十五分でわかる仏教心理学

葛西賢太

葬儀や法事の折に寺院を訪れて意味不明の読経につきあうぐらいしか、仏教との接点は持たない、という人もふえました。それどころか、葬儀さえでたことがないという学生がずいぶん多くなっています。多くの日本人にとって、心理学は現代的なもの、それに対して仏教は仏像などのような過去の文化遺産にすぎないもの、あるいは、あのお経になにか効力があると信じている奇特な人々のためのものなのでしょうか。

仏教は宗教の一つで、仏や来世や浄土の存在を信じる非合理なもの、という型にはまった発想を、一度棚にあげてしまってください(信じている方がそれをやめる必要はありませんが、いったん休んではいかがでしょうか)。むしろ、仏教が合理的に人間観察をするという面に注目します。たとえば、神秘体験は体験者の心の表れである、という無神論者の主張のような内容が、『般舟三昧経』という経典にどうどうと書かれていたりするんですよ。

さて、これからお話ししようとする仏教心理学とは、仏教の新しい見方です。学問としては発展中(仏教心理学で博士号をとれる大学は国内にありませんし、仏教心理士などという資格もない)ですが、仏教と心理学とが出会うことで生まれた、グローバルな運動です。仏教にも心理学にも、合理的な人間観察をしようとする立場と、それでは人間を浅く捉えるだけと考える立場とがありますが、それらが拮抗しあうところに発生する運動です。この運動は、(一)心の探究への関心、(二)心の治療への関心、(三)心の理論・思想への関心を中核に、平和作りや社会改革

に関わるなど、多くの人々をネットワークにします(学問上の位置づけに関心のある方は、拙論「運動としての仏教心理学」『日本仏教心理学会誌』2、二〇一一年をお読みください)。

そんな仏教心理学の一端をご紹介します。仏教ではどうやって人間観察をするのか、そこからどんな学びが得られたか、それはわたしたち現代人にとって何の役に立つのか、そして仏教の学びに現代の心理学・医学などからどんな修正が加わるか、仏教からは何を提案するか、そうしたことを、これから、お話ししたいと思っています。その際、以下のキーワードを掘りさげて確認する、というやり方をしてみましょう。キーワードとは、人間としての釈迦、利己と利他、マインドフルネス、諸宗教の出会いと混淆、ヒューマニズムと弱さとスピリチュアリティ、です。

仏教のもととなった人間観察を行ったのは、北インドに生まれた釈迦という人物です。彼は、他人を観察するとともに、さまざまな体験を通して、自分自身の心身を深く観察しました。彼と、彼に続く人々の観察が、仏教の中核をなします。彼の生涯から、お話をはじめましょう。

人間としての釈迦

釈迦(ゴータマ・シッダッタ)は、インドの小国の王子として誕生しました。この国は合議を重視した共和制的な政体をとっており、大国コーサラ国の庇護下にあったようです。当時のインドは大国マガダ国が抬頭し北インド広域を支配する前夜ですから、大国にはさまれた小国ゆえの運営の難しさを、釈迦は予期していたと考えられます。彼の誕生と入れ替わるように母親が没したのですが、このことは、その後釜に入嫁した叔母による温かな養育にもかかわらず、彼の心に陰影を落としたでありましょう。自分の誕生が母親の生命を奪ったのかもしれない、こうした彼の罪責感は、現代人でも理解できることですね。沈思黙考・瞑想が日常に重きをなしていた、考え込みがちな子供であったことが想像されます(なお、亡き妻の妹と再婚するというのは日本的には抵抗があるかもしれませんが、財産を小分けしすぎないという意義があります)。

幼き日に彼が王族として参加した農耕祭の現場でちょっとした出来事がありました。掘り起こされた土から虫が出てきて、それが鳥に食べられ、その鳥がさらに大きな鳥に襲われるという情景を、みなで目撃したというのです。みなはがやがやと驚きを口にしただけだったのですが、彼は深い瞑想に入ってこのことを省察したと伝えられています。

やがて、二九歳の青年釈迦は家族を捨てて、インドの修行者たち――沙門――の伝統に加わります。彼の目的は人生における苦の根本的解決であったとされています。最初は瞑想を極め、のちに苦行を徹底する六年間を経て、無為の安逸でも苦行による身体破壊でもない中道の境地を瞑想にあらためて見いだし、「悟り」を得ます。心におこる諸現象の徹底した観察を基盤とするその「悟り」の内容を、釈迦は吟味し確認しますが、当初これを伝道する意図はなかったようです。梵天が説法を請うた(と伝えられる)出来事がきっかけとなり、釈迦は旅をしながら語るべき相手を探すことになります。広がりつつあった貨幣経済に助けられ、都市の間を移動して人々に説法し、都市やその近郊の有力者・富豪、そして諸国の王族の支持も得たでしょう。出家して釈迦の弟子となるものもいたでしょうが、釈迦の説法に強く感銘を受けつつも、出家はせずに、生業を継続することを決めた都市住民も多かったはず。都市の商人のなかに多くの在家信者が生まれました。

釈迦は長命で、四〇年を超える説法を続けて教えを広めましたが、その間に、愛弟子の早世や一族の殲滅といったつらい事件にも出会うことになりました。悟ったあとの釈迦が、苦しみや悩みとは無縁の「悟りすました余生」を送ったのではないことは、これらの事件からも、また、「律」の記述から読み取れる弟子たちのさまざまな不始末からも、うかがうことができます。

経典と言葉を伝える

釈迦の説法は誰のものでしょうか。生産活動を手放し修行に明け暮れる出家者のものでもあるが、同時に、仏教は当初から、働く時間と自己覚知をする時間とを切り替える在家者のものでもあったはずです。力をつけつつある都市の商人たちの支援は仏教教団にとって欠かせないものであったはずですから、出家者と在家者との共働は、とうぜん重んじられてきたでしょう(原始仏教教団における在家者の役割に興味をお持ちの方には、たとえば佐々木閑『出家とはなにか』(大蔵出版、一九九九年)、グレゴリー・ショ

ベン『大乗仏教興起時代　インドの僧院生活』（小谷信千代訳、春秋社、二〇〇〇年）をお薦めしておきます）。これらから、独得だが理解可能なロジックに触れると、現代の在家者が、心理学的教訓を読み込むことも許容されると感じます。

釈迦の没後、その教えは口誦の詠み合わせによって確認され、文字がなかった時代なので暗唱されて後世に伝えられます。そのため経典の冒頭には「如是我聞（私はこのように聞きました）」などの句が共通して入っています。まみえることのできなかった釈迦に会いたいという願いは、遺骨を納めた塔に向かって礼拝する習慣を経て、釈迦の姿を像に刻む習慣へと結実します。パーリ語での経典の文字化も、仏像制作の開始も、釈迦没後数百年を経ておりますので、釈迦の言葉やその姿を正確に復元することには一定の限界があることにも注意せねばなりません。釈迦が使っていた言語は、経典表記の言葉であるパーリ語ではなくマガダ語ということですので、翻訳という壁も越えねばならなかったのです。

キリスト教の言葉と比べてみますと、イエスが使っていた言語はアラム語で、新約聖書はギリシャ語で書かれました。同じことが起こっていたわけですね。それにしても、翻訳の苦心を越えて、また真剣に記憶し、文書を命がけで運んだ人々の労苦を越えて、現代に至るまで言葉が伝えられていることに、深い感慨を覚えます。

日本に釈迦の言葉が伝わるまでには、多くの人々の手を経てまいりました。高僧やすぐれた実践者の深い解釈も加わり、また、地域の宗教実践と結びついて、あるいは国教化とともに国家権力にあわせる制約も経るなど、変容を遂げ、仏教経典も膨大な量になりました。現在、日本人が仏教としてみているのは、釈迦の言葉より大幅に拡張されたとされる大乗仏教なのですが、これをどのように位置づけるべきでしょうか。拡張された部分を「非仏説」として、単純な原点回帰を唱える立場もありますが、信じている多くの方がいるのですから、これらの拡張の中身を吟味して、釈迦の言葉の広がりとして、用いていくべきだろうと思います。（「大乗仏教は非仏説」などの批判を越えて、日本人が持っている仏教を正面から吟味することを説いた平易な本として、正木晃『お坊さんのための「仏教入門」』（春秋社、二〇一三年）があります）。

かつて仏教の教えを深く学ぶには、よき師につくか、翻訳されていないものを漢語から苦労して学ぶ必要があ

りました。難しい漢語で読むよりも英語の方がわかりやすいこともあったぐらいです。でも、既存の経典に平易な新訳もあらわれてきました。世界は狭くなり、仏教を実践する人々は、インターネットなどの新たな絆でもつながるようになりました。上座部仏教の瞑想合宿が、その方の信条・信仰とは独立に、日本でも欧米でも行われています（"meditation retreat"で検索してみてください）。これらの合宿の案内では、仏教徒になる必要はないと強調されています。欧米の実践者たちは、宗派に忠実な信者というより、禅やチベット仏教や上座部、ピラティスやヨーガや気功や太極拳と、あるいはイスラームの旋舞瞑想やお念仏やお題目さえも自由に組み合わせて、心身の健康やリラックスのために行っている人も多いようです（さまざまな健康法の実践状況をみた米国立衛生研究所の二〇〇七年の調査では、過去一年間に一回でもなんらかの瞑想を行った米国人は二〇〇〇万人ほどと推定されます。拙著『現代瞑想論――変性意識がひらく世界』（春秋社、二〇一〇年）をご覧ください）。ある種の心理学的体験をするための実践とみられているのです。

利己と利他

釈迦自身の深い自己観察と、それを受けて、瞑想で弟子たちが自己観察をしたことが、経典には記されています。経典の内容をまったく知らない読者、経典が理解可能なものであることを知らない読者もおられるはずですので、その中身をちょっとだけご紹介し、これがある種の心理学と言えることを確認したいと思います。

たとえば、経典としては最初期の、もっとも釈迦の没後に近いものとして重視される『ダンマパダ』（日本では『法句経』と呼ばれる）は、力強く洞察的な警句に満ちたものです。たとえば以下の引用は、『ダンマパダ』の内容がある種の心理学であることをはっきりと示しておりましょう。

> 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。もしも汚れた心で話したり行なったりするならば、苦しみはその人につき従う。車を引く（牛の）足跡に車輪がついて行くように。
> ……もしも清らかな心で話したり行なったりするな

らば、福楽はその人につき従う。影がそのからだから離れないように。

『ブッダの真理のことば・感興のことば』中村元訳、岩波文庫、一〇頁。

どうですか。気の持ちようが現実をかえる、という洞察は、現代心理学者やビジネス書の著者たちの専売特許ではなく、すでに釈迦によって語られていた智慧でもあるのです。

以下の、王と妃の語り合いの場も、現代にも通じる深い洞察を含んだ、『相応部』などと呼ばれる古い経典の一節です。

ある日、大国コーサラ国のパセーナディ王が妃のマッリカーに尋ねます。「自分より愛しい人が誰かいますか？」おそらく王自身に対するロマンチックな答えを期待してこのように問うたのでしょう。妃は、「大王さま、わたくしには、自分よりももっと愛しい人はおりません。あなたにとって、ご自分よりももっと愛しい人がおられますか？」と、真っ正直に応えました。この世で一番大切なものは自分以外にあろうか、王様、あなたはどうなのですか、と。王はこの問いを熟考し、「マッリカーよ、私にとっても、自分よりもさらに愛しい他の人は存在しない」と答えます。王はこの対話に深く感じ入り、釈迦を訪ねて語ります。釈迦は、それに対して、詩の形で応答します。「どの方向に心でさがし求めてみても、自分よりもさらに愛しいものをどこにも見出さなかった。そのように、他の人々にとっても、それぞれの自己が愛しいのである。それ故に、自己を愛する人は、他人を害してはならない」（中村元訳『ブッダ　神々との対話　サンユッタ・ニカーヤI』岩波文庫、一六九～一七〇頁を参照しました）

利己と利他が組み合わされたこの逸話、みなさんはどう受け止められますか。

宗教は善行を説き利他を目指すものであるという共通理解（たてまえ）があるいっぽうで、日本社会では宗教の社会活動が偽善ではないかと懐疑的に見られることも少なくありません。

仏教における修行は、利己、自分自身のためという一面を持ちます。釈迦自身が、自分自身の出生をめぐる悲しい出来事を、深く掘りさげるという課題を持っていたことを、冒頭で推察しましたね。そもそも自分自身に切実な課題なくして、瞑想や苦行の六年間に耐えられないのではないでしょうか。……仏教徒の立場をとるならば、釈迦は悟りを得て仏になるという初志を貫ける超人だったとするところですが、ここではあえて人智を超えた要因は保留して、一人の人間として釈迦を見たいとおもいます。一人の人間としての苦しみのなかから、どのような心理的過程を経て、その苦しみの原因を彼が見いだしたのか、苦しみはどのような心理的状態なのか、また、それをどのような苦しみを持つ人々に、どのように共感しつつ、どのようにして説いたのか。仏教徒という視点はとらずに、一人の人間としてみてさえも、釈迦という人物の語りは味わい深く、その卓越ぶりは確認できるでしょう。

私には、この話が、他に献身するヒューマンケアの仕事をなしている人への助言のように聞こえます。たとえば教師、医師や看護師、介護の専門家や、家族の介護に取り組む方々など、ケアの専門家です。自分より大切なものはない、ということを隠すことなく確認し、それを他者に移し替えてみることによって、他の苦しみへの共感や利他が生まれてくる。自分を大切にできない人間は、他人を大切にすることもできない。「利他」をスローガンとしてかかげただけでは、相手のものぞまないものを押しつけてしまうことになるかもしれません。利己を前提として利他が生まれてくることがだいじなのです。もちろん、利己にとどまらないことが、ここでは確認されています。

井上・葛西・加藤編『仏教心理学キーワード事典』（春秋社、二〇一二年）では、これについて二つの角度から説明をしています。仏教の利他の原理である四摂法と、心理学の利己の原理であるナルシシズムという、二つからです。健全な母子関係のなかで最初に全面的な世話を受ける側として育つこと（利己）は、利他の原点となるこの世界への基本的信頼を形成する上で欠かせないものです。

マインドフルネス

仏教がもともとある種の心の学であることはお話ししました。では、心理学の側からはどうみえるのでしょうか。

ユングが仏教やヨーガについて書いた論文をまとめた本に『東洋的瞑想の心理学』（湯浅泰雄、黒木幹夫訳、創元社、

一九八三年）があります。この本に掲載されている論文は、チベットの死者の書や鈴木大拙を通しての禅瞑想論、観無量寿経に説かれる浄土の瞑想論、易を題材に共時性について触れた論文など、主として友人の訳書に解説や序文として寄稿したもので、一九三〇年代、一九四〇年代に書かれています。

仏教には唯識という体系がありますが、アーラヤ識と、深層心理学における無意識とはしばしば比較して論じられています。たとえば、アーラヤ識はわれわれが眠って目ざめたのちに眠った時点から記憶をたどることができる、つまり意識が途絶えても継続されている無意識と同様のものと考えられています。ユングの「集合的無意識」と対応するアーラヤ識の「共業」など、発見があるそうです（William S. Waldron, *A Comparison of the Alayavijnana with Freud's and Jung's Theories of the Unconscious.* 真宗総合研究所研究紀要7、一九八八年。Tao Jiang, *Contexts and Dialogue: Yogacara Buddhism and Modern Psychology on the subliminal Mind*, Honolulu: University of Hawaii Press, 2006。なお唯識一般の入門には、たとえば多川俊映『はじめての唯識』（春秋社、二〇〇一年）がおすすめです。英訳もでています。Charles A Muller, *Living Yogacara: An Introduction to Consciousnes-Only Buddhism*, Wisdom Publications, 2009.）。

心理学で何でもわかると思うのは、ある種の思い上がりかもしれません。藤田一照『現代坐禅講義――只管打坐への道』は、心理学研究者でもあった曹洞宗の老師が、禅や気功や調息やヨーガの指導者と対談しながら、これら身体技法の共通課題を手がかりに禅を語る、たいへん面白い一冊です。

米国における心理学の祖とされるハーバード大のウィリアム・ジェイムズは、心理学の講義中に、スリランカから来た仏教僧ダルマパーラが聴講していたのを見つけました。ダルマパーラは一八九三年にシカゴで行われた万国宗教会議で著名になった人物でもありました。ジェイムズはダルマパーラを前に招き、あと二五年もすればみな仏教の心理学を勉強するようになる、あなたの方が心理学を教えるのにふさわしい、どうぞ自分の代わりに教壇に立ってください、と語ったとされます。実際には仏教心理学の広がりはそれほど早くはありませんでした。

仏教心理学が強い存在感を示すようになったのは、マインドフルネスというキーワードが、仏教の外側、特に心理学や医学の領域になじむことによってでした。マインドフルネスとは、いまここでの自分の状態を実感するという課題が心をこめて行われていること、と言えるでしょうか。この言葉を広めた上座部系瞑想は、ボストン郊外の洞察瞑想（Insight Medication）協会やカリフォルニアのスピリットロックを始めとして、米国では、各地で瞑想センターが広がっています（その様子は、たとえば洞察瞑想の草創期からの指導者であるシャロン・サルツバーグの『リアルハピネス――二八日間瞑想プログラム』（有本智津訳、アルファポリス、二〇一一年）や、ラリー・ローゼンバーグの『呼吸による癒し――実践ヴィパッサナー瞑想』（井上ウィマラ訳、春秋社、二〇〇一年）をご覧ください）。

なかでも特筆すべきは、マサチューセッツ大学医学部のジョン・カバットジンが、医学的治療や心理療法の現場に八週間の瞑想プログラムを活用して長期的な成果を上げていることでしょう。彼が禅やヨーガや上座部系瞑想から学んで作り上げた、マインドフルネスストレス低減法（Mindfulness Based Stress Reduction）は、慢性の疼痛に対処する方法として用いられ、やがて摂食障害や高血圧などの心理的問題にも有効であることがわかって、二〇〇万人がプログラムを受講し、いまでは保険の適用もあるのだそうです（カバットジン著『マインドフルネスストレス低減法』春木豊訳、北大路書房、二〇〇七年）。

カバットジンは治療効果のエビデンス（実証データ）を積極的に公開する努力を払ったため、周辺分野で次々と応用され、いまや、うつ病の再発を抑えるのに有効なマインドフルネス認知療法（*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*、『マインドフルネス認知療法――うつを予防する新しいアプローチ』が北大路書房より第一版の訳が越川房子監訳で刊行されています）や、治療が難しい境界性人格障害に有効であることが知られるマーシャ・リネハンの弁証法的行動療法（『弁証法的行動療法実践マニュアル――境界性パーソナリティ障害への新しいアプローチ』小野和哉訳、金剛出版、二〇〇七年）などに応用されるに至りました。念のために申し上げておくと、マインドフルネス認知療法は、うつを治癒させるのではなく、うつを悪化させる原因である再発を抑えるため、マインドフルネスを自己状態覚知と精神安定の両面において用いるものです。また、弁証法的行動療法は、禅的な受容を基盤に、患者に危険を乗り切るさまざまなスキルを習得させるというものです。認

知行動療法にはさまざまな方法論があるのですが、それらは広範に仏教の瞑想法から影響を受けています。仏教からの影響も視野に入れつつ諸認知行動療法を俯瞰する本として、熊野宏昭『新世代の認知行動療法』(日本評論社、二〇一二年)をお薦めします。

脳科学のような学問は、仏教のしくみを解明してしまうのでしょうか。脳のここを刺激すれば宗教体験ができますよ、などといいかねないような脳科学「信仰」に対して、芦名定道・星川啓慈編『脳科学は宗教を解明できるか?』(春秋社、二〇一二年)は、関連諸学問の議論を網羅して、現時点での妥当と思える見解を提示しています。日本宗教学会での議論がもとになったものです。

こうした瞑想実践の効能として、脳にも変化が生じること(神経可塑性)が知られています。感情的な反射を司る扁桃体をおさえて、より落ち着いて考え行動することを促す前頭前野が肥大し、働きが強まるといいます。その成果は、たとえば米国ワシントン州の刑務所の瞑想合宿などに現われています。瞑想の習慣を身につけた収容者は、体操などの他の方法を行った収容者より、三ヶ月後にマリファナの再使用をする確率が大きく下がっています。また死刑囚が瞑想に取り組み、事件や自分の生涯を振り返る様子は*Dhamma Brothers*という感動的な映画にもなっています。刑務所内でこれだけ体系的に瞑想を行うことは、現在の日本の法務省の管轄下ではまだ難しいかもしれませんが、大いに期待したいものです。

こうお話ししてくると、瞑想のやり方についての本も読んでみたくなるでしょう。日本語で説法するアルボムッレ・スマナサーラのたくさんの本からは『自分を変える気づきの瞑想法』(サンガ、二〇一一年)を紹介しておきましょう。もうひとり、アメリカで活躍しているバンテ・ヘーネポラ・グナラタナの*Mindfulness in Plain English*(やさしい英語でマインドフルネス)というロングセラーは、学校教科書にも採用された懇切ていねいな実践的解説書で、その邦訳『マインドフルネス　気づきの瞑想』(サンガ、二〇一二年)をおすすめします。二人ともスリランカ出身ですね。

諸宗教の出会いと混淆

仏教が欧米において心理学と出会う、そのきっかけは、伝道はもちろんのことですが、それだけではありません(ケネス・タナカの『アメリカ仏教――仏教も変わる、アメリカも変わる』(武蔵野大学出版局、二〇一〇年)は移民や布教による米国での広がりを知るための好著です)。政治的な苦境が仏教にも影を落としつつ、仏教の力を引き出しているとみえます。たとえば、チベット動乱で世界中にチベット僧が亡命したことや、チベットの法王であり国王でもあったダライラマ一四世を崇敬する世界中のシンパたち(読者もダライラマの笑顔を敬愛されるお一人かもしれませんね)がいます。チリの政変によって友人や身内が迫害を受け、深い苦しみを味わった神経科学者フランシスコ・ヴァレラは、その苦しみへの答えを求めてチベット仏教僧チョギャム・トゥルンパに教えを請いました。ヴァレラは生命と外界とがどのように境界づけられ生命が維持されるかをとらえたオートポイエーシス理論の提唱者でしたが、彼の理論は、仏教における無我・非我論(アビダルマという仏教の知覚心理学)、認知科学が到達した「自己は幻想である」という認識などと絡み合い、ダライラマ一四世の全面的な協力を得て、精神と生命研究所の活動に結実しました(フランシスコ・ヴァレラ他『身体化された心――仏教思想からのエナクティブ・アプローチ』(工作舎、二〇〇一年)などをご覧ください)。

独裁政権下で人材が軍人か僧侶に集中する状況がミャンマーでの瞑想実践の活況を生みだし(仏教史の中での瞑想の位置については聖輪顕昱『仏教瞑想論』(春秋社、二〇〇八年)をご覧ください。ミャンマーの瞑想の実例としては、ウィリアム・ハート『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門』(春秋社、一九九九年)、マハーシ長老『ミャンマーの瞑想』(アルマット、二〇一一年)などが読めます)、ミャンマーなどで学んだ欧米の瞑想指導者たちが次世代以降を育てている現状もあります。あるいは、ユダヤ人が、ユダヤ神秘主義(カバラーやハシディズム)などの瞑想的伝統を持ちながら、ホロコーストや移民を余儀なくされたためにそれらの伝統への接点をうしない、それらに代わるものを仏教のなかに見いだしているという様相もあります。

仏教徒であるユダヤ人たちはBJuなどと呼ばれます。彼らの仏教求道は決して片手間と言えるものではなく、むしろ、米国における仏教の重要な担い手となっています(禅やチベット仏教やヴィパッサナーなどの主要な師僧のほとんどはユダヤ系であることが、その姓をみると察せられます。物事に徹底して取り組む文化伝統がうかがわれます。)。彼らは「ユダヤ教の根と、仏教の翼とを持っている」と語って

います。（岩本明美「ユダヤ人とアメリカ仏教――仏法を愛するユダヤの民」『京都産業大学論集人文科学系列』四一、二〇一〇年。またRodger Kamenetz, *The Jew in the Lotus*, HarperCollins, 2007.）

政治的苦境が、このように、仏教のポテンシャルを引き出し、他宗教と連繋したり、心理学的研究や実践をするのを深めたりしているのです。このポテンシャルは、宗派の違いや教義の差にとらわれていたら引き出せなかったでしょう。

かつて私たち日本人は、このような宗教の「混ざり合い」を低く見下してしまうところがあったように思われます。しかしこうしてみると、混淆はすなわち低級とはいいがたく、むしろ、高度な実践者と高度な実践との出会いがイノベーションを生む姿がみえるのではないでしょうか。瞑想はそのような工夫が特にいかされやすい領域なのです。実のところ、こうした諸宗教の瞑想法の混淆の例は、歴史的にも枚挙にいとまがなかったのです。釈迦の瞑想はとうぜんヨーガの瞑想技術を前提としていたとおもわれますし（ただしヨーガの聖典とされる『ヨーガ・スートラ』の成立は実は仏教よりも遅れるようです）、道教の瞑想法は、仏教の強い影響、そして、仏教を介してヨーガなどのインドの瞑想法からの影響を受けながらその体系を作り上げてきたことが知られます。仏教の瞑想の影響がイスラームのスーフィズムに及んでいるのかもしれない、ともいわれます。諸宗教・諸宗派の境界は、あまり厳密なものではなく、特に実践の現場においては混じり合い、学ばれあっていたはずです。それは、実践のかたちや道具を比べてみると、容易に想像がつくことです。

例を挙げれば現在の諸宗教の瞑想法を見比べると、観想法や呼吸法や坐法や唱えごと、さらには数珠のような道具などが共通していることに驚かされます。キリスト教にはロザリオ、イスラームにはタスビーフという大小さまざまの数珠があり、唱えごとの回数を数えるために用いる点なども仏教と共通です。

諸宗教の瞑想法の比較には、心理学という名前さえ冠していないものもあります。井筒俊彦『意識と本質――精神的東洋を索めて』（岩波文庫、一九九一年）は、私たちがふだん使っている言語や概念に縛られた意識を変容させ、〈もの〉の本質そのものを直接観る直観知を考え、それらが諸宗教でどう表されているかを時代や地域を越えて同じ平面に並べてみるものです。これまた宗教

や宗派にとらわれていたらできないものでしょう。井筒は哲学的思想的実践として、諸宗教の資料を読み込んでいくのですが、こうした方法は、諸宗教の神秘主義の比較研究で用いられていたのと共通するものです。仏教を諸宗教と比較する際には、共通要素を、普遍的な言葉で読みかえることになりますが、それは仏教を新しい視点から見ることにもつながるのです。

ヒューマニズムと弱さとスピリチュアリティ

仏教心理学とひびきあうヒューマニズム的な宗教観が、現代人の文化のあちこちに（しばしばかなり薄まって）広がっています。この考え方では、人間を超えたものを崇拝させたり、人間を超えたものになれると強調したりするような、濃厚に「宗教っぽい」ものは避けられます。人間としての釈迦、人間としての高僧が、弱さ（fragility）や傷つきやすさ（vulnerability）や欠点を持ち、苦しみ、にもかかわらず創意工夫して、苦を受け入れたりつきあったりする姿に焦点が当てられるのです。火のなかに入れられてもやけどせず、大切な人を喪っても動じない、などというのではなく、凡人と同じように凡人と一緒に笑ったり悲しんだりし、本人以上に本人の抱えているものを察することができる共感の力（実はちょっと人間を超えているのです）を持ち、それを治療的に洞察して専門的な医療につなげることもできる。現代の欧米の瞑想修行者たちは、しばしば心理学・心理療法などの博士号を持っている高学歴の人で、同時にすぐれた共感能力を持った人間理解者でもあります。

英国の心理療法家であり、仏教心理学者であるデイビッド・ブレイジャーは、『フィーリング・ブッダ』（藤田一照訳、四季社、二〇〇四年）において、仏教における苦のとらえ方に新しい理解を提示します。一般には、執着をなくすことが苦をなくすことだ、そのように釈迦が説いたと考えられているでしょう。ブレイジャーは、釈迦の最初の説法をおさめたと考えられている『転法輪経』を読み直します。現実にある苦に対して、執着をなくせと釈迦は説いていないし、苦を感じざるを得ないことに対して恥辱感を感じる必要もない、これが釈迦の真意だとブレイジャーは考えます。苦を感じざるを得ない現実に正面から向き合うことは、神聖で高貴なことであるというのです。人間の弱さ、傷つきやすさ、苦しみを、感

じないように「強く」なり、「悟りのポーカーフェイス」を保つことが大切なのではなく、むしろ感じつつそれに向き合うことこそが（「フィーリング・ブッダ」というタイトルにもあるように）、観察を旨とした釈迦の本来の意図ではなかったか、このように主張するのです。冒頭にご紹介した「人間としての釈迦」と重なりますね。

実は「宗教教団」のなかにも、スピリチュアリティ（霊性、精神性）などと呼ばれるヒューマニズム的人間観に染まっている人は少なくありません。たとえば島薗進『精神世界のゆくえ――宗教・近代・霊性』（秋山書店、二〇〇七年）は、スピリチュアリティを標榜する運動全体を精力的に一望しその意義を評価しようとするものです。マインドフルネスなどの仏教心理学の動きが、既成仏教のなかにも広がっていることと組み合わせて、人間の苦や弱さと向かい合う運動の未来を占う時がきています。

樫尾直樹編『文化と霊性』（慶應義塾大学出版会、二〇一二年）は、慶応大学で行った連続講演をベースに、ヒューマニズムをはらんだスピリチュアリティのさまざまな実践について講演者がそれぞれ一章を書き起こしたものです。伊藤雅之がヨーガの広がり、私が現代における瞑想文化の大切さについて書いています。

カーツとケッチャムによる『不完全を受け入れる霊性』*Spirituality of Imperfection*（Bantam, 1993. 邦訳なし）は、完全になれば他に愛されると思いこんでもがく人間の悲しさをみつめ、人間の不完全さをどう許容するかが物語として諸宗教において説かれてきたと語ります。このような発想は、自己覚知と自己受容によってアルコール依存から回復しようという「十二のステップ」プログラムに刺激されたものです（Alcoholics Anonymousという米国初の断酒自助会が生みだしたもの。『アルコホーリクス・アノニマス』〔NPO法人AA日本ゼネラルサービス訳・刊行〕で、成立の物語と具体例に則した解説が読めます）。この十二ステップの説く自己覚知と自己受容は、仏教の瞑想による自己認識や、仏法僧に帰依することを通じた自己受容とよく似ていて、英語圏では「十二のステップと仏教」というテーマの書物がいくつも出ています（まだ邦訳はありませんが、たとえば Thérèse Jacobs-Stewart, *Mindfulness and the 12 Steps*, Hazelden, 2010.）。完全な人間を神が好むのではなく人間の弱さこそ神が愛でられるもの、そのことを恥じることこそ恥ずかしいのかもしれません。人間に焦点を当てて、人間としてこの世の努力をする、そうした姿勢が、仏教心理学には秘められていると感じます。

交流が、仏教心理学の可能性をひらく

心理学と呼ぶには、ずいぶん幅広い「運動」だ、とお感じになったことでしょう。人間とその幸福について深く省察する諸学問（心理学のみならず、哲学や医学や看護学や社会福祉学が当然入ってきます）の担い手たちが、仏教の考え方に刺激され、仏教の言葉を活かして、さまざまな共働をする、仏教にもその成果が還元される、そうした全体が仏教心理学という「運動」です。そのために、日本仏教心理学会という、学びと交流の場があります。仏教心理学の学会としては、じつは世界で最初のものです。詳細は、日本仏教心理学会のウェブサイト（http://bukkyoshinri.sharepoint.com/Pages/default.aspx）をご覧ください。

仏教心理学という「運動」は、（宗派の差を超え、仏教徒か否かという立場も超えて）仏教という資産を現代人が共有することにもつながっていくと、私は楽しみにしています。

葛西賢太（かさい・けんた）
宗教情報センター研究員。東京大学大学院人文社会系研究科博士課程（基礎文化専攻・宗教学宗教史学）修了、博士（文学）。博士学位論文では、アルコール依存症の断酒自助会Alcoholics Anonymousがどのような思想的・宗教的背景から生みだされ、宗教性を昇華したかを探究した。
学術振興会特別研究員、上越教育大学学校教育学部助手を経て、現職。心理学と宗教との相互交渉に関心をもち、とりわけ比較瞑想研究、仏教と心理学との出会い、依存症と宗教との関わりが研究テーマ。仏教学ではなく、諸宗教を横並びにみる宗教学の視点から、仏教心理学の可能性を模索している。
編著書に、『ケアとしての宗教』（明石書店、二〇一三年、板井正斉との共編）、『仏教心理学キーワード事典』（春秋社、二〇一二年、井上ウィマラ、加藤博己との共編）、『現代瞑想論』（春秋社、二〇一〇年、単著）、『断酒がつくり出す共同性』（世界思想社、二〇〇七年、単著）、『宗教学キーワード』（有斐閣、二〇〇六年、島薗進、福嶋信吉、藤原聖子との共編）など。
宗教情報センターでは、人の姿を描き、宗教報道を継続的に追う同ウェブサイトの編集人でもある。

15分でわかる仏教心理学・ブックガイド

出版社	ISBN(978)	書名	著者名	本体価格	刊行
大蔵出版	4804305424	出家とはなにか	佐々木閑	3,800	1999
春秋社	4393112021	大乗仏教興起時代 インドの僧院生活	グレゴリー ショペン／小谷信千代訳	3,500	2000＊
春秋社	4393106129	お坊さんのための「仏教入門」	正木晃	1,800	2013
春秋社	4393365113	現代瞑想論	葛西賢太	2,800	2010
岩波文庫	4003330210	ブッダの真理のことば 感興のことば	中村元訳	900	1978
岩波文庫	4003332917	ブッダ神々との対話 サンユッタ・ニカーヤI	中村元訳	900	1986
春秋社	4393360590	仏教心理学キーワード事典	井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己編	3,800	2012
創元社	4422110158	東洋的瞑想の心理学	C.G.ユング／湯浅泰雄・黒木幹夫訳	2,400	1983＊
Univ of Hawaii Press	0824831066	*Contexts And Dialogue: Yogacara Buddhism And Modern Psychology on the Subliminal Mind*	Tao Jiang		2006
春秋社	4393135044	はじめての唯識	多川俊映	1,800	2001
Wisdom Publications	0861715896	*Living Yogacara: An Introduction to Consciousness-Only Buddhism*	Tagawa Shun'ei, Charles A Muller(『はじめての唯識』の英訳)		2009
佼成出版社	4333025503	現代坐禅講義	藤田一照	2,500	2012
アルファポリス	4434160851	リアルハピネス	シャロン サルツバーグ／有本智津訳	1,600	2011
春秋社	4393364062	呼吸による癒し	ラリー ローゼンバーグ／井上ウィマラ訳	2,600	2001
Guilford Press	1462507506	*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*	Z.V.Segal, J.M.G.Williams, J.Teasdale		2011
北大路書房	4762825743	マインドフルネス認知療法	Z.V. シーガル他／越川房子訳	3,200	2007
金剛出版	4772409865	弁証法的行動療法実践マニュアル	マーシャ・M・リネハン／小野和哉監訳	4,200	2007
日本評論社	4535983724	新世代の認知行動療法	熊野宏昭	2,200	2012
春秋社	4393323403	脳科学は宗教を解明できるか？	芦名定道・星川啓慈編	3,500	2012
サンガ	4904507865	自分を変える気づきの瞑想法	アルボムッレ・スマナサーラ	1,400	2011
武蔵野大学出版会	4903281155	アメリカ仏教	ケネス・タナカ	2,000	2010

出版社	ISBN(978)	書名	著者名	本体価格	刊行
工作舎	4875023548	身体化された心	フランシスコ・ヴァレラ他／田中靖夫訳	2,800	2001
春秋社	4393133781	仏教瞑想論	森輪頭盈	2,200	2008
春秋社	4393132845	ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門	ウィリアム・ハート／太田陽太郎訳	2,300	1999
アルマット；国際語学社〔発売〕	4877315931	ミャンマーの瞑想	マハーシ長老／ウウィジャナンダー大僧正訳	1,400	2011
HarperOne	0061367397	*The Jew in the Lotus*	Rodger Kamenetz		2007
岩波文庫	4003318522	意識と本質—精神的東洋を索めて	井筒俊彦	960	1991
四季社	4884052522	フィーリング・ブッダ	デイビッド ブレイジャー／藤田一照訳	1,900	2004
秋山書店	4870236103	精神世界のゆくえ	島園進	2,400	2007
慶應義塾大学出版会	4766419702	文化と盆性	樫尾直樹編	2,800	2012
Bantam	0553371321	*The Spirituality of Imperfection*	Ernest Kurtz・Katherine Ketcham		1993
NPO法人AA日本ゼネラルサービス	4990228308	アルコホーリクス・アノニマス	Alcoholics Anonymous World Services／NPO法人AA日本ゼネラルサービス訳	3,500	2002
Hazelden	1592858200	*Mindfulness and the 12 Steps*	Thérèse Jacobs-Stewart		2010

＊は、品切の可能性があります。

人文会 NEWS

2013.4

no. 115

—書店現場から—

くまざわ書店チェーン本部に聞く……森岡葉子・栗原真未 1

INTERVIEW

十五分でわかる仏教心理学……葛西賢太 15

ブックツーリズムを通じて図書館を核としたまちづくりを考える……内野安彦 32

—変化の中にある出版流通—

トーハンの取り組み……倉根智男 45

日販が取り組む出版流通改革について……駒村一雄 49

http://www.jinbunkai.com

新版◉イメージの博物誌 | A5判

タントラ インドのエクスタシー礼賛
フィリップ・ローソン
松山俊太郎［訳］ 1,995円(税込)

聖なるチベット 秘境の宗教文化
フィリップ・ローソン
森雅秀 森喜子［訳］ 1,995円(税込)

錬金術 精神変容の秘術
スタニスラス・クロソウスキ・ド・ローラ
種村季弘 松本夏樹［訳］ 1,890円(税込)

ミステリアス・ケルト
薄明のヨーロッパ
ジョン・シャーキー
鶴岡真弓［訳］ 1,995円(税込)

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町3-29
Tel. 03-3230-6574
Fax. 03-3230-6588
http://www.heibonsha.co.jp/ 平凡社

■こころの科学叢書■
子どものそだちとその臨床 滝川一廣 著 □2,100円
「そだち」と「おくれ」の見方・考え方の明日をひらく

リフレーミングの秘訣 東ゼミで学ぶ家族面接のエッセンス 東豊 著
読めば必ず心理面接がうまくなる、東教授の集中講義。 □1,680円

統合失調症のひろば①
特集 統合失調症に治療は必要か
杉林 稔・高木俊介・横田 泉・鈴木康一・小川 恵・工藤潤一郎／編集 中井久夫・星野 弘・中村ユキ／編集協力 □1,600円

日本評論社 表示価格税込
〒170-8474 東京都豊島区南大塚3-12-4
TEL:03-3987-8621 http://www.nippyo.co.jp/

法政大学出版局
http://www.h-up.com/

J. デリダ 著
散種
藤本一勇・立花史・郷原佳以訳 形而上学の円環的知を脱構築する四篇のテクスト，「書物外」「プラトンのパルマケイアー」「二重の会」「散種」が織りなすデリダの初期代表作，待望の全訳！ 6090円

B. スティグレール 著
技術と時間
石田英敬監修／西兼志訳 人間存在の本質的な危機に挑む哲学者の主著シリーズ。
1 エピメテウスの過失 ……4410円
2 方向喪失 ……4200円
3 映画の時間と〈難-存在〉の問題…4200円

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-3-24
☎ 03（5214）5540 ／表示価格は税込です

ロバート・サーヴィス 山形浩生、守岡 桜訳
トロツキー（上・下）
誕生から、革命運動への傾倒、流刑と亡命、レーニンとの出会い、十月革命、レーニンの死、スターリンとの対立、トルコ・メキシコへの亡命、暗殺されるまでを精細に描く評伝。「20世紀の社会主義」に一石を投じる、英国の泰斗による注目の大作！ ダフ・クーパー賞受賞作品。 各4200円

白水社 東京都千代田区神田小川町3-24
tel.03-3291-7811 / fax.03-3291-8448
http://www.hakusuisha.co.jp/ ＊価格は税込

2013年4月30日発行 年3回発行 第115号
発行所 人文会 みすず書房内
〒113-0033 東京都文京区本郷5-32-21
編集協力 アジール・プロダクション
印刷 中央精版印刷株式会社

〈非売品〉