

真宗カウンセリングの有効性に関する研究

— 智慧のはたらきとの対応 —

讓 西 賢

要 約

本研究では、自己の想いに束縛され心塞意閉の苦悩の生活を過ごす人間が、カウンセリングによって救済されていく過程を、阿弥陀如来の智慧による救済として説明した。真宗カウンセリングにおいては、心塞意閉の生活を打ち破り根源的課題に気づかせようとする阿弥陀如来の大悲として、人間の苦悩は説明され、方便としてクライエントに届けられる。それは、クライエントにおいては、今得値仏の意義であり、カウンセリングへの動機づけである。カウンセリングの過程では、カウンセラーの無条件の受容によって、クライエントの自己洞察が生じ、自己受容が促進されるが、この過程は、阿弥陀如来の智慧の用きとして説明可能であることを論じた。

さらに、この阿弥陀如来の智慧は、クライエントが真宗門徒であるかどうかにかかわらず、すべての人に機能していることを説明した。

キーワード

真宗カウンセリング、阿弥陀如来の智慧、無条件の受容、自己洞察

問題と目的

真宗カウンスリングの理論と技法は、今日において広く了解されているわけではない。筆者は、一連の研究⁽⁸⁾⁽¹⁷⁾において、真宗カウンスリングの治療的メカニズムを、親鸞によって開顕された浄土真宗の教義に基づいて説明してきている。その中では、クライエントの変化が、浄土真宗の教えに帰依し信心の行者（真宗門徒）になることによって生じるのか、浄土真宗の教えには一切かかわり無くても生じているのかは、必ずしも明確ではなかった。西光⁽⁴⁾は、真宗カウンスリングの実践において、クライエントが浄土真宗の行者であるか否かによって、カウンスラーの構えも含めて、その関係と展開は異なることを指摘している。彼は「真宗カウンスリングの立場は、カウンスラーとクライエントの関係から見ても、二つのモデルを考えることができる。ひとつは真宗者であるカウンスラーと非真宗者であるクライエントとのカウンスリング、他は真宗者であるカウンスラーと真宗者であるクライエントとのカウンスリングである」と明確に区別し、カウンスリングの多くは前者であり、カウンスラーの内面に、浄土真宗の教義に基づく人間観や人間理解が存在していることに真宗カウンスリングを特徴づけている。

筆者のカウンスリング姿勢は、ロジャーズの理論に基づいており、クライエントの心理的变化を、浄土真宗の教義によって説明する真宗カウンスリングを実践している。すべてのクライエントの心理的变化を浄土真宗の教義によって説明するためには、浄土真宗の信心を得ることによって、どのように人間が救済されるかを明らかにする必要がある。さらに、浄土真宗の信心と無縁のクライエントもカウンスリングによって解決できた過程が、浄土真宗の教義によって説明される必要がある。すなわち、すべてのクライエントのカウンスリングでの変化過程は、浄土真宗の教義によって説明可能であり、クライエントが信心を得るといふ条件を満たさなくても、クライエントの変化は、浄土真宗の教義によって説明できると筆者は

考えている。

浄土真宗の教義による人間救済の過程を明確にするために、その概要を以下に集約する。

(一) 心塞意閉の日常生活

二〇〇六年九月「再チャレンジ・美しい国」を掲げて誕生した安倍晋三内閣は、丁度一年で退陣した。安倍総理が再チャレンジのできる国づくりを掲げたときに、大きな反発はなかった。それは、多くの国民が、「資格や職を得るためには、チャレンジしなければならぬ」という考え方に違和感がなかったからであろう。職を得て人並みの生活をするには、社会が要請する資格や条件をクリアしなければならぬと認めていたからである。資格社会生活において人間は、自分自身の欲求や想いを巧妙に満たして満足を得ようとする。それは、生きる目標であり、生きがいでもある。外的にも内的にも適応を得るためには、何らかのチャレンジは当然というのが、今日のわが国の価値観である。したがって、一度チャレンジに失敗しても、再びチャレンジできるチャンスを与えるという安倍内閣のスローガンは、当時は歓迎されたのである。

この姿は、人間社会の価値観に基づくものであり、人間自身の想いを満たすことを優先しているから、『仏説無量寿経』には、「煩惱結縛 無有解已 厚己諍利 無所省録（煩惱結縛して解けおわるることあることなし。己を厚くし利を諍いて省録するところなし）」と説明されている。親鸞は、「煩惱具足の凡夫」、「罪業深重の凡夫」、「罪悪生死の凡夫」と表明し、自らを「悲しきかな、愚禿鸞、愛欲の広海に沈没し、名利の太山に迷惑して、定聚の数に入ることを喜ばず」と偽の生き方であることを告白している。勝他（他に勝ることによって満足を感じる）・利養（貪りの心を満たすことによって満足を感じる）・名聞（い

い評判を得ることによって満足を感じる」と表現される本能や速水敏彦(二〇〇六)の仮想的有能感もすべて煩惱によるものである。日常の私たちは、「自分の想いの充足」という条件が満たされたときのみ満足できる生き方に終始している。自分の心も人間関係もこの条件が満たされなければ安らぐことはできないから、『仏説無量寿経』には、心塞意閉(心塞ぎ心閉じる)と説明されるのである。自分の想いの充足にこだわるから、条件が満たされる狭い世界にし心が向けられず、自ら苦悩を背負い込むということである。

この心塞意閉の問題性に気づかず本能の欲求充足を目標にして、自分の分別と行いによって目標達成が可能であると顛倒(さかさまに思い違い)しているのが、日常の私たちである。人間を生きる意義と喜びは、この想いを充足することであり、「努力と忍耐をもって、清く正しく美しく生活すれば、これは達成される」と確信している。想いを充足することが目標で、そのために生きているという想いが顛倒である。自分の生き方と分別によって想いを充足するという目標が達成できるといふ顛倒が、日常の私たちの生き方である。そして、もっとも深刻なことは、この顛倒の自覚がなく「これで間違いない」と思い違ひしたまま生きている私たちということである。

(二) 今得値仏としての苦悩

この自覚なき顛倒の私たちを自覚させてくれる用はたらきが、阿弥陀如来である。筆者は、岐阜県教育委員会の要請を受けて、スクールカウンセラーのスーパーバイザーをしている。その関係で、多くの小・中学校や高校のケース会議や研修会に参加する。ここでは様々な問題行動の児童・生徒の処遇が検討されるが、その問題行動や保護者の苦悩が阿弥陀如来の用きである。たとえば、今日学校において、不登校は深刻な

問題であるが、不登校によって気づかなければいけない課題が、生徒本人・保護者・教師のそれぞれに存在している。不登校にもいろんなタイプがあるから一概にはいえないが、不登校以前は、頑張り屋のいわゆる「いい子」で、突然不登校になった中学生の場合、頑張り屋で無理していた不登校以前の生活を、不登校という問題行動によって、本人も保護者も教師も、「以前の生活は無理していたなあ」「期待して、無理を強要していたなあ」「成績が良ければいい」とだけ考えていたなあ」などと、それぞれの立場で気づくことができる。当てがはずれ困ることが生じて、初めて顛倒に気づくことができる。だから、この不登校が阿弥陀如来の用きである。

したがって、真宗カウンセリングでは、顛倒し心塞意閉の人間が、苦悩に直面することをとても大切にする。自分では顛倒していることに気づけない私たち人間に、苦悩を通して、それを気づかせる阿弥陀如来の大悲（大慈悲）が届いたと理解するからである。『歎異抄』第三章には、「煩惱具足のわれらは、いずれの行にても、生死をはなるることあるべからざるをあわれみたまいて、願をおこしたまう本意」と、阿弥陀如来の用きが説明されている。自分の損得にこだわり、自分の想い実現しか目標にできない私たちに、そのことの問題性を気づかせる縁が苦悩であり、阿弥陀如来の用きそのものである。不登校によって、「今までのこの子が無理していたのであって、今までと同じように無理して学校へ再登校してはいけないのだ。親である私こそこの子への理解、接し方を変えなければいけない」と保護者が気づき、「成績だけでしか、この生徒を評価できなかった私だった」と教師が自覚することが、不登校に求められる解決である。

風邪の症状も同様である。風邪に気づくのは、発熱・頭痛・悪寒・喉の痛み・咳やくしゃみなど症状が出たときである。この症状は、健康に多忙な生活を送っている者にはとても苦痛だから、スケジュールを

変えてまでも風邪を治そうとするのである。したがって、この症状が阿弥陀如来の用きであり、大悲（大慈悲）である。症状が出なければ、自分が風邪に罹患していることに気づけないから、風邪という症状となって阿弥陀如来が知らせてくれる用きは、人知を超えた用きと説明するのが浄土真宗である。また、道に迷ったときに、道に迷っていることに気づくのは、当てにしていた建物や目印がなかったときである。当てがはずれなければ、道に迷っていることに気づけず、正しい道を探そうとすることもできない。この当てはずれを阿弥陀如来の大悲と説明するのである。

この阿弥陀如来の用きは、そのままでは私たち人間には見えないから、私たちにわかるように、権なる仮の状態が、如来の方から手立てとして届けられると考えられる。これを権仮方便（一般には、方便）と説明する。人間の想いがつぶされることは苦悩であるが、この苦悩が、阿弥陀如来の大悲の方便である。真宗カウンセリングにおいては、阿弥陀如来の方から気づかせてくださるといふこの方便をとっても大切にする。自分の想い実現しか考えられない生き方をしていた人間が、この苦悩と出遇って初めて、自分の生き方それ自体を見つめ直すチャンスを得ることができたと考えるのである。

しかしながら、すべての人が苦悩によって気づける訳ではない。道禪禪師は「行者一心に道を求めんとし、常にまさに時と方便を観察すべし」と述べ、その譬えとして、火をおこすのには乾木をこすり合わせるが、湿木をこすり合わせても火はおこせないことを挙げている。如来の大悲が、方便としてその人に受け止められるには、タイミングが必要ということである。同様のことを曇鸞大師は「碍は衆生に属す」と指摘している。阿弥陀如来の用きに障害があるのではなく、その用きを受け止める人間に問題があるという指摘である。問題行動や苦悩と出遇って、聞法やカウンセリングなど自己洞察の道を選ぶ人もいれば、逆に自己の行動や分別によって、さらなる欲求充足を追求する道を選ぶ人もいるであろう。問題解決のため

めに、カウンセリングを求めるクライエントは、もうすでにこの時点で、苦悩という如来の大悲の方便によって、自己の根源的な課題に気づくことができた人ということもできる。

そして、カウンセリングを受け、苦悩の意味を洞察することによって、苦悩以前の自己こそ顛倒していたと気づくことができる。この苦悩との出遇いとカウンセリングによる洞察の過程は、『仏説無量寿経』に、「今得値仏（今、仏に値うことを得る）」と説かれている。「この苦悩がなければ自分は、本当の幸せを思い違いましたまま生き続けていたにちがいない。自分の今までの生き方こそ顛倒していた」と、苦悩とカウンセリングによって、クライエントが気づくことこそ今得値仏である。この如来の用きは、すべての人に、いつでもどこでも届いているがゆえに、やがて苦悩する人はすべて、カウンセリングという自己洞察の道を選び顛倒の自己に気づくことが可能となる。

このように、苦悩によってカウンセリングを求める道を選択したクライエントは、カウンセラーによって洞察の道を進むことになる。そこに開けてくる世界を『仏説無量寿経』には、「心得開明（心開明することを得る）」と説かれている。自己の顛倒した生き方に気づいていなかったクライエントが、苦悩という阿弥陀如来の大悲によってカウンセリングを求め、自己の顛倒に気づき、阿弥陀如来の智慧によって、心開明することを得る過程が、人間救済の過程と説明することができる。

本研究において、真宗カウンセリングがすべてのクライエントに有効であることを検討する。浄土真宗において阿弥陀如来の用きと表現される大悲と智慧は、真宗の信心を獲得した人のみに届くのではなく、すべての人に届いている。クライエントには、阿弥陀如来の用きと理解されなくても、カウンセリングでの変化過程は、阿弥陀如来の大悲と智慧によってもたらされると、説明可能であるかどうか検討することが、本研究の目的である。言い換えれば、クライエントに実感されることの有無を問わず、カウンセ

リングの有効性は、阿弥陀如来の大悲と智慧によって、心得開明として顕在化してくることを説明することが本研究の目的である。

方法

真宗カウンセリングにおいて、クライアントが安定し、自らの生き方を洞察し、確信をもった人生を歩み始め、心得開明の世界を得て救済される過程を、阿弥陀如来の大悲と智慧によって説明可能であるかどうかを、カウンセリングの過程と照合して検討する。

結果と考察

(一) 阿弥陀如来の智慧

苦悩する人間が、カウンセリングを求めて自らの生き方を見つめ直そうとする用きは、阿弥陀如来の大悲と説明されるが、カウンセリングによって救済されていくのは、どのような用きと理解できるのであるか。親鸞は、阿弥陀如来の本願が、人間に大悲と智慧をもって成就するはたらきを海に譬えて、「海と云うは久遠よりこのかた、凡聖所修の雑修雑善の川水を転じ、逆謗闡提恒沙無明の海水を転じて、本願大悲智慧真実恒沙万徳の大宝海水となる。」(『教行信証行の巻』)と示している。どんな川の水も汚れた海水も、やがて澄み渡った海水になるのと同じように、いかなる過ちや間違った考え方も、阿弥陀如来の大悲と智慧によって、すべてが真実の世界に受け入れられていくと説明している。

また、智慧のはたらきの説明として、「すなわち智慧と方便と相縁じて動じ、相縁じて静なり。動、静を失せざることは智慧の功なり。静、動を廃せざることは方便の力なり。このゆえに智慧と慈悲と方便と、

般若を撰取す。……もし智慧なくして衆生のためにする時んば、すなわち顛倒に墮せん。」
『教行信証の巻』と示し、「動・静を失せざることは智慧の功なり」と、あるがままの人間存在には智慧のはたらきが届いていると説明している。さらに「智慧なくして衆生のためにする時んば、すなわち顛倒に墮せん」と、智慧のはたらきが機能しない時には、人間は顛倒の価値観に縛られると説明している。

人間の煩惱は、自己の分別にたより自己の行動を正当化しようとする。その存在を否定するのではなく、元来それが人間であるから、阿弥陀如来の方から人間救済の手立てが講じられていると親鸞は説き、「法性すなわち法身なり。法身は、いろもなし、かたちもましまさず。しかれば、こころもおよばれず。ことばもたえたり。この一如よりかたちをあらわして、方便法身ともうす御すがたをしめして……。この如来を報身ともうす。誓願の業因にむくいたまえるゆえに、報身如来ともうすなり。報ともうすは、たねにむくいたるなり。この報身より、応化等の無量無数の身をあらわして、微塵世界に無碍の智慧光をはなたしめたまうゆえに、尽十方無碍光仏ともうす。……」(『唯信鈔文意』)と説明している。眞実の相を人間に知らせるための方便としてはたらきを智慧と説明している。また、中国の善導は、「経教は、これを喩ふるに鏡の如し。しばしば読みしばしば尋ねれば智慧を開発す」(『観経四帖疏 序分義』)と示して、教えを鏡に譬えて、自らの相に気づくはたらきとして智慧を説明している。このように善知識の智慧についての説明をまとめてみると、阿弥陀如来の智慧のはたらきは以下のように説明されるのではなからうか。

- ① すべての人間を眞実の世界に安住させるはたらき
- ② 人間の顛倒した想いを打ち破るはたらき
- ③ いのちの眞実は、あるがままに、今、ある相として届けるはたらき

④ これは、いつでも、どこでも、方便をもって人間に届いているはたらき

このように智慧を説明するとき、カウンセリングにおいて、クライエントが自己洞察をして問題を解決していく姿勢は、クライエントの自己治癒力と説明されるが、その自己治癒力となっている原動力を真宗カウンセリングでは、如来の智慧と理解することができるのではなからうか。

(二) 日常性からの脱却

苦悩が、如来の大悲であると気づくことは、けっして簡単なことではない。真宗カウンセリングの目標は、「クライエントが自分の生き方こそ顛倒していたと気づき、阿弥陀如来の用きによって、今、あるがままの自分で生きていけると実感することである」といえる。大悲によってカウンセリングを求めることができたクライエントが、カウンセリングの過程では、智慧という阿弥陀如来の用きによって根源的な問題を解決し、煩悩の存在を自覚し、自他ともに受容の生き方ができるようになるということが、真宗カウンセリングの根幹である。「阿弥陀如来の用き」という表現は、浄土真宗の教えに帰依した者に限定されるから、従来のカウンセリングの定義に従えば、「クライエントの自己治癒力によって」と表現されることと同義である。カウンセリングを求めたクライエントは、カウンセリングの過程で、どのように智慧という阿弥陀如来のはたらきを自覚できるのであろうか。

一般的なカウンセリングにおけるクライエントの変化過程は、次のようである。

① カタルシス

カウンセラーとのラポールが成立すると、日常生活での不安・恐怖・不満・怒り・悲しみなどをカウンセラーにぶつける。

② 思い通りの事実獲得の努力

思い通りにならない現実を否定して、思い通りの事実を再び獲得することによって問題を解決しようと努力する。カタルシスと同時に進行することもある。思い通り、もしくはそれに準じる事実を獲得することによって、来談意欲が減少しカウンセリングが終結することもある。

③ 自己洞察と過去の受容

カタルシスして、十分に受容されると、それまで受け入れられなかった過去を自己の過去として認め、受容することができるようになる。事実が思い通りにならないことによって、あるいは逆に事実が少し好転することによって、カウンセリングへの意欲が高まる場合が多い。

④ 自己洞察とあるがままの自己受容

他罰的であったり否定的であった自己像が、過去・現在共に受け入れられ、現実自己像が、経験に一致した自己概念に徐々に修正され、自己受容的になる。悩むべくして悩んでいた自己であったことに気づき、自己洞察は、理想に近づくためではなく、「あるがままの自己」を受容するためになされるようになる。

⑤ 新たな生活の試み

カウンセリングによって獲得された自己概念や自己受容に基づいて、今までとは異なった生活や対人関係を試みるようになり、日常生活での問題や不安が、消失もしくは軽減する。

クライエントのこのような変化を支援するには、西光も指摘するように、傾聴と感情の無条件受容を主としたロジャーズの来談者中心療法のカウンセラーの態度が有効である。日常生活の中では受容されず否定される感情を表出するためには、日常生活とは異なる、いわば日常性から脱却したカウンセラーの態度

が必要である。クライエントが自己の生き方の顛倒に気づくには、顛倒していることを受容される日常性からの脱却が必要である。その問題（顛倒）を告白したときに、強く非難されたり否定される予感がするときには、あるがままの自己の心を見つめることはできないであろう。どんな自己であっても絶対受容されるから大丈夫という状況で、初めて顛倒の自己を見つめることは可能になる。そのためには、共感的理解を伴ったカウンセラーの傾聴と無条件の感情受容の態度は不可欠である。「このカウンセラーなら、どんな私の感情も受容してくれる」という信頼関係の中で、クライエントは自己の感情を見つめ、それらを表出し、洞察することができるようになる。このことは、わが国では合法化されていない「司法取引」と類似している。自分に不利益になる状況では、人間は事実と真向かいになることは困難である。どんな罪を犯していても、それが許されるという確証があれば、人間は、その罪と真向かいになることができる。取引きという概念は、カウンセリングにはなじまないが、それまでの日常生活では受容されなかった感情が、カウンセラーに受容されることによって、クライエントは、初めて自他共に否定的な感情と真向かいになることができる。

日常生活では否定され、当てにならない自分のままでも、カウンセリングでは受容されると確信できて、初めて人間は否定したい事実と向き合い認めることができるようになる。この一連のクライエントの変化は、カウンセラーの日常性を脱却した態度に支えられて、阿弥陀如来の用きが、クライエントの自己治療力となって顕在化したものと説明することも可能である。カウンセラーによる感情の無条件受容、共感的理解は、阿弥陀如来の方便がクライエントに結実する上で不可欠の態度である。このことは、『仏説観無量寿経 序分』での阿闍世に幽閉された韋提希のカタルシスに対する、釋尊の態度にも示されている。

①（我今愁憂。世尊威重、無由得見。願遣目連 尊者阿難、興我相見。）「我いま愁憂す。世尊は威重にし

て見たてまつること得るに由なし。願わくは目連と尊者阿難を遣わして、我がために相見せしめたま
うべし」

②（自絶瓔珞、挙身投地。號泣向佛 白言世尊「我宿何罪、生此惡子。世尊復有何等因縁、興提婆達多

共為眷屬」）「自ら瓔珞を絶ち、身を挙げて地に投ぐ。号泣して佛に向かいて白して言さく『世尊、我、宿何の罪ありてか、この惡子を生ずる。世尊また何等の因縁ましましてか、提婆達多と共に眷屬たる』」

③（唯願世尊、為我廣説 無憂惱處。我當往生…… 唯願佛日、教我觀於清淨業處）「唯、願わくは世尊、我がために広く憂惱なき處を説きたまえ」「唯、願わくは、仏日、我に清淨の業處を觀ぜしむることを教えたまえ」

④（我今樂生 極樂世界 阿弥陀佛所。唯願世尊、教我思惟、教我正受）「我いま極樂世界の阿弥陀仏の所に生まれんと樂う。唯、願わくは世尊、我に思惟を教えたまえ、我に正受を教えたまえ」

ここまで、釋尊は、彼女に一言も説法をしていない。黙って、肯定的関心を示しながら、温かく見守り、韋提希に余裕ができて、聴く耳をもてるようになるまで、彼女を説得することなく、韋提希自らが瓔珞を絶ち、号泣し、五体投地して懺悔するまで、釋尊は、韋提希のあるがままの感情を無条件に受容している。

また、父親の頻婆娑羅を殺害して、その罪を悔い前途に絶望し、地獄に墮ちることを怖れる阿闍世に対して、医師の耆婆は、「大王、安くんぞ眠ることを得んや、不や」と、父親殺害という大罪を犯した阿闍世の感情と存在を無条件に受容している。そして、阿闍世は、「我世間を見るに、伊蘭子より伊蘭樹を生ず、伊蘭より梅檀樹を生ずるをば見ず。我今始めて伊蘭子より梅檀樹を生ずるを見る。伊蘭子は、我が身これなり。梅檀樹は、すなわちこれ我が心、無根の信なり。……我今仏を見たてまつる。」「教行信証 信の巻」と、表明し、仏弟子として、その後の生涯を送るに至っている。伊蘭樹と梅檀樹は対語である。

伊蘭樹は、強い悪臭を放す受け入れがたきことを示し、梅檀樹は、芳香を放ち受容されることを示している。大罪を犯した身からそのことを縁として、受容される真実の心が生じてきたことを阿闍世は実感し、それは、自分の力ではなく、仏というはたらきであったと洞察している。

カウンセラーによる感情と存在の無条件受容が、カウンセリングを通して、クライアントが、本当に解決しなければならぬ課題と真向かいになれるようはたらいっているのである。そして、自分の想いに支配された心ではなく、その心の当てにならなさに気づくことによって、今、ここで願われ生きていける心、受容されている心に出遇うのである。日常生活で顛倒している生き方に自覚さえなかったクライアントが、阿弥陀如来の大悲によって問題に突き当たって苦悩し、カウンセリングを受ける決心をし、カウンセリングにおいては、阿弥陀如来の智慧によって、顛倒の根源を洞察し、阿弥陀如来から願われ、あるがままに生きていける世界と出遇えるのである。

(三) カウンセリングにおける自己洞察の過程

クライアントは、この世でたとえ一人でもいいから、自己の感情を無条件に受容してくれる人がいれば、防衛することなく、過去の辛く、暗い、あるいは抑圧したい事実と真向かいになり、やがて、現在のあるがままの自己の心を見つめることができる。周囲から否定され、圧力を感じている状況ではとてもできないであろう過去と現実と目が向くようになる。カウンセラーによる感情の無条件受容の支援を受けて、クライアントは、日常の顛倒した生活の根源を洞察するにいたる。その洞察は、カウンセリングでは、以下のような過程を経て深められていくことが多い。

第一段階 現実自己の受容（あるがままの心と直面）

カウンセラーの支援を受けて、ようやく自己の過去や内面に目を向けて、現実の問題や苦悩の根源と関連づけて洞察することができるようになる。自分が一番否定したい自己の過去や内面と真向かいになって、それまで封印していたそれらを事実にして検証できるようになる。事実それ自体だけに苦悩していたのではなく、その事実を受け止める自己の想いに苦悩していたと気づくことができる。あるいは、抑圧していた過去を再体験することにより、過去の事実の再検証やそれから現在までの歩みを再吟味し、否定する必要のない自己を発見することができる。問題の根源が見えてくると、思い通りの事実を獲得することへのこだわりは低下し、事実を受け止める自己の心への関心が高まる。

第二段階 自力無功の自覚（あるがままの心の危なさの自覚）

自己の過去の再検証によって、自己の苦悩の根源が、事実それ自体だけではなく、その事実を受け止める自己の想いにもあったことに気づき、自己の想いを客観的に吟味することができる。自己の判断や分別を吟味することを通して、自己の想いに縛られない自分を発見することができる。自分の想いや分別は、けっして消滅させることはできないし、否定する必要もないことが自覚できる。身勝手というべき想いをけっして消滅できない自己だから、自分は当てにできないことを自覚でき、その想いに縛られない自己をイメージすることができるようになる。思い通りの事実を獲得しようというこだわりは消滅し、事実を受け止める自己の心に柔軟性が感じられる。

第三段階 阿弥陀如来の智慧の確信（無条件に受容される世界の発見）

自分の思い通りの事実を獲得しなければ、そして、周囲の人も自分の思いにそって動いてくれなければ、事実も人も受け入れることができず安定しない自己であったことに気づいている。そして、自分もまた、周囲の期待に応えなければ、受け入れられないとしか考えられない自己であったと気づいている。条件が満たされなければ、自他ともに受け入れられないと確信していたことが、顛倒であったと気づき、あるがままの自己で、周囲に受容されて生きていくことができる世界が、今・ここに届いていると実感できている。「自分の分別と努力で、周囲からの期待に応えなければ道が開けない」と気負う必要はなく、「自分なりに生きていける道は必ず存在する」と、事実に対して柔軟に対応することができるようになる。この確信は、真宗に帰依するクライエントは、阿弥陀如来の智慧と確信できるであろうし、真宗に帰依しないクライエントは、「自分だけで気負わなくても、生きる道は必ず開かれ、その道にそって生きていけるパワーは、自分の内面から湧いてくる」と確信できるであろう。

クライエントのこの確信は、カウンセラーによって与えられることではない。クライエントが苦悩し、自分なりに努力し、やがて、カウンセラーに相談し、カウンセリングを受けるというすべての過程を経て、今・この世界を生きていけると確信できたのである。「思い通りの事実を獲得するという条件を満たさなければ、人間を生きる意義はない」と、確信していたクライエントにとって、これらの過程は、自らつくれるものでは決してない。煩悩結縛 厚己諍利の人間において、「人間に生まれ、人間を生きる意義と喜びをもって、阿弥陀如来から願われたあるがままの現実を生きていくことができる」という確信は、本能にまかせていては、生じてこないはずである。この真実の確信を体感させるために、阿弥陀如来は、すべてのクライエントに対して、大悲と智慧をもって、苦悩の発生から一連の過程を経験さ

せていると実感できる段階である。真宗の教えに帰依しないクライアントにおいては、「大変な苦悩を通して、生きる上での大切なことに気づかせてもらえた。生まれ変わったような気がする」等の実感が生じている。

第四段階 心得開明（自他共に受容し合う世界を生きる）

自分の想いが先にあって自分が誕生した訳ではなく、いのちが先に存在していることに気づいて生活できている。煩惱結縛 厚己諍利の自分であるから、自分の想い通りの事実が獲得できたら幸いであることに変わりはないが、そのことにこだわることはない。苦悩からカウンセリングまでの一連のできごとがなければ、それ以前の自分の生き方に問題があるとは絶対に気づくことができなかつたと実感できている。自分の分別と判断を最優先した自分の顛倒に気づいている。その顛倒に、自分の分別では絶対に気づくことができなかつたと実感している。

かつては、苦悩の原因になっていた事実も、その想い通りにならないことのお陰で、今・あるがままの生活に真向かいになることができたと感じている。老・病・死の苦は、いのちの真実であり、必ず老いることがあるから今の若さを大切にし、必ず病があるから今の健康を満喫し、必ず死があるから今の生活を謳歌する生き方が実践できると納得できている。真宗門徒のクライアントであれば、このはたらかきこそ、阿弥陀如来の智慧が方便として届けられたと実感できる段階である。また、真宗門徒でないクライアントであれば、想い通りにならない事実のお陰で、今・ここでの生活を満喫できると感じ、自分の想いの当てにならなさを認めて、想い実現にこだわるのではなく、あるがままの生活を柔軟に受け入れる生き方が与えられていることを実感できている段階である。

この境地は、『仏説無量寿経』には、「心得開明」と説明されている。自己の想いは消えなくても、その想いは充足されなくても、どんな間違いや罪を犯したとしても、願われたあるがままの自己を受容して生きていける境地である。また、清沢満之は、「自己とは他なし、絶対無限の妙用に乗託して任運に法爾に、此の現前の境遇に落在せるもの、即ち是なり」と、この段階での自己イメージを説明している。絶対無限の妙用に乗託して生きられないという真実こそ真宗の核心である。その真実にしたがって人間が生きられるように、阿弥陀如来は方便をもって智慧を届けている。カウンセリングにおける自己洞察の過程は、この阿弥陀如来の智慧の方便と一致していると考えられることは可能である。

(四) 智慧の光明

多数の不登校の保護者とのカウンセリングを筆者は経験している。感情を無条件に受容するカウンセリングの中で、保護者の多くに共通の発言が聞かれるようになってくる。それらは、「この子が不登校になって、初めて気づくことができました」「不登校になっていなかったら、絶対気がつくことができなかった」「今、不登校にならないで、もっと後になっていたら、どれだけ人生を間違えていたことかと思う。そう思うと、変な言い方だけど、不登校のお陰だと思う」「不登校になる以前の生活の方が間違っていたと、この子が教えてくれたのだと思う」などのことばである。真宗門徒ではない保護者が、自分の想い通りではない現実を受容して、わが子の真実の姿を見出し、不登校のおかげと受け止められるのは、阿弥陀如来の智慧のはたらきである。真宗門徒ではないから、阿弥陀如来に智慧と自覚はされないが、すべての人間に阿弥陀如来の智慧は届いていると考えることができる。

また、三歳にして突発性脱疽によって四肢を失いながらも、生活の苦を通して真宗の教えに帰依し、あ

るがままの我が身を受容して生き抜いた中村久子（一九六五）は、六十九歳時の講演の中で、「私は、こころが良うて刑務所のご厄介にならなかつたのでは決してございません。人様の物を盗むことも放火することも、詐欺をやることも何でも頭ン中では考えて生きております。できなかったのは手足のないお蔭様、手足があつたらそれをやっていたと思います。そう思いますと、手足を仏様とって下さつてありがとうございます。ございました。いつも仏様にお礼を申し上げております。逆境の恩恵、この言葉は私にのみあたえられたと思います。逆境があつたおかげだと思ひます。四肢なきことがありがたいのです。」と心中を告白している。真宗の教えに帰依した彼女の「四肢なきことがありがたい」の自己受容は、まさに阿弥陀如来の智慧の発現と理解することができる。

筆者は、本人と家族の依頼を受けて、何名かの真宗門徒の「癌告知」に立ち会っている。すべてが末期癌の告知で、手術が第一選択にならないものであつた。現在は、全員逝去されている。末期癌患者の心の変化過程について、患者とのインタビューを通して、E. キュブラー・ロス（一九七一）は、

第一段階 否認と隔離 緩衝装置としての否認

第二段階 怒り 見るものすべてが怒りの種

第三段階 取り引き 延命と交換に「神に生涯を捧げる」等、神と取り引き

第四段階 抑うつ 反応抑うつ（不治の病）と準備抑うつ（差し迫る喪失）

第五段階 受容 闘争は終わり、長い旅路の前の最後の休息のときが来た

の五段階を提示している。死と向きあい、インタビューを重ねる中で、死ぬべきいのちの受容を挙げている。筆者の経験では、彼女の挙げた過程に明確に区分できるとは言い切れないが、病状が進行するほど、現実を受容する言葉が多くなるようである。癌の告知後は、どの患者にも、ほぼ毎日十分〜十五分程度面

接し、患者の告白の傾聴に徹して感情を無条件に受容するカウンセラーの態度であった。六十五歳で「余命半年」と宣告された患者は、当初は絶望と強がりを表明しながら、亡くなる一ヶ月ほど前には、「勝手に八十歳まで生きられると思っていた自分が、後、半年と宣告され、余命が三十分の一かと思うとショックであったが、癌のおかげで、一日を三十日分生きて充実できたような気がする。一日を最近ほど真剣に生きたことはなかった。まだ、車イスで移動することもできる。人生は、寿命の長さで意義が計られるものではないと実感する。」と、生きられるあるがままを見事に受容した。「癌のおかげ」「まだ、車イスで移動できる」「寿命の長さで人生は計られない」などの発言が聞かれた。「一日を三十日分生きて充実できた」という生き方は、人間の究極の充実ともいえる生き方である。癌を患うという不幸が、阿弥陀如来の大悲として患者に届き、その事実が、智慧として「一日を三十日分生きて充実できた」という境地・生き方を実現したのである。

疾病・障害などを伴う自己像や苦悩する自己像は、自分の想いに束縛され否定されるしかないものであった。しかし、阿弥陀如来の智慧は、カウンセリングの過程を経てクライエントに光明として機能し、想いに束縛されないあるがままの真実の自己を浮き彫りにし、その自己と向き合わせ、自他共に受容して存在し生きていける確信をもたらしている。この阿弥陀如来の智慧の用きは、ことばとして自覚されるかどうかの相違はあるものの、真宗門徒であるかどうかに関係なく、すべての人に機能しているといえる。

参考文献

(一) E.Kübler-Ross 一九七二 川口正吉訳 『死ぬ瞬間』 読売新聞社

- (2) 速水敏彦 二〇〇六 『他人を見下す若者たち』 講談社現代新書
- (3) 中村久子 一九六五 『花びらの一片』 真宗大谷派 真蓮寺
- (4) 西光義敬 一九八八 『援助的人間関係』 永田文昌堂
- (5) 真宗聖典編纂委員会 一九七八 『真宗聖典』 東本願寺出版部
- (6) 真宗聖教全書編纂書 一九八〇 『真宗聖教全書 三経七祖部』 大八木興文堂
- (7) 田畑 治 一九七三 来談者中心カウンセリング《内山喜久雄 高野清純 田畑治著 カウンセリ
ングの理論と技術 第三章 日本文化科学社》
- (8) 讓 西賢 一九九二a 「真宗カウンセリングに関する基礎的研究(1)」 聖徳学園女子短期大学紀要
第十八集 十七〜二十九
- (9) 讓 西賢 一九九二b 「真宗カウンセリングのメカニズムに関する一考察」 大谷大学学生相談室
研究紀要第1号 十〜二十六
- (10) 讓 西賢 一九九四a 「真宗カウンセリングに関する基礎的研究(2)」 聖徳学園女子短期大学紀要
第二四集 三三〜四四
- (11) 讓 西賢 一九九四b 「真宗カウンセリングの治療過程に関する研究」 大谷大学学生相談室研究
紀要第2号 二三〜三七
- (12) 讓 西賢 一九九六 「真宗カウンセリングの人間理解」 大谷大学学生相談室研究紀要第3号
二九〜四十
- (13) 讓 西賢 一九九七 「真宗カウンセリングにおける自己一致」 聖徳学園女子短期大学紀要
第二九集 一〜十四

- (14) 讓 西賢 二〇〇〇 「ハッピーエンド症候群の検証―真宗カウンセリングの視点から―」 大谷大学学生相談室研究紀要第5号 二三～三三
- (15) 讓 西賢 二〇〇四 「真宗カウンセリングの治療理念―自己治癒力の検証―」 岐阜聖徳学園大学仏教文化研究所紀要第3号 一～十七
- (16) 讓 西賢 二〇〇五 真宗から見たカウンセリング―カウンセリングの意義に関する理論的検討― 日本仏教教育学研究第十三号 十六～三四
- (17) 讓 西賢 二〇〇八 「真宗カウンセリングの治療過程の意味づけに関する研究―来談者中心療法のプロセス・スケールとの対応―」 大谷大学学生相談室研究紀要第6号 二十～三四