

2015年4月18日(土) 16:00～17:00

第113回 仏教と心理学等の接点を追求する勉強会資料

## 心理療法における瞑想とダンマ

プロフィール 石川勇一

相模女子大学 人間社会学部 人間心理学科 教授

臨床心理士、ヒーリングスペースアートマンの館 <http://yakata.me/> 代表

日本トランスパーソナル心理学／精神医学会 会長

行者(修験道、仏道、普遍宗教)

メール: [yuichi@ahr.sakura.ne.jp](mailto:yuichi@ahr.sakura.ne.jp)

### 講義の要旨

瞑想意識に馴染むことによって、心の問題に向き合うことや乗り越えることがずっと容易になります。瞑想意識において導かれる対人援助の根本原理を「スピリット・センタード・セラピー」と名づけ(石川、2014)、その概略を紹介します。そして、心理療法において、ダンマが諸々の苦しみから逃れるためにどのように活かされるのか、その可能性についても考えてみたいと思います。

### 1. 瞑想意識による心理療法の提唱：スピリット・センタード・セラピー(石川,2014)

「スピリット・センタード・セラピー(Spirit Centered Therapy)とは、その時到達できる自己のもっとも高い意識の場(スピリット)から、自己の心身の問題に光を当てて、自ら癒すことを目的とする心理療法」

- ・問題を、日常的な自我意識から捉えて介入するよりも、高次の精妙な意識の場(=瞑想意識)から眺めることができれば、問題解決と癒やす力が大きく高まるという臨床経験から導き出された
- ・スピリット・センタード・セラピーは、「自らのスピリットによって心身を精妙なレベルから癒し、浄化するだけでなく、問題をひとつの契機として、意識を拡大し、霊性を体現した新しい生き方ができるように援助する、ケアの根本原則」

\*スピリットの操作的定義 「その時到達できる自己のもっとも高い意識の場」

参照：魂、エッセンス、高次の自己、トランスパーソナル・セルフ、内なる神、内なる太陽、アートマン(真我)、内なるキリスト、仏性、など

## 2. スピリット・センタード・セラピー提唱の経緯

- 心理療法の二つの根本原則としてのスピリット・センタード・セラピーを提唱（2011）
- 特定の手順をもった新しい心理療法でも技法でもなく、問うべきは、手順や技法よりも、意識状態（次元）と意図
- スピリット・センタード・セラピーは直接技法として表面化しない暗黙知
- セラピーの隠れた臨床の知（メタスキル）
- 優れたセラピストがすでに意識的あるいは無意識的に実践している
- 本来は師資相承されたり、臨床経験の蓄積の中で徐々に感得されていくもの

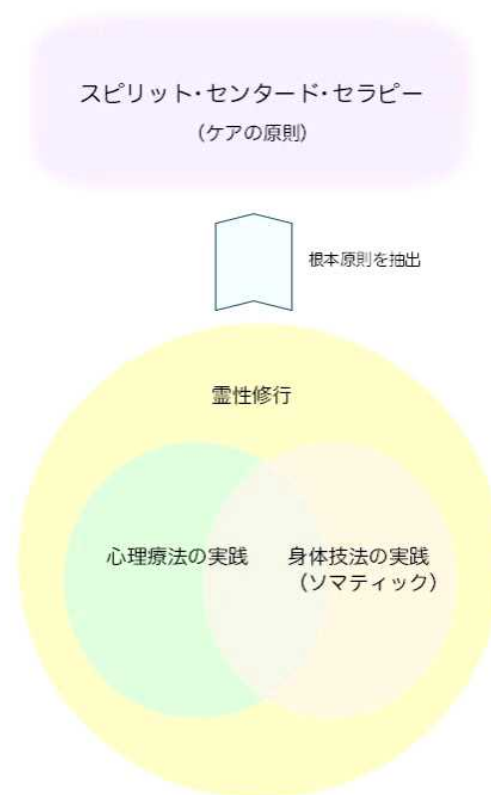


図1. スピリット・センタード・セラピー提唱の経緯

## 3. 提唱の理由

- 多くの臨床実践家は、安易な商業的・呪術的なスピリチュアルなものには辟易としながらも、経験と学問に裏打ちされた霊性の知識に飢えている
- 霊性にもとづく心理療法についての指針を示すことによって、多様な職域で活躍しているセラピストが、実践のなかで霊性を見だし、霊性に導かれるケアの道が開かれる。
- 霊性に基づく心理療法が、大学や大学院でも正面から教育・研究されるようになること。
- スピリット・センタード・セラピーは、基礎理論や技法、組織等がパッケージ化されたセラピーではなく、特定のメソッドや流派に閉じ込められたものではない。普通のセラピーやカウンセリングに浸透させることが可能である。
- 視野が狭くなって行き詰まっているセラピストを解放する など

#### 4. 従来のセラピーの限界

- ・大半の心理療法は、心の問題を心で解決しようとする → 対処療法 (再発多)
- ・退行療法 (催眠・精神分析の一部など) → パンドラの箱状態
- ・物質レベルの治療 (精神医学) → 対処療法 (再発多)、副作用、蟻地獄、利権

#### 5. 心の問題は心を超えた意識の場 (瞑想意識) で解決せよ

- ・日常的な <sup>マインド</sup>心 よりも高い精妙な意識状態の場  
「 <sup>マインド</sup>心 や <sup>プレマインド</sup>前心 の問題は、<sup>マインド</sup>心 だけではなく、<sup>マインド</sup>心 を超えた意識で解決せよ」  
(上位の第三者、祖父母のたとえ)
- ・ <sup>マインド</sup>心 を超えた高い意識状態か心の問題を眺め、丁寧に味わい感じとることが出来るようになると、マインド・センタードな意識状態の時よりも、根本的な解決が容易になる。

精妙な意識において、「観る」と、問題は変化して、消えていく！

#### 6. 瞑想意識の場 (スピリット) がもたらす六つの効果

- ①高い意識から眺めていると、問題がそのままよいと感じられたり、問題が問題でなくなってしまう。心身の無駄な力も抜けて心地よい。
- ②高い意識から丁寧に意識を向け、観察を続けると、問題は変容を始め、やがて消えていく！
- ③問題の存在意義の理解が生じる。 →あるがままの観察
- ④問題は自分の無意識の心が創り出していたことに気づく。
- ⑤シンクロニシティが起きやすい。
- ⑥内面の喜怒哀楽や観念に埋没せず、外界の影響にも完全に巻き込まれることがない。

## 7. スピリット・センタードな世界

- 自己の内面が、静か、穏やか、平和、安らぎ、軽やか、明るい、リラックス、集中、繊細、注意深い、気づき、満足、充実、至福、柔軟、澄明、清らか、さわやか、神聖、受容的、心地よい、幸せ、喜び、誇り、感謝などの感覚が湧いてくる。
- 思考はより精妙で明晰になり、特定の観念から解放され、より自由な視点を得て、さまざまな洞察や気づきを多く得る。直観的なひらめきも増える。
- スピリット・センタードな意識に到達するための近道＝瞑想
- 意識が高次になればなるほど、思考による判断(ジヤツジ)が減少する。
- 価値観、観念、感情に色づけられた色眼鏡から次第に自由になり、「ただあるがまま観る」という状態に近づく。  
予断なき観察、現象学的まなざしの実現、理想的な「受容」
- 「私がみている」→「ただみている」(無私、無我)

## 8. 副作用のないフリー・エネルギー・セラピー

- スピリット・センタードな意識状態は、成長と癒やしに必要なものの宝庫
- 心地よい安らぎ、精妙な思考、直観、判断の減少、理想的な受容、研ぎ澄まされた感覚、観念・感情からの解放、無思考状態、意識拡大など、すべて無尽蔵で無料、自己の内にある。
- <sup>マインド</sup>心の努力は、有限で疲労を伴うが、スピリットのまなざしは、慈悲深く、無尽蔵で、疲れしない。
- 身体や <sup>マインド</sup>心 から湧き出る欲望は、満たされたときに満足する時間は短く、やがて飽きる。さらに強い欲望に襲われる。獲得したものを失う不安や、将来得られなくなってしまう不安にさいなまれる。  
一方、スピリット・センタードな意識状態における安らぎは、飽きることがなく、枯れることがない。薬物とは異なり、副作用もない。
- スピリット・センタード・セラピー＝無尽蔵で副作用の無いフリーエネルギーを有効活用し、人間の根本的な癒やしをもたらす、内面の暗闇に光をともし、無制限の成長を促す方法である。(セラピストも燃え尽きない)

## 9. 意識の多次元世界

臨床実践に活用可能な  
統合的モデルとして

非二元  
(無我、空、道、ブラフマン、純粹意識、  
大宇宙、源、大靈、愛、大いなる生命)

## 10. 心理療法家は瞑想必修と すべし

多次元世界を体験的に知る  
ことは、臨床家の基本である

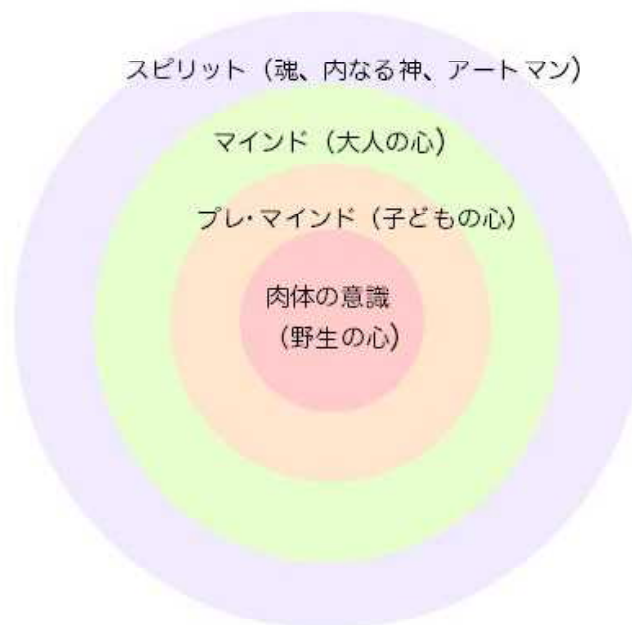


図2. 意識の多次元世界

### ◇スピリット・センタード・セラピーに関連する文献◇

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

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「トランスパーソナル心理療法としての修験道：修行の心理過程と修験道療法」『日本トランスパーソナル心理学／精神医学』Vol.12, No.2, p49-72, 2012

石川勇一「アマゾン伝承療法の叡智と癒し：臨床心理学者による体験報告」財団法人パブリックヘルスリサーチセンターストレス科学研究所編『Stress & Health Care』No.207, p5-7, 2013

石川勇一「〈スピリチュアリティ〉からの視点」日本人間性心理学会編『人間性心理学ハンドブック』第六章 section6, 244-251 創元社、p244-251, 2012

石川勇一「心理療法の根本原則と霊性:スピリット・センタード・セラピーと伝承療法」日本心理学会編『心理学ワールド』第59号、p21-24、2012

1 1 ダンマに照らして現象を観察する (ダンマ・セラピー、待機説法療法)

セラピストが、どれだけダンマを自ら検証し、感得しているか。  
 頭だけで安易に行えば、価値観の押しつけになる。  
 問題に応じて、理解力に応じて、変幻自在にダンマを伝える試み。

諸行無常・一切行苦・諸法無我

業 (Kamma) と業果 (Vipāka) の理解

「悪いことをした人は、この世で憂え、来世でも憂え、ふたつのところで共に憂える」

「善いことをした人は、この世で喜び、来世でも喜び、ふたつのところで共に喜ぶ」

(中村元訳『ダンマパダ』第一章第 15、16 節)

なにが業を深めるのか=身口意の悪行とは何か

「意」の悪業=煩惱の自覚を促す

煩惱を観察し、結を取りのぞくこと=苦しみを根本可決する唯一の道

参考：1 4 の煩惱 (不善心所 Akusala Cetasika) に気づくこと

1	貪 Lobha	愛着 (渴愛)。執着、貪り。五種欲。好かれない、よい評判を得たい、など。
2	見 Ditṭhi	先入観。曲解。誤った確信、考え。ダンマや聖者への無関心。
3	慢 Māna	「私」にこだわる自意識過剰な心。高慢さ。うぬぼれ。特別扱いを求める心。自他を区別し比較する心。競争心。
4	瞋 Dosa	対象を受け入れられない心。反感。怒り。憎しみ。悲しみ。憂鬱。自己破壊的な感情。不安や恐れ。
5	嫉 Issā	嫉妬。ねたみ。他人の成功や繁栄に対する反感。
6	慳 Macchariya	物惜しみ。けち。吝嗇。強欲。分かち合うことを嫌う。
7	悪作 Kukkucca	後悔。嘆き。自責の念、呵責の念。
8	痴 Moha	盲目的な心。本質を見抜けない。無知、愚かさ。真理を知らない。刺激に翻弄されて、世界を歪めて観る。ダンマが理解不能。
9	無慚 Ahirika	不善な行為に対する恥の感覚の欠如。傲慢な心。
1 0	無愧 Anottappa	不善な行為に対する恐怖感の欠如。業と業果への畏怖の欠如。
1 1	掉挙 Uddhacca	落ち着かず、混乱した心の状態。ざわついた心。ミスを連発。瞑想できない。
1 2	昏沈 Thīna	エネルギーの枯渇。意欲喪失、退屈、不満、倦怠、耽溺など。
1 3	睡眠 Middha	強い眠気に襲われ、眠り込む。心が鈍る。
1 4	疑 Vicikicchā	対象をむやみに疑う心 (探求的・理性的な疑問は除く) 頑固または優柔不断。確信を得られない。道理を理解できない。