

2026年 2月 1日 本HPにて初出

## プロテスタント的瞑想の試み：その方法と理論

堀 剛

### はじめに

本稿はプロテスタント教会において実験的に8年間実施した瞑想の方法について報告することを目的とする。宗教の根元的なものとして、瞑想が行われるべきだと考えられる。その根拠を全体として論じたい。

第一章において、宗教は本来、体験的、非言語的なものを出発点としたと考えられ、そこから体験的なものを取り戻す必要性を論じる。

第二章では、実施している瞑想のプログラムを紹介し、参加者の声を報告する。

第三章においては人間の意識の構造と瞑想との関係を論じ、更に言語を超えたものとしての宗教体験は感受されることを考察する。

第四章では、宗教体験を引き起こすことながら人は直接的に論理的表現では伝達できないことを確認し、更に宗教体験の伝達は間接的表現としてのイメージ的表現によって伝達されることを論じる。これらを確認することによって、宗教のエクリチュールとしての聖典や教義の機能の限界を考える。

第五章において、聖書の中にある合一思想を確認する。更に、合一とは心理変容であり、それは人間における癒しの時に生起すると考えられる。

そして、結びにおいて本稿の目的を再確認する。以上のような試みを通して、瞑想が必要である理論的根拠を更に構築して行きたいと考える。

### 第1章 宗教の非言語的な世界

既存のいかなる宗教においても、教義、信条、聖典はほとんどの場合、言語を媒体としてその意味が語られ開示される。話し言葉(パロール)であろうと、あるいは書き言葉(エクリチュール)であろうとも、教義、信条、聖典は言語という意味世界に依拠している。しかしながら、そのような既存の宗教においても、言語的な教義や信条、聖典等が未成立な時代があったはずである。そこではエクリチュールによらない体験的な世界があり、身体的なものが先行していた段階あるいは時代があったに違いない。それゆえ、体験的なものが根幹にあって宗教は始まり、発展すると言えよう。少なくともキリスト教や仏教はそのような発展をしてきたと思われる。

だが、宗教の根幹にあったはずの体験的なものは、宗教においては次第に遠ざかる可能性がある。その理由は、教祖やその直弟子の死去によって体験的なものを保持し伝えることが困難となるからである。そして、宗教はエクリチュールである教典を生み出し、何よりもそれは重視されて行くことになる。

日本のプロテスタント・キリスト教において、宗教体験をどのように考えるかという点では様々な立場が存在すると言えよう。しかし、一般には体験的なものよりも教義や

信条が重視されていると言っても良いだろう。また、聖書の読解が何よりも重視されている。これは十六世紀以降の宗教改革がもたらした伝統でもある。礼拝における中心は聖書読解を基軸とする説教となり、宗教体験を強調することは一部の例外を除けば、あたかも片隅に追いやられた感がある。

また、宗教改革以後、非常におおまかな言い方ではあるが、プロテスタンティズムは科学と歩を共にすることとなった。（もちろんこれもクエーカーやアーミッシュなどの例外を除いてのことである。）そして、思弁的な神学の根底には19世紀的な理性が介在し、発展することとなった。ヘーゲル哲学の右派、左派への分裂の歴史の流れの中でプロテスタント神学は概して思弁的にはなかったが、体験的なものへ眼を向けることは少なくなかったと思われる。

少し考えてみると明らかであるが、聖典や福音書テキストというものは、それらがエクリチュールとなるまでに一定のプロセスを経て成立しているのである。そこにはイエスの事実があり、同時代の目撃者がいて、イエスについて知ったことを言語化して語り継ぐプロセスがあった。やがて、その内容は断片的エクリチュールとして記述された。更に、編集、加筆等の加工を経て各福音書が成立したのである。このようなプロセスを考えるだけでも、イエスの事実というものがエクリチュール化のプロセスを経て現代のわれわれに届いていることがわかる。逆に言えば、イエスの事実は加工されて、われわれに届いているのである。

ところで、今ここで起こる実証的な事実性を重視する科学においてさえ、純然たる事実とは何かという議論が存在するようである。村上陽一郎によれば、「「事実」は「事実」であって動かしがたい。科学理論の妥当性は、言うまでもなく「事実」の世界との照合によって一意的に確保される。「事実」が承認する理論は「真」であり、「事実」が否認する理論は「真」ではない。理論体系の真偽は、「事実」が定める。」のである<sup>1</sup>。しかし、「事実」と呼ばれるものが理論と照合されるためには、ただ定規をあてるような単純なものではないことが分かってきたという。事実を見るわれわれの眼そのものが、既にある一定の尺度を保持し、その尺度で観察しているのである。そのことを村上は次のように言う。「「事実」が「事実」であるためには、「事実」たらしめる準拠枠が必要と言えないだろうか。それなくして、「事実」はあり得ないと言えないだろうか」<sup>2</sup>。

村上の言う「準拠枠」とは、本稿の議論においてはプロテスタント信仰と言い換えることもできよう。われわれはイエスの出来事ではなく、福音書を準拠枠としての信仰的視点から読んでいるのである。そして、教義や信条、聖書の様々な文献という準拠枠が更に加えられている。それらエクリチュールである準拠枠は意図されたかどうかは別として、人間によって作られたものであり、事実という客観的なものを測る眼には既に人間の価値観が介在しているのである。それゆえ、エクリチュールである教義、信条、聖典等はイエスの事実そのものではないと言わねばならない。そこには様々な人々がイエスのことがらをそれぞれの眼で見て、それぞれの仕方で表わしているのである。すなわ

ち事実が加工されているのである。

福音書の読解において、人はイエスの事実性をあたかも読解によって知りうるかのよ  
うに考えがちである。しかし、ただ聖書に依拠することがイエスに帰るということには  
ならない。エクリチュールという準拠枠を選択したということに過ぎない。

ここでエクリチュールを準拠枠とすることがいかに心許ないかを述べるために、もう  
一つ引用を許されたい。プラトンは『パイドロス』において登場人物ソクラテスにこん  
なことを語らせている。

「言葉というものは、ひとたび書きものにされると、どんな言葉  
でも、それを理解する人々のところであろうと、ぜんぜん不適當な  
人々のところであろうとおかまいなしに、転々とめぐり歩く、そし  
て、ぜひ話しかけなければならない人々にだけ話かけ、そうでない  
人々には黙っているということができない。」<sup>3</sup>

プラトンは書きものとされた言葉、すなわちエクリチュールが転々とめぐり歩き読み  
手のそれぞれの準拠枠に再度さらされて行くことを指摘している。書き言葉は書かれた  
意味とは異なる視点で読まれたりする。それは「準拠枠」の中で読解されることとな  
る。言葉は事実の像を表すようでありながら、ヴィトゲンシュタインが後期には像理論  
を放棄したように、実際には事実と等価、等質なものとして存在するわけではない。

村上は科学における事実性について論じる中で次の言葉を紹介する。

「フランスの、科学的犯罪捜査法を教える学校は、教室に次のスロ  
ーガンを掲げているという。「眼は、それが探し求めているもの以外  
は見るができない。探し求めているものは、もともと心の中にあ  
ったものでしかない。」<sup>4</sup>

だとすれば、われわれは宗教としてのキリスト教においても、言語的なものに大きく  
依拠していることを認めねばなるまい。そして、そもそも教義や信条、聖典等を生み出  
した根源へと回帰するべきである。

そこでもし、われわれの「準拠枠」を疑うとすれば、どこまで行けば準拠枠のない事  
実へたどり着くのか。あるいは、エクリチュールではない準拠枠は可能かと問わねばな  
らない。また、われわれの宗教はエクリチュールのな準拠枠を超えたものに至ることが  
可能なのかと問わねばならない。

くり返すが、宗教が宗教として形成される最初期には、教義、信条、聖典等が存在し  
ない世界が先立って存在したはずである。はっきりしているのは、それらは非言語的で  
あり、体験的であるということである。そして、体験は身体をともなう。また、身体  
のない体験は存在しないであろう。

そこで、本稿ではいかにして非言語的に体験的かつ身体的に神体験を行うかという方法論として瞑想の理論的根拠を論じたい。

## 第2章 宗教の役割（非言語への回帰、身体性への課題）

### 1. 祈祷会プログラムの紹介

私の牧会する日本キリスト教団伊丹教会において、六年以上にわたって行ってきた祈祷会の内容をご報告したい。これは1章で述べた準抛枠、すなわち、言語的な認識と教義を超えるための試みとして考案したものである。

当初は呼吸法と聖書朗読が中心であったが、後に十字架を見るという技法を加えた。以下は現在の内容である。七、八名で行い、所要時間は約四十五分程度である。

讃美歌

招 詞

「神に近づきなさい。そうすれば、神は近づいてくださいます。（ヤコブ4:8）」

黙 祷

聖書朗読（1回目）

「静かに御自分の身体を感じを確かめましょう。

自然なリラックスが出来ているでしょうか。

眉と眉の間に力が入っていたら、ゆるめてみましょう。

頬やあごの力も緩めます。

口元も楽になっているでしょうか。

背中はどうなふうに背もたれに接しているでしょうか。

身体はどのように椅子を感じていますか。

足下は靴を介して床をどのように触れているのでしょうか。

身体を感じを確かめながら、身体の一つ一つの部位の力を抜いてみましょう。

より自然な感じを受け入れて行きましょう。」<sup>5</sup>

「では、十字架を眺めましょう。<sup>6</sup>

意識を十字架に向けます。

じっと見ながら心を落ち着けます。

そのまま目を閉じましょう。

瞼の内側に十字架の残像が見えるでしょうか。

瞼の内側の十字架に意識を向けます。

心の目を通して十字架を眺めます。

（瞼の内側に残像がない方は、もう一度目を開いて、じっと十字架を見て、また瞼を閉じましょう。そして、心の目で十字架を見ます。）

十字架が心の目を通して見えます。

一人一人の心が、十字架を通して  
主と一つに重なっていきます。  
十字架を見れば見るほど、心が落ち着いて行きます。  
キリストにとらえられていきます。」

「パウロは次のように言いました。

「主に結び付く者は主と一つの霊となるのです。(1コリント6:17)」

パウロが語ったように、主と一つとなることを喜びましょう。

キリストは自ら私たちのもとへと来て下さり、私たちの内に入って下さったのです。」

「瞼の内側には十字架をしっかりと捕らえながら、いつもの呼吸を続けながら、瞑想を続けます。」

#### 約3～5分間 瞑想

[ここでは以下の呼吸法を行う。これについては事前に各自が行えるように準備しておく。

①恵みを胸一杯に受け取るつもりで、(鼻から)息をゆっくりと胸一杯吸います。

②吸いきったら、いったん止めます。

③ゆっくり、まるで身体と心の疲れを外へ追いやるように、ゆっくり口から息を吐きま

す。ため息をつくかのように、力を抜くように吐き出します。(自分にとってもっと

も心地よいと思える速度で吐く。)

④吐ききったら、「神様」と呼びかけましょう。

あるいは「イエス様」と呼んでもかまいません。自分にとってじっくりする呼びかけ

を行います。]

この呼吸を何回もくり返す。

「静かに平安を感じましょう。

守られていることを感謝します。

心を神様へ向けましょう。」

「では、先ほどの聖書の箇所をもう一度お読みします。

ただ心静かに聞いてください。  
どんな光景が目に浮かんでくるのか。  
考えるのではなく感じ取りましょう。  
そこには誰がいるのか、  
また、あなたがどこにいるのか感じてみましょう。  
イエスの側にいることを想像しましょう。  
静かにお聞き下さい。  
頭で考えるのではなく、ただ感じ取るつもりで聴きましょう。」

聖書拝読（2回目：同じ箇所を読み上げる）

「聖書の言葉を思い起こしながら、更に瞑想の時を続けます。」

約3～5分間 黙想

「それではいったん目を開きます。  
そして、聖書を目で追いましょう。」

（しばらく各自で黙読する）

「どなたでも結構です。心に止まっている聖句を教えてください。  
考えるのではなく、心に止まった箇所を教えてください。」

（各自、説明を加えずに聖句の箇所とその内容を読み上げる）

「では、また十字架を見つめて、心に十字架をしっかりと留めたら、目を閉じましょ  
う。

力を更に抜いて、十字架を瞼の内側に心の目で見ます。そして、静かに先ほどの呼吸  
をします。

神様にもっと近づきましょう。」

「十字架を見失ったら、目を開いて、十字架を見つめ、再度、瞼の内側にとらえましょ  
う」

「もう一度聖書を拝読します。静かに深呼吸をしながら、お聞き下さい。静かにお聞き  
下さい。」

（先の呼吸法を各自で行う）

聖書拝読（3回目:同じ箇所を読み上げる）

「ゆったりと呼吸を整えながら、しばらく瞑想を続けましょう。」  
(先の呼吸法を各自で行う)

3～5分間瞑想

イエスは次のように言われました。

「かの日には、わたしが父の内におり、あなたがたがわたしの内におり、わたしもあなたがたの内におることが、あなたがたに分かる。(ヨハネ福音書14:20)」

それではどなたからでも構いません。言葉で祈りましょう。

各自の言葉を声に出して祈祷

「続けて主の祈りを祈りましょう。」

主の祈り

(終了)

## 2. スクリプトの解説

前節の祈祷会のスクリプトで特に留意している点は、聖書の朗読を行っても釈義は行わないという点である。また解説を加える場合はせいぜい何故この箇所を選ぶかという程度の説明にとどめている。聖書を読解的に理解するのではなく、体得的に受け止めることによって、先に述べた聖書のエクリチュール性を超えた体験的なものを感受できると考えるからである。また、読み上げるにはヨハネ福音書がイメージを描く上で馴染みやすいようである。

次に、深呼吸を行う理由は、ヨガ、禅などに呼吸法が存在するように、深い静かな呼吸によって精神と肉体の安定が保たれるからである。このようなリラックスと集中は宗教的にも深い洞察をもたらすと思われる。

十字架を見てその残像を瞼の内側に捕らえる手法は、真言宗の阿字観<sup>7</sup>や自律訓練法<sup>8</sup>の黙想練習から学んだものである。そこで得られる安らぎや集中力が神とつながるための一つの経路となると考える。自律訓練法<sup>9</sup>は一九三二年にドイツの精神科医シュルツによって体系化されたものである。これはリラクゼーションに誘導された人が腕や脚に重感や温感をしばしば報告するということから、そのような感覚を自己暗示により生じさせることで心と身体の弛緩状態をつくる目的で考案された。自分自身でいつでも日常的に

行えるセルフコントロール法として知られている。そして、自律訓練法の応用編である黙想練習では「私は誰なのか」「私は何者なのか」「私にとって一番大切なものはなにか」「私はどこへ行こうとしているのか」など、存在への気づきを問う。純然たる医療系リラクゼーション技法である自律訓練法だが、どこか宗教的な瞑想に接近するのは偶然ではない。心と身体は区別できないからである。

伊丹教会では週一回このプログラムを夕刻に行っていたが、最近、日中午後の聖書研究会においてもショート・バージョンとして、聖書解説を三十分ほど行った後、呼吸を使うことと十字架を見ること以外の部分を簡略した瞑想を行っている。

教会でこのようなプログラムを導入した当初は、現住陪餐会員約百七十名の中には戸惑いの声もあった。「瞑想などやりたくない」とか、「なぜ呼吸するのかわからない」などである。もっとも、これらはまだ参加していない段階の人の反応に過ぎなかった。現在では毎週の聖日礼拝後に約二十分程度の祈祷会も行っている。自由参加として二〇一三年十一月に開始して六ヶ月間に二十四回実施し、礼拝の平均出席者数約七十五名中、聖日祈祷会への出席者数は平均三〇名を維持している。

### 3. 参加者の反応

週一回の夕刻の祈祷会は五名から十名以内で行って来たが、これに三年以上継続して出席している六十代の女性は次のように述べている。

「礼拝だけにしか出席しない私は、教会の中で祈れる場所や場面があったらと常に思っていました。十数年前に行われていた有志祈祷会は私たちが伊丹教会に導かれた頃に行われていました。聖書を読み、自由に語り、みんなで祈り合う。いつも五、六名が集まり心和む時間でした。それもいつしかなくなり私たちは礼拝信者でしたが、この祈祷会が始まった時、私は心弾む思いで出席しました。

でも、何か変？、私が思っていたような祈祷会ではないし、以前、有志祈祷会に出席していた人はいないし、呼吸法、瞑想、数ヶ月前に少しだけ気功を経験した事があるので、呼吸法はスムーズに入れたのですが、瞑想なんてやった事がないし、だいいち瞑想はキリスト教と無関係なのではとの思いがあり、出席するのをやめようと思ったのですが、これも神様の計画の中にあるのだから、しばらく様子を見ようと出席することにしました。

でも、不思議です。これほどまでに神様の臨在を感じるとは思いませんでした。私の瞑想は正しくないかもしれませんが。色々な思いが頭の中をグルグルする時もありますが、目を閉じて拝読される聖書の言葉を静かに聴くとき、今まで何度も読み聞いたはずの聖書の箇所なのに、驚きの発見があります。イエス様の歩まれた道、イエス様のなさ

れた奇跡、イエス様の語られた言葉をとて近くに感じるようになり、この祈祷会は唯一イエス様とお会いする所となりました。

今までの私の祈りは叫びでした。でも、その叫びが静かな祈りへと変わって行きました。眼を閉じて瞼の中に十字架をイメージする、  
・  
・最近眼を閉じるとすぐにイメージできるようになりました。

(特に暗い場所がいいのですが) 私の見る十字架は色々な形をしています。大きかったり、小さかったり、斜めだったり、あちこち動いたり。でも、このような愚かな私の内にもイエス様は深く深く臨在しておられるのだと思うと、心震える思いです。」

### 第3章 瞑想の理論（感受と非言語の世界）

本章では無意識とイメージの関係について考察する。そして、人間の癒しが心理学的にはどのように位置づけられ、それが宗教とどのように関わっているかを考察する。

#### 1. 瞑想と無意識について

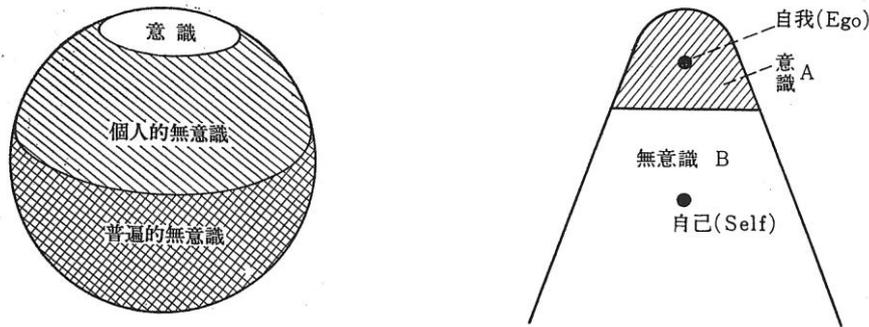
宗教における瞑想、黙想、禅、止観などいずれを取るにしても、それは人の心に起こることがらである。そこに一人の人がいて感受する世界として瞑想、黙想等が存在する。それは思想として説明されるようなことではないし、好むと好まざるとに関わらず、人は皆このような方法によって心を静めることができる。どうしてそうなのかは、人間の身体の構造がほぼ等しく同じであるように、心の構造もほぼ同じであると考えられないであろう。

ユングは意識を意識と無意識とに分けて考える。そして、更に無意識を個人的無意識と集合無意識に分ける。ユングにおける人間の意識は意識下に存在する自我と無意識の自己（セルフ）に分けられる。どこまでも意識と切断されている無意識は、意識されていない限り無意識なのであるが、それが外界の事物、すなわち象徴に投影されることで意識化されると考える。すなわち無意識がそのまま直接、言語に意識化されるのではなく、象徴を使って間接的に表現されてくるのである。このようなものはオットー（H・Otto）が「聖なるもの」の中でヌミノーズと呼んだものとも近いと思われる。これは体験的なものであり、ヌミノーズは言語化して表現することができないが、感受されうるのである。

このような意識のレベルがなぜ起こるのかは、ユング心理学における意識の構造を考えると明らかである。

図a <sup>10</sup>

図b <sup>11</sup>



上記の二つの図はいずれも意識を図式化したものである。但し、図bでは自己(Self)の下の普遍的無意識は省略されている。通常われわれが意識と呼んでいる外的な刺激に対して反応するのは自我(Ego)領域である。図bは「夢などのようにたとえ無意識に捕らえられる無意識の一部があるとしても、それが捕らえられた瞬間にもう無意識ではなくて意識化されるのだから、無意識そのもの(per se)は永遠に我々には隠された存在としてある」<sup>12</sup>。それゆえ、無意識の存在は仮説であるが、それが存在するとすれば、無意識は非概念的であり、非言語的と言える。また、非論理的、非理性的でもある。

たとえば、概念化することができない経験というようなものは特殊なものではない。音楽を聴いて安らぐという感覚などは概念化できないものの典型的な例である。そのようなものは他にも存在する。遊びやスポーツの時の集中と楽しさなども概念化の対象ではない。そして、宗教もまたこのような概念化できないものを本来持ち合わせている。そのことは既に述べたように、宗教の最初期はエクリチュールとしての聖典を持ち合わせず、体験的なものの感受が中心であったと想像されるからである。

## 2. 感受

理性的な判断が可能であるものを理解、表現することと、理性的な判断が停止せざるをえないものを感じることは根本的に異なる。感受とは感性によって非言語的に受け止めることであり、たとえば聖典が成立する前の実体験的な宗教体験を感じることもこれに属す。

ところで、キェルケゴールは実存の三段階として、人生の美的段階と倫理的段階、そして宗教的段階という区別をしている。これらは段階というよりは、局面と言い換えた方が適切かもしれない。神に対する距離という意味では段階であっても、これらは順序としての段階ではないからである。だが、いずれにせよ、彼は倫理的段階と宗教的段階とを厳密に区別し、倫理的段階は理性的判断の段階であるが、宗教的段階は理性を超えたものと考えている。すると、宗教的段階での宗教体験は感受の世界の中で生起すると言えよう。キェルケゴールにおいても感受するしかない世界が意識されていると言えよう。

また、ヴィトゲンシュタインも同様に「論理哲学論考」において、「語りえないもの

には沈黙しなければならない」と述べ、論理が及ばない領域については、哲学や科学が沈黙せねばならないことを指摘する。これもキェルケゴールと同じく、理性的なものの限界を論じていると解されよう。

では、宗教において、理性が及ばないものとは何であるのか。それは概念性が排除されたものであり、言語や理性で判断する対象ではなく、ただ感受されるものと言わねばならない。そのようなものは、きわめて体験的なものとならざるを得ない。それらは純粹に個別的なことがらとして人に生起するのであり、それらを概念化して説明するとすれば、その試みがなされた瞬間に体験的なものではなくなるのである。荘子は外篇『天地』において「冥冥に視、無声に聴く」と言う。すなわち、眼に見えないものを見、耳に聞こえないものを聴くという意味である。そのように理性の対象でもなければ、概念化の対象でもないものの存在を感じ、受け止めることを感受と呼びたい。そして、それらは先に述べた無意識へと通底している。

宗教体験について言えば、それはもともと論理的なものとして体験されていないから、直接的な伝達の対象ともなりえない。それらはイメージ的な表現によって伝達されるか、あるいは被伝達者を伝達者自身が感受した領域へ連れて行くことによって体験を共有させることによらなければ伝達は起こらない。それゆえ、宗教体験は非概念的な無意識との接点で体験的なものとして非理性的に感受される。それらは身体的なものとして感受されるが、言語化できないものである。

## 第4章 宗教的瞑想と伝達表現

### 1.直接的伝達（論理的表現）

直接的な感受は宗教体験においては重視されねばならない。それは外部から人に入ってくるインプットとしての体験である。だが、その体験を誰かに伝える場合にはアウトプットとしての直接的伝達がどこまで可能だろうか。認識したものをアウトプットする際に指示語によって、「これ、それ、あれ」と示すことが可能な場合には体験の客体を指し示して認識を概ね共有することが可能となる。たとえば、「あれは花である」と述べる場合には、「あれ」が実体を指し示すのであり、そこでの「花」は「あれ」という指し示しによって特定されたものとなる。このような伝達はもともと伝達者と被伝達者との間に「花」という実在が存在し、「花」が共通の認識客体であることによって伝達が成り立っている。これは論理的な事柄においては、常に滞りなく行われる。たとえば、数式間において代入するという計算方法は等しいものを入れ替える作業であるから、それが何であるかをお互いに同時に指し示している状態として成立している。

他に直接的伝達は、いったん自らの内に論理的に認識したものについて論理的に表現する場合にも成立する。たとえば、 $A=B=C$ というように論理的に認識したものは、論理的に伝達すれば足りる。AはBであると語りうる。そして、BはCであり、よって、AはCであると言える。数式は誰が語った数式であっても、同じ意味を持っている。

整理すれば、直接的伝達が成立するには二つの場合がある。一つは指示語で指し示す

ことができる場合であり、もう一つは論理的、概念的なことがらについての伝達であり、極端に言えば、事象についての説明が数式化されるようなことがらである。しかし、この二つの中に宗教的体験は収まらない。なぜなら、宗教体験は論理的なものではない。宗教体験は心的な内部で生起するから、客体として指し示しうる論理に置き換えられないからである。言い換えると、言語化や概念化、あるいは数値化、数式化もできない。宗教体験を感受することは直接的でありえても、直接的伝達をアウトプットすることは宗教体験においては困難である。それゆえ、宗教においてその体験を重視すれば、エクリチュールとしての聖典にのみ依拠することの限界が露呈してくる。なぜなら、エクリチュールはたとえ宗教体験を語る事ができたとしても、それ自体は体験への言語による媒体でしかないからである。

## 2.間接的伝達（イメージ的表現）

そもそも感受は人の心の中にあるから、それを直接的に伝達することはできない。よって、感受されたものが何らかの表現によって示されようとした場合、それらは間接的に示されるしかない<sup>13</sup>。

間接的伝達においては、伝達される事柄はイメージや喩によって示されるのであり、直接的に語られるのではない。たとえば、あることがらの実体を示すイメージは再表現としてのイメージとなり、それ自体は実体ではない。そして、間接的伝達においても、非言語的に感受したものを言語化する伝達と、更に感受したものを非言語のまま伝達しようとする伝達の二つのあり方が考えられる。前者では概念化、言語化が行われる。これは体験的なものを言語化、概念化することであり、体験されたことがらの実体とは相違が起こる。そこでは、感受されたものがそのまま伝達されない。

感受されたものが非言語的である場合、それをそのまま非言語的イメージを保ちながら表現しようとすることは、絵画、音楽などの非言語的表現、イメージ表現などにおいて常々試みられている。また、「イメージ言語」<sup>14</sup>もその可能性を秘めている。これらにおいては表すべき事柄を媒介するイメージがそこに措定され、表現される事柄が間接的に示されることになる。

また、言語によって逆説的な表現を用いることによって、そこにあるものの実体を浮かび上がらせるという表現形式も存在する。たとえば、ソクラテスは弁証法的な問答法によって間接的に真理を浮かび上がらせた。彼は産婆術的に他者を真理へと気づかせるように試みるが、真理それ自体について彼はけっして語らない。言語は真理を直接的に語れないからである。それはあたかも産婆自身が子どもを産むのではないように、伝達者が真理を産むのではないからである。また、言語が真理ではないし、言語が真理を生み出すのでもない。それゆえ、ソクラテスは直接的に伝達できないものを逆説を介して言語によって示そうとした。なぜなら、概念化されない非言語的イメージの世界へ言語によって到達することはできないが、それを示すことは逆説やイロニーを用いることによって可能となるからである。あるいは、それでも言語が語りえないものへ向かおうとす

れば、非言語的な感受を言語によって生起させねばならない。ここでは多くを述べることを控えざるをえないが、歴史的にはフランスの詩人アンドレ・ブルトン（一八九六～一九六六）に代表された超現実主義の文学運動とその作品などはそれを試みたと言える。

以上で確認できるのは、宗教体験は間接的伝達によってのみ伝達されるということである。それゆえ、もし聖書から何かが感受されたとしても、聖書が感受の客体ではなく、聖書が表現している先のもを人は感受していかなければならない。このようなエクリチュールの限界はカトリックにおいては聖像、正教ではイコンなどが用いられることによって、言語的伝達に欠けているものが補填されているのではないと思われる<sup>15</sup>。

## 第5章 宗教の役割と心理療法

### 1. 聖書と「合一」思想

人が世界内にあり、体験的なことがらをいかに感受し、いかにそれを表出するか。たとえば、海の青を見てその美しさに包まれ、自分が海に吸い込まれて行くかのような感覚などを思い浮かべることができる。あるいは、無我夢中という言葉があるように、これは我を忘れていた状態であり、ここでは客体と自己との間の境界は明確ではない。

宗教学において神と人との「合一」と呼ばれるものは、心理学的には心理変容という言葉に置き換えられよう。しかし、心理学が扱うのは人の心理的变化の内容ではあっても、合一する先にあるものの実在性ではない。なぜなら、心理学は神の存在が問題ではなく、神の存在について考える人間の心的現象が問題だからである。このように視点は異なるが、そこに人間の癒しを追求しているという点では十分に重なる部分がある。

心理学的には意識と無意識とが互いに交叉する場で心理変容が生起すると考えられる。それは、神秘主義において「合一」と呼ばれていることがらと通底していると考えられる。それらは理性的、論理的なものであるよりは感性におけるものであり、それを体験するのは基本的には個々人である。どうしてそのような事柄が起こるのかは、客観的に論証の対象とはなり得ない。たとえば、箱庭療法における曼陀羅表現が生起する時には箱庭制作者自身の内的な大きな変化、すなわち転回点と呼ばれる心の変容が生起していると考えられているが、論理的に整合的に内面において何が起こっているのかを論じることほどまでも困難なことである。なぜなら、それらの表現は人の心の中の内的なことがらの現れであり、内的なものは客観化されえないからである。また、それらは論理的であるよりも、超論理的であり、介在しているのは心と身体であると言えよう。

そこに何が起きているかは、箱庭制作者自身も説明することが困難であろう。唐突に思われるかと思うが、詩人田村隆一の作品「幻を見る人」に次のようなフレーズがある。「空から小鳥が落ちてくる/ 誰もいない所で射殺された一羽の小鳥のために/ 野はある/・・・/空は小鳥のためにあり 小鳥は空からしか落ちてこない/・・・/どうしてそうなのかわたしには分からない/ ただどうしてそうなのかわたしは感じる」<sup>16</sup>。

まさに、そこにあることがらをただ感受するしかない。現象はその観察者であるわれわれが、意味を付与する前に現象として生起している。同じく、心理変容は人が意味を付与するまでもなくそこに生起する。宗教体験はあらかじめそれをわれわれが造り出したり、意味付与や解釈をしたりするのではなく、彼方から来るのである。人はただそれを感受するしかない。それゆえ、ユング (C.G.Jung)は次のように言う。「神の像は発明されたものではない。みずから進んで人間たちの中から歩み出てくる一体験である」<sup>17</sup>。

新約聖書の中にも、心理変容的な事柄、あるいは合一が述べられている箇所がかなり存在する。たとえば、ヨハネ福音書一四・二〇「かの日には、私が父の内におり、あなた方が私の内におり、私もあなたがたの内にいることが、あなた方に分かる」。ヨハネ福音書にはこれと類似の表現が他にも存在する。先に共観福音書が存在したにもかかわらず、ヨハネ福音書はあえて史的イエスを無視して、神秘主義的な合一思想を加味して書かれた福音書であると言えよう。ヨハネ福音書は合一という神秘主義的な宗教性を強調するが、史的イエスには距離を置いていると思われる。

パウロ書簡にも次のような表現がある。「主に結び付く者は主と一つの霊となるのです(コリント第一・六・一七)」。他に、Iコリント 六・一九「知らないのですか。あなたがたの体は、神からいただいた聖霊が宿ってくださる神殿であり、あなたがたはもはや自分自身のものではないのです」。更に、ガラテヤ書二・二〇「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」。これらはパウロにおける合一思想を表現したものと解することができます。

このようにヨハネとパウロの言葉が合一思想と関係するというとらえ方は、あまり一般的ではないかも知れない。むしろ、神秘主義的な読み方であるだろう。しかし、聖書のこれらの言葉はまさに合一について語っている。心理変容が人の心の中に生起するように、神との合一は理性、論理、言語という外部からの客観性を超えた心的体験として人の心に生起する。それゆえ、これらの聖書の言葉は一つの思想的立場の表明でもなければ、論理的に宗教的立場を説明するものでもない。個々人に起こる体験的なことがらを述べたものであろう。

では、宗教的イメージやメタファーはどのような役割を持っているのか。たとえば、礼拝の方法や奏楽、讃美歌等、それらはどれも論理的表現を介さずに、心理変容へと向かうための乗り物 (vehicle) なのである。宗教的イメージという乗り物はそれ自体で完結したものではなく、それが指し示す先で合一および心理変容へと至るための乗り物なのである。人はそれゆえ、黙想、瞑想などにおいて宗教的イメージを感受し、神との合一に入る。それは心理変容であり、結果的に様々な気づきや癒しにつながるとと思われる<sup>18</sup>。

因みに、トランス・パーソナル心理学の理論的支柱をにない、最近ではインテグラル心理学の提唱者であるケン・ウィルバー (Ken Wilber) は、「合一」という言葉を使用せず、「統一意識」と呼ぶことを提唱する<sup>19</sup>。それは二元論的な対立を越えた意識であ

り、仏教では自他一如、梵我一如であり、かつグノーシスやキリスト教神秘主義においては神との合一に相当すると思われる。ウイルバーの統一意識においては、自己と非自己が一つの調和した全体となる。「自己」と呼ばれる内なる感覚と「世界」と呼ばれる外部は、一つの同じ地平の感覚として統一意識の中に置かれる。そして、自己とは宇宙であり、現在の体験の全体性にほかならない。

キリスト教の立場では神と人間は切断された関係にあり、それらをつなぐものとして、キリストの十字架が存在すると考える。だが、そうであるからこそ、キリストを通してわれわれは世界と合一するのである。先にあげたヨハネ福音書やパウロ書簡の言葉が指し示す「合一」を、これまでは一般的な神学（すなわち神秘主義とされる神学以外）では、特殊な神秘主義に対して距離をおいて受け止めてきたかもしれない。パウロ書簡やヨハネ福音書を文言どおりに読めば、そこには合一思想が存在するということは明らかである。

## 2. 合一と癒し

キリスト教の教義では十字架による罪の赦しこそもっとも重要であるが、それはともすれば、きわめて思弁的なものにもなりやすい。しかし、救いは肉体をも含むホリスティックな癒しとして理解されるべきである。罪の赦しが重視される限り、その経路としての身体性もまた無視できないはずである。

たとえば、異端とされたグノーシス主義者の一人であったエラクレオン（160年頃）は次のように述べていたという。

「はじめのうちは、人々は他の人の証言のゆえに信じる・・・」  
が、その後、「真理そのものによって信じるようになる。」<sup>20</sup>

この言葉は他者からの言語的な証言によって信じる段階から、直接的な体験によって信じる段階へと移行することを述べている。「真理そのものによって」とは、真理を感受するというところに他ならない。体験的に感受するということを述べたものである。

あるいはW・ジェイムズ(2008)が「宗教的経験の諸相 下」において紹介しているドイツの理想主義者マルヴィーダ・フォン・マイゼンブークの言葉は本質を言い表している。

「私は自分がいままでになかったほど熱心に祈っているのを感じた。そして祈りとはほんとうになんであるのかを、そのときに知ったのであった。それは、個別化の孤独から、存在する一切のものとの合一の意識に立ち帰ること、過ぎゆくものとして跪き、不滅のものとして起ちあがることであった。」<sup>21</sup> (p.208)

更にキェルケゴールは次のように言う。

「それゆえ、彼は全身全霊をもって、祈ることに心を集中しようとした。すると、彼が心から祈れば祈るほど、彼に何かが起こる。驚くべき事が彼に起こる。次第に祈りがますます深くなるに従い、彼は少しずつ言葉を失っていく、そして、ついに彼は完全に沈黙する。彼は沈黙し、実に彼は祈ることは語るのではなく、沈黙することと知る。彼は聴く者となる。彼は祈ることは語ることだと考えてきたが、祈ることはただ沈黙することでもなく、聴くことだと学ぶ。祈ることは自分自身に話すのを聴くことでもなく、沈黙に至り、そして沈黙の内に留まることであり、祈ることは神に聴くまで待つことだと知る。」<sup>22</sup>

キェルケゴールの思想は有神論的な実存哲学の立場を形成したことで有名であるが、彼が批判したH・L・マルテンセンらの思弁的神学の根幹にはヘーゲル弁証法の右派的理解があった。それは理性的なものを宗教の中に取り込みながら、マルクス主義とは異なる方向性を宗教に見出そうとするものであった。しかし、そのようなヘーゲル的体系を基軸とした神学体系に欠落するのは個、実存の位置づけである。人が人として何を感じるかという言語以前の実存的体験や身体性がそこにはなかった。その意味でキェルケゴールがキリストとの同時性と呼んだものは、本稿でいう合一と置き換えて理解しても良いのかも知れない。

また、実際、東方正教会では「イエスの祈り」と呼ばれるマントラがある<sup>23</sup>。これは「主イエス・キリスト、神の子、われを憐れみたまえ」という定型の言葉を繰り返し唱えるものである。そして、マントラは吸う、吐くという息のリズムと共に唱える。それは思考において理解するものではなく、呼吸を使った身体的な行としての要素もそこに含まれている。

あるいは、仏教用語である「止観」とは『広辞苑 第五版』では「心を一つの対象に集中させて雑念を止め（止）、正しい智慧によって対象を観察すること（観）。天台宗の中心となる行法で、漸次止観・円頓止観・不定止観の三種を立てる。」と説明されている。これと類似のものがキリスト教の祈りに関して意識されたとしても差し支えないであろう。なぜなら、これは人間というものが持ち合わせる共通の心というものの扱いの方法でしかないからである。それらはきわめて自然なものとも言えるからである。

密教の身体論やヨガにおいても、医術と宗教は極めて不可分であり一体であった<sup>24</sup>。また、「『人はパンだけで生きるものではない。神の口から出る一つ一つの言葉で生きる』／と書いてある。（マタイ福音書4:4）」というイエスによる旧約聖書の言葉は、人がパンによって肉体が培われ、同時に神の言葉によって心が支えられることを述べたものである。すなわち、人は精神と肉体のどちらも充足してこそ、健康なのである。<sup>25</sup>

宗教も医術も人間の癒しを目的とする共通項を持っていると思われる。最近の心理療法においても、心の癒しや気づきには身体的癒しをとまなうという考え方が一般的である。たとえば、E・T・ジェンドリン(Gendlin, E.T.)によって創始されたフォーカシングというセラピーの技法では、身体の感じに注意を向けることで問題解決や気づきに至ろうとする<sup>26</sup>。人が自分のいまの問題を考えると、身体はどんな状態かを感じ取る。身体のこわばりのようなものがあれば、それをフェルトセンスと呼ぶ。そしてフェルトセンスにアプローチする。たとえば、ひとつの方法として、心の中でフェルトセンスに向かって「こんにちは、どうしたの」というように語りかけていく。沈黙を経て、上手くすればフェルトセンスから何らかの応答を感じ取れる。身体はすべてを知っている。そして、気づきは身体を通して起こる。ジェンドリンはフェルトセンスを実存の表象として理解している<sup>27</sup>。彼は「実存は前概念的 (preconceptual) で内的に分化可能(internally differentiable)であり、からだで感じられる (bodily felt)」と述べている。ここにでも言語や理性を越えたものとして、実存が体験的に感受されるものとして位置づけられている。

また、フォーカシングによって神をイメージし、神は自分のいまの状況をどう思われるかを感じ取ろうという技法がある。これはセラピーとして、クライアントの宗教に合わせて神や仏をイメージしてもらい、神や仏との対話をフェルトセンスを通じて行うものである。これによって、解決の糸口を見出そうとする。このような技法の一つがエルフィ・ヒンターコプフによって紹介されている<sup>28</sup>。

更に、カトリックのアントニー・デ・メロ (1980) は様々な瞑想方法を提唱する<sup>29</sup>。彼の方法はキリストやマリヤの実像的なイメージを用いるものである。

なお、本稿では聖書テキストを加工しないで、プロテスタント的なあり方を意識した方法を提唱した。だが、プロテスタントの歴史があまりにも言葉重視の歴史であったため、瞑想を行う事への戸惑いや反発もあるかもしれない。しかし、宗教の目的や使命を考えるならば、瞑想はけっして横道にそれたものではないだろうし、本来の宗教性への回帰であると考えられる。

### 3. 結び

キリスト教的な悟りというものがあるとすれば、そこにも様々な悟りの段階があるのかも知れない。だが、たとえ、どのような高次の段階があったとしても、それはどこまでも感受されるものであり、論理よりも体験的なものとして存在するだろう。それゆえ、本稿では体験を基礎とする宗教の構築を念頭に置きながら、その一つの方法を提示したつもりである。ところが、ここには何ら新しいものなど皆無である。むしろ、これらは人が人であるゆえに既にあらかじめ持ち合わせ、存在していたものを使っているものである。それだからこそ、プロテスタントにおいても身体的なものを含めた癒しを、瞑想によって体験的なものとして取り入れたいと考える次第である。時代ごとに宗教の方法も変化し、求められるものも移り変わるかもしれない。だが、根源的なものを感受

する作業が欠落することはあってはならないだろう。それゆえ、ひとつの方法を提示する次第である。

- 
- 1 村上陽一郎『近代科学を超えて』,講談社学術文庫, 2003年, p.28.
  - 2 *ibid.*, p.31.
  - 3 プラトン『パイドロス』藤沢令夫訳, 岩波文庫, 1967, p.136以下
  - 4 村上陽一郎『近代科学を超えて』講談社学術文庫, 2003, p.32.
  - 5 この導入はフォーカシングの導入を参考にしている。参考文献は注24を参照のこと。
  - 6 十字架は礼拝堂の十字架でも、置物、ペンダント、あるいは紙に描いたものでも良い。
  - 7 山崎康廣, 『密教瞑想と深層心理』, 創元社, 1981.
  - 8 J.H.シュルツ, W.ルーテ, 『自律訓練法 (全5巻)』, 誠信書房, 1971. (J. H. Schultz., *Das autogene Training : konzentrative Selbstentspannung*, Stuttgart : Thieme, 1966.)
  - 9 J.H.シュルツ, W.ルーテ, 『自律訓練法 (全5巻)』, 誠信書房, 1971. (J. H. Schultz., *Das autogene Training : konzentrative Selbstentspannung*, Stuttgart : Thieme, 1966.)
  - 10 河合隼雄『ユング心理学入門』,培風館,1967, p.93.
  - 11 樋口和彦『ユング心理学の世界』, 創元社, 1991, p.55.
  - 12 *ibid.*, p.55.
  - 13 キェルケゴールが単独者であることを唱えた理由はいくつかあるが、宗教体験が個別、実存的なものであることが大きな理由の一つであろう。
  - 14 河合隼雄『イメージの心理学』, 青土社, 1991, p.21.
  - 15 但し、イエス、マリヤが白人であるというのはけっして賛同できない。その点は見直しがあっても良いと思われる。
  - 16 田村隆一『田村隆一詩集』, 現代詩文庫 1, 思潮社, 1968, p.8.
  - 17 ユング, C.G, 『アイオーン』 ユングコレクション4, 野田倬 訳, 人文書院, 1990, p.219. (Jung, C.G., *Aion*, Rascher, Zurich, 1951.)
  - 18 合一が心理変容であり、かつ癒しをとまなうということについて、脳科学の分野から研究が進められている。その一つの成果は貝谷久宣・熊野広昭『マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法』, 新興医学出版社, 2007. また、長沢 哲『瞑想する脳科学』, 講談社, 2011.などで紹介されている。
  - 19 Ken Wilber., *No Boundary*, Shambhala, 2001, p.49.
  - 20 エレーヌ・ペイゲルス『ナグ・ハマディ写本 初期キリスト教の正統と異端』, 荒井 献, 湯本和子訳, 白水社, 1982, p.62. (Elaine Pagels, *The Gnostic Gospels*, Random House Inc.,1979)
  - 21 W・ジェイムズ『宗教的経験の諸相 下』, 岩波文庫, 2008, p.208. (William James., *The Varieties of Religious Experience*, Longmans, Green, and Co., 1920.)
  - 22 Kierkegaard, S., *The Lily in the Field and the Bird of the Air :Without Authority*, Kie

- 
- rkegaard's Writings XVIII, Princeton University Press, 1997, pp.11-12. (XI 15). (S・キェルケゴール『野の百合と空の鳥』, 原典訳記念版キェルケゴール著作全集第12巻, 創元社, 1990.)
- 23 久松英二『祈りの身体技法』, 京都大学学術出版会, 2009, p. 68以下
- 24 影山教俊『仏教の身体技法』, 国書刊行会, 2007.
- 中川和也訳『チベットの精神医学』, 春秋社, 1994. (Clifford, Terry, Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry, York Beach, Maine: Samuel Weiser, Inc., 1984.)
- 25 パンを得るという社会的解放と精神における救いを得るという実存的解放という二つの面から論じることできる。人間の解放、救いには両方が必要であると考えたい。(参照: Cornel West, "Prophecy Deliverance!" 1982, p.18.) 本稿での祈祷会プログラムはキリスト教会が社会的関心から遠ざかるために行うのではない。
- 26 ユージン・T・ジェンドリン『フォーカシング』, 福村出版, 2003(Gendlin, E.T., Focusing, Bantam Books, 1978.)  
夢とフォーカシング, 村山正治 訳, 福村出版, 1988.(Gendlin ET, Let Your Body Interpret Your Dreams, Chiron Pubns, 1985.)
- 27 ユージン・ジェンドリン, 池見陽『セラピープロセスの小さな一歩』, 池見陽 他訳, 金剛出版, 2002, p.85以下(Gendlin, E.T., "Experiential Psychotherapy" in Current Psychotherapy, F.P.Peacock, 1974.)
- 28 エルフィ・ヒンターコプフ『いのちとこころのカウンセリング』, 金剛出版, 2000, pp.119-139. (Elfie Hinterkopf., Integrating Spirituality in Counseling: A Manual for Using the Experiential Focusing Method, PCCS Books, 1997.)
- 29 アントニー・デ・メロ『東洋の瞑想とキリスト者の祈り』, 裏辻洋二訳, 女子パウロ会, 1987. (Anthony de Mello., SADHANA- a Way to God, ANAND, Doubleday Religious Publishing Group, 1984.)