

まえがき 善く死ぬためには、生命力が高い必要がある

内田 樹

みなさん、こんにちば。内田^{たつる} 樹です。

今回は成瀬雅春先生との対談本です。成瀬先生とは以前『身体で考える。』（マキノ出版、二〇一一年）という対談本を出しましたので、これが二冊目となります。

成瀬先生と初めてお会いしたのは、一九九〇年代の初め頃ですから、もう四半世紀ほど前になります。成瀬先生のごことは、先生の下でヨーガの修業をされていた合気道自由が丘道場の笹本猛先輩からよく伺っておりましたし、著作も何冊か拝読しておりました。その成瀬先生が西宮の教会で「倍音^{ばいおん}声明^{しょうめい}」（瞑想法のひとつ。大勢で声を出し、その音の集合体の中に身を置く）のワークシヨップをやるというのを知って、「おお、これは行かねば」と神戸女学院大学合気道部の学生たちを引き連れて行ったのが先生とお会いした最初です。

小さな教会で、参加者もごく少人数でしたけれど、初めてお会いする成瀬先生はそんなこと

気にする様子もなく、機嫌よく倍音声明のやり方を僕たちに教えて、「じゃ、始めましょう」とセツシヨンを進めました。僕の中では成瀬先生は「すぐくミステリアスな、近寄り難い人」という先入観があったので、こんなに関近で、こんなに親密な環境でやりとりできるとは思っていませんでした。それですっかり安心して、その半年くらいあとに大阪であった倍音声明のセツシヨンにも参加しました。

でも、その後阪神の震災があつて、僕も被災して、生活再建に手間取り、病気にもなつて、しばらく成瀬先生との交流も途絶えていました。先生との交流が再開したのは、震災から数年経つて、五反田にある成瀬先生のヨーガ教室で、僕の合気道の師匠である多田宏先生（合気会師範、合気道九段）と成瀬先生との対談を聴きに行った時です。大変おもしろい対談でした。

帰途、五反田駅まで歩く道筋で、多田先生に「成瀬先生つて、本当に空中に浮くんではないか？」と伺つてみたら、多田先生がにっこり笑つて「本人が『浮く』と言っているんだから、そりゃ浮くんだろう」とお答えになつたのが僕の腹にずしんと応えました。なるほど。

武道家は懐疑的であつてはならない。

そんな命題が成立するのかわかりませんが、何を見ても、何を聴いても、疑いのまなざしを向けて、「そんなこと、人間にできるはずがないじゃないか」というふうな人間の

可能性を低めに査定する人間が武道に向いていないことはたしかです。

でも、実際にそのような「合理的」な人は武道家の中にもいます。そういう人は筋肉の力とか、動きの速度とか、関節の柔らかさというような、数値的に表示できる可算的な身体能力を選択的に開発しようとする。でも、実際に稽古をしている時に僕たちが動員している身体能力のうち、数値的に表示できるものはたぶんパーセントにも満たないんじゃないかと思えます。していることのほとんどは、中枢的な統御を離れて、自律的に「そうなっている」。いつ、どこに立つのか、どの動線を選択するのか、目付けはどこに置くのか、手足をどう捌くのか、指をどう曲げるのか……などなど。ただひとつの動作を行うにしても、関わる変数が多すぎて、そのすべてを中枢的に統御することなんか不可能です。身体からだが勝手に動いている。身体が自律的にその時々^の最適解を選んでくれる。淡々と稽古を積んでゆくうちに、そういう「賢い身体」がだんだんでき上がってきます。それは「主体」が計画し、主導しているプロセスではありません。

武道の稽古においては、「こういう能力を選択的に開発しよう」ということができませぬ。だって、「こういう能力」が自分の中に潜在しているかなんて僕自身が知らないから。あることができるようになった後に、「なんと、こんなことができるようになった」と本人もびつ

りする。そういうものです。そういう修業においては事前に「工程表」のようなものを作成することができない。自分が何をしたいのか、何ができるようにするか、予測できないんですから。

そのどこに向かうのかわからない稽古の時に手がかりになるのはただひとつ「昔、こういうことができる人がいたらしい」という超人たちについてのエピソードです。そのような能力の「かけら」でも、もしかすると自分の中には潜在的にあるのかもしれない、修業を積んでいるうちに、思いがけなくそういう能力が部分的にはあれ発現するかもしれない、それだけが修業の手がかりになります。とにかく、僕はそういうふうを考えることにしています。

そういうわりと楽観的でオープンマインドな修業者と「そんなこと、人間にできるはずがない。そういうのは全部作り話だ」と切って捨てる「科学主義的」な修業者では、稽古を一年二〇年と重ねてきた後に到達できるレベルが有意に変わります。これは間違いない。

どんな異能であっても、「そういうことができた人がいる」という話は受け入れる。「そういうことって、あるかもしれない」と思う。そして、どういう修業をすれば、どういう条件が整うと、「そういうこと」ができるようになるのか、その具体的なプロセスについて研究し、実践してみる。僕はそういうふうに考えています。

だって、それによって失われるものなんか何もないんですから。自分の中に潜む可能性を信じようと、信じまいと、日々の稽古そのものに割く時間と手間は変わらない。だったら、「そういうことができる人間がいる」と信じたほうがワクワクするし、稽古が楽しい。

人間の潜在可能性についてのこの楽観性と開放性は武道家にとつてかなり大切な資質ではないかと僕は思います。現に、僕が尊敬している武道家である甲野善紀先生（こうの よしのり）も光岡英稔先生（みつおかひでとし）（国際武学研究会、日本韓氏意拳学会）も、「信じられないような身体能力の持ち主」についての逸話には大変にお詳しい。

ちょっと話が逸それましたけれど、とにかくその時に多田先生がにっこり笑っておっしゃった一言で僕は「武道家のマインドセット」がどうあるべきかについては、深く得心したのでした。成瀬先生が時々僕にお声がけをしてくれて、対談をするようになったのは、それからの話です。そのおかげで、対談本もこれで二冊目になったわけです。それはたぶん僕が成瀬先生が語られる「信じられないような逸話」について、「そんなことあるはずがないじゃないか」というような猜疑さいぎのままざしを向けず、「どういう条件が整えば、そういうことが起きるのか？」という方向に踏み込んでゆくからではないかと思えます。

まえがき 善く死ぬためには、生命力が高い必要がある

内田 樹

3

第一章 生命力とは感知力

生命力の下がっている現代日本社会

戦場における直感力

人間の高いモニター能力

気象に影響を与える集団意識

人間が持つGPS機能

人類は西へ向かう

27

第二章 神様との交流の回路

神仏習合に戻りつつある日本

一神教と多神教

インドの神様

67

第三章

多神教のアジア——宗教は自然観がベースになっている
経験の蓄積から生まれる神様——集団的な知

身体を鍛えるのではなく、センサーを磨く

自分の身体の内側に「踏み込む力」

機械と人間が習合する

呼吸法で自分の内側を見る

呼吸の基本は吐くこと

恐怖心は身体現象

イメージと意識の違い

意識の拡大と身体の拡大

北半球と南半球の回転理論

エネルギーから見た江戸と神社仏閣のつくり

身体感覚を磨く道場

幼少期まで誰でも持つている霊眼

一日に一回でいいから、天地を逆にすること

第四章 死との向き合い方

輪廻しないのが不死。二度と生まれ変わらない

ダブルスタンダードのユダヤ教 信仰の複数性

死をどう迎えるか

定年後の生き方と死に支度について

肉体がなくなるとどうなってしまうのか

第五章 エネルギーが枯渇する生き方、生命力を上げる生き方

無意識の領域に地下室を持つ人間

人生を変えるきっかけ

「弟子上手」は学び上手

生命力を減殺する要因

全能感と幻想について

アウトプットしたもののだけが自分のものになる

生命力を高める一番の方法

第六章 最後の自然「身体」に向き合う

ノンアクティブな人々

イギリスのダークサイドとサニーサイド

ゲームに依存する現代人

不安と恐怖を煽る車内広告

本当の学力を上げる方法

人間の身体は最後の自然

あとがき 死の瞬間の走馬灯をドラマチックなものにするために

成瀬雅春