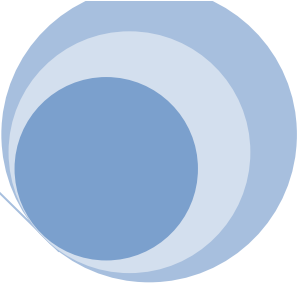




道 (Lifing) としてのプレイバックシアター



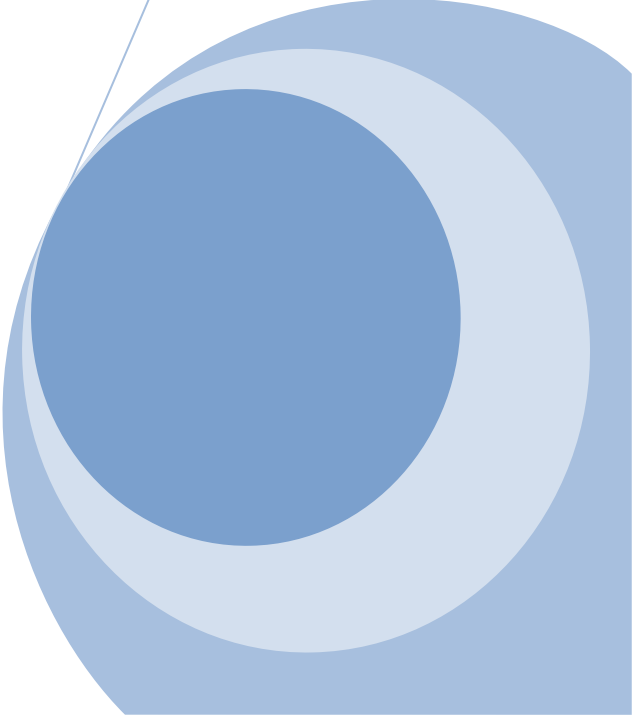
“Life may be brutal, but we can enclose it in our poetry, our music, our play. For me, what is most important is to create a theatre that is neither sentimental nor demonic, hermetic nor confrontational, but ultimately a theatre of Love.”

Jonathan Fox

スクールオブプレイバックシアター

落合良仁

2010/08/25



内 容

はじめに

1. 禅との出会い

- 1) 何故禅に興味をもったのか？
- 2) 坐禅を始める
- 3) 禅を通して

2. 道とは

- 1) 坐禅は自己の生命化 (Lifing)
- 2) 生活において、日本の文化において息づく道 (生命化)

3. プレイバックシアターは道である

- 1) 禅とプレイバックシアターは共通の基盤に立っている
- 2) プレイバックシアターは道 (Lifing) である

4. 道を究める

- 1) 継続的な研修が必要
- 2) 絶えまない挑戦と創造

5. おわりに

参考文献

(参考: 禅用語の簡単な解説)

はじめに

2010年6月、私はリーダーシップの実践課題の一環として、「いじめを共に考える」ABプロジェクトを企画し、劇団プレイバックーズによる藤沢市立善行小学校での「いじめ防止授業」に加えていただいた。そして、それは私にとって公的な場での初舞台でもあった。

公演の当日は、劇団プレイバックーズの大先輩のメンバーと一緒にアクティングすることに気後れし、戸惑い、緊張していた。また、初めての試みで失敗したらどうしようと恐れ、不安だった。しかし、公演が始まる30分程前に、日々の立ち禅での手法を活用し、胸の前で右手を軽く握り、左手でそれを包むように触れ、ただ、吐く息に集中し、「今、ここで、私は空っぽでいい」と語りつづけた。すると、騒いでいた心は少しずつ静かになり、「自分を空っぽにして、こどもたちの話を聴こう。こどもたちを大切な存在として見つめよう。そうすれば、こどもたちが伝えたいことをより理解し、適切にアクティングに入れるに違いない」・・・と信じられるようになったのである。公演が始まる時には、落ち着いてアクターとして舞台に立て、こどもたちの話も良く聞こえ、共感できたのである。日々の座禅で身につけてきたことが、プレイバックシアターの場で私を支えてくれたのである。

禅との出会いは、プラクティスコース修了の日に、宗像佳代校長が「プレイバックシアターは華道や茶道のような道である」と話されたとき、「道」ということばに強い印象を受けたこと。さらに、その直後のスクール・オブ・プレイバックシアター日本校創立10周年記念パーティで、ジョナサン・フォックス（プレイバックシアター創始者）に、「プレイバックシアターが、東洋で言う“Taoとしての道”に通じるのかどうかを研究してみたい」と話したことが始まりなのである。その時から、私は「プレイバックシアターは道である」ということばに気を留め、小脇に抱えるようにしていた。

その後、「道」というキーワードは「私の生き方」にまで働きかけてき

たのであった。

2008年12月、秋葉原駅でかなり長い待ち時間があったので駅の書店に寄ったとき、そこで、医学研究者として知っていた高田明和教授の書いた「禅の言葉に学ぶ生き方」¹⁾が目にとまり、その意外性が気になり、何気なく買ったのであるが、禅について書かれた本を購入したのは初めてだったのである。それを、電車の中で読んでいくうちに、「禅は、自分で真実を見出し、自分で判断する道なのです」ということばに新鮮さ覚えたのである。それまで、仏教の経典のような古臭いイメージで捉えていた「禅」に意外な新しさと深さを垣間見たような思いを持ったのである。

さらに、2009年5月、ジョナサン指導のサイコドラマに参加し、ここで、初めてプロタゴニストとしてワークしてもらう中で、「禅との出会いへの予感」を感じ、その後、まさにこれこそシンクロニシティに違いないと思ったほど、素晴らしい禅の指導者たちと出逢ったのである。

そして、2009年10月から坐禅を始めたのであるが、約10ヶ月が過ぎたころに、小学校の先生を対象に「いじめ防止授業」のワークショップの途中で熱中症で倒れたのである。しかし、身の置き所のない、苦しい中で、「禅は私自身の生命化である」ことを実感したのである。さらにこの「生命化」はプレイバックシアタと深く関係していることに気づき、そのとき、「プレイバックシアターは道である」ことが腑に落ちたのである。

本論文では、「生命化 (Lifing)」という視点から、禅を、そして茶道などの「道」を、さらに、プレイバックシアターを見つめ直し、[道＝生命化：Lifing] であること検証し、「生命化 (Lifing)」を支えている要素について考察していきたい。

1. 禅との出会い

1) 何故禅に興味をもったのか

2009年5月、ジョナサン・フォックス(以下ジョナサン)指導によるサイコドラマを受講し、私はプロタゴニストになる機会を与えていただいた。その頃の私は、幼いころから慣れ親しみ、私のアイデンティティであ

り、生き方でもあったカトリックという背広に対して、ちょっと窮屈で、何か違和感を覚え、カトリック教会の活動からも意図的に離れていたのも、「カトリック（教会）を離れ、新しい世界に入ろうとしている私」の苦しい状況を分かち合った。すると、ジョナサンは、参加者から二人のボランティアアクターを募り、カトリック（教会）の門のイメージを二人（天と地、罪と罰、救いと滅び、善と悪などの二元性の象徴としての門）に演じてもらい、次に、その門を出たところで、彼から「次の世界に足を踏み入れたところで何を見ているのか」と尋ねられたので、ファンタジーに近かったが、「杖と道と黄色中心のカラフルな世界」であることを伝えた。すると、新たに募った3人のアクターは威厳のある杖の周りを駆け巡るように自由さと明るさにあふれた道、カラフルな場面を演じてくれた。そのとき、抑えられないほどの大きな感動の波に押し流されそうになり、涙をこらえることができなかった。

その後、この「杖と道とカラフルな世界」について思いをめぐらしている中で、これは京都で体験した座禅のときのキョウサク（気づきのために肩をたたく棒）かもれないと思い、「禅」と「坐禅」のことについて文献や本を少し調べてみた。それらの中で、例えば、鈴木大拙²⁾は、「禅は人間の内部精神である。禅は人間が本来清浄であり、善であることを信じている。絶対的に信ずるものがあるとすれば、それは一人の人間の内奥にある存在を信ずることである。」とあり、しかも「禅が捉えんと目指すところは、生きているそのままの生の根本事実であり、しかもこれを最も直接的に、最も生き生きと捉えることを目指している。あらゆる宗教・哲学の真髄でもある」、さらに、「禅が強調したいところがあるとすれば、それは自由を獲得することに他ならない。」と述べており、まさに、今まで探していた“何か”がそこに潜んでいると思ったのである。

さらに、もうひとつ不思議なことが起きた。それは、同年10月、プレイバックシアターのリーダーシップのコースでの研究課題（道としてのプレイバックシアター）について打ち合わせした後、少し時間が余ったので本屋さんに寄ったとき、偶然にも、最初に手にしたのが、カナダ人のカトリックの修道女・イレーヌ、マキネスの著した「禅入門—カトリック修道

女の歩んだ道一」³⁾ だったのである。そして、最初に目についたのが、「クリスチャンが禅を始める時の最初のステップは、主体と客体という二元論的な世界観を捨て去ることです」ということばだった。

まさに、5月のサイコドラマは、「二元的な世界（善と悪、愛と憎しみ、天国と地獄、自由と束縛など）を捨て去り、新しい道に踏み込む儀式だった」のである。

2) 坐禅を始める

著者の Sr. イレーヌは、偶然にも隣の町、鎌倉にある三雲禅堂で禅の修業を長年続けて、禅指導師として認められ、その後、英国、アメリカ、そして今、カナダで禅の指導をしているとのことであった。そして、彼女と一緒に修業していた鎌倉のメリノール修道会の Sr. キャサリン・ライリー（米国人）は藤沢カトリック教会で英語を教えていたのである。

そこで、シスター・キャサリンと藤沢カトリック教会で会ったところ、早速、鎌倉の三雲禅堂に連れて行ってもらった。そこでは、既に数人が座禅を組んでいたのので、音をたてないように静かに坐り、一緒に座禅したのであるが、坐っていた隣の人の、あたかも存在しないように感じるくらいに深く静かに観想している姿に感動した。

その日から、何の迷いもなく、日々の坐禅を始めた。今までより少し早く起き、Sr. キャサリンの手ほどきに従って、壁に向かって30分ほど坐る。膝の上で手を組み、腹式呼吸し、眼は斜め下に傾け（自然と半眼になる）、吸う息、吐く息を意識する。こころは何も対象としないで、ことば、思考、想像力、概念、感情にたよらないで、こころの内奥に向かうようにしている。雑念が起きても逆らわず、そのままそこに置くようにして、“今、ここ” で息だけを意識している。また、鎌倉の禅堂に出かけ、キャサリン達と坐禅を組み、さらに、禅の基本的な考え方や歴史、目的などについてのレクチャーも受けたのである。

坐禅を始めて3ヶ月が過ぎたころ、私は、日程の都合で、鎌倉の三雲禅堂の姉妹禅堂である代々木禅堂の座禅会に参加したが、その時、窪田慈雲老師は提唱（公案を中心にした説話）で、「私たちはこの宇宙の真理（仏

法) そのものなのだから、生まれるとか死ぬとかは、本当は無いです。
始めもなく終わりもの無いのです。ただ、肉体的現象としてそれを体験しているだけで、その間、この世界で光として輝くために居るのです」と話されたとき、まるで違う世界に足を踏み入れたような衝撃を受けたのである。そして、この提唱の意味をいつかつかみたいと思い、是非、窪田老師の指導のもとに禅を学びたいと思ったのである。そのことを禅への導入指導をしてくださった丸田準師家にお話しすると、窪田老師と相見（師弟の契りを結ぶこと）できるように取り計らっていただいた。このようにして、2010年3月13日、相見の儀を執り行い、窪田老師の個人指導を受けることになった。

彼は在家の老師（特定の宗門に属さない）で、仕事を続けながら三雲禅堂の代表までなった方である。原子物理学の素粒子の話がされたり、中国の禅師たちのことばを自由に引用して、話されるほど多才で、また、海外に頻繁にでかけ海外の禅指導者を指導しておられることを知り、素晴らしい老師に巡り合えたと思っている。

そして、相見の日に、「見性（気づき、悟り）を体験すると、すぐ、私は悟った・・・と、うぬぼれの自我がでてきますので、それも捨てて、徹底して自分を無にしていくのです。これはものすごく大変です。しかし、ほんものの自分に出会えるし、本当の自由を味わえます。確かに、そこまで行くには何年も何十年もかかるかも知れません。無理と思う時は帰っていいですよ。」と話され、さらに、私がどのレベル（心の健康のため～祈りを深めるため～見性）を望んでいるのかを訊ねられたので、覚悟を決めて「見性体験を積み重ねて新しい人の方に向かって成長したいです」と応えた。そして、そのレベルの道を歩めるように、「無字の公案」をいただき、それを念頭に置きながら日々の座禅を開始し、老師とは公案を通して禅問答する（独参）を続けている。

今思い返してみると、私が禅を選んだというよりも、何か大きな流れに身をゆだねている間に、いつの間にか禅に取り込まれたような、禅が私を選んだような気がしている。

3) 禅を通して

「無字の公案」をいただいてから約5ヶ月が過ぎたが、朝早く、坐禅を組んで、「今、ここ」にこころを位置付けると、波のように限りなく打ち寄せていた過去のことや未来のいろいろな雑念（思いこみや、過度に気にしてること）が、以前より早く収まり、姿を消してくれるようになり、何もない世界に溶け込めるようになってきた。

また、時として坐禅しなかった日や、時間が空いた時、短い時間でも、立ったままで右手を軽く握りしめ、その外側に左手を添えるようにして胸に当てて、意識を息に集中する（立ち禅）だけで心が静まる。

このように、より自然な気持ちでいる時間が増えると、その分だけ、より自然な、より適切な考えや知恵が湧いてくることが増えたように思う。ちょうど、池に歪んで映っている模様のようなものが、風がゆっくりと治まり、池の表面を揺らしていた波がさざ波になり、さらに静まり、鏡のような水面になると、美しい月（真理、美）姿を現わす・・・という、禅の言葉「水月の道場」が現実のものとして体験することがある。つまり、この、美しい月は、古い価値観から自由になっている私自身の心象風景でもある。

今、もう一度、ジョナサンのサイコドラマでのプロタゴニスト体験を振り返ると、あの時、私は、二元的な世界（善と悪、愛と憎しみ、天国と地獄、自由と束縛など）との決別と、新しい道に踏み込む儀式を執り行ったのだと思う。と同時に、禅という途方もない挑戦の始まりだったのである。

この体験以来、私は、禅の公案である「両忘」（言葉の通り、自と他、生と死、善と悪、苦と楽、前と後などの二項対立観念を忘れること（「ほっとする禅語70」）⁴⁾を意識して座禅を組むことが多かったが、数か月の坐禅を通して、この二元的な評価から少しずつ、解放されつつあるように思っている。

例えば、プレイバックシアターで、「テラーの苦しい体験を、アートのレベルにもっていくこと」に対して難しさと不自然さを感じていたが、ある日、「不安や絶望や醜さは芸術＝美の対極であると思っている私」が現れたのである。そこで、じっとその私を見つめていたとき、「私は、二元

的な捉え方をしているな」という思いが湧き、さらに、その思いそのものが消えるまで、只ひたすらに待ったのである。すると、まさに、向こうから「感情こそが大切」という「ことば」がやって来たのであった。「そう、いろいろ考え込まないで、テラーの気持ち・感情に焦点を当てていけば、あとは自然に表現してくれるに違いない」ことに気づいたのである。

もう一つ、座禅中によく雑念として湧いてくるのが、「評価を気にする私」である。「〇〇さんに喜んでもらうために、これを何とかやり遂げないと・・・」、とか、今取り組んでる仕事のことが、すぐ舞い戻ってきて、私の呼吸（数息観）を乱すのである。そういう時、「後でゆっくり付き合うので、“今、ここ”では席を外してくれる？」と話しかけて、ローマのバチカン（古い価値観の倉庫）に飛んで行ってもらうことにしている。しかし、この価値観はなかなか手ごわくて、そう簡単には飛んでいって欲しくないが、私から離れていってくれる時間は確かに短くなっている。そして、実生活の中でも、仕事への考え方や、プレイバックシアター実践課題や芸術課題においても「評価を気にする私」から確かに一步一步自由になり、「今、大切なこと」に焦点を当てるが多くなっている。

さらにもう一つ例を挙げると、生活の中での「意識している領域」が広がっていることである。今までは、特に意識することなく、朝起きて、顔を洗い、コーヒーを用意して、パンを焼いていたが、最近は、それぞれを、例えば「今、ここで、手を洗っている私がいる」など、より生き生きと感ずることが増えたことである。少し誇張して言えば、これは、今まで何の意識もなかった（死んでいた）私の行動のいくつか、意識（生きている）領域に入ってきていると言えるであろう。

このことを強烈に実感したのは、湘南地区の小学校教諭の「いじめ防止授業」をテーマにしたワークショップでのことである。午後からのセッションで私は急に気分が悪くなり、吐き気がし、トイレに駆け込んだのである。部屋に帰ってきたら、また同じ症状、体は熱いが、クーラーの風は気持ちが悪く、体をどのように扱っていいかわからないし、身の置きようもなく、体温の調節機能は混乱し、胃も腸も機能停止状態で、なすすべもなく苦しんでいた（後で熱中症であったことがわかった）。2時間ほど経過

したとき、ふと、「今、ここで、自分の息だけはコントロールできる。そうだ、ただ、吐く息と、吸う息にだけ意識を集中しよう」と思い、横になりながら、ひたすら吐く息を追いかけるようにして「ひとつ、ふたつ・・・」と、数えることに集中したところ、苦しめていた症状がすーと体から抜けていき、短い時間であったが自然に歩けるようになり、その間に自分で車を運転して帰宅できたのである。

下手をすると、大変なことになっていたかも知れない、この体験を通して、禅には Lifing、すなわち生命を呼び覚ましてくれる力があることを実感したのである。

2. 「道 = Tao」とは

1) 坐禅は自己の生命化 (Lifing)

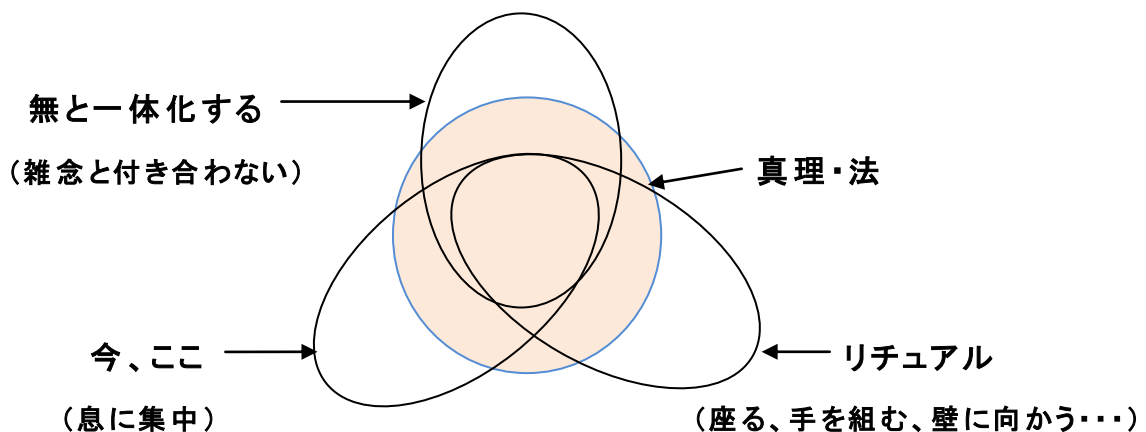
前章で述べたように、坐禅では「今、ここ」に集中して、「無心になること」、雑念や考えが湧いてきたら、闘うのをやめ、じーっと見つめ、静かに自分の、いま吸っている、いま吐いている息に気を留めていると、不思議にも、それらは消えていき、静かな、平和な世界が広がるのである。そして、坐禅を終えて、時間がたつと、脇に抱えて、思いめぐらしていた課題や公案に対して、向こうから思いもかけないアイデアや知恵がひらめくようにやってくることもある。

確かにこの半年間、思いもかけない出来事や、困難にも遭遇したが、結局はこれらの知恵に助けられてきたのだと思っている。

例えば、「いじめを共に考える」ABプロジェクトを企画した時、「とにかく一度だけでもいいので、私の住む町の小学校に劇団プレイバックズを招いて、“いじめ防止授業”をやってもらおう」と思っていたのである。しかし、あるとき、「いじめは大人社会の反映だ。いじめは隠すものでなく、大人たちもいれて Open にしていけばいい」という考えが突然ひらめいたのである。早速、町の人たちに、いじめの実情について知ってもらい、経済的にも支援してもらおうと思ったのである。とは言っても、寄付

お願いする相手も分からず、どのように寄付を集めるか思い悩んでいた頃、坐禅を終えて食事をしているときに、ふと、500円玉が浮かんできたのである。そして500円玉を500人の人から支えてもらえば、学校と劇団プレイバックーズと市民の連携ができ、一回だけの「いじめ防止授業」で終わるのではなく、この運動は、継続され、より広がっていくと確信したのである。

坐禅で自分を無の世界に沁み込ませていく、すなわち、限りなく無（＝0）に近づいていくと、ある時点で反転したように、向こうから来たどてつもない広い世界（＝無限）に包まれるように感じることもまれにある。それは、見たことのない「真の自己の世界」が姿を現しているのではと思うことがある。まさに、坐禅は私自身の生命化、「真の自己の世界」への道なのである。



ここでいう「生命化」について、「それはちょうど、布に覆われた巨大な彫像からその布が徐々に取りはらわれ、全体像が一度にではなく、ほんの小部分ずつ明らかになっていくプロセスに似ています。」とイレーヌ³⁾が述べているのを見つけたとき、まさに、この「生命化」が「道」そのものであると確信したのである。

2) 生活において、日本の文化において息づく道(生命化)

前節で、「禅には Lifing、すなわち生命を呼び覚ましてくれる力がある」こと、また、「生命化が道そのものである」と述べたが、禅が「道」の中

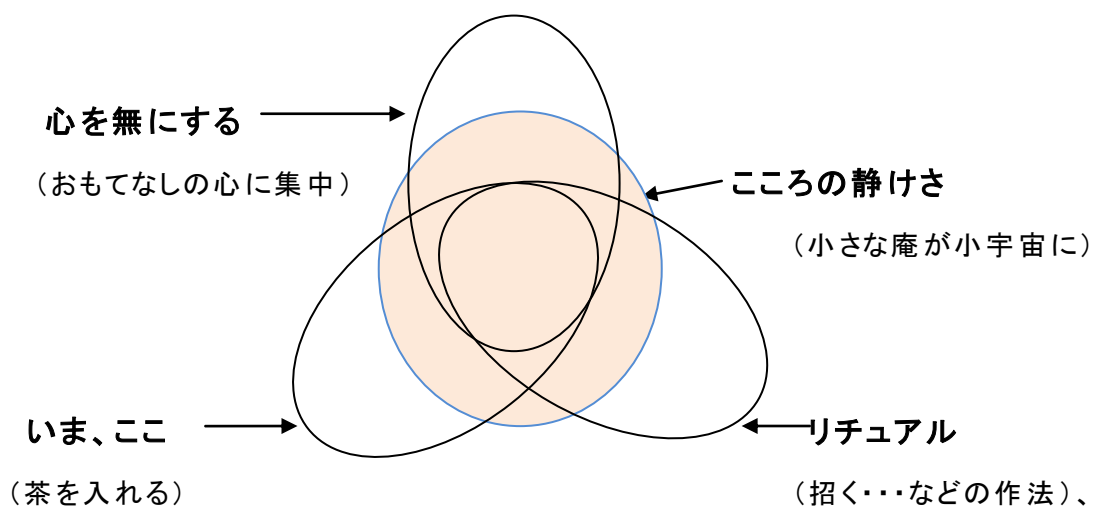
心にあるとすれば、いわゆる「道」と呼ばれるものには、この「生命化＝Lifing」は共通しているのではないだろうか。

確かに、日本では、何気ない生活の中で、お茶や花や書き物でも、茶道、華道あるいは書道として意識し、そこに「日常性を超えたもの（＝命）」を吹き込んでいる。また、柔道、合気道、弓道のように単に体を鍛えるスポーツとしてだけでなく、精神性（＝命）」を大切にしている。

私は、高校時代、弓道（和弓）部に所属していたが、弓道では、こころを静めること、礼と作法を守ること、そして矢を射る時、邪念（的に当たりたいなど）を除くこと、などを先輩から諭され、堅苦しい世界だなど思ったことを覚えている。確かに、洋弓は、矢が真っすぐに飛ぶように作られているが、日本の弓はそのまま矢を放つと少し角度があるため右側に飛んでいく。そこで、精神を集中して、矢に祈りを込めて（命を吹き込んで）、矢が離れる瞬間にわずかに左にずらして矢を射るのである。心が乱れているときは確かに的に射ることができなかった。

約20年近く茶道の修業をしている友人に、「茶道で大切にしていること」について尋ねたところ、「お茶は、外の世界を離れ、小さな狭い茶室を、自分の世界とし、お茶という日常の何気ない自然な流れ中に身を置いていながらも、無心になって茶をたて、おもてなししていく中で、「こころの静けさ（おおいなるもの）」を感じるそうである（下図）。

＜例：茶道＞



“無心（エゴからの自由になること）になると、美や命が姿を現す”ことは、茄子や玉ねぎの絵を描いたときに私も実体験した。

1年ほど前から色鉛筆画の教室に通っているが、当初は、家庭の中にある果物や花などを題材にして、描くことから始めた。3ヶ月ほど経ったとき「ふたつの茄子」を描くことになり、私は、何故このような野菜である茄子を描くのだろうと思った。しかし、仕方なく、茄子を見つめ、この茄子の特徴は何だろうか。表面のつやなのだろうか、それとも微妙に曲がっているカービングなのだろうか・・・などと思いめぐらしながらじーっと見つめていると、絶妙なカービングをもっていること、同じ紫でも微妙に違いがあることなどに気づき、そのことを意識し、紫や青や黒色を何回も重ねていくうちに、表面につやが表れてきたのである。さらに、無心になって、蒂の微妙な反りや首の白い部分を丁寧に描いていくと、段々美しく感じられ、生き生きとしてきたのである。まさに、美が向こうからやってきたのである。



また、「玉ねぎ」の場合は、じっと見つめてみると、全てが「線」で創られていることに気づいたので、一本いっぽん、線を丁寧に重ねるようにして描いていたら、玉ねぎが蘇ったように、生きているように見えるまでになったのである。

特別な祈りや、儀式の場でなく、一般の生活においても、「今、ここ」と「心静か(無心)」になれるとき私たちは、様々なものに命を見出している。

例えば、お正月。過去のことをリセット（無心）し、太陽が顔を出す瞬

間（＝今、ここ）多くの人はその神々しさ（＝命）に感動する。また、道ばたにたたずむお地蔵さんと心を通わしたり、単なる石ころであっても、時として威厳のある石と映ることがある。

このように、私たちの世界は「生命化:Lifing」に満ちていると言える。そして、この「生命化=Lifing」をより深め、確かなものにしてしていく場が「道」と言えないだろうか。そして、あらゆる創造物に命を見出そうとする東洋の霊性が日本では生きているのである。

3. プレイバックシアターは道（生命化:Lifing）である

1) 禅とプレイバックシアターは共通の基盤に立っている

禅の作法（リチュアル）は非常にシンプルである。障子を開き、畳の上に座布団を敷き、壁に向かって坐禅を組み、手を組み、「いま、ここ」、今この瞬間、すなわち、「息を吸い、吐いている」だけが唯一の实在であることを意識する。坐禅が終われば隣の人にわずかにせよ気を散らさせた可能性への礼義としてお互いに合掌しあう。そして独参のときは、前の人の独参の終わりを告げる老師の鈴の音に対して、こちらは障子の外で、「はい、ただいま参じます」と答える代りに、鐘を二回打ち、静かに立ち、障子を開け、礼を尽くして老師の前に進み寄るのである。

このように、禅においては、「リチュアル」を大切に、「今、ここ」に身と心を置き、そして、老師の適切な指導に支えられて「自我から解放された」ときに、Lifing の力はダイナミックに動き出すのであるが、このLifing の力を支える「リチュアル」、「今、ここ」そして「自己を超える：Nonduality」はプレイバックシアターにとっても重要な要素である。

① 「リチュアル」とプレイバックシアター

ジョナサン⁵⁾ はリチュアルについて、「リチュアルのシャーマン的な要素は、私たちのパフォーマンスを生き生きとした物語にするが、ストーリーの情緒的な豊かさを受け止め、それを自然な自発性を持って表現してい

かないかぎりそのシャーマンの要素を維持し続けるのは難しい。また、その時点では、このリチュアルを頭では認識してはいないが、確かにそれが働いていることを知っている。」と述べ、リチュアルにはシャーマン的な働き掛けがある事を体験的に示している。

また、宗像⁶⁾は、「プレイバックシアターのリチュアルも他の儀式と同じように、人々を安心させ、リラックスさせ、人々の心を癒す。それと同時に観客に我を忘れるような気分の高揚をもたらし、社会に対する姿勢を変容するほどのパワーを発揮する」と述べ、リチュアルはプレイバックシアターの要であるとしている。

観客と一定の距離を置いて設置された舞台という場と空間、舞台にある椅子や布、コンダクターとアクターとミュージシャンの静かな登場による、きりっと引き締まった空気、それらは、観客を日常から離れた異空間へいざなうのである。リチュアルのパワーを十分に熟知したコンダクターは、テラーのこと、観客のことを深く配慮して、分かち合われた話から、そのエッセンスに心を留め、ストーリー（物語）に仕上げていく。そして音楽は、アクターに新しい場、役割、演ずる世界への出発を告げ、観客を日常から離れて、芸術的世界へ導くのである。

アクターは、アクティングに移る前に、静かに椅子に手をかけ、ゆっくり移すというリチュアルを通して、自分を離れ、ストーリーと一体になっていく。そして、テラーが見たかった場面を再現し、芸術性の高い形として顕現化（プレイバック）した時、それは、テラーの眼と心に焼き付ける。

このように、ストーリーに命が吹き込まれること（Lifing/生命化）そのものが「道」であり、その Lifing にリチュアルは大きく寄与していると言える。

また、宗像⁶⁾は、「どんな難しい局面を迎えても場の安全と平和を保つ責任がある。プレイバックシアターを提供する側にリチュアルを守り通す自信と経験があってこそ、安全な枠を提供できるのである。」とし、プレイバックシアターが「安全」であることの必須要件としてリチュアルを挙げている。

②「今、ここ」とプレイバックシアター

禅では、過ぎ去った過去や、まだ見ない未来は幻想であり、実在しない。「いま、ここ、今この瞬間だけが唯一の実在である（イレヌ³⁾）」とし、あらゆることが、「今、ここ」に集約され、現れているとしている。

このことは、プレイバックシアターで、見事に体験することができる。つまり、テラーは過去に体験したことや、未来への希望や不安について話すが、そのストーリーは、「今、ここ」に集約されて即興劇として再現されるのである。

コンダクターは、「今、ここ」に居る観客の気持ちや状態にこころを向け、まず初めに「感情」に焦点を当てる。観客は、身近な、その日のいろいろな出来事を思い出すが、その時に感じたこと、「今、ここ」で、再度感じるのである。その「感情」を、芸術性に富む形（例：動く彫刻）にし、さらに、観客席から一步舞台に移ったテラーに対しては、「今、ここ」でもっとも見たい場面を採りあげ、アクターは、テラーのその時の感情と意図を受け止め、「今、ここ」に集中するのである。

③「自分を超越ること（Nonduality）」について

Belschner⁸⁾は、「自分（思いこみ、先入観）を超越ること、私は、“わたしであり”、“わたしでなくなる”こと、すなわち“Nonduality”がパフォーマンスにとって要である。」とし、プレイバックシアターが観客の意識の拡大にも寄与していることを指摘している。ジョナサン⁵⁾は、さらに、「自我を抑制する（“Reducing Ego”）」ということばを用い、「パフォーマンスは、自分を超越していく旅となり、さらに、各個人のこころが集合体となって、”より大きなこころ”に繋がっていく。」と述べている。

確かに、ストーリーが語られ、アクティングに移るとき、私（I）から私たち（We）へ、さらに、ストーリーのエッセンスが芸術的に表現されたときに、お互いの垣根を乗り越えて（Nnduality）、そして、私たちがひとつ（We are One）であるというスピリチュアルな体験をしているのである。

プレイバックシアターのパフォーマンスにおいて、テラーのストーリーのエッセンスを受け止め、演じるとき、確かに私は「私である」と同時に、

役になりきっているときは「私でない」のである。しかし、トータルとして、それは「私」なのである。まさに、プレイバックシアターは「私であり、私でない」ことの体験の場なのである。そして、アクターは自分の役割を演じきったとき、テラーの心に、そして、真実の自分に触れ、自由になり、幸せ感に満ち、自分自身を美しいと感じるのではないだろうか。

座禅における「自己の生命化」と同じように、プレイバックシアターでは「自己を超えること」で、自分の命を豊かにしており、さらに、テラーや観客のころにも命を吹き込んでいるのである。また、プレイバックシアターでは心をこめてテラーを見つめ、聴き、自分を超えて、あるがままに受け止める。そして、そこで見えた本質（メッセージ）を体して演ずる。まさに、プレイバックシアターは自分を超えるトレーニングの場でもあると言える

2) プレイバックシアターは道（生命化：Lifing）である

「リチュアル」、「今、ここ」そして「自己を超える：Nonduality」ことはプレイバックシアターにとっても重要な要素であることが明確になったが、道（生命化：L i f i n g）は、プレイバックシアターの3つの要素、すなわちスリーサークルにもつながっている。

① スリーサークルと道（生命化：L i f i n g）

ジョナサンは意義深くて、感動的なプレイバックシアターの3つの要素、すなわちスリーサークルとして、「配慮された儀式的要素（リチュアル）」「社会性」「芸術性」をあげている。それぞれの要素は一見、相いれない面もあるが、それを乗り越えて一致したときは、三つの光が合わさったときのように、白く輝くのである。

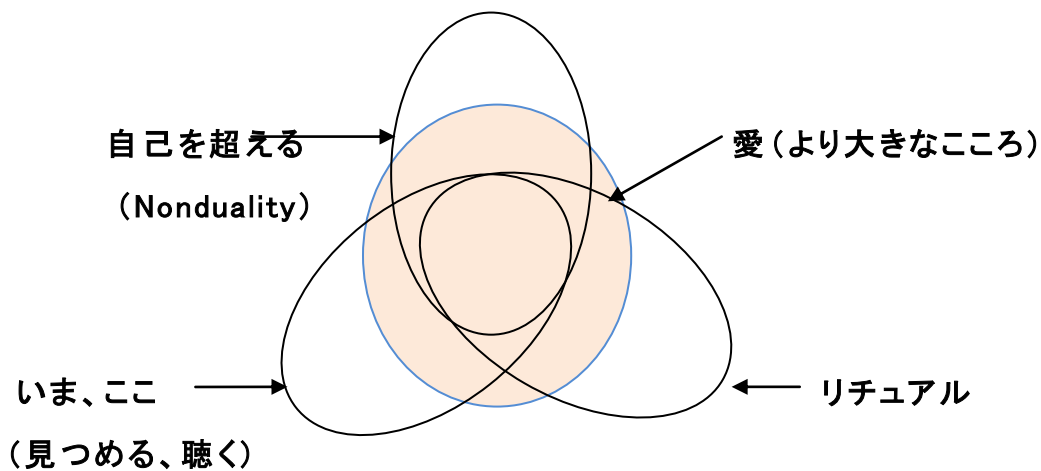
しかし、宗像⁶⁾は「これらの3つの側面から要求に応えようとする」とアクターは相反する方向に引っ張られるような状況に出会う。芸術性を重んじる場合、舞台芸術としてみるには一定の距離感を保つ必要があるが、リチュアルの観点でいうならばその場にどっぷりと浸ることを要求される。社会的統合という観点では親しみやすく、カジュアルでリラックスした要

素が好まれるが、リチュアルということになればトランスパーソナルな厳粛な雰囲気が必要とされる。」と述べ、これら、相いれない3つの要素を結びつけ、乗り越えていくことは難しいこととしている。

まさに、この困難を乗り越えて、「生命化」していくためには「今、ここ」への集中力と、「自己を超える：Nonduality」力が必要であり、「道＝生命化：L i f i n g」の視点を取り入れることで、スリーサークルはより生きてくるものとする。

②プレイバックシアター道を支えている「愛」

禅は、無の世界にむけて限りなくゼロに近づくと、次には、無限の世界（真理の世界）が広がってくると述べたが、プレイバックシアター道（生命化）を大きく支えているのは何であろうか。真実、真理、おおいなるものとも言えるかもしれないが、私は「愛（よりおおきなところ）」だと思う（下図）。しかも、禅で描いた図と見事に重なるのである。



事実、ジョナサン⁷⁾は、

「人生は過酷かもしれないが、私達はそれを詩や音楽や演劇に内包できるのである。私にとって重要なことは、センチメンタルでもなく、悪霊的でもなく、秘密的でもなく、直面的でもなく、究極的には、愛が存在する演劇を創出することである（宗像訳⁶⁾）。」

と述べ、愛を中心に据えている。

「愛」については、エロスの愛、そして恋愛からプラトニックな愛まで、一人ひとり様々な受け止め方している。心理学においてもM. スコット・ペック⁹⁾は「愛とは、相手の精神的成長を支えていくこと」と定義している。また、キリスト教では「神は愛である」とし、キリストは当時の人々を縛っていた様々な掟を排除し、唯一の掟として「互いに愛し合いなさい」と説教したのである。この西洋的な霊性から生まれた「愛」に対して、敢えて、東洋的な霊性「禅」の視点から「愛」を見ると、私は、「空」だと思う。

すなわち、宇宙のあるべき姿（We are One）に向けて縦横無尽に結び合わせている糸（エネルギー）だと思っている。柳沢桂子¹⁰⁾が「般若心経でいう“空”とは、“細い糸で織りなしている宇宙・関係性”のイメージである」と述べているが、まさに、これはプレイバックシアターで言う「織りなす綾」のイメージに近いのではないだろうか。そして、ジョナサンの言う“Love”は「空」に通じていると言えないだろうか。

プレイバックシアターが、参加者だけでなく劇団員にとっても感動的であることは、その感動の根源に「愛」があるからである。そして、この「愛＝大いなるもの」が光る（生きる）のを私たちは度々体験している。この喜びの体験こそが、プレイバックシアターが道（Lifing）であることの証であると言える。

4. 道を究める

「道は生命化（Lifing）である」ということを前章で述べたが、そのことを実感として捉え、さらにそれをマスターして、自分の確かな成長につなげていく（＝人格化）していく道は険しく遠い。イレーヌ³⁾は、道を究めるには、地道な学びと長い修業が必要であること。さらに、良き師に巡り会い、その師との深い信頼関係にもとづいた適切な指導をうける必要があると述べている。

1) 継続的な研修・修業が必要

私の禅の師である窪田慈雲老師^{11)、12)}は、「真の悟りとは、悟りを忘れ

ること」と諭される。そして「第一の禅病は慢心である。悟ると今まで経験したことの無い自由な世界を体験すると、その体験した自分自身に執着し自分だけがこの世界を手にしたと思いこんで慢心してしまうのである。そこで本当は、そこから本格的な修業に入っていかなければならないのに、すっかりいい気になって真剣な参禅をやめてしまう。このようにして半年も過ぎると、ただ悟ったという記憶だけが残って、悟った本質の世界は見えなくなってしまふ。」と述べ、根気よく、修業し続けること、および、適切な老師の指導を受けることを勧めている。

この永い継続的な修業と信頼しあう師弟関係は、茶道や柔道などの道の世界でも共通している。あるレベルに達した弟子たちが、慢心をおこしてお家騒動とかおこしている例をよく見かけるし、ライバル意識が目覚め、差別観が生まれることもある。これらを一つひとつ乗り越えていくために、終わりのない道(Tao)をただ、ひたすら歩きつづけるのかもしれない。「ただ、このような、時として辛い修業を続けていけるのは、その道、その道のところどころに思いもかけないような喜びがあるからでしょうね」と言って、窪田老師は私を支えてくれている。

この永い継続的な修業と深い信頼の上に立った師弟関係は、プレイバックシアターにとっても不可欠である。

幸いにも、私たちは創始者であるジョナサンを初めてとして良き指導者にめぐまれ、かつ、継続的に研修を受け成長していくことができるように、スクールオブプレイバックシアターや各カンパニーによる研修プログラムも充実しており、理論だけでなく、体験的に学び、さらに新しい指導者が生まれ、大切なことが確実に引き継がれている。また、指導者であっても、謙虚で、絶えまない修業が積まれていっていることは、私たちの師である宗像が、自主公演でアクターとして真剣に、赤ちゃんやこども役などを演じている姿を見るときに実感した。

指導者同士の支え合いも素晴らしい。例えば、私はリーダーシップの実践課題で「いじめを共に考える」ABプロジェクトを主宰し、2010年6月29日に藤沢市立善行小学校で劇団プレイバックーズに加えていただいて「いじめ防止授業」を実施した。そのとき宗像がコンダクターで、パ

パフォーマンスを始める前に、「今日は、アメリカでのいじめ防止パフォーマンスでのジョーの体験を活かしてトランスフォーメーションを取り入れてみましょう」と提案されたのであった。そして実際に、いじめの体験を話してくれた生徒のストーリーを演じた後、再度、「もし、夢が実現するとしたら、あなたはどうしたいですか？」と尋ね、改めて、そのストーリーを演じた時、それは、素晴らしい結果を生んだ。生徒たちも舞台上上がって、一緒になって「もういじめはやめようよ」といじめ役のアクターに迫ったときの生徒たちの真剣なアクティングとまなざしは感動的だった。それは、テラーの生徒にとって思いがけないプレゼントであっただけでなく、「もういじめない」と決断した生徒たちにもこころにずーっと残る体験だったと思う。そしてこの感動と喜びが私たちのこれからの活動を支える力(=Lifing)となるであろう。

また、ジョナサンは貴重な時間とエネルギーを割いて、アメリカから遠い日本にまでやってきて、直接私たちを指導して、日本のリーダーを養成して下さっている。さらに、日本校の宗像佳代校長はジョナサンから学んだこと、例えば「リチュアルの意義」など、日本での様々な異論を受け止めながらも、誠実に、そして忠実に、私たちに伝えてくれている。また、リーダー相互の呼吸のあった指導、信頼し合っている姿をみると、プレイバックシアターの大切なコンセプト、スキル、精神性などが、体験を通して脈々と伝えられていることに感動する。

2) 絶えることのない挑戦と創造

プレイバックシアターは新しい試みにチャレンジし、新しい手法や考えが生まれ、深まっている。例えば、“日本的な心”が盛り込まれた“忍者ロール”や、イギリス人の気質を感じさせる“ユニオンジャック”などの新しい手法が開発され、紹介されているが、このような新しい発見や、新しい手法を学んで、それらが自らのパフォーマンスで活かすことができた時、私たちは世界的な繋がりを感じ、喜びを感じる。そして、このような喜びがあるからこそ、いろいろな困難や苦しさがあっても、引き受けて、研修・修練を続けていけるのである。

道 (Lifing) としてのプレイバックシアターを究めていくに当たって、2500年の歴史を積み重ねがあり、日本で熟成された禅の手法 (座禅、立ち禅、他) や考え (公案など) は有用であろう。それは、すでに述べたが、“リチュアル”、“今、ここ” と “自我を超える” ことは共通した基盤だからである。

日本のカトリックのイエズス会士であった愛宮ラサール神父は、鎌倉の三雲禅堂の創始者である山田耕雲老師と出会い、老師と意気投合し、禅の深さに感動して、その場で座禅を始めたそうである。そしてラサール神父は、禅が宗教を超えていること、また、座禅がクリスチャンの祈りをさらに豊かにすることを体験的に学び (悟り)、山田耕雲老師との固い友情の上に立って、禅を司祭や修道士に紹介し、禅の欧米への普及にも大きく寄与したそうである。この二人の友情を基礎にして、カトリックと禅仏教との歴史的な対話が始まったのも長い宗教間の不信の歴史の中で画期的なことだったのである。そして、不思議にも、私はこのリーダーシップコースの課題テーマ「プレイバックシアターは道である」を通して禅と出会い、幼い時からカトリックの世界で生きてきた私自身のめざめにもなったのである。

上記のカトリックの例で示したように、禅はプレイバックシアターの新しい挑戦と創造に向けて、新しい視点を提供してくれるし、豊かな支えにもなると確信している。

まず、前章で述べたように、座禅は効果的に「今、ここ」「リチュアル」「自分を超越る」のセンスを豊かに育んでくれる。また、「道を究める」ことの深遠さを体で実感させてくれるであろう。

禅では、世界を相対的に見るのではなく、絶対的なもの (本質・真理は一つ) としての見方をする。すなわち、あなたと私ではなく、「私たちは一つ」であることを理論でなく、現実として体験 (見性) するために座禅するのであるが、その体験は、パフォーマンスにきっと活かされていくであろう。

座禅が「自己の生命化 (Self-lifing)」であることに気づいた時、座禅の深さに感動したことを既述したが、プレイバックシアターのパワーの源

は「他者の生命化 (Object-lifing)」と言えるのではないだろうか。私たちはテラーの物語に命を注ぎ、観客にも新しい気づき (Lifing) をもたらしっているとと言える。そして、この「他者の生命化 (Object-lifing)」の必要条件は「自己の生命化 (Self-lifing)」と言えないだろうか。この二つが響き合い、支え合い、豊かにしあうことでパフォーマンスの要である“リチュアル”“芸術性”と“社会性”のスリーサークルが豊かに機能していくのではないだろうか。

5. おわりに

リーダーシップコースを始めてからの2年間、私は、なにか大きな、意味深い流れの中にいるように感じていた。そして、その流れに素直に身をゆだねていたような気がする。思いもよらない出来事、意義深い出会い、そして、新しい気づきの数々を振り返ると、それぞれが不思議な、しかし、しっかりした糸 (意図) で結びついていたことに驚いている。まさに「織りなす綾」とも言える。そして、リーダーシップの三つの課題は私の人生の課題そのものであった。

芸術的課題として選んだ色鉛筆画を通しては、茄子や玉ねぎなど、いつも接しながらも、ありふれたものとして見過ごしていたものを、じっと見つめていると、向こうから今まで気づいていなかったキャラクターが現れ、それを無心に描くことで、美しく、生き生きした命あるものとして蘇っていた。ものや、ものごとを美しい、命あるものと見るのは私の「見つめかた」に掛っていたのだった。しかも、この体験それぞれが、禅やプレイバックシアターの要素とも深くつながっていたのである。

「プレイバックシアターは道である」という研究テーマを通して禅と出会い、それは私の人生そのものを揺さぶった。幼いころからカトリック教会を唯一つの、もっとも洗練され、知恵に満ちた宗教として信じてきたことを、まず横に置いてみることを禅は決断させたのである。そして、二元的・相対的なものの見方から離れ、新しいものの見方や真理を、理論ではなく、実体験 (見性) を通して把握し、さらにそれらが私の肉となる (人格化) ようにとバックアップしてくれている。

実践課題では、「いじめを共に考える」AB (Anti-Bulling) プロジェクトを提案するところまでに至り、2010年6月に藤沢市立善行小学校で劇団プレイバックーズに加えていただいて「いじめ防止授業」を実施することができた。それは、私にとって公的な場での初舞台だったが、この8ヶ月間、毎朝続けてきている座禅が、つまり、「いま、ここ」で、手を組み息に集中し(リチュアル)、「自分を無にする」こと、そして私たちが志していることが「おおいなるもの」にきっと支えられているという確信が、プレイバックシアターに活かされたのである。そして、このプロジェクトは、今まで学んだ心理学や体験してきた様々なワークショップの集約として、私のこれからの社会との関わりかたをも示してくれていたのである。

繰り返しになるが、ジョナサンの、

「人生は過酷かもしれないが、私達はそれを詩や音楽や演劇に内包できるのである。私にとって重要なことは、センチメンタルでもなく、悪霊的でもなく、秘密的でもなく、直面的でもなく、究極的には愛が存在する演劇を創出することである (Jonathan、Acts of Service)」

ということばにあるように、リーダーシップコース研修者である私たちに、「愛が存在する演劇の創出」を基盤として、設定された三つの課題はみごとであった。私たちの新しい気づきと成長を刺激し、支えてきたジョナサンフォックスと宗像佳代先生の「愛」に深く感謝したい。この「愛」があったからこそ、多少苦しくてもコースを続けることができ、こころを揺さぶられ、喜びに触れ、意義深い体験ができたと思う。

さて、プレイバックシアターを続けていく上でのこれからの私の課題は、「道(Lifing)としてのプレイバックシアター」をより生きたものにすることである。東洋の霊性とも言える道の二つの側面、すなわち「自己の生命化(Self-lifing、仏陀)と他者の生命化(Object-lifing、菩薩)」の意義をさらに明確にしていくことである。

ジョナサン⁵⁾はネパールでの生活体験から、一人ひとりの精神性(霊性)に焦点を当てることの価値を学んでおり、そのことが確かにプレイバック

シアターを創設するに当たり、影響していること認めている。このように、プレイバックシアターには、すでに東洋的な霊性が活かされており、それが魅力だと言える。それゆえに、日本の文化的基盤としてに生きているこの道（Lifing）をより深く自覚し、「プレイバックシアターが東洋の霊性と西洋の知性が調和した特別な場である」ことを、世界のプレイバックシアターに発信していけたらと思う。

参考文献

- 1) 高田明和 「禅の言葉に学ぶ生き方」 大和書房 2007年
- 2) 鈴木大拙「禅仏教入門」 春秋社 1997年
- 3) イレーヌ マキネス「禅入門—カトリック修道女の歩んだ道—」
岩波書店 2009年
- 4) 渡会正純 「ほっとする禅語70」 二玄社 2003年
- 5) Fox Jonathan 「Searching for Beyond - Belschner 's model of
consciousness research-An explanatory theory」
Draft for publication 2009
- 6) 宗像佳代 「プレイバックシアター入門」 明石書店 2006年
- 7) Fox Jonathan 「Acts of Service」 NY Tusitala Publishing 1994
- 8) Belschner, W 「Playback Theatre-From the Vantage Point of
Consciousness Research」 Conference paper、
University of Kassel 2008
- 9) M.スコットペック「愛と心理療法」 創元社 1987年
- 10) 柳沢桂子 「生きて死ぬ知恵」 小学館 2005年
- 11) 窪田慈雲 「悟りなき悟りへの道」 春秋社 2002年
- 12) 窪田慈雲 「坐禅に活かす“正法眼蔵”現代訳」 春秋社 2010年

<参考: 禅の用語の解説>

仏陀・・・悟りを開いて真の自己を知った人たち。釈迦牟尼（御釈迦様）
だけではない

菩薩・・・他の人の成長に寄与し、喜びを与えるために修業している人たち

魔境・・・潜在意識の底に眠っていた過去の経験などが断片的に浮かんでく
るもの

定力・・・「今、ここ」を意識するときに見れる動的な力。より直観的に行動
できるようになる

見性・・・本性を見ることで悟りとも言える。真の自己を洞察し、同時に森羅万
象の摂理を洞察すること。

相見・・・老師と師弟関係を結ぶ儀式

独参・・・指導老師から公案をいただき、禅問答を通して個人指導をうけること

公案・・・全ての人に共通の真理を提案すること。考案を念頭に置いた座禅
もある

<公案例>

- ・両忘・・・善悪、美醜愛憎・・・二元的なものの両方を忘れること
- ・水月の道場・・・風（雑念）が静かになると、湖面（自己）に美しい月
（真理）が現れる
- ・隻手の音声・・・片方の手だけで鳴らす音を聞く。聞こえない心の声を聞く
- ・阿吽・・・「あ」と「ん」の間の字（雑音）を飛び越えて聴く。阿吽の呼吸
- ・色即是空・・・般若心経の要のことば。「空」とは、何もないということでは
なく、すべてがそこから現象してくるような空。いっさいの
想念、現象がそこからみいだされてくるような原初点、