

仏教教育における心理学の導入とその可能性

田 中 ケネス

1. はじめに

ケネス田中です。私の専門は仏教学でございます。心理学に関心を持ち始めたのは比較的最近のことです。十五年ほど前、アメリカから日本に来て、武蔵野大学に着任した頃からです。あるとき、仏教と心理に関する勉強会を始めようかという話が出ました。それを始めてもう十三年ぐらになります。ずっと続いて百回ほどの勉強会を行ってきました。それが意味で母体となって、日本仏教心理学会が五年前に設立されました。そして、今日は皆様のバックに二つのご案内のチラシが入っていたかと思いますが、来週、武蔵野大学では、日本仏教心理学会の大会と仏教文化研究所主催の大会・シンポジウムが開催され、アメリカからエプスタイン先生という大変有名な先生をお招きして講演をいただく予定になっています。そういう意味で、私もだんだんと仏教と心理の関係に関する研究に関心を抱くようになってまいりましたので、本日のお話でも「仏教教育における心理学の導入とその可能性」というテーマでお話をさせていただきますことにいたしました。

まずは前提として、社会の変化も著しいけれども、それにとまって宗教も変わりつつあるということがいえると思います。ですから、仏教にとつては変化しつつある現代社会においてどのように仏教を伝えていくかという課題があります。その一つに私は心理学・心理療法というものが入ってくるのではないかと思うわけです。

そこで、現代社会の特徴はどうかというと、平等化、理性化、多様化、世俗化、個人化などの五つが挙げられるのではないかと考えています。そして、それぞれの特徴に対応して宗教の在り方も変えていく必要があるのではないかと思います。たとえば、理性化ということに関しては、教育水準の高まった在家人、知識レベルが高い方々が多く、科学的考え方や世界観を持っている人々がほとんどの世の中で、宗教の方も理性的な発信の仕方になってくる。また、個人化に関しても、これまでの共同体を中心とした社会の在り方からあらゆる面で個人化が進行している。前から続いてきた終身雇用の制度などもずいぶん変化しつつある。そうなってくると、それぞれの個人は自分に頼らざるを得なくなる。自分がしっかりしないと経済的にもやっていけないという状況に立たされる。このような状況において、宗教はどのように発信していくか。共同体的宗教か、それとも個々人の心の隙間をうめるような宗教か、どちらの方向に向かうのか、問われてくることです。

このように社会が変わりつつある中で、宗教的なニーズも要素も変わっていく。たとえば、伝統仏教というのは出家仏教が中心であり、出家者が中心となって教団は運営されていた。しかし、今日、たとえば仏教教育などの面を考えた時には教育の対象は在家人がほとんどです。そして大学や学校では若い人が対象となる。そうなると、在家人、あるいは若者にも受け入れられる、あるいは彼らのニーズをくみ取ったものとして、仏教の伝え方も変わっていく必要がある。たとえば、私はダジャレが大好きで、授業でもよく使います。例えば、仏教では「欲はよくない」、とよく言う。「よく」は「よく」ない。。。。 (皆様からは) あまり反応がありませんが。。。 (笑) このダジャレにしても、若い人に欲はよくないと言ってもすんなり受け入れられません。ではどのように発信するか。「欲張り」はよくない、

こう言えばある程度理解してもらえます。ですから、仏教のオーソドックスな立場にたつて、頭から欲はよくないというのではなくて、極端な欲、要するに欲張りはよくないと訴える。これはほんの一つの例ですが、仏教の本旨を捨て去るのではなく、現代風にアレンジして発信していくことが必要だと思うのです。

もう一つの例は、伝統仏教は束縛感ということに意識が注がれているという点です。これは、来週来られるエプスタイン博士がおっしゃっていることですけれど、東洋の精神的な問題は束縛感を強調する点にある、というのです。つまり、伝統的には束縛された社会から逃れようとして出家をする、山に登る、こういう形で宗教に入ったわけです。ただ現代では人々を苦しめているのは束縛感よりも疎外感である、したがって束縛感から逃れることのできる道を開くよりも疎外感から解放されることの方が重要な課題となってくる。英語では、*enmeshment* が束縛感で、*estrangement* が疎外感。疎外感に悩む現代人、特に若者にとっては、どこかに出家するか社会から逃れるというよりも、どちらかというともっと健康的な自我を形成する必要があるのではないかと思うのです。健康的な自我が確立していないがゆえに、様々な問題が起きてくるわけです。

たとえば、ナルシシズムの問題を例にとると、ナルシシズムっていうのは、一つは、無関心から生じてくるものでしょう。他者のことに無関心であるから好き放題、自分中心に行動する。ただ、もう一つのタイプもあるように思います。つまり、敏感、過敏でありすぎること。他者の気持ち、他者のことを思い過ぎて、その結果、何も言えなくなってくるケースです。日本人に多いケースは後者です。他者との関係性に過敏であるがゆえに、疎外感を感じ、他者と関係を持つてなくなるわけです。そういうケースに対して、心理学とか心理療法でもっとしっかりした健康的な自我を養成する必要があると説きます。

ですから、現代における仏教の発信の在り方に關しても、自我というものを一方的に否定することだけを説くのではなく、まずは健康的な自我の形成を踏まえるという視点が大事ではないかと思うのです。なかなかわかりやすい説

明が難しいですが、社会を横軸に、仏教を縦軸にして考えてみますと、心理学・心理療法の目的、すなわち横軸にそった見方からすれば、社会にいかに適応した人物を養成するかということが大事になる。一方縦軸の仏教からすれば、仏の悟りを目指すことが目的とされる。この横軸と縦軸はまったく相対立するベクトルなのか、それともどこかで統一されるべきものなのか、なかなか明確な結論をすぐに出すのは難しいかもしれません。私としては、浄土真宗という信心とか、曹洞宗などの禅宗という見性とか、初期の仏教が主張する預流果というようなレベルは、これらは悟りの初段階だと言えますが、仏教の目的はこのような過程を通じて仏になるということが目的とされるので思います。しかし、現代社会に生きるほとんどの人々にとっては、仏になることがすぐに目的とされることはないわけです。仏教の目的と人々の現状の間には非常に大きな溝があるのです。ですから、この溝を縮め、ギャップを少しでも軽減する一つの手段として、心理学・心理療法を導入することも必要ではないかと思えます。

それからもう一つ、現代社会における仏教は、悟りのレベルから社会に戻ってくる方向をさらに重視する必要があると私は思います。伝統仏教というのは、有限的な社会のレベルから無限のレベルへと目指して歩んでいくものです。もちろん、自利利他の両面を重視する大乘仏教では、無限の世界、悟りに至ったものが社会に戻って人々の救済のために活動するというとも言われますが、まだまだ十分に実践されていないように思います。現代社会においては、こちらの社会へ戻ってくる方向性が非常に大事です。別な言い方をしますと、これまでの伝統仏教では有限から無限への目覚め、*realization* のベクトルには非常に力が入っていたけれど、無限の悟りの世界から世俗の世界に戻ってくる *actualization*、実用化の動きが弱ったのではないかと思えます。アメリカなどの仏教者で、心理学などに深く関わっている人はこのことを主張しています。今日よく言われるエンゲージド・ブッディズム、社会参加仏教というものもこのような動きの一つのあらわれだと言えます。ですから、これからの仏教は、現代社会のニーズ、在家者のニーズ、若者のニーズ、こういうものに対して応えていく必要があるかと思えます。

さて、この章の最後に、心理学と仏教の関係について、私が考えた一つの比喩をご紹介します。棒高跳びに喩えてみるとどうなるかというと、まずは、心理学では自我の形成、健康的な自我の形成が必要であると説きます。仏教では自我は否定すべきものとされますが、現代社会において自我は頭からノーって言うのでなく、健康的な自我を心に育み、その養成の手助けを心理学・心理療法にしてみましょう。もちろん、仏教の最終目的は無我ですから、無我の境地へと高まっていく必要があります。棒高跳びでいえば、バーを飛び越える必要がある。かなりバーに接近してきた時、棒はどうするか。そのまま棒にしがみついていたならば、絶対バーを越えることはできません。ですから、仏教ではあるレベルにおいて自我を手放していくというプロセスを歩むことになる。このバーを越えていく営みにおいて、仏教と心理学との違いが現れてくるのではないかと思います。特に仏教を広め伝えていこうとしている者にとっては、自我は頭からノーだとするのではなく、橋渡しの心理学・心理療法的な考えを導入することが前段階として大事ではないかと思うのです。

2. 仏教と心理学の交流の代表的な例

続いて、仏教と心理学の交流が今日に至るまでどのように行われてきたかというお話をさせていただきます。日本における仏教と心理学の交流の先駆けともいえるのは、東洋大学の創始者である井上円了氏です。井上先生は一八九七年に『仏教心理学』という本を書いておられます。その本の目的には、仏教は心理を階梯として、涅槃の頂上に達しようとするのであり、そのことを明らかにするのが本書の目的であると述べられています。心理学は仏教の最終目的を達成していくための階梯、あるいはステッピングストーンであるという考え方がすでに示されていたわけです。もう一つは、客観性という観点からすれば、仏教はきわめて大ざっぱであり、西洋の心理学は仏教よりも客観的に詳しく述べられているという指摘がなされています。そして、仏教は実験科学によって裏づけられるべきだと主

張されています。たとえば、仏教思想の中でも不可欠な位置をしめる煩惱論、もちろん仏教でもかなり詳しく解明されていますが、心理学の知識をもって仏教の煩惱論を整理すると、さらに明確になると述べられています。すでに百年以上の指摘ですが、まさに井上円了先生の卓見といえます。

一方、アメリカでも、心理学と仏教の交流の歴史はかなり長く、今日では仏教と心理学、あるいは心理療法との関係に対する関心は極めて高いものがあります。アマゾンなど検索するともうすこい数の本が、サイコロジとブッディズムというキーワードで出てきます。この動きの先駆けは、一九〇〇年代の初頭にハーバード大学の初代の心理学者、ウイリアム・ジェイムスというとても有名な方です。彼はある講義のとき、聴衆にスリランカのダルマパーラという仏教指導者がいるのを見て、どうか私に代わってください、あなたの方が私より心理学について講義する資格があります、とおっしゃったそうです。というのは、当時もうすでに仏教は心理学的な面が非常に強く、また深い洞察をしているということに気づいていたのですね。そしてジェイムス先生は、仏教こそ二十五年後にみんなが勉強するようになるであろう心理学だと予測したのです。

実際には、戦後になってやっとそのような傾向が見られるようになりました。その後の流れを見ますと、フロイトの精神分析の方法が主流になり、フロイトは宗教に対しては冷淡であり、それほど重視していませんでしたが、一時でフロイトの弟子であったユングの心理学では宗教をかなり重視して位置づけるようになり、やがて仏教と心理を融合したアプローチとしてアジャセコンプレックスなども説かれるようになります。これは小澤平作（一八九七〜一九六八）という日本の精神分析家でフロイトの直弟子だった人が、エディプスコンプレックスに対して、日本版のコンプレックスをアジャセコンプレックスとして打ち出した理論です。これは、お父さんと子どもの関係ではなくて、特に日本文化において特有な母子関係に注目し、それを題材として仏教と心理の融合した説を打ち出したというものです。その後、小此木敬吾（一九三〇〜二〇〇三）によってさらにこの理論は発展的に深められました。

仏教的要素を含む心理療法としては、内観療法、森田療法、ゲシュタルト療法などがあります。内観療法は吉本伊信（一九一六―一九八八）によって始められたのですが、浄土真宗の一派の身調べというような伝統の中で生まれてきたものです。この方自身も浄土真宗の僧侶でありました。一方の森田療法は、森田正馬（一八七四―一九三八）という方によって始められたのですが、これも方法としては、問題があるがままに受け入れ、なにもしないことを説く。何かすれば逆に悪化するという考えで、これも仏教のあるがままに物事をとらえるというような精神に基づいていると言えます。次に、ゲシュタルト療法、こちらは西洋の心理療法において仏教的な要素を取り入れたもので、フレデリック・パールズ（一九〇五―一九七〇）という人が、「今！」とか「気づき」ということを強調して打ち出した療法です。彼自身も京都で数ヶ月間の坐禅の体験があり、気づきということを強調する際に「little satoni」、「小さな悟り」という表現も用いています。この他にも西光義敏先生の仏教カウンセリングといわれるものなどもありますし、それぞれのお寺で個別にカウンセリングが行われているケースも増えてきているようです。

また、井上円了先生が示唆されていたように、仏教の明かすところの現象を客観的に見るような研究も、たとえば一九六一年、六二年には国の科研費をもらって東洋大学とかいくつかの国立大学が共同して、僧侶の瞑想中の身心の状態を身体、脳波、息なども含めて医学的・心理学的に研究するようなアプローチもなされるようになりました。

もう一つ、仏教に興味をもち、仏教から大きな影響を受けた心理療法家としては、西洋の心理学者、心理療法家ではカール・ユング（一八七五―一九六二）、エーリヒ・フロム、アブラハム・マズロー（一九〇八―一九七〇）、カール・ロジャーズ（一九〇二―一九八七）、ケン・ウィルバー（一九四九―）などが挙げられます。まずカール・ユング、既に申しましたように彼はもともとフロイトの弟子でしたが、袂を分かち自分の独自の考えを強調し、その過程においてフロイトと違って宗教的な要素を重んじて、『観無量寿経』の十六観とか、瞑想、曼荼羅などの思想や実践に深い関心を寄せています。鈴木大拙とか久松真一などの仏教者とも深い関係を持っていました。それから、エーリヒ・フロム。

彼も精神分析の流れの人で、『禪仏教と精神分析』という有名な本を一九五七年に鈴木大拙と一緒に書いています。坐禅も実践した人で、充実した人生を歩む上での宗教体験の重要性を認めています。さらに、エイブラハム・マズロー、カール・ロージャーズ、ケン・ウィルバーなどの人間性心理学があります。そもそも、心理学の流れは大きく分ければ、行動心理学、精神分析、人間性心理学という三つの流れがあるといわれます。行動心理学は、人間の行動を実験的に見るもので、初期に起こった。そのあと、フロイトを中心とした精神分析が二十世紀の初頭に起ります。戦後になると、特にアメリカを中心に、第三の流れである人間性心理学という流れが出てきました。これにはトランスパーソナル心理学なども含まれ、宗教も重要なものと位置づけられて取り入れられてきます。その第三の流れに属するのがこの人たちです。

一方、日本人としては、河合隼雄（一九二八～二〇〇七）の心理学は仏教との関係では見逃せません。彼が仏教へ興味を持ち始めた経緯が結構おもしろい。河合先生の『ユング心理学と仏教』という本の中に紹介されているのですが、河合先生はアメリカに行つて、そこで初めて仏教に興味を持ち始めたそうなのです。向こうに渡ると、日本人だったら仏教のことを知っているだろうと言われた。だけどほとんど何も知らなかったため恥ずかしい思いをした。それがきっかけとなり、鎌倉時代の明恵上人の夢について分析し、『明恵 夢を生きる』などの本を出版されています。

それでは、次にアメリカの心理学の専門家であり、かつ仏教徒である方を紹介します。まずは、ジョン・カバット・ジン（John Kabat-Zinn、一九四四～）。日本にも今年来られたと聞いています。最近ヴィパッサナー（パリー語）・マインドフルネス（英語）という本来仏教の瞑想法が人気を呼んでいます。この方はマサチューセッツのボストンを中心に仏教瞑想を心理療法だけでなく医学の方面に導入し、かなり多くの支持を得ている方です。瞑想は医学的にどういう効果があるかという点、ストレスの軽減だけでなく、痛みの軽減にも効果があり、また免疫まで高まるというような結果が出ているそうです。もうお一方のマーク・エプスタイン（Mark Epstein、一九五三～）先生は来週日本に来

られ、武蔵野大学で講演される予定ですが、この方は精神科医で、瞑想法を導入することによって心理療法をさらに効果のあるものにしてようとされています。瞑想を心理療法に導入することによって、患者さんが自分の問題をただ意識的に思い出すのではなくて、さらに奥深い心の内面を探り出していこうとする試みです。

最後に、私も関わっている日本仏教心理学会についても紹介させていただきます。この学会は、武蔵野大学で二〇〇八年十一月に創立しました。そして、その成果の一部は昨年、『仏教心理学キーワード事典』という本としても出版されました。日本仏教心理学会に所属する四十代から五十代の三人の先生方が中心になって編集されたもので、仏教と心理学の要素を融合する、あるいは両者が互いに協力するという立場から書かれた辞書で、非常によくできていると思います。

3. 仏教が心理学・心理療法に役立つ要素

仏教が心理学・心理療法に役立つ要素として、今回はこの講演の主な目的ではないので、端的に述べさせてもらいますが、主に二つあると思います。一つは、先ほどもご紹介しましたが、仏教の側から提供できるものとしては、瞑想法が挙げられます。心理療法においては、患者自身が抱えている問題となる感情を認め、そして受け入れようとするわけですが、それを受け入れるための具体的な方法、手段が弱い面もあります。そこで、「只見つめる」(bone attention) というような仏教の瞑想法を導入してみると効果が現れるようです。特にヴィパッサナーという東南アジア系の方法がかなり注目されています。

もう一つは、仏教の価値観とビジョンを心理学・心理療法に提供できると思うのですね。今度、仏教心理学会大会で発表される山田博夫先生とは、最近出会ったのですが、心理学が専門です。だけれども、山田先生は数年前から結論としておっしゃっています。心理療法というものはあくまでテクニク、技術的なものであり、一つの手段なの

だと。そこには価値観とかビジョンというものが欠けている。そこで、山田先生は仏教に目を向けたとおっしゃっています。仏教が説く、一切衆生悉有仏性とかが、諸行無常をはじめとする三法印や四法印、縁起、慈悲、業、こういうような思想、価値観、ビジョン、これらが心理療法においても必要とされるのではないか。心理療法はもちろん社会を超える（出世間）ような、悟りを目指すようなものではなく、いかにして社会で生きられる精神状態に導いていくかということですが、その段階においてもやはりきちんとした揺らぎのない価値観、ビジョンが必要である。そういうニーズから考えると、特に日本人であれば仏教というのが求められるべき分野となるといえるのではないかと思います。

4. 仏教における心理学の導入

続いて、仏教に心理学の成果をどのように導入するか、というこの講演の主な目的であるテーマについてお話したいと思います。先ほど言いましたように、現代人と仏教の間には溝ができています。その溝を埋めるための手段として、私は心理療法、心理学を橋渡しにすればよいのではないかと思うのです。仏教では、「欲は良くない」、と説きます。おわかりでしょうか。「よく」は「よく」ない。（笑）三毒の一つとしてかなり否定的に言われます。今月の武蔵野大学の聖語版、ご覧になりましたでしょうか。「欲深き人の心と降る雪は、積もるにつれて道を失う」（高橋泥舟）となっています。欲が深い人の心は、ちょうど雪が降り積もって歩く道が見えなくなっていくのと同じように、欲が多い人ほど正しい歩むべき人生の道が見えなくなる、とこういう歌です。

ポイントは、欲というものは妨げになるということです。これはもちろん正しいことです。究極的に正しいことです。ただ、一般の人にとって、欲はよくないと頭から言うというのは、今日最初に話した前提としては少し問題があるようにも思います。そこで心理学のほうから、欲について見てみますと、欲に白黒つけるということではなく、ある程

度欲は必要であるということを主張し、そのような考えを提供していきます。例えば、生理心理学では、欲というのはただ心の問題ではないのですね。欲情が起こるとするのは、生理的には脳内にドーパミンという化学物質が放出されるということであり、それによって身心の状態が変化していくこととであり、単なる精神だけの問題ではなくて身体的な面も無視できないのですよね。だから、簡単に欲というものを排除するとか軽減すればよいというのではなく、もつともつと複雑な話であるということです。

もう一つは、先ほど申しました、エイブラハム・マズローの有名な欲求段階という説がありますよね。人間には①生理的欲求、生まれた段階からはじまる一番基本的な欲求で、食べることで、排泄すること、睡眠することなどがあります。そして次には②安定欲求。安定と安全の欲求です。住むためには住居も必要ですし、安定と安全のためには生命保険や健康保険にも加入しています。続いて、③所屬と愛の欲求、さらには④承認欲求。社会的に承認されたいという欲求、これなども欲と考えれば仏教的には否定すべきものかもしれませんが、伝統仏教のように頭から否定するのではなくて、ある程度認めないといけないのではないかと思います。心理学の立場からすれば当然のことであって、仏教もそれを少し聞く姿勢が必要じゃないかと思うのですね。一番上は⑤自己実現欲求。この自己実現の欲求に基づいて自己実現した人というのは、仏教的に言えば菩薩などに近いものがあるのではないかとも思います。もちろんまったく同じレベルとは言いませんが、共通する要素を結構含んでいると思います。ですから、心理学の定義をもう少し導入することによって、仏教者でもある程度悟ればこういう特徴を身につけるといえるようなことも言えると思うのですね。

もちろんこの欲求段階というのは、基本的欲求と神経症的欲求二つの側面があって、今肯定するべきだというのは基本的欲求。もちろん、マズローなんかでもですね、神経症的欲求というのは、これが極端になりすぎると、これはやはりまずいよと言っています。たとえば、生理的欲求というのは、食事について言えば、その欲求がバランスを崩

すと過食症とか拒食症になるわけです。また、安定を求めるという欲求が過度になって家に閉じ籠もることになってはこれも問題です。閉じ籠もりは、神経症的欲求です。所属の欲求にしても、たとえば、どこかのサークルに入って、そこに没頭して、自分を失うぐらいになってしまえば、それも行き過ぎの神経症的欲求となります。そして、承認の欲求もそうです。社会から認めてもらいたいっていうのは誰でもある欲求ですけど、それが極端になると、八方美人なり過ぎるとか、良い子になり過ぎる。こういうものは、仏教からでも否定すべきですけど、こちらの健康的欲求に留まっている範囲では、ある程度肯定する必要があるのではないかと。特に健康的な自我を養成するにあたっては、重要であるように思います。要するに、欲について仏教は三毒の一つとして、簡単に全てを否定するのは考えようじゃないかというのが私の主張です。

次に自我と無我についてです。心理学では、健康的な自我を必要なものと位置づけ、健康的な自我が個人の発達・成長には欠かせないものと考えます。この自我は、他者との交流や自信をもたらし、社会生活を可能とする。最近、自我が弱い若者もけっこう増えていると冒頭でも申しましたけど、そういう子に対して仏教教育者としてどのように対応するかという課題は非常に難しいように思います。なぜならば、仏教は無我を説き、自我というものを頭から否定される場合が多く、自我は自己中心的な考えや行動の原因であるように見られるわけです。しかし、健全な自我もイコール自己中心と考えるのは、いささか問題ではないかと思えます。

また、自我を重視する心理学と無我を掲げる仏教は、一見すると対立するように見えるのではないのでしょうか。私の例で言いますと、私もアメリカで育ちまして、アメリカで仏教に出会ったのですね。中学生の時に仏教に出会って、高校生の時、月一回のお寺主催の勉強会に、四年間、一回も欠かさず行きました。それほど、かなり興味を持ちました。ただ当初は私の理解も浅くて、無我、無我と言われて非常に困りました。無我というのは、私が存在しないということだと存在論的に捉えて、ああ僕は存在しない、ケネス田中は、存在しないんだと捉えてしまっていた。その後だん

だんと、無我というのはそういう経験する私のことを否定しているのではない。もつと哲学的な問題であり、セルフ（自我）が実体的にあるという思考、思考によって構築したアイデンティティーのようなものを否定するんだということが徐々に分かるようになりました。それでもまだまだ完全にわかったとは言い難い。無我と自我の問題は実に難しい。社会的には自我が必要である、これも言うまでもありませんよね。私も子どもが三人いますから、彼たちが成長するにあたってやはり自信を持つて他者と交流できるような人間になってほしい、そういう意味で健康的な自我は必要だと思ふのです。しかし、一方で仏教は無我という。自我と無我、なんか対立するよううちよつと困りました。

しかし、ジャン・ピアジェ（一八九六―一九八〇）という有名なスイスの心理学者の発達論は非常に示唆的です。私も詳しいことは知りませんが、こういう論を立てていらつしゃいます。その箇所を読みますと、「しかし、この対立・矛盾は、心理学の発達論の枠組みを導入することで、自我と無我は対立するものではなく、人間の発達・成長において異なる段階に位置する」ということが明白になったのです。私にとっては、すごくはつとさせられました。生まれたときは我というのは、まだ成立していません。未我ですね。だんだんと自我、そして健康的な大人になるには、自我が成立しないと駄目なのですよね。では無我はどうかというと、発達心理学、トランスパーソナルの心理学等もジャン・ピアジェの心理学もそうですけれど、超我ということを言うのです。これこそ仏教が説いている無我でしょう。

ですから、仏教の無我というのは、対立する概念ではなくて自我を超える概念なのです。それは当然だという先生方もいらつしゃるかもしれないけど、若い人たちは仏教に出会って無我と自我についてどう考えるか、かなり混乱するのではないのでしょうか。仏教は心理学で説くような発達論がとても弱いと思ふのです。もちろん仏教は五十二位とかの菩薩の修行の段階はありますけれど、ほとんどが一般の在家の人たちに当てはまる話ではないですね。ですから、人間全体を扱う仏教教育者にとっては、この全体を仏教だけではなく、特に発達心理論などの英知を導入して、仏教の目的に役立たせるということが大事です。結論としては、自我と無我は対立するものではなくて、プロセスの違う

段階にあるということです。

先ほどの棒高跳びの例を挙げますと、まず、自我の象徴が棒です。そして棒を持つ力、そして走る力、そういうものの全体が自我を支える営みということになります。ですから、社会的に考えれば健康的な自我は必ず必修となります。健康的な自我のもとで生きていく中で、何かのきっかけでその自我が自分を苦しめるものと働き始め、ある時点において実存的、宗教的に自我の限界に気づいていくことが起こります。そうになると、今度はそれを乗り越えて無我の境地を求めることになる。ここに至ると、仏教と心理学は大きく異なってくるともいえます。仏教は生死・輪廻転生という世界観に基づいています。そこから逃れるためには悟らないといけない。逆にいえば、棒高跳びのバーをクリアして飛び越えてしまえば、もう生死・輪廻転生を何回もやる必要はなくなるのです。もうトライする必要はない。超えなければどうするか。輪廻をくり返し、何度もチャレンジする。何回も何回もバーを超えて無我の境地に至るためにチャレンジする。仏道修行を重ねていくわけです。

ジャク・エングラという先生がアメリカにおられます。この方はハーバード大学でも非常勤講師として教えていらつしやる。彼の我と無我に関する発言は非常に有名です。「我を捨てる（無我）前には、我がなければいけない（自我）」確かにその通りだと私は思うのですね。釈尊でも、親鸞や道元でも、こういう方々は非常に強烈な自我を持っていると思います。その自我は先ほど言ったように限界がありますから、強烈な自我を持っていればよいよそこで挫折し、そして無我を必要とする。アメリカでは自我というものが日本よりも強調されますので、仏教に導いていく場合にもまず自我を肯定的に受容した上で、次の段階において無我へと導くことが必要です。そうでなかったら、なかなか仏教の無我は理解されないように思います。

先ほど、井上円了先生の話を行いました。仏教の煩惱論をもっと詳しく説明するために心理学のほうからの知恵を導入したらいと。私も賛成です。心理学は自我の限界、不完全性を指摘してくれます。自我は必要である。しかし、

それには限界がある。たとえば、自我の一角としてペルソナといわれる仮面のような自己を心でつくりあげることによって、逆にシャドーといわれる影ができるとされます。それを無意識に押し込もうというようなプロセスがあると言われています。健康的な自我としてペルソナをつくりあげる必要があるけれど、その過程において犠牲を払う、あるいはあることを排除してしまうことになるということです。たとえば、自分は社会において成功したいというような動機があります。そうすると、どちらかというところと成功につながる、自分に役に立つ人と付き合い、自分が理想とする人たちと付き合い合おうとする。結果的に、幼なじみで、昔は仲が良い友達であったけれども、それほど成功する見込みがない人とは付き合い合おうとしなくなる。このように排除する過程があるというわけです。おわかりいただけますでしょうか。あることを日の当たる場に押し出そうとする時、それを阻むものに対してはシャドーとして影の部分に押し込んで排除しようとする心の働きであるということです。非常に複雑ですけれど、心理療法とか心理学の考え方を導入すれば、仏教とは違う角度から煩惱のメカニズムについてわかりやすく説明できるのではないかと思います。

5. 仏教教育・学習過程において導入できる心理学

次は、仏教教育・学習過程において導入できる心理学についてご紹介いたします。論理療法という心理療法があります。日本でもこれを研究対象にした学会もあるそうです。その創立者は、アルバート・エリス (Albert Ellis、一九一三～二〇〇七) という臨床心理学者です。彼の理論はABCDE理論とも言われますが、仏教の教えを理論的に説明していく枠組みとして非常に有効であると思います。私は武蔵野大学で一年生を対象に仏教思想の現代的、応用的な見方を教えています。その中で、四法印を教える際にエリスの論理療法の枠組みを使わせてもらっています。たとえば、ある「出来事」が生じるとする。英語では *Activating event* といいますので、頭文字を取ってA。次の段階のBは *Belief*、「受け取り方・信念」です。そしてCは *Consequence* と「結果」となります。

たとえば、四苦八苦の中の一つに「愛別離苦」がありますが、失恋などによって別れるという出来事もそれに含まれるでしょう。この失恋という出来事（A）に対して、Bの段階ではある信念が働いていると捉えるのです。すなわち、「別れた彼女（彼女）は私のものである」という信念です。仏教の教えからするとどう考えるべきか。縁起の教えに従うと、本来自分のものではない彼女なり彼氏を所有化して私の彼とか私の彼女と捉えるこのような *Belief* は非仏教的な受け取り方・信念であるということになります。そのような信念がどのような心理的結果を導くかということ、非常に悩んで苦しい、非常に不愉快、悲しい、そして生活に支障が出てくると、どうしてこんなことになるんだ、と心の中で強烈な叫びにつながっていきます。これが苦しみという結果、*Consequence*（C）なのです。

私はレポートにこれについての課題を出します。すると、失恋や第一志望校に受からなかったこと、愛別離苦であればあちやんを亡くした、おじいちゃんを亡くした、そういうような自分に身近な具体例をたくさんあげて説明してきます。では、なぜ苦しむのか。それは仏教の立場からすると、非仏教的な考え方、受け取り方、信念にもとづいて出来事を捉えていたから、このような苦しみを抱く結果になったのだということになります。それは、A B C D E 論理中の受け取り方・信念への *Dispute*（D）「反駁・反論」、と位置づけられます。そして次の段階が「効果」、*Effect*（E）です。この「反駁・反論」は、B段階における自分の信念の誤りを明らかにするために検証していく作業です。その四項目を順に紹介しますと、一、私の信念が正しいという証拠はあるか？ ↓（ない）二、私の信念が間違っているという証拠はあるか？ ↓（ある。仏教では、出会いが縁起であり、相手は所有化できない。）三、私の信念を持ち続けられ、どんな悪いことが起こるだろうか？ ↓（生活に支障が出て、病気になるかも知れない）四、私の信念を手放せば、どんな良いことが起こるだろうか？ ↓（普段の生活に戻れる）、という具合に信念への反駁・反論を行っていきます。

このような自問自答の作業を、たとえば失恋なら失恋という目の前の出来事によって生じた信念に対して行っていくのです。仏教的に言うと、縁起の道理を事実即して確認する作業です。彼氏・彼女は、私のものではなくて、縁

起によって出会って、付き合っていて、縁がなくなつて別れていったと解釈をする。このような反駁・反論 (Dispute) の作業の結果として得られる効果が Effect です。仏教的なものの考え方を導入して検討していった結果、効果はどうなるかというところ、「本当に悲しく、傷ついた。だが時間が経てば、彼女と出会えて交際できたことにもっと感謝できるよくなるであろう。また、きつと良い出会いがあるだろう」と思え、普段の生活へ復帰し始める、というようなよい効果をもたらされる。

ですから、仏教的なものの見方・考え方にもとづく正しい信念をもつことによつて、自分を悩ませ、苦しませる誤つた考え方・信念に反駁し、それによつて健康的な結果を得るということになります。私はアメリカでは主に大学で勤めていましたが、三年ぐらいあるカリフォルニアのお寺で住職も務めました。日本とは違って、毎週法話をしないといけない。それも子どもの法話、大人の法話、うちには日本語を話す人たちがいたから、月に二回ぐらいは日本語でも法話をする機会があり、なかなか大変でした。その法話の本身は、今お話したような展開のものが多かったように思います。人に苦しみを生じさせるような出来事が生じたとき、仏教ではどのように考え、受け止めればよいか、その結果、いい効果が生まれてきますよとお話していました。

これを一般の特に若い人たちに対して、論理的に自分の体験を使いながら、仏教の教えを導入することによつて、結果が一八〇度違つてくるということをお話してもらうことが大事だろうと思えます。ですから、この論理療法というのも、仏教教育において大いに使えるように思います。

次は、アメリカのジェームス・ファウラー (James Fowler) という方の理論ですが、方便としての真実への接近、別な言い方をすれば信仰の深まりのプロセスといつてもよいかもしれません、これを発達の段階によつて分類した理論といえます。もちろんこの方は全然仏教に関係ない人であり、あくまで発達論の枠組みにもとづく枠組みです。彼は、大きく分けて六つの発達段階に分けて捉えています。順に紹介しますと、一・直観・投影的信仰 (三才〜七才)、二・

神話・逐語的信仰（少年、時には青年や大人にも見られる。教えや神話をそのまま逐語的に捉える）、三、融合・習慣的信仰（青年、大人にも見られる、拡大する人生経験を融合し、教えなどがその人の価値観を形成し、自身のアイデンティティーとなる）、四、主体・反省的信仰（若い大人、多くは三十代半ばから四十代になって、神話を理性的に、反神話化して理解する）、五、結合的信仰（限られた大人。神話が指し示す真実・リアリティーを体得する。深まる人生体験と洞察によって、神話が伝えようとする教えを実感し、味わうようになる）、六、普遍的信仰（大人の中でも非常にめずらしい。普遍的な真実を体得し、自分が所属する団体を超える人々や視点と通ずることができる）。

この理論などは、私は特に浄土真宗に関係が深いものですから、たとえば法蔵菩薩が阿弥陀仏になるという「聖なる物語」の信仰をどのように深めていくか、ということに対応させてみると非常に興味深いように思います。法蔵菩薩が阿弥陀仏になる聖なる物語を、子供のことはそのまま信じてみることができるわけです。ときには青年や大人にも見られますけれども、このような神話・逐語的信仰（第二段階）の受け止めはだんだんできなくなる。しかし、主体・反省的信仰という四の段階あたりになると、阿弥陀仏の物語は自己の個人的な経験や省察によって非神話化され理性的に捉えられるようになってくる。

私もアメリカにいた時にある調査をおこないましたが、アメリカの浄土真宗の人たちの大半は教養のある大人です。から、ほとんど非神話的な理解持っていました。阿弥陀仏が遠い西のほうに存在して、神様のような人物だとは誰も思っていない。少しでも物事を深く考えるような人たちは、神話的理解を乗り越えて、非神話的な受け止め方で真実を理解しようとするようになる。

さらには第五の総合的段階、第六の普遍的段階へと進んでいく人も中にはいますが、普遍的段階まで進むような人は非常に稀だそうです。このような人は、単に非神話化で止まるのではなく、そこからさらに一歩進めて神話や物語の裏に深い、深い教えを伝えている何かを実感し、味わえるようになる。このレベルでこのような考え持った人たちは、

神話を肯定しながらその裏にある真実を受け入れられると、味わえるような思考ができる。私は、阿弥陀仏というこの聖なる物語は、このレベルで捉えていくことが重要だと思います。ともかく、心理学の発達理論を参考にし、人々が仏教の真実の教えや物語を深く受け止め、信仰を深めていくに至るプロセスを理論的に捉えることができるのではないかと思います。

そこで、仏教の最終的到達的といえますと、仏教の目標は悟りに至ることであり、その手本となる者は神聖なる釈尊であり、その教えを真正面から受け止められた聖者や祖師方ということになります。また、宗教的眞実の世界にまるごと入った生き方をしたような妙好人と呼ばれるような方々もおられます。妙好人の中には世間的には変わり者と言われた方もおられたようでして、たとえば浅原才市という方は、ある先生が信心得ることは「くじ引きに当たると同じ」だと聞いた途端に、すぐ喜んで飛び上がった。もう一回聞いたときにまた再び飛び上がって「当たった、当たった、当たった、当たった」と叫び大喜びをしたそうです。みんながびつくりしたという逸話が残っています。宗教的眞実の世界への帰入という点では確かに優れていたといえるかもしれませんが、一般になかなか近づきがたい面も感じます。

では、宗教的に目覚めた人に関してどのような具体的なイメージを持ってそれに向けて歩いていけばよいか。なかなか難しいけれども、一つ、先ほどご紹介したマズローの欲求が成熟していく五段階の第五番目、自己実現のレベルとして説明している特徴、これには七つ挙げられていますが、このようなゴールであれば、現代人の若い人たちにも比較的わかりやすく親しみを持って受け止められるのではないかと思います。具体的には次の七つです。一、世の中の事実と現実（自分らのことも含む）を否定や拒否せず、受け入れる。二、彼らの考えや行動は自発的でのびのびしている。三、創造的である。四、問題を解決することに興味を見せる。特に他者の問題に興味を持つ。これらの問題を解決すること自体が、彼らの人生の目的がある場合が多い。五、他者と親近感を持ち、基本的に人生に対してあり

がたく思っている。この五番目ですが、アメリカ人の中で人生にありがたく思っているのはけっこう珍しいと思うのです。マズローはユダヤ系であり、感覚的には非常に仏教にも通じるようなところがあるのかもしれませんが。ですから、アメリカ人でありながらありがたいということに注目している、その彼を私は大いに注目したいと思います。

そして残る六番目ですが、それは、彼らの道徳観が、外面的な権威ではなく内面的価値に基づくものである。要するに、外の法律や道徳でこうやれと言われているからやるのではない、また人がやってくるからやるのではない、しっかりとした主体性を持って、内面的な価値観に基づいて行動する。最後に、七番目、洞察力を持って物事を客観的に捉えることができる。これこそ、ありのままに捉えるという仏教の考えに通じるのではないかと思います。

もう終わりの時間が近づいてまいりました。なかなか一言でまとめることもできませんが、一つ、言えることは現代社会における宗教の可能性として、宗教学者の島蘭先生などもおっしゃっているように、新たな霊性文化、スピリチュアルなものに対する宗教的な関心が高まってきているということがいえるのではないかと思います。日本だけでなく、もちろんアメリカでもそうだと思います。私は、最近アメリカの仏教を研究してしまして、最近書いた『アメリカ仏教』と題する本でも紹介しましたがアメリカ仏教は明らかに現代宗教なのです。日本の仏教は千五百年の歴史があつて大先輩ですけど、現代社会の仏教としてはアメリカのほうがある意味で進んでいるのではないかと思います。そして、仏教が現代社会の中で意味あるものとして根づき、広がっていく可能性があるとすれば、その重要な手段、方法として心理学的な見方も大いに導入してよいのではないかと思うのです。私が日本仏教心理学会などの活動に関わっていますのも、そのような思いがあつてのことです。そろそろ時間がまいりましたので、この辺で終わらせていただきましたと思います。ご静聴、ありがとうございます。

(一同、拍手)

参考文献一覧

- ・ 安藤治、『心理療法としての仏教』法蔵館、二〇〇三年。
- ・ 井上ウイマラ・葛西賢太・加藤博己（編）『仏教心理学キーワード事典』春秋社、二〇一二年
- ・ エプスタイン・マーク著、井上ウイマラ訳『ブッダのサイコセラピー―心理療法と「空」の出会い』春秋社、二〇〇九年。
- ・ 岡野守也、『自我と無我』PHP新書一二八、二〇〇〇年。
- ・ 小此木啓吾・北山修（編）『阿闍世コンプレクス』創元社、二〇〇一年。
- ・ 河合隼雄『ユング心理学と仏教』岩波書店、一九九五年。
- ・ ケネス・タナカ「仏教と心理学の協力―仏教と現代人との溝を埋める手立て」、田中教照（編）『仏教最前線の課題』武蔵野大学出版会、二〇〇九年、一六一―一八六頁。
- ・ ケネス・タナカ『アメリカ仏教』武蔵野大学出版会、二〇一〇年、二二〇―二三四頁。
- ・ フロム・エーリヒ、鈴木大拙、リチャード・デ・マーティノ著、佐藤幸治・豊村左知訳「精神分析と禅仏教」『禅と精神分析』東京創元社、一九六〇年。

（武蔵野大学 仏教文化研究所長）