

出版社：精神療法（Japanese Journal of Psychotherapy）第30巻第1（通巻140号）2004年  
2月5日発行、17-23.

禅仏教の心理学：西洋の精神療法への可能性について

(The Psychology of Zen Buddhism: Possibilities for Western Psychology)

著者：レジナルド H. ポール

### はじめに

日本に来て五年になるが、普段電車に乗る機会がよくある。電車に乗るたびに周囲の人々を見回すと、そこにいる人々は私が生まれ育ったアメリカと非常に異なるにも関わらず、人間の心の素晴らしさ、その多様性と適応力にいつも驚嘆させられる。例えばアメリカでは、多くの人々が自立した存在であることに誇りをもっているが、そうしたあり方を日本で見出すことはあまりない。しかし同じ電車に乗り合わせた乗客たちを見回すと、どれほど外見が異なっている人々もおおむね心理学的に幸福で健康であり、人間の精神が健康に機能するあり方がどれほど多様であるかに目を見はる。

心理療法家として、こうした人間精神の多様性と適応力を心理学がどれほど正当に評価してきたかに、わたしはずっと関心を抱いてきた。日本で暮らしてみても、ほとんどの心理学理論が多くの点で西洋的な人間像を反映させたものであることがはっきりと分かってきた。日本文化の重要な一部である禅仏教の書物から読みとれる人間理解は、そうした西洋的な人間観とは多くの点で異なり、禅を心理学の観点から検討してみると、西洋心理学の理論に何らかの代案を提示してくれるのが分かる。この論文では、そうした代案のいくつかについて論じてみたい。

#### 1. 禅からみた自我とは

禅の心理学について論じる出発点として、まず第一に自我について考えてみたい。自我は西洋の用語であり、禅の心理学について議論する際には、注意深く扱わねばならない。一般に禅においては、自我は精神の否定的な側面に言及するためだけに用いられる。よくあるのは、自己が時を越えて存在し続けるという幻想である。この自己を実体と幻想する自我こそ心理学的な苦しみの根源である、と断定されている。しかしながら西洋心理学的な思考に基づいて自我とは別の言葉で語られるものを検討してみると、禅の思想においても自我の肯定的な機能が認められていることが分かる。このような点こそ異文化心理学の難しさを物語ってくれる。

西洋においては、心理学用語としての自我はフロイト理論に起源をもつ。フロイト理論によれば、自我は無意識の本能の力であるイドとその人の理想や価値である超自我の間を取り持つ仲介役として理解されている。自我はこの二つの間の緊張を何とかして解決しようとする。仲介役としての自我は識別し選択する執行者として機能する人間の一部と理解されている。この機能においては、自我は独立した実体ではなく、心理学的発達の初期においてイドから生まれ、その後も常にイドからエネルギーを受け取って機能している。このように、イドは根本的なものであり、自我はイドをコントロールしようとはするが、同時にイドに依存している。フロイ

トはこの自我に関して馬と乗り手のメタファーを使って次のように説明している。「自我とイドとの関係はちょうど、馬の背に乗って自分より勝った馬の力を制御しなければならない人間のようなものだ。違うのは、乗り手は自分の力を使うが、自我は借りてきた力を使うことだ。(グリーンバークとミッチェル著(1983年)73ページに引用されたフロイト著「自我とイド」より)

こうした心の本能的力と西洋心理学で自我と呼ばれる心の働きとの関係は、禅仏教では正反対に捉えられていると言って良いだろう。禅仏教では、いわゆる自我の機能こそが根本的なものであり、意識であれ無意識であれ心の他の部分はこの自我の機能を通じてそのエネルギーを受け取り、顕現するとされている。つまり、自我の機能こそが心の根源であり、あらゆる他の心は心の根源が変容したものであると考えられているのだ。

フロイト理論とのこうした違いにも関わらず、禅の考えでは自我の機能を心の意識的な執行者の機能と仮定している。しかし自我の機能が心の根源にあるために、禅においては、この執行者としての機能に重要な意味をもたせている。特に重要なのは、この執行者は人の主体感覚であり、人のアイデンティティや識別、選択といった機能はこの主体感覚の内において起こる点である。禅における主体性は、人がもっとも慣れ親しんだものであり、経験と切り離すことはできず、主体性の外に出ることもできないと理解されている。主体性は自ら体験し生きることはできても、それを客観的に見ることなどできるものではない。

主体性はまたアイデンティティとも言える。「私が」とか「私を」として経験するものであり、そこから切り離されることはありえない。つまり、アイデンティティとは「私は。。。である」という機能であり、主体である「私」から切り離さずことはできない。主体性やアイデンティティとしての自我は、あらゆる心の働きの共通の特性として機能する「精神」の主演であり、常にそこに帰着する終着点なのだ。

禅の観点からすれば、心理学的に健康であるためには、どのような場合でもこの自我の機能が心理学的作業に含まれていなければならない。西洋心理学で自我として言及されているものは、禅の考え方すれば心の自然な機能である。このように、一般に信じられているのとは反対に、禅においてはすべての人が自我をもっており自我は心の自然な機能と捉えられている。しかしこの心の機能は、誤解されたり誤った使われ方をしやすい。人々は自らの主体性を誤って捉え、対象として知覚したり自らの主体性の外にあるものと区別したり切り離して考えることがよくある。自らの主体性がすべての客観的な要素と異なるものだと感じたり、自我だけに同一化してしまうのだ。自我を関係性の中でのみ存在する一つの活動としてではなく、時を経ても変わらない一つの実体だと誤って信じこんでいるのだ。禅においては自我を含めあらゆる現象を、時の流れに応じて変化し空間的には関係性の中で他に依存して存在するものと捉える。いかなる現象もそれ自体の本質や実体をもたず、関係性の中で一瞬一瞬存在が生起すると考えるのだ。このような考えは、関係性を絶つような思考方法ではない。現象は非存在であり、かつ互いに密接に結びつけられた存在なのだ。禅ではこれを「無(MU)」と呼ぶ。「無」は日本語ではなく、中国語の「無(WU)」の翻訳語であり、多くの人が解釈しているようなたんなる空虚では

なく、空虚でありかつ実体である。あるいはあれやこれやと特定できるものではないと言ってもよいだろう。

自我はあらゆる瞬間に関係性の中で機能するので、心の根源といっても良いが、独立した実体とか魂のようなものではない。禅でいう自我は、心の一部として起こり、精神全体と関係を保ち依存しながら存在する。このように、禅でいう自我は西洋心理学の対象関係論と似たところがあるのだ。

自我を誤って捉える根本的な活動を禅では次の二つとして説明する。一つは、自我を実体として執着する活動であり、もう一つは自我が自己であり時を越えて存在し続けるという幻想を持つことである。執着は気持ちの問題であり、幻想は認知的な心の機能に関連している。自我が心の根源にあるので、本質を誤って捉えることも心の根元で起きる。それは意識的な活動でも無意識の活動でもなく両方に先だって起こる現象であり、だからこそ心の他の機能がすべてこの誤解に影響を被るのだ。そして反対に心の相互関係性のために、自我は心の他の機能に影響を受ける。これによって癒しが可能になるのだ。

禅で理解されている自我は、心の本質を決定する根元的な要因であり、心が健康であるための重要な要因である。心が健康であるか病気であるかは、ひとえに自我にかかっているのだ。日本の禅僧の一人はわたしに次のように語ってくれた。「人がとらわれ、また苦しむのは自我のせいである。しかし、人が悟りを得、苦しみから自由になるのも自我によるのだ」。

## II. 状況に置かれた自己

禅では、自然な自我があると同時に自然な心の働き、自然な自己というものもあると考える。私はこれを「本来の自己」と呼んでいるが、それはわざわざ作り上げなくても心の働きとして自然に起こるものだ。それが可能になるのは自然なままでも心と環境は互いに関係しあっているからであり、わざわざそれを作り上げようとするよりも、見つけだして自覚することに努力を向けるべきなのだ。

禅や東洋の伝統一般に対してしばしば投げかけられる批判の一つに、幼児から成人までの心の発達についての心理学が欠けている、というものがある。しかしながらそうした心理学は、心が発達するもの、作り上げられるべきものであるという西洋心理学の観点に立つ限り大切なものとなる。西洋的アプローチは、心理学的な安定は時間を越えて継続することで得られるという理解に基づいている。しかし禅ではこうした発達論の観点をとらず、自己は発達するものではなく自我が正しく把握されさえすれば、すでにある自己が体験の中に現れると信じている。心の諸機能は、自我が本来の自己とうまくバランスを取れば自然に発達するのだ。禅ではまた、自己の継続性、心理学的安定性は、過去から未来へと時間を越えて現れるのではなく、現在における人の状況との関係において継続することから現れると考える。それは時間よりも空間における継続性からくるのだ。時間は常に変化する以上、時間に基づく自己は壊れやすい自己である。こうした観点から時間ではなく空間こそ自己であると禅では考える。むろんこうは言っても、発達心理学に価値がないと言っているのではない。ただ、現在の西洋心理学では、本来の自己というものに価値が置かれていないことを指摘したいのだ。

もし「精神」が機能するうえで自我が果たす役割が重要であるなら、禅の修行が直接的に自我に取り組むのは当然なことである。まず第一に、自我は主体的なものであり対象化したり分離することが不可能なものだと理解されており、こうした作業は「内的取り組み」として行われるが、それは人の主体性の中で自らと切り離せないものに取り組むことである。

禅においては、外部からの否定的な影響から自由になることではなく、内的に自分自身を変えることに焦点が当てられる。苦しみを作り出している根本的な活動は、自らのもっとも近い部分で行われる自分自身の活動、すなわち自らの基本的な自己感覚であり、外からの力によって抑圧されたり圧迫された結果ではない。だからこそこの活動を切り離すことは不可能なのだ。

(無門関第二則参照)

内面的アプローチは、人生のあらゆる面に適用される。というのも禅においては、人は「関係性において活動するもの」であり、人生のあらゆるものに常に関わっていると理解されているからだ。禅では人間を世界に内在する存在として捉えるが、こうした禅の人間理解のあり方は、対象関係理論や家族システム理論といった西洋の心理学理論に近いものである。

また禅では、置かれた状況にあわせて変化する性質を強調するが、与えられた条件が刻一刻変化する以上、人もまた刻一刻変化するものであり、禅ではこうした変化が、心で知覚されるよりもずっと素早く起きると主張している。

人間とは状況における体験そのものであり、状況から身を引くことなくしっかりとそこに身を置くことが大切であると禅は主張する。生きることから身を引いたり関係を絶つのではなく、あるがままの自分になりきり思いきり全身全霊で生きingことを禅は勧める。与えられた状況にしっかりと身を置けばおおくほど、自然な本来の自己を体験できるのだ。けれども、あるがままの自己は刻一刻変化するのだから、いかなる形でも特定の状況での体験にしがみつくと病理的なものとなる可能性がある。

人生を生かしきるこうした姿勢は、禅が執着をどう理解しているかにも反映されている。禅においては、執着はすべての現象の根本であると考えられている。ある禅師は私にこう言った。

「世界は諸条件と執着で成り立っていると言っても過言ではない」と。だが、もし人が執着に執着するようになったり、長い間ある執着にしがみついていると、自然な執着が不健康な執着になってしまう」しかしながら、もし執着を完全に断ち切ってしまうと、状況の中で関係を結びながら成り立っている自己が生み出す根元的な執着まで否定してしまうことになる。だからこそ禅では、こうした行き過ぎた形で執着し続けないう、執着そのものになりきるという無執着を強調する。つまり、行動する際にもその結果に執着せず、ただしっかりとその行動をやり切るのだ。

### III 状況に置かれない自己

こうした状況の中で成り立つ自己を考えるうえでもう一つ重要な点があるが、この点こそが、先に述べた多くの西洋の理論と禅が袂を分かるところだ。禅においては、人がある状況に置かれたとしても、その状況にすっかり浸りきることはないと考えられる。これは先に述べた存在しかつ非存在である「無」という考えに関連している。人は置かれた状況そのものであるが、それだ

けではない。禅では、状況に置かれた経験には主体と客体が必然的に含まれると理解している。意識は常に対象に方向付けられている、すなわち志向的であるとはこういうことだ。禅ではまた、この主体と客体の機能がなくても意識は存在できると主張する。これは何ものにも携わっていない意識であり、気づきとしてだけの意識である。この意識は直感の能力を通じて実現される。心のこうした力は、一般に西洋心理学では説明がなされない。しかし私が話を伺った禅の老師たちは、それが現実に可能であるだけでなく、人間がその潜在的可能性を十分に発揮するためには欠かすことができないものであるとはっきりと述べた。

状況に置かれた心は常に心理学的な基準点をもっている。禅でいう「空」を心理学的にみると、こうした基準点をすべて手放し、状況性が何もないことに気づくことだ。これができれば、人はその個人的な状況性、個人的な観点、誤った自我を手放すことができる。禅の観点からは、あらゆる心理学的問題は誤った自我にしがみつ়くことから生じるとされる。心理学的基準点を手放す力は、この誤った自我にしがみつ়く問題につながっている。手放すことができれば、人ははるかに心を開き、自らの心理的な機能を保つことができ、もっと自由で健康に環境とやりとりができるのだ。

「空」を空虚だと理解することのないよう、細心の注意を払うことが必要だ。何人かの老師はこの点を強調し、「空は決して空虚ではない。ただ五感で感じ取れないものなのだ」と述べた。このように、「空」は心が知覚できる能力を越えた何か心理学的なものを指しているのだ。

「空」を五感で感じとれないということは、分割したり識別する心の機能によってはそれを体験したり理解しえないことを意味する。「空」は直感や体験を通して「内面から」のみ理解できるもので、それを客観的に理解することは不可能なのだ。心の主体がその個人的なアイデンティティや特定の基準点を手放し忘却するなら、空を実感することが可能になる。この心の不可思議な性質は、これまで本当には理解されてこなかった。(無門關第十九則を参照)

あらゆる心理学的な基準点を手放すというこうした「空」の理解は、「純粹経験」という概念とも通ずるところがある。この純粹経験という概念は、アメリカのウィリアム・ジェイムス(1904/1996)の著作に見られるもので、日本の哲学者西田幾多郎(1911/1970)や禅について多くの英文の著作を著した鈴木大拙(1933)も、禅体験を説明する際にこの概念に言及している。また様々な一般書でもこの概念は紹介され、西洋の大衆文化にかなりの影響を与えてきた。純粹経験とは、人は自らの置かれた状況のあらゆる形式から自由な体験をもつことができるという概念であり、どれほど異なる背景をもった人でも純粹経験の瞬間には同じ体験をすることが可能であるという信念でもある。

私は、この考え方が人々を惹きつけ多大な影響を与えていることを目の当たりにしてきた。この概念に惹かれ、多くの西洋人が禅を修行しに日本を訪れているが、異なる文化的背景をもった人々が同じ純粹性をともに経験できるというのは、異文化交流の観点からみるととても魅力的なことだ。残念ながら、そうした思いを抱いて日本にやってきた西洋人の多くは、異文化の壁にまともにぶつかり、心理的に不安定な状態になって日本を離れてしまう。その一例が、日本のお寺で、先輩が後輩に間違いを正すやりかたである。西洋人はしばしば日本のやり方には

問題があると感じる。その目的は自己への執着をのぞくことだが、この修行法を与えられた西洋人は、極端な場合基本的人間の尊厳や人間としての価値観を傷つけられたと感じ、自己への執着をとるはずが、ただ怒りの気持ちだけが残ってしまう結果となってしまうことがある。状況に置かれていない経験と状況に置かれた経験のどちらを取るかという問題提起は、禅の心理学では重要なものであり、心理学全体の幅を広げることにも繋がるだろう。禅の心理学にとってこの解決策は「無」にあると思う。これら二つを分けることは、それぞれを不完全なまま実体化してしまうことになるが、「無」においては状況に置かれたい経験と状況に置かれた経験が同時に共存しうる。経験は状況に応じて生み出されるが、同時にあらゆる基準点が消え去ると、もはや状況に限定されることはなくなる。どのような非状況的経験もある特定の与えられた状況、より具体的には身体において起こる。身体がなければ、ある状況における経験もなく、非状況的経験を味わう人もいない。このことを理解できれば、人が自らの置かれた状況から自由になる可能性が生まれてくる。何かから自由になろうと努力するよりも、自分の行動がいかにして自らの置かれた状況から自由になるのを妨げているかに焦点を当てるのが大切なのだ。このように、何かから自由になろうと努力することに焦点を当てるよりも、自分を苦しみに縛り付けているのは自らの活動であり、自己の外の何かを変えなくとも自由になれることに焦点をあてるのが大切なのだ。

#### IV. 癒し：臨床としての禅

心理学的な癒しがどのようにして起こるかは、禅の歴史を通じて大きな論争の的だった。覚醒あるいは禅の言葉で悟りというのは、心理学的には心の癒しと理解しても良いだろう。禅の歴史において、この癒しが突然訪れるのか、あるいは緩やかに訪れるのかは長い間論争の的だった。頓悟とは、心が突然変化しそれまでできなかったことができるようになることを意味する。アメリカで良く使う表現に、「光が突然灯る」というのがあるが、これは人がそれまで理解できていなかったことが、突如ひらめくことを指している。

漸悟というのは、変化や癒しは諸原因が積み重なった結果としてゆっくりと起こることを意味している。癒しがどのように起こるかについての理解としては、こちらの方がより一般的である。様々な活動を積み重ね、人は次第に良くなっていく。

どちらの考え方も臨床にはとても役に立つが、人々は一般的に漸悟の考え方の方が理解しやすいようだ。しかしながら、時に心理学的に不思議な本人も理解できない出来事が起こることがある。これは、心が突然変化するためであることがおうおうにしてあるが、心のこうした能力を理解するのは、人々にとってとても有意義だ。

一例として、突然ひどいつ状態になり、ベッドから出られなかった女性のクライアントの例をあげてみよう。眠りについた時には良かったが、翌朝になるとベッドから起きあがれなかった。どうしたのだろう。禅の観点からは、この出来事につながるたくさん原因がある。しかし、その出来事自体はこうした諸原因が積み重なったもので、彼女の体験の突然の変化はあくまでその結果である。出来事につながった諸原因とその出来事自体の双方の側面を理解することはとても大切であり、クライアントにとっても有意義である。

覚醒や癒しを手助けするために、禅の修行には多くの技法が用いられるが、そうした技法は内面に焦点をあてる禅の特徴を反映している。体験に留まることを強調したり分離や価値判断をしないよう強調するそうした技法を心理臨床に取り入れることはとても役に立つ。このような技法で用いられる心の機能を、私は「注意を向け感じること」と呼ぶ。体験に注意を向けながら、何か意味付けをするのではなく、ただ感じて受けとめ、考えたり識別する心の作用は重視しない。ものごとを対象化し要素に分ける心の機能は人生において大切なものだが、自らの核になる自己感覚に取り組もうとする時には助けにならない。禅の方法では、まず体験に注意を向け後でそれを振り返る。「注意を向け感じること」によって自らの本来の自己に目覚めたり、それを見い出したりするのだ。

もう一つ臨床に役に立つものに、公案がある。公案は老師が瞑想の主題として弟子が用いるよう、何かを述べたり、問いを投げかけたりするものである。公案の一つ一つがひとつの法則、普遍的な原理を表現したものだと言われている。

それぞれの公案は、何らかの二元論を含んでおり、一つになりえない二つの相反することを抱えている。例えば、禅の哲学者久松真一（1994年）は、根源的な公案があると主張した。それは、「たった今ほかならぬここで、どうしてもいけなければどうするか」であるが、この公案が心理学的に指し示しているのは、心理的な混乱があるときにはいつも、調和させることのできない相反する力があるということだ。心理学的にジレンマというのは、できる限りのことをやっても（アメリカの言葉で言えば「壁を叩く」）そのジレンマがまだ続いているという感覚をさす。一人一人の人間が個人的な壁をもっており、公案の心理学的な価値の一つは、自分の壁が何であるかを見つけることができることだ。しかし禅は個人的な葛藤の根源を見つけるだけですませはしない。どれほど解決不可能なように思える公案でも解くことが常に可能であると禅は主張する。そのジレンマの中にこそ解決法があるのだ。これは禅においては、以前に二元論であったものが一つになりきることで達成される。心理学的に言えばこれは、人がそのジレンマに留まりながらも慣れ親しんだ方法で対処するのを止めればそのうちに解決策が現れる、ということだ。

公案はクライアントと取り組むのに大きな価値があると私が思った実践的な技法の一例だ。禅の理論と実践は、西洋心理学の理論や実践の幅を広げるだろう。禅は人間精神の大いなる源、一見解決不可能な葛藤を解決できる源を示している。人間の心はただ状況に置かれたものでしかないと主張すれば、それはその通りになってしまい、人間の潜在能力に不健康な限界をもたらしてしまう。禅のこうした理解の仕方は、心理学にとっても役に立ちうる。変化と癒しをもたらし、わたしが電車に乗るたびに感銘を受ける、精神の適応力を反映している。こうした禅の見解を心理学の理論や臨床実践に取り込むことは、心理学の幅を広げ、様々な背景をもったクライアントによりいっそう役に立つ手助けとなるだろう。

翻訳者：村川治彦（Center for East-West Dialogue 代表）

## 参考文献

Greenberg, J., and Mitchell, S. (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, USA: Harvard University Press, p.73.

久松真一。(1994)。久松真一著作集『絶対危機と復活』著作集第2巻 京都市：法蔵館, p.191.

James, W. (1996). Does 'Consciousness' Exist? & A World of Pure Experience. In E. Taylor (Ed.), *Pure experience: The response to William James* (pp. 1-40). Bristol, England: Thoemmes Press. (Original work published 1904)

西田幾多郎。(1970) 善の研究。東京：中央公論社。(Original work published 1911)

柴山全慶。(1977)。無門関講話。東京：創元社。

Suzuki, D. (1933). *Essays in Zen Buddhism: Second Series*. London: Luzac and Company.