

臨床・修行・瞑想の現在

石 川 勇 一

私は相模女子大学に就任して教育や研究に従事してまもなく16年、臨床家（カウンセラー、ボディワーカー、ヒーラー）としてまもなく21年、さらに修行者としても10年が経ちました。今回はそれぞれの分野で、今どのようなことをしているのかを簡単に紹介したいと思います。

1. 臨床家（カウンセラー、ボディワーカー、ヒーラー）として

私はもともと病院（精神科・心療内科）でカウンセラーとして6年間勤め、その後、自分でカウンセリングルームを開業して、老若男女の実にさまざまな心理的問題に対して、現在も援助活動を行っています。飽き性の私ですが、不思議なことに、21年やっても心理相談はまだ飽きません。かといって、もっとたくさん相談者が来て欲しいとも思いません。欲も執着もなく、中立な心で会えているのが幸いであると思います。

症状を治そうとか、不適応を適応状態にしようなどとも考えず、心の問題は生き方の問題、在り方の問題、^こ業の問題であると捉え、一期一会の気持ちで虚心に、しかし真剣にお会いすることが、かえってよい結果につながるが多いと感じています。

もちろん、臨床の主役は相談者（クライアント）であり、彼らが、ときには飛行機や新幹線に乗って遠方からやってきて、真剣に自己の問題と向き合おうとする熱意や切実さによって、私も力が引き出されています。心の問題を巡る2人の共同作業で、無数の気づきと感情的・身体的な癒やしが起こり、さまざまな心の変容や成長を目撃・援助できるのは大変喜ばしい営みです。

援助の方法は、さまざまな心理療法（カウンセリング）を中心に、身体に働きかける方法（ボディサイコセラピーとかソマティック心理療法などと呼びます）、ヒーリ

ング、瞑想指導などです。あらかじめ治療のプログラムは決めません。相談者のニーズや素質に応じて、プロセスに応じて、臨機応変に創造的に行っています。

心・体・サトルボディは一心同体なので、どこから働きかけてもよいということが臨床経験から明らかになってきました。ただし、感情的にしつこい問題は、言葉だけでは上滑りをして変化が起こらないことも多いので、身体やサトルエネルギーからのアプローチの方が、ダイレクトな変化を引き起こすことが多いと感じています。

瞑想法は、欧米を追いかけて日本でも流行しはじめました。そのせいか、最近、瞑想指導を求める人が増えました。しかし、リラクセーション程度の瞑想はできても、瞑想を深め、継続し、その意味を理解するのは、そう簡単ではありません。

2. 修行者として

^{むみょう こう}無明で業の深い人間が、悩み・苦しみを根本的に解決するには、心理学はもとより、机上の学問だけでは限界があると私は学生の頃から思っていました。そのため、心理学の外に、学問の外の世界に出て、さまざまな^{れいせいしゅぎょう}霊性修行を行ってきました。私がかつとも大きな影響を受けたのは、次の三つの修行です。

第一は、熊野の山奥^{しゅげんどう}での修験道修行です。毎日夜明け前から険しい^{けものみち}獣道を歩いてお詣りする回峰行、滝行、断食行、法螺貝など、大変厳しい修行でしたが、山（自然）に頭を垂れ、^{ろっこん}六根（眼・耳・鼻・口・身体・意）^{しょうじょう}を清浄にし、山や精霊とつながることを身をもって学ばせていただきました。現代人にもっとも欠如している心身の実践が、修験道にはありました。

第二は、ブラジルの奥アマゾンに滞在し、ネオ・シャーマニズムの儀式に繰り返し参加し、^{いかい}異界（^{とそつてん}兜率天や^{がきかい}餓鬼界）の旅に出て、自我が一度死に、生まれ変わるという体験をさせていただきました。人間以外の異界の住人たちと出会い、導かれ、仲間となりました。

第三は、ミャンマーの^{そういん}僧院に^{しゅつけ}短期出家し、僧侶として厳しい^{かいりつ}戒律の下で毎日8時間の瞑想修行を積まさせていただきました。懸命に修行に励み、^{ぜんじょう}禪定と呼ばれる深い瞑想意識を体験し、苦しみを脱する道とは何かを、一部ですが、確かに証悟することができました。

以上の修行体験は、多くの一般の方々には、まったく関心のない、あるいは理解不能な世界でしょう。しかし、いずれも千年以上受け継がれてきた霊性の伝統における修行体験であり、守られ続けてきたのにはしかるべき理由があることがわかりました。一心不乱に身を投じて修行をすると、^{せんだいたち}先代達も同じ貴重な霊的体験をしていたこ



写真1. 熊野での修験道回峰行



写真2. アマゾン川で沐浴

と、それゆえに伝統として残してきたのだということがわかり、先代への感謝の念が溢れるのです。それは直接身を投じて知るべきものであり、文字や数字では間接的にしか伝達できないものです。

3. 瞑想と教育

なかでも瞑想は、先述の三つの伝統に共通する技法でもあり、人類の生み出した技術のなかで、最重要なものであると私は思っています。なぜならば、瞑想は、心を調え、清らかにする方法だからです。

心が清らかでなく、^{ぼんのう}煩悩で汚れていれば、どれほど技術や経済が優れても、^{しよせいじゆつ}処世術に長けても、幸せに

なれないことは明らかだからです。汚れた心でなしたことは、必ず^{あくか}悪果となってやがて実を結ぶというのが、^{ごう}業（カンマ kamma）ということです。業の結果（業果）を技術や知識等の人間の知恵で消し去ることはできません。

したがって、人間が苦しみを減らすためには、心を清らかにする以外に道はありません。心が汚れたまま幸seになることは不可能です。心を清らかにするためには、煩悩を減らす以外に道はありません。煩悩を減らすには、自らの煩悩に気づく必要があり、自らの煩悩に気づくためには、何が煩悩であるかを知り、謙虚に素直に自己を観察する瞑想が必要です。そのすべての知識と方法は、^{ぶつだ}仏陀が2500年前に完全に明らかにしています。

精神を統一するサマタ瞑想（Samatha Bhāvanā）に習熟し、禪定に達すると、一



写真3. ミャンマーで托鉢を終えたとき

時的にですが、煩惱から完全に解放されます。煩惱から完全に解放されると、驚くべき^{かんき}歡喜と樂に満たされます。そして、喜びや樂も捨ててさらに静寂な心の世界へと進みます。最終的には、澄み切った心で、時代や文化を貫く普遍的な法（ダンマ Dhamma）を観察する瞑想（Vipassana Bhāvanā）を行い、自ら確認する（悟る）するのが仏道瞑想の目的です。

そこで、心の苦しみの根治法の第一歩として、私は、一般の人々や学生に瞑想を伝えておよそ10年が経ちました。毎月、一日瞑想会を開き、最近では年に数回、4日間の合宿型の瞑想リトリートを行っています。リトリートでは、5つの戒律を守り、夜食はとらず、一切私語をせずに、瞑想を繰り返します。リトリートを繰り返すと、驚くほど心が静まり、清まり、瞑想の意識に目ざめる人がいます。

授業でも、学生にもさまざまな瞑想を伝えていますが、ほとんどの学生はすぐには理解ができないようです。強力に拒絶する学生もいます。

滝行は水に集中する瞑想です。滝のなかに入り、心身を浄め、水の声を傾聴します（写真4）。普通の瞑想ができれば滝に入る必要はありませんが、自然のなかで瞑想するのはとても気持ちが良いものです。



写真4. ゼミ学外研修で滝行する学生

瞑想は、我が強い人、心が騒がしい人、不善^{ふぜん}な心^{しん}が大きい人はできません。智慧^{ちゑ}がない人も続きません。ですので、人生で辛酸^{しんさん}をなめて、自我が打ち砕かれ、生死の意味を考え尽くしたような人の方が、瞑想が身につくことが多いのです。しかし若くても、瞑想の価値に気づき、「学生時代に一番頑張ったことは瞑想です」と語る学生や、瞑想会やリトリートを積極的に手伝ってくれたり、日々瞑想に励む学生もいます。徳のある学生もなかにはいるのだと思います。

4. 研究者として

さまざまな臨床経験、霊性修行の経験に基づいて、人間の悩みの根本解決法、心の成長法の智慧を、研究成果としてまとめ、多くの講演（写真5）、ワークショップ、研究論文、書籍等で発表してきました。

瞑想意識を重視した対人援助法としては、石川勇一『心理療法とスピリチュアリティ』（勁草書房、2011年）、石川勇一『スピリット・センタード・セラピー：瞑想意識による援助と悟り』（せせらぎ出版、2014年）、石川勇一『新・臨床心理学事典：心の諸問題・治療と修養法・霊性』（コスモス・ライブラリー、2016年）等を上梓^{じょうし}しました。『新・臨床心理学事典』は、初学者でも読みやすく、大学の授業でもテキストとして用いています。

修験道修行の心理過程や、アマゾン・ネオ・シャーマニズムの心理過程も、みずからの実体験を元にして、学術論文として発表されています。



写真5. 学会で霊性修行の心理について講演

