

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol. 1 2009年4月1日

目次

- 1 . ご挨拶（日本仏教心理学会創立会におけるご挨拶） ケネス田中
- 2 . 仏教と心理学の協力： キサーゴータミーの事例 井上 ウィマラ
- 3 . 仏教と心理学 領域間の壁をいかに取り払うか 岡野 守也
- 4 . 日本仏教心理学会、運営委員会の展望と役割 千石 真理
- 5 . 設立総会に参加して 吾勝 常行
- 6 . 運動としての仏教心理学会 仏教研究と心理学とが連なる沃土へ 葛西 賢太
- 7 . 設立大会パネル・ディスカッションにおける会場からの声 井上 ウィマラ
- 8 . 書籍紹介 『自己牢獄を超えて - 仏教心理学入門 』 藤田 一照
- 9 . 編集後記 井上 ウィマラ

ご挨拶

日本仏教心理学会創立会におけるご挨拶（2008年11月30日）

ケネス 田中 （武蔵野大学教授）

皆様こんにちは。武蔵野大学のケネス田中と申します。本日は、日本仏教心理学会の設立会にご参加頂き、誠にありがとうございます。

この度、岡野守也、井上ウィマラ、そして私の3人が、この学会の発起人を務めさせて頂くことになりました。発起人を代表して、私から簡単なご挨拶をさせて頂きたいと思います。

日本とアメリカでは文化も異なり、いろいろな点で両国の習慣が違います。ご挨拶も日本では、「私のような者で申し訳ございません・・・」というように、聴衆にあやまりながらスタートするようですが、アメリカでは、ジョークで始めるのが習慣です。

私は日系アメリカ人の3世でして、アメリカ的にジョークを言いながらご挨拶を始めるか、または、日本的に謝って始めるか色々悩みました。その結果、今日は、両国のスタイルを融合いたしまして、私は、「今日はジョークはありません」と謝ることにいたしました！（笑い）



本日の新学会の設立会は、我々発起人全員の夢の実現でもあります。英語では、Our dream has come true!と申します。実は、4年前にこのグリーンホールで、仏教と心理学のシンポジウムを行った際、我々は新学会の設立を語りあいました。しかし、中々その夢は実らず、4年後の今日、やっとここに実現出来ました事を、心から嬉しく思っております。

最初は、設立会には、20名ぐらい集まれば良いと思っていましたが、このように100名近い参加者にお集まり頂き、驚きと同時に大変嬉しく思っている幸いです。今日、ここに出席されていなくて、この学会に賛同して下さる方々を含めると、既に140名近い方々が、この学会に興味を持ち、入会を考えて頂いていることとなります。

これは、現在の日本社会が「仏教心理」というテーマに強い関心がある事の現れだとも言えましょう。これは、私達のこの新しくスタートする学会としては、大きく希望が持てることです。しかし、これは同時に、この学会に対する社会からの期待も大きく、また、その目も厳しいということであると思います。

この仏教と心理の接点は、実は決して新しいことではありません。私が育ったアメリカでもうすでに、このような動きは非常に活発です。

アメリカでは、この接点に関する出来事が、約100年前の20世紀の初頭に遡って見ることができます。ハーバード大学で心理学の講義をしていたウィリアム・ジェームズ教授（1842～

1910)は、聴衆にセイロンからの有名な仏教者アナガーリカ・ダーマパーラがいるのに気が付いて、彼に自分の代わりに講義をしてほしいと頼んだのです。「どうぞ私と代わってください。貴方の方が私よりも心理学について講義する資格があります」と。

アメリカ史上初めての心理学者であった、ジェームス教授は、この講義が終わった後「これ(仏教)こそ25五年後に、皆が勉強することになる心理学です。」と発言したと言い伝えられています。

100年経った今日、心理学と仏教は密接な関係にあり、アメリカが仏教を導入していく重要な窓口の一つとなっているのです。これを裏付けるかのように、南方仏教系のインサイトメディテーションの教師の三分の一は、セラピスト等の心理療法の分野の専門家です。また、この団体の主な指導者の一人であるジャック・コーンフィールド氏は、心理学の博士号もあり、次のように宣言し、心理学の役目を高く評価しているのです。

「西洋の多くの[仏教という]スピリチュアリティを求める学生や先生達は、スピリチュアルな生活を送る為には、心理療法を導入することが手助けになり、または必要である。」

日本では、アメリカと同じ経路をたどる必然性も必要もありませんが、私がこの十年間日本に住んでいて感じたことは、日本でも心理学・心理療法の重要性が確実に増しているということです。従って、仏教指導者にとっても、心理学は無視できない存在になっており、また、心理学の側からも、アメリカと同じように、仏教を求める声が高まってくると思います。

このような協力は、先ほどのWilliam James教授が100年前に予言し、その後、鈴木大拙等(など)の仏教学者やエリック・フロム等の多くの心理学者たちが言ってきたことです。また、ご存知の通り、かの心理療法の巨匠ユングも、同じようなことをユングですね!(笑い)

今日は、この両分野の関係を中心とした議論を深め、我が学会の可能性を語り始めたいと思います。従って、皆様が遠慮なく参加され、活発で有意義な設立会・シンポジウムになることを大いに期待しています。

また、言うまでもありませんが、学会の魅力は学問のみにあるのではなく、新しい人間関係を築くチャンスを与えてくれる所でもあると思います。本日の会でも是非、新しい出会い、人間関係も築き始めて頂き、会員一人一人が協力して、実力のある、また楽しい学会となれるようにめざして行こうではありませんか。

それでは、今後とも、よろしくお願い申し上げます。

仏教と心理学の協力： キサーゴータミーの事例

井上 ウィマラ （高野山大学）

一人子を亡くして錯乱している母親にブッダがどのように対応したかを物語るキサーゴータミーの事例は、仏教と心理療法がどのような協力関係を築いてゆけるかについて考えるためのよい素材を提供してくれます。わが子の亡骸を抱いて「この子を治してください」と哀願する彼女に対して、ブッダは「この子を癒す薬を作るために、いまだかつて死者を出したことのない家から芥子の種を貰ってきてください」と促します。ここには共感的傾聴と受容と方便があります。

一縷の望みを抱いてキサーゴータミーは街の家々を訪ねて芥子の種を求めます。しかし、どの家を回ってみても、芥子の種はあっても、いまだかつて死者を出したことのない家は見つかりません。こうして沢山の涙を流して汗をかきながら、彼女は多くの人々に出会い、ふれあいに支えられて落ち着きを取り戻してゆきます。ブッダの暗示的な方便に導かれ、彼女は種を捜し求めるという行動を通して「誰も死を免れることはできない」という認識を獲得してゆきます。ここには、ある種の誘導催眠の要素と認知行動療法的な要素がうまく統合されているように思います。

平静さを取り戻したキサーゴータミーは、あらためて息子の死に直面して、その不可避性を理解することができました。彼女は亡骸を森に葬ってからブッダの下に戻り、出家することを願います。そこには死苦の受容と新たな人生に向けた意味の開けがあります。ブッダが無常について説法すると、彼女は最初の悟りの段階に入りました。苦しみの受容と生きる意味の問題は、心理療法にとっても重要なテーマです。

こうして出家修行者となった彼女は、ある日、灯火の揺らめきを見つめながら無我を悟って阿羅漢としての悟りを完成させたと伝えられます。錯乱した状態から自分を取り戻し、さらには実体的な自己観念（表象）への執着を超越して解脱に至るまでキサーゴータミーを導いたブッダの姿勢は、伝統的には対機説法、あるいは次第説法としてまとめられます。心理療法的な視

点から見ると、ブッダが相手のためにその時の状況に合わせて巧みに用いた手法は、S.フロイトから M.エリクソンにいたるまで、心理療法全般を包摂する広がりや深さを併せ持つものなのではないかと思われます。

悟りへの過程と悲嘆の仕事

お寺の参道に立つ山門は三門とも呼ばれます。無常を悟って涅槃に入る無相解脱門、苦を悟って涅槃に入る無願解脱門、無我を悟って涅槃に入る空解脱門が解脱に至る三つの門です。アピダルマの分析に由来します。仏教の瞑想修行には、念仏、題目、真言、座禅など多種多様な入り口があります。その瞑想対象が何であったとしても、修行が解脱に到る時には、すべての修行道がこれら三つの門のいずれかをくぐることになるということです。無常・苦・無我を三法印と呼ぶのはそのためです。

『清浄道論』には、こうした修道の道のが戒・定・慧の三学の視点からまとめられています。そして、修行が解脱門に向けた智慧の階段を登ってゆく際に、三昧による喜びや神秘体験を通過した後に、現象の生滅をありのままに見つめることによって恐怖や抑うつ的な嫌悪感などを体験してゆく智慧（観）の段階が説かれています。このプロセスには S.フロイト、J.ボウルビィ、E.キューブラー・ロスらが探求してきた対象喪失による悲嘆の過程との類似性が感じられます。解脱にいたる道のは、自己観念が永遠不滅の実体ではなく仮想的なものであったことを認める悲しみを自覚的に体験する道のもあるのです。

こうした知見は、仏教的実践が心理や看護などの臨床現場でスキルを超えたメタスキルとして補完的な役割を果たす可能性を開いてくれます。私たちは、自分を大切にすることができるまでしか他者を大切にすることができません。そして、仏教的実践は、自分を如実に知ることが自分を大切にすることに自然につながってゆくような営みなのです。仏教が伝統的に智慧と慈悲をその両輪として方便を重んじてきた理由がそこにあります。

マインドフルネスという乗り物

現代仏教の流れの中でもっとも大きな変化は、西洋に仏教が伝播したことです。アジアでは地域性によって対話することのできなかつた上座部仏教、大乘仏教、チベット仏教という3大潮流が、西洋の多文化共存という土壌の上で再び出会いなおす機会が得られたのです。こうした部派を超えた交流は、仏教瞑想という実践をいかにして現代社会の中に生かしてゆくかという試行錯誤と歩調を合わせて展開しています。こうした挑戦の橋渡しとして、仏教の瞑想実践を現代的な心理学用語によって説明する試みも進んでいます。

マインドフルネスという言葉は、仏教瞑想が医療や心理学に導入される際に最も重要な役割を担うものです。エンゲイジド・ブディズムと呼ばれる社会参加型の新しい仏教運動の中でも重要なキーワードになっています。漢訳仏教では「念」と訳されるもので、気づきや注意深さなどを意味します。今ここで起こっていることに純粋な注意を向け、ありのままを見つめることです。

このマインドフルネスを意識の乗り物として、人生のあらゆる場面において自分をよりよく知り、本当の自分に会いなおし、真の幸福を実現するための探求をすることが可能になります。仏教は、今、そのようなものとして本来の姿に帰ろうとしているのではないかと思います。

仏教と心理学をつなぐ課題

こうした新たな潮流の中で、仏教と心理学とがお互いに補い合えるような協力関係を構築してゆくためには、仏教の無我や空という実践的な思想をどのように心理学的に橋渡ししてゆかということがひとつの重要なポイントになるのではないかと思います。それは、心理学の抱える自己愛あるいはナルシズムの問題に取り組むために、仏教の瞑想実践がいかなる素材を提供しうるかという問いかけともなるでしょう。

また、中道の実践思想は、愛憎、理想化と拒絶などの相反する両極端な感情傾向をいかにして抱きとめることができるかという心理学や心理療法にとってきわめて重要かつ困難な問題に対する灯台の役割を果たすものになるのではないかと思います。六道輪廻の思想も、認識論として現代社会を理解するための神話的な視点から再構築することによって仏教と心理学をつなぐ土俵となりうる可能性を秘めているのではないかと思います。

縁起、四聖諦、四無量心、四摂法など、仏教と心理学とを橋渡しするための鍵となると思われる仏教用語は少なくありません。仏教の根源に立ち返り、こうしたブツダの言葉遣いに耳を傾け、日本仏教の多様性を上手に生かしながら、現代に生きる私たちのよりどころとなるものとして仏教を見つめなおすべき時がきているのではないかと思います。

「仏教と心理学 領域間の壁をいかに取り払うか」

岡野 守也 (サングラハ教育・心理研究所)

非常にストレスが多く、さまざまな心の悩みや病に苦しむ人が増えている中で、仏教と心理学の対話 統合は時代が求めているものだと思います。

しかし、公式の場でははっきり発言しないとしても内心、仏教は心理学に対して「浅い」と、心理学が仏教に対して「科学的ではない」と思っているふしがあり、それぞれ自分たちの主張が唯一絶対・最高とまで言わなくても、少なくとも圧倒的に優位にあるという先入見があるように見えます。そのため、統合はもちろん対話でさえあまり行われてきていないというのが、これまでの日本の状況ではないでしょうか。そのように、対話 統合の障壁となっているのは、双方にあるいわば「党派的思考」ではないかと思われます。

その壁を取り払うためには、まずそれぞれの党派的思考に気づき、 仏教教団のための仏教や心理学者のための心理学ではなく、いわば「クライアントのため」というプラクティカルで臨床的視点を取ることが望まれます。

以下、克服が望まれる双方の党派的思考の主なものとそれをいかに超えるかのポイントについて私見を述べたいと思います。

1 仏教の側の党派的思考

仏教の側にある大きな障壁の第一は、「仏教」と総称される文化現象に含まれる呪術的、神話的、哲学的・合理的側面と霊性的側面が区別されておらず、それらが全体として絶対視されがちであるため、西洋の科学・合理的な思考とは対話が困難であるということでしょう。

伝統的な仏教の教義には、いうまでもなく古代インドから前近代の日本までの呪術的・神話的世界観が含まれています。それらは、そのままではもはや科学・合理的な思考とは相容れられません。仏教者が呪術的・神話的教義にこだわり続けるかぎり、科学としての心理学との対話統合は成り立たちえません。

しかし幸いにしてゴータマ・ブッダ以来、仏教の教義の中核にあるものは、きわめて合理性・普遍性の高い人間論であり、人間心理への深い洞察です。しかもそれは単に哲学的な理論であるだけではなく、いかにして覚ること・靈性のきわめて高いレベルに到達することができるかという、いわば臨床実践の方法を持っています。この側面においてこそ、仏教と心理学の対話統合の可能性があり、と私は考えています。

第二の障壁は、従来仏教界、広くは日本文化全体において、自我と無我が対立概念と誤解され、仏教は自我を否定するものとされるため、自我の確立を目指す西洋心理学とは相容れないと考えられがちだったことです。

第三の障壁は、欲望と欲求が混同され、仏教は無欲あるいは少欲知足を目指すものであり「欲」を否定するものとされているために、人間としての自然な欲求の充足を肯定する西洋心理学とは相容れないと考えられがちだったということです。

2 心理学の側の党派的思考

心理学の側にある障壁の第一は、心理学自体の内部にもある、それぞれ特定の派が自派の理論と方法を絶対ないし最高とする傾向です。そのため、および業績として評価されないこともあって、従来他の学派や、まして仏教との対話 統合といった取り組みは関心に入っていない傾向があったのではないのでしょうか。

さらに、欧米のアカデミックな心理学の主流では 人間性心理学・トランスパーソナル心理学を除けば 自我確立以後のさらなる発達段階があることは認められておらず、自己超越を語る仏教は「単なる形而上学であって科学ではない」と見られて、研究対象として関心を示されない傾向があるようです。

3 党派的思想を超えて対話 統合へ

しかし米英においては、すでに人間性・トランスパーソナル心理学系の臨床心理学の世界で、そうした党派的思想は非常に生産的なかたちで克服されつつあるようです。

1- のような障壁については、すでに述べたように仏教の現代にも通用する普遍的な側面が哲学的・合理的な側面と霊的な側面であることの合意形成がなされつつあり、例えば上座部仏教のヴィパッサナ瞑想法がセラピーの技法として採り入れられるとか、『禅セラピー』といった本が出版されるなど、多様な試みがなされてきているようです。

1- については、人間の発達が自我以前から自我の確立を通過点として、さらに自己実現、自己超越へと到るという発達心理学的な視点を参照することによって、赤ん坊の自我以前の段階と覚者の自我以後の混同が避けられれば、自我の確立と無我の探求は対立するものではなく、それぞれ人間にとって不可欠なステップとして統合的に捉えられるようになっていきます。

1- については、仏教者の側が、マズローの欲求理論における「自然で基本的な欲求」と「神経症的な欲求」の区別を参照すれば、仏教が「貪り・欲望」として否定してきたのは「神経症的な欲求」であって、「自然で基本的な欲求」はむしろ肯定・充足することによって心の発達が促進できるという、統合的実践のための理論的な場ができるのではないのでしょうか。

2- については、K・ウィルバーが『意識のスペクトル論』(邦訳春秋社)や『インテグラル・サイコロジー』(未訳)において展開した心理学と東洋宗教の統合の試みをたたき台として参照しつつさらなる検討・精査を加えることによって、生産的な対話 統合の展望が開けてくるのではないかと私は考えています。

2- についても、おなじくK・ウィルバーの『アートマン・プロジェクト』(邦訳春秋社)や『進化の構造1』(同)で展開された人間の意識の発達論を参照し、その妥当性を検証することによって、東西の意識の発達論の対話 統合の道が見えてくるのではないのでしょうか。

4 臨床的・実用的視点から

最後にもう一度確認・強調しておきたい重要なポイントは、困難な時代状況の中で、クライ

アント・受益者の側には、心の治療、癒し、慰め、安らぎ、救い、覚りなどなど実に多様なニーズがあって 私の知るかぎりですが それらすべてを満たすことのできるような万能の理論や方法は、仏教にも心理学にもない、ということです。

万能ではないにもかかわらず、悩みを抱えてやってくるさまざまな人々に対して、すべて自分の持ち合わせている理論と方法だけで対応しようとする（あるいは「専門ではありませんから」といって対応をしない・できない。他の適切な専門家を紹介しない・できない）のは、心の専門家として、それ以前に人間として不誠実というべきではないでしょうか。

特定の教団や特定の学派の内部で業績として評価されるかどうかということも個々の研究者としてももちろん大切なことではあるでしょうが、今、私たちはむしろ多様な心の悩みを抱えておられる方々にそれぞれ適切に対応・対処できるよう、統合的な視点、知識、方法を探究することのほうにより多く力を集中していきたいと願うものです。

研究者のためではなくクライアントのための仏教と心理学の対話 統合を、ぜひ推進していきたいものです。

（この小文は、2008 年 11 月 30 日、武蔵野大学グリーンホールにおける日本仏教心理学会設立総会での発題の要旨です。）

日本仏教心理学会、運営委員会の展望と役割

千石 真理 （鳥取大学）

2008 年 11 月 30 日に武蔵野大学で本学会の設立総会、シンポジウム、が行われ、105 名の方が日本各地からお集まり下さいました。また、現時点で正会員 52 名、学生会員 29 名、一般会員 18 名、賛助会員 2 名の 101 名の方が会員となっております。

総会、シンポジウムは、司会のケネス田中先生（武蔵野大学教授・学会発起人）のご挨拶で始まりました。先生は、20 世紀初頭、アメリカで初の心理学教授となったウィリアム・ジェームスが仏教の心理学的要素に深く言及し、また南方仏教の瞑想指導者の 3 分の 1 が心理学専門家であると指摘。今後、日本でも仏教、心理学両分野が協力し合うことこそ、現代人の救いには必要でないかと学会創立の必要性を論じられました。

シンポジウムは井上ウィマラ先生（高野山大学准教授）の「仏教と心理学の協力」、岡野守也先生（サンガラ教育、心理研究所主幹）の「仏教と心理学：領域間の壁をいかに取り扱うか」と題した講演を拝聴させていただいた後、パネル・ディスカッションに入りました。パネル1は、講演者で学会発起人である岡野、井上両先生の講演を受け、パネリストとして、恩田彰先生（東洋大学名誉教授）、三友健容先生（立正大学仏教学教授）、千石（鳥取大学医学部精神科博士課程、仏教チャプレン）の3名が各々、学会への期待、思いを、個人の専門分野での経験を交えながらお話を頂きました。

井上ウィマラ先生はテラバダ仏教、瞑想法のスペシャリストとして、仏教瞑想がいかに対人援助や、臨床現場で有効であるかを、豊富なデータを使って講演されました。また、仏典の中のストーリーを参照し、仏教と心理学の密接な関係を示唆して下さいました。岡野守也先生は、



キリスト教の聖職者でありながら、仏教深層心理学といえる、唯識の専門家で、唯識の難解な教えを、初心者にもわかり易い内容で多数の著書を出版されています。本学会は、宗派、学派が異なる会員で成立されることが特色ではありますが、これまでは仏教学と心理学双方の党派的派閥思考が壁となり、両者が統合されにくい傾向にありました。この違いや壁を超え、悩み苦しむ現代のクライアントのニーズを第一に考え、仏教と心理学が協力し合うことの重要性を強調されました。

その後は参加者全員が6、7名の小グループに分かれ、学会趣旨と展望について語り合いました。パネル2では、各グループの代表者が、ディスカッションのまとめを報告して下さいました。「心理学、仏教に無縁であった人にも、わかり易い勉強会を開いてほしい。」「經典の難しい解釈はやめて、実際に今生きる私達にも実践しやすい具体的な方法を教えてほしい。」「若者達が生きる気力を失っている。仏教と心理学を統合して、今、どうしたら若者達に生きる力を与えられるかを探してほしい」等、宗派、学派、職業を超えて、たくさんの貴重なご意見を頂き、運営委員会では今後の学会の活動に反映させていただく予定です。その後の設立会総会で

は、以下のように決定しました。

- 会長 恩田 彰（東洋大学名誉教授）
- 副会長 岡野 守也（サングラハ教育、心理研究所主幹、法政大学等非常勤講師）
- 会計、事務局長 ケネス 田中 （武蔵野大学教授）
- 運営委員会会員 井上 ウィマラ （高野山大学准教授）
- 大須賀 発蔵 （（財）茨城カウンセリングセンター理事長）
- 千石 真理 （鳥取大学医学部精神科博士課程、仏教チャプレン）

次回学会主催の大会は2009年12月に武蔵野大学で行われる予定です。学会では年に2回公開講演・シンポジウムを関西、関東地域で主催します。春と秋にニュースレターの発行、学会正会員が提案し、運営委員会に承認された研究会、勉強会、プログラム、イベントは学会で後援させていただきます。これまで武蔵野大学ケネス田中研究室主催の「仏教と心理学の接点を追及する勉強会（8月、12月以外の毎月第4土曜日）」、浦和カウンセリング研究所主催「バレンタイン・コンサート（音楽セラピー効果）」、「オスのもくろみ、メスのもくろみー鳥の生態から（人間を含む生態系の学習に適応可能）」を後援させていただきました。

先日NHKスペシャルで「うつ病治療・常識が変わる」（2月22日放送）と題して現在日本で100万人を超えるといわれる、うつ病について取り上げていました。番組では、医師による抗うつ剤の間違った処方による被害や、薬物療法よりも、心理療法に重点を置き換えたイギリスの取り組みなどを報告し、これまで精神科の治療薬に頼っていたうつ病を、心から治そうという認識をもつことの大切さを訴えて終わりました。

私が約13年、西本願寺派の僧侶、カウンセラーとして滞在したハワイでは、聖職者の多くがカウンセラーの資格をもち、信者の悩みを聴かせていただき、また、一般の病院でも、精神科医と心理学者が共に患者の治療にあたっていました。そのせいか、うつ病患者の数は日本とは比べられないほど、低いという印象があります。私の経験上、人生の一大事に出遭った人がうつ病になりやすい。その場しのぎの薬物療法では、再発する可能性が高いし、カウンセリン

グを受けて、例え当面の問題が解決しても、人間は生老病死から逃れられるわけではありません。仏教は人間のもつ苦悩を根本的に解決する教えです。現代人の心の病にも、心理学の知識、テクニックと、仏教の教え、実践法が手を取り合うことによって、たくさんの人々に光明をもたらすことができると思います。その意味でも、本学会の創立、運営は社会に大きな一石を投じることになるのではないのでしょうか。

今後も、日本仏教心理学会が発展していくために、会員の皆様の提案、ご意見をお待ちしております。どうぞ宜しくお願いします。

設立総会に参加して

吾勝 常行（龍谷大学）

「いよいよ」と言うべきであろうか、「やっと」と言うべきであろうか。そんなワクワクする気持ちを抑えきれずに参加した、それが昨年11月30日の設立総会・シンポジウムだった。設立会は、そんな私の気持ちに十分応えてくれるものだった。

とりわけ、日程の構成に心魅かれた。主催者の細やかな心配りとともに、力強い願いのようなものを感じた。その構成とはシンポジウムで、発起人である井上・岡野両先生のご講演を承けた後半部に当たる。ケネス田中先生の司会で5人の先生方によるパネル1「学会の趣旨と展望」を承けて、小グループに分かれ参加者各自の熱い想いを語り合い、各グループでの意見を全体会にフィードバックした後にパネル2に展開する対話型構成であった。

この一連の時間の“流れ”を全体で共有し体験する中で、主催者側と参加者側の隔たりをこえるような“うねり”を実感したのは私だけであろうか。4か月経った今も、この身の中に響いている。当日の参加者は100名をこえるもので、学会趣旨の賛同者も200名に近づきつつあるという。関東在住以外の賛同者も4分の1あるという報告をいただいた。現在、新年度に向けて、「講演会」や学会後援の「関西勉強会」を京都で開催しようと、運営委員の井上・千石両先生とともに準備を進めているところである。

また、設立総会終了後の懇親会では、それぞれの歓談の合間に「Human Bingo」や、井上先

生のギターに合わせて「らくだの歌」をみんなで歌うなど、とても和やかな雰囲気の中で交流ができた。「手づくりの」「参加した」ということが身に感じられる、智恵と工夫がこらされた設立会であった。

さて、運営委員の井上先生より設立会感想の依頼をいただきながら、いざ筆を執るとなかなか進まない。なぜ？何が私の中で止めているのだろうか？と自問してみた。やっと気づいたことは、「仏教心理学」というイメージに対する私の戸惑いだった。本当は私の一番したいことなのに、なぜ戸惑うのか？

それは仏教と心理学、その接点「と」での実践課題である。実をいうと私は仏教、というより仏教学の中に身を置いている。そうすると、「心理学？それはすでに仏教の中にあるではないか」という声が聞こえてくる。すでにあるから（しなくていい）...その声は、私にとってごう慢にも聞こえる。もしかすると、その声は、私の中にもあるかもしれない。

卑近な例であるが、そのごう慢さの問題点を指摘したい。今 TV でも放送されている「Mottainai」。日本語でありながら、今や世界にも通じる共通語とされる。しかし、日本では相変わらず損得勘定のカテゴリーで使われることが多い。ケニアのマータイさんが再発見した時の清々しさや地球環境に対する危機意識、あるいは仏教の知見はあまり感じられない。つまり、立場の異なる相手の意見を共感的に傾聴する（＝迎合することではない）姿勢を、「すでにあるから」という見方によって潰している。言い換えると、「自分には見えていない一面がある」という視点（気づき）を、はじめから放棄することでもある。

このごう慢さを設立会での岡野先生の言葉でいえば、仏教と心理学の間に横たわる「壁」であり「党派的思考」の一つであって、それを情的に表現したものである。しかしながら、この壁を知的にこえることは、学会賛同者それぞれの現場では容易なことではないと感じるのは私だけであろうか。

この「党派的思考をどうこえるか？」という実践課題については、設立会で配布された冊子『「仏教と心理学・心理療法の接点を考える集い」論集』（1999年）の、岡野・藤見両先生の大会感想の中でご指摘されているので、ご一読



いただきたい。藤見先生がおっしゃるように、この壁は仏教各派間にもあり、壁をこえるためにはある種のルールやプロセス、「対決」がなくてはならないのではないかと私も危機感をともなうて考えるところである。

私事で恐縮であるが、このように考えることができるのは私にとって、亡西光義敬(さいこうぎしょう)先生に出会えたからだとなつて納得している。氏は生涯「人間とは何か」「育ち合う人間関係」を探求し続け、止むことがなかった。「明けても暮れても」が口癖だった。相互により深い人間成長・自己実現にむけ、謙虚に話し合い、分かち合い、深め合うことを大事にされたことは、身近にいる者としてひしひしと感じた。「真宗(浄土仏教)とカウンセリング」の研究に尽力されたが、迎合するのではなく、双方向の視点を尊重する姿勢を私は学んだ。今回、学会長の恩田先生が「仏教と心理学・心理療法、その双方から見通せる視点」を強調されたことが、私の中で重なった。相互の違いを認めつつも、遠慮なく話す(放す)対話を通して、その壁をのりこえて統合へと向かうことを願ってやまない。

今回、西光氏がいつも話していた大須賀先生、恩田先生に、初めてお会いできたことが私には大変に嬉しかった。今日は、その西光先生の祥月命日でもある。

運動としての仏教心理学会 仏教研究と心理学とが連なる沃土へ

葛西 賢太 (宗教情報センター研究員、駒沢大学、
聖心女子大学講師、博士(文学))

仏教心理学会とは、なにか。設立総会で壇上にあつた先生方には、あくまでも学術という立場もあれば、宗教実践に近い、あるいは心理学や医療への応用に近い立場もおられた。私は、一つの運動の始まりに立ち会っている思いで、あの場にいた。一世紀昔、ウィリアム・ジェイムズが名著『宗教的経験の諸相』を著す背景になった北米での運動を、想起していたのだと思う。

宗教学者ピーター・ホームズは、それを「宗教と心理学 Psychology and Religion」運動と

呼んだ¹。それは明確なスローガンや担い手を持った運動ではなかった。宗教者、心理学者、医療関係者、民間治療者が関わり、心と宗教について多面的に考え実践し応用し、それらが影響し合って、宗教体験や心身相関や異常心理への関心が育まれた場所。「大覚醒」と呼ばれる大量回心イベントのさめやらぬ記憶、客観性を模索しての米独での心理学実験室の創設、都市化産業化に疲弊した人々の心身症、現在にまで伝わるさまざまなヒーリング技術の模索などが含まれていた。それは、宗教を補強するためあるいは貶めるために心理学を用いる、かなり狭義の「宗教心理学 Psychology of Religion」ではなく、宗教と心理学が実り多い互惠関係を目指し享受していた、まことに「幸福な」運動であった。現在の(広義の)心理学や(広義の)宗教で扱われている様々な主題は、このころから醸成されていたものだった(だからジェイムズの『諸相』が百年後の今でも古くさくないのである)。

仏教心理学会の創立を受けて、私は、「仏教心理学」には、Psychology of Buddhism だけではなく Psychology and Buddhism も含まれるのではないかと問うてみたい。仏教研究も心理学研究も、それぞれ一つの学科としての専門性を発達させてきたので、その対話は容易ではない。縄張りや党派的思考を越える志と度量のみならず、両者の専門用語や知識・経験、そしてそれらを縦横に用いて、人間理解のための諸領域へと応用していくスキルが必要だろう。

私たちはすぐに、用語の問題に直面することとなるだろう。仏教用語は、現代日本人の日常語や翻訳由来の語のもとになっているが、それゆえに本来の意味がなかなか体得されず、混乱を招く。日常語から連想してしまうのである。同様の現象は、日常語をベースにつくられた精神分析の体系でも起こっている。したがって、専門用語をいつもと違う視点から整理し直すことが有効である。筆者は、日本の禅家が語る仏教よりも、英語でユング心理学者が語る禅の方がわかりやすいと感じたことがあった(こうした英語圏の仏教が個人主義的でわかりやすさに偏向し、伝統とのつながりを失った薄められたものだという批判もある²が)。私たちは学際的な運動の担い手なのだから、そこでの言葉を整理する辞典作りをすることが、多様な心理学理論や仏教典籍への世界を開いていこう。たとえば、大項目で読めるような辞典として、『仏教と心理学用語集』という企画があれば、多くの人々が対話の場につながるはずである。あ

¹ Peter Homans, "Psychology and Religion Movement," Mircea Eliade ed., *Encyclopedia of Religion*, Macmillan, 1987.

² Robert Sharf, "Interview: Losing our Religion," in *Tricycle: The Buddhist Review*, Summer 2007.

る仏教概念とつながる心理学の概念は何か。それはどのような理論や学説で扱われ、現在ではどのような研究が進んでいるか。一箇所から入れれば相互参照をたどって、仏教と心理学という沃土の旅に導かれるような、そうした企画があってもよい。

さいごになるが、このような発言をしている私自身の紹介をさせていただく。不惑を素通りしたばかりの私は、瞑想を好む仏教徒であり、アルコール依存症者の相互扶助団体の思想を研究し続けてきた³宗教学者である。私には、アルコール依存症者の回復過程は、ある種の瞑想を学ぶ過程と捉えられる。現代人にとって様々な瞑想と様々な意識変容を一つの間理解の体系へと位置づけたいと願っているが、もちろんこうしたことが一人でなし得るわけではない。先に述べた辞典の企画も、人々が力を合わせたところに可能になるものであろう。

だからこそ、シンポジウムや勉強会という形を続けられ、以前から温められていた「仏教心理学会」の構想が、ついに形になったことを、心から喜ぶたい。

³拙著『断酒が創り出す共同性 アルコール依存からの回復を信じる人々』世界思想社、2007年。

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

井上 ウィマラ

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 学会の意味や理念 | 21. 仏教と心理学の間の専門用語の橋渡し |
| 2. 参加者の多様なニーズにこたえる | 22. 学派の違いをどう乗り越えるか？ |
| 3. 地に足の着いた活動 | 23. こんなとき仏教なら、心理学ならどうするか？ |
| 4. 分科会活動の活発化 | 24. 現実的な心の問題 |
| 5. 事例分析・事例検討 | 25. 実践法 |
| 6. 体験報告 | |
| 7. 苦悩に向かい合う道をどう示せるか？ | |
| 8. お互いを理解するための話し合い | |
| 8. 相互尊重 | |
| 9. 死生学 | |
| 10. スピリチュアルケア | |
| 11. 子育てと仏教 | |
| 12. 死の看取り | |
| 13. 老い | 26. 臨床仏教 |
| 14. 若い人たちの生きる力を育むために | 27. 仏教体験の内面化と学術化 |
| 15. コミュニケーションのとり方 | 28. 仏教再生のために何をすべきか？ |
| 16. キャリアと仏教 | 29. 行き詰まりの打開 |
| 17. 心理療法と仏教 | 30. ミラクルや呪術の居場所 |
| 18. 仏教学と心理学の間の議論 | 31. 本来的な己事究明 |
| 19. 仏教と心理学の相互の刺激 | 32. 脱権威主義 |
| 20. 新しい仏教心理学 | |



書籍紹介 『自己牢獄を超えて 仏教心理学入門』

キャロライン・ブレイジャー 著 藤田一照 訳

コスモス・ライブラリー 刊 2006年 本体価格 2500円

(原書 Caroline Brazier *Buddhist Psychology: Liberate your mind, embrace life* Constable & Robinson, London 2003)

藤田 一照 (曹洞宗僧侶)

著者によれば、仏教は「現にそこに存在しているものに直面することをしないままで個人的な安楽を見出そうとするために、かえって不幸を作り出してしまふ、われわれの心のはたらきについての洞察がきわめて重要視されるという特徴をもつ宗教」であり、「心的な過程を深く理解すること、そしてその心的過程に働きかける方法を創造することが中心的な位置を占めている」。だから、心のはたらきかたを探究する学としての<心理学>は仏教においてもっとも重要な教義の中に初めからしっかりと組み込まれているのだ。たとえば、パーリ語で書かれた仏典のうちでもっとも有名な『ダンマパダ』は「ものごとは心にもとづき、心を主とし、心によってつくり出される...」という言葉で始まり、大乘仏典である『般若経』には「もし心を知ることができればあらゆる存在を知り尽くすことができる。この世における種々の存在はすべて心に由来する」という主張がなされている。それにもかかわらず、これまで仏教は<心理学>としてではなく、<宗教>とみなされてきたために、仏教が内包している心についての深遠な洞察・理論と心を変容させる効果の高い実践・技法が、一般の人々からは長い間注目されないまま、ほとんど等閑に付されてきたといってもいいだろう。まさに「宝のもちぐされ」である。

しかし、2008年、心理学の有力専門誌である *American Psychologist* が、仏教と西洋心理学を結びつけようとする展望論文を2編収録したことに象徴されるように、近年、欧米の心理学・心理療法の世界では仏教伝統が蓄積してきた心理学的知見や修行法に熱い関心が寄せられている。本書はそうした文化的に興味深い潮流のなかで生み出された良質の成果の一つである。仏教がこれからの時代状況に対して有効に働きかけていくためには「抹香くさい、意味のよくわからない、これまでの仏教語」を捨てて、われわれの胸に届く新しいボキャブラリーを獲得し

ていかなければならない。西洋心理学はそのための有効な「たたき台」になってくれるはずだ。

本書において著者は、四聖諦、三毒、六識、八識、五蘊、縁起といった仏教の重要な諸教義を立派な<心理学>理論として読み直し、それらを統合して「仏教心理学（心理学としての仏教）」というまとまりと体系性をもった一枚の絵にしあげようと試みている。その際、仏教は自己の存在を前提にする西洋心理学とは異質の、非自己（「無我」）の洞察にもとづく心理学であるにとらえ、自己という牢獄がいかにか形成・維持されるのか、またどのようにすればその牢獄性に気づきそこから解放され自由を獲ることができるか、を中心的主題としているのが本書の特徴である。第一部の理論モデルにもとづいて、第二部では西洋的心理療法の諸技法や仏教のさまざまな修行法が、自己牢獄から脱して他者や世界へと自己を開いていくための「仏教的セラピー」の技法として、新たな光の下に詳説されており、大変興味深い。縁起（条件的生起）の教義の点から見れば、それらいずれも習慣的行動パターンを変容させる条件づくりとしての意義をもっているのだ。

自身がサイコセラピーの実践者/指導者である著者のキャロライン・ブレイジャーは夫のデビッド・ブレイジャー（邦訳のある『禅セラピー』、『フィーリング・ブッダ』の著者）とともにアミダ・トラストという「行動する仏教」の立場にたつ仏教団体を立ち上げ、自らが創設した仏教教団である「阿弥陀宗」の尼僧として仏教の修行も熱心に続けている。彼らのように仏教の真摯な修行者であり同時に心理学者・心理療法家でもあるという西洋人たちが、東洋的仏教の伝統と西洋的心理学の伝統とが出会いお互いを照らしあう境界領域において、これからも大胆な実験と斬新なアプローチを試みて成果をあげていくことだろう。

本書はアミダ・トラストが開いている仏教心理学と仏教カウンセリングのトレーニングコースおよび通信教育講座の基本テキストに指定されており、下記のような目次の構成からもわかるように「仏教心理学の教科書」としてもお勧めの一書である。

日本語版への序文

はしがき

序

第一部 理論とモデル

- 第一章 苦しみに満ちた世界
- 第二章 嗜癖の心理学と出会いの心理学
- 第三章 心のモデルと感覚器官
- 第四章 ルーパ： 見ることと見ないこと
- 第五章 スカンダ： 回避のプロセス
- 第六章 スカンダを超えて
- 第七章 蟻垤
- 第八章 自己を超えて
- 第二部 条件を作り出す
- 第九章 グラウンディング
- 第十章 変化のための諸条件
- 第十一章 鼓舞と変化
- 第十二章 実験と出会い
- 第十三章 他者に関わる： 他者中心的アプローチ
- 第十四章 環境的要因に働きかける
- 第十五章 蛇を捕らえ、龍に乗る
- 第十六章 無常に向かい合う
- 用語集
- 参考文献ならびに出典
- 訳者あとがき

なお、筆者は 2008 年秋に早稲田大学エクステンションにおいて同大学名誉教授春木豊氏とともに『仏教と心理療法の出会い』と題する講座を開講したが、本書をそこでのテキストとして使用し好評を得た。

編集後記

井上ウィマラ

仏教心理学会のニュースレター第 1 号です。昨年末に行われた設立大会からの情報を中心にお届けいたします。今年度からは関東・関西での講演会や学会を中心に、それぞれの地域での勉強会など、様々な活動が始まってゆくことと思います。そうした活動に関する情報は HP 上でそのつど紹介して参りますので、積極的にご参加ください。

このニュースレターでは、講演会や学術大会で話し合われた情報を中心に会員の皆さんにお知らせしてゆきたいと考えています。仏教心理学という新たな領域の開拓を通して、仏教が現代社会の問題に対応して新しい力を発揮してゆくための資源を提供してゆくことができれば幸いです。

また、会員の皆様の最新の活動を知らせ合うための場として「著書・訳書紹介」というコーナーを設けてみました。仏教心理学に関する著作や翻訳のある方は、ふるってお知らせください。