

スピリチュアリティの諸相

黒 木 賢 一

I は じ め に

21世紀の時代精神は、心の領域を超えた魂やスピリチュアリティ（霊性）に対する意識性を、心理臨床の領域に問いかけている。長年、筆者はトランスパーソナル心理学と東洋の気の視点から心理臨床を行ってきた。本稿のテーマであるスピリチュアリティに関しては、アメリカ精神医学界の『DSMIV（Diagnostic Statistical Manual of Mental Disorders, 4 the Edition）』の中に、ささやかではあるが「宗教または神の問題（V62.4）」という項目がつけ加えられた。これもトランスパーソナル研究者と臨床家の功績であった。日本では、この問題に関して1980年代に、いずみ病院（沖縄県）の院長である高江州義英先生がユタ（シャーマン）の生成過程と分裂病とのプロセスの違いを問う中で「ユタ論争」として議論されてきた。スピリチュアリティの研究について、本稿に出てくるクライアントAとの出会いは筆者にとって必然性があったように思われる。それは「マンダラ」というキーワードでつながったからである。クライアントは自動書記の中で様々なメッセージやマンダラ図形を書かされ混乱していた。また筆者はトランスパーソナル意識や「マンダラ描画法」を研究していた。このケースを終了してから、筆者は四国のお遍路を始めた。それほどセラピストである筆者に影響を与えたクライアントも少ない。

本稿では、スピリチュアリティを4つの諸相から、「スピリチュアリティとは何か」について浮かび上がらせることが目的である。第一に、一般化した癒しという言葉の背後に潜む意味や治療モデルについて考えたい。第二に、霊性についてのウィルバーのアートマンプロジェクト精神発達理論について述べ、筆者なりの魂に関わる心理療法についてまとめる。第三の諸相として、セラピストの霊的修行については大変重要なことがらである。長期にわたり、客観科学として発展してきた心理学は、クライアントを研究の対象としてきたのが西洋近代の視点であった。しかし、東洋ではクライアントを理解するために、クライアントの体験に少しでも近づき共有し、その関係性の中で心理療法が行われる。それゆえ、お遍路体験はクライアントに近づく東洋的な方法の一つである。第四は、グロフのスピリチュアル・エマージェンシーという概念を説明し、事例を通して理解を深めたい。これら4つの諸相からスピリチュアリティの本質に迫りたい。

II 癒しの意味

1 「癒し」という言葉

「癒し（heal）」という言葉が一般化しつつあることは、心理臨床に関わる筆者にとっ

ては喜ばしいことである。この言葉のルーツは、whole（全体性）や holiness（聖性）といった語源からきている。その文脈からすると、癒しとはこころ・身体・霊性を含んだ全体性を回復する中で、「聖性」に触れることを意味している。

医療の領域では「癒し」という言葉は用いず、「治療」という言葉が一般的である。医療現場では医師が患者を治し、患者は医師によって治してもらうというイメージがあり、力の構造がしやすい。それに対して「治癒」という言葉は、誰にでも内在している自然に癒される力であり、その人自身によって用いられる。この自然治癒力を引き出し、促進させることが根本的な癒しにつながる。治療とは症状や問題に対して、一時的に症状を緩和させるものでしかない。表層的に症状が消失したとしても、その症状を作り出した原因にアプローチしないのが一般的である。確かに外に現われた現象である「症状」ととらわれるのと、の奥に隠されている「意味」を読み取るのとは視点とアプローチが自然と異なってくる。言いかえれば、治療とは他力的であり、治癒は自力的である。治療と治癒はいわば両極にあり、そして双方がひとつになるときに自他を超える力が生じるのであろう。「啐啄^{そったく}」という言葉がある。それはときが熟し、雛がかえるとき、外から母鳥が卵の殻をつつき、それと同時に雛も内からつつくことにより、卵が割れ雛が誕生するときに用いられる。このように自他が同時に働く「共力^{ぐりき}」のときに癒しが起こるのである。

2 癒しのアプローチ

癒しへの道として三つのモデルが考えられる。それは宗教モデル、医学モデル、心理モデルである。宗教モデルはアニミズムから始まり、シャーマニズムを経て世界宗教へと、有史以来人間の拠り所として機能している。宗教は神や仏を「信じる」という関係を通して救いを求めてきた。

医学モデルでは、生物学的な身体性に注目し、目にみえる客観性や科学性によって人間の精神を「計ろう」としてきた。薬剤の発達は素晴らしく、多くの人たちを救っている。その中で、精神療法を行なう医師が増えつつあること、心身一如の視点を重視した心療内科が生まれたこと、漢方を用いる医師など、よりホリスティックな医学の方向へ広がっている。

心理モデルの多くは、人間の成長を発達論的にとらえ、またこころの領域に無意識という仮説をたて、そのメカニズムを探求してきた。そこでは、自分に気づき「知る」ことにより、問題を解決しようとしてきた。こころの問題を個人に還元するだけではなく、家族の力動を問題にする家族療法、男中心社会へ問いかけるフェミニスト・セラピー、個を超えた意識性を重視するトランスパーソナル・セラピーなどがある。

これら宗教モデルは魂、医療モデルは身体、心理モデルはこころの領域に対しアプローチしている。セラピーをしていると、クライアントの中には非常に宗教に熱心な人たちがいる。そのクライアントに対して、宗教の話を聴くことも多い。また薬や入院が必要な人たちに必ず精神科受診を勧め、紹介する。どのアプローチもその人が救われるならばそれでよい。そこには優劣はない。大切なことは救われたいと願うクライアントの思いであり、

どのモデルを選択するかはその人の主体性の問題である。すべてに万能なモデルはなく、それぞれが有効であると思う。日本では宗教モデルと医学モデルは確立され市民権を得ている。心理モデルは歴史が浅いだけに、これからどのように社会に受け入れられていくか、多くのところある人たちの意識性にまかせるほかない。

3 癒しのセラピーに向けて

今までの多くの西洋心理学は、症状や葛藤をもつ個人に対して、文化の中で正常と呼ばれるレベルに回復させることを重視してきた。それは異常なものを「取りのぞく」あるいは「元にもどす」ことが健康であるとする考え方である。一方、東洋心理学は瞑想やヨーガなどの身体修練をとおして、より高次の意識とところの状態を獲得することによって、人格形成が本来的に健康となると考えてきた。この東西の世界観に橋を架け、統合する流れがトランスパーソナル運動であった。ウオルシュら（1987）はサイコセラピーのモデルを、病理を回復させる伝統的セラピー、存在にまつわる問いにこたえる実在的セラピー、実在レベルで直面した問題の超越をとらえる救済的セラピーの3つに分けている。今までの心理学では、前者2つを取り上げてきたのである。それに対して癒しのセラピーとは、前者2つに加え救済的セラピーを含んだ視点に立っている。

筆者が「癒しのセラピー」の方向に目が向いたのは、境界例と呼ばれる人たちに多く出会うようになり、今まで学んできた心理学の理論では彼/彼女たちの病理性が理解しにくかったからだ。確かに初期の母子関係でとらえることは役に立つが、何かが抜け落ちているように思える。彼/彼女たちが私たちに送ってくるメッセージは「この世に存在し、生きる意味とは何か」を真剣に伝えているように思えてならない。病理は必ず時代性が反映されている。近代というパラダイムが崩壊しつつある時代にあって、筆者は新しいモデルを模索している。そこでは明確なヴィジョンが必要である。それには、こころ・身体・魂を統合し、私たちの内にインプットされている智慧をガイドとしながら、その人にとって欲しいものを手に入れるのではなく、必要なことを身につける作業が求められているのであろう。

Ⅲ 霊性へのアプローチ

1 スピリチュアル（霊的）な存在

19世紀の科学に影響を受けている心理学は、宗教の領域や神秘主義を極力排除してきた。しかし近代が終焉するプロセスで、宗教と科学は相反するものではなく、同一の地平をアプローチしているという見方がある。それは宇宙の根元や生命の起源、あるいは存在の神秘を解き明かすところみのように私には思える。それは科学の知識と宗教の知恵を合わせたコスモロジーではないだろうか。

1998年のWHO執行理事会において、WHO憲章の見直しが行われ、一部の勢力は次のような提案をしており、継続的に議論がなされている。それは「健康とは身体的・精神的・社会的・霊的に満足すべき力動的な状態をいい、たんに病気や障害のないことではない」

という健康観である（上野，2000）。この提案の画期的な点は、「霊的」といった内容が盛り込まれたことである。

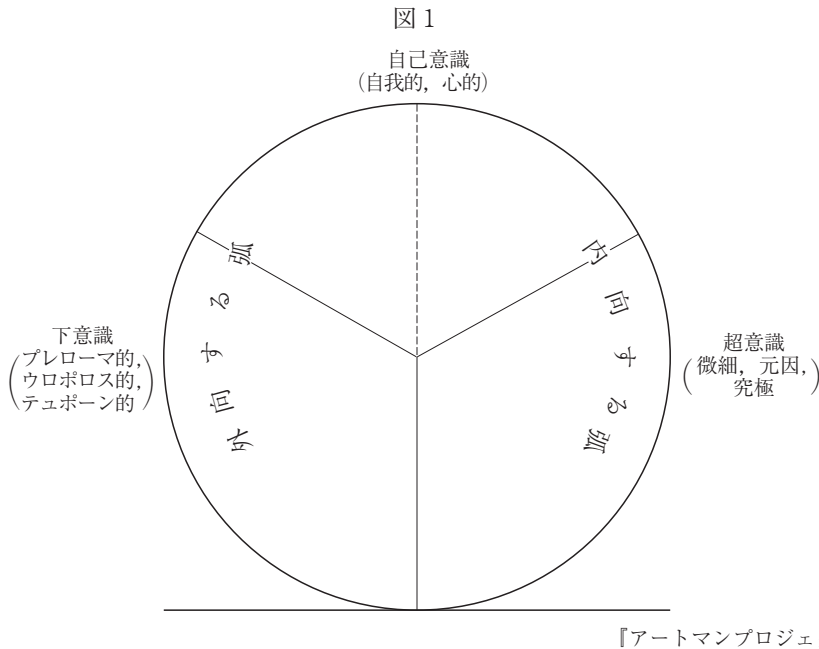
今までの多くの心理学は人間に内在する霊性の領域を無視して、新生児から成人に至る発達のプロセスを通して、社会に適応した人格形成に目を向けていた。そこでは「目覚めた人格」という文脈が加味されていない。現代社会では、適応と競争という価値が重要なものとされている。例えば、社会的な立場があり、ある程度の人間関係があると、世間からすれば、「立派な人」という評価がされる。また競争することで、他者を蹴り落として進むことでも、社会で「認められる人」となっているのも事実である。次の世紀は、魂の領域である霊性（spirituality）が加味されることで、発達心理学や人格心理学も変わらざるをえないであろう。

霊性をとらえるとき、宗教と宗教性を分けて考える必要がある。笠原（1982）によると、宗教とは教義、儀礼、組織の三つの要素が必要であり、その中で人間を超えたものとの関係が体系化されたことをいう。また宗教性とは宗教が成立する以前の状態で、人間を超えたものと人間との関係を肯定し、体系を否定することと説明している。この考え方に従うと特定の宗教に入信していなくても誰の中にも自分を超えた何かに祈ったり、手を合わせたり、触れようとする瞬間がある。このように自分を超えたものに自分をたくす思いが宗教性といえる。そこで、自分の中にインプットされた宗教的状态に触れ、体験することで目覚め、内なる知恵が開かれていくときに霊性の意味が見えてくるのである。霊性とは「個を超えた大いなる力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。大いなる力を神、仏、自然、宇宙、愛、真理、永遠なるものと言い換えられのではないだろうか。

2 アートマンプロジェクト

ウィルバー（1986）は人間の精神をより広大な時間の中でとらえ、「発達とは進化であり、進化とは超越であり、超越の最終的なゴールはアートマン、ないし唯神における究極的統合意識にほかならない」と提言しており、宗教的資質は誰の中にもインプットされているという。彼は西洋の発達心理学と東洋に見られる霊的発達論をつなぎ合わせ、「精神発達のトランスパーソナル理論」を見事に創りあげたのである。これを「アートマンプロジェクト」という。この理論の根底に流れているのは、「人間の心理的成長ないし発達は、宇宙的成長全体の小宇宙的反映にほかならず、より高次の統一性と統合性の展開という同じゴールを目指している」というコスモロジーである（ウィルバー，1986）。彼は、意識進化のライフサイクルを3つに分け図1のように説明している。

1. 下意識（subconsciousness）、本能的・イダ的・サルのものを示す。2. 自己意識（self-consciousness）、社会に適応し、精神的にも順応し、自我（エゴ）として統合され、構文的に整理され、概念的に進んだもので、中間的な段階である。3. 超意識（superconsciousness）、超越的・超個的・超時的に向かう。人間の意識は下意識から超意識へと発達進化し、イエスやゴータマ（釈迦）は人間の発達段階の中で、最高度のステー



ジを代表しているのである。

彼はアーナミンダ・クーマラスワミの言葉をかりて、意識を下意識から自己意識に向かうのを「追求の道」、自己意識から超意識に向かうのを「回帰の道」とし、意識の方向性を2つに分けた。また、もともとプログラミングされているこのプロセスは、混沌とした世界から自我を獲得し成長する為に追求されるものである。そして、もと来た場所へ回帰する為に、自我をも超える至高意識の獲得へと向かうという。言い換えれば、人間は動物的心性と神的心性との中間に位置している。そして、神的心性に向けて進化しているのである。

ウイルバー（1986）は「個人は最初から先行するアートマン意識を内包している。あるいはそれに参与している」という。アートマン意識は単に内に秘め隠された潜在性としてではなく、実現することを求める。各ステージにおいてアートマンのみを求めるが、それに手が届かないために意識的あるいは無意識的にもアートマンの妥協案として、代用の満足である権力・金・地位・名声・セックス・知識などを求めることになる。求めているのは、唯一アートマンであるのにもかかわらず、その象徴的な代用品しか見いだせないのである。そして、各ステージは次々とより高次の意識を達成し、唯一統一意識しか存在しなくなるまで続くようにプログラミングされている。

宗教的な素質は誰の中にも存在している。統合失調症というレッテルをはられ、「私は神である」と信じている人がいるかもしれない。また宗教団体の教祖として、「私は神の生まれ変わりである」と言う人がいるかもしれない。そこでは科学的な証明はない。それらの人を見た私たちが何を感じるかであり、そこで神を見るか、狂気を見るかである。そしてそれらの人が健全な人格を持っているか否か、言い換えれば、前個的（混沌として

いる)か超個的(統合されている)かが問題にされるのである。

3 魂の心理療法

サイコセラピストはクライアントの内的世界を共に旅する深層意識のツアーガイドのようなものである。そこでは、お互いのいのちが触れ合う者としての信頼関係があってセラピーが成り立つ。そのような相互関係の中で、クライアントの自己治癒力が活性化されることで、変容が起こる。セラピストはクライアントのいのちの流れに従って、生きていくうえでの諸問題、生きる意味などの実存の問題、あるいは個を超えた高次の問題など、その場に顕れたテーマに取り組んでいく。それらのテーマは多層化された意識レベルの中で、その人にとっての「人生のテーマ」あるいは「魂のテーマ」として一つにつながっているのである。セラピーの目標は、誰の中にも存在する「内なる知恵」と呼ばれるいのちの働きに気づき、その声に耳を傾けることである。そして起こった問題や現象の奥に潜むテーマに対応する方法を学び、自分のいのちを受容することである。

筆者は内なる知恵に近づく作業として、クリスタル(1993)のイメージ・ワークを用いる。まず目を閉じ、ゆっくりと深い腹式呼吸をし、光のイメージを用いたリラクセーションをする。リラックスした変性意識状態の中で、クライアントにとって癒されるシンボルが自然に浮かび上がってくるのを待ち、視覚化されたシンボルに自分の問題を問いかけるワークである。言い換えれば、自問自答の作業である。このワークのポイントは、心身のリラックス状態で意識が高次の次元に引き上げられ、リアリティが変換していく。そのプロセスで起こる内なる声の内容が、その人の本来的な道であるならばクライアントは自らの心身で納得する。クライアントがそのワークをしている間、セラピストは自分自身のシンボルに向かい合い、クライアントの問題について聞く作業をしている。両者のこの作業から出てきたことにより、セラピーの場がく今・ここ>で形成されていくのである。

長年、心理臨床という場でかなりの数のクライアントに出会ってきた。そのプロセスで、こころという現象の奥に潜む魂の領域を問題にするようになった。私が出会うクライアントは何らかの理由で自分の<いのち>が生き生きしなくなり、心身の症状を訴えている。私はクライアントの訴え、症状の現れ方、自我のバランスを見ながら「この人は何故、このような苦しみを与えられたのだろうか」ということに注目して、話を聴いている。個々がもつ問題や症状はあくまでも深層からのメッセージが表層に現れたものである。そのメカニズムを比喩的に説明すれば、こころの奥に魂と呼ばれる「いのちの川」があるとする。その川が何か理由で滞り、水が濁ると精神的な症状になり、水が川から氾濫すると身体的な症状として現れる。このいのちの川が生き生きと流れるためには、表層に現れた症状にだけ焦点を合わせるのではなく、深層につながっている意味をみつけなくてはならない。その滞った流れが、何によっていつからどのようにプログラミングされ、いのち全体のバランスが崩れたのかを見つけ、関わっていくことが心理療法だと考えている。

そこでのポイントは、この世に生まれてきた意味と乗りこえなくてはならない各自のテーマとは何かを見つけることである。それはその人なりの苦しみを通して自分を問われて

いるからである。その意味では、苦しみは気づきのチャンスを与えてくれるサインと言える。与えられた苦しみはその人の「人生のテーマ」でもあり「魂のテーマ」とつながっているからだ。この世という「魂の試練の場」に生まれてきた意味は、今生のテーマをクリアすることで、霊性を高めていくことだと筆者は感じている。霊性への鍛錬は、自分と自分、自分と他者、自分と社会、自分と自然との間で行われる。私が影響を受けたクリスタル（1993）は「私たちの人生は、お互いが学び合うために他者の人生と絡み合っている。他者に惹かれるというのは、それがなんであれ他者を通して学ぶ必要がある」という。

随分以前のセッションのことであるが、中学生のクライアントが「なんで、ぼくを産んだんや、おまえの責任や」と母親を激しく責めたことがあった。そのとき、「あんたが、両親を選んで生まれてきたんや」と一言。そのときその彼は何かに触れたのか黙ってしまった。そのセッションから彼のセラピーは好転したのである。

クライアントがよく発する言葉に、「なぜ私だけが」「あのときあのことがなければ」「あいつのせい」などがある。このような言葉の背景には、状況、出来事、他者によって自分の人生が変えられたという思いがあり、そのことから逃れられず自由になれない。生まれてから現在まで、親を含めて出会う人や様々な出来事は学ぶための現象であり、選ばされているのであろう。

筆者にとって日々の心理臨床から学んだことは、自らの苦しみの中にある魂のテーマに向かい合い、取り組むならば、死にたくなるほどの苦しみであっても、乗り越えられない苦しみは与えられないということである。魂のテーマに取り組みはじめると、苦しみの迷宮から「慈悲」と呼ばれる通路が向こうから開かれてくるのは事実だ。そのような体験を通して、苦しみと慈悲は回転扉の表と裏のようなものであるというリアリティが自覚されてくるのである。

IV セラピストの霊的修行

1 歩き遍路への準備

スピリチュアリティに関わるセラピーを行うならば、セラピスト自らも霊的な修行に関わる必要がある。その修行法は、セラピストに適した方法が向こうの世界から提示されてくるのが一般的である。筆者の場合は、弘法大師「空海」に興味があったせいか、四国を「お遍路」することになった。

ある年の夏、車で四国を旅した。特にお遍路に興味を持っていたわけではない。日々の臨床の疲れを四万十川の自然や道後温泉の湯で癒したかっただけであった。車を運転しながら、偶然にも歩き遍路の人たちと何度も目が合った。彼/彼女らを見て、1400キロ道のりを歩いているのだと思った。そして彼/彼女らの行為（修行）が気になったのである。ある日、書店で藤田庄市著『四国八十八カ所』（学研）の本が筆者を呼んだ。その本を買い一気に読み終えた。そして、空海のことをあらためて考えさせられた。

筆者と真言密教との出会いは20年前に遡る。「阿字観瞑想」に惹かれて、その権威である山崎泰廣先生を尋ねたのがきっかけだった。キリスト教（特に人間イエス）に長く関心

を抱いていた筆者にとって、そのとき始めて仏教にチャンネルが開いた。山崎先生は常光院の住職で、高野山大学の教授でもある。偶然にも、筆者が育った地域にそのお寺があった。先生から阿字観瞑想とヨーガを指導していただき、それ以来ご縁を戴いている。また、瞑想とともに「護身法」（印、マントラ、想念を用いたプロテクション）だけは毎朝行っている。護身法とは自分の無意識に働きかけ、仏とつながることで身を守る有効な方法である。サイコセラピーという仕事は様々なクライアントに出会う。「護身法」をすることで、境界例の人たちの無意識の侵入を随分防ぐことができる。そのことが分かって以来、主宰していた「癒しの心理学研究会」のメンバーには護身法を教えていた。ときには不安が高い神経症レベルのクライアントに教える場合もあった。

四国に触れてから、筆者の無意識に潜んでいた真言密教への思いが再び激しく動き始めたのだ。さっそく、「へんろみち保存協会」に連絡をとり、歩き遍路用のカイドブックと地図を手に入れた。カイドブックには歩き遍路の取り組み方が詳しく書かれていた。それを読みながら、日増しに空海に出会いたいという思いにかられたのである。

一年間に四国を廻るお遍路の数は、バス（団体）や車で10万人、歩き遍路は千人ぐらいらしい。歩き遍路にも歩きのみと公共機関を使いながら歩く2つの方法がある。ぼくは歩きのみにこだわっている。歩き遍路には一回で廻る「通し打ち」と数回に分ける「区切り打ち」がある。通し打ちでは45日から50日ぐらいかかる。筆者は年数をかけ、区切り打ちで結願したいと思った。お遍路をしたいと思うだけで、本当に廻り切れるだろうかという弱気な気持ちも起こってきた。仕事のスケジュールの調整や時間がとれるのだろうか……。とりあえず、用具をそろえてみよう。仕事の合間をくぐって、神戸・大阪のアウトドアの店を廻り、靴、ザック、雨具、下着などをそろえていった。

2 四国遍路の始まり

明石大橋と鳴門大橋ができたおかげで本州と四国が陸続きになり、神戸からバスで2時間ほどで徳島に着く。区切り打ちの一回目は、一番札所霊山寺で金剛杖、白衣、管笠、納経帳、納札、経本、数珠など一通りのものを買ってそろえた。白装束に身を固めると、何か自分でないような不思議な気がした。さて、お遍路の始まりだ。参拝の手順を覚えたり、道中のマナー（十善戒）を守らなければならない。読経の仕方もある。合掌礼拝からはじまり、開経偈、般若心経、ご本尊真言、光明真言、ご宝号、回向文、ご詠歌、合掌一礼と続く。すべてが初めてのことばかりで戸惑ってしまった。

2番札所の極楽寺で岡山県からきた20代のAさんに出会った。わらじを履いていたので目についた。声をかけると、野宿しながら通しで打ち止め（結願）したばかりという。彼女の姿を見て、筆者は今からだと、元気をもらった。勢いをつけてがんばって歩いたせいか、一日目にして両足の裏に大きいマメというより水ぶくれができてしまった。足を引きずりながら歩く。立ち止まれば痛みを感じるので歩いている方が楽なのである。途中で千葉県のHさんと仙台市のEさんにはずいぶん勇気づけられた。そして、東京のIさん、札幌市のKさん、西脇市のYさんに出会う。歩き遍路の一期一会のネットワークができてい

く。11番札所の藤井寺から12札所の焼山寺までの山越えは本当に辛いものがあった。体力の限界を超えるコースだ。このようなときに「南無大師遍照金剛」というご宝号をとえつつけるのである。金剛杖とともに歩く「同行二人」の意味が見えてくる。このコースは四国八十八カ所のイニシエーション（通過儀礼）の場であった。

区切り打ち二回目は、前回の経験を生かし、荷物を出来るだけ軽くし靴も買い変えた。一年間の仕事の疲れ、忘年会などの暴飲暴食、風邪気味であった筆者は休息もとらず、徳島に渡った。前回打ち終えた16番札所の観音寺からのスタートだ。

17番札所の井戸寺で山口県からきたという76歳のJさんに出会った。お遍路は5回目（通し打ち）で自転車を使って逆打ち（88番から1番に向けて廻ること）をしている。それも野宿で。すごい元気じいさんである。ありがたいことに、お遍路の手ほどきを受けた。これも空海との出会いである。その日は宿に着くと高熱を出してしまった。今回のお遍路は前途多難である。色々考えさせられた。次の日は体をいたわり10キロくらいの行程をとった。途中で仙台市のTさんに出会う。今回熱を出しながら歩けたのは彼のお陰だと思う。また地元（徳島県）の歩き遍路Mさんには多くの情報を戴き助けられた。今や死語になった「旅は道連れ世は情け」がお遍路の世界には存在している。歩くペースはお互い違うが、道すがら、お寺で、宿でお互いが声をかけ支え合っていく。徳島県最後の23番札所栗王寺をおえ、高知県の野根（室戸岬の手前30キロ）まで歩いていた。歩き遍路宿「まるたや旅館」の女将とご主人には本当に親切にいただいた。前回は今回も歩き遍路と地元の人たちに支えられ歩いてこられた。

四国遍路は四つの道場に分かれている。「発心の道場」の徳島県、「修行の道場」の高知県、「菩提の道場」の愛媛県、「涅槃の道場」の香川県である。筆者は「発心の道場」が終わり、これからが本格的なお遍路の始まりである。一回目は足にマメができ、二回目は風邪がひどくなるという、体にまつわることばかりである。＜気＞に関わっている筆者にとって何かが欠けているのだと反省したのである。

3 お寺には空海はいない

区切り打ち二回目を終えて、本当に色々なことを学んでいる。

一番感じたことは、＜空海はお寺にはおらず、お寺とお寺の間にいる＞ということである。八十八カ所のお寺はお遍路たちの歩く目標の場（杵組み）だけであり、八十八個の数珠玉（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。すべての寺とはいわないが、多くのお寺がお遍路ビジネス感覚だ。寺の人は声もかけてこないし権威的である。ある寺の納経所で「車ですか、歩きですか」と聞かれた。「歩きです」というと、相手は無言。次の人にも同じ質問をした。その人は「車です」と答えた。すると「駐車料500円」の一言。それを聞いてがっかりする。また、ある寺で、「着替えたいので、玄関先を貸してもらえませんか」と尋ねると、「貸せません」の一言。あっけにとられてしまう。ほくに甘さがあるのだろうかと考えてしまった。空海は「これが俗世よ」と言ったように思えた。お寺の俗っぽさに頭にきている間は「修行が

たらん」と言われているように思えてならない。空海を感じられる寺は本当にはないのであろうか。

ふと、アメリカの黒人フェミニスト作家、アリス・ウォーカーの『カラーパープル』に書かれていた一節を思い出した。「今まで神を教会で見つけたことある？あたしはない。あたしが見たのは、神が現れるのを待つ人々の群ばかり。あたしが教会で神を感じたとすれば、それはあたしの中にあったもので、あたしが持って教会の中に入ったもののな。他の人たちもそうだと思う。人は教会に神を分かち合うためにやって来るの。神を見つけるためではなくてね（ウォーカー、1986）。」

八十八個の数珠玉よりもそれをくつなげる紐に空海が現れる。この見えない紐は、自然の大地、地元の人に根付いたお大師信仰、お遍路のところがつながるときに空海に出会える。歩いていると、地元の人がかけてくれる言葉が本当にありがたい。

四国には歩いてお遍路をする人に対して「お接待」という風習がいまでも根強く残っている。「お遍路さん、これをどうぞ」と食べ物やお金を戴いたりする。その気持ちにここを打たれるのである。区切り打ち二回目でお接待の意味が自分なりに分かった。それは、お接待する人の空海意識がお遍路の奥に潜む空海意識に気持ち（形では食べ物やお金）を差し出しているのである。戴いたものは空海に出されたものであって、筆者に与えられたものではない。戴いたものをまず空海に感謝せねばならない。このような風土の中に歴史を超えてお遍路が支えられている。地元の人と歩き遍路の人の優しさと暖かさを感じている。歩くことは大変だが、「すべてがありがたい」という感謝の気持ちが沸いてくる。そして歩けば歩くほど、自分自身の欲が落ちていくのである。お遍路を打ち切って、神戸のバスターミナルに降りたとき、「この濁った気場で毎日生活しているのだ」と感じた。この気づきは今まで感じたことがないほどのインパクトであった。お遍路の後の「透き通った意識」を忘れないようにしたいと思っている。「発心の道場」を終えた筆者は、空海が生きる四国にますますはまり込んでいる。

ある著明なサイコセラピストが「特に修行しなくても、心理臨床そのものが修行である」と言っていた。確かに自分を問われるという意味では、心理臨床は修行のようなものであることは間違いない。しかし、このセラピストが公言していることには筆者は共感できない。セラピストの修行は、心理臨床という非日常をも超え、身体性を通して、ある意識状態に達することがなければ、スピリチュアルな領域に触れることが出来ないからである。

V 霊的なサイコセラピーの実際

1 スピリチュアル・エマージェンシー

トランスペルソナル心理学の創始者の一人である精神科医のスタニスラフ・グロフと妻のクリスティーナによって Spiritual Emergency (SE=魂の危機) と Spiritual Emergence (霊性/精神性の出現) という二つの概念が生み出された。

Spiritual Emergency (SE=魂の危機) とは「その人間の存在全体に関わる深い心理的変容をもたらす、苦難として体験される決定的な諸段階であると定義できる。それは非日常

的意識状態という形で現れ、強烈な感情やヴィジョン、その他の諸感覚の変化、通常と異なった思考、されには様々な身体的兆候を引き起こす。こうした数々の体験は、しばしば霊的なテーマを巡って展開し、心理的な死と再生、前世の記憶と思われる体験、宇宙との一体感、さまざまな神話上の存在との遭遇、その他のそれに類する主題を含んでいる」（グロフ、1997）。また、グロフ（1997）は「Spiritual Emergence（霊性/精神性の出現）が生じる可能性は、人類に生まれつき備わった特徴である。霊的に成長する能力は、われわれの身体が肉体的に発達に向かう性質と同じように自然なことであり、霊的再生は生物学的誕生と同じように人間の生の正常な一部である。」と定義している。スピリチュアル・エマージェンスがきわめて急速にかつ劇的に起こる場合には自然のプロセスがスピリチュアル・エマージェンシーになるという。表1はエマージェンスとエマージェンシーの違いをまとめたものである（グロフ、1997）。この2つの概念の違いは、例えば風雨の時と大型台風が来たときのような差がある。風雨の時は日常生活に支障をきたすことは少なく、普段の生活の延長線にその出来事がある。しかし、大型台風が来ると、その風雨に圧倒され、日常生活は遮断される場合が多く、被害も続出する。

2 事例 魂の危機を超えて

41歳の既婚女性のAは、子どもが学校でいじめられており、そのことをきっかけにSpiritual Emergence（霊性/精神性の出現）が始まり、SEに陥った。幻聴（神の声が聞こえる）、自動書記、神秘体験、心身不調、視覚・聴覚異常など症状に対する恐れと不安から、多くの心理学書や宗教書を読み、答えを求めていた。そして、グロフ夫妻の著書『魂の危機を超えて』に出会い、自分とよく似た体験が書かれており、そのときに自分がSEだと分かり、安心したと言う。

クライアントAの主訴は「混乱しているから助けてほしい」という内容であった。彼女の生育歴は、両親が商売を営んでいたので、おばあちゃん子として育てられた。経済的には不自由はなかった。母には可愛がられずよく叱られ、厳しかった父が彼女を一番理解していたという。19歳のとき最初のSEに陥った。神の声が聞こえたり、悪霊に憑依されたりする中で自動書記が現れた。霊的世界に興味をもっていた父が霊能者のところへ彼女を連れていき、「封印」してもらうことでおさまった。その後結婚して家庭をもつ。姑との折り合いが悪くなったり、子供が学校でいじめにあい教育相談を受ける。そのころからSEが再び始まった。彼女は教育相談のカウンセラーから紹介され来所し、約1年間約300枚のマンダラ画を描き、17回の面接で終了した。次に面接過程を三期に分けて説明する。

（一期 #1～#5）

彼女は日常の現実と霊的な現実との間（「2本の映画同時上映」）で混乱しており、過剰なエネルギーからくる体調不良と耳鳴り、睡眠不足、自分が崩れそうな不安が起こった。筆者はよりの確な見立てと有効な治療方針を立てる必要があった。そして、＜日常生活ができるようになること＞を治療目標にした。2回目では、自動書記にかなり圧倒されてい

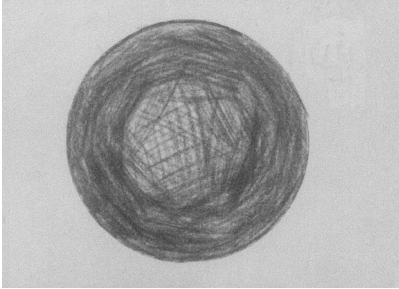
表 1

エマージェンス	エマージェンシー
内的体験は流動的でおだやか、統合が容易。	内的体験はダイナミック、調和を欠き、統合が困難
新しい霊的洞察は望ましい広がりをもつものとして歓迎される。	新しい霊的洞察は哲学的な挑戦や脅威になりうる。
考えや洞察が徐々に生活の中に浸透していく。	経験や洞察が圧倒されそうなほど流れ込む。
受容可能で、容易に制御可能なエネルギーの体験。	身体ががたがた揺れたり、震える体験。日常生活を妨害するエネルギー体験。
内的体験と外的体験の区別は容易で、一つ一つ起こる。	内的体験と外的体験の区別は時に困難で、両方が同時に起きてくる。
非日常的意識状態を日常生活のなかに統合するのは容易。	内的体験が日常生活を中断し、妨害する。
自己と世界への気づきが、ゆっくりと漸進的に変化する。	自己と世界の認識が、突然急速に変化する。
起こるままの内的体験にワクワクし、それらと協調していこうとする気持ちや能力をもつ。	内的体験に対して相反する感情を持つ。だが、ガイダンスがあれば協調しようとする気持ちや能力をもつことができる。
変化に対して受容的態度を取る。	変化に抵抗する。
コントロールを放棄するのは容易。	コントロールする必要がある。
プロセスに信頼をおく。	プロセスを嫌い、信頼しない。
困難な体験が変化のための機会として受けとめられる。	困難な体験は圧倒するものとして現れ、歓迎されないことが多い。
肯定的な体験が贈り物として受け容れられる。	肯定的な体験はなかなか受け容れられず、望ましくないものと感じられ、苦痛になる。
体験について討論したいという欲求はあまり起きない。	体験を討論したいという切迫した欲求が頻繁に起こる。
プロセスについて伝える時を判断できる（いつ、だれに、どのように伝えるか）。	無分別にプロセスを伝えようとする（いつ、だれに、どのように伝えるのか考えない）。

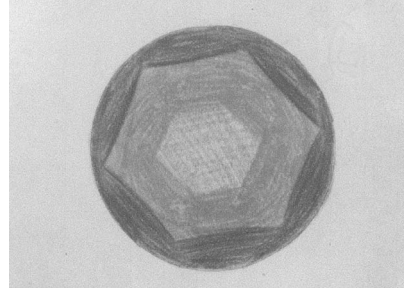
たので、その心理的な説明とコントロールするための枠組みをつけた。その後、「自動書記が少し減り、書かなくても対話が出来るようになったが、体のエネルギーが放出したまま消耗していく感じが周期的にある」と語った。その時点でマンダラ描画法を導入したのである。

マンダラ描画法とは、直径22.5センチの円を印刷したB4の用紙を渡し、その円の中に自由に絵を描いていく方法である。この頃のマンダラ描画（＃1～＃54）では、無形から幾何学模様が現れ、黒色が図の中に入りこんでいる。実際の絵はカラーで描かれている。絵1から絵3を参照。

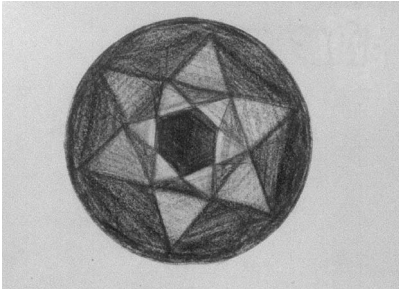
絵 1



絵 2



絵 3



(二期 #6～#11)

6回目では、「聞こえてくる声が①ハイヤーセルフ②指導霊③嫌なものに分けられてきました。」7回目では、19歳のときに起こったSEのことが語られた。また真黒なマンダラから「私の育ち（両親との関係）を思い返していました。魂が悲鳴を上げ、心もからだも否定的に生きました。」「マンダラを描いているときは、何かに守られている気がするし、それが目に見え感じるの、安心できる時間です。」10回目では、「二つの世界（この現実と霊的世界）を考えるようになって、SEを終わらせるには普通の日常生活に戻っていくことだと思っていたのに、私はまだまだ奥深くある方に向かって歩んでいる。」この時期のマンダラ描画（#55～#139）では、黒のテーマ、回転、二分割、葉から花模様、線の細かさ、四分割と花模様とダイナミックな変化が起こってきた。絵4から絵6を参照。

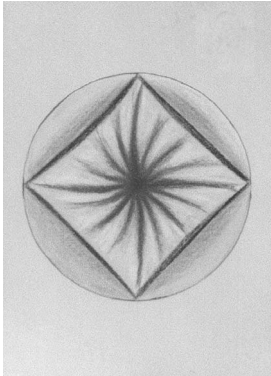
(三期 #12～#17)

13回目では、「やっとバラバラになった自分がまとまり始めてきた気がする。」「いくら、葛藤したところで、霊的な生き方を意識しなかった頃の自分には戻れないことが分かった。」

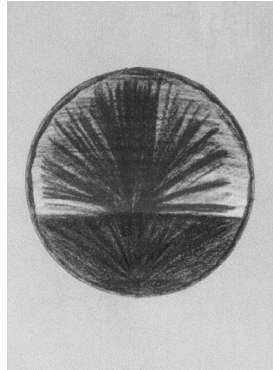
14回目では、「ときには、私の存在が（居場所）がわからなくなりそうな、辛い悲しい涙のでる自分。その間で息切れしそうにしんどい体の波があるが、こんなに深く自分と向かい合ったのは初めてだし、何かの限界の壁が取り除かれて、自分が一番出会いたかった自分に出会っているのかもしれない。疲れやすく、聴覚異常で耳栓が必要な日も度々ある」という。

16回目では、「もうしんどさのピークは過ぎ去って余波のくり返しに過ぎないのだろうと思うことにしている。」「魂にも養生が必要なようです。自分の内側のどんな面もすべて

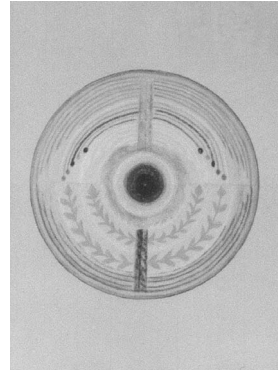
絵 4



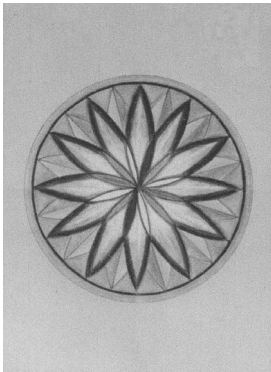
絵 5



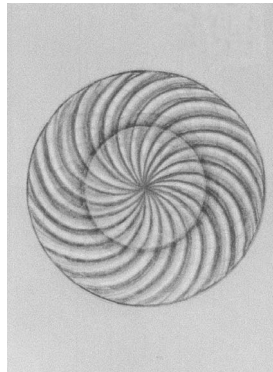
絵 6



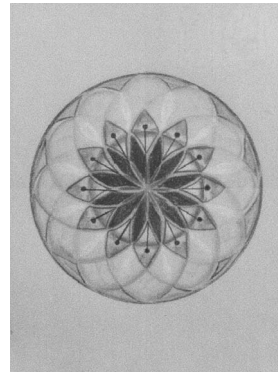
絵 7



絵 8



絵 9



受け入れようと決め、内なる導きの真実の部分信じ<これで良いんだ>と思えた。」マンドラ描画（＃141～＃308）の変化は著しく、色彩は金と銀を用い、12角形、14角形、24角形と複雑化し、9つの玉の成長、花シリーズ、いのちの流れを感じるものと変化していった。絵6から絵9を参照。

このケースでは、筆者は「マンドラ描画法」を提供し、クライアントの自然治癒力を徹底的に信頼し、見守っただけであったと思う。彼女は毎日1枚のペースで描き続けた。そのプロセスで魂のメッセージを受けとめられるようになり、霊的な領域が整理され統合されたと思われる。霊的な問題から生じる心身の混乱に対して、心理療法では有効な方法が少なく、セラピストの多くはこの問題にあまり興味を示していないのが現状である。時代精神の変化の中で、魂からの声を聞くクライアントが増えているがゆえに、このような霊的な領域を知らずして、今後の心理臨床は深まらないであろう。

Ⅵ 終 わ り に

「スピリチュアリティの諸相」と題して、癒しの意味、霊性の発達、霊的修行、スピリチュアル・エマージェンシーの事例と4つの諸相から「スピリチュアリティとは何か」を浮かび上がらせる作業をおこなった。スピリチュアリティそのものが心的現実であるがゆえ

に、そのリアリティを体感することなしに理解することは難しい。仏教では、「誰の中にも生まれもって仏のこころ（仏性）がある」とよく言われる。凡夫である我々は、その仏性に気づかないだけであるとか、気づいていても磨かないだけであるといわれる。その仏性をスピリチュアリティ（霊性）と置き換えることができる。また、ユング心理学では「自己実現」という言葉がある。この自己は、私たちが私と考えている自我のことではなく、私は何者であり、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「もう一人の私」のことである。この自己は「仏性」、「神性」、「アートマン（真我）」、「無」、「空」、「自然」、「道」、「大いなるもの」とつながった概念である。この「もう一人の私」に我々は日常よく触れているのも事実であろう。それは、朝日や夕日、野に咲く花に一瞬目が止まるとき、他者の言葉にこころが触れるとき、自らの内なる声が聞こえてくるとき（自問自答）、我を捨てて大義に生きるときなどである。このような心的現実を体感しているときにスピリチュアリティが発現していると考えればよい。

追記

本稿は季刊誌『こころの臨床アラカルト』（星和書店）に連載した「開業心理臨床の道」に執筆したものを一部抜粋しているが、まとめるにあたり、かなり大幅に加筆修正している。

<文 献>

- 米国精神医学会（高橋三郎・大野裕・染矢俊幸訳）（1996）：DSM-IV 精神疾患の診断・統合マニュアル．医学書院．
- 笠原芳光（1982）：宗教の現在．人文書院
- カールソン，R＋シール，B編（上野圭一監訳）（1991）：癒しのメッセージ．春秋社
- クリスタル，P（黒木賢一訳）（1993）：心の執着を超えて．創元社．
- グロフ，S＋グロフ，C（安藤治＋吉田豊訳）（1997）：魂の危機を超えて 春秋社
- グロフ，S＋グロフ，C（1999）（高岡よし子＋大口康子訳）：スピリチュアル・エマージェンシー．春秋社．
- 上野圭一（2000）：＜spirituality＞という言葉めぐって CAMUNet ニュースレター
- ウォルシュ，R＋ヴォーン，F編（吉福伸逸監訳）（1987）：トランスパーソナル宣言．春秋社．
- ウィルバー，K．（吉福伸逸訳）（1986）：アートマンプロジェクト．春秋社．
- ウオーカー，A（柳沢由実子訳）（1986）：カラーパープル．集英社．