

# 精神の自己統制に関する心理学的研究 II : 精神修養法としての「諸道」の分析

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2017-10-03 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 山岡, 哲雄 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2297/24799">http://hdl.handle.net/2297/24799</a>

# 精神の自己統制に関する心理学的研究II

## 精神修養法としての「諸道」の分析

山岡 哲雄\*

## Psychological Studies on Mental Self-Control II

Analysis of "Dous" as Mental Cultural Method

Tetsuo YAMAOKA

### III 序

本論は前回の能の心理に続けて、「諸道」の精神修養法としての側面の吟味を行なうが、本論では、武道と茶道における禪の影響について吟味することによって、「形」と「心」の関係に関する問題への手掛りを探る。

### IV 精神修養法としての武道の心理

#### IV-1. 武道に対する能の影響

前回の報告(1987)の序論の部分で、源(1982)による武道に対する能の影響に関する指摘について触れておいた。つまり源によれば「身体と技とを介して問題を捉える態度は、戦国末期から江戸初期にかけて、能楽を媒介として武の芸である剣法の世界にひろがり、そしてそれはひろく弓道や柔道の武の芸世界一般に及んで」(1982、p.330)行ったという。このことは武道の書としては、最も初期の段階に成立したと考えられる柳生宗矩の「兵法家伝書」(1632、渡辺一郎校注、

岩波書店、1985)の随所に能の用語が出て来ることから理解出来ることである。

例えば、この書物の「新履橋」に「序破急に就き、三九廿七ヶの截相の事」という項があり、

「○序 上三段 中三段 下三段

○破 上三段 中三段 下三段 刀棒 切合  
截甲

○急 上三段 中三段 下三段 上中下何も  
一拍子」(p.16)

と記されているが、ここに出て来る「序破急」は、世阿弥の「風姿花伝第三 問答条々」の項に「問。能に、序破急をば、何とか定むべきや。」(p.40)という形で既出する。田中の校注※(p.140)によれば、「序破急の法則は連歌や蹴鞠でも説かれたが」、「舞楽でいう楽曲の構成法則」のことで、「まず序は曲の導入部で、無拍子。破は曲の中心部で、ゆるやかな拍子。急は最終部で、急速な拍子。」のことをいうとのことである。同じく世阿弥の「花鏡」にも「序破急之事」という項がある。「一つ拍子」というのも能に関連した用語であろう。

\* 山岡 哲雄 金沢大学教育学部

「兵法家伝書」の「殺人刀」の章にも

「様々の習をつくして、習稽古の修行、功つ  
もりぬれば、手足身に所作はありて心にくくなり、  
習をはなれて習にたがはず、何事もするわざ  
自由也。」(p.30)

とか、「三つ拍子の事」(p.42)という項や、その記述の中に、「無拍子」、「大拍子」、「小拍子」、「下手鼓」、「上手の鼓」(p.43)という語が出て来る。さらに「章歌の心付の事」(p.45)などという項があるが、こうしたものは総て能を中心とした文芸的芸道に由来する用語であり、宗矩が剣法の伝書をまとめる際に、体の動きや心の持ち方を説明するために、能楽の知識や用語を借用したことを示すものといえよう。もっとも、創草期の能楽と剣道の交流については、渡辺が「兵法家伝書」の「解説」の中で具体的に述べているので、以下簡単に引用紹介しておく。

「……こうした積み重ねのうえに、寛永九年、宗矩の総目付就任、すなわち兵法師範から行政官僚への一大転機を迎え、伝書中の伝書としての重みをもつ『兵法家伝書』の集大成が行なわれたものとみられる。もちろんこの背景には、流租以来の禪の思索、金春家との交渉を通じての能の思想的影響、細川忠利、鍋島勝茂・元茂父子ら諸侯との知的交流」(渡辺、1985、p.162)

があったという。また次のような説明もある。

「その心法の立場の多様性からみて、これが宗矩一個人でできたとはとても考えられない。宗厳時代の伝書はその多くが目録形式のものであり、技法・心法の具体的内容に関しては、大和の国という同じ文化基盤に成立した『能』とかなり緊密な交渉があったらしい……」(同上、1985、p.176)

「この間、柳生、金春両家には、相互に奥秘の交換が行われたらしく、金春からは一足一見という秘伝を、柳生からは西江水の一大事が相伝されたという。」(同上、1985、p.176)

## IV-2. 武道に対する禪の影響

前項の終わりで引用紹介したことから分かる通り、武道としての柳生宗矩の「兵法家伝書」は直接的にも、間接的にも禪の影響を強く受けている。直接的なものとしては、「流租以来の禪的思索」があり、一方家伝書そのものが禪師沢庵の添削を経ていることが挙げられよう。間接的なものとしては、前項で吟味した能を通した禪の影響である。前回の報告で吟味した通り、能は禪の無の表現でもあった。

従って、彼の家伝書は、禪の思想がその精神的支柱となって入って来ており、武術でありながら極めて心を重視するものとなっている。このことは、当時既に気付かれ、批判の対象とされてさえいたと、渡辺は述べている。つまり、

「当時すでに宗矩の習本位・心法偏重に対して、忠利の父忠興などから『新陰は柳生殿よりあしく成申候』という痛烈な批判があったことを三蔵が書きとめている」(同上、p.183)

とのことである。事実「兵法家伝書」中には、随所に禪の影響が見られ、それは禪における精神統一、心身一如、平常心の剣法における実現を旨ざしているといっても過言ではない。その影響はあまりにも直接的で全編に渡っており、この問題について吟味すると、殆んど全編について引用し、言及しなくてはならなくなる程である。そこで本論では、以下にその内の二、三の問題について、部分的に検討するに留めたい。

「兵法家伝書」の「進履橋」の初めの部分で、  
「一刀両段、新釘截鉄、半開半向、右旋左転、長短一味」(p.11)

という五つの技が列挙されているが、これは禪語で、いずれも碧巖録に出ている。渡辺の注によれば「一刀両段」は大刀(形)の名で、「有無の二見を一時に截断する」という禪語」(p.11)、禅学大辞典によれば「有無の見解を一時にたちきること、禅機の活用(坐禅の修行で得た見識)のすぐれていることをいう」(p.48)と説明されている。

また「殺人刀」(上)の章で

「太刀二筋に立ちあふて、大機大用をなし、手足をよくはたらかして勝つごとくに、……」(p.21~22)

という下りで出て来る。「大機大用」もやはり禅語であって、禅学大辞典によれば「偉大な人物は人格円満であるとともに、機に応じて極めて適切な働きをなすのをいう。」(p.788)意味であり、渡辺の注では剣法において「習にとらわれず自由自在に刀を使うこと。」の意味に用いているという。また

「草を打ちて蛇を驚かすと禅に云う事あり」(p.33)

「禅機とて、専ら禅に此はたらきある事也。内にかくしてあらはさぬ氣を、機と云ふ也。」(p.34)

のように、禅の教えを直々に明言している場合も多い。ここで前者はある人を戒めるために別の人を懲らしめるたとえであり、後者の禅機は禅語で、禅学大辞典によれば「禅の大機大用の意」、「本分の宗師自得の力用で坐禅修行の結果得たところの力量」、「師家が学人に対する越格の作略をいう」(p.788)と説明されている。

そしてやはり禅語である「機前」(一機未発以前の略、機先)という語を用いて、敵の動きに先んじて有利に戦うことを説いている。

特に「病をさるに初重・後重の心持ある事」(p.52)の項などは、書いてあることは殆ど禅の心構えそのものといってよい。ここで出て来る初重・後重という語が既に禅語で重は公案工夫を重ねる段階をさし、初重は初心の稽古の位、後重は仕上げの段階をいう(渡辺の注による。)この項で、「病をさる初重」の心構えは、「念に涉って無念、着に涉って無着」(p.52)であると述べられている。つまり、心の病というものは、一途に思いつめた執念である。一方この病を何とか治そうと思うのも執念といえる。そうであれば、心の病を治そうと努力することは、執念で執念を除こうとすることである。こうして執念で執念を取り去ってしまうと、後には病を治そうと

する執念も無くなって無心の状態になる。従って念に涉って無念というのだという。他方病気を治そうとするのは、病気に執着したことであるけれども、その執念によって病気を治せば、執着も残らなくなるから着に涉って無着なのだという。これに対して後重、つまり仕上げの段階では、

「一向に病をさらんとおもふ心のなきが病をさる也。」、「病氣にまかせて、病氣のうちうち交わりて居るが、病氣をさったる也。」(p.53)という心の状態を必要とするという。つまりこの仕上げの段階では、むしろ病気を治そうなどという執念・執着さえ持たない境地に達すべきだということである。このことは引き続いて、次のように述べていることから明らかである。初重・後重と二つに分けた理由として、

「初重の心持ちを修行して修行積りぬれば、着をさらんとおもはずして、ひとり着がはなる也。」(p.54)

といており、初期の段階では一心に病をさることに専念するが、訓練を積んだ上では、もはやその執念を必要とせず、総て無心の境地で自由自在に行って、しかも時宜に叶った行動が出来るようになるということである。つまり、捉れない、こだわりのない自由な境地である。このような境地に達すると、「平常心」が得られるのだという。このことは「兵法家伝書」では次のような形で説明されている。

「僧古徳に問ふ、如何なるか是れ道。古徳応えて曰く、平常心是れ道。」(p.55)

古徳というのは唐代の名禅僧の名である。「平常心」が禅語だということは承知の通りである。宗矩はこの言葉を引いた後で「実に至極の事也。」と全面的に賛意を示し、剣法に限らず、弓を射るときも、字を書くときも、琴を弾くときも、それぞれ射ること、書くこと、弾くことにこだわればうまく行かないだろう。普段のありのままの心で行えば、心が澄んでかがみのようなになる。このような無心の境地で物事を行えば、どのような場合にも動転することなく、極く自然

に、しかも適切に行い得ると述べているのである。

ここでは剣道の場合について、「兵法家伝書」の記述を吟味したのであるが、禅、能、武道（ここでは剣法）が背景でつながっていることは上述して来たことからほぼ理解しうる。恐らく他の文献資料によって検討しても同様の結論が得られるだろう。少なくとも「兵法家伝書」は、「道」としての伝書の最初期のものであり、古典的な書であると考がえられるからである。

### IV-3.弓道に対する禅の影響

弓道全般を論ずるにはいささか特殊過ぎる面もあるが、ここではHerrigel, E.の「日本の弓術」（柴田治三郎訳 岩波書店）の記述をもとに、弓道における禅の影響及至精神集中の側面を考えて行くことにしたい。

この書物はHerrigel, E.(1936)のDie ritterliche Kunst des Bogenschiessensの訳本である。柴田の解説によれば、この書物は、1936年2月25日にベルリン独日協会で行われた講演の原稿が元になっており、最初の邦訳は同年（昭和11年）雑誌「文化」第三巻九号上に柴田訳で掲載され、さらに1941年（昭和16年）に「岩波書店から単行本として発刊され、西欧の一哲学者が日本の伝統的な一つの実践の仕方と真剣に対決する経過を描いたその内容によって、非常に多くの人々に深い感銘を与えた。」(p.107~108)とのことである。現在岩波文庫に入っているものは、その改訂版であって同じ訳者による三回目の訳本ということになる。

この書物は、上述したように西欧の一哲学者が見、且つ実践した日本の弓道の体験記であって、その点極めて特殊なものである。しかしその記述はHerrigelの弓との真剣な対決の故に日本の弓道の、或いは一般的に「道」と名付けられたものの本質をかなり良く洞察しており、また異文化的視点からいかに接近し、懐疑し、納得して行ったかが簡潔に記述されているので、我々にとっても得る所が多い。

Herrigelは1924年から1929年迄日本に滞在し、東北大学で哲学、ギリシャ・ラテン古語の講師をしたという。彼の来日動機と弓術を習うきっかけは、彼自身がこの著書のなかで述べているように、哲学者として神秘哲学、特にEckhart哲学に対する興味から来ており、仏教哲学に接することによって、Eckhartの神秘主義の本質が理解出来るかも知れないという期待によるものだという。そこで彼は来日すると直ぐにその計画に取りかかったのであるが、ヨーロッパ人がいきなり東洋の神秘主義の実践に入ってもいろいろ面倒なことになり、成功もおぼつかないだろう、それよりも日本のいろいろな術の中から何か一つを選んで習った方が良さだろう、という忠告を受ける。つまり、

「それらはいずれもある程度まで仏教の精神を分かちもっているが、さしあたり手をつかむことができる（分かりやすい）ものであり、そしてつかむことのできないもの、把握しがたいものに移って行くのを容易に許すものである。」（柴田訳、p.24）

というのである。そこで、「私は弓術に惹かれた。」（同上、p.25）ということなのであった。

もっともHerrigelは弓術を選んだものの始めは弟子入りを断られる。その理由は、弓術本来の精神で教育すれば、外国人の弟子は耐えられないかも知れないが、そうかといって弟子が逃げるのを恐れて手心を加えるのはいやだから、というものであった。この考え方には筆者も賛成である。今では日本の教育界から、この精神はかなり消滅してしまっている。弟子の好みに合わせて、機嫌を取りながら教えるような教育法では、本当のことは教えることは出来ないだろうし、自律的な人間を育てることも出来ないだろう。「子供の興味を引き出すため」、とか、「自主性を重んずる」とか「民主的」とか、いろいろ口実はついてはいるが、結局それは教える側の無責任さの隠れ蓑となっている場合が多いのではないかと思われる。

Herrigelの書物の記述は、簡潔で、どの部分も

興味を引かれるものであるが、総てを紹介することは出来ないので、以下にその主要な部分、特に筆者が心を引かれた部分について紹介し、吟味することとしたい。

先ずHerrigelはつぎのようなことを習う。

「弓術はスポーツではない。」(同上p.26)ので「弓を腕の力で引いてはいけない。心でひくこと」(同上p.27)

次に弓を引くときの呼吸であるが、胸式呼吸ではなくて腹式呼吸をするようにと注意を受ける。つまり

「腹壁が程よく張るように、息をゆっくりと押し下げて、痙攣的に圧迫せずに、息をひたりととめ、どうしても必要な分だけ呼吸しなさい。」(同上、p.29～30)

そうすると重心が下に降りるので、後は両腕の力を弛め、力を抜き、うまく弓が引けるようになるのだという。

ここまでを検討してみると、弟子の探り方、謙虚な心で入門すべきこと、小手先の技ではなくして問題は心の持ち方であること、呼吸の仕方はゆっくりとした腹式呼吸、丹田呼吸であること、等々極めて禅の修行法と類似していることが分かる。

また次のようなことを教えられている。つまり弓から矢を射放つときの心理状態についてであるが、この時、頃合を計るために感じたり、考えたり、思ったりしてはならない。意志的、意識的に操作してはならない。

「無心になることを、矢がひとりてに離れるまで待っていることを学ばねばならない。」(同上、p.33)

そして自分自身が全く無になる、そのような状態にならなくてはならないと教えられる。これに対して、Herrigelは、無になってしまっただけでは一体誰が射るのか、と反論するのであるが、これに対する答は

「あなたの代わりにだれが射るかが分かるようになったら、あなたにはもう師匠はいらなくなる。」(同上、p.34)

というものであるが、それは経験によって理解するしかなく、言葉によっては伝え難いものだという。体験を重んずるこうした傾向は神秘主義、特に東洋的思想に一般的なものである。既に荘子の中で輪扁が恒公に「之を手にて得て心に応じ、口に言ふ能はず。……喩ふこと能はず。之より受くる能はず。」(荘子天道第十三)と答えている。

それを理解出来るようになるためには、ひたすら「精神集中して、自分をまず外から内へ向け、その内をも次第に視野から失うこと」(p.34)を習う必要があり、その精神集中を極限まで進めることによって無我の境地に近づくことであるという。しかもこのとき、無心になろうとははいけない、というのである。これは捉われのない心がどのようなものであるかをよく示している。我々は世阿弥の「風姿花伝」において、また柳生宗矩の「兵法家伝書」において、この問題は検討済みであるが、Herrigelにとっては、最も理解し難い問題であったようで、無心になろうとしなくて、どうして無心になれるのか、と反論している。同様のことは、彼が弓の精神をかなり理解した修行の終わりに近い段階でもう一回繰り返されている。それは「的はどうでもかまわないから、これまでと同様に射なさい。」(p.42)と教えられたときで、「狙わないわけにはいかない」(p.42)と反論している。これに対する答えは、何も考えずに、「弓を引いて、矢が離れるまで待っていなさい。他のことはすべて成るがままにしておくのです。」(p.43)というものであった。そうすることによって、射る人との的とが一体化する。そのとき「矢は有と非有の不動中心に」(p.43)あることになり、従って矢は的の中心にある。

この状態は、仮構の意識の世界を収束して実在の世界に至ると、総てのものが渾然一体となって一つとなり、そこに総てのものが充足しているという筆者の見解(1986)と同種のことを述べているのだといえる。この状態であれば、射当たらないということは考えられないだろう。

最後にHerrigelは、この弓術で体得したものが禅の瞑想によって体得されたものと全く同一のものであることを理解する。そしてEckhartの哲学や禅の哲学についての彼の見解が述べられているが、ここでは省略する。

以上、武道、特に剣道と弓道について、これが禅の影響を強く受けていることについて検討して来たが、このことは、武道が一種の精神修行法、自己統制法としての性質を備えていることを示唆するものである。剣道や弓道の訓練は、単に身体の動きの統制に留まらず、精神の集中から無心へ、平常心へ、さらに心身の統一から人格の統一へ向かうことを可能にする要因を含んでいる。或いは心理療法的視点からいえば、そこで展開されている考え方は、治療者に頼らず、自分で日常生活の中で自己を鍛えて行く性質のものであることが予想される。

#### IV-4. 武道の精神集中効果

##### IV-4-1 精神集中時の脳電図

武道は禅の影響を強く受けている。一方禅の主要な行的要因に精神集中の要因があると考えられている。既に検討した通り、弓道の訓練では精神集中が強調されていた。このように考えて来ると、禅の瞑想中に見出されるのと同種の精神集中効果が、武道熟練者においても観察されることが予想される。ここではこの問題を脳電図alpha波の問題を通して吟味することにした。

坐禅の瞑想中には脳電図alpha波が出現する。このことを初めて実証したのは、笠松、平井(1957)であった。この坐禅中の脳電図の出現傾向・経過については、平井(1960)が最初に定式化している。それによれば、参禅者(被験者)によって多少の相違はあるが、坐禅開始1~2分後にはalpha波が出始め、後次第にalpha波の振幅が大きくなり、周期も延長して行く。その時間的経過は「坐禅開始前のalpha波から、坐禅開始後のalpha波出現→alpha波振幅

増大→alpha波周期延長→alpha-burst→sharp alpha波→theta波出現に至る一連の変化をたどる。そして坐禅終了後は30~40秒間なお余韻を残すように徐波が続く」(平井、1960)という。その後の研究でも、血压や個人によって差異はあるものの、坐禅の瞑想による脳電図の変化は、ほぼ上述した高電化・徐波化の経過を辿ることが確かめられている。この脳電図変化は一般には精神の弛緩した状態で出現するものとみなされている。しかし筆者は、坐禅の瞑想は精神集中という緊張の持続の上に生じて来る特殊な意識状態であると考えている。そこで目標とされている「無我」や「無心」は、所謂日常的な弛緩ではないであろう。従って坐禅中の脳電図は、むしろ精神集中とその進行に伴う変化であると考えることが出来る(詳しくは山岡1981、1985、1986 a、b参照)。Kamiya, J.(1969)はbiofeedbackの技法を用いると脳電図alpha波を意図的に増加させることが出来ると述べた。そしてこのときに出現するalpha波は坐禅の瞑想において出現するalpha波と同質のものであり、従ってalpha波増加biofeedbackを行うことによって、瞑想状態に近い心理状態を出現させることが出来ると主張した。この見解を支持する研究者によって、一連のalpha増加biofeedback研究がなされ、簡易瞑想装置が市販されるに至った。

しかしこれらの研究に対する批判も多い。この内Paskewitz, D.A.とOrne, M.T.ら(1973.1974)の見解及び実験は注目に値するものである。これらの問題については、別の報告で議論して来た(山岡1985, 1986, a.b)ので、以下要点のみ簡単に紹介、吟味する。

Kamiyaはbiofeedbackによってalpha波はその人の閉眼安静時(基準線期)の値を越えて増加して行くというが、Paskewitzとによれば、閉眼安静時のalpha波出現率は、その人の自己の最高密度であって、それ以上に増加することはないという。alpha波増加biofeedbackによってalpha波が増加しているように見えるのは、実験室内

の照明光などがalpha波妨害(抑制)刺激として働き、biofeedback開始期にalpha波が一旦抑制され、この低い水準からこれがbiofeedback期間中に元の水準に回復して行くに過ぎないという。もちろんこのときの回復は単なる光に対する順応現象なのではなくて、biofeedbackによって妨害刺激に打ち克つためであると考えた。かれらはこの考えを実証するために薄明光条件と暗闇条件の二つの実験条件下で、alpha波増加biofeedback訓練を行った。alpha波増加効果はalpha波抑制の光刺激の存在する薄明光条件下のみであられた。そしてalpha波の水準は、安静閉眼時の水準以上に増加して行くことはなかったという。

もっとも筆者は、この実験でいうalpha波増加biofeedback効果は、alpha波出現を示す情報のfeedbackによってオペラント的にalpha波増加が操作されたのだとはいえないと思う。筆者はこれはむしろalpha波増加biofeedbackの課題に対する注意の集中、つまり精神集中効果であろうと考えている。

#### IV-4-2 武道有段者の脳電図出現傾向

Paskewitzらの実験を吟味すると、alpha波増加biofeedback効果は、情報のfeedback効果としてのalpha波の意図的増加というよりも、脳電図を自己統制しようとしている際に、これに伴って生ずる課題への精神集中効果だと考えた方が理解しやすい。自動能としての脳電図の帯域変動を意図的に統制するという事は、理屈から考えても無理がある。alpha波増加biofeedbackという課題状況に対して、或いはこれに伴って生じて来る信号音に持続的に精神を集中することによって、結果的にalpha波を抑制する方向に働く光刺激に打ち克ち、さらに精神集中効果としてのalpha波が出現して来ると考えるべきであろう。このことは、我々が騒々しい環境でも何かに熱中して精神集中が実現すると、環境の騒々しさに煩わされなくなるのと同様の効果であるといえる。

このように考えて来ると、普段から強い精神集中を繰返し行っており、これに習熟している人の場合には、そうでない人と比べてalpha波増加biofeedback効果(例えば薄明光条件下での)は速やかに且つ大きく表れることが予想される。従って既に検討して来た通り、武道が精神集中を要するものであれば、武道習熟者においてこの効果は著しいはずである。また精神集中を要する課題状況において、妨害刺激に打ち克つalpha波増加効果も武道習熟者において著しいことが予想されよう。これらの問題については、宮下(1985)と川原(1986)が実験的に証明している。この二つの実験は、1986年の本誌(山岡、宮下、川原ら、12号、p.93~106)で詳述しているが、本論の精神修養法としての「諸道」の中に位置づけるために簡単に結果を紹介しておくことにしたい。

宮下の実験は、弓道有段者と非有段者の2群の被験者を用い、この被験者群をさらに二つの下位群に分けて、薄明条件と暗闇条件の二つの実験条件に振り分けた。被験者の課題はalpha波増加biofeedbackであり、実験条件の基本はPaskewitzらのものと同様である。統制される脳電図は正中線上の後頭部(単極誘導)導出の脳電図である。被験者はbiofeedback中開眼であった。測定装置は島津理化器機製のバイオモニタ・アルファBM-201型で、脳電図の分析は同社製の自動分析・プリンタを用い100秒単位で行なった。実験結果は、薄明光、暗闇の2実験条件で比較すると、alpha波増加効果は前者において著しく表れ、その経過はPaskewitzらのものと基本的に同じである。然し二つの被験者群で比較すると、薄明光条件下でのalpha波増加biofeedback効果は、弓道群において速やかに現われ、且つalpha波増加効果もこの群において著しい。

従って、弓道有段者は、普段の訓練効果が、alpha波増加biofeedback効果を著しく促進しているものと考えることが出来る。これは先に予想した通り、弓道訓練においては、強い精神集中を必要とし、これがalpha波増加biofeedback

の課題状況への精神集中へ即応した結果であろうと考えられる。

川原(1986)の実験は、剣道有段者、弓道有段者及び非有段者の3群の被験者を用いた。実験条件は、閉眼安静期、開眼安静期の二つの基準線期と、閉眼による演算条件及びこの演算中に脳電図に感覚的影響を及ぼさない程度の極めて低い人声語を负荷した2種の演算条件であった。演算課題は簡単な累加問題を実験前に与えておき、合図によって開始する。従って演算中は、課題提示による刺激はない。また人声語はヒソヒソ思わせぶりなもので、被験者の注意を強く引き、心理的には演算課題の遂行を妨害する働きを持つが、物理的には極めて小さく、脳電図に対する影響は殆どない。脳電図の測定装置、測定条件は、宮下の実験と同じである。実験結果は、非有段者(統制群)ではalpha波出現率は閉眼安静時に最も高く、演算中及び妨害人声下での演算中には低下するが、剣道群と弓道群、実験群では、演算中には閉眼安静時よりも、alpha波の出現率が高まり、これに妨害音声加わると、alpha波はさらに増加した。弓道群と剣道群を比べると、alpha波のこの傾向は、剣道群の方が著しい。この結果から統制群で閉眼安静時にalpha波が最高水準に達したのは、安静時alpha波効果とみなしうる。これに対して、実験群では、演算中の方がalpha波出現率が高く、これに妨害人声加わるとさらにalpha波の出現率が高くなりこの実験の4条件中で最高水準になるが、これは演算という課題への精神集中効果を示すものといえる。特に妨害人声加わると却ってalpha波が増加するのは、普段の精神集中努力が、この妨害刺激に対抗すべく発揮され、alpha波密度を押し上げたものと考えることが出来る。これらの効果は剣道の方が大きいようである。

以上において、武道の訓練には強い精神集中努力を要し、これが課題遂行時に妨害刺激を克服し、さらに強力な集中力を発揮せしめること、脳電図上、坐禅中の脳電図と同様のalpha波を出現せしめることが分かる。

## V. 茶道の心理

### V-1. 茶道と禅

茶道もその源を辿ると禅に行きつくようである。古田(1982)、によれば、初めは薬用として用いられていたが、坐禅中に生ずる睡気覚ましとしても用いられていたのではないかという。確かに単調な刺激状況では睡気が生じやすく、坐禅中には油断をすると睡魔に襲われるようである。これを茶の覚醒効果によって取り除こうとしたことは十分に考えられることである。

禅院で始めにどのような茶の飲み方をしたか、そしてこれが茶道へ発達して来たことについては、岡倉覚三(天心)が「茶の本」の中で簡潔に述べている。

「……南方の禅宗が苦心丹精の儀礼を組み立てた。僧らは菩提達磨の像の前に集まって、ただ一個の碗から聖餐のようにすこぶる儀式張って茶を飲むのであった。この禅の儀式こそはついに発達して十五世紀における日本の茶の湯となった。」(岡村訳、p.37)

日本への茶の流入は、禅僧によって行なわれ、初めは寺院で用いられ、修行の中に組み込まれていた。しかしこれが寺院から出て一般在俗の人々の中に浸透して入ったときに茶道が生まれたのだと久松は述べている。つまり茶道は禅宗の寺院の中で行なわれていた行茶の習慣が、一般庶民の過程へ持ち込まれる過程で生じて来たものであって、このとき禅宗の寺院の中にあつた精神性、行動様式、文化様式といったものが圧縮した形で移し出され、庶民の高い文化生活を形成するに至ったのだという。そしてそこから「寺院宗教としての禅に対して、在家宗教としての禅が、茶道の形で展開し」、「佗の文化が生まれ」(p.18)で来たのだという。この文化は広大な建物や、庭園、伽藍の代わりに、狭く粗末な感じの「路地草庵風な」文化であり、宗教であつたという。

同じことは古田が、利久が茶道を創始する過程と動機及びその意義について述べている下り

でも説明している。古田によれば、茶の湯は16世紀初頭の堺衆という富裕な有識承認の中から発生して来たものだというが、彼らは「堺の南禅寺にあって、坐禅修行する傍ら、茶には茶の道があるべきであるとして、ひたすらその道を究めた。その中心的役割を果たしたのが利久(1520～1591)である。」(p.266)という。そして利久が目ざしたものは「自分が体得した参禅の境地を茶の湯に移す」(p.267)ことであり、そのために「茶室は心の修練の道場」(p.267)であると考えて、茶室を構成するが、この心の修練の道場は、既述の通り広大な禅院の代わりに小さな空間に圧縮されるのである。古田の言葉を借りると「いわば一心に心を集約すべく、茶室の空間を極端なまでに集約することを図り、その集約されたところに、心のひろがりをおぼえべく求めた。」(p.267)ということであった。

以上、十分とはいえないが、茶道は禅から派生して、禅の精神修養法としての性質を濃厚に伝えるものであることが分かる。一方歴史的にみると、茶道はその後、その精神の展開として日常生活用具、家具、家屋、庭等の様式、礼儀作法を含めた生活様式、文化様式を創り出して来た。そして現在でも、特に意識することはなくても、それは日本人の生活の基本的枠組を構成している。筆者はこれを本来的自己及至は無相の自己が表現手段を求めて、形を創り出し、次に形を借りて、或いは形を充たして立ち現れる自己実現の様式として捉えて行きたいと考えている。この問題については、次回の報告で検討する予定である。

#### 引用・参考文献

- 阿部 吉雄、山本 敏夫、市川 安司、遠藤 哲夫 老子、老子と荘子 上。新釈漢文体系7、東京：明治書院、1966。
- 石田 瑞磨訳 維摩経…不思議のさとり…。東洋文庫67、東京：平凡社、1966。
- 古田 紹欽 茶の湯と禅、現代思想 特集 日本人の心の歴史、1982.10(12)、264-267。
- ヘリゲル、E.(柴田 治三郎訳)日本の弓術、東京：岩波書店、1982。
- 久松 真一 茶道の哲学。久松 真一著作集第4巻、東京：理想社、1973。
- 久松 真一 禅と芸術。久松 真一著作集第5巻、東京：理想社、1970。
- 平井 富雄 坐禅の脳波的研究集中性緊張解放による脳波変化。精神医学雑誌、1960.62.76-105。
- 市川 安司、遠藤 哲夫 荘子 下。新釈漢文体系8、東京：明治書院、1967。
- Kamiya, Operant control of the EEG alpha rhythm and some of its reported effects on consciousness. In ed. Tart, C.T. *Altered states of consciousness*, New York: John Wiley & Sons Inc., 1969, 507-517
- 笠松 章、平井 富雄、伊沢 秀而 禅の医学的・心理学的研究。日本心理学会第27回大会発表論文集、1963, 347。
- 源 了園 文武の芸における日本人の「心」。現代思想特集 日本人の心の歴史、1982.10(12). 328-341
- 小川 環樹、森 三樹三郎 老子と荘子、世界の名著4。東京：中央公論社、1968。
- 岡倉 覚三(村岡 博 訳)茶の本。東京：岩波書店、1961。
- Orne, M.T. and Paskewitz, D.A. Assertive situational effect on alpha feedback training In eds. DiCara & Miller et al., *Bio-feedback & Self Control 1974*, Chicago: Alding Publishing Company, 1975, 336-340.
- Paskewitz, D.A. and Orne, M.T. Visual effect on alpha feedback training. In eds. DiCara & Miller et al., *Biofeedback & Self Control 1973*, Chicago: Aldine Publishing Company, 1974, 149-154.
- 渡辺 照宏編 仏教の東漸と道教、思想の歴史7。東京：平凡社、1965。
- 柳生 宗矩(渡辺 一郎 校注)兵法家伝書。東京：岩波書店、1985。
- 山岡 哲雄 精神統御に関する心理学的研究…

- 自律神経系の統制学習…、東京：芦書房、1981.
- 山岡 哲雄 Biofeedbackに関する諸問題II、…  
脳電図alpha波の自己統制とAlpha体験について、金沢大学教育学部紀要(教育科学編)、1985、**34**、23-36.
- 山岡 哲雄 Biofeedbackに関する諸問題III…  
Alpha体験の構造に関する一試論…、金沢大学  
教育学部紀要(教育科学編)、1986a、**35**、35-  
45.
- 山岡 哲雄、土中 幸宏、宮下 外美子、川原  
尚子 精神集中及びBGMの生理・心理的効  
果に関する研究……EEGalpha効果について…  
…、金沢大学付属教育工学センター教育工学研  
究、1986b、**12**、93-106.
- 山岡 哲雄 精神の自己統制に関する心理学的  
研究精神修養法としての諸道の分析…、金沢  
大学教育学部紀要(教育科学編)、1987、**36**、101-117.
- 世阿弥(田中 裕 校注)風姿花伝、新潮日本古典集  
成(4)、東京：新潮社、1976.11.
- 世阿弥(田中 裕 校注)花鏡、新潮日本古典  
集成(4)、東京：新潮社、1976.115-161.
- 禅学大辞典編纂所 新版禅学大辞典、東京：  
大修館書店、1985.
- 尚、引用文中のルビは、都合により総て省い  
てあります。