

第6回日本仏教心理学会学術大会

発表者

1. 認知科学的な「神経可塑性」研究から見える仏教瞑想の「変容可能性」

平原憲道 (東京大学大学院医学系研究科 特任研究員)

2600年前から一貫する仏教の根幹メッセージは、あらゆる現象を「流動的相互依存性」で捉えることである。一切は変わり、そして変えられる。それは修行論においては修行者が瞑想等を通じて「常に(より高い自己に)変容可能」であることを指しており、高さ自己の究極形態に仏を観ることもまた仏教のメッセージである。ところで、21世紀の科学では、人間はどこまで「変容可能」だと考えられているのだろうか？

20世紀までの認知科学では、脳損傷患者の認知機能の復元や、言語発達に関する観察などを通じて、いかに環境変化に柔軟に適応できる脳であっても、「critical period」と呼ばれる初期の子供時代を境として「神経可塑性 (neuroplasticity)」～神経回路の柔軟な組み換えや新たにニューロンを生み出す可能性～が失われるだろうと考えられていた。ところが、21世紀に入り脳科学や認知神経科学の研究がさらに進む中で、この可塑性が子供時代を過ぎて成人となっても、さらには高齢者になっても失われないことが徐々に判明してきた。

さまざまな神経可塑性研究の中でひととき興味を引くのが、仏教瞑想を土台に米国で開発された「マインドフルネス瞑想」の実践が、実践者の年代に関わらず脳ネットワークに与える、大きくまた肯定的な影響に関する実験研究である。戦争体験から PTSD を発症した兵士の脳が健康を取り戻し、うつ病を発症した患者の機能不良な脳部位が復活し、高いストレスを伴う都市生活者の脳リズムが安定し健康な心理状態を取り戻すなど、多くの事例が科学的に研究され実証されつつある。

本発表では、これら最先端の科学が提示する神経可塑性の驚異と、それを促進する働きを持つようにみえるマインドフルネス瞑想との豊かな出会いを通じて、仏教が打ち出す「人間の変容可能性」について科学的な視点を提供することを目的とする

2. 浄土門における勤行について — 「在家勤行式」における意識構造を中心にして—

太田俊明 (京都市)

【キーワード】

在家勤行式 意識構造 教学

【要旨】

日常生活における仏教儀軌として浮かぶものは在家の勤行が挙げられる。在家の勤行は「在家勤行式」と言い、在家にとって仏教の行に導かれる最も身近かつ重要な存在と言う事が出来る。

一般的に勤行とは「おつとめ」と言い、信仰に入っていない人が安心(アンジン)を得るために、「積み重ね的に」自力的善行により極楽往生を期待することを指す。しかし浄土門、特に在籍している西山派においては一般的なそれとは内実において異なると考えられる。

「勤行式」に関しては「勤行」と「式」に分けて考える必要がある。西山派において「勤行」の意義は「弘願(グガ

ン・本願)により開発(カイホツ)された信仰を得た喜びを長く深く行ずる実践」であろう。本願である弘願により、一見自力に捉えられる行は他力行として受け取れる。従って在家における勤行は「歡喜(報謝)の行」と言われるのである。同時に「式」の意義とは、信仰者の日課における作法、即ち行者が本願に基づく喜びの姿である。

従って、信仰に気づかされた喜びの姿は「念仏」であることは言うまでもない。その念仏信仰が宗派の護持として体系化したのが勤行式である。これらを踏まえて、教学的かつ心理的かつ信仰的にも繋がりが生ずると考えられる。

しかし、勤行式を通じた宗教意識と教学のつながりに関する研究は管見の限り進んでいない。その理由として以下の4点が挙げられる。

1. 宗派として法式・布教・教義それぞれが分割的に捉えられがちであり有機的に行われていないこと。

2. 日常儀軌は宗祖や派祖の宗教体験に基づき理論化された教学を基盤としつつ、後世に伝えるために形式面に主眼が置かれたこと。

3. 同時に教団は伝統を継承することとで体裁をなし、独自の個性を表出させていたこと。したがって壇信徒に対し(社会的状況を含め)習慣化する方向で教化し続けた結果のものであること。

4. その上で、習慣化された日常の勤行を通じて内容は理解できなくとも宗教心に芽生えた人が生じたこと。

従って日常儀軌(儀礼)の面から意識構造の探求を図り、佛教心理学の発展に向けた理論的展開が必要と感じた次第である。

3. 米国仏教における女性修行者ツルティム・アリオオーネ

葛西 賢太 (宗教情報センター)

米国コロラド州を中心に活動するチベット仏教の女性修行者・指導者ツルティム・アリオオーネの思想と実践、その米国仏教史上の位置づけについて報告する。

ツルティム・アリオオーネ(一九四七-)は、本名 Joan Rousmaniere Ewing、米国コロラド州にタラ・マンダラという瞑想施設を設立した、チベット仏教の尼僧である。彼女はひとたび出家するが、還俗して結婚。彼女の幼い子供が突然死し結婚生活が破綻するなかで味わった悲痛から、アリオオーネは、チベット仏教において女性や母親はどのような位置づけられるのかと問う。チベット仏教史において卓越した尼僧たちをわずかではあるが見出し、その伝記を蒐集して英訳(Women of Wisdom, 一九八四年)。また、チューchödの儀式をもとに、心のなかのこれまで否定されてきた影の部分(デーモン)を手当てする、瞑想的心理療法("Feeding your Demon")を生み出す。

アリオオーネの提唱するのは、欲望や不安や苦痛(デーモンとして擬人化・具象化・視覚化)を抑圧ではなく饗応(供養)することによって、逆説的に欲望や不安や苦痛が受け入れ可能になる、そのような心理療法なのである。デーモンとは、語源的にはさまざまな精神作用 daemon をさすことを指摘しつつ、アリオオーネは魔という含意も残し、自己嫌悪や完璧主義、怒りや嫉妬、あるいは幻滅させたり滅入らせたりするもの、依存症やトラウマ、人間関係の問題やそれにとまなう強い罪責感であると説明する。

この瞑想的心理療法は、近年盛んに行われているマインドフルネスの理念から影響を受け、観察を重視しているが、同時に内なるデーモンの擬人化・視覚化・具象化 visualization が中核をなす点で、マインドフルネス型と対置される。

尼僧としての修行を行ったアリオオーネが、女性として、還俗、性愛、結婚、出産、育児、世話、別離の悲嘆を経験したことは、彼女の提唱する瞑想指導や心理療法に「女性であることはどういうことか」の洞察を加えている。米

国仏教史の上で、他の女性修行者・指導者が、感情や対人関係や死別の悲嘆にそれぞれ取り組んでいることと比較してどのような特徴を持っているかを論じたい。

4. 日本仏教と天台止観

三輪是法（身延山大学）

本発表は、天台大師智顛(五三八～五九七)によって提唱された止観理論が日本仏教にどのように受容されたかを確認し、さらに現代における心理学・精神分析論に通じる心理論を探求しようとするものである。

智顛が著した主要な修行論の書としては、『釈禪波羅蜜次第法門』(『次第禪門』)十卷、『修習止観坐禅法要』(『小止観』)一卷、『摩訶止観』十卷があげられるが、とりわけ有名なものが『摩訶止観』であろう。その中の巻第五第七正修章で展開されている「十境十乗観法」では、十種の対境が示され、第一に「観不思議境」があげられている。対境に対する観法が顕かにされるところで「一念三千」が説かれている。この『摩訶止観』の理論を重視し、妙楽湛然の解釈を基としながら唱題行に結実させていったのが日蓮である。日蓮(一二二二～一二八二)は『如来滅後五五百歳始観心本尊抄』でこの一念三千論を、十界互具を中心として展開する。つまり、一念三千論の出発点を十界互具に置き、我々の心に地獄界から仏界までの十界が具わっているということを徹底的に証明していくのが『如来滅後五五百歳始観心本尊抄』である。

また、江戸時代に、『摩訶止観』に基づきながら独自の禅法を確立したのが、白隠慧鶴(一六八六～一七六九)である。白隠は自らの禅法を「内観法」と呼んだが、その特質を確認する。

日本仏教における天台止観の受容を踏まえ、現代における心理療法についても天台止観と同様な心理理論をもとめていきたい。

5. 心身めざめ内観センターの試み—内観療法の限界を超えるために

千石真理（心身めざめ内観センター）

内観療法は、浄土真宗僧侶、吉本伊信が1950年代に開発した、自己探求法である。「してもらったこと」「お返ししたこと」「ご迷惑をかけたこと」の命題に従って、自分と、重要な関わりのある人との関係を客観的に調べることによって、自己中心性の強い自分が、他者の愛によって生かされてきたと気付く。内観における自己発見は、我執を捨てようとする決意を促し、肯定的な自他の認知へと大きく変化する。内観は、気分障害や依存症など、精神的に問題がある人には心理療法として、精神的に健康な人には、自己反省法として適用される。内観研修所や、病院などの施設で一週間、内観の命題に取り組む集中内観中は、テレビ、ネットなど、外部との接触を遮断し、内観面接者のみが、内観を通じて交流できる相手となる。集中内観を始めると、日常生活から遮断され、慣れない環境の中に身を置く不安、過去の出来事を思い出せない苛立ちを誰もが経験する。通常三日目より、内観的思考が軌道にのり、内観が深化していくが、「内観の壁」とも呼ばれる、この三日目までが耐えきれず、内観を放棄する人もいる。また、多忙な現代人にとって、一週間の集中内観のために、仕事や家庭生活を調整することは容易ではなく、内観に関心を持ったとしても、研修を躊躇する人が多い。また、従来の内観は大部屋を何人かの内観者で使用し、各自に割り当てられた一畳ほどの屏風の中のみが個人の占有空間となり、個人のプライバシーが守られるとは言いがたい。内観の普遍性が認められ、外国でも内観が実践されるようになったが、外国人にとっては、わずかなプライバシーの侵害でも、大きな問題になりうるし、他人との共同生活を嫌がる日本人も増えてい

る。また、内観中は排泄と入浴時以外、席を立つことが許されない設定に、不自由を訴える研修者もいる。このように、吉本伊信が内観法を設立した当時と現代では、内観者の性質や、彼らを取り巻く社会状況が大きく変化している。かつて、精神界に一大ブームを巻き起こした内観が、現代人に浸透しづらい要因は、このような伝統的な内観の設定と、それに伴う限界に帰するのではないかとと思われる。演者は、心身一如の概念に着目し、呼吸瞑想法、気功を導入することによって、内観3日目の壁を超え、2泊3日の研修でも一週間の集中内観と同様の効果を得られるよう、「心身めざめ内観」を提供している。発表では、実践を交え、伝統的な内観の枠を超える、心身めざめ内観の研修方法について、症例を交え、具体的に報告する。

6. 唯識を核とした統合的仏教心理学の可能性について

岡野守也 (サングラハ教育・心理研究所主幹)

唯識学は、古代インドの大乗仏教の一学派の教学の一つであり、当然、それに由来する限界も持っている。主なものとして以下の四点があげられるだろう。

第一に、伝統的な仏教一般にいえることだが、かなりの程度、古代インドの神話的世界観に基づいている。そのため、科学的な世界観を常識としている現代人がそのまま受け入れることは困難である。

第二に、ゴータマ・ブッダ以来仏教のもつ、マズローのいう「自然な欲求」と「神経症的欲求(欲望)」とを区別しないまま「欲」を否定する傾向が払拭できていない。密教で、ある種欲望が肯定される場合も、そうした区別はなされていない。

第三に、成人の硬直化した自我の問題性を否定するあまり、人間の正常な発達段階としての自我の確立の必要性あるいはやむをえなさについて、適切な位置付けができていない。

第四に、唯識学派のドグマ(例えば「五性格別説」唯心論的な「唯識説」)へのこだわりもある。

しかし、唯識の、いわば心理機能論としての三性説、心理構造論としての八識—四智説、心理発達論としての五位説、心理臨床論としての六波羅蜜説、それらが目指す心の究極の到達状態としての無住処涅槃説、というエッセンスは、仏教—大乗仏教に由来するものであることはまちがいないが、宗教、仏教という枠を超えた普遍性がある、と思われる。

それはまた、仏教が仏教用語で語ってきた「無明」「煩惱」と「覚り」「涅槃」そして「慈悲」というコンセプトが、特定宗教としての仏教を超えた人類の普遍性をもつものであり、唯識は仏教のエッセンスをいわば「大乗仏教の深層心理学」というかたちで体系化したものである、という評価が可能だということを意味する。

そうしたエッセンスを取り出したかたちの唯識は、西洋心理学の成果のすべてを統合的に吸収することのできる枠組みになりうる、また、そういう意味で、唯識は現代的な「仏教心理学」を確立するための基礎ともなりうるものである、と筆者は捉えてきた。

今回、機会をいただいて改めて私見を述べ、学会員のみなさんの忌憚のない感想、意見、批判をうかがわせていただきたいと思います。