神戸市外国語大学 学術情報リポジトリ

自意識が変容する身体の経験について

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2012-08-06 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 三井, 悦子, Mii, Etsuko メールアドレス: 所属:
URL	https://kobe-cufs.repo.nii.ac.jp/records/1285

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.

自意識が変容する身体の経験について

三井　悦子
椙山女学園大学

1．問題の所在

グローバル化の時代といわれる今、伝統スポーツが存在する意味はなにか、その答えを探ることが、本セミナーの意図するところであろう。この大きなテーマのなかから、本稿では、グローバルに広がりつつある世界に生きる人間にとって、今、なにが必要か、その必要なものにとって伝統スポーツが果たす役割とはなにか、について考えてみたいと思う。

インターネットの普及によって世界が近くなったといわれる。その技術は日進月歩、とどまることなく、より速く、より詳細に、より簡単に、と更新されていく。手のひらに乗るほどの小さな機器から世界につながる。何でも簡単に「知る」ことができ、部屋にいながら「世界」に出ていくことができ、名も顔も知らぬ多数の「友人」とつながることができる、と思っている。しかし、果たしてそうなのか。そうした機器を介して「知る」ことは本当に「知る」ことなのか。「友人」とつながっているというのは本当か。そのつながりはどのような関係性なのか。それがほんとうの「つながり」ではない、ということは自明である。「接触」を介していないのだから。しかし、ヴァーチャルが肥大して、アクチュアルな領域にあるリアルなものがどんどん縮小している現代においては、リアルとヴァーチャルが錯綜し、私たちはそれらを混同し、錯覚してしまう。そして、「リアル」なものを欠いた人間とその世界にさまざまな問題が生じているといえるだろう。そうだ。多くの問題は、ここに淵源するといっても過言ではない。

この減少している「リアル」なもののひとつに「身体性」がある。しかし、「身体的であること」がそのまま「リアル」ともいえない、という点に注意をしておこう。なぜならば、統制され加工され鋳型にはめ込まれ易いのもまた「身体」であり、それは「リアル」からは遠い「身体」であると考えるからである。では、「リアル」な身体とはどのようなものか。なによりもまず、それは、「モノとしての身体」とは別の次元で考えなければならない。つまり、「生きている」「人間の」身体に着目することが必要になる。人間が人間として人間らしく生きようとすることにとっての「身体」とはなにか、ということが問われなくてはならない。[1]

つぎに問題としたいのは、この「グローバル化」を発信する側の世界に、何か問題はないのか、という疑問である。そこには経済優先の効率主義、成果主義、競争社会、管理社会…などが席巻し、「グローバル化」を発信する側の世界にこそ、人間がさまざまな側面で疎外されているという大きな問題があるのではないか、ということに注意しておかなければならないだろう。

グローバル化する世界の今にはこのような問題が潜んでいる。その上で、グローバル化という趨勢を無条件に肯定し受け入れることははたして望ましい方向なのか。グローバル化を望んでいるのは「誰か」、それは何故か。こうした疑問を持ちながら「グローバリゼーションと伝統スポーツ」を考えるのが私の基本的な立場である。

グローバル化‐すなわち情報化社会、移動手段の簡易化、経済の一元化など、さまざまな意味で世界が一つになろうという、これまで人類が経験してこなかったような特徴的な現代を生きる人間が、それでも、生まれてきて死んでいく生き物として限りある生を人間らしく生きようとするとき重要なものは何か、必要なものは何か。本稿の目的は、これを明らかにすることにある。そのために、「競争」や「勝利至上主義」の呪縛から解き放たれた身体文化に着目することが重要なキーになっている。

2．「じか」にふれる身体の経験について
―第一回セミナーのレビュー

第一回のセミナーで筆者は、人間が、個として生きることと他とのつながりの中で生きることは不可分であること、さらに個の存在にとって根源的に他の存在が必要であることを述べた。つまり、「私」は、自分（個）のなかに存在するのではなく、他との「関係性」の中に存在する、と言った。人間は、「自」と「他」との関係性の中、いいかえればその

「あわい」に存在するとすれば、次の問題は、わたしとわたしでないものとの境目、区別は何か、であり、さらに、わたしのもっとも外側と他との境目は、何か、そしてそれは、いつ、どのようにして意識されるのか、という問いが生まれる。その問いに答えるために、「接触」「ふれる」ということに注目した。この際に提起したのが、「じか」である。[2]

繰り返しになるが、すこし説明をしておこう。「じか」は、「直」から派生した言葉であり、正直であること、間に何もおかないこと、直接的であることを意味する。「じか」ということを人間について言うならば、「個（自）」としては「偽りのない本当の自分」でいることである。本当の自分、偽りのない自分とはどういうものか、これは非常に難しい問題である。また、関係性をいうときの「じか」は、正直な、素のままの個と個が、「いま」「ここで」「出会い」「ふれあい」「つながる」ことであるといえるだろう。

「じか」をめぐるやや難解な概念的な問題を提示しながら、ワークショップでは「じか」を味わういくつかの「からだ体験」を行った。その手始めとして「からだの流れを感じる」セッションをもった。人体解剖に始まる西洋近代医学は、身体を区分しうるもの、「分ける」からこそ「分かる」もの、とした。その伝統の中に住むヨーロッパの人々にとって、身体は固体ではない、身体内部はつながり、流れている、ということがらはどのように理解され、実感され得るだろうか。身体は部分の集合体である、とか、身体は意識によって動かしうる、と信じてやまない彼らにとって、身体の動きにまかせ、からだで起っていることやからだそのものを味わう、という体験はどのように受けとめられるだろうか。

自分のからだの「じか」な感覚を、他者とのふれあいのなかで、それぞれをみずみずしく受けとめ、安らぐというセッションが進むなか、バスク側の研究者にも、それらを実感としてそのまま受けとめてもらうことができたと感じた。「安らぐ」ことの、文化を超えた受容を確認できたことは、私にとって大きな希望となった。

3．自意識とその変容

前回のセミナーで提示した「じか」や「じか」な関係性について、本稿では、もう一歩ふみこんで言語化したいと思う。

自分の想像を超える身体の経験をしたとき、ある人は、自分が自分ではないみたいだったという。またある人は、細かいことは何も覚えていないという。また、自分が「からっぽ」になっていたという人もある。総じて、そのとき、主体は「無」であり「からっぽ」の状態になっているといえるだろう。

しかし、「個」としての「自己」の完成を人間の成長であると理解するヨーロッパ近代の伝統において、主体（私）が無くなる、という表現では、その実態や本意を理解することは困難であろうと思われた。そこで、この状態を、主体（私）が無くなるというのではなく、自分であるという認識や意識が変容している、と考えてみることにした。つまり「自意識の変容」という概念を立ててみるというわけである。

「自意識の変容」という考え方は、まったく新奇な発想というわけではない。たとえば、「変性意識状態」という類似の概念がすでに諸科学において提起されている。「変性意識状態」とは、日常的な意識とは異なる意識状態のことを指す。すなわち、自我を超える、すなわちトランスパーソナルな体験の様態やその結果として生じる状態と説明されている。[3] これについては、意識と無意識の問題として、また、意識（自我）と身体の問題として、あるいはまた、日常と非日常の問題として、スピリチュアリティの問題として論じられている。さらに、「ゾーン」や「フロー」という概念で同様の状態が説明されることもある。[4][5][6]

これらの論議は、身体が自分の意のままにならぬものであるということを了解している。身体の不随意性を取り上げ、身体とはいつも論理的に整合性のある行動をするとは限らないことを述べる。ときに、身体は主体の意識に従わず動くものだというのだが、さらに一歩進めば、むしろ身体は主体となって、「意識」以前に自律的に動いている、といってもよいだろう。

（1）自意識ということ

つぎに、身体が主体となって、私の「意識」以前に、自律的に動きだす状態を生起させる体験について考えていこう。それによって、「自意識が変容する体験」について接近することになるだろう。

自意識とは、これが自分であるという認識・意識である。自己意識、自己認識、あるいは自己同一性と言いかえてもよいだろう。

ここで、興味深いのは、「私」というものは、これが自分であるという認識、自己意識によってはじめて定位されると考えられていることである。つまり、「私」とは、〈「私」によって「私は～である」と認識されている存在〉ということになる。したがって、私たちは、私の知らない私は私ではない、と当たり前のように信じてしまっている。つまり、「私」が、「これは私ではない」と思えば、それは「私」でなくなるのである。都合のよい、お行儀の良い、できの良い、性格の良い自分だけが「私」の範疇に入れられる。都合の悪い部分は、私ではない、と切り捨てられる。このような考え方は、たとえば、刑事訴訟や民事訴訟の精神鑑定という方法において顕著に見られるといってよい。加害者が事件当時に責任能力があったか、意思能力があったかを判定するために行われる精神鑑定は、「自己認識」できる「自分」だけしか「自分」とは認めないという人間観に立っているといえるだろう。極端に言えば、自分でもわからないような行為をした、というとき、それは自分が行ったことではない、と判定するのである。はたして、そうなのか。自分の知らない自分や、ふだんはおもてに現れない自分は、自分ではないのだろうか。「そんな私は、私じゃない」と自分で思い込み、自分を切り捨てることよりも、「そんな私も私」と考える方が、生きている実感に近いと筆者は考えている。[7]

「私」というのは、「私」がそう思っている状態にすぎない。つまり、私が知っている私のひとつの状態にすぎないのである。しかし同時に、私がそう考えなければ、そのような私は存在しない、ともいえる。「私」というものは、このように、想像のたまもの、流動し、呼吸するように変化するものである。したがって、「私」を「私」と定位する「自意識」は変容しうると考えるのもそうおかしいことではないだろう。

（2）別の、新しい自分になること　～ヨーガの実践

では、この「私」を「私」であると定位する「自意識」が変容するとはどういうことか、またその時空間について考えていこう。

自意識が変容するその状態は、からだの変容と協同して起こると考えられる。意識の変容とからだの変容は、どちらが先行するにせよ、ひとつの経緯の中で体験されるといえるだろう。そのひとつの例をあげよう。

たとえば、ヨーガの実践がある。ハタ・ヨーガを例にあげてみよう。ハタ・ヨーガの「ハ」は太陽を、「タ」は月を意味する。太陽と月、つまり「陰陽」。この融合によってすべてのエネルギーが生成し、すべてが存在する、とされる。したがって「ハタ」は、生命の淵源をさすと理解されている。そして、ハタ・ヨーガでは、アクロバティックなアーサナの追求ではなく、むしろ、呼吸（プラーナーヤーマ）とアーサナの統合や瞑想（サマーディ）が重んじられる。[8]

いくつかのアーサナのあと（あるいは、毎アーサナのあと）に、シャバ・アーサナ（しかばねのポーズ）と呼ばれる完全脱力の仰臥位をとる。完全に脱力することは、想像以上に難しい。シャバ・アーサナは究極のアーサナであるといわれる。なぜならば、どんなアーサナよりも難しく、かつ深い安らぎを得ることのできるポーズだからである。

アーサナでは十分に締め付けられていた下腹部の力をゆるめて、ゆったりと上向きに寝転ぶ。全身が床にあずけられる。深い呼吸。そうしているうちに、寝転んでいる自分と床の境界がぼんやりしてくる、沈んでいるのか浮いているのか不明瞭な感覚を味わうことがある。自己を離れる感覚を体験することもある。少し離れた所から寝転んでいる自分を眺めてみるようなイメージ（意識）を持っても良い。そのようなイメージが徐々に薄れていき、その意識さえない瞑想状態に入っていくことがある。[9]

これは明らかにひとつのからだの変容であり、自意識の変容である。その変容はヨーガの習熟度や経験年数に左右されるというよりも、むしろ集中の深さや脱力の程度によるものと考えられている。シャバ・アーサナでは、別の自分になること、別の自分として自分を体験することがこのように起こることがある。

さきほどの瞑想状態から、指導者の声によるリードで、少しずつ「意識」を自分のからだに向け始める。はじめは足の指を動かすこと、手の指を動かすことなどから、少しずつ自分のからだへ意識をむけ、意識を取り戻しつつ、ゆっくりと目を開いて覚醒し、現実の世界に戻ってくる。

このとき、それまでとは違う新しい身体になっていることに気づく。みずみずしい感覚をそなえた新しい身体である。この経緯を筆者は、次のように理解している。シャバ・アーサナ、すなわちしかばねのポーズによって、文字通りいったん死んで、そして生まれ変わって目覚める。新しい命を享けて新しい自分を生き始める状態、といってもよい。もちろん、それは死を伴わない。現世においての再生である。

ヨーガになにを求めるか、ヨーガの真髄は何か、という問いに答えるのは難しい。しかし、本稿がヨーガからなにを学ぶかといえば、次のようなことになるだろうか。正しいアーサナの完成に執着しないこと。とくに初学者にとって、完成したアーサナの美しさには大いに魅力を感じるところである。しかし、ヨーガの本来の目的はアーサナの完成にあるとは思えない。アーサナのひとつの完成形はたしかに存在する。そして、アーサナの実行において、あるところまでは意識を集中し、自己の筋肉や呼吸をコントロールしてその完成形に近づこうとする。ここまでは、いわゆる「エクササイズ」と同様かもしれない。しかし、その先は、ヨーガとエクササイズとの間にはおおきな隔たりがある。エクササイズ（やトレーニング）では、筋肉にある程度の負荷をかけ、筋肥大や筋力アップを期待し、それに向かって実施されるのに対して、ヨーガの実践において重要なのは、アーサナの遂行の過程で生まれてくる自分の感情やこだわりに気づき、それに抗わずそのまま受けとめることだとされる点である。そこでは判断を求めない。目的や期待を自らの外に置かない。ヨーガの実践は、無理に一歩先へと前進・向上させようとする意識を手放すことの練習でもある。また、こうでなければならないと完成形に執着する意識を手放す練習でもある。静かにゆっくりと意識を集中して動いていく中で、呼吸によって自然に膨らんだりしぼんだりするからだに気づく。そして、やがてコントロールしようという意識を手放し、その自然な呼吸にからだをゆだねる。このようにして、起こってくる状態に身を任せるとき、「私」は「からっぽ」になっている。が、しかし、そのような「私」もたしかに「私」なのである。それは、自意識が変容した状態の「私」といえるだろう。

4．「私とは、私によって定位される存在である」を翻す

つぎに、「自意識の変容」のもうひとつの状態について取り上げたい。ここからは、「自意識の変容状態」と「からっぽ」という言葉で表現されることの類似性や同質性について考えていこうと思う。

第一回セミナーで「じか」ということの問題提起とそれに関連する実践を行ったが、それらは、この「からっぽ」ということと深くかかわっている。頭を空っぽにする、とか、頭が空っぽになるということはよく耳にする。しかし、からだが空っぽになる、とは妙な言い方である。身体には、脳も胃や心臓や腸などの臓器があるではないか。「空っぽのからだ」とはいったいどういうことだろうと、多くの人は問うだろう。

（1）「からだ」はもともと「からっぽ」

「からだ」という和語は、「から」から来ているという。字訓によれば、「〈から〉は外皮・外殻を意味するもので、草木の幹茎など。ものの根幹をなすもの、…人には「からだ」という」とある。さらに、野口三千三はつぎのようにも言う。「「から」は、空、虚、洞、穀、殻…でもある。それは懐かしく安らかな安息の場であると同時に、或る神秘的・呪術的な働きによって、はかりしれない怪しい何事かが起こることを予想させる「内部空間」を持つ…」[10]、それが「からだ」である。

このように、「からだ」と和語で言うとき、それは「からっぽ」を前提にしている。私たちは、書物の中で人間の骨格や筋肉をみたとき、それを「人体」と言う。体重や胸囲、座高を測定することを身体測定と呼ぶ。しかし、自分のこの「からだ」について何かを言うときには、私のからだは…と言う。けして、私の身体が…とか、私の人体が…とか、私の肉体が…などとは言わない。さらに、「身体」「体」という漢字を見ても、それを文章の流れの中では「しんたい」「たい」とは読まず「からだ」と読むことの方が多い。つまり、「生きているこのからだ」は、けっして、内臓が特定の場所に固定されて詰まっているような「モノ」ではない、と承知しているのである。

（2）手放すことの大切さ　～「ゆらし」と「出会いのレッスン」

つづいて、自意識の変容と「からっぽ」について考察していこう。こ

こでは竹内敏晴（１９２５‐２００９）の思想と実践を参考にしたい。

竹内は聴覚障害者であった。四〇歳を過ぎてはじめて人の言葉が聞こえ、そして自分の言葉が相手に届く（ことばが「劈かれる」）という衝撃的な体験をする。自身の吃音体験などを経て、声やことばを生み出す仕事にかかわり、声の産婆とも呼ばれた。劇団「ぶどうの会」の演出家として多くの社会派演劇を演出、会の解散を経て「演劇集団変身」、その後「竹内演劇研究所」を主宰、「からだとことばのレッスン」は最晩年まで全国各地で行われた。

竹内は「弓」の名手でもあった。一昼夜連続一万本射の記録をもつ、明治以降、竹内ただ一人である。彼はこの弓の稽古をとおして、「対象に集中していく時には自我や意図を超える何かがある」という体験をしていた。この体感は、彼が「身体」についての研究にあたって読み進めていたメルロ＝ポンティの現象学[11)12)]と呼応しあい、「からだが主体となる」ことを発見させるに至った。そして、彼は、からだが主体となって躍動する瞬間を生きること、それを人間の実在の問題ととらえた。さらに、人間の実在の問題を「個」の問題としてではなく「関係性」の問題へと広げた。そして、マルティン・ブーバーの『我と汝』[13)]に共鳴し、「人と人の間」に生起する「じか」な関係性を探求した。こうして、「竹内レッスン」と呼ばれるものの基礎が組み立てられていった。本稿での考察において、『からだとことばのレッスン』『思想するからだ』『生きることのレッスン』『「出会う」ということ』などが、多くのヒントを与えてくれるだろう。[14)15)16)17)]

さて突然だが、ただ立つ、ということを実際に行ってみよう。これが想像以上に難しいのである。顔の表情はどうか、腕はどうなっているか、どこにぶら下げているか、あるいは組んでいるのか、手を重ねているのか…など、できるだけ自然に立とうと考えれば考えるほどどうしてよいかわからなくなってしまう。また、疑わず、迷わず、自信を持って、堂々と、しゃちこばった姿勢で仁王立ちすることになるかもしれない。

竹内は、一人の人間として、ただ、いま、ここに立つ、ということを重んじる。また、それを「からっぽ」という言葉で表現することもある。さて、前述したような立ち方は、一人の人間として、ただ、いま、ここに立つ、ということだろうか。そうした問いからレッスンは始まる。

私たちは、ふだん「からっぽ」とはほど遠い状態で生活していることが多い。というのも、社会生活において人間はいろいろな役割を担っている。親は親の、子は子としての役割を生きているといっても過言ではない。仕事を持つ人はその職業人としての「仮面」を、当たり前のように自分にかぶせて行動している。役割を押し付け、また職業の「看板」を掲げて行動している。その役をどうしたらうまく演じることができるかと、いつも身構え、準備を整えている自分に気づいていない。また、自分への期待や相手からの期待にこたえようとする気づかいによって無意識のうちに身構えている。それが「その場かぎりの役」にすぎないことを忘れて、まるで「自分そのもの」であるかのように錯覚している。その錯覚は、身体に刻み込まれる。筋肉の緊張となり、姿勢（前かがみ、腰をそっている、握りこぶし）や表情（笑顔も）を作っていく。何かへの「こだわり」はこうして身体に刻まれ「こわばり」となって固定化する。さらには、ものの言い方、考え方、身の処し方、視線、歩き方、声の出し方、声のトーンなど、さまざまな点に沈殿していく。「からっぽ」とはほど遠い状態である。

「からっぽ」に近づくためには、この肩書きや役割という看板を下ろし、からだに組み込まれたこわばりや身構えを脱ぎ捨てなければならない。これは一見簡単そうに見えて非常に難しい。竹内は、これらをソクラテスの言を借りて、「ドクサの吟味」と呼ぶ。身体のドクサをまず吟味せよ、そしてそれを疑い、捨てていけというのである。そして、さまざまな身体の動きによるレッスンを通して、身体のドクサを解きほぐし剥がしていこうとする。こうして、これが自分だと思っている状態（それは過去の自意識であり、思い込みである）にこだわるのではなく、その時その時に湧き上がってくる感覚を大切に味わいながら、さらにまた、それにいつまでも拘泥することなく、またつぎつぎに捨てていく。その繰り返しをとおして、「からっぽ」になっていこうと試みる。

その具体的なひとつの方法として、たとえば、「からだゆらし」がある。二人組みになって、互いのからだを揺らしあう。この「ゆらし」と呼ばれるレッスンにおいても、からだに関するいろいろな発見‐相手の身体をモノのように扱ってしまっている、とか、人に触れることに慣れ

ていないとか‐があるのだが、今はそれには触れずに先に進もう。この「ゆらし」においては、緊張を解きほぐすということが一つの目的ではある。不必要な緊張のない身体となることはたしかに大切なことではある。そして解きほぐされた（＝リラックスした）状態になることも大切である。しかしもっと大切なことは、ふたりでそれを行う「体験そのもの」にあるといえるだろう。結果として解きほぐされるということが問題なのではなく、重要なのは、相手にからだを委ね、相手のからだを受けとめようとしながら、ふたりでからだを委ね受けとめることのできる状態へと移行していくことである。その関係性の体験、すなわち、こうした触れ合いや託し合いのなかで行われる「存在のやり取り」を体験することが何より重要なこととされるのである。ふたりが、この関係性の中でひとつの存在としてある、というとき、そこに「個」というものは存在していない。それぞれは「からっぽ」である。

この「からっぽ」というのは、ある固定した状態を指す用語ではない。これを概念として理解するのは難しい。また、言語で説明し、頭で理解して、「そうなろうとする」ことも「からっぽ」の内実からは遠い。そういう意味では、「からっぽ」は文字通り「空」やそして「無」に近いといえるかもしれない。[18]

（3）「自」と「他」の変容

さらに、竹内は、人と人との関係の、ある特別な様態を「出会う」という言葉を用いて表す。彼のいう「出会う」とは、街角で知人と出くわすこととは違う。冒頭に述べたヴァーチャルな友人関係ともまったく異なることは言うまでもない。人と人とが真摯に立ちあうとき、その「間身体」、関係性のなかで予期せぬ何かが起こる。そこにいた自分は相手に突破されて「からっぽ」になり、今までそこにいた自分とはまったく違う自分に変わっている。それが、人が人に出会うということである、と竹内は説明する。この意味において、「出会う」ことと「別の、新しい自分になること」とは同じ地平で生じることがらであることがわかるだろう。

竹内がいう「出会う」ことの意味を理解するために、彼の「出会いのレッスン」の風景を、彼自身の「レッスンのやり方」についての記述を抜粋しながら、簡単に紹介しておきたい。

―まず、レッスン場のまん中を空けて、ある空間をつくる。この空間が仕切られた「結界」であり、ここに立つものは日常的な気づかいを捨て、いわば魂をむき出しにしてさらされる。つぎにレッスンをする二人を選ぶ。希望者を募り、二人を組み合わせる。希望する相手とではなく、むしろ、異質なその相手との間に、ある緊張関係が起こり、いつもとは違うおのれが現れざるを得ないことが予感される相手がえらばれる。進行役（竹内氏）の合図で、二人が五‐六メートル離れて壁に向ってたつ。そして、心を鎮める。進行役の合図ではじめるが、すぐに動き始める必要はない。「どうぞ」というスタートの声を聞いて、ある集中が成り立ちレッスンに踏み込めると感じたら振り向いて相手を見る。そして相手の方へ歩き出す。ふたりが歩いてゆけば、途中どこかで出会う、あるいはすれ違うことになる。このとき、自分の感じたままに振舞う―「からだ」が感じ動くままに、何かが起こるにまかせる。まじまじとみつめあったり、抱きしめあったり、つかみあいがはじまったり、予期せぬことがそこでは起こることもある。最終的に、もうこれでいい、と満足したら、あるいは見切りをつけたら去って、相手がいたコーナーまで歩き、向こうむきに坐り込んだら「これで終り」である。そして、そのあと、二人は坐ってしばらく目を閉じ、はじめから終りまでどんな体験をしたかを振り返り、その後で一人ずつ体験を語る。―[19]

「レッスン」とは日常の生活とは異なる聖なるところ、結界、祝祭の場である。そこでは何が起こるかわからない。いま目の前にいる相手との間にどのような関係が生まれてくるのか、当の本人たちにもやってみないことにはわからないのである。相手と向きあう。何かがひびき合う。それは静かなやりとりで生まれる共鳴かもしれないし、激しいとっくみ合いの末の共感かも、あるいは決裂かもしれない。しかし、それは問題ではない。「出会いのレッスン」は、この場で「今」を生きてみること、の試みである。「役割」を捨て、昨日の私ではなく、ひとりの人間として、目の前にいる人の前に「ただ立つ」。竹内は、次のように言う。「〈他者〉と向き合うことによって、〈他者〉と共に生き、その共にいる場で、

わたしともあなたとも呼べないひとつの存在となる。それを経て、「私」があらためて立ち現れる」のであると。[20]

このとき現れる「私」は、「他者」と向き合う前の「私」とは別人である。「自」と「他」の関係に何かが生まれ、「自」と「他」は変容する。私は何回でも新しい人として生きなおせる。一貫した生き方が果たして必要か、変わらぬ個性、アイデンティティなどあるのか、そんなものなどない、そういうことに気づかされるのである。

さらに、竹内はつぎのようにも言う。「出会いとは、相手を理解するということではない。その人に驚かされる。驚かされたとたんに裸になっている。相手の前に見知らぬ自分が立っている。相手に突破されてしまう。そういうことが出会いである」と。[21]

このように、人が誰かにあるいは何かに真の意味で「出会う」ということは、自分が未知の自分に書き換えられていくことである。あるいは、覆い隠されていた自分が呼び覚まされて、はっと気づかされることであってもよい。どちらにも共通するのは、自分がこうだと認識している自分ではないものに生まれ変わっていく、ということである。つまり、「私」とは、〈「私」によって「私は～である」と認識されている存在〉であるということを簡単に翻してしまうような、そんな出来事が関係性の中では起こる、というのである。

まとめにかえて

ここで取り上げたヨーガの実践や竹内のレッスンは、みな「じか」な状態、自意識が変容する時空間、またはそれに近づく一つの道筋であるといってよい。そして、それぞれが練習、けいこ、レッスンであるとはいえ、それらは、ある目的のためになにかを積み上げていくものではない。身体のドクサの吟味は、身体の緊張やこわばりを解きほぐすことだけではなく、むしろ、身体の癖に気づいて、それを固定化している自分の意識（思い込み）を捨てようということであると理解してよいだろう。「思い込み」は意識化されていないからこそ、根深く、根強いこわばりとなっている。その執着をほどくこと、手放すことがレッスンやけいこの中心になっているのは、上に示してきたとおりである。いいかえれば、これらは自分がこうだと思い込んでいるもの、大切だと思っているものを疑い、手放し、捨て、あるいは消尽することにほかならない。そのとき、日常の自分とはまったく別の、こういってよければ「真の自己」がむき出しにされる。そして、ゼロの地点で新しい命が吹き込まれ、また新しい自分を生き始めるのである。自意識が変容する身体の経験には、こうした消尽と再生の循環がある。

消尽と再生、といえば祭り。各地に古くから伝わる祭においても同様のことがいえるだろう。祝祭の場では全存在をかけた、場合によっては命がけの行為が繰り広げられる。蓄積してきた財やエネルギーを年に一度のあるいは四年に一度、七年に一度、その一瞬に使い果たす。そして心機一転、祭りの後には、また新しい年のはじまりを数え、生きはじめるのである。

自意識の変容として、新しい自分になること（再生）、からっぽになること（消尽）を取り上げた。これら二つの変容はそれぞれ別個のものではなく一連のものであり循環している。スポーツを、「競争」や「勝敗」という一側面にのみとらわれずに広く眺めてみれば、特に伝統スポーツといわれるものの中に、このような自意識を変容させるようなスポーツ文化がいくつも存在している。「モノ」ではない人間の身体文化、モノではない人間と人間とのつながりがそこにはみられる。

参考文献

1　西谷修　『理性の探求』岩波書店　二〇〇九

2　三井悦子「個と関係性について―「わたし」であること、つながること」（竹谷和之「バスク民族のスポーツ文化政策に関する総合的調査研究」平成一六～一九年度文科省科研費研究経過報告書所収　二〇〇八、二一～二七頁）

3　葛西賢太『現代瞑想論 - 変性意識がひらく世界』春秋社　二〇一〇

4　樫尾直樹編『スピリチュアリティを生きる - 新しい絆を求めて』せりか書房　二〇〇二

5　吉井妙子『神の身体　清水宏保』新潮社　二〇〇二

6　チクセントミハイ（今村浩明訳）『フロー体験　喜びの現象学』世界思想社　一九九六

７　玄侑宗久『阿修羅』講談社　二〇〇九
８　佐保田鶴治　『ヨーガ根本経典』平河出版社一九七三
９　玄侑宗久『三昧力』ＰＨＰ文芸文庫　二〇一〇　ここで玄侑は、瞑想状態と三昧の状態を自己が薄くなるまで対象に意識を集中していくこと、と説明する。スポーツでも同様のことが生じるではないか。
１０　野口三千三　『原初生命体としての人間』岩波書店　二〇〇三（初版　三笠書房　一九七二）
１１　モーリス・メルロ＝ポンティ（中島盛夫訳）　『知覚の現象学』法政大学出版局　一九八二
１２　モーリス・メルロ＝ポンティ（滝浦静雄・木田元訳）　『行動の構造』　みすず書房　一九六四
１３　マルティン・ブーバー　我と汝・対話（植田重雄訳）　岩波書店一九七九
Martin Buber, Ich und Du, 11., durchgesehene Auflage. Heidelberg: Lambert Schneider, 1983.
１４　竹内敏晴　『からだとことばのレッスン - 自分に気づき、他者に出会う』講談社　一九九〇
１５　竹内敏晴　『思想するからだ』晶文社　二〇〇一
１６　竹内敏晴　『生きることのレッスン ー内発するからだ、目覚めるいのちー』トランスビュー　二〇〇七
１７　竹内敏晴『「出会う」ということ』　藤原書店 二〇〇九
１８　「無」は nothing / Nichts と表記されることが多いが、外国語圏でそのように理解されるものは、日本人が「無 という語によって想定するものとは、やはり多少の違いはあるだろう。
１９　竹内敏晴　前掲書13.）
２０　竹内敏晴　前掲書16.）
２１　竹内敏晴　前掲書16.）