

『般若心経の心理学』の一考察

高井逸史

目次

1. はじめに
2. 四国遍路とは
3. 般若心経における「空」とは
4. マズローの欲求階層論
5. 不老不死を超えて

1. はじめに

私が前任の医療系大学から本学に着任したのが2016年4月である。まず黒木賢一先生の第一印象だが、いつも笑顔を絶やさず饒舌で、常にお洒落な服装をしていた。教育や研究はもちろんのこと、臨床にもご尽力され、芦屋市で心療所を開設していたと記憶している。泉州岸和田市に住む私からすると、芦屋市と聞くだけで上品で高級な住宅地を彷彿させる。黒木先生は現代心理学コース（現代の臨床心理学コース）、私はスポーツ健康コース（現代は社会ライフデザインコースに所属）と専門分野が全く異なる。しかも黒木先生の研究室はA館で私はJ館と、学舎まで違うとさすがに普段はほとんど顔合わすことはなかった。しかし、唯一会えるのが教授会であった。着任当初の教授会で忘れもしない出来事があった。着任したばかりでどういった内容か不明ではあるが、ある審議中に突然黒木先生が立ち上がり、第一印象から全く想像もできないほど、興奮気味で大きな声で発言をされていた。そのあと矢継ぎ早に福井先生、城先生と発言が続いた。私の前任校は理事長兼学長というワンマン経営のため、教授会で意見が言えるような雰囲気ではなかった。そうした経緯もあり、本学に着任した私にとって、黒木先生の言動は教授会における私の振る舞いに少なからず影響を与えたことは事実である。

黒木先生の研究において、特筆すべき事象はフィールドワークを何よりも重視していた。私自身病院勤務時代から地域の健康づくりに興味があり、現代もフィールドワークに軸足を置いている。こうした黒木先生との共通点もあり、専門分野は違うが、黒木先生のフィールドワークの代表である「お遍路さん」に当初から大変興味を抱いていた。元々私の宗派が高野山真言宗のことも関係していると思う。「お遍路さん」の経験はないものの、通っていた大阪府天王寺区にある高校では、授業が始まる前に朝礼があり、教師も生徒もみな般若心経を唱えた。もちろん般若心経の写経も日課としていた。

本稿では、私が初めて読んだ黒木先生の論文である「般若心経の心理学」¹⁾を取り上げ、

黒木先生のフィールドワークを代表する「お遍路さん」（論文では「四国遍路」）をピックアップし考察する。最後にマズロー欲求階層論にふれ、現代社会の健康観を再考し、黒木先生を偲び追悼の意とする。

2. 四国遍路とは

そもそも四国遍路とは、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。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1400kmあり、「結願」するには45日ぐらいかかるといわれている²⁾。四国四県をつなぐ遍路道は、「四転説」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。本文に『四国遍路の時間構造は生活圏を離れ、地といわれる空間に滞在し、元の生活圏に戻ってくる。(略)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。(略)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』と記されている(『 』は「般若心経の心理学」から抜粋)。

四国遍路は八十八カ所の札所をめぐる巡礼であり、『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。さらに巡礼に伴う「非日常性」、「苦行性」、「神聖性」の3点は自己変容を促す重要なキーワードとしている。3点を整理すると以下ようになる。

「非日常性」：俗世の生活圏から移動し、四国という雄大で変化に富む自然に入り込む。

さらに遍路する者は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。

「苦行性」：1日30~40kmを歩き札所に参り遍路宿につき食事をして眠る。

「神聖性」：数日間歩くと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。こうしたプロセスを経て、自分とその対象の二つの世界が一つの世界に解け合い、「大いなる命」とつながるとしている。

巡礼とは言えないが、こうした体験は誰もが日々の生活の中で触れている。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、誰もが自然に心が静まるものである。本文ではこうした心の働きは、『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』としている。さらに『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と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』と、黒木先生はスピリチュアルな世界観における「空」を説く。

3. 般若心経における「空」とは

「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、写経される276文字で書かれた経典である。そもそも般若心経とは何か。まずは本文から般若心経の説明箇所を紹介する。

『般若心経』という経典は、8世紀奈良時代に玄奘三蔵（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』としている。

「四国遍路」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という。般若心経の中に「空」とことばが多くみられ、「色即是空 空即是色」は特に有名な箇所である。高校1年次に宗教の授業があり、そこで先生が以下の内容を説明したのを覚えている。この世のものはさも実体があるように思うが、そのことにより苦しみや争いの原因になっている。般若心経の教えは、「空」を説き、すべてにおいてこだわるなど習った記憶がある。その当時はさっぱり意味が分からなかったが、社会に出てみると、職場の人間関係に悩んだり、仕事で壁にぶち当たったり、現実の社会では思うようにいかないことの方が多い。そんな時に般若心経を取り出し、声を出して読む。すべての存在は実体がなく、実体がないのがすべての存在の本質であるという般若心経の教えである「空」の意味を考え、執着したところを解放する。般若心経を音読すると、世間の物差しのほかに執着や拘りのないもうひとつの物差しをもつことの意味を深く考える。

本文に『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』としている。さらに『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多くの人は、「世俗のリアリティ」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』と、黒木先生は「空」の本質を鋭く説いている。

令和に入り、新型コロナウイルスの世界的な蔓延、気候変動がもたらす地球規模の自然災害、ロシアによる先の見えないウクライナ紛争、ガザ地区住民を対象としたイスラエルの無差別攻撃、国内に目を向けると政治家の巨額な裏金問題など、「世俗のリアリティ」を超えるために、私たちは改めて般若心経が説く「空」の意味を理解する必要がある。

4. マズローの欲求階層論

マズローの欲求階層論とは、一つの欲求が満たされると次の欲求がでてくるとし、5つの階層になっている。本文では『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する』としている。まずは生きていくうえで不可欠な身体レベルから心理レベルの欲求へと変化する。さらになんらかの集団に属する所属欲求に進み、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。本文では生理的欲求から自己評価欲求までが「世俗のリアリティ」の領域としている。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」がでてくるとしている。そして、『自分とは誰なのか、自分は何処から来て、何処へ行こう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ていた』と言及する。この自己実現欲求から自己超越欲求へのプロセスが「究極のリアリティ」の領域であると黒木先生は指摘する。

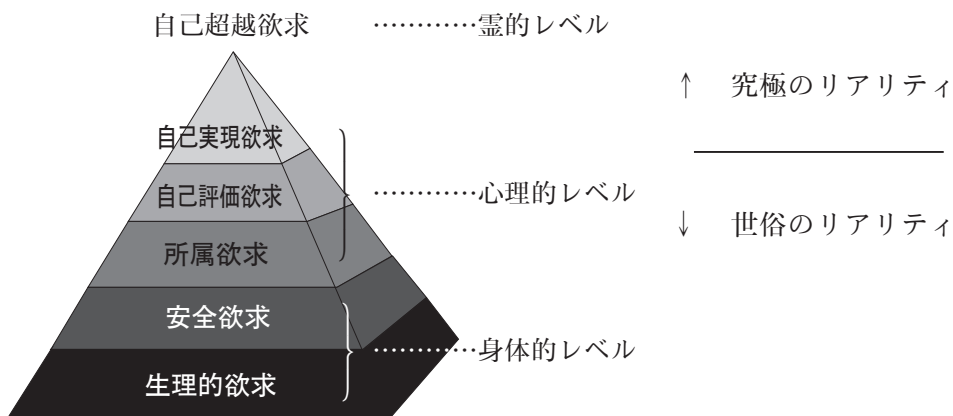


図 黒木先生が加筆したマズローの欲求階層論¹⁾

5. 不老不死を越えて

私は高齢者の健康づくりに日々携わっており、毎週どこかの地域で介護予防や認知症予防を目的に、健康講座を実施している。早いもので今年20年近くになる。大阪市でも堺市でも地域にかかわらず、参加する高齢者のほとんどが女性である。理由については割愛す

るが、参加する高齢者は「健康でありたい」という身体的レベルを指す生理的・安全欲求、または「集団に属し自分を認めてほしい」という心理的レベル、つまり「世俗のリアリティ」を追求している。事実、ひとりで運動するよりも集団で余暇活動する方が、認知症リスクや死亡リスクが小さくなることが明らかになっている³⁾。2020年私たちは新型コロナウイルス感染症を経験し、「人生百年時代」と言われるように、長生きすることが果たして本当に幸せなのか、コロナをきっかけに考えるようになったと感じる。健康寿命をいかに延ばすかというこれまでの「健康寿命至上主義」から、生きがいをもち自分らしく老いる「Well-being」の健康観に少しずつシフトしているように思う。つまり「Well-being」の健康観は自己実現欲求を指し、まさしく「究極のリアリティ」のはじまりであると考え

る。これから私たちは、経験したことのない前人未到の長寿社会に足を踏み入れようとしている。古今東西、長寿や不老不死は人類の願いとされてきた。長寿は良いものとされているが、一方で長く生きる苦しみも伴う。福井県小浜市にある空印寺（くういんじ）にある洞窟に、死にたくても死ねなかったという尼が祀られている⁴⁾。伝説によると人魚の肉を食べてしまい、不老不死となり800年ほど生きたという。のちに日本各地に八百比丘尼（はっぴゃくびくに）伝説となり、全国に不老不死が伝説として語り継がれる。長すぎる老後をどう生きるか。さすがに巡業こそできないかもしれないが、日々の暮らしの中にある自然に触れことはできるし、神社や寺に足を運ぶこともできる。こうした身近なものに触れることで黒木先生が指摘する自分とは誰なのか、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す「究極のリアリティ」を探索することが、長すぎる老後の生き方に大きな示唆を与えるものと考え

引用文献

- 1) 黒木賢一. 「般若心経の心理学」, 大阪経大論集 63(3) 77-98, 2012
- 2) 四国遍路世界遺産登録推進協議会. <https://88sekaiisan.org/eightyeight> (閲覧2023年12月31日)
- 3) 吉澤裕世ほか. 「地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルとの関係」, 日本公衆衛生雑誌 66(6), 306-316, 2019
- 4) 日本伝承大鑑. <https://japanmystery.com/fukui/ningyo.html> (閲覧2023年1月3日)