

日本心理学会 第84回大会

公募シンポジウム

宗教心理学的研究の展開(17)

—今こそ(!), 今さら(?), マインドフルネスについて考える—



心理学と宗教の関係—— マインドフルネスの事例から

東京家政大学

藤井修平

本発表の目的と内容

- ▷ 心理学者でも宗教者でもない視点から、マインドフルネスをめぐる現状の分析と評価を行う
- ▷ 心理学が宗教と関わることによって生まれる問題について明らかにする
- ▷ 心理学と宗教の関係についての問いを投げかける

マインドフルネスについて

マインドフルネスとは、

1. パーリ語の仏教用語sati(念)を英訳したものの
2. MBSR、MBCTをはじめとする「マインドフルネスに基づいた介入(MBI)」の略称
3. 2の基盤となっている心構えや考え方。その後大衆化し、英語での語義も多様化したを指すといえる

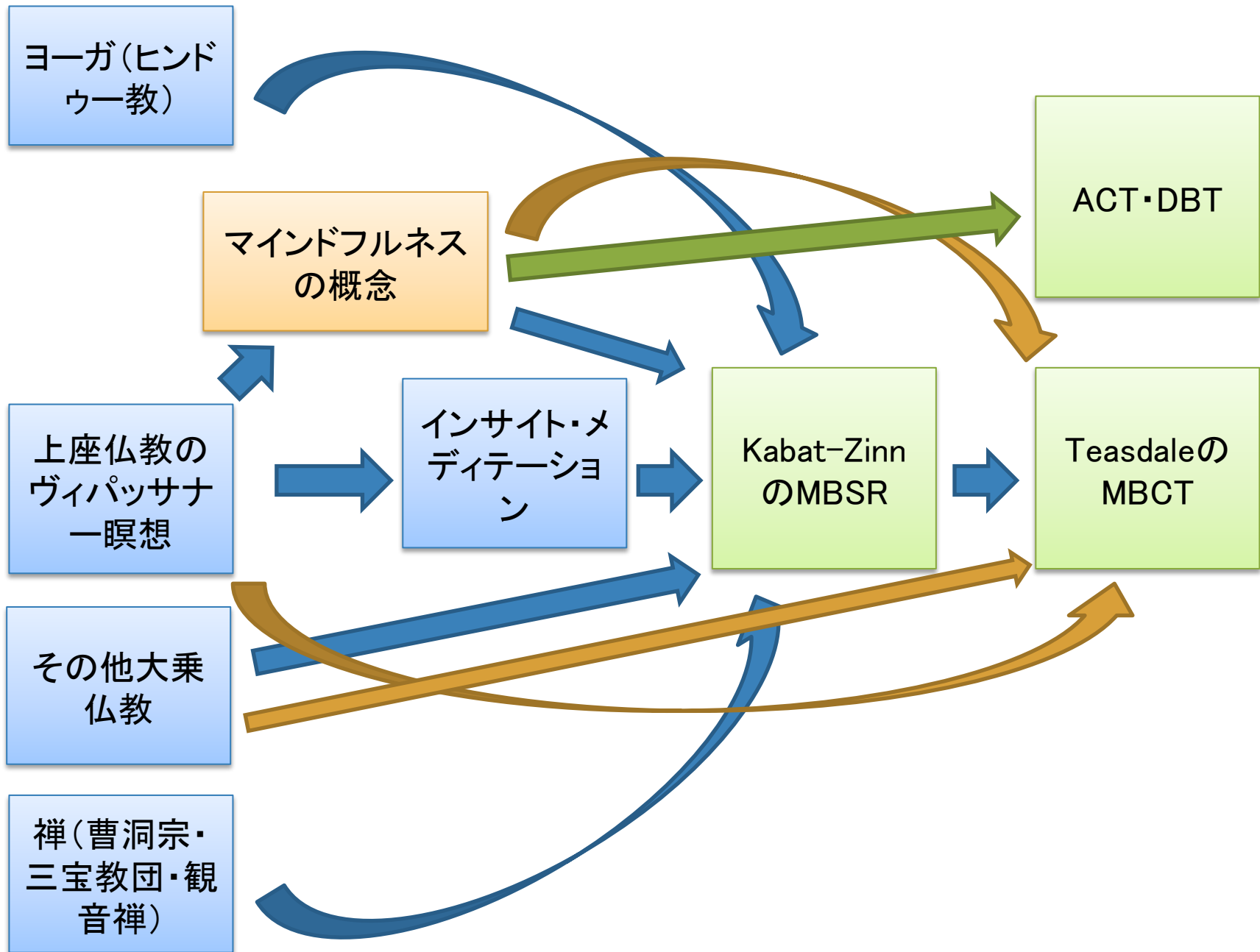
マインドフルネスと仏教の関係

マインドフルネスは、元来が仏教の概念というだけではなく、心理療法としてのマインドフルネスにも仏教の影響が色濃く見られる

その手法は、上座(テーラワーダ)仏教のヴィパッサナー瞑想を近代化したインサイト・メディテーションに多くを負っている

MBSRの開発者Jon Kabat-Zinnはインサイト・メディテーションに加え曹洞宗の禅やヨーガに影響を受けたとし、「マインドフルネスストレス低減法(MBSR)は仏法をどうにかして主流の環境に持ち込むための多数の方便の一つとして発展した(Kabat-Zinn 2011: 281)」と述べており、

MBCTの開発者John TeasdaleはMBSRを参照したのに加え、上座仏教やチベット仏教を学んでいた(伊藤 2016)



マインドフルネスの3つの問題

このように宗教実践と関わりの深いマインドフルネスであるが、その性質上、

1. 科学的観点
2. 宗教的観点
3. 宗教学的観点

の3つの視点から問題が指摘できる

マインドフルネスの科学的問題

マインドフルネスの科学的観点からの問題は、他の心理療法と同様、その効果やメソッド、エビデンスに関するものである

大谷(2016, 2018)は、マインドフルネスのメタアナリシスでは他の治療群との有意差が見られないにもかかわらず、その効果が強調されすぎていると警鐘を鳴らしている

マインドフルネスの宗教的問題

本発表で注目したいのは続く2点である。

マインドフルネスの宗教的観点からの問題とは、臨床の場におけるマインドフルネスの実践が宗教的要素を含むため、そこに宗教としての機能が生まれ、既存宗教との相克が生じるということである

このことはマインドフルネスの流行への仏教者の反応に表れている

曹洞宗僧侶の藤田(2010)は、道元の「坐禅は習禅にあらず」という言葉を引き、インサイト・メディテーションなどの実践者の多くが、瞑想実践を「習禅」の形で理解するという誤解が広がっていると述べる。

習禅とは、何らかの目的を設定し、目的を達成するために何かの手段を積極的に「やっていくdoing」アプローチ」であり、これに対して坐禅は、やるべきではないことを「やめていくundoing」アプローチだとしている

臨濟宗住職の川野も、マインドフルネスは「メソッド」ではなく、

「真のマインドフルネスは『生き方のスタンス』であり、あらゆる物事、ひいては自分自身に対し、全てのこだわりや決めつけを手放し、まっさらにしてオープンな目で、その物事も自分自身も受容していくという『生き方』そのものです（川野 2018: 67）」

と述べている。

世俗的利益の問題

宗教において、何らかの効果や効能を求めて宗教を実践することは、世俗的利益を追い求めることである

それを肯定する宗教もあるが、批判する宗教者もいる

ここでの問題は、マインドフルネスの普及がそうした見方を広めることである

正統性の問題

また、宗教には正しい教え (orthodoxy) と間違った教えの区別が存在する

MBIを支える理念としてのマインドフルネスが、正統な教えから逸脱するとみなされることもある

藤田(2014)は、仏教の八正道のうち「念」のみを重視するマインドフルネス概念は一面的であると述べている

臨床の立場

しかし、臨床の場面ではエビデンスを示し、効果をアピールしないことには治療にならないし、心理臨床家は宗教実践を行うつもりもない
マインドフルネスがここまで広まったのも、宗教と切り離され、仏教色を排したためである
(藤井 2017)

2つの立場の乖離

このような心理臨床家と宗教者との間の乖離が存在する状況を、大谷(2016)は「ピュア・マインドフルネス」「臨床マインドフルネス」と区別して呼んでいる

効果を求めるのは正しい教えから逸脱している

ピュア(解脱)
マインドフルネス

宗教者

臨床(実利)
マインドフルネス

心理臨床家

効果が出なければどうしようもない

「マインドフルネスは手段か、それとも人間としてのあり方か？（大谷 2018: 29）」

という問いもしばしば議論されているが、それぞれの立場の目指すものが異なる以上、答えの出ない論争である

米国では「ソーシャル・マインドフルネス」として、より倫理的・集团的に社会問題の解決を図る動きも生まれているが、厳密な心理療法から離れたらそれは「宗教」ではないだろうか（Wilson 2014）？

このような状況に対しては、心理臨床家が正しい仏教の教えを学ぶか、あるいは仏教者がマインドフルネスを指導すればいいと考える人もいるが、その場合は別の問題が生じる

宗教と心理学が交わることで生まれる問題について、次に述べていこう

マインドフルネスの宗教学的的問題

宗教学においては、研究対象となる宗教に対して、できるだけ価値中立であることを心がけてきた

Wiebe (1999)は、北米の宗教研究の多くで宗教の研究と宗教活動が区別されていないと指摘し、多くの研究に「隠れた神学的企図」が存在すると批判した

McCutcheonは、神学的宗教研究は宗教を特権化している点に問題があるとする。

彼は、「構造的・歴史的次元を避ける学問は、権力や特権の問題すべてを曖昧にするだけでなく、社会的自律という理想主義的レトリックを無批判に再生産する点で、権威と共謀しているのである(2001: 148)」と述べる

マインドフルネス研究の宗教性

この観点からマインドフルネスに関する研究を
見てみると、マインドフルネスの研究とマインド
フルネスひいては仏教の実践が区別されてい
ない様子が見受けられる

創始者のKabat-ZinnやTeasdaleも自ら仏教の
瞑想を実践していた

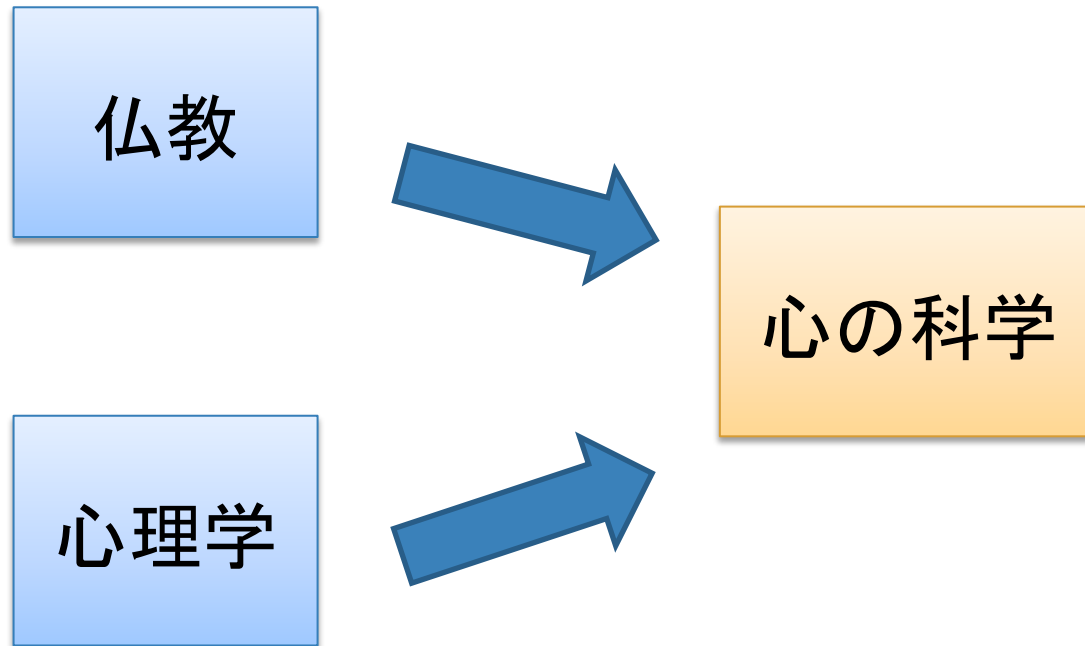
とりわけ瞑想の神経科学的研究はこの傾向が強い。神経科学者の藤野はこのように述べている

瞑想によって生じる現象が適切に捉えられるようになった背景として、瞑想実践者でもある神経科学者が増加したことがあげられます。彼らは、瞑想によって生じる現象を体験的に理解し、二五〇〇年間受け継がれてきた文献と照らし合わせることでその普遍性に確信を持ち、そのメカニズムを解明するために神経科学者としての技術を駆使することができるようになったのです。(藤野 2016: 202)

また、仏教者の見解もこうした傾向に拍車をかけている。ダライ・ラマ14世や一部の上座仏教の僧侶・研究者は仏教を心についての洞察を提供する点で「心の科学」だとみなしている（藤井 2016）

最近の脳科学の発展は、物質世界と精神世界の壁を次第に破壊しつつあるから、いよいよ科学と仏教のボーダーラインはぼやけてきている。私は、将来ひょっとすると、仏教が科学と一体化するのではないかと思っている。（佐々木 2013: 261）

すなわち、心の科学という共通点によって仏教と心理学が融合するということである



仏教と心理学の融合がもたらす問題

こうした仏教と心理学の融合が何を引き起こすだろうか。第一に挙げられるのは、心理学の分野に仏教者が多く参加することによって実証性が失われることであるが、これは研究の質を保てば克服が可能である。

仏教と科学が両立不可能というわけではない

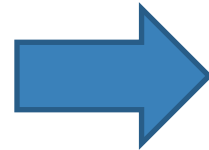
仏教と心理学の融合がもたらす問題

より大きな問題は「権力」の問題である。これはすなわち、宗教教団という社会集団と利害関係が生まれるということである

このことは、宗教実践の効用に関する研究を参照すれば明らかである

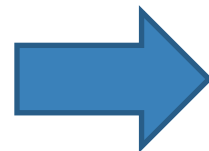
宗教への参加や宗教性が身体的・精神的健康を改善するという研究は多数存在するが (Koenig 2012)、このことは、そのような実践を行うことを正当化する役割を果たす

教会での礼拝によく出席する人は、抑うつ傾向が少ない



教会の礼拝にはなるべく出席した方がよい

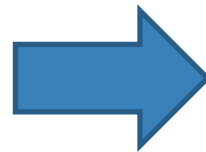
宗教性が高い人は、幸福感や生活満足度が高い



宗教を信じることで幸福になれる

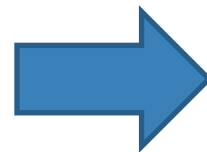
ここで問題なのが、宗教においては多様な見解が存在していることである。データから直接導かれないにせよ、一方の支持は他方の不支持になりうるし、宗教一般の支持は無宗教の不支持となりうる

マインドフルネスに含まれるヴィパッサナー瞑想には効用がある



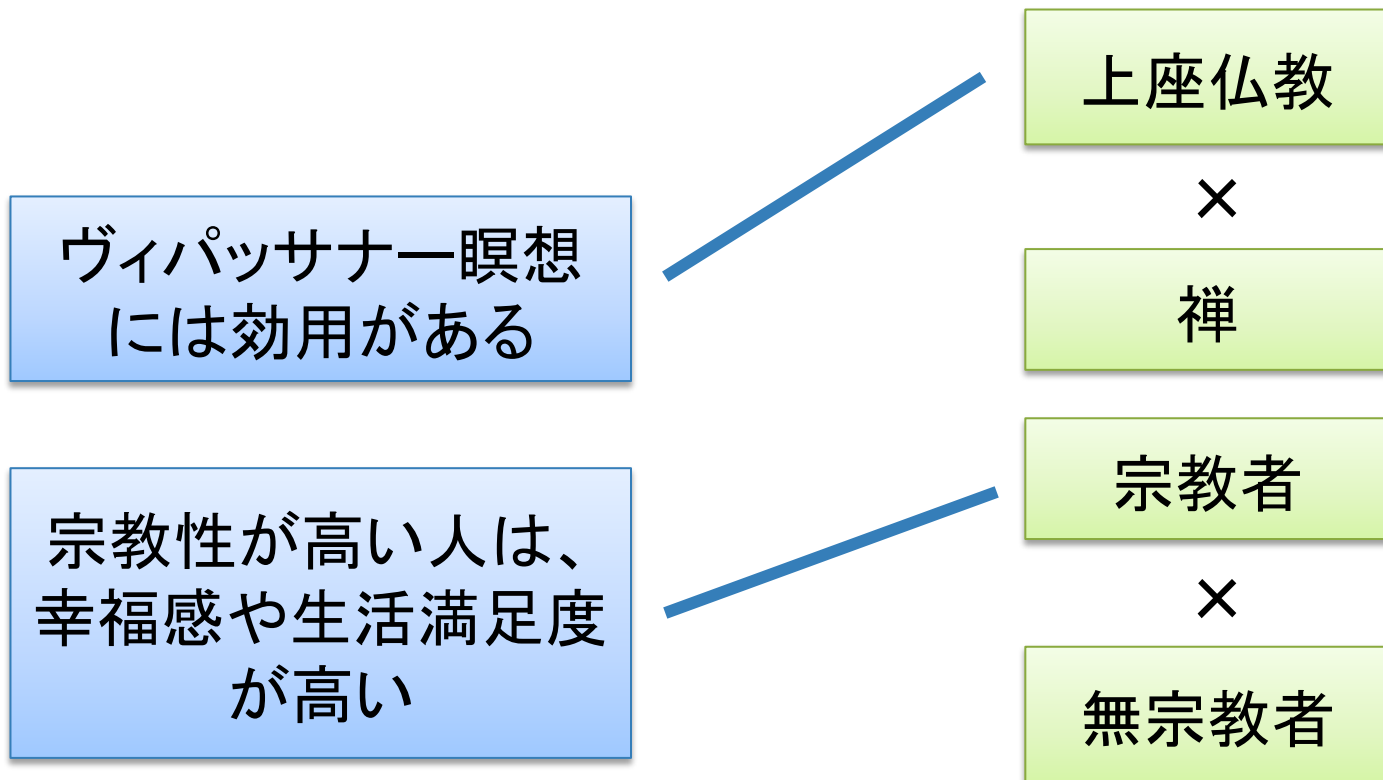
ヴィパッサナー瞑想は禅やヨーガよりも優れている

宗教性が高い人は、幸福感や生活満足度が高い



宗教を信じる人は信じない人より幸福である

従って宗教の効用の研究はいずれかの集団を支持することであり、そのことにより集団間の対立に関与することになる。集団間の対立は社会的・政治的次元の出来事である



実際に、GeertzはNewbergなどの宗教的な神経科学的研究について、「そのいくつかは尊敬すべき科学だが、多くは宗教的利益団体と科学者との間の権力闘争からなっている(2009: 319)」とする。

彼の挙げている問題点は次の通りである

1. 理論の誤り
2. 宗教の捉え方の問題
3. 宗教との結び付き
4. 宗教的主張を行っていること

以上をまとめると、マインドフルネスなどの宗教的な技法が心理療法に取り入れられることの問題は主に次の2点である

1. 宗教的な要素を必然的に含み、既存の宗教と見解の相違が生まれるか、効果を追い求めているとみなされること
2. 特定の宗教集団の支持と、それ以外の不支持に繋がること

近年では、宗教の側も「臨床仏教師」「臨床宗教師」などの仕組みを整え、医療とりわけ心のケアに関わる動きが強まっている

そのため、宗教と心理療法の距離は今後ますます近くなるものと思われる



(櫻井 2019)

そのような状況においては、マインドフルネスの事例を参考に、宗教と心理療法ひいては心理学との関係を考えることも重要になってくるだろう

仏教は心の科学という見方があるが、心理学とどこまでが同じで、どこからが異なるのか？

両者が心のケアに携わる場合、競合するのか、協力関係になるのか？

宗教を実践しつつ心理療法を行うことは可能なのか？可能だとすれば、その場合通常心理療法とどのような違いが存在するか？

また、マインドフルネスの登場は、宗教が人の心や考え方を変える技法や実践を有していることを示した。

これに限らず、宗教の人間心理への影響を解明する宗教心理学の研究も、ますます注目されるだろう。そのような研究は、以下のようにさまざまな視点から行える

1. 宗教を生む認知・感情（擬人観等）の研究
2. 宗教と関わる活動（儀礼・道徳行動等）の研究
3. 宗教集団への所属に伴う影響の研究

ご清聴

ありがとうございました

藤井修平

yrsk.f@nifty.com

参考文献

- Geertz, Armin W. (2009). When Cognitive Scientists Become Religious, Science is in Trouble: Neurotheology from a Philosophy of Science Perspective. *Religion*, 39(4), 319-324.
- Kabat-Zinn, Jon (2011). Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306.
- Koenig, Harold G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1-33.
- McCutcheon, Russell T. (2001). *Critics not Caretakers: Redescribing the Public Study of Religion*. Albany: State University of New York Press.
- Wiebe, Donald (1999). *The Politics of Religious Studies: The Continuing Conflict with Theology in the Academy*. Basingstoke: Macmillan.
- Wilson, Jeff (2014). *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. New York: Oxford University Press.

参考文献

- 伊藤義徳、2016年、「マインドフルネス認知療法：科学的心理療法と仏教の邂逅」、『精神療法』42(4)、46-53頁。
- 大谷彰、2016年、「アメリカにおけるマインドフルネスの現状とその実践」、『精神療法』42(4)、31-38頁。
- 大谷彰、2018年、「マインドフルネスの進化と真価：臨床パラダイムの知見から」、飯塚まり編著『進化するマインドフルネス』創元社、23-39頁。
- 川野泰周、2018年、「仏教と医療との邂逅：今こそ、その時と考える一僧医の目線」、『サンガジャパン』28、53-74。
- 櫻井義秀編著、2019年、『宗教とウェルビーイング：しあわせの宗教社会学』北海道大学出版会。
- 佐々木閑、2013年、『科学するブッダ：犀の角たち』KADOKAWA。
- 藤井修平、2016年、「現代日本における仏教と科学の関わり：「科学と宗教」の観点から」、『中央学術研究所紀要』45、118-133。
- 藤井修平、2017年、「マインドフルネスの由来と展開—現代における仏教と心理学の結びつきの例として—」、『中央学術研究所紀要』46、61-81。
- 藤田一照、2010年、「坐禅は習禅にあらず」、『サンガジャパン』1、88-100。
- 藤田一照、2014年、「『日本のマインドフルネス』へ向かって」、『人間福祉学研究』7(1)、23-26。
- 藤野正寛、2016年、「あるがままに観る人々の系譜：一人称の科学と三人称の科学の対話の可能性」、蓑輪顕量監修『別冊サンガジャパン3 マインドフルネス：仏教瞑想と近代科学が生み出す、心の科学の現在形』サンガ、174-209。