

## 一章五節 止観の効果

### (一) 苦の軽減

仏道では止観を駆使して心のありのままの現実を徹底して理解していく。出家した仏道修行者らは、世俗的生活から遠ざかり、厳しい戒律を守り、心身のすべてを投じて、止観を実践していく。この徹底した止観の実践が精神的苦悩に絡めとられた人間を解放に向かわせることになる。だが、何年、何十年もの年月をかけて徹底的に止観の行を実践して注意の能力を磨き上げなくても、一般の人がこの「観」の手法を利用して、内面を丁寧に観察してだけでも、人間の苦悩というものは効果的に軽減されるようになる。このことは現代の西洋で開発された心理療法の治療効果からも、確認されるようになってきている。特に現代の数多い心理療法の中でも、最新の認知行動療法（それは第三世代の認知行動療法とも呼ばれる）において、仏教の「観」の手法のエッセンスが導入されていることは非常に興味深いことであろう<sup>(1)</sup>。認知行動療法においてはその治療効果は綿密にコントロールされた治療計画と統計学的解析によって検証され、より効果の高い治療技術が検討、開発されていく。また、治療技術の背景にある心理学的理論も、実際の治療の有効性に合わせて洗練されていく。このような極めて合理的な立場で心を取り扱う認知行動療法に、東洋に古くからある止観のエッセンスが中核となる技術として利用されるようになったことは注目に値するだろう。

以前の認知行動療法（つまり、第一世代、第二世代の認知行動療法）では、日常生活を困難なものにしている特定の認知パターンや、思考／感情のパターンなどを発見し、それを標的として除去、修正、変化させるための技術が中心となっていた。それに対して近年新しく開発された（第三世代の）認知行動療法では、止観のエッセンスである「マインドフルネス（無差別的で平等な注意を、思考、感情、行為などに注いで、今この現実を正確に理解すること）」、そして「アクセプタンス（体験を回避せずに、意図的なコントロールも手放して、現実そのものを受け入れるようにすること）」が、中心的な手法となっている。治療者が患者の認知パターンに介入して積極的にそれを修正させていく方法よりも、治療者が患者自身のマインドフルネスとアクセプタンスを促していくような戦略が採用されている。うつ病の再発予防に効果のあるM C B T（マインドフルネス認知療法）、自殺未遂を繰り返す人々の治療を目的として開発されたD B T（弁証法的行動療法）、行動分析学から生まれたA C T（アクセプタンス・コミットメント・セラピー）といった最新の認知行動療法が、マインドフルネスとアクセプタンスを治療の基礎にしている。マインドフルネスとアクセプタンスは、一見するとかなり消極的な方法であり、その有効性や効果に疑問がもたれるかもしれない。しかしながら、それらは

苦の根本原因である「無知」や「無明」に対抗する最も強力な手段として機能する。それは今現在のあるがままの現実に対する根本的な理解をもたらす。止観はたとえ初歩的レベルであっても、それを効果的に用いれば、人間の精神的苦悩に対しての有効な対処法となる。

## (二) 副作用

真に効果ある薬物は同時に有害な副作用を併せ持っており、身体に対して有効にはたらいて病を治す場合もあれば、逆に健康が損なわれる場合もある。これと同じように、「気づき」の能力を亢進させる止観の行は、精神的苦悩の治癒に有効な場合もあれば、かえって精神状態を悪化させる場合もある。止観によって思考や感情の流れが強く意識されるようになれば、かえって不安にとらわれたり、妄想的な思考に苛まれたりする。内在する心の負の反応系がクローズアップされた際に、それに適切な対処ができなければ、心身に不調を来す。心の奥底に埋もれた過去の反応系が掘り起こされて抑圧されていた記憶が蘇れば、それまでの心理的防衛のメカニズムが崩され、精神状態の悪化を引き起こす<sup>(2)</sup>。

精神集中のあいだ、身体の微細な感覚にも鋭敏に気づくようになる。身体各部の痛みが過度に意識化されて、『肉体を鋭い刃物で突き刺されているような痛み』『体全体が火に焼かれているような感じ』『針でチクチク刺されているような痛み』『小さな虫が全身を這いまわっているような<sup>りっぜん</sup>慄然とした不快感』といった不快な身体感覚が生じる<sup>(3)</sup>。しかしながら、基本的にはこれらの痛みは精神集中を止めれば消え失せる性質のものである。

止観の行において集中力が高まれば、その集中の程度に応じて「対象」が鮮明に認知されることになる。日本での止観の指導者の一人である地橋秀雄氏の説明によれば、止観の行において対象への集中度が極限に達した「サマーディ」と呼ばれる特殊な意識状態に達すれば、イメージや知覚が非常に鮮明なものとなる。『瞑想対象がイメージであるはずなのに、肉眼で見る実物と区別がつかないほどの、美しいまでの鮮明さで現れる』ことになり、『川のせせらぎや小鳥の鳴き声など何の変哲もない普通の音だったものが、サマーディに達した瞬間、この世のものとは思えない、信じられないような美しい響きで耳を打ち、圧倒してくる』ようになる<sup>(4)</sup>。

修行の進展によって頭の中のイメージが鮮明化すれば、それらは多彩な幻覚となり、修行者を惑わせることにもなる。修行者の目の前には、天使、女神、餓鬼、死体、骸骨、親友、仏陀などが現れたり、身体内部（骨、肉、筋、腸、肝臓など）が見えたり、自分自身の体が血だらけになって、二、三個に切れたり、身体が変形したり、お寺などの大

きな建築物が崩壊し散乱するなど、実に不可思議で多彩な「幻覚」が生じるようになる<sup>(5)</sup>。仏道の修行中に出現するこのような幻覚群は、禅では「魔境<sup>まきょう</sup>」と呼ばれる<sup>(6)</sup>。魔境は修行者の心を作り出した想像の産物であり、現実世界を反映しているものではない。自分で作り出した鮮やかで魅惑的な（もしくは恐ろしい）イメージ群に心を奪われないように、それらを冷静にやり過ごすようにと、仏道の指導者らは注意を促す。それにとらわれれば修行は進展しなくなり、精神異常に陥る危険性もある。

- 
- 1 S・C・ヘイズ、V・M・フォレット、M・M・リネハン（編著）「マインドフルネス&アクセプタンス ―認知行動療法の新たな次元―」春木豊（監修）、武藤崇、伊藤義徳、杉浦義典（監訳）、ブレイン出版（2005）
  - 2 安藤治「瞑想の精神医学――トランスパーソナル精神医学序説」春秋社（1993）第六章「瞑想に危険はないのか（瞑想の副作用、瞑想途上の落とし穴、危機的事態）」
  - 3 マハーシ長老「ミャンマーの瞑想 ユィパッサナー観法」ウ・ウィジャンダー大僧正（訳）、国際語学社（1995）三一頁
  - 4 地橋秀雄「ブツダの瞑想法 ユィパッサナー瞑想の理論と実践」春秋社（2006）一〇二～一〇四
  - 5 マハーシ長老「ミャンマーの瞑想 ユィパッサナー観法」ウ・ウィジャンダー大僧正（訳）、国際語学社（1995）七二～七三頁
  - 6 原田祖岳「正しい坐禅の心得」大蔵出版（1953）九一～九三頁