

# 日本文化と「悟り」(1)

## —「成長」から「悟り」へ・人間性心理学の視点から—

石井 登

帝京短期大学

### 【抄録】

本稿の全体としての狙いは、日本の伝統的な文化の特徴について「修行」や「悟り」という観点から考察することである。ただし、前編にあたる今回は、「悟り」を人間の心理的な「成長」の究極のあり方として理解し、人間性心理学の視点から、「成長」と「悟り」がどのように関係し、理解され得るかを考察する。

まず人間が心理的に成長するとはどのようなことなのかという問いは、人間性心理学派の一人であるロージャズの自己理論、パーソナリティ理論を手掛かりとして検討される。彼の自己理論や人間観は、主に心理療法家としての彼自身の臨床経験を基礎にして発展したものであった。ロージャズは、そこからさらに「十分に機能する人間についての理論」を展開する。この理論は、彼の自己理論の延長線上にあり、心理的な成長の究極の姿、あるいはセラピーの理論的な目標点を描いている。

この「十分に機能する人間」のあり方を、禅仏教が「悟り」と呼ぶ人間のあり方と比較すると、その文化的背景の違いを超えて深い共通性が明らかになる。その共通性はおそらく、ロージャズも禅もともに自己のあり方とのかかわりにおいて、人間の人格的な変容を問題にしているという点に根差している。両者は、心理療法の臨床と禅の修行というそれぞれの実践を基盤として、自己の変容とそれに伴う心理的な成長を探求し、その結果、背景の違いを超えた共通の洞察を持つにいたったと思われる。

ロージャズの言う「十分に機能する人間」が、どれほど深く根底的な部分で禅の覚者のあり方と呼応しあうかは、いくつかの禅語をロージャズ理論と比較することで、さらに明らかになる。こうして、「十分に機能する人間」という視点を介して、ロージャズが論じた心理的な「成長」と禅仏教でいう「悟り」とが、連続的に理解され得ることが確認される。

しかし、「成長」と「悟り」の間には、飛躍ともいうべき一種の不連続性、質的な差も認められるだろう。これは、禅における修行や日本の伝統的な修行論における連続性と飛躍という二面性にもつながるが、それについては後編において考察する予定である。

**【キーワード】** 成長, 悟り, 人間性心理学, 自己理論, 十分に機能する人間, 全機現, 禅仏教

### I. はじめに

本稿の全体としての狙いは、日本の伝統的な文化の特徴について「修行」や「悟り」という観点から考察することである。ただし、前編にあたる今回は、「悟り」を人間の心理的な「成長」の究極のあり方として理解し、人間性心理学の視点から、「成長」と「悟り」がどのように関係し、理解され得るかを考察する。その上で後編では、「悟り」が日本の伝統的な武道や芸道の「修行」においてどのように位置づけられ、追及されたのかを考察する。

人間が心理的に成長するとは、どのようなことか。そしてどんな人間も心理的に成長する可能性を秘めているのか。この問いに簡単に答えることはできないが、人間が心理的に成長するという多くの事実があることは誰も否定できないだろう。だとすれば成長とは、どのような心理学的な構造によって説明することができるのか。これが第一の問いである。しかし第一の問いは、あくまでも第二の問いに進む上での足掛かりである。

第二の問いとは、宗教的な目覚め、悟りとは何かという問いである。どのような宗教であれ、

それが真実の宗教であるならば、そのもっとも根源には、ひとつの共通する原体験があるはずである。その体験をもし仮に一言で表現するならば、「日常的な小さな自己に滅んで、自己を超えた大いなる存在に目覚める」とでもいうべき体験だろう。

心理学者マズローは、至高体験と呼ばれる状態の心理的な特性や、自己実現ないし自己超越したと思われる現代の多くの人々の心理的、人間的特性を緻密に検討した。そうした精神のあり様を、たとえば仏教が長い歴史の中で繰り返し説き、発展させて来た「悟り」の理論、無分別智（般若の智慧）の理論が示す人間のあり方と比較してみるなら、そこに驚くべき共通性があることに気づくだろう。

あるいは、キリスト教やイスラム教の聖者たちが示す深い宗教体験の中にも、大乘仏教が示す無分別の智慧、般若の智慧とまったく同質の英知への目覚めを示すと思われる体験が数多く発見されるだろう。

何よりもまず筆者はこうした覚醒体験を、個々の宗教のどのような教義とも無関係に成立しうる人間の心理的な体験の事実として認めたいと思う。それは、すべての真実の宗教の根底をなしながら、しかも個々の宗教の枠を超えた普遍的な体験なのである。またこうした根源的な覚醒への可能性は、たとえどのような小さな芽としてであろうと、すべての人間に等しく秘められているのではないか。さらに、このような覚醒した人間のあり方は、人間の人格的・心理的な成長の究極の姿、人間の成長の可能性が最大限に花開いた姿を示しているといえるのではないか。

だとすれば、すべての人間に可能性として宿されている根源的な体験、すなわち悟りとは何なのだろうか。覚醒あるいは悟りという体験的な事実は、どのような心理学的な構造によって説明することができるのだろうか。これが第二の問いである。そしてこの問いは、人間の人格的な成長はどのような心理学的な構造によって説明できるのかという第一の問いと深く関連している。

人間の心理的・人格的成長とは何かという第一の問いを筆者は、ロージャズの自己理論を手掛かりとしながら考察したい。それをさらにマズローの至高体験や自己実現の理論と比較し、

さらにそれらの成果を大乘仏教の理論や禅仏教の考え方と比較することで、宗教的な覚醒体験とは何かという第二の問いを考察するつもりである。それゆえ本論の課題は、人間性心理学の知見を手掛かりとしながら、人間の成長の可能性が最大限に花開いた姿として「悟り」を捉え、その心理学的な構造を考察することである。

## II. 人間性心理学と自己理論

### 1. 人間性心理学とは何か

人間性心理学 (humanistic psychology) は、それ以前にアメリカで主流であった精神分析や行動主義心理学への反論として 1950 年代後半～70 年代に提唱された。その中心となった提唱者は、マズローやロージャズであった。

フロイトによって創出された精神分析は、神経症の患者の治療という臨床の中で生まれたが、その無意識の理論は、臨床の範囲をはるかに超えた影響を持つようになった。無意識の発見は、人間理解の革新として文学や芸術など様々な分野に広範な影響を与えた。しかしフロイトは、その理論を「自然科学」の装いをもって提示しようとしたため、彼が実際に患者に接しながら深めていった柔軟な人間理解と、それを自然科学的な枠組のなかでとらえ返して整理した体系とは、たえず分裂し続けた。いずれにせよアメリカの心理学は、1930 年代から精神分析の理論の強い影響をうけることとなる。

行動主義心理学は、ワトソンやスキナーをその代表とする。その立場は、きわめて客観主義的、機械論的であり、人間の行動をパターン化された「刺激－反応」の組み合わせに還元することで説明しようとした。「客観的」な観察に基づく学問体系を樹立しようとして、客観的に観察し得る人間の行動だけに焦点をあてたのである。その結果、主観的である「意識」は無視され、その心理学は「意識なき心理学」とすらよばれた。しかし、心理学を独立した学問として確立して近代の自然科学のパラダイムに従おうとするのは当時としては当然のことだったのかもしれない。この学派が、大きな勢力をなしたのは事実である。

人間性心理学は、これら二つの勢力への批判として 1950 年代の後半から登場し、第三の勢力と呼ばれた。この学派は、いわゆる自然科学的

な方法によっては人間の心は理解できないとし、行動主義および精神分析を厳しく批判する運動の中で生じた。

人間性心理学の第一の特徴は、その全体論的な視点だろう。人間を理解する方法の一つとして、機械論的で還元主義的なアプローチがある。パブロフの条件反射学説や行動主義理論のように対象を観察しうる個々の要素に還元し、それらの関係の集積によって全体を理解しようとする方法である。しかし人間は、機械のような個々の部品の寄せ集めではない。

人間性心理学は、ゲシュタルト心理学やゴールドシュタインの全体性心理学と同様に、還元主義的な方法では人間を理解することはできないとし、全体論的な人間観を主張した。一般に生命現象をとらえるには、有機体としての全体性に注目しなければならない。有機体においては、まず統合された全体があって、その全体との関係のなかで部分の意味が生じる。個々の現象は全有機体の一表現として理解される。まして人間は、肉体をもつだけでなく、この文化的な世界の中に生理的、心理的、人格的に統合された全体として生きている。まず全体的な視点から把握し、ついで個々の部分がそのなかでどのような意味を担い、役割をなすかを研究する方法は、人間の心理や行動を理解する上で特に必要とされる。

人間性心理学の第二の特徴は、その個々の実存や主体性を重視する立場にあるといえよう。人間は環境や外部の存在からの刺激に反応して行動するにすぎないという行動主義的立場、あるいはフロイト理論での動物的本能によって人間の行動が決まるという決定論的立場は、いずれも生きた具体的な人間を見失ってきた。人間には、決定論では説明し尽くされない自由があり、自由に自己決定する能力を持っている。個人は「今、ここ」という実存のうちにその基盤を持つ。人間性心理学は、人間の実存的な価値、すなわち個人の主体性、自由、意味、選択、責任などを強調し、また基本的に自由な個人相互の「我—汝」という二人称的な出会いや交わりを重視する。

人間性心理学の第三の特徴は、人間に内在する成長力や価値志向性を重視する目的論的な立場にある。有機体としての生命は、一般にひとつの生命として自律的に、より統合された状態

に向かう傾向をもつ。生命をもった存在である人間もまた、外的条件のみで受動的に動かされるものではなく、一般に内的生命の自然性それ自体にしたがって自律的に成長し自己実現に向かう傾向をもつという。

マズローが繰り返し強調したように、従来の心理学は、欠乏動機ばかりをとりあげ、自己実現への欲求などの高次の成長動機をとりあげてこなかった。しかし人間は、自己実現への動因をもち、成長動機をもっている。それは、個体がもつ全体的、自律的な統合への過程のあらわれであり、成長し、自己実現に向かうという、生命に本来そなわった傾向の表現である。こうした生命本来の自己実現傾向は、さらに環境的な制約や社会文化的な制約すらも越えた精神的発展ないしは高次の心的構造化、究極的には「真の自己」の実現（＝悟り）にすら至る可能性をも秘めているとされる。

## 2. 成長する力

本論の最初の問いは、人間が人格的・心理的に成長するとはどのようなことなのかという問いであった。この問いを人間性心理学派の一人であるロージャズ（Carl Ransom Rogers, 1902-1987）の自己理論、パーソナリティー理論を手掛かりとして検討したい。しかしその前に心理療法師としてのロージャズの基本的な立場と理論を大きな枠組みのなかで捉え、その上で特にロージャズの基本的アイディアの一つである成長仮説にも触れておきたい。

ロージャズのパーソナリティー理論や人間観は、主に心理療法師としての彼自身の臨床経験を基礎にして発展したものであった。つまりロージャズ自身の方法に基づくセラピーの経験と、その結果としてのパーソナリティーの変化を、どう理解し理論づけるかという「セラピー理論」が、その理論の中心に据えられる。この「セラピー理論」のなかには「パーソナリティーの本質と行動のダイナミックス」に関するいくつかの仮説が含まれている。その仮説を、人間の発達と成長のダイナミックスについての理論として展開させたのが「パーソナリティー理論」である。それは、セラピー関係のなかでクライアントが変化するのはなぜかを明らかにする理論であるが、同時に人間が人格的・心理的に成長するということがどういうことなのかを一般的

に考察する理論でもある。

本論では、主としてこの「パーソナリティー理論」を土台にしながら「人間の成長とは何か、人間はどのようにして成長するのか」を検討することになるが、その中でロージャズの「セラピー理論」そのものにも必要に応じて触れることになる。

さて「セラピーとパーソナリティーの理論」のなかには、セラピーの成果についての仮説も含まれている。セラピーによって人は確かに変化し、成長する。だとすれば変化とは、何がどのように変化することなのか。変化や成長の行き着く先には、人間のどのような姿があるのか。十分に成長を遂げた人間とはどのような人間なのか。このような問いに答えようとするのが、「十分に機能する人間についての理論」である。それは、臨床経験を基礎にしながら「セラピーの理論的な目標点、すなわち、最高度に創造的で、自己実現をなし、十分に機能している人間についての像」(全集8巻, 177頁)<sup>1)</sup>を描こうとする試みである。本論では、ロージャズの「十分に機能する人間についての理論」を検討し、それをさらに禅仏教でいう「悟り」というあり方と比較することで、人間の成長とは何かを考えていきたい。

ロージャズの理論のなかにはさらに、変化や成長を促進するカウンセラーとクライアントのセラピー関係を基礎にして、その関係からすべての人間関係のあり方に考察を進める「人間関係の理論」が含まれ、また「家庭生活、教育、グループ・リーダーシップ、集団内の緊張や葛藤」など、人間の経験と活動のすべての分野に応用する「応用の理論」も含まれる。しかしこれらについては、本論では直接は触れない。

ところで以上のようなすべての理論の前提としてロージャズは、成長仮説とよばれるものを主張しており、この主張は初期の頃から一貫して変化していない。それは、人間がその内部に健康や適応を実現しようとする傾向をもち、その潜在的な力は、障害が除かれるならば自律的に働きだすはずだという仮説である。健康と成長に向かう積極的な力は、ちょうど種子が木になろうとする潜在力にしたがってたくましく成長するように、すべての有機体に本来そなわっているものなのである。ロージャズにとって「人間は生まれつきそのすべての能力を、有機体を

維持したり拡大したりする方向へと発展させるように動いていくように思われる」(全集12巻, 95頁<sup>2)</sup>)のであり、彼はこの、「有機体を維持し、強化する方向に全能力を発展させようとする有機体に内在する傾向」(全集8巻, 182頁)を「実現傾向」とよぶ。

「実現傾向」は、ロージャズにとって最も重要な中心概念の一つで、しかも「この基本的実現傾向が、この理論体系のなかで仮定されている唯一の動因であること」(全集8巻, 183頁)が強調される。実現傾向は人間という有機体の基本的な方向である。その傾向は、さまざまな障害によってたやすく弱められ、歪められ、抑制されてしまうかもしれないが、にもかかわらず、ほとんどの個人のなかに成長への力、自己実現に向かう傾向が存在し、それが治療への唯一の動機となって働くといわれる。一個の生命として可能なかぎりの開花へ向かおうとする潜在的な力、自己実現された全的な人間になろうとする内的な力に促されてこそ、人間は変化し、成長するのだ。この仮説がなければ、セラピー関係のなかでのパーソナリティーの変化は説明できず、したがって彼の「セラピー理論」は成り立たない。その意味で彼の思想に不可欠な前提となっている仮説である。

実現傾向はまた、他律性から自律性へと向かう動きだといってもよい。それは、外界からの統制力からますます解放され、自律的な統合へと向かう傾向である。次節では、ロージャズの理論の重要な構成要素の一つである自己理論を検討するが、「自己」もまた、有機体自らがその〈いのちの働き〉を発揮して、おのれの可能性を実現していこうとする傾向の一つの表現にすぎない。元来、自己と〈いのちの働き〉＝生命性とは不可分であるはずなのだ。しかし多くの場合に自己は、社会という外部からの統制力を自らの内に取り込んで、生命が本来もつはずの実現傾向を歪曲し、押しやえ込んでしまう傾向をもつ。外部から枠組みによって生命の力を押し殺すという他律的な働きに陥ってしまうのだ。生命に内在する本来の働きと自己とが分裂した状態である。そのとき有機体は機能不全に陥る。しかし、もし有機体のもつ〈いのちの働き〉が十分に発揮される条件が整うならば、自己もやがて「真の自己」として内的成長・発展を遂げ、有機体の自律的な働きと調和し、統合されてい

くはずなのである。いま有機体の実現傾向と自己との関係に簡単に触れたが、この点については次節で詳しく論じるつもりである。この点こそが、「人間の成長とは何か」という第一の問いに深く関係するからである。

### 3. 自己と経験の不一致

ロージャズのパーソナリティー理論は、別名、自己理論とよばれるほどに自己概念が中心的な役割を果たしている。彼の理論が打ち立てられる過程では、先行理論の影響も認められるが、同時に臨床的な観察の積み重ねの中で、自己概念が重要視されていったのも事実である。彼の理論は、その「セラピー理論」も「パーソナリティー理論」も「十分に機能する人間についての理論」も、すべて自己概念を中心に組織的に体系化されており、治療理論としてだけでなく、人格の変化や成長、さらには人間関係のあり方を理解する上でもきわめて包括的な視点を提示している。臨床観察に基づき、しかも体系的な一貫性をもったその理論は、きわめて優れたものだと言えるだろう。本論での試みは、この包括性をもった理論をさらに、広い意味での宗教性をともなった人格の転換、すなわち覚醒体験にも適用して、覚醒＝悟りとは何かを考えることであるとも言えよう。

ロージャズによれば、「すべての人は自分がその中心であるところの絶え間なく変化している経験の世界に存在している。」(全集8巻, 92頁)それは、私的世界、現象的場とも呼ばれ、有機体によって経験される一切を含んでいるが、それらの経験のすべてが意識されるとはかぎらない。有機体は、何らかの絶対的、客観的な実在に対して反応するのではなく、個人に経験され知覚されたままの「場」に対して、一つの体制化された全体として反応する。この知覚された「場」こそが、個人にとっての実在にほかならない。

かなり広い意味で現象学派とよばれるロージャズの立場では、このように人間の現実とは、彼が知覚するかぎりでの世界であり、それは個人にとって意義あるものとして経験されるかぎりでも意味をもつ。したがって人間を理解するには、その個人の私的世界あるいは「内的枠組み」から理解することが必要である。こうした全体的な知覚の場の一部には、対象化された自己へ

の知覚も含まれている。現象的場には、無意識的であれ意識的であれ、有機体の経験のすべてが含まれているが、「自己概念」とは、意識にのぼることを承認され得る、自己の知覚の体制化された形態(ゲシュタルト)である。それはたとえば、その人の特性や能力についての知覚、他者や環境との関係における自己の知覚や概念などを含む。

ところで自己意識とは、自分自身に対してその時々注がれる意識のことであり、その内容は時間の経過とともにそのつど変化し続けるものである。しかし自己概念は、ある時点で現実の意識として存在しているかどうかに関わりなく、その時点で自分自身に対して暗黙のうちにいだかれている各種のイメージや概念の全体構造として考えられる。つまり自己意識は状況的、現象的であるのに対し、自己概念はそのような自己意識にとっての暗黙の前提となっている基底的な自己観であると言えよう<sup>3)</sup>。

こうして経験の私的世界(現象的場)のなかで対象化され得るものとしての自己は、ひとつの体制化された全体として「自己概念」ないし「自己構造」を形成するのである。

ところで問題なのは、自己概念が有機体にとって意識することが不快であるような経験を閉め出すための一つの基準とか、フィルターとかのような役目を果たしているということである。自己は、自己の機能と一致しないような経験を自らのなかに採り入れることに抵抗する。したがって自己概念と一致していない経験は、自己概念と矛盾しないように歪曲されて意識化されるか、意識化を拒否されて無意識にとどまるかのいずれかである。たとえば、自分は「良き夫」であるという確たる自己概念をもった人物は、自分の妻に対する奥深い怒りの経験をもっていたとしても、その内的な反応を意識することを拒絶して、ただおだやかな愛情のみを感じているように自分自身を知覚するかもしれない。

これは、フロイト派の人々が抑圧という概念で説明しようとする現象と同じである。ただし抑圧という概念が、社会的にタブー視されたり、禁止されていたりする衝動に関するものだけ考えられるなら、それは事実とそぐわない。確かに、個人の意識が文化や社会というシステムとの関係を抜きにしては成立しえない以上、抑圧が社会的な禁止やタブーによって起こ

る面が強いのは事実である。さらに個人がどのような自己概念を形作るかも、基本的にはその個人が属する文化によって条件づけられているだろう。

しかし一方、自己概念の形成が個人の生育歴によって大きく左右される面ももっている以上、社会的に否定されたり禁止されたりする衝動だけが抑圧されるとは限らないのである。否定的な自己概念を形作ってしまったものは、肯定的な感情を抑圧することもありうる。もっとも深く否定されている衝動や感情が、愛や、優しさや、自信などのポジティブな感情であることもありうるのだ。

大切なのは、経験と自己との一致ということであり、個人の自己概念と一致しないような経験は、社会的な視点からはどのようなものであろうと、意識に昇ることを否定される傾向があるのである。そして自己概念こそが、意識にのぼることが不快な経験を締め出したり、歪曲したりする上で中心的な機能を果たすということは確かなのだろう。

いずれにせよ自己概念と矛盾する経験は、その自己概念の有機的統一性を脅かし、心理的な不安定もたらすので、それを回避するためにその経験の全体なり一部なりが否定されたり、歪められたりする。自己概念と一致しないどのような経験も、自己構造のゲシュタルトへと体制化されぬまま、自己にとって潜在的な脅威として残る。そんな脅威が多ければ多いほど自己は防衛的となり、自らの構造を破壊されまいとして自己をより強固に体制化しようとする。しかし、自己概念が硬直化するほど、実際に経験される知覚とますます一致しなくなり、それを無意識に歪曲したり無視しようとしたりするので緊張も強くなる。現実とのずれの大きい自己概念を持っていればいるほど、環境との相互作用において予期せぬ反応を受けやすく、心理的な当惑や混乱を招きやすくなるのである。こうして極度に緊張が強くなって、自己が頑なに体制化された状態を心理的不適応と呼ぶ。こうした脅威の経験が大きくなると、防衛の過程がさらに強くなり、自己構造は首尾一貫しなくなる。さらに自己と経験の不一致が大きくなれば、防衛過程すらも働かなくなり、そのため矛盾が噴出して不安と混乱があらわになり、自己構造のゲシュタルトが崩壊することすらあるだろう(精

神病など)。

心理的不適応の状態を人間関係のあり方に即して説明してみよう。自己概念に矛盾する経験を否定ないし歪曲する人は、それらの経験が意識化されることに対して、つねに自己自身を防衛しなければならない。そのため一切の経験が、現にあるがままのものとしてよりも、むしろ潜在的な脅威として防衛的な視点から知覚され解釈されてしまう。日常的な人間関係の中での周囲の人々の何げない言葉や行動も、その真の意図がどうであれ、ことごとく自分への脅威として経験される。彼は、そうした脅威への自己防衛のため必要以上に攻撃的な言動をとるようになるかもしれない。そのとき周囲の人々は、自分にとって脅威であるかないかという基準によってしか知覚されず、ひとりの独立した人間としてありのままに尊重し、理解することはまったくできなくなってしまう。人間関係がこのように歪んで知覚されればされるほどトラブルも多くなり、心理的不適応も増す。(全集8巻、143～144頁参照)

#### 4. 自己自身になるということ

では逆に心理的適応とはどのような方向への変化なのだろうか。攻撃またはそれと同様の脅威を受けない安全で受容的な雰囲気の人間関係のなかでは、自己体制の固い境界がゆるんでくる。そこでは、脅威の下で頑固に体制化されていた自己構造がおのずと弛緩しはじめて、これまで拒否されてきた知覚や経験が自己の一部として新たに受け入れられるようになる。そのとき、古い自己の崩壊は安心して許容され、これまで無視されて来た経験は、再体制化された新たな自己構造の下に統合される。このような過程を可能にする条件を意識的に作るのが、ロージャズが創始した「来談者中心療法」等による安全感のあるカウンセリング関係である。そのような関係のなかで来談者(クライエント)が自由な自己表現を受容され続けると、これまで否定されていた脅威的な経験をはっきりと意識化し、自己を統合し直して、新たな体制化をおこなうことができる。そこに現れた新しい自己は、彼自身の現実の姿にはるかに近く、同時に歪曲されない現実により深く根差している。そんなふうに経験が自己構造に同化されればされるほど、自己は自己自身を防衛する必要がなく

なり、心理的不適応や緊張から解放されていく。

もちろん、これは一方向へひたすら進む単純な過程ではなく、一進一退を繰り返す過程であることが多いだろう。ロージャズは次のように言う、「彼は、今まで意識したことのない経験、彼が自分についてもっていた概念と深く矛盾するような経験を知覚するようになるが、このことはほんとうに彼にとっては脅威なのである。彼は一時、以前の居心地のよいゲシュタルトに引きさがるけれども、やがてゆっくりとしかも用心深く動きはじめて、この矛盾する経験を、新しい、訂正されたパターンのなかに同化するようになる。」(全集8巻, 77頁)

ともあれロージャズは、来談者中心療法のセラピー関係においてクライアントの主体的経験が尊重され、受容されることによって、その自己知覚や外界の知覚に変化が起ることを発見したのである。また結果としてそれが、行動および人格の変容につながると主張するのである。個人が、硬直化して非現実的だった自己概念の崩壊を許容し、自己を今までと違った見方で知覚できるようになると、彼を取り囲む経験の世界もこれまでとはまったく違った相貌を現すようになる。すなわち「彼は、経験的素材がもっと意識のなかに入ることを許容するようになり、その結果として、自己自身、彼のもろもろの関係、およびその環境をもっとリアルに評価できるようになる。」(全集8巻, 66頁)

経験の多くが意識化されて統合されれば、意識から排除され抑圧された経験によって脅かされることも少なくなる。それに応じて自己を防衛する必要も減少する。防衛する必要が少なくなれば、攻撃する必要も減少する。そして「攻撃する必要が全然ないとき、他人は、その人自身の知覚の場に基礎づけられ、その人自身の意味づけによって作動している、現にあるがままのその人として、すなわち、一人の独立した人間として、知覚されるのである。」(全集8巻, 143～144頁) こうして、自分を取り巻く世界やそのなかの人間関係がまったく違った表情で見えてくれば、それにふさわしい行動の変化が起こるのは必然である。

したがって、心理的不適応から解放されていく過程とは、あるがままを尊重され受容される人間関係の中で、自己知覚や外界の知覚が再体制化される過程であるといえよう。パーソナリ

ティーを形成し行動を決定するものは、この知覚の体制だとういことがロージャズ理論の基本をなしている。そして、パーソナリティーや行動が変化するダイナミックスの根底には自己概念の変容・再体制化があるということも、ロージャズのパーソナリティー理論の基本的な要素のひとつである。

以上の議論から、自己構造がより受容性のある柔軟なものに変化していく過程こそが、人間の心理的・人格的な成長のプロセスなのと言えるだろう。一言でいえばそれは自己受容の増大という変化である。つまり心理的・人格的な成長とは、自分のあるがままの真実の姿をより素直に見、許容できるようになることであり、それに応じて他者にたいしても、防衛によって歪曲せずに、そのあるがままの真実を受け入れることができるようになることである。また自己を取り巻く環境の一切に対しても、自己中心的な知覚から解放されて、よりリアルな把握ができるようになることである。「自己が、すべての経験を意識することを許すことのできるものとして見られる場合には、流動的で順応的な自己体制の基礎の上に自己統合と自信が発展する。」(全集8巻, 45頁)

別の観点から言えば、人間の心理的・人格的な成長とは、自己と生命に内在する本来の〈いのちの働き〉とが分裂した状態から、両者がより統合された状態へ変化していく過程である。すでに述べたように多くの場合に自己は、社会という外部からの統制力を自らの内に取り込んで、生命が本来もつはずの実現傾向を歪曲し、その力を抑圧するという他律的な働きに陥っている。自己受容とは、自己が生命に内在する本来の〈いのちの働き〉を受容し、有機体の自律的な働きと調和し、それと統合されていく過程である。もし自己が、かぎりなく再体制化されて、有機体の本来の働きが十分に発揮されることを許容しはじめるならば、自己もやがて〈いのちの働き〉と調和する「真の自己」へと変貌していくはずなのである。それが、「自己が真の自己自身になる」という過程である。

「自己自身になるということ」、それは「人間のもっている、反省的思考によらない、有機体的な反応を恐れなくなる」ということである。またそれは「複雑に、多種多様に豊かに重なりあった感情や傾向——それは有機的なあるいは

有機体的な水準において、人間に内在しているものであるが——に、ますます信頼をおくようになり、さらにそれらに対する愛着さえもますます大きくなっていく、というような意味であるように考えられる。」(全集 12 巻, 41 頁)

### Ⅲ. 十分に機能する人間

#### 1. 「十分に機能する人間」と自己

先に触れたように心理療法家としてのロージャズの理論の中心は、自らのセラピーの経験やその意味をどう説明し、基礎づけるかという「セラピーの理論」と、その結果としてのパーソナリティーの変化やダイナミックスをどう理解するかという「パーソナリティーの理論」とから成り立つ。この二つを基礎にしなが、セラピーによる変化や成長の行き着く先には人間のどのような姿があるのか、「サイコセラピーが最大限に成功するならば、そこからどのような特徴をもった人間が生まれてくるか」(全集 12 巻, 63 頁) という問題に答えようとするのが、「十分に機能する人間 (fully functioning person) についての理論」である。

この理論は、すでに見たパーソナリティー論ないし自己理論の延長線上にあり、そこから抽出された理論的な帰結という側面をもっている。もちろんこの理論も、臨床家としてのロージャズが観察した人間の成長の事実を基礎にしているが、一方でこの理論は、そうした成長の究極の姿、あるいはセラピーの理論的な目標点を描くこと、「人間の有機体が最高に実現された状態」(全集 8 巻, 243 頁) を表現することを目指している。

ところで興味深いのは、ロージャズが語る「十分に機能する人間」のあり方が、禅仏教が理想として指し示す人間のあり方と深く共通する面をもっているということである。その共通性はおそらく、ロージャズも禅もともに自己のあり方とのかかわりにおいて、人間の人格的な変容を問題にしているという点に根差している。

ロージャズの自己理論はすでに見た通りだが、禅仏教の立場もまた「己事究明」という表現に示されるように、自己のあり方を追求するところにその独自性がある。とりあえずこの章では、ロージャズの言う「十分に機能する人間」が、どれほど深く根底的な部分で禅の覚者のあり方

と呼応しあうかを、いくつかの禅語を引き合いに出しながら確認し、そのとき自己はどのようなあり方をするのかを両者において比較してみたい。

まずは、ロージャズ自身の言葉によって「十分に機能する人間」の姿をまとまった形で紹介しておこう。

「クライアント中心療法を理論的に考えて最大限に経験して生まれてくる人間は、十分に機能している人間のように思われる。彼はあらゆる感情や反応の一つ一つを十分に生きることができる。彼はできるだけ正確に内外の実存的状況を感じとるために、彼のあらゆる能力を使っているのである。彼は神経組織が提供するあらゆるデータを利用しているのであり、それを意識化しているが、彼の全有機体が彼の意識よりも賢明であるかもしれないし、実際に賢明であることを認識している。」(全集 12 巻, 74 頁)

「彼はすべての感情を経験することができるし、どのような感情をも恐れてはいない。彼自身が証拠のふるいわけをするが、しかしあらゆるところからくる証拠に開かれている。彼は自分自身であり、自分自身になろうとするプロセスに完全に没頭しており、かくて自分が健全かつ現実的な意味で社会的であることを発見する。彼はこの瞬間に十分に生きているが、こうした生き方がいつまでも最も健全な生き方であることを学びとっている。彼は十分に機能している有機体であり、彼の経験を自由に反映する意識によって自由に機能している人間になるのである。」(同上)

繰り返すが、ロージャズが「十分に機能する人間」という仮説を導き出し得たのは、自己構造の弛緩や崩壊とその再体制化による成長の過程を理論的に究極の姿まで追求することによってであった。つまりそれは、強固に体制化されていた自己構造が、かぎりなく柔軟で流動的な構造へと変化し、新しい経験にかぎりなく開かれていくプロセスの理論上の終着点であった。そのとき彼は、自己自身が「いのち」として経験していることのすべてを意識に受け入れて十分に生きることができるようになり、また瞬間瞬間を新しい状況として生きようになる。つまりロージャズの心理療法の実践と理論は、つねに自己のあり方を問い、自己構造が変容する過程に人間の心理的な成長を見たのである。

「十分に機能する人間」のあり方をさらに整理したかたちで示すと次のようになるだろう。ここでは自己構造との関係がより明確に示されている。

- 1) 彼は自分の経験に開かれている。
- 2) そのためすべての経験を意識の上で気づく可能性がある。
- 3) 彼の自己構造は経験と一致する。
- 4) 彼の自己構造は流動的なゲシュタルトとなり、新しい経験を同化する過程で柔軟に変化する。
- 5) 彼はいろいろな状況に出会って、そのときどきの新しさに対する独特の創造的な適応をしていく。(全集8巻, 244頁)

ところで禅仏教もまたひらすら自己を問う。その大きな特徴は、意識的かつ徹底的に自己を究明するところにある。もちろん禅に限らず仏教そのものが「転迷開悟」を標榜する以上、迷いの根源である自己をつねに何らかのしかたで問題にする。しかし、禅の禅たるゆえんが何にもましてひたすら「己事究明」を実践することにあるのも確かだ。

もちろんここで言う「己事究明」は、自己を理論的に探求することでもなければ、閉鎖的になった自己意識が、果てしなく自己を問い続けて堂々巡りの悪循環に陥ることでもない。逆にそれは、狭い自己へのとらわれからも脱して、自身をその本来の、ありのままの姿において知ろうとする道を示す。日常的な小さな自己という殻を打ち破って自己の存在の本性、自己「本来の面目」を見通す道である。別の言い方をすれば、それは自己によって毒される以前の「生命の泉」からじかに水を飲むようなあり方であり、さらには、自己というレンズに曇らされずにももの真実の姿(如性)を覚知することである。

もちろんロージャズのいう「自己」は、その理論の中心概念として学問的に厳密に規定されている。禅で語られる自己は、そのように学問的に概念規定されて用いられているわけではない。むしろ両者はまったく異なる文化的背景、異なる含意のもとに用いられているのかも知れない。しかし一方ロージャズは、豊富な臨床経験のなかで多くのクライアントが変化していく

のに接し、その変化のプロセスをもっとも適切に説明する理論として「自己」理論を打ち立てたのである。つまり彼の「自己」理論は、心理的不適応に陥った人間、すなわち迷える人間が変化し成長するという事実根差し、「自己」はクライアントが迷いから少しでも自由になっていく過程を適切に説明するための概念だったのである。

そして、時代や文化を超えて人間が迷うという事実があり、その迷妄の根底に自己への執着が横たわっているなら、ロージャズが見ていた人間の迷いと、仏教でいう人間の迷いと、それらの根差す根元は同じだったと言えるのではないか。ロージャズも禅も、自己に執着するがゆえの人間の迷妄という同じ事実を見ていたのではないか。両者とも、迷妄の根源を自己に見、そして自己へのとらわれから自由になる方向に人間の成長を、あるいは悟りを見ていたのではないか。

とすれば、「自己」構造がかぎりなく柔軟化していく方向は、禅が「己事究明」によって自己の殻を打ち破り、「本来の面目」を徹見していく道とどこかで重なっていると言えるのではないか。

鎌倉仏教の代表者のひとりであり曹洞禅の創始者である道元に、「仏道を習うと言うは自己を習うなり。自己と習うというは自己を忘るるなり。自己を忘るるといふは、方法に証せらるるなり」(『正法眼蔵』「現成公案」)という有名な言葉がある。ここで道元がいう「自己を忘るる」という言葉を、ロージャズのいう自己構造の柔軟化の過程と比較して考える見ることは、少なくとも無意味ではないだろう。

心理的不適応に陥っているかどうかは問わず、われわれ「普通の」人間は誰しも、程度の差はあれ自己構造が多かれ少なかれ強固に体制化されてしまっており、自己構造と対立したり矛盾したりする事実を何がしか無視したり歪曲したりして知覚し、そしてそれらに脅威を感じたり、攻撃的になったりして対応しているであろう。自己概念と経験との間にずれがあり、それに気づかぬまま自己を守ろうとするから、つねに多少とも不安で傷つきやすく、脅えているのである。そしてこれが、まさしく仏教でいう「凡夫」のあり方なのではないか。少なくともその一面であるとは言えるだろう。

それに対し、自己構造がかぎりなく柔軟で流動的な構造へと変化し、かぎりなく経験に開かれていく（「万法に証せらるる」）とき、自己への執着はうすれていく（「自己を忘るる」）。ロージャズ自身の言葉を用いれば「あらゆる経験が自己との関係において同化されて自己構造の一部となるとき、個人の側における“自己意識”と呼ばれるところのものより少なくなるようである。」（全集8巻、113頁）

そして“自己意識”がより少なくなる過程とは、固定化された自意識にしばられずに、自分の全体的、有機体的な反応により信頼を置くようになる過程である。ロージャズの自己理論は、「自己」に縛りつけられて迷妄の淵に沈んでいる人間が「自己」から少しでも解放されて成長していく過程を、臨床的な実践に即して理論化したものだと言えよう。その過程は、道元の「自己を忘るる」というのは、万法に証せらるるなり」という言葉と、少なくともなにかの共通点も持っていると言えないだろうか。

## 2. 「十分に機能する人間」と「全機現」

さて、宋代の禅師、圓悟克勤（えんごこくごん）は、「生也全機現、死也全機現」と説きたい（圓悟語録十七）。「全機現」とは、「全機関現成」の略語である。すなわち生命の全機能をあげて十分に生きよ、自己本来の〈いのちの働き〉を十全に開花させて生きよ、ということであろう。

とすれば、禅語の「全機現」とロージャズの「十分に機能する人間」とは、偶然にもまるで一方が他方の訳語であるかのように互いにぴったりと呼応しあう。また、この「全機現」に通ずる禅語に「全体作用（さゆう）」がある。小さな自己への囚われから自由になって、「真の自己」、真の主体として踊り出ることである。だとすれば、ロージャズの「十分に機能する人間」と禅の「全機現」・「全体作用」とのあいだには言葉の上での類似だけではなく、両者が指し示す人間のあり方にも深く共通するものがあるとは言えないだろうか。

このような対応を念頭において、さらに「十分に機能する人間」のあり方を三つの側面にわけて見ながら、そのそれぞれが禅的人間のどのようなあり方と通じあうのかを検討していこう。

### (1) 「十分に機能する人間」は経験に開かれる

「十分に機能する人間」は、自分の経験に開かれている。それは防衛とは正反対の極にある。防衛とは、自己構造と矛盾していると知覚したり、潜在知覚（予感）したりしている経験に対する有機体の反応であった。そのように自己概念の修正をもたらすような脅威に対して人間は自己自身を防衛するのである。

逆に「自分の経験に開かれている人間の場合には、有機体内部にあるいは環境から起こってくるすべての刺激は防衛機制によって歪曲されることなく神経組織をつうじて自由に中継されるであろう。」（全集12巻、66頁）彼は、自己のすべての経験や感情を率直に正確に意識し、「彼の自己の構造は流動的なゲシュタルトになり、新しい経験を同化する過程において柔軟に変化するであろう」（全集8巻、244頁）、すなわち、自己構造は経験とかぎりなく一致していくのである。

彼は、自分自身が「いのち」として経験していることのすべてを意識に受け入れて、十分に生きることができるようになるのだ。

この点は、禅者のどのようなあり方に対応するであろうか。江戸時代の禅師、至道無難の歌に、「主なくて、見聞覚知する人を、生き仏とはこれをいうなり」<sup>4)</sup>というのがある。「主なくて」とは、自己がない、エゴがないということ。その自己へのとらわれから自由な視点で一切を見聞きし、経験することができれば、そういう人をこそ「生き仏」という。禅師はまた、「主ありて、見聞覚知する人は、生き畜生とこれをいうなり」とも歌う。逆に、自己にとらわれ、我執にがんじがらめになって、自分中心にしか見れないものは、「生き畜生」といわれるのだ。

さらに禅師には次のような言葉もある。「おのれを以て、人を見るものなり。愚人の見るはおそろし。おのれに利欲あれば、人をもその心を以て見るなり。色ふかきは、色を以て見るなり。聖賢の人にあらざれば、見る事あやうし。」<sup>5)</sup>

これは、自己が何かに囚われていたり防衛的であったりすると、その囚われを投影して相手を見てしまうということだろう。たとえば防衛が強く、他者に攻撃的な人は、他者の何げない言葉をも逆に自分への攻撃として受け止めてしまう。自己への囚われが強いと、すべてのそのフィルターで歪めてしまい、真実の姿が見えて

来ないのだ。そして、ブッダ（目覚めたもの）とは、そうした自己への囚われから自由にすべてを真実の姿において見聞覚知することができるものことなのだ。こうしたあり方は、禅にかぎらず、仏教の神髄に通ずるものといえよう。だとすれば、ロージャズのいう「十分に機能する人間」、「自分の経験に開かれた人間」、つまりは経験のすべてを自己防衛というレンズ（虚妄分別）で歪めずに、その真実の相（如性）において覚知できる人間は、かぎりなくブッダに近い人間であると言えないだろうか。

## (2) 「十分に機能する人間」と「前後截断」

次に、すなわち自分の経験に十分開かれていて、防衛のない人間にとっては、「瞬間瞬間が新しい状況」（全集 12 巻，69 頁）として生きられるだろう。彼は、それぞれの瞬間を十分に生きることができ、さらに「いろいろな状況に出会って、そのときどきの新しさに対する独特の創造的な順応をしていく」（全集 8 巻，244 頁）ことができると考えられる。

今が、過去への囚われや後悔によって歪められず、また未来への不安や心配によって押しつぶされずに、一瞬一瞬がありのままの十全な姿において経験されるのである。「このように瞬間に生きるということは堅さや強固な組織や経験に構造をおしつけるということがないことを意味している。そうではなく、最大限の融通性とか、経験の中に構造を見つけるとか、自己とパーソナリティーの組織をたえず変化させていくことを意味しているのである。」（全集 12 巻，71 頁）

以下はロージャズ自身が言っていることではないが、自己概念とは結局、過去への囚われと未来へのはからいによって形作られているのではないか。人は、自分の特性や能力などを暗黙のうちに言語化することによって自己概念を形成する。たとえば、「私は、意志が強い」「短気だ」「人望の厚い上司だ」「良き夫だ」等々というふうに。そして、もし自己概念が言語によって織り上げられた産物であるのなら、それは同時に「過去」と「未来」によって織り上げられた産物でもあるのだ。自己概念は、自分の「過去」のさまざまな経験や人間関係の蓄積をもとに世界と自分との関係を言語化することによって形成される。さらに、その自己を通して

世界を見、「未来」への企てを試みる。それゆえ悩みとは、つねに「過去」と「未来」に関したものだ。

そして、自己という奇妙な織物を持った、人間という生き物だけが、「過去」の行いを嘆き、その「未来」の結果を恐れるのだ。言語を持たず、それゆえ自己概念をも持たない動物たちは、過去の自分の行為を恥じたり、将来の自分に不安を感じたりはしない。幼な子は「過去」も「未来」も知らない。

人は、自分が産みおとされた社会の人間関係なかで自己概念を織り上げる。そして、織り上げられた自己を通して、さらに「過去」と「未来」を織り上げる。自己概念がなければ、「過去」も「未来」も生じないし、来し方・行く末を思い悩むこともない。自己の織り上げ具合によっては、「過去」も「未来」もばけもののように肥大化して逆に自己を縛り、悩ます。自己というフィルターを通して現実はあるこれに規定されるが、それは同時に「過去」と「未来」というフィルターを通して現実を限取るということだ。別の言い方をすれば、硬直化した自己概念から解放され放たれない人間は、現実をそのままの姿において受容することはできず、「過去」や「未来」への自分なりの囚われを通して現実を歪曲してしまうのである。

では逆に自己概念が、かぎりなく柔軟に再体制化されていくと、どのような現実が出現するのか。世界を強度なレンズで歪めてしまっていた固い自己概念から解放され、それゆえ「過去」や「未来」の幻影からも自由になったとき、ひとは純粋な「いま」を生きることになるのだろう。瞬間瞬間が、過去にも未来にも毒されなかつねに新しい状況として十全に生きられれば、現在の瞬間は時のない瞬間であり、時のない瞬間は過去も未来も、以前も以後も、昨日も明日も知らない「永遠の今」なのである。「永遠」とは、無限に連続する時間のことではない。「過去」や「未来」に犯されない純粋な「今」、絶対的な現在のことらしいのだ。十分に機能する人間は、このような瞬間を生きるのだろうか。

以上のような生き方は、そのまま禅の覚者の生き方である。禅では、このような生き方を「前後截断」という。また「即今、目前、聴法底」（臨濟禪師）ともいう。前後を截断して絶対現在になりきり、そこに全生命を最高に發揮する生

き方。過去と未来を断ち切って、端的に今ここのなりきる生き方。今ここという一点にこそ生命を全機現せよという生き方。

現代の優れた禅者の一人、大森曹玄は次のようにいう。「禅は過去という死んだ時の中に、生命の亡骸を反省することでもなければ、未来という幽霊の中に生命を模索することでもあるまい。即今・眼前、いま、ここに全生命を完全燃焼させて、時ぎり、場ぎりに全体作用するものが禅だとわたくしは信じている。しかも前後を截断した現在は、現在でありながら時を越えている。したがって、過去と未来を切って捨てる時、かえっていわゆる『三世古今、始終当念を離れず』という言葉のように、対立を絶した永遠なるものに当面するのである。」<sup>6)</sup>

### (3) 「十分に機能する人間」と「無心」

最後に「十分に機能する人間」は、自分の意識的な思考よりも全体的、有機体的な反応や直感的な知恵をより信頼する人間である。全体的で有機体的な仕方で機能しているとき人間は、固定化された知識や自意識にしばりつけられていない。「この仮説上の人間は有機体が個々の実存的状況において最も満足すべき行動に到達するためには、自分の有機体が信頼すべき手段であることを発見するだろう。彼はまさにこの瞬間に“正しいと感じられた”ことをするであろうし、そうすることは一般的に行動を導く有能で信頼できるガイドであることに気づくであろう。」(全集12巻, 71頁)

そして、このように意識だけではなく有機体の全体的反応を信頼するということは創造性と密接な関係がある、とロージャズはいう(全集12巻, 96頁参照)。ロージャズは、自分の有機体的な反応を信頼する態度についてはとくに、道教や禅という東洋思想の核をなす英知に通ずるものがあると、自ら指摘している。「真の心は無心である」(the true mind is no mind)という東洋的な思想は、ロージャズが言わんとすることと同じことを表現しているというのである。(全集12巻, 97頁参照)

では、禅は「無心」をどう捉えるのだろうか。鈴木大拙は、沢庵和尚が柳生但馬守に送った書簡『不動智神妙録』に言及して、そこに語られる禅の精神を次のように説明する。

「この精神は、彼の心が生命それ自体の原則と

完全に共鳴したときにのみ、すなわち『無心』として知られる『神秘的』な心理状態に達するときのみ、把握される。……無心はある点において、「無意識」の概念にあたと見てよい。心理的にいえば、この心の状態は絶対受動のもので、心が惜しみ無く他の『力』に身をゆだねるのである。この点で、人は意識に関するかぎりいわば自動人形になるのである。しかし、沢庵が説くように、それは木石などの非有機的な物質の無感覚性および頼りない受動性と混同してはならぬ。『無意識に意識すること』—この目もくらむばかりの逆説以外に、この心理状態を叙述する道はない。」<sup>7)</sup>

鈴木大拙はまた、別の箇所でも次のようにもいう。

「禅は、要するに、自己の存在の本性を見ぬく術であって、それは束縛から自由への道を指し示す。われわれ有限の存在は、つねにこの世の中でさまざまな束縛に苦しんでいるが、禅は、われわれに生命の泉からじかに水を飲むことを教えて、われわれを一切の束縛から解放する。あるいは、禅はわれわれ一人一人に本来そなわっているすべての力を解き放つのだということもできる。この力は普通の状況では、押さえられ歪められて、十分な働きを発揮する道を見だし得ないでいる。」<sup>8)</sup>

ここで鈴木大拙が「心が生命それ自体の原則と完全に共鳴した」状態と表現し、「生命の泉からじかに水を飲むこと」と表現するものは、ロージャズが「全体的、有機的反応への信頼」と表現する状態ときわめて近いとは言えるだろう。また大拙は、束縛からの自由とは「われわれの心に生まれつきそなわっている創造と慈悲の衝動を、すべて思うままに働かせること」<sup>9)</sup> だと言い、何人の内にも隠されている神秘的な力を目覚まして、その創造力を発揮するのが参禅の目的だと語る<sup>10)</sup>。つまり、「無心」は創造性の源泉なのであり、この点もロージャズが言う「十分に機能する人間」の特徴と共通する。

さて、以上で「十分に機能する人間」のあり方を三つの側面にわけて、そのそれぞれを禅の人間のあり方と比較した。全体的な印象として両者に深く通じあうものがあることは誰も否定できないだろう。しかしだとすれば、ロージャズが心理療法の極限に出現するはずのものとし

て描いた「十分に機能する人間」は、そのまま禅の覚者の姿、悟りを開いた者の姿であると言ってよいのか。禅は、ロージャズの理論で説明尽くされるのか。この問題を問うのが筆者の次の課題である。

#### 【文献】

- 1) ロージャズ (1967) ロージャズ全集・第 8 卷 パースナリテイー理論 伊藤博編訳 岩崎学術出版社 177  
※以下ロージャズ全集からの引用は、本文中に以下の例のよう略記する。(全集 8 卷, 177 頁)
- 2) ロージャズ (1967) ロージャズ全集・第 12 卷 人間論 村山正治編訳 岩崎学術出版社
- 3) 梶田叡一 (1988) 自己意識の心理学 東京大学出版会 63 および 81 参照
- 4) 市原豊太 (1979) 日本の禅語録・第 15 卷 無難・正受 講談社 214
- 5) 前掲 4) 60
- 6) 大森曹玄 (1973) 剣と禅 春秋社 22
- 7) 鈴木大拙 (1940) 禅と日本文化 岩波書店 69-70
- 8) 鈴木大拙 (1965) 禅 筑摩書房 42
- 9) 前掲 8) 42
- 10) 鈴木大拙 (1940) 禅と日本文化 岩波書店 160

# Japanese culture and "Satori(enlightenment)" (1)

## —"Growth" and "Satori" From the Perspective of Humanistic Psychology—

Noboru ISHII

Teikyo Junior College

---

### **[abstract]**

The overall aim of this paper is to consider the characteristics of traditional Japanese culture from the perspective of "training(shugyo)" and "enlightenment(satori)". However, this time, which is the first part of the thesis, I will discuss "enlightenment" as the ultimate way of human psychological "growth" and consider how "growth" and "enlightenment" are related from a psychological point of view.

First of all, the question of what it means for humans to grow psychologically is examined using the self-theory and personality theory of Rogers as a clue, who is one of the representatives of the humanistic psychology schools. His self-theory and personality theory were developed primarily on the basis of his own clinical experience as a psychotherapist. From there, Rogers developed the theory of "fully functioning person". This theory is an extension of his self-theory and depicts the ultimate form of psychological growth, or the theoretical goal of therapy.

Comparing this "fully functioning person" with the psychological state of human beings, which Zen Buddhism calls "satori(enlightenment)", reveals a deep commonality between the two that transcends differences in their cultural backgrounds. Based on their respective practices of clinical psychotherapy and Zen training, they explored self-transformation and the psychological growth that accompanies it, resulting in common insights that transcend background differences.

By comparing some Zen words with Rogers' theory, it becomes clearer how deeply and fundamentally Rogers' "fully functioning person" correspond to enlightened person by Zen. In this way, it is confirmed that the psychological "growth" discussed by Rogers and the "satori(enlightenment)" in Zen Buddhism can be continuously understood from the perspective of "fully functioning person".

However, there will be a kind of discontinuity and qualitative difference between "growth" and "satori(enlightenment)". This leads to the duality of the continuity and leap in Zen training and in traditional Japanese training theory, which will be discussed in the second part.

**[Key words]** growth, enlightenment, humanistic psychology, self-theory, fully functioning person, Zen Buddhism