

トランスパーソナル・ムーブメントの意義と課題

——心理臨床とブッダ・ダンマの視点から——

石川 勇一 相模女子大学*

Significance and Issues of Transpersonal Movement :
From the Perspective of Psychotherapy Practice and Buddha Dhamma

ISHIKAWA Yuichi

はじめに

今回は、昨日の護摩の炎と法螺の音によるオープニングを皮切りに、日本トランスパーソナル学会と、日本トランスパーソナル心理学/精神医学会のはじめての合同大会を開くことができ、非常に多くの皆様にお集まりいただき誠にありがとうございます。合同大会の共通テーマは、「未来をつなぐトランスパーソナル：原点・課題・展望」ですが、今日はこれに沿って、トランスパーソナルの意義と課題について、私なりに見えてきたこととお話しさせていただきます。後半は、私が行っております心理療法の実践や、原始仏教修行の視点などを絡めて参ります。

I. トランスパーソナルのこれまでとこれから

トランスパーソナル略史

まずはじめに、トランスパーソナルの歴史を簡単に振り返ってみます。1950年代に欧米のヒッピーたちが東洋諸国を旅をしまわり、仏

教、ヒンドゥー、ヨーガ、瞑想、神秘主義、その他さまざまな身心の技法や知識に触れたことにはじまりました。それらは近代西洋とはまったく異質な知識と実践のセットだったため、彼らにある種のショックと驚愕を与えたのです。ヒッピーたちが仲介者となって、霊的伝統が西洋に紹介され、指導者たちも米国に渡って語るようになり、書物も多数刊行されるようになります。近代西洋の価値観に行き詰まりを感じていた人々の心には、これは新鮮な希望として映りました。東洋のスピリチュアリティは進取の気性をもつ西洋の人々に注目され、一部では熱狂的に受け入れられ、オルタナティブな生き方や社会のあり方が模索されるようになりました。

東西思想の出会いによって、米国の西海岸を中心に、熱い渦巻きが沸き起こりました。このようなカウンター・カルチャーのなかで、1960年代にトランスパーソナル運動が勃興し、そのなかでも特にスピリチュアリティを学問的・実践的に探求する試みとして、米国でトランスパーソナル学会が設立されたのです。

日本には、1980年代になってトランスパーソナルの関連書物が邦訳されるようになり、一部の人々に知られるようになります。1985年には京都で第9回トランスパーソナル国際会議が開催されました。スタニスラフ・グロフ（精神科

* 〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京2-1-1 相模女子大学
人間社会学部 人間心理学科
<http://www.sagami-wu.ac.jp/ishikawa/> (石川勇一研究室)
y-ishikawa@isc.sagami-wu.ac.jp

医)、ラッセル・シュワイカート (宇宙飛行士)、フランシスコ・ヴァレラ (生物学者)、ジョン・ウィア・ペリー (精神科医)、ドーラ・カルフ (臨床心理学者)、エリザベス・キューブラー・ロス (精神科医)、河合隼雄 (臨床心理学)、玉城康四郎 (仏教学)、樋口和彦 (ユング心理学) など、幅広い分野の先駆者たちが集い、現在振り返ってもまだ時代を先取りしているように思われる討論が繰り広げられました。このときの模様は、現在絶版のようですが、『宇宙意識への接近』(河合隼雄・吉福伸逸編, 春秋社, 1986) で読むことができます。

平成日本のスピリチュアル小史

このような書物やイベントによって、日本でもスピリチュアリティに関心をもつ人々が増えはじめ、1990年になると機が熟し、トランスパーソナルを主要テーマに掲げる2つの学会が設立されました。一つ目が日本トランスパーソナル学会 (JTA, 1994年～) であり、二つ目が本学会すなわち日本トランスパーソナル心理学 / 精神医学会 (JATP, 1998年～) です。

この頃には、カウンター・カルチャーとしてのトランスパーソナルだけではなく、周辺領域としてのニューエイジあるいは精神世界とよばれるサブ・カルチャーが社会に広がりはじめました。いわゆる精神世界は、トランスパーソナル学とも関心領域が重なっていますが、トランスパーソナル学はこれらとは一定の距離を保ち、冷静な学問的視点をもっていることが特徴です。精神世界は、チャネリングや呪術など検証不能な不確かな情報が多く、さらにそれを商売の道具として煽る人々もいるため、接し方を誤ると、精神的な成長どころではなく、反対に自己愛的な退行や盲目的な世界観への陶酔を引き起こし、現実世界で生きることを困難にするいわば「偽りの霊性」になってしまう危険性があります。

00年代になると、わが国のマスメディアで活躍した江原啓之氏によるスピリチュアル・ブームがわき起こり、エハラーと呼ばれる支持者たちも現れましたが、これについても精神世界と同様に、トランスパーソナル学は重なる領域をもちつつも距離感を保っていたように思います。

私自身は、江原氏は特殊能力によって過去生をみることができ、カルマを読み解けるようなので、興味深くテレビをみたり書物を読んできました。江原氏の説くスピリチュアリズムの世界観は、世俗世界で生きるためには役立つものが多々あると思いましたが、解脱という視点はなく、悟りに至る究極の道ではないと感じました。仏教的にいうと、スピリチュアリズムは世間法 (lokiya dhamma) であって、出世間法 (lokuttara dhamma) ではないのです。

一方で、トランスパーソナル学は、古今東西の霊的伝統や諸領域の学問の知識を包括する視点をもち、さらに臨床や瞑想等の実践などについて研究を積み重ねていました。こうした地道な姿勢は、洗練されたスピリチュアリティを人類の意識に刻み込むためには、長期的に見ると、よい戦略ではないかと思われれます。同時に、研究はあくまでも現地ではなく地図かガイドブックに過ぎませんから、実践や体験を重視し続けるムーブメントであることは忘れてはならないと思います。トランスパーソナル・ムーブメントは、主に体験的な知をもつ人々によって支持されてきたのですから、紙の上のスピリチュアリティに終始してはいけないと思います。

トランスパーソナル学がわが国で果たした役割と今後の存在意義

米国でトランスパーソナル・ムーブメントが勃興してから今日でおよそ半世紀、日本にトランスパーソナル学会が誕生してから20年余りが

過ぎました。今は歴史を振り返るに適した時期かもしれません。トランスパーソナル・ムーヴメントも時代の変化と共に変化してきました。特にここ数年は、両学会とも会員数が減少し、設立時の拡大期は終わっているように見えます。ただし、それは単なる衰退ではなく、一定の貢献を果たしたという側面もあると思います。

トランスパーソナルの際だった特質は、既存の知識にスピリチュアリティを付け加えたことであり、トランスパーソナル学はスピリチュアリティ研究の嚆矢でありました。霊性という概念は、現在でもわが国では拒絶反応を示す人は少なくないため、市民権を得たとは言いがたいものがあります。しかしむしろ、一般大衆よりも、幅広い領域における学術論文や専門書・新書等で用いられるようになり、一部では深い議論が展開されるようになりました。スピリチュアリティをひとつの主題として扱う学会も、トランスパーソナルの二つの学会以外に、たとえば日本人間性心理学会、日本スピリチュアルケア学会、日本人体科学学会、日本ホリスティック医学協会、日本ホリスティック教育協会、日本ソマティック協会、日本心霊科学協会、日本サトルエネルギー学会、国際生命情報科学会 (ISLIS)、日本超心理学会、日本仏教心理学会、日本ヨーガ療法学会、日本アーユルヴェーダ学会、日本統合医療学会などに拡大しています。人間の心に対して、あるいは人間存在を全体的に捉えようとするときに、スピリチュアリティというキーワードを媒介とすることによって、より本質的な次元へとそのままざしが深化しつつあるのです。今日では、スピリチュアリティの具体的研究が、それぞれの領域でより掘り下げられているのです。トランスパーソナル運動は、その先鞭としての役割を一定程度果たしたのではないかと思います。当初は斬新なカウンター・カルチャーで、ドラスティックなオルタ

ナティブに過ぎませんでした。今日では一部がメインストリームに取り込まれたのだと思います。

とはいうものの、繰り返しになりますが、スピリチュアリティは市民権を得たというわけではなく、とくに学界においてはまだまだフラットランドな還元主義的世界観がマジョリティであり、内的な世界や、精妙なトランスパーソナルな意識や悟りにいたる成長可能性を理解しはじめたのはマイノリティにすぎないというのが現実であると思います。昨今世界的なブームの様相を見せているマインドフルネスも、健康、セラピー、創造性開発の技術として限定され、矮小化されて扱われることが多く、本来、原始仏教において悟りに必要な一要素としてのマインドフルネスの意義はほとんど忘れ去られようとしています。

です。トランスパーソナル・ムーヴメントが今後も継続されていくことには今日でも変わらぬ意義があることは間違いないことだと思います。とりわけ、社会・経済・人生の閉塞感に見舞われている人々にとっては、生きることの可能性とそこに至る道を示すことは、希望と救いをもたらすことになるでしょう。特に私は、究極的な悟りを真剣に探究する心理学としてのトランスパーソナル学は、まだまだ未開拓であると感じています。

トランスパーソナル・ムーヴメントの特筆すべき長所

トランスパーソナル・ムーヴメントは、無色透明の知性ではなく、そのルーツからくる独特の精神文化に色づけられているように思います。それはヒッピーたちの形式に囚われないメンタリティーや自由奔放な米国西海岸の気性、根源的でスケールの大きな東洋思想、そしてアメリカ人の合理的でプラグマティックな精神のアマルガムです。具体的には、たとえば次のよ

うな特徴です。

- ・制限のない圧倒的な視野の広さ
(既成の学問には研究対象や方法論に対して根拠のない制限やタブーが多い)
- ・統合的・学際的・俯瞰的に事象を捉えようとするおおらかさ
(専門主義は差異にこだわり、蛸壺化し、権威と利権で固められやすい)
- ・非日常的体験を病理の烙印を押すだけではなく正常は発達と理解しうる知的な枠組み
(学問や共同体は一般常識を超えたものを異常と判断して脱価値化することが多い)
- ・オルタナティブなヴィジョン、セラピー、ライフスタイル、組織、社会のあり方を提案し、実践しようとするムーヴメントであること

砕けた言い方をすれば、トランスパーソナル・ムーヴメントのスピリットは、権威や伝統におもねることもこだわることもせず、青天井な人間の可能性の探究を志向し、タブーなくドライな知的議論や試行的な実践を寛容に受け止めるということです。これらは、真理を探究するために欠かせない重要な土壌であると思うのですが、実際には研究機関ではなかなかみることのできない、恵まれた希有な精神文化であると思います。

メインストリームとオルタナティブ

私はこのようなトランスパーソナル・スピリットとも呼べる文化のなかで、のびのびと探求することができ、育てられたという思いがあります。ケン・ウィルバーの『意識のスペクトル』や『アートマン・プロジェクト』などを始めて読んだのはもう20年以上前の学生時代のことですが、そのときの興奮と感動や、目の前が開けるような感覚は、今でも鮮明に蘇らせる

ことができます。当時、瞑想によって知的にうまく割り切れない体験をしていたため、トランスパーソナル心理学によって体験を適切に説明できることに感銘を受けました。それは、生きる方向性を見出し、視野が開けたという思いでした。

さらに重要なことは、このときから私はトランスパーソナル学の研究を行い、心理臨床や修行の実践経験を積み、20年以上経った現在も、当時感銘を受けたトランスパーソナルの理論の基礎にあるものについては、やはり間違っていないと確信がもてるということです。もちろん、現在では疑問をもつものもないわけではないので、それについては後に触れたいと思います。しかし、トランスパーソナルの基礎部分には、古くなることのない普遍的な知があることは間違いありません。

私がトランスパーソナルの寛容な精神や、その普遍的な知の価値を理解できるのは、いわゆる正規の研究コースにいたことも大きな要因のひとつです。学生時代にトランスパーソナルに出会いながらも、大学院の修士課程と博士課程、大学の助手、そして大学の専任教員へ進み、エスタブリッシュされた教育・研究機関に属していたため、正当な学問の弊害や限界を肌で感じていました。アカデミックな世界におけるメインストリームとオルタナティブとの間の溝、そして社会の平均的な世界観とトランスパーソナルな段階の心が体験する世界観との大きなギャップは、今日でもまだまったく埋まっていないと思います。つまり、トランスパーソナルの果たすべき役割は今日も十分にあるのです。

また、私は日本人でありながら、アメリカの若者の著作を通して、東洋の精神文化の奥深さを知ったことに複雑な感情を抱きました。現在も、少なくとも正当派の心理学では、近代西洋の枠組みの中にほとんど閉じ込められたままで

す。しかも、多くの学生も研究者も、閉じ込められていること自体に気づいていません。日本人の多くが、脚下に眠っている東洋の思想や、ブッダの教えにほとんど無知であることは、実に大きな損失であると思うのです。

II. トランスパーソナルと心理療法

トランスパーソナルとスピリチュアル・エマージェンシ

私は心理療法家として、この20年間余りの間、細々とではありますが、自ら開いた小さな相談室でとぎれることなく心理臨床の実践を行ってきました。そこで、実にさまざまな方の生き様に接して参りましたが、臨床の現場においても、しばしばトランスパーソナル心理学の他に代えがたい意義を見いだすことができます。

神秘体験をした人が、その体験のうまく説明できる知識を学問に求めた場合、ぴったりと役立つ学問はあまりありません。現在の精神医学では、神秘体験やそれにとまなう悩みを訴えても、統合失調症や解離性障害などの病理として理解されてしまい、体験が歪められて理解されられてしまうことがあります。トランスパーソナル精神医学者のスタニスラフ・グロフやデイビット・ルーコフの業績によって、米国精神医学会の診断マニュアルのDSM-IVおよびDSM-5には、宗教または霊的な問題（religious and spiritual problem）の項目が設定されました。

トランスパーソナル心理学の大きな功績の第一は、スピリチュアル・エマージェンシは「正常な発達」であることを示したことです。第二は、思春期にしばしば心が不安定になって悩みを抱える人が多いように、トランスパーソナルな発達期においても同様に、スピリチュアル・エマージェンシによってしばしば不安定になっ

たり悩みを抱えたりすることがあるということです。それが深刻になれば、スピリチュアル・エマージェンシに陥るわけです。

スピリチュアル・エマージェンシの二次的障害

しかし、スピリチュアリティが発現した場合にどのようなことが起きるのか、よく理解できている精神科医や心理療法家はまだ非常に限られているのが実情でしょう。この診断項目があることさえ知らない臨床家も多いと思います。しかも、スピリチュアル・エマージェンシおよびエマージェンシの世界は、知的な学習だけで理解することがなかなか困難であるという難しさがあります。

このような現状のため、真性の神秘体験をした人が、その体験を的確に理解しようとしたり、サポートを受けたいと思って一般的な精神科医やカウンセラーのところに行っても、望んでいるものがなかなか得られません。誤った診断名を告げられ、誤った治療法を施される危険性も少なくないでしょう。スピリチュアル・エマージェンシ体験者は、それ自体の苦しみだけでなく、周囲や専門家に理解されないことによる二次的障害を被り、ダブルパンチをくらってしまうのです。なかには、自分はやはり異常なのだと誤解してしまい、深刻な自信喪失や孤立を招いていることもあります。

このような状況なので、神秘体験をした人が、自分は真性の神秘体験をしたという自覚がある場合には、ほとんどの場合、自力で書物を探するなどして、理解を深めるしかないのです。実際、こうしてようやくトランスパーソナル心理学の文献に出会い、私のようなスピリチュアリティも研究している心理療法家のところにやってくる人は少なくないのです。常識では説明しがたい神秘体験をしている人は、人口比の割合としてはごく少数だと思いますが、実人数

は相当たくさんいます。その一部の事例は、当事者の許可を得て拙著『心理療法とスピリチュアリティ』や『スピリット・センタード・セラピー：瞑想意識による援助と悟り』に紹介し、論考を加えていますので、ご関心のある方はご参照ください。

もちろん、スピリチュアル・エマージェンスへの対応マニュアルがあるわけではありませんので、相談すればすぐに解決するというものではありません。プロセスの展開はそれぞれの資質、内外のリソース、業などに応じて千差万別なので、最終的には自分を信じて乗り越えるしかありません。しかし、なにが起きているのかをよく理解し、よく理解できる人に支えられることによって、困難や苦しみはずっと小さくなることは間違いありません。むしろそのような環境でエマージェンスのプロセスを体験できれば、さまざまな内的恩恵を得るでしょう。

一方で、真性の神秘体験とともに、プレパーソナルな心の問題も顕在化する場合も少なくありません。そのようなときには、ケン・ウィルバー (Wilber, K., 1996) が指摘したとおり、問題それぞれの発達段階に応じたサポートが必要になります。通常の心理療法と、トランスパーソナルな心理療法を結合した対処をすることになります。

特に問題なのは、真性の神秘体験がないか、ほとんどないと思われるのに、自分の願望や妄想によって霊的な体験、認識、見解を創り出し、それにかたくなにしがみついている場合です。これは、スピリチュアルな言説を利用した「偽りの霊性」(false spirituality) であり、深刻な問題を引き起こします。ニューエイジ的なスピリチュアルかぶれの人々、自己愛的な人、劣等感コンプレックスの強い人、現実検討力が乏しく妄想が豊かな人に見られることの多い困った現象です。「偽りの霊性」については、その特徴や対処法について拙著『スピリット・セン

タード・セラピー』(前掲書) で論考をしておりますので、こちらもご関心のある方はご参照ください。

Ⅲ. テクノロジーとスピリチュアリティ

第4次産業革命は人間界の天界化？

次に時代の変化とスピリチュアリティについて目を向けてみたいと思います。トランスパーソナル運動が誕生した1960年代と、今日では、時代の空気も大きく変わっています。1960年代は、パソコンもインターネットも携帯電話もない時代でした。ところが半世紀以上たった今日では、第4次産業革命とも呼ばれるテクノロジーの刷新によって、世界的な大変革の時代を迎えています。

簡単に歴史を振り返ってみましょう。18世紀中葉から19世紀初頭に英国ではじまった第1次産業革命は、石炭を利用した蒸気機関の発明によるエネルギー革命でした。人手によって営まれていた多くの産業が機械化され、軽工業が急速に発展し、それにともない資本主義社会が確立しました。

19世紀末から20世紀初頭になると、電力による機械製品や石油による内燃機関の発明によって、重化学工業が爆発的に発展し、モノの大量生産が可能になり、交通や輸送手段も多様化しました。これが第2次産業革命と呼ばれています。

第3次産業革命は、私たちの多くが実際に目撃し、経験しています。1990年代からパーソナル・コンピューターが普及し、インターネットの網が世界中に張り巡らされました。手作業でこなしていた仕事の多くがコンピューターに取って代われ、自動的に速く正確に処理できるようになりました。インターネットに接続すれば、パソコンの画面を通じて世界中の情報を得

たり、コミュニケーションができるようになりました。今ではスマートフォンでネットに繋がれるようになり、発展途上国でもスマホを持つ人が多数派になりました。ネットでの検索や買い物も隔々まで普及し、産業や生活が大きく変わりました。第3次産業革命はこのような情報革命だったのです。

第4次産業革命は今まさに起きている新たな技術革命です。深層学習によって自律的に進化するAI（人工知能）を筆頭に、IoT（Internet of Things；モノのインターネット）、ブロックチェーン、暗号通貨、量子コンピューター、バイオ・テクノロジー、ビッグデータ、VR（virtual reality；仮想現実）、ドローン、自動運転、3Dプリンター、等々、多くの革新的技術によって、私たちの日常はこれからますます加速度的に変化していくことでしょう。これらの技術はひとつひとつが革新的であるだけでなく、相互に有機的に結びつくことによってSFかアニメのような世界を次々と実現してゆくと考えられます。こうして第4次産業革命は急速に進行していますので、未来の社会を予測しようとする眩暈がしそうなほどです。

このように人間は、4度にわたる産業革命を通じて、想像したことを次々と現実化してきました。今後の可能性も無限大であり、人間界が天界に近づいているといってもよいのではないかと思います。スピリチュアル好きの人々のなかには、世界がワンネスに向かって進化して、地球という惑星が次元上昇しているなどと信じている人たちもいます。

テクノロジーの影

しかし、産業革命の負の側面にも目を向ける必要があります。第1次産業革命と第2次産業革命、すなわち蒸気機関、内燃機関、電気機器の発明は、生活を便利にただけではなく、軍事兵器や輸送手段も格段に進化させたため、二度に

わたる世界大戦では未曾有の大量殺戮を可能にしました。日本の広島と長崎には最先端の原子爆弾が投下されました。世界大戦によって日本人だけでも300万人以上が死亡、世界ではおよそ7千万人以上の人命が失われました。

未だ収束への道が見いだせない2011年に起きた福島原子力発電所事故も、テクノロジーの進化とそれへの過信が招いたといっても過言ではありません。ローマ法王はこの事故を受けて、原発はバベルの塔であると発言しましたが、確かに原発事故は人間のつぎることのない欲望と傲慢さへの警告であるように受け取った人も少なくありません。

21世紀に入り、テクノロジーがSF並に便利な社会をつくり出している一方で、戦争、紛争、テロ、格差、貧困、差別、飢餓という絶対的な不幸は今でもなくなっていないどころか、悪化しているものも少なくありません。核兵器や生物化学兵器などの非人道兵器も恐ろしく進歩を遂げ、独裁国家やテロリストさえこれらを開発しようとしています。国境を越えたサイバー攻撃も24時間休まることがなくなり、すでに見えない戦争が起きているという見方もあります。

グローバルに席卷する資本主義というシステムは、人々の欲望をかき立て続け、経済的格差はますます拡大し続けています。フランスの経済学者トマ・ピケティは『21世紀の資本』（2013）という著作において、資本主義社会においては、努力して労働するよりも資本をもつものの方が富を増幅できるという事実（資本収益率 R > 経済成長率 G ）を明らかにしたとして一時期世界的に話題にのぼりました。現在も有効な対策ももてないまま、富の偏在化がますます進行し、経済状態においていわゆる「勝ち組」と「負け組」が二極化する気配がグローバルに広がり、多くの不満や苦しみの声が鬱積しています。

便利で衛生的で治安がよいと評価される日本社会ですが、ストレス時代と呼ばれるように、自殺率は相変わらず先進国の最高水準で高止まりし、心の病も増加して精神病院やメンタルケアの施設は多忙を極めています。便利な社会になった一方で、人々のコミュニケーション能力が退化しているという指摘も一理あるでしょう。

超高齢化社会を迎えて老病死の苦しみが消えることもありません。近代医療の進歩によって平均寿命は延びましたが、人工的な医療機器に代替された不自由な身体で長年生き続ける苦痛も増し、尊厳を保って穏やかに自然に死ぬことも容易ではなくなりました。

進化ではなく変化

このように、相次ぐ産業革命のもたらした功罪を両目をしっかり開けて過不足なく眺めるならば、軽々しく進化したとか、幸福が増大したとはいえないことがわかります。

ケン・ウィルバーのインテグラル理論によれば、内面と外面は対応しながら、それぞれ進化していくということですが、それは果たして本当なのか、考え直す必要があるように思います。物質世界を操るテクノロジー（外面）が進化することによって、私たちの内面はそれにもなって進化している証拠があるのでしょうか？むしろ外界の進化にもなって心は退化してはいないのでしょうか？

このように4次に渡る産業革命の大波は、必ずしも心の豊かさや幸福をもたらししていないことが明らかになりつつあるのではないのでしょうか。内面と外面がともに進化するという理論は夢を与えますが、現実と解離しているならば、潔く却下すべきでしょう。産業革命は、確かに外的な環境を著しく便利に効率化してきましたし、これからもそれが続くに違いありません。その進歩の偉大さを否定することはできません。

しかし産業革命を心の満足や成長という視点から眺めるならば、必ずしも連動しない別のカテゴリーの出来事であり、人類の進化というよりは単なる変化に過ぎないと思われるのです。

産業革命の影から学べること

そもそも、心の成長、スピリチュアリティの成長とは、内面の世界のことであり、物質の世界とは別カテゴリーです。内面と外面は、互いに影響は与え合いますが、つねに歩調を合わせるものではありません。視点を変えれば、物質的に豊かで、刺激が豊富な環境は、つねに衝動や欲望（仏教でいうサンカーラ *saṅkhara*）がかき立てられ続けるものであり、騒がしく、苦しみを産む世界なのです。便利で快適な世俗世界は、煩惱にとって居心地がよい世界であり、煩惱から離れた清らかな幸福を手に入れようとする人にとっては、罠に囲まれたような世界でもあるのです。

欲望を満たすことが容易になった世界では、多くの人々の欲望がとどまることなく肥大し続けてしまい、永続的な満足をもたらしものではなく、やがては欲望の儂さと空しさを味わうこととなります。このような便利になった時代の利点といえば、欲望の満足と空しさを味わいつくした経験をもとに、「真の幸福とはなにか」を根本から考える契機が与えられているということです。

一生懸命努力を積み重ねて、時代の最先端に到達して勝ち組と誇ってみても、少し油断すればあっという間に後から来た人に追い越され、時代に取り残され、脱落していくことでしょう。勝ち組になった人も、その優越感を満たすポジションを維持するために、つねに緊張を強いられており、心が安らぐ暇がありません。最新のテクノロジーが駆使された商品を手に入れても、その喜びや満足はほどなく色あせてい

き、すぐにより進んだものに目移りしていきま
す。これだけモノや情報が豊かになったこと
は、それらをどれだけ獲得したとしても、幸
福は一時的であり、すぐに消えていってしまう
ことに気づく大きなチャンスを与えてくれてい
る時代なのです。

高度なテクノロジーがあるからこそ、いまだ
かつてない情報化社会であるからこそ、真理を
求めることも、修行をすることも、本人が真剣
に求めさえすれば、ずっと容易になったという
ことも事実です。しかし、求法心よりも世俗的
な欲望を優先すれば、限りない情報や快楽に身
をまかせているうちにあっという間に人生は終
わってしまうでしょう。テクノロジーの進化に
あやかって悟ろうというのは甘すぎる幻想で
しょう。マインドフルネスを技法として矮小化
する心理学も、テクノロジズムという幻想に呑
み込まれているからではないでしょうか。

第4次産業革命の只中にいる私たちがその環
境からもっとも学ぶべき重要なことは、その技
術の進歩や膨大な情報の中にあるのではありま
せん。この止まらない変化の渦のなかで生きな
がら、無常の理を悟り、欲望のむなしさを理解
し、外部の世俗世界には揺るぎない平安、すな
わち究極の悟りはないことを悟るべきではな
いでしょうか。外界の騒がしさから離れて、自
らの身体と心を静かに観察し、本当の幸福とは何
か、究極の幸福である解脱とはなにか、真剣に
考えることが必要なのだと思うのです。

IV. 悟りの心理学へに向けて ブッダ・ダンマの視点から

命あるもののゴールとは

トランスパーソナル心理学は、悟りの心理学
であるべきだと私は考えています。究極の人間
の成長、究極の発達、無上の幸福、つまり命あ

るもののゴールについて、正面から真剣に現実
的に考えることが、他の学問分野ではしばしば
回避されており、それこそトランスパーソナル
心理学が取り組むべきだと思うからです。無上
の幸福としての悟りは、人間にとってもっとも
重要なことなのに、余りに壮大すぎるためか、
現実的でないとと思われるためか、なぜか回避さ
れたり、神話や信仰の世界としてうやむやにさ
れてしまうのです。もちろん、究極の悟り「の
み」を探究しようといっているのではありません。
命あるものの最終ゴールが意識されてこ
そ、人生の大きな決断や、人間の生死などの一
大事においてはもちろん、日常の細々とした雑
多なできごとの一つひとつに至るまで、方向性
と原理原則を見失うことなく、より自覚的に濃
密に有意義に生きることが可能になるのではな
いかと思うのです。悟りとは、今ここでの一瞬
一瞬の積み重ねであるはずで

では、わかったようでわかりにくい悟りとは
なんでしょうか？ トランスパーソナル心理学
においてさえ、あまり正面から問われることが
ありません。悟りとはなにかと問われれば、多
くの人は答えに窮するでしょう。少し勉強して
いる人であれば、大いなるもの（something
great）、宇宙意識、純粹意識、神との合一、
エッセンス、道（tao）、大霊、アートマン＝ブ
ラフマン、無我、非二元（non-dual）、ワンネ
ス、などさまざまなキーワードが飛び出してく
ると思います。このようなキーワードには、
「私」というものが宇宙すべてと融解、合一、
あるいは一体化し、ひとつになるというイメージ
を抱く人も多いと思います。

かつてトランスパーソナル心理学の代表的思
想家であったケン・ウィルバーは、悟りの定義
を次のように述べています。「悟りとは、その
段階まで進化した、すべての状態とすべての段
階、および、その時点のすべての存在との一体
化である。」（Wilber, K., 2007）。ウィルバーは、

心理学などの学問的知見と古今東西の宗教的知見を合わせた信じがたいほど幅広い知識を統合し、人間の誕生から悟りに至るまでの発達の可能性について、壮大なスケールで描き出しました。ウィルバーによれば、人間の発達とは、自立性の増大、自己愛の減少、内面化の増大であり、アイデンティティが分化・拡大していくことです。発達段階は階層状になっていて、高次の段階は低次の段階を含んで超えるという、入れ子構造の性質をもっています。こうして、究極の悟りの段階は、すべての発達段階の重なりを包み込み、内／外、個／集団、自分／他人、意識／無意識などのあらゆる二元論を超えてつながり、すべての存在と一体化した状態です。非二元の世界への一体化は、単なる一時的な状態ではなく、構造的に達成される境地が悟りであるとしています。

ウィルバーの悟りの定義は、トランスパーソナル学やスピリチュアルな人々のイメージをもっとも代表しているように思われます。しかも、そのなかでももっとも幅広い知見に基づき、洗練された理論のひとつだといえるでしょう。スピリチュアルな思想は決して一枚岩ではありませんが、ウィルバーのように大なるものとの合一、ワンネスが最終ゴールと捉えられていることが多いと思われる。ヴェーダの思想、大乘仏教、タオイズム、諸々の神秘主義思想においても、これと同様の悟りの理解は数多く見出すことができます。

ゴータマ・ブッダの悟り vs ワンネス

では、仏教の開祖である、ゴータマ・ブッダは悟りをどのように説いたのでしょうか。ブッダは、悟りについてもっとも詳しく具体的に語った実在の聖者です。ここでは、ゴータマ・ブッダが実際に説いた可能性が高い資料に基づいて考えるために、仏滅後五百年以上経ってから創作された大乘仏教の經典群ではなく、原始

仏典（パーリ五部）をもとにして考えてみたいと思います。

原始仏典を読むと、ブッダの説いた教えはどれも、涅槃に導くための言葉であり、涅槃に導かない知的な話題は無意味であるがゆえにしばしば敢えて説かないでいます（DN29「清浄経」）。ブッダの説く悟りとは、命あるものが自らの煩惱の矢を引き抜いて、煩惱が完全に「吹き消された状態」という意味の涅槃（nibbāna）に至ることに他なりません。煩惱が一時的にではなく、顕在的にも潜在的にも永久に完全に断たれたとき、私たちにもはや苦しみは生じません。煩惱こそ苦しみの原因であるからです。あらゆる欲から離れることに成功したとき、私たちは再び生まれる因が消滅し、二度と人間や神などの生命として生まれてくることなく、一切の苦しみから完全に解き放たれます。これが仏陀が説く悟りであり、解脱（vimutti）するということです。

ブッダが説く解脱は、煩惱が完全に消えることであり、大宇宙と一体化することと同じではありません。もちろん、ある種の神秘体験や瞑想的な意識において大宇宙と合一している状態のときには、一時的に煩惱が消滅していますから、涅槃を垣間見るには違いありません。この体験は、人間にとって真に重要で、偉大な瞬間であることは疑う余地がありません。しかし、ワンネスの意識が終了した後はどうなるでしょう。歓喜は消え去り、私たちは再び自我意識に取り憑かれ、状況によって欲や怒りを生じ、再び苦しみを覚えるのです。そのギャップに苦しみ、再びワンネスに至りたいという欲や執着に取り憑かれてしまうかもしれません。果たしてこれが悟りなのでしょうか？ 常に大宇宙と一体化していて、分別のある意識（二元論の世界）に戻ってこなければ、苦しみの完全な終焉といえますが、戻ってくるならば苦しみから逃れることはできないのです。

このように、多くのスピリチュアルな思想や諸宗教の悟りと、ゴータマ・ブッダの悟りは、明らかに異なっているのです。ワンネスと煩惱の滅尽のどちらが簡単でしょうか？ ワンネスや合一と一口でいっても、さまざまな純度、深度がありますが、これは一生懸命修行さえすれば、多くの人が体験できる可能性が高い世界です。しかし、欲や怒りを完全に手放し、無明を滅ぼすことは、容易ではありません。ワンネスを体験しても、煩惱はなかなか滅尽できません。難しいほうが真実だということではありませんが、煩惱がある限り苦しみは消えず、煩惱が滅尽したら苦しみが消滅するのですから、本格的な悟りの定義として相応しいのは後者すなわちブッダの説く涅槃ではないかと思うのですが、いかがでしょうか。

ワンネス体験は正見によって悟りの入り口となる

尚、ワンネスの体験は、ブッダの教えに即して言えば、悟りではなく、初禅とよばれる、一

番はじめの禅定において体験されます。ブッダは、高度な三昧 (samādhi) が継続する特別な状態を禅定 (Jhāna) と呼び、その深度に応じて九段階に分けて説明しています (表参照)。最初の禅定に入ると (初禅入定)、定に入っている間だけですが、世間的な欲から離れ、あらゆる煩惱の生起が治まり、歓喜に満たされます (喜 pīti)。そして、対象との一体感に満たされ、これを一境性 (ekaggatā) と呼びます。さらに禅定が深まり、二禅に進めば、僅かに働いていた言葉を伴う精妙な思考 (尋 vitakka) と、言葉によらない精妙な思考 (伺 vicāra) がなくなり、思考のないより純粋なワンネスの世界になります。

しかし一般的には、普通の世俗的生活を送りながら禅定に入るのはほとんど不可能です。戒を守り、禅定のための諸条件が揃ったうえで修行に励まなければ、このような特殊な意識状態は体験できないのです。

とはいえ、人生のさまざまな局面で、不意に禅定に近い意識状態を体験する人は時々いま

表 禅定の九段階 (石川勇一『新・臨床心理学事典：心の諸問題・治療と修養法・靈性』2016, p.337より)

段階	名称	内容	区分		
1	初禅 Paṭhama Jhāna	尋・伺・喜・楽・一境性 (五禅支) が現れる禅定	四色禅定	八禅定	九次第定
2	第二禅定 Dutīya Jhāna	初禅から尋・伺が消え、喜・楽・一境性がある禅定			
3	第三禅定 Tatiya Jhāna	第二禅定から喜が消え、楽・一境性がある禅定			
4	第四禅定 Catuttha Jhāna	第三禅定から楽が消え、一境性と捨がある禅定			
5	空無辺処定 Ākāsañācāyatana	全宇宙空間が虚空であること (物質がないということ) を所縁 (対象) とした禅定	四無色禅定		
6	識無辺処定 Viññāṇaṇcāyatana	意識が無限であることを所縁とした禅定			
7	無所有処定 Ākiñcaññāyatana	物質だけではなく意識さえないということを所縁とした禅定			
8	非想非非想処定 Nevasaññānāsaññāyatana	想念があるのでも想念がないのでもないという、意識の有無を超えた超極微細な禅定			
9	滅尽定 Nirodha Samāpatti	想と受が減し、心が完全に滅した状態。	想受滅		

す。このような禅定の一步手前の変性意識状態を近行定 (upacāra samādhi) といいますが、近行定において、さまざまな神秘体験が起りやすいのです。

近行定における神秘体験の契機は、たとえばスポーツや芸術におけるゾーン状態、生死の境を彷徨う体験、シャーマン的な体験、さまざまな修行などが多いでしょう。宇宙と一体化した世界を垣間見ると、それは日常意識の中ではまったく味わうことのない異質の世界であるために、しばしば驚嘆、歓喜、畏怖、戦慄など、心に非常に大きな影響を受けるのです。

このような神秘体験は、はじめはうまく理解できないので、間違った意味づけをしてしまうことが少なくありません。これを仏教では邪見 (miccā ditṭhi) といいますが、神秘体験によって邪見への執着が強化されてしまうことがしばしば起ります。そうすると、せっかくの神秘体験は、正定 (sammā samādhi) ではなく邪定 (miccā samādhi) となり、偽りの霊性への落とし穴にはまり込んでしまい、成長につながらないどころか、苦しみを増やしてしまうことになります。

神秘体験をすること自体、稀なことなのですが、さらにその体験から正しい見解 (sammā ditṭhi) を得て、正しい修行へとつなげられることもさらに稀なのです。悟りへ至る道は極めて細いといわざるを得ません。

このような意味で、ワンネス体験、合一体験は、それ自体悟りそのものではなく、よいものでも悪いものでもありません。正見を伴った場合には、悟りの入り口として役立てられる体験ということなのだと思います。

ブッダの悟りを知る方法：三慧

ウィルバーに代表されるような、多くのスピリチュアルな思想が示すワンネスという悟り、神秘主義がしめす神との合一、梵我一如など、

ある意味でとても夢があり、希望があるのですが、仮にそのような幸せな窮地に至っても、そこに永遠に留まり続けることはできません。煩惱が残っている限り、それが漏れ出せば再び必ず苦しみという結果を引き起こします。煩惱が消滅しない限り、どのような素晴らしい体験をしたとしても、揺るぎない悟りとはいえないのです。

ブッダの説く涅槃は、煩惱が吹き消され、いかなる状況にあっても二度と煩惱が燃え上がることのない境地ですから、もしそこに到達できるのだとすれば、それこそ揺るぎない無上の幸福であり、悟りと呼ぶに相応しいでしょう。ブッダの時代の原始仏教では、煩惱を滅尽し、涅槃に達した人を阿羅漢 (arahant) と呼びました。

しかし、果たして煩惱が根こそぎ消えて二度と生起しない阿羅漢になることなど本当にあり得るのでしょうか。常識的に考えれば、人間の心の現実を眺めれば、絶対無理と考えるのが普通ではないでしょうか。それ以前に、多くの人は煩惱がなくなったら生きるのがつまらなくなってしまう、煩惱はなくなると思っています。煩惱をなくす教えなど関心がない、聞きたくもない、というのが多くの人の本音ではないでしょうか。それは、私たちの生まれてきた原因が、渴愛 (あれが欲しい、これが欲しいという欲望) だからに他なりません。煩惱の滅尽と言われると、自己否定されたような気がして、魅力を感じられないのです。煩惱が苦しみをもたらしているという現実には、煩惱を中心として生きている私たちには正視に耐えないことなのです。

しかし、煩惱を中心に来ている限り、生きることは苦しいことだらけです。老病死もそうですし、思い通りにならないことが多すぎます。思い通りになっても、すぐにそれがあたり前になり、新たな欲望が頭をもたげてきて、永遠に続く満足はありません。この苦しみを根源から

絶つことが悟りなのです。

ゴータマ・ブッダは自らの煩惱を減ぼしつくし、阿羅漢の境地について膨大な言葉を残しました。ブッダが実際に語った可能性が高いものが多いとされる原始仏典は、日本の歴史上、最近になってはじめて現代日本語で読むことができるようになりました。これらの分厚い数十冊の原始仏典を繰り返し読むことによって、未だ覚りを開いていない菩薩であったゴータマ・シッタッタは、6年間の出家修行を通して、本当に煩惱を減尽し、解脱に至り、ブッダになったのだと、私はストーンと腑に落ちるようになりました。なぜそう思えたのかという理由は非常にたくさんあって簡単には説明しきれないのですが、割り切った言い方をすれば、究極の覚りを開いていなければ決して語れないであろうと思われる内容が原始仏典には目白押しだからです。それと同時に、ブッダは悟りについて神話や物語などの曖昧な言葉ではなく、明快に説明しており、さらに驚くべきことに、そこに至る段階や、具体的な修行法を多数語っているのです。

したがって、ブッダの説いた悟りとは何かを真に知るためには、第一に原始仏典を精読すること、第二にそれについて熟考すること、第三に止観の修行をして自らそれを確かめること、この三段階が不可欠です。このプロセスを踏むことによってそれぞれ、聞くことによって得られる智慧 (*sutamaya paññā*)、熟考することによって得られる智慧 (*cintāmayā paññā*)、修行によって得られる智慧 (*bhāvanāmayā paññā*) の三つの智慧が育まれ、最終的に悟りに至るというのです (DN33 「等誦経」)。

学問の限界

このような三段階の智慧に照らせば、学問というのはどんなに頑張ったとしても、情報を集めて編集すること (*sutamaya paññā*) と、それに基づいて考察を加えること (*cintāmayā paññā*)

までですから、学問によって悟ることはできないということです。熟考した正しい知識をもとに、修行によって自らそれを確認しなければならないのです。ブッダは次のように説いています。

世のなかで、真理に達した人たちは、(哲学的) 見解によっても、伝承の学問によっても、知識によっても聖者とは言わない。煩惱の魔軍を撃破して、苦悩なく、望むことなく行う人々、——かれらこそ聖者である、とわたしは言う。(KN, *suttanipāta*1017)

あくまでも、悟りとは、内なる煩惱を減ぼし、自ら直接的に真理の法 (*dhamma*) を確認して智慧を得る以外に道がないということです。自然科学などの三人称的な方法で知識を得ても、それでは表層意識の中で知識が増えたり、整理されたというだけで、それによって悟る人はいません。一人称的な方法で、自らの内と外において法 (*dhamma*) を確認したとき、顕在意識と潜在意識に巣くう無智が徐々に消失していきます。それにともなって、無智に基づいた貪欲や瞋恚も力を失っていき、悟りの道が進んでいくというのです。

もちろん、だからといって学問が無意味というわけではありません。悟りに向かうための準備として、知識レベルの正見 (*sammā diṭṭhi*) を得て、あるいは修行後に体験を整理するものとして、大いに意味があると思います。ただし、学問的だけでは自ら直接知るといふ智慧 (*bhāvanāmayā paññā*) が得られないため、悟りには至れないという限界を、あらかじめ知っておくことはとても重要だと思います。そうでないと、知的な理解を悟りと勘違いしたり、知識や見解への執着が生じて、かえって悟りの道の障害となりかねないのです。

悟りの四段階

人間ゴータマ・シッダッタが本当に解脱して涅槃に至ったのだとすれば、それはすなわち、私たち人間も、煩惱を滅尽して涅槃に至る可能性があるということを意味します。ブッダが本当に目覚めた人・ブッダであるかどうかは、まさに三段階の学びを自ら体験して検証するよりほかにはありません。知的な議論では結論が出ないでしょう。

ブッダは、阿羅漢になるまでの段階を、神話などで煙に巻くことなく、四段階で明確に語っています。以下、簡単に紹介します。

はじめて悟りの流れに入った人は預流よる(*soṭāpanna*)と呼ばれました。預流者は最大でも7回生まれ変わる間に、最終的な解脱をすることが決まっている境地です。ブッダは、「大地の唯一の支配者となるよりも、全世界の主権者となるよりも、聖者の第一階梯（預流果）のほうですぐれている。」(AN「Dhammapada」177)と説いています。私たちが輪廻に縛りつけている三つの煩惱（三結）が完全に滅せられたとき、預流果を悟ると言われています。その三つとは、心や体が「私」であると思いついでいる身見しんけん(*sakkāya-diṭṭhi*)、法き(*dhamma*：真理)についての確信がないという疑ぎ(*vicikicchā*)、特定の修行法や儀式への執着である戒禁取かいこんしゆ(*silabbata-parāmaṣa*)です。

悟りの第二段階は、一來いちらい(*sakadāgāmin*)と呼ばれ、もうあと一回のみ生まれ変わる可能性があり、その後は阿羅漢になります。五感で感じられる美しいもの、心地よいもの（色、声、香り、味、食感）への強い執着である欲貪よくとん(*kāmarāga*)と、強い怒りや嫉妬などの瞋恚しんに(*vyāpāda*)がほとんどなくなったときに一來果を悟ります。

悟りの第三段階は、不還ふげん(*anāgāmi*)と呼ばれ、もう二度と人間や下層の世界に生まれるこ

とはありません。欲貪(kāmarāga)と瞋恚(vyāpāda)が完全に滅すると不還果を悟るそうです。不還者は、人間の生涯を終えると、梵天界という世界に転生し、梵天であるときに最終的な解脱に至ります。梵天界というのは、私たちが馴染みの神々の住む天界（欲界）よりも上位の世界で、禪定を修得した者が転生する清らかな世界といわれています。

悟りの第四段階は、最終的な悟りを開いた状態で、阿羅漢(arahant)です。不還者に残っていた最後の五つの煩惱（五上分結）が滅せられたとき、阿羅漢果を悟ると言われています。最後の五つの煩惱とは、形あるものへの執着である色貪しきとん(*rūparāga*)、形ないものへの執着である無色貪むしきとん(*auparāga*)、「私」という意識にとらわれる慢まん(*māna*)、落ち着きのないざわついた心である掉挙じょうこ(*uddhacca*)、真理を知らない無明むみょう(*avijjā*)です。阿羅漢になると、すべての煩惱が滅尽し、苦しみがなくなり、命あるものとして学ぶべきことはすべて学び終え（無学）、もはや二度と生まれることがなくなると言われています（DN29「清浄経」）。

悟りのメルクマール

以上が、ゴータマ・ブッダの説いた悟りへの四段階の概略です。重要なことは、それぞれの段階の基準が、特定の煩惱の滅尽になっているということです。この基準に照らせば、どのような神秘体験をしようと、どのような歓喜に満ちた至高体験や高原体験をもとうとも、どのような学識や地位があろうとも、煩悩が残っている限り、悟りの流れに入っていないということがわかります。

ウィルバーの発達論では、心の中の二元論が解消して、アイデンティティが自己超越的に拡大することがトランスパーソナルな発達とされていますが、ブッダの示す基準とは異なってい

ます。真性の禅定体験は悟りに向かうために役立ちますが、禅定体験を得たとしても、悟りのはじめの段階（預流）に至っていることを意味しません。預流果を得るための条件は、ワンネスなどの神秘体験・合一体験とは無関係であり、3つの間違った見解（miccā dīṭṭhi）である煩惱が完全に駆逐される必要があるのです。そのためにサマタ瞑想（samatha bhāvanā 止行）だけではなく、正しいヴィパッサナー瞑想（vipassanā bhāvanā 観行）が必要なのです。

このように、悟りの定義や、悟りの段階論を、ブッダとトランスパーソナルで比較してみると、ブッダの示した基準の方が圧倒的に厳しいのです。しかも、預流、一來、不還、阿羅漢という段階は、不可逆的な進化だといわれていますので、もし本当にそのような段階に到達したら、苦しみがどんどん減っていくことを自ら確認できるのではないかと思います。

悟りへの方法

では、本当に私たちが煩惱を根絶やしにして涅槃に到達できるのだとしたら、どうしたらよいのでしょうか。ブッダは、出会った人の資質や背景に応じて、それぞれ異なった説法を行い（待機説法）、個別に相応しい修行法を教えられました。私たちは、直接ブッダから指導を受けることはできませんが、それを参考にすることはできます。

苦しみを減し、煩惱を根元から取り去り、涅槃に至るための道として、七グループの三十七要素からなる三十七菩提分法（sattatimsa bodhipakkhiya dhamma）が原始仏典に記されています。三十七菩提分法とは、四念処（cattāro Satipatthāna）、四正勤（cattāro sammappadhāna）、四神足（cattāro iddhipāda）、五根（pañca indriya）、五力（pañca bala）、七覚支（satta bojjhaṅga）、そして有名な八正道（ariya aṭṭaṅgika magga）です。これらの悟りへの道と、それを実践するた

めの具体的な瞑想の方法も原始仏典には記されています。ブッダはどんな法（dhamma 真理）も修行法も、秘密にすることはなく、すべてオープンに語り、驚くべきことに、その多くが現代まで残されており、近年の日本人ならばそれを読むことができるようになったのです。つまり、私たちは誰でも、その気になりさえすれば、ブッダの示した修行法を実践することができるのです。これは、日本の歴史上、一度もなかったことなのです。

わからないことをわからないと知る

トランスパーソナル・ムーブメントは、伝統や権威があるというだけで、それにおもねったりしないドライで合理的な精神的土壌があると先に述べました。ですから、今回紹介させていただいたブッダの教え（buddha dhamma）や修行法に関しても、わけもわからないままにありがたがる必要はまったくありません。まず知的にしっかり正確に理解することが大切ですが、それは観念的な知識であり、それによって私たちの心は表面的にしか変えることができません。知的に理解した後は、実験のつもりで次々と繰り返して実践してみなければ、本当に心を深いところから変える智慧（bhāvanāmayapaññā）にはならないのです。

このような智慧を育むためには、わからないことはわからないのだと、はっきりわかっておくことがとても大切です。わからないことをわかったと思ひ込もうとすると、修行は先に進まなくなります。それは嘘だからです。嘘を積み重ねて進んで行ってしまうと、やがて砂上の楼閣のごとくにすべてが崩壊してしまいます。

一方で、自分で体験してはっきりとわかってしまったことは、他人や世間にはまったく理解されないことであっても、自分のなかでは当たり前のことになります。無意識まで納得した智慧は、もはや議論をしたり言葉にする必要がな

くなり、必要がなければそれについて口を開かなくなり、しかしそれは揺るぎない智慧であり、疑（vicikicchā）が入る余地がなくなるのです。

陶酔から覚醒へ

よくわかっていないのに、わかったつもりになり、素晴らしいことのように思おうとする心の習慣ができてしまうと、しばしば陶酔を引き起こします。陶酔とは、特定の解釈、物語、意味づけ、神話、教義、人物、集団などに愛着を持ち、期待し、夢と希望をみて、そこにまどろむことです。これが極端になれば、熱狂になり、自己愛になり、絶対的な信仰になります。このような世界には、あたかも羊水に漂う胎児のように、甘美な安らぎがあります。宗教やスピリチュアルという言葉のもとで、このような心の世界に浸っている人は少なくありません。

しかし、陶酔しているときに、信じたい世界と相容れない出来事が起こると、信じる世界が破壊されてしまいますので、その現実には脅かされます。それゆえ、現実にはしばしば否認され、目が背けられ、抑圧されます。あるいは、自分が受け入れやすいように、いろいろに解釈が工夫されます。そして、自分の物語に符合する現実しか見ないようにになります。このような防衛機制は心を守るための工夫なのですが、過度に働けば、現実への適切な対処が難しくなってしまいます。現実的な対処をする代わりに、安らぎを与えてくれた物語に逃げ込むように、さらに信じ込もうと努力をしたり、他人に同じ物語を信じるように押しつけたりしてしまうことがあります。ここまでくると苦しみや軋轢はかなり増大してしまうでしょう。

悟りとは陶酔と反対の世界であると思えます。ヴィパッサナーとは、自分の欲が創り出す解釈・物語・妄想をすべて手放して、あるがままの事実を観察し、現実をよく知ることで

す。したがって、ヴィパッサナー瞑想を行うことは、現実への適切な対処を可能にします。そして、現実を現実として認識していますので、後ろ暗いところがなく、脅かされることなく、心は安定します。防衛機制を働かせたり、さまざまな解釈に頭を巡らせて、心に負荷を与える必要もありませんので、心の安定と健康にとっても良いのです。

さらに深くヴィパッサナーをすれば、この世に生じるものは儚いものであり（無常）、私の思い通りにならぬものであり（無我）、苦しいものである（行苦）という普遍的で究極的な真理（paramattha dhamma）への理解が深まります。つまり智慧が増し、その結果、煩惱が弱まり、苦しみが減少するのです。そして、勝手な思いこみや執着こそが、苦しみを創り出していることをよく理解するようになり、妄想することを恐れるようになります。これが、瞑想によって身につく態度なのです。

悟りに近い言葉として、目覚めるとか、覚醒する、という言葉がありますが、これは心のなかにある陶酔、夢、期待、物語、主観的解釈、妄想から目を覚ますという意味だと思います。人間は誰しも、自分の欲や世界観に応じた色眼鏡を通して世界を体験しています。このような色眼鏡を外して、無私なる平静な心でいられたら、そのとき私たちの心はもっとも平和なことでしょう。無私なる平和な心は、慈悲の心を育み、適切な行動を起こすための基礎にもなります。こうした好循環を日々推し進めていくことによって、はじめは無限に遠くに見えていた悟りというゴールが、少しずつ近づいてくるのではないかと思います。

文献

- 石川勇一（2011）『心理療法とスピリチュアリティ』勁草書房。
- 石川勇一（2014）『スピリット・センタード・セラピー

- 瞑想意識による援助と悟り』せせらぎ出版。
- 石川勇一 (2016) 『仏教心理学』(第12章) 『新・臨床心理学事典—心の諸問題・治療と修養法・霊性』コスモス・ライブラリー。
- 石川勇一 (2016) 『修行の心理学—修験道、アマゾン・ネオ・シャーマニズム、そしてダンマへ』コスモス・ライブラリー。
- 片山一良訳 (2006) 『長部 (ディーガニカーヤ) パーティカ篇Ⅱ (パーリ仏典 第2期6)』大蔵出版。
- 河合隼雄・吉福伸逸編 (1986) 『宇宙意識への接近』春秋社。
- 中村元監修 (2004) 『原始仏典 第5巻 中部経典Ⅱ』春秋社。
- 中村元監修 (2012) 『原始仏典Ⅱ 相应部経典 第二巻』春秋社。
- 中村元監修 (2016) 『原始仏典Ⅲ 増支部経典 第一巻』春秋社。
- 中村元訳 (1991) 『ブッダの真理のことは 感興のことは』岩波書店。
- Piketty, T. (2013). *Le capital au XXIème siècle*, Paris: Seuil
- (『21世紀の資本』山形浩生・守岡桜・森本正史訳、みすず書房、2014)
- Wilber, K. (1996). *A Brief History of Everything*. Boston: Shambhala. (ウイルバー 『万物の歴史』大野純一訳、春秋社、1996.)
- Wilber, K. (1995). *Sex, Ecology, Spirituality: The Spirit of Evolution*. Boston: Shambhala. (ウイルバー 『進化の構造1, 2』松永太郎訳、春秋社、1998.)
- Wilber, K. (1980). *The Atman Project*. Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House. (ウイルバー 『アーツマン・プロジェクト』吉福伸逸・プラブッダ・菅靖彦訳、春秋社、1986.)
- Wilber, K. (2007). *Integral Spirituality: A Startling New Role for Religion in the Modern and Postmodern World*. Boston: Shambhala. (ウイルバー 『インテグラル・スピリチュアリティ』松永太郎訳、春秋社、2008.)
- キーワード：トランスパーソナル・ムーヴメント、偽りの霊性、悟りの心理学、ブッダ・ダンマ