

意識の超越

— 仏教とジェンドリン哲学の視点から —

心身教育研究所 土江正司

I はじめに

水島恵一先生は横浜少年鑑別所からそのキャリアをスタートさせ、長く司法矯正の分野でご経験を積み重ねられたようだ。そこで多くの救いがたい状況、救いがたい魂に触れて来られたことは想像に難くない。しかし彼・彼女らの中に一縷の光を見出しては、それを消さないように、それを堅固な良心に育てようと苦心惨憺して来られたことだろう。救いがたい魂に触れるとき、我々は救済とは何かと深く考えざるを得ない。水島先生（以降、水島）もそのようにして意識の超越の問題に関わって来られたのではないだろうか。

残念ながら筆者は生前の水島に出会ったことはないが、こうして原稿を書く機会をいただいたので、著作（水島, 1988, 1991）を通じてその思想を参考にし、意識の超越について考えてみたい。

II 意識の層構造と深層へ至るルート

フロイト、ユング、ウィルバーなどがそれぞれに示した意識の層構造についてのモデルを参考に水島（水島, 1988, p99）は、意識の層を図1のようにA～Eの五層に分類した。Aは瞬間的一時的体験で、記憶に残ることも少ない。Bは表層的ペルソナの体験の層。Cは意識的自我的な体験の層。Dは無意識的情緒的体験の層で、個人無意識的な情緒体験の層（D₃）と集合無意識的な情緒体験の層（D₂）に分けられる。Eは存在レベルの層で、まだ個的な意識が残っている個的存在レベル（E₁）の層と個的な意識が消えてしまっている普遍的存在レベルの層（E₀）に分けられる。E₀層を体験することが「超越」ということになる。

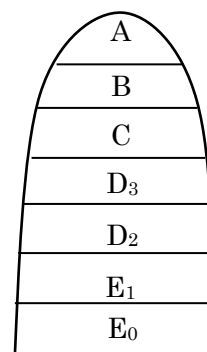


図1

日常的な我々の意識はB層にあつて役割を遂行し、C層の自我がそれを強力にサポートしている。しかしD層からの情動刺激がときにB層に届き、人格全体に動揺を与えるので、自我がこれを防衛機制によりシャットアウトすることがよくある。ただこれに頼り過ぎると日常体験が平板化するのみならず、次第に心身に不調をきたすようになる。自我がD層からの情動刺激に対しても適応的に対応できるようになると人格は豊かさや安定感を増す。これを通常の自己実現のプロセスと呼んでよいだろう。

さて、存在レベルE層に関してであるが、D層とE層の区別に関して水島は次のように述べている（同, p102）。

これまでの精神分析、深層心理学はこの情緒的深層に注目したものである。フロイトが個人無意識の解明に貢献し、これに対してユングが集合的情緒的な領域に足を踏み入れたと言っ
てよいであろう。ユングはそしてさらに普遍的な存在層の体験にまで目を向けたが、ユング
心理学の主流は存在そのものに向かわずに、情緒的次元の解明に力を尽くしたと見なしてよ
いであろう。(略) 一方、存在的深層を情緒的深層と区別することは、情緒・欲求の精神力学
で扱われてきた問題に対して存在論的な本質を提示した現存在分析の考え方を踏襲している。
現存在分析はフロイトの個人的情緒的層を背景にしつつも存在レベルで人間を扱い、自己を
投企する存在性や共同存在性に焦点を当てたとみることができる。

我々が通常の自己実現からさらに深まっていこうとするときに、二つの道が立
ち現れると水島はいう (同, p105)。一つは自己が明確でありながら E₀ に向かうル
ートで、西洋的実存心理学に多く見られる。図 2 では個的存在レベル (E₁) を経
由するルートとして示されている。一方、自己を緩めることで E₀ に向かう、集合
無意識 (D₂) を経由するルートもあり、これは日本人に多く見られるという。し
かし個的存在レベルや集合無意識を体験する者がそもそも稀であるので、超越体験
にまで至るのはかなり稀であると言っ
てよいだろう。また超越体験といっ
ても、それは永続的な体験ではなく、ごく一瞬の体験であることがほとんどである。それは、ふと至福を
感じたり、まばゆい光に包まれるような体験であつたり、目に映るものすべてがいきいきと輝い
て見える瞬間であるかもしれない。あるいは底知れぬ畏敬の念に打たれる事かもしれない。

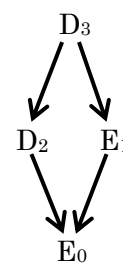


図 2

しかしフランクル (Frankl / Kreuzer, 1982) が、我々の通常意識を超えたところに「超世界」
があり、そこには我々がうかがい知ることのできない「超意味」があつて、我々の世界に意味を
与える根源になっていると述べているように、そのごく一瞬の体験は我々の通常レベルの意識や
体験に大きな影響を与え、我々に生きる意味を示唆してくれるのではないだろうか。それは E 層
からの D 層あるいは人格全体への揺さぶりと言っ
てよいだろう。

水島はこのような意識の層構造は分析的な視点からのものであり、実存的な視点からは層構造
的なモデルが成り立たないことにも言及している (水島, 同, p120)。層構造モデルは概念的な理
解には効果的だが、後述するように超越とはそもそも概念を超えることなので、層構造にとらわ
れていては超越を理解したことにはならない。

III マインドフルネスの仏教的視点

意識の層構造について概念的に理解したところで、超越的体験に至る手続きについて、まずは
マインドフルネスから見ていきたい。ティク・ナット・ハンは仏陀の言葉を引用してマインドフ
ルネスについて次のように述べている (Thich Nhat Hanh, 1974/2001, p6)。

「私たちが歩くときには、自分が歩いていることにはっきり気づいています。自分たちが
食べているときには、食べていることにはっきり気づいています。……他の人たちは、自分
たちが歩いたり、食べたり、洗ったり、坐ったりするとき、大抵は、自分のしていることに
気づいてはいません」

仏教においては、気づき、つまりマインドフルネスがあるかどうかということが最も大事なことなのだというのを、この問答がはっきり示しています。マインドフルネスは、すべての存在や行為に光をあてるエネルギーであり、集中力を生みだし、深い洞察と目覚めをもたらします。マインドフルネスは仏教のすべての修行の根底をなすものなのです。

またジョン・カバット・ジンは、「私たちは、“今”というこの瞬間を十分に意識していないために、多くの瞬間を失ってしまっているのです。この無自覚さがあなたの心を支配し、やることすべてに影響を与えるのです。私たちは、自分のしていることや経験していることを十分に自覚しないまま、多くの時を“自動操縦状態”で習慣的にすごしているのです。いわば半眠半醒の状態にあるようなものなのです。」(Kabat-Zinn, 1990/2007, p34)と述べて、マインドフルネスの意義を強調している。

シーガルら (Segal et al., 2002/2007, p41) によれば、マインドフルネスのトレーニングによって、私たちは心を「することモード」から「あることモード」へ移行できるようになるという。「することモード」とは、何か不都合な現実と直面したときに、ネガティブな感情が引き起こされ、望ましい状態になろうとして“自動操縦状態”で習慣的な行動や思考を起動させることである。しかしその習慣的な行動や思考が解決的であるとは限らない。その場合、不都合な現実には修正されず、またネガティブな感情は深まっていく。

一方、「あることモード」とは、不都合な現実をあるがままに受容することである。それによって不都合な現実には、「不都合」という捉え方から解放される可能性がある。もちろんこのモードにおいては、習慣的な行動や思考は抑制され、ネガティブな感情が引き起こされることもない。だからこそ、今までの捉え方から解放されるとも言える。それは自由で新鮮な体験である。

不都合な現実というのは、例えば度々やってくる抑うつ症状であったり、激しい焦燥感や恐怖感といった心の症状、あるいは不眠、頭痛、腰痛などの身体症状かもしれない。それらに対し「あることモード」でいるためには相応の訓練が必要であることは、容易に想像できるだろう。

マインドフルネスの実践は呼吸に気づくところから始められることが多いが、次第に生活の一挙手一投足全てに気づいているよう心がける。さらに重要なのは情動や感情、思考および身体感覚など内的な体験に対してなされるマインドフルネスだろう。そのとき初めて言動や考え方、心理状態、精神症状に変化が生じると考えられる。それは図1におけるC層（自我）がD層からの情動刺激に揺さぶられることなく、あるがままに気づいている状態と言える。

仏陀は「四念処経」(Thich Nhat Hanh, 2006/2011, p45)の中で次のように述べている。

心に怒りがあるとき「自分の心には怒りがある」と気づき、怒りがないとき「自分の心に怒りがない」と気づく。怒りが生じ始めたとき、それに気づく。すでに生じた怒りを放棄したとき、それに気づく。すでに放棄した怒りがそれから後にも生じないとき、それに気づく。

(略)これが心の対象において心の対象の観察を保ち続ける方法である。このように心の対象の内や外から、または内と外の両方から観察する。心の対象において物事が生じつつある過程や消えていく過程を、または生じ消えていく過程を同時に観察し続ける。

四念処経において仏陀は、「身体において身体を観察すること」、「感覚において感覚を観察すること」、「心において心を観察すること」、「心の対象において心の対象を観察すること」の4つの

マインドフルネスを説いている。引用したのは心の対象としての「怒り」の観察について述べられた箇所である。「～において～を観察する」（翻訳によっては「～として～を観察する」）、「内や外から、または内と外の両方から観察する」この二つのフレーズはこの経典において何度も繰り返される。「怒り」の中に入っていった、「怒り」の立場において「怒り」を体験的に理解することが「内からの観察」であり、客観的に自身の「怒り」が生じたり、消えたりしていることを観察しているのが「外からの観察」であると筆者は捉えている。

しかし、なぜ怒りを放棄できたのか、なぜ放棄した怒りがそれから後にも生じないのか、その理由について経典に説明はない。一切のものは時々刻々変化していて留まることがない、つまり「無常」であるということが仏陀の考えの基本にあるので、「怒り」も同様に変化していることにただ気づけば良いということかもしれないが、それなら「外からの観察」のみで気づけるだろう。「内からの観察」が必要なのは、それによって大きな変化を促進できるということが体験過程理論（Gendlin, 1964）から言えるのではないだろうか。「内からの観察」によって変化が起こり、その変化を「外からの観察」で確認するというのを連鎖的に行っているのが本来のマインドフルネスではないかと筆者は考える。そう考えるとマインドフルネスには、それ自体に変化の要因を含んでいるのである。

IV 概念と真如

水島が先に指摘したように、実存的な視点からは意識の層構造的モデルは成り立たない。層構造モデルは概念的な理解には役立つが、超越とは概念を超えることなのである。我々はどのように概念を超えるのだろうか。そのための確かな方法はあるのだろうか。

図3は概念と「真如」についてティク・ナット・ハンが示した図を改変したものである（Thich Nhat Hanh, 1974, p123）。ティク・ナット・ハンは次のように述べている（同, p98）。

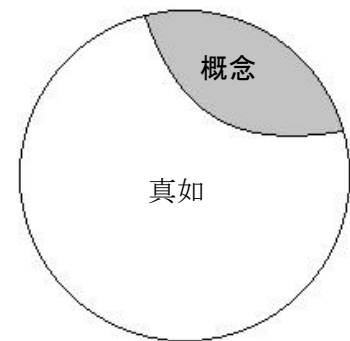


図3

真実は概念的に把握されないときのみ真実であるということです。私たちが概念を通して構成したものは真実ではありません。（略）真実は概念的に考えることはできませんし、言葉で記述することもできません。それはかくある（如）としかいいようがないのです。これが真如という言葉の意味するところです。

我々は物心ついて以来、自我によって身の回りの諸事を尽く概念化し、自らが概念化した世界に住んでいる。それが通常意識の世界である。他者と会話してはそうした「自家製概念」の“正当性”が確認され、意見が異なれば、その相手は“自分とは合わない人”と概念化され、付き合い方に反映される。自家製概念の世界において個々人は主体であり、諸事は客体として主体に関係づけられ差別化される。一方、真如にあつては主体・客体という区別も差別化もなく、強いて言えばすべてが「私」として体験される。ちなみに仏教ではこの体験的理解の様式を「無分別」または「智慧」、「般若」と呼んでいる。

水島は普遍的存在レベル E_0 の説明として、「天地万物の究極の実在の体験だといってさしつか

えないであろう」(水島, 1988, p101) と述べ、またウィルバーが禅師フアン・ボの言葉を借りて、このレベルにおいては主体対客体の二元論が超えられると述べていることを紹介している。つまり水島も E_0 と真如の同一性を認めていると考えられる。

概念の世界から真如に至るのに、禅では坐禅しながら概念に囚われない心を修養する。また臨済宗では公案という通常概念では答えのない質問を与えることで、弟子に概念の超越を促す。修行は長く厳しいものになりがちだが、あるとき何かの拍子でパッと図地反転のように概念の世界と真如が切り替わる瞬間が訪れるのである。

真如または E_0 は非概念であるので、体験はできても概念的に説明することはできない。概念と E_0 との間には断絶がある。断絶があるから E_0 に至ることを超越というのである。禅はこの断絶を超えるため実践だが、水島はカウンセリングやグループ体験者の中に超越を体験する者を見出している。筆者自身もまたフォーカシングによって同様の体験をしているし(土江, 2005)、筆者が関わったフォーカシング体験者の中からも同様の感想を得ることが時折ある。それは禅者が体験する「大悟」とは程遠いであろうが、小さな超越体験であると考えられる。

ジェンドリンは概念と体験について次のように述べ(Gendlin, 1996/1998, p34)、両者を橋渡しする哲学を展開している。フォーカシングはその哲学に基づいた実践なのである。

フォーカシングはある哲学から生まれている。(略) それは体験と概念がどのように関連しているのかを理解する哲学である。(略) 概念についての全てを持ち込んできて、それを体験と関連付けていく、いや、からだは状況を体験しているので、状況と関連づけていく、とも言えるだろう。(略) だからこの哲学は、ただ体験についてであるとか、ただ概念についてである、というわけではない。それは概念と体験がどのように互いに会話し、互いが互いをどのように推進していくか、ということについて扱っているのである。

ジェンドリンの哲学を図3に重ねたのが図4である。ジェンドリンは内的に感じられている現在進行系の体験を「体験過程」として理論を展開している。それは「天地万物の究極の实在」である普遍的存在レベル E_0 とは趣を異にする。むしろ個人的意識の残る個的存在レベル E_1 に対応するのではないだろうか。体験過程もその奥深いところでは個人的な色合いを脱し、普遍的存在レベル E_0 に近づいていくようなモデルも想像できるが、筆者が2005年に個人的にジェンドリンに対し、「体験過程には奥深いレベルと浅い

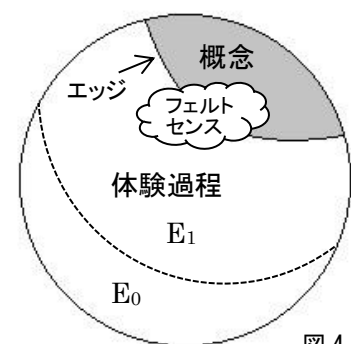


図4

レベルといったものがあるのか」と尋ねた際には、言下に否定されたので、ジェンドリンは E_0 というような層は想定していなかったのかもしれない。しかしここでは、水島や禅の立場を尊重し、図4を提示することとする。

仏教では概念と真如 (E_0) は紙の表裏のように交わることがなかったが、フォーカシングでは概念と体験過程の接点であるエッジに注目する。例えばある事柄を思ったとき(その事柄は我々の中ですでに概念化されている)、その事柄に対して抱いている体験過程に我々は注意を向けることができる。これを「直接参照」(direct reference) という。そこに参照されるのは、その事柄に対する我々の現在進行系の生の体験であり、それは「フェルトセンス」と呼ばれる。概念は諸事に関するフェルトセンスを必ずしも正確に表現していないことが多く、そのときフェルトセン

スは不協和音を奏でているように感じられるので、我々は概念の変化を余儀なくされるのである。そしてフェルトセンスにピッタリ合うような新たな言葉や表現が創出されたとき、フェルトセンスはスッキリした感じに変化する。もし日常的に体験過程を参照しつつ生活しているなら、我々の世界を構成している概念は常時更新されていく。この営みはフェルトセンスに対するマインドフルネスと言って差し支えないだろう。池見も「フォーカシングでは、概念的思考以前の felt sense に対するマインドフルネスが出发点になる」と述べている（池見, 2017）。

フェルトセンスは新たな概念の生成に寄与するので、ときに言葉が溢れ出し、マインドフルネスを保つことが難しくなることがある。しかしフォーカシングはもともとリスナーが傍で邪魔をしないように寄り添う形で行われてきた。これは言葉に流されることなくフェルトセンスに気づき続ける上で非常に役立つと言える（李, 2018）。つまりフォーカシングには二人で行う瞑想という側面がある。

V 「自己」の問題

ここで少し「自己」の問題に触れておきたい。道元は『正法眼蔵』において「仏道をならふというふは、自己をならふなり。自己をならふといふは、自己をわするなり。自己をわするといふは、萬法に証せらるなり。萬法に証せらるるといふは、自己の身心および他己の身心をして脱落せしむるなり。」と悟りの境地について述べている。「自己」を究めるためには、森羅万象からの働きかけによって「自己」というものが証されていかなければならず、そのとき「自己」というものは忘れ去られていて、自他の区別もない。意識すればそのような意味になると思われる。

森羅万象は常に我々に働きかけている。季節や自然、天気がそうであるし、仕事や人間関係といった環境も森羅万象のうちである。それらが我々に働きかけて、我々はそれに対応しているが、フェルトセンスに気づきながら対応していれば、概念は柔軟に刷新される。それが「自己をわする」ということではないだろうか。しかし、フェルトセンスに気づくことなく、概念に囚われたまま対応していれば、それは「自己」を保ったまま、「自己」の側から森羅万象に働きかけることであって、悟りには遠い。

自己は発達の過程で認識主体の属性として発達する。自己は口語的には「自分」である。この言葉を「自」と「分」に分けて考えてみるとおもしろいと思う。「自」は認識主体であり、「分」は認識主体が自我の力を借りて身に付けた領域を表している。「分」とは「自」と「他」を「分かっ」境界なのである。大方の人間は、身体や感情、そして身に付けた自己流の論理や行動パターン、認識パターンなどをひっくるめて「自分」と認識しているのではないだろうか。それらは「他」から「分かたれた」境界の内側であり、認識主体は領域の内側のものと同一化することで「自分」という意識を持つのである。同一化しているので、例えば手を怪我したら、「自分は怪我をした」と感じ、論理を否定されたら、「自分は否定された」と感じることだろう。また、例えば子が親を意のままにできないときにひどく腹が立てたりするが、このとき子は親を「自分」の内に同一化していると見ることができる。

このように考えると、自己と同一化してしまっている対象をマインドフルに外から内から観察していくこと、またはフォーカシングすることが「自己をわする」に繋がるのがわかる。同一化している対象は、我々が意のままにしたい対象であり、また意のままにならずに腹を立てた

り無力感を覚えたりしている対象である。それらに距離をとって眺めることで外から理解し、それらの気持ちになってみることで内から理解し、そのようにしてやがてそれらの対象は同一化から解放され、認識主体はより自由を得るのである。なぜなら同一化された対象は認識主体にとってフィルターとして働いているので、その解放によって認識主体はあらゆる対象を偏見なく観察することが可能になるからである。このことについて池見（2017）は「青空フォーカシング」や「観我フォーカシング」という、メタポジションから自己を丸ごと眺める方法を提案している。ここでジェンドリン哲学をもう少し繙いておきたい（Gendlin, 2004/2009, p22）。

生きている身体は、すでに一つの状況との相互作用過程なのである。状況は外側の向こうにあるのでもなければ、内側のこちらにあるのでもない。外的な「事物」と主観的な「実体」とは、単一の生命 - 相互作用過程から派生したものである。（この過程はいつもそれらに伴って存在していたはずのものである）

私たちは、基本的な概念についての内なる仮説を変化させなくてはならない。様々な実体は通常考えられているような仕方でバラバラに分離して存在しているのではなく、単一の事象として、身体でも、環境でもそのどちらでもありうる。そしてそれらはただ“存在 (IS)”するだけでなく、私が「インプライング」（暗黙の含意）と呼ぶ、より精密に組織化されている未完の秩序でもあるのである。身体のある断片は、その環境であり、次のさらなる事象化（eventing）をインプライしている。私たちの概念は次のように再構成される必要がある。存在するものは、常に同時に、インプライでもあるのだと。

ここでいう「生きている身体」とは、体験過程を通じて外的環境と相互作用している身体である。体験過程のレベルから思考すれば、すべてのものは相互作用によって存在し得ていることが理解できる。またインプライングについては仏教にも見かけない哲学で、存在レベル（ E_1 、 E_0 ）をよりいきいきと描写している。仏教でインプライングに似た哲学と言えば因果論と言えるだろう。我々が何か考えたり行動したりすればそれが原因となって、相応の結果を享受することになる。しかし悟りに至った者は因果に落ちることがないという。なぜそうなのかということについて詳しい説明を見出し難いのが仏教の難点なのだが、ジェンドリンの説明によれば合点が行く。インプライングは予定調和的な結果を超えて、我々に新鮮な事象を提供してくれる。インプライングに素直であるとき、我々は因果を超えているのである。

「自己」の問題を考えてきたが、「自己をわする」ことができれば、 E_1 の味は消えて E_0 に到達することができる。先の引用を見ても感じられるように、ジェンドリンは E_1 、 E_0 を区別しているようには思えない。つまり図4は点線部分を取り除き、図5のように訂正する必要があるかもしれない。



図5

VI 一体感による超越

マインドフルネスとフォーカシングはどちらも図2における個的存在レベル E_1 経由の超越手段

と考えると良いだろう。次に、もう一方の集合無意識 D_2 経由の超越、つまり個的存在レベルを経由しない超越について考察したい。このルートは、人間関係や場の中で自己を緩めて行き、それらとの一体感に浸ることによる超越である。個的存在レベルを経由するときはマインドフルネスやフォーカシングを必要としたが、このルートでは、人間関係や場の中で仲良く、楽しく、充実して過ごしたいという我々にとってごく普通の欲求が高度に実現している状態、「超越」と言っても差し支えないほどの至福な状態を目指している。そこに最も寄与する変数は、一体感を感じられるほどの深い信頼である。

仏教者はよく、自己は海の波に過ぎず、それぞれの波は海という共通の母体を持っていると説く。図 5 に当てはめれば、波は「自己」という概念であり、海は体験過程である。波が静まれば我々は体験の海で泰然としていられるのに、風が吹けば（様々な状況に曝されれば）、また自己の波を大きくせざるを得ない。しかし海を深く信頼して力を抜くことができれば、それほど波を大きくすることもないだろう。

我々は胎児のときには母体と一体であり、何ら自己主張する必要もないため、自己と他を分ける必要もなく、またその能力も十分にはない。強いて言えばすべてが自己なのである。やがて生まれ落ち、養育者（母親とする）の献身的なケアを受けられれば、胎児のときほどではないにせよ、母子は一体感の中で至福のときを過ごすだろう。それは「原初的超越」の状態と言って良いのではないだろうか。しかし成長につれて子が母親を「他者」と認識できるようになると、子は母親に甘えるようになる。その甘えを母親が十分に満たしてくれるかどうかは子にとって重大な関心事であり、十分に満たしてもらえれば母親を深く信頼することができるし、不十分であれば信頼は薄く、一体感を感じるができない。

「甘え」については土居（1971, 2001）が日本文化および精神分析の文脈から多数言及しており、我々はその恩恵に浴することができる。また土江（2008, 2012）も考察を重ねてきた。我々は自己の欲求を自身で満たせるようになるまでは、誰かに甘えざるを得ない。しかも言語を獲得する前から主に母親を甘え相手として成長している影響もあつてか、甘えは無自覚であることが多い。だから命に関わる世話を長年に渡り受けていながら甘え相手に感謝することがあまりないのである。また我々は甘え相手に対して言語的なはっきりとした要求はしないものである。なぜなら甘え相手は「欲求を満たしてくれるべき」相手なので、こちらが言葉で言う前に体験的理解によって察して満たしてくれるのでなければ、甘え相手の存在意義が半減するからである。例えば愛されたいと思っている人が、「愛して欲しい」とお願いして愛してもらおうのでは、「愛されたい」という思いが満たされたことにはならない。そうして欲しいのにそうして欲しいと言えない「甘えジレンマ」がここにある。

甘えジレンマを持っている限り、我々は甘え相手に対して信じたい気持ちと怒りや憎しみが混ざり合い、一体感とは程遠い感覚となる。また甘えジレンマは我々を人間関係に置いて操作的にさせる。甘えを満たしてくれない相手に対して怒ったり、拗ねたり、過剰に良い子に振る舞ったりするのである。その程度がひどければ精神症状として表現されることにもなる（小林, 2014）。我々は成長に連れて自身でできることが増えるので、甘え相手を必要としなくなって然るべきだが、甘えジレンマを持っている者は、自分である程度できるのに甘え相手にしてもらうことに執着する。しかも甘え相手は母親にとどまらず身近な気を許せる相手に拡散していく。

我々が甘え相手に求めているのは、究極的には原初的超越の状況で味わっていたような一体感であろう。それが実現するためには甘え相手の方は、甘えて来る者（甘え手）をあるがままに受

け入れなければならない。理想的な甘え相手の態度を最もよく表現するのが、ロジャーズが提唱したカウンセラーの中核3条件のうちの「無条件の肯定的関心」と「共感的理解」であろう（ちなみに「一致」に関しては、本論で前述した道元における「自己をわする」ことがそれに相当すると考えられる。そして「一致」している者は他の2条件をよくクリアするのではないだろうか）。ただ、甘え手は言葉ではっきり要求しないことが多いので、共感的理解よりももう一步積極的に、甘え手の不一致感を非言語的に感じ取って、それが緩和する態度を取ったり、言葉掛けすることが有効である。これを筆者は「体験的理解」と称している（土江, 2012）。しかしすべて甘え手がそのような甘えを満たす達人に出会えるわけではない。多くの人が甘えジレンマを抱えながら、それを克服する手段として禅やフォーカシングなどの E_1 ルートに憧れを抱くのではないだろうか。

甘えジレンマを克服するためのもう一つの方法として古来我々は信仰に依ってきた。例えば浄土宗では阿弥陀仏は「親さま」と呼ばれ、完璧な親のように子である信者を慈悲深く導くとされる。信心を得た者は、阿弥陀佛という絶対的な“存在”との一体感を覚え、至福に浸るのである。法然は『一枚起請文』の中で「智者のふるまいをせずして、ただ一向に念仏すべし」と説き、凡夫であることを極楽往生の条件とした。つまり赤ちゃんが親を頼り切るような態度が良いというのである。もし我々が「愛されたい」と願っている相手に、対等な気持ちで取引のようにそれを望むなら真の満足は得られない。絶対的な存在に対しては、「愛されたい」という欲求を捨て、純粹に無力でいることが甘えジレンマに陥らずに済む方法と言える。法然はこの方法を「易行」と呼び、厳しい修行を必要とする従来の仏教修行と区別した。また阿弥陀佛の慈悲にすぎるこの姿勢を「他力本願」とし、従来の仏教を「自力」として区別した。法然のこれらの区別は、水島が提案した意識の超越に至る二つのルートに似ていなくもない。個的存在レベル E_1 経由のルートが「自力」に相当し、集合無意識経由 E_0 のルートが「他力」への信仰に相当するのではないだろうか。信仰による甘えジレンマの克服は、何も阿弥陀佛だけが信仰の対象になるわけではない。先祖や自然が信仰の対象になっている場合も多く、それは日本人に馴染み深いものである。生きている実在の人物も信仰の対象になり得る。その人物が実際は欠点だらけであったとしても、それとは関係なしにその人物を心の中心に据えて一体感に浸ることはできるのである。

ここで一体感と言語の問題を考察しておきたい。一体感があるときは体験的理解によってケアがなされるので、基本的に言葉を必要としない。しかし情緒的な交流は多いので、情緒表現のための言葉は盛んに交わされると考えられる。一方、一体感が希薄なときは言葉による要求が必要になるのだが、先に述べたように言葉で要求して初めて何かをしてもらえるようでは意味がないので、返って言語化は促進されない。その代り「言わなくてもわかれ」という態度を甘え相手に見せるのである。

二者関係において一体感を持てなかった者は、家庭や学級などの場全体を甘えの対象とする傾向があり、その場に不満を抱きやすく、また自己の波を大きくする。しかし場のメンバーに体験的理解を施す者が居てくれれば、彼・彼女の信頼感は増すだろう。それは場全体も安定にも寄与する。場の安定は、メンバーの情緒的交流とそれに伴う言語化の促進をもたらし、メンバーそれぞれの自己の波を低く保つのに大きく貢献することになる。家庭がそのようであれば、その中における母子や夫婦などの二者関係も、互いを信頼対象と見なせるものとなるだろう。国全体、地球全体という場も同じ構造であり、場というものは大小を問わずフラクタルな関係であるといえる。またフォーカシングを体験すると、我々のからだに様々なフェルトセンスがありそれぞれ

が大小の波のように自己主張しているのがわかる。個人は場の中にあり、その個人はフェルトセンスたちの場になっているというフラクタル関係もまたあるのである。

情緒的交流の多い場は創造的で喜びにあふれている。またそのような場において個々のメンバーの自己は緩みやすく変化していきやすい。場も、場そのものがインプライしていた方向へと変化していく。体験過程がそうであるように、場も複雑さの中に未完の秩序を持っているのである。我々は場に「空気」があることを知っているが、それは体験過程と同質のものと考えてもよいのかもしれない。また場には特有の文化があり、それは古くから固定的であったり、新しく産み出されたりしている。もし、場に情緒的交流が少なく、したがって言語化もあまりなされていないなら、場のメンバーは文化に縛られることになるだろう。古い文化ほど明快な言語化がなされにくく、集合無意識になっていると言えるかもしれない。

集合無意識 D_2 経由の超越とは、場との一体感を持つことと言える。それが受身的でなくなされていくには、自身が場を愛し、場のメンバーを体験的に理解していくことが肝要であろう。場には家庭から地球規模まで大小様々あるが、大きな場が安定するほど小さな場も安定するという関係があるように思われる。そして大きな場になるほど言語化・秩序化の重要性は増すだろう。「地球上のすべての人や生き物が幸せになるまで、私は幸せを感じることはできない」とは宗教的感性が発達した人がよく口にする言葉である。

Ⅶ まとめに代えて

水島は意識を表層から深層まで五層に分け、最深層である「普遍的存在レベル E_0 」に至るのに、超越体験者によって二つの道筋があることを示した。一つは集合無意識層を素通りして超越に至る個的存在レベル E_1 ルート、もう一つは個的存在レベル層を素通りする集合無意識 D_2 ルートである。本論ではそれぞれのルートについて検討してきた。両者に共通して重要なのは体験的理解である。 E_1 ルートではマインドフルネスにおける「内からの観察」がそれに相当し、それはフォーカシングと同じ要領であることを示した。また D_2 ルートでは誰かが場のメンバーを体験的理解することで場に一体感が作り出されていくことを示した。

場の言語化・秩序化は、個的存在レベル E_1 経由の超越と構造的によく似ていて、両ルートの違いは内と外の違いでしかないのかもしれない。もし場の「空気」を体験過程と同様に考えるならば、内と外の違いさえも無くなる。ただ、集合無意識 D_2 経由のルートには信仰に代表される甘えジレンマを超える方法が想定されるので、その違いは考慮されるべきであろう。そこで筆者は図 2 を改めて、図 6 のような超越への至り方を提案しておきたい。

場や信仰対象との一体感によって E_0 へストレートに向かう「一体感ルート」と、その回りを螺旋状に下っていく「言語化ルート」である。二つのルートは基本的に無関係である。

我々の人生はときに大きな苦しみに陥ることがある。そのようなときに今生きている次元を超えるような高い視点を持つことができれば、その苦しみを受け入れ、少しでも楽に歩んでいくことができるかもしれない。あるいは一瞬のうちに苦しみが苦しみでなくなるかもしれない。意識の超越とは、本来苦しみと一対で語られるものではないかと今筆者にはしみじみ感じら

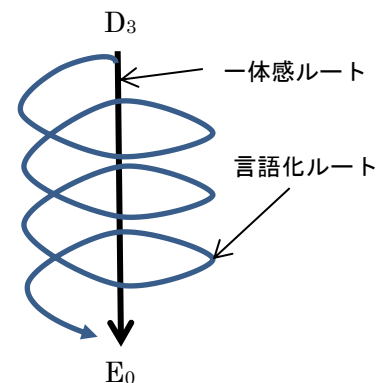


図 6

れる。水島が提示した体験談も、多くがこれまでの苦しみ、状況は何も変わらないのうそのように軽やかに感じられるようになったというものである。苦しみなしに超越もないのだろう。結局のところ、苦しんでいる本人が自分で向き合い、自分の足で歩むしかステップアップはない。援助者はそれを見守り、応援し、手を添えることしかできない。超越の道のりは、苦しんでいる本人だけのオリジナルなプロセスなのである。援助者はそのプロセスを最大限尊重すべきであろう。

仏教に「遊行（ゆぎょう）」という言葉があるように、もしそのプロセスを楽しむ気概が苦しむ当人にあるなら、それは大いにプロセスを促進するだろう。これはポジティブ心理学の先駆的発想というべきである。もし意識の超越のために何らかの修行を始めるのなら、それもまた非常にポジティブな発想である。ただ何らかの深い苦しみがその原点にないなら修行も表面的なものになりかねない。釈迦が人生は苦であると説いたのも、そこを出発点にしないなら何も得るものがないことを知っていたからではないだろうか。

苦しみは望んで得られるものではない。また苦しんでいる人のすべてがその苦しみと向き合い、超越して行けるわけではない。むしろごく少数かもしれない。しかし我々は体験的理解を道具として、他者の苦しみをあたかも自分のことのように体験することができる。そのときに苦しんでいる当人と、援助者である我々と両者が同時に超越の道を歩むことができるのではないだろうか。このことが、我々が意識の超越について学ぶ本来的意義であるだろう。

<文献>

土居健郎(1971): 「甘え」の構造 弘文堂

土居健郎(2001): 続「甘え」の構造 弘文堂

Frankl, V. E., Franz, K. (1982): *Im Anfang war der Sinn: Von der Psychoanalyse zur Logotherapie*. Piper Verlag GmbH. V・E・フランクル, K・クロイツァー 山田邦男・松田美佳訳(1997): 宿命を超えて、自己を超えて 春秋社

Gendlin, E.T. (1964): *A Theory of Personality Change*. In Philip Worchel and Donn Byrne (Eds.), *Personality Change*. New York: John Wiley, pp.100-148. 村瀬孝雄著 (1966): 人格変化の一理論 体験過程と心理療法, 39-160 牧書店

Gendlin, E.T. (1996): *Focusing-Oriented Psychology: A Manual of the Experiential Method*. The Guilford Press. E・T・ジェンドリン 村瀬孝雄・池見陽・日笠摩子監訳 (1998): フォーカシング指向心理療法(上) 金剛出版

Gendlin, E.T. (2004): *Five philosophical talking points to communicate with colleagues who don't yet know focusing*. (講演). 諸富祥彦・村里忠之・末武康弘編著 (2009): ジェンドリンの哲学入門: フォーカシングの根底にあるもの コスモス・ライブラリー

池見陽(2017): 人間性心理学のマインドフルネス的展開 精神科治療学 32 (5), 655-660

Kabat-Zinn, J. (1990): *Full Catastrophe Living*. The Bantam Dell Publishing Group. J・カバットジン 春木豊訳 (2007): マインドフルネスストレス低減法 北大路書房

小林隆児 (2014): 甘えたくても甘えられない: 母子関係の行方、発達障碍のいま 河出書房新社

水島恵一 (1988): 人間性心理学体系 第6巻 意識の深層と超越 大日本図書

水島恵一 (1991): 人間性心理学体系 別巻II 深層の世界 大日本図書

水野弥穂子 (1990): 正法眼蔵(1) 岩波文庫

- 李明(2018): 3つのレベルの身体知: フォーカシングとマインドフルネスの修行の交差. *The Focuser's Focus* 20 (4)
- Segal, Z. V., Williams, J. Mark G, Teasdale, J. D. (2002): *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression: A new approach to preventing relapse*. The Guilford Press. Z・V・シーガル, J・マーク G・ウィリアムズ, J・D・ティーズデール 越川房子監訳 (2007): マインドフルネス認知療法: うつを予防する新しいアプローチ 北大路書房
- Thich Nhat Hanh (1974): *Zen Keys: A Guide to Zen Practice*. Anchor Books, Doubleday. ティク・ナット・ハン 藤田一照訳 (2001): 禅への鍵 春秋社
- Thich Nhat Hanh (2006): *Transformation and Healing: Sutra on the Four Establishments of Mindfulness*. Unified Buddhist church. ティク・ナット・ハン 山端法玄・島田啓介訳(2011): ブッダの<気づき>の瞑想 新泉社
- 土江正司 (2005): 心の天気: 体験過程の象徴化 伊藤義美編著 フォーカシングの展開, 63-73 ナカニシヤ出版
- 土江正司 (2008): こころの天気を感じてごらん: 子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本 コスモス・ライブラリー
- 土江正司 (2012): 体験的理解による「甘え」の超越について 日本仏教心理学会誌 3