

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol. 2 2009年10月10日

目次

1. 仏教の祈りと慈悲の瞑想 恩田 彰
2. 釈迦に想いをさせる心理療法家として 倉光 修
3. 公開シンポジウムに参加して
 - 仏教心理学会の今後の課題について想いをさせる - 加藤 博己
4. パネル1 報告 仏教と心理学をカタログ化し、実践者の広がりをつかむ . . . 葛西 賢太
5. パネル2 報告と感想 千石 真理
6. 日本仏教心理学会のシンポジウムからの印象 チャールズ・ミュラー
7. 八月一日に思ったこと 藤田一照
8. 訳書紹介 『ブッダのサイコセラピー』 井上 ウィマラ
9. 論文募集について 岡野 守也
10. 編集後記 井上 ウィマラ

仏教の祈りと慈悲の瞑想

恩田 彰（仏教心理学会会長）

人間が祈ることは、どんな時代でも、どこでも、いかなる人もそれぞれの目的に応じて行っている。祈りとは、神、仏、聖なるもの、あるいは超越的な存在に対して、語りかけるコミュニケーションといわれる。すなわち何か見えない偉大なもの（サムシング・グレート）すなわ

ち神、仏などに、コトバを媒介として、その加護や利益を求めること、また神仏の力にすがって、良い事が起こるように、悪い事が起こらないように、または自分以外の他の人に良い事が起こり、悪い事が起こらないように願うことである。

なぜ人間は祈るようになったか。人間にはやれる事に限界があり、祈ればそれだけに何らかの効果があるからであり、また祈ることで、その願望は満たされなくとも、心が安定するからであろう。祈りの心理には、その効果には自己暗示（自己の目標設定）という積極的なメカニズムが働くので、その実現は予想されるが、他方病気が治りますようにと祈っても、心の中では「祈ったからといって、それが実現するとは限らない」と思っている。こうした消極的な態度が祈りの効果を減じていることも明らかである。

仏教における祈りには、祈願すなわち自己の願いごとが実現することを仏に願うこと、また祈禱といって、仏や菩薩の力を頂いて、災難を除き、幸福を招くように祈ること、そして誓願すなわち必ず成就しようと誓い願うこと、一切の仏、菩薩が共通した誓願である四弘誓願、阿彌陀の四十八願などがある。四弘誓願は、一切の衆生に悟り（智慧）を得させよう、一切の煩惱をなくそう、仏の教えをすべて学び知ろう、この上ない悟りを成就しようというすごい誓願である。

上座部仏教が行う瞑想法として、ヴィパッサナー瞑想法と慈悲の瞑想法がある。この慈悲の瞑想法は、仏教の祈りとして注目すべきものがある。まず自分の幸せを祈ることから始める。

「私が幸せでありますように。私の悩み苦しみがなくなりますように。私の願いが叶えられますように。私に智慧（悟り）の光が現れますように」と。次に自分に親しい人（恩師、両親、配偶者、祖父母、兄弟姉妹、子ども、親友）を対象として祈る。次に生きとし生ける者に対してその幸せなどを祈る。次に驚くべきことには、自分の嫌いな人と自分を嫌っている人の幸せなどを祈ることである。もし敵対する相手の願いが叶えられますようにと祈ることは、自分が殺されるかもしれないのである。この祈りは、自己超越しなければ、できることではない。

この慈悲の瞑想には、次の功德があるといわれている。夜寝る時、幸福な気持ちになり、安らかに眠れる。朝起きる時も、気持ちよく目覚める。良い夢を見、悪夢を見なくなる。

人から愛されるようになる。神々に愛されるようになる。神々が守ってくださる。火事、刀剣、武器の傷害を受けなくなる。心が落ち着き、清らかになる。顔がきれいに高貴

になる。死ぬ時は安らかに死ぬ。死んで梵天に生まれる。慈悲の瞑想に基づいて、ヴィパッサナー瞑想をすれば、智慧も生じやすくなり、苦悩から離れ、涅槃への強い因縁が生ずる。

もし嫌いな人がいて、その人に憎しみが生じた場合どうしたらよいかということである。嫌いな人でも、その人にいつかどこかで世話になっているかもしれない。その人に世話になった状況を思い出してみることである。またこの世ではその人が嫌いになったが、過去世では親しかったかもしれないし、また世話になったかもしれない。このように思えば、憎しみや嫌う気持ちが薄れるか、消えていくであろう。さらにその人をなぜ嫌いになったかをよく考えて見る。自分の人生観、価値観を基準として見るために、またその人の立場に多って考えることができなくて、嫌いになっているのかもしれない。その人を嫌う気持ちは自分がつくりだしてきたことに気づくと、その憎しみや嫌う気持ちが消えていくであろう。

鈴木一生氏によると、この慈悲の瞑想をして、一週間ほどたったある日、どこからともなくとてもいい香りがただよってきた。また自分のまわりが明るく輝いてきた。そして心がおだやかになり、自分の周りのすべての生命に対して、感謝の気持ちと幸せを祈る気持ちでいっぱいになったと述べている。

この瞑想法では、自分の心の中に慈悲のエネルギーがどんどん湧いてきて、ますます強くなっていく。また自分の心を浄化し、自分に幸せをつくり出していく。こうした心の波動は、相手の心に共鳴作用を起こし、相手の心を浄化し、自分への怒りや憎しみの心も消えていく。やがて二人は仲よくなるのである。

慈悲は、仏教的な愛を表すが、慈は安楽をもたらす(与楽)、悲は苦しみを除く(抜苦)ということである。これを教理的に体系化したのが四無量心(無量の衆生に対する慈悲の心)である。そこでは慈と悲は、喜(他者の幸福を祝福すること)と捨(慈悲が平等であること)と共に実践目標としてあげられている。

実践目標として、慈より悲が、悲より喜が、喜より捨が実行が難しい。まして嫌いな人や自分を嫌っている人に対して祈ることは至難なことである。また無条件で生きとし生ける者の幸せを祈ることも容易ではない。しかしこれらを敢えて行うことは崇高なことである。自分が積んだ善行やその結果である功德を自分だけでなく、他の人にめぐらして向けることを回向とい

うが、「この功德によってすべての生きとし生ける者が幸せに生きられますように回向致します」というように、これを親しい人々のみならず、すべての生きとし生ける者に向けて願うことは、容易なことではない。しかしこれを行っていることは、極めて奇特にして、貴いことである。

参考文献：

斎藤耕二 「祈りの心理学」 白百合女子大学キリスト教文化研究所編『賛美に生きる人間』
教文社 平成20年10月 219 - 241頁。

村上和雄・棚次正和 『人は何のために「祈る」のか』 祥伝社 平成20年6月

中村雅彦 『祈りの力』 東洋経済新報社 平成21年2月

アルボムツレ・スマナサーラ 『初めての本上座仏教』 大法輪閣 平成10年6月

鈴木一生 『さとりにへの道 上座部仏教の瞑想体験』 春秋社 平成11年5月

バッドンタ・ニャーヌッタラ 『三帰依と共にある テーラワーダ仏教の戒律』 上座部仏教
修道会 平成21年5月

釈迦に想いをはせる心理療法家として

倉光 修

(東京大学学生相談ネットワーク本部・学生相談所長)

私は、もうかれこれ30年以上にわたり、心理療法家(サイコセラピスト。以下、セラピスト)の一人として活動してきたのだが、近年、釈迦(ゴータマ・シッダッタ)に想いをはせることによって、自分のアプローチの質をより向上させることができるのではないかと思うようになった。幼い頃は不信感の対象であったゴータマは、現在の私にとっては、最高位のセラピストの一人としてイメージされている。

私のアプローチは既存の諸派のアプローチを自分なりに統合したものであるが、仏教で説かれていること(『スッタニパータ』によれば、ゴータマ自身は、「私には、これを説くということがない」と述べているようだが)と重なっているところも少なくない。そこで、この講演で

は、ゴータマの教えと私のアプローチの共通点と相違点について述べ、さらに、箱庭において仏像が現れるケースを紹介して、私のアプローチにおけるブッダの意味について考察した。ここでは紙数も限られているので、講演時のスライドを再構成して、その要旨を記しておきたい。

私の臨床経験からすると、心理的問題（心の病の症状や問題行動）の多くは、身体条件や生育環境の上に、愛情欲求や優越欲求、性的欲求やコントロール欲求などの基本的欲求の強い不満足（心の傷・ストレス）体験、ないしそのイメージ（回想・予想）体験が加わって発現する。逆に言うと、心の病の症状や問題行動は、こういった基本的欲求を何とかして満たそうとする機能を持っている（煩悩への執着）とみることができる。たとえば、ある人は苦痛回避欲求を満たそうとして引きこもり、ある人は愛情欲求を代償的に満たそうとして過食になり、ある人は優越欲求を満たそうとバイクで暴走し、また、ある人は支配欲求が押さえきれずにハラスメント行為を行ってしまう。実際のケースでは、事態はこのように単純ではないが、もし、心理的問題の背景にこのようなイメージや欲求が潜在しているのであれば、その克服は以下のようなプロセスで援助できる。

セラピストは、クライアントが内界（感覚・知覚、イメージ・思考、感情・欲求など）を表現しやすい場を設定する。その際、無意識の領域も視野に入れる。

セラピストはクライアントの表現や反応から、クライアントの心理的問題の背景にある基本的欲求の不満足（心の傷）体験やそのイメージをできるだけ深く共感的に理解するよう努める。この際、完全な共感是不可能なので、安易に「分かります」などと言わないようにする。また、言語以外の反応を重視したり、文学的比喻を用いたり、It is true A, but B の構文を「他者はAと言うかもしれないが、あなたはBと感じるのですね」と問う形で用いたりする。

自分の苦しみがセラピストに共感的に理解されていると感じると、クライアントは自分の問題と距離がとれ、苦悩が若干軽減する。

クライアントとセラピストは、当該欲求を部分的・代理的・象徴的に満たそうとすると、クライアントは、セラピストから現状でも肯定的関心を向けられていること、さらに、自分が人々や大自然とのつながりの中で（大いなるものに）生かされているという実感を得、それと同時に、人生において基本的欲求の完全な満足は不可能であることを明らかに認識する（明らめ）。

このとき、クライアントの内界に、クライアントの価値観に照らしてなすべきと思われる行為（個人的当為 Individual Ought）が思いつかれる。個人的当為は、セラピストが先に思いついて伝えることもあるし、仏像や観音像、キリストやマリアの像、導師や祖先のイメージ、畏怖を感じさせるような山河からのメッセージとして体験されることもある（事例で示したように、セラピストと老賢者やブッダが重ねられることもある）。個人的当為の実践は倫理的欲求、創造欲求、知的欲求、援助欲求などの高次欲求を満たす。

個人的当為は人によってかなり異なる。ある人にとってなすべきことは、別の人にとって控える方がよい行為になる。深刻なケースでは、とにかく自殺しないこと、自分にあった場所で心と脳を休ませること、たとえ遅刻しても、セラピストの所に来ることなどが当面の個人的当為となる。

セラピストは、クライアントが苦痛を感じながらも、個人的当為を実践することに対し、心からポジティブ・フィードバックする。個人的当為が実行されていくにしたがって、心理的問題は次第に克服されていく。

以上の記述からもおわかりのように、仏教とこのアプローチは多くの共通点を持っている。まず、仏教の中核的コスモロジーが「諸行無常、諸法無我」「色即是空、空即是色」であり、それが「すべての生物（物質）は相互に影響を与えあいながら常に変化していく」「有形の物質と無形のエネルギーは相互に変換できる」と読み替えられるなら、それは私のコスモロジーと完全に一致する。

また、そのコスモロジーに基づいて提唱される「煩悩からの解脱」を「基本的欲求が満たされないことの明らかな認識」と読み替え、「八正道」の具体的顕現を「個人的当為の実践」と読み替えることができるなら、両者の提唱する志向性はほぼ重なっている。

しかし、仏教と私のアプローチではいくつかの相違点もある。まず、私のアプローチでは、心理的問題が解決された時点でも煩悩や心理的苦痛は消滅しない。また、八正道が示唆するような「正しい」行為は、集団間や個人間で異なりうるし、かつ、特定集団内の常識や法律を越えることもある。

さらに、私のアプローチでは、我が国の多くの仏僧や仏教系の宗教団体の信者が喧伝しているように、「儀式への参加、多額の献金、頻回の読経、定期的な墓参、護符の購入、死者を成仏

者として崇拜することなどによって、現世（来世）利益が得られる」といった「信仰」は、受け入れられない。

この拒否的感情の背景には、私の個人的体験がある。子どもの頃の私は仏教について強い疑念を持っていた。特に、若くして脳内出血によって半身不随になった母親が、仏教系の宗教団体に入信することで病気が治ると信じ、仏壇に食物を供えたり、先祖に読経したり、団体に献金したりしたことが、どう考えても理不尽に思われてならなかった。このような感覚は、昨年、病を懸命に生き抜いた母が亡くなり、喪主である私が住職にある戒名を希望すると、それは高額になると言われたときにも、強く湧き起こってきた。

このような基本的欲求充足を目的とする（信者の利益というより、僧侶や寺社の経済的利益のための）「宗教的实践」は、ゴータマの望むところではなかったにちがいない。彼はむしろ、基本的欲求の飽くなき追求を放棄せよと言ったのではなかったか（これは禁欲ではなく、中道の勧めであろうが）。今日の僧侶はそのことを知っていながら、このような行為をなおも実践し、あるいは放置し続けているのだろうか。だとすれば、それは一種の「背信行為」ではなからうか。

実はこの問題は、「では、心理療法は営利活動ではないのか」という疑問にもつながる。仏教心理学会の会員の皆さんと共に、このことは考え続けていきたいと思う。

最後に、仏教用語について一言触れておきたい。仏教では、煩惱への「執着」がしばしば attachment と訳されている。しかし、これは clinging と訳すべきではなからうか。心理学では、通常、attachment は「愛着」と訳され、とりわけ、乳幼児が母親ないしその代理者との間に形成する緊密な関係を意味する。愛着対象が内在化されると、子どもは一人でいても安定するが、このとき、内なる母親イメージ、内的ワーキングモデルが形成されていると考える。この観点からすると、悟りへの道、あるいは、心理的問題の克服過程は低次の attachment を捨て、高次の attachment を形成することだと言えるかもしれない。しかし、いずれにせよ、この訳語は誤解を招きやすいと思う。英語圏の僧侶や仏教徒に接する方は、是非、この点を検討いただければ幸いである。

公開シンポジウムに参加して

- 仏教心理学会の今後の課題について想いをはせる -

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)

平成21年8月1日(土)に、日本仏教心理学会設立後、初めての公開シンポジウムが東京大学本郷キャンパスにて開催されました。テーマは、「仏教学と心理学の協力 - 日本社会における課題と展望」というものでした。今回のシンポジウムは、東洋の叢智を2,500年間伝持してきた「仏教」と、西洋の現代科学である「心理学」とが、対話を始めた記念すべきイベントでした。また、学問間の枠のみならず、宗派の枠をも超えて、学理究明に偏らずに実践を重んじることに注目したという点でも意義深い第一歩でした。諸般の事情により、このシンポジウムに参加できなかった会員の方もいらっしゃると思いますので、シンポジウムの流れを簡単に紹介し、一会員として参加した感想を述べさせて頂きたいと思います。

シンポジウムは、学会長である東洋大学名誉教授恩田彰先生による、ご自身の豊富な体験に基づいた祈りと瞑想の話から始まりました。つぎに、東京大学学生相談ネットワーク本部・学生相談所長倉光修先生により、「釈迦に想いをはせる心理療法家として」というテーマにて基調講演が行われました。講演は、先生ご自身がどのように仏教と縁を持たれたかという話からはじまり、先生のご両親のお話や、恩師である元文化庁長官河合隼雄先生との交流、箱庭を通してみたクライアントとのやりとりなど、聴衆を飽きさせることのない身近な話を盛り込みながら、豊富なスライドを用いて、仏教と心理療法との共通点や相違点がわかりやすい言葉で語られました。

通常の講演ですと、講演者の先生の話しを聞いて、そこで終わりなのですが、本学会では、講演後に聴衆が小グループに分かれてディスカッションをするというユニークな試みがとられました。これにより、講演の内容について、ざっくばらんに感想を言い合ったり、質問を投げかけたりして、他の参加者の意見も聞くことができ、われわれを単なる聴衆から、がぜん積極的な参加者へと導いてくれました。

グループディスカッション後には、休憩を挟んで各グループから4名の代表者が壇上に出て、グループで話し合った内容を簡単に紹介し、それを受けて、司会者の宗教情報センター葛西賢太先生が、各グループから出たトピックの共通項を、短時間にうまく要約してくださいました。代表者は、当日その場で急に選ばれたにもかかわらず、どの方もグループ討議の内容をわかりやすくまとめて紹介されました。4名の代表者からの発表後には、行法を重視した仏教セラピーの可能性や、日蓮宗における行の生理心理学的測定などの大変興味深い話題がフロアから出ました。ディスカッションされた話題では、社会に貢献できる実践や、行の実践、寺子屋機能といったプラクティカルなものに重点を置く内容が多かったと感じました。仏教と心理学とが対話することにより、現代社会の諸問題について貢献できることがありそうだという大きな期待がフロア全体から感じられましたが、今後、対話を進めてゆく上で、いくつかの障壁があるのではないかと思いました。

その1つは、われわれが、「仏教」、あるいは、「心理学」という用語を用いた場合に、その言葉から連想するものが一人ひとり大きく異なるということです。それゆえ、いつの時代のどの宗派の仏教を話題にしているのか、あるいは、どのような心理学、心理療法の内容を話題にしているのかといったことを明確にして、あるいは限定してから討議に入るのがよいと思います。たとえば、道元禅（曹洞宗の初期）においては『学道用心集』にて参師聞法と工夫坐禅の両輪を説いており、クライアント中心療法においては参師聞法はセラピストとクライアントとのカウンセリング場面に相当すると考えられるが、工夫坐禅に相当するものは何かとか、各時代や各宗派における行（たとえば、念仏、題目、公案、坐禅、アナーパナーサチなど）ごとに得られるものの違いは何かといったことをテーマにするといった具合です。

2つ目の障壁は、各々の参加者の、仏教や心理学に対する知識の相違が大きいということです。この問題に関しては、仏教（心理学）でいう という言葉は、心理学（仏教）ではどのような言葉や概念、理論で説明されているかという、仏教用語と心理学用語との対照表を作成するとよいと思います。また、仏教心理学の基礎用語集やハンドブックを作ったり、仏教心理学従事者の各立場と、それぞれの立場における課題が一望できるマップを作るというのも有用だと思います。

3つ目は、学会で対話、討論される問題には、われわれ一人ひとりの「個人的問題の解決」と、衆生救済や心理臨床的支援を含めた「学究的真理（法則性）の追究」と、二種の問題が内在しているのではないかということです。それゆえ、個人個人が抱えている問題を解決できるような話題提供や、ワークショップ形式による学会の進め方を継続することが、学会会員のニーズを満たすことにつながると思います。また、ニュースレターや学会機関誌、メーリングリストなどを利用して、シンポジウムにおける話し合いの成果を明文化して伝えることで、会員が共通の知識や問題意識をもつことが可能となります。そういった共通の知識の積み重ねや共通の問題意識が、仏教と心理学との対話、討論、協力、融合を発展させることになると思います。

それと、対話や討論のみならず、仏教的実践や心理臨床的実践から得られた事柄について実証的に研究を進め、エビデンスの蓄積を応用に役立てることが必要だと思われます。

シンポジウム後半は、パネルディスカッションということで、鳥取大学医学部精神科博士課程・僧侶（本願寺派）である千石真理先生の司会のもと、各分野から専門家5名のパネラーが、基調講演の内容やパネラー同士の意見についてコメントをされました。パネラーは、以下の先生方でした。

1. 心理療法家：倉光修（東京大学学生相談ネットワーク本部・学生相談所長。臨床心理士）
2. 仏教学者：チャールズ・ミューラー（東京大学人文社会系研究科次世代人文開発センター 特任教授）
3. 社会心理学者：小西啓史（武蔵野大学人間関係学部教授，人間・環境学会会長）
4. コミュニティー・カウンセリング：大関洋子（浦和カウンセリング研究所所長）
5. 僧侶（国際的視点）：藤田一照（曹洞宗僧侶 総持寺国際部講師）

どの方も第一線で活躍されている著名な方たちで、時間の都合により各先生方のコメント時間が、わずか3分と指定され大変残念でした。個人的には、大関洋子先生の「『おかげさま』という言葉は仏教から来ていると思われるが、どこの国の言葉にも訳せない」というコメントがとても印象的でした。「情けは人のためならず」ということわざがありますが、「おかげさま」ほど、仏教における「因縁」という概念を端的にわかりやすく表わしている言葉はないように

思います。しかもそれが他国にはない日本独特の言葉だとすれば、「おかげさま」は、まさに日本仏教の象徴的言葉ということになります。

最後に、学会事務局長である武蔵野大学教授、仏教文化研究所所長ケネス田中先生により締めめの挨拶が述べられ、聴衆参加型の公開シンポジウムは、大盛況のうちに幕を閉じました。シンポジウム終了後には、「憩いタイム」と称されたティータイムとなり、任意の参加者が、パネラーの先生方やシンポジウムの参加者とざっくばらんに話をする貴重な機会が設けられました。わたしは、学会長である恩田先生に、恩田先生の恩師であり、1961年に世界で初めての禅の科学的な総合研究である文部省科学研究費による「禅の医学的・心理学的研究」を組織された東洋大学元学長佐久間鼎(かなえ)先生のお話や、世界で初めて坐禅中の脳波測定を行い、学位論文としてまとめた東京大学医学部付属病院分院神経科元医長平井富雄先生の話の伺うことができました。

今回、このようなシンポジウムを開催することで、仏教と心理学の今後の課題と展望について考える機会を設けてくださった学会運営委員の先生方、パネラーの先生方、ならびに、シンポジウム開催に際して、事前にそして当日に準備、会場設営、受付等をしてくださった方々に、心より感謝申し上げます。

パネル1 報告 仏教と心理学をカタログ化し、実践者の広がりをつかむ

葛西 賢太(宗教情報センター研究員)

パネル1に先立ち、10の小グループでのディスカッションがもたれました。パネル1では、そのうち、代表者4名を壇上に迎えて、ディスカッションを報告していただき、次いで会場からも発言を求めました。

グループディスカッションは、「日本社会における仏教(学)と心理学の今後」というシンポジウムのテーマに沿いつつ、会長挨拶と基調講演で触発された話もお出しいただきました。本学会は広い分野の方々が集まっておられますから、「議論はまとめないで、仏教と心理学の関連領域のカタログをつくるイメージで、どんどん出してください」と申しあげました。今後、こ

の中からも、学会として精力的に推進する方向が出てくるでしょう。文章よりも箇条書きのリストの方が、今後の目的にかなっていると思いますので、以下はそのようにさせていただきます。なお、以下の項目については、私の認識とは異なるものもありますが、ひととおりリストアップしておきたいと思います。

仏教心理学とは？

仏教心理学会の目指すのは、個人の精神的問題の解決か、涅槃寂靜の悟りを目指すか、いずれの方向か、明示する必要があるのではないのでしょうか。

仏教学という言葉には、サンスクリット語やパーリ語など、かなりの専門的知識が必要という印象がありますが、仏教心理学は教義・教理を扱うのか、開発僧などの実践も扱うのかを明確にしたらいとおもいます。仏教心理学会が、「仏教」あるいは「仏教学」というとき、何を想定しているのでしょうか。

仏教心理学会の課題

日本では瞑想といえば禅というイメージが先に立ち、それ以外にもあることがあまり知られていません。世界的な大不況にあっても、生を充実させる姿勢・哲学を教える仏教は役立つはずです。仏教心理学という窓口を介して、もっと世に提案していくべきではないのでしょうか。また、現代世界に伝わらない理由をきちんと考えてみるべきではないのでしょうか。

自殺者の増加がある一方で、仏教や宗教がその力を発揮できていない理由を考えました。葬式仏教化や、寺院の閉鎖性などの問題があるのではないのでしょうか。寺院でカウンセリングなど、もっと外に開いていく必要があるのではないのでしょうか。

心の病の治療で、重要な他者（保護者など）との関係を、善悪を超えて見直す心理学の方法論は、仏教的にも有意義です。その資源を相互に活用しあうべきですし、心理学や精神医学を超える部分を正しく示すべきではないのでしょうか。

仏教とカウンセリングという論点から考えました。仏教と心理学の違いを自覚しながら、両者をつなげる方法論を模索するべきです。共通点が多いので、違いを自覚しないとただの折衷になってしまいます。そのためには、歴史的な経緯もあわせ踏まえておく必要があるでしょう。

たとえば内観法は、人生を振り返り反省と感謝を積み重ねて、聖なるものに身をゆだねる心理療法であり、浄土真宗のある流派の教えが基盤となっているが、現代的な工夫もあります。性急に社会への貢献を求めるだけではなく、適切な理解を踏まえて、仏教に何ができるか、どんなケアが可能かを見定めるべきではないかとおもいます。(仏教学者)

もちろんここにはない重要課題を長期的な視野に立って進める必要もあると思います。印度哲学、仏教文献学などの、経典の精緻な読解を基盤においた研究に対して、仏教心理学というアプローチはより現代的な観点から仏教を捉え直すことができるメリットがある、またそうしなければならぬと、私は考えています。その一方で、心理学的研究は、前者のような経典研究や歴史研究から外れて迷走しないように、心してゆかねばなりません。

シンポジウムに司会として関わってみて、今後の学会の推進する方向を明確にし、いよいよ大洋に出て行くときが来たと、強く感じました。12月の第一回学術大会が楽しみです。すこし統計的な数字から、仏教心理学の位置を考えてみたいと思います。米国宗教についての統計を先日調べたのですが、2008年の時点で、仏教徒は米国人口の0.5%、人数でいえば119万人が仏教徒といえます(1990年の時点では、0.5%、40万人)。この多くは米国に流入している移民で、その中には瞑想を熱心におこなう宗派もあれば、出家と在家が峻別され、在家は托鉢時の飲食供養に力を入れ、出家は瞑想と学習に取り組む宗派もあります。一方、米国には2000万人の瞑想実践者がいるという、別のデータもあります(そのうちの仏教徒割合は不明)。さて、どのぐらいが「仏教的心理学」を実践している人たちなのかはわかりませんが、知りたいと思いませんか? 相当な数のはずです。私たちの学会の方向を考える上では、こうした統計データも踏まえる必要があるかもしれませんね。

パネル2 報告と感想

千石 真理

(鳥取大学医学部精神科博士課程)

浄土真宗本願寺派僧侶)

公開シンポジウム、パネル#2では、シンポジウムのテーマ「仏教学と心理学の協力 日本社会における課題と展望」に添って、各分野の有識者にスペシャリストとしての視点から問題意識、具体的な方法についてプレゼンテーションしていただき、その後グループ討議を行いました。

パネリストの先生方は、プレゼンテーションの順に：

1. 心理療法家 倉光修先生（東京大学学生相談ネットワーク本部・学生相談所所長、臨床心理士）

先生は長年、心理療法家として活動されてこられました。近年仏教僧侶との交流があり、アメリカで「心理療法東と西」というシンポジウムに参加されました。そこで話し合われたことを元に、「心の病と宗教性（法蔵館）」を共同執筆されたことがご縁で、今回のシンポジウムの基調講演、並びにパネリストとしての参加を承諾して下さいました。先生は、実際のカウンセリングのケースを挙げてくださり、仏教心理学を実践するにおいては、臨床データが極めてとりにくい。その点で社会的にいかに認められていくことができるか、という問題点を指摘されました。

2. 仏教学者 チャールズ・ミュラー先生（東京大学、人文社会系研究科次世代人文開発センター特任教授）

ミュラー先生は、本来韓国仏教のスペシャリストですが、現在は唯識を単なる学問や仏教の歴史的視点のみならず、いかに現代に生きる私たちの日常生活に生かすことができるのか、という研究をすすめておられます。心の働き、業、煩惱、輪廻の構造を究明する唯識は、心理学や自然科学の研究にも非常に合致している、と仏教と心理学の相互関係にも言及されました。また先生は、若き日にアルコール依存症を克服された体験についても触れられました。「お蔭様」、「生かされて生きる」という言葉に出会った時の衝撃、その仏教理念に出会ったことで、いかに精神面で支えられたか、とお話し下さいました。

3. 社会心理学者 小西啓史先生（武蔵野大学人間関係学部教授、人間・環境学会会長）

小西先生は一昨年サバティカルで韓国に一年間滞在され、韓国の社会、文化に大変興味を持っておられます。韓国には熱心なキリスト教徒が多いイメージがありますが、実は国民の約二割が仏教徒ということで、その文化的、宗教的背景を今後研究されたい、とのこ

とです。今年の夏休みも、語学研修の学生を引率して、三週間ほどの予定でソウルへ旅立たれるとのことでした。先生は現在多くの大学内にカルト教団が入り込み、勧誘活動を行っている。そして、いったん入会すると、抜け出せないという問題を非常に危惧されています。「既成の素晴らしい宗教があるのに、なぜ若者がカルトに走るのだろうか？」そういった心理的、宗教的両側面の教育に携わる面からも、今後、学会の果たす役割に期待をかけて下さっている、とお話下さいました。

4. 曹洞宗僧侶、総持寺国際部講師 藤田一照先生。

仏教心理学に関する英語の翻訳者、米国での長年の実践者でもある先生に、国際的視野を持つ僧侶として参加していただきました。先生は哲学、心理学の研究者でしたが、その限界を感じて禅の世界に身を投じられました。「アメリカでは仏教と心理学の接点について、日本より随分意識、研究が進んでいる。アメリカの心理療法家は禅や瞑想法を取り入れたり、仏教に関心を示す人が多くいる。また、禅宗の僧侶は禅の修業だけでなく、一般の人たちに接し、教えをわかりやすく伝えるためにも、心理学から学ぶことができる。今学会では、仏教と心理学が理論だけでなく、実践的に協力しあうことができるのでは。」と国際的視点を交えてご意見を提供して下さいました。

5. 浦和カウンセリング研究所所長、臨床発達心理士 大関洋子先生。

「臨床の現場で、コミュニケーションがとれないクライアントさんが増えている。お互いさま、という言葉と文化に支えられてきたことを見つめ直すことができた。」と最近感じられているということです。先生は患者の作られたコラージュやエッセイを見せて下さると共に実際の症例にも触れ、現代の患者の心理的苦悩をわかりやすくプレゼンテーションして下さいました。先生は、尼僧の駆け込み寺等にも触れられ、仏教が過去より、どれだけ人々の悩みを救ったか、そして寺院がシェルターの役割を果たしたか、とお話下さり、心理療法と仏教の素晴らしさを実践に生かす必要性を強調されました。また、1999年に松島奈々子、滝沢秀明主演で女教師と生徒の禁断の愛を描き、高視聴率を獲得したドラマ「魔女の条件」のモデルが先生とご主人であったことを明かされ、同番組の大ファンであった私は、大きな衝撃と感銘を受けました。

私は西本願寺から派遣された開教使としてハワイに渡り、約13年、僧侶として、カウンセラーとして、病院でのチャプレンとして活動してきました。寺院は地域活動の中心の場所でもあり、アメリカでは聖職者に求められる役割は多岐に及びます。毎週の日曜礼拝、日曜学校の指導、セミナーや勉強会の講師、病院や養老院への訪問、子供たちとのキャンプ、他宗教、他宗派との会議や合同イベント、信徒さんへのカウンセリング、などなど、宗教がアメリカ人に求められ、彼らの日常生活と共に生きているのを感じてきました。

残念ながら現在の日本では、仏教が一般の人たちの日常生活とかけ離れたものになってしまっている、という危機感を感じています。年間の自殺者が3万人以上、うつ病患者は推定100万人を超える、と言われていますが、どれだけの人が仏教に救いを求めているのでしょうか。それどころか、オウムカルトの影響などもあり、宗教、仏教に拒否反応すら示される方も少なくありません。小西啓史先生の、「既成のすばらしい宗教があるのに、なぜ？」という問いを、私も持ち続けています。私は精神科やホスピスなどの医療の現場で、生きることが辛い、という人たちや、死に向かう不安を抱えた人たちと関わってきました。そこで感じてきたことは、「人間の生老病死の根源的な悩みは、仏教、宗教の叡智を借りなければ乗り越えることができないのではないか。」ということです。カウンセリングや心理療法を通して、ひきこもりが治った。摂食障害やリストカットが治まった。ということは確かにあります。しかし、生きている限り、また違う問題が出てくるでしょうし、人は必ず死ぬ存在です。それなのに、死を医療や人生の敗北としか捉えていない医師や、患者もたくさんおられます。仏教が説く、今、ここにある私の生命のつながりと尊さを、心理学の知識や実践力と手に手をとって伝えることは、非常に有効で、大切なことだと感じ、現在は自坊（実家のお寺）でのカウンセリングを行っています。

シンポジウムでは本学会の今後の課題や、発展のヒントが多く示唆されていました。これを反映し、今後益々の研究と、実践の場を広げていくことの大切さを噛み締めさせて頂いた一日でした。

「日本仏教心理学会のシンポジウムからの印象」

A. チャールズ・ミュラー

東京大学人文社会系研究科次世代人文開発センター特任教授

私は大学院を終えてから16年以上のあいだ、アジア、北米そしてヨーロッパにわたって仏教学やその他の関連領域に関するトピックを冠した学術会議に定期的に参加してきました。先日の仏教心理学会のシンポジウムは、私がここしばらくの間に参加したもっとも刺激的な学術的な集まりの一つでした。一般的に、幅広い背景から来た人々や多岐にわたる専門職種の人々が集った場でディスカッションが行われる学際的な会議でより興味深い結果がうみだされるということは、私の経験からしても、これは当然なことかもしれません。

東京大学学生相談ネットワーク本部相談所長の倉光教授による基調講演が、会議のためのすばらしい出発地点を提供してくださいました。先生は、心理学と仏教双方からの基本的理論の体系の上に構築されたカウンセリングの技術と戦略に関する実際的な応用と経験に触れながら、幅広い領域にわたる課題を紹介してくださいました。先生がこれらのトピックについて議論してくださいましたおかげで、その後のグループディスカッションで堅固な出発地点が得られたのではないかと思います。

倉光教授のお話の後、参加者たちは6人ほどの小さなディスカッション・グループに別れ、私たちが新しい形の議論を進展させてゆくに際してこの仏教心理学会が取り組まなければならない、あるいは取り組むことのできるさらに重要な課題のいくつかを提出すべく、話し合いが行われました。1時間をかけてこうしたディスカッションをした後に、各グループから代表一人が講堂の前に進み出て、そのグループが話し合った内容を報告しました。報告のたびに、参加者全員によって検討と考察がなされました。

この後、二番目のパネルディスカッションがおこなわれました。参加者の主な専門領域からの代表者が、各分野の背景に基づいて、この協会がとりうる方向性について手短かに話しました。これらの検討者には、家族療法家、仏教学者、社会心理学者、コミュニティ・カウンセラー、僧侶が含まれていました。ここでもまた、多様なテーマが語られ、パネリストと聴衆の双方に大きな刺激となりました。

このパネルに参加した仏教学者として、私は自分の仏教研究における専門領域からの原則と概念を応用することに絞って話をしました。それは、日本では通常唯識仏教あるいは法相仏教として知られているヨーガーチャラ仏教（瑜伽行派）で、しばしば「仏教心理学」と言われる仏教内の専門領域です。岡野守也氏が『唯識の心理学』のはじめにの部分でうまく指摘しているように、現代の日本の心理学の専門家たちの多くにはほとんど知られていないのですが、実際のところ、西洋心理学の専門用語の訳語として採用された基本用語の多くが唯識仏教のテキストに由来するものです。ヨーガーチャラは、心の潜在的領域と活動敵領域である意識と無意識の機能と性質をマッピングする任務を担いました。そうして出来上がった意識構造の図式的説明の仕方は、20世紀や21世紀の科学者たちによって説明されたものと強い類似性を持っています。

現代心理学と古代瑜伽行派の体系は、それぞれが作業をする世界観やより大きな概念体系という下敷きとなる枠組みの違いを反映して、それぞれに特有の強調領域を持っています。多くの生涯にわたる因果現象を倫理的／心理的レベルで説明することに伴う救済のダイナミクスに特別な関心を持つヨーガーチャラの体系からして、ヨーガーチャラの人々は心の無意識的領域の構成と機能に大きな注意を払ってきました。そうした探求を重ねて、彼らは「種子(Skt. *bīja*)」の理論を思いつきました。この理論は、人の思考や言葉や行動の影響力を、この生涯と未来の生涯の両方におけるその後の期間にわたる未来の可能性の単位としてとらえたものです。この種子の概念によって、たとえば次のようなことが説明可能になります。すなわち、同じDNAをもつ一卵性の双子が、まったく同じ環境的な境遇に生れ落ちたにもかかわらず、どのようにして生まれた直後からそれほどはっきりと違う身体的心理的性向を示すことができるのかといった問題です。

しかし、シンポジウムで目の当たりにしたように、心理学的現象に光を投げかけながら仏教が提供する理論的視座は、人間の精神構造を理論的に理解すること、そして人々が心理的に苦しいさまざまな状況下で耐え忍んでいる苦しみを救済することに実際に応用することの両方に、仏教が貢献することのできるほんの小さなひとつの道にすぎません。

仏教が苦しみ悩んでいる人々のカウンセリングにおいて明らかな手助けとなる一つの仕方は、彼らが自分自身と世界を違った視座から見るように助けることです。極端な自己

中心性や自己能力感に支配されないような見方で自分と世界を見つめることが最も重要なことです。仏教的視点からは次のように言うことができるでしょう。ストレスを溜め込む主な源泉は、人々が愚かにも、あるいは自信満々に、自分の問題の唯一の源泉は自分であり、自分だけがそうした問題を解決する責任を負っているのだと信じこむ習慣が長い間染み込んでしまっていることにあるのです。仏教の縁起の教えは、私たちのこの存在が、私たちを取り巻くすべての人々や要素に密接不可分に結び付けられ、実のところは作り上げられているのだということを示してくれます。これは、私たちは自らの問題の因果関係についても、その解決についても、すべての責任を負っているわけではないことを意味します。他者にアドバイスや支援を求めることはまったくもって自然なことなのです。日本の自殺率の高さは、私たちの社会では、自分の問題を他人と分かち合ってみるだけのことが莫大な価値を持つのだということを理解していない人が多すぎることを示唆しています。

このような姿勢は、今度は、さらに深く、より宗教的なレベルに向かってゆきます。そこで私たちは、健全な仕方でも周囲の人々を頼りとすることを学ぶだけでなく、より深く目に見えない現実の次元を便りとすることを学びます。仏教は、その現実の次元が私たちの存在の支えとなっているものであると理解します。それは、自らの内にある「仏性」という自覚意識です。あるいはその一方で、観音、弥勒、阿弥陀などの形で仏陀の力が外在的に表現されることもあります。これが仏教における「信」の理解であり、苦しみを和らげ善き心の状態を生じさせるために最も重要な根本的特質とみなされているものです。韓国の偉大なる学僧である元曉(617-686)が『起信論注』の中で「信は道の起源である。あらゆる善根を増長させ、すべての疑いと混乱を取り除く」と述べているとおりです。(信爲道元功德母。増長一切諸善根。除滅一切諸疑; T1844.44.203a29)

北米で成功しているアルコール依存や薬物依存への治療プログラムでは、アルコールや薬物に依存してしまった人々が長期間にわたってうまく依存を乗り越えるためには、その人の人生にある種の宗教的態度(あるいは「スピリチュアリティ」)が入ってくるような体験をすることが不可避であることが久しく知られています。正確にその宗教が何であるかはたいした問題ではないということを、多くの人が同意しています。あるいは、伝統的な正式の宗教である必要さえないのです。それはむしろ、宇宙には、良い行動や肯定的な態度が必ず報われるような基

本的力あるいは秩序が支配しており内在していることを悟るようなことです。これは、いろいろな仏教の宗派の中で教えられる「信」の基本的理解と対比できるものであると思います。それは、宇宙の合理的あるいは科学的理解と食い違うようなものでもなく、心理療法の多様な流派において発展してきた合理的かつ科学的な治療方法とも反目するものではありません。事実、ヨーガーチャラ仏教では、信は「原因と結果の法則が完全に機能していることに自信を持つことである」と簡潔に定義しています。

治療的な仕方に応用することのできる仏教の教えはそのほかにもたくさんあります。般若心経を唱えることは、長年にわたって多くのアジア文化を通して最も共通しているもののひとつです。多くの人々はこの経を魔術を生むマントラだと思って唱えていますが、この経の内容それ自体は、私たち自身が空であるという見通しを私たちの心に染み渡らせてくれます。私たちの周囲にある対象、悟りへの道、苦しみ、そしてそれらの下に潜んでいるすべての概念が苦しみに関連付けられます。このような訳で、その意味を自覚しながらこの経を唱えることは、個人的に大切な人を失ったり苦悩の中にあるときには極めて治療的なものになりうるのです。

仏教は苦しみを取り除く目的のために工夫されたものに他なりませんので、この到達点に向かって働くいろいろな仏教の教えの例を挙げれば枚挙にいとまがありません。しかし、これまでに説明してきたことは、一方的な影響力を説明しているにすぎません。一方的とは、仏教の理念を理論的で応用的な形の心理学に応用することです。それでは、現代心理学の分野は仏教に何を提供することができるのでしょうか？

私のバックグラウンドが仏教学者であり心理学のどの領域においても正式な訓練をまったく受けていないことを考慮すると、この方面についていずれの深さにおいてであれ話す資格もありませんし話すこともできません。しかし、ヨーガーチャラという研究の視点から、私は次のことを言ってみたいと思います。すなわち、現代心理学の発見と方法論は、生物学的研究の諸分野と同様、ヨーガーチャラの師たちが説明した意識の地図を埋めてゆくために多くを提供できることは極めて明らかです。しかし、こうしたことが起これば、完全に自立して権威を持ったヨーガーチャラ研究の伝統は、こうした発見を適切に判断して同化し、それらの「正当性」を定義するために生まれ変わらなければならないことになるでしょう。それにもかかわらず、(ヨーガーチャラそのものを超えた)広い意味で、西洋では医学の身体的測定機器を用

いて瞑想技法の効率性を評価する研究が相当におこなわれてきており、現在も進行中です。それは確かに西洋における仏教瞑想実践に対して与えられた権威にさらに何かを付け加えることができるものです。そして今、アトランタのエモリー大学では、自然科学や宗教研究における多様な分野の研究者たちのチームが、サマタ瞑想の身体的効果を測定するだけでなく、チベット仏教で教えられる「慈悲の瞑想」の長期的な心理学的効果を研究しようとしています。

カウンセリングに関しては、個々の僧侶が自分の檀家や地域にスピリチュアルなアドバイザーそして善智識として奉仕すればするほどに、カウンセリングのいろいろな手法の正式な訓練を受けている人たちからたくさんのことを学べることは明らかです。このシンポジウムでも耳にしたように、現在ではそうした訓練に関わり、長期間訓練を受けている僧侶が相当数いるようです。現代社会のもたらした問題を解決するためには、行動主義心理学とカウンセリングの最新の発見を知り、訓練をつまねばなりません。しかしながら、心理学の多様な下位領域におけるそうしたものからの貢献の可能性を適切に検討することはその領域の専門家にお任せした方がよいでしょう。このことに関するコメントはこれくらいにしておきたいと思います。

この分野における努力と探求は参加する者たちに大きな可能性を与えます。そして社会の人々にさらに大きな明るい展望を与えます。私は、私たちがここからどこに行くのか、自らも参加しながら見てゆきたいと思います。

八月一日に思ったこと

藤田 一照(曹洞宗僧侶)

その日の昼過ぎ、わたしは作務衣姿に頭陀袋といういでたちで本郷通りを東大キャンパスに向かって歩いていた。日本仏教心理学会主催の公開シンポジウム「仏教学と心理学の協力 - 日本社会における課題と展望」にパネリストとして参加するためだった。自分の記憶のなかにある風景とはすっかり様相が変わってしまった通りをながめながら、自分がかつては本郷キャンパスにおいて心理学を学ぶ者として学部・大学院を合わせて7年という月日を過ごしたことを思い起こしていた。

少年時代に抱え込んだある実存的問題に端を発したわたしの精神的彷徨は心理学の世界ではケリがつかず、結局は仏縁に導かれるようにして、禅の世界に飛び込まざるを得なくなった。心理学者になることをあきらめて一介の坐禅修行者となり、日本の山奥の禅道場で6年、その後、師の命でアメリカに渡って約18年。それだけの時間を経て日本にまいもどってきてみると、禅僧としてまたあらためて「心理学」に向かい合っている自分がそこにいた。英語の仏教心理学の本を翻訳したり、日本心理学会の特別シンポでマインドフルネスについて話したり、早稲田大学のエクステンションで仏教心理学の講座を持ったり、そうこうするうちに仏教心理学という名を冠した学会が設立されてその会員となり、今日は母校の一室で話をするためにこうして歩いている。わたしは紆余曲折を経たあげく、また振り出しにもどったのかもしれない…。アメリカの禅堂で暮らしている間に会った人々はみんな、わたしが仏教に感じていた魅力と可能性を共有していた人たちだった。それは一言で言えば、現代という特定の時代状況のなかで真摯に「己事究明」をおこなうための確かな道を指し示してくれているのではないかという認識だった。「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わするなり。自己をわするるといふは万法に証せらるるなり。…」という実存思想の最先端を行くような文章を今を去ること八百年も前に書きしるすことができた道元禅師は「みづからをしらん事をもとむるは、いけるもののさだまれる心なり。しかあれども、まことのみづからをばみるものまれなり。ひとり仏のみこれをしれり」と述べている。そもそもわたしは「みづからをしらん事をもと」めて心理学の門をたたいたのだった。そこで知られたことは数多く、しかも興味深いことばかりであったことは確かだが、いつもどこか腑に落ちないもの、なにか物足りないものが残るのだった。自分の抱えている問いの深さに届いていないというもどかしさがぬぐえないのだ。そして、心理学の標榜する「科学的アプローチ」の大前提そのものに重大な問題があるのではないか、もしかしたら「まことのみづから」を追いかけていないのではないか、という疑問がだんだんと大きくなっていった。そんなときある人の勧めで禅の接心に参加した。上記のような道元禅師の言葉をそのときのわたしはまったく知らなかったが、「ずっと探していたものがとうとう見つかった！」という確かな手ごたえを、直感的に感じたのだ。西洋においては外的な物質世界を実験をとおして観察・探求する営みとして科学が発展してきた。ごく最近（十九世紀半ば）になってその科学の方法論を人間の心理現象に適用しようとし

て心理学が生まれてきた。一方、東洋においては内的な精神世界を瞑想によって培われた内觀力を駆使してシステムティックに觀察・探求する実践が仏教のなかで連綿として受け継がれてきた。現在われわれは、この異なる歴史を持つ、心についての二つの学の伝統が出会い、交流し協力し合うという非常に興味深い歴史的出来事を目撃しつつある。そこから何かすばらしいものが新しく生まれてくるのかどうか、たんに傍觀者でいることから一步踏み込んで、積極的にそのプロセスに関わっていきこうという熱意のある人々が日本仏教心理学会を立ち上げたのだと推察している。仏教から学ぼうとする心理系の人（基調講演をされた倉光修氏の表現を借りれば「釈迦に想いをはせる心理療法家」）、心理学から学ぼうとする仏教系の人、仏教を心理学として再構築しなおそうとする人など、さまざまな背景と動機を持つ人々がぶつかり合い切磋琢磨できる創造的な場として機能してもらいたいと願っている。わたし個人としては、これまでの心理学や仏教をスプリングボードとして大胆に飛躍して、それぞれのもつ短所や欠点を乗り越えた、まったく新しい学（それを心理学とよぼうと仏教とよぼうとたいした問題ではない）が形成されてくるのが理想だと思っている。

しかし、仏教学と心理学の交流が真に地に足のついたものになるためには、乗り越えなければならない課題がかなりあるように思われる（倉光氏が会場で配布された『特別寄稿 禅僧と心理療法家の対話』はその好例）。そういう課題がどのようなものであるかを明確に浮かび上がらせることが当面なすべき作業のひとつになるだろう。この作業を欠くなら、交流といっても単なる“仲良しサロン”的な活動でおわることだろう。たとえば、これまでの心理学は人間を「自律的で実体的な個人」（アトム的自己）としてとらえ、そこから考察を進めているが、これでは無我・縁起・空の洞察にもとづいて人間を「關係的自己」とみている仏教とそもそもの出発点からして違っている。また心理学は人間から「心理」のみをとりだしそれを対象として限定しているが、仏教の立場はどこまでも身心一如であり、身体の問題を切り捨ててしまっただけは業・宿業といった人間存在の深さを扱うこともできないし、煩惱、修行、悟りといったことを論ずる基盤がなくなってしまうと主張している。また心理学は科学的方法論に基づく以上、第三人称の言葉で現象を外から記述するが、仏教は第一人称の言葉で現象を内から表現する。（だから、これまで後者は前者から「主観的」すぎて科学の論議の対象にならないとされてきた）・・・こうした両者の大きなギャップをそれぞれがどう自覚し、架橋していくのか？ 仏教の側からす

るならば、心理学はどこまでラディカルに自分の前提を問い直し、新しい出発を模索する覚悟と用意があるのかという問いかけになるだろう。心理学の側からするならば、仏教は宗教という安全圏のなかに閉じこもらず、化石化した難解で錯綜した教義を解きほぐし整理して現代という時代の吟味にさらし、またごく一部の人が独占してきた仏教の数々の修行法の精髓を一般の人々にもアクセスできるように現代化して公開する努力をせよという要請になるだろう。(仏教に関心のある心理学系の人の中にはどうも仏教を誤解しており、誤解した仏教をすばらしいと称えているような場合があるように思われる。それには仏教側の怠慢のせいもある)

心理学は仏教を手がかりにして革新を遂げ、仏教は心理学を刺激としてかつての大乗仏教の興起に匹敵するような飛躍を実現する - そんなことを夢想しながら赤門をくぐるわたしであった。

訳書紹介 『ブッダのサイコセラピー：心理療法と“空”の出会い』

マーク エプスタイン (著)、井上 ウィマラ (訳)

春秋社刊 2009年 定価 2,625円

(原書: Mark Epstein "Thoughts Without A Thinker: Psychotherapy

From A Buddhist Perspective" New York, N.Y.: Basic Books, c1995)

本書は、仏教瞑想と心理療法の架け橋を模索するニューヨークの革新的精神科医マーク・エプスタインによる Thoughts without a Thinker (1995) の翻訳です。原題は精神分析家ピオンの言葉から引用されており、仏教の空の概念を心理学的な視点から言い当てたものです。

著者には、Going to Pieces Without Falling Apart (1998 『人格の統合性を失わずにいる いるな自分を生きること』)、Psychotherapy Without the Self (2008 『自己なしの心理療法』) など、同様なテーマを取り扱った一連の著作があります。こうした表現や内容はすでに本書の中にも現れており、その意味で、本書は仏教と心理療法に関する画期的な考察の出発点となる重要な古典です。

本書の冒頭に、次のような逸話が紹介されています。仏教瞑想を実践する友人たちが、滞米中の二人の有名な仏教の先生が対談する場を設定しました。チベット仏教のカル・リンポチェ

と韓国禪のセウン・サーン禅師です。しかし、この二人の出会いは触れ合うことのない平行線に終わり、同じ仏教とはいえ、宗派の違いを超えて話し合うことの難しさを痛感する結果となりました。

私は、この事件に関して、主催者の一人でありヴィパッサナー瞑想指導者の第一人者であるジョセフ・ゴールドシュタインからその舞台裏について詳しい話を聞いたことがありました。「穴があったら入りたかった・・・」と言うジョセフの言葉に、アジア人仏教徒としての私も、同じように穴があったら入りたい思いがしたのをよく覚えています。

おそらく、日本仏教心理学会が最初に出会う困難も似たようなものになるでしょう。小さな島国の中で分裂した日本仏教の諸宗派の間で、お互いの特徴を尊重しあいながら、仏教としての共通点を見出す作業です。そのためには、四聖諦、中道、無我、縁起、空といったブッダの直接的な教えに戻って、諸宗派の個性を心理学的に理解しなおす姿勢が求められます。本書は、そうした意味でも、仏教心理学会の今後の方向に重要な示唆を与えてくれるものになると思います。

本書の章立ては次のようになっています。

第1部 ブッダの心理学

- 第1章： 輪廻 神経症的な心についての仏教モデル
- 第2章： 屈辱 ブッダの第一の真理
- 第3章： 渴き ブッダの第二の真理
- 第4章： 解放 ブッダの第三の真理
- 第5章： 立場にこだわらないこと ブッダの第四の真理

第2部 瞑想

- 第6章： 純粋な注意
- 第7章： 瞑想のサイコ・ダイナミクス

第3部 セラピー

- 第8章： 思い出すこと
- 第9章： くり返すこと
- 第10章： やり遂げること

エプスタインは、心理療法が仏教に関心を持つ決定的なきっかけとなったのはナルシシズムの発見であったと見えています。自己愛というテーマを通して、本当の自己とは何かという心理学的な問題に対する分析的探求のための具体的な手法として仏教の無我や空や縁起の実践的思想が役立つことに心理療法の側から気がついたというのです。

一方、瞑想の初歩的段階で迷わされることの多いエロスと攻撃性との感情的葛藤に直面して緩めるためには、心理療法の提供してくれるものが少なくありません。エプスタインは、仏教瞑想と心理療法とが補完しあう可能性について、次のように述べています。

「ブッダの見解は、フロイトと一致していますが、さらなる次元を付け加えています。

思考や感情を自分のものだを確認することに関しては、ブッダも同意するでしょう。しかし、それらを所有する者は"本来的に存在しない"ということを理解しなければ、フロイトの夢見ていた勝利は、大きすぎる犠牲を払うことになるでしょう」(174頁)

そして、これら二つの伝統が調和しながら協力し合う仕方についてこう語っています。

「瞑想は、現在に留まるための道具を提供することによって、セラピストと患者の両方を助けます。心理療法は、過去の事柄を同定し保持する仕方を教えることによって、瞑想を感情的な苦しみから解放してくれます。両者は、人生にありのままに向かい合うためのより大きな能力に向けて作用し、共にたいい静けさの中で活動を開始するものです」(254頁)

また、本書には刊行10周年を記念した序文が付けられています。その中でエプスタインは、発刊以来の十年間における心理療法の関心の変化を、「精神的な探求から間人間的あるいは間主観的な探求への変化」(xiv頁)にあると見えています。ピオンやウィニコットらによる対象関係論の洞察が心理療法に浸透してきた結果の現れです。このような心理学あるいは心理療法それ自体の潮流変化を考えるにつけ、仏教のもつ可能性を心理学的な言葉で理解しなおし、その実践的応用可能性について考察することの重要性を感じます。

無我や空や縁起の思想は、仏教という宗教の枠を超えて地球レベルで人類に資するものを持っています。心理学という共通言語によってそれらの意味と使用法を現代社会に提供することができたとき、その流れは地球環境における持続可能な社会や人類のあり方について重要な提案をすることができるようになるのではないかと思います。

そうした試みの第一歩として、本書は仏教と心理療法の架け橋となる画期的な古典です。

論文募集について

岡野 守也(日本仏教心理学会副会長)

日本仏教心理学会会員の皆様

やや日照不足の夏も終わり近く、今年は早い秋になりそうです。皆様いかがお過ごしでしょうか。ご精進のことと拝察申し上げます。

さて、すでに予告申し上げておりました学会誌の件ですが、本年度末の刊行を目標に、いよいよ本格的に論文を募集したいと思います。

今回は初の学会誌ということもあり、皆様がそれぞれに長年蓄えてこられました成果が一斉にいわば「一堂に会する」ことになるのではないかと大変期待しております。

仏教と心理学の関わりについて、比較、対話、統合の試み等様々な角度から、日頃の問題意識や研究の成果をぜひご投稿いただきたく、お誘いお願い申し上げます。

(募集要項につきましては、HP：<http://bukkyoshinri.com/hakkobutsu.aspx>をご参照いただけると幸いです。)

お忙しい時期とは存じますが、皆様のご参加・ご協力を心からお願い申し上げます。

編集後記

井上 ウィマラ(高野山大学准教授)

ニュースレター第2号をお届けします。8月1日に行われたシンポジウムでの様子を実感していただけるように記事を集めました。学会が組むべき問題が一步一步明確化されてきている様子が読み取っていただけるのではないかと思います。

秋の深まりと共に12月12日の第1回学術大会も近づいてまいります。ニュースレターを読みながら多くの方が仏教心理学の構築に思いをはせ、研究発表の構想を練ってくだされば幸いです。大会当日は活発に意見が交換され、豊かな交流が生まれますように祈っております。

井上ウィマラ