

宗教の行法の比較文化的研究

—— 禅とヨーガおよび自律訓練法との関係を中心にして ——

恩 田 彰

一、ヨーガ、禅と自律訓練法との関係の比較文化的研究

遠くインドにおいて始まり、中国において発展し、日本において完成した禅は、それぞれインド、中国、日本のそれぞれの文化、しかもその時代の文化によって大きな影響を受けて発達したものである。

禅とヨーガ(Yoga)は、同じインドの文化圏から生まれたとはいえ、今日までは共通点をもちながらも、ちがった形に発展している。またシュルツ(Schultz, J. H.)の自律訓練法(Autogene Training)はヨーガの影響を受けているといわれるが、前者は西欧的な心理療法の一つとして、後者は宗教的行法として、その目的はもちろん、やり方もちがったものである。しかしながら、くわしくしらべてみると、類似点を見出しうるのである。

このように人間行動は、どの文化においても普遍的なものがあると同時に、文化によってかなりちがった変容をうけているものであることを知るのである。

そこで比較文化的研究法(cross-cultural method)を用いて、禅、ヨ

ーガと自律訓練法とを比較して、その差異点と共通点を見出してみようと思う。ここで比較文化的研究法とは、異なる文化のもとで、等価的な人間行動を比較して、特定の仮説が他のいろいろな文化においても妥当するかどうかを検証する方法である。

宗教の行法の形式は、文化によってそれぞれ差異はあるが、宗教の行法にもとづく宗教的経験の内容には、かなり一致点があるように思われる。しかも深層心理的体験になればなるほど、その傾向が著しくあらわれるように思えるのである。

自律訓練法の目的は、心身の緊張の弛緩を通して、身体的、精神的な再体制化(Umschaltung)すなわち転換を起こさせるにある。この身体的、精神的な再体制化とは、訓練するものの、心理、生理的機能が開発され、適応力がより強まり、自己統制力が増し、想像力がまし、洞察力が養われるという状態を指している。さらに精神的安定がえられ、高度の人格改造が実現されるという状態をいうのである。また禅の目的は、主なものとして、悟り、心身脱落、あるいは解脱にあるとしても、その機能としては、心身の緊張弛緩がえられ、自己統制が強まり、精神の安定がえられ、創造

性が開発されるという働きがある。そういう意味では、両者に一致点を見出すことができるのである。

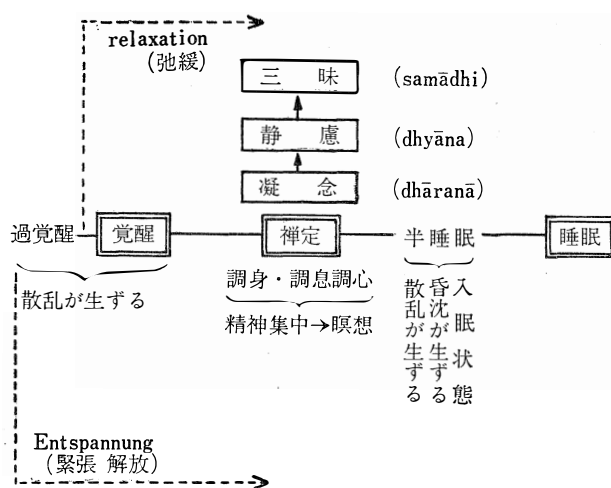
二、自律訓練法と禅の類似点

(1) 自律訓練法も、禅も、ヨーガも、弛緩 (relaxation)、緊張解放 (Entspannung) (よけいな緊張を除く) を重視する。禅では過度に身体が緊張したり、精神的に緊張すると、よく坐れない。しかし弛緩しすぎて姿勢がくずれたり、ぼんやりしないように注意する。坐禅中は、落ち着き、やすらぎを感じる。また坐禅後は一生けんめいに坐ったという満足感、充実感を感じるとともに、心身の緊張から解放されるために、ほっとした解放感、安堵感を感じる。このように禅では、単なる弛緩ではなく、ある程度の持続的な緊張を伴うが、根本的にはよけいな緊張をとり除くはたらきがある。

石黒法竜老師の方法では、緊張と弛緩をくり返すやり方をとる。これが見性を早めるといわれる。すなわち、緊張を高めていって、さっとゆるめるというもので、これも緊張解放の一つのすぐれた方法だと思われる。

(2) 両者とも、個人の能動的、自己決定的、独立的傾向を強める。禅では、はじめは受動的、服従的、依存的傾向が身につくが、やがてこれらの傾向を脱却して、能動的、自己決定的、独立的傾向が強くなってくる。

(3) 禅においては、禅定の状態と睡眠の状態とは、覚醒から睡眠への移行過程にあるとしても、この二つは異なる。この点、類似していると考えることができる。



坐禅中の状態を、催眠の深さをはかる尺度で見っていくと、かなりの幅をもっている。たとえばウォルベルグ (Wolberg, L.R.) の催眠段階によれば、前催眠状態、軽い催眠状態、中等度の催眠状態、深い催眠状態に及ぶ広範囲にわたるものと考えることができる。坐禅における禅定 (厳密に凝念、静慮、三昧) の生理

的、心理的状态は、覚醒と睡眠との中間状態にある。その場合どこに位置づけられるであろうか、これを图示してみよう。身体をととのえ、呼吸をととのえることに専心していると、精神が集中 (凝念) し、しだいに静慮の状態に入っていく、ついに三昧の状態に達する。しかし気持がおちついてくる間に、散乱が生じたり、または昏沈にお

ちいり、やがて睡眠にまでいたるようになる。

平井富雄博士は脳波の所見から禅定について、次のようにのべている。「坐禅においては、大脳皮質興奮水準が少しずつおちいて、禅定の状態では、ある水準でその低下がとまる。しかし、実際には睡眠まで低下す

ることがかなりみられる。」

また「坐禅においては、覚醒の心理状態と関係がある。しかも、覚醒状態でありながら、大脳皮質興奮が低下する。」

すなわち、いっぽうにおいて、身体的、心理的に大脳皮質興奮が低下する状態をつくる。他方、結跏趺坐、半眼、姿勢を正す、呼吸の調整、公案の工夫というように生理的、心理的に大脳皮質の興奮が一定の水準よりさがらないようにつとめるのである。

(4) 禅においても、自律訓練法においても「眠らない」ように工夫が行なわれる。禅において半眼や結跏趺坐、姿勢を正すこともねむらせない効果がある。

また眠くなったら、姿勢のくずれを正したり、脚を組みかえたり、体を動かしたり、目をこすったり、洗面したり、頭を水でひやしたり、深呼吸をしたり、経行（さんひん）したり、または警策で肩をたたいてもらったりする。

(5) 自律訓練法の効果と坐禅の効果と一致するところがある。それについてみてみる。

- ① 緊張を解放する。
- ② 精神を安定させ、氣力を充実させる。
- ③ 身体的機能を調節する。
- ④ 自己洞察力と現実直視の能力を高める。
- ⑤ 意志力を強める。
- ⑥ 自己統制力を養う。
- ⑦ 創造性を開発する。

宗教の行法の比較文化的研究（恩田）

(6) 成瀬悟策博士がシュルツの原法にもとづいて改定した自律訓練法のやり方によれば、黙想練習における自己観照の方法は、無意識への質問―洞察という過程としてみると、それは禅（とくに臨済禅）における公案の探究に類似しているものと思われる。

三、自律訓練法と禅の相違点

自律訓練法と禅とのあいだに、おのずから相違がある。しかし、ある点については、厳密な意味で区別することは困難である。

次にその主な相違点についてのべてみよう。

(1) 坐禅の本式の坐り方は結跏趺坐であるが、略式は半跏趺坐である。

その付随的なもの、調整的な意味をもつものとして、経行（立禅と歩行禅とを合わせたもの）がある。これは自律訓練法にはない。臥禅といて、仰臥姿勢もあるが、正式にはやらない。

結跏趺坐は、立つ姿勢（緊張を与える）と、仰臥（弛緩の働きをもつ）の中間の姿勢で、緊張と弛緩のバランスのとれた姿勢である。すなわち、長く坐るのによい面があるが、ある程度の緊張を与え、ねむけを防ぐ効果がある。

姿勢がくずれてくると、呼吸が乱れ、それが散乱（心の乱れ）昏沈（心がぼんやりする）、いねむりの原因になる。また昏沈状態になると、姿勢がくずれてくる。まず定印（両手を組んだところ）がくずれる。このように、禅では姿勢を正しくすることを大事にする。

(2) 坐禅では、目を、半眼といって自然に開いて、約一メートル前方に自然に落とす。これは現実との接触を保ちつつ、注意を内に向けるの

によい。また、ねむりを防ぐはたらきがある。

禅定の状態においては、開眼の場合と、閉眼の場合とは、本質的には違わないと思われる。しかし、半眼によってひき起こされる心身の変化は、閉眼の場合より、かなり広い範囲にわたるものと思われる。

- (3) 禅は自律訓練法のように、直接に暗示をかけない。そこで、坐禅中に生ずる現象は、自発的、偶然的で、何がでるか予想することができない。

また指導者（または操作者）と参禅者（または被験者）とのラポート（rapport）については、催眠法→自律訓練法→禅にゆくほど、ラポートがうすれてゆくものと思われる。

- (4) 自律訓練法が意識的統制をこえて、無意識なものまで統制しうるようにすることを目標としているとすれば、禅もまた同じである。ただし、禅では、最初から無意識へはたらきかけるのではなく、意識的統制から入っていくのである。すなわち、姿勢調整、呼吸調整、注意集中など、自律訓練法とくらべて、意志的努力をよけいに必要とする。

- (5) 禅では呼吸調整を非常に大事にする。これに対し、自律訓練法では、その一部として行なわれているにすぎない。筆者は自律訓練法において、呼吸調整の練習を、重い感じの練習の前にやらせるか、そうでなければ心臓調整の練習の前にやらせたらよいと考えている。

四、坐 禅 の 生 理

禅の生理的研究によってえられた結果について、簡単にのべてみたい。

- (1) 脳波 禅定に入ると、参禅者により多少の時間のずれがあるが、一〜二分後に、必ず α 波が出現しはじめる。

坐禅前 β 波→ α 波出現→ α 波振幅増大→ α 波周期延長→ α burst, sharp α の出現、 θ 波出現という一連の脳波変化がみられる。すなわち θ 波に及ぶ徐波化がみられる。

これは大脳皮質興奮が低下の方向に向うことを示している。このことは、笠松章博士は、弛緩、あるいは緊張解放を示すものであるとのべている。

- (2) 脈搏 坐禅中脈搏数はわずかに増加する傾向がある。呼吸と脈搏との関係が考えられる。すなわち、呼吸数が少なくなることにより、酸素欠乏状態が生じ、これが脈搏の増加を生ぜしめると考えることができる。

- (3) 呼吸 分時呼吸量や毎分酸素消費量は減少するが、一回呼吸量は一 l 以上に増加する。坐禅前の呼吸数が毎分一〇〜一五回ぐらいであるが、坐禅中は二回から五回ぐらいに減少する。参禅者は息をほくことに全力をそそいでいる。その点、吸気より呼気のほうがむずかしい。

- (4) ガス代謝 代謝率を基礎代謝に対する割合からみると、〇・八〜〇・九ぐらいである。

- (5) 皮膚電気反射（電位法） 坐禅中のS波が出現しやすくなる。とくに自発性のGSRが、坐禅の後半において顕著にあらわれる。

- (6) 発汗 坐禅開始とともに、一般体表面（手掌、足蹠を除く皮膚面）に顕著な発汗増大がみられ坐禅終了とともに、発汗の明らかな減

少がみられた。

(7) 皮膚血液の自然動揺 一般に経験をつんだ参禅者は、禅定に入る

と明らかな血管収縮性の反応がみられなくなる。これに対し、経験の浅い者では、この反応が頻発している。

(8) 瞬目 坐禅中は瞬目回数は減少する。

(9) 遠近視力 近距離視力は、坐禅後、いくらか悪化する傾向がみられたが、遠距離視力は、むしろよくなる傾向がみられた。

(10) フリッカー・テスト 坐禅前後に、ほとんど変化はみられなかった。

(11) 微小振動 坐禅の進行とともに、振幅の漸減がみられた。

(12) 筋活動電流 胸鎖乳突筋の弛緩は、脳波上の α 波出現とほとんど一対一の対応を示し、精神的安静状態への移行には筋緊張の解放が必要である。

以上の結果から、脳波における徐波化、呼吸数の減少、脈搏数の増加、GSRの出現しやすいこと、発汗の増加、血管収縮性の反応の減少、微小振動の徐波化、筋緊張の解放などを合わせ考察してみると、これらの知見は一般に自律神経機能が優勢になった状態を示していると考えることができる。平井博士は、このことについて、次のように説明している。

「坐禅によって大脳皮質興奮水準が低下し、これによって脳幹の諸機能が抑制を解除され、亢進が起ると考えられることができる」と。

このような意識的な統制によって、自律神経機能まで変化をおよぼそうとすることは、自律訓練法においても同じであると考えられることができる。

五、坐禅の心理

調心の方法として、呼吸に注意を集中する方法がある。入る息、出る息に一生けんめいに意識を集中していると、自然に心がととのってくる。このようにして身体と心がびったり一つになった状態が、いわゆる禅定の状態である。いわゆる心身脱落の体験は、この禅定に入り、さらにそれが深められることによってえられるものである。この禅定は一種の催眠状態であり、成瀬悟策博士が名づけている瞑想性注意集中によってえられる催眠状態である。この禅定（これには深淺がある）において身心相関の精神身体的現象があらわれるのであり、したがって心身脱落という体験もえられるのである。

道元禅師の「普勸坐禅儀」に「身相既に調えて欠気一息し、左右揺振して兀兀として坐定して、箇の思量底を思量せよ。不思量底いかんが思量せん。非思量、これすなわち坐禅の要術なり。」とある。これによると非思量というところが、坐禅の要訣であることになる。非思量とは今ここにおいて、ある事に精神を集中することによってえられる態度である。たとえば、一つの事にもっぱら心が向いていて、ほかの事に心が動かない。いいかえると、大事なことに心が向いていて、しかも、必要でないことに心が動かない。そして無理や努力の意識なく、自然にできる状態である。これは、誰でもすぐできるといえるものではなく、習練して体得されるものである。すなわち、非思量は、思量（考える）とか不思量（考えない）という対立を超越して、むしろそれらを包含しているのである。たとえば、修行をつんだ達人は、やることなすことが皆つばにはまっている。しかも努力

しているように見えない。自然である。一つ一つ大事なところに注意がとどいて、他にそれしていない。全くすきというものがない。これが非思量の境地である。

坐禅における調心の方法は、前述のごくくであるが、その要領を大別すると次の二つがある。

1 精神集中法 (concentration)

2 瞑想法 (meditation)

1 精神集中法

精神を集中するには、一つの事に注意を集中するのである。たとえば呼吸に注意を集中したり、公案に注意を集めるのである。そのほか禅本来の方法ではないが、祈りをささげる、経文を読む、呪文をとなえる。念仏や題目をとなえるなどが精神集中法として効果的である。

この精神集中の状態は、二つにわることができる。一つは意識的精神集中（能動的有意の注意集中）の段階で、一つのことに意識を集中し（思量）、他に心を向けない（不思量）。これを意識的に行なうのである。これは修行のはじめの過程として通る必要がある。次の段階が無意識的精神集中（自動的無意的注意集中）の状態である。習練を続けているうちに条件づけられ、ついに、特に意識しないでも、一つのことに注意を集中することができるようになる。よく禅では公案に没入し、それになり切るといのがそれである。ここに非思量の状態に到達することができる。この状態は、シュルツの受動的注意集中から、さらに深い催眠状態である成瀬博士の瞑想性注意集中に至ってえられる状態とほぼ等しい。

2 瞑想法

これは一つのことに注意をとどめないやり方である。活動の一つ一つに心を向けてゆくが、一つのことにとどまらない。たとえば、脚の組み方、定印の結び方、眼のつけ方、口の締め方、息の調え方、それぞれ坐禅の要所の一つ一つに心をくばって、しかも一カ所に偏しないようにすることである。

この場合、四方に注意をくばるのである。このことは、実はどこにも意識をとどめないことだ。これははじめは意識的に行なっているうちに、別に注意をくばらなくとも、注意が四方にくばられてくる。はじめは意識は動くかもしれないが、しだいに動かなくなる。注意はどこにもとどまっていなないが、身体のすみずみまで通るようになる。この状態が本当の瞑想であって、その状態を示す心理の一つが非思量である。この状態はかなり深い禅定であって、こういう坐禅を只管打坐というのである。これが心身脱落した、いわゆる脱落心身の坐禅で、この境地の生活は最も真実の人間としての生活である。この境地では、自己と環境とがびったりと一つになって、対立はなくなっている。自己の意識と行動に少しのすきまがない。

次にこの精神集中法と瞑想法との関係について考えてみる。

一般には精神集中法を行なって、禅定に入ることができる。この点、自律訓練法が受動的注意集中→瞑想性注意集中を行なって催眠状態を生起させることに共通点を見出すことができる。禅において特に只管打坐の坐禅では、この瞑想法が最も重要な方法である。しかし、この方法はなかなか容易ではない。そこではじめは精神集中法を訓練し、それにかなり習熟してから、次にこの瞑想法に入っていくと効果的のように思われる。

六、自律訓練法と禪およびヨーガとの比較考察における諸問題

自律訓練法と禪およびヨーガについて、今まで考察してきたことから、気がついたことについてのべてみたい。

- (1) 坐禅の方法は、すでに幾多の祖師によって工夫改良されてきたものであるが、なおいっそうの創意工夫が行なわれることが大切である。たとえば、自律訓練法、ジェイコブソン (Jacobson, E.) の漸進的弛緩法 (progressive relaxation) やクレッチメル (Kretschmer, E.) の分割的能動的催眠 (gestufte aktive Hypnose) などの漸進的訓練法の長所を採用してみるのである。

またヨーガ (yoga) と禅とは、その源を一にしているが、今日ではちがった歴史的発達を示してきた。禅では、調身、調息、調心といって、まず身体の調整をはかることを大切にするが、ヨーガとくらべると必ずしも十分とはいえない。坐禅では正しく坐るように注意するが、身体に欠陥があったり、癖がある時は、どうもうまく坐れない。そのため、坐禅の前後に左右揺身するとか、経行したりする。しかしそれでも身体の調整は困難である。ヨーガでは体位法、体操法によって、身体的欠陥や癖を矯正し、身体の調整をはかってから呼吸を調整し、精神集中法さらに瞑想法へと進んでゆく。こういう点について禅はもっと身体の調整の面に工夫すべきである。そのためにはヨーガの漸進的方法の長所を取り入れて改良してみるのもよいと思われる。

また自律訓練法においても、禅やヨーガからもっと学ぶ面が多いように思われる。

- (2) 禅は自分が体得しなければならないものであるが、師匠と弟子の人格的接触を通してのみ伝えられる面がある。

禅の修行では、師匠から坐禅や生活のしかたならびに態度について指導を受け、これを坐禅や日常生活において実践する。禅では、自己の工夫探究は根本的であるが、よき師匠の指導もこれに劣らず大切である。禅の修行は自力的方法だといわれているが、実際には他力から自力へ方向において行なわれているのである。

この意味において、自律訓練法においても、よき指導者の適切な指導が大切ではないかと思われる。

- (3) 自律訓練法も、禅も、何れも心身の統制をはかることを目的としている。

すなわち禅では身体↓精神 (調身・調息↓調心) または精神↓身体 (調心↓身体的機能の調整) の作用が行なわれる。

また自律訓練法では、精神↓身体 (身体部位への受動的注意集中↓瞑想性注意集中↓生理的变化) あるいは身体↓精神 (身体感覚的变化↓感情の変化) の作用が行なわれる。

阿部正博士は、「どの感情にも、なんらかの身体感覚状態を伴い、また身体感覚状態の変化につれて、感情状態が変わる」といい、またこういう感情と身体状態との相関、心身関係から感情感覚説をとえ、この考えから「身体状態を調整することにより、感情状態を改善することもできる。

また感情で生じた身体状態に感情的に反応することによって、いわゆる心身相互作用をおこしていることも考えられ、この機制的解消を治療の中心とすることも有効なはずだ」とのべている。

そこで、今まで主として感情状態の調整により、身体状態を改善することが考えられてきたが、逆に身体状態を調整することにより、感情状態を改善することも考えられるわけである。この点、禅と自律訓練法のあいだに、一致点を見出すことができる。

以上のことから、精神と身体との相互作用について、更に研究を進めてゆくことが必要だと思われる。

参 考 文 献

- (1) 成瀬 悟策 催眠面接の技術、誠信書房、昭和34年
- (2) 成瀬 悟策 催眠、誠信書房、昭和35年
- (3) 河野 良和 自律訓練法、催眠研究、第6号、昭和35年 pp. 33~36
- (4) 小保内虎夫 長谷川浩一 自律訓練法の発展と現況、東京教育大学教育相談所紀要、第3集、昭和36年 pp. 73~81
- (5) 成瀬 悟策 自律訓練法の進め方、上掲書、pp. 82~89
- (6) 河野 良和・成瀬悟策 自律訓練の練習過程に関する研究(第1報告)、上掲書、pp. 90~99
- (7) 日本ヨガ協会編 ヨガとはなにか、真光社、昭和35年
- (8) 佐藤 幸治 心理禅、創元社、昭和36年
- (9) 蔵内 宏和・前田重治 現代催眠学、慶応通信、昭和35年
- (10) 平井 富雄 坐禅の脳波的研究―集中性緊張解放による脳波変化―精神神経学雑誌、第62巻第1号、昭和35年、pp. 76~105
- (11) 笠松 章 神経症治療過程の心身医学的研究―脳波の標示から見た坐禅の生理―第15回日本医学会総会学術集会記録、第5巻、昭和34年、pp. 530~536
- (12) 阿部 正 心身医学における精神療法の理論と実際(その一)、精神身体医学、第1巻第2号、昭和36年、pp. 23~38
- (13) 成瀬 悟策 催眠と治療(1)、児童心理、第16巻第9号、昭和37年 pp. 114~123
- (14) 恩田 彰 Zen and Creativity, Psychologia, Vol. V. No. 1. March 1962
- (15) 恩田 彰 禅に関する心理学的研究、東洋大学紀要第16集、昭和37年
- (16) Schultz, J. H. and Luthe, W., Autogenic Training, Grune & Stratton, 1959
- (17) 佐保田鶴治 解説ヨーガ・ストラ、恒文社、昭和41年
- (18) J・H・シュルツ、成瀬悟策 自己催眠、誠信書房、昭和38年