

『高知大学教育学部研究報告』第七二号

二〇一二年三月 発行

抜刷

ブツデイズムとしてのリラクセーション

原崎 道彦

Relaxation as Buddhism

Michihiko Harasaki

Laboratory of Philosophy, Faculty of Education, Kochi University, Japan

Dhyana (meditation) is the classic mode of relaxation in Buddhism. In this paper, I have tried to integrate Buddhism into my theory of relaxation. The first important problem is how to interpret the attachment in Buddhism. Buddhism aims at complete salvation from all suffering, and the attachment is the cause of all suffering for Buddhism. I have interpreted the attachment as making a simulation to gain results in the future. Now, Dhyana is posited as the method of salvation in Buddhism. How is that? What is actually done in Dhyana? This is the second important problem. I think that in Dhyana, the mind is sunk into a stimulus that does not induce a simulation of future results. This is relaxation by my definition. We can say that relaxation is the method to save humans from all suffering for Buddhism. Not from some suffering, but from all suffering. Therefore, we can also say that in Buddhism, relaxation gains its deepest significance. Buddhism is the deepest theory of relaxation.

ちまたで「リラクセーション」と呼ばれているものは、ほんとにありとあらゆるかたちがあり、それこそ「リラクセスできれば何でもかんでもリラクセーション」という感じなのだけれども、「リラクセーションは東洋に生まれたものだ」とか「東洋こそがリラクセーションの本場だ」というイメージは、リラクセーションにたずさわるものの誰にも共有されているのではないかと思う。実際、リラクセーションとしておこなわれているものの中には、東洋において歴史的におこなわれてきたものと、ちょっと見ただけではまるで区別がつかないものがある。リラクセーションには東洋的な感じがつねにつきまとう。東洋ということばがただよわせる雰囲気と、リラクセーションがただよわせる雰囲気に、どこか重なるところがあるのだ。同じ香りがするのだ。「じゃあ、東洋におけるリラクセーションの伝統って、たとえばどんなものなのか？」と聞かれたら、たぶん多くのものがインドの「ヨーガ」を思い浮かべるだろう。

そのヨーガなのだが、ヨーガと聞いて誰もが思い浮かべるのはさまざまなポーズだし、実際にちまたのヨーガ教室とかでおこなわれているのは、ほとんどの場合、そうしたポーズをつくるためのトレーニングなのだけれども、もともとヨーガにはそうしたものは存在せず、おそろしいほどシンプルなものだった。二世紀から四世紀ころにできあがったらしい、ヨーガの古典文献『ヨーガ・スートラ』には、楽な姿勢で坐りながら、呼吸をどこまでもゆっくり微かなものにしてゆく、ということしか書かれていない。ヨーガと聞いて誰もがまっさきに思い浮かべるさまざまなポーズのことは何も出てこない*。

*ちなみに、さまざまなポーズをとまなうヨーガ(「ハタ・ヨーガ」と呼ばれるもの)は、一二世紀ごろになってインドにあらわれたものだった。

では、楽な姿勢で座る、というときのその坐り方はどんな坐り方なのか、ということなのだが、『ヨーガ・スートラ』には具体的なことは何も書かれていない。

ただ、楽な坐り方としか書かれていない。

が、連綿と受け継がれてきたヨーガの伝統にもとづき、それは「結跏趺坐（けっかふざ）」とか「蓮華坐（れんげざ）」と呼ばれる坐り方であると、ふつう考えられている。地べたに腰をおろし、右足を左の太ももの上に乗せ、左足を右太ももの上に乗せる、というようにして、股関節の前で両足首をクロスさせる坐り方だ（慣れていないものには、楽どころかゴEMONのようなつらさですが、慣れてくるとここちよくなります）。そして、その坐り方をデザインした印章が紀元前三〇〇〇年のモヘンジョ・ダロ遺跡から出土したことから、インドでは、そのころから（つまりインドにアリア人がやってくるずっと前から）ヨーガがおこなわれていたのではないかと、とも推測されている。

二九歳のとき出家し修行暮らしを始めたゴータマ・シッダールタが、六年にわたる苦行のち「悟り」をひらきブッダ（＝目覚めたもの）となったのが、そのヨーガ型の修行を（七日間ぶっ続けで）おこなっていたときだったと言い伝えられていることもあり、ブッディズムにおいてもヨーガ型の修行はとりわけ重要な意味をもつことになった。

仏教では、そのヨーガ型の修行はサンスクリット語でふつう「ドゥヤーナ」と呼ばれる。サンスクリット語の俗語であるパーリ語では「ジャーナ」あるいは（その語尾の母音がとれて）「ジャーン」となるが、それが中国語にそのまま音訳されて「禪那（ぜんな）」あるいは「禪」ということばになった。「禪」は、ただ発音が似ているというだけの理由で選ばれた文字だったのだ。もともとそれは、「定まること」を意味することばである「ドゥヤーナ」とは、まったく別の意味（天子がおこなう天のまつり、天子が位をゆずること）のことばだった。そこで、そのことから生じかねない誤解をさけるために、「ドゥヤーナ」の意訳である「定」を「禪」のうしろにくっつけて「禪定」ということばもつくられたのだ。「禪」は発音、「定」は意味だ*。

*もちろん「ドゥヤーナ」が、その意味にもとづいて「定」と訳されることもある。が、実はサンスクリット語には「ドゥヤーナ」のほかにも「定まること」を意味することばがあり（サマーパティやサマーディなど）、こちらも「定」と訳されることもある。「ヨーガ」はもともと「つなげる」を意味する動詞から派生したことばなのだが、こちらも「定」と意訳されることがある。ちなみに、サマーディ、サマーパティ、ヨーガに「禪」という訳語があてられることもある。

そしてその「禪」をヨーロッパ人はすでに自分たちがおこなっていたメディテーション、コンテンプレーションのようなものと理解し、そのように呼ぶようになった。

たのだった。では、そのメディテーション、コンテンプレーションにどのような訳語をあてればいいのか、ということだが、経緯からすれば「禪」とか「定」がベストの訳語であったはずだ。もちろん、禪とメディテーション、コンテンプレーションとは異なるものだ。ことばの意味がもともと異なる。メディテーション、コンテンプレーションはもともと「じつくり考える」「じつと見つめる」といった意味のことばだった。が、それでも「『禪』とは、こちらのメディテーション、コンテンプレーションのようなものでしょ？」ということであるならば、「メディテーション、コンテンプレーション」とは、こちらの禪のようなものでしょ？」ということもありえるはずなのだ。

しかし、そうはならず、代わりに採用されたのが、おなじみの「瞑想」ということばだった。もともと「冥」は、暗いという意味であり、それに目偏がついた「瞑」は、目をつぶるという意味をもつ。この瞑想ということばはもともとタイズムに起源をもつことばであり、中国においてもブッディズム用語としてはほとんど用いられたことがないことばだった。

坐禅が西洋に広まるのにニホン人がはたした役割が大きかったことから、Zenということばが、西洋でそのまま通じるニホン語の仲間入りをしているということも考えるにつけても、メディテーション、コンテンプレーションの訳語は「禪」でよかったはずだ、と思わないわけにゆかないのだけれども、そうはならなかった。もしそうならいけば、「禪」ということばはそれなりの普遍性をもつことばになっていたはずだ。が、そうはならず、ふつう私たちが「禪」ということばを耳にして思い浮かべるのは、禅宗のお寺でおこなわれているそれではない。ヨーガにおけるそれを思い浮かべることもないし、ヨーロッパ人たちが「禪」に近いものを感じたメディテーション、コンテンプレーションを思い浮かべることもない。

さて、東洋において歴史的におこなわれてきたものにつながるものを誰もが感じないわけにゆかないリラクゼーションだけれども、それは、東洋におけるドゥヤーナの歴史とは切れたところで、西洋の臨床医学の世界において二〇世紀に生まれたものだった。たとえば、リラクゼーションにおけるメジャーなものとしてある自律訓練法、漸進的弛緩法、フェルデンクライス・メソッド、アレクサンダー・テクニクのどれも、東洋におけるドゥヤーナとは基本的に無関係なところで生まれている。しかもリラクセスはもともと「（緊張が）ゆるむ・（緊張を）ゆるめる」という意味のことばであり*、やはりドゥヤーナの「定まること」という意味とはつながらないし、正反対とさえ言えなくもない。ゆるんでしまったら、

定まるべきものが定まらなくなってしまいそうだからだ。

*ちなみに中国では、気功で用いられることがある「放鬆（ほうしゅう）」という言葉がとじてあてられている。「ゆるめる・やわらかくする」という意味の言葉だ。

が、リラクセーションの大切なところは、むしろそこにあるのだ。つまり、東洋におけるドゥヤーナの歴史から切れたところで生まれたということだ。そのことによって西洋におけるリラクセーション理論は、東洋におけるドゥヤーナにたいする、まったく異なるアプローチをおこなうものとなったからだ。

とくにドゥヤーナから見たとき西洋のリラクセーションがきわだつところは、それがどこまでも臨床的な技術としてあるということだ。と言うか、西洋におけるリラクセーションのなかみは臨床的な技術論がほとんどなのだ。臨床医学の世界にあらわれたものだから当然と言えば当然のことなのだ。実はリラクセーションの世界の魅力はそこにある。どこまでもあくまでも臨床的であり、それだから個々のケースの個々の場面が重要な意味をもってくる。「こういうときに、どうすればいいのか？」という技術的なことが、つねに問われ続けるのだ。東洋におけるドゥヤーナから見れば、本質を欠いたただの枝葉末節的な技術論でしかないのかもしれないが、しかしドゥヤーナの世界には、技術論があまりにもなさすぎる。「坐ってさえいれば、そのうちおのずとわかることだ」という感じなのだ。もちろん、ドゥヤーナは実際におこなわれるものとしてあるし、そこには無数の臨床的な場面が存在しているはずだ。が、そうした臨床的な体験が、たとえばドゥヤーナを深めるための詳細な技術論へとまとめられるといったことは、ほとんどない。ないわけではないけれども、リラクセーションにおける膨大な臨床的議論とくらべれば、ほとんどないに等しい。

が、私がこれからおこないたいのは、ドゥヤーナのための臨床論をまとめることではない。その前に私がおこなわなければならないのは、ドゥヤーナとは何かを私のリラクセーション理論で語ることだ。より正確に言えば、ドゥヤーナとは何かを私のリラクセーション理論のコンテキストで読み換えることだ。そしてそれによって、ドゥヤーナが私のリラクセーション理論にどうもつ意味を明らかにすることだ。

実際、ドゥヤーナとして歴史的におこなわれてきたことや、それについて語られてきたことは、リラクセーションの世界にとってあまりにも深い意味をもつことばかりであり、リラクセーションにかかわろうとするものが通りすぎるわけには絶対にゆかないものがある。もちろん、そこにこそリラクセーション

の究極のすがたがあるのだ、と言うつもりはない。が、そこには、こう言ってもいい、ゆきつくべきところにゆきついたリラクセーションの世界がある。そしてそうであるがゆえに、それは、リラクセーションにたずさわるものを深く誘惑せずにはおかないのだ。

四つの聖なる真理

あたりまえだが、東洋と言っても広い。東洋におけるドゥヤーナをめぐる理論を、最初に大ざっぱに分けるとすれば、インド系のもので中国系のものであると言っていだろうか、ここではインド系のものからブッディズムをとりあげたいと思う。インドから東アジア全体に伝わって大きな影響をおよぼしたというだけでなく、思想としての過激な突出という点においてもきわだっているからだ。

もちろん私のおこなおうとしていることは、ブッディズムそのものを論じる、というような大それたことではない。たったいま書いたことをくりかえせば、私がおこなおこないたいのは、ブッディズムとは何かを私のリラクセーション理論で語ることであり、ブッディズムとは何かを私のリラクセーション理論のコンテキストで読み換えることであり、そしてそれによって、ブッディズムが私のリラクセーション論にどうもつ意味を明らかにすることだ、ということになる。それだけだ。しかもその目星をたてることだけだ。

なのでできるかぎりシンプルにゆこう。まず、ブッディズムの中核をなす「四つの聖なる真理」を、どのように読み替えるか、ということからとりかかろう。歴史的に「四聖諦（しじょうたい）」と漢訳されてきた「四つの聖なる真理」だが、それは、やはり歴史的な漢訳によれば「苦集滅道」の四つだ。

- ① 生きることがいっさいが苦しみである。
- ② 苦しみにはしかるべき原因（＝集）がある。
- ③ その原因をなくせば苦しみは滅する。
- ④ そのための正しい生き方（＝道）がある。

「四つの聖なる真理」は「生きることがいっさいが苦しみである」ということから始まっているわけけれども、このことには多く者がとまどう。確かに、生きることは苦しみがともなう。そのことは誰もが認める。が、生きることそのものが苦しみだと言われると、ふつう、そうは思わない。楽しいことだってある、

と考える。確かに、その楽しいことも、いつまでも続くとは限らない。すぐに終わることもある。しかし、だからといって、その楽しいことが楽しいことでなくなるわけではない。どれほどつかのまのことでも、楽しくても、楽しいことは楽しいことなのだ。とすれば、なぜ生きることのいいさは苦しみだ、と言われなければならぬのか。それはどういうことなのか。

そのことを明かしてくれるのが、実はふたつめの真理なのだ。生きることにのいいさが苦しみであることには、原因がある。つまり理由がある。その理由は漢訳で「執着」と呼ばれているものにほかならない。私たちのふだんのことばで言えば「こだわり」ということになる。こだわりが、生きることのすべてを苦しみとしているのだ。つまり、私たちにあって、生きるということは、そのまま、こだわるといふことにほかならないのであり、そのために、生きるということそのものが、苦しむということになっていくわけなのである。生きるこだわることであるために、生きることは苦しみとなっているのだ。

それでは、こだわるとは、そもそもどういうことなのか。実は、こだわるとはそもそもどういうことなのかを語ることが、ブッディズムを私のリラクゼーション論へとリンクさせるための最大のポイントなのである。

それは、ブッディズムにおいてもそれほどはっきり語られているわけではない。〇〇へのこだわり、△△へのこだわり、ということは語られる。あるいは、〇〇へのこだわりを捨てなければならぬ、△△へのこだわりを捨てなければならぬ、ということが語られる。が、こだわるといふことがそもそもどういうことなのかは、語られることがない。つまり、ブッディズムにおいては、こだわるといふことがどういうことかは、あえて説明する必要がない自明なこととしてあるわけなのだ。

だが、そうであるからこそ、こだわるといふことを、そのままこだわるといふこととして了解してしまうと、そこはもはやブッディズムの世界でしかありえなくなるのだ。つまり、ブッディズムの世界がその外へとリンクすることが不可能となるのだ。しかし、だからこそ、こだわるといふことをあえて読み替えることよって、ブッディズムは外の世界とリンク可能となるのであり、ブッディズムが外の世界とリンク可能となるためには、こだわるといふことが、どうしても読み替えられなければならないのである。さらに言えば、こだわるといふことをどのように読み替えるかということは、読み替えをなそうとするものにとってブッディズムが何であるかを決めてしまうことにもなる。こだわるといふことをしかるべく読み替えたときに、そのものにとってブッディズムが何であるかが、決

まってしまうのである。だからそれは最大のポイントとなるのだ。

というわけで、私がどのような読み替えをおこなうかだが、私はこだわるといふことを「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」と読み替える。それが妥当なことであるかどうかはわからない。たぶんブッディズムの経典をどれほど分析しても答えはでないだろう。あいまいな答えしかでないだろう。だから私も、そのことにはこだわらない。私がこれから述べるのは、こだわるといふことをどのように読み替えるとき、ブッディズムがどのようなものとしてあらわれてくるか、ということである。

さっそく確かめていこう。ブッディズムによれば、生きるということは、こだわるといふことにほかならなかった。つまり、私の読み替えによれば、生きるということとは、未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすことにほかならないといふことになる。私たちが生きていくときにおこなっているのは、どこまでも、未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすことなのだ。私たちがおこなっているのは、そのことだけなので。未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすということが私たちにあって、生きるということなのだ。

では、そのことは、生きることになぜ苦しみをもたらすのか。その理由は単純だ。どれほど計算をめぐらしても、手に入れた未来が手に入るという保証がないからだ。もちろん、手に入れた未来が手に入ることもある。だが、つねにそうなるという保証はない。未来はつねに、手に入れたくないものである可能性がつきまとう。ではどうすればいいのか。どうしなければならぬのか。それが大きなプレッシャーとなり人間を苦しめるのだ。

そして、人間が、未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす、という生きかたを徹底的におこなっている存在であるために、そのプレッシャーは人間を徹底的に悩ませることになる。そしてそのようにして、生きることがいいさが苦しみである、と云うほかないことになるのだ。

もちろん、すでに書いたように、楽しいこともあることはある。だが、楽しいときをすぐすことには、そうした楽しいときを手に入れるための悩みがつきまとうのであり、そして、その楽しいときを手に入れ、そのときをすごしているときも、その楽しいときがいつまで続くのか、そうしたときがふたたび手に入るのか、とかの不安がそこにつきまとうてくるのだ。それだから、楽しいときをすごしているときでさえ、私たちは、完全に楽しいわけではない。むしろ楽しさは、そうしたさまざまな悩みや不安を薄く覆うものでしかない。

ブッディズムにおいて、しばしば、いっさいが苦しみである、ということとは、楽しみはやがて終わるといふことだと語られることがある。確かに、楽しみははかない。いつまでも続かない。だが、それでも楽しみは楽しさなのだ。楽しさがいつ終わるとしても、そのときは楽しさなのだ。苦しみにはならない。楽しさを苦しみと呼ぶことに私は抵抗がある。どれほどはかなくとも、楽しさは楽しさなのだ。はかなければはかないほど、その楽しさを苦しみなどと呼ぶわけにはいかない。が、もし、楽しさそのものが苦しみであるとするれば、それは、楽しさが、つねに、この楽しさはいつまで続くのかという不安に深くよりそわれたものとしてある、ということなのだ。そして、そういう楽しさしかなかく、そうでない楽しさが存在しない、ということなのだ。

言い伝えによれば、ブッダは王子だったという。権力の頂点にいたのだった。ブッダは、権力者の悩みや不安をまぢかですぶさに見ていたのだ。つまり、権力をどのようによれば保つことができるかという悩みであり、権力を失うことになるとへの不安や恐れである。さらに言えば、権力をたもつたためになされる、ありとあらゆる汚いことであり、それがひきおこす葛藤である。

やはり言い伝えによれば、ブッダのまわりでは、連日連夜の宴会がおこなわれていたという。ブッダは感じのだ。つまり、そうした享樂はすべて、権力を失うことになることへの不安や恐れを紛らそうとするためのものであり、そうしたものでしかないのだ、ということ。しかも、どれほどの享樂に耽ったとしても、権力を失うことへの不安や恐れを紛らすことはできないのであり、それだからこそ、ますます享樂は果てしないものとならないわけにゆかないのだ、ということ。

享樂のさなかにおいて実は少しも楽しくないのである。享樂は不安や恐れを薄く覆っているだけであり、実際にそこにあったのは、ほとんど不安や恐れだけだったのだ。権力者がくりひろげる最高の享樂においても、そうだったのだ。ブッダはつぶやかざるをえなかった。ここには深い不安と悩みしか存在しない、存在するのは深い悩みと不安そのものだ、と。

もちろんブッダはそこにおいてニヒることはなかった。ブッダには、人間がどのようにすれば、そのような深い苦しみから逃れることができるか、が見えたのだった。それが三つ目の真理だ。つまり、未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす、ということをやめれば、ということだ。それが人間における生を苦しみにしているのだから、それをやめれば、いっさいの苦しきはやむはずなのだ。

では、どのようにすれば、未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす、ということをやめることができるのか。それがブッディズムにおける四つ目の真理であるわけだが、それが漢訳で「八正道（はっしょうどう）」と呼ばれるものだ。八つの正しい方法である。

- ① 正しい見方。
- ② 正しい思考。
- ③ 正しい言葉。
- ④ 正しい行為。
- ⑤ 正しい生活。
- ⑥ 正しい努力。
- ⑦ 正しい気づき。
- ⑧ 正しいドゥヤーナ。

正しい、とは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」をきちんとやめることができる、という意味だ。ブッディズムにおいては、それ以外に、正しさの基準は存在しない。たとえば、正しい見方とは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」というふうにしてものを見ることをしない、ということだ。正しい気づきとは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということがなされていないことがきちんと気づかれている、ということだ。

そしてこの「八正道」の最後によくドゥヤーナがでてくるわけだけれども、歴史的におこなわれてきたドゥヤーナが、楽な姿勢（結跏趺坐）で坐りながら、呼吸をどこまでもゆっくり穏やかなものにしてゆき、その呼吸を深く感じてゆくというようなものだったことはすでに書いた。ここで考えなければならぬのは、そのドゥヤーナが、なぜ、未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす、ということをやめるための方法となることができるのか、ということだ。

これは、端的にドゥヤーナとは何なのか、ということであり、ブッディズムを私のリラクゼーション論へとリンクさせようとするさいに、やはり重要なポイントとなるのであるわけだけれども、こだわりを「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」と読み替えたとき、すでにその答えはほとんど出ている。

つまり、ドゥヤーナとは、「未来のことを考えることを誘発しない刺激にひたる」ということを基本としたものだということだ。未来のことを考えるということには、そのためのきっかけが存在するのであり、そうしたきっかけが存在しなければ、つまり、そうしたきっかけと成らない刺激にひたっていれば、未来のことを考えるというものは、おのずとやんでゆくことになる。ドゥヤーナにおいては、そうした、未来のことを考えるということを誘発しない刺激として、呼吸の感じがあることになる。呼吸の感覚が、未来のことを考えるということを誘発しない刺激となっているのだ。空気が出たり入ったりにもなうカラダの感覚だ。もちろん、未来のことを考えるということを誘発しない刺激は、呼吸の感覚には限定されない。カラダの穏やかな感覚は、どれも基本的に、未来のことを考えることを誘発しないという効果をもっているからだ。が、穏やかな呼吸にもなう穏やかなカラダの感覚は、そうした刺激としてうってつけのものとしてある。

ブッディズムをそのまま私のリラクゼーション理論へと含め込んでいくだけ、という感じのことを私は書いていくわけだけれども、私にとっては、ブッディズムが私のリラクゼーション理論にはめ込むことができるものであるということが、つまり、私のリラクゼーション理論がブッディズムをはめ込むことができるものとしてあるということが、そして、ブッディズムを私のリラクゼーション理論にどのようにはめ込むことができるか、ということが大切なのだ。そしてそのさい私にとって重要なのは、ブッディズムをこのように私のリラクゼーション理論にはめ込むとき、ブッディズムは私のリラクゼーション理論にどのような問題提起をおこなうことになるのか、ということなのだ。

最深のリラクゼーション論としてのブッディズム

実際、ブッディズムはリラクゼーション論をどこまでも深めてゆくこととするさいにつきあたるはずのことを私たちに考えさせてくれる。

ブッディズムによれば、人間は徹底的に「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方をしていることになる。そしてそれだから人間は、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方がもたらす苦しみに徹底的にさいなまれることになる。つまり、ブッディズムによれば、人間の生とは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」そのものなのであり、そしてそれだから、人間にとっては生とは、「未来のことを考え、手に入れた

未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方がもたらす苦しみそのものなのだ、ということになる。人間の苦しみは、一〇〇パーセント、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方がもたらすものなのであり、そうした苦しみだけなのだ。

そしてそれだからこそ、人間のそうした苦しみは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということをやめることによって、すべてやむことになる。もし、人間の苦しみがそうした苦しみだけではないとすれば、そうした苦しみでない苦しみは、いくら「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということをやめても、やんでくれないことになる。「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」による苦しみだから、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ことをやめることによって、やんでくれるのだ。

だからブッディズムにおいては、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということをやめることは、すべての苦しみをなくすための方法としてあることになる。つまり、ブッディズムにおいてはリラクゼーションが人間のすべての苦しみをなくしてくれる方法であることになる。私がブッディズムを「最深のリラクゼーション論」と呼んだのはそのためなのだ。リラクゼーションはいっさいの苦しみを終わらせる方法としてある、ということ宣言するリラクゼーション論はそうは存在しない（私もそれにはためらいがある）。しかしブッディズムはそう宣言するのだ。

だが、ほんとにそうなのだろうか。人間の苦しみは、ほんとうに「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方がもたらすものだけなのだろうか。つまり、ほんとに人間は「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方だけ、けしきしていないのだろうか。

たとえば、いま目の前に危険なできごとが迫っていて、恐怖におそわれているとする。さらには、ケガをしてその痛みにおそわれているとする。そこにあるのは、現在の恐怖だけであり、現在の痛みだけであり、未来のこととは何のかかわりもないかのように見える。未来がどうかということとは無関係に、いま恐ろしいのであり、いま痛いのだ。とすればそうした恐怖や痛みは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方がもたらすものではないことになるし、したがって、人間の苦しみは、「未来のことを

考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方がもたらすものだけではないことになる。未来とはかかわりのない、現在の苦しみが存在することになる。

確かに、人間は徹底的に「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方をしていくから、人間にとって純粹に現在のできごとというのは存在しない、ということはある。人間にとっては、現在のできごとが未来において何をもちたらずか、ということがつねに重要なのだ。そして、未来において何をもちたらずか、ということに応じて、現在のできごとは意味を大きく変えないわけにゆかない。それが未来における大きな幸せをもちたらずできごとであるとすれば、ふつうならば苦痛と感ずるできごと、苦痛とは感じられなくなるということはあるし、反対に、それが未来における大きな苦しみをもちたらずできごとであるとすれば、ふつうならば快く感ずるできごと、快く感じられなくなるということもある。「が、それは、現在の苦痛に、幸せの予感がよりそっているだけであり、現在の苦痛そのものが幸せに変わったわけではない」とふつうは考える。「現在の苦痛はやはり苦痛のままである続けている」とふつうは考える。「だからその苦痛は、いくら未来のことを考えることをやめてもやむことはないはずだ」とふつうは考える。

だが、現実はかならずしも、そうではない。リラクセーションによって、今ここにある苦痛がやわらいだり、やんだりすることが現実存在するのだ。もしそれが、未来のことを考えるということが原因となっていない、苦痛であるならば、リラクセーション（＝未来のことを考えることをやめること）によってやむはずがない。逆に、それがリラクセーションによってやむとすれば、それは、未来のことを考えるということが原因となつて生じている苦痛であるということになる。私も、すべての苦痛がそうだ、という自信はない。けれども、もしもすべての苦痛がそうだとしたならば、ブッティスムの言うように、人間のすべての苦しみは、未来のことを考えるということが原因となつていくことになるし、すべての苦しみは、未来のことを考えることをやめることによつてやむことになる。

しばしば言われるように、苦痛とは何かを求める「サイン」であるのだとしよう。もし苦痛がリラクセーションによつてやむとすれば、苦痛とはリラクセーションを求めるサイン（＝未来のことを考えるのをやめることを求めるサイン）だということになるのではないだろうか。苦痛は、カラダがおったケガそのものによるものではなく、「このままでいいじょうぶか」「これからどうなるのか」というプレッシャーによるものだということになる。そして苦痛が求めているのは、そ

うしたプレッシャーがなくなることであるということになる。

ブッティスムとバタイユ

私が、人間における「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方ゆえの苦しみということを見ても、多くの人が「ジョルジュ・バタイユそのままじゃないか」と思ったかもしれない。実際、私がそれをキー・コンセプトにしたがらリラクセーション理論を組み立て、さらにそれをもとにブッティスムをリラクセーション論へと読み換えようとしていることの背景には、私がかつてジョルジュ・バタイユの著作を読みふけたということがあらずだ。確実にそうだ。

ここではバタイユについて多くを語ることはできないけれども、人間がどれほど「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方をしていくか、そしてどうした生き方にもなうプレッシャーによって人間がどれほど追いつめられているか、そしてそれゆえ、未来のことを考えることをやめることが人間にとつてどれほど至高の価値をもつこととしてあるか、ということがバタイユの思索のモチーフだった。

そしてその限りで、バタイユは西洋においてもっともブッティスムに接近した存在だったと私は思う。もちろん、バタイユが考えたことはブッティスムそのものではなかった。確かに、未来のことを考えることが人間にとつてどれほど価値をもつこととしてあるかを考えたところまでは、あまりにブッティスム的だった（と思う）。が、バタイユが、人間が未来のことを考えることをやめるための方法として語ったのは、人間が未来のことを考えることができなくなるような過激に破壊的な体験へと自分をさらすことだった。人間はあまりにも深く、未来のことを考えて生きる存在であるがゆえに、その人間が未来のことを考えるのをやめるためには、人間であることを破壊しかねないような過酷な体験に自分をさらすことが必要になる、とバタイユは考えた。バタイユには、未来のことを考えることを誘発しない刺激にひたる、という方法は存在しなかった。もしバタイユがその方法を知っていたら、バタイユはブッティストになっていたであろう。

あるいはそのときもバタイユは「そんな生やさしいことでは、未来のことを考えることをやめることができるはずがない」と言ったかもしれない。しかし、未

来のことを考えることを誘発しない刺激にひたることによってひらかれる世界は、けっして生やさしいものではない。ほんとに恐ろしいような深さをもつ世界なのだ。

その意味で私のリラクゼーション理論の基本は、バタイユが語ったことに、未来のことを考えることを誘発しない刺激にひたるという方法をプラスしたものだ、と言えなくもない。たったそれだけといえればそれだけなのだが、たったそれだけなのが私のリラクゼーション理論なのである。

苦しみの遙かな起源

バタイユにおいてもそうなのだが、ブッディズムにおいても、人間における「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方は、すさまじく深いものとして理解されている。

バタイユにおいても、ブッディズムにおいても、考えるということはすべて「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということにほかならない。これも私たちのふだんの実感とはかなりずれる。確かに、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」というふうにして考えることはある。そのことは誰も否定しないはずだ。けれども、考えるということはつねに「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ことなのだとは私たちは考えない。が、さらにブッディズムによれば、知覚あるいは認識ということにおいてさえ、やはり「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということがなされている。これは私たちの実感とさらにずれる。

たとえば、目の前にあるものを、ただピーマンなるものとして知覚あるいは認識したとする。私たちは言うだろう。これのどこが、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ことなのか、と。

こう答えることができる。ピーマンなるものは、つねに、未来においてしかるべく食べられるものとしてあるものなのだ。未来においてしかるべく食べられないものはピーマンとして認識されない、と。

こう反論があるかもしれない。では、目の前にあるものを石として認識したときはどうなるのか。石は未来において食べられることはないのではないか、と。

こう答えることができる。石は、未来においてしかるべく食べられるということがないものとしてあるものなのだ。しかるべく食べられるものは石とは認識され

ないだろう、と。

食べられても食べられなくても、あるいは、どんな食べ方をされてもされなくてもいいのだ。そこに未来が顔を出すことが問題なのだ。ブッディズムによれば、存在するものの未来を確定することとして知覚あるいは認識はなされる。知覚や認識とは、存在するものの未来を確定することなのだ。それだから、しかるべき知覚や認識をもとにしながらなされる考えるということは、さらに徹底的に未来にかかわることとしてなされることであることになる。

もちろん、私たちは過去のことを考えることもある。が、その過去は未来へとつながる。「あのとき」のことは「これから」のことにつながる。「あのとき」のことを、しかるべき「これから」につなげるために、私たちは「あのとき」のことを思い起こす。しかるべき「これから」につながるからこそ、「あのとき」のことが意味をもつのだ。確かに、「これから」にすっかり絶望して、幸せだった過去を、ただただなつかしく回想する、というか、なつかしがるためにだけ回想する、ということもあるかもしれない。が、それでもそれは、絶望的な「これから」に、わずかでも希望を見いだそうとしてなされることなのだ。過去の幸せを見いだされなくなったならば、過去をなつかしがることもできなくなるだろう。幸せだった過去は、何のなぐさめにもならなくなるだろう。

あるいは、抽象的な思考の場合だと、抽象的であるぶんだけ、それがどのような未来にかかわるのかが見えにくくなっているかもしれない。が、実は、抽象的であるぶんだけ、深く未来にかかわっているのだ。たとえば、きわめて抽象的な言いあらわされかたをする自然法則。しかし自然法則は、そのもとにあらわれるはずの、ありとあらゆる自然現象の存在を想定している。そうでなければそれは自然法則であることはできない。自然法則は、しかるべくあらわれるはずの、しかるべき現象を予告するものとしてある。

ブッディズムにおいては、そうした事情は深く自覚されている。「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ことをやめるということは、それだから、知覚すること、認識すること、考えることを完全にやめるといふこととしてなされなければならないのだ。が、それはほとんど人間に「人間であることをやめろ」というのと同じじゃないだろうか。

ブッディズムにとって、人間はどこまでも、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方をする存在なのだ。それだから、人間における生は苦しみそのものとならないわけにゆかない。もし

人間の生がすみからすみまで「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」というようにして営まれていなかったのでなかったならば、人間の生はすみからすみまで苦しみとはならなかったはずなのだ。

が、ブッディズムにおいて語られるように、人間がそこまで「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方をする存在であるとすれば、その人間に、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ことをやめろ、とすることは、人間をやめろ、とすることにひとしいことになる。

しかし問題は、ここからなのだ。人間であることをやめさえすれば、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということをやめることができることになるのだろうか。知覚すること、認識すること、考えることをやめることができることになるのだろうか。そういう問題がまっ

確かに、人間という生き物が、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」こと、知覚すること、認識すること、考えることにおいて突出した生き物だと言ふことはできる。が、そうだとしても、他の生き物も生き物としてそれなりに知覚すること、認識することくらいはしているように見える。が、ブッディズムによれば、たとえどれほどプリミティブであっても、知覚すること、認識することは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということの始まりなのであり、すでに、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということは始まっていることになる。かすかな萌芽であるかもしれないけれども、すでに始まっているのだ。

つまり、苦しみの起源は、たんに人間における「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」という生き方にあるだけでなく、生き物の存在そのものうちに深くさかのぼれるものであることになる。

そして、そのようにして苦しみの起源をどこまでもさかのぼろうとする論理が、ブッディズムにおける「縁起(えんぎ)」と呼ばれる論理なのだ。「縁起」とは、あることを「縁(ゝき)かけ」として、あることが「起」きる、という意味だ。ブッディズムには「一二支縁起」と呼ばれる複雑な論理が存在し、苦しみの起源を一二のステップでさかのぼることがなされる。あまりにも複雑なので、ここではその中身に立ち入ることはできないけれども、まちがいに言えるのは、苦しみの起源をさかばのるといことが、少なくとも人間以前の生き物レベルにむかっ

てなされているということだ。

だが、苦しみの起源が、生き物が生き物としてあることのうちへとさかのぼれるのだとすれば、そのことは、苦しみを終わらせるためには、生き物として存在するということをやめなければならぬということの意味しないわけにゆかない。が、生き物が生き物として存在することをやめる、ということは、死ぬ、ということにはかならない。つまり、生きているうちは苦しみを終わらせることはできず、苦しみを終わらせるためには死ななければならぬ、ということになる。ブッディズムに、苦しみがなくなつた境地をあらわすことばとして「涅槃(ねはん)」ということばがある。ロウソクが消えた状態をあらわすニルヴァーナというサンスクリットがそのまま漢語へと音訳されたものだけれども、それが死も意味することばであるのは、そのようにしてなのだ。苦しみが終わるのは、死においてなのだ。生きることが苦しみそのものであるとすれば、やはり、苦しみの終わりは生の終わりでなければならぬのだ。

だが、ブッディズムにおいては、死さえもただの消滅ではない。つまり、死によっても苦しみの純には終わらないのだ。死のあと、苦しみの究極の起源(無明)はほとんどの場合は残り続けるのであり、そしてそれが起源となつて、ふたたび苦しみにみちた生が生まれ出されてゆくことになる。そしてそのようにして、苦しみにみちたこの世界が続いてゆくことになるのだ。したがって、死ぬとしても、そのようなものを後に残さないように死ななければならぬことになる。そしてブッディズムにおけるドゥヤーナはそのためのなされる。生のうちにある苦しみの原因が完全になくなるということは、死のあと、苦しみにみちた生がふたたび生じることがないということなのであり、そこへとむかってこそドゥヤーナはなされなければならないことになる。ドゥヤーナは、苦しみの起源をひきずつたままのただの死より、もさらに深くなされなければならないものなのだ。

そしてたとえばブッダの死はそのような死なのだ。それはただの死よりも深い消滅なのだ。そして大乘仏典によれば、そうした死はその深さゆえに、ブッダにおいてさえ一度の生では至ることができないものとしてあった。ブッダはそこに至るために、何度も生まれ変わりが修行を続けなければならなかったのだ。

さて、ブッディズムにおいて語られるこれらのことを、私たちはどのようにうけとめたいのだろうか。基本的に二つの方向があると思う。

ひとつは、人間における苦しみのあまりの深さ、終わることがほとんど不可能であるような深さについてのお話としてうけとる、という方向だ。はっきり言っ

て、これでは、苦しみが終わることは絶対に不可能なのだ。死ななければ終わらないということは、生きている私たちには不可能だということであるし、しかも、死んだあとにさえ苦しみの原因が残るのだとしたらば、死んでさえも不可能なのなのであり、ますます不可能となる。死んでも無理かもしれないことを生きているうちにやろうというのは、なおさら不可能であることになる。ブッディズムのこの論理は、苦しみを終わらせることが絶対に不可能であることを説こうとするものであり、ひとをひたすら絶望させるだけだ、と言えなくもない。

が、もうひとつのうけとりかたが可能だと思う。それは、ドゥヤーナがもたらしてくれるものの果てしのない深さが語られているのだ、とうけとることだ。ドゥヤーナは私たちを、この世の果てに連れていってくれるものとしてあるのだ。ドゥヤーナは私たちを、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」というふうにして営まれている私たちの彼方へと、私たちが知覚したり認識したり思考する世界の彼方へと、さらには生の彼方へと、そして死の彼方へさえ連れていってくれるのだ。

ドゥヤーナにおいて体験されるものがはたして生の彼方、死の彼方なのかは私にはわからない。が、そう思わないわけにゆかないような深さがドゥヤーナにあることだけは私にもわかる。だからかもしれない。私は、『法華教』などの大乘仏典における、果てしなくスベクタクルに続く修行についての話を読んでいて、少しも気が滅入ることがない。そんなに遠いのか、とは思わない。それどころか、話が果てしなくなればなるほど、私の目の前が果てしなく彼方へむかってひらかれてゆくような安らぎをおぼえるのだ。果てしのない安らぎが私を安らがせる。そしてそうした深い安らぎのなかにいると、私たちのふだんの世界が確かに苦しみだらけに感じられてくるのだ。

「空」の論理

考えることの拒絶がブッディズムにおいて過激に突出をはじめるのは、大乘仏教における「空」の思想においてだった。

すでに書いたように、私たちが「これは○○だ」と認識するとき、ブッディズムはそこに「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということがなされているのを見いだす。だから、ブッディズムによれば、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」のをやめるといふことは、「これは○○だ」と認識することをやめるといふこと

なのだ。ブッディズム的な言い方をすれば、「これは○○だ」という認識は、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」がつくりだしたマボロシにほかならない。

が、「これは○○だ」ということが言えないとすれば、「○○が存在する」ということも言えないことになる。「○○が存在する」とは「○○であるものが存在する」ということにはほかならないからだ。したがって、「存在する」ということが語れなくなる。語ったとたんに、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということをおこなっていることになる。

では、「存在する」ということが語れないとすれば、何が存在するのか。何も存在しないのだ。何も存在しない世界。それが、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということがやんだ世界なのだ。そして大乘仏教では、そのようにして何も存在しない世界が「空」と呼ばれる。ここでは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということは何もなされないから、苦しみはすべてやんでいる。そしてそれは、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」がつくりだしたマボロシが消えた、この世界のほんらいのすがたでもあるのだ。

カタカナのことばを用いて、こう言ってもいい。「空」の世界とは、何もアイデンティファイされることのない世界なのだ、あるいは、アイデンティティをもつものが何もない世界なのだ、と。ブッディズムによれば、アイデンティファイするということは、それがどれほどわずかなされたとしても、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」にほかならないし、アイデンティティをもったものは、それがどれほどかすかなアイデンティティだとしても、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」がなくなりだしたマボロシにほかならないことになる。

では、そのマボロシの向こう側に何が存在するのだろうか。マボロシでない何が存在するのだろうか。何も存在しないのだ。何かが存在するものとして語られたら、そのとたんに、「未来のことを考え、手に入れた未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」がなされて、マボロシの世界に迷い込むことになる。だから、マボロシの向こう側には何も存在しない。それが「空」ということなのだ。大乘仏教ではその「空」という考えが、過激に突出させられる。たとえば、

「空」の倫理のポイントをもっともコンパクトにまとめた大乘仏典である『般若心経(はんにゃしんぎょう)』では、ブッディズムの根幹をなすはずの「四つの

聖なる真理（四聖諦）」さえもが否定される。「苦集滅道」は存在しないとされるのだ。すべては「空」だからだ。「四つの聖なる真理」も「空」なのだ。もちろんそれは「四つの聖なる真理」の否定ではない。私たちが「空」の世界にいたることができるのは、「四つの聖なる真理」のおかげなのだ。が、その「空」の世界においては、「四つの聖なる真理」について語られることはない。ことばそのものがやんでいるからだ。

そうした「空」の論理を思想として最高度に洗練させたのが、龍樹（ナーガールジュナ）だった。たとえば龍樹は「○○なるものは、存在するのではないが、かといって、『存在しない』とも言えない。なぜなら、存在しない、ということとは、存在する、ということを前提としながら、その否定として語られることだからだ。否定されるべきものもとも存在しなければ、否定そのものがそもそもなりたたない」と言う。だから、「存在する」のでないだけでなく、「存在しない」でもないことになる。それでは、「ない」ということのほかに何が語れるのだろうか。何か語れることはあるのだろうか。何も無いのだ。何も語れないのだ。

が、何も語れないのは、当然といえば当然だろう。知覚すること、認識すること、思考することをやめたならば、語るということそのことが不可能になるのは、当然なのだ。ふたたびカタカナことばをもちだせば、私たちはアイデンティファイすることを抜きに語ることができない。たとえば「食べる」ということでは、ならば、「食べる」ということとしてアイデンティファイされることによって、それは「食べる」ということばによって語られるようになるのだ。しかるべき何かとしてアイデンティファイされることがなければ、それについていかなることばを語ることも不可能となる。

龍樹のテクストのほうもいややしきは、そこで語られていることがすべて、アイデンティファイすることをやめようとするならば、ことばを終わらせようとするならば、ことばの彼方にゆこうとするならば、であることによる。もちろん、ことばを終わらせることそのことが目的なのではない。ことばが終わらなければならぬのは、「未来のことを考え、手に入れたい未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということの彼方の世界が、ことばの彼方であるからなのだ。

ブッディズムほど人間の生を「未来のことを考え、手に入れたい未来を手に入れるための計算をめぐらすこと」そのものと見なす理論は存在しないのではないだろうか。ブッディズムはそうした理論の極致なのではないだろうか。そしてそ

れがリラクセーション理論にとってブッディズムがもつ価値なのだ。

ブッディズムにおいてもそうなのだが、人間の生が深く、「未来のことを考え、手に入れたい未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということそのものであればあるほど、そうした生がひきおこす苦しみは深いものとならないわけにゆかないし、そしてそうであればあるほど、「未来のことを考え、手に入れたい未来を手に入れるための計算をめぐらす」ということをやめることは、苦しみを深く終わらせ、深い安らぎにいたるための方法とならないわけにゆかない。ブッディズムとは、そうした「深さ」がマックスになった理論なのだ（私は）思う。そしてその意味でブッディズムは最深のリラクセーション理論、リラクセーション理論の極致だと言ってかまわないのではないかと（私は）思う。

Relaxation as Buddhism

Michihiko Harasaki