

所属・資格 哲学科・教授

申請者氏名 合田 秀行

研究課題		瑜伽行派における諸瞑想の解明と応用
報告の概要	研究目的 および 研究概要	<p>瑜伽行 <i>yogācāra</i> とは、現代語に置き換えれば「瞑想」とほぼ同義であるとともに、極めて多様な瞑想の形態が、膨大な瑜伽行派のテキストの中で取り上げられている。それらの実情を詳細かつ具体的に解明するとともに、現代のマインドフルネス瞑想法やヴィパッサナー瞑想など、仏教の伝統的な瞑想法を現代的にアレンジしたものが、企業の社員研修や心理療法として応用され、その潮流はますます着実な広がりを見せている。多くの場合、仏教色・宗教色などを取り除いて、より多くの人々が実践できるように工夫されている点には、大きなメリットであると同時に、デメリットもあることは否定できない。あくまでも仏教という枠組みの中で営まれる瞑想というものと、その中から瞑想だけを切れ離した際との比較研究を試みる。さらに、瞑想を実践していると、思わぬ落とし穴や壁に遭遇する事例もある。仏教の長い歴史の中では、そうした一時的な不調が顕著に現れる禅病と呼ばれるものやそれに対する対処法などが伝承されている。応用に際しての留意点を踏まえた最新の研究も検討する。</p>
	研究の結果	<p>結果の一端を示すと、『瑜伽師地論』『声聞地』における阿那波那念（入出息念定）の詳細を以前に検討して報告した。現代のマインドフルネス瞑想法の原型ともなるものである。現代人に受け入れやすくするという点に配慮する点から、仏教色を排除することは一理ある。しかし、これらの瞑想法は、あくまでも修行のプロセスや体系の全体から切り取られたという側面は否めない。また長い伝統の中で、このような瞑想がもたらす一時的な身心の不調やその解消法などについては、マインドフルネスではほとんど言及されていない。これらを現代社会に応用する場合には、改めてこうした点に留意すべきである。もとより、現代の心理学や精神医学に関わる研究者の中には、これについて十分な配慮をすべきと指摘している者もいる。例えば、精神科医の安藤治氏などはその代表的な人物と言える。</p>
	研究の考察・反省	<p>研究課題に関して一定の成果を得ることができた。瑜伽行派の修行体系に組み込まれた基本的な瞑想法の分析に留まったが、さらにその他の瞑想法にも分析を広げていきたい。今回の成果は、一般に向けた媒体での発表に留まったが、より詳細な成果を論文の形にまとめた。また、看護の指導に当たる先生方や看護の現場に臨む学生からも、マインドフルネスの考え方や実践法に関心が寄せられている。そうした経緯もあって、昨年11月に打診を受け、3月に特別講演が企画されていたが、コロナウィルス感染症の流行によって、直前に延期が決まった。また改めて講演の機会を設定することなので、その準備は継続していきたい。</p>
研究発表 学会名 発表テーマ 年月日/場所	<p>※この欄は、本報告書提出時点で判明している事項についてご記入ください。</p> <p>合田秀行「トランスパーソナル心理学とマインドフルネス」特別講演、東京墨田看護専門学校、2020年3月11日（コロナウィルス感染症の流行により2月29日に延期決定）</p>	
研究成果物 テーマ 誌名 巻・号 発行年月日 発行所・者	<p>合田秀行「トランスパーソナル心理学と仏教」『大法輪』通巻86巻11月号、2019年11月1日（特集「心」を探る）、大法輪閣</p> <p>合田秀行「唯識思想の現代的意義を求め続けて」『VOSS』vol.6、2020年3月25日、日本ソマティック心理学協会</p>	