

強迫傾向を持つ成年への支援を巡って

－ 数息観の実践を通して －

A Obsessive-Compulsive Disorder the age of majority Support Problems

A Guide to Susokukan in Zen Need Legal aid Support

田 中 誠
TANAKA Makoto

Key word：強迫性障害、禅、数息観

要約

強迫性障害の診断を受けた成年に関して、様々な治療法がみられるが、ここでは数息観法による身心を和らげる実践サポートによる効果である。

I はじめに

強迫性障害（Obsessive-Compulsive Disorder: 以下 OCD）とは、強迫症状を基本症状とする精神疾患である。強迫症状は、強迫観念（obsession）と強迫行為（compulsion）の2つの側面より定義される。強迫観念とは、自分の意志に反してある考えや感情が繰り返し頭に浮かんでくる現象であり、強迫行為とは、実際にはそこまでする必要がないにもかかわらず、ある決まった行動を繰り返してしまう現象である。

OCDは、DSM-IV-TR（American Psychiatric Association, 2000）において、強迫観念または強迫行為が反復的・持続的に認められ、止めようとしても止めることができない、自分でも不合理であると認識したことがある。本人が強い苦痛を感じ、生活の重要な領域において著名な障害が認められる。と定義される。¹²⁾

自分でもおかしいと十分わかりながらも、せずにいられない行動、どうしても頭から追いつけない思考の障害で、最も一般的な症状で「手を洗うのが止められない」症状があらわれたりしている。米国では四〇〇万以上の人がこの障害を持っていると報告されている。最近日本でも注目されるようになり、低年齢化してきたという報告もみられている。⁸⁾

成田（1999）は、強迫症の概念について、日本語の強迫は精神医学用語としてドイツ語 Zwang の訳語とも思われるが、『広辞苑』によると、無理強いを意味し、民法上は、相手方に違法な害悪を加える旨を通告して畏怖心を生じさせる行為をいうとある。ドイツ語の Zwang は強制、圧迫、束縛を意味する。Anankastisch という形容詞は強制、束縛を意味

するギリシャ語 *anankatos* に由来し、ドナス Donath, J がはじめて精神的強迫症状を *Anankasmus* と呼んで以来、シュナイダー Schneiderh, K とカーン Kahn, E. が実用化したものであるという（下坂）。英語の *obsession* は占有、圧迫を意味するラテン語の *obsidre* に由来すると述べている。¹¹⁾

本稿では、こころの拠り所を求めている強迫性障害と診断されている30歳代のA氏（以下：A氏）への一助として、禅道場における数息観による実践活動によっての効果を報告する。

II 症例

A氏は、数年前に強迫性障害の診断を受け、主治医から禅道場の紹介を受けて来山してきた。自分自身に「不安を抱えている」、特に書類など「たしかめないとられない」という気持ちに襲われ、再確認にもどり、さらにもう一度再確認をして、周囲に迷惑をかけてしまうので「本来の自己・自分」というものを取り戻したい、何かに「頼りたい・救いを求めたい」という純真な気持ちで「居場所」を求めてきたことがきっかけである。

坐禅に関しての一般的知識はもっていたが、実際に行ずる坐禅の経験は全く皆無であった。

以来、毎日禅道場へ通うこととなり、数息観を実践し精神（こころ）落ち着きを取り戻している。禅と思えば、「無念無想」を想像し、さらには厳しい修行をイメージしがちであるが、数息観によってこころの悩みを解決したい、という純真な気持ちで表出している。

III 方法・手続き

数息観を実修する前に成年に疑念を抱かせないように「坐禅のすすめ」⁴⁾、「数息観のすすめ」⁹⁾を活用させていただき、特に数息観の効果について説明し、実践の方法・手続きを採用した。

さらに、説教がましいことは言わず、不必要に内面に踏み込まず、経験者・未経験者問わずともに数息観を実修する仲間であると理解して接した。

論文を進めるにあたり、A氏より承諾を得ている。

実践実修にあたり、下記のことを説明した。

1、坐禅のすすめ

1) 坐禅の目的

坐禅を始めたいと思った動機や理由は、人によって種々異なっている。例えば不眠症やノイローゼを治したい、不安を取り除きたい、物事を的確に処理する力を得たい、その他様々である。それらを目指すことは決して間違っていないし、またそれなりの意味があるが、釈尊から伝えられている本筋の坐禅の第一義からみると、そこには本当の開きがある。

古来から伝わっている坐禅について書いた書物に『坐禅儀』があるが、それには【先ず当に大悲心を起し、弘誓願を発し、精しくは三昧を修し、誓って衆生を渡し、一

身の為に独り解脱を求めざるべきのみ】とある。つまり坐禅の目的は仏の誓願の達成にある、即ち四弘誓願を転じてゆき、衆生の苦しみを救済していくところに坐禅の究極の目的であるといわれている。

2) 坐禅の意味

つまり坐禅とは、ただボンヤリと坐ることではない。より深い精神的な意味を持っている。俗に坐禅というと無念無想になることだと解されているが、これは間違いであって、すべての身心のはたらきをつくるめて、一つの行に打ち込んで三昧になり、正念になりきってゆくことなのである。古人は、坐禅を【外、一切善悪の境界において、心念の起らざるを名づけて坐となし、内、自性を見て動かざるを名づけて禅となす】と定義している。要するに、相対を絶し、不二一如になるという意味である。

3) 実践と理論

坐禅の意味を体得する為には実際の行が必要である。例えば登山の場合には、地図を見ただけで山に登ったとは誰もいわない。何となれば地図にはでてこないことが実際の山登りで数多く起るし、地図だけを信用しては、かえって、迷ったり、時には命取りになる場合もなきにしもあらずである。また実際に登山した時の醍醐味は、とうてい地図上の想像では得られず、そこには格段の差がある。現代のように複雑な情報社会では、数多くの情報を集め、あるいは情報をうまく処理する能力もあれば、それで結構役立つし、また尊敬される。このように過程よりもむしろ結果を重視する社会的状況の中では、汗を流して長時間一つのことに打ちこむことは、時間の浪費のように思われる。しかし、坐禅の行は行そのものに深い意味があり、他人の情報をあてにし、結果を頭で知っただけでは決して身につかず、ほんとうのところは分からない事柄の典型的なものの一つである。

4) 精神面における（ご破算）

ご破算とは、一度盤面から全てを消してしまうことである。計算する能力をほんとうに生かし十全にするためにはゼロにする。そのようなことを行わないと次の計算が狂ってくるのである。

ご破算ということは、実は精神の働きにおいても、とても重要なことである。ところが日常生活ではこのような厳密な意味でのご破算が必要と考えないばかりか、かえって現代のような生き馬の眼を抜く社会状況にあっては、次々と出てくる刺激に対しては、すばやい精神的反応が必要となる。

この為に現代人は生まれて以来、次から次へと連想することを訓練され、またその能力によって頭が良いとされるがちである。一つ一つ原点に立ち返って、じっくり考えていたのでは世の中から置いてきばりにされるような一種の強迫観念を持っている。

ふだん我々は雑音の中で生活していてよくわからないが、どれだけ自分の心が定ま

らないで右往左往しているか数息観をやってみれば理解できる。いくなれば我々の脳の精神エネルギーは、電気にたとえるならば常に漏電しているような状態なのである。

しかし、人生にはこのように次から次へと連想を続けていく訓練だけでは歯が立たない状況にぶつかることがある。

不安とか、老いとか死などの限界状況の前では、これまでの知識の集積だけではとても歯がたたないことを思い知らされる。

自分では、今こんなことは必要ないと思っても、とめどない考えが頭の中を支配して、本来考えるべき問題が処理できないとか、何ともいいようのない不安が次から次へと生じてきて、ますます泥沼の中におちこんで行くということがある。

神経症の不安の大部分は、今述べた精神面におけるご破算が徹底して行うことができれば消失し得るであろう。

5) 精神と身体 of 相互作用

例えば、不安という現象は単なる精神だけの働きではなく、身体 of 働きも加わる。不安になると心臓がドキドキし、そのことがまた不安を強めるという悪循環が出てくる。

このように精神と身体 of 間に、微妙に影響しあう相互作用がみられる。

しかし、悪循環作用があれば、良い循環作用があってもいいはずで、事実人間の精神と身体 of 働きには良い循環作用もある。

例えば、呼吸を深く吸うとか、呼吸時間を苦しくないように延長させるという訓練だけで、血圧を下げるのが可能である。

古来から種々工夫されている呼吸法は、まさに、この精神と身体 of 良い循環作用を意識的に利用しているものである。

最近の生理学では、呼吸中枢は、意識によりコントロールされる随意運動と意識によりコントロールされない不随意運動との接点だといわれている。つまり、呼吸は意識的に長短深浅が調整可能することが可能となる。

坐禅の場合は、呼吸を整える以外にも身体と精神の大へん良い循環作用を活用している。長い年月 古人によって琢磨されてきた坐禅の作法を、私念をはさむことなく如実に実践していくことが肝要である。

6) 心の安定

前項でも述べたが、坐禅の行の一つの目的は、心の安定を得ることである。心における波立ちを鎮め、濁水を澄ませて行く作業が坐禅の行なのである。古来から、姿勢を整え、呼吸を整え、一見簡単なように見える自分の呼吸を数えるという方法（数息観）が実行され、我々に伝えられてきたのである。

数息観の行を実際やってみれば、雑念を交えず、息を数えるということが、いかにむつかしいかがよくわかると思う。

7) 心の働き

湖水の浮遊物や漂流物は、人間の欲にたとえられる。もし浮遊物や漂流物がなければ、動物も植物もすめない死水になってしまう。コイもフナもドジョウも浮草も存在しないし、時に波立つことも、又、時には湖水に周囲の景色が写ることも、その他種々の働きが湖水には存在する。

人間の心の働きにも同じことがいえる。欲や得もあり、境に応じて千変万化するものが、生きている証拠である。

坐禅は、煩惱を迎えたり捨てるのではなく、その人間らしい本来の姿にかえらしめるのである。従ってむしろ 坐禅によって得られた道力で、多種多様な状況の変化に応じ、千変万化し、世間で生きて行くための知識や情報や、喜怒哀楽の感情、あるいは意志の力等々の心の働きを自由に使いフル回転させるものである。次に数息観（すうそくかん）について原文のとおり述べることにする。

2、数息観のすすめ

数息観（すうそくかん）というものは、坐禅を組んで、静かに自分の息を勘定する修養の方法であります。これは、印度において古くから行われた観法で、安楽の法門なりといわれています。それが、仏教と共に支那において伝わり、さらには日本に伝わってきたものでいわば三国伝来の心身の修養鍛錬の法であります。

お釈迦様をはじめいやすくも宗祖とか教祖とかいわれる方々で、多生ともこの数息観を実修されなかった方はない、と申しても過言ではない位です。

勿論、これは仏教そのものではありませんが、その効果が観面（てきめん）でかつ確実であるために、自然これらの先覚者達によって、仏教の修行と併用されてきたものと思われるます。（中略）

数息観の効果について、腹が立ったら、口に出して罵ったり手をあげて実行に移ったりする前に、自分の息を黙って三遍数えてみよと、ということがよく申されますが、これは確かに効果のあることで、大概のことなら、これで腹などを立てるのはばかばかしくなってしまう。これは、一つの心気転換法に過ぎないのですが、それでさえ大した効果のあることは、実験してごらんになればすぐわかることです。ましていわんや数息観は、一時的な転換法ではありません。根本から心身の調整をはかる修養法なので、これをやれば心身は常に安静で、つまらぬことに興奮したり、とっさの場合に度を失ったり、あわてて思わぬ怪我をしたりするようなことはなくなります。つまり機に応じて、落ちついて適当な処置をとることができるのですから、その効果のすばらしいことは、思い半ばに過ぐるものがあるでしょう。しかし、そういった効果を抽象的に吹聴するばかりでは、にわかに信じられない方もおありでしょうから、少しでも実例を挙げておきましょう。（中略）

心身の安静についての話ですが、不眠症が奇妙になおることです。不眠症にも、いろいろ原因がありましようし、そのどれもがなおるとはいえますまいが、心配ごとで気持ちがあたふったり、過労のため神経衰弱になったりして、眠れない眠れないとこぼしている人

がよくおります。そんな人なら、数息観さえ実行すれば、必ずよく眠れます。そんな実例ならいくらでもあります。まれに効果があがらないとほやく人がいます。そんな筈はないとよくよくきいてみますと、半信半疑であり熱心に実行しない人に限られています。私の先輩に、Uという病院の副院長をしていた人がありました。この人は不眠症の患者には、こういう逆説法をしておいて、それから数息観をすすめ効果をあげていました。その逆説法というのは、“眠らなきゃならないために、人は一生の半分を無駄に過ごしている。それは眠れないとは結構な話じゃないか。俺もそんな結構な病気にかかったら眠ってやらないんだがな” というのです。

次も心身の安静に関連しての病気の例を話しました。H氏という方で終戦後、結核療養所のベッドの上の人となった方です。療養所で俳句や和歌をはじめたようです。俳句や和歌は鉛筆一本と手帖一冊あれば簡単に楽しめるようでした。H氏は熱心にやったのですが、あまり凝（こ）りすぎたせいもありましょうが、病勢が俄然悪化してしまったのです。以下、H氏の告白をそのままお伝えしますと、

私はそこで断然俳句をやめました。が、人間というものは、何かを考えていないと承知ができないとみえて、俳句から遠ざかると、とたんにつまらぬことが気になり、家のことが心配になって、かえって病気には悪いようでした。かといって、凝り性の私には再び俳句にもどる気にもなれなかったのです。そうこうするうちに、私の命も時間の問題だというところまで来てしまいました。そこで、立田先生から数息観の効能をお聞きしたことを思い出だし、どうせ死ぬなら万事を放下して、息を引きとる間際まで数息観をやってみよう。どうせそんなことで助かる命とも思えないが、心配してみたところで、怖れてみたところでどうなるものでもないのだから、せめて数息観三昧になって、死に直面したこの焦燥から抜けたいものだと思って、それから一心になって数息観を試みました。ところが、どうでしょう。予期しない効果があらわれて、気持が非常に楽になったばかりではなく、病気の方も薄紙をはぐように、よくなってきました。そこで自信を得て、なおも数息観をつづけていたら、ついにDr.もびっくりするような奇蹟的な退院にいたりしました。とにかく心身の安静ということが、病勢の消長に深い関係があることを思えば、数息観にこれくらいの効果があっても不思議はないようです。ただ、あまり数息観を狂信して、医者いうことをきかなくなったり、現代の医術をばかにしたりしては、かえって弊害があります。病気にかかったらDr.に相談し、その言に従うことは、当然であります。数息観がその補助の役目をはたし、効果のあることは間違いありません。

数息観の効果は、心身の安静からくるものばかりではありません。先ほど数息観三昧という言葉がありましたが、この三昧の力というものが、大した効果のあるものです。(中略)

3、数息観の仕方

古来から「欠気一息」することを習わしとなっている。欠気というのは、胸から肚の奥底までにたまっている息を全部吐き出し、新たな息を吸い込む深呼吸のことである。(中略)

正しい坐相で無理のない自然の呼吸を続けければ、自然と気海丹田に気が充実してくる。その息を数えてゆき、次第に心を調える観法を数息観という。

その方法は、入息と出息をもって“一つ”（ひとつ）と数え、次の入息出息で“二つ”（ふたつ）と数え、百まで数えたら、また一つに戻る。これを静坐の間中、純一に行うのである。数え方には、ヒーイー、フーウー式、ヒトーツー、フターーツー式、イーチャー、ニーイー式などいろいろあるが、自身が一番効果的なものを体得されるとよい。

ところで、このように、自分の呼吸を数えるということは、一見単純にみえるが、実際にやってみると、とても難しいものだとわかる。

そこで数息観を難しいと思わず実践していくことが肝要である。

特にA氏には、一人での坐禅・数息観の実践は極めて難しいため、数名の禅者が行う摂心会（坐禅会）に参加した。

この時の摂心会（坐禅会）日課表を記す。

表1

摂心会（坐禅会）日課表 ※一日のスケジュール	
起床	午前 05：00
静坐（数息観）	05：30～1 時間
朝食	07：30
作務（掃除）	08：20～1 時間
休憩	08：30～30 分
静坐（数息観）	10：00～1 時間
昼食	午後 00：30～
休憩（午睡）	1 時間
作務（掃除）	02：20～1 時間
休憩	03：30～30 分
静坐（数息観）	04：00～1 時間
部屋掃除	20 分
夕食	06：00
提唱	07：30～約 1 時間
静坐	08：30～09：50
就寝	10：00～

用語解説

○摂心会について

「摂心会」とは、本格的修行をするために一定期間、専門の道場に泊り込んで「参禅弁道」

を積み重ねることである。これを行うことにより、坐禅の修行の主眼である「自己の真面目」を自ら明らかにしていくことを目指す。

この「自己の真面目を自ら明らかにしていくこと」を「見性悟道」といい、これを達成するにはこの摂心会の場が最も相応しいといえる。

※ A氏については、「本格的修行」と位置づけせず、一定期間（1週間）泊まり込んで、精神を落ち着かすことに主眼をおいた。

○作務について

作務とは実際にどのように行ったらよいか。本格的修行の場である摂心会や修禅会、講習会などでは、普通「作務」という特別な時間帯を設け、参加者全員が集まって、簡単な作業をしながら特に綿密に動中の工夫取組む。その心構えとして、段取り・真剣・尻拭い
が大切とされている

作務は、あくまでも道力を養うために行ずるものであるから単に与えられた仕事を表面的事務的にするのではなく、見えても見えなくても、自らの心の納得のゆくまで床を磨き、草を抜き、塵を拾う心掛けが大切である。

○経行について

経行は歩行中の正念工夫、動中の工夫の訓練である。数息観を行じている者は、純一に歩行に合わせて数息を行う。歩き方は一呼吸一步というやり方を行う。左足を運ぶ時は吸う息、右足を運ぶ時は吐く息ときめておく。経行中には、一心不乱に一つの念慮になりきる凝念という効果がある。

IV 効果

坐禅を組み、数息観を実修する過程において、一瞬でも数息三昧になりきっていくところに効果がある。

坐禅中は「足の痛み、睡魔」などが襲ってくるものであり、誰もが経験することではある。その時に数息観を忘れ雑念・妄想が浮かび相手にする場合もあるが、只ひたすら数息観に打ち込むことによって回復力があらわれている。

さらに、摂心会（坐禅会）中の作務（落ち葉掃き、床掃除、風呂焚き）を毎日規定のスケジュール通りに実践していくところに達成感・安心感が表れている。

数息観を実修すれば即完治するものではないが坐禅を組み動乱の心をしずめ清澄になった状態がみられ、一週間の摂心会（坐禅会）において、数息観と作務を実践することによって基本的なリズム運動を繰り返していると何らかの効果があらわれる。

有田は、坐禅の呼吸法はガス交換の働きを増強するものではない、心や身体を元気にすることである。呼吸法は肺機能を強めるためのものではなく、心身を元気にすることを目指した腹筋のリズム運動である。と述べている。³⁾

V. おわりに

浅野 (1999) は、20世紀末は、依然として世紀末の破局が流れ、さまざまな宗教や、表向きは宗教らしくないが実態は宗教であるようなことに救いを求めている頃を思い出す。¹⁾

20世紀は「戦争の時代」であった、21世紀は「こころの時代」であると明言されていたことが記憶に残っている。

さらに、浅野 (1999) は、さしせまって貧困や飢えや戦争がないにもかかわらず、人々はどこかに不安を感じていた。しかし、頼みにしていた科学も、人間に未来を約束し、正しい判断力をもたらすのではないと人々は気づき始めた。

科学は真実や真理を示すものではなく、脳が自然を理解するためにつくった一種のソフトであり、限界を有していることが、環境の悪化などから人々が実感するようになってきた。科学技術がもたらした、あふれかえる情報は、むしろ本当のことをわかりにくくさせ、解決の方法を複雑化させることが多く、ますます不確実で予見のできないものとして人々の前に存在している。それでも、経済が拡大している時は、人々はなんとなく未来は明るい信じ得ず生活している。しかし、経済の停滞とともに、仕事やローン、さまざまなしがらみに身動きができず、逃げ出せない自分があることがわかってきた。未来が明るいと思ったのは錯覚であり、見通しのきかない閉塞した状況の中にいることを悟らざるを得なくなった、と述べている。¹⁾

情報化社会の中で目標を失い、かつ予測のできない状況の中で、いたずらに情報に踊らされることなく、安定した生活力を保持するために、少しでも役立つことと思ひ、数息観は精神の問題に対し、援助し、たとえ効果が全くなくとも、同時代に生きる人への理解を深め、ある程度、役立つと思ひてやまない。

謝辞

本研究に際して、こころの解決策を求めて禅者とともに、摂心会（坐禅会）を通じて、数息観を懸命に実践し、努力する A 氏の前向きに取り組むことに感謝し、お礼申し上げます。

【文献】

- 1) 浅野 誠 (1999) : 「精神が病む」ということ (pp1-3). 大和書房.
- 2) 有田秀穂 玄侑宗久 (2005) : 禅と脳 - 「禅的生活」が脳と身体にいい理由 -, 大和書房.
- 3) 有田秀穂 (2003) : セロトニン欠乏症 - キレる脳・鬱の脳をきたえ直す - (pp72-73). 生活人新書.
- 4) 内田昭夫編 (昭和 58) : 坐禅のすすめ - 正しい人間形成のために - (pp7-17). 発行所 内田昭夫.
- 5) L.Sperry · J.Carison 編著 一ノ渡尚道監訳 (1997) : 精神病理と心理療法 - 症例と統合的理解とアプローチ - (pp147-160). 北大路書房.

- 6) 川原隆造編 (1998) : 内観療法と臨床－理論と応用－. 新興医学出版社.
- 7) 神尾陽子 (2011) : 児童期から成人期へ : レジリエンスという視点. 児童青年精神医学会とその近接領域, 52, 4, 379-384.
- 8) ジュディス・ラパポート 中村苑子・木島由里子訳 (1996) : 手を洗うのが止められない－強迫性障害. 株式会社昌文社, pp120-121, 380.
- 9) 立田英山 (昭和 29) : 数息観のすすめ－人間禅叢書第 1 編－. 人間禅教団, pp1-10, 16 - 17, 44.
- 10) 傳田健三 (2006) : 子どもの強迫性障害とうつ病性障害. 児童青年精神医学とその近接領域, 47, 147-153.
- 11) 成田善弘 (1999) : 精神療法の技法論. 金剛出版, pp75-147.
- 12) 林 陽子 (2012) : 小・中学生の強迫傾向に関する調査. 児童青年精神医学とその近接領域 53, 1, 1-10.
- 13) 原田誠一 [編] (2006) : 強迫性障害治療ハンドブック, 金剛出版.
- 14) 原田誠一監修 (2008) : 強迫性障害のすべてがわかる本, 講談社.
- 15) 品川嘉也 (1982) : 意識と脳,