

仏教と心理学

——心理臨床への適用——

恩田 彰

人の適応上の問題解決やその苦悩からの解放を援助する心理療法・カウンセリングの理論と技法は、主として西洋において発達してきたが、その思想や方法は、東洋において特に仏教において古くから生み出されていた。ここでは仏教と心理学および心理療法・カウンセリングとを比較考察し、仏教の心理臨床への適用について述べてみたいと思う。

一 唯識と心理学

深層心理の思想と煩惱からの解脱の方法は、フロイト (Freud, S.) の無意識の発見と精神分析療法より先立つこと千五百年前に、仏教とくに唯識論において創出されていた。唯識は、瞑想の実践に基づいた心理的分析であり、あらゆる現象は心が作り出したものであるという見方、すなわち現象学的な見方を

とっている。この見方は今日の認知療法に共通するものがあると思う。

井上円了は一八九七 (明治三十) 年に『仏教心理学』(哲学館) を著し、仏教の心理説である「俱舍論」や「成唯識論」に基づいて、これと西欧の心理学とを比較考察している。すなわち西欧の心理学は実験研究に基づいており確実であるが、仏教の心理学は世俗的で不確実である。それというのも両者は目的が違うからである。西欧の心理学は、学理を究明するのに対して、仏教の心理学はその目的が宗教にあり、人を転迷開悟、安心立命せしめるにあり、また仏教は心理を階梯として涅槃の頂上に達しようとするのだと述べている。

また唯識学を心理学的立場からまとめたものに黒田亮の『唯識心理学』(小山書店、一九四四年) がある。黒田は禅の悟り、剣道

の極意、能や芝居における美の創造、莊子の道などから、これらの活動に共通に見られる自内証（自ら気づくこと）を勘と呼び、『勘の研究』（岩波書店、一九三三年）『続・勘の研究』（岩波書店、一九三八年）をまとめている。千葉胤成（一八八四—一九七二）は、固有意識をあげている。⁽¹⁾。そして固有意識を相対的固有意識と絶対的固有意識に分けている。相対的固有意識は、感覚、想像、思考、感情、意志などの心的機能の背後または基礎において働き、個人の全体にかかわる個性の発達の基礎として働いている。これに対して絶対的固有意識は個人意識を超越して、社会、民族、文化全体に働く全体精神であり、天才の創造活動もこの絶対的固有意識から生まれるとされる。固有意識は仏教の唯識説に基づいており、意識を固有化することによって、心の安定と自由が得られるとしている。最近では横山紘一は、唯識思想を新しい視点からやさしく解説し、日常生活で自己発見と自己変革をめざす仏教心理学をつくりだしている。⁽²⁾。また岡野守也は、フロイトの精神分析やユング (Jung, C. G.) の分析心理学などの深層心理学をふまえて、さらにはトランスパーソナル心理学をとり入れて唯識心理学すなわち仏教心理学を探究し、自己の究明と成長への実践に役立てようとしている。⁽³⁾

二 禅の心理学

井上円了は「禅宗の心理」の中で「坐禅には、調身、調心の二

法がある。調身の法によつて、身体を安定にし、調心の法によつて心を寂靜にすることが出来る⁽⁴⁾」。そして「禅は調身、調心によつて、心性の自分を開發する」という。この心性の自分とは、仏性すなわち眞の自己のことである。元良勇次郎は禅寺の參禅体験に基づいて、第七回国際心理学會議（一九〇五年）で「東洋哲学に於ける自我の觀念」について発表し、この中で「禅と心理学」について考察している。⁽⁵⁾。これらは、禅の心理学の先駆的研究であるといえよう。

禅は正師について禅の伝統に基づく正しい修行を重ねて、初めてその何たるかをつかめるとされている。しかし禅については、仏教の經典、禅の語録や諸文献を参考にして研究できるのと同じように、科学的な実験や調査によつて坐禅や禅体験を研究することができる。入谷智定は『禅の心理的研究』（心理学研究会、一九二〇年）で、禅の語録や質問紙法によつて、禅の見性悟道を中心として、それに先行する心身の条件やその変化について究明している。これは後の禅の心理学的研究の發展の方向を示している。

黒田亮は、論文「禅の心理学」（一九三七年）で、坐禅の生理心理学的研究である、黒田の研究室の大塚鑑の実験を紹介している。⁽⁶⁾。これは後の実験研究の先駆的研究をなすものと思う。佐久間鼎は、『神秘的体験の科学』（光の書房、一九四八年）の中で、黙照体験すなわち禅定において脳波的研究によつてその生理的・心理的課程が客観的に究明されることを示唆している。後に精神医学の平井富

雄が、この佐久間の予見に影響を受けて、坐禅によって脳波が変化すること、すなわち意識が変わることを実証した。この研究は後の「禅の医学的心理学的研究」の先導的研究となっている。また佐久間は、意識の起点となり、基調とするものを「基調的意識」と名づけたが、これは禅定とくに三昧が基本になっていると思う。

このような状況において、一九六一―六二年、佐久間を代表として文部省科学研究費による総合研究「禅の医学的心理学的研究」が行われた。これはわが国のみならず世界で初めての禅の本格的な科学的総合研究であった。この時期に前後して、この総合研究の分担研究者であり禅を広い立場から研究していた佐藤幸治は、とくに臨済禅の立場から、悟り・見性の心理を中心として研究していた。佐藤は、禅的療法について、心身の調整が主となるとしても、仏性の開発と、それに伴う根本的安心の獲得が重要であると述べている。これに対して秋重義治は、曹洞禅の立場から、一連の調身・調息・調心に関する心理学的研究を発表してきたが、その中で禅療法（禅的療法）、および禅カウンセリングを提唱し、禅的呼吸法と心理療法やカウンセリングとの併用を取り上げている。佐藤と秋重の業績は、国際的に高く評価されている。

平井の精神生理学的研究によると、禅定中の脳波は α 波、 θ 波が現れ、それが恒常化し、安定化する。しかしクリック音を聞かせると、 α 波や θ 波が β 波（活動波）に変わり、一、二秒後に元

の波型に戻るといふ。これは禅定では、外的刺激に対する慣れが生ぜず、いつも刺激に対して生き生きとした反応をしていることを示している。しかもすぐ元の安静の状態に戻るといふことである。思田彰も平井とともに「禅の医学的心理学的研究」に参加し、自ら参禅し、その体験に基づき、禅と創造性の関係について研究している。すなわち禅の悟りと創造過程との比較研究によると、創造的思考の過程には、思考→注意集中→瞑想の連続性が認められる。そのさい注意集中→瞑想の過程から、禅では悟りが、創造過程ではアイデア、イメージや直観が生ずる、すなわち自己と対象とが対立していたのが、主客が一つになった状態から、新しい見方が出てくるのである。

三 仏教と心理療法・カウンセリング

仏教の目的は、「転迷開悟」にある。すなわち煩惱を転じて悟りを開くということである。第一に本来悩んでいる自己も対象としている悩みもないのだから、煩惱もないのだと気づくと、煩惱が消失し、または軽減する。そして安心を得るといふことである。第二に煩惱はそれが形成される因果律をはつきりとつかむと、消失するか、軽減する。そして安心を得るといふことである。仏教では以上の二つの生き方が示されているが、前者は仏教ではとくに禅が向いており、後者は心理療法やカウンセリングが有効である。その点仏教は、心理療法やカウンセリングから心理過程のメ

カニズムやクライエントとのかかわり方を学ぶことが多く、また心理療法やカウンセリングは、仏教から人間性の本質とその気づきのしかたを学ぶことが多い。この両者を結びつけ、統合しようとしているのが、前述の禅療法であり、これから述べる仏教カウンセリングである。

藤田清（一九〇七—一九八八）は、仏教カウンセリングを提唱している。¹² 藤田は、釈尊以来仏教の説法はカウンセリングのやり方であるといい、その特徴は「対一の応機説法、対話を通して、相手の立場に立ち、相手と同一方向に進みながら、いつの間にか相手の立場が転換して、問題が問題でなくなる」という。またカウンセラーとクライエントの心の仕切りがなくなつて心が通う関係になるという。西光義敏は、仏教カウンセリングは、法すなわち悟りの智慧である真の事実に基づくカウンセリングであるとして、クライエントとカウンセラーの世間的次元の関係のみならず、出世的次元の「仏」の世界から世間への活現とクライエントへの慈悲の働きを取り入れている。¹³

心理療法やカウンセリングを行なっている人びとに、禅に関心をもつ人がいる。例えばロジャーズ (Rogers, C. R.) やフロム (Fromm, E.)、マズロー (Maslow, A. H.)、ユングなどがある。フロムは精神分析と禅の類似点について、「いずれも人間として最良の状態に導く実践を問題としている」と述べている。¹⁴ ユングは、人間が全体になることを個性化過程と呼び、これは自

己の可能性を実現することだとしている。この全体になることは、禅においても重視されているとして分析心理学との共通性を認めている。¹⁵ また目幸黙傳は、ユングの分析心理学の立場から、自己実現過程 (individuation process) という観点から仏陀の成道の過程と悟りの過程を分析している。¹⁶ 恩田彰は、心理療法、カウンセリングと禅との間に、その究極の目的として創造性の開発のあることを指摘し、また禅が調身・調息・調心から成り立つところから、禅をセルフ・コントロールの方法としてとらえている。¹⁷

四 日本の「心理療法」の始まり

井上円了は、『心理療法』（南江堂、一九〇四年）を著している。この本は日本において心理学のみならず、精神医学の分野における心理療法では初めての本である。井上はすべての病気に心理療法が必要なことを広く世人に知らせるために本書を出版したのだという。この心理療法が出版されたころは、催眠の方法は知られていたが、精神分析の方法は、時期が早すぎて知られていない。本書の思想体系として、仏教—哲学—東西の医学（精神医学を含む）—心理学—心理療法という経緯のもとに「心理療法」が生まれている。井上は『心理療法』の中で、自然的自観法を取り上げている。すなわち人の生死や疾患は、人間の力だけではどうにもならないと悟り、自然にまかせるといふやり方である。井上は人は病気を観察する上で、一方において人為でもって治療できると

信ずると同時に、自然にまかせる覚悟がなくてはならない。自然にまかせれば、自然の力によって疾患は治癒するといふのである。この自然的自観法は、心理療法で自己の体験する事実を観察し、それをそのまま受容する方法に相当すると思ふ。

日本において生まれ、国際的に注目されている心理療法として、森田療法と内観療法がある。森田療法は森田正馬（一八七四—一九三八）によって創始され、神経質（神経症）に対する心理療法である。この療法は「こうでなくてはならない」という態度を捨てて、このままでいいのだという「あるがまま」に現実を受け入れる態度をとり、安心を体験させるやり方である。森田療法は、その源流と素材は西洋の精神療法から出ている。しかしその基本的な発想の中には、仏教とくに禪があると思われる。野村章恒によれば、森田は井上の『妖怪学講義』（哲学館、一八九六年）と『心理療法』を読んで影響を受け、精神療法を大学院の研究テーマとして選択することになったという。

内観療法は、吉本伊信（一九二一—一九八八）が浄土真宗の一つの求道法に基づいて開発した「自己を探求し、実現する」方法で、臨床活動以外では内観法と呼ばれている。内観法という名称は、吉本が富士川游の『内観の法』（厚徳書院、一九三六年）を読んで啓発されて名づけたという。富士川は日本医学史研究の大家で、井上が創立した東洋大学で教育病理学を講義している。富士川はこの本の中で「内観とは、自分の心の相（すがた）を如実に、ありのままに

知ることだ」と述べている。富士川は井上と同じく浄土真宗の信仰が厚く、両者の思想の影響はよくわからないが、仏教と心理療法との結びつきにおいて、共通するものがある。

こうして見ると、森田療法と内観療法は、その生まれる思想の源流には、仏教があるが、それを生かす方法と条件として、西洋の精神療法が用いられていると考えることができる。

五 密教、浄土教と心理学

密教では、真言（マントラ、Mantra）を繰り返し唱えることで、精神集中、禅定、三昧の状態が得られ、心の安らぎが得られる。さらに精神集中力が強くなり、三昧力が得られるので、観察力、理解力、記憶力が高まり、創造性が開発される。例えば、密教には虚空藏求聞持法という行法があり、虚空藏菩薩の真言を百万回唱える。一日に一万回唱えたとすれば、一〇〇日間、一日に二万回ならば、五〇日かかる。この行法では、精神集中力が強くなり、三昧力が養われるので、記憶力はもちろん、創造性や超常的能力が開発され、虚空藏菩薩の境地である悟りが得られるのである。虚空藏菩薩は、虚空から情報を取り出し、智慧を生み出す宝庫を表す仏である。ユングのいう集合的意識、またはトランスパーソナル心理学で、個人の意識を超えた超個的無意識がこれに相当すると思ふ。

また阿字観は、梵字の阿字を観想する密教の瞑想法である。阿

字は大日如来を表し、全宇宙をこの一字に集約したものである。蓮華の上にある白色の満月の月輪の中に、阿字を描いた阿字観の本尊の軸を掛けて、その前で坐り、出入の息ごとに阿字を対象として、精神集中し、阿字と一体化する体験をするのである。これによって記憶力、創造的想像力を開発することができる。山崎泰広は、この阿字観と自律訓練法と比較し、自律訓練法はリラクゼーションが最大の要素であるが、阿字観は、安定、リラクゼーションと生気の充実の三要素が必要であり、リラクゼーションと緊張とのバランスの重要性を指摘している。¹⁹⁾

浄土教は、阿弥陀仏の極楽浄土に往生し、成仏することを説く教えであり、そのため阿弥陀仏の本願を信じ、もっぱら阿弥陀仏の名を称えるという念仏がすすめられる。一般に瞑想法は、調身・調息・調心から成り立つ。その点、念仏もこの関係が成立する。そこで念仏もセルフコントロールの方法である。念仏はふつう正座の姿勢をとるが、手のひらを合わせて合掌する。称名(仏名を称えること)によって調息すなわち呼吸が調えられるので、これによって調心が得られる。また念仏では、南無阿弥陀仏と繰り返し称え、その音声に注意集中する。その注意集中が強められやがて三昧の状態が得られる。この状態に至ると、仏や浄土のイメージが現れるのを見ることができるとされている。また無生法忍という悟りが得られるという。心理学的には、心身が安定し、自発的な気づき、創造的なアイデアやイメージが生まれることが

ある。²⁰⁾

禅と念仏の心理学的研究では、鈴木大拙は「念仏は種々の観念や感情を払拭する」と述べている。²¹⁾ すなわち念仏は禅の公案の拈提と同じように、一切の観念、イメージや感情を消滅させる働きがある。恩田も禅と念仏との関係について心理学的に考察した。²²⁾ すなわち浄土教では、念仏によって三昧の状態にいたり、仏の姿や極楽の光景を観見することを見仏とか三昧発得とかいっているが、これは禅の見性や悟りに相当するように思われる。全く同じものとはいえないが、共通性を見出すことができる。すなわち禅の見性によって、自他に仏性を見出し、この世界がこのまま浄土であることに気づくことがあるからである。

精神分析では、男の子の幼児期に持つ母親への愛着と父親への敵意をエディプス・コンプレックス (Oedipus complex) というが、これに対して古沢平作(二八九七—一九六八)は、「観無量寿経」の阿闍世王の物語から、母親との関係で持つ感情を阿闍世コンプレックスと名づけた。古沢によれば、前者の罪意識は、処罰を恐れてのものであるが、後者の罪意識は、子供が過ちを犯し、それが許される時に、心からすまないと思う罪意識であるという。小此木啓吾は、日本人の阿闍世コンプレックスは、欧米の「罪に對してそれを罰し、償わせる」という父性原理と対照的な「罰を許し、許される」という母性原理として示されるとして、これを日本人の文化と心理の原型としている。

六 東洋的アプローチと

西洋的アプローチの統合

最近、日本においてもトランスパーソナル・セラピーが注目されている⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾⁽²⁶⁾。トランスパーソナル・セラピーとは、トランスパーソナル心理学に基づいて、人間を心、からだ、魂を統合した全体としてとらえ、自己治療、自我の確立、自己実現および自己超越にいたる人間成長を目標として、超個意識の気づき、覚醒や悟りと解脱といった体験を促進する技法である。これは西欧の伝統的な心理療法とヨーガ、禅、チベット密教、上座仏教、道教などの東洋に発達した思想や瞑想法が統合されて開発されたものである。ここに東洋と西洋の心理療法の両アプローチの統合という課題がある。また宗教と臨床との接点がある。心理療法もカウンセリングも、その源流にさかのぼれば宗教に突き当たる。しかし今日この分化したものを再び統合しようという実践がこのトランスパーソナル・セラピーである。

伊東博(一九一九―二〇〇〇)は、長年のカウンセリングとワークショップの経験に基づいて、感覚、身体の動き、自己および人とのとのかかわり方の気づき、自己実現という体験学習を通して、自分自身の感覚の気づきを促進するとう、ニュー・カウンセリングを生み出している。この方法は東洋の身体の気づき、禅やヨーガの瞑想、老子や荘子の思想、エンカウンター・グループ、

ボディワーク等を統合した身心一如の全体的人間論のもとに体系化されている。このニュー・カウンセリングは、伊東によれば、シャーロット・セルヴァー(Charlotte Selver, 1907-)のセンサー・アウェアネス(sensory awareness)に基づいている。しかもこのセンサー・アウェアネスは禅仏教の影響を受けているという。その意味では東西のカウンセリングの理論と技法を統合した方法である。今後このような東洋的アプローチと西欧的アプローチが統合された心理療法やカウンセリングのアプリケーションシステムがますます開発されていくであろう。

(1) 千葉胤成『無意識の心理学』千葉胤成著作集2、協同出版、一九七二年。

(2) 横山紘一『唯識』という生き方』大法輪閣、二〇〇二年。

(3) 岡野守也『唯識の心理学』青土社、一九九〇年。

(4) 井上円了『禅宗の心理』中野祖応(編)『雨水論集』博文館、一九九一―一九九頁。

(5) 元良勇次郎著、蛸瀬彦蔵訳『東洋哲学に於ける自我の観念』哲学雑誌、二〇、二二、二二、二二三、二二三号、附録、一九〇五年、一―四〇頁。

(6) 黒田亮『禅の心理学』『禅の講座』(二)春陽堂、一九三七年、五七―一一三頁。

(7) 平井富雄『坐禅の脳波的研究——集中緊張解放による脳波変化——』『精神神経学雑誌』六二、一九六〇年、七六一―〇五頁。

(8) 佐藤幸治『心理禅』創元社、一九六一年。

(9) 秋重義治『禅の心理学』三枝充恵編『人間論・心理学』(講座仏

教思想四) 理想社、一九七五年、三三七一—四一三頁。

(10) 恩田彰『創造性開発の研究』恒星社厚生閣、一九八〇年。

(11) 恩田彰『禅と創造性』恒星社厚生閣、一九九五年。

(12) 藤田清『仏教カウンセリング』三枝充恵編『倫理学・教育学』(講座仏教思想三) 理想社、一九七五年、三三五—三七九頁。

(13) 西光義敬『仏教とカウンセリング』『人間性心理学研究』第五巻、一九八七年、一〇一—一二頁。

(14) 鈴木大拙、E・フロム、R・デマルティノ著、佐藤幸治他訳『禅と精神分析』東京創元社、一九六〇年。

(15) C・G・ユング著、湯浅康雄他訳『東洋的瞑想の心理学』創元社、一九八三年。

(16) 目幸黙僊『仏教における心と深層心理——分析心理学的にみた仏陀の成道——』三枝充恵編『人間論・心理学』(講座仏教思想四) 理想社、一九七五年、二八七—三三六頁。

(17) 恩田彰『禅と創造性』。

(18) 野村草恒『森田正馬評伝』白揚社、一九七四年。

(19) 恩田彰『密教と創造性』山崎泰広教授古稀記念論文集中刊行会編『密教と諸文化の交流』永田文昌堂、一九九八年、四六九—四八六頁。

(20) 恩田彰『法然浄土教における念仏の心理学的考察——「選択集」を中心に——』『仏教文化研究』第四二・四三号、一九九八年、二五—三七頁。

(21) 鈴木大拙『禅と念仏の心理学的基礎』(鈴木大拙選集) 第一六巻、春秋社、一九六一年、一七四頁。

(22) 恩田彰『禅と念仏の心理学的比較考察』『印度学仏教学研究』第三三巻第一号、一九七四年、一—七頁。

(23) 小此木啓吾『日本人の阿闍世コンプレックス』中央公論社、一九

八二年。

(24) 藤見幸雄『トランスパーソナル心理療法の現在』『トランスパーソナル学』第一巻、一九九六年、二—三三九頁。

(25) 黒木賢一『トランスパーソナル療法』氏原寛・成田善弘編『カウンセリングと精神療法』培風館、一九九九年、二—九—二二六頁。

(26) 諸富祥彦『トランスパーソナル心理学入門』講談社、一九九九年。

(27) 伊東博『身心一如のニュー・カウンセリング』誠信書房、一九九九年。

(おんだ・あきら、仏教心理学・創造心理学、東洋大学名誉教授)