

宗教的経験と精神病

塚崎 直樹 京都精神保健福祉推進家族会連合会*

Religious experiences and psychosis

TSUKASAKI Naoki

はじめに

この小論は、2021年日本トランスパーソナル心理学・医学会学術総会で発表したものである。著者の体験を時間軸に沿って述べたもので、このような形の方が、理解しやすい面もあると考え、学術論文の体裁をとっていない。事例の提示など、発表時の内容に若干の補足と修正を行っている。

1. 宗教的世界に触れるまで

私は精神科医として仕事をしてきて、中年になるまでは、自分が宗教に関心を持つということは全く考えていなかった。合理的で科学的な精神で生きており、思考しているという風にとらえていた。宗教の世界にも関心はあったが文学や思想を理解するための素材ということであって、自分が宗教的世界の中に触れるということをも全く想定していなかった。

1988年に、職場の京都博愛会病院の仲間と加藤清先生、神戸の隈寛二先生と共にインドに旅行した¹。両先生はカトリックの信者であった。その旅行のインドで非常に不思議な体験をした。インドの風土というものから、大きな刺激を受けた。カルカッタに到着したときから、イ

ンドの光景が、私を激しく揺さぶった。自分の想定している思考の枠組みが全部壊れてしまうというような体験だった。人間と動物の差異、生きてることと死んでることの違い、清潔と不潔、病気と健康、そういう区別が全部、壊れてしまうような体験だった。インドの平原をバスで走っていて、何も大地を見ているときに、人間が活着していることは、ホントに単なる偶然、そして、人間が生きて死ぬことも単なる偶然であるということを感じた。この体験は一つの spiritual transformation (Paloutzian 2005) であったと言えよう。

そして、私が仏教に関してイメージしてきたものが、全部、インドのこの風土から生まれてきたものだという直観を得た。仏教で言われている輪廻や空というとならえ方が自然に自分のなかに入ってきた。これまで私が仏典に触れ、仏像など見て意味がわからないなという風に思ってきたことが、実は、こういうところにきちんと繋がるということに納得ができた。

つまり、インド的なもの、日本の文化のなかにあるインド的なものが、自分のなかで明確な図を結んだ。そして、それが同時に宗教性ということ繋がっているということをも自分なりに発見できた。それが、1つの考えとして成立したというだけでなく、皮膚感覚の変化のような身体的なものとして、自分の中にまとまりを持った。

これは、振り返って考えると、私自身が中年

* bankyu@mbox.kyoto-inet.or.jp
〒606-8175 京都市左京区一乗寺築田町 56-1

の危機状態にあったこと、つまり人生はこういうものだろうと納得をして、人生の課題がもう解決していると考えていたのが、実はそうではないことが露わになったということだった。

そのときの私の体験は一種の変性意識であり、リアリティの基盤そのものが壊れてしまうという体験であった。私の過去の体験を振り返ると、精神科の病棟のなかで所在なく過ごしているときの感覚に重なっている。特に統合失調症の患者がただ黙っている時、その傍にいてこちらが感覚するものと非常に似ている。それは中井久夫が、精神病レベルの逆転移として語っている体験である。中井が指摘している精神病レベルの逆転移の性質を順にあげると、次の様になる²。

1. プリミティブな防衛機制が治療者の中に起こる。
2. 精神病的対人関係の包括的「感染」が起こる。
3. 意識水準にいわゆる「超覚醒」への変化が生じる。
4. 辺縁的な意味、予感、徴候に敏感になる。共時性体験が生じる。
5. どのコミュニケーションの水準でも進退きわまるという自覚が生じる。また水準の突然の変化に対応できず、一種の「ホワイトアウト」(“頭の中がまっ白”)になる)現象が生じる。
6. 身体的違和感あるいはねじれが生じる。
7. 家庭その他周囲との関係の中に歪曲が生じる。

この時の体験から、宗教体験と統合失調症患者への逆転移体験とに共通性があるのではないかと考えるようになった(塚崎 1996)。それは統合失調症患者の内的体験と関連していると考えられる。その逆転移は、中井が指摘している

ように、主観的には非常に意識が清明になる感覚である。そして、シンクロニシティ、共時的現象を自覚しやすい。時間感覚が変化する。また、主観と客観の区別が崩れてしまう。自分の行為なのか、相対する人間の行為なのかがわからなくなる。主体性の感覚が変化してしまう。原始的防衛機制が働くのであろう。宗教体験と、精神病レベルの逆転移現象の関連性に気付いた時、この背景は検討に値する課題だと考えた。つまり、スピリチュアルな世界が自分の治療活動と関係している、自分の生き方とも繋がっているものだということに思い当たったのである。

2. 修行を求めて

インドから帰国して、その時の体験を何とか考察していこうとした。その時の体験を何らかの意味で再現すること、そして継続することによって観察を深めることが必要だと考えた。それには修行が必要だと感じられた。瞑想しないといけない。そこにヒントがおそらくあるだろうと考えた。それから各種の宗教の修行を試験的に実践した。最初、試みたのはろうそく瞑想である。ろうそくを凝視する瞑想である。後に、それは網膜に影響が生ずるとして、やめるように言われたが、とりあえず、その方法を継続して、瞑想が深まっていった。そのうちに身体が震えてくる現象が起こり、瞑想が続けられなくなった。そして、夢の中にろうそく瞑想の影響が出て来て、金の仏様が現れるというような体験が続いたため、自己流の方法に限界を感じずるようになった。そこで体系的な修行に参加することを考えるようになった。その時選択したのが、坐禅と山岳宗教・修験道だった。その選択の理由は、修行が最終的な目的地まで一応体系化されているということと、もうひとつは、在家の人間でもやれる修行の方法として、

伝統を持っているのはその二つしかなかったからである。日本の伝統的文化の中にはそれらしか見つけられなかった。

最初は山岳宗教に興味を持った（塚崎2013）。嵐の晩に京都の比叡山へ暴風雨の中を懐中電灯で山に登った。1人で登っていくとその木の陰などが暴風雨のなかで不気味に動くことに、強い恐怖を感じた。その時の登山には、千日回峰行を部分的にでも体験しようという意図があった。千日回峰行というのは比叡山の山中を巡る行で、その行は天気如何に関わらず実行されねばならないものである。登山予定日がたまたま嵐となったが、千日回峰行の行者は実行しているのだから、自分もやってみよう決意した。考えてみれば、遭難の可能性もあるので、極めて危険だった。危険のさなかに、行動するのだから、恐怖心が起こり、頭の中に雑念が次々と浮かぶ。その時の自分の思考を観察していて、自分がものを考えているのではないということが、明確になった。思考が勝手に浮かんできているだけで、自分が主体として思考しているということは成り立っていなかった。思考する自分というものはない、逆に主体としての自分を維持するために考えが自動的に浮かんで来ている。そこに、自分の主体がないことがわかった。自分が考えているのではなく、脳が勝手に思考を発生させている。思考が動くことによって、自分というものが存在するという感覚が生み出されている。

その嵐の中でずっと登っていくと、目の前に、金色のお地蔵さんが現れた。こんなものが見えるはずがないと、合理的に考えてお地蔵さんがいるはずがないのだけれど目には見える。そして、どんどん近づいて行くとそれはお地蔵さんではなく、木の根だった。しかし、木の根であると確認するまでは、はっきりとお地蔵さんが金色に光って私の行く先を向いて立っていた。後姿が見えた。そのときに普通であれ

ば、木の根がお地蔵さんに見えたと考えるだろうが、そのとき私の中に生じた考えは、お地蔵さんが木の根になったということである。そのような形でしか考えられない。また、そのとらえ方が、リアルであると感じられた。木の根の本体はお地蔵さんである、という発想が浮かんだ。その時、宗教というものはこういう体験のことを言っているのだと感じた。色々な伝説などで、何かの折にお地蔵さんが出たとか、観音様が出たとか書いてあるが、それらは全部単なる語り伝えではなく、本当に体験されたことだったのだと感じた。そして宗教というものはそういう体験によって成り立っているものだと理解できた。つまり、我々が合理的と考えているのとは、別のリアリティが存在するということである。

次に、奥駈という吉野の山を縦走する修験道の修行に参加した。初めて奥駈に参加した時のことである。行程が一段落して、山から降りてきて、前鬼という所の宿坊に入った時に、銀色の多宝塔が部屋の中の空間に浮かんで見えた。これは目をつぶっても見えた。自分ではそういうものは見えるはずがないと判断しているのだが、実際に見えた。そして、その多宝塔が、通常に見ているよりもはるかにリアルなものに見えた。私たちは物体を見ている時に、物体に光が当たって、その物体を見ることが出来る。しかし、その多宝塔は自分から光っていた。物体がその内部から光るということは考えられないが、そのように見えた。現実に見ているものよりもはるかにリアルなのである。

そのような華々しい幻覚が見えるというような体験は、修行を続けていくと次第に出現しなくなり、やがてほとんど起こらなくなってしまった。これらは禅の世界で言う魔境と関連しているだろう。通常の意識と宗教的修行によって誘導された意識との境界領域で、起こる現象である。宗教関連の書に書いてある色々な神秘

的現象は、空想のものではなく、実際に体験されたものであろう。荒唐無稽と考えられるような伝説なども、空想ではなく実際に体験されたものであろう。これらの体験が宗教を考えるとときに大きな手がかりになる事実であることを確認できた。

私の経験した修験道は天台宗系の修行の1つの流派だった。私は比叡山の千日回峰行の一日分を体験する一日回峰行・三塔巡拝という一般の人が参加できるものに30回ほど参加した³。奥駈には5回参加して、歴史的伝統のある修行の安定感を知った。何百人何千人の人が修行を受け継いで、歴史の中に残っていることは大きな意味があると感じた。三塔巡拝と奥駈に共通しているものである。何百年単位で多くの修行者が歩いた道と同じ道を歩くというのは大きな体験である。歩いていく足の裏から、過去に修行した人の歴史が入ってくる。これは本を読んで、想像するものとは、全く違うものである。体験的智と呼ぶことができよう。身体を使った修行の特性の1つはそこにある。

3. 禪の修行

その後、私は修行の主たる方法として、禪を選ぶようになった。禪の修行は在家の人間でも参加可能である。所謂臨濟宗の居士禪である。臨濟禅には公案体系があり、これを順番にやっていく(秋月1987、大森1986)。体系化された公案が終わると、修行としては一区切りになる。あくまでも一区切りで、修行そのものは、生涯のものである。最初の公案は初関と呼ばれていて、趙州無字、白隠の隻手音声などいくつかの公案がある。指導者である老師のやりかたで、どの公案を選ぶか決まっている。私は最初、1つか2つ公案が通れば、大体禪の修行の様子もわかるので、他の宗教の修行方法も経験する方向に転じたいと考えていた。しかし、実

際、公案修行をやろうと思っても、公案をなかなかもらえなかった。最初、坐禅会を紹介されたときに、禪寺に1年通ったら、公案をもらえるのではないかと言われていた。そのように予想していた。そして、1年毎週坐禅に通って、公案をもらえないかと直日という指導担当者に尋ねてみた。その当時、一緒に坐禅堂に座っている居士たちは、みんな公案を貰っていた。参禅という禅問答をやっていた。私は、1年間、我慢していて「公案もらえませんか」と聞いたら、「もう1年来ないとダメです」と言われた。それからもう1年間、仕事の帰りに、毎週行って座っていた。その間には、接心と言って、月に一回、泊まりがけの集中坐禅もある。毎年12月には睡眠時間3時間の臘八接心もある。そして更に1年経ったので、2年目に「1年経ったらもらえると聞かれたので、もうもらえますか」と聞いた。すると、「もう1年来てください」と言う。それで、更にもう1年座っていた。そして、約束通り2年過ぎたから、今度こそ公案もらえるだろうと思って、「公案もらえますか」と聞いたら、「そんなこと約束した覚えはない」と言われた。「様子を見ていて、あんたみたいな見込みがない人は来てもダメだ」と言われた。嘘をつかれていると思って、腹がたってしまった。そのときに直日と言う指導する人から、「公案がほしいと言うけど、あなたは一体何を求めて来ているのか」と聞かれた。そのときに、私はとっさに、「私が求めているのはこれです」と言って合掌した。すると、その直日の人が、「あんたそんなことしたら、参禅が終わっているじゃないか」と言った、そして「来てもしようがないよ」と言われた。どうしてそういうことを言われたかということ、合掌をするというのは、参禅の禅問答が終わったときに、老師に合掌をすることになっているからだ。そのことは、後から知ったわけで、その時は知らなかった。ただ、反射的に合掌した。受

けとる側は、合掌するのだったら、禅問答以前だと言ったわけだ。ところが、私には「公案修行はやる必要がない、すでに終わっている」という宣言に聞こえた。それで、ここまで来たからもうそれで充分だろうと考えた。これを区切りに禅の修行をやめようと決めた。他の修行に取り組んで見ようと考えた。それで、禅寺に置いてあった着替えとかを全部持って帰った。坐禅を一つの修行として選んだだけなので、これで方向を変えようと考えた。しかし、いつも坐禅に行っている曜日が近づいてきたら、今度は坐禅に行きたくてしょうがない。公案を求めているのではない。身体が坐禅するものになっている。修行を求めようになっている。私は公案修行を目的にするのではなく、ともかく座りに行こうと考えた。それでまた、坐禅を再開した。それから半年くらいして、何の予告もなく今日から公案ですという話になって、公案をもらうことになった。あとから振り返ると、それが全部修行のプロセスだった。

禅というのは、まず修行に来るなという。お前みたいなやつは来るなと拒絶する。入口で拒絶する。拒絶されても、それでも求めるものがあるということ。つまり、自分の中に求めるものがあることを本当に確認するために拒絶する。そのことを私は説明されていなかったから、わからなかった。しかし、道を求めるといことはこういうことだと、そのとき思った。そして、公案修行が始まった。しかし、最初にもらった趙州無字という有名な公案が通る前に老師が亡くなってしまった。後から振り返ると、老師は自分の死を自覚していて、中途半端に公案を与えても指導できないから、やめておこうと考えていたのではないかと思う。そして、最後に、それでも入口だけ見せておこうと考えたのだろう。

ところで、その初関が通る前にある種の劇的な体験があって、そのとき老師に自分は大きな

歓喜の体験をしたという話をした。それに対して、老師は一言も喋らなかった。そして、「これからが本当の修行だ」と最後にひと言だけだった。それで本格的修行が始まるかと思ったら、老師が亡くなってしまった。老師は死期を何年も前から予想していたのだと思える。

その後半年くらいして別な老師につくようになって、その老師は、坐禅会に参加すると、すぐに公案をくれた。しかし、公案がもらえなかった3年間くらいが大きな修行だった。見通しなど付かないままに、やっていく。そして、自分の頭で考えているのではなくて、何かによって導かれていくことが修行の1番大事なことだということをお教えされた。よくも3年間も人間扱いせず、拒否し続けてくれたものだと思う。その後、その時の直日が西欧人であったため、必要以上に杓子定規な対応をしていたのだとも聞いた。

それから30年近く経って、今になって思うのは、公案をもらえなかった3年間は、老師が「死」を公案として座っていたということだ。その影響が、一緒に座っていた私にもあったということだ。そのことが、私の修行に形を与えている。そのことが今の私には明確にわかる。私の修行の形は、私と老師の出会い、関係した人々との関わりによって形作られている。修行の形は、人それぞれの出会いによって作られるもので、同じものはどこにもないだろう。

4. 宗教体験の表現法

坐禅の修行の途中で、かなり劇的な体験があったと述べたが、そのことについて触れて見たい。それまで私は、山田無文老師が作られた「大いなるものに抱かれあることを今朝吹く風の涼しさに知る」という歌が非常に優れたものだと思っていた。そのような体験ができれば素晴らしいなという風に思っていた。ところが劇

的な体験をしたときに、この歌は不徹底だと感じた。というのは「大いなるものに抱かれあること」ということはすでに自分と世界を別なものにしている。世界と自分が一体化して区別がない状態になれば、「今朝吹く風の涼しさに知る」と言うことはない。自分が風そのものだから、風が風の涼しさを知るはずはない。それがわかった。そのときに、宗教的境地というものは詩的な表現でしか表せないものだと知った。さらなる深いものは禅語録のような形でしか表せないだろう。禅語録を見ると、ある意味で言えば身の毛がよだつような感じのものがある。オットーの言うヌミノーゼ体験である。通常では伺い知れない世界がある。

そして、次の老師についたときに、隻手の音声、白隠禅師の片手の声を聞けという公案に取り組んだ (Groening 1984)。最初私は、禅の修行を始めるとき、ともかく初関を通ればいい、禅の入り口がわかればそれで良いと思っていた。公案をもらって、半年ほどで隻手の公案が通った。それから無字に入って、更に雑則というのに入る。その時、禅の「いろは」もわかったからもうここで終了しようと思った。老師に相談に行ったところ、「まあ折角だからもうちょっと続けたらどうか」と言われた。それで続けることにしたが、修行をやればやるほど、止められなくなっていく。これは修行体系というものの恐ろしさだ。退屈して意欲がなくなるように作ってある。そこでさらにやろうという決心をしてそれで深まっていくという風に体系が作られている。それは経験して初めてわかる。更に、公案が進むと、修行そのものが無駄であるというメッセージが込められていく。やればやるほど、修行は無駄なことであることを確認するようになっていく。自分の体験に対する執着を取って行くのである。これは面白い方法である。メビウスの帯のように、修行が進むと出発点に戻ってしまう。境地が高まるのでは

なく、元の木阿弥に戻る。

5. 魔境と精神病的体験

禅の修行をしていく途中で、魔境という現象が大事だと感じるようになった (加藤1965、扇谷1980、佐々木1993、辻村2007、鈴木2012)。魔境というのはすでに見たように禅の言葉だ。気功の世界では偏差という言葉を使っている。修行が進むと必ず一種の変性意識のようなものが起こってくる。魔境的な体験というのは、ユングの言う集合的無意識の表れと言って良い。そういう色々なイメージが出てくる。そういう現象が起こるとことは、修行が一定のレベルに進んでいるということである。しかし、そういう現象に目が向いてしまって、自分が何か特別な状態になったという錯覚に陥る可能性も出て来る。それを乗り越えていくことが重要である。ところが、自分1人修行していると、その困難を乗り越えることが極めて難しい。指導者がいないと、魔境を正しく見わけることができない。

密教は、魔境とも言える現象を合理的な方法で操作する技法を多様に持っている。しかし、私の経験から言うと、よほど天才的な資質を持った人でないとその操作は極めて困難だと思える。

さて、精神病的な体験と魔境との関連が問題である (C.,Grof 1992, S.,Grof 1989)。修行が進んで行って、ユングの言うセルフ的なものが姿を現すと、必ずそれを妨害するものとして、集合的無意識のイメージが現れて来る。それが、魔境的なものと考えられる。これは修行が進んでいるということでもあるが、頓挫する可能性も含んでいる。そして魔境には、精神的病的な体験と共通した部分がある。逆に言うと、精神病体験のなかには魔境的なものが含まれている。統合失調症の患者が、幻覚妄想に責めさい

なまれると、その人のなかに必ず全体を統合しようとする、ある種の自然治癒力が働いて、そのときにセルフの力の片鱗が現れてくる。それは宗教的な体験と共通したところがあり、時にはある種の悟りに近いようなものを本人にもたらずと考えられる。つまり疑似的悟りである。しかしそれだけでは、精神疾患を克服することはできないだろう。一方で、精神病的体験に耐える力を支える面もある。それが、最初に触れたような、統合失調症の患者のそばにいるときに伝わってくる、ある種の宗教体験に近いような感覚と関連しているのであろう。それは統合失調症の引き出す自然治癒力の1つの形ではないか。その自然治癒力の形というのはセルフが現れてくる形になる。

修行というのは、この様な性質を刺激して、人工的に危機状態を作って、セルフの働きが現れるような道を作ろうとする技術であろう。つまり、やがてやって来る精神的危機に備えるために、予防的に精神の混乱を起こして、統合力を刺激する技法と言える。これは人類の精神活動の長い歴史のなかであみだされた方法であろう。そして、精神病というのは、人工的な修行とは違うが、結果的に似たようなものを生み出すような面がある。その関係が、私がインドで感じた非常に不思議な体験、変性意識、精神疾患と修行との関連性のある部分だったのではないか。

それらの関係性は仏教の歴史のなかでは、『天台小止観』をはじめとして、多数の文献が作られている（天台1974、夢窓2000）。しかし、それらは極めて熱心に修行が行われていた時代には有効性を発揮しても、宗教的世界の影響力の低下した現代では、実践的応用力を欠いた文献として残されているだけであろう。ところで禅の世界では、魔境を意味ある物として扱わない。それらの体験については、一種の雑音としてしか評価しない。意味があると考えない。こ

れは無視するという形の対応をしているのであって、無意味なものと考えているわけではない。

ここで、事例を提示したい。

事例1 受診時30代。男性。

国立大学理工系学部卒業後、研究職として大企業に就職、結婚。10年ほど勤務した段階で、仕事内容に疑問を感じ退職。以前より関心の高かったスピリチュアルな世界を見極めたいと、アジアのA国に渡航。都市を離れたアシュラムに滞在し、瞑想を実践した。開始後1ヶ月ほどした段階で、同じく修行していた先輩格のヨーロッパ人から、不断に命令をされているように感ずるようになり、その声が聞こえだし、やがてすべてが監視されているように感じられた。混乱状態で、瞑想を続けられなくなり、施設側から帰国を促された。日本に帰ってからも、問題の人物からの指示の声は消えず、家族がうながして精神科病院を受診した。診察の結果、統合失調症の疑いで、即入院となった。抗精神病薬の薬物療法が開始されたが、症状は改善せず、過鎮静の状態が続いた。家族は治療の妥当性を疑い、外泊中の患者を連れて、筆者の勤務病院を受診した。幻覚体験が見られたが、疎通性が保たれ、幻覚に対しても、距離を取って観察が可能となっているので、修行中の異常体験反応と考え、退院し外来通院に切り替えるように促した。

退院後は、急速に薬物を減量させたが、幻覚体験後の精神的憔悴は続いた。その後、勉学の再開を希望し、別の国立大学へ編入学。成績優秀のため、大学院博士課程まで進んだが、年齢的限界を感じ、研究者となることは断念した。その後は、本人の関心に合わせた自営業的な作業を続けてい

る。スピリチュアルな世界への関心は継続してみられている。

事例2 受診時20代。女性。

私立大学大学院在学中、海外文化研究のため、アジアのB国に滞在中、宗教研究の一環として、修行施設に入所した。瞑想を中心とした修行を開始して数週後、瞑想を指導しているヨーロッパ人から、本人が不在時にも修行上の注意をされている声が聞こえるようになった。次第にその声が大きくなり、注意の内容も詳細になってきたことから、不安を来たし、混乱状態となった。施設側から修行の中止と帰国をうながされ、帰国したが症状は改善しなかった。本人は、修行上に起こったことであるため、宗教的な助言が必要だと主張し、各地の宗教者を訪問し、助言を求めたが効果は乏しかった。夜間興奮し、突然に外出し、山間のお寺を訪問するなどの行為が重なり、家族が筆者の医療機関に相談に訪れた。無理な説得をひかえるように勧めたが、数日後本人が自発的に受診した。修行体験などを数回にわたり聴取したところ、打ち解けて、服薬を希望した。少量の抗精神病薬を処方し、幻聴が減少していった。その後、症状が再燃することはあったが、薬物療法により、就労しながら、症状のコントロールは行えている。

(コメント)

二例とも、アジアでの修行中、先輩格の西欧人から、指導されるという幻覚妄想体験のため、修行を中止し、帰国している。これはアジアと西欧の境界領域の存在が、修行者を混乱させてしまうという意味をもっている。魔境が境界領域の現象であることと繋がってしよう。帰国後も混乱が続いたが、修行体験を尊重する関

わりによって、治療関係が形成され、症状の改善につながった。しかし、治療は修行の促進ではなく、現実適応を課題とするため、修行のプロセスは挫折してしまう。結果として、幻聴は消失せず、服薬の完全な終了には至っていない。服薬としてrisperidone 1～2mgを継続している。社会生活の維持は可能で、治療関係も良好である。10年以上経過しているが、状況は変わらない。2人とも統合失調症圏と考えられる。筆者が修行体験を経験していなければ、幻聴などの症状の消失にこだわって、薬物の過量投与に頼り、治療関係も破綻したと思われる。しかし、修行の体験がなければ、治療が失敗したと考えるもの行き過ぎだろう。経験豊かな臨床家であれば、自然に選択している対応であろう。

6. 宗教体験と現実世界

公案の修行をしていると、いろんな現象が起こるが、公案の答えというのは、悟りの世界に近いところから出て来る(塚崎2007、2011)。修行の結果、セルフの世界に近いもの、そういう世界が自分のなかに1つの境地として形成される。そして、公案の質問の内容とそのときの自分の境涯あるいは心境が一致すると自然と答えが出る。論理的思考でいくら考えても正しい答えは出ない。座って行って、ある種の流れに沿っていると答えが自然に出てくる。自我の働きを止めているのである。正しい答えのときには老師の点検を受けなくても自分でわかる。それは頭で考えるのではない。場合によると、その答えが老師から否定されても、自分の見解の方が正しいと思えることがある。実にその通りであることもあるが、それが魔境の1つであることもある。その判定を自分で行うことはできない。

公案修行の最初の段階では色々な魔境的なものが出現する。それは更に進むと、次第に減っ

ていってしまう。そして、公案の答えというのは、日常生活の場面で、仕事しているとき等に答えが浮かんでくる。基本的に坐禅中に答えが浮かぶということはない。つまり、坐禅の瞑想の世界と現実の世界が触れたときにそこに洞察として公案の答えが出て来る。座ってばかりいても答えは出ないが、生活場面だけに終始していても答えは出ない。

さらに、夢の世界との関係に触れたい。夢の世界は我々覚醒して体験している世界より深いという面があると思われる。しかし、夢の世界で公案の答えが出るということはない。何年、公案の修行をやっている、夢で公案の答えがわかったということはない。つまり夢の世界は覚醒時の意識の世界より深いかもしれないが、さらに深いものがある。公案の答えはそこから出る。無意識の世界よりさらに深いものがあるとすれば、それはどこかという現実世界である。これは不思議に考えられるかもしれない。我々が通常に意識していることよりも深いものが心の底にあると思えるけれども、その心の底よりさらに深いのが、目の前に今見ているこの世界である。さらに、公案の答えが現実の世界で起こることがある。これはシンクロニシティとも言える。公案の答えが目の前で現実の出来事として現れる。その現象を見て、これが答えだとわかる。そのような現象が起こることは夢の世界では絶対ない。その事実は魔境というものが、悟りの世界とほど遠いということと繋がっている。夢は、結局、昼間の生活で動いた心の影に過ぎない。だから、禅が魔境を相手にしないというのは、それが夢と同じように影にすぎないからだ。修行は現実世界でしかできない。夢の中で修行することはできない。宗教性を深めることは、生きているこの世界でしかできない。

宗教的な修行に入って、色々な体験をしていくと、経典に書いてある事実が、全部、実際に

体験された境地の反映であるということがわかる。自分の境地や境涯が深まると、経典に書いてあることが現実のこととしてわかる。『華嚴経』などを読んでも、何も修行をしていないとき読むと何を書いてあるか全然わからない。呪文のように無意味な言葉だと感ずる。スツニパータのなかにある「サイの角のように進め」という言葉は読んだだけでは、何のことかわからない。何故サイの角なのか。しかし、自分が座っていくとある時にわかる。ある時に、これがサイの角だなとわかる。そうとしか表現できないものがある。それから、よく「桶の底が抜ける」という表現がされるが、実際に体験しないと何のことかわからない。体験してみると、「これがそれだ、桶の底が抜けるというのは、これだな」と納得する。それ以外に表現のしようがない。一種の体感である。そして、「桶の底が抜ける」というのも単に1つの段階にすぎないことがわかる。

そのような体験をしていくと、経典というものが大事であること、指導者が必要であるということが次第に確認できてくる。そして宗教者の組織、宗教組織というものが大きな意味を持っていることがわかって来る。これは人間を縛るものであると同時に助けるものであるという非常に矛盾したものだ。宗教組織は個性の発展を抑制するものに見える。だが、それは同時に保障するものでもある。宗教組織の実行していることが全部正しいということは絶対ありえない。しかし、歴史を通じて維持されているものには、個人が考えることができないくらい深いものがある。トランスパーソナル心理学には、組織的なものに対して疑問を抱く傾向があるだろう。自分の体験が大事だという発想だと思う。それはその通りであるが、同時にそのことの落とし穴というものもあるだろう。トランスパーソナル心理学そのものが1つの魔境になるということも在り得る。この魔境的なものを

どうやって克服して、学問とするのかということとは難しい問題である。そして修行そのものが学問になるのかという課題もある。しかし、その課題にチャレンジしていくのがトランスパーソナル心理学・精神医学会の1つのテーマであると考えたい。

修行体系というのはやはり歴史があって、何千人何万人という人がそれを受け継いできている。そのことのなかには、深い意味があり、個人の知恵では及ばないものがある。そのことに対して謙虚である方がいいだろうと考える。禅の世界であれば、問答という形式を非常に大事にする。やりとり、質問と答え、そののなかに全てがあると捉える。それによってのみ伝えられるものがあると考え。書籍の形では伝わらない。人と人とが会おうことによってしか伝わらないものがあると考え。そして、詩のようなものでしか表現できない世界があると考え。そういうことを禅は主張している。そこには深い意味がある。

7. 修行を支えるものと慈悲

公案の修行にもう一度触れると、公案修行をやり始めると、公案を早く通りたい、そして早く修行を終えたいという風に考えがちになる。なにしろ、段階が目に見えるからである。しかし、これも1つの罫である。悟るのは早ければ、早い方がいいという風に考えがちだが、一瞬にして悟った人は弟子を育てられない。自分が苦勞した人しか、他人の苦勞がわからない。だから一発でわかった天才的な人は、良い弟子ができない。白隠には、良い弟子を沢山育てているが、それには、どれほど白隠が努力したかという背景がある。弟子が育てられなければ、法が伝わらないことになる。伝わらない世界になる、自分だけわかった世界である。人に伝えようとするならば、ある程度、鈍感である必

要がある。苦勞しないと人に伝える表現がつかめない。その苦勞を一体何が支えるのか。それは、仏教でいえば慈悲の働きになる。四弘誓願という菩薩の4つの願いがあるが、その最初の言葉は、衆生無辺誓願度、多くの衆生を助けたい。それがまず仏教の始まりにある。このように、人のためにという前提がなければ、修行が本当のものにならない。自分ためにするのであれば、修行は生きたものにならないし、伝えることもできない。自分1人で終わってしまう。慈悲というのは、自分のなかの無明性への気づきである。目的地が出発点に回帰するのである。宗教上の指導者は、この慈悲が人格化されたものと捉えることができる。

それともう1つ触れておきたいのは、修行の目的が目の前の現実の世界にもどってくることにあるということだ。そして、衆生無辺誓願度というのは、救うべき人々が無限に居るわけだから、それは永久に実現しない。完成しない目標であることだ。現実まみれ、かつ完成しない。さらに言えば報われることがない。それをどのようにして、学問として組み込んでいくのかというのが、我々の課題である。

注

- 1 この様な旅行はしばしば行われていた。その旅行の雰囲気の一部は紹介したことがある。(塚崎2016)
- 2 1994年、兵庫臨床心理士会での講演内容から、その際、この内容は文章化しないとの説明があったが、その後文章化されている可能性がある。しかし、検索できなかった。
- 3 三塔巡拝の指導は1990年から1994年にかけて、叡南俊照大阿闍梨に受けた。宗教者には自ら記録を残す人と記録を残さない人がいる。また、信者によって記録に残される人と残されない人がいる。叡南俊照大阿闍梨は記録を残さず、残されもしない人である。ただ、その端正さを示す写真が残るばかりである(はやし1986)。その宗教者の言葉、あるいは教えを聞きたいと思わせる人と、その人の傍に居たいと感じさせる宗教者には、違いがあ

る。傍に居たくなるという性格が強い宗教者は記録に残らないだろう。言語化しにくい現象だからである。

参考文献

- 秋月龍珉（1987）『公案』ちくま文庫，筑摩書房，1987.
- Christina Grof, Stanislav Grof（1992）*The Stormy Search for The Self, A Guide to Personal Growth through Transformational Crisis*, TarcherPerigee.（クリスティーナグロフ，スタニスラフグロフ『魂の危機を超えて—自己発見と癒しの道』安藤治，吉田豊訳，春秋社，1997）
- はやしたかし，村上護『北嶺のひと』佼成出版社，1986.
- 加藤清，辻村公一（1969）「ユングの分析的心理学と禅」『禅の本質と人間の真理』久松真一，西谷啓治編，創文社，469-491.
- Lies Groening（1984）*Die lautlose Stimme der einen Hand. Zen- Erfahrungen in einem japanischen Kloster*, Econ, Muenchen.（リース・グレーニング『隻手の音なき声—ドイツ人女性の参禅記』上田真而子訳，筑摩書房，2005）
- 夢窓国師（2000）『夢中間答集』川瀬一馬訳，講談社学術文庫，講談社.
- 大森曹玄（1986）『参禅入門』講談社学術文庫，講談社，1986.
- Raymond F. Paloutzian（2005）. *Religious Conversion and Spiritual Transformation*. Raymond F. Paloutzian, Crystal L. Park（Eds.）, *Handbook of the psychology of religion and spirituality*（pp.331-347）, New York: Guilford）
- Stanislav Grof, Christina Grof（1989）. *Spiritual Emergency When Personal Transformation Become a Crisis*, Tarcher Perigee.（スタニスラフグロフ，クリスティーナグロフ編著『スピリチュアル・エマージェンシー—心の病と魂の成長について』高岡よし子，大口康子訳，春秋社，1999）
- 佐々木雄二（1993）「【東洋的修行の心理学】東洋的修行法、とくに禅冥想による治療的研究の展望（総説）」『心理学評論』35, 113-131.
- 扇谷明，加藤清（1980）「禅における魔境の精神病理学的考察」『精神医学』22, 35-41
- 鈴木英鷹，森山健三（2012）「禅病の原因、症状、治療について—陰陽五行説からみた禅病の成り立ち」『精神科治療学』27, 1103-1108.
- 天台大師（1974）『天台小止観』関口真大訳，岩波文庫，岩波書店，1974.
- 辻村公一（2007）「禅に於ける「魔境」：先師抱石菴久松眞一博士を回想して」『日本學士院紀要』62, 141-171.

塚崎直樹（1996）「『行』と心理療法」加藤清監修『癒しの森』創元社.

———（2007）「公案からみた禅と心理療法」『トランスパーソナル心理学/精神医学』7, 61-66.

———（2011）「心理療法家にとっての公案の意味」『トランスパーソナル心理学/精神医学』11, 71-77.

塚崎直樹（2013）「石川勇一氏の『トランスパーソナル心理療法としての修験道』を読んで」『トランスパーソナル心理学/精神医学』13, 40-49.

塚崎直樹（2016）「加藤清とトランスパーソナル精神医学」『トランスパーソナル心理学/精神医学』15, 14-22.

抄録

この小論では、精神病の症状と宗教的修行に伴って生ずる幻覚体験などを比較している。その比較を筆者の体験から、主体的立場で行っている。宗教的修行に伴って生ずる幻覚体験は「魔境」と呼ばれている。その現象は宗教的修行のある段階で生ずるもので、そこが到達点ではなく、通過していくものである。精神疾患の症状は、「魔境」が固定しているという捉え方も可能である。精神疾患をそのまま宗教的修行ととらえることはできないが、共通する性質を持っていることを理解しておくことには意味がある。宗教的修行の場合は、「魔境」を越えて行くための方法が準備されている。その方法を理解することは、精神疾患の治療を考える場合、参考になる点があるであろう。

Abstract

This essay compares the symptoms of psychosis with hallucinatory experiences associated with religious practice. Based on the author's experience, I make this comparison from a subjective standpoint. The hallucinatory experiences that accompany religious practice are called "Makyo." The phenomenon arises at a certain stage of religious practice, and it is not a destination, but a pass. The symptoms of mental illness can also be regarded as being fixed in a "Makyo." Mental illness cannot be regarded as a religious practice, but it is meaningful to understand that it has a common trait. In the case of religious practice, methods are prepared to go beyond the "Makyo". Understanding how to do this may be helpful when considering the treatment of mental illness.

Keyword

religious practice, religious experiences, Makyo, treatment of mental illness