

## 負の感情と身心変容技法としての瞑想

中川吉晴 (立命館大学文学部教授)

Yoshiharu NAKAGAWA



1959年生まれ。トロント大学大学院オンタリオ教育研究所博士課程修了(Ph.D)。立命館大学文学部教授。2012年4月より同志社大学社会学部教授に就任。専門は臨床教育学、ホリスティック教育、スピリチュアリティ研究。著書に『ホリスティック臨床教育学——教育・心理療法・スピリチュアリティ』(せせらぎ出版)、『気づきのホリスティック・アプローチ』(駿河台出版社)、訳書にA・ローエン『うつと身体』(共訳、春秋社)ほか多数。

### 「魔女ランダの舞」から

私はこれまで何度かバリ島をおとずれ、幸運にも魔女ランダの舞を見るという貴重な機会にめぐまれた。これは、ランダの役に抜擢された日本人、川手鷹彦氏(演出家、治療教育家、青い丘主宰)と、川手氏が属す名だたる芸能一家、メシ家のご厚意によって、村で行われる儀式に列席することを許されたためである。川手氏は、バリ・ヒンドゥ芸能の最高峰と呼ばれた故デワ・マデ・ライ・メシ師のもとで研鑽をつみ、ヒンドゥ僧の資格をとり、ランダの舞い手となった人物である。

魔女ランダの舞は、バリの年周期である210日ごとにおとずれるオダラン祭で舞われる、村でいちばんの神聖な儀式である。ランダの舞は正式にはチャロン・アラングと呼ばれ

る舞踊劇で、娘を国王に嫁がせる望みを果たせなかった寡婦チャロン・アラングが魔女ランダとなって国を苦しめるという物語が演じられる。それは劇を演じる一座と楽団をまねいて、村人総出でおこなわれる一大宗教行事である。

当日は朝から、われわれ日本人グループも正装し、川手氏やメシ家の人たちとともに、ランダの舞が行われる村の寺院に向き、豪華に飾りつけられた祭壇のまえで礼拝をした。その後いったん家にもどり、夜になって再び村に向向いていった。すでに寺院には、幼い子どももふくめて村人がたくさん集まっている。やがてガムランの演奏とともに村の

子どもたちの踊りが始まり、その後、女性の踊り手や、役者たちによってチャロン・アラングの物語が演じられていく。着飾った踊り手は妖艶な踊りを披露し、それに役者たちの踊りがつづき、魔女退治にむかう刺客が出てきて、その場面がドタバタ劇のように演じられ、見ている人たちの笑いをさそう。

このとき時刻は深夜をとっくにすぎている。この場面が終わると、あたりの雰囲気は一気に変わって、村人たちの様子も騒然としてくる。そのとき、恐ろしい仮面をかぶった魔女ランダが寺院の狭い門から姿をあらわす。「面を掛ける」という行為によりトランス状態にはいったランダは、悪霊を呼び寄せる台詞を唸るように唱えながら、あたりかまわず動きまわる。その動きはしだいに激しさを増していき、最後はどこに向かって走り出すかわからないようになる。まわりの男たちは、その様子を見てランダの動きをおさへ祭壇へと運んでいく。そこで仮面をとったランダ役の川手氏に聖水が注がれ、正気にもどり、長い夜は終わりをむかえる。

バリでは、村に蓄積された負のエネルギー(悪の力)を、こうした宗教的・芸術的儀礼のなかで一挙に解き放っている。川手氏によれば、僧侶が魔女ランダになることで、村全体の悪を一身に引き受け、それを浄化し変容するのだという。バリの人たちにとってランダや悪霊は現実の存在であり、ランダの舞はコミュニティ全体の霊的浄化の儀式であるが、それは同時に、村人たちのなかに蓄積された負の感情を浄化するものになっている。



図1 魔女ランダの舞い手・川手鷹彦氏



図2 川手鷹彦氏が舞う魔女ランダ(吉岐紀仁氏撮影の動画より)

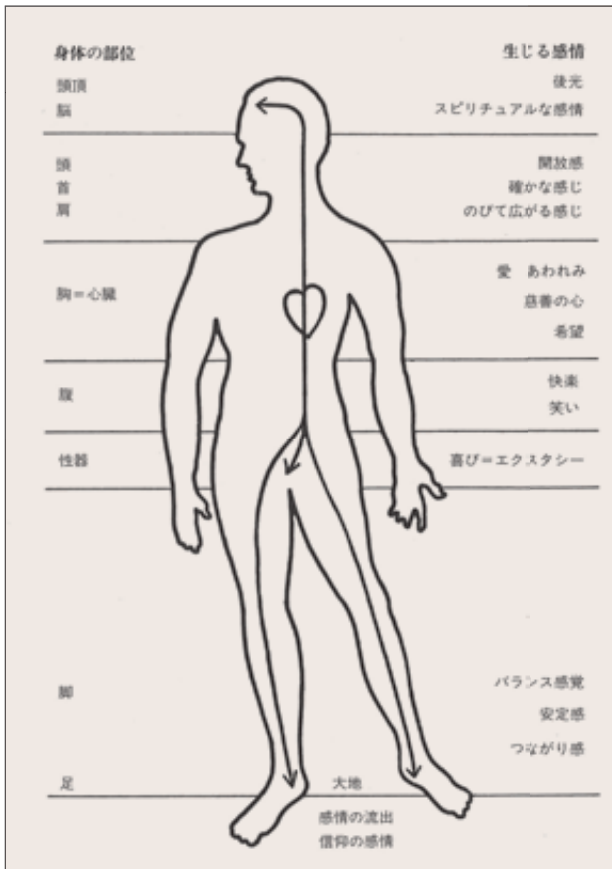


図3 心臓からはじまる感情の流れ（アレクサンダー・ローエン『うつと身体』春秋社、p363より）

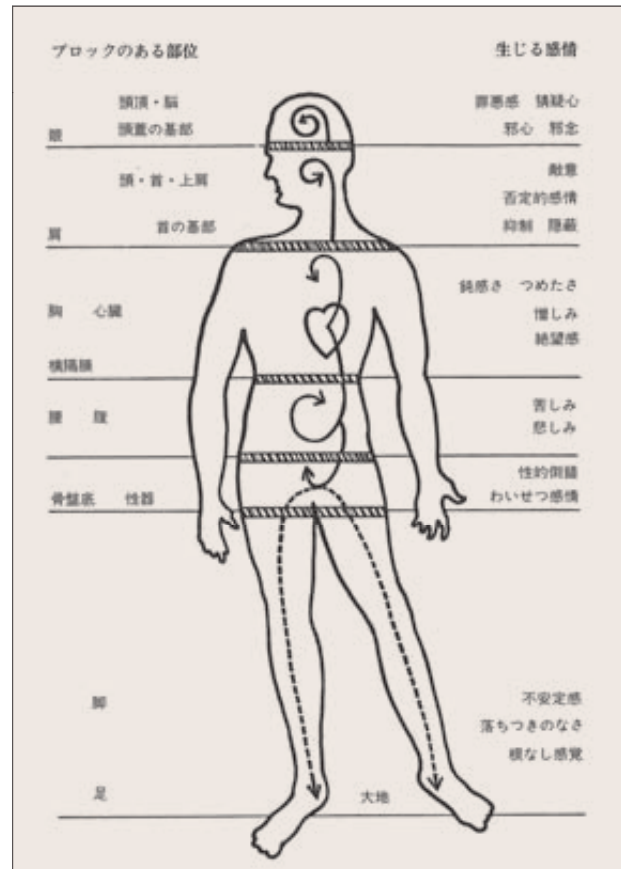


図4 慢性的筋緊張による感情の流れの中断（アレクサンダー・ローエン『うつと身体』春秋社、p 364より）

## 感情と身体

現在の私たちの社会では、ランダの舞のような儀礼の存在はもはや望むべくもない。たしかにわが国にも負のエネルギーにかかわる伝統的な儀礼や習俗は残っているが、現代社会の進展のなかで多かれ少なかれ形骸化を免れることはできず、負の感情への対応という点では、以前ほどの効力もちあわせていない。負の感情を外部的文化的装置をとおして解消できなくなったため、その対応は個人内部の解決策にゆだねられるようになる。私たちが生きていくうえで、怒り、悲しみ、嘆き、恐れといった負の感情を抱くことは避けがたいが、私たちはそれらを自己のうちで統制しようとするのである。言いかえると、個々の生活環境のなかで、社会の感情規則にもしたがいないながら、感情に対処する身心の仕組みを構築するのである。

感情は身体の内側で感じとられる経験である。感情はいわばエネルギーの高まった状態であり、身体の動きをとおしてその解放を求めてくる。動きをとおして感情が表現されると、それは流れ去ってゆく。しかし、私たちはたいていの場合、感情が身体表現をともなってあらわれることをコントロールしようとする。このとき筋肉を緊張させることで、感情はからだの内側に押しとどめられる。たとえば、悲しみは泣くことで表現されるが、それは眼や口、のど、胸、みぞおち、お腹をふくめた動きのなかで表現される。これに対し、泣くことを押しとどめようとするれば、息をとめ、のどを締めつけ、みぞおちやお腹をかたくしなくてはならない。また怒りは大声や肩から腕にかけての動きで表現されるが、それをとめようとするれば、あごをかたく引き締め、肩を引き、胸を緊張させなくてはならない。

このような点に着目したのは、ウ

ィルヘルム・ライヒであり、ライヒの考えを継いだ人たち、とくにアレクサンダー・ローエンである。感情表現の動きを抑えるには、自分でコントロールのできる随意筋を緊張させなくてはならない。もちろん一時的に感情の表現を抑えても、とくに問題はない。しかし、この抑止がたえずくり返されて習慣化すると、筋肉の緊張が慢性化する。ライヒはこれを筋肉の鎧化と呼んだ。筋肉の鎧化とは、筋緊張の固定化によって感情抑止の仕組みが身体に構造化され、無意識の態勢にまでなったことを意味する。ライヒやローエンは、筋肉の鎧（別名ブロック）ができやすい部位として、眼のまわり、口のまわり、あご、のど、首の裏、肩、腕、胸、みぞおち、腹、腰などをあげている。筋肉の鎧化にともなって呼吸は浅くなる。感情を抑えるには、呼吸を抑えないといけなからである。逆にいえば、深い呼吸をすると感情が喚起される。

筋肉の鎧化は、負の感情に対する個人的な解決策である。しかし、これは決して望ましい解決策ではない。私たちは自分の感情から疎外されることになり、感情を生き生きと感じられなくなる。ここで抑圧されるのは、たんに負の感情だけでなく、喜びや愛情といった感情も同時に抑えられる。その結果、生きている実感もうすれてくる。私たちは、生きるレベルを引き下げることによって負の感情に対処しているのである。感情は外へと向かっていき、世界とのつながりを生みだすものである。それゆえ慢性的な筋緊張があると、世界との生きたかかわりは制限され、表現や行動は不自然なものになる。さらに重要なことに、感情の自由な流れが妨げられることによって、陰湿な気持ちが生まれてくる。憎しみ、敵意、猜疑心、邪心といった暗い感情は、感情への不適切な対応のなかで生じてくる（ローエンがつくった2つの図を見くらべていただきたい）。詳しくはふれないが、ライヒは筋肉の鎧を解消するための治療方法を考案し、ローエンもバイオエナジェティックスと呼ばれる技法を確立している。ライヒ派のアプローチは今日の身体心理療法（ソマティック心理学ともいう）のひとつの主要な流れとなっている。

## 感情と瞑想

私たちの問題は、筋肉の鎧をまとい感情を感じられなくなり、感情の表現ができなくなっていることである。それゆえ大切なのは、感情があらわれてきたときには、恐れることなくその感情にふれてみることであり、どんな感情であれ、それにとまなう身体感覚もふくめて、それをありのままに感じとってみることであり、感情にふれていくなかで、それはおのずと変化していく。私たちが学ぶべきは、感情を抑えることなく、感情が自然に流れ変容してい



図5 アーチャン光男カウエーサー師とともに

くことを促す方法である。そのさい役立つひとつの方法は、瞑想である。瞑想といってもさまざまであるが、ここでとりあげたいのは、マインドフルネス瞑想あるいはヴィパッサナー瞑想と呼ばれる、気づきの確立をもたらす伝統的な仏教瞑想である。それは今日では有効性が認められ、医療や教育や心理療法など、さまざまな分野に浸透しつつある。

怒りをはじめ負の感情への取り組みは、仏教瞑想のなかでも重視されている。瞑想によって生まれる気づき（パーリ語ではサティという）の空間のなかで、感情の発生から変容・解消にいたる一連のプロセスが細やかに見つめられる。瞑想のなかでは、感情を裁いたり抑えたりすることなく、それがいまここで起こっている、そのあるがままの姿に気づいていく。気づきにとどまり、感情にのみ込まれないようにし、その自然な流れを見つめていく。たとえば、怒りの暗雲がやってきても、雲をなくそうと努力するのではなく、それが流れていくのをながめ、背景にある空とひとつになっているようにする。仏教では、気づきのなかで怒りにくまなく注意を向けていると、怒りのような感情も慈悲へと変化していくという。なぜなら、どんな感情も同じエネルギーが変容したものだからである。ただし、感情に対して気づきを向けるには、日頃から気づきの力を高めていないといけない。

とくに強い感情にはのみ込まれやすいので、瞑想のなかでそれを見つめるという作業は決して容易でない。なお、ティク・ナット・ハンの著書『怒り』には、瞑想による怒りへの対処の仕方が示されている。

## タイでの瞑想体験

瞑想のことにふれたので、最後に私の体験を記しておきたい。昨年夏、私はタイでNGOの活動を調べていたのだが、その間にヴィパッサナー瞑想をする機会があった。上座部仏教の国であるタイでは、瞑想人口が多く、瞑想センターのような森の寺が数多くある。森の寺は日本の寺院のイメージからはほど遠く、広い森そのものが瞑想場となっている。私はタイを旅しながら、日本人僧侶アーチャン光男カウエーサー師のスナンタワナラーム寺や、タイを代表する仏教者であったプッタター比丘のスワンモーク寺などを訪れた。カウエーサー師は、高名な瞑想の師であったアーチャン・チャーの弟子にあたる方で、現在はタイでも屈指の瞑想の師として活躍されている。今日（ティク・ナット・ハン師やゴエンカ氏などと並んで）ヴィパッサナー瞑想を世界中に広めているのは、同じアーチャン・チャーのもとで瞑想を学んだ西洋人の弟子たちである。

9月のはじめ、私は知り合いの紹



図6 タイ南部チャイヤにあるスワンモーク寺

介で、タイ東北部にあるソンパナス寺に1週間滞在した。私はふだんから瞑想をしているわけではなく、寺院で瞑想をするのも初めてであった。この寺では住職のプラスリヤ・マハパンヨー師のもとに比較的若い僧が15名程度と女性の修行者が10名程度いて、ほかに在家のタイ人が瞑想をしにやってくる。市民や学生に向けて瞑想コースを開催するときには100人以上の人が参加するそうだが、私たちはコース中の参加ではなかったので、僧たちの日常生活にあわせて瞑想を体験することになった。全体が森につつまれた広い敷地には、体育館のような本堂のほかに、いくつかの施設、僧たちが寝起きする瞑想小屋、外来者の宿舎などが点在し、瞑想用の小道がたくさんつくられていた。住職によれば、廃寺を14年かけて改修したそうで、私たちの滞在中も僧たちが改修工事をつづけていた。

この寺のヴィパッサナー瞑想は、ルアンポー・ティアン師が伝えた動きの瞑想と呼ばれるもので、手を動かす瞑想と、歩く瞑想が中心となっている。日本人僧侶ナラテボー師によれば、この瞑想スタイルはタイでは比較的最近になって広まったものだが、それでも東北部を中心に140以上の寺でおこなわれているという。住職は、ティアン師自身がこの方法を試してわずか数日で苦から解放されたということもあり、この方法がい

ちばん簡単で効果的だと言っていた。

瞑想といえば、静かに坐って呼吸をする瞑想をイメージしていたので、最初は少しとまどった。朝3時半に起床し夜9時半に就寝するまで、起きているあいだは、とにかく動きに気づいているようにする。朝4時から6時まで本堂のホールに坐っているときは、目をあけたまま、15の動きからなる一連の手の動きをおこなう。清掃と食事のあと9時から夕方5時までの瞑想時間にも、手を動かす瞑想か、歩く瞑想だけをおこなう。食事は朝8時の1回だけなので、そのあと夕方まで休み時間はいっさいない。初日は夕方までがとても長く感じられた。外での瞑想がわかり、身の回りのことをしてから、夜の瞑想がホールであり、そのあとすぐに就寝となる。

日中の時間はほとんど歩く瞑想をした。12歩行ってはもどるということを、ひたすらくり返す。歩くスピ

ードは、ゆっくりしたものではなく、ふだんとあまり変わらない。眠気が生じても早足で歩きながら、それがすぎ去るのを待つ。思考や感情もつぎつぎにわいてくるが、歩きながらそれらを見つめるようにする。毎日つづけていると、想念の固まりが外に落ちていくような感じがし、最後には歩いているだけになり、空っぽのような感じになった。

最終日をむかえ、その日も1人で瞑想道を歩いていると、目の前の空間が一瞬ゆれた気がして、その瞬間、胸の奥で何かが炸裂し、その波があたり一面に広がっていった。それと同時に強烈な喜びがからだを貫いて涙があふれてきた。これはしばらくの間つづいたが、まったく予想もしない出来事であった。もちろん仏教では、このような一時的体験にとらわれてはならないのだが、寺を去る時この話を住職にすると、いつもはきびしい住職が「あなたも仏教を学ぶ用意ができましたね」と話してくれた。

#### 参考文献

- 川手鷹彦『「魔女ランダ」への道』、中村雄二郎・木村敏監修『講座生命』vol.5、河合出版、2001年。  
 アレクサンダー・ローエン『うつと身体』、国永・中川訳、春秋社、2009年。  
 ティク・ナット・ハン『怒り』、岡田訳、サンガ、2011年。  
 アーチャン・チャー『手放す生き方』、星飛他訳、サンガ、2011年。  
 プラユキ・ナラテボー『「気づきの瞑想」を生きる』、佼成出版社、2009年。



図7 ソンパナス寺の瞑想場