

## 25 アメリカ仏教の心理化と瞑想化 —日本仏教への示唆となるか？

〈4コマ〉

たなか

田中ケネス

武蔵野大学教授  
武蔵野大学仏教教育部長  
日本仏教心理学会会長  
国際真宗学会会長



アメリカの仏教徒は、この四十年間で十七倍も増え、全米人口の1.2パーセントに当たる350万人となっている。彼らに加え、仏教徒とは断言しないが仏教的行動をとる「仏教共感者」(所謂、ナイトスタンド・ブディスト、Nightstand Buddhist) や仏教に強く影響された人々を含めば、全米人口の10パーセント(約3000万人)という驚く数になる。

この仏教徒の伸びの理由に、キリスト教等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、歌手ティーナ・ターナー、映画監督オリバー・ストーンもいる。ゴルフ選手タイガー・ウッズも仏教徒。また、アップル社の創設者、故スティーブ・ジョブズは熱心な仏教共感者であった。

多くのアメリカ人が仏教に惹かれる理由は、仏教にはメディテーション(瞑想)と、その心理学的解釈にある。彼らにとって仏教は、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穩を求める、「目覚める宗教」に惹かれるのである。

仏教のサティ(念)という瞑想法に基づくマインドフルネス瞑想は、今や、アメリカ社会でブームを引き起している。彼らは、全国で一日に何らかの瞑想を行なう約1000万人に含まれる。この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、スポーツ等、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、鬱の再発防止等にも有効という科学的論文が多数発表されている。

心理学と仏教の関係は、アメリカでは長い歴史がある。二〇世紀の初頭、ハーバード大学のウィリアム・ジェームス初代心理学教授が彼の講義に、スリランカの仏教伝道者が聴講しているのに気がつき、「仏教こそ二十五年後に、皆が勉強することになる心理学です。」と発言したそうだ。あれから百年、仏教は心理学と瞑想法を通して、米国で現代社会に応じて大きく発展してきた。

このすさまじい仏教の伸びの現状と原因を明らかにし、日本仏教が直面する課題の改善策へのヒントを考えることにしたい。アメリカ仏教の歴史は、日本の10分の1しかないが、最初から「現代」宗教であったことが、日本仏教にとって参考になることが期待される。

[日時] 2018年3月10日(土) 13:30~15:00, 15:20~16:50, 3月11日(日) 10:30~12:00, 13:30~15:00

[テキスト] 購入が必要

[受講料] 4,800円