● 「」で括った箇所は訳者による補足です。

はじめに——旅を始める前に

「子どもを立派な人間に育てるには?」「家族や友人、地域社会に対してどんな責任を果たすべき?」「大病を患ったら、どう対処する?」「生涯の伴侶となる人を見つけれらるだろうか?」「見つけれられたとして、相手を失ったときにその悲しみを乗り越えられるのか?」「大きな試練に直面したとき、人生の喜びや意味を見出すには?」「人生には避けられない終わりがあることを、どう解釈すればよいのか?」——。

どれも、人生にとって大きな問題だ。人はこのような問いに悩まされ、夜も眠れなくなる。私も、これらの問いに悩まされてきた。他の人と同じように、より良く生きようとしているからこそ、こうした問題に直面してきたのだ。だが、それだけではない。私がこうした問いに悩まされてきたのは、この三〇年間、「人間が道徳性を高め、他人への思いやりを持ち、挫折から立ち直りやすくなるための方法」を説明することに、キャリアを通して注力してきたからでもある。

牧師でもセラピストでもライフコーチでもない私がそう言うのを、意外に思う人もいるかも

しれない。私は心理学の実験を行う科学者である。そして世間一般では、「人生とは何か」という問題の答えが、科学的な調査や研究室での実験で見つかるとは思われていない。

何千年ものあいだ、多くの人々は、悲しみや喪失、誕生や死に向き合うときや、道徳や生きる意味を考えるときに、司祭や牧師、ラビ（ユダヤ教の指導者）、イマーム（イスラム教の指導者）を頼ってきた。現在でも、人生で試練に遭遇したり、大きな岐路に立たされたりしたときに、伝統的な宗教や新興の宗教・スピリチュアリティに救いを求めようとする人は後を絶たない。

だが科学も、これらの問題への対処方法を数十年前から探し始めている。私を含む心理学者が、寛大さや共感、回復力、赦しといったテーマを研究している。科学者たちが、これらの心を育み、行動を促すのに何が役立つのかについての理解を深めれば、生活を向上させるための具体的な方法を提案できるようになるだろう。

このようなデータ主導の科学的アプローチは、宗教とは相いれないと思えるかもしれない。私自身、カトリック教徒の家庭で育てられたが、大人になってからは宗教にはほとんど関心を向けてこなかった。科学者の大半がそうであるように、「宗教は自分の仕事とは無関係だ」と考えていたのだ。

しかし長年にわたって「人がより良く生きるためにはどうすればよいか」という自分が大きな関心を寄せるテーマについての科学的研究を続けるうちに、見つけた答えの多くが宗教の教えと似ていることに気づいた。特に、宗教的実践の一部の側面が人間の心に及ぼす影響の大き

さには驚かされた。その効果は、こうした実践から宗教的要素を取り除いても変わらなかった。

たとえば私の研究チームは、人は他者（または神）に感謝すると、大切な人だけでなく、見知らぬ人に対しても正直かつ寛容になることを発見した。わずか数週間の瞑想で、他者に対して思いやりを持つようになり、苦しんでいる人を助けようとしてすぐに行動を起こしたり、他人に挑発されても暴力に訴える衝動を抑えやすくなったりすることもわかった。驚くことに、他人と同じ動作をする、一緒に歌うといった多くの宗教儀式に見られる基本的な要素が、人々の絆を深めるのに大きく関わっていたのだ。

他の研究は、宗教的実践が不安を和らげ、抑うつを軽減し、さらには身体の健康を増進することを明らかにしている。たしかに心理学者や神経科学者が発見してきた、人々の考えや感情行動を変える方法や、深い悲しみにいる人を支える方法、人々の結びつきや幸福を高める方法の多くは、宗教が数千年前から用いてきたアイデアや技法とよく似ているように思える。私は好奇心をかきたてられた。自分を含め科学者たちは、人類が太古の昔から知っていて、実践してきたことを発見しているだけではないか。

そのとき私は気づいた——科学によるこの問題への取り組み方は、間違っているのではないかと。宗教の効用を示す証拠を見たときに同僚や私が感じた驚きは、科学者に共通の、宗教は迷信であり、実際には恩恵をもたらさない、という認識から生じる傲慢さの表れでもあった。

本書でこれから示していくように、私が学んだのは、宗教指導者は古来、人間がよりよく生き

るための方法”を理解しており、科学はようやくそれを確かめられるようになった、ということだった。つまり社会科学者は、この分野における新参者にすぎないのだ。

皮肉にも、私がこうした考えを持ち始めたのは、科学と宗教の対立が再びヒートアップしていた時期だった。原理主義的な宗教は、科学は誤った、悪意に満ちた情報だと主張した。一方、著名な科学者たちは、宗教の教えは間違っているだけでなく、危険でさえあると主張した。リチャード・ドーキンス(進化生物学者)、ダニエル・デネット(哲学者)、ステイブ・ペンカー(心理学者)、サム・ハリス(神経科学者)などの著名な思想家が主導する新無神論運動は、宗教を、現代人の啓発された心に対する疫病のようなもの”と見なしていた。

しかし、私自身や他の研究者による研究結果は、科学と宗教の関係はもっと複雑で繊細なものであることを示していた。科学と宗教は、人がより良く生きる方法を理解するための二つのアプローチで、しばしば互いに補完し合う関係であるようなのだ。

誤解しないでほしい。私は科学的手法の素晴らしさをはっきりと認めている。世界の仕組みについての仮説を検証する枠組みとして、これほど優れたものもない。しかし、人生の苦難から人々を助ける方法を考えるとき、私たち科学者はなにもゼロから始める必要はない。古くから伝わる文化は必ずしも叡智と呼べるものばかりではないにせよ、すべてが拙いわけでもないのである。

この考えは、直感的にしっくりくるはずだ。人間の経験を扱うことに関して、宗教が何千年もかけて考えてきたことにたいした価値が見出せないというのは、ありえないだろう。前述のように、人々は長いあいだ、より良く生きるための答えを宗教指導者や宗教団体に求めてきた。世俗化が進む現代においても、いまだに宗教に価値を見出す人が後を絶たないには十分な理由がある。世界各地の調査によれば、宗教を日常的に実践する人はしない人に比べて、心身ともに健やかでいられる。ただし、ここで重要な点を見落としてはならない。つまり、単に信心を持つだけでは健康で幸せになることはなく、宗教を通じて人生をより良いものにするためのカギは、宗教的な儀式・行為の実践にあるということだ。

日々の宗教的な実践から、神の本質や宇宙の創造といった神学的な要素を取り除くと、科学と宗教の敵対的な議論のほとんどは消滅する。残るのは、一連の儀式や慣習、心情である。どれも、一種の実験の結果であると言える。宗教はこれらの実験を、無味乾燥な研究室とは対照的な混沌とした現実世界の真ただ中で数千年もの時間をかけて行い、スピリチュアル・テクノロジー^{こんとん}、とも呼ぶべきものを編み出してきた。それは人々の心を落ち着かせ、動かし、確信させ、さもなければ調整するためのツールでありプロセスである。繰り返される祈り、黙想の静けさ、祝いや悲しみの際に手を握り合い、踊り、歌い、身をよじり、体を揺らすこと——文字通りの意味であるか、比喩的な意味であるかは人によって異なるとはいえ、私たちはそこに神の介在を感じる。この知識体系を無視すれば、科学の進歩が遅れ、人類はその恩恵を十分に受けられなくなってしまう。

ただし、この道を歩み始める前に、取り除かなければならない障壁がある。

「イイズム」を乗り越える

有神論、理神論、無神論——。宗教に関してこうしたなんらかの「イイズム」(アグノスティシズム)を信じようとすると、神についての狭い見方を受け入れなければならなくなる。有神論者は、信者と積極的に関わろうとし、信者からも直接嘆願できる、介入型の神の存在²を信じる。理神論者は、神は宇宙を創造したが、現世の出来事には介入せずに傍観している³という立場をとる。無神論者は、きっぱりと神は存在しない。人類が存在しているのは、物理学、生物学、そしてビッグバン後から始まった確率のサイコロがもたらした幸運の賜物である⁴と考える。不可知論者は、神の本質を知ることができない⁵と考え、これらの理論をどれも選択しないだろう。

しかし、たとえ無神論であっても、なんらかのイイズムに従うことは、一種の信仰を持つことだと言える。無神論を受け入れるのは、科学の原理への信仰であり、宇宙の片隅にある地球で偶然が人類に有利に働いたという考えに対する信仰である。創造主としての神は存在しない⁶という説のおそらく最も有名な提唱者であるリチャード・ドーキンスでさえも、神の不在を完全には確信できないと率直に認めている⁷。神の不在を証明するための万人が認める科学的

な検証方法が確立されていない以上、これはどれだけ経験的な分析を行っても究極的には答えを導けない問題だ。したがって、筋金入りの無神論者にとっても、神の不在はそれを信じるかどうかの問題であり、客観的に証明できる事実ではない。

神学も同様だ。宗教の神学的な説明が現実世界の常識と大きく矛盾しているように見えると、自己弁護するのは困難になる。そのため時代が進むにつれて、多くの宗教が科学に寛容になってきた。その一例が、現在では科学は地球上の生命についての人間の理解を深め得るものである⁸という立場をとるカトリック教会だ。この立場は、自らの經典の厳密な解釈に疑問を投げかける考えに対しても変わらない。たとえばカトリック教徒は、聖書の『創世記』を比喩的な物語としてとらえるよう奨励されている。チベット仏教も同じような立場をとっている。ダライ・ラマは知識の源としての科学に一貫してオープンで、瞑想の神経学的効果に関する研究に定期的に出資してきた。「もし科学によって存在しないと証明されたのなら、チベット仏教は輪廻という概念を捨てるだろう」とさえ言ったことがある⁹。ただしもちろん、「その決定的な証拠がすぐに現れるとは思わない」とも付け加えている。

リベラル、保守、リバタリアン、社会主義者といった他のイデオロギーのレットルと同じように、宗教の「イイズム」は、その人の信念をよく表すこともある。しかし、ここでそれに固執しすぎると話の幅が狭まってしまう。根本的な政治的信条が異なるからといって、あらゆる政策について意見が異なるわけではない。同じことは、宗教にも当てはまる。たとえば、無神論

者と仏教徒は、輪廻が実在するかどうかについては意見が合わないかもしれない。だが、瞑想の価値や人の悲しみを癒す方法については同意できるかもしれない。

そのため、本書を読んでいるあいだは、読者の「イズム」は脇に置いていただきたい。もちろん、それを捨てる必要はない。人は誰でも、神についての自分の考えを持つ権利がある。しかし本書は、スピリチュアル・テクノロジーは人生を豊かでより良いものにするためにどう役立つのかを明らかにすることに焦点を当てるものである。ここでは、イズムの違いは重要ではない。テクノロジーは、細かな仕組みを理解していなくても使える。携帯電話で誰かとコミュニケーションをとるのに、マイクロチップがどう機能するのかや、誰が開発したのかわかる必要はない。同じことは、宗教の儀式や慣習にも当てはまる。

信念が重要ではないと言っているのではない。本書でこれから述べていくように、それらはとても重要なものである。私が言いたいのは、人の心に働きかける宗教的ツールの仕組みを理解するうえで、神が存在するかどうかや、神がこれらのツールの発達に関わったのかどうかという問題を解決する必要はないということだ。必要なのは、こうした技法や慣行を検証しようという意欲だけである。つまり、「これらのスピリチュアル・テクノロジーは、人間の行動や、物事の感じ方、健康状態、幸福感に影響を与えるのか？ もしそうなら、それらから良い効果を得るにはどうすればいいか？」と問うのだ。イズムはこうした疑問に答えるのに役立たない。むしろ、邪魔になることが多い。

ここではつきりと述べておきたいのだが、私は特に熱心な宗教の擁護者ではない。だから本書でも、宗教は非の打ち所がないほど優れたものであるとは主張しない。また私は、宗教に暴力や虐待といった恐ろしい行為を動機づけ、正当化するために、あるいは様々な差別や平等の強化という目的で人々を不合理な行動に駆り立てるために利用されてきたという側面があることも十分に認識している。

しかし、どんなテクノロジーでもそうであるように、宗教の価値も、それがどのような意図で用いられたかによって左右される。たしかに、宗教のツールが、邪悪な目的で使われることもあり得る。だが、だからといって宗教という営みすべてを否定する理由にはならない。特に、宗教のツールが人間の高貴な特性を育むのに役立つという十分な証拠がある場合ならなおさらだ。

他の有効なテクノロジーと同様、スピリチュアル・テクノロジーにも強大な力が秘められている。それは社会を破壊することも、より良くすることもできる。だからこそ私たちは、有害な使い方を避ける方法を学びながら、これらをいかに有益に使うかを理解する必要があるのだ。

儀式に注目する

儀式は観察可能な慣習であり、宗教の特性を見分けるうえで有用なものだ。毎日、毎週とい

った頻度で実践される儀式もあれば、年に一度、あるいは特定の機会（葬儀や結婚式など）にのみ実践される儀式もある。儀式は私たちにとって身近だが、それが何であるかを正確に定義するのは簡単ではない。シンボルを用いるものもあれば用いないものもあるし、祈りの言葉を用いるものもあれば黙って行われるものもある。行為自体は日常的なものの特に変わらない場合もある。たとえば一日食事をしないことと、宗教的な断食との違いは何だろうか？ 停電してロウソクの火で明かりを得ることと、ユダヤ教の週に一度の安息日「シャバット」でロウソクに火をつけて一日を過ごすことはどう違うのか？

私が知る限り、儀式の最も確かな定義は、著名な宗教学者キャサリン・ベルによる「それ自体を特別なものにする（強調し、差別化し、特権化する）よう意図された一連の行為」というものである。当該の行為を形式的なものにし、シンボルを使い、感情をかきたて、繰り返し行う——こうしたことすべてが儀式を特別なものにする強力な仕掛けになっているのだ。ただし、これらは儀式を成り立たせるために不可欠な要素ではない。これは特別である」と宣言するだけで、ある行為は意味のあるものになり得る。この宣言によって、その行為は単なる習慣とは異なる方法で、私たちの注意や想像力を引きつけ、時には希望を引き出すようになる。こうして、平凡なはずの行為が人々の心をとらえるようになるのだ。

儀式の目的は、変化を起こすことである。儀式は、人が心のなかで情報を処理する方法や、空間や他者との関係のなかでの体の動かし方、自分自身や他者に対する評価や期待などを変え、私たちがそれによって喜びを経験し、痛みに対処し、難しい目標を粘り強く達成し、辛い喪失から立ち直れる。

人類は長いあいだ、人生における様々な試練に対処する（あるいは少なくとも対処しているという感覚を得る）ための技法の開発に努めてきた。世俗の世界でその役割を担うのが、心理学である。私を含む心理学者は、人間が自らの行動について何かを思考し、感じる理由を解明したり、望ましくない思考や行動を変えるにはどうすればいいのかといった問題を解決したりすることに職業生活を捧げている。薬や治療法が不安や痛みを軽減にどう役立つのかを調べる実験も行うし、老後資金の形成や臓器提供の意思表示などの支援プログラムへの参加を促すために用いられる「ナッジ」（より良い選択を後押しするための環境的なデザイン）の効果もテストする。孤独を感じているかもしれない人たちをつなぐのに役立つ、ソーシャル／デート用アプリのアルゴリズムやプラットフォームも設計・評価する。賢さや健康、幸せを得るための科学的裏付けのあるライフハックを求める人々の期待にも応えようとしている。

これらにはどれも大きな価値がある。私たちが、こうした新たな発見のスピードや情報の流れがかつてないほど速い時代に生きているのは、とても幸運なことだ。しかし人類はその数千年も前から、より良く生きるための技法を開発してきた。厳密な科学的的手法には従っていないが、それは一種の実験によって行われてきた。つまり、良い結果が期待できそうなことを試してみ、その結果を長い年月をかけて観察してきたのだ。宗教儀式は、このような試行錯誤か

ら生まれてくる。すでに確立された宗教にも、その長い歴史の中では顕著な変化が見られる。たとえば、礼拝の様々な要素は時代の変遷とともに近代化されてきた。キリスト教、イスラム教、ユダヤ教、仏教の多くの宗派も、信仰に生じた変化や進化によって枝分かれしたものだ。その変化は教義だけでなく、実践にも反映されている。

しかし、新時代の儀式はこれ以上の早さで出現することがある。たとえばシリコンバレーにあるリチュアル・デザイン・ラボ社は、ウェブサイトに次のような自信に満ち溢れた惹句を掲載している。⁵「問題が何かを教えてください。我々はそれを解決するための儀式を提供します」。これは詐欺でも、悪質商法でもない。同社の顧客にはマイクロソフトやエアビーアンドビー、SAPなどの大手企業が名を連ねている。また同社は、顧客が独自の儀式をつくるのに役立つ「アイデアポップ (IdeaPop)」というアプリさえも提供している。

同じように、予防的乳房切除術に臨むための心の準備をする方法や、難民キャンプで暮らす子どもたちに祈りを捧げる方法、愛するペットの葬儀を行う方法などが知りたい場合には、ウェブサイトを「リチュアルウェル (Ritualwell)」が、ユダヤ教の再建派運動に基づいた儀式の提案をしている。これらの儀式のなかには多くの人に受け入れられるものもあれば、そうでないものもあるだろう。そして、うまくいくものはさらに使われるようになっていくだろう。

科学は、儀式に秘められた特別な力を認識するようになった。最近の実験は、どのような行動であれ、儀式化することで様々なメリットが生じ得ることを示している。⁶ ダイエットを例に

取ろう。ある実験では、⁴ 痩せたいという意欲のある人々を対象にして五日間の実験を行った。被験者の半分には、「食事を用意するとき、まず食べ物をいくつかに切り分け、次に皿の上でそれらに対称的に並べて、切り分けた料理をフォークで三回ずつ叩いてから食べるように」と指示した。残りの半分の被験者には、単に「何を食べているのかに注意を向けるように」と指示した。

その結果、儀式を行った被験者は、単に何を食べているかに注意を向けた被験者に比べ、五日間の摂取カロリーがなんと一日平均二四キロカロリーも少なかった。健康志向の被験者にチョコレートまたはニンジンのどちらかを選ばせるといふ実験でも、同じような結果が見られた。儀式（テーブルを叩き、深呼吸をし、目を閉じる）を行った被験者は、行わなかった被験者よりも、チョコレートではなくニンジンを選ぶ確率が二五%高かった。それ自体には意味のない即興の儀式が、自制心を高めるのに役立つのである。

これらは、ダイエットや断食に最適な習慣ではないだろう。単に、ある種の儀式的行為が人間の欲求や行動に影響を与え得ることを証明しているだけだ。当然ながら、重要な問題は「もともと効果がある儀式は何か」だ。どの儀式が——どんな要素の組み合わせが——最大の効果をもたらすのか？ この点で、宗教は極めて有利なスタートを切っている。何世紀にもわたって儀式や慣習を実践し、その過程で「デバッグ」を繰り返して悪い点を修正してきたからだ。

いきなり完璧な儀式などつくれない。とはいえ、どこから始めなければならぬため、宗

教的な信念体系やシンボルをヒントとすることが多い。その結果、信念や歌、祈り、動きを組み合わせた行為が儀式として生まれる。それは、人々の心身に様々なレベルで語りかける——それは私たちが知覚できるものも、できないものもある。時が経つにつれ、儀式は変化し、効果を増していく。前述したようなデバッグが行われるのだ。

たとえば仏教では、多様な目的に特化した瞑想法を開発してきた。注意力を高めるためのものもあれば、慈悲心を育むためのものもある。どの瞑想法も、望ましい効果がどの程度得られるかという点から、長い時間をかけて微調整が加えられた。カトリックのような特に中央集権的で階層的な宗教でも、信者の要求に応えるために、トップによる変更が行われる。

宗教の儀式や慣習の多様性や普遍性を考えると、これまで科学がこれらの効果に特に大きな関心に向けてこなかったのは驚きである。ただしこの一〇年を振り返れば、マインドフルネスという例外があった。現在では、瞑想に多くの利点があることは十分なデータが裏付けている。瞑想は注意力を高め、不安やストレスを軽減し、他人に対する思いやりを高める。しかし、何世紀も前に瞑想技法を開発したスピリチュアルな思想家にとって、こうした事実は目新しくはなかっただろう。そもそも瞑想は、これらの利点を得るために編み出されたものなのだ。

宗教の慣行のなかで、瞑想の有効性だけが、科学的に検証可能というわけではない。瞑想は、いくつもの伝統的宗教が用いてきた数多のツールのうちの一つにすぎない。瞑想の恩恵が認められるようになったのは、先見の明があったダライ・ラマが、その科学的研究を支援してきた

からだ。ゆえに、私たちは次のような問いを立てるべきだ。「次のマインドフルネスとは何だろうか?」「人々の生活を向上させるために使える、次のスピリチュアル・テクノロジーとは?」。見つけようとする気さえあれば、それはどこにでもある。

「宗教資源調査」

本書では、人間の生活を劇的に向上させることに成功してきた他分野の取り組みを、宗教に当てはめて考察していく。医学分野を考えてみよう。薬学は何十年ものあいだ、薬や病気の治療に役立つ知見を求めて、伝統的な治療法に目を向けてきた。たとえば二十世紀中頃は、新たな薬剤を生産する科学的な技術力はあったが、どの薬剤を生産すべきかについての十分なアイデアがなかった。そこで製薬会社の多くは、科学者を生物資源調査バイオロジカルリサーチに送り込んだ。つまり、世界中の文化圏の民間療法のなかに、研究室に持ち帰ってテストできるものがないかを調査させたのだ。

一九五〇年代、製薬会社イーライリリーの研究者ゴードン・スボボダは、五弁のピンク色の繊細な花を咲かせる常緑低木、ニチニチソウを、研究候補リストに加えた。この植物はもともとマダガスカル原産だが、一七〇〇年代から一八〇〇年代にかけて東南アジアやヨーロッパ、ジャマイカへと商業的に広まり、多くの文化圏で糖尿病の治療に役立つと見なされていた。イ

ライリリー社の科学者たちはその可能性に注目し、この植物の化学的性質を調べ始めた。

実際、この植物には血糖値の調整に役立つ物質が含まれていた（ただし、それが詳しく解明されたのはずっと後のことである）。とはいえ、科学者たちの興味を何よりも刺激したのは、この植物に含まれていた他の二つの化合物、ビンクリスチンとビンブラスチンだった。これらは、白血病やホジキンリンパ腫のようながんの原因となる白血球の増殖を阻害するように見えた。科学者たちは研究と開発を続けてこの二つの化合物を改良した。それが、これらのがんの生存率を一割から九割に高めるのに貢献したのである。

このように、古い伝統的な知恵が、新しい効果的な治療法の開発につながった例は無数にある。もし科学者たちが伝統的な治療法に目を向けようとしてこなかったら、優れた治療法を見つける機会の多くが失われていただろう。このことは一九五〇年代と同様、現代にも当てはまる。もちろん、このような生物資源調査は治療法を見つける唯一の方法ではないが、とても効果的であることは証明されている。

身体や脳の疾患を治すための新しい生物学的製剤の発見には多くの人が期待しているが、そのようなオープンマインドは、サイロジクスには向けられてこなかった。サイロジクスとは、人間心理に影響を与える信念や習慣、儀式のことだ。しかし様々な伝統的文化が、身体を健康にするための化学的ツールを発見してきたのと同じように、精神を健康にするための心理的ツール——スピリチュアルな文化に埋め込まれたもの——も発見してきただろう。繰り返

すが、このようなツールの起源がどこにあるかは、それらの有用性の評価にとって特に重要な問題ではない。神ががんを癒すために地球上にニチニチソウを創造したと信じるかどうかは、この植物が持つがんの治療効果とは無関係だ。この医学的に重大な発見を導いたのは、あるアイデアに対するオープンな姿勢と、その証拠の厳密な検証にほかならない。

人類が宗教資源調査に乗り出すべき時期が到来した。生物学的製剤と同様、ある種の宗教的実践が約束するものには、効果を裏付ける証拠が見出せないものもあるかもしれない。だが、多くの現代的な薬剤を生んだ伝統的な治療法のように、驚異的な有効性を持ち、新しい用途を秘めたものも多くあるだろう。

私がこの見方が正しいと信じるのには、単純な理由がある。それは、人生の類似性だ。時代や場所を問わず、人は誰でも同じような人生の道筋をたどっていく。私たちは生まれ、社会の規則を学びながら育っていく。大人になり、心を通わせる相手を探し、愛し合い、家族をつくり、老い、病気になる、失った者を悼み、自らの死の予兆に直面する。太古の昔から、人類はそんなふう生きてきた。そして、こうした人生の節目がもたらす意味や喜び、不安に対処するために、世界各地の宗教は儀式や慣習を考案してきたのだ。

どんな信仰にも、新たな命を共同体に迎え入れるための儀式がある。若者に道徳を教え、成人として認めるための儀式や、人々を結びつけ、不安を鎮める儀式、身体を癒し、魂を慰め、死を和らげる儀式がある。世界人口の八割以上の人たちが何らかの宗教を信じており、こうし

た伝統が提供するツールを受け入れ続けている。

本書ではこれから、誰もが体験する人生の節目を順番にたどりながら、様々な宗教が見出ししてきた知見が、私たちがこうした人生の出来事を乗り越えていくのにどう役立つのかについて考察していく。その過程で、世界の様々な宗教のツールに著しい類似点があることが見えてくるはずだ。ただし重要なのは、それらには顕著な違いもあるということだ。どのような宗教にも誕生と死にまつわる儀式があるが、それがもたらす効果がまったく同じというわけではない。神道の出産前後の儀式は、他の宗教の同様の儀式よりも母子に良い結果をもたらすのだろうか？ ユダヤ教で死者を悼むための「シヴァ」と呼ばれる慣習は、他の宗教の同様の慣習よりも悲しみにくれる家族の痛みを和らげられるのだろうか？ このような疑問の答えは、宗教的な儀式や慣習を科学的な視点で検証することによって初めて得ることが可能になる。

実験やデータ分析などの科学が提供するツールを使えば、神学的な議論はいったん脇に置いて、儀式が身体や精神にどのような影響を与えるかという問題に焦点を当てられるようになる。たとえば、額に灰を乗せて死について考えたり、遺体の前で瞑想したりすることで、なぜ思いやりが増すのだろうか？ ヒーラーに触れられると、なぜ身体の痛みが軽減されるのだろうか？ 喪中に家の鏡を覆うと、なぜ悲しみが薄れるのか？

本書では、世界各地の宗教の儀式や慣習が、私たちの心をどのように動かしているのかを探っていく。それにあたっては、宗教的な思想や慣習についての既存の研究を利用するほか、宗教の信念や儀式を構成要素に分解して、それらが、人間心理についての心理学・神経科学の知見とどの程度合致するかを検討する。こうした分析を通して、信仰を持たない人と様々な信仰を持つ人の両方の幸福度を、儀式や慣習の諸要素を利用することで高める方法を提案する。この発見の道のりで、繰り返し登場するテーマが二つある。「信念」と「つながり」だ。これらは、宗教が人生の様々な場面で私たちの健康や幸福に影響を及ぼすうえで不可欠な役割を果たしている。本書の考察を始める前に、まずこの二つに着目しておこう。

信念という鎮静薬

先進国の暮らしは、何でも選べる贅沢ぜいたくなものだ。食料品店では五〇種類ものシリアルが売られ、テレビのチャンネルは二〇〇以上もあり、出会い系アプリにはスワイプしきれないほどの多くの相手のプロフィールが表示される。しかし、私たちが贅沢だと考えているものは、実はそれとは程遠いものなのかもしれない。選択とそれに伴う不確実性は、時として呪いにもなり得るのだ。

過去二〇年間に神経科学が示した知見のなかでもとりわけ重要なのは、人間の心は一種の予測機械である、という考えだ。私たちの心は単に刺激に反応するだけでなく、刺激を予測するようにつくられている。心の適応性や効率性がこれほど高いのは、次に何が起こるかを予測