

次世代の統合心理療法（1）

ケン・ウィルバーの「トランスパーソナル理論」

黒 木 賢 一

はじめに

本稿は「次世代の統合心理療法」と題してシリーズで執筆する予定です。第一回目はケン・ウィルバーの「トランスパーソナル理論」についてです。まず筆者の統合心理療法について手短かに述べ、次にケン・ウィルバーの二つのトランスパーソナル理論、『意識のスペクトル』と『アートマンプロジェクト』を取り上げ、統合心理療法の視点からまとめています。この二つの著書は約40年前に出版されたものです。

当時アメリカの大学院で取り上げている臨床心理学の理論は行動主義の心理学、精神分析学、人間性心理学が中心でした。ウィルバーは、どの学派がどの意識レベルに注目して、どの病態レベルに取り組んでいるのかを整理すれば、統合的で有効な心理療法ができるのではないかと考えたのです。

『意識のスペクトル』では、私たちの自我の発達について「一元」の意識から「二元」の意識に変化することに注目して発達論を述べています。そのプロセスにおいて心理的な問題が発せられます。それに適応する心理療法を整理しまとめたのです。ウィルバーの統合心理学の特徴は、西洋心理学と東洋心理学（宗教の修行体系、東洋医学、「道」がつく精神修練の体系）を取り入れたグローバルな視点です。

『アートマンプロジェクト』はピアジェに代表される発達心理学に東洋の宗教の意識の発達理論を結びつけ、個の意識の発達を前個的、個的、超個的に分類し説明しています。意識の発達の最終目標が「アートマン」¹⁾であり、もともと意識の中にアートマンが埋め込まれていると考えたのです。そして、死後の意識の発達論としての『チベットの死者の書』²⁾を含めた論を取り入れることで、画期的な「ライフサイクル論」を展開したのです。

1) アートマン (ātman: 我) とは、ヴェーダの宗教で使われる用語で、無意識の奥にあり「真我」とも訳されています。宇宙原理としてのブラフマン (brahman: 梵) とアートマンが同一である (梵我一如) と考えられています。

2) チベットの死者の書は「バルド・トドゥル」と呼ばれ、臨終の時から四十九日間 (中陰) にわたって、死者の耳元で話して読み上げられる枕経のことです。

序章 筆者の統合心理療法

ここ十数年、筆者は日本心理臨床学会の自主シンポジウムで統合・折衷心理療法について継続して発表されていたことに注目してきました。2019年に日本心理療法統合学会が発足し、翌年4月に『心理療法統合ハンドブック』が出版されました。この動きは日本の心理療法の歴史の中で大きな出来事の一つです。

この出来事は、日本の資格制度とリンクしているように思われます。筆者が1984年アメリカ留学から帰国したときは、心理臨床について系統立てて教える大学・大学院、臨床心理学会はなく、心理学の総合学会の「日本心理学会」だけでした。すでに関東と関西では第一世代の開業心理士が活動をしていました。日本で心理臨床学が社会的に動き始めたのは、1988年日本臨床心理士資格認定協会が発足し、「臨床心理士」という資格が出来てからです。私も微力ながら開業の立場から協力を行なった一人です。そのとき、私たちは職能集団として「臨床心理士というアイデンティティ」を与えられたのです。このことは心理臨床を行う私たちにとっては大きな精神的な支えになった出来事でした。その後、34年の間に全国で指定大学院（一種・二種）・専門職大学院が168校でき、臨床心理士が35,000人以上になり、社会に貢献しています。筆者は大阪経済大学で人間科学部の新設に関わり心理学コースが出来ました。また、四年後に大学院の新設に翻弄されながら日本臨床心理士資格認定協会の認定校になりました。

2015年9月に公認心理師法が成立し、2017年9月に施行され、わが国初の心理職の国家資格として、「公認心理師」制度が始まりました。公益財団法人の臨床心理士から国家資格としての「公認心理師」が誕生したのです。一つの民間資格である「臨床心理士」の時代が終わり、国家資格の「公認心理師」へと次世代へのパラダイムがシフトしている真っ最中です。心理臨床におけるパラダイムの変換は、「心理療法における統合」というキーワードで起こっているのです。

この30年の間に病理の流行や心理技法の変化が伺えます。精神病理において精神分裂病、うつ病、てんかんが三大精神病といわれた時代から、精神分裂病は統合失調症に名称を変更し、うつ病は精神病ではなくなり、てんかんは器質の病理として認識されるようになりました。精神医学の領域では向精神薬の発達目は張るほどに日々発達しています。また発達障害という概念がはっきりしたことや人格障害の境界例の重篤度の変化などがあります。また心理技法も個人セラピーからグループ療法、家族療法、フェミニスト療法、コミュニティ心理学、認知行動療法など、時勢にあわせて流行してきました。

このような時代とともに、筆者は大学の教員をしながら、兵庫県芦屋市に心理療法のオフィスを構え開業は30年以上になります。筆者の専門領域はトランスパーソナル心理学です。教育分析はユング派の3名の分析家に順次受けてきました。また、心理臨床においては1993年から2014年まで、カウンセリングオフィス神戸同人社が主催する伊敷病院の精神科医神田橋條治先生の事例合宿に参加してきました。これが筆者の統合心理臨床のバックグラウンドです。30年も街なかで心理臨床に携わっていると千数百人という数のクライエ

ントに出会っています。心理療法（カウンセリング）は一人1回50分の時間をかけて行ないます。筆者はクライアントに役立つ「統合心理療法とは何か」をこの30年考え続けたのは事実です。

日本において統合心理療法に関して村瀬嘉代子先生が最初に導入した臨床家だと思われます。2003年の『統合的心理療法の考え方』の著書の中に統合について四点に絞って要約しています。

- ① 個別的、多面的アプローチを行う。クライアントのパーソナリティや症状、問題の性質に応じて、理論や技法をふさわしく組み合わせる。
- ② クライアントの回復段階、発達・変容につれて関わり方（理論や技法の用い方）を変容させていく。
- ③ チームワーク、機関の連携、多領域にわたる協同的かかわりをも必要に応じて行う。
- ④ 治療者は矛盾した状況、不確定な状況に耐えて、知性と感性のバランスを維持するようにありたい。治療者自身が常に新たな知見の吸収蓄積に努め、より高次の統合を求めていること。

心理療法の統合という基本的な考え方は、村瀬先生が要約しているこの四点につきるのではないかと筆者は思います。

その後、2009年に杉原保史氏の自らの臨床論『統合的アプローチによる心理援助—よき実践者を目指して—』、2014年東 斉彰氏・加藤 敬氏・前田泰宏氏の事例を中心とした編著『統合・折衷的心理療法の実践—見立て・治療関係・介入と技法』が続いて発行されました。今後は統合的、折衷的、多面的な心理療法とは何かの議論が広がっていくことは間違いないでしょう。

アメリカではすでに、1977年から1983年にかけて、ケン・ウィルバーがトランスパーソナル心理学の視点から、統合的な心理学理論をすでに発表しています。本稿では「意識のスペクトル論」と「アーツ・オブ・プロジェクト論」を取り上げ、統合心理療法とは何かについて述べています。

第1章 ケン・ウィルバーについて

ケン・ウィルバー（1949～）はアメリカ合衆国のオクラホマ州リンカーンで生まれ高校まで過ごしました。1968年にデューク大学の医学部に進学します。しかし、ウィルバーは大学入学後、老子の『道德経』に出会うことで、自らの思想的な基盤が揺らぐ経験をします。そして、大学を退学し、ネブラスカ大学に再入学するのです。大学では化学と生物学を専攻しながら、東西の哲学書を読破し禅の修行とチベット仏教の修行に取り組みました。その後、大学院に進学するのですが、その頃すでに哲学的思索と瞑想修行の実践に重きをおく生活をしていました。そして、大学院の学位の取得を目前にして退学という道を選んだのです。

1968年カリフォルニア州でトランスパーソナル心理学会が発足しました。トランスパーソナル心理学はトニー・スティッチ、スタニスラフ・グロフと人間性心理学を設立したア

ブラハム・マズローの3人が「トランスパーソナル（超個）」という概念を作り、人間性心理学派とユング派の研究者や臨床家が集まって出来た学会です。翌年『トランスパーソナル心理学会誌（Journal of Transpersonal Psychology）』が発刊されます。

ウィルバーはトランスパーソナル学会誌と『レ・ビジョン』³⁾という研究誌の発表の場から登場してきました。そして、ウィルバーの活動は、「理論家」としてトランスパーソナル心理学の中核を担うようになったのです。1977年、ウィルバーは『意識のスペクトル（The Spectrum of Consciousness）』を出版すると、この研究が大いに評価され、ウィルバーは「意識研究」におけるパイオニアとして認識されたのです。その後、トランスパーソナル心理学会に大きな影響を与えることになります。1979年に『意識のスペクトル』を一般向けに要約した『無境界（No Boundary）』を出版します。続けて1980年に欧米の発達心理学と東洋宗教の精神発達論を統合した『アーマンプロジェクト：精神発達のトランスパーソナル理論（The Atman Project, A Transpersonal View of Human Development）』、1981年『エデンから：超意識への道（Up from Eden: A Transpersonal View of Human Evolution）』を世に出したのです。この4点の著書がウィルバーの初期研究としてのトランスパーソナル心理学の内容です。

しかし、1983年ウィルバーは自らのキャリアに関して「トランスパーソナル」心理学者・哲学者という肩書を使用するのを止めたのです。そしてトランスパーソナル心理学から離れ、自らの研究の内容を「統合的」ないし「統合」としてとらえ研究の視点を転換させたのです⁴⁾。1995年に851ページにわたる大著『進化の構造1・2（Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution）』を出版します。この大著はウィルバーにとっての転換点になっていると思われます。そして1997年『統合心理学への道：「知」の眼から「観想」の眼へ（The Eye of Spirit: An Integral Vision For A Gone Slightly Mad）』、2000年には『インテグラル（統合）心理学：意識・スピリット・心理学・セラピー（Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy）』を出版することで、トランスパーソナル心理学の論客であったウィルバーは、現代思想家の一人として世界的に認知されるようになったのです。現在はインテグラル思想を提唱して「Integral Institute（インテグラル研究所）」を主宰するとともに執筆活動をおこなっています。

第2章 意識のスペクトル

ウィルバーは『意識のスペクトル』で西洋の臨床心理学・心理療法と東洋の宗教における修業体系をつなげ、新たな統合的な心理療法論を世に示したことです。

ウィルバーは物理学における電磁波スペクトルはどの周波数に目を向けるのかによって周波数がことなることから、それをヒントに電磁波の「スペクトル」になぞらえて「意識のスペクトル」を考えました。「意識のスペクトル」とは、人間のパーソナリティは意

3) ウィルバーは1977年に学際誌『レ・ビジョン』の編集長になり、数多くの論文を発表している。

4) Wilber (2001) P 284 訳 (2004) P 446

識の多層的な顕現あるいはその表現として、多次元的なアプローチを意味しています。私たちの意識はふだん気づいていないさまざまな帯域があると考えたのです。

西洋にはそれぞれ異なった主流をなす臨床心理学や心理療法の学派が存在しています。西洋心理学は思考の変化、自我の強化、自己の統合、自己イメージの変容、自己の確立、現実的目標の設定などを目的としています。さまざまな学派があり、行動主義の心理学、精神分析学、分析心理学、自我心理学、人間性・実存心理学など数多く存在しています。これらの理論は歴史的な経過をたどりながら、それなりの自己完結的な体系を持っています。意識のスペクトル論では、主流となる臨床心理学・心理療法の理論は異なった意識のレベルに注目しており、それらを階層的に位置づけたのです。

東洋的において、「的」を取る心の領域（心理学）は宗教、東洋医学、「道」がつく修行法などは「心・身・魂」を一体化した概念で考えられてきました。本稿ではこれらの心の領域を「東洋心理学」として表現しています。

西洋心理学では「自我を強化する」ことを重視しますが、東洋心理学では「自我を緩める」ことを中心に「心・身・魂」の一体性を目指しています。仏教の修業体系では「無」・「空」・「悟り」における超越された一元の意識性を求め、東洋医学においては心身に流れる「気の働き」に注目し、「道」がつく修業法（武道、茶道、華道、香道など）は主客という私が客体に対して動作と呼吸を合わせ、一元の動きを目指すことで自らの精神性を高めてきたのです。

「意識のスペクトル」のモデルは、西洋の心理療法の主要学派だけではなく、東洋心理学の概念を取り入れることで、包括的な「心理学の統合」が可能になったのです。その意味では、40年前アメリカにおいてウィルバーが「統合心理学」を最初に提示した研究者なのです。

図1を見て下さい。四つの主要なレベルに分け意識の階層を説明しています。四つの階層レベルは下から上に向かって、＜聖＞宇宙の「統一意識」、有機体と環境の「全有機体」、自我と身体の「自我レベル」、ペルソナと影の「ペルソナレベル」に分かれています。

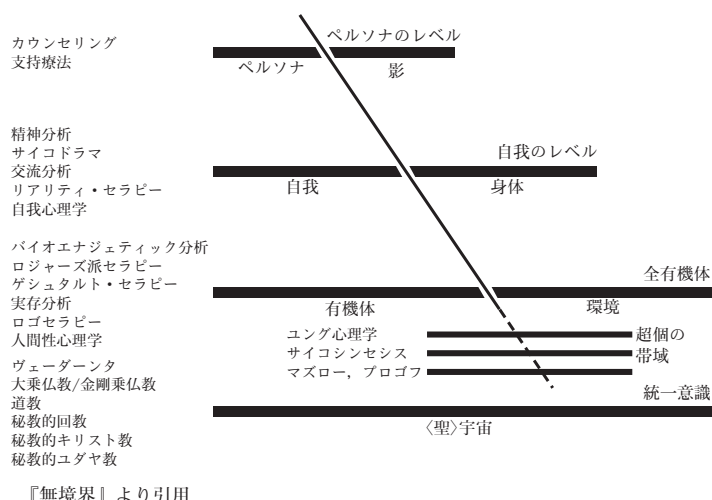
統一意識と全有機体との間に「超個の帯域」があります。斜めの線で二分化されており左側が自己（私）と右側が非自己（私以外）を表しています。非自己の領域とは私と無関係のように感じられ排除された内容で環境、身体、影の領域です。

自分のアイデンティティを確立するには自ら体験をとおして皮膚の内外に境界線を引きます。その境界の内側はすべて「自分」として感じ、境界の外側にあるものはすべて「自分以外」のものとして認知していくのです。

ウィルバーはこの図を人間の意識が「＜聖＞宇宙」という下の線から「ペルソナレベル」へ上の線に向かって上昇する「意識の進化」のプロセスと上の線から下の線に降下する「意識の深化」のプロセスととらえたのです。

左側に記載されているさまざまな臨床心理学とセラピー、東西の宗教における修業体系は各階層に有効な治療法や方法論として、ウィルバーが東西の心理療法を整理したのです。このことは各セラピーの心理治療において、心（意識）のどの領域を問題にしているのか

(図1) 意識のスペクトル論と諸セラピー



「道」・「リクパ」と呼ばれる領域であり、原初の状態では境界がない「一」の領域のことです。

身近な例で例えると、統一意識とは妊娠中の母胎（胎内宇宙）の中で育っている胎児の身心状態と考えられます。胎児からすれば、母子一体であり、「一」の状態そのものです。この状態は主体と客体が一つの次元に存在しているのです。臨月になると、胎児は母親の産道（超個的帯域）を通過して、二元の世界に向けて、この世に生まれてきます。

母親とつながった胎児の臍の緒を切ることで、個体（有機体）としてこの世に存在するのです。物質的には母子とのつながりが一の状態から二の状態に分離するのです。しかし、新生児は母との一体感の感覚がしばらく残り、自他の境界はありません。新生児は母から母乳をもらい、おしめを替えてもらいます。このような身体接触を通して、母親との接触が自他を分ける境界として目覚めてくるのです。これが、原初の境界の始まりです。原初の境界は統一意識そのものを断ち切ることで二分化され、有機体と環境を生み出すのです。この境界は「内なる主体と外なる客体は、同じ一つの感覚の二つの名前なのだ」⁵⁾とウィルバーは述べています。新生児は全有機体（実存）レベルでは、有機体（心身統合体）と環境の二元に分化し、時間と空間の中に存在するようになります。

次第に、自分と他者との違いが鮮明になり「私」と「私以外」を認識する自己イメージが形成され、その境界線は自らの「皮膚」を境に内側と外側とに明確に分けられます。自らの皮膚の内側と外側という二元の対立が生じ、自らの有機体或いは皮膚の内側のみが自分のアイデンティティだと思ひ込むようになるのです。

そして、「有機体と環境のあいだの自然の線—否定することのできない皮膚の線—が、本来不可分なものの幻想の境界、一つの壁、一つの分離となる」⁶⁾のです。本来、分けよ

が一目瞭然で分かるようになりました。

意識の進化のプロセス

私たちの意識の進化のプロセスは統一意識から始まります。統一意識とは宇宙、無限、永遠という言葉で表現されており、いかなる二元の対立や分裂もなく「ただ在る」という「一元」の意識状態を意味しています。東洋思想や仏教でいう「空」・「無」・「涅槃」・

5) Wilber, (1979) P 52 訳 (1986a). P 95

うにも分けられないほど密接に結びついている一なる世界が、有機体と環境に分化するように見え感じるのが「幻想」なのだと。この一なる世界が、自らの統一意識、自らの真の自己、自らの全体としてのアイデンティティなのですが、それらを忘れて有機体である心身に同一化するようになるのです。この有機体が全環境から切り離され、全環境が「非自己」として異質なものと映るようになるのです。

自己と非自己の分離が明確化してくると、実存的なテーマとしての「死の恐怖」が意識の中に生じてきます。また、この死の恐怖は明日を考え計画し、未来に手を伸ばす原因となるがゆえに時間感覚を生みます。そして有機体としての「時間を求め、時間を創造し、時間のなかに生きる」⁷⁾ ことになります。私たちは過去に対して執着し、未来に対して不安を抱くようになるのです。そして、有機体全体に同一化し時間と空間の中に存在しているというリアリティを生きるのです。

図1には記載されていませんが、全有機体と自我レベルの間に「生物社会的領域」が設けられています。ウィルバーは⁸⁾「これらの帯域は有機体そのものに押しつけられた文化的パターンの巨大な地図を表しており、そのため有機体全体の志向性や行動に深遠かつ強力な影響をおよぼすものである」と述べています。この領域はそれぞれの国の文化、政治、経済、家族関係などに現われています。また、個人が身につけていく社会での規範、規律、価値観など、乳児期からの言語の習得のプロセスの延長線上に身につけていき、二元論を意識の中に確実なものとして作り上げていくのです。

次に、有機体としての私（自己）の新たな境界は「心」と「身体」の分離に直面することになります。それは、心という側面に自らのアイデンティティを狭めるからです。自らの自我や自己イメージは、思考する心理的な側面に同一化し、身体を所有しているかのように錯覚するのです。自らの身体を物化してとらえることが起こり、身体はただ在るもので自我（思考する私）がすべてであると思ひ込むのです。身体が存在に気づくときは怪我や病気になったときぐらいで、身体と共に生きてはいません。このように有機体は自らと対立して分離され深い統合を放棄するのです。

このようなプロセスをたどり、私たちの意識は自我レベルに到達します。自我レベルでは、自我が受容できる側面を「ペルソナ（仮面）」として受け入れ、受容できない側面を「影」の領域に閉じ込め抑圧します。この時点で、自己の内部にまた一つの境界ができるのです。そして、自分自身の偽りの像を作り上げ、偽りの自己イメージを発展させることになります。このようなプロセスをたどり、自らのアイデンティティを狭めていくのです。この狭められたペルソナを「自分」だと思ひ込むようになり、日々の生活を送るようになります。

このようにして宇宙意志の高次のアイデンティティからいくつかのレベルを経て、狭いアイデンティティ感覚や意識の在りよう、各レベルでの自己と非自己のつながりが切れて

6) Wilber, (1979) P 75 訳 (1986a). P 131

7) Wilber, (1979) P 77 訳 (1986a). P 136

8) Wilber, (1980b) P 81 訳 (1986c). P 137

ることが「心の病」の原因になるのです。

「心の病」を回復させるには、ペルソナレベル（表層）から統一意識レベル（深層）へと各レベルで排除した非自己としての影、身体、環境と再びつながることで、本来的な自己（私）が回復されるのです。実際の心理療法においては、日常を生きるクライアントがどの領域が切れているのか、自分、親、友人、学校、職場、地域など、再び社会生活につながる作業に注目すれば良いのです。偽りの自己（自我）を得るため分離してきた領域と再度つながることが「意識の深化」のプロセスなのです。

意識の深化のプロセス＊

図1の意識のスペクトル論と諸セラピーを見てください。左側に記載されているさまざまなセラピーと心理学、東西の宗教が各レベルないし帯域に振り分けられています。ウィルバー⁹⁾は意識のスペクトルの下降は仮面から自我、有機体、宇宙へのアイデンティの拡張であり、排他的で部分的な狭い同一化を手放し、より広い包括的な同一化を発見するプロセスだと述べています。

ペルソナ（仮面）の領域に関してはカウンセリング、支持療法が有効だと描かれていますが、最近流行している認知行動療法もこの範疇に入ります。

次に、ペルソナから自我レベルへ移ると「影」の問題を扱うことになります。心理臨床ではどのケースでも影のテーマは避けることはできません。影とは自分が受け入がたい内容であり自らで作り出した自己イメージなのです。その内容は怒り、動因、欲求、衝動、敵意、攻撃性、卑下、蔑みなどの自らの傾向を否定しようとするときに生み出されます。これらの内容が影の側面となるのです。多くの影は生育歴の中に潜んでおり、両親との関係をとおして無意識のうちに作られます。

影の投影は「[外]」のリアリティ観を歪めるだけではなく、[内]の自己感覚も大きく変えてしまう¹⁰⁾のです。例えば、自分の敵意を他者に投影すると、人が自分に対して敵意を抱いているように思い込むようになります。そして、その人に対して嫌悪し恐怖すら感じるようになります、本来自分がもっていた敵意が投影され「影」という姿に変えるのです。

自我レベルの問題を扱う心理療法は、図1に記載されている精神分析、サイコドラマ、交流分析、リアリティセラピー、自我心理学などが有効です。フロイトは精神分析学で「自我」の問題を取り上げました。彼は心の構造を超自我（Superego）・自我（Ego）・エス（Id）に分けています。エスは子どものような側面で快楽原則に支配されています。超自我は親のような側面を持ち道徳的な禁止機能を持ち本能的欲動を検閲し抑圧します。この両者の力動的葛藤を現実原則にしたがってバランスを取るのが自我の役割であると考えたのです。そして、バランスが取れず、受け入れ難い側面は、無意識の貯蔵庫に抑圧した影の内容であり、日常レベルでさまざまな症状として現れることを発見しました。この側

9) Wilber, (1980b) P 84 訳 (1986c). P 144-145.

10) Wilber, (1979) P 96 訳 (1986a). P 169

面は、ユング心理学ではコンプレックスといいます。コンプレックスとは「感情で彩られた集合体」のことであり、受け入れ難い経験は無意識下に蓄積されるのです。そして、自らの敵意というコンプレックスが他者に投影すると、他者が自分に対して敵意を抱いていると思ひ込むようになります。このような、個人のもつ影の側面を自我レベルで取り上げていく内容です。この無意識に投影されていた影に接触し、自分の中に存在している影を受け入れられると、健全な自我へと自らのアイデンティティを拡充できるようになるのです。

意識のスペクトル論では、健全な自我が取り戻されていくと、次に投影した身体との統合が問題になります。自我レベルでは全有機体としての自我と身体との統合が求められるのです。

ウィルバーは私たちが身体を放棄してそれを取り戻すことを恐れるには理由があるというのです。それは「表面的なレベルでは、われわれは身体を取り戻す理由が何もないと思って、それを拒否する。あえてするほどのことでもないと思うのだ。より深いレベルでは、社会的にタブーとされている強烈な感情や感覚がきわめて生き生きとした形態で身体に住んでいるために、われわれは身体を取り戻すことを恐怖する。そして、究極的には、身体が回避されるのはそれが死の住居だからだ」¹¹⁾と述べています。私たちは日々の生活の中で確かに死について考えたくないのは事実です。また一般的には、多くの人は健康であればあるほど自らの身体に対して自我の私よりも低く遠い対象としてとらえています。身体と対立した自我に同一化することで身体への疎外が起こったままになっているのは事実です。

ウィルバーは全有機体のことを「ケンタウロス」と呼んでいます。ケンタウロスとは、ギリシャ神話に登場してくる半人半獣の種族の名前で、馬の首から上が人間の上半身に置き換わったような姿をしています。このケンタウロスの姿が「心身一如」の状態としてとらえているのです。そして、彼は「身体を取り戻し、ケンタウロスを甦らせるための第一段階は、ただ身体そのものと接触し、身体にある程度の自覚を与え、その感情、衝動、うずき、反応、震えを探求することである。身体と直面し、接触するということだ」¹²⁾と述べています。

実際の心理療法では、多くのクライアントの主訴の中に身体のこと必ず含まれています。例えば、「体がだるい」、「イライラする」、「頭が重い」、「肩がこる」、「疲労感がとれない」「集中できない」「よく眠れない」などについてクライアントは訴えます。クライアントが訴える心理的な問題と身体の不調は臨床家なら誰もが気づいていることです。

日本の臨床心理系大学院では精神医学の病理についての科目がありますが、身体についての科目がありません。このような不定愁訴について、心理の専門家はどのように関わる

11) Wilber, (1979) P 107 訳 (1986a). P 183

12) Wilber, (1977) P 241 訳 (1985a). P 107

のかが問題なのです。現状の臨床の現場では心の問題は心理、身体の問題は医学としてとらえている臨床心理の専門家がいます。これには二つの理由があります。一つは、心理職はクライアントの身体に触れてはならないという暗黙の了解です。二つは、心理系の大学院では、心療内科のように「心身一如」という概念をもって臨床心理学を教えている教員がごく少数で、院生は身体について教えられていないことが大きな理由です。しかし、心的外傷後ストレス障害、解離性障害、身体表現性障害などが注目されるようになり、身体へのアプローチが必要になっています。2014年に「日本ソマティック心理学協会」が発足し、身体心理学に関する著書が多く出版されるようになりました。公認心理師の時代に入り、病院臨床に携わる臨床家が身体について学ぶことが増えることは歓迎すべきことです。

図1では、自我と身体をつなげ有機体として機能する心理療法として、バイオエナジェティックス分析、ロジャース派セラピー、ゲシュタルト・セラピー、実存分析、ロゴセラピー、人間性心理学が挙げられています。

現在日本で抵抗なく行われている心身技法としてジェンドリンの「フォーカシング」、ジョン・カバット・ジンの「マインドフルネス」、成瀬悟策の「臨床動作法」、神田橋條治の「心身養生のコツ」シリーズです。フォーカシングではフェルトセンスという身体感覚を入りに、心身をつなげる作業をしています。またマインドフルネスは呼吸、五感を用いて、今・ここに意識を向けることで、心身の一体化を目指します。臨床動作法とは身体動作を通して心理的問題を改善する方法です。心身養生のコツシリーズでは東洋医学の気と経絡の概念を用いて精神科領域で開発された心身をつなぐ方法です。

次にケンタウロスとしての有機体と環境との境界をなくすことで「超個的帯域」へと向かいます。ウィルバーは超個的帯域に関してユングの理論を用いて説明しています。ユングは心の構造を意識と無意識に分けています。そして無意識の領域を個人的無意識と集合的無意識の二つに分けて考えています。個人的無意識とは、一度は意識されながら何らかの理由で抑圧した内容で成り立っており、すでに説明した「影」の領域のことです。この個人的無意識はフロイトの無意識の内容とほとんど同じです。

集合的無意識は、個人的に獲得された無意識とは違い、生まれながらにして人間に備わっているもので、同じ種族や民族あるいは人類などに共通して伝えられている無意識のことです。ユングは自らの無意識の探求を行う過程で、世界の神話の研究に膨大な時間を費やしました。そこで発見したのは、神話的なモチーフを人類が何らかの形で生得的に受け継いでいることでした。それら全人類に共通している古代的イメージを「元型 (archetype)」と名づけたのです。この元型は個人的無意識を超え、心の深層として集合的無意識の中に現れると考えたのです。例えば「グレート・マザー (great mother) : 大母」という元型は各国の神話の女神、民話・おとぎ話の鬼婆などの中に表現されています。母親には子どもを生み育てる慈悲深く愛情に溢れた肯定的な側面と抱え込み自立を妨げ呑みこむ否定的な側面があります。ユングは、子どもの成長には実際の母親だけではなくグレート・マザーの影響があると考えたのです。元型は人類に共通する神話的なイメージであり、

個人的なものでも人格的なものでもなく、超個人的なものなのです。

この超個人的な領域は、自分の皮膚内部と外部とのつながりや自然とのつながりの始まりです。この領域は自らの深奥にある「超個人的自己（transpersonal-self）」に触れることを意味しています。超個人的自己とは「自分の個的心、身体、感情、思考、感覚から創造的に離脱した自覚の一つの中心と広がり」¹³⁾のことです。この領域において、ウィルバーは、日々の生活の中で「人生を神話的に生きる」¹⁴⁾ことが、超越の世界を目覚めさせ、自らを無境界の広大な世界に開いていくと述べています。

ウィルバーは統一意識について「海の波」というアナロジーを用いて説明をしています¹⁵⁾。意識のスペクトルのペルソナ、自我、全有機体の個々のレベルは特定の波のようなものであり、サーフィンをするとき正しい技法と十分な実践によって、それらの波を「つかまえる」ことができるといいます。ところが、統一意識は特定の波というより「水そのもの」だということです。波をとらえるという Doing ではなく、Being の世界、今・ここにただ「ある」という領域が統一意識なのです。心理療法で統一意識レベルに触れることがあります。セラピストはクライアントがその瞬時に触れることを経験的に知っています。それはクライアントの無意識の中で自己変容が起こる瞬間なのです。仏教で例えるならば、クライアント自らの「仏性」に触れる瞬間です。そのときクライアントは自らの悩みに対して「腑に落ちる体験」をします。その時点からクライアントのいのちの流れ（flow）と力（force）が一気に変容するのです。

仏性についてユング心理学を用いて説明しましょう。ユングの心の構造は意識と無意識からなり、無意識は個人的無意識と集合的無意識の二層からなることはすでに述べました。ユングは意識の中心を「自我（ego）」としての「私」、意識と無意識を合わせた中心を「自己（self）」としての「もう一人の私」として仮定しました。私たちが私と認知しているのは「自我」のことで、外界と内界で起こることをキャッチし、判断し、行動し、自分が自分であるとアイデンティファイしている「私」のことです。自己である「もう一人の私」は、無意識の奥に存在しており、自分が何者で、どこから来て、どこに行こうとしているのかを知っている本来的な私のことです。私たちは「もう一人の私」に時折触れています。そのとき「何かおかしい」「何か気がすすまない」「何かにハッと気づく」ような感覚です。その瞬間、頭で考える「私（自我）」から肚で感じる「私（自己）」が出現しているのです。

自己のはたらきは、個人に内在する潜在性や可能性のチャンネルであり、自我をも超えてより高次の意識性に向かって動いており、「個性化の過程」へと進んでいきます。これを「自己実現」と言います。その過程は危険を伴うがゆえに、自我の強さが要求されるの

13) Wilber, (1979) P 128 訳 (1986a). P 218

14) Wilber, (1979) P 126 訳 (1986a). P 215

15) Wilber, (1979) P 142 訳 (1986a). P 241

です。またユングは自己（セルフ）の自己実現に向かう働きをヌミノース（numinosum）体験としてとらえました。ヌミノースという言葉はルドルフ・オットー（Rudolf Otto）が用い、生きた神の体験として、『聖なるもの』という著書の中で説明している言葉です。ユングはこのオットーの考え方をを用いて、宗教体験はこのヌミノースの体験であり、自己の働きとしてとらえたのです。ユングは初期のころ、自己を神と同様な存在であると考えていましたが、しだいに神と自己とは別に存在しており、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区別することができないという考え方に変わっていきます。そして、最終的には、神は存在しており、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（チャンネル）であろうと考えました。この自己についてヴェーダーンタ哲学ではアートマン（真我）、仏教では仏性、道教ではタオ（道）、チベット密教ではリクパという言葉で言い換えられるのです。心理療法の実際では、クライアント自身が内なる「もう一人の私（自己）」に触れることをサポートしているのです。

この内なる「もう一人の私」に私たちは日常の中でよく触れています。例えば、朝陽や夕日を見た瞬時、野に咲く可憐な花を見た瞬時、他者からの意見に腑に落ちた瞬時、ふと何かに気づいた瞬時、ありがたいと感謝の念が湧いた瞬時などがあります。その瞬時私という主体と客体が溶け合い「一なる次元」が現れることで「統一意識」の状態になるのです。

第3章：アートマンプロジェクト＊

ウィルバーの研究成果としての「アートマンプロジェクト」は西洋の発達心理学と東洋の宗教とその修行体系における意識の発達論をつなぎ合わせ統合的な「ライフサイクル論」を提示しました。

西洋心理学においては、フロイト、ユング、ロジャーズなどの心理学者は自我や人格の発達過程の解明にも関心をもち、発達心理学への貢献を果たして来ました。ピアジェ（Piaget, J.）は、子どもの認識の系統発生と個体発生（認知発達）について研究しました。またボウルビィ（Bowlby, J.）は、児童精神分析の視点から母性的養育の剥奪と愛着発達の理論を提唱しています。エリクソン（Erikson, E. H.）はアイデンティティの生涯発達過程を理論化しました。特に、青年期のアイデンティティ危機とモラトリアム概念を提供したことは青年期理解に対して大きな影響を与えています。

アートマンプロジェクトは、西洋心理学の幼児期から成人へ、さらには東西の宗教でいう覚者や聖者の意識状態を人間の成長・発達としてとらえ、「意識の発達論」を整理した内容です。アートマンとはヒンドゥー教でいうブラフマンに対応する「個我」であり創造神に変わるものです。そのアートマンに向かって私たちの意識が進化することがアートマンプロジェクトの内容です。図2を見てください。

このライフサイクルは二つの半円に分かれており、下意識から自己意識への「外向する弧」と自己意識から超意識への「内向する弧」として描かれています。

外向する円は、無意識の混沌とした状態から自我が生まれ自己意識が発達する「進化の

プロセス」について描いています。内向する円は、自己意識の発達にともない自我を超えて拡がる超意識へ向かうプロセスについて描いています。

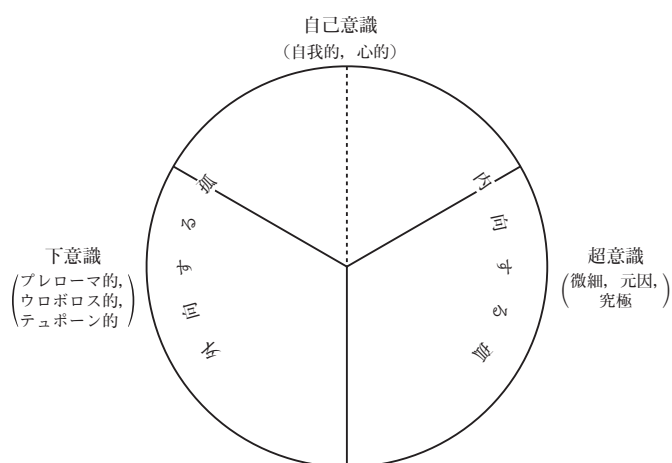
このライフサイクルは三層になっており、下意識から自己意識へ、そして超意識へと向かって意識が発達していることを示しています。

下意識とは、潜在意識或いは深層意識と呼ばれる領域で本能的、衝動的、イド的といわれています。自己意識とは意識の領域で自我的、観念的、構文的といえます。超意識とは超越的、超個的、超時的の意識のことです。

図３のライフサイクル論を見てください。

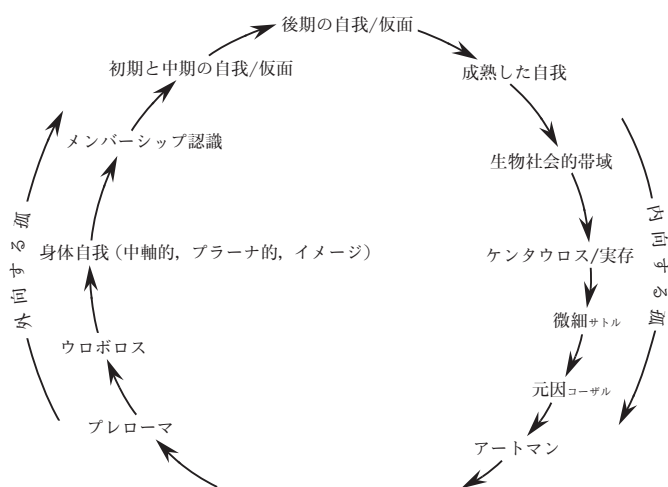
プレローマ¹⁶⁾（下意識）からアートマン（超意識）に向かう意識の発達の図です。人間の心理的な発達が、自然の進化と同じように次第に高度になり、アートマン意識を目指すことになります。

（図２）一般的ライフ・サイクル



『アートマンプロジェクト』より引用

（図３）完全なライフ・サイクル



『アートマンプロジェクト』より引用

1) 下意識（前個）

ウィルバーは、子どもの誕生から意識の発達が一貫して「アートマン意識」に向って進化することについて述べています。母親の産道を通りこの世に生まれ臍の緒を切られることにより、母胎と新生児は分離されるのですが、主体と客体、自らの身体と環境などの区別はありません。新生児と世界は一つなのです。新生児は一定の出来事には気づいている

16) プレローマ キリスト教のグノーシス派によれば人間の空虚な世界に対して「充実した世界」のことをプレローマと呼んだ。

といわれていますが、対象としての客観世界と新生児としての主観的な意識はなく「未分化」なのです。プレローマとは、この未分化で一つの世界に存在していることであり、グノーシス¹⁷⁾という至福に満ちた世界そのもののものです。子宮内の胎児から、誕生時の新生児まで、発達した自己感覚はありません。

ウロボロスとはギリシャ語で「尾を飲み込む蛇」という意味です。それは丸まっており、自己完結した未分化な状態は変わりません。しかし、プレローマ的自己との違いはある種の「自己境界」をもっているという点で、二つの世界に分割し始めているのです。この段階が至福に満ちた無知な状態であったとしても、原初の恐怖の根が存在しているのです。乳児が最初の仕事として、自分自身と外的対象世界を構築することは「主体的自己感覚の構造化」¹⁸⁾の始まりです。この状態はピアジェがいう「感覚運動期」の始まりです。ウィルバーは精神的なものと肉体的なものとはまだ分化していないこの段階を「前個的」と呼んでいます。

ウィルバーは身体的自我に関して神話に登場する半人半蛇の生き物である「テュポーン」の領域と呼んでいます。この領域はウロボロスから個としての有機体に移行するにつれて「身体自我」が浮上してきます。またテュポーンの発達段階を中軸的身体、プラーナ的身體、イメージ的身体の三つの段階に分けて説明をしています。

新生児は生まれたときから物理的身体が存在していますが、四ヶ月の乳児の頃までは「中軸的身体」を認識していないといわれています。中軸的身体とは、物理的環境と区別して「感覚を伴う物理的身体」のことで、生後五ヶ月から九ヶ月を経ると物理的身体と環境が区別できるようになってきます。また、知覚・感覚する主体と対象となる客体を区別する最初のイメージ群を「中軸的イメージ」といいます。幼児は中軸的イメージを通して外的リアリティと自らの内的自己感覚を構築するのです。最初の中軸的イメージは「乳房のイメージ」であり対象は母親です。また中軸的レベルの時間的要素は「現在」そのものです。このようにして明確な自己が浮上することで基本的な感情面が現れてきます。この感情はまだ原始的なものです。仏教にならい「プラーナ的身體」と呼ばれています。幼児の中軸的身体とプラーナ的身體にとって問題なのは「快-不快原則」と「生存への動因(ドライブ)」です。精神分析学によれば、「身体感覚は初期において多形的に倒錯している。つまり幼児はあらゆる肉体的活動、体表、器官から快楽を引き出す能力をもっており、快楽原理はこの意味では身体原則だ」¹⁹⁾と説明しています。

幼児が二歳前後になると、イメージを想像する能力が発達し大きな節目を迎えます。イメージの力によって、幼児は対象物の世界と時間モードを拡大して、これら二つが「対象の恒常性」を確立する要因となり、自らの「イメージ身体」を創っていきます。この発達

17) 3世紀から4世紀にかけて地中海世界で勢力を持ったキリスト教の一派。神を父母神として解釈し異端の宗教といわれています。

18) Wilber, (1980) P 9 訳 (1986b). P 17

19) Wilber, (1980a) P 15 訳 (1986b). P 30

段階で乳児は現存していない対象物の存在を思い描くようになるといいます。このことは、現存する対象物しかイメージできない中軸イメージと現存しない対象物を思い描くイメージ身体では大きな違いがあります。

子どもにとって言語の浮上とその習得は意識の成長にとって大きな変化をもたらします。言語の取得は子ども自身の成長を促し、所属するメンバーシップの世界にふさわしい行為を行うようになります。

言語の使用によって、初めて子どもが時間的な拡がり、出来事の連続性、抽象的思考の発達、集団での序列などがある現実に触れていくのです。

時間的概念については、目の前にあるイメージされた対象物に対して、現在だけではなく過去から未来へと続く抽象概念としての「時制」のある自己感覚を構築していきます。そして目の前で起こる出来事に関しても今だけのことではなく時制の流れがあることを理解していきます。そのことを通して、抽象的思考の機能により情緒的、能動的世界が広がっていきます。内から湧き出てくる情動が時間の世界を自由に行き交うことになります。そのことにより、特定の時制で起こる欲望や嫌悪などが子どもの心に浮かんでくるようになります。また時制のある集団の一員としてのメンバーシップのリアリティを通して、子どもたちは本来の衝動的で制御不能なさまざまな行動を制御し、方向づけたり延期したりする能力を伸ばしていけるようになるのです。

２）自己意識（個的）

ウィルバーは自我について自己感覚とは異なると説明しています。自己感覚について、ウロボロスが「前個的な自己」、チューポーンが「植物性の自己」、メンバーシップの自己が「言葉の自己」であり、自我の中核は「思考の自己」としてとらえています。これらは一つの自己概念にしかすぎません。

自我の発達を初期、中期、後期の三つの段階に分けています。「初期自我」として、かなり一貫性のある心的自我が次第に姿を現すのは四歳ぐらいから発達していきます。

「中期自我/仮面」の時期は七歳ぐらいからで、ピアジェがいう「具体操作期」にあたります。この時点まで、その発達に合わせた適切なペルソナを創りだし、日常的に思考や感情や感覚に「同一化」することを学んで行きます。反応として怒りに身を任せたり、快感に身を委ねたりしながら判断し行動しています。「後期自我/仮面」はピアジェの「形式的操作期」の十二歳ぐらいから始まり、自我が次第に発達していきます。

自我の発達のどの時点においても、自己のある側面が意識にのぼり、自我を脅かすことが起これば、その側面を抑圧することが起こるのです。ウィルバー²⁰⁾はこの抑圧された自己の側面を「影」と呼び、影を除外して存立する領域をユングの言葉を用いて「ペルソナ」と呼んでいます。「影」とは、意識の中に残したくないとか見たくないという出来事を無意識の領域に押さえ込んだ内容のことをいいます。「ペルソナ」とは仮面のことで、これ

20) Wilber, (1980a) P 38 訳 (1986b). P 72

は必ずしも病的なものではなく、社会的な役割のことで社会生活する上でさまざまなことを円滑にするものです。例えば、父親のペルソナ、妻のペルソナ、教師のペルソナ、学生のペルソナといった多くのペルソナをTPOによって変えていきます。このように自我とは影とペルソナを含めたものなのです。

二十歳ぐらいになると自我の発達が安定していきます。この時期にさまざまなペルソナに習熟することで「脱同一化」を始めるようになります。脱同一化とは一時的な思考や感情や感覚に支配されることがなく、むしろコントロールするようになるのです。そして、より高次の意識性を創り出すことで「成熟した自我」へと変容をとげていきます。「生物社会的帯域」では一つの文化の特定の言語、法律、倫理など社会全般に行き渡っている習慣などがあり、社会の中で生きる自我のことが問題になります。社会的に適応した自我とより統合された自我の境界を「ケンタウロス」と呼んでいます。下意識（前個的）で一度は分化された身体と自我が、個的なケンタウロスの段階で再度統合されるのです。また成熟した「ケンタウロス（全的心身）/実存」とは、身体と自我が超分化することで、高次の統合に入り込む時点であるといわれています。

3) 超意識（超個的）

下意識（前個的）から自己意識（個的）までが西洋における発達心理学の領域であり、超意識（超個的）からは東洋の宗教や修行体系による領域になります。すべての伝統的な西洋心理学が心身に関して粗大な領域としてとらえているのですが、東洋では微細な領域を含めた心身としてとらえている点が異なります。

「粗大な心身」とは、自分の意識や感覚で「有機体としての身体」であると認識をしていることです。物質的な肉体を「粗大な身体（gross body）」といいます。意識にはさまざまな状態があるのですが、西洋では健康な状態とは知的で客観的に理解できることが正常であり、それ以外は病的としてとらえる見方が一般的です。

今から述べる内容は、超個意識の「微細」と「元因」領域は東洋における思想・宗教の考え方です。身体に関して目に見える身体を「粗大な身体」といいます。エネルギーとして存在している身体を「微細な身体（subtle body）」といい、東洋医学ではこのエネルギーを「気」とよんでおり「経絡の身体」のことです。ヨーガの身体論では「プラナ（呼吸・氣息）」を通して、「チャクラの身体」を整えます。チャクラ²¹⁾とは身体の中央を貫くプラナの通り道にある7つのエネルギーセンターのことです。

次に、微細なエネルギーをより繊細にした身体を「元因の身体（causal body）」といいます。元因（コザール）とは、原因とか因果関係のことで業（カルマ）が含まれています。その向こうに究極や永遠という領域が広がっていると考えられています。

表1のおもな領域の箇所を見てください。大乘仏教における仏身観である「三身説」を

21) チャクラはサンスクリット語で「円」「車輪」，「回る」という意味があり，人体の七つの部位に存在し，エネルギーが絶えず出入りしている場所のことをいいます。

（表）１ 粗大領域，微細領域，元因領域

表		
おもな領域	一般的レベル	認識
ニルマーナカーヤ （応身） 五識 ＋ マノーヴィジュニャーナ（意識）	身体自己 （中軸的，ブラーナ的，イメージ） メンバーシップ自己 自我/ペルソナ（粗への適合） ケンタウロス/実存的	感覚運動 下位空想 メンバーシップ認識 知的作用 上位空想 （ヴィジョン・イメージ）
サンボーガカーヤ （報身） マナス 末那識	下位微細 サトル 上位微細 サトル	透視的認識 高次の心 高次の直観 本物の靈感 啓示
ダルマカーヤ （法身） 阿頼耶識	下位元因 ユニザル 上位元因 コザル	究極的啓示 強烈な洞察 ジュニャーナ/無形態
スヴァバーヴィカカーヤ （自性身） ダルマダートゥ（法界）/ タタータ 真如	究極	究極の悟り サハジャ

『アートマンプロジェクト』より引用

用いて分類されています。三身とは応身（ニルマーナカーヤ）、報身（サンボーガカーヤ）、法身（ダルマカーヤ）のことです。自性身（スヴァバーヴィカカーヤ）とは法身の一つです。

応身とは、目に見える肉体（粗大な身体）のことですが、その身体に仏が衆生（生きとし生けるもの）救済するため、さまざまな形態で現れるときの姿のことをいいます。報身とは、菩薩（菩提を求める衆生）であったとき、修業によって得た仏身のことです。法身とは、真理としての仏陀の身体のこと、宇宙の真理、真如、仏性などブッダの本性を意味しています。自性身とは、唯識で説かれる仏身の一つのこと、法身の異名のことです。報身、法身、自性身とは目には見えないエネルギーの微細な身体であり、法身、自性身と変化することでより微細になり光の状態になると考えられています。

意識に関して、「唯識」²²⁾の意識の構造である五識、意識、末那識、阿頼耶識の八識とそれを超えた法界について分類しています。唯識では、五感のことを心としての「識」としてとらえ、視覚を眼識、聴覚を耳識、臭覚を鼻識、味覚を舌識、触覚を身識と呼びこの五感を「前五識」というのです。意識とは認知して思考する心としてとらえ、五識と意識を加えて「六識」といいます。

第七識の「末那識」と第八識の「阿頼耶識」は心理学でいう無意識の領域のことです。

22) 唯識：4世紀インドに現れた初期大乘仏教の瑜伽行唯識学派（ゆがぎょうゆいしきがく）の思想体系のこと。

末那識は第八識の阿頼耶識をよりどころとして存在しており、「我執の識」といわれ、肉体や精神への執着心を持つとされています。この末那識は心理学でいう「潜在意識」のことで、無意識下で活動はしているが自覚されない意識のことです。

第八識の「阿頼耶識」という言葉は「阿頼耶+識」で「蓄える心」という意味で、そこに蓄えられているのは記憶や業（カルマ）であり「一切種子識」ともいわれています。また、万象は「因果」で成り立っており、「因」をいくらさかのぼっても「果」しかなく始まりがないのです。無始以来、阿頼耶識は途切れることがなく脈々と流れた^{いのち}生命の流れであり、また個人を形成する心の根本であり「根本識」といわれ、「永遠の生命」としてとらえています。

表1の一般的レベルを見てください。おもな領域と認識の方法を対比させて理解する表になっています。一般的レベルでは、ケンタウロスまでの領域、微細な領域、元因の領域、究極の領域に分け説明しています。

1 ケンタウロスまでの領域

下意識の前個の段階はプレローマ、ウロボロス、身体的自我（中軸的、プラーナ的、イメージ的）、メンバーシップの認識までの意識の発達です。次に自己意識として個的な段階は、初期・中期・後期の自我と仮面、成熟した自我、生物社会的帯域、ケンタウロスと実存に意識が進化します。そして、成熟したケンタウロス（全的身心）が新たに身体と自我が「超分化」し、高次の統合に向けて足を踏み入れていく地点になるのです。

2 微細な領域

ウィルバーは微細な領域を下位と上位に分けています。下位の微細なエネルギーに関して、ヨーガの身体論である「チャクラ」を用いて説明していますが、『アートマンプロジェクト』では詳しく説明されていません。チャクラを理解するにはヨーガの知識が必要です。

本稿ではユングが研究した「クンダリーニヨーガ」について説明します。クンダリーニヨーガとは、古代からインドに伝わる身体技法の一つで、チャクラを開いてクンダリーニ（根源的なエネルギー）を覚醒させるものです。

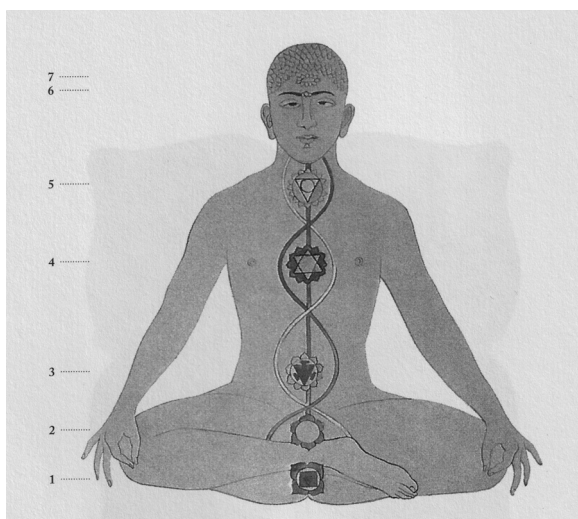
図4を見て下さい。

クンダリーニヨーガでは、微細な身体の脈管とチャクラの中をエネルギーが流れています。このエネルギーは「プラナー（息＝気）」と呼ばれています。脈管は身体の中央を上から下に貫く中脈（スシュムナー）とその左を走るイダー脈、右を走るピンガラー脈があり、イダー脈は白みがかった黄色で女性原理、ピンガラー脈は赤色で男性原理を示しています²³⁾。

チャクラは身体の基底から頭頂まで7つのエネルギーセンターとして正中線上にあり、

23) 立川 (1988) P 122

（図４）七つのチャクラ



『クンドリーニ・ヨーガの心理学』より引用

宇宙を構成する五大元素である地、水、火、風、空に気と光の要素を象徴化しており、各チャクラのイメージは固有の形態と色があり蓮華の絵で表されています。図４の下から、第１のムーラーダーラ・チャクラ（土＝地）は会陰にあたる場所、第２のスヴァディシュターナ・チャクラ（水）は下腹部の性器の根のあたり、第３のマニプーラ・チャクラ（火）はみぞおち、第４のアナーハタ・チャクラ（空気＝風）は胸（心臓）、第５のヴィシュッダ・チャクラ（空＝エーテル）は喉、第６のアージュニャー・チャクラは（気）眉の間、第７のサハスラーラ・チャクラ（光）は頭頂部の位置を示しています。

クンドリーニとはシヴァ神の妃（シャクティ）のことです。シヴァ神と離ればなれになった妃が脊髄下端にある第一チャクラ「ムーラーダーラ」にどぐろを巻いた蛇の姿で眠っているといわれています。ヨーガの修行によって、クンドリーニが覚醒することで、次々にチャクラを通過して蓮華を開花させていき、第七チャクラ「サハスラーラ」に鎮座するシヴァ神と再び融合することで、高次の意識性へと上昇させ、「一なる世界」に入ることによって解脱するのです。

各チャクラにはそれぞれ特徴があり、チャクラは３つのグループに分けられています²⁴⁾。第１グループは第１・第２チャクラであり、それらは生命力の源であり生理学的な領域で、地球と太陽からくるエネルギーに影響を受けています。第２グループは第３・第４・第５チャクラであり、それらは人格の発達の領域であり、人間関係を通して影響を受けているのです。第３グループは第６・第７チャクラであり、それらはスピリチュアル（霊的）な領域であり、その進化が達せられたときのみ活動するといわれています。このようなチャクラの体系は人間の成熟過程に見られる７つの明確な段階を元型として描写したものであ

24) 本山（1978）P.67

り、私たちが物質世界の誘惑を徐々に克服することによって、「神性」へと昇華する過程を暗示しているのです²⁵⁾。

ウィルバーは微細な身体をヨーガの7つのチャクラを用いて下位微細と上位微細に分けて考えています。下位微細な領域とはクンドリーニーが覚醒することで、次々にチャクラを通過して、第六のアージュニャー・チャクラが開花したとき「第三の眼」が開いたといえます。このチャクラは二つの花卉をもつ白い蓮華であり、蓮華の中に逆三角形が描かれており、その中に最高神パラマシヴァの権化であるリングが鎮座しています。このチャクラが関わる宇宙元素は五大元素を超えた「気の働き」です。ユング²⁶⁾はマハト（大いなるもの）とプラクリティ（根本原質）の座があり、微細な身体としての金剛身があると説明しています。ウィルバー²⁷⁾は下位微細な領域は、オーラ、体外離脱体験、ESP、予知、透視、念動などの超心理学の研究の領域であり、次のように述べています。

下位微細—^{アストラル}星気体的²⁸⁾・^{サイキック}霊的領域—の要点は、意識が心と身体から自らをさらに分化することによって、ある面で粗い心身の通常機能を超越し、その結果、通常の心にとってはほとんど信じられない離れ業と見えるような形で、世界と有機体（個人の心身）を操作できるという点にあります。それらは意識の超越的機能の自然な拡張にほかならないのです²⁹⁾。

上位微細の領域は第一のムーラーダーラチャクラでクンドリーニーが覚醒し、次々にチャクラを通過して第七のサハスラーラチャクラに至る。高次の超越と分化と統合のレベルへと拡がります。サハスラーラチャクラとは「千の花弁を有する」の意味であり、千の花弁の蓮華で表されています。ただ在るのは「光」のみの世界なのです。サハスラーラの位置する頭頂は「ブラフマンの門」といわれ、アートマン（小宇宙）としての微細な身体とフラブマン（大宇宙）が溶け込んだシンボルとして捉えられるのです。ウィルバー³⁰⁾はこの領域の認識様式はより高次の存在としての^{ガイド}案内者、天使、守護神、禪定仏などに代表される私たちの元型的な形態であり、大乘仏教では「末那識」にあたるといいます。この領域になると、微細な心身がより高次の分化と超越が進化し、意識できる頂点に達していきます。それは意識できる「一なる世界」と通じる扉あるいはチャンネルと理解すればよいのです。また「あらゆる心的形態の超越を具現するもの」であり、だれでもが「神・（仏）の世界」と呼びたくなる領域ですが、そうではなく私たちの意識の「元型としての神」として感じ

25) Myss (1998) p. 77.

26) Jung (1392). 訳: (2004) P. 148

27) Wilber, (1980a) P 77 訳 (1986b). P 146

28) 星気体とは、神智学の体系では身体にはいくつかの層があり感情を主に司るオーラのようなエネルギー体のことです。

29) Wilber, (1980a) P 78 訳 (1986b). P 146

30) Wilber, (1980a) P 78 訳 (1986b). P 147

られるリアリティなのです³¹⁾。それを感じられるのは第六のアージュニャー・チャクラが開花したときの「第三の眼」なのです。ウィルバーは第三の眼を「心眼」とよんでいます。また、心眼で観想されるイシュタデーヴァは「高次元型的神格形態」³²⁾にほかならず、基底無意識³³⁾から浮上してくるリアルなものだと説明しています。イシュタデーヴァとは人を解脱に導く力のある神々のことであり、私たち一人ひとりに一体化して存在する「守護神」と考えられます。この守護神は大乗仏教における「仏性」、ユングがいう「セルフ（self）自己」と言い換えられるのではないのでしょうか。私たちの無意識に潜む「高次元型的神格形態」としての守護神、仏性、セルフに触れコンタクトができるようになるのです。あなた自身の守護神や仏性をリアリティとして体感するには、守護神・仏性・セルフとの関係をあなたの内部に構築する必要があります。それには、日常を丁寧に過ごし、他者との関係を尊重し、自然と慣れ親しむことが必要です。世界で起こっていることは自分自身の中で起こっているからです。そのような日々の実践（瞑想・マインドフルネス）が不可欠なのです。このような行為は、最終的には決して定義できない神や仏の世界を理解するため、まず具体的な仏像などに触れる必要があるのです。

ウィルバーはレックス・ヒクソンの文章³⁴⁾を引用して次のように述べています。

イシュタデーヴァ（守護神）の形ないし現存はヴィジョンイメージによって換気され、意識の輝きからなる力強い生命力をもっているのです。守護神は私たちの投影した物ではありません。守護神という形を取った初源の輝きこそ、私たちと私たちが宇宙と呼ぶ一切の現象を投影しているのです。……その「神性形態」ないし「現存」こそ、私たち自身の元型であり、私たち自身の根源的本性のイメージなのです。

3 ^{コザール} 元因の領域

上位微細の上には元因界が広がっています。元因界とは三身説では「法身（ダルマカーヤ）」であり、唯識でいえば「阿頼耶識」にあたります。ウィルバーは元因領域を便宜上、下位元因と上位元因に分けています。上位微細の領域では、神・（仏）の世界を理解するため具体的な形や像が必要だったのですが、下位元因の領域では、瞑想をとおして「サヴィカルパ・サマーディ」と呼ばれる意識状態が神意識の頂点だとウィルバー³⁵⁾は述べています。

サヴィカルパ・サマーディの「サ」とは「有る」であり、「ヴィカルパ」とは「概念の対象」のことです。また「サマーディ」とはサンスクリット語の音写で「三昧^{さんまい}」という意

31) Wilber, (1980a) P 79 訳 (1986b). P 149

32) Wilber, (1980a) P 80 訳 (1986b). P 152

33) 基底的無意識とは全人類に与えられたすべての深層構造は基底無意識のなかに包括もしくは内包されている意味です。

34) Wilber, (1980a) P 81 訳 (1986b). P 153

35) Wilber, (1980a) P 83 訳 (1986b). P 156

味であり、仏教やヒンドゥー教における瞑想での精神集中が深まりきった状態のことです。「概念の対象が有る」とは瞑想するときの対象が有ることを意味しています。その対象とは呼吸、マントラ（真言）、チベタンベルの音、仏像などのことです。それらと共に瞑想が深まり、意識状態がその対象に溶け込む臨界点のことを意味しています。その意味では「神意識」の頂点のことなのです。

下位原因から上位元因に瞑想が深化していくと、認識様式が「ニルヴィカルパ・サマーディ」という意識状態になるといわれています。ニルヴィカルパ・サマーディの「ニ」は「無い」という意味で、対象が無い「無形成」の三昧の状態のことです。意識と対象が溶け合い一体化して、無形成の中に溶けこむ意識状態なのです。瞑想の技法は心身の変容を伴うがゆえ身体も「元因な身体」になっているのです。それは粗大な身体が無くなるという意味ではなく、身体そのものが微細化し、エネルギーレベル或いは気のレベルがより微細化すると理解すれば良いのです。東洋では身体は粗大な身体、微細な身体、元因の身体の3つの層からなっているのです。

4 究極の領域（スヴァバーヴィカカーヤ 自性身）

法身的一种である自性身は、上位元因のニルヴィカルパ・サマーディという意識状態を超えると、宇宙の真理、真如、仏性などブッダの本性に目覚めるといわれています。ウィルバーは「自己の中心は『元型』であることが明らかになり、元型の中心は最終、[神]であることが明らかになり、神の中心は『無形性』であることが明らかになったように、無形性の中心は全『形象』世界以外のなにでもないことが明らかになる」³⁶⁾と述べています。また、『般若心経の』一節、「色即是空、空即是色（形象は空性にほかならず、空性は形象にほかならない）」を用いて、超自然的なるものと俗なるものは全く同一であるといえます。この一節は「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のです。

4) アートマンプロジェクト

図3の完全なライフ・サイクルを見て下さい。ウィルバーの意識の発達論「アートマンプロジェクト」は、プレローマ（下意識）から自我（自己意識）そしてアートマン（超意識）に向かって進化することを述べてきました。そして、心理的成長とは、私たちが到達しうる最も統合した究極的な状態「アートマン即ブラフマン（梵我一如）」に到達することなのです。ウィルバーは「個人は最初（誕生時）から先行するアートマン意識を内包している」³⁷⁾といえます。そして、アートマンを実現しようとする衝動とともに統一に向けて探求することが「アートマンプロジェクト」です。このアートマンは仏教では「仏性」と同じ意味です。私たちは「生まれながらにして仏さんの心（仏性）ある」とよくいわれ

36) Wilber, (1980a) P 86 訳 (1986b). P 162

37) Wilber, (1980a) P 117 訳 (1986b). P 218

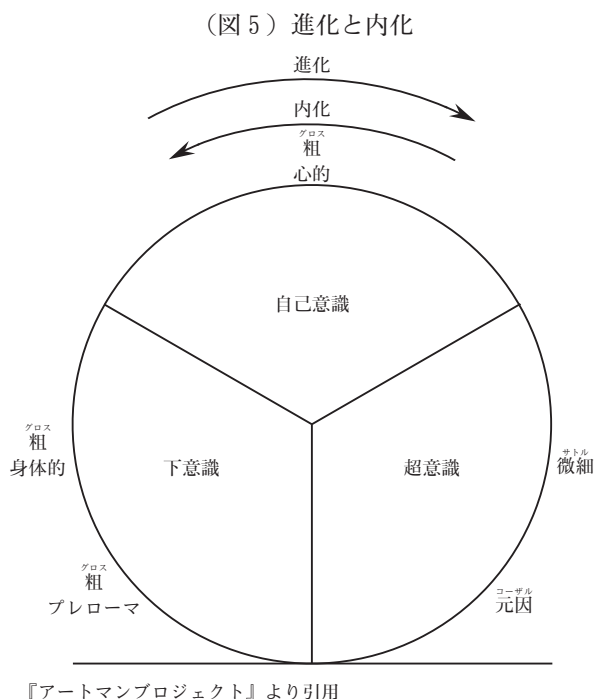
ますが、自らの仏性に気づかないで
一牛を終える場合が多いのです。

このようにアートマンプロジェクトという発達論は人の誕生からブラフマン/アートマンを目指すという進化のプロセスを描いたものなのですが、それだけでは完結しないのです。ウィルバーは『アートマンプロジェクト』の最終章に、図5と図6を示して、今まで述べてきた「進化 (evolution)」のプロセスとしてのアートマンプロジェクトとは前半であり、後半としての「内化 (involution)」のプロセスがあると説明しています。

ウィルバーは「内化」のプロセスを2つのコンテキストに分けています。1つ目のコンテキストについて

図5の「進化と内化」を見てください。進化が「低いものから高いものへと向かう運動であるのに対して、内化は高いものから低いものへの運動であり、上位レベルの存在が下位レベルの存在を「包み込む」あるいは「巻き込む」運動である^[38]」というのです。

内化は進化の反対の方向を示しています。アトマンからプレローマ（粗）に向けて、発達の「進化」を逆にたどり直すことで、「高次の存在の状態が未分化の潜在性として包こまれている」³⁹⁾という進化の前提について語っています。図6では、楕円形の外側に書かれた矢印を示しています。この内化のプロセスは私たちが一般的に考えている時間の経過、過去―現在―未来へとつながっている概念と身体感覚に対して、時間を逆行させて見せています。この時間の逆行はさまざまな連想が湧いてきます。例えば時間は過去から現在、未来へと流れていますが、未来から現在、過去へと流れているとも考えられるのです。また、心理臨床の実際には、初回面接の内容が断片的であっても全体の情報が隠れており、今後のセラピー全体のプロセスが見えてくることがよくあります。臨床家なら誰もが経験していることです。この全体の中に部分があり、部分の中に全体がある考え方はフラクタル⁴⁰⁾とかホロン⁴¹⁾と呼ばれています。



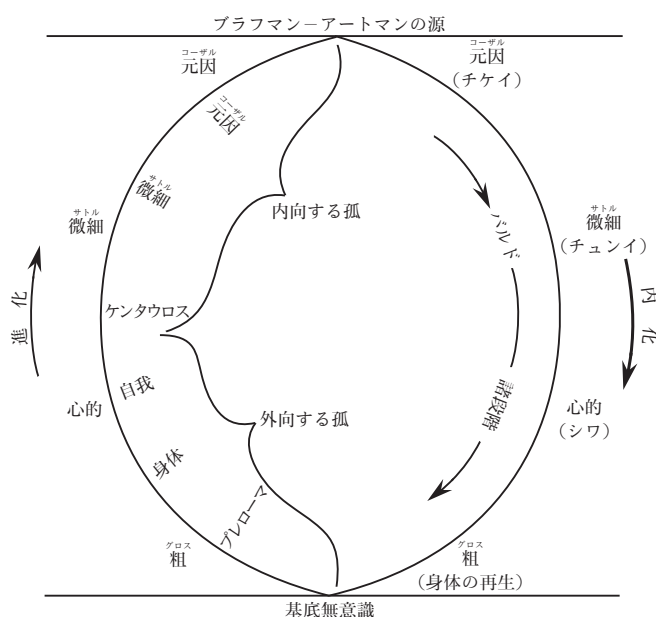
38) Wilber, (1980a) P 185 訳 (1986b), P 344

39) Wilber, (1980a) P 186 訳 (1986b). P 346

40) 自然界のデザインには共通した形状があり、図形の部分と全体が「自己相似性」になっているという原理のことです。

41) 哲学者アーサー・ケストラーが提唱した「ホロン」という概念で、すべてのモノは全体の一部で

(図6) バルドの道—進化と内化



『アートマンプロジェクト』より引用

2つ目の内化のコンテキストは図6「バルドの道—進化と内化」に示された楕円形の内側の矢印についてです。ウィルバーの発達論は西洋心理学と東洋の宗教や修行体系を加えた円環的に考えられています。アートマンを目指していた「進化」のプロセスから「内化」のプロセスへと、『チベットの死者の書』を取り上げて構成しています。『アートマンプロジェクト』では『チベットの死者の書』について詳しく説明されていません。まず、その内容について説明します。その後、ウィルバーが内化のプロセスとして『チベットの死者の書』を用いて説明して

いる内容を述べます。

『チベットの死者の書』はチベット語では『^{バルド・ドドゥル}Bardo Thodol』といい、チベット仏教のニンマ派に伝承されている経典です。「バルド」とは中間・途中の状態を表し、「トドゥル」とは耳で聞いて解脱するという意味であり、臨終の時から四十九日間（中陰）にわたって読み上げられる枕経のことです。その内容は肉体的な死の瞬間から新たな身体の中に生まれ変わる四十九日までのことが描かれています。

日本では人の死後、四十九日の満中陰法要として忌明けの儀式として重要視しています。忌中と言われる四十九日間は故人の成仏や良い来世を願い、7日ごとに法要（逮夜）をします。忌明けにより喪に服している期間を終えるのです。このように、満中陰法要は日本人にとっては慣習的な儀式の一つです。

「チベットの死者の書」の内容については中沢⁴²⁾と川崎⁴³⁾の著書を参考にして述べます。死後のバルドの「状態」は三段階に分けられています。

- 1) 死後の直後に体験する「チカイ・バルド (Chikahi Bardo)」(死の瞬間の中有)。
- 2) 死後三日半を通過して始まる「チュウニー・バルド (Chönyid Bardo)」(心 [意識] の本性の中有)。

構成されながら、それ自体が全体であるという考え方です。全体が部分、部分は全体という「全体子」のことです。

42) 中沢新一 三万年の死の教え チベットの『死者の書』の世界。

43) 川崎信定 原典訳チベットの死者の書。

3）死後二十二日目から始まる「シパ・バルド（SodpaBardo）」（再生への中有）。

第1）チカイ・バルド（死の瞬間のバルド）

第一の「チカイ・バルド」は死の瞬間に経験する出来事について述べられています。ラマ僧は臨終のときから死にゆく人に寄り添いながら、呼吸や拍動を注意深く観察するので、吐く息が波を引くように止まったときがこの世での死なのです。このとき、死にゆく人は自らの体の変化を感じるといいます。

ラマ僧は「おおい、おおい」と死にゆく人の意識に呼びかけ「今あなたの道を求めるときがきました」と語りかけるのです。

死にゆく人の呼吸が途絶えようとする臨終のときに、「まばゆいばかりの透明な光が現れてくるので、その光と溶け合うのだ」と教えるのです。死にゆく人がこの「原初のいのちの光」において覚るならば解脱することができるからです。

この原初なる光は実体もなく、形も色もなく、生も死もない純粋な「空」のリアリティなのです。仏教ではこの光を「本性として光輝く心を自性清浄心（チットム プラクリティ・プラバースヴァラム）」⁴⁴⁾とよんでいます。

「この光の中に入り合体しなさい」とラマ僧は死者の耳もとで、何度もくりかえします。しかし、ふつうの人はこの光と溶け合うことができないといわれています。そして、死者の意識は別の光を体験するようになります。死者の意識は体外に抜け出しているのですが、すでに死んでいるという意識がありません。死者には親族などが眼の前にいることが見え、親族の悲しみが聞こえるのです。ラマ僧は続けて死者に「おおい、おおい」と呼びかけ、「この光を見て、自分の守り本尊のことだけを考えなさい、もし守り本尊がなければ観音菩薩のこと考えなさい」と解脱に向けて導くのです。そして、死は誰にでも訪れるのだと。

第2）チュウニー・バルド（心〔意識〕の中有）

第二の「チュウニー・バルド」の内容は、前半の七日を「静寂尊」の仏たちが出現し、後半の七日の「忿怒尊」の仏たちの出現についての教えを説いています。中沢⁴⁵⁾は「生きている人の胸のあたりには、四十八の静寂尊がいて、穏やかな波動を放っています。ところが脳のあたりには、五十二の忿怒尊がいて、破壊的な力をもった波動を放ち、そのふたつの波動があわさって、人間の活動をつくっているのです」と説明をしています。

死者が「死のバルド」から「心（意識）の本性のバルド」に変容するとき、死者の意識が体から分離がおこります。そのとき死者は強烈なサイケデリックな光・色・音を体験しその現象に恐怖し慄くのです。ラマ僧は死者にむかって「それらを恐れてはならない」と教えるのです。ラマ僧は「おおい、おおい、善い人よ、あなたは三日半失神していたのだよ。今は心の本性のバルドの中にいるのだよ。これからさまざまな幻影に出会うがこんど

44) 河邑厚德・林由香里（1993）P 54.

45) 中沢（1993）P 134

こそ解脱を実現するのだ」と語ります。

一日目に仏の世界から「大日如来」がまばゆいほどの白い光とともに現れてきます。その強烈な光とともに、白くどんよりとした光が近づいてくるが、その光は天上界の神々の世界なので心を惹かれてはなりません。強烈な白い光を眺めるのです。

二日目は死者の意識に「金剛薩埵」の像が強烈な青い光をともなって現れてきます。その光とともに地獄の白い薄明かりが現れてくるので、その光に惹かれてはなりません。ラマ僧は死者の名前を呼び、「おおい、おおい、善い人よ、心を惑わされることなく聴くがよい」と語りかけます。この語りは六道輪廻⁴⁶⁾に死者が引き寄せられないための導きであり、以後同様に死者に対して教えるを行うのです。

三日目は黄色のまばゆい光とともに宝生如来が現れます。その光と同時に青色の弱々しい人間界の光が現れます。四日目は赤い強烈な光とともに無量光如来が現れると同時に餓鬼の世界に生まれる弱々しい黄色い光が現れます。

五日目は不空成就如来が緑色の強烈な光とともに阿修羅の貪りと嫉みの微弱な赤い光が現れてきます。六日目には五仏がそれぞれの光を放ちながら女尊たちを伴い一斉に現れ、同時に地獄・餓鬼・畜生・阿修羅・人・天の六道の薄明かりが現れるのです。七日目には、虚空遊行（クァサルパナ）の世界から持明者（ヴィディヤーダラ）の仏たちが放つ五色の光と共に、動物界（畜生）の薄明かりが現れます。これらは「汝自身の投影であり、意識の働きである」ことを覚るべきであると語るのです。

後半の八日目から十四日目までは、「忿怒尊」の仏たちが出現するのですが、この忿怒尊たちは、姿を変えた「静寂尊」です。

ラマ僧は「おおい、おおい、善い人よ、よく聞きなさい。あなたはまだ漂っているのです。これからあなたの前に恐ろしい忿怒の形相をした「ヘルカ神」が次々と現れてきます。「それを見て驚いたり恐れたりして逃げてはなりません。これらの忿怒尊はあなたの心に生まれた純粋な幻影なのだ」と死者に語るのです。八日目には、身体は暗褐色で、三つの顔、手は六本で四本の足、九つの目は恐ろしく髪の毛は上方に逆立ち、頭蓋骨の飾りと黒蛇と生首をまとったブッダヘルカと呼ばれる忿怒尊が現れます。九日目は血をすするヴェジュラヘルカ忿怒尊、十日目は血をすするラトナヘルカ忿怒尊、十一日目は血をすするパドマヘルカ忿怒尊、十二日目は血をすするカルマヘルカ忿怒尊、十三日目はガウリー八女神と動物の頭をもったピシャーチーが現れ、十四日目は東西南北の四方から門衛の女神が現れるのです。

これらすべてを「守りの本尊」とであると覚るべきです。「おおい、おおい、善い人よ、静寂尊とは法身（ダルマ・カーヤ）が空の世界から現れてきたのだと覚るべきです。忿怒尊とは報身（サンボーガ・カーヤ）が光の世界から現われてきたのだ」とラマ僧は死者に語ります。

46) 仏教において、私たちは自ら業（カルマ）の結果として六道（地獄、餓鬼、畜生、修羅、人間、天上）の世界に生と死をくり返すことを六道輪廻といいます。

図 7-1 静寂尊と忿怒尊



クンツサンボ

チュチョク・ヘルカ

図 7-2 静寂尊と忿怒尊



ラトナサムバヴァ
(宝生如来)

ラトナ・ヘルカ



ヴァジュラ・サットヴァ
(金剛薩埵)

ヴァジュラ・ヘルカ



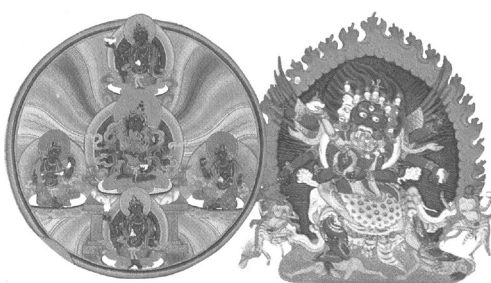
アミターバ
(阿弥陀如来)

パドマ・ヘルカ



ヴァイローチャナ
(大日如来)

ブッダ・ヘルカ



アモガシッディ
(不空成就如来)

カルマ・ヘルカ

『三万年の死の教え チベットの死者の書の世界』より引用

第 3) シパ・バルドゥ（再生への中有）

「シパ・バルドゥ」は再生に向かう迷いの状態の中有について書かれたものです。いよいよ再生に近づいてきました。地獄に住む「ヤマ法王」があなたの前に現れます。死者の生前の行為の良し悪しを判断して、次の生のありようを決めるのです。この「ヤマ王」は日本でもなじみ深い「閻魔大王」のことです。私たちの世代の人たちは、子どもが悪いことすると、「閻魔さんに舌を抜かれるよ」と子どもを諷めたものです。中沢⁴⁷⁾は「ヤマ王でさえ、実体のあるものではなく、[心の本性]の現象であるという、徹底的な一元思考がつらぬかれている」と言います。この書で死者に現れるすべてのヴィジョンは心の本性

47) 中沢（1993）P 146.

の現象であり、脈々と流れた心（意識）の流れそのものなのです。

この段階まで進み、死者の心が貪り（貪^{とん}）、怒り（瞋^{じん}）、愚かさ（癡^ち）の三毒におかされっていると、カルマの影響力に入り、死後の意識にまで大きな影響をあたえます。この時点で重要なことは、今まで前生でもらった身体イメージが維持されており、それに変わり次の生で受けようとする身体イメージが浮かんできます。ラマ僧は「おおい、おおい、善い人よ、六つの形をした輪廻に向かわず、観音菩薩のほうに向かいなさい」と語るのです。そして「最後に、これから自分の生まれる世界の特徴が現れるので、慎重に判断し悪い再生をふせぐのだと」教えるのです。

六道の六種類の薄い微弱な光があらわれはじめます。天上界は白色の薄明かり、人間界は青色の薄明かり、阿修羅界は赤色の薄明かり、畜生界（動物）は緑色の薄明かり、餓鬼界は黄色の薄明かり、地獄界は灰色の薄明かりが現れるのです。

このとき意識だけの身体は六種類の迷いの世界の中で上の世界に昇っていきたくとか、同じ世界に留まりたいとか、下の世界に向いて降りていきたくとか、さまざまな思いがカルマの力によって現われるのです。「これが最後のチャンスなのだから、観音菩薩に向って心をこめて祈るのだ」とラマ僧は死者の意識だけの身体にむかって問いかけるのです。

そして、輪廻転生の流れに入らないようにするため再生への入胎（子宮の入り口）を閉ざす方法を教えるのです。「おおい、おおい、善い人よ、男女が情を交合している幻影が目の前に現われるであろう。これを見た時に、その間に入り込んではいけません」と。男女が交合しているのを見て、これに対して魅せられるか反発するかなのです。どうしても六道界に入らねばならないとき、再生するために入る良き母体を選ぶべきです。現れた胎の入り口に、だれかれ構わずに進んではなりません。阿修羅界、畜生界（動物）界、餓鬼界、地獄界に絶対に入らないようにとラマ僧は教えるのです。また男性として生まれるときは、男性としての意識が生じ、交合する父母の父に対して激しい敵意を生じ、母に対しては嫉妬と愛着を生じます。もし女性として生まれるときは、女性としての意識が生じ、母に対して激しい羨望と嫉妬を生じ、父に対して激しい愛着と渴仰の気持ちが生じるといいます。人間界の子宮の中に入るなら、不浄な輪廻再生の子宮を避けて、良い子宮を選択するように、その選択は、仏の教えが広まっている国を選ぶべきだと説き、修行を完成した人の子孫、父母とも信仰に篤い家系に生まれようと、心を集中させて子宮の中に入るよう教えるのです。

以上が『チベットの死者の書』の内容です。ウィルバーが作成した図6を見てください。内化の2つ目のコンテキストは楕円形の内側に書かれた矢印で示されています。その矢印が『チベットの死者の書』の輪廻転生の意識の発達論の箇所です。ウィルバーは四十九日にわたるバルドの出来事は三つの段階に分けて説明しています。

第一の死の直後に起こる「チカイ・バルド」での光輝く中に入る体験は「法身」或いは究極的意識である「ブラフマン/アートマン」の状態なのです。ウィルバーはこの存在の極み、究極的一体感の状態が「空」そのものであり、光（クリヤーライト）そのものであ

ると語っています。このことは、日本人の日常の中で、「死んだら、誰もが仏さまになる」という言葉が表しているように、「仏」そのものになるのです。しかし、ふつうの人はこの光である法身やアートマンの一体性を体験するのですが、その状態から抜け落ちていくのです。その状態をウィルバーは「カルマ的性向が意識を曇らせる」からだと言うのです。このように最上位の状態から下位の状態へと「内化」が始まります。

第二の「チュウニー・バルド」ではこの死者の意識（魂）は下方にむかって変容していきます。アートマンプロジェクトは次第にアートマンから遠ざかり、内化のプロセスが進んでいくのです。この段階は微細領域での「報身」にあたるとしてウィルバーはとらえています。「元因の領域のクリヤーライトが抵抗を受け、収縮が起これば、そのリアリティは平和な神々（微細領域のイシュタデーヴァ）の原初的な種子形態に変容される。次に、これらの神々が抵抗を受け否定されると、今度は忿怒の神々に変容される」⁴⁸⁾ というのです。

図 7-1, 図 7-2 を見てください。最初は「静寂尊」の仏たちが出現します。継続的に目がくらむほど明るい色と畏敬の念を起こさせる音とともに、次から次へと仏が現れるのです、聖なる仏のヴィジョン、輝かしすぎる光、微細な音が死者の意識の中を通過するのです。たいていの死者はこれらの聖なる光明を前にしりごみします。この段階でも収縮してしまい聖なる光明から逃れ解脱の道から遠のいていき、そして、下位領域の不純な光に魅せられ引き寄せられるのです。「静寂尊」の仏たちが出現したあとは「忿怒尊」の仏たちに変容して現れてきます。「静寂尊」の仏たちと「忿怒尊」の仏たちはコインの裏表です。しかし、死者の意識は「忿怒尊」の仏たちに対して、恐怖し戦慄が走り慄き、解脱の道だとは思えないのです。そして、恐怖のあまり、失神して意識を失い、一段低い「シパ・バルド」再生への中有に入ります。

第三の「シパ・バルド」について、ウィルバーはこの段階は「粗」を映し出す意識（心）の領域であり、粗い身体的な領域に向かい始めるといいます。

そして、このバルドで男女の交合するヴィジョンを見て、もし男として生まれようとしているなら、男の感情があらわれ、父に対する激し憎悪と母に対する嫉妬の感情が現れ、女と生まれてくる場合はその逆だというぐだりに注目しています。そして、アートマンプロジェクトの最も低い領域として、身体における性的な近親相姦と去勢、エディプスとエレクトラ、フロイトのいう快樂原則などをともなうプレローマ的、デュポーンの領域に入っていくとするのです⁴⁹⁾。

このバルド体験において人は仏として出発し、基底無意識に行き着くのですが、その間の記憶が何一つないことを指摘しています。そして「その忘却の経過全体の結果が基底無意識なのである。このように新生児の基底的無意識のなかには、高次の存在の状態がすべて内包されている」⁵⁰⁾ と述べています。ウィルバーは基底無意識について「将来いつの日

48) Wilber, (1980a) p 190 訳 (1986b). P 353.

49) Wilber, (1980a) p 199 訳 (1986b). P 368

50) Wilber, (1980a) p 200 訳 (1986b). P 371

か、想起をとおして発現しうる可能性をもった潜在性としての存在する深層構造のすべてなのである。身体から心、魂、霊、粗、微細、元因にいたるあらゆる意識に付属する、全人類に与えられたすべての深層構造は、基底無意識の中に包括もしくは内包されている⁵¹⁾と説明しています。

おわりに

ケン・ウィルバーのトランスパーソナル理論、「意識のスペクトル論」と「アートマンプロジェクト論」を用いて統合心理学について説明しました。

ウィルバーの貢献は「意識の発達」というキーワードを用いて「統合心理学の意味」を三つの視点から提示したことです。一つ目は西洋心理学と東洋宗教の世界に橋を架けグローバルに考えたことです。二つ目は心と身体をつなげる「心身一如」の世界観を示したことです。三つ目は意識の発達とは「一層ごとに前の層よりさらに統合され、包括的になっていく」⁵²⁾という視点です。意識のスペクトル論とアートマンプロジェクト論で述べているように、ある段階の「全体」は次の段階では「部分」に過ぎず、その全体も次のレベルの全体の部分となって意識の進化が続いていくのです。この視点は、それぞれの発達段階には前の段階を「超えて含む」という性質があります。これは新たな発達段階は前の段階を包み込んでおり、同時に前の段階には存在していなかった新たな内容が加えられています。それゆえ、次の段階は「高次」へと進むのです。

この概念は上位の段階が下位の段階を超えて含んでいくことで生じる「入れ子」の階層構造をアーサー・ケストラー (Arthur Koestler) がホラキー (holarchy ホロン階層) と名付けた概念です。この概念を用いてウィルバーは統合心理学を構築しています。今回の「次世代の統合心理療法 (2)」と題してシリーズで執筆するテーマはウィルバーの「統合心理学」です。

文献

東 斉彰・加藤 啓・前田泰宏 (編) (2014): 統合・折衷的心理療法の実践. 金剛出版.

平岡宏一 (訳) (2001): ゲルク派チベット死者の書. 学習研究社.

石濱裕美子 (2016): ダライ・ラマと転生 チベットの「生まれかわり」の謎をとく. 扶桑社.

Jung, C. G. (1932): The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar, (1966) edited by Sonu Shamdasani, Princeton University Press. 老松克博 [訳] (2004): クンドリニー・ヨーガの心理学. 創元社.

Jung, C. G. [訳・解説 湯浅泰雄, 黒木幹夫, 川崎信定] (1983): ユング心理学選書⑤ 東洋的瞑想の心理学. 創元社.

河邑厚德 (企画・制作) (1993): NHK スペシャルチベットの死者の書 (DVD). NHK エンタープライズ.

51) Wilber, (1980a) p 98 訳 (1986b) P. 184.

52) Wilber, (1980a) p 2 訳 (1986b). P 3

- 河邑厚徳, 林由香里 (1993): チベットの死者の書 仏典に秘められた死と転生. 日本放送出版協会.
- 川崎信定 (訳) (1989): 原典訳チベットの死者の書. 筑摩書房
- Koestler, Arthur [訳: 田中三彦, 吉岡桂子] (1983): ホロン革命 部分と全体のダイナミクス. 工作舎.
- 黒木賢一 (2017): マンダラ・アートセラピー 密教とユング心理学をつなぐ臨床技法. 創元社.
- 本山 博 (1978): チャクラ 異次元への接点. 宗教心理学研究所出版部.
- 村瀬嘉代子 (2003): 統合的心理療法の考え方 心理療法の基礎となるもの. 金剛出版.
- Myss, Caroline (1996): *Anatomy of the Spirit*. Crown Publishers, Inc. 川瀬勝 [訳] (1998): 7つのチャクラ. サンマーク出版.
- 中沢新一 (1981): 虹の階梯 チベット密教の瞑想修行. 平川出版社.
- 中沢新一 (1983): チベットのモーツァルト. せりか書房.
- 中沢新一 (1993): 三万年の死の教え チベットの『死者の書』の世界. 角川書店.
- 西平 直 (1997): 魂のライフサイクル ユング・ウィルバー・シュタイナー. 東京大学出版会.
- 老松克博 (2001): サトル・ボディのユング心理学. トランスビュー
- おおえまさのり (訳編) (1974): チベットの死者の書. 講談社.
- 佐田田鶴治 (1980): 解説ヨーガ・スートラ. 平河出版社.
- Sogyal Rinpoche (1992): *The Tibetan Book of Living and Dying*. Harper Collins Publishers, Inc., 大迫正弘, 三浦順子 (訳) (1995): チベットの生と死の書. 講談社.
- 杉原保史 (2009): 統合的アプローチによる心理援助 よき実践者を目指して. 金剛出版
- 杉原保史・福島哲夫 (編) (2021): 心理療法統合ハンドブック. 誠信書房.
- 立川武蔵 (1988): ヨーガの哲学. 講談社
- Wilber, Ken (1977): *The Spectrum of Consciousness*. 吉福伸逸・菅靖彦 [訳] (1985a, b): 意識のスペクトル 1 (a)・2 (b). 春秋社
- Wilber, Ken (1981): *No Boundary*. Shambhala. 吉福伸逸 [訳] (1986a): 無境界. 平河出版社.
- Wilber, Ken (1980a): *The Arman Project*. 吉福伸逸・プラブッダ (星川淳)・菅靖彦 [訳] (1986b): アートマンプロジェクト 精神発達のトランスパーソナル理論. 春秋社.
- Wilber, Ken (1980a): *Psychologia Perennis: The Spectrum of Consciousness*. (1980) Edited by Roger N. Walsh & Frances Vaughan: *Beyond Ego. Transpersonal Dimensions in Psychology*. 吉福伸逸 [訳・編] (1986): 永遠の心理学 意識のスペクトル. トランスパーソナル宣言. 春秋社
- Wilber, Ken (2001): *The Eye of Spirit. An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad*. Shambhala. 松永太郎 [訳] (2004): 統合心理学への道. [知] の眼から [観想] の眼へ. 春秋社.
- 湯浅泰雄 (1989): ユングと東洋 (上・下). 人文書院