

# 第1回

## 身体観の哲学 方条遼雨氏（天根流代表、身体思想家）

『身体は考える』（甲野善紀・方条遼雨、PHP）の著者の一人、方条遼雨氏（天根流代表、身体思想家）にインタビューし、3回にわたって教育や学習における身体性と創造性の重要性を探る。今回は、著書をベースに方条氏の「身体観」について聞いた。（全3回の第1回）

### 身体があって人は認識や存在を始める

**RES** まず、方条先生が考える「身体観」とは何かというところから始めたいのですが。

**方条** 知的な作業、頭で物を考えることも含めて、すべての行為のベースは身体です。結局、頭で考えることも身体の一部ですから、身体観がなくては始まらないんです。身体は全ての土台ですね。そもそも身体があって人は認識や存在を始めるわけです。そこから派生して、テキストや学問の概念が生まれるのです。順序を間違えると、いろんなものが狂ってしまう。だから全てのスタートは身体だと思っています。

**RES** なるほど。先生の著書に「掌握領域」という言葉が出てきますが、これはどのように理解すればよいのでしょうか？

**方条** 本質的な知性とは、広い視野で物事を捉える能力だと思います。現代の知性は、限定的な範囲内で優秀さを発揮するものが多いですが、広い視点で見たときにその行為が持つ影響力を考えられるかどうか重要です。例えば、短期的な利益を追求するために環境を破壊することは、広い視野で見たときに国家の衰退を招くことがあります。時間と空間の認識領域をどこまで広げられるか、これを「掌握領域」と呼んでいます。

**RES** それは人それぞれ違うという認識ですね。

**方条** そうです。全く違いますね。

**RES** それに関連して、著書に出てくる「枠組み」についても教えていただけますか？

**方条** 多くの優秀な知性は、一定の範囲のゲーム内での優秀さに過ぎません。科学も含めて、現象は全て連続していますが、枠組みを設けた中で理解されていることが多いです。しかし、本質的な知性は、その枠組みを超えて広い視野で物事を捉える能力です。AIのビッグデータもその一例ですが、人間の感覚はそれを超えてずっと広い範囲を捉えてきたのです。枠組みから外れることで、革新的な変化をもたらすことができます。

**RES** それはいわゆる秩序に近いもののでしょうか？

**方条** 秩序も自分たちが生み出したものと、自然に存在する秩序があります。多くの場合、人が生み出した秩序は、歴史的な権力や平均的な思考に基づいていますが、本来の自然の理（ことわり）に基づく秩序とは異なる場合があります。

作られた秩序と元々理の中で存在している秩序があると思います。例えば、相対性理論はアインシュタインが発見しましたが、アインシュタインが発見する前から相対性理論の秩序のもとに、世界は動いていた。そう言えばわかりやすいでしょうか。

**RES** ここまでのお話でいくと、先生が著書で仰っている「神の領域に近づく」というのは、いわゆる人が決めた枠組みや秩序みたいなものはみ出していくことと考えることもできます。

**方条** 「私が考える」という但し書き付きで言えば、そうですね。多くの場合は、例えば特定の集団、特定の国家、特定の信仰などの人々が作った領域の中で出たものを神と呼んでいる場合が多いと思います。私はそれも全部取っ払ったものに、そう呼ばれるものが存在していると考え、多くのものはその派生系じゃないかと考えています。

## 過敏をコントロールしながら敏感を保つ

**RES** 著書に「三短思考」にならないために書かれた部分があります。これは、見方によっては、三短思考にならないためには鈍感になればいいと考えられなくもない。もちろんそうではないと思いますが、これについても教えてください。

**方条** 鈍感とは違います。まず私は、敏感と過敏を区別しています。敏感とは、物事をきめ細かく的確に捉えること、過敏とは自分の取った情報で揺らいでしまうことです。私は身体や武術の教室を通じて、過敏の要素を取り除いて敏感の要素を残すことを教えています。過敏さをコントロールすることで、敏感さを維持しつつも三短思考、つまり「短気」「短期」「短絡的」のことを言いますが、これに陥らないようにするのがです。

**RES** つまり、鈍感になるのではなく、過敏さをコントロールしながら敏感さを保つことが大切だということですね。

**方条** そうです。ただ、私のカウンセリングに来る人の中には、本来敏感な感性を持っているんだけど、敏感すぎてダメージを受けすぎる人たちがいます。それでは生きていけないから敢えて自分を人より鈍感にして、生き抜こうとしてる。こういう人は意外と多いです。それは生き抜くための一つの手段なんだけれど、水面下でダメージを負ってしまうんですね。

根本から解決したければ、敏感さは捨てずに、過敏さをコントロールできるように訓練をする。自分の能力を閉じずに、だけれど必要なときに必要な情報だけを取れるフィルターをかけられる能力を身につける必要があります。

## 身体の拡張と芸術

**RES** 次に身体の拡張についてお聞きしたいです。人は身体を道具として使うことから始まり、道具として使う対象を様々に拡大することで、知識や技術を得てきた。それが身体の拡張だと我々は捉えていました。一方で著作を拝読すると、身体は果たして道具なのか？と疑問を持ったのも事実です。先生は身体の拡張について、どのように考えられていますか？[1]

**方条** 身体の拡張は、まず行動して体験することから始まります。体験を通じて「身体を拡張」していくことが最も効率的です。身体の根本的な動作原理に関わる部分で行うと、より拡張は進むと思います。

**RES** 要は論理の呪縛から逃れる最善の手段に近いというイメージですか？

**方条** そうですね。敢えて抽象的な言い方をすると、「特に自分が納得してないし、なんでかわかんないけれどもいい結果が出る」みたいなものを引き出すことですね。

**RES** そこに下手に理屈を持ち出すと駄目になってしまうわけですね。

**方条** 理屈から入ったら呪縛が生まれます。理屈が間に合わないことを先に体験した方がいいんです。新たな理屈は、後発的に生まれてきますから。今は芸術の世界ですら呪縛に陥っていることが多いです。芸術は一番そこから離れなければいけないのに、芸術がセオリー化して教科書になったら終わりなんです。創造性の世界だから。

**RES** 工業製品を作るってことですよね、要するに。

**方条** そうそう。工業製品から一番かけ離れているのが芸術で、それを一般化して、量産化して、工業製品になるという順序ですから。スタートが工業製品ということは、それはもう芸術じゃないんですよね。

**【第2回に続く】**

## 第2回

### 身体観の哲学 方条遼雨氏（天根流代表、身体思想家）

『身体は考える』（甲野善紀・方条遼雨、PHP）の著者の一人、方条遼雨氏にインタビューし、3回にわたって教育や学習における身体性と創造性の重要性を探る。第2回の今回、方条氏は、身体論をどう教育や学習に生かすかについて、具体例を挙げ、方条氏独自の視点は、教育現場や個人の学びに新たな視点を提供してくれた。（全3回の第2回）

#### 身体論をどう教育や学習に生かすか？

**RES** 身体論について、我々の団体としては大きな方向として、教育や学習に生かしていきたいと考えています。身体観や身体拡張を学習教育に生かす方法もぜひお聞きしたいです。

**方条** 教育に対して身体論を用いるのは、いいアプローチだと思います。そこで重要なのは、まずやってみることです。当然、教科学習などは、整理整頓されたものも含めて、バランスよくやると効率よく習得はするだろうけれど、子供の頃に必要なのは「体験」です。体験をまず重視し、それから「創造性」ですよね。創造性は発揮できなくてもいいんです。それぞれ能力があるから。ただ、自分で考えて、自分で見つけようとする。見つけられなくてもいいんですけれど、見つけようとするプロセスを体験させるのが大事です。

そういう意味で、昔の中国の試験、例えば科挙でもそうですけれど、作文が重要視されていたんですよ。試験の中に詩とかもあったと思うんです。空海が遣唐使船で事故に遭って漂着して、誰にも知られていないところから中国で認められていったのは、彼の書いた文章が美しかったからという話もあります。空海はその後、中国の密教の継承者になるころまでいきましたが、やはり詩や文章というのは知性の根幹だと昔の中国の人たちは見ていたのでしょう。論理的思考だけでなく、文章によって自分の内面を表現する創造性も含まれていたからです。

なので、作文を書くというのは国語という閉じ込められた一分野だけのものではなく、知性の根幹にかかわる重要な行為だと思います。子供に作文をしてもらうのはとても良いことで、大人が制限を加えずに、子供たちが自分の好きなものを書いてもらうというプロセスはとても有効です。あるいは、何かの実験でも、思うままに試したいことを自分で見つけて、自分で試していいという体験を多くさせることが重要です。あと芸術ですね。知性の根元のエンジンは芸術なんです。感性から派生して論理的思考になります。だから図画工作とかを軽視してはいけないんです。本当はそこから始まっているんです。論理的に何かを覚えたり、整理整頓して表現したり。問題を解くというのは末端のテクニックで、根本的知性を育むには体験させ、創造させることが重要です。

採点は最小限にした方がいいですね。点数が悪いことが悪としない方がいいです。例えば、目的の大学があってそこに入らなきゃいけないならば、どこかでカスタマイズをすればいいでしょうけれど、現代社会に適合したいならば、前段階をできるだけ自由にさせて、そこからだんだん整えていくプロセスを経た方が根本的知性には繋がると思います。

**RES** 文章を書くというのは、理屈を書くとか何か書き留めるとか、固定化に近いイメージを持っていたのですが、なるほど、文章で自己表現するのも芸術の一つですね。文章＝マニュアルと捉えていたのですが、そういう使い方ではないということですよ？

**方条** そうですね。誰かが作ったものを文字でただ吸収して再現するだけだと機械になってしまいますけれども、自分の中の言葉にならないものに近似値の言葉を見つけて出力するという体験は、自分の思考を整理する訓練になります。特定の答えを決めて何かをするのではなく、自分の中から湧き上がったものを言葉にするという行為は、感覚と論理を繋ぐ練習としても良いでしょう。

とにかく正解に自分を合わせるのではなく、自分の中にある正解を見つけるという行為をしないと、自分の軸と芯ができないんです。最初から外側に正解を設けてしまうと、自分が空洞化してしまいますから。自分の中にある正解と、芯と軸をちゃんと作り上げ、自分で自分を知った上で外側の世界で生きるために適合していくという順序ならばいいんですけど、最初から自分を空洞にして、どこかの誰かが決めた正解に合わせて自分がなくなってしまいます。それはただの空洞化したロボットのような人になってしまいますから、今の教育はそれを量産しようとしていると見えます。

## 非言語領域の重要性

**RES** 著書の中で、いくつかのテーマを挙げて、甲野先生と対談されています。その中に「触媒」というテーマがあるのですが、そこで「科学ではない言語とは違う伝承方法を考えていく必要がある」と甲野先生が言っていて、[1] それに対して方条先生が幼い頃は言語外機能でコミュニケーションが取れていたけれど、それが大人になると取れなくなっている。今後は文明の発達の中で、言語外機能を使っていくことが大事になるとお話されていました。そこをもう少しかみ砕いて教えていただけますか？

**方条** 昔の職人の師弟関係では、マニュアル化して教えるなんてことをせず、勝手に盗めという感じでやっていた。それは見た目上の技術だけを学んでも不完全だということなんですよ。形だけはそれなりに点数が稼げるかもしれないけれど、突き抜けたその人なりの能力が発動するところまでなかなかいかない。その時に、伝えきれないエッセンスやニュアンスみたいな部分は、非言語的な情報をその人が肌で感じて吸収して、自分なりにそれを感覚で“食べなければいけない”。それがまさに身体観で、その人の佇まいとか身体、例えば手先を使って何かをする技能の伝承の時に、手先だけじゃなくて、その手先の元にある背中とか、一見無関係に見える両足での立ち方とかも含めて複雑に絡み合って結果を出している。

この姿勢とか身体観を作っているのは、その人の根本的な思想などが関わって来たりする。だから、その分野と一見関係ない話をその人から聞いたり、その仕事とは全く別の場面でのその人の振る舞いを総合的に観察して「こういうことか」と自分でも言葉にできない領域でも吸収できて、言葉や技巧だけでは取りこぼしてしまう部分がようやく埋まってくる。そういう意味では、教

育者のあり方も本当は試される。決められたことを機械的に伝えるのではなく、自分がどういう取り組みで、どういう思想で、どういうあり方で生徒に向き合っているかということも含めて全部伝わります。

例えば、オンラインの画像情報から得られる情報は少なくないですが、それ以上に生の現場で空気を感じながら言語外の領域の中で得られるものはとても多い。文字情報ではそぎ落とされているけれど、生の現場で対応した時、声のトーンや表情、体の緊張度合いなど、感覚が優れていない人でも相当情報を取得している。

さらに言えば、子供や動物はそれだけでやり取りをしている。鳴き声というのは情報だから論理は入っていないけれど、トーンや音量、声質にニュアンスを乗せている。それだけでやり取りをしているということです。元々人間もそこから始まっている。論理を載せている言葉でも、それを発する声質にそういうものが入っていて、知らぬ間にそれでやり取りをしている。この人は「全然怒ってないよ」と言っているけれど、怒っているなとわかったり、この人は「大丈夫」と言っているけれど大丈夫じゃないなとか、そういう情報のやり取りは身体観からくるんです。

相手の身体を読む。ビジュアル、空気感、声質、行動などを総合した情報。それがあある意味、情報を取る「掌握領域」。それが広ければ広いほど、的確に相手の気持ちや状況を読み取れる人となる。そこは今のデジタル化で、人間として劣化の方向に進んでいるから、意識して育む方がいいと思っています。

**【最終回に続く】**

## 最終回

### 身体観の哲学 方条遼雨氏（天根流代表、身体思想家）

『身体は考える』（甲野善紀・方条遼雨、PHP）の著者の一人、方条遼雨氏にインタビューし、3回にわたって教育や学習における身体性と創造性の重要性を探る。最終回の今回、方条氏は身体を通して得る「知性」について語り、非言語、非論理領域こそ主であると語る。つまり「身体は考える」のだ。（全3回の最終回）

#### 非言語領域の重要性をどう伝えるか

**RES** 幼児のときは「掌握領域」を育むために体験させ、想像させる。でもこれが大人になったときに論理的思考が入ってくるけれど、それをまた戻してみる、非言語のところも大事だによって伝えていくためには、どのような方法があるとお考えですか？

**方条** 例えば、私の武術のワークショップでは、どんどん意味がわからない技を受けてもらいます。あとは自分で論理的に説明できないけれど、心に引っかかる芸術に触れる。人によっては絵かもしれないし、テクノミュージックかもしれない、能とか狂言などの古典の芸能かもしれない。とにかく自分にとって、保守的で安心感のあるものだけでなく、その外側にあるざわざわするものを感覚で“食べる”体験をする。自分で体を動かしたり、物に触れたり、ワークショップで陶芸をやるとかもいいですね。大人になってからこそやった方がいい。それが知性を育むんです。若いうちに始めるほどいいけれど、いくつからでも始められます。

**RES** その点で質問なんですけど、そういった芸術に触れて感覚的なものを掴むには、やっぱり心が緩やかなフロー状態になっている方が望ましいですか？

**方条** 逆に、緩やかなフロー状態は身体を知った上でなっていく領域ですので、まずは自分の体と対話するのがスタートです。自分の体に意識を向け、今自分の身に何が起きているのかを感じながらいろんなことをやってみる。

例えば今座っていますが、どっちのお尻に体重が乗ってるかを感じたり、物を持ったりするときにどこにどういう重さがかかっているか、歩いているときにどういう振動が両足に響いているか、腰にまで来ているかとか。あらゆる行為において、自分の体で何が起きているかを観察する。そうすると自分の身体への理解が深まり、対話が進むと、その土台の上にいるんなものが乗ってくる。

自分の中で観察の精度を上げ無駄を知り、その無駄をやめるという中でも相当育めます。その助けとして、例えば私のワークショップでその発展を促進する、感覚を促進するみたいなことをやってみますが、日常でもできることはたくさんあります。

**RES** 何かを失敗して落ち込まない練習をするとか？

**方条** そうですね。自分の欠点を把握しないと成長が進まないけれど、いちいち落ち込んでいたら立ち止まってしまいます。落ち込まずに反省することが、人が一番成長する心理構造だと思います。まずそれを実現したいと思うならば、それに向けた取り組みが必要です。まずは日常の中で、例えば洗濯物をたたむでも何でもいいんだけど、その中でちょっとミスをしてしまったときに、「ミスをしてしまったという揺らぎ」をなくすところから始めるといいです。

## まずは理屈抜きで“食べる”

**RES** 学びは、差分といいますか、不味いと感じたところの差異によって加速する。何でそう感じるんだろうから、学びが進んでいくと考えることもできる。そう思っていたのですが、身体を通して学ぶのはそうではなくて、一旦先入観とかを全て手放した状態から学ぶべきということでしょうか？

**方条** 差分からも学べますが、ちょっと遠回りになると思います。例えばゴッホの絵を鑑賞するときに、わざわざ1回ピカソと比べると遠回りになりますよね。本当にゴッホの絵の持つ素晴らしさを吸収するにはピカソを経由せず、ゴッホを直接取り込んだ方が手っ取り早い。新しい軸を作り直そうとしているときに、既存の軸に寄ってから新しい軸を作ろうとすると二手間かかる。心を一回まっさらにして取り込むんです。

確かに照らし合わせる方が手っ取り早いこともある。状況においてはね。でもそれはどちらかと言うと、対応力とか対応時間を短縮する上では役立つけれど、根本的な自分の能力を拡張するには適していません。

**RES** 枠組みの話と重なりますね。新しく聞いた概念にも関わらず、既存の言葉で理解しようとしてしまうということとイコールで、その外にあるものをそのまま理解すれば、結果として枠組みが変わってくるということを仰っているように理解しました。

**方条** そうですね。二つの手っ取り早さがあって、手っ取り早く状況処理したい場合は照らし合わせれば状況処理速度は速くなるけれど、自分の根本的能力を手っ取り早く拡張したい場合には照らし合わせない方が根本的能力は育まれます。

## 先生と生徒の素敵な関係

**RES** 今までの話とはまた別の視点での質問になるのですが、甲野先生を疑ったことがあるかどうかについてもお聞きしたいです。

**方条** 山のようにありますね。この稽古での対応が違うんじゃないかとか、この解釈は違うんじゃないかとか。師が絶対という形になってしまうと、思考が停止してしまうんです。だから、私



と甲野先生の共著も、考えの違いがある前提で成り立っています。甲野先生は、我田引水でいいと言ってくれたので、自分の学びを自分なりに解釈し、発展させてきました。

**RES** 共著を出そうという話が出たときにはどう感じましたか？

**方条** 最初は、甲野先生の技を系統立ててまとめてくださいと言われてましたが、筆が進まなかった。甲野先生が「好きなように書いていいよ」と言ってくれたら筆が進みました。だから、共著もそのようなスタンスで書かせてもらったので、楽でありがたかったです。

**RES** そんな甲野先生との関係ですが、師と弟子、あるいは先生と生徒の理想的な関係性はどのようなものだと考えますか？

**方条** 押し付けがましくないことですね。先生側が「これが正しいから正しいんだ」というスタンスで物事を伝えようとしないことです。

**RES** 生徒側としては、まず自分のバックグラウンドにあるものをつぼらって、聞くというのが大事ですか？

**方条** その上で批判精神を持つことです。鵜呑みにしないこと。自分が吸収したものを正しいという前提と、間違っているという前提で両方の視点から思考を構築することです。私は小学生や高校生に講習会をやるとき、大人の言うことを信じないでくださいと言います。私の言うことも鵜呑みにしないでくださいと。正しいという前提と、違うんじゃないかという前提の両方で考えることを実際に伝えています。

**RES** 身体的な感覚で受け止めることも関係していますか？

**方条** そうですね。全ての行為において、例えば動物が生存する上で未知の領域に足を踏み入れるときに、危険な敵がいるかもしれないし、いないかもしれないので、両方の可能性を把握しておくのは生存行動の大前提です。それは教育や身体の間でも共通した必須の思考回路です。まずは意図的に両面から考えることをやった方がいいです。

考えない練習と考える練習も同時並行でやる。どっちかだけだとバランスが悪いんです。余分な照らし合わせやフィルターを介さないで吸収する練習と、ちゃんと批判的な視点を持つことを考える練習の方でやる。これは人間の文化文明の中で生きる上で両方必要です。

**RES** 言い換えると、論理が遠回り、まずやってみるというところと、論理で学ぶ武術とか型で学ぶという両方が必要ということですか？

**方条** 非論理領域が主です。論理は従属するもの。非論理の部分から全てが生じています。まずは理屈抜きで“食べる”。理屈は後から出てくる。みたいな感じですね。

**【終わり】**