

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol. 5 2011年3月15日

目次

巻頭言 ケネス田中

第2回学術大会の基調講演から

1. 「瞑想と公益——安藤講演からインスパイアされたもの」 葛西 賢太

シンポジウム報告

2. 「シンポジウムを通して見えてきた学会の世界的役割」 千石 真理

パネラー感想

3. 「第2回学術大会に参加して」 加藤 博己

4. 「日本仏教心理学会第2回学術大会に参加して」 羽矢 辰夫

5. 「日本仏教心理学会第2回学術大会についての感想」 平原 憲道

6. 「第2回学術大会シンポジウム パネルディスカッションに参加して」 鮫島 有理

参加者感想

7. 「社会福祉法人協立いつくしみの会 特養かりぷ・あつべつ」 仲 紘嗣

8. 「第二回学術大会に参加して」 久能 代嗣

9. 「その印象とこれからへの希望」 ポール・リジー

特集 (第2回)

10. 「仏教心理学と今後の課題」 三友 健容

自著紹介

11. 土江正司著 『こころの天気を感じてごらん』

12. 影山教俊著 『仏教の身体技法 - 止観と心理療法、仏教医学 - 』

13. 甲田烈ほか共著 『インテグラル理論入門 - ウィルバーの意識論 - 』

14. 岡野守也著 『仏教とアドラー心理学 - 自我から覚りへ - 』

編集後記 井上ウィマラ

巻頭言

ケネス田中（武蔵野大学）

2008年11月28日に武蔵野大学で行われた仏教心理学会の創立総会から2年が過ぎた。この間、私は、運営委員会会員、事務局長、そして2回の学術大会の実行委員会会員としてこの学会に関わってきた。私にとっては、この2年間は大変勉強になり、有意義であった。

学会も組織的に成長を見せ、現時点では150人の会員数となり、会員は北海道から九州までと日本全域にわたっている。今年12月の大会会場は、武蔵野大学から立正大学へと移り、さらに来年は、関西方面の大学で開かれる予定である。この広がりや、学会自体の成長振りを反映していると思う。

また、会員には、さまざまな専門分野の方々がいる。仏教側は、禅、日蓮、浄土、浄土真宗、立正佼成会等に所属する会員、心理学・心理療法側では、様々な分野からそれらを専門とする会員が集まっている。会員間での交流は、心理学と仏教の間だけのものではなく、各分野の「内部」でも行われ、これもこの学会の魅力だと思っている。

学会では、仏教と心理学がどのように協力できるか、というテーマを度々学術大会やシンポジウムで課題としてきたが、その答えは各会員によって異なり、今後も問い続けられていくであろうし、また学会としては常に問い続けるべきである。会員の中には、「仏教心理」という統一を求める方々もいるが、学会としては、より緩やかなアプローチを取り、それぞれの答を各会員が見つければ良く、学会としては、包括的である方が好ましい、と私は考える。

個人的には、「仏教と心理学の協力」という課題について、私なりの理解がより明確になり始めたと感じている。仏教が専門である私は、「如何に心理学が仏教の弱点を補ってくれるか」、ということを中心に心理学に求めてきた。その「弱点」とは、伝統仏教では「悟りや悟りへの道」が強調されるが、その悟りが日常生活へどう活かされるべきかという点が軽視されてきたことである。

仏教には、悟りを実現した人が得る徳としての「後得智」という教えはあるものの、あまり強調されていない。されたとしても、ほとんどが仏や菩薩のレベルの話であり、一般仏教者のレベルに当てはまる課題にはなっていない。私の関心は、仏や菩薩の徳を仰ぐことのみではなく、如何に仏教が現代の一般仏教者に活かされるかというところにある。つまり、仏教教義は「理想」を追うが、「現実」への対処の仕方には関心をあまり見せてこなかった。そのため、理想が現実に近づくとつれ、ジレンマが生じやすくなるのである。

例えば、一週間の仏教合宿（法話を聞いたり座禅・念仏したりするリトリート）に参加し、ある程度悟ったような気持ちになる場合がよくあるが、いったん日常生活に戻ると、仕事や家族の環境の中で、以前と同じように、悪い癖や愚痴や不満等も戻るのである。つまり、煩惱だらけの自分に戻るというジレンマが生じる。伝統仏教では、理想な宗教環境に居る出家者にとっては、現実の肉体的な「ぼろ」が出ない環境に身を置く事ができたが、多くが在家者である現代仏教の求道者たちには、その様な余裕はない。

このようなジレンマについては、日本仏教よりもアメリカ仏教の方がより真剣に扱っており、その解決法は心理学の枠組みでよく行われている。例えば、長年仏教徒であり心理療法士でもあるジョン・ウェルウッド (John Welwood) は、「現実から理想の方向」を realization (目覚め) と呼び、「理想から現実」の逆の方向を actualization (実現) と言い、後者のプロセスで起きるジレンマ等を心理療法の理念や方法を導入して対処することに努めている。また、論理療法の提唱者のアルベルト・エリス (Albert Ellis) の弟子であるモーリス・サリバン (Morris Sullivan) は、エリス師が晩年仏教に興味を持ったことに基き、論理療法を持って仏教を説き、仏教という理想を日常の現実の中で如何に活かせるかということに力を入れている。

このように、私の今後の課題としては、現実離れをする傾向にある伝統仏教に対して、心理学を導入し仏教の叡智を現代に活かすことを研究の対象にしたい。そして、日本仏教心理学会が問い続ける「仏教と心理学の協力」という課題に少しでも貢献できたら幸いだと思っている。

このニュースレターを読まれる会員の皆様も、ご自分の「切り口」を持たれて、3年目に入ったこの我が学会を共に盛り上げて行くことを願っています。

瞑想と公益——安藤講演からインスパイアされたもの

葛西賢太（宗教情報センター）

講演は、安藤氏の国際医療ボランティア参加やマザーテレサへの憧憬の逸話から始まった。瞑想の福祉あるいは公益は、アカデミックな研究態度の不可欠さとともに、講演のもう一つの柱となっていた。ここでいう福祉は、狭い意味の social work に限らない、むしろ公益に近い welfare である。瞑想は終末期医療や高齢者福祉や障害者福祉などのみならず、より広く公共善に資するものがある、ともいいかえうるだろう。講演内容は追って学会誌での紹介を待ち、筆者の上記の観点から思うところを述べてみよう。

筆者が安藤氏の仕事でもっとも共感を覚えるのは、氏の瞑想論が、ケアをする側（注意！ケアをされる側ではない！）の共感能力など、広い意味での福祉現場のありかたへの、強い関心を伴っていることである。若き日のエピソードから、安藤氏はこのような関心を一貫して持ち続けてこられたのだと納得される。

冒頭で述べた、ケアをする側の瞑想と共感能力との関係とは、どういうことか。死へと準備し、死を受容する態度を培うために、死に瀕した人（ケアをされる側！）に瞑想をさせる、というやりかたは、スピリチュアルケアとして比較的好く見られる。あるいは、何らかの心身疾患を抱えている人が瞑想をすることによるメリットは一定程度認められている。しかし、ケアをする側が瞑想することにより、ケアの現場をより充実したものにできるというメリットについては、実際に行っている人々をのぞけば、十分広く理解されているとはいえない。これは単に、瞑想によって道徳的に善になるといった通俗的な理解ではなく、むしろ、瞑想によって共感や同一化の能力が刺激される、という理解だ。

安藤氏の著作は幅広く、多くは、禅を中核においた瞑想実践と、精神の危機的状況の治療に焦点が当てられているが、もう一つ『福祉心理学の試み』という興味深いタイトルの著書がある。西洋の心理療法と東洋の瞑想——「自己実現」と「己事究明」の出会い、瞑想という個人的実践と地球のゆくえを見据えて行動する環境倫理学——個人的無意識と集合的無意識——の

接続、瞑想による自己の知覚究明と他者への思いやり・共感能力……これらのテーマを、福祉あるいは公益という観点から展開している。

思いやりと己事究明との接続にふれた、安藤氏の言及には、触発される。以下に引用しよう。

通常「思いやり」というと、「他者の気持ちになる」ないし「他者の立場になって考える」といった言い方がよく使われるが、「思いやり」とは、他者に「思いを遣る」ことではない。相手だけを見ていれば、そこには「同情」が容易に生まれてくる。しかし、「同情」は「思いやり」とはまったく違うことである。「思いやり」とは相手の気持ちになることではなく、相手を通して生まれてくる自分の内面に「思いを遣る」ということなのである。『福祉心理学』、194頁

講演のなかで、実践的であること、行動的であること、生き方の指針をもたらすこと、と強調されたことは、安藤氏が瞑想の福祉や公益を真摯に考えておられることと抜きにしては考えられない。

知としての「仏教心理学」のみならず、その運動としての側面に自覚的であることが大切と、筆者はつねづね感じている。仏教心理学は公共の福祉に資する運動を目指すべきであるという思いを体現するような講演であった。

充実した講演はあっという間に終わってしまった。質疑応答の時間が多く確保されたらよかったし、講演時間そのものが物足りないと思われたが、このことは、内容が充実していることの証左でもあろう。ご多忙中学会に足を運んでくださった安藤治氏、またこのような講演を実現された学会実行委員の皆様方に感謝申し上げたい。

参考文献

安藤治「福祉心理学の現代的意義——自己知覚と思いやりをめぐって」『福祉心理学研究』

31、日本福祉心理学会、2006年、17-23頁。

安藤治『福祉心理学のころみ - トランスパーソナル・アプローチからの展望』ミネルヴァ書房、2003年。

岡田信吾、安藤治「瞑想によって共感能力は高まるのか - 瞑想の共感性育成としての効果について」『トランスパーソナル心理学/精神医学』9、日本トランスパーソナル心理学/精神医学会、2009年、54-57頁。

葛西賢太『現代瞑想論 - 変性意識がひらく世界』春秋社、2010年、50-69頁、231-233頁。

シンポジウム報告 “シンポジウムを通して見えてきた学会の世界的役割”

千石 真理 (パネリスト兼オーガナイザー)

大会のテーマ「仏教の智慧と心理学の知恵の融合 - 人間的成長と社会的貢献」に沿って、約90分のシンポジウムが行われました。

パネリストの先生方と、シンポジウムで質問を交えながらお伺いしたご専門分野を、以下のように簡単に紹介させていただきます。

羽矢 辰夫 先生

青森公立大学経営経済学部教授、学部長

東京大学大学院等で印度哲学を研究。仏陀釈尊の生涯に人間としての理想的な生き方を学ぶ。

加藤 博己 先生

駒沢大学文学部/日本大学理工学部非常勤講師、スクールカウンセラー、臨床/認定/応用心理士

駒澤大学大学院在学中に禅の心理学的研究を体系化。近年は乳幼児期における自発語としての「ありがとう」と発達心理学的関わりの研究を行っている。

鮫島 有理 先生

臨床心理士、東洋大学文学部インド哲学科4年在学中

昼間は臨床心理士として、国の機関や学校、病院などでカウンセリングを行い、夜は初期仏教における対機説法の研究をしている。仏教の実践化を目指し、東洋大学大学院へ進学予定。

平原 憲道 先生

ITコンサルタント、東京工業大学大学院社会理工学研究科博士課程

カリフォルニア大学バークレー校で心理学を専攻。現在は仏教と、特に医療における認知科学の接点をテーマに、仏教の意識論や身体論を研究。

千石 真理

大阪学院大学国際センター非常勤講師、浄土真宗本願寺派僧侶、医学博士

ハワイで約13年、僧侶、心理カウンセラー、チャプレンとして活動。帰国後、内観心理療法の研究で医学博士を取得。内観を通し、仏教の実践化を目指す。

シンポジウムは以下の3つの質問を基に進められていきました。

1. 安藤 治先生の基調講演を聴いて、今後の活動にどう反映させていきたいか。
2. 大会のテーマ「仏教の智慧と心理学の知恵の融合—人間的成長と社会的貢献」の仏教の智慧、心理学の知恵とは何をさすのか。
3. 本学会において、この智慧と知恵を融合することによって、どのような有効性があるのか。そして弊害があるとすれば、どういうことが起こりうるのか。

パネルの先生方から頂いたご意見を以下のように、まとめました。

1. 学会では研究だけでなく、仏教の見解、心理学的知見を取り入れた、実践面が大切になってくるのではないか。また、今後は国際的交流を視野に入れるべきでは。欧米の医療、心理学の専門家から仏教はとても注目されているので、単なる瞑想等のテクニック法だけでなく、認知、生き方自体の変容、日常生活を仏教にどう生かすかを海外へ発信すべき。海外からの文献や臨床報告も研究し、海外との意見交流や、ワークショップを企画するのも大切。
2. 心理学は自己実現を目標とするところで終わっているが、仏教の智慧は悟り、般若をさす。分別から無分別へと認識を変えることによって、生き方を変え、逃れられないはずの苦悩から解放される道を示す。

四諦八正道にも代表されるように、仏教は智慧そのものである。また、仏教には、奥深い智慧と、その実用性を顕した、豊かな比喻に溢れている。

心理学の知恵は、Critical Thinkingの身につけ方を学ぶ上で貢献している。心の働きや知性など、本来は測定不可能なものを、統計、変数を使って操作的に定義するのが心理学の知恵の一部。

3. 智慧と知恵を融合するには、瞑想や実践修行が必要。個人の中で二つを融合することが人間的成長につながり、仏教にであうと、自分の幸せへの追求だけではなく、社会的貢献へと心が向いていける。

この学会によって、一人称的仏教と三人称的心理学間の対話が可能になった。この有効性ははかりしれない。弊害が起こるとすれば、心理学の変数化を仏教にも無理にあてはめようとする。心理学と仏教がお互いに認めて尊敬しあい、仏教の一人称を無理に三人称化しない方が良い。

仏教、心理学共、分野が多岐にわたるので、論文や研究発表では、まず各々の分野、定義、学派、研究の位置づけなどを明確にすることから始めるのが弊害を避ける上では大切なのでは。

フロイトやユングが無意識について研究した2000年以上前に、仏教では既に（無明や睡眠などの概念によって）無意識について説いている。仏教では死や、死後の世界についても安心して語れる世界観がある。日本社会では、仏教というと、死んでからのもの、縁起が悪いもの、という扱いを科学者や医療関係者から受けることがあり、両者間に弊害が生じることがある。本学会では、宗派、派閥を超えて、心理学と仏教が有効性を認め合い、友好的に対話することが実現したと思う。

最後にフロアーの、日蓮宗現代宗教研究所顧問、影山教俊先生より、「仏教が学問になってしまっ、体験が抜けている。修行などで体験したことを心理学的に実証すること大切。」というご提案をいただきました。

このご意見にもみられますように、本学会が、仏教が単なる学問や儀礼ではなく、私たちの生活と共に実践として、息づくことによって、個人も、社会も心安らかに、幸せに発展している—その実証を対話や研究発表、実践の場を提供することによって、日本内外の心理学、仏教、そして科学、医学の分野へと多大な貢献ができる、と思います。

統計上は、日本には約9.600万人の仏教徒がいて、寺院の総数は約75.000。世界最古の木造建築、法隆寺も、世界最大の木造建築、東大寺大仏殿もあり、日本は大きな仏教国であるといえるのです。ふだんは見過ごしていても、その中でこそ、育まれてきた何かが、この日本にはあるのではないのでしょうか。パネルの先生方にも代表されるように、「日本仏教心理学会」は、専門分野の異なる、多才、多様なメンバーで構成されています。それぞれの心理学、仏教の専門性を生かしながら、この日本という土徳をもう一度見つめなおし、仏教の智慧を、心理学の

知恵と共に世界に発信していくことができるのでは……今回のシンポジウムを通して、そんな思いを新たにさせられました。

パネル、フロアー、実行委員の先生方のおかげで、有意義なシンポジウムになったと感じていますが、あっという間の90分で、フロアーの先生方との交流が不十分になってしまったと、反省しております。

学会員の皆様、申し訳ございませんでした。そして、有難うございました。

第2回学術大会に参加して

加藤 博己（駒澤大学・日本大学講師
東京都・大田区立小学校
スクールカウンセラー）

今年の学術大会も、参加者91名と大盛況のうちに終わりました。まずは、大会実行委員長・事務局長のケネス田中先生、ならびに、事前準備や当日の学会運営にご尽力いただいたスタッフの方々に感謝申し上げます。

第2回大会を終えて、日本仏教心理学会の活動も、いよいよ軌道にのってきた感がありますが、大会を簡単に振り返りながら感想を述べてみたいと思います。

はじめに、精神科医の安藤 治先生より、「心理療法としての仏教」というテーマで基調講演が行われました。講演でしか聞けないような先生の貴重な体験談や、瞑想から仏教への関心の推移の話など、どの話もじっくりと聴きたい興味深い内容でした。中でも、仏教心理学に期待することとして語られた世界性、実用性、洗練性（質）は、まさに今、本学会に求められているものでした。

世界に先駆けて発足した仏教心理学会ですから、学会誌やホームページなどを通して、信頼できる研究成果や活動を広く世界へ発信していくことが求められます。そのためには、学会誌に（必要に応じて非学会員を査読者に加えた）編集委員名を明示し、学会外部からも査読者の質を評価できるようにする必要があります。学会誌の書式は、英文で投稿したり、サンسكريット語やパーリ語を付記したりしやすくするために、日本宗教学会の学会誌“宗教研究”の

ように、縦書きと横書きとの双方の論文掲載を認めるものにすることが望まれます。さらに、学会誌の国際化、公共化のために、査読により受諾された論文には、英文キーワードと abstract を付して掲載したり、学会誌掲載論文を「論文情報ナビゲータ CiNii (サイニイ)」などで検索できるよう ISSN (国際標準逐次刊行物番号) を早期に取得したりできると良いと思います。また、予算の都合上、海外の研究者を招へいできなくとも、海外の研究者・実践者等からメールでメッセージを送ってもらい、ニュースレターで紹介したり、本学会の活動を英文で発信したりすることで、国際交流を図ることは可能です。

基調講演後のシンポジウムは、宗派を超えた仏教、心理学・心理療法の各立場から意見が出て、バランスが良かったと思います。残念だったのは、フロアからの意見や感想を求める時間がほとんどなかった点で、今後は、自由討論・質疑応答の時間を確保し、より多くの人に仏教心理学に関心を寄せてもらうために、場合によっては、参加費無料で公開講演や公開シンポジウムとしてはどうでしょうか。

参加者が小グループに分かれてディスカッションする「交流タイム」は、本学会における大変ユニークな試みの一つです。小グループのメンバー次第で話が盛り上がり、そうでなかったりするので、各グループにファシリテーターを置き、あまりテーマに縛られずに、講演やシンポジウムの感想を述べ合えると、大会参加者が「お客さん」ではなく、積極的な「参加者」となり、一層充実した学会となるでしょう。また、その発想をさらに広げて、大会前後に会員等によりワークショップやミニ講義を行うことで、瞑想や行を実際に体験できたり、あるテーマでの知識を深めたり、自己を知るなどの個人的問題の解決の機会が持てたりして、実用性のある魅力的な大会となると思います。

個人(研究)発表については、会場が2箇所のみなので、聞きたい発表を比較的逃さずに聞ける良さがありますが、会員の希望に応じて、ポスター形式の発表があると、実証的研究の発表者が増え、個人レベルでの交流も広がります。

大会終了後直ちに、メールにて大会参加者数を報告したり、大会に関するアンケートを行い、広く会員の意見を求めたりといった試みも、他の学会にはない行動力が発揮されていて、素晴らしいと思いました。

今後は、パネリストや個人発表、ニュースレター執筆などで活躍される方が固定的にならずに、しかも、コンスタントに学会に参加される方を増やすことが急務です。そのためには、学会員には優れた業績や実践経験をお持ちの方が多数いらっしゃいますので、会員名簿に現在の研究テーマや、興味・関心事を掲載したり、毎号のニュースレターにて、会員が執筆した新刊図書・論文や、会員の職場や研究室などを紹介する記事を掲載すると良いと思います。また、研究会の成果をニュースレターで紹介したり、図書として刊行したりすると、研究会への参加意欲が持続され、会員にとっても刺激になります。学会誌が充実したら、将来的には、学会賞や奨励賞を設けて、学会誌への投稿意欲や学会への入会意欲を引き出し、結果として、賞の受賞により学会員が各方面で評価され活躍することになればと思います。世界に先駆けて設立された日本仏教心理学会の今後の発展を、会員全員で支えていきましょう。

日本仏教心理学会第2回学術大会に参加して

羽矢 辰夫（青森公立大学）

大会のテーマは「仏教の智慧と心理学の知恵の融合—人間的成長と社会的貢献—」でした。筆者はこのテーマのもとで行なわれたシンポジウムのパネリストとして意見を述べさせていただきました。そのときに、仏教の智慧と心理学の知恵とは、どこが違うのでしょうか、という質問を受けて、仏教の「智慧」と心理学の「知恵」とは文字が違う、と述べたことを記憶しています。

「智慧」と「知恵」という文字の違いに、わたしたちが漠然と抱いている仏教と心理学の違いに対するイメージがよく表現されていると思いました。伝統の重みの違いが文字の使い分けとなって現われているのか、それとも、含まれる思想の違いによって使い分けられているのか、あるいは、分かりやすさや分かりにくさの違いなのか、このテーマを設定し、文字を使い分けた委員会は特に意識したわけではないかもしれませんが、それでも何となく大勢の人が違和感なく、このような違いをすでに暗黙のうちに承認しているような感じがしました。

本筋にもどしていえば、筆者は、仏教の「智慧」と心理学の「知恵」との違いを、人間のこのころの成長の段階の相違ではないかと思っています。ほとんどの心理学は主として、自己の確

立や自己の実現に焦点があたっていて、仏教は主として、自己の超越に焦点があたっているというように理解しているからです。それぞれに得意な領域があり、不得意な領域があります。おたがいの得意な領域を学びあえば、人間のこころの成長を全体として捉えることができると思っています。

筆者は、それを「融合」という意味で考えています。文字を組み合わせれば、仏教心理学の「智慧」、あるいは仏教心理学の「知慧」となるでしょうか。それはともかく、あくまでも、まずは個人のなかで融合すべきである、というのが筆者の立場です。まず個人のなかで融合されていき、そのあとで仏教心理学という学問の領域が徐々に作られていくのだと思います。仏教心理学という融合された学問が先に作られて、その後で個人に適用されるということはないでしょう。いずれにしても、人間のこころを総合的に捉えるという大きな方向さえ誤らなければ、いまはよいのではないかと考えます。

この大会に参加された方々の多くは、ある特定の心理学を専攻していたり、ある特定の仏教を信仰していたりと、それぞれ立場が異なります。筆者個人の立場を離れた一般的な注意点としては、それぞれが準拠している心理学ないし仏教の形態だけで、人間のこころをすべてカバーできていると考えないということではないでしょうか。人間のこころのすべてを説明できると考えることで、他の心理学ないし仏教の形態を受け入れがたくなり、排除してしまう恐れすらあるからです。そうなれば、みずからの知見もいっそう狭く限定されてしまいます。おたがいの妥当な部分を認め合うことが大切であり、日本仏教心理学会の役割の一つは、良質の出会いの場を提供することにあると思います。

心理学には多くの流派があります。焦点の当て方によってさまざまな違いがあるように見えます。おたがいの違いによる壁のようなものを取り払い、同じ人間のこころを見ているという視点から考えると、相互理解は可能になると思います。仏教にも各宗派があり、それぞれで教義が異なるように見えますが、本質をつきつめれば、同じ地点にたどりつくはずで、表層的な違いによって作られた壁のようなものを少しずつ取り払い、おたがいが歩みよれる可能性に気づくことが大切です。狭いセクト主義から脱却することをそれぞれが目指すべきだと思います。これは日本仏教心理学会という学際的な学会があればこそできることで、存在そのものに意義があると思います。

一方で、「融合」を試みるのはよいのですが、みずからの依ってたつ心理学を仏教と、ないしはみずからの依ってたつ仏教を心理学と、無理に結びつける必要はないと思います。無理な説明や解釈は相手側から敬遠され、共感は得られません。「融合」とはほど遠い結果となり、かえって自分の存立基盤があやうくなることでしょう。

最後に、今回は「人間的成長」については議論されたと思いますが、「社会的貢献」についてはあまり議論されなかったような印象でした。現代社会の危機的な状況は人間のこころの危機であり、人間の認識の危機でもあるという問題意識を共有して、この状況を打開するための方向づけをすることが日本仏教心理学会の一つの大きな使命だと考えます。人間的な成長はそのまま社会的な貢献へとつながるものであり、その点をふまえた議論が今後深まることを期待します。

日本仏教心理学会第2回学術大会についての感想

平原 憲道 ((有)RDシステムズ・ジャパン代表取締役社長)

昨年の12月11日に武蔵野大学にて行われた日本仏教心理学会第2回学術大会についての感想を少し書いておきたいと思います。私は午前のシンポジウムでパネリストとして登壇し、午後からの口頭発表の議論にも参加しました。本稿ではプログラムの内容を時系列に紹介しながら、私の感想を、気づいた課題も含めて書いています。最後に、それらを総括して本学会の今後を見据えたいいくつかの提案をまとめています。

基調講演では、心理学者で精神科医でもある安藤治氏が「心理療法としての仏教」と題して大変貴重なトークをされました。本学会にも興味を持つ会員が多い「トランスパーソナル」に関わる興味や研究が、日本にどのようにして輸入されたかの経緯を、まさにこの運動の只中におられた氏の個人的な体験を織り交ぜながら語られ、私はその豊かな体験談と情報量に感心しました。タイで医療ボランティア活動をされていたときに仏教と出会ってから、後に経験する「至高体験」への適応の困難さがリアルに語られ、凄みがありました。その後、氏はカリフォルニア大アーバイン校に留学するのですが、当地で出会ったラムダスを始めとするトランスパ

一ツナル業界のキーパーソンとの交流が温かいエピソードと共に聞けたことも大きな収穫でした。「あの時代」を迫体験したような、貴重な時間でした。

安藤氏は本学会に抱いている大きな期待を表明され、提案と共に我々学会員を鼓舞し講演を閉じられました。その提案内容は、私個人が常々強く感じていたことでもあり、わが意を得た思いでした。特に氏が本学会に期待することとして強調した2点、1) グローバル視点の「国際性」と2) 文献学を越えた「実証性」は、本学会の第1回学術誌に掲載された拙稿とも主旨を共通しており大いに共感しました。日本人の専門家が、閉じた世界で難解な文献を深読みすることに終始するのではなく、仏教文化を共有する他のアジア諸国や、仏教への興味が加速している欧米諸国での研究者らに広く参加を呼びかけ（当然、英語での情報発信が必要となるでしょう）、科学的研究手法に長ける生命科学や行動科学、社会科学系の研究者との共同作業を通じて「データで説得できる」仏教と心理学の豊穡な接点を提示すること。それは正に本学会が目指す方向性の1つでしょう。「開かれた」学会活動を通じて、「生き方」として仏道を提案できるような活動になって欲しいと締め括られた安藤氏のメッセージの意義を、我々は噛み締めなければなりません。

基調講演に続くシンポジウムは、「仏教の智慧と心理学の知恵の融合」のテーマで行われました。仏教と心理学がどのようにシナジー効果を高められるかというテーマに関して、広く語られたことは大変よかったと思います。詳細な内容は、ぜひ学会サイトの会員ページ（「シンポジウムの録音」をクリック）にて各会員には確かめて欲しいと思います。印象としては、去年の同様のものと比較すると、テーマを絞っていたため発言が分散せず、会場にも頷く顔がより多く見られたような気がします。特に、登壇した心理学研究者が共通して挙げた、「心理学の知恵」の特徴としての「critical thinking」の概念は重要です。これは、科学的な現代心理学においては無論のこと、世にも珍しい強い実証的性格を持つ宗教である仏教にも共通するものであり、この点も、実証的傾向の強い欧米の研究者・高学歴層に仏教がいま浸透している理由だとも考えています。もともと、仏教の場合は実験心理学における統制群も、定量データの数理統計解析ありませんが、2600年の歴史にとうとうと流れている「(インド的) 実験精神」は、国際・学際的にも十分なアピール力を持っています。仏教心理学は「古く」、そして極めて「新しい」のです。

ただ、シンポジウムに関して難を言えば、パネリスト同士・会場との議論を深める時間が不足しており、「パネリスト1人ずつの発言の羅列」のスタイルから跳躍できなかったことが悔やまれました。次の（今年の）学術大会でのシンポジウムでは、さらに「やりとり」に重点を置いたものが求められるでしょう。例えば、1つの臨床心理学的なケースを取り上げ、仏教・心理学の異なる立場から登壇者が分析し合って議論を深め、会場はそこに双方のシナジー効果を感じることができる、といったタイプのものでできれば嬉しいですね。

午後からの口頭発表の内容には、やはり去年よりも相当「こなれて」きたという印象を持ちました。初めての学術大会で少し遠慮がちな空気があり、自己紹介的な（学術的にターゲットが絞り切れていない）ものも多かった去年と比較すると、発表者と会場との議論もより活発に、より突っ込んだものが展開されていた気がして心強く感じました。一例だけを挙げても、岐阜の飛騨千光寺住職の天下大圓氏による「瞑想療法の有用性」の発表は、大学医学部の協力も得て行われた実証的研究のレポートであり極めて意義深いものでした。私自身が医療現場の文脈で認知科学を研究する人間ですので、氏とはぜひ懇親会でお話ししたかったのですが、法事のためすぐ会場を後にされたことが無念でした。

質が高まった口頭発表ですが、故にこそ気になった課題を2点挙げておきましょう。1点目は、仏教（特に唯識）と心理学（特に科学的な心理学）への理解の程度が、研究者の間で互いに少し浅いのではないかと思われたことです。例えば、唯識文献の中で興味を持った認知的現象を心理学の研究と比較検討する際に、正統的な認知心理学との比較が行われず、主に発表者の主観的な視点だけで考察が進められていることなどです。せっかくの潜在的シナジー効果がこれではもったいない。解決策としては、双方の理解を助けるための定期的な勉強会の積み重ねが有効でしょう。例えば基本的な認知心理学の内容をかいつまんで仏教との接点の中で俯瞰するような連続勉強会などが持てれば、知識ギャップがみるみる埋まるのではと期待します。また、駒澤大の加藤氏が指摘されていたように、学術大会でもターゲットを絞ったいくつかのワークショップを併設することも有用です（多くの心理学系学会で行われています）。

口頭発表への課題の2点目は、ポスター発表を開催するか否かということです。研究の質や内容は口頭発表と同じであっても、あの狭いポスター紙面にまとめようと努力するため発表内容がより効果的に絞られ、集中した議論も行いやすいのではないのでしょうか。また、内容が文

字や図表として眼前に示されるため、仏教・心理学双方での専門用語など、耳だけでは残りにくいものも明示して議論が続けられる長所はぜひ指摘しておきたいと思います。院生やビギナー研究者などにとっては、口頭発表よりも近づきやすい形式でもあるでしょう。

最後にまとめになりますが、日本仏教心理学会の学術大会はわずか2回目にして、着実に前進していることが体験できたよいものでありました。その中で見えてきた課題は特に、1) よきシナジーのために仏教・心理学の相互理解により一層努めること、2) 国際性と実証性に重点を置く「開かれた」学会として展開されていくこと。今後も本学会の活動に大きく期待したいと思います。

第2回学術大会シンポジウム パネルディスカッションに参加して

鮫島 有理（臨床心理士）

大会当日は、シンポジウムにパネリストとして参加させていただきました。ここでは、時間の関係であまり詳しくお話しできなかったことなどを中心に述べさせていただきます。

現在、私は、臨床心理士として、10代から60代の中学生から定年前後の方のご相談を伺っています。臨床現場も、国の機関、学校、病院等で、産業・教育・医療と多分野に渡っています。そうした様々な年代、様々な悩みや相談を伺う中で、釈尊の教えはカウンセリングにとっても有効であると考えています。

相談にいらっしゃる方の大半は、苦（悩み）を自覚し、それをなんとかしたいと思って相談室にいらっしゃいます。仏教を語る上で、「苦」ははずすことができないキーワードであると思いますが、私の浅薄な臨床経験からも、四聖諦はカウンセリングにとって欠かすことのできないものです。また、四聖諦以外にも、中道、縁起など、釈尊在世中に説かれた初期仏教（原始仏教）は、学べば学ぶほどカウンセリングでの示唆を与えてくれます。

釈尊の説法は、古来、対機説法（応機説法、隨機説法）であったと言われていますが、カウンセリングにおいても、その人の今の考え方、感じ方、置かれている状況、病態水準も含めた心の状態などに合った適切な関わりが常に必要とされています。釈尊が各々の機根に合わせて説法をしたことは、当たり前のようなのですが、なかなか凡夫には真似のできることはないので、

クライアントの利益につながる適切な判断力を養うことは、常に臨床家として研鑽しなければいけないところでしょう。

心理学は、周知のとおり、もともと西洋で発展してきたものなので、現在の日本における心理療法も西洋的なものが大半を占めますが、仏教的な思想を元にした心理療法として、森田正馬の「森田療法」と吉本伊信の「内観療法」が有名です。これら先人の心理療法は今なお発展し続けており、有効な心理療法として確立していますが、私は初期仏教（原始仏教）における心理療法、釈尊の教えを元にした心理療法も考えられるのではないかと考えています。仮にそうした心理療法を「仏教療法」と名付け、パネルディスカッションでも少しお話しをさせていただきました。

初期仏教は、ともすると部派仏教と一緒にされ、小乗と揶揄されることが多いと思いますが、パーリ仏典を繙くと利他をないがしろにしたわけではなく、むしろ釈尊自身や比丘の行動は利他的であったともいえます。*Dīgha-nikāya*（『長部』片山一良訳）や*Majjhima-nikāya*（『中部』片山一良訳）でも、釈尊が対告衆とどのようなやりとりをしていたかが会話の形で書かれています。それらの対話に着目し、釈尊がどのような人に対して、どのような教えを説いたかを見ることで、古来、対機説法と言われているものの一端がわかるのではないかと思います。「釈尊の対機説法」と題し、拙文をまとめました。

（東洋大学校友会 <http://www.toyo.ac.jp/koyukai/contents/bank.html>「平成22年度授与論文の概要」掲載）

そこでは、①聖果（四向四果）を得る機根を有している者への釈尊の説法には特徴があり、②次第説法（施論・戒論・生天論）は聖果を得る機根を有している者にしか説かれることはなく、他のニカーヤ等においても確認することができました。また、次第説法は、③仏教教団に入った七衆（比丘、比丘尼、優婆塞、優婆夷、沙弥、沙弥尼、式叉摩那）に説かれることはなく、仏教を知らない初歩の者に説かれてはいるもののそれを聞いた対告衆は三宝に帰依して仏教信者になるだけにとどまらず、必ず法眼を得て（聖果を得て）いることなどがわかりました。

このような教学を繙く地道な学びは、すぐには実践にはつながらないかもしれませんが、釈尊の教えを正しく理解することが、正しい仏教の理解につながることであり、これからも臨床現場に活かせる仏教の勉強を続けていきたいと考えています。

私のように、臨床心理学を学んでから仏教の勉強を始める人もいますが、すでに仏教を学んでいる方々が心理学や心理療法に関心を持ち、それらを色々な場面で応用し、実践していただいているのは心強い思いです。

日本仏教心理学会に集われた皆様も、それぞれの関心領域、それぞれの考え方、それぞれの使命感をお持ちになっていると思います。仏教から入られた方、心理学から入られた方、それぞれのバックボーンは違うと思いますが、そうした方々が自己の思いを押し付けることなく、各々自己発揮し、社会に貢献していくことこそが重要であると思います。そうした方々が増えることで、また本学会がより発展していくのではないのでしょうか。

悩み、苦しんでいる人は今も数多くいます。仏教と心理学が手を取り合って、そうした方々の光明となることがこの学会の使命であると感じています。

第二回学術大会に参加して

仲 紘嗣（社会福祉法人協立いつくしみの会
特養かりふ・あつべつ）

はじめに、本学会は10年の研究会を経て設立されたことを知り、長い年月をかけて学会設立まで導いてこられた関係者の皆様に敬意を表します。学術大会時に『日本仏教心理学会誌』（以下、学会誌）第1号を頂き、第2回大会の参加経験とともに本学会全体を概観することが出来ました。ともにレベルが高くエキサイティングな内容でした。交流タイムで一緒させて頂いた井上ウイマラ先生から感想文をとのご連絡を頂き、学会感想文はその分野に精通している人でなければ書けないことを忘れてお引き受け致しました。一部、演者のご著書を参考にしましたが拝聴したご講演を全て理解できた訳ではなく、私が理解できた範囲および関心を持っている部分での感想ということになりました。本来の感想文からは外れていることをお許し下さい。特に、仏教に関しては新参者で、正確さを欠いている可能性もあり、関係者の皆様のご教示をお願いします。発言者の言葉を正確にお伝え出来ない所があれば私の責任です。

本大会の感想を述べる前に少々自己紹介をさせていただきます。私は元消化器内視鏡医であり、現在は一般内科医です。心理関連では心身医学に関心を持ち、ささやかながら実地診療に生か

して参りました。仏教へは2年程前から下記テーマの論文作成過程で関心を持ちはじめました。仏教と心理学に少しずつ関心があり、丁度その時期に本学会の第二回学術大会を知り参加した次第です。現在の私は以下の二点に関心を持って診療しております。

日本の心身医学は、心身二元論の上に発展してきた西洋医学（日本の医学医療の9割以上もそうですが）に対して、東洋的な考え方の一つである「心身一如」をその基本的概念として来ましたが、その言葉の由来や意味するところに関する拙著論文が『心身医学』誌に掲載される予定です（本年8または9月号）。「心身一如」「身心一如」夫々の言葉の歴史的経緯についてはほぼ解明しましたが、「身心一如」の意味するところは難しく、引き続き研究したいと考えております。もう一点は、昨年6月から表記施設で勤めはじめて「生と死」に直面していることです。医療分野における科学技術の進歩の一つが胃瘻で、日本では数十万人の患者さんが利用しています。胃瘻のメリット・デメリットを繰り返し説明し、認知症の終末期では苦痛を伴うこともあるので胃瘻をつけないことも一つの選択肢との提起もしています。胃瘻を造るか否かの本人・家族・医療従事者夫々の意思決定は、生死に関する重い課題でもあります。

「心理療法としての仏教」をテーマに基調講演をされた安藤治氏は精神科医であり、研究の出発点として至高体験があったこと、日本TP心理学/精神医学会を創設され、その前後に様々な活躍されていることをお話されました。従来の心身医学しか目を通していなかった私にはとても興味ある内容でした。さっそくご著書『心理療法としての仏教』を読んで、ご講演内容をさらに深めているところですので。ご講演の最後に仏教心理学会に期待することとして、世界的議論・実用性・質の高い研究・社会での行動性・日本からの貢献・生き方に繋がる学問など6項目を挙げられました。ご講演内容はこの6項目に凝縮されていると思われ、スケールの大きいご指摘に感銘を受けました。

シンポジウム「仏教の智慧と心理学の知恵の融合～人間的成長と社会的貢献」は、司会者・パネリスト計5名から、どのような活躍をしているのか、ついで基調講演を受けて今後どう活動を進めていくか、三巡目は今回のテーマに沿っての発言でした。今回のテーマの討論は私には少々難しかったです。以下順不同でシンポジウムの感想を述べます。

個人的には医療現場での意思決定を研究テーマにされている平原憲道氏の発言に関心がありました。長く米国に留学されて、医療と仏教と認知科学の国際的な評価も教えて頂き（学会誌

第1号論文を含め) 参考になりました。シンポジウム発言では、欧米人の間では仏教への視線があつく、アジア人に対する期待が大きいことなど語られました。合わせて仏教を受け入れた欧米人自身は「何かしっくりとこない、中がつまっていない」と感じているとのご発言は、(海外の事情をよく知らない者が言うのも口はばったく、当たっているかどうか分かりませんが) 欧米人の世界観として心身二元論に立脚していることが背景にあるのではと、先に述べた「身心一如」概念を念頭におきながらお聴きしました。

羽矢辰夫氏はインド哲学、ゴータマ・ブッダがご専門で、近著『スッタニパータ さわやかに、生きる、死ぬ』を挙げてその一部を解説されました。心理学は自己実現を目指し仏教は自己を超えることを目指すとのご指摘は、本学会で今後どう統一されていくのか大変興味深く拝聴しました。また、臨床心理士である鮫島有理氏は初期仏教を中心に研究され、対機説法をカウンセリングに生かしているとのことでした。私は2年前から初期仏教を少しずつ学んでおり、羽矢・鮫島両先生の発言には心強く感じました。

駒澤大学の加藤博己氏は「ありがとう療法」について触れ、仏教カウンセリングを学校で広めることは国の方針で出来ない点を述べられました。「深刻な心の荒廃が指摘されている状況下」(本学会会則前文)で、何とか教育現場に入り実践できればと思いました。また同氏は本学会誌第1号でこれまでの膨大な禅心理学研究論文を分析し詳細なすばらしいご報告をされておられ、感嘆致しました。

シンポジウムの司会者で僧侶・医学博士である千石真理氏は内観療法に触れ、この療法を医師は宗教から由来していることを言いたがらないと指摘されました。心身医学分野においても同様の傾向があり同感いたします。従って仏教心理学会の存在は大きいと感じております。内観療法は、千石先生の論文(学会誌第1号)を拝読するまで吉本伊信氏によって確立されたことを知りませんでした。私が認識していたのは「白隠禅師の内観法がわが国の心身医学的文献のはじまり」との記載(『精神身体医学』:『心身医学』の前身)でしたが、白隠禅師の『夜船閑話』は健康法として書かれており、吉本氏の内観療法とは全く異なるものでした。さっそく同氏の『内観法』(2007年新版)を読んで、どの療法も「命がけ」でやらなければ人間は変わらないとの思いを強く持ちました。なお、『白隠禅 死の準備教育』(荒井荒雄著)を再読し、その

中で死後の世界観について羽矢氏の著書からの引用が記されていたことに気付きました。死生観とも関連するのでさらに学んで行きたいと考えております。

個人発表は第二会場で拝聴し学ぶ点が多々ありましたが、紙幅も無く割愛させていただきます。

今回の学術大会を拝聴して、仏教と心理学の幅広い分野を学び、かつ私自身のテーマを一層深く学ばなければとの刺激を受け、実りの多い学会であったと感謝しております。最後に、仏教の各宗派、心理学の各分野の壁を乗り越え、本学会がユニークで不可欠な存在として発展することを期待しております。私も微力ながら若い人たちに広めて行くように努めます。

第2回学術大会に参加して

久能 代嗣（国際産業心理研究所）

90年代の終わり頃であったか、私は知人に誘われて奈良は興福寺で開催された集まりのなかに居た。「仏教心理学会設立準備会」という趣旨であったはずである。会場に各宗派の若いお坊さま方がたくさん来られており、当時はターミナル・ケアが注目されつつあった頃であるが、「我々は『葬式仏教』と揶揄され続けてきたが、考えてみれば、死を迎えまた見送らなければならない家族、そして死者と喪に服す遺族のこころのケアをできるのは我々ではないか。だからわれわれは『葬式仏教』であることに誇りを持つてはいけないか。」という趣旨の発言が相次いだことであった。そのことをある種の感動をもって思い出すのである。

その後、あの学会はどうなったのかと気にかかりながら、私事に忙殺される歳月を送ってきた。そして昨秋はじめて崇敬する研究仲間である大澤美枝子先生から本学会の設立を知らされた。そして私は12月11日、学生時代に親しんだ武蔵野の木立のなかをバスに揺られ、第2回学術大会の会場に向った。

ちょうど安藤治先生の「心理療法としての仏教」と題する基調講演が始まったばかりであった。先生が紹介される海外での研究動向はいたく私を刺激した。なぜ日本からの発信が少ないのか——。焦慮にも似た思いが私のなかに湧くのを抑えることができなかった。次のプログラ

ム、「仏教の智慧と心理学の知恵の融合」なるシンポジウムにおいても、東京工業大学の平原憲道先生も同じような趣旨で話された。まったく同感であった。

個人発表において、大坂大谷大学の中尾将大先生の「仏教と人間行動に関する一考察—浄土宗寺院におけるインタビューより—」に私は深い感銘を受けた。妙好人浅原才市の信仰生活と「口あい」に関する心理・行動学的考察である。下駄を作りながら木屑に書きとめた仏歌は私のところに深く沁みた。そして中尾先生による「口あい」発生の行動学モデルにおいては、温泉津小浜という信仰的風土を基盤とし、そこでの営みから発する内的な刺激から「口あい」という形式による環境への発信によって、人々は浅原氏を「親鸞聖人のご同行」と評されるに至る構造が簡潔に描き出されていた。私の「あこがれ」とする暮らしがそこにあり、時空を超えて今、ここに在る私にその法味がたしかに伝えられたのを感じたことであった。

日蓮宗現代宗教研究所の影山教俊先生による「不安神経症に対する信行実践の効果を評価する—信行実践の臨床的な理解について—」は驚きを隠せなかった。玄侑宗久師をはじめとして、この国の伝統仏教世界で新しい動きを創り出しておられることは存じ上げてはいたが、上田紀行氏と同じく「頑張れ仏教」と念ずる私としては何ともこころ強いご発表であった。

心身研究所の土江正司先生の「フォーカシングと般若心経」のご発表においては、「苦の回路」から「涅槃の回路」へと向かう2つのループにさまざまな心理療法を位置づける試みは、D. ブレイジア的な自由な着想によって、心的不調からの解放を仏道修行へと回路つなぐ試みと私は理解した。そして懇親会では、お名前は前々から存じ上げていた白岩絃子先生ともお話しをさせていただくことができた。ちょうど私のほうは、自分が主宰する研究所の出版事業の発刊第一号として、『大須賀発蔵のカウンセリング世界—企業経営とカウンセリング、そして華嚴経』をリリースしたばかりであり、その引用文献のひとつが、白岩先生たちのご尽力によって成ったことを後日知ることになった。ご縁の不思議を思うばかりである。お2人とも大澤先生のご紹介をいただき方々であった。

最後に本学会への初参加を経ての思いを述べさせていただきたい。

かつて別の学会誌への投稿（『臨床心理学研究』第42巻第2号、「『仏教カウンセリング』の理論化の試み—仏道修行としてのカウンセリング—」のなかで、私はおおよそ次のように記した。

カウンセリングという『職業的』営みは近代の所産であり、そうした職業が社会的認知を獲得する以前は、宗教こそが人々の心身の健全性を保持する上で決定的な役割を果たしていた。日本における仏教も、たとえそれが檀家制度によって「支配機構の末端」として政治的に機能しようとも、である。そればかりか、日本がアジア世界でいち早く<近代化>に成功したのは、仏教を基盤とした労働思想によるところが大であったことは通説となっている。つまり、日本仏教は、心理的健康の保持だけでなく、労働倫理を含む私たちの生活思想を根深く規定してきたのである。筆者は、現下に露呈しているこの国の精神の荒廃が、<近代>なる歴史過程の受容プロセスの踏み誤りによるところがきわめて大きいと考える。そしてそれは、心理臨床の世界そのものについても同様なのであり、ならば今一度、カウンセリングという営みを、仏教の論理のなかに据え置いたらどうなるのか、という問いが、次第に筆者のなかに膨らんでくるのである。

本学会にはじめて参加させていただき、私は<志>を同じくする多くの方々がここに参集されていることを知り、自分に新しい世界が広がるのを感じたことであった。改めて本学会をご紹介くださった大澤美枝子先生にこの場をお借りして感謝いたします。

その印象とこれからへの希望

ポール・リジー（花園大学国際禅学研究所客員研究員）

仏教心理学会の第2回学術大会は2010年12月11日に東京の武蔵野大学で開催されました。心理学と仏教についての講演や討論100人ほどの参加者がありました。おそらく、西洋では仏教への関心が高まりつつあると同時に心理学がとても日常的なものになってきているという理由から、アメリカでは1970年代からこうした集いが催されるようになっていきます。私は日本でこうした集いに出席できることをとても嬉しく思いました。

日本では、仏教は非常に長い伝統を持っていますが心理学は比較的新しいものです。従って、こうした視座から心理学に提供することが出来るものは、心理学が長い伝統を持ち仏教の伝統

が新しいものであるアメリカ的な視座からのものとは異なったものとなります。これら二つの伝統が交流しあうことで双方に大きな利益が得られる可能性があります。

仏教と心理学には同じ共通した関心があります。両者共に人間の苦悩を和らげることを目的とします。仏教の第一の聖なる真理は、人生は苦であるというものです。人びとが心理学に従事する理由は、彼らの人生の中に他人からの手助けを必要とするような何らかの痛み、ある種の病(dis-ease: 不-楽)があるからなのです。しかしながら、仏教と心理学は同じではありません。英語で言うならば、仏教は宗教であり、心理学は心の科学です。仏教の修行は人が小さな自己を超越できるよう訓練します。心理学用語ではそれを「自我」と呼びます。心理学の仕事に対して仏教が持ちうる最も重要な価値のひとつがこの訓練なのです。

心理学の仕事は、仏教が過去から人々に提供してきた諸機能の多くを現代社会に提供しています。社会が変化するに連れて、人々は自らの抱える困難とそれらをどうしたらよいかについて理解する新たな方法に心惹かれるようになってきています。仏教が日本で生き延びてゆくためには、新しい文脈に適応してゆく必要があると思います。人間の心を深く理解するためには、心理学は諸々の伝統、特に仏教の伝統から学ぶ必要があります。仏教心理学会は、こうした交流が生まれてゆくために必要な広場を提供しています。第2回学術大会では、仏教と心理学の交流に関して実に多彩な発表と議論が展開されました。こうした集いが継続し発展してゆくことを希望いたします。また、西洋の仏教心理学者たちとの更なる交流が行われることも希望しております。両者はお互いに与えあうことの出来るものを多く持っているのですから。

(日本語訳: 井上ウィマラ)

仏教心理学と今後の課題

三友 健容 (立正大学)

「仏教心理学」ということばは、かなり以前から欧米の仏教学者のあいだで使われていたが、日本では一部を除いて従来通りの「心所」、あるいは「精神作用」ということばが使われていたし、心理学の分野でもマイナーな研究であった。

しかし、社会の要請はおおきく変化し、社会参加型の仏教運動が着目され出した。このようにときに仏教と心理学という現代学問とが相互補完しあえる学会が成立したことは誠に喜ばし

い。もともと社会学でも仏教学でも社会参加仏教という用語はなかった。しかしながら仏教は本来社会大衆と密接な関係を持ち、苦しみはともに悩み、楽しみは一緒に味わい、社会全体のしあわせを求め、実行してきた宗教である。それが最近では一部の動きとしか評価されず、仏教僧や仏教寺院の慈善活動も意図的に報道されなかったのではないかという疑問を抱かせるほどに、大衆から見放された宗教という観じを印象づけてしまった。それがまったくの間違いであることは、台湾やタイなどでの仏教僧侶の慈善活動を見れば、すぐわかるし、さらに国内に目を転じて、おおくの仏教団体が精神医療をはじめ、終末医療などの現場や被災地での救援活動からも証明できるし、地方寺院が地元と密接に繋がって村人の相談相手になってきた事例からも簡単にわかることである。

仏教は、煩悩まみれの生活から、いかに脱却し、幸せになり、よりよい生活に到達するかということが主目的であり、そのためにわれわれを悩ます煩悩とは何かを究明し続けてきた。原始仏教はおのれが幸せになりたければ慈悲のころをもつべきであるし、ほかの生きとし生けるものも幸せになりたいはずだから、それらを傷つけたり虐めたり殺したりすることが如何に罪深いことであるかを説き、その結果、もろもろの善きことは積極的にせよ、悪いことはするなと教えてきた。これは社会的行為として安定と安心をあたえることの規範にはなったが、これだけでは人間の欲望は満足させられない。人間は他の動物とちがって、盛りの時期が限定されておらずつねに性欲を持ち余分な蓄えをもとめ、ことばによる疎通は必要以上に相手の感情に影響をあたえ、ときには不快感をもたらし、愚かさによっておのれも大衆も感わされてきた。

そこで、この貪瞋痴を滅するには、いかにしたらよいかを熟慮し、ころがひとたび狂い出せば、どのような恐ろしい暴走をし出すかを観察し、ころを調えることの必要性と、その方法を考究した。ひとことで言うならば、現実をありのままに観察すること（正見、諸法実相）である。われわれは現実をしっかりと見聞しているというが、実際はほとんどが本質を理解せずにあらわれた現象だけで判断している。ありのままにみることは、あるときには過酷なこともあるため、なるべくみないようにもするが、多かれ少なかれその直視を避けては通れないのが人生である。

アビダルマはこの精神構造を徹底的に分析した。とくに北伝の説一切有部のアビダルマはその分析の精緻さにおいて非常にすぐれたものがある。

まずわれわれのころはかならずひとつのパターンのもとに生ずる。それが十あるので十^{じゅう}大地法^{だいじほう}という。すなわち受^{じゆ}（感受）・想^{そう}（対象の特徴を概念として捉えること）・思^し（意思）・触^{そく}（感覚器官と対象と認識との接触）・欲^{よく}（希求）・慧^え（識別判断）・念^{ねん}（記憶）・作意^{さい}（ころをはたかせること）・勝解^{しょうげ}（是認）・三摩地^{さんまち}（対象をしっかりと捉えること）である。ころが生じる場合には、必ずこの十大地法が一緒におこる。ただしこれだけでは、善でもなく不善でもないころの状態が起こっているだけであるが、煩い悩むというのは、これに六つの煩悩

のはたらきすべてが付随するからだという。すなわち、痴・放逸・懈怠・不信・昏沈・掉挙である。そして、不善なところの場合には、無懺（内的羞恥心の欠如、不遜）と無愧（外的羞恥心の欠如、無恥）の二大不善地法が一緒におこる。これらが煩惱をおこす基本である。さらに個別的な煩惱を分類し、忿・覆・慳・嫉・惱・害・恨・諂・誑・憍の十の小煩惱地法のそれぞれがおこるとみた。

すなわち嫉妬に狂うということ为例にとれば、この場合には、小煩惱地法の「嫉」がおこっているのであり、その原因は夫であるとか、ひとの羨むほどの近所の家であるとかさまざまであろうが、この「嫉」はその煩惱の根本となっている六大煩惱地法からおこっていることになる。すなわち、自分も一生懸命に働き善根功德を積みおなじようになれるのに、ものごとの道理をはずれた愚かさ（痴）と日常生活が散漫になってしまつて善根功德を積むことに集中できず（放逸）、よいことには積極的になれず悪いことには情熱を燃やし（懈怠）、正しいことをする清浄なるところを曇らせ（不信）、躁鬱状態の鬱（昏沈）となり、ところが落ち着かない躁鬱状態の躁（掉挙）ということが複合して生じている。それだけではなく、こんどは嫉妬をもとに邪悪なところをおこし、嫉妬の相手に責任をなすり付けて不遜になり恥知らずな言動をおこす。そして前述したように、十大地法が同時におこっているとしたのである。

そうすると、クライアントの嫉妬心を解決するためには、その原因を探ることは勿論であるが、その原因がわかっている、本人がその原因の除去をすなおに受け入れて嫉妬を止めようとしなにかぎりは、止まないことになるから、六大煩惱地法、二大不善地法のそれぞれを離れるように指導していくことが必要となる。すなわち、嫉妬する自分がいかに醜いかを観じて恥じを知らしめ、ものごとの道理を教え、雑念をはなれ善根功德を積むことに集中させて積極的に善いこと、慈善事業に参加させて社会の構成員のひとりとして役に立つ存在であることを実感させ、ところを清浄にさせ、落ち着かせて、はやるところや沈むところを離れされることが大事になるわけである。外面的な嫉妬という事例にさらにアビダルマを通じて内面的にまで深く入り、嫉妬心から離れられない日常の生活慣習を改善させることこそが大切であることがわかる。

ところで、釈尊は一代五十年の教化活動のなかでさまざまな場面に応じて、教えを説かれてきた。通常、八万四千の法門ともいわれ、阿含・ニカーヤの所説から大乘仏教の教えまでが包含されるのだから、これを秩序立てて理解し、教化の方法と目的を明確にすることが必要となる。そしてあたかもセラピストとクライアントの立場のように釈尊の教化方法を学ぶことも大事なこととなる。この点で天台教学には有名な五時八教判というものがある。すなわち

【華嚴時】 釈尊が覺りを開いて教えを説かれるが、当然覺りの内容そのものであるから非常に高等なものである。その結果、おおくのものたちは異国人の話聞くかのように、まさにチンプンカンプンであった。これはどの教えが人々の能力に適しているかをまずあてがってみた

のだという。

【ろくおんじ鹿苑時】そこで当時のひとびとの能力に応じた初等の教え（諸行無常など）を説いて、日常生活における正しい見方と倫理の規範（五戒十善）を示し、

【ほうとうじ方等時】次におおくの人々のために尽くすという奉仕活動（菩薩行）の崇高なることを説かれ

【ほんにやじ般若時】なにごとにも囚われない自由なこころ（空）の大切さを教え、

【ほっけ ねはんじ法華・涅槃時】だれでも幸せになれること（一切衆生悉有仏性）を実証された（授記作仏）。そのなかで、【てんぎょう般若時】では転教ということがおこなわれている。それはあたかも学生が教育実習にいくと「教えることは学ぶことであり、教壇に立ってはじめて教師が学生の動向をよく観察していたこと」がわかり、授業中居眠りなどをしていたことを恥じるように、釈尊に代わって釈尊の直弟子たちに大乘の空思想を説かせることによってより高度なものの見方が可能になるというのである。クライアントも自分が患者であるという意識があるあいだは、完治されてはいない。しかし、今度はクライアントみずからが、他のひとの悩み、苦しみを聞いてあげるという立場に立ったら、どうなるであろうか。自分の経験を通して、おなじ苦しき、悩みを持つものの話しを聞いてあげられる、よきセラピストになるのではなかろうか。

そのときこそ、クライアントはもはやクライアントではなく、仏教心理療法によって完治したことになるのではないだろうか。

つまり仏教とは悩みをもつクライアントとそこからの脱却方法を教えるセラピストとの二者でありながら一者である二千数百年にわたってなされた智慧の宝蔵である。しっかりとした知識（こころの分析）をもとに悩める衆生のために活用するのが、まさに仏教心理学の根本である。宗派意識や宗派教学にこだわって仏教の根本思想を忘れてたり、外道や邪教の教えによる迷信の勧めや宗教の強要になることは絶対に避け、クライアントへの情に流されず、仏教徒の根本的な戒律（五戒）を毅然とまもって行動する方が相互の信頼を増すし、仏教心理学会の今後を決定することになるだろう。

自著紹介

土江正司著

『こころの天気を感じてごらん

- 子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本』

コスモス・ライブラリー, 2008



土居健郎先生が『「甘え」の構造』を出版されて40年。2009年7月にお亡くなりになるまで、ずっと甘えに関して研究、執筆を続けてこられた。非常に重要な概念でありながら、広く世間に理解され、生かされているとは言い難い状況にあることをとても残念に感じている。

『「甘え」の構造』は日本人論として各国に紹介された経緯があるが、もちろん日本人だけに甘えがあるわけではない。ただ日本人は、「甘え」という他者に対する暗黙の期待を含んだ態度を敏感に感じ取りつつ反応できる民族なのだろう。つまり日本人は「察する」ことが得意なのである。それは「一番大事なことは言葉では表現できないのだから察するしかない」という極めて仏教的な考え方を文化の中に継承してきた結果ではないだろうか。しかし世の中が便利になるにつれ、煩わしい人間関係は敬遠され始め、「察する」という高度な心理的能力は他者を思いやる方向にではなく、自己憐憫に向けられて久しいように思われる。人々は心の奥底に孤独を感じ、そのことが私たちの心の健康度を低下させているのではないだろうか。

私は2008年に『こころの天気を感じてごらん - 子どもと親と先生に贈るフォーカシングと「甘え」の本』という本をコスモス・ライブラリーから出版した。心の様子を天気にならして絵を描く「心の天気描画法」を紹介する目的で書き始めたのだが、途中から深く甘えについて考えざるを得なくなり、第二部は「甘え論」となっている。

心の天気を描こうと用紙に向かうとき、私たちはすでにマインドフルネスの状態に入る。何色の色鉛筆から始めようかと迷うとき、すでにフォーカシングが始まる。少し雲に色をつけては、また胸の辺りの感じを確かめる。こうして絵が描き上がったときにはフォーカシングの1セッションが終了した状態で、心がすっきりする。描画用紙には描いた後の説明や感想を書く

ための「つぶやき」欄が設けられているので、文章でも自己表現することによりさらに自己理解が深まる。ついでに俳句を作る欄もあって、つぶやきから言葉を拾うととても簡単に気持ちの伝わる俳句ができる。一句できれば心はさらに晴れるのである。

高気圧や低気圧によって空の天気の変化するように、心の天気も私たちの心的エネルギーの状態によって変化するようだ。そして誰もが心的エネルギーを高く安定させたいと本能的に望む。恐らく、そのための手段が「甘え」なのだろう。身体のエネルギーは「甘いもの」によって満たされるが、心的エネルギーは身近な誰かに甘えを満たしてもらうことによって高まり安定する。しかし身近な人たちが互いを察しようとしにくい環境では、心的エネルギーは低下し、子どもなら拗ねたり、乱暴になったり、つきまとったりといった歪んだ甘えの態度を見せるだろう。だからといっていつまでも「我を察せよ」と、身近な人々に強要してはいけぬ。私たちは人に頼らず心的エネルギーを高める方法がある程度は身につけておく必要がある。自己表現はそのひとつの方法といえそう。その方法を探る前に、もう少し甘えとは何かについて考えてみよう。

甘えには「つながり欲求」、「ケア欲求」（ケア欲求については本書ではまだ紹介していない）、「受容欲求」、「理解欲求」があると考えられる。またこれらの欲求を特定の相手に向ける「依存的甘え」と、所属する場に向ける「社会的甘え」がある。依存的甘えで最も顕著なのは子の母に対する甘えであろう。だっこしてもらい、食事や着替えを心地いいようにしてもらい、どんなに自分が“悪い子”であっても自分という存在そのものを受け入れてもらい、気持ちを理解しながら話を聴いてもらい、などを子どもは親に期待する。それを特に要求しなくても阿吽の呼吸でなされることを期待する。

ところが親の察する力が弱いと子どもの甘えは上手く満たされない。仕方なく、それでも生きていく戦略として、4つの甘え欲求を強く主張する「わがままタイプ」になるか、自己主張しないことでせめて「つながり」と「受容」を得ようとする「いい子タイプ」になるか、期待することをあきらめて自分の興味の世界に閉じこもる「竜宮タイプ」（別世界に甘えがすべて満たされる子宮のようなところを求め）になるという生き方を選択することになる。いずれにせよ甘えが満たされないうちは心的エネルギーが低く不安定なため、マイナス思考に陥りやすい、感情の制御がしにくい、集中力や好奇心に乏しい、免疫系が弱い、いじめられやすい、防

衛のために“自己”の殻を固くして頑固になりやすい、甘え下手、いつまでも甘えたがるなどの傾向を有する。

「社会的甘え」とは、家族や学級、職場、仲間うち、地域社会などの“場”に対する甘えである。場そのものに帰属意識（つながり）を持つようとし、場の皆からの「受容」や「理解」を欲する。ただし「ケア」については特定の相手に求めることが多いだろう。仮に依存的甘えが満たされ難くても、社会的甘えが満たされる場に生活していれば心的エネルギーは向上する。それを思うと私たちには自分が所属する場が少しでも受容的、理解的な場になるように努める義務がある。また何かが出来なくて困っている人に対して具体的に丁寧に教えることは、相手のケア欲求を満たし、心的エネルギーを向上させる。これを私は「手取り足取り法」と呼んでいる（本書ではまだ紹介していない）。エネルギーの高い人は“技術を見て盗む”ことも可能だろう。

さて、私たちは人生の節目節目で自立を迫られるので、いつまでも甘えてはいられない。自分自身で心的エネルギーを高める方法を知って実行しなければ、周りを恨むような人生を送ることになる。まず身近のケア（家事など）と心身のケアを他者に依存せず、できるだけ自分で行うことが大事だろう。「くれない族」になってはいけない。フォーカシングなどによって「自己理解・自己受容」を深めることも重要である。そして「つながり」の対象として絶対的な何かを得ていることは最も重要だろう。家族も親友も仕事も財産も、失われる可能性がある（愛別離苦）。またアイデンティティをつながり対象とする時期を誰もが持つが、これもやがて崩れる（五蘊盛苦）。宗教やイデオロギーは絶対的な存在や論理を提示してこの問題の解決を図ってきた。信じる者には良い方法だろう。仏教はダルマとのつながりを説く。その方法としてマインドフルネスとフォーカシングが優れていると私は考えている。

「仏道をならふといふは、自己をならふなり。自己をならふといふは、自己を忘るるなり」。正法眼蔵に記された道元の言葉の通り、自己をより深く理解しようとするれば、それは自己を手放すことに通じる。自己を手放すとき、自他の区別が無くなり、他者を自分のことのように体験的に理解することが可能になる。それを共感という。ここに至って初めて他者の甘えをきちんと満たせる人となり得る。他者の甘えを満たしたとき、その相手は晴れ晴れとし、時に感謝の言葉を述べてくれるだろう。他者の甘えを満たす行為を「菩薩行」というのだと思う。それ

は私たち自身の心的エネルギーを最も高める行為である。菩薩行をなす人は多くの人とつながり、受容され、理解され、困ったときはケアもされるだろう。他者の甘えを満たす人は自分の甘えも満たされるのである。

拙著の第3部では「円座禅」を解説した。「円座禅」とは、マインドフルネス、フォーカシング、そしてエンカウンター・グループの要素を併せ持つグループワークである。自己理解・自己受容、他者理解・他者受容、察し・察せられることなどを体験でき、甘えが満たされ、心的エネルギーが高まるように設計されている。マインドフルネスやフォーカシングの技法の習得の場でもある。

以下に目次を示して、自著の紹介としたい。

【目次】

保健室での出来事（序に代えて）／心の天気の詳細（口絵）

第一部 心の天気

1. 心を天気で表現することの意味

天気でなら伝えられる／自分の気持ちに気づく／天気に良し悪しはない／正直に表現することで気持ちは変化する／絵を描いた後、言葉でも表現してみる

2. フォーカシングについて

フォーカシングの効果／「感じ」に注目する／感じに対する三態／感じとの一体化／感じからの解離／解離した感じへの観察／身体症状という感じ／リスナーの存在がフォーカシングを促進する／プレゼンスについて／プロセスについて／子どもは感じそのもの／感じをマクロに捉える 一学級集団への応用一／フォーカシングから心の天気へ／型が表現を形作る

3. 心の天気を描画してみよう

色えんぴつを用意／心の天気の描画に当たってのインストラクション／用紙について

4. 小学校での実践

描きたくない子ども／表現をあるがままに受け止める／描かれた作品の取り扱い／そのままを伝え返すコメント／作品鑑賞後の感じを伝えるコメント／良くないコメントの例／いじめの発見／太陽の意味／傷つき（トラウマ）／桃イメージ法

5. 研究と応用 — 心の天気から俳句作りにチャレンジ —

「心の天気」の研究／心の天気絵から俳句を作る

第二部 甘え論

6. 心の天気はどのように晴れるのでしょうか

心身の意向／母性、父性へ向かう欲求と回帰力／母性路における停滞／父性路における停滞

7. 自我の働きと成長

心身と環境の間を取り持つ自我／自我の成長／「意味づけ」の段階／「理解」の段階／「意識化」の段階／前意識的反応／「無我」の段階／自我の弱さへの対処／トラウマ

8. 依存的甘え

母性路における甘え／つながりと安心／洞察的世話への依存／受容と安全／洞察的理
解／マイナス思考と短絡思考／単純な依存的甘えの不調の対処法／依存的甘えの不調
—放任—／過保護／竜宮（自己満足世界）／地下室といい子タイプ／わがままタイプ／
トラウマ性わがままタイプ

9. 社会的甘え、異性間の甘え

社会的甘え／社会の中で役割を持つこと／社会的価値感による束縛／異性間の甘え

10. 絶対的甘えと宗教

お母さんは神様？／宗教という定点／絶対的受容について／絶対的甘えの父性路

11. 甘え論のまとめと補足

第三部 円座禅

12. 円座禅 — フォーカシングと洞察話法のトレーニングのために —

円座禅、名前の由来／円座禅の方法／宿泊研修などへの応用と心の天気描画のワー
ク／円座禅の意義

あとがき

土江 正司（心身教育研究所）

影山教俊著

『仏教の身体技法 - 止観と心理療法、仏教医学 - 』

国書刊行会, 2007



五・七・五の17音を定型とする俳句には、作者の意図する感性が散りばめられている。読者はそれを読み解く楽しさに時間を忘れる。それが学術的な論文であっても、言語理性によって理路整然とつづられる文言に導かれながら、読者は論文を支えている感性に近づこうとしている。私たちの言語は、個々人の体験や経験などの感性に支えられているからだ。ここに体験的な感性を理性的な言語で伝えようとする矛盾が存在する。

現代の仏教学は、仏教を思想信条として観念的に理解しようとする学問である。しかし、著者は仏教用語に身体性を付加しなければ、仏教は理解できないと指摘する。これが本書執筆の動機である。本書の紹介を兼ねて著者の指摘をプロローグから引用しよう。

このお釈迦さまの悟り（宗教体験）を仏教学から眺めれば、無分別（*nirvikalpa*）の体験によって、無分別智（*nirvikalpa-jñāna*）を獲得したことになる。この無分別の体験は、分別（*vikalpa*）と呼ばれて、通常私たちが自分と呼んでいる意識と対比されるもので、それは自分の意識の中に去来する何ものかを分析するという概念化の過程を離れた、無分別の状態を指している。死をつかまえて、死とは何か、死後はどうなるのかと、分別して概念化することは、その過程自体が自身を死の恐怖へと誘う煩悩（*kleśa*）なのだから、この分別の状態を離れて、無分別の状態を体験することが仏教の目的になる。機能的に言えば、それは生死の現実を分別していない身体的な（身心）状態を指しており、その状態は三昧（*samādhi*）と呼ばれるものである。この三昧の状態は「からだ」を通じた身体技法の修練によって誘導されるもので、釈尊はその身体技法によって大脳前頭野（理性脳）の思考による分別を離れて、右脳（感性脳）を中心とする感覚的な思考によって無分別の状態を体験した。その体験によって身体に起因する生老病死の四苦を離れ、純粋な精神性の本質を体験的（感覚的）に知ったのである。

ところが、このような仏教を理解しようと、仏教学へと目を向ければ、その趨勢は純粹理性による哲学的な思惟であって、まさに理性の文化そのもの、その思惟の対象となるのは観念的な意識の内容である。つまり、現代の仏教学は、仏教のもつ哲学的な側面を明らかにすることは出来るとしても、悟りは「からだ」を通じた身体技法の修練によって誘導された三昧状態による体験であり、無分別の状態を獲得した結果なのだから、そのような仏教の機能的な側面を理解するためには、はなはだ不都合といえる。

なぜなら、思惟の対象となるものは観念的な意識の内容であって、その言葉が具体的な身体性と対応していないからである。さしずめ現代の仏教学は身体性を喪失した理性の文化の産物であるため、積尊の悟りばかりではなく、その悟りにつながる三昧の状態に誘導する修行法の作法とその実際までも、適正に理解するすべを探しあぐねているのである。

一言つけ加えれば、もともと仏教の学問所は檀林と呼ばれ、そこでは自宗の教義や経典を学ぶ宗乗と他宗のそれを学ぶ余乗が義務づけられ、その一方で僧堂における着衣喫飯の修養生活が行われていたために、学んだ観念的な知識に身体性が付加されて宗教的な情操が育っていたのである。

しかし、明治時代になって欧米の大学を範として帝国大学令などが施行されると、檀林に蓄積された宗乗や余乗などの古典的な知識は大学教育へと移譲されたため、そこで知識と僧堂の修養生活が分離したために知のあり方が変化してしまったのである。ここに現代の仏教学が仏教を適正に理解できなくなった要因がある。

すこし脇道にそれたが、このように仏教学が仏教を適正に理解できない理由は、哲学的な思惟と具体的な身体性が対応してないからである。ならば仏教を適正に理解しようとするなら、この身体的、精神的な営みを同時に理解する方法を探ればよいということになる。

ここで理性の文化にもとづく現代の諸学へと目を向ければ、心と身体を同時に理解しようとする生理心理学などの行動科学の方法を挙げることができる。いままで積尊の悟りという宗教体験は、仏教学などによって哲学的な観念として扱われてきたが、実はその宗教経験は身体的、精神的な営みとして追求することもできる。宗教経験は個人の生理学的、心理学的な現象としての身体境界（身体性）であるから、十分に行動科学の研究対象となりうる。

とくに東洋思想の哲学的な特徴が、その理論体系の基礎に「修行」が前提されて、真の知というものが単なる理論的思考によって得られたのではなく、私たちの心と身体の全体をもって「体得」し「体認」した結果であると指摘されている。この意味で「修行」は心と身体をもって真の知を体得しようとする実践的試みであるから、修行法の生理心理学的な研究は、伝統的な仏教思想の形而上学的特徴に即した研究態度なのである(湯浅泰雄 叢書『身体思想4』身体 創文社)。

くり返すが、そもそも仏教思想の大前提は積尊の宗教体験であり、その体験は修行法によって誘導されたのである。この修行法を生理心理学的に解説することができれば、仏教のもつ観念的な思想性と、それを支える身体性が同時に理解でき、仏教の実際が具体的に理解できるのである。

もうこれ以上の解説は必要がないだろう。以下に目次を紹介して、読者の諸氏の学問的興味を呼び起こしたい。

【目次】

◇プロローグ

第一章 修行法を現代の諸学から理解する試み

- 1 証悟を解説する『摩訶止観』に見える修行法のオリジナル
- 2 『天台小止観』に見える修行法の作法とその実際

第二章 『天台小止観』と自律訓練法の比較

- 1 自律訓練法のプロセスの概観
- 2 『天台小止観』と自律訓練法の四つの分類との比較

第三章 止観業実習における生理学的な評価

- 1 修行者の修行法の深化に対する自己評価
- 2 実習者の修行法の深化に対する生理学的な解説

第四章 天台止観に見られる身体観

- 1 身体観の必要性
- 2 中国的な身体観とインド的な身体観
- 3 律蔵經典群にみえるインド仏教医学の病因論「四大」

- 4 天台大師の身体観
- 5 天台大師の身体観をふまえて修行法を解説

第五章 気の生理学の電気生理学的なアプローチ

- 1 電気生理学的なアプローチの方法論
- 2 気の生理学に皮膚の電気生理学的な実験からアプローチ

◇エピローグ

影山教俊（日蓮宗現代宗教研究書）

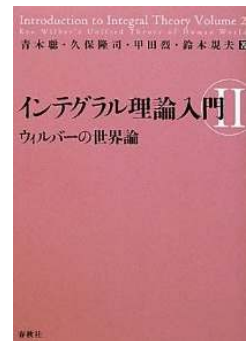


青木聡・久保隆司・甲田烈・鈴木規夫共著

『インテグラル理論入門 I - ウィルバーの意識論』

『インテグラル理論入門 II - ウィルバーの世界論』

春秋社, 2010



アメリカの現代思想家ケン・ウィルバー(Ken Wilber)の仕事というと、わが国ではまったく知られていないか、もしくは知られていたとしても、「トランスパーソナル心理学の最大の理論家」という、前世紀のイメージで理解されている方も多いかも知れません。また、彼の仕事は、禅や中心とする広範な東アジア・東南アジア文化圏の宗教的・精神的実践の伝統からも、色濃い影響を受けているものですが、仏教学や比較思想という領域においても、正当な批判・評価の対象になっていないのが現状です。そのようなわが国の現状に対して、アメリカを中心として、ケン・ウィルバーを中心として一九九〇年代の後半から提唱されたインテグラル理論(integral theory)は、芸術・看護・環境・心理・経営・スピリチュアリティなどの広範な領域の研究者・実践家によって活用され、また討議の対象になっています。このような状況を見たときに、日本語でわかりやすく読むことができ、しかもレベルを落とさない入門書という形で、インテグラル理論の精髓を紹介し、「使える」ものとして提供したいというのが、共著者の一人として参加させていただいた、私の想いでした。これは、日本においても、すでに指摘されていることですが、アメリカにおけるスピリチュアリティの運動の多くは、過度に内面的な傾

向を強め、「意識が変われば世界が変わる」という言葉に示されているように、周囲の人間関係・環境・時代という、私たちがむしろ積極的にコミットすべき所与の生存条件から切り離された、過剰な自己実現・超越の奨励に傾く傾向がありました。また、すでに述べた生存の諸条件に加え、惑星規模の気候変動や資源枯渇、紛争や戦争の危機の解決に向けたとりくみなど、この世界には、個人之力だけではどうにもならない諸課題が山積しています。インテグラル理論は、そのような時代のつきつける諸問題と果敢に対峙するとともに、私たちの深層に息づく自己成長・変容へのいとなみを、バランスよく日々の暮らしに位置づけていくように、研究・開発されたものです。インテグラル理論とは、この世界と人間を包括的・統合的に理解するための「地図」です。その要点は、「全ては正しいが、部分的である」という言葉に集約することができます。これまで、世界中で生まれた、あらゆる宗教・哲学・心理学・科学・芸術などなどの叡智は、その時代の人間の抱えた課題への応答の試みとして形成・蓄積されてきました。インテグラル理論においては、それら全てを、個の領域の内面と外面、そして集合領域の内面と外面、すなわち、心・身体・文化・社会のいずれか、もしくは複数の領域に焦点をあてたアプローチとして位置づけ、丸ごと活用しようとするのです。私たちの日常生活でも、振り返ってみるとそうなのですが、つい自分の価値観を絶対化して、他者の価値観を異なるものとして受け取れないということが、起こりがちです。そうしたときに、自身の価値観が、ある人生の段階において育まれたものであり、また、この世界の広範な現象を、ある一つの角度から切り取ったものだということが理解できれば、他者の価値観からも柔軟に学ぶことが可能になります。それは、仏教的な文脈から言えば、執着を手放して、つながりに自己を開いていく行為だといえるでしょう。また、インテグラル理論は、学問論的にはメタ理論としての機能を持ちます。世界は言うまでもなく複雑ですし、IT技術の発達以降、私たちの咀嚼すべき情報量は飛躍的に増大しました。そうしたときに、知識の海で麻痺状態に陥ることなく、そして、自身の専門分野の知見を無自覚的な前提として思考せずに、この世界の広範な叡智から学び、他者と意義のある共同作業を行い、自己のありかたを成長させていくためには、特定のものの見方・感じ方・考え方から脱同一化する、メタ的な視点・方法論が必要になります。そうした意味で、インテグラル理論は、研究計画・経営・実践にも応用できるものです。まず、『インテグラル理論入門Ⅰ』では、このメタ理論の構成要素として、心・身体・文化・社会という

四つの象限(クオドラント)・自己中心性が減少するプロセスとして発達心理学的に特徴づけられる意識の成長段階(レベル)・覚醒・夢見・熟睡・変性意識などの意識状態(ステーツ)・運動や論理、人間関係といった個人を特徴づける諸能力(ライン)、そして人格の多様な特性(タイプ)を中心に解説しています。これらは、「全ての人が生まれながらに持っている視点や感性にもとづく」(I, p. 19.)であるために、意識することによって、私たちの日々の暮らしに活用することができるようになります。さらに、II巻では、意識の成長段階における前/後の識別についてや、インテグラル理論の開発者であるウィルバーの伝記や著作の解説も含まれています。『インテグラル理論入門II』は、前著が初級編であるのに対して、中級・応用編を意図して編まれています。全体は3部で構成され、I部ではインテグラル理論の世界観であるホロンについてや、四象限を学問論的に精緻化した統合的方法論的多元主義、そしてポスト形而上学といった、やや哲学的に高度な話題に言及しています。第II部では、インテグラル理論からの現代社会への批評考察がテーマになります。ここは筆者の担当箇所も含まれていますが、とりわけ日本における「空気」と「世間」といったことについて若干の試論的考察をしてみました。第III部は、インテグラル理論の個人および集合領域への応用と、心理療法への応用が解説されています。インテグラル理論を仏教心理学の文脈で、どのように評価・応用するかということは、今後の課題だと思われます。筆者は思い切って、インテグラル理論を現代の縁起論として理解したときに、もっともその効力を的確に発揮するのではないかと思考しています。つながり(縁起)には、広がり(水平性)と深まり(垂直性)があります。この世界のさまざまな側面や自己のなりたち一心・身体・文化・社会の四つの側面やタイプといったもの一だけではなく、自己の器(意識段階)や価値観の深まりへと、私たちは開かれていくことができます。そして、広がり=つながりだけでなく、自身の来し方を優しく、時に厳しく抱きしめ、たどりつける高さといった深まり=つながりへも目を開いたとき、私たちはこの世界を十全に生き切ることができるのではないのでしょうか。インテグラル理論は、冒頭に述べたように「地図」です。しかし、それに止まりません。「地図」は「現地」を歩むためのものであり、そうした実践を両輪としてこの理論は開発されてきました。そして現在もそれは、多様な研究者や実践家を巻き込んで「形成途上」にあります。この現在進行形のいとなみに、わが国の仏教心理学が、どのような貢献・批評・継承・乗り越えができるのか、注視していきたいところです。

以下に目次を紹介いたします。

【目次】

『インテグラル理論入門 I－ウィルバーの意識論』

序章	インテグラル理論とは何か	【甲田・鈴木】
第一章	世界の見方（グオドラント）	【青木・鈴木】
第二章	意識の段階（レベル）	【鈴木】
第三章	意識の状態（ステート）	【久保】
第四章	多様な能力（発達ライン／ストリーム）	【久保】
第五章	多様な特性（タイプ）	【久保】
第六章	前と後との混同を見極める	【青木・久保】
第七章	インテグラル理論の特質	【鈴木】
付章	ウィルバーの著作を読み解く	【甲田・鈴木】

『インテグラル理論入門 II－ウィルバーの世界論』

第I部	インテグラル理論の展開	
第一章	世界を紡ぐ	【久保】
第二章	世界を構成する	【久保】
第三章	世界を見る	【久保】
第四章	世界を再び紡ぐ	【久保】
第II部	インテグラル理論の障害	
第五章	ポストモダンの恩恵と課題	【甲田】
第六章	ブーマライティス	【鈴木】
第七章	インテグラル理論を日本に適用するには	【甲田】
第III部	インテグラル理論の実践と未来】	
第八章	個人領域における実践	【鈴木】
第九章	集合領域における実践	【鈴木】
第十章	統合的心理療法の可能性	【青木】



岡野守也著

『仏教とアドラー心理学——自我から覚りへ』

昨年秋、『仏教とアドラー心理学——自我から覚りへ』（佼成出版社、本体2300円＋税）を出しました。前著『唯識と論理療法——仏教と心理療法・その統合と実践』（二〇〇四年、佼成出版社、本体1800円＋税）のいわば続編で、両書ともに仏教と心理学・心理療法を統合したかたちで活かして使うことを提案するものです。

しかし今日本では、仏教と心理学を統合的に理解し活用できるということについて、仏教者と心理学者のどちらの側でも十分には了解されていませんので、まず何が統合を妨げているのか、なぜ統合が可能かつ必要なのかという理論的な問題について述べ（学会誌創刊号の拙文と重なっていますが）、続いて心の発達段階に沿って筆者のアドラー心理学理解のまとめを先に、唯識を核とした仏教理解のまとめを後に述べました。

人間の心の発達が自我以前から段階を経て自我の確立に到ることは、仏教者も心理学者も認めるところでしょうが、問題は、発達のプロセスは順調に進むとはかぎらず、しばしば自我の確立は失敗することです。様々な心の問題は主に社会適応的・正常な自我の確立の失敗から生まれていると考えられます。

そして、心理療法の目的は、まず確立に失敗し困難に陥っている自我を再確立し、正常な社会生活ができるレベルに回復させることにあります。

しかし、人間の心の発達は、社会に適応できる自我を確立あるいは再確立する段階にとどまらず、さらに「自己実現」と呼ばれるより高次の発達段階に到りうることも、人間性心理学の世界ではすでに共通認識ですし、さらにトランスパーソナル心理学は、自己実現を超えた「自己超越」と呼びうる発達段階が存在すると主張します（拙著『トランスパーソナル心理学』青土社、参照）。

もし、そうした自我以前—自我確立—自己実現—自己超越という心の発達段階を想定できるとすれば、アドラー心理学は主に自我の確立・再確立の段階、さらに若干自己実現の段階に焦点を当てた心の理論と技法であり、仏教は自己超越の段階に焦点を当てた心の理論と技法である、と発達心理的に位置づけることができます。

そして、焦点の当たっている段階は異なっている、アドラーの「共同体感覚」というコンセプトと仏教の「縁起の理法」というコンセプトに両者の本質的な接点あるいは結合点が見出しうる、と筆者は捉えており、アドラー心理学と仏教は、人間の心という複雑な現象を理解し、さらにそのトラブル・病いによりよく対処し、さらにより高いレベルの発達を促進するうえで、補いあうものとして必然的に統合されうる・されるべきだ、と考えています。

理想的・理念的には、両者の統合によって、まず教師、セラピスト、師が、自らの到達しえたレベルでの共同体感覚さらには縁起の理法への目覚めから生まれる慈悲の姿勢で接することによって、子ども、クライアント、弟子の共同体感覚を育み深め、縁起の理法への目覚めを促し、そのことによって心の問題を克服し、さらにより高い発達課題としての究極の覚りを共に目指す「善友」（人生の善き友すなわち修行仲間や師）となりあうというかたちが想定できるでしょう。

本書ではそうした理念・理論だけでなく、さらに具体的にどういうふうに両者を相補的・統合的に有効活用できるかの見通しも述べました。

本書で述べたことは、アドラー心理学者さらには臨床心理学者・セラピスト一般にとっても仏教者にとっても、相互にないものを補いあう、あるいは統合的に学習しあうという生産的な関係になるための基礎作業になったのではないかと、筆者は自己評価していますが、もちろん客観的評価はお読みいただいた皆さんにお任せするほかありません。

日本仏教心理学会の関係者の皆さんには、できればご理解—ご活用いただきたいと思っておりますし、そうでないとしてもぜひ生産的なご批評をいただければと強く願っています。

【目次】

まえがき

序章 仏教と心理学の統合

第一部 アドラー心理学と健全な自我の確立

- 第一章 アドラーの個人心理学
第二章 アドラー心理学の軸理論

第二部 仏教とアドラー心理学

- 第一章 釈尊の説いた真理
第二章 大乘仏教の深層心理学としての唯識心理学
第三章 意識上の根本煩惱と随煩惱
第四章 治療法としての唯識心理学のシステム

あとがき

岡野 守也 (サングラハ教育・心理研究所)

編集後記

井上ウィマラ

ニューズレター第5号をまとめている最中の3月11日、東日本大震災が発生しました。亡くなられた方々のみたまに心より哀悼の意を表します。被災者の方々にお見舞い申し上げます。大切な人を失い、あるいは行方が分からないという悲しみや不安をかかえながら被災状況を生き抜いてゆくことはどんなに苦しいことでしょう。

この編集後記を書いている16日現在、地震や津波の被害に加えて原子力発電所の事故の進展いかんで今後の日本のあり方が大きく左右されるような重大な危機の渦中に私たちは置かれています。こうした状況下で、私たち仏教心理学会も、互いの安否を気遣いつつ、仏教として心理学として仏教心理学として何が出来るのかについて考え実践してゆくべきときを迎えていると思います。

僭越ながら、あるメールの遣り取りの中で書いた私自身の心の痛みと搾り出した希望について紹介させていただき、編集後記とさせていただきたいと思います。

この日本の地に生きてきた私たちは幾度となく今回のような大きな災害で仲間を失いながらもいのちをつなげてきた。そうした悲しみや不安や絶望を生き延びるためのいのちの智

慧の一部は伝統的な祭りや冠婚葬祭をはじめとするさまざまな儀式や儀礼をはじめとする助け合いの中に埋め込まれているはずだ。そうした先人の智慧と勇気と思いやりの種を掘り起こし、今この時点における私たちの体験の中に蒔きなおしてゆくことが必要ではないかと思う。すでにそれを実践し始めている人びともいるはずだ。科学や宗教、政治や経済、あらゆる既成の枠を超えて、この辛すぎる体験を生きぬいて新しい日本を創造してゆくためのつながりやネットワークを再構築する機会に変容させてゆこう。今こそ、この日本の自然を愛しながら喜びと悲しみの波を乗り越えていのちをつなげてきてくれた先人たちの思いにつながりなおし、私たちのことを思ってください海外の方々の気持ちにも支えられ、地球という星の日本を意識して生きる道を探し出したい。それこそが、今回の震災で犠牲になった人びとの思いに報いる道にもつながることを祈りながら。