日本仏教心理学会
ニュースレター

Vol.11　2014年 4月 1日

目次

巻頭語 ………………………………………… 高橋　審也

第5回学術大会より

1. マーク・エプスタイン先生をお迎えして………………………… 葛西　賢太

2. エプスタイン先生との交流を通して………………………… 井上　ウィマラ

3. 「仏教と心理学の融合とその潮流―東西の出会い」に参加して ………… 雨宮　久美

4. 学術大会に参加して ………………………………… 平松　由江

自著紹介 ………………………………………… 影山・教俊

1. 『スピリチュアリティにめざめる仏教生活』　―瞑想技術としての現代仏教―

2. 『人間に魂はあるか？ 』―本山博の学問と実践―

お知らせ

心身めざめ内観センター開設の案内………………………… 千石　真理

編集後記 ………………………………………… 千石　真理
松村　一生

巻頭語

仏教心理学会の意義を称える

武蔵野大学　　高橋審也

日本仏教心理学会第５回学術大会が、２０１３年１２月１５日（日）武蔵野大学有明キャンパスで開催されました。開催担当校を代表して一言申し上げたいと思います。

この学術大会の開催にあたっては全国各地より集って参加された会員の皆様、また、大会の運営に当たって、鋭意尽力されたスタッフの方々に心より敬意を表するとともに、感謝申し上げたいと思います。

さて、私は心理学を専門とするものでは有りませんので、それについて語る資格はないのですが、仏教学と心理学との融合を目指す仏教心理学会の存在は極めて有意義なものであると思います。

仏教はゴータマ・ブッダ以来およそ二千五百年の歴史伝統を誇る宗教です。そして、今日に至るまで、仏教が一貫して探究してきたのは心の問題でした。仏教ほど心の有り様を深く、広く、きめ細かく追求分析して来た宗教は他にないと言って良いでしょう。

世界的に、最も広く知られた仏典であるパーリ経典『ダンマパダ（法句経）』の冒頭に次のような有名な言葉が有ります。

ものごとは心を先として、心を主（あるじ）とし、心によって生成する。もしも、汚れた心で語ったり、行ったりするならば、苦しみはその人につき従う。車を牽く（牛の）足跡に車輪がついて行くように。　　ダンマパダ　１

ものごとは心を先として、心を主（あるじ）とし、心によって成立する。もしも、清

らかな心で語ったり、行ったりするならば、楽しみはその人につき従う。影が（その身体から）離れないように。　ダンマパダ　2

そして、この心と言うものは物に対立するものとしての心なのではなく、この世界の総てのものごとをもその中に含むものとしての心なのです。いわば我々人間が経験する一切合財がこの心の中に統べられることになります。いわば、心というものは宇宙大の拡がりを有するとともに、ミクロの世界にも極小して行く存在でもあります。

そして、何よりもこの心は、自己制御することが極めて困難な厄介な存在でもあります。時には自己に敵対して、結果的に自己を損なってしまう存在です。ここに人間の苦しみ悩みの根源があるのです。

この制御困難な心を綿密に分析検討して、それを如何にコントロールして、悩み苦しみを喜びに転じて行くべきかというところに仏教の思想と実践の眼目があるといってよいでしょう。

一方で心理学や精神医学などは、近代に発達した科学的・客観的・合理的な学問ですが、人間の精神的な迷いや悩みを対象とする限りは仏教と接点を結ぶことが可能であると思います。この学会によって仏教学と心理学とが互いに切り結ぶことによって、両者が最終的に上手くドッキングして、よい成果をあげられることを期待しています。

こころ　萩原朔太郎

こころをばなににたとへん　こころはあぢさゐの花　ももいろに咲く日はあれど
うすむらさきの思ひ出ばかりはせんなくて

第五回　学術大会より

マーク・エプスタイン先生をお迎えして

宗教情報センター　葛西賢太

2014 年 12 月、ニューヨークから、仏教瞑想を実践する精神分析家としてよく知られるマー

ク・エプスタイン先生をお迎えして、二つの講演会とシンポジウムが行われました。

お呼びすることがきまり、また、そこでのシンポジウムの司会をお引き受けすることが決まった春の時点で、せっかくなのでエプスタイン先生の著作を一通り読んでみようと思いました。エプスタイン先生の著作はいくつもありますが、そのうち一冊が『ブッダのサイコセラピー』として、井上ウィマラ先生により邦訳されています。取り扱っているテーマは、ポストフロイディアンの理論や仏教瞑想の実践に基いた、まさに「仏教心理学」なのですが、私が読むところ、とくに、苦しみの受容や、否定したい現状の受容（acceptance）ということに注力されているお仕事と感じました。

Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective (1995。井上ウィマラによる邦訳『ブッダのサイコセラピー』。原著は 2005, 2013 年に改訂版),

Going to Pieces without Falling Apart: a Buddhist Perspective on Wholeness (1998)

Going on Being: Life at the Crossroads of Buddhism and Psychotherapy (2001)

Open to Desire: the Truth about what the Buddha Taught (2005),

Psychotherapy without the Self : A Buddhist Perspective (2008),

The Trauma of Everyday Life: a Guide to Inner Peace (2013)

今回のご講演は、夏にでた最新刊『日常生活の中のトラウマ（邦訳未刊)』をベースにしたものでした（フロイトの著作『日常生活の精神病理』をもじったものと思われます)。本書については、仏教雑誌 Trycicle のインタビューを podcast で聴くことができますので紹介します（私は先生の英語に耳を慣らしておくためにも聴きました）1。

本書はひとことでいうと、トラウマ概念を日常生活のさまざまな避けたいこと・嫌なことに

[1] http://www.tricycle.com/podcasts/buddhism-psychotherapy

まで拡張し、そのトラウマ概念を通しての仏教理解を説くものです。まず仏教の創始者である釈尊が、誕生とほぼ入れ替わりに母親の命が失われているという出来事に注目し、これを釈尊の思想に大きく「影を落とした」トラウマと考えます。

日常生活の小さなことをトラウマとみなすことに対しては、生死に関わるような深刻な痛手によって生じるものに限定すべきであるという批判もあるでしょう。また、釈尊の人生最初の「トラウマ」という表現に抵抗のある方もおられるかも知れません。エプスタイン先生は、仏教における苦 dhukka の語の本来の語義は、強い苦というより、不快なこと嫌なこと避けたいことを含んだものであることを指摘します。狭義のトラウマ概念と一致はしなくとも、苦に対する反応と結びつけて論じられることは発見的です。そして、母親の死が釈尊の人生にまったく影響していない、あるいは何も傷つかなかったとみるのは、信仰の現れかも知れませんが、同時に解釈の狭い理解なのではないかと思われます。これらを、米国における仏教実践例と臨床経験を引き合いに出しながらお話しされました。講演は英語で行われ、ケネス田中会長とともに、馬籠久美子さんが日本語訳作成と当日の通訳をお引き受けくださいました。馬籠さんご自身が、認知症のケアにおけるスピリチュアリティについて取り組んでおられ、訳書もあります。ケアに向けるまなざしのたっぷり入った訳を皆さん楽しまれたはずです。

シンポジウムのコメンテータは二人の先生にお願いしました。まずお一方が、トラウマと解離性障害の研究をご専門とされる精神科医／臨床心理士、米国精神科認定医である、国際医療福祉大学教授の岡野憲一郎先生です。またもうおひとかたは、東京大学教授の倉光修先生で、同大学・学生相談所の所長をされております。海外からの「輸入」知識ではなく日本的なカウンセリングのあり方・教え方を苦心されながら検討され、著作や教育現場で普及することに努めていらっしゃいます。

講演と、お二人の先生からのコメントの中で、鍵となったのは、死をどのように受容するか、そして、二重意識(double consciousness)ということでした。岡野先生は、森田療法の創始者として尊敬される森田正馬の「凡人としての死」を引き合いに、死をどう扱うかというテーマを取り上げました。また倉光先生はご自身のお身内の死の痛みを話題にしながら、そ

れがどのような「ワーキングモデル」として受容されているかを問いかけました。お二人ともそれぞれ、物事に没入して体験しながらもその体験を醒めた目で俯瞰するような意識も保つ、という二重意識に言及しました。エプスタイン先生のご講演自体が、まさしく、仏教瞑想実践者としてその体験に没入しながらも、同時に精神分析家としてそれを観察するようなものであったからです。

英語と日本語が入り、通訳をしながらの司会はなかなか緊張するものでしたが、先生方のやりとりは実にすばらしかったです。講演およびシンポジウムの内容は、学会誌に載録されます。そのために記録を聞き直す作業もとても発見が多いものでした。どうぞお楽しみに。

エプスタイン先生との交流を通して

高野山大学　井上　ウィマラ

「ソウルメイトと出会うというのはこういうことを言うんだなぁ…」

今回マーク・エプスタイン先生が来日してくださり、２日間時間を共にした後での素直な感想です。先生の名著 thoughts without a thinker のことを知ったのはマサチューセッツのバリー仏教研究所で客員研究員をしていた出版から 2 年後の 1997 年のこと。長年の念願がかなって翻訳させていただいたのは帰国してからの 2009 年のこと。そして、ケネス先生の企画のおかげで今回初めて直接お目にかかることができました。

先生の来日が決まって、ケネス先生から「エプスタイン先生は、ご著書が日本語に翻訳されていることをご存じありませんでしたよ」というお知らせをいただいた時には、「なんだおまえ、翻訳する時に直接連絡を取り合っていなかったのか」と言われているような気がして、少し恥ずかしく思いました。でも、今回直接お会いしてみて、連絡を取り合う必要を感じないくらい、私たちは同じようなことを感じて、体験して、学びながら生きてきた魂の仲間だったのかもしれないとも思います。もちろん、エプスタイン先生の方がずっと深く知っておられますから、私としては、安心できるお兄ちゃんに出会えたような感じです。

仏教心理学会の学術大会前日、私たちは新橋駅ガード下の居酒屋さんで二人だけの時間をいただきました。痛風持ちの私はビール一杯、先生はお代わりをして出てきた話題は、お互いの人生の旅で出会った風景や、家族のこと、そして甘酸っぱい女性との想い出。一番驚いたのは、先生がジョン・カバットジンやラリー・ローゼンバーグと一緒に最初のリトリートをしていたということで、それはまさにマインドフル・コネクションでした。

私はアメリカで還俗することを決めた時に、ラリーに相談したことがありました。「これから女性との関係を再開することになるかもしれないが、結婚関係のような枠の中で一人の人とだけで満足してやっていけるだろうか」というような不安を話したとき、ラリーは「精神的に恋してしまうのは仕方ないけれど、こうして愛し合うのは一人だけにしておけばいいよ」

と言って抱きしめるジェスチャーをしながら答えてくれました。そのことを話すと、エプスタイン先生は「ラリー自身も、そのことでずいぶん悩んでいたんだよ」と言いました。私は思わず「なあんだ、同じことで悩んでいたんだ」と言って、ふたりで笑ってしまいました。自分が悩みながら生きてきたことについて、後輩から相談されて答えなければならなくなる。人生はそうした流れの中で深まっていくものなのかもしれません。

学術大会の基調講演では、仏教の dukkha（苦）という言葉に現代でいうトラウマという視点から光を当てることによって、仏教にも心理療法にも新しい理解や実践の可能性が開けてくるのではないかということをお話しいただいたのではないかと思います。その痛みや恐怖に調律してもらえる環境があればトラウマになりうる痛みも何とか抱えられるようになるというストロロウの見解、その環境としてウィニコットの提唱する抱っこ環境の大切さ、そして仏教瞑想のマインドフルネスによる如実知見こそが自他に対してそうした環境を提供するものになりうるということです。事例や体験談などに基づいて語られた四聖諦や無我などに関するアプローチはとても説得力のあるものでした。

岡野先生と倉光先生をシンポジストにお迎えしておこなわれた対談でも、愛着形成と対象喪失、錯覚と脱錯覚、執着と無執着というような中道（相反するように見えるものを抱き抱えてゆく智的器の重要性）を巡る会話を通じて死生観に至る議論が展開されていったように思います。望むらくは、あと 2 時間くらい時間があればよかったと思うのですが、その部分は私たちの実践によって引きついてゆくべき宿題なのかもしれません。

懇親会の場でエプスタイン先生から「今日はあまり話せなくて残念だったね」と言われて、「でも今日はお互い皆さんに対する仕事がありますものね…」と答えはしましたが、やはり残念でした。その後のメールのやり取りで気づいたことがあります。二人とも、必要最小限の短いメールなのでした。

新橋の居酒屋で私の波乱万丈な人生について「自伝を書いたらいいよ」と勧めてくれた提案については、照れ屋の私としてはまだまだ時間がかかりそうな気がしています。仏教心理学を生きることが今回の人生のテーマなのかもしれません。そんな人間が自分一人ではないと

いうことを感じさせて頂いた貴重な体験でした。

第５回学術大会「仏教と心理学の融合とその潮流―東西の出会い」に参加して

雨宮　久美（日本大学非常勤講師）

2013 年 12 月 15 日（日）武蔵野大学有明キャンパスにて日本仏教心理学会第５回学術大会が開催されました。

2012 年に入会させて頂いたばかりで緊張しながら武蔵野大学のキャンパスへ向かいました。「日本仏教心理学会」の会場を知らせる案内が視界に入りました。淡いピンクの蓮華の写真のおかげで安心感が得られ、穏やかな気持ちで会場へと進むことができました。

学会員から講演を熱望されていたマーク・エプスタイン医学博士による公開講演「疎外された自己に苦しむ現代社会―アメリカにおける仏教と心理療法の協調的対応―」を、参加者全員が真剣に聞き入り大盛況でした。

エプスタイン博士は、精神科医として患者のトラウマ体験の治療の中で、「疎外」の問題と D.W ウィニコットがいう「リアルに感じる」ことへの困難に直面された。治療を通して瞑想と心理療法が有効な対処法であることを感じられ、トラウマに関して調べられた。

臨床経験を通して博士が確信されたのは、「誰もがどのような形かで直面する、居心地のよくない真実と向き合うように強いられている。トラウマは人間の存在と不可分なものだ。その形はさまざまだが、逃れられる者は誰もいない」ということでした。

博士が患者と共に助けられたのは、ブッダが「正見」と呼んだものでした。そのことを次のように述べられています。「ブッダが、苦しみを終わらせるための処方箋として説いた四聖諦で、この正見は重要な位置にある。『八正道』の核心部分である正見は、このような形のトラウマも失敗や間違いとは見なされない。トラウマは恥ずべきものでもなく、弱さのしるしでもなく、内的失敗の表れでもない。ただ単に、逃れがたい人生の現実である」。

セラピストである博士が患者のトラウマに注目され、仏教の教えに基づき瞑想という実践を導入されているセラピーの療法についてとても興味深く拝聴できました。

その後の公開シンポジウムは、エプスタイン博士、岡野憲一郎先生、倉光修先生によりトラウマの例などを出された活発な議論が展開された。

午後からは第 1 部会 301 教室、第 2 部会 302 教室に分かれ、個人発表セッションが行われた。筆者は、第 2 部会にて口頭発表をさせて頂きました。

他の学会では経験したことのない交流タイムという小グループに分かれて意見・感想を交

換するという時間が設けられていました。筆者は、六人のグループに参加させて頂きました。日本仏教心理学会の発起人の一人である岡野守也先生が率先して司会を進行して下さいました。参加者がそれぞれ自己紹介と学会についての感想を述べました。岡野先生の話された「縁起」という言葉がとても印象的でした。全てのグループをエプスタイン博士がケネス田中先生と一緒に順番に回られて、丁寧に対応してくださいました。参加者の意見を直接聞くことのできる交流タイムというシステムは、とても有意義であると感じました。

日本仏教心理学会に参加させて頂いたご縁を心より感謝しております。

学術大会に参加して

武蔵野大学大学院　　平松由江

会設立の入会から 5 年、今回初めて学術大会に参加することができました。特に今回はアメリカから、“仏教瞑想と心理療法を革新的に融合したニューヨークの精神科医”マーク・エプスタイン博士の『自己の疎外感に悩む現代人－アメリカでの仏教と心理学の協力的対応－』のテーマで公開講演会が開催されるとの事でしたので、この日を一日千秋の思いで待ちわびていました。

エプスタイン博士の講演は新しい著書『日常生活のトラウマ』（仮題）からの抜粋で、資料に基づき短いセクションごとに英語で述べられ、その後翻訳・通訳担当の方が話されると言う形式で進められました。博士のお話は臨床に基づいているため、概念的・抽象的な論説ではなく、大変現実的で具体的なものでした。クライアントとの会話やその説明が詳細に記され

ており、聴く者は興味の渦に巻き込まれました。博士は「西洋心理学では、トラウマはその原因を理解すれば断ち切ることができ、安定した正常な状態に戻ることが出来ると教えることが多い。一方、東洋的な実践法に魅かれる者は、まず自分自身の安定した状態を得ようとする。宗教的な手法によって心を鎮め、人生に生じる耐えがたい感情を乗り越えようとする。どちらのやり方にしても、その核心はトラウマからの完全逃避を目指している。しかし、トラウマは至るところに広がっていてなくならない。トラウマは人生が展開するたびに自己主張を続けていく。ゆえにブッタは、正見が有効であると説いた。トラウマを失敗ではなく、事実としてあつかえば人生の荒波から学ぶチャンスが与えられる。日常生活のトラウマに対して、違うかかわり方をすることを学ぶならば、トラウマが私たちを破壊しない限りは、トラウマは耐うるものになり、啓蒙的にさえなる。」と述べられました。

公開シンポジウムでは岡野憲一郎先生や倉光修先生を交え、自己愛と感情を仏教でどう臨床的に扱うかについて討論がなされました。3 氏とも臨床の立場から発言されたので理解しやすい討論でした。発表セッションでは、私は特に京都大学こころの未来研究センター、千石真理先生の「内観心理療法は SOC－困難を乗り越える力－の向上に有効か？」の発表を大変興味深く聞かせて頂き、SOC（困難を乗り越える力）そのものの存在及びカウンセリングによる有効性、そして今回の研究から内観療法にも有効性がある事が解りました。

さらに交流タイムは通常の学会には珍しく、小グループに分かれ意見交換をするというものでした。私たちのグループでは各分野の参加者からさまざまな意見や感想を聞くことができとても有意義でした。加えて、ケネス会長がエプスタイン博士とともに各グループを回り質疑を受けて下さいました。私は博士のおっしゃる「抱っこ環境」の意味が今一つ解らずイメージできませんでしたが、数回の質疑の後やっと理解でき、納得することができました。ケネス会長もエプスタイン博士も私の稚拙な質問に、真摯かつ丁寧に対応し答えて頂き、その姿勢には心から敬服致しました。

懇親会はケネス会長のご尽力により有明キャンパス 15 階からの素晴らしい夜景を眺めながらの開催となりました。レインボーブリッジやスカイツリー、ゲートブリッジ、高層マンシ

ョンの灯りなど、その煌めきと美しさは高級ホテルに勝るとも劣らない印象的な眺望でした。ここでは所属や年齢の垣根を越えて多くの方々と交流することが出来、学術大会とはまた一味違った、笑顔と笑い声が溢れる和やかで暖かい時間でした。

今回の学会参加は私にとって大きな意義を持つ、新たな学びの一歩となりました。来年の身延山大学での学会にも参加できればと思います。

自著紹介

影山　教俊

（元日蓮宗現代宗教研究所顧問、仏教瞑想センター主幹、日蓮宗釈迦寺住職）

『スピリチュアリティにめざめる仏教生活』

―瞑想技術としての現代仏教―

国書刊行会、2013 年 9 月 10 日　定価 3,150 円（本体価格 3,000 円）

ISBN 978-4-336-05739-6 / C コード 0015

現代ほどヴィパッサナーやヨーガなどの瞑想技術が注視されている時代はないと言う。

2000 年夏、ニューヨークの国連本部で開催された「ミレニアム世界平和サミット」でアナン事務総長(当時)に招かれたヴィパッサナー瞑想の立役者ゴエンカ氏は『世界平和の模索』というテーマに沿って講演し、「瞑想という宗教的な技術によって人々の心に平和を実現することが大切である」と述べた。仏教を瞑想技術として扱うことで、平和会議に政治的な思想信条を持ち込まないよう配慮した。これ以降、仏教は瞑想技術として扱われることが多くなった。

また現代のきわめて情報化されたこの社会で、この瞑想技術(Meditation Technique)が心身分離から生ずるストレス解消の技術として高く評価されている。現代社会に生きる私たちは「自然の子」として切れば血の出る自分と、「社会の子」として観念化された自分との二極の対立によって生ずる高ストレスにさらされているからである。日本ではこの高ストレスによって糖尿病、脂質異常症、高血圧・高尿酸血症などの生活習慣病(ストレス疾患)が蔓延し、現代人のおよそ 1920 万人が生活習慣病に罹り、その予備軍まで入れると 5000 万人に及んでいる。とくにこのような疾患と肥満を複合する病態は医学的にメタボリック・シンドロームと総称され、ガン、脳血管疾患、心臓病の三大死因の主要因となり、医療保険を大きく圧迫するほど社会問題化している。もはや現代人の多くが病気ではないが健康ともいえない状況にあることは、すでに周知の事実だ。いま世界的な規模で瞑想技術が注目されているのは、まさに現代社会に蔓延する心身分離を克服する技術だからである。このような心身分離の社

会は、仏教のいう煩悩によって競争社会が生みだされ、人々の心と健康が蝕まれているのである。まさにキーワードは「心身分離を克服する瞑想技術」である。

この瞑想技術の特徴は、人間行動科学(Human Beavior Science)から見れば「実習者の情動をコントロールする技術」(The Buddhism Training is Emotional Control Technique)である。そもそも仏教とは何かと問えば、仏教学という観念(idea)を追求する学問かれらすれば、永遠の哲学的課題である。しかし、「人間行動科学の視点」からすれば、仏教はお釈迦さまの瞑想体験そのものである。そして、お釈迦さまの瞑想とは生老病死の四苦を解決する「おこない」だった。四苦とはこの世で人間が避けることのできない現実苦のことである。私たちは老いと病をたずさえながら必ず死へと行き着く。そこでは肉体的な死という現実と、いつまでも生きていたいという観念(意識)の狭間に矛盾が生ずる。これが仏教で四苦と呼ばれる悩み(煩悩、クレーシャ)の実際である。まさにこの悩みは心身分離の悩みであるから、これを解決するには生老病死という身心分離から生ずるストレス(悩み・情動)をコントロールすることが必要だと分かる。こう考えれば仏教とは瞑想技術であり、私が改めて説明するまでもなく、2500 年の昔より心身分離から生ずる情動ストレス(Emotional Stress)をコントロールする技術なのである。

実際に瞑想技術による情動のコントロールを観察すると、その心身の状態は、心理療法で用いられる言葉でいえば、変性意識状態(Altered State of Consciousness)が誘導されている。一般的にいう瞑想状態のことである。そして、この体験には、心理療法と同じように、ストレス発散による治療的な効用があるだけでなく、それ以上に健康的な意識感覚の表出や、トランスパーソナルな意識変容までが誘導されることに驚く。さらにこれらの意識変容を誘導するためには、たんに瞑想技術を実践するだけではなく、着衣喫飯にわたる日常生活の中で、少欲知足の生き方に徹して心身をコントロールすることが必要である。

まず瞑想技術を身につけるには、欲望の実態を知ることである。欲望といってしまうと何か漠然としていてつかみ所がないが、私たちは良きにつけ悪しきにつけ、この欲望に気づいたときに自分自身の姿に気づく。たとえば、さきの不治の病の話を思い起こしてほしい。「も

し不治の病だったらどうしよう、やっぱりこれは不治の病だ」という自問自答である。この場合は、いつまでも生きていたいという欲望によって死の不安が生まれ、死にたくない自分に気づく。しかし、その死にたくない自分は不安という観念であって、実際の自分ではないにもかかわらずストレスとなって心と身体に悪影響を及ぼす。これによって心身分離の状態が生みだされるのである。これが欲望の実態、この私という観念そのものである。

瞑想技術とは、この「私」の観念化をコントロールすることで心身統一を促す技術である。観念化をコントロールするとは、頭の中で「ああでもない、こうでもない」と考え続けている思考の連鎖を止めることである。思考の連鎖が止まれば欲望もなくなり、ストレスも消えてなくなるのである。心身分離を克服して健やかな心と身体を取り戻そう。本書ではこのような瞑想技術によって心身統一を誘導するための理論的な解説と、その実際に即した技術的な解説を試みている。

『人間に魂はあるか？』―本山博の学問と実践―

国書刊行会、2013 年 9 月 10 日　定価 3,780 円（本体価格 3,600 円）

樫尾直樹／本山一博 編著

稲盛和夫／影山教俊／神尾学／小林正弥／佐久間秀範／津城寛文／村上和雄／本山博 著

定価 3,780 円（本体価格 3,600 円）

ISBN 978-4-336-05737-2 / C コード 0014

本書は稲盛和夫、村上和雄と親交があるスピリチュアリティの巨人にして稀代の科学者・

本山博の研究と実践を多角的に検証。氏の仕事を通して、スピリチュアリティと宗教のあり方やありうべき研究の展望について、根本的に検討するものである。

影山教俊分担執筆

「瞑想体験とは何か」―分析から受容へのプロセス―

一般的に瞑想（めいそう）とは、足を組んで座り、目を閉じて心を静かに落ち着ける行為全般のことであると思われている。また瞑想といえば、すぐに禅やヨーガを思い浮かべるが、「禅」とはインド由来の仏教が伝来して支那化し（中国六世紀）、日本へと伝承した仏教の一派である禅宗系統の修行法であり、ヨーガとは古代インドからさまざまに発展し伝承してきた修行法である。

現在、英語で瞑想の訳語として用いられている「メディテーション」「コンテンプレーション」「インサイト」「マインドフルネス」などの言葉から、欧米諸国に「瞑想」がどのように受容されたのを眺めよう。まずメディテーション（Meditation）は、日本語では「熟慮」「沈思」などを意味する。次にコンテンプレイション（Contemplation）は、「じっと見つめること（凝視）」「じっくりと考えること（熟慮）」を意味する。これらはいずれもキリスト教の宗教的な「おこない」を意味するラテン語の meditatio（熟考）や contemplatio（考える）からの派生語であり、祈りや黙想といった宗教的な「おこない」を表現する言葉である。

また最近よく耳にするインサイト（insight）は「洞察」などを意味するが、これは仏教の瞑想技術の一つである観想（観）、サンスクリット語ではヴィパシャナー、パーリ語ではヴィパッサナーの英訳である。この「観」は仏教用語では自己と向き合うことで「内観」を意味する重要な言葉である。近年、このような仏教用語が英訳される背景には、南インドから東南アジア中心にさかえた上座部仏教（Theravada Buddhism）は、主に西欧諸国の植民地支配を受けていたため、欧米にも数多くの寺院や団体が存在するからである。このような上座部仏教の瞑想技術に対する関心は、宗旨や宗派、さらには出家在家という枠まで越えて高まり、ヴィパサナー瞑想（vipassanā meditation）、インサイト・メディテーション（insight meditation）と呼ばれるようになった。

そして、このような関心がピークに達した欧米諸国では、瞑想技術は西洋仏教として上座部仏教の宗教儀礼（ブッダへの帰依や礼拝）などを廃して実践され（practise）、心理療法から死の看取りや平和活動にいたる幅広い分野で応用実践された。そこで瞑想はマインドフルネス（mindfulness）と呼ばれるようになった。その中心的な役割を果たしたのはマサチュー

セッツ大学医学大学院のジョン・ガバット・ジン等による「マインドフルネスに基づいたストレス緩和法[MBSR]」である（1979 年）。このマインドフルネス（注意深さ、留意）はサンスクリット語のスムルティ、パーリ語のサティ、漢訳の「念・憶念」の訳語である。これは仏教にみる瞑想技術では重要なものであり、観念的な思惟を離れて自分の意思（マナス）に気づくプロセスを意味する言葉である。

分担執筆では一般的に使われている「瞑想」の訳語をたよりに眺めながら、近年になって瞑想はたんなる修行法ではなくなったっことを明らかにしている。とくに「瞑想」が「マインドフルネス」の訳語を用いるようになったところから、医療文化までも統合する世界共通の「瞑想文化」として受容されたといえる。この「瞑想文化」こそ、現代文明が超え現在、英語で瞑想の訳語として用いられている「メディテーション」「コンテンプレーション」「インサイト」「マインドフルネス」などの言葉から、欧米諸国に「瞑想」がどのように受容されたのを眺めよう。まずメディテーション（Meditation）は、日本語では「熟慮」「沈思」などを意味する。次にコンテンプレイション（Contemplation）は、「じっと見つめること（凝視）」「じっくりと考えること（熟慮）」を意味する。これらはいずれもキリスト教の宗教的な「おこない」を意味するラテン語の meditatio（熟考）や contemplatio（考える）からの派生語であり、祈りや黙想といった宗教的な「おこない」を表現する言葉である。

また最近よく耳にするインサイト（insight）は「洞察」などを意味するが、これは仏教の瞑想技術の一つである観想（観）、サンスクリット語ではヴィパシャナー、パーリ語ではヴィパッサナーの英訳である。この「観」は仏教用語では自己と向き合うことで「内観」を意味する重要な言葉である。近年、このような仏教用語が英訳される背景には、南インドから東南アジア中心にさかえた上座部仏教（Theravada Buddhism）は、主に西欧諸国の植民地支配を受けていたため、欧米にも数多くの寺院や団体が存在するからである。このような上座部仏教の瞑想技術に対する関心は、宗旨や宗派、さらには出家在家という枠まで越えて高まり、ヴィパサナー瞑想（vipassanā meditation）、インサイト・メディテーション（inside meditation）と呼ばれるようになった。

そして、このような関心がピークに達した欧米諸国では、瞑想技術は西洋仏教として上座

部仏教の宗教儀礼（ブッダへの帰依や礼拝）などを廃して実践され（practise）、心理療法から死の看取りや平和活動にいたる幅広い分野で応用実践された。そこで瞑想はマインドフルネス（mindfulness）と呼ばれるようになった。その中心的な役割を果たしたのはマサチューセッツ大学医学大学院のジョン・ガバット・ジン等による「マインドフルネスに基づいたストレス緩和法[MBSR]」である（一九七九年）。このマインドフルネス（注意深さ、留意）はサンスクリット語のスムルティ、パーリ語のサティ、漢訳の「念・憶念」の訳語である。これは仏教にみる瞑想技術では重要なものであり、観念的な思惟を離れて自分の意思（マナス）に気づくプロセスを意味する言葉である。

ここまで一般的に使われている「瞑想」の訳語をたよりに眺めてきたが、近年になって瞑想はたんなる修行法ではなくなった。とくに「瞑想」が「マインドフルネス」の訳語を用いるようになったところから、医療文化までも統合する世界共通の「瞑想文化」として受容されたといえる。この「瞑想文化」こそ、現代文明が超えなければならない理性的な分析が生みだす対立の罪過を調和する技術である。

お知らせ

運営委員の千石真理です。この度、「心身めざめ内観センター」を故郷、鳥取市に開設いたしました。「心身一如」をコンセプトに、内観療法、カウンセリングに気功やヒーリングタッチを導入したホーリステイックケアを提供いたします。１３年間僧侶として生活した、第二の故郷ハワイでも、定期的に「心身めざめ内観リトリート」を実施する予定です。詳しくは、ウェブサイト www.mezame-naikan.com をご覧下さいませ。　今後とも、日本仏教心理学会会員の皆様に、ご指導、ご交誼いただけますよう、心よりお願い申し上げます。

編集後記

千石　真理

（心身めざめ内観センター主宰）

先日、ダライ・ラマ師に謁見させていただくご縁をいただきました。 平和な社会を築くのに、何も仏教徒になる必要はなく、自分の宗教を大事にすること。そして、自分の怒りと恐れがどこからくるのかを分析する大切さを語って下さいましたが、私は、師の、まるで子供のような純真さと、侵しがたい威厳は、全てを仏陀に任せ切った安心からこそ生じているのだ、と思いました。

仏教思想の深さに目覚め、臨床に実践法を導入されたマーク・エプスタイン先生をお迎えして、大盛況のうちに第五回、日本仏教心理学会学術大会は無事終了しました。大会を振り返りつつ、今後とも、日本仏教心理学会が社会貢献できる道を、会員の皆様と共に求め、歩むことができれば、と念じずにはおられません。

長年の目標であった、「心身めざめ内観センター」設立に伴い、ニュースレターの発行が大幅に遅れましたこと、心よりお詫び申し上げます。今後も、大学での研究、講義を続けながら、新センターにて、私にできる平和作りへの貢献をしていきます。今後とも、どうか宜しくお願い申し上げます。

松村　一生

（シニア産業カウンセラー）

雨の晴れ間に、祭りの神輿を見かけました。これから秋までは、各地で様々な祭りが開催されますね。

明治以前、我が国は神仏習合でした。私の育った近くの江ノ島では、稚児さんが、錫杖を鳴らして神輿を先導します。

仏教の伝統の中にある、瞑想や禅は、私たちの文化に深く根付いています。

内観療法や森田療法はもちろん、フォーカシングやマインドフルネスなど、瞑想を活用することで、心の健康は高まります。きっと、先人達は、それを知っていたのでしょう。