

禅仏教とトランスパーソナル心理学

アメリカにおける禅

アメリカにおける禅仏教の幕開けとなったのは、1893 年にシカゴで行われた世界宗教者会議である。この会議では、鈴木大拙の通訳で釈迦演が懐疑的なキリスト教徒に向かって初めて禅を紹介した。この会議の後長い間、禅への関心はごく限られた人々の間に限られたものだった。しかし、その間も鈴木大拙の英語での著作を通して種は蒔かれ続け、それが 1960 年代に大きな花を開いた。

1960 年代に起こった爆発的な禅への関心を担ったのは、物質的な所有の量よりも人生の質に価値をおくヒッピーやスピリチュアルな求道者たちであった。彼らは、様々な西洋の伝統とは別の道を求める大衆文化であるカウンターカルチャー（対抗文化）と呼ばれる大衆的な運動を進めていた。このことは、禅が確立された文化であり、伝統としっかり結びついている日本人には奇妙に思えるかも知れない。しかし、アメリカにおける禅は常に日本とは異なる観点から捉えられてきたことを理解しておくことは重要である。60 年代以後、禅への関心はしだいに大学の研究者や心理学者など、アメリカ社会の中心を担う人々へと広まって行った。心理学の分野で最初に関心を持ったのは、人間性心理学やトランスパーソナル心理学と呼ばれる運動を担っている人たちだった。現在では、仏教心理学への関心はさらに広がり、精神分析的な心理学者の間にまで及んでおり、アメリカで出版されている禅と心理学をテーマにした本の量と種類にはいつも圧倒される。禅、チベット仏教、ヴィパサナを含めた仏教心理学は、アメリカの心理学で最も発展している動きの一つと言えよう。

このようにアメリカで禅の心理学が関心をもたれるようになった理由を理解するには、いくつかの要素について考えることが必要である。その一つは、あらゆる文化的現象と同じく、宗教には心理学、つまり基本的な人間観が含まれていることである。現代の心理学と同じように、それぞれの宗教は、独自の方法で、人間の心とは何かという大切な問いに対する答えを用意している。ウィリアム・ジェームズやカール・ユング、ハン・デ・ヴィットなどの著作が、様々な宗教に含まれる心理学を探ってきたように、あらゆる

る宗教はその教えや実践に含まれる心理学とは何かという点から吟味することができる。アメリカ人は、禅に内在されている心理学は比較的理解しやすく近づきやすいものと捉えている。禅の心理学がアメリカ人に近づき易いと感じられる理由はいくつもある。その一つは、禅が外国のものという点だ。宗教にはいろいろな文化的しがらみが絡まっているが、そうしたしがらみがなければ潜在的な心理学に目を向けやすい。例えば、多くの日本人は仏教を死者の宗教と見なしているようだが、アメリカでは、仏教は決してそのように見られておらず、私は日本に来て初めてそのことを知った。日本では、お寺にお墓があるのを目にするのは普通のことだが、アメリカでは一度も目にしたことがなかった。しかし、禅に含まれる心理学を吟味する際には、宗教と心理学の違いを混同しないようにすることが重要である。宗教としての禅は、心理学と違い心の様々な側面を重視しない。禅は無明と悟りのダイナミックな関係についての宗教であり、このダイナミックな関係につながらない心の細かい部分についてはほとんど問題にしないのだ。しかし、西洋心理学、特に発達論、病理学、精神構造ではそうしたものを問題にしてきた。伝統的には禅に「心理学」は存在しないが、潜在的な心理学という観点からは、「禅の心理学」について語ることは可能である。

もう一つ考慮すべき点は、禅の修行で強調される心の働き、つまり、注意（attention）についてだ。「注意」を通して、人はすでにそこにある自己を発見する。あるがまま、仏教でいう真如に注意を向ければ、それまでの迷いの状態から真の自己に目覚めることができる。まず注意を向け、体験を受け入れ、味わい、それから知的に消化するのが禅の方法である。つまり、まず「体験ありき」が禅の道なのだ。こうした禅の方法は、アメリカの教育に見られる批判的に考えることを強調する心の使い方と非情に異なっている。アメリカでは伝統的な教養課程に見られるように知的に選択する方法を重視するが、その根底にあるのは分別する心の機能だ。こうした教育を受けると、いつもまず質問し、考え、それから質問に対する答えに納得がいくと、体験しようとするようになる。考えが先で体験は二の次、というのがアメリカのやり方なのだ。考えることを強調すると、個人的で独立心が強く、自ら決断し、受け入れる前にまず疑う人間を生み出す。一方、注意を強調すると、感受性が豊かで、集団の中でよく機能し、環境に注意を払い、疑う前にまず受け入れるようになるだろう。禅は分別心を強調せず、分別心に留まっていたは見えてこない様々な可能性に開いてくれるが、そうした心の使い方の違いがアメリカ

人に魅力的に映るのは容易に理解できると思う。アメリカ人は禅の悟りや公案に代表される、意識の新たな可能性に惹かれているのだ。

このように禅の方法は、アメリカ人が自分たちの文化であまり大切に育ててこなかった心理的な部分を引き出す効果を持っている。個人主義を強調し、自ら選択することを重視するアメリカ人は、あまりに騒々しく自分のやり方に慣れきっていて、自分勝手である。当然ながら、アメリカの心理学は、そうしたアメリカ文化と同じ面を強調するが、この点をしっかりと認識しておくことが大切である。アメリカの心理学は、分離と個性化を強調し、選択を行う能力を促し、自己評価を改善し、自分の個性を発展させることを奨励する。これらはアメリカの心理学の強みであり、特に人間性心理学やトランスパーソナル心理学にはっきりと見られるものだ。アメリカの心理学の弱点は、こうした点の否定的な面を扱うことができないことだ。精神分析家のマーク・エプスタインの批判によれば、その一つがナルシシズムである。自己評価それ自体は健康的な自己愛の一つだが、アメリカの心理学では不健康な自己愛であるナルシシズムに取り組むことがとても難しいのだ。西洋心理学の方法論や理論に欠けているナルシシズムと取り組む方法こそ、禅の心理学が西洋心理学に貢献できる点である。

無意識と自我

では次ぎに、禅の心理学の基本のひとつについて考えたいと思う。禅の心理学は、人間、病理、癒しとは何かについて、包括的な見方を提示する。自我と無意識についての禅の理解は、禅がどのようにナルシシズムにアプローチするかの基本となる。しかし、無意識も自我も、元来は西洋心理学の用語であり、禅について論じる際にはこの点に注意する必要がある。無意識の「無」の部分は西洋心理学では、「ない」を意味するのではない。無意識とは、禅でいう無心や無我とは異なり、意識がないということではなく、意識の中で人が気づいていない部分を指す。すなわち、無意識は人が気づいている部分と交わる心の一部なのだ。一方禅でいう無心や無我は、意識や無意識という人間の心の外、あるいはそれを越えているものを言う。

こうした理由から、トランスパーソナル心理学が無心や無我に大きな関心を持つのは当然なことと言えよう。禅の中では、西洋的な理解の無意識を問題にすることはほとんどないが、禅の教えや文献には、こうした禅の無意識の理解が含まれている。禅の心理学

において無意識とは、フロイド的な本能的衝動とか、ユング派の元型ではなく、心の幻想や感情的な固着であり、人が自分を誤って捉えている心理的な動きなのだ。

心の無意識の活動とみなされるものと、どのように関わるかについて、禅には独特の方法がある。一つは、意識的な心をいつもしっかりと目覚めさせることである。禅では、トランス状態に陥らせたり、意識を眠りにつかせるようなことは勧めないし、ヨガのように超常的な能力を開発しようとしめない。黄檗と臨済の物語は、こうした禅の立場を雄弁に表している。一緒に歩いていた黄檗と臨済は、洪水で道がふさがれているところにやって来た。臨済が水に浮かべた雨笠に乗って流れを渡ろうとすると、黄檗は「こんな奴と一緒に旅をしていたとは、一刀両断にしておくべきだった。」とため息をつきながら言った。これはなにも、禅の修行の中で普通でない体験が起きないと言っているのではない。禅を長く続けていると、必然的に無意識の内容が浮かび上がってくる。それを表す言葉の一つが「魔境」、文字通り悪魔の世界だ。魔境とは、禅の修行に励んでいる間に起こる幻想であり、禅では魔境などの非日常的体験を道から外れたものと見なす。禅で問題となるのは自我であり、現実と妄想やエネルギー体験を混同する考えには与しない。むしろ、そうした経験が簡単に自我の関心の餌食になってしまうことを強調する。私のヨガの最初の先生がその良い例だった。彼は触れることで、相手に様々なエネルギーの体験を産みだすことができた。ヨガの修行では、これをシャクティパットの伝授と呼んでおり、それは確かに普通の能力ではない。だから彼は、この才能を使って女性を簡単にひきつけることができた。当時の彼の行動は、ヨガのコミュニティで大きな問題になった。

心理学的にこうした問題を説明するには、無意識と自我の関係についての、西洋心理学と禅のアプローチの根本的な違いを踏まえなければならない。無意識に焦点を当てる西洋心理学のアプローチでは、一般に無意識を心の根本と考え、他のすべての機能は無意識に従うものと考えられる。しかし、禅ではこの関係は逆になる。根本的なものは自我であり、無意識はこの自我に従うものとされるのだ。禅によれば、自我こそが心の性質を根本的に決定づける要素であり、心が健康になるか病むかは、自我による。自我をこのように理解することで、禅の心理学はナルシズムと直接取り組むことができるのだ。自我という専門用語は、フロイト理論に根ざしたものだが、英語で行われる禅について

の議論にも取り入れられてきた。禅では一般に、自我は否定的な意味でしか用いられない。自分中心とか、自分勝手というような表現は、アメリカでもよく使われるが、禅でも自我を同じ意味で用い、その上自分中心な傾向は誰でもいつでもあるという、ニュアンスも加えている。つまり、禅では、自我が精神生活の中心にあると主張する。例えば、禅では感情には三つの特徴があると考え、自我が体験をどう判断するかに応じて、感情は心地よいもの、不快なもの、その中間に分けられる。自我がもし何かを好めば、感情は心地よいものとなる、という具合だ。禅の観点からは自我こそが人間の主体であり、認知や知覚など精神的機能はすべて同じ様に働くものとされている。一方、西洋の心理学では、主体性は自我の機能の一つとされている。禅の用語でも主体性は心の自然な機能であるが、ただ異なるのは、あくまで一つの機能や活動でしかなく、条件によっていつも変化していると捉えられている点だ。誰でもが主体性を持っており、誰でもが自然な自我を持っている。しかし一般には、自らの主体性を誤って捉え、対象として知覚するものや自らの主体性の外にあるものと区別し、自らの主体的な自我だけを例外扱いする。その結果自我を、何があっても時を越えて存在する実体だと誤って信じてしまう。禅では、自己を実体視する幻想こそが、心理的な苦しみやナルシスティックな自我の根元的な源だと言う。自然な自我には、主体性、注意を向けること、選択を行うことなど西洋の心理学で様々に語られ心を統合する様々な機能があり、それらは誰にでも備わっている。自己を実体として守ったり大切にするという幻想を抱かずとも、この自我を明確にし機能させることは可能である、と禅の心理学では主張する。自我が実体であるという幻想こそが、ナルシズムへと導く原因なのだ。

自我の機能についてのこうした理解は、どのようにすれば心理的に健康に生きられるかという禅の考えを反映している。禅や仏教は、虚無や隠遁生活を勧めるものだと誤解されてきたが、世界と調和した自然な心をこそ禅は大切にす。分別や執着という機能がなければ心は働かないからだ。こうした観点から見れば、執着や感情や欲望を持つことは自然なことであり、禅はそれらを除こうとはせず、むしろ生きていく上で心のいろいろな部分がどのように働くかに焦点を当てる。かつてある老師が「欲望が問題なのではない。欲望を抱いている人が問題なのだ」と述べたように、欲望は心の自然な機能であり、欲望から問題が生じるのは自我によるのだ。つまり、自我が何であるかが明確になり、それ自身に執着しようとしなければ、欲望自体に問題はないのだ。

禅とトランスパーソナル心理学

では次に、トランスパーソナル心理学の様々な側面が、禅の心理学によってどのように理解されているかを考えてみたい。transpersonal という英語は、文字通り、「個人を越える」心理学的に言えば「自己を越える」という意味である。西洋の伝統では、人間を超越するものは、スピリチュアルなもの、宗教的な側面とされている。トランスパーソナル心理学は、「超越」についてのこうした西洋的理解を拡張し、個人を越えるものだけでなく、心の非日常的側面、個人の普通の意識の外にありそれを越えるより大きな側面をも含めた。要するに、トランスパーソナル心理学の目的は、心の様々な「超越的」側面を心理学に統合することにある。一方、禅が心の超越的側面にどのようにアプローチするかは、先ほど話した黄檗と臨済の話によく表れている。自我を明確にしないまま心の能力を発達させるのはとても危険だと、禅では考える。禅では、自我こそが基本であり、修行の目的を自我を明確にすることにおき、非日常的な心の力を発達させることはむしろ道を誤らせるものと考えてきた。禅で大切なのは日常生活の普通の環境で「超越」を見いだすことなのだ。無門関第十九則の南泉と趙州の対話は、この点を端的に表している。趙州が南禅に「仏道とは何か」を尋ねるところから始まるこの対話では、南禅の「平常心」という応えを趙州は理解できず、ではどのような修行が良いのかと尋ねる。南泉が「もしそれを求めんとすれば、道を誤る」と答えると、趙州はさらに混乱して、「修行せずはどうすれば道を理解できるのか」と尋ねる。それに対して南泉は「仏道は、知るとか知らないというものではない。知るとは幻想であり、知らぬことは無関心である。」と答えた。

この素晴らしい話には、心の「超越的」側面がいくつも表現されている。その一つは、仏道は二元的、分別的カテゴリーでは語れないことだ。仏道を体得するには、こうした主客二元的心を超越しなければならない。禅の話は分別心の限界をよく扱うが、アメリカ人がそうしたことを教育で耳にすることは普通ありえない。主観と客観を分ける心は、いつも対象や心理学的な立脚点を持つが、禅によれば、何かを越えるのではなく、その瞬間、そのままの自分であれば、こうした超越性が実現できるのだ。それを心理学的観点から言えば、ただ分別するだけの心に執着しなくなり、空が立ち現れ、こうした心の機能に執着したり、制限されることなく、分別できるようになるということだ。禅でいう空を心理学的に表現すれば、こうした立脚点をすべてなくした、対象を志向する心のない、形のない気づきと言える。これらの立脚点には主観とその対象の双方が含まれる。

空は、主観でも客観でもないものだ。客観を捨て内側に目を向けて、主観となっても、空を実現することはできない。それを理解することが大切なのだ。主体性を強調しすぎると心が分離するが、これも自我の幻想に過ぎない。空を虚無と誤解しないように注意する必要がある。私が話した何人もの老師が、このことを強調された。ある老師は、空が虚無でないことを特に「ただ知覚できないものだ」と言われた。このように、空とは普通の主客二元の心では知覚できないものなのだ。

この南泉の話で表現されている、もう一つの心の超越的な側面は、自我を越えることだ。南泉の言葉が示しているのは、先ほど私が「明確にされた自我」と呼んだものであり、そうした自然な自我は、平常心の機能の一部すなわち、それが置かれた状況の一部に過ぎない。これは、禅でいう超越的自我であり、自我を越えたり自我の外に出ることではなく、自我の性質を根本的に変えることが大切なのだ。分裂したナルシステイックな自我が消えると、無我としての真の自己が現れる。逆説的に聞こえるかもしれないが、禅の心理学では、自我の超越とは、普通の心の諸機能をはっきりさせることを意味する。

臨床としての禅

最後に、禅の修行法である公案を心理臨床に用いる例について論じるが、これは禅の心理学が、どのような国のクライアントにも応用できる良い例だと思われる。公案は禅の師から弟子に与えられる問いであり、弟子はそれを瞑想のテーマとする。禅では、一つ一つの公案は、ある法則や普遍的な原理を表明していると言われている。公案の一つの例に、禅の哲学者、久松真一先生が根本的な公案と述べた、「どうしてもいけなれば、どうするか」がある。公案が心理学的に示しているのは、心が混乱している時にはいつも、調整できないと思える相反する力が働いていることだ。ジレンマというのは、できることはやりつくし「壁にぶつかった」状態になっても、まだジレンマが続いている、と感じる事だ。公案の心理学的な価値の一つは、個人的な「壁」が何であるかに気づく手助けになることだ。この個人的な壁は、その人が置かれている特別な状況に関するものであったり、あるいはその人がずっと抱える問題に関するものかもしれない。私は、クライアントが抱えている問題のエッセンスを、一緒にある問いや言葉にしてみる。そして、クライアントが自分で、どのようにしてその問いを扱ったり、何が関わっているかを探る。クライアントは、その問いを一生かけて解くかもしれないし、今後のセッションで

さらに取り組んでいくかも知れないが、いずれにしろこの技法によって、悩んでいる葛藤に直面し、それと取り組むことができるようになる。ジレンマに陥っているクライアントは、おうおうにして何をどうすれば良いか分からない状態にすることが多いからだ。

このように公案は、心理臨床の実践にもとても役立つが、禅は悩みの根元を見つけるところでは終わらない。学ぶ者にとって公案がどれほど難しく見えても常に答えはすでにある。多くの人が見逃しているようだが、公案はいつも解決可能であると禅ではいう。学ぶ立場の者にはどれほど不可能に思えても、解決法はあるのだ。人によっては何年も公案を抱えて座禅に取り組み、公案に答えることなく死ぬこともあるかも知れない。それでも、老師からすれば、公案に対する答えはいつでも明白である。禅においては、公案の答えはいつも、それまで対立していたものが一つになることで生まれる。答えが現れ、ジレンマが解消される。あるいは、その逆とも言えるかも知れない。心理学的に言えば、ジレンマから離れることなく、またジレンマにどっぷりと漬かり過ぎることもなく、ただそこに留まれば、いずれは答えが立ち現れる。

結論

禅仏教の心理学は、西洋の心理学理論や方法論とは別のものを提供してくれる。それはまたある種のトランスパーソナル心理学であり、日常生活のただ中で心の超越面を実現することを強調する。私自身、これまで十八の異なる国のクライアントとの臨床の場で、禅の心理学がとても有効だと感じてきた。禅によれば、人にとって鍵となるのは自我であり、その根元は無意識よりもずっと奥にある。自我が明確になって健康に機能すれば、本当の意味でしっかりとした人生を送ることができる。禅のこうした理解は、人の大いなる健康的な力の源を开花させてくれる。それらは、生まれつき人に備わったものであり、ただ見つけだせば良いのだ。公案のような技法がこれを助けてくれる。禅のアプローチを心理学理論や臨床の実践に取り入れることで、心理学の枠を広げることが可能であり、様々なバックグラウンドをもつクライアントにもっと役立つことができるだろう。

脚注

1 ここで用いた翻訳は原田雪溪の「The Essence of Zen」（1998年）にある

Daigaku Rumme によるものである。

参考文献

Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.

久松真一(Hisamatsu, Shin'ichi)。 (1994)。久松真一著作集(The collected works of Shin'ichi Hisamatsu)。京都市：法蔵館。

Harada, S. (1998). *The essence of Zen* (D. Rumme, Trans.). Tokyo: Kodansha International.

Huikai, W. (1977). *Mumonkan* (K. Sekida, Trans.). In K. Sekida, *Two Zen classics: Mumonkan and hekiganroku* (pp. 25-143). Tokyo: Weatherhill.

P'ei Hsiu. (1958). *The Zen Teaching of Huang Po - On the Transmission of Mind* (John Blofeld, translator). London: Rider and Company.

Reginald Pawle、心理療法士（カリフォルニア(米国)免許#MFC35774)。博士過程では西洋と東洋の分流について学びその後も異文化心理学について研究を深めました。1974年仏教〔禅宗〕に出会いそれ以来修行を続けています。1999年より花園大学国際禅学研究所に客員研究員として所属。それと同時に日本に滞在（たいざい）する外国を対象（たいしょう）にしたカウンセリングームを開業（かいぎょう）しトランスパーソナル、ゲストオルト、身体的、仏教の心理学を統合し治療を行っています。