

日本仏教心理学会 ニュースレター

Vol.22 2022 年 4 月 1日

巻頭語

ブッダは何を悟ったのか — 十二縁起の解釈をめぐって — 渡辺 章悟

日本仏教心理学会 会長交代のご挨拶

第3代日本仏教心理学会会長を務めさせていただいて 井上 ウィマラ

第4代日本仏教心理学会会長に就任して 千石 真理

第13回 学術大会より

1. 第13回大会実行委員長を終えて 松永 博子

2. 第13回 学術大会に参加して
浅野孝雄先生のお考えの一部の紹介 ケネス 田中

3. 第13回 学術大会に参加して 遠藤 健一郎

4. 大会に参加して：越境研究の重要性について 田邊 英一

5. 第13回日本仏教心理学会学術大会 部会に参加して 高垣 茜

仏教心理学会教育部会オンライン・ゼミ勉強会ご報告 ケネス 田中

講座紹介 心の健康アドバイザー認定講座 松村 一生

編集後記 千石 真理 ・ 松村 一生

巻 頭 語

ブッダは何を悟ったのか — 十二縁起の解釈をめぐって —

第 13 回 学術大会大会長

東洋大学教授 渡 辺 章 悟

昨年度の学術大会に引き続き、今年度の第 13 回学術大会について名目的に大会実行委員長を務めさせていただいたことで、大会のテーマや基調講演などについて、いささかかわることになった。今回、基調講演者の浅野孝雄先生が脳科学の立場から「仏教の十二縁起」について講演された。それは脳科学者のフリーマン博士の意識理論に基づきながら綿密な考察に裏付けられた発表で、十二縁起を円環運動で理解し、人間や世界の構造を説明する非常に創造的な学説を提示されたように思う。この講演について、私は仏教学の立場から少しばかりブッダの十二縁起の説き方の実際を再検討し、浅野先生の解釈を補足したいと思う。

改めて言うまでもなく、ブッダは縁起を悟られてブッダになられたという。そのようすは、最初期の仏教文献である『律蔵』「大品」の中に明確に述べられている。それは次のように始まる。

そのとき、目覚めたお方（ブッダ）、幸あるお方（世尊）は、ウルヴェーラー村のネーランジャラー河の岸边にある菩提樹の下にあって、最初の目覚めを体験された。時に、世尊は菩提樹の下でひとたび結跏趺坐したまま、七日の間、解脱の楽しみを味わいながら坐したもうた。

とある。つまり、ブッダは最初のさとりを得られてから、その後の一週間は解脱の喜びを味わっておられたのである。そして、その日の夜の初分に縁起を順逆に観察された。ここから十二縁起説が始まるのである。以下、少しばかり本経に述べられるブッダの縁起観の場面を引用してみたい。

時に世尊は、その〔七日目の〕夜の初夜に、縁起を順逆に考察された。〔すなわち〕「無明に縁って行が生じ、行に縁って識が生じ、識に縁って名色が生じ、名色に縁って六処（六入）が生じ、六処に縁って触が生じ、触に縁って受が生じ、受に縁って愛が生じ、愛に縁って取が生じ、取に縁って有が生じ、有に縁って生が生じ、生に縁って老と死と愁いと悲しみと苦と憂慮と悩みが生ずる。このようにして、すべての苦の集まりがが起こってくるのである。

また、無明が余すところなく滅すれば行が滅し、行が滅すれば識が滅し、識が滅すれば名色が滅し、名色が滅すれば六処が滅し、六処が滅すれば触が滅し、触が滅すれば受が滅し、受が滅すれば愛が滅し、愛が滅すれば取が滅し、取が滅すれば有が滅し、有が滅すれば生が滅し、生が滅すれば老と死と愁いと悲しみと苦と憂慮と悩みが滅する。このようにして、すべての苦の集まりは滅し尽くすのである」と。

ブッダは当時のインド思想を背景とし、我々を輪廻の中の存在ととらえ、その存在自体が苦しみであるとみなした。そこでその実在的苦ともいべきものが、なぜ、何を根拠として生ずるのかを追求し、その結果としての根本原因を無明（渴愛）に見出した。そしてその無明を起点とし、順次に苦等に至る因果の連鎖を瞑想の中で確認していったのである。それを十二の支分で説明したものが十二因縁（縁起）に外ならず、この順で観察されたのが順観である。

さらに、縁起の逆観として、起点となる無明を滅することによって、実存的な苦が滅し、解脱に至ることをはっきりと述べている。さらに夜の中分と後分にも、この順観と逆観を繰り返すのである。重要なことはこの縁起の観法の最後に、順観の時には「このようにしてすべての苦の集まりは起こってくる」とし、逆観の時には「このようにしてすべての苦の集まりは滅し尽くすのである」と必ず結論づけている点である。

ブッダは引き続いて、アジャパーラ樹、ムチャリンダ樹、ラージャヤタナ樹の下でそれぞれ七日間、結跏趺坐して瞑想を続け、さらに、アジャパーラ樹の下で瞑想中にブラフマー神の勧請を受け、衆生への憐みにより、ブッダの眼をもって世間を観察され、説法することに心が傾いたとされる。いわゆる梵天勧請である。そこから初転法輪が描かれる。

この初転法輪では、苦楽の中道と四諦説が説かれるが、そのなかで四諦の苦聖諦（苦諦）は四苦八苦が列举され、苦集聖諦（集諦）は、欲望・生存・虚無に対する三種の「渴愛」が示される。苦滅聖諦（滅諦）はその渴愛を滅する方法にあたり、苦滅道聖諦（道諦）は八正道である。つまり、苦諦と集諦は十二縁起の順観であり、滅諦と道諦は逆観にあたる。

このように十二縁起説も四諦説も苦とその滅とをテーマとしたものである。律蔵ではそのあとに、四諦それぞれについて、遍知し、捨断し、現証し、修習することを、「示され・なされるべきであり、なし終えた」と検証する三転十二行相をもって、ブッダに清浄な如実知見が生じたので、もはや再生しないと語られている。つまり、十二縁起は循環を説く生の哲学というより、苦からの解脱を示すブッダの実践の教えなのであり、ブッダの教えの目的はここにあると考える。

日本仏教心理学会会長交代のご挨拶

第3代日本仏教心理学会会長を務めさせて頂いて

マインドフルライフ研究所オフィス・らくだ主宰

井 上 ウ ィ マ ラ

仏教心理学会には創設時から関わらせていただき、2018年から今年度までの4年間、会長を務めさせていただきました。帰国して間もない2000年前後に、初代会長の故恩田彰先生にお会いする機会があり、帰国後の活動についてアドバイスしていただいたことも不思議なご縁だったように思われます。

あの頃のことを思い出してみますと、1997年頃にアメリカで還俗することを決意する際の相談役としてアドバイスを求めたラリー・ローゼンバーグの著作である *Breath by breath* を翻訳しないかというお話を頂いたのにも驚きましたし、その後に翻訳することになったマーク・エプスタインの *Thoughts without a thinker* は、トロントのブディスト・チャーチで瞑想を教えていた時に前住職さんから「最近出た面白い本をもらったけど、これはウィマラさんが読んだ方がいい本だと思うよ」と渡されたものでした。日本人移民社会の苦しみを見守ってきた先輩からの心のこもった贈り物だったように思います。

そして、還俗する前後の時期を過ごしていたバリー仏教研究所の所長のアンディがジョン・カバットジンに紹介してくれて、意気投合したカバットジンは私にMBSRのインターンシップを受けるための奨学金を出してくれることになりました。こうした一連の人間関係が、アメリカにおける新しい仏教運動の中核部に深く触れる体験であったことを自覚したのは、それからだいぶ経った2013年の第5回学術大会で

来日したエプスタインと新橋の居酒屋で二人で話し込んだときに、ラリーとカバットジンとエプスタインの深い友好関係について教えてもらった時のことでした。当時は何も知らずにただ一生懸命に道を求めていただけだったのに、「ちゃんと会うべきものに出会っていたのだなぁ」という感慨があります。そしてその出会いが、私なりに仏教心理学会の会長を務める際の羅針盤になってくれたように思います。

今回のコロナ禍に際しては、私の心になぜか「安息日」という言葉が浮かんできたのですが、安息日という言葉と共にエプスタインやカバットジンやローゼンバーグたちの顔が懐かしく思い出されてきて、それがユダヤ教の旧約聖書に基づいた実践であることが腑に落ちた瞬間がありました。Doing モードから being モードへの切り替えは、一神教の經典の中にも埋め込まれていたということです。

現代的マインドフルネスの潮流を作り出してきた運動の中核には、ユダヤ系の英才たちの真理をもとめる深い願いがあるように思います。第2次世界大戦のホロコーストで瞑想指導者の伝統が絶えてしまい、その叡智の復活を求めて旅する中で仏教瞑想の伝統に出会い、それを欧米の現代社会に合うように再構築しようと試み、そのための科学的な根拠作りを演出しているように私には見えてくるのです。

そしてこの動きは今回が初めてのことなく、ブッダの教えが中東やギリシャ・ローマ方面に伝えられ、死海周辺のユダヤ教の秘教の中で形を変えながら熟成されて、歴史的なキリストの出現を準備したのではないかと考えています。

私はこうした個人的な求道の旅の経験に基づいて仏教心理学を構築しようと試みてきました。それは、ブッダの教えやアビダンマの伝統に基づきながら、精神分析や対象関係論に基づいた心の発達理論を援用することで、現代人に分かりやすい探求の体系が構築できるのではないかと感じてきたからです。

会長を務めさせていただいたあいだの学術大会では、トラウマやグリーフの研究成果から学び、さらに脳科学や複雑系理論に基づいた新しい無我や空や縁起の解釈

の可能性を拓くための準備ができたように思います。

この流れを新しい体制の中で、日本発の仏教心理学の構築ができるように生かしていただければと願っています。

個人的には、組織のガバナンスに専念して論文を書く時間が取れませんでしたので、上記の流れを展開してゆく視点からの仏教心理学的な論文を執筆することで学会の活動を応援させていただければと思っています。

第4代日本仏教心理学会会長に就任して

心身めざめ内観センター/公立鳥取環境大学

千 石 真 理

2022 年 4 月より、第4代日本仏教心理学会会長に就任致しました。当学会は 2008 年 11 月 30 日、武蔵野大学で学会設立総会・シンポジウムが開催され、仏教学者ケネス田中先生、唯識の専門家、岡野守也先生、テラワード仏教の瞑想研究者井上ウィマラ先生の三名が発足人となり、仏教界、教育界、心理学界に橋を架けて下さいました。当時、アメリカで僧侶として活動し、日米で心理学、精神行動医学を学んでいた私は、日本でもようやく、仏教が現代人のために本当に生かされる時が来たのではないかと感激したのを思い出します。当時より欧米では禅、マインドフルネス瞑想、チベット仏教の瞑想法、そして各宗派の仏教の教えが人々の心身の癒しや、カウンセリングにも導入され、重宝されていました。その一方で残念なことに日本では、仏教の形骸化が顕在し、人々のお寺離れが進んでいました。そして、それに伴うかのように、うつ病、依存症や不安神経症などで心身の不調を訴える人が増加し続けていたのです。日本仏教心理学会の設立は、無明の闇の中を漂う日本人の心を導く、一筋の光明のように思えました。

あれから幾星霜。この度、自分が第4代目の会長に就任することとなろうとは、夢にも思っておりませんでした。初代会長の恩田彰先生は教育心理、禅や精神世界の心理学的研究に一石を投じた偉大な方です。二代目会長のケネス田中先生とは、私が1994年より、アメリカで浄土真宗僧侶として活動している頃よりご縁を頂いていました。蔵野大学の設立総会で再会した時は、質朴な印象はそのままに、貫禄が備わり、仏教、心理学に関して日米で培われた豊富な知識と人脈を、惜しみなく仏教心理の発展のために投じたいという、先生の強い決意と情熱を感じました。三代目、井上ウィマラ先生は、日本におけるマインドフルネス瞑想の指導者の第一人者として、そして仏教心理に基づいたグリーフ、トラウマケアの実践者としても、大変著名な方です。

偉大な歴代会長の後任を、浅学菲才な私などでは、とても務まるわけはありません。それでも、4代目会長のお話をお受けしたのは、日本仏教心理学会には、常に学会運営を支えて下さる才気煥発の運営委員の先生方が、信頼できる評議員の先生方が、そして、仏教心理学を自他のために役立てたい、と望む学会員の皆様がおられるからです。先生方、そして、学会員の皆さまの胸を借りる気持ちで会長職をお引き受け致しました。また、新役員は次の先生方です。副会長に葛西賢太先生と三輪是法先生、学会誌担当に山口豊先生、会計担当は鮫島有理先生、会員管理は松永博子先生、そして、組織運営をケネス田中先生が就任されました。

私がモットーにしていること、今後、この学会においても重要だと思うことについて言及させていただきます。仏教は8万4千の法門とも言われるほど、多くの学派、修行法があるといえます。また、心理学も時代の変化と共に、研究、支援の方法も常にアップデートを重ねていきます。しかしながら、どんなに世界情勢が変わっても、科学が発達しても、人間の本質、苦悩は変わらないので、時代と共に変容する道徳や倫理では、解決法とはならないのです。過去、現在、未来と、三世のいのち

の行方を説く仏教だからこそ、人間の根源的な苦しみである生老病死の苦悩を越えることができるのです。欲望、執着の奴隷となり、動植物を犠牲にしてでも利便性を求めてきた人間は、その報いとしてパンデミック、戦争、巨大台風、地震などの自然災害に、今、見舞われているとあって良いでしょう。人間の無知が、刻々と地球を破滅へと向かわせています。今、我々人間が気づき、意識、行動を変えない限りは、取り返しがつかないことになります。

仏教の智慧と慈悲、心理学の知見と実践を探究する私たちは、仏教心理を今こそ、社会に、世界に伝える責任があると深く自覚し、お互いに研究、実践し、学び、協力し、協働する時期ではないでしょうか。私は、ライフワークである内観療法の実践と、仏教の縁起の法に学ぶことから、常に「感謝と懺悔を忘れない」をモットーに、自分自身と、いのちあるもの全てを尊重したい、その気持ちを行動に移したい、という思いがあります。また、素直な心を磨くという大切さを、以前、京都大学での研究職がご縁で、ダライ・ラマ法王に面会させて頂いた時に学ばせて頂きました。大変偉い方なのに、人の心の垣根を越えて、まるで親戚のおじさんに会ったかのような気持ちにさせられてしまう。法王の純真さ、温かさに仏教の本質を感じました。「あ〜、こんな風に、私も生きられたら。」人間の限りある知恵で自分を防御するのではなく、その知恵を生かしつつ、限りない仏の智慧を頂き、楽に、幸せに生きられるように、まず自分が仏教心理学会の会員の皆様の豊富なリソースから学びたい。そして、共感できることを、多くの人に伝えていきたいのです。この地球で、一切衆生が安穏に共存できるように。

仏教心理は、現代の宝です。学術大会、勉強会、分科会、HP のリレーエッセイ等、共に学び、得たことを社会に発信していきませんか。日本仏教心理学会会員の皆様、共に菩薩道を歩みましょう。どうか、学会発展のために、ご指導、ご助力、ご支援くださいますように、心より、お願い申し上げます。

第 13 回 学 術 大 会 よ り

日本仏教心理学会第 13 回大会実行委員長を終えて

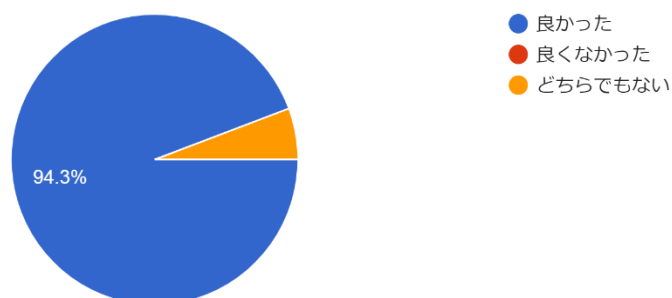
東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム
松 永 博 子

第 13 回学術大会は、2021 年 10 月 2 日 13 時から Zoom クラウドミーティング（以下、Zoom）により開催いたしました。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い Zoom による開催は 2 年目となります。本年度もこのような形での開催になりましたことは、昨年の時点では想像もつかないことでしたが、会長、大会長とも協議の上、やむを得ない事態と判断し、Zoom での開催といたしました。対面での開催を期待されていた会員の先生方におかれましては、心よりお詫びを申し上げます。来年度の大会では、皆様と直接お目にかかれる方式で開催できることを期待しています。

学術大会へは 60 名の方が申込みをされ、56 名が学術大会に参加されました。学術大会の講演の内容等につきましては、各先生方から別途ご報告いただきますので、私からは学術大会後のアンケート結果の概要につきましてご報告させていただくとさせていただきます。学術大会後のアンケートには、35 名の参加者からのご回答をいただきました。

2. オンライン（Zoom）での学術大会は昨年度に引き続き2回目でしたが、いかがでしたか。

35 件の回答

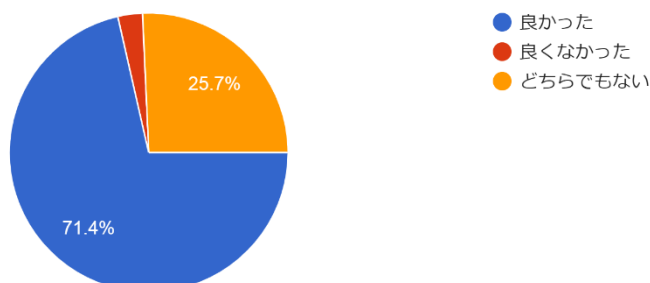


2 回目のオンライン学術大会には、94.3%の方から良かったと概ね好意的な感想が寄せられました。自由記述には、遠方からも参加できること、自宅や職場から簡単に参加できてよかったという声が多く寄せられました。また、継続して開催すること大切さについても記載があり、昨年度に引き続き中止という選択はせず、このような時だからこそ開催しようという思いで実行委員一同が頑張ったことへの労いを頂きました。

次にディスカッションについて 71.4%の方から良かった、25.7%からどちらでもないという感想が寄せられました。自由記述からは、ディスカッションが面白かったというもの、最初、かみ合わなかった意見がかみ合いそうになったときに時間の関係で終わってしまったという書き込みがあり、闊達な意見が収束しきらなかったことへの不全感が結果にも現れたものと想定されます。次回以降の学術大会のタイムテーブルにつきましては、ご意見を参考に再考したいと考えています。

4. ディスカッション（蓑輪先生、渡辺先生、井上先生、千石先生）はいかがでしたか

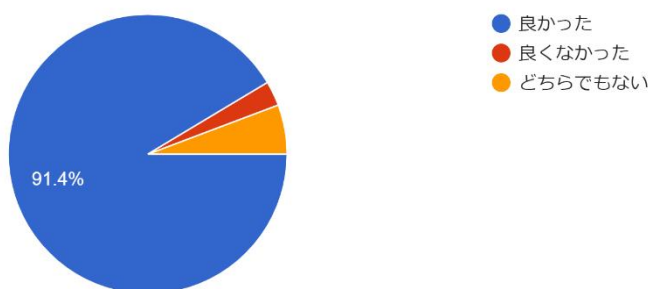
35 件の回答



ディスカッションの後、3つの部会に分かれて少人数で意見交換する時間を持ちました。1つ目の部会【浅野先生・渡辺先生】13名、2つ目の部会【蓑輪先生・千石先生】15名、3つ目の部会【井上先生】11名の参加者からアンケートへの回答を頂きました。部会へは、91.4%の方から良かったという感想が寄せられました。

5-1. 部会はいかがでしたか。

35 件の回答



最後に、アンケートに回答いただいた方の属性等についてご報告させていただきます。男性が47.1%、女性が52.9%でした。年齢は、30歳代が5.7%、40歳代が11.8%、50歳代が26.5%、60歳代が38.2%、70歳代が8.8%、80歳代以上が8.8%であり、多くの世代が学術大会に参加されていました。

学術大会への参加回数を尋ねたところ、初参加が38.2%、2～3回目が35.3%、4～5回目が11.8%、5回より多い14.7%という回答をいただき、初参加の方の多さと

リピーターの方の多さが顕在化する結果となりました。

私自身、5 回より多いリピーターの 1 人ですが、新たな発見が得られる学術大会のテーマを来年度も取上げたいと考えています。次回の学術大会は、新型コロナウイルス感染症の感染状況により判断することとなりますが、オンライン開催、集合型による対面開催等を検討して参ります。日時等が確定次第、学会ホームページよりご案内させていただきます。是非、次回のご参加をご検討下さい。

第 13 回 学 術 大 会 に 参 加 し て

浅野孝雄先生のお考えの一部の紹介

武蔵野大学名誉教授 ケネス田中

浅野孝雄先生（基調講演者）と渡辺章悟先生（大会長）の部会で話された内容を書くように頼まれたのですが、細かい内容は覚えていませんでした。その代わりに、私から見た浅野先生の基本的な考えを述べさせてもらうことにしました。

そうは言っても、浅野先生のお考えは壮大で複雑であり、特に科学の側面は私にとってはほとんどが初めて学ぶことでばかりです。実は私は、以前から浅野先生のお考えに興味を持っていて、2021 年 4 月から、中村元東方学院での浅野先生の講座を「生徒」として受講してきました。一年間の授業を受けてきても私の理解度は、やっと少しわかり始めた段階に来たという程度です。

浅野先生の考えを理解するに当たり、東方学院「現代脳科学と仏教心理学」と題する授業案内文から始めることが、良いと思います。

「過去において、十二縁起の「有→生→死→無明→行→識」という支の連関は、もっぱら神話的・ドグマ的に解釈され、そのことが科学思想の発展に伴って仏教が衰退することの主な原因となってきた。しかし、現代脳科学の意識理論に依拠する

ならば、それは次のような心的プロセスとして理解することができる。すなわち、「有→生」の2支は、人間が意識の流れにおける刹那滅（「生→死」）を介して、動物的存在から精神的存在へと生まれ変わることを意味する。それに引き続く縁起の回転によって継続的な識が生まれ、それが「慧」へと転化することによって、「覚り：精神的向上」への道が開かれる。そのことを八正道として実践することにおいて、人間は宇宙の新たな次元に創発する自律的で精神的な存在となる。このようなブッダの教説は、いかなるドグマにもイデオロギーにも頼ることなしに、人間の実存と向上が可能であることを示す自然主義的ヒューマニズムである。ブッダ本来の思想の現代における復活は、人類の歴史における一つの終わりの、新たな始まりへの還帰を意味するのだ。」

これを見る限り、浅野先生の十二縁起の理解が仏教の伝統的な理解でないことは明らかです。私もそれを指摘しましたが、先生はそのことは承知の上であると、回答されました。その時点で、私は伝統的な思考を横に置き、先生の言わんとしていることに心を開くことにしました。

その前に、伝統的な十二縁起の理解を端的に述べておくことにします。十二縁起の十二支とは、「無明→行→識→六色→名色→触→受→愛→取→有→生→老死・非・苦・憂・悩」です。これは、如何に「無明」が原因で、十支を通して最後の「老死・非・苦・憂・悩」という結果を生むという「流転」のプロセスを示したものです。十二縁起には、もう一つの「還滅」のプロセスもあり、それは、「無明」を、滅することによって、最後の「老死・非・苦・憂・悩」も滅するという側面です。これは、仏教の縁起説の基本である、「是があれば彼があり、是が生ずるが故に彼が生ず、是がなければ彼なし、是が滅するが故に彼滅す。」という理に基づくものです。

一方、浅野先生は、十二縁起説を「老死」で終わらず、「無明」に続くという循環的な理解をされるのです。また、「有→生→死→無明→行→識」の展開をポジティ

づに捉え、「動物的存在から精神的存在へと生まれ変わることを意味する」と理解される。「無明」とは、「混沌・カオスの状態」として捉え、そこから新しい「行→識」が展開し、八正道などを実践することで、「慧」へと転化し、「悟り：精神的向上」への道が開かれると理解されるのです。そして、この循環プロセスは何回も継続され、螺旋的にその実践者は、悟りへ向かって精神的に向上していくのです。

それでは、二点目について述べます。浅野先生の「仏教と脳科学」の考えには、元カリフォルニア大学の脳科学者ワルター・フリーマン教授（Walter Freeman、1895～1972）の研究成果がベースにあるのです。フリーマン教授の貢献は、「人間の心とは、脳が作り出す」ということを、脳の嗅覚を中心とした研究を通して証明したところにあると言えるのです。そして、心の一角である「気づき」が脳で起こり、それを「大域的アトラクター」という現象であることを示したのです。

心が脳によって発生するということは、「身心が一体」であるということである、ということを浅野先生はかなり強調されます。更にこのことによって言える大切なことは、

「自分と宇宙が一体である」ということです。それは、我々の脳が身体の一部であり、そして身体自体が、酸素や食べ物によって成り立ち、それらは宇宙・自然が生産するものであるからです。従って、脳、身体、酸素・食べ物、そして自然・宇宙は、一体なのです。

そこで、更に大切なことは、脳が心を作り出すので心が脳に支配されているように思えるが、実は、心は脳を制御するということです。浅野先生は、この点も強調されています。この事実は、「心は脳から自由である」とも言えるのです。そうであるので、善悪、倫理が成立すると考えられるのです。そして、仏教が目指す悟りが可能となるということを後押しすると言えるのです。

以上のことは、浅野先生の思想の極一部に過ぎないが、これが今後、仏教と心理

学や脳科学などの関係をさらに発展させてくれるきっかけになることを期待します。

第 13 回学術大会に参加して

公益財団法人林精神医学研究所 理事・総合病院水島協同病院 精神科 医長

福山医療専門学校 非常勤講師

遠 藤 健 一 郎

昨年 10 月 2 日に第 13 回学術大会が行なわれたのですが、オンラインでの手軽さもあって、一昨年に引き続き、これに参加いたしました。基調講演、ディスカッション、部会、全体会の構成でしたが、それぞれいろいろと勉強となり、思うところも多くありましたので、この報告をさせていただきます。

浅野孝雄先生によって「マインドフルネス（気づき・念）とは何か？—フリーマンの意識理論による十二縁起の脳科学的解釈」の演題で基調講演が行われました。ここで、ウォルター・フリーマンの複雑系理論に基づく意識理論で、脳神経回路網の活動における「大域的アトラクター」の生成とその連続が気づきと意識であること、十二縁起の「死」は「刹那滅」を意味する暗喩であること、「大域的アトラクター」のカオスの遍歴の過渡的状态が「刹那滅」となっていること、この「刹那滅」を通じて「死」と「無明」がつながり、「気づきの発生→刹那滅→混沌」といった心理的過程に対応する「生→死→無明」の流れとなり、十二縁起は循環的因果関係の「閉じた輪」として完成することを学びました。

このあとのディスカッションにおいて、千石真理先生から、「言葉を持っていないが、大脳新皮質が発達しており、高度な知能を持っているイルカのような動物にも、釈尊のような存在となるものがいるのか」といった問いが出され、これに興味を引かれて、千石先生と蓑輪顕量先生の部会に参加しました。部会自体では、千石

先生の問い自体について話し合うことはなかったのですが、蓑輪先生より、瞑想には心の働きを静めていく「サマタ」と、心をありのままに観察していく「ヴィパッサナー」があり、これらの瞑想が釈尊の時代から部派仏教を経て瑜伽行派に至るまでどのように展開したかといった話を直接に聞くことができ、貴重な経験となりました。そのときに話題となったかどうかは失念したのですが、のちに蓑輪先生の著書で、「ヴィパッサナー」のひとつである入息出息観で刹那滅が捉えられ、そこから無常や無我の価値観が導き出されたということも知ることができ、浅野先生の講演を振り返るときにも役立ちました。

さて、千石先生からの公案(?)を、講演を参考にして考えてみます。覚王(釈尊)は理性の働きである「覚」を重んじるものである。理性とは「慧」であり、進化心理学的に表現すれば、脳と社会の共振化によって脳に定着した生得的モジュールが生み出す生得的利他心である。「慧」は、十二縁起で「有→生」において精神的存在であることを選択するものである。一方、この「慧」は、刹那滅(「死」)での消滅のさいに「言葉」への変換の痕跡として「種子」となった「識」を、「善」へと向かう志向性として新生させるものでもある。生得的利他心である「慧」が「言葉」に変換されるものでなければ、言葉を持っていないイルカにも覚王は存在するであろう。しかし、真の精神的存在には、「思・志向性」を正しくすることが必要であり、この「正思」を得るためには、「八正道」が必要である。この八正道の法輪を回すには、言葉としての善の種子である「正語」が必要となる。そうすると、言葉を持っていないイルカに覚王は存在しないであろう。つまり、「慧」が「言葉」へ変換されない生得的利他心であるならば、イルカにも覚王は存在しうるが、真の精神的存在となるために八正道の実践が必要であるならば、イルカに覚王は存在しえない。誤っているかもしれませんが、このように空想しました。

大会に参加して：越境研究の重要性について

臨床心理士・公認心理師 田 邊 英 一

2021年度の第13回の仏教心理学会学術大会の基調講演は、脳科学者の浅野孝雄先生による「マインドフルネス（気づき・念）とは何か？フリーマンの意識理論による十二縁起の脳科学的解釈」というタイトルで、脳科学の視点から仏陀の縁起説について、新たな合理的・科学的解釈を提示していただきました。

先生のご講演では、【フリーマン理論と仏陀の教説が「気づき」を接点として、対称的な構造を有する】という着想のもとに、仏陀の十二縁起説について、輪廻を前提とした循環的因果プロセスという外縁起の解釈から、人間の意識の中で起こる一生の間営まれる循環的因果プロセス—内縁起的捉え方—の自然科学的解釈への脱構築を試みたものでした。

フリーマン理論は、「行動・知覚サイクル」という物理的な循環的神経回路が大域アトラクターという活動パターンを生み、そして心的プロセスとしての「気づき」は、この物理的な神経回路網から生まれた大域アトラクターに対応するというものです。つまり、脳内の物理的な神経回路網の活動パターンが大域アトラクター（気づき）という非物質的な意識のプロセスに繋がっている。さらに「法はプロセス」というゴンブリッジの解釈から、「法とは気づきによって認知するプロセス」という洞察を得たことで、ここに「気づき」がミッシングリンクとなって、フリーマン理論と仏陀の教説の間に構造的対称性を有するという仮説に至ったと理解しております。

この仮説について、本講演では、特に十二支の中の「無明→行→識」の3支と「有→生→死」の3支について焦点を当てて、詳細に説明していただきました。個人的には、各支の意味解釈も大変興味深いものでしたが、“生”と“死と刹那滅”に

ついて、それが再び「無明」に円環していく解釈が新鮮で非常に興味深く思いました。

浅野先生の脳科学の視点からのご研究は、「異質な他者が境を越えて学問として研究する」という点では越境研究に位置付けられるものではないかと思いますが、同時に学問分野における「仏教の関与」の外延の広さを提示して頂いたようにも思います。越境研究ではありませんが、仏教が何らかの形で著名な科学者の研究に関与したと思われる事例は、日本では枚挙にいとまがありません。例えば、数学の分野においては、広中平祐氏の「相即相入」にインスパイアされ「特異点の解消」を導いた研究、岡潔氏は念仏による新たな境地へのブレークスルーなど。哲学の分野では森信三氏、西田幾多郎氏、井筒俊彦氏など。生物学において、南方熊楠氏や「動的平衡」で知られる福岡伸一氏、量子力学では湯川秀樹氏など…。ただ仏教の関与の外延の広さという点で最も印象深いのは、フランス国営放送の主催の

《ゴールドバ「科学と意識」シンポジウム》(1976 年)です。仏教の唯識論を彷彿させる「宇宙の暗在系-明在系と意識」の講演を行ったイギリスの理論物理学者のデヴィッド・ボーム博士など当時の世界的に著名な科学者たちや哲学者、心理学者、宗教家・学者などが一堂に会して講演と討論を展開したシンポジウムです。それまでは、仏教思想の影響力は異分野の個人ベースの研究に限定されていましたが、このゴールドバシンポジウムを契機として、その後のアメリカにおけるニュー・エイジ・サイエンス運動に結び付いていったように個人ベースから運動・組織・プロジェクトベース、大きなうねりに移行していったからです。特に 21 世紀になってから理系・文系を問わず「仏教の教説」に対する越境研究、対論や対話が加速度的に増えているように思えます。

このように異質の学問がその境界を越えて（越境研究として）仏教に惹きつけられる背景には、何があるのでしょうか。

イギリスの法律家で熱心な仏教徒でもある C. ハンプレーズ氏の著書「Buddhism」の中の次のような一節の中に、その答えの一つが見出せます。「…一応の吟味によれば、仏教は宗教というよりむしろ精神の哲学であり、生命に対する態度は近代科学のように冷静で客観的である。それにもかかわらず、仏教は生きている。驚くほどの生命にみちている…」と。つまり、その魅力は、教説が単なる神話的な教義で終わるのではなく、また道徳や倫理の教えに留まるのではなく、偉大な哲学であるからかもしれません。また今日の特に量子力学や宇宙物理学における科学の進歩によって、仏教の哲理の深遠さには現代の科学的思考に耐える論理の堅牢性、細分化した学問分野を越える包括的な視点、つまり先端科学が直面している超難問群をブレイクスルーする鍵が隠されている可能性に世界中の科学者自身が気づき始めたからではないでしょうか。私には、かつて宗教とは対立的位置にあった科学が仏教を越境研究しようとする態度は、その進歩の先に、仏教の教説の世界を見ているようにさえ思われます。結局仏教と科学は帰一する、と思えるのです。

「越境」と言うと、専門領域の境（空間的境界）を越えるものが一般的ですが、こと仏教に対する越境的アプローチは、約 2500 年前の仏教の教説がその対象となるのですから、時間という境界をも超えた越境研究と言えるものです。その根底にある考え方は、「かくかくの瞬間に湧出する内容は、そのときまで知るべくして知り得なかった本質を顕わしている。それはゆっくりと干拓されていった湖のイメージを思い描くと、干拓作業が進めば進むほど、より深い地層が隠されていた姿を現していく」というボームの言葉に代表されるように思います。まさに真理の発掘作業のごときものと言えるように思います。

一方、仏教についての異質分野による純粋な学問的越境研究は、宗教としての仏教界自身にとっても重要ではないでしょうか。

世界中の仏教学の専門家によって進められている根本仏教の文献研究はもうすぐ

100年目を迎えます。仏教の深遠な真理を基盤とする理論体系が明らかになりつつある一方で、私たち市井の人々の精神の糧（実践宗教）として、十分にその真価を発揮することができているかと問われると、道半ばという状況ではないでしょうか。

凡夫へのアピールという点では、敢えて通俗的な解説を行ったことや時代性格の変化に沿った解説がアップデートされてこなかったために、却って仏教の深遠な哲理が失われ、誤解と偏見をもって仏教離れのような様相も散見されてきたのも事実です。ここに仏教の根本道理を現代人に理性的に理解できるように解釈される必要性があり、仏教の現代的意義の理解の推進という意味で、仏教界自身が異質分野からの仏教の越境研究を積極的に推進する意義が見出せるのではないのでしょうか。いずれインターネットやAI技術の進化（特異点を越えた）の先に、「生命の存在/意味」という問いに否応なしに向き合わざるをえなくなるでしょう。そこに、理性的理解を入り口として実践としての仏教の真価が問われるのだと私は思います。

日本仏教心理学会は、その会則前文から、まさに仏教界自ら越境研究の意義を積極的に組織的に体現しようと試みていると言えます。今回の浅野先生の脳科学の視点からご講演も深い思いの一環として主催されたものと理解しております。このような本学会の活動や越境研究などの学問的研究によって、国、人種・民族、社会、文化の境界を越えて世界中で一人でも多くの人々に対して仏教の現代的意義の理性的理解が広く推進されるよう、会員の一人として尽力させていただきたいと思えます。

会則前文から抜粋：

人間の心の理解とその救い・癒し・成長に関わる理論と方法という点で、仏教と心理学はきわめて近接した関係にあると思われるが、残念ながらこれまで日本では本格的な対話や統合の試みが十分行なわれてきたとはいえない。しかし深刻な心

の荒廃が指摘される状況下にあって、今こそ両分野に関わる研究者・臨床家が 協力しあい、より統合的で有効妥当性の高い、現代人のための新たな心の理解・救い・癒し・成長の道を拓くことが望まれるのではないか。そうした共通の問題 意識を出発点として、ここに「日本仏教心理学会」を創設する。

第 13 回日本仏教心理学会学術大会 部会に参加して

京都市立芸術大学音楽学部 科目等履修生

高 垣 茜

一般会員の高垣茜と申します。私が仏教心理学会と出会ったのは 5 年ほど前、ある雑誌に掲載された井上ウィマラ先生のお言葉に惹かれ、いろいろ調べているうちに、この学会のホームページに辿り着いたのが始まりです。基調講演は以前も拝聴したことがあったのですが、今回初めて部会まで参加しました。以下に井上先生の部会に参加した感想を記したいと思います。

井上先生の部会は、参加者の簡単な自己紹介ののち、各自が疑問に思っていることや先生にお聞きしたいことを質問する、充実して心温まる時間でした。私は部会前の先生のスライドで、消化できていない部分があったので、改めてスライドを見せていただき、質問することができました。それは、「全体性と私」に関すること、世界や全体は自分の外側にあるのではなく、「私」というのは、もともと全体であったものが、嫌なところや見たくないものを疎外や排除して浮上したものであるということでした。「私」という枠を手放せば、命の全体性につながる道が開けるといった話から、抑圧された見たくないものとどう向き合うか、他の方がご自身の体験を話してくださりました。私の疑問がきっかけで他の方の体験が聞けたのは嬉しかったですし、また、その方のお話に触発され、自分自身の経験として、家族や親

しい人の死を悼んでいたときに、過去に切り捨てた自分自身を吊っているような感覚がしたことを思い出しました。それは、死者を吊っているようで、否定していた私自身を吊っていた感じがするもので、あの時、私は間接的に排除していたものを認めていたのかもしれないと、思いを巡らしていました。

また、別の話題であがった「ボームの暗在系」についても、とても興味を持ちました。理論物理学者デヴィッド・ボームによると、私たちが知覚している世界は一種の顕現の世界（明在系）であり、その背後に時空を超えた全一的な「暗在系」があるとのことですが、そうした流れや目に見えない全体性は、私たちが、今、生きていることを裏打ちしてくれるような感じがし、とても安心した気持ちになりました。また、その背後にあるものをときどき思い出したり、繋がったりするのが祭りや芸能ではないかと想像が膨らみました。それは必ずしも交わされた話の内容の真意をつかめているとはいいがたいかもしれませんが、普段は考えない話題から、自分が何を感じるかを知り、いろいろなことに思いを馳せるが楽しかったです。そして、学会、特に部会のようなコミュニケーションの場は、私にとって、日々の生活を一旦立ち止まって振り返る、大切な時間であると感じました。

私は、親しい人たちとの死別に、大変なショックを受けた時期があります。しかし、それでも人生に絶望し、放棄しなかったのは、この学会で聞いたことが頭にあったからだと思っています。とりわけ、2017 年の学会誌にあった災害支援に関する記事から、いろいろな反応や症状は一時的でありすべては変化していくこと、人には生きようとする力が備わっていると信じることができたからだと思っています。もちろん、そのことを理解し、待ってくれた人たちのお蔭でもあります。

今、生きづらさを感じながら生きている人が多くいるかと思います。仏教の智慧と心理学の知見から、生きづらさを感じる人たちが等身大のその人でいられますように、そして、答えのない日常生活に向き合っていける広くて深い心が涵養できま

すよう、今後も仏教心理学会が世の中に浸透していきますことを期待しています。

仏教心理学会教育部会オンライン・ゼミ勉強会報告

— その内容、目的、課題、組織など —

担当： 武蔵野大学名誉教授 ケネス田中

1. 開始と経過： 2021 年 6 月 10 日に第一回のゼミ勉強会が開かれた。その後、2 ヶ月おきに偶数の月に行われてきた。時間は、20:00～21:30 の 1 時間半で行っていたが、質疑応答と議論に十分な時間が取れなかったので、9 月から、フリーディスカッションの時間を開始した。それは、奇数の月に設置したため、本ゼミ勉強会は、毎月の第 2 木曜日に行われることになった。参加費は無料

2. 開始の動機： 学会の部会としての活動がほとんど何もなされていないことを解消したいということが開始した主な原動力となった。また、オンライン技術の発展でより多くの参加者が集まれるようになったということも、強い動機となった。

3. 主なテーマ： しかし、開始の動機は上述のような事務的な理由よりは、我学会が 2008 年の学会開始からテーマとしている「仏教心理学の構築」という学術分野の探求でもあった。もちろん、単純な結論は得られなくても、長い目で見て、コツコツと追求することを目指す。その一角として、研究班の一つは、「仏教心理学」に関する先行研究とその資料を集めることに力を入れている。

また、教科書としては、『ケネス・タナカの仏教教室 IV — 縁起的主体性で

生きる仏教心理学』という私の講演録を使用し、毎回の課題の一つをその中から抽出している。

4. 課題：この数ヶ月で扱った課題としては下記のようなものが挙げられる：1) 未我・自我・無我という発達理論、2) 十牛図と発達論、3) 健全な自我の定義、3) 自我を超えるレベルを「超我」と決定、4) 自我機能と自己概念の違い、5) 縁起的主体性・空的主体性の意味、6) ペルソナ・自己イメージ、7) 自己を知る為の縦の軸と横の軸、8) 現代社会における仏教心理学の性質と役割、8) 日本人の所属感、9) 仏教心理学の構築など

5. 参加者：登録者は、約45人という数を獲得されたが、実際の参加者は、毎回約30人弱。参加者の大半は学会員であるが、他には、長年学会が主催してきた「仏教と心理学の接点を追求する勉強会」の学会員でない方も含まれている。海外からは、ヨーロッパ、アメリカ、そして香港からの参加がある。

6. 顧問の先生方：この分野で長年活躍され、専門分野で貢献された方々には、「顧問」という立場で、本ゼミ勉強会に参加したり助言をお願いしたりしている。現段階では、一部の先生しか声をかけることができていないが、今後は全員に関わって頂くことを目指す。顧問としては、井上ウィマラ、岡野守也、葛西賢太、加藤博己、佐久間秀範、千石真理、高玉泰子、西河正行、森岡正芳、山田博夫という先生をお願いしている。

7. 発表者：毎回、2人ほどが5分から20分の発表を行い、その後

は、私の司会の下で、質疑応答の時間を設けている。発表者は、参加者の中から選ぶことがあるが、上記の顧問の先生の中からお願いする時もある。特に、岡野守也先生、高玉泰子先生、山田博夫先生には、毎回参加して頂き、大変お世話になっている。

8. アンケート：偶数の月に発表がある時には、毎回、参加者全員にアンケートを実施し、その答えを全員と共有している。アンケートの回答は義務付けられていないが、毎回、約 22 名が提出している。他の参加者の回答を見て、お互いに連絡を取れる仕組みも設けられている。

9. 実行委員会：ゼミ勉強会の運営には、四名が関わっている。

- a) 岩瀬真寿美 （同朋大学社会福祉学部・准教授）
- b) 岡田成能 （本山修験宗 僧侶、同志社大学大学院総合政策科学研究科 博士課程（後期課程））
- c) 武田正文 （浄土真宗本願寺派高善寺、臨床心理士、公認心理師、広島大学客員講師）
- d) ケネス田中 （武蔵野大学名誉教授・日本仏教心理学会教育分科会担当者）

10. 懇親会：偶数の月の後には、「涅槃寂静会」と題して、和やかな時間を取り、楽しい意見交換や体験談を語る時間となっている。

11. 参加希望：興味があり、真摯に参加していただける方は、歓迎いたします。ケネス田中 chacotanaka@gmail.com まで、ご連絡していただくよう、お願いします。

講座紹介 心の健康アドバイザー認定講座

一般社団法人日本産業カウンセラー協会 産業カウンセラー養成事業部

シニア産業カウンセラー・キャリアコンサルタント

松 村 一 生

本学会で学ばれている皆様には、日頃お寺で檀家の方々と接する機会の多い方もおられるものと思います。この度弊協会では、人と接するすべての人に向けて、傾聴や対話のスキルを使って、的確な支援を行なう方法を学ぶ「心の健康アドバイザー認定講座」を新たに始めました。

学習は、オンライン（Zoom による体験学習と e-Learning による知識学習）で、世界のどこからでも、ご参加いただけます。

お問い合わせ、お申込み、無料説明会は以下のHPから

<https://www.counselor.or.jp/portals/0/kokoro-advisor/>

こころは見えない、けれど、こころの声を聴くことはできる。

なお、大学・専門学校において「産業カウンセラー」資格が取れる「産業カウンセラー養成講座」の開講をご検討の場合も、ぜひお問い合わせください。

産業カウンセラー養成事業部 kensyuu@counselor.or.jp まで



編 集 後 記

「光陰矢の如し」と言いますが、2012 年 4 月より日本仏教心理学会ニュースレターの担当をさせて頂き、ちょうど 10 年が経過していました。今回で、ニュースレターの編集を卒業させて頂き、この編集後記の執筆も最後になりました。

現在は会長としての大任、学術大会プログラムの案を練っているところです。

仏教心理ならではの学術研究と、学術で得た知識をどう活用できるのか、という研究、実践の両方面の重要性、特性を生かせる会にしたい、と思っています。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い致します。

千石 真理（心身めざめ内観センター）

出口の見えない新型コロナウイルス感染症の拡大は、第 7 波の発生が懸念されています。3 年連続で、コロナの話題を編集後記に書くことになろうとは、3 年前には思いもよらず。現代人が全幅の信頼を寄せてきた科学技術文明は、この感染力の高いウイルスの前には、期待をはるかに下回った成果しか上げ得ていません。

そうした折も折、ロシアによるウクライナ侵攻が始まりました。報道やインターネットで拡散される（虚実入り混じった）情報から、恐ろしい戦争犯罪が浮かび上がってきています。さらには、核攻撃の懸念までもが囁かれるに至り、第二次大戦後に国際社会が築き上げてきた秩序は、揺るがされています。

4 月 8 日は灌仏会（花まつり）ですが、釈尊滅後 2500 年。先人たち（釈尊・モーゼ・イエス・マホメットら）の到達した高い精神文化をもってしても、憎しみと人の心の残虐性は克服されず、科学文明は自然の鉄槌から人を完全に守ることはおろか、両刃の剣を人類の喉元に突き付けてさえいます。私たちに何ができるのか、考えてさせられる 1 年となりそうです。

松村 一生（シニア産業カウンセラー）