

# 外陣講義文書

## 「第1講義文書」 (0=0 プロベিশヨナー)

### 第1章

#### 魔術の言語

- 1 魔術修行を始めるために
- 2 魔術に没頭できる環境作り
- 3 魔術修行の指針とは
- 4 魔術の象徴的言語
- 5 ヘブル語について
- 6 魔法日記の書き方
- 7 注意力の正しい用法
- 8 キムのゲームと記憶術
- 9 逆向き瞑想
- 10 センサリー・アウェアネス  
瞑想課題：身体の意識化

**THE OFFICIAL ORGAN**

**OF**

**I::O::S::**

**PUBLICATION IN CLASSES C~D  
IMPRIMATUR: M FRATER I::O::S::**

**First published in 1986 by I::O::S:: private edition (ver.1).**

**Second published in 1998 by Sekibunsha (ver.4).**

**Third published in 2005 online versions by I::O::S:: (ver.5).**

**This Edition Fourth, Revised and Expanded in 2013 (ver.6).**

**All rights reserved. © Tzutom Akibba 1986, 1998, 2005 and 2013**

# 知識講座

## 1 魔術修行を始めるために

あなたの魔術修行の記念すべき第1歩は、他処ならぬこの大地、自分の足もとに踏み下ろされようとしている。では、何が「足もと」なのだろう。カバラの曼荼羅たる「生命の木」を人体に譬えると、足にはマルクト「王国」が対応する。マルクトの元素は「地」、つまり、この地上、物質世界そのものを意味する。物質宇宙を見つめるというのは、換言すれば、日常生活のうえに、魔術作業を安全に、確実に行える基盤を置くということである。有名な英国の魔術師で、アレクスター・クロウリーのパトロンひとりだったジェラルド・ヨーク氏という人物がいるが。かれのように、大英帝国の貴族名鑑に名前が載り、入国管理事務所とトラブルを起こした不肖の師（クロウリー）を即座に牢獄から解放する政治権力を持ち、何よりも何万エーカーの農場を含む領地をもつ大地主の末裔ならば、これは大した問題ではない。魔術専用のコテージを建てて、離れに神殿を作れば良い。誰にも知られずに膨大な余暇の時間を利用して、いかなる危険でスキャンダラスな魔術の実験をも、地位や名誉を損なうことなく行えるだろう。

しかし、本書の読者の大部分は日本の平均的な若者であり、自分の家を持つものは稀で、自分ひとりだけで使える部屋さえ持っていないかもしれない。大（金持ち）魔術師ヨーク氏と比べることは不可能だ。かれのような王侯貴族的魔術生活を送れる者は、その世紀にひとりいるかいないかであろう。大多数の魔術師と、その卵たちは現実と戦いながら、日々の糧を得、自分の自由時間をやりくりして魔術を行っているのだ。

だから、最初に心してもらいたいのは、あなたの<sup>ルーティーン</sup>日常生活と<sup>トレーニング</sup>魔術生活のバランスをうまく取るということだ。会社員なら日々の業績をあげることは大切だし、大学生なら期末の試験をパスするのは当然のことだ。決して魔術にかまけていたから、オチコボレたのだと言わせてはならない。まして、魔術に集中するために、日常が犠牲になったのだと自分に言い訳してはいけない。

それが最低のルールである。「魔術の基礎は読み書きソロバン」と言った友人がいるが、日常のリアリティが不確かな人間に、魔術のリアリティを確立できるはずがない。霊媒になるつもりなら別だが、宇宙を己の意志に従わせる魔術師が、実生活でもある程度の成功を収めることは当然だ。マクレガー・マサースや、アレクスター・クロウリーなどの例を引いて「最も成功した魔術師は禁治産者すれすれだ」と言う者がいるが、かれら「天才」は世間的な成功に興味を薄かった事実を忘れてはならない。

この事実を考えると私はひとつの物語を思い出す。ヴィリエ・ド・リラダン卿の戯曲『アクセル』におけるクライマックスは、先祖の膨大な宝物を発見した主人公アクセルとその恋人が、残りの俗悪な人生（我々には輝かしいものに見えるが）を受け取ることが拒否して宝の前で自殺するシーンであった。「生きることなど、召使いどもに任せておけ」<sup>(1)</sup>

ことのよし悪しは別として、精神的貴族主義を生きた魔術の天才たちと自分を見比べる勇気がありだろうか。

それでは、次のステップで賢明な魔術の弟子が、具体的になにを準備すべきか考えてみよう。

---

(1) Villiers de l'Isle-Adam, *Euvres Complete, Bibliothèque de la Peiade, II*, 1986, p.671.

## 2 魔術に没頭できる環境作り

わが敬愛する師父、W. E. バトラー老は魔法修行を始める志願者に次を指示している。<sup>(2)</sup>

- 1 プライヴァシーを確保すること。
- 2 家族の理解を得ておくこと。
- 3 日常生活とけじめをつけること。



上記は現代でも使える言葉だ。

最初のプライバシーの確保は絶対に重要だ、大音量の音楽をガンガン流した部屋で、子供をあやしながら瞑想する姿を想像してくれたまえ。笑いごとではない。確かに一家の大国柱たるファミリー・マジシャンは数多くいる。なかには出産直後の赤ん坊を抱えたママさん魔術師さえ、われわれの魔術結社には存在した。かれらは大変な苦勞をして、自分だけの時間を作っている。子供が寝た僅かな30分が勝負という状況の団員もいる。

ひとり暮らしの者は、恵まれた環境にあるだろう。しかし、かれらも習慣という魔物を退治しなければならない。部屋に帰るとすぐビールの栓を開けたい者は、習慣の惰性にブレーキをかけねばならない。TVの番組が気になり、週末のデートの約束をするために長々とスマートフォンで恋人のご機嫌を取らねばならぬ。ネット端末は睡眠時間と同時に魔術の練習時間も削るだろう。

現代人の生活は一瞬たりと「静寂」がない。あなたの生活する場所、家族構成、仕事や勉強の内容など、あなたの置かれた環境は様々だろう。誰もが自分が主役を演じ、一度きりしか上映されない映画のなかにいるのだ。しかし、その映画のワンショットに、いかにして魔術の修行という時間と空間を演出するかは、「総監督兼主演俳優」であるあなたの責任だ。

修行の開始時期には、何とかして1日に30分の自分だけの時間を作りなさい。場所はどこでも良い。昼休み会社のトイレに座って30分瞑想するという豪傑もいた。しかし、できるならもっと精神的にリラックスできる「ねぐら」でやった方がよい。また、30分という時間に神経質になることはない。結果的に15分しかできなくても、毎日30分の時間を作ろうと努力し続けることの方が大切である。

次に大切なことは、家族の理解を得ることだ。一人暮らしの場合は問題ない。しかし、先に述べたように家族と同居している場合は、部屋に閉じこもる言い訳を毎日考えるよりは、自分が何をしているのか全部でなくとも、言っておいた方がよい。瞑想の練習をしているとか、イメージ投影のエクササイズだとか、部分的に話すのもよい。もちろん、完全な理解を得るのが最良の道であり、それとなく時間をかけて話していくべきであろう。

最後の「けじめ」の問題は非常に重要だ。24時間修行するのが理想だが、場所と場合を選ばねばならない。高速道路で瞑想したら、2度と地上に戻れなくなる。顧客と面談中に奇妙な言葉を口ずさむと、信用を失う。そんな軽薄な話でなくとも、魔術的なファンタジーの世界を日常生活に引き擦っていけば、ろくなことがない。また、日常と魔術の間の線引きが曖昧になると、日常生活と魔術の双方が鮮明さを失う。つまり、肝心の魔術そのものさえ効果がなくなるのだ。

古代から中世の魔術師は、沐浴し、衣装を着替えて特別の部屋に入って魔術作業を行った。かれらにとって、魔術空間は特別に神聖なものであり、日常生活と切り離さねば自分の生命さえも脅かされると考えていたのだ。この考え方を古めかしいと笑うことはできない。

少なくとも天使、ダイモーン、霊的存在と接触しようとするとき、ピザをつまみにビールを啜りながら魔術を行使する者はいないだろう。それでは、場所がないからベッドの上で横になった状態では？ 洗濯物の散乱した部屋のなかでは？ パジャマ兼用のジャーシ姿では？

どこかでけじめをつける必要がある。その線引きは、あなた自身が決めなさい。

(2) 著者はWEBの玄孫弟子（弟子DANの弟子トニー・ウィリスの弟子）である。WEBの主張については右を参照（W. E. バトラー『魔法修行』平河出版社、1979年、23-26頁。）。

### 3 魔法修行の指針とは

いろいろな魔術師が修行の指針、指導、手引きを書いている。ここに20世紀後半の代表的な魔術師であったウィリアム・グレイ氏の著作から引用してみよう。<sup>(3)</sup>

- 1 満腹している状態や、目立って酒に酔ったとき、または医薬品以外の薬物を摂取した状態では、いかなる秘教的訓練にも取り掛かってはならない。
- 2 常識として、膀胱や腸の叫びに苦しめられないこと。電話を沈黙させ、他人の妨害を受けない状態を作務する。
- 3 宇宙的感觉に到達するためには、常識が必要である。病気や、精神的、感情的に大きく動揺しているときなどは秘教の訓練をおこなってはいけない。
- 4 自分自身を落ち着いた状態にすること。
- 5 「メッセージ」を手にいれようと試みるな。神秘的な声を聞こうとしたり、どのような種類であれ幻想を探そうとしてはならない。何事も起きるのであり、動揺することを頑固に拒絶し、より深い部分で「無限」と接触しようと努力すべきである。それが制御できなくても、心的動揺から超越を試みる君の意図は、それ自体が熟慮すべき霊的な価値を持っている。
- 6 この訓戒を毎日維持し、君の『魔法日記』の最初に書け。
- 7 自分の能力を偽って印象づけようと試みてはいけない。誰も欺くことはできない。



この指針の示すものは明快なので、説明するまでもないだろう。

グレイ氏はわたしの今ひとりの師匠でもあり、1987年にサングレイル・ソダリティの「血の認可状」を頂いている。残念ながら手が回らず支部開設は棚上げになってしまったが。

さて、これまでのところをまとめてみよう。

具体的な作業に取り掛かる前に、30分なり1時間なりの瞑想に必要な時間に邪魔が入らないようにする。家族に瞑想をすると宣言し、邪魔しないように言う。一人暮らしのときは、電話の音量を落として座布団をかぶせるとか、戸締まりをして邪魔を入れさせないとか工夫すると良い。ともかく、可能な限り完璧なプライベートを確保すること。

作業の場所は、出来る限り清潔に保つこと。そして、なにより整頓されていることが重要だ。本や雑誌が散らばっていても、精神世界と何の関係があるのかと思うのは修行が足りない証拠である。もし、オペレーターの本の上がゴミの山だったら、かれの作業するアストラル・ライトにもそのゴミのアストラル成分（心の捕らえたイメージ）が漂っている。いかに高尚な「課題」を選ぼうと、既に乱雑という情報を心にインプットしてしまったのである。

作業の時間は、その本人の能力によって色々である。20分で必要な作業を終えてしまう者もいるだろうし、2時間位は精神の境界線を漂っていたいと考える者もいるだろう。自分でやってみて、苦痛なく毎日続けれる長さを見付けなさい。そして、瞑想をする時間帯も、朝起きたすぐにやると壮快で効果的だという人物、低血圧気味で夜遅くないと駄目だという人物などもある。

(3) William G. Gray, *Concepts of Qabalah*, York Beach : Samuel Weiser, 1984, p.13.

理想的には、朝課、昼課、晩課の三回に加えて行うのが効果的だが、とても忙しくて出来ないという人もいるだろう。その場合は、自分の都合の良い時間帯を選んで毎日（出来る限り）その時間帯に行うようにする。例えば、午後11時のニュースを聞いた後、家族が寝静まったのを見計らって30分ほど実践する、土曜は参考図書を読む、デートの無い日曜日は朝の1時間をたっぷり魔術修行に使うなどの工夫をして頂きたい。

結局、魔術修行は「自分の怠慢」との戦いである。その怠慢は、突然の仕事とか、友人との待ち合わせという一見不可抗力の形で来るかもしれない。いかに、少ない自分の時間を有効に使うかが、修行者が真の魔術師になれるかどうかの境目である。

また、肉体の要求（事前のトイレ）、適度な照明（背後から照らし、ほの暗く）、適温（寒過ぎず暑過ぎず）などに気を払い楽に瞑想に入れるように準備しておくのも大切である。



## 4 魔術の象徴的言語

ネオ・プラトニズムの宇宙論によると、万物の根元者から流出した最初の「知性」は、思惟を巡らしていま一つの「知性」と、一つの靈魂と、一つの天球（諸天界の天圏）を流出した。そして、同様のプロセスを経て、この第2の「知性」は、第3の「知性」と、第3の靈魂と、恒星天を流出し、以下この順序で、第9の「知性」までが、対応する靈魂と、土星天、木星天、火星天、太陽天、金星天、水星天、月天の順で流出する。

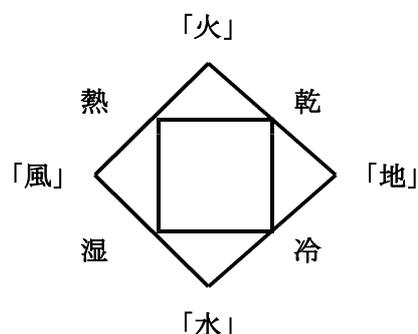
しかし、月下界には地上が広がるのみで、第10番目の「知性」は、能動知性となり、人間の靈魂と地上の四大を得た。

この「知性」の連続的な流出は、セフィロトの木が構成される「稲妻の閃き」の過程と同じである。その結果、生み出されたものに焦点を当ててみよう。

### (1) 四大元素

西洋の伝統では、物質界は「地～水～火～風」の四つの元素で構築される。とんでもない、現代物理学を勉強すれば、物質はそもそも原子の集合体で、もっと碎くと電子、核子、中間子、中性微子等で構成されるのだと反論する向きもあるだろう。科学の物差しで図れば確かにそうだろう。筆者もクオーク対の「量子色力学」や「ヒッグス粒子」の存在には少なからず興味がある。しかし、人間の心の奥底では、風は軽やかに空を舞い、水は鉱物の隙間を下へ流れ落ちる。我々が問題にするのは、先ず第一に心の作用であって、意識の中では二千年前アリストテレスが説いたように、「火」は「風」より軽く上昇し、「水」は「地」より深く下降する。我々の周りの宇宙は上から、火－風－地－水の順に構成される。即ち、「火」と「風」は上昇原理であり上向きの三角形で表される。逆に、「地」と「水」は下降原理であり下向きの三角形で表される。それを、説明すると下の表と図になる。

「火」	(IGNIS イグニス)	熱にして乾
「風」	(FLATUS フラトゥス)	熱にして湿
「地」	(TERRA テルラ)	冷にして乾
「水」	(AQUA アクウア)	冷にして湿



「風」を「空気」と訳している文献もある。どちらが正しいのかと聞かれたことがあるが、わたしは二つの理由から「風」付きの風を使用している。その第1は、日本でも「地水火風」など言葉として定着していること。特に密教では五大を「地水火風空」と訳しており、「空気」や「気体」と訳すより違和感がないこと。第2の理由は、魔術的原理としての「風」は、運動性という属性をもっており、動かないイメージのある「空気」よりも属性を表現しやすいこと。ラテン語のフラトゥスは、「突風、強風」という意味であり、動く風を明瞭に示している。厳密に言えば、密閉した部屋の中の空気も対流作用により、微小な風を起こしているのだ。

従って、以後「風」を使用する。他の元素同様に、明瞭に解る場合は、「風」を省略することもある。ここに、引き合いに出したインドの五大元素の「空」アカシャに相当する元素概念を示すと、「エーテル」または「虚空」になるが、この概念は西欧では深く追及されなかった。四大が、月圏の下にあることから「月下界」と呼ばれることがあるが、その表現を採用すると「エーテル」の世界は月圏より上の星々の世界である。この天界については、エノク語魔術の文献をあたられたい。

「エーテル」 (AETHER アイテール) 上空の空気 (アイテール層)

## (2) 黄道12宮(獣帯)のサイン

天球の上を太陽は一年かけて一周する。その、太陽の通り道を黄道と呼び、古代人は黄道の全周360度を春分点から始めて30度づつ12の宮に分割した。さそり座とか、おとめ座とかいう呼び名は宮の代表的な星座をしめすもので、宮の名前は天蝸宮、処女宮と呼ぶ。惑星は、数箇月から数十年の単位で、天球の上を放浪するが、恒星の配置は殆ど変わらない。従って、それぞれの宮は宇宙の固定された方角であり、固有のエネルギーの網であると言える。

しかし、ここで注意してもらいたいのは、占星術の宮の定義が紀元前百五十年頃の天文学者ヒパルコスの設定をほぼそのまま使用している点だ。その当時、おひつじ座にあった春分点(THE FIRST POINT OF ARIES)は現在では、ほぼ三十度ずれている。地球の歳差運動により、春分点が1年間に五十秒づつ動くためである。従って、現代の占星術師に「おとめ座の生まれですね」と言われたら、実際は「しし座」に太陽があるとき生をうけたのだと納得しなければならない。貴方が二千年まえから生きている伝説の「彷徨えるユダヤ人」でない限りは。

この矛盾を解決するため「黄金の夜明け」団では、夜空の星座と宮を一致させるサイドリアル・アストロロジーの大系を開発した。一般のサイドリアル・アストロロジーは、プレアデスを起点とするようだが、マグレガー・マサーズはしし座の心臓にあたるレグルスを起点とした。レグルスは、ほぼ「黄道」(太陽の通り道)上にある顕著な恒星なので用いやすい。そして、太陽の緯度経度で座標を表す天球に、カバラの「生命の木」、タローやエノク語魔術などの象徴をあてはめて「立体天球」と呼んだ。この象徴大系に基づいて「竜の術式」や「竜の天球術式」などの特殊な魔術大系が発達したが、やや内容が高度になるのでここでは語らない。

一般の占星術師が使う『占星暦』の座標から、「黄金の夜明け」団のホロスコープの座標を導き出すには、フランシス・キング著『英国魔術結社の興亡』(江口之隆訳 国書刊行会)の付録D「変換表」を用いると良いだろう。もっとも前世紀初頭に作成されたものなので、些か改造する必要がある。例えば、1970年生まれの人は、座標を29度28分ずらすと良い。サインは、常にひとつ分ずれる。

占星暦のフリー・ソフトは各種サイトから入手できる。

さて、宮の名称(ラテン語)とその性質は次表のとおりである。



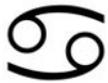
白羊宮 (ARIES アリエス)  
発端、勇気、行動、エネルギー、熱狂



金牛宮 (TAURUS タウルス)  
調和、定在性、誘引、美



双児宮 (GEMINI ゲミニ)  
多才、起因、均衡、表現力、器用さ



巨蟹宮 (CANCER カンセル)  
家族愛、固執、同情、個性、女性的想像力



獅子宮 (LEO レオ)  
王統、独立独歩、男性的意志力、愛情



処女宮 (VIRGO ウィルゴー)  
奉仕、差別、純粹、自己表現力、巧みさ



天秤宮 (LIBRA リーブラ)  
平衡、パートナーシップ、正義、誘引、調和、美



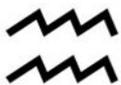
天蝸宮 (SCORPIO スコルピオ)  
秘密の自然力、勇気、再生、変容、組織、エネルギー、熱狂



人馬宮 (SAGITTARIUS サギターリウス)  
熱望、広がり、寛大、拡張、慈悲心、  
楽天主義



磨羯宮 (CAPRICORNUS カプリコルヌス)  
野望、深慮、用心、儉約、繁殖、固執、  
定在性



宝瓶宮 (AQUARIUS アクアーリウス)  
利他主義、友情、協力、独創性、直観、固執



双魚宮 (PISCES ピスケス)  
感受性、哀れみ、神秘主義、献身、聖性



また、これらの12のサインは四区分（地、風、水、火に割り当て）や、三区分（運動、定着、変通）、そして二区分（男性、女性）に分類できる。

さらに、十惑星（太陽、月を含み、地球を除く）のどれかを支配星として持つ。

古代に於いては惑星は肉眼で見える七つしか知られていなかった。現在、遠惑星の、海王星、天王星、冥王星が知られており占星術はその計算法を修正しなくてはならなくなった。しかし、古代の計算が間違っていた訳ではない。アインシュタインの相対性原理が知られた今日でも、地球上ではニュートン力学が当てはまるように、七惑星算法は近似計算なのだ。十惑星でやるほうがより精度は高くなる。将来、第十番、第十一番目の惑星が発見されたら十二宮、十二惑星で占う占星術が完成するだろう。

なお、天文学で言う「矮惑星 (Dwarf Planet) 問題」は占星学にはない。2006年に冥王星が矮惑星に格下げになったが、天動説的な視座をもつ占星学においては依然として惑星である。

さて、七つしか惑星が無かったとき、それを補ったのが月節である。つまり、月の軌道（白道）が太陽の軌道（黄道）と交わる<sup>ノード</sup>ところを仮の惑星に見立て、竜の頭、尾と呼んだ。東洋の占星術では、これらは凶星であり羅喉<sup>ラーフ</sup>と計都<sup>ケト</sup>と呼ばれる。

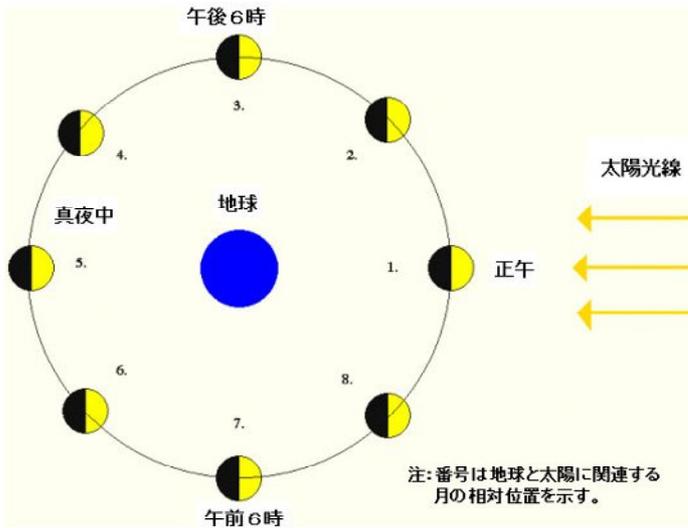


カプト・ドラコニス  
竜の頭（羅喉）  
海王星に類似



カウダ・ドラコニス  
竜の尾（計都）  
天王星に類似

月に関しては些か難しい解釈が必要である。地球の衛星である月は視直径が太陽なみに大きく、しかもその相対位置により、満ち欠けをする。下図は、簡単な月の満ち欠けの説明である。

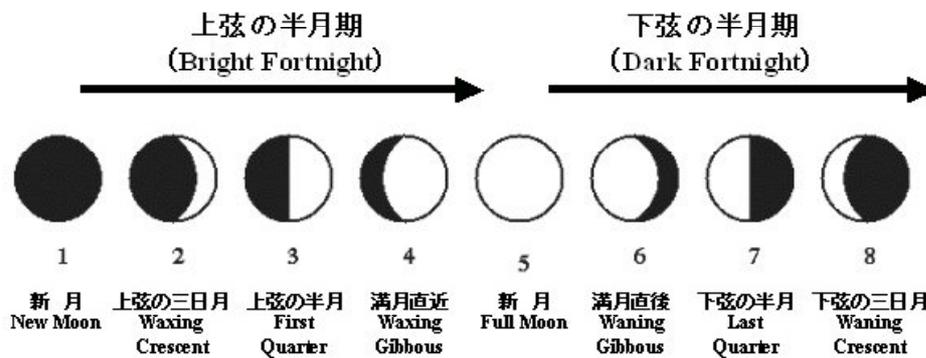


月の太陽に向いている半球は黄金色に輝いているが、太陽から陰になる半球は漆黒の闇として見える。

従って、29.5日で地球を一周する（地球の自転が加味されるため見かけ上は約28日）月は、地球から見て太陽の方角にあるとき（左図1番）には、暗面のみを見せた新月（朔月）となり、地球から見て太陽と直角に午後6時に正中（高度が最も高くなる）するとき（左図3番）には上弦の半月に、太陽と反対側、つまり真夜中に正中するとき（左図5番）には満月となる。

このサイクルを地球から見た月の

位相として捉えたモデルが左下図である。



月の象徴には三日月が用いられるが、その位相は刻一刻と変化するため、上弦の三日月と下弦の三日月を区別する必要がある。

位相を考慮するの必要がなければ、上弦の三日月で表

現する。



上弦の月  
Waxing Moon  
(一般的な月象徴)



下限の月  
Waning Moon



土 星



太 陽



木 星



金 星



火 星



水 星



天王星



海王星



冥王星



これらの占星術的知識、実際の占法については「参考文献」を当たり、独自に学習すること。他人のホロスコープ（バース・チャート）を作成するのは占星術的象徴に親しむ良い練習になる。

## 5 ヘブル語について

### (1) 22文字

一般に聖書と呼ばれる書物は『旧約聖書』と『新約聖書』に別れ、前者が「ユダヤ教」の聖典で、後者が「キリスト教」の聖典であるのは衆知のとおりである。それではこの二つの著名な聖典が最初どんな言葉で書かれたかご存じだろうか。『新約聖書』はギリシャ語で書かれラテン語に翻訳されて世界に伝播した。一方の『旧約聖書』は、ヘブル語（一部はアラム語）で書かれ同じくラテン語に翻訳され世界に流布した。ここで宗教談義を始める気はないが、ユダヤ教の秘伝であるカバラを理解するためには、『旧約聖書』の文字であるヘブル語を無視できない。この項では、常識程度にヘブル文字をなぞってみよう。修行者は、最低限ヘブル文字を暗記し、書けねばならない。

ヘブル語は22文字のアルファベットから構成される。そもそも、語源的には同じ地中海沿岸の古代国家のフェニキア文字と縁戚関係にあり、アルファベットという単語は、フェニキア／ヘブル語の最初の二文字アレフ・ベートを意味している。さて、ヘブル語の個々の文字には意味があり、同時に数字も表している。

#### ヘブル語アレフベート

ט ק ו ו ה ד ג ב א

テト ケト ザイン ヴアウ ヘー ダレス ギメル ベス アレフ

ס ז נ מ מ ל ד כ י

サメク ナン語尾形 ナン メム語尾形 メム ラメド カフ語尾形 カフ ヨド

ת ש ר ק ז צ ה פ ע

タウ シン レシュ コフ ツァダイ語尾形 ツァダイ ペー語尾形 ペー アイン

上表は、右から左に読む。文字が2回連続している場合は、左が語尾形である。

א 最初の文字はアレフと呼ばれる。それは、東洋の神秘の象徴であるスワスチカ（卍）の形態を模している。数価は1である。

ב 第2の文字はベトと呼ばれる。この文字は慎重に書く必要がある。カフ（כ）と混同されるからだ。数価は2である。

ג 第3の文字はギメルと呼ばれる。底辺の短い横線と、垂直に書き下ろした線は分けねばならない。数価は3である。

ד 第4の文字はダレスと呼ばれる。これまでの文字より横に広い。

レシュ (ך) と区別のつくように直角に曲げる。数価は4である。

𐤀 第5の文字はヘーと呼ばれる。右側の縦線は横線より細いので注意。左側の縦線は、上の横線から僅かに離れている。ケト (ק) と区別すること。数価は5である。

𐤁 第6の文字はヴァウと呼ばれる。次のザイン (ז) と区別するように。旧約聖書のレビ記11章42節の「腹」に用いられるヴァウは「大きなヴァウ」として知られる。この文字は「律法」の最初の文字ベトから最後のラメドの間の丁度真中の文字だからだ。さて、数価は6である。

𐤂 第7の文字はザインと呼ばれる。垂直の形に注意。数価は7である。

𐤃 第8の文字はケトと呼ばれる。(発音はKとHの間であり「霊、息」を意味する単語はルアクまたはルアハと発音する。) 数価は8である。

𐤄 第9の文字はテトと呼ばれる。それは象徴的に立ち上がる蛇に似ている。数価は9である。

𐤅 第10の文字はヨドと呼ばれる小さな点である。この文字は全てのアレフベートの基本的な文字であり、様々な理由から神聖なものとされている。イエスは「山上の垂訓」の中で、「律法の一つのヨドも、一つの角も落ちることはない。」と言った。この数価は勿論10である。

𐤆 第11の文字はカフと呼ばれる。第2の文字ベト (ב) との類似に注意。

両者の違いは、カフが一筆で描かれることだ。ベトの下端は右に僅かに突き出る。数価は11ではなく、20である。この文字は単語の末尾に来た時は語尾形となり、その時の数価は500である。

𐤇 第12の文字はラメドと呼ばれる。特別な形のため、混同することはないだろう。数価は30。

𐤈 第13の文字はメムと呼ばれる。テト (ט) と混同しないように。

この数価は40であるが、カフと同じく語尾形 (ם) を持ち、その数価は600である。ヘブル語版『旧約聖書』では、横に長いメムを見ることがある。これはサメク (ס) と混同しないためだと言う人もいるが、本来、アレフ、ラメド、ハー、メムは幅を幾ら広げても良いという規則があり、この長さの調節により、聖書の各行末を揃えたのである。

𐤉 第14の文字はナンと呼ばれる。幅が狭いのでカフ (כ) と区別できる。

しかし、ギメル (ג) と注意して区別すること。

その数価は50である。語尾形 (ן) の数価は700である。ヴァウ (ו) と混同しないように。

聖書を読んでいると、この文字を逆さにした「逆転ナン」が出てくる。しかし、その意味は伝承されていない。

𐤊 第15の文字はサメクと呼ばれる。メムの語尾形 (ם) と混同しないように。数価は60である。

𐤋 第16の文字はアインと呼ばれる。数価は70である。

𐤌 第17の文字はペーと呼ばれる。カフ (כ) と似ているが字の中央に「舌」を持つ。

語尾形 (ף) をもつ。数価は、それぞれ80と800である。

𐤍 第18の文字はツァダイと呼ばれる。アイン (צ) との類似に注意、尻尾の向きで区別できる。

語尾形 (ץ) をもつ。数価は、それぞれ90と900である。

𐤎 第19の文字はコフと呼ばれる。英語のPと似ている。数価は100である。

𐤏 第20の文字はレシュと呼ばれる。ダレス (ר) との類似に注意すること。

太い横線が細い縦線へと連続して書き落とされる。数価は200である。

𐤐 第21の文字はシンと呼ばれる。三つの炎の舌を持つ。シンとは、火のことである。

数価は300である。

第22の文字はタウと呼ばれる。タウ (ט), ヘー (ה), ケト (ק) の区別に注意を払うこと。  
数値は400である。

さて、特殊な変化をする文字をおさらいしてみよう。

語尾に来たとき形が変わる文字が五つある。それを語尾形（ソフィート）と呼ぶ。  
下に古い文字と新しい文字で各ソフィートの変化を示した。

כ	カフ	→	ך	カフ・ソフィート
מ	メム	→	ם	メム・ソフィート
נ	ナン	→	ן	ナン・ソフィート
פ	ペー	→	ף	ペー・ソフィート
צ	ツァディ	→	ץ	ツァディ・ソフィート

## (2) 発音記号

### a 子音のみのヘブル語

ヘブル語の22文字はすべてが子音である。従って、子音の羅列で形成された文章は、何通りもの読み方がある。

たとえば、子音のみで構成された「BGD」という単語をBaGaDo (バガド) と読んでも、BoGeDi (ボゲディ) と読んでも良い。

そして、ヘブル語では、בגד という単語を בגד (バガド) と発音すれば「衣裳」を意味するが、בגדי (ボゲディ) と発音すると「欺く者」(『イザヤ書』33章1)を意味する。このヘブル語の周囲にある点に注目してもらいたい。ベスの内部にある点をダゲツシュ、各文字の上下にある点をニクダという。これらは子音のみで構成されるヘブル語の発音記号である。

### b 発音記号の種類

発音記号には幾つかの種類がある。古代のヘブル語と、シオニズム運動により復活した現代ヘブル語では異なる部分が多いが、簡単に述べると次のとおり。

ダゲツシュ	弱ダゲツシュ、強ダゲツシュ
母音記号 (ニクダ)	ア (長、短、最短)、エ (長、長、短、最短)、イ (長、短) オ (長、長、短、最短)、ウ (長、短)、半母音、無母音
タアマー・ハミクラ	27種類のアクセント記号
メテグ	副次記号

### c ダゲツシュ

#### (a) 弱ダゲツシュ

古代のヘブル語では、アレフベートの七つの文字は二種類の発音が適用された。弱い(曖昧な)発音と強い発音である。

適用されるのは、ベス ב、ギメル ג、ダレス ד、カフ כ、ペー פ、レシュ ר、タウ ט の7文字である。

『セフェル・イエツイラー』には、強い発音と弱い発音に関する記述があり、この七文字を「複字」(כפולות) カポーロースDoubles) と言う。

7複字BGDKPRThの強い発音は、文字の内部に点を打つことで表現された。この点をダゲツシュと言い。特に、この用法を「弱ダゲツシュ」と呼ぶ。

強い発音 →	ב	ג	ד	כ	פ	ר	ט
	beth、	gimel、	daleth、	kaph、	peh、	resh、	tau
弱い発音 →	ב	ג	ד	כ	פ	ר	ט
	bbeth、	ghimel、	dhalet、	khaph、	pheh、	rhes、	thau

聖書ヘブル語の解説書には、弱ダゲツシュが適用されるのは、BGD KPT hの6文字であったと書かれている。しかし、『旧約聖書』の中には14箇所、10文字の単語に弱ダゲツシュを伴う文字レシュが記載されている（カプラン、A. 1990年）。

従って聖書ヘブル語の文法が成立する以前に、BGD KPT hの7文字が「複字」であったことが分かる。この複雑な発音区分は「離散」（ディアスポラ）の期間中に退化し、現代のヘブル語では、BKPの3文字だけに弱ダゲツシュがつく。

(b) 強ダゲツシュ

強ダゲツシュは、子音を2度重ねて読む。

אָשֵׁר → אָשֵׁשׁ-שֵׁר (天、ハ・シャマイム、「シン」に強ダゲツシュ)

レシュと喉音のアレフ、ヘー、ケト、アイン以外のどの文字にも強ダゲツシュをつけることができる。従って、BGD KPT hの6文字については、直前の文字に母音が来ていれば強ダゲツシュ、子音ならば弱ダゲツシュとして読む。

d 母音記号ニクダ

母音記号ニクダについては、下表を参照のこと。

	「father」の「a」
	セファルディック:「father」の「a」 アシュケナージ:「saw」の「aw」
 	「they」の「ey」
	「met」の「e」
 	「machine」の「i」
	「alone」の「o」
	「moon」の「oo」
	語尾では無声、語中では 「alone」の「a」の曖昧音
	「father」の「a」の曖昧音
	「saw」の「aw」の曖昧音
	「met」の「e」の曖昧音

### (3) 22文字

『セフェル・イエツィラー』の古典的な分類法によれば、ヘブル語の22文字を三種類に区分することができる。

3母字 アレフ、メモ、シン

א מ ש

7複字 ベト、ギメル、ダレス、カフ、ペー、レシユ、タウ

ב ג ד כ פ ק ת

12単字 ヘー、ヴァウ、ザイン、ケト、テト、ヨド、ラメド、ナン、サメク、アイン、ツァダイ、コフ

ה ו ז ח ט י ל נ ס ע צ ק

3母字は、それぞれアレフ「風」、メモ「水」、シン「火」の三大元素を表す。アメシュ (AMSh) と覚えると良いだろう。

7複字は、氣息化された強い発音 (破裂音) と氣息化されない弱い発音 (摩擦音) の2種類の発音を持つ文字である。ベガドケファレス (BGDKPRTsh) と覚えると良いだろう。

初心者が苦勞するものに語末形の変化がある。変化のある5文字はカムナペーツ (KMNP Tz) と覚えると良いだろう。

これで22文字を簡単に説明したことになる。一度に覚えようとしてもなかなかうまくいかないと思う。少しづつ区切って覚えて欲しい。

ヘブル語を日本語の文中で表現するのは困難なので、本書の説明では主として上表の右端に示した等価文字を使用する。ヘブル語は右から左に書く言葉だが、等価文字を使う場合は英語と同様に左から右に書く。例えば אדני (アドナイ、ADNI) という具合だ。他の古い文献を見ると、 יהוה (聖四文字、テトラグラマトン) をイエホバー (YHWH) と書いている本が多い。

また、ピーター・シェーファーらの最近のドイツの研究家は、破裂音アレフを「'」で表現している。これは英語の母音Aと混同させないためである。

しかし、当面は I :: O :: S :: の指定する等価記号の書き方を覚えてもらいたい。この表現法では、前出の יהוה は、ヤーウエ (IHVH) となる。

現時点では意味を考えずに表記方法に慣れて欲しい。

## アレフベートのまとめ

文字(筆記体)	声価	数価	語末形(筆記体)	名称	意味	輔音
א	A, Ah	1		アレフ	雄牛	A
ב	B, Bh	2		ベト	家	B
ג	G, Gh	3		ギメル	らくだ	G
ד	D, Dh	4		ダレス	扉	D
ה	H	5		ヘー	窓	H
ו	O, U, V	6		ヴァウ	留針、鉤爪	V
ז	Z	7		ザイン	劍、装甲	Z
ח	Ch	8		ケト	囲い、垣根	Ch
ט	T	9		テト	蛇	T
י	I, Y	10		ヨド	手	I
כ	K, Kh	20, 500	ך	カフ	拳	K
ל	L	30		ラメド	牛突き棒	L
מ	M	40, 600	ם	メム	水	M
נ	N	50, 700	ן	ナン	魚	N
ס	S	60		サメク	支柱	S
ע	Aa, Ngh	70		アイン	目	O
פ	P, Ph	80, 800	ף	ペー	口	P
צ	Tz	90, 900	ץ	ツァダイ	釣針	Tz
ק	Q	100		コフ	耳、後頭部	Q
ר	R	200		レシュ	頭	R
ש	S, Sh	300		シン	歯	Sh
ת	T, Th	400		タウ	十字架	Th

### 注 ヘブル語フォント

本項のヘブル語フォントは、True Type Font (TTF) SPEzra である。

もし、オンライン版のヘブル語部分が文字化けしていれば、この文書のフォント埋込みが、何らかの理由で機能していないと思われる。検索エンジンで探せば、各種フリーフォントのサイトからダウンロードできる。

このフォントは、発音記号まで含めた本格的なものであり、利用価値は高い。

古代ヘブル語を再現する Torah Sofer なども利用価値は高いが希少なフォントは互換性が低いという難点がある。

## 6 魔法日記の書き方

魔術を学習する者は、総ての実践記録を日記の形で残さなければならない。「魔法日記」(Magical Diaries)、または「魔術記録」(Magical Records)は、訓練に不可欠のものである。どんな素晴らしい魔術訓練を行っても、やり放しでは効果が半減する。特に、瞑想を行ったときは、書くという作業の中でヴィジョンが安定し、意識の中に定着するので必ず記録しなさい。もし、何もしなかった日でも「何もしなかった」と記録する必要がある。自分や師匠に対する「言い訳」は必要ない。ただ、事実のみを淡々と記録するように。

形式はB5版のルーズリーフ・ノートに、日付、時間、場所を明記すると便利である。慣れてきたら、天候、月齢、太陽の所在する宮、また、儀式の場合は、他の参加者も記載する。例を示してみよう。

199★年4月1日(月) SUN in Libra MOON in Aquarius Age 14.3 to 14.9

朝課 6:00～6:25 a.m. 寝室 快晴 少し寒い  
作業 朝の祈り(クロウリーのケペラを使用)  
結果 眠気が覚めておらず、十分な共感を得られなかった。祈りを始めると太陽の光が倍加したように思える。

昼課 12:10～12:45 p.m. 本社ビルの屋上 薄曇り 軽く汗ばむ  
作業 魔術実験  
内容 L.B.R.P.の後、ダブル・ボディを鏡面に投影した。  
結果 視覚化が不完全だった。半透明の影が映るが、安定しない。

夜課 8:05～9:10 p.m. Sor.V.D.の自宅 晴れ  
作業 「ダースの小径」の道行き  
内容 I ∴ O ∴ S ∴ の魔術シナリオを使用した共同作業  
結果 Sor.V.D. は不快感を覚えた。わたしは重要な場面で跳躍を誤り、銀の蠍を踏んでしまった。虫を潰すというより、弾力のあるハムを踏んだような感触がある。プチリという音とともに、緑色の液体が流れだす。消毒液と硫黄をミックスしたような匂い。わたしのイメージと彼女のイメージは完全に融合していた。イメージの交わりは危険なほど強い。

あなたがどの魔術団体に志願しても、魔法日記は、あなたの存在証明になる。その際、オリジナルは自分の元に保管して、コピーを提出すると良いだろう。日記は読みやすい字で書くこと。コンピュータに入力するか否かは、あなたの好みによる。それが面倒で忘れがちになる場合は、お進めできない。ただし、英語で書くときはワープロ・ソフトの方が便利だ。

自分で作った略語は必ず説明すること。例えば、文中のLBRPとは、The Lesser Banishing Ritual of The Pentagram 即ち「五芒星の小迫讎儀式」のことだ。

もし、言語では表現できず、絵にしたい体験があれば、自ら絵を描く、或いは図示することも必要である。

次に、ある実在の魔術師の『魔法日記』から文例を示しておく。

なお、原文は英語である。

**SUNDAY 19th OCT. 1986 J.S.T.**

**M.E. 5:50~6:15 a.m. Living Room SUNRISE RITUAL of SOL**

Quadri-Gods stood more clearly than same ritual on 16th Oct., East of Horus was most clear figure, I ever visualized. Horus is in key direction of this Ritual and also my own temple's identity.

I was washed by rising sun, as style of Osiris. Golden Disk of physical sun radiated aura of more subtle light. I surely saw one enormous figure behind sunrise, in profile of Ra-Hoor-Khuit. But only for a moment.

Perhaps, I expected this vision to be visualized. He was God of Two Horizon, and Sun God.

**N.E 11:40~12:00 a.m. at Visitor's Hole of my town**

I seated with my wife, waiting local town thanksgiving ceremony of blood donation. She went forward, so I meditated by usual procedures, I couldn't be bothered by surrounding noises.

Interwoven Light turned up slowly, and making bright spiral. I had three pillars in my egg of aura, and added last and base of whole sephiroth, Malkuth.

Quadrant coloured sphere was always filled by energy, and swirling rapidly. My soles of feet were slashed by their energy emissions.

I pronounce in mind " San-dal-phon ", his dark curling hair and eyes involving a sadness were familiar feature to me. He was always waiting me in Temple of Malkuth when I try pathworking from 10th path.

Today he guided this own sphere, itself.

ADNI HARTz or ADNI MRCh is name involving earth or layer on it. Deeply concerned with Elemental Aspects, also Malkuth is last conjunction to meet 3-hold elements of Genesis, and so said as reservoir of three elements.

We are all seeing upper planes through this filter.

But this is also base we can stand and extend our questing arms or visions.

No especially vision occurred, I parted from Sandalphon, and returned to world of action.

Just, town's ceremony ended and my wife stood in front of me, I feel a bit cold ( probably my jacket was not enough thick ) but her fingers, warm and comfortable.

**E.E 7:25~8:25 p.m. Library**

**Sun in 25°18" Libra, Moon in 09°01" Taurus**

**Lovely still warm night with a bright moon,**

**First Part; I performed Lesser Ritual of Rose Cross.**

**This Ritual can extend strong barrier sphere than Lesser Banishing Ritual of Pentagram.**

**Second Part; I made invocation of Hecate.**

**Now moon waning, I took Sun breathing for dark fortnight.**

This part of record was deleted by secrecy.

I performed all roles by myself.

This would be for over works and over aspects, I could call down Moon Lady on her Alter consisting by my own brain.

I looked up Utchet Qepesh, cerestial palace of SUTI URU, old ruler of dark sky, through my scattering left brain.

It was dreadful experience to look face to face GOD SET profile, I almost shrieked but not aloud.

Hecate had no blessing on me, this pain would be derived by misconstruction of ritual.

I made depart procedured,all vision rapidly disapeared.

6-fold rose cross still brighten, they worked and absorbed energy in high threshfold. No message remained, this ritual had no fruitful result without bitter pains.

1986年10月19日(日) J. S. T. (日本標準時)

朝課 5:50~6:15 a. m. 居間

SOL 日出の儀式

10月16日に行ったときより、四面の神々は明瞭に現れる。東のホルスが、最も明確に視覚化できる。ホルスはこの儀式の鍵となる方向で、我がテンプルの表象でもあるから。オシリスの姿形の私は、昇る太陽に洗われた。物質太陽の黄金の円盤は、より精妙な光のオーラを放射している。私は昇る太陽の背後に巨大な姿を見る、ラ=ホール=クイトの横顔を、ほんの一瞬。

多分、この幻視を視覚化するのを予期していたのだろう。彼は二つの地平線の太陽神である。

昼課 11:40~12:00 a. m. 町のホールにて

町の献血感謝状贈呈式が始まるのを、妻と一緒に座って待っていた。彼女が前の方に移ったので、いつものやり方で瞑想に入る。周りの騒音は気にならない。

綾の光がゆっくりと巻上がり、輝く螺旋を造る。オーラの卵の中に三本の柱を形成、そして最後の、全部のセフィロトの基部となるマルクトを加えた。

四分色の光球は常にエネルギーに満たされ、急速に渦巻いている。足の裏がそのエネルギー放射に刺し貫かれた。

心の中で、「サン・ダール・フォン」を発音する。かれの暗いカールした髪と悲しみを含んだ瞳は、いつも見慣れたとおりである。私が第十番目のセフィラから道行きを試みると、彼は常にマルクトの神殿で待ち受けてくれる。

今日、彼はこの光球そのものを案内してくれる。

アドナイ・ハ・アレッツまたはアドナイ・メレクが、地を含む、またはその中に横たわる名前である。四大のアスペクトに深く関係し、マルクトは創世記の三重の元素が最後に出会うところであり、それ故に三元素の貯水池とも呼ばれる。

我々はこのフィルターを通して、上位の平面を見上げる。

しかし、ここは我々が立ち、探求の手を伸ばし、幻視を見る基盤でもある。

特別な幻視は起こらない。サンダルフオンと別れ、行動の世界に戻る。

まさに、町の儀式は終了し、妻が前に立っていた。少し寒気を覚えた(多分、もう少し厚着をすべきだったのだろう)でも、彼女の手は温かで、ほっとした。

晩課 7:25~8:25 p. m. 書斎

太陽は天秤宮の25° 18" 月は金牛宮の09° 01"

月の明るいまだ暖かで快適な夜、

前半;小薔薇十字の儀式を行う。

この儀式は、小五芒星の儀式より強い防壁を展開出来る。

後半；ヘカテの召喚を行う。

月が下弦にあるので、闇の半月のための太陽の呼吸を行う。

総ての役割を一人で行う。

私自身の脳に作った祭壇に、月の貴婦人を呼び降ろすことは出来たが、少しオーヴァ

団の守秘義務のため記録を削除した。

ーク、そしてアспектを取りすぎたに違いない。

私の震える左脳を通して、闇夜の旧き支配者、スティ・ウルの天界の宮殿たるウチェト・ケペシュを見上げる。神セトの横顔を、目の当たりにするのは畏るべき体験だ。私は殆ど声なき叫びを漏らしている。ヘカテは祝福をもたらしてくれない。この苦痛は儀式構成の失敗によるものだろう。

終了の手順を踏む、総ての幻視は急速に消え去る。

六重の薔薇十字は依然輝いている。これが機能し、高水準のエネルギーを緩衝してくれたのだ。メッセージは受け取れなかった。この儀式は手痛い教訓のほか何の成果もなかった。

何はともあれ、記録は宝です。第1章の推薦図書として章末に記載した実在の魔術師チャールズ・シーモア大佐とクリスティン・ハートレイ夫人の3年間の魔術記録は感動的だった。超過去の世界に「道行き」する二人の思いが行間に溢れていた。私の読んだなかでも屈指の「美しい魔法日記」である。それでは、諸長兄の躰みに倣い書く習慣から身につけよう。頑張っ



# 実践講座

## 7 注意力の正しい用法

あなたは、自分でも気付かないうちに何かの奴隷になっている。あなたの主人はたくさんいるが、その最大のもは「習慣」という強力な支配者だ。この径を進むなら、最終的には、意識して総ての習慣を捨て去らねばならない。しかし、それには「意志」を確立する必要がある。普通の人間は意志を持たない。あるのは欲望と打算だけだ。魔術師は長い修行を経て意志を確立する。もちろん、そのためには1歩1歩前進できる目標が必要だ。

### (1) 三つの意識

認知心理学の観点からは、人間の意識は三種類ある。<sup>(4)</sup>

最初の意識状態は目覚めた状態で「覚醒 (arousal、または、vigilance)」と呼ばれる。これは脳幹の網様体に感覚信号が集められた状態で、覚醒状態をもたらす。

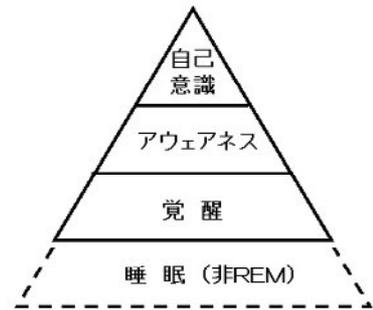
覚醒は睡眠と対になった概念である (非REM睡眠、REM睡眠時の脳は部分的覚醒状態にある。)。睡眠状態では「意識はない」とされる。

二つ目の意識は特定の対象や事象に向かう意識であり、刺激を受容している状態を示す。これは普通に知覚している状態を含み、注意に基づく刺激選択性が観察される。注意を向けるか向けないかで、対象の意味が異なる。対象への意識は、何かに気づく (aware of) という働きを含むので、アウェアネス (awareness) と呼ばれる。

三つ目の意識は、対象が自分の意識そのものである場合で、自己意識と呼ばれる。

自分が今何を考えているかを自覚している意識、自分自身の心なかで何が起きているかを判っている状態である。

次にアウェアネスの段階にある心の使い方を、その機能のひとつである注意力を軸に考えてみよう。



### (2) 二つの注意力

最初の目標は「注意力」の使い方をマスターすることである。

人間の注意力は、2種類ある。

ひとつ目は極めて強く増幅され、方向性のあるサーチライトの光のような注意力だ。この注意力は、分析的思考を引き出す。河原に落ちている緑色の小石で、これを試してみよう。あなたは小石の凹凸や、半透明な緑の縞模様まで、その対象を細部に至るまで見るだろう。だが、しばらくして小石の周りにどんな草が生えていたか、思い出そうとしても何も出てこない。注意力が小石にのみ集中していたからだ。この注意力は、強く鮮明に物を「視る」代りに、視野は狭い。この集中された光線に似た注意力は、焦点になったもののみを照らし出し、それ以外はすべて暗闇、または陰のままになる。そして、朝霧が太陽の光に曝されると消えてしまうように、この注意力を向けると消えてしまう繊細な存在もある。

もうひとつは、満月の光が草原を照らすように影を見る方法だ。これを説明するのは難しい。この注意力を使うときは、普通の意味で対象を見ることはないからだ。物質存在を見るときは

(4) 菅原直行ほか『岩波講座 認知科学 9 注意と意識』岩波書店、1994年、13-15頁。

影を見て、非物質存在を見るときは意念を見る。満月の夜に、月に向かって池の鯉を見てみよう。月が幾ら明るくとも水底の魚影までは見えない。水中を動く生き物の起こした波紋が、満月の光に反射して鮮やかな模様を形作る。そのとき貴方は何を「見て」いるのだろうか。水面の波か、鯉の動きか。しかも、この注意力はやわらかな光線ではなくては対象を捕らえることができない。全くの闇ではものは見えないが、微かな光、または、やわらかい光が注意力を動かす。

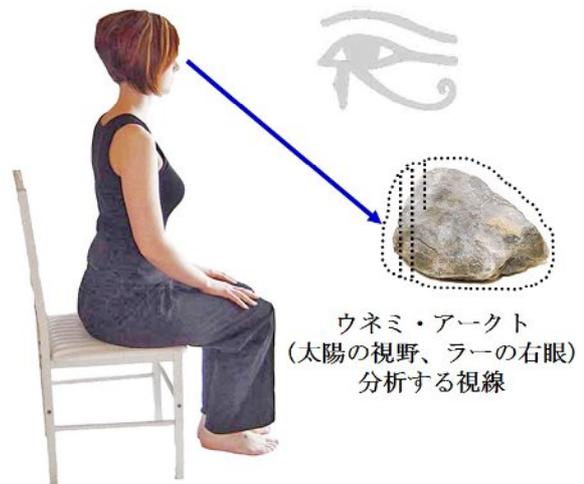
わたしが最初の注意力を「見る」と言い、次の注意力を「看る」と表現したのは、人間の感覚が視覚映像を中心に構成されているからだ。従って、「見る」ときは呼び出すイメージは五感の総てを用いて良い。「看る」ときにはそれ以上のイメージが必要になる。では、具体的な技法を訓練しよう。

第1の月の最初の2週間は、「見る」と「看る」ことを区別する。

「見る」訓練は、分析的注意力を育て、ウネミ・アークトと呼ばれる機能を習得する準備となる。それは古代エジプト語で「大神ラーの右眼」を意味する言葉だ。この訓練は太陽が照らす昼に行く。そのため「太陽の視野」とも呼ばれる。

見る対象は何でも良いが、自然のもの、石や草木を取り上げて、机の上に乗せよう。そして、椅子に座って身体をリラックスし、総ての注意力を絞ら込むつもりで、その対象を見るのである。あなたの視線が集中し、眼球からスポットライトのようなエネルギーが照射されることを想像しなさい。古代人は目から光線が照射され、対象に反射して見えると考えていた。いわば、レーダーと同じように

捕らえていたのだ。これは光学上は正しくないが、意志の働きを考えると理に合っている。だから、視線の集中度を増し、レーザー光線のような意志力が目標を照射するのを想像しなさい。



まず、全体を捕える。直径5センチ位の小石であるとしよう。あなたの視線をすばやく回し、輪郭を規定する。小石の輪郭線をなぞるのだ。これで、小石が存在する範囲が判った。次に輪郭線の一番左上から始めて、左から右に向かって小石の上をスキャンしていく。花崗岩のカケラであれば、左右に視線を移していけば、石英の結晶面の切り子細工のような映像が形成されるだろう。この訓練では、細部に至るまでくまなく視て取る必要がある。手順を外側から内側にと決めたが、逆でも良い。スキャンする方向は任意で構わない。木の板なら木目に沿ってやるのも良い。要は真昼の光の下で見えるものを総て視てやろうと意志し、実践することだ。

ウネミ・アークトは神の右眼から放射される強い創造的意志力であり、魔を払い、曖昧な境界的存在を排斥する。しかし、神の右眼というのは寓意であり、あなたの右眼から、この力が放射される訳ではないことを忘れないように。古来、視線には神秘的な力があると信仰されてきた。「太陽の視野」は、意志を視線に乗せるための重要な訓練である。

「看る」訓練は、直感的認識力を育て、スメヒ・アークトと呼ばれる機能を習得する準備段階となる。これは「大神ラーの左眼」を意味する言葉だ。この訓練は月光の照らす夜に行く。できれば満月の日に初めて新月まで続けると良い。そのため、「月影の視野」とも呼ばれる。

「看る」訓練を始めるときは、昼間に行ったレーザー光線のような鋭い視線を忘れなさい。このときは、焦点をぼかし、はっきりと物を見ないようにすることが必要だ。

寒くない服装で、月影の庭を眺める。対象は庭木でも良いし、岩ならもっと良い。自分で決めた対象に向い、まず視線を静かに落として両目で自分の鼻を見る。当然、目の焦点はぼやけ、鼻が2重に見えるだろう。そのまま視線を対象にずらす。目標も2重に見える。そのとき、ふたつの映像の中間を見なさい。決して、対象の形や、ほとんど見えない色を見分けようとして

はいけない。モノクロームの陰影のかたまりとして、対象の全体を見るのである。馴れてくると対象が、昼間に見る姿とは似ても似つかぬものに見えることがある。どんなものが見えても驚かず、ただ受け入れなさい。この訓練は10分を越えて行わないこと。焦点が合わない目で長時間物を見ると気分が悪くなることもある。

スメヒ・アークトは世界を呑む神の左眼である。それは大なる受容。右眼から出た創造力が、再び左眼から入り混沌へと還元される。「月影の視野」は見えない物を見る。エーテル的存在は、普通の意識状態では見えないが、世界の影を受け入れるとき自ずと視野に入る。

最初の2週間が過ぎると、この訓練はいつでも暇なときに行ってもよい。夜に視る訓練を行っても良いし、昼に視る訓練を行っても構わない。ただし、そのとき使う意識の機能を取り違えないように。

このふたつの訓練を通じて、霊的な能力が急速に向上する訳ではない。だが、人間の注意力を向ける2種類の方法を使い分けることで、真昼の意識と夜の意識を区別するやり方を知って欲しい。

なお、心理学的にはウネミ・アークトを能動的注意（非空間的注意）、ヌメヒ・アークトを受動的注意（空間的注意）とする見方もあるが、厳密には同じものではない。<sup>(5)</sup>



(5) 彦坂興秀ほか『岩波講座 認知科学9 注意と意識』岩波書店、1994年、99-105頁。



## 9 逆向き瞑想

この瞑想方法は眠るときベッドに潜り込んで行う。そのまま寝てしまっても構わない。この記録は取る必要はない。ルールは至って簡単だ。今、横になった瞬間からその日に起こった出来事を逆にたどっていくのである。

順番に何をしていたか思い出し、あなたの生活を写したフィルムを巻き戻すように自分の行動を思い出していく。そして、今日の朝起きたところまで到着させる。これは初心者には難しいが、最初はできるところまでで良い。慣れてきたら、できる限り精密な映像で思い出せるだろう。そして、重要な行動については「何故そうしたのか」、その結果「どんな印象を受け」、「どんな感情を抱いた」のか、第三者の視点で分析してみると良い。

これを毎日、続けていると面白いことが判る。どうしても思い出せない空白の時間が一日のうちには幾つかあるものだ。そのとき、あなたの意識は、コリン・ウィルソンの言う「ロボット」に占領されていたのである。明確な意志や目的意識をもたず、惰性で動いていたときの記憶はイメージできない。ぼんやりと海を見詰めていた時間は、完全な空白状態だ。心のエンジンはアイドリング状態で、あなたの行動は価値あるものとして記憶にファイルされなかったのである。もし、1日のうちかなりの部分を思い出せなかったら、あなたは無意識の奴隷だったことを認めなければならない。夜の意識を支配するのはもうひとりの自分なのだから、昼の意識の大部分をその闇の自分に蚕食されているなら、あなたの人生は楽園に放置された奴隷に過ぎない。

日常の町中には、外的刺激に機械的に反応し、笑い怒り喜ぶこれら「眠った人間たち」が多数歩いている。あなたがどの程度まで、目を開いて眠っていたか「逆向き瞑想」が教えてくれる。

この「逆向き瞑想」は、プロベিশョナーの期間を通じて、つまり、より上級の訓練を課されるまで毎日続けなさい。



## 10 センサリー・アウェアネス

エスリン研究所におけるワークショップで有名になったセンサリー・アウェアネスは、20世紀初頭にドイツの体育教師エルザ・ギンドラー（Gindler, E. 1885～1961）が殆ど独力で創造したものである。彼女は20代初期に肺結核に罹患したが、呼吸をコントロールすることで健康な方の肺を効果的に利用し、病気の片肺を休息させて、1年間で肺結核を治してしまった。

彼女の弟子シャーロット・セルヴァーは、第2次世界大戦前にナチから逃れて米国に渡り、そこでこの思想をセンサリー・アウェアネス（sensory awareness）と名づけた。

セルヴァーの夫であり、弟子でもあるチャールズ・ブルックスの著書『センサリー・アウェアネス』（誠信書房、1986年）によって、その思想内容が紹介されているが、単なる技術ではなく、生き方に類するものだという。

ここでは、その全体像を紹介する紙数もない。

思想の導入部を紹介し、それについて体験してもらう。

### (1) 感覚に目覚めること

日本人にはあまり違和感のない考え方だが、センサリー・アウェアネスでは「こころ」と「からだ」をひとつのまとまりとして捕らえる。この反対に、西洋文明が通過してきたのは、「精神と肉体の対立」の世界であった。それは、無理な精神主義や、肉体を機械的に捕らえる思想から生まれたものである。

元来、どこから「からだ」であり、どこまでが「こころ」であると分けることはできない。

西洋医学の解剖学的所見では、「からだ」を時計仕掛けの機械のような部品に還元して考えるが、実際には、解剖したときの「死んだ肉体」と機能している「生きているからだ」では、内臓の各パーツの位置さえ微妙に異なるものだ。

そして、現代社会において「こころ」に加わる心理的ストレスを考えると、実に色々なものがストレス反応を引き起こしている。ストレスとなるものは、対人関係、過労、学習など、生活のすべての要素を網羅している。場合によっては、娯楽のはずのインターネットなども、度を超せばテクノ・ストレスとなる。

人間が自分を変えるためには、ある程度のストレスは必要だが、それは良性のものに限る。そして、悪性ストレスを抱え込んだ者には、ストレス反応が病的な様相を呈して、心身症、仮面うつ病、アパシー、燃え尽き症候群などが発症するおそれもある。

この難しい「こころ」が実は「からだ」と不可分のものであると気づく（aware）ことが大切である。われわれは感覚を正しく用いて、心身不二の「からだ」に目覚めねばならない。

そして、それは言葉で教わるものではなく、やってみるもの、体験してみるものである。

### (2) たつこと

転んでも怪我しないように家具を片づけた部屋に座る。動きやすい服装で、素足がよい。

最初は、座った位置から、単に立ち上がってみる。立ち上がり方に作法はない。

立ち上がったあと、どのような手順で立ち上がったか、思い返してみる。軽々と両脚のバネを利かせて立ち上がったのか、片手で支えて上半身を持ち上げたのか、身体をひねりながら立ち上がったのか？ どれが正解ということはない。あるがままを見つめる。

この観察が終わったら、次は立ったまま、目を閉じる。

目を閉じて立つのは意外に難しい。身体がふらふらすれば、目を開けて安心感を取り戻さない。もし、無事に立っていられるようであれば、次に身体の内部を知覚する。

目を閉じて立つために、身体の各部がどのように釣合を取っているか。揺れる両膝、重りのように下がる両腕、内臓器官に至るまで、「目を閉じて立つ」というアクションひとつで、自分の「こころ」と「からだ」の内部が鮮やかに浮かび上がってくる。

さらに、足の裏に感覚をうつす。或いは足の裏で床を感じる。床は、あなたを「受け入れ」てくれているだろうか？

### (3) あるくこと

目を開いて立ったまま体重を前後、左右に動かしてみる。  
そのときの筋肉、骨格を含む「からだ」の動きを知覚してみる。  
次に安全だと思えば、目を閉じて体重を傾けてみる。  
そのときの「からだ」の反応を知覚してみる。  
次に、目を開いたまま、静かに歩いてみる。  
そのときの動的な「からだ」と「こころ」を見てみる。  
ありのままを感じるように務めなさい。

### (4) ねること

床の上にねる。背中を下にして仰向けにねる。両脚を少し開く、上腕は体側から少し離し、股間や脇に空気が流れるようにする。床に抵抗しない。「からだ」を床に預ける。  
その状態で、片足を少しだけ持ち上げ、しばらく、そのまま重さを感じ取り、それから下におろす。脚を降ろした床はどんな感じがするだろうか。床に脚がつくまで、どのぐらい時間がかかるだろうか。床についたとき、本当に「からだ」を休ませることができるだろうか。  
これを腕にもやってみる。床との関わり方はどうだろうか。  
次に、両膝を立ててみる。或いは、脚1本だけ立ててみる。立てた膝を伸ばしてみる。背骨や頭の床への密着度はどう変わるだろうか。あなたは、床に抵抗していないか。

### (5) すわること

立った状態からすわってみる。  
椅子にすわる時、お尻のどの部分が椅子の表面に当たっているのか、腰は密着しているか、背もたれに脊椎のどの部分が接触しているか、などを感じてみる。  
次に、再度たちあがり、両手を尻の下において、同じ位置にすわってみる。  
手に当たる腰骨の硬さ、同じ位置にすわれたかなどを知覚してみる。  
すわるということ全体を「からだ」の営みとして感じてみる。

### (6) まとめ

ここに書いたのはセンサリー・アウェアネスのテクニックではない。  
それはきっかけに過ぎず、やり方は固定していない。  
多用されるワークショップの中味については、ブルックスの著作を参照されたい。

## 第1ヶ月目の瞑想

### 瞑想課題：身体を意識化

毎月の主要な瞑想課題の最初のもが「<sup>ボディ・アウェアネス</sup>身体を意識化」である。課題瞑想は出来る限り毎日行いなさい。継続する意味は続けてみないと判らないだろう。しかし、週末にまとめて1時間やるよりも、毎日5分やるほうが効果が大きいことがいづれ理解できる。瞑想が終わったら「知識講座」の6項で示した『魔法日記』に項目と内容、結果を出来る限り詳しく書き込むこと。瞑想とその記録は、ワンセットの作業である。

西欧ではキリスト教の影響で、肉と魂の2分論が盛んであり、「<sup>コルプス</sup>肉体」は卑しい物、「<sup>スピリトゥス</sup>霊魂」こそ尊いものと考えがちである。しかし、地上に生きる我々は、肉体なくして存在できない生命体である。泥の中に咲く蓮の花が、地下茎なくしては涸れてしまうように、精神のみを重視する思想は誤りである。カバラの伝統では、人間の肉体は地上の神殿の雛型を形成する。その構成部品は大宇宙と照応しており、肉体の中に宇宙が縮図として入っている。いわば人間は宇宙の遺伝子だとも言える。それ故にヘルメスの『エメラルド碑文』には、「上なるものは下なるものにしかり」と書いてある。また、あなたが外部の世界と接する窓口は、肉体の門である五官である。この1点を取っても、身体の見直しを図らねばならない。

我々の最初の作業は、万物の基礎である身体を意識の枠の中に捕えることにある。平たく言えば、身体が何を語りかけてくるか聴くのである。

瞑想を始める前に、楽に座れる椅子に少し浅く腰掛ける。どうしても椅子が合わない人は平らな寝台に横たわった状態で行っても良い。しかし、眠り込まないこと。

10項目のセンサー・アウェアネスを先に行っておいた方が良い。決して急がないこと。しかし、怠けないことが大切だ。この瞑想の実践内容はいたって簡単である。呼吸法も肉体の弛緩も必要ではない。むしろ、そんなものは意識しない方が良い。

#### 目を閉じ、自分の「皮膚の内側」で何がおこっているか見なさい。

身体の総ての感覚、動き、感情に耳を澄ませ、浮かびあがるものを素直に受け止めなさい。昼間中立ち詰めで脚が痛むかもしれない。書き物仕事で肩と首に凝りが残っているかもしれない。内臓器官がゆっくりと動いている。微かな頭痛がこめかみの間を走る。そんな生理的な感覚に始まって、様々な肉体のメッセージが内側から届いてくる。皮膚の下を走る無数の血管、リンパ管、筋肉組織、呼吸系、消化器系、神経系が瞬動、脈動、蠕動を繰り返している。そして、身体を走るのは物質的なパルスばかりではない。いわく言いがたい熱感、エネルギーの流れ、快感などが存在する。

また、様々なイメージが閉じた臉の裏側に投影される。不可思議な図形、見慣れたもの、見たこともないもの。ときには声が聞こえることもある。しかし、それが何であるか確かめようとしてはいけない。あなたは観察するだけだ。意識の焦点を頭から順番に足のつま先まで滑らせてみるのも良いだろう。

きっかけが掴めない者は、「四大」の概念を使っても良い。

人体の核とも芯ともなるのは、骨格である。人間の骨は、生命のあるうちは僅かにピンク色に染まっている。枯れた白になるのは死んだ後だ。その堅い構造の内部では、骨髄が血液を生み出すため、細胞をフルに働かせている。この静止した活動は、あなたのなかの「地」の元素を表象する。

骨で生み出された血液は人体を満たし、心臓の不断のリズムとともに体内を駆け巡る。地球の生命は原始の海から誕生した。あなたはその海を持ち歩いている。身体に残る潮汐のリズムは、人間を生みそして奪う。あなたの細胞は事実上ほとんど「水」である。

人間は数分といえど空気なくては生きられない。あなたの肺は絶え間無い活動をしている。外の世界を吹く風を、内部に感じるときあなたは巨大なフィゴと化す。「風」は血液の「水」と和して全身を巡る。

頭部を支配するのは化学的な炎である。忙しい思考、イメージの爆発、肉体と交流する信号の連続。それらは神経系を駆け巡るインパルス、人間の「<sup>ボディ・アウェアネス</sup>火」である。

身体は色々なことを語りかけてくるだろう。「身体を意識化」に集中するのは十分間で良い。慣

れてきたら半時間まで延ばしても良いが、十分以内の短い瞑想を何度もやる方が効果的だ。

忘れてはならないのは、これが「身体」の意識化であることだ。何らかの精神的命題に意識を集中するのは間違いである。肉体と肉体の回路に流れる微細なエネルギーだけに、集中しなさい。そして、受け止めるものの快不快、親近感忌避感、強弱に拘わらず、総てを単に観察するだけに留め、批評せず、排斥せず、浮かんでは消えるままに任せなさい。もし、意識がさまよい始めて別のことを考えたら、身体への集中に戻るか、集中できなくなったら瞑想をやめなさい。

## 今月の読書

今月の学習の参考になる著作は、以下のとおりである。図書館で読むのも良いが、必読図書については購入することを勧める。

### 1 必読図書

WEBは、ダイアン・フォーチュンの高弟で、後に「光の侍従」団を結成した熟練の魔術師だ。特に魔術教育の分野で顕著な功績を残している。鏡氏は心理占星学の大家である。

W・E・バトラー 『魔法入門』 角川書店、1974年（絶版）。

『魔法入門』 出帆新社、2000年（新訳）。

W・E・バトラー 『魔法修行』 平河出版社、1979年。

鏡 リュウジ 『魂の西洋占星術』 学習研究社、1991年。

### 2 推薦図書

キャヴェンディッシュは魔術史家として有名である。ブルックスはセンサリー・アウェアネスの共同創始者であり、この分野の代表的著作である。

アンダーソン編集の書籍は、ディオンのフォーチュンの元で魔術実験を繰り返していた二人の魔術師の「魔法日記」の抜粋である。その種のものでは最も信頼度が高い。

R・キャヴェンディッシュ 『魔術の歴史』 河出書房新社、1997年。

C・ブルックス 『センサリー・アウェアネス』 誠信書房、1986年。

Edited by A. Richardson. *Dancers to the Gods*. Wellingborough : The Aquarian Press, 1985.

（中古市場でやや高いが、復刻なし。）

## 第1ヶ月目の課題

この課題は、1ヶ月の作業が終了した後に記入しなさい。記入した課題は、魔法日記のコピーと一緒に提出すること。

- 1 あなたは魔術に没頭するための環境作りとして、何を行い、何に配慮したか。
- 2 魔法修行の指針について、どう思うか。
- 3 四大など時代遅れの概念を何故学ばねばならないか。
- 4 占星術は必要だと思うか。思うとしたらその理由は何か。
- 5 ヘブル語はうまく覚えることができたか。難しい部分はどこか。
- 6 自分自身の魔法日記の書き方を確立できたか。
- 7 注意力に2種類あるのは何故か。
- 8 キムのゲームの成功率はどれぐらいか。
- 9 逆向き瞑想は、どの程度、一日を再現できるか。空白の部分はどれぐらいか。