

# 日本仏教心理学会 ニューズレター

Vol. 4 2010年10月5日

## 目次

### オムニバス仏教心理学講座のご案内

1. 『日本の若者をどう勇気付けるか』 . . . . . 岡野 守也
2. 『日常を照らす瞑想 - 振り返り、わかちあい、共感』 . . . . . 葛西 賢太
3. 『脳の「くせ」から見る生活改善 - 仏教と認知科学からのヒント』 . . . . . 平原 憲道
4. 『人間の発達と仏教心理学——子育て・教育・治療の現場から』 . . . . . 大山 覚照
5. 『内観心理療法の現代人への貢献—自分を知って幸せになろう』 . . . . . 千石 真理
- 6 『日常の葛藤に対応する転心力 - 論理療法の枠と仏教の教えの融合』 . . . . . ケネス田中

### 特集

7. 「歩き遍路は心理療法」 . . . . . 黒木 賢一

### 報告

8. 関西支部研究会報告 . . . . . 吾勝 常行

### 著書紹介

9. ケネス田中著 『アメリカ仏教 —仏教も変わる、アメリカも変わる—』
10. 葛西賢太著 『現代瞑想論 —変性意識がひらく世界—』
11. 井上ウィマラ著 『看護と生老病死：仏教心理で困難な事例を読み解く』

- 編集後記 . . . . . 井上 ウィマラ

## オムニバス仏教心理講座のご案内

「本学会員が講師を勤める仏教心理講座のご案内です。」

お問い合わせ先： 武蔵野大学生涯学習センター

Tel: 042-468-3222, Fax: 042-468-3211」

### 『日本の若者をどう勇気付けるか』

10月2日（土）

岡野守也（武蔵野大学非常勤講師）

現代人、特に若者は、一見元気そうに見えても心の奥では実は自信がないという人が多く、心の病いが激増しています。それは、①自由主義の競争社会で主に成績や業績を物差しにしていつも優劣を競わされ、比較した優劣とは別の自分独自の価値を認められなくなっていること、②戦後一貫して公教育で行なわれてきた、すべてを物質に還元してしまうような近代科学主義的な教育により、分析すれば「すべてはモノ」で、「人間もモノで死んだらすべては終わり」という考え方が心の奥底まで浸み込んでいることの2つが主な原因だと思われます。しかし、実は科学そのものが近代から現代にかけて大きな飛躍をしており、科学的な世界観はまったくといっていいほど変化しています。本講義は、そういう状況を乗り越えて若者たちが本当の自信＝勇気＝元気を持てるよう、仏教と心理学と現代科学の融合によって考案された「コスモス・セラピー」の入門編です。

---

### 『日常を照らす瞑想 - 振り返り、わかちあい、共感』

10月9日（土）

葛西賢太（駒澤大学非常勤講師）

よい師匠と忍耐強い修練の積み重ねは、もちろん、瞑想を深く学ぶには必要でしょう。でも、入り口はそうではありません。私たちの姿を振り返り、よいことやうれしいことを分かち合い、

共感の力をつけていく——日常を照らす瞑想は、私たちのふだんの意識を少し変えることから、じゅうぶんはじめられます。瞑想は、超人になることを目指す人（だけ）のためのものではなく、ふだんの生活を、自分にとっても周囲の人々にとってもよいものにしたいと願っている人のためのものです。そして、ふつうの人にも有用なものです。

---

### 『脳の「くせ」から見る生活改善 - 仏教と認知科学からのヒント』

10月16日（土）

平原憲道（武蔵野大学仏教文化研究所研究員）

脳科学を含む最先端の認知科学の領域では、いま欧米を中心に、心理学と仏教との接点が熱心に研究されています。両者を繋ぐキーワードとしての「情動」や「身体性」にまつわる実際の研究を手がかりにしながら、従来の常識をくつがえす科学的な意識や心の捉え方について理解を深めます。同時にそこから、我々の心の健康や、すぐに活用できる日々を生きるヒントを掘り起こしていきます。

例えば最先端の認知科学では、「論理 vs 感情」のような単純な二元論を信じる研究者はほとんどいません。推論や意思決定課題を解く脳の高度な働きにおいてすら、情動や感情が重要な働きをしていることが分かってきたからです。また、身体を操作することで我々の判断を特定の方向へ誘導することすら可能であることも判明し、「精神 vs 身体」という二元論もやはり減びつつあります。この「身体」や「情動/感情」復権の時代に、よりよく脳を活かす行き方を、仏教と認知科学から学んでいきましょう。

---

### 『人間の発達と仏教心理学——子育て・教育・治療の現場から』

11月6日（土）

大山覚照（医療法人誠心会あさひの岡病院 精神科医）

子育て・教育においても、精神科臨床においても、求められることは、人間の成長・発

達を援助するということです。近年の研究により、人間の発達と仏教の悟りとの関連が解明され、個々の援助技術においても、マインドフルネス認知療法など仏教心理学の応用はめざましいものがあります。

一方、個々の技術以前に、治療者・援助者の根本的な姿勢が不適切であると、クライアントとの同盟関係・信頼関係を築けず、いかなる教育・治療も成功しません。さらに言うと、同盟関係をしっかりつくることができれば、治療のかなりの部分が達成されたといっても過言ではありません。人間の発達を促す場としての同盟関係を築く上で、どのような姿勢が必要でしょうか。

この点について、仏教が示唆する重要な姿勢として、とくに、「一切の人に仏性があり、仏性を尊重し信頼すること」「分別をしないこと」の大切さについて、西洋心理学理論との整合性や臨床経験での学びに基づいてお話したいと思います。

---

### 『内観心理療法の現代人への貢献—自分を知って幸せになろう』

11月13日（土）

千石 真理（大阪学院大学国際センター非常勤講師）

浄土真宗の哲学から派生した内観心理療法は現在、医療、教育の現場で、矯正施設、企業の研修等で適応されている。また、日本のみならず海外にも広がり、その普遍性が認められている。

現在日本では100万人以上のうつ病患者が存在し、自殺者も年間3万人を超えられている。うつ病は再発し易いといわれるが、認知療法を開発したベック博士が提唱されるように、治療の根本には認知変容をおくべきで、ものの見方、心のあり方を変えず、薬物療法を行うのみでは、いつまでたっても病気とは縁が切れない。内観療法は通常のカウンセリングと異なり、感情を離れ、実際に起こった事実を3つのテーマに沿って回想するので、自己中心性や、他者の気持ちに気づくことができ易く、1週間で劇的な自己改善ができる場合も少なくない。「多くの人やものに支えられて生きてきたことがわかった。これからは人に愛を与える人間にな

りたい。」集中内観が終了すると、そう言って帰宅される方が多い。また、「同じ道が輝いて見える。」「寂しそうだった花が輝いて見える。」と、心の持ちようで、これほど自分の中の宇宙観が変化することに驚かされる。内観は心の宝探し。自分がどんな存在であるかを知ることによって、逆境の中でも幸せに生き抜くことができる。

本来、集中内観は1週間のスケジュールであるが、受講者には体験内観、プチ内観を通して、内観療法は現代人が幸せに生きていくための手段の一つと為り得ることを体感していただければ幸いである。

---

### 『日常の葛藤に対応する転心力 - 論理療法の枠と仏教の教えの融合』

11月20日(土)

ケネス田中 (武蔵野大学教授)

この論理療法は、一九五五年にアルバート・エリス (Albert Ellis) というアメリカのセラピスト・臨床心理学者によって始められた心理療法の一つである。「論理療法」とは、ラショナル・セラピー (rational therapy) の訳である。しかし、実際は理性 (論理) だけでなく、感情や行動も関係するので、より広い意味を含む「理感情行動療法」 (rational-emotive-behavioral therapy) と改称されている場合が増えている。

この方法の基本は、「ABC論理」である。Aとは、Activating event を指し、“きっかけ”となる出来事という意味である。Bとは、Belief “信念・思考のパターン”を指すのである。Cとは、Consequence、即ち結果のことである。この三つは、A→Cという単線的な因果関係にあるものではなく、A→B→Cという関係にあり、CはBによって大きく変わるわけである。

考えてみれば、我々は、無意識にこの論理療法的な方法で、仏教の教えを実践してきているのである。例えば、「諸行無常」という教えを論理療法に採用して説明して見ることにしよう。

突然の父親の転勤で引越しを強いられる。これが出来事である (A)。十三才の青年は、親しい友達や慣れ親しんだ町を去らなければならない。この出来事に対して、「諸行無常」とい

う教えを信念・思考として持つことができれば (B)、「変化しないものはない」または「生きるということ自体が無常である」という考えのパターンによって、それほど悲しまず、変化に対応し、従って、健全な感情や行動を取ることができる (C)。しかし、逆に「諸行無常」という信念・思考がなければ、引越しということに悲しみ、親を責め、自分の立場を憂い、新しい生活になかなか慣れないという不健全な感情や行動を取ることになる。同じ出来事でも、このように、異なった結果を生み出すことになるわけである。

勿論、論理療法では深い無意識的なレベルまでを変えることはできない。従って、仏教でいう悟りがもたらす絶対的な健全性は得られないが、一般人にとってはこれにより相対的に健全な日常生活が送られるようになるのである。また、このような論理療法を実践することにより、その人の自信や主体性が育てられ、それらが自我の確立に貢献することができるのである。ここでも、心理学の論理療法と仏教の四法印という教えの連携協力により、現代人に重要な自我の確立がより可能になり、日常に起こる種々な葛藤に対応する健全的に転心する力ともなり得るのである。

---

## 特集

### 「歩き遍路は心理療法」

黒木 賢一 (大阪経済大学 臨床心理士)

2007年の秋に「歩きお遍路」の区切り打ちを始めた。お遍路の目的は、長年介護をしたのち亡くなった母と姉の供養だった。徳島県の「遍路ころがし」と呼ばれる十一番札所藤井寺から十二番札所焼山寺の高低差が激しく険しい山道は気持ちが萎えてくる。ただひたすら歩きなら、「南無大師遍照金剛」を唱え続ける。1分、2分、3分と。そうしていると心身がおりなす「変性意識状態」が起こり、深い山の中は自我の境界がぼやけるように思われた。筆者の無意識から湧き出てくる声があった。その声とは、「お遍路は心理療法である」という時空を超えた響であった。臨床家であり研究者としての筆者は「その声」を無視することができないと思った。母と姉の供養で始めたお遍路が、臨床心理士として多くの人たちに「役立つことは何か」を考えさせられることが加わったのである。それから1年、2008年11月10日に

「結願」した。陽が落ちかけた八十八番札所の大窪寺で、この1年間のお遍路のことが走馬燈のように浮かび、暫くたたずんだ。翌朝宿を出発し、40数キロを歩き、夕方一番札所霊山寺着き、四国遍路という「円環の巡礼」を終えた。本稿では、歩き遍路の心理療法的要素について考えたい。

今回の四国遍路において、十一番札所藤井寺から十二番札所焼山寺の高低差が激しい山道で、「お遍路は心理療法である」という響を聴いたことは意味がある出来事であった。しかし、その反面、お遍路を開始し、四国に渡るたびに自分の内面に触れざるを得なくなり、筆者の無意識が開いてしまったのである。徳島県の「発心の道場」を終え、高知県の「修行の道場」に入ると、無意識からネガティブイメージが耐えず沸き起こり、自分に向かい合っていた。四国での数日の区切り打ちを終え、関西に戻ってくると、体調を崩すこともあった。遍路は1200年の歴史があり、歩きながら遍路の時間の層に何度も入り込んだ気がした。ひょっとすると歴史を超えた死者とコンタクトしたのだろうかと感じることもあった。そのような無意識に動かされたときに「お接待」を戴き、現実に戻されていく。愛媛の「菩提の道場」に入ると、不思議なほどネガティブなイメージが遠のき、香川の「涅槃の道場」では、何度もお大師さんからのメッセージを受け取った気がした。このような筆者の体験からも、「お遍路は心理療法である」という響きをまさに我が身で確認できた。そのことが腑に落ちたとき、心理療法と歩き遍路との接点に興味を抱いたのである。

心理療法を行う場は、面接室或いは治療室と呼ばれる一定の空間で行う。この空間は、セラピストとクライアントがお互いの信頼関係を基本に、心理療法が行われるがゆえに、クライアントのこころの変容が起こりやすくなる。変容の器となる面接室の役割は大きい。それゆえ、開業臨床心理士の多くは面接室をいう「器作り」にエネルギーを注ぐ。筆者も部屋の自然環境（風水と気の間）を整える作業をしてきた。クライアントは日常から面接室という非日常空間に入ってくる。この非日常空間が、歩き遍路では四国という大地に相当する。その空間は地理、風土、気候などの自然と1200年の歴史と文化が含まれた空間だ。その意味では四国は「肥沃なこころの空間」といってよい。

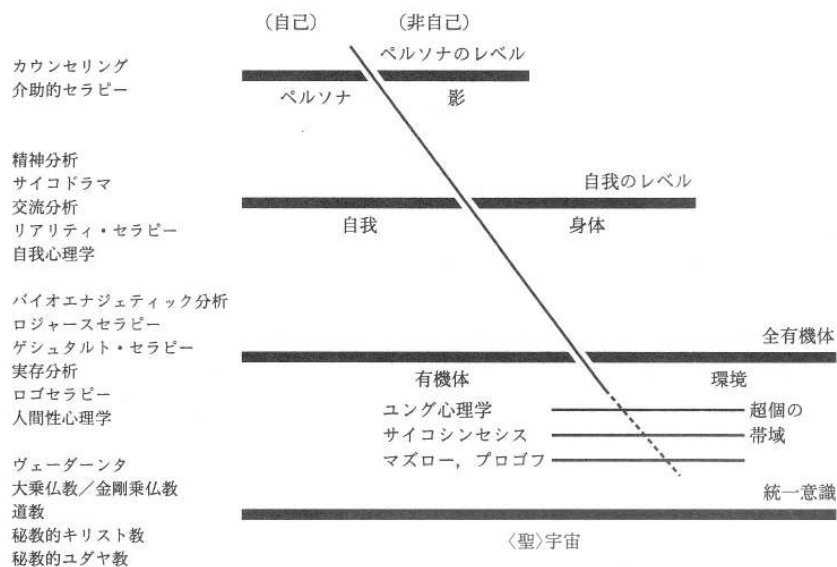


心理療法での治療者は、専門教育を受けた臨床心理士或いは精神科医である生身の人たちである。お遍路では、「同行二人」といわれるように、目には見えないがリアリティのある弘法大師空海が治療者の役割（導き手）となる。相談者と遍路者は「あなた」であり、心理療法では「クライアント（来談者）」、四国遍路では「お遍路さん」と呼ばれる。そして、あなたを支えるサポータは心理療法或いはお遍路でも、親、兄弟姉妹、友人や知人など愛情でつながった人たちである。お遍路ではお遍路仲間と地域住民による声かけや「お接待」が加わってくる。四国に入ると、空海が「大師さん」と呼称され、まるで身近な人のような暖かい響きがそこにはある。それゆえ、四国の人たちのもつ生活と高い宗教性が一体化した側面を伺える。

治療の構造とは枠組のことを示している。心理療法における枠組とは、週に一回、50分間、費用の設定、予約やキャンセルの仕方、セラピーで守ることなどである。それらを決めて治療契約を結ぶ。遍路における治療構造とは、八十八カ所の札所の巡拝、各札所における参拝の作法と読経の手順、十善戒と無財七施の実践が自分を律する枠組となり遍路を全うするための守りとなる。

心理療法における治療理論と治療法については、ケン・ウィルバーの「意識のスペクトル論」を用いて説明する。ウィルバーはトランスパーソナル心理学の初期の論客の一人であったが、現在は「インテグラル理論」を中心に様々な分野に影響を与えている思想家の位置づけになっている。図1は四つの主要なレベルに分け意識の階層性を説明している。

(図1) 意識のスペクトル





統一意識レベルとは宇宙、無限、永遠と呼ばれる一の世界であり、いかなる二元対立や分裂もなく、世界そのものの状態、すなわち統一された意識状態を示している。これを分かりやすく説明すると、妊娠中の母胎（胎内宇宙）の中で育っている胎児は、母子一体であり、「二にして一」の状態であるといえる。次に産道（超個的帯域）を通過し、母親の胎内から誕生する乳児は、全有機体レベルでは、有機体（心身統合体）と環境（自然）の二元に分化することで、時間と空間の中に存在し、自分と他者との境界線が引かれ、成長するにつれて個人的な意志が発達しはじめる。それに自我レベルでは自我と身体の二元に分離することで、「私は身体をもっている」という心身を分けて考えるようになる。そして、ペルソナレベルでは、受け入れられる側面をペルソナ（仮面）として、否定したい側面を影の領域に抑圧する。そして、自分のアイデンティティを自我の一部に狭めることにより、自分と思ひこむようになるという。このように宇宙意志の高次のアイデンティティからいくつかのレベルや帯域をへて、自意識に集約される狭いアイデンティティ感覚や意識の在りようの状態に至るといえる。

斜めの線は、自己（自分或いは自我）と非自己（自分以外）を表し、たとえば仮面と同一化している個人の場合、抑圧した自分の影の側面、自分の身体、環境としての自然が自分とは関係がないように感じられる。それらは潜在的に驚異をあたえるものとして映り、自己と非自己の境界は超個の帯域でこわれ、統一意識レベルで消滅するのだと説明している。そして各レベルでの自己と非自己のつながりが切れていことがこころの病の原因になるという。こころの病を回復させるには、表層から深層へと各レベルで排除した非自己と認識している影、身体、環境と「つながる」ことで、本来の自分が回復されるという。心理療法とは、自らが切り離れた側面に気づき、受け入れ、つなげる作業をしているといえる。

歩き遍路を心理療法としてとらえるならば、その治療理論はお大師信仰と真言密教の教えであり、治療法は「巡礼」という行為を通しての自己変容に相当すると考えられる。治療理論でいうお大師信仰と真言密教の教えは、1図でいうならば、統一意識のレベルに相当する。治療法は「歩くこと」により、ペルソナレベルでの自問自答が起こってくる。「歩き」による効果は、座って内省する「内観療法」に類似している点がある。自我レベルでは、自我と身体との融合が起こってくる。歩くという行為を通して自らの身体を意識するようになる。また、歩く、食べる、寝るといった遍路における日常の繰り返しから心身一如の視点が生まれてくる。全有

機体レベルでは、歩きながら、私という有機体が自然の中で活かされているという一体感が生まれてくる場合がある。このように歩くという身体化をとおして意識が浄化されることで、統一意識レベルであるスピリチュアルな領域に触れる可能性がある。

治療の過程については、心理療法では、インテーク面接（受理）で診断を行い、契約をして心理療法が始まる。この診断を「見立て」という。心理療法は「見立て」と「見通し」はキャリアを積むことでよりの確になる「職人技」の世界である。また実際の現場では、臨床心理士だけでは困難なケースが多く、精神科医との連携が重要になる。インテークが終われば心理療法に入っていく。週或いは各週に1回、50分で心理療法は行われる。心理療法が始まると初期、中期Ⅰ・Ⅱ、後期と分け、クライアントのこころの病の回復の過程を考える場合が多い。歩き遍路における治療過程は1200キロの行程を「歩く」ことである。一番札所の霊山寺から八十八番札所の大窪寺に至るプロセスで心の変容が起こる。また、心の変容のプロセスとして徳島県を「発心の道場」、高知県を「修行の道場」、愛媛県を「菩提の道場」、香川県を「涅槃の道場」として位置づけられている。実際に歩き遍路を終えた経験からすると、適切な象徴的な表現だといえる。このプロセスは、不安期、葛藤期、自己探求期・安定期に当たる。しかし、個人が体験する内的変容は個人差があると思われる。

現在、筆者は2回目の歩き遍路を行っており、高知県30番札所善楽寺で打ち止めている。数年かけて遍路を味わい結願するつもりである。区切りでお遍路を終え、神戸三ノ宮に着くたびに、聖なる空間から俗なる空間へと時空を超えて戻ってくる。この俗世と聖世を行き来することで意識の変容を体験しているように思う。この微妙なリアリティはシャマニズムにおけるシャーマンが体験する意識性と類似しているのではないかと思われる。臨床心理士はこのようなリアリティを生きていなければ、奥深い臨床は出来ないであろう。

(文献)

Wilber, Ken(1981) : 『No Boundary Easren and Western Approaches to Personal Growth』 .

Shambhala. 吉福伸逸訳 (1986) : 無境界 自己成長のセラピー論

平河出版社

(注)

- <sup>1</sup> 区切り打ち：八十八カ所の札所を何回かに分けて打つことを「区切り打ち」という。一度で打つことを「通し打ち」という。
- <sup>1</sup> 参拝の作法：1，山門で一礼をする，2，手水場で手と口を清める，3，本堂に参る（・ローソクに火を点す ・線香を上げる ・納め札を納める ・お賽銭を上げる・お経を読む）4 m大師堂に参る（・一・は同じ作法），5，納経帳などに墨書や朱印をいただく，6，帰りに山門で本堂に向かって一礼をする
- <sup>1</sup> 読経の手順：「仏前勤行法則」を手にしながら，①から⑧の手順で読経を行う。①合掌 礼拝 ②開経偈 ③般若心経 ④ご本尊真言 ⑤光明真言 ⑥ご宝号 ⑦回向文 ⑧合掌一礼
- <sup>1</sup> 十善戒：身／口／意の3つの動作（三密、三業）による十の善事をいう。『俱舍論』ではこれを受持することを十善戒という。弘法大師空海は「諸戒は十善を本とする」と説いている。十善戒には次の十の守りごとがある。不殺生（ふせつしょう）殺生するな，不楡盗（ふちゅうとう）盗むな，不邪淫（ふじゃいん）邪淫するな，不妄語（ふもうご）嘘をつくな，不綺語（ふきご）おせいじを言うな，不悪口（ふあつく）悪口を言うな，不両舌（ふりょうぜつ）二枚舌を使うな，不慳貪（ふけんどん）貪るな，不瞋恚（ふしんに）怒るな，不邪見（ふじゃけん）よこしまなことは思うな。
- <sup>1</sup> 財無七施：仏教には，財施（ざいせ），法施（ほうせ），無畏施（むいせ）という3つの布施の行があるといわれている。財産がなくても，誰もが容易にできる布施の行を「無財の七施」という。七施には次の7つの布施の行がある。房舎施（ぼうしゃせ）自分の部屋を提供する，牀座施（しょうざせ）自分の席をゆずる，身施（しんせ）人を助ける，和顔施（わがせ）笑顔で接する，言施（ごんせ）思いやりのことは，眼施（やさしいまなざし），心施（思いやりの心）。
- <sup>1</sup> 内観療法：日本の心理療法で吉本伊信が考案した。研修所に一週間こもって集中的におこなう「集中内観」が基本。内観のテーマとして，親に対して，①世話になったこと，②して返したこと，③迷惑をかけたことの3点を，正座して検証していく心理療法。正座という身体性が含まれている。

## 関西支部研究会報告

吾勝 常行（龍谷大学教授）

昨年の2009年11月に立ち上げた関西勉強会も、この7月で5回目の開催を迎えることができました。参加者は決して多いとはいえませんが、参加者の呼びかけに応じて新たな方がご参加くださるといふ地道な動きが続いています。関西では、学会会員よりも非会員の方の参加が多いです。今のところ、開催会場は龍谷大学です。これは交通の便を考えた上での一時的な対処であり、研究テーマによっては、関西の地の利を活かした会場が他にもあるということを想定したものです。会場が変われば、参加者も流動することが考えられます。また、関西近辺での関連イベントも参加者により紹介され、交流が持たれています。発足してまだまだ日は浅いのですが、試行錯誤を繰り返しながら継続しています。そこで、ここに簡単な近況報告をさせていただきます。

### 一、勉強会の経緯

各回の主なポイントは次の通りです。

第1回目（11月27日）…主催者からの「呼びかけ」を中心に

第2回目（1月15日）…参加者からのこえ（応答）

第3回目（3月12日）…グループとその雰囲気形成

第4回目（5月14日）…参加者各自の研究テーマと、呼びかけに応える動き

第5回目（7月2日）…各自の研究テーマの共有化に向けて

まず第1回目には、主催者からの「呼びかけ」をしました。日頃より「仏教と心理学」の対話や統合への試みについて、多角的な研究や関心をお持ちの方にぜひご参加いただきたいという願いをもって呼びかけました。また、対話をベースにしながら、ご参加いただいた方々と問題意識や研究成果の共有をはかり、とりわけ関西の地の利を活かしたものをつくりたいという

期待を込めました。

参加者はそれほど多くありませんでしたが、「仏教と心理学」の対話や統合への試みについて多角的にご研究され、またご関心をお持ちの皆さまにお集まりいただきました。まずは顔見せということもあり、自己紹介や研究テーマについての意見交流が活発になされ、時間を忘れるほど盛会のうちに終わりました。開催会場（龍谷大学）のためか、浄土仏教系の方が多かったです。学会運営委員の井上さん、千石さんをはじめ、中には写経の行動分析や、経典と夢分析、北米やハワイでの仏教チャプレン経験をお持ちの方、臨床心理士の方、ビハーラ活動（超宗派の仏教者支援活動）を実践されている方、間主観カウンセリングをご研究の方々など、十人十色の魅力をもつ勉強会となりました。

第2回目には、「参加者からのこえ」を聞かせていただいたのが特徴的でした。第1回目を踏まえて各自の問題意識や研究成果の共有をより一層深めるため、対話をベースにワイワイガヤガヤと楽しみながら、関西ならではの勉強会を試みました。その中で、終了後、次のようなメールをいただきました。勉強会の雰囲気を読者の皆様にもお伝えしたく、ここに紹介いたします。

第2回目を終えて感じたのですが、関西勉強会はその日によってテーマが生き物のように変化していく、自由なディスカッションが特色になり得るのではないかと思います。“ワイワイガヤガヤ”が売りになると思います。その中で色々な“気づき”や“発見”、“出会い”が生まれてくるのではないのでしょうか。その昔、ギリシャのソクラテスは日ごとに連れている弟子が代わり、ディスカッションを行う場所を変えていたといひます。今、この会の会場は固定していますが、テーマとメンバーが変化していくという点では“ソクラテススタイル”です。そのうち、会場も変えてみたらまた、発展があるように思いました。さらに、ある方が仰っていた、“居心地の良さ”も特色の一つにあげられるのではないのでしょうか。私も色々な勉強会や研究会に顔を出しておりましたが、ともすれば議論するうち、つかみ合いの喧嘩になるのではないかと思えるほどの強烈なディベートをする所もありました。しかし、この勉強会では建設的な議論がなされ、お互い分野の異なる者同志が共に存在を認め合い、相手を思いやるということができている集団だと感じます。私も他のメンバーとまるで“一緒に温泉に浸かっている”ような感覚を覚えました。

人数は多くなかったですが、ともに有意義な時間を過ごすことができました。

第3回目以降には、グループの形と、その雰囲気メンバー全員で実感し確認できるようになってきたのが印象的です。いつもチェックイン（簡単な自己紹介）から始めますが、その形が自然とエンカウンター・グループの形式へと展開していきます。第3回目は参加者ご自身の経験をもとに仏教カウンセリングや、臨床心理士等の資格をめぐる課題へと展開しました。また、参加者が「よびかけ」をしてくださり、新たな方がその「よびかけ」に応じてご参加くださるといふ動きが生じて来ました。この自然な応答の流れの中で、人との出遇いの不思議さを身で感じる事が出来ました。一人ひとりが青色青光、そして青陰（『仏説阿彌陀經』の言葉）なのだと思えます。時間を忘れて夢中になれるような、有意義な時間を今も過ごしています。

## 二、提出された課題

学会ニュースレター第1号（2009年4月1日発行）には、学会運営委員の井上さんが「仏教心理学会設立総会のパネル・ディスカッションの会場から上がった声」と題して、設立当初の学会に対する会員の声をくみ上げてくださっています（再録は日本仏教心理学会編『日本仏教心理学会誌』第1号p153）。また、ニュースレター第3号（2010年2月10日発行）には、同じく千石さんが「シンポジウム パネルディスカッションの報告と感想」と題して、学会の第1回学術大会において、今後学会が取り組むべき問題や研究課題についての報告をまとめてくださっています（同p184）。

これらの声や意見、問題意識や研究課題とどのようにつながり重なるのかは、関西勉強会の今後の課題であり、時間を必要とします。しかしまた、上記には提案されていなかったような関西ならではの課題があるようにも感じられます。以下に、勉強会の話題に上り、ないしは議論された主な課題について簡単に記しておきたいと思えます。

- ① 遍路体験と心理療法（巡礼セラピー）
- ② 写経における行動分析（写経セラピー）
- ③ 仏教経典と夢分析
- ④ 「気」の研究—トランスパーソナル心理学の学びから—
- ⑤ 「腑に落ちる」体験についての研究



- ⑥ 仏教カウンセリングの研究（仏教とカウンセリングの相互関係、史的研究など）
- ⑦ 僧侶資格取得のプロセス上における心理学的解明
- ⑧ 臨床心理士等、資格取得をめぐる課題（資格と取得者のあいだ）
- ⑨ カウンセリングの中の宗教性
- ⑩ 妙好人（念仏者）の言葉と行動における現代的アプローチ
- ⑪ 抜刷の配布による研究課題の共有

などです。

なお次回からは、各人の研究テーマにそった発表をもとに、勉強会の蓄積および研究課題や問題意識の共有をはかりたく、今後も関西ならではの試みを重ねていきたいと思ひます。各々の固執をこえて、今後ますます仏教と心理療法の交流が豊かになり、現代社会に生きる人々の心を潤すことを願ってやみません。

## 著書紹介

ケネス・タナカ著

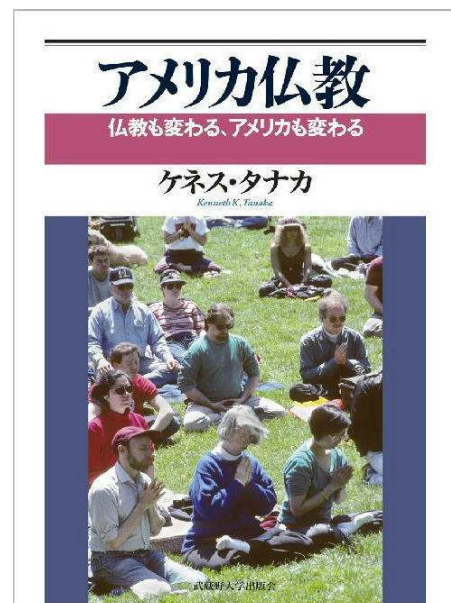
### 『アメリカ仏教 — 仏教も変わる、アメリカも変わる』

武蔵野大学出版会 2010

世界の仏教徒は約五億人と言われている。その大半はアジアに存在するが、近年、アメリカをはじめとする欧米諸国においても仏教人口は着実な伸びを見せている。現在、アメリカの仏教徒は約三百万人であり、一九七〇年代半ばから十五倍も上昇し、合衆国の全人口の約一パーセントに当たる。

そして、仏教の各宗派が世界で最も多く集まっている都市が、アメリカの第二の都市と言われるロサンゼルスなのだ。ここには、アジアから伝わった八十を超える宗派が共存している。

本書は、アメリカにおける仏教のこの目覚ましい発展を、そ





の現状、特徴、歴史、解釈、及び原因という視点から分かりやすく解説した、日本で初のアメリカ仏教の総合概説書と言えるだろう。大学出版の書籍でありながら、アメリカ仏教を象徴する魅力的な様々な写真が、この一冊の中で堪能でき、また、僧侶と学者の顔を持つ、著者のアメリカ仏教の当事者としての体験談も豊富に含まれ、読者には新鮮で且つ親しみやすい本となるであろう。

アメリカ的な解釈を主題とする第五章では、心理学・心理療法と仏教の関係を、一、心理学が仏教の窓口、二、精神分析と仏教、三、トランスパーソナル心理学、四、精神医師である仏教徒、五、「目覚め」と「実現」の融合という五つのセクションを持って解説している。この中でも、第五セクションでは、仏教と心理学の関係が「無限で普遍的で絶対的真実」と「有限で個人的で相対的真実」という興味深いフレッシュな視点から述べられている。その考えを主張するジョン・ウェルウッド (John Welwood) は、この分野では名高いセラピストであり、また、三十年以上の経歴を持つチベット仏教徒でもある。

ウェルウッドは、仏教はスピリチュアル、そして心理学は心理を領域とするので互いが目的を異にすると見ている。この「スピリチュアル」とは、無限で、普遍的で、そして絶対的真実をその領域とするのに対し、「心理」とは有限で、個人的で、そして相対的真実をその対象としている。ただ、このように二者は異なっているものの仏教を求める人々、特に現代アメリカ人には、両方が必要なのではと氏は見ている。

ウェルウッドによれば、スピリチュアルの道には「目覚め」(realization)と「実現」(actualization)の二つの側面があり、「目覚め」は相対的な領域から絶対的な領域への突入であるが、「実現」とは逆に絶対的な領域から相対的な領域に戻ることである。例えば、リトリート(宗教合宿)などである程度の「目覚め」を体得し、全ての問題が解決したかのように思えるが、実際家族や仕事という日常生活に戻ると、以前の好き嫌いや偏見という自分の欠点は一向に変わっていないということに気付き、落胆することは多くの人々が経験する所である。

しかし、このような「悩み」は伝統的なアジアの仏教においてはほとんど見られなかった問題であったと、ウェルウッドは主張する。それはなぜなら現代化以前のアジア諸国の社会では出家修行者たちが社会的責務を逃れても彼らのことを人々は尊敬し、支援する環境が整っていたからである。

それとは対照的に、アメリカで仏教を求める人たちは、ほぼ全員が家族を持ち社会で仕事をもつ「在家者」である。また仏教徒が未だ少ないため、コミュニティー全体の支えが不可欠となる日常の托鉢というような習慣をサポートする社会的基盤も弱いのである。この上に、仏教やキリスト教には関わらず、アメリカ社会において宗教・スピリチュアリティ全体に関してその本質が弱まってきていると、ウェルウッドは見ている。

このように社会的基盤がスピリチュアルな面を受け入れて支えることが比較的困難になってきたからこそ心理学の重要な役目があると、ウェルウッドは主張する。その役目とは、上記のスピリチュアルの「目覚め」に対する「実現」の側面を促してくれるのである。これがどのように為されるかという、セラピストとクライアントという心理療法の形態を通して、クライアントが個人的な心的状況を仏教の普遍的な教えに照らしながら、個人のレベルで理解し受け入れていくのである。また、必ずしもセラピスト・クライアントという関係の中だけではなく、心理学の知識は、一個人が相対的な日常生活の中に普遍的な仏教の教えを具現化することの手助けになるのである。

このような仏教と心理学の協力が、アメリカに仏教が伸びていく有力な原因の一つとなっている。そして、このアメリカ仏教の伸びは、仏教伝播史の視点からも、いくつかの画期的な変化をあらわしている。例を一つあげると、長い歴史の間、仏教が乗り越えられなかった「西洋の壁」がある。つまり、仏教は西ではなく常に東へと進み、この結果東洋の代表的な宗教になった。それが、現在のアメリカ仏教の発展により、仏教がついに「西洋の壁」を乗り越え、近代的宗教として西洋への本格的な進出を実現化しつつあるのである。

本書『アメリカ仏教』は、このような現代的要素を含むアメリカ仏教全般を述べており、日本仏教を新しい視点から考え、改善、改革を目指す人には貴重な参考書となるであろう。

葛西賢太著

## 『現代瞑想論——変性意識がひらく世界』

春秋社 2010

「瞑想はどこを向いているか」

現代に瞑想を問う

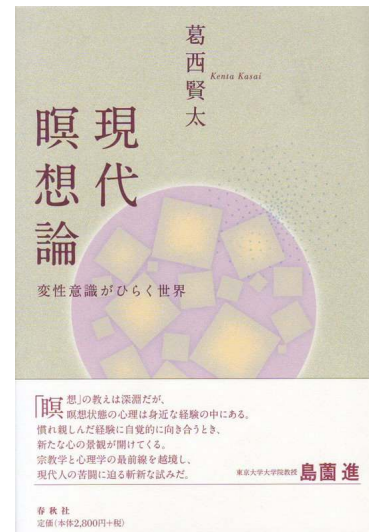
米国立衛生研究所の調査によると、米国における瞑想の実践者は2000万人超とのこと。調査報告の詳細を見ると、代替療法、つまり、健康のため、あるいは病気療養中に心身を整えるために瞑想をする人が多いようです。瞑想が有益なものと期待する人は増えているのですが、いっぽう、瞑想はなにを目指すのか、

瞑想の益とはなにか、危険はないのか、という問いには、これまで包括的に応えられてこなかったといえます。

現代瞑想論、という試みは、このような問題意識から生まれました。本書でいう「瞑想」は、「解脱」や「超能力の獲得」や「人生の成功」を目指すものではなく、苦難に出会いながら生きていくふつうの人が生活を見直すのに役立つものという位置づけです。前二者のような目的も私は否定はしませんが、注意深く、危険に配慮してなされる必要があります。とはいえ、瞑想の危険を強調して忌避することを説くのが本書の意図ではなく、むしろめざすところは、以下の二つの視点から、瞑想の現代における意義を再考することにあります。

意識をみなおす瞑想

第一に、意識のみなおしという視点があります。本書の鍵になっている変性意識論というのは、人間の意識の比較的小さい変化（異常・病理というほどでもない）によってなにが起こりうるのかを考える心理学理論です。瞑想やシャーマニズムや神秘体験などを考えるために、宗教学や人類学などで変性意識について議論されてきました。いま、その議論はそれほど活発で



はないのですが、それは、私たちが「ふだんの意識」と見なしているものとの比較が十分行われなかったからではないかと、私は考えています。

ふだん、私たちは、自分が目覚めている、覚醒していると考えています。しかし、運転しているとき、考え事をしているとき、本を読んでいるとき、いずれも覚醒し何かには集中しているのですが、それぞれまったく異なる意識状態です。また、悩んでいるとき、怒っているときの意識状態もこれらとは異なります。さらに、私たちが目を覚ますためにとるカフェインは、アルコールと作用は異なりますが、変性意識状態をもたらす薬物でもあります。つまり私たちは、カフェインによる「覚醒」という名の酔いと、アルコールによる酔いとの間で、さまざまな意識状態の間を自覚せずして揺れ動きながら生きているのです。こう考えると、ふだんの意識といっても一言で説明できないほど多様なものだと、おわかりいただけると思います。

#### 諸宗教の出会いと瞑想

第二に、宗教学者として「現代」の「瞑想」を観る際に、諸宗教の出会いは無視できません。

一つの宗教の一つの瞑想について深く掘り下げることはもちろん重要です。熟達した宗教者・実践者による特定宗教の瞑想のマニュアルや、瞑想の特定の古典の注釈などが蓄積されており、しかし、宗教が国境を越えて移動し混淆しあう現代社会においては、実際には、瞑想は長い歴史を経て、宗派や宗教観の差を超えて相互影響し、学び合われることで、形態や技術も混ざり合っているのです。現代の在俗者の視点から古今東西の瞑想を通観して、瞑想を考え直す本が必要なのではと考えました。

日本の宗教者がグローバルに活動・交流し、東西の実践をつなぐということは以前からありましたが、諸宗教がさまざまに混淆し、「伝統」が新たに作られる現場に、現代の私たちは立ち会っています。「釈迦が悟りをひらいた瞑想法」と自らを位置づけるヴィパッサナー瞑想の世界的興隆などは新たな伝統の創造です。チベットのゾクチェンに及んでいる仏教の影響、道教と仏教の瞑想法の相互影響、ヨーガのポーズが近代体操から受けた影響などは、宗教の枠さえ超えた混淆の例です。また、依存症などの病の見直しにさえ、断酒自助会をベースにした瞑想的方法が試みられ、その可能性と限界が探られていることは、私自身が前著『断酒が作り出す共同性』（世界思想社）で示したことでした。

編集にあたっての意図を最後に補足します。これまでの宗教心理学が、理論に拘束されて読者から離れていたという懸念から、宗教学、心理学、人類学などの学術研究を基盤にしつつも註なしとし、人生の苦難を素材に親しみやすい事例を挙げ、読み物として通読していただけるような形を、編集者と話し合いを重ねて構想しました。新説の提示よりは、比較的知られる定説を扱い、また、誤りを含んだまま孫引きをしている本を少なからず見かけてきましたので、できる限り諸研究の原典を確認しそのニュアンスを詳述する作業に力を入れ、索引もつけました。意識を見直す瞑想、諸宗教の会合時代の瞑想を示し得ているかという横断的視点の意義をうまく示し得ていたら、うれしい限りです。

井上ウィマラ著

## 『看護と生老病死：仏教心理で困難な事例を読み解く』

三輪書店 2010

本書は仏教看護ビハーラ学会会長の藤腹明子先生と続けてきた事例検討会から生まれた実践書です。子育てからホスピスやグリーフケアまで、仏教瞑想と心理療法を統合した視点から看護のための対人援助論を目指しました。

第1部では、仏教瞑想と心理療法との関わりや仏教の基本的な教えの説明を中心に、仏教心理を看護に応用する背景が述べてあります。現代的な仏教入門書としても読み応えがあるのではないかと自負しています。

第2部では、生老病死というテーマにしたがって具体的な事例が仏教心理の観点から検討してあります。患者、家族、医療従事者などその場にいるすべての人々を見守るスピリチュアリ



ティのあり方に関しても参考にしていただければと思います。

日夜患者さんのために頑張ってくださいている医療関係者、仏教をどのように社会に応用していったらよいのか考えている仏教者、仏教に関心を持ってくださっている方々に読んでいただければ嬉しいです。

## 目次

### 第1部 仏教心理と看護

#### 第1章 ブッダの教えを看護の現場に応用する意味

#### 第2章 仏教心理から見た看護者に必要な視点

#### 第3章 看護に活かす仏教の教え

### 第2部 仏教心理で事例を読み解く - 「生老病死」へのかかわり

#### 第4章 人間の「生」への視点とかかわり

#### 第5章 人間の「老い」への視点とかかわり

#### 第6章 人間の「病」への視点とかかわり

#### 第7章 人間の「死」への視点とかかわり

---

## 編集後記

井上ウイマラ

9月11日に立正大学で行われた印度学仏教学会の「瞑想の歴史と現代的な意義」というパネルには本学会からケネス田中会長、羽矢辰夫、佐久間秀範そして井上ウイマラの4人がコーディネーターならびにパネリストとして参加し、ケネス先生からは仏教心理学会の創立に関して紹介がありました。こうして次第に本学会の活動が多くの方々に周知されてゆくことと思います。

今回のニュースレターでは、特集として心理療法に携わる方から仏教はどのように見えるの

かというテーマで黒木賢一先生にご寄稿いただきました。次回は仏教関係者に心理学はどのように見えるのかというテーマを予定しております。このようにして仏教と心理学の双方の視点から仏教心理学のあり方を映し出してみたいという試みです。

吾勝先生からは関西地区における勉強会の動向をご寄稿いただきました。こうした勉強会が各地で生まれてゆくことを期待しています。

著書紹介は3本並んでしまいましたが、これは本学会員の活動が学会設立と足並みをそろえて活性化していることの証ではないかと思います。これからも会員の皆さんの出版活動を積極的に紹介してゆきたいと思いますので新刊を出された方はお知らせください。