

遍路セラピー

—歩き遍路体験による心の変容—

黒木 賢一 大阪経済大学*

Henro therapy:

Transformation of the heart through the pilgrimage experience

KUROKI Kenichi

1.はじめに

筆者は1999年11月から翌年の1月にかけて、2度四国に渡り、区切り打ちで徳島の一国参りを終えた。これが歩き遍路の始まりである。その後、2007年10月に歩き遍路を再開し、再度1番札所^{りょうぜんじ}の靈山寺から始め、2008年11月に88番札所大窪寺を打ち、「結願」した。2巡目の歩き遍路は2009年の3月から始めており、現在は愛媛県43番札所明石寺まで歩いている。一巡目は初めてのことばかりで戸惑ったが、二巡目となると一度歩いた道なので余裕が持てる。それゆえ、二巡目における歩き遍路のリアリティの違いは大きい。

四国遍路は、弘法大師空海への信仰を基にした八十八カ所の札所をめぐる巡礼である。星野(2002)によれば、「巡礼とは日常空間と時間から一時脱却し、非日常時間、空間に滞在し、神聖性に接近し、再び日常時間に復帰する行動で、その過程にはしばしば苦行性を伴う」と定義している。筆者の歩き遍路体験からすると、巡礼の「非日常性」、「苦行性」、「神聖性」の3点は遍路者の心理的側面を理解するのに重要なキー

ワードである。臨床心理士として、数十年間心理臨床を生業としてきた筆者にとって、星野がいう巡礼の定義が心理療法の実践とかなり類似していると考えられるからだ。

本稿では、まず四国四県をつなぐ遍路道は、「四転説」による4つの道場として位置づけられていることを説明し、1200キロを歩く過程における苦行体験について述べる。次に、遍路そのものが非日常的な行為であり、非日常における生と死のシンボリックな意味を考える。最後に歩き遍路における神聖性、言い換えれば、スピリチュアリティ（霊性）について、ユングの「自我と自己軸」とウィルバーの「意識のスペクトル論」を用いて説明する。

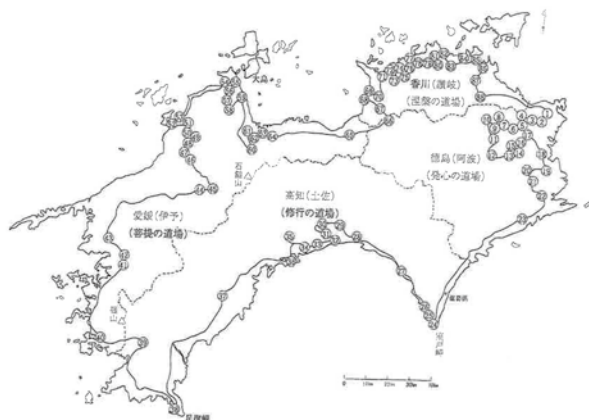
2. 苦行としての歩き遍路

四国遍路とは、徳島県の一番札所の靈山寺から、高知県、愛媛県を経て、香川県の八十八番札所の大窪寺に至る巡礼である。全行程は徒歩で1200から1400キロぐらいと言われており、「結願」するには45日ぐらいかかる。図1の四国四県の遍路ルートから歩きの行程を想像してもらいたい。

徳島県からスタートする四国遍路は、戒律や道徳を守り仏道へ向かうための「発心の道場」といわれている。靈山寺で「四国遍路—作法と

* 〒533-8533 大阪市東淀川区大隅 2-2-8
TEL 06-6328-2431 (代表)
E-mail : kuroki@osaka-ue.ac.jp

遍路セラピー（黒木）



資料

四国八十八ヶ所巡拝

徳島県		高知県		愛媛県		香川県	
番号	寺名	番号	寺名	番号	寺名	番号	寺名
1	徳山寺	40	最御崎寺	41	龍光寺	66	雲辺寺
2	龍泉寺	42	徳正寺	42	徳正寺	67	大蔵寺
3	念仏寺	43	徳正寺	43	徳正寺	68	徳正寺
4	大日寺	44	大日寺	44	大日寺	69	徳正寺
5	地蔵寺	45	大日寺	45	大日寺	70	徳正寺
6	安楽寺	46	徳正寺	46	徳正寺	71	徳正寺
7	十王寺	47	徳正寺	47	徳正寺	72	徳正寺
8	徳正寺	48	徳正寺	48	徳正寺	73	徳正寺
9	徳正寺	49	徳正寺	49	徳正寺	74	徳正寺
10	徳正寺	50	徳正寺	50	徳正寺	75	徳正寺
11	徳正寺	51	徳正寺	51	徳正寺	76	徳正寺
12	徳正寺	52	徳正寺	52	徳正寺	77	徳正寺
13	徳正寺	53	徳正寺	53	徳正寺	78	徳正寺
14	徳正寺	54	徳正寺	54	徳正寺	79	徳正寺
15	徳正寺	55	徳正寺	55	徳正寺	80	徳正寺
16	徳正寺	56	徳正寺	56	徳正寺	81	徳正寺
17	徳正寺	57	徳正寺	57	徳正寺	82	徳正寺
18	徳正寺	58	徳正寺	58	徳正寺	83	徳正寺
19	徳正寺	59	徳正寺	59	徳正寺	84	徳正寺
20	徳正寺	60	徳正寺	60	徳正寺	85	徳正寺
21	徳正寺	61	徳正寺	61	徳正寺	86	徳正寺
22	徳正寺	62	徳正寺	62	徳正寺	87	徳正寺
23	徳正寺	63	徳正寺	63	徳正寺	88	徳正寺

図1 四国八十八カ所

『四国遍路のあゆみ』より

お経の意味—」の冊子をいただき、お遍路の心得について説明を受ける。すべて新しいことから始め慣れていく。最初の苦行は11番札所藤井寺から12番札所の焼山寺の「遍路ころがし」といわれる険しい山道である。これはイニシエーション(通過儀礼)として位置されている。幾つかの遍路ころがしの中で一番厳しい場所である。次ぎの遍路ころがしは20番札所の鶴林寺と21札所の太龍寺の山道であり、22番札所の平等寺を抜けると、海岸沿いに出てくる。

高知県は、海岸線沿いをひたすら歩き続け、悟りに向かって苦闘し、遍路を続けるか否かが問われる「修行の道場」である。23番札所の薬王寺から室戸岬にある24番札所の最御崎寺まで、歩きつづけて3日かかる。ひたすら歩くという修行が待っている。高知市内を抜けて37番札所岩本寺。そこから足摺岬にある38番札所金剛福寺まで、歩いて3日かかる。金剛福寺から2日かけて山道を抜けて39番札所の延光寺に着く。

愛媛県は、苦闘から少し開放され煩惱を抱いたまま悟りに近づくといわれる「菩提の道場」

である、歩くことにも慣れ、修行を進める道場として位置づけられる。40番札所観自在寺から宇和島を通過し2日かけて43番札所の明石寺へ、内子を通り、山道に入り44番札所大宝寺と45番札所の岩屋寺がある。この厳しい山道を抜けていくと、道後温泉に近づく。筆者にとっては、「道後に着けば結願に近づく」という思いがあった。石鎚山に近い横峰寺も遍路ころがしと呼ばれている厳しい山道が続く。そして、瀬戸内海の温暖の道を通り香川県に入る。

香川県では、悟りに近づくとということだが、歩き遍路の過程でその人なりに遍路の意味を理解し、幾つかのことが腑に落ちる「涅槃の道場」といえる。ここまで来ると、一気に打つならば、一週間ほどで結願する行程である。終盤に近づくと、なんとなく心残りになり、丁寧に歩きお参りするようになる。66番札所雲辺寺、81番札所白峰寺、82番札所根香寺の山道も険しい。88番札所大窪寺の近くの女体山は岩に施されたチェーンをつかみながら通過する難所であり、最後のイニシエーションの場所である。



図2 両界曼荼羅図

【時空旅人 Vol 2】より

四国四県をつなぐ遍路道は、密教の「胎蔵界曼荼羅」で説かれている「四転説」による仏道修行の4つの道場として位置づけられ、東の徳島県は「発心」、南の高知県は「修行」、西の愛媛県は「菩提」、北の香川県は「涅槃」の道場として呼ばれている。

図2の胎蔵界曼荼羅の中央に位置するのが「中台八葉院」という八葉の蓮弁（蓮の花びら）を模して仏菩薩が配されている。東の宝幢如来は、宝をちりばめた旗印の象徴で、目標に向かって進むことを現すがゆえに「発心」になる。南の開敷華王如来は、花のつぼみの開くさまなので「修行」そのものである。西の無量寿如来は、悟りの世界を実感する段階と言われているがゆえに「菩提」の道場になる。天鼓雷音如来は、天上の太鼓にたとえ、釈尊の説法を強調した仏として「涅槃」にたとえられる。図3はこれらの菩薩や如来の配置と発心・修行・菩提・涅槃の各道場の意味合いを示したものである。

実際に歩いてみると、四季折々の中で自然の

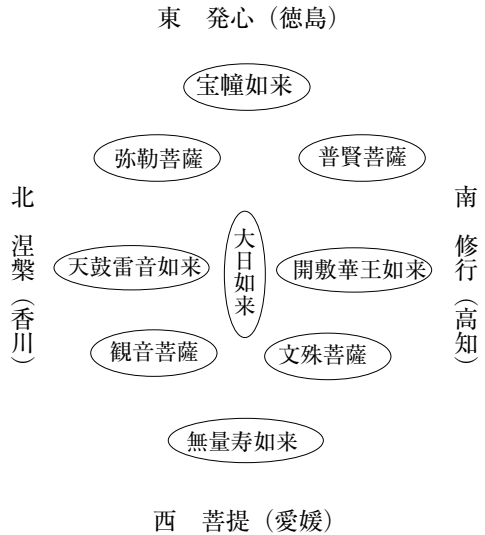


図3 中台八葉院

猛威にさらされることが多いが、「発心」・「修行」・「菩提」・「涅槃」という4つの道場が、四県の気候、風土、気質、にぴったり対応するのが不思議でならない。通し打ちと区切り打ちでは随分現実感は異なると思うが心身の苦行という点では変わらないだろう。苦行には身体的レベルと心理的なレベルがあり、その奥には霊的レベルにつながっていると考えられる。

歩き遍路で一巡した筆者が感心したのは、福島（2006）の「遍路における体験過程」という表1である。この表に示されている体験過程は筆者の歩き体験と重なることが随分多かった。

表1によれば、体験過程を導入・準備期、不安・試行期、葛藤・危機期、自己探求・安定期、統合期、移行期の6期に分けている。第1の導入・準備期では、書物やインターネットを通して情報収集をする。また靴、ザック、雨具などの装備品や懐中電灯、テーピングテープ、コンパスなどの携帯品を揃える。そして、長時間歩く練習も遍路に行く前に必要である。第2の不

表1 遍路における体験過程

おおよその時期・場所	出発前	阿波 (発心の道場)	土佐 (修行の道場)	伊予 (菩提の道場)	讃岐 (涅槃の道場)	帰宅後
体験過程	導入・準備期	不安・試行期	葛藤・危機期	自己探求・安定期	統合期	移行期
課題	旅立つこと	遍路構造への馴化	歩き続けること	自分らしくあること	遍路の総まとめ、意味づけ	日常への回帰
重要な存在	ソーシャル・ネットワーク 遍路経験者	自 己 同行の遍路者 地元住民 大 師				ソーシャル・ネットワーク
体験例	<ul style="list-style-type: none"> ・遍路への動機づけ ・手記、ガイドブックなどを読む ・装備、携帯品準備 ・歩きの練習 ・旅程を組む 	<ul style="list-style-type: none"> ・携帯品購入 ・参拝作法 ・接待の受け方 ・体力的不安 ・荷物の重さ ・不要な荷物を送り・返す ・ルートの取り方 ・歩きペース、リズム 	<ul style="list-style-type: none"> ・足のマメ、筋肉痛 ・肩の痛み ・疲労 ・ひとりで歩く不安 ・接待への感動 ・抵抗感 ・遍路者意識 	<ul style="list-style-type: none"> ・遍路の身体になる(体力・体重) ・自分らしい歩きの追求 ・ひとりで歩きたい ・人生の振り返り 	<ul style="list-style-type: none"> ・遍路の過ごし方 ・結願への期待 ・名残惜しさ ・感謝の念とお返し ・遍路後の生き方の痕索 ・至高体験 ・結願の感動 ・達成感 	<ul style="list-style-type: none"> ・遍路への渴望 ・足の痛み ・疲労感 ・身体ふわふわした感じ

安・試行期では、一番札所の霊山寺に着くと、金剛杖、白衣、白ズボン、菅笠、輪袈裟、納経帳、数珠、経本、納札、線香、ローソクなどの遍路用品を購入し、白装束に身を包み歩き始める。歩くペース、お寺での作法、地図を見てルートの取り方、宿の予約や過ごし方などすべてが新しいことばかりであり、歩き遍路に慣れる時期である。第3期は不安・試行期が重なるように訪れるのが葛藤・危機期である。確かに歩いてみると、徳島県を終え、歩くことに慣れてくる。しかし、先が長く、ただただひたすら歩くがゆえに、歩いている意味を問わざるをえない。この時期に遍路を断念する可能性が含まれている。福島(2006)は「困難に耐え、あるいは乗り越える助けとなるのが遍路の外面的・内面的構造、意味空間である。地元住民からの接待や声がけに和み、励まされ、そばを歩く同行の存在を同士としてこころ強く感じる」という。第4の自己探求・安定期では、遍路での参拝作法、お接待、歩き方、ルートや宿の取り方などの慣習にも慣れ、遍路者らしい身体になり、歩くペースも定まり、他の遍路者を客観的に眺め、周りの自然に目をやる余裕が出る時期であるという。第5の統合期では、結願に近いことに気づ

き、お遍路が終わる寂しさを感じ、ゆっくり歩こう、丁寧にお参りしようなど、何気なくしていた行為に意味づけようとする時期であると福島は述べている。筆者もこのような気持ちになることを体験した。第6期では、結願し自宅に戻るが、遍路直後は遍路の影響を相当引きずっており、非日常と日常の境にいることから移行期としている。そして、移行期がすぎると以下の3つのタイプに分かれるという。①元の仕事や生活をするようになり仕事を探すなりして日常に戻っていき、遍路が思い出となっていく。②寝ても覚めても遍路のことばかり考え、再び遍路を歩いたりする「お四国病」に陥る。③お遍路の関わりをますます強めていき、先達になるなどなれば職業にする。このように福島は遍路の体験過程を自ら歩いた経験によって、リアリティをもった内容として整理している。よく使用される「お四国病」という言葉の使い方や概念には問題があるように思える。臨床心理学の立場から、遍路を終わらせ起こってくる「お四国病」という意識状態を解釈するならば、無意識の働きにより、スピリチュアリティ(霊性)が発現することで、歩くという修行体系に入り込んだと言える。「病」という病理性ではなく、

「縁」による修行体系と考える方が自然であろう。

身体的な側面に関して、遍路の前半では、「体力の不安」「荷物の重さ」「歩きのペースとリズム」「足のマメ・筋肉痛」「疲労感」などが問題になると体験例では示している。後半では、「遍路の身体になる（体力・体重）」ことを挙げている。遍路では、時速4キロで8時間歩いたとしても32キロである。一つの寺で読経や朱印などで30分はかかる。また休憩や食事などの時間を考えると、一日平均30キロぐらいになる。日常の生活の中では、一日30キロを歩くことはない。それゆえ、身体に付加する苦痛は予測できないことが多い。筆者は9年前にお遍路を始めた一日目に、靴が合わず両足裏に5cm大のマメができた。足のマメの痛みは、歩いている時の方が楽であり、歩きを止めた時の方が痛いという体験をしている。また後半になると歩くペースやリズムが出来る。筆者は早朝6時には歩き始め、午前中に20キロを歩き、午後から10キロというペースがもっとも効率がよく、楽であった。同時に「遍路の身体」が出来上がるのは事実であり、体力と脚力がついてくる。

心理的な側面に関して、前半では「参拝作法」、「ルートを取り方」、宿の予約などすべてが新しいことばかりで慣れるだけで不安が高い。また「一人で歩く不安」や本当に結願できるのかなどの迷いが生じてくる。そのような時、地元の人からの声かけや接待などのサポートによって支えられる。後半には「一人であるきたい」「人生の振り返り」「結願への期待」「感謝の念」「生き方の模索」などを挙げている。確かに、身体の苦行と心理的な苦行はつながっており、時間の経過によって苦行のレベルが変化していく。その意味では苦行に慣れ乗り越え、歩き遍路を続けるにはある程度の体力と強い信念が必要になる。

3. 「非日常」における死と再生

遍路の現実では、四国という空間に入り込むことで「非日常」が現れてくる。特に四国の雄大で変化に富む自然がそうさせる。また一番札所の霊山寺で、遍路者になるために白装束に身を固める。白装束は非日常の時間と空間に入り込む儀式的な装置であると考えられる。それゆえ、白装束は死装束ともいわれる所以である。菅笠には「ユの梵字」、「同行二人」、「迷故三界城 悟故十方空 本来無東西 何処有南北」の偈文が放射状に書かれている。この偈文は葬送儀礼に用いられる。偈文の意味は、人間が悩み苦しむのは三界（欲界、色界、無色界）から脱することが出来ないからだ。悟りの道を求めるならば、自由自在の世界が開かれるだろう。本来この世界は、人間が規定した東西という概念もなく、南北も人が規定したものだということを知ることができれば、悟りへの道に近づくことができるという意味である。また、金剛杖は弘法大師の分身とされており、もっとも丁寧にお遍路では取り扱う。この杖は卒塔婆を表しており、過去においては巡礼の途中で行き倒れた場合、墓標の役割を担ってきた。遍路者が白衣を着て、菅笠をかぶり、金剛杖をもつスタイルは、シンボリックな意味で「死」を表している。一番札所の霊山寺で真新しい遍路用具をそろえ、白装束に身を包むと「自分ではないような」不思議な思いに駆られた人も多いのではないだろうか。四国という大地と白装束を身に纏うことで非日常の扉が開かれるのがお遍路の世界である。

図4は、日常と非日常の領域を二分化し、1生活レベル、2移動レベル、3意識的な修行レベル、4無意識的な修行レベルの4層から成っている。その4層での①準備と出発 ②行きの車中、③聖地での滞在、④帰りの車中、⑤帰着

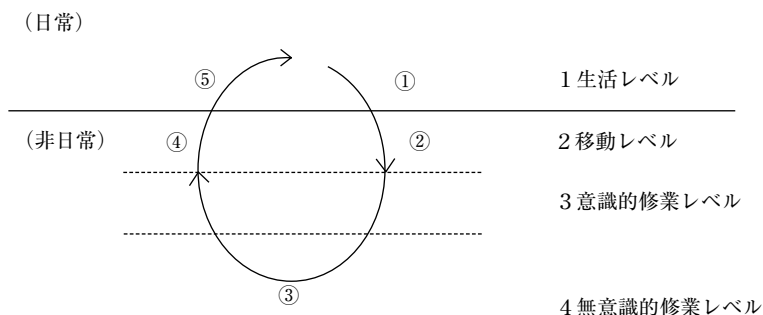


図4 日常と非日常の階層図

し日常に戻ることを示している。聖地での滞在の期間、意識的な修行レベルと無意識的な修行レベルがある。四国に到着して、数日歩き始めると、意識的というよりも無意識的な繰返しの日常を生きるようになるからだ。ここでいう無意識的な繰返しとは、早朝に目覚め、1日歩き、食事をとり眠るといった身体に従ったリズムのことである。このことは、通し打ち（四十数日かけて一度でまわる）と区切り打ち（数日から数週間、回数を重ねてまわる）では体験が異なると思われる。

心理療法において、日常を生きるクライアントは「相談室」という非日常空間に来室する。クライアントは身近な者にさえ話せない或いは話したくないことをセラピストに語り、再び日常の時空に戻っていく。そこでのセラピストはクライアントの内的世界を共に旅するツアーガイドのような役割をしている。もちろんラポール（信頼関係）がなくては成り立たない。セラピストはクライアントの日常の諸問題、生きる意味、個を超えた問題などに耳を傾けることで心的交流が行われるがゆえに、クライアントの自己治癒力が活性化され、自己変容がおこる。自己変容とは、古い自分から新しい自分に変化する「死と再生」のプロセスである。

宮崎（1985）によれば、四国遍路とは「現世から非日常的な聖地（他界）を巡り、宗教的人

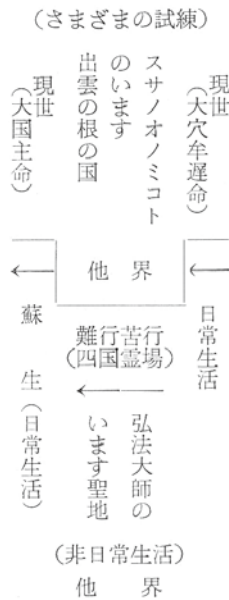
格を体得（即身成仏）して、再び現世に蘇ってくる」ことだという。そして、図5を示し、日本神話と四国遍路の他界における試練を対比させて説明をしている。この図の上段では、出雲神話における大穴牟遲貴命おのおのむぢのみことが他界である根の国に追放されて、様々な難行苦行の試練の末に、大穴牟遲命おのおのむぢのみことという神になり蘇ってくる再生のプロセスが四国遍路と相似的に示されている。下段の四国遍路では、日常生活から四国霊場という非日常（他界）に入る。この他界は弘法大師が現存する聖地でもあり難行苦行の場でもある。その他界から蘇生して、日常生活へ再びもどることを示している。また、出雲神話の他界における試練は、古代巫覡集団のイニシエーションだといわれており、四国とその周辺では、遍路が青年たちの通過儀礼としての習俗があったという（宮崎、1985）。

このように、四国遍路という巡礼の行為は意識の深層では非日常的なリアリティの中で死と再生的な通過儀礼としてとられている。巡礼の時空構造は生活圏を離れ、聖地といわれる空間に滞在し、元の生活圏に戻ってくるがゆえに意味がある。

4. 「神聖」に触れる時

五来（1989）によれば、「四国遍路は弘法大

図5 現世と世界



師の偉大な霊力を信仰して、その恩寵を戴くために、大師の歩いた跡を歩くのだと信じられている。したがって、その間は同行二人で、大師がいつも影身に添うてくれているといい、何か不思議な体験に出会うものである」という。確かに四国を歩いて巡礼していると、金剛杖がお大師さんの身代わりであることや、辛いときに「南無大師遍照金剛」と唱え続けると、お大師さんがそばに居るような気持ちになる。また、お接待を通して地元の人たちの大師信仰の深淵さに触れる場合が多い。

では、真言宗の信徒でなければ、お大師信仰をもてないのだろうか。いやそうではない。

四国八十八カ所の寺院の多くは真言宗派であるが、天台宗、時宗、臨濟宗、曹洞宗などの宗派の札所があり、お大師信仰は宗派を超えた広がりがある点が弘法大師空海の魅力になっている。また、弘法大師空海は62歳で入滅したのではなく入定し、今なお生きつづけており、衆

生を見守り続けているという「入定信仰」がお大師さんにつながるときのイメージを喚起させる。

お大師信仰における「神聖性」について論ずるには、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3つの要素が必要であり、その中で人間を超えたものと人間との関係が「体系」化されたものをいう。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している。これによれば、宗教性は誰の中にもあることになる。特定の宗教に入信していなくても、祈るころや日の出に手を合わせるような瞬間がある。このように自分を超えたものに自分を託す思いが宗教性(神聖性)であると考えればよい。お大師信仰は宗教を超える宗教性の領域だと考えられる。

では、八十八カ所の札所にお大師さんは居るのだろうか。歩き遍路をすれば分かることだが、「八十八カ所のお寺は、お遍路たちの歩く目標の場(杵組)であり、八十八の数珠玉(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」(黒木、1999)。

筆者がメールでアドバイスをした海外在住の日本人のS.Y.さんは次のように述べている。

「その節は、大変お世話になりました。おかげさまで、88寺院を廻り、高野山にも参る事が出来ました。7年ぶりの日本で、初めての四国巡りでしたが、遠目で見ると、空、海、そして山々からエネルギーをいただきながら、色々な経験を楽しみました。しかしながら残念だったのは、生活排水、不法投棄、それに粗大ゴミが四国巡りの至る所で、否応無く目に飛び込んで来た事でした。そして、多くのお寺さんは、弘法大師の偉業や名前にぶらさがり、信心や感謝

でなく、まるで営業最優先の様に感じられた事でした。

はて、空海さんは、何とおっしゃるかな…
何れにせよ、我が身を振り返り、これからの人生を大切に丁寧に生きたいと思います。ありがとうございました」

S.Y.さんのように、歩き遍路を行った人たちから聞くことは、遍路道沿いの不法投棄などの環境汚染と営業優先のお寺への不信感の2点である。この2点の問題を解決しないかぎり、四国遍路が世界遺産に認定されることはないだろう。

神性性について、アメリカの作家アリス・ウォーカーは『カラーパープル』の中で、次ぎのように語っている。(仏)と(寺)は筆者が加筆。
「今まで神(仏)を教会(寺)で見つけたことある?? あたしはない。あたしが見たものは、神(仏)が現れるのを待つ人々の群ればかり。あたしが教会(寺)で神(仏)を感じたとすれば、それはあたしの中であったもので、あたしが持って教会(寺)の中に入ったものなの。他の人もそうだと思う。人は教会(寺)に神(仏)を分かち合うためにやってくるの。神(仏)を見つけるためではなくてね(ウォーカー、1986)」。

教会に行くことの意味は、「自分の中にある神を分かち合うためにやってくる」とウォーカーが語った言葉に真理があるように思えてならない。このことは、四国遍路でも同様であり、SYさんが感じた営業優先のお寺にはお大師さんはいないのかもしれない。やはり、八十八カ所の札所よりも、それをつなぐ遍路道にお大師さんと出会うチャンスが多いのは確かだ。お大師さんに触れるには各自の中にある「つながり」を感じたときである。四国の自然、お寺での勤行と祈り、地元の人たち、お遍路仲間にふれたときにお大師さんが現れる。このような関係性

によってお大師さんのこころの働きが生じるときに宗教性(神聖性)が現れる。それは「ありがたい」とか「感謝」の気持ちが湧いているときなのである。

心理療法における宗教性(神聖性)とはどのようなメカニズムで起こるのだろうか。心理療法をしていると、誰もがいくつかのテーマをもって今生に生まれてくることに気づかされる。それらのテーマは、各自が抱えた問題、症状、状況などの現象として表層に現われる。その現象を通して、深層に潜む自らのテーマに気づくことで、人格の成長と霊性の進化が行なわれる。多くの人は、現状がいくら苦しくても、慣れ親しんだ状況、人間関係、経済的安定、考え方、価値観に執着し、それらを手放してまで自由になることを拒み、苦という世界をさまよいつづける。そして、その限界、言い換えれば、自我が創り出す幻影に気づいたときに、宗教的な次元へと引き上げられる体験をするのである。

宗教的な次元に近づくためには、内なるもう一人の「わたし」に気づくことである。私たちが「私」と表現するとき、この「私」とは意識されている自分であり、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自我(Ego)のことである。もう一人の「わたし」とは、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自分のことを意味している。私たちはこのもう一人の「わたし」に時折ふれている。それは「何かおかしい」「何か気がすまない」「何かハッと気づく」ような感覚である。そのようなときには、頭で考える「私」から肚で感じる「わたし」が出現している。このもう一人の「わたし」を、ユングは自己(Self)と呼んだ。図6はユングの心の構造を筆者がアレンジし作図したものである。ユングは心の構造を意識と無意識(個人的と集合的)に分け、

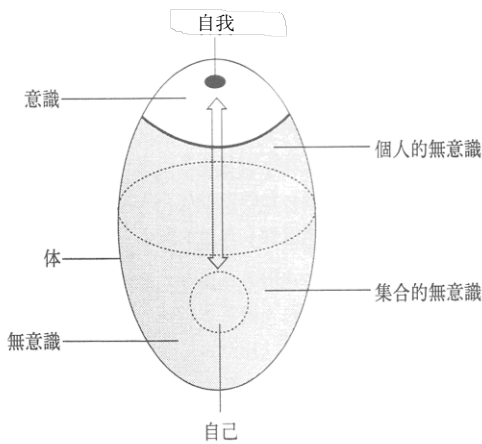


図6 自我と自己軸

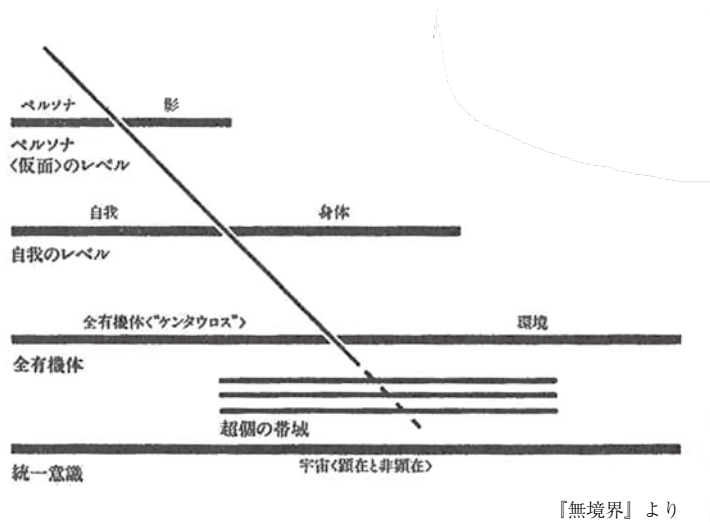
意識をつかさどる領域を「自我」、意識と無意識の全体をつかさどる領域を「自己」と考えた。この自己のはたらきは、個人に内在する潜在性や可能性のチャンネルであり、自我をも超えてより高次の意識性に向かって働いており、個性化の過程へと進んでいく。これを自己実現 (Self-realization) という。その過程は心的な揺れが起こるがゆえ、自我の強さが要求される。またユングはセルフの自己実現に向かう働きをヌミノース (numinosum) 体験と捉えた。ヌミノースという言葉はフドフ・オットー (Rudolf Otto) が用い、絶対他者の体験として、『聖なるもの』という著書の中で説明している。ユングはこのオットーの概念を用いて、宗教体験と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。秋山 (1985) によれば、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たが、しだいに神と自己とは別に存在し、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く。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) であろうと考えたといわれて

いる。この自己の概念は、ヴェーダ哲学ではアートマン (真我)、仏教では無・空・仏性、チベット密教ではリクパ、道教ではタオという言葉で言い換えられるのではないだろうか。

ウィルバー (1985) は、意識のスペクトル論とは、「人間のパーソナリティが一つの意識の多層的な顕現、もしくは表現である」として意識のモデルを、物理学において電磁場が構造的に多層帯域をもつというモデルを用いて意識のスペクトル論を提唱している。図7は四つの主要なレベルに分け意識の階層性を説明している。

統一意識レベルとは宇宙、無限、永遠と呼ばれる一の世界であり、いかなる二元対立や分裂もなく、世界そのものの状態、すなわち統一された意識状態を示している。これ分かりやすく説明すると、妊娠中の母胎 (胎内宇宙) の中で育っている胎児は、母子一体であり、「二にして一」の状態であるといえる。次に産道 (超個的帯域) を通過し、母親の胎内から誕生する乳児は、全有機体レベルでは、有機体 (心身統合体) と環境 (自然) の二元に分化的ことで、時間と空間の中に存在し、自分と他者との境界線が引かれ、成長するにつれて個人的な意志が発達しはじめる。それに自我レベルでは自我と身体の二元に分離することで、「私は身体をもっている」という心身を分けて考えるようになる。そして、ペルソナレベルでは、受け入れられる側面をペルソナ (仮面) として、否定したい側面を影の領域に抑圧する。そして、自分のアイデンティティを自我の一部に狭めることにより、自分と思ひこむようになるという。このように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や帯域をへて、自意識に集約される狭いアイデンティティ感覚や意識の在りようの状態に至るといふ。

斜めの線は、自己 (自分或いは自我) と非自



『無境界』より

図7 意識のスペクトル

己（自分以外）を表し、たとえば仮面と同一化している個人の場合、抑圧した自分の影の側面、自分の身体、環境としての自然が自分とは関係がないように感じられる。それらは潜在的に驚異をあたえるものとして映り、自己と非自己の境界は超個の帯域でこわれ、統一意識レベルで消滅するのだと説明している。そして各レベルでの自己と非自己のつながりが切れていことがこころの病の原因になるという。こころの病を回復させるには、表層から深層へと各レベルで排除した非自己と認識している影、身体、環境と「つながる」ことで、本来の自分が回復されるという。心理療法とは、自らが切り離れた側面に気づき、受け入れ、つなげる作業をしているといえる。

歩き遍路を心理療法としてとらえるならば、その治療理論はお大師信仰と真言密教の教えであり、治療法は、「巡礼」という行為、歩くことを通して起こってくる自己変容を促すセルフセラピーである。歩き遍路はウィルバーの意識のスペクトル論のプロセスに当てはまるように思われる。歩くという行為を通して、変性意識状態が現れ、ペルソナレベルでの自問自答が起

こる。自我レベルでは、歩くことで自らの身体を意識するようになり、自我と身体との融合が起こる。また、歩く、食べる、寝るといった遍路における日常の繰り返しから心身一如の視点が生まれてくる。全有機体レベルでは、歩きながら、私という有機体そのものが自然の中で活かされているという一体感が生まれてくる。このように歩くという身体化をとおして意識が浄化されることで、統一意識レベルであるスピリチュアルな領域に触れるのであろう。

5. 終わりに

一巡目の歩き遍路で結願した後、心理臨床の現場に戻り気づいたことは、歩き遍路は身体性を用いるセラピーであると確信した。その内容を「遍路セラピー—歩き遍路の体験過程と心の変容要因—」と題して本学会で発表した。その発表した内容をまとめたものが本稿である。

現在筆者は、二巡目の歩き遍路をしており現在は愛媛県43番札所明石寺まで歩いている。二巡目は時間をかけゆっくり回っているとよりディープな遍路世界が見えてくる。不思議なこ

とに、一巡目のときは初めて巡礼する遍路者ばかりに出会ったが、二巡目では何度も回っている遍路者ばかりに出会う。リピーター遍路者たちとの会話が新たなリアリティとして遍路の世界を垣間見せる。

筆者の世俗のリアリティである関西と聖なるリアリティである四国を定期的に往来することで、2つの世界を生きている。これは心理臨床における。夢分析とよく似ており、世俗の現実と夢の現実を往来することで、二つの現実を同時に生き、一つのリアリティとして捉えるようになる。世俗の現実にごっぶり浸かっているとその世界のみが現実のように錯覚する。その錯覚の中から悩みや苦しみが生まれてくる。その意味では、区切り打ちの歩き遍路は世俗のリアリティと聖なるリアリティを行き来することができるがゆえに、セラピー的だと言えるのではないだろうか。

参考文献

- 秋山さとこ (1985) : 「ペルソナと自己」『青年心理』 48号 誠心書房
- Alice Walker (1982) *The Color Purple*. Harcourt. 柳沢由実子訳 (1986) : 『カラーパープル』. 集英社.
- 愛媛県県民環境部県民交流課 (2001) : 『四国遍路のあゆみ』. 愛媛県生涯学習センター
- 福島明子 (2006) : 「遍路の意味空間と体験過程」『お茶の水女子大学人間文化論叢』第9巻, PP.399-409
- 星野英紀 (2001) : 『四国偏路の宗教学的的研究』. 法蔵館
- 笠原芳光 (1982) : 『宗教の現在』. 人文書院
- 五来 重 (1989) : 『遊行と巡礼』. 角川書店
- 黒木賢一 (1999) : 「開業心理臨床の道 (31) —空海に出会う旅—」『こころの臨床 a la carte』 18巻 1号 PP110-111
- 西ヶ谷周二 (2011) : 男の隠れ家特別編集『時空旅人 Vol 2—空海の野望と開眼も道密教—』. 三栄書房
- Wilber, Ken (1981) : 『No Boundary East and Western Approaches to Personal Growth』. Shambhala. 吉福伸逸訳 (1986) : 『無境界 自己成長のセラピー論』 平河出版社

邦文抄録

四国遍路は、弘法大師空海の信仰を基にした八十八カ所の札所を巡る巡礼である。

四国四県をつなぐ遍路道は、密教の「胎藏界曼荼羅」で説かれている「四転説」による4つの道場として位置づけられている。徳島県は「発心の道場」、高知県は「修行の道場」、愛媛県は「菩提の道場」、香川県は「涅槃の道場」として仏道修行の場である。

筆者は、2007年10月から2008年の間、歩き遍路で「結願」した。四国遍路における歩き体験は、非日常の時間空間に滞在し、長時間歩くことで意識を変性させ、聖なる次元へと押し上げる。その体験は心理療法の体験過程と類似している。聖なる次元について、ユングの「自我と自己軸」とウィルバーの「意識のスペクトル論」を用いて説明する。

キーワード：四国遍路、心理療法、スピリチュアリティ

英文抄録

The Shikoku Henro is a pilgrimage around eighty eight temples in Shikoku, which is based on the faith of Kobo Daishi (Kukai). Kukai arranged the Pilgrimage route connecting the four Shikoku prefectures, as a "Taizokai-Mandala" of Esoteric Buddhism, a Buddhist training ground, embodying the "fourfold transformation theory". The four prefectures represent four dojos: Tokushima Prefecture a dojo of "religious awakening", Kochi Prefecture a dojo of "Discipline", Ehime Prefecture, one of "Bodhi", and finally Kagawa Prefecture a dojo of "Nirvana".

To participate in the Shikoku pilgrimage is to stay in a non-everyday mode, walking a long time to denature the consciousness, and push up into the holy dimension. The author completed the Shikoku pilgrimage and experienced this for himself between 2008 and 2009. Participants' experiences are similar to those undergoing the psychotherapy process. For the holy dimension is described with reference to the "Ego and self axis" of Jung, and the "Theory of the spectrum of consciousness" of Wilber.

Key words

Shikoku pilgrimage, Psychotherapy, Spiretuality