

瞑想の理論と実践

秋端勉・兄弟K a l a 共著

「神秘なる言葉の、不可知をも越え、光をも越えた、このうえない最高の頂へわれらを導き給え。そこでは純一なる、絶対的なる、不変なる、神学の神秘が、隠れた神秘なる沈黙の、光を越えた闇に隠れていて、このうえない暗闇で、このうえなく光を超えているものを、輝くことを超えて輝かせ、触れることも見ることもまったくできないところで、目の見えなくなった知性を、美しさを超えている美しさで、充たすことを超えて充たす。」

(アレオパギテス「神秘神学」『中世思想原典集成 3』平凡社)



序 章

出版物として『実践魔術講座』を公開してから、瞑想のやり方が判らないという質問を良く受ける。それは当然のことだ。瞑想は神秘的なものではなく、ごく普通の精神作用だが、これまで自分の心と直接体面した経験を持たない者が、いきなり劇的な結果を得る訳はない。祈りの習慣さえ持たない不幸な現代の日本人が、超越者の外衣をつかもうと、こころの新たな使い方を学び始めているのだから、最初から上手くいくはずはないのだ。

また、瞑想の体験を科学的な実験として外から観察することもあまり意味はない。人間の心が唯一の接点（インターフェース）である体験は、自分も参加するフィールド・ワークとして内側から理解するしかないからだ。言い換えれば第3者の冷たい観察は無意味である。

もちろん規範となるものはある。世に瞑想のテキストは、掃いて捨てるほどある。しかし、その殆どは自分自身の体験を相対化できない靈感おじさん（お婆さん）の書いた独りよがりか、自分自身に体験がないにも関わらずアンソロジー的に技術をまとめたノウハウ本である。そんな本でも、まるで価値がない訳ではない。ひとりひとりが瞑想によって得るものは相当違う。それを承知の上で、瞑想者が得た感覚をチェックする際に参考程度に用いれば良い。

五官のしびれ、筋肉の脈動、無意識の歌声、外からの幻聴、蛍光色の幻像、身体を中心線を上下する熱感、性的中枢に発する凄まじい快感、背筋を触る指、刺激臭、その他の感覚の擾乱が発生する。これは単純なバイオ・フィードバックであることもあれば、本来、五官では感知し得ない領域に接触した結果、脳がその異常な体験を無理やり、五官の受ける印象に解釈し直している場合がある。

瞑想を伝統的な修行体系に組み込んだ団体は、長い年月の間に、発生する五官のイメージを規格化することに成功している。修行のある段階では、これを感知し、次にはこれを感知するという具合である。その結果、瞑想法もある程度の規格化を免れない。

例えば、海外最大手の魔術結社のひとつであるSOLでは、「受動瞑想」、「能動瞑想」及び「超越瞑想」という三種類の方法を軸に据えている。「受動瞑想」(Passive Meditation)は、一種の連想式瞑想であり、アブラハム・アブラフィアの「跳躍」(קפיצה)という技術を継承したものだ。一方の「能動瞑想」は、「思考の種子」と呼ばれるテーマを中心に行われるハシドのカバノースそのものである。「能動瞑想」(Active Meditation)の語感からは、ユング派の「能動的想像力」(Active Imagination)が連想される。実際のところ、この両者は殆ど同じである。最後の「超越瞑想」(Transcendental meditation)は、ヒトボディワークスを行うものだ。しかし、マハリシらのTM瞑想の影響を強く受けている。

また、ヘルメス学と直接の類縁関係はないが、チベット密教で言う「集中する瞑想法(ジョ・ゴム)」と「分析的な瞑想法(チェー・ゴム)」を対比させると面白いだろう。

第1章 西欧における密儀の伝統

西欧における霊的修行法は、プラトンからプロティノスに至る過程まで古典古代の伝統により、順調に発展した。しかし、ローマ帝国崩壊による混乱と文明の後退、そして支配宗教となったキリスト教が自らの方法論を厳しく限定したために、アラブからの逆輸入という形でしか再興しなかった。

プラトンにおいて、未だ創造されざる不死の靈魂「翼ある御者」は、コスモスをくまなくめぐり歩き、翼のそろった完全な靈魂は、天空高く舞い上がり、あまねく宇宙の秩序を支配する。人間の靈魂の起源は、神的な本性に発している。しかし、出生というプロセスで地上に墜落した「翼のない御者」には、物質界の体験を手がかりに永遠界を思い出すのは難しい。例えば、仏教思想における如来蔵思想は、すべての人間には本来「仏性」が備わっているという教えである。人間は死んだら仏様（ホトケサマ）になる。つまり、肉体



を捨てることにより、靈魂の神聖が回復する。この点に関して、大グレゴリウスは「死はおそるべきものではあるが、人は死によって光に入るのだから、死を愛し待ち望むべきである。」（『エゼキエル書注解』2巻2-9）とまで述べている。

これらの意味では、靈魂が肉体を纏うこと、物質界に墜落することは、透明度の低い深海に潜るようなものである。あまりにも潜水が長いと、健忘症（アムネシア）にかかり、空や星があることを思い出せない。そして、一生かけた潜水を終えて、彼岸の水面に顔を出した瞬間に、晴れ渡る空と星々、そして海そのものが見え、すべてを思い出すのである。図画的表現としては、タローのKey 20の両手を上げて、石の棺より立ちあがる幼子を思い浮かべてもらいたい。

しかし、水中にあるときに星空が見えなければ、物質界である霊的修行の意味はない。それではどのようにすれば星空を見ることができのだろうか。プラトンの師匠であったソクラテス（哲学者であると同時に、意図的に密儀伝授を忌避した神秘家であった）は、この認識の壁を越えるのは、永遠界のリアリティを想起するよすがとなる数々のもの（象徴、寓話、儀式、問答、哲学的知見等。プラトン『国家』第7巻参照）を正しく用いてこそ、この認識の壁を越えて星空を見ることができ、即ち完全なる密儀にあずかることができる」と述べた。ソクラテス/プラトンの言う「想起」は、「洞窟の譬え」にある真実の影から、輝く本然のわれを思い出す手段である。そして、これは広義の瞑想にほかならない。

ギリシャ哲学がアラビアにおいて翻訳されたとき、アリストテレス哲学と誤解されたプロティノスらの新プラトン主義的著作において、この傾向はさらに明白になる。プロティノス自身は、きわめてレベルの高い神秘家であり、かれは想起と黙想という手段により、自己の内部に遊行し、人間性という忘却の皮を引き剥ぎ、本然のわれに向かい合った。



地上世界に束縛された人間存在の外的なものを脱ぎ捨て、脱魂した「本然のプロティノス」が出合ったのは「無形の至高存在」であった。物質的なかたちを持たないのは、当然であるが、光としての姿や、霊的なかたちさえもたない神聖な暗闇である。これを後代の偽ディオニシウスが非常に美しい言葉で著している（巻頭の『神秘神学』の引用文参照）。

『魔術パピルス文書』に言及される「頭なき者」（ $\alpha\sigma\psi\alpha\lambda\omicron\nu$ ）（『PGM』V.96-172）、黄金の夜明け団に言う「生まれなき者」（Bornless One）こそ、この「無形の至高存在」即ち「無形の霊」の魔術的表象である。しかも、この霊は万物の根元たる「一者」から流出してきたものであるが、「一者」の構成部分ではない。プロティノスの表現を借りれば、「霊が万有を生成するばかりか、霊こそ万有である。」また、それは「内部でない内部」でもある。そして、コスモスと同義である「一者」は、自己の内部に発見した「霊」と同じものであるばかりか、あなた自身（microcosmus）であり、物質宇宙（macrocosmus）でもある。

この思想は非二元論、インドのヴェーダンタ哲学にいう不二一元論（advaita）における梵我一如の思想とも通底する。ウパニシャッド時代の賢人ヤージュニャヴァルキヤ夫婦の会話「そうではない。そうではない（neti neti）。」（『プリハッド・アーラニヤカ・ウパニシャッド』4・5・15）や、ウッダーラカ・アルーニが息子に語った言葉「おまえはそれである（tat tvam asi）。」（『チャンドギヤ・ウパニシャッド』6・8・7）を想起してもらいたい。これらはインド哲学の解説には必ずといって良いほど出現するので、目にした方も多いだろう。

神はあなたの外にはなく、内にもない。しかし、外にもあり、内にもある。これを極限まで追求すると「われは神なり。」と宣言し処刑されたスーフィーの賢者マンスール・ハッラージ（922 没）のように万物が差異のない神的意識に移行する。

もちろん、インドの古典『ミリンダ王の問い』における「わたしはない」という観点、つまり、「無我」（anatman）という意識は、「われは神なり」の対極のように見えて同じものである。

ところで、靈的存在を物質的表現で示すのは、本来誤りである。しかし、ほかに適切な表現もないので、われわれは比喩として物質的表現を用いる。そして、しばしば比喩であることを忘れる。

例えば、「神は光である。」とは、神聖靈のとある性格を光の属性が表象するという意味である。しかし、原理主義的に思考すると、神聖靈 光（光は神聖靈の部分、または下位のホロン）であるべきところを、神聖靈 光（神聖靈と光は同一か、神聖靈が光で構成される）と誤解する者がいる。

古くは、四世紀のキリスト教の異端メッサリア派の修道僧たちは、見神を物質的光を肉眼で見るとようなものと解釈し、所定の祈りをすれば靈的体験は機械的に得られると考え、靈的に頹廃した。かれらが規範と仰いだニュッサのグレゴリオス（アレクサンドレイア学派グノーシス最後の巨頭）自身は、その脱魂体験のなかで得た「観知的な光」（*νοητικον*）や「輝く闇」（*λαμπροζ γνοφοζ*）とは、靈的感覚によるもので、肉体的感覚の減衰につれ発達するものであることを明示していたので、メッサリア派の誤解は、愚鈍で傲慢な宗教エリートの落ちた罫と言えるかもしれない。使徒パウロ自身の言葉「靈的なものによって靈的なことを説明する」（*spiritualibus spiritualia comparantes*）を忘れてはいけない。

現代の物理学では、光は物質の一形態であって、靈ではない。そして、靈性とは、物質世界を超越した性質をもち、人間の五感で触知しうるものではない。唯一、人間の心または靈魂のみが接点であり、直接的認識として靈性に触れることができるのだ。

プロティノスには周知のことであったが、靈性に大小などの量的尺度は存在しない。人間が本然の自己を思い出したとき、そこにある靈は、万有の根源である神聖靈、またはヌースそのものと比べて、量的に小さい訳ではない。まして、生物の靈が多数集合して、巨大な神靈が生まれる訳ではない。むしろ、この宇宙に存在する万有は、その覚醒の度合いを別にして生命と靈魂を有している。人間はともかく、動物は感情と種族的に連結された漠然とした意識をもち、植物は朧な昏睡状態に似た意識を有し、生命がないと見なされる岩や砂には地質学的な長さで移ろう前・意識がある。これらの意識と生命力に対応して靈魂が万有に満ち渡り、その位相を最も深い領域で掘り下げたものが神靈である。

ところが、ポリネシアのマナ信仰では、低次の神靈は大量に集積したマナ・マナであると言われる。この場合は物質及び生命と密接に結びついた意識を操作しており、厳密な靈魂の概念とは異なる。マナの魔術は意識のスペクトルの低次領域（赤い部分）を扱っており、量的な変化と質的な変容が異なることを理解していないのだ。それができれば、わずかなエーテル体のマナでも、神靈に接触させることができる。

また、SF映画で安易に使われる光の回帰の映像は、しばしば、人々の靈的体験として報告されているが、それは人間の脳が感覚世界では説明不能の認識に接したとき発するシグナルを、光の渦その他の理解可能な表象に翻訳して見せているだけである。何度も言うように靈が光である訳ではない。黄金の夜明け団で言う「光と闇の主」、そして、I O S におけるHRV神の3位相の解釈は、『第2講義文書』の儀礼のなかに封入してある。

あなたの内部にある靈と神の靈は、同じものなのだ。そこにあるのは、位相の相違に過ぎない。

ケン・ウィルバーは、これをアーサー・ケストラーによって提示されたホロンという概

念を借用し、ホロンの20の原則として明快に説明している。ホロンとは、それ自体で完結した全体でありながら同時により大きな何かの部分である要素を意味する。かれの定義するコスモスのホロン構造、つまり、物質圏(Phisiosphere)~生物圏(Biosphere)~心圏(Nousphere)~神圏(Theosphere)は、最も下位のホロンである物質圏から層を深くすることで順次、現在知られている最終のホロン形態である神圏まで到達する。それぞれのホロンは下位のホロンに支えられているが、量(ウィルバーはホロンの量を幅(スパン)と定義している。)の大小は、個々のホロンの内部の問題であり、層の深さで隔てられるホロン相互の関係とは全く無縁である。個々の定義については、ウィルバーのコスモス三部作の第1部『進化の構造』(春秋社、1998年)を参照されたい。

さて、神的な宇宙へのアクセスを求めるとき物質的な宇宙の作業(香を混ぜたり、神殿を建てたり)や生物的宇宙の作業(動物の生命を犠牲に捧げる)は、直接的な意味をもたないのは明白である。石を並べても神は答えない。さらに、心的宇宙の作業(神について調べる、教義を組み立てる、信者を集める、エトセトラ)も、実は関係ない。わたしはこんなに神を思うのに、神は答えないのだ。

しかし、心的宇宙を土台とする神的な宇宙にアクセスすることができれば、神は答えるだろう。その体験を西欧では伝統的に「照明」と呼んでいる。ここでも光のメタファーが出現するが、専門用語として解釈してもらいたい。十字架のヨハネは、別の切り口から神的な宇宙とのアクセスを「魂の暗夜」と呼んだ。

次に、この光と闇に表象される心を越えた座標に置かれた、あなたの内部を見る方法について歴史的に考察しよう。

第2章 伝統的瞑想の理論と実践

『実践魔術講座』では、カバラにおけるアレイ・カプランの分類をもとに詳述した。しかしながら、専門的になり過ぎて、初心者向きではない。ここでは別の切口で説明してみよう。「祈り」、「観想」及び「瞑想」という展開である。

1 祈り

祈りが瞑想たりうるかという質問に関しては、すでに『実践魔術講座』においてイエスと答えてある。あらゆる宗派において、祈りを瞑想として活用するノウハウが存在する。ここでは一般的なユダヤ教の夜の祈りの一節を書いてみよう。

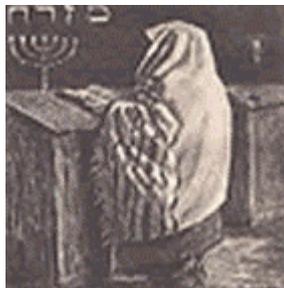
BShM II ALHI IShRAL
ベシム イヨー エロヘイ イスラエル
イスラエルの神の御名において、

MIMINI MKAL VMS hMALI GBRIAL
ミミニ ミカエル ヴェ・ミシエマリ ガブリエル
我が右手（めて）にミカエル、我が左手（ゆんで）にガブリエル、

VMLPNI AVRIAL VMACHVRI R PAL
ヴェ・ミレボナー アウリエル ヴェ・メアコーレー ラファエル
我が前にアウリエル、我が後ろにラファエル、

VOL RAS hI ShKINT h AL
ヴェアル ラシー シェキナス エル
頭上に神の臨在あれかし。

（注：ビル・ヘイドリック『ユダヤ教夜禱における小五芒星儀式の起源』1977年。
本文は『真実の法（セファス・エメス）』（ヘブル出版社、年代不明）より引用）



すぐにお気づきのことと思う。もちろん、配置が違っているが、これは「小五芒星儀式」の起源のひとつである。同儀式の起源は、曖昧であるので有力な仮説のひとつであろう。

さて、祈りをリズムカルに行えば意識を変化させることができる。

キリスト教の初期形態は、事実上ユダヤ教の1宗派（新興宗教）であった（ローマ法王がユダヤ教徒はキリスト教徒の兄であると宣言した後であるから、こう言明しても問

題はあるまい)。

新興宗教であるが故に、弟子たちは教祖ヨシュア(イエス)に祈り方をどうすればよいか尋ねたのである(『ルカによる福音書』11章1)。そこでヨシュアが述べた祈り方こそ、キリスト教徒の祈りの規範となるいわゆる「主の祈り」(Lord Prayer、Pater Noster)であった。この祈りのヘブル語版は、伝承されていないが、最近の研究により、対応するヘブル語を類推し復元することができた。仏教哲学では、サンスクリット語原本の失伝した経本を中国語訳、チベット訳などの1次訳書から復元することを「還梵」というが、さしずめこの作業は「還猶」だろうか？

主の祈り(復元)祈禱文

ABINV ShBShMIM IThQDSh ShMK
アビーヌ シェバシャマイム イトカデシュ シムハ
天にいますわれらの父よ、御名が聖とされますように、

ThMLIK MLKVThK IOShH RTzV NK
タマリフ マルクトーハ イオソーハ ラツォン
御国を統治され続けますように、御心が行われますように

BShMIM VBARTz
バシャマイム ウバアレツツ
天においても地においても

ATh LChM ChVQNV ThN LNV HIVM
エトー レシエム コケーノー セーン ラノー ハイーム
われらのなくてはならない食物を今日与えたまえ

VMChVL LNV ATh ChVBVThINV
ボムホール ラヌー エトー コボティヌー
われらの負債を赦したまえ

KAShR MChLNV GM ANChNV LChIIBINV
カシェール マカレヌー ゴム アノコヌー レカイーベイヌー
わたしたちに負債のある者を、わたしたちが赦しましたように

VAL ThBIANV LIDI NSIVN
ヴァル テピエヌー リッディー ニサイオーン
わたしたちを試みに遭わせないで

ALA ThTzILNV MN HRO
エラー タツィレヌー ミン ハーロー
悪しき者から救いたまえ

(注：ヘブル語試訳は、ブラッド・ヤング『主の祈りのユダヤ的背景』(1998年 ミルトス)より引用。ルビは秋端。)

耳慣れないヘブル語の祈りを列挙されても困ると言う方のために、キリスト教の祈りの方法論について簡単に言及しよう。

祈りの性質について、ニュッサのグレゴリオスなども言及しているが、ヨハネス・カシヤヌス（360年頃～430年頃）の「火の祈り」が効果的である。かれは、祈りの形態として『旧約聖書』の詩編を朗誦することを薦める。

「詩編に表現された一切の感情の深みに達します。かれはこの詩編を預言者により作られたものとしてではなく、自らがその作者であって自分自身の祈りであるかのように朗誦するのです。・・・言葉の意味を洞察できるのは読書によるのではなく、獲得した経験によるのです。この道を通して、わたしたちの魂は祈りの純粹さに到達します。・・・それは火のような飛躍、言い難い心の脱出・・・名状しがたい呻きとため息によって神に心を打ち明けるのです。」（『共住者綱要』）

そう美しい詩編や雅歌などの情景を、火のように燃える祈りとして朗誦するのを薦める。

初期のキリスト教徒における靈性の開発は、アントニオスなど砂漠の師父たちに代表される群を離れて孤独の隠棲生活を送る者たち、後に修道院に結実する修行専修者たちが大きな先鞭を開いていく。それは、ヘシュカズムである。砂漠の師父たちは、「ひとつの言葉による」（モノロギストス）祈りを強く薦めていた。多くの想念（ロギスモイ）は、靈魂の静寂（ヘーシュキア）、即ち、沈黙と孤独と平安とが一緒になった状態を妨げるからだ。

ヨアンネス・クリマクス（579～649年頃）は、東方キリスト教会にヘシュカズムの規範を作った人物である。かれは「イエスの記憶があなたの息と結びつくなら、ヘーシュキアの益がわかるだろう。」（『楽園の梯子』第27講話）と語っている。

そのほかの先賢たちも同様に語りかける。「一息一息を聖靈に思い馳せ、イエスの名前を唱えながら呼吸しなければならない」、「われわれが息を吸うときは、いつでも神に想いを馳せねばならない」、「祈りの間、知性を全く働かせないように努めよ」。また、「新しい神学者」と呼ばれた東ローマ帝国の神秘思想家シメオン（949～1022年）は、「祈祷は呼吸のように、また心臓の鼓動のように、絶えることなく行われなければならぬ」と定めた。

ここで特徴として現れているのは、以下の4つである。

- 1 イエスの名前に集中すること
- 2 呼吸とともに祈ること
- 3 24時間可能な限り常に祈ること
- 4 思考、雑念を沈黙させ、心の静寂（ヘーシュキア）を保つこと

連続した専心の祈り、心の集中という伝統は、ヘブル語ではザカル、アラビア語ではズィクルと言う。一方、インドではマントラを百万回も唱えてマントラの力を凝集することをジャヴァと言う。

ひとつの観念に集中して長時間祈るのは、祈りの基本であろう。ヘシュカズムの修道僧は、最終的には睡眠中も心の静寂を保つことを試みた。「高度な静寂に達した人は、まもなく、夜も昼も、これと同様な状態で続ける。床で眠る間も、祈っているときと

同じ心の状態に達するようになる」(ヨハネス・カッシアヌ)。

さて、西側のローマ教会の聖アウグスティヌスは、かれらを「槍のように鋭い祈り (Orationes quodammodo jaculatas)」を行う者と語っている。短い祈りの言葉を繰り返す修道士たちをこう評したのだ。これは現代でも継続されている祈りの形をとる瞑想である。それは「射禱」(矢のような祈り。quasi iaculatas)であり、かつ「絶えざる祈り」(oratio continua)となるとき、ヘシュカストの最強の武器となる。

彼らの用いるイエスの祈りは、「主イエス・キリスト、神の子、われを憐れみ給え。」(Domine Jesu Christe, Fili Dei, Kyrie eleison)である。

両クサントロプスの『百章』(14世紀のヘシュカズムのテキスト)によれば、最初の「主イエス・キリスト、神の子」を唱える部分で、意識を上昇させイエス・キリストへと飛躍する。後半の「われを憐れみ給え。」を唱えるとき、意識を下降させ自分自身に戻す。

この上昇・下降の2サイクルを、呼吸のリズムにあわせて行う。そうすると内部に熱のようなものが生じてくる。ラテン語は、抑揚をつけると実に美しい言葉であり、マントラとしての効果が高い。なるべくゆっくり次のように発音してもらいたい。



上昇弧

息を吸う。静かに息を吐きながら音楽的に響かせる。

Domine Jesu Christe (ドオーミネー ジェース クーリースティー)

息を吸う。振動数を上げるつもりで唱える。
Fili Dei (フィーリイー ディー・・・)
最後は、声が徐々に消滅しつつ、意識を主キリストに集中し、実感する。

下降弧

息を吸う。静かに息を吐きながら、
Kyrie (キイリイエー)意識を至高天から、
eleison (エーレーゾーン・・・)情感をこめて、われの心臓に引き戻す。

このとき各フレーズの最後は、タントリズムの種子マントラの鼻音記号ピンドゥと同じ機能を持たせる。つまり、次第に精妙になり消えながら、音としての性質を失い、沈黙という音の本源にまで到達する。そのとき意識が絶対者に近づくと瞑想する。

上記の祈りの短縮形は、後半だけを頻繁に唱えるものである。少し趣旨は異なるが、某オウム・カルトの地下鉄事件が起こったときは、東京の町並みを歩きながら無意識に唇に言葉が流れていた。「主よ憐れみたまえ。」と。

もし、キリストでは宗教的に差し障りがあると言うなら、文言を変えればよい。例えば、「光と闇の主よ、宇宙の主たる汝を崇めん。」(Domine luce et tenebrae, adoramus

te ad dominum mundi) などなど。

さらに、「我慢ならない。俺はイスラム教徒だ！」という方のために、スーフィー教団のズィクルの方法を中村廣治郎『ガザリーの祈禱論：イスラム神秘主義における修行』（大明堂、1982）より紹介する。

「唯一にして並ぶものなき神のほかには神はない。主権は彼のもの、称賛は彼のもの。彼は生と死とを与え給う。彼は生きてあり給い、死に給うことはない。その御手のうちによきことはある。彼は全能なお方。（10回）」、「ほむべきかな、聖なるかな、天使と聖霊の主。（10回）」、「おお神よ、汝の僕・預言者・使徒にして文盲なる預言者、汝の信頼をうけた預言者ムハンマド、およびその一族と教友たちに祝福と平安を垂れ給え。（10回）」（前掲書132頁）。

なお、ズィクル(Dhikr)は、コーランでは、「思い出す、想起する、思念する」、「悟る、理解すること」、「忘れないでいる、心に留めておくこと」、「述べること、口でいい表すこと」、「非難、弾劾」、「讚美」など、さまざまな意味が派生し、用いられる(前掲書87頁)。このような用法例は、祈りの本質を理解する上で参考になる。



2 観 想

プラトン/プロティノスの「想起」は、キリスト教神秘主義者の伝統のなかで「観想」という言葉に置き換えられた。ギリシャ語でテオリア、ラテン語でコンTEMPLATIOという。それは狭義には、(1)一連の映像をあたかも現実を目にするように思い浮かべる作業であるが、(2)伝統の教義と結びついて一連の神的宇宙へのアクセスとそれによる霊的向上そのものを指す場合もある。

観想を技術面のみから捕らえて、カードを切ることや、鶏のヒナの雌雄を見分けるのと同じ単なるテクニックと勘違いするのは致命的な誤りである。観想のギリシャ語テオリアの語幹が「神(テオス)」であることを考えると、観想とは神聖な作業なのだ。

フィロン(前25年頃~後45年頃)によると、「モーゼが幕屋の中で行ったように、肉体から魂を分離させ、ひたすら神を見ること」が「観想」である。要点は、この「見る(看る)」という行為に収束する。先に述べたように、霊性を肉眼で見ることではできないので、観想においては靈魂の目で見ることになる。

先に述べたようにユダヤ教の新興宗教として勃興したキリスト教は、世界都市ローマの民衆(という聞こえは良いが、奴隷や兵士、貧民など被抑圧者と低所得層を中心に布教された。)のバックアップを得て、民族宗教から世界宗教へと脱皮した。その過程でユダヤ教や異教から受け継いだ観想の技法を発展させていった。

教皇グレゴリウス1世(在位590~642年)は、「無限定の光」(incircumscriptum lumen)である神に近づく方法として、観想を奨励した。しかし、非物体的な光であり、すべての原因の原因たる神に近づくためには、自己と世界から脱出する必要があり、いかに訓練しても、魂は長く観想に留まることができず、長く自分自身を越えて、光にあずかることもできない。この短い超越を「観想の時」(mora contemplationis)と呼び恍惚の経験であると述べている。

この技術をシステムとして完成させたのは、イエズス会の創立者イグナティウス・ロヨラである。ロヨラは『靈操』の中で、いかに見るかを教えている。例えば、『創世記』の中にある楽園喪失の場面を観想すると、エデンの中を歩いているアダムとイヴが、いかにして蛇の言葉に惑わされ、善悪の知識の木から果実を取って口にしたかを思い描く。貴方は、その場に居合わせたかのように、一部始終を見る。しかし、単に見るだけではない。誘惑されたイヴの欲望を感じ、果実の酸い苦味を舌に感じ、突然二人に訪れた羞恥心を我身のように感じ取ることも必要だ。そして、罪の重さを胸に抱き、さらに踏み込んで原罪の意味を味わい、アダムの子孫たる人類の受け継いだ悪の力の恐ろしさを実感しなければならない。

ここで述べた「観想」とは単なる情景の描写や、昔読んだ物語りや、過去に見た光景を回想する作業ではない。それは、選んだテーマの中に参加し、その意味を肌で知り、霊的感受性を深める作業である。ロヨラは、その意味で、「肉体を鍛練するのが体操であるなら、霊を鍛練するのは靈操である」と言い観想技法の集大成として『靈操』を著した。その意味を汲まねばならない。

さて、『靈操』においてテーマとして選ぶのは、神話、伝説等の古いモチーフが最適だが、絵画や小説の中に出て来る情景に潜り込むのも構わない。初心者にはなるべくイメージしやすいテーマを選ぶと良いだろう。熟練してくると「神の愛と怒り」などの抽象的なテーマでもイメージを付与できるようになる。

目を閉じて、あらかじめ選んだテーマに没入し、創造的想像力を駆使して視覚映像を作り出す。貴方は観察者の立場で、繰り広げられる情景を見詰めていけば良い。

観想の技法の中で、自分が視覚映像の中に入り込み、映像に参加するものを「道行き」

と言う。その場合、観察者は登場人物として世界から世界へ移動する。この「移動」の観念こそ、「道行き」の主眼点である。「道行き」については、アシュクロフト＝ノーウィッキ女史の『魂の旅路』（1998年、国書刊行会）を参照されたい。

技術としては、視覚映像を作り出すことに主眼を置き、映画を見るように一連の情景を思い浮かべる。その際、他の四感覚も利用して差し支えない。そればかりか霊気や、精神的雰囲気を感じ取ることも重要なポイントになる。ただし、天国も物質世界であると解釈し、死後の霊が飢えないようにと奴隷の像を副葬したエジプト人のような誤解をしてはならない。五感に翻訳された映像は、あくまでも心の焦点を主題に結ぶために用いられる。もし、聖書のファンタジー世界をカウチポテトで眺める気分でしたのでは、観想を行う意味はない。

その主題により展開されるドラマから、あなたは直接的に神的宇宙の意味を汲みとらねばならない。それはメッセージを探せという意味ではない。観想が深まると、ある時点で意識的な誘導が全く不要となり、どこか異界を実際に彷徨っているような感覚に捕らわれる。そのとき悟性を越えた部分で心的宇宙の彼方にあり、あなたの内部にもある神的宇宙に、ダイレクトにアクセスすることが可能になる。その結果を言葉で表現するのは困難だ。

ここまで説明したが、じゃあ観想とは心のなかのテレビのスイッチを入れる技術かと誤解される向きもあるだろう。しかし、そんな単純なものではない。

先に述べた「創造的想像力」とは、「真正の想像力」とも呼ばれる人間の高貴なる霊的機能である。それをを用いる観想法に熟達すると、臆なイメージは生き生きとした色彩、立体感を帯び、さらに臭いや、味覚、触覚も喚起される。

黄金の夜明け団の内陣文書『飛翔する巻物』第11巻（『飛翔する巻物』1994年 国書刊行会）には、星幽体投射における周囲の知覚が次のステップで説明されている。

- 1 薄い浮き彫りのような風景、事物が見える。
- 2 厚い浮き彫りのように変化する。
- 3 視座が気球から見下ろした鳥瞰図のように変わる。
- 4 その光景に降下し、俳優のひとりとなる。

これには重要な要素が幾つか含まれている。古今東西のヨーガ的行法では、この立体感（躍動感）、視座の移動（鳥瞰、または2重視座）、参加が重視されているからだ。同時に黄金の夜明け団の実践レベルが深いものであった証左でもある。

例えば、インドの伝統ではタントラ修行の「成就法（サーダナ）」は、この観想法を究極まで押し進めたものだ。8世紀頃に書かれたサンスクリット語の観想法のテキストに『観想法の花環（サーダナマラー）』という書物がある。行者は、あらかじめ観想する神を決め、その図像学的なイメージを細部に至るまで研究する。その後、神の象徴で埋め尽くされた部屋に籠もり、何日間も集中的に観想法を試みる。神が生き生きと眼前に降臨したように想像するのである。そこでは創造的想像力が駆使され、ある日、自分の想像したイメージ「約束の存在（サマヤ・サットヴァ）」が、外から来る「知的存在（ジュニャーナ・サットヴァ）」に変貌し、行者に語りかけてくる。唐代の石窟寺院の僧房を埋め尽くした彩色画は同様の観想に供されたと言われている（2003年1月19日放映「NHK 特集：峡谷の大画廊：シルクロードの遺産：榆林窟」）。



アンリ・コルバンは、イブン・アラビーの神秘主義の解析過程において、この特別な想像力の作用を創造的想像力と定義し、次のように述べている。

「この想像力は、空想などという卑しい形態ではなく、能動的想像力 (quwwat al-khayal) 若しくは汎想像力 (Imaginatrix) とでも呼ぶべきものであり、未だ誰も目にしたことのないものである。・・・この想像力は、隠されたものに帳をかけ続けることで開帳する。また、透明性を増す。・・・対立物の統合 (coincidentia oppositorum, Jam' bayna'l-naqidayn) の中にこそ神は顕現する。」 (コルバン『イブン・アラビーのスーパーフィイズムにおける創造的想像力』ポーリングゲン叢書第91巻、1969年、プリンストン大学出版、187頁。)

むろん、イスラームの神秘学では、あらゆる知的認識とその奥底に横たわる原記憶は、天使から流出した照明であり、それ故に人間の本来は天使的性質をもっているとされる。(アンリ・コルバン『イスラーム哲学史』1974年、岩波書店、204頁。) 観想者は、自らの天使的性質をもつ知性を想起し、天使の働きを観想するのである。

3 瞑想

次に瞑想について語ろう。「瞑想（メディタティオ）」という概念は、「観想」とは違い東洋からもたらされた概念である。従って西洋の魔術体系では整理されていない部分が多い。従って、ここで述べる部分も西洋魔術の瞑想基盤を私的に解釈したものであることを断っておく。

実際のところ「黄金の夜明け」団で使われた「瞑想」は、殆どが前述の「観想」の一部であった。



例えば、ジェレイターに課せられた「塩の瞑想」は、自分が塩の結晶の中にいる様子をイメージするものである。しかし、「地」の象徴として塩をテーマに選ぶところなどは、一般的な「観想」とは違う面もある。ここでは、瞑想の技法を4ステップに分けて紹介する。

瞑想の第1歩は、強い映像化を伴う意識集中だ。テーマは通常、ひとつの象徴である。映像は静止しているものから始める。道端の小石を選んでも良い。その細部に

至るまで鮮やかに見ることが大切だ。

瞑想の第2歩は、テーマに対する終わりのない分析思考または観念連合の連鎖である。「小石」を選べば、その表面に見える黒白の小結晶から石の組成を思い、その母体となった山の花崗岩の巨大な岩石層を思い浮かべ。この海辺近くまで、川を流れてきた様子を想像し、表面の滑らかさから砂浜で波に現れた歳月の長さを思う。さらに、掌に感じる小石の重みから「地」の元素の性質を感じ取り、宇宙的視野からすると同じ小石に過ぎない地球とこの小石が引き合う潮を思う。また、微かな石の軋みが、元素霊の歌声として響く中、「地」の王ゴープの重々しい鎧姿が眼前を横切るかもしれない。

瞑想の第3歩は、抽象的なテーマに対する論理的思考の放棄である。禅の公案は、理屈で考えるものではない。「安心立命」などという公案に対して、論理はもはや通らない。瞑想は、深く埋没した真の自己を解放する手段である。巨大にして無辺の内部世界には、科学的合理主義の通用しない領域が広がっている。それに触れることが重要だ。

瞑想の第4歩は、「無」だという。テーマさえなく、ただひたすらに自己の存在を滅却する。この辺りにくると、魔術だとか宗教だとかいう分類が無意味になってくる。所詮、儀式や典礼の通用するのは外部端末の世界に過ぎない。自己の中心にある浄化された魂、ネシェマーの三組みに触れると総てが明晰な光の中で再構成される。凝集するイエキダーは原初の点、無である。

魔術の導入部では、初心者は、テーマの捕え方を学習し、能動的瞑想と受動的瞑想の2種類の技法に習熟すれば良いであろう。言い換えれば、上述の第1歩から第3歩まで進めば良い。「無」に到着するのは、魔術という戯れ言をいつでも放棄できるほど成熟してから行うべきであろう。

おわりに

基本的技法については、既に『第一講義文書』において教授された。既に察しがついていると思うが、多くの技法は、祈り・観想・瞑想の側面を併せ持っている点には注意をして欲しい。あなたの実践を無理に分類に当てはめ、その働きにのみ限定する必要はないのである。

その上でさらに勉強したい独学者の参考となる日本語の書物としては、「観想」については、『霊操』、『十字架の聖ヨハネの霊性』、『キリスト教神秘思想の源流』など。「瞑想」については、『チベット・メディテーション』など東洋系の本が適当である。もちろん、他にもルシャンやラム・ダスらアメリカを中心とした心理学などの実験的研究者などの著作、ダライ・ラマらによるチベット仏教の解説書、そしてわが国の伝統的仏教書（『天台小止観』、『往生要集』など）なども見るべきところが多く参考になる。しかし、原則的には師匠について行った方が無難ではある。

本稿の編纂について

本稿は、秋端の「瞑想と観想」（初出：『ホルスの槍《号外》』VOL 1-13 1989年6月25日）を原型として、秋端と兄弟 Kala が改稿し、文体を兄弟 Kala が整合させ、秋端が最終稿を確認した。従って、文責は秋端にある。