

文字大きさ=L字 113倍6×40行 宗教箱■

校正回数 =05 最終更新時刻=12月04日16時11分02秒  
出力指示時刻=12月04日16時35分42秒  
YTKMK32  
YB000233130307

箱組



ケネス田中

Kenes Tanaka 1947年生まれ。アメリカ国籍。武蔵野大学教授、日本仏教心理学会長。専門は仏教心理学。著書に『アメリカ仏教』（武蔵野大学出版会）など。

日本では、「心理化した仏教」に影響された心理学や瞑想法への興味が年々高まっている。日本仏教心理学会が2008年に設立され、13年には、マインドフルネス (mindfulness) 学会が設立されている。最近では、米国人女性禅老師ジョアン・ハリファックスが度々来日し、瞑想や心理療法等に基づくスピリチュアル・ケアの講演を開き、日本人に新鮮な感動を与えている。去年は、NHKでもマインドフルネス瞑想の特別番組が放送された。

米国で仏教が広がっている事は日本でも周知され始めているが、実際、米国の仏教徒数は、現在、人口の1%強に当たる約350万人に達している。この数値は、過去40年間で仏教徒数が17倍も伸びた事を意味し

# 「心理化した仏教」米から日本へ

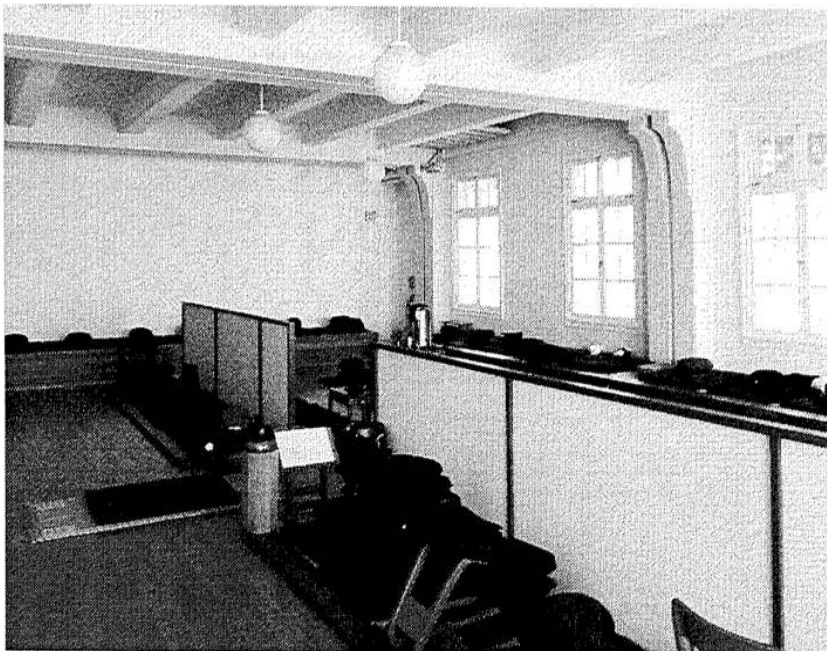
ている。更に、ある調査結果では「宗教に関して仏教に大きく影響を受けた」アメリカ人が、驚くや約3000万人もいると言う。この仏教徒の伸びの理由に、キリスト教などから仏教へ改宗した人々の増加がある。その中には、俳優リチャード・ギア、歌手ティナ・ターナー、映画監督オリバー・ストーンもいる。ゴルフト選手タイガー・ウッズも仏教徒。また、改宗者ではないが、仏教的な生き方をしている「仏教共感者」も多く、アップル社の創業者、故スティーブ・ジョブズもそうであった。多くのアメリカ人が仏教に惹かれる理由は、仏教にはメタ認知（瞑想）と、その心理学的解釈にある。彼らにとって仏教は、

## 平穏求め 瞑想法が発展

葬式や法事ではなく、「日常の目覚め」を実現させてくれるものなのである。つまり、従来の教会で説教を聞いて「信じる宗教」ではなく、自らが瞑想し、仏教の心理学的解釈を「糸口」に、日常の目覚めに基づく心の安穏を求める、「目覚める宗教」に惹かれるのである。ところで、冒頭で挙げた

マインドフルネス学会（早稲田大学が本部）は、当時、これを創設するにあたり、米国から、仏教のサティ（念）という瞑想法を基にマサチューセッツ州立大学医学部内でマインドフルネス・ストレス低減法クリニックを設立させた、ジョン・カバットジンを招いているほどである。今や、マインドフルネス瞑想は、宗教の枠を超え、医療、心理療法、教育、福祉、産業、軍隊、スポーツなど様々な分野で採用され、更に、ストレス軽減以外に集中力、免疫力、鬱の再発防止などにも有効という科学的論文が多数あり、米国社会では爆発的な人気がある。もちろん、これは本来の仏教の目的の悟りから逸脱したものという批判

もあるが、この勢いはもう止められない。武蔵野大学を本部とする日本仏教心理学会は、東洋の仏教と西洋の心理学の「協力」を掲げ、日本社会が直面する心の諸問題に向き合うことを目指している。2年前には、ニューヨーク在住の精神科医で仏教徒のM・エプスティーンが来日し、「自己の疎外感に悩む現代人」と題する大会基調講演を行い、日本社会のニーズに応えてくれた。今年の大会は、来る12月19日に東京の跡見女子学園大学で、「『臨床』— 仏教と心理学からのアプローチ」のテーマで開催される（非会員参加も歓迎）。20世紀の初頭、ハーバード大学で初代の心理学教授となったW・ジェームスが、彼の講義をスリランカの仏教伝道者が聴講しているのに気がつき、「仏教こそ25年後に、皆が勉強することになる心理学です」と発言したそうだ。あれから100年、仏教の影響を受けた心理学と瞑想法が米国で大きく発展し、今、逆に東洋に新しい形で上陸し始めた。しかし、仏教の歴史がアメリカよりも10倍も長い日本では、日本人にふさわしい独自の形で心の平穏が求められ、発展していくことであろう。



米国に禅を広めたサンフランシスコ禅センターの禅堂。多くのアメリカ人が瞑想に惹かれている（2013年撮影）