

## 個を超える精神性についての一考察

### A Consideration of Transpersonal Spirituality

学校教育専修 角 純一郎

## 目次

要旨 .....	3
はじめに .....	4
1. 個を超えるとは .....	6
2. 「自覚」を求めて .....	7
3. どんなことか .....	10
1. 知的合理性によらない認識 .....	10
2. 苦悩からの開放、自我との関係 .....	15
3. 気づきの内容 .....	24
4. 終点なし .....	34
4. 感得するための方法はあるか .....	35
1. 方法なし .....	35
2. 非二元的認識に対する「抵抗」 .....	37
3. 行 .....	41
4. 何のためでもない行い .....	46
5. いつどんなとき超えるか .....	53
1. 行き詰まり .....	53
2. 或る気づき .....	58
3. 無心 .....	63
4. 機縁 .....	65
5. 閃き .....	67
6. 新たな気づき .....	70
6. 各種心理療法、セラピー .....	74
1. ユング派分析心理学 .....	74
2. 森田療法 .....	78
3. ホロトロピック・プレスワーク .....	81
4. その他 .....	85
7. 人類の今後 .....	88
1. 進化の方向 .....	88
2. 合理性コンプレックス .....	94
8. おわりに .....	96
文献 .....	98

## 要旨

個を超える精神性について、筆者自身がこれまで、そして現在も求め続けている体験をもとに考察してみた。

この精神性は、知的合理性認識でない、もうひとつ別の認識の仕方を獲得する事により得られる。通常われわれが行っている五官認識、外界を察知する対象認識ではなく、対象化して分断しない非二元的認識の獲得によって。

このあらゆる相対感覚が起こらない認識での世界の把握は、さまざまな苦悩からの開放と無限の安定をもたらす。生命の実体の相の感得である。狭い自己中心的判断から脱却して、枠の無い宇宙のバランス感覚に気づく。

個を超えた自覚を得ても、自我意識がなくなる訳ではない。この自覚の内容は言説不能。あえて言えば万物は個々バラバラの存在ではなく、生命の実体という共通したものから出ている。

これを感じ得るのに、合理的思考の産物である「方法」を探しているうちは達せられない。そして、それを求める途上の自分の合理的思考への固着は強力である。

得る方法はなく、「行」そのものが、求めている精神性を表している。また個々人の夫々の精神的苦悩が、個を超える契機となる。

そして、自分の合理性思考に行き詰まったとき、はからい、固着を超えて気づきがおこる。一瞬の閃き、直覚的把握によって。

個を超えるということは、段階の深浅はあるものの、心理療法、セラピーの中においても起こり得るものであり、多くのセラピーが個を超えるという方向上にあるとも捉えられる。

そして全体を通して浮き彫りになったことは、論理合理的な思考方法、自我の物事を分断する認識方法という、人類の「合理性コンプレックス」への固着、停滞している姿であった。そして、このコンプレックスを統合して新たな、個を超えた精神性を獲得していくことが、われわれの今後の課題であるのかもしれないと推測された。

## はじめに

人間の様々な心理的精神的様態の一つに、「個を超える」ということがある。個を超えるとはどういうことであろうか。どういう時どのように感得されるのだろうか。

この精神様態は古来から、一般的であったとは言えないが、人々の間で認知され続けてきたものである。これは東洋の文化的伝統、なかでも禅などによって長年に渡って繰り返し実証、検証されてきたものでもある。また、過去の優れた心理学者精神科医達、例えば分析心理学のカール・ユング、人間性心理学からトランスパーソナル心理学を創始したアブラハム・マズロー、『夜と霧』の著者で実存分析のヴィクトール・フランクル、カウンセリングのカール・ロジャース、アイデンティティーの研究で有名な E.H. エリクソンなどによっても予感され触れられてきている。また現在では、チェコ出身の精神科医でアメリカ在住のスタニスラフ・グロフによって開発されたホロトロピック・ブレスワークとよばれる一種の呼吸法により、この個を超える体験が起こることがあると報告されてもいる。

しかし、いろいろな学者、評論家、宗教家のこの精神性に関する論述にも様々な幅があるようである。この精神性の純粋ないちばん元のエッセンスは、なかなか容易には感得されるものではなかったという理由にもよるだろうが、核心の部分に曖昧と感じられるものや、その精神性の究極の段階についてではなく、周辺部について論じられているものも少なくないようにも感じている。（筆者が十分、さまざまな書物に目を通した訳でないせいもあるだろうが。）

「個を超える」ということは、人間の精神において感得され得る一様態として存在することは確かであろう。心理学で扱われてきた人間の精神の帯域は、普段われわれが気づいている表層意識から、個人的な無意識、民族的無意識、人類に共通すると言われる集合的無意識などまで、幅は広い。人間が経験し得る精神性の様態は様々なものがあるということでもあろう。

その様々な精神様態の中に、「個を超える」ということも含まれるべきはずである。「個を超える」精神様態自体にも幅、深淺があり、多くの人々が日常でも何気なく感得しているであろうものから、おいそれとは認識しえない高次の意識まで存在する。高次になるほど一般的でなくなることも確かであり、誰にでも「ああ、そうか。」という理解を得ることは容易ではない面があろうし、いろいろな誤解、

偏見もあると思われる。その一般的には、わかり難いであろう「個を超える」という精神性について、それはどのようなものであるか少しでも明確にしていくことは、心理学にとっても意味のあることではなかろうかと筆者は考える。だから、筆者の現時点で理解の及ぶ範囲内では、この「個を超える」精神性について、まとめてみようと思った。

また「個を超える」ことによってもたらされる心理的変容は、個人が抱える苦悩から開放され、新たなより開けた人生観に気がつくことができるものである。多くの抜き差しならない問題が山積した不安の大きい現代社会のなかで、人間の苦悩、社会の問題について関心のある様々な動きのうち、却ってそれ自体が社会問題を引き起こした例もある。この論文では、苦悩を超える一つの在り方としての「個を超える」ことについて、それが現実と遊離した地に足がつかないものではなく、より融和的な平穏なそして新鮮な日常を送ることに寄与してくれるものであり、生き方に対するの真摯な哲学的取り組みでもあることを伝えたくも思う。

ここでは、筆者が20歳前半の頃よりこの精神性を求め続けての、現在も含む約15年間の自身の歩みを辿り、この道におけるわが師であり、実際に個を超える精神性を体得しておられた、和田重正氏との山中生活4年間に個人的にやりとりされた日記での問答の記録や、行動主義、力動的心理学、人間性心理学に次ぐ、心理学第4勢力といわれるトランスパーソナル心理学の代表的論者であり、個を超えた高次の意識についての確実、詳細な記述で他より群を抜いていると思われるケン・ウィルバーの説などを参考にしながら、考察していきたいと思う。

## 1. 個を超えるとは

個を超えるとは、「個人的意識を超えて自他、万物、宇宙と一体である自分を実感をもって認識する。」と一応言うことができるであろう(1-1)。物事を分断しない非二元的認識により、生命の実相を感得することである。

禅などでは、「悟り」「本来の面目」と言っている。ユング心理学では個の意識である自我に対して、個を超えた全体性である「自己(セルフ)」と呼び(1-2)、エリクソンは「より広いアイデンティティー」(1-3)、ロジャースは「超越的な核心」と言い(1-4)、マスローはその欲求階層説で自己実現の次の高次なるものに「自己超越欲求」があり、その体験を「至高体験」と名づけている(1-5)。また「宇宙意識」「正覚」「自覚」とも表現される。

人によって様々な言い方をされていて、その意味する内容もいくらか異なった部分もあるようである。だが自他の区別を超えた一体的な精神性という点では、内容の深淺、明確度の違いこそあれ同じ方向を持っているものであろう。

作家のロマン・ロランは「大洋的感情」、哲学者の西田幾多郎は「純粹経験」、宗教心理学のウィリアム・ジェームズは「意識の神秘的状態」、医師兼詩人のゴットフリート・ベンは「根源的な自覚」、文化人類学者のカルロス・カスタネダは「非日常的リアリティー」などと呼んでいる(1-6)。そして「トランスパーソナル」。

ケン・ウィルバーはこの「トランスパーソナル」な精神を更に、心霊(サイキック)、微妙(サトル)、元因(コーザル)、非二元(ノンデュアル)の各段階に分けて表現している(1-7)。

個を超える精神性の内容についても意味は共通しているのであろうが、表現の仕方は人それぞれによっていろいろある。たとえば、以下のようなものである。

今がはじめだ、はじめに立つ                    宇宙非大、人間非小  
人 山を見、山 人を見る                    遠いまなざし                    宇宙と一枚になった  
一切は不生にてととのう                    永遠の生命                    樽の底が抜けた  
時間空間の埒外                    自他不可分一体                    比較のないところ

しかし、この精神性の究極のところは本当は言葉で伝えることの不可能なものであり、自ら体得して「なるほど、そうだ。」とならない限りわからない事柄だと言われている。

以降、自分の体験をもとに、個を超える精神性について少しでも明確になるよ

う自分なり取り組んでみる。

## 2. 「自覚」を求めて

筆者は、この言説不能の精神性を問題とし、体得を求め続けてきたつもりである。なかでも若い頃の、丹沢山中での和田重正先生から受けた薫陶は、この探求にとって非常に大きなものであった。和田氏は個を超えた精神性を体現することを、真実の自分に目覚めるという意味で「自覚」と呼んでおられた。

ここで何故自分が和田氏の門を叩いたのか、山の中の道場の様子、和田氏とはどんな人なのかを、以前簡単にまとめておいたものがあるのでここにそのまま記載しようと思う。

【：次に顕れてきた悩み： 高校卒業後すぐに、森田療法を受け神経症は一応乗り越え、悩んだお陰でより自分らしい創造的な生活ができるようになったのですが、人生についてまだ、スッキリとしない疑問が残っていました。

それは、「神経症の苦しみに対しては整理がついたけれど、他にも人生には苦しいこと、悲惨なこと不条理なことが世界中、自分以外のところにもいっぱいある。このことをどう受け取ったらいいのだろう。」というものでした。

森田療法は、すべての苦しみにしても「あるがまま」に受け取るという人生一般において応用できる理論なのですが、やはりこの様々な“人生苦”ということに対して「自分の納得のいくものが得たい、得なければ手放しでこの世を生きていくことができない。」といった心持ちがありました。 そんな、人生に対する実存的な悩みを抱えながら、森田療法生活の中で「ふっ」と気づいたような、高次の精神的体験を再度得て人格を高めたい、といった思いも強くあり大森曹玄老師の参禅会、奈良の吉本伊信先生の内観、念仏の一日行や丹田呼吸法、また東大病院精神科、慈恵医大他、いろいろなところへ足を運んでみましたが、当時の自分にはどれもピタリとはしませんでした。

わ たげまさ

：和田重正先生：

そんな中、大学一年のある日、NHKの教育テレビスペシャルという番組で、

これまで『生活の発見』誌で読み慕っていた精神科医の近藤章久先生（ご自身もかつて神経症で悩まれ、また36歳で精神医学を志しニューヨークのカレン・ホーナイのところで研究、帰国された）を見ていたら、そこに和田重正といわれる、神奈川のはずれ、丹沢の山の中で生活道場をしておられる方が出られました。この方もお若い頃、旧制高校時代の17歳から、東大法学部、その卒業後にもわたって丸々10年間、死の恐怖症から始まる様々な神経症的症状や「一番価値ある人生とは何か」「自分とは何か」などの人生観の問題で煩悶し、森田正馬先生から直接に治療を受けられたこともおありだとの事、しかしそれでも解決せず遂に27歳の春、絶望の果てに死を決意し睡眠薬を飲もうとされた、まさにその時ふと振り返って目の中に入ってきた鉢植えの桃の蕾を見た瞬間、今までの一切の疑念が払われ、人生の真の姿を悟られたという体験の持ち主でありました。

このとき以降、和田先生は寺子屋的私塾をやりながら在野の教育活動を続けてこられた方で、僕は「自分と同じ性格傾向の方ならウソやハッタリはない、信頼できる方だろう。」と思い、先生の数ある著書を全て買って読み、一年後の1983年にその山を訪れたのでした。

いっしんりょう  
：一心寮：

この山の寮は「一心寮」といい、最寄りの駅から6 km、歩いて一時間半程かかります。人が住む隣の集落まで2 kmも離れていて熊や鹿、イノシシ、ムササビなどもいる、下界とは一線を画したような場所です。普段は和田先生ご夫妻と、2、3人の若者で暮らすといったとても静かな落ち着いた雰囲気のところでありました。

元々は、小田原でしておられた私塾『はじめ塾』の小中学生のための生活体験の場として始められたのですが、本、新聞、テレビ、ラジオ等で先生を知った、道を求める真面目な若者や教育関係の仕事に従事している方々（教育心理学者の伊藤隆二先生、コラージュ療法の杉浦京子先生他。また鳥取、島根の臨床心理士で先生を知っている方も何人かあります。）、先生の人柄を慕って各地から人が訪ね、生気を取り戻して山を下るといった場所になっていました。

ここは自分と他人、時間や空間、善悪、その他、人間がアタマでこしらえたあらゆる枠を取り払ったところに出現する、本来の人間らしさに焦点があてられていて、先生もあれこれ言われず、かといって無関心でもなく、暖かい中にもピリッと張りつめた清浄な空気が漂うなか、自然と共に、薪でご飯を炊いたり畑仕事などをしながら、そこにいる人それぞれが自ら気づいていくのを、無限の長さ（その人の一生

というより、生と死をも区別しない長さ )でもって「待つ」という姿勢であり、  
“無為にして化す”という表現が当てはまるような方でした。

：苦心の時代：

大自然の懷に抱かれ、宇宙いっぱいまで広がった意識をもった先生との暮らしでしたが、自分は業が深いというか「ふと気づく体験を得て、人生苦という根本問題の解決をしたい」という気が強過ぎて却って無心での気づきという事が中々できませんでした。頭のなかに浮かんだ考えや疑問、理屈の堂々巡りを繰り返すのみで前にひとつも進まない、といった苦しい年月を重ねておりました。

その「何とか気づきたい」「救われたい」というもがきの表れとして、かなり無理な肉体労働も我武者羅にやりましたし(土の運び、薪割り、大工仕事、草刈り、道普請など、朝早くから、時には灯火をつけて夜中までやった事もありました)、

一週間の絶食の真似のような事や、夜に全真堂という場所で瞑想をし、日中の作業の疲れから寝入ってしまい気がつく朝だった、といったことも少なからずありました。】

和田氏にも自分にも当てはまるのだが、我が凄く強くしかもデリケートな繊細な一面を持った人間が、あるきっかけから「この生きている世界とは？」「自分とはいったい何だろう？」といった疑念を起し、悩み、「この苦悩から開放されたい」という心持ちに突き動かされて求めていかざるを得ないもの。それが「個を超える」というものではないだろうか。古くは釈迦をはじめ、禅宗の歴代の祖師達、世界中の様々な覚者なども、殆どは疑念、苦悩、煩悶を通して「悟り」「個を超えた気づき」を得ている。このことは、この精神性に関しての大きな特徴であると言えよう。

そして、それを求めて誰か指導者につく場合、その指導者が本当のところを得ているのでなければダメである。「おはなしにならない」である。わかってない指導者が何かどこかで憶えた言葉を発しても、なにも通じない。場合は違うがカウンセリングの場面において、セラピストがクライアントの語ったことに対して「ああ、そうですか。」と頷いたとしても、そのセラピストの背景にある体験、人間力により、同じ言葉でも全く異なったものを面接場面にもたらす事とも共通している。ユング派が、分析家になるためのトレーニングとして、先ず自分自身を知っていくという教育分析を重要視しているのもそのためである。

『文字やことばで表せるなら誰も苦勞はしません。言いようがないのです。からだで実感を伝えるより仕方ありません。』 (筆者の一心寮での生活時代に尋ねた日記による質問に対する和田重正氏のコメント)

幸いにも筆者は、和田重正という本物の指導者に縁あって出会う事ができた、と思っている。和田氏との一心寮での生活中、個を超えることに関する質問を、毎日のように書いて出しコメントをもらう日々が続いた。この大学ノート8冊から、個を超える精神性について幾つかの側面に分け、各々毎に次から考察してみたい。

### 3. どんなことか

問答の記載は概ね、筆者の質問に対して和田氏がコメント（『 』の部分）をしているのが一組になっている。その場その時での生きたやりとりであるから、ここに抜き出すと真意が損なわれがちな面もあり、筆者の質問に対し、場合によっては正反対ともとれるコメントも日記中にはあった。なるべく誤解の生じないように選んだつもりであるが、言葉は真意のすべてを表していないこともあるかも知れない。

#### 1. 知的合理性によらない認識

いのちの世界（筆者注：和田氏が個を超えたときに感得される認識の様相を示すことば）とは「難しくない、簡単なことなんだがなあ。」と先生は仰いますが、どうして、どのような点で簡単なのでしょうか。

『理詰めで理解するのだったら簡単ではありませんが、そうではないから簡単なのです。冬に水が冷たいのはどうしてですか。』

「不可分一体」ということは真実であると、頭では完全に信じているのですが、やはり本当には信じることは不可能だと思いました。自分で知るよりほかないと。

『そうです。信ずるのではなく実感するのです。信ずるといふようなよそごとではないのです。』

理屈はダメだとのことですが、先生が話される人生についてのことは、あれは理屈ではないのでしょうか。

『理屈では捉え得ないものがある。ものごとの真実は理屈の届かぬところにある、ということです。』

いのちの世界を垣間見ることは「意識の中ではムリです」とありますが、自覚とはいのちの世界を意識することではないのでしょうか。

『その通りです。でも意識の次元といのちの存在次元とは全く異なるのですから、意識の立場に立ってのいのちの説明は不可能なのです。』

『ことばで表現できるものなら、とっくに言っています。すべてものごとの真実は、ことばで表現することはできません。』

言おうとしても言えないもの、それを表現されたって無駄ともいえませし、それを聞いて知識として憶えても、真実は伝わらないのではないのでしょうか。

『無駄を承知で話しています。ことばと真実とは違います。』

ことばでは表現し得ない、全く別の世界の消息のもののでしょうか。

『そうです。但し無関係ではありません。ことばで表現したものは、ガラス戸にうつる外の景色とでもなりますか。』

自覚を得る（個を超えた感得）ことは、難しい事かと思いきや実は簡単な事、とのことである。普通、新しい何かを知ろうと思ったら、先ず本を読むなり人に説明してもらいなりして知的理解に励む。自覚（個を超えた体得）に関しても、取り掛りとしては知的理解を否定しない。しかし知的にわかることではない。では信じるのか、という勿論そうでもない。自ら実感していないことを信じたとしても、それは妄像になるだけだろう。日常の事柄すべてについても、単に知ることと、実

感として深くわかることとは違うのである。このことと一緒になのかもしれない。

しかし五官で捉えている通常の意識の次元とは異なる認識次元の消息のことであるから、ことは簡単であるが誰でもすぐに気づけるものでないのも事実であろう。多量で難解なことを複雑な操作を追って行って理解することではない、という意味では、実に簡単である。知的レベルに一応関係はなく、誰にでもわかる可能性は十分にあると言えるのだろう。

生死を超えるような人は万人に一人いるかいらないかだ、ということですが、自覚を得る人とは、どのような点で勝っている人がそうなれるのでしょうか。

『そういう相対価値の世界で、勝っていても劣っていても問題ではありません。』

頭ではわからないのに、頭でわかるような気がしているからダメなのでしょうか。

『合理性を超えたところに真実がある。合理性をいくら追求しても超合理の世界には到達しない。』

『人間の考える合理性というものは、ものごとの真実のすがたのホンの一面でしかない。その一面をどんなに理解しても存在の実相には触れられません。』

結局、理屈、合理性とは違う別の世界に気づかなければならないのですが。その世界を知ってみたいことには、どうにもならないのですが。

『そうです。換言すれば、ものごとの一つ一つをとらえて、それに即して理屈を考えてもダメだということです。総合的にものごとを捉えなければダメだということです。やさしいと言え、これほどやさしいことはありません。』

言葉で表せない、いのちの世界のこと、真実のことを無理にも一言で、正真正銘これが真実だ、というものを一言で表せば、先生は何と仰るのでしょうか。

『そんな一語は絶対にあり得ません。』

我々が使っている言葉は、通常の意識次元のレベルで出来上がったものである。

だから次元の異なった認識レベルでの感じ方を表現する「言葉」というものがない、ということだろう。しかし、いったんその認識を得た人同士の間では「無」と言っても「空」と言ってもそれがどういうことなのか、すぐに通じるであろう。知的なものでは通じないのである。

ユング派の分析過程において、クライアントが当面している状況を分析家自身がそれにまつわる夢を見て体験し、その心理を分析家、クライアント双方で「共有」して進んでいくことがある。共有ということは自らも相手の体験と同様なことを、心理的にだが、同時に一緒に体験したり、それをクライアントと保っていくことである。わかっている者には通じるのである。というより分析におけるこのレベルに達すると、分析家とかクライアントとかの区別のない、生命体としての同士であるという感覚が一方であると思う。

心理面接では分析家は客観性も必要である。だが、それのみでは面接は成り立たないだろう。分析家、カウンセラーの資質として、共感や共有が可能なような深い心情、感性が不可欠である。知的な専門的理解も重要であるが、その専門的知識でもって、アタマでのみアレコレ考えてクライアントを理解することはできない。そんな理解は的外れになる。分析家やカウンセラーは、様々な自分の心情を味わうような体験の豊富さ、深い心情を味わえる感性が求められるだろう。その意味においてもユング派の分析家は、その資格取得のために数百時間の教育分析体験を必要とされているのである。

教育分析の本来の考え方は、分析家自身の神経症的問題の是正などという浅い人間理解からの産物のみではないのである。ユング派の分析は、先ず自分、人間の精神性、魂を深めていき、この世界に流れている大いなる生命力の中で生きていること実感していくこと、自分の内なる宇宙を体験し、心の中の二元的対立を統合していき、総合的でかつその人らしい個性的な人格に向かっての心理学的な修行の道なのである。治療ではない。また分析過程で分析家がこの共有体験を心理的に持ち合わせないとき、クライアントが直面している心情を味わわされるような現実での出来事に、共時的に遭遇させられることも起きることがある。そのとき何故こんな共時的現象が現実で起こったか、分析家はその意味を考えて省みる姿勢が必要だろう。

個を超えた精神性は、共感とか共有にどう関係するのだろうか。結論から先に言うと、人間の可能な共感能力における最高の境地である。人が個を超える認識を獲

得すると、自と他を分け、思考で作られ出された自己中心的に打算していく自我の判断の他に、自他の枠のない開けた自己中心性を脱した判断力が働いていることに気がつく。

和田氏はその著書『もう一つの間観』（地湧社）で、人間の本能を、自己保存のための本能、それを掩護する本能、集団本能に大別し、この集団本能の中心的要素は仲間感覚である、と言っている（3-1）。個を超えると、思想によって歪められる前の直の仲間感覚に触れるので、人との関わりにおいても自己中心性のない人本来の暖かさのある、人に安らぎを与える雰囲気が出る。和田氏は一体感というのは、自分の周りの人や物への懐かしいというような感覚だと言ひ、また27歳の気づきから後は一度も「自分のため」と思って行動をやったことはない、と言っておられた。これは達人の域の共感性でもある。

カール・ロジャースも、自らのエンカウンターグループでの個を超えた宇宙意識の体験などを契機に、晩年はスピリチュアルな次元の重要性を見据えていった人である。

筆者も昨年非構成的エンカウンターグループに参加した。最終日の最後のセッションで、数日間互いの心情を語ったり聞いたりし合った参加者の人達との間に、「心が繋がっている」という心情的な一体感を体験した。その感じは平和的な融和的感觉であり「このいい感じをこのまま味わっていたい」という気になっていた。貴重な体験であったと思っている。これも個を超えた体験の一種である。ただ心情レベルでの人と人との間の一体感なのでまだ限定的であり、万物に対する一体感といったあらゆる相対感覚を超えた究極の非二元的認識とまでは、勿論いかなかったが。

ところで、そのロジャースは、その晩年の著書のなかで「私が、クライアントとの関係において幾分か変性意識状態にある時、その時私がするどんなことでも癒しに満ちているように思えるのです。」（3-2）と語っている。変性意識状態とは、条規を逸した特別な酩酊状態のことではサラサラなく、個を超えて自他が融通し合っている、自己中心性思考を脱した精神状態のことを指す。余談だが、トランスパーソナル心理学のトランス (trans) の意味は「超えて」とか「通り抜けて」であり文字通り個人性を超え、突破して自己中心性から脱した高次的人格性を対象とするものである。綴りの違う (trance) 「恍惚状態」の意味ではない。

またロジャースは「私がリラックスして、私の超越的核心に近づくことができる時、私は奇妙かつ衝動的な仕方で振る舞うことができるのです。合理的に正当化することのできない仕方、私の思考過程とはまったく関係のない仕方。そしてこの奇妙な振る舞いは、後になって正しかったのだとわかります。私たちの関係はそ

れ自体を越えて、より大きな何ものかの一部となります。深い成長と癒しとエネルギーとが、そこにあるのです。」(3-3)とも述べている。

自他を隔てない自己中心性を帯びない判断力とは、自己中心的な自我でもって考えた合理性に基づかない。だから判断を出すのに時間を要しない、ピンとくる、直覚的なものである。または理由はわからないけれど、何となくこんな気がする、といった捉え方で感じられるものである。そして小さな範囲についての因果関係しか捉えられない自我の判断が鎮まって変性意識状態にあるとき、個に限定されないあらゆるものとの関連性が視野に入っている判断になる。最高に勘が働くのである。

ユング派の夢分析においても、夢という題材からは無数の連想が可能である。分析家はその夢についての感想を伝えるとき、分析家と被分析者が共にいるその時空間に自らの精神を任せつついる。そんな態度から浮かんで来る直感的な感想を伝えるとき、それが的を得ていることがある。アタマの先っぽのみで捻り出した判断ではない。そこらへんのところがロジャースの言にもよく表れている。この意識状態にあるとき、人は最も共感的人間になっているのだと思う。

先生は僕の言ったことについて、「全くその通りです。しかし、それも所詮、知的理解の中のことです。」と書かれています。この、所詮知的理解に留まっている、ところが問題だと思えます。この“知的理解”のカベを破るといいますか、本当にわからなければならない！のですが。

『知的理解をどんな意味に於いても、相手にしている間はダメです。』

ここで、知的理解はダメだというのは、知性、理性をまったくやめにして、非合理的な精神性に帰ることを意味しているのではなく、知的合理性を持ったまま、知的論理的理解ではない、超合理の精神性を直覚的な把握によって感得することが奨められているのである。

## 2. 苦悩からの開放、自我との関係

自覚を得て苦悩の世界と次元の違ういのちの世界を知ると、その苦悩が消滅するわけではありませんが、何らかのかたちで逃れられると思っていたのですが。

『とんでもない！　しかしいやなこと、つらいことは別次元の映像に見えます。』

自覚するとはどういうことなのでしょうか。感情（屈辱、恨み、憎しみ、怒り、恐れ）から脱却できるのでしょうか。

『完全に脱却はできません。その感情を傍観できるようになるだけです。』

『感情が本当になくなったら人間でなくなる。』

世間では能力に秀で、加えて努力をしてたまたま成功したごく一部の人達（スポーツ界、学問の世界、政界、産業界など）がもてはやされ、評価されます。そしてごく平凡な大多数の一般人はかえりみられません。この事実を先生はどうお考えでしょうか。

『顧みられるのは相対世界の価値評価です。それで満足している人はそれでいいのですが、一般人はその意識もありません。相対界の価値評価で満足しているならそれでいいのですが、そんな評価は全く一時的なものです。』

脳がありながらも理屈が止むということはある、とのことですが、どういふときに理屈が止むのでしょうか。

『理屈は止みません。理屈はやまないままで、それに支配されないで生きる道があります。』

『理屈も感情も超えてただ全体の中で生きる。むずかしいようで、こんなに易しく気楽な生き方はないのだが、理屈をこねている間は気楽にはなれません。』

個を超えて自覚、悟りを得ると、苦しみが消えて無くなると勘違いしている人もいるのではないだろうか。個を超えても自我が崩壊してしまうのではない。

人間の五官を使って捉えた、自と他を分け比較、評価に慄き不安、恐怖に苛まれる個人。様々な苦悩の元。この気になることをどうにかできないか、と人はもがく。筆者自身もそうであった。苦悩の根本的な解決はあるのだろうか。

人間（自分）の我とはどうしたって中々どうにかなるものではないな、と思います。

すべての苦しみは自分の我から来ていると思います。

『その通り。』

先生には今、悩み苦しみはおありになるのでしょうか。

『なくはないけれど、浮き雲のようなもので別段生活には支障ありません。』

競争をしていては、何故よくないのか。その理由をもっと深く詳しく知りたいのですが。

『相手と自分のワクの競争だからバカバカしいということです。』

自己超越の高いレベルでの認識は、相対的認識による比較の起りようがないところのものであるから、個人に纏わり着いている能力、地位、名声他の価値評価から個が減するという死の恐怖まで、あらゆる自我が抱く苦悩から開放されるのは確かである。上手か下手か、勝っているか負けているか、満足か不満足か、安心か不安か、ダメかダメでないか、平安か苦悩か、といった相対感覚の働く意識とは別の種類の認識での意識のあり方に気づくのであるから。

A.マスローは、至高経験は評価をおこなわないと述べ、通常認識では有用性、望ましさ、善悪、目的に対する適合性などの手段価値のための行動、評価、統制、判断、非難、賛成など、個人的な発想法は、世界から解脱することとは正反対であり、至高経験に際して認識するとき世界全体の価値を認めることができる、と言いつこれを「生命の価値」と名づけている（3-4）。だがこの絶対評価の認識を獲得しても、相対評価を感じる自我も残る。人間である限り。

先生は一刻一刻を満足して生きておられるのではないのでしょうか。

『満足と不満足の外に生きています。』

『幸は不幸でないこと。これはいろいろに応用できる考えです。』

自他一体の世界、いのちの世界、それは苦悩のない楽になる世界だとのことですが。それを求める途上は、却って自覚を知らないころよりも苦しい、苦悩のない世界を求めて普通より苦しんでいるとは、皮肉なことのようにも思えます。しかし、その世界の存在を知ってしまった以上、追うことはやめられません。

『本当は楽なのではなく、楽も苦も問題ではない世界です。』

自覚を得る、得ない、得たら安心になる、などそういうところには本当の安心はないのではないかと思います。

『食べるものがなくて困っているところに食物を与えられてホッとした、というようなのは本当の安心ではない。安心だか不安だか気がつかない、振り返ってみたら不安がない、というようなものです。』

『本当の安らぎは、条件なしです。』

“絶対自由”とはどういうことでしょうか。僕たちは生きる上で色々な制約がありますが。

『説明しようがありません。相対感覚で自由だと思っても不自由だと感じて、そういうこととは全く違った完全自由のことです。それは体験すればわかります。』

『相対価値の埒外のところで生きること。相対価値観にからまれて自由を失っている、そこから脱却しなければならない。』

五官を通して映った色とりどりの個々バラバラに感じられる認識を超えて、もう一つ別次元の色も形も何もない認識に至ると、こちらが生命の本体であり、自我が感じている現象的様相は本体の影のようなものと解る。

しかし目で見、耳で聞こえている、自我が感じているこの世界は生命の本体が顕現しているのであり、本体と影の二つが存在しているのではない。両者は全く同一のものである。ただ、それを捉えるのに、相対と絶対という次元の異なる認識方法があるだけなのである。悟りの世界というと「何かこの世界とは別に存在する物だ」などと受け取ってしまうと完全に間違ふ。

自我は意識性を発達させた人間にとって大切なものである。本体の比較のない非二元的認識をもとにしてこの世界をよりよく生きる、という役割があると思う。

自我感覚の中のみで、自我にこだわり、自他を分けた自己中心性で周囲との調

和を乱すと、己れに苦しみが跳ね返ってくる。しかし、一旦自我を超えて自他を分かたない自己中心性を帯びていない、枠のないより大きな広い判断があることに気づくと、その判断でもって自我感覚の現実を生きることになる。このとき自我は初めて、人を苦におとしめる悪者ではなく、人がこの世を生きていく上での手助け、奉仕役になるのだと思う。

何故、自力でやっているうちは得られないのでしょうか。脳が働いているからでしょうか。脳がはたらいっているとは、どういうことでしょうか。脳が空っぽになるとは、どういうことでしょうか。

『脳がなくなるのもカラッポになるのもありません。 お釈迦様でも脳は働いていたに違いありません。』

自我が無くなり自と他の区別がつかなくなれば、それは狂人である。ある種の精神病は、環境から区別された身体的自己の認識がつかなく、座っている椅子と自分の身体の境がどこなのか区別が容易でないといった症状があるという。これに対し禅の老師たちは椅子と身体の区別は当然のことながら勿論あり、自我と他者の区別も完全についている。

個を超えた一体性の認識とは、現象界を捉えている自我の感覚そのものが変化して自分と周囲の区別が希薄になるといった自我感覚の病理とは性質が異なり、自我の感覚はそのままで、自我の感覚以外の認識による非二元的な自覚を新たに獲得することである。自我の中での自我感覚の変化ではないのである。

自己超越の取り組みは、自我が健全に発達した人格が自我を壊すのではなく、自我を抱えたまま、より包括的な認識を獲得しようとする試みである。むしろ自我感覚を明確に持ち合わせている人が、その次のステップである自己超越に向かうのだと思う。比較のない新たな認識を得る方向性がなく、ただ自我感覚をマヒさせて、自我の苦しみにから逃れる、自我を無くすのみでは、退行とか逃避になってしまう。

K. ウィルバーは、自己超越とは合理性を捨てて無くすのではなく、自我の合理性を保ったままで、合理性を超えた精神活動を感得することであり、これを「トランスパーソナル(個を超える)」と言い、自我感覚、自我の合理的思考をなくして合理性を獲得する前の、迷信が信じられていた神話的段階に再び戻ることを「プレパーソナル(個の前段階)」と言って明確に区別している。そして、合理性を否定せず合理性を含んで超えた精神性への試みを、自と他の区別のつかない未分化な

未成熟な胎児への退行ではないと言って、フロイトが示した大洋感情その他への見解などを精神の帯域の捉え方の狭さとして厳しく批判している（3-5）。

心理学者の W. ジェームズが『宗教的経験の諸相』を著した頃の一部の精神医学者が言った、悟りは精神病の一形態であるというような見解も誤解である。実際の非二元的認識を体験していない、またはそれを体得した人物と余り接していない学者達による自己超越の認識に対する不明瞭さは、逃れられない。このテーマに関係する数多くの研究、資料の存在にも関わらず現在でもそれはあるであろう。

自己超越ということに関心を持った心理学者、精神科医達、ジェームズ、ユング、マズロー、ロジャース他、また現代のトランスパーソナル心理学の研究者達は認識の深浅の違いはあれ、自身が個を超える体験をしたことのある人達、また、それを求めている人達である。知的探求のみでは自己を超えた非二元的認識とか、苦悩からの開放とか、もう一つの判断力など、見当がつかないであろう。やはりこの認識についての研究は、研究する者もその認識を自分なりにある程度まででも獲得していなければならない、と思う。

退行や逃避はその個人に現実での新たな苦しみをもたらすことになってしまう。また個を超えた非二元的認識を獲得した人がその認識のみにとどまって、非二元的実体の顕現している自我感覚の世界を無視したなら円満な生き方にならないのではないか。生命の本質は時空の埒外といっても、人との約束の時間を守らないとどうなるだろう。生も死もないところを認識したからといって、核兵器が飛んでこようがどうしようが関係ないという姿勢は宇宙、人間の進化の流れの方向に沿わないと思う。それに人や物に名前をつけたり、法的な所有関係を定めて区別することなどは、一面便利なことでもある。

禅の十牛図には、しまいの方で現世に戻ってくるのが描かれているが、このことは自我認識と、分断されてない総合的認識とは同一の世界を見ているのであり、自我と非二元的認識の両者が必要であることも表しているのかもしれないと思う。

またウィルバーは、より高い意識を発見すれば、他の問題はすべてひとりですうまく解けるだろうという考えは、変容にとって必須の行動的、社会的、文化的要素を無視したナルシシズム的な志向に陥りがちになる、と言っている（3-6）。このことと少し場合は違ってもかもしれないが、個を超える境涯を求める取り組みに励むとき、我が身を振り返ってみると、「自覚に至れば万事解決して、良くなるのだから。」と思い自分の修行に専心するあまり、その場の人間関係を含んだ全体の状況を半ば無視した結果になったこともある。自分を含めた全体を見渡すことができ

るようになることが大切なことであろうのに。

「修行」「個の完成」を目指して視野が狭くなったとき、ナルシズム的になる危険性があると思う。

『ひとのことを考えない自分の幸せ、などはありませんか。「孤立した自分」の幸せなどは全くの妄想です。』

自分の境涯だけを問題にしてやっていくのは小乗的、修養主義的ということにはならないでしょうか(多分ならないと思いますが)。自分の境涯、心境のみを求めて行ってもよいでしょうか。

『それでよいと思います。自分の境涯は孤立、独立しているものではなく万物と絡み合っているものだからです。』

悟っても、頭がある限り自分というものはなくなる、のでしょうか。

また、目で見えるものは悟る以前とまったく変わらず、やはり別々に見える、のでしょうか。

『見えるものは勿論別々です。特別に変わって見えるわけではありません。』

『枠である自分と同時に枠外の自分も存在しているわけでしょう。その二面を生きているので、それがバラバラになったら大変。』

人間には相対的自己中心的判断をする自我の働きと、自我によらないより視野の広い、自己中心性を含まない判断をする働きの両方がある。自己超越を果たした人にとっては、個としての自分をもとにして物事を対象化分断化して見ている働きと、いのちの元である非二元的な実相を感じている働きとが実感される。相対価値と絶対価値の二様を兼ね備えて生きるのである。和田氏は、人間の精神構造が自己中心的判断力(大脳智)と、宇宙的視野に立つ判断力(いのちの判断力)との二重になっていることを「精神の二重構造性」と名づけている(3-7)。

先生も大脳、五官を持っておられるのですから、自他不可分一体感とともに、やはり自他隔絶感もかなり明確に持っておられるのでしょうか。人間である限り自他隔絶感そのものを薄らげたり無くしたりはできないのでしょうか。

『そうになったら、もう人間ではない。』

『自分の経験から言うと、アタマを否定したり無視したりするのではなく、アタマはそのままにしておいて、いのちのはたらきを感じ取ってゆくような気がします。但し、ことばで表現したことは、なにか違うような気がします。』

自他隔絶感の出所は我だと思いますが、その無くせない我の方に目を向けて、これをどうにかしようとするのは、全く無駄なことでしょうか。

『そうです。無駄だけではなく害があります。』

動物はどここの環境にいても普通に呼吸をしたり、不満もなしにそのまま生活していると思いますが、ある面では見本にしてもよいでしょうか。

『見本にして真似る必要はないが、大脳の働きを失わずに動物のように生きられれば最高です。』

「フッと気づく」ということは、大脳が体全体に蓄えられている知恵、いのちをとらえる、ということでしょうか。

『そうです。』

自覚を得るとは、大脳、自我を持った“人間”として、大脳、自我とは異なった精神活動を得ていくことである。大脳、自我から退行して混沌とした意識に戻ることはない。人間の意識が、自他不可分の様相を感得することであろう。動植物のように意識性の低いものは、いのちの知恵のなかで生を営んでいるが、自ら宇宙の実質を意識的に捉えた自覚体にはなれない。大脳、自我、意識を持った人間が、この宇宙の本質を知るところに意義があるのではないだろうか。

個を超えた認識による自他一体という意味は、現象として受け取っている個々の境の感覚が無くなることではない。自我感覚をごまかして、一時的に苦しみから注意をそらす試みも人は様々に求めるが、それは単なるごまかしであり、それが度を過ぎれば、また新たな自我の苦しみを抱え、また一つひとつの悩みを建設的に解

決していっても、苦しみの種は自我認識がある限り尽きない、苦悩の根本的解決にはならない。自我は人間の生活に必要なもの。その上であらたな認識を獲得することが、自己超越という真の苦悩からの開放の方法だと思う。

人生上の疑問や苦悩に対する、幾つかの心理療法のアプローチの仕方を比喩的に大まかにだが、膝に傷を持った人の例えで考えてみよう（各専門の見地からはこの比喩も不正確、皮相的な理解であるかもしれないが）。

膝に傷があるのを表面のみ外科的に取り除くのは行動療法催眠療法的で、傷の場所周辺に軟膏を優しく丁寧に塗って癒し、もう大丈夫と思って貰うのはロジャース派のカウンセリング的か。またちょっと痛い、傷口の奥を開き膿を取り出して洗うのは精神分析的、「この傷は本当に傷であろうか」と問うのは認知療法的。傷を直接治そうとせず、傷の出てきた身体のエッセンスを探り身体全体に気づき、健康に役立てようとするユング派分析心理学的、いまここの傷を味わうのはゲシュタルトセラピー的。傷と勘違いしていたものは実は、身体に栄養を与えてくれる有難いものだったのだと気づく内観。傷は身体にとって必要なものとして傷はそのまま、傷に注意が向いているのを転じて、身体全体が持っている生命力の方に目覚めさせるのは森田療法的、などと言うこともできるだろうか。

では自己超越的な道はどうかといえば、傷を持っている身体から離れることだろう。傷は自らがこしらえた幻想だとわかる。そして身体の周囲にある素晴らしく美しく広がった野原に気づかせてくれ、傷がいくつあろうが、今後も出てこようが、傷を持つ身体が減じようが大丈夫、野原に漂うそよ風も花も虫たちも、向こうに見える海、空に浮かぶ雲、お日さま、遙か彼方の星雲さえもすべてが自分と共通するものであることを発見させてくれ、実はこんなに広くて色々なものがあるように見える世界も、人の思いこみが産んだものなのだと看破させながら、尚且つそれ故に、この見えている世界に生きることを十分に満喫させてくれるもの、とでも表せるだろうか。

人間の心理、性格を知る上で心理学、性格学、精神医学などではだめでしょうか。

『学問的わかり方には常に歪みや片寄りがあります。それでもないよりかはましです。手がかりにはなります。』

自覚を得られた目からは、人間の心理、性格はどのような風に分かるのでしょうか

か。

『○は○、△は△に見えます。』

臨床を目指す者にとって、ある人格理論に自分の頭脳がとらわれて目の前のクライアントを直に見ないことにならないよう、こころしておかねばなるまいと思う。

### 3. 気づきの内容

個を超えたとき、どのようなことが感得されるのだろう。和田氏の著書『よい教育の場をもとめて』（柏樹社）から抜粋してみたい。

『私は何気なく振り向きしました。そこには桃の小枝にポッとまさに開こうとする桃色の蕾がついています。それを見たときの私の驚きようは、ただ目を見張るばかりでした。心中にはこんな叫びが渦巻いて起こりました。 「みんな間違いだ。いままで見たり考えたりしたことは悉く夢だったのだ。コレが本当なのだ。真実なのはコレなのだ。」

この驚きや叫びと同時に明るい世界に生まれ出たような気がしました。庭の桜も松も生きています。森も小川も雲も大地も春の麗かな光の中でのちのちのよろこびに燃え上がっています。

実にこの世界は生きた世界である。今までの世界は生きていない世界だった。あの世界はバラバラのものの寄り集まりだった。この世界は一の世界である。あの世界の質は極度に粗い。この世界は精妙微妙を極めている。この世界の景色はあの世界の言葉では言い表すことができない。これが実物ならばあれは影絵にすぎない。要するにこの世界は光と、もえるいのちの活々とした行き詰まりのない世界でありました。しかもそれこそ己れの本来の住居だったのです。

光とか知恵とか、ともかく生かす力として働く、あらゆるよきものに満たされた世界にいる自分を見て「愛されている」と思いました。そして更に、この世界の実質が「愛」というものであろうと思いました。愛の世界においては自分の小さな力によるものがきやはからいには拘りなく、すべての事実がありのままにしかし、必然性をもって存在し展開しているのだと知りました。

自分はありのままを求めて彼岸に到ろうとして濁流を泳いでいたのです。そして力尽き果てて濁流の底に巻き込まれたと観念したとき、濁流と思ったのは実は

自分を支え生かしてくれるいのちの流れ、光の大河であったことに気づいたのでした。それと同時に何か大きな意志のようなものを感じずにいらませんでした。すべてを生かさずにおかない意力とでもいうようなものでした。

その計り知れない大きな力に生かされている自分を見たとき、今まで求めていた人生の意義など、もしそんなものがあるとしても、それはわれわれの理解を遥かに超えたものであることがわかりました。もしわれわれがたとえ自分の頭で納得できる人生観を描き得たとしても、それはただ自己満足をかち得たにすぎず、真実の自分の人生に何のプラスにもなり得るものではないことを知りました。

私はただ、ただこの量り知れない大きないのちの流れの中で、大きな意力にはからわれて生きるだけである。それがすべてである。その他に自らはからって加えるべき何物があるだろうか。生きようとする一切の努力ともがきを停止しても、まだ生きている自分。一切の理解を放棄しても尚明らかに認め得る活々としたこの世界のすがた。　ともかく、自分を含めたすべてのものが、無限の愛と知恵に護られ導かれていることを知った時、今まで押し潰されそうな重圧を感じていた「人生」という重荷が消えてなくなって、自分の体さえ春風に溶け去ってしまったように軽やかに爽やかになっていました。』（下線筆者）（3－8）

『目に見えているものは、バラバラなものの寄せ集めみたいだが、実はそうではなくなにか一つの共通のものから出ている、といたいのです。』

『いのちの世界では　楽しみの中にも　苦しみの中にも　悦びがある』

どうして教えようがないのでしょうか。そんなに難しいものなのでしょうか。

『むずかしくはないけど教えられないのです。塩のカラサは教えられますか。』

いのちの世界は現実の世界のように、はっきり「これ」という実体として感じられるものではない、ということでしょうか。

『感受性としては極めてハッキリしていますが、ことばとして表現することは絶対にできないのです。』

いのちの世界のことは口では表せないとのことですが、そういう言葉には出来ないような世界というものが厳然と存在しているのでしょうか。

『もちろん、存在しています。というよりその方が実在で、目に見えているのは影のようなものです。』

『事物がバラバラの相対的存在だ、という目（考え）を超えて、一切の事物は総合的存在だと感じとることが必要なのです。しかしここに言う総合的全体とは、アタマの理解ではないのです。』

『一体感という言葉で表せる感じではなく、お互い相融通し合っているという感じですか。』

『目で見、耳で聞く世界、バラバラの世界、そんなところにこだわっていたら真実は見えません。この世の真実はそういうバラバラの個々のものの組み合わせの中にはないのです。』

『世の中のものは、バラバラではない。では一つかといえば、そうでもない。』

何の罪もない猪がハンターに撃ち殺されるように、この世の中は不条理なものなんでしょうか。

『この世の中には納得できないことがいっぱいあります。狭く限られた範囲の中では全く不条理なものです。しかしこの不条理は存在の真実の相ではない、ということに気づかなければなりません。』

僕は善ばかりの人間ではないのですから、悪いところが出てしまっても少しはかまわない、仕方がない、その方が楽だという具合にしようと思いますが。

『善も悪も本来ない。善とか悪とかの枠に支えられて生きるのは窮屈でかたまりません。善悪という枠を捨てたとき人は非常に自由になり、生来の能力を発揮して幸せになります。そしてそれが本当の善人というものでしょう。』

いったい何が面白くて人は生きているのでしょうか。なんだか何をとって見ても、少しは楽しいかもしれませんが、よく考えてみるとつまらない、むなしい気がしてしまいます。

『どこか間違っているのでしょうか。他人はどうか知らないが、私は楽しく生きているわけではありません。その代り空しくもありません。毎日毎時充実感はありませんが、そんな自分の感じをアテにしたり相手にしたりして生きているわけではありません。』

幸とは優越欲、名誉欲、性欲など様々な欲望の満足ではなく、その瞬間々々、色々やることに対して感じる満たされた気持ちではないかと思いました（これも中途半端な幸福感かもしれませんが）。最上の幸とは自覚を得ることによってのみ味わえる、わかるものではないかと思っていますけど。

『そうには違いないが、また、自覚とはそんな味のものではない、とも言えます。』

自覚とは、幸、不幸の埒外のことであって「わー、この世はすべてバラ色だ。」となるような派手なものではないということでしょうか。

『もちろんそうです。バラ色になったら、どこかがおかしいのです。』

手足を動かしているとき、正坐のときの「不安でない感じ」を安心というのだと先生から教わって、自分で手足を動かして行動していることを感じて「ああ、これを安らぎというのだろうか（？）」と一応わかっても、それは深いわかり方とは言えないのではないだろうか、とも思いますけど。自分で「なるほど、これが間違いのない安らぎ、これのみが安らぎだ。」という確信が持てないのではないのでしょうか。なぜなら、自分が自覚を得てそう思ったわけではないから、真のところを自分でおさえていないから、ではないかとも思いますけど。

『 「安らぎ」とはそんなむずかしいものだとは思いませんが。安らがない世界があるだけで、「安らぎ」という別世界はありません。 』

『およそ自分の感覚、想像とは違うこと。「ああ、こんな世界があったのかあ」という世界があります。』

自分が自覚すれば、すべてのものが自覚したのと同じなのではないでしょうか。

『同じではないが、自覚した者の眼には万物の自覚のすがたがアリアリと見える、とすることはできる。』

『自他一体感のない人間はいません。唯アタマがそれを否定しているだけです。』

個を超えるということは、新しい認識方法を獲得することである。これまでの五官が捉えていた映像の、ものごとが分断された見方、感じ方でなく、互いが共通した生命、いのちの本体から出ている、分断して区切られない、融通し連なった存在であることが感じられる。この生命、いのちの本体そのものが本来の自分であったことに気づき、自我感覚内における狭い孤立した自分というアイデンティティーから、E.H. エリクソンの言う「より広いアイデンティティー (wider identity)」(3-9) への移行を遂げる。K. ウィルバーの言う「変容(transformation)」(3-10) を果たすのである。

『何か、自分の外のものによっては微動もしないものが自分というものだ、ということのアタマでなくどこかで納得すれば、自由になります。』

A. マスローはその著『完全なる人間』(誠信書房)の中で「B認識では、経験乃至対象は、関係からも、あるべき有用性からも、便宜からも、目的からも離れた全体として、完全な一体として見られやすい。あたかも宇宙におけるすべてであるかのように、宇宙と同じ意味の生命のすべてであるかのように見られるのである。」と述べている(3-11)。

生命、いのちの本体の認識は、個々バラバラな認識が生じるところの、その基の生命全体の把握である。自我、大脳での自他を分けた認識、合理性をもたらす認識、比較相対感が起こる認識で世界、宇宙を感得するのでなく、あらゆる比較を絶した非二元的認識で、生命の本質をとらえる。

『口や文字では表せませんが、部分部分にとらわれず、総合的に全宇宙的感觉の中で生きる、とでも言うのでしょうか。』

普段我々が感じている世界とか宇宙は、五官の働きによって対象化された二元的認識の像であり、例えば無色光線がプリズムを通過し分光されて、スクリーンに

映った像を眺めているようなものだから、物凄く広大であったり途方もない歲月、時間がたっているという感覚を持つのだが、非二元的認識である生命そのものの把握によれば、時間も空間もないことがわかる。宇宙は広大でもないし、人間も微小ではない。何億万年もたっているようで、実は時間はたっていないことがわかる。「ない」というのは「ある」の反対側であり相対観念である。だから正確に言うと「ない」のではなく、時間、空間が「ある」とか「ない」とかいう、相対感覚で受けとっている存在の埒外の認識に至るということである。

マスローも、至高経験は時空を超越すると述べているが（3-12）、その真の意味は、非二元的認識は時空の感覚の埒外の認知だということであろう。

また、自我感覚の自分が吹き飛んでなくなるわけではないが、その自我は人間の意識の二元性からくる産物であり、いのちの実体が本来の自分であることが感得されたなら、自我の自分の死、個体の滅亡は非二元的認識を得る以前よりは大問題でなくなる。これが死の恐怖の解決である。自我の個体が不滅だとか、靈魂として肉体を離れて残る、とかの二元的理解の範囲内でのまやかしではないのである。和田氏の生前、NHKの『人生読本』という番組のなかで「死んだらどこへ行くのでしょうか。」という金光アナウンサーの問いかけに「どこへも行きませんね。」と答えられたことがある。個体が生きても死んでも、生命の実体そのものであることに変わりはないのである。

「人はどうせ死んでしまうのだから幸も不幸も関係ないではないか。」とも思えてしまいますが。

『死んでも生きてもそれには無関係に生きるということです。』

他者のあるところ、そこには恐れがある」とは、ウパニシャッドの中の言葉であるが、自他一体の非二元認識は、恐怖、不安、優劣、善悪、満足不満、幸不幸、快不快、好悪他、そして生と死などの自我にまつわる相対価値判断による感情を離れることができ、万物を存在させている生命の力と一体であることを知り、生かされている実感を持つ。個を超えて、個体が自我への執着を離れると、無限の満足と安定を得るのである。自覚の内容を知ると、人は長途の旅行からわが家へ帰ったような安らぎを覚えるものらしい。

先生は、人間がこの世の中に生まれてきて、人生の一番の生きがいは何だと思いいになるのでしょうか。自覚を得ることでしょうか。これは何ものにもかえがたい、

何ものとも比較できない大きな喜びでしょうか。

『喜びではないが、無限の安定を得ることは間違いない。』

人間はなぜ、色彩（虹、夕焼け、水色の海など）に対して、引きつけられ感動するのでしょうか。

『それに同調するものが、われわれの心の中にあるからでしょう。いのちの無色の中には無限の美しい色彩がある。』

『良い景色に感動するというのも貴いことです。真理を体得した人はデリケートな感動を得るものです。この世界には美しく、不思議なものが充満していることがわかります。』

正坐の後や断食中に草木などが鮮やかに見えることがあります。自覚を得るといつでも周りのものすべてが、こんな風に見えるようになるのでしょうか。

『そうです。』

元来鮮やかなのが本当の姿なのでしょう。何故普通の人の目には余り鮮やかでなく映るのでしょうか。

『自己にこだわっているからです。』

山を訪れたある人が、その景色に感動して「きれいですねえ！」と感嘆したとき、和田氏は「本当はもっときれいですよ。」と言われたそうである。

マスローは「あらゆる人間の認知は人間の産物で、ある程度人間の創造したものであることは確かであるが、至高経験の際には、直ちに自然がそのまま、それ自体のために存在するように見ることができ、そこに人間の意図を投影させないようになれる。つまりそれ自体の生命において見ることができるのである。」（3-13）と言っている。

個を超えた認識は、観念的なものを排し、花を見、自然を見ても、その実物を直視することができるので、新鮮な生きる実感、悦びに満たされるのであろう。

『真実の世界では、すべての事物は連なっています。』

マスローは言う。「このような認知は、普通の認知とはっきり区別される。普通の認知では対象は注意を引くが、この認知は対象に関連性をもつものすべてに対しても同時に注意がおよぶのである。他のあらゆるものとの関係にくみ込まれる。通常の図・地関係は保持され、違った方法ではあるが、図と地はともに注目をひくのである。」（3-14）

非二元的認識は、狭い一つの独立した対象にとらわれない、広い視野になる。図と地を含んだ全体を存在させている生命の力の感得だから、その生命力のなかでは個のみで存在していることはあり得ないことがわかる。全宇宙との関連において、目前の対象が存在していることがわかるのである。意味ある偶然の一致であるシンクロニシティという出来事が起こるのも、存在の実体のところでは繋がっている同一のものであるからではあるまいか。

ルビンの反転図形で、顔（face）と壺（vase）を分かつたらず同時に見るのである。更に非二元的認識による生命の実体の感得とは、顔と壺を映し出している元の材料である紙（神）そのものを見通すことである。

図と地に共通の生命力ということは、顔（face）と壺（vase）が分子レベルでは同一の物質だから一体なのだという意味ではない。それは紙そのものの発見をせず、あくまで顔と壺という形を前提として、それを細かく観察しただけであり、ものごとを分断して捉える二元的認識と同次元でのものである。何ら非二元性の認識とは関係のないものである。精神世界で言われていることと、物理学上の発見を安易に結びつけて証明しようという試みもあるが、これは範疇錯誤（カテゴリーエラー）であるとウィルバーも批判している（3-15）。二元的認識方法の中で物質をどんなに詳細に調べ、遙か遠くの天体を知り、宇宙が誕生したといわれるビッグバンの時のことを解明しても、存在の真実の相はわからないであろう。

自覚を得れば何でもすべてわかるのでしょうか。何故、宇宙があり、この世界があり、人間が生まれてくるのか、などもわかるようになるのでしょうか。

『科学的な意味ではないが、すべてわかるのです。』

釈迦は超能力も備えていたと本で読んだことがありますが、本当でしょうか。

『多分本当だろうと思います。しかし超能力そのものは大した値打ちのあるも

のではありません。便利なだけです。超能力の存在は本当でしょうが、そんなことは、われわれにとって問題外です。それより普通の人の日々の生活をみてごらんなさい。超々能力を発揮しているではありませんか。』

個を超えた認識は、自我の起こす個体のみ有利性を目論む自己中心的判断を超える。大いなる生命力の流れに沿った、自我という小さな点にこだわらない判断に気がつく。といっても特殊な何かの判断があるわけではない。人は誰でも無心でいるときは、この判断で動いている。だが人は自我の判断で利己的を行い制御することがある。それは所詮、我が身にはね返ってくるものからの防衛である。少しのことなら我慢もできようが、大きな欲望のときに制御し切れるだろうか。もしできても大きな禁欲の苦しみにさらされる。

『いのちの判断という特殊なものがあるわけではありません。無心と言えるかどうか、ともかく枠のないところでその都度判断しています。きまった準繩はありません。出たところ勝負というべきか。』

アタマであれこれ計らわず、無計画でいきあたりばったりの方がよい、ということでしょうか。

『無計画は自主性、いきあたりバツタリは無自主性のあらわれ。本当に自主的に生きられれば、これほど楽しいことはない。これは最重要で最もむずかしい問題です。工夫を要するところ。下手な結論は出さぬこと。』

「こうすべきだ」「この場合はこうしなくてはならない」という外からのものでなく、自分の体から湧き上がって来るもの、何となくこみ上げて来るもの（それは言葉にはならないかもしれませんが）に従って行動するように日々心がけるとよいのではないか、と思いましたが。ああ、こういうこと、こういうものに従って行動すればよいのかな、と感じられましたが。

『そうです。素直に、自分の心の中から起って来る感じを実行すればよいのです。その行動の価値は絶対で、評価の外です。』

殺人は何故いけないのだろう。個を超えた一体性は、殺人が刑法上、倫理、道徳に反するから「しない」のではなく、いのちの繋がり感により「できない」ので

ある。個を超えた覚者は無理に禁欲しているのではなく、ひとつの欲のみを不当に優遇することなく、自身の欲望全体を平らに感じることができるので、自らの欲望に任せて自由に不都合なく生きてゆけるのである。

『外の規律などにでなく、内から湧いてくる人情に従えばよい。』

人間以外の生物の命を奪うことについては、どうだろうか。和田氏は、自分、人間に近いものほど、その命を奪って食するとき抵抗感がある、というようなことを言っておられた。魚でも形のはっきりした大きなものの方が、雑魚のような小魚より抵抗感があり、蚊を殺すのもいい気持ちではない、と。あるときは、蚊が氏の腕に吸い付いているのを、何もせずじっと見ておられたこともあったらしい。これは、頭で考えた思想から来るものではない。個を超えて生命の実相を知った人に、自然に湧く感覚なのであろう。

K. ウィルバーは、このことを「基本的な道徳的直感」と呼んでいる。ウィルバーは「私が〈スピリット霊〉をはっきり直感スピリットしているとき、私はそのかけがえのなさを自分自身のなかにだけでなく、私と〈スピリット霊〉を分かち合う他のすべての存在のなかにも等しく直感するのです。ですから私はその〈スピリット霊〉を、それを有するすべての存在のなかで保護し、促進しようと思います。」と書いている。そして、より全体性を含み高次に進化した内在的価値の深い方を保護するという。つまり「サルを蹴飛ばすより石を蹴飛ばす方がましで、牛肉を食べるよりニンジンを食べる方がましであり、哺乳類より穀物で生活する方がましであることを悟ることができる。」と言っている（3-16）。

しかし個を超える道は、いいこと尽くめではない。ウィルバーは、精神のどのレベルにおいても、超越できる動物はまた抑圧できる、と述べている（3-17）。人間が、混沌とした無意識の本能的状態から意識を発展させたとき、本能衝動を統合するのでなく自身から分離させ抑圧すれば、神経症的病理が発生する。これと同じように、意識的合理性から、より高度な、よりその中に多くの要素を含む、超意識、超合理の精神性に至ったときには、また新たに病理を抱え込む可能性もあるということである。

「一つの文化のなかにより多くの垂直的レベルの成長があるほど、おそろしくまちがったことも多くなるのです。社会の深さが増すほど、それだけその市民の教育と変容に負わされる重荷は大きくなるのです。深さが増すほど、それだけ多くのものが大々的に、悲惨に、おそろしくまちがう可能性も高くなるのです。レベルが

増すほど、大きな嘘（病理）が生まれる機会も増えるのです。私たちの社会は、初期の狩猟民には想像さえできなかつたふうに病む可能性があるのです。」「それぞれの発達において異なった深さにいる人々を垂直的に統合する必要が、社会にのしかかってくるのです。」（3-18）とウィルバーは言っている。

これを読んだとき、自分個人の場合をとってみても、高次のより深い精神性に焦点を合わせていたが故に、深みのないものを「浅い」と捉えて抑圧していたことに気づいた。それが自分の精神生活や対人関係に反映されていた間違いに気がついた。深くないものを跳ね除け抑圧するのではなく、それも含んで統合して進んで行かねばならなかつたのである。また、より高次なものを含む現代がその分病理も多く抱えているからといって、単に昔が良かったとして懐古するのみでなく前向きに、高次に発達を遂げてきたわれわれが成すべき統合の課題に、立ち向かうべきであることに気がついてよかったと思っている。

個を超えるといっても、個に無頓着ではいけない。個の能力を高めていく努力は必要である。個の能力の十分な発揮が幸の一つの尺度であろう。ただ、欲望に対するこだわった反応や追及は、その自己中心性、人間中心性のため、個自身や周囲の人間に結果的に禍をもたらすだろう。個を超えるると自我でのこだわりがよく見えるようになるのかもしれない。個を超えた覚者は、倫理や道徳に縛られない、精神が一点に淀まない調和したバランス感覚で行動しているのである。

#### 4. 終点なし

自覚には終点がないと言いますが、ある境があり、その関門を通りぬけているか、まだぬけないかで自覚している、いないが決まるという、何か大きな一線があるのではないのでしょうか。

『段階があり、一線もあると言えるかも知れません。しかし通った人だけわかるので、それを期待しても無意味です。しかし一面、期待しないわけにはいかないのも現実です。』

K. ウィルバーは世界の様々な黙想的神秘主義的伝統を調べて、個を超えたトランスパーソナルな意識を、心霊（サイキック）、微妙（サトル）、元因（コーザル）、非二元（ノンデュアル）の各段階に大別している（3-18）。

この論文は主として、元因段階と非二元段階についての考察である。自分の体験を書いた部分には、それより前段階のものもある。しかし、特に和田氏とのやりとりは、イメージの中での何かの心的体験を求めてのものではなく、その先の真実を直覚的に把握することに関する問答である。

元因というのは「至高の实在」「無形の知覚」「純粹意識」「アートマン＝ブラフマン」「顕現の源泉」といった表現をされている。完全に無形で、境界がなく、顕現されていない、生命の実体のことであり「空」とか「無」と呼ばれているものであると思う。この源泉、生命の実体は、自我の作用でない、ものごとを比較分断しない非二元的認識により感得されるものである。これを感得した精神性を元因段階と言う。

また非二元段階とは、元因的な没入状態を打ち破って全顕現世界がふたたび生じた段階である。ここでは、無形のものとして顕現された形の全世界とは二つのものとして見られることはない。形のない生命の実体を感得して、もう一度そこから形のある世界を見るのである。つまり、分断しない非二元的認識を得て生命の実体を確認し、そして五官で捉えた自我的認識のものごとは、生命の実体と全く同一のものとして顕現した姿であることを認めることである。無の認識をして、もう一度この現実世界に戻ってくるのである。自我意識と自己超越意識の両立、合理性認識と超合理性認識の統合である。

世の中のものごとについての常識的な判断では、何らかの行き着く先などがあるものであるが、個を超える自覚へは、そちらへ向かっての方向があるだけであり、ここが悟りだ、とか遂に終点に到った、などという性質のものではない。

## 4. 感得するための方法はあるか

### 1. 方法なし

では、個を超えた非二元的認識に至るための方法は、あるのだろうか。

先ず和田氏との問答から幾つか拾い上げてみたい。和田氏の一心寮では、普通の日常生活（山中なので薪割り、農作業、食事の支度、大工仕事、犬や鶏の世話、洗濯、風呂焚きなど）で手足を動かして行動することが奨励されていた。和田氏の方針は、何か特別な“修行”をするのではなく、日常の食事から勉強まであらゆる生命活動そのもの、手足を動かしている行いが「行じていること」であった。

手足を動かしてやっていくことで、いつかふっと気づく、自覚に至るといふことでしょうか。

『◎手足を動かすのは、方法ではない。動かしている自己のすがたそのものが、求むるもの、であります。』

お釈迦様は禅によって悟られたと、禅の本によく書いてありますが、本当はどうなのでしょう。

『ゼン多分、常識的に考えられている禅とは関係ありません。しかしお釈迦様は禅那によって悟ったとは言えるでしょう。』

禅は結局何が一番、悟りに有効に働いているのでしょうか。足を組んで座ることでしょうか。呼吸でしょうか。公案、作務、師匠からの感化、その他色々のうちのどれなのでしょう。また、念仏はどうなのでしょう。

『私は禅で悟りを開いた経験がないので、なんとも言いようがありません。門外漢からみると、ギリギリのところでは禅も念仏も、自我とか我見とかの問題になるでしょう。』

断食はどうでしょうか。

『断食が自覚への手助けになる、つまり方法であると思ったら、それは迷信です。その迷信を信ずる人が甚だ多い。坐禅についても、念仏についても、その他何々法と言われることもその点では同じです。』

『無我になるのには、どんなことも条件にはなりません。』

「坐禅などしている人は沢山いるけれど、何故悟りを得る人がほとんどいないかということ、それを手段だと思ってやっているからです。」と先生は仰いましたが、それはどうしてでしょうか。

『悟るということは、順序をつくしたその先に到達するという事ではないからです。』

個を超えた自覚を得るということに関しても、何か方法があつてそれをやればいいと得られるのではないか、とどうしても思ってしまうものである。自覚とは合理性を超えるということである。方法によってその結果としてどうにかなる、というのは合理性から一步も出ていないことを意味する。合理的に何かの順序を追って行って最後に到達するという考えの中にはダメである。大きな風呂桶に少しずつ水がたまっていき、最後には水が溢れるときがくる、といった気づき方ではないのである。しかしこの「方法がない」と言うことが、なかなかわからないものである。というより、それを芯からわかったとき合理性を超えているのである。

当時の自分も、なにか少しでも手がかりにはなりはしないかと、断食のようなこと、ある種の呼吸法などもやってみたり、瞑想や日々の作業は特に熱心にやったつもりである。しかしいくらやってもやっても何も出てはこなかった、気づきはしなかった・・・

自覚というものは、どういう人がどういうことをやって、どういう経過をたどって与えられるものなのでしょうか。

『経過はありません。』

『自覚に関する限り、ウマクやってやろうという気ではだめです。ウマクもマジクもないのです。唯一つ、比較を絶した道とも言えぬ道です。それより他に行き道はありません。』

## 2. 非二元的認識に対する「抵抗」

ケン・ウィルバーは合理性のみの認識から、個を超えて合理性を超える超合理の認識を感得するような意識の次元の変化、垂直的变化のことを「変容」

(transformation)と呼び、意識の同次元での変化、平行的変化のことを「変換」(translation)と言っている(4-1)。一心寮での共同生活のなかで、色々な人々との交わりや不登校、高校中退して来た子達への世話係などで一緒に畑作業、土木仕事をするを通して悩んで、考え方がより柔軟になったり頼もしさが増したりという成長した部分は少なくない。しかしこの変化は主に変換であって、自ら問題にして求めている意識の変容、苦悩の根本的解決、人生観の大転換は容易には訪れてくれなかった。

『まだ自分の力、自分のはからいで何とかしよう、なんとかなる、という気がありますね。 どうしてもっと純粹になれないのだろう。 純粹とは`自我`のはからいのないことです。』

自覚、悟りを得るのに手段方法がないというのは、自分が本来元々そこにいるからなのである。悟りとは、いい気分のような特定の状態のことではない。自覚、悟りは、いい気分よくない気分、安心不安、充実不充実、他のあらゆる相対感覚を超えた非二元的認識に気づくことである。今ここを離れてどこか別の世界へ行こうとするのであれば、それこそ二元的認識に基づいた思考の産物である。しかしこのことが、なかなかわからないのである。得ようとするれば非二元の認識から離れてしまう。瞑想、正座をしているとき、この得ようという自我のはからいが、いかに堅固でしつこいものであるか、徹底的に知らされる。

真実の世界が知りたい。この世の無上の生命の歓喜を味わってみたいです。

『空気の中にいて、空気の味を知りたい、というのと同じです。』

『 あせってもダメです。悠々とやりましょう。 真理は遠くにあるのではなく、今自分がその中にいるのですから。』

ウィルバーも、個人が霊的修行の諸状態に身をおくと、自分がいつも非二元性、総体的現在から立ち去ろうとしていることに気づきはじめる、と言っている。そしてこの立ち去ろうとする自我のはからいを、非二元的認識に対する「抵抗」と呼んでいる。

そしてウィルバーは「抵抗」について次のように説明している。仮面レベルを扱う精神分析的アプローチの場合は、影に関する自分の抵抗について、どのように

影に抵抗しているのか、なぜそうしているのかに気づいていき、本人が具体的事実として自分自身の諸側面に抵抗していることに気づけば、その抵抗を穏やかに減少させ影に接触できるようになる。また自我レベルにおけるゲシュタルト的アプローチでは、今ここ、身体から離れ自我思考のなかに逃げこんでいる状態を理解するまで、セラピストが今とここに対する抵抗や回避を指摘し続ける。そして霊的レベルの行においても同様に、非二元的意識に対する抵抗の把握は、初めてその抵抗に取り組むことを可能にし、ひいてはその脱落につながる。つまり、個を超えて非二元的認識に至る霊的レベルの行の意義の一つとして、あらゆる相対感覚を超えた非二元の絶対的認識に対する「抵抗」を意識させられることを指摘している(4-2)。

自分の場合に引き比べても、このことは身に沁みてよくわかる。いくらやっても何年しても、自力のはからいから出られないのである。

『一度合理的でないものがあると知って求め始めたら、絶対途中でやめられません。自分の体験からそう言えます。世の中の普通の99%の人はそう思わず、まあまあのところをやっています。』

真実の世界を見るまでは、修行をやり続けたい、と思います。

『平静になることが何よりも重大問題です。』

何が「平静」になるのを妨げているのだろうか。僕の心の持ち方のどういう点か。

それは「空気の中にいて、空気の味を知りたい」という無理、理に合わないことを考えている“得たい”という心ではないだろうか、と思いましたが。本当は自分に備わって得ているのですから。

『そうです。あわてる必要はありません。落ち着いて、張り切って。』

自分と不即不離のもの、それを「得たい」としてやり始めると即刻ダメ、離れる。得ようとするれば離れるのですから、「平静」とは、そういう「得たい」という気を起こさず、無心で自分と自覚が一致するようにすることなのではないでしょうか。(下線和田氏)

『まあそうです。』

「一致するようにする・・・」という部分の「する」というところに先生は棒線をはいておられますが、どうしてでしょうか。既に一致して毎日を生きているのに、そして、自力のはからいの匂いがするからでしょうか。

『そうです。するんでなくてなっていることを知ればよいのです。』

無心になるには方法はない、無心になろうとするのは、既に平静ではない、無心は、無心になっているときになっているのであって、ということでしょうか。

『そうです。しかし念願は持っていなければなりません。』

平静とは力まず落ち着いて張り切ること、ということでしょうか。ですけどそれがアタマでわかっても、実際の行動はその通りにはなりませんけど。

『ならない、ときめてしまわないで、念願を以って行動するより他に妙手はありません。』

世の中の殆どのは、やったらその分成果が目に見えて出ますが、自覚を得る修行の場合はやっても何も成果がない、これをやればこういう結果として出て来るということがありませんから、その点は辛いです。

『その世界しか見られなければつらいです。しかし、「つらい」といくら言ってもどうにもなりません。』

修行して何かになるかなあ？修行というものが必要あるかなあ、とも思います。先日、若いときに多くの様々な宗教的修行をしたおじいさんが一心寮に来られたことがありましたが、その人は「修行はしたってしなかったって、どっちだって同じことなんだが。」と言われました。修行をやめてみたらどうだろう、修行という意識を捨ててみたらどうだろうか、と思いましたが。

『 「修行」を捨ててみることができればよいと思います。意識を脱却することが自由にできるかどうか。それができればもう一人前です。 』

一心寮にいた数年間、自覚することに関して自分で思いつくありとあらゆるこ

とを、日記などで質問させて頂いた。無心になれない自分。無心であることに気がつかない自分。合理性思考の中で何か計らわれないではいけない自分。非二元性、今ここからいつも立ち去ろうとする働きである「抵抗」を、イヤというほど意識させられる。

『本当のことを言うと、角君の疑問は「どっちでもいい」ことばかりです。問題はアタマのやりくりではないのです。しかしその真意を会得するのは難中の難事です。でもその真意をさとる方への工夫をしなければなりません。』

『もうここまで来たら、アタマのやりくりを放棄するより他ありません。』

### 3. 行

では、非二元的認識に対する「抵抗」を意識できることなら、どんなことでも‘行’になるのだろうか。非二元的認識はこの世界の全ての事柄を包括するものであり、生きても死んでも、宇宙が破滅しようがビッグバン以前であろうが含むのであるから、その中での行為のどんなことであれ根源的のちそのものを表している。行住坐臥当り前の日常が求めるものそのものである。なら人間の自己中心的なエゴそのものの行為や、殺人のような犯罪でも‘行’になるのか。いや、そうではないであろう。

自覚を実感でわかっていなくても表面の生活、日常の行為は、わかっている人たち（自覚された人）と同じことをしたいと思いますが、どのような生活、行為をしてゆけばよいか教えて下さい。

『自他一体的行動。他のため、とか自分のためなど、どちらでもよい。"生産的行動（破壊的でない行動）"を心がければよい。』

「抵抗」を意識するとは、自分の自我のはからい、二元相対的な感覚からでる利害、得失、計算などの合理的思考を離れられないことを徹底的に知らされることだから、‘行’はその合理的思考を乗り越えたものを体現しているものでなければなるまい。和田氏が「坐禅は一見ひとところに座って何かに執着しているみたいだが、実は一番サラサラと流れている状態だ。」と言っていたのを憶えている。合理

的思考、観念、はからいを放っておいて座っているのである。一心寮での手足を動かしての生活も、個に閉じ込められた自己中心的判断でなく、比較を超えた直覚的判断による行為が目論まれていたのである。普段の生活の大半はこの瞬時に起こる直覚的判断によって営まれているのであろうから。

あらゆる行は（日常生活を含めて）悟りへの手段方法ではなく、やっている姿そのものが求めているもの、そのものなのである。

禅、正坐などは、どういう仕組みで悟りに至れる様になっているのでしょうか。

『自力の行き詰まりに至り易いのでしょうか。』

坐禅や正坐はどんな点で自力の行き詰まりに至り易くできているのでしょうか。

『坐禅や正坐は、自分を捨てた形です。その形をとりながら捨てられない自分の根性の捨てるにくさをイヤというほど感じさせられるからでしょうか。』

気づきたいという強烈な「念願」を持ってさえすれば、普段はなにをしてもよいのでしょうか。手足を動かすこと、正坐などは自覚を得るには大して重要な意味を持っていないのでしょうか。（下線和田氏）

『それは絶対的重要性をもっています。』

手足を動かすこと、正坐、坐禅など行為そのものが求むるものとのことですが、手足を動かす行動については何となくわかる気がするのですが、正坐、坐禅などはどこがどういう点で、求むるものそのものなのでしょうか。

『そのことに純一になること。但し正坐も坐禅もまともにやったことがないから、この答は想像にすぎません。』

手足を動かすのは、ただ動かしてさえいけばよいのでしょうか。本気でなければ、いくら手足をうごかしても何にもならないのでしょうか。「本気」とは、どうして重要なのでしょうか。

『本気とはいのちの活動そのものだからです。本気を出すとは十分に生きると

ということです。生きないで、ボヤボヤしているうちに時間がたってしまっは勿体ない。』

人はこの人生において様々な苦しみに出くわす。人間関係、身体の病、自分の性格のこと、コンプレックス、様々な神経症、死の恐怖、思いもしなかった突然の事件や災害、肉親や親しい友人との死別、貧困、他他。

これらの苦しみをきっかけに、或る人は「こんなに苦しまなければならない、この人生とはいったい何なのだろう。」「この人生をどう生きていくのがいいのだろう。」「不条理な事が多いこの世界をどう捉えればいいのか。」「人間の存在の意味とは何だろう。」「宇宙の存在とは確かなものなのだろうか、その存在の意味は何なのだろう。」などの精神的、実存的苦悩、疑問を抱くようになる。この苦悩がひっ迫していて、我が身にとって、どうにもならず辛く強いものであるとき、また、その疑問、煩悶、苦悩をどうにかしたい、そして有意義な満足のある人生を送りたい、などを切に求める強い欲求で突き動かされるとき、人は道を求めるのではなかろうか。

一概には言えないのだろうが、道を求めるような人は性格学的に見ると、我や欲望が強く向上心もあるが繊細でデリケートな面を持った傾向の人、よりよく生きたいという願望に加えて、わが身を振り返る内向性、内省性の強い人、疑問を起こす精神性、知的能力のある人、苦悩の解決に取り組み続け得る粘り強い意志、精神力のある人、適当にごまかせない真面目な、別の面から言えば柔軟的でない融通の利かない頑固でこだわる個性の強い人、自我への執着性が強く且つ自己内省性を備えた人、他にもあるだろうがこのような特徴を揚げることができるかもしれない。ひとこと言えば、その人の「エネルギーの強さ」が疑問、苦悩を起こす元になっていると思う。

このエネルギーの強さは、高次の精神性を求めるような求道者だけでなく、心理臨床の場を訪れる神経症レベル他の人達にも当てはまるだろう。悩んでいる人は単に弱いのみの人ではなく、普通にスンナリ暮らしている人達よりも、その人格の根本に物凄く強いエネルギー、生命力を持っている人も多いのではないだろうか。

道を求めさせる原動力は、苦悩である。自我の合理的思考では思い通りに行かないことを深く体験し、自分の自我では捉え切れない大なる自然の流れを知り、合理性のみでない精神性、個を超えた超合理の精神性に目覚めていくのである。だから東洋的な道（タオ）の途上においては、全てではなくても、あらゆる精神的苦

悩が悟りの因になり得ると思う。東洋的伝統の道では、個々の苦しみに対処してそれを治すのではなく、苦悩を抱えている自我を超えて苦悩の寄って来たる根本のもの、自己中心的、相対的二元性の認識からの開放を志向する。個を超えて、いわば自我の苦悩を距離をもって眺められるようになる。それは同一の自我の中での心理的作業ではなく、明確に自我とは別次元の認識を求めるのである。様々な人生上の問題、苦悩に対しいちどきに目が開かれるのである。自己超越の発想である。

一方、西洋的セラピーの多くは、あるコンプレックスの解消とか、自己肯定感の回復、気になる症状の解消など個々の問題に焦点を当てて、それをどうにかしていこうという自己治癒の発想がある。筆者の間違いかもかもしれないが、精神分析などでそうではないだろうか。心理療法の種類も沢山あり、自己超越的な心的展開が起るものも少なくないと思うし、分析心理学のユング派では「治さない。その問題をキッカケとして新たな自分をどう発見していくか。」と言うし、非構成的エンカウンターグループの中で起こる参加者同士の個人性を超えた心情レベルでの一体感や、フォーカシングのときの、気になる事を自分から距離をおいた場所に置くこと、東洋思想を色濃く受けたロン・クルツのハコミセラピーその他、また日本で生まれ現在海外からも注目を集めている森田療法、内観もあり、これも一概には言えないのであるが。

自己治癒的アプローチも大切で有効であると思う。人や場合によっては、自己超越に取り組むよりも自己治癒に取り組んだ方がよいこともあるだろうし、ウィルバーが言うように、超越の道に取り組んでいても、神経症的抑圧などの問題がエネルギーを使わせ足を引っ張ることもあるかもしれないから。

とにかく個を超える求道は自己治癒ではなく、一步進んだ高次の次元への変容が目指されている。

そして苦悩を通して自己超越に目が開かれるのであるが、これは苦行をすればいい、苦行が悟りの方法である、ということではない。精神的苦悩が動因になるのであって、それなしに肉体、精神を苦しめても疲れるだけであろう。

「行」とは個を超えた、自我から開放された相の体現である。単に身体の形のことではなく、行をしている姿そのものが個を超えた精神性なのである。和田氏は「自我から開放されたら身体に出る反応としては、全身の力みがとれてリラックスした状態になる。」と言っていた。行とは、どこかにグューっと力を入れて緊張して頑張るようなものではない。

「競争ではない。補い合い助け合い、共同生活だ。」と言いきかせて生活して

いますが。そうでないとどうしても胸や肩に力が入ってきてしまいがちです。

『個体の意識は外部への反応として、部分的緊張をもたらします。』

自分が開放されるためには、自分にまつわるありとあらゆる全ての事柄を手放す、握り締めているものを放す、捨てるほかないのでしょうか。それには方法はありませんが、体の力、特に上半身の力を抜くことは非常に有効なことではないかと思いますが。

『ゆったり、とすべての力から開放される。開放するのではなく、一切から開放されることが要点です。』

自覚が苦悩によってのみ得られるものでしたら、故意に自分から苦悩をすることは出来ないのでしょうか。

『そんなことをしても何の役にも立ちません。お釈迦様は「苦行は悟りの因にあらず」と知って正道を得たのです。』

禅などでは故意に苦悩できるようになっているのでしょうか。

『そういう意味で禅をやる人が多いから、いくらやっても悟りにも自覚にも達しないのでしょうか。』

自覚は、何か厳しい修行をしなければ得られない、得難いものなのでしょうか。

『そんなことは絶対にありません。』

手足を動かして行動すること、正座など「行」にとらわれていてはダメだと、何でかしりませんが思いました。

『そうです。行の形にとらわれてはダメなのです。』

#### 4. 何のためでもない行い

もうひとつの大きな間違いになるものは「自覚を得る」ことを、「自覚」「悟り」という、何か固まりの様なものを手に入れるように思うことである。「こんなのではないかな。こんな感じなのではないだろうか。」と見当外れを承知しながらも色々に想像してしまうものである。自覚の消息や悟りの世界を勝手にイメージして、その像を自分と離れたところに求めに出掛けるのである。自覚の世界とは、イメージで描けるような二元的認識の像ではなく、悟りの世界は、まさに今ここの全存在のことなのに。

自覚を求むるといふ心も捨ててもよろしいでしょうか。

『勿論そうです。その求めているつもりが自覚が違っているからです。』

僕は「自覚」という“もの”を追い求めているようです。この僕の態度は間違いだと思います。』

『そうです。自覚というのは努力して造るのでなく自然に出るものです。』

『 「自覚」の内容はむろん表現の仕様が無いのですが、無限の広さがあり無限の包容力があるものです。自覚というカタマリみたいなものを探していたら、とんでもないことです。 』

「自ら‘悟り’という心に描いたものを追ってはいけりはない」とのことですが、ではどうやっていけばよいのでしょうか。

『追う 追わない、の枠の外に出ればよい。 「どうやって」という考えがダメなのです。 手段や方法ではない、と気づかなくてはならないのです。』

恋愛をしても自覚にはまったく差し支えないでしょうか。

『差し支えるからといって避けられるようなのは、恋愛ではない。』

「方法はない」ということ。方法があると思っているうちは、絶対に行き着か

ないということである。「方法は問題外」だということを意識が承知せねばならない。ただ、「様々な苦悩から開放されたい。自己を超えたい。」という念願は、出発点から必要であろう。問題意識を持っていない線路工夫の人が、何年も作業で手足を動かしても、個を超えた自覚には至らないのではないだろうか。純粹で強烈な念願が必要である。

「アタマで生きるのは疲れます」と書いてあります。今の僕のように疲れる生き方ではなく、少しでもよいですから今よりもラクな生き方、それが欲しいのですが。

『そうだろうと思います。が、それは実体験によるより他に知る術はありません。唯そういうことが“あるんだ”ということを知るのと知らないのとでは大変な違いです。99%までの人は知らないで狭い枠の中で、正邪善悪で生きています。

この自分の見る世界と別の世界があるのだと知って、それを求める気があればよいのです。その世界には仕切りがなく、ノビノビとし、広々とした世界です。』

「自覚を得たい」その他の今までの念願の持ち方は、すべて頭のものだったのではないか、頭で念願していた、頭でいくら念願しても何ともならないのではないか、と思いました。

『よくそこに気づきました。その通りです。』

ただギリギリのところでは、この「得たい」という念願があるというのも無心ではないことだから、「得よう」としているうちは得られない。だから自覚を得ることについての手段方法ではないが、行き道としては瞑想その他の行があげられるだろう。

この瞑想について誤解をしている人もあるのではないだろうか。深い瞑想状態になって、表層意識から無意識の深層へどんどん降りていき、何か無意識の凄く奥にある、悟りという精神性の層に至るのではないかと。これは個を超えた認識に対する誤解である。物事を二つに分断しない非二元的認識は、‘意識’に対する所謂‘無意識’といったような、識別した認識法とは異なる桁の違う認識なのである。桁が違うとか次元が異なるといった表現ばかりで理解し難いと思うが。この認識を体験してみればすぐに理解できる事なのだが。兎に角、ものを分断して現象を追っている認識レベルでいくら深まろうが、たとえその深まりが地球の裏側まで至った

としても、悟りには出会わない。悟りとは深さをも超えているからである。ここらの問題は微妙さも含んでいて、筆者には今断言は出来ないのだが。

しかし悟りとは、瞑想によって意識を深めていってキャッチするものだ、といった合理的理解をしている限り、いつまでたっても非二元的世界に至らないことだけは断言できると思う。

自覚というものは、手足を動かすこと、正坐、坐禅、念仏、その他ありとあらゆるやり方をもってしても、それによって得ようとしても“得られない”というものでしょうか。自覚は要するに、得ようと思っても自分のはからいでは絶対にえられるものではない、でしょうか。

『自覚という何かがあるのではなく、自分の本来のスガタに気がつくということでしょう。正坐でも坐禅でも念仏でもしてわが心の鎮まりを待てば、ひとりでに自分のすがたはわかってきます。』

『特別な「修行」というものがある訳ではありません。自分の真実のすがた、ものごとの断片でなく総合的に存在の意味を捉えること、それができるようになるための心掛けが、修行というものでしょう。』

また、行などしなくても、病気、その他身の回りに起こった人生の問題に深く悩み、自らのはからいではどうにもならないところに行き詰まって、合理的思考を手放して、その人なりの広い世界を感得する場合も数多くあると思う。

先生は「自覚を得たい、という念願を持っていたらいつか必ずわかる。」と言われます。念願を持つということも自力の操作に入るのではないかとも思いますが。

『念願を持つ、ということも自力のはからいです。つまり、自分のはからいから外へはでられないのだと知ることが自我の行き詰まりです。本当に行き詰まったら次の瞬間は、無我より他に行きようがありません。「無我」はアタマの働きの中の現象ではありません。』

自覚を得るには自分のはからいがあってはダメだ、では、はからいをなくせばよい、と思ってそれをなくそうとすれば、これまた、はからいになって、堂々めぐりになってしまうのですが。この堂々めぐりを突破するものは何なのでしょう、

何がこのはからいの世界を打ち破るのでしょうか。

『そんな重宝なものはありません。』

『ただやめたのでは何も得ません。しっかりした方向を持って、もがくのをやめるのが最上です。そうすれば何かが明らかになります。』

「自覚を得ようと思っているうちは、絶対に自覚が得れないのでしょうか。」という質問に、先生は「思っている、思わなくても、それには関係ありません。」とお書きになっていますが、何故でしょうか。

『 「思ったり、思わなかったり」と自覚とは次元が違うからです。 』

結局もう一度お尋ねしますが、自覚というものは得ようと思っても、そのための手立てというものは全くなく、どんな手段をこうじても、そうすると却って益々自覚から遠ざかる。つまり、はからう術がない、はからわないでいるより他ない、ということだと思えますが。 「はからわない」という、はからいになってはダメだと思えますし。

『その通りです。だから一番やさしくて一番むずかしい、のです。』

自分としてはどうにもこうにも、やりようがない、結局自分の力では脱却できない、と思うのですが。自分の“こだわり”に対して如何とも仕様がありませんが。

『本当に「こだわらないでいられない自分」を知ったとき、こだわりながら、それから脱却している自分を知るでしょう。』

自覚は手足を動かしても何をしても得られない。何かによって得られるような、そんな性質のものと全く違うものということでしょうか。 では僕は何のために手足を動かしているのでしょうか。

『何のためでもないことを本当に知ったら万々歳です。』

何かのためにする、というのが人間根性である。A.マズローは「通常人々は、

個人的な発想法で経験に応じ目的によって世界を見る欠乏動機の立場で認知をおこなない、そのとき世界はもはや、われわれの目的に対する手段に過ぎなくなる。」(4-3)と述べているが、合理性を超えて無心に行じることは容易ではない。しかし振り返ってみれば、誰でも日常行動の殆どが、実際には無心で行われているのではなかろうか。合理性を超えて、ものごとが分断されてない非二元的な認識に至るとは、この誰もが体験している「無心」の意味に気づき、その認識的内容を体得することであろう。

自覚を求めて行く上で、自覚するという点に関する誤った認識点、気をつけなければならない点は、“自覚”というものの、“自覚”という何かがある、と勘違いして自分の外にそれを追い求めて行く、という思い違いをすることでしょうか。

『むずかしいですね。自覚とは自ら覚るということですから、外へ求めてもそれは無駄でしょう。では自分を点検して得られるかと言えば、それもムリです。要するに自分を対象にしている限りケリはつかないと言うべきでしょうか。ではどうしたらよいか。』

どうにもこうにもやりようがない、のである。何かの方法があると思って取り組んでいるうちは、認識が二元的のままである。やりようがない、ことを承知せざるを得ないところに追い込まれる、行き着く。行き詰まりである。何がなんだかわからなくなり、困り果てて何をしようもないところで、静かに坐ってみる。しかしなにも出てこない。気づかない。気づけない。「やりようがない」となったら何かが出てくると思っているのであろう。これは大脳の論理性、合理性の中での考えかたである。真に行き詰まっていない、無我無心になりきっていないのであろう。

『どうにもならなくても、それでも坐っていると、どうなります。』

自分の意思では自覚は得られません。あとは阿弥陀様におまかせ、おすがりするしかないと思っていましたが、では、阿弥陀様というものが本当にいるかどうかとなると、「いない」ということになりました。何も頼れるもの、あてにできるものはない、ということになりました。

『それでも厳然と存在しているのは何でしょう。—自分はどこまで行ってもなくなりません。』

「自覚をお与えください。」という祈りをつぶやいても、阿弥陀様は「いない」となりましたから、何に向かって祈ってよいのか、祈りを向ける対象がありません。

『対象はなくても自分はある。』

観念の世界でなく実物を見れるようになっていくことが、修行の目的であろう。

手足を動かしたり正坐をするとき、自覚の深まり、目が見えるようになる、頭がよく働くようになる、向上する、など色々求めず、まったく何も求めないのがよい、のでしょうか。

『そうです。しかし本当に何も求めずに正坐ができるのでしょうか。この矛盾が問題です。この絶対矛盾をどうやって超えることができるか。』

何も求めずに、ただ手足を動かしたり正坐をすることは、今の僕にはどうあがいて気持ちをごまかしてみても、無理だとわかりました。立派になりたい、人からよく思われる人間になりたい、優越欲、その他を求めずして手足を動かすことは今の自分にはできない、とわかりました。

『—そうでしょう。—』

『純粹に自覚を求めることは誰にもできません。できたら問題解決です。』

何も求めずに手足を動かしたり正坐することが本当にできるのでしょうか。悟った人にしか、それはできないのではないのでしょうか。

『そうです。悟った人しかそうはなれません。だからそれができるようになりたいわけです。』

何回も聞いて申し訳ありませんが、自覚を求めて、ふと気づくことを求めて手足を動かしたり日常生活をしてはいけない、気づくことができない、ということでしょうか。

『そうではありません。求めながら行動すればよい。』

何も求めないことにこだわっては、元も子もないのだろう。行動したり坐ったりしているうちに、無心になっているのではないだろうか。というより行動や坐りが、無心そのものであろう。

自覚を得るとは、何かを求めないとできない大脳、自我の合理的な判断とは別に、宇宙的視野での、自我の働きを超えた精神活動があることに気づくことなのであるから、自我がどう思っているが関係のないところを感得するものであることを知っていなければならない。

求めてしまう自我の合理性の精神活動と、合理性を超えた精神活動の両者を併せ持って生きているのが人間であろう。この矛盾そのまま、それを抱えたままで。それが「超える」ということではないだろうか。自我の合理性を打ち消して打破することではなく、「合理性を含んで超える」ことであろう。何かをやって結果を得るというような合理性思考とは異なる精神活動に、眼が開かれなければならない。

自覚以外のものには殆ど手段方法があります。例えば、大学に入るには勉強をすればよいですし、野球の選手になりたければ、その練習をすればよいというように。自覚を得るには、何故手段方法がないのでしょうか。何故でしょうか。

『全然桁の違う問題だからです。』

自覚を得るには手段方法はない、手足を動かすことは手段方法ではない。確かに数年間手足を動かしても、何にもなっていませんのでそう思えます。ではどうなれば得れるのか、自分で行き詰まることを目当てにしていても何にもならない、と先生は仰いますし。結局、自分にはわからない、ただ、わかっている人、得た方である先生のもとで、仰ることをきいて、自分では訳がわからないけど一生懸命やっているしかない、と本当に思っています。

『風に樹が揺れるのを、どうやって見えていますか。』

## 5. いつどんなとき超えるか

### 1. 行き詰まり

どんなとき個を超えるのだろう。

『アタマで追って解決のつくことは一つもない、と知って手放したところに大きな自由な世界が開かれます。』

『角君が「これは何だ」「ここは何処だ」と思っているのは、私が生きている世界とは違うのです。一ヶの茶碗を見て、それについて何十回でも何百回でも質問することはできます。そして、それに対して答えることはできます。しかしその答で茶碗の実質を明らかに伝えることは不可能です。答えたとしても通じません。

要するに問題は部分ではないのです。無数の因果関係に対して一期に眼が開かれるということです。一発です。君の今の状態は茶碗のまわりを堂々めぐりしているだけです。 端坐瞑目より道はないのだろうか、いや、それに凝ってはそれもダメ、どうしたらいいのだろう。』

『自力のはからいでは、扉はいくら押しても開けません。大きな岩盤を押しているようなものです。 ビクともしません。もし動いたと思ったら、自分が動いたのです。 裏へ廻れば扉はいつも開けっ放し。』

『本当の自覚は 何も彼もすてたところに 求めずして出てきます。』

『自覚とは今朝話したように青空のようなもので、とらえようとしても捉えられないものではありません。 無自覚を払うより道はありません。』

無自覚を払うのにも、心がまえのようなものはあるのでしょうか。

『ありません。あると思ってそれを追い払おうとすると、そっちへ心が行ってしまいます。』

『月をさす指の観察をして先方の風景を見ないのでは、いくら手足を動かして

も役に立たない。 自覚、自覚と言うけれど、自覚という何かがあるのではなく、さす指から離れたところの自己の認識のことです。 できれば自覚も何も彼も捨てて大きく呼吸してごらん下さい。 天地は広大、花が咲き 鳥は歌っています。』

非二元の認識に対する「抵抗」をイヤというほど味わっても味わっても、自分のはからいが尽くし切らない、どうにも手放せないのである。どんなときに気づくのか、どんなときに大脳の合理性を手放すか。どのように五官で捉えたのみの認識である自他の分断された見方から、自も他もすべてが共通のものから出ているといった自他融通の感じ方に気づき変容するか。どのように自他隔絶の感じ方から起こる利害、得失、打算をもとにした合理的、自己中心的判断から、比較の起こる前の直感的総合的なもう一つの判断力に気がつくか。つまりどんなときに、個を超えるのだろうか。

それは、「自分の工夫ではどうにもならない。」という自我のはからいの行き詰まったとき。大脳のなかの論理的思考、合理性によっては、人間が生きている意味、宇宙の存在の意味はわからないのだ、という知的理解に行き詰まったときではないだろうか。「抵抗」から外にはどうしても出られない、自分のはからいが無くならない、どうあがいたって自力の中から外には出られない、と降参したときではないだろうか。

『 投網は、一つの結び目をほどくには次をほどかなくてはならない。それをほどくには次を、次をとまた一回りして元に戻ってくる。結局一辺にしかも同時にパッとほどけなければならない。無数にある網の結び目全部を網羅することはできない。結び目の百や千個などは一部分である。どこでダメだとなるかわからない。例えば花を無心で見るといっても無心で見れるというのはなかなか大変。最高に難しいもの。 生易しいことではない。しかし、その生易しくないところに来るめぐり合わせになっているのだから仕様がなしですね。』

行き詰まることは、どこでそうなるかわからない。行き詰まったとき気がつくというより、その逆で、気がつくときが、行き詰まっているときなのであろう。

自覚というものは手足を動かしても正坐をしても、つまり自分が得ようと思っても絶対に得られないものということでしょうか。そのことを何度も聞いていますが、まだ「得られるのではないか、得られる」という気持ちがあります。得られな

いのだとハッキリ思えません。

『思えないのが脳の働き。』

理屈で行き詰まるということがあり得るでしょうか。理屈はいくら行き詰まったようにみえても必ずその時点で「イヤ待てよ、これはこうではないだろうか。」という反論の理屈をいくらでも出せるように思いますが。

『 本当に行き詰まることは容易なことではありません。 』

「一つ一つの事物を個々別々に見るとすべて行き詰まっている、花は花として、鶏は鶏として、同様に自分も行き詰まっている、すべては行き詰まっている。その行き詰まっているということに気がつきさえすれば、新しい世界を体得できる。」というようなことを言われました。この「行き詰まっている」ということはどういうことを言うのでしょうか。

『四方が何かで囲まれていて、その中で「行き詰まるとはどういうことを言うのか」と問うているようなものです。囲っているものを取り除けなければなりません。』

理屈はすべて出し切ってしまわねば、と思います。理屈も行もあれこれとやって「もう全てやり尽くして、後は何もやることはない。」というところまで至ったときに初めて、新しい世界に出ることができる、気がつける、ということでしょうか。（下線和田氏）

『そういう想像は妄想であって、それに執われている限り自由にはなれません。』

『客観的に「ここが限界」というような限界はない。ヤリクリをするかしないかも自分のはからいで決めることはできないでしょう。』

段階を踏んで行き詰まり、その結果として何かを得られるというのは、これもまたやはり、合理性思考の性質から出ていないのである。自我の合理性が人間の精神活動をどんなに支配しているか、自己超越に取り組んでみて、はじめてよく意識できる。

ふっと気づくのは精神が落ち着いているときでしょうか、高揚しているときでしょうか、弛緩しているときでしょうか、気が張っているときでしょうか。

『きまっていません。どんなときかわかりません。』

僕の質問は結局「自覚を得るためにはどうやってゆけばよいか」という点や「何故であるかという根本の理由が知りたい」という点などに要約できるのではないかと思います。

『そのように思います。そこまで整理がついたら、もう一步踏み込んでみたら？』

つまり「真実、本当のことが知りたい」ということではないかと思います。

『ことばで、何んと言ってもダメなのです。ことばでない、何かがでてこなければ。』

この日記で5冊目が終わったことになります。なかなか理屈は止みません。

『理屈は出るだけ出してしまわなければなりません。出し切ってしまったら何が残るでしょう。』

自覚を求めて数年間懸命にやってきましたが、いったい僕はいつ気がつくのでしょうか。今日でしょうか、明日でしょうか。

『今日とか明日とか、そんな余裕のある世界のはなしではないのです。』

「ああかなこうかな、と頭の手で考えているような余裕はどこにもない筈です。」とのことですが、どうしてそういう余裕は「ない筈」なのでしょう。

『人間は瞬間瞬間の一事に全力をあげて生きるより他に生きる道はないからです。』

僕は自覚にはまだまだでしょうか。

『 「まだ」とか「もうすぐ」という判断外の事実です。到るべきところは。』

僕などは自覚のほんの片鱗を知るにも、長い歳月がかかるのではないのでしょうか。

『そんなことはありません。一分も一秒もかかりません。』

一分も一秒もかからないのは、何故でしょうか。

『時間は相対感覚の中のこと。本当は時間と空間の**埒外**のことです。』

個を超えた認識とは、相対感覚ではない認識である。時間の経過とか空間の大小を認知している感覚とは違う、もう一つ別の認識の仕方を発見し獲得することである。今日明日、5年後10年先、こっちかあっちか、近いか遠いか、などの相対感覚的認識で考えていると、非二元的認識から外れてしまう。今ここの全存在、自分から離れてしまうのである。

ギリギリのところに行き詰まって、すべてを諦めてしまったときにわかるのでしょうか。すべてを諦めるとは、「生きる」ということも諦めるということでしょうか。「死」を覚悟したときでしょうか。

『そんな、死を覚悟するというレベルのことだったら、大抵のひとも何とか片がつくのだが、そういう生易しいものではありません。』

「この道は生易しいことではない。」と言われますが、先生がお若いころ苦しまれたのと同じ位に苦しむ覚悟が必要だ、ということでしょうか。「生易しいことではない」ということは中々気づけるものではない、もの凄い重大事だということでしょうか。

『 「真実」はそういう「考え」の埒外のところに”平穩”にあるのです。 』

自覚を得る、自覚の世界、自分の枠をとる、枠のない世界、そういうものは確かにある、と思っています。しかし、自分にはそれを得ること、その世界を垣間見ることは、無理だと此の頃思いつつあります。力が抜けるような気がします。もう気張って頑張れない、という気がしています。これは望ましいことでしょうか。

『そこを通らなければならないのです。生易しいことではありません。』

## 2. 或る気づき

やはり自分は努力することしか出来ません。努力できるということのみしか長所がありません。頭もあまりよくありませんし、宗教的な才能に特別優れている訳でもありません。

しかし、救われようとしてやる「手足を動かすこと」「正坐」などの努力は“ありのまま”からはなれることになりません。

ですが努力しませんが投げない気がします。苦しみイヤなことを感じますと救われようとして一層、手足を動かして行動すること、正坐に拍車がかかります。

『それでいいです。というより、それより他に道はありません。ただ何ごとにもトラワレてはいけません。しかし、そのトラワレの終点に到ったとき、とらわれから開放されたことを自ら知ります。』

筆者は山の中での求道の4年間、懸命な取り組みのなか何一つ変容することはなかった、と言っている。というより求めている変容というものは、ちょっとした考え方の変化とか自我レベルのセラピーで起こる気づきとは異なっている。意識、認識の次元の変化であり、古来より多大な数にのぼる修行者、求道者が求め続けても、なおごく一握りの人しか本当には体得し得なかった事柄と共通のものである。その点では、十年、二十年、その人が一生かかって求め続けていくべきもの、とも言うことができよう。また和田氏は、変容の方向へ向かって求めていることが、非二元の比較のない悟りの世界から見たら行き着いたことと同じことなのだが、という意味のことを言っておられた。

和田氏のお陰で、求めていくことについての基本的姿勢は身についたので、山を下り、故郷に帰って小さな塾をしながら求め続けていくことになった。そして何

年もたってから、あるひとつの気づきが起こった。そのときのことを以下に書いてみよう。

【：ある気づき： 山中生活から数えて12年がたち、それでも何も気づきが起こらず「あー、もうダメだな。」という思い、いよいよ諦めた様な気持ちにならざるを得ませんでした。あれ程求めていた「気づき」ということさえ忘れる様な心持ちになっていました。

そんなとき、普段の何げない動作をしていて、フッと閃くものがありました。

「今までいろんな事に欲張ってきたけれど、自分の欲に引きずりまわされていたのだ。」という姿が見えてきました。もがいてもがいて、もがき疲れたとき、パッと自分の個人的欲望群の外に出て、そこから様々な欲全体を均等に感じられた気がしました。

これまで、大して高級でない欲にとらわれがちで人間らしい欲はなかなか実行できない自分だったのですが、この気づいたことによって「人間には本能的、動物の欲もある。しかし、自分を認められ社会的にも生かし発展させていきたい欲、人とところを開いてつながり互いに思いやり合って人間らしく、安らかに生きていきたい欲、それに、真理を求める欲、精神的に高次なる方へ向かう欲までも確実に備わっている。だから心配せず、人間は“人間の欲全体”をみて、そこで自分の欲するままに従っていけば、大きく自分を傷つけるような脇道にはそれないものだ。」と思えたのでした。

これが人間らしい「人間の自由」であって、「動物の自由」と異なるところだと思います。また人間は、目の前のある一つの欲に集中してしまい不当に大切にしがちであり、バランスよく自分の中の全体の欲を感じられず、より人間らしい欲の方を見失いがちになる性質を持っていることもわかりました。

それに今までは何かに気がついたらその後はなにもしなくてもラクに生きられる様に想像していましたが、真の欲を知る術をもったならそれを現実の生活上にどう忠実に表して行くかが課題となり、より注意を払っていくことが必要な面もあることを知りました。

これまであれほど自分を不安定にさせウツウツとした気分にとりこまれていた、この世に存在する様々な苦しみ、悲惨な出来事、不条理なことに対しても、自分の欲望を世の中の出来事にかぶせ投影させて悩んでいたのだ、とわかりました。もし世の不幸に対して本来の意味で気になるのなら、そのことが自分に重くのしかかっ

て来る痛みという感じもあるかもしれませんが、また、その不幸を負っている人達への願いとか祈りというのに近いものになるのでは、と思うのです。

自分という個体にまつわる満たされない欲望、そこから来る痛み悩みに深刻になり、とらわれていたところから離れたとき、この十数年間、この宇宙の存在、人間存在の意味を理論的な理解の仕方ですっぱりと納得できると思い、頭の観念の中をあれこれと右往左往していただけたことを、やっと自ら感じとれることができました。

誰でも避けて通ることの出来ない大きな痛みとして「死」ということがあります。これは計り知れない恐怖苦悩であり、また、割り切れるものではないと思うのですが、しかし肉親との死別や自分自身の死に対する苦悩さえもやはり、自分の痛みのひとつなのだと思います。死に対する恐怖感情が全くなくなる訳ではありませんが、死の問題の精神的、根本的な解決は、個の意識を乗り越えることにあると感じました。

「これを解決しないと切り生きられない。」と、ずっとつかえていたものが一段落し「生きよう。いのちの力に催される間は、それに従って生きていく。」という気持ちになれたのでした。】

この精神的体験も、個を超えた精神性の一様態であろう。「水に浸かっていた顔を洗面器から上げる。」という例えがあるが、個の意識のみの中から離れて個の精神状態を眺めるような感覚、とでも言えるであろうか。観念をはなれることができた。今まで「花」という観念で見ていたものが、目の前の実物である“花”を見られるようになった。過去も未来も観念のものであり、自分が直面することになった、不可思議なめぐり合わせである、今ここの現実にか一杯生きればいいのか、と思えるようになった。そして今までよりスッキリした感じになった。また、凄く毛嫌いしていた人物に対しても、そのときはこだわらずスナリと対処していた。

死の恐怖も自分の個人的欲望からきている、とわかった。つまり自分の欲望から、個人的意識から、超え出た体験ではなかったかと思うのである。

欲を捨てるとは、どういうことなのでしょう。人間に欲が無くなるわけではありませぬし。欲を捨てた状態とは、人間の諸欲に対してどういった心持ちになっていることなのでしょう。

『欲を「自分」ではない現象だとして、ほっておくということです。』

人に好かれたい欲、よい彼女を得たい欲、素晴らしい人生を送りたい欲も何もかも捨てれば、楽になるのになあ、とも思いますが。

『捨てて楽になるのは死ぬときです。捨てる必要もないし、捨てられもしません。』

先生は「人間は欲望の束である。」と仰います。そういう意味でなら欲を捨てて無くすることはできませんし、それが出来るには死ぬしかないということでしょうか。

『死なないでそれを実現しなければ。それが本当の進歩というものです。』

悟るとは、欲がなくなることではない。欲を否定したり抑圧することはよくない。

欲は抛っておく。それにとらわれ執着して振り回されないことである。これは達人の域であり、なかなか完全にはいかないかもしれないが。欲に振り回されないようになれば、欲が自らを苦境におとしめる悪いものではなく、却って人生を充実させる働きのもととして、自他の人生に有意義に活用出来るようになるのではないだろうか。枯れた植物のように無為になるのではなく、大欲に生きる、とでも言えるだろうか。

個を超えて元因的認識にまで達すると、いのちの本体と繋がった満足、安らかさのようなものがある。それに個我のみの中での自他を分けた相対感覚から来る恐れ、不安、焦燥、劣等感コンプレックス等のストレスからある程度開放される。いのちの本体の発見による個我からの開放、安らぎともいえない安らぎ、つまり積極的強烈な“やすらぎ”という感覚ではなく、もう少し穏やかなもの、心にガサガサとひっかかるものからの開放を感じられる。満たされるとも言えようか。

孤立分断した自我感覚の中でのみ生き、この安らかさや満たされた満足のない個体が個を超えていのちと繋がる代わりに、成功、名声、金銭などを求めることを、ウィルバーは「基本的に象徴的な‘代用品による満足’に駆り立てられ、そこに非二元的な楽園を見いだそうとする。」と言う。そしてまた「サンスクリットで“プラーナ”、ギリシア語で“ニューマ”、アラビア語で“ルー”、中国語で“気”と呼ばれる有機体的意識に接することについて、人は成熟した形で目覚められること、楽園に戻るために人間は退行する必要がないことをフロイトは十分に理解しなかつ

た。」とも述べている(5-1)。代用品による満足のみでは真に満たされるウマミは味わえない。

非二元的認識による自覚をして満足と安定を得ると、満たされなさのゴマカシやその補充のために懸命になって己れの欲望を使うという後ろ向きな感じではなくて、自他を分かたない一体的な判断力を発揮して自分とその周りの事柄との関係においてミニ極楽(つまり良い関係、相手も一体的な融和した判断で返してくれるような関係)を作っていくことに力を注ぐ気持ちになれる。覚者は建設的な欲の使い方に行きたくので、後ろ向きなごまかしに大きな誘惑を感じなくて済む、そんな余計なヒマはないような気になるように思う。

A.マスローは有名な欲求階層説で人間の欲求を段階的に生理的欲求、安全性の欲求、所属と愛情の欲求、評価と承認の欲求、自己実現の欲求、そしてB価値の欲求(自己超越の欲求)といった基本的なものから高次なものまでに類別している。これを解説したものを読むと、「まず低次の欲求が満たされて初めて、高次の欲求が生まれる。」(5-2)というのをよく目にするのだが、この部分になにかスナリ納得できないような感じがある。それが自分でもどうしてだかよくわからないのだが。

筆者は、このときの気づきによって人間には様々な欲求が本能的なものからより精神的なものまでありそれらが一人の人間に同時に混在していて、その欲求全体を均等に眺められる精神性を獲得していくつれ、意志による抑制ではなく人間の自然な選択力により各欲求のバランスが取れていくことを直感した。マスローの説も高次欲求に目覚めた人は低次欲求が無くなるという意味では勿論ないのだが。

自分の求道を振り返って考えても低次の欲求の満たされなさが、人間の知能によって発展して高次の自己超越の欲求にまで高められるという側面もあるように思う。

自分の、個を超えたいという欲求の中には不純なものも入っていたと思うし、そう単純には言えないのだが。

人間が生きている限り種々様々な満たされなさに遭遇し、そこで苦悩煩悶する。そして一つ一つの満たされなさを個々に解消しようとするのではなく、この苦悩のよって来たるものは何だろう、とか苦悩からの根本的開放を求めるようになるという道筋があると思うのだが。だから低次の欲求が満たされたから、それでは次の欲求へという具合になっているかどうか。

この説では、低次欲求ほど強力に優先性があるとしている(5-3)。この意味は、真を求めて修行していても食事をとらずには続けられないし、素晴らしい

演奏をホールで聞いていても地震がくれば逃げ出すだろう、ということかもしれない。自分の場合も色々な基本的欲求は満たされていたが、人間の満たされなさの姿を考え、それらから自由になれたらという精神的な欲求であり、基本的欲求から離れ発展したものであったのであろう。

### 3. 無心

「もうダメだ。」と思ったとき、無心になれたのではないだろうか。‘なれた’のではなく、ダメだとなったとき‘無心になっていた’のだろう。十数年求めてきたこと、それさえも忘れた心情になっていたとき、ある気づきが起こったのである。これは全く予期しない出来事であった。それは当然のことかもしれない。予期して求めているのは、無心ではないのであるから。

それに加えて、この気づきの2年程前のことだが、山に入ったときから丁度10年した頃の朝「もう質問は(しなくても)いいです。」という気持ちと言葉で、布団から起き上がった日があった。これまでずっと人生について「何故ですか？」と散々、先生に日記の問答で尋ねて来た。そして知的にサッパリと納得はできないものだと聞かされながらも、「何故だろう？」と理屈を追求していきたい気持ちがずっとなくなるまでいた。しかしこの日を境に、人生の存在の意味を理屈で追求する姿勢は不思議なことにピッタリと止んだ。知的合理性ではわからないものなのだ、と自分のアタマが自分のアタマの限界を知った、見切りをつけたのではないかとも思う。

その日の昼、師である和田重正先生が85歳で亡くなられていたことは後に知ったのであるが、意味深い共時的現象であったと強く心に残っている。それまでいつもアタマ、心が、疑問の気持ちに引っかかってザワツイテいたのが、この朝以後はザワツキが治まり平静になっている状態が続いていたことも、気づきには大きく影響していると考えられる。

理屈、アタマであれこれすることは止むときが来るものなのではないでしょうか。

『それはありません』

理屈は止まないまでも、少なくとも「理屈はダメだ」と思えるときはあるものではないでしょうか。

『理屈はダメだというときは必ずあります。何故かという、それが真実だからです。』

「理屈はダメだ」となったときに理屈は止まらないながら、それは別次元のこととして放っておける、とらわれなくなる、理屈追求に価値を置かなくなる、ということでしょうか。」

『そうです。その通りです。』

『アタマのなかで色々ゴチャゴチャあっても、それはそのまま開放され得るんだということ。』

この自分が生きている世界は、いったい何を意味しているのでしょうか。

『別段何も意味していません。ただ存在しているだけです。』

『道理を心得て、自己の実相を究めること。』

どんなときに気づくかという、行き詰まったときである。自我の合理性によって自分でなんとかしよう、できる、と思っていたのが自分のはからいではどうにもならない、二進も三進もいかないということをも身をもって味わいつくしたときではないだろうか。合理的理解を追って行って、知的追求ではこの世界の意味はわからない、となったときともいえる。何れにせよ、人智の合理性に対する行き詰まりをきたしたとき、ではないだろうか。

『行き詰まりは自分で求めて来るものではなく、いやでも来てしまうものです。』

自力のはからいはやまるものなのでしょうか。

『やまるのではないが、その埒外にでることはできます。やめようと思ってやまるものではありません。』

止んだり止まなかったり、という比較相対の自我の感じの中をあれこれ問題にして構うのではなく、その自我の感じの外にでることではないか。禅の無念無想のこ

とはよく知らないが、おそらく禅の向かおうとするのは念が無くなることではなく、念が在ろうが無かろうが、そのこととは関係がない一歩外のより大きな認識に足場を置くこと、その足場を発見することではないかと思う。この、埒外に出る認識のことをもメタ認知と呼ぶことは相応しいだろうか。メタ認知、メタ・メタ認知、そのまた上のメタ認知の働くところから、外へ出ることなのだろう。認知の働かないところの認識のように思う。このことはやはり、自らが少しなりとも体験しないと見当のつかないものである。

このことについてA.マズローは、自己超越が起こったときの「B認知」についての性質として、能動的というよりもはるかに受動的、受容的であり、認知は求めるものでなく、求めないものであり、強いるものでなく、瞑想するものであってよい、と言いつつこれを「無欲意識」と名づけている。そしてそれと同じことを、道教の「無碍」の考え方に見出している。またインド出身の世界的思想家であるクリシュナムーティの「無選択意識」という呼び方に強い賛意を示している(5-4)。

確かに「無選択意識」というのはいい呼び方のように感じる。選択のない、はからいの埒外の、アレとコレといった物事を分断して捉えるのでない、包括的認識を獲得していたであろう人物の言葉だからだろう。

行き詰まるとは、悟りを得たい気がなくなるのではなく、いままでの認識方法の放棄にあるのかもしれないと思う。

#### 4. 機縁

一度、行き詰まりにまで達したなら、その後必ず、誰でも自覚が得られるでしょうか

『行き詰まり即自覚の世界です』

行き詰まった時点で即、個を超えた精神性が現れるということばかりではないだろう。「今、丁度行き詰まりました。」「そうですか。なら、ハイ、自覚です。」

とばかりもいくまい。行き詰まりとは、瞬時の状態ばかりでなく、行き詰まっている、という時間的幅のある継続状態も含んでいると思われる。その行き詰まっている状態において、何かの機縁に触れるというか、何かの拍子にパッと直観的に浮かんでくるもののようなものである。

禅宗の僧で、悟りを開いたといわれる人のなかでも、必ずしも坐禅を組んでい

るときに気づいている訳ではない。庭を掃除していて石ころが灯籠にコツンと当たった瞬間とか、歩いていて何かにつまずきかけたとき、また、花を見た瞬間など様々である。この何かの拍子に新たな精神性が意識されるというメカニズムも、心理学的、生理学的に追求していく興味深い題材かもしれないと感じる。

先生は桃の蕾を、盤珪さんは血の塊の痰が壁からころげ落ちるのを、柳さんは沢蟹の歩くのを見て自覚されました。多くの方が、何かあるものを見たりなどした拍子に気づいておられますが、これはどういう現象なのでしょう。

『どんな事象でも　すべて真実（自分に通じる）を現わしている　ということでしょう。』

「気がつかないかなあ」と思っているそのときには、ふっと気がつくことはない様に思いますが。

『そうです。気がつくのは、自分がカラのときです。しかし、カラッポになろうとしているときは、カラではありません。』

何が機縁となって、自覚するのでしょうか。

『機縁の**外**です。』

自分の力の行き詰まりのことに触れてきたが、では、心理的展開を来たすものには、このことしかないのだろうか。クリスチャンは神を信じ、浄土真宗は阿弥陀如来にお任せする。信じていくという所謂他力の道がある。しかし自分は超越的な「神」というような存在を信じることは出来なかった。だが、神様や如来様に自己中心的なはからいのある自我を委ねることによって、小さな計らいの二元的相対判断から個を超えた比較のないおおらかな、大自然、生命の働きを感得することになるのではないだろうか。自力も他力も究極のところでは一つのところに行く、共通した心理状態があると思われる。

クリスチャンは、神を絶対的に信じることによって我を滅します。他力でしょうか。　僕は自力の行き詰まりの方向です。自力でしょうか。

『そのへんのところは微妙です。自力、他力は究極のところでは一つのところに行きます。』

## 5. 閃き

先に揚げた、自身のある種の個を超える体験から1年位した頃、もう一つ印象に残る出来事があった。

【夏の夜、縁台に寝そべって星空をフッと見たとき、パッと空が広く感じられたことがありました。次の日海で泳いでいても、いつもと違う感覚があり空全体がよく見える、広く感じられるのです。それはあたかも空中から海にポツンと浮かんでいる自分を見つめている様な感覚でありました。

和田先生が使われた、どこかの先人の言葉に「人、山を見 山、人を見る」というのがあり、それまで何のことかサッパリわからないでいたのですが、この「山、人を見る」というのは、人間の意識がこの枠を越えて宇宙にまで広がった感じを表しているのではないか、ということがこのとき少々わかりました。

このときの感覚は、狭い個を脱却して広がっているのですから、清々とした感覚があります。

これら一連の体験を通して、和田先生が言っておられた「悩み、苦しみ、問題は全てが消えてなくなる訳ではなく、今でもあるけれど、それは自分にとっては雲か霞のようなもので、気にならない。」ということが、自分なりにですが段々と理解できるようになってきている気がします。】

個を超える精神性にも種々の様態、レベルがある。ここまでに書いた自分の体験も何らかの個を超える体験に違いないと思うが、究極の比較相対を超えた自他一体の非二元性の認識を十全に感得しているとは勿論いかないのではなかろうか。

気づきと気づいてないとき、体験する前と後とが二つに分かれている、というところで。如何なものであろうか。ここでは未だ、ものごとを分かつたない生命の実体の感得という、元因段階の認識には至っていないと思われる。いのちの本体を感得し切れず、それがいわばスクリーンに映った現象界の姿を分かつたただ眺めることはできていたが、その色形そのままで見えていたのだと思う。この先に、この色形にならないところの本体のようなものを感得する精神性の段階がある。

ウィルバーは書いている。

『師のところへ弟子が教えを求めてやってきて言った。

「驚くような体験をしました。わたしの自我が消え、万物とひとつになり、時間も消えてなくなりました。素晴らしい体験でした！」

すると師は、こう言うだろう。

「それは素晴らしい。だが、教えてほしいのだが、その体験には始まりがあったかね？」

「ええ、それは昨日起ったんです。わたしがただ座っていると、突然……」

「始まりがあるものは、本物ではない。すでに存在しているもの、体験ではないもの、始まりのないものに気づいたなら、また戻っておいで。それはおまえがすでに気づいているものはずなのだ。始まりのない状態を認識できるようになったら、戻っておいで。おまえが今話したのは、始まりのある体験だ。」 』（5-5）

いつどこ  
何時という時間、何処という空間、悟るか悟らないか、体験という限定されたもの、これらはすべて分断的、合理的認識のものであろう。ここにのみ留まる限り、元因的な個を超えていることを認識しない。ただ客観的にいえば、個を超えた認識が感得される前と後の時点の区別はあるだろう。その時点で主観的には、前も後もないその埒外の認識を味わっているのではないだろうか。

しかし、あのときの気づきにより、「悟るといった一線を超えているのも、超えていないのも、求めているという方向にいる者にとっては、大差はないものだな。」ということにはわかった気がしている。

『頭で考えるような境目、終点があるわけではありません。』

超えると言うと、一線があるように思えますが。

『言葉でいうとそうですが、なってみて振り返ったとき、一線などないということがわかります。』

「理屈をこねるのも一応はそこを通らなければ気が済まないの、止むを得ません。」ということですが、気が済むまで理屈をやるのは大変だろうな、と思いますが。なかなか気が済むところには至り難しいでしょうか。

『特別な条件を持った者でない人には、それはむしろ不可能であるかも知れま

せん。－ということをよく承知するのも一つの道でしょう。』

特別な条件とは、どういう条件でしょうか。

『ものごとの全体を直覚的にとらえる能力を具えているか否かです。』

僕には不可能なら、不可能だとハッキリ教えて下さい。お願いします。その方がサッパリしますから。

『不可能な人間がいるとは思えません。』

「そういう論理的構造ばかりに眼が向かい、それにこだわってでは本当の進歩はありません。」と書いておられますが、ということは日々、論理的なことを追求してゆこうとするのではなく、手足を動かしながらパッと直覚的にものを見ようとする方に心の向きを変えてやったほうがよいということなのではないでしょうか。

『むずかしいですね。カボチャの花を見てカボチャの花だとわかればよいのです。』

個を超えた気づきは、一瞬の閃きのようにやって来るものである。

「これはこうだから従ってこうなのだ」といった論理的理解によってわかるのではなく、パッと閃く直覚的把握によって瞬間に気づくものである。

論理的に積み上げ、時間をかけて解るのではなく一瞬間に閃くものである。

自覚は一度にドッと気がつくことでしか得られないのでしょうか。手足を動かして自覚と同質の小さいものを少しずつ「フッと気づく」ことを繰り返して行って自覚に到れるということはないのでしょうか。

『その方が普通です。漸悟、ということばがあります。』

いちどきに気がつく頓悟は自分でも分かりやすいが、あるとき振り返ってみて、「以前と大分変わってきたな。」という変化は、自分ではわかり難いものでもある。

先生が27歳の春に気づかれた時は、ほんのわずか一瞬でわかれたのでしょ

うか。

『一瞬に全景がとらえられる、ということです。はじめはボーッと、それからだんだんにハッキリと見えてきました。』

## 6. 新たな気づき

人間の五官の働きによる比較相対的認識から、その働きとはまた別の認識の在り方に気づき、ものごとが分かれず相対感覚の起らない、いわばこの世界の生命のもとのようなもの、実体を感じ得する。生命のもと、実体といってもそのようなカタマリをイメージとして捉えるということではない。それでは単なる妄像を描いたに過ぎないことになる。そのようなイメージとか心的象徴と合体することではなく、ものごとを対象化しイメージなどが起るより前のこの世界についての別の認識方法がある。

その認識によれば、自他を対象化していた感じ方から、お互いが同じ生命から出ている、というより同じ生命そのものなのだとということがわかるようになる。このことが、「個を超える」ことなのである。観念的に解かるのではなく、実感、実体験としてわかるのである。

個を超える精神性には無数の段階があるのだが、この論文においては主として上述辺りの段階を問題としているつもりである。

個を超えると、どういった心的変化をもたらすのかは前でも触れてきた。ここでは限られたものであるが、筆者の心情の変化を少し書いてこの精神性の説明につけ加えられればと思う。

この論文に取り掛かるにあたり、もう一度過去の和田氏との問答全体を読み返す作業を行ってみた。そして、個を超える精神性とは、人間の通常の合理性の中のみではどうにもならない、手の届かない、その範囲外の、言ってみれば次元を異にした精神活動のことなのだと改めて自分の心に刻まれた。

こんな心情、意識になっていたことによるのではと思うのだが、最近、寝床の中で目がさめたとき朧げながら気づき、感得されたことがある。それは、安心不安、幸せ不幸せ、優劣、大小、遠近など様々に比較相対して分けている意識の別にといいうか元になっている、なにか、物事を分断していない次元の様相を感じた。それは通常の、事柄を分断し捉えている意識活動のところにドンとやってきた、ハッと

た微妙な衝撃でもあった。

それを暫く感じながら「あー、そうか。先生が言っておられた世界、認識とはこれのことかもしれない。」と思った。人間の五官によって見え、判断されているこの現象界の映り方、個々に色々見え、比較して相対価値を考えているのとは違う捉え方、この感じ方のところにはなにもない、暗黒のような？事柄を分ける前の元のところの様相のようにも思われた。

人間の精神性は、五官というフィルターを通して、色々な世界、様々な形をして分けられて個々が存在していると見え、種々の相対観念を起こしている。しかしもう一つの認識のところには比較がない。この認識は、これまで感じていた比較的相対価値、自分の能力の世間からの評価、自分は幸せか不幸せか、満足か不満か、安心しているかしていないか、などの判断の起らない世界である。様々な相対感からある程度開放された心境を発見している。

このことこそ、私の強くて様々なことに引っかかって苦悩し、無条件の安定を求めて山にも籠って長年取り組み続けてきた、非二元的な精神性の当体ではないだろうかとも思っている。

そして、これまでのように相対的に自他を区別して、自我の働きによる自己中心的な計算され考えて出てくる判断ではなく、それが起こる前の、自他を超えた自己中心的でないパッと起こる直覚的な、円満な広い総合的判断があることに気づくことができた。ずっと以前から、このもう一つの判断力のことは何度も聞かされていたのだが、どれがどちらの判断なのか自分では分からないでいた。今はわかる。無心で湧いてくる直覚的判断のことである。人々は大体日常生活の大半の行動を、この無心での判断で行っている。今後はなるべくこの、枠のないところでのピンと来る方の直覚的判断に従っていけたらと思う。

僕は何故いのちの判断が受けとれていないのでしょうか。

『受けとれているのだが、それに気がつかないだけです。』

受けとれているのに気がつかない、とはどういうことなのでしょう。

『人間は誰でも“真実の人間”を蔵しています。その真実の人間を発見していないだけだ、ということです。』

世の中に生きていくと、自分の本質以外の外側にくっついた大雑把な経歴、肩書きにより判断されることが多い。自分ではそれが皮相的判断だと思っていなくても、他者からあさはかな判断を受けるとやはり口惜しい気持ちがあり、大分そのことに心のどこか片隅で引っかかっていた面もある。しかしこの気づきにより、比較判断が起こる前のいのちの実体のようなものの存在を知って、このような引っかかりから大幅に脱却できたような感覚でいる。

自分が比較相対的な尺度の精神性の中において、「人はみな差はないのだ」などと考え方を変えたとしても心情的になかなか開放されないものだが、比較を絶したもうひとつの精神性に少しなりとも目覚めると、かなりラクになる。ひと息つく。相対尺度の感覚がなくなる訳ではなく、それとは別の新たな認識方法を得るということである。個としての能力の十全な発揮に努めることは、よいことであり相対尺度も無視せず今後も取り組んで行きたいと考えているが、相対尺度のみでない、むしろ実体は絶対尺度の方が元だということを感じることができたことは、ホッとすると、大半の肩の荷が降りたようで、本当に我が身にとって有難いことであつたと思つているところである。

そして五官に制約された大脳のエゴをもとにし、個の傑出のみを求め他者と競争的になり傷つけあおうとするような感覚の判断とは別に、もっとエゴに規制されない桁の大きな融和的な感覚の判断が人間誰にでも働いていることが明確にわかつた気がしている。自分が人との応対で、この二種の判断のどちらを出していくかにより、相手の反応も大脳の競合性を出してくるか、安心して融和的仲間感による精神性で接してくれるか違ってくると思う。これからは、なるだけであるがマイナスを稼がないよう、悪い業を積まないようにしていきたいと思う。

それに、枠のない絶対的な比較のない精神性に気づくと、自分の心の中の大脳の比較判断をある程度放つてそこから離れることができる。それが出来るようになると、他人が自分に対して計算された大脳の判断をぶつけて傷つけようとしてきているか、本当に親和的な判断力の方で応対してくれているかが、少し冷静に判別できる。そして他人の自分に対する悪意のようなものは、自分の心の中でしている事と同様に、無視してからかわないでいられるようになった。

今までは、悪意に対して「相手にしない」と思つても完全に感情的にそうはなれなかつたし、一言こちらも応戦してやらないとつまらないではないか、とも考えていた。しかし相手と自分の大脳同士のやり合いにはきりがなく、その事自体が地獄の様相であるから、なるべく放つておくことが我が身の得策であり（法的理不尽に対しては法的に対処する、何でも黙っている訳ではない）、またそれが以前より容易にできるようになっていることを感じている。自分自身のことを知れば相手

のこと、人間のこともわかってくと和田氏が言っておられたが、確かにそうであると今思える。

そして、いのちと繋がっていない安定のなさからくるストレスをごまかすための、生産的でない感覚的欲望に過度に引きずられるような無駄をしていくより、比較を超えたいのちの実相を少しなりとも感得できたのではないかと思える今は、自分にとって本当にトクになるような行動、清々とした感覚で生きられるようなことに心が向いているようである。

また前より、より自由なところを知った気がしている。大脳にひっかからないでいられる、というか。何ものにも束縛されない絶対的な自由とは、個、エゴに対する制約がなく勝手になることとは訳が違い（個の自由は最大限保障されねばならないが）、束縛されている個の感覚からある程度開放されることを言うのだろうと思う。

過去のいきがかり、嫌な体験などにずっと引っかかっていた。しかし今は、それを割とあっさりと捨てられる、思い切れる気もしている。自分は、日々刻々新たな自分なのだということである。自分は一步過去にどれほど汚れていようが、今現時点はその過去を被っているのではなく、清浄な自分なのである。新鮮な今を生きられる気がしている。

『いつも「今がはじめ」ですから、その実感を得ていつもその実感の中で生きればいいのです。それは本当の達人の境地で、そう簡単には手に入りません。』

この比較を絶した非二元的な認識、生命の当体のようなもの、いのちの実体の感得はまだ垣間見た程度であろうから、今後もこの認識がより確かなものになるよう努めていくつもりである。それにもしこの感得が比較のない生命の大本を知る元因段階だとすれば、次の非二元段階も存在するので、自分にとっての進歩に限りはない。

「非二元段階は、元因段階の非顕現性の、極度に微妙な限界からの自由を志向する。空性と形態との境界が融解し、無限に形態として終わりなく覚醒する。それは元因段階の限界からの自由であり、自然な、あるがままの空性と形態の全コスモスへの自由である。元因段階は、顕現世界の幻のような夢からの自由であり、非二元は「非情な」空性からの自由である。」（５－６）

いのちの実体を感じたら、それがそのまま現象界に顕現していることを覚知

していくことである。この世そのものがいのちの顕現であることを。

知恵は、脳に蓄えられているのでしょうか。蓄えられているのは、人体のどの部分なのでしょうか。

『体全体です。』

## 6. 各種心理療法、セラピー

幾つかの心理療法やセラピーといわれるものの中での、個を超えた性質の体験について筆者自らの経験したことや知識の及ぶ範囲内だけでだが、少し考察してみたい。

### 1. ユング派分析心理学

ユング心理学では、個人の心的内容を含む個人的無意識の、より深層に個を超えた人類に共通した普遍的な心的イメージが存在するとしている。集合的無意識、普遍的無意識と言う。人類が太古から幾世代にも渡って体験してきたものが、誰の心の底にも存在し、その心的内容に人は影響されたり、それと交流して人生を豊かにするなどして人格を作り上げているのである。太古から続いている遺伝的体験が、イメージ、象徴の形をとって睡眠中の夢にも現れる。

夢分析の手法は、この夢を題材にし、そのイメージと体ごと対話していきながら、新たな心理的変容を遂げていくのである。自分の意識では気づいていなかった様々な心的イメージを人格に統合していく。個性化の過程である。統合とは、互いに心の反対の傾向であるもの、例えば男性性と女性性、外向性と内向性、大人の面と子供の面、日の当たる明るい面とおどろおどろしい影の面、聖と俗、善と悪、精神と肉体、意識と無意識、生と死といったものを自らの人格の要素となし得た存在になっていくことである。より高次の統合性、全体性へと向かう。自己(セルフ)である。個人性を超えた集合的、普遍的なものとの接触していくことは、個を超えたトランスパーソナルな体験と言えるだろう。

しかし、K. ウィルバーは、集合的な遺伝的要素に接したからといってトランスパーソナルではない、という意見である。遺伝的な身体である足の指、手、爪などを持っているといっても別に個を超えている訳ではないのだし、遺伝的なもの詰まっている集合的無意識に触れること全てが、個を超えていることとは限らない、と言う。そしてユングの言っているものでトランスパーソナルなものは、「自己（セルフ）」、老賢者、マンダラなどのみであると見なす(6-1)。ウィルバーの意見は一理あると思うが、そうとも言い切れない面もあるような気がする。

集合的無意識や遺伝的要素それ自体は、個人性を超え出たトランスパーソナルなものである。しかし、ただそれを夢で見たのみでは、個を超えた体験にまでは高められない。トランスパーソナルな要素が個人の人格に統合され、その要素とも一緒に生きられるようになって、つまり身についてはじめて、個を超えた体験と認められるのではないだろうか。

また、ユングが指した集合的無意識というのは、単に心の深層にとどまっている、意識でないものという限定的なもののみを指すのではなく、こころの他の万物全体、空気も石も川も動植物もすべての我々を取り巻くもの、森羅万象のことを指しているのではないだろうか。この森羅万象である集合的無意識と相融通しあっていく方向性は、トランスパーソナルである。

ユングは、超越的実体は人間の認識では捉えることが出来ず、その実体は心的象徴としてのみ捉えることが可能である、というようなことを言っている。とすれば生命の実体が備えている脱自己中心性を帯びたものが、人間に捉え得る象徴として夢に出てくる。大きな知恵を蓄えた老賢者や菩薩、聖母マリア、釈迦、様々な神々など、そして宇宙的全体性、自己（セルフ）を表すマンダラ、などとの接触、融合はイメージ上でだが、個を脱した体験のうちに入るだろう。

和田氏は、自我を超えた自己中心でない全体的判断は、単細胞生物の時代から人類の今日に至るまでの成功的選択体験の蓄積されたものだという(6-2)。この遺伝的に蓄積されて来た判断そのものは、意味的に蓄えられているので具体性はない。それが夢では老賢人などの話す具体的、示唆的メッセージとなって出て来るのではないか。しかし夢で鯨に出会ったからといって（鯨はグレートマザーを意味しているときがある）、そのみでは前述したように、トランスパーソナルな体験だとはならないであろう。また、元型にも階層があり生命の実体である全体的、包括的なものの象徴から、単なる限定された一種類の体験の象徴などまで違いがあるのではないだろうか。

それに神などの対象化された象徴、形として生命の実体の性質を見るという点では二元的認識をしており、これは個を超える段階の始めの部類の体験だろう。ウィルバーの分類でいうと心霊、微妙段階あたりであろうか。しかし、遺伝的なもの、本能的なものの性質はトランスペアソナルな生命の働きであると思う。

人間をはじめ他のいかなるものも、遺伝的なものの働きによって生きている、生かされている。しかしそのことに無意識で気がつかずに生きている。個を超えたトランスペアソナルな体験とは、その遺伝的要素が自らの生に働いているということに意識的に気づくこと、そしてその様々な働きの意味を感じながら、人格に統合して生きられる様になることを指しているのではなかろうか。

筆者はここ10年間、自己をより深く知っていくための一つの試みとして、ユング派の教育分析を分析家である船井哲夫、浜崎豊医師から受けてきた。これは就寝中に見た自分の夢を取り掛りにして、自らの心の深層と関わっていくものである。

最近見た夢を一つ紹介しようと思う。

【2000. 1. 1.

『子供達の合宿。K先生の塾の子供達だから、自分は少しこの場に違和感を抱いている。自分も何をしていいか少し戸惑う気持ち。』

小さな男の子が気づいた。ある精神活動に。「ああ、そうか。」と何かの極意を得た。物事を判断するときに、色々ゴチャゴチャ考えずに、パッと判断が出てその真相を把握できる精神活動、物の見方を会得した。

トイレ。他の男の子の小便のはねがかかる。米にもかかり、それは猫のメシ用の場所へ二人で置きに行く。そこでも、その子は汚れた戸のガラスをすかさず拭く。やはり何か行動が違う。スナリ行動しているようだ。』

そのときの感想：この精神活動の方に気づいたのは大きなことではないか。物事の本質をパッと把握される。打算他のあたまたの表面のゴタゴタが働かない、気にしない、爽やかな行動。素早く判って即行動。】

この夢は印象的である。子供というのは大脳に支配されない自由な精神活動をしている存在であろう。このK先生は、筆者にとっては大脳の計算高さを連想させる人物である。自分の大脳の利害打算の働く精神活動の判断に迷っているようだ。

そこで大脳的自己中心的なものから自由なひとりの男の子が、閃きとともに個を超えた自我中心的でない、直覚的把握で捉える判断力の存在に気づいたのである。

この夢では、男の子もK先生も、登場しているものは全て筆者の中の精神活動のある側面を表しているのである。枠のない開けた、いのちの本体から湧き上がって来る自己中心性を脱した判断力にとってみたら、自我、大脳の細かい損得、利害、打算で時間をかけて考え出した判断力は小便のはねみたいなのであろう。ただ人は生きている限り大脳の自我的判断はなくなるのであるから、生命の本源の力、判断力を象徴しているとも受け取れる米にも、はねはかかろう。この世で生きるといのは、精製された輝く真っ白な米に、人間の自我を通過して出てきた小便のはねがかかった、その両方を食べていることであろう（精神の二重構造的性）。

しかし大脳的、自己中心的判断の存在するこの世界においても、それに任せ切ってしまう生き方がある。それにのみ支配されない精神活動があるのである。この男の子は、大脳の利害、得失の計算が働く自己中心的な判断、広い視野でみれば結果的に個人にも損失をももたらす、曇った判断を拭き取っている。自我の曇りを通してしか見ていない個々バラバラな存在観。その曇りを拭いて見えるガラス戸の向こうの景色は、分け隔てのない全体が調和した美しいハーモニーを奏でている世界ではないだろうか。

この夢は、個を超えて非二元的認識で把える生命の実体の感得、その精神性から出て来る自我を超えた、個にとらわれない判断力に気づき、その判断力で生き行動することを発見した夢なのだろうと思う。

大脳的判断は合理的理詰めで考える。個を超えた円満な判断は、瞬時に湧き即行動となって表れる。和田氏の一心寮での生活は、この生命の判断力に従って停滞なく生きることが意図されていたのであろう。印象的な夢は、その人の心のかなり深いところで起こっているものである。この夢の内容、精神性は筆者の人格に統合されたことを意味し、現在でも筆者に影響を与えている。

ユングは、「一体に私は、無意識的心が、死のことでほとんど騒ぎ立てないことがわかってびっくりした。まるで死は比較的つまらないものであるかのように見えるのだろう、それとも、おそらくわれわれの心は個人に何が起きても気にしないのだろう。」(6-3)と述べている。それにユングの東洋的黙想の道について書いたものを読むと、やはりユング自身、個を超える自覚をあきらかに感得した人物であったのだと思う。船井哲夫氏から聞いたことだが、ユングは「様々な心的統合がかなり進んでいったとき、そのとき次に、次元を異にした“超越”が訪れる。」と言っていたそうである。これは、個を超えた非二元的認識の感得と同種のことはないかと感じる。

また、自らの教育分析の体験からも言える気がするが、自分から無意識の深層へ探索してその内容と出会っていく試みは、危険もある。

『ユング心理学事典』（創元社）によると、「人間の無意識的な“自己”に相当する神話モチーフを「英雄」という。「英雄」は全体性や意味を得るためにいくども変容を追い求め経験する能力、意志を表す。英雄の全体性は、対立するものの恐るべき緊張に抵抗する能力のみならず、意識的にその緊張を保持する能力も示す。これが達成されるのは、退行の危険を冒し、母性的な怪物に呑み込まれる危険に意図的に身をさらすことによる。またこの元型に直面するとき、ユーモアと平衡感覚が欠如しやすい。目的がその旅程よりも優位に立つとき、英雄イメージが熱烈に追い求められ、過剰な知性主義にいたり、目標を意識的に得ようとするのもうわべだけのことになる。この目標の実現は、無意識との対話を通じて段階的にしか行われない。」(6-4)と書かれている。

この文章を読むと筆者の場合にもいささか思い当たる部分がある。目標を意識的に得ようとし、空回りの知性に偏りユーモアや平衡感覚に欠ける傾向。また深い無意識に自分の方から意図的に接触を求めたのだが、知らぬ間にその無意識の強力なパワーに逆に圧倒され、それによって動かされてしまったこともあった。無意識の内容である女性性、母性性への退行的接近の行動化ではないかと、後になって客観的に振り返ったとき考えられるような事柄も経験した。また、無意識の持つ能力の偉大さと自分の自我とを同一化、同一視して「自分はなんて凄く大きな体験をしているのだろう。」などと幾分‘自我インフレーション’気味になっていた時期もあったと思う。自己の全体性を知的にはなく、わが身体ごと体験し体得してわかろうとする取り組みには、心の緊張への抵抗やその保持、挫折しかけても何度も何度も求め続けることなど、膨大なエネルギーが必要であることは確かだと感じる。この試みのためには、それ相当な自我の強さ、自我意識の明確さも必要であろう。筆者は自らの変容を求める試みのために、大分、これらの危険の可能性を自ら冒して、山中で始めた瞑想や夢分析を長年継続しているとも言えるような気がする。

## 2. 森田療法

筆者は10代後半、生き方や自分の性格傾向に関することを数年間考え悩んだ。神経質症状にも悩んだ。そして高校卒業後すぐ、1980年の春、東京新宿にあった高良興生院というところで森田療法を受けたことがある。

【入院生活は、「自己修養もしたい。」という気持ちもあり、あの憧れの？森田療法を受けているということで、力いっぱい真剣に取り組みました。

院内は神経科医院ということですが、大きな木々の生えた広い敷地の中で普通の当り前の生活をしながら、食事当番、薪作り、庭掃除、工作など気のついたことに手を出すことを通して、素直な自己本来の心の働きに目覚めていくというものでした。

暖かい家庭的な雰囲気の中、先生方とのやりとりも「どう生きるか」「人間とは、人生とは」といった哲学的探求の会話でもあり、高校の時の予備校的雰囲気と比べて、人間そのものを見極めようとする生活に「あー、俺はこんな雰囲気を求めていたんだ。」と思ったものでした。

そして入院生活も二ヶ月程たち割と明るくせっせと行動していたとき、歩きながら「ふっ」と気づいたことがあります。

人の履物を揃えることなどが自然に行われている生活の中で、今までの自分中心から「人の為に尽くす、ということが大事なことなのだった。」と思ったことです。

そして、このとき判ったのは、人間というのは難しい本などを読んで成長、変化していくのではなく、「ふっとした気づき」によって高次の精神へと発展していくものなのだ、ということでした。

丁度100日間の自分なりに充実した入院生活も終え、かつてはご自身も神経症的な体験をしたことのある高良武久先生、主治医の阿部亨先生、聖マリアンナ医大から来ておられた岩井寛先生、その他の先生方から共感的理解を得、受け入れられる母性的体験と、そして症状本位の気分流されがちだったところから、症状はあるがままで、なすべきことをなしていくことの大切さを父性的メッセージとして与えられて、ここで初めて自分が人間らしい人間となったことを実感しました。それまでの自分は海のものとも山のものともつかぬ、半分は動物のようなものでもあったな、と思います。

森田療法を受けたことによって「症状と思っていたものは実は人間本来皆が持っている当り前な自然な情である。しかしそれを感じないようにと注意を向けたがために、却って精神交互作用によって捉われが強められて行った。この強められた気分は当分は続くけれど、それはそれとして置いておいて、その奥にある自分の本当にやりたいこと、発展的にいきたいという欲に気づいて、それに沿って生きることが出来るようになった。」という人生の態度になれました。このことは、その後の自分の人生にとって最大の収穫であったと今でも思っています。】

「人の為に尽くす、ということが大事なことなのだった。」という気づきも自己中心性を脱した、ある段階での個を超えた体験であったろうと思う。この気づきは、自分の人生の中で憶えている限り最初の、高みの境地を自覚した体験であったので印象が強い。“気づき”ということを通して人間は、より高いより深い人格へと成長できるのだと解ったことが、その後の自分の人生の方向を決めたといっても過言ではないと考えている。

自己中心性を脱して自己超越へと向かう変容も、無数の段階がある。森田療法も単なる症状治しではなく、自己中心性から脱して、自己にとられることのない自然な流れるような心、生活態度に目覚めていくという人格練成がねらいとされているのである。

症状を治さず、そのまま症状へのとらわれを開放していく、という考え方は、個を超えて苦悩から開放されていく姿勢と同様の深い人間観、哲学である。森田先生は心の働きの様子について、よく禅の中にある言葉を引き合いに出して説明されていた。森田療法も自己超越の方向上にあるものである。

森田療法は、本来備わっている、よりよく生きたいという力を「生の欲望」と呼んでいる。生の欲望とは、かくあるべし、といった是非善悪の判断からでなく、働かずにはおれない、勉強しないではおれない、親切にしないではおれない、向上発展しないではおれないところの自己本来の心である(6-5)。

ロジャースは、クライアントの成長と生成に向かっている基本的な志向性に信頼をよせていた。そしてこれを「実現傾向」(6-6)と呼んだが、「生の欲望」と共通したものであろう。

ここでは自分のことから開放されて人の為にとという境涯に転換したのであり、ある段階を超えたのは間違いない。だが「人のため」というのは、まだ自分と人とは分かれており自他の差別がない境涯で悠々と生きるまでに達してはいない。まだまだ先の段階があったのである。

先生は僕に「人のためになることだろうが、自分のためになることだろうが、どっちだって構わない。とにかく目の前にあることをやっつけていけばよい。」と仰いました。

『他のためにするのは、自分のためにガツガツするより上等であることは誰で

もわかります。しかしそれでは、自分のため、他人のためと分かれていています。自他の区別なく大らかにやれば一番よい。』

### 3. ホロトロピック・ブレスワーク

「ホロトロピック」とはギリシャ語で「全体性の」「全体を含む」という意味である。チェコスロバキアで精神医学と精神分析のトレーニングを受け、米国に渡って研究、臨床実践を続けているスタニスラフ・グロフとその妻でヨガ教師のクリスティーナによって開発された呼吸法である。

このセラピーは深くて速い呼吸（過換気）を、喚起的な音楽のBGMのなかで約2時間、シッターと呼ばれる世話役に見守られながら続けていき、深い意識状態を体験する。この体験からは、自身の幼少期などの自伝的記憶、母親の胎内での記憶や産道通過、出生時などの周産期にまつわるもの、そして個を超えた様々なトランスパーソナル的なものを味わう。それにより自己治癒（自我を癒す）、自己実現（自己を生かす）、自己超越（個を超える）などがもたらされる。

筆者はこのブレスワークを昨年、3回受けた。その記録を以下に書いてみよう。

#### 【第1回 1999. 1. 25. 東京、トータル・リコールにて

呼吸を始めると、普段の正常な意識状態もずっとありながらも、身体に出生以前の自分の姿勢が表れてきました。身体を縮こませながら少しずつ母の産道を通して行く動きが。私は帝王切開で生まれていて、その産道体験は未だしていなかったのです。不思議でした。そして母の胎内ともとれる寝転んだ布団から、殆ど身体は出たのですが、足だけは残っていて出切れないのです。母なるものから出切ってしまうには、何か心細い不安があるのです。先の方にある部屋の壁を頼りにして触ろうとしたら、その横にシッター（男性、45歳位の舞踏家）の太い足があり掴ませて貰いました。

その時、シッターが優しく背中に手を当ててくれ、母からの出生体験の完了と共にシッターによって父性的な力強いものを経験することが出来たように思いました。

涙が込み上げてきて「自分は母子家庭での1人の男なので、しっかりしなくては」と小さい頃から頑張ってきたことが思い起こされました。

そして次に気づいたことは、「自分は胎児のとき、そのままだったら死んでいく運命にあったのだ（身体が大きくて産道を通しなかった）」と初めて気づきました。

た。これは色々な意味で、自分にとって大きな気づきでした。これまでの自分の人生が苦悩多きものであったことの原因を、納得できた気がしました。

それから呼吸をゆったりとさせて、しばしの間寝転んでいたのですが、そのとき生後間もない頃から幼児位までの子が、家の陽のあたる縁側で、その外は鳥などが鳴いているなか、守られ暖かく寝かされている感じを味わいました。

少したってから「ああ、自分は人と仲良くしたいんだなあ。」と、ある仲の良い人物の顔を思い浮かべながらも、思いました。このときも涙が込み上げてきました。普段は世間的に色々突っ張っている心が薄れて、自分の内に潜んでいる本来の心が出てきたように思います。

友人達に「セラピーを受けてどう変わった？」と尋ねられましたが、それは自分でも分かりません。言葉で説明できるところより、無意識的な何かが自分の知らない心の根底的なところで、何かしら影響を受け動いているのではないか、という感じもしています。若い頃から様々な修養法、精神療法を受けて来ましたが、このブレスワークは短時間で強力な成果をもたらす可能性のあるものだと思います。

セラピーから帰って何日かした頃、感じだしたことがあります。「安らぎを求めて海を眺めたり、庭を花いっぱいにしたり、安らぎを与えてくれる母とかの人物を大切にするなどして来たけれど、もしかしたら安らぎの一番の元は、この自分の中の奥の方にあるものではないか。」ということです。母なるものに触れているような、何かちょっとほのぼのとしたもの。思考が働き過ぎて、理屈張ったガサガサした、尖ったものを主にしていると味わうことが出来ないもの。人の心の本能の方に近い、無意識的な心の様相に接することが出来ている感じです。

この感じのありありとしたものは、あれから大分時がたった現在は薄れて来ているかもしれません。しかしあの体験、体感は今後も、自分の人生に影響を与えていくだろうと思います。】

この回のトランスパーソナル的な体験の主なものは最後に書いた、安らぎの元ともいふべきものに接することが出来たことであろう。自分の身体の奥の方に繋がったような感覚であった。今まで何年もずっと「安らぎ」を求めていたとも言える。自分の外の移ろい易い不安定なものにそれを求めずしても、自分の中にそれがあると感じられたことは、大変貴重な大きな体験であったと思う。最近、瞑想をしているときに、この感覚と同じようなものを感じることもある。比較のない、魂の元型

のようなものと接触しているのかもしれない、と思っている。

「自覚の内容を知ると、人は長途の旅行からわが家に帰ったような安らぎを覚えるので・・・」と先生は書いておられますが、それはどんな感じがするのか、詳しく教えて頂けないでしょうか。最高の安らぎ、喜びでしょうか。僕はこの安らぎが欲しいのですが。

『それは教えても伝えようがありません。自分自身が安らぎそのものだ、と知るより他ありません。』

【第2回 1999. 3. 21. 伊豆、CアンドFワークショップにて

このときも1回目と同様な出生体験と、誕生して歩けるようになり、その後の幼児の時代へという過程を体験しました。これらを通じて感じたことは、「俺は大丈夫だ。」といったものです。

そして、その夜に見た夢から印象的な洞察を得ました。

(夢)

『横断歩道を歩いている。横にはA(旧友男)がいる。交差点を歩いていると人々のいる向こう側から、誰か(中年男)が僕を殺しに来る。鋭利な刃物で向かって来る。そしてその男と交差するのを辛うじて避けた。僕は少ししてから怒って、その男を追って行って殴る。』

そのときのこの夢について思いついた連想は、自身の出生時のときのことです。

母の子宮の中にいたのに、帝王切開によりメスで母の腹を切られたこと。夢の中の刃物を持った男は、当時手術にあたった産婦人科医ではないだろうか。鋭利な刃物で平和な子宮の中を襲ってくるのだから、これ以上の脅威はないではないか。このことと、自分のその後の性格傾向の敏感で、外界を普通より脅威に感じる面もあるのではないかと考えていることとは、結びついているのかもしれない。また平和な中を突然襲われて外に出生させられた、という怒りが僕のその後の攻撃的なものに関係しているのではないか、ということです。

この連想が適当なものかどうかはわかりませんが、分析家の船井先生に報告したところ、「無理に出生させられたことの怒り」という部分は興味深いものだ、とのことでした。とにかく印象深い連想でした。

このワークから帰ってきた頃感じていたことは、自分が人と接してものを言うとき、どんな心で言っているかということに関してです。これまでは心の表面の

方で人と対決して優位になるようなところから、ものを言っている感じがなかなかとれなかったのですが、ワークの影響が残っているのか、心の深いところ（融和的な感じの心）でものを言うのがいいことだといった感じになっていました。】

2回目では、終わりに書いた部分が肝要であろう。自我の働きである比較相対をしたい意識の奥に、対立的でない騒がない落ち着いた心があり、その方の意識を人との応対で表していくことの大切さに気づいた。知的には以前からその大切さは思っていたが、意識そのものがそうなれなかったのである。自我の表面の競争対立的な判断とは性質が異なった、もっと融和的な気持ちがある。これはやはり自己中心性の感覚を強く帯びたものではない、深い静かなところの心であろう。

【第3回 1999. 7. 1. 神戸、トランスパーソナル・SARAにて

このときは、大学院での人間関係にまつわる、抑圧していた悲しい淋しい孤独な心持ちを感じて泣けてきました。

また観音様か何かの顔を連想させるような、ゆったりとした涼やかな感覚などを味わいました。

この回ではシッターとしての体験も貴重なものでした。30歳前後の男性の呼吸に付き合ったのですが、この男性は情動を身体の動きに表すタイプのように、呼吸が始まると物凄い激しい動きをいたしました。大の男が無意識的エネルギーでもって暴れる訳ですから、私も始めはビックリしました。そして布団を持って、この男性の身体が壁にぶつからないようガードしてやるのです。ここで学んだことは、大の男が思い切り身体化するのを見たのだから、今後もし子供の遊戯療法などに関わることがあるとして、そこで攻撃性の表出に遭ったとしても大概のことでは怖気づかないでいられるかもしれない、と思ったことでした。】

3回の筆者自身のブレスワーク体験を通して思うことは、出生時や子宮内体験にまつわること、幼少期のもの、個を超えた安らぎの感覚、現在の生活での感情等、精神の帯域のあらゆる面が、このワークで表れていることに気づく。学派で言っても日常での自分の本心に気づくところはロジャース派的でもあり、怒りの元の洞察はフロイト派的でもあるような体験かもしれない。また人によっては、過去生の記憶のようなものが浮上して来ることもあるらしいが、これは、その人の深層の集合的無意識の消息と出会っているのかもしれない、その点ではユング派的である。そして深い安らぎ体験、個を超えた自然や宇宙との一体感などはトランスパーソナル的な体験である。

トランスパーソナル学派が言っているのは、個を超えた東洋的宗教感覚と西洋の自我心理学の両者を扱うということである。これは「自己治癒」「自己実現」「自己超越」という、あらゆる心の側面を視野に入れるということである。

K. ウィルバーはその意識のスペクトル論で、人間の意識状態を幅広く網羅し、自我が仮面と影に分裂している「仮面のレベル」から仮面と影が統合された「自我のレベル」、自我と身体との統合した「実存（ケンタウロス）のレベル」、そして心身とその環境との統合した「超個のレベル」があり、その意識の低次から高次にわたる、それぞれのレベルに適した心理療法、セラピー、修行法が存在していると言う。

例えば、分娩病理にはブレスワークのような強い退行的セラピーが、精神病には生理的沈静化が、自己愛的境界例には構造構築技法が、また精神神経症には精神分析的な暴露的技法など、そして脚本病理には脚本分析が、アイデンティティー神経症には内省内観法が、実存的病理には実存セラピー、その上の超個の帯域にはそれぞれの神秘主義的修行法がというようにである。従って個々の様々な学派のセラピーは、意識の全帯域を見据えたときには対立するものではなく、相補的なものだという考えなのである(6-7)。

だからトランスパーソナル心理学の代表的セラピーのひとつであるホロトロピック・ブレスワークも、自己超越のみでなく自我そのものの癒しも大切にする。意識の帯域すべてを、そしてどのレベルにいる人も包み込む。決して排除しない。自身もこのセラピーを受け、そこに集う人々に接して頷けるところである。

この呼吸の修行法は、意識の全ての帯域を扱っているため、個を超える体験のレベルの中でも高低色々な段階のものを体験し得る。それから、この3回の経験を通して、個を超える体験は何かのワークをしさえすれば得られるというものではなく、それに取り組む個人が普段内面の作業にどう関わってきたか、どのような問題意識を持っているかが関係、影響するように思えたことは大きな収穫であった。

#### 4. その他

この論文の前の方でも少し触れたエンカウンターグループ、ジェンドリンのフォーカシング、そして内観など筆者が直接体験したことのある他の心理療法、セラピーにも段階の高低はあるけれど、自己中心性から脱するもの、個を超えた性質を包んでいるものは多い。筆者は昨年ブレスワークの他にも、感覚遮断の体験としてのアイソレーションタンク、再誕生の体験をするリバーシング、周産期の心的経験

を味わうペリネイタル・マッサージなども定期的に受ける試みをしてきた。

様々にあるセラピーとは自我の歪みを平らにし、偏ったところの状態を円満な方向へ向かわせるものとも言えるであろう。そこには必然的に脱自己中心的な性質が含まれるであろうし、直接それを意図していないように見える、確固とした個人の自我を構築する療法なども個を超えるためには先ず個があることが前提なので、結果的には脱自己中心性へ向けて補足的に働くとも考えられる。そして脱自己中心性の延長上に個を超えていく精神性が存在する。

ドラッグや、セラピーではないが臨死体験はどうであろうか。ドラッグでも様々な心理体験を誘発する。自我のしっかりした人物が、きっちりとした真面目な意図のある場の設定の中で取り組めばドラッグもセラピーになると思う。それを使う方の心掛け次第であろう。

ただ、深層の様々な心理の浮上に有効ということは、反面、その強力性の故に危険を伴う可能性もある。ドラッグ、ブレスワーク等は強力なので一度に多くのものに取り組むと、現実の生活において無意識的力に影響され過ぎて、現実見当識が薄らいでしまいかねない。個を超えるとは自我を無くすことではないことは、前述べた。意識の深層に一举に接しても、また自我意識にも戻って来なければならない。

ドラッグで体験する精神的 content と、個を超える段階の究極である非二元的認識の感得とは、同一のものであろうか。筆者は今のところ否のものが多いいという感じがしているが。ただ非二元的認識より少し低い段階の個を超える体験は、できると思っている。それに、禅という悟りとドラッグで体験する content の高次の部分が同一のものであるかどうかは、長年取り組んできた研究者達にも未だ解明されていない、ということである。

しかし河合隼雄氏の「グロフの述べていることで非常に興味深いことは、LSD 体験で神や悪魔など色々な宗教的、神話的イメージを見た人たちが、それらは至高の存在ではないという感じがあり、至高の存在に会ったと感じた人は、それを言語化することが極めて難しく、強いて言えば‘至高の無’ (supreme nothingness) としか言いようがない、などと表現する事実である。」(6-8) といった文章を見ると、やはりドラッグでイメージを超えた、非二元的認識ができるのではないか、という気もする。実際ドラッグを体験した人の言によるとブレスワークなどより断然、直に究極の認識ができることのであった(この究極の認識というのがどのようなものかは、筆者もそのとき十分には聞かなかったのだが)。

勿論誰もがそうなるとは限らないだろう。それに自身がそれによって、個を超

えた自覚を求めていくかどうかは、また別の問題である。

臨死体験の方は、国内では立花隆氏の研究が知られている。立花著『臨死体験・下』（文藝春秋）によると、アメリカ、シアトルの小児科医メルヴィン・モースは脳神経学者のワイルダー・ペンフィールドの実験資料も参考にして、臨死体験は側頭葉にあるシルヴィウス溝の刺激で起こすことができるという。またカナダ、ローレンシアン大学の神経学部長、マイケル・バーシingerは側頭葉は神さま体験、神さま信仰の中核であると主張する。神的存在との合一あるいは直接のコミュニケーションは、側頭葉神経細胞の非定常放電という一種の側頭葉てんかんによってもたらされるという。そしてチリ大学神経科のサヴァデラ・アギラルらも臨死体験は側頭葉てんかんであるが、シルヴィウス溝のみでなく側頭葉の広範な部分と大脳辺縁系の部分がかかわっていると言う(6-9)。

しかし立花氏の本に出てくる臨死体験や神さま体験は、殆どのものが人の五官をもとにした脳の二元的な映像、イメージではないだろうか。これは、個を超え脳を超えた、究極の非二元的認識や禅などで言う悟りとは、まったく次元が異なるものだというのが筆者の意見である。

『 「自分が此処にいる」 と思っている程度の確かさで、神さまも居らっしゃるでしょう。しかし、自分がここにいる、とはどの程度の確かさでしょう。 』

個を超えて元因段階の精神性に至ると、ものごとを対象化して見、感じていた認識から、生命の元とも言うべき実体が感得される。この感得により、個としての自分やあらゆる目に映っている現象は、いわば人間の五官の働きによる幻影であったことが解かる。

だが、これは想像だが人は死の間際になったとき、自身の肉体を手放さなければならぬのと同時に、大脳、五官、自我の感覚も薄れ、手放すのかもしれない。自我、五官で縛っていた窮屈な極微視野から開放された非二元の世界を、瞬間味わって亡くなっていくのかもしれない。つまり死に行く人は皆、お悟りを開いて文字通り仏となるのではないか、という気もしている。

## 7. 人類の今後

ここまで個を超える精神性についての側面を、筆者の個人的体験を足場としながら考察を進めてきたのであるが、それを通じて何が見えて来たであろうか。

仮説の段階の話題になるが少し考えてみたい。

### 1. 進化の方向

和田重正氏は、人類の進化の次の段階は意識の進化であり、それは個を超えた精神性を自覚した意識体の出現ではないかと推測している。和田氏は『もう一つの間観』の中で、ダーウィンの進化論に疑問を抱いたアメリカの生物学者クルーチを引き合いにしながら自説を展開している。

和田氏は、クルーチの無脊椎動物は生存価値を、脊椎動物の目標は意識と知能そのものである精神的価値を目指す、という説を足場にして、宇宙には変化の方向があり、生命の力が生物の進化という現象を展開し人間の段階に至ったのは、自覚ある生物の個体を地上に実現しようという意図の結果ではないか、と推測する。

その理由としてひとつには、人間は精神活動の進化の最先端にあり、自我意識の発達により「自」と「非自」の識別が明確になると同時に「自」の検討に進むのが自然の成り行きだと考えられる点をあげる。もうひとつの理由は、実際の人々の体験からの推測である。自我意識が洗練され、苦悩を通して「自分とは何か」という疑問を起こした個体が、その根本的解決のため禅や瞑想などの求道に取り組んでいるときの安心な姿。そして個を超えて、自我と生命の力の関係を自覚し自我への執着を離れると、その個体は無限の満足と安定を得るという事実。このことは、人類という種を造り出した生命の力が、個体に期待している役割を推測させ得る根拠となる、と述べている(7-1)。

個を超えてこの宇宙の実質の相を感得することは、意識が発達した人間にだけ可能である。他の生物無生物は、生命そのものの働きに従って生き、人間のように自己中心性を過度に発揮して失敗はしないのだが、意識性が低いためにこの宇宙の実質を自ら意識で捉えた自覚は持ち合わせない。個を超えた精神性の獲得は、過去の何かの段階に後戻りするのではなく、地球上に生物が出現して以来我々に確認できるところでの初めてのものである。まさしく進化なのであると思う。和田氏は、人類のホモ・サピエンスに対し、自分とは何か、宇宙とは何かということを知った、つまりその本質、実体を認識し得た個を超えた自覚体のことを“ネオ・ホモ・サピ

エンス”と名づけている(7-2)。

次の進化の段階がネオ・ホモ・サピエンスであるとしても、人類すべてが進化を遂げる訳ではないであろう。人類の一部が進化の次の段階に進むのではないだろうか。

自他不可分一体なものが、五官でとらえるとバラバラになるのであれば、いのちの世界を大脳がそのままとらえる“自覚”の場合は、大脳がとらえてもバラバラにならないということでしょうか。

『そうです。全くその通り。』

世の中の人々がすべて自覚者になる前に、せめて六道のうちの「人」の位置にすべての人々がなればもっとすごく住みやすい世の中になるとは思います。やはり先ず自分が「人」になることが第一でしょうか。すべての人々が「人」になるための方法は、考え出せないものでしょうか。

『進化の過程を考えると、サルの中からヒトができたので、サル全体がヒトになったわけではありません。』

この先、人類がネオ・ホモサピエンスになったときには、ネオ・ホモサピエンスの産んだ子ども、ちゃんと遺伝してネオ・ホモサピエンスが生まれてくるのでしょうか。

『進化の一段階だとしたら、そうなるでしょう。それとも、自覚を得やすい遺伝質を得、生後の教育でネオ・ホモサピエンスにすすむのか、どちらの可能性が多いのでしょうか。』

また K. ウィルバーは、人類の進化について、古層段階から呪術段階、神話段階、次に合理段階、そして超合理(トランスパーソナル)段階へという、意識、精神の発達を提示している。人類の過去からの意識の発達がこれらの各段階において家族中心的から部族へと広がり、部族中心から国家へ、国家中心的から世界中心的精神へという範囲の狭い自己中心的世界観から段々と脱皮して、理性的な世界中心的世界観に至ってきていることを指摘している。過去の人類史上稀に現れた、個の自我中心性を脱却し得た覚者達の存在も参考とし、個人の発達と系統発生のパ

ターンの共通性に鑑み、全体としての人類も個人とほぼ同じ段階を経て進化するというヴィジョンを展開している（7-3）。そしてこの流れの方向の次の段階は、理性、合理性を含んで超えた、自他の一体性を実感し得る超意識的世界観への成長、発達ではないかと主張する（7-4）。春秋社の岡野守也氏は「ウィルバーは、東洋宗教（東西の神秘主義）と西洋の心理学を統合し、意識の構造論、個人の意識の発達論—人類の意識の発達論という面で、大きなスケールの仮説を提出した。人類はすべて、セラピーや修行といった成長促進の適切な手続きさえとれば、自我（社会適応はしているが、結局は個人や集団のエゴイズムにしばられている段階）を超えて、究極の悟りへ発達する潜在力を秘めているという仮説である。」と書いている（7-5）。

一方、カール・ロジャースは、「有機体生命の実現傾向」と並んで、「宇宙全体の形成的傾向」という考えをあげている。この考えはノーベル賞生物学者A.S.ジョージの「シントロピー」の概念と、思想家ホワイトの「形成傾向」の概念に影響を受けたと言っている。ロジャースは、この宇宙にはある形成的な傾向が存在しており、人類においてこの傾向は単細胞から複雑な生命機能へ、有機体と外的世界についての意識的な覚醒へ、そして人間を含む宇宙の体系は調和的で統一されていることへの超越的な覚醒へと向かっていく個人の変化のうちに示されていると述べている。そして人類が向かうべき方向性があるとすれば、自らを超越してよりスピリチュアルな覚醒へという新しい進化であり、その覚醒を高めるほど宇宙の進化の方向と調和して生きていくことができる、と言う（7-6）。

ロジャースは宇宙の体系は調和的だと言っている。和田氏は、宇宙はバランス感覚で充満し成り立っていると言う。このことは人間について見れば、どういうことになるだろうか。人間の精神は他の生物と違い、格段に大脳が発達している。自我の意識が明瞭で、自と他を分けて自分のみを中心とした判断ができる。果てしなく広がった宇宙の中で、その関連を視野に入れず、局部である孤立分断された自分にこだわる事が出来るのである。この視野の狭いこだわりは、大きな宇宙の流れのなかの淀み、停滞を意味する。調和的でないのである。このバランスを欠いた判断、それをもとにした行動は、結果的に自らを幸でない不調和な状態に置くことになる。

今世界で起こっている、人類を滅亡させる可能性のある様々な問題の根本原因には、人間が視野の狭い判断にとらわれてしまう性向があると思う。ひとつひとつの問題を是正してゆくことも大事だが、ひとつ解決し、またどこかで新たな問題が起

こるということを永遠に繰り返しているうちに、人類は滅亡してしまうか、まったくの無秩序状態に陥るかもしれない。もう現代の行き詰まり現象はそれをしていても間に合わないところに来ていると感じる。個を超えた精神性を獲得しなければ、人類は存続できないか、非常に居心地の悪い社会に生きざるを得ないことになって行くと感じる。しかし、この行き詰まった人類の状況は、人類が変容せざるを得ないための、宇宙の進化の仕掛けであるのかもしれないが。

『人間以外の生物は、皆それぞれにその役割を演じています。人間だけは、その役割を捨てて勝手にすることができます。その勝手に分だけ自分にも他人にも迷惑をかけます。その勝手な自己中心的な行動の震源地は脳です。この脳にはそれなりの存在目的があるのですが、そのことは別として、この脳の働きがワザワイしています。そのワザワイを避けて生きられるだろうか、というのが人間（自分）にとっての最大の問題です。』

ネオ・ホモ・サピエンスの時代が来ても、その新人類の脳はなくならないとのことですが、しかし自覚を得るために、苦しむ仕掛けとして備わっているとも考えられる脳は、自覚をすでに得てしまった新人類には必要ないということはないのでしょうか。新人類にとって脳は、何か積極的役割をもつものなのでしょうか。脳の存在価値はあるのでしょうか。

『脳にはその時、その場での重要な役割があります。』

人間の脳、合理性によって作られた文明を否定するのではない。個を超えた精神性は、合理性も含んでより視野の広がった精神性を獲得するので、文明に使われるのではなく、文明を使いこなせるようになる。これは、個人が欲望に振り回されるのではなく、かといって無欲になるのでもなく、自分の欲望を自分に奉仕させるようになるのと同様である。禁欲者になる必要はない。

よい生活というものが、禁欲的な辛さを伴うものであるなら、一生そのような生活をするのはまっぴらです。自由な中で人生を送りたいと思います。

『私はこの数十年間禁欲ではなく、殆ど自由に生きています。』

この物質が豊富な時代でも、目が見え耳が聞こえるようなチャンとした人間で

いるには、どうしてゆけばよいのでしょうか。

『外部の状況に全く影響されない自己の確立ができればよい。』

宇宙に進化の方向があるのかどうか、筆者にはわからない。多分そうであろうとは思いますが。これは何かによって証明できることではない。色々な兆候によって推測できるのみである。ただ、今の人類の精神性では行き詰まってしまう。個を超えて自己中心性を越えていくことが、生存価値において、また精神的価値においても、人類の存続のために必要な局面に立たされていることに間違いはなからう。

自分、個人にとって本来的に一番トクになる生き方をすべきであろう。自分を大事にすればよいのである。このことは、進化の流れに沿ったことである。個を超える、自己中心性の脱却は、自分を滅して逆に人の立場を重視するのではない。しかし、ある程度個を超える精神性を獲得しないと、本来の自分のトクがストレートに感じられないものでもある。

自分がいのちの流れに沿った行動をしているということが、何よりのトクということでしょうか。

『その通り。但しそのトクは絶対的価値の世界に於いての話だから、本当はソ  
ンもトクも無いのですが。』

そして、すべての人がそうではないが、自らの内外で行き詰まりの危機を感じ、自我合理性を確立している人々のあいだで、目立たないところで、個を超える精神性へ向かっての動きが加速されているように思う。しかしこの潮流は、今後千年単位の歳月をかけて変化していくものだとウィルバーは語っている（7-7）。

「五官で捉えた世界は存在の真実ではない。」とのことですが、その真実ではない、目に見えているこの宇宙というものはアテになるものなのでしょうか。

『アテにはなりません。それを捉えている五官がアテにならないものだからです。』

先生は、この目に見える宇宙というものが本当に存在すると思いますでしょうか。

『このスガタは見えているに過ぎないが、宇宙という何ものかは存在するでしょう。』

宇宙の方向は、自覚ある生物体を生み出すことだとのことですが、自覚ある生物体の出現は一体どういう意味、意義をもっているのでしょうか。なぜ、どのような理由で、宇宙は自覚ある生物体を出現させようとしているのでしょうか。

『宇宙自体はそうなっているというだけで、宇宙がそんなことを意識しているわけではありません。』

『人間個人の立場からみた意味などはありません。』

『いのちは本来それ自体が自覚体であるからです。』

地球の他にもどこか他の惑星に生物、宇宙人がいる可能性は大いにあるでしょうか。地球だけで考えれば人間は進化の最先端を行っていますが、他の惑星にはもっと進化を遂げた自覚した生物集団もいる可能性はあるでしょうか。

『可能性はあるでしょうが、あったとしてもわれわれには無関係です。宇宙人というのは他の天体から来た生物だ、という話もありますが、本当かどうかわかりません。』

これまでには選択に失敗して滅んだ生物も沢山いるのではとも思いますが、すべてのものがいのちを内包しているはずなのに（いのちそのものなのに）、なぜ失敗して滅ぶものがあるのでしょうか。

『 「滅びる」という現象が大きく見ればいのちの智慧のはたらきかも知れない。 』

自己中心性を帯びていない、いのちの判断も100%といかず、100万分の一の割合位で間違える可能性もあるとのことですが、それはどうしてでしょうか。

『宇宙の変化はまだ終点に行っていないからです。』

人類の次の進化段階である「ネオ・ホモ・サピエンス」は人類の進化の最終段階のものでしょうか。それともそれは進化の一過程であり、ネオ・ホモ・サピエン

スの次の段階もあるのでしょうか。あるとしたらどのような生物になるのでしょうか。

『あるか否かはわかりません』

『どうだかわかりませんが、多分あるでしょう。』

『それは今の段階では全くわかりません。』

ネオホモサピエンスの時代になったら、この世のむごい犯罪はなくなるのでしょうか。

『その社会には、ないでしょう。』

## 2. 合理性コンプレックス

K. ウィルバーは、エディプス・コンプレックスに勝って、さらに根強いコンプレックスがあると言っている（7-8）。それは、論理的合理性による思考習慣に固着、停滞した「アポロン・コンプレックス」である。

村島義彦氏（岡山理科大）は、このアポロン・コンプレックスについて「神話上アポロンは知識を司る神とされている。このコンプレックスは、われわれの内にあるアポロンのなもの、つまりは第二の天性といってもよい論理的な思考習慣への固着現象を意味している。自然科学の驚異的発達をもって特徴づけられる現代、われわれは、これを支えかつ導くところの数学的思考や物質主義的発想を知ら識らずに吸収し、過去に数倍した形で、論理的思考に第一の価値をおく傾向にある。というよりはむしろ、論理的思考に強くからみ取られて、それを離れたはばたきには本能的な恐れをすら感じ、あくまでもその範囲内に留まって、それ以上には出ていこうとしない傾向にある。われわれにおける論理依存的な傾向の強さについては、それゆえまた、アポロン・コンプレックスの根深さについては、あえて多言を要しない。」（下線筆者）」（7-9）と書いている。

ウィルバーは、このアポロン・コンプレックスの他に、個を超えた段階内の元因から非二元に至るときの、禅で言う魔境にあたる障害を「ヴィシュヌ・コンプレックス」（7-10）と言っているが、これは特殊な例なのでここでは取り上げない。筆者は、真実在の抽象に過ぎない制度的で、合理的な、言表可能な“現実”に

のみ留まり、真実の意味を解しないでいるアポロンの固着を「合理性コンプレックス」と名づけようと思う。

この論文に書いた筆者の体験を振り返って見ると、自我の合理性から抜け出るための、まさに格闘的試みの表現である感じがする。合理的論理的思考のところ、何度も何度も、疑問を出し、質問し、瞑想をし、肉体労働をし、合理性の中には真実は感得できないとキリがない程指摘され、自分でもそれではダメだと知的に知っていながら、尚止まらず十数年間もがいて、力尽きたときに、直覚的に閃くものがある。合理性コンプレックスを超えるとは、そういう取り組みではないだろうか。次元の異なる意識の変容へのステップなのであるから。

私達現代人が直面させられている問題は、気づいていようがまいが、この「合理性コンプレックス」なのだと思う。合理性に固着して、その地点に停滞している状態である。ここから次の個を超えた超合理の発達段階に行くとは、先ず個の意識を十分育てた個体が、その上で、個の意識・合理性による行き詰まり現象（自らの苦悩、世界の様々な諸問題、地球を蔽う巨大な苦悩）の只中で、その地点にそのままいたら我々自身が死滅してしまう恐怖に曝され、いままでとは異なった新たな精神性を獲得せざるを得ない、「変容」せざるを得ないところを通過することなのである。

現代の人類の苦悩とは、身体的、精神的に滅亡するかどうかの瀬戸際の“イニシエーション”を受けているのかもしれない。

まさに、この前段階の「エディプス・コンプレックス」期において母性・神話性・無意識性から出立して、合理性・明晰な個の意識性を獲得したように、現代は個の意識・合理性を脱皮して、個を超えた非二元性的精神性を獲得すべき、新しい時代への幕開けなのではないだろうか。

ウィルバーは言っている。

『恋人同士がついに結ばれるあの心ハートのなかで、ゲームすべて、つまりこの進化の悪夢は元どおりにされ、そしてあなたはまさにショー全体の開幕前にそうだった自分に戻るのです。まったく明白なことにはっと衝撃を受け、あなたは自分自身の〈原初の顔〉、ビッグバン以前に持っていた顔、万物として微笑し、全〈コスモス〉として歌うまったき〈空〉の顔を認める。そしてそれは、すべてあの原初の一瞥において元どおりにされ、残るのはただ微笑と、透みきった夜も遅く静かな池に映る月影だけなのです。』（7-11）

## 8. おわりに

この大学院2年間に、自分の内面の必要性と自分を取り巻く外的な様々な状況が、幾つもの共時的現象となって現れたように感じている。そのひとつ一つについて詳しくここでは語らないが、特にこの正月8日に垣間見た、現象として分断されるその元の、比較相対が起こらない生命の実体の相の感得は筆者にとって大きかった。

論文執筆の準備のため年末まで、K. ウィルバーの著書の殆どを集中して読み、個を超える精神性についての考察が深まったこと、和田重正先生との日記での問答を数年振りに全て読み直し、人間の脳知とは異なった、それによっては捉えられない精神活動、認識があることを再度強く心に留めたこと、また、母の病に付き合っていく事によって、生死について真剣に取り組まざるを得ない状況に迫られていたこと、そのため毎日の瞑想も普段の倍の時間していたことなど、筆者を取り巻く事柄がこの感得のための契機になったように思っている。

大学院入学当初から、研究は単に頭脳だけでの思考の遊戯ではなく、自ら体験、体得する試みを通して考察を進めていきたいと念願していた。だから自分にとって院は修行の一環でもあった。個を超える精神性については、研究する者がある程度それを体験していないと考察が深まらないものである。この体験によって、より論文の筆が進んだことは確かである。有難いことであった。

他にもこの2年弱の間に、心の超個の帯域のみならず、自身の自我レベルでの取組みを促す現実での難問題が発生したり、たまたま偶然出会ったようにみえる大学での人間関係について良かったと思えるもの、そう思えないもの色々だが印象深いものがあつた。これらの運命の自分にとっての意味は、今後も考え続けていこうと思っている。

船井氏のユング研究所卒業論文の中に、過去の覚者やシャーマン達が己れの魂の世界、異界を旅し、様々な地獄の様相の体験の後に蓮の植わっている大きな池に辿り着きマンダラ的な魂の全体性を得て、人格の変容を遂げ巡礼からこの世界に戻ってくる様子が描かれているところがある(8-1)。人は、意識と無意識のはざまを彷徨い旅して変容を遂げるのである。

振り返ると筆者も院生の間に、現実で意識、無意識の狭間ならぬ、難しい相手との土地境界上の問題に引き込まれたり、その他大学内外で地獄と極楽を見させて貰った気がしている。筆者にとってのイニシエーションであつたと思う。そして若い頃より希望していた心理学を学ぶことができたことに満足している。

また、心理臨床家のためのトレーニングとしてのユング派教育分析体験につい

て、分析家である船井哲夫・浜先豊、両先生には大変お世話になり感謝をしている。それに個を超える精神性を求め、大学内外のトランスパーソナル心理学に理解のある先達、仲間達の存在にも励まされた。そして労を惜しむことなく我が求道に付き合ってくれ下さり、懸命で適切な指導を頂いた和田重正先生と、それをずっと見守ってくれている母のお陰でこの論文ができた。

この論文をまとめてみて、非二元的認識その他について更に考察を詳細にし、明確にして行く必要のあることに気づいた。また、ここに書いたことについても不正確さ、理解の足りない面は多々あるであろう。それらは今後の課題として体験と考察を続けていくつもりである。

今後も真摯に我が内面を見つめていければ、と思っている。個を超える方向へ向かって。

## 文献

- 和田重正『もう一つの間観』地湧社 1984  
p 26～31(3-1) p 73～80(6-2)  
p 67～123(7-1) p 122(7-2)
- 『自分を生きる』くだけ社 1985
- 『いのち・やすらぎ』くだけ社 1986 p 135～137(3-7)
- 『よい教育の場を求めて』柏樹社 1980 p 76～80(3-8)
- 『あしかび全集 第1～5巻』柏樹社 1977
- 『おとなになる』くだけ社 1987
- 『よく見よく聞く』くだけ社 1996
- 『葦かびの萌えいずるごとく』柏樹社 1981
- 『山あり花咲きて父母いませり』柏樹社 1977
- 『爛漫の春』くだけ社 1985
- 『蟬しぐれ』くだけ社 1985
- 『縁ありて一わが人生一』くだけ社 1986
- 『くだ吉の物語』くだけ社 1990
- 『らしく生きる』くだけ社 1993
- 『白い道 くだかけの言葉第一集、第二集』くだけ社 1992
- 『母の時代』地湧社 1982
- 『教育は生活から』地湧社 1984
- 『生きることを考える本』地湧社 1987
- 『母、大地、そして悠久』地湧社 1985
- 『人間のための教育』柏樹社 1982
- 『生き生き育つ』柏樹社 1981
- 『子どもの能力伸長のキメテ』柏樹社 1978
- 『子どもの意欲は安らぎから』柏樹社 1979
- 『自覚と平和〈国家エゴイズムを超えて〉』くだけ社 1987
- 『あんしん』くだけ社 1996
- 和田重正・伊藤隆二『人間を見る目 教育を見る目』柏樹社 1980
- 和田重正・伊藤隆二『同行教育のすすめ』地湧社 1984
- 和田重正・伊藤隆二・上田薫編  
『福祉の思想・入門講座1 福祉の原点』柏樹社 1976
- 和田重正・木村三千人・佐藤勝彦他

『愛と信頼の教育』 解脱会出版部 1983 柏樹社編

『地湧きの思想1・2』 1980・1982

ケン・ウィルバー

『進化の構造1・2』 春秋社 松永太郎訳 1998

(1-3)(3-5)(3-19)

[2] p 657~658 (5-6)(7-4)(7-7)

『万物の歴史』 春秋社 大野純一訳 1996

p 467 (3-6)

p 500~504 (3-16) (3-17)

p 488~489 (3-18)

p 323(6-1) p 508 (7-11)

『グレース&グリッド上・下』 春秋社 伊藤宏太郎訳 1999

p 283 (5-5)

『無境界』 平河出版社 吉福伸逸訳 1989

p 248~270 (4-2)

『意識のスペクトル1』 春秋社 吉福伸逸、菅靖彦訳 1989

p 328~329 (5-1)

『意識のスペクトル2』 春秋社 吉福伸逸、菅靖彦訳 1994

『アートマン・プロジェクト』 春秋社 吉福伸逸、菅靖彦訳 1997

『空像としての世界』 青土社 井上忠訳 1992 (3-15)

『エデンから』 講談社 松尾式之訳 1986

『構造としての神』 青土社 井上章子訳 1985

『眼には眼を』 青土社

吉福伸逸、プラブッダ、菅靖彦、田中三彦訳 1987

『A Spirituality That Transforms: Translation Versus

Transformation』 Shambhala Publications 1998

(3-10)(4-1) スタニスラフ・グロフ

『脳を越えて』 春秋社 吉福伸逸、星川淳、菅靖彦訳 1988

『自己発見の冒険』 春秋社 吉福伸逸、菅靖彦訳 1988

B.W. スコットン、A.B.チネン、J.R.バティスタ

『テキスト・トランスパーソナル心理学・精神医学』 日本評論社

安藤治、池沢良郎、是恒正達訳 1999

島田明徳『悟りの意味』 地湧社 1992 (1-1)

- 『気の意味』地湧社 1991
- 『気の輝きに包まれて』金花舎 1993
- 素空慈『悟りの瞬間』地湧社 塩田今日子訳 1990
- 『悟りの門』地湧社 塩田今日子訳 1991
- 『悟りの招待席』地湧社 塩田今日子訳 1993
- 岡野守也『トランスパーソナル心理学』青土社 1994
- p 170(7-3)
- p 175~176(7-5)
- 菅靖彦『心はどこに向かうのか』日本放送出版協会 1995
- 安藤治『瞑想の精神医学』春秋社 1994
- 『私を変えた聖なる体験』春秋社 1995
- 諸富祥彦『トランスパーソナル心理学入門』講談社 1999
- 『カール・ロジャーズ入門 自分が"自分"になるということ』
- コスモス・ライブラリー、星雲社 1999
- p 220~221(3-2)(3-3) (6-6)
- p 166~168(7-6)
- 『トランスパーソナリストとしてのカール・ロジャース』菅靖彦編
- 「トランスパーソナル学vol.2」雲母書房 1997
- p 143(1-4)
- 玉城康四郎『悟りと解脱』法蔵館 1999
- 水谷啓二『慎重で大胆な生き方』白陽社 1976 (6-5)
- 高良武久『精神医学者の随想』ナツメ社 1983
- 金光寿郎『枠のない世界・人生読本聞き書き』柏樹社 1978
- 松田高志『いのちのシャワー〈人生・教育・平和を語る〉』くだけ社 1991
- A. サミュエルズ他『ユング心理学辞典』創元社 山中康裕監修 1994
- (1-2)
- p 21~22(6-4)
- 上野圭一『ナチュラルハイ』六興出版 1990
- p 51~52(1-5) p 50~51(1-6)
- 立花隆『臨死体験上・下』文藝春秋 1994 (6-9)
- 吉福伸逸『トランスパーソナル・セラピー入門』平河出版社 1992 (6-7)
- 『心と体を癒すセラピー・オール・ガイド』BAB ジャパン 1997
- アブラハム・マズロー『完全なる人間』誠信書房 1993
- p 117~118(3-4)

- p 1 0 6 ( 3 - 1 1 )    p 1 1 5 ( 3 - 1 2 )  
p 1 0 9 ( 3 - 1 3 )  
p 1 0 7 ( 3 - 1 4 )    p 1 1 7 ~ 1 1 8 ( 4 - 3 )  
p 1 2 3 ( 5 - 4 )
- 渡辺雄三『夢分析による心理療法』金剛出版    1 9 9 5    p 2 5 4 ( 6 - 3 )
- 村島義彦『Ken    Wilber のヒューマン・ネイチュア論紹介  
— ODYSSAY の全訳を通して (Part III) —』  
岡山理科大学紀要 2 2 号 B    1 9 8 6  
( 7 - 8 ) ( 7 - 9 ) ( 7 - 1 0 )
- 田中平八編『現代心理学用語事典』垣内出版    1 9 9 4    p 9 5 ( 5 - 2 )
- 小谷津孝明・星薫『認知心理学』放送大学教育振興会    1 9 9 6  
p 2 8 8 ( 5 - 3 )
- ウィリアム・ジェームズ『宗教的経験の諸相上・下』岩波書店
- 船井哲夫『INITIATION    and its SYMBOLS in JAPAN 』  
Diploma Thesis C.G.Jung Institute 1998    ( 8 - 1 )
- 河合隼雄『ユング心理学入門』培風館    1 9 9 3    p 1 2 6 ~ 1 2 7 ( 6 - 8 )  
『宗教と科学の接点』岩波書店    1 9 9 4
- 西平直『魂のライフサイクル』東京大学出版会    1 9 9 7  
p 8 2 ( 1 - 3 ) ( 3 - 9 )
- 押田成人『遠いまなざし』地湧社    1 9 8 3