初期仏教に基づく修行、臨床、教育、研究の現在

人間心理学科　石　川　勇　一

在外研究中に遭遇したコロナ禍

新型コロナウイルスが広がり始めた2020年１月、筆者はサバティカル期間中で、タイ北部の森林僧院（Wat Phraphuttabat-tamo）に滞在し、短期出家の比丘として修行中であった。その日課は、毎朝３時半に起床し、瞑想と読経を行い、日の出とともに約５キロ離れた最寄りの村まで鉢を持って裸足で訪れて托鉢をする。食事は一日一回で、残りの時間は瞑想修行に励んでいた。ネットにつながらない環境であったため、コロナの拡大も世俗の出来事もほとんど知らずに修行に専心していた。２月末からは、僧院からも離れた山中のクティ（小屋）に一人で移動し、命に関わる危険がない限り誰とも一切口をきかずに瞑想修行に没頭する「完全無言行」に入った。ところがこの頃からタイでもコロナが感染拡大し、間もなくロックダウンするということで、３月23日に修行を中断し、残り少ない飛行機に乗って急遽帰国することとなった。



研究テーマと多様な形式でのアウトプット

このような出家修行の経験をもとに、第一に、初期仏教の修行の実際とその心理的効果に焦点を当てた研究を行った。その成果は学術論文[4]、小論[7]、連載[12]、学会シンポジウム発題[3),10)]、各種講座[2),5),13)]、一般向け瞑想会、そして相模女子大学における担当科目「宗教心理学」等、多様な場でそれぞれに適した形で伝達した。

第二に、初期仏教に基づく瞑想法と法（ダンマ）を心理臨床に統合した独自のダンマ･セラピー[1]に関する研究も展開し、こちらも学術論文[8]、学会シンポジウム発題[6]、各種講座[2),5),11)]、本学での担当科目「宗教心理学」等において適当な形で伝えた。

瞑想法と仏法の本格的動画教材の制作



やや大きなプロジェクトとして、初期仏教の系統的な瞑想法（アーナーパーナサティの16ステップス）の実践指導と質疑応答、そしてそのバックボーンとなるブッダ直伝の法(ダンマ)の基礎講義を組み合わせた心理教育動画教材を講師として作成した。この教材は株式会社アンドユーによる企画・制作で、延べ600名以上のモニターによる講座参加者のフィードバックの分析を踏まえて企画を練り、スタッフが何度も筆者の自宅兼瞑想道場に泊まり込んで撮影を行い、ついに合計126本にも及ぶ動画講座「現代を生きる人のための【初期仏教講座】心理学者が語る仏陀が本当に言ったこと」[9]が完成し、2021年春に公開された。この動画を視聴すれば、自宅にいながら誰でも本格的な瞑想をステップバイステップで実習し、法（ダンマ）の要点を体系的に全体像を学べるように工夫してある。

学会活動、各種講座、心理療法のオンライン化による恩恵

筆者が関わる学会の大会等のイベントは、コロナ禍によっていくつかが中止や延期になったが、多くはオンラインまたはハイブリットによって開催され、それによってかえって参加者が増えるところが多かった。筆者が20年以上常任理事として運営に関わり責任者も務めていた日本トランスパーソナル心理学／精神医学会では、理事会をZOOMで開催することによって、全国に散在する理事の出席率が格段に上昇し、学会運営が低コストで緻密に行えるようになった。

各所で講師を担当してたさまざまな一般向けの講座等も、一部は中止となったが、多くはオンライン化されたため、これを録画し、講座修了後もオンデマンド配信できるようになった。これによって、地方在住でなかなか会場に足を運べなかった方々が講座に参加したり、多忙な方が都合のよい時間にオンデマンドで視聴したり、熱心な

方は繰り返し学ぶことが可能になり、より多くの人が専門的な知識やスキルをそれぞれに適した形で学ぶことができるようになった。

筆者が2006年から継続的に開催してきた瞑想会も、コロナ禍ではオンライン化を余儀なくされたが、その結果、参加者の約半数が首都圏以外在住の方となり、地理的制約を受けずに瞑想指導を受けたり法（ダンマ）を学ぶことができるようになった。

2003年からほぼ毎週実践している筆者の私設心理相談室での心理療法は、対面とオンラインをクライエントが選べるように設定したところ、コロナ禍でも対面が主流であることには変化がなかったが、首都圏以外の遠方に住まわれている方からのZOOMでのセッションが増え、予想外の新たな展開となった。

以上のように、コロナが修行･臨床･研究活動にもたらした影響は禍福･功罪がある。ポストコロナになっても単にコロナ以前に戻るのではなく、福と功の影響を最大化するように工夫することで、多様で効率的な学習が選択できる時代になると思われる。

文献・ウェブサイト等

1）石川勇一（2019）『心を救うことはできるのか：心理学・スピリチュアリティ・原始仏教からの探求』サンガ.

2）石川勇一（2020a）「ダンマ・セラピー入門」赤坂溜池クリニック付属ホリスティックヘルス情報室主催、2020年８月６日～11月５日、120分×４回（オンデマンド講座、http://houkiraku.com/pg343.html、法喜楽庵）

3）石川勇一（2020b）「タイで短期出家修行をして考えた悟りへの道」日本トランスパーソナル心理学/精神医学会協力学術研究団体指定記念学術フォーラム（12月６日、オンライン）

4）石川勇一（2020c）「初期仏教の比丘出家修行における集団の機能：『無関心のなかで生きる』ということ」人間性心理学研究、38(2)、pp97-111.

5）石川勇一（2021a）「ブッダの法と律に依って生きる」飛騨千光寺夏期大学講師、８月28日～29日、90分×４コマ、会場：飛騨千光寺）

6）石川勇一（2021b）「ブッダの教えからみる家族」自主シンポジウム60「心理臨床と仏教」日本心理臨床学会第40回大会（2021年９月５日13:00～15:00、オンライン）

7）石川勇一（2021c）「ブッダの正法が日本に根づくために」『webサンガジャパン』Vol.1、https://note.com/samghajapan/n/n0c1b627b14b3

8）石川勇一（2021d）「縁起の法とその活用：修行、人生、心理療法における因と縁」『トランスパーソナル心理学／精神医学』第20巻第１号、pp.1-15

9）石川勇一（2021e）「現代を生きる人のための初期仏教講座:心理学者が語る仏陀が本当に言ったこと」（全動画合計126本）、https://iroironoiro.life/s/learn_dharma、アンドユー.

10）石川勇一（2021f）「完全な悟りに到達するための修行法：禅定とアーナーパーナサティを中心に」シンポジウム『ヨーガと仏教：その悟りと修行観』日本トランスパーソナル心理

学／精神医学会2021年度学術大会（10月２日、常葉大学）

11）石川勇一（2021g）「上座部仏教修行の実際とダンマ･セラピー」『ホリスティック心理学私論･石川氏編』赤坂溜池クリニック付属ホリスティックヘルス情報室主催、７月８日～10月７日、120分×４回（オンデマンド講座、http://houkiraku.com/pg343.html、法喜楽庵）

12）石川勇一（2022a）「短期出家修行による心の変化」『webサンガジャパン』、近刊予定

13）石川勇一（2022b）「基礎から学ぶアーナーパーナサティ（呼吸瞑想）」連続オンラインセミナー第２弾『瞑想で新しい世界を生きる』（第４回担当、2022年２月27日（日）13:30～15:00）、https://note.com/samghajapan/n/n44277f547f05、サンガ新社