

「般若心経」の心理学

黒木 賢一

I はじめに

独立国家だったチベットは、1949年中国共産党人民解放軍に侵攻され、1959年いわゆるチベット動乱で、十四世ダライ・ラマ法王がインドへ逃れ、約8万人のチベット人がインド、ネパール、ブータンに亡命したのである。現在、難民の数は亡命中に生まれた者を含めて13万人以上がいると言われている。1959年、ダライ・ラマ法王はインド北部にチベット亡命政権である中央チベット政権（Central Tibetan Administration (CTA)）を樹立し、現在亡命政府はダラムサラに拠点があり、チベット国民と文化を守るために活動をしている。また、1976年には、ダライ・ラマ法王及びチベット亡命政権の正式な代表機関であるダライ・ラマ法王日本代表部事務所が東京に開設された。

ダライ・ラマ法王は、度々来日しており、法話や講演会を行っている。機会があれば法話を聞いてみたいと、筆者は常々考えていた。ダライ・ラマ日本代表部事務所から送られてきた「チベット通信」の中に、高野山大学創立125周年記念に十四世ダライ・ラマ法王を招聘し、特別講演と特別法話が行われるという案内が入っていた。2011年10月30日に大阪舞州アリーナで行われる大阪特別講演に申し込んだ。講演の内容は、第一部は「ダライ・ラマ法王般若心経を語る一空から慈悲へ」、第二部は「人生の困難を生きぬく力」であった。また、この特別講演の一週間前に、筆者は大学のイクステンションセンターで開催した市民対象の講座「歩き遍路のすすめ」で般若心経についての説明をしたばかりであった。「空」の思想を伝えている般若心経は、宗派を超えて、一番よく唱えられており、またよく、写経される276文字で書かれた経典である。筆者が実践している歩き遍路おける四国八十八カ所の札所の本堂と大師堂では、般若心経を唱えることが約束事になっている。

本稿では、第一に、にダライ・ラマが語る「般若心経」について、全文と訳、その説明について述べる。第二に、般若心経が述べている「空のリアリティ」を心理学の領域では、どのように捉えられるのかを解明する。まず、空のリアリティに近づくために、ダライ・ラマが語る世俗のリアリティと究極のリアリティについての説明を、反転図形のルビンの図と東洋思想における陰陽図でおこない、ウィリアム・ジェームスの意識論とアドリエヌ・リッチの詩を通してより深く理解に導く。次に、マズローの欲求の階層論、ユングの心の構造における自我と自己の関係、そしてウィルバーの意識のスペクトル論を通して、「究極のリアリティ」との関係について述べる。最後に、「空」のメカニズムを、立川の実践プロセスの図を用いて説明し、筆者のお遍路体験から実践のプロセスを検証する。

II ダライ・ラマが語る「般若心経」

1 般若心経について

仏教は中国から朝鮮半島を経て、538年日本に伝わり、聖徳太子が奨励することで広まり今日に至っている。『般若心経』という経典は、8世紀奈良時代に玄奘三蔵^{げんしょうさんぞう}（600～664）の漢訳が遣唐使によって日本に伝えられた。世界最古のサンスクリット語の「貝葉梵字般若心経」の写本が奈良の法隆寺に残されている。

仏教の歴史において、大乘教典の原形が出そろったのが二世紀ごろであり、哲学者ナーガールジュナ（龍樹）が登場することによって、般若経を中心に「空の思想」の体系化に貢献した。また唐時代の『西遊記』の三蔵法師として名高い玄奘は16年間インドに滞在し、多くの教典を中国へ持ち帰った、漢訳した中に『大般若波羅蜜多経』六百巻と『般若心経』も含まれていた。それから1200年の時が流れ、日本人の深層に脈脈と伝えられているのが『般若心経』である。

ダライ・ラマは、この経典に書かれた意味内容を知らず、般若心経を唱えるだけでは功德を得ることはできないが、内容を知らずとも、真の信仰、教えに対する畏敬の念をもって般若心経を詠ずるなら、有益なものとなると述べている（大谷、2006）。

本稿では、ダライ・ラマの著書（2011a, 2011b, 2002）を参考或いは引用して、ダライ・ラマが述べる『般若心経』の解釈を中心に、その教えを忠実に伝える試みを行う。日本では玄奘の漢訳である『般若心経』を小本（略本）、チベット語の『般若心経』を大本（広本）と呼ばれている。内容はどちらも同じで「空」について述べられている。小本の登場人物は観音菩薩しか出てこず、シャリプトラも呼びかけだけになっている。大本は大きく体裁が異なり、ブツタ、観音菩薩と十大弟子の一人シャリプトラ、大勢の菩薩たち、一般の信徒たちという情景描写から始まっている。そして、物語として、「ブツダは瞑想に入り、その瞑想の力でシャリプトラの質問とそれに対する観音菩薩の答えが導きだされる」といった構成になっている（大谷、2006）。

2 般若心経の全文

まかはんにやはらみたしんぎょう
摩訶般若波羅蜜多心経

かんじざいばさつ ぎょうじんはんにやはらみつたじ しょうけんごうんかいこう どいっさいくやく
観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄

しゃりし しきふいくう くうふいしき しきそくぜくう くうそくぜしき じゅそうぎょうしき やくぶによぜ
舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是

しゃりし ぜしよほうくうそう ふしょうふめつ ふくふじょう ふぞうふげん
舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減

ぜこくうちゅうむしき むじゅそうぎょうしき
是故空中無色 無受想行識

むげんにびぜつんに むしきしょうこうみそくほう むげんかい ないしむいしきかい
無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法 無眼界 乃至無意識界

むむみょう やくむむみょうじん ないしむろうし やくむろうしじん
無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽

むくしゅうめつどう むちやくむとく
無苦集滅道 無智亦無得

いむしょとくこ ほだいさつた えほんにやはらみったこ しんむけいげ むけいげこ むうくふ
以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖

おんりいっさいてんどうむそう くうぎょうねはん
遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃

さんぜしよぶつ えほんにやはらみったこ とくあのかたらさんみやくさんほだい
三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

こちはんにやはらみった ぜだいじんしゅ ぜだいまようしゅ ぜむじょうしゅ ぜむとうどうしゅ
故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 是無上呪 是無等等呪

のうじょいっさいく しんじつふこ こせつほんにやはらみったしゅ そくせつしゅわつ
能除一切苦 真実不虛 故説般若波羅蜜多呪 即説呪日

ぎゃてい ぎゃてい はらぎゃてい はらそうぎゃてい ほじそわか ほんにやしんぎょう
羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶 般若心経

「般若心経」漢訳全文 玄奘三蔵（唐）訳

3 般若心経の訳と内容

大本による『般若心経』は教えが説かれた場所の紹介から始まっている。「このように私は聞いた。ある時、世尊（釈尊）は王舎城（ラージギール）と靈鷹山において、比丘の偉大な集まりと菩薩の偉大な集まりとともに座っておられた」。世尊がどこでこの教えを説き、どのような人たちが集まりそれを聞いていたのかが伺える。そして、「そのとき世尊は、＜深遠なる現れ＞という多くの現象についての三昧にお入りになっていたのである」と世尊の意識の状態について語っている。それは一点集中して、「空について瞑想している三昧の状態を意味している」という。「深遠なる」とは「空」のことであり、「現われ」とは「縁起」¹⁾のことであり、「縁起に基づく空」のことを意味している。

本論での世尊の「深遠なる現われ」について、ダライ・ラマ（2011a, 2011b）は以下のように述べている。いくつかの解釈はあるが、「現われ」とは、縁起によって生じた幻のような現れが存在することを述べている言葉であり、すべての現象は他に依存して生じたものであるという「縁起」の考え方に基づいている。すべての現象はそれ自体の独立した実体を持たず、幻のように実体のないものとして現れているという。また、すべての現象

1) 縁起 ブッタが悟りの中で得たのは、「苦」と切り離すことが出来ない「縁起」の理法だった。縁起は「因縁生起」の略で、「あらゆるものは「因」という直接の原因と「縁」という間接的な条件がお互いに関係し合って生じたり滅したりする」という意味である。（『図解ブッタの教え』より）

は、空の本質をもつものであり、「自性による成立がなく、単なる名前のみによって、幻のように現れているだけの存在としてすべての現象をとらえる」ならば、空の本質が理解しやすくなる。以下『般若心経』の訳は、大谷（2006）を引用し、ダライ・ラマ（2011）の訳者マリア・リンチェン訳を参考にしている。（< >内の訳は般若心経の全文には記載されない文章である。）

『摩訶般若波羅蜜多心経』

（訳）—『仏母である完成された智慧の真髄』

訳—<このように聞いた。昔、あるとき、仏陀は僧侶たちの大きな手段と、大勢の菩薩たちと共に、霊鷲山の王舎城（ラージギール）おられた。そのとき仏陀は深遠なる大悟というべきものへの、深い瞑想に沈んで行かれた。>

（本文）

「観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄」

（訳）—ちょうどそのときまた、聖なる観世音であり、菩薩である聖者も、深遠なる悟りに至る智慧に依って、現象の本質が空であり、それを形作る五つのもの（五蘊）の集まりも空であると見極められたところ、すべての苦しみがなくなった。

（説明）

観自在菩薩とは、観音菩薩のことである。菩薩とは現世にとどまる仏のことをいい、悟りを開いて彼岸へ行った仏を「如来」という。観音菩薩は「空」という意識の有りようによってあらゆる苦悩を克服したがゆえに、あなた方もそれに近づきなさいと教えている。五蘊とは、私たちの心と身体を構成している五つの要素で、①色蘊（物質、身体）、②受蘊（感覚）、③想蘊（想念、概念）、④行蘊（意思、欲求）、⑤識蘊（認識、知識）のことである。五蘊すべての要素はそれだけで存在しない。仏教では「自性による成立」がない状態のことを「空」という。それゆえ、「自我は、五蘊に依存して名前を与えられたことによって存在している」と説かれており、「自我」は五蘊に依存しているので、自性による成立がないがゆえに「空」の本質を持つものである。

<そこで、祝福されるべきシャリプトラが、仏陀のお力を借り、聖なる観世音にして菩薩に尋ねた。悟りに至る智慧の秘儀を受けたいと願う、高いカーストに生まれた息子、娘らは誰でも、どのようにして学べばよいのかと。聖なる観世音、菩薩にして聖者は、このように答えられた。シャリプトラよ、悟りに至る智慧の秘儀の実践を願う、高いカーストの息子や娘らは誰でも、このように行ふべし。現象を形づける五つ（五蘊）の集積したものをよく見極め、その存在の本質が空であると見徹すべきである>

（本文）

「舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識亦復如是」

(訳) シャリプトラよ、形あるものは空であり、空は実は形あるものである。形あるものは空以外のものではなく、空は形あるもの以外ではない。形あるものが意味するのは空であり、空が意味するものは形あるものである。同じように、感じるものも、識別することも、心が作り出すものも、認識も空なのである。

(説明) ここで、世尊の十大弟子の一人であるシャリプトラに、「空」の教えの核心を語りかけており、個々の現象やすべてのものには実体がないという世界観を伝えている。ダライ・ラマ (2011) によると、「色即是空、空即是色」の解釈は以下のように説明している。「色即是空」の「色 (物質)」は他のものに依存して名前が与えられたのであり、それ自体の側からの成立がない「空」の本質をもっている。つまり、「色」の有りようがそれ自体の側からの成立がない「空」の本質があるため色は空である (色即是空) という。また「空即是色」は、「色」の「空」、つまり物質的な存在の本質としての「空」を意味している。また、様々な条件が集まることによって、物質的な存在が成立し、条件の集まりに依存しなければ、物質的な存在は成立できない、それゆえ条件の集まりに依存しているが故に物質的な存在である。このように条件の集まりに依存しているということが空の意味である。さらに「色不異空 空不異色」とは、土台となる現象である物質的な存在とその究極のありようである空の二つは同じ現象の異なった側面であることを意味しているという。

(本文)

「舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減」

(訳) かくの如く、シャリプトラよ、すべての現象は空を特質とする。それらは生じず、滅ぜず、汚れず、清純でもなく、完全ではなく、不完全でもない。

(説明)

個々の現象やすべてのものには実体が無いが故に、生死、明暗、善悪、美醜といった二元的な現実感がない。

(本文)

「是故空中無色 無受想行識無 眼耳鼻舌身意 無色声香味触法 無眼界 乃至無意識界」

(訳) したがって、シャリプトラよ、実に空においては、形あるもの、感じるもの、識別することも、心が作り出すものも、認識もない。眼なく、耳なく、鼻なく、舌なく、身なく、心もない。形なく、音なく、臭いなく、味なく、触れるものなく、現象もない。視覚が捉える要素がないのと同様、意識の捉える要素も、現象上の要素も、認識する要素もない。

(説明) 私たちが外界や内界を認識するときの五官を司る五感 (目・耳・鼻・舌・皮膚の感覚器官) があり、仏教では、眼根 (視覚)・耳根 (聴覚)・鼻根 (臭覚)・舌根 (味覚)・身根 (触覚) の五感と意根 (意識) を合わせた六根の知覚能力を「六根」という。六根で

認識する対象を「六境」いい、色境・声境・香境・味境・触境・法境がある。その認識作用として眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識の「六識」がある。六根（認識器官）と六境（認識対象）を合わせて「十二処」といい、六識（認識作用）を含めると「十八界」という。「眼なく、耳なく、……」と語っているのは、眼がなければ何も見えないし、耳がなければ何も聞こえない。ここでいう、「眼はない」というのは、眼そのものの自性による成立がないという意味である。私たちの身体を考えると、眼だけでは存在することができない。身体の一部としての眼があるが、眼そのもの（自性）だけでは存在しないのである。五感を通して生じる意識も同じである。意識には粗大な意識から微細な意識まで様々有り、突き詰めていけば、どの意識が「私」なのか限定できない。それゆえ自性による成立がないのである。

（本文）

「無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃」

（訳） 知もなく無知もない。どこまでも知や無知が尽きることもない。老死はなく、不老不死もない。苦はなく、始まりがなければ終わりもなく、悟りに到る道もない。叡智もないし、達成することも達成しないこともない。（シャーリプトラよ）、悟りへの道がない故に、菩薩らは心に遮るものなくそこに止まり、智慧の波羅蜜多に依るのだ。心に遮るものがなければ、恐れなく、障碍は克服され、究極の涅槃に到達する。

（説明）：「無苦集滅道」とは、「四諦」を意味しており、人生から苦を無くするための4つの真理を示している。それは、①苦諦（人生は苦であるあることを認識すること）、②集諦（苦の原因は様々な要因があり執着から生じる）、③滅諦（苦の原因である執着を無くせば苦が無くなる）、④道諦（執着をなくすため正しい修行を実践せよ）という真理である。①と②は迷いの因果であり②の原因が①の結果を生。③と④は悟りへの因果であり、④の原因が③の結果を生む。この本文は、こだわりを徹底的に捨てて行くと、わだかまりがなくなるがゆえに、煩惱が減少して、完成された智慧（心に平安）が訪れることを述べている。

（本文）

「三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 是無上呪 是無等等呪 能除一切苦 真實不虛 故説般若波羅蜜多呪 即説呪日」

（訳） 三世におわすすべての仏陀は、智慧の波羅蜜多に依拠され、完全にして究極、真性の悟りを得たもう。したがって、人は知るべきである。般若波羅蜜多が偉大な真言であることを。究極の真言であることを。他に比肩するものなき真言であることを。一切の苦を鎮める真言であることを示している。

(説明) 三世におわすすべての仏とは、過去・現在・未来という時間軸のことであり、衆生を救うため仏はこの世に留まり続けている。智慧の極致である「般若波羅蜜多」が三回も述べられており強調されている。大谷(2006)によれば、「般若波羅蜜多」とは菩提心によって成し遂げられた空の直感の感得であり、ここではマントラ²⁾として扱われている。

(本文)

「羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶 般若心経」

ガテー・ガテー・パーラガテー・パーラムガテー・ポーディヴァーハー

(訳) 行け、行け、彼岸に行け、彼岸に正しく行け、悟りを成就せよ

(解説) 此岸(迷いの世界)から彼岸(悟りの世界)へ行けという。悟りに到るためには五つの修行の順序に従えばよいという。五つの修行法とは、①資糧道、②加行道、③見道、④修道、⑤無学道のことである。ダライ・ラマ(2011b)はこの本文に関して次のように説明している。大乘仏教の場合は、「菩提心」が芽生えてきたとき、最初の段階の資糧道に入ったことになり、最初の「羯諦(ガテー)」で「行け」と声をかけている。資糧道に入れば、空に着いて瞑想をし、精神集中の力である「止」を体得するという。二番目の「羯諦(ガテー)」では、加行道に行けという意味で、この段階では高められた精神集中の「止」と鋭い洞察力である「観」を結びつけて空の瞑想をすることを説いている。空を直感的に理解する体験ができれば、第三の道「見道」に入る。これは世俗を超えた彼岸に行けという意味である。そして、第四の修道では見道で得た空の直接体験を心になじませるための瞑想を行い、第五の無学道に達すると、ブッダの境地に到るとダライ・ラマは述べている。

訳一<シャリプトラよ、このように、深遠なる悟りに到る智慧は実践すべきである。その時、仏陀は瞑想から目覚めて立ち上がられ、聖なる観世音にして菩薩に言われた。よく語ったと。完璧なりと。高いカーストの息子らよ、まさにかくの如しと。高貴なる息子らよ、まさにかくの如く、深遠なる悟りに到る叡智は実践すべきなりと。如来ら、阿羅漢らの心も喜びに満ちるであろう。こう仏陀が言われたとき、祝福されるべきシャリプトラ、聖なる観音菩薩、全世界の神々、人々、阿修羅ら、乾闥婆らは大歓喜した。>

Ⅲ 「空」のリアリティを心理学する

1 世俗のリアリティと究極のリアリティ

大乘仏教の中観派のテキストによると、真理には「世俗の真理」と「究極の真理」(二諦)があり、「すべての現象は一つの本質でありながら異なる二つの側面をもっている」

2) マントラ：真言と訳される。ヒンドゥー祭典の部分を暗唱するもので、ある種の霊力や超人的な力が宿るとされている。独特のリズムで朗唱され、一般的には意味不明な場合が多い。(『ダライ・ラマが語る般若心経』より)

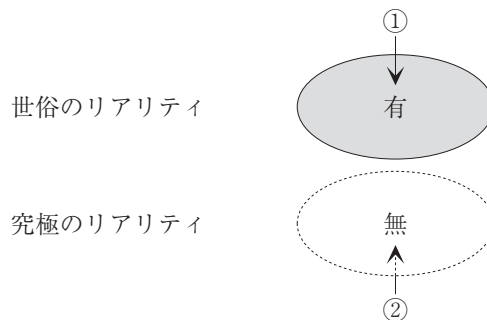
といわれている（ダライ・ラマ，2011）。私たちはすべての現象を認知するとき，視覚（眼根）・聴覚（耳根）・臭覚（鼻根）・味覚（舌根）・触覚（身根）の五感と意識（意根）を合わせた「六根」の知覚機能で行い，その認識対象としての色・声・香・味・触・法の「六境」があり，合わせて十二処があることはすでに前述した。この十二の領域は世俗のレベルでは確かに存在しているが，究極のレベルでは，世俗のリアリティで認知しているような実体として成立していないというのが「空」の考え方がある。それゆえ，「ある」というのは世俗のレベルでの真理であり，「ない」というのは究極のレベルでの真理であるという（ダライ・ラマ，2011）。この究極的なレベルは，宗教的或いは霊的な領域における現実感覚であると言い換えてもよい。

私たちが知覚するこの現実の中に目には見えないが，もう一つのリアリティが存在している。私たち凡夫は無明であるがゆえに，その究極の真理が潜んでいることに気づかない。究極のリアリティがどのような現実感であり，どのような意識状態になれば知ることができるのかが分かれば，究極の真理に近づくことができる。

世俗のリアリティは私たちが現実と捉えている世界であるがゆえに説明は不要であろう。究極的なリアリティに少しでも近づくために，図2を用いて説明しよう。

図1は，実線で描かれた世俗のリアリティの円と点線で描かれた究極のリアリティの円で示している。これをコインの裏表のようなものとイメージして戴きたい。切り離れたコインの裏表として図1を眺めると二つの円が認識できる。私たちは，①の視点（上）から眺めると，二つの円が重なっているがゆえに一つの円になり，俗世のリアリティしか見えない。これは十二処をとおして，実体がありこれがすべてだと認識してしまうからだ。ダライ・ラマはそのような現実の捉え方が問題だという。私たちの日常における世俗のリアリティの奥に，目には見えない究極のリアリティが潜んでいる。②の視点（下）から見ると，無の世界であるがゆえに実体を伴わない現実がそこにはある。この究極レベルの「空」のリアリティを知るための経典が『般若心経』である。

（図1） 世俗のリアリティと究極のリアリティ



私たちが現実であると認識している世俗のリアリティの中に究極的なリアリティが潜んでいることを知る方法として，次の図2と図3で説明する。

(図2) ルビンの杯



(図3) 陰陽図

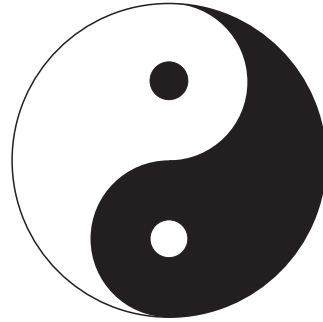


図2は、反転図形の「ルビンの杯（壺）」と呼ばれる図である。反転図形とは、一つの図形であるが知覚的には二つ以上の形が成立していることをいう。白い空間に注目すると杯に見え、黒い空間に注目すると女性が二人向かい合っている姿に見える。

地と柄の反転によって、「全体性をもったまとまり（ゲシュタルト）」の形態になり、見え方が変わる。このような一つのまとまりのどこに注目するのかによって見える形態が変化する。一点に意識を向けると他方はすべて無意識になる。このような意識の向け方により、二つの現実である杯の図と二人の女性図のどちらかに意識が移る。この二つのリアリティを往来する意識性が、世俗のリアリティと究極的なリアリティを理解する一つの方法である。

図3は東洋人には見慣れた陰陽図である。この天地宇宙を表した円の中に表された陰陽二気では、陰の中にも陽があり、陽の中にも陰があり、絶えず流動し循環しながら調和を保っている。古代人は自然と共に生活する中で、自然の現象がすべて二つの大きな事象（陰陽）に分けられていることを当然のこととして受け入れていた。朝になると東から太陽が昇り明るくなり、夕方になれば西に太陽が沈み暗くなり月が出る。夜から朝になることで陰陽のエネルギーが刻々と変化していく。留まることのない動きがそこにはある。常に相反する陰陽が必要であり、バランスの中で自然は息づいている。このように陰と陽は、例えば天と地・光と影・昼と夜・男と女・表と裏・前と後・善と悪など「二にして一」のリアリティである。この不二の意識性を認識することが究極的なリアリティを知る二番目の方法である。

図2のルビンの杯では、一つの図の中に二つの像があり、どちらに意識を向けるかによって見える形態（杯或いは二人の女性）が異なる。図3の陰陽図では、一つの図の中に二つの異なる要素があり、どちらが欠けても成り立たないことを説明した。ドライ・ラマが語る世俗のリアリティと究極のリアリティの関係性がこのような、意識の向け方によって見える世界が異なることや二つの現象があることでこの世の調和が保たれていることが分かるのではないだろうか。

次にウィリアム・ジェームス³⁾の意識論とアドリエンヌ・リッチ⁴⁾の詩を引用して、「究極的なリアリティ」の理解を深めるための説明をする。

アメリカを代表する心理学者であり哲学者でもあるウィリアム・ジェームスは『宗教的経験の諸相』の中で次のように述べている。

「私たちが合理的意識と呼んでいる意識、つまり私たちの正常な、目覚めているときの意識というものは、意識の一特殊型にすぎないのであって、この意識のまわりをぐるっと取りまき、極めて薄い膜でそれとへだてられて、それとは全く違った潜在的ないろいろな形態の意識がある。私たちはこのような形態の意識が存在することに気づかずに生涯をおくこともあろう。しかし必要な刺激を与えると、一瞬にしてそういう形態の意識が完全な姿で現れてくる。それは恐らくどこかにその適用と適応の場をもつ明確な型の心的状態なのである。この普通とは別の形の意識をまったく無視するような宇宙全体の説明は終局的なものでありえない。問題は、そのような意識形態をどのようにして観察するかである」(ジェームス, 1970)。

ジェームスは、意識状態の多様性について、20世紀の初頭から言及してきた唯一の心理学者である。多くの人たちは「日常の目覚めた意識」がすべてであり、それとはまったく異なる意識形態(=意識の状態)が潜んでいることを認めようとしめない。もし異なる意識の状態を体験すると、それは異常な体験として認識し処理をする。例えば、統合失調症の人たちの幻覚妄想などがその一つだ。それゆえ、目の前の世俗のリアリティのみが現実であり、その現実しかないと思いつまようになる。それは、世俗の目で見て感じられる意識の状態のみが正常として捉えているからだ。しかし、高熱が出たとき、日常とは異なる意識の状態、或いはランナーズハイという状態、走っているのが自分なのか何かによって走らされているのか、と感じるような意識状態などは多くの人が経験している。このような日常意識とは異なる意識状態が多々存在している。ジェームスは、このような異なる意識の形態(状態)に含まれる究極のリアリティに関心をもたなくても、十分に人生をやり過ごすことが出来るという。しかし、究極的なリアリティを無視するならば、人生の一部しか生きておらず、真の豊かさを知ることができないのだと述べている。

次に、アドリエヌ・リッチの示唆に富んだ詩を紹介する。次の詩は、リッチ自身のフェミニストとしての体験を通して、自分の生きたを模索する女性たちに送る魂の詩を表現している。筆者はこの詩に出会ったとき、スピリチュアリティへの目覚めに相通じるような深い意味合いが含まれていると思えてならなかった。

「もう一つの国の入り口に立つあなたへ」

-
- 3) ウィリアム・ジェームス (1842-1910) ハーバード大学で医学を学び、1872年に学位を取得。生理学だけではなく、心理学や哲学の道を歩み1885年にはハーバード大学の教授になる。1890年には、『心理学の諸原理』、1901年には『宗教的経験の諸相』、1907年には、『プラグマティズム』を刊行する。
 - 4) アドリエンヌ・リッチ (1929-) アメリカのユダヤ系フェミニスト女性詩人。ニューヨーク大学の教授を務め、1971年『廃墟への跳躍』で全米図書賞受賞している。

あなたはこのドアを
とおるかとおらないか
どちらかです。

もしとおっていけば、
自分の名を忘れず覚えているという
危険がつねにともないます。

あたりのものはあなたを二重にダブらせてながめます。
あなたはふりかえなくてはなりません。
そしてなすがままにさせておくしかありません。

このドアをはいっていかなくても
りっぱに生きていくことは
可能です。

これまでどうりの態度をたもち
もち場をまもり
あっぱれな死に方もできます

けれどあなたの目をあざむくもの、
手からすりぬけてしまうものがたくさんあるでしょう、
その代価が何か、だれがしりましょう。

ドアそのものは
なんの約束もいたしません。
それはただのドアなのです。

リッチが詠んだフェミニストへ到るもう一つの国へのドアを、「究極のリアリティ」へ
到るドアと置き換えてみると、次ぎのような解釈が成り立つように思われる。

あなたは究極的リアリティに到るドアを通るか通らないかのどちらかだ。もしそのドア
を通るならば、本来的自己（仏性）に気づき、人間存在の意味を模索しなければならない。
世俗の人たちは、自己探求をするあなたの姿が眩しく映り、嫉妬を抱き批判するかもしれ
ない。その戯言を聞き、なすがままにさせておくしかない。この究極的リアリティに到る
ドアを通らなくても、世俗のリアリティの中で十分生きていくことができ、今まで通りの
態度と立場で生活をし、立派に死んでもいける。しかし、あなたの目を欺くもの、手から
すり抜けていくものがたくさんあることを心の奥底で認めざるを得ないだろう。その代価
がどれほどのものか誰も図ることができない。そのドアはあなたに何も約束しない。それ
は「だだのドア」なのだから。

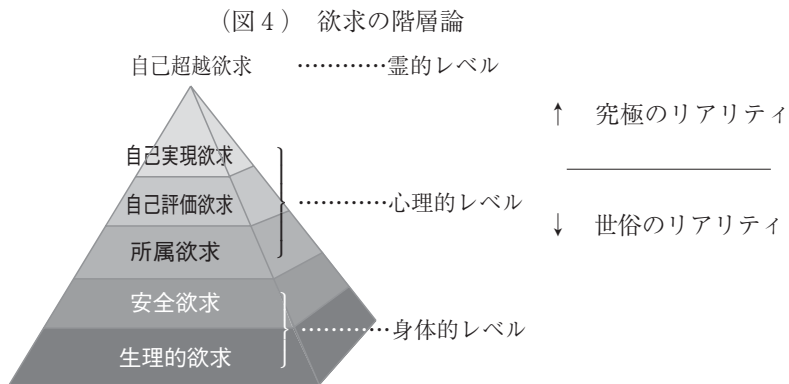
ウィリアム・ジェームスとアドリエヌ・リッチが共通して語っていることは、異なる意

識性に関心をもたなくても、十分に人生をやり過ごすことが出来る。しかし、異なる意識性を無視するならば、「あなたの目をあざむくもの、手からすりぬけてしまうものがたくさんあるのだ」と、生きる上で重も大切な生き方を語っている。次に、究極のリアリティの理解を深めるために、マズローの「欲求の階層論」、ユングの「自我と自己」、ウィルバーの「意識のスペクトル論」を通して説明する。

2 マズローの欲求の階層論

人間性心理学を創った一人であるアブラハム・マズローは、晩年になり自己実現を超えた自己超越の可能性に注目し、スピリチュアリティを含むトランスパーソナル心理学の創設に力を注いだ。マズロー（1964）は、第三の勢力の人間性心理学を過渡期なものとしてとらえ、人間の欲求や関心ではなく、人間性、アイデンティティ、自己実現などを超え、宇宙に中心を置く、トランスパーソナルで、トランスヒューマンな第四の勢力としての心理学を考えたのである。

マズローの功績の一つは、私たち社会の中で生きる人間は、一つの欲求が満たされると次の欲求がでてくるとして5つの階層（後に自己超越欲求を加え6層）になっていると考え、「欲求の階層論」を提示したことである。私たちが日常の生活をしている世俗のリアリティにあたる様々な欲求を満たしていくと、最終的には究極のリアリティに到達していくという。この究極的なリアリティはどのようなプロセスで私たちの中に根づいていくのかをマズローの図4を通して説明する。3つのレベルと2のリアリティは筆者がつけ加えたものである。



(『「自分らしさ」を見つける心理学』より)

私たちの欲求の第一番目は、食事が十分取ることができ、眠ることができるといった身体的なレベルである「生理的な欲求」から始まる。これは動物としての人間がもつ生命維持に関する基本的な欲求である。これが満たされると次の「安全欲求」がでてくる。雨風がしのげる家やお互いをケアする人がいることで身の安全が保たれる。3度の食事ができ、安心して眠れる家が整い、仕事があれば落ち着いていた生活になる。そうなれば、もっと美

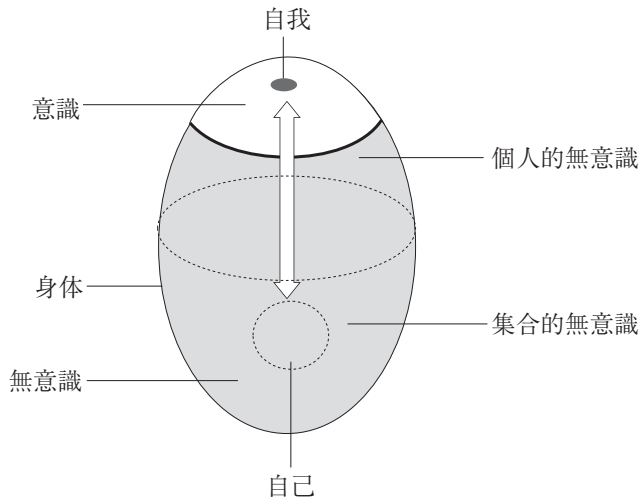
味しいものを食べたい、高価な服を着たい、大きな家に住んでみたいという欲求がでてくる。そして、身体レベルから心理レベルの欲求へと変化する。人間は一人では生きることができず、人と人の間に生きていくことを自覚させられることで「所属欲求」に移っていく。家族や親戚、仕事での同僚やプライベートでの友人がおり、学校や会社に所属し、様々なグループや地域の活動などに関わる。私たちはどこかの集団や組織に所属していることで安心感もち、精神的に安定させている。中高生や企業人が制服を着ること、サラリーマンの背広の胸つける会社の社章など「私はこの組織に所属している」という安心感をもつ。また、不登校の子どもたちが、学校に行っていなくても、学校に在籍していることで自分を保っている場合も多い。また、家庭の主婦が趣味のグループや地域の活動をすることで、集団に所属することで自分を支えている。また、年に一度の地域の祭りに参加することで地域とのつながりを感じる人もいる。普段は所属集団が煩わしいと感じるかもしれないが、いざ離れると不安になる。このように所属することによる安心感は、普通に生活していると気づきにくいかもしれない。

そのような所属集団の中で、次に出てくるのは「自己評価欲求」である。自分で自分を評価しているように、他者にも評価してほしいという欲求が出てくる。家の中で、夫や姑にもっと認めてほしい。学校での自分を理解してほしい。身近な人からの評価が気になっている。職場で重要な仕事をまかせてほしい。女性だからといって差別しないでほしい。誰もが正当な評価を望んでいる。会社組織では主任・係長・課長・部長といった役職の役割を分けている。これは、その人についての仕事上での評価のもっとも分かりやすい制度である。やはり、他者から良い評価をされることは誰もが嬉しいことである。しかし、社会は正当な評価ばかりではなく、組織内力動により実力がなくても良いポジションが与えられることも多い。そのような実力のない人たちを、「人のフンドシで相撲を取る」「棚からボタ餅」「実力がない人ほど権力にすり寄る」「類は友をよぶ」といった言葉で表現しており、これが世俗における現実の一部の姿である。このようにして、生理的欲求から自己評価欲求までが「世俗のリアリティ」の領域である。この自己評価欲求の次に出てくるのは、他者の評価とは無関係に“自分らしくありたい”という「自己実現欲求」がでてくるという。そして、自分とは誰なのか、自分は何処から来て、何処へ行くかとしているのかという自分の存在の意味を探したいという欲求にかられる。それを求めていくと、自分を越えた命の働きに触れたいという宗教的な領域である「自己超越欲求」が現れるとマズローは考えたのである。この自己実現欲求から自己超越欲求へのプロセスが「究極的リアリティ」の領域であると理解すればよい。現在の日本では、筆者が尊敬する実業家、京セラの創業者である稲盛和夫氏は究極的リアリティを生きる代表の一人であると思う。

3 ユングの自我と自己

筆者は、長年のカウンセリングの実践によって分かったことは、クライアントの悩みが解決されるには、クライアントが自らの「内なる声を聴き、その声に従えば良い」ということであった。この内なる声とは、肚で感じる私、言い換えれば「もう一人の私（自己）」

(図5) ユングの心の構造



からの声である。このもう一人の私は、大いなる命とつながっており、この内なる声を素直に聴ける人のみが、もう一人の私に出会えるのではないだろうか。

図5はユングの心の構造を図で示したものだ。ユングは心の構造を意識と無意識の領域に分けて説明している。意識とは内外で起こる事象を認知し、感じる事が出来る領域であり、無意識とは、意識で自覚できない領域であり個人的な経験により抑圧したエネルギーを閉じ込める個人的無意識と、人類の基底にあり系統発生的な働きとしての集会的無意識の2つの層を仮定した。この集会的無意識は人類が遺伝的に引き継がれたパターンがあるとして元型 (Archetype) という概念を用いてユングは説明している。そして、意識の中心を自我 (Ego)、意識と無意識全体の中心を自己 (Self) と考えたのである。

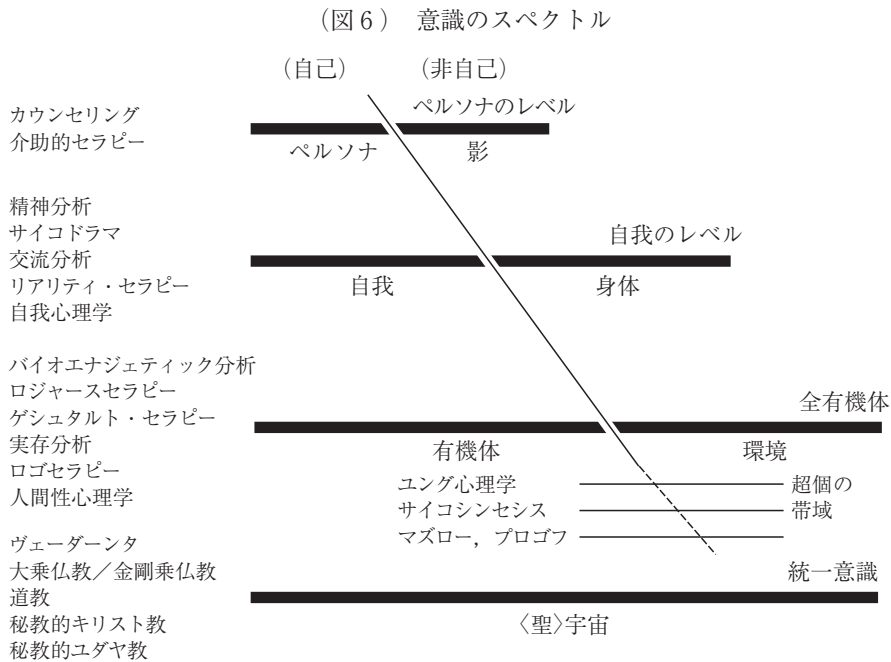
自我とは、私たちが私と認識している自分のことである。それは意識の中心的な働きであり、自分の外と内で起こっていること理解し、その内容を判断し、対処し、その場に応じて行動する。自己とは、意識と無意識の両面を含み、こころと身体全体を含んだ中心としての「もう一人の私」を意味している。この私は、自分は誰なのか、何処から来て何処に行こうとしているのかを知っている賢い「私」のことであり、この賢い私を認識し、統合し、自己を実現することを、ユングは「自己実現 (Self-realization)」と呼んだ。秋山 (1985) によると、ユングは初期のころ自己の概念を神と同様な存在であると考えていたが、その後、神は自己とは別に存在するかもしれないが、自己が投影されたときのイメージと神の姿は同様であって、人間の意識としてはその区別ができなないと考えたという。そして、最終的には神は実在していて、自己と神は決して同じではなく、自己は「神の恵みを運ぶ器」であると考えられるようになったと述べている。これは神の智慧或いは愛につながる扉と考えればよい。自己は「大いなる命」につながっている扉であり、その通路の奥には、ベエダーンタ哲学では「アートマン (真我)」, 仏教では「仏性」, 「空」, 「無」, チベット密教のゾクチェンでは「リクパ」, 道教では「タオ」の概念につながる「無我」と

呼ばれる領域に近い概念であると考えられる。ユングは自我が自己に触れることを、ルドルフ・オットー (Rudolf Otto) の宗教的体験を取り上げて、「生きた神の体験」、「絶対他者の体験」であるとして、それをヌミノーズム (numinosum, 神的なもの) という言葉で説明している (目幸, 1987)。このヌミノーズ体験は、特別な体験ではなく、誰もが日常生活の中で何気ない風景の中で度々体験していると考えられる。それは、朝陽や夕陽、野に咲く花や鳥の鳴き声などの自然の風景に触れる瞬間、心ある人たちの一言、心の奥からの反省する心、志の高さを求める心、損得を考えない心、他者を大切にする「利他」の心などが現れる時のことを言っているように思われる。これらの瞬間は、自我を超えるトランスパーソナル的な時空の流れに入り、主観と客観の区別が曖昧になり、言い換えれば「一」なる世界に触れることを意味している。それは自我と自己がつながるがゆえに「空」の領域に触れていく。また日常の中で、心身の苦悩を体験し、それを突き抜けるときに、「あっそうか」と心身で腑に落ちる体験が、スピリチュアルな「空」の世界であると考えればよい。このようにユングの自我と自己の関係を考えてみると、ダライ・ラマが語る世俗のリアリティは自我の世界であり、究極のリアリティは自己に触れることによって現れてくる現実感覚のことである。

4 ウィルバーの「意識のスペクトル論」

トランスパーソナル心理学の発展に理論家のケン・ウィルバーは大きな影響を与えた。彼は「人間のパーソナリティが一つの意識の多層的な顕現、もしくは表現である」として意識のモデルを、物理学において電磁場が構造的に多層帯域をもつというモデルを用いて「意識のスペクトル論」を提唱した。図6は四つの主要なレベルに分け意識の階層性を説明したものである。

まず一番目の(聖)宇宙と書かれた統一意識レベルの線は、宇宙、無限、永遠と呼ばれる一の世界であり、いかなる二元対立や分裂もなく、世界そのものの状態、自己と非自己の区別もなく、すなわち統一された意識状態を示している。これを分かりやすく説明すると、妊娠中の母胎(胎内宇宙)の中で育っている胎児は、母子一体であり、「二にして一」の状態であるといえる。次に産道(超個的帯域)を通過し、母親の胎内から誕生する乳児は、二番目の全有機体レベルでは、有機体(心身統合体)と環境(自然)の二元に分化することで、時間と空間の中に存在し、身体の皮膚の内と外、自分と他者との境界線が引かれる。また成長するにつれて個人的な意志が発達していく。三番目の自我レベルでは自我と身体 of 二元に分離することで、「私は身体をもっている」という心身を分けて考えるようになる。そして、思考する自分が自分であるような錯覚に陥り、自らのアイデンティティを狭めていく。四番目のペルソナレベルでは、受け入れられる側面をペルソナ(仮面)として、否定したい自分の側面を影の領域に抑圧する。このようにして自分のアイデンティティを自我の一部に狭めることにより、自分と思ひこむようになる。このように宇宙意識の高次のアイデンティティからいくつかのレベルや帯域をへて、自意識に集約される狭いアイデンティティ感覚や意識の在りように至る。



斜めの線は、自己（自分或いは自我，内）と非自己（自分以外，外）を表している。

たとえば仮面と同一化している個人の場合、抑圧した自分の影の側面、自分の身体、環境としての自然が自分とは関係がないように感じられる。それらは潜在的に驚異をあたえるものとして映り、皮膚の内を自己、皮膚の外を非自己として分けている。

そして、自分のアイデンティティを自我の一部に狭め、自分と思い込んだパーソナの部分をユングの概念を使うならば「自我」と考えればよい。私たちの発達は自我を獲得することで、自分というアイデンティティを確立してきた。統一意識レベルからパーソナレベルへ、図で示せば下から上へと、自我の発達は自らのパーソナ（仮面）を作ることで完成する。また、ウィルバーは各レベルでの人格の発達の過程で、自己と非自己のつながりが切れて、パーソナを自分と思い込んだとことに「こころの病」が起こると論じたのである。このパーソナレベルで作られた世界が私たちの住んでいる「俗世のリアリティ」である。ウィルバーは「こころの病」を回復させるには、表層から深層へ、図で示せば上から下へ、各レベルで排除した非自己と認識している影、身体、環境と「つながる」ことで、本来的な自己が回復される。この本来的な自己を回復させるには究極的なリアリティを知らねばならない。また、左側に記載されたセラピー名は各階層ごとに有効な治療法を整理したこともウィルバーの貢献の一つである。

ダライ・ラマが語る「世俗リアリティ」と「究極のリアリティ」を理解するために、ルビンの杯の図では意識の向け方、陰陽図では「二にして一」のリアリティを説明した。さらに、この二つのリアリティの理解を深めるために、ウィリアム・ジェームスの意識論と

アドリエヌ・リッチの詩を用いた。マズローの「欲求の階層論」から日常生活する世俗のリアリティの欲求を満たしていくと最終的には究極のリアリティに到達することを知った。また、ユング心理学から意識と無意識の中心である自己は、自らを実現させようとして、自我に揺さぶりをかけ、自己実現に向かう働きがあることを学んだ。ウィルバー心理学からは、自我を獲得する過程で、ペルソナである自我が自分だと思い込んだ私たちは、かなり狭い意識性で生きており、そこに病の原因があることや心の病を回復させるには、表層から深層へと各レベルで排除した非自己と認識している影、身体、環境と「つながる」ことで、本来の自己が回復されることに気づいたと思う。このように、空のリアリティを理解するためにユング心理学とトランスパーソナル心理学の概念を用いて説明した。次ぎは空に近づくメカニズムについて論を進める。

IV 「空」のメカニズムとその実践

ダライ・ラマが語る「究極の真理」とは、スピリチュアル（靈的）な現実感と言い換えられるであろう。スピリチュアリティとは、「大いなる命（自然、宇宙）によって生かされている実感とつながりである」と筆者は考えている。この大いなる命とつながっているという実感がもてると、より豊かな自分が現れてくる。それは、新羅万象によって生かされていることを感謝する意識性であろう。では、そのような意識性を獲得するにはどのようなプロセスを辿るのだろうか。

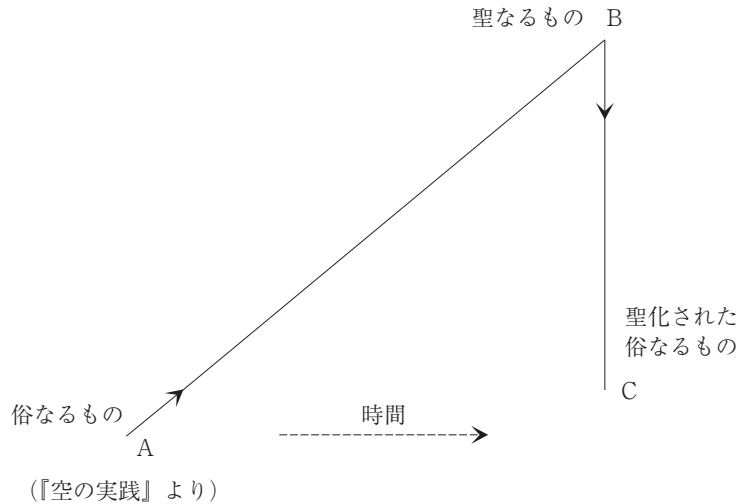
比叡山延暦寺には、「千日回峰行」という修行法があり、荒行中の荒行といわれている。千日といっても連続して3年間で行うのではなく7年をかけて通算1000日間行なわれる。1年目は100日だけ1日30Kmを歩き255ヶ所の霊場を巡拝する。2年間は1年に200日同じ修行を行ない、5年目に通算700日になる。6年目は1年間に100日の行となるが、1日に歩く距離は60Kmになり巡拝する場所も266カ所に増える。最後の7年目は、前半の100日間は1日84Km、300カ所の巡拝をするがゆえ睡眠時間はわずか2時間となる。最後の100日間は当初の1日30Kmになり、合計1000日間で歩く距離は地球1周の4万Kmに匹敵するといわれている。

宗派によって修行法は異なり、仏教修行のプロセスを歩む僧侶たちはブッダの生き様と言葉を教えとして受け取っている。私たち凡夫が出来ることは、神社仏閣を参拝したり、座禅や修験道に興味を持ち1日体験に出かけたりする。少し進めば、熊野古道を歩いたり、徒歩でお伊勢参りや四国遍路にでかけたりする程度である。そうすることで、世俗のリアリティから離れ究極のリアリティに近づこうとする。

究極のリアリティに触れる空への実践に関して、立川（2001, 2007）は「ABC 三点の図」と名づけて次のように説明している。AからBに至る距離は、俗なる次元から聖なる次元へと至る過程を示しており、斜線の意味は「高みに上がっていく」ことを意味しており、ある程度の時間が必要である。

AからCに向かう点線の矢印は時間的経過を示している。Bに至った実践者は、たちま

(図7) ABC 三点の図



ち(直線で示している)俗なるCの世界に戻る。戻ったとしてもAではなくCの位置に進むのであり、Bの空性には留まることはできず、空性体験はごく短時間であるという。

立川(2007)は空の実践のプロセスについて、「実践者は、自分自身を不浄であり、俗なるものだとみなした上で、その不浄なる自己を否定するという行為を通じて、聖なる境地である空性に至り、空性から再び俗なる世界に帰ってくる」という。

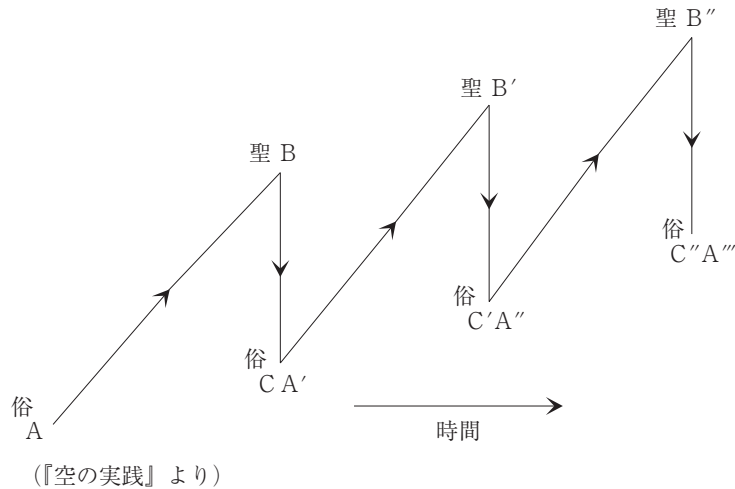
彼の言葉を分析すると、実践者は①自分自身を不浄であり、俗なるものだと見なし、②不浄なる自分を否定することで、聖なる空性に到り、③空性から再び俗なる世界に帰ってくるといった、3段階に分かれている。

1番目の「実践者は、自分自身を不浄であり、俗なるものだと見なす」という内容は重要なポイントである。世俗にどっぷりつかり、物質的な豊かさがすべてだと考える唯物主義者や共産主義者たちは、世俗のリアリティーのみが現実であり、宗教や宗教性を否定する。また、人間は自分中心に物事を考える習性があり、自分が正しいと考え、そうすることで自分を保ち、他者の言うことに対して聞く耳をもたない。そして、自分の考え方や価値観を変えることは難しく、我欲に執着することで自己保身に躍起になる。これが人間の本性である。この人間本来の属性を認識した上で、どのように生き、どのように人間関係を築いていくのかを考えなければならない、心理臨床の場で出会うクライアントの多くは、このような世俗のリアリティーの中で、人によって傷つけられた人たちののだ。

2番目の「不浄なる自分を否定することで、聖なる空性に到る」という段階は、不浄(俗)なる自分に気づかなければ、聖なる空性の領域に近づけないことを意味している。それには不浄であり、俗なる自分であることを認め、高みを意識することが必要である。しかし、多くの場合、自分が不浄であり俗的な人間だと考え感じたりはしていない。それは、世俗のリアリティーのみが「現実」だと錯覚しているからである。

3番目の「空性から再び俗なる世界に帰ってくる」という段階において、空性の時空に

(図8) 空の実践のサイクル



は長く留まることはできない。それは、すべての現象を認知する視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚の五感と意識を合わせた「六根」があり、その認識対象としての「六境」、合わせて十二処がこの肉体を生かしているという現実感覚があるからだ。この肉体を保ちサバイブさせることが世俗のリアリティでは優先させるのは自然なことである。しかし、俗世に戻るのだが、Aの地点とCの地点とはBにおける究極的なリアリティで「二にして一、一にして二」の体験をしたがゆえに、世俗のリアリティに関する見方が微妙に変化することを意味している。

次ぎの図8は、立川(2001, 2007)が「空の実践のサイクル」として、般若心経の空の領域に到達する過程を説明した内容を以下に述べる。

Aの地点からBの地点に行く時間があり、B地点でのそれらしき体験を経てC A'に戻り、そのプロセスを繰り返す体験を「般若心経」は言っているのではないかと言う。また「色即是空、空即是色」というのが、AからBに至り、さらに、BからCに至るまでの全肯定の中の「色」に言及していると考えることができる。そして、B地点(B' B'')すなわち「空」の瞬間には、いったい何が起きているのか。「般若心経」が空において何も無い、とっているのはB時点のことだけを言っていると結論づけている。その論証として、鈴木大拙の言葉を引用して、「色と空が溶け込むところとは、AがBになるのではなく、BがCになるのではなく、つまりそれは、色が空になるのではなく、空が色になるのではなく、そういう何かになるのではなくて、AとBがあるいは色と空とが解け合うことがある」という。

このように世俗のリアリティから究極のリアリティの空の世界は、色(物)と空(精神性、宗教性、スピリチュアリティ)の二つが一つになる領域であることが分かる。

そのようなスピリチュアルな現実感、誰もが日々の生活の中で触れている。たとえば、日の出の太陽に向かって自然に手を合わせたり、道端に咲く名もない草花にふと目にとまっ

たり、神社やお寺で祈るとき自然にこころが静まる。そのような心の働きの瞬時、自分（主体）とその対象（客体）の二つの世界が一つの世界に解け合っており、「大いなる命」とつながる瞬時なのだ。また、自分の悩みを安心する相手に聴いてもらい、気持ちがスーッとして楽になる時、何気なくかけられた一言によって涙する時など、閉ざしていた自分のこころが自然に開かれていく瞬時も大いなる命とつながっている。そのようなとき、スピリチュアル（霊的）な世界に触れているがゆえに、何かホットして、優しい気持ちが沸いてくる。このように考えると、誰もが日常の中に「空」のリアリティに触れているといえるのではないだろうか。次ぎに筆者の歩き遍路体験を通して「空性」を考えたい。

筆者は現在、二巡目の歩き遍路を続けており、現在愛媛県卯之町にある43番札所明石寺を打ち終えている。四国遍路は、弘法大師空海への信仰を基にした八十八カ所の札所をめぐる巡礼である。星野（2002）によれば、「巡礼とは日常空間と時間から一時脱却し、非日常時間、空間に滞在し、神聖性に接近し、再び日常時間に復帰する行動で、その過程にはしばしば苦行性を伴う」と定義している。歩き遍路体験からすると、巡礼の「非日常性」、「苦行性」、「神聖性」の3点は、遍路者の自己変容を促す重要なキーワードであると考えられる。

四国遍路の時間構造は生活圏を離れ、聖地といわれる空間に滞在し、元の生活圏に戻ってくる。筆者の場合は、神戸三ノ宮からバスで、或いはJRを使い新神戸から岡山そして四国へと渡る。関西という俗世の生活圏から四国という聖なる大地へと移動する。空間を移動することにより意識が変化していく。そして、四国という雄大で変化に富む自然に入り込むことで「非日常」が現れる。また、遍路者になるために白装束に身を固める。白装束は非日常の時間と空間に入り込む儀式的な装置である。それゆえ、白装束は死に装束ともいわれている。そして、数日間「区切り打ち」を行う。歩き遍路の現実には、1日30～40キロを歩き、札所に参り、遍路宿につき食事をして眠る。このくり返しが非日常そのものである。数日間、歩くだけの生活を続けていると、身体が歩くことに慣れてくる。そして、自分の意識と身体が変化し、四国の大地に溶け込む体験をする。

四国遍路では、徳島県の一番札所の霊山寺から、高知県、愛媛県を経て、香川県の八十八番札所の大窪寺に至る、そして霊山寺に戻る循環の巡礼である。全行程は徒歩で1400キロあり、「結願」するには45日ぐらいかかるといわれている。四国四県をつなぐ遍路道は、「四転説」⁵⁾による仏道修得の4つの道場として位置づけられ、東の徳島県は「発心」、南の高知県は「修行」、西の愛媛県は「菩提」、北の香川県は「涅槃」の道場として呼ばれている。

実際に歩いてみると、四季折々の中で自然の猛威にさらされることが多いが、「発心」

5) 四転説 胎蔵界曼荼羅の中央に位置する図「中台八葉院」に八葉の連弁に模して菩薩が配置されている。東の宝幢如来は目標に向かうことを示しており徳島県の「発心」、南の開敷華王は花のつぼみが咲く様で開花することを示しており高知県の「修行」、西の無量寿如来は悟りの世界に近づく愛媛県の「菩提」、北の天鼓雷音は天上の太鼓にたとえて釈尊の説法を強調している香川県の「涅槃」、と言われている。これらの意味が発心―修行―菩提―涅槃とのプロセスに対応させている。

「修行」「菩提」「涅槃」という4つのプロセスが、四県の気候、風土、気質、にびったり対応しており不思議でならない。通し打ちと区切り打ちの体験は異なると思うが、苦行には身体的レベルと心理的なレベルがあり、その奥には霊的レベルにつながっている。日常生活では30～40キロを歩くことはまずない。遍路では長時間歩くという行為が肉体的な疲労や心理的な葛藤を引き起こすがゆえに、意識の変性状態が起こり、スピリチュアルな領域に触れるものと思われる。

五来（1989）によれば、「四国遍路は弘法大師の偉大な霊力を信仰して、その恩寵を戴くために、大師の歩いた跡を歩くのだと信じられている。したがって、その間は同行二人で、大師がいつも影身に連れ添ってくれており、何か不思議な体験に出会うものである」という。では、八十八カ所の札所にお大師さんはいるのだろうか。歩き遍路をすれば分かることだが、「八十八カ所のお寺は、お遍路たちのあるく目標の場（杵組）であり、八十八の数珠玉（寺）に意味を見いだすのか、それをつなげる見えない紐（プロセス）に意味を見いだすのか」の違いである（黒木、1999）。お寺に大師さんがいないというわけではない。お大師さんに触れたお寺もあった。しかし八十八カ所のお寺よりも、それをつなぐ遍路道にお大師さんと出会うチャンスが多いように思われる。

辛いときに、大声で「南無大師遍照金剛」と唱え続けると、身体的な疲れや不安が遠のいていく。それは大声で般若心経を唱えるときと同じように、自分の身体の奥から響く声が大地球と共振するからであろう。また長時間の歩行をしていると、疲れを飛び越えて、自分が歩いているのか、誰かによって歩かされているのかと不思議な時空に入り込む体験を多くの歩き遍路者が体験する。また、お接待を通して地元の人たちの大師信仰の深淵さに触れる瞬間にお互いの空海意識が交流する。このような関係性によってお大師さんのこのころの働きが生じるときに宗教性（神聖性）が現れる。それは「ありがたい」とか「感謝」の気持ちが全身に湧いてくるからだ。このような不思議な心の変容は「一なる世界」としての空のリアリティに触れているからだろう。それも瞬時であり、立川が言う「空性の時空」である。トランスパーソナル心理学の意識論からすれば、主客が解け合っているような変性意識状態が起こっていると考えられる。

V お わ り に

筆者は心理臨床の現場でカウンセリングをしているうちに、臨床心理学の限界を感じるようになった。40代の始めに境界例と呼ばれる人格障害のクライアントたちの治療に行き詰まった。もちろんこれらのケースは難事例であり、精神科医との連携をしていたものの、薬が効かない。当時、精神科医と臨床心理士の誰もが境界例の治療に悩まされていた。境界例の治療には心理学でいう「転移・逆転移」の奥に潜む、境界例クライアントの独特の無意識的操作の対応に悩まされたのである。境界例の治療論を模索する中で出会ったのが、気功を学ぶ東洋医学の医師と鍼灸師が多く参加していたグループであった。そこで外気功を身につけることで、境界例のクライアントの無意識的な操作についてのメカニズムを筆者なりに理解したのである。その内容を『気の心理臨床入門』としてまとめた。治療論を

探求するプロセスで、クライアントの救いには、仏教的な視点が必要であると考えようになった。それは、多くのクライアントが「何故、私がこのような目に会わなくてはならないのか、何も悪いことをしていないのに」と悲痛な運命の理不尽さについての思いを語るからだ。また、2011年3月11日の東日本大震災と原発の被災者の苦悩を考えると臨床心理士として何ができるのか、今の筆者には何も応えられない。しかし、ブッダの教えにある空の思想や三法印⁶⁾（諸行無常，諸法無我，涅槃寂靜）に触れることで、心の奥に潜む魂の解放につながらないだろうか、ふと考えてしまう。それは、17年前の阪神淡路大震災で多くのものを失った筆者の体験があるからかもしれない。

現在、自らの宗教心から始めた歩き遍路は、自分自身に戻れる唯一の修行の場であり研究の場に変化した。大阪での日常の「俗なるリアリティ」から四国での非日常の「聖なるリアリティ」へと、歩き歩き続けることで心身を浄化する。そうすることで、クライアントの命を預かり個を生きる臨床心理士と大学という組織で生きる教員との世界を生きている。般若心経の「空の思想」は、このような筆者の心の葛藤、筆者が会おうクライアントたちの葛藤、ひいては東日本でサバイブしている人たちの葛藤を引き受ける道を示すものであるように思えてならない。

参考・引用文献

- 秋山さとこ（1985）：ペルソナと自己．青年心理．48号 誠信書房．
 星野英紀（2001）：『四国偏路の宗教学的的研究』．法蔵館．
 五来重（1989）：『遊行と巡礼』．角川書店．
 黒木賢一（1999）：「開業心理臨床の道（31）—空海に出会う旅—」
 『こころの臨床 a la carte』18巻1号 PP 110～111
 ♪ （1998）：「自分らしさ」を見つける心理学．PHP 研究所．
 Maslow, A. H. (2010): Toward a psychology of being. Reprinted of 1962 Edition. Martino Fine Books. 上田吉一訳（1998）：完全なる人間．誠信書房．
 目幸黙僊（1987）：宗教とユング心理学．山王出版．
 大谷幸三（2006）：ダライ・ラマが語る般若心行．角川書店．
 田上太秀（2011）：図解ブッダの教え．西東社
 Tenzin Gyazin, the 14th Dalai Lama (2002) : Essence of the Heart Sutra. 宮坂有洪訳（2004）：
 ダライ・ラマの般若心経入門 春秋社
 ♪ （2011a）：Integrating the Heart Sutra into Daily Practice, Dalai Lama Explains マリアン・リンチェン訳（2011）：ダライ・ラマの般若心経 日々の実践 三和書籍
 Tenzin Gyazin, the 14th Dalai Lama + 茂木健一郎（2011b）：Wisdom of Emptiness, Scientific Mind マリアン・リンチェン訳：空の智慧，科学のこころ 集英社
 立川武蔵（2001）：般若心経の新しい読み方．春秋社

6) 三法印 あらゆる現象は常に変化をしているという「諸行無常」、あらゆる物事は関係性に置いて存在しすべての存在には主体がない「諸法無我」、これらの二法印を体得すれば、さとの平安な境地「涅槃寂靜」に到るという

立川武蔵 (2007) : 空の実践—ブディスト・セオロジー. 講談社

高瀬広居 (2005) : 図説 地図とあらすじで読むブッダの教え, 青春出版社

William James (1920) : The Varieties of Religions Experience. Thirty-Second Impression.

Longmans, Green, and Co. 榊田啓三郎訳 (1968) : 宗教的経験の諸相 (下). 岩波書店