



Title	持続的フロー体験の詩的表現
Author(s)	河森, 正人
Citation	大阪大学大学院人間科学研究科紀要. 2024, 50, p. 167-183
Version Type	VoR
URL	https://doi.org/10.18910/94731
rights	
Note	

The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

持続的フロー体験の詩的表現

河森 正人

目 次

はじめに

1. 意識の統制と意味付けの問題
2. 生の源泉とフロー
3. 生の源泉の形
4. 持続的フロー体験

持続的フロー体験の詩的表現

河森 正人

はじめに

本稿の目的は、チクセントミハイがいうフロー体験を詩的な語り口で表現することである。フロー体験のフローとは、「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感覚」であり（チクセントミハイ 1979: 66）、意識、注意、統制、最適経験などといった科学的表現でもって説明がなされる。他方、詩的表現とは、象徴的な言葉の選択や譬えといった技法に代表される喚起的、想像的あるいは創造的な言語表現を使って表現対象を効果的に相手に想起させることとしておきたい。チクセントミハイは最初、それ自体に報酬を見出すような活動を「自己目的的経験」と呼んでいたようだが、後になってこの呼称を「ぎごちない」などの理由から改め、「流れ（flow）」という表現を使うようになった（チクセントミハイ 1979: 66）。とはいえ、その「体験」はまだまだ一般にはイメージしづらい。科学的表現と詩的表現を併用することによってフロー体験を一般により理解可能なものにすることが本稿の目的である。

それでは、なぜフロー体験を一般に理解可能なものにしようとする必要があるのか。通常、フロー体験はスキルと目標達成の関係性を通じて得られる没我状態として捉えられることが一般的で、芸術やスポーツなどの行為が参照されることが多いようだが、ここで問題にしたいのは、とりわけ達成すべき目標がない高齢期におけるフロー体験（しばしば多幸感などと呼ばれる）である。すなわち、病や死という不安にどう向き合うか、長く落ち着かない、ひとりである老いにどう向き合うかは、現代社会に生きる高齢者の多くが感じているところであろう。こうした状況下においては、もやもやとした心晴れない不安な状況の中に佇みつつも、何とかして希望を手繰り寄せる力、あるいは落ち着かない状況のもとで落ち着く必要があるという矛盾のなかで生きる力、すなわちいわゆるネガティブ・ケイパビリティが問われているといえよう。そのためには、こうした不安を、生と死というレベルまで自覚的に引き上げた上で対処していく必要があるといえる。それは、近代において長いこと隠れていた、あるいは隠されてきた死をふたたび掬い上げて正面から向き合うということでもある。こうした不安な状況の中で希望を探り当てる手掛かりの一つが、後述するような、「持続的」で「居ながらにして可能」なフロー体験に他ならない。

そもそも不安を持つことは、予想されるリスクを察知し、それを除去して生存率を上げるということのためにあらかじめ人間に備わった能力であるといえる。他方、たとえそれがどうにも除去できないリスクすなわち死に起因する不安であっても、適切に統御する能力が人間に備わっているはずである。それを主張するのが東西の宗教である。わけでも東洋の禅がそうした主体的統御の力の存在を強調してきた。安心（あんじん）の技法である。これは、生と死と向き合う、もっといえ生と死を適切に受容した時に現れるフロー体験のことであると解釈できる。いわば、「全人的に行為に没入している時に人が感ずる包括的感觉」ならぬ、全人的に「生の源泉」（後述）に没入している時に人が感ずる包括的感觉が安心なのである。それは、あくまでも「行為」への没入ではなく、「生の源泉」という「意味」の世界への没入である（「無意識の意識」）。これが、先の「居ながらにして可能」なフロー体験の意味である。そして、そうした意味の世界を安定させることが本稿でいうところの「持続的」の含意である。後に見るように、とりわけ禅が、こうした感覚を「詩的」に瑞々しく表現することに長けている。

他方、チクセントミハイは『フロー体験 喜びの現象学』のなかで数多くのフロー体験の事例を挙げているが、高齢期のフロー体験に関して参照できるのは、退屈な時、不安に襲われた時にする型にはまった気分転換法すなわちマイクロフロー活動や（チクセントミハイ 1996: 66）、乳を搾り、牛を牧場に連れ出し、果樹園の手入れをし、羊毛を梳くことそれ自体に喜びを見出す、イタリア・アルプスの寒村に住む老女セラフィーナの事例ぐらいである（チクセントミハイ 1996: 182-183）。禅やヨーガに言及はしているものの、ヨーガもフローも身体の訓練による注意の集中を通して、対象との自己忘却的な統合を達成しようとし、ヨーガにおいては自己は大洋に注ぎ込む川のように宇宙の力と融合する、という大雑把な指摘に止まっている（チクセントミハイ 1996: 133）。そして、何よりも指摘すべきなのは、チクセントミハイにおいては、不安とフローという一見して相反する事柄が、どちらかが否定されることもなく共存しているという体験への言及がないことである。『楽しみの社会学 不安と倦怠を超えて』（原題: *Beyond Boredom and Anxiety*）においても、不安はあくまでも乗り越えるあるいは「避ける」対象である（チクセントミハイ 1979: 14）。不安とフローの適切な共存は本稿の主要な問題関心の一つである。とはいえ、意識、注意、統制、フローといった具合に、フロー体験を単なる状態として捉えるのではなく、その前後の諸要素をも含んだ一連のプロセスとして捉える仕方は、安心の技法を理解するうえで有益である。

1. 意識の統制と意味付けの問題

1.1 意識の統制

チクセントミハイは『フロー体験 喜びの現象学』の記述を、幸福と主体性の関係についての考察から始めている。まず、幸福とは「ことがらをどのように解釈するか」に関

わる問題なのだという（チクセントミハイ 1996: 2）。そして、経験するすべて（喜びや苦しみ、興味や退屈）についての情報を統制することができれば、「自分の生活がどのようなものになるかを決めることができる」とも述べている（チクセントミハイ 1996: 8）。本稿の問題関心に寄せて言うならば、高齢期の幸福は、残された人生とその先にある死をどう解釈するかに関わってくるということになる。当然のことながら、そこには解釈の先にある実践、すなわち主体が自らの解釈の仕方を同定し、たえずそれとの反省的対話を持続しながら生活していくことが想定されているわけで、そうした「意識内容の統制に始まる、遠い道のりを歩む」こと（チクセントミハイ 1996: 3）が主体に求められることになる。

この「意識内容の統制」についてさらに考えてみよう。チクセントミハイは、「幸福とは、ことがらをどのように解釈するか」に関わると言ったが、ここであらためて考慮する必要があるのが、同一のことがら（ここでは残された人生とその先にある死）に対して、別の理解の仕方をする、あるいは別の視点から眺めてみるということである。そのことを、「メタノイア」（ギリシア語）とか「回心」（えしん、仏教用語）と呼ぶ。思うに、人は病とか死という恐怖や不安に対して、おのずとメタノイアや回心の技法を学習し、身に付けるのではないだろうか（いわゆる「臨床の知」）。つまり、人は死といった不快な状態を避けるために認知のあり方を変えようとすることがあるのだが、こうした技法がある程度その社会に一般的に観察される場合、これを文化と称してもよいかもしれない。例えば、死期が迫っている人が亡き親等の姿を見るいわゆる「お迎え」現象は、死への認知のあり方を変えようとする、文化レベルにおける作用の一つであろう。これは精神医学的には「せん妄」（意識レベルの低下による認識障害）ということになるだろうが、死の恐怖を緩和するための一つの意識作用であるとも考えられるのである。

この回心であるが、いわゆる窮して通ずるの「通ずる」ことを意味している。つまり、「もやもやとした心晴れない不安な状況」の中でもがき窮してしまったときに忽然と脱出する、これが回心の意味内容である（鈴木 2008: 19-20）。具体的にいうと、「われわれの主観が、一定不変のある態度を持して、内外の境界に対して行く、その呼吸が自分の手にはいるということである」（鈴木 2008: 13）。であるから、この回心は、必ず自己の内心から出てくるものでなければならない。とりわけ禅では、「無位の真人」（『臨濟録』）といわれるように、絶対的主体性あるいは徹底した意識の統制が重視される。「無位の真人」とは、位階に関わらずあらゆる肉体に真実（後述する「生の源泉」）が宿っていることを自覚して、それを意識の力で実践することができる人間、といったような意味である。

それでは、回心の後に広がる世界はどのようなものか。あらかじめ見ておくと、例えば「常楽我浄」という言葉がある。「常」は永久を、「楽」は一般に言う楽しいという感情ではなくて落ち着きがあるということ、「我」は自由自在で物事に捕らわれないことを、「浄」は心の澄み切ったことを意味している（鈴木 2008: 14）。回心の後に現れるこの「常楽我浄」とチクセントミハイの言うフロー体験の異同が本稿の一つの関心事となる。

1.2 意味付けをしない―意識的不関与

今述べたような不安に対する簡単な対処法は、これを意識的に抑えつけるであるとか、右から左に受け流すことである。こうした仕方を不安への意識的不関与と呼んでおこう。冒頭で、象徴的な言葉の選択や譬えといった技法に代表される喚起的、想像的あるいは創造的な言語表現を使ってフロー体験を表現することが本稿の目的だと述べたが、意識的に抑えつける例としては京都・庚申堂の「括り猿」がある。この場合は、紐で括ってその動きを止めようとする。人間の感情をコントロールするのが難しいことを、猿が慌ただしく動き回りながらわめき騒ぐのに例えて「心猿」という。心身に起きている現象を自覚的に観察し、これを繰り返していつて気づきや洞察を得ることを主眼とするウィパッサナ観法などにおいても人の心が猿に例えられることがある。他方、不安を右から左に受け流すという対処法もある。もしそうした感情がやってきたら、それに意味付けすることなく、触らぬ神に祟りなしといった具合にそっくりそのまま受け流してしまうわけである。タイの仏教では不安や恐怖心をはじめとする人の心を猿や毒蛇に例えることがある。南タイのある古い寺院に伝わる絵解き（仏教の教えを絵で説明するもの）では、猿を弓で射る様子が描かれている。これは不安を意識的に抑えつけるやり方で、庚申堂の「括り猿」と同じ考え方である。他方、毒蛇を逃れて涅槃の域（仏教におけるフロー体験）に昇華する様子が描かれることもある。これは、近づかないのが一番といった具合に、不安を右から左に受け流すやり方である。このように、すべての人間にあらかじめ備わっているはずの想像力ないしは創造力、すなわち回心の技法でもって不安や恐怖心を緩和しようとするやり方は東洋の多くの文化で観察されることである。

1.3 無意識の意識という意味付け

今述べた意識的不関与の手法は、意識の対象（不安）に意味付けをすることなしに自身から切り離すやり方である。怖いという意味付けをした時点で不安に絡めとられてしまうと考えるのである。一方で、今いる所すなわち不安に捕らわれた自分がある次元（意識的不関与はこの次元での意識作用である）から、意識の対象（不安）にあらたな主体的な意味付け（後述する「無意識の意識」）をすることによって、それから自由になった自分がある次元へと意識的に遷移するという技法もある。つまり、次元の遷移という意味での回心である。筆者は、こうした意味での意識の統制とその先にあるフロー体験を詩的に表現するには、さしあたり禅が適切であると考えている。チクセントミハイは、西洋ではアリストテレスの「魂の徳行」とそれを嚆矢とするストア主義哲学、東洋ではヨーガや禅仏教が意識の統制の問題を扱っていると述べるにとどまっており（チクセントミハイ 1996: 26）、とりわけ次元の遷移といった視点については説明していない。今、意識の対象への主体的意味付けということを行ったが、後に述べるように、これは、不安とフローという一見矛盾するものを互いに否定しあうことなく共存させる論理を見出すという禅のやり方である。チクセントミハイは、『フロー体験 喜びの現象学』の第9章「カ

オスへの対応」で、不安やストレスに言及しているが、それらはあくまでも克服の対象であり、不安とフローを共存させるという発想は見られない。不安を完全に克服するのはどだい無理な話である。うまく共存させる方が現実的であろう。

このことについて、鈴木大拙は松尾芭蕉の俳句を例に挙げながら説明している。まず芭蕉の俳句は、「やがて死ぬ景色も見えず蟬の声」である。「力を半分出すなんてことはない。小さな蟬の全部がジューになって出るですな」。「蟬はやがて死ぬのだが、今日死のうが明日死のうが、そういうことには蟬は頓着しない。持っておる全部を吐き出して、ジューとやるところに、いわれぬ妙がある。それを芭蕉が見たに相違ないのです」（鈴木 1997: 242-243）。目の前で一心不乱に鳴いている蟬がいずれ死ぬということを思うのは芭蕉自身であり、人間一般であるともいえる。しかし、一心不乱に鳴く蟬の圧倒的な生命力と一体化すると（主客一如）、その生の圧倒的な力ゆえに、死は意識の後景に幽かに退いてしまうととも、そのように幽かに退いてしまった死を自覚する（「無意識の意識」）。このような状況を心身脱落と言ったりすることがある。そこでは、死がまったくなくなったわけではない。確かに存在はしている。だが、気にならなくなった、あるいは気にしなくなった自分がいるだけという話なのである。死の不安があるかといえはいい、ないかといえはあ、という納得の仕方である。つまり、先に述べた、不安とフローを両立させるやり方である。いずれにしても、いつ死のうがそういうことに頓着しない心境になっているのはむしろ自分自身だったのである。すなわち、心身脱落の後に自覚することとは、見えている景色（この場合は蟬）が自分自身だったということ、そして生の圧倒的な力である。それは一般的にいう生死の生ではなく、あらゆる生成の総体としての生、すなわち次元の異なる生の力である。こうした一連の体験が「空（くう）」の体験である。

2. 生の源泉とフロー

2.1 生の源泉

問題はその先である。すなわち、鈴木大拙は心身脱落の後に残るものを「無意識」と呼び、そこから働き出す「創造性」の方に着目する。鈴木大拙は禅を、「人間の心の底にある、無限の創造性に徹して、これに順応して動作すること」と捉えた上で、「無限の創造性は、無限の可能性」と同義であり、仏教でいうところの「空」であるとした（鈴木 1997: 199）。別のところで鈴木は、自己を棄てたところに現れるものを「無意識」と呼び、この「無意識」は知識の貯蔵庫ではなくて、涸れることを知らぬ「生の源泉」と言っている（鈴木 1964: 160）。これはどういうことかということ、まず自己と他者が一つになった状態を体験すると自己を忘れてしまう、あるいは自己がなくなってしまう。同時に、今忘れてしまったところの、あるいは棄ててしまったところの旧来の個別の自己に代わって、より大きなものと一体化した自己が新しく生まれていることに気付く。このように

気付いた新しい自己を「無相の自己」あるいは「真の自己」という。「真の自己」がこの「生の源泉」の作用を経験し、よって人間の行動は以前よりも自由に生き生きとして、創造的となるのである。禅とはそのようなプロセスを生じせしめる「働き」なのである。

同じことを西田幾多郎は次のように説明する。「我々の自己は、何處までも自己の底に自己を越えたものに於て自己を有つ、自己否定に於て自己自身を肯定するのである。かかる矛盾的自己同一の根底に徹することを、見性と云ふのである」（西田 1949: 445-446）。次に、河合隼雄の場合はこうだ。「割り切りを許さず、生命力の源泉とも言えるのだが、そのもの自体を直接に把握することができないもの、それを『たましい』と呼んでみてはどうだろう」（河合 2021: 135）。その上で河合は、「自分の心の深い層からの支えを獲得している」状態を「たましいとの接触を回復した」状態と表現している。さらに、木村敏の場合は「根源的自発性」という言葉を用いて次のように言う。すなわち、「おのずから」湧き出ている「根源的自発性」のようなものに生命的に関与して、これを「みずから」の存在根拠として感じとっている状態がまさしく「自然」なのである（木村 2008: 40）。

この「自然」について少し補足しておこう。鈴木大拙によれば、「自然といふは自は、自（おのずから）といふことで、行者の計らひにあらず」、すなわち、「自分を標準にした計較分別ではない」ということであり、「然といふは、然（しか）らしむといふことばなり」、「すなわち自分の分別で測度したことなくして、向うから、いわゆる客観的に、あるいは絶対的にそうなって」いるということである（鈴木 2007:117-118）。「行者のよからんとも、あしからんとも思はぬを、自然とは申すぞ」とも言っている（鈴木 2007:119）。さらに木村敏は、自然について触れて次のように言う。自然とは「自そのまま」の意味であり、自が自としてあるがままの姿にある、あるいは自が自としてそれ自身を示しているということの意味している。そしてこの自とは何かといえ、主体からみて向こう側（相手側）に仮託するならば「おのずから」になり、こちら側に引き受けていうならば「みずから」となるような、そういう向こう側とこちら側が未分化である両者の「あいだ」に生じているような、何かある「根源からの純粹に自然発生的な湧出」とでもいふべきものである（木村 2008: 31-32）。すなわち、ここでの自己とは、上記のような意味での自然と一になった自己を觀る自己を指す。すなわち、生まれたら死ぬものだ、そういうものだという、いわば有限性を持った自己がそこにあるのだが、そうした自己に固執することなく忘れてしまい（身心脱落）、そのことを絶えず自覚する自己が理想とされるのである（脱落身心）。ここでいう「自然」と「生の源泉」は同じものと考えてよい。

この「自然」ということについて鈴木大拙は、不安に言及しつつ「全」という言葉を使って次のように言い換えている。すなわち、自分というものが終極のものであって、他から切り離されて連絡がつかぬというようなことになっているとき、ここに苦や不安や満たされない感情というものを感じてくることになる。しかし、孤独の境界を一度出て、自分が窮極のものではなく、自分をもとより容れているところのより大きなもの

との関係がつくようになると、苦や満たされない感情というものが隠れてしまっ、生きていくということの意味がわかるということになる。と同時に、「自分は自分だけのものではない、もっともっと大きな全というものに包まれている」と自覚するようになる。そして、この大きな全は、家族や社会では足りない。いずれ親愛なる家族との別れの時がやって来るのだから。だから、「ほんとうに全と言え得るものは限ることができない全であるべき」なのである。そして、全というものがただちにこの自分というものになって相即したときに、今までは肯定されなかった苦や不安や満たされない感情が、今度はこれでいいという具合に肯定されるのである（鈴木 2008: 136-138）。

それでは、なぜこのようなことが目から鱗が落ちるように起こるのか。自分という存在自体もそうだし、今経験している苦や不安や満たされない感情も、重々無尽に次から次へと無窮にわたっているところの複雑な関係性の網の目の中にあって常に変化している。われわれは「そのときどきの心持でその網のある一点の結び目に立っている」のであり、実体としてあるのは関係性だけであって、それ以外に何もない、一切「空」なのである（鈴木 2008: 129-131）。そのようなものとして自分を全体の中に置いてみると、以前のような茫漠とした落ち着かない留まり場所のなさみちのものが霧消し、妙に納得するのである。よって、自分の心の中にある落ち着かない留まりのなさは、全体の中における自分という存在の落ち着きどころ留まりどころのなさに関係しているのである。この「落ち着きどころ留まりどころ」は、河合隼雄が言う「自分の心の深い層からの支え」に他ならない。

さて、「生の源泉」、「矛盾的自己同一の根底」、「たましい」、「根源的自発性」と論者によって表現は異なるものの、見ているものは同じである。これらの考え方は、チクセントミハイの次の指摘とほぼ符合する。すなわち、意識からの自己の喪失は、「自分の心理的エネルギーに対する統制を放棄していることでもなければ、体や心の中に起こっていることが分からないということでもない」（チクセントミハイ 1996: 81）。「自意識の喪失は自己の喪失でもなく、もちろん意識の喪失でもない。それはより正確には自己という意識の喪失にしか過ぎない」のである。この「自意識の喪失は、自分という存在の境界が押し広げられたという感覚にまで、自己超越を導き出すことができる」し（チクセントミハイ 1996: 82）、自意識を放棄することが以前と違う自己ないしはより強い自己概念を作り上げる。フローしている時、人は最善を尽くし、たえず能力を高めねばならないような挑戦を受けるからである（チクセントミハイ 1996: 83-84）。

それでは、「生の源泉」を得た「真の自己」は生き生きとして創造的になるというが、それはどのような心境なのか。莊子の『莊子 内篇』の中に次のような描写がある。「そうした変化と流転にととのった和らぎの相を見出して常に喜びを失うことなく、昼夜を置かず万物と春の和氣を保つこと、それでこそ万物と交わりつつ、時間を自分の心の中に創りだす存在となります」（莊子 2013: 184）。禪では、「真の自己」を「体」と呼び、それが現れる状況を「相」と呼び、その働きを「用」という。生き生きとした創造性は「用」

に関係している。「自然」が流れ、漲る状況（相）の中に「真の自己」（体）を見出して喜びを感じ、それを起点に新たな創造的な時間を経験するのである（用）。それは、「自然」あるいは「全」の中に自己が拡散していく感覚といってもよいかもしれない。次にみるように、その場合のフローは一方向というよりも、あらゆる方向に向かって拡張していくイメージとなろう。

2.2 二つの流れ（flow）

生きていく上で不安は確かに付き物だが、それはそれとしながら、あるいはそれに捕らわれることなく「流れる（flow）」ように身を処し（すなわち「無心」の状態）、その上で「生の源泉」の「働き」を滞りなく「流れ（flow）」させること（前述の拡張という意味での流れ）が肝要である。後者の流れについては先に述べたとおりだが、ここで、前者の流れについて確認しておこう。まず鈴木大拙は、心があることに「止まる」と、心はあらゆる種類の思考や感情に妨げられ、かき乱されると言っている（鈴木 2022: 154）。また沢庵和尚は『不動智神妙録』のなかで次のように言っている。「仏法にては、此止りて物に心の残ることを嫌ひ申し候。故に止るを煩惱と申し候。たてきつたる早川へも、玉を流す様に乗つて、どつと流れて少しも止る心なきを尊び候」。また、『臨濟録』などには「心は万境に随って転じ、転ずる処実に能く幽なり。流れに随って性を認得すれば、喜も無く亦た憂も無し」という表現がみられる。

それでは、心があることに「止まる」ことがないとはどのような心境なのか。「うつるとも月もおもはず うつすとも水もおもはぬ 広沢の池」という歌がある。これは、嵯峨の広沢ノ池のほとりで詠まれた御製の一つであるともいわれている。この歌のなかのとりわけ水のあり様について、鈴木大拙は以下のように言う。「この歌から、人は無心の秘訣を洞徹するに違いない。そこには人の手による工夫の痕は一つもない、あらゆるものが大自然に任される」。「水のあるところ、いかなるところにも、月が『無心』の状態で映る、その映りかたを会得すること」が必要であるというのである（鈴木 1964: 86-87）。『仏教辞典』（岩波書店）によれば、「<心>とは心の働きで、その働きがないことを<無心>という」。月が水に映っていると思っているのは自分（すなわち作者あるいは人間）である。そのように思う自己自身を滅却して月の光をあるがままに映す水になり切る、それが「無心」なのだというわけである。悠久の大河であろうと、ちょろちょろと流れる小川であろうと同じようにあるがままの月を映す、そのような心のあり様である。大事なことは、そうした「無心」の状態が流れるように持続し、それが即、「生の源泉」を働かせる、あるいは流れさせる契機となる、そして、そうした一連の現象が同じ心の中で即時に起こっているということである。

上記のような二つの「流れ」を持続するにはやはり意識の統制が必要であることは、既出の『莊子 内篇』からの引用箇所の中で莊子も認めるところである。つまり、変化と流転の中で「無心」の「流れ」を持続させる主体があり、同時に、和らぎの相を見出し

て「生の源泉」を働かせる、すなわち自己を拡張させる（もう一つの「流れ」、そういう主体があるところにはじめて「喜び」がもたらされるのである。このことについてチクセントミハイは、自身の行為を統制し、運命を支配しているという感覚にある時、気分は高揚し、長いこと待ち望んでいた深い楽しさの感覚が生じると述べるとともに、最適経験（最良の瞬間、至福の感情）は、困難を乗り越えて何かを達成しようとする自発的努力の先に生じると言っている（チクセントミハイ 1996: 3-4）。

3. 生の源泉の形

3.1 空の積極的受動性

『仏教辞典』（岩波書店）では、「空（くう）」とは「固定的実体の無いこと、実体性を欠いていること、うつろ」となっている。先に芭蕉の蟬の俳句について言及した際に、「あらゆる生成の総体としての生」の自覚にいたるまでの一連の体験を「空」の体験とした。要は、死の不安という実体のないものに心が止まることなく、心に一切のわだかまりのない、そういう状態（つまり「無心」）を契機に、あらゆる生成が可能となる器、それが「空」であるというふうに理解しておきたい。

それでは、あらためて「空」とはどのような状態なのか。鈴木大拙はこれを「清浄の心境」と関わらせて次のように説明する。すなわち、「種々雑多な人が砂を踏んで歩くが、その海辺の砂は何の不平も言わずに、踏まれるままに、その足の大きさだけを残しておく」し、「また風が吹くとか、波でもやってくればそれらの足跡は、きれいさっぱり、もとのごとくなくなってしまう」（鈴木 2007: 43）、そういう心境のことを「清浄の心境」という。つまり、「清浄の心境」とは、海辺の砂のようにあらゆるものをそのまま受け入れる心境だということである。死という極端な例を挙げると、「死んでしまえば死んだのである、それだけだ、それ以上にもそれ以下にも何もない」のであり、これは「非人情なこと」ではあるが、かといって人情をなくしてしまったかといえそうではない。「人情があるところに即してまた非人情の世界、人情で動かぬ世界がある」のであり、それがわからなければ、「無心」や心身脱落ということも分からなくなってしまうのである（鈴木 2007: 69-70）。

そして、このような清浄とは、「ただ奇麗であるとか、大空の雲のない姿で、からりとして何もないという、ただそれだけを意味するのではなくして、そういう姿でないところへはものがはいつてこない」ということを意味している（鈴木 2007: 17）。「空」や清浄は、これから入ってくる何かを受け入れるための器なのだというわけである。確かに、すでに器がもの（様々なわだかまりや不安）で塞がっていると、あらたにものを受け入れられない。いたって簡単な話である。この受け入れを鈴木大拙は「受動性」とか「絶対的包摂性」と呼んでいるが（鈴木 2007: 17-18）、結局、「空」とか清浄は、「受動性」を円滑に働かせること、となるのである。さらに、この「受動性」は何やら「たよりの

ない」「消極的な」ものではない。積極的受動性とでもいおうか。すなわち、こうしたわだかまりのない、「滞らないところに飛び出ると」、「遊戯自在で、無限の創造が可能の世界にはいることができるのである（鈴木 2007:42）。このように、「空」と「生の源泉」は同じものの別表現である。こうした、「空」を可能態として捉える、すなわち「空」を、何らかの生成を可能とするとともに、それ自体が生成体ともなる可能性を秘めた器であるというふうに理解する仕方は新鮮である。

もう少し説明を加えると、知恵の及ばない、自分の力で計ることができない何かが自分の中にある。中にあるのだが、はっきりとそれが何かと言えないで、自分を超越している。自分と離れていて、離れていないものがある。それは同時に、わかっているがわからない、つまり、わかっているが、言葉に出そうとするとわからない、そのようなものである（鈴木 2008: 194-196）。これを「妙」という。このことを次のような例で示することができる。自分でも驚くくらい早く詩が書けたり、文章が書けたりすることがある。ここでは、自分の力より大きなものが自分の心に乗り移って働き出しているような状態になっているわけだが、それは、自分の意思とは関係なしに、あるいは自分がなくなってしまって、ただただ自分はそれが働く場所を提供したというような感覚なのである（鈴木 2008: 197）。このような、自分より以上のものに自分の占めていた場所を奪われた時に起こる情意の働きが忍辱（にんにく）であると鈴木大拙は言う（鈴木 2008: 202）。あえて自らを軽んじ低頭し、安心や希望や信任をもってそれを受け入れていく、不条理なことを受け入れていく、それを忍辱という。一般にいう謙遜である。自分の中に自分より以上のものを感じると、自分というものがなくなる。そのなくなったところに自分というものが立ち上がる。そこに心から「ありがたい」という気分が湧くのである（鈴木 2008: 203）。

「遊戯自在で、無限の創造が可能の世界にはいること」、すなわち「生の源泉」あるいは「空」が働いている状態は一種の陶醉である。チクセントミハイの『フロー体験 喜びの現象学』における陶醉は、対象を自らが統制しているという能動的感覺を伴ったが、ここでは受動性あるいは絶対的包摂性を前提として陶醉が成立しているのである。

3.2 空あるいは生の源泉の形—タマ

「空」のもともとの意味は、「固定的実体の無いこと、実体性を欠いていること、うつろ」ということであったから、形はないはずである。同じように「生の源泉」も形はない。しかし、「象徴的な言葉の選択や譬え」によって、対象のイメージを喚起したり、想像させたり、創造させるということはよく行われてきた。「タマ」がそうである。「タマ」は霊、魂、玉などと書かれ、日本の精神史において重要な意味を持ってきた。ここでは主に「玉」を扱うことにする。

例えば、「耳に見て、目に聞くならば、疑はじ、自ずからなる軒の玉水」という歌がある。京都・大徳寺の開祖である宗峰妙超の作と伝えられる。この歌に対する鈴木大拙の説明

はこうである。「五感の働きを顛倒させても、しかも『軒の玉水』の自然性なるを感じさせるものは、個人の全体的存在そのもの、すなわちその『混沌』、その『心』ということになる」(鈴木 2017: 198)。つまり、耳とか目とかという個別の器官ではなく個人の身体全体で「軒の玉水」を感じ取らねばならないというのである。全体性とは「混沌」ないし「心」の働きであり、「混沌」ないし「心」の働きとは、先に触れた「無意識」や「生の源泉」のことである。

これを踏まえると宗峰妙超のこの歌に対しては複数の解釈が可能となる。まず、「軒の玉水」とあり、これは視覚情報であるとともに、雨だれの音も同時に想起させる。禅語で「雨滴聲(うてきせい)」という言葉がある。それは、空(そら)から降ってきた雨が寺の軒先を伝って落ちる音であると同時に、「空」から「有」が生成する真理を、聞く者に音(聲)でもってハッと気付かせるのである。雨だれの音で空(そら、くう)までを連想させているわけである。また、こういう解釈も可能である。「透体脱落(透脱)」という言葉がある。心身脱落して透明な「空」なる器となった自分(「無意識」)を、あらゆるものを曇りなく自身に映す透明な一滴の「玉水」に重ね合わせたとも読めるのである。

チクセントミハイは、『フロー体験 喜びの現象学』の第5章「身体フロー」の中で、「生活の質を高める最も簡単な方法は、身体とその感覚の統制の仕方を知ることである」と言い(チクセントミハイ 1996: 119)、さらに、「身体的感覚に秩序を与えることを身につけるならば、秩序を失った意識は調和感覚に取って代わる」とも言っている(チクセントミハイ 1996: 120)。この身体感覚の統制の技法を教えてくれるのが宗教である。禅は「五感の働きを顛倒させ」ながら、調和感覚(「全体的存在」)を獲得しようとする。いくつかの宗教では、身体は『神の器』と表現される。「身体は宇宙空間の畏怖すべき領域から探り得る情報を得ようとする、精密な器官を満載した宇宙探査機のようなものである」(チクセントミハイ 1996: 145)。とりわけ禅はヨーガと同様、身体の訓練による注意の集中を通して、対象との自己忘却的な統合を達成しようとする。そこにおいて自己は大洋に注ぎ込む川のように宇宙の力と融合する(チクセントミハイ 1996: 133)。他方で鈴木大拙の場合は、「無心とは考えが色々なところに飛んでいけない川の流れのような収まった状態」であり、こうした「無心」という滞ることのない川の流れの中に身を置きつつも、即、「遊戯自在で、無限の創造が可能の世界」に自己を見出す、すなわち「生の源泉」を自由に働かせることを理想としたのである。

ここで歴史を遡って「タマ」の含意するところを確認しておこう。「無心」の状態を前提としてはじめて透明な可能態としての「空」なる器あるいは「生の源泉」が働くが、その譬えとして「玉」があるとすでに述べた。この辺りのことに関連して、折口信夫は、『靈魂の話』の中で、「タマ」を語源的に考察している。すなわち折口は、「我々の祖先は、ものの生れ出るのに、いろいろな方法・順序がある」と考えたと言ったうえで、卵生というものによって「タマ」の性質がわかるとした。まず、「たまごの古い言葉は、かひ(穎)である」が、蚕も貝もそこから来ている。そして、「此かひは、密閉して居て、

穴が空いていない。「其穴のあいて居ない容れ物の中に、どこからか這入つて来るものがある、と昔の人は考へた。其這入つて来るものが、たまである」。そして「此中で或期間を過すと、其かひを破つて出現する。即、あるの状態を示すので、かひの中に這入つて来るのが、なるである」。語源的にみても「タマ」は「受動性」を持った器だったのである。そしてある時「かひ」を破って出現するのである。同時に、「空」すなわち「生の源泉」から発する「生」の兆しあるいは振動が「霊」であり、「魂」であり、「玉」であり、「神」であった。「日本の『神』は、昔の言葉で表せば、たまと称すべきものであつた」のである。チクセントミハイは、身体は「神の器」だと言ったが、それはこうした兆しを秘めた振動する器なのである。

以上のことからあらためて「玉」の譬えでもって「空」であるところの「生の源泉」を捉えることの意味を考えると以下ようになる。すなわちそれは、中心がない、あるいはどこでもが中心となりうる無限に拡張する円環である（鈴木 1972: 133）。譬えて言えば、心の中にある「内なる玉」が「外なる玉」に拡張していくともいえるし、「内なる玉」が「外なる玉」を呑み込んでいくともいえる。「空」の意味するところは、「無限」の可能性としての「零」であり、生成の「中心」である。サンスクリットの「空」の語源もそうになっている。そうした「空」であるところの「生の源泉」から溢れ出す「生」とは、ここから始まってここで終わるというような直線的なものでは決してない。「ここから始まると言えば、ここで終るということが既にそのとき定められている。そんな限定をうけるものは、生きていない」のである。生きるということは、一般に考えられているように長く直線を引くことでは決してない（鈴木 1972: 133）。「玉」のように煌めく「生」は無限大に拡張する円環であり、生死の二元的理解の中で語られるような生とは次元を異にしているのである。つまりそれは、生と死が分かれる以前の世界なのである。

4. 持続的フロー体験

4.1 生死以前の世界に遊ぶ（flow）

「寒いときに寒いと言いながら、暑いときは暑いと言いながら、しかも熱くもない寒くもない世界」に、「自分の存在の根ざしがある」と鈴木大拙は言う（鈴木 2007: 81）。すなわち、寒いとか熱いとかいう分別の出どころを直視するということである。このことを、生死の例で考えてみよう。自分がこうして生きていると自分も他人も見ている、そしてころりと斃れると死んだということになる、それはそれでよい。同時にその一方で、自分は「生き死になしの世界を一歩も離れていない」のである（鈴木 2007: 81-82）。「生き死になしの世界」とは、先に述べた「生と死が分かれる以前の世界」のことである。つまりは、「あれはあれでよい、これはこれでよいと肯定しておいて、そのままに、それを包んで、それに即している世界がある」のである（鈴木 2007: 82）。「空」の世界である。「これは論理の推定でなくて、そのように、どうしても、思われてなら」ないのであり（鈴木

木 2007:81)、どうもそこに落ち着かないと気がすまない、安心ができない、そこに落ち着かないと「心の中から何だかおかしいものがどこからかひょっと出て来て、その心が動揺して」やまないのである（鈴木 2007: 83）。

このことを『碧巖録』第26則にある「独坐大雄峰」で考えてみるとこうなる。すなわち、ある僧が百丈懷海和尚にこの世で最も稀有でありがたいことは何であるかと尋ねると、和尚はこの百丈山にこうして独り坐っていることだと答えた。超個己的の一人の人間が無量大の円環の中心を占めて、そこで起臥しているのである（鈴木 1972: 136）。大雄峰の切っ先では、生という名前が付いた「もの」、死という名前が付いた「もの」は旧来の自己とともに下界の方に徐々に脱落していき、自身が、生死が分かれる以前の「生」の躍動そのものへと透脱して驚くほど身軽になる。かといって生や死が完全になくなったわけではない、遠くに脱落していく生や死は自分の視界にいつまでも入っている。それはそれとしてある。無分別心とは、心を空っぽにするという意味ではない。物のありのままにして、これに執着しないことである。これが「無分別の分別」である。「煩惱を断ぜずして涅槃に入る」もこれと同じ意味である（鈴木 1972: 262）。死は死であり恐怖の対象とはなるが、このような捉え方あるいは意味付けによって死は死でないと分かれれば死を恐れる必要はなくなる。こうした手続を経たうえでの死は、あるがままにある死として恐怖の対象となることなくして受容されるのである。

こうした「生の源泉」から溢れ出た「生」の躍動が、一般にいうところの生きている実感なのだろう。生きている実感とは、こうして、「居ながらにして」感じることができるものなのである。ここでいう生という名前が付いた「もの」と死という名前が付いた「もの」が合わさった生死は「有限の生」であり、透脱した後の生は生死の二元を超えた「無限の生」つまり「神」なのである。こうした二元化（分別）以前の心に映り出す最初の風景は、老子でいえば「恍惚」であり、荘子でいえば「混沌」である。あるいは、「無状の状、無象の象」ともいう。それは、形相があるようでない、何とも名を付けない「いまだ動き始めぬ神の存在態」なのである（鈴木 2017: 179）。プラトンの言う「コーラ」や、映画『すずめの戸締まり』に出てくる「後ろ戸」の神なども主客あるいは明暗分別以前の神であり、そして「空」であり、「生の源泉」である。

このことを、先に挙げた、「心は万境に随って転じ、転ずる処実には能く幽なり、流れに随って性を認得すれば、喜も無く亦た憂も無し」という禅語で現象学的に考えるとこうなる。心は客体にしたがって動く。その動き方とはいうと、主体もそれはそれとしてそのままにあり、客体もそれはそれとしてそのままにあり、心は、それはそれとしてそのままにある客体をそのままに映している。対象が熱いとか冷たいとか、対象に喜ぶとか憂えるとかいった分別が現れる以前のそうした心の働きが幽玄そのものなのである。物事は「あるがままにある」ことはない。それは常に分別が加わっている。そのような分別、すなわち主客の対立をまずは払いのけるのである。これが、心が主客に分かれる前に戻るということである。そこでは、「明き心、清き心というものが、意識の表面に動かない

でその最も深き処に沈潜していつて、そこで無意識に無分別に莫妄想に動く」のである（鈴木 1972: 26）。それと同時に、そこから、大過去から未来永劫まで「突き通る力」が働きたすのである（鈴木 2007: 34）。「突き通る力」とは分別以前の「生」そのものである。

4.2 持続的フロー体験

これまで述べてきたことをまとめるとこうなる。「生の源泉」は「空」である。そこでは「無心」が通底し、折に触れてその源泉から間欠泉的に「生」が溢れ出して円環状あるいは「玉」状に煌めきながら無限に拡張する。自分が海に行こうが、山に行こうが、川に行こうが、あるいは庭先で昼寝をしようが、自分の「生の源泉」は必ず無限の円環あるいは「全」の「中心」にあつて、心は自由に遊ぶ（flow）。そして、有限の世界にあつて「無限を見るだけの創造的想像力」、それが「詩」であり（鈴木 1997: 239）、それが、求めれば「居ながらにして可能」となる「持続的フロー体験」そのものである。そこには、意識の統制あるいは意味付けの徹底があつて、ないのである。

引用文献

- 河合隼雄 (2021), 『河合隼雄 物語とたましい』, 平凡社
 木村敏 (2008), 『自分ということ』, ちくま学芸文庫
 鈴木大拙 (1964), 『禅と日本文化』 [北川桃雄訳], 岩波新書
 鈴木大拙 (1972), 『日本の靈性』, 岩波文庫
 鈴木大拙 (1997), 『新編 東洋的な見方』 [上田閑照編], 岩波文庫
 鈴木大拙 (2007), 『無心ということ』, 角川ソフィア文庫
 鈴木大拙 (2008), 『禅とは何か』, 角川ソフィア文庫
 鈴木大拙 (2017), 『東洋的な見方』, 角川ソフィア文庫
 鈴木大拙 (2022), 『禅と日本文化 新訳完全版』 [碧海寿広訳], 角川ソフィア文庫
 莊子 (2013), 『莊子 内篇』 [福永光司・興膳宏訳], ちくま学芸文庫
 チクセントミハイ, ミハイ (1979), 『楽しみの社会学 不安と倦怠を超えて』 [今村浩明訳], 思索社
 チクセントミハイ, ミハイ (1996), 『フロー体験 喜びの現象学』 [今村浩明訳], 世界思想社
 西田幾多郎 (1949), 『西田幾多郎全集』 第11巻 [安倍能成ほか編], 岩波書店

A Poetic Expression of the Continuous Flow Experience

Masato KAWAMORI

This study aims to articulate Csikszentmihalyi's concept of the "flow experience" using poetic expression. The flow experience is "a comprehensive feeling that a person feels when one is totally immersed in an action," and is described using scientific terms such as consciousness, attention, control, and optimal experience. Poetic expression, defined as the use of evocative, imaginative, or creative language, such as symbolic words and parables, serves to effectively convey the subject of expression. Csikszentmihalyi initially referred to activities that are rewarding in themselves as "autotelic experiences," but later renamed this phenomenon as "flow." However, this concept remains challenging to comprehend. Thus, it is beneficial to render the flow experience more accessible by using both scientific and poetic language. This study focuses on the continuous flow experience in old age, with Zen serving as a fitting poetic representation.

Key words: flow experience, continuous flow experience, source of life