

## 運動としての仏教と心理学

瞑想雑誌から見える担い手たち

2010.12.11

日本仏教心理学会@武蔵野大学  
宗教情報センター 葛西賢太

E-mail: ktkasai@nifty.com  
http://www.circam.jp

## 「仏教心理学」を知り、課題を知る

- 範囲・内容を押さえ課題や可能性を確認(知識社会的な先行「研究」の吟味)
  - 仏教はすでに深遠な心理学の大系、唯識など。膨大な経典と注釈書。⇒文献学、歴史学的方法に引っ張られがちな仏教研究を、仏教心理学、としてまとめる意義は大きい。
  - 仏教と心理学の対話は個別的、個人会的。単発の語りは無数に、しかし一貫した視点で継続困難(加藤・禅心理学)
- ではどうするか
  1. メディアでなにが語られているか 現在を押さえる
  2. 古典を踏まえた理解 時間軸を押さえる
  3. 人々の(過剰な)期待 目的地と推進力を押さえる
  4. 『仏教心理学用語集』の企画

## メディアでなにが語られてきたか

現在を押さえる

- 単発ではなく継続反復...瞑想系仏教雑誌(後述)
- 瞑想する発信者たち
  - ケン・ウィルバー『意識のスペクトル』原著1977、1985、86邦訳
  - ダライラマ西遊へ1973、ノーベル平和賞1989
  - テイク・ナット・ハン渡米、1966、アメリカツアー1985
  - 安藤治『瞑想の精神医学』春秋社、1993年。
  - 1980-90年代のトランスパーソナル心理学邦訳刊行(春秋社時代の岡野守也)
  - Jack KornfieldやJoseph Goldsteinらによる、Insight Meditation (vipassana)の指導→ユダヤ人仏教徒JuBu

## 古典を踏まえた理解

- 古典を踏まえた理解
  - 見性・悟りの過剰な強調  
鈴木大拙と鈴木俊隆 体験とその前後の変化を強調する大拙と、長期の漸次的変化を強調する俊隆
  - 村本詔司「ブツダにおける心理学」  
Muramoto & Eisendrath, *Awakening and Insight*.
  - 加藤博己「日本における禅心理学の研究」  
可能性と限界。研究の不連続性。

## 仏教心理学を定義

フロイトの精神分析理解より

- 精神分析とは、心についての
  1. 知や理論であり、
  2. また探求方法であり、
  3. さらに治療方法でもあるフロイト「精神分析運動の歴史」
- 個人的な経験よりも広く捉える視点が重要！
- 私の定義: 仏教心理学とは、仏教を窓とした、心についての1. 知と理論であり、心の2. 探求方法であり、さらに3. 治療方法である。さらに、4. 仏教と心理学との相互影響から生み出された、**仏教のもつ心理学的可能性を探究する運動**でもある。

## 仏教心理学への期待と可能性

(09年8月シンポ、葛西司会+α)

注意！ 期待に応えることが必ずしも正しいわけではない！

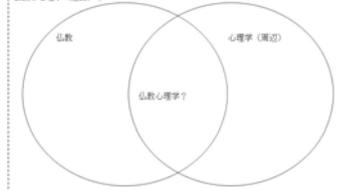
1. 知
  - 仏教と心理学の違いに自覚的であるべき。折衷せず、歴史的な経緯も踏まえる。
  - 心理学的研究にとって、文献学的、歴史的な仏教研究は礎となる。
  - 瞑想=禅という先入観をあらためる。
2. 治療方法
  - 社会問題や現代の精神的問題に、生を充実させる姿勢・哲学を教える仏教は手をさしのべるべき。
  - 心の病の治療で、重要な他者(保護者など)との関係を、善悪を超えて見直す心理学的方法論は、仏教的にも有意義
  - 性急な社会貢献志向への疑問も。
3. 探究方法
  - 森田一照氏(心理学を学んで禅僧に、フォーカシングとの体験の共通点。内面描写の語彙に感銘)
4. 運動として
  - 心理学や精神医学を超える仏教の長所を正しく示すべき.....新しいアピール・理解経路として
  - 規模は？米連邦統計:2008年の時点で、仏教徒は米国人口の0.5%、人数でいえば119万人が仏教徒(1990年の時点では、0.5%、40万人)。多くは移民か？一方、米国には2000万人の瞑想実践者があるという、別データも(そのうちの仏教経路は不明)。
  - 目標は、現世利益か超越か。個人の精神的問題の解決か？ 涅槃寂靜の悟りか？...仏教と同一視

## 「仏教(と)心理学」の問題圏

仏教「と」心理学

・ 仏教を実践する人と、心理学(周辺)を実践する人との出会い

仏教と心理学(運動)



- 医療や心理療法などの実践者を含めた「心理学(周辺)」
- 仏教学のみならず実践をも含む
- 両者が重なるだけでなく触発された運動をも含む

## 主要三誌 ほぼ20年の歴史

仏教の持つ心理学的可能性を追求し、仏教徒の目で世界を観る



## 瞑想系仏教雑誌を読み込む

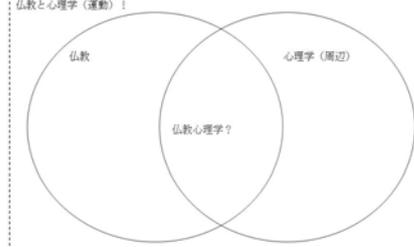
### □ 瞑想雑誌のユニークさ

- チベットやベトナムのような(仏教)国の政情から、職場や家庭における悩みに瞑想がどう応えるかまで。**仏教の心理学的可能性を追求し、仏教徒としての目で世界を観る⇒運動としての現れ。** "To make the world different".
- Zen PeaceMakers、ダライラマやティクナットハンの社会参加Engagement(言行や教え)など
- 西洋における仏教のありかたをかなり反映。家庭と職場での平常心の維持、対人関係から、宗教間対話や他宗教理解、平和運動や貧困克服、エイズ患者や刑務所収容者の瞑想、同性婚、アウシュヴィッツでの瞑想、教育や臨床、薬物と瞑想、女性性と仏教や尼僧受戒問題など多様。
- メディア研究の観点から見て、資料としては？
  - 編集者の意図と、読者の期待とが出会う場。瞑想をたしなむ人たちの現状を正確に伝えるわけではないが、どのようなテーマが重んじられているか、求められているかを知る窓
  - 担い手の多様さ、ユダヤ人、個人芸をつなぐメディア。

仏教「と」心理学

・ 仏教を実践する人と、心理学(周辺)を実践する人との出会い

仏教と心理学(運動)



---こんな考え方もあります---

## 結論として

- 私の定義: 仏教心理学とは、仏教を窓とした、心についての1. 知と理論であり、心の2. 探究方法であり、さらに3. 治療方法である。さらに、4. 仏教と心理学との相互影響から生み出された、仏教のもつ心理学的可能性を探究する運動でもある。
- 運動であるがゆえの、現実との接続と偏り
  - 瞑想の日常への応用
  - 平和運動と仏教、社会改革(貧困救済、環境問題)と仏教、仏教改革運動
- 可能性と限界、現状と課題を知って研究

## 参考文献

- 仏教雑誌: *Tricycle*, *Shambhala Sun*, *Buddhadharma*, *Buddhism Today*
- 論文や著作
  - 加藤博己「禅心理学の成立」『駒澤大学心理学論集』1、1999年。
  - 村本詔司「ブッダにおける心理学―覚え書き」竹貴元勝博士還暦記念論文集刊行会『禅とその周辺学の研究』永田文昌堂、2005年。
  - Muramoto and Young-Eisendrath, *Awakening and Insight: Zen Buddhism and Psychotherapy*, Brunner-routledge, 2004.
  - ケネス田中『アメリカ仏教』武蔵野大学出版会、2010年。
  - ケネス田中『インサイトメディテーション―現代社会に適するアメリカ仏教の一派』『宗教研究』333、76(2)、2002年。
  - 葛西賢太『現代瞑想論』春秋社、2010年。
  - 岩本明美「ユダヤ人とアメリカ仏教―仏法を愛するユダヤの民」『京都産業大学論集人文科学系』41、2010年。
  - 岡野守也「コスモロジーの創出―ニヒリズムの克服に向けて」『季刊・仏教』45、1998年。
  - R. シャープ「体験」(葛西訳)『宗教学必須用語22』刀水書房、2008年。