

日本仏教心理学会誌 第1号

2010年5月25日

「禅心理学研究の成果を踏まえた仏教心理学研究の対象とアプローチと展望」

加藤 博己

The objects, approaches, and the perspective of Buddhism psychology based on the results of the research on the Zen psychology.

Hiroki Kato (*Department of Psychology, Komazawa University*)

## 禅心理学研究の成果を踏まえた仏教心理学研究の対象とアプローチと展望

駒澤大学文学部 加藤 博己

### 【梗概】

禅心理学研究のこれまでの成果について、歴史や、学術論文・図書の数と、その推移を確認し、四つの問題点を挙げ、三つの今後の課題を示し、研究対象とアプローチを図示した。これらを踏まえて、仏教心理学研究について、最初に、「仏教」という言葉が指し示す範囲を限定し、仏教心理学を、①大乘仏教の唯識を中心とした「仏教心理」の（仏教学を中心とする）学問的研究と、②仏教に関与する者の身・口・意に対して心理学的アプローチを行う「仏教」の心理学的研究の二種が、学際的に協力し合う学問としてとらえた。そして、①、②それぞれの仏教心理学研究の対象とアプローチについて考察した。最後に、禅心理学研究の歴史、成果、問題点、課題の四点から見た仏教心理学研究の展望を示した。

### 問題

二〇〇八年十一月に武蔵野大学において、日本仏教心理学会設立総会、シンポジウムが開催された。このことは、約二五〇〇年間にわたって東洋の叡智を伝持してきた「仏教」と、約一三〇年間で西洋の科学として急速に発展してきた「心理学」との定期的な学術的対話を保証する公の場が設けられたという意味で、世界的に見ても大変画期的な出来事であった。

仏教と心理学との学術的対話は、これまでも何度となく行われてきた。古いところでは、一九〇五年にローマで開催された第五回国際心理学会議において、元良勇次郎が、「東洋哲学に於ける自我の観念」というタイトルで、「仏教特に禅宗に於ける自我の観念」や「禅の経験の科学的説明」について論じている (Motora, 1905)。一九五七年にはメキシコで、「禅仏教と精神分析」についてのシンポジウムが開かれた (Fromm, Suzuki, & De Martino, 1960)。同年、佐藤幸治により、「PSYCHOLOGIA」誌が発刊され、Bruner, J.S., Fromm, E., 西田幾多郎らによる寄稿や、1958年に久松真一と対談した内容の公開を希求する手紙に対する Jung, C.G. からの返書が掲載されるなど、紙面を通して記録として残る学術的対話の場が提供された (Jung, 1960; Jung & Hisamatsu, 1968; Sato, 1961)。一九五八年と一九六一年には、「Psychotherapies in East and West」と題された特集号が同誌に組まれ、禅と心理学・精神分析学との接点が模索された。また、日本では一九九八年一月に奈良の興福寺会館で「仏教と心理学・心理療法の接点を考える集い」が、一九九九年五月に京都の聖公会京都教区会議室で「日米仏教心理学会議」(禅と深層心理学会議) が、二〇〇六年五月に花園大学で「Buddhism and Psychotherapy 2006 Kyoto Conference」という国際会議が開催されるなど、国内外において、単発的に「仏教」と「心理学」との対話は行われてきた。

日本仏教心理学会が設立されたことにより、今後は、(学術大会開催により) 定期的、(学会誌発行により) 恒久的、(学会の存在が認知されることにより) 国際的に、「仏教」と「心理学」との学術的対話がなされることになる。これを行う学問領域を「仏教心理学」と題して、本稿では、対話における足がかりを築くために、既に膨大な数の研究がすすめられ

ている禅心理学研究の歴史、成果、問題点、課題を紹介し、その反省点を踏まえたうえで  
の仏教心理学研究の対象とアプローチを明確にし、今後を展望することを目的とした。

## 方法

### 手続き

最初に、禅心理学研究の成果について、研究の歴史を振り返り、一八九三年から二〇〇〇  
年までの研究論文・図書の数とその推移、並びに、著作数別著者数を確認した。そして、  
禅心理学研究における問題点と今後の課題を整理して示した。

次に、仏教心理学については、「仏教」という言葉が示す範囲を限定することを提案  
したうえで、仏教心理学を仏教学的「仏教心理学」と心理学的「仏教心理学」とに大別し、  
それぞれの領域における研究対象とアプローチを区別して示した。最後に、禅心理学研究  
の歴史、成果、問題点、課題から見た仏教心理学研究の今後の展望を示した。

## 1. 禅心理学研究の成果

### 1. 禅心理学研究の歴史

禅の心理学的研究の歴史は、井上（一八九三）や元良（一八九五）から始まったと考え  
られる。井上円了は、東京大学文学部哲学科で学び、「禅宗の心理」（一八九三）や、「講演  
曹洞宗に就ての所感を述ぶ」（一九〇二）、『哲学館仏教専修科講義録』（一八九七）の一篇  
として「仏教心理学講義」（恩田、一九八二）などを著している。一方、元良勇次郎は、一  
八九三（明治二六）年に「心理学・倫理学・論理学」第一講座の教授となった日本の初代  
心理学者である。元良は、世界で初めて心理学教授となった Wundt, W. が用いた内観法を  
坐禅工夫に適用し、ひとつの公案を通過した体験を「参禅日誌」（一八九五）に著している。

さて、禅の心理学的研究の歴史は、以下の四つの時期に大別される（加藤、一九九九）。

① 「禅の心理」学期：井上（一八九三）・元良（一八九五）の時期から、「禅の（悟りの）心  
理」の解釈と「禅」の心理学的研究との区別が自覚され始める一九四〇年代までの約五〇  
年間。

② 「禅と心理学」期：東洋における心理学研究の成果を英文にて西洋に広めるために、京  
都大学の佐藤幸治が一九五七年に発刊した『PSYCHOLOGIA - AN INTERNATIONAL  
JOURNAL OF PSYCHOLOGY IN THE ORIENT (プシコロギア - 東洋国際心理学誌)』  
を通じて、「禅」と「深層」心理学・精神医学」との関係についての討論が活発となった  
一九五〇年代の約一〇年間。

ここまでは、「禅」の心理学的研究を模索していた孵卵期であった。

③ 「禅」（調身・調息・調心）の心理学的研究期：平井富雄（一九六〇）により坐禅時の脳波  
測定が試みられてから、一九七七年までの約二〇年間。

その他、この時期の代表的な研究に、文部省科学研究費による八大学研究室総合研究  
「禅の医学的心理学的研究」（佐久間鼎、一九六二、一九六三）、「禅の医学的心理学的研究」  
（秋重義治、一九七一）がある。

④ 「禅心理学」研究期：秋重が「禅心理学」を提唱した一九七八年から、二〇〇〇年まで、  
もしくは、現在までの約二〇・三〇年間。

従来の「禅」の心理学的研究が、生理指標を用いて坐禅時における心身の状態（調身・

調息・調心)を測定し、解釈するものであったのに対して、一九七八年に秋重が提唱した「禅心理学」研究は、禅のものの見方による心理学的課題の見直しという視点を持っていた(武田、一九八四)。

以上四期に区分されたこの分野の学問を総称して、加藤(一九九九)は「禅心理学」と呼んだ。現在は、さまざまな生理的指標を用いて実証データを増やし続けている「禅」の心理学的研究と、禅の思想・修行法による心理学的課題の見直しを試みる「禅心理学」研究と、二種のパラダイムによる研究が並行して行われているとみることができる。

以上のような禅心理学研究に関する学術論文・図書の数は一八九三年から二〇〇三年までに、学会発表を含まずに、七二八件ある(加藤、二〇〇二、二〇〇三)。

その文献数の推移を見ると、表1のように、一九六〇年代から文献数が三桁へと急激に増加し、一九七〇年代に一六七件と最多となった。その後、一九九〇年代までの一〇年ごとの文献数は一五〇件台以上を保っている。文献数が増え始めた一九五〇年代から二〇〇三年までの年間の平均文献数は、一三件となっている。

表1  
10年ごとの文献数の推移

年代	文献数
1800年代	4
1900年代	11
1910年代	3
1920年代	3
1930年代	16
1940年代	8
1950年代	36
1960年代	139
1970年代	167
1980年代	153
1990年代	160
2000-2003	28
合計	728

(加藤, 2003より改変)

表2は、邦文献七二八件について、全著者の文献数を数え、文献数の多い順に著者人数を表したものである。これによると、一件しか文献を著していない者が一四五名おり、全著者に占めるその割合は六一・二%となっている。すなわち、継続研究を行っている者は四〇%弱であった。継続研究を行っている者でも、六件以上文献を著している者は最多の八件が四名、その他は一名、ないしは二名しかおらず、六件以上の文献を著している者をすべて合わせても全体の一〇%に満たない。また、文献数が多い順に上位五人の文献数を足すと二一六件となり、全文献の実に三〇%を占める。

次に、洋文献については、American Psychological Association (APA) が提供している心理学関連学術雑誌・図書のデータベース Psychological Abstracts (一八〇〇年から二〇〇三年まで)をインターネットで検索可能にした PsycINFO を用いて調べた。表3は、洋文献四七五件について、全著者の文献数を数え、文献数の多い順に著者人数を表し

表3  
禅心理学分野  
(洋文献)の著作数別著者数

文献数	人数	
5件	1名	5名, 1.3%
4件	4名	
3件	17名	
2件	31名	
1件	341名	
合計	475件   394名	86.5%

(加藤, 2004より改変)

表2  
禅心理学分野  
(邦文献)の著作数別著者数

著者	文献数	人数		
恩田 彰	63件	1名	216件 30.0%	
秋重義治	56件	1名		
佐藤幸治	40件	1名		
中村昭之	35件	1名		
茅原 正	22件	1名		
	16件	2名		
	14件	1名	22名, 9.3%	
	13件	1名		
	11件	2名		
	10件	2名		
	9件	1名		
	8件	4名		
	7件	2名		
	6件	2名		
	5件	11名		
	4件	12名		
	3件	18名		
	2件	28名		
	1件	145名		
合計	728件	236名		61.2%

(加藤, 2004より改変)

たものである。

これによると、一件しか文献を著していない者が三四一名おり、全著者に占めるその割合は八六・五%となっている。すなわち、継続研究を行っている者は一五%弱であった。継続研究を行っている者でも、四件以上文献を著している者は五名しかおらず、全体の約一%となっている。

## 2. 禅心理学研究の問題点

表2、表3からわかるように、禅心理学分野の文献数は、邦文献七二八件、洋文献四七五件と決して少なくないが、継続的に研究を行っている者は少ない。その原因を探るため、加藤（二〇〇四）は、禅心理学分野の主要文献五〇件において挙げられている課題と問題点を調べたところ、そのうち四二件の文献において、今後の課題が具体的に挙げられていなかった。その理由として、①生理指標を用いて坐禅時における心身の状態（調身・調息・調心）を測定し解釈する科学的研究は、方法が斬新なため、いかなる試みもなんらかの結果が得られてしまい、意義ある研究目的の設定や、研究の位置づけについて深く考えられることがなかった可能性があること、②生理指標の個人差の問題や、個体内日内変動の問題が認識されるようになってからは、得られた生理指標についての一致した解釈が得られず、測定に用いるべき指標や実験計画を問い直す必要性が生じたこと、③生理心理学的方法以外のアプローチでは、客観性に乏しく、追実験や継続研究、比較研究が進めにくく、単発的な研究となることを挙げている。

また、研究者の個人的問題や興味から研究が始まり、個人的に納得が得られたために研究が終了されて次の研究課題が示されず、この分野の研究の全体像が把握されてこなかったという理由も考えられる。

## 3. 禅心理学研究の課題

一八九三年から二〇〇三年までに、国内外で一二〇三件以上もの禅心理学分野の文献が残されてきた。そして、継続研究がほとんど行われてこなかったことが明らかとなった。この課題を解決するためには、新たな研究を行うにあたって、①その研究の位置づけを明確にした上で、研究目的を設定すること。位置づけを明確にするためには、禅心理学分野の研究を体系化すること。あるテーマを調べるためには、②どのようなアプローチを用いると、対象のどのような側面が明確になるかが理解されていること、③得られた結果から、今後の課題を具体的に示すことの三点が必要となる。

禅心理学分野の研究を体系化するために、加藤（二〇〇四）は、研究対象（テーマ）と、アプローチの体系化の試案を提示した（図1、図2）。

図2で用いられている一人称と三人称の人称的アプローチとは、城戸（一九六八）が唱えた、心理学諸学派に共通する心理学の三つの存在命題からくるものである。城戸は、心理学はその対象と方法によっていろいろな学派を發展させているが、それらが少なくとも同じ心理学と称せられるからには、独自の科学として認められる理由があるはずであるとしたうえで、これまでの心理学はその対象と方法から、①自己の意識を内省法によって記述するもの、②他人の精神や性格を解釈法によって理解するもの、③動物や人間の行動を操作法によって説明するものがあるとした。しかし、それらの対象と方法は三つの心理学を成立させるものではなく、一つの心理学を秩序づける論理をもたなければならぬとし、それを心理学における三つの存在命題とした。すなわち、

**一人称的アプローチ**(法則を自らに適用し, 体験, 実感したり, 体得したりする方法, あるいは, 意識や自我を理解したり, 変革したりする方法)

内観法によるアプローチ

**二人称的アプローチ**(法則を特定対象に適用し, その対象の現象がどの法則によって起こったのか, あるいは, 特定現象がどのモデルにより説明可能なのかを理解する, もしくは, その対象の特異性を把握し, 意味を理解する方法)

文献によるアプローチ(仏教学・禅学における典籍中の仏教教義等の解釈)

精神分析的アプローチ(解釈)

一般意味論的アプローチ

面接によるアプローチ(構造化・非構造化面接)

観察によるアプローチ(構造化された観察, 構造化されていない観察)

アクションリサーチ(実践研究)

ケース研究(検討)的アプローチ

心理論理的アプローチ

**三人称的アプローチ**(多くの人に共通する行動や認知の法則を明らかにする方法)

心理テストによるアプローチ(質問紙法, 投影法, 作業検査法, 神経心理学的検査等)

調査によるアプローチ(自由記述, 評定尺度等)

生理心理学的アプローチ(脳波, 針電極法や表面電極法による筋電図, 呼吸数, 換気量, 心拍, 容積脈波, 皮膚電気反射, 血流, 皮膚温度, 体内温度, 心電図, 生化学物質, マイクロバイブレーション, Minor Tremor[身体微動], Vision等)

実験的アプローチ(統制群法, ABA法[シングルデザイン]など)

図2 禅心理学分野の研究アプローチの体系図 (加藤, 2004を改変)

**対象**:臨済(看話)禅, 曹洞(黙照)禅, 黄檗(念仏)禅, その他(仰臥禅, 早期見性法など)

**比較対象モデル(外道)**:芸道, 武道, 止観法, 気功法, 健康法など

**目的・動機**:涅槃(煩惱[貪欲・瞋恚・愚痴]の壊滅, 渴愛(欲愛・有愛・無有愛)の滅), 苦からの出離, 解脱, 人格の完成, 存在論・自己論(無常・苦・無我)の確立など

**目標(過程)**:四聖諦をあるがままにはっきりと理解すること, 悟りの状態, 過程(階梯)

**方法(行持)**:日常作務と行

**手続**

作務

行([参師]聞法と[工夫]坐禅, もしくは, 聞法と坐禅と公案)

聞法

坐禅(坐禅[静的], 経行[動的])

坐禅(調身・調息・調心)

調身(結跏趺坐, 半跏趺坐)

調息(数息観, 随息観, 只管打坐, 公案三昧)

調心(禅定状態)

経行

公案

**被験者**:阿羅漢, 覚者, 禅僧(熟練者), 禅僧(初学者), 統制群としての一般人

**結果(付随する効果)**禅, あるいは, 坐禅の効用(不安低減効果, リラクゼーション効果等)

図1 禅心理学分野の研究対象(テーマ)の体系図 (加藤, 2004を改変)

第一命題…経験の自覚による（方法）意識の構造（課題）  
第二命題…表現の理解による（方法）精神の意味（課題）  
第三命題…行動の操作による（方法）生活の形成（課題）  
である。

一方、渡辺（一九九四）は、一人称的、二人称的、三人称的という人間概念の三分法を提案し、それぞれの人間概念をパラダイムの最基底部として形成される心理学を一人称的（三人称的心理学と呼んだ。多くの学派や心理学理論は、これら三タイプの異種混交物であり、そのことが、心理学的説明の納得のいかなさや混乱の由来であるという。そして、心理学が統一的パラダイムを見出して通常科学になるためには、三タイプの人称的心理学が統合されなければならないとした。Kato (2005) は、渡辺の提案した三つの人間概念を基底とした一人称的（三人称的心理学という考え方と用語を用いて、禅心理学研究を行うには、三つの心理学的アプローチを併用することが必要不可欠であるとした。

## ロ．仏教心理学研究の対象とアプローチと展望

上記に概観した禅心理学研究の歴史と成果、問題点、今後の課題を踏まえ、「仏教」、ならびに、「仏教心理学」という言葉が指し示すものを確認した上で、仏教心理学の研究対象と研究アプローチについて考察し、今後を展望する。

### 1. 「仏教」という言葉が示す範囲の限定

仏教の研究対象としての分野には、インド、チベット、中国、日本などの地域別仏教と、阿含、俱舍、法相、華嚴などの内容別仏教がある（金岡、一九八九）。それゆえ、討論や研究を行う際には、どの時代の、どの地域の、どの宗派の仏教を話題としているのか、あるいは、各宗派に共通する仏教の最大公約数的な部分を話題としているのかということと事前限定し、明確にすることを提案したい。同様に、比較研究を行う場合にも、たとえば、『普勸坐禅儀』に基づく坐禅瞑想と、『中部經典』第一一八「出入息念經（Ānāpānassati-sutta）」に基づく呼吸瞑想とにおける、『無常・苦・無我』観の獲得の相違」や、「白隠禅師の内観法と、吉本伊信の内観療法とにおける不安低減効果並びに自律神経失調症の症状改善効果」というように、可能な範囲で時代や地域、宗派など、指し示すものを限定したうえで、討論や研究を行うことが望ましい。

### 2. 「仏教心理学」とは

「仏教心理学」という言葉をみると、「仏教心理」学という意味なのか、それとも、「仏教」心理学という意味なのかという疑問が生ずる。すなわち、前者からは、「仏教心理」の学問的研究が、後者からは、「仏教」の心理学的研究が想像される。両者のうち、どちらを想定するかによって、指し示す時代や地域、宗派の範囲は大きく異なる。

前者を仮に、大乘仏教の唯識を中心とした「仏教心理」に対する（仏教学研究を中心とする）学問的研究、ならびに、「仏教心理」に重きを置くことで、「苦」の問題を解決し、涅槃を得ることを目指す実践・研究を行う学問として、仏教学的「仏教心理学」と呼ぶ。それに対して後者を、「仏教」に関与する者の（身・口・意の）行いに対する心理学的アプ

ローチを行う学問として、心理学的「仏教心理学」と呼ぶ。そして、「仏教心理学」を、これら二種が学際的に協力し合う学問とする。

### 3. 「仏教心理学」研究の対象とアプローチ

「仏教心理学」を、仏教学的「仏教心理学」と心理学的「仏教心理学」とが、学際的に協力し合う学問であるとした上で、両者の研究対象と研究アプローチについて検討する。

**仏教学的「仏教心理学」の研究対象** 仏教学的「仏教心理学」の研究対象には、狭義には四世紀頃に成立したと考えられる中期大乘仏教における瑜伽行唯識学派の思想があり、広義には初期仏教における十二縁起の無明から取までの九つの大部分や、五蘊の受・想・行・識や、特にその中の六識（眼識・耳識・鼻識・舌識・身識・意識）、並びに、アビダルマを含む部派仏教や大乘仏教におけるそれらについての註釈、見解などがある。その他、パトリ聖典『相応部經典』の「有偈篇」において、神々や悪魔の形を持って示されるような、ブツダの心情についての研究なども対象となり得る。

また、「仏教心理」そのものを学問的に研究するのではなく、唯識思想を中心に「仏教心理」に重きを置くことで、仏教の本来の目的である生老病死などの「苦」の問題を解決し、涅槃を得ることを目指す実践・研究が、仏教学的「仏教心理学」の研究対象となり得る。現今の日本における仏教をみると、葬式、法事といった役割のみが求められている。物質的には満たされても精神的に満たされないといわれる現代日本において、仏教各宗派が衆生済度の役割を取り戻すために模索していた時に、平成三年度より始まった資格審査制度を経て認定される「臨床心理士」が、「心の専門家」として徐々に市民権を得はじめた。その活動に触発され、仏教宗派において、仏教的カウンセリングの試みが活性化しつつある。今後は、仏教布教、衆生救済活動の中に、どのようにカウンセリング的な活動を組み入れていくかといったことがテーマとなろう。

**仏教学的「仏教心理学」の研究アプローチ** 仏教学的「仏教心理学」の研究アプローチには、原典学を中心とした文献学的研究法に、文学、美術学、地理学、歴史学、考古学的研究法などを加えた比較文化学的研究や、インド学、宗教学、哲学、人類学、社会学的立場などからの比較研究、仏教各宗派の立場からの教理学、教学、宗学的比較研究、あるいは、精神分析的（深層心理学的）研究との比較研究などがあると考えられる。

また、「仏教心理」に重きを置くことで、仏教の本来の目的である生老病死などの「苦」の問題を解決し、涅槃を得ることを目指す実践・研究が、文献学や教理学ではなく、実践としての（唯識）仏教的「仏教心理学」の研究アプローチとなる。「仏教心理」に重きを置く唯識学派のアプローチと、初期仏教における涅槃へ至るためのアプローチとの相違については、高遠なテーマとなるので、ここでは扱わない。

**心理学的「仏教心理学」の研究対象** これに対して、心理学的「仏教心理学」の研究対象には、出家、在家を問わず、「仏教」に関与する者の身（身体的行為）・口（言語表現）・意（言葉化する前の心意作用）が考えられる。これらを現代心理学における対象に置き換えると、目的遂行やコミュニケーションのための非言語行動、言語行動、言語化する前の意

志（意識、表象、思考、認知、自我執着心なども含まれる可能性がある）となる。仏教においては、この身・口・意の三業は、善業に向かうために戒められるべき対象として捉えられることが多いが、ここで対象とする身・口・意には、善悪の価値判断は伴わない。

また、仏教の目的は、苦を離れて涅槃を目指すことにあるので、仏典に示されている、あるいは、現存の仏教教団において行われている、涅槃に資するとされている行動や認知等について、その根拠や効果を科学的に裏づけたり、涅槃に資するための、より効果的な方法を検証、開発したりすることも研究対象となり得る。

心理学的「仏教心理学」の研究アプローチ 心理学的「仏教心理学」の研究アプローチには、禅心理学研究におけるアプローチと同様に、現代心理学における一般的な人間等の行動や認知を対象に、調査、実験、生理学的測定などを行う三人称的心理学的アプローチの他に、精神分析や、心理療法において用いられる解釈や、眼前にいる対象に心理学的諸理論やモデルを適用して意味を了解する、あるいは、その人の行動や認知の変容を目指す二人称的心理学的アプローチ、そして、数字や記号、言語などの二次的な指標に置き換えることなく、実験者自身が、直接体験を通してあるがままに体感する、あるいは、体得して実感することにより自ら実証する一人称的心理学的アプローチという三種が考えられる。そして、これら三種のアプローチを併用することにより、心理学的仏教心理学の課題の三つの異なる側面を理解し、証明し、達成することが可能となるものと思われる。

特に、調査によって明らかとなる相関関係や、実験によって証明される因果関係に対して、仏教における関係性についての概念として、縁起（縁生、縁滅）の法則がある。これは、AによってBがあり、また、BによってAがあり、お互いが相依って立つ相依性の関係である。このような、相互作用によって成り立つ関係を、二人称的方法で了解したり、三人称的方法で実験的に確かめたり、一人称的方法で直接体験したりすることが、心理学的仏教心理学における重要な課題となる。

これとは別に、秋重（一九七八）が提唱した禅心理学という発想の転換を、仏教心理学に適用するならば、仏教の思想や技術を心理学という学問に活かし、これまでの西洋の発想にはなかった新たな心理学理論、モデル、概念、ひいては学問体系を提案する可能性がある。禅のものの見方による心理学的課題の見直しという「禅心理学」研究の提唱に先立って、秋重（一九七〇）は、東西の呼吸法を比較検討した結果、そこに四つの基本的要因があることを選定し、これを難易の順に配列した駒沢式「総合呼吸訓練法」(Komazawa Respiration-Training: KRT) を創案した。これは、呼吸訓練により、情動の自己コントロールを目指したものであったと考えられ、井上（一九〇四）が自療法と呼んだものに相当する。ここに来て、心理学的「仏教心理学」における、仏教思想・技術を導入したカウンセリング・心理療法の開発・改良と、仏教学的「仏教心理学」における、衆生済度を目指した仏教カウンセリング・仏教的心理療法の開発・改良と、双方において目的が一致することとなる。その後、秋重（一九七一b）は、①禅カウンセリングと、②禅的呼吸療法 (Respiration Training; Respiration Therapy)、③禅的呼吸療法と禅カウンセリングまたはその他の精神療法とを併用または融合した場合の三者を包摂したものである禅療法 (Zen Therapy) を提唱した。その翌年には京大の佐藤（一九七二）が、『禅的療法・内観

法』を著している。その他、現代では、森田療法、内観療法の発展や、アメリカにおいて研究が進んでいるマインドフルネス・メデイテーションの臨床的効果の研究が期待されている。

#### 4. 仏教心理学研究の展望

最後に、禅心理学研究の歴史、成果、問題点、課題の四点から、仏教心理学の今後を展望する。

禅心理学研究の「歴史」からみた**仏教心理学の展望** 禅心理学研究の歴史は、四期に大別されていた。それにならうと、仏教心理学研究にも以下の四期が想定される。

- ① 「仏教の心理」学期
- ② 「仏教と心理学」期
- ③ 「仏教」の心理学的研究期
- ④ 「仏教心理学」研究期

①の「仏教の心理」学期は、古くは、唯識思想が成立した時代を指すことができるであろうし、対象やアプローチが曖昧であった今日までを指すこともできる。あるいは、「仏教」を、人間の心理的問題を解決するために生じたものとみなすならば、仏教成立の時代、もしくは、その学究的アプローチが始まった時代を、この時期の最初期とすることも可能となる。

②の「仏教と心理学」期は、宗教、哲学、思想など、様々な側面を持つ、約二五〇〇年前の仏の教えである「仏教」と、約一三〇年前に固有の学問として哲学から独立した「心理学」という、次元の異なる二つが接点を求め、対話を模索し始めた時期で、古くは、Motor (1905) が、第五回国際心理学会議において発表した「An Essay on Eastern Philosophy: Idea of Ego in Eastern Philosophy」に端を発すると考えることもできるし、<sup>11</sup> PSYCHOLOGIA誌を通して「禅」と「深層」心理学・精神医学」との関係について、討論が活発となった一九五〇年代から後とみなすこともできる。国内においては、一九九八年一月に開催された「仏教と心理学・心理療法の接点を考える集い」がひとつの契機となつて、二〇〇八年十一月に、日本仏教心理学会が設立された。この時点をこの時期の終わりとしたい。

③の「仏教」の心理学的研究期は、禅心理学を心理学の一分野として見たところからくる名称であり、仏教心理学を、仏教学的「仏教心理学」と心理学的「仏教心理学」の二種が学際的に協力し合う学問であると捉えるならば、この時期の名称は、「仏教心理」学研究・「仏教」の心理学的研究期、あるいは、「仏教心理」学・「仏教」心理学期とすべきであろう。後者における研究は、研究対象やアプローチが明確な実証的研究であり、即時的な研究成果が期待される。仏教心理学会設立後の時期を指すものとする。

④の「仏教心理学」研究期は、禅心理学研究を、「禅」の心理学的研究と、禅の思想を心理学に活かす研究の二つから成るものと捉えるとすれば、「仏教」の心理学的研究と、仏教の思想を心理学に活かす研究の二つが行われるようになる時期を指すものとなる。この二つの研究アプローチは、いずれも心理学的仏教心理学のアプローチを意味するので、仏教学的仏教心理学の立場における「仏教心理学」研究期を、第三期の「仏教心理」学期と、

どのように区別するかが問題となる。現時点では、これら二つの時期の、研究対象や研究アプローチの違いを示すことができないが、第三期における「仏教心理」学研究が、現代仏教学的なアプローチによって、唯識思想の解釈、実践に新たな展開をもたらすものとなるならば、第四期における仏教学的「仏教心理学」研究は、第三期の展開に加えて、さらなる発展や、パラダイムの転換をもたらすものとなるだろう。

最後に、禅心理学研究の全体的歴史を踏まえて、仏教心理学の今後を展望したい。禅心理学研究の歴史の流れを大まかに見ると、第一期の「禅の心理」学期、ならびに、第二期の「禅と心理学」期は、「禅」と「心理学」という次元の異なる二つが対比され始めたという点で、「研究テーマ」にオリジナリティがあつた時期といふことができる。それに対して、第三期の「禅」（調身・調息・調心）の心理学的研究期は、生理指標を用いて坐禅時における心身の状態を客観的に測定できるようになったという点で、「研究方法」にオリジナリティがあつた時期といふことができる。第四期の「禅心理学」研究期は、実証研究によって明らかとなった事柄や、明らかとなったように思われていたが、実際には様々な要因が混入して、研究結果の意義を問い直さなければならなくなったことを含めて、「研究結果」にオリジナリティがもたらされ始めた時期といふことができる。

仏教心理学研究においては、日本仏教学会設立に見られるように、既に研究テーマのオリジナリティは認識されており、今後早急に、研究方法にオリジナリティがあることが求められる。それと同時に、禅心理学研究の歴史に見られるように、継続研究が行われないという轍を踏まぬよう、研究結果にオリジナリティが見られるよう努めなければならない。

**禅心理学研究の「成果」からみた仏教心理学の展望** 禅心理学研究の成果が、禅に対する内観法、質問紙法、生理学的測定法などを用いた科学的アプローチの適用、ならびに、研究対象、研究アプローチの明確化による知識の蓄積の体系的理解にあるとすれば、仏教心理学研究においても、対象の明確化と、種々の科学的アプローチの適用、ならびに、アプローチごとに得られる側面の明確化、そして、得られた結果の体系化が求められる。なかでも、禅心理学研究において最も目覚ましい成果が見られた、坐禅時における心身の状態（調身・調息・調心）の測定研究と、初期仏教以来、脈々と受け継がれてきたヴィパッサナ―瞑想時における心身の状態の測定研究との比較研究は、研究アプローチに膨大な蓄積があるだけに、成果が期待できる。

**禅心理学研究の「問題点」からみた仏教心理学の展望** 禅心理学研究においては、継続研究がほとんどなされてこなかったという事実と、その原因として、①当時斬新だった生理指標を用いた研究は、いかなる試みもなんらかの結果が得られてしまい、意義ある研究目的の設定や、研究の位置づけが省みられなかった可能性があること、②個体間・個体内における生理指標の測定問題が認識され、研究法を問い直す必要性が生じたこと、③生理心理学的な方法以外のアプローチでは、客観性に乏しく、追実験や継続研究、比較研究が進めにくく、単発的な研究となること、④研究者の個人的興味から研究が始まり、個人的に納得が得られたために研究が終了し、次の研究課題が具体的に示されず、この分野の研究の全体像が把握されてこなかったことが挙げられていた。

それゆえ、今後、生理指標を用いる場合には、研究目的と研究の位置づけを明確にした

上で、個体内日内変動や、用いる指標を吟味し、年齢や性別、身体的特徴、修行歴、仏教観など、個体差を生じさせる要因を可能な限り統制して、複数の実験参加者に対して、長期間にわたって継続的に測定を行うといった配慮が必要となる。生理指標を用いた測定や、調査、実験などの実証的な三人称的心理学的アプローチ以外の、一人称的、あるいは、二人称的心理学的アプローチを用いる場合には、得られた実体験や解釈された内容を、公文化、普遍化するために、継続研究を行ったり、同様の他の研究と比較したり、三人称的アプローチを併用したりすることが望ましい。また、研究成果を発表する際には、次の課題を具体的に示し、その研究の位置づけを常に明確にしていく態度が望まれる。

**禅心理学研究の「今後の課題」からみた仏教心理学の展望** 上述の禅心理学研究の問題点から導かれた課題である、各々の研究の位置づけを明確にするためには、仏教心理学分野の対象、アプローチ、研究成果が展望できる体系図の作成が望まれる。体系図は、必ずしも一視点によるひとつの体系図である必要はない。研究ごとに重みを置いている点が異なるので、その研究に最もふさわしい体系図を用いればよい。少なくとも、仏教学的「仏教心理学」と、心理学的「仏教心理学」は、研究の目的や対象、立場、アプローチが異なるので、それぞれ別の体系図が作成できるはずである。

体系図を作成する上で、これまでにどのような研究がなされてきたのかを知るために、仏教心理学分野の文献集の作成が求められる。現今、国立情報学研究所が提供しているCINii (NII 論文情報ナビゲータ) や Webeat Plus などの論文、図書、雑誌等の検索サービスによって、容易に文献検索が可能となっている。しかし、仏教心理学分野の文献を探す際に、「仏教心理」という検索語を用いたり、「仏教」と「心理」という検索語をかけ合わせたりしても、当該文献を即座に調べられるわけではない。たとえば、元良(一八九五)の「参禅日誌」や井上(一九〇二)の「講演 曹洞宗に就ての所感を述ぶ」のように、タイトルに、「仏教」や「心理」という言葉を用いていない文献が無数にあるからである。それゆえ、「仏教心理」という検索語を用いたり、「仏教」と「心理」という検索語をかけ合わせたりして検索可能な文献以外の文献は、当該文献がひとつ見つかるごとに、その文献の巻末にある引用文献をすべて当たったり、その文献の著者名による文献をすべて調べたり、その文献のタイトルや本文中で使用されている用語を検索語として、データベースにて検索したりという手作業によって収集されることになる。

## 文献

秋重義治(編)(一九七〇)呼吸療法・呼吸訓練法の理論と実修の研修会の手引 駒沢大学文学部心理学研究室呼吸療法・呼吸訓練法研究会

秋重義治(一九七一a)禅の心理学的医学的研究 昭和四四年度文部省科学研究費による研究報告集録 人文編、六一―八頁

秋重義治(一九七一b)調身調息調心に関する心理学的研究(一一一) Respiration Training; Zen Therapy の提唱 日本心理学会第三五回大会発表論文集七三三―七三四頁

Fromm E., Suzuki, D.T., De Martino, R.(1960). *Zen Buddhism and Psychoanalysis*.

New York: Harper & Brothers. (フロム E・鈴木大拙・デマルティノー R、小堀宗柏・佐藤幸治・豊村佐知・阿部正雄(訳)(一九六〇)禅と精神分析 東京創元社)

- 平井富雄 (一九六〇) 坐禅の脳波的研究 — 集中性緊張解放による脳波変化 — 精神神経学雑誌、六二巻一、七六一—一〇五頁
- 井上円了 (一九九三) 禅宗の心理 哲学雑誌、八巻七七号、一一七三—一一八一頁
- 井上円了 (一九九七) 「仏教心理学講義」 哲学館仏教専修科講義録 哲学(館)書院
- 井上円了 (一九〇二) 講演 曹洞宗に就ての所感を述ぶ 和融誌、六巻九号、九—一三頁
- 井上円了 (一九〇四) 心理療法 南江堂 (井上円了(著)恩田彰(校閲解説)(一九八八)新校心理療法 群書)
- Jung, C. G. (1960). On the conversation with Dr. Hisamatsu. *Psychologia*, 3(2), 82.
- Jung, C. G., & Hisamatsu, S. (1968). On the unconscious, the self and the therapy: A dialogue. *Psychologia*, 11(1-2), 25-32.
- 金岡秀友 (一九八九) 仏教学 金岡秀友・柳川啓一 (監修) 仏教文化事典 校成出版社
- 加藤博己 (一九九九) 禅心理学の成立 駒澤大学心理学論集 1号、九九—一〇五頁
- 加藤博己 (二〇〇二) 二〇世紀以前の禅心理学文献集 (日本版) 駒澤大学心理学論集 4号、二三—四三頁
- 加藤博己 (二〇〇三) 二〇世紀以前の禅心理学文献集 (日本版) 補遺 駒澤大学心理学論集 5号、四一—四四頁
- 加藤博己 (二〇〇四) 禅心理学の課題と問題点 駒澤大学禅研究所年報、一六号、六七—八四頁
- Kato (2005) Zen and Psychology. *Japanese Psychological Research* 47(2), 125-136.
- 城戸幡太郎 (一九六八) 心理学問題史 岩波書店
- 元良勇次郎 (一九九五) 参禅日誌 日本宗教、1巻2号、九—一九四頁
- 14
- Motora, Y. (1905) *An essay on eastern philosophy. (Idea of ego in eastern philosophy).* pp.1-32. Leipzig: Voigtländer. (元良勇次郎 (一九〇五a) 講演 東洋哲学に於ける自我の観念 丁西倫理会倫理講演集 三五号、一—二五頁)、(元良勇次郎 (一九〇五b) 講演 東洋哲学に於ける自我の観念(前号の続) 丁西倫理会倫理講演集 三六号、五七—八三頁)
- 恩田 彰 (一九八二) 新校仏教心理学 群書
- 佐久間鼎 (一九六二) 禅の医学的心理学的研究 昭和三六年度文部省科学研究費による研究報告集録 人文編、六一—七頁
- 佐久間鼎 (一九六三) 禅の医学的心理学的研究 昭和三七年度文部省科学研究費による研究報告集録 人文編、一一—一三頁
- Sato, K. (1961). On the conversation of C. G. Jung and S. Hisamatsu. *Psychologia*, 4(2), 71-72.
- 佐藤幸治 (編) (一九七二) 禅的療法・内観法 文光堂
- 武田慎一 (一九八四) 心理論理学の可能性に関する一考察 九州東海大学紀要 工学部 一一号、一〇一—一〇六頁
- 渡辺恒夫 (一九八四) 心理学のメタサイエンス…序説 心理学評論 三七巻二号、一六四—一九一頁

(付記) 本稿の一部は、二〇〇九年十二月に武蔵野大学において開催された日本仏教心理

学会第一回学術大会にて発表された。また、禅心理学分野の文献数に関する記述は、加藤（二〇〇四）をもとにし、その後、新たに見つかった文献を加えた。