

「般若心経」の心理学

Psychology of the Heart Sutra

黒木賢一

KUROKI, Kenichi

『大阪経大論集』 第63巻第1号 抜刷

Osaka Keidai Ronshū Vol. 63, No. 1 May 2012

2012年5月 大阪経大学会発行

Edited by Osaka University of Economics Institute

「般若心経」の心理学

黒木 賢一

I はじめに

独立国家だったチベットは、1949年中国共産党人民解放軍に侵攻され、1959年いわゆるチベット動乱で、十四世ダライ・ラマ法王がインドへ逃れ、約8万人のチベット人がインド、ネパール、ブータンに亡命したのである。現在、難民の数は亡命中に生まれた者を含めて13万人以上がいると言われている。1959年、ダライ・ラマ法王はインド北部にチベット亡命政権である中央チベット政権（Central Tibetan Administration (CTA)）を樹立し、現在亡命政府はダラムサラに拠点があり、チベット国民と文化を守るために活動をしている。また、1976年には、ダライ・ラマ法王及びチベット亡命政権の正式な代表機関であるダライ・ラマ法王日本代表部事務所が東京に開設された。

ダライ・ラマ法王は、度々来日しており、法話や講演会を行っている。機会があれば法話を聞いてみたいと、筆者は常々考えていた。ダライ・ラマ日本代表部事務所から送られてきた「チベット通信」の中に、高野山大学創立125周年記念に十四世ダライ・ラマ法王を招聘し、特別講演と特別法話が行われるという案内が入っていた。2011年10月30日に大阪舞洲アリーナで行われる大阪特別講演に申し込んだ。講演の内容は、第一部は「ダライ・ラマ法王般若心経を語る一空から慈悲へ」、第二部は「人生の困難を生きぬく力」であった。また、この特別講演の一週間前に、筆者は大学のイクステンションセンターで開催した市民対象の講座「歩き遍路のすすめ」で般若心経についての説明をしたばかりであった。「空」の思想を伝えている般若心経は、宗派を超えて、一番よく唱えられており、またよく、写経される276文字で書かれた経典である。筆者が実践している歩き遍路おける四国八十八カ所の札所の本堂と大師堂では、般若心経を唱えることが約束事になっている。

本稿では、第一に、にダライ・ラマが語る「般若心経」について、全文と訳、その説明について述べる。第二に、般若心経が述べている「空のリアリティ」を心理学の領域では、どのように捉えられるのかを解明する。まず、空のリアリティに近づくために、ダライ・ラマが語る世俗のリアリティと究極のリアリティについての説明を、反転図形のルビンの図と東洋思想における陰陽図でおこない、ウィリアム・ジェームスの意識論とアドリエヌ・リッチの詩を通してより深く理解に導く。次に、マズローの欲求の階層論、ユングの心の構造における自我と自己の関係、そしてウィルバーの意識のスペクトル論を通して、「究極のリアリティ」との関係について述べる。最後に、「空」のメカニズムを、立川の実践プロセスの図を用いて説明し、筆者のお遍路体験から実践のプロセスを検証する。

II ダライ・ラマが語る「般若心経」

1 般若心経について

仏教は中国から朝鮮半島を経て、538年日本に伝わり、聖徳太子が奨励することで広まり今日に至っている。『般若心経』という経典は、8世紀奈良時代に玄奘三蔵（600～664）の漢訳が遣唐使によって日本に伝えられた。世界最古のサンスクリット語の「貝葉梵字般若心経」の写本が奈良の法隆寺に残されている。

仏教の歴史において、大乘教典の原形が出そろったのが二世紀ごろであり、哲学者ナーガールジュナ（龍樹）が登場することによって、般若経を中心に「空の思想」の体系化に貢献した。また唐時代の『西遊記』の三蔵法師として名高い玄奘は16年間インドに滞在し、多くの教典を中国へ持ち帰った。漢訳した中に『大般若波羅蜜多経』六百巻と『般若心経』も含まれていた。それから1200年の時が流れ、日本人の深層に脈脈と伝えられているのが『般若心経』である。

ダライ・ラマは、この経典に書かれた意味内容を知らず、般若心経を唱えるだけでは功德を得ることはできないが、内容を知らずとも、真の信仰、教えに対する畏敬の念をもって般若心経を詠ずるなら、有益なものとなると述べている（大谷、2006）。

本稿では、ダライ・ラマの著書（2011a, 2011b, 2002）を参考或いは引用して、ダライ・ラマが述べる『般若心経』の解釈を中心に、その教えを忠実に伝える試みを行う。日本では玄奘の漢訳である『般若心経』を小本（略本）、チベット語の『般若心経』を大本（広本）と呼ばれている。内容はどちらも同じで「空」について述べられている。小本の登場人物は観音菩薩しか出てこず、シャリプトラも呼びかけだけになっている。大本は大きく体裁が異なり、ブツ、観音菩薩と十大弟子の一人シャリプトラ、大勢の菩薩たち、一般の信徒たちという情景描写から始まっている。そして、物語として、「ブツは瞑想に入り、その瞑想の力でシャリプトラの質問とそれに対する観音菩薩の答えが導きだされる」といった構成になっている（大谷、2006）。

2 般若心経の全文

まかはんにゃはらみたしんぎょう
摩訶般若波羅蜜多心経

かんじざいほさつ ぎょうじんはんにゃはらみったじ しょうけんごうんかいこう どいつさいやく
観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄

しゃりし しきふいくう くうふいしき しきそくぜくう くうそくぜしき じゅそうぎょうしき やくふによせ
舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識 亦復如是

しゃりし ぜしよほうくうそう ふしょうふめつ ふくふじょう ふぞうふげん
舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減

ぜこくうちゅうむしき むじゅそうぎょうしき
是故空中無色 無受想行識

むげんにびぜんに むしきしょうこうみそくほう むげんかい ないしむいしきかい
無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法 無眼界 乃至無意識界

むむみょう やくむむみょうじん ないしむろうし やくむろうしじん
無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽

むくしゅうめつどう むちやくむとく
無苦集滅道 無智亦無得

いむしょとくこ ほだいさつた えはんにかはらみったこ しんむけいげ むけいげこ むうくふ
以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖

おんりいっさいてんどうむそう くうぎょうねはん
遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃

さんせしよぶつ えはんにかはらみったこ とくあのかたらさんみやくさんぼだい
三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提

こちはんにかはらみった ぜだいじんしゅ ぜだいみょうしゅ ぜむじょうしゅ ぜむとうどうしゅ
故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 是無上呪 是無等等呪

のうじょいっさいく しんじつふこ こせつはんにかはらみったしゅ そくせつしゅわつ
能除一切苦 真實不虛 故説般若波羅蜜多呪 即説呪日

ぎゃてい ぎゃてい はらぎゃてい はらそうぎゃてい ほじそわか はんにかしんぎょう
羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶 般若心経

「般若心経」漢訳全文 玄奘三蔵（唐）訳

3 般若心経の訳と内容

大本による『般若心経』は教えが説かれた場所の紹介から始まっている。「このように私は聞いた。ある時、世尊（釈尊）は王舎城（ラージギール）と靈鷹山において、比丘の偉大な集まりと菩薩の偉大な集まりとともに座っておられた」。世尊がどこでこの教えを説き、どのような人たちが集まりそれを聞いていたのかが伺える。そして、「そのとき世尊は、＜深遠なる現れ＞という多くの現象についての三昧にお入りになっていたのである」と世尊の意識の状態について語っている。それは一点集中して、「空について瞑想している三昧の状態を意味している」という。「深遠なる」とは「空」のことであり、「現われ」とは「縁起」¹⁾のことであり、「縁起に基づく空」のことを意味している。

本論での世尊の「深遠なる現われ」について、ダライ・ラマ（2011a, 2011b）は以下のように述べている。いくつかの解釈はあるが、「現われ」とは、縁起によって生じた幻のような現れが存在することを述べている言葉であり、すべての現象は他に依存して生じたものであるという「縁起」の考え方に基づいている。すべての現象はそれ自体の独立した実体を持たず、幻のように実体のないものとして現れているという。また、すべての現象

1) 縁起 ブッタが悟りの中で得たのは、「苦」と切り離すことが出来ない「縁起」の理法だった。縁起は「因縁生起」の略で、「あらゆるものは「因」という直接の原因と「縁」という間接的な条件がお互いに関係し合って生じたり滅したりする」という意味である。（『図解ブッタの教え』より）

は、空の本質をもつものであり、「自性による成立がなく、単なる名前のみによって、幻のように現れているだけの存在としてすべての現象をとらえる」ならば、空の本質が理解しやすくなる。以下『般若心経』の訳は、大谷（2006）を引用し、ダライ・ラマ（2011）の訳者マリア・リンチェン訳を参考にしている。（〈 〉内の訳は般若心経の全文には記載されない文章である。）

『摩訶般若波羅蜜多心経』

（訳）—『仏母である完成された智慧の真髄』

訳—<このように聞いた。昔、あるとき、仏陀は僧侶たちの大きな手段と、大勢の菩薩たちと共に、霊鷲山の王舎城（ラージギール）おられた。そのとき仏陀は深遠なる大悟というべきものへの、深い瞑想に沈んで行かれた。>

（本文）

「観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時 照見五蘊皆空 度一切苦厄」

（訳）—ちょうどそのときまた、聖なる観世音であり、菩薩である聖者も、深遠なる悟りに至る智慧に依って、現象の本質が空であり、それを形作る五つのもの（五蘊）の集まりも空であると見極められたところ、すべての苦しみがなくなった。

（説明）

観自在菩薩とは、観音菩薩のことである。菩薩とは現世にとどまる仏のことをいい、悟りを開いて彼岸へ行った仏を「如来」という。観音菩薩は「空」という意識の有りようによってあらゆる苦悩を克服したがゆえに、あなた方もそれに近づきなさいと教えている。五蘊とは、私たちの心と身体を構成している五つの要素で、①色蘊（物質、身体）、②受蘊（感覚）、③想蘊（想念、概念）、④行蘊（意思、欲求）、⑤識蘊（認識、知識）のことである。五蘊すべての要素はそれだけで存在しない。仏教では「自性による成立」がない状態のことを「空」という。それゆえ、「自我は、五蘊に依存して名前を与えられたことによって存在している」と説かれており、「自我」は五蘊に依存しているので、自性による成立がないがゆえに「空」の本質を持つものである。

<そこで、祝福されるべきシャリプトラが、仏陀のお力を借り、聖なる観世音にして菩薩に尋ねた。悟りに至る智慧の秘儀を受けたいと願う、高いカーストに生まれた息子、娘らは誰でも、どのようにして学ばよいかと。聖なる観世音、菩薩にして聖者は、このように答えられた。シャリプトラよ、悟りに至る智慧の秘儀の実践を願う、高いカーストの息子や娘らは誰でも、このように行ふべし。現象を形づける五つ（五蘊）の集積したものをよく見極め、その存在の本質が空であると見徹すべきである>

（本文）

「舍利子 色不異空 空不異色 色即是空 空即是色 受想行識亦復如是」

(訳) シャリプトラよ、形あるものは空であり、空は実は形あるものである。形あるものは空以外のものではなく、空は形あるもの以外ではない。形あるものが意味するのは空であり、空が意味するものは形あるものである。同じように、感じるものも、識別することも、心が作り出すものも、認識も空なのである。

(説明) ここで、世尊の十大弟子の一人であるシャリプトラに、「空」の教えの核心を語りかけており、個々の現象やすべてのものには実体がないという世界観を伝えている。ダライ・ラマ(2011)によると、「色即是空、空即是色」の解釈は以下のように説明している。「色即是空」の「色(物質)」は他のものに依存して名前が与えられたのであり、それ自体の側からの成立がない「空」の本質をもっている。つまり、「色」の有りようがそれ自体の側からの成立がない「空」の本質があるため色は空である(色即是空)という。また「空即是色」は、「色」の「空」、つまり物質的な存在の本質としての「空」を意味している。また、様々な条件が集まることによって、物質的な存在が成立し、条件の集まりに依存しなければ、物質的な存在は成立できない、それゆえ条件の集まりに依存しているが故に物質的な存在である。このように条件の集まりに依存しているということが空の意味である。さらに「色不異空 空不異色」とは、土台となる現象である物質的な存在とその究極のありようである空の二つは同じ現象の異なった側面であることを意味しているという。

(本文)

「舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減」

(訳) 一かくの如く、シャリプトラよ、すべての現象は空を特質とする。それらは生じず、滅せず、汚れず、清純でもなく、完全ではなく、不完全でもない。

(説明)

個々の現象やすべてのものには実体が無いが故に、生死、明暗、善悪、美醜といった二元的な現実感がない。

(本文)

「是故空中無色 無受想行識無 眼耳鼻舌身意 無色声香味触法 無眼界 乃至無意識界」

(訳) したがって、シャリプトラよ、実に空においては、形あるもの、感じるもの、識別することも、心が作り出すものも、認識もない。眼なく、耳なく、鼻なく、舌なく、身なく、心もない。形なく、音なく、臭いなく、味なく、触れるものなく、現象もない。視覚が捉える要素がないのと同様、意識の捉える要素も、現象上の要素も、認識する要素もない。

(説明) 私たちが外界や内界を認識するときの五官を司る五感(目・耳・鼻・舌・皮膚の感覚器官)があり、仏教では、眼根(視覚)・耳根(聴覚)・鼻根(臭覚)・舌根(味覚)・身根(触覚)の五感と意根(意識)を合わせた六根の知覚能力を「六根」という。六根で

認識する対象を「六境」いい、色境・声境・香境・味境・触境・法境がある。その認識作用として眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識の「六識」がある。六根（認識器官）と六境（認識対象）を合わせて「十二処」といい、六識（認識作用）を含めると「十八界」という。「眼なく、耳なく、……」と語っているのは、眼がなければ何も見えないし、耳がなければ何も聞こえない。ここでいう、「眼はない」というのは、眼そのものの自性による成立がないという意味である。私たちの身体を考えると、眼だけでは存在することができない。身体の一部としての眼があるが、眼そのもの（自性）だけでは存在しないのである。五感を通して生じる意識も同じである。意識には粗大な意識から微細な意識まで様々有り、突き詰めていけば、どの意識が「私」なのか限定できない。それゆえ自性による成立がないのである。

（本文）

「無無明 亦無無明尽 乃至無老死 亦無老死尽 無苦集滅道 無智亦無得 以無所得故 菩提薩埵 依般若波羅蜜多故 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃」

（訳） 知もなく無知もない。どこまでも知や無知が尽きることもない。老死はなく、不老不死もない。苦はなく、始まりがなければ終わりもなく、悟りに到る道もない。観智もないし、達成することも達成しないこともない。（シャーリプトラよ）、悟りへの道がない故に、菩薩らは心に遮るものなくそこに止まり、智慧の波羅蜜多に依るのだ。心に遮るものがなければ、恐れなく、障碍は克服され、究極の涅槃に到達する。

（説明）：「無苦集滅道」とは、「四諦」を意味しており、人生から苦を無くすための4つの真理を示している。それは、①苦諦（人生は苦であるあることを認識すること）、②集諦（苦の原因は様々な要因があり執着から生じる）、③滅諦（苦の原因である執着を無くせば苦が無くなる）、④道諦（執着をなくすため正しい修行を実践せよ）という真理である。①と②は迷いの因果であり②の原因が①の結果を生。③と④は悟りへの因果であり、④の原因が③の結果を生む。この本文は、こだわりを徹底的に捨てて行くと、わだかまりがなくなるがゆえに、煩惱が減少して、完成された智慧（心に平安）が訪れることを述べている。

（本文）

「三世諸仏 依般若波羅蜜多故 得阿耨多羅三藐三菩提 故知般若波羅蜜多 是大神呪 是大明呪 は無上呪 は無等等呪 能除一切苦 真實不虛 故說般若波羅蜜多呪 即說呪日」

（訳） 三世におわすすべての仏陀は、智慧の波羅蜜多に依拠され、完全にして究極、真性の悟りを得たもう。したがって、人は知るべきである。般若波羅蜜多が偉大な真言であることを。究極の真言であることを。他に比肩するものなき真言であることを。一切の苦を鎮める真言であることを示している。

(説明) 三世におわすすべての仏とは、過去・現在・未来という時間軸のことであり、衆生を救うため仏はこの世に留まり続けている。智慧の極致である「般若波羅蜜多」が三回も述べられており強調されている。大谷(2006)によれば、「般若波羅蜜多」とは菩提心によって成し遂げられた空の直感の感得であり、ここではマントラ²⁾として扱われている。

(本文)

「羯諦 羯諦 波羅羯諦 波羅僧羯諦 菩提薩婆訶 般若心経」

ガテー・ガテー・パーラガテー・パーラムガテー・ボーディヴァーハー

(訳) 行け、行け、彼岸に行け、彼岸に正しく行け、悟りを成就せよ

(解説) 此岸(迷いの世界)から彼岸(悟りの世界)へ行けという。悟りに到るためには五つの修行の順序に従えばよいという。五つの修行法とは、①資糧道、②加行道、③見道、④修道、⑤無学道のことである。ダライ・ラマ(2011b)はこの本文に関して次のように説明している。大乘仏教の場合は、「菩提心」が芽生えてきたとき、最初の段階の資糧道に入ったことになり、最初の「羯諦(ガテー)」で「行け」と声をかけている。資糧道に入れば、空に着いて瞑想をし、精神集中の力である「止」を体得するという。二番目の「羯諦(ガテー)」では、加行道に行けという意味で、この段階では高められた精神集中の「止」と鋭い洞察力である「観」を結びつけて空の瞑想をすることを説いている。空を直感的に理解する体験ができれば、第三の道「見道」に入る。これは世俗を超えた彼岸に行けという意味である。そして、第四の修道では見道で得た空の直接体験を心になじませるための瞑想を行い、第五の無学道に達すると、ブッダの境地に到るとダライ・ラマは述べている。

訳一<シャリプトラよ、このように、深遠なる悟りに到る智慧は実践すべきである。その時、仏陀は瞑想から目覚めて立ち上りながら、聖なる観世音にして菩薩に言われた。よく語ったと。完璧なりと。高いカーストの息子らよ、まさにかくの如しと。高貴なる息子らよ、まさにかくの如く、深遠なる悟りに到る観智は実践すべきなりと。如来ら、阿羅漢らの心も喜びに満ちるであろう。こう仏陀が言われたとき、祝福されるべきシャリプトラ、聖なる観音菩薩、全世界の神々、人々、阿修羅ら、乾闥婆らは大歓喜した。>

III 「空」のリアリティを心理学する

1 世俗のリアリティと究極のリアリティ

大乘仏教の中観派のテキストによると、真理には「世俗の真理」と「究極の真理」(二諦)があり、「すべての現象は一つの本質でありながら異なる二つの側面をもっている」

2) マントラ：真言と訳される。ヒンドゥー祭典の部分を暗唱するもので、ある種の靈力や超人的な力が宿るとされている。独特のリズムで朗唱され、一般的には意味不明な場合が多い。(『ダライ・ラマが語る般若心経』より)

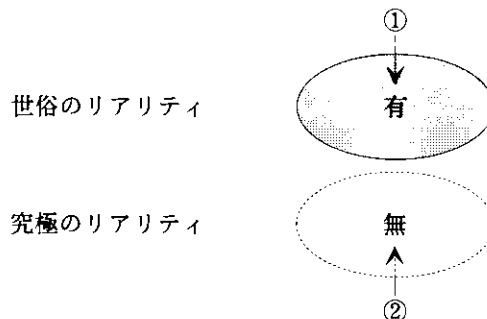
といわれている（ダライ・ラマ，2011）。私たちはすべての現象を認知するとき、視覚（眼根）・聴覚（耳根）・臭覚（鼻根）・味覚（舌根）・触覚（身根）の五感と意識（意根）を合わせた「六根」の知覚機能で行い、その認識対象としての色・声・香・味・触・法の「六境」があり、合わせて十二処があることはすでに前述した。この十二の領域は世俗のレベルでは確かに存在しているが、究極のレベルでは、世俗のリアリティで認知しているような実体として成立していないというのが「空」の考え方がある。それゆえ、「ある」というのは世俗のレベルでの真理であり、「ない」というのは究極のレベルでの真理であるという（ダライ・ラマ，2011）。この究極的なレベルは、宗教的或いは霊的な領域における現実感覚であると言い換えてもよい。

私たちが知覚するこの現実の中に目には見えないが、もう一つのリアリティが存在している。私たち凡夫は無明であるがゆえに、その究極の真理が潜んでいることに気づかない。究極のリアリティがどのような現実感であり、どのような意識状態になれば知ることができるのかが分かれば、究極の真理に近づくことができる。

世俗のリアリティは私たちが現実と捉えている世界であるがゆえに説明は不要であろう。究極的なリアリティに少しでも近づくために、図2を用いて説明しよう。

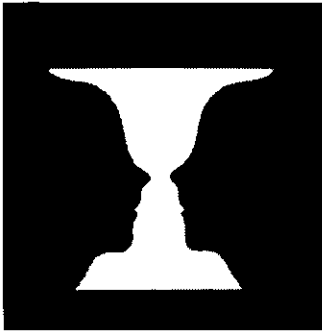
図1は、実線で描かれた世俗のリアリティの円と点線で描かれた究極のリアリティの円で示している。これをコインの裏表のようなものとイメージして載きたい。切り離れたコインの裏表として図1を眺めると二つの円が認識できる。私たちは、①の視点（上）から眺めると、二つの円が重なっているがゆえに一つの円になり、俗世のリアリティしか見えない。これは十二処をとおして、実体がありこれがすべてだと認識してしまうからだ。ダライ・ラマはそのような現実の捉え方が問題だという。私たちの日常における世俗のリアリティの奥に、目には見えない究極のリアリティが潜んでいる。②の視点（下）から見ると、無の世界であるがゆえに実体を伴わない現実がそこにはある。この究極レベルの「空」のリアリティを知るための経典が『般若心経』である。

（図1） 世俗のリアリティと究極のリアリティ



私たちが現実であると認識している世俗のリアリティの中に究極的なリアリティが潜んでいることを知る方法として、次の図2と図3で説明する。

(図2) ルビンの杯



(図3) 陰陽図

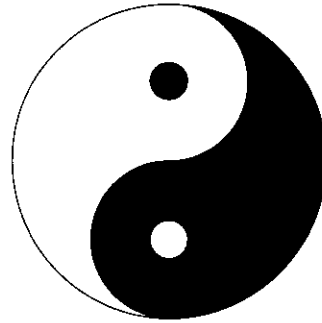


図2は、反転図形の「ルビンの杯（壺）」と呼ばれる図である。反転図形とは、一つの図形であるが知覚的には二つ以上の形が成立していることをいう。白い空間に注目すると杯に見え、黒い空間に注目すると女性が二人向かい合っている姿に見える。

地と柄の反転によって、「全体性をもったまとまり（ゲシュタルト）」の形態になり、見え方が変わる。このような一つのまとまりのどこに注目するのかによって見える形態が変化する。一点に意識を向けると他方はすべて無意識になる。このような意識の向け方により、二つの現実である杯の図と二人の女性図のどちらかに意識が移る。この二つのリアリティを往来する意識性が、世俗のリアリティと究極的なリアリティを理解する一つの方法である。

図3は東洋人には見慣れた陰陽図である。この天地宇宙を表した円の中に表された陰陽二気では、陰の中にも陽があり、陽の中にも陰があり、絶えず流動し循環しながら調和を保っている。古代人は自然と共に生活する中で、自然の現象がすべて二つの大きな事象（陰陽）に分けられていることを当然のこととして受け入れていた。朝になると東から太陽が昇り明るくなり、夕方になれば西に太陽が沈み暗くなり月が出る。夜から朝になることで陰陽のエネルギーが刻々と変化していく。留まることのない動きがそこにはある。常に相反する陰陽が必要であり、バランスの中で自然は息づいている。このように陰と陽は、例えば天と地・光と影・昼と夜・男と女・表と裏・前と後・善と悪など「二にして一」のリアリティである。この不二の意識性を認識することが究極的なリアリティを知る二番目の方法である。

図2のルビンの杯では、一つの図の中に二つの像があり、どちらに意識を向けるかによって見える形態（杯或いは二人の女性）が異なる。図3の陰陽図では、一つの図の中に二つの異なる要素があり、どちらが欠けても成り立たないことを説明した。ダライ・ラマが語る世俗のリアリティと究極のリアリティの関係性がこのような、意識の向け方によって見える世界が異なることや二つの現象があることでこの世の調和が保たれていることが分かるのではないだろうか。

次にウィリアム・ジェームズ³⁾の意識論とアドリエヌ・リッチ⁴⁾の詩を引用して、「究極的なリアリティ」の理解を深めるための説明をする。

アメリカを代表する心理学者であり哲学者でもあるウィリアム・ジェームスは『宗教的経験の諸相』の中で次のように述べている。

「私たちが合理的意識と呼んでいる意識、つまり私たちの正常な、目覚めているときの意識というものは、意識の一特殊型にすぎないのであって、この意識のまわりをぐるっととりまき、極めて薄い膜でそれとへだてられて、それとは全く違った潜在的ないろいろな形態の意識がある。私たちはこのような形態の意識が存在することに気づかずに生涯をおくこともあろう。しかし必要な刺激を与えると、一瞬にしてそういう形態の意識が完全な姿で現れてくる。それは恐らくどこかにその適用と適応の場をもつ明確な型の心的状態なのである。この普通とは別の形の意識をまったく無視するような宇宙全体の説明は終局的なものでありえない。問題は、そのような意識形態をどのようにして観察するかである」(ジェームス, 1970)。

ジェームスは、意識状態の多様性について、20世紀の初頭から言及してきた唯一の心理学者である。多くの人たちは「日常の目覚めた意識」がすべてであり、それとはまったく異なる意識形態(=意識の状態)が潜んでいることを認めようとしめない。もし異なる意識の状態を体験すると、それは異常な体験として認識し処理をする。例えば、統合失調症の人たちの幻覚妄想などがその一つだ。それゆえ、目の前の世俗のリアリティのみが現実であり、その現実しかないと思ひ込むようになる。それは、世俗の目で見て感じられる意識の状態のみが正常として捉えているからだ。しかし、高熱が出たとき、日常とは異なる意識の状態、或いはランナーズハイという状態、走っているのが自分なのか何かによって走らされているのか、と感じるような意識状態などは多くの人が経験している。このような日常意識とは異なる意識状態が多々存在している。ジェームスは、このような異なる意識の形態(状態)に含まれる究極のリアリティに関心をもたなくても、十分に人生をやり過ごすことが出来るという。しかし、究極的なリアリティを無視するならば、人生の一部しか生きておらず、真の豊かさを知ることができないのだと述べている。

次に、アドリエヌ・リッチの示唆に富んだ詩を紹介する。次の詩は、リッチ自身のフェミニストとしての体験を通して、自分の生きたを模索する女性たちに送る魂の詩を表現している。筆者はこの詩に出会ったとき、スピリチュアリティへの目覚めに相通じるような深い意味合いが含まれていると思えてならなかった。

「もう一つの国の入り口に立つあなたへ」

-
- 3) ウィリアム・ジェームス(1842-1910) ハーバード大学で医学を学び、1872年に学位を取得。生理学だけでなく、心理学や哲学の道を歩み1885年にはハーバード大学の教授になる。1890年には、『心理学の諸原理』、1901年には『宗教的経験の諸相』、1907年には、『プラグマティズム』を刊行する。
 - 4) アドリエンヌ・リッチ(1929-) アメリカのユダヤ系フェミニスト女性詩人。ニューヨーク大学の教授を務め、1971年『廃墟への跳躍』で全米図書賞受賞している。

あなたはこのドアを
とおるかとおらないか
どちらかです。

もしとおっていけば、
自分の名を忘れず覚えているという
危険がつねにともないます。

あたりものはあなたを二重にダブらせてながめます。
あなたはふりかえなくてはなりません。
そしてなすがままにさせておくしかありません。

このドアをはいっていかなくても
りっぱに生きていくことは
可能です。

これまでどうりの態度をたもち
もち場をまもり
あっぱれな死に方もできます

けれどあなたの目をあざむくもの、
手からすりぬけてしまうものがたくさんあるでしょう、
その代価が何か、だれがしりましょう。

ドアそのものは
なんの約束もいたしません。
それはただのドアなのです。

リッチが詠んだフェミニストへ到るもう一つの国へのドアを、「究極のリアリティ」へ
到るドアと置き換えてみると、次のような解釈が成り立つように思われる。

あなたは究極的リアリティに到るドアを通るか通らないかのどちらかだ。もしそのドア
を通るならば、本来的自己（仏性）に気づき、人間存在の意味を模索しなければならない。
世俗の人たちは、自己探求をするあなたの姿が眩しく映り、嫉妬を抱き批判するかもしれ
ない。その戯言を聞き、なすがままにさせておくしかない。この究極的リアリティに到る
ドアを通らなくても、世俗のリアリティの中で十分生きていくことができ、今まで通りの
態度と立場で生活をし、立派に死んでもいける。しかし、あなたの目を欺くもの、手から
すり抜けていくものがたくさんあることを心の奥底で認めざるを得ないだろう。その代価
がどれほどのものか誰も図ることができない。そのドアはあなたに何も約束しない。それ
は「だだのドア」なのだから。

ウィリアム・ジェームスとアドリエヌ・リッチが共通して語っていることは、異なる意

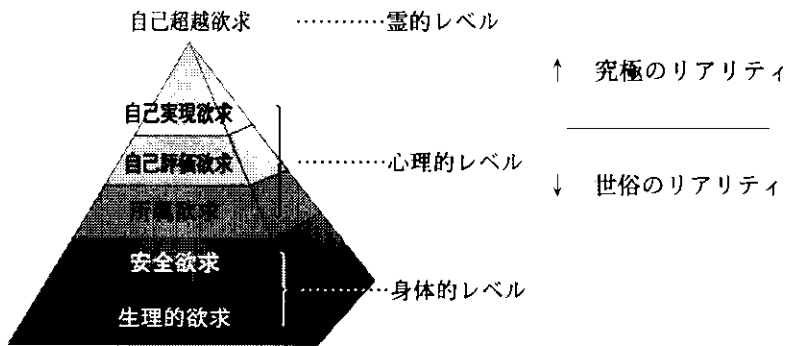
識性に関心をもたなくても、十分に人生をやり過ごすことが出来る。しかし、異なる意識性を見無視するならば、「あなたの目をあざむくもの、手からすりぬけてしまうものがたくさんあるのだ」と、生きる上で重も大切な生き方を語っている。次に、究極のリアリティの理解を深めるために、マズローの「欲求の階層論」、ユングの「自我と自己」、ウィルバーの「意識のスペクトル論」を通して説明する。

2 マズローの欲求の階層論

人間性心理学を創った一人であるアブラハム・マズローは、晩年になり自己実現を超えた自己超越の可能性に注目し、スピリチュアリティを含むトランスパーソナル心理学の創設に力を注いだ。マズロー（1964）は、第三の勢力の人間性心理学を過渡期なものとしてとらえ、人間の欲求や関心ではなく、人間性、アイデンティティ、自己実現などを超え、宇宙に中心を置く、トランスパーソナルで、トランスヒューマンな第四の勢力としての心理学を考えたのである。

マズローの功績の一つは、私たち社会の中で生きる人間は、一つの欲求が満たされると次の欲求がでてくるとして5つの階層（後に自己超越欲求を加え6層）になっていると考え、「欲求の階層論」を提示したことである。私たちが日常の生活をしている世俗のリアリティにあたる様々な欲求を満たしていくと、最終的には究極のリアリティに到達していくという。この究極的なリアリティはどのようなプロセスで私たちの中に根づいていくのかをマズローの図4を通して説明する。3つのレベルと2のリアリティは筆者がつけ加えたものである。

（図4） 欲求の階層論



（『「自分らしさ」を見つける心理学』より）

私たちの欲求の第一番目は、食事が十分取ることができ、眠ることができるといった身体的なレベルである「生理的な欲求」から始まる。これは動物としての人間がもつ生命維持に関する基本的な欲求である。これが満たされると次の「安全欲求」がでてくる。雨風がしのげる家やお互いをケアする人がいることで身の安全が保たれる。3度の食事ができ、安心して眠れる家が整い、仕事があれば落ち着いていた生活になる。そうなれば、もっと美

味しいものを食べたい、高価な服を着たい、大きな家に住んでみたいという欲求がでてくる。そして、身体レベルから心理レベルの欲求へと変化する。人間は一人では生きることができず、人と人の間に生きていくことを自覚させられることで「所属欲求」に移っていく。家族や親戚、仕事での同僚やプライベートでの友人がおり、学校や会社に所属し、様々なグループや地域の活動などに関わる。私たちはどこかの集団や組織に所属していることで安心感もち、精神的に安定させている。中高生や企業人が制服を着ること、サラリーマンの背広の胸つける会社の社章など「私はこの組織に所属している」という安心感をもつ。また、不登校の子どもたちが、学校に行っていないくても、学校に在籍していることで自分を保っている場合も多い。また、家庭の主婦が趣味のグループや地域の活動をすることで、集団に所属することで自分を支えている。また、年に一度の地域の祭りに参加することで地域とのつながりを感じる人もいる。普段は所属集団が煩わしいと感じるかもしれないが、いざ離れると不安になる。このように所属することによる安心感は、普通に生活していると気づきにくいかもしれない。

そのような所属集団の中で、次に出てくるのは「自己評価欲求」である。自分で自分を評価しているように、他者にも評価してほしいという欲求が出てくる。家の中で、夫や姑にもっと認めてほしい。学校での自分を理解してほしい。身近な人からの評価が気になっている。職場で重要な仕事をまかせてほしい。女性だからといって差別しないでほしい。誰もが正当な評価を望んでいる。会社組織では主任・係長・課長・部長といった役職の役割を分けている。これは、その人についての仕事上の評価のもっとも分かりやすい制度である。やはり、他者から良い評価をされることは誰もが嬉しいことである。しかし、社会は正当な評価ばかりではなく、組織内力動により実力がなくても良いポジションが与えられることも多い。そのような実力のない人たちを、「人のフンドシで相撲を取る」「棚からボタ餅」「実力がない人ほど権力にすり寄り」「類は友をよぶ」といった言葉で表現しており、これが世俗における現実の一部の姿である。このようにして、生理的欲求から自己評価欲求までが「世俗のリアリティ」の領域である。この自己評価欲求の次に出てくるのは、他者の評価とは無関係に“自分らしくありたい”という「自己実現欲求」がでてくるという。そして、自分とは誰なのか、自分は何処から来て、何処へ行こうとしているのかという自分の存在の意味を探したいという欲求にかられる。それを求めていくと、自分を超えた命の働きに触れたいという宗教的な領域である「自己超越欲求」が現れるとマズローは考えたのである。この自己実現欲求から自己超越欲求へのプロセスが「究極的リアリティ」の領域であると理解すればよい。現在の日本では、筆者が尊敬する実業家、京セラの創業者である稲盛和夫氏は究極のリアリティを生きる代表の一人であると思う。

3 ユングの自我と自己

筆者は、長年のカウンセリングの実践によって分かったことは、クライアントの悩みが解決されるには、クライアントが自らの「内なる声を聴き、その声に従えば良いと」いうことであった。この内なる声とは、肚で感じる私、言い換えれば「もう一人の私（自己）」