

Title :	【日本のマインドフルネス(3)】 専門家にもあるエゴイズムの心理・独断・本音
Subtitle :	我見・我執・ひとりよがりの見解
Authors :	大田 健次郎
(かな) :	おおた けんじろう
Organization :	日本マインドフルネス精神療法協会
Journal :	マインドフルネス精神療法
Volume :	3
Number :	1
通巻	3号
Page :	98 - 105
Year/Month :	2017 / 5
Article :	
Publisher :	日本マインドフルネス精神療法協会
Abstract :	<p>大乘仏教や道元の禅では、個人の闇の心理の探求が強調された。大乘仏教で煩惱といい、道元が我見我執己見というものに類似する闇の心理、自己中心的な執着、嫌悪の心理が現代人にも充満していて、自分や他者を苦悩させている。西田哲学では、独断、偏見という。マインドフルネス SIMT では、こうした闇の心理を本音と名付けて、重要な観察対象とする。道元は、こういう闇の心理に気づき、捨てよといった。西田哲学では、これが自分や他者を苦しめるので、独断を捨てて見、独断を捨てて考え、独断を捨てて働くべきであるといった。これが精神疾患にも関係し、家庭や職場の人間関係を悪化させている。西田哲学は、こうした心理は深い階層にもあり、宗教の学問領域では、独断による先入観でテキストを解釈して、深い人間哲学が誤解されていると指摘した。精神疾患の改善や人間関係の改善のために、マインドフルネス SIMT は、独断、本音に気づき、価値実現の行為を崩壊させないように行動、生活していくことを提案している。本音の観察をすべきと提案する背景となった西田哲学と道元を紹介する。</p>
Practice :	論考
Keywords :	マインドフルネス SIMT 本音 専門家 自己中心的 独断 先入観 道元 学問にもエゴイズム
<p>この機関誌『マインドフルネス精神療法』の一部の記事は、メディカルオンラインから配信されます。 メディカルオンライン → http://www.medicalonline.jp/ 「医中誌」(医学中央雑誌)にも一部の論文が掲載されます。</p>	
<p>ペーパー版の機関誌全体は、日本マインドフルネス精神療法協会から購入できます。 日本マインドフルネス精神療法協会 → http://mindful-therapy.sakura.ne.jp/</p>	

