

外陣講義文書

「第1講義文書」
(0 = 0 プロベিশヨナー)

第7章

能動的想像力

- | | |
|---|----------------|
| 1 | 魔術の基本原理 |
| 2 | 火薬と雷管 |
| 3 | 魔術原理の探求 |
| 4 | 想像力と創造力 |
| 5 | メンタル・イメージ |
| 6 | アクティブ・イマジネーション |
| 7 | 睡眠と夢 |
| 8 | 明晰夢 |
| 9 | 夢見 |
| | 課題瞑想：旅立ち |

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 魔術の基本原則

魔術の定義に関して、序章では様々な先賢の言葉を連れ、キング／スキナーの魔術原理に関するまとめを紹介した。ここでは歴史を逆上った過去から、現代に至る魔術研究家の視点の変化について、より深く見てみたい。

ローマ時代の学者プリニウスは、魔術について次のような辛辣な、しかし、自己矛盾した批評を述べている。

魔術とは厭わしい、空虚な、無駄なものだと確信しよう。そしてそれは真理の影と呼んでもよいものを持っているとはいえ、その力はマギ僧たちの術ではなく、毒殺者のそれに由来するものだ。(『博物誌』第30巻6章)⁽¹⁾

プリニウスの意見は、次の現代の一般的な主張(偏見)と意を同じくするものがある。

- ☆ 魔術は結局無価値なものであり、自ら主張するような大層な成果を得られる代物ではない。
- ☆ その効果のなさとは別に、魔術は邪悪で危険な行為である。
- ☆ 魔術の見かけの効果は、魔術師が隠匿している、未発見の自然の法則によるものである。

西欧における学問の序列は、上から神学、哲学、法学、修辞学、医学、文学、自然学であり、今日でもフランスなどでは優秀な人材が神学部に行く風習は廃れていない。その古い枠組みのなかでは、超自然的存在を研究の対象とする学問、魔術(儀式魔術、占星術、錬金術等)も正当な分野として認められる素地はあった。しかし、神学の枠内でという制限がつく上に、よろず邪まな事に魔術のイメージが投影されたため、奇形的な成長の仕方をしたと言えるだろう。

魔術や神話世界を真剣な学問の素材として扱った文化人類学の草分けであるケンブリッジ大学の儀式研究者(Cambridge Ritualists)⁽²⁾の旗頭ジェイムス・ジョージ・フレイザー卿は、古典的著作『金枝篇』第1巻第3章において、魔術の基本法則は次の2点だと要約している。⁽³⁾

I 類似の法則

類似は類似を生む。すなわち、ひとつの事象を模倣することにより、自分の欲するどんな結果も得ることができる。呪いの人型は、この法則の応用である。古代エジプトのピラミッドで発見されるウシャブティという人形や、中国皇帝墳墓の等身大の人形なども、この魔術的信仰の表れである。

→ 類感魔術 (Homeopathic Magic) 又は、模倣魔術 (Imitative Magic)

II 感染の法則

かつて互いに接触したものは物理的接触のあとも、空間を隔てて相互的作用を有する。例えば、誰かの衣服を用いてその元の持ち主を支配し、或いは情報を得ることができる。

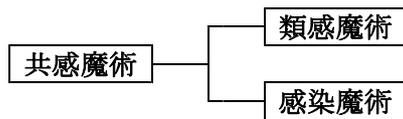
→ 感染魔術 (Contagious Magic)

(1) 『プリニウスの博物誌』雄山閣、1986年、1245頁。

(2) R. A. Ackerman, *The Myth and Ritual School : J. G. Frazer and the Cambridge Ritualists*, London : Routledge, 2002, pp.89-118.

(3) J. G. フレイザー『金枝篇』第1巻、国書刊行会、2004年、61-63頁。

そして、この二者を総称して共感魔術 (Sympathetic Magic) と言う。



しかし、今日の我々の目から見ても、泥臭い土着的な解釈である。フレイザー卿は魔術的信仰を文化人類学的になぞって分類したに過ぎない。そして、それらの事象が何故起こるかという原因については一顧だに与えない。この解釈だけでは、魔術師は満足できない。

さて、学問として分類される以前には、魔術は白・黒に色分けされていた。しかし、近代に入るまでの民衆の感覚では魔術は怪しげな技、聖書で禁じられた異端であったのは言うまでもない。この邪悪なもの黒、善なるもの白というイメージに魔術が塗りわけられたのは、多分に高等魔術に手を染めた当時の知識階級が、自己の保身のために喧伝したものである。その論拠は、次の記述に基づいていた。

古くから、魔術は《左手の径》と《右手の径》に分けられていた。

『伝道の書』10章2節に曰く。

「智者の心はその右手に、愚者の心はその左手に行くなり。」

cor sapientis in dextera eius et cor stulti in sinistra illius

西欧においては、右は良きもの、左は悪しきものとされた。神の両手を表現して、神の右手 (dextra dei) は「癒しと恵み」の業を、神の左手 (sinistra dei) は「裁きと懲罰」の手と考えたのも同じ発想である。民間伝承では、左側は魔力の座とされ、悪魔が左手を伸ばして黒魔術師の襟首を攫もうとしている姿などが絵に残されている。

この左右の意味づけは洋の東西を問わず同じであり、インドのヨギの修行にも《右道派》と《左道派》の差がある。

従って、これらのイメージで両者を表現すると。

I 右手の径の定義

霊的《啓明》(illumination) を達成するために《光の径》を行く魔術師たちの業である。従って魔術師自身の倫理観の確立が必要で、魔術の学習は学問体系の建設と万民の幸福の達成に指向する。

II 左手の径の定義

個人的な力の増進を目的に妖術的な行為をなす魔術師たち、神智学では《影の兄弟たち》(Brothers of the Shadow) と呼ばれる存在の業である。その行動規範はより鮮明である。故に高次の目的達成のためには手段を選ばない。

しかし、このような右手と左手の技がそのまま善と悪を意味する訳ではない。

神は全き善だとする《善の欠けたるもの》というキリスト教の理論は、悪の根元として誘惑者サタン《黒のなかの黒》と、光の救済者イエス《白のなかの白》という両極端を生み出した。そこには人間性の内部に潜む闇を排斥する思想しかない。それでは遅かれ早かれ、排除し切れない自分の《影》に追いつかれるだろう。われわれは《光》と同時に《闇》をも取り込まねばならない。そのため、《黄金の夜明け団》の主の讃歌は《光と闇の主》に捧げられるのである。

「わたしは主である。わたしの他に神はない。
わたしは光を形づくり、また闇を創り、繁栄を創り、また災いを創造する。
わたしは主である。すべて、これらのことを為す者である。」

(『イザヤ書』45章6、7)

この問題については、ユング派の後継者たちの著作を読むと、《個性化》における《影》の統合という主題で繰り返し論議されているが、ここでは深く語らないことにする。

さて、本来の主題に戻り、歴史上の魔術師が、どう語ったかを検討してみよう。
ネッテスハイムのアグリッパは、次のよう語った。

「魔術とは、素晴らしい徳目の機能であり、最も高度な神秘、秘中の秘について、その性、力、質、量、徳に関する極めて深遠な観想を含む技である。それと同時に、自然界全体に関する知識として、自然の事物の異同について教え、事物の特質を、ひとつひとつ結びつけることで驚異的な効果を生み出している。そして、下位の適切な物事については、上位存在の力と徳により、下位存在を加え、結び合わせる。これこそ、最も完璧な、科学の長であり、神聖で精妙な哲学にして、全ての卓抜した哲学群の完全無欠の極致に位置する。」⁽⁴⁾

些か自己賛美的ではあるが、アグリッパは上記の信条を抱いて魔術を「完璧な科学の長」(perfectissima summaque scientia) とすべく努力したのである。

エリファス・レヴィは、次のように語った。

「魔術は、ゆえに、最も堅牢な哲学、つまり、宗教のなかで永遠にして無謬のものと結んで、唯一無比の科学となる。信仰と理性、科学と信念、権威と自由などの対立するかに見える二者を、完璧に議論の余地なく調停するものこそ魔術である。魔術は、人間の精神に、数学のように正確な哲学的、かつ宗教的確信という道具を与える。そして、数学の無謬性そのものの根拠にさえなるのだ。」⁽⁵⁾

エリファス・レヴィは、魔術の科学性に拘ったひとりである。しかし、かれ自身の論述は無謬性からは、ほど遠く混乱と錯綜に満ちたものであった。

アレクスター・クロウリーの有名な定義は既に序章で紹介した。

「魔術とは、主体の意志のままに変化を引き起こす科学、技術である。」

しかし、ここで語られる「意志」は、日常の気まぐれな欲求や欲望を指すのではなく、高次の自己から発する真実の意志である。

次に現代の魔術師であるドナルド・タイソンの一連の定義を紹介しよう。

定義：「魔術とは《未顕現》を通じて《顕現》に影響を及ぼす技である。」

- 1系：「全ての創造的な技は魔術的であり、全ての魔術的な技は創造的である。」
- 2系：「予測しうるものは魔術ではない、魔術なるものは予測しえない」
- 3系：「魔術が作用するときは幸運が働いたように見える」
- 4系：「魔術は、水のように常に低きに流れる」
- 5系：「魔術は時間・空間の制約を受けない」

この一連の定義と解釈については、付言しない。さらに詳しく知りたい者はかれの『儀式魔術

(4) Cornelius Agrippa, *DE OCCULTA PHILOSOPHIA LIBRI TRES*, Leiden: E. J. Brill, 1992, p.86.

(5) Eliphas Levi, *The History of Magic*, London: Rider, 1986, p.29.

『そは何か、いかに為すか』を読むこと。⁽⁶⁾

最後に個人的には最も気に入っている多芸多才な英国の評論家コリン・ウィルソンによる、次の定義を紹介しよう。

定義：「魔術とは人間の意識スペクトルの全域を使う技術である。」

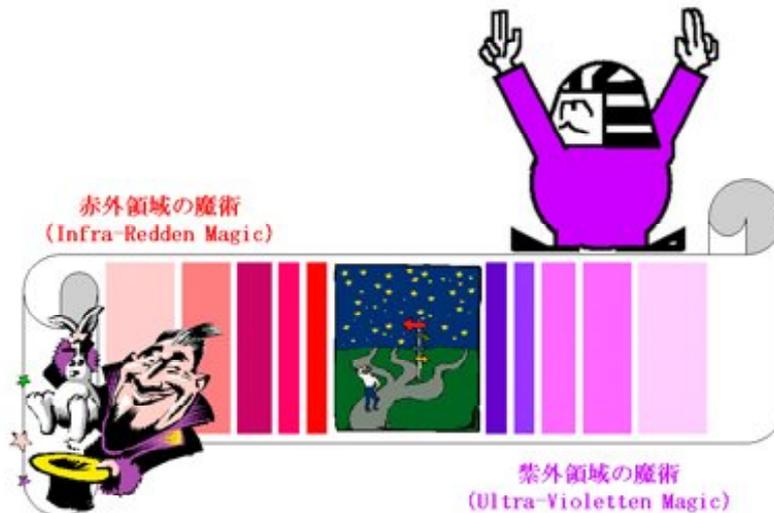
コリン・ウィルソンの定義の前提は、人間の日常の意識が極めて狭い範囲で働いており、殆どの能力（意識）は眠っているということだ。大多数の人はその生涯を眠ったまま過ごす。魔術的能力（超能力）は、意識の古い部分と新しい部分に潜在し、真の意味で覚醒するまでは使えないのだ。

意識スペクトルという用語自体はC・G・ユングが初めて使用した。⁽⁷⁾ これに関して多彩な考察を実施したのは、トランスパーソナル心理学の雄ケン・ウィルバーである。かれの著書『意識のスペクトル』1、2（吉福伸逸、菅晴彦訳 春秋社）を参照されたい。

二番煎かもしれないが、ウィルソンの自説は単純で説得力がある。この定義では、現代生活に不要なため退化した原始時代の能力（動物的超能力）を「意識の赤い方の端」に位置づけ、長い進化の果てに獲得した超能力を「意識の紫の方の端」に置いた。従って、魔術師の意識をプリズムでスクリーンに映し出すと、ドラム・ビートでシャーマン的《変成意識》を喚起するときはスペクトルの左端の赤い帯が鮮やかな炎をあげ、宇宙の時空間を鳥瞰する「覚醒意識」を召喚するときは同じスペクトルの右端の紫の帯が目を灼く輝きを発する。

従って、当然の帰結として、2種類の魔術が存在する。

- | |
|---|
| <p>I 赤外領域の魔術 (Infra-Redden Magic)
退化した、または忘却された原始的な能力を再発見、または再開発して行う魔術。</p> <p>II 紫外領域の魔術 (Ultra-Violetten Magic)
進化の途上にある、または未発現の超人的な能力を獲得し、発達させて行う魔術。</p> |
|---|



(6) Donald Tyson, *Ritual Magic: What it is & How to do it*, St.Paul: Llewellyn, 1992, pp.12-16.

(7) 「心のスペクトル」という表現ではほぼ同じことを語っている（C. G. ユング「心の本質についての理論的考察」『元型論<増補改訂版>』紀伊國屋書店、1999年、344-346頁）。

2 火薬と雷管

硝石と硫黄と木炭を粉末にして、ある比率で混合すると、爆発的に燃焼し、炎と黒煙を発する薬品ができる。黒色火薬である。この爆発物の発見は、最初は東洋に、次いで西洋に軍事革命を起こさせた。ことにヨーロッパでは、地中海の船戦さで用いられたギリシャ火薬（一種のナパーム弾）を凌駕する近代的な破壊兵器「大砲」を発明させたのである。初期の大砲は、金属の筒のなかに黒色火薬を押し込め石や鉄の砲弾で蓋をして火をつけるという単純な構造であった。専門的には先込め式実体弾という、この種の原始的な大砲は、千年以上も不敗を保ったビザンティン帝国（東ローマ帝国）の城壁を破壊するときなどに効果があったのである。

さて、戦史を語るのが本項の目的ではない。オカルト的な力を大砲に譬えると、何が火薬にあたり、何が雷管（火薬を爆発させる火花をつくるもの）になるのかを検討するのが本意である。先の項で、魔術の基本原理（定義）について考察した。本項では、より実態に近づいた魔術の本質について考えたい。

火薬の比喩を持ち出すと、真っ先に「魔力」という定義も不確かな言葉を想起されるだろう。西欧の昔話や、妖精物語、そして最近ではファンタジー小説や、ゲーム・ソフトにまで使われ、すっかり馴染みになったこの言葉の意味は何であろうか。

童話的イメージの世界では、「魔力」とは魔物や悪い魔法使いのもっている非日常的な力のことである。かれらは空を飛び、風を起こし、農作物を腐らせ、人の心を呪縛し、予言をなす。全く性質の違うそれぞれの魔術作業を引き起こすものをひっくるめて、無知な人々は、「魔力」と呼んだのだ。それは未知のものへの恐れと憧れからきた言葉であり、オカルト科学のなかでは一顧だにされない概念である。何故なら、「魔力」という言葉で、全ての作業を一括することは不可能だからだ。だいたい、医者のお巧みな技術を「医力」と、実業家の経営手腕を「金力」と呼んだりするだろうか。それは比喩的に用いられることはあっても、真剣に討議する対象ではない。誰でも医者のお巧みな技術は医大の学習とインターン時代からの長い研鑽に支えられていることを知っているし、実業家が「勘」だけで会社を切り回している訳ではないことを知っているからだ。

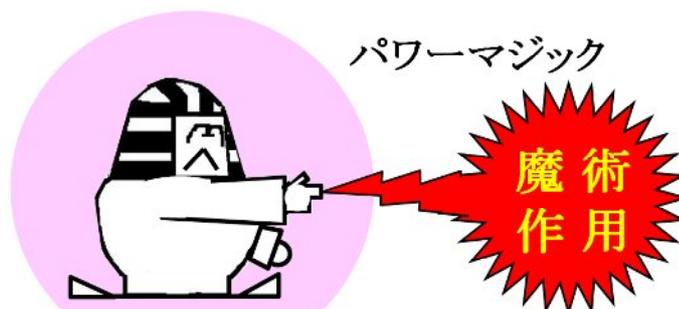
従って、われわれ魔術師は魔術のシステムを既知のものとして語るために、その本質に迫る必要がある。わたしは、これまで意識的に「魔力」や「魔術的な力」に類する言葉を避けてきた。そんなものがないことを知っているからだ。しかし、類似の概念は存在する。それは単なる言葉の置き換えではなく、魔術のシステムの根幹にかかわる部分に触れている。

O・H・の同朋、長尾豊氏は魔術の原理を《フォース・マジック》と《パワー・マジック》という視点から捕らえた。この概念は、極めて分かりやすいので、まずその検討から入ろう。

フォース・マジック。すなわち、霊的諸力を用いる魔術は、意志力と想像力で、「四大」、「王」、「天使」などと呼ばれる存在に接触し、これらに強制し、または懇願して、自分の意図を達成する魔術である。

《召喚魔術》や《喚起魔術》と呼ばれるものはこれにあたる。例えば、中世の昔話によくある悪魔と契約して橋を渡させるのは、その典型であろう。橋をかける労力は、フォースにあたる悪魔が提供したので術者はレンガ一個運ぶエネルギーさえ消費しない。楽々と目的を達成できる訳だ。これは極端な場合であるが、通常のレベルで行われる魔術でも、特定の天使を召喚して、自分を取り巻く状況を変化させるとき、自分のエネルギーは損耗しない。





術者の内部ポテンシャル極大化と放出

一方のパワー・マジックは、力づくの技である。自分の内部のポテンシャルを高めておいて、必要なときにそれを放出する。カスタネダが紹介したヤキ・インディアンの魔術や、中国大陸に伝承される仙道の気の操作法などは、原則的にこれに属する。自分のエネルギーを消耗するので、頻繁に用いることはないし、エネルギーを再補給する技術が必要だ。さもなければ、手かざしをやり過ぎた学生がしばしば陥るように、霊的には老婆のように干からびてしまう。

むろん、その生命力が宇宙の源泉そのものに直結しているような人物は別である。

古典古代の哲学者ポルピュリオスは、師匠のプロティノスが論客であったオリピュオスから魔術攻撃を受けたときのことを「プロティノスの魂の力は偉大であって、自分に向けられた攻撃力を逆に害しようと企てている者に向かって打ち返すことができた。・・・そのとき彼の身体は、肢体が互いに押し合いへし合いして、ぎゅっと口を引きしめられた巾着同様にけいれんした。」と述べた。⁽⁸⁾ この記述は実に生々しく、魔術の切り返しによる流体の逆行を起こした術者の姿を鮮烈に描写している。

一般的に実感として、確かにこの2種類の魔術がある。しかし、フォース・マジックでも、所望の霊を喚起して、それに命令を発するには「知識」と「権威」ばかりでなく、「力」も必要である。邪悪な霊の波動に耐えているだけでも随分と生命エネルギーを必要とするのだ。

さて、多くの魔術において火薬に該当するものが、自分の外にあるように思えるのは事実だ。我々、魔術師は四大の諸力、天使存在の影響を用いることを最初に覚える。それらが、魔術師の無意識に潜む力の翻訳であるとする説もあるが、結果が変わらないのなら、天使がいると仮定しておいても良いだろう。ところで、引金となる火花は、どこから出てくるのか。

一説によると、完全な象徴体系の構築と、細部に至るまで完璧な視覚化、そしてイメージを駆動する強い意志力であると言う。しかし、何かが足りない。宇宙と調和した生命力が、魔術を実効あるものにする。これは、実際に全身を満たす成功の暖かい確信を感じたものでなければ分からないだろう。

だが、引金を引くのはまぎれもなく人間の意識である。次に変化した意識について語ろう。

(8) ポルピュリオス「プロティノス伝」『プロティノス ポルピュリオス プロクロス』中央公論社、1980年、99頁。

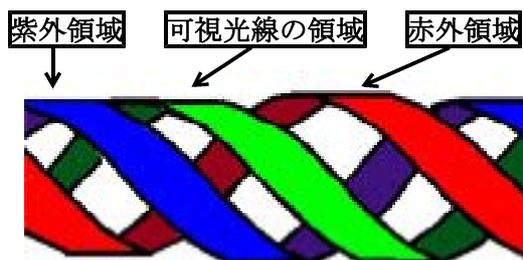
ば、難解な数学の問題を黒板を眺めただけで解く学生がいる。たくさんの選択肢をもつゲームを、ほとんど誤ることなく進める子供がいる。それらの能力は科学的思考と矛盾するものではない。地道な段階的努力で長い時間をかけて得られる答えを、一瞬のうちに得るだけである。紫外の領域の魔術が、赤外の領域の魔術と異なるのは、可視光線のスペクトル、すなわち日常的意識の部分を失うことなく、それを越えていくところにある。例えば、科学者が直観を得るときにも似ている。ニュートンは、運動力学の問題を数学的に煮詰めているさなかに、リンゴが落ちるのを見たのであり、その逆ではない。この魔術を発動する最初の方法は「超人的な努力」にある。意識的な努力で必死になる場合もあるし、強盗にピストルを突きつけられたときのように怠惰な肉体に危機感を与えることにより、発動する場合もある。山岳密教の行者が谷底を生命がけで覗き込むのは、コリン・ウイルソンの言う《ピストル効果》を得るためである。

この2種類の力は、素人の目からは同じにしか見えないであろう。ケン・ウィルバーは、この問題を《前／超の虚偽》(pre/trans fallacy)と定義し、前合理的意識と超合理的意識はどちらも非合理的なので混同されやすいと説いた。⁽⁹⁾

どちらにせよ、魔術師たるもの慎重に使い分けることが必要だ。

ただし、この意識スペクトルのモデルにも難点はある。

人間の意識は決して1本のリボンのように連続してつながっている訳ではない。それはむしろ何本ものリボンが無数に連結するねじれた図形で表すのが適切である。現代人の日常的意識、ここで可視光線のスペクトルとして表した部分と、赤外及び紫外の領域の間にはあるギャップが存在する。その裂け目は、日常的な理性でつかむには、あまりに不鮮明なので、平行に走るもう1本のリボンと表現するほかないのである。



さて、この意識の隙間を埋める素材を昔から秘教研究家は探して来た。

そのひとつが《アゾース》である。アゾースは、ラテン語、ギリシャ語、ヘブル語のそれぞれの最初と最後の単語を結びつけた言葉である。つまり、AとZ、 α と ω 、AとThを組み合わせ、《AZ ω Th》となる。最初と終わり、哲学者の水銀と元素を内包するアストラル・ライトを意味する。人間のなかにあるアゾースは、《第5元素》、すなわち肉体のなかに存在する高度な霊的エッセンスを意味する。

コルネリウス・アグリッパは、これを「四大とは違い、その内部に最初から存在し、それらを内包するもの。天上の靈魂が肉体と結合するために必要な霊的媒介物」と呼んでいる。同様に良く引き合いに出される中世の大魔術師パラケルススは、別の言葉を用いてエヴェストルムと呼んでいる。しかし、ここでは錬金術用語のアゾースを用いることにしよう。

このアゾースは、オカルト的力を発揮するときには火薬を爆発させる引金である。むろん、アゾースのみを消耗する場合もあるが、よりダイナミックな魔術の場合は生命力の精髓とも言うべきアゾースを雷管として、巨大なエネルギーを解放することになる。なお、ここでは変化を引き起こす力をエネルギーと呼んでいるだけで、多くの場合は物理的エネルギーとは異なることを付言しておく。

我々がこのアゾースを感じる時は、何かのきっかけで日常生活の罫から逃れたときである。もし、あなたが毎日アパートと会社を往復して簿記整理の仕事をしていれば、周りの卑小な世界もあなた自身も、灰色のモノトーンな記号の集まり、つまり無価値で平板なものに見えてくるだ

(9) ケン・ウィルバー『眼には眼を』青土社、1987年、339-410頁。

ろう。しかし、ある日素敵な異性の友達と夏の高原にピクニックに出掛けたり、南の島でホエール・ワッチングのボートに乗ったりすると、地球が実は途方もなく美しく驚異に満ちていることを肌で感じられるだろう。このとき生命力があなたの身体のすみずみまで満ち溢れ、意識は全開で世界の意味を吸収しているだろう。このときの躍動感と宇宙を支配している感覚がアゾースのもたらすものである。この純粋な生命力を感じるためには、別にアウトドア・ライフに挑む必要はない。習慣的思考のとりこになったあなたの日常を少し壊せばよいのだ。

小さな子供はアゾースに満ちた世界、つまり魔法の世界に生きている。公園の芝生のなかでシロツメクサを摘んでいる少女は、紫と白の可憐な花びらに純粋な興味と感動を覚えているだろう。しかし、大人は道端の花にも気づかず通勤していることが多い。朝晩の通勤ラッシュの電車で疲弊しきって居眠りしている大人たちを見ると哀れを催さずにはいられない。かれらは自分で可能性に蓋をしているのである。さて、子供のもつ魔術的な意識が習慣と教育で塗り潰され、世界を本来の姿ではなく、教え込まれた《客観的な名前》で呼びだすと、かれらのアゾースは消滅していく。そして大人になる代償に魔法と縁を切るのである。ピーターパンの童話はある本質を衝いている。魔術の訓練は、この《主観的な精神》を解放し、塗り潰された日常世界という画布の下に、新たな意味を見いだすことにある。

しかし、この世界の意味の再確認は、性的な接触でも起こり得る。未婚の青年期の健康な男女の異性への憧れは、「恋愛感情」という平凡な名前では説明しきれない絶大な主観的エネルギーを発生させる。これもアゾースの一部である。しかし、性的な接触が習慣と化すと、エネルギーは萎んでいく。従って、アレクスター・クロウリーは性魔術の研究が進むにつれ倒錯的性行為に走ったのである。より多くのアゾースを作り出すために、意識の主観的な快樂と驚きを求めて。

この《アゾース》の性質については、いずれ詳しく語る。

4 想像力と創造力

魔術師が紫外の領域で奮う力は、『創世記』で神が用いた《創造の技》のミニチュア版である。ある意味で宇宙の再創造に匹敵することを人間の意識は行っているのだ。むろん、だから偉いという訳ではない。すべての生命が、神の部分的な霊的火花であるという認識に立てば、われわれひとりひとりが神の子であり優劣はない。

しかし、ここでは神学論ではなく魔術のシステムを語らねばならない。

創造力が魔術作業の結果を示す言葉だとしたら想像力こそ、その原因を示すことばである。「訓練され均衡の取れた精神が想像力を用いるなら、文字どおり山をも動かすことができる。単に、より大きく効率の良い削岩機を設計することで」と言ったのはSOLの学習主任アッシュクロフト・ノーウィッキー夫人である。これは皮肉でもなんでもない。「一片の信仰が山を動かす」ことの現代（魔術）的解釈なのだ。

この比喩のオリジナルであるキリストの言葉は、次のようなものである。

「誠に汝らに告ぐ、人もしこの山に向かいて『移りて海に入れ』と言ふとも、その言ふところ必ず成るべしと信じて心に疑はずば、その如く成るべし」
（『マルコ伝』11章22）

イエスの言葉は、人間心理の本質を突くと同時に魔術システムの根幹を言い表している。「祈るときは、もう達成できたと信じて祈れ」とイエスは言う。強い想像力と確信は、神の創造の技（バーラー・ベレシト）を呼び込むのである。

ここでの第1のキーワードは、想像力である。

マクレガー・マサースによると、想像力は意志に明確な形を与えて目標へと導く、銃の照準器的役割を果たす。強力なアゾース（生命力）と不屈の意志をもった魔術師でも、想像力がなければ、そのエネルギーは空回りする。従って蛇などの特殊な例を除いて、動物には魔術は使えないのである。

しかし、想像力をただの空想（幻想）と混同してはいけない。

パラケルススは、「想像力」を精神活動、欲望、意志によって生じる魂の可塑的な力であると示し、神の創造力の一部であると説明した、しかし、同時に「空想」を精力の浪費、思考の戯れとして否定している。かれの言う想像力は魂が肉体を形作るときに用いる力であり、世界の諸相を決定する枠組みである。⁽¹⁰⁾

「かくして、想像力はひとつの霊を生み、作り、与えることになる。…一方、幻想は創造力ではない。それらは愚者どものよっている礎に過ぎない。」（De Virtute Imaginativa）⁽¹¹⁾

コルネリウス・アグリッパもほぼ同等のことを言っている。

「人間の靈魂は、精神、理性、想像力からなり、精神は理性を照射し、理性は想像力のなかに浮遊する。すべてはひとつの靈魂であり、精神に照射されざる理性は、誤りから自由でなく、…自然界に強く昂揚した想像力よりも完璧な理性はない。この力は、創造の根本から全ての人間に備わる魂の力である」（『オカルト哲学』第3巻43章）⁽¹²⁾

(10) アレクサンドル・コイレ『パラケルススとその周辺』書肆風の薔薇、1987年、131、132頁。

(11) Franz Hartmann, *The Life and the Doctrines of Paracelsus*, Mokolumne Hill : Health Research, 1963, p.175.

(12) Henry Cornelius Agrippa of Nettesheim, *The Books of Occult Philosophy*, St.Paul : Llewellyn Publications, 1995, p.609.

…Anima humana constant mente, ratione, et idolo: mense illuminat rationem, ratio fluit in idolum, omnia una est anima. Ratio, nisi per mentem illuminetur, ab errore non est immunis; …, quorum non est alia ratio in natura quam fortis imaginatio et exterminata. In quolibet autem homine est ista virtus et inest animae humanae a radice creationis suae, …⁽¹³⁾

現代の魔術師は「創造的想像力」(Creative Imagination)という言葉をよく用いる。この言葉は、想像と創造の両義性を良く表している。

フランスの高名なイスラム神秘主義の研究者アンリ・コルバン (Henry Corbin : 1903-1978) は、1950年代のエラノス叢書において、イブン・アラビー (Ibn Arabi : 1165-1240) の「能動的想像力」(Hadrat al-Khayal) と「創造主・被造物」(Khaliq-makhlūq) の概念を整理し、人間の特別な想像力 (Imaginatrix) は、永続的な神的流出の「内から外へ (ab intra ad extra)」の流れを引き起こし、「想像力があたかもあるがまさに再現するとき、創造それ自体も再現される。」と説いた。⁽¹⁴⁾

アンリ・コルバンが最初に創造的想像力という用語を発明した訳ではないが、かれによって有名になったことは間違いない。

同じくアンリ・コルバンは、イスラム神秘主義における幻視と叡智の関係を解釈する。叡智だけを有する者、幻視だけを有する者は不完全であり、その両者を有する者こそ真の意味で神秘学的見霊者、ヒエラティコスとなるのである。⁽¹⁵⁾

○ 叡智所有者 (dhull-'aql)

叡智所有者にとっては、被造物は外見的・可視的なものとして見る事が可能であるが、神性は隠された・掩蔽されたものとして不可視である。

かれは被造物を示す鏡としての神性を理解しているが見ることはできない。

○ 幻視所有者 (dhu'l-ayn)

叡智所有者とは逆に、神性を顕れたもの・可視的なものとして見るが、被造物は隠された・掩蔽されたものである。幻視所有者にとって、被造世界は肉の目に映っていても、それは神性を示す鏡に過ぎない。しかし、かれは鏡を直接見ることはなく、鏡のなかに顕れた形象を見る。

○ 叡智と幻視を同時に所有する者 (haqq al-yaqin)

ヒエラティコスは叡智と幻視とを同時に見る。かれは被造物とその内部にある神性を同時に見る。多なるもののなかに一なるものを、神性のなかに被造性を、神が自己を開示した単一性 (モナス) のなかに、多様な神顕現を見る。

想像力が現実をどのように変えるかを知りたいものは、世間に溢れている「願望達成術」に関する本を読めばいくらかでも実例を得ることができるだろう。有名どころではギリシャの海運王オナシスは、貧しい青年時代に部屋の壁に船の絵を張り、この船のオーナーになるのだと毎日具体的なイメージを喚起していたと言う。

(13) Cornelius Agrippa, *De Occulta Philosophia Libri Tres*, Leiden : E. J. Brill, 1992, p.538.

(14) Henry Corbin, *Alone with the Alone : Creative Imagination in the Sufism of Ibn 'Arabi*, Princeton : Princeton University Press, 1998, p.188.

(15) アンリ・コルバン「一神教のパラドクス」エラノス会議編『一なるものと多なるもの 1』平凡社、1991年、129、130頁。

実践講座

5 メンタル・イメージ

(1) イメージの力

魔術師が鮮明な視覚像を形成し、その像に象徴のもたらす力を注入するのは、ありふれた魔術作業の手順である。しかし、多くの見習い魔術師たちは最初のステップである「視覚化」がうまくいかないと訴えている。

もし、あなたがこの書物を置いて目を閉じれば、黄金の十字架に咲くルビー色の薔薇の立体像を鮮明にイメージできるならば、この章を読み飛ばしても良い。人のイメージ喚起能力はある程度、生得の資質及び幼年期の生活習慣に左右されるからだ。とりたてて訓練しなくとも、手品のように視覚像を取りだせる者もいる。だが、大多数の修行者は自分の才能を危ぶみながら、このテーマに挑んでいるだろう。

医学者は「対象なき知覚 (perception sans object)」を幻覚と呼んできた。⁽¹⁶⁾

しかし、その機能は人間のもつ自然な働きである。

人間のこころの世界を内界、その活動する社会環境を外界と呼ぶならば、内界と外界を結ぶものは当人のイメージの力である。⁽¹⁷⁾ 古代世界においてイメージは物質と表裏一体のものであった。また、人間の心の活動の基本的要素でもあった。⁽¹⁸⁾

このイメージ形成そのものはオカルト的な力ではなく、肉体的かつ心理的な技術である。従って、ここでは心理学のイメージに関する定義から入り、パス・ワーキングと非常に良く似たメンタル・イメージの技法について考察してみよう。

心理学ルリヤは、1965年に超記憶力を有する少年が見いだした。その少年S (シェレシェヴスキー) は、イメージしたものを、あたかも目の前にあり手に触れることができるように「見る」ことができた。Sが子供のとき、8時30分に登校のため家を出なければならなかったが、「まだ8時だったらいいな」と思ってイメージすると、目の前の時計の針は8時を指してしまう。これは彼のイメージの力が、現実の知覚像をしのぐほど強力なものだったひとつの証明である。

また、彼は前に見た町並などの風景を眼前にありありと浮かべ、この光景の細部を「見る」ことができたが、イメージの中で街灯が薄暗くて、その周りの事物を良く見ることができないときは、街灯を明るくして、周りのものを照らすようにイメージを操作することもできた。Sはいわゆるカメラのような視覚的記憶力を持っていて、時刻表や数表を見た数ヶ月後にその表を縦からでも横からでも読むことができた。これは我々の良くする棒暗記とは別ものである。Sは表を1枚の写真のように視覚イメージとして記憶しているのである。⁽¹⁹⁾

人間はその五官のうち視覚のもつイメージが一番強い。そのためイメージに関しては、視覚像が最も研究されている。外界からの感覚、知覚という刺激に対し、我々は2種類のイメージを作る。

ひとつは「残像」(afterimage) である。

(16) 五感の射程内に感覚を引き起こす外的対象が存在しないにもかかわらず、その感覚が現に生じていると内的な確信をいだく人は幻覚状態にある。すなわち幻を見る人である。(E. Esquirol, 1817年) G. ランテリ、ロラ、『幻覚』西村書店、1999年、3頁。

(17) 河合隼雄『イメージの心理学』青土社、1991年、91-94頁。

(18) ミシエル・ドゥニ『イメージの心理学』勁草書房、1989年、5、6頁。

(19) 水島恵一『イメージ心理学』大日本図書、1988年、3、4頁。

学問的表現を取れば、「知覚刺激を取り去った後も、なおその興奮が残り、原刺激と同質または異質の知覚様体験を生じること」⁽²⁰⁾となるが、タットワを用いて視覚イメージからのスクライミングの練習をした者は容易に理解できるだろう。

もうひとつは「直観像」(editic image)である。

「知覚対象を取り除いた後にも、その像を鮮明に、しかも正確に見ることができ、かなり長い時間保持できるもの」⁽²¹⁾となる。

「直観像」は普通、対象や絵をじっと見続けることによって形成される。先に紹介したW・E・バトラー等がイメージ形成の初歩的訓練として紹介した「キムのゲーム」、すなわち、「色々なものを盆の上に置き布をかぶせ、その後、布を取ってしばらく眺めた後、再び布で覆い、盆の上の物の配置や状態を説明する」訓練法は「直観像」を形成する訓練である。

次の段階は「表象像」として一括される「記憶イメージ」と「想像イメージ」の両者である。

「残像」と「直観像」が消えて、知覚対象が記憶として整理されたとき、そのイメージを再度呼び出そうとすると「記憶イメージ」となる。普通の人間の記憶は時間が経過すると急速に不正確なものになっていく。この曖昧さを利用して、アストラル・ライトに入ろうとするのが「リング・シャリラ」の「道行き」である。記憶の道をどこまでも辿っていき、記憶の途切れた場所で朦朧とした「リング・シャリラ」に入る。

外部刺激が全くないもの、または不明瞭なものをイメージしようとするときは「想像イメージ」が働く。この「想像イメージ」こそ、魔術師が「道行き」等で最大限発揮すべき能力である。

一般的に低年齢の者ほどイメージを誘導しやすい。1973年のとある外国の実験では、「直観像」を作ることが出来るパーセンテージと年齢を対比して、11才で12.5%、12才で8.3%、13才で5.8%、14才で2.1%という興味深い結果を報告している。⁽²²⁾

それでは我々、大人には全然チャンスがないのかというと、ナイジェリアのイボ族の直観像は大人と子供の合計で30%に達するという。しかも田舎の大人(読み書きのできない者が多い)には、直観像はありふれた現象だが、首都のイボ族は殆ど直観像能力を持たなかった。

ここに重大な示唆がある。「直観像能力」は理性的思考、理屈付けられた記憶とは結びつかないのである。子供相手の実験でも、イメージについて「考え」させると「直観像」は速やかに消滅した。イメージ形成の能力と「思考・理屈」は相反する性質のものだ。

良く知られているように「知覚・感覚遮断」は、外界からの刺激入力を低減することにより、強烈な想像イメージを喚起する作用がある。体温に調節された塩水バスに目隠しをして浸かるリフレッシュ・ルームは「感覚遮断」用実験機材を転用したものである。さらに極端な実験用としては、ときには拷問・洗脳にも使われた「ブラック・ルーム」がある。五感を奪った上に内蔵感覚を曖昧にする薬を打てば精神が崩壊しない方がおかしい。これほど大掛かりでないものには、「インディアンの寝袋」と呼ばれる方法、四肢を固縛して宙釣りにする感覚遮断法があり、やはり強烈な幻想を誘起する。

幻覚性の薬物を併用すれば、さらに直接的な効果を引き起こす。しかし、それは法に触れるし、実験者の心身に深刻な影響を及ぼすのでここでは詳しく語るまい。

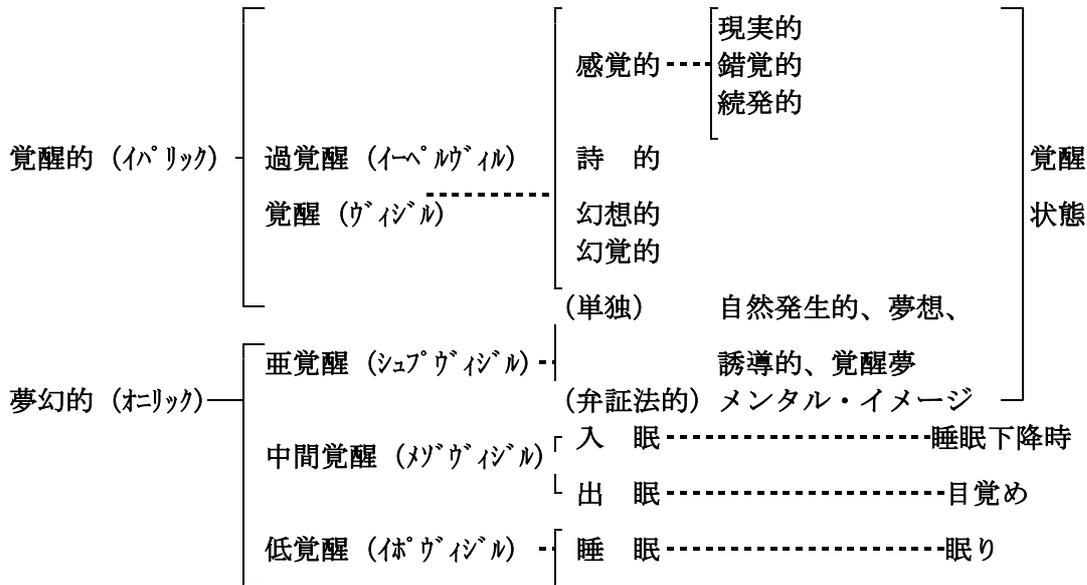
魔術師としては特に「表象像」の利用を真剣に考慮しなくてはならない。

(20) 中島義明等編『心理学辞典』有斐閣、1999年、303頁。

(21) R. N. ハーバー「直観像」『別冊サイエンス(特集イメージの世界)』1975年、129-139頁。

(22) 水島恵一、前掲書、12頁。

プラトンは『テアイトス』の中でイメージを「覚醒イメージ」と「夢幻イメージ」に区分したが、プラトンの発想を借りて「表象像」を意識状態で区分すると、次のようなイメージの分類ができる。⁽²³⁾



この中で、我々の「道行き」などの魔術活動と密接に結びついているのが、メンタル・イメージである。メンタル・イメージとは、想像力を駆使して夢幻思考を形象化したものだが、これは生き生きと動く「表象像」、いわゆる「覚醒夢」を見る行為だ。「睡眠夢」の制御が難しいのに比べ、メンタル・イメージは任意に出現させ、流れを辿り、進行を誘導し、持続時間を決定できる。以下、その技法について述べる。

メンタル・イメージはそのシークエンスにおいて、弛緩を重視する。つまり、「十分に弛緩した状態では、意識レベルの低下により、知的な身体図式、身体統合力が保てなくなり、身体の変成的知覚によって、想像的身体自我が優位になり、夢幻意識と想像的宇宙の間に弁証法が成り立ち、クライアントは其中で主体として動き、意味深い記憶を真に実現化する」(A ヴィレル)という。ややこしい説明だが、要するに弛緩により意識を意図的に減退させると、メンタル・イメージを誘導しやすい状況になるということだ。これは魔術訓練を受けた人間には容易に納得できるだろう。

また、感覚遮断までいかなくても、被験者を音の刺激から保護した位置に置き、光の刺激を最大限少なくする。視覚刺激を低減するとシャルル・ボネ諸侯群という幻覚を誘発することがある。従って、魔術儀式を始め暗い場所において実施される神秘劇は多い。⁽²⁴⁾

そして、被験者を横臥した楽な姿勢にさせ、筋肉と内蔵の感覚を最大限取り除く。これは、わたしがニオファイトのとき師から弛緩法の訓練をうけた条件とほぼ等しい。この刺激を低減した状態にあって、「操作者」と呼ばれ、イメージを与えたり、方向づけを行う誘導者が傍らに控えている。そのため被験者と世界の危険な「隔離」は生じない。

(23) R・フレティニ及びA・ヴィレル『夢療法入門』金剛出版、1986年、36頁。

(24) シャルル・ボネ症候群とは、ジュネーヴの高名な植物学者にちなんだ命名であるが、彼の祖父がこの病気だったのである。この人の視力は徐々に低下していたが、それはおそらく網膜の動脈硬化によるものであった。高齢になってから、彼は時折要素幻視に悩まされるようになったが、それは徐々に持続的かつ形象的なものへと発展した。それらは小さな物体、小動物、小さな人物などで、色彩を伴い、明瞭で生き生きしており、本物のように自然な様子で彼のまわりを動いていたが、内心ではその実在を信じてはいなかった。それらは全視野を占め、彼が眼球を動かすと形を変え、臉を閉じると同時に消失したが、目を開くや否や再び現れた(ロラ、前掲書、189頁。)

(2) メンタル・イメージの実践

治療法として行うときは事前に十分なクライアントの病歴と精神環境を調査する必要があるが、実験の被験者は健康なものとして話を進める。メンタル・イメージを用いるには、最初に「出発イメージ」または「誘導主題」を与え、自由に連想させる。被験者は弛緩し、目をつぶり、見えるものを操作者に語るのだ。

立教大の水島教授は「イメージ面接」を実践中に危険を感じた例を次のように述べている。被験者は若い女性で、調度、富士山の7合目あたりを上っていた。

ふとふり返ると、いつのまにか、あたりは真っ暗になっている。一緒にきた友達もいない。彼女は急に「こわい」と言い出した。登るより仕方ないのだが、一生懸命登っても進まないのである。しばらくのときが流れた。じつは、彼女はもう他の人のイメージなど、とんと耳にはいらず、このイメージに吸いよせられたようになっていたらしい。・・・
・・・自分のすぐ足元に何も無い。つかまろうにも、つかまるものがない。ひきかえすにも、ひきかえせない。彼女の恐怖があまりにも真に迫って来るので、私は彼女に目を開くように命じた。彼女は顔面蒼白になって震えていた。⁽²⁵⁾

このとき彼女の仲間の学生が左右に寄り浴うとようやく全身の震えが止まった。

道行きとの技術的な類似性は言うまでもない。目的が「探求」であり、最終的には自己の「統合」を目指すところまで両者は同じである。しかし、ここで述べたメンタル・イメージとはクライアントの治療のため使われるサイコ・セラピーの手段である。自己開発のために行う道行きとは目的が全く違うのを銘記されたい。そして、どちらも人間の魂の深層を覗きこむ手段であることに違いないので、被験者（術者）は思いもよらない世界に目を見開く覚悟が必要だ。

メンタル・イメージを用いる医師は、クライアントを暗くした部屋に座らせ（寝かせる場合もある）リラックスさせる。被験者には、これから何をするのか概略を聞かせ、不安感を取り除く。この時点でかなり特殊な心理状態におかれる。興奮がほぐれて、身体の緊張が抜けると、医師（操作者）はイメージ展開の導入となるテーマ、または物語りを話し始める。その主題はあらかじめ面接で、被験者の精神の中核を探るものを選んでも良いし、データがなければごく一般的な風景描写から初めても良い。セッションは1度で成果をあげることはなく、何度か繰り返されて魂の深みに入り込んでいくものだからだ。ある中年のクライアントが、幼少時の性的な抑圧と罪を思い出すまでは、1年間と20回のイメージ面接が必要だった。

技法は大まかに「フリー・イメージ法」と「指定イメージ法」に別れる。⁽²⁶⁾

「フリー・イメージ法」は、文字どおり自由にイメージさせるのだが、なかなかその世界に入っていけない者も多い。ここでは「指定イメージ法」の例を示す。

オペレーターが「出発イメージ」（又は「誘導イメージ」）を次のように、語りかける。被験者はソファの上で、全身をリラックスさせ、通常は目を閉じて、被暗示性の強い状態になっている。

あなたは、できるなら独りで、浜辺にいます。あなたの前方には、青い海と空があります。素足の足の下にある砂は熱いです。あなたは視線を落として、自分の軀との一体感を得るために、砂の上に置かれた足を見ます。あなたには自分の着ている水着がどのように見えるか言って下さい。……あなたは再び視線を上げて、もう一度空と海を見ます。海の

(25) 水島恵一、『イメージ・芸術療法』、13、14頁。

(26) 田嶋誠一『イメージ体験の心理学』 講談社、1992年、44-62頁。

音、浜辺に寄せる波の音が聞こえてきます。

オペレーターは、クライアントの持つイメージ、感覚を言わせ、太陽の熱がどれほど熱いか、体のどの部分に感じられるかを尋ねる。この誘導でクライアントは自分の「想像的身体」を意識する。

このあと自由な連想とイメージの展開が始まれば、それは「夢劇」と呼ばれるステージだ。操作者の介入が比較的容易なメンタル・イメージもあれば、「抵抗」が激しく誘導を拒否する場合、イメージの置換や変装が生じて擬人化された「制止」が起こる場合など、実に多様な展開が見れる。

オペレーターは、クライアントの話すイメージを冷静に観察しながら、想像力を駆使して介入する。寓話的生き物（小さな竜など）が「抵抗」として現れた場合は、オペレーターが「庇護」のイメージを与える。具体的には「あなたは手に剣を持っているから何も怖いことはない」と囁くのである。剣に効き目がなければ、「魔法の杖」でも良い。ここで認識してもらいたいのは、メンタル・イメージの中にある被験者は「抵抗」を意識してはいないことだ。抵抗の象徴として現れた怪物は、現実に極めて恐ろしい代物だ。夢のなかで怪獣に追いかけられたときのことを思い出してもらいたい。メンタル・イメージは操作可能な夢だと考えてもよい。

もうひとつの面白い誘導イメージは、広島修道大学の田嶋誠一教授の「壺イメージ法」である。それは、クライアントに心の内のことが入っている幾つかの壺または壺状の入れ物のイメージを思い浮かべてもらい、次にクライアント自身にその中に入ってもらい、その後壺の外に出るというアクションを、壺ごとに行うものである。

この方法の利点は危なそうな壺は当面蓋をして置いておけること。壺から出るという行為が、安全感を醸し出すので、重症のクライアントにも比較的安全に用いることができることだ。

これらのイメージ法において、オペレーターは観察すると同時に患者を保護する役割も果たす。ただし、クライアントの幻想が「転移」して、オペレーター自身に被験者のイメージが襲い掛かることもある。しばしば、神のごとき医師も、大自然の舞台の上では哀れな一役者に過ぎないことを思い知らされるのである。

無事にセッションが終われば、クライアントは「面接レポート」を書くことを求められる。これがクライアントの問題点を明確にし、意識化するステップになる。

なお、イメージ法は万能薬ではない。田嶋博士は、イメージ法を実践するときは「からだの声を聞く」重要性を指摘している。⁽²⁷⁾

(27) 田嶋誠一、『イメージ体験の心理学』、195-196頁。

(3) イメージの交わり

ここまで述べたことは心理学だと断っておいた。自在に幻想を見る技術は、魅力的だが魔術とは直接の関係はない。想像力の訓練としては非常に面白いのだが。オカルト的力とは関係ないのだ。しかし、多人数で同時に同じ幻想を見るようになると説明が苦しくなってくる。これを「イメージの交わり」という。

クライアントとオペレーターの転移現象については、既に述べたとおりである。これはユング派などの夢分析でも既に知られていたことで、学生医師の自己分析には常に熟練した先輩医師が立ち会うことになっているが危ういことも多い。ここでも基本的にはオカルト的な力は作用していない。クライアントの増幅された感情体験は、オペレーターの冷静な観察眼を通して、言語的、視覚的、聴覚的、あるいは恐怖の汗の匂いなどの嗅覚的情報として収集される。しかし、オペレーターも人間である。かれは訓練を積んだ医師であるが故に、このメンタル・イメージがクライアントにとっては現実以上にリアリスティックなことを知っている。クライアントの恐怖や、強い感動は容易に転移し得る。そして同じ夢を見るのである。

しかし、本当に五感だけで得られたイメージなのか疑わしいときもある。特に数人（5～6人が適当）で行う集団セッションの場合が顕著である。その場合は小人数が車座になり、次々と自分のイメージ体験を発言していく。各々ばらばらのイメージを見るクライアントたちをオペレーターが誘導する場合もあるが、誰か一人が緊迫した強烈なイメージを見ると、他の参加者はそちらに引きずられる場合が多い。

「高い山の上にいる登山者が倒れて動かなくなった」とL君が言う。

「飛行機の運んでいったガラスの破片が一つ落ちて、その登山者の胸に刺さって苦しんでいる」とK子が言う。

「僕もその破片を抜いてあげようとしたんだけど、抜いちゃいけない感じ」

とオペレーターが言う。

「でも胸から血は出ないわ」とK子が言う。⁽²⁸⁾

このときはL君の展開した主題が、K子とオペレーターのやりとりに変化していく。この場合、オペレーターは第三者の立場にはおらず、イメージの世界に入っている。

A・リチャードソンの『神々への踊り手』を読んだ者は、「内光協会」の集団パスワードキングで、似たような、或はもっと鮮烈な共鳴が生じた例を覚えているだろう。かのシーモア中佐らの場合は、あらかじめ飛ぶ場所を決めていた訳ではないが、なさぬ仲の二人は感情的に近い位置にいたので即座にイメージが共鳴している。かれらは団の建物に集まり、二人きりで、或いはDNF（フォーチュンの魔法名）などとパンの大神の召喚儀式やさらに複雑な魔術を実践していた。とりわけ興味を引くのは、アトランティスの太陽神殿や失われたイスの都を探索するために行った「道行き」である。

二人は部屋を魔法円で封印し、椅子に座ってイメージを投影する。瞬時に二人のイメージは交わり、同じ「夢」を共有する。別な言葉で語れば、肉体を抜け出した二人の「感覚の球体」は時間と空間を越えた別の平面に同時に到着したのである。

おそらく最初は弛緩した口から、イメージの描写が行われていただろう。それは集団イメージ面接の手法と同じである。だが、後には語る必要もなくなった。「共鳴」が起きているのだ。

中佐のイメージ。

「CCTとエルドン卿と何人かが、その太陽の神殿が立つ丘の高台にいた。山は緩慢に沈み初めていた。エルドン卿は、裏手の小舟を示した。波が打ち寄せてくる…」

(28) 水島恵一『イメージ・芸術療法』大日本図書、1985年、64頁。

CCT (クリスチャン・キャンベル・トムスン夫人) のイメージ。
「大きな青波が押し寄せ、貴方と私とエルドン卿とマーリンとは小舟の中にいた。釣り舟の残骸が転がり、神殿が沈んでいく…」⁽²⁹⁾

集団で行う「道行き」は、極めて印象的な象徴の世界への探訪である。座って行うのが普通だが、儀式の中に組み込むこともできる。慣れないうちは、誘導者を置いて、シナリオを読ませてよい。その誘導者はある程度慣れた者を使うこと。もし、熟練の魔術師ならば他人の「道行き」を誘導しながら、自分も平面界に踏み出せる。参加者は完全に弛緩し、自分のイメージに没入すること。見えているものを交互に語るうちに、他人のイメージが見えてくる。視界が開けると親しいその友人が、自分の進む平面界をともに歩いているのが見える。

探求が終われば肉体に復帰して、魔法円を開く。望まないものを見ることもある。CCTはイメージに逆襲され、病気になったこともあった。概して霊媒気質の女性の方が衝撃を受けやすいようだ。中佐の方は流石に神経もタフである。そして、作業の締めくくりは魔術の内容を「魔法日記」に記録することだ。

単なる想像とメンタル・イメージの差異は、内的源泉を持ったものも、あたかも外的知覚であるように認知されることだ。弛緩状態では、受動性が強くなり、恣意的な想像は許されない。奇怪なイメージが現れるときは、内部にそれに対応する実在があるのだ。全く予想もしないイメージが噴出することがある。そして、イメージが鮮烈になるほど内部深く潜っているの、主観的になり情動が顕著に現れる。そして、理屈は排除される。

外国の学生たちが遊び半分に挑戦した例を示す。

雰囲気は熱っぽく陽気で、アリスが錐が見えると言った時、笑い声が起こった。彼女は面白くなり、作業員たちが自分の家にいたこと、そしてその日の午後、確かに錐が一本仕事机の上に置き放しになっていたことを説明したい気持ちに駆られた。その時、参加者の一人が彼女に錐を握って穴をあけるところを想像して下さいと示唆した。アリスが少し沈黙してから、壁に穴を開けて隣の部屋に入ったと言ったとき、一同は何と驚いたことだろう。彼女の面前に引き出しのついた事務用机がある。彼女は右の引き出しを開け、そこに判読しがたい漢字が一面に書かれている写本の巻物を見付ける。

もう笑いたいという者は誰もいない。誰もが彼女の唇に釘づけになっている。アリスは先刻よりも重々しく、ゆっくりと落ち着いた声で、左の引き出しに卵が見つかった、と驚いて語る。…アリスは卵が法外に大きくなるのを見ている。長い沈黙。雛に顔ができ、赤児に変化する。殻が割れる。子供が大きくなる。それは小さな娘である。さらに大きくなる。沈黙。

参加者の一人が「それで」

アリスが「もう何も動かないわ。わたしはまだ少女のイメージから抜けられないの」

新たな沈黙。一同に命令口調で要求するアリスの声「お黙りなさい」

さらに、感情的なニュアンスのこもった声で、

「素晴らしいわ。後でお話しますね」⁽³⁰⁾

DNF以来、魔術師は心理学で理論武装するよう思われてきた。これまでの描写で、魔術が心理学だけで解釈できるような印象を与えたかもしれない。だが、勿論その先の世界がある。諸君はそれを学ばねばならない。

(29) Alan Richardson, *Dancers to the Gods : The Magical Records of Charles Seymour and Christine Hartley 1937-1939*, Wellingborough : The Aquarian Press, 1985, pp.153f.

(30) ヴィレル、前掲書、31、32頁。

6 アクティブ・イマジネーション

(1) 概観

アクティブ・イマジネーション (Active Imagination) とは、心理学者カール・グスタフ・ユングが生涯にわたり追い求めながら、夢分析の検証とは異なり、殆ど書物に著すことのなかった学問分野である。⁽³¹⁾

ユングは、1916年に著述した「超越的機能」という小論のなかで初めてアクティブ・イマジネーションという用語を用いた。しかし、この小論は1957年まで出版されなかった。ユングは1935年に英国タビストック医療院における講演で、医師たちとアクティブ・イマジネーションについて議論した。おそらく弟子たちを除く、公衆の前にアクティブ・イマジネーションという概念が提示されたのは、これが最初と思われる。⁽³²⁾

「ファンタジーは大なり小なり、あなたが作り上げたものだ。それは個人的な出来事として意識の表層に残る。しかし、アクティブ・イマジネーションは、この名前を使わせてもらうが、イメージがそれ自体の生命をもち、象徴的な出来事はそれ自身の論理で展開する。－むろん、あなたの意識が妨害しなければだが、・・・」⁽³³⁾

日本には、当初、「能動的想像法」という訳語で紹介された。⁽³⁴⁾

老松克博は、「想像法」という響きが、原語「イマジネーション」の持つ自由な広がりニュアンスには必ずしも相応しくない気がする」と主張して、アクティブ・イマジネーションと訳出した。⁽³⁵⁾ ユングは精神分析の分野で高名であったが、アクティブ・イマジネーションを探求するため、チューリッヒ湖岸のボーリングゲンに塔を建て、週の何日かは弟子であり、愛人のアントニア・ヴォルフ（愛称トニー）と一緒にこの湖畔の別荘で過ごした。



老松は、アクティブ・イマジネーションという学問体系の特異なおいたちを「降霊術にはじ

(31) 講演でのみ語られた。最大の講演集は、総計1500頁にのぼる2巻本として出版されている。

C.G. Jung, *Visions : Notes of the Seminar Given in 1930-1937*, 2 vol., Princeton University Press, 1997.

C. G. ユング『ヴィジョン・セミナー』1、2 創元社、2011年。

(32) Edith Wallace, "Healing Through the visual Arts", in *Approaches to Art Therapy*, London : Brunner-Routledge, 2001, p.96.

(33) C.G.Jung, "The Tavistock Lectures", in *Analytical Psychology : Its theory and practice, Collected Works Vol.18*, Princeton : Princeton University Press, 1976, pp.171-172.

(34) J. M. シュピーゲルマン、河合隼雄『能動的創造法』創元社、1994年。

(35) 老松克博『アクティブ・イマジネーション』誠信書房、2000年、i、ii頁。

まり、秘教的宗教と混じり合い、いわゆる不倫によって育まれてきた」と揶揄している。⁽³⁶⁾

アクティブ・イマジネーションとは、実際に何をするのだろうか。

1933年からユングの没年1961年まで、ユングに師事し、チューリッヒに「ユング研究所」を解説した高名な心理学者マリー＝ルイーゼ・フォン・フランツは、アクティブ・イマジネーションとは、原則的には、無意識から立ち現れてくる情動、激情、ファンタジー、念頭を去らない観念、または、夢のイメージを、目覚めた状態において、批判的な注意を注ぐことなく、それだけを自由に働かせ、一個の客観的な対象物を扱うように分析することと表現した。⁽³⁷⁾

シュピーゲルマン、河合は、フランツの言葉を、次のように概括した。⁽³⁸⁾

- 1 自分の意識を空にする。「迷った心」や自我の対話、及びおしゃべりをやめること、空の状態に至ること、これは多くの人によってなされていることである（たとえば、各種の瞑想など）。
- 2 情動や空想を湧き上がらせること。
- 3 無意識と対話すること（*Auseinandersetzung*）。ユング派の方法は対決することであるしかし、東洋では空想は無視されがちである。対話することは神話上の定めなきプロメテウスに絶えずしがみつようなものである。
- 4 やがて実生活のなかで結論を出さなければならない。無意識のなかの人物と約束をした場合はそれを守るべきであり、そして人生に統合される必要がある。

一方、バーバラ・ハナーは、アクティブ・イマジネーションに幾つかのルールが必要だとしている。

まず、現実には生きている人物像を使用しないことである。それは他人に影響力を行使しようとする無意識の私的な利用であり、魔術的退行であるとしている。⁽³⁹⁾ 彼女は、神秘家の祈りや瞑想を自我の欲求の棄却であるとし、魔術師の試みは限界のある意識的自我への固執と解釈していた。⁽⁴⁰⁾

そして、アクティブ・イマジネーションを実施する際には、一人きりになり、座って、無意識から何が現れようと、それに目と耳を集中させる。

それは自分の無意識に自己表現の機会を与えることで、自分の意識の狭量さ（*conscious cramp*）に打ち勝ち、無意識内に常に存在するファンタジーが意識の領域に入り込むのを許すことである。これは目覚めながら夢を見聞きする方法を会得することとされる。

ユングはアクティブ・イマジネーションにおいては、物事を生起するにまかせると語った。しかし、イメージが万華鏡のように変化するのでは、単なるパッシブな映画鑑賞に過ぎない。鳥が最初のイメージとして現れたら、何故その鳥が現れたのか、どのようなメッセージを伝えたいのか、何を尋ねたいのか明確になるまで、鳥のイメージを離してはならない。

ハナーは『オデユッセイアー』から、海の謎の老人プロテウスを捉えるエピソードを例に、最初に現れたイメージにすばやくしがみつことが大切で、放っておけばあっという間に姿を変えて逃げてしまうと語っている。⁽⁴¹⁾ 海の老人は、最初に髭の生えた獅子に、次に大蛇に、豹、野猪、液体の水や、高く繁った樹木までに変身した。



(36) 老松克博、前掲書、47頁。

(37) M-L・フォン・フランツ『ユング：現代の神話』紀伊國屋書店、1978年、118頁。

(38) シュピーゲルマン、河合、前掲書、39、40頁。

(39) バーバラ・ハナー『アクティブ・イマジネーションの世界』創元社、2000年、29、30頁。

(40) ハナー、前掲書、35頁。

(41) ハナー、前掲書、48頁。

しかし、ひるまずに掴み続けたメネラオスらに閉口して、プロテウスは尋ねるのである。⁽⁴²⁾

従って、老松克博は、ファンタジーの世界で迷路に入るような人物はアクティブ・イマジネーションを使用すべきではないと語っている。

通常は、イメージを見る人を「イマジナー」、「ヴィジヨナー」または「アナリザンド」等と呼ぶ。アクティブ・イマジネーションの臨床適応例として、ユングの説明した凡例は次のとおりである。⁽⁴³⁾

- 1 無意識がファンタジーとともに溢れてきているのが明らかな場合
- 2 夢が多すぎるとき、その数を少なくするために
- 3 記憶に残る夢が足りないとき
- 4 その人が説明のつかないものの影響下にある、つまり一種の呪いの下にある、と感じている場合。あるいは、まわりから見てそのように思われる場合
- 5 生への適応が障害されている場合
- 6 同じ落とし穴に何度も落ちている場合
- 7 どれくらい分析家から自立できそうか、確かめたいとき

①の状況は、自我が弱いイマジナーによく見られる。しっかりとした自我を有する者でも、一過性の現象として、このような状況になることはある。

②と③は夢分析により判明する。このどちらも、無意識とうまく距離をとれないために発生する状況である。夢は無意識のメッセージであり、毎晩、必ず無意識は夢という形でメッセージを送っている。その記憶が多すぎるのも、少な過ぎるのも、意識がメッセージをうまくキャッチできていないと無意識が感じているためである。

④の状況は、明確な魔術的攻撃について語っているのではない。そのような感じがするというものが大多数だ。何となく物事がうまくいかない、自分だけ頻繁にトラブルに会うというものだ。これは「意味のある偶然」が仕向けるものであり、「布置 (constellation)」⁽⁴⁴⁾に問題のあるケースが疑われる

⑤の「生への適応」とは、一般的な外的環境への適応（職場環境、家族環境など）ではなく、内的環境への適応がうまくいかない場合を指す。

⑥の状況は、④とほぼ同じ状況である。むろん、イマジナーに個人的な責任のあるケースは慎重に除かないといけない。

⑦の状況は、夢分析とアクティブ・イマジネーションの違いを浮き彫りにする。アクティブ・イマジネーションはイマジナーがひとりで行う部分が多い。いずれ問題を解決し、分析家とは離れねばならない。

(42) ホメーロス『オデュッセイアー』（第四書、454-462）上、岩波書店（岩波文庫）、1971年、122頁。

(43) 老松克博『無意識と出会う』トランス・ビュー、2004年、105-106頁。

(44) 老松克博、前掲書、85-88頁。

(2) アクティブ・イマジネーションの四段階

フランツは、アクティブ・イマジネーションの段階を四つに分類した。⁽⁴⁵⁾

- 第1段階：次々と続く自我の思考から自由になり、精神を空にすること。
第2段階：精神にイメージが浮かびあがり、流れるままにすること。
決して、急いで他のイメージを追い求めてはならず、ひとつのイメージに固執して変化を止めてもいけない。
第3段階：イメージを書き記すこと、絵に描くこと、彫刻にすること、曲をつくること、ダンスをすることなどで、イメージにかたちを与える。やりすぎて芸術的になってはいけないが、ずさんでもいけない。
第4段階：現れたイマジネーションと、日々の意識的世界においてともに生きる

フランツの分類を、R. A. ジョンソンは次のように整理した。

第1段階：招待

自我があれこれと考えることから離れ、こころを空っぽにする。自我の機能のひとつでもある、批判的な態度を可能な限り放棄して、無意識のイメージが浮かび上がってくるように、招待する。

通常は目を閉じて行う。座位、立位は問わない。

導入部に使われるテクニックは、地下深くに降りていく「下降法」、ひとりでエレベーターに乗り降下する「エレベーター法」、呼吸を次第に深くする特殊な呼吸法、急速な眼球運動、リズムを伴う運動などが用いられる。

ジョンソンは「招待」のための四つの手法として、さらに次を紹介している。⁽⁴⁶⁾

- ① 自身の夢を用いる方法
受動的な夢想 (passive fantasy) を能動的想像 (active imagination) に変換する。
人間の無意識にある無尽蔵のファンタジーを見つめ、その流れるままにまかせるが、次の二つの瞬間にアクティブ・イマジネーションに移行する。ファンタジーが枯渇し、心が空白になったとき。ファンタジーが一種の潮流のように方向づけられたとき。
- ② 象徴的な場所への訪問
想像の場所に行き、そこで待ち受けている者と対話する。通常、この操作を始めるとあなたの想像力は、行くべき場所に導き、会うべき者に合わせてくれる。
- ③ 個性化の利用
周囲の人間ではないものを個性化する。たとえば空に話しかけて答えを得るなど。
- ④ 夢の人物との対話
夢で見た人物や状況と対話する。夢を思い出し、その登場人物などと対話を行う。
この方法をとった場合、アクティブ・イマジネーションは、夢の作業からの追加、継続となる。

(45) Marie-Louise, von Franz, " On Active Imagination", in *Psychotherapy*, Boston : Shambhala, 1993, pp.146-176.
文書化されていないロサンジェルスのパナリアン会議においてフォン・フランツの示した四段階では、第三段階は「倫理的要素の追加」とされている。R.A.Johnson, *Inner Work*, Harper San Francisco, 1986, p.160, note.

(46) Johnson, *Inner Work*, pp.168-172.

第2段階：対 話

無意識を招待し、イメージーションのなかにイメージがわき上がってくる時、対話の準備が完了している。イメージーションのなかに何らかの姿が現れて、そのときは何も話さないようであれば、あなたはその姿が誰、もしくは何であるか尋ねても良い。ただし、尋ねたら聞く姿勢をとるように。この段階であなたが見せるべき基本的な態度は、「聞くことを強く意志すること」である。あなたの内部から登場し対話を求める何者か（人間とは限らない存在、以下「登場人物」）が何か行動を起こしたら、それを書き留めておきなさい。

あなたを行動に引き込もうとする場合は、それが良いことに感じたら旅に出るなり、道行きするなり、その登場人物に同道し、後ほど記録しなさい。それが良くないことと感じたら、明確にやりたくない旨を告げなさい。

アクティブ・イメージーションのなかに出現する生き物たちは、しばしば、人間の内部の未分化の諸力が個性化した場合があり、統一的な人格を有していない場合が多い。個々の登場人物や生き物に、正邪の判断や、倫理的な規範を示すのはあなたの役割である。しかし、かれらを自分より劣った者と考えるてはならない。ユングによれば、人間の意識よりも無意識の領域の方が遙かに深くて広い。無意識の表出である生き物たちは、突然、叡智の閃きを見せることがある。かれらを対等に扱うことが大切である。しかし、倫理的な規範、人としての連続的な判断を示すのは意識の仕事であり、意識の自覚的主体の自我が行うべきである。

アクティブ・イメージーションを行う際に、イメージからイメージへと目移りしてはいけない。イメージーションの探求は無意識との対話であり、1回数十分のセッションで終了する場合もあれば、何日もかかる複数のセッションとなる場合もある。辛抱強くひとつのイメージに向き合う必要がある。

そして、アクティブ・イメージーションと無意味なパッシブ・ファンタジーとを分けるのは、イメージへの没入の深さである。登場するイメージ（人物、動物、草木等）があたかも生きているように感じ、状況の変化をリアルに感じるができなければ、真実のアクティブ・イメージーションではなく単なる空想の産物に過ぎない。

魔術作業とアクティブ・イメージーションとの最も大きな違いは、アクティブ・イメージーションではイメージを一切操作しないことだ。あらかじめ準備したシナリオは存在しない。登場人物を誘導することもしない。「何が起きるかは、それが起きるまで知らない。」ことが原則である。

アクティブ・イメージーションと非常に似ているが本質的に異なるものに「誘導されたイメージリー (Guided Imagery)」がある。その歴史的な代表選手は、聖イグナティウス・ロヨラの「霊操」であった。また、最も現代的な代表者は「シナリオ式道行き (Scenario based Pathworking)」となる。それらに技法上の優劣がある訳ではない。アクティブ・イメージーションの目的は無意識と意識との交流であるため、最も無意識が表出しやすいルールを定めただけである。この対話により、魂の異なる部分同士が相互に学び始める。

第3段階：価 値

内部の登場人物と対話を行う方法は重要だが、十分ではない。倫理的なスタンスを確立することが必要である。倫理 (Ethics) という言葉の語源となったギリシャ語のエートスは、「個人の基本的特性」又は「集団の霊性」という意味である。意識の進化は、倫理的葛藤なしに発展しない。意識は常に倫理的対立を内包しており、葛藤する価値、態度、行動の道筋は、人間の行動には道徳的な選択肢があることを示している。

アクティブ・イメージーションの内部で発生した出来事には、自我の倫理的選択肢が存在するため、常に上記の試練に直面する。

アクティブ・イマジネーションにおける倫理的位相は、以下の3点である。⁽⁴⁷⁾

- I° あなたの人格及び根源的価値観と一致した倫理的要素を態度に示すとともに実行するように付置する。
- II° 1個の元型や、自分の無意識の一部分に、他の部分が負うべきものを背負わせないように倫理的なバランスを取ることが必要である。狭隘な衝動や欲望を追求するために基盤的な価値観を犠牲にしてはならない。
- III° 毎日の実体ある生活を進め、人間関係を生き生きとさせる人生を支える人間の価値観を育成、促進すべきである。

繰り返し同趣旨の警告を行うが、登場する人物像を支配しようとしたり、逆に支配されてはならない。集合的無意識は自然の諸力と同様に、道徳的には中立である。自立した意識・自我のみが倫理的規範を打ち立てることができる。

第4段階：儀式

人間の意識の成長の過程で「儀式」が果たす役割は、象徴的な体験を物理的かつ堅固なものに変換することである。

アクティブ・イマジネーションの最終段階の「儀式」とは「意識された上で行われる象徴的な行動」のことであり、しばしば、ゴッフマンの言う儀礼的行動を起こすことである。

あなたは特定の場所に出かけ何かをする。それがショッピング・モールでレアな商品を探すのでも、慣れ親しんだ母校において学生に戻って授業を受けるのでも、美しい田園風景の中で妖精を探すのでも良い。そこには何らかのストーリーと、あなたの行動により解釈される意味が内在しているだろう。

筆者の場合は旅のモチーフが良く現れる。それは未知の世界を横断するような大規模な旅であったり、迷宮的な建造物の内部を徘徊する旅であったり、ばらばらであるが。

ただし、魔術儀式そのものが儀礼行動として出現することはない。無意識の表出するなかで魔術儀式を行うほど危険なことはない。筆者の無意識は当然それを理解（直感的認識）し、危険を冒さないのであろう。

この段階において特に注意すべきは「行動化 (acting out)」を避けることである。行動化とは心理学用語で防衛規制の一種とされ、特に抑圧された衝動や葛藤が、問題行動として表出することを意味する。診療の場面では、行動化は自分自身や他者に対する攻撃行動として表れる場合が多い。ところが、病気でなくても、我々は日常的に小さな行動化を行うことがある。職場で過度のストレスを抱えた男が、家庭で妻に当たり散らすような状況は、行動化そのものである。アクティブ・イマジネーションのなかでファンタジーの虜になれば、無制限の行動化が可能となる。たとえば、中世の武装をし剣で戦うイメージが喚起された場合、あなたが憎しみや反感を抱いている誰かを登場人物として剣で傷つけてしまわないだろうか。

従って、実際に生きている知人、友人、同僚、親族、家族等を登場人物にしてはいけない。もし、実際の人物を利用すると、イマジネーションと外部の实在の区分が曖昧になり、ファンタジーを実社会に持ち越すおそれがある。また、無意識を用いる作業に实在の人物像を使うと、その人物に魔術的な影響力を行使することになりかねない。その意図が善意から出たものでも、アクティブ・イマジネーションを魔術的な操作に使用すると、暴走しがちである。他人に強制力を及ぼすのは「黒い」魔術の所行であるばかりか、統制を失えば双方に深刻な被害をもたらすおそれがある。

同じ意味で死亡した近親者を登場人物とするのも危険である。

(47) Johnson, *Inner Work*, p.192.

(3) 実践の十段階

老松克博は、便宜的な区分であるとしながら、実践を十段階に分けた。⁽⁴⁸⁾

- 1 ひとりでいられる十分な時間と空間の確保
- 2 イマジネーションの出発点の選定
- 3 相手が動き始めるまで、特徴を細かく観察
- 4 相手が動いたら、その意味を考察
- 5 自分のとれる行動の選択肢を考察
- 6 行動を選択、実行
- 7 相手の反応を待ち、4－5－6を反復
- 8 記録
- 9 分析家に報告
- 10 経験したことを真摯に受けとめる（儀式化を含む。）

① 時間と空間の確保

アクティブ・イマジネーションを行うためには必ずひとりになる必要がある。

時間は30分から1時間程度が必要だ。イマジネーションを探るのは10分から20分程度だが、記録にこの数倍はかかる。イマジネーションから現実に戻るための調整時間も必要である。

一日のうち、どの時間帯に行くかという点では、老松は早起きして朝行うことを勧めている。朝は夢の時間の延長上にあること、エネルギーが満ちあふれていること。夜行くと入眠時幻覚との区別が難しいこと、そのまま寝てしまう危険があること等である。社会人には日中に行うという選択肢が殆どないので、妥当であると思う。

② 出発点の選定

イマジネーションの出発点の選定とは、あなたの自我が「何を」又は「誰を」相手にやりとりを開始するかを決めることである。その際、音・聴覚の傾向が強い場合、つまり、文字通り声で対話することが多い場合を「聴覚法」と言い、ビジュアルに、つまり、見えるものにより対話が始まる場合を「視覚法」と言う。

といってもやり方が分からないだろう。最も多いきっかけは「夢に出てきた登場人物」と対話を始めることである。それが人間とは限らない。さまざまな形をした土地神かもしれないし、単なる道ばたの小石でも構わない。ルールとして存在するのは、実在の人物や、事物、場所を選ばないことである。実在の対象を出発点とすると、その知識に縛られやすいという実践上の難点と、前項でジョンソンの述べた相手を支配したくなるという倫理上の問題が生じやすくなる。自分の好みの異性の芸能人・有名人などを起点としたら、恐ろしい事態を招くことになる。

老松は、1枚の素敵な絵はがきを出発点にすることを勧めている。

③ 対象が動くまで観察し続ける

出発点を選定したら、その光景を心の中に思い浮かべて、見つめてみる。そして、その様々な特徴を細かく観察する。観察していると、その対象が人であれ、物であれ、いつしか自分から動き出す。こちらが動かすのではない。イメージが自律性を獲得して勝手に動き出す。そして、予想もつかない振る舞いを示す。相手が動き出すまで観察することが、この段階の

(48) 老松克博『アクティブ・イマジネーションの理論と実践① 無意識と出会う』トランスビュー、2004年、111-153頁。

作業のすべてである。

補助的な手段としては、一定の手順を踏む方法がある。安全な定点（家や場所）を確保し、そこから決まった道路を歩いて未知の世界に入り込み、帰りは同じ道路を辿って安全な出発点に戻るのである。

この段階でのポイントは「凝視する」ことである。凝視することは、視線に乗せて自分のリビドーを対象物に注ぎ込むことにほかならない。無意識の象徴はリビドーにより、活性化されて動き出すのだ。古代の修行者が神仏の像を凝視し続けると、揺らいだり、動きだし、話しかけてくるのは同じメカニズムである。

④ 対象が動いたら意味を考える

観察し続けるうちに、ついに登場人物が動いた。すると、その動きや言葉（音）の意味を考える必要がある。そのとき流れに沿って、相手の動きを追いながら考えるやり方と、一端、立ち止まって考える方法の2種類がある。進行上は前者が望ましいが、重大な意味を見逃してしまう位なら後者が賢明である。常に自分が主導権を握り、無意識に引きまわされないようにすること。

⑤ 行動の選択肢を考える

相手の意図／意味を考えたあとに、今度はそれに基づいて自我がどんな行動を取るのか選択する。自我の行動とは、出現したイメージーションに対して我が動くイメージを造ることである。登場人物を細かに観測する。登場人物に話しかける。登場人物に触れてみる。登場人物を避けて逃げる。等々。行動の選択肢となるものは多々ある。しかし、登場人物が無意識の語りかけである場合は、最後に例示した「逃避」には問題がある。対話を拒否することに等しいからだ。そして、無意識は知的な問答のようなものには興味を示さない。単純なアクションを取ることで対話が可能である。

⑥ 行動を実行に移す

自我の選ぶ選択肢には倫理的な責任がある。簡単にやり直すことはできない。イメージーションの途中で状況の変化に応じて、新たな選択肢を選び軌道修正をすることは可能だが、現実世界と同じく、起きたことを取り消すことはできない。リセットは不可能なのだ。

単なる妄想や、ファンタジーであれば繰り返しリセットが可能である。しかし、アクティブ・イメージーションの場合は、あなたの行動に無意識が反応するため、失敗した行動は次のイメージーションに反映する。

⑦ 相手の動きを待ち④～⑥を反復

自我の行動にイメージは何らかの反応を示してくる。その反応について、自我は意味を捕らえ、行動の選択肢を考え、実行に移すという前述のプロセスを繰り返す。しかし、単純に繰り返すだけではない。イメージの反応から前回の自我の選択肢が正しかった（相応しかった）か否かを判断しなければならない。無意識の反応はきわめて率直であり、自我の選択肢が相応しいものではない場合、自我が困惑するような反応をしかけてくる。そのときは迅速に判断し、流れを変えるチャンスでもある。

⑧ 記録する

魔術と同様にアクティブ・イメージーションにも記録することが重要な役割を果たす。記録はイメージーションを現実化（リアライズ）することであり、記録が不適當であればイメージーションの価値は半減する。

記録はイメージーションの進行に伴い行うこともできるし、すべてが終わったあとにやっても良い。ユングはイメージーションの記録を人生の書、智慧の書と捕らえ、豪華な装丁を行い『赤の書』及び『黒の書』として愛蔵した。

記録は文字だけではなくイメージを絵にして残しても良い。

手書きか、パソコンかはイメージナーの好みの問題である。

⑨ 分析家に報告する

分析を受けている場合は、イマジナーは分析家に記録を見せる。分析家とはアクティブ・イマジネーションの訓練を積んだユング派の心理学者である。

分析家は聞くだけで解釈はしない。アクティブ・イマジネーションの問題はイマジネーションの中でイマジナーだけが解決できるからだ。しかし、次の場合は介入することがある。

- イマジナーがパッシブな状態になっている場合
- 実在の人間や土地がイマジネーションに現れた場合
- イマジネーションが過剰な自律性をもち止まらなくなった場合
- 袋小路に入り不毛な円環常体になった場合

⑩ 儀式化など

記録したら終わりとはならない。アクティブ・イマジネーションで得られた洞察を現実世界に移し替える必要がある。そのためのアクションが「儀式化」である。

ジョンソンは「イマジネーションや夢からながしの洞察を得たとき、それを内的な形のない状態のまま置いておかず、外的で具体的な行動の形にして意識的に実行することである。」と述べている。

両親に依存していることに気づいたら、両親の写真を引き出しにしまう等の儀式的行動を取り、自分の身体に納得させる。これは無意識を含めた人格全体に対する意志表明であるため、頭の中で考えるだけではなく、身体全体で動く、筋肉を使った現実の行動を取ることが求められる。

生活パターンを変えることでも良い。出勤途上にある神社の前で1礼するのも良い。イマジネーションの結果、自分が変わる必要があるとき、それに関連した動きを取り入れるのである。つまり、自分なりに何をするかを決め、この行為は、これこれの洞察のために行うのだと意識的に意味づけをしながら行動するのである。

ジョンソンの示した例では、土曜夜の馬鹿騒ぎ (Saturday night Syndrome) に捕らわれ過ぎていると気づいた青年が、ハンバーガーショップで一番豪華なチーズバーガーとフライドポテトを購入し、深い穴を掘って埋めたという儀式化が紹介されている。⁽⁴⁹⁾

ただし、儀式化を行う際には先述した「行動化 (アクティング・アウト)」にならないよう気をつける必要がある。外的な行為としては、儀式化と行動化は裏表である。

(49) Johnson, op. cit., p.98.

(4) 内的案内者の発見

ユングの内部世界の探求時には、賢者フィレモンという内的案内者 (Inner Guide) がいた。一般に内的探求には、案内者はつきものである。

ユング派の修行を積んだエドウィン・シュタインプレッヒャーは、アクティブ・イマジネーションには、内的案内者にイマジネーションの導きをさせることが非常に効果的であると気づき、その方法を深く探求した。かれは元型像をイメージするためにタローカードを利用したり、案内人の真贋判定のためにホロスコープを利用することを勧めている。

内的案内者には、真実の案内者と偽の案内者があるとして、各々の特徴を明示した。⁽⁵⁰⁾ 内的案内者の特徴は、次のとおりである。

- 1 自分の教え、導く個人への愛情に溢れた感覚
- 2 最初に尋ねるまで自発的に情報を与えない。
- 3 一般にあなたや他者のために予知は行わない。
- 4 あなたや他者を裁くことはなく、喧嘩が起きても一方の肩をもつことはしない。
- 5 誰であれ死者とは接触しようとはせず、導きを行う個人と接触しようとする。
- 6 他者に関する情報は与えない。
- 7 自動筆記、ウイジャ盤、チャネリングまたはトランス状態に出現することはない。
- 8 あなたが感情的であろうと、物質主義的であろうと、精神的であろうと、霊的であろうと、あなたを受容する。
- 9 嘘をつかず、不正確な情報を与えず、相反する立場に身を置くこともない。
- 10 しばしば、質問に対して質問で答え、スコラ哲学的方法で教える。

一方、偽の内的案内者の特徴は、次のとおり。

- 1 自由に自発的な情報を与える、その幾ばくかは妥当なものかもしれない。かれらは、しばしば、おしゃべりの息が非常に長い。偽案内者からの情報は何冊もの本を満たしているが、本物の案内者は経済的に (短く) 話す。
- 2 あなたや他者を裁こうとし、または、あなたに「邪な」、誤った、または罪深い感覚を植え付けようとする。
- 3 しばしば、分離的、2極的な用語を使って対話する。
たとえば、善対悪、正対邪、善玉対悪玉、など。
- 4 あなたの具合を悪く、病気にし、或いは、外部環境の病気や不幸をあなたの人生に引き込む。
- 5 エゴを増大させる。あなたを「選ばれた者」、「歩みいる者」、他者よりも、良い、高見にある、より特別だ、より霊的だ、と感じさせようとする。
- 6 あなたのリアリティからとったよく知られた人物像である。たとえば、高名な導師、聖者、亡くなった縁者、歴史的有名人、または、あなたの幻想体系のなかの人物像、たとえば、外宇宙や他の銀河系から来たと主張する存在、肉体を離脱した存在や、元型のひとつ、後者はとりわけ正気を保つためには危険である。
もし必要に迫られ元型と作業する際には、真の内的案内者が、あなたを覆い尽くす元型的エネルギーから保護する能力をもち、または、安全に状況の外に引き出す能力を有していることが、絶対的に必要である。
- 7 あなたの人生の状態を最悪にする。
- 8 嘘をつき、誇張し、反論する。

(50) Edwin C. Steinbrecher, *The Inner Guide Meditation: A Spiritual Technology for the 21st Century*, York Beach : Samuel Weser, 1988, pp.47-49.

- 9 あなたのエゴの主張を煽り立て、同意する。通常、かれらは明快なイエスマン（ウーマン）である。
- 10 普通は、自分について非常に芝居じみた、大げさな主張を行う。チャネリングをした際には、奇妙なアクセントで話し、異様な身振りを伴う。または、一般に、誰または、何がチャネリングしており、かれ（彼女）が身を投じたプロセスにどんな危険が潜んでいるかについて全く無知な、純真なチャネラーに、奇怪な身体運動を引き起こす。

この後は、同書において「内的案内者と接触する方法」、「案内者とともに働く」等が説明されている。しかし、内的案内者を利用することは極めて危険な作業でもある。かれは同書の実践的手法を提示した頁の手前に、次のように警告している。

「本書をこれ以上読み進める前に、手をとめて考えて欲しい。これまで説明したすべての情報や概念を理解しているか？これまで述べたことの幾ばくかでも臆げで曖昧ならば、この先に進む前に、前に戻って読み返しなさい。」

従って、ここでは案内者の発見法を要点だけ書く等の安易な方策はとらない。

興味のある方は自分で確認してください。

これまで述べてきたように、アクティブ・イマジネーションの技法は、魔術技法と深く関わっている。両者は、イマジナーとリチュアリストとの世界観こそ異なるが、実践領域については、双子のように似通っている。

それ故に安直な紹介を行う訳にはいかない。魔術の研究者がアクティブ・イマジネーションの技法を取入れる場合は、シュタインプレッヒャーが警告したように最低限、すべてを真剣に学んでから実施してもらいたい。

（5）留意事項

ここまでアクティブ・イマジネーションの説明をしてきたが、最後に逆説的なことを述べねばならない。この1節を読んでイマジネーションを始めるのは誤りである。

アクティブ・イマジネーションを行う場合は、十分な事前学習を行い、可能な限り分析家の支援を得て実践すること。魔術の方法論とは矛盾する内容もあるので、アクティブ・イマジネーションを第7章の実践項目とはしない。

あくまで本項は知識を得ることが目的である。

7 睡眠と夢

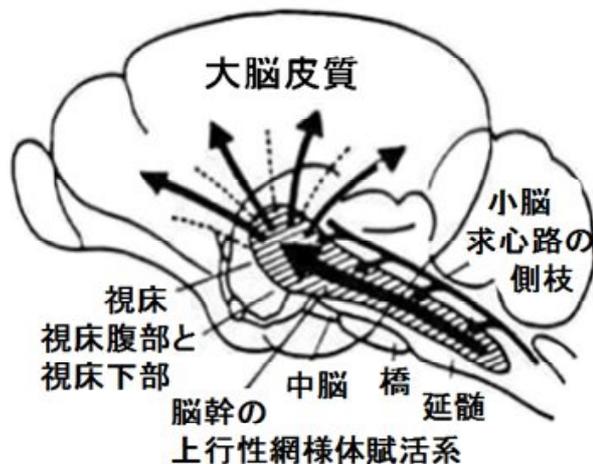
所要あって日本から米国へ飛行機で旅行すると例外なく時差(ジェットラグ)に苦しめられる。半日近い時差のあるメインランドに旅行した場合は最悪である。身体が眠れと主張するときに、日は空高く上り、商談の相手は外国語で話しかけてくる。それは単に夜更かしや、寝不足の問題ではなく、生理的リズムの不一致であり、酷いときには翌日までぼーっとしているときもある。この覚醒/睡眠を支配するリズムは何であろうか。医学的に見ると、人間の新生児は、動物と同じように、きわめて恣意的な睡眠をとる。それは満腹になれば眠り、空腹になれば起きて泣き叫ぶという1日に十数回の覚醒/睡眠のリズムである。これを短周期リズム(ウルトラディアン・リズム)と言う。動物たちは概ねこの気ままなリズムで生活している。家庭では猫を見ると分かるであろう。しかし、常に肉食動物に追われている草食獣などは、この不規則なリズムでさえ維持できずマイクロ・スリープという数秒眠っては目を覚まし、また数秒眠るという浅い眠りをむさぼるだけである。

さて、この赤ん坊が成長して言葉を喋るようになると、人間の社会規範に従って、朝食の時間に合わせて目覚め、夜の9時(家庭によりまちまち)等の適当な時間になると寢床に追いやられ、布団に埋もれて活動停止となる1日24時間の睡眠/覚醒リズム(概日リズム、サーカディアン・リズム)に馴らされていく。⁽⁵¹⁾

本来、概日リズム(circadian rhythm)は、昼夜の光のリズムに対応している。夜行性の動物は昼に睡眠をとり、昼行性の動物は夜眠るのである。その際に、身体が不動状態になることで、敵から発見される可能性を局限する。⁽⁵²⁾

概日リズムを支えるのは光であるため、感覚刺激と睡眠の関係が検討された。

右図は古典的な「睡眠と覚醒の網様体説」を説明するネコの脳構造である。マグーンが1963年に唱えたこの説は、斜線で示された網様体を感覚刺激が伝達され、この外的刺激を脳が受け取らなくなると、脳は睡眠に移行するというものだ。網様体は、延髄、脳橋、視床という脳幹の中心部にある灰白質が網状になり、白質と混在した組織からなる非特殊的な神経ネットワークである。末梢器官から入ってきた感覚刺激の一部がこの組織を刺激することにより、覚醒が保たれるというマグーンの仮説は、1968年に「睡眠のモノアミン説」により否定された。⁽⁵³⁾



さて、ここに面白い実験がある。それは外的刺激を遮断するため地下深くに人間を隔離して時計をもたせずに数ヶ月間生活させると、睡眠/覚醒リズムがどのようにずれていくかを計測したものだ。このとき多くの被験者は25時間リズムで動き始める。この25時間とは何か。それは潮の干潮のリズムである。潮は12時間半で満ち引きするので、2回ぶつの干潮と満潮を体験する潮汐リズムの1日は25時間となる。

潮とは、月の潮汐力(月の重力場の密度差)で発生する。つまり、普段は太陽のリズムで生活している人間の内部には、月のリズムが隠されているのだ。古い言い伝えによると人間は引き潮時に死ぬというが、あながち迷信ではないかもしれない。

次に睡眠の形態を検証しよう。

睡眠の内訳は、通常ノンレム睡眠(徐波睡眠)とレム睡眠(速波睡眠)に分けることができる。

(51) 生物時計の二つの特徴、すなわち「振幅」と「リズム」のうち、24時間に近いリズムをもつものを概日リズムという。(W. C. デメント『スリープ・ウォッチャー』みすず書房、1994年、110頁。)

(52) 鳥居鎮夫『夢を見る脳』中央公論社、1987年、23-29頁。

(53) コールダー『感情をもつ機械 - 心の化学1 -』みすず書房、1973年、31頁。

レムとは急速眼球運動（Rapid Eye Movement）の略である。⁽⁵⁴⁾

この二つの睡眠が複合したものが、通常の睡眠である。しかし、睡眠状態は起こして聞くと、中断してしまかなか連続的観察ができない。そこでポリグラフを用いて脳波を測定する方法が発達した。

人間の覚醒時の意識は、ぼんやりしているときはアルファ波が、注意を集中しているときはベータ波が優勢になる。瞑想中などは前頭中心線シータ波（FMθ）が出てくる。つまり、それぞれの意識水準に応じた脳波が出現する訳である。それでは、睡眠中はどうかであろうか。基本的には、スピンドル波というノンレム睡眠に固有の波や、PGO波というレム睡眠固有の波などがあるが、⁽⁵⁶⁾ アルファ波やシータ波は覚醒時、睡眠時を問わずに状況に応じて発生する。

その状況をまとめると、人間の睡眠の周期は非REM睡眠（4段階）とREM睡眠に分類できる。⁽⁵⁶⁾ しかし、常に例外はあるので注意すること。

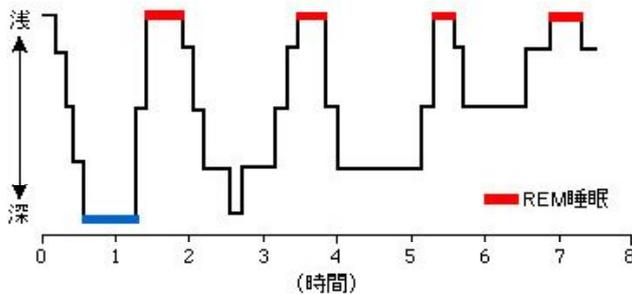
意識状態		脳波の状態		夢見	平均的持続時間
覚醒		アルファ波		(白日夢)	
非REM睡眠	段階1 浅い眠り	振幅の小さい不規則なシータ波		不安定な夢	2～3分
	段階2 長い眠り	スピンドル波、シータ波		夢のない眠り	5～10分
	段階3 深い眠り	デルタ波の出現		同上	5分
	段階4 熟睡	連続したデルタ波		同上	50～60分
REM睡眠：夢見る眠り		低振幅、不規則なシータ波		鮮烈な夢	10～30分

健康な青年の場合は、眠り初めてから約90分のリズムで、ノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルを繰り返す。おおむね次の順序で1順する。

←-----約90分-----→

入眠→ノンレム睡眠段階1→2→3→4→2→1→レム睡眠→1→...

入眠から出眠までの間に、上記のリズムを数回繰り返すことになる。



ある種の動物はこのサイクルが終了すると目を覚まし、そして再び眠りにつく。サイクルの長さは身体の大きさに関係する。猫の睡眠サイクルは25～40分であり、ラットは6～10分である。⁽⁵⁷⁾

人間でもレム睡眠が終了して、スピンドル波が出て、段階2に移行しようとするときは不意の物音でも目覚めやすい。

ノンレム睡眠でも曖昧な夢は見るが、ストーリー性の高い鮮烈な夢を見るのは

(54) 「クライトマンとデメントは奇妙な現象をみつけた。ぐっすり眠っているのに、閉じた瞼の下で眼球がピクピク動くのである。深い眠りであるのに、そのときの脳波は、入眠時のパターンを示している。そこで、このときに夢を見ているのであろうと考え、この特異な睡眠を賦活睡眠 active sleep とか、急速眼球運動 rapid eye movement sleep (REM) と名付けた。その後、フランスの脳生理学者ジュヴェ Juvet が動物でも同じ現象がおこることをみつけ、逆説相 (逆説睡眠) paradoxical phase of sleep と名づけた。これがきっかけになって、ヒトや動物について、この特異な睡眠の本格的な研究がはじまった。」(北浜邦夫「訳者序」ミッシェル・ジュヴェ『睡眠と夢』紀伊國屋書店、1997年、10頁。)

(55) P (Pons 脳橋)、G (Geniculate body 外側膝状体)、O (Occipital cortex 視床、大脳皮質の視覚野) に達する刺激のこと。同上、64-66頁。

(56) C. マックフィー『みたい夢をみる方法』講談社、2000年、24-27頁。

(57) 鳥居鎮夫、前掲書、194頁。

概ねレム睡眠中である。普通、レム睡眠の夢の想起率は70～80%である。

レム睡眠のもうひとつの特徴は、骨格筋活動への持続的な抑制である。判りやすく言うと肉体を動かそうとしても回路が切れており、動かさない。抗重力筋が弛緩しており、死んだように眠っている。俗に言う「金縛り」は、ソオレム睡眠 (Sleep Onset REM) という入眠直後に現れるレム睡眠のことである。このときは恐怖幻覚性の夢を見やすく、しかも逃げ出そうとしても骨格筋活動が停止しており、金縛りの状態にある。先程の脳波の関連で言うと、レム睡眠中に自分が夢を見ていると考えるとアルファ波が現れるそうである。

夢のメカニズムは、まだ良く解明されていない。その最大の疑問は、夢を見る目的である。学者の報告によると、レム睡眠になったら被検者を起こして夢を見せない実験をすると、被検者の心理状態に苛立ちがたまり始め、ついには先に述べたノンレム-レム睡眠の順序を無視して、いきなりレム睡眠に入ろうとしたと言う。レム睡眠/夢が人間に必要なことは、ほぼ確実である。しかし、何故であろう。

もともと夢を見ることによるエネルギー消費率はそれほど高くはない。睡眠という意識水準の大幅な低下を補うかのように人間は夢を見る。

ジュヴェ博士の所見は、レム睡眠の比率が新生児が50～25%と最も高いことをあげ、脳の神経回路形成に必要なだというものである。成人も常に神経回路を更新していくので、レム睡眠は必要だというものだ。

DNAの螺旋構造を解明したクリック博士は、忘れるために夢を見ると考えた。日中の経験をすべて記憶するほど脳に容量がないので、選択的に記憶するために夢を見るのだという。

この変形として、日中の体験を消化して分類するために夢を見るという意見もある。さて、ウォルパート博士はレム睡眠後の夢の記憶を図るために、脳波を見ながら被験者を起こして夢の状態を聞くという実験をした。その結果は次のとおりである。

レム睡眠初期	経過中の夢を報告
レム睡眠終了直後	完全な、生々しい、特定の夢のストーリーを報告。
レム睡眠終了5分後	曖昧で断片的な夢のストーリーを報告。
レム睡眠終了10分後	殆どの被検者が覚えていないか、朧な夢の印象を報告。

この結果は明白である。夢はうたかたの間に消え去ってしまうのだ。勿論、その夢の記憶力には個人差がある。しかし、良く夢を覚えている人でも、目覚めた最後の睡眠サイクルの夢を覚えているに過ぎない。この点で、管理された夢劇であるメンタル・イメージと普通のレム睡眠中の夢は違う。脳波の検知でも、メンタル・イメージでは覚醒状態と同様に思考するアルファ波などが出ているのに対して、レム睡眠中の夢ではアルファ波が出るのは稀である。メンタル・イメージの発生時は、入眠/出眠時の半覚醒意識状態に近く、ASC (変成意識状態) と呼びうるものである。

8 明晰夢

古代ユダヤにおいては、夢と幻視は同じ単語「 $\square\aleph\aleph$ 」で示され、同一の概念であった。⁽⁵⁸⁾

聖書におけるその現れは「汝らのひとりが預言者であるなら、 $\aleph\aleph'$ たるわれは、その者におれを顕現し、夢($\square\aleph\aleph$)のなかでその者に語る。」(民数記12章6)や、ヤコブが梯子を夢見($\square\aleph\aleph$)たとき(創世記28章12)などにある。

ホメロス時代の古代ギリシャにおいては、夢は神の啓示する神秘であった。⁽⁵⁹⁾

神、幽霊、又はイメージのかたちで現れる夢の登場人物は、夢見る者とは独立した存在としてその枕頭に立ち啓示する。⁽⁶⁰⁾

また、聖アウグスティヌスは、カルタゴの医師ゲナディウスの物語を引用している。死後の生に確信を持ってないでいたゲナディウスの夢に天使のような相貌をもつ青年が毎夜現れ、最後に夢見るゲナディウスの肉体の目が機能していないのに青年を見ているように、肉体が消滅した死後も知覚する能力は残り、別の生が継続すると説教する。⁽⁶¹⁾

人間が確信をもって鮮明な夢の啓示を見た時代が過ぎ、ありふれた夢ばかり見る時代になった。しかし、ある特定の夢は鮮烈な印象を残す。特に、夢を見ているときに、自分は今夢を見ているのだと自覚がある場合にそれが顕著であった。この状態を明晰夢(Lucid Dream, reve lucide)という。⁽⁶²⁾

この分野の先駆者は、19世紀フランスの中国研究家であるエルヴェ・ド・サン・ドゥニ侯爵(Marquis d'Hervey de Saint Denys : 1823-1892)である。

かれは中国文学及び中国語の教授として学会にも参加する名士であったが、13歳の頃から丹念に記録した32年間の夢記録を整理して公開した。その記念碑的な著作が、1867年にパリで出版された『夢と夢を支配する方法』である。⁽⁶³⁾ 個人の夢記録が学問的に整理されて発表された最初のケースであった。

「私は寝入った。私の書斎を飾っている小さな物まで何もかもはっきりと見ることができた。
磁器の皿にたまたま注意が向いた。・・・
私はとっさに思いついた。覚醒時にこの皿を見るときは、それはいつも完全な形をしている。夢の中でこれを壊したらどうなるだろうか？・・・
私はただちにそれを粉々に壊した。そして、その破片をつまみ上げて綿密に調べてみた。割れた線の鋭い縁や、装飾模様がいくつかに分かれた割れ目を観察した。私がこれほど繊細な夢を見るのはめったにないことだった。」⁽⁶⁴⁾



サン・ドゥニ侯爵は、かれの著作のなかで「明晰夢」(reve lucide)という単語を随所で使用

(58) Morton T. Kelsey, *God, Dreams, and Revelation: A Christian Interpretation of Dreams*, Minneapolis : Augsburg Publishing House, 197, p.22.

(59) Op. cit., p.52.

(60) E. R. Dodds, *The Greeks and the Irrational*, Boston: Beacon Press, 1957, p.104f.

(61) Kelsey, op. cit., pp.264f.

(62) ジュヴェ、前掲書、121頁。

(63) サン・ドゥニ『夢と夢を支配する方法：実践的観察』の原本は、*Les Rêves et les Moyens de les Diriger; Observations Pratiques*, Librairie d'Amyot, Paris, 1867. 英語訳(部分)は、Hervey De Saint-Denys, *Dreams and How to Guide Them*, Duckworth, 1982.

(64) スティーブン・ラバージ『明晰夢』春秋社、1998年、31頁。

している。現在の用語とは微妙に異なる意味に使用された場合もあるが、明晰夢の特徴である夢であることを自覚していることを示す表現も含まれている。

「もう一つの夢では私は馬に乗って散策をしている。良い天気だ。わたしは明晰夢において、自分が夢を見ていることが、換言すれば現在の意識状況がわかる。」⁽⁶⁵⁾

明晰夢を最初に定義したのは、オランダの精神科医フレデリク・ファン・エーデン (Frederik van Eeden : 1860-1932) である。かれは1898年からの自分の夢記録を収集し、1913年に学会に報告した。⁽⁶⁶⁾

エーデンは夢を9種類に分類している。第1の夢を「入眠夢 (Initial Dream)」、第2の夢を「分離夢 (Dissociation Dream)」、第3の夢を「普通夢 (Ordinary Dream)」、第4の夢を「鮮烈夢 (Vivid Dream)」、第5の夢を「象徴的又は模倣夢 (Symbolic or Mocking Dreams)」、第6の夢を「一般夢 (General Dream)」、第7の夢において漸く「明晰夢 (Lucid Dream)」を示している。

かれは「第7の種類の夢を、わたしは明晰夢と呼ぶが、最も興味深く、最新の注意を払って観察し研究している。この種類の夢を、89年1月20日から12年12月26日までの間に352例を経験し記録した。この明晰夢において心理的機能の再統合は完全であり、夢見る者は昼間の生活、自分の状態、完全に気づいた状態にあり、注意を向けることができ、自由意志で異なる行動を試みることができた。」と説明している。⁽⁶⁷⁾



かれが明晰夢を見るときは、無限に広がる景色のなかに浮かび、太陽が輝く青く澄んだ空の下に、大いなる祝福と感謝に満たされた敬虔な感動的な体験があったと述べている。一方で、この種の敬虔な明晰夢のあとに悪魔の夢が続くケースについても報じている。⁽⁶⁸⁾

1968年に英国の超心理学者シーリア・グリーンが『明晰夢』という著作を著し、翌年には米国のチャールズ・タートが『変生意識状態』を出版することで、明晰夢は超心理学と結びつけて語られるようになった。

明晰夢そのものを研究する動きは1974年のパトリシア・ガーフィールド博士の一般向け解説書『創造的夢見』が刊行されてから顕著になった。⁽⁶⁹⁾

彼女は夢研究の内容を分かりやすく大衆に公開した。しかし、彼女自身が明晰夢を見やすい体質を持っていたため、彼女の紹介した方法で、彼女と同様に明晰夢が体験できる訳ではなかった。



その後、スティーヴン・ラバージが1977年からスタンフォード大学睡眠研究所において明晰夢の研究を開始し、睡眠中の被験者との間に通信を確保する方法を確立したこと等により、明晰夢は通常はREM睡眠の段階に起きることが立証されている。⁽⁷⁰⁾

一般に女性の方が男性よりも夢を記憶していると言う。ガーフィールド博士の研究によると、彼女を含めたある種の人物は夢を詳細に覚えており、かれらを高度な夢記憶者 (High Dream

(65) サン・ドゥニ、前掲書、287頁。

(66) F. van Eeden (1913), "A study of dreams", in *Proceedings of the Society for Psychical Research*, 26, pp.431-461. (Reprinted in: R.L. Woods (Ed.), *The world of dreams*. New York: 1947, pp. 309-321 (partial); in Celia Green, *Lucid dreams*, Oxford:1968 (partial); and in C.T. Tart (Ed.), *Altered states of consciousness*, New York:1969/1975, pp. 145-158.)

(67) Loc. cit.

(68) Ibid., pp.431-461.

(69) Patricia L. Garfield, Ph.D., *Creative Dreaming*, Ballantine Books : New York, 1974.

邦訳 ガーフィールド『夢学』白揚社、1993年 (1984年同社刊『夢クリニック』の改題再版) については訳文の省略が多く信頼性に欠ける。正確を期する場合は、原書を参照されたい。

(70) ラバージ、前掲書、16頁。

Recaller) と呼んでいる。一方、さっぱり夢を思い出せない人物もおり、かれらは軽度な夢記憶者 (Low Dream Recaller) である。また、高度夢記憶者を自認するガーフィールド博士自身についても、波があり、特に生理期間中の変動は激しいと記述している。⁽⁷¹⁾

HDRとLDRには、精神構造において特徴的な差異がある。

HDR	視覚的想像力が強い。しばしば、色彩夢を見る。自己意識 (内観) が高い。自信がない。社会適応性がやや低い。
LDR	伝統・慣習などへの順応性が高い。自己抑制が利いて、防衛的である。自信がある。自己意識 (内観) は低い。

ガーフィールド博士自身が相当なHDRであり、一夜に3～4回繰り返されるレム睡眠の最後の夢を「夢日記」につけている。その夢日記は、膨大な量にのぼると言う。⁽⁷²⁾

具体的な夢記録の取り方については、次項で述べる。

ちなみにガートフィールドはフロイトが聞いたら喜ぶようなコメントを述べている。

エーデンが明晰夢は象徴的性格が強く性的情動を感じることはなかった。と述べているのに対して、ガーフィールドの著作『エクスタシーへの路』によれば、毎晩数回夢でオルガスムス (絶頂感) に達することができるという。⁽⁷³⁾

これが個人的な体験ではないことをラバージらがスタンフォード大学で検証した。男性志願者にペニス・ストレイン・ケースを装着し、男性器の膨張率を測定し、女性志願者に対しては膣プローブを装着し、膣拍動等を計測するという科学的計測を併用して男女の明晰夢におけるオーガズムを観測したのである。⁽⁷⁴⁾

ある意味でエイズなどの危険な性病が蔓延する世界においては、最も効果的な「安全なセックス」の方法かもしれない。⁽⁷⁵⁾

(71) Garfield, *Creative Dreaming*, pp.186f.

(72) 「十四歳で日記をつけ始めてから六六歳の今日にいたるまで五十年以上にわたる記録の量は大英百科事典全二十九巻を凌ぐ。」(ガーフィールド 『夢でわかる本当のあなた』 角川書店、2002年、8頁。)

(73) ガーフィールドは、1976年の夢日記中29回の連続した明晰夢のなかで、10回はオルガスムスに達し、7回はオルガスムスなしの性的興奮を、その他12回であったと報告している。また、明晰夢以外でも性的興奮及びしばしばオルガスムスを感じたが、明晰夢の場合よりも少なかったと陳述している (P.Garfield, Ph.D., *Pathway to Ecstasy: The Way of the Dream Mandala*, Prentice Hall Press: New York, 1989, pp.134f, p.236.)。

(74) ラバージ、前掲書、99-105頁。

(75) デメント、前掲書、163頁。

9 夢見

(1) 夢見の力学

前項では意図的に科学的・心理学的研究のみを取り上げたが、ここでは夢見の力学とその実践的方法論について語る。「夢見」という言葉は誤解を受けやすいので、「創造的に夢を制御する方法 (Creative Dreaming Methods)」と呼んでも良いかもしれない。白日夢／メンタル・イメージを見る方法については既に述べた。睡眠中に見る夢については、特別な修行や条件を必要としないので、人類の文化と深く結びついており、それゆえに研究の歴史も長い。

ある研究によれば、視覚的な夢 (見る夢) が 96%、聴覚的な夢 (聞く夢) が 25%、運動を伴う夢 (動く夢) が 19%、味覚的な夢 (味わう夢) が 2%、触覚的な夢 (触る夢) が 1%、嗅覚的な夢 (嗅ぐ夢) はほとんどないそうである。⁽⁷⁶⁾

また、夢にはパターンがあり、世界中の人間が普遍的に見る夢には、追いかける、襲われる夢が 80%、落ちるおぼれる夢が 67%、迷う、捕まる夢が 55%、裸になる、変な格好をする夢が 53%、怪我をする、病気になる、死ぬ夢が 52% であると言う。⁽⁷⁷⁾

古代ギリシャの信仰世界では、夢は天界に通じる門であった。人間は、夢のなかで神々と語り、その恩寵を得、予言を授かる。しかし、同時に神々にとっても巫女ならぬ普通の人間と対話する数少ない方法であった。

アリストテレスは夢の原因はダイモンであると言っており、ポセイドニオスは神的なものが夢に作用する要因として、魂の神的本性による予知夢、空気中の不死の魂による感覚器官への働きかけ、神による直接的対話の三つがあると述べていた。

この神から送られた夢 (SOMNIA A DEO MISSA)⁽⁷⁸⁾ という一方的かつ受動的な考えに対して、二つの世界をまたがった意識の上昇と下降という人間主体の考察も存在した。秘儀伝授者は、夢を通して自在に天地を行き来し、その結果、参入儀式で明かされる秘伝「汝自身が神たることを知れ」(DEUM TE ESSE SCITO)を確認するのである。

その関係を図示すると次のようになる。



この「天への上昇」(ASCENSUS AD SPEROS)及び「地上への下降」(DESCENSUS AD TERRAE)の概念は西欧に定着しており、有名なエメラルド碑文にも次の文章がある。

「かは大地から天へと登り、再び大地へと下降する。
かくして上なるものと下なるものの力をともに所有する」
(ASCENDIT A TERRA IN COELUM, ITERUMQUE DESCENDIT IN TERRAM,
ET RECIPIT VIM SUPERIORUM ET INFERIORUM)⁽⁷⁹⁾

かくして、天の知識を掴んでくるものを幻視者と言うが、それは夢のなかで現れるか、覚醒時に現れるかのかのいずれかである。魂の「醒めた酩酊」と呼ばれる覚醒夢については別項で述べることとして、夢の問題に戻ろう。

(76) 鳥居鎮夫、前掲書、3頁。

(77) ガーフィールド、『夢でわかる本当のあなた』、9頁。

(78) C.A.マイヤー『ソウル・アンド・ボディ』宝蔵館、1989年、209頁。

(79) http://www.levity.com/alchemy/emerald_latn.html

(2) 治癒神

古代の主要な文明には夢見の技術を蓄積した術師や、僧侶の集団がいた。西欧で最も有名なのは古代ギリシャに420ばかりもあった治癒神アスクレピオスの神殿であろう。とりわけ有名なエピダウロスの神殿は、港から約5マイルの聖なる道で結ばれ、全国から病に悩む信者が、歩けるうちに自力で旅してきた（死と出産による穢れを避けるため、聖域には瀕死の病人と妊婦の立ち入りは禁止されていた。）。

この患者が自分で歩いて来る段階から、治癒の旅路が開始される。この旅立ちの日から、病が直るまで信者は性交を断ち、ひたすら治癒を祈願しなくてはならない。聖地に辿り着いた信者は、食事を抜くか、夢見を妨げるワイン、肉、ある種の魚、ソラマメなどの食物を避けて軽く食事をし、冷水で沐浴してから神殿に詣でる。神殿の門には「香の神殿に詣でるものは清浄でなければならない。清浄とは、神以外のことを考えぬことだ」と書かれた表札が掲げている。さて、神殿の中で黄金と象牙でできたアスクレピオスの神像を拝み、供物を納めた信者は、儀式の後、病気が治ることを確信しながら神殿のアバトン又はアデュトンと呼ばれる聖域で眠りにつく。そして、しばしば、壮麗な神の姿を纏うアスクレピオス自身が、髭を生やした男性、子供、蛇、犬などの様々な姿で夢枕に立ち信者の治癒を告げたのである。⁽⁸⁰⁾



このプロセスをインキュベーション (Incubation) という。⁽⁸¹⁾

この神殿は紀元前6世紀から紀元5世紀に至る一千年近くも信者を集めていた。そして、実際に多くの信者（患者）が治癒していたのである。

ユング派の心理学者C. A. マイヤーは、アスクレピオス信仰に関して、次の所見を加えている。⁽⁸²⁾

- ◎ 古代の治癒神は、もともとすべて託宣の所有者であった。
- ◎ 患者は正しい夢を見ると、直ちに癒された。
- ◎ 治療のシンボリズムは創造であり、しばしば性的でさえあった。
- ◎ 夢と治癒は明らかに信仰によって、さらにおそらく祭司との個人的な関係によって布置された。
- ◎ 患者の側の純粋に合理的な態度は、しばしば病気の再発を引き起こした。
- ◎ 患者の永続的な治癒は、また、かれがレリオススとなったことを意味した。
- ◎ アスクレピオスの聖所、それらの祭り（アスクレピエイア）および信仰全体の風土は、大宇宙と小宇宙の調和を生み出すのに適したものであった。

さて、ギリシャ人が特別だった訳ではない。古代アッシリアのアシュルバニパル王（紀元前7世紀）の図書館に収められた陶器片には、良夢を招き悪夢を払う次の呪文が残されている。

情け深きわが主はそばにあらせられ、
… 愛しきわが主はこの声を聞きたまえり
わが夢の王マムーよ、わが主よ、よき夢を送りたまえ

同じ中東で、さらに時代が下るとイスラム教徒がイスティクアラ（または、イスティカーラ）

(80) C.A.マイヤー『ソウル・アンド・ボディ』宝蔵館、1989年、221、222頁。

(81) ラテン語 Incubatio（孵化）より、癒しの場で眠ることを意味する（C. A. マイヤー『夢の治癒力：古代ギリシャの医学と現代の精神分析』筑摩書房、1986年、62頁。）。

(82) C.A.マイヤー、『ソウル・アンド・ボディ』、194頁。

という夢見の方法を發明する。就寝前にしかるべき祈りの言葉を唱え夢を誘導するものだ。さらにクルド人とデルヴィッシュは、この技法に薬を併用して夢を確かなものにした。

有名な夢見の技術には、アメリカ・インディアンの伝統がある。むろん、アメリカ・インディアンと一口に言っても、北米大陸に住んでいる部族だけでも、とうもろこしを植え鹿を狩るイロコイ族、タバコを栽培するチェロキー族、ナパホ族、ホピ族等々。それらの部族は、固有の言語と神話体系をもっており、ひとしなみにインディアンと呼称するのは、神話や伝承を追う者には不適切な態度であろう。しかし、今日のアメリカの精神世界物でインディアンの伝承、メディスン・マン等と呼ばれている現代化された呪術体系（アーバン・シャーマニズム）を指すものだとして解釈していただいて、ここでは一例を示そう。

ウジルバ族の伝承では大いなる呪師の社会は、精霊の守護を受けた者たちが構成する。そのため呪師となる子供は、少年期の終わりに、人里離れた特定の場所で、半飢餓状態で幾夜かを過ごし、特定の夢を探す。かれは絶対的な孤独のなかで、超自然存在である案内者、精霊及び導師である「夢の友」と対面する。この荒野で得た一連の幻想的な夢は、かれ自身の秘密の大いなる夢であり、その後の霊的力の源になる。呪師になる者は、基本的に四つの夢を見るとされている。そして夢のなかで、かれは力を引き出す「夢の歌」を覚える。

(3) セノイの夢理論

マレーシアの少数民族セノイ族が、夢見を体系的に発展させ、「セノイの夢理論」という高度な夢の実践体系を確立し、平和で幸福な生活を送っているという現代の神話がある。

セノイの夢理論を最初に取り上げたのは、心理学者、人類学者のキルトン・スチュワートである。かれは1934年のマレーシア（英国領マラヤ）訪問時にセノイ族を知り、1951年に論文『マラヤの夢理論』を発表した。そのなかで「セノイ族にとっては、夢は知的及び社会的興味を中心であり、それによって暴力的犯罪や破壊的な経済対立の問題を解決し、狂気や神経症や心因性の病を殆どなくしてしまうのである。」と説明した。⁽⁸³⁾

この論文は再三引用されるとともに、セノイ族の夢神話を定着させる原点となった。

パトリシア・ガーフィールドが1974年に『創造的夢見』において、新たな視点からセノイの夢理論を称揚した。その要旨は、次のようなものである。⁽⁸⁴⁾

セノイはマレーシアの山岳地帯に住む人口僅か1万2千人ほどの小部族だが、夢に関しては部類のエキスパートである。セノイの部落では朝食の話題は、昨晚見た夢の内容である。かれらは夢を鮮明に覚えており、言葉が話せるようになった子供は、親から夢の要点を質問される。かれらは夢の内容を細かく覚えているのだ。そして、朝一番の家族による夢分析が終わると、大半の大人たちは部族の集会所に行き、ハラクと呼ばれるシャーマンからさらに専門的な夢分析を受ける。セノイの神話体系では、人間の靈魂は、生命力と密接に結合した《センギン》及び肉体と分離可能な《ルアイ》、《ヒヌム》、《エレグ》、《ケンロク》などの部分で構成されている。普通の人間でも睡眠中は《ルアイ》が肉体を離れて夢を見るのだと言う。

これは西欧の秘教主義者が、睡眠中に人体のアストラル成分が肉体を離れると考えたことと同義である。

しかし、特筆すべきは、セノイ族は夢の内容を操作し、現実を良い方向に変化させる技術をもっていたことだ。かれらの技術を要約すると、次のようになる。

- ◎ 夢のなかの危険は常に制御できるし、克服できる。
- ◎ 常に夢を楽しみ方向にもっていける。
- ◎ 夢の終わりは肯定的な結末にもっていけ、そこから創造的な産出物がある。

(83) Dr. Kilton Stewart, *Dream Theory In Malaya*, <http://www.dr-dream.com/kilton.htm>

(84) Garfield, *Creative Dreaming*, pp.80-117.

セノイの夢のコントロール技術については、次のとおり。

- ◎ 夢のなかで攻撃を受けた場合は、積極的に反撃に出る。
 - ◇ 敵を攻撃する。
 - ◇ 必要なら死神に抵抗する。
 - ◇ 必要なら、他の夢の登場人物（精霊）を呼び寄せてともに戦う。
 - ◇ あなたを攻撃するものも、単に助けを拒否するものも共に敵と考えよ。
- ◎ 敵が特定のイメージではなく、不定形のものならば、それを動かす。
- ◎ 攻撃的な夢のイメージを制圧したら、それに贈り物を出すよう命じる。
 - ◇ 贈り物は奇麗なもの。例えば、詩、物語り、踊り、歌、絵など。
 - ◇ 役に立つ贈り物、新たな着想、問題の解決法など。
 - ◇ 贈り物を得るために必要なときだけ、約束せよ。
 - ◇ 贈り物の価値は、目覚めた昼の世界でどれほど評価されるかによる。
- ◎ 目覚めた昼の世界で行動すべき特定の夢
 - ◇ 友人が夢のなかで攻撃的だったり、非協調的だった場合。
 - 目覚めた後、友人に状況を説明、悪化したイメージを償うよう要求できる。
 - ◇ 自分が夢のなかで友人に対して、攻撃的だったり、非協調的だった場合。
 - 目覚めた後、その友人に親切にする。
 - ◇ 友人が夢のなかで攻撃されているのを見た場合。
 - 目覚めた後、その友人に警告する。
- ◎ 性夢の取り扱い
 - ◇ もし、夢のなかで快樂をもたらす性的接触を得たら、それを注意深く続けなさい。
 - ◇ 夢で性交を行うときは、オーガズムに達するまでそれを続けなさい。
近親相姦的な、或は普通でない夢であっても恐れずに直視すること。
それは、あなたの心の状態を表現している。夢のなかで真剣に愛してはいけない。
 - ◇ 夢の恋人に、夢の敵を征服したときと同じ贈り物を要求しなさい。
- ◎ 落ちる夢、飛ぶ夢の取り扱い
 - ◇ 落ちる夢を見たら、眠ったまま、リラックスして、着地するにまかせなさい。
 - ◇ 次の夢の機会に、落ちるだけでなく、飛ぶように努力しなさい。
 - ◇ 飛ぶ夢を見たら、そのまま飛び続け、その気持ち良い感覚を楽しみなさい。
 - ◇ 飛ぶにせよ落ちるにせよ、どこか楽しい場所に到着するようにしなさい。
 - ◇ その場所で何か美しく役に立つものを探しなさい。
- ◎ 親切なものへの対応
 - ◇ 夢のイメージがあなたに親切ならば、それを受け入れなさい。
 - ◇ かれらの親切に感謝の意を表しなさい。
 - ◇ かれらに贈り物をくれないか尋ねなさい。
 - ◇ もらったものを分かち合い、ともに使いなさい。
 - ◇ 親切な存在に案内者となってくれるよう頼みなさい。
- ◎ 雑 則
 - ◇ もし、夢で食物を得たら、皆と分かち合いなさい。

しかし、残念ながら後代の検証により、スチュワート、ガーフィールドらの記述は不正確というより、捏造であり、セノイ族の「セノイの夢理論」なるものはないことが判明した。ウィリアム・ドムホフは、このユートピア論争に終止符を打った。⁽⁸⁵⁾

もちろん、学者として軽率のそしりを受けることになるが、ガーフィールドらの実体験、検証に基づく他の著作群まで無価値となる訳ではない。

(85) ウィリアム・ドムホフ『夢の秘法：セノイの夢理論とユートピア』岩波書店、1991年、48-94頁。

(4) カスタネダ

セノイと同様に着目すべきは、ヤキ・インディアンの伝統である。

このメソ・アメリカナの文明は、キリスト教徒の機械文明によって一時、壊滅的打撃を受けたが、機械文明の爛熟と腐敗にともない逆に見直されている。

今日では、文化人類学的な価値よりも、小説的なノンフィクションか、ノンフィクション風の小説家に議論が分かれるようだが、カルロス・カスタネダの所謂「ドン・ファンの教え」は、「夢見」の重要性を知らせる良い機会となった。

ドン・ファンにとって、「夢見」は戦士となる力を得るための方法に過ぎない。北米のインディアンたちと同様に、夢見のなかで「盟友」(夢の友)を得て、歌を学び、見る技術を獲得する。ドン・ファンの視点が重要なのは、かれにとって戦士としての態度が重要であり、厳しく生きていくこと、死を常に意識(《死》を永遠の仲間と)して、最大限の努力を技を磨くことに用いる態度が、われわれに秘教主義者の生きざまを教えてくれる。

ともあれ、ドン・ファンの教えは常に具体的である。

かれの提示した夢のリアリティーの話は重要なので、良く注意して読むべきである。われわれは、日常の目覚めた時間だけにリアリティーがあり、睡眠中の夢の時間にはリアリティーはないと考えている。しかし、しばしば夢は現実よりも生々しく鮮烈である。本当に夢は朧な影の時間なのか、虚構の幻なのか。

ドン・ファンは「夢は夢であって、われわれが現実と呼んでいるものではない」と断言する。しかし、「訓練を重ねることで、夢のなかでも現実と同じように振る舞うことができ、そうすると夢はもうひとつの現実と言うべきものになるのだ」

かれは、そのために「夢のなかで目覚める方法」を伝授する。有名な「自分の手を見る」手法である。これは別に手でも足でも良いのだ。受動的に夢を見ている低い意識状態から、夢のなかの事物に意識の焦点を合わせることで意識水準を高める試みである。自由に夢の世界を眺め回せるようになると、意識は醒めてきて、レム睡眠でありながら覚醒時の脳波が現れる特殊な意識状態に突入する。その一つのきっかけとして「手を見ることにも意味があるだろう。」⁽⁸⁶⁾

これこそドン・ファンの言う「第2のリアリティー」である。



秘教の探求者である諸君は、ドン・ファン関連の著作については、「夢見」に限らず慎重に自分で真偽を確認しながら読まねばならない。魔術は意味を探る術でもある。諸君の周りに唯一絶対のリアリティーなどは存在しない。魔術的リアリティーを獲得した者は、他者の存在する共有されたリアリティーに変化をもたらすことができる。

すなわち、夢(第2のリアリティー)が、現実(第1のリアリティー)を侵食していくのである。これは比較的容易に体験することができる。

ただし、カスタネダの著述は現在では一種のファンタジーと受け止められており、文化人類学のフィールド・ワークとは見なされていない。

(86) ラバージ、前掲書、65頁。

(5) 夢記録

いよいよ本題に入るときが来た。

これまで、覚醒夢／半覚醒夢／睡眠夢と夢の力について考察してきたが、心理学的要素あるいは生理学的要素のみを捕らえて解釈すると大きな間違いを犯すことになる。インドでは、現実世界はヴィシュヌ神の夢のなかの幻のかけらに過ぎない。すべては幻力という意識の力で流れていく幻なのだ。そこには夢と現実の優劣はない。むしろ、昼間に車とぶつかれば大怪我をするように、それぞれのリアリティーには、それを支配する法則がある。あなたは双方の法則を身につけ、ともに制覇しなければならない。

夢を支配する第1歩は実に単純なものである。「魔法日記」とは別に「夢日記」を作成しなさい。それは、自然に眠りから醒める朝の直前のサイクルの夢を記録するためのものである。そして、可能ならば毎朝それを記録して、昼間に再体験するのです。

◎ 夢日記の準備

夢日記のサイズ。A4または、それ以下のものを用意する。基本的には、枕元に置いておいて、ボールペンを挟むことができるプラスチックの表紙がついたルーズリーフ・ノートが最適である。それとは別にファイリング・キャビネットを用意しておいて、毎朝の記述が終わると、書いたページを外してファイルし、常に枕元には未記入のノートを置いておく。何故かと言うと、第7項でも書いたように夢は急速に薄れていき細部が不鮮明になるので、このノートは起きた瞬間に、部屋が暗いなかで書かねばならないからだ。起き上がって机に向き直って書けば良いと考えていると、夢のアウトラインを描くことはできても、その全体の完全なディテールを記入するのは無理であろう。

◎ 就寝環境の設定

眠るときはなるべく個室で、ひとりで寝るようにする。同じベットに恋人がいたりすると、夢記録をベットでつけるのは不可能に近いし、実際的ではない。部屋が狭くて雑魚寝をしている家庭では、本人が工夫してもらいたい。最低限の条件は、毎朝、動かずに手の届く同じ場所に「夢日記」が置けること。そして、隣で寝ている家族に危害を及ぼさずに記録が取れることである。連れ合いを起こさないよう部屋を移動して記録をつけることを勧める者もいる。⁽⁸⁷⁾ 家族には事情を話し、なるべく朝の活動を見守ってくれるようお願いしておくとうまい。

◎ 目覚めの訓練

眠る前に、翌朝、夢を見終わった直後に目が覚めること。夢をすべて覚えていること。そして、なにより重要だが、目覚めても瞼を開かないことを確信して就寝する。これらのことは、眠りに入る直前に強く意識する。就眠前の様々な儀式（ナイトキャップ、セックス等々）がある人は、それを済ませてから念ずること。この程度のことのできなければ、夢見を制御するのは不可能である。

◎ 夢記録の取り方

目が覚めたら瞼を開かないようにして、手探りでノートを手取る。利き腕にボールペンを握り、反対の手はノートの左上を押さえ、親指にボールペンを当てるようにして左から右にゆっくりと細部にいたるまで夢の内容を書き記していく。1行が終了すると、親指を1段下げ、その親指にボールペンを当てて2行目を書き続けていく。これは自分が書いた字の見えない暗がり、正確に書いていくスタンダードなやり方である。左利きの人はノートのもち方を工夫する必要がある。

書き終わるまで、起き上がらず、目も開かないこと。もし、夢記録に熟練したので起きて目

(87) ロバート・モス『コンシャス・ドリーミング』VOICE、2002年、45頁。

を開いた方が理路整然と書けるのではと思う者がいたとしたら、間違いである。目を開くということは、あなたの中に光が入り意識状態の変化のトリガーが引かれることにほかならない。夢を完全に記録したければ、目を閉じたまま書く技術に習熟しなさい。

見た流れに沿って夢を記録するのが普通のやり方だが、例外として「興味深い言葉」は真先に記録すること。夢のなかで見た本の題名、聞いた言葉などは急速に風化していく。理由は言葉とイメージの関係を考察すれば明瞭である。

また、普通でない出来事も記録しておくこと。電話が鳴って夢記録を中断され、夢の内容を忘れてしまったとか。ボールペンが手に入らず、書斎まで這っていったとか。その意味については、後で考えれば良い。

◎ 夢日記の整理

昼間、夢記録をファイリング・キャビネットに移して、まず読み直して相応しい表題をつける。文章の頭の部分には、日付、出眠時刻、場所をデータとして書くが、それらは後で参照する場合に、索引のかわりにはならない。この点で「魔法日記」とは違う。表題は、内容を読んで相応しいと思った言葉をあてはめる。気取ることなく、内容を思い出しやすいものをつけること。

次に読みにくい文字を修正する。目を閉じて書いているのだから、汚くなって当然である。それをワープロで浄書しようなどと考えるはいけない。生の記録を残すことに価値がある。修正は最低限で良い。

夢記録の例を下に示す。

1992年6月11日(木) 0610 自宅の寝室 所沢	
《追跡飛行》	
O.D.T.の下っ端まじゅう	が3人、車にのってかけていく。後を追う
魔術師	
つもりが、のりものがないので、地面をけて飛びあがる。飛行感覚はせん明	
で、しかも強い快感をとまっていた。このあいだ、すべて夢であることを意	
識している。的の魔術師は、F.R.A. A.とO.Z.に似て	
敵	
は知らない顔であるが、どこかで見たような感覚がある。(略)	

魔法日記とも共通することだが、スーパーバイザーに嘘はつけても、自分自身に嘘をつくことはできない。夢記録はあるがままにつけること。そして、そのファイルの巻数が増えていけば、それはあなたの財産である。

必要ならば、《分析》と付記して、記録の最後に所見を付しても良い。何故このような夢を見たのか、背後の社会的人間的ストレスは何だったか、前夜にどんな魔術作業をしていたか、何が不安だったか、そこからどんな教訓が見いだせるか、等々。

(6) 明晰夢における実験

- 夢を思い出す
夢を思い出す能力を高める最良の方法は、目覚めたときにいつも「どんな夢を見ていたのだろう。」と自問することである。⁽⁸⁸⁾
- 回転技法
明晰夢中の目覚めを防止し、明晰夢の場面を切り替える方法として、夢の身体の運動感覚を利用することができる。
明晰夢のなかで幻覚が消え始めたとき、後ろ向きに倒れるか、夢の身体をコマのように回転させる。その際、運動の生き生きとした感覚を味わう。夢のなかの回転感覚は、現実の運動と同じくらい鮮明であり、大脳の内耳器官が活性化されるという説もある。⁽⁸⁹⁾
- 注意集中技法
メールス・メスメルは地面を見て明晰夢を安定させる方法を開発した。前出したカスターネダの自分の手を見るという技法も同趣旨である。⁽⁹⁰⁾
- トーレイの三つの技法
ドイツ人ゲシュタルト心理学者パウル・トーレイ (1937-1998) は、明晰夢を見ている間に特定の地点、地物を眺め続けるとその場所がぼやけて、夢から醒めることがあるため、夢の環境を望むとおりに形成する方法を実験した。⁽⁹¹⁾ かれの推奨した夢の技法は、入眠時に明晰さを維持する次の三種類である。⁽⁹²⁾
 - 第一の技法：イメージ技法
自分の入眠時幻覚のイメージに注意を集中し、受動的に夢のなかに運ばれる。
 - 第二の技法：身体技法
入眠時に自分の肉体が別の場所にあると想像する。別の場所で、動いている自分を自覚できるならば、明晰夢に入ったと言える。これはアストラル体投射の技法に等しい。
 - 第三の技法：自我点技法
入眠時に間もなく自分の身体を知覚しなくなるという考えに意識を集中する。眠りに入るとその部屋で浮遊している自分を発見する。
- 記憶による明晰夢誘導法 (Mnemonic Induction of Lucid Dream : MILD)
ラバージらが開発した記憶による明晰夢誘導法を紹介する。⁽⁹³⁾
これは近い未来に実行しようとする行為を思い出す能力である。ここでの焦点は、夢を見ている最中に思い出すことだから「次に夢を見るときは、わたしは自分が夢を見ていることを思い出したい。」のような宣言をする。
 - ① 早朝に自然に目覚めたら、記憶するまで何度も夢を思い返す。

(88) ラバージ、前掲書、155頁。

(89) 前掲書、144-147頁。

(90) 前掲書、148頁。

(91) Paul Tholey, "Techniques for Inducing and Maintaining Lucid Dreams," *PERCEPTUAL AND MOTOR SKILLS* vol.57, 1983, p.87.

(92) ラバージ、前掲書、162、163頁。

(93) 前掲書、168-172頁。

- ② 寝床に横になったまま眠りに戻りながら「次に夢を見るときは、わたしは自分が夢を見ていることを思い出したい。」と自分に言い聞かせる。
- ③ 再度入眠する前のリハーサルとして、夢に戻った自分自身を視覚化する。
ただし、今度は実際に夢を見ていると認識している自分を想像する。
- ④ 自分の意図がはっきりしたと感ずるか、寝入るまで②～③の手順を繰り返す。

(7) 明晰夢と魔術的因果論

体外離脱体験と夢見の相似は、常に議論を呼んできた。

ラバージは体外離脱体験を分析した。体外離脱体験の前提となる「自分の物質的身体以外の物質界のどこかに実際に位置しているのだ」という仮説は厳密な検証に付されたことがないと指摘している。不可思議な一致が発生する場合でも、その細部が完全に符号することはなく「夢テレパシー仮説」又は複数の者が夢を共有する「集合夢体験」により回答できる。すなわち、ラバージは体外離脱体験は夢の一種であると結論している。⁽⁹⁴⁾

明晰夢はきわめて印象的な体験であるが、すべて実際的な説明がつく。

しかし、明晰夢の体験は、人間の内的世界を開く鍵となる。

人間の内的世界は、物質的肉体の作用する明晰夢の世界から、アストラルライトを生者と共有する集合夢の世界へ、さらには人間以外の知性と交わる領域へと拡大していく。

従って、まず最初の明晰夢を正しく体験し、夢を制することが、魔術的因果論の世界に参入する準備段階となるのである。

その段階を踏まなければ、単なる夢見を霊的なビジョンだと確信したり、自分の夢の登場人物を召喚した天使だと誤解するはめにも陥りかねないのである。

(94) 前掲書、247-253頁。

第7ヶ月目の瞑想

課題瞑想：旅立ち

今月の瞑想には、昼の課題と夜の課題がある。昼の課題は、1日1回のメンタル・イメージの形成である。夜の課題は、すなわち夢見の訓練となる。この種の課題を与えるのは初めてなので、所要日数が1ヶ月では足りないだろう。従って、できる限り努力してやめるにせよ、来月以降も続けるにせよ、あなたの自由である。しかし、夢記録については、可能な限り継続するのが望ましい。今月の実践を通して、あなたの最適の夢記録のスタイルとも言うべきものを確立してもらいたい。もし、それぞれの課題を消化するときに、自分だけでは制御できない強烈な情動を感じたり、恐怖幻覚性の夢が頻発するようであれば、月の半ばであっても直ちにスーパーバイザーと連絡を取ること。

しかし、基本的には自分自身で内的世界に直面する決意を忘れてはいけない。夢と現実をポジティブな方向に誘導し、解釈する心構えが大切である。

志願者たちよ、恐れを克服し、夢を支配せよ。

第1週：《昼の課題》次の出発イメージを用いて、メンタル・イメージを体験せよ。

「ゆるやかな起伏が幾重にも連なる春の野原に立つ自分を想像しなさい。クローバーの緑の絨毯が丘の斜面を覆い尽くし、白い花が微かな香気を漂わせている。明るい前方から吹いてくる風は、肌を心地よくなぶっていく。裸足の足裏で柔らかな草を踏みながら、斜面を上っていく」

《夜の課題》「夢日記」を枕元に用意し、所定の注意事項を守って就寝する。

この段階で注意すべきなのは、夢を肯定的に捕らえることだ。夢見は人生の大切な一部であり、意味のある体験だと確信しなさい。どんな夢でも恐れずに楽しむこと。この1週間は、受け身で夢を見て、可能な限りそれを記録しなさい。最初のハードルは、目覚めたときに、一筋の光りも網膜に入れないよう目を閉じていることである。

第2週：《昼の課題》次の出発イメージを用いて、メンタル・イメージを体験せよ。

「じりじりと照りつける太陽を帽子のひさし越しに感じながら、砂丘を歩いている。およそ砂漠に匹敵する無機質の砂の丘が連なり、その白々とした表面が真夏の太陽を照り返して、サファリ・ジャケットの下の肌をじわりと汗ばませる。分厚い革沓の底も焼けた砂でこんがりと蒸れてくる。逃げ水に似た、灰色の蜻蛉が前方の砂丘の斜面にたつ。あなたは、断固として砂丘を横切っていく」

《夜の課題》あらかじめ意図した夢を見る。

飛行する夢等のあなたが好きな魔術的な夢を選んで眠る前に、それを強くイメージする。もし、それとは反する夢を見たらセノイがやるように夢を楽しい方向に変えていく。そして、これが大切だが、夢を楽しむこと。

第3週：《昼の課題》次の出発イメージを用いて、メンタル・イメージを体験せよ。

「海岸に近い岩場のひとつ。プレート状になったその上に、あなたは水着姿で座っている。周囲は同じような岩が海面から4、50センチ顔を出しており、静かな海面がゆるやかなうねりとともに白い鱗状の微細な波を見せて上下している。あなたの座る岩に面した真下の海面は、青く、少し薄暗いほどの濃さで息づいており、覗き込むと数メートル下の海底がかすかに見えるようだ。あなたはその海面に意を決して飛び込む。瞬間、目の前が暗くなり、水を割る衝撃と、冷たく肌を包み込む重量感溢れた水の感触を覚えたが、すぐに青いスクリーンのなかに入りこんだような海中のマリン・ブルーの光景が現れる。白い砂が敷き詰められた海底を下に見ながら、あなたは前方にリズムカルに泳ぎ出る」

《夜の課題》夢の案内者を得る。

それがあなたの意識の変形なのか、大自然の霊なのか、祖霊のひとりなのか気にする必要はない。繰り返し夢に現れる登場人物（犬や鳥かもしれない）に注意し、それと対話せよ。贈り物をもらったら、丁重に感謝し、次に機会があれば、あなたから贈り物を渡せ。案内者であることが分かれば、その細部にいたるまで、イメージを固定し、名前をつけよ。

第4週：《昼の課題》次の出発イメージを用いて、メンタル・イメージを体験せよ。

「あなたは切り立った崖の側面に肩幅ほどの切れ込みが入った道を歩いている。右手は垂直に立つ岩壁のざらざらした表面をなでながら、右半身をほとんどその曲面に押し付けるようにしており、左手は数百メートル下まで急勾配で陥落した崖の何もない空間にぶらぶらと揺れている。ほどなく、この不安定な道は斜面にざっくりと開いた穴のなかに入り込んでおり、あなたは高い崖のひりひりする空間を背にして、この小暗い岩の洞窟のなかに入り込んでいく」

《夜の課題》夢のなかで目覚める。

ドン・ファンの方法で、夢のなかで目覚めよ。自分の手を見る。あるいは特定の方向を向くことで、これが夢であり、夢を見ている自分を意識すること。急激にやり過ぎたり、強い視線を向けると夢の光景が崩れるかもしれない。ちらり、ちらりとぼやけた視線を向けて、意識水準を徐々に高めていくこと。

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

門前進『イメージ自己体験法』誠心書房、1995年。

S. ラバージ『明晰夢－夢見の技法－』春秋社、2005年。

2 推薦図書

(1) アクティブ・イマジネーション関連

Steinbrecher, Edwin C. *The Inner Guide Meditation: A Spiritual Technology for the 21st Century.* York Beach : Samuel Weser, 1988.

Johnson, Robert A. *Inner Work : Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth.* New York : HarperCollins, 1989.

J. M. シュピーゲルマン『能動的想像法』創元社、1994年。

B. ハナー『アクティブ・イマジネーションの世界』創元社、1999年。

老松克博『アクティブ・イマジネーション』誠信書房、2000年。

老松克博『無意識と出会う』(アクティブ・イマジネーションの理論と実践①) トランス・ビュー、2004年。

老松克博『成長する心』(同上②) トランス・ビュー、2004年。

老松克博『元型的イメージとの対話』(同上③) トランス・ビュー、2004年。

R. ボスナック『ドリームワーク』金剛出版、2004年。

C. G. ユング『ヴィジョン・セミナー』1、2及び別巻、創元社、2011年。

(2) 覚醒夢関連

C. A. マイヤー『夢の治癒力』筑摩書房、1986年。

Garfield, Patricia. Ph.D. *Pathway to Ecstasy: The way of the Drem Mandala.* New York : Prentice Hall Press, 1989.

P. ガーフィールド『夢学』白揚社、1993年

(1984年同社刊『夢クリニック』の改題再版である。本書は、Creative Dreaming (1974) の翻訳であるが、本文に省略が多く、脚注は翻訳されていない。また、その断りもないことから、可能であれば原典にあたることをお勧めする。)

P. ガーフィールド『夢でわかる本当のあなた』角川書店、2002年。

ロバート・モス『コンシャス・ドリーミング』VOICE、2002年。

W. C. デメント『スリープ・ウォッチャー』みすず書房、1994年。

M. ジュヴェ『睡眠と夢』紀伊國屋書店、1997年。

C. マックフィー『みたい夢をみる方法』講談社、2000年。

第7ヶ月目の課題

この課題は、今月の作業が終了した後に入力しなさい。入力した課題は魔法日記のコピーと一緒に提出すること。

- 1 さまざまな魔術の定義のなかで、あなたが最も自然に思えるのはどれか。また、それは何故か。本章に記載したもの以外であれば、それを出典とともに記録しなさい。
- 2 魔力という言葉のイメージについて思うところを書きなさい。
- 3 子供が本来もっている魔術的な活力について思うところを書きなさい。
- 4 創造的想像力について思うところを書きなさい。
- 5 人間は少年期に自己イメージを形成する。あなたの自己イメージは何でしょうか。
- 6 イメージ体験は人間の合理的解釈を越えた部分があり、激しく情動を揺さぶる力がある。それは何故ですか。
- 7 自分はHDRかLDRかを判定し、精神的特性について思い当たる部分があれば、それを書きなさい。
- 8 夢見の訓練のなかで、強い情動をともなう夢はあったか、もし、あれば何故だと思うか。(性的幻想等の他人に話すことに対する感情的抑圧の極めて強いものについては、夢の性格のみ記述しなさい。)