

# 心理療法家は仏教にどのような関心をもっているか？

串 崎 真 志

## 1. はじめに

西洋の心理療法家が仏教に寄せる関心は、ここ10年ですます高くなっており、その名を冠した著書や（Bobrow, 2010, Epstein, 2007, Margid, 2002, Mruk & Hartzell, 2003, Olendzki, 2010, Watson, 2008, Wegela, 2009, Wellings & McCormick, 2005, Welwood, 2000）、編著がいくつも刊行されている（Kwee et al., 2006, Mathers et al., 2009; Safran, 2003; Segall, 2003; Unno, 2006; Young-Eisendrath & Muramoto, 2002; Watson et al., 2000）。

彼らが仏教にどのような接点を求めているかを理解することによって、西洋の心理療法がその理論や技法に何を補完しようとしているかを明らかにできるだろう。本稿ではそれを、(a)無我、(b)マインドフルネス、(c)ビジュアライゼーションという3つの視点で整理した。すなわち身体技法やイメージ技法によって、自己にとらわれている状態を解消することで、問題から離れることをめざすというアプローチである。

その前に、西洋の心理学者と仏教のかかわりについて、簡単にふりかえっておく必要があるだろう（村本, 1999）。その歴史は意外に古い。William Jamesは1912年に『宗教的経験の諸相』（The varieties of religious experience）の最後で、わずかであるが仏教について肯定的に言及している。Sigmund Freudは宗教を神経症のひとつとみなして否定的であったが、Erich Frommは1957年に鈴木大拙とRichard de Martinoとともに「禅と精神分析」という画期

的なシンポジウムを開いた。

Carl Jungはむしろ東洋思想に傾倒したといわれている。1929年に（仏教ではないが）道教の瞑想法である『太乙金華宗旨』（The secret of the golden flower）のドイツ語訳に対する注解を書き、1939年に鈴木大拙の『禅仏教入門』（An introduction to Zen Buddhism）に序文を書いた。晩年の1958年には久松真一と対談したが、残念ながらこれはすれ違いに終わったという（Muramoto, 2002）。

1970年代から80年代にかけては、人間性心理学・トランスパーソナル心理学の展開のなかで東洋思想が再評価され、精神的成長やスピリチュアリティに関する諸理論が提唱された時代である。そして1990年代は、「第二の盛り上がり」（村本, 1999）を見せたといっている。すなわち、仏教を実践しながら臨床と理論を説く人びとが現れたのである。Jon Kabat-Zinn（1990）、Mark Epstein（1995）、David Brazier（1995, 1998）、Polly Young-Eisendrath（1996）、Jeffrey Rubin（1996）、David Loy（1996）などがそうである。

2000年以降の流れもこの延長にある。そこでは日本と西洋の研究者の交流が再び盛んになっていることも特徴だろう。たとえば花園大学国際禅学研究所は、1999年に「禅と心理学の出会い」、2006年に「Self and No-Self」（Mathers et al., 2009）という国際会議を開催した。龍谷大学「人間・科学・宗教オープンリサーチセンター」も、2002～2009年に「仏教と心理療法の相互理解」をテーマに国際研究を

展開している（鍋島ら，2008）。2008年に日本仏教心理学会（恩田彰会長）が発足して、情報を発信していることも特筆すべきだろう。

## 2. 無我

それでは西洋の心理療法家たちは、仏教をどう見ているのだろうか。第一に無我（無自性）に対する関心があげられる。仏教は心の作用を実体と見ること、それに執着することから苦悩（Dukkha= 満たされない思い）が生まれると考え、そのこだわりから解放されることをめざす。無我は大乗仏教の空論として発展することもあり、仏教の中核的な前提といってよい。

ところで近年の認知神経科学は、私たちの意識が潜在的な情報処理に多く依拠していることを実証し（下條，1999）、「私」という意識が想像以上に受動的であることを説く（前野，2010）。たとえるなら自己という会社に社長はおらず、意思決定は重役たちの情報交換によって決まるのだ（坂井，2007）。そうだとすると意識は社史編さん室のようなものかもしれない。また構成主義では、私たちが他者と相互作用しながら能動的に現実をつくっている側面を重視し、関係性に規定される自己論を展開する。そして、この立場に立った新しい心理療法も生まれている（ホイト，2006）。まずはこれらの知見と無我の類似を指摘しておこう<sup>1), 2)</sup>。

現代の精神分析家たちは、関係性のなかで経験される自己の感覚を間主観性として扱い（Kahn，1997）、あるいは関係精神分析と呼んで治療の鍵にするようになった（Mitchell & Black，1995）。精神分析は本来、自我（ego）の強化を目的とする。しかし精神分析の自己論はFreudの時代と異なる多様な展開を見せており、ここから仏教に関心を寄せる精神分析家も多い。

Jack Engler は、精神分析の自我と仏教の

無我は、トランスパーソナル心理学から見れば矛盾しないと考えた。「しっかりした人物にならなければ、自分自身を超えることはできない」（You have to be somebody before you can be nobody）というわけである。そして自分を失うことなく、自己が経験の周囲に組織化されている状態を、彼は「無自己意識的な体験」（unselfconscious experience）と呼んだ。そこでは、「知る人、知ろうとしている行動、知られている内容が、ひとつのものとして経験される」（the knower, the knowing and the known are experienced as one）という（Engler, 2003, p. 58）。これは「考える者を必要としない思考」（thoughts do not need a thinker）であり、無我に相当すると思われる<sup>3, 4)</sup>。

## 3. 仏教と心理学における自己観の相違

もちろん仏教と心理療法では、自己に対する考え方が根本的に異なるという指摘もある。たとえば阿部正雄は、冒頭でふれた久松とJungの対話がうまくいかなかったのは、自己観の相違に由来するのではないかという<sup>5)</sup>。またRichard Payne は、「仏教を心理学として解釈し、2つの思考システムを比較するためには、両者の社会的、文化的、歴史的起源に十分に注意を払う必要がある」（Payne, 2002, p. 178）と注意をうながしている。あくまで自己を追求しようとする心理学と、むしろ自己という物語を外していこうとする仏教は、ある意味で対極なのだ<sup>6)</sup>。

もっとも、仏教の自己観もさまざまな解釈を内包している。仏教は真我（atman）の否定から始まったといわれているが、ブッダは自己の精進を説いたわけだから、そういう意味で自己をまったく否定しているわけではない<sup>7)</sup>。「仏教で否定するのは、自己の欲求の対象と同一視された、客体的自己の一部である。

たとえば、身体、才能、容姿、家族、役割、地位、財産、名誉などが自己と同じ意義をもつものと考え、それに執着することを否定」（中村，2002，p. 17）しているという見方もある。文字通り「心はない」（と考えたほうがいい）という場合を無我（no-self）、「私たちが心だと思っているものは、じつはそうでない」（すなわち幻想である）という意味で非我（not-self）と考えるのがよいという意見もある（M. Mohr, personal communication, April, 2010）。

越川房子は、無我を自己認識のあり方のひとつとして理解することを提案した。彼女は無我を、「価値観にとらわれている自分を判断・分析・統合をすることなく、何もとらわれないメタな視点でただ観ること」（越川，2001）と定義している。すなわち自己に関連する信念や認知のうち、知的な思考や判断をしつつも、さらにそれをただありのままに観ているという「超知的な認知的側面」を無我と考えたのである。これによって無我を心理学的に測定し、臨床的に介入することが可能になった。仏教を心理学的に考えるときの、妥当で有用なアイディアのひとつといえるだろう<sup>8)</sup>。

さらに最近の認知神経科学では、自己意識を支える重要な要素として、自己主体感（ある行為を自分自身で行っているという感じ）や自己所有感（ある行為が自分の身体で行われているという感じ）を想定する。たとえばモーターコントロール理論では、脳にある自分の行為の結果を予測するシステム（予測系）が、実際の行為の結果と一致した場合に自己主体感が生じるという。そしてこの予測系（予測的な情報処理）がうまく機能しないとき、統合失調症の幻聴などが生じると考える（浅井・丹野，2007）。はたしてこのような自己モニタリングシステム（の異常）と無我は、どのように関連するのだろうか。注目していきたい話題である<sup>9, 10)</sup>。

## 4. マインドフルネス

さて、無我をめざす介入のひとつとして、マインドフルネスに対する関心が高まっている。この背景としては、冒頭に述べたような1970年代から80年代におけるトランスパーソナル心理学の展開を指摘できるだろう<sup>11)</sup>。しかし、マインドフルネスをストレス低減法として位置づけ、人口に膾炙するきっかけを築いたのは、Jon Kabat-Zinn による功績が大きい（阿部，2009）。彼は1979年からマサチューセッツ大学医療センターで、慢性疼痛などに対する実践と研究を重ね、医学の領域からも高い評価を受けた。1990年に著した『マインドフルネスストレス低減法』（Full Catastrophe Living）は、現在も読み継がれるベストセラーである。

マインドフルネスは仏教のヴィパッサナー瞑想に由来し、「意図的に、いまこの瞬間に、価値判断をしないで注意を向けていくこと」（Kabat-Zinn, 1994, p. 4）と定義される。行動療法としては第3世代に位置づけられ、行動や思考を操作して改善をめざすのではなく、注意を制御して気分や感情をコントロールすることが特徴である（久本，2008）。また、マインドフルネスは、身体という要因を取り入れた心理療法としてもおおいに注目できるだろう（串崎，2011）。

マインドフルネスは、行動療法だけでなく各方面の心理療法に影響を与えている。たとえばMardi Horowitz はマインドフルネスなどの背景をふまえ、(a)感情・考え・情動のコントロールについての気づき、(b)心の状態の変化についての気づき、(c)自己概念あるいはスキーマ（関係のなかにおける役割モデル）についての気づきの3つを含む、「自己－関係観察」（self- and relational observation）（Horowitz, 2002）という概念を提唱している。彼は自己－関係観察ができるようになることを心理療法の諸学派に

共通する目標と考え、これをキーワードにしたアプローチを提案した (Horowitz, 2008)。自分についてのふりかえりをうながすもので、必ずしも無我をめざすわけではないが、認知療法、精神力動的療法そしてポジティブ心理学の要素を加味した統合的心理療法として注目できる。

## 5. ビジュアリゼーション

無我をめざすもうひとつの介入として、ビジュアリゼーションもあげられるだろう。この立場は Jung 派の分析家に多い。その背景には、Carl Jung の心理学とチベット仏教（あるいは密教）の類似が指摘される<sup>12)</sup>。たしかに空を体現するのに曼荼羅などを視覚化していく密教のアプローチは、Jung 心理学となじみが深い。密教には月輪観などの瞑想法があり、Jung 心理学はアクティブ・イマジネーションという技法をもっている。どちらもイメージする（あるいは深層からイメージが浮かぶ）プロセスを重視する。

一方、Jung 心理学は（むしろイメージを消していくような）禅にも関心をもち、積極的に評価している。Marvin Spiegelman は郭庵「十牛図」<sup>13)</sup>を例に、Jung のいう自己を「無」として解釈した。たとえば、第七図（忘牛存人）における牛の消失を次のように説明する。「彼は牛を忘れ、苦しみを忘れ、何を探しているかさえ忘れている。彼はただそこにいる。しかしそれでも赤い太陽が空高く昇り、意識は彼の周りで明るく輝いている」(Spiegelman, 1985, p. 70)。また、第八図（人牛俱忘）における円相を、「静謐さだけがあふれている…そこには聖なるものを超えた展開がある。もはやいかなる崇拜もなく、何かを求めることもない。神でさえも！私たちはブッダを求める必要もないのである」(p. 71)と感嘆をもって記している。

ただし Jung 自身は、(少なくともある時期

までは) 仏教に対して両価的な態度をもっていたともいわれている。どちらかといえば、対立しあうもののバランスに目を向ける中国思想に惹かれ、そのことは彼の著作を通してもうかがえるという<sup>14)</sup>。しかしまた、Jung が関心を寄せた『太乙金華宗旨』(The secret of the golden flower) は、アクティブ・イマジネーションと異なるアプローチで高次の意識をめざすものである<sup>15)</sup>。彼が東洋思想に広くオープンであったことは確かだろう (Rosen, 1996)。

## 6. 十牛図に対する解釈の比較

ところで、十牛図は禅における自己探求の過程を示すものとして、さまざまな心理療法家の関心を集めてきた。ここでは河合隼雄と春木豊の見解を比較し、そのアプローチの特徴を考察してみたい（二人とも日本人だが英文で発表している）。郭庵の「十牛図」は第八図（円相）以降に特色があるといわれているので（柳田, 1987）、その前後の図についてとりあげる。

河合は第七図について、次のように説明する (Kawai, 1996)。一般的には人と牛が完全にひとつになった状態と理解されているが、「私の考えでは、自己はいまや牛としてではなく、その人を取り巻く外的な環境 (external environment surrounding the person) として現れている」(p. 42)。そして第八図についても、「これは簡単に言えば死の体験、絶対無 (absolute nothingness) である。この学派における実践で、人が望むことができる最高の状態 (there is no higher state) である」(p. 43)という。彼は井筒俊彦の意識論や、西洋の錬金術の書である『哲学者の薔薇園』(Rosarium Philosophorum) に言及しながら、(ビジュアリゼーションによって) 意識の深層をめざし、Jung のいう自己 (= 無我) にいたる道筋として十牛図をとらえている (ように思われる)。



春木は十牛図の牛飼い（私）を William James のいう「主体としての自己」（subjective self）、探し求める牛を「客体としての自己」（objective self）と考えた（Haruki, 2004）。第六図において、「私」と牛は調和してひとつになるが（self regulation= 苦悩の解決）、主客が分かれているという考えがあるかぎり、再び同じ過程が繰り返されるだろうという。じっさい第七図で、「私」は達成されたその調和に満足しつつ、牛のことを完全に忘れることができないかもしれない。この問題を解消するために、第八図では私も牛も消えてしまうのだ、と説明する（Haruki, 2004, p. 103）。彼は（座禅という）身体技法によって、主客を超えた認識（＝無我）にいたる道筋として十牛図をとらえている（ように思われる）。

## 7. おわりに

本稿の目的は十牛図の心理学的解釈の妥当性を議論することではない。無我にいたるアプローチとして、身体とイメージという二つの経路が用意されており、どちらも仏教の自己探求法に由来していることを理解すれば十分であろう。もちろん上述したように、あくまで自己を追求しようとする心理学と、むしろ自己という物語を外していこうとする（自己を脱構築するという物語を構成する）仏教では、さまざまな点で異なることも再び強調しておきたい。

西洋の心理療法は、仏教の身体技法（禅やマインドフルネス）やイメージ技法を通して、無我にいたる（自己をあるがままに見る）道を得たといえるだろう<sup>16)</sup>。しかし考えてみれば、これは森田療法や内観療法として、日本に古くからあるアプローチといえなくもない。じっさいこれらが海外で再評価されている動きもある（Krech, 2002; Ozawa-de Silva, 2006）。また心理療法家の仏教に対する関心は、このほかに他

力（Other Power）（Sugamura et al., 2007b）や慈悲（compassion）（Gilbert, 2009, 2010）などもあげられるだろう。西洋の人びとが仏教に何を求めているかという文化的背景も重要である（Loy, 2002）。それらについては稿を改めて論じることにはしたい

付記：本稿は 2010 年度関西大学在外研究（学術）における研究成果の一部である。

## 注

- 1) たとえば Gay Watson は次のように述べる。「近年、意識研究の領域は…豊かで刺激的なものになってきている。神経科学の進歩は脳の働きについての知識を増加させ、そのような科学によって説明できるパラメーターやパラダイムも拡大している。これらを背景に新しい諸理論が絶えず現れている」（Watson, 1998, p.105）。「自己についての今日的な見方によれば…ひとつにまとまった不変の自己がないことはもはや明らかである。実際に交流している自分と自己像ないし自己概念は、いかなる場合も異なっていることがわかるだろう。…このように私たちは自己の多様な表現形をもっている。おそらくそこに共通する唯一の特徴は、それらがすべて構築されたものであるということだ。…‘私’があると自負したり、‘私のもの’という考えに執着するのは、そのような知識にまだ追いついていないということだろう」（Watson, 2008, p.126）。
- 2) 菅村玄二らは社会構築主義との類似を次のように指摘する。「龍樹はあらゆるものは他のすべてのものとの関係のなかのみ存在すると考え、独立したいかなる自性も否定した（Garfield, 1995）。伝統的な心理学の流れでは自己を固定された実体として見るが、それを根本的にくつがえす研究も現

れている。Gergen and Kaye (1992) は、社会構築主義の立場からこう記した。‘関係性が個々の自己より先立つのである。つまり、関係の副産物として複数の自己が現れているにすぎないのだ。独立した自己が集まってひとつの関係を形成しているのではなく、私たちのアイデンティティを生み出しているのは、ある特定の関係性なのである’」(Sugamura et al., 2007a, p.1080)

- 3) 同様に Franz Aubrey Metcalf は、無我を Donald Winnicott の「非統合」(unintegration) の考えにもっとも近いと指摘する (Metcalf, 2006, p.268)。この非統合が達成された人は、「無境界、無防備になるのだが脅かされることもない」(unbounded, undefended, and yet unthreatened) という。これが禅などの主客を越えた非二元論的 (non-duality) な認識に相当すると、彼は述べている。
- 4) 非二元論的な認識の例として、Seth Robert Segall の説明をあげておきたい。「経験から切り離された観察者はない、と仮定するのが理にかなっているように思う。経験している者などいないのだ。経験はそれ自体で存在する。私たちは生物的・経験的な出来事なのである。私たちの諸経験は、私たちが森羅万象とともに生じているという、私たちの存在を表象したものすぎない。このことは瞑想を実践すれば容易に明らかになる。私たちは幽霊の足跡をあちこちで見つけるが、幽霊そのものはどこにも見えない。聞き手はいないが音だけが聞こえる。見る者はいないけれども映像だけがあるのだ」(Segall, 2003, p.88)。
- 5) 「ユングと禅は同じ自己という概念について語っていても、両者に理解されている自己の本質は根本的に異なるということを、私たちははっきりと認識する必要がある。

禅にしたがえば、真の自己に目覚めるために、無我を実現する必要があるのだ。…ユングにおいては、自己は完全に知ることのできない人格全体を表すのである」(Abe, 1997, p.154)。

- 6) Reggie Pawle は次のように指摘する。「西洋の心理学においては、自我の機能を失った心のある種の精神病理と理解するのが一般的だが、仏教と禅はその対極である。すなわち自我意識は超越できるものであり、このような超越意識こそが自我意識よりも明晰で機能的なのである。禅の言葉では、このような自我のない超越意識を無我と呼ぶ」(Pawle, 2009, pp.45-46)。
- 7) Robert Thurman はむしろ atman との近似を明確に認めるが、このような立場は少数だろう。「This extremely subtle indestructible drop is very similar to the Hindu notion of the Self (atman) or Supreme Self (paramatman), which is reached as the absolute negation of all petty, individual selves」(Thurman, 1994, p.41)
- 8) これに関連するものとして Adrian Wells のメタ認知療法があげられるだろう。その中核は detachment mindfulness (DM) といって、ある思考や信念が生じていることに気づくと同時に、その思考を自分の感覚から切り離すというものである (Fisher & Wells, 2009, p.27)。一方 Wells は従来のマインドフルネスとの違いも強調する。マインドフルネス瞑想が呼吸などの内的なアンカーに焦点をあてるのに対して、DM は身体に対する注意を必要としない。また仏教の実践を基礎にしているのではなく、反すうや心配についての理論から発展している点も異なるという (p.28)。
- 9) 自己モニタリング理論が身体を基盤とし

ていることは特筆すべきだろう。浅井智久と丹野義彦は次のように書いている。「自己意識を構成するものの重要な一部に、‘行為（action）’とその基盤をなす‘身体（body）’に焦点を当てている点に興味深い。私たちは自分の‘身体’の存在を通じて初めて自己を認識できているのである」（浅井・丹野，2007, p.372）。「これら一連の研究の極端な解釈はこうだ。まず私たちにとって重要なある刺激に対して、身体が無意識的・自動的に反応する（アフォーダンス）。それに伴って、必要となる行為が無意識的に予測され、実行への準備がされる。実行前に、決定事項としてモニタリングの役割を果たす‘意識’に報告され、他の要因との兼ね合いで問題がなければその実行を許可し、問題があるようであればその行為をキャンセルする。‘自己意識’とは、私たちの身体や心を統治する‘支配者’などではなくて、様々な要因からの情報を受け取り、それらをうまく調節しているような‘監視役’なのかもしれない」（浅井・丹野，2007, p.380）。

- 10) 身体との関連で次のような知見も紹介しておきたい。杉浦義典のレビューによると、全般性不安障害の特徴は筋緊張にあるといわれ、筋弛緩を用いたリラクセーションも有効であったが、客観的に測定された筋緊張には変化がなかったという（杉浦，2008, pp.172-173）。つまり筋弛緩をすることで、筋緊張は低下しないものの、不安は減少するというしくみになっている。本文で述べた意識の錯覚性を考えるうえで、たいへん興味深い現象である。
- 11) 「それは、言うならば、西洋心理学と東洋的霊性を創造的に融合し、あるいは心理学に霊性を回復させる運動である。東洋の霊性（禅、チベット密教、テラヴァーダ仏教

の瞑想、特にヴィパッサナ、ヨーガ、太極拳、気功など）の指導者がアメリカに渡ってアメリカ人を指導したこと、アメリカ人が逆に東洋に来てそれらの修行をして、帰国後アメリカの風土と文脈にマッチした仕方です。それらを展開させたこと、といった宗教者側の事情がある」（村本，1999）

- 12) たとえば Radmila Moacanin は次のように述べる。「曼荼羅つまり神秘的円は、チベット仏教において非常に重要かつ意義深い象徴である。…それは対立するさまざまな象徴が中心核の周囲に配置されたイメージであり、その構造とデザインは私たちの内的世界と外界に投影された世界の両者を表現している。…Jung は彼の個人的経験を通して、また患者たちとのワークのなかで、心の不均衡が再統合に向かうとき、曼荼羅と同様のモチーフが自発的に生じることを観察していた。…彼はその曼荼羅を秩序、心の統合、全体性を表す元型と結論づけ、自己治癒の自然な試みとして現れると考えた。…密教においては、修行を許された弟子たちは曼荼羅を視覚化する特別な方法を伝授される。すなわち穏やかで激怒した神々、相反する力の存在、原初的な衝動やパッション、もちろんほとぼしる神聖さも含めて、心の深層にあるものすべてを思い描くのだ。彼らは曼荼羅の世界に精神的に入ることによって、心の不気味な部分と神秘的な部分つまり自分の無意識を探求し、心の最奥にある中核—そこではすべての対立物がひとつになる—に少しずつ近づいていくのである」（Moacanin, 2003, pp.71-72）
- 13) 「中国宋代の禅宗の書。仏道入門から真の悟りに至るまでの過程を、牧者と牛に託して十の絵と短文で示したもの。廓庵のものが広く行われ、尋牛・見跡・見牛・得牛・

牧牛・騎牛帰家・忘牛存人・人牛俱忘・返本還源・入てん垂手の順」(大辞林)。

- 14) 村本詔司は、『『心理学的類型』(Psychological Types)においてユングは一方では、仏教を一面的であると考えたとともに、他方で、対立しあうものを総合するという面を評価しているのである。仏教に対するユングの複雑な気持ちが表れている」(Muramoto, 2002, p.129)と指摘している。
- 15) Caifang Jeremy Zhu の見解を引用してこう。「放っておくと危険に満ちた無意識の内容が意識に現れたとき、それを扱うのに二つの異なるメカニズムがあることを指摘することは重要である。ひとつは、‘はっきり’させる必要がある無意識の内容を理解し飲み込むこと、あるいはアクティブ・イマジネーションのなかで見極めていくことである。分析心理学ではこれをもとに分析が可能になる。一方、‘黄金の華’や多くの仏教の瞑想実践においては、無意識的な内容をシンプルに見つめること、認識すること、そして意識的な心で一瞬一瞬あるがままに行かせることになる。見つめるというのは判断をしないということである。Jung はこれを‘世界(あるいは対象)から分離した意識’と呼んだ」(Zhu, 2009, p.503)
- 16) 本稿ではマインドフルネスを身体技法に含めたが、これには異論もあるだろう。少なくともボディワークのような身体技法ではない。また、禅とマインドフルネス(ヴィパッサナー)を同様のものとしたが、これも等閑視できないだろう(Metcalf, 2006, p.257)。ヴィパッサナーにも諸派があるし、そもそも仏教じたいが、ひとくくりにはできないほど多様性をもっているのだ。これらの点を考慮すると、本稿の議論はかなりにおおざっぱなものといえる。

## 文 献

- Abe, M. (1997). The Self in Jung and Zen. In S. Heine (Eds.). Zen and comparative studies (pp.149-160). Honolulu, HI: University of Hawaii Press.
- 阿部貴子 (2009). 現代の仏教瞑想：マインドフルネス(気づきの瞑想)について 大正大学研究紀要, **94**, 105-137.
- 浅井智久・丹野義彦 (2007). 統合失調症の認知神経心理学的研究から見た自己意識：自己モニタリングと sense of agency, 心理学評論, **50** (4), 371-383.
- Bobrow, J. (2010). Zen and psychotherapy: Partners in liberation. New York: W. W. Norton.
- Brazier, D. (1995). Zen therapy: Transcending the sorrows of the human mind. New York: John Wiley & Sons. (大澤美枝子・木田満里代訳 2004 禅セラピー：仏教から心理療法への道 コスモスライブラリー)
- Brazier, D. (1998). The feeling Buddha: A Buddhist psychology of character, adversity, and passion. New York: Fromm International. (藤田一照訳 2004 フィーリング・ブッダ：仏教への序章 四季社)
- Engler, J. (2003). Being somebody and being nobody: A reexamination of the understanding of self in psychoanalysis and Buddhism. In J. D. Safran (Eds.). Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue (pp.35-79). Smerville, MA: Wisdom Publications.
- Epstein, M. (1995). Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective. New York: Basic Books. (井上ウィマラ訳 2009 ブッダのサイコセラピー：心理療法と「空」の出会い 春秋社)
- Epstein, M. (2007). Psychotherapy without



- the self: A Buddhist perspective. New Haven, CT: Yale University Press.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). Metacognitive therapy: Distinctive features. Hove, East Sussex: Routledge.
- Garfield, J. (Trans.). (1995). The fundamental wisdom of the middle way. New York: Oxford University Press.
- Gergen, K. J., & Kaye, J. (1992). Beyond narrative in the negotiation of therapeutic meaning. In S. McNamee & K. J. Gergen (Eds.), *Therapy as social construction* (pp. 166-185). London: Sage.
- Gilbert, P. (2009). The compassionate mind: A new approach to life's challenges. London: Constable and Robinson.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Haruki, Y. (2004). Concepts of self regulation in the East and the West. In M. Blows, S. Srinivasan, J. Blows, P. Bankart, M. DelMonte, & Y. Haruki (Eds.), *The relevance of the wisdom traditions in contemporary society: The challenge to psychology* (pp.99-114). Delft, Netherlands: Eburon.
- 久本博行 (2008). 行動、思考から注意へ：行動療法の変遷とマインドフルネス (Mindfulness) 関西大学社会学部紀要, **39** (2), 133-146.
- Horowitz, M. J. (2002). Self- and relational observation. *Journal of Psychotherapy Integration*, **12** (2), 115-127.
- Horowitz, M. J. (2008). *A course in happiness: Mastering the 3 levels of self-understanding that lead to true and lasting contentment*. New York: Penguin.
- マイケル・F・ホイット、児島達美監訳 (2006). *構成主義的心理療法ハンドブック* 金剛出版
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta. (春木豊訳 2007年 マインドフルネスストレス低減法 北大路書房)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kahn, M. (1997). *Between therapist and client: The new relationship*, Revised edition. NY: Henry Holt and Company. (園田雅代訳 2000年 セラピストとクライアント：フロイト、ロジャーズ、ギル、コフートの統合 誠信書房)
- Kawai, H. (1996). *Buddhism and the art of psychotherapy*. College Station, TX: Texas A & M University Press.
- 越川房子 (2001). 無我への拡張 日本性格心理学学会大会発表論文集, **10**, 22.
- Krech, G. (2002). *Naikan: Gratitude, grace, and the Japanese art of self-reflection*. Berkeley, CA: Stone Bridge Press.
- 串崎真志 (2011). *自分をみつめる心理学* 北樹出版
- Kwee, M. G. T., Gergen, K. J., & Koshikawa, F. (2006). *Horizons in Buddhist psychology: Practice, research and theory*. Taos, New Mexico: Taos Institute Publication.
- Loy, D. R. (1996). *Lack and transcendence: The problem of death and life in psychotherapy, existentialism, and Buddhism*. Atlantic Highlands, NJ: Humanities Press.
- Loy, D. R. (2002). *A Buddhist history of the West: Studies in lack*. Albany, NY: State University of New York Press.

- 前野隆司 (2010). 脳はなぜ「心」を作ったのか：「私」の謎を解く受動意識仮説 ちくま文庫
- Margid, B. (2002). *Ordinary mind: Exploring the common ground of Zen and psychoanalysis*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Mathers, D., Miller, M. E., & Ando, O. (Eds.). (2009). *Self and No-Self: Continuing the dialogue between Buddhism and psychotherapy*. Hove, East Sussex: Routledge.
- Metcalfe, F. A. (2006). Illusions of the self in Buddhism and Winnicott. In M. Unno (Eds.). *Buddhism and Psychotherapy: A cross cultures* (pp.253-274). Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Mitchell, S. A., & Black, M. J. (1995). *Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought*. NY: BasicBooks.
- Moacanin, R. (2003). *The essence of Jung's psychology and Tibetan Buddhism: Western and Eastern paths to the heart*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Mruk, C. J., & Hartzell, J. (2003). *Zen and psychotherapy: Integrating traditional and nontraditional approaches*. New York: Springer Publishing Company.
- 村本詔司 (1999). 深層心理学と仏教 季刊仏教, 48, 28-38, 法蔵館
- Muramoto, S. (2002). Jung and Buddhism. In P. Young-Eisendrath & S. Muramoto (Eds.). *Awakening and insight: Zen Buddhism and psychotherapy* (pp.122-134). Hove, East Sussex: Brunner-Routledge.
- 鍋島直樹・海野マーク・岡田康伸・倉光修編 (2008). 心の病と宗教性：深い傾聴 (龍谷大学 人間・科学・宗教 オープンリサーチセンター研究叢書 第8巻) 法蔵館
- 中村昭之 (2002). 無我と空の心理学 駒澤大学心理学論集, 4, 17-21.
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting mind: The radically experiential psychology of Buddhism*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Ozawa-de Silva, C. (2006). *Psychotherapy and religion in Japan: The Japanese introduction practice of Naikan*. New York: Routledge.
- Payne, R. K. (2002). Locating Buddhism, locating psychology. In P. Young-Eisendrath & S. Muramoto (Eds.). *Awakening and insight: Zen Buddhism and psychotherapy* (pp.172-186). Hove, East Sussex: Brunner-Routledge.
- Pawle, R. (2009). The ego in the psychology of Zen: Understanding reports of Japanese Zen Masters on the experience of no-self. In D. Mathers, M. E. Miller & O. Ando (Eds.). *Self and No-Self: Continuing the dialogue between Buddhism and psychotherapy* (pp.45-55). Hove, East Sussex: Routledge.
- Rosen, D. H. (1996). *The Tao of Jung: The way of integrity*. New York: Penguin. (老松克博監訳 2002 ユングの生涯とタオ創元社)
- Rubin, J. B. (1996). *Psychotherapy and Buddhism: Toward an integration*. New York: Plenum.
- Safran, J. D (Eds.). (2003). *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*. Smerville, MA: Wisdom Publications.
- 坂井克之 (2007). 前頭葉は脳の社長さん? : 意思決定とホムンクルス問題 講談社ブルーバックス 1546
- Segall, S. R. (Eds.). (2003). *Encountering*

- Buddhism: Western psychology and Buddhist teachings. Albany, NY: State University of New York Press.
- 下條信輔 (1999). 〈意識〉とは何だろうか : 脳の来歴、知覚の錯誤 講談社現代新書 1439
- Spiegelman, J. M., & Miyuki, M. (1985). Buddhism and Jungian Psychology. Tempe, AZ: New Falcon Publications.
- Sugamura, G., Haruki, Y., & Koshikawa, F. (2007a). Building more solid bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, **62**(9), 1080–1081.
- Sugamura, G., Haruki, Y., & Koshikawa, F. (2007b). Is absolute acceptance possible in psychotherapy? : Rethinking unconditional positive regard from the viewpoints of constructive psychotherapy and Shin Buddhism. *Constructivism in the Human Sciences*, **12**, 195–211.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究, **16** (2), 167–177.
- Thurman, Robert A.F. (1994). The Tibetan book of the dead: Liberation through understanding in the between. New York: Bantam Books.
- Unno, M. (Eds.). (2006). Buddhism and Psychotherapy: A cross cultures. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- Watson G. (1998). The resonance of emptiness: A Buddhist inspiration for a contemporary psychotherapy. Delhi, India: Motilal Banarsidass Publishers.
- Watson, G. (2008). Beyond Happiness: Deepening the dialogue between Buddhism, psychotherapy and the mind sciences. London: Karnac Books.
- Watson, G., Batchelor, S., & Claxton, G. (Eds.) (2000). The psychology of Awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives. Boston, MA: Weiser Books.
- Wegela, K. K. (2009). The courage to be present: Buddhism, psychotherapy, and the awakening of natural wisdom. Boston, MA: Shambhala.
- Wellings, N., & McCormick, E. W. (2005). Nothing to lose: Psychotherapy, Buddhism and living life. London: Continuum.
- Welwood, J. (2000). Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation. Boston, MA: Shambhala Publications.
- 柳田聖山 (1987). 「十牛図」再考：覚書（その一） 中部大学国際関係学部紀要, **3**, 221–244.
- Young-Eisendrath, P. (1996). The resilient spirit: Transforming suffering into insight and renewal. Cambridge, MA: Da Capo Press.
- Young-Eisendrath, P., & Muramoto, S. (Eds.). (2002). Awakening and insight: Zen Buddhism and psychotherapy. Hove, East Sussex: Brunner-Routledge.
- Zhu, C. J. (2009). Analytical psychology and Daoist inner alchemy: A response to C. G. Jung's 'Commentary on The Secret of the Golden Flower.' *Journal of Analytical Psychology*, **54**, 493–511.