

禪 と 催眠

恩 田 彰

ここでは坐禪における禪定と催眠法とくに自己催眠法による催眠状態との関係について考察しようと思う。

一 禪定と催眠状態との類似点

- (1) 禪定も催眠状態も睡眠状態とは異なる。⁽¹⁾坐禪中の精神生理学的状態は覚醒状態と関係がある。覚醒状態でありながら、大脳皮質興奮が低下するという特徴がある。
- (2) 禪定と催眠状態の何れにおいても、身体と精神の相互作用という心身相関の精神身体的現象があらわれる。禪定において心身脱落という体験がえられるが、これは一種の悟りの体験で道元禪師がしばしば述べている。橋本恵光老師は、心身脱落とは心と身体の境がなくなることだと述べている。⁽²⁾また禪定では自我と外界との一体感がえられる。筆者の体験によれば、自律訓練法や催眠法によっても、坐禪と類似した体験がえられた。

(3) 禪定も催眠状態も、訓練によってえられる状態であるが、意図的に維持できるものではない。自律訓練法では、能動的注意集中ではなく、受動的注意集中により催眠状態が生ずる。他方禪では禪定に達するには、考えまいと努力するのではなく、非思量すなわち考えない状態になるように工夫するのである。

すなわち調身として、結跏趺坐の姿勢をとり、息を調べ、注意を集中する。これはすべて禪定に至らせる統一的方法である。換言すれば、調身も調息も調心の準備状態である。調息をしていると、それがそのまま調心になるのである。禪では注意集中を行なって、禪定に入ることができ、自律訓練法も受動的注意集中さらに瞑想性注意集中を行なって、催眠状態を生起させる。ここに禪と自律訓練法との間に類似点を見出すことができる。

二 禅定と催眠状態との相違点

(1) 暗示する者と暗示される者との関係について考察する。ここで述べる

筆者の考えは、平井富男博士によって示唆を受けた。他者催眠法では暗示する者と暗示される者とが比較的はっきりと区別される。自律訓練法では暗示する自己と暗示される自己との対立がある。しかし坐禅では自己に二元的対立がない。はじめは自己に対立はあるが、次第になくなってくる。また禅定は直接の暗示によってあらわれる状態ではない。しかし禅と暗示とは無関係ではない。たとえば参禅者が禅堂で坐り、止静といて鐘を三つたたくことを合図として禅定に入る。また師家の提唱を聞く。お経を読む。これらは暗示の働きと本質的に変わるものではない。

(2) 禅定および催眠状態と見性および悟りとの関係についてのべる。禅定と催眠状態とは、ほとんど違いはないという見方があるが、実際にはかなり相違がある。それは禅と催眠法とは、それぞれ実施者の目的、動機および態度が異なるからである。禅とくに臨濟禅では、催眠法によるよりも見性や悟りがえやすい。しかし曹洞禅のような只管打坐では、いわゆる意識の変化としての悟りは生じにくい。人格は変容しているけれども、それがしばしば気づかれないという面がある。

曹洞禅では意識の変化よりも、行動の変化を重視する。そこで曹洞禅では、意識の転換だけで、それが行動の中に出てこなければ、本物ではないといっている。禅では意識の転換だけではだめで、行動の転換がなければならぬ。これが真の禅の悟りである。しかし悟り（この場合意識の変

化)の内容が深まれば深まるほど、それが行動にあらわれてくるのである。すなわち人格が変化してくるのである。換言すれば意識に変化が生ずると、はじめ行動とのずれが生ずる。すると行動が意識とのバランスを回復するように変化し、その一体化をはかろうとするのである。

臨濟禅では悟りをえさせるために、公案を与えて疑團を生じさせるのである。公案は心理的にゆきずまりや葛藤を起こさせるような問題として構成されている。公案を与えて矛盾した、不均衡な心理状態をつくり、これを均衡化させ、再統合を行なわせるのである。これが意識および人格の転換を可能にするのである。修行者が禅定に入ると、心境が純化してくるので、今まで気がつかなかったことがわかってくる。現実的な意識の水準では、自己と環境とが対立しているが、禅定状態では、主客が一つになる。その境地から自己を見つめ、環境をながめると、物の見方が全くちがってくる。ここに見性や悟りがえられるのである。

これに対して催眠状態では、個人を現実の環境から離脱させる。そこに意識の転換が起こり、悟りや洞察あるいは創造的なアイデアがえられる。たとえば自律訓練法の自己観照の段階では、その目的が達成されると思われる。純粹トランスに近くなると、正確に環境が把握できるし、自分自身があるがままに見えるようになる。しかしその指導のしかたには工夫を要するであろう。

三 禅定に入る方法としての注意集中法

坐禅における調心の方法すなわち禅定に入る方法としての注意集中法に

ついでのとべてみたい。

この方法は、一つのことに注意を集中することであり、催眠と非常に関係がある。たとえば呼吸に注意を集中する。息を吸って、吐きながら、それを一つと数える。それを一から十まで数える。十まで数えると、また一から数え始める。これを何度も繰り返す。これが数息観の一つの方法である。それから公案に注意を集めるやり方がある。たとえば無字の公案といって、「ムーツ」という音に注意を集中する。また「父母未生以前の本来の面目」という公案を拈提する時、「……ホンライノメンモクロー」と長くひいて、その低い音声またはその内言に注意を集中する。石黒法龍老師は、⁽³⁾無字の公案では、始めの段階では「ムーウーウーウー」という音声を低く繰り返しひびかせ、これに注意を集中させるやり方をとっている。このように間をおいて、注意の持続時間を短くすると、注意がしやすい。

四 禅定と催眠状態における問題点

(1) どういう精神生理的状态を禅定というのであろうか。脳波の研究によると、禅定と催眠状態とは異なることが示されている。しかし実際には禅定とよばれる状態が生理学的または心理学的に催眠状態と類似していることがある。

ここで禅と催眠との関係に関する ZH Balance (禅・催眠過程相互均衡) 理論にふれなければならない。この理論はモーゼス・バーグ教授が提案されているものである。すなわち禅と催眠との関係は、禅定を一方の極とし、催眠状態を他方の極とする立場から力動的連続性を持っている

るものとして考えられている。したがって、一方の極にあると考えられている活動が、実際には他の極に接近していることがある。かくして、坐禅をやっているつもりで本質的には普通の催眠のトランスに入っていることもあるし、また自己催眠に入ろうとして、本質的には禅定に似た状態に入っていることがあるというのである。

この理論は禅定と催眠状態との間に連続性を認めた考え方であるが、別の見方をすると、禅定には一種の催眠状態と共通する特徴を持っていることは否定できないと思う。

(2) 禅定の状態には能動的な機能の特徴があり、催眠状態が受動的であることとは異なるという意見がある。またこれに対して、両者は類似しているという見解がある。成瀬悟策博士は、禅定については、受動的な状態を経過して、能動的な状態になっていくのではないかと述べている。

そこで筆者は、次のような考えを持っている。まず受動的ということの意味について考えてみたい。自律訓練法で受動的注意集中をやる場合、目標設定(暗示)によって、期待する現象が自発的にあらわれるのを待つのである。しかし無理に引き出すことはできない。注意集中といっても、積極的に努力したり、あるいは緊張しすぎると、かえって望ましい結果がえられない。

禅定の状態は、能動的とも、あるいは受動的とも言い切れない。これを逆にいうならば、能動的なところもあり、受動的なところもある。禅では最初は意識的、能動的に注意集中していくが、やがてこれが無意識的、受動的な注意集中に移行する。また自律訓練法では、受動的注意集中をやっ

て、さりげない、受動的な態度をとり、成瀬博士のいう瞑想性注意集中へ

と入っていくのである。⁽⁴⁾ そういう意味で禪定は「自然的注意集中」によってえられる状態であるといえよう。

自律訓練法で、受動的注意集中でやるように指導しても、実際にはじめは能動的注意集中を行なう傾向が出てくる。そこで禪も自律訓練法も、ある条件をつくって、期待する成果を待つ態度をとる点では、共通していると思われる。その注意集中が、受動的でも、能動的でもないという意味で「自然的注意集中」という概念を用いた。このような能動的対受動的という分け方は二重性を含んでいる。その訓練の結果として、努力感なく、自然にある状態になるのである。その注意集中が、受動的に見えて、能動的だという意味で、自律的注意集中ともいえることができる。このことに関して、ルーテ (Luthe, W.) が、自律訓練法は訓練によって自律状態すなわち脳が自律的に統制できるように活動する状態に導くのだと述べていることから考察しても、この注意集中の自律性に注目したいと思う。

次に暗示についてであるが、筆者は暗示を一種の「呼びかけ」(calling)として考えてみたい。禪も自律訓練法も、一種の呼びかけを行なって、「こだま」がかえってくるのを待つのである。その点自律訓練法の方が禪とくらべて期待するものの範囲が限定されるようである。この呼びかけの考え方を、科学や芸術などの創造過程と比較してみよう。

創造活動では準備 (preparation) の過程がある。たとえば研究活動では、研究者は文献を調べ、それに基づいて自分の構想をねる。多面的に、論理的に考える。また分析したり、総合したりする。その後これを放っておく。これが創造過程ではあたたため (incubation) の段階である。このように問題を心の中にしまっておくことをあたたためという。これは無意識の

働きで、はじめは意識的にはどうすることもできない。ただ呼びかけができるだけである。他の活動を行なったり、または休息しているうちに、意識—無意識の連続体が再統合されて、ここにイルミネーション (illumination) があらわれる。ある老師は接心の時「寝ていても公案を離さないように」と注意している。寝る前に公案によって疑団を高めておくと、翌朝悟りがえられることがある。イルミネーションが比較的に行じやすい時期は、仕事が終わって寝床に入り、眠りに入ろうとする状態すなわち入眠状態、ならびに朝、眠りからさめようとする状態すなわち出眠状態である。

これは一種の催眠状態である。池見西次郎博士は、⁽⁵⁾ 夜、未解決の問題を心にあたたためて寝る。そして朝自律訓練法をやっていると、その解決の考えがインスピレーションの状態で出てくることを報告している。湯川秀樹博士も、昭和九年十月はじめのある日、夜中に寝床の中で中間子の考えがまとまったことを述べている。このように意識的に期待する成果を求めて呼びかけはできても、それを意図的に統制することはできない。そこでイルミネーション、インスピレーションとかあるいは悟りという反応を待たなければならぬ。だからわれわれが意図できることは、現象生起の条件を設定することだけである。そこでどういう条件のもとに、どういう現象があらわれるかということを究明することが、今後の研究課題であると思うのである。

引用文献

- (1) 恩田彰 自律訓練法と禪 催眠研究 No. 7 昭和37年 pp. 23～32
 - (2) 恩田彰 禪に関する心理学的研究 東洋大学紀要 第16集 昭和37年 pp. 99～109
 - (3) 恩田彰 禪における見性過程の心理学的研究 日本女子経済短期大学研究論集 No. 10 昭和39年 pp. 97～111
 - (4) シュルツ・J・H、成瀬悟策 自己催眠 誠信書房 昭和38年 pp. 136～148
 - (5) 池見西次郎 催眠療法について 臨床催眠医学研究録 No. 8 昭和39年 pp. 5～28
- (この論文は昭和四十二年七月京都で開催された国際心身医学催眠学会において発表したものに加筆訂正を行なったものである)