

# 日本仏教心理学会 ニューズレター

Vol. 23 2023年1月15日

## 巻頭語

### 第14回 学術大会より

1. 日本仏教心理学会第14回学術大会大会長を務めさせていただいて  
..... 千石 真理
2. 第14回大会を終えて ..... 松永 博子
3. 基調講演について  
—熊谷誠慈「伝統知の可能性—社会実装と自然との共生に向けて」—  
..... 岡田 成能  
—室谷悠子「クマの棲む豊かな森を次世代へ：全ての生命と共存する社会をめざして」—  
..... 山田 知子
4. 研究発表を終えて  
..... 遠藤 健一郎  
..... 近藤 伸介  
..... 武田 正文
5. 研究発表の座長を務めて ..... 鮫島 有理
6. 全体の感想として ..... 山口 豊

## 書籍紹介

7. 『仏教は心の悩みにどう答えるのか』坂井祐円 編著・・ 千石 真理
8. 『私たちはまだマインドフルネスに出会っていない—  
—心理学と仏教瞑想による創発的対話』杉浦義典、井上ウィマラ 著  
..... 岩瀬 真寿美

## 研究会・活動報告

9. 日本仏教心理学会教育分科会ゼミ勉強会  
—「過去の業績と未来へのビジョン」・・ ケネス 田中

## 講座紹介

10. 「マインドフルネスカレッジ」 ..... 井上 ウィマラ

## 編集後記

..... 田邊英一・松村一生

## 巻 頭 語

### 1. 日本仏教心理学会第14回学術大会大会長を務めさせていただいて

#### あらゆる命の共生をめざして

#### —仏教学・心理学は何を現代社会に提言できるか—

千石 真理（日本仏教心理学会会長・心身めざまし内観センター・

公立鳥取環境大学）

2022年9月24日、日本仏教心理学会第4代目会長を拝命して初めての学術大会大会長を務めさせていただきました。2020年、2021年と同様コロナ渦にあり、今年もオンラインでの開催となりました。対面でお会いすることが叶いませんでしたが、参加して下さった皆様には、心より御礼申し上げます。

大会テーマ「あらゆる命の共生をめざして—仏教学・心理学は何を現代社会に提言できるか—」に沿って、京都大学 人と社会の未来研究院（旧：こころの未来研究センター）准教授、熊谷誠慈先生と、一般財団法人日本熊森協会会長、室谷悠子先生のお二人を講師としてお迎えしました。先生方とは以前よりご縁を頂いており、お二人のご研究、ご活動を是非、会員の皆様に知って頂きたい、という私の願いが結実すると共に、命をめぐる仏教思想と、その仏教の縁起観に基づく共生社会の在り方について皆様と共に考える、大変貴重なひと時となりました。

「伝統知の可能性：社会実装と自然との共生に向けて」という講題でご登壇頂いた熊谷先生は、インド・チベット・ブータン仏教学、そしてチベットの土着宗教ボン教の研究者として幾度も、ブータン、ヒマラヤに渡航されています。私は京都大学こころの未来研究センターに在職中の2013年、第10次京大ブータン友好訪問団の一員としてブータン王国に派遣していただきました。熊谷先生が、ブータンに見る仏教の社会実装、国民総幸福（GNH）政策、仏教倫理と動植物の共生についてご講義下さっている間、かの王国の自然の美しさ、貧しくとも心豊に生きる人々の姿、輪廻思想の中であって、生きとし生けるものは皆、親子、兄弟であると、人と野生動物が信頼し合い、寄り添う姿を懐かしく思い浮かべておりました。

「クマの棲む豊かな森を次世代へ —全ての生命と共存する社会をめざして—」と題し、室谷先生は、クマの人身事故が増加した原因、野生動物による農作物被害等に対して、捕殺による対策

が全国で推し進められている実態、それに対して、野生動物は捕殺するのではなく、動物たちの棲み家となる豊かな森を再生し、人と動物の棲み分け、共存することが必要であると豊富な資料を基にご教示下さり、その実現のための具体的な活動を報告して下さいました。

なぜクマや、その他の野生動物が行き場をなくし、集落近くに現れるようになったのか。その原因を知らなければ、かつての私のように、クマは危険で怖い存在であるとしか一般の人は思わないでしょう。仏教国ブータンでは、人間の利便性のために他の動植物を犠牲にすることはありえません。本当にあらゆる命を尊重し、人間にとって害虫といわれる蚊や、蛭、ダニさへも殺さないのには驚きました。宇宙も自然も、人間も動物も、すべての存在、現象はお互いに依存し、繋がり、今、ここにある。自分と全ての命あるものが平等に輪廻のサイクルの中に生かされていると目覚める。この縁起を意識して一切衆生、生きとし生けるものの幸福と解脱を祈り、マニ車を回しています。人間は自分の欲望を満たすだけでは幸せにはなれない。ブータン人はこのことを心から願っているのでみんなのために祈ります。全ての命の幸せが自分の幸せにもなり、他者のために祈るからこそ、幸せを感じるのでしょうか。そして、全ての家に仏壇があり、祖父母、父母が手を合わせる姿を子供たちに見せ、仏教を伝えています。

仏教国ブータン、そしてスリランカでも、人と動物が共生し、野生動物たちがのびのびと暮らしている。その姿を思い出すたびに、日本の現状を憂えずにはいられません。かつて、森を消滅させた文明は、全て滅びています。クマを絶滅させる人間は、自らも生存ができなくなる環境を作り出しているにすぎません。仏典『阿弥陀経』の共命鳥のエピソードにあるように、他を滅ぼすことは自分自身を滅ぼす、他を生かすことが自分を生かすことになる、仏教は教えてきたのです。

2020年より、政府のムーンショット型研究開発制度が始まり、その目標9に「2050年までに、こころの安らぎや活力を増大することで、精神的に豊かで躍動的な社会を実現する」が掲げられています。そのプログラムディレクターに、今大会のご講師で、チベット仏教の研究者、熊谷先生が就任されたことは、嬉しい限りです。そして仏教心理学会の会員である私たちそれぞれにも、宇宙船地球号の同乗者としての生き方が問われているのは間違いないでしょう。

日本仏教心理学会では、今後も、仏教、心理学が学問の枠にとどまらず、私たちの人生をどのように導き、実生活において、いかに実践できるのか、学びと問題定義の場になる学術大会を開催していきます。今後とも、日本仏教心理学会を、どうか宜しくお願い致します。

## 2. 第14回学術大会を終えて

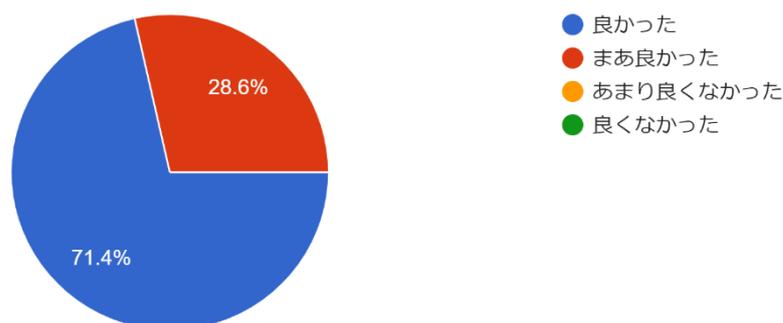
松永 博子（日本仏教心理学会 運営委員学術大会担当）

日本仏教心理学会第14回学術大会は2022年9月24日（土）にオンラインにて開催されました。「あらゆる命の共生をめざして：仏教学・心理学は何を現代に提言できるか」が、本学術大会のテーマとして掲げられましたが、基調講演の内容等については、基調講演の先生方からご報告なされるものとして私からの説明は割愛をさせていただきます。

本大会へは29名の方が参加登録をされ、最大35名の方（実行委員・事務局除く）がアクセスされました。本年度は、3年ぶりに個人発表の時間を設け、発表いただくことが出来ました。来年度以降、さらに多くの皆様の発表を期待しています。

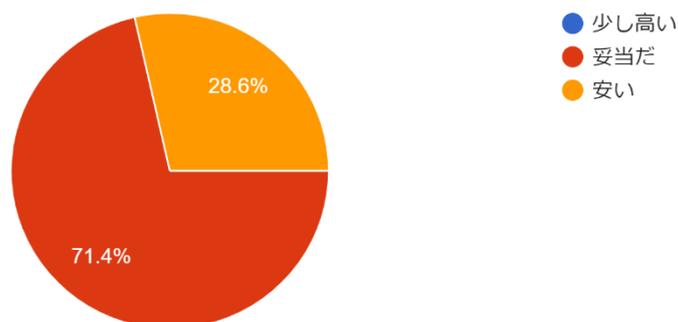
以下に、学術大会参加者アンケートの結果を記載いたします。回答いただいたのは7名の方でした。学術大会の参加者が多くないこと、アンケートへの回答が少ないことはとても残念な結果であり、今後さらにいただいたご指摘を基に来年度に向けて検討し、より多くの方のご参加を期待しています。

第14回学術大会の印象は全体的にいかがでしたか  
7件の回答



学術大会参加費についてご意見をお聞かせください。

7件の回答



上記のように解答された理由を具体的に教えてください。

- 凶暴イメージがある、熊との共存にインパクトがありました。
- 本年度の第一部の講演と議論はたいへん充実していたと思いますのに、30名前後の参加ということが残念でした。人間性心理学会など心理学系やスピリチュアルケア学会などトランスパーソナル系など、会員の興味や理念的な志向性の近い団体へのご紹介、という手段は考えられないでしょうか。
- また、わたくしの知る限りでは宗教学会の会員さんが本学会には少なからずいらっしゃるのですが、宗教学会のニュースレターにリンクを紹介いただくなど（もしすでにされていたら、わたくしの見逃しでした。申し訳ありません）の広報に今後は努めていただければと願われます。
- 退会参加費の領収書もありがとうございました。
- 払いやすい金額だと思います。
- オンライン開催でも、双方向性が確保されているから。
- 他の学会との比較で、もう少し高くてもよいのでは、と思いました。

今後の学術大会で取上げて欲しいテーマ等ありましたらご記載ください。

- 幼少期や学童期における仏教と心理学について

- 唯識に関することについて
- 武田先生のご発表が、興味深かったです。継続研究して、その後のご発表を期待します。
- 仏法と心理療法

当学会へのご要望等ありましたら自由にご記載ください。

- Zoomでの学会大会は参加がしやすく、大変ありがたかったです。
- 学術大会だけでなく、日ごろ定期的に講演会や勉強会を実施していただき感謝しております。今後ともよろしく願い申し上げます。

### 3. 基調講演について

#### —熊谷誠慈「伝統知の可能性—社会実装と自然との共生に向けて」 に対する私感—

岡田 成能

本年の学術大会では、基調講演において京都大学の熊谷誠慈准教授にご登壇いただいた。熊谷准教授はブータンの国民総幸福（GNH）政策をご研究され、ブータンにおける仏教思想の社会実装の事例を通して日本仏教の復興の可能性を提言された。

熊谷准教授は、仏教の本質は「幸せのための教え」であり、それを取り戻すことが日本仏教の復興に繋がると主張された。個人あるいは集団の世俗的幸福の実現と共に、一切の苦しみから解放される涅槃という仏教の究極的幸福を得ることを目指すため、仏教の叡智に触れ（聞）、人生についての考えを深め（思）、より良い人生のために行動する（修）という思想を社会に浸透させる役割を仏教が担うとする。

その事例として、熊谷准教授はブータンを挙げる。ブータンでは仏教思想が文化的に定着し、寺院や僧侶が国家のサポートを受けており、政策においても仏教思想が多分に反映され、仏教思想が「社会実装」されていると言える。世界的にも有名なブータンのGNHは、国民の心理的幸福や時間の使い方、文化的小および生態的多様性に至るまで、経済的幸福追求以外の要素も等しく重視し、物質と精神の両方の幸福を追求する中道の思想が反映されており、全ての領域において幸福の尺度が数値化され、客観性が担保されていることも特徴である。さらに、幸福の対象としての「国民」を人間のみならず「生きとし生けるもの全て」としている。輪廻思想に基づけば前世において家族であったかもしれない、そして現在も同じ一切皆苦の世を生きている動物たちや彼らの住処である森の植物たちの幸福も追求される。

翻って日本仏教を見ると、明治期以降、それまで寺院が担っていた教育、文化、戸籍管理、娯楽、カウンセリング、医療などの諸々の機能は他の新しい機関や制度に取って代われ、軸となる宗教的機能も現在では低迷している。しかしながら今後の日本において仏教寺院の宗教的機能が果たす役割は「幸せのための教え」という点で多大であり、またカウンセリング機能や非日常空間の提供、地域のハブとしての場など潜在的な役割を今以上に認識する必要がある、仏教思想が社会実装されたブータンの事例は参考になるだろう。日本において、仏教がその本質である「幸せのための教え」を取り戻す過程こそが日本仏教再興の過程であり、それが達成された時に、ブータンに見る個人と社会と自然との調和が達成されるのではないかと熊谷准教授は論じられた。

以降は私感である。熊谷准教授によって紹介されたブータンの事例は、その全てが仏教思想に起因しているわけではなく、輪廻の思想や死生観など、土着の民間信仰もまた重要な意味を持っているように見える。しかし基盤が仏教だけでなかったとしても、国民の幸福や環境保全を追求していくことができるのであれば、それは近代化の負の側面を是正する一手法をブータンが体現していることにほかならない。

日本にもブータンと同様に古来の土着の民間信仰や自然信仰、死生観が伝来した仏教思想と融合し、統合的な思想体系を作り上げてきた歴史がある。しかし、近代科学によってそれらの個人と社会と自然との連関性が細かく切り離された。それらの一部は近代の文脈で再解釈され、伸張されてきたが、一方では新たに人々の精神的疲弊や社会の希薄化、自然破壊などの副産物を生み出した。

古来の思想に回帰することは困難であるが、近代化の弊害が深刻化しつつある現在こそ、近代化以降の世界観の脱構築、そして再構築を行うことは可能であると考えられる。その方法として、熊谷准教授が指摘するように仏教の潜在的可能性に再び焦点を当て、その社会的機能を実装させ

ることが必要と言える。いつの世も生きとし生けるものに等しく訪れる「苦」を見定め、「幸せのための教え」を追求する者の一人として、今一度背筋を正すと同時に、将来の可能性を思い描くことのできた基調講演であった。

## 一室谷悠子先生の基調講演「クマの棲む豊かな森を次世代へ：全ての生命と共存する社会をめざして」を拝聴して一

山田 知子（武蔵野通信教育部大学院）

この度は在住先の香港で、第14回学術大会に参加致しました。基調講演を聴かせて頂いた感想を、拙い文章ではございますが、執筆させて頂きました。

室谷先生の「クマの棲む豊かな森を次世代へ：全ての生命と共存する社会を目指して」を拝聴し、「共存」そして「棲み分け」ということに関し、改めて仏教的な視点を交えて考えました。

私の住む香港でも、昨今公営住宅の増築により山肌が大幅に削られ、住宅地でイノシシの姿が頻繁に見られるようになりました。この動物と人間の境界線を思うとき、現在香港社会に起こっている社会的な変化に思いを寄せずにいられません。香港はあらゆる矛盾を丸のみにしてきた、いわば強者も弱者も混在していたジャングルのような社会であったと言われていています。東洋と西洋、富と貧、光と影、それぞれの境界線が完全に溶け合うことなく包括され、それが良くも悪くも「香港らしさ」を形作っていました。ジャングルに弱肉強食という自然界の厳しさが伴うのと同様に、この街には深刻な社会問題や厳しい現実が存在します。しかしそれが今、根こそぎ一掃され、あたかも「強者のみのジャングル」ができつつあるような不気味さを感じられるのです。強者のみのジャングル、つまり人間の欲望によって作られた世界と言えましょう。犯罪や戦争、自然破壊、人間の歯止めの利かなくなった欲望によって自己破壊の道に向かいつつある現代の縮図がここにある気がしてなりません。

千石先生がご紹介くださったブータンの写真では、その笑い声が聞こえてきそうな子供たちの笑顔や、穏やかな大人たちの佇まいに加え、人に対する警戒心の全くない幸せそうな犬たちの姿が非常に印象的でした。一方、本来は平和的な動物であるという熊が、人里に降りて来ざるを得ないがために「害」とされてしまっている日本の山里の現状。この動物たちの対照的な境遇に、大変切ない気持ちがありました。熊谷先生の講演では、人間も他の生物も同じ家族であるという輪廻思想に基づく仏教倫理が、ブータンの人々に深く根差していることから、動植物との共生が自

然と行われていることを知りました。人間は万物の長であるという、人間優位の視点ではなく、自分も大きな循環の一部であり、繋がりが合っているという智慧が、自ずと優しさと幸福感につながり、幸福の国と呼ばれる一因となっているのでしょう。

日本熊森協会顧問の宮澤正義先生は、「人間が悪ければ相手（熊）も悪くなる」と言われています。耳の痛い言葉です。しかしその言葉を真摯に受け止めて自己を振り返るとき、ようやく自分のできることが見えてくるような気がします。室谷先生が次世代のためにこの活動に人生をかけようと決意されている思いを知り、あらためて自分自身もこの仏教心理学会に参加させていただいた動機を思い起こしました。仏教の哲学的な側面は非常に難しく、時に挫折しそうになることもありますが、生かされていることへの感謝、「ささやかでも身近にある大切なこと」を実践しようとする努力すること、あきらめずに学び続けること、そしてだれかの為になにかのお役に立てること。こうした自分の願いと、立ち位置の再認識をすることができました。この場をお借りして、このような貴重な学術大会を開催してくださった先生方、仏教心理学会とのご縁に心からの感謝を申し上げます。有難うございました。

#### 4. 研究発表を終えて

##### —驚き、感謝、そしてさらなる興味—

遠藤 健一郎（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）

京都大学の熊谷誠慈先生の基調講演では、ブータン国民が1日のうちで多くの時間を祈りと瞑想にかけていることに驚き、また、日本熊森協会の室谷悠子先生の基調講演では、環境によいとされている再生可能エネルギーの開発で、森林という環境の破壊が引き起こされていることについて考えさせられました。これらの基調講演とそれに関するディスカッションに引き続き、3題の一般演題があり、このうちのひとつを「仏教の懺悔と断酒例会での体験発表に関する報告」として発表させていただきました。これは、もともと当学会の教育分科会でケネス田中先生が主宰されているゼミ勉強会において、仏教心理学を考えていくうえでの臨床例として断酒例会を取り上げたのですが、この断酒例会での体験発表が布薩（ウポーサタ）での懺悔に似通っており、そのことに興味を覚えて、今回の発表に合うようにまとめさせていただきました。この発表の準

備もとても勉強になったのですが、発表後の質疑応答も意義深く感じられました。「断酒の誓い」に出てくる「無力」は「空」に通じるものではないかというご指摘を、井上ウィマラ先生からいただきました。「空」に関してはあまりにも大きなテーマでもあり、この質疑応答の場では十分に答えることができなかつたのですが、今、改めて考えると、確かに「無力」を悟る背景に「空」という大きなエネルギーがあるかもしれないとも思えます。その一方で、質疑応答のときにも触れたのですが、「無力」を悟ることで「他力」にも気づくことができるように感じられますので、この「無力」、「空」、「他力」の関係については今後も考えていきたいと思っております。また、座長の鮫島有理先生には E. M. Jellinek の綴り間違いをご指摘いただきまして、ありがたく思っています。お恥ずかしながら、てっきり Jellineck であるものと思い込んでいました。何はともあれ、2年前に井上ウィマラ先生に当学会の正会員に推薦していただいたおかげで、今回の発表を行うことができまして、とても感謝しております。

ほかには、個人的に近藤伸介先生の「ショーペンハウアーと唯識における解脱と無」はおもしろく感じましたが、一般演題といった限られた時間内でしか聴くことができなかつたことは残念でした。動物に至るまで盲目的な衝動に過ぎなかつた意志が認識の獲得によって主観と客観へと分裂し、初めて見る側と見られる側という二つの側面を持つようになること、解脱に至るためには世界の本質を苦悩だと認識することとみていること、またこれらのことに関連して、唯識も「虚妄分別」という認識上の働きで、「遍計所執相」という誤ったものによって苦悩が生じていることには興味があります。今後、この「虚妄分別」や「遍計所執相」といったことと表現的精神療法との関係について考えていきたいと思っております。

また、全体的には、一般演題が3題しか出ていないのは、全国的な学術大会としては寂しいように感じられました。Zoomでのオンライン開催であればブレイクアウト・ルームの機能も使えば分科会形式にもできるので、12題はあってもよいように思えます。もちろん学問としての仏教心理学には質の高い研究も必要ですが、一般演題ということであれば、質の高さを問わずに発表ができる雰囲気とともに、発表数として現れる量があってもよいのではないかと思います。ということで、私も今後の学術大会に一般演題での発表を続けていきたいと思っております。

## —日本仏教心理学会について思うこと—

近藤 伸介（佛教大学総合研究所特別研究員、博士〈文学〉）

2022年9月24日、日本仏教心理学会第14回学術大会で「ショーペンハウアーと唯識における

解脱と無」というテーマで研究発表をさせていただきました。本学会の学術大会で発表するのはこれで3度目でしたが、今回も研究発表の難しさを実感しました。

私の主要な研究テーマは大乗仏教の唯心論哲学である唯識で、ここ数年は、唯識と西洋哲学との比較思想研究を中心に行っています。その流れで、日本仏教心理学会の学術大会では過去に、唯識と政治哲学者ロバート・ノージックとの比較研究である「なぜ我々は解脱を目指すのか—ノージックの「経験機械」を手掛かりに—」、及び唯識と心理学者マズローとの比較研究である「マズローの至高体験と唯識が語る悟りの体験」という2度の研究発表を行い、またその内容をまとめた論文を学会誌に掲載させていただきました。学会誌の9号と12号に掲載されているので興味のある方はお読みになってください。そして、3度目となる今回の発表も解脱に関わる内容でしたので、改めて振り返ってみると、解脱という心理状態をテーマとして3回とも発表していることになります。今回は、西洋の哲学者の中でもインド哲学や仏教に造詣の深いショーペンハウアーを取り上げ、解脱と無という概念について彼と唯識が語る内容を比較し、その共通点と相違点を明らかにするという発表を行いました。比較研究の難しさは、比較する両領域に精通した専門家がないため先行研究が乏しいかあるいは全く存在しないこと、また比較することで両思想の新たな一面を引き出さなければ、ただ並べただけで学術研究としての深みがないと批判されてしまうことです。

日本仏教心理学会は、仏教学と心理学の両領域に及ぶ学際的な研究に関する学会ですが、それゆえの難しさがあります。仏教の研究者で心理学に精通している者は少なく、同様に心理学の研究者で仏教に精通している者も少ないからです。私は仏教学が専門ですが、心理学を専門とする方が発表しているのを聞くと、専門用語が難しく、また研究のアプローチの仕方が文献学とは全く異なるためよく分からない部分が残ります。これはおそらく心理学が専門の方も同様で、仏教学に関する発表、特に私のように仏教哲学が専門で、しかも比較思想研究の発表の場合、やはり分かり辛いところがあるのではないのでしょうか。今回の発表でも、自分の言いたいことが伝わらないまま持ち時間の15分が過ぎてしまったという印象が残りました。

もう一つ。本学会では、研究発表に関しては比較的自由的なテーマで行えますが、学会誌に投稿する論文に関しては簡単にはいかないようです。本学会の場合、投稿された原稿の査読を仏教学の専門家と心理学の専門家の2名で行い、それぞれ異なった立場・視点から評価します。そして、両者の評価が異なった場合、低い評価のほうが優先されます。よって、原著論文として学会誌に掲載されるには、仏教と心理学の両査読の先生から高い評価を得なければならず、そうでなければ研究報告、あるいは研究ノート、あるいはエッセイとして掲載されることになります。勿論、

この査読法は学会誌としてのクオリティを高く維持するためのものです。ただ、その厳しさを誰よりも実感しているのは、本学会の全会員の中で私かもしれません。というのは、私はこれまでの2度の投稿で、査読で厳しい指摘を受けては何度も原稿を書き直し、その試練を経てようやく論文の掲載に至った経験があるからです。

このように厳しい面もありますが、唯識と西洋思想の比較という学際的領域で研究している私には、これまで活動の場は比較思想学会しかありませんでした。よって、仏教と心理学という異なる領域にわたる本学会は私にとって重要な研究発表の場所です。今後更に会員が増え、本学会が大きく発展することを期待しております。

## —仏教に出会い、深めるプロセス—

武田 正文（高善寺）

「人生における仏教体験の多様性と共通性」ということで、2022年度の仏教心理学会にて発表させていただきました。この研究では、現代を生きる人々がいかにして仏教と出会い、その体験を深めていったのかを明らかにすることを目的としました。

これまでの仏教研究は、経典の文献学研究や、歴史上の僧侶や妙好人などの人物の研究がメインに行われてきた。宗教的に高度な体験を明らかにするには非常に貴重な知見を得ることができるが、現代社会において一般に多くの人々が体験するものとは異なることが予想されます。そこで、本研究では、実際に仏教に触れその体験をどのように経験されたかを9名の方にインタビューを実施しました。

分析方法としては、複線径路・等至性モデル（TEM）を参考に、それぞれの体験が時間的変化の中でいかに変化したかの共通点とバリエーションについて検討した。

結果として、両親や祖父母からの関わり、幼少期からの仏縁の体験、青年期における実存的苦悩、家族の葬儀や法事などが重要なきっかけとなっていることは事前に予想していたことと同じような語りを得られた。

一方で、他宗教との関わりや、スピリチュアリティへの関心が仏教への体験のきっかけになっているという方が複数名おられた。僧侶としては、なかなか想像できないような体験過程を経験している人がいることが明らかとなった。

発表後の先生方のコメントからは、本研究の「あいまいさ」についてご指摘いただきました。人生全体を眺める形であるので、それぞれの体験の詳細部分が抜け落ちてしまっています。実際、

インタビューではさらに興味深い体験をうかがっているものの、共通性を見出そうとするとどうしても無難な体験へと集約させることになってしまいます。

特に青年期の苦悩や、うつなどのメンタルヘルス不調に陥った時の体験など、臨床的にはもっと深めていきたい体験が多数ありました。仏教が現代社会の苦悩にいかにかたえるかという臨床的な意味は今後の課題としてより深めていきたいと思います。まずは人生全体の体験を描いて後に、それぞれのより詳しい体験について言語化していくことを目指していきたいです。

ご指摘のなかには私が仏教＝浄土真宗となりすぎているというものもありました。全体を通して、私自身が自分の視点に偏っていたことに気づかされる時間となりました。お寺という環境で育ち、仏教と言えば浄土真宗という価値観で育ってきた私にはまさに「仏教体験の多様性」を想像することができていなかったようです。

お寺という現場で法務を続ける中に研究が必要かどうか、ときどき考えることがあります。大学に所属する研究者ではないので、時間が無いなか無理に研究をする必要はないかもしれませんが、しかし、日常の生活のなかで自分のことを客観的に見ることのできる時間は多くありません。今回のインタビュー調査、分析、発表のなかでは自分のなかにあるバイアスに気づくことができました。ときおり、立ち止まって、自分の思考を形にして、先生方からご指導いただくというのは、とても貴重な時間だと思います。

私は心理学を専攻していたので、文献学としての仏教研究は得意ではないのですが、目の前の人たちが、何を体験し、何を感じているのかを言語化することをライフワークとして取り組みたいと考えております。なかなか日々の仕事に追われ、机の前で思考を巡らす時間が確保できずしておりますが、少しずつでも研究活動も続けていこうと思います。どうぞ今後ともご指導よろしくお願ひします。

## 5. 研究発表の座長を務めて

### —今後の研究発表のあり方への提言—

鮫島 有理（人間総合科学大学）

今大会は、数年ぶりに研究発表を実施することとなった。オンライン開催のため、発表者の3名の方とはお会いできなかったのが残念であったが、研究発表を行えたことは、学会にとっても、そして参加された方にとっても有意義な時間となったのではないだろうか。思い返せば、2019年度の上智大学で開催された学術大会以来の研究発表であったように思う。2020年度、2021年度

は研究発表の時間を使い、基調講演のテーマを主とした鼎談や部会に分かれてディスカッションを行ったが、それらの時間はどれも諸先生方の知見を拝聴できる楽しい時間であったが、学術大会本来の形に戻った今回の研究発表の時間は、個々の個性が出ていて良かったと思う。

ここでは、研究発表の詳細については省き、タイトルのみをご紹介しますこととする。

仏教の懺悔と断酒例会での体験発表に関する報告：遠藤健一郎先生

ショーペンハウアーと唯識における解脱と無：近藤伸介先生

人生における仏教体験の多様性と共通性：武田正文先生

ここからは、個々の研究発表についてのコメントではなく、今後の研究発表の方向性について考えてみたい。

本学会は、仏教と心理学というそれぞれ広大な領域を扱う学問分野のいわゆる学際的な学会であるが、個々の研究者の専門分野や専門領域についてあまり明確にしてこなかったように思う。学術大会での発表や学会誌の投稿において、個々の研究者は、それぞれの専門分野での研究成果を発表しているわけだが、お互いが共通認識がある、共通言語があるという前提で話を進めてきてはいないだろうかという疑問を持ったわけである。仏教学なら仏教学、心理学なら心理学でそれぞれいろいろな分野があることは承知していることが多いが、いざ学際的な話となると、果たして皆に両学問の共通認識はあるのだろうかということである。

個々の研究者が自分の研究がどの背景から研究をしているのか、今後は自身の専門分野や専門領域を明示した上で、研究発表や論文投稿を行うと良いのではないかと思う。

周知のとおり、仏教と一口にいても、様々である。釈尊在世中の経蔵、律蔵を中心とする原始仏教（初期仏教）もあれば、仏滅後の論蔵が中心となった部派仏教、インドで栄えた初期大乘仏教、ダライ・ラマで有名なチベット仏教、日本にも多大な影響を与えた中国仏教、そして日本仏教もご存知のとおり数多くの有名な宗派があり、日常に根付いているもの。また、日本ではあまり一般の人には知られていない南伝仏教も、スリランカ仏教、タイ仏教、ミャンマー仏教等はそれぞれ特色がある。一般的に日本での仏教は、お盆やお彼岸の墓参りや葬儀、法事等で自身の家の宗派を意識する人が多いと思うが、焼香のやり方や葬式の作法などが釈尊在世中にあったわけもなく、約 2600 年経つ間に様々な変遷を遂げているわけである。このように、皆が共通言語だと思っている「仏教」も、実は、その内容も仏教用語の意味もまったく違うとっていいものが多々あるという認識をまず持つことが肝要であろう。

そして、これはもう一つの分野である「心理学」にも同じことが言える。

私自身は臨床心理士のため、心理学を臨床心理学の面から考えることが多いが、臨床心理学が

心理学を代表しているわけもなく、ましてや心理学＝臨床心理学でもない。臨床心理学にも様々な専門分野や専門領域があるが、精神分析を創始したことで有名なフロイトのいう「無意識」と、かつてはフロイトの弟子でもあったユングのいう「無意識」は違うものであるし、両者が使用していた「リビドー」も同様に違いが見られる。フロイトは個の根底にある性的欲動に力点を置いた本能的な部分での精神エネルギーを「リビドー」と呼んでいたが、ユングは性的欲動も超えた、集合的無意識（普遍的無意識）にも通ずる根源的な生命力のようなものを「リビドー」と呼んでいたわけである。心理療法についても、同様である。多少語弊がある言い方になるが、精神分析と行動療法（認知行動療法等）は水と油のようなものであるし、仏教と親和性のある内観療法、森田療法でもそれぞれの理論的背景が違うわけである。

こうして述べていくと、すべての仏教を、そしてすべての心理学を学ばないと研究はできないのか？！と思われる方もおられるであろう。これとこれとこれを知っていることは必須条件！とおっしゃる先生もおられると思うが、私見を述べさせていただくと、自身の依って立つ領域や分野を意識しつつ、研究者自身がどの視点から研究をしているのかをはっきりさせ、明示することがまず大切な事なのではないかと思う。

たとえば、私であれば、パーリ仏典の経と律を主とした原始仏教と臨床心理学が専門領域ということになるが、臨床心理学の中では、ユング心理学や森田療法、学校臨床に親和性があるというところであろうか。これら研究者の立ち位置、バックグラウンドは様々であるため、どのような分け方、分類が良いのかはまた議論の分かれるところであると思うが、少なくとも学際的な学会である日本仏教心理学会ではこうした点に留意し、今後の研究発表等を行っていくことが肝要であろう。

## 6. 全体の感想として

### —第 14 回 日本仏教心理学会学術大会の振り返りから思うこと—

山口 豊（東京情報大学大学院教授）

日本仏教心理学会誌編集委員の山口豊です。学術大会の基調講演を中心に振り返って、自分の思ったことを自由に述べてみたいと思います。今年の日本仏教心理学会第 14 回学術大会の大会テーマは、「あらゆる命の共生をめざして—仏教学・心理学は何を現代社会に提言できるか—」ということで、基調講演として京都大学の熊谷誠慈先生と日本森林協会の室谷悠子先生のお二人か

らご講演をいただきました。

熊谷先生は、「伝統知の可能性：社会実装と自然との共生に向けて」として、伝統知が今に生き、かつ国家による仏教保護政策の中のブータン仏教の様子がわかってきました。また、ブータンといえば、国民総幸福（GNH）が、真っ先に思い浮かびますが、それは、ブータンにおいて、仏教の伝統知を継承するという政治目標の一つになっており、現代日本との関係で言えば、そのことは、仏教を信仰している多くの人がいながら、仏教の心を忘れ、物質的豊かを追求する国になってしまった警告と受け取れるようにも感じました。当然、このことは、日本仏教の在り方に再考をもたらすものともいえるでしょう。

室谷先生は、「クマの棲む豊かな森を次世代へ～全ての生命と共存する社会を目指して～」として、クマとの共存がいかに大切なことか、そして被害を受けているのは人間ではなく、むしろ豊かな森林を奪われたクマであり、そのことの結果として、森を平気で破壊した自分勝手な人間に苦しみとなってかえってきているということが、よくわかりました。まさに、仏教の因果応報を現しているといえるでしょう。仏教の世界観ともいえる「山川草木悉皆成仏」、つまり、あらゆる命に仏性があり、人間ばかりではなく、動物も植物もすべて、命として共存していることをあらためて痛感させてくれました。

お話の内容は異なりましたが、両先生の講演を拝聴することで、仏の世界を美しく調和を以て描いた密教マンダラを思い出しました。カール・グスタフ・ユングも、仏教以外の宗教も含めたマンダラをたかく評価しました。ユングは、特に心のバランスをとっていく有効な方法として、臨床心理学的意義をマンダラに与え、心のありようの理想的イメージをマンダラに見ました。心の中心点としてのセルフの存在、心のバランス機能の回復、意識と無意識の統合への象徴的役割という心理療法的機能を考えましたが、やはり、マンダラはそればかりでなく、現実世界や社会のありようの理想世界をも表すのではないかと基調講演を聞きながら、あらためて考えた次第です。なぜなら、密教マンダラにおいては、多くの諸仏諸菩薩天部は、すべて大日如来の化身であり、外見的な相違や働きに違いがあっても、本質においては、同じであり、調和と秩序の中に描かれているからです。

私たち人間も同じように、異なった様相にとらわれて、共生から対立へと進んでしまいがちです。しかし、両先生のお話を聞いて、あらゆる生き物は、究極的な本質において、変わりはない。だからこそ、対立を超えた共存共栄の社会こそ、人間の目指す姿ではないかと考えました。基調講演会、ディスカッションを聞き、このような勝手な夢想をしてみました。恥ずかしながら、これで今回の振り返りとさせていただきたいと思います。

また、来年も興味深いテーマで、開催されることを期待しています。

## 書籍紹介

### 7. 自著紹介



## 『仏教は心の悩みにどう答えるのか』

坂井祐円 編著（晃洋書房 2022年）

千石 真理（心身めざめ内観センター・公立鳥取環境大学）

「本来の仏教はこれほどにも実践的な心理学だった！現代を生きる人々の心の悩みに仏教の智慧がどう活かせるのか。本書ではさまざまな切り口からその可能性が具体的に論じられる。生きている限り、悩むことは避けられない。しかし、賢明に悩むことができれば、悩みは成長の糧に代わる。その秘訣を本書から学んで欲しい。」曹洞宗僧侶として国内外でご活躍され、

曹洞宗国際センター前所長の藤田一照先生は、本書をこう紹介して下さいています。本書は7名の執筆者からなる共著であり、僧侶、瞑想指導者、心理・精神療法の専門家、また医療者の立場から仏教がいかに悩み苦しむ現代人の抜苦与楽に貢献する心理学でもあるのかを豊富な症例や実践法を交え、分かりやすく解き明かしています。本書の構成は以下の通りです。

序章	仏教は現代人の心の悩みに答えることができるのか	坂井祐円
第1章	3つの質問で本当の自分に出会う内観療法 —心身一如のコンセプトと共に—	千石真理
第2章	仏教カウンセリングの実践 —いのちのはたらきを聞くということ—	坂井祐円
第3章	生き抜くためのスピリチュアルケア —精神科領域におけるスピリチュアルケアの実践—	玉置妙憂
第4章	スピリチュアルケアとその専門職の養成	谷山洋三
第5章	マインドフルネスからコンパッションへ —ブッダの観察戦略と間主観性への展開—	井上ウィマラ

第6章 ブッダの正法の意義と初期仏教修行の実際 石川勇一

第7章 日本人のこころと仏教

—現代人における無自覚的超越性— 池田豊應

本学会の千石真理会長が第1章を、井上ウィラマ前会長が第5章をそれぞれ担当させて頂いています。学会員の皆様には、是非ご覧頂けましたら幸いです。

## 8. 書籍紹介

『私たちはまだマインドフルネスに出会っていない—

—心理学と仏教瞑想による創発的対話』

杉浦義典、井上ウィマラ 著

(日本評論社、2022年) を読んで

岩瀬 真寿美 (同朋大学)

本書は、日本マインドフルネス学会での杉浦義典氏と井上ウィマラ氏による対談がもとになっており、マインドフルネスをめぐる各テーマ（第一章『鬼滅の刃』とマインドフルネス」、第二章「認知・記憶と注意・集中」、第三章「育つことと死ぬこと」、第四章「自己と他者」、第五章「赤ちゃんと音楽」、第六章「いのちと全体性」）に沿って、両氏の対談を読むことができる。井上氏があとがきで示すポストコロナ社会の方向を模索する視点について、本書を読み進めながら自分なりに考えることができた。タイトルにある「まだマインドフルネスに出会っていない」ということが何を意味するのかを気にしながら読み進めていくと、2000年以降に広まったマインドフルネス瞑想について、私自身が思い込みや表面的な理解に留まっていたことに気づかされる。また、サブタイトルの「創発的対話」という言葉にあるように、まさに足し算以上のものが生まれてくる過程が本書には描き出されている。

井上氏の論考からはマインドフルネス・ムーブメントの潮流の最先端を知ることができ、死念、レーズンの祈り、慈しみの準備瞑想、お互いの目に映った自分の姿を探してみるペア・ワーク、九点パズルなどの具体や、体験談を交えた論考は、マインドフルネス初学者の私であっても十分に具体的にイメージを膨らませながら読み進めることができた。杉浦氏の論考からは、心理学の分野の区分を通じたマインドフルネスへのアプローチ、マインドフルネス瞑想が意識の科学的研

究にとって重要な役割をもつこと、営利企業の競争的活動のためにマインドフルネスが使われることへの危惧なども含め、心理学の様々な理論を詳細かつ丁寧にたどりながら学ぶことができた。『鬼滅の刃』とマインドフルネスのつながりを描き出すといった意表を突く対談にはじまる本書は、読者に歩み寄りつつもなおアカデミックの最先端に触れ、深めることのできる貴重な書籍である。

## 研究会・活動報告

### 9. 日本仏教心理学会教育分科会ゼミ勉強会 - 「過去の業績と未来へのビジョン」

代表・ケネス田中

教育分科会ゼミ勉強会が開始して約1年半が経ちました。その間、一ヶ月おきに、発表会とフリーディスカッションを交互に続けてきました。登録者の数はやや減少したのも、現在でも約20名が毎回参加している状況です。新メンバーも募集しています。

先ず、過去10回の発表会の1) 主なテーマと2) 発表者、および3) 収録ビデオのリンクを報告させていただきます。

#### 1) 過去の業績

第1回、2021年6月10日 「仏教と心理学の関係 ― 人間の心の発達段階」

ケネス田中

##### A) 「人間の心の発達段階」に対するコメント

1. 岩瀬真寿美
2. 渡邊美由紀
3. 山田博夫

##### B) 「棒高跳び ― 仏教心理学の仏教と心理学の関係を描く喩え」に対するコメント

1. 岡田成能
2. 馬籠久美子
3. 山田博夫

ビデオ：<https://youtu.be/bmzdwK9Ac7s>

第2回、8月12日 「横の軸と縦の軸」ケネス田中

「自我・無我・超我などの用語を巡って」岡野守也

ビデオ：[https://youtu.be/M\\_rPATkUBpI](https://youtu.be/M_rPATkUBpI)

第3回、10月16日 「フロイトによる自我」 西河正行

「空的主体性」 岡野守也

ビデオ：<https://youtu.be/RIW-PzyhYN0>

第4回、12月9日 「己を知る」 ケネス田中

「自己像・セルフイメージ (self-image)」 高玉泰子

「自己とは？」 山田博夫

「仏教心理学の性質と役割」 遠藤健一郎

前半：[https://youtu.be/rRkaLLBA\\_Ag](https://youtu.be/rRkaLLBA_Ag)

後半：<https://youtu.be/7CbMiLnmSrw>

第5回、2022年2月10日 「現代社会における仏教心理学の性質と役割 (続)」 遠藤健一郎

「日本人の所属欲求・第1回」 田邊英一

ビデオ：[https://youtu.be/\\_KrY40NuFKg](https://youtu.be/_KrY40NuFKg)

第6回、4月14日 「日本人の所属欲求・第2回」 田邊英一

「仏教心理学の構築へ・シリーズ第一回」 岡野守也

ビデオ：[https://youtu.be/gtX05U\\_RLBY](https://youtu.be/gtX05U_RLBY)

第7回、6月9日 「教科書に沿ってのトーク — 煩悩と本能」 ケネス田中

「心とは何か？」 須川雅之

「仏教心理学の構築へ・シリーズ第2回」 岡野守也

ビデオ：<https://youtu.be/Sm1JMAG9x6c>

第8回、9月8日 「心とは何か (2)」 須川雅之

「仏教心理学の先行研究の研究班による報告 (1)」 田邊英一、岩瀬真寿美、武田正文

ビデオ：<https://youtu.be/sD9eFeffZe4>

第9回、10月13日

「仏教心理学の先行研究の研究班による報告（2）」岡田能成、嵩海史、太田俊明

ビデオ：<https://youtu.be/rJIM7saDJaY>

第10回、11月10日 「仏教心理学の構築へ・シリーズ第3回」岡野守也

「ディスカッション・今後のビジョン」全員

ビデオ：<https://youtu.be/GgI043006C0>

## 2) 未来へのビジョン

上記の業績を基に、2022年12月からは、今後のビジョンを念頭におき、ゼミ勉強会の形式を少しリニューアルすることになりました。

ゼミ勉強会の各メンバーには、1) 自分の研究テーマ・課題を明確にし、2) その成果を種々な形で（学会誌・学会大会など）発表することを目指すことが要求されることとなります

しかし、学会誌や学会大会で発表するようなレベルに達しなくても、各メンバーには自分に合ったペースで進み、研究班や全体のゼミ勉強会に参加してもらうことになります。

各メンバーには、三つの研究班のいずれかに参加していただくこととなります。（今後新しい班も必要になることも考えています。）その三つの班とは、下記の通りです。

### 1) 先行研究の収集を目指す「歴史班」:

既に発足していて、岩瀬真寿美（同朋大学社会福祉学部准教授）がリーダーを務めています。現在、約六名が所属していて、既に一回の班によるゼミ勉強会全体の発表会を行っています。

### 2) 仏教心理学の構築を目指す「哲学班」

12月には、遠藤健一郎（新リーダー）の元で、参加者を求めることとなります。遠藤氏の自己紹介文です。

「哲学班リーダーになりました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の遠藤健一郎です。これまでに勉強会で学んできた縁起の主体性や唯識を基礎にして、仏教と心理学それぞれの特性を再確認しながら、これらの融合を図ることで、皆様とともに仏教心理学の構築を目指していきたいと考えています。」

### 3) 事例などを重視する「臨床班」 （原口正：新リーダー）

同じく12月には、原口正（新リーダー）の元で、参加者を求めることとなります。原口氏の略歴です。

学位：博士（医学、千葉大学）、公衆衛生学修士（東京大学）

資格：医師免許、労働衛生コンサルタント、公認心理師、日本精神神経学会精神科専門医・指導医

所属：宇都宮大学保健管理センター准教授

略歴：千葉大学医学部附属病院精神科神経科研修医、千葉県精神科医療センター、千葉県精神保健福祉センター臨床検査課長、東京大学精神保健学客員研究員、帝京大学医学部公衆衛生学助教などを経て現職です。

今後は、今まで2ヶ月おきにフリーディスカッションを行っていた時間を研究班の時間に当てることとなり、ゼミ勉強会全体の発表会は、今まで通り2ヶ月おきに行うことしました。この発表会では、三つの研究班による発表・報告を行う場にもしたいと考えています。

このリニューアルを持って、教育分科会ゼミ勉強会が更なる発展を遂げることを期待しています。新しいメンバーズも募集していますので、日本仏教心理学会会員でなくても興味のある方を誘ってください。

## 講座紹介

### 10. マインドフルネス・カレッジについて

井上ウィマラ

法友との再会からマインドフルネス・カレッジというオンラインの学舎の学長を務めることになりました。<https://mindfulness-college.mystrikingly.com/>

マインドフルネスについて、その仏教におけるルーツから、カバットジンによる MBSR 創始を画期点とする現代的応用の最前線まで、総合的に学べる日本でも唯一の場となるようにカリキュラムを工夫してあります。子育てから看取りまで、瞑想指導から科学的研究まで、多彩な領域における専門家たちから学べる機会をお見逃しなく。



## 編集後記

2022年10月よりニュースレターの編集を担当させていただくことになりました。大変お忙しい中、最初のニュースレター編集となりました本号の執筆をしてくださった先生方、そしてこのような機会を与えていただきましたケネス田中先生と井上ウイマラ先生に心より感謝申し上げます。

ます。

私はこのような編集作業は経験もなく不慣れですので、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、皆様の暖かいご指導ご鞭撻をお願い申し上げます。

今年は「旧統一教会の問題」が、私にとって計らずも「宗教とは何か—宗教の本質」について深く考えさせてくれるきっかけとなりました。

ここで、私が強く思い出されるのが、釈尊が入滅を前にしていい残された「自灯明、法灯明」の教えです。私なりに「自灯明と法灯明」の意味を以下のように理解しております。  
—あくまでも自分で立ち、自分で歩むこと、そしてその自分のよりどころを「法」、「真理」に置き、自分の外側にあって、自分を支配していると考えられるような「神」を頼りにしてはいけない。そして自灯明と法灯明はセットであり、「自灯明なくして法灯明なし、法灯明なくして自灯明なし」の関係—  
だと言えるのではないのでしょうか。

わたしには、この教えほど仏教の本質・独自性を短い言葉で言い尽くしたものはないように思われます。

心理学的には、「自灯明」は「一人称/自分を問題とする」つまり自我の確立や健全な自我形成に関係し、「法灯明」は「法、真理」を自分の内的基準とすることを示唆しているように思えます。そしてこの「健全な自我の自覚」の上に「真理を内的参照枠」とする生き方が大切だよと教えてくれているようです。

「旧統一教会」の宗教団体としての問題性（カルト性）の一つを挙げるとすれば、信者の「自灯明の力」を奪い、「自分を支配する神」という存在を妄信させたことではないのでしょうか。

田邊英一（臨床心理士、公認心理師）

年末恒例行事として京都清水寺の森清範貫主が揮毫された「2022年の漢字」は、「戦」でした。ウクライナで続くロシアとの戦争が、多くの方にイメージされての結果と思われませんが、一方ではサッカーワールドカップでの日本代表の熱「戦」という明るい話題もあったのも事実です。

第14回の学術大会のテーマは「あらゆる命の共生を目指して」でしたが、共生とは自他の違いを認めつつそれに囚われないことではないだろうか？戦争は、他国を力づくで自国と同化（領土や市民をも）させようとする暴挙であるし、サッカーの代表チームが強国相手に番狂わせを演じるのは、国旗の下に同じ目標を達成しようと団結することであろう。いずれの場合も、「違い」が十分に認識されていることになる。しかし、後者には相手に対するリスペクトがある。

熊谷誠慈先生の講演から、ブータンではあらゆる動植物の命に配慮があることが分かった。室谷悠子先生の講演から、熊を補殺するのではなく共存できる可能性のあることが分かった。

今生で、植物や動物という、私たちとは違う「ユニホーム」を着ているとしても、そこには私たちと同じ命がある。人間同士でも、多様なあり方（ダイバーシティ）がある。リスペクトを、忘れずにいたい。

松村一生（シニア産業カウンセラー）

