

研究論文

自覚の臨床教育学序説

中 川 吉 晴¹⁾

An Introduction to the Clinical Pedagogy of Awareness

NAKAGAWA Yoshiharu

This article explores the art of awareness and its implications for the clinical pedagogy. Based in the traditions of the spiritual practice, the art of awareness is beginning to be used in such diverse fields as psychotherapy, body works, health programs, and education. It is the art of being aware of what is taking place within and without in the present moment. In this sense, it is alternately called 'attention,' 'observation,' 'mindfulness,' and 'witness.' The primary function of awareness is 'dis-identification,' a function to dis-identify with whatever the contents of consciousness are and to see them all as they emerge and pass away. Another function is 'deautomatization,' a function to deautomatize the habitual and mechanical ways of behavior. Awareness is a transpersonal dimension of consciousness, differed from the thinking, feeling, and sensing self. Spiritual traditions found that it brings about a radical transformation of consciousness called 'awakening' and 'enlightenment.' It is, however, not an actuality but a latent potentiality to be cultivated by continuous practice.

The second part of this article refers to Aldous Huxley's exposition on this subject. He developed essential ideas on the "nonverbal humanities" that encompass a variety of method ranging from spiritual practices to psychophysical trainings. Among them the Alexander Technique caught his attention in providing a method to enhance "elementary awareness" of the kinesthetic sense. Huxley combined this psychophysical technique with the spiritual practice of awareness to develop a comprehensive idea of the education of awareness.

Key words : awareness, Aldous Huxley, spirituality, holistic education, clinical pedagogy

キーワード : 自覚, オルダス・ハクスレー, スピリチュアリティ, ホリスティック教育, 臨床教育学

1 自覚の技法

(1) 自覚の技法の広がり

「自覚の技法」(the art of awareness)は、古くから観想や瞑想の主要な技法のひとつであり、霊性修行(spiritual practices)のなかで不可欠な役割を担っていた。これはいまま変わらないが、今日、自覚の技法は各種の身体技法

(ボディワーク)や心理療法、ホリスティック・ヘルスなどのなかで重要な役割を果たすようになってきている。たとえば、アレクサンダー・テクニーク、センサリー・アウェアネス、フェルデンクライス・メソッド、ニューカウンセリング(伊東博)といった身体技法のなかでは、身体性への気づきを高めることが中心的な部分をなしている。また、ゲシュタルト・セラピー(パールズ)、プロセスワーク(ミンデル)、

1) 立命館大学文学部

ハコミ・セラピー（クルツ）といった心理療法でも自覚が重視され、トランスパーソナル心理療法の試みのなかでは自覚の瞑想（おもにマインドフルネス瞑想）が用いられている。ホリスティック・ヘルスの分野では、たとえばジョン・カバット・ジンやジョアン・ポリセンコがマインドフルネス瞑想をとり入れて、成果をあげている。このように自覚は、霊性（spirituality）を養うだけでなく、精神・感情・身体の治療や癒しにも一定の効力を発揮するものであることがわかってきている。

今日、自覚の技法は、さまざまな領域にもっとも普及した瞑想的技法のひとつである。これには、北米における禅やチベット仏教の広まり、ジョゼフ・ゴールドシュタインやジャック・コーンフィールドによって伝えられた上座部仏教のヴィパッサナ瞑想（インサイト瞑想）の広まり、ベトナム生まれの禅僧ティク・ナット・ハンによるマインドフルネス瞑想の普及、さらには自覚をその教えの核としていたグルジェフやクリシュナムルティなどの思想の受容といった、さまざまな動向が関与している。

教育の分野では、観想や瞑想は、人間性心理学やトランスパーソナル心理学の研究者たち（マーフィ、レオナード、ロズマン、ヘンドリックスなど）によって教育技法のなかに導入され、その後ホリスティック教育の研究者であるジョン・ミラーやリチャード・ブラウンによって、とくに教師教育の分野に導入された。これらの試みのなかでも自覚の技法は重要な位置を占めている。また、こうした流れとは別に、インド生まれの思想家にして教育家であったクリシュナムルティは、その教育論のなかで、つねに自覚の大切さを強調してきた。

しかしながら、これらの若干の例外を除いては、一般的に見て教育実践や教育学のなかで自覚の意義が十分に検討され、認められてきたとは、とうてい言いがたい。むしろ自覚は、知性

や思考力の形成などと比べると、ほとんど顧みられることのなかった次元である。しかし人間の潜在可能性のなかで、自覚は、思考や感情や身体の可能性とは異なる独自の特徴をそなえている。これは霊性修行の伝統のなかで見いだされてきたことであり、臨床教育学の観点からしても、きわめて重要な意味をふくんでいる。それゆえ本考察においては、自覚の臨床教育学の構築に向けて、その基礎的な考察を行なうこととする。

小論では、まず前半部分で自覚の技法の基本的な特徴を見たのち、後半部分でオルダス・ハクスレーの教育論をとりあげ、それを自覚の教育という観点から検討する。ここでハクスレーの考えに注目するのは、それが自覚の技法を中心にすえたひとつのホリスティックな教育モデルを提示しているからである。ハクスレーのモデルは、自覚の臨床教育学の全体像を明らかにしていくうえで不可欠な貢献をなしている。本考察ではハクスレーの考えをもとにして、教育における自覚の技法の意味を明らかにする。

（２）自覚の意味

自覚^{アウェアネス}とは、自分の内部（感覚、感情、思考）や外部で起こっていることに敏感に気づくことである。それはじつに単純で、いまこの瞬間に起こっていることに、ただ気づくということである。この意味での自覚は、「注意」(attention)、「観察」(observation)、「観照」(witness)、「マインドフルネス（心をとどめること）」(mindfulness)といった言葉でも呼ばれている。トランスパーソナル心理学者のプラント・コートライト (Cortright, 1997) によれば、それは「自覚の内容がどんなものであれ、自覚そのものに注意を向けることであり、私たちが見たり、感じたり、思ったり、感覚していることに固執したり価値判断を加えたりせず、ただそれが意識に現れ、すぎ去っていくままに、そのすべてを

眺めることである」(p. 128)。自覚とは、空を流れていく雲を眺めているときのように、意識に立ち現れてくるどんなものからも距離を置き、その推移をただ観察することである。

自覚は多くの霊性修行においてその核となっている。代表的なトランスパーソナル心理学者の一人であるチャールズ・タート (Tart, 1994) は「高度な霊的修行道の本質」を、「あらゆるものに、いつも開いて気づいていること」であるとし、「この持続的な、たえず深まるマインドフルネスの結果として、ほかのすべてのことは起こってくる」(pp. 25-26) という。

ティク・ナット・ハン (Nhat Hanh, 1999) によれば、「マインドフルネスにあたるサンスクリット言葉 *smṛiti* は『覚えておくこと』を意味する。マインドフルネスとは、現在の瞬間にもどってくることを覚えている、ということである」(p. 64)。マインドフルネスにあたる漢字「念」は、「心」を「今」にとどめるという意味である。初期仏教時代に成立したマインドフルネス瞑想の基本テキストである『念処経』(*Satipatthana Sutta*, Nhat Hanh, 1990) は、マインドフルネスの中心となる4つの柱をたて、身体、感情、精神、精神の対象のそれぞれについて具体的な指示を与えている。一例までに見ておくと、身体項目の箇所では「修行者が歩くとき、その人は『歩いている』ということに気づいている。立っているとき、『立っている』ということに気づいている。座っているとき、『座っている』ということに気づいている。... ・・・どんな姿勢をとっていても、その人は自分のからだの姿勢に気づいている」(p. 5) とある。このような調子で、身体各部位、快苦などの感情、欲、嫌悪、無知、緊張、落ち着きといった精神の状態に気づくことが説かれ、最後に「精神の対象」のなかで、とくに仏教修行に関する留意点がとりあげられる。ティク・ナット・ハン は、八正道（初期仏教以来の基本的な

修行法）の一角をなす「正念」が瞑想修行の要に位置するものであると強調している。

大乘仏教の修行体系「六つのパーラミター（完成）」では、瞑想は「ディヤーナ」(*dhyana*) と呼ばれるが、チベット仏教の師チョギヤム・トゥルンパ (Trungpa, 1973) によると「ディヤーナは文字どおり『気づき』『目覚めていること』を意味している」(p. 177)。マインドフルネスやディヤーナの原理は単純である。なぜなら、それらは、いまここにあるものにただ気づき、それを見つめることだからである。トゥルンパ (Trungpa, 1985) が言うように「瞑想とは、ただ現にあるものを見ようとすることであり、そこに神秘的なことなど何もない」(p. 73 強調はトゥルンパによる)。

瞑想の初歩段階では、たとえば自分の呼吸や、からだの特定の部位や動きに焦点をあて、そこに起こっていることを観察する。あるいはティク・ナット・ハンがすすめているように、日常生活のあらゆる局面や所作が自覚の訓練の場となる。自覚の訓練をすると、ほどなくして「いまの瞬間」へと中心が定まること (centering)、落ち着きが増すこと、^{マインド}精神が静かになること (calmness)、明晰さが増すこと (clarity)、広がり (spaciousness) や深み (depth) の感じが増すこと、存在感 (presence) が増すことといった変化が起こってくる (Cortright 1997, p. 128)。最近では、こうした変化について、その生理学的・心理学的な研究もすすんでいる (Murphy & Donovan, 1988)。

自覚の瞑想は、最初は技法として学ばれるものだが、それをとおして、あらゆるものに対する自覚のレベルが高まってくる。トゥルンパはそれを「パノラマ的自覚」(panoramic awareness) と呼ぶ。それは「すべてに浸透している気づき」であり、いまのこの瞬間に目覚め、状況のすべてに気づいていることである。クリシュナムルティの言葉では、それは「選択なき自

覚」(choiceless awareness)と呼ばれる。「選択なき」ということで、自覚が何か特定のものに係留されることなく、あらゆるものに広がっている点が強調される。

(3) 脱同一化

単純であるとしても、自覚は決して容易なものではない。それは日常意識の動きとはまったく異なるアプローチを求めているからである。以下に自覚のいくつかの特徴を示しておく、まず「脱同一化」(dis-identification)があげられる。私たちの日常意識は、とめどなく現れてくる思考や感情や感覚や外部知覚 意識内容

に満たされており、私たちはそのつどの意識内容に同一化し、その内容に対するさまざまな反応をくり返している。その反応のなかで個々の行動が生まれてくる。つまり個々の意識内容を価値判断したり、変更しようとしたり、否定したり、あるいは、その内容が求めているものを実現しようとする。これに対して自覚の訓練では、いかなる意識内容が現れても、それに同一化せず、反応をしないで、それを手放して、やりすごす。日常意識にあって、このような流れの自覚が自然に起こることはほとんどない。反対に、自覚を欠いた日常意識のもとでは、思考や感情や感覚や外部知覚へのたえずる同一化が起こっている。自覚の技法とは、そうした同一化から抜けだす脱同一化の訓練である。著名な瞑想教師であるラム・ダス(Ram Dass 1978)が言うように、「瞑想は、自覚と自覚の対象との同一化をやぶらせる」(p. 8)

自覚による脱同一化をとおして起こるのは、とらわれない状態である。ここには、ロベルト・アサジョーリ(Assagioli, 1971)がサイコシネシスの原則としてあげている点が妥当する。「私たちは、自己同一化しているすべてのものに支配される。私たちは自分が脱同一化するすべてのものを支配し、コントロールできる」

(p. 22)。同一化しているということは、一見その内容に主体的にかかわっているように思えるが、無自覚的な同一化においては、そのつど生じてくる内容にいつもとらわれ、左右されているのである。しかし自覚によって脱同一化していると、たえず生じるものごとの渦中にあっても、それに支配されることなく、くつろいで超然としていることができる。「私はそれ〔できごとの流れ〕にすっぽり包まれているが、流れていく何のものにもしがみつかない。それはただあるがままにある」(Ram Dass, 1978, p. 13)。

瞑想は、自覚の力を発達させることで、とくに精神の^{マインド}支配的な力からの脱同一化をはかる。私たちの日常意識のなかで、ふつつ精神(その働きとしての思考)は感情や感覚よりも優位に立ち、支配的な位置を占め、たえず活発に働いている。それは、たえずものごとを解釈し、分類し、評価し、非難し、批判し、価値判断し、合理化している。これに対して、こうした精神の働きが介在せず、ものごとが起こるままに、それに気づくことはほとんどない。したがって、クリシュナムルティ(Krishnamurti, 1979)は「瞑想のなかにある精神は静かである。……それは、思考がその表象、言葉、知覚のすべてとともにすっかりやんでしまうときにおとずれる静けさである」(p. 1)と述べる。

問題は、私たちの日常意識が精神の思考作用に排他的に同一化している点にある。もちろん思考は人間の重要な機能であるが、現代社会では過剰なまでに重視されている。意識が思考に同一化してしまうと、思考の世界を現実へと投影する。一般意味論的に言えば「地図」を「現地」と混同することになる。これに対して自覚は、精神の働きそのものを観察し、それに反応しないで、やりすごす。

誤解のないように言うておくと、自覚の訓練をとおして、思考をはじめ感情や感覚や外部知

覚が決して消滅するわけではない。自覚はそうした消滅を目的とするのではない。それらはたえずくりかえし立ち現れてくる。しかも訓練の初期段階では増幅して現れることもある。肝要なのは、それらに同一化することなく、自覚を保ちつづけることである。しかし、それらを抑圧することなく、その生起するプロセスを見つめつづけていると、その力がしだいに弱まってくることもまた事実である。たとえば思考のプロセスを観察していると、無思考の瞬間がわかるようになり、その間隔も長くなる。このようなことが起こるのは、個々の思考内容への反応を差し控えることで、思考を維持するエネルギーが奪われるからだと思われる。思考は実体ではない以上、それ維持するために同一化を必要としている。

（４）心理療法と瞑想

ここで瞑想と心理療法の関係について少しふれておく。両者の統合を試みているトランスパーソナル心理療法の研究者たち（Epstein, 1995, Boorstein, 1997, Cortright, 1997）がこれまでに明らかにしているところによれば、瞑想は必ずしも心理療法そのものにとって代わるものではなく、むしろ両者はそれぞれ異なる役割をもっており、たがいに協力しあうことができるという。

心理療法と瞑想が相互に置換できない理由として、たとえば自覚の瞑想は意識内容から脱同一化することを目指すが、心理療法はむしろ意識内容のなかに深くもぐりこんでいく、という点があげられる。「心理療法のなかでは、私たちは問題となる材料に完全に同一化し、それをしっかりつかまえ、掘り起こしていく。これに対して瞑想では、手をゆるめ、それから脱同一化し、すぎゆくがままにする」（Cortright, 1997, p. 130）。したがって、意識内容に重大な問題が認められるような場合には、心理療法による取

り組みが必要となる。たとえば瞑想に熟達した人たちにおいても、その人格レベルに問題があるような場合には、心理療法の助けが求められる。

しかし、マーク・エプスタイン（Epstein, 1995）が明らかにしているように、瞑想（マインドフルネス）が心理療法の場面に導入されると（クライアントがマインドフルネス瞑想を実践すると）、クライアントはより容易に、掘り起こされた問題や感情にありのままに気づき、それを価値判断することなく受けとめて、さらに問題や感情の背後にある自己の中心に立ち返ることができるようになる。このように瞑想は心理療法に貢献するが、それが主眼としているのは、人格レベルとは異なる新たな意識次元の喚起である。新しい意識次元が生まれると、問題がそのなかに統合され、問題の布置が変化し、問題のもつ意味そのものが変化する（より広い視点から見られる）。この点は、瞑想のもつ心理療法的機能として重要である。

（５）脱自動化

これまで自覚における脱同一化という点を中心に見てきたが、これと関連して「脱自動化」（deautomatization）という特徴をあげることができる。自覚の技法で重要なのは、自動化した身体・感情・精神の動きを「脱自動化」することである（Ornstein, 1972, Deikman, 1982）。私たちの日常行動は、そのほとんどが自動化しているが、自動化しているとは、自覚を必要としないということである。

人間はその形成過程で徹底して社会的・文化的な条件づけを受け、社会や文化の行動様式を学習する。その結果、日常生活のほとんどの行動は自動的、機械的に処理できるものになり、社会への適応が完全なものになる。個々人の思考や感情や身体の行動様式は、身近な他者との関係をとおして、それらの人びとが所属する社

会文化的プログラムにしたがって規定され、さらには各個人の経験のとおして個別に条件づけられる。そして年齢がすすむにしたがって、反応と行動の習慣的パターンが形成される。これは一面では、個々の行動から過剰な負担をとりぬく効果をもっているが、その一方で行動を自動化する。(これに加えて神経症的な強迫的行動に見られるような自動化をあげることができる。強迫的行動は、無意識のなかに隠蔽されている心理的要因から起こっていることが多く、まさにそうした要因に無自覚であることを特徴としている。)

このような自動化した状態を、神秘思想家のグルジェフは「機械」と呼び、作家のコリン・ウィルソンは「ロボット」と呼ぶ。グルジェフ (Gurdjieff, 1992) は、教育を受けることで人間は不幸にして「自動機械」(automaton) にされてしまうという。「あの悪名高き教育のために、その大陸の現代人たちは自動機械と呼ばれるもの、すなわち生きた機械仕掛けの人形にすっかりつくり変えられる」(p. 942)。教育をつうじて、人格(思考・感情・身体)の反応と行動のパターンは条件づけられ、機械的な動きが自動的に起こるようになる。グルジェフの思想を受けてシューマッハー (Schumacher, 1977) が言うように、「自覚が欠ければ、人はただ機械のように動き、しゃべり、学び、反応するだけである。それは、偶然に、意図なしに、機械的に習いおぼえた『プログラム』にもとづいている」(p. 75)。通常の見方では、これは正常な人間形成にはほかならないが、自覚の観点からすれば、いまだ不完全な自己実現である。自動機械状態に対して、自覚の訓練は、身体や感情や思考の動きに注意深く気づくことで、自動化した行動を脱自動化する。それは、日常の所作をふくめ、どんな動きに対しても、それを自覚して行なうことを求める。もとよりこれは容易ならざる課題であるが、これを試みつづけて

いると自動的な反応は確かに減少してくる。

(6) 自覚の存在次元

自覚は、思考、感情、感覚、外部知覚などで構成される意識内容や、自動化した諸機能とは次元を異にするものであり、それらのプロセスや動きを淡々と見守り、それらが流れていくままにしておく状態である。モーシェ・フェルデンクライス (Feldenkrais, 1977) が言うように「意識と自覚のあいだには本質的なちがいがあ。……自覚は、意識のなかで起こっていること、あるいは意識しているときに私たちの内部で進行していることを覚知している意識である」(p. 50)。ちなみに彼が考案した身体技法であるフェルデンクライス・メソッドは、身体運動をとおして自覚を高めることを目的とするものである。

自覚は日常意識についての意識であり、メタ意識である。トランスパーソナル心理療法の先駆をなす重要な研究のなかで、アーサー・ダイクマン (Deikman, 1982) は、それを「観察する自己」(the observing self) と呼び、「思考的自己」「感情的自己」「機能的自己」から区別する。「観察する自己」は、思考・感情・身体の働きに気づくものであるため、それらよりも自己の中心にあるものとみなされる。

自覚が独自の意識次元をなしているという点について、長年、意識研究にたずさわってきたタート (Tart 1983) は、自覚が精神(頭脳)の働きであるとする「精神の旧来の見方」に対して、「精神のラディカルな見方」を提唱した。後者において「自覚は、脳の構造……や文化的プログラミングに影響される何かであると同時に、肉体的な頭脳の構造の外から現れる何かとして示される」(p. 30)。つまり自覚は、たんに脳の一生理的機能ではなく、それとは異なる意識状態であり、むしろ魂が肉体を用いるという意味での霊性論的見方によって説明されるもの

だという。

シューマッハー（Schumacher, 1977）は、存在には4つの次元があるとして、人間存在はそのすべてをふくむという。4つの次元とは「物質」（matter）「生命」（life）「意識」（consciousness）「自覚」（self-awareness）であり、これらは存在論的に非連続な次元である。シューマッハーの指摘で重要なのは、通常、意識と自覚のちがいを識別することは難しいという点である。その理由として「自覚の力がほとんど発達していない人びとは、それを独自の力としてとらえることができず、たんに意識の延長にほかならないと受けとりがちである」（p. 21 強調はシューマッハーによる）と述べている。自覚は、意識と区別される存在次元であるが、人間においてそれは現実態として与えられているのではなく、むしろ可能性としてあり、修練をとおして開かれなくてはならない。「自覚の力は本質的に現実の力というよりも、むしろ無限の潜在力である」（p. 22）。自覚の技法とは、自覚というトランスパーソナルな意識次元を喚起する訓練である。

（7）自覚から覚醒へ

東洋哲学をはじめ、自覚の重要性を認める伝統では、自覚は最終的には「覚醒」（awakening）という決定的な意識変容を導くものと見なされている。ダイクマンによれば、自覚は「観察する自己」を生み出すのだが、「観察する自己は、対象的世界と超越的領域とのあいだの架け橋になることができる。観察する自己の向上や発展がないなら、『自己』へのさらなる歩みは起こらない」（p. 176）。覚醒が起こりうるには、自覚のレベルをたえず高めてゆかなくてはならない。トランスパーソナル心理学者のロジャー・ウォルシュとフランシス・ヴォーン（Walsh & Vaughan, 1980, pp. 58-59）は、この点について以下のように述べている。

最終的に自覚はもはや何のものにも排他的に同一化しなくなる。これは根源的かつ持続性のある意識の転換であり、悟りや解脱といったさまざまな名前でも知られてきたものである。そこにはもはや何ものかに対する排他的な同一化がないため、私対私でないもの という二分法は超越され、そのような人たちは自分を無であると同時にすべてであると経験する。彼らは純粋な自覚（無no thing）であると同時に、全宇宙（すべてevery thing）である。どんな場所にも同一化しないと同時にすべての場所と同一化しているため どこにもいないと同時にあらゆるところにあるため 彼らは空間と場所を超越する。

覚醒とは、観察する自己に残っていた微妙な自己感覚が消え去り、自覚が統一意識へと転ずることである。ケン・ウィルバー（Wilber, 1979/1985）は、これを「トランスパーソナルな自己」（transpersonal self）から「統一意識」（unity consciousness）への変容とよぶ。「トランスパーソナルな自己」とは観照する自己のことを意味するが、「統一意識においては、トランスパーソナルな観照そのものが、観照されるあらゆるものに融解していく。しかしそれが起こるまえに、まずトランスパーソナルな観照を見いださなくてはならない。そのあとで、それは 跳躍点 として働き、統一意識へ向かいやすくしてくれる」（pp. 129-30）。

かつて筆者（Nakagawa, 2000）は、東洋哲学的ホリスティック教育論を展開したさい、それが覚醒を中心としている点を強調し、「東洋哲学的ホリスティック教育の要諦は覚醒にある。東洋的ホリスティック教育は、覚醒の教育にほかならない。その第一の目的は、私たちを覚醒へと導くことである」（p. 62）と述べた。自覚

の教育について考えるときには、覚醒までもそのスペクトルのうちにふくめなくてはならない。そのさい東洋の伝統は多くのことを教えてくれる。しかし本小論では、この点を指摘するにとどめ、つぎにハクスレーの考えを見ていくことにする。

2 ハクスレーにおける自覚の教育

オルダス・ハクスレー (Aldous Huxley) は、20世紀を代表する作家・知識人の一人である。彼は『永遠の哲学』(1946)といった神秘思想研究の古典を著すなど、古今東西の霊性の伝統に造詣が深く、同時に最新の心理療法や身体技法にも精通し、そのいくつかはみずからも実践していた。教育に対しても強い関心を寄せ、霊性や心理療法や身体技法に関する知見をもとに、ホリスティックな教育論を提唱した。これまでほとんど語られることのなかった彼の教育論の全体像については別のところで論じてあるので(中川, 1992, Nakagawa, 2002), ここではハクスレーが自覚の技法を教育との関連でどのように位置づけていたかを検討する。クリシュナムルティの畏友でもあったハクスレーは、クリシュナムルティの場合と同様に、自覚を核とする体系的な教育論を展開していたのである。

(1) 非言語的教育

ハクスレーによれば、人間は一種の「両棲類」(amphibian)であり、言語やシンボルの世界と「直接経験」(immediate experience)の世界の両方に棲むという。ここで重要なのは、両方の世界を最善に生かすことであるが、実際には両者は著しくバランスを欠いた状態にある。たしかにハクスレーは、言語が人間にとって本質的な構成要因であることを認めているが、その一方で言語能力を獲得した結果、人間はそれに伴う代償を支払うことになったという。「言語に

は明らかにグレシャムの法則がある。……言葉は概して……直接経験とその記憶を駆逐しがちである」(Huxley, 1956, p. 13)。私たちは言語の枠組みのなかで、ものごとを知覚し思考する習慣にとらわれ、言葉や概念を媒介としない直接経験を著しく喪失している。『知覚の扉』(Huxley 1960, p. 59)のなかでは、こう述べられている。

私たちは、こうしたシステム〔言語やその他のシンボル・システム〕の恩恵を受けると同時に、たやすくその犠牲者にもなってしまう。私たちは言葉を効果的に使う方法を学ばなければならないが、それと同時に、概念という不透明な媒体を通さず世界を直接的に見る能力を保ち、必要ならその能力を強めなくてはならない。

言語と直接経験のバランスを保つためには、言語の限界設定をするとともに、直接経験を回復するように努めなくてはならない。

これに関連して、ハクスレーは教育の現状についてこう述べる。「あらゆる子どもは、特定の言語のなかで……また世界と自分と他者に関する一定の基本的観念のなかで教育される。…西洋式の文明化された社会では、こうした言語的、観念的教育は組織的で、徹底している」(1965, p. 35)。近代の教育システムのなかで欠けているのは、ひとつには子どもに言語の本質と限界についての認識を与えることであり、もう一方で非言語的レベルの教育を行なうことである。

そこでハクスレーは「非言語的人文教育」(the nonverbal humanities)を提唱する。それは「運動感覚の訓練、特定の感覚の訓練、記憶の訓練、自律神経系をコントロールする訓練、霊的洞察のための訓練」(1956, p. 19)をふくむものである。具体的には、運動感覚の訓練とし

アレクサンダー・テクニーク、視覚の訓練としてベイツ式訓練、自律神経系の訓練としてジェイコブソンの弛緩法、ヨーガ、催眠、そして靈的洞察の訓練として禅、エックハルト、クリシュナムルティなどの方法があげられている。このほかにも知覚の訓練としてゲシュタルト・セラピーや、スイスの心理療法家ヴィトズの方法、インドに伝わるタントラの行法などがとりあげられる。これらを見ればわかるように、非言語的人文教育は、最新の心理療法と古くからある靈性修行の技法をとり入れるかたちで構想され、自覚の技法はその主要な部分を占めている。

（２）非自己

非言語的人文教育は、言語的次元の背後に広がる人間の深層次元を探求してゆくものである。ハクスレーによれば、人間は「意識的自己」（conscious self）と、無意識的「非自己」（not-self）からなる重層的存在である。無意識的非自己には以下のような層がふくまれる（1956, pp. 16-18）。(1) 習慣や条件づけ、抑圧された衝動、幼児期の心理的外傷などからなる個人的潜在意識、(2) 身体の成長や機能をつかさどる「植物魂」（the vegetative soul）、(3) 洞察や靈感の源泉となる叡知的非自己、(4) ユング的な元型、人類に共有されているシンボルの世界、(5) ヴィジョン体験をする神秘的な非自己、(6) 万物に内在し、かつ超越的な「普遍的な非自己」（the universal Not-Self）である。

ハクスレー（Huxley, 1977）は、無意識を「否定的無意識」と「肯定的無意識」に分けてとらえるが、これらの非自己のうち、最初の個人的潜在意識は否定的無意識に属している。否定的無意識は生得的なものではなく、抑圧と条件づけによって形成され、神経症を生みだし、人間に破壊的な影響を及ぼす。これに対し、その他の非自己は個人的潜在意識よりも深層にあ

り、肯定的無意識に属している。それらは叡知的非自己、元型的非自己、神秘的非自己へと深まるにつれ、よりいっそうスピリチュアルなものとなり、最終的に普遍的な非自己にいたる。

ハクスレーによれば、人間の存在の本質は意識的自己や個人的潜在意識にあるのではなく、より深層の非自己にある。しかし一般に「悪習慣を作ることで、意識的自我と個人的潜在意識は、より深層の非自己が正常に機能するのを妨げる」（1956, p. 23）。人間は意識的自我に同一化し、潜在意識の力に支配されて、深層の非自己に近づくことを阻害されるのである。その結果、生理的知性が変調をきたし、洞察、靈感、元型、ヴィジョン、究極的現実などが覆い隠されてしまう。

こうした内なる分裂に対して「弛緩と活動」（relaxation and activity）という処方箋が有効であると、ハクスレーは言う。「弛緩すべきものは自我と個人的潜在意識であり、活動的にされるべきものは、植物的魂と、それを超えたところにある非自己である」（1956, p. 23）。非言語的人文教育は、こうした弛緩と活動を可能にする方法である。そこにさまざまな心理療法的方法がふくまれるのは、個人的自我や潜在意識の層に働きかけるためである。自我と潜在意識を弛緩させ、その他の非自己を活性化するということは、自己存在のスピリチュアルな深みが開かれていくことである。ハクスレーは、人間の成熟や完成を、このような自己存在の深化に見ていた。そして「究極的な非自己（the ultimate Not-Self）を知ること……これこそ人間の生の完成であり、個々の存在の目標であり、究極的な目的である」（1956, p. 33）。ハクスレーは、教育の目的を、こうした意味での「自己実現」や「悟り」に置いている。

（３）アレクサンダー・テクニーク

ハクスレーは非言語的人文教育のなかでも、

とりわけアレクサンダー・テクニーク (the Alexander Technique) を重要し、みずからもレッスンを受けていた。この身体技法は、フランツ・マシアス・アレクサンダー (Alexander, 1984, 1985) が20世紀初頭に開発した「自己の使い方」(the use of the self)の再教育法である。この場合、自己とは有機体(身心)全体のことであり、アレクサンダー・テクニークは、その不適切な使い方 (misuse) を、適切な使い方へと再教育するものである。

アレクサンダー・テクニークは、自己の使い方に対する意識的コントロール(すなわち自覚)を強調する。アレクサンダーによれば、人が自己の不適切な使い方を習慣化するのは、潜在意識のコントロールに身を委ね、無自覚に行動するからである。これに対し、自己の使い方を再教育するには、その使い方を自覚しつつ、意識的にコントロールして、習慣化していた不適切な使い方を抑制 (inhibit) し、有機体の「プライマリー・コントロール」を回復しなくてはならない。アレクサンダー・テクニークでは、教師の助けを借りながら、自分のからだの使い方に対して自覚的になることで、誤用のパターンが自動的・機械的にくり返されることを防ぎ、それと同時に、からだの適切な方向づけをつねに意識しながら行動するようにする。したがって、この技法は、たんに心身機能の改善をもたらすだけでなく、自覚のレベルを高めるものである。

異分野間に橋を架ける人物であったハクスレーの卓見はここにあらわれる。以下の一節は、アレクサンダー・テクニークに触発されて1941年という早い時期に書かれた「目的獲得と媒介手段」という論文のなかに出てくるものだが、自覚の臨床教育学にとって、いまだに計り知れない重要性をもつものである。

プライマリー・コントロールの意識的習得

のためのアレクサンダー・テクニークがいまや利用できるようになってきている。それは、究極的現実への自覚を高めていくことをつうじて人格を超越する神秘家の技法と結びつけられて、もっとも豊かな実を結ぶことができる。いまや、人間の活動の全領域に働きかける全面的に新しいタイプの教育を考えることができる。それは、生理的レベルに始まり、知的、道徳的、実践的レベルをへて、霊的レベルにまで及ぶものである。この教育は、自己の適切な使い方を教えることで、子どもと大人を病気や有害な習慣のほとんどから守るものであり、抑制と意識的コントロールを訓練することで、あらゆる男女に理性的に道徳的に行動するための心理生理的な手段を与える。この教育は、それが到達しうる上限では、究極的現実の経験を可能にするものである。(Huxley, 1978, p. 152)

ここに述べられているように、自覚の技法という点に着目して、ハクスレーは、アレクサンダー・テクニークによる意識的コントロールを、神秘家たちの自覚の修練と結びつけ、自覚の教育のパースペクティブを提示するのである。自覚を軸にして両者の方法を連結することで、人間の重層的次元 身体レベルに始まり、知的、道徳的、実践的レベルをへて、霊的レベルにいたる の全域に働きかけるホリスティックな教育がここに姿をあらわしている。

自覚の連続的發展段階のなかで、アレクサンダー・テクニークは「基礎的自覚」(elementary awareness) を高める方法として位置づけられる。「基礎的自覚の教育は、内的な出来事への自覚を高める技法と、私たちの感覚器官に写しだされる外的出来事への自覚を高める技法をふくむものとなる」(Huxley, 1969, p. 155)。アレクサンダー・テクニークは、とくに内的な

運動感覚に対する基礎的自覚を高めるものである。非自己との関連で言えば、「運動感覚は、一方にある意識的自己および個人的潜在意識と、他方にある植物魂との間の主要な通路である」（1956, p. 19）。したがって、この基礎的自覚の技法は、意識的自己と個人的潜在意識を弛緩させ、植物魂レベルの非自己を活性化してゆくものになる。

ハクスレーがアレクサンダー・テクニークを自覚の連続的スペクトルのなかに位置づけたことで、それはたんに有機体の使い方の再教育というだけでなく、自覚を高める基礎的な技法としての意味を担うことになる。「よき身体教育は、自覚を身体レベルで教えるものである」（Huxley, 1937, p. 221）とハクスレーが言うとき、それはたんなる身体教育ではなく、むしろ自覚の教育としての身体教育を意味している。

（４）日常生活における自覚

自覚の技法は、ハクスレーの思想において中心的な意味をもつ。それは、ハクスレー思想の集大成である最後の小説『鳥』（1962）のなかで、マイナという鳥が人びとに「気をつけるのです」（Attention）と連呼する場面に象徴的にあらわれている。この小説のなかで自覚は、幼少時から死に至るまで、人が生涯にわたって持続すべき教育課題として登場する。初等教育段階では、アレクサンダー・テクニークのような心身の自覚的な使い方や、受動的な知覚の訓練がとりあげられる。青年期以降の高等教育レベルでは、スピリチュアルな「超越的合一」（transcendent unity）のための教育がとりあげられる。

成人において（高等教育段階において）自覚は日常生活のあらゆる場面で実践されるべきものとして位置づけられる。ハクスレーはそれを「日常生活のヨーガ」と呼ぶ。「あなたがやっていることを完全に自覚するのです。そうすると、

仕事は仕事のヨーガとなり、遊びは遊びのヨーガとなり、日々の生活は日々の生活のヨーガとなる」（1962, p. 149）。こうした自覚が最終的には悟り（覚醒）に至るための助けになる。「それぞれの人の仕事 それは悟りである。それは、いまここで、その準備の仕事として、自覚を高めるあらゆるヨーガを実行することを意味している」（1962, p. 236）。『鳥』に挿入されている「何が何であるかについてのノート」という、ハクスレーの思想的断片集には、こう記されている（1962, p. 40）。

良い存在（Good Being）とは、あらゆる経験との関係において自分が本当は誰なのかを知るものである（強調はハクスレーによる）。それゆえ自覚をするのだ。……これこそ唯一真なるヨーガであり、実行するに値する唯一の霊的訓練である。……あらゆる種類の経験との関係において自分自身を知れば知るほど、突然ある晴れた朝、自分が本当は誰なのか、あるいは「誰」が本当に自分で「ある」のかわかる機会が多くなる。

非自己の存在論との関係で言えば、ここでハクスレーは、自覚の技法が普遍的で究極的な非自己の実現にかかわるものであると言っている。自覚がその他の中間的な非自己（叡知的非自己、元型的非自己、神秘的非自己）とどのような関係にあるのかという点についてはふれられていないが、いずれにせよ中間的非自己は（それがいかに重要に見えようとも）通過されるべき地点であることに変わりはない。ここでもまた自覚は、そうした内なる通過を可能にするものである。叡知的非自己、元型的非自己、神秘的非自己のさまざまなレベルで現れる意識体験は、たしかに人間のスピリチュアルな深層を明らかにするものだが、自覚の観点からすれ

ば、それらに対しても同一化することなく超えてゆかなくてはならない。自己存在の深層領域もふくめ、何ものからも脱同一化してゆくとき、覚醒の瞬間は近づいてくるのである。

以上、本考察では、自覚の技法の特徴を明らかにしたうえで、ハクスレーの見解を手がかりにして、自覚の教育の輪郭を描きだしてきた。今回の議論は自覚の臨床教育学に対する基礎的な考察にとどめるが、さらなる個別の考察テーマを一、二あげておくと、否定的な感情の変容や、教育者の自己変容といった臨床教育学の重要なテーマに対しても、自覚の技法は有効な貢献をなすものと思われる。こうした個別の課題については、今後の考察にゆだねたい。

引用参考文献

(本文中の引用はすべて原典から拙訳したものである)

- 安藤治 1993. 『瞑想の精神医学 トランスパーソナル精神医学序説』春秋社。
- 伊東博 1999. 『身心一如のニュー・カウンセリング』誠信書房。
- 中川吉晴 1990. 「アウェアネスの教育」『自分自身への気づき』金子書房。
- 中川吉晴 1992. 「オルダス・ハクスレーの教育論」『教育文化』1号。
- 中川吉晴 1994. 「アレクサンダー・テクニークとその教育的意味」『関西教育学会紀要』18号。
- Alexander, F. Matthias. 1984 [1932]. *The Use of the Self*. Long Beach, CA: Centerline Press.
- Alexander, F. Matthias. 1985 [1923]. *Constructive Conscious Control of the Individual*. Long Beach, CA: Centerline Press.
- Assagioli, Robert. 1971 [1965]. *Psychosynthesis*. New York: The Viking Press. (アサジョーリ 『サイコシンセシス』国谷, 平松訳, 誠信書房, 1997)
- Boorstein, Seymour. 1997. *Clinical Studies in Transpersonal Psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Brooks, Charles V. W. 1982 [1974]. *Sensory Awareness*. Santa Barbara, CA: Ross-Erikson. (ブルックス 『センサリー・アウェアネス』伊東訳, 誠信書房, 1986)
- Cortright, Brant. 1997. *Psychotherapy and Spirit*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Deikman, Arthur J. 1982. *The Observing Self*. Boston: Beacon Press.
- Epstein, Mark. 1995. *Thoughts Without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*. New York: Basic Books, HarperCollins.
- Feldenkrais, Moshe. 1977 [1972]. *Awareness Through Movement*. New York: Harper & Row. (フェルデンクライス 『フェルデンクライス身体訓練法』安井訳, 大和書房, 1982)
- Goldstein, Joseph, & Kornfield, Jack. 1987. *Seeking the Heart of Wisdom: The Path of Insight Meditation*. Boston: Shambhala.
- Gurdjieff, G. I. 1992. *Beelzebub's Tales to His Grandson*. New York: Viking Arkana. (グルジェフ 『ベルゼバブの孫への話』浅井訳, 平河出版社, 1990)
- Huxley, Aldous. 1937. *Ends and Means*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『目的と手段』菊池訳, 南雲堂, 抄訳, 1959)
- Huxley, Aldous. 1946. *The Perennial Philosophy*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『永遠の哲学』中村訳, 平河出版社, 1988)
- Huxley, Aldous. 1956. *Adonis and the Alphabet*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『ハクスリーの教育論』横山訳, 人文書院, 部分訳, 1986)
- Huxley, Aldous. 1960. *The Doors of Perception and Heaven and Hell*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『知覚の扉・天国と地獄』今村訳, 河出書房新社, 1984)
- Huxley, Aldous. 1962. *Island*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『島』片桐訳, 人文書院, 1980)
- Huxley, Aldous. 1969. "Education on the Nonverbal Level." In H. Chiang & A. H. Maslow (Eds.), *The Healthy Personality: Readings* (pp. 150-165). New York: Van Nostrand Reinhold.
- Huxley, Aldous. 1977. *The Human Situation: Lectures at Santa Barbara* (P. Ferrucci, Ed.). London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『ハクスレーの集中講義』片桐訳, 人文書院, 1983)
- Huxley, Aldous. 1978. "End-Gaining and Means-Whereby." In W. Barlow (Ed.), *More Talk of*

- Alexander (pp. 149-153). London: Victor Gollancz.
- Krishnamurti, Jidu. 1974. *Krishnamurti on Education*. New York: Harper & Row. (クリシュナムルティ 『英知の教育』 大野訳, 春秋社, 1988)
- Krishnamurti, Jidu. 1975 [1954]. *The First and Last Freedom*. San Francisco: HarperSanFrancisco, HarperCollins. (クリシュナムルティ 『自我の終焉』 根木, 山口訳, 篠崎書林, 1980)
- Krishnamurti, Jidu. 1979. *Meditations*. San Francisco: Harper & Row. (クリシュナムルティ 『瞑想』 中川訳, UNIO, 1995)
- Miller, John P. 1994. *The Contemplative Practitioner: Meditation in Education and the Professions*. Toronto: OISE Press.
- Murphy, Michael, & Donovan, Steven. 1988. *The Physical and Psychological Effects of Meditation*. San Rafael, CA: Esalen Institute Study of Exceptional Functioning.
- Nakagawa, Yoshiharu. 2000. *Education for Awakening: An Eastern Approach to Holistic Education*. Brandon, VT: Foundation for Educational Renewal.
- Nakagawa, Yoshiharu. 2002. "Aldous Huxley: A Quest for the Perennial Education." In Miller & Nakagawa (Eds.). *Nurturing Our Wholeness: Perspectives on Spirituality in Education* (pp. 140-163). Brandon, VT: Foundation for Educational Renewal.
- Nhat Hanh, Thich. 1990. *Transformation & Healing: The Sutra on the Four Establishments of Mindfulness* (A. Laity, Trans.). Berkeley, CA: Parallax.
- Nhat Hanh, Thich. 1999 [1998]. *The Heart of the Buddha's Teaching* (A. Kotler, Ed., A. Laity, Trans.). New York: Broadway Books.
- Ornstein, Robert E. 1972. *The Psychology of Consciousness*. San Francisco: W. H. Freeman. (オーンスタイン 『意識の心理』 北村, 加藤訳, 産業能率大学出版部, 1976)
- Ram Dass. 1978. *Journey of Awakening*. New York: Bantam Books. (ラム・ダス 『覚醒への旅』 萩原訳, 平河出版社, 1980)
- Schumacher, E. F. 1977. *A Guide for the Perplexed*. Toronto: Fitzhenry & Whiteside. (シュマツハー 『混迷の時代を超えて』 小島, 斎藤訳, 佑学社, 1980)
- Tart, Charles T. 1983 [1975]. *States of Consciousness*. El Cerrito, CA: Psychological Processes.
- Tart, Charles T. 1994. *Living the Mindful Life*. Boston: Shambhala.
- Trungpa, Chogyam. 1973. *Cutting Through Spiritual Materialism* (J. Baker & M. Casper, Eds.). Boston: Shambhala. (トゥルンパ 『タントラへの道』 アンジェリス訳, めるくまー, 1981)
- Trungpa, Chogyam. 1985 [1969]. *Meditation in Action*. Boston: Shambhala. (トゥルンパ 『仏教と瞑想』 日生訳, UNIO, 1996)
- Walsh, Roger N. & Vaughan, Frances. 1980. "What Is a Person?" In R. N. Walsh & F. Vaughan (Eds.), *Beyond Ego: Transpersonal Dimensions in Psychology* (pp. 53-62). Los Angeles: Jeremy P. Tarcher. (ウォルシュ, ヴォーン編 『トランスパーソナル宣言』 吉福他訳, 春秋社, 1986)
- Wilber, Ken. 1985 [1979]. *No Boundary: Eastern and Western Approaches to Personal Growth*. Boston: Shambhala. (ウィルバー 『無境界』 吉福訳, 平河出版社, 1986)

(2002. 7. 25. 受理)