

## 信仰の心理臨床的意味（補足資料）

心身教育研究所 土江正司

### 補足 1：他力と自力

「およそ自力の知恵・能力・功德など、自己に備わった力を自力といい、自力以外の仏・菩薩などの力を他力という。またこうした自力を頼みとして修行を励み、さとりを得ようとする教えが自力の教えで、仏・菩薩の力を頼りとする教えは他力の教えである。この他力の教えを奉ずる浄土宗では、他力とは弥陀の本願によって念仏して浄土に生まれることとするが、これについて法然以後の、鎮西派では、この世での念仏は自力で、その自力の念仏によって浄土に迎えられるのを他力とし、真宗では、諸行往生や自力の念仏を他力の中の自力、弥陀の本願を信ずることを他力の中の他力とした。」(『新・仏教辞典』誠信書房)

### 補足 2：お蔭様

日本人には「お蔭様」の言葉に象徴されるように、目に見えない力を敬う心性がある。その穏やかな姿勢と強烈な信仰とは相容れない感じがあるのではないだろうか。しかし便利な世の中は“お蔭様”文化を衰退させている可能性がある。

### 補足 3：ダルマについて

信仰には「自力だけでは悟りえない」という考えが根底にある。確かに自分の力だけではどうにもならないことが人生には多く存在する。例えば親を選べないこと、職場の上司などを選べないこと、天候などはそうであろう。自力の及ばないところに対して謙虚になり、かつ諦めず関わるという行為は、現象を支配する目に見えない力(ダルマ)を認識する訓練となる。ダルマを認識する者にとって信仰は呼吸と同じほど日常的で欠くべからざる行為となる。逆にダルマを認識しないうちは全てが自力か、あるいは「(実在の)誰かのせい」という捉え方に陥るのではないだろうか。

### 補足 4：根の力

子が親を絶対的存在と認識した上で自然に発露する態度が“甘え”である。筆者は子の甘える力を「根の力」と呼ぶ。子どもは母という大地にしっかりと根を張って、それによって自体を支え、かつ心のエネルギーの供給を受ける。母が子の甘えを上手に満たすことができれば、子は根の力を強くし、やがて子は他の人間やおもちゃなどの対象にも根を張って心のエネルギーを得ることができるよう

になる。

ところが根を張ろうとした相手から手痛い拒絶を受けることがあれば心のエネルギーは一気に下がる。また過保護・過干渉などは甘えを上手に満たす行為とは言いがたく、却って「根腐れ」を起こし、エネルギーを吸収しにくくなる上に、親以外の者に根を張る力も弱くなる。そのような根の力の弱った子にとっては、少しずつ信じられる人が増えていくことが根の力を取り戻し、心のエネルギーを満たす唯一の方法となるだろう。

### 補足 5：光のエネルギー

しっかりと根を張り、幹も太く、枝を伸ばした樹はたくさんの葉を茂らせる。葉は太陽の光を受けて自らエネルギーを作り出す。同じように私たちは人間関係やその他の対象から根を通じてのエネルギーを受けられなくなっても、上の方からの光によってエネルギーを作り出すことができるとイメージしてみてもはどうだろうか。ちなみに「アミダ」とは「永遠の光・永遠の命」という意味である。

このエネルギーの回路が開かれれば人間関係からのエネルギー供給を受けるための甘えを帯びた期待を他者に見せる必要がなくなる。人間関係に振り回されることなく、むしろ他者にエネルギーを与える者として存在してもらえるようになるだろう。カウンセリングにおけるカウンセラーの疲弊や逆転移の問題もここに解決を見出せないだろうか。

### 補足 6：仏の目

「私」がコンパクトになることと補足 3 で述べた「ダルマを認識すること」は同時に起こる。体験過程のプロセスに対して素直であろうとするフォーカシング的態度は、からだの内側におけるダルマの認識に他ならない。ダルマを認識し得る目が「仏の目」である。仏の目が養われるとき自動的に「私」は小さくなる。仏教では「無我」という。

フォーカシングと信仰の関連については次の詩も参照されたい。

御名みな  
好きな人の名を思うとき  
心に甘い風が吹きます  
憎い人の名を思い出すとき  
心がギョツと固くなります  
ただそういう理由で私は  
ナムアミダブツととなえます  
そのとき私はホトケの手の中にいて  
遠い星の彼方にまで出掛け  
地球のことも見えますし  
私の心の闇の部分にも光があたります  
ナムアミダブツは、その名を呼ぶとき  
いつも私の傍にいらっしやるので  
わざわざ出かける必要もありません  
私にとってナムアミダブツは  
心を透き通らせてゆく御名なのです

正司