

マインドフルネスと依存症のケア

Brazierの思想と実践

2012.9.8 日本宗教学会@皇學館大

葛西賢太(宗教情報センター)

kasai@circam.jp <http://www.cicam.jp>

目的：仏教心理学の担い手と思想の 広がりを検討する

- 井上ウィマラ、葛西賢太、加藤博己
『仏教心理学キーワード事典』
春秋社、2012
- 仏教心理学とは？
 - Keywords for
Buddhism and Psychology
 - 仏教と心理学の出会い...に喚
起された諸現象・運動。「学」？
 - 仏教的実践が心理学的文脈
で語られ、理解され、受容され
る、この出会いに注目すべきと
説く運動。
 - 出会いの実践者とその思想
（「仏教心理学者」を取り上げ
る）という課題
ティク・ナット・ハンやダライラマ
...事例1 David Brazier



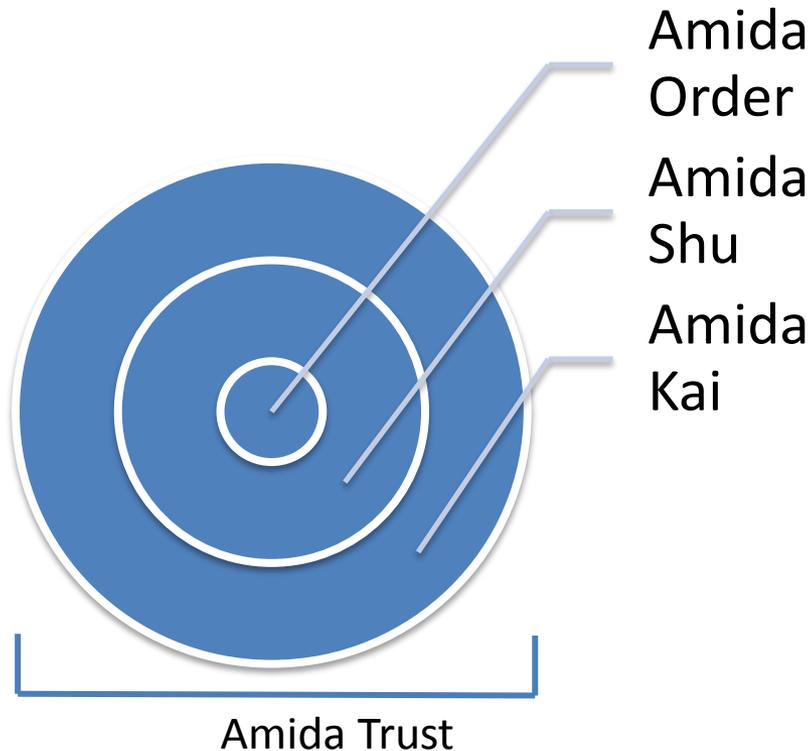
Dharmavidya David Brazier, Ph.D.



戸隠にて。葛西撮影。

- 1947年生まれ
- The Amida Trust の長、
Dharmavidya (法明)
- 夫婦で心理療法実践
- 仏教心理学で博士号
- 藤田一照老師(曹洞宗)
および大澤美枝子氏
(フォーカシング)の邦訳。
- 仏教心理学者として？

Amida Trust

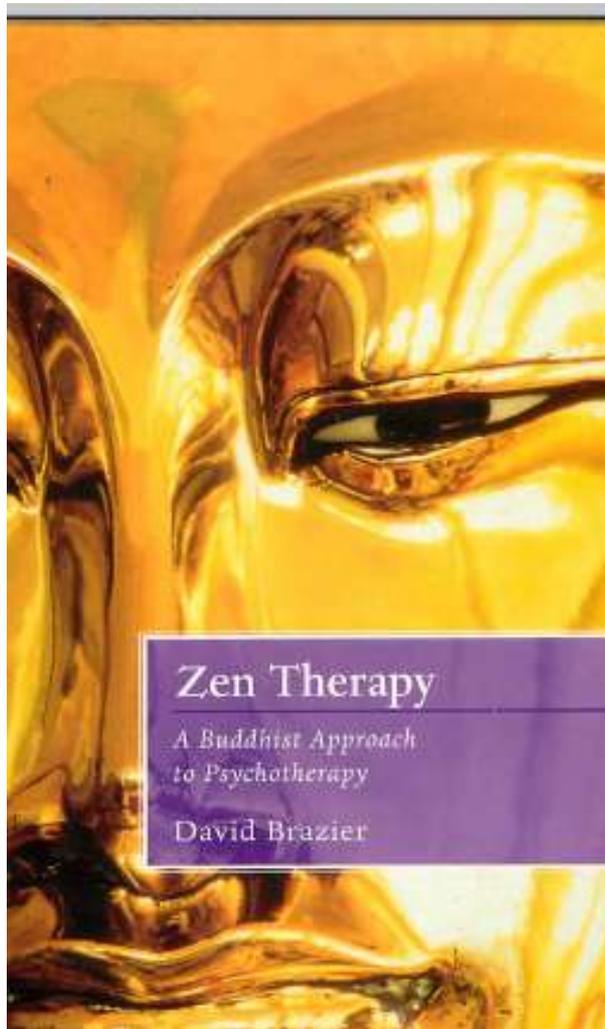


- ロンドン北西150マイル、ナーバロウNarboroughに本部を置く**仏教教団** (1995-)
- ザンビアでの貧者支援などの社会活動
 - Engaged Buddhism
- 「新宗教」？
 - 「新宗教」論では捉えられない**思想と実践**

Caroline and David Brazier夫婦

- Rogers系の集団心理療法を行うカウンセラー
 - Rogersの手法:「オウム返し」?
 - 感情に連動する身体感覚にも注視(focusing)
 - 観察に同行するセラピスト 共鳴→共・瞑想
 - 両者ともに仏教には関心
- Davidの仏教研究とZen Therapy執筆。十二因縁、四諦八正道と心理療法。
- 同書をベースにした仏教的セラピーを開始
- Engaged Buddhismの教団を形成。

Zen Therapy: A Buddhist Approach to Psychotherapy



- 心理療法が最も効果的に働く場面は？
 - クライアントがたどたどしく言語化の努力(孤独)
 - セラピストは同伴者
 - 「ブライアンの真空」or「独座」... 瞑想的、マインドフルネス
- 仏教修道論は言語化を支援
 - 無明から苦/無明の消滅から苦の滅へ
 - 摂食障害などの依存症
 - 四摂法、四無量心。回復後の社会参与へ。
- 無明の苦～回復～社会参与までのパッケージを提供。

Brazierの著作

Zen Therapy

仏教と心理療法の連携を理論化

The Feeling Buddha

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

The New Buddhism

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。

Love & its Disappointment

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。

Who Loves, dies well

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。

Brazierの仏教心理学

1. 人間は他者と共鳴し合い他者に制約されるが、セラピストとの共鳴によって力を得る。
2. 愛着と拒絶を含んだ他者との関係からの条件付けは、仏教でいう三毒の貪と瞋に相当。
3. 条件付けを克服する方法は、宗教としての仏教で強調されるに至ったような超人的な方法ではない。苦(渴き)は消去できるものではない。
4. 苦dukkhaとは、歓迎されざる出来事全般を指すが、仏教が目指す涅槃というのは苦を全否定した境地ではない。むしろ苦という炎を飼い慣らすことによりそれをエネルギーにも変える、炎のコントロールとしてのnirodhaである。
5. 情愛ある共感的な、そして限界ある人間としてのブッダは教師であり模範である。
6. ブッダは当初民衆への説法を企図せず。梵天勧請を通じて(エリート主義的な修行法である瞑想を通してでありながら)広範囲に手をさしのべる性格engagementを導入。
7. マインドフルネスとは、(感情の否定ではなく)感情の中にとどまり、そばにいつつそれを吟味する能力を指す。(セラピストとクライアント双方の共鳴)
8. 完成された愛としての阿弥陀の誓願を重視し、瞑想の技法としての念仏を提唱。
9. 条件付けの克服の場を、安全なセラピー空間(サンガ含む)での儀礼で提供。

References

- Dharmavidya David Brazier, “Living Buddhism,” *Tricycle*, 2011 Winter.
- David Brazier, *The Feeling Buddha*
- David Brazier, *The New Buddhism*
- David Brazier, *The Zen Therapy*
- David Brazier, *Love and its Disappointment*
- David Brazier, *Who loves, dies well*

傾聴のしんどさ

- 通俗的な理解 相手に逆らわず反論せずに (我慢して)聞く？
- そんなものではない。
- 傾聴はマインドフルにそばにいること。
- マインドフルネスとは、(感情の否定ではなく)感情の中にとどまり、そばにいつつそれを吟味する能力を指す。(セラピストとクライアント双方の共鳴)