

仏教の心理学的な研究にあたっては どのような課題があるか

日本心理学会
2011.9.16 @日本大学
宗教情報センター 葛西賢太
<http://www.circam.jp> ktkasai@nifty.com

問題意識

仏教の心理学的研究にあたって確認すべき課題

問題意識

- A) 仏教は心理学的要素を含んでいるので、心理学がその理解深化に大いに資することはいうまでもない。(→「仏教心理学」の可能性)
- B) 誰の理解に資す？
A) 諸心理学者+仏教者の理解に資す
- C) 両者は異なるパラダイムなので、共約を可能にするためには操作が必要
A) (葛西賢太vsライスカリー、葛西賢太vs中村元)比較する点
- D) 心理学的手続きに加えて、**広く仏教を見渡す視座**を得ること、その障害となるものを知り、活かすことの必要。

問題意識

- D) 心理学的手続きに加えて、**広く仏教を見渡す視座**を得ること、その障害となるものを知り、活かすことの必要。
- ・「仏教」を「定義」し、対象を限定してモノグラフを書く、という方法論を、一度逆行する。
 - ・仏教とはこれだ、という思い込みを確認する

参考事例:精神分析運動

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ・精神分析とは | ・仏教の心理学的研究とは |
| 1. 探究手法 | 1. 探究手法としての瞑想的内観 |
| 2. 治療方法 | 2. 欲望を断って苦を減する |
| 3. 心理学的認識 | 3. 心についての知を蓄積する |
| (「精神分析」と「リビド理論」) | (葛西「運動としての仏教心理学」) |

→探究手法としての瞑想的内観

(研究対象ではなく)

精神分析とは、一、他のやり方でほとんど近づくことのできない一連の心の出来事を探究するための手法、二、この探究に基づいて神経症の障害を治療する方法、三、こうした道を歩む途上で得られ、科学の新しい一専門領域へと徐々に結実しつつある一連の心理学的認識、に対する名称である。

三つの論点

心理学に引きつけて仏教を観察する

三つの論点

- ・ 仏教の多様な広がりとその位置づけを踏まえるために
 1. 「仏教」の名で呼ばれる修道論は大分して二つ
 2. 仏教について知ることは、一つの心理学体系をすることでもある。
 3. 仏教の探究手法は瞑想的内観である。それを教示したり教えるためにも、(実は)瞑想的内観の体験が有意義である。

1. 仏教の二つの修道論

- a. 上座部(←「小乗」): 苦・集・滅・道という診断的観察。信仰対象よりも観察知。
 - ・ 老死の炎の燃えさかる家から、器財を他に与えることによって運び出す。人間は燃えさかる家。(サンユッタ・ニカーヤ1)
 - ・ 自分より愛しいものはない、誰にとっても。だから他人を害さない。
 - ・ 観察知→心理学的マインドフルネス概念の展開へ。
- b. 大乘: 六波羅蜜という善行と仏への仰慕。信仰モデルも。
 - ・ 仏の姿を詳細に観想するよう勧めた後、「もし仏を念することができないのなら、無量寿仏よ、と称えなさい」(観無量寿經)
 - ・ 「仏に逢えば仏を殺し、祖師に逢えば祖師を殺し... そうして始めて解脫することができるのだ」(臨濟錄)
 - ・ 日本仏教の多くは大乘だが、大乘内の多様性、小乗との違い忘れられがち
 - ・ 二つの修道論の間の容易に埋めがたい差

2. 仏教という心理学

- ・ 仏教における探究手法: 事物や現象の瞑想的直接観察および、瞑想を介した直観
- ・ 無情観(ニヒリズム)でなく無常観(変化の観察と認識による受容)
 - ・ 無常についてのただの知的考察はニヒリズムに至りかねないが、瞑想文脈では異なる結果(出会いの貴重さへの感謝等)
- ・ 観察知→ストレス低減やリラグゼーションとつながり、医療的実践への応用。
- ・ ←→現代心理学は、内観を踏まえつつ、物理学をモデルとしてつくられている
 - ・ 行動主義のブラックボックスモデル→認知モデル
 - ・ いかんにして測定、評価可能な指標を抽出するか

3. 瞑想的内観という探究方法

- a. 課題: 指導者にも実践を求める
 - ・ 単なる体験至上主義とは区別 →bへ
 - ・ 生じてくる現象を知らなければ、アドバイスできない。
 - ・ 状況依存的理解state dependent learningあるいは状況特定の科学state specific science (Charles Tart)
 - ・ 数学がおもしろい 数式が美しい という感覚を理解できるのは
 - ・ →変性意識状態固有の体験を理解する
- b. 問題: 体験を表現する言葉の拘束力
 - ・ 実践者はそのことばに絡め取られる
 - ・ 他者に語るために言葉を問い直さない

瞑想の広がりから見えるもの

結論にかえて

三つの論点を踏まえて、その先へ

- A) 仏教がどんな心理学であるのかを確認
 1. 「仏教」の名で呼ばれる二つの修道論の存在
 2. 仏教について知ることは、一つの心理学体系をすることである。
 3. 仏教は一つの体験的な体系であり、それを教示したり教えるためには、(実は)体験が有意義である。
- ・ B) 誰の理解に寄与するか
- ・ C) これらを踏まえる過程で、自らの仏教観を問い直し、明示する
- ・ D) 仏教の多様な広がりとその位置づけを踏まえ、自らの立ち位置Positionalityも確認。障害となりうるものを知り活かす。

瞑想の広がり、それによる課題

- ・ MBSR — Mindfulness Based Stress Reduction
 - ・ 上座仏教系の瞑想と認知心理療法の結合
- ・ Vipassana瞑想という形態。Mindfulnessという概念の、仏教的組織を離脱した流布。
- ・ 瞑想的な仏教との出会いと、生じてきた課題
 - ・ 仏教については知らないまま、「マインドフルネス」を導入するセラピスト。
 - ・ これらについてうまく語れない日本の仏教徒たち。
 - ・ 海外での瞑想実践経験を持つ、瞑想指導者や実践者の不満。
 - ・ **心理学を解して仏教に出会う実践者・読者たち**

あらためて、いくつかの誤解と限界

- ・ 日本人だから仏教全体について知悉している、という誤解
- ・ 日本人僧侶や日本人仏教者が研究者でもある場合
 - ・ 宗祖の教えや宗派の実践に通じている — 別用語で語れない
 - ・ 他宗派の教えや実践について不詳
 - ・ 原始仏教や上座部について不詳
 - ・ 仏教一般とは何かについて答えにくい
 - ※この傾向は、上のように仏教者だけでなく日本人一般にも通じる。
- ・ “Christian Psychology,” “Buddhist Psychology,” “Islamic Psychology,” “Hindu Psychology”は？
- ・ 日本仏教全般について知悉すればそれでよいのか？
 - ・ 自らの仏教観を確認し、俎上に載せること
 - ・ 仏教の新しい動向（瞑想実践再重視）をどう捉えるか。

参考文献

- ・ 安藤治『心理療法としての仏教』法蔵館、2003年。
- ・ 安藤治『瞑想の精神医学』春秋社、1993年。
- ・ 葛西賢太『現代瞑想論』春秋社、2010年。
- ・ 葛西賢太「運動としての『仏教心理学』」『日本仏教心理学会誌』2、2011年。
- ・ ケーン、T.、『科学革命の構造』みすず書房、1971年。
- ・ 井筒俊彦『意識と本質』岩波文庫、1991年。
- ・ ブッダ『神々との対話 — サンユッタ・ニカーヤ I』中村元訳、岩波文庫、1986年。
- ・ ブッダ『悪魔との対話 — サンユッタ・ニカーヤ II』中村元訳、岩波文庫、1986年。
- ・ 『浄土三部経(下) — 観無量寿経・阿弥陀経』中村元・早島鏡正・紀野一義訳注、岩波文庫、1990年(改訳)。
- ・ 『臨濟録』入矢義高訳注、岩波文庫、1989年。
- ・ 凝然大徳『八宗綱要』鎌田茂雄訳注、講談社学術文庫、1988年。

参考文献

- ・ Tart, C., *Transpersonal Psychologies*, Harper & Row, 1975.
- ・ Goleman, D., “Buddhist and Western Psychology: some Commonalities and Differences,” *The Journal of Transpersonal Psychology*, 13(2), 125-181, 1981.
- ・ Falkenström, F., “A Buddhist Contribution to the Psychoanalytic Psychology of Self,” *International Journal of Psychoanalysis*, 84:1551-1568, 2003.
- ・ Walsh, R., “Two Asian Psychologies and Their Implications for Western Psychotherapists,” *American Journal of Psychotherapy*, 17(4), 543-560, 1988.
- ・ Wallace, B.A., and Shapiro, S.L., “Mental Balance and Well-Being: Building Bridges between Buddhism and Western Psychology,” *American Psychologist*, 61(7), 690-701, 2006.
- ・ Kabat-Zinn, J., “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future,” *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156, 2003.
- ・ Bishop, S.R., “What do we really know about Mindfulness-Based Stress Reduction?,” *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84, 2002.