禅心理学の課題と問題点

加　藤　博　己

問　題

日本の心理学は、元良勇次郎から始まったと言われるが、それは、元良が1888年に日本で初めて「精神物理学」という科目名で実験心理学の授業を担当し、1890年に国内で初めて学術書としての『心理学』を著し、日本で最初の心理学担当教授となった人物だからである。それ故、日本の心理学研究の歴史は、約120年を有すると言える。

一方、井上（1893）の論文「禅宗の心理」、あるいは、元良（1895）の論文「参禅日誌」を禅心理学研究の始まりとみなすと、禅心理学研究の歴史は、約110数年あることになる。すなわち、禅心理学研究は、日本の心理学研究が始まってわずか５～７年後に始まっている。当時元良は、哲学としてではなく、哲学から固有の学問として独立した心理学としての研究法である内観法を用いて、禅の研究を手がけた。その後、駒澤大学で心理学の教授であった入谷（1920）が質問紙法という心理学的研究法を用いて禅を調べたり、精神分析学者が禅の様々な心理的解釈を行ったりするようになっていった。そして、1930年代から1960年代にかけて、生理指標を用いて坐禅中の状態を測定する方法が徐々に発展し、禅の心理学的研究は、内観法や、質問紙法、解釈などといった方法から、生理心理学的方法に取って代わられていった。加藤（2002，2003）によれば、これら禅心理学研究の邦文献は、1800年代から2000年までに707件ある。この文献数は、歴史に比して決して少なくないと思われるが、一個人や共同研究による継続的な研究は、ほとんど行われておらず、禅心理学研究の体系化が進んでいないように見受けられる。それ故、実際、どの程度継続研究が行われており、禅の心理学的研究の成果として、何がどこまでわかっていて、何がまだわかっていないのかと言ったことを体系的に理解するために、本研究は設定された。

目　的

目的１：まず初めに、1800年代～2003年までの禅心理学分野の邦文献、洋文献のそれぞれについて、文献数、著者数、並びに、全著者ごとの文献数を調べ、禅心理学分野の継続研究がどの程度行われているのかを確認することを第１の目的とした。

目的２：次に、目的１の結果を受けて、禅心理学分野の主要な文献において考察されている課題と問題点とを調べ、この分野において継続的な研究が行われてこなかった原因を探ることを第２の目的とした。

方　法

材料（文献）

目的１を調べるために、邦文献については、加藤（2002，2003）の禅心理学文献集を主として用い、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・図書のデーターベースPsychological Abstracts（1800年から2003年まで）をインターネットで検索可能にしたPsycINFOを使用した。

目的２を調べるために、禅心理学分野の主要な文献として、以下の文献を使用した。

①禅心理学分野の博士論文における「学位請求論文内容の要旨」、「学位請求論文審査の結果の要旨」全５件（中村昭之、安東末廣、李光濬、谷口泰富、茅原正）。

②禅心理学分野の研究をまとめて１冊として発行した文献、あるいは、禅心理学関連の特集号に掲載の文献以下６点。

１．“Psychologia”誌の1958年～1961年の特集号「東西の心理療法」のうちの1959年の特集「心理学と禅」の論文６件（Kelman,H.，Fromm,E，Bruner,J.S.，Hisamatsu,S.，Sato,K.，Van Meter,A.）。

２．文部省科学研究費による８大学総合研究「禅の医学的心理学的研究」（代表：佐久間鼎、1961、1962）の研究報告集録２件。

３．文部省科学研究費による総合研究「禅の心理学的医学的研究」（代表：秋重義治、1969）の研究報告集録１件。

４．秋重義治編集による禅心理学研究に関する図書（Ⅰ・Ⅱ）２点に集録されているⅠの論文９件とⅡの論文19件の計28件。

Akishige,Y. (Ed.)1977「*Psychology of Zen* Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ.」Komazawa University, Tokyo:Maruzen.（Akishige,Y., Koga,Y.＆Akishige,Y., Kawashima,K.＆Akishige,Y., Harada,T., Ikegami,R., Nakamizo,S., Matsumoto,H., Miike,D., Yamaoka,T.）。

Akishige,Y. (Ed.)1977「*Psychology of Zen Ⅱ*. Psychological studies on Zen Ⅱ.」Komazawa University, Tokyo:Maruzen.（Akishige,Y., Ono,K., Shinohara,E., Nakamura,T., Tomura,H., Nagashima,C.,Ikawa,Y.＆Akishige,Y., Nagashima,C., Ando,S., Takeda,S., Doi,M., Yamaoka,T., Taniguchi,Y., Majima,H., Sato,N., Chihara,T., Nakamura,S., Akishige,K., Sasaki,Y., Zamami,M.＆Okada,M.）。

5．“心理学評論”誌の春木豊編集による1992年特集号「東洋的行法の心理学」に集録の禅の心理学的研究に関する論文４件（恩田、中村、谷口、佐々木）。

6．The Japanese Association of Health Psychology 編集による“Japanese Health Psychology”誌の1992年特集号「Part Ⅰ eastern techniques for mental and physical health practiced around the world; and Part Ⅱ eastern approaches to mental and physical health.」におけるPart Ⅰの論文２件とPart Ⅱの論文２件の計４件（Shapiro Jr.D.H., Taniguchi,Y., Shapiro Jr.D.H., Onda,A.）。

手続

目的１について：1800年代～2003年までの禅心理学分野の邦文献（本邦で発行している文献の意）、洋文献（「ZEN」をキーワードとしてPsycINFO検索によりヒットする文献の意）のそれぞれについて、文献数、著者数、並びに、全著者の文献数を数え、全文献に占める一著者の継続研究の割合を調べた。文献数の数え方については、単著、あるいは、筆頭著者となっている文献のみをカウントした。

目的２について：禅心理学分野の主要な文献として、①この分野の博士論文の「学位請求論文内容の要旨」、「学位請求論文審査の結果の要旨」全５件、並びに、②禅心理学分野の研究をまとめて１冊として発行した文献、あるいは、禅心理学関連の特集号に掲載の文献６点、さらに、③禅心理学分野の文献を多数著している者の文献を使用することが適切であると思われた。その

うち、今回は、①、②の文献を使用し、禅心理学研究の課題と問題点を調べた。

結　果

目的１についての結果

1800年代～2003年までの禅心理学分野の邦文献について調べたところ、文献数は725件あり、著者数は236名いた。

同様に、洋文献について調べたところ、文献数は455件あり、著者数は394名いた。

次に、邦文献、洋文献のそれぞれについて、全著者の文献数を数えたところ、表１、表２のようになった。

表１は、邦文献725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数を表したものである。これによると、１件しか文献を著していない者が145名おり、全著者に占めるその割合は、61.4%であった。すなわち、継続研究を行っている者の割合は４割弱であった。また、文献を複数著している者でも、６件以上著している者は一桁しかおらず、文献を５件以下しか著していない著者数の合計は214名となり、この割合は90.7%となる。すなわち、６件以上文献を著している継続研究者の割合は１割弱であった。

表１　禅心理学分野（邦文献）の著作数別著者数

60件	1名		22名，9.3%
55件	1名		
36件	1名		
28件	1名		
17件	1名		
16件	1名		
14件	1名		
12件	1名		
11件	3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		214名，90.7%
4件	12名		
3件	18名		
2件	28名		
1件	145名	61.4%	
合計	236名		

表２は、洋文献455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数を表したものである。これによると、1件しか文献を著していない者が341名おり、全著者に占めるその割合は、86.5%であった。すなわち、継続研究を行っている者の割合は1割5分弱であった。また、文献を複数著している者でも、4件以上著している者は一桁しかおらず、文献を3件以下しか著していない著者数の合計は389名となり、この割合は98.7%となる。すなわち、4件以上文献を著している継続研究者の割合は、わずかに1分強であった。

表2 禅心理学分野（邦文献）の著作数別著者数

5件	1名		5名，1.3%
4件	4名		
3件	17名		389名，98.7%
2件	31名		
1件	341名	86.5%	
合計	394名		

このように、禅心理学分野の文献数は、邦文献725件、洋文献455件と決して少なくないにもかかわらず、その大多数の著者は、継続的に研究をまったく行っていないか、あるいは、数件の文献しか著していないことがわかった。

目的2についての結果

① 禅心理学分野の博士論文の「学位請求論文内容の要旨」、「学位請求論文審査の結果の要旨」全5件を調べた結果は以下の通りである。

中村論文については、宗教学や教育学の立場からではなく、心理学、特に臨床心理学、社会心理学の立場から、著者の多年の臨床経験と心理学理論に立脚して叢林生活の機能、構造を初めて解明した点が評価されている。しかし、「叢林生活に関する心理学的研究としては、このほかに猶多くの研究すべき問題が残されている」とされているものの、問題の内容が明らかにされていない。

安東論文については、坐禅中の呼吸に関する科学的研究を行い、貴重なデータが得られ、坐禅に関する心理学的体系の確立に寄与したことが評価されている。しかし、「それらの新しく発見されたデータを如何に解釈するかについては、研究の余地」があるとされているものの、解釈についての具体的な問題点が示されていない。

李論文については、韓国人に特有の「火病」という症状の発生メカニズム

を、「Han」という韓国人の原型的思想を基に、著者独自の概念で説明した着眼点が評価されている。今後の検討課題としては、以下3点が挙げられている。第1点は、「『Han』の心理に起因する『火病』とは、いかなるものであるかを現代医学の立場から規定し、明確なる診断基準を作る必要がある」こと。第2点は、禅とカウンセリングの関連について、「ある場合は、精神分析的立場をとり、他の場合は行動療法的立場をとって」おり、曖昧なので明確にする必要があること、第3点は、「日本語として不適切な表現がみられること」である。

谷口論文については、平井富雄の坐禅の脳電図学的研究結果について、3つの点から批判を行い、膨大な資料を用いてその批判を検証したことが評価されている。今後の問題点としては、以下2点が挙げられている。第1点は、「修行の効果を考察することを目的とする場合は、より多くの被験者について、5年10年あるいは15年というような長期にわたる変動を追跡していく必要」があること。第2点は、本研究では瞑想中の体表面温度の測定が行われているが、「体温、呼吸機能、筋電図などと共に、容積脈波の振幅、皮膚電位水準、心拍数やR-R間隔などの」自律神経系の機能の測定と考察が必要であることである。

茅原論文については、「実験的課題と展望」という章が設けられており、従来の諸研究では、脳電図α波の量や、酸素消費量、体温、体液の酸塩基、酸素等が測定されていたが、Homeostasisの働きが考慮されていなかったので、恒常性現象を把握するために二酸化炭素の分析が求められると記されている。そして、「坐禅時の諸生理的変化の要因として考えられている大脳皮質抑制と自律神経系昂進の関係や、交感・副交感神経系の問題も、単に対抗関係としてとらえるよりも、両者の動的な平衡関係の維持という見方でとらえる必要がある」としている。また、「生体の恒常性に関わる問題として、生体リズム、サーカディアン・リズムの影響を考慮すべきで」あり、「坐禅測定の時刻や食事の時刻を統制する必要がある」という。「学位請求論文審査の結果の要旨」では、本論文について、一つ一つの研究結果が、時間心理学、禅心理学の両領域における初の試みであり、今後の研究への道筋をつけた点が評価されている。特に、経験的に「最適な坐禅環境」と考えられてきた条件について、生理指標を用いて明確に表現したこと、どのような客観的条件が生理指標に影響を与え、どのような条件が影響を与えないのかを調べ

たこと、坐禅時の時間評価に関して、過小評価が生じる傾向があることを実証したこと、調身・調息・調心を分離して調べた結果、三者が一体となった瞑想状態において時間評価に最も影響があったこと等の貢献があるという。改善点としては、被験者に関して実験群と統制群とへの選別と選別基準に関して統計的に比較可能になっていない部分があるという点、あるいは、被験者はかなり禅経験を積んだ者であるとはいえ、まだ未熟な大学院生であったという点、被験者に不快感を与えないよう測定器具の選択や作成に工夫の余地があるという点、時間評価ついて、作成法以外の再生法などを採用していない点、心理的変化に鋭敏に反応する生理学的指標数が十分でない点、曹洞禅と臨済禅との対比がなされていない点などが指摘されている。

以上、禅心理学分野の博士論文の「学位請求論文内容の要旨」、「学位請求論文審査の結果の要旨」全５件を調べたところ、中村論文には、今後の具体的な問題点が明確に示されておらず、安東論文では、データ解釈に研究の余地があると指摘しつつも、解釈ついての具体的な問題点は示されていなかった。李論文では、日本語として不適切な表現があることを除けば、韓国特有の『火病』という概念についての定義の問題と、どのような心理療法の立場をとっているのか曖昧であるという問題が挙げられているのみであった。

それに対して、谷口論文、茅原論文では、今後の明確な問題点が挙げられていた。谷口論文における問題点としては、多くの被験者に対して、５～15年という長期にわたる変動を追跡すること、並びに、自律神経系機能の測定を行う必要性があることといった実験計画や測定の問題が挙げられていた。茅原論文における問題点としては、実験計画や測定法の問題点の他に、Homeostasisの働きを考慮するために二酸化炭素の分析を行い、大脳皮質抑制と自律神経系昂進の関係や、交感・副交感神経系の問題を、両者の動的な平衡関係の維持という見方でとらえる必要があること、生体の恒常性に関わる問題として、生体リズム、サーカディアン・リズムの影響を考慮すべきであり、坐禅測定の時刻や食事の時刻を統制する必要があること、禅的人格の成熟者を被験者とする必要があることが挙げられていた。

② 次に、禅心理学分野の研究をまとめて１冊として発行した文献、あるいは、禅心理学関連の特集号である文献６点を調べた。

まず、1959年“Psychologia”誌の特集「心理学と禅」では、全６点の文

献とも、今後の課題については触れられていなかった。

つぎに、「禅の医学的心理学的研究」（佐久間鼎、1961、1962）では、1961年研究報告集録の「考察、今後の方針」において、「主として正統的な曹洞禅について協同的に生理学的心理学的に研究を行い、禅の生理的心理的なメカニズムの輪郭を把握することができた。来年度は主として正統的な臨済禅について協同的研究を実施する予定である。今後さらに禅に関する基礎的研究を進めてゆくとともに、禅の応用的研究も開発してゆきたい」とある。続く1962年研究報告集録の「研究経過の概要」では、「前年度では主として正統的な曹洞禅における只管打坐の坐禅について生理学的心理学的研究を行ったが、本年度は主として見性過程の生理学的心理学的研究を行った」とある。「考察、今後の方針」では、「本年度の研究では、坐禅の調身・調息・調心の過程ならびに見性過程の生理学的心理学的研究において、かなりの成果をあげることができた。今後臨済禅の主な特徴である公案工夫の心理的過程を究明するとともに、曹洞禅の特色とする只管打坐の生理心理学的過程を更に追求してみたい。また禅修行による人格変化の機制を精神療法やカウンセリングの方法によるそれと比較して解明してゆくとともに、禅の応用研究も開発してゆきたい」とある。

以上、今後の課題として、臨済禅の工夫公案の心理的過程や、曹洞禅の只管打坐の生理心理学的過程、禅修行による人格変化の機制を精神療法やカウンセリングの方法によるそれと比較することが挙げられているが、ここでいう基礎的研究、並びに、応用的研究が何を指すのかは明確でない。

第３に、「禅の心理学的医学的研究」（秋重義治、1969）では、研究報告集録の「研究の考察・反省」において、「ほぼ初年度の目標を達成したが、２年後わが国で開かれる国際心理学会議を目前に控えて、さらに一層の研究の発展が望まれる次第である」とあるが、明確な研究課題や問題点は設定されていない。

第４に、秋重義治編集による禅心理学研究に関する図書２点について調べた。「*Psychology of Zen* Ⅰ」所蔵の論文９件では、Kawashima ＆Akishige（1968）において、今後の課題として、禅における信と実践、悟りとの間の詳細な関係を明らかにすることが挙げられていた。しかし、他の８件の論文では、今後の課題が挙げられていなかった。

「*Psychology of Zen* Ⅱ」所蔵の論文19件では、Akishige,K.（1977）にお

いて、5歳以上であれば、子どもでも坐禅をすることができるが、大人と同様の効果があるかどうかはわからないとの指摘がある。他の18件の論文では、今後の課題や問題点は挙げられていなかった。

第5に、1992年“心理学評論”誌の特集「東洋的行法の心理学」に集録の論文4件を調べた。

恩田（1992）では、今後の課題は述べられていなかった。

中村（1992）では、佐藤（1959）に将来の研究課題が7点挙げられていること、萩野ら（1987，1989）、谷口ら（1984，1985，1989）に、坐禅時の脳波について、α波の周期延長の程度が修行経験や年齢、禅の技法の相違と対応しておらず、個体内変動が認められるので、測定の繰り返しが必要であると指摘していることが述べられている。また、禅の心理療法的研究として、欧米では超越瞑想の研究が盛んであるが、日本における禅の研究は、坐禅時の実験条件統制の困難さなどから立ち後れていると述べられている。

谷口（1992）では、「瞑想研究においては必ずしも統一的見解が得られておらず、確固たる体系化もなされていない」との指摘があり、「禅瞑想に生理心理学的アプローチを試みる際には」、以下3点を明確にすることが不可欠であるとしている。

1．研究者により採択された指標が一致しておらず、比較が困難なので、有効な測定指標を併用する必要がある。
2．瞑想時のデータは、その被験者の瞑想時の代表的な値であるか否か（個体内変動の問題）、禅瞑想においては普遍的であるか否か（個体間変動の問題）を検討する必要がある。
3．坐禅経験者のデータが、必ずしも修行の結果を端的に現しているとは言えないので、修行過程の長期測定が不可欠である。

谷口は、さらに、萩野ら（1987，1989）において、瞑想研究の方向性を探るための6つの提案がなされていることを指摘し、最後に、個体内変動を考慮する必要があることや、生理学的指標の変異の発現機序に関する共通認識がないこと、瞑想本来の意味をどのように考えるべきかと言うことなど、研究方法の「体制化を行い、研究の軌道を設定するとともに、心理学のみならず、他の分野の知見を取り入れ、総合的に検討すること」の必要性を強調した。

佐々木（1992）では、禅冥想による治療的研究の展望が述べられ、「禅療

法の臨床的研究はまだ症例研究の段階にあり、他の治療法を用いた群や無治療統制群との比較検討を含む研究などによる今後の検討が必要」としている。

最後に、1992年“Japanese Health Psychology”誌の特集「Part Ⅰ eastern techniques for mental and physical health practiced around the world; and Part Ⅱ eastern approaches to mental and physical health.」について調べたところ、Part ⅠのShapiro Jr.,D.H.の論文、並びに、Part ⅡのShapiro Jr.,D.H.の論文、Onda,A.の論文では、今後の課題は挙げられていなかった。Part ⅠのTaniguchi,Y.の論文では、3点ほど課題が挙げられていた。第1点は、初期の瞑想研究は統計的結果に基づいているが、個人差を時系列的に見る必要があること、第2点は、適切な生理学的測定を選択して用いる必要があること、第3点は、禅瞑想研究には、心理過程、意識状態、変性意識状態等の問題を解明する必要があるので、生理心理学的方法以外の科学的アプローチも用いるべきであるということである。また、研究者自身が瞑想を体験することにより、瞑想研究の指針が得られる可能性が示唆されている。

考　察

禅心理学分野の邦文献725件、著者数236名のうち、2件以上文献を著している者は38.6%にあたる91名、6件以上文献を著している者は9.3%にあたる22名であった。同様に、洋文献455件、著者数394名のうち、2件以上文献を著している者は13.5%にあたる53名、4件以上文献を著している者は1.3%にあたる、わずか5名であった。

このように、禅心理学分野の文献数は決して少なくないにもかかわらず、継続的な研究はほとんど行われていないことがわかった。その原因を探るため、禅心理学分野の主要な文献における課題と問題点を調べたところ、この分野の博士論文の「学位請求論文内容の要旨」、「学位請求論文審査の結果の要旨」全5件中3件には、今後の課題が設定されていなかった。また、同様に禅心理学分野の研究をまとめて1冊として発行した文献、あるいは、禅心理学関連の特集号に掲載の文献6点における課題と問題点を調べたところ、“Psychologia”誌の特集「心理学と禅」における全6点の文献や、科研費「禅の心理学的医学的研究」（秋重義治、1969）、秋重による「*Psychology of*

Zen Ⅰ・Ⅱ」所蔵の論文28件中26件、“心理学評論”誌の特集「東洋的行法の心理学」に集録の論文４件中１件、“Japanese Health Psychology”誌の特集における論文４件中３件には、今後の課題が挙げられていなかった。

結局、禅心理学分野の主要な文献のほとんどにおいて、今後の課題が示されていないことがわかった。この理由は定かではないが、考えられる原因の一つとして、禅の心理学的研究は、20世紀になるまでほとんど行われていなかったので、坐禅時の調身・調息・調心の効果について、生理指標を用いて測定したり、禅僧の心理状態について心理テストを用いて調べたりといった、いかなる心理学的試みも斬新で、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禅心理学研究の体系化について、深く考えられることがなかったのではないかということが挙げられる。

特に、生理心理学的方法が発展したことにより、坐禅時の特徴について数々の生理指標が得られるようになったが、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、得られた生理指標の一致した解釈が得られず、研究方法そのものを問い直す必要性が生じて、禅心理学の体系化がさらに困難となったのではないだろうか。実際、課題や問題点が挙げられていた主要な文献をみると、谷口（1992）は、「瞑想研究においては必ずしも統一的見解が得られておらず、確固たる体系化もなされていない」と指摘し、研究方法の「体制化を行い、研究の軌道を設定するとともに、心理学のみならず、他の分野の知見を取り入れ、総合的に検討すること」の必要性を唱えている。また、生理心理学的研究以外のアプローチでは、研究方法が必ずしも客観的でなく、追再試や比較研究が進められないために、単発的な研究となっているように思われる。

それ故、今後は、禅の心理学的研究の体系化を行い、ある研究がその体系のどの部分に位置づけられるのかを明確にした上で、研究目的や方法を設定し、データを収集して、目的に添って分析、解釈を行い、今後の課題を示すことにより、禅心理学分野の価値ある継続研究が可能となり、さらなる発展が見込まれるものと思われる。

現時点では、どのような体系化が、禅心理学研究に最も適切であるのか、また、どのようなアプローチが心理学に固有の方法であるのかを、特定することは困難である。しかし、少なくとも、以下のような、研究対象としての禅の分類と、禅へのアプローチが考えられる。

○禅の分類

対象：（臨済〔看話〕禅・曹洞〔黙照〕禅、黄檗禅、その他の禅的方法〔仰臥禅、早期見性法等〕

比較対象モデル：芸道、武道、健康法、ストレス解消法、内観法、止観法、気功法、心理療法等）

目的・動機：解脱、悟り、人格の完成等

目標：悟りの状態、悟りへの過程（階梯）、禅、あるいは、坐禅の効用

方法：日常作務と行

行（〔参師〕聞法と〔工夫〕坐禅、もしくは、聞法と坐禅と公案）

聞法（心理療法やカウンセリングとの比較）

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：筋・姿勢・重心測定）

調息（数息観、随息観、只管打坐、公案三昧：呼吸測定〔呼吸数、換気量、炭酸ガス排出量〕）

調心（悟り、禅定状態：脳波・血流測定）

被験者：覚者、禅僧（熟練者）、禅僧（初学者）、統制群としての一般人）

○禅へのアプローチ

・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）。

・心理論理的アプローチ（秋重，1986）等。

・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）。

・面接によるアプローチ（構造化・非構造化面接）。

・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、評定尺度等）。

・臨床心理学的アプローチ（効果の検証〔治療効果、現象的効果〈リラクセーション効果、不安低減効果〉〕、主観的情動の制御効果〔生理指標、質問紙、内観の3方法による〕、ケース検討〔精神分析的アプローチ、クライエント中心療法的アプローチ、認知行動療法的アプローチ、人間学的アプローチ〕、ケース研究）。

・生理心理学的アプローチ（脳波、針電極法と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、マイクロバイブレーション、心電図、生化学物質、 Minor Tremor〔身体微動〕、Vision等)。

・3つの人称によるアプローチ。

三人称的アプローチ：多くの人に共通する法則を明らかにすること(現代心理学の主流)。

二人称的アプローチ：法則を特定対象に適用し、その対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こと、もしくは、その対象の特異性を把握し理解すること（精神分析学的解釈等)。

一人称的アプローチ：法則を自らに適用し、体感すること、あるいは、自我を理解し変革すること（内観法等)。

今後は、禅心理学分野の文献を多数著している者の文献をつぶさに調べ、課題と問題点を探るとともに、仮に、それらの文献においても、本研究と同様に今後の課題と問題点が明確に示されることが少なかった場合には、邦文献725件、並びに、洋文献455件の研究において、禅心理学の何がどこまでわかっていて、何がまだわかっていないのかを明確にし、体系的に理解する必要があるだろう。

引　用　文　献

Akishige, K. 1977 Developmental-psychological studies on Zazen of children. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.435-456.

秋重義治1971　禅の心理学的医学的研究　昭和44年度文部省科学研究費による研究報告集録　人文編，6-8.

Akishige,Y. (Ed.)1977a *Psychology of Zen Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.

Akishige,Y. (Ed.)1977b *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.

Akishige,Y.1977c A historical survey of the psychological studies on Zen. *Psychology of Zen Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.1-

56.

Akishige,Y. 1977d The principles of psychology of Zen. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.1-63.

秋重義治　1986　禅の心理学　悟りの構造　法政大学出版局

Ando, S. 1977 A psychological study on the effects of breath regulation to mental self-control. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.160-207.

Bruner, J.S. 1959 The art of ambiguity -A conversation with Zen Master Hisamatsu-. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient,* **2**(2), 101-106.

Chihara, T. 1977 Psychological studies on Zen meditation and Time-experience. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.361-398.

Doi, M. 1977 Psychological study of the relation between respiratory function and mental self-control. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.233-246.

Fromm, E. 1959 Psychoanalysis and Zen Buddhism. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient,* **2**(2), 79-100.

萩野源一・水原泰介・中村昭之・篠原英寿・谷口泰富・茅原 正　1987　瞑想に関する心理学的研究（第１報）　駒澤大学文学部研究紀要，**45**，173-251.

萩野源一・水原泰介・中村昭之・篠原英寿・谷口泰富・茅原 正　1989　瞑想に関する心理学的研究（第２報）　駒澤大学文学部研究紀要，**47**，74-96.

Harada, T. 1977 Psychological study on the mind-body relation. *Psychology of Zen Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.91-103.

Hisamatsu,S. 1959 Comments on Dr. Bruner's paper. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient,* **2**(2),105-106.

Ikegami, R . 1977 Psychological study of Zen posture. *Psychology of Zen Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.105-133.

井上円了　1893　禅宗の心理　哲学雑誌，**8**(77)，1173-1181.

入谷智定　1920　禅の心理的研究　心理叢書第13冊，東京：心理学研究会出版部

加藤博己　2002　20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**,23-43.

加藤博己　2003　20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**，41-44.

Kawashima, K., & Akishige, Y. 1977 Psychological studies on faith and practice. *Psychology of Zen I*. *Psychological studies on Zen I*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.77-90.

Kelman,H. 1959 Eastern influences on psychoanalytic thinking. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient,* **2**(2), 71-78.

Koga, Y., & Akishige,Y. 1977 Psychological study on Zen and counseling. *Psychology of Zen I*. *Psychological studies on Zen I*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.57-76.

駒澤大学教務部教務課（編）　1984　（中村昭之）博士学位論文内容・審査の結果の要旨，Pp.97-101.

駒澤大学教務部教務課（編）　1984　（安東末廣）博士学位論文内容・審査の結果の要旨，Pp.110-116.

駒澤大学教務部教務課（編）　1992　（李光濬）博士学位論文内容・審査の結果の要旨，Pp.1-21.

駒澤大学教務部教務課（編）　1996　（谷口泰富）博士学位論文内容・審査の結果の要旨，Pp.1-10.

駒澤大学教務部教務課（編）　1998　（茅原正）博士学位論文内容・審査の結果の要旨，Pp.37-57.

Majima, H. 1977 Psychological study on 'Joshin'. *Psychology of Zen II*. *Psychological studies on Zen II*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.320-341.

Matsumoto, H. 1977 A psychological study of the relation between respiratory function and emotion. *Psychology of Zen I*. *Psychological studies on Zen I*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.167-205.

Miike, D.1977 Psychological study on the individual differences of electroencephalography. *Psychology of Zen I*. *Psychological studies on Zen I*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.207-224.

元良勇次郎　1895　参禅日誌　日本宗教，**1**（2），91-94

Nagashima, C.,Ikawa,Y.,& Akishige,Y. 1977 Studies on 'Josoku'. *Psychology of Zen II*. *Psychological studies on Zen II*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.153-155.

Nagashima, C. 1977 The physiological considerations on the relationship among

extracellular fluid of cerebral cortex, hypo- or hyperventilation and PaCO2 from the viewpoint of Zazen. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.156-159.

Nakamizo, S. 1977 Psycho-physiological studies on respiratory pattern. *Psychology of Zen Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.135-166.

Nakamura, S. 1977 A psychological study of Life in a Zen Monastery. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.399-434.

中村昭之　1992　日本における東洋的行法の研究展望 心理学評論, **35** (1), 22-44.

Nakamura, T. 1977 A psychological study on the body regulation in Zen. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.110-137.

恩田彰　1992　日本における東洋的行法の研究史　心理学評論, **35** (1), 3-21.

Onda,A. 1992 Zen, Self-Control and Creativity.*Japanese Health Psychology*,**1**(1),97-102.

Ono, K. 1977 Psychological study on attitude of belief. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.64-78.

佐久間鼎1962　禅の医学的心理学的研究　昭和36年度文部省科学研究費による研究報告集録　人文編, 6-7.

佐久間鼎1963　禅の医学的心理学的研究　昭和37年度文部省科学研究費による研究報告集録　人文編, 11-13.

Sasaki, Y. 1977 Possibilities of Zen therapy. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.457-466.

佐々木雄二　1992　東洋的行法、とくに禅冥想による治療的研究の展望 心理学評論, **35** (1), 113-131.

Sato,K. 1959 How to get Zen enlightenment -On Master Ishiguro's five-days' intensive course for its attainment. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient,* **2**(2), 107-113.

佐藤幸治　1959　禅と心理学　心理学研究, **30**(4), 44-53.

Sato,N. 1977 Psychophysiological study on 'Zenjo'. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.342-360.

Shapiro,D.H.Jr. 1992a Zen meditation, Cognitive/Behavioral Psychology, and a Religious Quest. －Reflections and Reinspirations During a Twenty Year Return－ *Japanese Health Psychology,* **1**(1),5-19.

Shapiro,D.H.Jr. 1992b Scientific Research on the Content and Context of Meditation. － Relationship to Physical and Mental Health－ *Japanese Health Psychology,* **1**(1),70-89.

Shinohara, E. 1977 A psychological study on Lotus-posture and Zen meditation. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.79-109.

Takeda, S. 1977 A psychological study on 'ZENJO' and breath regulation. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.208-232.

Taniguchi, Y. 1977 Psychological Studies on Concentration and No-Contrivance. *Psychology of Zen Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.292-319.

谷口泰富・篠原英寿・安東末廣　1984　瞑想に関する心理学的研究（1）　駒澤社会学研究，**16**，100-125.

谷口泰富・篠原英寿・安東末廣・中丸 茂・牧野 晋　1985　瞑想に関する心理学的研究(Ⅱ)　駒沢社会学研究，**17**，90-107.

谷口泰富・篠原英壽・中丸 茂　1989　瞑想に関する心理学的研究（X）　生理心理学と精神生理学，**7**(2)，108.

谷口泰富　1992　禅瞑想の生理心理学的検討　心理学評論, **35** (1)，71-93.

Taniguchi,Y. 1992 An Overview: Psyhchophysiological Approach to Meditation in Japan. *Japanese Health Psychology,* **1**(1),45-50.

Tomura,H. 1977 A Psychological Study on 'Kinhin' in Zen. Psychology of Zen *Ⅱ. Psychological studies on Zen Ⅱ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.138-152.

Van Meter,A. 1959 William James and Zen. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient,* **2**(2), 114-119.

Yamaoka, T. 1977a Psychological study of mental self-control. *Psychology of Zen Ⅰ. Psychological studies on Zen Ⅰ*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen.Pp.225-270.

Yamaoka, T. 1977b Psychological study of mental self-control Ⅱ. *Psychology of Zen*

II. Psychological studies on Zen II.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.247-291.

Zamami, M., & Okada, M. 1977 Psychiatric consideration on Zen Therapy. *Psychology of Zen II. Psychological studies on Zen II*.Komazawa University, Tokyo:Maruzen. Pp.467-479.