

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol. 3 2010年2月10日

目次

- 1 . 恩田彰日本仏教心理学会会長の基調講演「仏教心理学の研究課題
極楽浄土の心理学的考察を中心として」について 葛西 賢太
- 2 . 第一回大会に参加して 白岩 紘子
- 3 . シンポジウム パネルディスカッションの報告と感想 千石 真理
- 4 . 学術大会に参加して 松村 一生
- 5 . 日本仏教心理学会第1回学術大会シンポジウムに参加して 福士 慈稔
- 6 . 日本仏教心理学会第1回学術大会に参加して
現代の、そして真の大乗仏教運動となるか? 大山 覚照
- 7 . 第1回大会報告 研究発表を中心に 藤 能成
- 8 . 第1回学術大会を終えて 山内 まゆ
- 9 . 第1回大会を終えて 鮫島 有理
- 10 . 著者紹介：現代の方便としてのコスモス・セラピー 岡野 守也
- 11 . 編集後記 井上 ウィマラ

恩田彰日本仏教心理学会会長の基調講演

「仏教心理学の研究課題 極楽浄土の心理学的考察を中心として」について

まとめと報告：葛西賢太（宗教情報センター）

講演者プロフィール

恩田彰氏は、1925年生まれ。東京大学文学部心理学科を卒業、東洋大学に長く勤め、日本における創造性研究の開拓とともに、佐久間鼎、平井富雄両先生のもとで国際的な禅心理学研究の草創期を担われました。現在は東洋大学の名誉教授、文学博士（東洋大学）であります。著書は、『仏教の心理と創造性』『禅と創造性』『創造性教育の展開』『臨床心理学事典』『東洋の知恵と心理学』など多数です。

禅やクンダリーニ・ヨーガやヴィパッサナ瞑想の、実証的研究のみならず、自身で試されての実験的体験的研究を重ねておられます。今回はそのひとつ、論文「極楽浄土の心理学的考察」（注1）を素材として、仏教心理学の課題を再考させる発題をいただきました。

テキスト

「極楽浄土の心理学的考察」は、往生のゆくえ、悟りを得た者の世界としての極楽浄土について、経典や自身の体験を踏まえて比較考察された論文です。浄土教の文脈では、法蔵菩薩の48の誓願の成就として成立したのが極楽浄土で、その結果法蔵菩薩は阿弥陀仏となる、ということになります。この浄土および阿弥陀仏の特徴を観相し把握することが浄土宗及び浄土教に於ける重要課題ですから、古来、極楽往生伝や極楽の観相記などが残されてきました。論文では、それらも踏まえつつ、恩田先生ご自身の極楽浄土観相の試みにも言及されました。

恩田先生が、浄土宗の寺院にて成長、念仏に専心する環境に育たれたことが、実践的関心の背景にあります。のち、禅の研究を機縁に修行もされるようになり、自らも見証体験を得ています。仏教心理学的には、念仏への没入や見証体験は、仏になるのではなく実は自分が仏であったということに気づく、いわば、この世界がこのまま浄土であると確信することと、先生は指摘されます。これは臨床心理学的には、現在の自分を受容することともつながる重要な体験

です。禅の師家である雲門大師が『日日是好日』とのべたのは、このような意味であろうと、先生は述べられます。

私達にとって、浄土とは死後の世界を指すものでもあります。"業によって生ずる輪廻転生からの解脱"というのが仏教的な死後の目標ですが、近年話題になった「前世療法」などは、人間は進化向上するために輪廻を必要とするのだという、輪廻転生を積極的に捉える見方を提示している点とみることができる点を、先生は示します。また、善導の『観経疏』には、極楽浄土を魂のふるさとのように見る考え方があることに言及するなど、浄土がどのようなものとして描かれ観相されているかを述べられます。

このように浄土を観相する方法が『観無量寿経』に説かれているのですが、いうまでもなく、実際に極楽浄土をはっきりと捉えることは容易ではありません。そこで、恩田先生は、自身が経験してきた念仏や禅に加えて、自らが変性意識状態に入って自動書記を行うという超心理学的方法を試みてみます。報告によれば、この時の「天国」を訪れたような体験は『浄土三部経』に描かれる極楽浄土のイメージと類似している。恩田氏が強調するのは、この「天国」のような世界は我々の暮らす世界と似ているが、イマジネーションが即現実となるという点がこの世との違いであるという点です。念仏への没入や禅の見証体験を経て、この世がこのまま浄土であると実感し、また私たちが感じるようにこの世界は作られていくという理解を体得することになると、恩田先生は位置づけられます。

このように、恩田先生は、阿弥陀仏や浄土を観相する諸実践と、私たちが持つ他界観や死生観とをつなげる試みをされました。これに対して、以下のような質問がなされました。

浄土を見る経験について、万人がすることのできるものではなく、素質あるいは訓練の必要があるのではないかという問いには、恩田先生は、修行の重要性を強調されました。また、上座部仏教の『清浄道論』の瞑想法の記述に基づいた質問もありました。天神たちを対象として、その神徳を想起し自らのうちにも育てるといった瞑想法や、仏の十徳を観相する方法が『清浄道論』には記述されていますが、浄土を観相するという方法はありません。こうした観点から見て、浄土教的瞑想の仏教史上の位置づけについて説明いただきたい、という質問でした。

講演から

以上が基調講演の概略です。講演と質疑は、経典テキストにさかのぼっての検証や実験による検証を、他の方法と連携させて、仏教心理学の学術的な議論ができる基盤を固めることの必要を感じさせられました。また私はこの講演を聞きながら、ユング心理学者のジェイムズ・ヒルマンが、イスラーム学者アンリ・コルバンとの対話の中で構想した「イマジナル」という概念を思い浮かべていました(注2)。「イマジナル」とは、(講演で述べられた)イメージすることが即現実となる世界(あるいはそのような世界観)のことであり、ユングにおいては、一つの世界 Unus Mundus という言葉で表現されます。イスラーム(特にイスラーム神秘主義)においては、タウヒード(神の唯一性、などと訳される)という概念がこれに近いといえます。ユングが晩年の臨死体験の中で、一人の瞑想者の世界の中に自分が居て、自分の人生は瞑想者の夢・瞑想内容であり、彼が目覚ますときが自分の人生の終わりなのだということに思い至ったと、『自伝』の中で述べていることはよく知られています。一人の人間ユングの人生をそのまま包み込んでしまう広がりがあるところの中にはあると考えるのです。

このことは決して突飛な考えではなく、上述のように複数の宗教伝統や思想家において、「イマジナル」を考察した歴史があるのですが、こころの広大さについては皆さんが共感できても、それが物質世界の想像に接続する部分はどうなっているのかということに納得できない方も多くおられるでしょう。物理学者フリッチョフ・カブラの『タオ自然学』(注3)には、量子力学の観点からこのような現象について考察されています(残念ながらカブラの説明を追うことはできても、それを評価するための知識が私にはありませんが)。心をはるかに拡張的に捉えるこれらの思想が、いっけん荒唐無稽なことを指しているようで、心理療法の現場での転移やラポールや共感などの間主観的現象を理解する鍵なのではないかと感じています。講演はそうした現象の解釈学的理解にも触れるものであったと思われます。

なお、自動筆記への言及は、恩田先生の「思い切った告白」だ、という見解をされる方もあったようですが、私はこの講演の含意を尽くすために、先生の主題は「イマジナル」にあったのではないかと強調したいと思います。「イマジナル」な諸現象が当事者にどのように体験されるか、恩田氏が時間をかけて理解しようとしたそれをくみ取らなければ、神秘現象、超常現象としてのいつときの興味にとどまってしまうのではないのでしょうか。私は、諸宗教を根源にお

いて同一と考える「永遠の哲学」に安易に与したくはありませんが、このような仏教的世界観が心理学由来の世界観と接続する部分について、知見を深める必要を感じています。ちなみに申し添えておけば、心理学者ウィリアム・ジェイムズは、自動筆記を体験してみるように人に勧めていたと、多くの方が伝えています(注3)。ジェイムズは他にも神秘的な体験を試み、自身の体験を『宗教的経験の諸相』に載せて検討を求めています。

(注1) 恩田彰「極楽浄土の心理学的考察」丸山博正教授古稀記念論集『浄土教の思想と歴史』、2005年、85-106頁。

(注2) デイヴィッド・ミラー『甦る神々 新しい多神論』春秋社、1991年。

(注3) フリッチョフ・カブラ『タオ自然学』、吉福伸逸ほか訳、工作舎、1985年。

(注4) 言及の一例を挙げれば、Eugene Taylor, "states of consciousness," in Lindsay Jones, ed., Encyclopedia of Religion, Second Edition, McMillan, 2005, p.1948 など。

第一回大会に参加して

白岩 紘子(ホリスティック心理学研究所主宰)

日本仏教心理学会第一回大会が、昨年2009年12月12日、暖かな冬枯れの日、武蔵野大学で開催されました。昨年の学会発足のための会の呼びかけ、そして今大会の準備、開催・運営に携わられたケネス田中先生を中心とする皆様に心から感謝を申し上げます。

はじめに、この学会誕生への思いを若干述べさせていただきます。—昨年2008年12月、日本仏教心理学会の発会式の時、岡野守也先生が、丁度10年前、奈良の興福寺会館において2泊3日で行われた「仏教と心理学・心理療法の接点を考える集い - 仏教心理学の可能性を求めて—」の会計の残金を引き継ぐことができましたと話された。10年の間、このような時期の到来を待ち続けてくださったことに感動し、当時の参加者の一人として心から感謝の思いを抱いたものでした。

トランスパーソナル心理学会と日本人間性心理学会の人々を繋げて、集いのために口火を切ってくださった故西光義敬先生の熱い思いが、仏教心理学会という形で実現したことをとてもうれしく思っています。私のように声にしていない沢山の人の学会への期待が大であることをご賢察していただき、今後とも、学会運営をしてくださることをお願いいたします。

学会プログラムは、学会会長の恩田彰先生の基調講演から始まった。先生は、心理学の手法によって仏教的体験の世界に触れることができるということをはっきり提示してくださった。仏教と心理学の共通のものとしてイメージという視点を取り上げ、極楽浄土の世界を、観無量寿經の観想の方法ではなく、心理学的手法で垣間見たご自分の体験を中心にお話しされた。イマジネーションが、心理学と仏教を繋ぐひとつのツールであるという発言だった。

臨床心理学の立場にあり、仏教の深い知識をあまり持ち合わせていない私にも、気持ちの上で主体的にこの学会に関わっていけるかもしれないと感じさせてくれるものだった。

シンポジウムでは、前もって用意された9項目の問題提起と研究課題に沿って、短い時間の中で3人の先生方が話をされた。その中で、私の印象に残ったことをいくつか挙げてみます。

唯識哲学を心理学的に分かりやすく蘇らせてくださっている岡野守也先生は、悟りという視点から、井上ウィマラ先生は、カウンセラーや治療者とクライアントとの2者関係の中に何が起きているのかを、脳生理学的に研究をしていきたいと語られた。

また、内観心理療法を午後に研究発表された千石真理先生は、僧侶としての立場から、日本のお寺がこの時代に役に立っているのだろうか、仏教がこの社会の悩みにどう応えていけるかという率直な問題提起をされた。そして、この学会が実践的なことを研究課題にし、社会に、地域に具体的に貢献していくことを望んでいると語られた。悩み苦悩している人たちに直接接している者として力強い宣言といった印象をもった。

これに対して、司会のケネス田中先生から、この学会の特徴は、研究に留まらないで、社会のため地域のために積極的に行動していこうということは、学会の趣旨でもあると言われた。

その後、以上の提案を受けて3人の先生方による感想や意見やさらに新たな提案が述べられた。

福士慈稔先生の日蓮宗では、あまり悟りを重視しない立場であるという発言は、それまでの流れが少し変わって新鮮に感じられた。しかし、ご自分は心理学的な手法で深い体験に至る体験をして、心理学的理解の方が了解しやすいと感じていると話された。

大山覚照先生は、精神科医の立場から、心理学、仏教がバラバラに実践されている治療法を出し合って情報交流していくことも必要、また、仏教にある治療法を発掘して新しい治療法を見出していくこともできるのではないかと、また、仏教者にとっての心理学であってもいいけれども、できれば仏教者と心理関係者が対等に、それぞれが学びあえる場であつたらいいと発言された。この発言は、まさに我が意を得たと思った。

仏教者の立場ではない産業カウンセラーの松村一生先生は、Buddhist Psychology か Buddhism and Psychology が始めはよく分からなかったと率直な発言をされた。そして、入口として仏教と心理学では、釈尊の悟りを押さえて、出口としてそれを現実に社会に役立てること、その間のことはいろいろ違いがあってもいいのではないかと非常に現実的な発言があつた。

フロアの人達の質問、応答も含めて、今回の第一回大会のシンポジウムでは、仏教の宗派を超え、立場の違いを超えて、学会の方向性を模索し話し合われた。意見の統一や結論的な締めくくりはなかったからこそ、参加者それぞれの中に仏教心理学の方向性に対する新たな問題意識や主体的な研究の意欲を呼び起こすきっかけとなつたのではないかと感じました。さらに模索を続け、時間をかけて学会が参加者による討論を重ねて、熟成されていくことで良いのではないかと思います。かつて鎌倉時代にいろいろな宗派が立ち上がり大衆に受け入れられた。今の時代にふさわしい、宗派や心理学にこだわらず智恵を出し合い“具体的な方便”を提案していくため学会になることを願っています。

シンポジウム パネルディスカッションの報告と感想

運営委員 千石 真理

シンポジウムは「学会が挑戦する問題定義・研究課題 具体的な提案」のテーマに沿って、約一時間半行われました。このシンポジウムに先立ち、予め学会員から今後学会が取り組むべき問題や研究課題について意見を求め、それをまとめた以下の9点を考慮しながら、パネリスト（岡野守也氏 - サングラハ教育・心理研究所主幹、井上ウィマラ氏 - 高野山大学准教授、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）が各々の意見を述べた後、レスポンド（福土慈稔氏 - 身延山大学仏教学部教授、大山覚照氏 - 医療法人社団正慶会栗田病院医師、村松一生氏 - (社)産業カウンセラー協会神奈川支部要請講座部シニア産業カウンセラー）と会場の意見を交え、展望を広めていきました。

1. 日本仏教会にとって仏教と心理学の関係をどう考えるか？

(Buddhism and Psychology、あるいは Buddhist Psychology)

2. 仏教心理学に関する先行研究の調査をおこなう。

恩田彰氏の「仏教と心理学 日本における対話の歴史」(論文集)に出ているようなものをより深く追求する。

3. 既に統合されている療法や方法をより明らかにする。

・ 森田療法 ・ 内観療法

4. 仏教と心理学の基本的知識を深める。

・ 仏教心理学の用語集(glossary)を作成する。

・ 各分野の多様性を学ぶ。

- 仏教：上座部、唯識、浄土、禅等。

- 心理学：精神分析、行動、人間、トランスパーソナル

5. 仏教と心理学の関係を考え、試みた著者たちの考えを深める。

カール・ユング、古沢平作、河合隼雄、小此木啓吾、Mark Epstein、岡野守也、安藤治など。

6. 実践現場のあり方の課題と改善を研究する。

- ・お寺でのカウンセリングのあり方
- ・産業カウンセリングのあり方
- ・その他の種のカウンセリングのあり方

7. 心理学が仏教より得られる点(仏教>心理学):

- ・心理療法におけるメデイテーションの導入とその効果
- ・Mark Epstein, John Kabat - Zin などによるアメリカでの成果
- ・心理学にはない仏教の無我の体験を導入するかどうか?
- ・カウンセリングや心理療法における価値観
 - 「四法印」等の仏教教義を以ってEllisの論理療法のBelief(信念?)として提供する。
 - 縁起とは自分は他者と繋がっているので問題を自分だけが背負ったり、責任を取ったりしなくても良い。
 - また、見えないはたらきを信頼する。
 - Narcissismは、今まで問題とされていなかった。

8. 仏教が心理学より得られる点(心理学>仏教):

- ・心理学の枠または視点より仏教を考察し説明する。
 - 唯識(Yogacara)学派や南方仏教等の心理的な教義と実践形態を心理学の視点より考察する(例:阿頼耶識と無意識)
 - マズローの欲求段階等の心理学の枠で仏教での「煩惱」を考察する。
 - ユング等の同一化(identification)を以って仏教での「我への執着」を考察する。
 - 発達心理学の成果を以って仏教における発達の要素を考察する。
- ・精神を知ることがメデイテーションを有効にする。
 - エロスや暴力を知る。
 - 個人の過去を知る。
- ・行動心理学の測定方法で仏教メデイテーション等のプラクティスを検証する。
 - 脳への影響等。

9. 学会成果をワークショップや講演を通して地域社会のために伝達する。

パネリストの岡野守也先生は、1.の、日本仏教会にとって仏教と心理学の関係をどう考えるか？(Buddhism and Psychology、あるいはBuddhist Psychology)について、Buddhist Psychologyでは、仏教徒のみを対象とする印象があるという意見に対し、「仏教の中核には全人類に共通する普遍的悟りや真理が含まれている。従来 of 仏教を土台として現代心理学の洞察を取り入れた統合的な Buddhist Psychology を発展できれば。」と意見を述べられました。井上ウイマラ先生は、現代における高齢化社会と子育ての問題について言及され、「死のみとりを通して経験する悲しさや苦しさを、思いやりの気持ちを育み、新たな命へとつなげていくために、仏教が何を提供すべきかが大切。心理学が関わることによって、仏教の異なる宗派や伝統の間でも対話が深まり、共に協力することができるのでは。」と具体的な問題を定義されました。

レスポンドの福土慈稔先生は、4. 仏教と心理学の基本的知識を深める。5. 仏教と心理学の関係を考え、試みた著者たちの考えを深める。7. の心理学が仏教より得られる点：心理療法におけるメデイテーションの導入とその効果等と、8. の、仏教が心理学より得られる点：心理学の枠または視点より仏教を考察し説明する等、を重視され、学会として存在する意義を深めるため、学術的研究、発表の必要性を述べられました。大山覚照先生は、精神科医としての臨床現場にこの学会で発展するもの（例えば新しい心理療法や施設的なものを作る）を取り入れることができるのでは、と学会への課題と期待を述べられました。産業カウンセラーとして企業戦士の心のケアにあたられている村松一生先生は、これまで仏教というものに縁がなかったが、岡野守也先生が提唱された Buddhist Psychology の観点到賛同し、心理学と仏教の融合性を本学会で発展させ、現場でも取り入れる大切さを述べられました。

また、会場からの「心理療法においては、カウンセラーとクライアントとの信頼関係が非常に大切だが、現代社会では人間関係が希薄となり、色々な問題が起きている。仏教ではこれにどう応えていくのか。」という質問を受けて、仏教の縁起に対する解釈についてのディスカッションが起こるなど、会場は活気に満ちて、異なる宗派、学派間の意見の交換や展望が深まったシンポジウムとなりました。

最後に、私がパネリストとして述べた意見と感想を述べさせていただきます。まず、学会に対して感謝することは、これだけ多くの異なった仏教宗派、心理学派が一同に集まる機会は

非常に稀有だということです。お互いが共通の目的に向い、各分野の多様性を学びあい、また、新たな学問や技術を生み出す可能性があるというのは、素晴らしいことではないでしょうか。その中であって、大切なのは、カウンセリングの臨床でも大切な「安全な場所」を作る、つまりお互いが尊重し合い、心を割って話せる環境を、この学会でも大切にしていこう、ということです。私は3.の、既に仏教と心理学を統合している内観療法をこれまで研究、実践し、そして6.の実践現場のあり方の課題と改善を研究する中、お寺でのカウンセリングを実践していますが、仏教の説く不変の真理に、カウンセリングの技術、知識を取り入れて、心のケアに携わることの必要性を強く感じています。今後この学会から研究、発展した成果をワークショップや講演を通して地域社会に伝達し、仏教と心理学が融合することが、いかに現代社会で悩み苦しむ人たちに救いをもたらすことができるのか、実践として示していくことがこの学会の課題だと感じています。

学術大会に参加して

松村 一生（シニア産業カウンセラー）

去る2009年12月の「第1回学術大会」で、パネルディスカッションのレスポンドントとして参加させていただきました、松村一生と申します。昨年の設立総会に参加できなかった身としては、今回が初めての参加でありましたが、本学会会員の皆様の「熱い雰囲気」を感じることができ、私自身もエネルギーを充填していただいたような思いを抱いて、帰ってきました。

大会が終わってからも、胸に残る「この熱い感覚は何だろう？」、フォーカシング的に言えばフェルト・センスと言っても良いこの「言葉にならない感じ」に、じっくりと耳を傾けてみると、本学会の設立趣意書が頭に浮かんできました。嗚呼、そうだった。自分は、あの檄文を読んで、それに導かれてこの場所にやって来たのだった。ここで、全文を引用するのは、それこそ「釈迦に説法」と言われかねませんので、私自身が最も心動かされた部分をいま一度振り返ってみたいと思います。

「深刻な心の荒廃が指摘される現在の状況において、今こそ、仏教と心理学に携わる研究者や臨床家や実践家たちが協力し合い、現代人のための新たな心の理解、癒し、救い、成長への道を模索することが望まれているのではないかと思います。」

辞典を紐解いてみると、「檄を飛ばす」とは、考えを広く知らしめて行動を起こすことを促す文章（檄文）を送ることとなっています。私が、あの設立趣意書を、あえて檄文と申し上げるのは、単に仏教と心理学を学術的に「研究しよう」と呼びかけたのではなく、引用した部分の後段「新たな心の理解、癒し、救い、成長への道を模索すること」言い換えるならば「行動を起こそう」と呼びかけているからに他なりません。

会場で感じた「熱い雰囲気」今も胸に残る「熱い感覚」は、会員の皆様お一人お一人が、現代を憂い、仏教と心理の別・立場・資格・キャリア・宗派・学派・・・などなどの違いを乗り越えて、共に進んで行こうという共同体意識の現われなのではないか。いま私は、そのように感じています。

当日のレスポンスでは、壇上で著名な諸先生方に囲まれて緊張していたのと、次々に会場の参加者の皆様から、積極的なご発言が相次いだのとで、いささか言葉足らずのままパネルが終了してしまい、反省することしきりでした。しかし、むしろ私ごときが多くを語るより良かったのではないかと考えています。あの檄文にあった、現代の心の荒廃に対して、すべての参加者の皆様が「見過ごしにはできない」との思いを抱いていればこそ、あのような活気のある議論が行なわれたのだらうと思うからです。

いうまでもなく仏教とは、かの釈尊がネーランジャンナー河の畔で村娘スジャータから粥の供養を受けた後、ガヤーにある菩提樹の下で得た悟りが基礎になっています。縁起の法則ですね。縁あって起こる、この世界も私たちも、すべてつながっている。岡野守也先生の言葉である「つながりコスモロジー」への深い気付き（Awareness）が、その基本にあるからこそ、多様な宗派が、違いを乗り越えて「仏教」という名の下に集えるのでしょう。心理臨床においては、会場から白岩紘子先生がご指摘くださったように「関係性」という語がこれを如実に表わしていると考えます。

やや粗雑な言い方をお許しいただけるならば、このつながりコスモロジーへの深い気付きに基づくなら、本来「私」というものは、縁起によって生じているものであり、実体はない。私

のような(不良な)在家仏教徒でさえ、最も慣れ親しんでいる般若心経の「色即是空 空即是色」という言葉で、知識としてそれを知っています。しかし、ケン・ウィルバーが指摘したように、実際にはこの境地に至るためには、自我(Personal)を確立した上で、それを含んで超える(Trans-Personal)必要があります。仏教が、2500年あまり命脈を保ってきたのは、このような「魂の発達心理学」を実践してきたからに他ならないのではないのでしょうか？

今日、社会で起こっている多くの心の荒廃やそれに伴って生じる不適応は「つながり」の中で「自我」の位置づけの問題、ともいい換えることができるのではないのでしょうか？「私」というものを確立した上で、その実体を「空」と見極め、それを「縁」「関係性」の中に正しく位置づけていくことこそが、ひとつの処方箋となり得るのではないかと。しかし、いま私たちが生きている現代社会においては、拠って立つべき規範が揺らいでいます。前提である「私」を確立することが、かつてのようなコミュニティの規範の上ではなく、ひとりひとりの自己責任に委ねられ、その重圧に個々人が激しく揺さぶられているのだと私は思います。

学術大会に参加して私は、本学会に集まってきた会員の皆様は、あの檄文に呼応して、「仏教」という「魂の発達心理学」を拠り所として、この荒廃を止めるために行動を起こすことを決意されたのだ、との思いをより一層深めることができました。願わくは、本学会が研究成果を共に学ばだけでなく、社会に向かって、行動し、発信し、影響を及ぼしていけるような学会に発展していくことを期待しています。私は、お釈迦様の手のひらの上を飛び回っている孫悟空に過ぎませんが、荷物持ちとして、皆様の旅のお供をさせていただければと思います。

日本仏教心理学会第1回学術大会シンポジウムに参加して

福士 慈稔(身延山大学)

シンポジウムにレスポネントとして参加させて頂きました。心理学の知識もなく、また仏教の唯識の知識も希薄で、ただ「仏教心理学会」という魅力的な学会名に惹かれて、新たに勉強しようという思いで学会員になった私ですので、レスポネントとしての参加は荷が重いものがありました。しかし、依頼の先生が、私の恩師の友人ということで私の中に断るという選

択肢はありませんでした。知識がないために、場違いなことを書くことになるかもしれませんが、以下に参加した感想を書かせていただきます。

シンポジウムは「学会が挑戦する問題提起・研究課題 - 具体的な提案 - 」というテーマで、第1回学術大会のシンポジウムとして相応しいテーマだと思いました。しかし司会のケネス田中先生、パネリストの岡野守也先生、井上ウィマラ先生、千石真理先生の4先生は、仏教と心理学との関係についてそれぞれの視点で実績のある方々ですが、事前に発表されたシンポジウムの議論の内容が、

日本仏教心理学会にとって仏教と心理学の関係をどう考えるか？

仏教心理学に関する先行研究の調査をおこなう。

既に統合されている療法や方法をより明らかにする。

仏教と心理学の基本的知識を深める。

仏教と心理学の関係を考え、試みた著者たちの考えを深める。

実践現場のあり方の課題と改善を研究する。

心理学が仏教より得られる点（仏教 > 心理学）

仏教が心理学より得られる点（心理学 > 仏教）

学会成果をワークショップや講演を通して地域社会のために伝達する。

以上のようにあまりにも広範囲に亘っていたため、90分という短い時間でどのようなシンポジウムになるのか危惧を抱きました。パネリストの先生方がそれぞれの立場から発表されましたが、やはり全ての項目に対しての言及はなされなかったような気がします。学会の方向性に関しては、「理論的仏教学とは異なる」、「体験・実践の重視」というタームと共に、「社会貢献」というタームができました。この「社会貢献」というタームに、私は強く共感を覚えました。これは参加者全員が感じたことと思います。参加者が仏教者ばかりではなく、医療従事者やカウンセラーの方々が多い本学会でこそ、目標とし、そして試みるのが可能と思われます。

さて、これからは個人的な問題ですが、私はシンポジウムの際にレスポンドとして「学会である以上、もっと学問的方向に」と言いましたが、実際には私自身も、何を以て「学問的」とするのか考えが整理できていませんでした。ただ確認できたことは、シンポジウムで話し合

われるべきだった9項目の中で、 から は自分自身が向き合うべき問題であって、自分自身で取り組むべき問題だということです。

仏教心理学会の会員になった以上、何時かは発表できるようになりたいと漠然と考えていましたが、シンポジウムによって自分自身の方向性だけは確認できたような気がします。まずは仏教心理学に関する先行研究の整理を行い、仏教と心理学の基本的用語を身に付けて、学会発表を聴きながら勉強していきたいと思います。

最後に、今回参加の研究者の中に、仏教関係の研究者は見受けられたのですが、心理学専門の研究者が少ないような気がしました。どうして心理学専門の研究者の参加が少ないのでしょうか。この問題は、本学会がクリアしなければならない一つの問題と思われる。

日本仏教心理学会第1回学術大会に参加して 現代の、そして真の大乗仏教運動となるか？

大山覚照（医療法人社団 正慶会 栗田病院 精神科医師）

この度、井上ウィマラ先生にご指示を頂きまして、拙文ながら、感想を述べさせていただきます。

学術大会には、仏教と心理学の関連分野から予想以上に多くの方々に参加され、非常に熱心な発表と議論が行なわれ、充実した一日であったと思います。学会としての今後の課題と方針について、引き続き議論を続けていかなければならないのですが、おおまかなポイントはかなり見えてきたように思います。

まず、恩田彰先生の基調講演「仏教心理学の研究課題 極楽浄土の心理学的考察を中心に」では、恩田先生は長年に渡り仏教心理学における先駆的研究をされ、理論・文献的研究だけでなく、自ら幅広く実践研究もされており、悟りや浄土について体験を踏まえた意義深いお話をされました。そのポイントは、理論だけでなく、実践・体験が重要である。科学的事実よりも宗教的あるいは心理学的事実 言い換えると内的体験としての事実 が心の問題においてはより重要である、の2点であると理解しました。

浄土や死後の世界、輪廻といった超常世界を科学的事実として確認することは困難ですし、それらの見方についてはさまざまな立場があるでしょう。しかし心の問題においては、科学的事実かどうかにかかわらずのも大事ですが、私たちの内的体験としての事実注目してそれを丁寧に捉えていくことで、さとりとまではいかななくても、心の安定と成熟に十分役立てることが出来ると改めて感じました。

シンポジウム「学会が挑戦する問題提起・研究課題」では、パネリストとしてサングラハ教育・心理研究所の岡野守也先生、高野山大学の井上ウィマラ先生、鳥取大学医学部の千石真理先生がまず話され、レスポンドの先生方、フロアの方々からも活発に意見が出されました。そこでの重要な論点の一つとして、「さとり」やその他の仏教心理学用語の定義をどう扱うかについての議論がされ、これは今後大きな問題になると思われました。

「学派・宗派により定義が違っていたり、他の学派・宗派の人にはわからないような用語がある。」「用語の定義が曖昧だと共通の研究・議論が困難である。」一方、「きっちり決めすぎるとそれ以外の立場の人々を排除してしまう恐れがある。」その対策として、「学会ではこのように決めましょうという用語集を作成する。」また、「議論ごとに『今回はこのような定義で議論しましょう』と、定義をその都度定めながら議論する。」などの意見が出されました。

私もとりあえず用語の定義は約束事としてある程度定めざるを得ないだろう、と思いました。また、共通の議論に持っていくためには、「さとり」などの心理学的状態に対し、内的表現だけでなく、誰から見ても理解できる、一定客観的な評価・定量化を行なって、このような状態が「さとり」あるいは精神的に成熟し安定した状態である、というような共通認識を作る必要もあると思いました。

このことは、後述する個人発表でも平原憲道先生や影山教俊先生の発表が示唆に富んでいました。また、「心理学と仏教で使えるものはどんどん使いましょう」という意見が出されましたが、単に今までの仏教心理学の知見を学んでいくだけでなく、仏教と心理学の智慧で役立つものをどんどん発掘し統合して、既存の治療法の発展や、新しい治療法の開発を行なうことも重要であると思いました。

例えば、テーラワダ仏教の慈悲の瞑想で、とりわけ自分自身に対する瞑想が、自尊心の障害をもち、自傷行為を行なうような患者さんに役立つのではないかと、各宗派で行なっている瞑

想法・観想法などが他者とのつながり感や、安全基地の感覚を作ることが出来るのではないか、マインドフルネスや脱同一化のスキルが、うつ病や神経症だけでなく、統合失調症の妄想や幻聴への対処にも役立つのではないかなどが考えられます。学会の皆さんでいろいろなアイデアを出し合えば、良い治療法が見出せるだろうと思いました。

実践・体験に力を入れるべきである、という意見もうなずけました。日本では他の仏教や心理学の分野も含め、ワークショップなどの実践・体験の場が大変少ないのが現状です。また、実践・体験の場の担い手も不足しています。担い手の招聘（海外からも含め）、養成も課題になるでしょう。また、多くの人々に開かれた学会にしていくこと、社会貢献に力を入れることについての議論がされました。私も、特定の学派・宗派の人々の学会ではなく、市民の方々も広く参加できるような学会にしていくことが重要と感じました。なぜなら、「人々が仏教に何を求めているか」を知り深めることがこの学会の基本的な立脚点になると思うからです。人々の思いと学会が離れていってしまえば、学会の活動内容は単なる知識の寄せ集めになってしまい、人々はますます仏教から離れていくように思います。市民の方々からの聴き取り調査のような取り組みも必要になると感じました。

この文章のサブタイトルにも付けましたが、仏教心理学会はかつての大乗仏教運動と同じくらい意義深いことに取り組んでいることを自覚すべきと思います。仏教を人々の手元に届け、日常生活において、人生において役立つものとするという点で、かつての大乗仏教運動が十分できなかったことも行なっていけるのではないかと思います。そして、社会自体が病んでいる状況において、社会に対し問題提起やはたらきかけをしたり、教育や精神保健・治療において実践の場を作っていくことも重要であると考えました。

個人発表

各分野から、手ごたえのある発表がなされ、熱心な議論が交わされました。個人的に大変関心を持ったのは、千石真理先生の内観療法についての発表と井上ウィマラ先生の四無量心とアンビバレンスについての発表でした。内観療法は、神経症・PTSDやアダルトチルドレンにおける、重要な他者から受けた心的外傷を扱う、精神分析理論をベースにした治療とはある意味対極をなしているように見えます。適切に行わないと反対方向に極端に向かい、一方的な方向で

の想起や暗示にかかったような状態になり、治療がうまくいかなかったり、一過性の仮の治療に過ぎない状態になることが十分考えられます。重要な他者への感情の扱い方が問題となるとき、そこでは井上先生が示唆されたような、アンビバレンスの保持・統合としての中道の視点が必要となり、統合的な治療を行なっていく必要があると感じました。

井上先生の発表では、清浄道論に基づく四無量心とその近い敵・遠い敵についての説明がありましたが、これは仏教独自の先駆的なもので、西洋心理学ではこのような分析は出来ていないのではないのでしょうか。心の病の多くは、統合失調症、うつ病、神経症、境界型パーソナリティ障害を含め、極端で柔軟性を欠く二分律思考を行ってしまい、アンビバレンスの保持・統合ができないという特徴があります。四無量心や中道の考え方を認知行動療法や心理教育の材料として用いていくことが出来るでしょう。また、中道やマインドフルネスが患者さんへの治療だけでなく、治療者・援助者側の心のケアと成長、老人の看取りや子育てにおいても役立つということが理解され、印象的でした。

また、シンポジウムの項でも述べましたが、平原憲道先生や影山教俊先生の発表では、瞑想などの心理学的状態像を脳科学的あるいは認知心理学的に解析することができ、すでになりの解析がされていることがわかり、仏教心理学の分野の将来性が期待できると感じました。誰が見ても納得できるようなデータを示し、実際に仏教が心のケアに役立つことを周知できれば、世の多くの人々の仏教への関心と理解が広がるでしょう。

全体的に、熱心な発表と議論がされ、総会・懇親会も含め、良い雰囲気でした。千石真理先生の言葉にもありましたように、志を同じくする人々が安心して学び議論し相談しあう場として、今後も発展していけるよう、私も微力ながら貢献していきたいと強く思います。

第1回大会報告 研究発表を中心に

藤 能成（龍谷大学文学部教授）

1、 仏教心理学へのアプローチ

仏教心理学へは様々なアプローチがあり得ます。大きく分ければ仏教に基軸を置く立場、つまり仏教研究者が心理学との接点を求めようとする立場と、心理学に基軸を置く立場、すなわち心理学の研究者が仏教との接点を求めようとする立場の二つです。

さらに仏教に基軸を置く立場も一様ではありません。仏教は、長い歴史と伝播の過程を通して、思想的に発展・深化してきたため、それを正確に定義すること自体、困難とされる程です。インドで説かれた釈尊の教えは部派仏教へと継承され、スリランカ、東南アジア等に伝えられ、現在、上座部仏教として行われています。また紀元前1世紀頃のインドでは、仏教復興運動として大乘仏教が興起し、新たに多くの経典が編纂され始めます。大乘仏教では、空・中観、如来蔵、唯識、浄土、密教等、様々な思想が展開されてきました。西域を経て中国に伝えられた仏教は、三論宗、法相宗、華嚴宗、天台宗、禅宗等の宗派として定着し、日本に伝えられ、現在の宗派を基盤としたあり方へと繋がっています。

多様な立場があることは、心理学も同様です。心理学は、そのアプローチの仕方と研究対象によって実験心理学と臨床心理学に大別されます。前者の立場としては認知心理学、社会心理学等があり、後者としては人間性心理学、トランスパーソナル心理学等があります。カウンセリング等は後者に属します。

今回の学会に参加した方々は、仏教と心理学について、多様な選択枝の中から、一つずつを選んでそれぞれの「仏教心理学」にアプローチしようとおられます。仏教の場合は、個人の人生観、真理観、価値観と不可分であることが多いようですし、またカウンセリング等の場合は、個人の実践を通して検証してきた智恵を信条としておられるかも知れません。

このように多様な立場に立つ人々の集まりですから、会員には自身の立場に固執せず、他の主張に耳を傾け、認めて行こうとする姿勢が求められるのではないのでしょうか。他から学ぶことを通して、それぞれの会員が視野を広げ、自らの見解の不足や未熟さに気づき、より説得力

のある主張や学説を構築することができるでしょう。それがこの学会が持つ利点であり持ち味だと言えるでしょう。

大切なことは、問題意識と願いを共有することです。この学会に集った多くの方々が、現代社会が直面する問題と人々の苦悩に何とか道をつけたいと願っているのではないのでしょうか。そのために智慧を出し、連携・協力して行くところに、この学会の存在価値があるのだと思います。共通の願いを持つことが確認できれば、互いの「違い」を認め「学び合う」ことができるでしょう。それにより、仏教心理学会が全体として新しい段階へと進むことができるのではないのでしょうか。

2、研究発表を振り返って

日本仏教心理学会の第1回大会では、二つの部会に分かれて9人の発表がありました。飽くまで私見ですが、発表の概要について簡単に紹介させていただきます。(発表者の方へ：無知の故、言葉を尽くせない部分が多々ありますが、何卒ご容赦ください。)

松村憲氏は「ヴィパッサナー瞑想と身体性」を取り上げ、そこに心理療法との接点を見出そうとしました。ヴィパッサナー瞑想の中でも、S.N.ゴエンカ流のものは、ヴェーダナー(感覚・身体感覚)に重点を置いて、快・不快、中立の感覚の変化に平静に気付き続けることで、心の解放への歩を進めます。発表者は、これを心理療法における身体感覚、フォーカシングにおけるフェルトセンスや、プロセスワークにおけるセンシエントと対比させました。

平原憲道氏は、本学会において、臨床心理学の立場からのアプローチばかりでなく、科学的定量化のために認知科学の研究視点を取り入れる必要性を提案しました。仏教も臨床心理学も、科学的定量化を伴わない主観性に依存する性格があるため、認知心理学等の定量化の手法を通して、仏教心理学の発展が望めるのではないかということだと思えます。

影山教俊氏は、『天台小止観』に見える止観の技法の効果を生理学的に計測し、「自律訓練法」と比較して、両者が同様の変性意識状態に達していたことを報告しました。これは、平原氏の提案する、科学的定量化による研究だと言えるでしょう。

甲田烈氏は、仏教心理学におけるメタ理論を構築するために、仏教と心理学の二つの分野を「統合的構造構成主義」を基軸として、研究・実践の協力体制を築くことを提案しました。統

合的構造構成主義とは、西條剛央が提唱した人間科学における信念対立を低減するための理論的ツールである「構造構成主義」と、世界のあらゆる知の妥当性を担保し、全象限・全レベルの統合を目指すケン・ウィルバーの「統合的アプローチ」を統合しようとするものです。

加藤博己氏は、1893年以来、100年以上の研究実績を持つ禅心理学の研究史を辿り、今後の仏教心理学のあり方を、「仏教学的」と「心理学的」の二つに分ける中で、今回は心理学的仏教心理学を取り上げ、仏教に関与する者の行動や認知等の研究を通して、心理学の概念を広げていくべきことを提案しました。

千石真理氏は、浄土真宗の僧侶によって確立された内観療法が、アメリカにおける浄土真宗の伝道に効果があったこと、また日本でも、ひきこもり、接触摂食障害、うつ病等の症状に対し効用が見られたことを紹介しました。さらに内観療法が、仏教が現代人の苦悩から発せられる問いに答えていくための有効な実践方法であることを指摘しました。

井上ウイマラ氏は、仏教における四無量心の瞑想が、如実知見の智慧による知性と感性の統合であり、そこから「真の思いやり」が生まれることを示し、それが仏教の実践心理学的知見であるとしました。また、個人に内在する感情のアンビバレンスについても、それをありのままに見守ることにより、真の思いやりを育むことができるとしました。

今井崇史氏は、阪神淡路大震災のような、被害者の数が多すぎて医療支援が決定的に不足する「非代償性災害」の際に、「いのちの選別（トリアージ）」をする上での「非身体的サポートシステム」の構築について考察しています。トリアージの際の仏教者とスピリチュアル・ケアの関係者が担い得る役割について整理し、両者の働きの統合・協調の必要性を提案しました。

肝付邦憲氏は、人間の社会性は「縁起」および「共生き」の環境の中で涵養されるとし、豊かな人間性を育む社会環境を実現するために、仏教と心理学が「共生き」を基本として協調し、貧困率を低減させる智恵を発信する必要性について提案しました。

3、今後に向けて

私達日本人は、縦割りで動くのは得意ですが、違った立場同士の連携・協力、横の繋がりへの構築は、不得手なようです。例えば医療においても、日本では、診療科を超えた連携がないという指摘があります。

欧米では、一人の来談者もしくは患者に対して、医師、カウンセラー、宗教家が、それぞれの立場から、できる範囲で協力して関わる「チーム体制」が定着しているそうです。そこには「一つの問題に対して、一人の立場でできることは限られている、他との協力・連携が必要だ」という共通の認識があるように思われます。本学会も、そのような認識を共通の基盤として、はじめて連携・協力体制が作られていくのではないのでしょうか。

今回、研究発表をお聞きして、私と異なる分野の方々の発想・知識・方法などから多くを学び、大いに刺激されました。今後も、会員相互における「傾聴」の姿勢が一つの「文化」として定着すれば、この学会は新しい段階へステップアップすることができるでしょう。「現代社会が抱える問題の解決」という共通の意識を共有する中で、互いの主張や思いに耳を傾け、連携・協力できる体制が作られることを願います。それがうまく機能すれば、今までの日本にはなかった、いわば欧米型の「チーム体制」のモデルケースとして、社会に提案・発信していくことができるでしょう。

また現在、日本において僧侶が心のケアのために病院に行くことが社会的に容認されない状況は、日本社における宗教の認知度の低さを示しています。人々の苦悩を解決する方法として社会的に認知されている心理学の分野から、仏教の必要性を提起していただければ、日本人の仏教に対する認識も高まると思います。今後の学会の発展に期待しています。

第1回学術大会を終えて

実行委員 山内 まゆ

平成21年12月12日(土)に、第1回仏教心理学会の学術大会が開催されました。

学会当日は、前日までの雨は上がり、青空広がる冬晴れのすがすがしい朝を迎えることができ、当日の参加者を含め多くの皆様にご参加いただきました。

第1回目の大会テーマは、「学会が挑戦する問題提起・研究課題 - 具体的な提案」ということで、様々な分野の先生方にご参加いただき、貴重な意見をご提案いただきました。非常に興味

あるものではありましたが、残念ながら実行委員の実務をこなしながらの拝聴でありましたので、ゆっくりと腰を据えて味わうことが出来なかったことが心残りではありました。

ご多忙の中、ご講演、司会、発表を賜った先生方には心より感謝の意を表したいと存じます。

大会準備におきましては、すべてが手探り状態で、実行委員のほとんどの方が運営につきましては素人でもありました。よって、それぞれの役割分担が決定後、1からの積み上げで準備し残期間から、各担当の実務を立体的に組み立て、計画を練り、実行の繰り返しでした。大会参加者の人数の把握が非常に難しく、準備を進めるにあたり何名を目安としてゆかねばならないのか、必要となる作業の洗い出し、流れを作るのが難点でありました。

準備委員の方々は、皆が社会人ということもあり、仕事を終えてまたは、仕事に資料作成などの実務を進めてきたのが現状でもあります。登録開始当初は、申込をされる方も少なく、大会に人が集まって下さるのが危惧されておりましたが、皆様の呼びかけにより、少しずつ登録される方々が増えるにつれ、胸をなでおろしたりも致しました。

大会前の2~3週間は、終電にて帰宅した後の作業などもあり、夜中に朦朧とした意識の中、メールで連絡を取り合い手直しや、登録作業などを行いました。

暗中模索の約4カ月の準備期間ではございましたが、大きな問題もなく無事に大会を終えることが出来た事への喜びはひとしおでした。

今回の実行委員としての実務につきましては、色々と反省点や問題点なども出ております。次回に生かすためにも、ここで再度、検討と吟味が必要だと感じております。第二回大会が、関西で行われるに致しましても、次の実行委員の方に引き継ぎを出来るだけの資料をまとめ、回を追うごとにスムーズな運営が出来ます事を願っています。

仏教と心理学等の接点を追求する勉強会のメンバーが主体となって、実行委員をさせていただきましたが、先にも明記した通り、勉強会参加者のほとんどが社会人であります。勉強会では、さまざまなテーマをもとに発表や購読をし、その後、いくつかのグループに分かれてディスカッションなどを行っております。その時おりのテーマが、時には実社会での問題点に直面しているものなどもあります。そんな中、現実社会でどのように問題解決をしたらよいのか、対応をすればよいのかを話し合ったりすることも多々あります。

今回の大会プログラムでは、いくつかのグループに別れディスカッションをする時間がございました。専門の先生方からのご意見や考え方にふれるということは、ほんのわずかな時間ではありましたが、非常に面白く、興味深い体験でもありました。

現代社会の組織に身を置いておられますと、本人の自覚なしに精神的・肉体的なストレスによるダメージを受け、日常生活に支障をきたすようなケースも多く、それらをどこにも救いを求めることが出来ずに背負っている方を多く見受けます。体調不良を訴えても、「ストレスによる耐性が低いからだ」と上司に聞き流されるといった場面に出会ったこともありました。もちろん、物事の捉え方一つで軽く受け流すことも可能でしょうが、その方法を知らないからこそ、現状の苦しみや不安から解放されることが出来ないのです。異なる職場環境で、さまざまな現代社会が抱える問題や課題が噴出しているように思えてしかたがありません。ストレスのコントロールも必要ですが、自分自身をみつめ、知ることの大切さ、そして、人間関係におけるコミュニケーションの重要性を感じずにはられません。これらの問題は、地域社会においても同じだと考えます。

この大会でのグループディスカッションにおいて、先生方のお話に耳を傾けながらも、現実起こっている問題点などを提起し、直接・間接的・具体的な対処の方法や、予防・支援などのお話を伺いたいと感じた次第です。

世の中の流れ・変化を知ることの重要性を感じつつ、いつの日か、今回のグループディスカッションのような機会を設けていただけたらと考えました。そして、仏教心理学会として、どのような提案をすることが出来るのかを先生方の実践から生まれた智慧を拝聴したく思います。

最後に、大会長として私たち実行委員の旗振りをし、尽力いただきましたケネス田中先生、励ましあいながら準備を行った実行委員の皆さま、そして、ご参加頂きました多くの皆様のおかげで大変意義深い学会を収めることができました。ここに深く感謝と御礼を申し上げます。誠にありがとうございました。

第1回大会を終えて

実行委員 鮫島 有理

第1回大会の実行委員が初めて召集されたのは、8月1日に東京大学で行なわれたシンポジウムの後であったと思います。大会実行委員長であるケネス田中先生の呼びかけで集まった実行委員は、そこで各自の役割分担を決めました。その後の打ち合わせは、月1回、武蔵野大学で実施されている「仏教と心理学等の接点を追求する勉強会」の前に行なわれました。今、あらためて確認したところ、当日までに行なわれた実行委員の打ち合わせは、シンポジウムの時の顔合わせを入れて計5回、実質は4回だったのではないかと思います。顔合わせの時のメンバーを主に、実行委員相互の連絡のためのメーリングリストを立ち上げ、なかなか会って伝えることができない部分を補いました。この決して多いとは言えない打ち合わせ回数の中で、なんとか無事に大会を終えることができたのは、実行委員のほぼ全員が社会人で、仕事経験があるということも一因として上げられるのではないかと思います。自分自身もそうですが、翌日仕事があるにも関わらず、実行委員の方と夜中の2時3時にメールのやりとりをすることもしばしばでした。実行委員のみなさん、本当にお疲れさまでした。

準備にあたっては、第1回大会ということで前例がないため、当日何人くらいの方がお見えになるのか、どういった問題点が出てくるのか、を掴むことができなかったことが、一番難しいと感じた点でした。事前準備をしても、当日は予期せぬことが多々あるものです。そんな中、大過なく終えることができたのは、実行委員の方々の臨機応変な対応のおかげであると思います。

大会に参加された方々を拝見すると、主に仏教系の方、仏教に関心のある方が多くいらっしゃるように思いました。私自身は、現在、臨床心理士として働かせていただくかたわら、大学に仏教を勉強しに行っております。西洋の心理療法が幅を利かせる中、心理療法にも仏教の考え方を取り入れたものに内観療法、森田療法があります。今現在、心理学を学ぶ人たちの中にも仏教に関心のある方々は多いように感じていますので、仏教系の大学や心理学系の大学に“仏教心理研究会”のようなものができ、それぞれに研究を深め、ディスカッションをし、仏教心

理学会に携わる先生方がお話をされたりすると、この学会も裾野が広がっていくのではないかと感じました。

今思い返すと、準備段階で事前にお話をしておけばよかったこと、次回改善した方がいい点などいくつかもできます。来年度の大会開催場所はまだ未定ですが、これら反省点を十分検討し、今後引き継いでいければと考えています。

このような大会は、大会実行委員長であるケネス田中先生をはじめとした開催大学の実行委員だけでなく、当日参加された皆様方の熱い思いで作られるものであると思います。不手際等もあったとは思いますが、盛況のうちに第1回大会を終われたことを実行委員の方々はもちろん、大会に参加された方々に、この場を借りてお礼申し上げたいと思います。ありがとうございました。

著書紹介：現代の方便としてのコスモス・セラピー

岡野守也（学会副会長、サングラハ教育・心理研究所主幹）

日本では、明治維新、第二次大戦敗戦という二つの段階を経て徹底的な近代化が進み、デカルト的・近代科学的世界観が社会の主流となっており常識にもなっています。

近代化にはもちろん大きなプラスもありますが、近代科学にはすべてを分析し物質に還元するという傾向があるために、近代社会では、絶対的な精神的存在としての神や仏は否定され、またそうした見方が人間に向けられたとき、人間の命もまた物質にすぎず、心も脳という複雑な物質的メカニズムの機能にすぎない、というふうと考えられがちです。

それは徹底すると、「人間はばらばらの物質の組み合わせに過ぎず、死んだらその組み合わせが元のばらばらの物質に還って終わり」といった世界観に帰結してニヒリズムをもたらし、人生の究極の意味を見失わせ、人を根源的な自己価値観の否定、究極の自信喪失に陥らせます。それが近代の根本的なマイナス面です。

意味を見失うこと・ニヒリズムがしばしば心の病につながることは、代表的にはすでにロゴ・セラピーで知られる精神医学者フランクルなどが指摘していることですが、現代日本の心の病

には、人生の意味を見失ったことが主な病因であったり、それが病因の相当な部分を占めているというケースがきわめて多くあるのではないかと推測されます。

しかし、仏教の主張するところもまた事実としても、すべてはばらばらではなくつながっています。デカルト的・近代的な方法が認識の方法としてきわめて有効であったことは確かですが、にもかかわらず根源的には分別知・無明と評されるほかないでしょう。

仏教は、言うまでもなくゴータマ・ブッダが覚りを開いたことに始まり、筆者の理解では、ブッダは縁起の理法、すなわちすべてのものがかかわり合っている、関係性ということが世界のありとあらゆるところに貫徹している、ということに全身心的に目覚められたのです。そういう意味で仏教のコスモロジーはいわば「つながりコスモロジー」であり、デカルト的・近代科学的な「ばらばらコスモロジー」とはちょうど対極にあります。

筆者は、1984年ころから「唯識心理学ワークショップ」と称するワークショップを行ってきましたが、これは、いわば大乘仏教 - 唯識の心理学的アプリケーションであり、参加者に理論的にも体験的にもばらばらコスモロジーからつながりコスモロジーへの移行 - 変容を促すことを目的としたものでした。

しかし何年か続けて感じたのは、「唯識」という言葉の印象は入り口のところで、「聞いたこともない」「仏教？ 古い、迷信的、暗い」「宗教？ 怪しい」と、一般の参加者、特に若い世代からは敬遠されがちで、多くの人に大切なことが伝えにくいことでした。

そこで、現代人に抵抗の少ない方便として考案したのが「コスモス・セラピー」でした。

すでにご存知の方も多いように、現代科学の主要な仮説を体系的にいわば数珠つなぎにすると、ごく自然に「宇宙のすべては一つの宇宙エネルギーである」、したがって「宇宙のすべてのものはつながっていて一体である」という結論を導き出すことができます。同じく科学とはいっても、現代科学は近代科学と異なり「つながりコスモロジー」なのです。

年代順にいくと、まず1869年、E・ヘッケルが提唱したエコロジーはその後100年以上の学問的探究の蓄積によって今や疑う余地のないほど、地球上の環境すなわち非生命とさまざまな生命は一つのエコ・システム = 生態系、すなわち地球生態系を成している、つまり地球上のすべてが「つながっていて一体である」ことを明らかにしました。

続いて1905年、A・アインシュタインの相対性理論により、宇宙は究極のところ物質と

いうよりエネルギーからなっていることが明らかにされました。有名な $E = mc^2$ というシンプルで美しい数式は、エネルギーは物質の質量×光速に等しいこと、つまり質量や速度はエネルギーと互換的であることを示しています。

アインシュタイン自身いっていますが、このことは宇宙のすべてのものは根源的には一つの宇宙エネルギーである、つまりエネルギー・レベルで見れば「すべては一体である」ということであり、それは仏教など東洋宗教の語ることと不思議に符合しているのです。

1947年、G・ガモフは、百数十億年前、宇宙は10のマイナス34乗センチメートルの一つのエネルギーの塊であり、それが爆発的に拡大することによって現在の宇宙になったという「ビッグバン仮説」を唱えました。現在では、観測データによって数値がより厳密になり、宇宙は137プラスマイナス2億年前に「一つのエネルギーの塊」から始まったというのが、科学的宇宙論の定説になっています。

1953年、ワトソンとクリックという二人の生物学者が遺伝子の二重らせん構造を発見し、1962年にノーベル賞を受賞しました。それをスタートとしてさまざまな生物種の遺伝子の研究が進み、さらにすべての種の遺伝子が一つの源泉にたどれるのではないかと考えられるようになってきました。もしそれが正しいとすると、それは「すべての生命の一体性」の発見ということになります。

さらに1977年、I・プリゴジヌの散逸構造論がノーベル賞を受賞し、それまでは慣性の法則などに見られるように、物質は基本的には他から力が加えなければ静止状態にあり、いったん力が加えられると摩擦等の他の力が働かなければ運動しつづけるようなものと考えられていましたが、物質そのものにより複雑なシステムを新たに生み出す自己組織化・自己複雑化の能力があることが明らかにされました。

これらの学説を数珠つなぎすると、一つの宇宙それ自身が137億年かけて自己内部に多様なかたちを生み出してきた、すべてのものは根源的には宇宙と一体である、もちろん私も宇宙と一体であるという、驚くべき「つながりコスモロジー」が描き出されます。

そして、そうしたつながりコスモロジーは、近代のばらばらコスモロジーがもたらしたニヒリズムを根本的に克服するものである、と私は理解しています。そこで、現代の科学のつながりコスモロジーを体験的ワークとともに伝えることで、ニヒリズムおよびニヒリズムから来る

心の病を癒す方法として工夫したのが「コスモス・セラピー」です。

コスモス・セラピーでは、宇宙の137億年の歴史と私とのつながりを理論的に認識するためのレクチャーと宇宙・自然とのつながりを実感するためのワークなどを組み合わせて行います（頁数の関係で詳しくご紹介できないのが残念です）。参加者によって理解と体験の程度は様々ですが、自分と宇宙・自然とのつながり・一体性に気づいて感動し、生きることの宇宙的な意味を見出して、心の安らぎや癒しを得ることができます。

自己評価ではありますが、コスモス・セラピーは現代科学の理論をベースにしているので、なによりも科学主義が身に染み着いてしまった現代人への適合性が高く、またその臨床効果もかなり顕著である、すなわち有効性の高い現代の方便である、と筆者は考えています。

関心をもってくださった方には、ぜひ拙著『コスモス・セラピー 生きる自信の心理学』（サンクラハ教育・心理研究所、HP：<http://www.smgrh.gr.jp>）をお読みいただくと幸いです。

編集後記

井上ウィマラ

ニュースレター第3号をお届けいたします。第1回学術大会の報告が中心となっています。今回は、舞台裏を支えていただいた実行委員さんたちの声も聞かせていただき、これからの運営の参考にしたいと思いました。関西での勉強会も開始されて、次第に学会の活動の幅も広がってゆくことと思います。自然な流れのなかで小さな研究会や勉強会の輪が広まり、仏教の宗派を超え、心理学や心理療法の学派を超えて、仏教心理学の新たな潮流が現代社会を潤すようになってゆくことを願っています。