

ポジティブ心理学としての“ありがとう療法”の禅仏教における起源

加藤 博己

The origin in Zen Buddhism of “Thank You Therapy” as the Positive Psychology
Hiroki Kato (*Department of Psychology, Komazawa University*)

KEYWORDS: ありがとう療法, 禅仏教, ポジティブ心理学

勝俣 暎史^{かつまた てるちか} (駒澤大学文学部教授 臨床心理学) は、「ありがとう療法」(Thank You Therapy) を提唱しており、2007年3月9日、サンキュウ (39) の日に、駒澤大学文学部心理学科資料室を会場にして、「ありがとう療法研究会」を発足させた (勝俣, 2007)。

「ありがとう療法」(Thank You Therapy) とは、「何らかの支援を必要としている人々を対象として、『ありがとう』という感謝のこぼ^{ししょうぼう} (四摂法の中の「愛語」の一つ) を毎日頻繁に (20回以上とか100回以上) 他者に言うことによって、自他の情緒安定を図る心理療法の一つである」と定義されている (勝俣・橋本・木村・中嶋・岩田, 2007)。

このありがとう療法の「ありがとう」の一言は、「コンピタンス心理学的にみると、総合的自己評価コンピタンスの構成成分である『情緒安定の3A (愛情 Affection, 受容 Acceptance, 承認 Approval) の要求』 (Kanne, L.) を同時に充足する魔法の言葉である」という (勝俣, 2007)。

勝俣自身は、この「ありがとう療法」(Thank You Therapy) を、「Thank You Therapy は、Positive Psychotherapy の最も簡単で、しかも効果的な技法の一つとして期待できそう」と述べている。(勝俣, T., personal communication, 2007 November 11) 注1。

ポジティブ心理学は、learned helplessness (学習性無力感) を唱え、アメリカ心理学会会長を務めたこともある Seligman, M.E.P. が1998年から提唱してい

るもので、APA の提供する文献データベースである PsycINFO のキーワードである DE (ディスクリプタ) としてのポジティブ心理学の定義は、「精神病理や障害に焦点を絞るのではなく、楽観主義やポジティブな人間の機能を強調する心理学の取り組み」となっている (島井, 2006)。それ故、ポジティブ心理学は、治療的関わりというよりは、健康増進面の科学研究を目指しているものといえる。

ところで、禅仏教は、坐禅をはじめ、作務などの日常生活を通して悟りを成就し、涅槃という安心を得るものであり、いわば求道者に生き方の指針を与えるものである。それ故、禅仏教の目指す所は、ポジティブ心理学の目指す所のひとつと捉えることができる。これについて、加藤 (2003) は、「心理学は、一般に人間の心を扱う学問であると思われている。仏教における禅もまた同様に、心を扱うものである。では、そのアプローチの相違点はどこにあるのだろうか」と問いかけた上で、ヴントによる心理学、ならびに、仏教を一人称的方法、フロイトによる精神分析学を二人称的方法、行動主義に認知的立場を加えた現在の心理学の主流を、三人称的方法を用いているものとして3つに分けて示し、「一人称的方法として古来から発展してきた禅の手法や考え方を心理学に導入することが望まれる」と言及しており、ここに禅仏教とポジティブ心理学の接点が見いだされる。

勝俣 (2007) は、「ありがとう」の重要性を指摘した先駆者として、1. 曾野綾子, 2. 斉藤茂太, 3. 稲盛和夫, 4. 渡辺美樹, 5. 道元, 6. 聖書, 7. その他 (①御殿場市「久成寺の額」,

②オアシス運動, ③ドイツの諺, ④仏教用語の四恩, ⑤常葉学園大学教授中山兼芳のHAPPY)の7点をあげており, 道元を宗祖とする曹洞宗は, 「ありがとう」と深い関係があると考えている。

両名の指摘から, 本稿では, ポジティブ心理学の立場からの心理療法の, 簡易で効果的な技法としての「ありがとう療法」(Thank You Therapy)の主眼とする「ありがとう(感謝)」の概念の禅仏教における起源を, 禅仏教の宗旨と照らし合わせて調べ, 明確にすることを目的とした。

方 法

使用文献

曹洞宗の教理については, 『修証義』を用いた。臨済宗の教理については, 「臨済禅黄檗禅 公式サイト(臨黄ネット)」を用いた。

手続

はじめに, 「ありがとう」の語源を国語辞典, 古語辞典にて確認し, 「禅仏教」という用語について定義をした後, 禅宗と呼ばれる曹洞宗, 臨済宗のそれぞれについての「ありがとう」の位置づけを調べた。

結 果 と 考 察

「ありがとう」の語源について

まずは, 「ありがとう」の語の語源について, 『広辞苑』, 『言泉』, 『新選古語辞典』にて調べた。

『広辞苑』によると, 「ありがとう」, 「ありがたい」の語の説明は以下のようになっている(新村, 1998)。

「ありがとう【有り難う】」

(アリガタクの音便。下の「ごぞいます」「存じます」の略された形)感謝の意をあらわす挨拶語。

「ありがた・い【有り難い】」

〔形〕文ありがた・し(ク) ①存在が稀である。なかなかありそうもない。珍しい。②生存しにくい。生きがたい。③(世にも珍しいほど)すぐれている。立派である。④またとなく尊い。もったいない。恐れ多い。⑤(人の親切や好意などに対し)感謝したい気持ちである。身にしみてうれしい。⑥本当に恵まれていて, うれしい。

『言泉』によると, 「ありがとう」, 「ありがたい」の語の説明は以下のようになっている(林, 1986)。

「ありがとう【有り難う】」

(形容詞「ありがたい」の連用形「ありがたく」のウ音便)感謝の気持ちを表す, あいさつのことば。

「ありがた・い【有り難い】」

①存在がまれである。めったにない。②世に生きることがむずかしい。生きにくい。③めったにないくらい優れている。またとなく尊い。もったいない。おそれおおい。④(めったにないことと感謝する気持ちをこめて)喜びたい気持ちである。喜ばしく思う。かたじけない。

『新選古語辞典』によると, 「ありがたし」の語の説明は以下のようになっている(中田, 1982)。

「ありがた・し【有り難し】」

〔形ク〕(原義は, 存在することが困難だの意) ①めったにない。②めったにないほど, すぐれている。③生きながらえることが困難だ。④実現できない。困難だ。⑤またとなく尊い。

「禅仏教」という用語について

本稿は, ポジティブ心理学の一つとしての「ありがとう療法」の禅仏教における起源を調べたものであるが, ここで用いた「禅仏教」の用語について簡単に触れる。

「禅仏教」という言葉から, 禅を専門とする仏教の宗派を連想させるものとして, 「禅宗」があげられる。しかし, 「禅宗」という宗派が存在するわけではない。

一般に日本において「禅宗」と言えば, 臨済宗, 曹洞宗, 黄檗宗の3宗, もしくは, 黄檗宗を臨済宗に含めて考えた場合には, 臨済宗と曹洞宗の2宗を指す(「臨済禅 黄檗禅 公式サイト」が存在するので, 本稿では黄檗宗を臨済宗に含め, 2宗の立場をとるものとする)。しばしばこれら3宗もしくは2宗を総称して(特に臨済宗では), 「禅宗」と呼んだり, 文字や経典にたよらずに仏の正法を師から弟子へ直接伝えることから「仏心宗(心宗)」と呼んだり, 釈迦牟尼仏(ゴータマ・ブッダ)より「不立文字・教外別伝」の正法をマハーカッサパ(摩

訶迦葉)が受け継いで、28代目のボーディダルマ(菩提達磨)に伝わり、そこから禅が広まったとするところから「達磨宗」と呼んだりしている。

しかし、曹洞宗の宗祖となっている道元は、釈迦牟尼仏(釈尊)が悟りを開いてブツダ(目覚めた人)となった契機は坐禅であって、釈尊の教えのことごとくは、この坐禅を土台にして説き示されているとの立場をとったために、曹洞宗では、只管打坐を標榜し、これを「仏祖単伝の正法」としている。それ故、坐禅を主眼とする仏祖単伝の正法を、仏心宗とか、禅宗とか、曹洞宗とか、そういった名前で称えてはならないというのが、道元の考えである(石井, 1996)。

以上のようなことから、「禅宗」、「仏心宗」、「達磨宗」という存在しない宗派名を用いることは、誤解を招く可能性があるので、「臨済宗」、「曹洞宗」、「黄檗宗」を総称する言葉として本稿では「禅仏教」の用語を使用した。また、これらの宗派は単独で存するのではなく、釈迦牟尼仏(ゴータマ・ブツダ)による仏教(仏法)を伝える過程で「禅」的な部分が強調されてきた歴史的経緯があり、「禅」の語の後に「仏教」の語をつけた「禅仏教」の用語の使用は的を射ているものと思われる。

曹洞宗における「ありがとう」

曹洞宗の教義について、「本宗は、修証義の四大綱領に則り、禅戒一如、修証不二の妙諦を実践することを教義の大綱とする」とある(曹洞宗総務部, 1966)。

ここでいう『^{しゆしやうぎ}修証義』とは、「道元禅師の^{しやうぼうげんぞう}主著『正法眼蔵』九五巻の^{ことば}ことばを再構成したもの」で、「曹洞宗の教えを教理として明文化」したものである(奈良, 2001)。

『修証義』は、以下の5章からなっている。

- 第1章 総序
- 第2章 懺悔滅罪
- 第3章 受戒入位
- 第4章 ^{ほつがんにりしやう}発願利生
- 第5章 ^{ぎやうじほうおん}行持報恩

総序は、単なる序論ではなく、「禅の教え

の核心を述べるためのもの」であり、「仏教の根本の立場を明示するもの」である。第2章の「懺悔滅罪」では、「仏の心に照らされることで、自分の煩惱に気付いて謙虚にな」ること、第3章の「受戒入位」では、「仏(さとり)の呼び掛けに催されて三宝が信じられる」こと、第4章の「発願利生」では、「そのさとりの力が実生活に布施・愛語・利行・同事という^{ししやうぼう}四摂法([撰]はサンスクリット samgraha で、[つかむこと]の意)のかたちで働き出」すこと、第5章の「行持報恩」では、「一日一日を無心で行い保つ(行持)ことが、仏縁と自分の人生への感謝であるということ」が述べられている(奈良, 2001)。

これらの5つの章をさらに詳しくみると、総序は6節から成っており、第1節では、生死を明らめ、即ち涅槃と心得ること、第2節では、今の命を尊び、虚しくしないこと、第3節では、世の中は無常であるので己に随うのは善悪の行いだけであること、第4節では、因果を知らずに善悪を弁えない邪見を持つことのなきこと、第5節では、善悪の行為の影響には、行為直後、行為のしばらく後、行為の後、はるか忘れた頃の三時があると知ること、第6節では、過ちを過ちと気づかず、悪業には報いがあると気づかないことのないようにということが述べられている。

第2章懺悔滅罪は、7～10の4節から成り、第7節では、仏祖は憐れみの余り広大な慈門を開いており、三時の悪業について懺悔により清らかになること、第8節では、懺悔の功德が仏法への信とたゆまぬ心を生長させ、一度この力が現れると自他に利益をもたらすこと、第9節では、仏祖も我々と同じように悪業があっても解脱したのだから、我々も過去の悪業があっても仏祖と同じようになるということ、第10節では、悪業は自分の体と口と意志とから生じた貪りと怒りと愚かさに因るものであり、心と体と口とで、それらを懺悔すべきことが述べられている。

第3章受戒入位は、11～17の7節から成り、第11節では、どこでどのように生きても仏法僧の三宝を敬うべきこと、第

12節では、山や鬼の神といった外道に帰依することなく、三宝に帰依して解脱するのみならず、さとりを成就すべきこと、第13節では、三宝帰依のためには、合掌低頭して仏（大師）法（良薬）僧（勝友）を信じて拠り所にするのと口で唱え、その後諸戒を受けること、第14節では、三宝帰依（三帰）の功德は最尊最上で甚だ深い不可思議なもので、釈迦牟尼仏（ゴータマ・ブッダ）が既に証明しているものであること、第15節では、三帰後は律儀、善法、衆生を把握する戒（道德心）を受け（三聚浄戒）、次に不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不酤酒、不説過、不自讚毀化、不慳法賤、不瞋恚、不謗三宝の10戒を守るべきこと（十重禁戒）、第16節では、受戒により諸仏のさとりの果報を備えることになること、第17節では、諸仏はさとりの中に住むために知覚を遺さず甚妙不可思議な作為のない功德が備わるようになって、これを発菩提心ということが述べられている。

第4章発願利生は、18～25の8節から成り、第18節では、菩提心を起こすとは、いかなる場合でも己よりも他人を先に救おうとすべきこと、第19節では、菩提心を起こせばたとえ7歳の女子でも導師となること、第20節では、急いで菩提心を起こし、人の利益とすべきこと、第21節では、他人に利益を与えるには、布施・愛語・利行・同事（四摂法）を実践し、布施を施す際には、自分のものであっても本来私のものではないので貪らずに少量でも与えるべきこと、第22節では、自愛の言葉は、赤子を思うような気持ちで発し、讃えたり憐れむようにし、面と向かっても、本人のいないところで誰かに発しても構わないこと、第23節では、人のためになる行いは、報謝を求めないこと、第24節では、他と同じことを（ともに）行う（同事）とは、自他の意向に逆らわず、たとえば海が水を拒否しないように行うこと、第25節では、菩提心の行いと願いにはこのような道理があり、情けは人のためならず行うべきことが述べられている。

第5章行持報恩は、26～31の6節から成り、第26節では、この発菩提心は、我々のこの世界のために開かれたので釈迦

牟尼仏との縁を喜ぶべきこと、第27節では、正法に出会えたことを喜び、さとりを導く師に会うには、師の氏素性や容姿、欠点を嫌わず、行いをみて考えるべきで、毎日朝昼晩と礼拝し恭敬すべきこと、第28節では、この教えを聞くことができるのは、仏祖の行いが継続されてきた恩によるものであり、一句、一法の恩に報謝し、この正法が目の前に貯えられていることに無上の大恩を報謝すべきこと、第29節では、その報謝には、毎日の行いを継続し、命をなおざりにせず私欲に費やさないこと、第30節では、光陰矢のごとし、一日は再び還らないので百歳の月日の中のたった一日でも行持を行えば、百年にもとってかわる価値があり、毎日の身命を尊び、行持を行う自らの身心を愛し、敬うべきこと、第31節では、釈迦牟尼仏が即心是仏であり、現在過去未来の諸仏も仏となる時は釈迦牟尼仏となることであり、すなわち、あなたが即心是仏であるので、審細に参究して仏恩に報ずべきことが述べられている。

すなわち、釈迦牟尼仏（ゴータマ・ブッダ）を仏祖とし、その「仏祖単伝の正法に遵い、只管打坐、即心是仏を承当することを宗旨と」（曹洞宗総務部、1966）し、道元を宗祖とする曹洞宗では、『修証義』によって、釈迦牟尼仏の恩に報ずるには、懺悔、受戒し、菩提発心を起こした後は、毎日精進して怠らないことが教理として示されている。

『修証義』の最終章第5章の「行持報恩」は、まさに釈迦牟尼仏への「ありがとう」を継続的行動（心、体、口）で示すことを語っている。「報恩」には、四恩（4つの恩）があり、大乘本生心地観経（日本人僧で唯一「三蔵」の称号を与えられた平安時代の興福寺僧、靈仙が関わった経）では、父母の恩、国王の恩、衆生の恩、三宝（仏法僧）の恩の四つをいう（中村、1980）。

この第5章の28節にある「報謝」の語は、「感謝」に「報いる」ということであり、まさに「ありがとう」を実践することを意味する。

また、第4章発願利生の第23節に「人のためになる行いは、報謝を求めないこと」が語られている。報謝（見返り）を求めな

いとは、相手に何かをしてやるのではなく、
させて頂くということで、(滅多になく)
「有り難く」行うということである。

ちなみに、曹洞宗立の愛知学院大学の教育
理念には、「行学一体・報恩感謝」が掲げ
られている(愛知学院大学, 2007)。

臨済宗における「ありがとう」

臨済宗は、曹洞宗と異なり、「十四の大本
山と、黄檗宗に分かれている」(臨済宗黄檗
宗連合各派合議所, 2007)。それ故、各本山
により宗旨の説明の仕方はまちまちである
が、臨済宗黄檗宗連合各派合議所の作成に
よる「臨済禅 黄檗禅 公式サイト(臨黄
ネット)」によれば、「臨済宗や黄檗宗は、
お釈迦さまの正しい教え(正法)をうけつ
がれた達磨大師(初祖)、臨済禅師(臨済宗
祖)や、隠元禅師(黄檗宗祖)、さらに禅を
日本に伝来された祖師方、そして日本臨済
禅中興の祖・白隠禅師 [はくいんぜんじ]
から今日にいたるまで、『一器の水を一器
へ』移すがごとく伝法された一流の正法を
教えとし、我々に本来そなわる尊厳で純粋
な人間性(仏性[ぶっしょう])を、坐禅・
公案・読経・作務などの修行を通して、自
覚(見性)することを旨とする宗派」であ
り、「宗祖臨済禅師には、『赤肉団上 [しゃ
くにくだんじょう] に一無位 [いちむい]
の真人 [しんにん] あり。常に汝等諸人 [な
んじらしょにん] の面門 [めんもん] より
出入す。未だ証拠せざる者は、看 [み] よ看
よ』という言葉があります。臨済宗の宗旨
は、我々に本来そなわる、この一無位の真
人を自覚すること」とある。

この宗旨から、「ありがとう」に関連のあ
る事柄を直接導き出すことは難しい。また、
曹洞宗における『修証義』のように、臨済
宗の教義をまとめた書物もなく、本稿では
臨済宗における「ありがとう」の起源は見
いだせなかった。

しかし、だからといって、臨済宗には、
「ありがとう」の教えがないわけではなく、
臨済宗妙心寺派の大本山妙心寺では、感謝
のことばとしての【おかげさま運動】を展
開している(妙心寺, 2007)。

これら曹洞宗、臨済宗といった禅仏教の
他に、浄土真宗を背景とし、「報恩感謝」を

表題としたカウンセリングの図書(富田,
2005)があったり、(四恩の実践)を目指す
色々な体験を通して感謝の心を育てる幼稚
園として、山口県下松市にある学校法人四
恩学園 四恩幼稚園・第2四恩幼稚園(浄
土宗盛涼山法静寺)という幼稚園があり(四
恩学園, 2007)、禅仏教以外の仏教各宗派に
おいても「ありがとう」の教えは広く流布
していると考えられ、今後の研究が待たれ
る。

また、本稿では、ポジティブ心理学の心
理療法的な側面を強調した「ありがとう療法」
と禅仏教の関係の一部を明らかにしたが、
禅と心理学との関連、特に禅心理学研
究史、ならびに禅への多角的心理学的ア
プローチについては、Kato,H. (2005) にて
指針が示されている。

文 献

- 愛知学院大学(2007). 教育理念・校歌 愛
知 学 院 大 学
<<http://www.aichi-gakuin.ac.jp/about/contents/idea.html>> (2008年1月6日)
- 林 大(監)(1986). 国語大辞典 言泉 小
学館
- 石井恭二(1996). 仏道 七十五巻本 正法
眼蔵 3 河出書房新社
- Kato,H. (2005). Zen and Psychology.
Japanese Psychological Research,
47(2)125-136.
- 加藤博己(2003). 禅の悟りに心理学が挑む
新版・心理学がわかる 朝日新聞社ア
エラムック, pp.129-130.
- 勝俣暎史(2007). 東京ありがとう療法研究
会ニューズレター 創刊号, 1-4.
- 勝俣暎史・橋本泰子・木村たき子・中嶋真
美・岩田佳世(2007). 「ありがとう療法」
の提唱: コンピタンス臨床心理学的視点
から 日本心理臨床学会第 26 回大会発
表論文集, 323.
- 妙心寺(2007). 【おかげさま運動】花園会
各種行事 中越沖地震救援募金 臨済宗
妙心寺派 大本山妙心寺
<<http://www.myoshin.com/activity/index.html>> (2007年12月12日)
- 中田祝夫(1982). 新選古語辞典 「常用」
新版(第四版) 小学館
- 中村 元(1980). 新・仏教辞典 誠信書房

- 奈良康明 (2001). あなただけの修証義 小学館
- 臨濟宗黄檗宗連合各派合議所 (2007). 歴史臨濟禅 黄檗禅 公式サイト 臨濟宗黄檗宗連合各派合議所 <http://www.rinnou.net/cont_01/history.html> (2007年12月10日)
- 島井哲志 (2006). ポジティブ心理学の背景と歴史的経緯 島井哲志 (編) ポジティブ心理学 21世紀の心理学の可能性 ナカニシヤ出版 pp. 3-21.
- 新村 出(編) (1998). 広辞苑 第五版 岩波書店
- 四恩学園 (2007). げんきいっぱい しおんがくえん 学校法人四恩学園 四恩幼稚園・第2四恩幼稚園 <<http://shion-gakuen.jp/>> (2007年8月6日)
- 曹洞宗総務部 (編) (1966). 曹洞宗宗憲曹洞宗宗制 曹洞宗宗務庁
- 富田富士也 (2005). 報恩感謝 人々の悩みや思いを受けとめ“開かれたお寺”をめざすカウンセリング実践講座 北水

注1 2007年11月11日付の勝俣先生からの電子メールによる。