

## ■ 書 評



### 仏陀の癒しと心理療法 —20の症例にみる治療力 開発—

平井孝男 著

法藏館

2015年3月 440頁

本体価格 2,700円+税

精神科医である著者が昭和50年代にインドの仏典にふれ、仏教の四諦八正道の教えが精神医療に通じるものがあると実感した経験から、この書が上梓された。著者は、医師になって間もない時期に仏教に関心を持ち、精神療法の専門家として40年間にわたる多く治療経験を通して得られた智慧を本書に凝集している。

本書は、14の章436頁からなり、読み応えがある。図表を一切使っていない。タイトルに「仏陀」という言葉が使われているため、宗教に関心がない者にとっては、この書を手にしてもすぐに書棚に戻してしまいたくなる。しかし、目次を見ると細かく小見出しで区切られ、また自験例20例を織り交ぜ、読者を飽きさせない工夫がなされている。

本書の趣旨としては、精神医療の根底に仏陀の教えが流れており、その教えの基本である四諦、中道、縁起、空を理解することが、診療の役に立つということである。

四諦とはこの世は苦であるという苦諦、苦をもたらす根本原因は世の無常と欲望に対する執着にあるという集諦、苦を滅するためには煩惱をコントロールし、執着を断つことが必要であるという滅諦、滅諦に至るには八正道の正しい修行方法によるべきという道諦を指す。心の病的状態とは、この「苦」の受け方に不全が生じているため、この苦をコントロールする上で必要な考えとして中道と縁起がある。縁起は、因縁生起のことで、一切の存在の有り様は、関係の中に成り立っているため、存在する物には実体がないという空の教えにつながる。患者が抱える症状も、患者と周囲の人との関係性の中で生じるものである。治療す

るにあたり、患者のみに焦点を当てるのではなく、その関係性に目を向けることで解決の糸口がみられる。また、病気自体に実体がないと捉えれば、症状から距離をおくことが可能となり、とらわれることなく自由な環境が生まれ、患者の治療力が培われる。執着を「注意の固着」、空の教えを基に執着からの開放は「あるがまま」と置き換えると、森田療法そのものである。また、中道をいずれにも偏らないニュートラルな構えとすると、認知療法の歪んだ思考の修正という過程に相当する。また、応機説法は、教育、説明ではなく、自ら考え理解を深めさせる認知療法的姿勢にも当てはまる。

さて、人生の苦とは、四苦八苦のことを指し、四苦は生老病死苦であり、愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦を加え八苦となる。愛別離苦はうつ病、怨憎会苦は対人恐怖、求不得苦はうつ病とヒステリー、五蘊盛苦は自律神経失調症と対比させて、各障害のメカニズムを仏教でいう「苦」で説明しているところは非常に興味深い。

治療に関しては、癒しを阻害する要因として煩惱を挙げ、煩惱から抜け出すために、今でいう自律訓練法にあたる調身、調息、調心を勧め、治療の最終過程に必要な自己実現に対しては十牛図を用いて説明している。十牛図とは、臨済宗の廓庵が牛を悟りに見立てて、悟りに至る筋道を10枚の図に描いたものだが、著者はこの悟りを治療に置き換えて、病気を克服する過程を示している。

元来宗教は、自然災害、生命を脅かす環境に陥る人間の救済のために生まれたものと解釈すれば、宗教の教えが人の精神の悩みからの回復に役立たないはずはない。まして仏教がわが国に定着していることを鑑みると、悩める日本人にとっては精神医療の根底に仏教的思想の存在は無視できない。

精神医療は、まずはその人を知ることから始まる。わが国に深く根付いている仏陀の教えに少しでも触れることで、日常臨床に新たな展開が生じるかもしれない。

精神科医に限らず、看護師、心理士、精神障害を抱える患者やその家族の方にも、是非一読することをお勧めする。

(忽滑谷和孝)