

トランスパーソナル心理療法としての修験道

—修行の心理過程と修験道療法—

石川 勇一 相模女子大学*

Syugendo as Transpersonal Psychotherapy:
The Psychological Process of Ascetic Practices and Syugendo Therapy

ISHIKAWA Yuichi

1. はじめに—修験道との出会い

修験道は日本固有の生きた宗教的伝統であり、その特徴は、修行体験を重視する徹底した実践主義にある。本稿の目的は、修験道の修行をトランスパーソナル心理学療法あるいはホリスティック・セラピーとしてみることによって、修験道修行の心理的過程と、その効果についての一考察を加えることである。

修験道を研究対象とするようになった経緯は次の通りである。知り合いが熊野の山奥で本物の修験道の行者のもとで修行をしているというので、興味津々にその修行の話に耳を傾けていた。あるとき一緒にこないかと誘いを受けた。するとすぐに、筆者の眼前には山の色鮮やかな緑に自分が溶け込んで回峰行をしている生き生きとしたイメージが広がり、二つ返事で参加を申し出た。修行に参加するまでは、時間を見つけては自宅周辺の道を五〜十キロほど歩くなどの準備をした。しかし、実際に熊野の山奥での五日間のプチ修行に入ると、筆者の体力はすぐに限界に達し、膝を痛め、心もなんども折れか

けた。そして、心身共にふらふらになりながらもなんとか修行を終え、お堂でのお護摩に参加しているときのことである。何ともいえぬ法螺貝の深く暖かい音が心にダイレクトにしみ通ってきて、お経や御真言とあわさって、不覚にも熱い涙が止まらなくなってしまった。大自然と行者の真の愛に直接触れて打たれたような感じがして、意識と深層意識を隔てる障壁が突破され、ありがたくてありがたくて仕方なくなった。普段はせき止められていたものが一気に流出したかのようなのである。そしてこの道場には、神仏が臨在して、本物の行者がいると直観的に確信できた。このようなはじめての修験道体験を契機として、その後二年の間、引き寄せられるようにして七度熊野を訪れ、五日から十四日間のプチ修行を繰り返し体験させていただくご縁を得た。毎回ご指導をいただいた師匠は、かつて吉野の修験本宗総本山の金峰山寺で百日回峰行などの諸々の修行をされ、現在は熊野で独自の山学道を提唱している立石光正行者である。行場は、熊野三山のほぼ中央に位置する、立石行者の開いた山修山学林およびその周辺の山々、川、滝などである。

筆者のように生まれも育ちも都会のものにとって、熊野での日々は、毎回、毎日、新しい体験の連続であった。田畑での農作業や、そこでとれたものの食事、薪割りやお茶摘みなど、

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

田舎的な生活もちろん新鮮である。それに加えて修験道の修行となれば、雨の日も風の日も、暑い日も寒い日も、山奥の里道や獣道を歩き、滝に入り、神仏に祈り、真言や祝詞を唱え、法螺を吹き、瞑想を繰り返す。このような生活を繰り返しているうちに、しだいに無駄なものがそぎ落とされ、自然体となってゆく。身心の力が十分に抜けると、神仏や自然と解け合ったような解放感や至福感を味わったり、心が清らかになって安らぎと満足を覚えることがある。日常生活で蓄積された疲れや、深層レベルに埋もれた感情などが去来して、浄化されていると感じる瞬間もたびたびあった。山のなかで寝食を共にする人々と語り合えば、各々の体験は千差万別ながら、大自然と神仏に抱かれつつ、それぞれの癒しと成長のプロセスが着実に進行しているのを目の当たりにして驚かされた。心理療法家である筆者は、このような山中の修行生活を体験して、修験道が素晴らしいホリスティック・セラピーでもあることをもはや疑うことはできなくなった。

修験道の研究は、民俗学的・宗教学的な立場からすでに数多くなされているが、本稿では、熊野での自らの修行体験からみえてきた、優れたトランスパーソナル心理療法あるいはホリスティックセラピーとしての修験道の一断面を、臨床心理学的な立場から描き出してみたいと思う。もちろん、修験道は心理療法やセラピーの枠に収まるものではないことは十分承知である。本稿の特徴の第一は、あえて方法論的に筆者の専門とするセラピーとしてみることによって、現代人に分かりやすい形で修験道修行をするものの内的プロセスの一端を開示しようとするところにある。第二の特徴は、修験道を観察者として外から客観的に観察するのではなく、実際に自ら修行をする内的な体験をもとに、修験道療法の可能性を探ろうとすることである。心理療法と同様に、修行の体験は、一人称的な主

観的経験を抜きにその本質に接近することは不可能といってよい。それゆえ、修行体験の記述部分では、一人称としての「私」という表現を用いることをご了承いただきたい。このようにして、修験道のアクチュアルな体験をもとにその本質を探ろうとするのであるが、いうまでもなく筆者が参与したのは修験道のごく一部のプチ修行に過ぎないため、偏りや限界が生じることは避けられない。その限界は既知の研究成果と突きあわせることによって検証し、補正することとした。

2. 修験道の概要

心理学や精神医学の世界では、修験道は必ずしもよく知られてはいないので、セラピーとしての修験道を探る前に、修験道のあらましを手短かに概観しておきたい。

修験道研究の第一人者である宮家準（2001）は、「修験道は山岳を神霊・祖霊などのすまう霊地として崇めた我が国古来の山岳信仰が、シャーマニズム、道教、密教などの影響のもとに平安時代末頃に一つの宗教形態を形成したものである」としている。西欧の自然観においては、しばしば山は猛獣や悪魔の住まう危険な場所だと認識されてきたが、日本では対照的に、古より山を聖域とみなしてきた。山やそこに住まう神々や諸霊への思慕の念さえ抱き、山の奥深くに入り、自然を崇拜しながら修行する人々が出現したものと思われる。

このような素朴で調和的な山岳信仰の息づく日本の精神的風土は、7世紀の葛城山（現在の奈良県）に役行者（本名役小角、634頃～701年）と呼ばれる宗教的天才を産み出した。役行者は、今日まで語り継がれる数々の伝説を残し、修験道の開祖とされている。役行者は後に光格天皇より神変大菩薩との諡号を受け、修験者は「南無神変大菩薩」と称えて慕うようになった。役

行者は今日でも日本各地の山で祀られており、夥しい伝説がある一方で、本人による著作は一冊もない。著書をもたない開祖による宗教的伝統が千三百年に渡って継続し、いつの時代も多くの民衆や宗教家などの関心を集め続けてきたことは、宗教学的にみて希少例だと指摘されている（正木、2011）。比較すべきなのは、日本の宗派の開祖ではなく、自著のないイエス・キリストやゴータマ・ブッダなのかもしれない。

奈良時代には修験者は国家から危険視されて規制の対象となり、賤民として扱われるが、平安時代になると、密教の影響を受けて理論化され、本山修験派（金峯山寺）、当山派（真言系）、本山派（天台系）の流派に分かれて組織化される。

平安時代には、修験者たちは当時の貴族たちが恐れをなしていた怨霊の呪いを祓ったり、現世利益をもたらすことによって重宝され、社会的地位を獲得していった。宮家（2001）は、「修験道は山岳修行によって超自然的な力を獲得し、その力を用いて呪術宗教的活動を行うことを目的とする日本独自の宗教である」と述べているが、修験者は修行によって超自然的な霊力（験力あるいは神通力）を獲得すると信じられていた。

鎌倉時代になると、修験道は神道、陰陽道、民間信仰を取り込み、民衆の支持を得て大衆化した。修行の拠点は葛城山、大峰山、金峰山、熊野三山から、富士山、羽黒山、彦山、御嶽山、大山、白山など全国の山岳に広がり、それぞれ独自に展開していった。

江戸時代には、修験者が17万人もいたという説があり、仏教者の半数近くを修験者が占め、「現在では想像もできないくらい多くの修験者が活躍していたことは、疑いようがない」（正木、2011）ともいわれている。

このように、修験者たちは平安時代以後、徐々に社会的地位を築き、民衆との距離を縮めて活躍するようになり、江戸末期には最盛期を迎

えたのである。しかし、明治時代になると、西洋諸国に伍するために国家神道創設に突き進む政府によって、再び弾圧の憂き目を見る。1872年に修験道禁止令が発令されると、ほぼ壊滅状態に陥った。日本的霊性の大きな断絶である。

昭和の敗戦後、修験道禁止令が解かれると、徐々に復興しはじめる。平成16年には修験道の行場を中心とする「紀伊山地の霊場と参詣道（大峯山・熊野三山・高野山の三つの霊場と大峯奥駈道・熊野古道・高野山町石道の三つの参詣道）」がユネスコの世界遺産に登録され、全国各地の修験道諸派が一堂に会する「修験道大結集」が催され（金峯山寺、2006）、一般の修行参加者が増加するなど、今日になって再び隆盛の機運が見えはじめている。

以上のように、修験道は、わが国の自然との親和的な一体感を抱く精神的土壌から誕生し、仏教などを取り込んで徐々に理論化・組織化され、民衆にも広く認められるようになるが、明治で弾圧により一旦途絶え、現在は再興の途上にある。

修験道は対象に応じて多様で柔軟な顔をもせることも特徴である。民衆に対しては呪術的な現世利益的な側面に対応し、一方の修行においては、即身成仏、即身即仏、即身即身、あるいは仏凡一体、凡聖不二といった一元論的な高度な悟りを実現する厳しい実践的な道として洗練されていた。修験道は、民衆レベルの呪術からトランスパーソナルな本格的な修行までの幅広い実践体系を築きつつ、少なくとも千三百年以上脈々と受け継がれてきたのである。そして今日もなお、日本各地の霊山で厳しい修行をする修験者を擁する生きた宗教的営為なのである。

3. 修験道の現代的意義

—未来への鍵となる自然との融合体験

冒頭で述べたとおり、筆者は修験の行への誘いを受けると同時に、色鮮やかな山中を回峰行

する自らの姿がヴィジョンとして浮かび、参加を即答したのであるが、それはなぜだったのか。今にして思えば、その理由は次のようなものである。

自然との和解という集合的な発達課題

筆者は、心理療法を専門とし、身心技法やトランスパーソナル心理学等で心・身体・魂のホリスティックな癒し・成長・自覚・悟りに関心を抱き、みずからもそれを体験・体得し、同じ目標を目指す同士の人々を援助したいと日頃から考えていた。そのプロセスにおいて、身心一如のみならず、自然と人間の和解という課題も、トランスパーソナルな成長への必修科目ではないかと直感的に感じていた。トランスパーソナル領域を観念的に論じているだけでは、自然との一体化は決して達成できない。修験道の修行のような、自然の中に身を置き、自然に敬意を払い、全身心的に自然と関わる営みをどうしても体験したいというのが、筆者の内なる声であった。

ケン・ウィルバーの発達論では、トランスパーソナルな段階への扉であるケンタウロス段階（実存段階）において、身心の統合がその課題であると指摘されており（Wilber,1995）、それは臨床的にもきわめて重要かつ妥当な指摘であると思われる。と同時に、集合的レベルで見たときには、地上の全生命の意識に対して、地球と大自然はその身体に該当するのではないかと思われる。すなわち、人類の集合的意識と、地球の大自然が、一如となることは、人類意識の発達課題なのだと思えることができる。筆者が修験道に惹きつけられたのは、個人的な文脈だけではなく、このような集合意識の発達への衝動とも関連しているように思われる。

地球環境問題の解決に必要な意識の刷新

いうまでもなく、このことは今日切迫した課

題である地球環境問題とも密接に関連している。21世紀に入り、地球規模の異常気象や天変地異はますます激しさを増し、死傷者が続出している。わが国においても、大地震と津波が引き金となって、破局的な原発事故が起き、現在も国民はその痛みを癒すことができていない。産業革命以後、経済発展を最優先してきた人類が、地球から資源を貪るように搾取し、地球を虐待し続けてきたことの結果として、今日の環境異変があるという見方は、ますます説得力をもち始めている。今日、自然環境とどのように向き合うのかは、文字通り人類の存続を左右する、喫緊の重要課題である。

20世紀の後半には、地球環境問題への危機意識が喚起され、エコロジー思潮が興隆し、自然との共生や、持続可能な開発の必要性が唱えられるようになった。しかし、現時点では経済原理を最重視するという優先順位を変えるまでには至っていない。環境を重視するエコロジー思想といっても、それに賛同するものの多くは、自然への同胞意識や感謝によるのではなく、人間の快適で便利な生活を破壊されたくないがためのエコロジーであり、依然として人間中心主義というエゴイズムを脱してはいない。こうした人類の意識の低さと愚かな選択によって、自然環境の危機は21世紀に入ってより切迫してきている。地球の環境異変を、人類のエゴイズムを正すための自然からの警告と受け取るならば、環境に優しい技術革新や、グローバルな経済的・政策的対処等の外的手段に加えて、人間中心主義的な意識が根底から刷新され、早急に自然と人間の和解がなされない限り、解決は遠く望めないのではないだろうか（石川、2012）。そのためには、観念的で口先だけの自然保護ではなく、体感的な自然理解が欠かせないのである。

そこで、修験道である。修験道は古より自然を神として崇拜し、行者たちは自然=神との一

体化を命がけで希求してきた。修験道の本物の行者たちは、自分が生きた自然の一部であるということを、観念ではなく、融合体験に直接知っている人々なのである。それゆえ修験道は、単なる個人の修行法やセラピーとしての意味を超えて、今日の人類的な集合的な課題、すなわちパーソナル段階からトランスパーソナル段階へと超越する発達段階の扉を開ける鍵を握っているのである。修験道は、古の伝統でありながら、自然に対する深い敬愛が基本にあるため、21世紀の今こそ必要とされる未来への智慧を保持していると思われるのである。

4. 山学林という行場

ここからはようやく本題である、修行体験に基づくトランスパーソナル心理療法あるいはホリスティックセラピーとしての修験道療法の可能性を探っていくこととする。

筆者が修行をさせていただいた場所は、熊野三山の中心付近にある限界集落の奥に位置する、立石光正行者が開いた山修山学林である（図1）。山学林の周囲は険しい山々に囲まれ、田や畑、丸太小屋やテントの設営可能な野原などを擁し、豊かな水や滝に恵まれている。山学林への交通はすこぶる不便であるが、全国あ



図1 山修山学林

るいは海外から噂をききつけて訪れる人が絶えない。修行する人、旅人、奉仕や布施をしに来る人、人生に迷いや悩みがある人、身心のリフレッシュに来る人、学術調査に来る学者、日本文化に関心を持つ外国人、音楽に関心のある人、武術に関心のある人など、さまざまな面々が集まってくる。山学林では、毎日朝夕二回の勤行が行われ、修行するものは回峰行、滝行、断食行などを真剣に行っている。立石行者は、かつて金峯山寺で多くの修行者に法螺貝を伝授した名立螺師^{りゅうろ}として、あるいは熊野の環境問題のリーダーとしても知られており、現在は寺からは独立して山学林で行場を開き、修験道をベースとした独自の「山学道」を提唱している。修験道とは本来、トップダウンの宗派ではなく、それぞれの行者が大自然や神仏と向き合いながら、各々のTPOにあった修行を工夫して編み出しながら発展してきたものであると思われるので、山学道も修験道の生み出した一つの流れとして考えることができる。

5. 回峰行の一日

山学林において筆者は、回峰行、滝行、断食行、護摩行などを体験させていただいたが、その都度、スケジュールややり方は柔軟に組まれた。立石行者は、相手の理解度や準備状態、資質、時機をみて臨機応変に対応するので、語る内容は対機説法で、同じ修行をしてもひとりひとりへの対応が大きく異なることが特徴である。

2010年の秋に一週間の回峰行をさせていただいた時の一日のスケジュールを一例とすれば、朝5:00に起床し、掃除、体操、五体投地54回をおこなう。朝食はとらずに、夜明けとともに山に出発する。歩く道は、立石行者の開いた約10kmの行道であり、整備された熊野古道も一部含むが、道とは思えない険しい獣道や里道も多い。気を抜けば滑落する危険のある

場所もあり、実際怪我人も出ている。出発点のお堂を含め、途中9ヶ所でお祈りをする場所が定められていて、そこでミニ勤行(三礼、法螺貝、お経、真言、法螺貝)を行う。回峰行に慣れた人ならば3~4時間程度で回り、お堂に戻ってこられる。山から帰ると、小川で法螺貝や地下足袋を洗い、身を清め、昼食の準備をする。正午に昼食を取り、片づけると少し休憩する。洗濯などは空いている時間に行う。14:00からは作務として、田畑での農作業、山仕事、薪割り、掃除、夕食の準備などを行う。17:00にはお堂で夕座(勤行)、18:00からは食事である。食事は毎回、食時作法に従っていただくが、その後は各々自由に過ごし、22:00頃就寝する。山学林の日々は、身体をよく使い、シンプルで自然とともにある共同生活である。山を歩く時や勤行の時だけではなく、「24時間すべてが修行である」というのが立石行者の考えである。

6. 道に迷って山に出会う

回峰行はひとりで歩く行であり、歩行禅ともいわれる。山学林の行道は、熊野古道などの一部を除いては案内板は出ていないので、当然、はじめは一人では歩けない。そこで、2日間は先輩の行者に先導して歩いてもらい、その間に道を覚えなければならない。3日目以降は毎日一人で山を歩くことになる。しかし、10kmの山道、それも道筋さえ定かでない獣道や里道を、2回で完全に覚えるのは、ほとんど不可能である。8時間以上迷走したという体験談も耳にした。

私が回峰行を始めたときには、丁度紀伊半島に台風が接近して直撃し、4日間激しい風雨が続き、周囲の一般道も通行止めになるほどであった。山道のほとんどは道なのか川なのかかわからない状態であり、風で落とされた無数の木の枝が散乱し、倒木を跨ぐことも多かった。す

ぐに全身が雨と汗でびしょ濡れになり、お堂に帰るまでは途中で人と会うこともない。3日目にはじめて一人で歩いたとき、私も例外に漏れず、途中で道に迷ってしまった。行に入って3日目で、疲労もかなり蓄積し、雨風に打たれ、身体は脱力状態であった。深い森の中で立ち止まり、やはり迷ったかと一息をついて、山に語りかけるようにおもむくに法螺貝を吹いてみた。

すると自分の吹いた法螺貝のヴウーンという音がなんとも心地よく、その音が山全体に染み込んでいるのが感じられた。そして、山全体が法螺の音を聴いて受け止めてくれているように思えた。樹木、落ち葉、土、岩、雨、そして精霊たちが、こちらに暖かい意識をしっかりと向けていて、私は見守られているという不思議な、しかしはっきりした感覚に包まれた。山の奥で道に迷っているというのに不安はまったく消えてしまい、山全体の生命とつながったような心地よさに包まれて、雨が降っているのに暖かく、森が明るく輝いて見えた。ひとりであるという感じはまったくしなかった。雨、風、森、歩行禅、疲労、汗、法螺などのすべてが、私を変性意識状態に導き、山と私のももとのあり方を感じられるようにしてくれたのであろう。今私は山の生命とつながり、その内部にいた。私はすっかり心が満たされ、森を歩き回り、やがて本来の行道に辿り着き、無事に山学林にもどり、感謝の祈りを捧げた。

このとき出会った明るく暖かい森は、実は三つの意味で、私にとってはデジャ・ヴュ体験でもあった。第一には、冒頭で述べたとおり、はじめて修行に誘われた瞬間に、色鮮やかに輝く森を歩いているビジョンが広がったのであるが、それが現実化した瞬間であった。第二には、私は時折、天国のようにまばゆく輝く山を歩く鮮烈な夢を見る。目が覚めると、夢であったことに毎回がっかりするのだ。夢のなかほどでは

ないにしても、台風直下の暴風雨の熊野の山中で、夢に近いような美しい森の姿に出会えたのであった。第三は、幼少期の私には、現在よりも山や森がずっと美しく見えていた記憶である。大人になってからも、山や森は好きであったが、かつてはもっと萌えるように美しい山が心に映っていたので、どうして大人になると同じように見えなくなってしまうのか、ずっと不思議に感じていた。これが、このとき熊野の森で迷うことによって、感覚が再び開かれ、幼少期に近い知覚を取り戻し、山本来の姿に再び出会えたのである。

7. トランスパーソナル・アニミズム

修験道では、大日如来や蔵王権現などの宇宙そのものをあらわす一仏を崇拜すると同時に、如来、明王、龍神、権現、童子、祖霊などの多種多様な存在も認める。キリスト教が支配する西洋でさえ、天使、聖霊、精霊、妖精など、人間とは異なるさまざまな存在が神話、物語などにたびたび登場する。諸々の霊的存在の共存する多神教的世界は、明らかに一神教よりも普遍的である。山学林の勤行では、お経や御真言、祝詞のほかに、三十六童子、八大童子、八大童子名號、五大明王、八大龍王尊など、諸眷属や明王、龍王等¹⁾の御名をひとつひとつ声に出し、意識を向け、毎朝供養するが、それは意味のあることであると修行によって理解できるようになる。

筆者の場合、山の中で感覚が開かれてくると、多くの存在に見られ、見守られているという感じを受ける。それゆえ、山にひとりでもまったく孤独ではなく、むしろ深い安堵を覚える。見られている感じ、守られている感じ、意志の疎通がなされている感じの対象は、森全体、山全体であると同時に、個別の多種多様な精霊でもあった。それらがひとつかたまりになって生き

ている、私もその一部となって行をさせていただいているという感覚である。

一神教的価値観や、西欧近代合理主義では、森羅万象に魂の存在をみるアニミズムや、天使・妖精・眷属などの霊的存在を認めることは、未分化な発達段階にある者の幻想と位置づけられることが多い。この前提には、アニミズムから多神教へ、多神教から一神教へ、一神教から自然科学へという、根柢なき進化論的序列づけが前提として隠されている。確かに、人間の願望や感情を、動物や自然界に投影する心理機制は、プレパーソナルな発達段階に属するものとするのが妥当である。しかし、世界各地のシャーマニズムや土着の宗教においては、通文化的に無数の霊的存在が登場するのは、人間の想像力というよりは、それらの存在に遭遇した体験が無数に、普遍的にみられると考える方が自然である。

アニミズムの本質は未分化な感覚などではなく、むしろ一神教や合理主義的な世界観よりも、より洗練された微細な感覚によって、万物に宿る生命や、天使・妖精・眷属などと呼ばれる魂の実在を感じ取ることなのではないだろうか。「山川草木悉皆成仏」のように、万物に霊性を見いだし、天使・精霊・眷属などとともに生きているという体験的な世界を、真正な体験であることを表現するためには、トランスパーソナル・アニミズムと呼ぶのがふさわしいのではないかと考える。

山中で多様な存在者によって見守られ、意識を向けられていることを感じとり、法螺貝の音や、自分の息や意識が、山と一体となって呼応している、という不思議で感覚は、満ち足りた境地である。すべてが関連し合っている宇宙の一部に、一つの生命としての森に、私も組み込まれたという感覚的世界は、多様とも一つともいうことができる。多即一、一即多の世界であり、万物にもろもろの魂があり、霊的存在があ

り、それらが多次的に連関し合って存在しているという宇宙の姿の認識こそ、トランスパーソナル・アニミズムなのである。

8. 狭義の心理療法としての修験道

修験道は、トランスパーソナル・アニミズムのような、トランスパーソナルな成長を促す修行法であるが、それ以前の、プレパーソナルやパーソナル段階の治癒効果や成長促進効果もあるように思われる。山学林には、人生に悩みがあって自己を見つめ直すために来る人や、心の病にかかった人たちもよくやってくる。そのような人が山学林での生活を送るなかで、紆余曲折を経ながら、心身ともに逞しく、健康になっていく様子を観察することができた。以下、修験道セラピーの狭義の心理療法的効果²⁾と思われる内容を列挙したい。

恐怖症・強迫症的傾向の克服

山の修行では、恐怖心が喚起されるような危険な高所を歩くことがある。山学林では、高さ7mの滝に、上から飛び込むという行がある。滝壺の安全性は確認してあるとはいっても、どうどうと流れ込む水とともに滝壺に身を投げるには、やはり相当の勇気を必要とする。ある女性は、水の事故によるトラウマがあり、この行に強い抵抗を示したが、意を決して滝に飛び込み、結果として水への恐怖心を乗り越えることができた。行動療法の暴露療法のごとくであり、森田療法でいう「恐怖突入」にも相当する。この修行は、恐怖心を神仏に預け、身を委ねる態度の確立を目的とする「捨身行」と呼ばれる。私たちは、安全な環境にいるときには、理想論を口にできても、自分の安全や利害が脅かされそうになると、途端に恐れが心を支配して、臆病者になってしまう。神仏への「信」を確立し、恐怖心を乗り越え、疑いを捨てて身を委ねる修

行でもある。

山の夜は、都会と異なり、暗闇が支配する。小屋やテントに寝泊まりする時には、もし明かりを忘れたら、真暗闇で夜は寝床に戻ることもできない。冬は氷点下になり、隙間風の入る古い木造家屋はめっぽう寒い。勤行時はお堂の戸を開けて行うので、寒さとともに真言を唱え、瞑想する。風呂を沸かすにも薪を燃やす必要があり、ボタンひとつとはいかない。暖かい季節になれば、多くの動物や虫たちとの共存を余儀なくされる。特に雨の後は生きものが活発に活動するので、山中では獣にも出会うし、足下は蛙、蛇、ミミズなどを踏まないように注意が必要だ。夏の狭い山道では、毎朝新しい蜘蛛の巣が張られているので、足下だけではなく、上方も気が抜けない。激しい雨の日には、レインウェアを着ても全身びしょ濡れになり、泥にまみれる。夏のお護摩で、火の前に座ってお経を唱え続けられれば、座布団がぐっしょりするほどに汗をかく。一人で歩く回峰行は、自然のなかで孤独になることにより、自己、自然、神としっかり向き合う機会が与えられる。歩き続けることによって、自分の理屈でいっぱいの頭や、人間関係にまつわる感情でいっぱいになった心を洗い流し、新しい心の領域を確保することは、最高の心理療法でもある。

このように、山の修行生活は、高所、暗闇、虫や動物、寒暑と直面するので、これらを忌避する恐怖症的傾向、強迫症的傾向、あるいは潔癖的な性向は、自然と改善する効果があるだろう。そればかりか、ひとつひとつの考えや感情にこだわっている暇がなくなり、無用な心の動きが次第次第に落とされていくのである。

心気症的傾向の克服

山の修行生活は不便で、体力を必要とするため、都会の人間は、慣れるまでは疲労、筋肉痛、怪我などの体調不良を経験するだろう。断食行

を行えば、空腹や、それにとまなう身体の異変を経験する。こうした身体の不調と共存しながら、気力を充実させて行に取り組み工夫が必要になってくる。

大峰山で毎日 48 km の山道を休みなく千日間歩き通すという信じがたい荒行(千日回峰行)を満行した塩沼亮潤氏(2007)は次のように語っている。「行者にとっては調子がいいか悪いかじゃなくて、調子が悪いか最悪か、常にそういう瀬戸際で行じてまいりますので、よほど精神的にも肉体的にもかなり強いものがなければならぬと思うんです」。塩沼氏ほどの究極の荒行でなくとも、山で一定の修行をやり通すことによって、自らの身心の不調に過剰にとらわれてしまう心気症的傾向は、修行するなかで改善されていくと思われる。修行の過程で、何度か身心の限界に突き当たり、それを突破することで、身心へのこだわりを手放す体験をするからである。身体の不調に必要以上に囚われることは、煩惱の温床となる。都会の便利な生活に慣れきってしまうと、身体は弱体化し、心は満足することを忘れ、エゴが肥大化して過剰な欲求が生じることになりやすい。その結果、便利で快適な環境のはずなのにかえって心が満たされず、ストレスが増大するというパラドックスが多くの人に生じている。自然のなかの不便で身体をよく使う生活を送ることによって、身体が鍛えられるだけでなく、身体的欲求が統括され、心のエゴイズムも漸減して、野生の身心が育てられ、軽く安らかになるのである。

依存的パーソナリティ障害・回避的パーソナリティ障害・ひきこもり・怠惰傾向の克服

山で滑って転んだり、木の根に躓いて倒れれば、それは誰のせいでもなく、自分に責任がある。山では「段差があった」「注意書きがなかった」などというクレームは誰も受け付けない。行道にはもちろん安全柵はない。ロープに

つかまってよじ登るときに、ロープが切れても自分が悪い。山の修行は、自己責任の世界である。屈強な身体を持ち主でも、歩き方が悪ければ転ぶし、足も痛める。山ではわがままな自己主張が通用しない。むしろ鏡となってわがままさが痛みとして返ってくる。修行生活においては、自主自立、自己責任の姿勢で、自分で判断して、自分で覚えていかなければならないことが多い。そもそも、修行は誰かに頼まれたり、強制されるものではない。修行の価値を理解でき、修行に挑戦できる身体、時間、お金に恵まれ、自ら志願して「させていただく」ことのできるひとは贅沢な境遇である。山で起こることは、良いことも悪いことも、すべて教材である。したがって、自ら志願して山で修行すれば、最近若い世代に増加している他人に責任を転嫁しがちな新型うつ病、他人に頼りすぎる依存的パーソナリティ障害、成功が保証されない場面に行くことを避ける回避性パーソナリティ障害の傾向などを改善する効果が高いと思われる。

修行生活はつねに共同生活でもあるので、引きこもることは物理的に不可能である。諸々の作務を協力して行うことになる。山の修行は、引きこもり傾向を半強制的に改善するだけでなく、便利な生活で怠惰になった心の改善も期待できるだろう。

山のなかで修行生活を送れば、不要な体重が減るだけでなく、不要な心も落とされ、身心が軽く自然体になっていく。諸々の神経症的傾向も弱められると思われる。それはしばしば痛みを伴うことの多い過程であり、必ずしも容易なものではない。しかし、不要なものが削り取られ、必要なことを身体を動かして行動する習慣がつくことによって得られる自立心、解放感、安心感などと比べれば、進んで受けるに値する痛みではないかと思われる。

生活習慣の立て直し

二十四時間明かりの消えない都会生活では、生活習慣が乱れ、身心の調子が乱れやすい。不適切な生活習慣や食習慣は、身心に悪影響を与えることが指摘されているにもかかわらず、自力で悪習慣を変えることに困難を覚える人は多い。

山学林での生活は、朝夕に勤行があり、早寝早起きの規則正しい生活になる。空気は澄み、湧き水を飲み、自分たちで作った米や野菜をいただく。このような環境のなかで過ごす日々は、生活習慣病の予防や治療になることは容易に予想できる。

9. セラピーの宝庫としての修験道

以上、狭義の心理療法としての修験道セラピーがもつ可能性について概観してきた。次に、ホリスティック・セラピーとして修験道をみてみたい。まず、修験道の修行には、さまざまなセラピーの要素が豊かに内包されていることを見てみたい。

森林療法・芳香療法・動物療法など

修行中はずっと森林に囲まれている。特にテントで過ごす場合などは、24時間森林療法を受けているのに等しい。森林療法の研究によれば、草木から発せられる数百種類の香りの物質フィトンチッド（揮発性芳香物質）によって、副交感神経の働きを促進するリラックス効果、鎮静作用、脳波の α 波増加、血圧低下、集中力の増加、眠気醒まし等の効果があるとされている（降矢、2005）。さらに、森林浴によって五感が快適な刺激で満たされ、ストレスホルモンコルチゾールの減少、ナチュラルキラー細胞活性化による免疫力向上などの効果も報告されている（降矢、2005）。

山を歩けば、土壌や草木、花などさまざまに混合された四季折々の自然の芳香に包まれ、アロマセラピーや野草療法（レメディは抽出しないが、野草の放つ芳香と優しい波動に包まれ、影響を受けるだろう）さながらに身心が癒され、気分的にも安らぎと元気を与えてくれる。山では鳥、魚、鹿、狸、猿、猪、蛇、蛙、蟻、昆虫などにも頻繁に出会う。彼らからはアニマルセラピーのごとき励ましを得る。山学林にはよく遊びにやって来る野良犬もいて、勤行が終わるとタイミングよく吠えたりする。

ブリージング・ヴォイスセラピー・歩行禅など

険しい山を歩けば、呼吸は深くなるが、行者の足はそれによって止まらない。厳しい登りで苦しいときにこそ、「懺悔、懺悔、六根清浄」と繰り返し山念仏を唱え、意識も変容していく。まさにブリージング・セラピー（呼吸法、プラーナーヤーマ）である。さらに、山＝天界＝神仏に向けて法螺貝を吹いたり、大きな声で読経したり真言を唱えたり、気功を行ったりするので、ヴォイス・セラピーのごとく、音や呼吸に敏感になり、背骨の位置などの身体感覚や、身体の内外を流れる気（サトルエネルギー）への感覚が鋭敏になる。

回峰行は厳しい道のりを毎日歩き、帰着後はさまざまな作業を作業として行うので、運動療法や作業療法としての効果がある。山を歩くのは、ハイキングとは異なり、歩行禅ともいわれるように、意識を集中して歩く。歩行中の自分の身体や心の動きに気づきを深めていくという意味では、ヴィパッサナー瞑想のバリエーションとも捉えられる。

音楽療法・イメージ療法・催眠療法など

護摩の時には、中心に大きな炎が立ち上り、その煙やお香の煙が周囲に立ちこめる。背景には、近くを流れるせせらぎの音、風や葉音、鳥

や動物の鳴き声などが交錯する。そこに法螺、読経、祝詞、真言が捧げられ、リズムをとるように錫杖、鐘、太鼓などが打ち鳴らされる。祈りの心から出される音と、地水火風の音が調和した、自然の音楽療法である。願いを記した護摩木を火にくべてるのは、願望実現法のひとつのルーツでもある。護摩は、地水火風の精霊と、天地人のスピリットがひとつとなった美しい祈りの儀式である。

勤行で数々の神・仏・明王・眷属の御名を唱え、御真言を捧げる時、行者はただ声を上げているだけではない。その対象をイメージして、はっきりと諸処霊に意識を向けて供養しているのだ。つまり勤行はイメージ療法でもあり、変性意識状態で音とビジョンを扱っている。これは変性意識における催眠療法でもある。力強い法螺や読経があるかと思えば、瞑想の時間もあり、修験の行はいつも動と静が背中あわせである。この修行によって、素早く歩き、激しい滝に入る「動」のただ中でも、「静」の瞑想意識が同居できるようになるのである。

瞑想とヒーリングなど

滝にはさまざまな入り方があるが、滝行の基本は、水中での瞑想である。ただ入るだけでなく、身心を整えて、龍神様をお願いしますという純粋な気持ちになって滝に入らせていただくことが重要である。激しい水流の中に入ったらできるだけ身体の力を抜き、瞑想状態になって水の声に耳を傾ける。すると本当に優しく包み込まれ、水の精の声を聴くことができる。滝の中で大きな浄化が起こり、涙が止まらなくなる人もいる。滝を出ると、身心がスカッと爽快になり、軽やかになる。筆者は種々のエネルギー・ヒーリングの臨床実践と教育を行っているが、自然の滝によるヒーリングにはなかなかかないと驚嘆している。

絶食療法・シャーマンのカウンセリングなど

断食行は、身心の浄化に効果的である。あらゆる宗教には断食の習慣がみられるが、その医学的效果に注目して、今日では絶食療法を行っている病院もある。

筆者は山学林で、3日断食を2度経験させていただき、身体のださまざまな変化を観察することができた。不思議と空腹感に悩まされることはなかったが、眠気、悪心、痛み、身体に力が入らないなどの症状が現れた。しかし、断食療法の第一人者である甲田光雄医師（1980）の著書『断食・小食健康法：宗教医学一体論』や、僧侶の野口法蔵氏（2009）の『断食座禅のススメ』を読むと、身体で起きていることを科学的な説明によって適確に理解することができ、安心することができた。適切な知識があると新しい体験をしてもパニックにならなくて済むのでありがたい。断食後、梅湯と生野菜をいただくと、宿便が排泄されて、身体はとても軽快となった。

断食中は、毎日約30分間の瞑想を8回と、朝夕2回の勤行に参加するだけでよいといわれた。断食行は、集中瞑想でもある。不食によって、瞑想中に強烈な眠気や悪心に襲われることもあったが、それが抜けると心が驚くほど静かになることもあった。すぐに深い瞑想状態に入り、何時間でも座っていられると感じられるときや、あまりに心地よくなり、座っていることさえ忘れ、終了のタイマーが鳴ると、なぜお堂に自分が座っているのかを理解するのに数秒かかることもあった。瞑想意識のままふわふわとお堂を出ると、みなで食事をしている立石行者が「おお、石川さん、ごころうさん」と声をかけてくれると、我に返る感じがした。このような心地よい瞑想が続くかと思えば、さまざまな感情が湧き出てきて落ち着かなくなる時もあった。丁度そのような瞑想が終わってお堂を出る

と、立石行者は私の顔を見て、両手で地面から重いものを掘り出すような仕草をしてみせて、「石川さん、アーラヤ識をここにもってきて一緒に瞑想するんだ」と暖かい笑顔で声をかけてくれた。瞑想の内面世界をみていたかのような言葉に驚き、立石行者のシャーマンの能力を感じることはたびたびであった。断食と瞑想はとても相性がよい。断食をすることによって通常よりも深い変性意識状態への移行が容易になると思われる。

断食中だけではなく、行の合間には、師匠が随時声をかけてくれ、対話することができる。はじめての修行では、誰でも失敗したり間違えたり、戸惑うことが少なくない。そのようなときに、師匠は豊富な経験に基づいて、何が起きているのかを見抜き、相手の理解力に応じたアドバイスや、話をきかせてくれる。これによって、不安な心が支えられ、さらにやる気を増すことができる。師匠との対話は、修験道における待機説法であり、カウンセリングである。

作業療法・集団療法・遊戯療法など

山の生活は、同じ釜の飯を食べ、寝食を共にする共同生活であり、作業療法あるいは集団療法でもある。さまざまな思いをもって山にやってきた人々たちであるので、深い交流が生じることも多い。筆者も熊野の山で多くの素晴らしい人々たちと出会い、胸に刻まれるような数々の対話ができただことは、貴重な財産となった。修験道修行は、自然と生じるエンカウンター・グループのような、人間的交流を受け入れる器の機能も果たしている。

修験の行は、真剣である一方で、山での真剣な大人の遊びでもある。獣道を歩き、滝に入り、法螺を吹き、洞窟に籠もり、護摩を焚くなど、遊び心がなければ思いつくものではない。山で目一杯遊び、食事や酒を楽しむ生活である。周囲には身体を癒してくれる温泉も多い。修験道

は、遊戯療法や温泉療法でもある。

10. セラピーの総和を超えて

このように修験道には、セラピー的要素を豊かに見いだすことができる。まとめて列挙すれば、修験道には、心理療法（カウンセリング、森田療法、行動療法など）、エンカウンター・グループ（集団療法）、運動療法、作業療法、音楽療法、ヴォイスセラピー、呼吸法、ヒーリング、瞑想法、イメージ療法、催眠療法、願望実現法、森林療法、アロマセラピー、気功法、絶食療法、温泉療法、アニマルセラピー、遊戯療法、温泉療法、……、 a 、の要素が含まれているということになる。修験道の引き出しの豊かさは驚くに値するが、これらが一つに統合されていることによって、プラス a があるということが、さらに重要である。ゲシュタルト心理学が「全体は部分の総和以上」というように、修験道セラピーはこれらのセラピー的要素の総和を超えている。その点については後に詳しく検討したい。

また、修行のひとつひとつは、どれも独立したセラピーとなるほどの奥行きがある。たとえば、勤行療法、真言（マントラ）療法、回峰行療法（巡礼セラピー）、法螺貝療法、滝行療法など、単独でもセラピーとしての可能性が認められる。

11. 心理療法と修験道の治療構造比較論

心理療法の治療構造

次に、治療構造という視点から、心理療法と修験道の比較を試みることにする。

近代心理療法を創始したのはフロイトである。精神分析と命名されたはじめての心理療法が誕生した背景には、自由連想法、局所論（意識・

前意識・無意識の理論）、構造論（エス・自我・超自我の理論）、古典的発達論（エディプスコンプレックスなど）の成立が注目されることが多い。しかし、近代的心理療法の成立のために欠かせないもっとも重要な契機は、一般には注目されることが少ないが、治療構造の設定ではないだろうか。治療構造とは、患者と心理面接を行う際の外的枠組みのことであり、具体的には面接の場所、時間、料金、キャンセル等の規定、守秘義務などの約束事を合意する契約である。決められた治療の場所と時間以外では一切患者と関わらないこともフロイトが決めた重要な治療構造に含まれる。

このような心理療法の治療構造は、自然な人間関係と比較すれば、かなり人工的で不自然な関係性を治療者と患者の間にもたらすものである。しかし、このような不自然だが堅固な外的枠組みを形成することによって、未分化な感情を吐露したとしても安全だという感覚を患者と治療者の双方へ与えることができた。さらに、治療構造内において治療への抵抗や治療者への転移が生じ、その背後に隠されていた無意識的な欲望や感情が、はっきりと観察しやすい形で浮上させることにも成功し、精神分析を一層発展させた。自然な人間関係のなかでは、あまりにも多くの不確定な要素が複雑に絡まり合いながら混在しているので、心の動きを適確に観察することが困難であったのに対し、治療構造の設定によって無意識の過程を高い純度で抽出することに成功したのである。フロイトが発明した治療構造という知恵は、丁度自然界に存在する物質を分析する際に、実験室に持ち込んで不純物を取り除き、パレットにのせて顕微鏡で観察するのと類似した方法である。もともと生物学を修めていたフロイトらしい自然科学的な発想とも言えるし、近代西洋特有の要素還元的な分析的思考の産物であるともいえる。治療構造が近代心理療法の欠かせない契機であったとい

うことは、心理療法とはすぐれて近代西洋的な思想の上で展開される営みであるということである。治療構造の設定は、限定することによって無意識を解放するという、逆説的な臨床的な知恵なのである。

修験道の治療構造

一方、修験道をセラピーとして見た場合に、治療構造に相当するものはあるだろうか。ここでは治療構造のなかでも特に重要な、場所と時間について検討してみたい。

心理療法ではひとつの狭い面接室を決めて、ここを自由に表現しても安全に守られる器と定めるのに対して、修験道では、山、川、滝、岩、洞窟、お堂、宿泊所などすべてが修行の器となる。修行するものにとって山とは、単に物理的に大地が隆起した場所を指すのではなく、神仏の住まう聖地であり、さらに神そのものである。宮家（2001）によると、修験道を含む日本の民俗宗教では、山岳はしばしば次の三種の意味で捉えられてきたという。第一に、山岳は死霊や祖霊の住む場所として、第二に、山岳はこの世とあの世の境界であり他界への通路として、第三は、山岳は宇宙そのもの、すなわち宇宙 cosmic mountain として存在している。修験道もこれと同様の見方をし、山岳は宇宙を体現した山界曼荼羅などと表現される。

つまり、修験道の治療構造をなす場所は、客観的には行者が修行する数十キロの山道や洞窟、滝、お堂等であるが、それらを包摂する山岳は、宇宙そのものということになる。宇宙は無味乾燥な物理空間ではなく、聖なる場所であり、神それ自体である。修験道の行者は、壁も天井もない、山岳という廣大無辺な宇宙空間において、神仏のご加護と治療を受けるということなのである。

曼荼羅には多様な仏が描かれているように、修験の山岳も、足を踏み入れれば場所ごとに異

なる個性を感じ取ることができる。たとえば、吉野は金剛界曼荼羅であるのに対して、熊野は胎蔵界曼荼羅と位置づけられ、熊野の山は仏の胎内とされる。仏教民俗学者の五来重（2004）は、「熊野は謎の国、神秘の国である。（中略）海と山と温泉の観光地なら、日本中どこにでもある。しかし熊野にはほかのどこにもない何かがある。南紀のあの明るい風光の奥にはこの世とは次元のちがう、暗い神秘がのぞいている。（中略）この山は信仰のある者のほかは、近づくことをこぼみつづけてきた。山はこの秘境にはいる資格があるかどうかをためす試練の山であった」と評している。世界遺産となった今でも、熊野には地元の人さえ知らぬ森、洞窟、滝、聖地が多数あり、許された修験者だけがそこに分け入ることができる。熊野の山々は、有形無形の諸々の生命の濃密な臨在感が強力に感じられる場所である。およそ10kmの山学林の行道も、歩くにつれて刻々と場のエネルギーが変化する様を体感する。

次に時間である。心理療法では、決められた曜日と時刻から1時間くらいを面接の時間と設定すると、それ以外の時間帯に患者と会ったり会話することは、緊急の場合や遅刻の場合の延長も含めて、一切認めない。これはフロイトが患者の求めに応じて臨時の面接をしたり、時間を延長したり、共にお茶を飲むことによって、悪い結果につながる経験を積み重ねたことによる、臨床的な知恵である。フロイトは、時間の使い方のなかに、患者の無意識の願望や欲望が隠されていることが多いことに気づき、治療構造を壊そうとする試みを行動化 acting out と名づけて、それを重要な分析の対象としたのである。今日の日本でも、プロの心理療法家の多くは、決められた曜日の決められた時間を治療構造として設定して心理療法を行っている。

修験道の修行における時間はどのようになっているだろうか。先に回峰行を行う際の一日の

スケジュールを紹介したとおり、山を歩く時間、食事の時間、休憩の時間、作務の時間、勤行の時間などが定められている。回峰行や勤行は修行という感じがするが、先にも述べたとおり、立石行者は「二十四時間全部が行」という。勤行するのも、山を歩くのも、トイレに行くのも、冗談を言うのも、すべて貴重な行だというのである。山の生活では、一瞬一瞬を主体的にどれだけ目覚めて生きられるかということが鋭く問われている。山道を歩いているときに、一瞬の気のゆるみが、滑落につながる。修験の行で、けが人が出ることは珍しくない。残念なことに平成に入ってから死者が出ている。山の行はつねに真剣勝負であるからこそ、行としての意味があるともいえる。「行が立つ」修験者の所作を見ていると、歩くときも、法螺を吹くときも、人に話しかけるときも、料理をするときも、細部まで隙がなく意識が行き届いていることに気づかされる。散漫な人は悟りとは縁がないのであろう。

塩沼行者は千日回峰行の初期の日記に、「行者なんて次の一歩が分からないんだ。行くか行かないかじゃあない。行くだけなんだ。理屈なんか通りゃしない。もし行がなけりゃあ短刀で腹を切るしかない。もう次の一歩が分からないんだ。みんなの幸せだけを念じ、右左右左右左」と記している（塩沼、2008）。また、『『ある一定の期間の行』という考え方、また『人生すべてを行だ』と捉える考え方がありますけれども、私は坐禅している時とか、行をしている時とか、その時だけ一息一息を大切にするんじゃなくて、普段の生活の中でも、ご飯を作りながらも、歩きながらも、一息一息を、人生という行を大切に生きているのが人として一番理想だな、という考えにだんだんと変わってまいりました」と述べている（塩沼、2007）。修験道の治療構造をなす時間とは、与えられたすべての時間が修行、ということであろう。もちろん

そこには濃淡があり、より濃密で集中的な修行の時間が設けられている。そして、さしあたりは与えられた今日一日を、今という一瞬をどう生きるか、ということに集中することに力点がおかれている。今ここでの自覚なくして、解脱など意味をなさないからである。

12. 限定する心理療法、解放する修験道

以上のように、心理療法と修験道の治療構造は、対照的である。心理療法は、自然な人間関係のダイナミズムを取って封印し、無菌の実験室のような狭小な時空間にセラピストとクライアントを閉じ込め、顕微鏡で覗くがごとくに深層心理の微細な動きを観察し、精査できるように治療構造を設定した。一方、修験道の治療構造は開放系であり、空間的には壁も天井もない山であり、それは意味的には神仏の住む宇宙山 cosmic mountain である。時間的には、一定の区切りはあるものの、人生すべて、24時間すべてが修行であり、今ここの一瞬に全力を注ぎ、永遠なる宇宙との一体化を果たそうとするのである。

時空間を限定する心理療法と、限定をはずす修験道という対比は、近代西洋の知性と、日本の霊性のベクトルの相違でもある。かつて筆者は、日本独自の心理療法——森田療法、内観療法、臨床動作法——の共通要素を検討し、そのひとつとして次のような結論を得た。

日本の心理療法は、問題中心的な方法をとらず、より大きな文脈における癒しや成長を志向しているということである。すなわち、症状を標的としてその解消へと向かって直進するのではなく、それを取りまくものを丸ごと改善することを目指すのである。（中略）日本の心理療法は、問題そのものに直接的にアプローチしなくとも、問

題が問題でなくなるという手法をとるのである。これは、日本の心理療法が、二元論的な「分別」を徹底する思考法ではなく、問題は全体的な連関の中から生まれてくるという発想に立っていることを示している。日本人の深層意識には、ものごとをばらばらにして分析するだけではなく、つながりにおいてものごとを全体的に把握するという態度が染みこんでいるために、このような独特なすぐれた手法の心理療法が三種も誕生したのではないだろうか。（石川、2011）

この考察は、もちろん修験道を念頭においていないが、セラピーとしての修験道においても、無限定な治療構造の設定を見る限り、ぴたりとあてはまっている。このような、無分別的に全体的連関を丸ごと捉えようとする志向は、日本的霊性の核心的特徴のひとつであると思われる。

13. 心理療法や修験道セラピーを活かす「人」

修験道セラピーの治療構造は、山＝宇宙山＝神仏と、24時間継続する「今」への集中にあるということのみてきた。この広大無辺な治療構造の器を活かすためには、そこに「人」が必要である。

心理療法においても、治療構造を活かし、意味ある変容を起こすためにもっとも重要な役割を果たすのは、「人」（セラピストとクライアント）である。しかし、臨床心理学界では、「人」の個別的条件よりも、どのような治療技法が、どれだけ症状を改善したかという統計的なエビデンスを出すことの方が重要視される趨勢にある。しかし、治療技法の種類は、クライアントの変容に15%程度しか影響を与えていないことが、諸々の心理療法の効果に関する大規模な

メタアナリシス研究の結論として報告されており (Miller, S., Duncan, B., Hubble, M., 1997)、治療技法を重視しすぎる態度はバランスを欠いており、心理療法の実際とは解離している。統計的な研究では決して表に出てこない要因であるが、実際の心理療法では、個性をもったこの世に不二の存在として実存しているセラピストとクライアントという「人間」こそが、非常に大きな変数として、心理療法の過程に影響を与えているのである。治療技法はクライアントが変容するための道具または触媒にすぎないのであり、それはどのような資質をもち、どのような準備状態を整えた、いかなる「人」が、いつどこでどのように使うかによって、有効にも無効にも、あるいは有害にもなりうるのである。

修験道セラピーにおいても、天と地をつなぎ、豊かな自然を活かし、神仏や精霊のご加護を得て修行を進めるためには、「人」の意識がもつとも重要である。個性をもったこの世に唯一の存在として実存している師匠と行者の「人間」の意識が、修行がいかにかに機能するかにかに決定的な影響をもたらすのである。

14. シャーマンとしての師匠

どのような人物が修験道の師匠にふさわしいかということは、微妙で複雑な問題であり、明らかに筆者の力量を越えた課題である。おそらくは、修験道の師匠は、山と共に生き、十分な修行を積み、今ここの自己を余すことなく生き尽くしている、個性化した人物がふさわしいと考えられる。それゆえ、多様な個性の師匠がありえるのであり、理想的な師匠の条件をリストアップしたとしても、それは必ず不十分となるに違いない。

日本学者のブラックカー (Blacker, 1995) は「霊媒と行者は共にシャーマンである」と述べ、修験の行者をシャーマンとして扱っている。民俗



図2 元日回峰行で祈る立石光正行者 (右) と筆者 (左)

学者の宮家 (2001) は、「修験道の山岳修行は結局のところ、修験者にシャーマンの能力を付与することを目的とする儀礼であると考えられる」としている。つまり、十分な修行を積んだ修験道の師匠は、「験力」を備え、「神仏」との交流をもつ優れたシャーマンであることがその条件といえるだろう。

山学林の師匠である立石行者は、筆者の主観的評価においては、野性的、直感的、情熱的、細やかな観察力、優れた注意力、充実した体力と気力、強い意志と実行力、アーティストとしての感性、融通無碍、型にはまらない、酒好き、歌・踊り・楽器好き、煩惱に寛容、正直、とりつくろわない、などの特徴をもつ。そしてなによりも神仏を本気で愛し、仏の慈悲の教えの実践を日々心がけておられる。立石行者と山を歩けば、大自然と行者が連動した現象をしばしば体験する。行者と山がひとつになっているからである。

先に断食行のエピソードを紹介したように、立石行者は、不意に修行の様子や心の状態を見透したかのような内容を語りかけてくる。その言葉は、力強く行者の魂に響くものである。折々に、行者の理解力と状態に応じて、密の教えを師資相承の形で伝えることもある。シャーマンに必要な資質を多く備えていることは疑う余地がない。

山学林には立石行者が師匠として存在し、その意志が山学林と行場の隅々まで行き届いている。師匠の意志が天地と通じ、天地人の縦軸が揃うことによって、行場はひとつの神仏の霊的な器として有機的に機能するようになる。山、森、川、滝、岩、太陽、風、火、動物、昆虫、精霊、師匠、神仏が、ひとつの身体のように働き、行者に語りかけてくるのである。行者は個々の存在者の魂と交感・交流し、有機的に統合されたトランスパーソナル・アニミズムの世界を体験する。

15. 修行の動機がすべてを決定する

宇宙大の治療構造を活かすもうひとりの「人」とは、修行する行者本人である。修行にやってくる契機や背景は千差万別であり、身心の準備状態もまちまちである。しかし、もっとも大事なのは、「なぜ修行させていただくのか」という動機である。役行者の次のような言葉がそれを語っている（伊矢野、2004）。

この峰に登らんと欲わば真浄菩提心を持せよ、菩提心無くして峰に入る者は手を空しくして倉庫に入るが如し、何の得る処かあらん。

山に入って修行をするものは、すべからく真実で清らかな菩提心を起こしていることが必要であり、それがなければ何も実を結ばないということである。修行の道を歩もうと出発するときにも、さらに次の道を進むときにも、原動力はつねに内なる菩提心・求法心の炎である。菩提心が真剣で清らかのものであれば、たとえ身体が弱くて十分に山道を歩けなくとも、その心は山に響き、得るものがあるであろう。強い菩提心をもつ人が山に入れば、山はそれに呼応するのである。一方で、頑強な身体を持ち主が山を

駆け抜けたとしても、菩提心がなければ、単なるアウトドア・スポーツかレジャー以上とはならないだろう。

行者の菩提心に応じた果実が山から与えられるという法則は、修験道に限らず、トランスパーソナルな成長を志す者すべてにあてはまる重要な教えであると思われる。求道者が道を進むためには、いつも自他の救いのために悟りを得るという強い菩提心を出発点として、それを輝かせ続けている必要がある。人と変わった体験がしたいとか、世界遺産をみたいとか、苦行を制覇して自信をつけたいとか、超能力を得てひとを驚かせたいなど、興味本位や自己本位な動機で修行に望めば、相応の結果しか得られず、修験道の本質には触れられないのではないだろうか。山は鏡のように、入る人の心によって、異なる姿を現すのである。

16. 苦行の意味

山の修行といえば荒行を思い浮かべてしまい、逡巡してしまう人も多いだろう。またブツダの中庸の教えを引き合いに、苦行は無意味だと主張する向きもあるだろう。筆者も、数年前に塩沼氏の千日回峰行などの話をきいて感銘を受けたが、自分が山で修行をするとは考えもしなかった。しかし、熊野で七度の修行を体験し、入門的な内容でしかないが、苦行にはさまざまな重要な意味があることを理解できるようになった。

煩惱具足の自己への直面化

第一は、多くの人にとって、苦行によってはじめてあるがままの自己と直面化する機会を得られるということである。私たちは、快適な状況におかれているときは、煩惱は潜伏し、エゴによって巧妙に隠されたままになっている。この状態では、理想的なことを考えたり、言った

りするのは比較的容易である。ところが、自分が不快な状況におかれ、心が苦しい状態におかれて余裕がなくなると、隠されていたエゴがもたげ、煩惱が活発化し始める。苦行は、隠されていた暗部も顕わにし、等身大の自己自身を映し出す鏡として機能するのである。

修行で苦しみや疲労が高まると、筆者の内面には、「なぜまたこんな山奥にやって来てしまったのか」というエゴの声が何度となく湧き上がってきた。苦しみがさらに続くと、等身大の自分を嫌と言うほど見せられた。体力も根性もなく、山の共同生活をうまくこなす器量もない自分。すぐに逃げ出したくなる軟弱な自分。身体が疲れきると、十分な思考力もなくなり、一番大切に思っていたはずの求法心さえほやけてきて、注意が散漫になる。修行など無理だったのではないかと、自分の弱さに絶望する。こうして凹みながら、ヨロヨロとなにも考えられずに形だけ真言を唱え、法螺を吹いてみると、音が身体に響き渡り、ずっと新しい力が身体に吹き込んでくるのを感じる瞬間がある。疲労による脱力が、山が、木々が、直接的に生の存在を顕してくれる。山はなんと美しく優しいのかと感じ入る。山から帰り、師匠に合うと、いつも以上に優しく感じられる。このような状態では、諸存在と容易に響き合い、愛が胸にしみ通り、深くから浄化され、新しい活力が与えられるのである。

菩提心や求法心を成就する道では、まずはエゴがつくろっている自分の欺瞞に直面し、内面を深く癒し、硬直した鎧を落とすことが欠かせない。シャドーとの直面化と統合のプロセスが欠落した自己実現はあり得ない。煩惱具足の自分を認めざるを得なくなると、分離されたシャドーに光が当たるようになり、統合される。シャドーの成仏といってもよい。そうすれば、脱皮したかのように心が軽くなり、世界をあるがままに見られるようになってくる。山、森、雨、

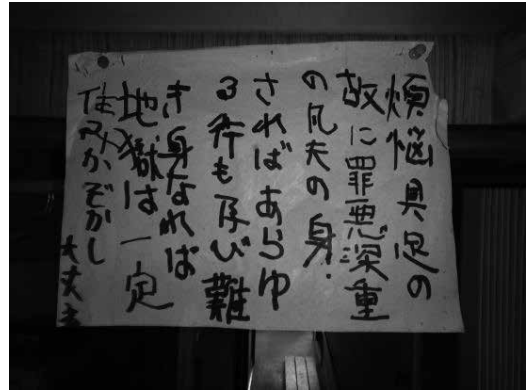


図3 山学林に貼られている親鸞の言葉

風、火、滝、すべてがこの脱落を助けてくれる。

もう一つ気づいたことは、苦行とは、ただ単に苦しむことを目的とするのではなく、すでにある苦しみを見つめ、はっきりと感じるための呼び水なのである。臨床的にいっても、身体的な苦痛は、心の苦痛を表現している場合が非常に多い。身体症状によって心の痛みを感じられなければ、自傷行為をして身体を傷つけたり、トラブルを引き起こしたり引き寄せることによって、人は無意識のうちに心の中にある苦しみや痛みを、身体的・物理的・社会的状況に共時的に現出させ、その痛みを感じようとするのである。このような意味において、苦行をすることは、埋もれた痛みを掘り起こし、十分に痛みを感じ取る癒しのプロセスとして、実に理にかなっているのである。苦行は、先行する痛みを感じるためのものであり、それを感じ尽くして完結すれば、軽く安らくなるのである。

本気の菩提心を磨く

ブラッカー (Blacker,1995) は、日本の修行で真言や陀羅尼を唱えることについて、「苦行をしたことのない、力を授けられていない普通の人々が唱えると、その効果はまったくないとはいわないまでも、減少するであろう。言葉の中の潜在的な力を得るには、断食と水行を行った

人によって唱えられねばならない。（中略）聖なる經典は、このように苦行と組み合わせられないと本当に力強くない。」と述べている。

実際に、エアコンの効いた部屋の中で祈るよりも、山や滝などで、修行をしながら祈る方が、その力はずっと強まるように感じられる。それは、先述の欺瞞が脱落することに加えて、苦しみを通過することによって、本気になってくるということである。表層意識で唱えたり祈ったりする段階から、苦行が加わると、深層意識が前面に出てきて、自分が唱えているというよりは、自分の深層意識に眠っていた仏性のごとき意識が発動し、それが唱えているような感覚になってくる。自己の中心が、自我から高次の意識へとシフトするのである。自己の中心が仏性と同一化して祈るとき、表面的なものではなく、気の漲る祈りとなり、力は増す。こうして行者は天地と一体化し、異界との交感によって、信愛の心（バクティ）に満たされた世界へと参入する。死生学のパイオニアであるキューブラー・ロスが「逆境だけが人を強くする」と述べたように（Kübler-Ross, 1997）、人間は苦しみのなかでのみ、強い意志を発動し、決意を本物に育てることができるのではないだろうか。修験道の苦行は、自ら逆境を求め、菩提心、求法心、信愛の心を磨き、強め、本物にするための智慧であると思われる。これらが内面に根付き、かならず自他のために悟りに達することを確信するのが即身成仏である。

変性意識状態の誘発

苦行は、容易に推測されるとおり、変性意識状態（altered state of consciousness）へと導く効果を持つ。変性意識状態へ導かれると、それまで感じられなかった微細な世界を感じやすくなり、自我の認識作用が弱まり、山や木の生々しい存在へと触れやすくなる。験力の獲得や、トランスパーソナル・アニミズムの世界を体験

するには、このような変性意識状態への出入りが不可欠である。変性意識状態によって、無意識や高次意識との障壁が取り除かれると、滞った感情が浄化されたり、異次元の存在との交感が起きやすくなる。日々山を歩き、滝に入り、法螺貝を吹き、真言・祝詞・お経を唱え、瞑想することは、日常意識と変性意識との出入りを頻繁に行い、異次元を日常化する試みでもある。山に登り、息を弾ませながら垂直的に高度を上げてゆくことは、意識を上昇させることとも対応する。山を下ることは、高次の意識から日常意識への下降を象徴する。山に登り、ぐるっと回り、降りてくる回峰行は、高次と低次、非日常と日常を円環的に往来することに他ならない。高みに登ることによって、エゴの死と再生を繰り返し、あの世とこの世の往復を繰り返し、合意的現実への執着や呪縛を弛め、自己の全体性を回復する営みといってもよい。

17. 懺悔の心、菩提心、信愛なき変性意識状態は危険

以上のように、苦行によって、エゴに直面してそれを祓い清め、菩提心や信愛の心を本物にさせ、仏性を発動し、変性意識状態によって多次元を経験することをみてきた。重要なのは、これらがセットになって機能していることである。

昨今、新しい技術によって、変性意識状態への旅をする機会が得やすくなっているが、エゴに気づいて懺悔したり、菩提心や信愛の心がないままに、興味本位で異次元へトリップすることの危険性について、注意を喚起する必要があるように思われる。現実の多次元性を体験すること自体には意味があるが、動機がしっかりしていなければ、ただのレジャーに終わるか、しばしば傍迷惑な自我肥大を引き起こす。さらに、異常な意識領域に引き込まれ、帰還できなくなる危険性もある。

南米のシャーマンなどがもちいる植物から得られる天然のサイケデリクスは、すべて伝統的な儀式の中で、神への祈りと歌の中で、正しい動機と目的の下に行われている。適切なセットとセッティングがあって、はじめてサイケデリクスは有用に用いられるのであるが、準備を整えずに興味本位に使用すれば、パニックやバッドトリップを引き起こすのは当然である (Bravo, G., Grob, C., 1996)。

エゴが凝縮した偽りの自己は私たちの想像以上に堅固であり、厚い鎧の如くである。それは、私たちの恐れ、怒り、不安、地位・名誉・金銭・人間関係等へのもろもろの執着、貪り、傲慢、無智などで構成された穢れであり、ほとんどは巧妙に隠されたまま、無自覚な鎧となって身心にこびりついている。鎧をまとったままでは私たちの心は神仏の世界とは大きな隔たりがあり、瞑想や祈りも自らの鎧のよって跳ね返されてしまう。それゆえ、山に入り、汗を流し、息を吐き、一心に真言を唱え、懺悔することによって、偽りの鎧がほころび、自我が象徴的に死に、清浄な身心が再生され、神仏とまみえる準備が整うのである。「お手軽」にトリップできるスピリチュアル・セラピーでは、この偽りの自己を浄化しないままに、菩提心や信愛の心がなくままにさまざまなビジョンやメッセージを体験するので、しばしばエゴに汚染された体験となっている可能性が高いのである。

18. 直接経験に代わるものはない

心理療法にも共通することであるが、修験道において特に重視されることは、自分自身で直接経験することであり、それに代わるものは何もないということである。それは実際に自分で山々を歩き、心をこめて勤行をし、苦しみを体験し、煩惱具足の自己の姿を認め、一度死に、生まれ変わるということである。そうすれば、

自分の感覚で山の真の姿、すなわち神仏、宇宙山にまみえることができる。これは自分で体験すべきことなのであり、知的問題ではないのである。

山学林で長い間修行をしているある行者が、温泉の湯船につかりながら次のように語った。「修験道知つとるゆって、あれこれいろいろしゃべるやつたくさんおるけど、なにを知つとるちゅうんや。なんにも知らんで」。この人は様々な修行を数多く経験し、行者たちにも信頼されている人物であり、印象に残る言葉だった。

立石行者は、筆者の修行を鼓舞するために、「石川さん、ただの大学の先生で終わるな」と声をかけてくれることがある。ここでの「大学の先生」とは、「知識はあるが真実がわかっていない人、わかっていないことがわかっていない人」の代名詞であると思われる。知的研究だけでは真実には到達できないのである。

行者の間では、俗世間の知識や地位を山にまでぶら下げてくる人や、頭だけの知識を垂れる人は、ただちに見透かされる。これは意地悪をしているのではなく、書物や、聴いただけの知識だけでは理解不能な、修行による直接経験による確固たる知があるために、自然とこのような反応になるのである。

一方で、先述の通り、形だけの行をしたり、苦行を達成しても、菩提心や信愛の心がなく、修行の意味の理解が欠落していれば、十分なトランスパーソナルな効果は得られず、体育やレジャー、あるいは狭義の心理療法と同等のものに修験道が矮小化されてしまうだろう。比叡山では今でも、教典の学びと修行を両輪とする「解行双修」の伝統が息づいている。知的な理解と修行の実践は、合わせて学ばなければ、どちらも形骸化し、意味を失う危険性を免れない。反対に、バランスよく解行双修すれば、修験道は真の智慧へと導く優れた霊的伝統であるに違いない。

19. 修験道療法の可能性

筆者が熊野で体験したのは、入門的な修行に過ぎないが、それでも一般的なセラピーと比べれば、かなり敷居が高いと感じられるだろう。実際、ある程度の身心の準備状態がなければ、危険を伴うことは事実であり、誰にでも気軽に薦められるものではない。修験道を「療法」として、修験道への入門になるように、危険性や負荷を軽減し、敷居を低くすることも可能である。苦行は苦しむこと自体が目的のではなく、先述のとおり苦しみの結果やってくる心理的プロセスが目的であるから、いたずらに荒行することが重要なのではない。霊的な成長を達成できるように、それぞれの体力に見合った負荷をかければよいのである。

ひとつの試みとして、筆者は地元の神奈川県伊勢原市にある日向山というところで、法螺貝をもって山を巡礼するワークショップを、一般の方や学生を連れて、十回ほど実践してみた。日向山はかつて日向修験の霊場として栄えた修行の山である（城川、2005）。木食行者が籠もって修行していた洞窟で勤行を行い、各所で法螺貝を捧げ、河原で休憩し、日向山を登頂し、最後に日向薬師を参拝するコースをとる。人があまり歩かないおよそ6 km（標高差 300 m）の山道をぐるりと回峰する。都会で普段運動をしていない人々には、適度な負荷がかかり、豊かな自然に癒されるようである。

しかし、緊張感もなく、簡単と思われる修行では、それだけ修験道の本来の意義が失われ、レクリエーションやアウトドアスポーツへと墮していかねない。適切なさじ加減と、行者の意識がつねに問われることになる。修験道療法の実践については、今後多くの検討すべき課題が残されている。

修験道を「療法」と捉えることによって、特

定の組織や狭義に縛られることなく、いままで修行とは縁のなかった人にも敷居が低くなり、自由に修行に挑戦しやすくなるというメリットもある。修験道はそもそも多様な思想を柔軟に取り込んできた日本の霊的伝統であるが、その精神をいっそう敷衍して、「万教同根」の精神に基づくトランスパーソナル心理療法としての修験道療法を本稿では提案したい。

20. おわりに

諸外国を旅すると、日本ほど社会の隅々までサービスが行き届き、便利で安心、快適に過ごせる国はないことに気づかされる。このような国に住む現代日本人にとっては、修験道を実践することは、日常とは対極的な環境に身をおくことになる。山奥で不便な生活を送り、危険が隣り合わせで、身心の限界に挑むことになるからである。この鮮やかな対照が暗示することは、修験道には現代の都会人が失ってしまった野生を取り戻させ、霊性に目覚めるための重要な鍵が隠されているということである。しかし、都会で生まれ育った人々には、山の荒々しさがハードルとなって、安全が保証されたスピリチュアルセミナーや勉強会には参加できても、簡単には山の修行には踏み込めないという方々も多いだろう。しかし、踏み込むためには一定の決意と準備を必要とすることが修験道の長所なのである。

すでに繰り返し見てきたように、山という聖域の中で、一時的に身心に負荷がかかる苦行によってこそ、煩惱に満ちた自己のありのままの姿を認めて懺悔し、シャドーを成仏させられる。そして、真の菩提心、求道心、信愛の心を内面に育て、鍛え、揺るぎなく打ち立てる機会が与えられる。自然の力は私たちの無駄なものをそぎ落とし、変性意識状態に導き、自然、神仏、諸処霊との出会いと融合の体験へと導く。この

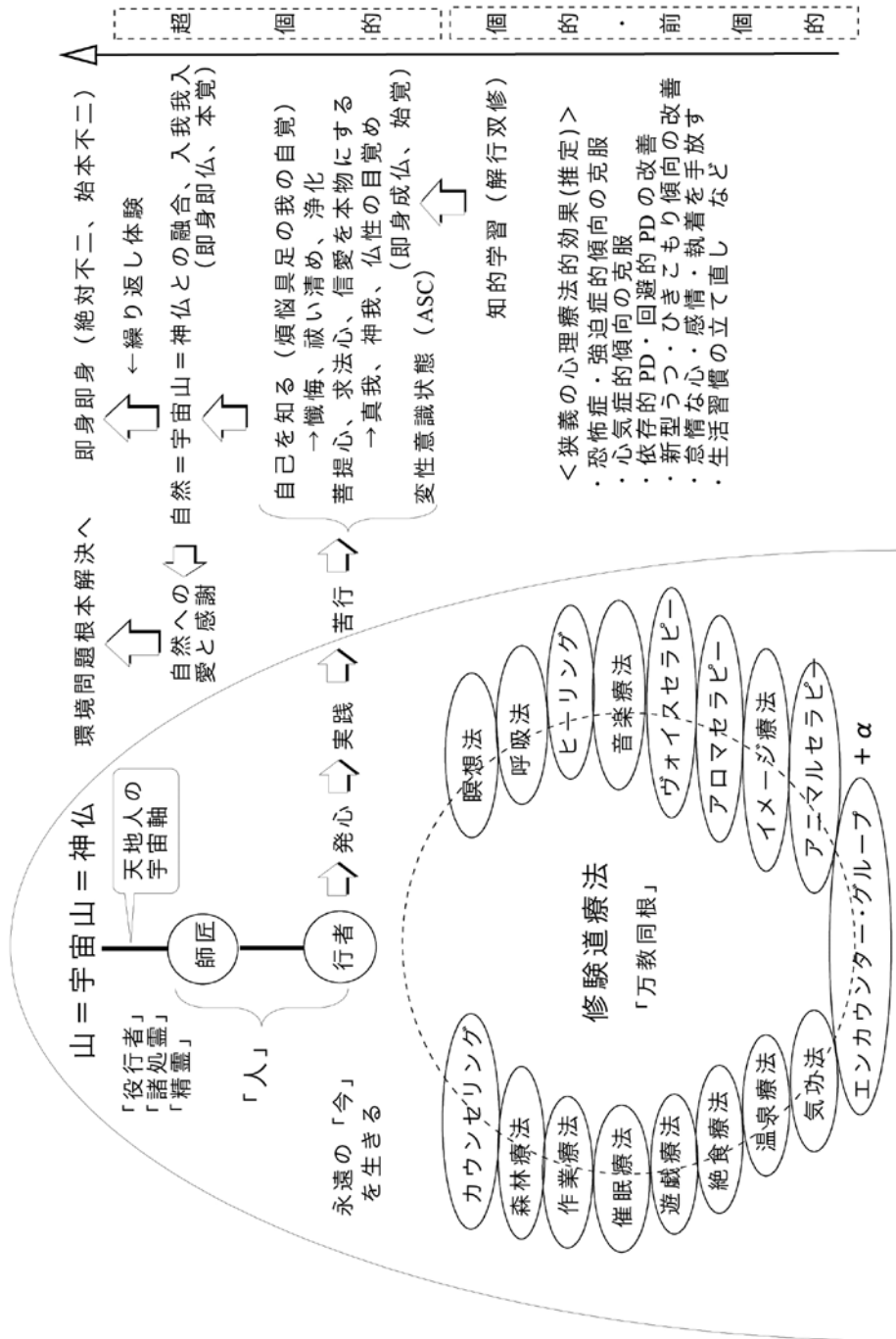


図4 修験道療法の概要

入我我入の至福の状態が、即身即仏であり、仏性の顕現である（本覚）。しかしこれは一時的な状態に過ぎず、恒常的な構造には至っていない。そこで、多次元への意識の旅を身体とともに日常的に繰り返すことによって、本物の行者がつくられていく。つねに仏と一体化した境地に至れば、それは修験道の最終目的である即身即身へと至るのであろう。修験道は、本物のシャーマンを育てる日本の伝統的な智慧でもあり、現代的に言えば、トランスパーソナルな成長を促す具体的な道である。

筆者は、心理療法においては、なによりも真我と自我との関係性を重視し、真我を中心とした自己のあり方を目指して援助することが重要であると考え、「スピリット・センタード・セラピー」を提唱している（石川、2011）。修験道は、行者が悟りを目指し（発心、即身成仏）、行のなかで真我＝神我に目覚めて融合・一体化し（即身即仏）、最終的には悟ること（即身即身）を目的とする修行に他ならない。それゆえ修験道は優れたスピリット・センタード・セラピーであることは間違いない。

修験道療法を可能にする治療構造は、山＝宇宙山＝神仏という自然の無限空間と、「今」を生きることによる時間概念からの離脱、すなわち永遠の「今」を生きることにある。宇宙大の治療構造を活かすのは、天地をつなぎ、宇宙軸と一体化した「人」である。つまりすでにシャーマンとなった経験豊富な行者が師匠として、多次元への新たな参加者としての行者を育てるのを援助するのである。

自然と隔絶されてしまった私たちが、修行によって自然＝神仏の一部であることを融合体験によって体験的に悟ることは、個人の救済になるばかりではなく、地球環境問題を根底から解決する意識革命へとつながるだろう（以上、図4参照）。

山の行はいうまでもなく、悟りへの唯一への

方法ではない。しかしこれまで見てきたように、修験道は、治療構造と「人」、そして行者の意識などの条件がすべて整えば、有用なトランスパーソナル心理療法、ホリスティック・セラピー、スピリット・センタード・セラピーとして機能することは間違いないだろう。

最後に、修験道は解行双修の精神に則るべき道であるから、本稿のような知的営みも、実践による体験が伴わなければ無意味である。そこで万人が各々に適した修行へ場へのご縁が与えられ、それを実践する勇気を得るために、次のような役行者の言葉（伊矢野、2004）を紹介して筆を置かせていただくことにする。

誠心の信心を以て峰に入れ、聖は静と^{しょう しずか}して
遂ぐ、不聖は怖れとして止まる。王世の縛^{ばく}
に拘わらず唯だ山伏の道^{じこう}を事業とせよ

現代語訳：まことの信心をもって峰入りを行いなさい。まことの信心がある者は、修行に妨げが入りません。逆にまことの信心がない者は、怖れ^{おそ}の心が生じて修行に妨げが入ります。世間の考え方やあり方に縛られることなく、ただ修行の道を自己の中心において生きなさい。

謝辞

熊野の地で修験道・山学道のご指導をいただきました山修山学林の立石光正行者に心より感謝申し上げます。

注

- 1) 三十六童子とは、矜羯羅童子、制吒迦童子、不動惠童子、光網勝童子、無垢光童子、計子爾童子、智慧幢童子、質多羅童子、召請光童子、不思議童子、羅多羅童子、波羅波羅童子、伊醜羅童子、師子光童子、師子慧童子、阿婆羅底童子、持堅婆童子、利車毘童子、法挾護童子、因陀羅童子、大光明童子、小光明童子、佛守護童子、法守護童子、僧守護童子、金剛護童子、虚空護童子、虚空藏童子、宝蔵護童子、吉祥妙童子、戒光慧童子、妙空蔵童子、普香王童

子、善爾師童子、波利迦童子、烏婆計童子である。八大童子とは、慧光童子、慧喜童子、阿耨達童子、指徳童子、烏俱婆迦童子、清淨比丘童子、矜羯羅童子、制多迦童子である。八大童子名號としては、檢増童子、護世童子、虚空童子、劍光童子、惡除童子、香積童子、慈悲童子、除魔童子を供養する。五大明王は、不動明王（中央）・降三世夜叉明王（東）・軍荼利夜叉明王（南）・大威徳夜叉明王（西）・金剛夜叉明王（北）である。八大龍王尊は、難陀龍王尊、和修吉龍王尊、阿那婆達多龍王尊、優鉢羅龍王尊、跋難陀龍王尊、娑伽羅龍王尊、徳叉迦龍王尊、摩那斯龍王尊である。このほか、修験道開祖役行者神変大菩薩、日本の神々、権現、大明神、龍神、如来等の諸天善神を讃える。

- 2) 心理療法はもともと、精神的な症状を治療するために開発された方法である。フロイトが創始した精神分析も、神経症症状を取り除くことが目的であった。ところが、普遍的無意識を提唱したユング(1961)は、「治療においては問題はつねに全人的なものにかかわっており、決して症状だけが問題になるのではない」とし、心理療法が単に症状を消し去ることだけを目的にするものではなく、必然的に個性化にかかわることになる深遠な仕事であることを示した。これに続く人間性心理学やトランスパーソナル心理学の流れに属する心理療法においても、症状の治療や、外的環境への適応だけを目標せず、より本質的な心、人間性、実存、魂などを重視するものが数多くあらわれた。現在でも、どの治療法がどのような症状の除去に効果があるかというエビデンスが諸学会で重宝され、症状の治療以上を考えようとしなない心理療法家も少なくない。このような症状の治療や、外的適応のみを目的とするものをここでは狭義の心理療法とし、自己実現や個性化、実存や人間性、魂や霊性の問題に関わろうとする心理療法を、ここでは広義の心理療法としておく。

文献

- Blacker, C.,(1975). *The Catalpa Bow : A Study of Shamanistic Practice in Japan*, London : George Allen & Unwin Ltd. (ブラッカー『あずさ弓：日本におけるシャーマンの行為』岩波書店、1995)
- Bravo,G., Grob, C., (1996). *Psychedelics and Transpersonal Psychiatry, Textbook of Psychiatry and Psychology*, U.S.A. : Basic Books. (『幻覚剤とトランスパーソナル精神医学』バティスタ、チネン、スコットン編、安藤、池沢、是恒訳、『テキストトラ
ンスパーソナル心理学・精神医学』(第17章)日本評論社、1999)
- 降矢英成編 (2005)『森林療法ハンドブック』東京堂出版
- 五来重 (2004)『熊野詣：三山信仰と文化』講談社学術文庫
- 橋場利幸 (2012)「科学技術と神のふろしき：キリスト教と環境の霊性」『人間社会研究』相模女子大学人間社会学部、9、80-114
- 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 (2012)「心理療法の根本原則と霊性：スピリット・センタード・セラピーと伝承療法」日本心理学会編『心理学ワールド』新曜社、59、21-24
- 石川勇一 (2012)「スピリチュアリティの視点」日本人間性心理学会編『人間性心理学ハンドブック』創元社 (第6章所収、印刷中)
- 伊矢野美峰 (2004)『修験道：その教えと秘法』大法輪閣
- Kübler-Ross, E.(1997), *The Wheel of life, A Memory of Living and Dying*. New York : Scribner. (キューブラー・ロス『人生は廻る輪のように』上野圭一訳、角川書店、1998)
- 甲田光雄(1980)『断食・小食健康法：宗教・医学一体論』春秋社
- 金峯山寺監修 (2006)『修験道大結集』白馬社
- Miller,S., Duncan, B., Hubble, M.,(1997). *Escape form Babel, Toward a Unifying Language for Psychotherapy Practice*, W.W.Norton & Company.(ミラー、ダンカン、ハッブル『心理療法・その基礎なるもの』曾我昌祺監訳、金剛出版、2000)
- 宮家準 (2001)『修験道』講談社学術文庫
- 野口法蔵 (2009)『断食座禅のスヌメ』七つ森書館
- 塩沼亮潤、板橋興宗 (2007)『大峯千日回峰行 修験道の荒行』春秋社
- 塩沼亮潤 (2011)『人生生涯小僧のころ』致知出版社
- 城川隆生 (2005)『丹沢の行者道を歩く』白山書房
- 修験道修行大系編纂委員会編 (1994)『修験道修行大系』国書刊行会
- Jung, C.G., Jaffé, A. edited,(1963). *Memories, Dreams, Reflections*. Pantheon Books, New York, (『ユング自伝1：思い出・夢・思想』河合隼雄、藤縄昭、出井淑子訳、みすず書房、1972)
- 正木晃 (2011)『現代の修験道』中央公論新社
- Wilber, K.(1995). *Sex, Ecology, Spirituality : The Spirit of Evolution*, U.S.A., Shambhala Publications. (ウィルバー『進化の構造1』松永太郎訳、春秋社、1998)