311840
9 イ・チョンスン『映画とシャーマニズム――韓国的幻想とリアリティーを探して』（サルリム、二〇〇五年）、一四頁－三一頁。
10 同上、三二頁。
11 J-TBCホームページ内の番組紹介サイトより。URL: http://home.jtbc.joins.com/Vod/Vod.aspx?prog_id=PR10010148&menu_id=PM10016250
12 『世界日報』電子版、二〇一四年三月一八日。URL:http://www.sportsworldi.com/content/html/2014/03/18/20140318021322.html
13 現役の巫堂（女巫）で重要無形文化財第八二－二号に指定されている「西海岸ペョンシンクッ及び大同クッ」技能・芸能保有者（日本の人間国宝に当たる）のキム・クムファ氏がクッを行った。
14 『鬼神、間諜、お婆さん：近代に立ち向かう近代』（展覧会図録）ソウル市立美術館発行、二〇一四年八月二九日、七頁。
15 同上、九頁。
16 『琴合字譜』は一五七二年、掌楽僉正の安瑞が作曲した玄琴の楽譜集。合字譜で記録された最初の楽譜である。『韓琴新譜』は一七二四年頃作曲されたと

17 推定される玄琴の楽譜集。『洋琴新譜』は一六七〇年に梁徳壽が作曲した玄琴の楽譜集。『大楽後譜』は一七五九年に徐命鷹が王命により編纂した楽譜集。URL:http://blog.naver.com/PostView.nhn?blogId=mua-m777&logNo=220007137901

18 ダウム映画サイト『観相』ホームページ。URL:http://movie.daum.net/moviedetail/moviedetailStory.do?movieId=70609&t__nil_main_synopsis=more

19 MBCニュース電子版、二〇一三年一一月二日。URL:https://www.youtube.com/watch?v=O86bm4TERng

20 『デイリー韓国』電子版、二〇一二年一月一四日。URL: http://daily.hankooki.com/lpage/coverstory/201201/wk20120114070114121180.htm

21 『東亜日報』電子版、二〇一一年一一月一一日。URL: http://news.donga.com/3/all/20111118/41989645/1

22 『月刊しにか』二〇〇二年四月号別冊「まるごと韓国」大修館書店、一一二頁。

23 『韓国日報』電子版、二〇一一年七月一二日。URL:http://media.daum.net/society/others/newsview?newsid=20120712024307958

24 韓国国立公演芸術博物館館長チェ・ソクヨン氏の教示による（二〇一四年九月三日）。

25 『巫堂新聞』二〇一四年七月二五日発行第七二号の一面下段に掲載された広告。

26 メディアダウム・ニュースワイアー、二〇一四年九月三〇日。URL: http://media.daum.net/press/newsview?newsid=20140930100809033

27 前掲『巫堂新聞』の六面に掲載された広告と東方文化大学院大学校ホームページの教育課程による。URL: http://dbedu.dongbang.ac.kr/arte/sub02_04.php

28 『文化日報』電子版、二〇一〇年五月一三日。URL:http://m.munhwa.com/mnews/view.html?no=2010051301070627258004

29 『東亜日報』電子版、二〇一二年一二月一二日。URL: http://news.donga.com/3/all/20121212/51538863/2

30 『ソウル新聞』電子版、二〇一四年六月一一日。URL: http://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20140611006021

31 『韓国証券新聞』電子版、二〇一四年一二月一二一日。URL: http://www.ksdaily.co.kr/news/articleView.html?idxno=47509

32 『デイリー韓国』電子版、二〇一二年一月一四日。URL: http://daily.hankooki.com/lpage/coverstory/201201/wk20120114070114121180.htm

33 『聯合ニュース』電子版、二〇一四年九月一〇日。URL:http://www.yonhapnews.co.kr/bulletin/2014/09/05/020000000AKR20140905202800004.HTML?input=1179m

34 二〇一三年の自殺による死亡者数は一四四二七名で、一日当たり三九・五名が自殺したことになる。二〇一二年に比べ死亡者数は一・九パーセント増加した。（韓国）統計庁「ｅ－国指標：部門別指標：死亡原因別死亡率推移」二〇一四年一〇月一日。URL：http://www.index.go.kr/potal/enaraIdx/idxField/userPageCh.do?chkURL=%2Fpotal%2Fstts%2FidxMain%2FselectPoStsIdxMain.do%3Fclas_div%3DC%26idx_cd%3D1012%26bbs%3DINDX_001&idx_cd=1012&Title=%EC%B6%9C%EC%83%9D+%EC%82%AC%EB%A7%9D+%EC%B6%94%EC%9D%B4&playurlstr=http%3A%2F%2Fwww.index.go.kr%2Fpotal%2Fmain%2FEachDtlPageDetail.do%3Fidx_cd%3D1011&atchFileId=1011&fileSn=&fileListCnt=1

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

シャーマン神偶の身心変容力
――ブォのオンゴッド

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

1 はじめに

シャーマン神偶のことをモンゴル人は「オンゴッド」という。[1] オンゴッドはシャーマンの神偶を指すと同時に崇拝対象となる神霊をも指す。ホルチン地方では神偶化されていない神霊が「シトゲン」と呼ばれ、オンゴッドというともっぱら神偶化された神霊のことを指す場合が多い。

神偶（偶像）としてのオンゴッドは、シャーマンたる人物ブォにとって必要不可欠な存在であり、神鼓（太鼓）とならびブォのアイデンティティのもう一つの象徴として知られている。神偶・オンゴッドに関する研究はその重要性を指摘しながらも、なぜブォにとって重要な存在なのか、そのメカニズムを考察してこなかった。

本稿では、神偶としてのオンゴッドについて紹介し、シャーマンたる人物ブォとオンゴッドとの関係に焦点をあて、オンゴッドの身心変容力について考える。

本稿で用いる資料は、筆者のホルチン地方におけるフィールド調査と関連文献資料にもとづくものである。

2 オンゴッドについて

ブォにとってオンゴッドは欠かせない存在であり、崇拝対象とされ、伝統的に毎年農暦七月七日と九月九日にオンゴッド祭祀が行なわれる。

2-1 オンゴッドの伝説

ホルチン地方では、オンゴッドの起源[2]や由来をめぐる伝説が伝わっている。

ティルン・オンゴッド

ティルンは本名をガルブという人で、一人のすぐれたブォに霊術を習った。ある日、師匠が出かけているうちに、ガルブは師匠のお経をひそかに読み、即座にブォの霊術を習得した。師匠は彼が霊術を盗んで習得したことを知り、おおいに怒り、天から矢の雨を降らせた。ガルブはすぐに地面に一つの円を描いてなかに入ると、その矢の雨は円のなかに入ることができなかった。しかし、彼が前に歩くと、矢の雨もまた彼についてきて降り、走っても走っても、天はずっと彼の後ろについてきて、音を出して雷を落とす。彼は師匠の手元から逃れられないことがわかり、あえて自分の片手と片足を円の外に出して雷に打たせた。こうして、師匠は彼を追うのをやめて、彼は命だけは助かった。以来、彼は足の不自由なティルン・オンゴッドになったのだ。

ウヒン・オンゴッド

ホルチン地方のブォたちの考えでは、一八歳の娘が亡くなると、その魂はこの世が恋しくて向こうの世界（ゾールト・イン・オロン）に行けなくなる。昔はそのような娘の亡骸は棺に入れず、野原にそのまま放置していた。力あるブォなら、一八歳の娘の亡骸を二一日間見守りながらその魂を呼び寄せ、「ブトグルゲ・イン・ウヒン（ブォの霊術によって完成させた娘）」にしようと試みる。二一日に達すると、亡骸となった娘が急に起き上がり、逃げ出すブォの後を

追う。ブォは呪文を唱えながら振り向きもせずに逃げてゆき、百歩先まで行くと、「完成した娘」は急に倒れる。このときはじめてブォは振り向き、その「完成した娘」を鎮め自分の補助として仕えるように誓わせる。しかし、この娘は再び生まれ変わることができなくなるという。

ジャーチ・オンゴッド

サラルというバイン（裕福な人）がおり、彼にはジャーチという奴隷がいて熱心に馬と牛の世話をしていた。ジャーチが年をとって死ぬ前に、自分が死んだら放牧するときの服を着せ、放牧するときの鞭をもたせ、死んだ後も自分の放牧した家畜がみえるように高い山の頂に埋めてくれと、バインに言い残した。しかしバインがこのことを忘れたため、ジャーチの姿が草原にあらわれ、放牧していた家畜を昔の牧草地へ追い払った。そして、家畜には疫病がはやった。

このため、バインがブォを招いてお告げを聞くと、ジャーチの像をつくって、祀ればいいという答えを得たので、腕のよい未婚の少女を招き、毛糸の身体、真珠の目をしたジャーチの像をつくり、テントの上にかけた。像には五種類の穀物の入った皮袋をかけ、丸煮の羊と乳製品をそなえて祀ると、ジャーチの姿もみられなくなり、疫病もなくなった。それから、ジャーチはモンゴルの家畜の守護神になった。

なお、長い間そなえていた像のどこかが壊れたら、ブォを招いて新たな像をつくらねばならない。しかし、壊れた像は捨てることは許されず、ブォに野原の大樹にかけてもらい、呪文を唱え、その像のジャーチの神霊を新しい像につけさせねばならない。

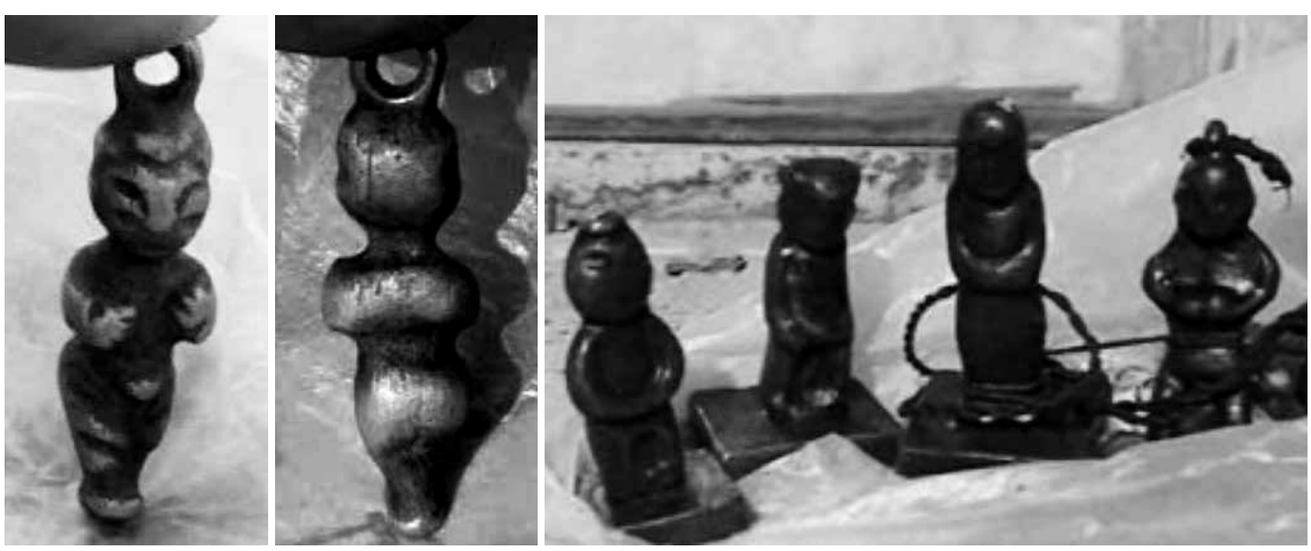
2-2　オンゴッドの種類

ホルチン地方で一般的に用いられているオンゴッドには、フレルバートル・オンゴッドと呼ばれるたくましい人間の姿のオンゴッドやウヒン・チャガン・オンゴッドと呼ばれる白鳥の姿をした女性のオンゴッドなどがある。ほかにも、鳥、虎、蜂や魚などの動物の姿をしたオンゴッドがみられる。さらに、すでにみられなくなったデムジン・オンゴッド[3]、衣装の主・オンゴッド、竹の白い馬・オンゴッド、九頭の黒い馬・オンゴッド、九頭の白い馬・オンゴッド、狂気の三英雄・オンゴッドなどのオンゴッドがあったという話がある。

虎オンゴッドは、力強くて、五重の紙で押さえても、破って抜け出してしまう。珍しいオンゴッドであるため、力の強いブォは呪文によって横取りし、赤い糸で縛り、自分のものにすることもある。また、このオンゴッドは皮膚病を治せる能力を持っているなどといわれている。

ブォの神偶であるオンゴッド[4]は、一般人の家にも祀られることがあった。ブォを招き病気治しなどの儀礼を行なってもらうたびに一座のオンゴッドをつくってもらい、儀礼のあともそのオンゴッドを大切に保管して祀るという習慣があったため、引越しの際に大量のオンゴッドを何台もの馬車に乗せて移動することもあったという[5]。

一般的に用いられるオンゴッドには、人間の形をした銅製のオンゴッドや動物や龍の形をした銅製オンゴッドがある。ブォによって持っているオンゴッドの種類や数はまちまちであり、オンゴッドの大きさも必ずしも同じではない。調査で目にしたオンゴッドの場合は、だいたい三センチ〜一〇センチぐらいであるが（写真参照）、たまに一センチに満たない



左 オンゴッドの前姿　中 オンゴッドの後ろ姿　右 さまざまなオンゴッド（筆者撮影、ブォの家にて、2006年）

ものもあれば、二〇センチほどのものもあるという。

オンゴッドはフェルト、布、皮や木で作られていたが、いまは銅のオンゴッドがほとんどである。また、オンゴッドの入手ルートもブォによって異なり、伝統的には先代のブォから継承するか、師匠のブォにつくってもらうというかたちであるが、近年のブォ増加現象により、市場で買ってくるというかたちもみられる。

3 ブォとオンゴッドの関係

ホルチンのブォには、オンゴッドとの関係を端的に表す神歌がある。

よそから見ればただの銅にすぎないけれども
われわれ（ブォ）にとっては守護霊（シトゲン）なんです
まわりから見ればただの像にすぎないけれども
われわれ（ブォ）にとっては守護霊（シトゲン）なんです

3-1 「命を与える」

オンゴッドは崇拝対象を偶像化したものであるが、しかし偶像をつくるだけではまことのオンゴッドとして認められない。当の偶像に「命を与える」儀礼を通してはじめて一座のオンゴッドとして認められる。「命を与える」ということをモンゴル人は「アミ・ロラホ」と表現する。アミとは命や息や生を意味する言葉の共通の語源であり、「アミ・ロラホ」には蘇らせるという意味合いが含まれているが、ブォの文脈においては「アミ・ロラホ」は「魂を吹き込む」ということを意味している。

ブォが一般的に用いる「命を与える」技法には三種類ある。それは、偶像を生の血に浸す方法、守護霊の力を借りる方法や呪文を唱える方法などである。呪文を唱えながら、偶像に向かって息を吹きかけるという最も単純な方法である。

生の血に浸す方法は最も一般的である。それは、供犠動物（山羊や羊など）の胸を拳が入る大きさに切開し、偶像を手に持ってその動物の心臓のところの血に少々浸してから取り出し、祭壇に祀るという方法である。この過程で肝心なのはその動物が息絶える直前に入れるということで、そうすることで供犠動物の命、魂を偶像の中に沁みこませる（吸い込ませる）ことができるという考えである。

そして、守護霊・補助霊の力を借りる方法として、ブォが憑依状態のなかで自らの守護霊や補助霊を呼び寄せ偶像に憑かせるという方法がある。そのなかでも、新米のブォが自分の守護霊を墓から起こし（呼び戻し）、オンゴッドとして蘇らせる「オンゴッド・セルゲホ（目覚めさせる、復活させる）」儀礼は最も複雑である。いまはそのような儀礼は省略されている。

命を与えられ「蘇った」オンゴッドは神聖化され、普段は特定の場所に隠して保管される。というのも、ブォは神偶としてのオンゴッドを遣うときにだけ守護霊や補助霊を呼び寄せてそれに憑かせるため、霊が憑いていないオンゴッドは屍骸に等しいものであり、晒してはいけないという。

また、女性の月のものがオンゴッドを穢してしまうため、生理中の女性はオンゴッドを避けなければならないというルールがある。もしオンゴッドを穢したら、当の女性にとってもブォにとってもよくないことが起こり、オンゴッドの力も弱まってしまうという。

3-2 オンゴッド遣い

オンゴッドは、守護霊のオンゴッドと補助霊のオンゴッドに区別される。後者は一般的に用いられるオンゴッドであるが、前者は「ジュルヘン（心臓）・オンゴッド」と呼ばれ、ブォの命を守るいわば命のオンゴッドである。オンゴッドのなかでもジュルヘン・オンゴッドは形が最も小さくて力が最も強いオンゴッドであり、ブォに啓示したり、ブォの命を守ったりする大切なオンゴッドである。

経験と勇気がある老ブォは亡くなる直前に自分のジュルヘン・オンゴッドを呑み込み、そのオンゴッドに心臓の血を沁み込ませ、他のブォに取り出してもらい後継者に伝承するということがあった。また、もしジュルヘン・オンゴッドを呑み込んだブォがそれを取り出してもらわなかった場合、そのオンゴッドが亡きブォの胸を飛び出て、自ら後継者となる人物を探すという言い伝えもある。[6]

オンゴッド遣いにまつわる言い伝えもある。たとえば、ブォがオンゴッドを病人の家に遣わして病気を治したり、あるいは敵対する相手の家に遣わして相手の話を盗み聞きしたりするなどである。また、ブォは失踪した馬を探しにオンゴッドを遣わしたところ、オンゴッドがその馬の上にくっついて一緒に戻ってきたという逸話もある。[7]

また、移動する際のオンゴッドはスピードが速く、夜になると火の玉のように光って見えるが、ブォや縁がある人にしか見えない。経験あるブォなら相手のオンゴッドがやってくるのを察し、オンゴッドを通り道で捕まえて自分のものにするという話もある。

ブォのなかには、オンゴッドを首に付ける人もいるが、憑依儀礼を行なう際には、オンゴッドを穀物の中に入れて祭壇に置き、跪き祈りながら招く。ブォのなかに招くと、オンゴッドはすぐ応じ、遣わすとすぐ走ってくれるというブォもいれば、ブォはオンゴッドを恐れるため、その悪口を言ってはいけない、もし悪口を言ったらそのブォの子孫が盲目になるというブォもいる。[8]

4 オンゴッドと身心変容

では、ブォにとってオンゴッドはいったいどのような存在なのか。オンゴッドとブォの身心変容との関係を考えてみよう。

モンゴル・シャーマニズムの考えでは霊魂は目に見えない空気のような、風のようなものである。よって、それを安定させ、交流するためには一時的に何かの物体に定着させる必要がある。しかし、霊が直接人間に憑く、人の身体に入るということはそう簡単ではない。さまざまな条件を満たさなければならない。身体から遊離した魂を呼び戻すモンゴル人の呪術（ドム）にも、魂を石や水などの物体を通じて身体に戻すという技法がある。[9]

また、シャーマニズムの儀礼の形態からもわかるように、儀礼にはすでに形あるものが用いられている。すなわち、ブォと霊の間には架け橋となるものが必要とされる。オンゴッドはそのような架け橋としての役割を果たしていると考えられる。しかし、オンゴッドは一方ではブォ・人間の目に見え、一方では目に見えない霊の世界へとつながっていなくてはならない。そのために、銅のオンゴッドには「命を与え」なければならないのである。つまり、オンゴッドとブォの交流・交信にあたり、両者ともに限界があり、そのために神偶としてのオンゴッドが必要とされるといえよう。

オンゴッド遣いに関する逸話から、オンゴッドとブォとのつながりがうかがえる。ブォの意思はオンゴッドに伝達されると、オンゴッドはブォに仕える。しかし、オンゴッドとブォのそのような関係性をつくりだしたのは、ブォの崇拝する心であると考えられる。毎年行なうオンゴッド祭祀やオンゴッドを讃えるブォの歌からもそれを読み取ることができる。ブォの崇拝する心があってこそ、銅の偶像は神偶そして神霊に変容されるのである。

ブォに仕えるオンゴッドの「身心」は、それをコントロールするブォの身心でもある。言い換えれば、オンゴッドはブォの身心変容のもう一つのかたちであるといえよう。

注

1　オンゴッドという言葉の語根は「オンゴ」または「オンゴン」であり、「オンゴッド」はその複数形である。この言葉の意味は、一般的に「最初の、根源的」「聖なる」「墓」「神霊」などとして理解されている。ジュルヘン・オンゴッドを手に入れると、そのブォは力強くなるが、そのようなオンゴッドを持たないブォもいる。ブォのなかでも、「ジュルヘン・テルニ（心臓の呪文）」という守護霊の呪文をもっているブォは力強いという。

2　オンゴッドの起源を語る「一万オンゴッドの伝説」（唐の時代、海に沈んだ一万人の兵士の亡霊）というのがある。

3　デムジン・オンゴッドは、交差した角を持つ黒い種山羊に跨った鍛冶屋の職人で、ブォのすべての道具をつくってくれるという。また、この補助霊に憑依されたブォは、屋根裏を走り回るという。

4　一三世紀にモンゴルを訪れたヨーロッパ人による旅行記にオンゴッドに関する記録が残っている。

5　一七世紀には、仏教の弾圧により家庭で祀られていた祖先や家畜の神々のオンゴッドは大量に没収され焼かれた。

6　ホルチン地方におけるブォの現地調査で得た情報である（二〇〇六年）。

7　注6に同じ。

8　オンゴッド同士にも力関係があり、いくつものオンゴッドを同時に持っている場合はリーダ的役割を果たすオンゴッドもいれば、相手のオンゴッドとオンゴッド同士が力争いをするということもあるという。

9　これはモンゴルのみならず、多くの民族の伝統に見出される事象である。

参考文献

アルタンジョラー「モンゴル・シャーマニズムの諸相」『身心変容技法研究』第三号、一一八–一二三頁。
煎本孝編『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、三五七–四四〇頁
ハイシック『蒙古の宗教』内モンゴル民族出版社、一九九八年
フレルシャーら編『ホルチン・シャーマニズム研究』民族出版社、一九九八年
ボラグ『宗教』（上、下）内モンゴル教育出版社、二〇〇三年
チ・ダライ（ジョラー伝写）『モンゴル・シャーマニズムの歴史』内モンゴル文化出版社、二〇一二年
ワ・サインチョクト『生命崇拝』（上、下）内モンゴル人民出版社、一九九八年

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

「誰が歌ったのか？」風聞の身体、名もなき実在論（リアリズム）——奄美群島の宮澤賢治

今福龍太
東京外国語大学大学院教授／文化人類学

はじめに

今回「身心変容技法」という主題を与えられて最初に閃いたのは、私自身のここ十二、三年におよぶ、奄美群島への旅を通じた島唄の世界との関わりです。そして鍵になる概念として思いついたのが、《テンペラメント temperament》という言葉でした。それは音楽的にいうと「音律」という意味、ひとつの楽曲がもっている物理的な音の高低によって作り出される体系のことです。同時にこの言葉は、人間が内側にもつ気質のようなもの——英語で気性が激しいことを temper と言います——をも意味します。「テンペラメント」という単語に、音の物質性と人間の精神性が統合されている。私が奄美の島唄に感じたのは、物質的であり精神的でもあるこのテンペラメントの強度ある表現であった、と思うのです。

奄美における島唄の経験は、必ずしも宗教的なものではなく世俗的なかたちとしてあらわれるのですが、そこには「身心変容技法」のある側面と非常に近いリアリズムがあるのではないか。そんな直観的な問いかけにアプローチするために、ここで大きな補助線を引いてみたいと思います。それが、宮澤賢治です。現実的には、郷土の岩手で生涯の大半を過ごした賢治と奄美群島とのあいだには何のつながりもありません。しかし「テンペラメント」という鍵概念を手がかりに、これから私自身にとっても未知のものである、《奄美群島の宮澤賢治》というヴィジョンにむけて、思考の道行きを進めてゆきたいと思います。

人は火山礫とともに生きてきた

二〇一四年九月二七日の一一時五二分、木曽御嶽山で水蒸気爆発による大規模な噴火が発生しました。修験道や御嶽講の聖地としても知られるこの山で、日本国内の噴火災害としては戦後最悪の犠牲者を出したことは、まだ記憶に新しいと思います。まったくの偶然ですが、噴火が起こったのが行楽シーズンの日曜日、しかも正午近くという時間帯が災いしたのでしょう。テレビや新聞などのメディアでは連日、「災害」の犠牲者を悼み、識者が火山の噴火予知の制度について議論したり、そもそも火山への登山自体を危険視したりする意見まで出ています。しかし私はこうした「災害」という視点ではないところで御嶽山の噴火という出来事を受けとめ、考えようとしてきました。

御嶽山は有史以前、二万年ほど前からこれまで数回のマグマ噴火をくりかえし起こしていて、噴火によって山の一部が飛ばされ、カルデラ地帯が形成されているのを今も見ることができます。山頂付近にいくつかある池や湖は、かつての噴火口です。しかしこれは有史以前の出来事であり、記録上、御嶽山は長いあいだ火山学者によって「死火山」とみなされてきました。ところが、一九七九年に南西側斜面で水蒸気爆発があり、有史以来の噴火活動が初めて認められました。この時の噴火によって、火山学における「活火山」「休火山」「死火山」という分類概念のうち「死火山」というカテゴリーがなくなりま

した。それ以後も、一九九一年と二〇〇七年に小規模な噴火活動が起きていて、ここ三十五年ほどのあいだに御嶽山で有史以前に中断していた火山活動が再開していることが、地質学的な調査でわかっています。

さて、御嶽山の噴火をめぐる今回の報道をみていて、私はある生還者がふと漏らした証言に興味をひかれました。それは噴火の現場から無事に下山してきた登山者の証言だったのですが、その方は「空からたくさんの噴石が落ちてきて、なかには軽自動車ぐらいのものまで落ちてきた」というのです。私は噴石そのものの大きさに驚いたのではなく、それを「軽自動車ぐらい」と喩える感覚に奇妙な違和感を覚えたのです。噴石のなかには五〇〇キロを超える重さの巨大なものもあったと報道されていますから、たしかにこのような言い回しは事実として間違いではない。しかし、私たちはいつ頃から火山礫を自動車に喩えるようになったのだろう、という問いが、このとき湧いてきたのです。

私はふと、宮澤賢治の、火山地帯を舞台にした傑作童話『グスコーブドリの伝記』のある一節を思い出しました。

海岸にある火山が、むくむく器械に感じ出して来ました。老技師が叫びました。

「ブドリ君。サンムトリは、けさまで何もなかったね。」

「はい、いままでサンムトリのはたらいたのを見たことがありません。」

「ああ、これはもう噴火が近い。今朝の地震が刺戟したのだ。この山の北十キロのところにはサンムトリの市がある。今度爆発すれば、たぶん山は三分の一、北側をはねとばして、牛や卓子ぐらいの岩は熱い灰や瓦斯といっしょに、どしどしサンムトリ市におちてくる。」

主人公のグスコーブドリと火山局の老技師のあいだでは、火山の噴石は「牛や卓子ぐらいの岩」と表現されています。これを私は、非常に生々しい感覚とともに記憶のどこかに刻み込んでいたのでしょう。だから、木曽御嶽山の噴石について「軽自動車」という形容を聞いた時に、不思議な違和感がはしったのです。

種類によっていろいろ異なりますが、成牛の体重がおおよそ七〇〇キロぐらいだとすると、現代風にいえば噴石を「軽自動車ぐらい」の大きさと捉えるのは正確な感覚なのかもしれません。しかしそれは単に、時代の移り行きにともなう生活の変化によって生じる連想の違いである、と捉えていいのでしょうか。そこには、火山や噴火という「実在」をめぐる認識論的な断絶があるのではないか。結論から言えば、賢治の説話的な想像力の中で、牛になぞらえられる火山礫や噴石は人間にとっての異物や他者ではないのです。それを私たちは「軽自動車」と名指してしまうことで、人間の身体的な感覚から完全に分離してしまう。このことの意味を、私はあらためて問い直してみたいのです。

賢治のさまざまな説話の物語世界である「イーハトーブ」は、途方もない活火山圏として想像されています。先ほど見た『グスコーブドリの伝記』ではこのような描写がみられます。

もうブドリにはイーハトーブの三百幾つの火山と、その働き工合は掌の中にあるようにわかつて来ました。

じつにイーハトーブには、七十幾つの火山が毎日煙をあげたり、熔岩を流したりしているのでしたし、五十幾つかの休火山は、いろいろな瓦斯を噴いたり、熱い湯を出したりしていました。そして残りの百六七十の死火山のうちにも、いつまた何をはじめるかわからないものもあるのでした。

宮澤賢治は、火山の存在をイーハトーブという大地の基本的な条件として設定しています。賢治の故郷である岩手県は、岩手山、栗駒山、秋田駒ケ岳という現在でも噴火活動を行っているカルデラをもつ山があり、もともと火山が多い地帯です。とりわけ岩手山は、彼が少年期から何度も登っていた山であり、数万年前から七〇〇〇年前に大きなカルデラ噴火を何度も起こし、三二〇〇年前には西側で水蒸気爆発、一六八六年（貞享三年）には東の岩手側でマグマ噴火があったことが記録されています。

賢治が生きていた時代にも、岩手の風土に火山噴火のさまざまな痕跡が残されていたはずです。だからこそ彼の作品には、火山や噴石、溶岩への関心がしばしば語られます。例えば心象スケッチの詩では「岩手山」や「東岩手火山」、また「熔岩流」という作品があります（以上すべて『春の修羅』に収録）。これらは、賢治が御嶽山の噴火を頂上付近でそのまま見てきたような、火山噴火の非常にリアルなエネルギーを描いた詩です。そして童話でいえば、先ほど紹介した『グスコーブドリの伝記』だけではなく、『狼森と笊森、盗森』や『気のいい火山弾』など岩手山麓を舞台にした作品があります。

『狼森と笊森、盗森』は、火山礫である黒坂森のまん中の大きな岩が三つの森の由来を語る傑作童話で

す。そして何よりも今回の御嶽山の噴火をきっかけに賢治作品を再読して驚いたのは、『気のいい火山弾』という短い話です。

この作品は岩手山麓を舞台に、ベゴ石（ベゴ＝牛）という名の稜（かど）のない丸くて大きな黒い石を主人公にした、石同士の会話からなる物語です。まわりの稜のある火山弾たちからベゴ石は徹底的にからかわれ、あざけられ、いじわるされているのですが、いつもにこにこして、まわりの苔などとつきあいながら、時々「戯れ歌」を歌っている。賢治童話にしばしばみられる、いわば「デクノボー」タイプです。言うまでもなく賢治的なデクノボーは、単に思慮のない存在というのではまったくなく、「神聖なる無知」を抱えた特別な存在です。実は稜のあるトンガリ石たちは噴火で砕けて空をのぼる際に気絶して動けなくなった臆病もので、一方でベゴ石は空中でくるくる回っていたから稜がなくて丸いのでした。

ある日、標本採集に来た火山学者たちがベゴ石をみつけて「あ、あった、あった。すてきだ。実にいゝ標本だね。火山弾の典型だ。……あの帯の、きちんとしてることね」「こんな立派な火山弾は、大英博物館にだってないぜ」などと言って大切な標本としてわらの筵に包んで研究室に持ち帰ることにします。そして東京帝国大学校地質学教室行きの札をつけられるのですが、ベゴ石ばかりが権威の世界によって優遇されるやり取りを見ていて、トンガリ石たちは嫉妬してしまい、押し黙ってため息ばかりつく。ところがベゴ石という「気のいい火山弾」は、地面の苔たちに別れを告げて、「私の行くところは、こゝのやうに明るい楽しいところではありません」と嘆くところで物語は終わります。

御嶽山の噴火による犠牲者の死因のほとんどが噴石によるものと言われています。ですから、現在の日本では人間はいかにして火山災害から身を守ればよいか、という観点から噴石はすっかり異物化・他者化され、いまや「火山弾」は完全に悪者扱いされています。しかし賢治は、ひとつの土地が数万年にわたって噴火をくりかえしてきた経験、そしてそれに基づく環境と人間とのあいだの集合的な相互浸透と照応の関係をもっと深く受けとめようとして『気のいい火山弾』のような童話を書いている。

あるひとつの土地において火山の噴火する野生の状況があり、少しずつ草や植物が生えて森が生まれ、そこに人間が入植し、牛などを飼いならして農業がおこなわれ、やがて文明が開かれるのですが、時に火山がふたたび噴火することがある。風土において野生と文明がこうした連続性の中で捉えられている世界観があるからこそ、火山弾を牛にみたてる感覚のような、人間と野生とのあいだに成り立つ《共感／共苦compassion》の想像力が生まれるのです。

「誰が歌ったのか？」1

有史以前からの環境と人間との深い関わりについて想像しつづける宮澤賢治の物語には、もうひとつエレメンタルな自然物が非常に重要な要素として登場します。それは「風」です。賢治が描く童話では、物語は風によって語られることが多い。つまりそれは《風聞》――ここでは単なる噂や伝聞という意味ではなく、文字どおり「風の声として聞いたこと」というポジティヴな意味を込めたいと思います――として定位されるものなのです。

有名な『鹿踊りのはじまり』では、ざあざあ吹いていた風が突然人の言葉に変わり、鹿踊りの本当の精神を開拓者に伝えます。また樺太を舞台にした『サガレンと八月』でも、「何の用でここへ来たの、何かしらべに来たの」と問いかける風の切れ切れの声と、賢治らしき農林学校の助手が対話をします。賢治の世界観では、風は何かを語り伝えようとしているリアルな実在物として想像されています。

賢治説話の代表作である『風の又三郎』は、《風の人格化の物語》として読むことができます。『風の又三郎』には、先駆形の物語として『風野又三郎』という作品がありました。『風野又三郎』の又三郎は「風童」すなわち風の精霊として明確に描かれているのですが、そこに賢治のほかの童話である『さいかち淵』などの物語世界を組み込んでいって、最終的に現在もっともよく知られる『風の又三郎』という未完の物語が形作られてゆきました。物語の変換過程で、あきらかに人間から切り離された風の精霊である風野又三郎は、転校してきた小学生とも読める存在である高田三郎に変身しているのですが、いずれにせよ風の精霊のようであり子どものようでもある曖昧な存在として登場します。

『風の又三郎』には、きわめて重要な「歌」があらわれます。

どっどどどどうど　どどうど　どどう、
青いくるみも吹きとばせ
すっぱいくわりんもふきとばせ
どっどどどどうど　どどうど　どどう

冒頭から、誰の言葉ということもなくあらわれるこの歌は、いったい何者によって歌われているのでしょうか？　作品の中では登場人物のひとりである

一郎が又三郎から聞いた歌として説明されますが、又三郎が直接歌う場面はどこにも見あたりません。さらに、「三郎から聞いたばかりのあの歌を一郎は夢の中でまたきいたのです」ともあります。これはおそらく、一郎が聴いた「風のうなり声」なのであり、それを賢治が人間の声に変換・翻訳したものが、あの「どっとど」の歌なのです。ここでは自然物の中に聴き取った歌が、同時に人間が歌う歌になるという考え方があります。この点については、後に触れることにします。

「誰が歌ったのか？」2

つぎに、先駆形としての『風野又三郎』から『風の又三郎』へ物語が変換される過程で叙述の中に組み込まれた『さいかち淵』という、これもまた不思議な童話を詳しく見ていきましょう。『さいかち淵』というのは賢治の命名で、岩手県の花巻にある豊沢川の流れの速い淵をモデルにしています。この作品では子どもたちが川で魚を捕ったりして遊んでいるところに突然夕立が来て雷鳴が轟き、大変な豪雨の状態になる。そこで子どもたちは、淵に生えるねむの木の下に逃げ込みます。

そのとき、あのねむの木の方かどこか、烈（はげ）しい雨のなかから、

「雨はざあざあ　ざっこざっこ、
　風はしゅうしゅう　しゅっこしゅっこ。」といふ

やうに叫んだものがあった。しゅっこは、泳ぎながら、まるであわてて、何かに足をひっぱられるやうにして遁（に）げた。ぼくもじっさいこわかった。やうやく、みんなのゐるねむのはやしについたとき、しゅっこはがたがたふるえながら、

「いま叫（さけ）んだのはおまへらだか。」ときいた。

「そでない、そでない。」みんなは一しょに叫んだ。ぺ吉がまた一人出て来て、「そでない。」と云った。しゅっこは、気味悪さうに川のはうを見た。けれどもぼくは、みんなが叫んだのだとおもふ。

『さいかち淵』は、「しゅっこ」というあだ名の俊一少年の友人である「ぼく」による一人称の語りです。子どもたちが叫んだわけでもなく、どこからともなく突然「しゅっこしゅっこ」という名を呼ばわる風の声について、ここでは「けれどもぼくは、みんなが叫んだのだとおもふ」と、幻覚や幻聴のようなものに意識が引きずられていくのを抑え込むような理性的な解決がなされています。

『風の又三郎』にも、まったく同じような淵で遊ぶ子どもたちがふいに夕立に遭遇するシーンがあります。ただこちらでは、一人称の語りが三人称の語りになっています。

　そのうちに、いきなり上の野原のあたりで、ごろごろごろと雷が鳴り出しました。と思ふと、まるで山つなみのやうな音がして、一ぺんに夕立がやって来ました。風までひゅうひゅう吹きだしました。淵（ふち）の水には、大きなぶちぶちがたくさんできて、水だか石だかわからなくなってしまひました。みんなは河原から着物をかかへて、ねむの木の下へ遁（に）げこみました。すると又三郎も何だかはじめて怖くなったと見えてさいかちの木の下からどぼんと水へはいってみんなの方へ泳ぎだしました。すると、誰（たれ）ともなく、

「雨はざっこざっこ雨三郎
　風はどっこどっこ又三郎」と叫んだものがありました。みんなもすぐ声をそろへて叫びました。

「雨はざっこざっこ雨三郎
　風はどっこどっこ又三郎」

　すると又三郎はまるであわてて、何かに足をひっぱられるやうに淵からとびあがって一目散にみんなのところに走ってきてがたがたふるえながら

「いま叫んだのはおまへらだちかい。」とききました。

「そでない、そでない。」みんな一しょに叫びました。ぺ吉がまた一人出て来て、「そでない。」と云ひました。又三郎は、気味悪さうに川のはうを見ましたが色のあせた唇（くちびる）をいつものやうにきっと嚙（か）んで「何だい。」と云ひましたが、からだはやはりがくがくふるってゐました。

この淵のシーンに描かれているのは、のどかな自然の風景の背後に広がる《存在の深淵》、すなわち異空間への入り口であり、人間と非人間が接する界面のあらわれです。賢治説話が語ろうとする真の主題は、この「存在の深淵」の「実在論（リアリズム）」なのです。けっして空想やファンタジーや神秘ではありません。「淵」とは人間が知覚・感覚できる世界の臨界、あるいは超自然界と境を接するへりのことです。

『さいかち淵』でも『風の又三郎』でも先ほど紹介した引用部分の最後に、どこからともなく聞こえてくる歌があらわれます。「存在の深淵」から漏れでてくる歌に、子どもたちは非常に畏れを感じ、震えます。『さいかち淵』では、この歌を聞いた「ぼく」が発する「いま叫んだのはおまへらだか」という問いかけに、子どもらは「そでない、そでない」と応答

します。しかし先ほども述べたように、「ぼくはみんなが叫んだのだとおもふ」と最終的には、人間（子どもら）の歌としてこの畏れを常識的な解釈に回収しようとします。

ところが、ほとんど同じシーンを描きながら、『風の又三郎』はこのような認識論的な回収をすっぱり切り捨てています。「存在の深淵」の前に立ちすくむ少年である又三郎のからだは、「誰が歌ったのか？」という答えのない問いにただひたすらがくがく震え続けている。賢治は「淵」の世界から流れるその風の歌の起源を、子どもたちが叫んだものと解釈してみたり、まったく人間には理解できない認識の闇に突き放したり、といろいろな語りのモードの中で考えているわけです。

イギリスの科学哲学者ロイ・バスカーが『科学と実在論』という影響力ある著作で説く《知識の自動詞的対象intransitive objects of knowledge》という戦略概念に依拠しながら、賢治説話のリアリズムについて論じた本が、グレゴリー・ガリーの『宮澤賢治とディープエコロジー』（平凡社ライブラリー、二〇一四）です。

バスカーの「批判的実在論」によれば、現実には、他動詞的なものと自動詞的なものとがある。他動詞的というのは、人間の科学的な知識や経験の働きかけによって実体的に対象化される世界のあり方、例えば理論やパラダイムに関係なく自然界に存在する磁力が、「磁力」として理論化されることで学術的に認知されるようなことです。しかし、人間の認識活動とは独立してつねに存在しふるまうもの――潮の満干、光の伝播、風の流れ、重力の作用など、他律的な理論やパラダイム、探求の方法に関わりなく自律的に存在する「実在」のことを、バスカーは「知識の自動詞的対象」と呼びます。自動詞的というのは、人間が働きかける指示対象をいっさい必要としない、旧来の経験主義的実在論を超えたもっとも深いところにあるリアリズムのありようです。ガリーの議論を敷衍すれば、賢治の説話においては、こうした《ディープ・リアリズムdeep realism（深い実在論）》を通じて、自動詞的な自然物やエレメンタルな存在を人間の知覚や感覚に接触・遭遇させ、人間によって代弁されることのない実在物にみずからを語らせる、という冒険的な試みがなされているわけです。

『狼森と笊森、盗森』では、黒坂森のまん中の大きな岩が森の由来を語ります。それは岩手山がずっと昔に何回も噴火し、山から跳ね飛ばされて今のところに落ちてきた巨大な岩です。噴火によって土地は灰でうずまり、やがて小さな草が生え、柏や松も生え、四つの森が形成されるのですが、それぞれの名もない森は「おれはおれだ」と思っているだけだった、というところから物語ははじまります。これこそ、人間による目撃や認知、すなわち「命名」という負荷を負う以前の自動詞的存在であり、ディープ・リアリズムの基盤となる世界観です。

風の歌、あるいは石の語り。賢治説話の世界をあまねく流れる「風聞としての歌」。それは、人間の身体意識や知覚を超える「名もなき実在論（リアリズム）」からの呼びかけです。そうした世界がたしかに存在することについての信念体系を人間が感受し想像するための仕掛けとして、賢治はどこからともなく流れてくる歌を語り伝える「童話」という叙述の作法を造形していったのだと言えます。

「存在の深淵」である「知識の自動詞的な対象」の世界からの呼びかけとしての歌を人間の経験の側に取り込み、その豊饒なるリアリティを説話に変換する賢治的な方法論は、したがって言語的造話による一種の「身心変容技法」であり、シャーマニスティックな実践にも非常に近いと言えます。

わが師、里英吉
――奄美における島唄と《心なさ》

奄美の島唄は、《心なさ》というある種の無意識状態で歌われます。つまり、その唄には意図というものがありません。自己の主体性を解除し、意図や意識から離れて、自然物の存在と人間とのあいだにある「隙間」に感覚をすべりこませる。恣意的な聴取のために耳に特定のフィルターをかぶせるのとは反対に、みずからの聴覚や身体感覚を外界に放擲させる、そういうところから歌がはじまる。そこで起こるのは、まさにロイ・バスカーが言う「知識の自動詞的対象」と人間の身体とのあいだの《調律tuning》です。この点をさらに考えてみたいと思います。

知覚の主体と知覚されるもの、描写の行為と描写されるもの、人間の経験と人間ではない世界、これらのあいだには乗り越えがたい隙間や深淵がある。この隙間に「風聞としての歌」が宿るのであり、「存在の深淵」のむこう側にある謎にひきよせられる感覚や想像力を通じて、この歌ははじめて人間によって聴き取られるのです。このことを、宮澤賢治の説話世界を通じて確かめてきました。そして、かなりミステリアスなことなのですが、奄美の島唄は、聴くことと歌うことの相互浸透や混淆から成り立っているのです。

私の奄美大島における唄の師匠である里英吉さんの映像を少し見ていただきましょう。奄美群島の沖

奄美大島、西古見の汀、デイゴ樹の陰に座して三線を弾く著者。沖合の立神（タチガミ）（離れ島）がカミガミの声を風に乗せて媒介する。（写真：KOSAC）

永良部島という島にもうひとり別の私の師匠で、「ジューテ」と呼ばれる特別な唄者がいるのですが、その人が三十年以上弾きつづけ、そこにさまざまな歌を埋め込んできたような三線を、ある時私は譲り受けました。その島唄の貯蔵庫としての三線を、奄美大島における師匠である英吉さんに触らせたら何が起こるのだろうか。私たちの師弟関係もある段階まで達していましたから、そのようなひそかな関心を抱いて沖永良部島からやってきた三線を何の解説もなく渡してみたのです。英吉さんはその三線を引き取るや否やすぐさま奄美大島の流儀で弾きはじめ、するとやはりすごいことが起こりました。その瞬間の映像です。「ひきぶりじゃ！　ひきぶりじゃ！」と手渡された三線に陶酔的にのめり込んでいく様子に注意してください。

『里英吉──歌の汀』一部上映。
（里英吉さん「あさばな」「くるだんど」を歌うシーン）

里英吉さんは、三線がみずから歌を弾いている、そして三線の音に引きずられて自分の声も出てくる、と言っています。また、三線が良いから歌もなつかしくなるよ、とも言われています。「なつかしゃ！」というのは、奄美の島唄におけるもっとも重要なキーワードです。私たちが日常的に使う「懐かしい」という意味とは異なり、人間のすべての感情が込められた、熱した高揚と冷静な集中が同居する刹那の感興、強度ある幸福感を表現します。英吉さんがこの三線と本当に深いところで一体化している瞬間にこの言葉が発せられている。「三線のおかげ、なつかしゃやこの三線は」と最後に言っていますね。

私が奄美大島の節田という集落に住む里英吉さん

と出会ったのは彼が九一歳の時のことです。集落では島唄の名人として知られていましたけれど、芸能大会やコンサートに出演したりするような人ではおよそありませんでした。ずっと自分の流儀にだけ従って、海辺で三線を弾いて唄を歌ってきた。だからこそ非常に古い形態の奄美島唄の「テンペラメント」が英吉さんの身体に引き継がれていったのだと言えます。

私は奄美大島へと旅するたびに、里英吉さんが汀の漂着物の木材などを巧みに組み合わせて作った昼寝小屋に、ふらっと訪ねて行きました。英吉さんはそこでゴロンと寝ているわけですね。そしておもむろに裏手の自宅から三線を取ってこられて、ある「心なさ」の状態の中で、二人で三線を弾きあって唄遊びをするのです。その時、はじまりのささやかな儀式として、お互いの弦の調律＝チューニング（ちんだみ）を行います。英吉さんは教室を構えたことも弟子を採ったこともない唄者ですから、私自身も何かを教わることはなく、ただひたすら真似ることだけしかできない。しかしそこには、大学など制度的な教育の場における学習とはまったく違う、「まねび」つまり模倣による学びの豊饒なる時間が流れていました。

さて、三線には三つの弦があって、最初に一番太い男弦（うーじる）の音を合わせるのですが、奄美でも沖縄でも現在の三線教室では基準音を鳴らす笛を使ったりします。ところが、英吉さんはそうした道具をいっさい使いません。その日の朝、起きた時に聴き取るべースの音がおそらくあるのです――天候、風向き、湿度、海鳴り、あるいは自分自身の喉の調子など、さまざまなエレメンタルな要素や肉体的な要素の配合の中で、その日一回限りで聴き取る「固有音」によって男弦の高さを決める。そこには、近代音楽教育の中で行われているような、絶対音に合わせるというような発想がありません。次にまん中の中弦（なかじる）、そして一番細い女弦（ゆーじる）と音程を合わせます。これも通常の三線の教則本では平均律的なチューニングによってソドソと完全四度に合わせます。しかし英吉さんの三線においては、耳で聞いた感じでは完全四度に近いものになっていくのですが、それでもやはり物理的なピッチを調整して調律をしているわけではありません。奄美の島唄そのものの音律的なコスモスが、ひとつの基底音からはじまる、ある種の「テンペラメント」をもっていて、その中で三本の弦の関係性が作られてゆくのです。

さらに、島唄ではコッパと呼ばれる装飾音や雑音が重要です。三線は、弦をはじく中で雑音が生まれるようになっていて、三本の刻みが入った歌口（うたぐち）という部位があります。それと反対側にある弦を高く張る「馬」（＝駒）という装置によって音程が決まるのですが、歌口の刻みを深く入れることによって棹の木と弦とのあいだの距離が小さくなり、自在にコッパが鳴る。私たちが持ち寄った二本の三線で唄の掛け合いをする時は、同じような音調にするために、英吉さんは私の三線を分解して歌口を取り出し、本当に慎重に少しずつナイフで刻みを入れていくのです。

奄美の三線は、棹の黒檀、太鼓の蛇皮、歌口の水牛の角、駒の竹、バチの山羊の角などさまざまな植物や動物の素材を統合した生態楽器です。その一つひとつの有機素材が、みずから内在させる音を役割に応じて引き出して、それを共振させる装置です。それは、人間の知識や経験から独立して存在する自動詞的なリアリズム世界の中で生まれる音の統合体といってもいいでしょう。

そして島唄の場には、誰が歌っているのかわからない歌がやってくる。そのどこかからやってくる歌をつかまえ、みずからその共鳴体となる唄者は、世俗的なかたちではありますが、ある種の「身心変容状態」に入り、「ディープ・リアリズム」におけるメディア＝霊媒的な存在になります。このような共鳴が達成される瞬間に、里英吉さんの口から「なつかしゃ！」という感覚が漏れる。「ひきぶりじゃ！」というシーンもありましたね。ひきぶりの「ぶり」という音は、「触れ」「振れ／震え」「惚れ」「気が触れる（狂う）」、古代的・呪術的所作としての「魂振り」という意味論をすべて取り込んでいる。賢治の物語のなかでも「存在の淵」で子どもたちの体がぶるぶるがくがく震えていましたが、まさにこの震えのなかで、「知識の自動詞的対象」との奇蹟的な共鳴関係が達成されるのです。そこではもはや主体的・人間的行為としての歌は消えます。

奄美島唄「あさばな」の歌詞を紹介します。歌詞という言い方は実は正確ではありません。その時の環境と唄者の気分に応じて、からだの中にある無尽蔵の言葉のストックから「あさばな」の歌に合わせた詞がほとんど即興的に繰り出される。だから一番がどういう歌詞、二番がどういう歌詞という発想はまったくありません。

ハレー　うちゅりよ
はいぬかじ
やまとぅやまがわでぃ
うちゅりよ
はいぬかじ

「南から風が吹いている／大和村の山の方まで／南

風が吹いている」。これは南風が吹いているということだけを歌った詞です。風や空気への鋭敏な感覚は、先ほど述べたように調律の時に唄者の中でどんどん研ぎすまされてゆく。そしてこういう感覚の中で、歌を風の世界にむけて返してゆく。あるいは風の世界が語る言葉を聴き取ることで、「存在の深淵」である隙間にみずからの精神と身体を参入させてゆく。その前兆が、ここで表現されているわけです。次に「くるだんど」を聴いてみましょう。

くるだんど
あまごいねっがたとぅ
くるだんど
ゆるくぶぃよ
しまぬちゃんきゃや
ゆるくぶぃよ

「暗くなってきた／雨乞いしたら／空が黒ずんできた／喜べよ／島の人たち／喜べよ」。これも雨風の到来という臨界点──『さいかち淵』で空が暗くなり雨風がやってきて、風のうなり声の中に「しゅっこしゅっこ」というどこからともなく流れてくる歌が聞こえてくる瞬間との遭遇を、「くるだんど」という唄もまた志向しています。そして「くるだんど」の中には、もうひとつ象徴的な詞があります。

うたちありょんな
くるだんどぶしがれぃ
うたちありょんな
いとどぅある
きぃひれくさきりわらぶいんきゃぬ
いとどぅある

「歌とはいえないよ／くるだんど節など／歌とはいえないよ／掛け声だよ」。「いと」というのは、奄美の場合、畑でさとうきびを刈る苦しい労働をしている時に人々がかけ声を掛け、呼び合ったりする声です。そして「木拾い草切りの子どもたちの／呼びあう声だよ」というニュアンスの詞がつづきます。

驚くべきことですが、これはある意味で島唄自体が、みずからのことを人間の芸術的行動の産物である芸能とは呼べないような、人間の作為的な意図から離れた単なる「叫び声」であると宣言しているわけです。そして労働をする子どもたちの叫び声は、あと一歩踏み出せばもう風のうなり声と見境なく混ざりあってしまうものです。これは歌ではない、とみずから証言する歌。歌が消えた歌。「意識の歌」以前の呼び声、根源的な叫び。それは、自然物が奏でるさまざまな物質音を知覚し模倣しようとする時に、いわば自己の存在証明として発する深い応答でもある。すなわち「存在の淵」にもっとも接近したもうひとつの「うた」なのです。

『さいかち淵』で「風はしゅうしゅう　しゅっこしゅっこ」というどこからともなく歌われる風の声を聴いて、俊一（しゅっこ）少年は非常に畏れを感じ、がたがた震えて、何とかしてそれをほかの子どもたちが叫んだ声であると納得しようとするのだけどなかなかそうもできない、というシーンがありました。自分の名前が呼ばれるというのが、おそらく「存在の淵」からやってくる風の呼びかけが人間のもとに届く時に起こる、はじまりの出来事だといえます。これを奄美では、「アブグイ（呼び声）」と呼びます。島人が山に入って、誰もいなくて怖い感じがする。風がびゅうびゅう吹いている。遠くから海鳴りや潮騒も聞こえてくる。誰かに会いたいという気持ちも生まれる。そのような状況の中で、「しゅっこしゅっこ」と自分の名を呼ぶ声がふと聞こえる。そういう時にあまりにも恐ろしいから、奄美では「ほー」と呼び返すのですね。そうやって自己の存在証明を自然に返す、と同時に恐ろしさのあまりその場から逃げ出しながら声を出してゆく。この「ほー」という声が人間の側から見れば歌のはじまりであり、しかしその前に「しゅっこしゅっこ」と自分の名前を呼ぶ「アブグイ」もまたもうひとつの歌のはじまりなのです。

「誰が歌っているのか？」という問いに、実は答えはありません。「誰が歌っているのか？」という問いが発生する「存在の深淵」、あるいは野生や自然物に人間の身体意識が浸透してゆく臨界の地点において、どこからともなく流れてくる風の声を聴き、そしてその風への応答として声を出して歌うということがひとつの連続した行為として生きられる身心変容的な世界が実在する。その深遠なるリアリズムは、例えば《奄美群島の宮澤賢治》というヴィジョンを通じてより厳密に探求される可能性があるのではないかと思います。

第二部 ❖ 身心変容のワザ学

〈あわい〉の身心変容技法

安田 登
能楽師・ワキ方

1 俳句と能

「物に入る」

身心変容と直接は関係なさそうな話からはじめたいと思います。

俳人芭蕉の「古池や　蛙飛びこむ　水の音」のよさがどうにもよくわからなかった。学校などでも、この句を「名句」として教えられますが、その「名句さ」を感じることがまったくできませんでした。

俳句の本などでは「それまでの伝統では蛙というのは声を詠むもので、飛び込む姿を詠んだのが斬新である」などと書かれています。まあ確かに当時は斬新だったかもしれませんが、いまとなっては斬新でも何でもない。そんな数百年で古びるような斬新さだけで「名句」だということを受け入れることはできません。

というわけで、この句を「名句」であるということに疑問を持っていたのですが、『おくのほそ道』の平泉の章に並ぶ二つの句を読んだときに、「おお、そうか」と気づいたのです。

江戸の深川を旅立った芭蕉は、門人、曽良とともに奥州への旅に出、その途次で平泉を訪れます。そこで源義経や奥州藤原家の旧跡に立ち寄り、ふたりは各々句を詠みます。

夏草や　兵どもが　夢の跡　　芭蕉
卯の花に　兼房みゆる　白毛（しらが）かな　　曽良

この二句はとても似ていますが、しかしこれを句としてではなく文として読むとまったく違うものです。

曽良の句の方はすっきりしています。卯の花に義経の家臣、兼房の白髪を幻視するという句です。

芭蕉の句も句趣は同じです。芭蕉の方は頼朝に滅ぼされた義経や奥州藤原家の武将たちの姿を夏草に幻視しています。しかし、曽良の句が「卯の花に」と「に」が使われているのに対して、芭蕉の方が「夏草や」と「や」が使われています。

普通の文ならば「夏草は」となるべきところを「や」を使っている。これはただ、夏草にここで滅んだ武将を幻視した、という単純な話ではないということを私たちに示します。

「夏草」と「兵ども」の間には、そのまますっきりとつなぐことができない深い隔絶が存在する。芭蕉と曽良の二句をここに並べることによって、そのことをより明確に示したのです。

では、ここの「や」は何か。

それを考えるためには、芭蕉が弟子である土芳に語った『三冊子』を読んでみましょう。そこには「松の事は松に習へ。竹の事は竹に習へ」とあります。松のことを詠もうと思ったら松に習え、竹のことを詠もうと思ったら竹に習えということです。

土芳はこれを「私意をはなれよといふ事也」と解釈していますが、これはただ「私意を離れる」ことだけではありません。『三冊子』には「習へといふは、物に入（いり）てその微の顕（あらは）れて情感（かんず）るや、句と成所也」と書いてあります。

「習う」というのは、ただ習うのではなく、「物に入る」ことなのです。松なら松そのものに入り、竹

なら竹そのものに入ることによって、はじめて「私意を離れる」ことができる。そう芭蕉は教えます。

面との一体化

この「物に入る」というのを、現代人である私たちは単なる比喩（ひゆ）として読んでしまいます。が、これは比喩ではありません。詩人であるならば、これが知的な比喩ではなく、身体的実感であることを知っているでしょう。

「物に入る」例をひとつ、能から示しましょう。

ここに能面があります。この能面を前にしたとき、多くの人がとる態度は大きく分けると次の三つになるでしょう。

ひとつは鑑賞的態度です。「この能面はすばらしい」とか「悲しそうに見える」とか、人によってさまざまなことをいうでしょうが、いわゆる鑑賞者の態度、それが第一の態度です。

次は批評的態度。批評家がとる態度で、「この面は、ここが甘い」とか「ここをもっとこうすればいい」とか、そういう態度です。

最後が鑑定的態度。「これは江戸時代のものに違いない」とか「これはいくらくらいだ」とか、そんな鑑定士や骨董商のような態度です。

が、能楽師が能面を前にしてとる態度はこのどれとも違っています。

能で主役（シテ）を演じる人は「鏡の間」という楽屋で大きな鏡を前に座ります。最初に見えるのは、むろん自分の顔。そして、その日に使う面をいただき、それを顔につけて、今度は面をつけた顔を見ます。

私は能楽師でもワキ方という面を使わない役なのですが、あるシテ方から聞いたところによると、シテはこの間にその面と一体化するそうなのです。能楽師にとっての面とは、それと一体化するためのもの、まさに芭蕉のいう「物に入る」の「物」が面なのです。

面を使う能のシテの役の多くは、異界のモノです。あるいは幽霊のこともあり、あるいは動植物の精霊のこともあり、あるいは神のこともあり、あるいは生者でありながら、日常ではないことを体験したことによって私たちとはまったく違った心身を得たものであることもあります。

そんな、日常の私たちとは違ったモノになるための身心変容技法のための装置が「面」なのです。

そして、それこそが芭蕉のいう「松に習い、竹に習う」ことなのであれば、句も身心変容技法のための装置であり、芭蕉の俳諧もその技法であるということができるでしょう。

「離見の見」

が、「物に入る」と、その物と一体化してしまうので、句を作ることもできない、そう思うでしょう。

先ほど紹介した『三冊子』の「習へといふは、物に入（いり）て」のあとの言葉をもう一度読んでみましょう。句ができるということは「その微の顕（あらは）れて情感（かんず）るや、句と成所也」と続けています。

物に入ると、その隠れたる微細なところが顕現する。すると情を感じて、自然に句と成るというのです。「句と成る」というのは、句が自然に生成してくるという意味です。

しかし、いくら自然に生成するといっても、「句が成る」ときにはそれが句と成ったときに「認識」する自分が必要です。その物に「入って」いる自分、すなわち没我の我と、句を認識する客観の我がいる。

この相矛盾する両者の間をつなぐものが「情感る」という状態です。

世阿弥は、このあたりの消息を「離見の見」という言葉で表現しました。

「離見の見」とは、離れて見るの見る、世阿弥は「見所（観客）一体の同心の見」といいます。面と一体化して舞っている自分と、それを観客席から客観的に見ている自分とを両存せしめることです。

このときに大事なのは没我五〇パーセント、客観五〇パーセントではダメだということです。没我も客観も一〇〇パーセントではじめて「離見の見」になります。

両方に片足ずつをかけているのではなく、両方をともに生きている状態、それを世阿弥は目指しましたし、芭蕉もその境地を目指すべく弟子たちを指導しました。

本来は対立する両方をともに体現している状態、論理的に考えればあり得ない境地、それを世阿弥も芭蕉も目指したのです。

それを、ここでは「あわい」と名づけることにしましょう。面や俳諧は確かに変容のための装置ではあります。しかし、その装置だけでは変容は引き起こされません。そこに「あわい」が存在して、はじめて身心変容が起きるのです。

2 あわい

「あわい」と「あいだ」

「あわい」という言葉について少しお話ししておきましょう。

「あわい」は「あいだ（間）」の同義語のように使

われることが多いのですが、この両者のニュアンスはちょっと違います。

辞書（『日本国語大辞典』）の定義を見てみましょう。各々の第一義のみを紹介すると以下のようになります。

「あいだ（間）」二つのものにはさまれた部分。

「あわい」物と物との交わったところ。重なったところ。また、境目のところ。中間。間。

「あいだ（間）」がふたつのものに「はさまれた」部分であるのに対し、「あわい」は物と物の「交わった」ところ、「重なった」ところをいいます。

語源を見てみると「あわい」は「会う」を重ねた「会い会い」をその源とするようです。両者が互いに遭遇し、その交わった部分が「会い会い」であり、「あわい」なのです。それに対して「あいだ（間）」は、「空き処（ど）」を語源とするという説があります。「あいだ（間）」では両者が交わらない。交わらない両者の間隙、それが「あいだ（間）」なのです。

縁側

わが国が、「あわい」文化であることはすでにいろいろな本で書いたので詳述は避けますが、象徴的なものをいくつか挙げると、まずは縁側がそうです。

縁側とは「うち」と「そと」のあわいの空間です。このような「うち」と「そと」の間の空間は「なか」と呼ばれていました。

古い日本語には「うち」と「なか」には、ぼんやりとした区別がありました。区切られた閉鎖空間の内部としての「うち」。そして、「そと」ではないけれども「うち」でもない、曖昧な空間、すなわち「あわい」の空間としての「なか」です。

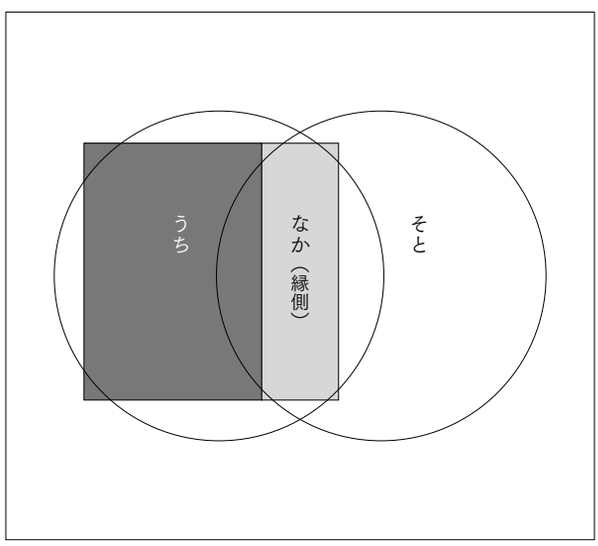
そして、日本家屋の「なか」が「縁側」です。

「なか」である縁側は、「そと」ほど開放的ではないけれども、「うち」ほどの閉鎖性もない。閉鎖された居住空間である「うち」まで入れるのは「みうち」だけですが、「なかま（仲間）」であれば入ることができる、そんな「なか」の空間が縁側なのです。

「縁側」というのは単なる建築の構造ではなく、私たち日本人が慣れ親しんできた、さまざまな記憶に裏打ちされた、ある「場」なのです。小春日和の日中、猫と一緒に日向（ひなた）ぼっこをしてお昼寝をしていると、友達が「あそぼ」などとやってくる。となりのご隠居さんがやってきて、お婆ちゃんと茶飲み話をする。そんな「うちの人」と「そとの人」との出会う「場」が縁側です。

そして、それを成立せしめている建築構造物には「軒下」もあります。軒下があれば、縁側がなくても、それはあわい空間たり得ます。

突然の雨で駆け込んだ軒下。そこで知り合いになる。「袖振り合うも他生の縁」が成立するのは、そこにあわいとしての軒下空間があるからなのです。



「なか」の縁側

橋がかり

能舞台の「橋がかり」は、その縁側空間を舞台上に出現させたものです。

詳しくは後述しますが、能はこの世（此岸）とあの世（彼岸）の世界とが出会う「あわいの芸能」です。あの世（彼岸）からやってきた亡霊が、此岸で未完の過去を語り舞うのが能、特に夢幻能と呼ばれているジャンルの能です。

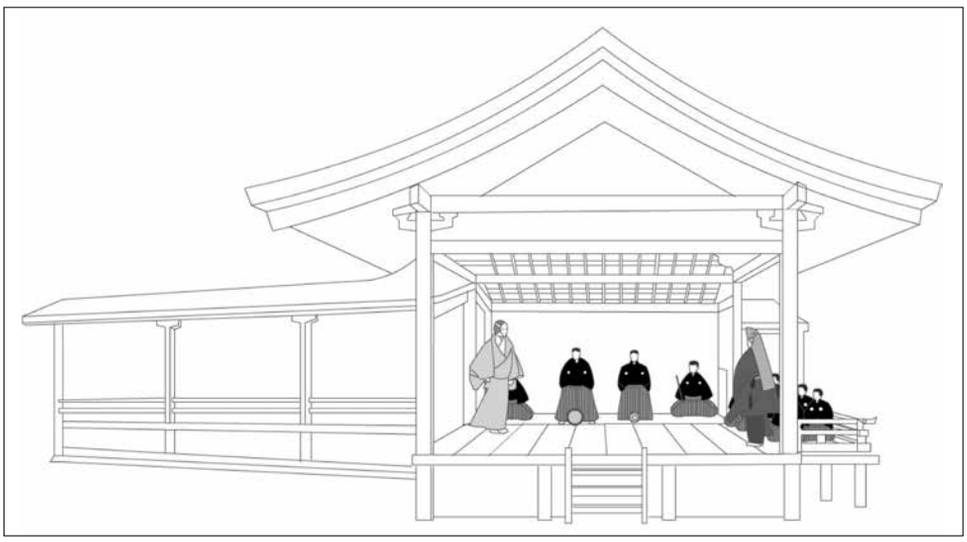
亡霊は、あの世である楽屋から、この世である舞台へと登場するのですが、その登場に使われるのが「橋がかり」です。「橋がかり」は歌舞伎の花道にも譬えられますが、そこに「橋」という名がつけられていることによって、その下には川が流れていることが暗示されます。彼岸から此岸へ訪れるとなれば、この川はこの世とあの世とを結ぶ三途の川でしょう。

演者の立場からいえば、橋がかりは演者のための身心変容技法の装置ということもできます。演者はこの橋がかりをゆっくりと歩むことによって、自分の中の何かが変容してくるのを感じます。

この橋がかりがつなぐのはこの世とあの世だけではありません。演者と観客をもつなぎます。橋がかりは演者と観客との「あわい」の装置でもあるのです。

フランスの劇作家ポール・クローデルは、能の舞台を見たときに「客席の海に迫り出している舞台」と表現しました。

「橋がかり」によって楽屋につながれた「本舞台」は、海に浮かぶ島のように客席の中にぽつんと存在しています。この舞台構造によって、能の舞台と観客とが互いに「入り込み合って」います。そしてその結果、能の物語は舞台の上ではなく「すべてが観客の内部で進行する」ということにクローデルは気づくのです。



能舞台の橋がかり

能をご覧になったことがある方は、能は眠くなるといいます。何度も能をご覧になっているお客さんも、必ずといっていいほど寝ます。

寝ているのはお客さんだけではありません。舞台の上ではワキが寝ています。「仮寝」をしているのです。シテはワキが仮寝をすることによって、その本当の姿を現すことができます。寝ることによって、人の意識の膜は薄くなります。その薄くなった意識の膜を通り抜けてシテはこの世に姿を現すのです。

お客さんもそうです。能が進行し、眠くなるにつれて観客の意識は徐々に後退し、普段は意識の深層に隠れている無意識が、やがて表面に現れてきます。そして、観客は意識と無意識の境界である「夢の世界」に漂うようになります。

さらに能の物語が進むことによって、観客はより深い無意識界に入っていき、やがてシテやワキとも、その「思い（無意識）」を共有するようになるのです。いや、シテ、ワキとだけではありません。そこにいるすべての観客、時空を超えた能作者、王朝時代、武家時代の能の登場人物の無意識との共有も行われます。

観客の「思ひ（無意識）」の海に浮かんでいる、浮島のような舞台は、すべての人の境界の「あわい」にあるのです。

路次の飛石

日本文化の中のあわい構造というものは、縁側のようなシンプルなものだけではなく、さまざまなあわい構造が重なる重層的なあわい構造もあることを、能の「橋がかり」は教えます。

重層的なあわい構造だけでなく、「動的」なあわい構造もあります。その中からひとつ「飛石」を紹介しましょう。「動的」なあわい構造は身体に根ざしたもので、目で見ただけではよくわかりません。その場に身を置いてはじめてわかるものが多いというのが特徴です。

茶室の庭である露地の飛石は、その身体性を特に強く感じる「動的」なあわい構造です。世俗の生を営む私たちの日常性を引き剥がし、茶室という聖なる儀礼的空間に入るための身心へと変容を促すための身心変容装置です。

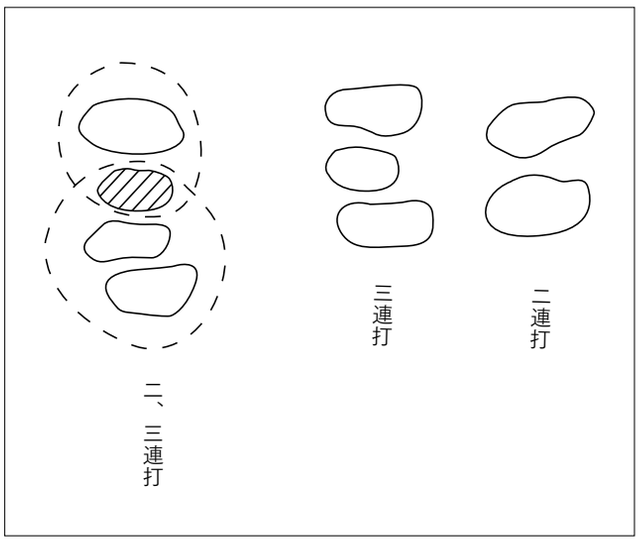
「露地」は古くは「路次」と書きました。

「路次」という表記は「道すがら」をあらわす語であり、日本芸能の特徴である「道行」そのものです。ですから「路次」は、茶室における橋がかりといってもいいでしょう。千利休は、路次には手前に高い樹を植え、遠くに低い樹を用い、古田織部はその逆にしたといいますから、お茶の先人たちはまるで橋がかりの三本の松のような工夫をしていたということです。

「茶室」は茶の湯の舞台であり、そこに通じるための橋がかりのような装置、それが「路次」です。路次はお茶における「あわい」の装置、橋がかりだといえます。

そして「飛石」は、その「あわい」である「路次（露地）」の中に入れ子のように組み込まれている、もうひとつの動的な「あわい」の装置です。飛石によってそのあわい構造は、さらに「あわい」的になり、そして動的になります。

飛石の打ち方には二連打、三連打、四連打、五連打というものがあります（以下、伊藤ていじ『日本デザイン論』鹿島出版会、一九六六年）。二連打とは大小二石を一セットと考え、その組み合わせを単位にして繰り返し打っていく方法をいい、三連打は三石を

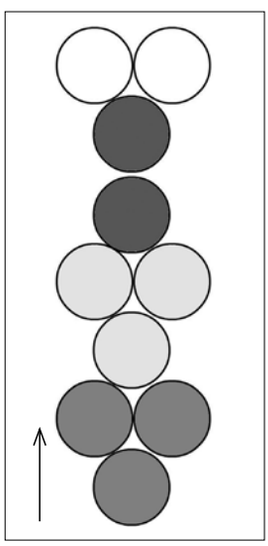


飛石の打ち方例

一セットとします（四連打、五連打も同）。

飛石は、当然ながら石を踏みながら歩くための装置です。なので、これが同じ大きさならばポン、ポン、ポンと、あるリズムが自然に出来上がります。西洋式の庭園の石は、このような同じリズムが作り出されるように置かれているところが多いようです。庭園でなくても、現代の歩道などに敷かれる石も同じパターンのものが多く、子どもなどはその模様を追いながら跳ねて、リズムを作って遊んでいます。

ところが同じ二連打でも、たとえば「小・大」、「小・大」と置かれると、歩行のリズムが一歩、一歩狂わされることになり、ちょっと複雑なリズムが生まれます。日本人は、同じ歩幅が繰り返される単調リズムよりも、このようなリズムが好きなようです。


ケンパ・ケンパ・ケンケンパ

子どもの頃、地面に丸をひとつ描いたり、ふたつ描いたりして、歌いながら、その丸の中に足を踏み入れぴょんぴょん跳びながら遊ぶという遊びがありました。

「ひとつ丸」の次に「ふたつ丸」があれば、これで二連打です。そして、また「ひとつ丸」、「ふたつ丸」と続ければ、それは二連打の二回の連続。

そして、そこでまた「ひとつ丸」がくれば、からだは当然、いままでの流れとして「ふたつ丸」を予測するのですが、その予測を裏切って、また「ひとつ丸」が現れるとリズムが狂わされます。

そして、「ひとつ丸」のふたつ連続の次に「ふたつ丸」が来る。「ひとつ丸・ふたつ丸」の二連打のあとに「ひとつ丸・ひとつ丸・ふたつ丸」という三連打が急に現れる。

これを遊ぶときには「ケンパ・ケンパ・ケンケンパ」と歌いながらやるので、簡単にできてしまうのですが、実はこれはかなり複雑なことをしているのです。

茶室に向かう飛石の場合は、この遊びのように飛び跳ねながら移動したりはしませんが、飛石を歩む身体感覚は、このときのそれにとても似ています。

路次の飛石を伝って数歩歩くと、飛石のリズムが自然に歩行のリズムになります。

ところが、路次の飛石は、この歩行のリズムを崩して、不思議な身体感覚に誘うように打たれているものがあります。

それが「踏み崩し」あるいは「二、三連打」という打ち方です。「二、三連打」という名からは五つの石があるように思われますが、四石を一セットとした打ち方です。

最初のふたつの石は二連打のように打つのですが、実はこの二石目は、次の三連打の第一打でもある、そんな打ち方です。「縁側的」、あるいは「掛詞」的な石といってもいいでしょう。伊藤ていじ氏はこれをピヴォッティング・ストーンと呼びます。

このピヴォッティング・ストーンによって、二連打の飛石は、いつの間にか三連打の飛石に変容してしまうのです。「踏み崩し（二、三連打）」は二連打でもあり、三連打でもあり、そして二連打でもなく、三連打でもないという不思議な飛石なのです。

二連打の飛石がいくつか置かれたあとに、「踏み崩し」が置かれると、二連打になれた身体感覚は、このピヴォッティング・ストーンによって、それとは気づかないうちに三連打の世界に連れていかれてしまう。

「あれ、ちょっと変だぞ」とはなんとなく思うのですが、しかし、ここで三連打に変わったというはっきりした境界はない。このようないつの間にか身体感覚が狂わされるという不思議な身体性によって、私たちは知らず知らずのうちに異界に連れていかれてしまいます。

路次という「あわい」の中に仕組まれた、動的な「あわい」、それが飛石であり、その代表が「踏み崩し」なのです。

飛び石は、動的な身心変容技法装置だということ

ができるでしょう。

3 能は「あわい」の芸能

ワキはあわいの住人

このように異界に私たちを誘う不思議な身体性を言語で実現したものが、古典の修辞法である「掛詞」であり、さらにそれを立体化したのが能楽なのです。

ということで、いままでちょっとずつ出てきていた能の話をしようと思います。

能こそ「あわい」の芸能です。

現行曲（現在、上演されている演目）は、およそ二百数十曲（演目）ありますが、その全体を「現在能」と「夢幻能」とに分けることができます。

「現在能」とは、登場人物が現実の人間であり、現代の演劇に近いような能をいいます。それに対して「夢幻能」の登場人物、特にシテと呼ばれる主人公は、現実の人間ではありません。この世の人ではないのです。

夢幻能の多くはワキと呼ばれる役の人物が旅をするところから始まります。この世の人物ではない主人公をシテというのに対して、そのシテに出会うこの世の人物の役をワキといいます。ワキは現実の人、生身の人間です。

ワキは旅の途次で目にした、ちょっと変わった自然物に対して「歌（和歌）」を謡いかけます。ちょっと変わった自然物というのは、たとえば一本だけ紅葉が残っている木とか、たったひとつ咲いている花とかです。すると、そこに土地の女性か老人（シテ）が登場し、二人は会話を始めます。その会話は、やがてシテである里人のひとり語りになるのですが、それが昔話や古典にまつわる物語が多い。どちらにしろ、この場にいる人間が生きていた時代の話ではありません。が、それが詳しすぎる。いや、それどころか、その語りが、まるで自身の物語を語るときのように変わってくるのです。

ワキである旅人は不思議に思って、「ひょっとして、あなたはいまの物語にゆかりの人ではありませんか」と尋ねると、里人はあるいは「そうだ」と応え、あるいは何もいわずにいずくともなく消えてしまいます。

いつしかあたりも暗くなっている。不思議に思った旅人。その旅人が僧である場合は一晩中お経を読誦しつつ仮寝をし、僧でない場合はただ仮寝をします。先ほども出てきましたが、ここで「仮寝」をするというのがとても大事です。

旅人が仮寝をしている。すると、その夢枕に先ほどの里人がその本当の姿を現し、さらに昔を語り、かつ舞う、というのが夢幻能の基本構造です。

まず、この旅人の役をする「ワキ」という語ですが、私たちはワキ＝脇役だと思ってしまいます。しかし、能のワキは単なる脇役ではありません。

ワキというのは、たとえば着物の横の部分をいいます。ここから前を前身頃、後ろを後身頃といいます。着物のワキは前身頃と後身頃とを分ける部分をいいます。

これでわかるように「ワキ」とは「分く（分ける）」の連用形、すなわち「分けるもの」、「分ける人」をいいます。

そして、能のワキも「分ける人」であり、そして「ワキ（あわい）」にいる人なのです。シテである幽霊がいる異界と、人の住むこの世との「ワキ（あわい）」に住むのが能のワキです。

前に「ワキは現実の人、生身の人間です」と書いたのに、あわいに住むというのはちょっと変ですね。ワキは現実の人といっても、いわゆる普通の現実の人間ではなく、異界にちょっと足を突っ込んでしまっている人なのです。

能のシテである幽霊が住む世界である彼岸と、私たちが住む此岸とは、たとえば紙の表と裏のように本来は出会うことができないふたつの世界です。紙でいえば表だけの紙、裏だけの紙がないように、この両世界は互いに関係し合って存在しています。そして、もうひとつ表と裏を結びつける関係性のようなものがあるように、ふたつの世界の間にもそのどちらにも属する部分「あわい」があります。

ワキはこの「あわい」世界の住人なのです。

なぜ、ワキは現実の人間でありながら「あわい」に住するのか。その消息については、能は多くは語りません。能のワキの多くは「一所不住の僧」のような無名の漂泊者であり、その来歴を語ることがないからです。

しかし、中にはなぜ彼が「一所不住」になったかを語るものがあります。

たとえば『敦盛』という能があります。能『敦盛』のワキは蓮生法師。彼は平敦盛を討った源氏の武将、熊谷直実が出家した姿です。源氏の猛将として順風満帆の生活を送っていた熊谷直実は、わが子と同じくらいの年の敦盛を心ならずも討ってしまいます。彼はそれから、この浮世が味気なくなり出家してしまうのです。

能の物語の中では語られることのない、多くの「一所不住の僧」たちも、多かれ少なかれ、この直実と同じ境遇だったのではないでしょうか。それまでの順風満帆の生活が、ささいなきっかけで崩壊してし

まう。いままで信じていた価値観も崩れ、安住していた世界にいることに疑問を感じてその世界を出る、「出家」をする。

彼は半分は生者でありながら、半分は死者なのです。

鬱屈した気を散じるために散歩をするのと同じく、彼は放浪をする。漂泊せざるを得ない。能のワキが旅をするのは、そのためでもあるのです。

シテとワキ――曖昧になる境界

能に登場する、ふたつの世界に生きるふたりは、ふたつの「時間」の中に生きています。

ワキは、死者の世界と生者の世界との境に生きる「あわい」の人ではありますが、しかしそれでも彼はこの世の人です。この世の論理の中で生き、この世の時間の約束の中で生きています。すなわち彼が生きている時間は（私たちが生きている時間と同じく）過去から未来へと流れる軸としての時間です。

それに対してシテの生きる時間はそれとはまったく違います。シテは昔話の主人公であることが多いので、彼女は数百年、数千年前から来た存在だということができます。しかし、かの人は能というものが存在する限り、未来にも出現する。そして、いまもここに出現している。すなわちシテは、過去とか現在とか未来とか、そんなリニアな時間軸とはまったく違う、ある特殊な「とき」から出現する存在、あえていえば永遠から現在に向かって流れくる時間の奔流の中に生きている存在だということもできるでしょう。シテが生きている時間は、それは時間とすら呼ぶことができない、ある特殊な「とき」なのです。

能の物語は、このふたつの時間が出会う物語であるということもできます。

だからこそ、その会話は最初はぎこちない。しかし、その会話は進むにつれて流暢になります。その変化は詞章の謡い方によって示されます。

最初は「詞（コトバ）」と呼ばれるセリフのような謡い方による会話から始まります。モーツアルトの『魔笛』のようなジングシュピールのセリフのようなものです。詞による会話を「問答」といいます。

詞による「問答」はやがて「サシ」と呼ばれる拍子（リズム）に合わない謡による会話に変わってきます。「サシ」とはレシタティーボのようなものです。サシによる会話を「掛け合い」といいます。そのサシの「掛け合い」謡のうちにふたりの会話の「間（ま）」が縮まってくる。このとき、ふたりの掛け合いを囃す、鼓などの囃子も変化してきて、ふたりの会話のペースがどんどんと流暢になってきます。

いや、流暢になるというよりも、シテとワキとが融合してきます。

この両者が融合してくるための仕掛けは謡い方だけではありません。能の詞章自体にその仕掛けが施されています。

たとえば能『羽衣』の中に、シテである天人とワキである漁師との次のような会話があります。天人が脱いだ羽衣を漁師が取ってしまい、返せ、返さないという会話です。ちなみにこれはセリフによる「問答」が終わり、サシによる「掛け合い」に入っている部分です。

シテ（天人）〽今はさながら天人も。羽根なき鳥の如くにて。あがらんとすれば衣なし。
ワキ（漁師）〽地にまた住めば下界なり。
シテ〽とやあらんかくやあらんと悲しめど。
ワキ〽白竜衣をかへさねば。
シテ〽力及ばず。
ワキ〽せんかたも。

いま紹介したのは、シテが観世流という流派のときです。これがほかの流派になると少し変わります。シテが喜多流のときの掛け合いを紹介しましょう。

シテ（天人）〽今はさながら天人も。羽根なき鳥の如くにて。
ワキ（漁師）〽あがらんとすれば衣なし。
シテ〽地にまた住めば下界なり。
ワキ〽とやあらん
シテ〽かくやあらんと悲しめど。
ワキ〽白竜衣をかへさねば。
シテ〽力及ばず。
ワキ〽せんかたも。

喜多流では、観世流ではシテが謡うところをワキが謡ったり、ワキが謡うところをシテが謡ったりしています。

このようなセリフの交替は、ほかの演劇ではあまり聞きません。たとえばロミオのセリフをジュリエットが言ったり、ジュリエットのセリフをロミオが言ったりすることはあまりないでしょう。ところが能ではよくあります。

これは、そのセリフが属している主体が曖昧なためです。そのセリフは誰が言ってもいいのです。そんなのは変だ、と思われるかもしれませんが、これは私たちの日常生活の中でもよく行われます。

たとえば以下のようにです。

A：今日の地震…
B：大きかったよね。

「今日の地震」と言いかけたAは、自分が言おうとした「大きかった」ということをBに先取りされて言われてしまうことがよくあります。しかし、Aはこれによってことさら気分を悪くすることもないし、「言おうと思ったのに」とがっかりすることもありません。

西洋人同士の会話ならば失礼だと思われるようなこのような会話も、日本では失礼でも何でもないのです。

このように「ひとつの発話を必ずしもひとりの話し手が完結させるのでなく、話し手と聞き手の二人で作っていくという考え方にもとづいた」（水谷信子『非用』と談話の展開」『日本語学』十二巻十号、一九九三年六月）会話は、日本語による会話の特徴で「共話」と名づけられています。

この共話は、能の中では頻繁に起きます。会話が進めば進むほど、両者の境は曖昧になり、どちらがどちらのセリフを言ってもよくなる、すなわち両者が融合してくるのです。

それまで別々のふたつの時間を生きてきた両者が、ひとつの世界を共有するようになる。そのとき両者の「間（あいだ）」の境はなくなり、お互いの時空間がお互いの時空間を侵食し、どちらがどちらだかわからなくなるという両者の身心未分化の「あわい」の世界が出現するのです。

風景と自己の一体化

シテとワキとの会話（掛け合い）の「間（ま）」がどんどん小さくなると、それを囃す囃子も激しくなり、もうそうなると誰が誰なのかもまったくわからなくなります。そして、それがピークに達したときにふたりの謡は「地謡」と呼ばれる斉唱団に引き継がれます。

が、この地謡（斉唱団）は、ふたりの掛け合いを引き継いでいるはずなのに、その謡う内容は、突然、ふたりから離れ、自然や景色になることが多いというのも能の特徴です。これはふたりの「思い（深層の心的作用）」が身体を離れ、風景に溢れ出したことを意味します。

掛け合いのうちに自他の境界が曖昧になったふたりの身心は、地謡に引き継がれたときに、このふたりからすらも離れて風景の中に溶け出していく。

そのとき、私たちは他者との境界だけでなく、自然ともその境を共有する、さらに深い「あわい」の世界に入っていきます。

風景と自己とが一体化するというのは、最初にお話しした芭蕉の「古池や」の句にも通じます。

ふたりの「思い」が風景の中に溶け出していくというのは、換言すれば風景の中に「思い」を感じるということになります。そして、その「思い」に刺激されて、自分の中の感情も蠢動します。これはたとえば「悲しい」とか「嬉しい」とか、そういうほかの言葉での置き換えを拒否する感情です。

これは私たち日本人にとってはしごく当たり前のことで、文部省唱歌などを歌ってみると、そこに感情表現が極端に少ないことがわかります。たとえば『朧月夜』の歌詞を見てみましょう。

一、菜の花畠に、入日薄れ、
　見わたす山の端（は）、霞ふかし。
　春風そよふく、空を見れば、
　夕月かかりて、にほひ淡し。
二、里わの火影（ほかげ）も、森の色も、
　田中の小路をたどる人も、
　蛙（かはづ）のなくねも、かねの音も、
　さながら霞める朧月夜。

（『朧月夜』文部省唱歌。作詞高野辰之、作曲岡野貞一）

感情表現は一切現れず、ただただ風景が描かれるだけです。二番に至っては、朧月によって霞むものとして列挙されているものは「里わの火影」と「森の色」という光や色。そして「田中の小路をたどる人」という動体、さらには「蛙の鳴くね」や「かねの音」も音。それらが朧月によって霞むというのです。

ある年齢以上の方は、この歌を歌うと、うっすらと涙を浮かべる方までいらっしゃる。子どもの頃の記憶が呼び起こされることもあるでしょうが、しかしそれだけではありません。歌詞に歌われる景色、それもいまは失われてしまった景色に刺激されて、私たちの中の感情が湧き出てくるのです。

あるきっかけによって、奥に隠れている感情が出てくる。その糸口を、「感情の糸口（緒）」、すなわち「情緒」といいます。私たちは、風景の中にそのような「情緒」をたくさん持っているのです。

私たちの「思い」が風景に溢れ出すだけでなく、「情緒」によって風景そのものも溢れ出して私たちの中に入ってくるのです。

風景は、私たち人間と別に存在するのではなく、互いがその一部となって、お互いに溢れ出ながら、その「あわい」を共有しているのです。

能の物語構造のときに、旅人であるワキは自然物

に対して「歌（和歌）」を謡いかけるということを話しました。歌によって刺激されて「情緒」から溢れ出た「思い」、それがその土地に宿る霊、すなわち能のシテなのです。

4 芭蕉の旅

歌枕――歌の精霊が宿る土地

土地や植物に霊が宿るという考え方は、古典の中には頻出しますが、それがひとつの形式になったの「歌枕」です。

「歌枕」は、後には名所旧跡の同義語のように使われますが、本来はもっと呪術的な言葉です。古えの歌人が和歌を詠んだところは「歌枕」に指定されたのですが、それは現代の世界遺産指定とはわけが違います。古来、和歌を詠まれた植物は霊性を持つと思われていました。能の中には、そのような植物の精霊がシテとなった物語がたくさんあります。それと同じく和歌が詠まれた土地は霊性を持つのです。

だからこそ「歌枕」を通り過ぎようとする旅する詩人たちには、その地の地霊への「挨拶」、すなわち通過儀礼としての詠歌が求められました。

「枕」という語が、もともとは「ま（真）＋くら（蔵）」、すなわち「真実の蔵」であったという説があります。「真実の蔵」というのは神霊の宿る蔵という意味です。

真蔵としての「まくら」を敷いて巫が眠る。その巫の夢に神霊が現れる。それは能の旅人の夢にも似ています。そしてその神霊は、そこで眠った巫の口を通して神託を人々に伝えるのです。そんな神霊の宿る聖所が「まくら」なのです。

そして、「歌枕」とは、歌の精霊が宿る土地です。普段は眠っている歌の精霊は、歌人や旅人がそこで和歌を詠むことによって目を覚まし、そしてあるいは能のように旅人の夢に現れたり、あるいは里人の姿となって現れることによって、旅人その人を変容させます。

能の旅はまさにそのような旅であり、また冒頭の「古池や」の松尾芭蕉の『おくのほそ道』の旅もそのような旅であったのです。

おくのほそ道と能の旅

芭蕉の「おくのほそ道」は、いわゆる紀行文ではありません。その旅は事実か否かという視点からいえば虚構の旅であり、「おくのほそ道」はフィクションです。同行の門人、曽良が残した旅日記に記された旅程と「おくのほそ道」のそれとは喰い違うところが多々あります。

しかし、芭蕉の心的事実、霊的事実の視点からいえば、それは真実の旅でした。

そのままいけば一生、世に出ることはできない出自に生まれた芭蕉は、運よく出会った頼みにしていた人にも早逝されてしまいます。望みを絶たれた芭蕉は、士農工商という幕府の定めた四民の枠の外（四民の方外）で生きる決心をします。社会の中では出世できない身。社会規範にとらわれない自由な生活を手に入れるために、四民の方外の職業のひとつである俳諧師になったのです。

後代、俳聖と呼ばれるほどの芭蕉。めきめきと頭角を現します。が、俳諧師としての名が上がれば上がるほど、芭蕉はその生活につきまとう違和感から逃れることができなくなります。

当時の俳諧師の仕事の多くは、俳諧を嗜む裕福な商人の俳諧の添削をすることでした。それによって収入を得ているわけですから、ときには追従やおべっかを使う必要もあったでしょう。これはむろん想像ですが、そんな「男芸者」のような生活に芭蕉は我慢ができなかったのではないでしょうか。同じく芸能に携わる者として、そう思うのです。

そこで芭蕉は、当時、最大の繁華街である日本橋から深川へと居を移します。現代でいえば六本木ヒルズに住んでいた芸能人が、地方の過疎地に引っ越しをするようなものでしょう。しかし、それでも納得ができなかった芭蕉は定住すらも否定し、晩年の「旅の季節」へと入っていくのです。

芭蕉が旅の季節に入るための覚悟の句ともいうべきものは「旅びとと　我が名よばれむ　はつしぐれ」でしょう。これは「笈の小文」の旅に出るとき詠んだ句です。

色紙や短冊にこの句を書くときに、芭蕉は句の前に好んで次のような謡（能の詞章）を書きました。

はやこなたへといふ露の
むぐらの宿はうれたくとも
袖をかたしきて御とまり
あれやたび人

たび人とわが名
よばれむ
はつしぐれ

四行の謡の最後の句は「御とまりあれやたび人（どうぞ、お泊りください。旅の人）」、すなわち「たび人」で終わり、そしてこれに続いて書かれる芭蕉の句の

最初も「たび人」です。

これは能『梅枝（うめがえ）』の詞章です。すなわち芭蕉にとっての「旅人」とは、ほかでもない『梅枝』の謡の中の旅人であり、芭蕉は能『梅枝』の旅人のような旅をするために旅の生活を始めたということがわかります。

ここで、能『梅枝』のストーリーを簡単に紹介しておきましょう。

能『梅枝』も、夢幻能の構成を継いで、旅の僧と、その従僧の諸国遊行から始まります。

廻国行脚の身延山の僧たちが、津の国、住吉（いまの大阪府）に行きかかったところに突然のむら雨が降ってくる。雨に降り籠められた僧たちは、雨中に庵を見つけて戸をたたくと、庵の中からひとりの女性が現れた。僧は一夜の宿を乞うのですが、彼女は「軒も傾き、雑草も生え、土間に筵を敷いただけの賤しい家、あまりにむさくるしいので」といって断ります。

しかし、旅人の重ねての願いに「それならば」と、先の四行の謡「見苦しい家ですが、どうぞお泊りください」となるのです。

招き入れられた庵には、この家には似合わない大きな火炎太鼓と美しい舞の衣裳があった。賤しい家にはまったく似つかわしくないふたつのものです。

僧が不審に思っていると、「これは形見の太鼓と衣裳です」といい、その太鼓にまつわる古い伝説を女は語りはじめるのです。

昔、この地方には二人の太鼓の伶人（演奏者）がいた。ひとりはここ、住吉に住む「富士」という伶人。もうひとりは天王寺に住む「浅間」。

ある日、宮中で管弦の宴が催されると決まり、ふたりは上京したのですが、宮中の役を得たのは、この地に住む「富士」のほうでした。浅間はそれを恨みに思い、富士を殺害しました。夫を殺された富士の妻は、太鼓を打って悲しみを慰めているうちに、亡くなってしまったのです。

そう語ったあと、女主人は僧に「どうぞ彼女の跡を弔ってください」といいます。僧が「あなたはその富士の妻のゆかりの人ですか」と問えば、女は涙を流しながらも自分はゆえもゆかりもないと答えつつ、消え失せてしまうのです。

不思議に思った僧が、夜もすがら勤行をしていると、形見の舞の衣装を着た富士の妻の幽霊（後シテ）が現れて、懺悔の舞を舞い、夫を想うという「想夫恋」の楽の鼓を打つ。僧が夢うつつの中に、その舞を見ているうちにいつしか夜も明け、気がつけば幽霊の姿は消えていたという能です。

芭蕉のしたかった旅は、このような能の旅だったのです。

「もうひとつの東北」の旅

芭蕉に限らず、当時、俳諧師と名乗るためには允許が必要でした。その允許を与えるのは、その流派の長です。権威による許可によって、はじめて俳諧師たり得たのです。しかし、それではいつまで経っても誰かの下にいることになります。さらにはその流派の決めた約束の中での俳諧稼業が義務付けられます。幕府の定めた四民からは自由になっても、そのしがらみからは離れられない。

そんな世俗的な俳諧師であることを超越するためには、芭蕉はまったく新しい允許を入手する必要がありました。

そして、その允許を与えてくれる人は、生きている人間であってはいけない。その允許を与え得るのは古人の詩人の魂や、詩魂そのものなのです。

だから芭蕉は、古人の霊や詩魂に出会う能の旅に出ます。そして、その最大のものが「おくのほそ道」だったのです。

「おくのほそ道」の前半は東北を旅します。しかし、芭蕉が歩いたのは現実の東北ではありません。それは、いまここの東北の隙間に存在する、別次元の「もうひとつの東北」でした。

すでに別の本に書いたので詳述は避けますが『おくのほそ道』では、あるスイッチを踏んでしまうことにより、芭蕉が「もうひとつの東北」に迷い込んでしまうという構造になっています。「もうひとつの東北」への移行スイッチの多くは、能にちなんだスイッチです。

「もうひとつの東北」で芭蕉は、古人の霊や詩魂と出会い、彼らからの允許を得て、それまでの俳諧師とはまったく別の俳諧師に変容するのです。

変容の旅

「おくのほそ道」の旅のもつ力は文学上に留まっていません。

私はいま、引きこもりやニートの人たちと「おくのほそ道」を歩く旅を続けています。芭蕉の歩いた道をできるだけ忠実にたどろうと旧道や田の中の道を歩きます。雨が降っても歩くし、交通手段がないところが多いので、どんなに疲れてもただひたすら歩きます。

一日、八時間の歩行の旅を一週間か十日ほど続けていると、彼らに大きな変容が起きることがよくあります。

その変容は、まず彼らの俳句に現れます。

たとえば「季語のこと　考えたけど　難しい」と

か「俳句の本　読んでみたけど　わからない」とか「ああダメだ　ダメだ自分の　ことばかり」のような句を作っていた人の句が、ある日を境に次のように変わりました。

天高く　心も澄みし　秋の空

それ以来、うつむいていたその人の顔が上を向くようになり、笑顔も自然なものに変わりました。

その人だけではなく、多くの参加者が歩いているうちに何らかの変容を起こすのです。

その変容がなぜ起きるのかはわかりません。だが、そこで重要な要素になっているものがどうもふたつあるようです。ひとつは気象、そしてもうひとつは声です。

気象の変化

変容が起きる日か、あるいは前日は決まって雨です。

田の中の道を歩くこともあるので雨の日の歩行はつらい。合羽を着て、ぬかるみの中を八時間歩くのです。休憩も合羽を着たまま木陰ですることが多い。しかし、その少しあとか、あるいは翌日に変容は起きます。

能でも何かが起きる前には急激な天候の変化が起きます。突然の雨や雪、あるいは暮れるはずのない日が暮れたときに、シテが彼岸からやってきます。芭蕉が「もうひとつの東北」移行スイッチを踏んだときにも天候の変化が起きることがよくあります。

別の参加者の句を紹介しましょう。雨の中、うつむきながら黙々と歩き続けて、やがて日光の杉並木に差し掛かったとき、それまで降っていた雨がやみ、木々の間から日が射しました。そのとき彼は句を詠みました。

旅の空　わが人生に　光射し

彼にとって（そして私たちにとっても）それまでの天候というものは、天気予報で語られるだけの抽象的なものでした。雨が降っても傘をさすのはほんの数分から数十分。すぐに乗り物に乗ったり、建物の中に入ったりして「雨」そのものを感じることは、私たちの実生活の中ではほとんどありません。

が、数時間、雨に濡れながら、ぬかるみに足を取られながら歩くうちに、彼は雨と一体化したのでしょう。「いやだ、いやだ」と思っていたら何時間も歩けません。最初の「いやだ」は、それでも歩き続けているうちに消えていき、彼は自身も雨になり（芭蕉の「雨に入り」）、ぬかるみの日光街道を歩いていたのです。

そこに射した一筋の光。雨と一体化していた彼に射した日の光は、それもやはり彼自身です。光となった彼は自分の人生にも光が射したのを深く実感したのです。

この夜、宿でみんなで話をしていたときに、彼は今日はじめて「芭蕉の跡を追って歩いている」実感があったといいました。古人に遭った芭蕉、それと同じ体験を彼はし、そして彼自身も変容したのです。

雨は表層の意識を洗い流し、自然や気象との一体化を生み出す。先ほどお話しした能の地謡が自然を謡うという話にも通じます。

自己が自然と一体化する、それは古代の日本人にとっては当然のことだったのですが、いまはそれを阻止する強い表層意識があります。雨はそれを洗い流す装置になるのです。

うた、いのり、息

また、「おくのほそ道」ウォーキングでは、参加者が詠んだ句を私がリードしながら、みんなで能の謡のように謡います。それがもうひとつの要素である「声」です。

彼らの詠む句は「いのり」の句です。

「いのり」というのは、私たちがふつうにイメージする「祈り」とは違います。「い（接頭語）＋のり（宣り）」です。「のり」というのは「祝詞」の「のり」ですし、「のろい」の「のり」です。すなわち呪術的な音声言語をいいます。そのような音声言語の神の名や聖なる言葉を発することが「いのり」なのです。

そして、それこそ日本の「歌」＝「和歌」なのです。

日本語の「うた」という語は「打つ」が語源であるとか「訴える」が語源であるとかいわれています。「うた」で打つ対象、訴える相手は、『古今和歌集』の仮名序によれば、まず第一に「天や地」であり、第二に「鬼（先祖の霊）や神」です。すなわち通常の手段ではコミュニケーションが不可能な対象に何かを訴えかけるための装置が「歌」であり「いのり」なのです（力をも入れずして天地を動かし、目に見えぬ鬼神をもあはれと思はせ）。

そして「いのり」や「うた」のベースになっているものは当然ながら「息」です。

「いき（息）」の語源は「生（いき）」であるともいわれています。生命の根本を日本人は「息」であると考えました。

いや、これは日本人だけではありません。

『旧約聖書』の「創世記」の第一章二節に「神の霊

が水の面を動いていた」と書かれていますが、この「霊」はヘブライ語では「רוּחַ」、それは「霊」でもあり、「風」でもあり、「息」でもあるのです（ギリシャ語の πνεῦμα）。

日本人は、この「息」に霊が宿ったものを「息の霊（ち）」と呼んだほどに「息」を大切にしていました。

それは特に能に引き継がれました。能でもっとも大事なのは無言の息である「コミ」なのです。

たとえば鼓を打つとします。鼓にはポンとかカンとかいう「打音」があり、ヨーとかホーとかいう「掛け声」があります。しかし、もっとも大切なのは掛け声の直前に腹の中で無言で取られる深い呼吸「コミ」なのです。

能では、この「コミ」の共有がなされることによって演技が遂行されます。聞こえる音声ではなく、無言の呼吸の同期によってなされるのです。

「いき」の動詞は「いきる」であり、その「いきる」に対応することばは「しぬ」です。しかし「しぬ」は「死ぬ」ではありません。「死（シ）」という語は音（おん）です。漢字の「死」を動詞にしたものは「死す」です。

「しぬ」というのは「萎（し）ぬ」であり、一時的に生気が消失して萎な萎なになっている状態をいいます。それが元気になり、生き生きとしたのが「いき」です。

そういう意味では息をしているのは人間だけではありません。植物もしています。そして、お盆に戻ってきた死者や能に登場する死者も生きているし、息をしています。

私たちは、この「息」によって自然とも死者ともつながることができるのです。

そういう意味では、最大のあわいの身心変容装置というのは「息」であるということができるでしょう。

能で観客が眠くなるのは詞章が理解できなかったり、動きがゆっくりだからだけではありません。能楽師の、あのゆったりした「息」の共有によって、いつの間にか身心変容の境に誘われているのです。

業庁　月刊　2014年（平成26年）8月1日　金曜日

こころの未来 20

鎌田 東二
京大こころの未来研究センター教授

「和合して新しい実となったつぶてソング」

すべて超える歌の力

魂を抱きしめたと確信

「つぶてソング」と呼ばれる歌がある。7月5日、その歌を鎌倉市大船にある鎌倉芸術館で聴いた。新日本研究所（代表・島薗進）主催の「3・11と音楽」の催しで。メーンは「つぶてソング」12曲を含む、松原混声合唱団による作詞和合亮一・作曲新実徳英の合唱曲全17曲のコーラス。

すばらしい合唱曲で、終了後のアンケートには、「感動した」「涙が止まらなかった」という感想が多く寄せられた。中には、「会場に光が満ち満ちていた」という感想もあった。

この音楽イベントの冒頭で、福島の詩人である和合さんと、作曲家の新実さんの対話を私がコーディネーターとなって行うことになった。

福島市の高校で国語教師をしていた和合さんは震災直後は避難所にいたが、福島原発事故があったので家族を移動させた後、独り福島に残った。その時の恐ろしいまでの孤独と緊迫の中で、和合さんは「言葉にすがるような気持ちで」140字の字数制限のあるツイッターに「つぶやき」として「つぶて詩」を発信し始めたのだった。

「放射能が降っています。／静かな静かな夜です。／この震災は何を私たちに教えたいのか。／教えたいものなぞ無いのなら、／なおさら何を信じればよいのか。／屋外から戻ったら、／髪と手と顔を洗いなさいと教えられました。／私たちには、それを洗う水など無いのです。／放射能が降っています。／静かな静かな夜です。」（「放射能」3月15日）

恐ろしい「つぶやき」である。「放射能」が降り続く「静かな夜」の孤独の底で、和合さんは震災が問いかける声に向き合い、耳を澄ます。

「僕はあなたは、この世に、なぜ生きる。／僕はあなたは、この世に、なぜ生まれた。／僕はあなたは、この世に、何を信じる。／海のきらめきを、風の吐息を、／草いきれと、星の瞬きを、／花の強さを、石ころの歴史を、／土の親しさを、雲の切れ間を、／そのような故郷を、故郷を信じる。」（「なぜ生きる」3月18日）

この時、「故郷」という言葉が繰り返しツイッターに発信された。

「あなたはどこに居ますか。／あなたの心は風に吹かれていますか。／あなたの心は壊れていませんか。／あなたの心は行き場を失っていませんか。／命を賭けるということ。／私たちの故郷に、／命を賭けるということ。／あなたの命も私の命も。／決して奪われるためにあるのではないということ。」（「あなたはどこに」3月18日）

「フルサト、故郷、／離れていく人、人、／さようなら、／故郷は私たちの／言葉にあるよ、／思いにあるよ、／空にあるよ、／手の中にあるよ、／だから手を振るんだよ、さようなら、さようなら、／フルサト、故郷、／離れていく人、／離れていく人、／私は／少年を見送った、／壊れた大きな屋根の、／コープマート前の駐車場で、／少年は町に残りたかった、／寂しい気持ちで、手を振る、／さようなら、さようなら、」（「フルサト」4月9日）

「ふるさと」を思うツイッターに発信されたこれらの身を切るような「つぶて詩」を新実さんが読んでいるすぐ「これは歌える。歌になる。歌にするしかない」と直感し、自らピアノを弾いて歌い、それをユーチューブに投稿した。こうして生まれた「つぶてソング」が各地で歌われ始めた。

2人は、これ以前に、福島市から依頼された「福島の手の中に」という福島讃歌を共作していた。その2人の共働が「3・11」後に新たな段階に突入したのだ。それが「つぶてソング」だった。

「司会を進めながら、思わず私は言った。「演壇の机に貼られている和合さんと新実さんの姓を見ていると、『和合して新しい実となる』と読めますね！」と。歌ってことが祈ることであり未来を切り拓くことであることを、その場にいた誰もがその共働作業を通じて感じとった。

音楽の力と希望。それはすべてを超える。国境も民族も性別も年齢も宗教も超える。超えて超えて超えて、人の心と大地を貫いて天まで届き、死者の魂を抱きしめたと確信した。そんな「歌の力」をあらためて確信した一日だった。

（河南市出身）

徳 島新聞　2014年8月1日 朝刊

第三部 ❖ 身心変容の哲学

心身問題と魂の死後存続
――ベルクソンの哲学的思索を手引きにして

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 「心身問題」が含む問題

1-1 心身分離と心身統合、心身の根底にあるもの

心身問題とは、心と身体の関係を探究する問題であるが、この心身問題自体に既に一種の問題が含まれている。「心身問題」が含む問題とは、心身関係を尋ねる問題設定そのものに先行理解が前提されているということである。たいてい、心身関係は、一元論的に捉えられるか、二元論的に捉えられるかである。一元論的な立場には、三界は唯心の所現と見る仏教の唯識思想のように、心のみ実在するとする唯心論・観念論と、脳のニューロンの活動が心の働きを生み出すとする唯脳論のように、物質的身体の働きを基礎に置く唯物論――近年では物理主義physicalismとも呼ぶ――がある。また、二元論的な立場には、心身双方向の因果的作用を認める心身二元論（dualismデカルトなど）、心身間の相互作用を認めない心身並行論（parallelismスピノザなど）、また身体から心への因果的作用のみを認める随伴現象論（epiphenomenalismラ・メトリほか）などがある。

近年の顕著な傾向は、神経科学や認知科学の研究成果を受けて、心身問題が心脳問題に置き換えられて探究されていることである。その基本的な論調は、心や意識は脳の物理化学的過程から生まれるとする唯物論的色彩が強いものである。デイヴィッド・チャーマーズが提起したような意識のhard problem（脳の物理的過程から主観的な意識経験〔クオリア〕がいかにして生まれるのかという難問）[1]とか、harder problem（この私はなぜ私なのかという自己同一性を巡るさらなる難問）に取り組むことなく、大方の研究者は、意識のeasy problem（脳の物理的過程を踏まえて意識の働きを解明する問題）に専念するため、意識の働きを脳の過程に還元する唯脳論が、必然的にこの分野の主流を形成する。

このような近年の研究動向に図らずも一石を投じる結果となったのは、脳神経外科学の医師エベン・アレグザンダーの臨死体験である。感染経路不明の大腸菌性髄膜炎に罹患したアレグザンダーは、心停止したのみならず脳の高次機能も停止した七日間に、極めて明瞭で清澄な非日常的な体験をした。[2]この臨死体験は、脳の物理化学的過程が心的過程を生み出すという仮説に対する有力な反証になると考えられている。

ところで、先述したように、心身問題には暗黙の前提が含まれている問題がある。人間存在を「心」と「身（脳）」に二分した上で、心身（心脳）の二者関係を捉えたり、心身（身心）を全体的に一如と見たりしているのである。いずれも二分法を踏まえた上で、二をいかに関係づけるか、あるいは一と見なすかという説明が後付けされる。とはいえ、心身が一体でありながら、二にも区別されることは、経験的実感に合致することから、心身問題が二分法を前提とするのは、ある意味で極めて自然な思考法であると言える。

こうした心身問題が暗黙に含む二分法については、心は身体を離れても存在すると見るか、心は身体と一つであると見るかで、見解が分かれる。前者は「心身分離説」、後者は「心身統合説」と呼べよう。西洋世界では心身分離を原理とするヘレニズム（ギリシア

思想）と、心身統合の生きた人間を重視するヘブライズム（ユダヤ思想）との対立が見られた。たとえば、プラトンは『パイドン』の中で、死を恐れずに従容として毒杯を仰ぐ師のソクラテスに次のように語らせている。「思惟が最も見事に働くのは、魂が聴覚、苦痛、快楽といった肉体的なものに煩わされることなく、肉体を離れて出来るだけ魂になって、肉体との協力も接触も出来るだけ拒み、ものの真実を追究する時」[3]である。死は「肉体からの魂の解放と離脱」であるから、真に哲学することは「平然として死ぬことを訓練すること」に他ならない。この「肉体からの魂の解放と離脱」を目指す思想は、心身分離説の代表であろう。形相（eidos 魂）は、質料（hyle 身体）なしでも存在しうるのである。

他方、『旧約聖書』における人類誕生にまつわる二カ所の記述── 一つは「創世記」第一章第二六節の「神はまた言われた、『われわれのかたちに、われわれにかたどって人を造り、これに海の魚と、空の鳥と、家畜と、地のすべての獣と、地のすべての這うものとを治めさせよう』。神は自分のかたちに人を創造された。」という箇所、もう一つは「創世記」第二章第七節の「主なる神は土のちりで人を造り、命の息をその鼻に吹きいれられた。そこで人は生きた者となった」という箇所── に従えば、人類は「神の像と似姿」と「土のちりに命の息」という二重の仕方で創造された。前者が霊的次元の創造だとすれば、後者は心身統合態の創造であると解釈できるが、土の塵に命の息が吹き込まれて「生きた人間」となったという人間観は、心身統合説の典型と見なすことができる。形相〔命の息〕は質料〔土の塵〕と合体して初めて、「生きた人間」が成立する。

こうした「心身分離説」と「心身統合説」は、世界中到るところに見られる心身観の二類型だと推察されるが、この両説は、じつは必ずしも排斥し合う関係にはない。というのも、心身が二つに分離した後、心が別の微細な身体をまとう── より正確には、微細な身体をまとっていたことが顕わとなる── と考えれば、両説は矛盾しないからである。心身問題には心身を二分する暗黙の前提が既に横たわっているので、心身問題の本当の問題は、その二分法自体の是非を同時に問うことでなければならない。

この経験的実感に最も近い心身相関的な二元論は、理論的な不備を抱え込んでいると言わざるをえない。心身相関が成り立つ根拠が何であるか不明であり、また心身相関において自己超越・自己実現が遂行される方向性が曖昧であるのみならず、デカルトが解決策を示せなかったように、そもそも思考する精神と延長を持った身体が合一する理由が説明不可能である。延長なき精神が延長ある身体とつながる接点は、原理上どこにもない。非延長的な精神は、延長的な身体の中に局在化することはなく、またその必要もない。つまり、精神は身体のどこにもないが、確かにあるのである。この逆説をいかに理解すればいいのか。説明を要するのは、人間はいかなる構造や次元を有するかということであるから、ここで問題となるのは、心身関係よりも人間の存在構造なのである。

1-2　用語の混乱

ところで、本論の表題にある「魂」をはじめとして、人間の精神活動やその本体を指す用語は、必ずしも厳密な意味で使用されているわけではない。霊、霊性、霊魂、魂、心、心霊、心魂、心性、心理、精神などは、国語辞典を繙いても厳密な意味はつかめない。ちなみに、手元の『岩波国語辞典第三版』によれば、霊は「肉体に宿って肉体を支配する働きをもつもの。肉体を離れた人間の精神的本体。たましい」[4]、霊魂は「肉体とは別の、しかし肉体にも宿って諸活動を支配し、死後も滅びないと考えられる、精神的実体。たましい」[5]、魂は「身体に宿って心の働きをつかさどるとされるもの。古来、肉体から独立したものと考えられた」[6]、心は「体に対し（しかも体の中に宿るものとしての）知識・感情・意志などの精神的な働きのもとになると見られているもの。また、その働き」[7]、心霊は「肉体を離れても存すると考えた場合の、心の本体。魂」[8]、心魂は「たましい。精神」[9]、心性は「こころ。精神」[10]、心理は「心の働き。意識の状態・変化」[11]、精神は「人間の心。非物質的・知的な働きをすると見た場合の心」[12]とある。

霊、霊魂、魂、心、精神などは、要するに、肉体に宿りながら肉体から独立しうる人間の精神活動とその本体と了解されているが、相互に意味が重なるために、その語に固有の意味内容が明確ではない。この曖昧な言語使用に起因する混乱には、漢字の移入や外国語の翻訳の問題も絡んでいるに違いない。たとえば、spirit–soul, esprit–âme, Geist–Seele という広義の精神活動に関する二語のセットを翻訳する場合、霊–魂、精神–魂、精神–心、霊性–霊魂、魂–心、心霊–心など、まちまちになるだろう。これに mind, heart（coeur, Herz）が加われば、紛糾の度はさらに増す。精神活動を指す用語の曖昧さは、身体の認識にも混乱や先入見を招いているはずである。上述したような心身問題という問題を再考するに際して、以下では、ベルクソンの哲学的思索に考察の手がかりを求めてみたいと思う。

2 ベルクソン哲学の帰趨するところ ——魂の死後存続

フランスの思想家ジャック・シュヴァリエが、一九〇六年から一九四一年までの間にアンリ・ベルクソンと交わした対話を一書にまとめたものが、『ベルクソンとの対話』(*Entretiens avec Bergson*, 1959) である。その中に個人の死後存続 (la survie personnelle) に関して、ベルクソンが一点に収斂する三つの証拠を挙げた話が出てくる。それは次のようなものである。

第一は神秘家の経験です。今から来世に参与していると感じている。来世をけっして排除するのではなく、ただそこに既にいるのです。第二は意識、つまり、現世から脳を無限に溢れている魂です。これは『物質と記憶』の帰結です。最後に第三に心霊科学が、肉体の目で見えるメカニズムによって、死後存続の低位部分のなにものかを知覚させてくれます。これはたぶん死後存続ではありませんが、こうした証言は、今日の人間にとって重みをもつ唯一のものです。[13] (一九三二年四月三日)

三つの証拠とは、神秘家の神秘体験、哲学的思索の帰結、そして心霊科学の報告である。これら三つの列挙順から推察できるように、ベルクソンは、神秘家の証言を最も重視している。神秘家たちが真理を語っているという証拠を、ベルクソンは彼らのそれぞれ独自で特異な経験の間に存在する符合一致に見出していた。[14] この符合一致に信頼を寄せるのを拒めば、学問全体が崩壊するとさえ語っている。ただ、神秘家は魂の死後存続 (survivance de l'âme) や不滅についてはあまりにも僅かしか書き記していないことに、ベルクソンは驚いたが、それは彼らが「神と一体となっているため、神において生き、神において彼岸と交渉を持っている」[15] ために、彼らにはそれが光の如き明証さを持っているからだと気づいたという。さらに、「彼岸に対する熱烈な信仰は人類を変えるものだと信じます」というシュヴァリエの言葉に、ベルクソンは「君の言うことに全面的に賛同します。宗教生活への復帰のみが人類を焦眉の危急から救うことができます」[16] と応えている。では、ベルクソンが挙げた順序に従って、三つの証拠に関する彼の見解をもう少し子細に振り返っておきたい。

2-1 神秘家の神秘的経験

ベルクソンが神秘家の体験や神秘主義に関心を抱き始めたのは一九〇八年頃と言われているから、『創造的進化』(一九〇七年) を出版した翌年、彼が四九歳の頃からである。その後、『道徳と宗教の二つの源泉』(一九三二年、以下『二源泉』、あるいは DS. と略記、数字は頁数)[17] まで、ベルクソンは四半世紀の間、二つの論文集の出版——『精神的エネルギー』(一九一九年)、『思想と動くもの』(一九三四年、以下 PM. と略記) ——以外は沈黙を守った。

ベルクソンは、経験と推論以外の真理の出所を認めず、何よりも哲学の方法の確立に腐心していたが、哲学的思索を進める過程で、神秘家による非日常的経験の哲学的価値を問うことを余儀なくされる。その結果、宗教伝統を異にする神秘家たちの証言が符合一致することに気づき、彼らの証言を哲学的思惟の有力な補助線 (lignes auxiliaires) として利用すべきことを説くに至った。日常的経験や哲学的思惟だけでは届かない認識を獲得するために、神秘家たちの証言を事実の線分と見なした。個々の経験的事実を線分になぞらえ、一本一本の線分は十分な長さを持たぬために、単に真理の方向しか指し示さないと見立てた。測量技師なら、直接足を運べない地点への距離を測るためには、到達可能な二地点から当該地点へ方向鏡照準をつける「交会測量法 (méthode de recoupement)」を採るはずである。普通人には経験されない稀有な神秘的経験についても同様で、様々な神秘家の証言〔事実の線分〕が指し示す方向を比較・検討しながら相互に照合させる交会測量法によって測定する他はない。ベルクソンによれば、それこそ形而上学を決定的に進歩させうる唯一の方法であり、その方法によって得られた結果が漸次蓄積されて、次第に蓋然性の度合いを増してゆく知識に到達する「経験的な形而上学」が可能となるのである。

神秘的経験 (expérience mystique) といえども、神秘家による経験的事実に違いない。しかし神秘的経験がそれ単独で決定的に確実な真理を哲学者にもたらすわけではなく、それが客観的価値を持ちうるためには、哲学や科学が依拠する客観的な経験と妥当な推論によって、その種の経験の可能性や蓋然性が保証されねばならない。ベルクソンが力説するのは、神秘的経験と哲学的思惟との相互補強である。つまり、一方で神秘的経験は通常の経験を超えた実在の深みを哲学に提供し、他方で哲学は思惟の客観性を神秘的経験に投げ返すということを考えているのである (DS.263-265)。

それにしても、神秘的経験とは、そもそもどのような経験を指すのか。ジェイムズ・ヘイスティングズ編『宗教・倫理百科事典』の「神秘主義」の項には、「神との直接的交渉の第一次的経験と、絶対的実在との魂の可能な合一についての神学的形而上学的教説の双方を含む」が、前者を神秘的経験 (mystical

experience）と呼び、後者を神秘主義（mysticism）の名で示すことを提案している。[18] また、『宗教学辞典』の「神秘主義」の項には、「神、最高実在、あるいは宇宙の究極根拠などとして考えられる絶対者をその絶対性のままに自己の内面で直接に体験しようとする立場、そしてその体験によって自己が真実の自己になるとする立場」[19]とされ、その体験の特徴として直接性・不可説性・内面性・受動性・生命性・主体性などが挙げられている。神秘家の宗教的文化的背景は多種多様であっても、彼らの証言は驚くほど内面的に類似している。それゆえ、「神秘的経験」の特徴については共通認識があるが、歴史的な教説としての「神秘主義」に関しては評価が分かれるのである。では、神秘家や神秘主義に関して、ベルクソン自身は、どのような理解を示していたのか。

ベルクソンは、「真の神秘主義」を「生の躍動（élan vital）」との関係において次のように規定している。すなわち、「それの位置は、物質中を貫いて放出された精神の本流が、おそらく達しようと望みながら現実には到達できなかった地点にある」（DS.226）。つまり、神秘主義を人類の進化した状態の先取りと見なしているのである。神秘家は各々が独自の霊性を体現するがゆえに、その出現のつど「唯一の個体から成る新しい種の創造」（DS.97）と言うべきものである。

神秘家と神秘主義に対するベルクソンの基本理解は、さらに以下の二つの言葉から探ることができる。一つは、「偉大な神秘家とは人間種の物質性のゆえに指定された様々な制限を乗り越え、神の働きを続け、かくしてそれをさらに先へ伸ばしてゆくような個性だろう（Le grand mystique serait une individualité qui franchirait les limites assignées à l'espèce par sa matérialité, qui continuerait et prolongerait ainsi l'action divine.）」（DS.233）という言葉Aであり、いま一つは、「それ［完全な神秘主義］は行為であり、創造であり、愛であろう（Celui-ci serait action, création, amour.）」（DS.238）［括弧内は筆者の補足］という言葉Bである。『二源泉』の中で、ベルクソンは神秘主義を古代ギリシアと東洋（特にインド）とキリスト教の三つに分けて考察するが、神秘主義の極致を「生が顕わにしている創造的努力と触れ合うこと、したがってまたこの努力と部分的に一つとなること」（DS.233）に見る立場からは、古代ギリシア――その哲学的発展の頂点はプロティノス――では、脱我や観照に止まって行動へと展開しなかった、つまり人間の意志が神の意志と一つになるには至らなかった点で不完全と見なされる。また古代インドでは、仏教などが高揚した言葉で慈悲を薦めながらも、躍動不足で運動が「中途で停止して、人間的生は離れながらも神的生には届かず、二つの活動の中間で無の眩暈の内に宙吊りになっているため」（DS.238）、魂が躓く可能性があると危惧している。インドの完全な神秘主義は、ラーマクリシュナやヴィヴェカーナンダに見出されるが、それを始動させたのは、他ならぬ西欧の産業文明であり、西欧起源の機械技術の導入による組織や制度の改革を通して初めて厭世思想から解放されたと見ている。

ベルクソンの見解では、完全な神秘主義が実現されたのは、イスラエルの預言者を引き継いだ偉大なキリスト教神秘家、たとえば聖パウロ、聖フランシスコ、聖テレジア、十字架の聖ヨハネら――ベルクソン在世時ではイエスのマリア修道院長、ラザレ派僧院のプージェ師ら――においてである。ユダヤ系フランス人のベルクソンは、ユダヤ教が完成された姿をキリスト教、とりわけカトリックの中に見出した。神秘家の言動は見神体験や脱我という非日常的状態を伴うがゆえに、しばしば精神異常者と同類視されるが、彼らの確かな知的健康や良識によって見紛うことなく識別されうる。また、何よりも彼ら自身がその種の非日常的体験を究極的状態に至るための途上の出来事と見なしているという。

さて、言葉Aと言葉Bから判断するかぎり、ベルクソンが神秘家や神秘主義を前著『創造的進化』で提示した「生の躍動」という宇宙創造の根源的な運動原理の中で捉えていることは疑いない。人間が生物種である以上、様々な物質的制約を被ることは不可避だが、神秘家はその物質的制約を乗り越えて神の意志と一体となって生の躍動をさらに先へと伸ばそうとする。彼らが位置するのは、まさに「精神の本流が、おそらく達しようと望みながら現実には到達できなかった地点」、つまり生の進化運動を先取りした地点である。それは人類の彼方への跳躍として「唯一の個体から成る新しい種の創造」と言えるものだが、創造的進化を遂げる「生の躍動」は、神秘家においてペルソナの要素を鮮やかに体現させる。言葉Aが神秘主義を進化運動全体の中に位置づけたのに対して、言葉Bはその「生の躍動」が「愛の躍動」へと根源的に転調・変容した次元を指すものと解される。[20]

完全な神秘主義の証とされた「行為」と「創造」と「愛」は、「神の意志との合一」という究極的状態が有する力動性の三局面と理解される以上、それらは常人の実現レベルを超えているはずである。神秘家は、人間的制約を克服した超人であると同時に、神の働きの全き受動者たる神の協働者、それゆえ小さな神々とも呼ばれうる存在である。

この脈絡において「行為（action）」の対概念と想

定されるのは、「観照（theoria）」である。物事の本質を直観するという目的それ自体である「観照」は、古代ギリシアでは最高の精神活動とされ、それに対して「行為（praxis）」や「制作（poiesis）」は、目的を達成するための手段として下位のものと見なされていた。しかし、ベルクソンがここで「行為」に与える意味は、それとはまったく異質である。神の意志との合一に神秘主義の極致を見る立場からすれば、「観照」は主知主義的な態度、あるいは開かれつつある魂の態度であって、いったんは身を起こしたが、躍動不足のゆえに「開いたもの」へは超出できずに魂が知性の平面に落ち、捨て去った「閉じたもの」には無関心を行ずる態度にすぎない。知的観念と現実的行動の間隙を跳び超えるには、十分な躍動力が不可欠である。つまり、ベルクソンは、行為に対する観照の優位を逆転させ、行為を観照の上位に置いたのである。ここから、完全な神秘主義は、何よりも「行動的神秘主義（mysticisme agissant）」であるということになる。

ただし、ベルクソンの「行為」観念は、必ずしも一様ではない。「行動するために見る（voir pour agir）」と言われる日常的認識、およびそれを方法的に厳密化させた科学的認識は、行動の観点から時間を空間化し、現実の運動を不動に還元する操作に基づいている。したがって、物事の本質を洞察するためには、純粋に「見るために見る（voir pour voir）」必要がある。しかし、その直観は静的な観照ではありえず、現実を持続の相の下に見ることである以上、動的な現実を捉えて直観自身が運動と化すはずである。それこそが、「見るために行動する（agir pour voir）」とも言うべき行動的神秘主義の立場であろう。この境位では、観照は行為に連動して、いわば観照的行為の境位が姿を現わすのである。

「創造（création）」は、『二源泉』以前の著作では意識の創造的自由や生の創造的進化運動を意味していた。『二源泉』で言われる「創造」は、意識や生命の内発的な予見不可能な創造性の他に、創造主と被造物の関係を射程に入れた宇宙進化論的な視野の拡がりの中で考察され、しかも「愛」の原理と結びついた、よりいっそう根源的な地平で捉え直されている。『創造的進化』での生の躍動の「中心」が、『二源泉』では創造主たる「神」であること、そして神は「愛であり、愛の対象である」（DS.267）ことが顕わになったのである。神秘家を焼き尽くす「愛（amour）」は、理性の名の下に薦められる同胞愛でも、本能的感情に根ざす家族愛や祖国愛でもない。神秘家の人類愛は、理知や情意の根源にある愛、つまり「万物を創造した愛」である。それゆえ、この「愛」が欲することは、「神の佑助を得て、人間種の創造を完成すること」（DS.248）であって、「被造物――種としての人間――を創造する努力に変え、定義の上から停止と決まったものを運動に変えようとする」（DS.249）。こうして、宇宙の創造原理たる「生の躍動」は、隠されていた実相、すなわち「愛の躍動」の次元へと転調される。創造とは「創造する者たちを創造し、神の愛を受けるに値する存在を仲間とし給う神の御業」（DS.270）である。神秘家が示唆する世界観を受け入れるとき、「宇宙とは、愛と愛さずにおかぬ要求との可視的で可触的な側面にすぎない」（DS.271）と言われるような壮大なスケールの宇宙論的展望へと導かれることになる。

また、「創造力」にしてかつ「ペルソナ」であるとする、一見宥和し難い二項を含む神観を可能ならしめるものこそ、「愛」に他ならない。創造原理が非ペルソナ的とする前提には、創造が「無からの創造」、すなわち初めに無やカオスがあって後で存在や秩序が付加されたとする先入見が潜んでいる。無の観念は、有の否定という論理的操作と、求めたものが無いゆえの失望という心理的契機を隠し持つために、有の観念よりも内容が多いのである。[21] したがって、「無からの創造」の考えを放棄すれば、ペルソナも進化運動の最先端で見出される特性ではなく、既に宇宙開闢のときに存在していたと推察できる。宇宙創世時に潜在する「超意識」の想定や、「物質と知性の同時発生」（PM.230, 236）に関する仮説――意識の緊張の弛緩から物質の発生を説く仮説――は、ペルソナ的精神原理と非ペルソナ的物質原理の峻別と同時に、その両者の相互浸透の可能性をも強く示唆するものであろう。

神秘的経験とは、要するに「神と一体の経験」であり、神の臨在において魂が歓喜に包まれる経験である。この表現自体がユダヤ＝キリスト教的な神観を前提しており、第一次的な経験というよりも、宗教的解釈を経た第二次的な教説と共振するものである。もう少し一般化して、「絶対との統一の経験」と言うべきかもしれない。絶対とは、生滅する現象としての相対を絶した実在であるが、それが相対と関わるとき、空間的には無限、時間的には永遠と仰がれる。この観点からは、神秘的経験は、死すべき人間が不死なる生命を自覚・再認する逆説的経験となる。何よりも神秘家自身が、この世において既に魂の永生を自証している。こうして、「心身問題」の探究は、神秘的経験を哲学的思索の補助線とすることで、「魂の死後存続」の可能性、むしろ蓋然性さえ考えうる地平へと出ることになる。

2-2 哲学的思索の帰結

ベルクソンが魂の死後存続に関する証拠として挙げた二つ目は、彼自身の長年にわたる哲学的思索の帰結である。心身問題を主題的に論じたのは、著書『物質と記憶』(*Matière et Mémoire*, 1896, 以下MM.と略記)[22]である。ベルクソンが着眼したのは、心理と生理の関係、すなわち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 aphasie)の問題に帰着した。

『物質と記憶』では、心身問題が精神と物質の接合点である記憶力、とりわけ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置くのに対して、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認める。二つの極論を捨てて、常識の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はない。宇宙の全現象の相互作用は、こうして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(l'action possible de mon corps)を反射している」(MM.16)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.17)と呼ぶ。要するに、「物質」と「物質の知覚」の二系列を定立するのだが、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、イマージュ論の視点から「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.31)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 représenc e)の隔たりであって、イマージュの表象は、じつ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」(MM.34)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として知覚を捉え返すのである。「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のである。

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、今度は検証可能な「記憶力(mémoire)」の問題に着眼し、純粋知覚の理論に二つの主観的要素「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(extension)を回復させ、知覚に持続(durée)を取り戻させる。

イマージュの保存と再認で重要なことは、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したもの)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したもの)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再認)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再認)に分けられる。それは再認の疾患でも、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の二種類があることを意味する。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。いずれにせよ、知覚されたイマージュ、感情を帯びたイマージュは、すべて保存さ

れている。この記憶の全体的保存という着想は、「純粋記憶（souvenir pur）」[23]の概念に結晶化する。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（schème moteur）」に嵌め込ませるのと同様に、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と見るのである。

上述したような哲学的思索からベルクソンが辿り着いた結論は、「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（la vie de l'esprit）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。脳は生への注意の器官（l'organe de *l'attention à la vie*）である」（PM.80）ということであった。

ところで、著書『物質と記憶』以外に、ベルクソンが心身論を主題的に考察した論考は、少なくとも二つある。一つは「脳と思考（Le cerveau et la pensée）――一つの哲学的錯覚」（一九〇四年）、いま一つは「心と身体（L'âme et le corps）」（一九一二年）である。いずれも、論文集『精神的エネルギー（*L'énergie spirituelle*）』（一九一九年、以下ES.と略記）[24]に収録されている。

論文「脳と思考」では、次のような議論が展開される。「一つの脳の状態が与えられると、そこから一つの決まった心理状態が導かれる」という主張、あるいは「意識は脳の中で起こっていること以上には何も告げない」という主張は、一般に心身並行論（parallélisme）と呼ばれているが、それはデカルト哲学の中に含まれていたものを後継者たちが極端にまで押し進めた形而上学的仮説にすぎず、哲学者たちがそれ以外の解答を用意しなかったため、生理学者や心理学者が科学的な準則であるかのごとく説明に利用したものである。この心身並行論は、一つの根本的な矛盾を有している。というのも、脳と思考の関係を説明する際に、観念論（idéalisme）であれ、実在論（réalisme）であれ、いずれも一方から他方へと表記方式がすり替えられるからである。[25]

観念論は対象とその変化を「表象（représentation）」として扱い、実在論は「事物（chose）」として扱うわけであるから、両者の要求は互いに排除し合う。しかしながら、心身並行論に関する観念論的な説明は、無意識のうちに擬似実在論へと移行する。観念論にとって外部の対象はイマージュ（心像）であり、脳もイマージュの一つであるから、心身並行論では部分は全体に等しいという矛盾した命題にならざるをえない。また当初は一つの「表象」と見られた脳と脳内の動きは、「事物」（表象の背後にある隠れた原因）として押し立てられてしまう。たとえば、追憶の場合、その対象は現存しないが、追憶はいつでも現存している。知覚される対象と完全に作用する表象とは合致するはずだが、追憶される対象は不完全にしか作用しない表象ということになる。表象の分節が不完全となることは、必然的にその背後に何ものかが想定されるということに他ならない。

他方、実在論的な説明に従えば、外部対象の表象は、脳の状態の付帯現象にすぎないか、脳の運動はただ知覚が意識される機会になるだけか、あるいは知覚と脳の運動は、そのいずれでもない一つの実在の二つの翻訳である。ところが、科学は物体の本性を「実在性」の方向に究明していくにつれて、物体とそれに影響を及ぼすそれ以外の物体との関係（つまり相互作用）に還元しようとする。それゆえ、外部の対象が脳を変化させて表象を起こさせたとしたはずだが、脳の外部の対象を取り去っても、脳の変様が単独でそれらの表象を描く能力を持つと見なすに至る。脳が残ると見るのは、表記方式が実在論から観念論にこっそり移っているためである。要するに、「脳の状態を知覚や記憶の等価物とみなすのは、どの名でその方式が呼ばれるにせよ、いつでも、部分は全体である、と主張することになる」（ES.204）のである。[26]

一方、論文「心と身体」は、著書『物質と記憶』を部分的に要約したような論考である。心と身体の関係についての唯物論者の主張は、およそ次のようなものだ。遠くから来た振動が目や耳に印象を与え、その刺激が脳に伝えられて視覚や聴覚になるので、知覚は身体の内部での出来事である。脳の中ではたえず変化が起こり、分子と原子がたえず新しく置き換わっている。意識はそれらに対して燐光のように付け加えられたものにすぎない。過去を思い出すのは、録音版が音を録音するように、過去の痕跡を脳が保存しているからである。意識は原子や分子の運動を創り出しているのではなく、逆に意識はそれらの運動がもたらした結果でしかない。それゆえ、自由意志を人間に認めるのは単なる信仰である。

この種の主張は、物理化学的現象に対する観察と実験を基にまとめられた法則を意識現象にも適用することに由来する。心の生が身体の生に結びついており、両者間に連関があることは経験的に間違いない。しかし、そのことから心と脳は等価的であると主張するのは、行き過ぎである。釘に掛けられた服の場合に、その釘の細部が逐一、服の細部に対応しているとは言えないのと同様に、意識は確かに脳にかかっているが、そこから意識は脳の働きそのもの

だと結論することはできないのである。

外からの観察と実験に依存する科学的方法では、脳しか見えないので、科学者は思考も脳の機能にすぎないものと見なし、また過去三世紀間の哲学がこの点に関して提出した唯一の精緻な仮説は、心と身体の間に厳密な並行関係を認める学説であったため、心の状態は「身体が拡がりや運動の中に表現するものを、思考とか感情の言葉に翻訳することだけに限られてしまった」(ES.40) のである。デカルトは自由意志に多少の余地を残したが、その留保はスピノザやライプニッツの手で体系の論理によって一掃され、デカルト哲学はデカルト主義者によって縮められ、生理学の中に消えてしまった。ラ・メトリ[27]、エルヴェシウス[28]、シャルル・ボネ[29]、カバニス[30]のような一八世紀の哲学者は、一九世紀の科学が最もよく利用できたものを一七世紀の形而上学から取ってきたのだと、ベルクソンは指摘する。並行論は経験的事実ではなく、一七世紀の形而上学的仮説なのである。

十全に活動している脳の中を見て、原子の行き来する動きを辿り、その働きを解説できる人がいると仮定しよう。ベルクソンは、次のように言う、「意識の中で繰り広げられている思考や感情に対して、この人は、ちょうど舞台で役者たちがやっていることはすべてはっきり見えるが、彼らの言っていることは一言も聞こえない観客と同じような立場にあるでしょう。…〔中略〕…同じように、もし脳のメカニズムについての知識が完全であるとしたら、そしてまた私たちの心理学が完全なものだとしたら、私たちは、或る決まった心の状態に応じて脳の中に起こることを、正確に言い当てることができましょう。しかしその反対は不可能です。なぜなら、脳の同じ状態に対応するものを、それに対応している心の様々な状態の中からただ一つ選び出さねばならないからです」(ES.44)。

この脳と意識の関係は、釘とそれに掛けられる服の関係、額縁とそこに入る絵の関係、舞台の演劇とパントマイムの関係、オーケストラの指揮者の棒とシンフォニーの関係など、様々な比喩で語られている。思考の人工的な模造品〔心像や観念の組合せ〕ではなく、思考そのものを捉えるとき、本質的に内向する連続した切れ目なき変化であることが分かるが、それはたえず外向する変化〔行動や身振り〕によって表現されている。思考は行動に向けられるが、現実の行動に至らないとき、思考は起こりうるかもしれない潜在的な行動を素描するのである。こうして、脳は「パントマイムの器官」であり、脳の役割は「精神の働きをしぐさで表わし、また精神が適応しなければならない外界の状態をしぐさで表わす」(ES.47) ことである。精神の働きは脳の働きから溢れ出しているが、脳は「精神の働きの中から運動として演じられるものや具現化できるもの一切を抜き出し、かくして脳は精神が物質に嵌め込まれる場となっている、まさにそのゆえに、脳はいつも精神の環境への適応を保証し、精神にたえず現実との接触を保たしめている」(ES.47)。つまり、「脳は正確に言って、思考の器官でも感覚や意識の器官でもない。脳は意識や感情や思考を現実の生に向かって緊張させているもの、したがって有効な行動ができるようにさせているもの」(ES.47) であり、「生への注意の器官」なのである。

こうしたベルクソンの主張の根拠は、何であるのか。心身並行論に最も都合がよいと思われるのは、記憶の事例である。「思考の働きのうちで、脳の中に場所を指定できたただ一つの機能は記憶」(ES.50) であり、ブローカが言葉の発声運動の忘却が大脳左第三前頭脳回の傷害からどのようにして起こるかを示したのだが、記憶が脳の中で陰画紙や録音盤のように蓄えられるとした説明は、人を過ちに導くものである。なぜなら、たとえば或る人物の視覚像は無数に異なるはずであるが、我々がその人物の記憶を思い出すのは、ただ一つの像だからである。失語症患者の場合、記憶が失われたのではなく、「脳のメカニズムが保証しなければならない環境への適応力が衰弱している」(ES.53) のである。記憶が意識化されると運動を通して行動につながるが、運動を予め描くことで記憶を意識化するその能力が冒されているのである。名詞や形容詞に比べて、動詞が思い出すのが楽なのは、それが動作を表現し、動作は身振りで表わされるからに他ならない。

記憶が脳の中に保存されないとすれば、ではどこに保存されるのか。どこにという問い自体が、精神について語る際に意味があるだろうか。記憶は身体の中ではなく、精神の中にあるというべきである。我々の内面的な生の全体は、意識が最初に目覚めたときから始まったただ一つの文のようなもので、コンマはあちこちにあってもピリオドは打たれておらず、我々の過去のすべては意識下にある、とベルクソンは想定する。意識は現われ出るのに自分の外に出る必要はなく、いつもあるから、ヴェールを取り除くだけでいいのである。

こうして「精神は、意識の中から行為に役立つものだけを抜き出し、そのほかの大部分を霞んだままにしておくというメカニズムを仲立ちとして、事物の中に自己を嵌め込むのです。記憶の働きの中で脳が果たす役割はこれです。それは過去を保存するのに役立つのではなく、まず過去を覆い、次に実際に

役立つものだけを目立たせることに役立つということです」（ES.57）。魂の不滅性そのものは実験的に証明することはできないが、しかし経験の領域でそのことの可能性を考察することはできる。「心（魂）の働きは脳の働きの外に溢れ、また脳は、意識に現われるものの中からその一部分を運動に転換させるというだけのものなら、心が死後も生き残るということは、ありうることとなり、…〔中略〕…今度は否定する人がそれを証明する義務を負うことになる」（ES.59）のである。

2-3　心霊科学の報告

魂の死後存続に関する第三の証言としてベルクソンが挙げたのは、心霊科学（science psychique）からの報告である。彼は心霊現象研究協会（SPR）の会長に選ばれた一九一三年の五月に、ロンドン心霊現象研究協会で講演を行なっているが、それが「〈生きている人のまぼろし〉と〈心霊研究〉（《Fantômes de vivants》et《recherche psychique》）」として論文集『精神的エネルギー』に収録されている。その概要は、以下のとおりである。[31]

心霊現象は、疑いもなく自然科学の対象となる現象と同じ種類のものだが、その研究方法は自然科学の方法とは何の関係もない場合が多い、とベルクソンは指摘する。しかし、心霊研究が物理学や化学のような方法を取れないからといって、心霊研究は科学的ではないと結論するのは間違いである。近代科学は、観察や実験の方法によって、ただ一つの点、すなわち「計量（la mesure）」に集中させた。近代科学は、いつも理想として数学に向かっている。ここから、近代科学は、精神現象をそれと同等で計量できる現象に置き換えられないかを探究せざるをえなかった。計量に委ねられないということが精神的なものの本質に属するが、脳の動きを心の動きと同等であるかのように研究を進めて、厳密な心身並行関係の仮説が作られた。言葉の記憶の病気〔失語症〕は、脳のひだの損傷に対応しているので、記憶を脳の機能と見て、視覚や聴覚や発声運動による言葉の記憶が、脳の表皮の中にあると信じることができたのである。

しかし、ベルクソンの哲学的研究の帰結は、脳の傷害は、記憶を呼び起こすことを不可能にしたり困難にしたりする、その想起のメカニズムだけを冒しているのであり、「脳の役割は、精神が記憶を必要とするときに、精神が身体から、探し求められた記憶に適当な枠を提供するとなるような態度、あるいは生まれかけの運動を手に入れられるようにすること」（ES.74）にある。一般に思考の働きにおいて、脳は「精神が考えること、あるいは状況によって考えるように導かれることを演技にあらわす運動や態度を、身体に刻印するだけの役割」（ES.74）である。つまり、我々が生きている世界に意識を固定させるのが、脳なのである。物質の科学の発達によって、正確さ、厳密さ、証明への配慮、単に可能的なものと確実なものとを区別する習慣を我々は身につけたのであるから、精神の科学は、その正確さを要求する習慣のおかげで「心理的現実というほとんど未開拓の領域」に恐れることなく入っていける、と彼は講演を締め括っている。

心霊現象の研究は、一八四八年に米国ニューヨーク州で起きたハイズヴィル事件が直接の引き金になった。引っ越してきたフォックス家にポルターガイスト現象が頻発し、幼い姉妹が幽霊とラップ音で交信した結果、幽霊の正体が殺害されて地下に埋められた行商人だと判明したのである。その事件を契機に、一八七二年には英国スピリチュアリスト協会（The Spiritualist Association of Great Britain, SAGB）、一八八二年に英国に心霊現象研究協会（The Society for Psychical Research, SPR）、一八八五年に米国心霊現象研究協会（ASPR）、一八九三年に米国スピリチュアリスト協会（NSA）が相次いで設立された。また、その動向とは別に、一八七五年にはブラヴァツキー夫人が神智学協会を創設している。

霊媒は米国で数多く輩出したが、心霊研究が主に行なわれたのは英国である。心霊研究を推進させた時代的背景としては、何よりも一九世紀半ばから唯物思想が急激に台頭し始めたことが挙げられる。マルクス主義思想（一八四八年『共産党宣言』発表）やダーウィンの進化論（一八五九年『種の起源』出版）などが世間を席巻し、唯物史観・適者生存・自然淘汰などの思想に対してカウンターバランスを取る必要性があった。しかも、それは科学的唯物論のみならず、その対極にあるキリスト教に対しても教義上の霊的誤謬（原罪や最後の審判など）を修正する役割をも担ったと思われる。[32]

当初、心霊研究にはウィリアム・クルックス、オリヴァー・ロッジ、シャルル・リシェ、ウィリアム・ジェイムズなど著名な研究者が参加したが、次第に科学的検証に専念する心霊科学と霊性探究を重視するスピリチュアリズムに分岐した。心霊科学は、テレパシー、透視、催眠術などを科学的実験によって解明しようとし、一九三〇年代より超感覚的知覚（ESP）や念力（PK）などを扱う超心理学（J・B・ラインら）へと発展した。[33]また、スピリチュアリズムは、霊界の存在と霊界との通信の可能性を、したがって魂の死後存続を認める前提に立って、人類の

普遍的霊性の確認と連帯を目指す方向へ進んだ。その流れは、霊魂再生を否定するイギリス系と、霊魂再生を肯定するフランス系に大別できる。前者においては、インペレーター霊団より通信を受けた牧師ステイントン・モーゼスの『霊訓』（一八八三年）、フレデリック・マイヤーズからの通信をカミンズが受け取った『永遠の大道』（一九三二年）、『個人的存在の彼方』（一九三五年）などが公表され、後者に属するものには、アラン・カルデックのスピリティズム（『霊の書』一八五七年、『霊媒の書』一八六一年）があり、ラテン系諸国や南米で普及した。これらの心霊研究の報告によって、伝統宗教が説く「魂の死後存続」の観念に科学の光が当てられたのだが、死の本質は依然として厚いヴェールに包まれたままだという印象は拭い難い。それは、物質ではない意識を物理化学的な現象面から捉える方法自体に、そもそもの認識的限界があるからではないか。ここで考慮すべきは、意識を物質面に投影することなく意識として析出しうるような認識方法に関する抜本的な革新である。科学は既成の認識枠組みの発展的解消を迫られるはずであり、現代科学の知識（scientia）と太古からの叡知（sapientia）とが統合されるような新たな地平が探究されねばならない。

3　諸事実の線分が収斂するその先にあるもの――人間の全体像

以上、ベルクソンが魂の死後存続の証言として挙げた「神秘家の神秘的経験」「哲学的思索の帰結」「心霊科学の報告」に関して、多少の考察と検討を加えてみた。神秘家の神秘的経験と心霊科学が取り扱う心霊現象はともに経験的事実に違いないが、一般人が日常的に経験する境位を超えている点で、例外事象（anomaly）と言える。こうした例外事象を理論的に説明しうるか否かで、科学の対象領域の広狭と認識の深浅が決まるのである。幸いにも、ベルクソンは、哲学に神秘的経験と心霊科学の報告という二重の補助線を持ちえたおかげで、哲学的思惟をよりいっそう確実なものとする諸事実の線分が収斂する方向を見据えることができた。彼の視界に入ってきたものこそ、「魂の死後存続」なのであった。

こうして、ベルクソンが敢行した経験的な形而上学の試みは、人間観に関して分裂した二つの命題を我々の前に提示することになった。すなわち、一つは「人は死ぬ（Man is mortal）」という言い古された常識的な命題であり、いま一つは「人は死なない（Man is immortal）」という太古の叡知を反映した命題である。この死の不可避性と不死性（永遠性）の対立は、人間理解においていかに調停されうるだろうか。

「心身問題」は、神経科学や認知科学の成果を踏まえて物理主義的一元論の立場や心身二元論の立場から論じられるのが普通であるが、いずれの人間像も、上半身なき下半身像や首なし地蔵のような奇怪さを漂わせている。人間の全体像を復原しようとするとき、上述してきた「魂の死後存続」の問題は、決定的に重要な意味を担っている。「心身問題」と「魂の死後存続」は、直接には結びつかないように見えるかもしれない。しかし、心（魂）が物理的身体から独立しうるとすれば、その心（および心がまとう微細な身体）は、生きた物理的身体が機能停止した後も存続する可能性、むしろ蓋然性はあるのであり、「心身問題」は、その変容した心身状態が、永遠性との関係を持つか否かを問わずに済ますことはできないだろう。「心身問題」それ自体が、いわば質的な変容を遂げて、「魂の死後存続」という根本問題と結びつく必然性があるのである。

心身二元の奥に働く「霊」を自覚的に洞察できたとき、我々は三元論の立場に転ずることになる。そのとき、我々が眺める人間像は一変するに違いない。二元論は、不可視的で分割不可能な「心」と可視的で分割可能な「身」という相互変換不可能な二項対立が前提である。そこでは心は身ではなく、身も心ではない。その二項対立が撤廃されることで、心としての身が浮上する。心が身を持つのではなく、心は端的に身なのである。それは「身」が物理的身体だけではなく、多次元的な重層性を持つということに他ならない。また、「心」の次元は、不生不滅の「霊」の次元と、生滅する現象としての狭義の「心（魂）」の次元に二分される。この二元論から三元論への転換は、人間観に驚天動地の変革をもたらすに相違ない。というのも、人間は不死なる「霊」の次元と死すべき「心身」の次元に同時に跨がったものと見られるからである。可死性と不死性に同時に関与することの逆説的認識を転回点に、心身関係が根源的な変容を遂げる技法として、宗教（霊性）・武道・芸術などの修練が、積み重ねられてきたのである。

現代日本人の大半が抱く人間像は、まだ首なし地蔵に近いものである。首なしである以上、不死なる霊性の認識には届いていない。だが、地蔵である限り、霊性（神性・仏性）を蔵する存在と見られるべきものである。それゆえ、首なし地蔵は、自己矛盾的な表現でありながら、現代日本人の認識境位を的確に示していると言えるのである。求められているのは、我々自身の自己変容、身心変容である。それはひとえに、「人は死ぬ」と「人は死なない」という相

矛盾する二つの命題を統一的に了解しうる強靭な視力をいかにして獲得するかにかかっている。死の不可避性と不死性の両面に同時に跨がる人間存在の不思議は、ここでいま生きているこの我々の実存に確かに現存している。

注

1 デイヴィッド・J・チャーマーズ『意識する心――脳と精神の根本理論を求めて』(林一訳、白揚社、二〇〇一年)。

2 エベン・アレグザンダー『プルーフ・オブ・ヘヴン』(白川貴子訳、早川書房、二〇一三年)。

3 プラトン『パイドン』(岩田靖夫訳、岩波書店、一九九八年)。

4 西尾実・岩淵悦太郎・水谷静夫編『岩波国語辞典第三版』(岩波書店、一九七九年［一九六三年］)、一一六六頁。

5 前掲書、六八三頁。

6 前掲書、一一六六頁。

7 前掲書、三七五頁。

8 前掲書、五六二頁。

9 前掲書、五五三頁。

10 前掲書、五五五頁。

11 前掲書、五六一頁。

12 前掲書、五九三頁。

13 Jacques Chevalier, *Entretiens Avec Bergson*, Plon, 1959, p.160.［ジャック・シュヴァリエ『ベルクソンとの対話』(仲沢紀雄訳、みすず書房、一九六九年)、一八一頁。］ただし、ここは私訳。

14 前掲書、一九三頁。

15 前掲書、一九三頁。

16 前掲書、一九三頁。

17 Henri Bergson, *Les Deux Sources de la Morale et de la Religion*, P.U.F, 1969[1932]. 翻訳は、『世界の名著64　ベルクソン』(澤瀉久敬編、中央公論社、一九七九年)所収の森口美都男訳に従っている。

18 James Hastings (ed.), *Encyclopedia of Religion and Ethics*, vol.9, T & T Clark, 1917, p.83.

19 小口偉一・堀一郎監修『宗教学辞典』(東京大学出版会、一九七三年)、「神秘主義」(上田閑照)、四三六–四四四頁。

20 棚次正和「ベルクソンの神秘主義理解について」『哲学・思想論集』第一八号(筑波大学 哲学・思想学系、一九九三年)、八七–一〇九頁。

21 『ベルグソン全集4　創造的進化』(松浪信三郎・高橋允昭訳、白水社、一九六六年)、二六六–二七二頁。

22 Henri Bergson, *Matière et Mémoire*, P.U.F., 1968[1939]. 翻訳は『ベルグソン全集2　物質と記憶』(田島節夫訳、白水社、一九七〇年)を参照した。

23 ベルクソンは、「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(substance)』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」(PM80)と述懐している。

24 Henri Bergson, *L'énergie Spirituelle*, P.U.F., 1967[1919]. 翻訳は『世界の名著64　ベルクソン』(澤瀉久敬編、中央公論社、一九七九年)所収の「心と身体」(飯田照明訳)、「脳と思考」(池長澄訳)を参照した。

25 観念論の表記方式は、「物質の本質的なものは、その物質について私たちが持つ表象の中にすっかり展示されているか、展示されうるかであるということ、また実在するものの分節(切れ目)は私たちの表象の分節そのものである」ということである。それに対して、実在論の表記方式とは、「物質が表象とは独立に存在するということは、私たちの表象の下には捉えがたいこの表象の原因があり、現実的な知覚の背後には可能性や潜在性が隠されていると主張することであり、さらに私たちの表象に見られる区分と分節は、単に私たちの知覚の仕方と相対的であるということの肯定」である。

26 同論文で、ベルクソンは、上述した根本的な錯誤を強化する補助的な錯覚として、①脳にある魂という、すなわち表象が皮質にこもっているという暗黙の内の考え、②因果関係というものは機械的であって、宇宙には数学的に計算できないようなものは何もないという考え、③表象という観点からもの自体という観点に移るためには、形像的で絵画的な表象のかわりに、色彩のない素描とその部分相互の数学的な関係まで還元されたその同じ表象を置き換えればそれでよいとする考え、④二つの全体が連帯的であれば、一方のどの部分も他方の一つの決まった部分と連帯的であるとする考えの四つを挙げている。心身並行論に対する批判的な検討を経ることが不可欠であり、それが「自然の決定論との関連で精神を考察する理論への出発点」(ES,210)となりうる、とベルクソンは考えている。

27 ラ・メトリ(一七〇九–一七五一)はフランスの唯物論者。『人間機械論』(一七四七年)で機械論的生命観を提唱。

28 エルヴェシウス(一七一五–一七七一)はフランスの哲学者・啓蒙思想家。人間の精神活動のすべては身体的感性に還元できると主張した唯物論者。

29 シャルル・ボネ(一七二〇–一七九三)はスイスの博物学者・哲学者。『精神論』(一七五八年)、『人間論』(一七四七年)。

30 カバニス(一七五七–一八〇八)はフランスの医学者・哲学者。パリ大学医学部教授。『身体と精神の関係』(一八〇二年)。

31 翻訳は『ベルグソン全集5　精神のエネルギー』(渡辺秀訳、白水社、一九六五年)に従った。

32 三浦清宏『近代スピリチュアリズムの歴史――心霊研究から超心理学へ』(講談社、二〇〇八年)、二〇八–二二一頁。

33 日本では既に明治四三(一九一〇)年に今村新吉(京都帝国大学医科大学教授)と福来友吉(東京帝国大学助教授)が、心霊現象を科学的に取り上げ、御船千鶴子の透視実験や長尾郁子の念写実験を行なっている。

第三部 ❖ 身心変容の哲学

ジェイムズの心霊研究圏における身心変容問題

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

1 課題

一九世紀末以来の心霊研究の対象には、身心変容と呼ぶべき現象（トランス、憑依などメンタルなものや、同時両在［bilocation］、身体浮遊［levitation］、身体伸長［elongation］などフィジカルなもの）が溢れていた。これらはすべて「霊媒」の周辺で起こったが、彼（女）らの何らかの特殊な能力・資質（があったとしても、それ）は先天的・突発的なものであり、起こったことに関しても非自発的・受動的であったので、そこでは当事者（霊媒と研究者のどちらにとっても）の目立った技法が主題となることはなかった。他方、「死者」が重要な作用者として、見え隠れしている。

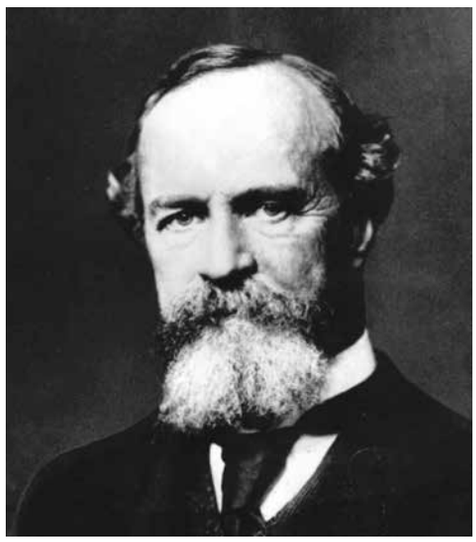
本論では、ジェイムズの心霊研究を中心に、ジェイムズの語り直しとも読める最近のアーヴィン・ラズロの議論まで視野に入れて、「霊媒術」「霊界通信」「自働現象」（心霊研究用語）、「人格転換」（精神医学用語）、「憑依託宣」（宗教人類学用語）などと呼ばれる現象の核となる、死後存続の論じられ方について、論じてみる。浮き彫りにしてみたいのは、死後存続の人格・個（人）性（personality）、自律性（autonomy）、個体性（individuality）を考える際に見え隠れする、「中心・中枢（center）」という捉え方である。死後存続の問題を、死者の「センター」に注目して考えるという課題、とくにそれをジェイムズ研究の文脈で考えることは、管見のかぎり、私のオリジナルである。

死者には生者と同様の自律性、個（人）性、個体性を保持するセンターがあるかどうか、それとも生者（の記憶や意識や脳）に寄生して「役柄」を演じるだけなのかというのは、ジェイムズが最後までこだわり続けた問題であり、その可能性は精粗に考えられた。最も粗くは、「死者のスピリット」説と「記憶や連想」説とが、対比される。ところが、そのあいだに「意志」を考えて、背後に「コミュニケーションの能動的原因、明確に限定された意志」がある、とされると、網目が細かくなってくる。

「意志」はジェイムズ哲学で最重要なキーワードの一つであり、霊媒現象に関連しても、「二つの意志」が重要な意味を担っている。死者の記憶や連想の背後（→センター）に、明確に限定された意志がある、という想定は、死後存続問題の急所である。ここに注目すると、死者は、「意志のセンター」として、生者と同程度の自律性を持っているかもしれないという、ジェイムズの「思弁的生物学」が浮き彫りになる。

意識は、人と人、また人と環境のあいだの「コミュニケーションの網」であるということ、他方また、自分が「意識の中心」であると同じく他者も「意識の中心」であることは、全員が合意する。意見が分かれるのは、個々の「センター」と全体の「ネットワーク」のどちらが先在的か、という点からである（ハンフリー、一七八、一九一頁）。

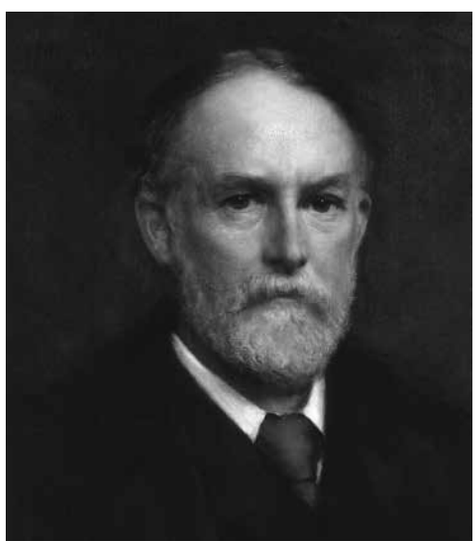
ところがこの同じ問題が、生者ならぬ死者に関し


ウィリアム・ジェイムズ

ては、死者も意識のセンターであるかどうか、という段階から、すでに意見が分かれる。このあたりで脳の機能が問題となると、心霊研究では、死者はその機能をどう保存するか、という問いになる。「脳」の機能をテーマの一つとする講演で、ジェイムズは、「生産機能」と「伝達機能」を区別し、脳は意識の伝達器官であると説明した。しかしこの伝達理論では、有限の肉体器官がなくなったあと、個人性の特徴である「有限性」がどうなるのか、曖昧であり、「大理論」的な説明にとどまる。

したがって、「有限性」を持つ不死性の想像には、伝達理論を超えたものが必要になる。つまり、肉体や脳なしに、アイデンティティを維持する器官や組織、システムがなければならない。この仮説をわかりやすい比喩にして語る（に落ちる）とすれば、生体の脳神経系に対応する霊体の器官系があり、それぞれの活動は対応する、となるだろう。

まさにそのように端的に表現しているのが、「マイヤーズ通信」と呼ばれる文書、ジェイムズの友人マイヤーズの死後、二〇年ほどして自動書記された作品である。そこでは、「宇宙的貯水池」の内部のトポグラフィは何かという問題、ジェイムズが「マイヤーズ（の）問題」と命名した問いに、端的な答えが綴られている。


フレデリック・ウィリアム・ヘンリー・マイヤーズ

ジェイムズその人の研究には、根本的経験、多元的宇宙、信じるという意志、余剰な信仰、プラグマティズム、宗教経験（神秘主義と回心）、心霊研究などの圏域があり、それぞれ分離しながら、あちこちで浸透し合っている。ジェイムズ研究者は、これらのどこか（単数、複数）に重点を置いている。このうち、ジェイムズの心霊研究そのものに焦点を当てたジェイムズ論は少数あるが（たとえば最近では、堀、二〇一一年、などは、かなり立ち入ったもの）、単著となると管見のかぎり見当たらない。ただし、密接に関連するテーマとしてここに立ち寄るものは少なくない（たとえば、冲永、二〇〇七年、伊藤、二〇〇九年、などは、章・節レベルで、触れている）。

2 現代日本のジェイムズ研究者は、心霊研究にどこまで踏み込んでいるか

伊藤邦武と冲永宜司は、ジェイムズ研究者としてはトップグループ（と評価された受賞作品）で、かつ心霊研究の核心部に説き及んでいる、典型例である。死後存続問題を第一の関心としないこの二著が、どこまで立ち寄って、どこから立ち入っていないか、確認する。

冲永宜司『心の形而上学――ジェイムズ哲学とその可能性』（創文社、二〇〇七年）は、「仏教的な空」「無我」を虚焦点として見据えながら、ジェイムズの「純粋経験」「意識の流れ」を吟味したものである。強調したいのは、自己・自我・我・主体等々といった「作用の極（点）」が、純粋経験や空の体験においては消去される「概念形式」であるという「究極」の議論と、「死後にも存在する意識をもった霊魂が存在」するか、死者は「生身の人間のような個人的な意識において存続」しているかといった、死者の意識の有無を問う議論との、レベル差である（冲永、三六三、四八一－四九二頁）。冲永の整理によって浮き彫りになるのは、究極のレベルの議論では、私たち人間の意識の中心性すら「消去」されるのに、「死後」を論じるレベルでは、生前の意識の個人性、「生身」の「個人」の意識は前提されつつ、「死後」の意識の個人性が疑われる、というダブルスタンダードの推論である。

そのような推論では、生きている私の心は実体ではないが、しかし自律的に機能しているようにも感じられ、他方、死者の魂はもちろん実体ではなく、かつ自律的な機能も持たないようだ、となる。後半の部分は、死者の魂ももちろん実体ではないが、しか

し自律的に機能しているのではないか、と考えることが不可能ではないにもかかわらず、である。

伊藤邦武『ジェイムズの多元的宇宙論』（岩波書店、二〇〇九年）も、冲永と同様の話題を、広く関連付けつつ論じているが、とくに「多元的宇宙」と「純粋経験」に焦点を絞り、ジェイムズが、宇宙（精神を含む）の構成要素、基盤として、精神要素を想定し、世界観としては汎心論に立っていたことなどを論じ、その延長線上で心霊研究に立ち寄って、霊媒が死者の言葉を語る霊界通信をめぐる議論を検討している。そこで注目されるキーワードが、「コミュニケートしよう（言葉を交わそう）とする意志（will to communicate）」と、「人格化しよう（役柄を演じよう）とする意志（will to personate）」の二つである。

この対をなす二つの意志に関して、伊藤はつぎのようにまとめている。「コミュニケートしようとする意志」は「外部」の者から、「人格化しようとする意志」は受け取る者（霊媒）からそれぞれ発して、両者のコオペレーションによって霊界通信が起こるとジェイムズは説明しているが、しかし誰の言葉なのか、ジェイムズにもパイパー夫人にも確信がなかった、というものである（伊藤、一〇七–一〇八頁）。

これは誤ったまとめではないが、引用・検討している箇所（James, 1986, pp.356, 359）に挟まれた数頁には、つぎの節で検討するとおり、さらに立ち入ったことが、思考実験的に論じられている。延々と空想が展開される部分は、よほど興味がないかぎり敬遠される。

同じ「二つの意志」について、その出所という「限定された問題」に集中したのが、堀論文（堀、二〇一一年）である。「コミュニケートする意志」の伝える真実の情報のソースは何か、ジェイムズは箇条書きで七つに整理した。（1）たまたま当たった、（2）多くの人が知っている噂、（3）参加者が不注意にほのめかした、（4）生前のホジソンから聞いていたことが霊媒の何かの記憶にあった、（5）生前のホジソンその他から交霊会で聞いたことが、覚醒時はアクセスできない霊媒のトランス状態の記憶にあった、（6）テレパシーという説明できない仕方で、参加者や遠くにいる生者の心を探った、（7）宇宙的貯蔵庫（cosmic reservoir）のようなものへのアクセス。そこでは地上の諸事実のすべての記憶が貯蔵されて、連想を成すパーソナルな諸センター（personal centers）のまわりに集められている。

堀はこれを説明した上で、二つの意志についての伊藤の区別を確認し、何歩か踏み込んでいるが（堀、二〇一一年、二一〇–二一六頁）、さらにあと数歩、踏み込んでみたい。

まず、堀が指摘したような、情報のソースの七つの整理に先立ち、ジェイムズは「死後生存しているホジソンの霊以外（other than R. H.'s surviving spirit）」のソースとして、と断っているので、番号がついていないこの「死後生存しているホジソンの霊」の可能性を合わせて、真実の情報のソースは、八つになる（James, 1986, p.255）。

つぎに、これと関連することだが、伊藤と堀がともに、ジェイムズ説における「コミュニケートしようとする意志」は、霊媒の内部あるいは外部としつつ、「人格化しようとする意志」は、一貫して霊媒の内部に位置付けているのに対し、ジェイムズは必ずしも「内部」だけとは考えず、「外部の意志（external will）」（James, 1986, p.359）を射程に入れている。またこの周辺には、類似した性格を持った意志も、論じられている。

このような細部が気になるのは、私がジェイムズその他と共有する、心霊研究の知識によるものであり、ジェイムズ自身も微妙な言い方をしているところなので、ジェイムズの文章に沿って、検討しよう。

3 ジェイムズの本文の襞に分け入る

ジェイムズの文体の特徴は、心の現象を論じるときは、回りくどい表現になることだが、とくに心霊現象を論じる際は、それが捉えにくいのに応じて「形式的に散漫」となり、心霊研究が批判を受けやすいのに比例して慎重になり、細かく説明するために入り組んだ表現になり、短絡的な誤解を避けるために用語が工夫され、等々が重なって、ひときわ襞の多い、流れの悪い文章になっている。他の主題を語るときのジェイムズの、「読者に伝わりやすいように」という心がけが、ここでは敢えて放棄され、わざと持って回った表現になっている。これから検討するあたりが、ジェイムズ心霊研究の核心と思われる。

ジェイムズが「二つの意志」をとりあえず明確に対比させた上で、微妙な話を始める重要な部分は、つぎのような断固とした口上で始まっている。

> つまり問題はこうである。このように前提された意志がアクチュアルにそこにあることを、どんな姿で思い描くのが、最も理にかなっているのか？ ここでまたいつもの如く、さまざまなプネウマ論的な可能性があるが、それらはひとまず抽象的な形で考えなければならない。［……］コミュニケートしようとする意志は、永続的なモノ（entity）から来るのかもしれず、あるいは場合

に応じて出現するモノから来るのかもしれない。ホジソンの霊であれば、永続的なものであろう。また劣位の寄生的な霊（「ダイモン」やエレメンタルなど、伝統的にありとある名前で呼ばれたもの）であれば、それも永続的なモノであろう。間に合わせにできた（improvised）モノは、地球の記憶の宇宙的貯水池から浮き上がる、一つの限定された意識のプロセスかもしれない。それが起こるのは、特定の踏みならされた道（tracts）における系統的活動性（systematized activity）に好都合な、ある条件が満たされたときである。（…）

もし人の夢遊的なあるいは自働的なプロセスが、異なった階層の霊的なモノたち（spiritual entities of a different order）と関係を分担し、互いに干渉するという傾向が、事実としてありそうだとなれば、そのときは、コミュニケートしようとする意志（と私が呼んできたもの）だけではなく、人格化しようとする意志すらもまた、霊媒自身の夢的生活の外部にあることになるかもしれない。支離滅裂のすべてが彼女だけの責任ではなく、彼女よりも劣位の意識のセンター（centres of consciousness lower than hers）が関与しているのかもしれず、それはちょうど、より優位のセンターが、流れの中の真実の支流に属するより説明しがたいことを引き起こすかもしれないのと、同様である。（James, 1986, pp.356-357）

これを受けて、さらに「面白くなってくる」のが、つぎのような部分である。

こうしてさまざまな可能性の筋書は、込み入って面白くなってくる。そして私たちがつぎのように問いかけるとき、筋書はさらに込み入ってくるのである。眠っている、あるいは半ば眠っている状態の意志が、霊媒がトランスに入ることによって、間歇的に再活性化され、意識を持った霊の人格になるのは、如何にしてか？［……］

あなたの行いが後になって意識的に思い出されるためには、それは物質的宇宙に痕跡を残さねばならない。生きているあいだ、その痕跡は、おもに脳にある。しかし死によって脳が失われると、痕跡は行為のあらゆる記録という形で存在し、それは外的宇宙に貯えられることになるので、宇宙は人間のすべての行いによって構造を変えていく。物質的自然の大きな連続体の中には、何かの諸帯域があり、そこには系統的な活動の潜在力が生来備わっているので、そのどこかの（諸）部分で活動が始まる時にはいつでも、強調された活動が起こる。物質的痕跡の残りもすべて同時に振動を作り、この宇宙は再び、ホジソンというシステムの活動を持つことになる。この振動するシステムの「意識的局面」は、ホジソンの霊が生き返ったものとなるかもしれない。当該の霊に対応するような物質的痕跡のシステムは、不完全にしか立ち上がらない。私自身は、外部からコミュニケートしようとする意志がそこにあるように感じる。（James, 1986, pp.357-359）

とりまとめると、霊的なモノたちは、「意識のセンター」である可能性があり、その場合、ジェイムズの心の哲学からいえば、生者が意識のセンターであるのと同じリアリティを持っている。また、モノのレベルの系統的な活動性（Systematic activity, systematised activity）、帯域（tracts）、（神経）系、（神経）束（James, 1986, pp.357, 358）といった表現は、ホジソン論文の書評の一節の、生者のレベルにおける「神経組織の習慣（habits of ...neural organism）」という言葉（Ibid., p.190）に対応する。

ここでジェイムズは、霊媒の潜在意識の活動が、「人格化」の主要な原因であることを、「変装」という用語で強調している。「人格化しようとする意志」が、もし霊媒側にあれば、それは（他人を演ずるのだから）「変装しようとする意志」と言い換えるのがふさわしい、ということである。

とはいえ、すでに見たように、「人格化しようとする意志」の重心も霊媒の外部にある、つまり霊にあるかもしれないという仮説（細々とした主張）を、ジェイムズは考えていた。まして、記憶内容については、霊媒の外部に重心があることを、「宇宙的貯水池」という有名な表現で、展開していた。ここでは、生者における神経組織の習慣と、死者における系統的な活動性の帯域は、類比的に考えられており、生きている有機体の組織は、霊におけるシステマティックな活動性に対応する、という仮説につながる。

4 脳の機能に対応する「心霊的意識網」という仮説

心霊研究の意義、それに関するジェイムズの姿勢、個人的な結論の選択、などについて、心霊研究圏の内向きに報告した文章や、また哲学的、心理学的著作の中で心霊研究に言及した文章のほかに、外部の知識層向けの入門的な文章が、二つある。一つは、ハーバード大学の「人間の不滅性を研究するための寄付講座」インガソール講演で行った「人間の不滅性――想定される二つの反論」（一八九八年）、もう一つ

は最後の原稿となった「ある『心霊研究者』の確信」（一九〇九年）である。どちらも読みやすく、よく引用もされている。またどちらも共通して、自他の区別ある個（体）性、人格性が、関心の的になっている。ここでは、まず「脳」の機能が中心テーマとなっている前者を検討し、一〇年後の「確信」で補足し、そのビジョンを、「マイヤーズ通信」の仮説につなげてみる。

「人間の不滅性――想定される二つの反論」のポイントは、私の関心からは二つあり、一つは脳の機能が意識の伝達にあるという主張、もう一つは脳という肉体器官がなくなったあと、意識の個（人）性はどうなるかという設問である。前者は現在の脳科学でも問われている問題、後者は現在あまり問われない心霊研究特有の問題である。

脳の機能が伝達にある、という前者の主張は、湯沸し器、引き金、鍵盤、プリズムなどの比喩によって示される（James, 1973, pp.288-299）。

ジェイムズは脳の「伝達的機能」に関して、それによる意識の変容は「閾を通常よりも下げる」ことによるとだけ説いて、「どのように下げるか？」という技法に関する問いはない。何らかの理由によって「脳の閾」が下がると、ここを超えた世界から流入があるという、ブラックボックス的な説明にとどまる。この伝達理論は、脳の閾が意識を制約することを示すが、では、脳という肉体器官がなくなったあと、意識の制約はどうなるか、有限な人格、アイデンティティはどうなるのかと問うのが、つぎの一節である。

私たちが望むのは、個人としての制約（restrictions）であり、自分が自分で、他人は他人であると区別できる、それぞれの傾向、特徴であり、つまりアイデンティティを保つことである。私たちの有限性（finitenesses）や制限（limitations）が、私たちの人格的エッセンスのように思われる。有限の肉体器官がなくなったあと、その制限や条件はどうなるのか？（James, 1973, p.301）

この問いは、哲学心理学から、すでに心霊研究側に踏み込んでいる。「ある『心霊研究者』の確信」はさらに歩を進め、結論部には、肉体と脳なしに、意識を制約し、有限なアイデンティティを維持する器官や組織、システムは何か、という問いが綴られる。

このような共有の意識の貯水池を仮定すれば［……］問題は、その構造は何か、その内部のトポグラフィは何か、ということである。この問いは、マイヤーズによってはじめて正確に定式化されたもので、以後の科学者によって「マイヤーズの問題」と呼ばれるに値する。この母なる海における、個体化あるいは孤島化の条件は何か？　その中で諸人格は別々に機能するどのような帯域、どのような系統的活動に対応しているのだろうか？　また個々の「霊たち」は、そこに存在するのだろうか？［……］どれくらい永続的だろうか、あるいは束の間の存在だろうか？　どのように相互に影響し合うのだろうか？　そして再び問うが、宇宙的意識と物質との関係は、何だろうか？　物質のより微細な諸形態があって、それらは折にふれて、魂の海における諸個体化と機能的に連結し、その時、その時だけ、姿を見せるのだろうか？（James, 1986, p.374）

霊の系統的活動（Systematic activity, systematized activity）の帯域（tracts）、（神経）系、（神経）束が、想像されて、それらが、生者における「神経組織の習慣（habits of...neural organism）」に対応していることを、示唆した。生者における神経組織の習慣と、死者における系統的な活動性の帯域が、類比的に考えられて、生きている有機体の組織は、霊におけるシステマティックな活動性に対応する、という仮説が、ジェイムズの文章から浮き彫りになる。

この仮説をわかりやすい比喩にして語る（に落ちる）とすれば、肉体の脳神経系に対応する霊体の活動系があり、双方の回路は対応する、となる。ジェイムズがこのように持って回った言い方をしているところを、「マイヤーズ通信」（一九二四－一九三四年の書記）は、以下のように端的に表現して、ニューサイエンスに近付いている。

まわりに巨大な蜘蛛の巣があると想像せよ。この蜘蛛の巣の糸が、記憶ないし想念を、あたかも電線が電気を伝えるように脳髄に運ぶ（カミンズ、二〇〇〇年、一一九頁）

記憶は海に似ている［……］あなたがたの周囲にあって、大洋の水のように捉えどころがない。［……］あなたがたのまわりを取り巻く湿気のようなものだとも言える。地上にある時もあなたがたはほとんど無意識の中に、この見えない記憶の貯蔵庫から記憶を引き出しているのである（同、一二二頁）

われわれ（帰幽者）は物質的脳は持たないが、ある心霊的意識網（psychic web）を持っている。この網は正確には脳の方式と違ったものである。それ

は無数のニューロンとか神経区画を持つわけではないが、その代わりにいくつもの意識中枢（centers）を持ち、それが〈大統一原理〉（本霊）から流れ込む心霊エネルギーを吸収している（同、一三一頁）

人間の魂は想像力の働く有限の焦点であり中枢（finite focus or centre for imagination）なのである。これは高次の意識レヴェルで物質的身体と関係をもって働くときは殊にそうなのである（カミンズ、一九八六年、一一頁）

生者の意識・記憶も死者の意識・記憶も、すべて包含される宇宙的貯水池のトポグラフィを問いかける問いを不問に付すと、宇宙的貯水池と個々の生きている人間の意識は、全体とその部分という、きわめて大雑把な「一即多」というブラックボックス理論にならざるを得ない。「マイヤーズ通信」は、宇宙的貯水池の内部のトポグラフィは何かという問い、ジェイムズが「マイヤーズ（の）問題」と命名した問いに、端的に答えている。

5 個体性の死後存続説のプラグマティックな選択

心霊研究に不快感を抱きつつ研究したジェイムズは、とくにパイパー現象の理解に戸惑い、「このように、パイパー夫人のトランス記憶は、通常の人間的な記憶ではない。この無類の正確さを説明するには、彼女の孤立したサブリミナルセルフに自然な能力が付与されているとするか、あるいは、通信する『霊』によって運ばれる別々の記憶システムが集まったものとするか、二者択一である。この選択をするためには、それなりの準備が必要である」（James, 1986, pp.190-191）と述べている。これは、霊媒現象の研究者の仮説や結論の選択は、二通りが可能であり、同等の権利がある、という意味である。

プラグマティズムは、アメリカの実用性の哲学の権化と思われているが、「よりよく生きることができるなら、その実在は、価値的に［……］実在論的にも肯定される」という、「宗教的実在の容認の哲学的根拠」にもなる。冲永は慧眼にも、注レベルながら、このプラグマティズムの意外な含意を指摘している（冲永、二〇〇七年、三七三、三七七頁）。

ジェイムズが「選択には準備が要る」と言っているのは、それぞれの人の持つデータの量的な多寡、質的な高低による、プラグマティックな選択を意味する。仮説や結論、またそれに先立つ方法論、さらには課題や対象も、プラグマティズム的に選択される。それは博打的な決断主義ではなく、準備をした度合いに応じて、自他にとっての信憑性や納得性が増す、ということである。したがって、反省の積み重ねや手持ちの材料が変わると、判断は変わることがある。アーヴィン・ラズロという、現代の重要な思想家を例に、そのプラグマティックな変化を示す。

ラズロに注目する理由は三つあり、一つめは、ラズロがニューサイエンス的世界観のグループで高く評価されていること、二つめは、ラズロが情報とエネルギーの宇宙的連続体のビジョンを、時折ジェイムズを引用してまとめていること、三つめは、ラズロがおそらくはジェイムズの心霊研究をよく知らないで、同じような疑問に突き当たって、同じような揺らぎを示していることである。

一つめ、ラズロの評価は、指導的思想家たちのピアレヴューで高く、現時点でのニューサイエンス的思想のトップグループにある。たとえばスタニスラフ・グロフは、現代科学の洞察を統合して包括的な「万物の理論」にまとめあげたのはラズロであると評価している。そしてそのラズロの基本的ビジョンである「アカシック－フィールド」は、ジェイムズの「宇宙的貯水池」を含む古今東西の神秘思想や自然科学思想と通底することを強調している（ラズロ、二〇〇八年、二〇四頁）。

二つめ、ラズロはジェイムズの「私たちは海に浮かぶ島のようなもの」というイメージで、そのようなビジョンを表現することを好んでいる（ラズロ、一九九九年、二八九頁、ラズロ、二〇〇五年、一三九頁）。

そして三つめ、ラズロの死者観は、意識の存続を思わせる死者の記憶は、「情報体としての宇宙」に由来するとされて、ジェイムズの「宇宙的貯水池」説そのままであったり、あるいは、同じ材料を同じ順序で並べて、おそらく反省だけ変化して、結論が真逆、つまり、肉体の死を超えて存続するこの別の個人は、「どこか別の場所に、おそらくリアリティの別の次元に生きている」「個人の魂（個霊）という古くからの概念に似たものが生み出されるように思われる」という説明になったりする。世界観、解釈の「選択には準備が要る」と言われる、プラグマティズムの恰好の実例である。この二つの説明は、二〇〇四年第一版の著書（Laszlo, *Science and the Akashic Field*）と、二〇〇六年の著書（Laszlo, *Science and the Reenchantment of the Cosmos*）のもので、変わり目はそのあいだのどこかである。二〇〇四年段階では、下記のとおりである。

最後に重要な問いかけをしよう。人類がこれまでに問いかけた最大の問いのなかでも最も刺激的なものだ。それは「私たちの肉体が死んだあとも、意

識は存続するだろうか？」というものである（ラズロ、二〇〇五年、二一八頁、Laszlo, 2004, p.121）

邦訳書（二〇〇五年）は、原著の第一版（2004）とも第二版（2007）とも対応しないところがあるが、翻訳と原著第一版でのこの問題に関する解釈はつぎのようなものだった。死者が「別の次元の現実のなかに、なおも存在する」なら、これは「真の不死」ということになり、「希望に満ちた結論であるが、真実ではなさそうである（not likely to be true）」。これに対して、もう一つの、「より可能性の高い説明」は「情報体としての宇宙」というものである、と（ラズロ、二〇〇五年、二二五頁、Laszlo, 2004, p.160）。

このように「希望に満ちた結論であるが、真実ではなさそうである」と自信ありげに断言されていたのが、原著第二版（2007）では、ややトーンを変えて、哲学者からの書簡の引用という形をとって、「宇宙の絶え間ない経験によって作られる新たなより高い形の個体性」「トランスパーソナルな経験の領域」があるとされ、「最後の考察」では、「不滅の魂というペレニアルな直観」とは異なるが、「ただ一つのこと、脳と身体の機能が止まっても、意識は消え失せないことは確かである」として、個体性の死後持続、不滅が強調されている（Laszlo, 2007, pp.127-128）。この死者観は、生者の記憶説には収まらない。

二つの版のあいだ、二〇〇六年の著書では、同じ材料、同じ推論が、結論部で、「魂」や「霊」というペレニアルな言葉に接近し、真逆の解釈となっている。「問題なのは、個人の意識がどのようにして肉体の死を超えて存続することができるのかという点」という設問を受けて、それは「回想の一部として」だろうか、それとも「死んだ後も生きている人々とコミュニケーションすることのできる、その人特有の『霊』ないし『魂』（integral "spirit" or "soul" of a person）として」だろうか、と選択肢を示す。後者は個人の不死を示唆し、「どこか別の場所に、おそらくリアリティの別の次元に生きている（living elsewhere, perhaps on another plane of reality or in another dimension）」と説明される（ラズロ、二〇〇八年、一〇八頁）。ジェイムズが、死後を含む世界観、解釈の選択において、「選択をするには準備が要る」とうまく表現した、プラグマティズムの恰好の実例である。

ニューサイエンス的形而上学のトップグループにあるラズロが、ジェイムズの「宇宙的貯水池」などをアカシック・フィールドと呼ぶこと、死後の記憶をホログラム的「痕跡」と呼ぶことなど、ジェイムズ的用語やビジョンが共通していること、またそして死後生の説明については迷いを共有していることなど、ジェイムズ回帰に注目しておきたい。

6 身心変容技法研究、宗教研究との位置関係

ジェイムズ「ある『心霊研究者』の確信」の冒頭に、「創造主はこの自然の一領域が、永遠に不可解なままに留めようと意図しているのではないか、と思いたくなる」という、有名な述懐がある（James, 1986, p.362）。これは、不愉快で不可解な現象が気まぐれであることを、不承不承に受け入れた証言である。

われわれの共通テーマである身心変容技法を考える際、変容をいかに導くかという「技法」の問題は、実践家（グロフなど）においては瞑想や呼吸のさまざまな工夫となり、理論家（ジェイムズやラズロ）においては「瞑想や祈りによって」「変性意識において」としてスキップされる。ここで注目した心霊研究は、受動的「他力的」な実践を対象としており、それらはいわば「無技法の技法」といった特徴を示しており、「技法」の概念を洗練する一助となることが期待される。

宗教研究において、ジェイムズの心霊研究は、エピソードとしてはよく知られている。たとえば、パイパー夫人を霊媒とするホジソンの霊界通信を扱った、量的にかなりまとまった晩年の報告（James, 1986, pp.253-360）も、管見のかぎり、宗教学、宗教心理学、宗教人類学の大きなテーマである憑依（精神医学では「人格転換」）との関連で、細かく参照される例は見当たらない。理由の一つは、心霊研究（その後身である超心理学）の学術世界における地位の不安定さにあるが、たとえばシャーマニズム研究に、心霊研究・超心理学が有益であることは、一九五〇年代当時、大きな期待を持たれていた超心理学との関連で、宗教学者エリアーデや民族学者フィンダイゼンらが期待を表明するところだった（津城、二〇〇五年、二〇七–二〇九頁）。

六〇年後の今日も、同じ期待を述べざるを得ない。「霊媒術」「霊界通信」（心霊研究用語）、「人格転換」（精神医学用語）、「憑依託宣」（宗教人類学用語）などと呼ばれる現象の核には、人間の死後存続という千古の問題がある。ごく最近の心霊研究圏は、この千古の問題に関する一つの有効な糸口となる。

とくに今日、「スピリチュアリティ」が玉石混淆し、宗教が事件化するとき、社会はその扱いに困惑しているが、心霊研究で報告検討された詐欺やインチキの事例が、一定の見通しを与えることが期待される。逆に言うと、心霊研究の知見なしに、宗教・スピリチュアリティの事件化には、対処が難しい。宗教研

究の死角を少なくするという最も広義の意味で、心霊研究は重要である。

最も狭義には、ジェイムズ研究は、今でも宗教学（および心理学、哲学）の課題としてトップグループに属するが、その要の位置にあったのが心霊研究であることは、伊藤、冲永、堀らの研究が確認している。心霊研究に光を当てなければ、ジェイムズ研究にも大きな死角が残る。ハーバード大学から大部の資料が整備されているが、その翻訳さえも進んでいないのは、弁解のできない怠慢であり、ジェイムズ専門家たちのさらなる参加が望まれる。

参考文献

ジェラルディーン・カミンズ、梅原伸太郎訳『人間個性を超えて』国書刊行会、一九八六年（Geraldine Cummins, *Beyond Human Personality*, 1935）

ジェラルディーン・カミンズ、梅原伸太郎訳『不滅への道』春秋社、二〇〇〇年（Geraldine Cummins, *The Road to Immortality*, 1932）

堀雅彦「心霊研究の彼方に――W・ジェイムズが見た宇宙」鶴岡賀雄・深澤英隆編『スピリチュアリティの宗教史（上巻）』リトン、二〇一一年

ニコラス・ハンフリー、柴田裕之訳『ソウルダスト――〈意識〉という魅惑の幻想』紀伊国屋書店、二〇一二年（Nicholas Humphrey, *Soul Dust: The Magic of Consciousness*, 2011）

伊藤邦武『ジェイムズの多元的宇宙論』岩波書店、二〇〇九年

W・ジェイムズ、伊藤邦武編訳『純粋経験の哲学』岩波書店、二〇〇四年

William James, *Essays in Psychical Research*, Harvard University Press, 1986

William James, Gardner Murphy et al. ed., *William James on Psychical Research*, Augustus M. Kelley Publishers. Clifton, 1973

E・ラズロー、野中浩一訳『創造する真空（コスモス）――最先端物理学が明かす〈第五の場〉』日本教文社、一九九九年（Ervin Laszlo, *The Whispering Pond: A Personal Guide to the Emerging Visions of Science*, 1996）

E・ラズロ、吉田三知世訳『叡智の海・宇宙――物質・生命・意識の統合理論をもとめて』日本教文社、二〇〇五年 (Ervin Laszlo, *Science and the Akashic Field: An Integral Theory of Everything*, 2nd edition, 2007 [1st edition, 2004])

E・ラズロ、吉田三知世訳『生ける宇宙――科学による万物の一貫性の発見』日本教文社、二〇〇八年（Ervin Laszlo, *Science and the Reenchantment of the Cosmos: The Rise of the Integral Visions of Reality*, 2006）

冲永宜司『心の形而上学――ジェイムズ哲学とその可能性』創文社、二〇〇七年

津城寛文『〈霊〉の探究――近代スピリチュアリズムと宗教学』春秋社、二〇〇五年

徳島新聞　2014年（平成26年）10月1日　水曜日

こころの未来 22

鎌田東二　京大こころの未来研究センター教授

福島から水俣へ、そして「苦海浄土」の水俣から福島へ

痛ましさの中の希望

祈りのような「福音」聴く

8月末、NPO法人東京自由大学の夏合宿で福島県の浪江町から岩手県まで400㌔ほど東北被災地を巡った。浪江町では特別許可をもらって、地元の真言宗のお寺の住職さんの案内で東日本大震災が起きた時の状態そのままになっているお寺を参拝した。一行で般若心経を唱え、法螺貝を奉奏した。

放射線量の高いお寺周辺では少なくとも数十年は戻ってくることができない。檀家の方の納骨などがあると、お寺の墓地に戻ってお骨を納めるが、それぞれの地域に散らばっている檀家を回りながら法要を続けているのが現状だ。

東北被災地の復興はなかなか難しい。広域の上に、各地域、各家々で事情も違う。仮設住宅に住んでいる人々も高齢者の方々と若い家族とでは地域に対する愛着や仕事への関わり方が異なる。子どもの教育問題もある。いろいろなレベルで格差や差異が生まれてきている。それが分断や対立を生み出してもいる。

復興住宅がやっと建ち始めても、そこに入居したいと思う人も、入居できる条件が整っている人も少なくなっている。震災直後と3年半が経過した現在とでは状況が大きく変わってきている。にもかかわらず、浪江町のお寺の線量が変わることはない。死んだ人は生き返らない。行方不明者も見つからない。断念や困難もストップモーションしたまま。

東北被災地を巡っているうちに目の異変に気付いた。左目の右半分近くがブラックアウトしたのである。しばらく前から左目が霧がかかったような状態になることがあっておかしいと思う時があったが、捨て置いていたら東北で急速に事態が悪化した。

京都に戻って眼科医に診てもらうと網膜剥離とのことで、そのまま京大病院に緊急入院し、手術することになった。「想定外」の異変だったが、左目の半分近くまで網膜が剥がれていたので、失明寸前だったが、間一髪で助かった。

入院中は、23時間うつぶせ状態を維持し、「山伏」ならぬ「うつぶせ行」の修行のようだった。入院中の2週間の間に石牟礼道子氏(87)の「苦海浄土」第1部、第2部全部と第3部の一部を毎日妻に読んでもらった。こうして「石牟礼道子全集」の第2巻と第3巻のほぼ2巻分、1000㌻余を耳で読んだ。

そして実に悲しくも美しい作品であると思った。悲しみとは水俣病患者の痛みや苦しみと、その原因をなした企業や行政や国の対応の暴力的な無慈悲さ。美しさとは、病を得てもなお水俣の海とともに生きている人々の生活世界の、伝承世界とそれの感応する生の息吹の溢れることのない美しさ。つまりはタイトル通り、「苦海＝苦界」と「浄土」とが共に鋭く深く美しく描かれ、ループしている奇跡のような作品であり、透明な祈りとやり場のない呪詛のこもった、実に深々と肺腑を抉り貫く作品だと感じ入った。

例えば、胎児性水俣病として生まれついた杢太郎少年が魂の深い「いちばんの仏さま」として祖父の江津野老人によって語られるところなど。最も深刻な胎児性水俣病という病苦に侵された者こそが「いちばんの仏さま」に反転するというパラドックス。最も深い煩悩が菩提に転換するという、親鸞の悪人正機説とも共通する逆説の論理が、痛ましさの中の祈りと光明と希望として見えてくる。

仏教的に言えば、本覚思想と代受苦思想との融合である。メチル水銀に侵された水俣の「苦海」こそが汚濁に満ちた現世の中に「浄土」や神仏を顕現させる場所と機縁となるという、とんでもない逆説。石牟礼氏が紡ぎ出す「苦海浄土」の残虐なる福音。その一筋の祈りのような「福音」を聴いた。

そして退院直後に、石牟礼氏にインタビューする機会を得た。静かで穏やかな石牟礼氏の声と言葉としぐさの中に、「苦海浄土」を紡ぎ出した多重な意味での媒介者の生を見た。患者、町民、市民、行政、病院、医師、省庁、国家、メディアなど、この世の者たちとの間をつなぐ媒介だけでなく、ご先祖さまや海や森や天地や神仏や霊性の間をつなぐ巫女のような媒介をも含めて、多重多層の声と存在をつないでいる。

石牟礼氏は昭和30年代に「木樵り」という題の詩に、「まぼろしの湖の上にひらくひとすじの道をあるいて／まだ息絶えぬ原始を看取りに／わたしは急ぐ」と書いている。確かに、石牟礼氏が半世紀にわたって行ってきたのは、そのような「息絶えぬ原始の看取り」であった。その「看取り」を水俣と福島の経験をつなぎ合わせながら引き継いでいかねばならないと強く思わせられたのだった。

（阿南市出身）

徳 島新聞　2014年10月1日 朝刊

第三部 ❖ 身心変容の哲学

湯浅泰雄の修行論と身体技法論

桑野 萌
ラモン・リュリ大学哲学研究科研究員／哲学的人間学

はじめに——湯浅泰雄の修行論と身体技法論との出会い

筆者が、湯浅泰雄の修行論と身体技法論に関心を持ったきっかけは、筆者自身の内における「日本人であるわたし」と「キリスト者であるわたし」という二つの異なる世界の出会いだった。筆者は、ドイツのザンクト・オッティリエン、ベネディクト会修道院での修道士たちとのグレゴリオ聖歌による祈りの体験を通して、キリスト教に関心を持つようになった。ところが、実際に神学を勉強し始めると、ベネディクト会修道院で体験した祈りと神学の学問体系との間に違和感を覚えた。神学の学問体系には、西洋伝統思想の中で培われてきた、言葉の伝統、すなわちそれぞれの哲学的（あるいは神学的）概念を正しく解釈し、明晰に説明しようとする姿勢が確認できる。しかしこの中で筆者が、祈りの体験を母胎とした霊性の伝統を、人間の身体や身心変容の問題に即して論じている研究に出会うことはほとんどなかった。この中で、東洋伝統の中で培われてきた整体などの心身技法や身心変容の問題（特に筆者が日常的に体験していた身体における気の作用）が、キリスト教の霊性とどのように関わっているのか、と考えるようになった。この問いにヒントを与えてくれたのが、湯浅泰雄の修行論と身体技法論だった。湯浅の修行法や身体技法における身体の考察のうち、筆者は主に身体における気の位置に注目した。湯浅が身体における「無意識」の部分に注目し、そこに修行法と気のはたらきの密接な関係を指摘したことはとても興味深い。そして湯浅が、この心身関係を修行の実践という視点から探究し、心身二元論克服を目指そうとしていたことは、人間存在の意味を総合的な視野で問うていくうえで、大切な点である。

1 「身体」のスペイン語訳をめぐって

筆者は湯浅の身体論と気の問題について、スペイン語で博士論文を執筆した。その際に浮き彫りとなった「身体」の訳語をめぐる問題を提示し、湯浅における心身二元論克服とは何であったのかを考えるための契機としたい。

「身体」は通常スペイン語で、“cuerpo”あるいは“corporeidad”と訳される。哲学思想史において、人間とは何かについて論じる時、中心の問題となるのは“cuerpo y alma”（身体と魂）あるいは“cuerpo y mente”（身体と精神）である。しかし、この“cuerpo y alma (mente)”という表現においてすでに、心身の二元性が表されている。つまり、身体と魂（精神）の間に“y”（～と）という接続詞を置くことで、身体と精神とを個々の別の概念として捉えることが潜在的に人間の意識の中に習慣化されてしまっているのではないだろうか、

ということである。このヨーロッパ言語体系における、心身の概念の捉え方の問題について指摘したのは、スペインの思想家であり、精神科医のペドロ・ライン＝エントラルゴ（一九〇八-二〇〇一）である（以下、ラインとする）。西洋思想史においては習慣的に「身体」と「精神」のそれぞれの概念を区別し、果たして両者は、どのように結合可能なのかを問う。そして心身は本来一元的なのか、二元的なのかという問題へと発展させる傾向がある。この課題に対してラインは、心身二元論と唯物的一元論という二つの極論に対して、第三の道を提示している。この立場について、ラインの弟子のディエゴ・グラシアは、「創発的一元論（monismo emergentista）」とよんでいる。以下、ラインの著書、*Alma, cuerpo, persona* からの引用である。

> 身体のはたらきと精神のはたらきはその実在において違いはない。ただ、別々の方法で観察可能である。
>
> 身体のはたらき、単なる消化機能は身体的機能でなく、身体機能が支配的であるというほうが適切である。精神のはたらきは、単なる精神的機能でなく、精神的機能が支配的であるというほうが適切である。問題はこの二つのはたらきの性質の根本的な一体性と相対的な違いについての根拠付けにある。[1]

ラインによると、スペイン語の“mi cuerpo”（わたしの体）という表現には、「わたしの所有物としての体」という意味合いが含まれているが、このように主体である自我が客体としての体を認識するのではなく、ラインが強調したのは、この世界に、〈今-ここ〉として身体において存在するわたし、ということである。つまり、身体と自我は一体不可分の関係にある。身体は、無機的な物質ではなく、ダイナミズム（活力）そのものであり、生きた身体である。したがって、心身について述べるとき、“mi cuerpo y yo”「わたしの体とわたし」と表現するのは、不適切ではないだろうか。むしろ“mi cuerpo; yo”「わたし自身である身体」と表記するほうがふさわしいのではないか、という疑問を提示している。[2]

一方、哲学者でイエズス会士のホアン・マシアは、ラインの心身論を発展させ、次のように述べている。「身体」と「精神」という二つの異なる概念をどのように結びつけるのかを問題の中心に据えるのではなく、身体とは「主体になりつつある身体」であると述べた。マシアは、身体の概念の特質について二つの点を指摘している。第一に、外界から科学的に観察される身体である。この場合、身体は「わたしの所有物としての身体」という特質を有する。第二に、身体を内面から現象学的に捉える、生きた身体である。この場合、「わたしは身体」そのものであり、「このわたしとしての身体は、主体になりつつある身体」である、と言うことができる。ここでマシアが述べている身体とは、心や精神を統合する身体ではなく、「精神になりつつある身体」である。このことを踏まえて、マシアは日本語の「心身」という言葉は、まさに生きた身体を表すのにふさわしい言葉ではないか、と述べている。この日本語の「心身」という言葉に照らされて、マシアは、心身関係について論じるとき、“cuerpo y mente”, “cuerpo y alma（o espíritu）”ではなく“cuerpo-mente”, “corpóreo espiritual”という表現を適用している。

次に日本語の「身体」という概念を考えるために哲学者、市川浩（一九三一-二〇〇二）の心身関係論を参照したい。市川は、「身」という日本語の表現の分析を通して、独自の身体論を展開している。市川の身体の概念の分析も、身体と精神の一体不可分性に焦点を当てている点においてラインやマシアの指摘した心身関係の問題と類似している点がある。

市川は精神と身体の相互関係について「精神としての身体」「身体としての精神」と述べている。市川によると、「身」は単なる身体でもなければ、精神でもなく、しかし時として、身体と精神の双方に接近する、精神である身体、あるいは身体である精神としての（実存）を意味するのである。したがって、「〈精神〉あるいは〈身体〉ということばは、すでにさまざまな先入観をはらんだ〈人間的現実〉のある決まった分け方を示しているにすぎない[3]」のである。

また、身体という言葉の「身」を分析し、次のように述べている。

> 〈身〉は肉から心までをふくみ生き身としての人間存在全体をあらわす言葉である[4]

以上のことを踏まえて、拙論においては「身体」という言葉のスペイン語訳を“el ser propio cuerpo”がふさわしいのではないかと考えた。以下、拙論からの引用である。

> 身体とは、わたしであるところの身体（el ser propio cuerpo）である。そのために本論では、身体を“cuerpo”, “corporalidad”と訳すよりも、心身の一体性（unidad corporeo espiritual）を強調したい。つまりからだ、精神、こころの側面を不可分な関係として

伴う身体について浮き彫りにしたいのである。[5]

2 湯浅の身体論と心身二元論克服の道

湯浅は、西田幾多郎、和辻哲郎に代表される近代日本の哲学者たちの思想の根底に、儒教、仏教などの東洋の伝統的思索の中核である身体への関心が潜在していることに着目した。そして、東洋の伝統的思考様式において重要な位置を占める身体の問題をベルグソン、メルロ・ポンティに代表される哲学的心身論、心理学および精神医学、さらに心身医学や東洋医学に照らし、独自の身体論を展開した。湯浅の論じている身体とは、単なる肉体的な器官だけではなく、人間の内面、無意識の領域を含む「心身」を指す。つまり身体とは、人間の全存在を指す。わたしたちは自己を「今−ここ」すなわち時間と空間に存在する身体を通して認識するのである。したがって身体とは、自己の存在根拠を問うための道であり、この意味において、身体論は、認識論や存在論とも深く関わってくるのである。では湯浅の心身二元論克服とはどのようなことを意味するのだろうか。

東洋の身体観は、西洋と比べると、心と身体を一体不可分なものと捉える傾向が強い。しかし、このことは心と身体が分けられないことを意味するのではない。日常的な体験の中での体と心の異なる現象をまず認め、自覚し、そのうえで修行という実践を通してどのように心身の一体性を回復していくかという問いから出発するのが、東洋の伝統における修行や身体技法を基盤とした湯浅の身体論の立場である。したがって、湯浅による二元論克服とは、日常的に体験している心身の二元性を修行という実践を通して、克服していく試みである。例えば、禅における「心身一如」とは、心身の二元性を修行という実践を通して克服したうえでの理想的境地である。湯浅の言葉で言い換えるとそれは、「心と身体において見出される二元的で両義的な関係が解消し、両義性が克服され、そこから意識にとって新しい展望――ひらかれた地平ともいえるような――がみえてくること」[6]である。湯浅によると、心身二元論の克服という試みは、西洋思想史上でも追究されてきているが、東洋の伝統的身体技法にみられる「心身一如」の思想の独自性は、心身関係を本来一元的なのかそれとも二元的なのかと理論的に問うのではなく、日常的に体験している二元性から出発し、実践的な訓練によってそれをどう克服していくかを問うことであるという。この心身一如を理想的境地とし、それを実践的に問う姿勢において、「修行」の考え方の独自性が浮き彫りになってくる。

3 湯浅の修行論

はじめに述べておかなければならないのは、湯浅の修行論は、修行という概念をめぐる思想についての理論的考察に焦点があるのではない。湯浅は自らの修行体験に基づいた哲学的考察を試みたのである。言い換えるなら、彼が目指していたのは、東洋のさまざまな伝統的身体技法のルーツである修行法の現代的意味を問うことである。[7]

湯浅によると「修行」の考え方は、東洋の哲学的思考様式を理解するための基礎であり、心身二元論克服のためのカギであるという。では、「修行」とはいったい何なのか。湯浅は修行を次のように定義している。

修行とは、世俗的な日常経験の場における生活規範より以上のきびしい拘束を自己の心身に対して課することである。そしてそれによって社会の平均的人間が送っている生き方以上の〈生〉(Leben mehr als) に至ろうとすることである。[8]

「社会の平均的人間が送っている生き方以上の〈生〉」とは、湯浅の言う「人格の向上」と密接に関わっている。湯浅は、東洋の修行論においては、「心身諸能力の訓練と向上はどのような道を通って行われようとも、結局はすべてひとつの共通な中心である人格の核心に導いていかなくてはならない」[9]と述べている。「人格の核心」とは、湯浅にとって、個としての自分が確立していくことである。さらに言うならば、個としての人間の根拠への問いといえるのではないだろうか。したがって修行とは、生活規範より厳しい拘束を心身に対して課すという実践を通して、人間の内面性の奥底にある「真の自己」を探求していく試みであるといえる。

湯浅は、東洋思想の伝統の特質の一つは個の修行体験が哲学的思索の基礎に位置づけられていることであると指摘している。このために、東洋の倫理学は、常に心の内面的浄化と人格変容の現実的な体験を重要視する。そしてこの修行という実践を通した内面的浄化と人格変容の体験が、超越のひらきへの道標になる、と考えるのである。

4 身体における気の位置

湯浅哲学の特徴の一つは、東洋の伝統の修行法から見出される個の身心変容の体験を軸とした身体論を構築したところにあると考える。湯浅のこの哲学研究への姿勢は、自らが体験した修行生活の体験を通して信仰の心理や修行体験、身体の問題に関心を抱くようになったことに由来している。湯浅は、ベルグソンの心身関係論やメルロ・ポンティに代表される、現象学的思索による心身関係の考察に留まらずに、ユングの深層心理学や身心医学、さらに修行法、身体技法などを自らの身体図式に取り入れ、独自の身体論を発展させていったのである。では、湯浅の身体図式の中で「気」はどのように位置づけられているのだろうか。

先ほど述べたように、湯浅の身体論は、わたしたちが日常的に体験している心身の二元性をどのように克服するかという問いに焦点があてられている。この身体図式において心身の二元的な関係を克服し、「心身一如」へと向かっていくための鍵は何か。ここで、湯浅は、体と心の架け橋となる、気のはたらきに注目した。気は、修行を理解するうえでも重要な概念である。なぜなら、東洋の伝統において、修行は呼吸法など、気を練る訓練を基礎として、発展してきたからである。湯浅は「気」の作用を、心身の二元性を克服するための鍵であると同時に、東洋の伝統における世界観や人間観を理解するためのキーコンセプトとして捉えている。そして、気の研究を通した、宗教、哲学、科学などの枠を超えた総合的学問の構築を目指したのである。

5 湯浅による身体図式
——身体を組織している回路

湯浅は、身体機能をまず、情報システムのように身体の生理的機能を支配し、コントロールしている神経系に即して分析し、さらに経絡系という不可視な、潜在的回路のはたらきを考慮にいれ、身体の機能を総合的に捉えなおそうとした。湯浅における身体のシステムは、(1) 外界感覚運動回路、(2) 全身内部感覚回路、(3) 情動本能回路、(4) 無意識的準身体の四回路に対応した、四段階から成っている。この四回路は、それぞれ独立した別々のシステムではなく、相互に関係しあっているという。これらの回路の分析を通して湯浅は生きた身体のダイナミズム性と全体性を捉えようとしたのである。[10] 以下、湯浅の提唱した、身体図式を紹介する。

5-1 外界感覚運動回路

外からの刺激を受けとりこれを脳へと伝える感覚器官と、外へと働きかける運動器官とによってつくられている一種の情報の回路。ベルグソンは、感覚神経と運動神経からなるこのシステムを「感覚-運動機構」とよんだ。この機構は、生活の有用性のために組織されたシステムである。メルロ・ポンティはベルグソンの考え方にヒントを得て、このシステムを「感覚-運動回路」とよんだ。つまり外界に関わる行動のために習慣化された情報システムである。

5-2 全身内部感覚回路

湯浅は第二の回路を身体の状態そのものについての内部情報装置と位置づけ、その機能を二つに分けている。

運動感覚回路 (*kinesthesis*) 運動神経と運動器官を結ぶ情報回路であり、身体の運動感覚に関する回路である。この回路は、第一の外界感覚-運動回路を支えている体内情報メカニズムであるということができる。フッサールやメルロ・ポンティなどの哲学者は、このシステムが第一の外界感覚-運動回路を支える役割をしていることに注目していた。例えば、ベルグソン、メルロ・ポンティによると、この運動感覚回路は、外界感覚運動回路（客観的身体）のシステムを活性化させるための「運動図式」あるいは「身体図式」であり、運動諸能力の習慣づけメカニズムと位置づけている。メルロ・ポンティは、感覚運動回路である「客観的身体」のシステムの底に「生ける身体」すなわち「習慣的身体」のシステムが潜在しているとした。

内臓感覚神経 (*somesthesis*) 運動感覚の底辺にある暗い意識の部分で無意識と関係している。皮膚感覚、深部感覚、平衡感覚および内臓感覚の総称を体性内部感覚としているが、これらの内臓感覚を中心とした身体の状態に関する内部情報のシステムをまとめてソメステーシスとしている。

湯浅はこの第二の回路を「自動制御装置」（フィードバック）に例えている。この回路では、内部におこった変化が中枢部に伝えられ、それに対応するための指令が末端から送り返される。つまり、この回路は、自分が自分の身体について感じている状態、自分自身の身体についての気づき、言い換えれば身体の自己把持的意識ということができる。すべての身体運動は記憶のメカニズムと深い関係を持っているとされている。例えば、ピアノの練習の積み重ねで、意識しなくても指が徐々に覚え上達したり、スポーツの練習を繰り返すうちにコツを覚え、上達したり

することなどがあげられる。この場合、判断するという意識の底においては一種の自動記憶装置があり、蓄積された過去の失敗データなどが意識にフィードバックされ、次は失敗しないように指令する。この繰り返しが練習だという。つまり練習とは身体を一定の方向に習慣づけることである。そしてこの自動記憶装置を高めるために必要なのが、全身内部感覚回路であるという。ここで、湯浅は記憶などの心理作用と身体の生理作用の関係に着目している。記憶とは過去の記憶データを貯蔵している無意識と意識をつなげる作用である。したがって、この身体のシステムは無意識と密接に関わっていることになる。[11] 湯浅は、この第二の回路の理解を深めるための無意識の研究の重要性を掲げている。この点に関して、湯浅は、ベルグソンやメルロ・ポンティの心身論は、人間（主体）と環境の間に成り立つ行動的な関わりに注目した点については、近代哲学にとって新しい見方を示し、二元的思考の克服への道をひらいたと評価している。その一方で、両者をはじめとする西洋の哲学者たちの思考の中心が感覚–運動系、意識–皮膚系と、意識が、第一回路と第二回路の「運動感覚回路」に集中していることを指摘している。これに対して湯浅は、修行法の観点から身体をながめ、情動と無意識に関わる「自律系」つまり第二の回路の内臓感覚神経とこれから紹介する第三の回路、情動本能回路の研究の重要性を提示した。

5-3　情動本能回路

身体の無意識の部分と深く関係しており、食欲や性欲など人間の本能と関係しており、内臓をコントロールする自律神経系と関係している回路。生命の維持装置ともいえる。普通の状態では、視覚や聴覚のように身体の特定部位に局所化されたかたちで感じることができない、自律神経に関わる回路である。自律神経系は、怒る、悲しむなどの情動のはたらきと関係している。情動のはたらきは、全身的なもので、具体的に身体のどこの部分と結びついているか特定できないのが特徴である。湯浅は、身体の考察において、東洋の伝統医学や心身医学、そして深層心理学の視座に注目しているが、それは、これらの分野において、人間の情動のはたらきが重要視されているからである。また、東洋の修行法における身体観は情動と無意識に関わる自律系に焦点があてられている。情動作用は、心身関係における、意識の部分による表層的構造と無意識の部分である基本的構造を結ぶ機能である。

5-4　無意識的準身体

湯浅は、第四の回路、すなわち経絡系という潜在意識、無意識の領域を身体図式に取り入れ、身体の機能を総合的に捉えなおそうとした。すなわち身体の奥深くにある潜在的、基本的構造に注目したのである。この第四回路は解剖学的視点からみると、外から感覚によって認識できない見えない回路であり、心理学的にみると、通常意識では感知することのできない無意識下の潜在的回路であるという。湯浅はこの経絡系システムを「無意識的準身体」とよんでいる。それは、「無意識」という言葉のとおり、わたしたちが通常意識していない部分であり、意識によって捉えることのできる客観的身体を支え、生理的機能を活性化させ、身体を外界（世界、環境）と交流させる機能を持っているという。湯浅によると、気のはたらきはこの無意識の領域に関連している。

人間の身体は、その多くの部分は意識では捉えられない、無意識のシステムによって構成されている。伝統的な東洋医療や、瞑想法の分析によると、この無意識の部分を流れる気のはたらきは、人間の生理的機能と結びついているばかりでなく、心理的機能とも深い関係があることがわかっている。

湯浅は、気という未知のエネルギーについて、その実態についてはいまだ解明されていないものの、生きた身体をめぐっている生体特有の一種のエネルギーの流れであり、情動と深い関係のある意識下の「潜在的エネルギー」であるとしている。

湯浅によると気の流れは、心理的側面からみれば、瞑想やトランス、深い祈りなど特異な状況下で、通常の意識とは違った状態で感知できるという。整体、気功や武術などの身体技法の訓練を積んだ人は、気の流れを感知することがある。この状態は、無意識のはたらきが表面に現れてきたことを指す。そしてヨーガや気功などの健康維持法にみられるように、気のはたらきが、身体の生理的レベルにおいて客観的な効果をもたらすことも知られるようになってきている。そしてさらに現代では、修行者や気功実践者の身体から発せられる気のエネルギー作用を物理的方法で捉える試みもなされている。このため気の流れは、東洋の伝統的医療法においても瞑想法においても、身体の健康を維持するための治療法や感情をコントロールし、整えていくための作用として注目されてきた。例えば禅などの瞑想の際には、情動をコントロールする訓練は心理的作用と関係しているといえる。また、ヨーガが健康法としてもちいられる背景には生理的作用への効果と関連が見受けられる。近代的二分法が人間と自然の関係を考える際に、まず物理的自然の観察からはじめ、次にそれを生命現象に及ぼし、最後に心の問題に至るという順序を

とるのに対して、気の考え方を基礎にした人間論では、身心変容の主体的な体験から出発し、それから外界との関係を探る。そして心身一体としての人体を小宇宙と捉え、環境（もの）としての大宇宙との対応関係を考える。つまり気の考え方に照らされた人間観は主体的な実践的体験から出発している。したがって、このような、気の考え方に支えられた、「こころ―からだ―もの」の順序で人間を捉えようとする人間論においては、主観と客観、身体と心という二分法の考え方は生まれてこないのである。このような考え方から、湯浅は、気とは身体と精神、物と心を媒介するエネルギーであり、デカルトの物心二分法では説明できない第三の存在であると述べている。

6 身体における「気」のはたらきと修行

湯浅の提唱した、修行論あるいは身体技法論における気のはたらきを主に三つの視点から論じてみたい。

6-1 科学、医学的次元

深層心理学や心身医学などに代表される経験科学の観点からは、修行をはじめとする身心訓練の技法が身心にどのような変化をもたらすか、また気のエネルギーがどのように身体を流れ、また身体にどのような変化をもたらすかという研究が可能となった。つまり、現代の心身論をめぐる学際研究では、経験科学の見地から、気の流れが身体の生理的機能と心理的機能にどのように影響し、どのように外界とつながっているかの作用を示すための試みがなされているということである。その例として湯浅は、東洋医学研究の成果である経絡敏感人の症例、また経絡系の発見に貢献した本山博の電気生理学測定の研究などを紹介している。[12] また、呼吸は通常意のコントロールが行き届いていないとされる自律神経系に影響するということがわかっている。このため、呼吸法は、修行の基礎としてだけでなく、東洋医学において心身の健康を維持する技として発展した。このような伝統における心身の捉え方を哲学的見地と経験科学的見地の相互関係において再検証することは、心身論を全体的、総合的な視野で研究していくための重要な課題である。

6-2 人間学・倫理的次元

身心変容や気の問題は、東洋の伝統文化の中で、修行を中心とする瞑想体験とともに発展してきた。先に述べたように、東洋哲学の特質は、個の修行体験における身心変容が、知的探求の出発点として重要視されていることである。この意味において気の思想は人格形成、つまり倫理学や人間学の問題と深く関連しているといえる。老子の「無為」という言葉に表されているように、東洋の伝統思想において倫理とは、外から課される規範ではなくて、人間の内面から自発的に生じる、心の状態、人格を示している。自己の内面の奥底の本来的自己と一体化することである、という。儒教や道教の思想において倫理は自然や道とどのように調和できるかということを問題としている。ここに気の問題はどのように関わってくるのか。

気は心身を媒介するだけでなく、人間の心身と外界（自然）を結ぶはたらきである。つまり、気の流れは自然と人間の調和を維持する鍵と考えられている。このことから、道教や儒教をはじめとする東洋思想の中では人格の形成や徳とは気の流れを鍛錬することで実現できると考えられている。このような伝統において、倫理学（人間学）は超越の次元と不可分の関係と捉えられている。

6-3 霊的次元

気の作用は、人間の無意識の領域と関わっている。湯浅の身体図式において気は、「無意識的準身体」の中に位置づけられている。修行とはこの気の作用を訓練し、無意識の底に潜在的に沈んでいる人間存在の根拠を探るための試みである。このため、気の考え方に照らされた修行論、身体論を基礎とした人間学において、霊性の探求とは、内面の奥底にある「真の自己」を発見していく歩みを指すのである。

気の概念は中国の古代思想において、人間観と世界観、宇宙観を包括する基礎概念であった。このような伝統下において気は、すべての生き物を生かす、いのちとして捉えられている。先にも述べたように、気とは、呼吸によって心身を媒介し、人間と外界を結ぶ未知のエネルギーである。このような観点から考えると瞑想とは、呼吸法の訓練を通して、自らの身体の無意識の領域に潜在する気の流れを誘導し、変容させ、外界の大自然との一体化を目指すことを通して、大宇宙に根差した真の自己の姿を発見していく試みといえる。

7 修行における倫理と霊性の不可分性

以上のことを踏まえて考えると、湯浅におけるスピリチュアリティの探求は、修行という実践を通し

てどのように自らの心身を一体化させていくか、という実践的課題に焦点があてられている。湯浅は、東洋における形而上学の特徴は、理論的考察によってではなく、自己の魂をどのように導くか、という修行を通した実践的課題を中心に発展してきたことであると述べている。湯浅は、意識的な確信に基づいて探究される哲学ではなく、無意識の次元に埋もれた真の自己から見出される、人間の知恵を追求する「メタ・プシキカ」の道を提唱している。このように修行という実践的な問いを基盤とした身心変容と気の研究は、精神と物質を分離した、近代からの二元論的傾向を克服するための基礎概念となるだけではなく、科学・哲学・医術・宗教などの枠を超え、新しい人間学探求の道を開いてくれるであろう。このことに関して湯浅は次のように述べている。

東洋の伝統的科学は物質についてのテクノロジーでなくて人体（心と身体）の「わざ」としてのテクノロジーを中心に発達してきたともいえるだろう。したがって哲学は、メタフィジックではなくて、メタ人間学なのである。メタ・人間学とは人間が真に人間として生きていくための道を求める実践的な体験から生まれた知である。[13]

湯浅の指摘した倫理とスピリチュアリティの不可分性からは、彼の哲学者としての立ち位置を確認することができる。彼にとって哲学とは、アカデミズムに基づく学問研究ではなく、自己への問いを出発点とした霊性の探求なのである。一九七〇年に出版された著作『近代日本の哲学と実存思想』の中で湯浅は、「哲学は、人間にとっての普遍的真理の追求を意味している」[14]が、それと同時に普遍的真理の探究は常に「自己の属する現状に制約された状況、伝統文化の歴史性に支配されている中で行われるということも避けられない事実である」と述べている。すなわち、わたしたち人間は、自らの属する世界の伝統文化、思想史、言語などの探求を通して、大宇宙における自分の立ち位置を確認する。そしてこの自己の発見という営みを通して、はじめて「普遍的真理」の探究へと至り得るのであろう。

また、著書『東洋文化の深層』の序説の中で湯浅は、民族特殊性から人類的普遍性への道という観点から、真の普遍的思考へと近づく第一歩として自らの文化的土壌を深く反省するとともに外へ目を向けていくことの重要性を指摘している。[15] 以上のことから、湯浅において「人生をいかに生くべきか」という倫理的問いは、普遍的真理である人間存在の根拠の探求の通路となっていたということができるであろう。このように考えると、湯浅の日本思想史、東洋・西洋思想史、ニューサイエンスおよび伝統文化の探求は、最終的にはスピリチュアリティの探求へとつながっていくのである。

おわりに

心身二元論克服を軸とした湯浅哲学はわたしたちに何を問いかけているだろうか。湯浅の哲学的問い、あるいは自己への問いとは、大宇宙である神に小宇宙である自分がどのように一体化していくか、あるいはどのように大宇宙の意志に従って、世界と調和していくことができるか、という使命にあったように思える。湯浅はこのような使命を、修行、身体技法を軸とした、さまざまな学問領域の研究において実現しようとしたのではないか。すなわち、さまざまな専門領域の思想家あるいは思想を契機として、自らの人間学を再構成することを湯浅は生涯を通した使命としていたのではないかと筆者は考える。

湯浅哲学における「自己への問い」とは、世界（あるいは宇宙）における個としての人間の立ち位置を指す。世界・宇宙における真の自己への探求は、おのずと社会に、あるいは普遍的世界に開かれていく。湯浅は晩年、彼の著書『哲学の誕生』においてスピリチュアリティについて論じる中で、イエスの癒しのわざについて言及している。「神の愛のあかし」である癒しのわざがイエスの信仰者だけでなく、全人類に及んでいるといったイエスの言葉について湯浅は、その現代的意味を問うことが必要であると述べている。なぜなら「そこには、すべての人間のうちに霊性のはたらきが潜在することが示されている。」[16]からである。愛はさまざまな文化伝統の枠を超えた人間性に共通する普遍的な問題である。この湯浅の言及は、哲学を営むわたしたちにとってとても重要な問いかけであると思う。イエスが語った「愛」などにみられるように、西洋近代理性によって埋もれてしまった伝統的知恵の意味を、わたしたちを取り巻く時と場、言語などの状況の中で、追究することこそ、哲学を営む者の使命であると筆者は、考える。[17] この問題にどのように取り組んでいけるか、特にイエスの癒しなどの東西の伝統における宗教・哲学と医術の結びつきという普遍的現象の現代的意味とは何かを探ることが、現段階における筆者の重要課題の一つである。

注

1　P. Laín Entralgo, *Alma, cuerpo, persona*, p.175.

2 Cf. P. Laín Entralgo, *Cuerpo y alma*, p.313.
3 市川浩『身体論集成』、七頁。
4 前掲書、二〇–二一頁。
5 拙論、*El 気(=KI) en la filosofía de Yasuo Yuasa*, p.199.
6 湯浅泰雄『身体論』、一四六頁。
7 湯浅の修行論、身体技法論の研究の関心は、一九五〇年代に本山博のもとで送っていた瞑想と修行の体験に由来すると考えられる。この体験を通して湯浅は修行の現代的意味について主に二つの観点から考えるようになった。一つは、幼いころからひとのみち教団の信徒であった両親の影響で抱いていた信仰と修行体験について、ユングの心理学を契機に追究しようとしたこと、そしてもう一つは、修行の体験を通して身体の問題に関心を抱き、心身医学や東洋医学を通して伝統的身体技法の意味を探求したことである。
8 前掲書、二一五頁。
9 前掲書、三三三頁。
10 湯浅の身体図式については、主に『湯浅泰雄全集第一四巻』に収められている『東洋の身体論と現代』(一一〇–一二九頁)と『気・修行・身体』(三九八–六〇七頁)、また、Nagatomo Shigenori 著の *Attunement through the body* (pp.59-74) の中の「湯浅泰雄の身体論」を参照した。
11 湯浅泰雄『気・修行・身体』、四三七–四三八頁。
12 「経絡敏感人」の症例に関しては、長浜善夫・丸山昌朗『経絡の研究 ——東洋医学の基本的課題』(杏林書院、一九五〇年)、電気生理学測定の研究に関しては、本山博『経絡 ——臓器機能測定について』(宗教心理出版、一九七四年)を参照のこと。
13 湯浅泰雄『「気」とは何か』、四五頁。
14 湯浅泰雄『近代日本の哲学と実存思想』、六頁。
15 湯浅泰雄『東洋文化の深層』、二一九–二二一頁。
16 湯浅泰雄『哲学の誕生』、三六六頁。
17 この伝統的知恵の意味の再考察に関して、P・ライン=エントラルゴは福音記者ヨハネが「神は愛である」と記したことへの解釈の問題を取り上げ、興味深い論考を展開させている。福音記者ヨハネは「神は愛である」と述べた。このヨハネの言葉について後の神学者たちは神を最高の存在者として描き、無限の知恵を備え、無限の慈しみをもつ、全能・霊的存在として定義した。ヨハネにおける愛としての神の捉え方と後の神学者たちの神の定義は対照的である。前者は、神の存在を定義するための形而上学的な主体は必要とされず、「根源的な活動」として捉えられる。後者においては、神は、ギリシャ哲学的な存在の概念に当てはめられている。こうして西洋思想史において神は、最高の愛、知恵、能力などを備えた「存在者」となった。しかしこのような思弁的な捉え方ははたして適切であろうか。ある著名な神学者らはそれを否定したのである。彼らはこう言う。神は存在者以上の「何か」である。「神は愛である」というときの福音記者ヨハネも同じことをほのめかしていたであろう。キリスト者にとって神は、まずなによりも「愛する活力(ダイナミズム)」である。(cf. P. Laín Entralgo, *Qué es el hombre*, pp.46-53.)

参考文献

湯浅泰雄『近代日本の哲学と実存思想』創文社、一九七〇年
湯浅泰雄『東洋文化の深層 ——心理学と倫理学の間』(一九八二年)『湯浅泰雄全集第五巻』白亜書房、二〇〇一年、二一四–二四四頁
湯浅泰雄『気・修行・身体』(一九八六年)『湯浅泰雄全集第一四巻』白亜書房、一九九九年、三九八–六〇七頁
湯浅泰雄『東洋の身体論と現代』(一九八七年)『湯浅泰雄全集第一四巻』白亜書房、一九九九年、一一〇–一二九頁
湯浅泰雄『身体論』(一九九〇年)『湯浅泰雄全集第一四巻』白亜書房、一九九九年、一三六–三九三頁
湯浅泰雄『「気」とは何か ——人体が発するエネルギー』NHKブックス、一九九一年
湯浅泰雄『ユングとキリスト教』講談社学術文庫、一九九六年
湯浅泰雄『哲学の誕生 ——男性性と女性性の心理学』人文書院、二〇〇四年
市川浩(中村雄二郎[編])『身体論集成』岩波現代文庫、二〇〇一年
Laín Entralgo, Pedro, *El cuerpo humano: Teoría actual*, Madrid, Espasa Calpe, 1989
Laín Entralgo, Pedro, *Cuerpo y alma*, Madrid, Espasa Calpe, 1991
Laín Entralgo, Pedro, *Alma, cuerpo, persona*, ed. Círculo de lectores, Barcelona, 1995
Laín Entralgo, Pedro, *Qué es el hombre: Evolución y sentido de la vida*, Oviedo, Nobel, 1999
Masiá, Juan, *El animal vulnerable*, U. P. Comillas, Madrid, 1997
Nagatomo Shigenori, *Attunement through the body*, New York, SUNY Press, 1992

第三部 ❖ 身心変容の哲学

自律性療法（心身医学）と後期シェリングの神話と啓示の哲学

濱田 覚
京都大学大学院教育学研究科（教育学講座）博士後期課程三回生／教育哲学

はじめに

本稿の目的は、身心変容技法の一つとしての心身医学における自律性療法が、その起源をドイツ古典哲学に持つが故に、ドイツ古典哲学との紐帯を再生することが自律性療法[1]にとっても、またドイツ古典哲学にとっても発展と再生の契機となることを示すことである。

第一節ではドイツ古典哲学の始元としてのカントの超越論哲学の理解の困難性が、理性を越える概念に関係していることを明らかにする。第二節では、心身医学[2]の起源がドイツ古典哲学、特にシェリングの哲学であることを示す。第三節ではカントが自らの哲学を哲学の予備学と呼んでいたことと関連して、自律性療法は、予備学としてのカント哲学を理解する上でのさらなる予備の「行（ぎょう）」であることを示す。第四節では自律性療法の概略を示す。第五節では後期シェリングを理解するための予備行としての自律性療法を論じる。第六節ではシェリング『啓示の哲学』におけるポテンツ論の前半部を概説する。第七節ではシェリング『啓示の哲学』におけるポテンツ論の後半部を自律性療法において観察される現象を交えて概説する。おわりに課題と展望を示す。

1 カントの超越論哲学の原理としての自律概念の理解不能性

我々がドイツ古典哲学、なかでもカントに始まる超越論哲学（transzendentale Philosophie）の理解において直面せざるを得ない最大の難関は、カントが自らの超越論哲学の要（かなめ）とした自律（Autonomie あるいはアプリオリ a priori）概念の理解である。すなわち、カントが「純粋（rein）」という概念をもって言い表した、経験とともに始まるが、経験によって生じたのではない表象（Vorstellung[3]）の存在である。

我々の意識は、これを大きく二つに区分しうる。すなわち自分自身で自由に使用可能な随意（ずいい）意識と、自分の意志では制御不能な不随意意識である。自分自身で自由に操作可能な随意意識を、カントは悟性（Verstand）と呼んだが、しかしカントは悟性にはアプリオリな範疇（Kategorie[4]）という自律的原因[5]が存在していてこれが「純粋」悟性概念だと言う。この場合カテゴリーは、カントによれば人間が思惟する場合には、意識するとしないとにかかわらず「アプリオリ」な原理としてこれらを用いて思惟せざるを得ないと言う。ならばカテゴリーは我々の自由意志で選択した概念ではなく、我々に思惟の道具として不随意意識の中に備わったもの（とはいえ、「根源的獲得（acquisitio originaria）」として獲得されたもの）とカントは考えたというわけである。

そこで問題になってくるのは、不随意意識の範囲に存在している悟性の「自律[6]」を我々はいかにすれば把握することができるようになるのか、というこ

とである。随意意識の範囲内の表象であれば我々は自由に意識（表象）することができるが、それがひとたび、不随意意識の地盤（Boden）[7]に踏み込まなければ見出せない存在だとされた場合、我々はこれ（つまりアプリオリな原理）を、いかにして「思惟」することが可能であるのか、を理解することができなくなる。なぜならば、我々の悟性（これをいま仮に随意意識とするならば）は、不随意意識の地盤では機能しないからである。[8] カントのカテゴリー表（Tafel der Kategorien）も、なぜそれが「アプリオリ」であるのかが証明されてはいない。この証明なしには、その後の演繹的説明は不可能であろうに、である。

この、カントが超越論哲学の基礎概念として用いたにもかかわらず、理解するための「梯（かけはし）（階梯（かいてい）・階段）」が用意されていない「問題」は、カント以後のドイツ古典哲学を通じても解消されることはなかった。

2 心身医学とドイツ古典哲学

ところが我々は、シェリングの医学研究の思いがけない副産物としてハインロート[9]が道付けた心身医学の、現代へつながる発展の成果としての自律性療法（Autogenic Therapy）に、カントの「自律」や「アプリオリ（あるいは「純粋」）」概念を理解する「技法」を見出すことができると考えられる。

そしてまた逆に、自律性療法の本来的な長所・意義は、ドイツ古典哲学の理解なくしては、得られないということを我々は主張したいと思う。

つまりドイツ古典哲学の完成も、自律性療法のさらなる発展も、両者の歴史的関係の復元にかかっているということを主張したいのである。

そして以上の事柄は、心身医学が、その起源をドイツ古典哲学（中でも特にシェリング哲学）に持っていることと密接に関連している。

従来の精神医学と哲学との結びつきは精神医学や心身医学と実存哲学（特にハイデッガーの現存在分析）とに限られてきていたが、実存主義は、西谷啓治の指摘にもあるように、宗教と科学とを媒介する哲学の本来的な役割を十分に果たし得ない。[10] したがって哲学の本来的な批判と媒介の機能はドイツ古典哲学へ遡って再構成されなければならないし、またそのことへの気付きを形成する意味でも、子孫としての心身医学と祖先としてのドイツ古典哲学との歴史的展開過程の再生が必須の課題である。

すなわち心身医学と、その起源としてのドイツ古典哲学との歴史的関係復元の課題は、ひとり心身医学にとってのみならず、その方法的原理をいまだ欠くドイツ古典哲学にとっても最重要課題なのである。

3 「予備学」の「予備行」としての自律性技法

カントは自ら「コペルニクス的転回（Kopernikanische Wende）」と称して創始した超越論哲学を、しかし新たな形而上学への「予備学（Propädeutik：準備教育）」に過ぎないと言っている。それは、本格的に哲学すること（das Philosophieren）を始める前に、哲学者の理性に潜む「仮象（独断や極端な懐疑論）」を払拭しておく（仮象と「現象（Erscheinung）」との区別ができるようになるために超越論的反省の技法を修得しておく）必要があるからで、そうでなければ、理性が不可避的に陥る仮象の悪影響を受けて、有名なアンチノミー（二律背反）を解決する判断ができなくなるからだ。

ところでしかし我々は、そのようなカントの「予備学」に対してさらに「予備行（ぎょう）（準備修行）」として自律性療法の技法を修得しておくべきことの必須性を強調したい。というのも、カントの超越論哲学には、前述したように理性の理解能力を越える根源概念（ursprünglicher Begriff）が多く用いられており（特に「超越論的（transzendental）」と形容される概念）、これらの理解なくカント哲学の理解は十分にならないのであり、そのことはその後のドイツ古典哲学の理解にも影響するのであるが、理性能力を越える概念（限界概念（Grenzbegriff）としての物自体（Ding an sich）の理解をカントは断念することを求めたが自律概念やアプリオリ概念もまた十分に理性能力を越える概念）の理解を（それにもかかわらず）得るためには、理性を越えた能力を用いる技法がなければならないからである。

通常は、理性を越えた能力を用いる技法は、宗教の秘儀（Esoterik：secret ritual）が扱う分野（Feld）であるが、カントは宗教を仮象（または独断Dogma）と考える（なぜならば、悟性の自律と感性の自律を純粋統覚（reine Apperzeption）で統一する現象界を越えた世界の実在性を主張しているから）ので、カントの超越論哲学を継承するのであれば、宗教の修行法を、そのまま哲学へ持ち込むことはできない。その故に、フィヒテもシェリングも西田幾多郎も（実際には本人たちは用いていたのであろうが）宗教的修行法を（少なくとも）哲学的著作の中に持ち込むことはしなかった。

しかしフィヒテは知的直観（intellektuelle Anschauung）を用いたし、初期のシェリングも（ヘーゲルやエッシャンマイアーらに批判されるまでは）それに同調したが、後期のシェリングは脱自（Ekstasis）に活路を見出し、西田幾多郎もまた、場所の論理を開拓するこ

とで宗教的修行法によって得られる見性の境地を哲学する道を切り開こうとした。

フィヒテやシェリングや西田の尽力にもかかわらず、知的直観や脱自や場所論でも、やはり我々は理性を越える能力について理解を得る道（方法）を得たとは言い難い。

ところがカントの超越論哲学を継承したドイツ古典哲学（中でもシェリングの哲学）を基礎として精神医学を確立したハインロートの医学を淵源とする心身医学の自律性療法であれば、それが可能となる唯一の道が存在していると我々は考える。

なぜなら、カントによって哲学との架橋が与えられていない宗教の場合、カントが仮象（または独断論）だとして批判した論理に対して、カントの論理を覆すだけの反論を与えられるとは限らないと考えられるのに対して、カントの超越論哲学を継承したドイツ古典哲学を起源とする心身医学の自律性療法であれば、カントが「不可能」と言った（しかしそれでもカントは「自然の技巧（Technik der Natur）」という概念で「人間的技術（menschliche Art）」と区別される技や力の存在を認めてはいた）理性を越える能力を（ドイツ古典哲学はカントの超越論哲学を十分に吟味した上であえてそれを踏み越えているので）理性が（少なくとも統制原理として認められる範囲で）理解しつつ用いる道（理性と非理性との架橋）を与えられる可能性を持つからである。

4 自律性療法概説

自律性療法（autogenic therapy）とは、

（1）自律訓練法（autogenic training, 略称 AT）における

標準練習[11]（standard exercise, 略称 SE）での

受動的注意集中（passive concentration）を

基礎的技法とし、

それによって自律性移行（autogenic shift）が生じて得られる

栄養補充的な心理生理的状態としての自律性状態（autogenic state）の獲得後に

受動的受容（passive acceptance）たる

「無心」の態度（carte blanche attitude[12]）を修得して

（2）自律性黙想（autogenic meditation）における

黙想練習（meditative exercise, 略称 ME）

の結果としての

「無意識からの応答（answers from the unconscious）」を

最終的な終着点（目的地）としつつ、

（3）自律性修正（autogenic modification, 略称 AM）における

①意志訓練公式（intentional formula, 略称 IF）と

②特定器官公式（organ-specific formula, 略称 OSF または OF）

また、

（4）自律性中和（autogenic neutralization, 略称 AN）における

①自律性除反応（autogenic abreaction, 略称 AA）と

②自律性言語化（autogenic verbalization, 略称 AV）を

最終的な終着点（目的地）へ向かうまでに遭遇する、ありとあらゆる困難や抵抗を回避して安全に目的地点への到達を可能化する具体的な補助手段的技法と捉えることができる。

心身医学における自律性療法の、それ以外の（すなわち、非自律性の）心理学的療法や精神医学的療法と本質的に異なった特徴は、次のような仮説に基づいた治療的技法であるという点にある。すなわち、大脳のメカニズムが、ただ単に機能的に障害を引き起こす素材を記録したり、発生させたりすることに関係しているだけでなく、それはまた、その機能的に障害を起こさせる妨害がどこで起こっているのか、大脳自体のシステムによって作り出された障害を起こさせる妨害を減少させたり、除去したりするためには何をしたらよいのか、そして、蓄積された大脳障害の素材の病的機能の潜在力を減じたり、中和したりするにはどうすればよいのかを、知っているという仮定である。[13]

またこの仮説は、十分な機会が与えられたならば、次のような仮定をも想定している。すなわち、自己調節のホメオスタシス的（自律訓練的）様式において、獲得したり、維持したり、再建したりする機能的な調和を目的とした、生来備わっている力の存在を仮定している。[14]

さらには、次のようなことも仮定している。すなわち、そのように積極的に方向づけられた力の作用というものは、個人の発達的な位置づけの表現や、構造上、また機能上の可能性の構成や限界と一致して自己実現に向かおうとする自然的な傾向や、体内、体外から起こる臨機応変の順応の持続性を巧く処理するための適切な試みと結びついていることを仮定している。[15]

5 後期シェリングの神話と啓示の哲学を理解するための予備行

シェリングの最終結論としての『啓示の哲学』[16]は『神話の哲学』[17]の結論に基づいて講義され、『神話の

哲学』においてシェリングはシェリングが知りうる限りのすべての世界の神話を文献学的に調査し、その展開の歴史を辿り、最後は「秘儀」にまで至るので、シェリングは宗教における「秘儀」を修得していたと考えられないことはない（現在の宗教研究のように、文献的な知識のみで済ましていたのかどうか知る由もないが）。しかしペーツによれば『サモトラケ論』[18]でシェリングは神話の宗教的次元を見出し、これによってシェリングは脱自[19]（Ekstasis）を、積極哲学の方法的原理として（前期の知的直観に代えて）採用することにしたので、後期シェリングの『啓示の哲学』は脱自理解が「予備行」として必須である。

いまこれを我々は、自律性療法の技法によって概説したい。自律性療法は、自律訓練法によって、通常の意識状態（すなわち、理性の通常状態）である「能動的注意集中（active concentration）」をいったん解除して「受動的注意集中（passive concentration）」へと移行（Umschaltung: shift）させる。この時、標準練習の公式（formula）で、手足の重温感と体軀の温感と前額の冷涼感（呼吸も、吐く息をゆっくりに変えることで（吸う息は通常どおりでも構わない）心拍数も減少させて、エネルギー補充的（trophotropic）状態に変化させる）を伴わせることによって、自律性状態（autogenic state）へと心理生理的状態を変容させる。さらには受動的注意集中の態度を修得した後に、受動的受容（passive acceptance）を修得することにより、自律性解放の諸様相（modalities of autogenic discharges）を自分自身の心理生理的（psychosomatic）分野で生起させ、これを無妨害原理（principle of non-interference）を遵守して無心の態度（carte blanche attitude）で観察することを修得する。これはシュルツ[20]やルーテ[21]が仮定した、中心脳保安解放系（centrencephalic safety-discharge system, 略称CSDS：中心脳が安全に放電させるシステム）による脳制御的（brain-directed）な処理の自由な遂行を妨げない「受動−受容的、許容的、非指示的、非限定的かつ非妨害的な態度」[22]で、この脳制御的処理を妨げない態度が身についていないと（体得できていないと）、心理生理的に複雑かつ体系化された自律性中和諸過程の自由な進行が生起しない。

ところで、カントが自律（Autonomie）と言い、アプリオリ（a priori）と言い、フィヒテが知的直観（intellektuelle Anschauung）と言い、またゲーテが直観的悟性[23]（intuitiver Verstand）と言い、シェリングが脱自（Ekstasis）と言った、一連の理性を越える（あるいは、理性以前の）能力に関して、これを、自律性療法で仮定されている、中心脳保安解放系による脳制御的テーマ（brain-directed thema）の存在であると仮定的に捉えることにより、我々は、カントの超越論哲学やドイツ古典哲学あるいは西田哲学やホワイトヘッドの哲学を理解する時の最大の困難である「理性を越える地盤や分野」に「於てあるもの」の「素材（内実）」を実感的に摑み取る確実で（簡単とは言えないがとにかく「訓練（training）や練習（Übung）」することで到達可能であるという一つの「道（架橋）」としての）到達可能な方法を得るということができる。

実際、我々が自律性療法において出逢う、さまざまな、思いがけない、そして自分自身の意志とは「無関係」としか思えない不可解な現象は、カントの超越論哲学やドイツ古典哲学あるいは西田哲学やホワイトヘッドのプロセス思想を理解する場合に遭遇する数多くの超越論的概念と符合している場合が少なくない。

カントが悟性の「自律」、感性の「自律」、反省的判断力の「自己自律（Heautonomie）」と言う場合の自律は、自律性療法における自律性（autogenic）と無関係ではないと思える。

また知的直観であれ直観的悟性であれ脱自であれ西田哲学における絶対無の自覚的自己限定であれ、ホワイトヘッドの永遠的客体（eternal object）の進入（ingression）であれ、我々はこれらの概念を、自律性療法を遂行する場合に我々が自律性状態や自律性解放において遭遇する不可解で不随意な現象[24]であると仮定して観察することにより、少なくともこれまでのように、論理的・文献学的かつ言語学的に理解しようとするだけの方法に加えて、より事柄に即した、（しかも論理も語学も不要[25]となる）アプローチ法を得ることができると考えられる。

6 後期シェリング『啓示の哲学』におけるポテンツ論（前半部）

シェリングの『啓示の哲学』におけるポテンツ論（展相論とも表現される。なぜなら非存在（皆無としてのウーク・オンではなく現実存在ではないが存在しないわけではない非存在としての、メー・オン）としての始元が存在化して再び非存在へと相転移するプロセスを描くからである）に相当する箇所[26]の論理だけを素描すれば、次のようになる。

シェリングは存在の根源を明らかにするには現実の存在から始めていては無駄であり、いまだ現実には存在しないが、将来現実に存在するであろうものとしての非存在（存在以前者）を、哲学の始元（出発点）とする。この始元はギリシア哲学で言われるところのアルケー[27]（根源存在）でもある。したがって存在以前者はアリストテレスの四原因説に則れば作用因（causa efficiens）である。

始元としての存在以前者（das vor dem Sein Seiende）をシェリングは第一原理としての「存在可能者（das sein Könnende）」[28]と第二原理としての「純粋存在者（das rein Seiende）」とに区分する。

第一原理としての存在可能者をシェリングは後に、質料因（causa materialis）とも呼び、第二原理としての純粋存在者を後に、形相因（causa formalis）とも呼ぶ。

存在可能者と純粋存在者に区分された存在以前者は、存在可能者と純粋存在者との解き得ざる統一性（untrennbare Einheit）が主張されて純粋存在可能者（das rein sein Könnende）として第三原理であり「存在においてもまた自己を意欲し得ないが故に、存在においてポテンツすなわち主体に留まるもの（das im Seyn Potenz oder Subjekt Bleibende, weil es im Seyn auch nicht **sich** wollen kann.）」[29]と表現される。

この第三原理をシェリングは後に、目的因（causa finalis）とも表現している。

そしてシェリングは存在以前者を、その可能性において、すべての可能性を展開し尽くすことで、存在以前者における可能な表現を検討し終えたことをもって、第一原理と第二原理と第三原理の全体を「完成せる精神（vollkommener Geist）」と呼び、ここで初めて存在以前者が精神であったことを明らかにし、また、それが完全に規定されたことによって初めてそれを「神」と表現してもよい段階に到達したことを述べる。

7 後期シェリング『啓示の哲学』におけるポテンツ論（後半部）

シェリングはポテンツ論の前半部で存在以前者を「完成せる精神」として規定し尽くしたわけであるが、これは「もしも理性的存在者が存在するならば」という前提のもとに展開された必然的プロセスである。しかし「もしも非理性的存在者が存在するならば」という前提のもとに展開される必然的プロセスの可能性を我々は否定し去ることはできないとシェリングは言う。なぜならば、理性的存在者のみがこの世の中に存在するならば、この世の中に諸悪は存在できないはずであるからである。しかし事実、我々は世の中に諸悪の存在を見ている。この時に発したシェリングの問いが、ライプニッツの問いとしても有名な「最後の問いはいつもこうである。なぜそもそも何かが存在するのか。なぜ無ではなく或るものが存在するのか（無が存在する可能性もあるのではないのか）」[30]である。

これを説明するのに、シェリングは存在可能者の存在可能という能力が、本来的な不可分離統一性を破って、単独で存在へと起ち上がった場合のプロセスを検討する。つまり世界は常に、理性的存在者（したがって叡智者）が支配するとは限らず、非理性的存在者（それ故、存在すべきではないもの）が支配する可能性だってあるのだということを示すために、存在すべきではないもの（それ故、純粋存在者との不可分離統一性を破って単独で存在化した存在可能者）が存在へと起ち上がった場合を検討する。

そのような場合、質料因としての存在可能者はすでに起動因（causa efficiens）と化しているとシェリングは分析する。また、それと連動して、形相因であり、本来は存在へと起ち上がるポテンツをまったくもって欠く非存在でしかない純粋存在者は、作用因（causa efficiens）にさせられると分析する。[31]

ここで少し自律性療法で観察される現象から説明すると、我々の判断がいま仮に仮象に陥っているとする場合、そのような判断は、カントに言わせれば、悟性の自律と感性の自律の同位（Koordination）的関係（この関係、すなわち悟性と感性とが対当・同格に関係する相互性は、統一原理としての純粋統覚あるいは構想力（Einbildungskraft）が正常に機能している場合は成立しているが、これ）を逸脱して、例えば悟性の自律で感性の自律を押さえ付けるような判断が行われたり、あるいはその逆に、感性の自律が悟性の自律を無視するような判断が行われたりすることも、当然ながら可能であるから（なぜならば悟性と感性とのバランスは根源的には同等に保たれるように判断力の自己自律原理で制御されているとはいえ、悟性と感性はそれぞれ判断力からは独立して自律化した機能であるので、また通常、悟性（左脳的機能）は感性（右脳的機能）よりも優位であるため、判断力の自己自律原理による（というよりもフィヒテの自我の統一原理やシェリングのプネウマとしての精神の統一原理としたほうが確かであるが）自己調節機能を逸脱する可能性は、これをゼロにすることはできないので）存在可能者が純粋存在者との解き得ざる統一性を破壊して、存在へと単独で起ち上がって、現実存在の支配者たらんとする自由は存在するのである。

ところでシェリングは、だからといって、存在すべきものがこの現実世界を支配することが永遠の真実であると人間は考えたくはないので、それ故、理性的存在者が、非理性的存在者との不均衡を回復して（これは病気で言えば健康が回復されてということになるが、認識論では判断の歪みや仮象を糺（ただ）されて）再び「完成せる精神」へと復帰するプロセスとして描いている。

この場合、作用因（causa efficiens）として機能することになった純粋存在者は、そうであるが故に、ポ

テンツ化されているので、また、そのことによって現実存在界へと姿を現しているので、我々は本来であれば決して感覚することのできない純粋存在者を、この時ばかりは、すなわち、判断の歪みや精神の病が癒える場合には、観察可能化されている、ということが判明するのである。これはカントが「物自体は認識不能」と言ったことを、一定の限度において覆す事実である。

しかし「純粋存在者」これを自律性療法の用語で言えば「中心脳保安解放系の脳制御的実在」は、カントの言うように、通常の理性的状態（能動的注意集中状態）では決して姿を現さない実在（あるいは隠れた能力）である。しかし、我々の判断環境が汚染されて、この判断環境を再生せんがために、一念発起して自律性療法を、生涯を通じて粘り強く根気よく継続的に実施することを通じて、我々は、我々の生来的に備わった、純粋存在者としての中心脳保安解放系による脳制御的な自律性中和現象を実際にライブで直に観察することが可能となるのであり、しかもまた、その動きを、長年にわたって継続的に記録してその歴史を知ることも可能化するのである。

このような行為は、禅宗では「己事究明」といわれる。自律性療法における中心脳保安解放系の脳制御的処理のリアルな事実経過を観察することは、止観業において、思惟を止めて観ずる行為と二つの事柄（異質の行為）ではない。そうして禅宗における己事究明が見性へと結果するように、シェリングは、純粋存在者による存在可能者の逸脱（これをシェリングは最初の脱自とする）の連れ戻し行為（これをシェリングは今一つのより良き脱自として区別する）によって何が結果するかという問いに対して「認識が生ずる」としている。

すなわち、逸脱した存在可能者の、純粋存在者による連れ戻し行為というプロセスは、精神が自分自身を意志として「存在においてもまた自己を意欲し得ないが故に、存在においてポテンツすなわち主体に留まるもの」として認識することであり、すなわち、精神の自覚が発生するプロセスであることを語っている。

ポテンツ論の後半部は、存在論的には創造のプロセスとして語られるが、認識論的には、「完成せる精神」の「完成せる精神」としての自覚のプロセスである。

おわりに

今回は身心変容技法の一つとして心身医学の自律性療法を紹介し、この技法はドイツ古典哲学を起源としているが故に哲学と結合する可能性を有していることを示そうとした。また、ドイツ古典哲学時代の哲学は、まだ科学と宗教とを媒介する批判と反省の機能を哲学が同等に保持していた時代であったので、我々は自律性療法とドイツ古典哲学とを、現在は歴史の悪戯のせいで互いに末裔と先祖であることを、互いに自覚していないが、それらが直系の血縁関係にあることを精神医学史的に辿ることを試みた。カントの超越論哲学の成果とドイツ古典哲学の成果を、現代の発展した自律性療法の成果とに結節し、これまでのような精神医学とハイデッガーの現存在分析論との結合に留まらず、心身医学とドイツ古典哲学とを結節させうる超越論哲学的心身医学が創造されるべきであり、そこから初めてシェリングの「哲学的宗教」も現実的に展望しうるようになると我々は考える。

今回はなぜハイデッガーの実存哲学では不十分であり、またなぜ、精神分析学や精神医学や分析心理学や臨床心理学ではなく、心身医学の自律性療法でなければならないのか[32]ということの根拠を、西谷啓治の論拠を元に論じることを割愛せざるを得なかった（西谷啓治は現代の人間学はフォイエルバッハによって宗教の核を抜き取られており、その人間学は早晩ニヒリズムに陥らざるを得ない「自覚されざるニヒリズム」であると判断している[33]）。

また自律性療法は本来、医学（医師）の領分であり、哲学者や教育者は、認定された資格なくこれを実施することはできない。そのことは宗教の領分に関しても同様のことが言える。しかし、この点に関しても西谷啓治は、科学と宗教がどのような態度で哲学と接すれば科学と宗教が哲学によって媒介されることが可能となり、したがってそのことによって科学と宗教と哲学とは、各々がそれぞれの領分と自律性を保持しつつ、なおかつ全体として一個の学問として機能しうるようになるのかという課題についても結論を出している[34]。この論点にも触れることができなかった。

これからの展望としては、哲学的課題としては超越論哲学と自律性療法との歴史的関係を復元することであり、教育的課題としては、自律性療法ではセラピストと練習者にともに求められる脳制御的テーマの自由な遂行を可能化する無妨害原理あるいは無心の態度を、教師と生徒との関係に応用することである。

注

1　autogenic therapy. 最初に注意すべきは、自律性療法は、その指導は医師免許なく（もしくは例えば日本自律訓練学会などの認定資格がなければ）実施できない医療行為であるということである。したがって我々はそれを紹介するに留めるのであり、その実施に当たっては専門医（心療内科医）の指導を受けなければならない。

　ちなみに論者は一九七九年の夏ごろより（自身が「神経症」と診断されたことを承けて）自律性療法を、専門書を熟読することにより自分自身に実施し（なぜなら専門医の指導を受ける心理生理的余裕が皆無であったため）、それ以後、今日にいたるまで継続的に修得・実施し続け、二〇一四年で三五年の（自分自身への）実施経験を持つ。それは単に知的欲求によるものではなく、心理生理的な危機からの回復を希求する文字どおり人生と命を懸けた適用（apply）である。

2　psychosomatische Medizin: psychosomatic medicine. かつては精神身体医学とも訳され、日本では心療内科学とも称されているが、哲学では精神（Geist）は心理と異なる意味なので、本稿では心身医学という訳語を採用する。

3　英語やフランス語ではidea, perception, representationとも表現されるがドイツ語ではVorstellungである。またギリシア語では$\phi\alpha\nu\tau\alpha\sigma\iota\alpha$である。

4　カントはカテゴリー表（Tafel der Kategorien）によって十二のカテゴリーを次のように区分した。

1　量（Quantität）
(1)単一性 Einheit (2)数多性 Vielheit (3)全体性 Allheit

2　質（Qualität）
(1)実在性Realität (2)否定性Negation (3)制限性Limitation

3　関係（Relation）
(1)実体性〈実体と属性：実体と偶有性（Substanz und Inhärenz: substantia et accidens）〉
(2)因果性〈原因性と依存性：原因と働き（Kausalität und Dependenz: Ursache und Wirkung）〉
(3)相互性〈相互性：能働者と受働者との交互作用（Gemeinschaft: Wechselwirkung zwischen dem Handelnden und Leidenden）〉

4　様相（Modalität）
(1)可能性–不可能性（Möglichkeit-Unmöglichkeit）
(2)存在性–非存在性（Dasein-Nichtsein）
(3)必然性–偶然性（Notwendigkeit-Zufälligkeit）

5　カントは原因と原理とを一応区別している（場所によっては区別されないで用いられているが）。カントによると原因は従位（Subordination）関係で主客や因果の相互関係。原理は同位（Koordination）関係で、同格で対当な相互関係という区別。この区別は既にジョルダーノ・ブルーノ（Bruno, Giordano, 1548-1600）が*De la causa, principio, et Uno*（1584, 邦訳『原因・原理・一者について』加藤守通訳、東信堂、一九九八年）で明らかにしている。カントやシェリングはブルーノの、この区別を継承していると思われる。

6　悟性の自律が不随意意識（すなわち理性を越える地盤ないし分野）に存在しているというのは論理的に矛盾するようだが、カントが言う自律を我々は随意意識のどこにも求めることは実はできないからである。なぜならカントはカテゴリーを「純粋」悟性概念と称しているからであり、カテゴリーが経験によらない「純粋」な概念である限り、それが存在する超越論的場所（transzendentaler Ort）は経験の領域である随意意識であってはならないからである。

7　カントは領域（Gebiet）と地盤（Boden）と分野（Feld）を区別した。領域とは客観的妥当性の主張が可能な構成的現象界の判断範囲。地盤とは実践理性の統制的原理による立法行為が可能な倫理的判断圏域。分野とは構成的でも統制的でもないが表象として現れうる限りでのすべての判断範囲（叡智界＝可想界）を指す。

8　つまり、不随意意識の地盤では悟性とは異なる認識源泉が機能していると考えられるからであり、その機能は悟性とは区別して考えられなければならない。このように表象の異質な認識源泉を区別する能力をカントは超越論的反省と呼んだ。この超越論的反省こそがカントの超越論哲学に必須の能力である。

9　ちなみに、不随意意識の地盤で機能する認識源泉を（知的直観 intellektuelle Anschauung によって）把握したのはフィヒテで（カントには見出せなかった）フィヒテはそれを自我（純粋意志）と呼び、自我を理論理性と実践理性との統一原理とした。つまりカントの最深の原理は純粋統覚（reine Apperzeption）であり、純粋統覚が悟性と感性との統一原理として機能していた。しかしカントは理論理性と実践理性との統一原理（架橋）を見出せず、二元論に陥り、この二元論の体系的矛盾を、反省的判断力の自己自律原理を架橋（統一原理）発見のための立法原理として（『判断力批判』の序論で）提示するに留まったが、フィヒテはそれ（架橋＝統一原理）を自我（すなわちカントの純粋統覚のさらに根底に自我を純粋意志 reiner Wille）として見出した。

　そしてフィヒテの見出した純粋意志こそ、我々の悟性（随意意識）を越える地盤に存在している認識源泉であるから、これの把握には我々には自律性療法を用いることなくしては（カントによって、神にのみ認められる能力とされた知的直観を自由に駆使できた天才フィヒテでもない限り）不可能である。精神身体的（psychosomatisch 心理生理的）という言葉を、最初に医学文献に用いたのはハインロート（Heinroth, Johann Christian August, 1773-1843）であった（Heinroth, *Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens oder der Seelenstörungen und ihrer Behandlung*. Vogel, Leipzig, 1818）。ちなみに心身医学（psychosomatische Medizin）という術語を初めて用いたのはDeutsch, Felix（1884-1964）で、一九二二年になって（ハインロートから百四年も経過して）からのことであった。

　ハインロートは、ドイツで最初に精神医学（Psychiatrie）の講座がライプツィヒ大学に設置された時（一八一一年）に任命された教授であり、したがってドイツで最初の精神医学の大学正教授である。またハインロートは、講座設置と同時（一八一一年）にピルナ（Pirna）に設立されたSonnenstein Asylum（ゾネンシュタイン精神病院）の医師でもあった。

　ハインロートは「心身医学の祖」と言われており

（西丸四方『ハインロート狂気の学理ドイツ浪漫派の精神医学（『心的生活の障害およびその治療についての書』より）』一九九〇年、二九四頁）、もともとは哲学や神学に向かおうとしていた（上掲書、二九五頁）。そのため、ハインロートは、ドイツ古典哲学から多くのことを学んでおり、ヘーゲルの『大論理学』（一八一二－一六年）や、いわゆる小論理学（一八一七年：『エンツィクロペディ』に収められている、ベルリン大学講義録）の影響を受けて上記の『教科書（*Lehrbuch der Störungen des Seelenlebens oder der Seelenstörungen und ihrer Behandlung*）』（1818）を書いたと指摘する資料もある（Cauwenbergh, Luc S.'J. Chr. A. Heinroth（1773-1843）a psychiatrist of the German Romantic era.” *History of Psychiatry* 2(8), London: SAGE, 1991, pp.365-383）。

またハインロートはシェリングの自然哲学の影響を受けていたという指摘（Heinroth, 1818の一九七五年の英訳のMoraによるIntroduction, p.xiiにおいて）もある。

さらにはシェリングの、意識の歴史に関する記述（『超越論的観念論の体系』一八〇〇年）の影響を指摘する資料（vgl. Thiher, Allen, *Revels in Madness: Insanity in Medicine and Literature*, University of Michigan, U.S.A. 1999, p.174ff）もある。

そして最も決定的な影響としては、シェリングの『シュトゥットガルト私講義』（一八一〇年）に見られるinsanityとsinとを等値する考えに影響を受けて、一八一八年の上記の『教科書』において（一八二三年の著作においても）精神障害の原因を罪（sin）に置いたとされる資料が複数あることである（Bartlett, Steven James, *The pathology of man: A study of human evil*. Springfield, Illinois, U.S.A.: Charles C Thomas Pub Ltd. 2005, p.60: Roelcke, Volker. *Krankheit und Kulturkritik. Psychiatrische Gesellschaftsdeutungen im bürgerlichen Zeitalter 1790-1914*. Frankfurt/M: Campus, 1999, S.86）。

これらの資料によって知られるドイツ古典哲学およびシェリングとハインロートの思想的連関は、ドイツ古典哲学の思想やシェリングの哲学が、心身医学誕生の思想的源泉であったことを示している。

10 『西谷啓治著作集6　宗教哲学』（創文社、一九八七年）、二二頁参照。

11 1重感、2温感、3心臓調整、4呼吸、5腹部温感、6前額冷涼感である。また終了局面には必ず「消去動作（ending procedure　1両腕開閉・両肘屈伸、2深呼吸、3開眼）」を行い、自律性状態を解除する必要がある。なぜなら、そうでなければ受動的集中状態が持続して、通常の意識状態である能動的集中状態を取り戻せないことによる支障を日常生活においてもたらしたり、あるいは頭痛や倦怠感などの身体症状が発生するおそれがあるためである。

12 carte blanche白紙委任、全権委任、無条件の許可、（～する）完全な自由（ここでは、脳の制御システムに全権（完全な自由）を譲る（与える）意味）。

13 W・ルーテ編『自律訓練法　VI巻』（誠信書房、一九七七年）、二頁参照。

14 cbd. 強調は論者による。

15 cbd. 強調は論者による。

16 初めて講義されたのはミュンヘン大学が（インゴルシュタットIngolstadtから）移転再創建されて（一八二六年）以後の一八三一年の冬学期（Wintersemester）から一八三二年の夏学期（Sommersemester）にかけてであり、また一八三一年はヘーゲル（Hegel, G. W. F. 1770-1831）が亡くなった年であるが、その時シェリングは五六歳であった。シェリングはベルリン大学でも『啓示の哲学』を講義し（一八四一－四二、一八四四－四五年）この時のシェリングはそれぞれ六六－六七歳、六九－七〇歳であった。

17 『神話の哲学』が最初に講義されたのはエアランゲン大学で一八二一年の夏学期であったので『啓示の哲学』よりも十年早い（シェリング四六歳）。『神話の哲学』をシェリングはミュンヘン大学で『啓示の哲学』に四年先んじて一八二八年に講義し、またベルリン大学では逆に『啓示の哲学』（一八四一－四二年）の後（一八四二年）に講義している。（vgl. Peetz, Siegbert. “Die Philosophie der Mythologie.” *F.W.J. Schelling*. Stuttgart, Weimar: Metzler, 1998, pp.150-168.）

18 『サモトラケの神々』一八一五年。シェリングは（ヘーゲルの『精神の現象学』一八〇七年に対する応答としての）『自由論』（一八〇九年）を書き上げた後、自分自身の哲学を打ち立てるために『世界生成論（*Die Weltalter*）』に一八一一年から一八一五年まで取り組んだが、そこでシェリングは神話の宗教的次元を発見し、『サモトラケ論』を最後に『世界生成論』の構想は『神話と啓示の哲学』へと転換された（vgl. cbd.）。

19 齋藤義一「シェリングの「積極哲学」への途としての「脱自」概念について」『人文論集』第九巻第一・二号（神戸商科大学、一九七三年）、五六－八五頁参照。

20 Schultz, Johannes Heinrich, 1884-1970. 自律訓練法の創始者。神経症研究で有名。

21 Luthe, Wolfgang, 1922-1985. 自律訓練法研究中に自律性解放現象を発見し、自律性中和法を開発した。

22 W・ルーテ編『自律訓練法　VI巻』（誠信書房、一九七七年）、四五〇頁。

23 Förster, Eckart（1952-）によれば、ゲーテが継承したカントの『判断力批判』第七六・七七節の直観的悟性は、「総合的＝普遍的悟性としての直観的悟性」であり、根源的悟性、すなわち世界原因としての直観的悟性ではない。またフィヒテが継承した知的直観は「可能性（思惟）と現実性（存在）の産出的統一としての知的直観」であり、物自体の非感性的直観としての知的直観ではない。これらの直観的悟性の能力と知的直観の能力を『判断力批判』第七六・七七節のカントは認めているのである（もちろん、部分的に認めただけであり、この時期（一九七〇年）においてもカントは、物自体を非感性的に直観する知的直観も、世界原因としての直観的悟性も認めてはいない）。vgl. “Die Bedeutung von §§76, 77 der *Kritik der Urteilskraft* für die Entwicklung der nachkantischen Philosophie [Teil I]” *Zeitschrift für philosophische Forschung*, 56(2), 2002, pp.169-190: “Die Bedeutung von §§76, 77 der *Kritik der Urteilskraft* für die Entwicklung der nachkantischen Philosophie [Teil II]”

Zeitschrift für philosophische Forschung, 56(3), 2002, pp.321-345.（邦訳：エッカート・フェルスター「カント以後の哲学の展開にとっての『判断力批判』第七六－七七節の意義［第一部］」宮崎裕助・大熊洋行訳『知のトポス』八号、新潟大学人文学部哲学・人間学研究会、二〇一三年、一五五－一九〇頁。同前［第二部］『知のトポス』九号、同前、二〇一四年、一三三－一八七頁、参照。邦訳の最後（九号、一七五－一八六頁）には訳者（大熊）解題「直観的悟性の帰趨」が付されている。）

24 しかしその現象は、カントが言うようなErscheinungとしての、二重の媒介を経た、間接的な現象ではなく、すなわち、悟性という狭い領域でのみ出会う仮象的な表象ではなく、生理心理的な地盤で出会う、直接的な表象という意味で、井上円了が有象（我々の知覚で感覚可能な事象）に対する概念として考案した「無象」とも表現しうるであろうし、ドイツ語表現としては、カントが用いたErscheinung（Schein は「仮象」の意味なので現象（Erscheinung）は仮象の表象という意味に取ることができる）に対してErscinung（「存在（Sein）」が「発現する（Er-）」という意味で「発在（ほつざい）」と表現しうると考えられる。

25 ここでは論理と語学が不必要になるというのではなく、宗教的次元や理性を越える次元は、理性を越えるが故に、論理や言語は「無力」と化する世界であるからである。危機的状況においてなお論じ続けることは危機に呑み込まれて死することを意味するからである。また精神の危機的状況においては論理そのものが働く能力を喪失している場合が多いからである。そのような壊滅的ケースにおいては、論理や言語は、使いたくとも使えない状況なのである。

26 ミュンヘン大学講義の「原」草稿では第四講義から第十六講義まで（UPhO.S. 23. Z. 27－S. 100. Z.17）で、ベルリン大学講義草稿では第九講義から第十三講義まで（SW.S.204. Z.1－S.281Z.29）。ちなみにここでUPhO: F. W. J. Schelling. *Urfassung der Philosophie der Offenbarung*. Hrsg. v. W. E. Ehrhardt, 2 Teil bde. Hamburg, 1992.

SW: F. W. J. von *Schellings sämmtliche Werke*, Hrsg. v. Karl F. August Schelling. 1. Abteilung: 10 Bde. (= I-X): 2. Abteilung: 4 Bde. (= XI-XIV), Stuttgart, Ausburg, 1856-61. (Zitiert: SW, Bd., S.) [= *Schellings Werke. Nach der Originalausgabe in neuer Anordnung*, Hrsg. v. M. Schröter, 6 Hauptbde., 6 Ergänzungsbände. München, 1927ff, ²1958ff]

27 αρχή「支配」を意味するギリシア語。初め運動や行為、論理などの出発点、前提となるもの、またはそれを支える「原理」という意味で使用された。初期ギリシア哲学者たちは物質生成のアルケーを四元素においたが、後にアリストテレスにより『形而上学』第五巻第一章において、アルケーの厳密な意味分けがなされた（『ブリタニカ国際大百科事典』による）。

28 シェリングはパルメニデスの「一者（das Eine）」が単に一様な唯一者であるならば、そのような一者は動くことも変化することもできない無能で無内容（空虚）に過ぎないと批判し、パルメニデスの一者に対してシェリングは自分の概念は存在可能でもあるので存在へと起ち上がることができるとして、前期に批判された「唯一者からいかにして具体的な現実存在が生じるのか（あるいは神が純粋で最高の善であれば、この世界の諸悪はいかにして説明されるのか）」という問いにも答えうる原理となったとして、自らの前期の哲学も「消極」哲学と批判した上で、哲学的宗教が可能な積極哲学を主張した。

29 SW, XIII, S. 237, Z. 26f. 強調はシェリングによる。

30 Die letzte Frage ist immer: warum ist überhaupt etwas, warum ist nicht nichts?

31 シェリングは causa efficiens が持つ多義性、すなわち始元（アルケー）であり、作用因であるとともに、起動因でもある多義性を用いて理性的存在者の非理性化（逸脱）と復元過程を論じたと考えられる。その場合、存在可能者には起動因としての意味、純粋存在者には作用因としての意味が割り当てられる。

32 最も大きな根拠は、自律性療法のみが「自律性」を駆使しうる技法であるからであり、それ以外の技法は、セラピストの「介入」や練習者の「主体的努力」などによって脳制御的処理の自律性が阻害されてしまう、非自律性技法だからである。

33 『西谷啓治著作集6　宗教哲学』（創文社、一九八七年）。特に西谷の学位論文である「宗教哲学――序論」三－一〇一頁参照。

34 「宗教と哲学――哲学及び宗教と科学の立場」（『西谷啓治著作集6　宗教哲学』創文社、一九八七年）、一〇三－一三七頁。『西谷啓治著作集11　禅の立場』（創文社、一九八七年）、三－三〇一頁参照。「宗教と哲学――哲学及び宗教と科学の立場」では哲学と媒介されるべき科学の態度（ドグマやイデオロギーとしての思想を持たず、純粋に実証的であることを専らとする態度）が明らかにされているが、宗教に関しては課題として残されていた。その課題に応えたのが『禅の立場』であった。そこでは哲学に媒介されうる宗教の形態は禅（純粋な「行」としての宗教）であることが明らかにされている。

第三部 ❖ 身心変容の哲学

賀川豊彦の教育論の背景に関する一考察

トマス・ジョン・ヘイスティングス
日本国際基督教大学財団主任研究員／教育学・賀川豊彦研究

はじめに

私自身の賀川豊彦に関する関心は、プリンストン神学大学における二〇一一年四月五日の「賀川記念講演」の講師として招かれたときから本格的に始まりました。賀川は、一八一二年に創立された米国長老教会の神学大学を一九一六年に卒業しており、私の先輩に当たります。おそらく彼はわが母校の歴史において唯一ノーベル平和賞の候補にあげられた（四回も）卒業生ではないかと思われます。「賀川記念講演」は、二〇〇一年から始まって、三人の日本の神学者たち、古屋安雄、小山晃佑、および森本あんりの後に、初めての外国人として私にその重い責任が与えられました。正直なところ、講演当日の一年前ぐらいに声をかけられたとき、恥ずかしいことに当時賀川についてまだ本当に大ざっぱなことしか知らなかったので、一生懸命、勉強しないと無責任になるのではないかと思いました。こうして、「賀川記念講演」[1]の準備がきっかけで賀川への関心を強く持つようになりました。

賀川豊彦はどういう点がもっとも魅力的でまたユニークであるかと聞かれた場合、本人が「私は科学的な神秘主義者だ[2]（I am a scientific mystic）」という自己定義を言い出したところだと思います。それはいったいどういう意味なのか。「科学的な神秘主義者」。それを解くまで少し時間がかかりましたが、『賀川豊彦全集』を読んでいくうちに、その自己定義で彼が言いたかったことに対して何となく自分なりに言葉が与えられたという感じがします。[3]

大正10年頃の賀川豊彦

私は、実践神学（キリスト教教育学）が専門でありますが、賀川の教育論を見るようになったのは最近のことです。しかし、最初に言っておきたいことは、彼の教育論にしても、経済論にしても、宗教論にしても、すべては、「あらゆるものを全体から見る姿勢（Seeing All Things Whole）」という彼の独自な神秘主義的な宇宙論に基づいているということです。『賀川豊彦全集』に収載された幅広いジャンルを含む断片的な著作――多くは講演、講義、説教、座談などの秘書による記録――のどこを見ても、この「あらゆるものを全体から見る姿勢」が目立っています。一方、この文献は、体系なしに賀川があちらこちらの学説を自由に取り出して飛び回っているようですが、読む側にしてみれば、多少なりとも傾向が見てとれるかもしれません。というのは、賀川に「方法論」があるとするならば、それは「second level（論理的な知能的思考）」に基づいているというよりも「first level（生命的な直観的思考）」という基調で言い表せるからです。賀川にとって、われわれが生きている世界と宇宙は、長い進化史において宇宙意思（＝神）から

生じた、「生命」と「意識」を「創発的な軸（emergent axes）」とする、数多くのファセットを持つダイヤモンドのような、動的な「生きているもの」であります。それゆえに、賀川は、もしわれわれがこの「生きているもの」に対して、論理的・理性的説明に終始して、直観を軽視したならば、ただちに全体が見えなくなってしまうだろうと懸念する姿勢を示しています。もしかするととくに二〇世紀の日本で、明治期に輸入してきた欧米型の近代研究大学組織の諸学問分野において、人間知がますます互いに関係のない畑として細分化される傾向が強い中で、このような宇宙論を想像し続けたことはきわめて珍しいのではないかと思われます。

さて、最初にアンリ・ベルグソンの一九三二年に出版された『道徳と宗教の二源泉』から一つの関連した引用を紹介します。

事実、よろこびとは、拡散した神秘的直観が世界中に伝播させる、生の単純さのことであろう。よろこびとはまた、拡大された科学的経験のなかで、彼岸の幻視のあとに自動的に続く単純さのことであろう。これほど完全な精神的革新が行なわれない場合には、さまざまな切りぬけ策に訴え、ますます侵入してくる「統制」に服し、障害物――われわれの本性が文明に対してさし向けている障害物――を一つ一つ避けねばならないだろう。だが、抜本的な方策をとるにせよそうでないにせよ、どうしても決断することが必要だ。人類は自らなしとげた進歩の重荷の下で、半ば圧し潰され、呻いている。人類は、自分の未来が自分次第だということを十分に知っていない。人類はまず、自分が生き続けようと欲しているか否かを見てみることだ。次に人類が自ら問うべきことは、自分はただ生きることだけを欲しているのか、それとも、そのほかに、宇宙の――神々をつくるための機械である宇宙の――本質的機能が、反抗的なわが地球上でまでも、遂行されるに必要な努力を惜しまないのかどうか、ということである。[4]

これはベルグソンの『道徳と宗教の二源泉』の締めくくりからの引用です。これは、悲惨な第一次世界大戦を経験してきた世界に対するベルグソンの最後の、いわば遺言予言の言葉です。なぜこれを引用するかというと、ベルグソンは、当時の主流派の実存主義哲学傾向に逆らって、この本の中で、思い切って、「静的宗教（static religion）」が作り出す「閉じられた社会（closed societies）」を批判しながら、偉大なキリスト教神秘主義者たちが体現する「動的宗教（dynamic religion）」が作り出す「開かれた社会（open societies）」を高く評価するからです。彼の場合、ほとんどキリスト教神秘主義者に限定するのです。少し、インドと、ギリシャ、仏教の神秘主義に触れていますけれども、それはどちらかというと概要だけで、焦点を合わせているのは、彼の文化圏に属するキリスト教神秘主義者です。

ベルグソンの神秘主義者への高い評価は、ただ社会的機能的効果のためではなくて、神秘主義者たちは「単純な割り切れない愛をもって全人類を抱きかかえる」ことによって哲学者たちも深い感化を受けているからだと言えるでしょう。神秘主義者たちは、「神を通して、神の力によって、神的愛で全人類を愛する」とベルグソンは言っています。[5] とにかく、現に近代技術が発明した武器を利用する戦争による絶滅に直面する人類に対して、宇宙そのものを「神々をつくるための機械」として把握する神秘主義者の貢献とこれからの役目は、思ったよりもはるかに大きいのではないかと、ベルグソンはこの遺言で予言したかったのだと思います。

先ほどの賀川の自己定義である「科学的な神秘主義者」、彼の恍惚体験と日々の瞑想と祈りの修練、また「あらゆるものを全体から見る姿勢」という宇宙論の試み、さらに「部落問題」を中心にして、たしかに彼が当時日本と欧米の知識人階級のあいだで流行っていた社会的進化論と関連した「人種起源説」と「優性論」と偏見と錯誤から解放されていなかったという事実は批判すべき点ですが、一四年あまりの神戸新川というスラム街での生活から創発された幅広い領域における社会事業の具体的な貢献（宗教、教育、組合経済、救援活動、医療、農業、平和、人権、政治など）を思い返すと、やはり賀川豊彦は、日本の近代史が作り出した偉大なるキリスト教の科学的な神秘主義者であると考えられます。やはり、キリストの「贖罪愛」とそれに伴う「連帯責任感」を具体化しようとする「神を通して、神の力により、神的な愛を持って全人類を愛」そうとする賀川は、その脱線と失敗を忘れずに、中江藤樹（一六〇八－一六四八）や二宮尊徳（一七八七－一八五六）のような「動的な聖人（active saint）」を志した人だと認めざるを得ません。

もちろん賀川は、日本生まれ日本育ちですが、日本という枠を越える器の大きさの持ち主でもありました。新渡戸稲造に対する追悼文の中で、賀川は新渡戸について「永遠の青年」という詩を書いています。濱田陽が言っているように、「新渡戸の魂の大きさを讃える言葉は、その遺志を受け継ごうとする賀川自身の決意にも読める」[6]のです。

永遠の青年
大きかったね
その輪郭は――
すっきりしてゐたね
その肌合は
武士道に
世界魂を注入した
その気魂は
日本の島に容れるのには
少し大き過ぎたね
年と共に
若くなる
あの気持のよい
霊魂――
どこから　あゝした
若々さが湧くだらうかと
いつも感心させられた
永遠の青年！[7]

新渡戸と賀川は単なる「国際人」ではなくて、武士道という「和魂」の上に「世界魂」が加えられた日本人である。この矛盾とも見える二重の主体性をていねいに説明するためには別の講義をする必要がありますが、まずは「永遠の青年」はどちらかというと複雑な表現としてそのまま受け止めておきましょう。というのは、一方で、若くて、未熟のまま大人になろうとしないというニュアンスがあれば、他方、歳をとっても生き生きしているという意味合いも含んでいるからです。賀川は、「どこからあゝした若々さが湧くだらうか」という謎を後世に残してくれました。

日本の社会でこだわりの多い「所属問題」から考えても、賀川豊彦は一筋縄ではいきません。彼は原則として既成プロテスタント長老教会であった日本基督教会（戦後は日本基督教団）の牧師と伝道者として留まっていましたが、スラム街での地味な救霊救援活動の出発からまったく新しい精神的社会運動を作り出そうとしました。賀川は、日本基督教会に「所属」するよりも、事実上何もないところから創造された「救霊団」、「イエスの友会」、「雲柱社」など、別の新しいいくつかのグループに所属しました。没後五四年たってもなお、日本のプロテスタント教会の中では、ことに賀川の科学的な神秘主義と宇宙論という側面をどう捉え評価すべきかは非常に複雑な問題であるわけです。したがって、順序として世界近代史、日本近代史、さらにプロテスタント教会と限定せず、世界のキリスト教史と日本のキリスト教史という枠において賀川を捉え評価すべきではないかと思われます。やはり、賀川が新渡戸について言った言葉にならって、「日本の島に容れるのには／少し大き過ぎたね」ということになります。

賀川の教育論の思想背景

『賀川豊彦全集』の第六巻には、宗教教育に関する次の書物が収められています。

「日曜学校教授法」（翻訳、一九一五年）
「イエス伝の教え方」（一九二〇年）
「魂の彫刻」（一九二六年）
「宗教教育の本質」（一九二九年）
「宗教教育入門」（一九三〇年）
「自然と性格」（一九三三年）
「幼児自然教案」（一九三三年）
「子供の叱り方と叱らずに育てる工夫」（一九三二年）

賀川の教育論は、一言でいえば「大正生命主義（vitalism）」と合衆国の「ボストン人格主義（Boston personalism）」の統合であります。たとえば一九二二年の「生命宗教と生命芸術」を見ると、先ほどのベルグソンの初期著作*L'Evolution Créatrice*（1907）と*Matière et Mémoir*（1908）に現れる生命主義の影響が強いことがわかります。しかし、日本ではあまり研究されていないのですが、賀川の考えは、米国ボストン大学の神学部で教えていたバウン（Borden Parker Bowne）の著作からの感化のほうがベルグソンなどの生命主義よりも強いかもしれません。一九五五年の短い自伝「わが村を去る」において、本人はその影響についてこう述べています。

バウンの人格主義の宗教哲学は、明治学院の図書館のたまものであるとわたしは感謝した。十七才のころバウンの宗教哲学を読んでから、今日まで、あまり思想的に動揺せずに、人格主義の宗教哲学の中心に進んでこられたのは、若い時によい書物に出会（でくわ）したためだとわたしは思っている。[8]

バウンは唯物論と観念論の対立を越え、人格主義という哲学において、一種の中庸を開拓していったアメリカ人の哲学者です。バウン自身はドイツのゲッティンゲン大学のRudolf Hermann Lotzeの下で勉強して、Lotze論の解釈をアメリカで紹介した人です。これは、アメリカ型の自由主義神学論の源流となります。賀川自身は、若いときからの直感で、一九世

紀の唯物論と観念論の極端な対立は、人類に不幸を生み出すことを懸念しました。

しかしバウンと賀川のもう一つの大きな共通点は、同じキリスト教信仰の中にあって、バウンの場合は、一八世紀の英国人伝道者、社会改革者であるジョン・ウェスレーが始めたメソジスト教会の人で、賀川は長老教会に所属しながらも、ウェスレーが起こした運動を日本での自分の運動の一つのモデルにしたことです。[9]

つまり、賀川の原点である精神運動と社会運動の表裏一体論は、この人格主義に根拠があります。おもしろい史実として、米国の黒人運動家であるM・L・キング牧師は、ボストン大学の神学部でこのバウンの後任であるEdgar Sheffield Brightmannの下で同じバウンの人格主義を勉強し、それは自分の基本的なスタンスであると告白しています。

教育実践と宇宙観

賀川と妻ハルは、教育は精神運動と社会運動を裏付ける大事な活動の一つであるという確信をもって、スラム街での活動の最初期から、教育にかなりの力を注ぎましたが、週一回だけの日曜学校では全然もの足りないと早くから気づいていました。一九三一年に牧会をしていた東京の松沢教会の隣で松沢幼稚園を創立したときに、賀川はようやく幼児教育に対して関心が高まってきました。

賀川は、当時の宗教心理学説が主張していたように、大人はすでに人格を形成しているので、神の愛に基づく人格主義的・生命主義的宗教教育を本気でやるならば、幼児から始めなければ意味はないと思っていました。賀川は、伝道、労働運動、農業運動、組合運動に従事してきましたが、さらに子どもたちの教育に対する関心が非常に強くなりました。

賀川の人格主義的・生命主義的宗教教育論は、宗教、芸術、および科学を統合する形で、六つの教育活動を時間的な傾向で区分します。

現在に関して：自然、芸術、瞑想と祈り
過去に関して：歴史
未来に関して：労作、博愛

そして、これらの活動のすべては「人格的接触」において行われるはずだと言います。

たとえば、ここで言われている「自然」の教育活動は、決して机の上の活動ではなくて、子どもたちを森の中、丘の上、川のそば、畑などに連れて行き、あるいはキャンプのときに深夜の野原などに連れて行って、生きものの世界を生きたままに見る、聞く、触る、臭う、味わう、つまり身体的に自然を体験するという意味です。大自然、大宇宙、さらに神への尊敬と驚異の念を具体的に身につけるため、自然界の鉱物、植物、動物、天体、宇宙にあるすべてのものまで五官を通して体験させます。身体と意識が与えられた人格者である子どもたちには、なるべく直接に大自然と宇宙の「一体性」を身体的に感じられる機会を与えようとしたのです。

宇宙観、動的宗教と神秘主義

先ほどのベルグソンとの関連では、賀川は静的宗教指導者（static religious leader）ではなくて、動的宗教指導者（active religious leader）です。賀川は、いろいろな社会事業を発足させたことから、宗教的な活動家（religious activist）として見られる傾向にあります。しかし、本人の真のねらいは、どちらかというと、先ほど言ったような「動的な聖人」になりたがっているということです。「宗教的な活動家」と「動的な聖人」とは、言葉の上では似ていますが、順序と強調点において逆の意味を持ちます。つまり、賀川の志は、ただ単に「活動家」ではなくて、イエス・キリストに倣って「贖罪愛」を実践する「動的な聖人」なのです。

一九四九年の「東洋思想の再吟味」において、賀川は、中国明代の儒者である王陽明の教えを日本に紹介した中江藤樹を高く評価し、深い敬意を言い表しています。姉崎正治の説に同意して、藤樹の一神教的思想が当時迫害中にあった切支丹思想から影響されたということを主張します。

藤樹に於て陽明学派がキリスト教と一緒になつた。が、陽明学といつても、藤樹のそれは支那の陽明学ではなく、日本のキリスト教的陽明学であつた。これが熊沢蕃山となり、大塩平八郎となり、西郷隆盛となり、吉田松陰となつたのである。

中江藤樹はかやうに非常に大きな感化を残した人で、日本に於ける動的な聖人の道の開拓者である。日本に於ける陽明学派は中江藤樹から始つてゐる。日本のキリスト教は迫害を受けたが、中江藤樹を通して神の摂理が働いた。聖人の道はキリスト教によつて中江藤樹のうちに伝はつた。[10]

ベルグソンの理解によると、静的宗教は、どちらかというと既成社会制度を守るための宗教であって、動的宗教とは、受け継いだ人知を越えて、人々を新しい境界線と水平線へと導いていくものです。動的

宗教は、静的宗教の「内を守る」精神と違って、「宇宙」、「宇宙意志」、「神」という究極的水平線を意識しながら、絶えず外へと動いていく。ベルグソンによると、「偉大なるキリスト教の神秘主義者」は、この動的宗教を代表します。ベルグソンは、このような人たちについて次のように言います。

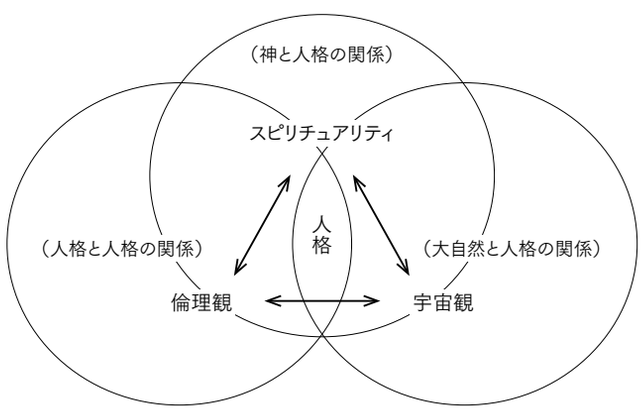
> かれ（偉大なキリスト教神秘家）を焼きつくす愛は、もはや単に、神に対する一人の人間の愛ではなく、すべての人間に対する神の愛だからである。かれは、神を通して、神によって、神的愛で全人類を愛する。[11]

英国の作家ジョージ・オーウェルは、マハトマ・ガンジーに関する文書の中で、こう語っています。

> 聖人は、無罪であると証明されるまでに、必ず有罪であると判断されるにちがいないが、しかし適用されるべき基準は当然それぞれのケースに同じではない。
> Saints should always be judged guilty until they are proved innocent, but the tests that have to be applied to them are not, of course, the same in all cases.[12]

賀川は、無論完全な人間ではありません。しかし、賀川自身の志は、間違いなく「動的な聖人」になろうとしていました。「聖人」であったかどうか、もちろん私には結論を出せませんが、全体像を見て、たとえば日本の社会、また世界に対する貢献を含めると、賀川は、ベルグソンが言っている「偉大なるキリスト教の神秘主義者」の一人であると私は思います。

賀川の「動的宗教」による
「三角の福音理解」



「あらゆるものを全体から見る姿勢」
“Seeing all things whole”

この図に見られるように、賀川には、「あらゆるものを全体から見る」姿勢が身についていました。賀川の考えは、一種の「キリスト教の一元論（Christian Monism）」を言い表しています。普通の感覚では、「あの世」と「この世」が無関係であっても、神の人格啓示としてイエス・キリストに集中する「科学的な神秘主義者」である賀川の中では、そのような「超越」対「内在」の分離は乗り越えられると信じたのです。

これは東洋思想と関係があるかどうかはわかりませんが、賀川のキリスト教の受容の仕方は、このような強い一元論的な要素を持っています。「神と人格」（スピリチュアリティ）、「大自然と人格」（宇宙観）、また「人格と人格」（倫理観）それぞれの関係は、ばらばらではなくて、互いに貫通する相互補完性をもつ関係として、また、「人格」という座標軸から捉えられるはずだと賀川は考えていました。この人格中心的な立場は、当然賀川の教育論と実践にも現れてきます。

現代的な宇宙論の必要性

賀川が、当時の日本の自然科学者たちに訴えていたのは、「なぜ宇宙論を出せないのか」ということです。宇宙論に触れない科学者に対していつも厳しい批判を投げかけています。なぜ、そういうことを言っているのかというと、当時多くの欧米の自然科学者たちは、宇宙論に相当な力を注いでいたからです。[13] 賀川は、よく科学書を読んでその国際的な傾向を把握していました。科学者はすべてが必ずしもキリスト教徒ではありませんが、彼らに対して、大胆に宇宙論を探求すべきであると主張します。賀川は、生命には宇宙的な神秘が潜んでいると確信していましたし、また、生きることは驚くこと、意義あること、さらに目的あることという精神的な発見は、子どもたちと青年たちにとって死活問題であると賀川は自分の人生経験から知っていたので、宇宙論の探求に関して諦めていないのです。

一つの具体例として、満州事変（一九三一年）および日本の国際連盟脱退（一九三三年）後の嵐のただ中で、賀川は中村獅雄と共に、Sir James Jeans, *The New Background of Science*（1933）の翻訳作業を進めていました。賀川はその序文の中で、ドブログリー、シュレディンガー、エディングトン、ハイセンベルク、ミリカン、コンプトン、アインシュタインらに代表される新しい物理学に大きな刺激を受けたことを述べてい

ます。彼はそれを「十九世紀の唯物論から唯心的転換をなしつゝある」[14]といい、ジーンズをFriedrich Albert Lange, *Geschichte des Materialismus und Kritik seiner Bedeutung in der Gegenwart*（F・A・ランゲ『唯物論史』賀川豊彦訳、春秋社、一九二九年）[15]――賀川は他の訳者とともに一九二九年に訳していた――の相応しい継承者であると考えていました。

ランゲが、新カント派の立場から論理的に唯物論に反対したに対して、新しい物理学（ジーンズによって展開されている）が論理の立場を離れ、物理学そのものゝ内容から唯心論に転向せんとするその進歩発達を、我々は無視することが出来ない。[16]

ジーンズの著書への序文における賀川の結びの言葉は、生涯にわたる彼の科学と宇宙論への関心の背後にある精神的動機に言及しています。

私は科学それ自身を、決して排斥しなかつた。それとは反対に、科学それ自身が霊魂の窓であることを主張してきた。そして今新しい科学が、さうした立場をとらうとしてゐることを私は嬉しく思つてゐる。私の希望する処は、日本の自然科学者が、更に深く実験室を通して、宇宙の実在の本質に切込まれることである。さうすることによつて、物的宇宙が結局、宇宙精神の表現であることを彼等は発見するであらう。その日を待ちつつ私は、日本の読書界にこの書を送り出す。[17]

賀川は古臭い理念であると考える科学主義（scientism）に対して批判的ですが、他方、これらの言葉は、クールな科学的研究は結局のところ、広大な宇宙における生命の目的に関する、よりニュアンスのある、美的な、かつ開かれた解釈に寄与するであろうという、彼の強くかつおそらく幾分ナイーブな信仰を明らかにしています。

敬虔（スピリチュアリティ）と教育

「宗教教育の本質」の中で、賀川は「敬虔」（スピリチュアリティ）について次の定義を提供しています。

敬虔は宗教の本体である。その敬虔を過去現在未来に通じて理解する為に、我々は、今迄に考へた六種類の方法（自然、芸術、瞑想と祈り、歴史、労作、博愛）を用ひるまでのことであつた。敬虔は、自己を単位としない生活そのものであり、絶対より有限の世界を見直す気持ちである。[18]

この「自己を単位としない生活」と「絶対より有限の世界を見直す気持ち」という理解は、無論キリスト教に基づいています。たとえば、回心前に熱心なユダヤ教徒であった使徒パウロは、ガラテヤの信徒への手紙二章の一九-二〇節では、自己を突破するキリスト信仰についてこう語っています。

わたしは神に対して生きるために、律法に対しては律法によって死んだのです。わたしは、キリストと共に十字架につけられています。生きているのは、もはやわたしではありません。キリストがわたしの内に生きておられるのです。わたしが今、肉において生きているのは、わたしを愛し、わたしのために身を献げられた神の子に対する信仰によるものです。[19]

さらに、同じパウロは、第一コリントの信徒への手紙二章一四-一六節で、「キリストの思い（νοῦν Χριστοῦ）」を抱く「霊の人」についてこう言います。

自然の人は神の霊に属する事柄を受け入れません。その人にとって、それは愚かなことであり、理解できないのです。霊によって初めて判断できるからです。霊の人は一切を判断しますが、その人自身はだれからも判断されたりしません。「だれが主の思いを知り、主を教えるというのか。」[20]しかし、わたしたちはキリストの思いを抱いています。

賀川は、この「自己を単位としない生活」と「絶対より有限の世界を見直す気持ち」を真剣に受け止めました。たとえば、「イエス・キリストはどういう人だったでしょうか」と聞かれた場合、賀川は、使徒パウロのように、「私に倣いなさい」と答えたようです。[21]賀川は、概念ではなくて、生き方としてこの *participatio Christi*（キリスト参与）と *imitatio Christi*（キリスト摸倣）をとらえました。賀川の「敬虔」（スピリチュアリティ）の理解の背景には、新約聖書の教えとともに、先ほどの儒教的な「動的な聖人」の志、ひょっとして仏教の「無我」（パーリ語のanattā、サンスクリットのanātman）の影響なども当然あるでしょう。「あらゆるものを全体から見」ようとする賀川は、静寂主義（quietism）と密教を避けて、絶えず、神―大自然―社会、つまり宇宙のすべてを把握する人格的「敬虔」（スピリチュアリティ）を目指しました。

賀川の敬虔（スピリチュアリティ）の「教育の対象」を考えるとき、「人格」という概念を見なければ

なりません。大正一三年の「愛の科学」は、賀川の人格主義と進化論の統合論を言い表しています。

進化の法則は善の所在地としての「我」のみに発見せられ、「我」は進化の法則と連絡を取つて、始めてその宇宙との連絡が理解出来るのである。[22]

彼がここで考えている「我」は、決して近代思想に現れた「自律した個人（autonomous individual）」ではなくて、神、大自然と他の人との関係的な人格全体、つまり身、心、知、魂を包括します。言わば、この「人格」は、神、大自然と他の人との関係に溶け込み、「我」をなくして、「無我」の体験をします。大正一五年の「暗中隻語」の中に、「真理としての人格」という一段落があります。

真理は人間の為である。それは充分人間的であつて差支へない。非人間的真理と見えるものもそれが人間の所産である以上、人間性の刻印を持つて居る。真理は結局人間性を脱し得るものではない。非人間的法則を以つて、宗教の基礎にしやうとして、努力した仏教が、最も人間的な如来阿弥陀を案出したことに依つても、この辺の消息が良く判る。

否、宇宙に存在する唯一の真理は、人間性そのものなのだ。即ち普通、人格と呼ばれて来て居るものは、宇宙の真理の焦点であつてそれに依つてのみ、宇宙が認識せられ、それのみに依つて、宇宙の実在が実在そのものとして直観されるのだ。それであるから、真理とは人格であると云つても少しも差支へない。凡ての真理は人格に導き、そして人格は真理の終点である。否真理そのものである。[23]

「敬虔」（スピリチュアリティ）の「教育の目的」は「第三の曙への準備」である、と賀川は昭和四年の「宗教教育の本質」で言っています。

敬虔の教育は、この第三の曙に対する準備の教育でなければならない。〔中略〕その為に私は、宗教教育といふものを敢て狭く区切らないで、全宇宙に拡がる生命の可能性の感得に努力してきた。自然を通して宇宙進化と生命進化の方向を知り、芸術を通して、心理的可能性を納得し、瞑想を通して良心の可能性を学び、労働を通して人間能力の可能性を、愛を通して人間建築の可能性を、そして宗教歴史を通して宇宙意思の可能性を観測してきた。敬虔の肝要はこれらの可能性に更に新しき可能性を加へることにある。即ち、人間が宇宙意志に同化し得るの可能性である。[24]

賀川は、フランスの古生物学者のティヤール・ド・シャルダンと同じく、近代科学、とくにダーウィンの進化論の精神的、また宗教的な意義について瞑想してきました。先の引用を見ると、その進化論に対する瞑想は、広い定義を持つ敬虔教育の実践までへも応用しようとしていることがわかります。「自然」は科学（もの）、「芸術」は心理（こころ）、「瞑想」は良心（倫理）、「労働」は努力（身体）、「宗教歴史」は宇宙意志（神）に気づくことにより、究極的に「宇宙意志に同化し得る」ことを目指します。この引用には、はっきり賀川によるスピリチュアリティ、宇宙観と倫理観の相補性を見ることができます。

結局、「第三の曙」とは「生命」に目覚める体験なのですが、この「生命」は、ベルグソンの生命論に影響された賀川の著作によく出てくる「譬喩」であって、決して生物学的な意味のみを言い表すのではなくて、「宇宙意志」、「宇宙生命」、「神の力」、「神」ご自身という哲学的、宗教的な実在を包括する「宗教美的同義語（religio-aesthetic synonym）」なのです。大正一三年の「イエスの内部生活」において、賀川はなぜ「譬喩」を用いるかということを説明しています。

イエスの宗教は、体験の宗教である。演繹でもなく、帰納でもなく、直観に依つてのみ得るものである。従つて之を説明するに当つても、譬喩を用ひる事が、他の論理を使用するよりも優つてゐる。[25]

賀川は、キリスト教以外の宗教に対して開かれた精神の持ち主です。ふつう、日本のプロテスタント教会は排他的、つまり「これじゃないとだめだ」というようなイメージが一般社会において強いようです。しかし賀川は、大衆が信仰していた宗教に関して、深い理解と柔軟性を備えています。大衆に向かって知らないキリスト教用語を紹介するよりも、適当な仏教用語があればそちらを選択します。たとえば、ふつう「Christ's incarnation」を「キリストの受肉」と訳します。しかし賀川は、「受肉」を避けて、「化身」という仏教用語を使います。つまり、日本の精神遺産、精神文化がつくり出してきた「宗教性」（反キリスト教の歴史的傾向を含めて）を絶えず意識する伝道者なのです。福音を語るとき、適当な共通用語がない場合は、「宇宙意思」のような広い解釈の可能性がある哲学用語を選択するのです。

彼は主に社会活動家として知られていますが、し

かし賀川の「本職」は、間違いなく日本のキリスト教伝道でありました。ところが、聴く相手はほとんどキリスト教を知らない、あるいはキリスト教に耳をとざしている大衆です。そこで、賀川はなるべく日本人なら誰でも理解できる言葉を用いて、自分なりの「贖罪愛」と「連帯責任の意識」の福音を語りました。賀川は青年期にはショーペンハウアーの意志論に憧れて、多くの場合わざわざ「神」と言わずに「宇宙意志」を用いました。しかし、賀川は言葉を語る伝道者であるだけではなく、近代日本の「動的な聖人」を志しながら、一四年間神戸新川というスラム街での生活と働きを通して、慎ましい生活を送ろうとした人でもあります。賀川の小説『死線を越えて』という大正期のベストセラーがなければ、誰にも注目されない人物になっていたかもしれません。

賀川は、キリストの「贖罪愛」によって、ベルグソンが言う宇宙の「本質的機能」に対して目が開かれ、「動的な聖人」を志して、伝道、教育と多面的な社会改造活動を通して、現代人のこころの内に「生命」への憧れと驚異の念を引き起こそうと努力したのです。

注

1 プリンストン神学大学第四回賀川記念講演（二〇一一年四月五日）、トマス・ジョン・ヘイスティングス「イエスの贖罪愛の実践――賀川豊彦の持続的証し」加山久夫訳、『雲の柱』第二六号、二〇一二年、八三–一一二頁参照。

2 賀川の元の言葉は「私は科学的神秘論者」である。賀川豊彦「暗中隻語」『賀川豊彦全集』第二二巻、キリスト教新聞社、一九六四年、二六頁。

3 「賀川豊彦――科学的な神秘主義者」『モノ学・感覚価値研究』第八号、京都大学こころの未来研究センター、二〇一四年三月、一三–三〇頁参照。

4 アンリ・ベルグソン「道徳と宗教の二源泉」『ベルグソン全集』六巻、中村雄二郎訳、白水社、一九九三年、三八三–三八四頁。

5 同上、二八二頁。

6 濱田陽「賀川豊彦と海洋文明――死線と大震災を越えて」『宗教と社会貢献』第一巻第一号、二〇一一年、六四–六五頁。

7 『新渡戸稲造全集』別巻、教文館、一九八七年。新渡戸の引用は、濱田陽「賀川豊彦と海洋文明――死線と大震災を越えて」『宗教と社会貢献』第一巻第一号、二〇一一年より。

8 賀川豊彦「わが村を去る」『若き日の肖像』毎日新聞社、一九五五年、一〇五頁。

9 賀川は「ジョン・ウェスレーの信仰日誌」を和訳した（一九二九年、教文館）。

10 賀川豊彦「東洋思想の再吟味」『賀川豊彦全集』第一三巻、キリスト教新聞社、一九六四年、一三四頁。

11 ベルグソン、二八二頁。

12 George Orwell, "Reflections on Gandhi," *Partisan Review*, January 1949.

13 たとえば、Leconte du Noüy, *Human Destiny*, Gustaf Strömberg, *The Soul of the Universe*, Fred Hoyle, *The Nature of the Universe*, George Ganow, *The Creation of the Universe* など。

14 J・H・ジーンズ『科学の新背景』賀川豊彦・中村獅雄訳（恒星社、一九三四年）序文。

15 英訳 F. A. Lange, *History of Materialism and Criticism of its Present Importance* (London: Trucbner, 1881).

16 ジーンズ『科学の新背景』序文。

17 ジーンズ『科学の新背景』序文。

18 賀川豊彦「宗教教育の本質」『賀川豊彦全集』第六巻、キリスト教新聞社、一九六三年、二九五頁。

19 「神の子の信仰」という訳も可能。

20 旧約聖書イザヤ書四〇章一三節の引用「主の霊を測りうる者があろうか。主の企てを知らされる者があろうか」。

21 「わたしに倣う者になりなさい」および「わたしがキリストに倣う者であるように、あなたがたもこのわたしに倣う者となりなさい」（第一コリントの信徒への手紙四章一六節、一一章一節）。

22 賀川豊彦「愛の科学」『賀川豊彦全集』第七巻、キリスト教新聞社、一九六三年、二〇九頁。

23 賀川豊彦「暗中隻語」『賀川豊彦全集』第二二巻、キリスト教新聞社、一九六四年、七二頁。

24 賀川豊彦「宗教教育の本質」『賀川豊彦全集』第六巻、キリスト教新聞社、一九六三年、二九六頁。同じ本において、「敬虔による宗教教育」という題のもとに次の七つの項目が並べられています。（1）神聖への教育、（2）宇宙意志への同化、（3）信仰の教育、（4）救に就いての教育、（5）宇宙愛に就いての教育、（6）拝むことの教育、（7）環境と敬虔の教育。

25 賀川豊彦「イエスの内部生活」『賀川豊彦全集』第一巻、キリスト教新聞社、一九六三年、三三九頁。

第四部 ❖ 身心変容の科学

自由エネルギー原理に基づく催眠と瞑想の統一理論

乾 敏郎
京都大学大学院情報学研究科教授／認知神経科学

本研究では、催眠と瞑想の脳内メカニズムについて多くのデータに基づき統一的な理論を提案する。瞑想や催眠の脳内機構を考える上で、「自己」概念と「感情」が脳内でどのように構築されているかを考えることは避けられない。自己は永続的自己と一時的自己から構成される。永続的自己はエピソード記憶とそれを処理するさまざまな機構に基づき、過去に行った自身の行為を内省し、意思決定などに用いる。一方、一時的自己は自己主体感・自己所有感・自己存在感から構成される。これらはすべて末梢からくる神経信号（外受容、自己受容、内受容信号）のトップダウン的予測とその予測誤差に基づく自己モニタリングシステムによるものである。一方、イメージを操作するのは運動指令から感覚フィードバックを予測する信号に基づくと考えられた（乾、二〇〇九）。これについてはfMRI実験によって最近実証された（Sasaokaら、2014）。自己について考えるときは、一人称視点のイメージ生成機能が重要である。これには自己の身体図式をイメージ化する機能が正確に働く必要がある（運動指令・自己受容感覚→視覚）。さらに我々は自己を身体外に抜け出させることもでき、これにより他者の心を読む機能の一部である視点変換などの機能が実現されている。また、視点変換を司る脳部位の疾患により幽体離脱が生ずる。幽体離脱では、身体を抜け出た自己に視点があり物理的身体を外部観察する。健常者もまた、任意の環境内の位置から自己を見ることも可能である。さらに、他者から見た自己をも推論できる。これらの脳内過程については後述する「自由エネルギー原理」（Friston, 2010）の観点から捉えることができる。

本稿では、まず統一理論を理解するために必要な三大ネットワークについて説明を行い、つづいて催眠における脳活動計測のデータを概括し、さらに瞑想における脳活動変化を概括する。最後に「自由エネルギー原理」に基づくそれらの脳内メカニズムに関する統一理論を提案する。

1 デフォルトモードネットワーク（DMN）の機能

瞑想において重要な役割を果たすのがDMNである。DMNは内側前頭前野、側頭頭頂接合部（TPJ）、楔前部および側頭極などから構成される。

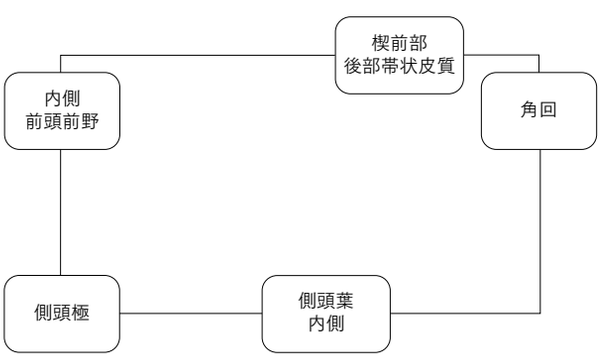


図1　デフォルトモードネットワーク（DMN）

1-1　内側前頭前野の機能

内側前頭前野は自己に関する内的処理や心の理論課題、一般的推論などに重要な役割を果たすことが示されてきた。最近では推論における前提の内容が何であれ、また対象が人であれそれ以外のものであれ、帰納的推論に重要であることが明らかにされてきた（Goel et al., 1997）。またFangmeierら（2006）は演繹的推論過程において、前提の統合段階で重要な役割を果たしていることを明らかにしている。我々はこれまで内側前頭前野が自己と他者の視点の切り替えにおいての抑制機能を果たしていることを明らかにしてきた（たとえば、笹岡・乾、二〇一四）。また心の理論課題において内側前頭前野が推論に用いてはいけない前提を抑制する働きがあることを示した（横井ら、二〇〇七）。

1-2　TPJと楔前部の機能

一方、TPJは視点変換や他者視点取得に重要な役割を果たしている。また側頭極はエピソード記憶の想起において重要な役割を果たし、さまざまな属性を統合するハブの役割を果たしている（Patterson et al., 2007）。

また楔前部はイメージの再生などに関与しており、おそらく推論過程においてのイメージ機能において重要な役割を果たしていると考えられる。Fretonら（2014）は一人称視点からエピソードを思い出す傾向は右楔前部体積と相関があることを示している。Cavanna and Trimble（2006）によれば楔前部の前方領域が自己中心的イメージに、後方領域がエピソード記憶に関与している。またFinkら（1997）は左内側頭頂葉と左補足運動野は複雑な図形に対する局所的処理および大域的処理の間の注意のスイッチの回数と相関することを明らかにしている。またStephanら（1995）はジョイスティックの運動で、またGerardinら（2000）は指の運動で、実際に運動するときよりも運動イメージを作るときのほうが楔前部の活動が高いことを報告している。Mellerら（1995）も上後頭皮質は視覚探索の心的イメージの生成と維持に関連しており、楔前部は注意と探索に関係しているとした。

2　中央実行ネットワーク（CEN）と顕著性ネットワーク（SN）の機能

CENは、背側前頭前野と後部頭頂葉から構成され、SNは背側前帯状皮質、前島、扁桃体、および黒質・腹側被蓋野から構成される。

図2　中央実行ネットワーク（CEN）

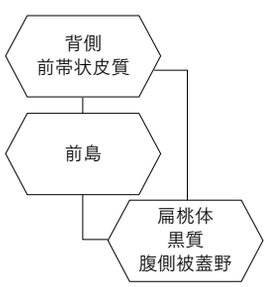


図3　顕著性ネットワーク（SN）

2-1　CENと前帯状皮質の機能

最近、実行制御のより詳細な機能分担について調べられている。Hedden and Gabrieli（2010）は実行制御における抑制とスイッチング機能に関する研究を行っている。ここで抑制とは課題に関連のない情報を抑制する機能を指し、スイッチングは複数のルールの間もしくは情報間のスイッチング機能を指す。

抑制機能には背外側前頭前野および腹外側前頭前野と頭頂葉およびTPJが関与しており、スイッチングには頭頂葉と左背外側前頭前野が関係していた。両方の共通の領域としては背外側前頭前野と前帯状皮質と基底核であった。また最近サルで、前頭前野から頭頂葉に実行制御信号が伝えられていることが明らかにされている。

最近Cannonら（2009）は前帯状皮質の機能について興味深い報告をしている。それは前帯状皮質が皮質下と皮質のゲーティングの働きを行い、CENに信号を送るというものである。これまでも前帯状皮質がCENに対してその必要性を検出し、背外側前頭前野に信号を送ることが提案されてきたが、その詳細な機能が明らかにされたのである。Menon and Uddin（2010）も前島と前帯状皮質は顕著な刺激が検出されると中央実行系に信号を送ると考えている。Bushら（2000）は、前帯状皮質における認知領域と情動領域の区分を明確に示している。そして注意欠陥多動性障害（ADHD）の協力者はストループ課題の間、認知領域を活性化するのに失敗する。通常、認知領域は注意分割課題の間に活性化し、逆に感情領域の活性化が減少する。またその逆の現象も別の課題で見出されている。

Benuzziら（2008）は他者が痛みを感じるビデオを受け入れがたい（気持ちが悪い）ビデオを観察することによって活性化される部位を比較した。周膝帯状皮質および左前島の信号強度は知覚された不快感と線形関係にあった。一方、痛みを伴うシーンの観察においては頭頂弁蓋と中心後回、後部頭頂皮質を含む左頭頂葉の活性化を誘発した。

詳細な部位を無視してまとめると、前帯状皮質は、

抑制と選択、顕著性検出、不快感などに関係している。

2-2　感情とは予測信号である

Pollatosら（2007）によれば、情動がトリガーされる部位は、腹内側前頭前野・扁桃体・脳幹核・視床下部と前脳基底部で、内受容性の気付きが一次構造（島・体性感覚野）と二次の構造（前帯状皮質・前頭前野）の活性化に関連していることを示している。Guら（2013）によると、前島は前帯状皮質または前頭前野から来る内受容信号の予測信号と実際の内受容信号を受け取り、予測誤差が大きいと感情の気付きが生じる。また前島障害により、前頭頭頂型認知症の亜型におけるVEN（フォンエコノモニューロン）障害や自閉症の無感情症が生じる。

内臓感覚は自律神経によって伝えられる感覚であり、自律神経は消化器や呼吸器、泌尿器、生殖器、血管などの平滑筋と腺に分布して、その運動や分泌を制御している。内臓感覚は臓器の状態に伴う感覚で内臓痛や渇き、膨満感、痛み、尿意、性欲などに関係する。Sethら（2012）は、帯状皮質や腹側前頭前野から内受容感覚を予測し、予測誤差を前島で検出していると考えている。ここで重要なのは、いわゆる感情はこの内受容感覚の予測信号であるという点である。したがってこの予測信号が不正確であれば何らかの感情障害が生じる。逆に予測が正確であり予測誤差が小さいときには自己存在感が生まれると考えられている。内受容感覚は自律神経信号によって作られるので、この予測信号は間接的に自律神経信号の予測であるともいえる。自己存在感は今ここに自分はいるという感覚である。また物理的身体の中に自己が存在するという感覚でもある。離人症においては自己存在感が非常に乏しく、これは内受容性予測信号が不正確であることから生ずると考えられている。離人症においてはこのように予測信号が不正確であるので前島の予測誤差が比較的小さくなるかもしれない。これはちょうど自己主体感における統合失調症のさせられ体験と同様の状態であるかもしれない。一方、慢性的に内受容性予測信号が強い場合には不安障害になる。

3　催眠による活動変化

3-1　背外側前頭前野

Raijら（2009）は催眠暗示の間の右背外側前頭前野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野の活性化の強さと相関していることを示した（図4）。したがって右背外側前頭前野は暗示によって課題特異的なターゲット領域における機能を調節しているらしい。また同様にCrawfordら（1993）は催眠による無痛を経験しているときに両側の前頭前野が賦活されていることを示している。これはおそらく前頭前野の抑制機能に関係しているのではないだろうか。

またBlakemoreら（2003）は背外側前頭前野が後部頭頂皮質に運動の遠心性コピーが伝えられるのを抑制していると考えている（図4）。これによって催眠による一種のさせられ体験が生ずる。Szechtmanら（1998）は催眠による幻聴や幻覚を経験している場合右の前帯状皮質の強い活性化が得られることを報告している。

Rainvilleら（1999）は、催眠によって生じた痛みの強さpain sensationと痛みの不快感pain affectを評価した。痛みの不快感評価は、知覚された痛みの強さとは独立であった。また、刺激によって引き起こされた心拍数増加と痛みの不快感の評価の間の有意な相関が見られたが、痛みの強さとは相関しなかった。これは、痛み情動と自律神経系活性化の間に直接の機能相互作用があることを暗示している。さらに、彼らの感覚性評価ではなく被験者の痛み不快評価を変える催眠暗示は、体性感覚野ではなく前帯状皮質の活動変化に対応した。また暗示に関連して左背外側前頭前野と左右の後部頭頂皮質と楔前部で活動の上昇が見られた（図5）。これはHurchisonら（1999）が、選択的に痛みを伴う熱や機械的刺激に応答する単一のニューロンをヒトの前帯状皮質で発見していることとよく対応する。そして、痛み知覚の前帯状皮質に対する役割を支持した。またBenuzziら（2008）によると、痛みを伴うシーンを見ると、選択的に頭頂弁蓋、中心後回と左の頭頂葉が活性化したが、受け

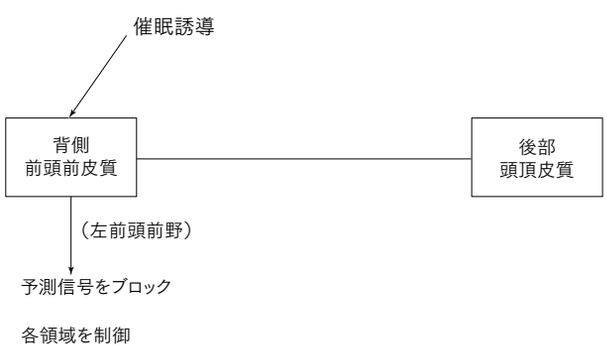


図4　催眠誘導

入れがたい気持ちの悪いシーンを見ると、後部帯状皮質が活動した。これらの結果は催眠によって、脳内のさまざまな領野の活動が変調され、実際に刺激を受けたときと類似した活動を脳内で再現していることを示している。

Cojanら（2009）はｆＭＲＩを用いて催眠麻痺の研究を行った。通常の状態では一次運動野は右背側運動前野および左小脳により強いコネクティビティを示したが、催眠の間は、運動野と楔前部の活動上昇とともに、一次運動野が右角回と左楔前部との間に、より強い結合度を示した（図6）。おそらく右角回は他者視点と関係しているので他者視点から見た自己を楔前部でイメージしているのではないかと考えられる。またすべての条件で前帯状皮質と眼窩前頭皮質の活動が増加した。Egnerら（2005）の催眠が前頭前野前部と前帯状皮質によって仲介されるＣＥＮ（中央実行系）から一部の能動的抑制または離断を伴うのではないかという考えに整合する。

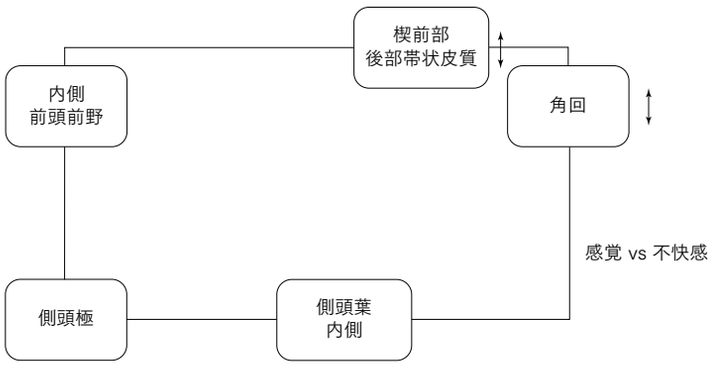


図5　Hypnotic suggestion　左前頭前野↑

3-2　前帯状皮質

一方Rainvilleら（1997）は催眠暗示による痛みの軽減は前帯状皮質の活動低下につながることを示した（図5参照）。またDeeleyら（2013）は催眠麻痺において前帯状皮質（BA24）が優位運動反応の無意識的・意識的な抑制に関わっていることを示した。

Shortら（2010）は、背外側前頭前野と前帯状皮質が、瞑想中に他に向いた注意を集中すべき対象に戻すときに活性化することを示している。

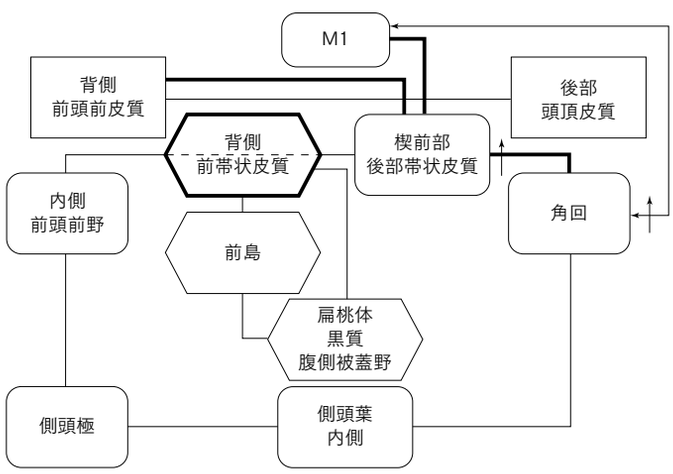


図6　催眠麻痺（hypnotic paralysis）

3-3　楔前部

Pykaら（2011）は催眠麻痺で右背外側前頭前野・角回と楔前部の間のコネクティビティが上昇することを示した。またCojanら（2009）は催眠では暗示や心像の効果が楔前部で生じ、それによって行動が制御されると考えた。

一方、Kjaer and Lou（2000）は瞑想時における楔前部と前頭前野の相互作用は内省的な自己意識の高いレベルによって特徴付けられる意識の状態であると仮定している。

4　瞑想による脳内ネットワークの変化

Brewerら（2011）によると瞑想の熟練者の場合は瞑想法によらず内側前頭前野および後部帯状皮質の活性度が低下することが示されている（図7）。また同時に機能的結合度の分析から後部帯状皮質・前帯状皮質と背側前頭前野の間に強い結合が見出されている（図8）。すなわち瞑想熟練者は、ＤＭＮの結合は弱くなっているが、自己参照過程と関連する領域は強く結びついているのである。Farbら（2007）は、ナラティブ瞑想（自己参照条件）と瞬間集中瞑想について、初心者と瞑想八週間コース修了経験者の脳活動を調べた。

まず瞬間集中瞑想において、経験者は初心者に比べて、内側前頭前野の活動低下が顕著であった。逆に、角回や二次体性感覚野の顕著な活動が見られた（図7）。

一方初心者においては、右島と腹内側前頭前野の間に強い結合が見られたが、経験者においてはこの結合が見られなかった。同時に経験者においては右島と

背外側前頭前野の機能的結合度の増加が認められた。

またTaylorら（2013）によれば、マインドフルネス瞑想において、熟練者では初心者と比較してＤＭＮ領域間での機能的結合の低下が確認されたが、一部の領域間では機能的結合が増加した。具体的には内側前頭前野と右下頭頂小葉の間および後部帯状皮質／楔前部と左頭頂小葉の間および左右の下頭頂小葉の間の強い結合度が見られた（図9）。これらは現在の瞬間を意識させる瞑想を反映しているものと考えられる。また、熟練者においては背内側前頭前野（DMPFC）と腹内側前頭前野（VMPFC）の間の結合度が低下しているだけでなく、背内側前頭前野と左角回の間の結合低下および腹内側前頭前野と側頭葉の間の結合度が低下した。まず背内側前頭前野と腹内側前頭前野の結合度の低下によって思考や知覚を客観的に受け入れ、情動的評価を行うことを抑制できているものであると考えられる。さらに腹内側前頭前野も背内側前頭前野も側頭葉との結合度が低下しているので、これは自伝的情動記憶の再生や符号化の低下などにつながり、いわゆるマインドワンダリングが生じないようになっているものと考えられる。なおDe Ridderら（2007）によると、右側頭頭頂接合部および右楔前部や右上側頭回および上側頭溝などの活性化によって体外離脱体験が生ずると考えられており、瞑想と体外離脱体験との関連性が示唆される。

Taylorら（2011）はマインドフルネス瞑想において、特に初心者において情動的処理を行うときにおいても左の扁桃体のダウンレギュレーションを誘導したと報告している。これはおそらく現在の瞬間の意識および受容能力を通して情緒的安定性へ導くものであるといえる。

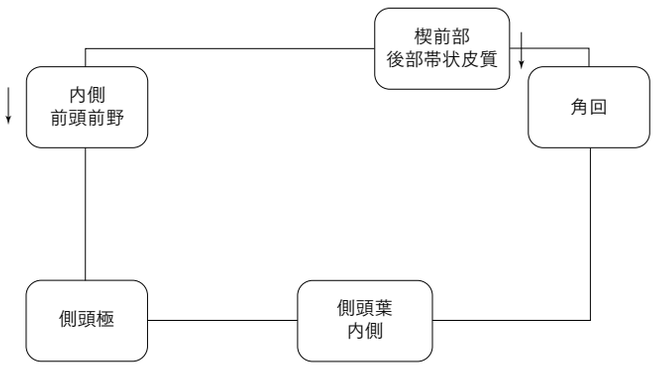


図7　瞑想 1

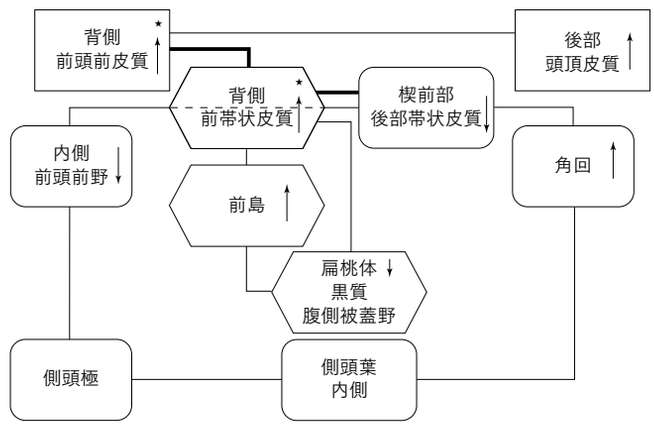


図8　瞑想 2

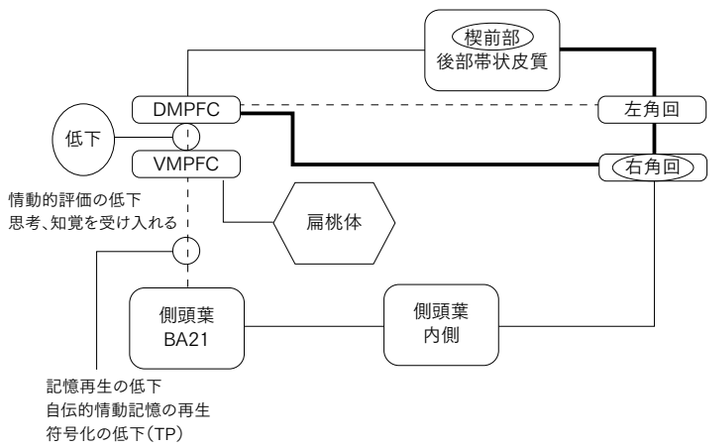


図9　瞑想 3　瞑想実践者（3.3年）vs統制群

5　統一理論

5-1　予測符号化と自由エネルギー原理

どのようにして自己運動の予測が可能となるのであろうか。Christensenら（2007）は、虚血性神経ブロックを利用して、自己受容感覚フィードバックがない状態で随意運動時に一次体性感覚皮質の活動が見られることを確認した。これは随意運動に伴い、トップダウン的に運動指令信号のコピー（遠心性コピー）が一次体性感覚皮質に伝達されたことを示唆する。従来、自己の運動の結果予測に遠心性コピーが使われていると考えられてきたが、彼らの実験でこ

れが間接的ではあるが実証されたことになる。

一方、他者の運動を予測することによって自己の対応する運動実行部位が事前に活性化することを、Kilnerら（2004）は脳波を用いて明らかにした。実験協力者には、物体へ到達把持運動をするビデオクリップ、および手が動かない静止したビデオクリップが提示された。提示直前にどのビデオが提示されるか色で知らされた。加えて実験協力者が実際に物体に到達把持運動を行う条件も用意された。結果は、他者の運動が期待されるとき他者の到達把持運動が開始される約五〇〇ミリ秒前から脳波の変化が見られた。この開始時間や脳波の記録された部位は、実験協力者が実際に運動を開始する条件とほぼ同じ結果であった。

Kilner（2011）は腹側経路において動作の意図やゴールが事前に予測され、それがミラーニューロンシステムに伝達されることによって、他者の行為の結果の予測が可能になると述べている。

筆者らは以前、視覚系が網膜像から外界の構造や状態を推定していると仮定し、視覚系の階層間での前向きと後ろ向きの結合を通じてこの計算が行われているという計算理論を提案した（川人・乾、一九九〇）。この理論では、前向き結合で逆光学計算（すなわち仮説の生成）を行い、後ろ向き結合では順光学計算（すなわち仮説の検証）を行い、その誤差が再び前向き結合に入力されるというものである。近年、これときわめて類似した考えである「自由エネルギー原理」なるものが提案されている（Friston, 2010）。この理論は、脳内のほとんどの領域間で、双方向性結合を通じて自由エネルギーが最小化されているというものである。具体的にいえば、後ろ向き結合で低次領域への入力の予測を行い、そのレベルで実際の入力と予測の誤差をとる。この予測が物理学における自由エネルギーに対応する。この理論は、ミラーニューロンのモデルにも適用され、ミラーニューロンが予測回路を構成していると考えられている。

一般に自由エネルギー F は、

$$F = -\langle \ln p(\tilde{s}, \vartheta \mid m) \rangle_q + \langle \ln q(\vartheta \mid \mu) \rangle_q$$

と表現できる。第1項の確率は、自己が持つ生成モデル m から感覚入力 $\tilde{s}$ とその原因 ϑ が生起する確率 p である。また、モデルから感覚入力が生成される確率の関数なので、第1項はサプライズと呼ばれる。第2項の確率は、脳内神経活動 μ からその原因 ϑ が生起したと推定される確率である。なお $\ln$ は自然対数であり、$\langle \ \rangle_q$ は q に関する期待値である。自由エネルギーを最小化するようにネットワークが働くことによって予測誤差が最小となり、より適切な予測を行っていると考えられている。Friston（2010）の自由エネルギーを最小化するネットワーク構造を求めると、階層レベル $n-1$ への入力信号に対する予測信号が階層レベル n から階層レベル $n-1$ へ送られ、階層 $n-1$ において予測誤差が計算される。そしてその誤差が再び階層 n に伝えられ、より正しい予測ができるようになるというものである。すなわち脳内ではあらゆるところで予測信号が伝えられているのである。

5-2　後部帯状皮質の重要性

後部帯状皮質はＤＭＮと記憶ネットワークのハブであることが知られており、情動と記憶に関係するパペッツ回路の一部にもなっている（パペッツ回路は、帯状回→海馬→乳頭体→視床前核→帯状回）。

後部帯状皮質の機能については大別して二つある。一つは島と協調して感情の認知的制御を行っているというものであり、もう一つはモニタリングや評価と関連し、さらには自己の気付きや意識と密接に関連する（たとえば、Damasio, 1999）というものである。すでに述べたようにモニタリングとはまさに予測信号を出力し予測誤差を評価することである。また前帯状皮質は感情すなわち自律神経信号の予測信号を出力する部位であると近年考えられているので、これらの説明は矛盾しない。

つぎに後部帯状皮質がＤＭＮと記憶ネットワークのハブである点も重要である。すなわち過去のエピソード記憶などの読み出しを媒介する機能も持っているのではないだろうか。これはまたパペッツの情動と記憶の回路の一つのノードであることによってさらに強い支持が得られる。またBucknerら（2008）は、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などの処理を行うときこの二つのネットワークのハブノードである後部帯状皮質が統合的な役割を担うと考えている。さらに認知地図の研究から楔前部や脳梁膨大後皮質は自己中心座標と環境中心座標の変換をする重要な部位であると考えられる。

5-3　催眠と瞑想の統一理論

ここでこれまでに述べてきた要点をまとめると

- 背外側前頭前野は、情報の抑制とスイッチング機能をもつ
- 感情とは自律神経信号の予測信号である
- 後部帯状皮質は、情動と記憶の回路の一部でありかつＤＭＮの一部である
- 後部帯状皮質は、感情の認知的制御、自己モニタリングや意識の中核部位である
- 楔前部は前方領域が自己中心的イメージに、後

方領域がエピソード記憶に関与している

となる。まず催眠暗示によってCENの、特に背外側前頭前皮質が活動し、予測信号の伝達先の部位に対する感度を調節することができると考えられる。たとえば、Blakemoreら（2003）の研究から、CENによって運動野から頭頂葉に伝えられる予測信号が抑制されるか、もしくは予測信号の感度を低下させる働きがあるものと考えられる。

同様の機構によって痛み（特に不快感）の変調に関しては楔前部または後部帯状皮質および下頭頂小葉の感度が変化するものと考えられる。さらにその変化の強さはCENを構成する背外側前頭前野の活動の強さに比例している。催眠麻痺においては同様に背外側前頭皮質が楔前部、後部帯状皮質や角回を制御することにより、後部帯状皮質から運動野への抑制が引き起こされるものと考えられる。

一方、脳幹によって自律神経系を通じてホメオスタシス機能を実現させている。脳幹の上部に位置する視床下部は、これに対して指令を送りその参照点を変更する機能がある。たとえば、一例として、病気のときは体温を上昇させる。さらに高次領野である後部帯状皮質や前頭眼窩皮質は、予測的にこの参照点を前もって変化させる機能がある。すでに述べたように、Rainvilleら（1999）が示したように痛み情動と自律神経系活性化の間に直接の機能相互作用を暗示している。つまり、CENによって後部帯状皮質から下位部位への信号の変化を引き起こし、暗示された感情状態が予測信号によって引き起こされるだけではなく実際に情動状態の変化を引き起こすものと考えられる。これはまさに自由エネルギー原理に従い高次から低次部位まで一貫した状態になるのである。

一方、瞑想においては、結果としてDMNを構成する内側前頭前野や楔前部、後部帯状皮質の活動低下が認められ、これはマインドワンダリングを避け現在の自己に注意を集中させるのに必要であると考えられる。Brewerら（2011）の機能的結合の分析からすると、催眠と同様、瞑想においてもCENを構成する背外側前頭前野によって、帯状皮質や内側前頭前野が抑制されるからであろう。さらに瞑想の経験を積むことにより、自己や他者のことを内省するDMNの一部が協調し、それによって領野間の同期が高まり強いネットワークを構成するものと考えられる。具体的には背内側前頭前野、楔前部、後部帯状皮質および下頭頂小葉である。機能的結合度の変化は、領野に送られる制御信号によって変化する。たとえば背内側前頭前野の活動を抑制することを学習すると、これと結合している部位との同期頻度も低下して、その結果、機能的結合も低下する。また注意機能によって、複数の部位にγ周波数帯域の同期が生じることが知られている。学習とともにγ振動が増加し、γ振動の増加の程度と学習速度が相関するという報告もある。またγ振動によってその部位への信号入力が増強され、各部位への信号伝達を次々に増強するらしい。瞑想では、CENによって関連部位にγ同期による抑制や活性化が生じており、その学習の結果機能的結合度の増加や低下が生じるのであろう。

付記

本研究を進めるにあたり、上越教育大学得丸定子先生および日本基督教団伊丹教会堀剛先生の貴重なご意見をいただいた。

参考文献

Benuzzi, F., Lui, F., Duzzi, D., Nichelli, P. F., and Porro, C. A. (2008) Does it look painful or disgusting? Ask your parietal and cingulate cortex. *The Journal of Neuroscience*, 28, 4, 923-931.

Blakemore, S.J., Oakley, D.A., and Frith, C. D. (2003) Delusions of alien control in the normal brain. *Neuropsychologia*, 41, 1058-1067.

Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.Y. Weber, J., and Kober, H. (2011) Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Psychological and Cognitive Sciences*, 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.

Bush, G., Luu, P., and Posner, M. I. (2000) Cognitive and emotional influences in anterior cingulate cortex. *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 6, 215-222.

Cannon, R., Congedo, M., Lubar, J., and Hutchens, T. (2009) Differentiating a network of executive attention: LORETA neurofeedback in anterior cingulate and dorsolateral prefrontal cortices. *International Journal of Neuroscience*, 119, 3, 404-441.

Cavanna, A. E., and Trimble, M. R. (2006) The precuneus: a review of its functional anatomy and behavioural correlates. *Brain*, 129, 564-583.

Christensen M. S., Lundbye-Jensen, J., Geertsen S. S., Petersen T. H., Paulson O. B., and Nielsen, J. B. (2007) Premotor cortex modulates somatosensory cortex during voluntary movements without proprioceptive feedback. *Nature Neuroscience*, 10, 4, 417-419.

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 without suggested hypnotic analgesia. *International Journal of Psychophysiology*, 15, 181-195.

Damasio, A. R. (1999) *The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness*. New York, William Morris Agency, Inc.

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.

De Ridder, D., Laere, K. V., Dupont, P., Menovsky, T., and Heyning, P. V. (2007) Visualizing out-of-body experience in the brain. *The New England Journal of Medicine*, 357:1829-1833.
Egner, T., Jamieson, G., and Gruzelier, J. (2005) Hypnosis decouples cognitive control from conflict monitoring processes of the frontal lobe. *NeuroImage*, 27, 969-978.
Fangmeier, T., Knauff, M., Ruff, C. C., and Sloutsky, V. (2006) fMRI evidence for a three-stage model of deductive reasoning. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18, 3, 320-334.
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 Affective Neuroscience*, 2, 313-322.
Fink, G. R., Halligan, P. W., Marshall, J. C., Frith, C. D., Frackowiak, R. S. J., and Dolan, R. J. (1997) Neural mechanisms involved in the processing of global and local aspects of hierarchically organized visual stimuli. *Brain*, 120, 1779-1791.
Freton, M., Lemogne, C., Bergouignan, L., Delaveau, P., Lehéricy, S., and Fossati, P. (2014) The eye of the self: precuneus volume and visual perspective during autobiographical memory retrieval. *Brain Structure and Function*, 219, 3, 959-968.
Friston, K. (2010) The free-energy principle: a unified brain theory? *Nature Reviews Neuroscience*, 11, 127-138.
Gerardin, E., Sirigu, A., Lehéricy, S., Poline, J. B., Gaymard, B., Marsault, C., Agid, Y., and Le Bihan, D. (2000) Partially overlapping neural networks for real and imagined hand movements. *Cerebral Cortex*, 10, 11, 1093-1104.
Goel, V., Gold, B., Kapur, S., and Houle, S. (1997) The seats of reason? An imaging study of deductive and inductive reasoning. *Neuroreport*, 8, 5, 1305-1310.
Gu, X., Hof, P. R., Friston, K. J., and Fan, J. (2013) Anterior insular cortex and emotional awareness. *The Journal of Comparative Neurology*, 521, 15, 3371-3388.
Hedden, T., and Gabrieli, D. E. J. (2010) Shared and selective neural correlates of inhibition, facilitation, and shifting processes during executive control. *NeuroImage*, 51, 1, 421-431.
Hutchison, W. D., Davis, K. D., Lozano, A. M., Tasker, R. R., and Dostrovsky, J. O. (1999) Pain-related neurons in the human cingulate cortex. *Nature Neuroscience*, 2, 5, 403-405.
乾敏郎（二〇〇九）『イメージの脳』岩波書店．
川人光男・乾敏郎（一九九〇）「視覚大脳皮質の計算理論」『電子情報通信学会論文誌』J73-D-II、一一一一－一一一一一頁．
Kilner, J. M., Vargas, C., Duval, S., Blakemore, S.J., and Sirigu, A. (2004) Motor activation prior to observation of a predicted movement. *Nature Neuroscience*, 7, 12, 1299-1301.
Kilner, J. M. (2011) More than one pathway to action understanding. *Trends in Cognitive Sciences*, 15, 8, 352-357.
Kjaer, T. W., and Lou, H. C. (2000) Interaction between precuneus and dorsolateral prefrontal cortex may play a unitary role in consciousness: a principal component analysis of rCBF. *Consciousness Cognition*, 9, 2, S59.
Mellet, E., Tzourio, N., Denis, M., and Mazoyer, B. (1995) A positron emission tomography study of visual and mental spatial exploration. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 7, 4, 433-445.
Menon, V., and Uddin, L. Q. (2010) Saliency, switching, attention and control: a network model of insula function. *Brain Structure and Function*, 214, 655-667.
Patterson, K., Nestor, P. J., and Rogers, T. T. (2007) Where do you know what you know? The representation of semantic knowledge in the human brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8, 12, 976-987.
Pollatos, O., Gramann, K., and Schandry R. (2007) Neural systems connecting interoceptive awareness and feelings. *Human Brain Mapping*, 28, 1, 9-18.
Pyka, M., Burgmer, M., Lenzen, T., Pioch, R., Dannlowski, U., Pfleiderer, B., Ewert, A. W., Heuft, G., Arolt, V., and Konrad, C. (2011) Brain correlates of hypnotic paralysis-a resting-state fMRI study. *NeuroImage*, 56, 4, 2173-2182.
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.
Rainville, P., Duncan, G. H., Price, D. D., Carrier, B., and Bushnell, M. C. (1997) Pain affect encoded in human anterior cingulate but not somatosensory cortex. *Science*, 277, 968-971.
Rainville, P., Hofbauer, R. K., Paus, T., Duncan, G. H., Bushnell, M. C., and Price, D. D. (1999) Cerebral mechanisms of hypnotic induction and suggestion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 11, 1, 110-125.
笹岡貴史・乾敏郎（二〇一四）「視点取得機能に関わる脳内基盤の検討：ｆＭＲＩ研究」日本認知心理学会第一二回大会、仙台．
Sasaoka, T., Mizuhara, H., and Inui, T. (2014) Dynamic parieto-premotor network for mental image transformation revealed by simultaneous EEG and fMRI measurement. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 26, 232-246.
Seth, A. K., Suzuki, K., and Critchley, H. D. (2012) An interoceptive predictive coding model of conscious presence. *Frontiers in Psychology*, 2, 1-16.
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 Alternative Medicine*, 7, 121-127.
Stephan, K. M., Fink, G. R., Passingham, R. E., Silbersweig, D., Ceballos-Baumann, A. O., Frith, C. D., and Frackowiak R. S. J. (1995) Functional anatomy of the mental representation of upper extremity movements in healthy subjects. *Journal of Neurophysiology*, 73, 1, 373-386.
Szechtman, H., Woody, E., Bowers, K. S., and Nahmias, C. (1998) Where the imaginal appears real: a positron emission tomography study of auditory hallucinations. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 95, 4, 1956-1960.
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 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.
横井隆、竹村尚大、小川健二、乾敏郎（二〇〇七）「視点取得と情報抑制に基づく他者の心的状態推測の神経基盤」『電子情報通信学会技術研究報告』NC2007-41, 四五－五〇頁。

第四部 ❖ 身心変容の科学

マインドフルネス瞑想と脳のシステム特性
――脳波測定による検討

齋木　潤
京都大学大学院人間・環境学研究科教授／認知科学

前巻『身心変容技法研究』第三号では、瞑想時の脳波測定実験の背景を紹介し、仮説を提示した。現時点で六名の瞑想時の脳波データを収集し、ある程度の解析をしたので、今回はこれまでの結果について報告する。本研究は、現在さらに実験協力者を追加し、最終的には専門誌の論文としての刊行を目指しているが、その関係で、データや結果の詳細については最終版の論文で報告することとし、本報告ではあくまでも結果の概要を進捗報告という形でまとめることとする。

マインドフルネス瞑想

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。脳波研究では、研究によって違いは見られるものの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く、一貫した知見が得られていないため、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。現時点では、瞑想を広く一般的に捉え、その背後にある脳の働きについて意味のある科学的結論を引き出すのは時期尚早であると言える。

本研究では、多様な瞑想技法のうち、近年注目が高まっているマインドフルネス瞑想に焦点を当てる。マインドフルネス瞑想とは、原始仏教を源流とする瞑想群の総称である。近年のマインドフルネス瞑想に関する科学研究の増加の背景には、瞑想実践から宗教色を薄め、宗教行為というよりは一種の心理療法としてのプログラムが確立されたことがある。この動きのきっかけとなったのがKabat-Zinnら（1992）によるマインドフルネスストレス低減プログラムである。これは、八週間の集中的なトレーニングによりマインドフルネスによるストレス低減を目指すもので、このプログラムの参加者を対象にした比較的大きなサンプルの研究が数多く見られるようになった。もう一つはSegalら（2002）によるマインドフルネス認知療法である。このプログラムはKabat-Zinnのプログラムに類似した八週間のプログラムでうつ病の再発の防止を目指したものである。無作為統計試験を用いてマインドフルネス認知療法によりうつ病の再発率がコントロール群に比べて低下することが示された。こうした取り組みを通じて、マインドフルネス瞑想が科学的研究の対象として扱われることが多くなってきている。

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集中瞑想（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洞察瞑想（open monitoring meditation: OM）の二種類の瞑想技法が含まれている（Lutz et al. 2008）。ただし、マインドフルネス認知療法においては、明示的にFA瞑想とOM瞑想が区分されているわけではなく、それぞれの技法がどのような効果があるのかは必ずしも明らかではない。また、マインドフルネス瞑想の継続的な実践は、自己参照的な反芻の減少を通じてうつの再発防止に効果があると指摘されているが、FAあるいはOMのどのような効果によるものかは明らか

になっていない。

近年の心理療法的なマインドフルネス瞑想においては、あまり取り入れられていないが、その源流である仏教瞑想、特にヴィパサナ瞑想においては、集中瞑想、洞察瞑想に加えて、慈悲瞑想（loving kindness meditation: LK）が行われている。我々が行った実験では、ヴィパサナ瞑想の実践者を実験協力者としたので、後述する脳波測定実験では、FA、OM瞑想に加えて、LK瞑想のセッションを加えた。

このように、マインドフルネス瞑想はストレス低減、うつ状態の再発予防等、心理特性、心理状態の変化を誘発することが科学的な研究から明らかにされている。この瞑想による心理的な変化の神経基盤の研究が近年多く行われているが、我々の実験では、脳波データから脳のシステム特性を反映する指標に着目して解析を行った。以下、実験の内容を報告する前に、本実験で用いた脳波の指標である脳波の長範囲時間相関（Long-range temporal correlation, 以下LRTCと略）を解説し、本実験の仮説を提示する。

脳のシステム特性：デフォルトモードネットワークと長範囲時間相関（LRTC）

脳活動を解析する手法は多岐にわたるが、どのスケールの活動を解析するかという観点から分類することができる。例えば、動物研究でよく行われる単一ニューロン活動記録は、脳活動の最も局所的な解析ということができ、一方で、脳波測定、fMRI実験などで観測されるデータはより大域的なシステム特性を扱っている。しかし、脳波測定、MRI実験の解析はより局所的な解析から、極めてシステム的なものまでがある。例えば、MRI研究で言えば、各ボクセルの活性化を独立に解析する手法はより局所的なものであり、一方、最近盛んになりつつある機能的結合性解析やネットワーク解析は、脳活動の大域的なシステム特性を扱うものと言える。

我々は、マインドフルネス瞑想の神経基盤を考えるうえで、脳の大域的なシステム特性を反映した指標に着目している。特に、MRI研究において注目されているデフォルトモードネットワーク（default mode network: DMN）、それと脳波研究において最近提案されている脳波の長範囲時間相関（LRTC）を取り上げ、実験的に検討している。これら二つの指標に共通する特徴として、アルツハイマー認知症や統合失調症のような精神疾患により特性が変化することが挙げられる。すなわち、人間の心理特性（trait）の変化、差異を反映する指標であるということである。また、DMNについては、心的状態（state）の変化である瞑想による変化も実験的に検討されている。以下では、DMNとLRTCについて簡単に概観する。

デフォルトモードネットワーク（DMN）

近年では、脳のシステムを局所的なモジュール（紡錘状回顔領域、海馬傍回場所領域といった、特定の情報処理に特化した領域）の集合体として見る見方から、モジュールが結合して形成される大スケールネットワーク（large-scale network）の集合体として見る見方が主流になりつつある（Buckner et al., 2013）。大スケールネットワークとしては、注意の機能に関わる背側注意ネットワーク、認知制御に関わる制御ネットワークなどが知られているが、その中で最も多くの研究が行われているのがデフォルトモードネットワーク（DMN）である。DMNの名前は、fMRI実験におけるベースラインとなるレスト条件における脳活動に由来する。「何もしない」レスト条件において活動が高まる一連の領域があることが報告され、内側前頭前皮質（mPFC）、後部帯状皮質（PCC）／楔前部（Precuneous）、下頭頂小葉（IPL）、側頭葉内側部（MTL）からなるネットワークをDMNと呼ぶようになった。レスト時の活動ではあるが、実際に人はレストの際に内言や自己言及的な思考を行っていることから、外界の刺激に対する情報処理ではなく、自己の内部状態に関する情報処理に関わる大スケールネットワークであると考えられる。

DMNが注目されている一つの理由は、前述したように精神疾患を含む人間の心理特性とよく相関することである。加齢によってDMNの特性が変化することも報告されている。また、DMNに関しては、瞑想時の脳活動を対象にした研究も報告されており、心理特性だけでなく、心的状態（state）との関連も検討されている。瞑想とDMNの関連を検討した研究にBrewerら（2011）がある。彼らは、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、focused attention（FA）、慈悲瞑想（loving-kindness）、open monitoring（OM）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。

脳波の長範囲時間相関

Linkenkaer-Hansenら（2001）は脳波の長範囲時間相関（LRTC）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、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。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を用いて行っ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。

瞑想時の脳活動の時間ダイナミクス——LRTCに着目した解析

以下、現在進行中の我々が行っている瞑想時の脳波測定研究の報告を行う。

仮説：瞑想は脳の自己組織化臨界性を高める

LRTCは自己組織化臨界性（SOC）を反映していると考えられる。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。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。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とすると、瞑想によって脳のSOC状態が高まる可能

性が考えられる。この仮説を検証するために、瞑想時の脳波のＬＲＴＣ解析を行い、瞑想手法による違いについても検討した。

方法

実験参加者　仏教瞑想実践者六名が参加した。このうち一名（男性）は瞑想経験を三〇年以上もつ達人レベルの瞑想者で、残り五名（男性三名、女性二名）は、ヴィパサナ瞑想の訓練プログラムに参加し、マインドフルネス瞑想の経験を八五〇時間から三〇〇〇時間もつ瞑想経験者であった。

装置　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った。脳波測定用に二九個の電極を装着し、眼球運動モニターのための眼電図測定用の電極を四つ装着した。

手続き　一五分間の脳波測定セッションを五セッション行った。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した。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った。

解析　ＬＲＴＣ解析は、トレンド除去変動解析（DFA）を用いた。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。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。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。また、ＬＲＴＣの時間変動を測定するためにＡＴｖＤＦＡというアルゴリズムを用いた（Berthouze & Farmer, 2012）。通常のＬＲＴＣは長い測定時間全体で時間相関を推定するが、ＡＴｖＤＦＡはある時間窓を設定してそれを移動し、ＬＲＴＣの時間変動を推定できる。本研究では、六〇秒の時間窓を設定して時間変動を推定した。変動の大きさを評価するために、変動係数を用いて条件間の比較を行った。

ＡＴｖＤＦＡによるＬＲＴＣの時間変動は、前頭中央（F_z）、前頭左部（F7）、前頭右部（F8）、頭頂中央（P_z）、頭頂後頭左部（PO9）、頭頂後頭右部（PO10）の六カ所の電極のデータを使って推定を行った。各電極の波形に対してＬＲＴＣの時間変動を求めたのち、各電極の時間変動の類似性を評価するためにＬＲＴＣの変動時系列の相関係数を算出した。電極ペアごとに相関係数の平均が条件間の差異を統計的に検定した。相関係数の平均値の差の検定においては、フィシャーのＺ変換を行った。

結果

瞑想条件間、および安静条件との比較に関して、α波、β波、θ波の振幅に有意な差は見られなかった。この結果は、従来の瞑想研究の報告と一致しない。特に、多くの先行研究でα波が安静状態に対して増加することが報告されているが、個人データを見るとその傾向を示す協力者はいるものの集団としての一貫した傾向ではなかった。

また、セッション全体で推定したＬＲＴＣに関しても条件間の有意差は見られなかった。ＬＲＴＣについても周波数成分の場合と同様、個人ごとに見ると条件間で顕著な差異が見られることがあるが、この差異が一貫性を持っておらず、集団としては統計的に有意な違いは検出されなかった。この意味についてはあとで考察する。

これに対して、ＡＴｖＤＦＡを用いたＬＲＴＣの時間変動データから以下の統計的に有意な差異が見出された。電極Ｆｚと電極Ｆ7において、ＯＭ瞑想セッションでは最初の安静セッションよりもＬＲＴＣの時間変動の指標である変動係数が有意に減少した（図1）。統計的に有意な差異はこの二カ所のみであったが、全体の傾向として、瞑想セッション時には安静セッション時と比べて変動係数の値が低くなる傾向が見られた。

次に、ＯＭ瞑想セッション時に、第一安静セッション時と比べてＬＲＴＣの電極間時間相関が有意に低下した。図2に統計的に有意な相関係数の差異が見られた電極ペアを図示するが、これを見ると、慈

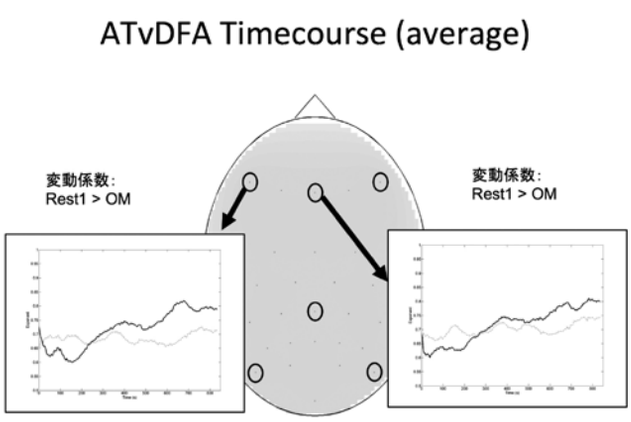


図１　LRTCの時間変動。電極Fz（左）とF7（右）での結果を表示。黒の実線で表示された曲線が第1安静条件、グレーの点線で表示された曲線がOM瞑想条件

悲瞑想セッションで第二安静セッション時よりも相関が高くなるペアが一つあるのを除けば、すべてOM瞑想セッション時と第一安静セッション時での差異であり、瞑想セッションにおいてLRTCの時間変動の電極間の類似性が低下することが示された。統計的に有意な変化はOM瞑想時のみに観察されたが、相関係数のカラープロット（図3）を見ると、第一安静セッションに比べて瞑想セッションでは全般に相関係数が低くなっていることがわかる。図3では白色は相関係数が高く、黒くなるほど相関係数が低くなるように表示されている。

これらの結果から、当初の予測とは異なり、瞑想セッション時に安静セッションと比べてLRTCの値そのものが上昇するということは起こらなかったが、瞑想時、特にOM瞑想時にLRTCの時間変動がより安定的になること、また電極間での時間変動の類似性が低下する傾向があることが示された。しかし、現時点ではまだ六名分のデータであり、統計解析においても本来必要な多重比較における有意水準の調整なども行っていないため、ここで報告されている結果はあくまでも予備的、暫定的なものであり、協力者を増やしたのちの最終的な結果は異なるものになる可能性があることに注意が必要である。

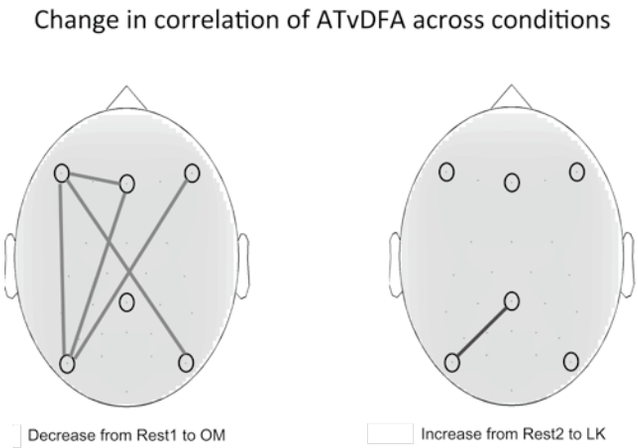


図２　LRTCの時間変化の電極間相関。左：OM瞑想条件で、第1安静条件よりも相関が低下した電極ペア。右：LK瞑想条件で第2瞑想条件よりも相関が増加したペア

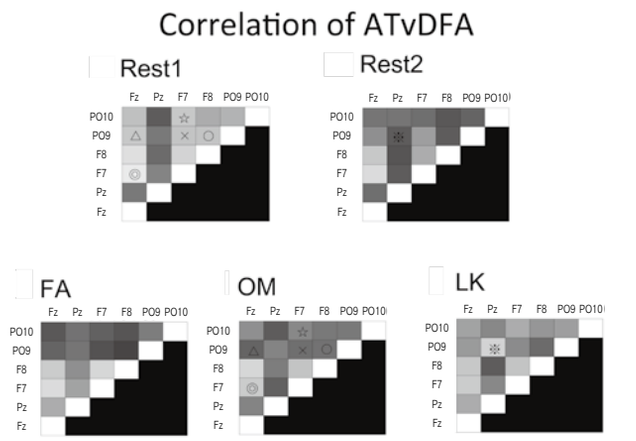


図３　各実験条件におけるLRTCの時間変化の電極間相関。相関の高いペアほど白、低いペアほど黒い色で表示した。図形を付しているペアは、瞑想条件間で相関係数の値が統計的に有意に異なるもの（図2で表示されている電極ペアに相当する）

考察

まず、実験協力者の脳波データにはかなり大きな個人差が観察された。瞑想条件と安静条件、あるいは瞑想条件間では、個々の協力者を見ると脳波成分のパワーやLRTCの値などにおいてかなりの差異が見られる場合があったが、条件間の差は協力者間での一貫性に乏しく、サンプルサイズが六名の段階では統計的に有意な差は見出されなかった。瞑想時の脳波の大きな個人差が示すものとしてさまざまな可能性が考えられる。第一に、瞑想によって生じる脳活動の変化がかなり小さなもので、脳波測定に伴うノイズに埋もれがちなため大きなサンプルサイズが必要になる可能性である。一方、本来、瞑想による主観的な状態の変化は個人によって異なり、個々人で異なる脳活動の変化が生じている可能性も否定できない。つまり、マインドフルネスとして定義される主観的な状態は、我々が現在用いている脳波測定の指標のレベルで共通した脳活動を基盤にしてはいない可能性を考慮する必要がある。たとえて言えば、マインドフルネスによるFAあるいはOMという心的状態は、α波の振幅の増加といったある単独の指標と個別的に連合しているのではなく、複数の指標の複雑な布置として実現されているとすれば、α波のみを見ていても協力者間で共通した変化は見出せないだろう。例えば、仮にFA、OMという状態が、異なるいくつかの脳波成分のバランスとして現出しているとすれば、ある人がα波を増大させることでバランスを取っているのに対して、別の人は、逆にα波を減弱させてバランスを取っているということは十分に考えられる。瞑想の修行が目指している状態は、例えば、ある実験課題に習熟した状態に比べると、かなり抽象的にしか示すことのできない状態であることを考えれば、マインドフルネスという状態が、一人一人異なる脳の状態によって実現されていることは可能性として考慮すべきことであろうと思われる。

本実験において、LRTCの値については、条件間の差異が見られなかったことも状態変数としてのマインドフルネスのこうした特殊性を反映している

可能性がある。統合失調症、アルツハイマー認知症といった脳の変性疾患に伴う特性の変化は、脳活動の生理的な基盤の大きな変化を含み、ここには疾患それぞれにかなり高い共通性がある。これに対し、マインドフルネスの場合は、脳の変性疾患に相当するような脳の生理基盤の変化が生じている可能性は低く、また、それ故に、脳活動の個人差に応じて、脳活動のシステム特性という観点からは異なる方法でマインドフルネスの状態に到達している可能性も想定できる。言い換えれば、個々の脳のデフォルトとしての状態により、マインドフルネスに到達するための方法が異なるということである。であるとすれば、協力者に共通して生じるある変化を追求するというアプローチには、おのずから限界があるのかもしれない。

一方、サンプルサイズがまだ小さい段階であるため第一種の誤りである可能性には留意しなければならないが、統計的に有意な条件間の差異が観測された部分もある。具体的には、ＬＲＴＣの時間変動の大きさがＯＭ瞑想条件で、第一安静条件よりも有意に減少したという結果は、ＯＭ瞑想により、脳活動の時間ダイナミクスがより変動の少ない安定した状態になっていることを示唆している。ＬＲＴＣが外界からの刺激などによりその値が変動することは、Linkenkaer-Hansenら（2001）などでもすでに示されており、こうした知見を考慮すると、ＯＭ瞑想時には、外界の刺激、あるいは自己参照的な内部刺激によるＬＲＴＣの攪乱的な変動が低減していると解釈することもできるかもしれない。また、ＬＲＴＣの時間変動パターンの電極間の相関を見ると、ＯＭ瞑想条件で、第一安静条件よりも有意に低下するという結果は、瞑想により脳領域間が比較的自律的に活動するように変化していることを示唆する。ＬＲＴＣの時間変動の電極間相関は、ＬＲＴＣの時間ダイナミクスが電極間でどのくらい同期的かを表す指標であり、安静時のほうが異なる領域間の活動がより同期的になる傾向があることを示している。

脳波データの場合は空間的な領域についての情報が乏しいために直接的な比較は難しいが、この結果は、前述したｆＭＲＩを用いたBrewerらの研究の結果と整合的に解釈可能である。つまり、Brewerらは瞑想時にＤＭＮの活動の低下を報告しているが、これは、ＤＭＮを構成する領域間の活動の同期性が低下していることと関連しているかもしれない。また、BrewerらはＤＭＮと課題関連ネットワークの間の負の相関が弱まることも報告しているが、これについても競合的な活動がより自律的になったという意味で、本実験の結果と整合的に捉えることもできる。また、本実験において、この変化がＯＭ瞑想条件で最も強く見られた点も注目すべきであろう。ＯＭ瞑想はKabat-Zinnによるマインドフルネスの定義である「意図的に、今この瞬間に、判断せずに、注意をとどめること」という状態により近いものである。「判断せずに」という部分に示されるように、トップダウン的なコントロールを介することなく、自律的に外界に対して注意が向けられた状態を作るという状態を実現するためには、領域間の活動の同期性を低く保ちつつ、外界、内部の刺激によって脳の大域的状態（本実験ではＬＲＴＣ）が大きな変動を被らない状態が必要であるということなのかもしれない。マインドフルネス瞑想の経験者である六名の協力者には共通してこの傾向が見られたが、今後、瞑想経験を持たない協力者の脳活動との比較などによって、この変化がどの程度瞑想のトレーニングによる固有の変化であるのかを明らかにする必要がある。

おわりに

本研究においては、「協調による制御」というキーワードを提示し、瞑想とは協調による制御の手法であるという仮説を検証してきた。当初は、脳波データのうち、ＬＲＴＣに着目し、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の検証を試みた。ＬＲＴＣを用いた先行研究では、脳の変性疾患によりＬＲＴＣが低減することが示されており、瞑想により脳のシステム的柔軟性である自己組織化臨界性が高まるのではないかという素朴な仮説を提起したわけであるが、実験の結果はこの仮説を支持しなかった。一方、ＬＲＴＣの時間変動およびその電極間類似性に着目すると、ＯＭ瞑想時にＬＲＴＣの時間変動が縮小し、電極間の類似性が低下することがわかった。瞑想によるこの脳活動の変化は「協調による制御」という考えと整合するものであり、今後さらに検討する価値がある。厳密な科学研究としては、協力者の追加、対照群のデータなどまだすべきことが多く残されているが、これまでの実験から瞑想によって生じる脳活動の変化に関していくつかの重要なヒントを得ることができた。

引用文献

Bak, P., Tang, C. & Wiesenfeld, K. (1988). Self-organized criticality. *Physical Review A*, 38, 364-374.

Berthouze, L., & Farmer, S. F. (2012). Adaptive time-varying detrended fluctuation analysis. *Journal of Neuroscience Methods*, 209, 1, 178-188.

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.

Buckner, R. L., Krienen, F. M., & Yeo, B. T. T. (2013). Opportunities and limitations of intrinsic functional connectivity MRI. *Nature Neuroscience*, 16, 832-837.

Cahn, B. R. and Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132, 2, 180-211.

Kabat-Zinn, J., Massion, A. O., Kristeller, J. et al. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 7, 936-943.

Linkenkaer-Hansen, K., Nikouline, V. V., Palva, J. M., & Ilmoniemi, R. J. (2001). Long-range temporal correlations and scaling behavior 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 behavior of sensorimotor oscillations. *European Journal of Neuroscience*, 19, 203-211.

Linkenkaer-Hansen, K., Monto, S., Rytsälä, H., Suominen, K., Isometsä, E., and 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.

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.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. The Guilford Press.

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．

新　聞　2015年(平成27年)1月3日　土曜日　文　化　(14)

こころの未来 25

阪神大震災から20年

鎌田　東二
京大こころの未来研究センター教授

持続可能な社会目指し

自分の周りから変える

1995年1月17日に阪神大震災が起きて今年で20年になる。そこでさまざまな記念行事が予定されているが、この20年で日本はどう変わったのだろうか？

バブルがはじけて「経済成長」がストップ。デフレが進行して「失われた10年」とか「失われた20年」と言われた。

またアジア金融危機が起こった98年には年間自殺者数が前年の2万4391人から一挙に3万2863人と増え、その後も2011年まで年間3万人を超えた。12年以降は2万7千人ほどに下がってはいるものの、14年度の「自殺対策白書」では15歳から39歳までの死因の第1位が「自殺」だ。深刻な事態である。

また1997年には神戸で連続児童殺傷事件があり、「心の闇」が問題視されたが、動機の見えない殺傷事件がやむことはない。

国勢調査によると、日本は、70年に65歳以上の高齢者が7・1％を超えて「高齢化社会」に突入し、37年後の2007年に21・5％を超える「超高齢社会」となり、世界一の少子高齢化社会を驀進している。推計では、20年後の35年には65歳以上が33・4％となり、3分の1が高齢者となる。

振り返ってみれば、ドネラ・H・メドウズらが「成長の限界—ローマ・クラブ人類の危機レポート」（ダイヤモンド社）を刊行したのが1972年のことであった。ローマクラブは、世界人口、工業化、汚染、食糧生産、資源消費の五つの指標を挙げて21世紀には資本主義的なグローバルシステムは終焉するという「成長の限界」を予測し、その中での「人類の選択」を迫った。以来、地球環境の保全を担保しながらどのように持続可能な開発や産業を構築するかを探究する「サステイナビリティ（持続可能性）」がキーワードになった。

放射能やPM2・5を含め、地球環境の「汚染」度はますます深刻になっている。さまざまなレベルで自然環境と社会環境の破壊は進み、そこに住む人々の心の破壊や関係の破壊も顕在化している。

そうした中で「経済成長」を国家戦略の第一義に掲げて「強い日本」を取り戻そうと企図するアベノミクスは完全に歴史とシステム全体を読み違えている。「経済成長」はもはや幻想である。「強い日本」はすでに妄想である。激変する諸環境の中で「持続可能」な社会構築を考えようとする場合、経済成長と防衛・安全保障強化を最優先する「強い国づくり」をしようとしても、いずれそれは内部からも外部からも崩壊していくに違いない。

21世紀最大の危機はいうまでもなく地球環境の破壊の進行である。温暖化もその一つの指標であるが、そればかりではない。気象変化、海流変化、生態系変化が「想定外」に進む。そうした中で、人間の側からすると、破局的な「自然災害」（実際は「自然現象」にすぎない）が起こる。地震も火山噴火も豪雪も竜巻も台風も海面水位変動もこれまで以上に起こってくる。疾病も然り。鳥インフルエンザだけでなくパンデミック（爆発的感染）となりうる疾病の流行も起こり得る。

正月早々、暗い話で恐縮だが、私は「スパイラル史観」という歴史の大局的な見方を提示し、現代は中世のような多極化した分裂的な「乱世＝武者の世」に突入したという「現代大中世論」を主張してきた。それが正しいかどうかは別として、広範囲に進行する混乱と破壊を超えて、したたかにしなやかにたくましく生き抜き、創造していく力をどう体得・体現していくかが鍵であり、自助・共助の多様なかたちを模索する挑戦的な取り組みを展開していかなければならない。

私自身は、阪神大震災後、1998年に「神戸からの祈り」と「東京おひらきまつり」という、創造性を結集し共助していく新しい「祭り」を起こす取り組みを始め、99年には「東京自由大学」というボランタリーで共助的な市民大学を友人たちと創った。世界とか国家とかの改革や変革だけでなく、自分たちの周りの「中間領域」をどう変え、活性化できる「中間者」となるか、それが「持続不可能性」の現実をも視野に入れた「持続可能な社会づくり」の最大の鍵であると思っている。

（阿南市出身）

徳 島新聞　2015年1月3日 朝刊

第四部 ❖ 身心変容の科学

現代日本手技療法
── ヴェルテブロ・セラピーの実証的研究へ向けて

藤守 創
パリ大学科学史科学哲学研究所

1 統合医療とは何か

近年、統合医療に対する期待が高まってきている。統合医療とは、近代科学の枠組に則り生命科学的知見に依拠する近代西洋医学と、従来の医学とはその出自を異にする種々の補完代替医療（complementary and alternative medicine, CAM）とを統合し、全人的な医療を提供しようとする医学の新たな潮流のことである。とりわけ一九九三年ハーバード・メディカルスクール教授デイヴィッド・アイゼンバーグの論文が刊行されて以降その傾向に拍車がかかったと言われている（Eisenberg, 1993）。

統合医療研究の機運の高まりの背景には二つの大きな問題、すなわち（1）疾病構造の変化──医学・医療技術の進歩ならびに生活（衛生）環境の整備により、かつて死因の多くを占めていた感染症などの割合が低くなり、代わってがんをはじめとする生活習慣病がその地位を占めるようになったが、現在の生命科学的な医療は必ずしもその変化にうまく対応できていないこと（Butler, 2008）、（2）先進各国において国家予算を逼迫する規模にまで増大している過大な医療費負担、があると言われている。さらに、医学・医療に関する情報の入手が容易になり（3）QOLの観点から、より全人的な医療を望む人々が増えた、ことも挙げられる。このような現代社会に特有の医療に関わる諸問題を解決しうる新しい試みとして現在統合医療に期待がかけられている。

しかし、現状の統合医療研究には方法論的な不備があり、それが分野の進展を阻害していることをまずは知らねばならない。本論は、哲学的基礎論レベルでの齟齬を認識し、その方法論を批判的に反省するところから出発する。その上で、現代日本手技療法を研究対象とすることにより分野の方法論的限界を乗り越えうる可能性を示す。

1-1 統合医療研究の現状

統合医療研究の最大のプライオリティは、従来の西洋医学的医療に補完代替医療（以下CAM）を組み込むことによって時代の要望に叶う医療が提供できることを示すこと、特に生活習慣病や心療内科・精神科的疾患に対する統合医療的アプローチの有効性を科学的に示すこと、にある。そのためには、CAMの臨床効果を科学的かつ実証的に評価することがまずは先決であると考えられている。しかしながら、現状行われている研究では──東洋医学、特に鍼治療をその研究対象とし、無作為化比較対照試験（randomized controlled trial, RCT）を応用してその効果を測ろうとしているものが多い──CAMのポジティヴな臨床効果を示すことがいまだできずにいる。

その原因としては、まず、（1）新薬開発の現場において特定の物質が持つ薬理効果を評価するために開発された要素還元主義的な手法であるRCTが、そのような方法論が必ずしも奏功するとは限らない

ＣＡＭの臨床効果評価に無反省に援用されていること、ついで、（2）近代科学の枠組から逸脱することの多いＣＡＭを支える種々の医学理論が、ともすれば研究の現場において無視され、結果その本来の豊かさを喪失してしまっていること、が挙げられる。この二者に関して言えば、そこに共通して見られる問題点は、研究を支える方法論的反省を欠いていることである。近代科学のパラダイムには収まりきらない出自を持つＣＡＭを近代科学の枠組内で捉えるためには、いったん分野を支える哲学的・認識論的レベルに立ち返ってそこからスタディ・デザインを立ち上げる必要があるが、そのような方法論に注意が払われている研究はほとんどない。その結果、統合医療研究の認識論的枠組に重大な齟齬があることが看過され、分野の進展に大きな障碍をもたらしている。さらに、もう一点大切なこととして、（3）人間の感覚を科学的表現に翻訳することの難しさが挙げられる。多くのＣＡＭにおいて、診断、患者の病理状態の把握は、術者の感覚によってなされている。東洋医学においても「気」は分析するものではなく感じるものとされる。この気を実証的に捉えようとする野心的な報告もなされているが（Kong, Kaptchuk, et al., 2007）、定量的な議論の俎上に載せられるまでには至っていない。一般に人間の感覚的所与に科学的表現を与えることは難しく、そのことがＣＡＭの臨床効果を実証的に評価する際にも障壁になっている。

このように、始まりにおいて困難な課題に逢着している統合医療研究を進展させるために求められているのは、問題を複雑にしている要因を明らかにすることである。戦略的に課題に取り組むためには、（1）統合医療のツールとしてのＣＡＭの実証的な評価法の確立、（2）統合医療研究を支える認識論的枠組の構築、という二重の問題構成を立てることによって問題解決を目指さなければならない。（1）は医学的・実証的な研究、（2）は哲学的・科学認識論的なテーマでそれぞれに異なるアプローチが必要であるが、実際にはこの二者は密接に絡んでおり、そのことが問題をいっそう難しくさせている。

以上のような認識に基づき、本論においては、この二者を注意深く切り分け、後者が前者を制限していることを確認した上で、統合医療の利点を明らかにする方途を探った。すなわち、哲学的・認識論的な視点から統合医療研究の実際を分析することにより、有効な医学的・実証的方法論を抽出し、その方法論に則ったスタディ・デザインを構築することとした。

1-2　方法論的反省の実際

上述の問題構成を次のような手続きで検討した。

（A）ＣＡＭの臨床効果評価へのＲＣＴの応用の分析

（B）統合医療研究における認識論レベルでの齟齬の摘出

（C）日中両伝統医学を比較分析し、現代日本手技療法を日本伝統医学の発展系として析出

以下、これまでに明らかにすることができたことを羅列する。

（A）ＲＣＴの再評価

現状広く受け入れられている方法論であるＲＣＴを、その認識論的枠組に立ち返って再評価した。ＲＣＴを支える哲学の骨子（のひとつ）は、物理的実体に還元しうる原因と結果の間に存在する線形関係が対照を利用して明らかにされうる、というものであった。しかし、一般に多くのＣＡＭにおいては施術の実際をいくつかの物理的要素に還元することは困難であり、あまり実践的とは言えない。また、施術とそれにより得られる結果との間には必ずしも一対一の関係が存在するとも限らない。このようなＣＡＭの特性を考慮するとＲＣＴの適用には慎重であるべきである。条件を考察・分析し、ＲＣＴの適用が可能な場合とそうではない場合を見極める必要がある。

（B）統合医療研究における認識論レベルでの齟齬の摘出

各種のＣＡＭにおいては、生化学的な医学では容認しえない独自の医学理論によっているものが多く、科学的な統合医療研究の現場においてはそれらの理論で重視されている価値を、その取り扱いの難しさから無視したり排除したりする傾向がある。その結果、多くのＣＡＭはそれが持っている本来の豊かさを失ってしまう。では、だからといって、例えば「気」の理論などを科学研究の現場に無理に持ち込もうとしても、今度はかえって明証性や客観性といった科学が本来持つ優れた点を毀損してしまうおそれがある。これこそが統合医療研究が抱えている認識論レベルでの齟齬であり、この分野の発展を阻害している原理的なディレンマである。この問題の解決なくして分野の発展は期待できない。

（C）現代日本手技療法の科学史的析出

山田慶兒、栗山茂久らは、日中両伝統医学の科学史的分析を行い、江戸期において中国伝統医学理論が主に後藤艮山、香川修庵ら古方派の医師たちによってラディカルに換骨奪胎され、その結果、従来の気の理論によらない日本独自の形態学的な病理学的アプローチが生み出されたことを文献学的に明らかにした（香川一七八八、山田・栗山一九九七）。これらの議論を敷衍して筆者は現代日本手技療法を江戸期古方派の医師たちの実践の発展系として科学史的に

析出し、この療法を研究対象とすることにより、その脱理論的性向によって認識論的齟齬から相当程度解放されること、また、特に脊椎の歪みの矯正を主たるテクニックとしているものでは、その治療対象の特性により、ＭＲＩやＣＴなどの今日的なデヴァイスを用いれば脊椎骨の位置変位を測定することが可能であることを指摘した（詳細は二〇一三年に発表した拙稿を参考にされたい。FUJIMORI et al., 2013）。

このような方法論的反省に基づき、具体的に現代日本手技療法（整体の呼称で呼ばれることが多い、主として脊椎・骨盤の矯正に特化した手技療法）を研究対象として、術者の感覚的所与をＭＲＩを用いて解析し、それに基づく診断に科学的な裏付けを与えることを目指す研究を実践することとなった（感覚の問題に対処する実践的なアプローチでもある）。また、本論においては、この療法は「ヴェルテブロ・セラピー（Vertebrotherapy）」と命名することとした。

2　現代日本手技療法、ヴェルテブロ・セラピーのＭＲＩを用いた実証的研究

現在、京都大学こころの未来研究センター鎌田東二教授と同センターに敷設されたＭＲＩを用いた研究を共同で進めている。この研究は、脊椎矯正を主たるテクニックとするヴェルテブロ・セラピーの施術者が「感じている」脊椎の歪みをＭＲＩによって撮像し、感覚によった病理状態の把握に実証的な裏付けを与え、定量的な議論を可能にするプラットフォームの構築を目指すものである。この研究により、椎骨の位置情報と病理学的所見との相関の探究や施術前後の椎骨の位置情報の差分を数値化し比較検討するといったことも可能になるだろう。

2-1　着想の背景

西洋医学の病理学においては、病理所見を万人が共有できるように視覚情報化・数値化することによってその客観性・明証性を担保している。一方、施術者が変われば病理所見も変わりうる、感覚による把握に重きを置いているＣＡＭの診断学にはこのような客観性・明証性が決定的に欠けている（Kuniyama, 2002）。人の感覚を重視することには欠点ばかりがあるわけではないが（Kaptchuk, et al. 1998）、ＣＡＭの臨床効果を正しく科学的に評価するためには、その施術を支える感覚によった診断に一定の客観性を備えさせることが重要である。

ならば、脊椎の歪みの矯正に特化した療法ヴェルテブロ・セラピーを研究対象に据えてみてはどうか。脊椎の「歪み」はＭＲＩやＣＴといった今日的な医療デヴァイスで捕捉可能なのではないか。そうであれば、手技療法施術者が「歪み」と主張する椎骨の微細な位置変位でも、プレパラートに固定された細胞のように、目で見えるものとして抽出できれば、その視覚情報を位置情報に置き換えて数値化し、定量的議論の俎上に載せることができるであろう。また、施術前後の差分を測り臨床的アウトカムと比較することにより臨床効果の実証的な評価も可能になるのではないか。

術者が感覚によって把握している病理的状態が、「気の流れ」のような形而上学的実体ではなく「骨の歪み」といった物理的実体であるならば、上述の認識論的齟齬を回避しつつＣＡＭのエヴィデンスを得ることができるはずである。

本研究において、現代日本手技療法、ヴェルテブロ・セラピーを研究対象として選択し、ＣＡＭ研究の抱える原理的なディレンマを回避しつつ当療法の臨床効果を実証的に評価すること、感覚による診断に科学的な表現を与え、ＣＡＭの臨床効果評価研究に定量的な議論のプラットフォームを与えることを目指す。

2-2　研究課題の全体像

この研究では、人体の組織および構造を、核磁気共鳴画像診断装置（MRI）を用いた計測と、実験者による体表・脊椎への触診から分析を行う。すでに述べたように、統合医療研究の分野においては、ＣＡＭを科学的な医療に統合するという観点から、これら療法の臨床効果を実証的に評価する方法論を確立することが何よりも重要であると考えられている。しかしながら、多くのＣＡＭが人間の感覚を重視した診察法・治療法によっているため、人の感覚を実証的に検証することの難しさから、ＣＡＭの臨床効果の科学的で有効な評価方法を確立できないでいる。本研究では、日本の手技療法をＭＲＩを用いて解析することによって、「術者の感得している身体や脊椎の歪み」がＭＲＩの画像として得られることを明らかにし、その結果に基づいて両者の関係性を評価し、術者の感覚を実証的に検証可能なものとして分析することを目的とする。本研究において術者の感覚とＭＲＩ画像間との関係性が明らかになれば、手技療法全体の科学的分析につながってゆくと期待される。

本研究は、ＭＲＩやＣＴといった今日的な医療デヴァイスを駆使して、今まで科学的・実証的な研究対象とすることが困難であった「手技療法における

人間の感覚に依拠した診断・病理状態把握」を定量的に取り扱う初の試みである。

2-3　研究内容・研究方法

課題名：ＭＲＩを用いた現代日本手技療法における臨床効果の科学的解明と客観的評価法の確立

方法：

1　ＭＲＩによる被験者の撮像――脊椎の歪み＝椎骨の位置情報の視覚化

ヴェルテブロ・セラピーにおいて施術者が触診によって被術者の体表より感得しうるのは、各椎骨棘突起上縁部（以下、棘上部）である。横突起や椎体本体は体表より手掌によって確認することはできない。したがって、本研究においては棘上部に特に着目し、ＭＲＩ画像上にて各椎骨棘上部の領域を確定し、相隣る椎骨棘上部の位置関係を定義し、帰納的に脊椎全体の棘上部の並びを得、三次元画像として視覚化する。

1－1　ＭＲＩにより被験者の脊椎像を取得する。先行研究を参照し、脊椎部の撮像にふさわしいシーケンスなどを予め決定する（Gyftopoulos, 2012）。

1－2　得られた画像上で各椎体の座標を三次元に定義する。

左右軸：左手側－右手側、上下軸：頭側－足側、前後軸：背側－腹側と定義する。各椎骨棘上部の背面像および腹面像（左右軸・上下軸）・左右側面像（上下軸・前後軸）・上下側面像（前後軸・左右軸）上において各椎骨棘上部の領域を確定し、各平面上（左右軸・上下軸平面、上下軸・前後軸平面、前後軸・左右軸平面）での正中線および重心を決定する（図1参照）。

1－3　相隣る椎骨棘上部の重心間を結ぶ直線を定義し、各平面上に射影、重心間の距離を測定する。各椎骨棘上部固有の正中軸のなす角を求め、相隣る椎骨棘上部どうしの相対的位置関係を定義する。帰納的にすべての棘上部の相対的位置関係を定義し、全体像を得る（図2・図3参照）。

1－4　得られた椎骨棘上部の相対的位置関係を三次元空間にプロットする（図4参照）。

2　感覚による脊椎の歪みの把握

本セクションは熟練の有資格者（鍼灸師、あんま・マッサージ・指圧師：国家資格）によって行われる。一般に、マニュピレーティブ・セラピーは非侵襲的であるとの報告がある（Kuczynski et al., 2012, Pohlman et al., 2012）。

2－1　被験者伏臥位で、施術者が手指によって腸骨稜および大転子に触れて骨盤、股関節の状態を確かめる。ヤコビーラインの水平度を目視で確認する、股関節の検索。

2－2　被験者伏臥位で、施術者が手掌によって脊椎に触れ、胸椎・腰椎・仙椎の歪み（上下軸・左右軸・前後軸に対する捻転）を検索する。

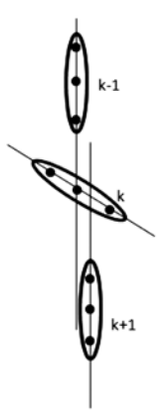
2－3　検索結果をデータとして記録する。

上下軸：頭側－足側、左右軸：左手側－右手側、前後軸：背側－腹側の三方向に分類して、感得した椎骨の歪みを三次元的に記述する。その際に、感得した歪みの度合いを0－3度の四段階のスケールによってスコア化する（0：無歪、1：弱い歪み、2：中程度の歪み、3：強い歪み）。

3　施術者の感覚によって得られた脊椎の歪みのデータとＭＲＩ画像から得られたデータとを比較し、画像上でどのように現れているかを確認する。

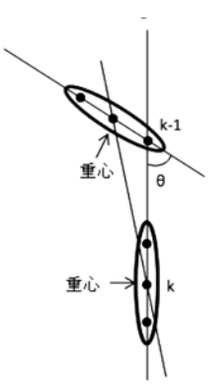
4　得られたデータの数学的処理方法を検討・確立する。

5　患者本人またはご家族（以下、患者等）の同意の



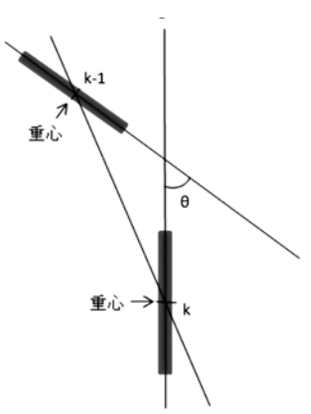
各棘上部の正中線を定義

図1



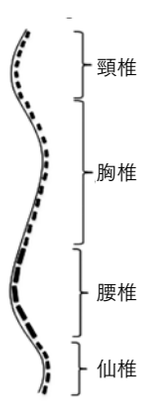
相隣る棘上部の正中線のなす角と重心（中央の点）間の距離を定義

図2



棘上部を線分で近似

図3



線分で近似した棘上部を3次元座標空間に展開する

図4

得られた場合は、個別に全身状態・病状・神経学的所見・画像等の医療情報を可能な限り入手して精査し、病態を考察する。

上掲の図（図1・図2）は、棘上部の〈左右軸・上下軸〉平面への射影像を長楕円形にて近似し、模式的に描いたものである（「歪み＝位置変位」は実際よりも強調）。三次元座標空間にプロットした棘上部全体像（図4）上で回帰曲線を定義する（回帰曲線を得るアルゴリズムを固定しておけば同一の生データからは常に同じ曲線が得られる）。施術の前後像を比較すれば施術の実際を座標幾何データとして処理できる。

適切な数学的方法を用いて得られたデータを定量的に解析できることを示す。

例1　ヤコビーラインの中点と肩甲棘の中点とを結んだ直線を身体の正中線と定義、各棘突起上縁部の正中線とのなす角を評価。

例2　脊椎像の三次元復元画像上にて回帰曲線を定義。施術前後の回帰曲線の差分を評価。

例3　図1のような三つ組内でなす角・重心間距離を定義し位置変位を評価。kをソートする。

2-4　考察

本研究の特色・独創的な点は、先行研究の理論的・方法論的限界を乗り越え、認識論的基盤より構築された首尾一貫した理論構成を持つ実証研究をデザインしている点にある。統合医療研究を行き詰まらせている原因を臨床効果の評価方法の技術論にとどまらせることなくより深く掘り下げることにより、分野の根底にある認識論レベルでの齟齬を抉り出し、日本手技療法を研究対象に選ぶことによりその齟齬を回避し、結果有効なＣＡＭの臨床効果評価研究ができると考える。

3　結語

これまでの多くのＣＡＭ研究が、臨床効果評価において決定打を欠いていたのは、それらに方法論的反省が不足していたことがその主たる原因であるが、人間の感覚を定量的に評価することの難しさにもその一因があった。術者が感じている「気」を定量的に評価しようとする先行研究もあるが、十分によくその目的を達しえているものは少ないと言わざるをえない。本研究においては、「椎骨」という物理的実体に特化し、微細で高精度な画像が得られるデヴァイスを利用し、過去の研究を渉猟した上で厳密な測定プロトコルをデザインした。本研究によって人間の感覚的所与を科学的表現に翻訳する手法確立への第一歩が画されたのではないかと考えている。この手法を他のＣＡＭ研究にも応用すれば、臨床効果評価研究に新たな展望をもたらすことができ、ひいては統合医療研究全体を大きく飛躍させることができるだろう。とりわけカイロプラクティックやオステオパシーといった手技療法には親和性が高く、それら療法の治療機序の解明にも役立つことが期待される。

さらに、現代日本手技療法の施術者が感得している微細な椎骨の位置変位と病理的状態との相関機序が明らかになれば、脊椎の形状と連環させた「椎骨変位形態病理学」といった新しい学問分野の創設も考えられるであろうし、新しい診断学を基礎においたソフト開発といった事業化も射程できるだろう。

追記

現在今夏行った撮像実験の結果得られたデータを解析中である。次回の報告では上記プロトコルに則った解析結果を示すべく鋭意準備中である。

引用文献

Eisenberg, D., et al., 1993, Unconventional medicine in the United States. Prevalence, costs, and patterns of use. *New England Journal of Medicine*, 328(4), 246-252.

Butler, D., 2008, Translational research: crossing the valley of death. *Nature*, 453, 840-842.

Kong, J., Gollub, R., Huang, T., Polich, G., Napadow, V., Hui, K., Vangel, M., Rosen, B., Kaptchuk, T. J., 2007, Acupuncture de qi, from qualitative history to quantitative measurement. *Journal of Alternative and Complementary of Medicine*, 13(10), 1059-1070.

香川修庵『一本堂行余医言』、一七八八年（復刻版：名著出版、一九八二年）

山田慶兒・栗山茂久『歴史の中の病と医学』思文閣出版、一九九七年

FUJIMORI, H., et al. The deconstruction of medicine – Metamorphosis of Chinese traditional medicine in Japan and the birth of morphologic pathology in the Edo period, which led to contemporary Japanese manual therapeutics. *Journal of Philosophy and Ethics in Health Care and Medicine*, Vol.7, December 2013.

Kuriyama, S., 2002, *The Expressiveness of the Body and the Divergence of Greek and Chinese Medicine*, Zone Books.

Kaptchuk, T. J., Eisenberg, D. M., 1998, The persuasive appeal of alternative medicine. *Annals of international Medicine*, 129(12), 1061-1065.

Gyftopoulos, S., Hasan, S., Bencardino, J., et al., 2012, Diagnostic accuracy of MRI in the measurement of glenoid bone loss. *American Journal of Roentgenology*, 199(4), 873-878.

Kuczynski, J. J. et al., 2012, Effectiveness of physical therapist administered spinal manipulation for the treatment of low back pain: a systematic review of the literature. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 2012, 7(6) 647-662.

Pohlman, K. A., Holton-Brown, M. S., 2012, Otitis media and spinal manipulative therapy: a literature review. *Journal of Chiropractic Medicine*, 11(3), 160-169.

第四部 ❖ 身心変容の科学

マインドフルネス瞑想における身体感覚の重要性——心のプロセスと瞑想のプロセスの連結環

藤野正寛
京都大学教育学研究科修士一回生

1 はじめに

マインドフルネスとは、原始仏教瞑想を起源とする概念であり、今この瞬間に生じ続けている内的・外的な対象を判断せずに観察することである（Baer, 2003）。このマインドフルネスな状態を実現するための実践は、身心の特定の症状の治療を目的とするマインドフルネス心理療法と、身心の全体に蓄積している条件反応の消去を目的とするマインドフルネス瞑想に分類することができる。このマインドフルネス瞑想はさらに、出家者の指導による実践と、在家者の指導による実践に分類することができる。この在家者の指導によるマインドフルネス瞑想として、日本で注目されているものにゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想がある。なお、ゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想では、アーナパーナ瞑想（集中瞑想）・ヴィパッサナー瞑想（洞察瞑想）・メッター瞑想（慈悲瞑想）の三つの瞑想が実践されており、混乱を防ぐために、全体を示す際にはゴエンカ式瞑想法と記載し、個別の瞑想を示す際には、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想と記載する。

このゴエンカ式瞑想法を扱った研究では、一〇日間コースへの参加によって、身心の健康の改善（Krygier et al., 2013）、薬物乱用の低下（Bowen et al., 2006）、囚人の再犯率の低下（Himelstein, 2010）などの効果がみられたことが示されている。また、瞑想実践者において、内受容感覚に関連する右の島皮質や感情の調整に関連する海馬の密度や体積が増加していたことや（Hölzel et al., 2008; Lazar et al., 2005）、瞑想中に、感情の調整に関連する前頭前皮質や前側前帯状皮質の活性が上昇していたことが示されている（Hölzel et al., 2007）。このように、ゴエンカ式瞑想法の効果や脳の物理的構造や活動への影響は徐々に明らかになってきているが、それらの関係や、さらに心と瞑想の全体的な関係はまだ明らかになっていない。そこで本稿では、今後、瞑想が脳活動を通じて身心に影響を及ぼすメカニズムを明らかにするための実験デザインを構築する前提として、ゴエンカ式瞑想法で説明されている心のプロセスとそれに対する瞑想のプロセスをモデル化することを試みた。

以下では、まずはじめに、ゴエンカ式瞑想法の位置づけを明らかにするために、その歴史的背景・特徴・コース概要を概観する。その上で、ゴエンカ式瞑想法で説明される心のプロセスとそれに対する瞑想のプロセスを詳細に検討しながらモデル化する。

2 ゴエンカ式瞑想法の概要

2-1 ゴエンカ式瞑想法の歴史

二五〇〇年以上前にブッダによって再発見された瞑想法は、一一世紀にビルマ（ミャンマー）に伝わり、僧侶のための瞑想法として僧院の中で代々伝えられてきた。以下ではこの僧院の中で伝えられてきた瞑想法がどのようにして、大衆化し、ゴエンカ式瞑想法として世界へ拡がっていったのかを明らかにするために、四人の瞑想指導者の経歴を述べる。その際、基本的な情報はゴエンカ式瞑想法の研究機関であるVipassana Research Institute のホームページを参照した

(http://www.vidhamma.org/Home.aspx)。その他の参照については本文中に引用文献を記載する。

ヴェン・レーディ・サヤドー(Ven Ledi Sayadaw, 1846-1923)

ビルマで近代仏教の祖と呼ばれるレーディ・サヤドーは、一八四六年にマンダレーの北西にある、現在のモンユワ地区で生まれた。八歳で少年僧侶に、二〇歳で僧侶となり、さらなる仏教教学研究のために、一八六七年に当時のビルマ王朝の首都であるマンダレーへ移住した。特にパーリ語やアビダンマに関して非凡な才を発揮し、一八七一年にビルマ王朝によってマンダレーで開催された第五回仏典結集では、アビダンマの編集に携わった。一八八二年にモンユワ地区に戻ってからは、パーリ語を僧侶に教えるとともに、呼吸(ānāpāna)と感覚(vedanā)に注意を向ける洞察瞑想の修行に取り組み始めた。さらに一八八六年には、モンユワの北にあるレーディの森に移住し、レーディ僧院を開いた。当時ビルマでは、イギリスが一八八五年にマンダレーを陥落させ、一八八六年にビルマを併合していた。その結果、ビルマ王朝によるサンガ(僧伽)の統制・支援がなくなり、さらにイギリスも宗教不介入政策によって統制・支援を実施しなかったことから、サンガの荒廃が進んでいた(藏本、二〇一一)。このような状況に危機感を抱いたレーディ・サヤドーは、サンガの統制・支持の主要な担い手となった在家者に働きかけるために、在家者でも理解しやすい仏教書を多く著し、さらにビルマの多くの土地を訪れて、在家者に対して仏教教学や仏教瞑想を指導した。このような活動の中で、一九一五年にレーディ・サヤドーのもとに訪れていた在家者のサヤ・テッジーを、在家者としては初めての瞑想指導者として任命した。このことは、瞑想法を在家者に拡める上で非常に重要なきっかけとなったと考えられる。レーディ・サヤドーは、その後一九一九年に失明してからは瞑想指導に専念し、一九二三年に逝去した。

サヤ・テッジー(Saya Thetgyi, 1873-1945)

サヤ・テッジーは、一八七三年にヤンゴンの南の農村の貧しい農家で生まれた。幼い頃から家計を支えるために働き、六年間の教育を受けた以外は出家をする機会にも恵まれなかった。一六歳の時に、地主兼米商人の娘と結婚した。彼らはビルマの伝統に従い、彼女の両親や姉妹とともに暮らし、二人の子どもに恵まれた。サヤ・テッジーはこの頃に出家・還俗を果たしている。また二三歳の頃に集中瞑想と出会い、修行を開始している。しばらくの間は平和な生活が続いていたが、一九〇三年に村でコレラが蔓延し、二人の子どもをはじめ、多くの親族が病死した。サヤ・テッジーは、深い悲しみに打ちひしがれ、妻とその姉の許しを得て、悲しみから抜けだす道を求める修行の旅に出た。数年間、さまざまな僧院や指導者のもとを訪れながら瞑想修行を行った。そして、一九〇七年頃にレーディ・サヤドーのもとにたどり着き、そこでさらに七年間の修行を行った。その後サヤ・テッジーは故郷に帰り、瞑想修行を継続するとともに、徐々に瞑想指導を行うようになった。一九一五年に、レーディ・サヤドーから在家者として初めての瞑想指導者に任命されてからは、故郷で瞑想センターを開き、レーディ・サヤドーの手引書に基づいて、本格的な瞑想指導を始めた。この時期に、一〇日間のコースの原型ができあがり、生徒数の増加に対応するために、サヤ・テッジーの代理で瞑想熟練者が瞑想指導を行うアシスタントティーチャー制度が開始されている。さらに特筆すべき点は、この瞑想センターで提供される食事や必需品のすべてが、サヤ・テッジーの妻やその姉を含む親族の多大な協力と寄付によって賄われていた点である。このようにして、在家者による在家者のための瞑想コースとその運営を支援するための仕組みの原型ができあがったと考えられる。サヤジ・ウ・バ・キンは、一九三七年にこのコースに参加し、修行を開始している。一九四五年に、サヤ・テッジーの妻が亡くなり、その姉も体調を崩してから、サヤ・テッジーは三〇年に及んで指導を続けていた瞑想センターを離れ、ヤンゴンに移り住んだ。ヤンゴンでも瞑想指導を続け、同一九四五年に逝去した。

サヤジ・ウ・バ・キン(Sayagyi U Ba Khin, 1899-1971)

ウ・バ・キンは、一八九九年にヤンゴンの労働者階級の家庭で生まれた。当時のビルマはイギリス領インドの統治下にあり、英語能力の重要性が高い時代であった。ウ・バ・キンは、子どもの頃から優れた英語能力を発揮し、高校では優秀な成績を修めた。しかし、家計を支えるために、大学には進学せず、高校卒業後は、経理局で事務員として働き始めた。当時の行政機関で働いていたのはほとんどがイギリス人やインド人であった。一九三七年に、サヤ・テッジーの生徒を通じて集中瞑想を体験し、瞑想に可能性を感じたウ・バ・キンは、すぐに一〇日間の休みをとって、サヤ・テッジーの一〇日間コースに参加した。コースでは、一日目に集中瞑想の指導を受け、二日目には洞察瞑想の指導を受けた。この時点では、まだ現在のゴエンカ式瞑想法(三日間の集中瞑想と七日間の洞察瞑想)が確立されていないことがうかがえ

る。ウ・バ・キンは、この一〇日間コース後に、監査局の事務所所長に昇進している。当時イギリス領インドから分離してイギリス連邦内の自治領となったビルマにおいて、数少ないビルマ人の事務員として白羽の矢がたったためであると言われている。その後、ウ・バ・キンは、在家者として行政機関の仕事と瞑想実践の両立を継続し、一九四八年に、イギリスから独立したビルマで、初めての経理局局長に任命された。そして、かねてよりサヤ・テッジーから瞑想指導をするように勧められていたこともあり、一九五〇年に、経理局内にヴィパッサナー協会を設立し、行政機関で働く人々を対象とした瞑想コースを開始した。一九五二年にコース参加者の増加にあわせて、ヴィパッサナー協会はインターナショナル・メディテーション・センターに発展した。このセンターの開設は、サヤ・テッジーから受け継いだ瞑想法を、ビルマ国内の在家者に拡めるきっかけとなった。また、当時のビルマでは、英語を使いこなせる瞑想指導者がほとんどいなかったため、この瞑想法をビルマ国外の在家者にも拡めるきっかけとなった。一九五五年に、このセンターにサティヤ・ナラヤン・ゴエンカが訪れて瞑想実践を開始している。一九五四年から一九五六年にヤンゴンで開催された第六回仏典結集では、ウ・バ・キンは在家者としてその開催に携わり、特に寄付の管理責任者として貢献した。一九六七年に政府の仕事を辞してからは、センターで瞑想指導に専念し、一九七一年に逝去した。

サティヤ・ナラヤン・ゴエンカ(Satya Narayan Goenka, 1924-2013)

ゴエンカは、一九二四年にマンダレーの裕福なインド系の実業家の家庭で生まれた。一〇代の頃から商売を始め、三〇歳になる頃には、ビルマでも有数の実業家になり、ヤンゴン商工会議所の会頭も務めていた。しかし一方で、極度の緊張がもたらす偏頭痛に悩まされ、二週間に一回の頻度でモルヒネを常用していた。担当医から、このままではモルヒネ中毒になるという忠告を受けたゴエンカは、治療法を求めてスイス・ドイツ・イギリス・アメリカ・日本の病院を回ったが、治療法は見つからなかった。そのような状況で、一九五五年に、友人の勧めでウ・バ・キンに出会った。ゴエンカとウ・バ・キンが初めて出会った時からゴエンカが一〇日間コースに参加するまでの経緯は、ゴエンカ式瞑想法の重要な基盤となるため、少し詳細に述べる。ゴエンカは、ヒンドゥー教徒でもコースに参加できるか尋ねると、ウ・バ・キンは、このコースは誰でも参加できると答えた。ゴエンカはさらに、偏頭痛を治すためにコースに参加したい旨を告げると、ウ・バ・キンは病気の治療が目的なのであれば、病院に行くべきであり、コースには参加できないと答えた。また、コースには心の浄化すなわち身心の全体に蓄積している条件反応を消去するために参加するべきであり、特定の目的のためだけに参加するべきではないと説明された。そこで、ゴエンカは心の浄化の目的で参加すると約束をし、センターを後にした。しかし、実際にコースに参加したのはそれから六カ月後となった。それは敬虔で保守的なヒンドゥー教の家庭で生まれ育ったゴエンカにとって、コースに参加することは異教に染まることのように感じられたためであった(ハート、一九九九)。悩んだ末にコースに参加したゴエンカは、この瞑想法が宗教を超え、また病気の治療目的をも超えて、世界中のすべての人々に恩恵をもたらす、普遍的で実践的な瞑想法であることを体験的に理解することができた。そして、このコースに参加してから一四年間、仕事を続けながらウ・バ・キンのもとで瞑想修行も継続した。この時期に、ゴエンカとウ・バ・キンが相談しながら一〇日間コースの教示法が洗練されていったと言われている。一九六九年に、ウ・バ・キンから指導者に任命されたのを機に、インドに移り、インドで一〇日間コースを開始する。その後、生徒数の増加に対応するために、アシスタントティーチャー制度を開始するとともに、テープレコーダーを用いた指導や講話の標準化を進めた。さらに、世界中の国々を訪れ、瞑想指導を行った。日本にも、一九八一年から五回訪れ、瞑想指導を行っている。それらの結果、瞑想センターは世界九二カ国、二七〇カ所にまで拡大し、アシスタントティーチャーは八〇〇〇人まで増加した(http://www.dhamma.org/)。ゴエンカはその後も瞑想指導を続け、二〇一三年にインド・ムンバイで逝去した。

2-2 ゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想の特徴

以上のように、代々僧院の中で受け継がれてきた瞑想法が、四人の瞑想指導者の間で受け継がれながら、ゴエンカ式瞑想法へと変化してきた過程を概観した。このようなゴエンカ式瞑想法には、五つの大きな特徴があると考えられる。

一つ目は、心の浄化すなわち身心の全体に蓄積している条件反応の消去が目的であるという点である。ゴエンカ式瞑想法は、人生の苦しみの一部である病気の治療を目的としているのではなく、人生の苦しみすべてを一つずつ取り除くことを目的としていると捉えられている。また、治療を目的としてコースに参加すると、その目的に執着してしまい、執着を

減らしていくこととは逆行してしまう恐れがあると捉えられている。この目的に関しては、特定の症状の治療を目的とするマインドフルネス心理療法と異なる点であると考えられる。

二つ目は、宗教や人種などを問わないという点である。このことは、インド系ヒンドゥー教徒であったゴエンカが瞑想法の恩恵を受け、指導者となったことに端的に現れている。ゴエンカ式瞑想法は「生きるための技」であり、宗教や人種を超えて実践可能であると捉えられている。すなわち、誰でもその技を使うことができ、キリスト教徒はよりよいキリスト教徒に、ヒンドゥー教徒はよりよいヒンドゥー教徒に、仏教徒はよりよい仏教徒になればいいと考えられている。

三つ目は、在家者によって運営されているという点である。瞑想法がレーディ・サヤドーからサヤ・テッジーに受け継がれてからは、指導者やアシスタントティーチャーやコースの運営を支えるスタッフもすべて在家者が担ってきた。特に、アシスタントティーチャーになるためには、最低条件として、経済的に自立していること、五戒を守っていること、毎日二時間以上の瞑想を実践していること、三〇日コースを一回以上受けていることが求められており、ウ・バ・キン以来、社会で活動をしながら瞑想実践を続けるというスタイルが受け継がれている。

四つ目は、教示法が標準化されているという点である。瞑想法がウ・バ・キンからゴエンカに受け継がれ、世界中の在家者に門戸が開かれていく中で、誰もが理解できるように、仏教用語をできるだけ減らし、わかりやすい表現での教示が試みられた。また、アシスタントティーチャー制度を導入するなかで、今まで受け継いできた瞑想法が変容しないように、テープレコーダーが導入されて、標準化が進められた。この標準化によって、世界中の多くの人々が瞑想法の恩恵を受けることが可能になった。その一方で、師匠と弟子の関係における、弟子の資質にあわせた教示などはできなくなったと考えられる。一〇日間コースの講話で、ウ・バ・キンのもとにアメリカ人の科学者が訪れる場面がある。そこでは、ウ・バ・キンが科学者にいきなり二〇日間コースを勧め、さらにその一年後に二度目に訪れた際には四五日間コースを勧めている。このようなことは、一人の指導者が開催するコースでのみ実現できることであると考えられる。現在の標準化されたシステムでは、その人の資質がどれほど優れていたとしても、リスクを避けるために、定められた条件を満たさなければ二〇日間コースや四五日間コースには参加できなくなっている。

五つ目は、コースに参加するための費用がかからないという点である。参加者は、それ以前にコースに参加した人たちの寄付によってコースに参加することができる。それによって、少なくとも一〇日間は、出家者と同じように他者の施しを受けて修行に専念することが可能になる。そして、コースを修了した人のうち、自分の受けた恩恵を他の人にも受けてもらいたいと感じた人だけが寄付を行うことができるという仕組みになっている。この仕組みが可能な背景の一つは、センターやコースの運営に関わっている指導者やアシスタントティーチャーやスタッフが無償で活動しており、人件費が発生しないためである。そこで、コースで発生する食費や水道光熱費と寄付の差額が少しずつたまっていく中で、新たな宿泊棟が建てられたり、設備が購入されたりしていくのである。このようなシステムで、センターが世界九二カ国、二七〇カ所まで拡がっているのはとても興味深い点である。

2-3　ゴエンカ式瞑想法のコース概要

以上のような歴史的背景と特徴をもったゴエンカ式瞑想法のコースについて、基本となる一〇日間コースで参加者に求められる規律・実践する瞑想の種類を述べるとともに、コースの種類についても述べる。

参加者に求められる規律

一〇日間コースでは、まずはじめに、殺さない・盗まない・性行為を行わない・嘘をつかない・酒類や麻薬類を摂らないという五戒を守ることが求められる。これらの行為が禁止されるのは、これらの行為が条件反応を作る最も強い原因となると考えられており、身心の全体に蓄積している条件反応を消去するというコースの目的と正反対の行為となるためである。また、自分の心を観察していく際に、池の水が波立っていると池の底が見えないように、これらの行為を行うと心が乱れて、自分の心を観察することができないためである。これと同じ理由によって、参加者は一〇日間沈黙を守ることが求められる。ただし、瞑想の技術的なことについてアシスタントティーチャー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は認められている。また、男女別々に生活し、読み書き・宗教儀礼・他の瞑想実践などを行わないことも求められる。

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とともに、ゴエンカ式瞑想法を理解するための講話を毎日一時間程度聴くこととなる（表1）。

表1　1日のタイムスケジュール

04:00	起床
04:30-06:30	瞑想
06:30-08:00	朝食・休憩
08:00-09:00	瞑想
09:00-11:00	瞑想
11:00-13:00	昼食・休憩・質問(あれば)
13:00-14:30	瞑想
14:30-15:30	瞑想
15:30-17:00	瞑想
17:00-18:00	ティータイム
18:00-19:00	瞑想
19:00-20:15	講話
20:15-21:00	瞑想
21:00-21:30	質問(あれば)
21:30	就寝

瞑想の種類[2]

一〇日間コースの最初の三日間は、集中瞑想を実践する。その目的は、心の統御力を高めることを通じて、集中力と観察力を高めることである。具体的には、背筋を伸ばして楽に座り、目と口を閉じて、鼻孔を出入りする自然な呼吸に意識を集中する。一般的に、集中する際には対象が必要となるが、ゴエンカ式瞑想法では、自然な呼吸を対象とする。呼吸を対象とするのは、呼吸がすべての人に共通する生理現象であるためである。また自然な呼吸を対象とするのは、呼吸が意識的にも無意識的にもはたらく現象であり、無意識的な呼吸を意識的に観察することを通じて無意識と意識の境界が取り除かれていくためである。また、鼻孔を出入りする呼吸を観察するのは、集中する対象を狭めることで、より集中力を高めやすくするためである。このような集中瞑想を実践すると、呼吸に意識をおいている段階、呼吸から意識がそれている段階、呼吸から意識がそれていることに気づく段階、呼吸に意識を戻す段階を繰り返すことになる。はじめの間は、意識は落ち着きなく呼吸からそれていくが、集中瞑想を繰り返し実践することで、徐々に呼吸に意識をおいている時間が長くなり、呼吸から意識がそれたことに早く気づけるようになり、呼吸に意識を早く戻すことができるようになってくる。このようにして心の統御力が高まり、身体の一部に意識をとどめる集中力と、そこで生じている身体感覚に気づく観察力が養われていくのである。

次の七日間は、洞察瞑想を実践する。洞察瞑想では、背筋を伸ばして楽に座り、目と口を閉じて、鼻孔で自然な呼吸をしながら、身体に生じてくる身体感覚を観察する。最初は、頭からつま先まで順番を決めて、その順番どおりに意識を動かしていく。その際、特定の身体感覚を追い求めたり避けたりせずに、意識の範囲内で生じてきた身体感覚を判断せずに観察する。そしてそれ以上その身体感覚にとらわれずに次の場所に意識を移動させていく。ここで重要なことは、必ず一定の順番で全身に意識をおいていくという点である。例えば、全身の中で感覚が生じてくる順番で意識をおいていくと、身体感覚に気づくのが苦手な場所がおろそかになる恐れがある。そのため、一定の順番で、感覚に気づきやすい場所も気づきにくい場所も留まりすぎることなく避けることなく観察を続けていくことが重要となるのである。これを繰り返していくことで、身体感覚に気づかなかった場所でも身体感覚に気づくようになり、一度に気づく範囲も大きくなり、一〇日目には、全身の身体感覚に同時に気づくようになってくるのである。

コースの種類

ゴエンカ式瞑想法のコースは一〇日間コース以外に、一〇日間コースと同じスケジュールで、講話の内容が経典の講義になるサティーパッターナスッタコースをはじめ、二〇日間コース・三〇日間コース・四五日間コース・六〇日間コースが用意されている。それぞれのコースの共通点は、規律がほぼ同じであること、実践する瞑想が同じであること、前半三割が集中瞑想で後半七割が洞察瞑想という配分が同じであるということである。一方、異なる点は、参加条件が異なっている点と、講話の内容が異なっているという点である。参加条件はロングコースになればなるほど厳しくなるが、これはロングコースになるほど、より身心に深く根ざした条件反応と向き合うために、より高い集中力・観察力・平静さが必要となるためである。また、講話の内容は一〇日間コースでは、複雑な説明をすると混乱が生じるため、わかりやすい説明が試みられているが、ロングコースになるにつれて、より経典に近い説明がなされるようになる。

3　心のプロセスとそれに対する瞑想のプロセスのモデル化

3-1　前提

本説では、ゴエンカ式瞑想法の一〇日間コースを中心とした瞑想法・講話・書籍（ハート、一九九九）・体験を前提として、心のプロセスとそれに対する瞑想のプロセスをモデル化する（図1）。

なお、この心のプロセスとそれに対する瞑想のプロセスのモデルに関する限界点について事前に述べておく。このモデルはゴエンカ式瞑想法の中でも一〇日間コースを前提として構築する。この一〇日間コースは他のすべてのコースの基礎となる重要なコースではあるが、仏教用語をできるだけ減らした初

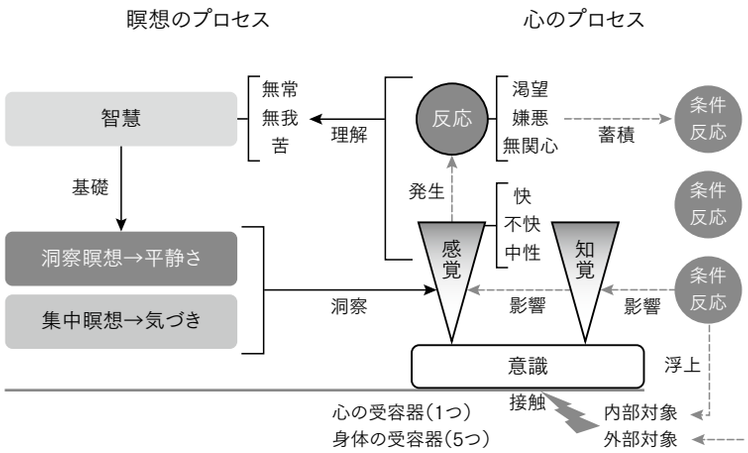


図1　心のプロセスと瞑想のプロセス　ゴエンカ式瞑想法の10日間コースを中心とした瞑想・講話・書籍・体験を前提として筆者が構築した。

心者でもわかりやすい教示法となっている。そのため、このモデルと伝統的な上座部仏教の解釈との間に齟齬が生じる可能性がある。その齟齬の原因は、「ゴエンカ式瞑想法と伝統的解釈が異なった立場をとっている可能性」「ゴエンカ式瞑想法の一〇日間コースがわかりやすい教示法を採用したことで表面的に異なった立場に見えている可能性」「筆者がゴエンカ式瞑想法の一〇日間コースを適切に理解していない可能性」が考えられる。このような三つの齟齬の可能性はあるが、その齟齬を把握するためにもこのモデルを構築することは重要であると考えられる。

3-2　心のプロセス

人間は、身体と心のプロセスから構成されており、心は意識（viññāna）・知覚（saññā）・感覚（vedanā）・反応（sankhāra）の四つのプロセスから構成されている（ハート、一九九九）。ここでプロセスと表現しているのは、身体と心は固定的なものではなく変化し続ける流動的なものであると捉えられているためである。身体と心には、対象と接触する五つの身体の受容器（眼・耳・鼻・舌・身）と一つの心の受容器（意）がある。これら六つの受容器に対象が接触すると意識が生じる。ここでの意識とは、対象と受容器が接触したことに気づくことであり、対象の識別や価値判断は含まれない（ハート、一九九九）。意識に続いて、知覚と感覚が同時に生じる。ここでの知覚とは、意識が捉えた対象を認識することであり、ここで対象の識別が行われる（ハート、一九九九）。また、ここでの感覚とは、対象と受容器が接触したことによって生じる身体感覚であり（Goenka, online）、対象の識別に従って、快・不快・中性の価値判断が行われる（ハート、一九九九）。これらの快・不快・中性な感覚に対して反応が生じる。ここでの反応とは、身体感覚に対する意思のはたらきであり、快には渇望が、不快には嫌悪が、中性には無関心が対応し、これらの反応が心の受容器に接触することで新たなプロセスが繰り返されることとなる。また、ここでの反応には、意思のはたらきによって生じる条件反応も含まれ、この条件反応が身体と心に蓄積することで、知覚に影響を及ぼすこととなる（ハート、一九九九）。

以上のプロセスを、BさんがAさんの悪口を言っているのをAさんが聞くという例で説明する。ある音がAさんの耳に接すると、まずそのことに気づく（意識）。その音がBさんによるAさんの悪口であり好ましくないものであると識別されると（知覚）、意識に続いて生じていた身体感覚が不快な身体感覚となる（感覚）。その不快な身体感覚に対して嫌悪し、それを聞きたくない・やめさせたいといった意思がはたらく（反応）。その意思が心の受容器に接することで不快な身体感覚と嫌悪が増幅されていくとともに、それが条件反応として身体と心に蓄積される（反応）。その後別の日に、Bさんが誰かと話しているのをAさんが聞いた時に、蓄積された条件反応が知覚に影響を及ぼし、ただの話し声を好ましくないものであると識別し、身体感覚が不快な身体感覚となり、それを聞きたくない・やめさせたいといった意思がはたらくとともに、それが条件反応としてさらに身体と心に蓄積される。このプロセスが繰り返されることで、Aさんは、Bさんの声を聞くだけでなく、Bさんを見ただけでも、あるいはBさんのことを考えただけでも不快な身体感覚が生じることとなる。

このプロセスのうち、意識・知覚・感覚は、対象が受容器に接すると受動的に生じる。一方、反応は意思のはたらきであり能動的に生じる。この能動的に生じた小さな渇望や嫌悪が繰り返し蓄積されていくと、プロセスは固着しパターン化することになる。そして、この固着しパターン化したプロセスを自分のアイデンティティーであると執着することが苦の原因となるのである（ハート、一九九九）。

苦を消滅させるためには、プロセスを止める必要がある。しかし、意識・知覚・感覚は受動的なプロセスであり、止めることはできない。そこで能動的なプロセスである反応を止めることが必要となる。この反応を止めるために重要な要素となるのが身体感覚である。ゴエンカ式瞑想法では、はじめに集中瞑

想によって集中力と観察力を高めることで身体感覚に気づけるようになる。その上で身体感覚を利用して、洞察瞑想によって平静さを養うことで、反応が徐々に弱まるのである。以下では、ゴエンカ式瞑想法が身体感覚を重視している理由を述べた上で、集中瞑想と洞察瞑想のプロセスについて述べる。

3-3 身体感覚の重要性

洞察瞑想の対象を大きく分類すると、身体とそこに含まれる身体感覚、心とそこに含まれる心所[3]の四種類に分類される。それらのうち、ゴエンカ式瞑想法では、特に身体感覚を重視している。その理由は二つある。一つは、渇望や嫌悪は身体感覚に対して生じていると考えられているためである。そして、そのような渇望や嫌悪を止めるためには、原因となる身体感覚そのもの、身体感覚からどのように渇望や嫌悪が生じているか、どうすれば渇望や嫌悪を止めることができるかを体験的に理解する必要があると考えられている（Goenka, online）。二つ目は、身体感覚の観察を通じて、身体と心と心所の観察が可能になると考えられているためである。なぜなら、身体感覚は身体の枠組みで感じられるものであり、心所は心の枠組みで感じられるものであるが、これらの身体感覚と心所は表裏一体の不可分の関係にあると考えられているためである。そのため、身体感覚を観察することは、身体を詳細に観察することでもあり、表裏一体の心所やそれを含む心を観察することにもつながると考えられているのである。このことは心や心所を無視・軽視しているのではなく、それらはあるがままに感じながら、それと同時に生じている身体感覚を観察の対象としているということである（Goenka, online）。

ここで、身体感覚の理解を深めるために、黒板に爪をたてて生じた音の例を使って説明する。まずは、黒板に爪をたてて生じた音を聞いた場面を想像していただきたい。このような音を聞くと、多くの人が下腹部や背筋に不快な感覚を感じるのではないだろうか。このような場合に、音が聴覚に接触した際に生じる鼓膜の振動だけを身体感覚と言っているのではなく、その音が識別されることによって生じる下腹部あたりの不快な感覚も身体感覚と言っているのである。また、このような不快な身体感覚を下腹部に感じる人もいれば、背筋に感じる人もいるが、同じ人に限って言えば、何回その音を聞いてもだいたい同じ場所に不快な身体感覚を感じるのではないだろうか。このようないつも同じ場所で感じる身体感覚に対して嫌悪が生じ、それがその身体部分に蓄積することで、固着しパターン化したプロセスが形成されると考えられる。さらに、実際にその音を聞いた場合だけでなく、その音を想像しただけでも、やはり同じ場所に不快な身体感覚を感じるのではないだろうか。それは、外部の対象が身体の受容器（眼・耳・鼻・舌・身）に接触した場合だけでなく、想像や思考といった内部の対象が心の受容器（意）に接触した場合にも、同様のプロセスが生じるためであると考えられる。

3-4 集中瞑想のプロセス

このような身体感覚に気づかないうちはその身体感覚に対して無意識的に反応を繰り返し、プロセスが固着しパターン化していくこととなる。このような固着しパターン化したプロセスを止めるためには、まず身体感覚に気づくことが重要となる（ハート、一九九九）。例えば、寝ている間に蚊に刺されると、寝ながら刺された部位を掻くことがある。この場合、意識的には身体感覚に気づいていないが、無意識的には身体感覚に気づいており、その身体感覚に対する反応が生じるとともに自動的に掻くという行為が生じている。このように、身体感覚に意識的に気づかない間は、固着しパターン化したプロセスに従って、その身体感覚に自動的に反応し行為が生じていると考えられる。

これに関連して、閾下の刺激が強い影響をもつことを示唆する認知心理学の研究がある（Tsushima et al., 2006）。この研究では、背景で多数のドットが動いている間に、画面中央に六つの文字と二つの数字が順番に高速で呈示され、呈示された二つの数字を回答させるという課題が用いられている（図2）。この背景で動くドットは、総ドット数に対して一定数が同じ方向に動く割合である一致率を変化させることができる。このドットのみを呈示して、一致率を〇パーセントから二〇パーセントに変化させながら、どの方向に動いているかを実験参加者に回答させたと

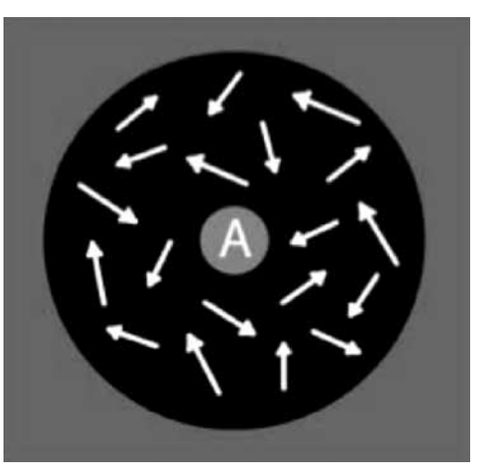


図2 「刺激」（Tsushima et al., (2006)より抜粋）：背景で多数のドットが動いている間に、画面中央に6つの文字と2つの数字が順番に高速で呈示される。矢印はドットの動く向きを表している。

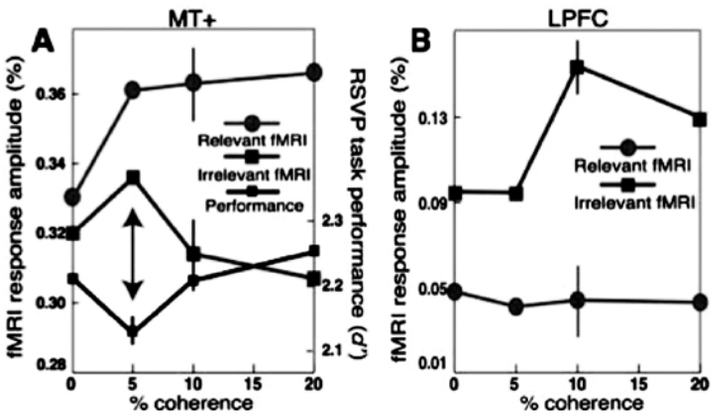


図3　「実験結果」(Tsushima et al., (2006)より抜粋)：(A)上から順に、ドットのみを呈示した時のMT$_+$のBOLD信号(Relevant fMRI)、ドットを背景とした課題時のMT$_+$のBOLD信号(Irrelevant fMRI)、ドットを背景とした課題時のパフォーマンスを示している。(B)上から順に、ドットを背景とした課題時のLPFCのBOLD信号(Irrelevant fMRI)、ドットのみを呈示した時のLPFCのBOLD信号(Relevant fMRI)を示している。

ころ、一致率五パーセント以下が閾下、すなわち意識的には同じ方向に動いていることに気づかなかった。またその際の脳活動をｆＭＲＩで測定したところ、視覚野（MT$_+$）では、〇パーセントと比べて五パーセント以上で有意に活性が上昇していた（図３（A）Relevant fMRI）。このようなドットを背景として、一致率を条件（〇パーセント・五パーセント・一〇パーセント・二〇パーセント）として、画面中央の数字を回答させる実験を行ったところ、〇パーセント・一〇パーセント・二〇パーセントではパフォーマンスに差が生じなかったが、五パーセントのみパフォーマンスが有意に低下した（図３（A）Performance）。またその際の脳活動をｆＭＲＩで測定したところ、視覚野は五パーセントのみ活性が有意に上昇していた（図３（A）Irrelevant fMRI）。これに対して、不適切な行動や課題無関連刺激を抑制する外側前頭前野（LPFC）は〇パーセント・二〇パーセント・五パーセントと比べて、一〇パーセント・二〇パーセントで活性が有意に上昇していた（図３（B）Irrelevant fMRI）。これらの結果から、閾下刺激となる五パーセント条件では、同じ方向に動くドットに対して、視覚野では刺激として検出されて認知資源が割り当てられるが、外側前頭前野では刺激として検出できないために抑制機能が働かず、パフォーマンスが低下したと考えられる。(Tsushima et al., 2006)。この研究からも、気づける刺激はコントロールすることができるが、気づけない刺激には自動的に反応してしまうプロセスがあり、身体感覚に気づくことが重要であることがうかがえる。

この身体感覚に気づくために三日間の集中瞑想を実践することとなる。集中瞑想を実践することで、心の統御力が高まり、身体の一部に意識をとどめる集中力と、そこで生じている身体感覚に気づく観察力が養われていくのである。

3-5　洞察瞑想のプロセス

身体感覚に気づいても、それだけではしかし身体感覚に対する反応を止めることはできない。例えば、先ほどの例で、今度は起きているときに蚊に刺されると、刺された部位の身体感覚に気づくことはできる。そのため自動的に掻くという身体の行為を止めることはできるが、その身体感覚に対する嫌悪である心の反応はまだ止めることができない。この身体感覚に対する心の反応を止めるためには、気づいた身体感覚に対する平静さが重要となる（ハート、一九九九）。平静さとは、判断せずにありのままを受け入れる心の状態のことである。この平静さは、ゴエンカ式瞑想法において非常に重要な概念である。そして、集中力や観察力と比べると漠然とした概念であるためわかりにくいが、この平静さも訓練次第で、その力を高めていくことができる。例えば、勉強をしているときに、車が走る音が聞こえても平静な気持ちを維持することができて勉強に集中できる。しかし、工事現場ができてトラックが走る音が聞こえるようになると平静な気持ちが維持できなくなり勉強に集中できなくなることがある。ここからは、平静さにも閾値があることがうかがえるが、ゴエンカ式瞑想法ではそれを高めることができると考えられている。

このような平静さの閾値を高めていくために、七日間の洞察瞑想を実践することとなる。洞察瞑想を実践することで、徐々に多くの身体感覚に気づけるようになり、最終的には全身の身体感覚に同時に気づけるようになる。しかし、この洞察瞑想で重要なことは、すべての身体感覚に気づくことではなく、気づいた身体感覚を利用して平静さを養うことである。この平静さを養うためには、自らの身体の枠組みの中で身体感覚を体験することを通じて、無常・無我・苦を一つずつ理解し、智慧を積み重ねていく必要がある。仏教の智慧は、聞いた智慧・考えた智慧・体験した智慧の三つに分類される。聞いた智慧は、本を読んだり、話を聞いたりして人から借りた智慧である。考えた智慧は、本を読んだり、話を聞いたりするだけでなく、それを自分の頭の中で検証して理解した智慧である。体験した智慧は、自分で体験の中で検証して理解した智慧である。仏教では、この三つの智慧の中で、体験した智慧が最も重要であると考えられている。この体験した智慧を積み重ねる

ために、洞察瞑想では身体感覚を利用するのである。身体感覚を観察すると、どの身体感覚も生じては消えていくということを体験的に理解することができる。そこから無常の智慧が一つずつ積み重ねられていくのである。また、それらの身体感覚が心地悪い場合に意図的に消そうとしても消えず、それらの身体感覚が心地よい場合に意図的に持続させようとしても持続しないことを体験的に理解することができる。自分でコントロールできないものは自分ではないと考えると、どの身体感覚も自分ではないことを体験的に理解することができる。そこから無我の智慧が一つずつ積み重ねられていくのである。さらに、そのような変化し続けコントロールできないものに執着をして振り回されていることを体験的に理解することができる。そこから苦の智慧が一つずつ積み重ねられていくのである。このように、身体感覚の体験的理解に基づいて、無常・無我・苦に関する智慧が生じるのである。そして、この智慧が基礎となって、平静さが高められるのである。例えば、蚊に刺されて痒みが生じた場合に、その痒みがしばらくすれば消えることを体験的に理解しており、また今この瞬間に痒みを消そうとしても消そうとしなくても今は消えないし、消そうとしても消そうとしなくてもいずれは消えるものであり、さらにイライラしてもしなくてもその結果が変わらないことを体験的に理解していることで、今この瞬間に消そうとしたりイライラしたりすることなく、平静さを保つことができるのである。

これに関連して、平静さの神経活動を示唆している認知心理学の研究がある（Taylor et al., 2011）。瞑想の初心者群と熟練者群を対象として、通常時と瞑想時のそれぞれに、感情を喚起させる写真を呈示し、覚醒度を自己評定させるとともに神経活動を測定するという課題である。自己評定では、初心者と熟練者の間に差はなく、全体として通常時よりも瞑想時のほうが、覚醒度が有意に低下していた。この結果からはどちらの群でも、瞑想には感情調整機能があることがうかがえた。しかし神経活動では、初心者群は通常時と比べて瞑想時に、左の扁桃帯の活性が低下するとともに内側前頭葉の活性が上昇していたのに対して、熟練者群は通常時と比べて瞑想時に、左の扁桃帯の活性に差がない一方で内側前頭葉の活性は低下していた。この結果からは、初心者群は抑制機能のある内側前頭葉の活性を高めて感情に関連する左の扁桃体の活性を抑制することで、感情を調整していることがうかがえた。一方、熟練者群は感情に関連する左の扁桃体の活性を抑制することなく反芻や内省に関連する内側前頭葉の活性を低下させることで、感情を調整することがうかがえた（Taylor et al., 2011）。すなわち、熟練者群は、感情が生じてもそれを抑制したりすることなく、生じたものは生じたものとして受け入れながら、しかしそれに対して判断を下さない平静さが維持されていたことがうかがえる。

3-6　条件反応の消去

以上のように、身体感覚に気づき平静であると、徐々に新たな反応が減少していき、プロセスが繰り返されることも減少していく。しかしそれだけでは、反応によって生じるプロセスを止めることはできない。なぜなら、新たな反応が生じなくなったとしても、過去に生じた条件反応が身体と心に蓄積しているためである。心はその連続性を保つために、常に反応を生じさせ続ける必要がある。外部の対象と身体の受容器の接触によって生じていた反応がなくなると、今度は、過去に蓄積した条件反応が浮かび上がってきて、内部の対象として心の受容器と接触し、同じように意識・知覚・感覚が生じるのである。この感覚は過去にその条件反応を蓄積した際に生じていた身体感覚と同じ身体感覚であり、この身体感覚に気づかずに自動的に反応するとその条件反応は強化されていくが、この身体感覚に気づき平静であると徐々に新たな反応が減少していき、条件反応が消去されていくと考えられている（ハート、一九九九）。

実際、瞑想者の体験談では、このような段階でさまざまな感情・思考・眠気・幻覚などがでてきて、それまでうまく行えていた瞑想がうまく行えなくなることがあると言われている。このような条件反応が浮かび上がってきて心の受容器に接触して新たなプロセスを生じさせるというメカニズムは、まだ認知心理学の研究では解明されていない。しかし、それらの瞑想実践者の体験と、認知心理学の研究で行われた感覚遮断実験（Bexton et al., 1954）の実験参加者の体験には興味深い共通点があると考えられる。感覚遮断実験は、人間が正常に変化する環境とそれによって喚起される精神活動にどの程度依存しているかを調べる実験である。実験参加者は体性感覚・視覚・聴覚が遮断された状態でベッドに横たわっていた。その結果、実験参加者はさまざまな幻覚を体験し、参加者のほとんどが数日で実験をリタイヤしたと報告されている。瞑想実践者も実験参加者もどちらも外部刺激に対して反応をしないという点と、その後に内部刺激が生じてくるという点で共通していると考えられる。一方で、瞑想実践者は外部刺激によって生じる身体感覚を用いて平静さを養っていたために、内部刺激に対しても平静さを維持できたが、

実験参加者はそのような平静さを養っていたわけではないために、それらの内部刺激に耐えられなくなったのではないかと考えられる。

3-7　コースでの瞑想と日常での瞑想

以上で説明してきた条件反応の消去は主に一〇日間コースに参加することで実現することができる。ただし、一回のコースですべての条件反応を消去できるわけではなく、コースを重ねるごとにより深く根付いた条件反応を消去していくことが可能となるのである。このことを理解するために、心をタマネギのように複数の層からできていると仮定する（図4）。一回目の一〇日間コースで、集中瞑想を三日間実践することによって、レベル1の層の身体感覚を観察できるようになる。そして洞察瞑想を七日間実践する間に、そのレベル1の層で気づいた身体感覚を利用して平静さを養う。そうする間に、平静さのレベルが2にあがる。次の一〇日間コースで、また集中瞑想を三日間実践することによって、今度は前よりもより深いレベル2の層の身体感覚を観察できるようになる。そしてまた洞察瞑想を七日間実践する間に、そのレベル2の層で気づいた身体感覚を利用して平静さを養うことになるのである。このレベル2の層で気づく身体感覚はレベル1の層で気づいた身体感覚よりも平静さを保つのが難しいものが多くなるが、一回目の一〇日間コースで平静さのレベルを2にあげているのでこのレベル2の層の身体感覚とも向き合うことができるようになり、そうする間に、平静さのレベルが3にあがるのである。ゴエンカ式瞑想法で絶対にしてはいけないことの一つは、身体の一カ所に意識を置き続けることである。それは、タマネギに針を突き刺すようなもので、平静さのレベルが2しかないのに、いきなり奥深くの身体感覚に直面してしまう恐れがあるためである。同じように二〇日間コースや三〇日間コースでは、集中瞑想だけで六日間や九日間が費やされ、そのあいだにより深い層の身体感覚に気づけるようになる。このような深い層の身体感覚と向き合うためには、高いレベルの平静さが必要となるために、ロングコースでは参加条件が厳しくなっているのである。

各コースでの瞑想はふだん気づいている層よりも深い層まで入っていって、条件反応の消去が行われるのに対して、日常での瞑想では、条件反応の消去はそれほど行われないと考えられる。日常では一日二時間の瞑想を実践するとともに、瞑想を実践していないときも常に身体感覚を感じ続けることが重要となる。そうすることによって、身体感覚に気づいている層で新たな条件反応を蓄積することを予防することができるようになってくるのである。また日常生活で身体感覚に気づけるようになると、五戒を守ることの重要性も理解できるようになってくる。

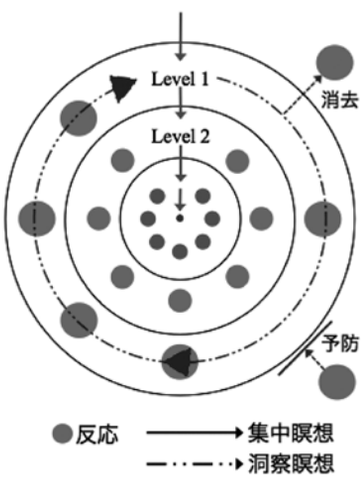


図4　コースでの段階的な瞑想と日常での瞑想の違い

なぜなら、殺す・盗む・誤った性行為を行う・嘘をつく・酒類や麻薬類を摂るという五つの行為が、最も強い条件反応を蓄積させることであるということを体験的に理解できるようになるためである。

4　おわりに

以上述べてきた心のプロセスと瞑想のプロセスをまとめる。心のプロセスは、意識・知覚・感覚・反応の四つのプロセスから構成されており、内部・外部の対象が六つの受容器に接触することでプロセスが始まり、反応が生じることでプロセスが繰り返されて固着しパターン化する。このプロセスを止めるために、身体感覚が利用される。はじめに集中瞑想を実践することで身体感覚に気づくための集中力と観察力が養われる。次に洞察瞑想を実践することで全身の身体感覚に同時に気づくことができるようになり、この身体感覚を利用して、無常・無我・苦を体験的に理解することで平静さが養われる。このようにして身体感覚に気づき平静さを保つことができるようになると、新たな反応が減少していき、過去に蓄積した条件反応が浮かんでくる。さらに、条件反応によって生じる身体感覚に気づき平静さを保つことができるようになると、条件反応が消去されていく。

このような心のプロセスと瞑想のプロセスをモデル化すると、マインドフルネス瞑想の目的が条件反応の消去であることが明確になる。また身体感覚が両者の連結環の役割を果たしていることも明確になる。しかし、現在の瞑想研究では、まだ条件反応の消去と身体感覚の関係についてはほとんど研究が進

んでいない。そこで、今後はこの点について研究を進めていきたいと考えている。

注

1　コースでは「性行為を行わない」となっているが、在家者の日常では「誤った性行為を行わない」となっている。

2　ゴエンカ式瞑想法では、一〇日目に慈悲の瞑想も実践する。この瞑想は一〇日間コースにおいて非常に重要な瞑想であるが、本論では省略する。

3　心に属する作用や特性のこと。

引用文献

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Bexton, W. H., Heron, W., & Scott, T. H. (1954). Effects of decreased variation in the sensory environment. *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie*, 8(2), 70-76.

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.

Goenka, S. N. Why Vedanā and What is Vedanā?（二〇一四年一二月二四日）.
URL: http://www.vridhamma.org/Why-Vedana-and-What-is-Vedana

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.）

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.

Hölzel, B. K., Ott, U., Gard T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K., & Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 3(1), 55-61.

Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., & Vaitl, D. (2007). Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421(1), 16-21.

Krygier, J. R., Heathers, J. A., Shahrestani, S., Abbott, M., Gross, J. J., & Kemp, A. H. (2013). Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: a preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation. *International Journal of Psychophysiology*, 89(3), 305-313.

藏本龍介（二〇一一）.「ミャンマーにおける仏教の展開」『新アジア仏教史4　静と動の仏教』佼成出版社.

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.

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.

Tsushima, Y., Sasaki, Y., & Watanabe, T. (2006). Greater disruption due to failure of inhibitory control on an ambiguous distractor. *Science,* 314(5806), 1786-1788.

第四部 ❖ 身心変容の科学

現象学から顕現学へ――一九九〇年以降フランス哲学における「生ける身体 living body」の誕生

ベルナール・アンドリュー（Bernard Andrieu）
ルーアン大学スポーツ・身体活動研究所教授
（Rouen University, Centre d'Etudes des Transformations des Activités Physiques et Sportives）
訳・奥井遼
京都大学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

新しい神経現象学に向けて[1]

現象学は、メルロ＝ポンティについての新しい研究書の影響で、フランスの身体哲学のなかで有力な枠組みになっている。エマニュエル・ド・サントベール（Saint-Aubert, 2006）が、ルノー・バルバラス（Barbaras, 1991）の後を受けて、知覚の現象学と主観性についての議論を進展させたことで、新しいメルロ＝ポンティが浮かび上がってきた。他者の世界との関係における身体図式への関心をめぐって、その研究書が明らかにしたのは、知覚というものが、生ける身体（living body）という氷山のほんの一部にしかすぎないということであった。生きられた身体（lived body）についての意識は、知覚できる水準である。主観なるものは、意識で捉える感覚の内容について研究することはできるが、その感覚の前には、生ける身体の下にあって暗黙的なものが潜在しているのである。メルロ＝ポンティが論証しようとしていたのは、この前－活動という生ける身体にほかならない。それは初期の会議録「知覚の優位」（一九三四年）においてだけでなく、処女作『行動の構造』（一九四二年）においてもそうである。

一九八〇年代の神経哲学による脳活動の研究は、メルロ＝ポンティの哲学的命題を確認するにすぎなかった。もしP・S・チャーチランド（一九八〇）の神経哲学が古典的概念での消去主義（eliminativism）であるとするならば、意識という概念は脳の状態を神経学的に描写することで説明がつくということになる。[2] 神経哲学の系譜を読み解けば（Andrieu, 1998）、一九八〇年から一九九〇年が身体の哲学にとってきわめて還元主義的な期間であったことがわかる。身体における相互作用が神経的な情報処理によって説明されていたために、身体は、哲学の自然化という企てにおいて、いまだ生態学的パラダイムのなかになかった。電気生理学と生化学は身体的行動の描写のための二つの方法であった。

一方、可塑性（plasticity）や弾性（resilience）について、一九七〇年代中盤、新たな代替案が生まれた。ギブソンのアフォーダンス（Gibson, 1977, 1979）によって、情報に関する文脈と生主観的身体化（biosubjective incorporation: Andrieu, 2007）に着眼したことには大きなインパクトがあり、現象学的「Leib」の概念が科学

的に検証されることになりつつある。エマニュエル・ド・サントベール（Saint-Aubert, 2004）は一九四五年から一九五一年までの間に、メルロ＝ポンティがLeibとKörperとの間の差異に基づいて身体の哲学を構築していると論じている。純粋な現象学的概念として、「Leib」は世界との相互作用における身体の主観的活動を意味しており、器官のような「Körper」の客観的機能からは区別される。この区別は、神経科学との学際研究についての現象学の新たな定義に向けた最初の一歩である。神経現象学（Varela, 1996）は、顕現（emersion）（Andrieu, 2006）と脳の活性（activation）の意識における現成（enaction）（Depraz, Varela, Vermesch, 2003）に関する新たなフィールドを切り開いた。

身体行為における神経活動上の顕現

神経科学と現象学とが連携することで、身体の生態学が構築されつつあるが、それはアフォーダンスを介した脳と世界との直接的な相互作用に着目する企てである。身体についての意識――生きられた身体の現象学的記述という意味において――の水面下で、脳と神経システムの活動は、身体の生態学の下地を形成している。

脳を感じることは、少なくとも三つの理由で不可能である。

・生理学的に不可能。感覚が私に意識されるようになるのは、まさに脳とそのネットワークによるから。その感覚は分割されえない。というのも、脳は、そこにあるものを意識が感じることのない意識の条件であるから。

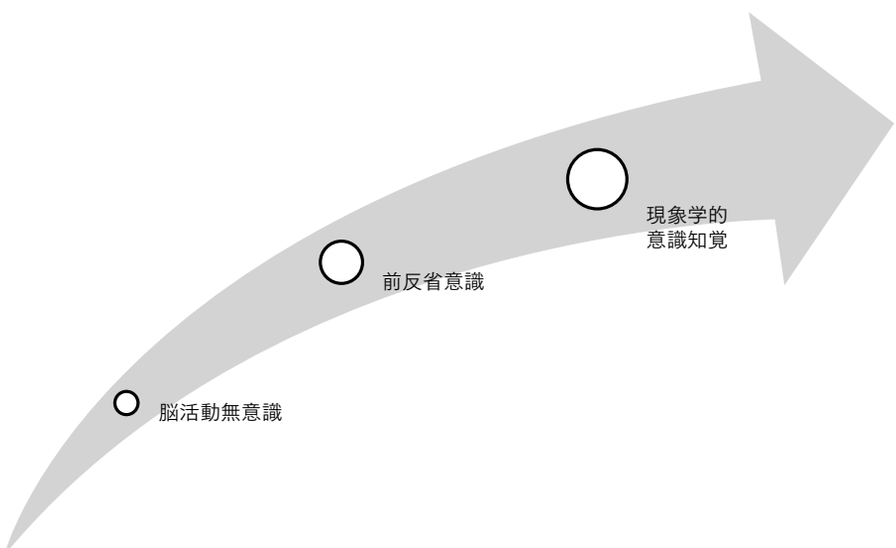
・質的に不可能。私たちが感じるものは、四五〇ミリ秒の遅延（Libet, 2005）を経る脳活動の結果であるから。それはむしろ、脈拍や緊張を注視して血液を感じるような過程である。

・技術的に不可能。脳活動を記録するのが機械であり、スクリーン上で私たちが見るものは心的な表象によるものにすぎないから。

けれども、フィーゲル（1967）による脳画像測定の研究は、一九五八年のルドルフ・カルナップにおいても、生きた脳の機械に参与することによる自動反省機械を提唱している。私がその脳を見ていると考えながら、私は自分の脳活動を見る。それは触れられる感覚なのではなく、生ける脳／生きられた脳の相互作用に参与していることを感じることであり、精神が生理-心理学的に共鳴しながらそれ自身の現れに呼応しているのである。しかし、この生きた脳の機械の中にあるものは、一方では画像が再デジタル化されたものであるために、また他方で、活性と知覚として意識されることの間の四五〇ミリ秒の空白があるために、技術的幻影であるといえる。

脳は意識にとって知覚できないが、精神はそれ自体を表象することができる。脳の生きた活動を画像化することは、生理的に感じることなくその活性を感じさせてくれる。ある射影を具現化するときにせわしなく動いている脳を見ることは、身体と脳との因果的なつながりを記述することによる相関関係以上のものを構築していくであろう。身体は、脳の活性と流動性から遅れてやってくる生きたプロセスを知覚する意識の表面であり結果である。私たちは脳より遅れているが、現在の意識はその一時的な状況にアクセスすることはできない。生きている脳の透明性は、ただちに意識-脳に直接与えられたものであるというわけではない。私たちが誰かに影響を及ぼすとき、私たちは、共鳴あるいは活性によって生まれる主観にとって目に見えない空間に到達する。この身体的な現実生活（real-life）の経験の一時的な気づきは、たとえ現象学的に意識を与えるとしても、生きているデータや自発的な脳の決定において、遅れているのである。

九〇年代以降、映像による測定の発達に伴って、フ



ランシスコ・ヴァレラの神経現象学（Varela, 1996）によって創始される、行動についての神経科学的な現象学は、次のことを提唱するようになった。すなわち、知覚は知的なネットワークの神経–認知的な構造における反応であり、決定や熟考の神経駆動システムにおける知覚にコミットした行動である。生主観性は、身体的な現実生活の経験がいかに生きている身体の反応のなかにあるか、いかに生きている身体は身体のイメージを変更するかだけではなく、いかに身体図式をも形作るかを研究するものである。生きている脳は感覚–運動システムに接続しているのである。

身体生態学

身体の運動性は、メーヌ・ド・ビラン以来の運動感覚とともに、「固有性」（Andrieu, 2008）を発見する経験とされる。生きている身体は、意識に到達する筋肉情報を集める主観によって知られるのではない。「身体は主観によって知られるのではなく、身体であると特定されることなしに主観に含まれる。動かそうと努力したり、努力に抵抗したりしながら主観が存在しつつあるなかで、それ自身を知らしめるのである」（Barbaras, 2011, 139）。生きている身体は、主観がその内的状態についての意識をもつときにのみ、現実生活の身体（real-life body）によってのみ知られるのである。

身体的経験については、それが嘘をつかないという真実がある。身体は嘘をつかない。身体は、私たちが意識することなしに自分自身について語る。身体から逃れるもの、それは私たちが外から見るものであり、しぐさ、姿勢、身体で生きる技法である。生きている身体は常に行為の中にある（Berthoz, Andrieu eds, on 2011）。

生きた身体の戦略は、行為の中でただちに生きられるということであり、意識にとってじっくりと考えたものではないということである。直観的な感覚は、意識の下（subconscious）にある。意識の下とは、習慣のなかに生態学的に身体化される前運動（predriving）の結果である。この感覚は、経験の流れ（course）において進展する感覚的な計画によって主導され、この直観的で自発的な性格を、行為のしぐさに与える。情報を受け取って適応しながら変化することによって、生きた身体は計画されるが、そのとき私たちは、不安定な健康や再組織化を強いるようなバランスを欠いたホメオスタシスによる知識をもたないのである。

私たちの生きた身体についての知識を邪魔するものは、感覚的・感情的情報に誤った知覚を与えるような、現実生活の身体についての意識である。生きられた身体だと捉えているものは、現実生活の身体を通じた知覚であるというのか？　そうすると、生ける身体から直接帰結しているものを、現実生活の身体による知覚といかに区別するというのか？

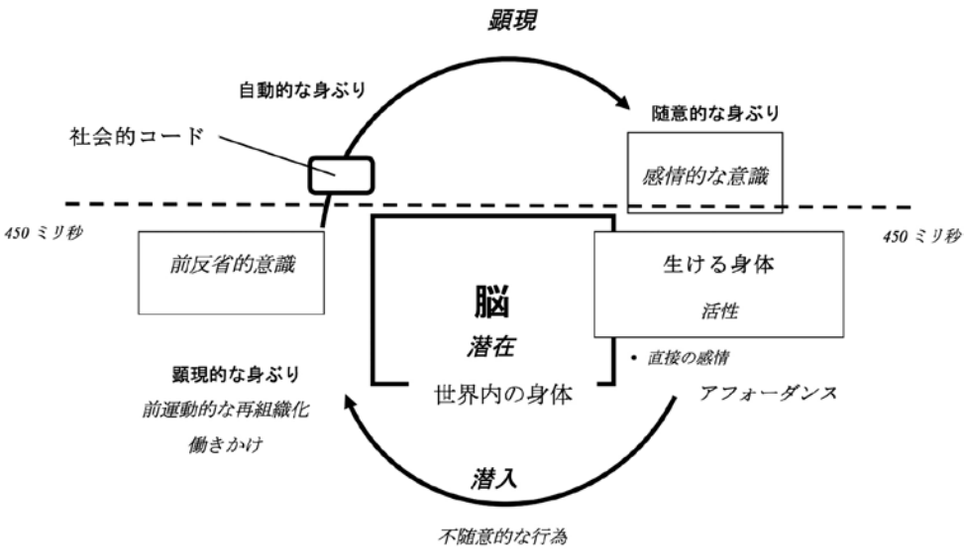
・時間。情報伝達の時間は、脳の活性化の後四五〇ミリ秒を要する。
・情報の顕現。情報の顕現によって、意識状態を修正するような、卒倒や興奮、恐れ、痛みが生きている身体の影響下でもたらされる。
・遅延。現実生活の身体についての意識に付随する遅延は、語りによって再構成され、生きている身体たらしめているものから気をそらす。それらを私たちに報告せずに、生きている身体はしぐさをし、環境に適応するような決定をする。
・失神。失神、無意識、精神盲、心理学的激怒による制御不能。

活性は生きた脳の活動のうちにあり、それは画像化や計測によって記録（Dehaene, on 2014）されうる身体の生態化に答えを与えるものである。それが証明するのは以下のとおりである。

・環境とのアフォーダンスの機能における、生きている身体の相互作用的生態化
・意識ではない脳活動への注目
・学習についての脳の機能の再組織化

私たちを顕現（emersion）に気づかせるのは、生きている身体において活性化しているものであり、気づかないうちに、あるいは注意や警戒の働きによって（Depraz, on 2014）意識に到達しているものである。さらに三つの運動が記述できる。

・感覚のある世界に身体を放り込むことは、意識の閾値の下にある。それは私たちが実現することなしで直ちに、生態化によってなされる。またそれは私たちの身体の感覚–運動的な適応において即座に決定され、自発的に生み出される合図を理解することによって他者の身体を読む。
・それらの合図は他者の身体と接触することによって身体に回帰し、ただちに気づかないうちに生み出される。それは、危険、恐れ、予感としての身体的合図の現前（Noe, 2012）による感情への即座の応答で



ある。

・社会的コードをくぐり抜けることで、生ける身体の顕現は、意識できる知覚の俎上にのぼってくる。

顕現学的な方法

生きている身体への接近は二重である。顕現学は二重の運動である。一方では、生きられた身体の意識において、生ける身体が生態化するなかで活性されていた、感情的で前-運動的な情報を知り直す（re-know）ことである。他方では、不随意的な運動、反省の遂行、および直接的な感情による意識に気づくことである。

・意識を深めること、ヨガなどによる集中や瞑想によって、内的に注意を向けること（Depraz, Varela, Vermesch, 2003）。

・気づくことによる身体の活性（Sacks, 1987）、ないし脳の生きた潜在的活動。

生きている身体、生きた脳へ接近することは、障害をもった人たちが試しているＢＭＩのような電気的、神経生物学的による直接的な働きかけにおいて自己の知覚を更新する。とは言っても、新しい自己イメージは生ける身体の一人称的な知覚によって生み出されるし、それはインターフェイス化された自己によって見えるようになるし計測できるようになる。彼ら／彼女らの脳で直接感じることなしで、インターフェイス化された主観は、脳の知的な働きを利用して、新しい様式の身体行動を発見するのである。例えば、脳撮影法によって活動をスクリーンで見ること、動作抜きの思考だけで動かすこと、脳の活性によって動きを作ること、その人の中に行動を起こすこと、注意を発達させることなどである（Munkan, 2012）。

生きていることへの省察を深めること（呼吸、鼓動、内的感覚）は、フェルデンクライス運動、ピラティスやアレキサンダー身体運動においてシュスターマンが身体的な気づきという概念で発展させたものである（Shusterman, 2008）。ただ、身体の意識は、自己の内側に注意することによるトップダウン的な方法である。ここで要求されるのは、生きている身体から生み出され、言語を介して、知覚されうる意識において表象化されるに至る情報を探求することによる、自発性の究明である。

生きているものの活動の軌跡は、意識的な自己制御を超えており、フロイトが『日常生活の精神病理学』において前意識的な故意の誤りの概念に関して、顕現の不随意的なモデルを描いたように、現実生活の身体に気づいて制御することを超えている。

この溢れ出るものというのは以下のものに基づいている。

・アーヴィング・ゴッフマンの意味での相互行為の儀礼によって、文化的に力を受けている、気づきの感覚の不十分なフレーム。

・現実生活の身体の感覚の幻覚の装置を、ティモシー・リアリーのＬＳＤにおける幻覚状態によって探求する（Penner, on 2014）。

・自身の身体の知覚の新しい感覚（Vigarello, on 2014）は、内的感覚が顕現する経験であり、身体の底知れなさを発見することを間違わせたり知らしめたりするものである。

結論

現象学から顕現学への道のりは、生ける身体の内的活動の記述のための新しい一歩である。方法的な難しさ、この研究の関心は、言語による記述の方法にある。意識的な制御なしの内的感覚の現状は、環境との相互作用や他者との接触によって不随意的に生み出される産物である。私たちの脳や身体の生態化の活性を迎え入れつつ筆をとることが望まれている。

注

1　本稿は、平成二七年一月に開催された「第一回身体の哲学研究会（第三二回身心変容技法研究会）」に登壇したアンドリュー教授によるエッセイである。アンドリュー教授は、フランスにおける「身体の哲学（Philosophie du Corps）」の先駆的研究者であり、心身問題をはじめ、スポーツ、移植、性、ハンディキャップ、触れることなど、身体に関わる広範な問題をテーマにしている。身体認識論（Epistemology du Corps）、身体生態学（Écologie corporelle）の分野を開拓しており、フランシスコ・ヴァレラらが先鞭をつけた神経現象学（Neuro Phenomenologie）の継承者の一人でもある。

2　消去主義とは、心理学や哲学における心的活動の説明は、やがて科学に取り込まれ、「心の哲学」は「心の科学」へと自然化（naturalization）されることによって、消去されるとする立場を指す（John R. Searle, *Mind: a brief introduction*, Oxford University Press, 2004.／ジョン・R・サール『MiND（マインド）――心の哲学』山本貴光・吉川浩満訳、朝日出版社、二〇〇六年）。

3　「enact」「enaction」という概念は、ヴァレラらが創作したものであり、「行為の遂行」を意味する。ここでは、知覚が外部の刺激を受容するだけの受動的なものであるというよりも、むしろ能動的な身体行為であり、さらには「道を作る」といったような意味合いが込められているものとして使用される（Thompson, Evan, *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*, Harvard University Press, 2010）。なお、「enaction」は通常、「エナクション」と訳されることが多い。ここでは、議論を喚起するためにも、一部の認知科学者や人類学者が試行的に用いている訳「現成（げんじょう）」を当てておきたい。

参考文献

Andrieu B., 1998, *La Neurophilosophie*, Paris, P.U.F.

Andrieu B., 2006. Brains in the flesh: Prospects for a neurophenomenology, *Janus Head* 9, 135-155.

Andrieu B., 2007, Embodying the Chimera: toward a phenobiological subjectivity, Eduardo Kac ed., *Signs of Life, Bio Art and Beyond*, M.I.T. Press, p57-68.

Andrieu B., (2008) Der erotische Scwindel des Fleisches : La Metrie via Merleau-Ponty, dans Ludger Scwarte ed., 2008, *Philosophien des Fleisches. Das Theater der Libertinage zwischen Kunst und Wissenschaft* (1680-1750), Georg Olms Verlag, p.141-154.

Andrieu B., Burel N., 2014, La communication du corps vivant dans une émersion cognitive en 1er personne, *Hermès, n°Communication, cognition, alterité*, sous les directions de Benoit Le Blanc - Samuel Lepastier - Franck Renucci, p.46-52.

Barbaras R., 1991, *De l'être du phénomène: Sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, Grenoble, J. Millon, « Krisis ».

Barbaras R., 2011, *L'ouverture du monde: Lecture de Jan Patocka*, Editions de la Transparence.

Berthoz A., Andrieu B., eds., 2011, *Le corps en acte. Centenaire Maurice Merleau Ponty*, P.U. Nancy.

Churchland P.S., 1980, *Neurophilosophy. Toward the unification of brain science*, MIT Press.

Dehaene S., 2014, *Consciousness and the Brain: Deciphering How the Brain Codes Our Thoughts*, Viking Adult.

Depraz N., Varela F., Vermesch P., 2003, *On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing*, John Benjamins Pub Co.

Depraz N., 2014, *Attention et Vigilance, A la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*, Paris, P.U.F.

Feigl H., 1967, *Mental and the Physical: The Essay and a Postscript*, University of Minnesota Press.

Gibson J.J., 1977, The theory of affordances, *Perceiving, Acting and Knowing*, Eds. Robert Shaw & John Bransford.

Gibson J.J., 1979, *The Ecological Approach to Visual Perception*, MIT Press.

Libet B., 2005, *Mind Time: The Temporal Factor in Consciousness*, Harvard University Press.

Merleau-Ponty M., 1942, *The Structure of Behavior*, Beacon Press, 1967.

Mukand J., 2012, *The Man with the Bionic Brain: And Other Victories over Paralysis*, Chicago Review Press.

Noe A., 2012, *Varieties of Presence*, Harvard University Press.

Pennet J., 2014, *Timothy Leary: The Harvard Years*, Park Street Press.

Sacks O., 1987, *Awakenings*, Ed Picador, 2012.

Saint Aubert E., 2004, *Du lien des êtres aux éléments de l'être: Merleau-Ponty au tournant des années 1945-1951*, Paris, Vrin.

Saint Aubert E., 2006, *Vers une ontologie indirecte. Sources et enjeux critiques à l'appel à l'ontologie chez Merleau-Ponty*, Paris, Vrin.

Saint Aubert E., 2013, *Être et chair. Du corps au désir: l'habilitation ontologique de la chair*, Paris, Vrin.

Shusterman R., 2008, *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*, Cambridge University Press.

Varela F., 1996, Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem, *Journal of Consciousness Studies*, 3: 330-349.

Vigarello G., 2014, *Le sentiment de soi : Histoire de la perception du corps XVIe-XXe siècle*, Paris, Le seuil.

- The new sensibility in the perception of its own body (Vigarello, on 2014) is an experience of emersion of internal sensations which it is advisable to misguide and to know for discovered the depth of its body.

Conclusion

The passage from phenomenology to emersiology is a new step for the description of internal activation of living body. The methodological difficulty, and the interest of this research, is in the modality of description by the language : the emersion of internal sensation without the conscious control is a matter produced involuntary by the interaction with our environment and contact with others persons. It might be better to pen the mind for welcome the activation of our brain and the ecologization of living body.

Bibliography

Andrieu B., 1998, *La Neurophilosophie*, Paris, P.U.F.

Andrieu B., 2006. Brains in the flesh: Prospects for a neurophenomenology. *Janus Head 9*, 135-155.

Andrieu B., 2007, Embodying the Chimera: toward a phenobiological subjectivity, Eduardo Kac ed., *Signs of Life, Bio Art and Beyond*, M.I.T. Press, p.57-68.

Andrieu B., (2008) Der erotische Scwindel des Fleisches : La Mettrie via Merleau-Ponty, dans Ludger Scwarte ed., 2008, *Philosophien des Fleisches. Das Theater der Libertinage zwischen Kunst und Wissenschaft* (1680-1750), Georg Olms Verlag, p.141-154.

Andrieu B., Burel N., 2014, La communication du corps vivant dans une émersion cognitive en 1er personne, *Hermés, n°Communication, cognition, altérité*, sous les directions de Benoit Le Blanc - Samuel Lepastier - Franck Renucci, p.46-52.

Barbaras R., 1991, *De l'être du phénomène: Sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, Grenoble, J. Millon, « Krisis ».

Barbaras R., 2011, *L'ouverture du monde: Lecture de Jan Patocka*, Editions de la Transparence.

Berthoz A., Andrieu B., eds., 2011, *Le corps en acte. Centenaire Maurice Merleau Ponty*, P.U. Nancy.

Churchland P.S., 1980, *Neurophilosophy. Toward the unification of brain science*, MIT Press.

Dehaene S., 2014, *Consciousness and the Brain: Deciphering How the Brain Codes Our Thoughts*, Viking Adult.

Depraz N., Varela F., Vermesch P., 2003, *On Becoming Aware: A Pragmatics of Experiencing*, John Benjamins Pub Co.

Depraz N., 2014, *Attention et Vigilance, A la croisée de la phénoménologie et des sciences cognitives*, Paris, P.U.F.

Feigl H., 1967, *Mental and the Physical: The Essay and a Postscript*, University of Minnesota Press.

Gibson J. J., 1977, The theory of affordances, *Perceiving, Acting and Knowing*, Eds. Robert Shaw & John Bransford.

Gibson J. J., 1979, *The Ecological Approach to Visual Perception*, MIT Press.

Libet B., 2005, *Mind Time: The Temporal Factor in Consciousness*, Harvard University Press.

Merleau-Ponty M., 1942, *The Structure of Behavior*, Beacon Press, 1967.

Mukand J., 2012, *The Man with the Bionic Brain: And Other Victories over Paralysis,* Chicago Review Press.

Noe A., 2012, *Varieties of Presence*, Harvard University Press.

Penner J., 2014, *Timothy Leary: The Harvard Years*, Park Street Press.

Sacks O., 1987, *Awakenings*, Ed Picador, 2012.

Saint Aubert E., 2004, *Du lien des êtres aux éléments de l'être: Merleau-Ponty au tournant des années 1945-1951*, Paris, Vrin.

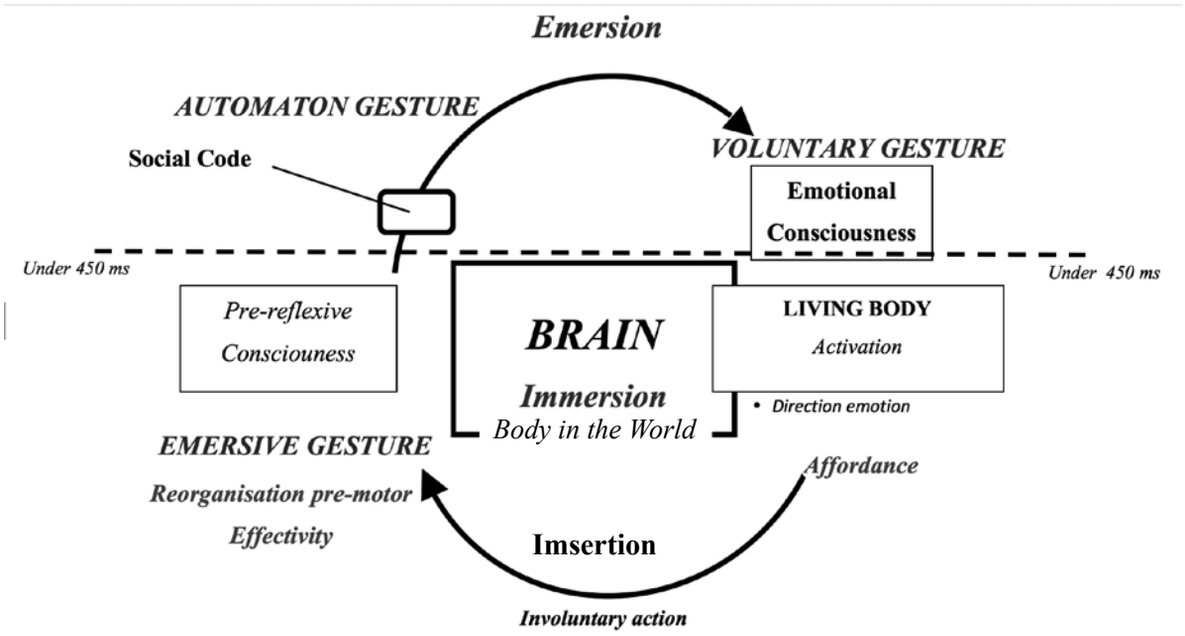
Saint Aubert E., 2006, *Vers une ontologie indirecte. Sources et enjeux critiques à l'appel à l'ontologie chez Merleau-Ponty*, Paris, Vrin.

Saint Aubert E., 2013, *Être et chair. Du corps au désir: l'habilitation ontologique de la chair*, Paris, Vrin.

Shusterman R., 2008, *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*, Cambridge University Press.

Varela F., 1996, Neurophenomenology: A methodological remedy for the hard problem, *Journal of Consciousness Studies,* 3: 330-349.

Vigarello G., 2014, *Le sentiment de soi : Histoire de la perception du corps XVIe-XXe siècle*, Paris, Le seuil.



Emersiology Method

The access to the alive body is double. The emersiology has a double movement : on one hand it is re-knowing in the consciousness of the lived body the emotional and pre-driving information which had been activated by the body living during its ecologization. In other part the emersion is here an awakening of the consciousness by the involuntary movements, the reflexive pushes and the direct feelings :

- From the deepening of the consciousness which favors the attention in the internal and intimate states by technics of meditation, concentration as with the yoga or buddhism (Depraz, Varela, Vermesch, 2003)
- Activation in the body by the awakening (Sacks, 1987) or living potential action in the brain

The access to its a live body and to its *in-vivo* brain renews the perception of self in an interaction by the direct action on electric and neurobiological activity like the brain Interface Machine demonstrates now for disabilities people. Nevertheless a new self image is produced by the first-person perception of the living body and becomes visible and measurable for the interfaced subject. Without feeling directly his/her brain, the interfaced subject discovers a new action mode for his/her body using the mental work of his/her brain: seeing his/her electroencephalographic activity on a screen, acting by thinking while his/her body is motionless, starting a movement by the activation, arising in him/herself an activity, developing mental attention (Munkan, 2012).

The deepening bases on the capacity of mental attention on the reflectivity of the alive (breath, heart rhythm, internal sensations) but also on the physical consciousness like Richard Shusterman had developed with his concept of body awareness (Shusterman, 2008) by the practice of Feldenkrais, Pilates or Alexander body development of self. The consciousness of body is a method top-down by the attention in self of our internal contents : the request is voluntary by the search for this information produces from the alive body to the representation of him in perceived consciousness through the language.

The tracks of the activity of the alive come to extend beyond the conscious control of self, as Sigmund Freud had described this involuntary model of emersion in *Psychopathology of every day* about the concept of subconsciously deliberate mistake, the control aware of its real-life body.

Because this overflowing is based on :

- The insufficient frame of the aware sensibility which is culturally forced according rites of interactions in the sense of Erwing Goffman
- The search for device of invasion of the sensations of the alive in the real-live body by putting itself in states of LSD in the LSD with Timoty Leary (Penner, on 2014)

A Body Ecology

The motor corporeity would find with the sense of the effort since Maine de Biran, an experience for discovered this "property," an intimate sense of proper body (Andrieu, 2008). The alive body is not know by the subject that the increasing of sensory information which reach the consciousness ; "The body is not known by the subject, but included in him without becoming identified with him. It is nothing else than what shows itself within the subject existing as drive or effort, like that which resists this effort" (Barbaras, on 2011, 139). It is good the alive body which is known by the real-life body only if the subject have make a consciousness of his mental states.

There would be in the physical experience the truth which does not lie. The body would not lie. He would speak about him without we are conscious of it. What escapes from my body, it is his signs which we observe from the outside but with gestures, postures and techniques which alive of our body. The alive body is already in act (Berthoz, Andrieu eds., on 2011).

The strategy of the alive body is to adapt the body lived most immediately in the action, this strategy is not deliberate for the consciousness which has no it one. The intuitive sensibility is subconscious, the result of the predriving ecology incorporates into the habits. This sensibility is directed by sensory plans developes in the courses of the experience and which gives this intuitive and spontaneous character to the gesture of action. By mutating by informative adaptation, the alive body makes planned without our knowledge by a precarious health and by a homeostasis in imbalance which forces us to be reorganized?

The obstacle of a knowledge of our alive body is mainly the consciousness of the real-life body which puts a false perception on sensory and emotional information. What we take for the alive body is a perception through the real-life body? How from then on distinguish what results directly from the body living on its perception by the real-life body:

- The time of the distribution of the information is made above 450 ms after the activation in his brain
- The appearance of an information which takes us come the syncope, the orgasm, the fear, the pain by modifying the state of the consciousness under the influence of the alive body
- The delay with which the consciousness of the real-life body reconstituted in a narrative and makes unnoticed what makes the alive body : without reporting it to us the alive body carries out gestures and decisions which adapt it to the modifications of the environment.
- The faint, the unconsciousness, the psychic blindness which the loss of control by the psychological fury.

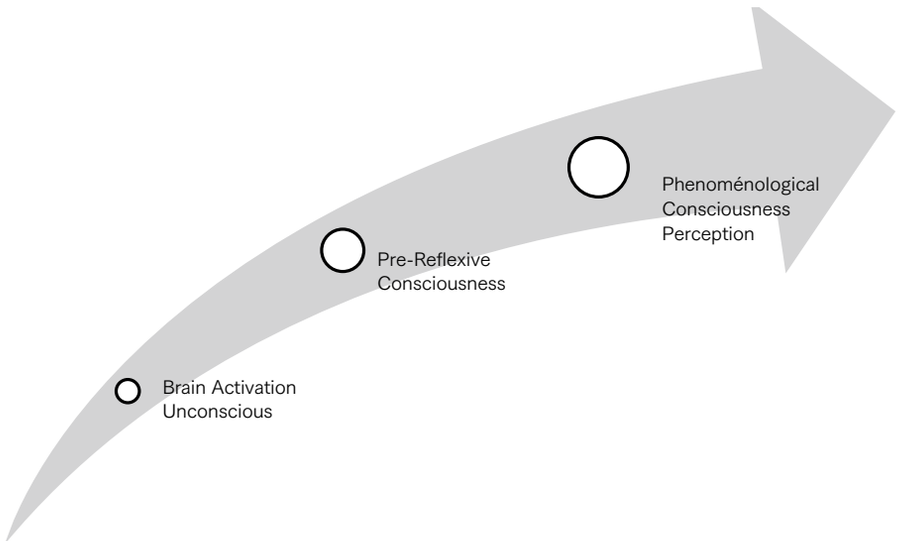
The activation is in the activity of the alive brain which produces answers to the ecologization of the body which can be recorded (Dehaene, on 2014) by the in vivo imaging, the sensors of measure. What proves :

- The interactive ecologization of the body living in function of its affordances with the environment.
- Underlying an non-conscious activity of brain.
- The reorganization of the brain in function of his learning.
-

The awakening us the emersion of what was activated in the alive body and what reaches the consciousness involuntary or by a work of attention and vigilance (Depraz, on 2014) in what arises.

So three movements can be described :

- The dumping of the body in the world with its sensibility is made below the threshold of consciousness : it comes by an ecologization in a immediate way without we realized it. It decides immediately on our sensori-motor adaptation. It reads the body of others by understanding the signs produced spontaneously.
- These signs are produced in a involuntary way by the immediate imsertion of a body returned in lively by the contacts with the other bodies; it reacts immediately to the feelings by the presence(Noe, 2012) of a physical sign as the danger, the fear, the anticipation.
- By crossing the social coding, the emersion of the living body is the condition to the perception by the consciousness



To feel his brain is impossible, at least for three reasons :

- Impossible physiologically because it is by the very brain and its network that the sensation becomes consciousness for me. It cannot be divided into halves because the brain is the condition of the consciousness where the consciousness cannot feel what allows him to exist.
- Impossible qualitatively because what we feel is the result, with a delay of 450ms (Libet, 2005), the work of the brain rather that the process as we can feel him with the blood through the attention on the heart rhythm or on the tension.
- Impossible technically because is the machine which registers the activity of the brain and shows him to us on the screen without we felt otherwise than by a mental representation the activity.

But with the princip of autocerebroscopy Herbert Feigl(1967) present, in 1958 to Rudolf Carnap, an auto-reflexive machine by anticipating the machines of in-vivo brain. I see the activity of my brain as I am thinking that I see him. It is not a tactile sensation but the feeling to participate in the interaction living-brain/lived-brain by consciousness, this last correspondent in the spirit representing itself the correlation physio-psychology. Yet this in vivo brain is an one hand technological illusion because the image of the activation is a digitized reorganization and on the other hand because the deadline always of 450ms between the activation and the consciousness of this one in the perception.

Because the brain is insensible for the consciousness but the spirit can him represent itself. The imaging of the in vivo activity of the brain makes feel the activation without feeling them physically. To see his brain bustling on the occasion of the realisation of a spot seems to establish more than correlation by describing what would be a link of causality between the body and its brain. The body is a surface and a result the consciousness of which perceives the process living that late on the vitality and the mobility of the brain. We are late on the brain but our consciousness of the present cannot have access to the temporality of its condition. The transparency of the in-vivo-brain is not the immediacy consciousness-brain. When we affect somebody we reach invisible spaces for the very subject which go emerse by echo or by activation. This temporality aware of the physical réal-life experience is late, even if it to supply us phenomenologically a present consciousness, on the process living data and decisions of the voluntary brain

Since the 90s, with the development of the video measures and the movements of the body, a neurobiological phenomenology of the action, establishes by Francisco Varela's neurophenoménology(Varela, 1996), came to demonstrate that perception is in retroaction on the neuro-cognitive structure of the intellectual networks and that the action committed the perception in the neuro-driving systems of decision and deliberation. The bio-subjectivity studies how the physical real-life experience is in retroaction on living body and how the alive body modifies not only its image of the body but also its body schema. The alive brain is connected with the sensory-motor system.

From Phenomenology to Emersiology :

The birth of living body in the philosophical research in France among 1990

Pr.Bernard Andrieu

Body Ecology, Emersiology & Philosophy

Rouen University

EA 3832 CETAPS

http://staps.univ-rouen.fr/le-laboratoire-cetaps-191625.kjsp

bernard.andrieu@univ-rouen.fr

http://leblogducorps.over-blog.com/@bandrieu59

Toward a new neurophenomenology

The phenomenology is the dominant model in the body philosophy research in France with the new influence of Merleau Ponty's archiv : With the work published by Emmanuel de Saint-Aubert (2006), after the development by Renaud Barbaras (1991) around the phenomenology of perception and its consequence for the subjectivity, a new Merleau-Ponty appears : with his interest for body schema in the relation with the world of others persons, the archiv reveals how the perception is only the apparent level of living body iceberg. The consciouness of lived body is the level of the perception : the subjectivity can studies the content of his conscious sensation but this content is the result of an subjacent and implicit activity of the living body. Merleau-Ponty had demonstrated this sub-activity of *living* body, non only in his first conference about « Le primat de la perception » (1934), but in his first book *The structure of behavior* (1942).

The research in brain activity by the neurophilosophy among 1980 had participated to confirm the Merleau-Ponty's philosophical thesis. If the neurophilosophy of P.S. Churchland (1980) was very reductionist in her eliminativist project of old concept : then the concept of consciouness might be substituted by the neuronal description of brain's states. The genesis of neurophilosophy (Andrieu, 1998) explain how this period, 1980-1990 was very reductionist for the philosophy of body : body, in this naturalization of philosophy, is not in an ecological paradigm because the interaction is conditioned by neuronal treatment of information. The electrophysiology and chemistry of neuron were the two modalities for the description of physical action.

Or with the plasticity and the resilience, in the middle of 1970's, a new alternative was born : the impact of the context and the biosubjective incorporation(Andrieu, 2007) of information find with the Gibson's affordance (1977 ; 1979) an scientific proof of the phenomenological concept of *Leib*. Emmanuel de Saint-Aubert (2004) has demonstrated how between 1945-1951 Merleau-Ponty had founded the philosophy of body in the difference Leib/Körper : as a pure phenomenological concept *Leib* distinguishes the subjective activity of the body in his interaction with the world and the objective function of *Körper* like an organism. This distinction is the first step for the new definition of phenomenology with an interdisciplinary with neurosciences. The neurophenomenology(Varela, 1996) open a new field in emersion(Andrieu, 2006) and enaction of brain activation into the consciouness(Depraz, Varela, Vermesch, 2003)

Neurodynamic emersion in body action

This link between neurosciences of action and phenomenology is now established in the ecology of the body by the direct interaction of his brain with the affordance in the world. Under the consciousness of the body, in the sense of phenomenological description of lived body, the activity of the brain and nervous system defines the condition of body ecology.