

仏陀に学ぶ、 単独者としての作法

齋藤 孝

(教育学者)

多くの人は孤独を恐れ、自分が孤独にならないように、また人からそう見られないようにと意識して振る舞う。一方で、SNS依存や日本社会における同調圧力によって、人々とのつながりに息苦しさを感じる人が増えていることも事実だ。今、われわれは孤独といかにして向き合えばいいのだろうか？ 教育学者・齋藤孝が単独者としてのあり方を説く。

「常にSNSで人とつながっている」という状況が、最近は特に顕著になっているのではないかと……教員として若い人たちと接していると、そんなことをよく考えます。彼らは、常に人からどう見られるのかを気にしながら自分をとらえようとしています。自意識を他者によって絶えず刺激され続けているため、精神が徐々に消耗していくのも彼らの特徴です。このような状況に対し、他者の目を離れて自分の時間を過ごしてみよう、というのが単独者としてのあり方です。孤独と言うと少しネガティブな印象がありますが、本来一人きりの時間というのは、人と離れて自分の内面的な豊かさを深めていく作業にあてられるべきものです。

日本では東日本大震災以降、「絆」という言葉があちこちでスローガンとして使われ続け

てきました。三・一一があった後は顕著に団結が求められ、協力しない人間は少し非人間的だと見なされてしまうような同調圧力がありません。絆はキーワードとしては見事な力強さをそなえた一字で、その見事さゆえに瞬く間に浸透していきました。そのためか、一人きりでいるだけで、絆を拒否しているように見られてしまう面もあったのではないのでしょうか。あれは絆というよりは、「協力」という言葉で表現すべきだったと思います。絆というメンタルに直接作用する言葉を使ったことで、それが人々の心に深く入り込み過ぎてしまった。しかし、本来であれば国民の税金は復興にあてられているわけですから、税金を払っている人は災害に対して最低限の貢献はしていると自信を持つてよいはずです。絆と言われたことで、人々が心の奥底や自分の生き方までも変えなければいけないと思ひ込んでしまったわけです。

さらに、この数年の間にSNSが異常な勢いで広がったことで、一人の時間を侵食するようになりました。特に若い人にとっては、一人でいることが、ほぼ不可能になってきているように見えます。例えばSNSを一時間使わないで放っておくと、仲間との連絡の輪から外れてしまうかもしれないという不安を覚える。そうな

ると、他のことをやっても常にSNSが気になり、単独の豊かな時間を育む軸が失われてしまいます。またSNSをやっていると、普段は接点のない不特定多数の人からも、いきなりコンタクトが来ます。それは、いわば都会の雑踏を自宅に持ち込むような緊張感を伴う状況です。プライベートな空間や心の中に雑踏を持ち込んだら、それは落ち着かないでしょう。

この状況は、自分の中に「自分を監視する他者の視線」を内在化することにもつながります。これはミシェル・フーコーが『監獄の誕生 監視と処罰』という本で分析していることです。当時、功利主義者のベンサムが考案した刑務所の様式に、全展望監視システム（パノプティコン）というものがありました。真ん中に監視塔があって、そこから囚人たち一人ひとりを見ることができ、一方で、囚人たちからはその監視塔にいる監視者の姿を見ることができません。そうすると「常に監視されている」という意識が囚人に根付いてしまって、実際には監視されていない状態であっても、監視の視線を内面化して自分自身をコントロールしてしまいます。それをフーコーは自発的服従と呼びました。

フーコーが言っているのは、そのような監視が刑務所だけではなく、社会のあらゆる所で行

われているという

ことです。今で言え、SNSが相互監視のシステムとなり、気が付かないうちに私たちは自発的服従をしています。SNSは

コミュニケーションの道具ですから、本来なら一方向的なものではありません。他人にいいねと思われたい、あるいはリプライなどで他人に嫌な

思いをさせたくない、他者に対して常に意識を持ち続けることで、他者の視線を内面化してしまいます。そしてそれが今、豊かな単独の時間を阻害する大きな要因になっています。

他者の視線から自分を解放する 仏陀の思想

私自身が最も孤独と対峙した大学院時代には、

秋田県男鹿市、真山の万体仏。 © KATSUSUKE CHIBA/SEBUN PHOTO/amanaimages



まだSNSはなかったわけですが、それでも「友だちは多いほうがいいに決まっている」という同調圧力のような共通認識が周囲にはありました。友だちと会っていない、もしくは親しい友だちが周囲にいない状況下でも、自分自身を保つ術を身に着けなければいけませんでした。その柱の一つになったのが仏陀の呼吸法です。村木弘昌先生の本に『釈尊の呼吸法』があります。そこに書かれているやり方はシンプルで、まず

この続きは本誌でどうぞ！