

## 仏教「と」心理学の対話、 その成否

葛西賢太(宗教情報センター)  
[kasai@circam.jp](mailto:kasai@circam.jp) <http://www.circam.jp>  
 2012.9.13@専修大学生田校舎  
 日本心理学会2012ワークショップ  
 心理学における仏教の影響—過去と展望

1

## 目的

- 仏教「と」心理学との出会い
- 心理学は関連諸学と、どのように出会ってきたか、また出会えるか？
  - 大学(職場)で？知的サロンはある？
  - 瞑想リトリート(合宿)という方法
- 「学」と「運動」

2

## 心理学と宗教の運動

- Peter Homans, “psychology and religion movement,” Eliade et. al., *Encyclopedia of Religion*, 1986.
- 宗教とは、主としてキリスト教
- 大学での知的関心→臨床での応用→教会での説教や大衆のセルフケアに心理学的語彙浸透
- 著名な神学者と心理学者の交流など。
- 専門分化と大衆化→運動内部での交流は低下。

3

## 二つの「マインドフルネス」再考パネル

- 技法としてのマインドフルネスを応用、療法としての可能性を問う。乳がん患者への只観法と、育児中の保護者へのヨーガ、自律訓練法とマインドフルネス、書道・軽食とマインドフルネス。
- マインドフルネスを見るための指標の吟味。もう一方の「サマタ」の位置づけ。マインドフルネスが人文諸学にもたらす意識革命。
- カバットジンの「マインドフルネス」が定着し、その発展という主要課題が確立。他の仏教瞑想は？

4

ウォレスとブレイジャー

## 仏教「と」心理学の対話を試みた例

5

## B.Alan Wallace & Samatha Project

SANTA BARBARA INSTITUTE FOR CONSCIOUSNESS STUDIES

WEDNESDAY, OCTOBER 10, 2012 3:10 AM

HOME ABOUT US RESEARCH PRACTICE PUBLICATIONS STAFF CONTACT

B. ALAN WALLACE

CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE

International Samatha Project

THE NATURE AND POTENTIALS OF CONSCIOUSNESS

At the beginning of the 21st century humanity is poised for a revolution in our understanding of consciousness, as the rigorous methods of many of the contemplative traditions of the world are integrated with the hard-scientific methods of modern science. The Santa Barbara Institute for Consciousness Studies is dedicated to furthering such interdisciplinary and cross-cultural investigation of the nature and potentials of consciousness and extending its benefits to the general public.

THE NATURE OF CONSCIOUSNESS

by B. ALAN WALLACE

© Wallace & Gifford Books

6

## B.Alan Wallace

- チベット仏教
- 止観(≡集中瞑想と観察瞑想)のうち、止の伝統も重要と主張。
- 「マインドフルネスばかり注目されていますが、止(サマタ)も重要ですよね!？」とダライラマに書簡
- サマタプロジェクト(国際研究)

7

## Dharmavidya David Brazier, Ph.D.



戸隠にて。葛西撮影。

- The Amida Trust の代表、Dharmavidya(法明)
- もともと、夫婦でRogers系の心理療法実践
- 心理学的視点から四諦八正道を解説した*Zen therapy* (1994)→実行場所としてAmida Trustを創立。Engaged Buddhismの教団。
- セラピストとの共感、共働→共同性や社会参与
- 共感的なブッダ像

8

## Brazierの著作

Zen Therapy	The Feeling Buddha	The New Buddhism	Love & its Disappointment	Who Loves, dies well
仏教と心理療法の連携を理論化	苦の滅とは非人間的な感情を欠いた境地か? Nirodha(滅):炎(感情)を堤防に包む	超然としたブッダではなく、共感するブッダ。 仏教史を回顧し、批判仏教と接続、人間ブッダ。	愛憎が苦を生む。 他者尊重アプローチの提唱。 「他者」とは、気づかれていない自己も含む。	阿弥陀仏への信仰をかかげる教団の根拠。 阿弥陀の誓願。 念仏という瞑想修行方法。 母を送る体験。

仏教「と」心理学はどうつながるのか?

10

## 仏教「と」心理学

- 人間の心理や感情、存在様態への共通の関心
  - 仏教は当初より心理の観察知
    - 主観的な苦にどう対処するか。例: 矢1(痛み)と矢2(怒り)。
    - 主観による歪みの客観視(唯識)
  - 心理学が、方法論を整備して先鋭化し、素朴あるいは率直な観察から離脱
    - いかにして主観を排除するか
- 近代における両者の出会い
  - スーフィズム(イスラーム)やキリスト教瞑想などとも。
  - 新しい知の触発への期待、共通の知見への驚き

11

## 日本仏教心理学会

- 2008年12月設立総会
  - 「仏教を一つの心理学として現代社会に応用」という、主催者の関心
  - かなり違う分野の方が登壇
  - 仏教文献学者、心理療法家、伝道する僧侶……
- 多言語が混在。コミュニケーションの難しさ
- **仏教と心理学が出会うことの重要性は共有**
- 言語を共有できる本を葛西が提案。

12

## 方法論以外の課題 —— 本作りのエピソードから

13

## 『仏教心理学キーワード事典』

- 井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己編、春秋社
- 2012年5月刊←2009年4月提案
- (諸)仏教と、(諸)心理学(心理学、心理療法、医学含む)
- お作法の違い



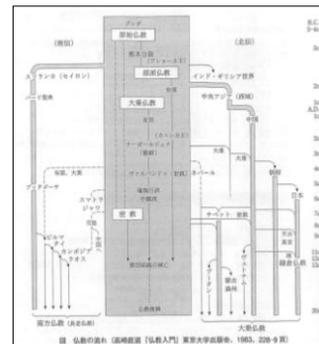
14

## 仏教心理学とは？

- 仏教を対象とした心理学? *Psychology on Buddhism*
- 仏教中の心理学的思想? *Psychology in Buddhism*
- 仏教に触発された心理学? 心理学(者)による仏教の再解釈? *Psychology inspired by Buddhism, Psychological understanding of Buddhism, Psychological Phenomenology of Buddhism*
- 仏教徒による心理学? *Buddhist Psychology*
- **心理学「と」仏教?**  
*Psychology and Buddhism*

15

## どの仏教を相手にするか？



16

## 仏教心理学をつくる

- 「仏教心理学」内部の共通言語の不十分
- 用語の運用の危うさ
  - 既存の仏教観にとらわれた概念規定
  - 手近な心理学引用
  - 安易な折衷をせぬためには、両領域に精通する必要。→「仏教心理学」は、限られた知識人においてのみ実現？
- キーワードを共通言語として確立させる必要  
→学問としての確立を待たずに「事典」編集

17

仏教「と」心理学

## 出会いと発見

18

## さまざまな内観

◎ 瞑想をめぐる心理学

ブリッジ 32 さまざまな内観

【リンク】→ 内観療法、縁起、三特相、四聖諦、禪定、五蘊

### 1. 内観とは

広辞苑第六版によれば、「内観」は以下のように説明されている。

- ①〔仏〕精神を集中して心中に自己の本性や真理を観察すること。また、その修行。
- ②〔心〕(introspection) 自分の意識体験を自ら観察すること。内省。

また、「内観」の中の小項目である「内観法」は、以下のように記述されている。

①心理学の研究方法の一つ。被験者に実験での自分の内的な体験を報告させて、それに基づいて心の世界を探る技法。構成主義心理学の主要な方法であったが、現在では副次的にしか用いられない。②吉本伊信(1916-1988)が創始した心理療法。道場で一週間程度自らの心の中を観察し、自他についての肯定的な認識を作り出すことで、心の不適応状態からの回復を図る。

## 多様な「内観」

- Wilhelm Wundtの内観 selbsbeobachtung/self-observation
- 白隠の内観
- 吉本伊信の内観Naikan
- 心理学の副次的方法としての内観
- 釈迦の内観
- ~~~~~
- ジョナサン・エドワーズの内観...キリスト教
- 神による創造のわざを人間に見い出す...キ、イ、儒。
- 区別可能だが、区別が失念される
- 「内面の観察」だが
  - 現在、分析
  - イメージ療法
  - 過去の人間関係における恩義の確認
  - 自己観察
  - 心理作用の総合的観察と、変容の方法論
- 仏心用語の一対一対応は困難
- だが、発見はおもしろいのでは？

20

## チリ政変の悲劇と仏教心理学

ブリッジ 23 F・ヴァレラによる仏教と科学の対話

【リンク】→ 唯識、中観思想、齟齬、チベット仏教と脳科学、自己組織化

オートポイエシス (autopoiesis) 理論<sup>①</sup>の提唱者の一人であるフランシスコ・ヴァレラ (1946-2001) は、ハーバード大学で博士号を取得した神経科学者である。生物の神経システムの研究から生まれたオートポイエシス理論は、外界との接触によって自己を維持する開放系システムであるという生物の定義を観察者の視点として退け、再帰的、自己言及的な閉鎖系システムと捉えることで、生物そのものの視点からその特徴を記述することを提案する大胆な試みであった。1970年代半ばからオートポイエシス理論を生命システム全般の理解へと拡張する研究を続けたヴァレラは、科学者としての道を着実に歩む一方、1970年代半ばからチベット仏教の瞑想を実践し、1987年以来ダライ・ラマ 14世と共に仏教者と科学者の対話の試み<sup>②</sup>を続けてきた。ヴァレラとダライ・ラマが始めたこの対話は、世界の第一線の科学者を巻き込み、ヴァレラが54歳の若さで急逝した後も Mind and Life Institute によって続けられ、2010年時点で18回を数えている<sup>③</sup>。またヴァレラは、そうした試みの中から認

22

仏教も心理学も、  
社会的背景から自由ではない

## 興味深い用語例：執着と愛着

ブリッジ 26 執着と愛着 (アタッチメント)

【リンク】→ 煩悩、悟り、愛着形成、分離不安、服感作、今一ここ、生理的欲求、フラストレーション、愛着、ストレージ・シチュエーション法

ブッダ (覚者) の一人である釈迦が体現したとされる「悟り」とは、煩悩への執着 (abhinivesa) から自由な境地、あるいは、煩悩や雑念が消滅した状態であると説かれる。「執着」は英語では「アタッチメント attachment」と訳されることが多い。しかし、心理学ではアタッチメントという語は通常、「愛着」と訳されており、執着とはかなり趣を異にする。端的に言えば、仏教では望ましくないものとして捉えられ、心理学では乳幼児期に養育者との間で形成されるべき望ましいものとして捉えられているのである。したがって、英語で「執着」について語り合うときには、「attachment」ではなく「clinging」などといった語を用いるほうが真意が伝わりやすいように思われる。以下に、執着と愛着の相違について検討してみよう。

23

訳語の選定が  
のちのちにまで影響する

24

精神分析「運動」という先例から

## 仏教心理「学」という「運動」

25

## 仏教心理「学」という「運動」

- 仏教「と」心理学
  - 多様な言語と方法論的背景。
  - 文化的歴史的な色づけをになう。
  - これを一つの「学」として結実できるか
- 仏教心理「学」という「運動」と解する
  - 方法論的な課題の多くはいったん棚上げ
  - 両者の架橋点を仮設してみる:『キーワード事典』

26

## 精神分析運動とは

精神分析とは、

1. 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**探求するための手法**、
2. この探求に基づいて神経症の障害を**治療する方法**、
3. 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。

※フロイトは精神分析を一つの運動と自覚。

27

## 仏教心理学とは

仏教心理学とは、

1. 一連の心の出来事を**探求するための仏教瞑想的内観**および**心理学的・臨床的観察を組み合わせた方法**、
2. この探求に基づいて心の障害を**治療する方法**、
3. こうした道を歩む途上で得られ、学際的な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。
4. この**学際的性格**により、仏教と心理学いずれかの単独では見いだせないものを新たに知悉する可能性がある。
5. 思想運動であるから、特定の社会的問題への関心、宗派的関心、時代状況、担い手の環境や参与の深淺からの影響などの多様な**制約条件**から逃れることはできない。

**制約条件を自覚しつつ、学際的な果実を得ようとする運動**

「運動としての『仏教心理学』」『日本仏教心理学会誌』2、2011、p.29.

28

## 心理学者における 個体発生と系統発生

- 心理学の学びにおいて、素朴な観察を經由。
- 心理学者としての修行過程に、素朴な観察をしかるべき方法論に根付かせる。
- ただし、素朴な観察の意義は否定されたわけではない。
- 資格ある観察者が、あらためて素朴に観察し比較吟味する蓄積の共有が、知の全体の進展をもたらす。例:愛着と執着。

29

## 文献

- 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。
- フロイト「精神分析」と「リビード理論」
- 井上ウイマラ、葛西賢太、加藤博己編『仏教心理学キーワード事典』春秋社、2012年。
- いくつか持参していますのでお声かけを

30

