

外陣講義文書

「第1講義文書」 (0=0 プロベিশヨナー)

第2章

魔術師の位階

- 1 秘儀の伝統に何故位階が必要か
 - 2 エレウシスの秘儀
 - 3 神殿騎士団、メイソン、RCIAとG::D::の階級
 - 4 貴方が直面する位階とI::O::S::の位階カリキュラム
 - 5 象徴とその利用法について
 - 6 ストレス反応とリラクセーション
 - 7 ブリーフ・リラクセーション法
 - 8 漸進的弛緩法
 - 9 視覚化誘導法
 - 10 自律訓練法
 - 11 センタリングの技法
 - 12 魔術の姿勢
- 瞑想課題：氣息の流れ

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 秘儀の伝統に何故位階が必要か

「秘儀」または「密儀」(Mystery)という言葉は、一般人には隠された知識・教えを意味する。何故、隠されているのか。それを考えてみなければならない。

秘儀を教える隠された集団を「秘教の学院」(Esoteric School)と呼ぶ。通常は「顕教の学院」(Exoteric School)の奥院に、選ばれた高弟たちが集う教室を作るか、全く人目につかない霊場に孤立して建っている。何故、存在そのものを隠すのだろうか。秘密を守るため。或いは、純然たる過去からの慣例、もしくは命令によるものなど。理由は色々考えられるが、根本的な原因は、「秘教の学問」が危険な力を秘めているからである。力の種類は様々であり、危険の度合も色々ある。多くの宗教において、秘教的知識は人間の心の正しい使い方を示唆している。しかし、死後の生や、人間の魂の機能について語った内容そのものが危険なのではない。多くの場合、その知識を利用して行う修行法や、儀式手順そのものに、正しい指導なくしては心を破壊してしまうような厳しい行が織り込まれているのである。秘教の危険とは、生半可な知識で道を進む者が直面する魔界を意味する。

古代の結社は、無知な民衆から知識を保護するため、そして、修行者自身が能力を越えた知識に触れないように、学舎を俗世間から離し、かつ、修行の程度に応じて三分割していた。そして、この三つの学舎の門をくぐるとき、志願者は儀式的に死に、古い殻を打ち砕かねばならない。それが秘儀参入儀式である。

秘儀参入を受けた者は「二度生まれ」と呼ばれた。儀式の中で、俗世に生きた過去の自分を殺し、霊界に目を開いた新しい自分として生まれ変わったからである。⁽¹⁾

結社のなかには、秘伝の聖名や神秘的象徴を鏤めた儀式構成を秘密にするものが多い。メインでは「沈黙と秘密の誓いは、選定首領(Select Master)の元徳」とされた。⁽²⁾

現代の幾つかの「魔術の学院」が、この秘密の誓いを逸脱するような行動に出ていることは確かである。極端な例では、窮屈な位階制度を廃止し、自由な研究を推奨している結社もある。カバラ魔術やエノク語魔術を頻繁に行う団体にとって、位階の保護を放棄することは大胆な実験である。少数の選ばれた人間だけであれば成功するかもしれないが、団員が増えると監視の目が届かず「立法石」団の壊滅原因となったアストラル・ジャンキー症状に陥るかもしれない。人間の心には通常「閉ざされた引出」が多数あり、魔術結社はその幾つかの鍵を有している。しかし、引出を開いた後、誰の指導もなく放置するのは危険である。また、安全に開放できる限度を判断するのは、素人には至難の業なのだ。

しかし、明らかに現代は、解放の風潮にある。ご存じのとおり、ディオーン・フォーチュンが結成した「内光協会」は、三部構成の団体で、第1階級には誰でも参加できた。彼女の何十冊もの著作は、知識の公開どころか、洪水のような秘教的分野の解放を行っている。しかし、広範なフォーチュンの著作を良く読めば分かるように、実践魔術の具体的な細部や現実の修行のノウハウについては注意深く記述を避けている。彼女の公開された書物は、一般化された理論と忠告の山である。そして、最近是非公開文書も研究者により公刊され初めており、初期の「内光協会」が苦闘した儀式上の設定も明らかになっている。

そして、「内光協会」の第2階級以上は、古式豊かな招待制度で運営されていた。第1階級で確固とした実力を示せなかった者は、次の段階に招待してもらえないのだ。公開すべき部分と非公開の領域を区分するこのやり方は極めて賢明であり、以後の多くの魔術結社に採用された。

本書は危険のない範囲で、I∴O∴S∴の教義を開放しているが、真に危険な部分、つまり指導者なしで実践できない部分は公開しない。劇薬の瓶を食卓に置くようなものだからだ。

(1) Gareth Knight, *A Practical Guide to Qabalistic Symbolism Vol.2*, Tuddington : Helios Book Service, 1965,, p.3.

(2) Kenneth Mackenzie, *The Royal Masonic Cyclopedia*, Wellingborough : The Aquarian Press, 1987, p.658.

2 エレウシスの秘儀

(1) 密儀の縁起

ギリシャにおける代表的な密儀であるエレウシスの秘儀は、開かれた密儀の学校であった。アテナイに住む者（手の綺麗な者、つまり異邦人ではないこと）であれば、女性でも、奴隷の境遇にある者でも参加できた。

古代ギリシャにおいて、密儀への参加は死活的に重要であった。

「密儀にあずかれない者は、死して後、暗闇のおおう冥界で同じ定め（光明体験）にあずかることはできない。」

（『デメテルへのホメロス賛歌』480-482行）



人間はいつか死ぬ。従って、死後の世界を畏怖し、夢想する。ギリシャ世界において、天国と地獄という死後世界の分化はなく、すべての死者が冥界に行くことされた。エレウシスの秘儀を受けた者は、冥界において光明を保ち続ける。

「密儀を見た後で冥界に下る者は三重に幸福である。かれらだけが彼の地で真の生命を得るのだ。他の者にとっては悪があるのみ。」（ソフォクレス『断片719』）

密儀体験は、死の予行演習でもあった。縛められ、暗黒に落とされ、再生する。参入者が死後の世界を現世において実感する瞬間である。古代ギリシャにおいては、肉体の生命活動を可能な限り停止させ、死を模擬する死体化の技法があった。プラトンは、「肉体から離れ魂だけになる」（『パイドン』64-67）技法をメレテ・タナト（死の修練）と呼んでいる。

また、かれは「誰知ろう、この世の生は死であって、死こそ誠の生ではないか。」（『ゴルギアス』492E）とも言う。

プラトンはエレウシスの秘儀にあずかっていた。

かれは個々の密儀の内容を明かさないように慎重に発言している。

「死をおそれてはいけない。なぜならエレウシスの秘儀に加わったのだから。ゲンネーター（神々の親戚）となったのだから。」（『アクシコス』）

プラトンはペリアゴーゲー（魂の改変）（『国家』518C）という言葉でイニシエーションを説明した。死というフィルターを通して、死者の世界から見た森羅万象の静謐なすがたがプラトンの説くイデアである。

しかし、死者は物語らない。メレテ・タナトの修行者は仮死状態にあっても、肉体が存在するからこそ神秘を体験できる。従って、プラトンの解釈したエレウシスの秘儀は死への渴望ではない。それは「死からこの世を生きること」（『テアイテトス』155D）、つまり、死を背景にして世界を見直すことである。⁽³⁾

そして、プラトンのアナムネーシス（想起）論とは、古東哲明によれば硬直した世界の再魔術化（re-enchantment）である。⁽⁴⁾

エレウシスの秘儀の中核となる神話は、冥府の神ハデスによる処女神ペルセポネーの略奪婚と母神デメテルの怒りから織りなされている。今日に流布している具体的な神話は、『デメテ

(3) 古東哲明「遊体論—ギリシアの靈性—」『東アジアの身体技法』勉誠出版、2000年、24—50頁。

(4) 古東哲明『他界からのまなざし』講談社、2005年、198頁。

ルへのホメロス賛歌』によると、次のとおりである。⁽⁵⁾

「女神デメテルの娘神ペルセポネーが、ニューサの野で花を積んでいたとき、冥界の神ハデスが彼女を略奪し地底へ拉致した。

女神デメテルは九日間、娘を捜し回り、その間は不死の食物アンブロシアに触れなかった。やがて大神ゼウスがこの略奪婚に賛同していたことを知り、悲しみと怒りに包まれた女神デメテルはオリュンポスを後にし、エレウシスに向かう。同地で人間の奴隷に身を窶した女神デメテルは王子デモポンを不死にしようと毎夜火の中で焼くが、ある晩王妃がそれを見付け計画は不備に終わる。光輝く女神の姿を現したデメテルは、真実を告げ神殿の建設を命ずる。

神殿にこもった女神デメテルは大地を荒らす恐るべき早魃の神となった。困り果てた大神ゼウスは、ハデス神にペルセポネーを返すように命ずるが、ハデス神は計略をもってペルセポネーにザクロの実を食べさせ、毎年4ヶ月は地底でハデス神と暮らすようにする。女神デメテルは納得し、早魃を解くが、オリュンポスへ帰還する前に人間たちに秘儀を伝授する」



ペルセポネーを奪うハデス

この神話には、女神たちから権力を暴力的に略奪した新参の男神のやり方が示されている。

エレウシスの秘儀は、歴史の初期にその地にエジプトから入植した民が女神イシスの秘儀を伝承したものだと言う。古き時代にはデメテルは3相の女神であり、「処女」、「母」、「老婆」の相を連続して変転させた。それは女性の生理的な変化を示すと同時に自然の運行をも司る力強い女神であった。ペルセポネー／コレは「処女」の相を代表する女神であり、再生、穀物の実りを司った。ハデスによる略奪は、ペルセポネーの実りの魔力を地下の神が獲得したことに外ならない。冥界に下っペルセポネーは「破壊者」すなわち「老婆」の相を見せ、地上は荒れ果てていく。



エレウシスに咲き匂う芥子の花

なお、かの英雄ヘラクレスもケルベロス求めて冥府に降下する際にエレウシスの秘儀に参入したという。⁽⁶⁾

(5) 古代ギリシャ文献の研究サイトAOIDOIによる英語訳は以下のとおり。

<http://www.aidoi.org/poets/hymns/hDem.pdf>

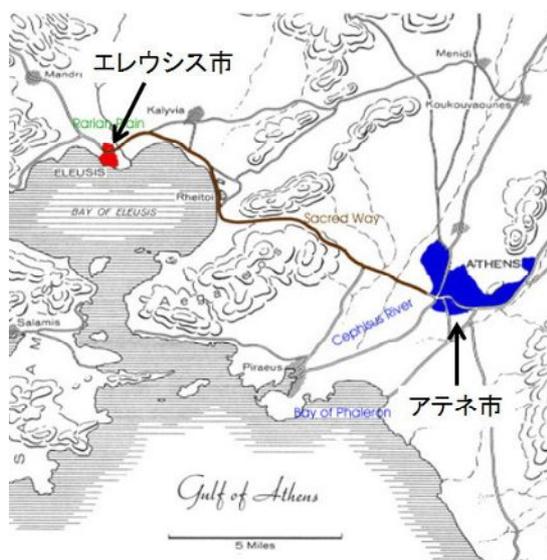
(6) G. S. カーク『ギリシア神話の本質』法政大学出版局、1980年、232-233頁。

(2) 小密儀

エレウシスの秘儀は、^{ミユスタイ}小密儀、^{テレタイ}大密儀、^{エポプディア}奥儀の3部構成となっており、別々に伝授された。

小密儀は年に1度、冬が終わったアンテステリオンの月に催された。儀式の場所はアテナイ北西郊外のアグライで、それ故にアグラの秘儀とも呼ばれた。⁽⁷⁾ 内容は一連の祭式である。

試験を受けた志願者（ニオフアイト）は、ヘルメス神を体現しカドウケス杖を持つ聖なる伝令に先導され、イオニア風の柱の間に建つ小さなコレの神殿に案内される。大祭司が宣言し、神秘劇が開始される。「おお、密儀のニオフアイトよ。汝は、ペルセポネーの敷居の上に立ちたり。…」そして、女神ペルセポネー、ニンフ、ヘルメス神などの介在により彼（彼女）は歓喜のうちに密儀伝授者となる。これは、大密儀を受ける準備にほかならない。⁽⁸⁾



(3) 大密儀

大密儀は年に1度（5年に1度の時期もある）、秋のポエドロミオンの月に催された。

春の小密儀を経た男女は身分に拘わらず参加できた。祭典は8日間続く。

第1日目はアテナイで、前日エレウシスから^{エレウシニオン}聖域に運びこまれた^{ヒエラ}聖物を主体に行われる。ケルックスが宣言する。「穢れたる者よ、去れ」候補者のなかから、手が汚れた者、話し方の拙い者を除外される。その後、大祭司または松明保持者が儀式の日程や、ニオフアイトが守るべき規則について説明する。⁽⁹⁾

第2日目は、鹿革のみを纏い浜辺へ行進する。「参入者よ、海へ」の叫びとともに、子豚を抱えて海に飛び込む。夜はその獣肉を焼いて祭りが行われる。

第3日目は、ディオニュッソス神に感謝の花を捧げる、夜になるとアスクレピウス神に感謝を捧げる。

第4日目の朝、再びエレウシニオンに終結したかれらは両女神の神像をアスクレピウス神殿に運び込む。

第5日目の朝、イアッカスの指導者（イアッカゴゴス）を先頭に巡礼団はエレウシスに向け出発する。ハイエルースに率いられた^{エレウシニオン}聖歌隊がイアッカスを称える。

第6日目から最後の第8日目までは、「^{ダイエス・ランバドナム}聖なる夜課」の三夜である。大祭司が創造神を、^{デミウルゴス}ダドウコスがヘリオス神を、エピボミオスが女神セレーネを、ケルックスがヘルメス神を、そして女祭司が女神デメテルを演じ神聖劇を行う。⁽¹⁰⁾

(7) Goblet D'Alviella, *The Mysteries of Eleusis*, Northamptonshire : The Aquarian Press, 1981, p.12.

(8) Dudley Wright, *The Eleusinian Mysteries and Rites*, Santa Fe : Sun Books, 1992, pp.29f.

(9) アルノルド・ヴァン・ジェネップ『通過儀礼』思索社、1977年、97-98頁。

(10) ケレーニイは上記と異なるスケジュールを示している。ポエドロミオンの第16日を初日とし「参入者よ、海へ」が唱えられる (Carl Kerényi, *Eleusis*, Princeton : Princeton University Press, 1967, pp.60-63.)。

(4) 奥儀

奥儀については些か不明瞭である。「聖なる夜課」の第3夜に同時に下されると示す研究もあり、最低でも大密儀から1年を経て行われるとする文献もある。エレウシスの秘儀の最終段階は断片的にしか伝わっていない。荘厳な沈黙の中で、「一穂の穀物」が示され、生命の輪廻転生の秘密が明かされたとも、強烈な光のなかで女神コレを見たとも言われる。ともあれ、その秘密の儀式が終了した後に、ハイエロファントは不可思議な言葉とともに宣言する。⁽¹¹⁾

「コンクス・オム・パクス
儀式は終了せり、そして汝は永遠に覚^{エボフディア}者なり」

これまでの簡単な説明ではエレウシスの秘儀の荘厳さは理解できないだろう。それは何万人もの参入者を生んだギリシャでも最大級の秘儀の祭典である。



一方、現代の魔術師にとっては「黄金の夜明け」団の0=0儀礼の母体として知られている。『黄金の夜明け魔術全書』の儀式と比較してみると興味深い。

意味不明の最後の言葉は、研究家の好奇心をくすぐってきた。ギリシャ語としては全く意味をなさないからだ。ル・クラークは、フェニキア語の「コトス・オムフェット」が転訛したもので、意味は「悪を慎むよう見張れ」だと言う。一方、キャプテン・ウィルフォードの研究によるとサンスクリット語の「カンシャ・ウム・パーシャ」がギリシャ語に転訛したもので、「汝が思いは就げられん。大宇宙の魂へと回帰せよ」という意味だと主張している。⁽¹²⁾ ライトはイシスの秘儀と共通した用語法であり、「邪悪なる行いを退けよ」という意味だと述べる。⁽¹³⁾

しかし、上記はいずれも決定的なものではない。この言葉は「黄金の夜明け」団の儀式では重要な意味を持っており、団の解釈においては、古代エジプト語「クハブス・アム・ペクト」が転訛したもので、その意味は「一筋の光条となり迸る光」(Light in Extension)である。

ともあれ、団の階級、司官名などの一部が、この古代の儀式大系に由来しているのは明白である。

(11) W. W. Westcott, *The Magical Mason*, Wellingborough : The Aquarian Press, 1983, p.281.

(12) Edouard Schure, *The Great Initiates*, San Francisco : Harper & Row, 1961, p.521n.

(13) Dudley Wright, *The Eleusinian Mysteries & Rites*, London : Theosophical Publishing Group, n.d., p.61.

3 神殿騎士団、メイソン、英国薔薇十字協会と黄金の夜明け団の位階

神殿騎士団が後世の魔術結社に与えた影響は図り知れないものがある。そもそも魔術結社を団 (Order) と呼ぶ習慣は、最初の騎士団 (Order) である「神殿騎士団」(Ord Templi) から、密教的組織と智慧を継承していることを表している。今日、一般にオーダーと言うと「勲章」という意味で使われている。しかし、「勲章」は元来、騎士団に所属する証明として身に付けた記章であった。騎士団そのものが有名無実化したため、記章だけが残ったのである。英国のガーター勲章などがその典型である。

この特別の叙勲の榮譽を受けた者たちは、ガーター勲爵士 (Knight of the Garter) と呼ばれる。叙勲者は、国王が総長 (Sovereign of the Order of the Garter) を努める英国最高位の騎士団に入団したことになる。国家の創立した騎士団は、このように有名無実化したま存続しているが、国際的騎士団は殆ど消滅するか衰退した。例えば、神殿騎士団と覇を争った聖ヨハネ騎士団はマルタ島に隠棲し、マルタ騎士団と改名して、現在では国際医療活動を行っている。

しかし、往時の騎士団総長は、国家君主と同格の法的儀礼的地位を持ち、実際にその軍事力と財力は主要国家を上回るほどの超国家的権力を把握していた。その中で、最も早期に純軍事騎士団として結成された神殿騎士団は、謎めいた弾圧と消滅により、様々な影響を後世に残している。

修道騎士団の歴史は1099年の第1次十字軍エルサレム占領に端を発する。主な騎士団として、聖堂騎士団のほかに聖ヨハネ騎士団、独乙騎士団などがあるが、軍事力において卓越し、常に戦争の中心となったのが、この聖堂騎士団である。1118年にエルサレム＝聖堂騎士団を結成して以来、1308年のフランスの美王フィリップ4世による弾圧による廃絶までの2世紀が聖堂騎士団の主な歴史である。

公的な歴史は、ここで途絶える。

しかし、『ラルメニウス認可状』(Larmenius Charter) によれば、フィリップ4世の陥穽により火刑にあった騎士団長ド・モレーは、同じく獄中にあったヨハネ・マルコ・ラルメニウスに秘密裏に騎士団長の職を譲り、19世紀まで密かに騎士団が存続したという説もある。⁽¹⁴⁾

むろん、騎士団結成の志は、無力な巡礼たちを庇護しようという無私の信仰心と勇気が結合した崇高な理念によるものだが、戦いのために組織を拡大し、その最大の存在理由である「十字軍」活動が衰退した後も、依然として権力を握り富を増やしたことが悲劇の原因だった。

神殿騎士団 (聖堂騎士団) の名の由来は、その最初の根拠地がソロモン王の神殿跡⁽¹⁵⁾ だったことに起因する。神殿の騎士団 (Milites Templi、後にはOrdo Templi) という名前は、ことさらに神秘的な雰囲気を与えている。表に現れる部分での活躍は素晴らしい。かれらは西欧で最も進んだ軍事組織を編成した。膨大な戦費を調達するために、紙幣の発行から国際金融制度までの最新の財テクの技法を発明した。しかし、見えない部分の活動は依然として闇である。異端審問裁判における神殿騎士たちへの嫌疑、「男色行為」や「キリスト教の否認」などは論外のでっちあげである。しかし、秘密結社的儀式 (入団儀礼は近親者と言えど見ることはできない等) や、盛んにイスラム教徒の優れた文化に接触したことなどで、内部に密教的部門が設立された可能性がある。

ここでは、後のメイソンなどの団体に影響を及ぼした神殿騎士団の階級構成を当たってみよう。聖堂騎士団の権利義務に関して1163年に発布された教皇勅書『オムネ・ダートゥム・オブティムム (Omne Datum Optimum)』に示された階級、役職などは初期のもので、時代を経て組織が拡大するにつれ変化していった。最初はマジステールと呼んでいた総長を、マグヌス・マジステールと呼ぶなどである。ここに示した階級、役職は末期の団のものだ。

ここまでが、エルサレム近辺の本部機構である。

同じ管区長と言っても団旗を掲げる中東の管区長は格が上であり、中でもエルサレム王国管区長は、軍務長官に継ぐ第4の席次を占めていた。当然のことながら騎士団は聖地守護が目的で

(14) トマス・カイトリー『中世の秘密結社』三交社、2009年、302、303頁。

(15) ソロモン神殿跡の教会に隣接したエルサレム王国宮殿に宿営していた (Consecration of the asylum of Detroit commandory, no. 1, Knights templar, Detroit : Thompson & Co., 1877, p.17.)。

あり、そのために血を流す諸管区と、専ら税金徴収や団員募集などの後方支援に専従する仏英独伊等の西欧の管区^{フロア・ド・サントメール}では、名誉も待遇も違うのは当然である。しかし、公文書の上では管区長は同格であり、総長自身さえただのマジステールと書かれた。

西欧の管区は、聖地の本部をダウンサイジングした機構を備えていた。それぞれの管区の中には、小修道院や分団^{カイトリー}があり、それらを統括する責任者が置かれた。

神殿騎士団の役職 (団本部)

マグヌス・マジステール 総長	MAGNUS MAGISTER (Grand Master) : 正式代表者、顕教部門統括者
ヴィケ・マジステール 副総長	VICE MAGISTER (Vice Master) : 総長戦死時の臨時役職
セネシャル 内務長官	SENESHAL (Steward) : 総長次席、密教部門統括者
マルシヤル 軍務長官	MARSCHALL (Marshal) : 前線総指揮官
マグヌス・カメラリウス・レグニ・ヒエロソリマ イエルサレム王国管区長	MAGNUS CAMMERARIUS REGNI HIEROSOLYMA —官房長官及びピアッコン (Grand Preceptor of the Kingdom of Jersalem)
港管区長兼務—	—TRESLER ET MAGISTER PORTI ACRE—
マグヌス・プレクプトル・ウルビ・ヒエロソリマ イエルサレム市管区長	MAGUNS PRAECEPTOR URVI HIEROSOLYMA -HOSPES- —医務長官兼務— (Grand Preceptor of the City of Jersalem)
アンティオキア及び トリポリ市の各管区長	MAGUNS PRAECEPTOR URVI ANTIOCHIA, TORIPOLI (Grand Preceptor of the City of Antioch, Toripoli)
ドラビエール 被服長官	DRAPIER : 騎士団の被服管理
タルクブール トルコ人軽騎兵司令官	TURCOPOLIER : サラセン人の外人部隊指揮官
ヴィジタール 巡察使	VISITATOR : 臨時派遣の総長権限を有する特命全権大使



騎士団の紋章⁽¹⁶⁾



ド・モレー騎士団長

(16) 創設時の騎士団は貧しく、ユーグ・ド・パイヤンとドフロア・ド・サントメールが1頭の馬を共有した故事による。後にこの清貧の思想を忘れて団は破滅する (カイトリー前掲書、184頁。)

神殿騎士団の役職（支部）

マギステール・プロヴィンキア

各 管 区 長

インペラートルまたはコマンドートル

各 小 修 道 院 長

プレクプートル

各分団長

エクエス

騎士

MAGISTER PROVINCIA (Master of the Province)

IMPERATOR AUT COMMANDATOR (Imperator or Commander)

PRAECEPTOR (Preceptor)

EQUES (Knight)

注：欧文は大文字がラテン語役職名（ ）内は英語役職名である。ラテン語名称については、諸説紛糾しており、異説があるものについては独断で選別した。ドラピアなど、必ずしもラテン語ではない役職名もあるが、これらの造語はそのまま使われていたようである。もし、誤標記があれば御教示頂きたい。

既にお気付きと思うが、マジスター、インペレーター、プリセプターなどの馴染み深い単語が並んでいる。神殿騎士団を遠い伝統の祖と仰ぐ魔術結社は階級・役職呼称の中に、その名残を刻んでいる。

メイソン、またはフリーメイソンは、古代の先端技術集団であった宮大工（神殿建築家）のギルドから派生した結社であると主張している。彼らを指す言葉でメイソンリーと呼ぶこともあるが、厳密に言えばメイソンリーとは組織や思想信条を示す用語で、メイソンはその成員を指す。

13世紀頃から技術を秘匿するギルドと化した「自由な石工」(SCULPTOR LAPIDUM LIBERUM)が西欧を渡り歩いていた。かれらは実際に建築家としての仕事を請け負う「実務的メイソンリー」(Operative Masonry)であったが、18世紀頃から「思索的メイソンリー」(Speculative Masonry)の団体が急速に増大していった。思索的メイソンとは、金鋸を持つ実際の石工ではなく、メイソンの秘密の伝統を継承し、魔術的伝承を含めた秘密結社を構成する人々である。メイソンの伝統は、ソロモン王の神殿を建築した棟梁ヒラムを始祖と仰ぎ、様々な伝説を混交して一大秘教絵巻を形成しており、神殿騎士団の伝統も織り込んでいた。

魔術研究家江口之隆氏は、メイソンを「石屋の秘密結社」とであると断じた。実は、各職能ギルド毎に秘密結社的な集会が存在するというのだ。従って、「粉屋の秘密結社」や「鍛冶屋の秘密結社」も存在した。その中で現代まで命脈を保ったのが「石屋の秘密結社」だけであったのは、皮肉なものである。⁽¹⁷⁾

なお、粉屋の秘密結社に関しては小説『クラブート』を参照されたい。⁽¹⁸⁾

さて、メイソンの歴史の細部は部外者に知られていないが、我々、魔術の研究家としては18から19世紀の魔術師が一様にこのメイソンリーの組織に参加し、思想に触れ、或は自分で1派を興していた事実を忘れることは出来ない。むしろ、メイソンリーは魔術結社とは違うが、一部のロッジは魔術儀式同然の儀礼を執行していたし、かれらの教えの中にはカバラや古代ギリシャの秘儀に関する知識が断片的に織り込まれていた。逆に言えば、メイソンの過激な実践家が魔術師になったり、組織そのものが魔術結社の母体や隠れ蓑になっていた事実も否めない。

メイソンリーの集合する場所は「家」ロッジ (Lodge) と呼ばれた。サンスクリット語ではログ、ギリシャ語のロゴスから転じたラテン語の logia (logium) : 「部屋」が語源である。このロッジが幾つか集まってグランド・ロッジとなる。通常、その国の同じ流派のメイソン・ロッジを統括する大ロッジという意味で使われる。

メイソンの階級は流派により千差万別であるが、今日最もポピュラーなスコットランド儀礼又は古式公認儀礼の33階級を次に示す。

(17) 米国には19世紀に成立したグリーンジという農民の結社もある（綾部恒雄『アメリカの秘密結社』中央公論社、1970年、130-136頁。）。

(18) 江口之隆「オカルト豆知識」(<http://www7.ocn.ne.jp/~elfindog/parsley.htm>)

スコットランド古式公認儀礼 (ANTIQUUS SCOTICUS RITUS ACCEPTUS)

I 象徴のロッジ (ブルー・ロッジ) 1～3 Symbolic Lodge (Blue Lodge)	
I	1 徒弟 Entered Apprentice (E. A. P.)
	2 職人 Fellow Craft (F. C.)
	3 親方 Master Mason (M. M.)
II 完成のロッジ 4～14 Lodge of Perfection	
	4 秘密の親方 Secret Master
	5 完全な親方 Perfect Master
	6 親密な秘書 Intimate Secretary
	7 主監と判事 (アイルランドの親方) Provost and Judge (or Irish Master)
	8 学長 (イスラエルの親方) Superintendant of the Buildings (or Israel Master)
II	9 選ばれた9人 Master Elect of Nine
	10 輝かしい15人 Illustrious Master Elect of Fifteen
	11 崇高な騎士 (選ばれた騎士) Sublime Knight (or Chevalier Elect)
	12 建師の大棟梁 Grand Master Architect
	13 大拱門 Royal Arch
	14 聖墓所のスコットランド騎士 Grand Scottish Chevalier of the Holy Vault ジェイムズ6世のスコットランド騎士 Grand Scottish Chevalier of James VI
III イェルサレムの公爵の会議 15～16 Council of the Princes of Jerusalem	
III	15 東方の騎士 Chevalier of the East 剣の騎士 Chevalier of the Sword
	16 イェルサレムの公爵 Prince of Jerusalem 通常ロッジの首領 Chief of Regular Lodges
IV 薔薇十字の公爵の教会 17～18 Sovereign Chapter of Prince Rose Croix	
IV	17 東西の騎士 Chevalier of the East and West
	18 薔薇十字の公爵 Sovereign Prince Rose Croix
V カドシュの会議 19～30 Council of Kadosh	
	19 大司教 Grand Pontiff 崇高なスコットランドの石工 Sublime Scotland Mason
	20 崇高な大棟梁 Venerable Grand Master
	21 ノアの末裔 (又はプロシアの騎士) Noachite (Prussian Chevalier)
	22 レバノンの公爵 (又は王家の斧) Prince of Lebanon (or Royal Hatchet)
V	23 幕屋の主 Chief of the Tabernacle
	24 幕屋の公爵 Prince of the Tabernacle
	25 青銅の蛇の騎士 Chevalier of the Brazen Serpent
	26 スコットランドの三位一体信奉者 Scottish Trinitarian 慈悲の公爵 Prince of Mercy
	27 神殿の指揮官 Grand Commander of the Temple
	28 太陽の騎士 (又は達人公爵) Chevalier of the Sun (or Prince Adept)
	29 聖アンデレの騎士 Grand Scotch Shevalier of Saint Andrew of Scotland
	30 カドシュの騎士 Chevalier Kadosh
VI 大秘事の崇高公爵の枢密院 31～32 Consistory of Sublime Princes of the Royal Secret	
VI	31 大審問官 Grand Inspector Inquisitor Commander
	32 大秘事の崇高果敢な公爵 Sublime and Valiant Prince of the Royal Secret
VII 最高法院 33 Supreme Council	
VII	33 神聖大総監 Sovereign Grand Inspector General

これだけ長い階級の羅列を眺めると些か飽きがくるが、メイソン諸氏は真剣に昇任のチャンスを狙っている。ここで、少し解説をしておかねばならない。古式公認儀礼を採用しているメイソンの階級は、一般には最初の3階級である徒弟(E. A. P.)、職人(F. C.)、親方(M. M.)だけしか公にしていない。多くの解放されたロッジは、第3階級のマスターに支配され、国家の下部ロッジ総てを支配するのも第3階級のグランド・マスターである。ここに、古式公認儀礼の二重構造性がある。⁽¹⁹⁾

本来、実務的メイソンリーの時代には前述の3階級しかなかった。その時代の儀礼を古式職制メイソンリー(Ancient Craft Masonry)と呼ぶが、さらに初期には2階級のみが存在し「親方」はロッジの役職であつたらしい。1722年の文書には「職人階級に達せざる者は親方の職務を果せず」とある。

しかし、階級は組織の拡大とともに増大するものである。やがて、親方しか参入できない大拱門儀礼(Royal Arch Rite)が完成し、第4階級以降の組織が発生する。その後の姿は、欧州では消滅した古式ヨーク儀礼の象徴階級(Symbolic Degrees of the Ancient York Rite)などに見ることができる。

ヨーク儀礼の最初の3階級は、古式公認儀礼と同じである。E. A. P.、C. M.、M. M.の三階級を象徴色の青から、ブルー・メイソンリーと呼ぶこともある。一方、これに対して象徴色が赤の大拱門を、レッド・メイソンリーと呼ぶ。しかし、赤のメイソンはもう現存しない。⁽²⁰⁾

次にメイソンのロッジの代表的な役職を考えてみよう。普通のロッジでは、次の役職が存在する。役職に識別用宝石は「 」で一例を示した。

崇敬さるマスター マスター前任者 主(補) ワーデン	Worshipful Master Past Master Senior (Junior) Warden	ロッジの長、儀式執行の長、「正方形」 宝石は「4分の1弧に開いたコンパス」 実務の最高責任者。S・W・は作業に、 J・W・は親交に責任を有する。 「水準器」及び「下げ鉛垂」
秘書官 財務官 主(補) デーコン	Secretary Treasurer Senior (Junior) Deacon	記録、通信、会費徴収。「十字ペン」 ロッジの財務担当者。「十字鍵」 ワーデンの補佐、対外折衝など。 S・D・は「正方形とコンパス、太陽」 J・D・は太陽の代わりに三日月 J・W・の補助等。宝石は「豊饒の角」
執事(複数) 儀式主任 警衛	Stewards Director of Ceremonies Tiler	儀式用具の管理等「十字剣」 儀式場の扉の守護者「サーベル」

幾つかのロッジを統括するグランド・ロッジがあることは先に述べたが、当然ながらグランド・ロッジにも同様の役職がある。上記役職にグランドをつけると、役職名としては概ね足りるであろう。しかし、組織が大きくなるため、副グランド・マスター(Deputy Grand Master)が、G・M・の次席につき、大剣保持者(Grand Sword Bearer)や大紋章官補(Grand Pursuivants)などの役職が追加されている。

以上、列挙したのは原則であり、各ロッジで特例を定めているところが多い。ブルー・ロッジの長についても、W・M・ではなくワーデンやデーコンを当てている流派もある。ともあれ、メイソンリーの組織は多様であるので、断定的な記述は難しい。先に挙げた古式公認儀礼の階級にしても、魔術史に関連する資料とするため19世紀の研究家マッケンジーの資料を定本としている。従って、現代のメイソンリーの位階とは、多少違うかもしれない。

(19) Kenneth Mackenzie, *The Royal Masonic Cyclopedia*, Wellingborough : The Aquarian Press, 1987, p.656f.

(20) Op. cit., p.774.

続いて、メイソンリーの鬼子としての薔薇十字会について述べよう。本物の、或は伝説の「薔薇十字団」は、依然として世俗の前に姿を現していない。薔薇十字運動の文化的意義については、フランセス・イェーツなどの文献に譲るとして、ここで注目したいのは「薔薇十字」を名乗るメイソンの団体についてである。

自称薔薇十字団の組織は大陸において盛んに活動していたが、その中でドイツの「黄金薔薇十字団」から設立許可を得た新しい団体が1867年に英国で生まれた。ロバート・ウェントワース・リトルが創設したこの団体は、「ソシエタス・ロジカルシヤナ・イン・アングリア英国薔薇十字協会」(Societas Rosicruciana in Anglia)と呼ばれ、古式公認儀礼とは全く異質な階級組織を持っていた。彼らの9段階の階級構成を見てみよう。⁽²¹⁾

英国薔薇十字協会の階級

第1団 (1° ~ 4°)		
1°	熱心者 (又は光輝者、初心者)	Zelator (or Illuminatus, Junior)
2°	理論者	Theoricus (or Theoriticus)
3°	実践者	Practicus
4°	哲学者	Philosophus
第2団 (5° ~ 7°)		
5°	小達人 (又は補達人)	Adeptus Minor (or Adeptus Junior)
6°	大達人 (又は正達人)	Adeptus Major (or Adeptus Senior)
7°	被免達人	Adeptus Exemptus
第3団 (8° ~ 9°)		
8°	神殿の首領	Magistri Tempri
9°	魔術師	Magus
IX°	補代術師	Junior Substitute Magus
IX°	主代術師	Senior Substitute Magus
IX°	至高大術師	Supreme Major Magus

一見して分かるように組織は、第1団～第3団までに大きく分割され、全体で九つの階級に分れている。最後の三者は準階級で、一種の役職名称である。聖堂騎士団の総長がマグヌス・マギステールと呼ばれたようなものであろう。

初代の至高大術師のリトルは1878年に地上を去り、ウィリアム・ロバート・ウッドマン博士がその地位を継承する。ウッドマンはやはり1891年に死去し、ウィリアム・ウィン・ウェストコット博士が至高大術師となる。ウェストコットが手堅く組織を掌握していた第1次世界大戦の期間までにSRIAは、オーストラリア、ヨークシャー、ノーザンブリア、英領インドに支部を開設しており、一種のグランド・ロッジとしての機能を有していた。当時の役職は三人のIX°階級の術師の下に9°及び8°階級の十人あまりの司官がいた。

代表的な役職は、秘書総監 (Secretary-General)、財務総監 (Treasurer-General)、教務総監 (Chaplain-General)、オーストラリア学府査察官 (Inspector of Australasian Colleges)、司書総監 (Librarian-General)、儀式総監 (Director-General of Ceremonies)、各首領達人 (Chief Adepti) などである。

この団体は、厳密には魔術結社には至らない準メイソンリー組織であった。しかし、第2代及

(21) Ellic Howe, *The Magicans of the Golden Dawn*, York Beach : Samuel Weiser, 1978, p.16.

び第3代の指導者が魔術結社「黄金の夜明け」団の創始者であることから、「黄金の夜明け」団の魔術組織を構築するにあたり、雛形となった団体でもあった。事実、ウェストコット博士の書いた「薔薇十字団の歴史」には、「黄金の夜明け」団がS R I Aの分派であるような記述がある。⁽²²⁾

いよいよ「黄金の夜明け」団の階級構成に触れる訳だが、一見してS R I Aの階級と殆ど同じである。階級をカバラの生命の木各セフィラに照応させたため、メイガスの上にイプシシマスという階級を設けたほか、番号のないニオフアイトという入門位階を設けている。次に位階一覧表を載せる。これまでの形式とは違い伝統的に上を上級者として示す。

「黄金の夜明け」団の位階

第3団 「？」		
Third Order < Name Unknown >		
1	ケテル	イプシシマス 10 = 1
2	コクマー	メイガス 9 = 2
3	ビナー	マジスター・テンプリ 8 = 3
第2団 「ルビーの薔薇と黄金の十字架」		
Second Order < Roseae Rubae et Aureae Crucis >		
4	ケセド	アデプタス・イクゼンブタス 7 = 4
5	ゲブラー	アデプタス・メイジャー 6 = 5
6	ティファレット	アデプタス・マイナー 5 = 6
第1団 「黄金の夜明け」		
First Order < The Hermetic Order of the Golden Dawn >		
7	ネツァク	フィロソファス 4 = 7
8	ホド	プラクティカス 3 = 8
9	イエソド	セオリカス 2 = 9
10	マルクト	ジェレイター 1 = 10
	(ハーパークラート)	ニオフアイト 0 = 0

この「黄金の夜明け」団については、『黄金の夜明け魔術全書』（イスラエル・リガルディー編 江口之隆訳 国書刊行会）に詳細が載っているので多くは語らない。ここでは、前出のS R I Aの階級と比較してもらいたい。

ウェストコットは自分のメイソン薔薇十字団が、実態のないオカルト愛好クラブに過ぎないことを熟知していた。かれは魔術の天才マグレガー・マサーズという得難い相棒を得て本格的な魔術結社を作り出すことに成功した。曖昧なS R I Aの階級制度は、厳密な審査とカリキュラムを課した「黄金の夜明け」団において意味のある位階となった。

名称こそ同じであるが、ウェストコットやマサーズの眼の黒いうちは誰も第3オーダーの位階を自称しなかったし、創始者である両人も名誉7 = 4留まりであった。S R I Aでは最高階級の達人がごろごろいたので、ウェストコット老も流石に嫌気が差したのであろう。メイソンの階級は資格審査の末に渡されることになっているが、多くは年功序列と業績評価であり、能力評価さ

(22) V.H.Fra. Sapere Aude, "Historical Lecture," in *Golden Dawn Twilight of the Magicians*, Wellingborough : The Aquarian Press, 1983, pp.101f.

れることは少なかった。初期の「黄金の夜明け」団も、若干はその傾向があったが、熱心なマサースがカリキュラムを強化していくにつれ、**実力本位の魔術結社に成長していった。**

特に5=6アデプタス・マイナー位階は、^{ゼレクター・アデプタス・マイナー}Z . A . M . から^{フィロソフアス・アデプタス・マイナー}P h . A . M . までの四つの準位階に細分され極めて厳しい課題が課されていた。この厳格なシステムが後に反感を呼びフェルキンのアデプト大乱売につながるのだが、当初の準位階への挑戦者には、好評だったようである。

4 貴方が直面する位階と I :: O :: S :: の位階カリキュラム

さて、貴方は「黄金の夜明け」団の系譜を保持する魔術結社の門を叩いている。そのため3項で述べた位階の一部にその身をゆだねている。ただし、現在の立場は微妙なものだ。貴方は未だ正式に参入儀式を受けていない。既に学んだように0=0の門とはエレウシスの小密儀に相応する体験である。未参入者とは「1度限りの生」を生きる者だ。しかし、この知識を得た貴方は盲目の「バルバロイ」でもない。知に目覚めて門の前に足踏みする者である。

本書を読んで正しい修行のステップを踏む者は、団の参入習練者（Probationer）となる。眠りながら生きる世俗の海のなか、目覚める方法を学ぶ者だ。13ヶ月の正しい修行を積み、秘儀参入の鍵を与えられる。期間中に努力を忘れ、習練を怠れば再び半盲の俗界に戻る。

I :: O :: S :: は、「黄金の夜明け」団の外陣に相当する団体である。世界中に「黄金の夜明け」系列の団体はあまた存在する。その中では、比較的元型に近い位階制度を保持している。つまり、プロベিশョナーという準備階級と五つの位階、ニオフアイト、ジュレイター、セオリカス、プラクティカス及びフィロソファスで構成され、フィロソファス修了者は第2団へ進む準備期間「ポータル」を宣言することができる。

第2団は、別の名前で知られる達人たちの結社である。これも「黄金の夜明け」団の凡例に倣っている。真の意味での魔術作業は、第2団で実施される。従って、I :: O :: S :: の基本的な目的は「新人の発掘」と「教育」であって、有望な魔術師志願者たちを見つけ出し、魔術的素養を理論面と実践面から鍛え上げ、達人たちからなる第2団へ、送り出すことにある。むろん、I :: O :: S :: が魔術作業を行わないはずはない。指導を受けながら、積極的に魔術を習得し、いずれは達人たちの仲間入りをして、自ら独立した魔術作業、大いなる業を実践するための素地を形成するのである。

そのため入団と同時に、十分な資格と経験を積んだ上位階の先輩団員が監督者（Supervisor）として密接な指導にあたる。また、団の位階ごとに習得すべきカリキュラムが定められており、履修したことをスーパーバイザーが証明するまでは、次の位階へ進むことを許されない。そのカリキュラムの概要は、次のとおりである。

なお、ここに示すのはあくまで『第1講義文書』第4版（Ver. 6）作成時のカリキュラムである。内容はその後も逐次更新されており、主カリキュラムとは別に、配布される『副講義文書』等については、言及していないことを了解頂きたい。

(1) ニオファイト 0 = 0

『第2講義文書』理論篇 (Ver. 6.0)

魔術への径

1 学習の指針

- (1) 学習の順序
- (2) 疑問点について
- (3) 習得すべき基準
- (4) 参考図書

2 ニオファイトの儀式

- (1) 黄金の夜明け自己参入儀式
- (2) I ∴ O ∴ S ∴ の儀式
- (3) 簡易式自己参入儀式

3 竜の術式

- (1) 三重に偉大なるホルス
- (2) 竜の天球
- (3) 呼吸の秘密
- (4) 神名の振動術式
- (5) 螺旋光のサイン
- (6) 徊竜小儀式
- (7) 竜の五芒星術式

『第2講義文書』実践篇 (Ver. 6.0)

1 神殿作業

- (1) 魔術修行の意識
- (2) 団のアストラル神殿
- (3) 神の姿形の解説
- (4) 神の姿形を纏う瞑想
- (5) 神の姿形を外す瞑想
- (6) 神の姿形を着脱する儀式

2 中央の柱

- (1) 一般的解説
- (2) 中央の柱の実践法
- (3) 補足説明

3 生まれなき者の儀式

- (1) 一般解説
- (2) 力の名前
- (3) 生まれなき者の儀礼
- (4) 生まれなき者の小儀礼
- (5) 生まれなき者の大儀礼

(2) ジェレイター 1 = 1 0

『第3講義文書』理論篇 (Ver. 6.0)

地の位階の魔術師へ	3 錬金術講義	4 四大講義
1 学習の指針	(1) 錬金術の歴史	(1) 四の構造
(1) 学習の順序	(2) 三大原理	(2) 四大の性質
(2) 疑問点について	(3) 変容の理論	(3) ジェレイターの象徴
(3) 習得すべき基準	(4) 主要な用語の意味	5 カバラ講義
(4) 参考図書	(5) エメラルド板	(1) 否定的存在
2 ジェレイターの儀式	(6) カバラ的照応	(2) 生命の木と知恵の蛇
(1) 黄金の夜明け自己参入儀式		(3) 三十二の小径
(2) I ∴ O ∴ S ∴ の儀式		(4) 12氏族と獣帯

『第3講義文書』実践篇 (Ver. 6.0)

1 地の魔術師の視座	3 四界	6 魔術用具の作成
(1) 位階のサイン	(1) 神名論	(1) 2重力の棒の作成
(2) 地の象徴	(2) テトラグラマトン	(2) ペンタクルの作成
(3) 地のリスト	(3) 四界の構造	(3) ペンタクルの聖別
(4) 地の瞑想	4 人工的四大天使の創造	7 地霊の召喚
(5) 地の箱の用法	(1) 大天使	(1) 準備
2 中央の柱の行法	(2) 光球の錬成と光輝化	(2) 召喚儀式
(1) ケテル〜マルクト連鎖	(3) 大天使の形成と固定化	(3) 注意事項
(2) 光の周回	5 地占術	8 燃える剣の儀式
(3) 光の螺旋	(1) 地占術の歴史	(1) 燃える剣のイメージ
(4) 光の噴水	(2) 地占術の構造	(2) 燃える剣の召喚
(5) 行法のまとめ	(3) 地占チャート	(3) 燃える剣による 霊的防護
	(4) 実占法	
	(5) 地占術のタリズマン	

(3) セオリカス 2 = 9

『第4講義文書』理論篇 (Ver. 6.0)

風の位階の魔術師へ	3 知識講義	5 カバラ講義
1 学習の指針	(1) ヘブル語の象徴	(1) アダム・カドモン
(1) 学習の順序	(2) 位階の象徴	(2) 魂の三段階
(2) 疑問点について	(3) 22の小径	(3) 世界魂
(3) 習得すべき基準	(4) 月と生命の木	6 参考図書
(4) 参考図書	4 グノーシス講義	(1) 色彩論
2 セオリカスの儀式	(1) グノーシスの起源	(2) 聖書
(1) 黄金の夜明け自己参入儀式	(2) 反宇宙的二元論	
(2) I ∴ O ∴ S ∴ の儀式	(3) ナグ・ハマディ写本	
	(4) グノーシスの秘儀	
	(5) 現代のグノーシス	

『第4講義文書』実践篇 (Ver. 6.0)

1 魔術師の視座	3 六芒星儀式	6 風霊の召喚
(1) 位階のサイン	(1) 六芒星の象徴	(1) 準備
(2) 風の象徴	(2) 六芒星儀式	(2) 召喚儀式
(3) 風のリスト	(3) 六芒星大儀礼	(3) 注意事項
(4) 風の瞑想	4 中央の柱の行法 (柱の完成)	
(5) 風のピラミッドの用法	(1) 完全な木	
2 タットワ講義	(2) 光と人体のエネルギー	
(1) 透視能力に関する注意	(3) 循環の手法	
(2) 五つのタットワ	(4) 立体天球の技法	
(3) 25の準タットワ	(5) 平面界の上昇	
(4) タットワ・カードの作成	(6) 行法のまとめ	
(5) タットワ幻視	5 魔術用具の作成	
(6) 呼吸の行法	(1) 短剣の作成	
(7) タットワ補講	(2) 短剣の聖別	
	(3) 短剣の注意事項	

(4) プラクティカス 3 = 8

『第5講義文書』理論篇 (Ver. 6.0)

水の位階の魔術師へ	2 プラクティカスの儀式	4 カバラ講義
1 学習の指針	(1) 黄金の夜明け自己参入儀式	(1) 数秘術
(1) 学習の順序	(2) I :: O :: S :: の儀式	(2) 図形論
(2) 疑問点について	3 知識講義	(3) アイク・ベカル
(3) 習得すべき基準	(1) 位階の象徴	(4) 惑星の魔法陣
(4) 参考図書	(2) エデンの園	
	(3) 霊的倫理	

『第5講義文書』実践篇 (Ver. 6.0)

1 水の魔術師の視座	3 象形文字モナド	5 魔術用具の作成
(1) 位階のサイン	(1) モナス・ヒエログリフィカ	(1) 盃の作成
(2) 水の象徴	(2) モナドの理論	(2) 盃の聖別
(3) 水のリスト	(3) 聖四文字への応用	(3) 薔薇十字の棒の作成
(4) 水の瞑想	4 護符と印形	(4) 薔薇十字の棒の聖別
(5) 水の鏡の用法	(1) 護符の分類	6 水霊の召喚
2 薔薇十字の秘儀	(2) 古代の護符	(1) 準備
(1) CRCの変容	(3) 近代の護符	(2) 召喚儀式
(2) 薔薇十字の象徴	(4) 護符の理論	(3) 注意事項
(3) 薔薇十字の印形	(5) 護符の作成	
(4) 小薔薇十字の儀式	(6) 護符の聖別	
(5) 薔薇十字の大儀礼	(7) 護符の魔術	

(5) フィロソファス 4 = 7

『第6講義文書』理論篇 (Ver. 6.0)

火の位階の魔術師へ	3 知識講義	5 法衣とレイメン
1 学習の指針	(1) 位階の象徴	(1) 法衣
(1) 学習の順序	(2) 錬金術的象徴	(2) 祭壇
(2) 疑問点について	(3) 惑星の霊	(3) レイメン
(3) 習得すべき基準	(4) 星辰の霊	(4) 燭台等
(4) 参考図書	4 カバラ講義	
2 フィロソファスの儀式	(1) エゼキエルの幻視	
(1) 黄金の夜明け自己参入儀式	(2) ギルガル	
(2) I ∴ O ∴ S ∴ の儀式	(3) アナ・ベコアク	
	(4) 容器の破壊	

『第6講義文書』実践篇 (Ver. 6.0)

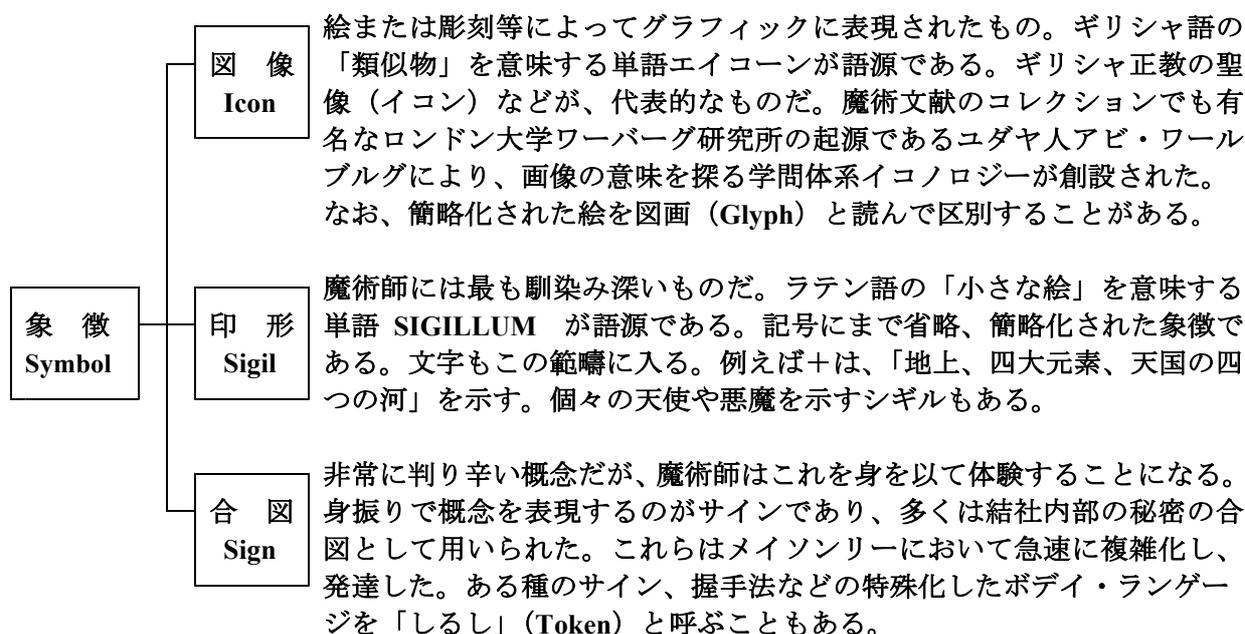
1 火の魔術師の視座	3 惑星魔術	4 魔術用具の作成
(1) 位階のサイン	(1) 準備	(1) 火の棒の作成
(2) 火の象徴	(2) 惑星の照応	(2) 火の棒の聖別
(3) 火のリスト	(3) 光の場の設定	(3) 霊の棒の作成
(4) 火の瞑想	(4) 近接の儀式	(4) 霊の棒の聖別
(5) 篝火の用法	(5) 触接の儀式	
	(6) 同調の儀式	5 火霊の召喚
2 魔術言語		(1) 準備
(1) シェム・ハ・メホラシュ		(2) 召喚儀式
(2) シェム・ハ・クリポト		(3) 注意事項
(3) 8門の法		

5 象徴とその利用法について。

ここで安易に「象徴主義」を論ずるつもりはない。象徴の持つ文化的深みは、一遍の論述で足りりとするほど浅くはない。しかし、象徴の持つ意味をある程度明らかにしておかないと、一部の読者が難儀するであろう。読者はこの小文を、象徴の持つ意味を学習する端緒とされたい。

象徴とはある特定の意味を表現し、主として視覚的なイメージで描写される立体像、絵、記号、ジェスチャー等の総称である。ここで敢えて「視覚的」と断ったのは、音や匂いや味覚が象徴として用いられることは稀だからだ。それは我々の人間の感覚器官の情報処理能力が、「視覚」に強く偏重しているためだ。もし、人間以外の動物たちが十分に進化したら、犬は嗅覚的、蝙蝠は聴覚的、蝶は味覚的象徴を持つに違いない。

象徴 (Symbol) は、これらの表現の総称だが、細分化すると次のものがある。



我々が象徴を扱うにあたり注意すべきことは、「象徴」はそれを読む者の種族的、文化的背景で異なることだ。むしろ、十字架や円などのより単純な構図の元型的な象徴では民族を越えた合致が起こるかもしれない。しかし、四大元素を表現する色についても、古代の民族間には差異がある (下表は代表的な照応を示したものであり、地方、時代によりさらに異なる。)

元 素	ローマ	中 国	アステカ	西欧中世	現 代
地	緑	黒	白	黒	緑
水	青	青	赤	白	青
火	赤	赤	青	黄	赤
風	白	白	黒	赤	黄

元素の色象徴は根源的なものなので、この一点を取ってみても世界共通の象徴がいかに稀であるか推測できるだろう。象徴が先にあるのではなく、種族の文化が象徴を作るのである。カバラの研究では第一人者である故ゲルシヨム・ショーレム博士は、様々な民族の神秘家が見る「無形の光と音の構図」は、その文化的背景によって再構築されると語っている。同じ光の波を見ても、仏教徒は天女の羽衣、キリスト教徒は天使の羽ばたきと見るのである。これらの後天的な文化的刷り込みは、民族の、地方の、家族の、そして、個人のレベルで常に起こっているのである。逆にそれを利用して、魔術師の共通イメージを象徴に仕立てることも可能である。我々はこれからその方法を学ぼうとしている。

実践講座

6 ストレス反応とリラクセーション

(1) セリエのストレス理論

魔術師の集団が儀式魔術を行う様子を想像したことがあるだろうか。ステレオタイプの情景描写ならば、「深夜古びた洋館に立ち、床に魔法陣を描き、古代の呪文を、杖を握る手が白くなるほど力を込めて叫ぶ異装の黒服たち」となるだろうか。いやはや、今時こんな魔術師は存在しない。しかも、この思込みの描写には致命的な誤解がある。

どんなに意識を集中する技を使おうとも魔術師が「緊張」し、殊に「過度の筋肉の緊張」を伴うことは、ないのだ。無用の力こぶは「諸力」を扱うオペレーションには全く不向きである。現実の魔術師はいかなるときも、規則的呼吸とリラクセスで、身体と精神の緊張を中和しながら、巨大なエネルギーを制御する。「諸力」は抵抗のない人体、即ち「神殿の回路」に呼び込まれ、魔術師の造ったアストラルの回廊を通して目的の場所に働きかける。

何故、「リラクセスすること」が魔術作業を助けるのだろうか。

そのためには、ストレス反応とリラクセーションの仕組みを知る必要がある。

ストレス (stress) とは、物理学の分野では「物体にある力が加わったときの物体内の力の不均衡、すなわち歪みである。」と定義されている。医学の世界で、ストレスという言葉初めて使ったのはハンス・セリエ (Selye, Hans 1907-1982) であった。彼は有害な因子(刺激)によって身体に生じた歪みと、それに対する防衛(適応)反応を「生体内の歪みの状態」、ストレスと呼んだ(「生体に何らかの刺激が与えられ、そのときに発生する生体側のひずみがストレスである。」(セリエ、1936))。

さらに、セリエの言を借りると、生体が外部から刺激を受けて緊張やひずみの状態を起こすと、これらの刺激に適応しようとして生体の内部に非特異的(一般的)な反応が起こる。

少し難しくなってきたが、非特異的の反応とは、特異的の反応の反意語である。

特異的の反応というのは「暑いときには汗をかく。」という、ある刺激に対応する反応のことだが、非特異的の反応では、刺激の種類に関係なく発生する反応を意味する。

この非特異的な反応を、セリエはストレスと呼び、これらの反応を引き起こす「生体にとって有害な環境因子」をストレッサー (stressor) と表現した。

このストレッサーは、「物理的・化学的ストレッサー」と「認知的ストレッサー」の2種類に分類することができる。

(2) 物理化学的ストレッサー(物理的・生理的ストレッサー)

物理的、科学的に有害な環境因子とは、「寒冷」「高熱」「気圧の変化」などの環境因子や、「外傷」「熱傷」などの傷害、「振動」「騒音」などが考えられる。

例えば、極度に寒い場所では、脳の視床下部にある体温調節中枢の失調を来し、自律神経を介した熱の保持・拡散に関する機能障害を起こし、さまざまなストレス反応を引き起こす。

この熱傷、外傷などは、それらのストレッサーにより直接受傷した部位だけでなく、全身的反応が併発する。

しかも、このストレッサーは、次に示す認知的ストレッサーにも強い影響を受ける。

同じ音響でも、道路工事の音は騒音だが、老夫婦がたまに訪ねてきた孫の走り回る音を聞くのは騒音にはならない。戦国時代の禅僧による「心頭滅却すれば火もまた涼し」とは、熱刺激も気の持ちよう(認知の仕方)により、熱くないと捉えることができると解釈できる(史実は、死を賭した抗議の台詞でもあるのだが)。

(3) 認知的ストレス

刺激に対する認知の仕方がストレスになってしまふものだ。

このストレスには、「友人関係」、「職場の上司の期待」、「家族」、「学業成績」、「リストラへの恐れ」など様々なものがある。これらの複合したストレスを個人が「圧迫・緊張・嫌悪」と認知するようになるとストレスが発生する。しかし、本人が解釈したり、意味づけした場合に発生するストレスなので、認知的ストレスと呼ぶ。

人間の情動（不安、緊張、恐怖、怒り、悲しみ、喜びなど）は、感情の激しい動きを表すものである。情動は視床下部でつくられ、大脳辺縁系で調整される。従って、激しい怒りを覚えて、情動が激しい変化を起こすときには、自律神経および内分泌系を統合している視床下部に大きな影響を与えることになる。

このような、情動の変化が心理的ストレスとして引き起こすストレスを、情動ストレスと呼ぶ。

(4) 自律神経系とストレス

ストレス反応は、「こころ」と「からだ」の双方に発生するのが通常である。まず、基盤となる「からだ」について検討しよう。

身体のストレス反応の主軸は、自律神経系にある。

自律神経系というのは、内部器官（内臓など）の働きを自動的に調整する重要な神経系である。その働きは、大きく二系統に区分される。一方は「交感神経系」と呼ばれるもの、そして他方はそれと反対の働きをする「副交感神経系」と呼ばれるものである。

これらの神経系の働きを見ると、交感神経系は活動に向かう動き、すなわち向活動性(エルゴトロープ)の働きを受け持ち、副交感神経系は主にエネルギーを蓄える、向栄養性(トロホトロープ)の活動を行っている。この二つに自律神経系は、共に視床下部からの命令により、独自の作用を発揮しながら、恒常性を維持しようとする。そして、人間の恒常機能を支える自律神経系の各器官に及ぼす影響は、下表のとおりである。

副交感神経系	各器官	交感神経系
収縮	脳血管	拡張
収縮	瞳孔	拡張
分泌刺激	唾液腺	減少
収縮	末梢血管	拡張
収縮	気道	開放
遅くする	心臓鼓動	促進・強化
弛緩	立毛筋	収縮
減少	汗腺活動	増加
収縮増加	胃	収縮減少
分泌減少	副腎	分泌刺激
運動増加	消化管	運動の減少
収縮	膀胱	弛緩
弛緩	生殖系	興奮

前述した情動変化などのストレスが加わると、まずは交感神経機能亢進が見られる。刺激の性質や時間的経過によって副交感神経の機能亢進をきたすこともある。

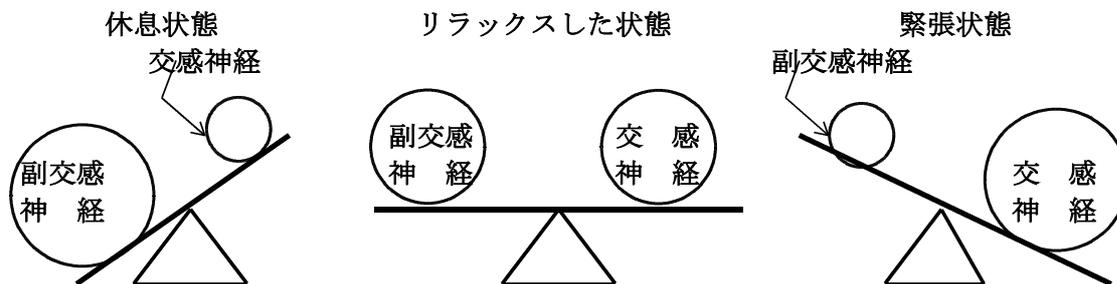
情動興奮による自律神経機能は、おおむね四つのパターンに分類される(山下、1979)。

I	急性の驚愕・恐怖の際にみられる交感神経興奮
II	比較的長時間持続する不安・緊張に伴う交感・副交感神経機能の同時亢進
III	感情の平穏な休息時における副交感神経の相対的機能亢進
IV	失望・憂鬱、悲哀に伴う交感・副交感神経両機能の低下

むろん、前述のとおり、情動だけでなく肉体的ストレスも併存する。それは生活習慣の乱れ、暴飲暴食、過度の嗜好や嗜癖、自律神経異常、極度の疲労、不眠、便秘などであるが、世知辛い現代生活のなかで、思い当たる節が多々あるのではないだろうか。

少し生理学用語を多発し過ぎたので、敢えて簡略化を試みよう。

医学的に見たリラックスとは、「交感神経」と「副交感神経」が均衡した状態を指す。



興奮したり、緊張したときは交感神経支配が強くなり、心拍数及び呼吸数が上昇し、手足は冷たく汗ばむ(左図)。一方、休息状態にあるときは、副交感神経の支配下であり、心拍数及び呼吸数は低下し、消化器官の活動が活発になる(右図)。ところが、リラックスした状態とは眠った状態とは違い交換神経と副交換神経が均等に興奮した状態である(中図)。

(5) 内分泌系とストレス

内分泌系はストレス時、自律神経とともに重要な役割を果たしている。

内分泌系の制御中枢は自律神経と同じく視床下部であることが知られている。

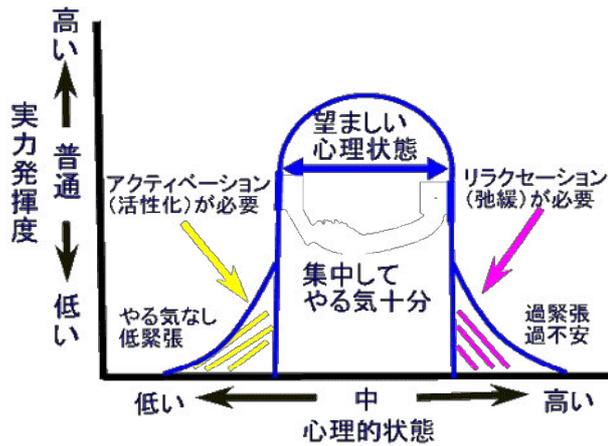
ストレスは視床下部から下垂体前葉に刺激を与え、下垂体前葉は副腎皮質刺激ホルモン(ACTH)を分泌し、副腎皮質より副腎皮質ホルモン(グルココルチコイド)を分泌させる。

このグルココルチコイドは、グリコーゲンの合成促進、タンパク質異化作用、抗炎症作用、過剰免疫反応の抑制などを司る。ただし、一つ一つの作用にはまとまりがなく、ある特定の生理機能を行うために集約されたものではない。

一方、ストレスにより副腎髄質では神経伝達物質であるエピネフリン(アドレナリン)、ノルエピネフリン(ノルアドレナリン)など、カテコールアミンと呼ばれるものの分泌増加がみられる。つまり、これは自律神経系との連動を示すものではないかと考えられている。

(6) 心とストレス

次に心について検討する。まず、一般的に人間の心理状態(緊張度)と、実力の発揮度の相関を考えると、次のようなグラフが描ける。



この図において、望ましい心理状態、つまり、集中してやる気十分に実力を発揮できるのは、中央の塔状に盛り上がった部分である。

一方、左翼の斜線部分は、心理的緊張の低く、実力も発揮できていない状態にあり、いわば「やる気のない」状態にある。

この状態に必要なのは、「活を入れること」つまり、アクティベーションである。

その反対側の右翼の斜線部は、心理的緊張が高いにも関わらず、実力が出し切れない「過度に緊張、過不安」な状態にある。

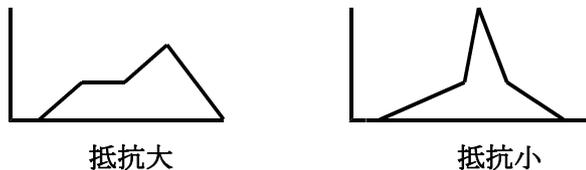
ある。

そのとき必要とされるのがリラクセーションである。

さて、心理的ストレスとなるものを列挙してみよう。社会人であれば、職場ストレスが代表的なものであろう。職場内の対人関係、残業、配置転換、OA化、組合問題、窓際族化、リストラへの不安、労働災害など、学生であれば校内ストレスとして、友人関係、授業中の発表、学業成績、さまざまな失敗などが考えられる。そして、一般的に男女関係、近所つきあい、将来の展望不安、共依存、アパシー、心身症、うつ病的傾向など数えあげるときりが無い。

それでは魔術とどんな関係があるのかと質問されそうなので先回りして回答する。

魔術のオペレーションを一つの電子的なシステムだと考えてみよう。電気の基礎を学んだ者なら、回路の中の抵抗が少なければ、電流が強く流れることを知っているはずだ。複雑な電子回路では抵抗（インピーダンス）の減少は、出力側の尖頭値（ピーク値）を高めることになる。つまり、より多く流れたり、より鋭く増幅したりできるのだ。



もちろん、これは単なる比喩に過ぎない。しかし、魔術の回路は主として人体に形成される。人体という回路の可動部分は殆ど筋肉である。この筋肉の抵抗、つまり緊張が回路の効率を下げているのである。スポーツ選手がメンタル・トレーニングを行うのは常識となっているが、技術が高度になればなるほど精神と肉体はお互いに影響を及ぼしあっている。

無意識だの、自我だの心を使う作業に何故筋肉が関係するのか疑問に思うだろう。しかし、精神と肉体は相互に影響を及ぼしあっている。心配事で胃が痛くなった経験は誰しもあるだろう。それが昂じれば、胃潰瘍という疾患になる。また、空腹で怒りっぽくなったり、怪我のせいで臆病になることもある。格闘技の世界では、相手が強そうだと思った瞬間に九部どおり負けているのである。

つまり、精神と肉体は不可分であり、意識を操ることで体を、体調を整えることで心を変えることができる。この極端な例は、武道と治療の世界に見ることができる。わたしの古い友人は中国拳法を数十年修行しているが、下半身から発する運動エネルギーを螺旋状に肉体のなかを伝達させるために、肉体の完全な弛緩が不可欠であるという。彼は放鬆（ファンソン）すると言ったが、初心者は、拳を力一杯握り締めたまま、手首から肩までの力を完全に抜きなさいと言われるそうだ。実際に、やってみればそれがいかに難しいか分かるだろう。医学の世界でも弛緩は重要である。身近なところでは肩凝りというのは、肩の筋肉が常続的に緊張し、終に

は脳が命令しても緊張がほぐれなくなった状態を指す。肩凝りが酷いと目眩がしたり、吐き気がすることもある。これなどは弛緩法で肩以外の部分から揺さぶりをかけてやると直ぐに治癒していく。

真のリラクセスは、精神と肉体を同時に弛緩させることで得られる。片方だけ弛緩させても、もう片方が緊張していれば、徐々に「緊張」が伝染する。そして、完全にリラクセスしたとき、巨大なエネルギーを収める器ができたことを知るのだ。

(7) 筋リラクセーション

さて、筋肉の緊張の解放、つまり筋リラクセーション (muscular relaxation) が不安制止効果が高いことは生理学的に説明が可能である。⁽²³⁾ 筋肉を制御する神経系統には筋肉を直接動かす α 運動神経繊維と、 α 運動神経繊維からの刺激を脊椎に伝達する γ 運動神経繊維がある。別な表現を使う α 運動神経は、錐外筋繊維を、 γ 運動神経は錐内筋繊維を収縮させる。

緊張のプロセスとは、次のようなものである。

- 筋肉に力を込める
- γ 運動神経繊維の興奮が増大する。
- 筋紡錘 (筋感覚) の感度が高まる。
- 脳に伝わる刺激 (上行性神経の興奮) が増大する。
- 網様体賦活系 (情動の座) の興奮が増す。
- 大脳皮質 (知性の座) の興奮が増す。
- 精神的に不安定になる。
- 脳からの命令 (下行性神経の興奮) が増大する。
- γ 運動神経繊維の興奮が増大する。
- α 運動神経繊維の興奮が増大する。
- 筋肉がさらに緊張する。

一方、筋リラクセーションを行った場合のプロセスは次のとおりである。

- 筋肉から力が抜けリラックスする。
- γ 運動神経繊維の興奮が減る。
- 筋紡錘 (筋感覚) の感度が次第に鈍る。
- 脳に伝わる刺激 (上行性神経の興奮) が減る。
- 網様体賦活系及び辺縁系 (情動の座) の興奮が減る。
- 大脳皮質 (知性の座) の興奮が減る。
- 精神的に安定する。

緊張した不安定な状態から安定した状態へ移るには、視覚、聴覚、触覚、臭覚、味覚などの外感覚や筋感覚を減少させるのが効果的である。つまり、目を閉じる、耳をふさぐ、静かな部屋に入る、室温を適温に保つなどの行為は、心を落ち着かせるために外感覚を減少させていることにほかならない。これに加えて、筋感覚 (筋肉の緊張度を感じる感覚) の減少は、すなわち筋肉がリラックスしてくることである。外感覚と筋感覚が減少すると、脳の興奮を上下させる機構である脳幹網様体賦活系がこれを受けて興奮が減少し、全身のリラックスした情報が脳

(23) 渡辺俊男『リラクセーション』不昧堂、1972年、随所。

に伝わり精神的安定感が得られる。

簡単に言えば、筋肉の緊張をほぐせば、頭の緊張もほぐれるという訳である。

もともと「こころ」と「からだ」のストレス反応は単独で存在することはまれであり、上記に見るように相互に影響（干渉）することが多い。そのためストレス対処のリラクゼーションも、「心理的リラクゼーション」と「肉体的リラクゼーション」を併用していく必要がある。換言すれば、真のリラックスは、精神と肉体を同時に弛緩させることで得られる。片方だけ弛緩させても、もう片方が緊張していれば、徐々に「緊張」が伝染する。そして、完全にリラックスしたとき、魔術の巨大なエネルギーを収める器ができたことを知るのだ。

次に主な技法について語る。その技法は、簡単なものから「ブリーフ・リラクゼーション法」、「漸進的弛緩法」、「視覚化誘導法」及び「自律訓練法」の四つである。全部の技法を試した後、自分に最も合ったものを探しなさい。

7 ブリーフ・リラクゼーション法

(1) 理論

これは「緊張からのタイムアウト」(time out from tension)という企業従業員の健康管理に用いられた技法の応用である。練習用の特別な服装はないが、身体を締め付けないようにすし、眼鏡、腕時計、ネクタイ、ベルト等は外すか緩めておく。

静かな室内に横たわる。できれば畳の部屋に枕を置き、両膝の下に二つ折りにした座布団を置くと良い。眼の上に圧迫感がないようにハンカチを置く。場所が取れない場合は、腰掛け姿勢や、寄りかかり姿勢でも構わない。⁽²⁴⁾

(2) 実践

リラクゼーション・オペレーター(ファシリテーター)がいれば、次のように言う(この場合、命令口調は避ける)。ひとりで行う場合は、このステップを自分でイメージしながらリラックスする。もし、インストラクション通りに弛緩が深まらないときも焦らない。

「眼を閉じて下さい。」

「足から始まって、顔の方まで全身の筋肉を十分にリラックスさせます。
そのままリラックスし続けて下さい。」

「呼吸は鼻からします。呼吸をそれとなく意識して下さい。
息を吐き出すたびに<ひとつ>と心のなかで唱えます。
吸う - 吐く <ひとつ> 吸う - 吐く <ひとつ> これを繰り返します。」

約10分ほど実践

「それではリラクゼーションをやめます。
そのまま2、3分は眼を閉じて動かないで下さい。・・・
さあ、眼を開けて下さい。でも、いきなり立ち上がらないようにして下さい。・・・
静かに身体を起こして下さい。」

(24) R.K.Peters & H. Benson, "Time out from tension", in *Harvard Business Review*, Jan-Feb 1978.

8 漸進的弛緩法

(1) 理論

20世紀末にストレス・マネジメントが重要なスキルとして浮上してきた。

その代表的な方法は「緊張コントロール」として知られている。それは、唯一意識して動かせる筋肉を使ってストレスを解放するというものである。もっと、簡単に言えば、毎日のストレスを筋肉をリラックスさせて解放する方法が模索された。リラックス（弛緩）の反対はテンション（緊張）であるが、これは前7項で述べたように筋肉が収縮している状態を指す。

人間の肉体の1030個の筋肉（骨格筋）の力を抜き、弛緩させればストレスが解放できると世界で最初に主張したのは、シカゴ生まれのエドモンド・ジェイコブソン博士（1888-1983）である。

ジェイコブソン博士は、デンマーク系アメリカ人である。かれが14歳の時に、近所の住宅が火事になり、逃げ遅れた住人が5階から飛び降りるのを目撃した。その火事では、3人が死亡したが、運良く生き残った人たちも、なぜかその日から、神経過敏状態になり神経質な興奮状態を示すようになった。

1980年から、ジェイコブソン博士は、ハーバード大学の大学院で実験心理学の研究を始めた。博士は、本をボタンと落とした時の物音に対する「驚きの反射」に個人差が著しいことを発見した。そして「筋肉を過剰に緊張」させている人の驚き反射は早く大きく、反対に「筋肉をリラックス」させている人の驚き反射は遅く小さいことに気づいた。

その後、博士は自分の故郷のシカゴに臨床生理学研究所を設立して、過剰に緊張してしまうことで、さまざまな心身の障害を起こしてしまった人々を集め、リラックスの方法、緊張人間をリラックス人間に変化させる手法について、心理生理学の臨床研究に没頭しながら、94歳の寿命をまっとうした。この功績からジェイコブソン博士は、現在でも「緊張コントロールとリラックスの父」と呼ばれている。

さて、ジェイコブソンの漸進的弛緩法（*progressive relaxation*）の要諦は、骨格筋を弛緩させることである。最初に意図的に骨格筋を緊張させ、その後に弛緩させると、その部位が弛緩したことをはっきりと感じ取ることができる。この「緊張－弛緩」のプロセスを身体の部分から順番に始めて全身に広げていく。順次、次第に、徐々に、段階的に弛緩を達成するのが「漸進的」の謂である。⁽²⁵⁾

これは、人間の身体をパーツに分割して、個々の筋肉に意識を集中し、思いっきり力を入れて、その反動で力を抜き弛緩する方法である。

首と肩に力を込める。両肩を持ち上げ、肩が頭に接するぐらい緊張させ、一気に力を抜き、肩を落とす。次に腕と胸筋に力を込める。ファイティング・ポーズをとる。腕を降ろして脱力する。さらに、胴体である。腹筋と背筋同時に力を入れて、抜く。このように、臀部、太股、下脚部と順番に力を入れていき、最後に全身をぶるぶると震わせて、力を抜く。

(2) 実践法

練習を始める前に、身体を締めつける不必要にきつい衣服は脱いでおく。ただし、裸は望ましくない。冬場なら、ゆったりとしたセーター、夏ならだぶだぶのシャツなどが良いだろう。回りに他人がいないならば、パジャマでも構わない。

室内は快適な温度を保つこと。全身を弛緩させると、筋肉が熱をださないの体温は下がり易い。冬場は特に保温に注意（注：これはリラックスで体温が下がるという意味ではない。無防備になるので気をつけるという意味だ。）すること。

姿勢は無理のないものであること。イメージ喚起のためだけには寝椅子が良い場合もある。

(25) 門前進『イメージ自己体験法』誠信書房、1995年、45-49頁。

しかし、われわれの目的のためには普通の椅子に座り、背中を背もたれから少し離しておく（単純椅子姿勢）。安楽椅子に深々と座る（安楽椅子姿勢）。または、ベッドやカウチの上に横（仰臥、横臥姿勢）になる。このとき重要なのは背筋を延ばすこと。脊椎が曲がってはいけない。⁽²⁶⁾

a 基本的な手順

必ずしも、この順序を守る必要はない。

手、腕 → 顔 → 頸 → 肩 → 胸 → 腹 → 背中 → 脚 → 全身

b 手と腕の弛緩

- (a) 右手の拳を強く握りしめる。右の拳、手、前腕に緊張があるのを感じとる。
次に一気に拳を開いて緊張を解く。右手がリラックスした状態を感じとる。
- (b) 次に左手の拳を強く握りしめる。左の拳、手、前腕の緊張を感じとる。
一気に拳を開いて、左手がリラックスした状態を感じとる。
- (c) 両手の拳を同時に強く握りしめる。前腕の緊張を感じとったら、一気に両拳を開く。
リラックスした状態を感じとる。これを2、3回繰り返す。
- (d) 次に腕に移行する。腕を曲げて二の腕に力を入れる。腕の緊張を感じとる。
一気に脱力し、腕を垂らす。リラックスした腕を感じとる。これを2、3回繰り返す。
- (e) 腕をカ一杯前に伸ばし、二の腕の筋肉（二頭筋）を絞り込むように緊張させる。
前方に伸ばした腕を一気にストンと落とし、リラックスする。これを数回繰り返す。

c 顔の弛緩

- (a) 顔に強く皺を寄せる。特に眉間に皺を寄せる。顔の筋肉の緊張状態を感じとる。
皺をほぐし、眉間を中心とした顔面のリラックスを感じとる。
- (b) 瞼を強く閉じる。瞼を通して、眼球そのものの緊張を感じとる。現代人は、眼を使うことが多く、眼精疲労が蓄積している。一気に脱力し、瞼を開く。すぐに軽く閉じて、リラックス状態を感じとる。
- (c) 歯を食いしばり、顎の緊張を感じとる。力を抜いてリラックスする。
- (d) 舌を上顎に押しつけ、舌の緊張を感じとる。舌を落として、自然な位置に戻し、舌がリラックスした状態を感じとる。
- (e) 唇をすぼめて突き出す。唇の緊張を感じとったら、もとの状態に戻してリラックスする。

d 頸の弛緩

- (a) 頭を後ろに反らせて頸の後ろ側に緊張を造る。瞬間的に脱力して、頸の後ろの緊張が解けるのを感じとる。
- (b) 頭を右に曲げて、頸に緊張を造り出す。頭を元に戻して緊張が解けるのを感じとる。
- (c) 頭を左に曲げて、頸に緊張を造り出す。頭を元に戻して緊張が解けるのを感じとる。

e 肩の弛緩

- (a) 両腕を前で交差させ、腕と肩に力を入れる。緊張を感じ取ったら、一気に脱力する。

(26) R・フレティニ&A・ヴィレル『夢療法入門』金剛出版、1986年、82頁。

その緊張がほぐれる様子を感じとる。

- (b) 今度は背中の肩胛骨二枚を合わせようとして力を入れる。緊張を感じとったら、一気に力を抜く。

f 胸部の弛緩

胸一杯に息を吸い込んで止める。上半身に力を入れる。胸の緊張を感じとれたら、徐々に息を吐き出す。息を吐くとともに緊張を解いていく。自然に呼吸を始める。

これを数回繰り返す。

g 腹部の弛緩

下腹部の筋肉を引き締める。下腹を引っ込め、腹部の緊張を高める。または、腹をへこませながら、狭い場所をくぐり抜けるつもりで息む。その緊張を確認した後、一気に脱力する。

h 背中の弛緩

後ろに反り返り、背中を歪曲させ、緊張を高める。背中を元に戻し、緊張が解けるのを感じとる。

i 脚の弛緩

- (a) 膝を折り曲げ、ふくらはぎで腿の裏の部分強く押しつける。緊張を感じた後、膝を伸ばして緊張がほぐれるのを感じとる。
(b) 膝をまっすぐ伸ばし、腿を緊張させる。その緊張を感じた後、力を抜き楽な姿勢にする。
(c) 爪先と足首を下へ押し下げ、ふくらはぎの緊張を感じとる。爪先を戻し、脱力する。
(d) 爪先と足首を上へ曲げ、すねの部分に走る緊張を感じとる。爪先を戻し、脱力する。

j 全身の弛緩

両拳を強く握りしめ、肘を曲げ、肩をすくめ、腰を反らし、腹を突きだし、背中も反らし、頸の後ろに力をこめ、額に皺をよせ、顔をしかめ、唇をとんがらせ、全身に力を入れる。筋肉の緊張を感じとったら、一気に脱力し、弛緩する。

9 視覚化誘導法

(1) 理 論

前項のジェイコブソンによる漸進的リラクゼーションは、それなりの利点と欠点がある。現在では、門前達の自己催眠法など改良型のリラクゼーション技法が主流となっている。

ここで魔術の学習に適合した視覚化誘導法を紹介する。

その方法は、人体のパーツを細分化して、あたかも取り外して眺めているように心の目で見る（映像的想像力の活用）。そして、イメージの力と内臓感覚の喚起により、ひとつひとつ、緊張をほぐしていくというやり方を取る。

技法のルーツは、禅宗で行われた「軟酥の法」などに遡る。また、『魔法入門』等で有名なバトラーもこの方法を紹介している。

注：軟酥(なんそ)の法

臨済宗の僧である白隠禅師は、1685年徳川五代将軍綱吉の世に現在の沼津市の原で生まれた。

白隠禅師の『夜船閑話』によると、禅修行に入ったとき、過度の修行により「禅病」を患った。その症状とは、頭はのぼせ上り、両腕両脚が氷雪のように冷え、心は疲弊し、睡眠不足になり、幻覚を見たという。これは現代風に言えば、霊的危機 (Spiritual Emergency) であろう (エスリン研究所、グロフ、1980年)。

そこで山中に棲む白幽仙人から、養生と病気の予防についての秘法を教わり、この仰臥禅 (寝禅) を修行と併用することで危機を克服した。

この軟酥の法とは、自己暗示によって潜在意識を変えさせる精神療法である。また、禅の基本的な養生思想である「頭寒足熱」(下腹部から下肢および足の裏まで温かくし、気持ちよくする観想法) が採用されている。軟酥の法は、呼吸器病、神経症、不眠に適合した養生法であり、慢性緊張型頭痛などの治療に向いている。

具体的な技法は次のとおり。

鴨の卵ぐらいの大きさの軟酥の丸薬を頭上に乗せたとイメージする (酥とはバターのこと)。その丸薬が頭上から足の裏まで流れ込んでくると想像する。

この軟酥丸は、清い色をして、よい香りがする実に素晴らしい丸薬である。

これが頭全体を潤し、ヒタヒタと水が浸透するように下りてきて、両肩、両上肢、乳房、胸、肺臓、肝臓、腸、胃、背骨、尾骨まで潤すと観想する。

軟酥がここまで下りてくると、すべての内臓の疾患や腹部の疼痛が消失する有様が、水が流れるようにはっきり分かる。さらに軟酥は両下肢を温かく潤し、足の裏まで到達するとその流れは止まると観想する。丁度、名医が、香気に富んだ種々の薬剤を、湯で煎じて桶に一杯入れ、自分の両下肢をその中に漬けていると観想する。

禅師曰く。

「この方法を何回も根気よく行えば、どんな病気でも治せないものはない。

そして立派な徳を積むことができる。さらにどんな修行でも成功しないものはない。

また、どんな事業をやっても必ず成功する。その効果が早く現われるか、遅く現われるかは、これを行う人の熱心さいかんによるから、一生懸命に精進せよ」

(2) 実 践

a 準備—身体調べ

これは、整体技術の応用である。人間は楽な姿勢で呼吸をすると、体に力がみなぎってく

- る。リラックスして座り、一番エネルギーのみなぎる姿勢を確かめる。
- (a) 座ったまま、身体を前に倒して腹式呼吸した方が楽か、後ろに倒してした方が楽か確かめる。
 - (b) 右に倒してした方が楽か、左に倒した方が楽か確かめる。
 - (c) 右にひねってした方が楽か、左が楽か確かめる。
 - (d) 楽な方の3つを組み合わせた姿勢を取り、その姿勢のまま3回複式呼吸を行う。

b 視覚化と弛緩のプロセス

(a) 全体の構成

身体の上(頭部)から下(脚)に向け流れるように各パーツごとに弛緩し、それをまとめあげる。各部分において、「視覚化→緊張→弛緩→弛緩」を行う。弛緩を二度行うのは、一度目は筋肉の弛緩を、二度目は精神を含めた弛緩を意識するためだ。

この弛緩法を行いながら、「筋感覚」の感受性を高めていく。また、リズムは自分にあったものにするが、成果を早急に得ようとして急いではない。

(b) 実践

(10秒間：これは目安である。以下、同じ。)

まず頭のとっぺんに意識を集中する。頭頂の皮膚が頭蓋骨の上に張りついている様子を視覚化し、皮膚が緊張しているのを感じとる。意外に頭皮は緊張しているものだ。頭皮を目に見えるように感じとる。

(5秒間)

一気に頭頂を弛緩させる。頭頂の王冠部から、やわらかなものが流れてくるのを感じとる。それが頭髪の上を流れ落ちていく。皮膚の上に蠕動が走るように、疲れと緊張が消え去り、弛緩していく。

(10秒間)

もう一度、頭頂からやわらかな光が流れてくる様子を視覚化する。それを青白い、暖かな光の流体としてとらえる。皮膚の表面が微かにチクチクと刺激され、同時に緊張がほぐれていく。

(10秒間)

額に意識を集中する。人間の額は過度に緊張の集まる場所だ。同じように、額の皮膚を意識しつつ、額をしかめる。眉と眉を近づけ、強く力をこめる。その明瞭な映像と緊張を把握する。

(5秒間)

一気に額を弛緩させる。額を広げると言うより、力を抜くと自然と額が広がっていく。そのとき、額上の頭髪の生え際から、やわらかな流体が流れ落ち、額の皺に染み通る様子を感じとる。皮膚が安らぎ、疲れと緊張が消え去り、弛緩していく。

(10秒間)

もう一度、力を抜く。額が自然と広がっていく様子を感じとり、それを楽しむ。また、頭部からやわらかな光が流れ落ちる様子を視覚化する。緊張がほぐれていく。

(10秒間)

顔面全体に意識を集中する。目蓋、鼻、唇、顎まで力をこめる。視力の悪い者は、眼球の中に緊張を感じるかもしれない。眼球を操る筋繊維は常に過負荷である。このとき、額がつられて緊張しても構わない。

(5秒間)

一気に顔面全体を弛緩させる。顔がゆるむので人前ではやらない方が良いでしょう。

力を抜くと自然に顔面の間隔が広がる。そのとき、額から、やわらかな流体が流れ落ち、瞼をとおして眼球に染み渡り、鼻梁に浸透し、微かに開いた唇の間から舌を安らげ、顎まで染み通る様子を感じとる。筋肉が安らぎ、疲れと緊張が消え去り、弛緩していく。

(10秒間)

もう一度、力を抜く。顔面が自然と広がっていく様子を感じとり、それを楽しむ。また、顔面を流れ落ちるやわらかな光を視覚化する。緊張がほぐれていく。

(10秒間)

顎に意識を集中する。顎を引き、両肩を下げ、顎の後ろを伸ばしてみる。この姿勢のまま、頭の後ろを上へ伸ばすように力を入れる。顎を引いたまま、顎の後ろの筋肉が張っている。その様子を視覚化し、同時に筋感覚を把握する。

(5秒間)

脱力する。後頭部の下から、顎の後ろにかけて力を抜く。後頭部の下の方にジーンとした感覚が生まれる。その感覚を味わう。やわらかな光が顎に染み込んでいく。

(10秒間)

もう一度脱力する。ジーンとした感覚とともに、肩から上の頭部全体を青白い光が包み込む。筋感覚と弛緩の快感、頭をくるむ光の流体を感じる。ここで、再度、頭頂部から首まで頭部全体を弛緩させる。柔らかな空気の流れが頭頂から吹き降ろしてくるように、筋肉全体がマッサージを受けてもみほぐされていくように感じる。

(10秒間)

両肩から腕までを緊張させる。座っている場合は腕を膝の上に乗せる。横になっていれば、体側にだらんとさせておく。

両腕の指先から力を入れていく。ゆっくりと、卵を握るような形に拳のなかに空間を作っておく。完全に握り締めてしまうと、筋感覚が掴みにくい。従って卵を握る形にして緊張させる。力み過ぎないように、ああ、力が入っているなど分かる程度で良い。次に両手首にも、力をこめる。手首を内側に曲げるようにすると良い。次に両肘、さらに両肩まで力を入れる。握っている両拳からリズムカルに、力動感が肩まで流れていくように、順に緊張させる。そうしながら、それぞれの筋肉の感覚を味わい。かつ、収縮した筋肉と腕から肩の姿を視覚化する。

(5秒間)

両肩から脱力する。両肩の力を抜き、両肘の力を抜き、手首、指先と弛緩していく。このとき、両腕がだらんとなり、弛緩のリズムが先程とは逆に肩から手の先に降りていくのを体感する。柔らかな光が頭部から溢れ出て、肩をとおり、肘、手首、伸ばした指先までを潤していく様子を視覚化し、体感する。

(10秒間)

もう一度脱力する。両肩から両手の先まで順番に力が抜けていくのを感じとる。青白い光の泡が肩から指先まで流れていく様子を視覚化する。

(10秒間)

胴体の前側、すなわち胸と腹部を緊張させる。脇を密着させ、肩をすばめ、胸筋に力を入れる。同時に、腹を引っ込め、腹筋も引き締める。その筋緊張を感じとる。

(5秒間)

胸と腹から脱力する。脇を緩め、肩を開き、腹を自然に膨らませる。胸と腹の筋肉が伸びる感覚を捕らえる。肩から暖かい流体が胸、そして腹に流れ込む様子を感じる。

(10秒間)

もう一度、胸部と腹部の脱力を行う。青白い光の流れが肩から下腹部まで押し寄せ、緊張を洗い流して、返す波のように肩に戻り、また、下腹部へ押し寄せていく。その心地よい繰り返しを視覚化し、体感する。

(10秒間)

背中、すなわち胴体の背面を緊張させる。腰から首の後ろまでの部分を視覚化する。腰を反らしながら、腰の後ろに力を入れる。両肩は背後に反らして、首の後ろを縮める。背中全体を弓なりにして、その緊張感を味わう。

(5秒間)

首の後ろから順に脱力する。首、脊椎に沿って背中、そして腰の後ろ。力が順に抜けていく感じと、抜けた感じを楽しむ。このとき柔らかい光が肩から背中に流れ落ちていく。

(10秒間)

再度、脱力する。胴体全部が青白い光に包まれて繭のように輝く。肩から発した脈動する光が尾てい骨まで伝播する。力の抜ける感覚とともに、股間にふわふわとした快感を覚える。

(10秒間)

脚から足先まで力を入れる。両足の指先を上曲げるようにする。足首も、足の甲を上曲げるように力を込める。ふくらはぎ、膝、太股、尻まで力を込める。緊張した足から尻までの感覚を賞味する。

(5秒間)

順番に脱力する。尻の力を抜き、太股、膝、ふくらはぎ、足首、足の甲、指先と脱力する。このとき腰から下へ柔らかく暖かな流れが下がっていくのを感じる。

(10秒間)

再度、脱力する。順番に力の抜けていく感じと抜けた感じを味わう。青白い光の脈動が腰から下方に流れていく。

(10秒間)

頭から足の指先まで、つまり自分の全身を視覚化する。頭部から湧き出た青白い光が、柔らかく、暖かい流体となって、顔面、後頭部、首、肩、両腕、胴体、腰、両脚と順に潤していき、肉体の各部の緊張がほぐれ、完全に弛緩していく様子を感じとる。

馴れないうちは、右肩が弛緩した後、腰までくつろぎの感覚を広げていくと、いつの間にか、また右肩が緊張していることがある。そんなときも諦めずに、再度、肩から腰までを弛緩させる。腕なら腕一本分、胴体は胴体一つで単位になる。この方法でどんどん脱力し、弛緩させる。

この練習を行うときに、腕や、頭が、彫刻家の目の前に据えられた素材のように鮮明に視覚化できるならば、より一層の効果が期待できる。一度、肉体をパーツごとに弛緩させることが可能になれば、全身をひとつの統一体として、完全に弛緩できる。

筋弛緩の完成度を調べたいときは、友人に右手なら右手を持ち上げ、すぐに落としてもらおうとよい。弛緩していれば「死んだように重くなって」下に落ちるだろう。さらに、詳細に検証したいときは、友人に腕を叩いてもらう。弛緩していない腕は、不随意的なびくった動きがある。もし、完全に弛緩していれば、そこには全く反応がない。

もし、君の弛緩が完璧なら、実生活に必要な筋肉の緊張を取り戻すために、ある程度の努力が必要なほどである。

もし、肩凝りが激しいなど、生活の緊張がほぐれないようであれば、事前に身体をもみほぐしたり、軽い体操やストレッチを行うなどして筋肉を柔らかくしておくのも一つの手だ。ともかく、深い筋肉の弛緩と意識の鎮静を得ることは、イメージ・トレーニングに用いる心のスクリーンから曇りを取ることに他ならない。

10 自律訓練法

(1) 理 論

自律訓練法(Autonomic training, AT)は、催眠によって得られる深い心身のリラクゼーションを、自分ひとりによる自己催眠によって得ようとするものである。これによって日々のストレスで傷つき歪んだ心身の状態を癒やし、自己治癒力の再活性を図ることができる。

自律訓練法は、ドイツの脳生理学者フォクトの催眠研究を基に、精神医学者シュルツによって1932年に体系化された自己催眠法で、ルーテらによって広められてきた。

催眠療法を受けた人が、その後心身とも壮快な感じになることは知られていた。シュルツはそれらの人々に共通する催眠時の感覚を公式にまとめ、それらを自分で感じとることができれば、催眠と同様の効果、つまり心身のリラクゼーションが得られると考えた。

自律訓練法の特徴として、受動的注意集中、すなわち積極的に催眠時のような感覚になろうと身体に直接注意を向けるのではなく、身体からのくつろいだ感覚を平穏な気分のなかで感じとる、という姿勢がある。これは生理的に言えば、筋肉の緊張が低下することであり、中枢神経系の過剰興奮を抑える作用をもつ。

シュルツの方法は、「自己暗示公式」を頭に思い浮かべてリラックスするが、決して積極的にそうなろうとせず、ぼんやりと身体からくる感覚を感じとるのが要点である。毎日一定の時間を練習にあてることで、知らず知らずに効果があらわれてくる。⁽²⁷⁾

全国の心療内科系の大学病院でも積極的に治療に取りこまれている。

交感神経系と副交感神経系の作用

心身の状態	交感神経優位	副交感神経優位
筋 肉	緊 張	弛 緩
呼 吸	胸式呼吸	腹式呼吸
脈 拍	速い	遅い
瞳 孔	拡 張	収 縮
唾液分泌	低 下	増 加
発 汗	増 加	低 下
手指の血流	低 下	上 昇
膀 胱	弛 緩	緊 張
腸管運動	不 整	円 滑
血圧・血糖	上 昇	低 下
心 理	緊張・興奮	落ち着き・平安

(27) 佐々木雄二『自律訓練法の実際』創元社、1976年、随所。

(2) 実践法

a 環境の選び方

外部から伝わるあらゆる刺激(五感による)を極力少なくするため、静かで、あまり明るくなく、風通しのよい部屋を選ぶのがよい。

また、服装はパジャマのような、体を締めつけないものがよい。

排尿・排便を済ませておく。

b 回数・頻度

通常、日に2～3回行うのがよいと思われる(「朝・晩」、「朝・昼・晩」など)。

1回のトレーニングは、60秒×3セット。計3分程度である。

c 姿勢

(a) 座位その1

最も広く行われている。あまり場所を選ばず、実践的な方法である。

この方法は椅子に腰掛けて行うが、背当てがある椅子を使っている場合は少し前に腰掛ける。背もたれには寄り掛からない。椅子は両足の裏がフロアにぴったりとつく高さであることが必要である。

椅子に腰掛けたら、両足は肩幅、両手首はふとももの外側へ自然に垂らす。次に、背筋をピンと伸ばした後、一気に全身の力を抜いて肩・頭を落とし、リラックスした姿勢をとる。

(b) 座位その2

こちらは背当てを使うが、頭までもたれかかることが可能な椅子を使用する。

椅子に寄り掛かったら、両足を軽く開いて、膝から下を平行に並べる。両肘をひじ掛けの上に軽く乗せる。

肘の角度は120度程度が最適である。全身をリラックスさせる。

(c) 仰臥位

ベッドなどに仰向けになり、全身の力を抜いてリラックスする方法である。

両足はV字型に軽く開く。場合によっては、両膝の下にクッションなどを置くと腰部の緊張を和らげることができる。両腕は胴体に触れないよう、軽く開いて伸ばす。足のひらを開いておく。人間の足のひらには、触感細胞が集中しており、何かに触れていると雑念が入り易いからだ。

d 実施

全身をリラックスさせる。

目をつぶる。禅宗では「半眼」などの方法があるが、ここでは閉眼で行う。

重量感暗示

第1暗示：「右手が重くなる。重く感じる。重い、重い、重い」

30秒に1度の割合で、この暗示を思い浮かべる。まず、手首から先が重くなると感じる。

次に前腕、二の腕と順に重くなっていく様子を感じ取る。自己暗示は、焦らず繰り返すこと。重くなってきた感じがしたら次に進むと良い。

第2暗示：「もっと重くなる、もっと重くなる、もっと重くなる」

重い感じが増加するように暗示をかける。だんだん、腕が膝に沈み込むように感じるはずだ。右手がずっと重くなったように感じ取れたら左手に進む。

第3暗示：「左手が重くなる。重く感じる。重い、重い、重い」

第4暗示：「もっと重くなる、もっと重くなる、もっと重くなる」

第5暗示：「両腕が重い、両腕が重い、両腕が重い」

両腕が重く感じられたとき、左右の腕の重さを比べてみる。片方が軽いように思えたら、そちらに意識を集中し、均等な重さを感じるようにする。

第6暗示：「右足が重くなる。重く感じる、重い、重い」

第7暗示：「もっと重くなる、もっと重くなる、もっと重くなる」

第8暗示：「左足が重くなる。重く感じる、重い、重い」

第9暗示：「もっと重くなる、もっと重くなる、もっと重くなる」

第10暗示：「両足が重い、両足が重い、両足が重い」

このときも、左右の足がバランス良く重く感じるように調整する。

さて、全くゼロから始めた場合。両手、両足の重量感が得られるには早い者で1週間、ゆっくりやれば1ヶ月はかかるかも知れない。焦らないことが、肝要である。重量感暗示がある程度成果を見たら、次の温感暗示に移る。しかし、温感暗示をやる場合でも、重量感暗示を先にやってから訓練を進めること。

尚、非常に大切なことだが、毎日の訓練が終わったら重量感暗示を消しておくこと。そのための暗示（消失暗示）及び消去動作を行う。

消失暗示及び消去動作

消失暗示：「両手と両足は軽くなった。軽くなった、もとの通りに軽くなった」

体から重量感が消えたのを確認してから、訓練を止めること。面倒でもこの手続きを省略してはならない。上記が終わったら、必ず消去動作(覚醒のための動作)を行う。これを行わないと、普段の生活状態に支障をきたすことがあります。

目を閉じたまま、拳を握り、両肘を脇腹に引きつけ両腕を強く曲げる。

次に両方の拳を勢いよく前に突き出す。この動作を3回繰り返す。

1回、深呼吸を行う。目を開ける。

温感暗示

第11暗示：「右手が温かくなる。右手が温かくなる。右手が温かくなる。
温かくなる、温かくなる、温かくなる」

温感が生じてきたら、次の暗示に移る。

第12暗示：「もっと温かくなる、もっと温かくなる、もっと温かくなる」

当然、第13と第14の暗示は左手を温かくする。

第15暗示：「両手が温かくなる、もっと温かくなる。両手が温かい、もっと温かくなる」

このとき、重量感暗示と同様に左右の手の温かさが同じように感じる。

第16暗示：「右足が温かくなる。右足が温かくなる。右足が温かくなる。
温かくなる、温かくなる、温かくなる」

第17暗示：「もっと温かくなる、もっと温かくなる、もっと温かくなる」
第18と第19の暗示は、左足に。第20の暗示は両足に行く。

さて、両手両足の温感が生じたら、重量感と温感の両方を消す。

消失暗示：「両手両足の重感も温感も消える。消える、もとの通りに消える」

暗示の効果が消滅したのを確認して、訓練を終了する。

以上のA、Bの暗示を1～2ヶ月かけて行い、次の内臓暗示に移る。

内臓暗示を行う前には、重量感暗示と温感暗示を先に行うこと。

内臓暗示

第21暗示：「心臓は正しく鼓動している。安定して鼓動している。安らかに、安らかに、
正しく鼓動している」

第22暗示：「呼吸が楽だ。静かで深い。呼吸が楽だ。静かで深い、静かで深い」

第23暗示：「胃からへそまで温かくなる。ぼーっと温かくなる、温かくなる、温かい、
温かい」

第24暗示：「もっと温かくなる。もっと温かくなる、気持ち良く温かくなる」

第25暗示：「眉間が涼しい、すーっと涼しい、すーっと涼しい」

ここで訓練は、終了する。全体を通じて、眼球の疲労感、緊張感を消すように心がけることが必要である。また、温感と熱感とは違う。不快なほど、熱く感じるようであれば、その場で訓練を中止し消失暗示をかけること。内臓暗示についても同じ、不快感が発生するようであれば、やり方がおかしいか、体調が悪いのである。必ず、効果を打ち消す暗示をかけ。消えたのを確認してから止めるように。

第26暗示：「両手と両足は軽くなる。軽くなる、もとの通りに軽くなる。
両手と両足の温感が消える。消える、消える、もとの通りに消える。
お腹の温感が消える、消える、もとの通りに消える。
全身が爽快だ、体は軽く、気持ちが好い」

(3) 留意点

自律訓練法は、頭痛、高血圧、脳波異常、てんかん、動脈硬化、その他の心臓血管系の疾患、および頭部外傷のある者は行わないこと。

自律訓練法では練習中に「自律性開放」と呼ばれる副作用的な症状が現れることがある。例えば「肩がこったような感じ」とか、「肘の疼き」などである。

このような症状が起こった場合、通常の公式に加え、「肩凝りが消えていく」「肘の疼きが消えていく」というような、症状に合わせたフレーズを使うと、症状が消える場合がある。

練習を続ける中でこれらの症状が改善されない場合、練習を中止すること。練習を続けたい場合には専門家のアドバイスを受ける。

11 センタリングの技法

(1) ワークショップの構成

センタリングは、トランス・パーソナル心理学における行動療法として発達した技法である。その要点は、自分の中心（センター）をもつことである。

この中心とは、人間の物理的な重心点であると同時に心の中心でもある。人間の重心点は、胴体の下部、へその下あたりにあり、古来、日本においては、「丹田」と呼ばれていた。この丹田付近を漠然と人間のセンターと捕える。

ここで丹田という言葉を用いず、センターと呼ぶのは、のちに行うイメージ操作に先入観を与えないためである。また、センターに心を持ってくるといふ考え方は、脳に心があると考えがちな現代人には奇異に思えるかも知れないが、古来、心、すなわち、魂の拠り所は心臓にあるとされてきた。現在のホリスティックな人間の捉え方においても、思考する肉体的な部位ではなく、心がある（と感じる）場所は、心臓を含む身体の中心の方が適切であるという見方も存在する。事実、失恋すると胸が痛むではないか。⁽²⁸⁾

センタリングは、イメージ操作により、人体のセンターに意識を集中し、さまざまなイメージ、思考、情動をその位置に重ねあわせる。これは各種宗教における修行法からの敷衍であろう。実際、インドのヨガ、チベットの密教、東方正教会、ユダヤ教のハシディズム、イスラム教の僧院などでは類似の、または、より精緻な意識のコントロールを修行者に課している。例えば、セッション「センターを感じる」の呼吸を使用したイメージの喚起は、ビザンティン帝国の東方教会に広く流布していたテキストの焼き直しである。⁽²⁹⁾

(2) 準備

この技法は多人数でも、ひとりでもできる。

他数いる場合は、ひとりがファシリテーターとなり、他の者を誘導する。

ひとりで行う場合は、あらかじめファシリテーターの話す部分をテープに録音し、その指示に従いながら行う。

まず、床に座る。多数いる場合は、密着し過ぎないようにし、車座に座り、真中は広く開けておく。次のように「あぐら」の姿勢を取るのが望ましいが、リラックスできないようであれば、どんな姿勢でも良い。

- 背骨を真直ぐにし、腰骨の上に乗るように座る。
- 足の裏を全部床につけ、体を地球につなぐ（グラウンディングする。）。
- 両手は力を抜いて、膝の上に置く。
- 太股の力も抜いて、膝から下の体の重さを足の裏にかける。

(3) インストラクション（説明及び誘導）

導入として3セッションを紹介する。ファシリテーターの発言は、（F：「・・・」）で示した。

第1回 「センターを感じる」

(28) G.ヘンドリックス、R.ウィルズ 『センタリング・ブック』 誠信書房、1998年、随所。

(29) ジョルジョ・ペガン「ヘシュカズム」『科学と意識・結論』（コルドバ国際シンポジウム全レポート／科学と意識シリーズ5）たま出版、1989年、70頁。

F : 「わたしたちは呼吸をするとき、たいいてい、肺の一部しか使っていません。
もっと深く、なめらかに呼吸をして、身体（からだ）いっぱい呼吸することができれば、身体の中を、もっとたくさんのエネルギーが流れていきます。そう感じてみましょう。これからは考えずに感じることに集中して下さい。
まず、身体をリラックスさせてみましょう。気持ちを楽にして、目を閉じて下さい。」

★ 目を閉じない者がいたら。怒らずに、「目を閉じて下さい。みな閉じましたね。おや、まだ、閉じていない。よそ見はいけません。はい、閉じて下さい。」等と誘導する。

F : 「次に、足に気持ちを集中させて下さい。
足というのは、足首の関節からつま先までの部分です。その足を少し動かしてみて、どんな感じがするか気をつけて下さい。そして、足に向かってリラックスするようにメッセージを送って下さい。足に溜まった緊張感をすべて抜いて床の上で楽にさせましょう。」

F : 「今度は、足首から上の脚部（きゃくぶ）をリラックスさせましょう。
ここも脚（あし）と呼びます。膝から力を抜いて、脚全体から力を抜いて、床の中に沈みこませて下さい。リラックスして重たい感じになります。」

F : 「リラックスした感じが、あなたの胸や、胃に入っていきます。
そのように感じてみて下さい。あなたの身体のまんなか、なめらかになり、リラックスしていくのを感じて下さい。深くなめらかに呼吸して、すべての緊張感を身体の外に追い出して下さい。」

F : 「今度は、首と顔をリラックスさせましょう。
ゆったりとリラックスした感じが、あなたの顔と首に暖かく流れ込むのを感じながら、顔から緊張感が消えていくのを感じて下さい。」

F : 「腕と手をリラックスさせて下さい。
腕と手が、ゆったりと楽になり、ふとももの上で、或いは床の上でやさしく支えられているのを感じて下さい。」

間を約30秒間置く。

F : 「鼻からゆっくりと息を吸い込んで下さい。
おなか一杯に息を吸い込み、それから胸一杯に息を吸い込みます。今度は、なめらかに息を吐き出して下さい。まず、胸を空にして、それから、おなかを空にします。なめらかに、おだやかに、息が出たり、入ったりするようにして下さい。息が身体の中流れ込み、身体の外に流れていくときに、あなたの身体をエネルギーで満たして下さい。自分が深く、なめらかな呼吸をしているのを感じ、エネルギーが、あなたの中に流れ込み、そして、流れ出ていくのを感じて下さい。息が身体に流れ込み、流れ出る音を、耳を澄ませて聞いて下さい。」

間を呼吸10回分置く。

F : 「あなたの身体のセンターは、身体のバランスがとれるところです。
ほとんどの人のバランスを取る点は、おへその下あたりにあります。日本では、古来、これを丹田と呼びました。名前は何でも結構です。われわれは、今、これをセンターと呼びましょう。息を吸い込むとき、息が身体のセンター、おへその下あたりを通過して、身体中に流れ込むのを想像して下さい。」

エネルギーがおへその真下のセンターを通過して、あなたの身体に流れ込むのを感じて下さい。息が身体の中に流れ込み、胸をとって上にあがり、頭を満たすのを感じて下さい。ちょっとした間、その状態で息を止めて、あなたが感じている、あらゆる緊張感とともに、息を吐き出して下さい。センターを通過して呼吸し、身体中をエネルギーで満たし、それから身体の外に息を吐き出し、身体を完全にリラックスして下さい。」

- ★ 呼吸を止めたとき顔面や肩に力が入っている者は、無理に呼吸を止めているおそれがある。「息をとめるときは、口を開いて下さい。自然に少しづつ息が漏れるのを無理して止める必要はありません。」などと言って緊張をほぐす。

間を呼吸10回分置く。

F:「あなたの身体のセンターを感じて下さい。」

そうすれば、リラックスし、バランスの取れた状態になりたいときセンターに戻ることができます。頭の中に何かいやなものがあるときは、いつでも、息と一緒にそれを吐き出して、それから息を吸い込むときに澄んだ、青いエネルギーに入れ替えて下さい。」

- ★ この方法は現代のギリシャ正教会でも行われている「呼吸の祈り」そのものである。

F:「さあ、あなたの身体の中に活気が沸き上がってくるのを感じて下さい。」

あなたの手足が動きはじめるのを感じて下さい。筋肉が動き始めるのを感じて下さい。休息をして、エネルギーに満たされているのを感じて下さい。」

F:「目を開けて下さい。」

第2回 「耳のセンタリング」

第1回「センターを感じる」に引き続き実施する。間を置かずに、すぐに行う。

F:「次は、耳のセンタリングを行います。」

たいていの場合、わたしたちの耳は、自分のまわりの世界に起こっていることを、あまり聞き取っていません。そこで、これから再度、リラックスして、どれぐらい多くの音を聞きとることができるか、やってみましょう。」

F:「もう一度、目を閉じて、身体を楽にリラックスして下さい。」

何回か深呼吸しましょう。すべての緊張感が深呼吸とともに、身体から抜けていくのを感じて下さい。自分をすべてのものから解き放ち心やすらかな、リラックスした感じが、自分の身体一杯に広がるのを感じましょう。」

F:「リラックスして、耳に注意を集中させて下さい。」

10秒間の間

F:「部屋の外から聞こえてくるすべての音を聞き取ってみましょう。」

2分間の間

F:「今度は、部屋の中の音をすべて聞き取ってみましょう。」

2分間の間

F : 「今度は、静かに、静かにして、あなたの耳の中でする音を聞いてみてください。
その音をじっと聞き取り、頭の中をその音で一杯に満たして下さい。」

間

F : 「今度は、その音を耳ではなく、あなたの身体のセンターで聞いてみましょう。」

間

F : 「あなたはリラックスしたやすらかな気持ちになりたいときには、
この音に戻ることができます。気持ちをもっと静めたいときには、身体をリラックスさ
せて、あなたの内なる音に耳を傾けて下さい。それは、とても心がおちつく音で、自分
の身体に耳を傾ける手助けをしてくれます。」

F : 「さあ、また、この部屋にあなたの意識を戻して下さい。
活気がゆっくりとあなたの手、足、頭の中にゆくりと戻ってきて、ゆっくりと動いてい
くのを感じて下さい。ゆったりと休息したあとで、活気がみなぎってくるのを感じるで
しょう。」

F : 「目を開けて下さい。」

第3回 「センターに沈みこむ」

第2回「耳のセンタリング」に引き続き実施する。あまり、間を置かず、すぐに第3回を行う。

F : 「きちんと座ったとき、身体が気持ちよく感じられる場所を見つけて下さい。
背骨の下の部分をまっすぐに伸ばし、肩の力を抜いて下さい。筋肉をリラックスさせて、
身体がおだやかで安らいだ感じがするようにして下さい。目をゆっくりと閉じます。」

間

F : 「口からゆっくりと、なめらかに息を吐き出してください。
小さな音を出してみましょう。そうすれば、息の吐き方がなめらかであるかどうか分か
ります。息を全部吐き出してしまったら、最後にもう一息吐いて、全部の空気が出てい
ったことを確かめて下さい。今度は、リラックスして、ゆっくりと鼻から、身体の中に
空気を吸い込んで下さい。」

間

F : 「もう一度、なめらかに、口から息を吐き出して下さい。
宇宙の向こうの果てまで息を送っているようなつもりで、息をゆっくりと、しかも力強
く、吐き出して下さい。全部の空気が身体のなかから、出ていったと感じたら、最後
にもう一度、全部を吐ききって下さい。」

間

F : 「では、鼻から息を吸い込んで下さい。
頭の後ろの方から空気を送り出しているかのように、空気を吸い込んで下さい。頭の後

ろの方から空気を送り出しながら、肺は、肺自身の力でふくらませて下さい。」

間

F : 「息を完全に吸い込んだら、そのまま、2, 3秒間、息を止めて下さい。
それから身体をリラックスさせると、息は身体の中を通過して、ちょうどおへそのセンターへ沈んでいきます。」

間

F : 「身体のセンターに息が入ったのを感じたら、そのまま少し止めておいてください。
それから息を、口から、なめらかに、ゆっくりと、力強く吐き出します。宇宙の向こうの果てまで、ずっと息を送って下さい。」

次のインストラクションを数回繰り返して、吸気～止気及びセンターへの沈みこみ～呼気（吐気）のサイクルを実感させる。

★ サイクルの開始

F : 「また、鼻から息を吸い込んで下さい。
頭の後ろの方から空気を送り出しているかのように、空気を吸い込んで下さい。頭の後ろの方から空気を送り出しながら、肺は、肺自身の力でふくらませて下さい。」

間

F : 「息を完全に吸い込んだら、そのまま、2, 3秒間、息を止めて下さい。
それから身体をリラックスさせると、息は身体の中を通過して、ちょうどおへそのセンターへ沈んでいきます。」

間

F : 「身体のセンターに息が入ったのを感じたら、そのまま少し止めておいてください。
それから息を、口から、なめらかに、ゆっくりと、力強く吐き出します。宇宙の向こうの果てまで、ずっと息を送って下さい。」

- ★ サイクル終了 → サイクルの開始点（↑）に戻る。
- ★ サイクル終了（十分だ。あるいは、集中力が落ちたようだ。）
→ サイクルから離脱、次（↓）へ。

F : 「それでは、ゆっくりと、あなたのいつもの呼吸に戻って下さい。
身体をゆっくりと静止させて、センターを感じましょう。」

20秒間の間を置く。

F : 「では、ゆっくりと目を開けましょう。
部屋の中の光景が、目の中に入ってきます。リラックスし、リフレッシュした感じを味わいながら、ゆっくりと立ち上がって下さい。」

- ★ ふらふらする者がいれば、しばらく、普通に呼吸するように言う。

12 魔術の姿勢

これまで生理学的、心理学的な視点で、筋弛緩やセンタリングを解説した。

本項では魔術の視点に戻り、魔術の代表的な姿勢について解説しよう。誤解を避けるため明言しておくが、魔術作業で用いる特定の動作を意味する「サイン」とは別のものだ。サインが「動」であれば、姿勢は「静」である。或いは「動」に移行する未発の「動」である。

(1) 神の座位

最初に「神の座位」について説明する。これは、古代エジプトの神像によくある姿勢で、背もたれが垂直に伸びた椅子に座り、両手を膝の上に乗せて前方を見ている姿だ。特別なことは何も必要ない。用意する椅子は固めの単純な背付き椅子が良い。座ると姿勢の崩れるクッションの利いたソファは良くない。最近では人間工学的に脚が屈曲する椅子があるが、それは「神の座位」には適さない。古いタイプの椅子に座りなさい。

さて、太股は水平に揃える。すると、膝から足首までは垂直になる。足裏は地面に接している。決して高すぎる椅子に座って足をぶらぶらさせてはいけない。背中は椅子の背もたれから僅かに離して、垂直に伸ばす。このとき脊椎は尾骨から延髄まで一直線にする。人間の脊椎は自然湾曲しているから垂直に伸ばす必要はないと主張する人もいるだろう。しかし、大多数の現代人は、この自然湾曲以上に背骨が曲がっている。特にデスクワークばかりの人間は、湾曲が酷くて腰に負担がきているようだ。しかも、自然湾曲というのは理屈がある訳でなくて、多数の患者を調べてみたら湾曲していた人間の方が多いという理由なのだ。これを伸ばすことによって、より完全な人間に近づくことができる。疑問のある方はアレクサンダー・メソッドによる脊椎矯正を試してみると良いだろう。本題から外れたが、魔術師は背筋を伸ばす。これは拳法家や座禅を組む僧侶でも同じである。首は真っすぐに、やや首の後ろを上方に釣り上げるつもりでいると良い。顔は正面を向き、視線は水平線のやや上を覗む。両腕は身体に添わせて垂らし、掌を下にして太股の上に軽く乗せる。

多くの個人的魔術作業はこの姿勢で行われる。この姿勢は長時間維持することができ、必要な精神的テンションを失うことがない。



いわゆる「歌うメムノン」の像。
実際はアメンホテップ3世の姿を模したテーベ西岸の対の座像であるが、3世紀頃までは、日の出の時刻に叫び声をあげる「口をきくメムノン像」として、古代の観光客の必須スポットとなっていた。
この巨人像は「ファラオの座位」または「神の座位」と呼ばれる典型的な座り方を示している。⁽³⁰⁾

黄金の夜明け団の儀式において、台座に座る司官はこの姿勢を基本とし、必要に応じて魔術武器を手にした姿で儀式を執行した。

また、米国のメリタ・デニングらの魔術結社O.:S.:V.:では、この姿勢を「座位、または神の姿位」(The Sitting or God-Form Posture)と定義している。⁽³¹⁾

(30) カッソン『古代の旅の物語』原書房、1998年、285、286頁。

(31) M. Denning & Q. Phillips, *MYSTERIA MAGICA Vol.3 The Magical Philosophy*, St. Paul : Llewellyn publications, 1986, p.3.

(2) 神の立位

立姿の基本形は「神の立位」と呼ばれる。

神の立位は、背筋を伸ばし膝と足を揃えて立つ。頭は真っすぐに据え、顎を引き、視線は前方に、両腕は体側に垂らす。両手は指を揃えて腰に這わせておく。要するに「気をつけ」の姿勢だが、両足は指先を前方に揃え、踵と親指がそれぞれ合うようにする。O脚気味の人には苦しい姿勢かもしれない。しかし、馴れてもらう必要がある。ストレス反応の項で説明したように、魔術作業に入るためには弛緩が必要だからだ。



これはエジプトにおいて様式化されたミイラの立ち姿であり、ミイラの形で顕現するエジプト神の姿勢である。ある種の儀式はこの姿勢から開始し、この姿勢に戻る。動き出す直前の未発の動たる静の姿勢である。

歩法については、特別の規則はない。しかし、常に背筋を伸ばし、力強く歩くことが必要である。サインを行うときは、その姿勢から素早く変化し、もとに戻る。

アブシンベル神殿の回廊に聳える神像群。

両腕は胸の上に組まれているが、この腕を体側に降ろせば、正しく「神の立位」となる。壁画に描かれた神像でアंकを携える者は、腕を脇に垂らしている。その姿勢を想起するべし。

黄金の夜明け団の儀式において、立つ司官はこの姿勢を基本とし、必要に応じて魔術武器を手にして作業場を移動した。

魔術結社O::S::V::では、「立位、または杖の姿位」(*The Standing or Wand Posture*)と定義している)。また、かれらは第3の基本姿勢として、「地の姿位」(*Earth Posture*)を取り入れている。それは地面に横たわり、膝を揃え、両腕を胴体に密着させた埋葬されたミイラの姿勢である。⁽³²⁾しかし、I::O::S::では、代表的な魔術作業にグラウンディングを採用していないため、この姿勢に名前をつけていない。

(32) Loc. cit.

第2ヶ月目の瞑想

氣息の流れ

1 氣息の瞑想

第2の月に入ると、いよいよ本格的な瞑想が始まる。殆どの古代の秘教的僧院は、志願者に呼吸法を教えた。「壁に向かって座り、あなたの呼吸を数えなさい」チベットの僧院でも、西欧の秘教の学院でも、日本の禅宗の僧庵でも同じである。

禅宗ではこの方法を単純化し、精密に練り上げた。筆者が参禅したとき、師匠は「数息観」の方法は出入息観、出息観、入息観の三種類であると告げた。考えてみればこれ以上の手段はないのであって、息を数える方法は、吐く息と吸う息をその度に数える方法、吐く息だけを数える方法、吸う息だけを数える方法の3種類である。1から初めて10まで数えると、再び1に戻る。これは数えながら眠ってしまわない用心だそうだ。いつのまにか13、14と数えていると半分眠っていたのだなと恥じて再び1からやり直すという次第である。10から1に戻る反復をチェック機能に使っている訳である。参禅は意識を透明にして、かつ集中する。これが初心者にはなかなか難しい。

さて、呼吸を数えるという瞑想は、ただ数を積んでいだけか能ではない。呼吸を数えることにより、外界の煩わしいものを消し去るのである。数に意識を集中していると、妄想が段々と収まっていく。妄想だけでなく、断片的な思考や、行法への疑いなども微塵に打ち砕き、数と一緒に吐き出す。数息観は、意識の内部にある雑念を中和する行法である。電子機器の内部雑音が低いほど高性能を発揮するのと同様、人間の心も雑音（妄念）が少ないほど真実の世界に近づいていく。

禅宗では数息観の次に、呼吸そのものに意識を集中する随息観に移行していく。これは仏陀が会得したアナパナ・サチという呼吸法に由来している。極端な苦行を去り、全力でしかも無理なく呼吸をし、安定した体力／気力を背景に只管打座する。それは命がけの座禅であって、悟りを開くまで座るという覚悟のもとに行う瞑想である。

さて、いきなり仏陀の境地に到達できるものではない。まずは基本的な瞑想法「氣息の流れ」のやり方を説明しよう。

2 具体的な手順

神の座位を取る。目を閉じ、静かに呼吸しよう。無理な努力をする必要はない。いつものように息を吸いそして吐きなさい。そうしながら呼吸に意識を集中していく。喉を通り、肺に吹き込む息の流れに、あなたの心を同化させなさい。肺に満たされた空気は、直ぐに喉を押し上げて口から吐き出される。出て行く息の流れにあなたの心を同化させなさい。呼吸が浅い深い、或いは長い短いと気にする必要はありません。普段のとおり自然に呼吸し、そのプロセスを細部にいたるまで意識しなさい。この修行を始めた最初の頃は、ふと妄念が生じたり、意識が飛んだ瞬間に、もとの無意識呼吸に戻っていることに気づくだろう。意識して呼吸を続けることは非常に難しい。しかし、心をこめて呼吸を続けていると、ある日体内の門が開けてくる。

瞑想の時間は最初は15分程度が適当である。だんだん慣れてくるに従い時間を延ばしても良い。しかし、この呼吸瞑想では1時間を越えないようにしなさい。

すべての瞑想の結果は、第1章で学んだ方法で魔法日記に記録しなさい。

(1) 第1週：「自然呼吸／雑念との戦い」

最初の1週間は、絶対に無理をせず、上記の意識呼吸を自然な呼吸の流れに従って続けてみなさい。多くの雑念が浮かんでくるだろう。しかし、そのどれにも心を留めず、呼吸の流れそ

のものに意識を集中し続けなさい。

(2) 第2週：「深い呼吸／氣息に心を乗せる」

第2週は、上記のプロセスを繰り返しながら、深く呼吸することに心がけなさい。現代人は浅く早い呼吸を続けている。それは排気ガスや公害で汚れた都会に住む者の無意識の防衛反応なのかもしれないが、少なくとも修行中は空気の汚れていない場所で、無意識の抑制を意識的に外し、深い呼吸を行いなさい。深い呼吸を行えば普段の数倍の効率で酸素と2酸化炭素の交換が行われ、肉体は細胞レベルで活性化される。たとえば、エアロビクス運動は過酸素状態を作り出し、細胞を強制的に活性化するトレーニングである。むろん、瞑想中において深い呼吸をしてもエアロビクスほどの効果はない。しかし、やや穏やかではあるものの普段とは違う自分に気づくだろう。

このとき、氣息の流れのなかに、あなたの心意が入るようにしなさい。心の一部が風となって、呼吸とともに流入し、また流出する。鼻孔をとおり、諸器官をくぐり、肺の下部で横隔膜を押し下げ、或いは押し上げられて、くるくると渦を巻いている様子を感じなさい。あなたの呼吸は、あなたの靈そのものである。息・靈が肉体の機関を動かすさまを内側から眺め、感じ取りなさい。

(3) 第3週：「長い呼吸／靈の大洋との交流」

第3週は、呼吸を意識しながら静かな長い呼吸を試みなさい。これは浅い呼吸とは違う。深い早い呼吸と同程度に、或いはそれ以上に肺のガス交換能力を活性化することができる。人間の一生は呼吸の回数で決まるという伝承がある。そのため長く呼吸すればするほど長寿が保てるという信仰もあった。亀などの静かで長いサイクルの呼吸生物の寿命を見て得られたアイデアである。しかし、現実的に呼吸をゆっくりとすることは細胞の賦活と同時にある種の毒抜き効果を与えるようだ。

このとき、外部の巨大な靈の大海から、光り輝くエネルギーが息とともに流れ込み、肉体の隅々までを満たして還流し、再び光の進る流れとなって喉から出ていき、あなたを包む広大な靈の大洋に戻っていくさまを想像しなさい。

(4) 第4週：「リズムカルな呼吸／神靈との同化」

第4週は、リズムカルな呼吸を心がける。リズムを取るやり方は、別に数字を数えなくても良い。苦しくない自然な呼吸をすればよい。これまでの訓練で、浅い早い不都合な呼吸の癖は抜けているはずなので、ゆっくりと深く呼吸すればリズムカルな呼吸になっているはずだ。ヘブル語では、「靈」と「息」は同じ単語「ルアク」で表される。あなたの氣息が靈の海との還流であることは前の週に納得できた。靈と言っても卑俗の靈魂ではない。神の靈「ルアク・ハ・カドシュ」なのだ。この神靈が、呼吸とともにあなたの肉体に入り込んでくる様子をまざまざと想像しなさい。身体の中の汚れたものは、この神靈が携えてくるエネルギーで灼き払われ、息が入ると同時に汚穢は溶かされ、肉体の隅々まで細胞の最後のひとつにいたるまで、活性化し、浄化される様子を強く想起しなさい。

息を吐くときに、息・靈のエネルギーで溶かされ分解された不浄物は微細な塵となって身体の外へ吐き出されていく。

この強烈な靈の呼吸により、自分の内部にある不純なもの、恐れや怒りなどのネガティブな感情が、ことごとく排泄されていくのだと感じなさい。このプロセスを通じて、あなたの全身が光彩を放ち、生気を帯びてくるのを靈の目で見てください。また、その姿を強く想像して下さい。できる限りこの内側から輝く自分の姿を保ちます。

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

今月の学習の参考となる著作は以下のとおりである。

なかでもウェストコット博士の本は近年に編集された第1級の資料である。ウェブ上の古書店を探す価値はある。

篠田雄次郎 『聖堂騎士団』 中公新書、1976年。

内山、高野 『リラクセーション』 日本文化社、1998年。

スティーブン・ナイト 『知られざるフリーメイソン』 中公文庫、1990年。

ダイアン・フォーチュン（江口之隆訳）『タヴァナー博士の秘密』

（O・H・西洋魔術博物館）<http://www7.ocn.ne.jp/~elfindog/translation.htm>

Westcott, Wynn. *The Magical Mason*. Wellingborough : The Aqarian Press, 1983.

（中古市場でやや高いが、復刻なし。）

2 推薦図書

ヘンドリックスの著作は他に数冊邦訳がある。今回は実技を紹介した書籍を推薦する。

橋口 倫介 『十字軍騎士団』 講談社学術文庫、1994年。

G. C. クーパー 『シンボリズム』 彩流社、1987年。

ヘンドリックスほか 『センタリング・ブック』 春秋社、1990年。

ベイジェント、リー 『テンプル騎士団とフリーメイソン』 三交社、2006年。

Partner, Peter. *The Knights Templar and Their Myth*. Rochester : Destiny Books. 1990.

第2ヶ月目の課題

この課題は、今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 あなたは現代の秘教の学院（I∴O∴S∴も含めて）が共通して抱える開放路線について、どう思うか。
- 2 あなたはエレウシスの秘儀のなかから何を学びとったか。
- 3 聖堂騎士団の繁栄と突然の滅亡について何を感じたか。特に聖貧の騎士たる創設者の苦勞と、最後の総長ド・モレーの火刑についてどう考えるか。
- 4 メイソンについて、どんな印象を持っているか。
- 5 R C I AとG∴D∴の歴史のなかで秘教的伝統は一部の魔術師の熱意で支えられたと言っても過言ではない。あなたはその覚悟があるか。
- 6 象徴のもつ力とは何か。
- 7 リラックスで、もっとも難しい身体の部分はどこか。また、それは何故だと思うか。
- 8 東洋の修行者が足を組んで座るのに対し、西欧の訓練は主として神の座位を使用する。何故だと思うか。