

二〇一五年度 卒業論文

浄土真宗の救いについて

—自己受容の観点から—

禁廠

コピー

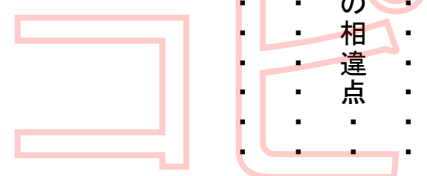
L120007

石田 萌

目次

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 序論                      | 1  |
| 本論                      | 2  |
| 第一章 自己受容の過程             | 2  |
| 第一節 自己受容について            | 2  |
| 第二節 カウンセリングにおける自己受容     | 6  |
| 第二章 親鸞について              | 10 |
| 第一節 親鸞の苦悩               | 10 |
| 第二節 親鸞の阿弥陀仏の捉え方         | 12 |
| 第三節 親鸞の自己の捉え方           | 15 |
| 第四節 親鸞の姿勢               | 18 |
| 第三章 浄土真宗の救い             | 19 |
| 第一節 カウンセリングと浄土真宗の救いの相違点 | 19 |
| 第二節 浄土真宗の救いについて         | 23 |
| 結論                      | 26 |
| 註                       |    |

禁 廠



参考文献

コピーー嚴禁

## 序論

本論文のテーマである自己受容とは、自己のありようをそのまま受け入れることであり、アメリカの心理学者であるロジャーズが重要視した概念の一つである。

人は、誰しもが自分ではどうすることもできない運命を抱え、時には自分に対して否定的な感情を抱きながら生きている。しかし、そこに特に生きづらさやしんどさを感じる人が少なくないのではないだろうか。私は、そのような人が自分らしく生きるための第一階として、自己受容が重要な役割を果たすのではないかと考える。

この考えに至った背景には、私自身が抱える問題があった。私は、四年間の大学生活を通して、初めて自身と向き合うようになった。そして、これまで捉えてきた自分とは違う一面に気付くことが多くなった。それらの気付きは、私に自信を与えるものでもあったが、一方では自己嫌悪を感じる原因ともなった。自己受容というキーワードは、そのような自分への問いから出てきたものである。

また、浄土真宗について学ぶ中で、それが自己受容の過程において何か重要な役割を果たせるのではないかと考えたことが、本論文のテーマを選んだ動機である。そして、それが私個人の問題だけでなく、同じような悩みを抱く人の不安が、浄土真宗の教えによって軽減されるきっかけになり得るかもしれないというところに、この研究の意義があると思う。

浄土真宗の開祖である親鸞は、阿弥陀仏に救われることにより、自己を深く見つめていった。そして、念仏者としての生涯を送る中で、その救いを他者にもすすめ、広めることに人生の意味を見出した。

本論文においては、浄土真宗の救いについて、親鸞の生き方を通して考察していきたい。さらに、それが現代を生きる私たちの自己受容の過程においても意味を持つものであるのかを検討したい。

## 本論

### 第一章 自己受容の過程

自己受容とは、自己のありようをそのまま受け入れることである。(1)一言で表してしまえば簡単に捉えられるテーマであろうと認識してしまうようにも思われるが、実際にはそうではない。心理学の分野においては多くの研究者がこのテーマを取り上げており、その数だけ定義も解釈もあるように思われる。本論文においては、主にアメリカの心理学者であるロジャーズの考え方に基づき、考察を進めたい。しかしながら、ロジャーズはその分野においてあまりにも有名であり、多くの著書やその訳本、書籍が刊行され、それに基づく研究も多くなされている。そのため、主な文献と、興味のある研究に基づき、自分なりの考察をしたい。

#### 第一節 自己受容について

はじめに、ロジャーズが人間という存在をどのように捉えていたのか、東山の解説による。

ロジャーズは、人間は本来自己存在（理想）に向かって進むものであり、環境がそれを阻害するから自分本来の存在からされる、だから人間は自己の存在を維持し強化するものしか学ばない、と人間存在を規定している。心理的不適応は、理想自己（自分が思う理想の自己）と現実自己（自己が置かれている現実）の乖離によって生じる。だから人間は、受け入れられ理解されると、本来の自己と現実を見つめられるようになり、理想自己と現実自己の乖離が減少し、心理的不適応が解消されるのである。（<sup>2</sup>）

次に、自己受容について『心理学辞典』における解説による。

自己のありようをそのまま受け入れること。人は多かれ少なかれ自分でも認めたくないような感情や特性、境遇、運命などを有しているが、それらを否認し、わがものとして引き受けない場合がある。自己を受容することは、自発的な行動変化の原点となり、他者受容や良好な対人関係の基盤となる、という意味で適応と深く関わっている。心理療法においてクライエントの達すべき目標として自己受容が掲げられるのは、このような理由による。なお、自尊心と同じ意味で使用される場合もある。（<sup>3</sup>）

ここからは、自己受容について、ロジャーズの視点から考えてみたい。ロジャーズは、カウンセラーとして仕事をを行う中で、それぞれのクライエントの問題の根底には「わたしはいつたい本当はだれなのだ。すべてのわたしのうわつらの行動の下にひそんでいる本当の自分にふれるには、どうすればよいのか。どうすれば、わたしは自分自身になり切ることができるのか」（<sup>4</sup>）といった同一の問題があることを発見した。そこから、ロジャーズは「人が最も達成しようとして望んでいる目標、すなわち、人が知らず知らずの間に追求している目標は、その

人自身になりきることである」<sup>(5)</sup>と述べている。この「その人自身になりきる」ということを、諸富の言葉により表すと「気負ったり装ったりしてばかりいるのをやめて、あるがままの自分であることを自分に許すことができる。ありのままの自分を自分で受け入れ、認めることができる。そんな生き方のこと」<sup>(6)</sup>である。

次に、自己受容がもたらす効果について、高井の研究結果（二〇〇〇年）を示したい。

生き方態度としての「ありのままの自己を生きる姿勢」の強い人は自己受容度が高いという結果が示された。また、「ありのままの自己受容度」が高い群は、実存的生き方態度（決断性・責任性・独自性、自己の存在価値意識、自己課題性、意味志向性）を強く示し、人生において自分なりの意味や目標を見出し、充実感に満ちて生活できている様子が窺えた。さらに自尊感情も高く、他者からの受容感や感謝・安らぎ感を強く持つと共に、他者をも受容できていることが明らかにされた。逆に、非受容群は他者に対して閉鎖的・防衛的であり、他者依拠性や自己優先的態度も強く、疎外感や孤独感を抱きながら生きている様子が窺えた。

(7)

ここから、自己受容というものが、人が自分らしく生きていく上で重要なテーマであることが窺える。また、自己受容できることは、ロジャーズの言う「人が知らず知らずの間に追求している目標」に達することだとも言える。

では、自己受容できない要因とは何なのだろうか。高井は同研究において、その要因の一つとして「自己嫌悪」を挙げている。これは、自分が自分に対して抱く否定的な感情である。そのため、自己嫌悪を問題とする人にと

って、客観的な事実はともかく、その人自身が自己嫌悪を抱く自分を受け入れられなければ、その問題はなくならない。また、非受容群の人々の生き方は、自らの内面ばかりを見てしまいやすい状況に陥らせているのではないだろうか。本当は「受け入れたいあるがままの自分」がいるにもかかわらず、それを受け入れられない自分というものに悩み、それがその人自身の問題につながっているように感じられる。

次に、これまで述べてきたことを踏まえ、自己受容できるために必要であろうことについて、高井の研究（二〇〇一年）の結果をもとに考察したい。

「他者からの受容感」や「感謝・安らぎ感」をもつことができてくる人は自己の存在価値意識を自覚できている傾向にあった。さらに自己を受容でき、自尊心感情をも合わせもち、日々の生活において苦しみから逃避せず、他者に役立つことやどんな状況にも意味を見出そうとする意味志向性を持ちながら、自分のすべき課題に邁進するといった、人生に対する積極的で前向きな生き方態度をもっている様子が窺えた。このよう  
な人は人生における自分なりの意味や目標を見出し、日々活気や充実感に満ちて生活できている度合いの高  
い人もあった。さらに、他者に対しても閉鎖的・防衛的な態度ではなく、他者を理解し受容しようとする  
姿勢をも持っていることが示されていた。(8)

ここでの「他者からの受容感」とは、日々の生活において、ありのままの自分が受け入れられ、理解されているという感覚である。この結果は、人が自分以外の他者から受け入れられていると感じられていることによって、自分の可能性を引き出せる存在であることを示していると言えよう。



また、ロジャーズは「他者とコミュニケーションを持つ経験のあるものは私を強め、広げ、豊かにし、私の成長を助けます。この経験においては、相手も同じような経験を得ており、相手も豊かになり、自己成長と自己機能が前進させられているのを感じます。」<sup>(9)</sup>と述べている。ここから、人が生きていく上で、他者との関わりが意味を持つものであると理解することができるだろう。

## 第二節 カウンセリングにおける自己受容

前節において、ロジャーズは、人は「どうすれば、わたしは自分自身になり切ることができるのか」を追求する存在であると捉えていることを取り上げた。本節では、ロジャーズが提唱したカウンセリングの方法である、クライエント中心療法を通して、その問題が解決へと向かう過程について考察する。

はじめに、ロジャーズは自らのカウンセリングの目的について、次のように述べている。

人が彼なりにこみ入った問題で悩んで私のところへくる時に、その人が安全で自由になれるような関係をその人との間につくりあげることが最も有効であると感ずるのである。相手が自分の内面的な世界の中で感じる感じ方を理解したり、相手をありのままに受容したり、また、自由な雰囲気をつくりだして、その中で相手が望む方向に考えたり、感じたり、ふるまったりできるようにすることが私の目的である。<sup>(10)</sup>

この姿勢は、ロジャーズの人間中心アプローチの特性であり「治療的人格変化の必要にして十分な条件」と称される。クライエントとカウンセラーとの関係において、これらの条件さえ存在するならば、クライエントに建設的

な人格変化へと至る変化が生じるとされている。そのうち、クライエントの成長を促すためのカウンセラー側の条件として、三つの条件が挙げられている。

第一の条件は「受容」もしくは「無条件の積極的関心」である。これは、カウンセラーの価値観や好みによって相手を評価せず、クライエントの存在自体を肯定的に評価することである。たとえ矛盾するような側面が表現されようとも、そのどれもがクライエント自身のかけがえのない側面であると捉え、大切にすることである。そして、クライエントの話にしっかりと耳を傾け、また、それが相手に伝わるような姿勢を大切にすることである。

第二の条件は「共感的理解」である。これは、カウンセラーが、クライエント自身が描きだしている世界を、あたかも自分自身が感じているかのように感じることによって「クライエントがどのように感じているのか」を理解しようとする姿勢を大切にすることである。そして、その感じとついていることを相手に伝え返していくことでもある。

第三の条件は「純粋性」もしくは「一致」である。これは、カウンセラーがクライエントから感じとついていることや、そのかかわりの中で、カウンセラーの側に生じてくる「感じ」を大切にすることである。また、諸富は、カウンセラーが「自分の中で、相手から実感として伝わってくるものと、曖昧にしか伝わってこないものを明確に区別しておく必要があります。」(註と述べている。これは、クライエントとの信頼関係を築くために必要であることとも言えるだろう。カウンセラーが、実はよく理解できていないことを理解したかのようにふるまうことで、クライエントに不信感を与えてしまうからである。カウンセラーは、クライエントが安心して話せるよう

な、つまり、話すことで自分の心と向き合えるような空間をつくりだすことが大切なのである。

ここに述べてきたことは、ロジャーズの言う「望ましい心理学的風土」<sup>(12)</sup>であり、その中で人間の生成のプロセス、つまり「その人自身になり切る」ことが起こるのである。ここからは、そのことについて示したい。

ロジャーズは、自らの経験に基づいて、次のように述べている。

クライエントが自分自身を発見しようとするこのような試みの中で、クライエントは典型的に、この関係を利用して、自分自身の経験のいろいろの側面を探求し、検討し、また、深い矛盾にしばしば気づいて、これらの矛盾をはっきりと認め、それに直面するようになる。・彼は、自分の生活の指針として、自分が当然こうあるべきだと考えているものを取りあげ、ありのままの自分を指針としていない場合がいかに多いかに気がつくのである。・このような自己探求は、クライエントがそれまでには気づかなかった偽の仮面を脱ぎすてようと努力している自分の姿に気づいた時に、さらにはげしいものになってくる。<sup>(13)</sup>

ここでの「気づき」とは「自分について、それまで知らなかった要素を発見すること」<sup>(14)</sup>である。日常生活の中においては、環境や、自分自身にある理由から、私たちがそのようなことを経験できない場合がある。ロジャーズはその経験を、どこか現実から離れたような、どんな自分をもさらけ出せるような場をつくりだすことにより、十分に経験することができると考えたのであろう。また、その経験から、人は「人間に起こりうるどんな情動でも、経験することがありうる」<sup>(15)</sup>ことを学び、それを「ありのままの姿になりきる (to be what he is)」<sup>(16)</sup>と表現した。

ロジャーズは、その後「どのような人間になるのか」、仮面の下に「どんな人間がいるのか」について、一つには「個人は自分の経験にますます開かれてくるようになる」<sup>(15)</sup>ことを挙げている。人は「われわれの感覚が訴えているものを、すべて感じとるとはかぎらなくて、ただ、われわれの描いている自己像に適合するものだけを「感じとる」<sup>(18)</sup>という。しかし、先の経験をすることにより、新しいことを、自分の感覚のままに、はつきりとみつめるようになる。そのため、自分の中にある過去のいろいろな経験や感情も含め、自分に起こる変化を受け入れ、肯定的にもなれるのである。

また、もう一つの傾向としてあるのは、何かを選択、決定したり判断する際に、他人の評価を気にしなくなるということである。すべては自分自身の中にあり、ここで問題となるのは「わたくしは、心から満足できるよな、また、自分を表明するような生き方をしているだろうか。」ということだけ<sup>(19)</sup>である。ロジャーズは述べている。そのような状態が、人が「人間の生成のプロセスをたどっている」ということを理解し、受け入れようとする姿であると言えよう。

本節において述べてきたことが、ロジャーズのカウンセリングであり、また、それを通して大事にされた自己受容の概念であると考えられる。

## 第二章 親鸞について

### 第一節 親鸞の苦悩

ここでは、親鸞の苦悩について、特に比叡山での修行時代に感じていたであろうことを中心に考察する。

親鸞は、九歳のとき慈円のもとで出家し、その後「生死出づべき道」を求めて比叡山へと登った。そこでの修行は、自らの力によって煩惱を断ち切り、この世でさとりをひらくという聖道門の教えに基づいたものだった。親鸞はその厳しい修行に懸命に取り組んだが、努力すればするほど、さとりとは程遠い自分自身の内面をみていく。想像するに、親鸞は、煩惱を断ち切りたいという気持ちと、どんなに修行を積んでも煩惱を断ち切ることでできない自分との間に生まれる葛藤や焦りに、苦悩を感じていたのであろう。

そして、二十年間にも及ぶ修行に励んだ結果、ついにさとりは得られず、比叡山を離れることを決意する。その背景には、まず六角堂への参籠があった。自分の進むべき道を決めかねた親鸞は、六角堂に百日間籠り、聖徳太子にその指示を仰いだ。すると、九十五日目の暁に夢告を得られる。その内容ははっきりしていないが、その夢告に従い法然のもとを訪ねられたことは間違いないと思われる。それを示すのが、次の一文である。

山を出でて、六角堂に百日籠らせたまひて、後世をいのらせたまひけるに、九十五日のあか月、聖徳太子の文を結びて、示現にあづからせたまひて候ひければ、やがてそのあか月出でさせたまひて、後世のたすからんずる縁にあひまゐらせんと、たづねまゐらせて、法然上人にあひまゐらせて、…（『浄土真宗聖典―註釈

版 第二版―』（以下『註釈版』二と略す）・八八一頁）

このときの法然との出遇いが、親鸞の人生を大きく変えることとなる。法然は、苦悩を抱え自分のもとに訪ねてきた親鸞を優しく迎え入れられたのであろう。親鸞は、その法然の態度や彼の説く教えに惹かれ、この道こそ自分の進むべき道であると感じ、その後さらに百日間、法然のもとへと通ったという。そして、本願を信じ念仏する身となったのである。そのことを、次の文章から窺うことができる。

ただ後世のことは、よき人にもあしきにも、おなじやうに、生死出づべき道をば、ただ一すぢに仰せられ候ひしを、うけたまはりさだめて候ひしかば、「上人のわたらせたまはんところには、人はいかにも申せ、たとひ悪道にわたらせたまふべしと申すとも、世々生々にも迷ひければこそありけめ、とまで思ひまゐらす身なれば」と、やうやうに人の申し候ひしときも仰せ候ひしなり。〔註釈版』二・八八一頁）

ここからわかるのは、親鸞にとつて、法然の存在がとてつもなく大きいことである。人が何と言おうと、たとえ地獄に落ちるに違いないと言われようとも、ついて行こうと思えるほどの人物である法然に出遇い、またその法然を通して阿弥陀仏の救いに出遇ったことが示されている。

親鸞は、このときの回心について、後に「しかるに愚禿釈の鸞、建仁辛酉の暦、雑行を棄てて本願に帰す。」〔註釈版』二・四七二頁）と述べている。これは、親鸞が比叡山での自力の修行を捨て、この世に生きる限り煩惱から逃れられない凡夫であることを自覚し、本願力にまかせることにより、浄土に生まれたときにさとりをひらくという浄土門の教えに入ったことを明らかにしている。

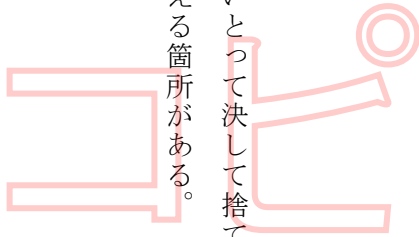
ここまで、親鸞が法然に出遇うまでの過程を簡単に述べてきたが、親鸞の抱えていた苦悩は、私たちの想像以

上に深いものである。まず、その苦悩として挙げられるのは、比叡山での自力の修行に費やした二十年間を捨てるということへの怖さである。また、法然の説く念仏の教えは一般民衆に浸透しており、比叡山においてもその噂は流れていた。親鸞は、その念仏の教えというものを何となく気には留めていたようであるが、親鸞の得度の師である慈円も含め、比叡山では法然の行為を破戒であると非難していた。これまでの二十年間を捨てることは、同時に、これまでお世話になった人を裏切ることでもあるのではないか。そのような気持ちで親鸞を苦しめた理由の一つであると言えよう。

しかし、最初にも述べたように、煩惱を断ち切りたいという気持ちと、いくら修行を積んでも煩惱を断ち切ることでできない自分との間に生まれる葛藤や焦りが、親鸞を最も苦しめたのではないだろうか。また、自力の修行ではさとりを得ることのできない、どうしようもない自分という存在が、親鸞の苦悩の根源だったのでないだろうか。だからこそ、法然と出遇ったこと、また阿弥陀仏の他力の法に出遇ったことにより、親鸞の感じてきた苦悩に意味が与えられたのだと考えることができる。その意味で、親鸞が阿弥陀仏によって救われた人であると言えるであろう。

## 第二節 親鸞の阿弥陀仏の捉え方

親鸞は、念仏の行者を光明の中におさめ救いとして決して捨てないという「摂取不捨」の存在として阿弥陀仏を捉えた。そのことが親鸞の言葉によって窺える箇所がある。



一つ目は『浄土和讃』にある「十方微塵世界の念仏の衆生をみそなはし 撰取してすてざれば 阿弥陀となづけたてまつる」(『註釈版』二・五七一頁)という和讃である。これは『観経』にある「一々の光明は、あまねく十方世界を照らし、念仏の衆生を撰取して捨てたまはず。」(『註釈版』二・一〇二頁)という一文に基づいている。また「阿弥陀仏の全身から発せられる無量の光明は、十方の世界を照らし、仏を念ずる者をその光の中に包み込んで、臨終まで護り続け、決して見捨てることなく確実に浄土に迎えたまうことをいう」(20)とされる。

また、異本(国宝本)では、「撰取」の部分に「おさめとる。ひとたびとりて、ながくすてぬなり。せうは、もののにぐるをおはへとるなり。せうはをさめとる。しゅは、むかへとる。」(『親鸞聖人真蹟集成』三・一〇五頁)と左訓がつけられている。まず、この「ひとたびとりて、ながくすてぬ」という言葉から、阿弥陀仏を、ひとたび撰取した者を見捨てることのない存在として捉えたことが窺える。また「せうは、もののにぐるをおはへとるなり」という言葉からは、阿弥陀仏を、救いの手を差し伸べてくれるような存在として捉えたことが窺える。これは、煩惱を断ち切ることでできない、深く重い罪を犯してきた存在であるという、一見、阿弥陀仏の願いとは裏腹に生きているような私たちを、どこまでも追うようにして、救ってくださるということである。

そして、七高僧の一人である善導は『往生礼讃』において「かの仏の光明は無量にして十方国を照らすに障礙するところなし。ただ念仏の衆生を觀そなはして、撰取して捨てたまはざるがゆゑに阿弥陀と名づけたてまつる。かの仏の寿命およびその人民も無量無辺阿僧祇劫なり。ゆゑに阿弥陀と名づけたてまつる」(『註釈版七祖篇』・六六二頁)と述べている。親鸞は、ここまでに述べてきたはたらきを「阿弥陀仏」という名のいわれとしたのであ



る。

次に『歎異抄』第一条により、親鸞が阿弥陀仏のはたらきにより救われたことを示したい。

弥陀の誓願不思議にたすけまゐらせて、往生をばとぐるなりと信じて念仏申さんとおもひたつこころのおこるとき、すなはち摂取不捨の利益にあづけしめたまふなり。弥陀の本願には、老少・善悪のひとをえらばれず、ただ信心を要とすとしるべし。そのゆゑは、罪悪深重・煩惱熾盛の衆生をたすけんがための願にまします。しかれば、本願を信ぜんには、他の善も要にあらざ、念仏にまさるべき善なきゆゑに。悪をもおそるべからず、弥陀の本願をさまたぐるほどの悪なきゆゑにと云々。』（『註釈版』二一・八三二頁）

親鸞の苦悩の根源は、まるで救われようのない自分という存在にあった。それは、罪悪深重・煩惱熾盛という言葉にも表されているように、罪深く、煩惱を断ち切ることのできない自分の姿である。しかし、ここには、阿弥陀仏はそのような者をこそ救うために本願を起こしてくださったのだと理解し、そのまま、煩惱を抱えたままに救ってくださることを、ありがたく受け取る姿が表れている。

“そのままに救ってくださる”とはどういうことなのかについて、信心の意味を踏まえながら考えたい。

まず、仏教では煩惱を無明、さとり智慧を光明と表現する。これは、阿弥陀仏の光明によって自らが無明であったと知らされることを示している。また、信心とは、自力によって得るものではなく、他力、つまり阿弥陀仏のはたらきによって得るものであり、自らが煩惱具足であったと気づかされる心を表している。親鸞は『高僧和讃』に「金剛堅固の信心の　さだまるときをまちえてぞ　弥陀の心光摂護して　ながく生死をへだてける」（『註

釈版』二・五九一頁）と述べており、阿弥陀仏のはたらきを確かなものとして受け取る姿が窺える。阿弥陀仏は、どうしようもない私たちのために本願を起こしてください。そのことを疑いなく受け取り、自力の心を捨て、すべてを阿弥陀仏におまかせすることこそが親鸞の言われる信心なのである。また、それは「南無阿弥陀仏」という称名となって現れるのである。このように、自力ではなく他力によることが「そのままの救い」と表現される理由であろう。

また『歎異抄』第九条には「しかるに仏かねてしろしめして、煩惱具足の凡夫と仰せられたることなれば、他力の悲願はかくのごとし、われらがためなりけりとしられて、いよいよたのもしくおぼゆるなり。」（『註釈版』二・八三六頁）という一文がある。これは、私たちがあらゆる煩惱をそなえた凡夫であることを、阿弥陀仏は先に見抜いて本願を成就してくださいと気づき、それをありがたく受け取る親鸞の姿勢であると言えよう。

### 第三節 親鸞の自己の捉え方

親鸞は、人間というものを「罪悪深重の凡夫」や「煩惱具足の凡夫」という言葉で表現している。前者には「縁に触れたら何をしでかすか知れない弱く悲しい人間」<sup>(21)</sup>の姿が表されている。人はこの世に生きている限り、善人でもなく悪人でもない存在である。なぜなら「善い縁に触れたらばすばらしいことを言ったり、行なったりする人が、悪縁に触れたらば、その全体を帳消しにしてしまうような悪行を犯してしまう」<sup>(22)</sup>からである。また、後者には、自分の都合のいいものに対しては愛着し、自分の都合の悪いものに対しては怒りや憎しみの気持

ちを抱くという、自分を中心に生きる姿が表されている。このような親鸞の人間観は、阿弥陀仏の光に照らされることによつて気づかされた、いわば影の部分であると言えよう。

そして、親鸞は、阿弥陀仏の救いをありがたく受け取りつつ、それに驕ることなく、自らの罪悪性からも目を逸らそうとはしなかつたのである。

ここからは、そのことを『正像末和讃』にある言葉により、考察していく。まずは「無慚無愧のこの身に、まことのところはなけれども 弥陀の回向の御名なれば 功德は十方にみちたまふ」(『註釈版』・六一七頁)という和讃から考えてみたい。親鸞は、無慚無愧という言葉を用いて、自らの罪を恥じることもできない、どうしようもない身である自分を表している。しかし、同時に、阿弥陀仏によつて念仏する身とならせていただいたことをありがたく思う気持ちを表しているのである。

次に示すのは「小慈小悲もなき身にて 有情利益はおもふまじ 如来の願船いまさずは 苦海をいかでかわたすべき」(『註釈版』二・六一七頁)という和讃である。慈悲とは「いつくしむころ」と「かなしむころ」を指す。阿弥陀仏の慈悲は「大悲」といわれ、一切の衆生に開かれたものである。親鸞は、小慈小悲という言葉を用いて、自分にはそのような心が少しもないことを、それと対比して表している。これは、親鸞が八十四歳のときに義絶した、善鸞への思いを表す言葉ともとれる。そして、そのような身である自分は、阿弥陀仏の救いがないければ、どうして苦しみを乗り越えればいいのかという思いに基づいて、阿弥陀仏により救われることを表していると言えよう。

また、親鸞は『教行信証』の真仏弟子釈に、次のように述べている。

「真の仏弟子」（散善義 四五七）といふは、真の言は偽に對し仮に對するなり。弟子とは釈迦・諸仏の弟子なり、金剛心の行人なり。この信行によりてかならず大涅槃を超証すべきがゆゑに、真の仏弟子といふ。

『註釈版』二一・二五六頁

これは、救われようのない私たちが、他力の信心と念仏によつて救われるという「真の仏弟子」であることを讃えている。しかし、その後には次のようにも述べている。

まことに知んぬ、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、真証の証に近づくことを快しまざることを、恥づべし傷むべしと。」（『註釈版』二一・二六六頁）

ここには、阿弥陀仏により救われると確信しているにもかかわらず、それをよろこぶことのできない自分を悲しみ、恥じる心が表れている。

ここまで述べてきたことには、阿弥陀仏によつて救われることを確かなものとしてありがたく、申し訳なく受け取るような気持ち表れている。同時に、親鸞自身がどうしようもない自分の心に気づかれていく姿の表れであるとも言えよう。

そのような深い意味を持つ信心について書かれているものが『教行信証』にある。

〈深心〉といふは、すなはちこれ深信の心なり。また二種あり。一つには、決定して深く、自身は現にこれ罪悪生死の凡夫、曠劫よりこのかたつねに没し、つねに流転して、出離の縁あることなしと信ず。二つには、

決定して深く、かの阿弥陀仏の四十八願は衆生を摂受して、疑なく慮りなく、かの願力に乗じて、さだめて往生を得と信ず。『註釈版』二・二一七頁)

まず、深心とは、阿弥陀仏に救われることを疑いなく確かなものであると深く信じる「信心」のことである。そして、その内容を「救済される者（機）」としての自分がどのような存在であるかということ信ずる『機についての深信』と、救うものとしての教法（法）はどのようなものであるかということ信ずる『法についての深信』とに開いて示された」（<sup>23</sup>の二種深信であるという。

親鸞は、阿弥陀仏の本願が、私たちをめぐりて誓われたものであることを、罪深い自分という存在を通して気づかされた。その意味では、親鸞は自己というものを、自らの葛藤と闘いながら、罪深い存在であると自覚しながらも、そうでしかいられない存在として受け入れていったのだと言えよう。

#### 第四節 親鸞の姿勢

親鸞は、自らを非僧非俗の身であるとしている。それは「しかれば、すでに僧にあらざ俗にあらざ。このゆるに禿の字をもつて姓とす。』（『註釈版』二・四七一頁）という一文から窺うことができる。そこには、一二〇七年の承元の法難により越後に流罪となった背景があった。ここでは流罪についての説明は省き、非僧非俗という言葉について述べたい。まず、悲僧とは「処罰されて僧籍を奪われたので、僧ではなくなったという外的な理由とともに、多年にわたり比叡山で修行につとめたが、悟りを得ることができず、自ら戒をすてて妻をめぐり子をも

うける悲僧の生活を選んだということ」(24)であるという。また、非俗については「世俗の職業について世をわたる単なる俗人でもないということである。それは世俗の愛憎・名利の生活のなかに、念仏によって生かされる道を歩みつつ、人びとにもそれを伝えようということ、在家の生活がそのまま仏道となり得ることを示した」(25)という。

流罪を許された親鸞は、浄土に生まれるための行の一つである、読誦を実践しようと『浄土三部経』を千部読むことを試みた。しかし、法然は、念仏者にとって称名以外はなく、ただ念仏によつて救われることをより多くの人に伝えることを大事にしていたため、そのことを思い出した親鸞は、読誦ではなく教化に力を入れるようになったと伝えられている。

ここからは、親鸞の教化の姿勢について考察する。一つ目に挙げられるのは、法然を通して阿弥陀仏よりいただいたものを信じ、ただ念仏したことである。そのことは『歎異抄』第二条の「親鸞におきては、ただ念仏して、弥陀にたすけられまゐらすべしと、よきひとの仰せをかぶりて、信ずるほかに別の子細なきなり。」(『註釈版』二・八三二頁)という一文が示している。

二つ目は「御同行・御同朋」の姿勢を大切にしたことである。まず、『歎異抄』第六条には

親鸞は弟子一人もたず候ふ。そのゆゑは、わがはからひにて、ひとに念仏を申させ候はばこそ、弟子にても候はめ。弥陀の御もよほしにあづかつて念仏申し候ふひとを、わが弟子と申すこと、きはめたる荒涼のことなり。(『註釈版』二・八三五頁)

と記されている。また『御文章』には「さらに親鸞めづらしき法をもひろめず、如来の教法をわれも信じ、ひとにもをしへきかしむるばかりなり。そのほかは、なにををしへて弟子といはんぞ」(『註釈版』二・一〇八四頁)と記されている。この二つの文章は、みなが阿弥陀仏のはからいによって同じ念仏の教えをいただいていることと、すべてが阿弥陀仏のはたらきによるものであるとの考えに基づき、自らが上に立ち一方的に教化するようなことはせず、念仏をともによるこびいたく者としてみなを捉えたことを示していると言えよう。

また、親鸞は問うてくる者に対して、その人を共感的に理解し、受け入れる姿勢をとっている。そのことを『歎異抄』第九条にある、唯円との会話から窺うことができる。

念仏申し候へども、踊躍歡喜のころおろそかに候ふこと、またいそぎ浄土へまゐりたきころの候はぬは、いかにと候ふべきことにて候ふやらんと、申しいれて候ひしかば、親鸞もこの不審ありつるに、唯円房おなじこころにてありけり。(『註釈版』二・八三六頁)

唯円にとつて、悩める自分に共感し、阿弥陀仏の救いへと導いてくださる親鸞の存在は、いわば親鸞にとつての法然のような存在だったのではないだろうか。なぜなら、親鸞自身も、唯円と同じように悩み、師を通して阿弥陀仏によって救われた人だからである。そのことが、教化の姿勢へとつながったのではないだろうか。また『歎異抄』第二条には

弥陀の本願まことにおはしまさば、釈尊の説教虚言なるべからず。仏説まことにおはしまさば、善導の御釈虚言したまふべからず。善導の御釈まことならば、法然の仰せそらごとならんや。法然の仰せまことならば、

親鸞が申すむね、またもつてむなしかるべからず候ふか。〔註釈版〕二・八三三頁)

と記されている。ここから、親鸞が、教化することを通じて自分の存在する意味を肯定している姿が窺える。

ここまで述べてきたことは、すべて自信教人信の実践へとつながることであると言えよう。それは、阿弥陀仏の救いを自らも信じ、他人にも信を勧めることである。そして、それが阿弥陀仏への報恩となるのである。人々は、同じ立場でもとに考えてくれる、ともに念仏をいただくことのできる親鸞の姿勢に惹かれ、尊敬の念を抱いた。親鸞は、人々から必要とされることで、より教化に対する力も入ったことと考えられる。ここに至るまでの過程は、いわば親鸞の自己受容とも言えるのではないだろうか。

### 第三章 浄土真宗の救い

#### 第一節 カウンセリングと浄土真宗の救いの相違点

第一章では、ロジャーズのカウンセリングを通して、自己受容の過程について述べた。第二章では、親鸞が阿弥陀仏に救われていく過程について述べた。ここでは、カウンセリングと阿弥陀仏の救い（浄土真宗の救い）の相違点について考察する。

カウンセリングにおける自己受容の過程は、親鸞が阿弥陀仏に救われていく過程と非常に似たプロセスをたどっていた。まずは、その両者の過程を照らし合わせ、共通点を見てみたい。カウンセリングの場において、



クライエントはカウンセラーに受け入れられ、さまざまな気持ちを話せるようになる。そして、その関係の中でありのままの自分を知っていく。すると、自分の中にある問題に目を向けるようになり、自分の可能性に気づいていく。その経験が、本来の自分のあるべき姿に向かって努力することにつながるのである。それがカウンセリングにおける自己受容のプロセスである。

次に、親鸞が阿弥陀仏に救われていく過程についてまとめる。親鸞は、法然を通して阿弥陀仏に受け入れられた（ここでは阿弥陀仏の摂取不捨のはたらきに出遇ったことを意味する）。そのはたらきにより、自分の愚かさや罪悪性に気づかされた親鸞は、同時に、そのような者がこそが救われる対象であることにも気づかされる。そのことをありがたく受け取る姿勢が、自信教人信を実践し、念仏のある生活を送っていくことに通じるのである。それは、親鸞らしい教化の姿勢であり、そこに自分の生きる意味を見出していったと言える。

この二つを相互にあてはめて考えてみると、両者がよく似た性質を持つことが窺える。一つには、自分以外の他者から受け入れられているという感覚を得られることである。二つには、その感覚を得られることによって、自分という存在に意味を見出していけることである。つまり、両者は、ありのままの自分を生きられるようになり得るといふ点で共通していると言えるよう。

ここからは、カウンセリングと浄土真宗の救いの違いについて考えてみたい。そもそも、阿弥陀仏という存在が人知を超えたものであるため、違いが明確であることは明らかである。しかし、それを踏まえた上で考えるならば、次のような違いが挙げられる。一つには、前者が人と人との関係において為されるものであるのに対し、

後者は人知を超えたものと人との関係において成り立つものであることである。二つには、前者には言葉でのやりとりがあるのに対し、後者にはそれが無いことである。しかし、先ほど述べた理由から、自己受容できるための要素は両者に備わっていると見えよう。

親鸞は、阿弥陀仏の救いによつて、自らの葛藤と闘いながらも、そうでしかいられない自分の存在を受け入れ、その生涯をまっとうした。その事實は、阿弥陀仏の救いによつて私たちも自己受容できることを証明していると言えるだろう。そういう意味で、浄土真宗が自己受容に果たせる役割があると考えられる。

## 第二節 浄土真宗の救いについて

親鸞は、阿弥陀仏の救いについて、次のように表現している。

たとへば一人にして七子あらん。この七子のなかに一子病に遇へば、父母の心平等ならざるにあらざれども、しかるに病子において心すなはちひとへに重きがごとし。大王、如来もまたしかなり。もろもろの衆生において平等ならざるにあらざれども、しかるに罪者において心すなはちひとへに重し。放逸のものにおいて仏すなはち慈念したまふ。不放逸のものは心すなはち放捨す。〔註釈版〕二・二七九頁

これは、優れているから認められる、勝っているから認められるということではなく、むしろ劣ったものが認められる世界があることを、親の心にとえて示されているものである。つまり、一見、阿弥陀仏の願いとは裏腹に生きているような私たちが、救いの対象となり得る世界があることを説いているのである。そのような世界が

あると知るとは、同時に、私たちが縁に触れたら何をすべきかわからない存在であることに気づかされることでもある。親鸞がこの七子のたとえを述べた理由はそこにあると思われる。

また、阿弥陀仏の救いは、人の「死」を問題とする。これまででは、この世における生きづらさを考えるなど、人の「生」に関する問題を問うてきた。しかし、ここでは「死」の問題についても触れておきたい。人が死ぬということは、いつの時代においても変わらないことであり、生きていけば必ず直面する問題である。そのことについて『無量寿経』には「宝を愛して食ること重く、心勞し身苦しむ。かくのごとくして、竟りに至りて恃怙するところなし。独り来り独り去り、ひとりも随ふものなけん。」(『註釈版』二・六五頁)と記されている。これは、人はこの世に一人で生まれ、一人で去っていくことを表している。私たちは、健康である時には死についてなど問題とせずに生きているように思う。しかしそれはいつでも自分に訪れる可能性があるのである。たった一人でこの世を去ることは、とてつもなく怖いことなのではないだろうか。

『歎異抄』後序には、

聖人(親鸞)のつねの仰せには、「弥陀の五劫思惟の願をよくよく案ずれば、ひとへに親鸞一人がためなりけり。さればそれほどの業をもちける身にありけるを、たすけんとおぼしめしたちける本願のかたじけなさよ」と御述懐候ひしことを、いままた案ずるに、善導の「自身はこれ現に罪惡生死の凡夫、曠劫よりこのかたつねにしづみつねに流転して、出離の縁あることなき身としれ」(散善義 四五七)といふ金言に、すこしもたがはせおはしませず。(『註釈版』二・八五三頁)

と記されており、親鸞が阿弥陀仏のはたらきを自分のこととして受け取る姿が示されている。また『高僧和讃』には「本願力にあひぬれば むなくすぐるひとぞなき 功德の宝海みちみちて 煩惱の濁水へだてなし」(『註釈版』二・五八〇頁)と述べられている。これは、阿弥陀仏のはたらきによって、私たちの苦悩がそのまま終わらない、つまり、苦悩に意味が与えられることを説いているのである。

最後に、ここまで述べてきたことを的確に表した文章を示したい。

私たちはこの人生、何年生きさせてもらうか分かりませんが、この人生をただ空しい愚癡の材料を造るための人生というような、そんな無残な人生は、やはり生きたくないですね。どんなに辛いことがあり、どんなに苦しいことがあると、私にとってこの人生は有り難い一生でございましたと、自分の人生に合掌して死んでゆけるような、別に死ぬることを急がなくてもいいけれども、合掌して自分の人生を受け容れてゆくことができるような、そのような境地というものが何らかの形で実現していかないと、自分が惨めすぎると思います。これは誰のためでもない。自分自身の納得のゆく人生を生きななければならないと思うことです。その意味で、どんな辛いことに出遭おうと、その中に尊い意味を味わうことができるようなみ教えに遇った。そしてこの人に遇えた私の人生に悔いはないと言えるような人に遇えた。こういうことがご開山にとって一番嬉しかったことだと思うわけです。(26)

これは、私たちの生きていく指針であると同時に、親鸞の説かれた念仏の教えによって気づかされることであると言えよう。

## 結論

自己受容とは、自己のありようをそのまま受け入れることであり、人が自分らしく生きていく上で必要不可欠なものである。第一章において、カウンセリングでは「受容」もしくは「無条件の積極的関心」、「共感的理解」、「純粹性」もしくは「一致」というカウンセラーに必要な三条件のもとで、クライエントが自己受容できることを述べた。第二章においては、親鸞が阿弥陀仏に救われていく過程について考察した。それは、いわば親鸞の自己受容の過程とも言えるものであった。そこから、カウンセリングと浄土真宗の救いには、自己受容できるための要素が備わっていると見えよう。

また、親鸞は自らの葛藤と闘いながらも、そうでしかいられない自分の存在を受け入れ、その生涯をまっとうした。それを可能にしたのは、優れているから認められるのではなく、むしろ劣っているからこそ見捨てず救うという阿弥陀仏の大悲のはたらきであった。親鸞は、「そのはたらきを「親鸞一人がため」と主体的に受け取っていったのである。

私たちは、この世に生を受けたからには必ず死を迎える。しかし、そのような苦悩がそのまま終わらない、つまり、苦悩に意味を与えてくださるのが阿弥陀仏なのである。そのような教えに出会うことにより、自らを受け入れられ、自分らしく生きていけるのではないだろうか。

註

- (1) 中島義明他 編『心理学辞典』有斐閣 一九九九年 三三一頁
- (2) 東山紘久編著『心理療法プリマーズ 来談者中心療法』ミネルヴァ書房 二〇〇三年 一七頁
- (3) 前掲註(1) 書 三三一頁
- (4) 友田不二男他 編訳『ロジャーズ全集12 人間論』岩崎学術出版社 一九六七年 一一六頁
- (5) 前掲註(4) 書 一一六頁
- (6) 諸富祥彦『カール・ロジャーズ入門―自分が「自分」になるということ』星雲社 一九九七年 一四三頁
- (7) 高井範子「自己受容と生き方態度に関する検討―『自己心理学研究』―」二〇〇〇年
- (8) 高井範子「他者からの受容感と生き方態度に関する研究―存在受容感尺度による検討―」『大阪大学教育学年報』第六号 二〇〇一年
- (9) カール・R・ロジャーズ、畠瀬直子訳『人間尊重の心理学 わが人生と思想を語る』新版 創元社 二〇〇七年 六頁
- (10) 前掲註(4) 書 一一六頁
- (11) 前掲註(6) 書 二〇九頁
- (12) 前掲註(4) 書 一三七頁
- (13) 前掲註(4) 書 一一八―一一九頁
- (14) 前掲註(4) 書 一一〇頁
- (15) 前掲註(4) 書 一二三頁
- (16) 前掲註(4) 書 一二〇頁
- (17) 前掲註(4) 書 一二五頁
- (18) 前掲註(4) 書 一二六頁
- (19) 前掲註(4) 書 一三一頁

木本 禁止 識 識

- (20) 梯實圓『精読・仏教の言葉 親鸞』新装版 大法輪閣 二〇一二年 一二四頁
- (21) 前掲註(20) 書 五二頁
- (22) 前掲註(20) 書 五二頁
- (23) 前掲註(20) 書 二二五頁
- (24) 千葉乗隆『親鸞聖人ものがたり』同朋舎 二〇〇〇年 一〇四頁
- (25) 前掲註(24) 書 一〇五頁
- (26) 龍谷大学宗教部編『真実に遇う「りゅうごくブックス」No. 114』龍谷大学宗教部 二〇〇七年  
三四頁

禁  
敵

コピィー

参考文献

書籍

- 赤松俊秀他 編 『親鸞聖人真蹟集成』第三卷 法蔵館 一九七四年
- 氏原寛他 編 『カウンセリング辞典』ミネルヴァ書房 一九九九年
- 梯實圓 『精読・仏教の言葉 親鸞』新装版 大法輪閣 二〇一二年
- 梯實圓 『聖典セミナー「歎異抄」』本願寺出版社 一九九四年
- 梯實圓(解説)『歎異抄(文庫判) 現代語訳付き』本願寺出版社 二〇〇二年
- カール・R・ロジャーズ著、畠瀬直子訳 『人間尊重の心理学 わが人生と思想を語る』新版 創元社 二〇〇七年
- 教学伝道研究センター 『浄土真宗聖典―註釈版 第二版―』本願寺出版社 二〇〇四年
- 下山晴彦編 『やわらかアカデミズム・わかるシリーズ』改訂新版  
ミネルヴァ書房 二〇〇九年
- 浄土真宗聖典編纂委員会 『浄土真宗聖典 七祖篇―註釈版―』本願寺出版社 一九九六年
- 浄土真宗本願寺派総合研究所 『季刊せいてん105』本願寺出版社 二〇一三年

禁教





浄土真宗教学研究 『浄土真宗聖典 顕浄土真実教行証文類―現代語版―』 本願寺出版社

二〇〇〇年

千葉乗隆 『親鸞聖人ものがたり』 本願寺出版社 二〇〇〇年

友田不二男他 編訳 『ロジャーズ全集12 人間論』 岩崎学術出版社 一九六七年

友久久雄 『生きかた 死にかた 僧侶ドクターの人生カルテ』 本願寺出版社 二〇一三年

友久久雄 『仏教とカウンセリング』 法蔵館 二〇一〇年

友久久雄 『仏教とカウンセリングの理論と実践―仏の教えと心の癒し―』 自照社出版 二〇一三年

中島義明他 編 『心理学辞典』 有斐閣 一九九九年

東山紘久編著 『心理療法プリマーズ 来談者中心療法』 ミネルヴァ書房 二〇〇三年

村上速水 『親鸞教義とその背景』 永田文昌堂 一九八七年

諸富祥彦 『カール・ロジャーズ入門―自分が“自分”になるということ』 星雲社 一九九七年

山竹伸二 『「認められない」の正体 承認不安の時代』 講談社 二〇一一年

龍谷大学宗教部編 『真実に遇う―りゆうこくブックス―No. 114』 龍谷大学宗教部

二〇〇七年

論文

瓜生智子

「浄土真宗における自己と救い―現代社会の「生きづらさ」を考える―」

『龍大実践真宗学研究科紀要』二二〇一四年

高井範子

「自己受容と生き方態度に関する検討」

『自己心理学研究』一 二〇〇〇年

高井範子

「他者からの受容感と生き方態度に関する研究―存在受容感尺度による検討―」

『大阪大学教育学年報』第六号 二〇〇一年

