

## 研究論文

変性意識状態と禅的体験の心理過程<sup>1)</sup>齋藤稔正<sup>2)</sup>Altered States of Consciousness and Psychological  
Process of Zen Enlightenment Experience

SAITO Toshimasa

From the view point of Altered States of Consciousness (ASC), psychological process of Zen Enlightenment experience (satori) was discussed. In the category of ASC, various kinds of daily experiences were included. Among them, Zen meditative state shows the uniqueness of value orientation experience. In the present paper, this point was investigated in the following five chapters; namely in Chapter 1, the relation with other ASC experiences was examined using the cognitive structure model of ASC. In Chapter 2 psychological process of Zen enlightenment experience was explained using the concept of nothing or emptiness (mu). In Chapter 3 the model of structure of the moment of Enlightenment was proposed using the Mathematical theory of Catastrophy Model by Thom (1975). In Chapter 4, the relation between the transcendental experience and the logic in Zen was analyzed. Finally Chapter 5, psychopathological aspects of ASC, especially the hallucination through Zen training (makyou) were considered.

In conclusion, an author suggested that an approach from the view point of ASC will be promising to clarify the psychological process of Zen enlightenment experience.

**Key words** : Altered States of Consciousness, Zen enlightenment experience,  
Transcendental experience

キーワード : 変性意識状態, 禅的体験 悟り, 自己超越体験

## ・変性意識状態の認知構造

坐禅を初めとしてヨーガ, 超越的瞑想, 気功など宗教的修行としての瞑想法を通じて到達する特異な意識は, 心理学では変性意識状態 (Altered States of Consciousness, 以下ASCと略称) と総称されている。ASCには, こうした高い価値志向的な体験だけでなく, 種々の類似し

た意識の変容した体験も含まれる。たとえば, 催眠, 自律訓練法, 漸進的弛緩法などによる心身の弛緩, 幻覚剤, 感覚遮断, アルコール, ヒステリー, 性的オーガズム, 恋愛感情, 没我体験などで, これらにも現実志向性の低下を通じて意識の変容が生起するため, すべてに共通したASCの心理的特徴がみられる。もちろん, たとえ類似性がみられても, そこに到る経路すなわち体験者の先行条件の相違があるのでASCだから全てが同一の体験であるという意味ではない。それぞれの独自性があることは言う

1) 本研究は、立命館大学人間科学研究所における2000～2002年度プロジェクト研究B（西田幾多郎のライフヒストリー研究）の成果である。

2) 立命館大学文学部

までもない。中でもとりわけ坐禅を通じての見性体験（悟りへの段階）は、他のASC現象とは部分的に共通性は見られるものの特異な創造的な体験である。またこの種の感動的な体験はMaslow（1962）が指摘しているように至高の体験であり、人格の成長を促すような性質をもっている。それでは見性体験の主観的な特徴は通常の覚醒時の体験とはどのように異なっているのか、また他のASC体験とはどのような点で異質なのであろうか。

本節では、まず変性意識状態の認知的構造について概説し、禅の見性体験の心理過程との関連性を中心にして上述の問題点を考察してみたい。

人間の現実的な行動を見ると、その多くは通常の覚醒状態におけるものであり、自我機能によって制御された現実志向性を有している。これらの行動は環境へのよりよい適応、順応を企図して営まれるための相応のエネルギーを必要とし、それを調整する平衡維持機能が生体には生得的に内在している。つまり、適応行動に必要なエネルギーを消費してゆくエルゴトロピック（ergotropic）な機能と、消費されたエネルギーを補充してゆくトロフトロピック（trophotropic）な機能がバランスを維持しながら自律的に作動している。いわゆるホメオスタシス作用である。エネルギー補充機能の大部分は睡眠を通じて行われているが、それでも十数時間に及び覚醒状態を継続的に維持することは、生体にとってかなりの負担となる。そこで生体は周期的に心身の活性化した緊張状態と弛緩した休息を交互に取り入れながら動的なバランスを維持しているのである。この点については、夜の睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠という二つの相が約90から120分の周期性をもって交互に出現していることを発見したDementとKleitman（1957）の睡眠の研究を元にして、さらにKleitman（1969）が提起した基礎的休息 - 活

動周期仮説（Basic rest-activity cycle hypothesis）からも明らかである。彼は、脳の活動を反映する脳波の脱同期化と眼球の急速な運動を特徴とするレム睡眠と、脳の休息を反映する脳波の同期化と眼球の静止を特徴とするノンレム睡眠とが夜の眠りで交互に出現する事実を元にして、このようなリズムが実は日中の覚醒状態においても存在するという考えを提起して、再び脚光を浴びることになった。つまり、覚醒中にも約90から120分の周期性をもつ脳の活動と休止の変動のリズムが存在することを推論した。

心理学的にみると、この脳の休息は自我機能の休憩状態であり、現実志向性の低減した状態である。したがって、これは生体の本来の姿であり、根源的な意識につながってゆくものである。こうした現実志向性の低減した状態が、前述した変性意識状態である。従って、変性意識状態は、自我機能が十全に作動し、現実志向性の高い覚醒と睡眠の中間に介在するが、生理学的にも心理学的にも特異性を備えた意識状態といえる。筆者は、その心理的特徴を基盤にして変性意識状態を次のように定義した。すなわち、「変性意識状態とは、人為的、自発的とを問わず、心理的、生理的、薬物的あるいはその他の手段、方法によって生起した状態であって、通常の覚醒状態に比較して、心理的機能や主観的経験における著しい差異を特徴とし、それを体験者自身が主観的に認知可能な意識状態である。一見すると、異常性、病理性、現実逃避性、退行性の要素も見られるが、究極的には根源的意識の方向性をもった状態である。」

この定義の最も枢要な特性は、現実志向性の低減である。これをさらに詳細な主観的な特徴からみると、次のように大きく二つの群に分けることができる。

第一は、現実諸感覚の低減もしくは喪失、第二はそこから派生した特徴で以下の通りである。

A．現実諸感覚の低減もしくは喪失

1. 空間感覚の喪失（空間的な位置，方向などの感覚が機能しなくなる）
  2. 時間感覚の喪失（時間の持続，経過の観念がなくなる）
  3. 主観と客観の差の感覚の喪失（主客一如の一体感の体験）
  4. 言語感覚の喪失（筆舌に尽くしがたい，したくない感じ）
  5. 自己感覚の喪失（分離感，自己の消失，深い熱中，没我感）
- B. 現実感覚の喪失から派生した特徴
1. 恍惚感（陶醉した恍惚の境地）
  2. 注意集中（選択的ではあるが受動的な注意の状態）
  3. 宇宙識（真理の深み，洞察，ひらめき，禅の見性，悟り，至高体験）
  4. 受動性（何か偉大なる存在による被動感，心身の弛緩，おまかせの感じ）
  5. 一時性（深遠な体験であるが，短時間しか持続しない）

それでは，これらの心理的特徴はどのようにして生起するのであろうか。この点を検討するために，筆者は内外の刺激条件の変化によって現実志向性が著しく低下し，ASCが次第に生起してゆく一連の過程を現実吟味力の面からヒエラルキーをなす認知体系として仮説し，試論してきた（斎藤，1981）。そこでは現実吟味力の機能低下や先行条件を，各種の技法に共通する性質として集約すると次のようになる。

- 1) 感覚刺激が閾値の上限，および下限を超過（感覚遮断，社会的拘束，集団における混乱状況，断食，断眠などの宗教的修行など）
- 2) 脳の中枢部への物理的，化学的な刺激（幻覚剤，アルコールなど）
- 3) 仮死状態，昏睡状態
- 4) 軽睡眠，まどろみ，白昼夢
- 5) 連続的な単調刺激の提示

- 6) 状況に適切な気分（心身共にリラックスできる雰囲気，たとえばムード音楽，美しい夜景）
- 7) 非常に新規な状況に対処できないとき（ショック，パニック状況など）
- 8) 心身機能の異常状態（ホルモンや神経機構の変化によって生じる。例えば，嗜眠症，甲状腺の異常など）

これらは，ASC生起の必要条件であって，そこには十分条件である体験者の要因（つまりASCに入り易い能力や特性と，それまでにどのような経験をしてきたか，すなわち経路）が含まれていない。ASCは，内外の刺激条件と体験者の能力や経験を含むレディネスの交互作用の結果として生じてくるのである。

#### けんしやう 見性体験の心理

坐禅による見性の体験は，禅者の報告によれば上述のASCのうち喪失感覚全般と宇宙識が高いという面で他のASC体験に比較して際立っている。周知の如く，悟りの本質は概念や論理では十分に把握することは困難であり，正に直接体験することによりのみ直覚されるものである。そこでの直覚つまり気づきの覚は，前述した宇宙識のカテゴリーに含まれる内容である自己と自己を取り巻く宇宙との一体感，主観と客観の感覚が喪失した主客未分の，いわば純粹経験である。この経験では無常の真理の深みが天恵の如く降臨してくるのを自ら確信，体得できる状態である。上述のカテゴリーでは，自己感覚の喪失，つまり自己が自己になりきり，さらに自己を超出して客体と一体化してしまうような状態，三昧の境地である。

しかし，悟りの本質は三昧の境に到る純粹経験をただでは不十分で，それを通じてさらに気づき，洞察，すなわち覚証，覚知がなければならぬ。宇宙の真理を徹見することで，今

まで見えなかった世界が新たな視座の下に大きく展開することが悟りである。創造活動や、心理臨床での治療でも、自己超越体験を通じて自己の内界が再体制化され、慧眼の開ける瞬間があるが、それらは正に宇宙の実相、自己の本性を直覚する、つまり禅における見性体験に準ずるものであろう。それではこうした境地にはどのような心理過程を経て到達するのであろうか。

覚醒状態から種々の人為的な技法や自発的な経路を経て変性意識状態へと進行し、それらがさらに深化し根源的な意識状態へと移行するとき、先行条件は異なるものの現実志向性の機能が低下する点では共通している。

禅での修行段階で言うと、第一段階では、雑念、邪念を掃蕩し無我の境地になることへの修行により、現実からの乖離を目指してゆく。これは他のASCにも共通するが、現実から隔離して非現実的世界への導入を図ることである。つまり、現実的適応のために内外の環境に臨機応変に注意エネルギー量を適宜調節しつつ配分していたが、その注意をある選択された対象にのみ集中的に振り向けていくことである。ここでの注意集中は、最初は能動的であるが、徐々に受動的なものへと変性してゆく。

第二段階は、導入されたあるいは自ら入定した非現実の世界で自我機能を一時的に低下、退行させて人間に生得的に内在している自然良能の生理心理的システム（ホメオスタシス）が十全に作動可能なように誘導、もしくは遷移してゆくことである。臨床場面ではある種の現実の葛藤が存在する場合、その「とらわれ」から自我を解放するために、自我の一時的弱体化を図り、ホメオスタシスにより、より望ましい形に「再体制化」することである。坐禅では、一層の瞑想の修行により、自己を一段と純化させ、無になりきることで世界との一体化を求めてゆく、いわゆる静慮の状態である。

第三段階は、自己超越的な段階である。一般のASC体験では意識の深化が一層進行し、極端な場合、知覚、感覚の閾値の限界近くまで深化し、自律系の機能のみが作動しているような状況である。筆者はこのような意識を根源的意識状態とよび、その認知構造モデルを提起した（斎藤1981）。このような意識状態に到達するためには現実吟味力がほぼ完全に放棄され、宇宙の偉大なる存在に自らの命を「おまかせ」したような、自己超越の体験が生起するような段階である。坐禅の修行では、自己を含む全てが消滅し、宇宙の真実のみが存在し、そのとき真の自己が徹見できる状態である。これは生理心理学的に見れば一種の仮死状態ともいえる生命の極限に近い状態といえよう。

禅者の至道無難の歌に次のようなものがある。

生きながら死人となりてなりはてて

思いのままにするわざよき

正に、無念無想の境地である。後述するが、このような自己を超出したような状態に到達したとき、初めて自我より発する分別をしつつ分別しないという絶対的矛盾が円融無碍に氷解されてゆくのである。

坐禅の修行による見性体験から直覚される真実は、己事究明であるといわれている。見性成仏、つまり自らが仏であることを覚知することである。一切の事象が本質的に無である以上、自己の本性も無であるが、同時に無限の働きをもっている。したがって主観と客観の差を超越した主客一如が宇宙の実相であろう。

ところで意識の深層を仮説するとき、当然その構造に深さの次元が想定される。心理学の視点でASCを把握してゆく場合、その体験の頻度や前述した心理的機能の喪失の程度によりアプローチするが、禅の修行では、特に臨済宗では公案の反応を通じて行われている。公案の反応は、坐禅の修行を通じて到達した三昧の境地

の深浅を反映するものであり、また知識や論理を超出したものであるので、一定の禅定を体験した者のみが生命の叡知として体感した反応をすることが可能となる。その意味では西洋的論理を超越した反応であっても、そこには自ずから妥当性を備えたものであるといえよう。

修行の過程を段階化したものに有名な郭庵禅師の「十牛図」があるが、禅の世界での数少ない客観性を備えた指導書といえるかもしれない。

### ・悟りの瞬間とカタストロフィ理論

釈尊は六年間の苦難の修行の後、十二月八日の払暁、東雲の空に明けの明星の光輝をみて見性成仏したという。このような大悟の瞬間は、長期に及ぶ難行苦行の後、既成の分別、妄念を全て掃蕩し、自己を超越した主客一体の絶対無の境地に到達したときに何かが引金となって忽然として現出し、そこで悟りが開かれている。この種の体験はその価値の高低の程度は別として、生起する心理過程には類似性が見られる。例えば、通常の生活でも長期に亙る準備期間の後の創造的活動における「ひらめき」や、長期の苦悩や挫折の後の心理臨床場面における治癒過程での「洞察」や「気づき」などはその典型である。そこで、本節では、悟りの瞬間の生起する心理的メカニズムを、Thom (1975) によって提唱されたカタストロフィ（破局）の理論を援用することで考察してみることにする。カタストロフィ理論は、トムやジーマンらによって1970年代に提唱された位相幾何学（トポロジー）を基盤にした数学の理論である。それゆえ、この理論の内容は定性的であって定量的ではない。こうした性質は彼らも指摘しているように、この理論が単に数学や自然科学の領域だけに止まらずに心理学、社会学、経済学等を含む人間科学、社会科学の諸現象にまで広範に適用できる可能性を示唆している。

この理論の中心をなすカタストロフィの概念は、突発的な雪崩の発生のようにある一定の状態から他の状態への突然の移行、変容を意味している。敷衍すれば、広義にはある一つのシステムに二つ以上の安定した状態、もしくは安定的な変化の道程が存在しているときに一方の状態や道程から他方の状態や道程に不連続的に遷移すること、つまり急激にジャンプすることを示している。ここで不連続的にジャンプが生起するのは両方の状態間に中間過程が介在しないからではない。結論的にいうと、安定性の欠如に起因している。例えば、初めは二つの安定した状態であったが、やがて一方にエネルギーが過剰に蓄積されたような場合、限界点まで膨張してゆくが、ある瞬間に何らかの引金を通じて突然の遷移が発生するような事態である。そのため安定した状態間の移行に比較すると極めて短時間に急激に生起するのである。

意識水準の例でいうと通常の覚醒した状態と変性意識状態とは心理的には共に一過性に比較的安定した状態である。したがって、両者間の遷移は表面的には円滑に進行する。しかしながら、睡眠と覚醒は、大脳の電気活動を基盤にした一連の意識の流れでありながら、神経生理学の視点から見れば、当然不連続の微視的な遷移、つまりカタストロフィは生起しているはずである。

このアナロジーは、禅における悟りの瞬間の生起過程にも適用できる可能性を示している。図1は、悟りの瞬間の発現過程をくさび曲面のカタストロフィのモデルによって試論したものである。この図では二つの要因、すなわち修行者のレディネス要因（悟りへの動機付けの強度、心身の耐性など）と修行の要因（坐禅、作務などの量、修行の進行の程度など）の交互作用によって悟りの瞬間が生起することを推定している。このモデルによれば、たとえ瞑想や作務などを長期間に渡って修行しても、修行者が主客

一体化した三昧の境地に達する自我没入度や厳しい修行に耐える心身の適性といった先行条件が必要、十分でない場合は、見性体験が発現し根源的な意識状態、絶対無の状態へと不連続に遷移することはなく、座禅を停止すると再び元の自我状態へと緩やかに移行する。そしてこの場合は坐禅によって心身が弛緩し、落ち着いたという程度の精神的鎮静効果が出現するレベルに過ぎないことを示している(A B A)。

ところが、修行者の動機や耐性などの内的条件であるレディネスが適切な水準にあるときは、修行の質や量が一定範囲を超えた場合に生じる遷移は不連続であり、ここで見性の瞬間が現出するのである。つまり、図では(C D E)(E F C)を移行する。この遷移がカタストロフィを意味している。この(C D E)の急激な遷移こそは悟りの瞬間の発現時であり、その結果深い禅定、三昧の境に固有の心理的特徴(例えば、種々の喪失感覚や自己と宇宙との一体感など)が見られることになるのである。したがって悟りに到る程度の個人差は、図では(A B A)を反復するか、(C D E)

への経路に変質するかによって規定されることになる。カタストロフィは前述した二つの要因が最も適切な形で交互作用が行われたときに初めて必要、十分な条件となるのである。

古来、悟りの発現する瞬間についての禅者の体験の記述によれば、突如として宇宙の神秘を感じさせるような大なる存在の中に自己が完全に消滅し無になっている。そこで閃き、靈感、洞察が天から降臨したように感じている場合が多い。それゆえに、身体の芯から湧出するような幸福感や陶酔感に包まれることが多いのである。これは彼らの心的状態が修行を通じて極限まで熟成されたときに、突如として一転する力動性が作用するためである。そのときの移行は悉無律に従って、悟りに到るか、だめかの二通りであり、中間の状態は介在しない。つまり、Aから瞑想により清澄化した意識水準がCを経て限界状況で突如としてDからEへと転回するカタストロフィが生じたことを意味している。元の状態への可逆的な還元はホメオスタシスの力による影響である。真の大悟はこの見性体験(カタストロフィ)の反復によって規定される。

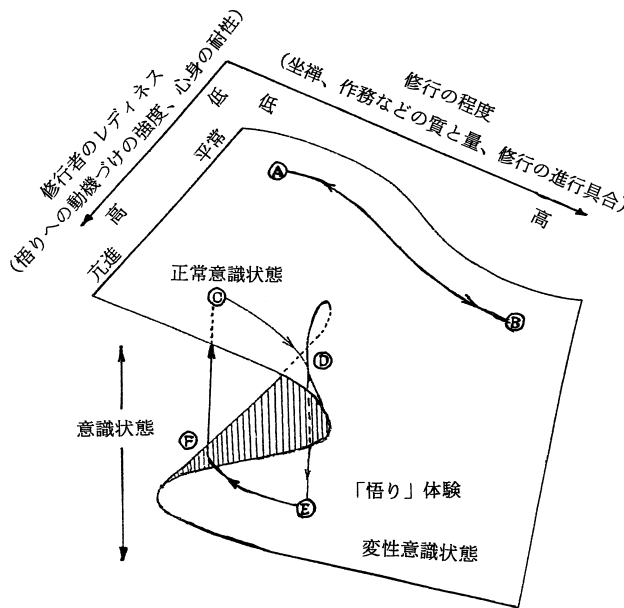


図1 くさび曲面のカタストロフィによる「悟り」生起モデル

## ・自己超越と悟りの論理

周知のように、西洋史における近世の時代に「コギト・エルゴ・スム」という名言を残したデカルトは、「思惟するもの」としての自己とそれ以外の汎ゆる存在を截然と分け対立するものとして位置付けた。つまり、宇宙は懐疑の果てに懐疑し切れなかった確実な主体としての自己とそれ以外の懐疑しうる存在としての客体、物体とで自然の摂理の下に統合されていると主張した。このデカルトによる物心二元論の考えはその後も隆盛し、自然科学の長足の進歩を促し今日に到っている。現在の自然科学の技術は、生命の基本である遺伝子の構造までも解明し、人工的な組換えにより新たな生命の創生まで可能にしている。また脳の構造もかなり微細な部分まで解明され、心の動きは脳細胞の電気活動に還元されて論じられている。この二元論から派生した西洋的思考方法の基盤には、主体と客体とを分割するという論理が存在する。その分割による論理こそが西洋文化を構成する知識であり、知性である。それがゆえに西洋では自然科学は一大原則として客観性、合理性、普遍性を保持しながら大きな飛躍を成し遂げたのである。今日の世界の文明の発展を支えたのはこの分割の論理であり、その功績は看過できない。その一方で人間の本質でもある心や霊性までもが還元論的に理解されうるのであるだろうか。つまり、二元論的な視点で人の心は解明可能なのであろうか。

今日、異様なまでに発展した機械文明に行き詰まり感が散見されるのは、上述の問題が関与しているためであろう。西洋から東洋的思惟方法への模索の流れが始まってから久しい。基本的に異なるパラダイムを基盤にした東洋的思惟方法の中核をなす仏教、特に禅の思想が今日の世界の諸問題を解決するために貢献できる可能性をもっていることは明らかである。

禅における最高の叡智である悟りでは、デカルト的な二元論のように主体としての自己と客体としての世界、宇宙が対立していず、本来一つのものであり、その一体化していることを修行を通じて体験的に洞察することである。つまり、主客未分の純粹経験である。客体としての世界を外部から自己に対立するものとして捉らえるのではなく、自己と世界が一体化している体験をすることにより、新たな視点で両者の関係を見ることが可能となる。

主体と客体という同一物でない存在が、同一であるという論理は西洋的思考法では明らかに矛盾であるが、鈴木大拙（1965）は禅の論理として有名な「即非の論理」を提唱している。これは「金剛般若経」の一節、「如来は、世界は即ち世界に非ずと説き、これを世界と名づく」を元にして「Aは非Aである。故にAといわれる」という論理である。これは西田幾多郎のいう「絶対的矛盾即自己同一」という原理に当る。この背景には、言うまでもなく一切の事象が空であり、それゆえに全ての存在は一つであるという論理、色即是空、空即是色の思想がある。

このような即非の論理は、相対立する事象を一本の線分上の対極に位置付けて、それらを分けて捉える西洋的の二元論からは永久に解決できない命題であろう。もちろんわれわれの日常生活においても対立する様々な事象があり、我欲に囚われながら、その葛藤に一喜一憂しているのが通俗者の姿であろう。これらの問題の解決には、自己を超越するような意識状態の体験、つまり悟りへの見性体験において解決される。

世界の全ては無であり、自らが世界と一体化したその自己も無であることを経験した時に初めて即非の論理が理解されるのであろう。

## ・坐禅における魔境

1960年から1970年代にかけて、幻覚剤や催

眠、ヨーガ、瞑想、断食などの種々の方法によって通常とは異なる現実を体験した人々が、その体験内容の豊穡さを世間に公表した。ところがこうした意識状態（今日のASC）は、伝統的なパラダイムに依拠する人々にとっては病理的、現実逃避的、退行的、逸脱的なものに過ぎないとされ、精神病患者の症状の一部であり、価値の低い体験として扱われた。それはASCの最大の特徴が、現実志向性の低減であることを考慮すれば至極当然であろう。確かに自我機能が低下してセルフコントロールが困難になった状態は、理性によって統制された社会の通念とは真っ向から対立する現象であることは言うまでもない。だが、ASCには一過性に精神病理的な症状に類似した現象が顕在化する場合もあるが、そこを通過してさらに深層へと意識が深化したときには、人間的に価値の高い創造的内容をも体験することができる。精神病患者との相違はそれらの体験をしたあと、再度通常の現実に可逆的に戻ることができるという点である。こうしたASCの特徴からも明らかのように、禅者は少なからず一過性に病理的、退行的、現実逃避的な体験をすることは確かである。ただこうした現象は全ての人に必ず生起するものではなく、先行条件によって個人差があるのは否めない事実である。また、このことは坐禅の修行過程で体験する魔境についても当てはまる。魔境は、心理学的にいうと坐禅の修行中に遭遇する一種の幻覚体験であるといえよう。幻覚は、精神病の典型的な徴候の一つであるために正に病理的な現象である。ただ健常者の幻覚と病理的なそれとの相違は、通常の現実に戻れる可逆性を有しているか否かという点である。つまり、坐禅での魔境は、それに関わり合うことなく瞑想を続けることで、その関門を通過することができる点である。だが人格発達面で自我形成が未分化な場合、防衛機制によって処理できない内容に唐突に遭遇することで、不安や恐怖で

一時的に錯乱したり、一種のノイローゼ症状を呈する場合もある。これは専門の禅の修行者にも見られることが知られている。また、坐禅の修行を初めて行い、適切な指導者である師家がない場合、その魔境が強烈な幻覚を伴うようなものであるとき、見性体験と誤解してしまうこともあるであろう。真の悟りとは小さな見性体験を多数経た後、さらに大悟を何度も通過することで到達するものと言われている。従って、そうした誤解を回避するためにも参禅者にとって指導者としての師家の存在は重要である。

魔境の問題だけでなく坐禅の不適切な修行法のために、古来禅病に罹患する禅僧が少なからずいたことはよく知られている。例えば江戸時代の臨済宗の著名な禅僧、白隠慧鶴は厳しい過度の修行の結果現在のノイローゼに陥り、京都北白川の白幽道人という仙人から輦蘇の法という養生法を伝授され回復している（伊豆山、1983）。これは現代の、イメージを利用した心身の弛緩法であり、自律訓練法に近いものといえよう。

こうした病気は、禅に限らず西洋の宗教的修行者においても見られるという。これはやはり一時的に精神病理的症状を呈する現実志向性の低減というASCに固有の特徴に起因するのである。スペインの神秘思想家でカルメル修道会の聖者であった聖テレサも「靈魂の城」という書の中で瞑想の段階の過程で、悪魔との遭遇という恐ろしいが生起することを記している。

いずれにしてもASCという特異な意識を体験することから、坐禅の魔境に限らずその他の病理的現象の発現する可能性はあるので、正しい修行方法に従って適切な指導者の下で行うことが肝要である。実際、禅の修行では段階的に進んでゆく基本的な方法は存在し、公案などによっても適切な方向への指導も行われている。例えば、修行過程における三つの重要な関門などはよく知られている（中村、1975）。その第



一の関門は掃蕩門とよばれている。ここでは一切の思考、論理、分別などを超越して、宇宙と自己が一体化し、さらにその世界も消滅して絶対的無の状況に到達する。そこで自己の本性を覚知するという見性体験をする段階である。第二の建立門は、悟りの見性体験が日常の行住坐臥に還元され、積極的に生かされてゆくことである。たとえ坐禅で見性しても、それが修行中だけに留まるものであっては意味がない。第三の没蹤跡は、前述した小悟と大悟を何度も通過することの必要性が説かれたものである。悟りを体験したら、その跡を消し去り、さらに深遠な悟りを開くべく修行してゆくことである。悟りへの修行は限りないものである。したがって、参禅者が一度の見性体験を過大に評価したり、それに固執するような魔境から一刻も早く脱出して、より高い悟りを求めて精進することの必要性が強調されている。

以上、魔境を中心にASCの病理性について述べてきた。人間は誰しも我欲にとらわれた現実の社会に生きている以上、様々な葛藤や不満から生じるどろどろとした生々しい陰の部分ももっている。その陰の部分も容認した上で、望ましい光の部分に統合して力動的なバランスを維持してゆくことが修行では非常に重要な点で

あろう。したがって、その過程で魔境やその他の病理的症状が発現するのも当然であり、それを超克してゆくことこそ坐禅の修行であるといえよう。

## 文献

- アピラの聖女テレサ (1992) 「靈魂の城」, 鈴木宣明 (監修) 高橋テレサ訳, 聖母文庫
- Dement, W. C. & Kleitman, N. (1957) Cyclic variations in EEG during sleep and their Relation to eye movements, body motility, dreaming. *Electroencephalography*, 9, 673-690.
- 伊豆山格堂 (1983) 「白隠禪師 夜船閑話」, 春秋社
- Kleitman, N. (1967) Basic rest activity cycle in relation to sleep and Wakefulness. In Kales A. (Ed.) *Sleep: Physiology and Pathology*. Philadelphia: JB Lippincott.
- Maslow, A. (1962) *Toward a Psychology of Being*, Van Nostrand. New York.
- 中村元 (1975) 「仏教語大辞典」(上, 下巻) 東京書籍
- 恩田彰 (1995) 「禅と創造性」 恒星社厚生閣
- 齋藤稔正 (1981) 「変性意識状態に関する研究」 松籟社
- 鈴木大拙 (1965) 「金剛經の禅, 禅への道」 春秋社
- Thom, R. (1975) *Structural stability and morphogenesis: An outline of a general theory of models*. Reading: Benjamin.

(2002.12.17. 受理)