

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol. 10. 2013年11月1日

目次

巻頭語

第5回 日本仏教心理学会学術大会を迎えるにあたって…………… 三輪 是法

特集

仏教心理まんだら「東西；心と身体を繋ぐ技を持つ臨床家」

東 Interviewee 白岩 紘子 Interviewer 松村 一生

西 Interviewee 黒木 賢一 Interviewer 千石 真理

自著紹介

藤 能成 著 『現代社会の無明を超える—親鸞浄土教の可能性—』

編集後記 …………… 千石 真理 ・ 松村 一生

巻頭語

第五回学術大会を迎えるにあたって

大会実行委員長

身延山大学 三輪 是法

9月6日から8日まで、国学院大学で日本宗教学会第72回学術大会が開催され、日本仏教心理学会員の発表も行われました。私が聞いた本学会員の先生方の発表は、葛西賢太会員の「マーク・エプスタインにおける精神分析臨床と仏教冥想」、井上ウィマラ会員の「悟りとレジリエンス」、パネル「妙好人における無対辞の思想」にパネリストとして参加された藤能成会員の「妙好人を無対辞の境地へ導いたもの」でした。葛西会員は今年度開催される本学会第5回学術大会で公演を行うマーク・エプスタイン博士の仏教心理学について、井上会員はアメリカの心理学会で「逆境、トラウマ、惨事や脅威、もしくはすさまじいストレスにさらされても、うまく適応してゆく過程」と定義される人間の回復力、ストレスを跳ね返す力（＝レジリエンス）と仏教のマインドフルネス冥想によって到達する悟りとの関係について、藤会員は龍谷大学で行われている浄土心理学研究会の成果として、柳宗悦が注目した妙好人が到達する二元対立を越えた境地である無対辞について、それぞれ発表されました。現在私は、近代日本において日蓮仏教系の新興宗教が誕生する原因を知るために、教祖をはじめとする信仰者の心理動向と日蓮仏教との関係について研究していますが、井上会員と藤会員の発表から新しい考察視点を得ることができました。また、日蓮仏教の特徴でもある唱題行における成仏の原理を考えることもあり、葛西会員の発表からエプスタイン博士の最新の研究を含めた欲望と苦に関する学説を知りました。

今年度に入り、武蔵野大学ではエプスタイン博士の著書、井上会員が翻訳された『ブッダのサイコセラピー』を読む勉強会が催されています。私は最初の回に参加させていただきただけで、2回目以降はスケジュールの都合で欠席いたしており、とりあえず独自に読み始めました。そこで気がついたことを少し書かせていただこうと思います。

エプスタイン博士は、この書の第1部第1章で輪廻について心理学的解説を行っています。その基になっているのが、写真でも掲載されているセラ寺の六道輪廻図です。地獄から天までの六道の世界を、人間のこころの様相や行動パターンによって説明しています。この説明が日蓮の主著である『如来滅後五五百歳観心本尊抄』で展開する「十界互具」の理論と類似していることに気づきました。

「十界互具」は、中国天台宗の開祖である天台大師智顛が『摩訶止観』で展開する心の説明、「一念三千」の理論の中に含まれています。この教義を継承した日蓮は、人の心には三千もの様相があるとする一念三千論が、十界互具の理論からはじまることを示します。十界は、エプスタイン博士が示す六道（地獄・餓鬼・畜生・修羅・人・天）に四聖（声聞・縁覚・菩薩・仏）を加えたもので、十界それぞれに十界が備わっているという考え方です。つまり、地獄にも仏の世界があり、仏にも地獄の世界があるということになります。エプスタイン博士の説では、人を中心として他の五つの心が現れることが示され、この六道輪廻からいかに解脱するかが重要になるわけです。日蓮は十界が互具していることを証明するために、博士と同じように、人の心には十の世界があり、それが日常に現れることを次のように示しました。

たびたび他人の顔を見ると、あるときには喜びがあふれ、あるときには怒りに燃え、あるときは平静であるが、またあるときはむさぼりの心を表情に示し、あるときは愚痴の表情が出たり、あるときには自分の意志を曲げて人にこびへつらう表情をしたりする。怒るのは地獄界の表情であり、食るのは餓鬼界、愚痴が出るのは畜生界、へつらう姿は修羅界、喜ぶのは天界、平静なのは人界なのである。したがって、他の人の顔の表情という色法（形質）を見ると、地獄界から天界までの六道はそこにすべてあらわれている。

日蓮は「観心」修行とは、読んで字の如く「心を観ずる」ことだと示し、そのためには仏の言説である経典（日蓮にとっては『法華経』）や天台大師の『摩訶止観』を「明鏡」として映し出さなければならないと説いています。ことばを「明鏡」として心を知る。日本仏教と精神分析、あるいは心理学との共通した部分が見えてくるようです。

12月15日、いよいよマーク・エプスタイン博士が来日します。

特集

「東西；心と身体を繋ぐ技を持つ臨床家」
仏教心理まんだら

第二回

東

Interviewee

白岩 紘子 先生

プロフィール

白岩 紘子 (しらいわ こうこ)

ホリスティック心理学研究所主宰

The Focusing Institute 認定

コーディネーター/トレーナー



日本仏教心理学会評議員

臨床心理士

(クライアント中心療法&フォーカシング指向心理療法、

ホリスティック グループワーク)

茨城キリスト大学文学研究科教育学 (臨床心理) 修士課程修了

Interviewer 松村一生

日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー養成講座実技指導者
シニア産業カウンセラー
日本仏教心理学会評議員



松村一生（以下松村）：

「始めに、フォーカシングの概略と出会いについて、お聞かせください。」

白岩紘子（以下白岩）：

「今から35年前、1978年日本心理学会大会の招待で、フォーカシングの提唱者、ユージン・T・ジェンドリンが初来日し、九州、京都、東京で講演とフォーカシングのセミナーを行いました。すでに村瀬孝雄先生がジェンドリンの主要な論文を訳され『体験過程と心理療法』（ナツメ社）を発刊されていました。当時の多くのロジャーリアンにとって待ち望んだ来日だったのです。カール・R・ロジャーズの弟子であるジェンドリンは、あらゆる心理療法の成功した100の治療場面の逐語記録を分析した結果、クライアントは、フェルトセンス（からだに感じている曖昧な感じ）への焦点付けを行っていることを見出しました。

そして、フェルトセンスへの焦点付けを学べるために、簡便法を作りフォーカシングと名付けました。心理療法としては、当初、体験過程療法（Experiential Psychotherapy）と名付けていたのですが、その後フォーカシング指向心理療法（Focusing-Oriented Psychotherapy）としてより具体的に解り易く解説しています。現在ではセラピー以外にも、『フェルトセンスを感じる』ことをアートやコラージュ、その他の色々なものと組み合わせて応用されています。

当時の私は、クライアントに対面している時、ロジャーズのカウンセラー側の条件（一致、共感、無条件の肯定的関心）だけでは何かもどかしく、充分なことができていないといつも感じていました。今思い起こしてみると、クライアントの問題や悩みの質的なものに近づけないもどかしさだったように思います。

一方で、言語の交流がほとんど皆無のような場面で、クライアントに何か特異な体験が起こり、劇的に悩みの状態が変化するような体験にも出くわしていました。私自身も当時（1960年代始めの頃）1週間の集中的なワークショップで、殆ど無言のままのグループの最中に、非日常的な体験も経験していました。そこに何が起こったのか疑問のままの事例がいくつかあったのです。

ジェンドリンの話聞いて、疑問のまま座標に散らばっていた点がフェルトセンスという一本の軸になったのです。私は、自分にも、クライアントにも『フェルトセンスに問いかけ続けていた』のだと解った時の感動を今でもありありと思い起こします。」

松村：

「先生のやっておられるフォーカシング — ホリスティック心理療法と呼んでおられますが— では、足ほぐしに特徴がありますよね。すぐに結びついたのですか？」

白岩：

「1980年から仲間とフォーカシングの研修会を企画し、今日までリスナーとして多くのフォーカサーの方々の体験から学ばせていただきました。

グループに参加される人たちの身体は、冷えやコリ、呼吸も浅く、全身疲労の状態、静かに自分の内面に向き合う状態ではないと気がつき、フォーカシングを始める前に、自然発生的にボディワークを行うようになりました。1985年には、足ほぐしを中心にしたボディワークが整ってきました。以来、改良を加えながら、しかし、足ほぐしだけは続けて今でも行っています。

1980年代始めの頃はまだ、精神療法や心理療法に、身体を扱うことはタブー視されていました。それは承知していましたが、参加される方々にとっては明らかに有益だったのです。心理的なセラピーに身体を取り込んだということは、内心では、ジャングルのような道なき道を歩むような思いでした。

からだほぐしを行った後のフォーカシングは、明らかに質的に変わってきました。フェルトセンスに触れやすくなり、フォーカサーにとって体験を意味として受け取りやすくなりました。フォーカシング体験がジェンドリンの言われる『意識のすぐ下』に留まらず、意識のも

っと深く記憶を遡り、乳幼児期や胎内体験、出生児再体験、ユングの体験したようなマンダラや集合無意識の世界など次々に体験が展開されていきました。

フォーカサー中心、クライアント中心に徹して、フェルトセンスに注目し、その人その時、感じられている独自の感じの質に、フォーカスし続けた結果のことでした。

ジャングルの中を夢中で歩いているうちいつの間にか、ジェンドリンのフォーカシングから遠いところに来てしまっていたという実感でした。フォーカシング関係の方々に混乱をもたらしてはいけないと思い、1990年から自分の立場をホリスティック心理療法ということにしました。」

松村：

「あくまで『来談者中心』なんですね。自分で、体ほぐしをやるっていうのも、意味があるんでしょうか？」

白岩：

「フォーカシングは、からだ・気持ちの曖昧な感じに自ら主体視する行為です。まずは、身体という実体に主体的にかかわり、自分のからだの状態や呼吸や訴えに注目しましょうということです。そして、からだほぐしの真の狙いは、『からだどころに間ができる』状態になり、それを自覚してもらうことです。からだ硬直している状態は、その方にとって意味を持っています。からだほぐれて、リラックスできれば良いということではありません。昔から言われてきた『調身 調息 調心』ということです。自分自身に間ができた状態でフォーカシングを始めます。自分の課題や気になることや、人との関係において感じられている感じ（フェルトセンス）にフォーカスしていきます。あるいは、フォーカシング指向的なカウンセリングを行います。」

松村：

「あの『声かけ』が、ゆったりしたペースで、また気持ちいいんですよ（笑）」

白岩：

「(笑) 意識のレベルってすごく早いでしょ？でも内的世界は、すごくゆっくりですし、集中して味わっていかなければならない。だから、意識レベルのスピードを、からだのスピード

にペースダウンしていかないといけないんです。」

松村：

「有機体のレベルに意識をシンクロさせていくのが、あのからだほぐしだったんですね。それと、呼吸が特徴的ですが、それについてもお教え下さい。」

白岩：

「からだほぐしを始めた頃、悩んでいる人の呼吸は浅くて、胸から奥へ入っていかない。息を吐くことを促しながら、からだほぐしをやります。丹田呼吸法は、体を前に屈ませて息を吐き切るんです。それで、足ほぐしをやっている時は、体を屈ませていますから、そこで吐くようにしたら、そのまま丹田呼吸法になるんじゃないかと考えたんです。呼吸法もいろいろ取り入れています。」

松村：

「私が最初に先生の所に、勉強に行った時、あーこれって座禅の呼吸と一緒にあって思ってたんですよ。」

白岩：

「私は、15年ほど禅の老師から座禅とお経などを学ばせていただきました。呼吸法を取り入れたからだほぐしで、交感神経優位の状態から、副交感神経優位の状態になって、しかも、意識はしっかり目覚めている状態です。ペアのフォーカシングを始める前に、座禅の座法や呼吸法のようなことをやります。」

松村：

「ロジャーズのカウンセリングを日本に紹介した友田不二男先生との思い出などを、お聞かせ下さい。」

白岩：

「友田先生の研修会に出るようになったのは、東京オリンピック前ですね。技法的なカウンセリングが広まっていくことを憂慮されていた時期だったと思います。週一の夜の研修会は、ふり返って思い起こしてみると、あれはまるで禅の公案を毎回投げかけられていたようなものだったと思います。ほとんどの質問は、完全に無視されるのです。『思うことと考えること

は違う。感じると思っていることと、感じていることとは違う』『生きるとは一瞬一瞬だ』『生きて死んでいるとは？』『人と人間の違いは？』『無、空とは？』『無為自然』などなど、若い私には全然わからないことばかり、でも、日常の中で、全身で一瞬ひらめき、図式やイメージが浮かんで解ったになるんです。一瞬のからだごとの異空間体験がいろいろありました。友田先生は、1960年代終わり頃から、人が大きな気づきや変化するときの体験世界のことを、バキュームや真空ということばで言っていました。」

松村：

「『ブライアンの真空』という友田先生の理論ですね。」

白岩：

「当時の私には、有機体レベルの変化の体験もしていますし、特別のことではなかったように記憶しています。後に、諸富、末武、大澤さんたちが、ロジャーズと友田の違いとして発表した論文が、内外から注目されることになって、知れ渡るようになったようですね。そのお陰で私も思い出して、改めて確認できました。」

フォーカシングでは、フェルトセンスに集中し始めると、どんなに騒がしい中でも外界の音は聞こえなくなり、体験世界に入り込みます。しかし、リスナーの存在や自分の今体験していることを客観的に見て、感じて言葉にしています。超自我からの言葉などもはっきり区分けができています。大きなシフトが起こる時の瞬間は、それらの働きもなくなり、真空の中で一人体験という感じですね。」

松村：

「仏教とはどういうことに関心をもたれたのですか？」

白岩：

「研修会やワークショップのワークの中で、胎内体験や出生時再体験が続きました。体験する人たちには、とても意味のある体験でした。そして、まだ翻訳は出ていなかったのですが、人づてにスタニスラフ・グロフという人がいることを知りました。1988年、アメリカでの第10回トランスパーソナルカンファレンスに出席し、グロフのホロトピックブレスワークを体験しました。自分の行っていることは、特別なことではないのだと安心し

ました。

しかし、仏教は人間探求では長い歴史があるのだから、このようなことは仏教の中に何かないのだろうか、友人に呟きました。友人は、確か、在家仏教の雑誌の中に、玉城康四郎先生がそれらしきことを書いているというのです。

早速、先生に問い合わせ、大寶積経の処胎會（しょたいえ）というお経のコピーを送っていただきました。細かい字で書かれた漢文でした。そして、これを読み解いてくれるという禅の老師に出会いました。それからが仏教の学びの始まりでした。同じ頃、大須賀発蔵先生にも出会って、マンダラとカウンセリングの共通性や華嚴経の解説などを聞かせていただくようになりました。」

インタビューを終えて

ロジャーズ派のカウンセリングを学んで、次にフォーカシングを身に着けようと、ご指導いただける先生を捜していた7～8年前、日本トランスパーソナル学会で基調講演をされた白岩先生に出会いました。先生のワークショップに通うようになってから今日まで、さまざまな場面で、おそば近くをウロチョロ（笑）させていただいております。

今般、改めてお話を伺わせていただき、白岩先生のフォーカシングが友田不二男先生から脈々と受け継がれた、我が国の正統派パーソンセンタードアプローチの流れにあり、徹頭徹尾ご自身の「体験」に根ざした展開が、現在の姿「ホリスティック心理療法」なのだということが、はっきりと理解できました。

また、クライアント（フォーカサー）に役立つならば、使えるものは何でも使うという先生は、ブッダの対機説法にも似て、たいへんプラグマティックな姿勢であると感じました。

西

Interviewee

黒木 賢一 先生

プロフィール

黒木 賢一

(くろき けんいち)

大阪経済大学人間科学部

人間科学研究科教授

臨床心理学者・臨床心理士

日本仏教心理学会評議員

トランスパーソナル心理学/精神医学会理事

心理臨床学(治療論, 心身論)、トランスパーソナル心理臨床、気功学専門。

アメリカ州立カリフォルニア大学ハイワード校大学院教育心理学専攻修士課程(M.S. in Counseling) 修了。

著書に、『日本の心理療法』、三木善彦＋黒木賢一 編著 1998 年

朱鷺書房、『心理臨床におけるからだ』 目幸黙僊＋黒木賢一 2006 年

朱鷺書房、『気の心理臨床入門』 2006 年 星和書店、など多数。



◎☆☆

Interviewer 千石真理 (せんごく まり)

京都大学こころの未来研究センター研究員

日本仏教心理学会運営委員 浄土真宗本願寺派布教使



千石真理（以下千石）：

芦屋心療オフィスを訪ねてー

「黒木先生、このカウンセリングルームは本当に清々しい“気”の流れを感じます。先生は気功やユング派の夢分析をトランスパーソナル心理療法に取り入れて臨床をされておられますが、ご先祖で人を癒すお仕事をされておられた方がおられたとか。」

黒木賢一（以下黒木）：

「私のルーツは沖縄に近い沖永良部島です。沖縄・奄美文化圏には、シャーマニズムの世界が今でも残っており、宮司のような公に認められた神事を行う「ノロ」と民間信仰に根づいた様々な相談を受ける「ユタ」がいます。シャーマンには、チャネラー（霊媒）とメディスマン（呪医）の系譜があり、東北の恐山のイタコはチャネラーです。私は曾祖父のことを最初はユタ（チャネラー）だと思って調べていたのですが、メディスマンだったと分かりました。主に薬草と手当（外気功）を使って島民の病気を治す仕事をしていたことが分かりました。それを知ったとき、自らが東洋医学や気功に興味をもち心理臨床に取り入れている意味を理解しました。随分以前のことですが、ユング派の教育分析を受けているとき重要な夢を見ました。白髪の老人が現れ、分厚い本を私に手渡すのです。その本を開いてみると、見たことのない文字で書かれているのです。その老人は「この本は500万円」だということです。夢の中の私は「高額で支払えないな」と思うのです。場面が変わり、私はその本を手に入れているのです。この夢は私にとって「Big Dream」で、その内容をイメージで受けとり、導かれたテーマを今生きていると思います。

千石：

「無意識の世界で、つながっている。ご先祖から受けつがれたものに動かされて、ユング派の分析を受けたりや、気功を学んだりされている、ということでしょうか。沖縄のシャーマンというと、神道系だと思いますが、仏教心理学と、トランスパーソナル心理学は、どのような繋がりでご研究されるようになったのでしょうか。」

黒木：

「最初の質問ですが、確かにメディスンマンであった曾祖父を意識すると、彼が行っていた技法がなんとなく分かるようになってきたのです。言い換えれば無意識から浮かび上がってくる技法をそのまま用いるのです。一種の曾祖父とのチャネリングですよ。私はトランスパーソナル心理学の中でもケン・ウィルバーの初期の『意識のスペクトル論』に大きな影響を受けました。一言で説明するのは難しいですが、一元である宇宙と一体である存在から、次の二元へのレベル有機体の自分と環境を分ける。そして、次は有機体の存在である自分を自我と身体を分けるようになる。最後には自我をペルソナ（受容する自分）と影（受容しない自分）に分け、最終的にペルソナが「私」だと思い込むところに病の原因があるといったのです。病を癒すには、ペルソナと影、自我と身体、有機体と自然を再度つながる作業をすれ良いと言ったのです。この理論は心理臨床においては、すべての心理学派と宗教を超える普遍性があるように思います。それは一元の世界や魂の領域に触れる統一意識を問題にしているからです」

千石：

「ウィルバーの提唱している人間の意識の深層部は、仏教でいう阿頼耶識に相当するのですね。」

黒木：

「その通りです。ユング心理学でいう集合的無意識の領域と考えてもよいと思います。私は 19 世紀に起こった西洋心理療法は限界に来ているように思います。新しい心理学が出てこない。現在、認知行動療法が臨床心理学の世界でも盛んで有効なセラピーですが、この理論にも限界があります。今後は全く異なるパラダイムが必要なのでしょう。トランスパーソナル心理学は西洋の知識と東洋知恵を結合しました。仏教心理学は仏教と心理学の領域に橋を架けました。このような異なる二元を往来する「一元性」です。「心」と「身体」、「聖」と「俗」といった二元をどのように行き来し、自分の立つ位置を決めるのかという二極を自由に往復することで「survive 生き延びる力」が必要だと考えています。それには時代の変化に敏感になればなりません。インターネットや環境問題

は元々東洋の概念です。インターネットは横につながろうとする女性原理（東洋）であり、環境問題は「土から生まれ土に戻る」という循環の思想（東洋）でもあります。

千石：

「でも、インターネットという媒体を通して交流するだけで、人間が顔を合わせて、生身の身体を通して、心を通わせるということができにくくなった。また、ネットを通じた被害も起こっていますが。」

黒木：

「そうです。これからは、生身で生活している現実とインターネットのバーチャルな現実を行き来しているという自覚がより一層重要になると思います。バウンダリーが希薄になる時代性の中で、私たちの新たな意識の進化が起こって来るでしょう。インターネットで人と人が繋がれるという「幻想」に対して、今まで私たちが経験したことのない「人と人との繋がりとは何か」を模索しなければなりません。」

千石：

「繋がる、といえば、先生は心と身体の繋がりを研究されるために、中国の気功・太極拳、最近では日本の合気道をされておられるとか。」

黒木：

「医療気功と太極拳は今でも長く続けています。2ヶ月前から合気道を始めました。太極拳と合気道の基本動作の型と動作が全く異なるので私の脳は混乱の極みですが……。今は中国武術の気と日本武道の気の働きの違いに興味をもっています。私は武道家になるわけではないので、中国武術と日本の武道の気の働きが心理臨床にどのように役立つのかを追求しています。これらの修練を通して自らの身体を通して体得したいのです。心と身体を繋げるのは「息＝呼吸」です。“気”が合うとか、“息”を合わせると、言いますが、人と関わる基本なのですが、現代人は気の繋がりが希薄になり、「阿吽」の呼吸という言葉は死後になっています。

心は常に流動しており、気持ち即身体です。これまでは心と身体を分けて医学や臨床心理学も発展してきましたが、これからは心身一如として考えていく時代です。心と身体

はお互いに作用しています。心も身体も重層構造になっているのです。私は歩き遍路をしていていますが、長時間歩いていると意識が変容していくのを何度も実感しました。これは心理臨床に繋がります。クライアントとセッション中に、自分の意識の状態をソフトさせことで相手の深い層に触れることができます。そして、クライアントの大きな流れが変わると何か腑に落ちる、本来の自分の声を聞くことで解決へと向かっていきます。内観療法も心身を使いますので良いですね。呼吸法を加えるともっと発展的になるのでは。」

千石：

「有難うございます。おっしゃる通りです。私はハワイで内観に出会いましたが呼吸瞑想法を取り入れています。アメリカ人に内観指導をする時や、日本でも大学の授業の最初に5分間の呼吸法を学生にさせてから、内観に移ると深まりますので、これを実践しています。私は、ハワイ滞在中に客観的に日本を見られるようになり、和の心に惹かれ、内観がライフワークになりました。先生は、カリフォルニアの大学院で心理学を学ばれた、ということですが、渡米のごきっかけやご帰国は臨床経験とどのような関わりがございますか？」

黒木：

「私の大学時代は学生運動が激しい時代でした。企業に就職はしたものの、そのような日本社会が嫌になり、1978年にアメリカに渡りました。ベトナム戦争が1974年に終結しまだ社会は落ち着いていない頃です。アメリカで心理学を勉強しながら東洋思想に目が向くようになったことが今の自分を作っていると思います。」

千石：

「ユングは東洋思想に関心があり、独自のマンダラをイメージしたといいますが。」

黒木：

「西洋の心理学者の中で東洋の精神性に興味を持ち、多くの東洋の学者たちと対話を続けたユングはやはり凄い学者だと思います。ユングのマンダラ概念は自らの体験を通して出てきたものです。ユングのマンダラと密教の曼陀羅が出会った意味は大き

かったのではないのでしょうか。私はマンダラの円の持つ力に興味があります。円の中に描くマンダラ描画法、太極拳と合気道はすべて円運動、お遍路は循環（円）の巡礼。すべて円でつながっています。」

千石：

「身体を使ってわかる。身体を通さないと、本当にはわからないのでしょうかね。私も同感です。最後に、仏教心理学会の課題は、どこにあるのでしょうか。」

黒木：

「西洋と東洋が出会い、それをも超える新たなパラダイムを模索するのが仏教心理学ではないのでしょうか。宗派や、学派の違いを超えて、円を作っていくことが課題だと思います。」

千石：

「学会を通し、お互いに学び、社会貢献に繋がる理論や実践法を作り上げていきたいですね。先生、本日は有難うございました。」

インタビューを終えて

黒木先生のお人柄と、“気”への興味から、私も大阪経済大学で先生の気功ワークショップを何度か体験させていただきました。非常にわかりやすく実践的で、私を含めた多くのセラピストや学生さんが、気を体感し、臨床で生かす有効性を実感しました。今回のインタビューで、心にも身体にも層があり、お互いに作用し合っている。自然のエネルギーをもらったり、呼吸によって身体が変化をすると、心もシフトする、と教えていただき、改めて心身一如という概念を認識させられました。クライアントの心と身体を同時に楽にしてあげたい。その目標の実現に、ますます研鑽を重ねていこうと、爽やかな刺激をいただきました。

自著紹介

『現代社会の無明を超えるー親鸞浄土教の可能性ー』

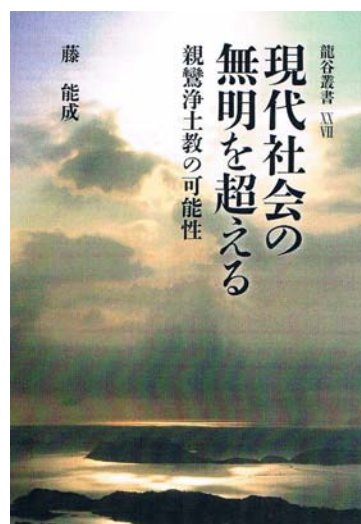
龍谷大学教授 藤 能成 著

法蔵館 二〇一三年 定価 2520円 (税込)

現代社会を生きる多くの人々が抱える精神的苦悩、すなわち孤独・孤立・不安・虚しさ・死への恐怖などの原因はどこにあるのでしょうか。本書ではその背景に、第二次大戦後の日本で、西欧近代の科学的認識方法を取り入れてきたことの問題があることを指摘します。科学的認識方法は観念的であり、私たちがありのままの現実、繋がり合う世界の実相から引き離し、孤立させるからです。本書では、自然、宗教、そして釈尊、親鸞の教えを同じ土俵に挙げて、そこ通底する論理を浮かび上がらせようとしています。そして、現代人の精神的苦悩についての具体的な解決方法として、仏教における智慧の認識方法を提示します。鎌倉時代を生きた親鸞も、すでにこのような観念的認識方法が無明（智慧がないこと）であると断じ、それを超えるための阿弥陀仏への信心と念仏の道を示しました。

私は幼い頃から、人生や宗教に対して様々な疑問を抱いていました。「宗教って何だろう。何故、色々な宗教があるのだろうか。真実とは何だろう。宗教は本当に必要なのだろうか。人間は何のために生きるのだろうか。本当の幸せってなんだろう。本当の友人って何だろう。孤独や不自由さや虚しさは、どうすれば解決できるのだろうか」などの疑問です。学校で身につけた知識はこれらの疑問とは直接結びつきませんでしたし、人から聞いた説明は直接の答えとはなりませんでした。

しかし、二十五歳の時、親鸞の思想に関して修士論文を書く中で、親鸞の思いが直接胸に伝わってくるような感覚を覚え、何度も胸がいっぱいになる経験をしました。それは、目に見えないもう一つの次元があることに気づく体験でした。その出来事を通して、私の心に巣食っていた孤独と不自由さと虚しさは、いつのまにか消えていました。それは親鸞が言うと



ころの仏智に出会う体験だったと思います。振り返ってみると、この時に心に刻まれた鮮烈な印象が、私のこれまでの研究生活を導いてきたように思います。言葉や文章は、作者の体験を通した思いや願いを表現しようとしたものなので、その行間に込められた思いをこそ、読みとっていかなければならないということです。

その後、二十八歳で韓国に留学してから、新羅の大衆仏教の祖・元暁の浄土思想を研究するようになりました。一九九〇年以降、元暁を中心として、親鸞、蓮如、パウロ、西行等の思想・信仰を扱ってきました。私の研究方法は、自身の信仰的な関心をもとにした「思想家の精神性への信仰的アプローチ」というべきもので、一般的に行われている文献研究とは異なる質のものだったので、自信が持てず不安にでもありました。

しかし、五十歳を過ぎた二〇〇九年、京都に職場を移してから、生活が変わり時間の余裕ができたためか、色々なことの原因や、様々な疑問に対する答えが見えてくるようになりました。その中で、自分がそれまでに書いてきた六〇編余の論文が、道に植えられた街路樹のように一本につながり、一つの結論を導き出しているように感じられました。論文と論文が互いに検証し合っているというのでしょうか。それは私が、文献を言葉や概念のレベルに止まらず、その文章を書いた人の精神性を、自身の体験をもとに想像しながら、読み解いてきたからではないかと思います。また、これまで学んできたことがら同士が、頭の中で互いに対話している感覚も覚えるようにもなりました。

今私は、宗教、思想、哲学、芸術、スポーツ等の根幹には、人間を超えた普遍的な導きの働き、すなわち仏智に出会うという共通の体験があると考えています。本書はそのような視点から著したものであり、前述した様々な疑問に対する答えともなっています。

その意味で、本書の内容は、私自身の生活体験を通して検証した現実的・実用的なものであり、(七〇%くらいは)本当のことが書かれてあると考えています。本書の目次は、次のようになっています。

- I 宗教の意味—自然の姿が教えること—
- II 現代社会の無明を超える—繋がりへの回復—
- III 現代社会に巣食う虚無感を克服するために—妙好人の言行と仏智—

IV 聖なるものとの交流 —いのりの意味—

V 釈尊の仏道と親鸞の仏道

VI 親鸞における信心と念仏

VII 終章

Iでは、宗教とは、物質の次元に閉じ込められた人間が、精神の次元と繋がり生きる道を説いたものであり、自然・宇宙のあり方がそれを示していることを述べました。IIでは、現代人の抱える精神的苦悩の原因が、精神の次元、すなわち仏智との交流を断ったことにあることを指摘しました。IIIでは、世界の様々な宗教や思想に、共通する論理、すなわち人間救済のための普遍的論理があること、さらに浄土真宗の妙好人の生き方が、宗派を超えた人間の普遍的眞実性を明らかにしていることを説明しました。IVでは、宗教の本質がいのりにあり、浄土真宗の信心・念仏も、広い意味でのいのりに含まれることを述べました。Vでは、浄土真宗の仏道が、釈尊の説いた三学に対応しており、釈尊の仏道と同格であることを指摘しました。VIでは、親鸞における信心と念仏の関係を明らかにし、浄土真宗の信仰生活が、歴史的に日本人の精神性に大きな影響を与えてきたことを述べました。VIIでは、物質主義である科学主義に席卷された現代社会の問題の基盤に人々の科学的観念的認識方法があり、それを智慧による直接的認識方法に転換することにより、個人の精神が満たされ、平等で平和な世界を実現できる可能性があることを指摘しました。

このように、科学主義を基盤とする社会を生きる私たちの認識方法は、観念化されています。そのために、ありのままの現実、繋がり合う世界の実相を感じられなくなっているのです。宗教、思想、哲学に関する学問研究自体も、文献研究に傾き、現実から遊離し、観念化している面を否定できないのではないのでしょうか。私は宗教、思想、哲学が説かれた基盤には、人間を超えた導きの働き、すなわち仏智と出会う普遍的な体験があると感じています。今必要なのは、宗教、哲学、思想などを、観念のレベルから現実を生きるレベルへと引き下ろすことなのです。そのためには、自らの体験を基に、宗教・思想・哲学を、人間の生きる現実と結びつけながら解明していくことが大切なのではないのでしょうか。

本書は、宗教や仏教や浄土真宗を専門とする人ばかりでなく、人生の意味や宗教について

て疑問を抱く多くの人々に読んでほしいと願って書いたものです。本書の読者が、誰も教えてくれなかった、人生への疑問についての答えのヒントを見つけていただけるならば、これほどの喜びはありません。

☆☆

編集後記

神無月に入っても夏が続いたり、巨大台風が次々と到来したり・・・と、異常気象が続きます。因果の道理、自然破壊の報いを感じずにはられません。人間も自然の一部で、自然界からたくさんの恩恵をいただくことによって、生かされています。人間が自然の力を軽んじたり、自然との関わりが希薄になるにつれ、心の闇を抱える人が増えたのではないのでしょうか。今回の「仏教心理まんだら」は、心身一如の概念を臨床の実践に生かしておられる先生方の特集でした。仏教心理臨床家とは、仏教の説く、あるがまま、無分別智、万物同根、等、自分の心身が、自然、他人、全てのものと繋がっているという感覚を呼び覚ます実践法を提供できる人のことではないか、と感じています

千石 真理

クールビズが定着し、秋の声を聞いても、ノーネクタイが普通のこととなっています。気象庁によると、日本の気温は100年で1.15℃の割合で上昇しているとか。温室効果ガス世界資料センターが指摘するように、産業革命以後CO2の濃度が40%も増えていることと無縁ではありません。ゲリラ豪雨、竜巻、大型台風と異常気象も枚挙にいとまがありません。被害に遭われた方々には、心よりお悔み申し上げます。人の行ないの報いが、温暖化や異常気象だとすれば、未来を変えるのも人の行ない次第。せめて、次代を担う子や孫たちには、環境負荷の少ないエネルギーや消費社会、さらには平和で安心立命を図れる精神世界を広めていきたい。そのために、何ができるのか、自問する日々です。

松村 一生