

## マインドフルネス瞑想と日本社会 — 仏教の突破口? —

“Mindfulness Meditation and Japanese Society :  
an Opening for Buddhism?”

日時 平成 27 年 12 月 5 日 (土) 13 : 30 ~ 17 : 00

会場 武蔵野キャンパス 5 号館 1 階 (グリーンホール)

コーディネーター：ケネス・タナカ  
(Kennth K.TANAKA)  
仏教文化研究所所長

### 挨拶

「マインドフルネス瞑想」(mindfulness) というのは聞きなれていない言葉だと思います。英語で「マインドフル」(mindful) とは「注意深く」という意味ですが、それに中性名詞の「ネス」(ness) をつけてマインドフルネスとなりました。普段あまり使われない英語ですけれども、南方仏教から発生した瞑想法を英語にした言葉です。本来のことばは「サティ」(sati) で、中国では「念」と訳されました。1979 年ごろにジョン・ガバット・ジン (John Kabat-Zinn) という方がサティという瞑想法を仏教の範疇から取り出してマサチューセッツ大学の医学部のクリニックで実践し始めたのです。なぜかという、氏は伝統的な仏教の瞑想法を現代のいろいろな問題に活用できないかということに興味があったからです。それから「マインドフルネス瞑想に基づくストレス軽減方法」(Mindfulness Based

Stress Reduction) という八週間のコースを設立し、アメリカでは非常に広く普及しています。『マインドフルアメリカ』(Mindful America) という本を見ますと、アメリカでは爆発的に興味をもたれていることがわかります。

なぜこれほど人気があるかということについては、これからパネリストの皆様と話していただきますが、現代社会はいろいろな問題を抱えています。例えば、世界的有名な Google 社では「VUCA」というプログラムを開始し、現代社会の特徴を捉えています。つまり、「V」は volatility 変動性、「U」は uncertainty 不確実性、「C」は complexity 複雑性、そして、「A」は ambivalence 曖昧さの四つの特性を持って、われわれの現代社会の生活を説明している。それに対してこのプログラムでは、マインドフルネスを勧めることで、人々は心を癒し、集中力を高め、努力を積み重ねることがより可能となると考えているようです。

このような精神的なニーズに対して、伝統宗教教団がどれほど答えているのか、という疑問も聞こえてきています。人々のニーズは、伝統仏教が提供してきたようなものから、マインドフルネス瞑想のようなものに移行していると言えるのではないかと、この意見も高まっていると感じています。そういう課題を念頭においてこのシンポジウムが行われると言えるのです。また、このマインドフルネス瞑想の人気の高まりを伝統仏教はどう見ているか、逆にマインドフルネス瞑想の波が日本仏教にどう影響するのでしょうか。または、日本仏教の今後の突破口になるのか、あるいはまったく関係なく発展していくのでしょうか。伝統仏教の中からは「マインドフルネス瞑想は仏教ではない」という批判もあります。だからこそ、今日のテーマは非常に興味深いものだと思います。大いに期待しているところでです。パネリストの皆様、よろしくお願い致します。

# 人生を変えるマインドフルネス

## A Life-Changing Mindfulness Meditation

亀山 貴美子

(Kameyama Kimiko)

武蔵野大学人間科学部人間科学科3年生

みなさんこんにちは、わたしは社会人でこの大学に入学しました。会社にいたときにうつ病になったのですが、最初に発症したのは小学校のころでした。ですからもう十数年経っています。本日はマインドフルネス瞑想の実践者のひとりとして個人的な体験を話させていただきます。

まずわたしがうつ病を繰り返すことになったきっかけについてお話します。母は繊細だったこともありわたしがもの心ついたときにはすでにうつ病でした。同居していた父方の祖父母と母は嫁姑関係でギクシャクしており、父はアスペルガー症候群で他人の気持ちを察することが苦手だったようです。そのような家庭環境で、小学校に入学後しばらく経ってイジメが始まり不登校になりました。そのあとうつ病を何度か繰り返すのですが、母と私と二人で家で寝ていることもありました。それでもなんとか高校まで進むことができその後大学に進学したいと思っていましたが、母が脳梗塞で倒れてしまい、父からは大学はあきらめてといわれました。そこで上京して就職することにしました。グラフィックデザイナーとしてゲーム会社に就職し一生懸命やっていたのですが、仕事が忙しくなりうつ病が再発してしまいました。当時付き合っていた彼と同棲していましたが、どうやら不妊症の疑いが強いということで結婚には踏み切れませんでした。ゲーム会社には八年間勤務し続けたのですが、震災のストレスをきっかけにうつ病が本格的に再発しました。そのあと休職して長い療養生活に入りました。そのまま一年あまり病状は進展せず自然退職、同棲している彼とは

上手くいかず別れるということになりました。帰る家と彼と仕事を失って、このときが一番混乱していた時期でした。

うつ病になっているときはずっと横になって過ごしていましたが、布団の中でも本を読むことはできました。いろいろな本を取り寄せて読んでいたのですが、やはり自分がうつ病を患っていたのでうつ病と認知療法の本をたくさん読みました。その中にマインドフルネス瞑想療法のことが書かれた本があり、そこで紹介されていたフォーカシングを実践しました。寝たままでもできるので楽でした。呼吸しながら自分の身体の感覚に集中していくと、具合の悪いところがなんとなく気になります。わたしの場合は喉のあたりと胸でしたが、そこに意識を集中させイメージが明確になるようにさせます。より具体的に、いま動いているとか、重さはどのくらいで色はどんなとか、最終的には名前をつけたりします。苦しいですけどそれに近づいて、眺めて、味わって、自分のものとして受け入れていくという過程をたどります。うつ病も本来は自分を守ろうと自分にたいして警告するものとして存在する。つまりうつ病は自分の分身であるということです。その自分の分身を無視していたから苦しむのであって、苦しいのですがその部分に意識を集中させじっくり観察して仲直りすることで効果があらわれる。マインドフルネス療法は自分がいま感じている苦痛の状況をただそのまま観察するということになります。うつ病ですから、焦り、怒り、苦痛などの感情が表れます。ですがその痛みに飲み込まれるのではなく、すこし離れたところから眺めるような感覚で見つめ直すという練習をします。そういう苦しい感覚があるということを認めた上で、それを眺め観察します。自分を守ってくれるようなものなので「ありがとう」と思ったりもします。すると少しずつ苦しみが和らいでいきます。

仕事を辞めて一年経ち、うつ病からの快復もないままハローワークの期限も終わりました。その時は、「いよいよ無職になったんだな」と思っていました。それまでは失業したら世界は終わってしまうのではないかと思っていましたが、終わりませんでした。かえってスッキリした感じになりました。ある時ちょうど彼も外出していてひとりでゆっくり過ごすことができ

たので、いつもの定位置（コタツと水槽の間）—— 魚が泳ぐ水槽は、当時は心地よい水音とともに、家にこもりながらも諸行無常を感じられるひとつの世界として大きな役割を果たしてくれました—— で瞑想をしていました。自分でもびっくりしたのですが、突然、閃きというか電流が押し寄せてくる感覚に襲われました。本当にあのときはびっくりしました。わたしがかつて考えていた自分というのは、良いこと悪いことが起こりながら過去から未来に進んでいくものだと思っていました。それがそのとき感じたのは、いまここにいる自分は常に真ん中であってそこから過去と未来を自分の中で認識しているのではないかということです。「過去」はあるというか記憶がある、「未来」はあるというか予測している。出来事そのものに意味はなく、好きな記憶はいい思い出、嫌な記憶は悪いこと。自分の捉えかた次第で自分の過去や未来は決まってしまうのではないか。いいも悪いも決めているのはいまここにいる自分なんだ、ということに気づきました。そのあとは自分の身体について深く考えるようになりました。この身体はいつもどんなときも頑張っていた。そんなふうに頑張れたのも世界が自分を生かしてくれていたから。仏教では、自分の身体は自分の所有物ではなく預かりものといわれていますが、身体にとってはわたしが一番身近な他人、切っても切れない関係の友人なんだというふうに感じるようになりました。いままで過酷な労働で、身体を痛めつけてきたのですが、他の友人を大切にするような感覚で自分の友人である身体を労わっていかたいなと思うようになりました。

それまでのわたしは、どこの誰が創り上げたか分からない価値観や物差しで自分のことを測っていたと思います。つまり失業することは恥ずかしいことだとか、結婚しないで別れたからあの同棲は無駄だったとか、そういうことは顔も分からない誰かが言う一般論であって、わたしにとってはそうとは限らないです。たとえばわたしにとって結婚は幸せであるとは限らないし、学校を退学することが不幸かというとも限りません。「わたしの幸せはわたしが決めてもいい」と思うようになりました。いままでわたしは他人の物差しに合わせよう合わせようと思って暮らしてき

ましたが、そのとき自分だけの価値観の物差しを持っていいんだと思いました。自分の真ん中にいままでなかった灯りが燈ったように感じました。外側がどんなに暗くてももう迷わないでいいような自分の中の灯りです。「自灯明・法灯明」という概念があると思うのですが、それを身体で感じたようです。いまの解釈を変えてしまえば自分にとって過去も未来も変わって見えるという体験をしました。いままで熱心に考えていた事柄、劣等感やうつ病、そして人の役に立たなければ価値はない、人に褒められなければ自分を好きになれないなどの思い込みがいつのまにか身につけていました。ですが、それも自分の物差しで測りなおせばいいんだと思ひまして、いまはこのように考えています。具合の悪いときもあるが、人と比べないで今自分ができるベストを尽くせばそれでいい。うつ病もそれほど悪いものではない。人の役に立とうが立てまいが、それはそれで自分が自分を好きでいられればいい。失業したのも辛い仕事から解放されて嬉しい。同棲はいい勉強になった。過去の問題に関しても、あの過去があったから現在（いま）のわたしが生きているのだからなにも無駄なことはなかったと思うようにしています。また一番インパクトがあったことは、自分のことが好きになれたことだと思います。もうダメかもしれないと思ったこともありましたが、30代になってもまだまだ若輩者なので「わたしの人生はこれからだ」と思うようにしています。いままでの人生で失ったものは沢山ありましたが、まだ残っているものとか、失くしたからこそ空いたものとかに意識を向けていくことですごく変化が起きました。仕事を失ったことで自由な時間がたくさんできましたし、働き過ぎたのでお金もありました。仕事以外ならまだ何かできそうな気がしましたし、いままで諦めていたことを今ならできると思いました。それが大学へ行くという選択でした。その半年後本学へ入学することができました。

最後になりますが、マインドフルネス瞑想は「いまここに」自分がいるということに意識を向ければいつでもどこでもできます。みなさまも実践してみても是非たくさん素敵なおことに気づいていただきたいと思ひます。

以上です、ありがとうございました。

# お寺で実践するマインドフルネス瞑想療法の事例

## Mindfulness Meditation Therapy Practiced at Buddhist Temple : Practical Examples

酒 井 菜 法

(Sakai Nahoh)

日蓮宗高応寺住職／全国日蓮宗女性教師の会事務局長／臨床宗教師

私は埼玉県三郷市、日蓮宗高応寺住職 酒井菜法です。2015年4月に就任したばかりで大変恐縮ですが、本日は私の活動の一つ、お寺で実践するマインドフルネスの実例と僧侶の役割について少々お話をさせていただきます。ご紹介する前に、このような機会を与えて頂き大変恐縮ですが、私の活動がマインドフルネス瞑想と言えるのか、自信がありません。今回の発表を機に、先生方にご教示頂ければ幸いです。

さて、私が6年前から行っている活動が様々にあります。その軸は老若男女問わず、宗教宗派問わず、誰にとってもお寺が地域の穏やかな場になればと思い仏縁により広がってきました。その思いとマインドフルネス瞑想が私の活動にちょうど合っているのかもしれませんが、近年、寺離れがささやかれておりますが、東日本大震災以降、地域の人が集い、寄り添い合って安心を得られる地域の場としてお寺が求められていると強く感じています。私がマインドフルネスを始めたのは、ある女性相談者がきっかけです。お寺には日頃から悩みを抱えた方が多く参拝されます。中でも、70代の女性Aさんはご主人のことで悩んでおり、誰にも相談できませんでした。Aさんはお檀家さんではなく、通りがかりの方で、お寺に行って相談してみようと思い訪ねられました。私は本堂で、Aさんとお茶を飲みながら一時間ほど悩みを聞き、Aさんは話してスッキリし喜ばれました。しかし、家に帰ればご主人とは変わることなくAさんはまた悩み、もう一度

話を聞いてもらいたいとお寺にお越しになりました。私はお寺に救いを求めるならば、僧侶に悩みを話すだけでなく、相談者ご本人が神仏を信じてお経をお唱えする事が大事だと思っています。信心が苦悩を解決する一助となる事を私の実体験やお檀家さんの相談から実感しているからです。そのため、Aさんと唱題行（瞑想をして心を落ち着かせ、お題目を唱え続ける日蓮宗の行）を30分間行いました。少し法話もしました。その日以来、Aさんはお寺に来なくなりました。私は解決したのだと安堵しました。しかし、Aさんは解決したのではなく、お題目を唱えたことで次はどのような布教をされるのかと不安に感じたからだと分かりました。Aさんは過去にお題目系の新宗教に酷い勧誘を受け、お題目に対して特に強い不信感があったそうです。また、Aさんはお題目より念仏が身近だったそうです。お寺は伝統仏教であり、勧誘や脅迫的な布教は一切行いませんが、初めての方には「布教＝用心する教え」と考える方が少なくないのかもしれませんが。冒頭で、震災以降、お寺や僧侶から仏教の教えを求め、心のより所とする方が増えたと述べましたが、それは、布教や営利を感じさせることなく、安心できる場所を求めているのかもしれませんが。

僧侶として最善を尽くし、良かれと思い行った事が警戒されたと知った時はとても残念でした。そして、私の中で疑問が生まれました。私が話を聞くだけで、僧侶として神仏の架け橋となっているのだろうか、相談者はお寺に来ている意味がないのではなかろうか、相談者が自宅に帰った後も継続して心を穏やかに出来る方法がお題目以外にあるだろうか、と悩みました。そこで、次にお越しになった相談者Bさんには瞑想を取り入れました。瞑想は宗派問わず、仏教の修行の一つです。Bさんとは先ず、私と話す前に、神仏の御前で静かに瞑想をして心を落ち着かせてから、お話をして頂き、帰る前にもう一度神仏の御前で瞑想を行って頂きました。お寺の神聖な雰囲気の中、静かに一人で過ごす時間は心が解き放たれ、涙が止まらなかったと喜ばれました。瞑想はご自宅に帰った後も継続して行えます。悩みやストレスを無くすことは難しいですが、自分の心次第で軽減することが出来ます。一見なにもしていないような時間ですが、今の自分に



気づく大事な時間で、毎日継続することで心を穏やかに導きます。この瞑想が、マインドフルネス瞑想であるのだとジョン・ガバット・ジン (Jon Kabat-Zinn) さんの著書で知りました。

Aさんの時はお寺や僧侶の使命として日蓮宗の教義や行で救いたいという思いが強かったですが、「仏教用語や手法を使わずに心を解放していく仏教の行、瞑想」がマインドフルネス瞑想だと知ると、Aさんのようにお寺に宗派問わず救いを求めた方も警戒することなく、お寺で心穏やかに過ごし、また帰宅後ご自身でストレスを軽減できるのだと分かりました。Bさんは瞑想を自宅でも繰り返し、また、お寺でも数回行った後、唱題行も行うようになりました。ゆっくりと瞑想から信頼を築いたため、Bさんは唱題行も気持ちが落ち着くと大変喜ばれました。AさんとBさんはあくまでも一例ですが、マインドフルネスは、仏教を伝える方便として一般の方でも抵抗なく出来る行であると分かりました。まさに、今回の演題通り、「マインドフルネス瞑想は仏教の突破口となるか」の問いに対し、「突破口となります」と即答できます。

高応寺で行っているマインドフルネス瞑想と参加者の感想（一部）をご紹介します。

- ① 歩行瞑想です。静かに座る瞑想以外に、境内をゆっくりと歩行しながら瞑想する歩行瞑想も行います。半歩を10秒ほどかけ、四季折々の自然を愛で、自分の深い呼吸に意識を集中して歩きます。公園でも出来るので是非、お試しください。
- ② 慈悲の瞑想です。自分の幸せから家族、仲間、日本、世界へと幸福を願って行く瞑想です。私の静かな声かけで、参加者がご自身の心で繰り返し唱え、願っていきます。

慈悲の瞑想は対象者によって感想が違う事が分かりましたので、ご紹介します。

- 癌カフェや介護者サロン（当事者と医療従事者を対象）では、身近な家族を亡くした方や介護中の方は「自分の幸せを願う事など出

来ない。家族が辛いのに私が幸せになったらいけない」と辛い気持ちを露わに途中退座する方もいます。しかし、少しずつ願う事で結果、幸せを願える気持ちへと変わります。

- 医療従事者は「心を落ち着かせる為に瞑想をしたいから来ている」、「日々、患者に笑顔で対応出来るように自宅でも行っている」など自分の心のケアに重点を置いています。
  - 小中学生は、「人の幸せを願ったことがないので戸惑ったけど、気分良かった」、「どうやって幸せを願ったら良いのか分からなかった」、「喧嘩している友達が思い浮かんで涙が出た」、「離婚してふさぎ込んでいる母を思った」など具体的な感情が溢れてきました。
  - マタニティー瞑想会の妊婦さんたちは、「自分はとても幸せなのでもっとベビーの事を考えたい」、「ベビーの幸せだけを願う瞑想がしたい」と幸せに溢れている人にとって慈悲の瞑想は物足りないようです。
  - ベビーマッサージ教室の新米ママたちは、「育児に協力的じゃない夫に不満があったので、初心に還った」、「私は幸せなのだ実感したら涙が溢れた」と新米ママならではの葛藤や不安が溢れ、参加者同士でシェアをするきっかけとなりました。
  - 自死のご遺族は、「瞑想が初めてです。こんなに涙が溢れるのですか。心が軽くなりました。」と来た時より明るい顔になりました。
- ③ 早朝瞑想と朝のお勤め（読経）に参加された方の感想としては、「毎朝の散歩道です。一人では出来ないけれど、毎日僧侶と一緒に出来ます。退職後、生活リズムが崩れ鬱病になりかけましたが、おかげで規則正しい生活で現職の頃より穏やかな性格になりました」
- ④ マインドフルネス瞑想会（白金台八芳園で私が監修する企業セミナーも行っている）
- 行茶＝「日頃、珈琲ばかりで日本茶が心を穏やかにしてくれた」
  - ボディースキャン＝「いままで病気の部位ばかり気にしていたが、

身体全てに感謝の気持ちが湧いてきた」

- レーズン（日本人の食に馴染みある大豆、昆布、海苔など毎回違う食材で行っている）＝「食育とは違う視点で食を味わった。次回は何を食して瞑想するのか楽しみ」
- 鈴の音や小川のせせらぎ＝「聴くことで注意が散漫にならず、気持ちが集中できた」

以上のように、法事や葬儀、観光以外なかなか訪れることがないお寺が今を生きる人々に寄り添う事が出来る手法として、マインドフルネス瞑想は最も効果的です。お寺にお越しになる方はお墓参りに行くお寺はあっても、心のより所となるお寺には出会ってこなかった方ばかりです。まさに、仏様のご縁によって集う方々に僧侶は神仏への架け橋となって安穏へと導きます。

ただ一つ、問題点があります。それは、告知方法です。どんなに良い活動を行っていても、誰も来ないのでは意味がありません。伝統仏教とはいえお寺は宗教法人なので、告知方法が難しいです。観光寺院でないと人が集まりにくく、また、マインドフルネスはまだ認知が浅いため座禅ならば集まりますが、マインドフルネスですと怪しい宗教と勘違いされます。日頃から寺院で活発な活動を行い、地域の信頼を得ておく事が大事かもしれません。

以上、長くなり申し訳ございません。ご静聴ありがとうございました。

合掌

# 最先端認知科学から考えるマインドフルネス

## Mindfulness Meditation Viewed from the Most-Advanced Cognitive Science Findings

平原 憲 道

(Hirahara Norimichi)

慶應義塾大学 医学部 助教

東京大学大学院 医学系研究科 特任研究員

自分は科学者ですので、科学を研究する者としての立場でマインドフルネス瞑想について話をしていくことになります。いまマインドフルネスということが爆発的に流行っているという状況が、特にアメリカあるいはヨーロッパで見られます。そのように流行ることになった一番のエネルギーは仏教を中心とした瞑想技法の効果が科学的に検証され、なぜ効果があるのかということが脳科学的に立証されつつあるという科学的アプローチが非常に大きいといえます。ここで「科学」というときにどのようなタイプの科学が貢献しているのかという話をわたしの専門分野からお伝えしていきたいと思っています。「認知科学」というと、特定の脳の病気を研究する分野だと思われがちですが、そうではなく、「科学的な心理学」だと思っています。そのような話を前半でさせていただき、後半では実際にどのような形でマインドフルネスの研究が行われているのかということを紹介していきたいと思っています。

まず認知科学の概要についてお話しさせていただきます。20世紀前半の心理学では、「無意識」という科学的なメスを入れにくいものを扱っていました。それが1960～70年ごろから少しずつ変わってきまして、人間の認知的作用、精神的作用、心理的作用というものを、脳というところに注目して研究しようではないかという大きな動きが始まりました。現在の

認知科学では、実際に頭蓋骨を切り開くことなく、脳科学的なアプローチで人間の脳の働きやプロセスを非常に精密に計測することができます。近年ではその動きをリアルタイムで追跡することが可能となり、コンピューターの方で画像処理能力も飛躍的に発展していきました。そのように人間の心理作用を科学的に客観的なデータをもとに証明しようということが行われてきました。そのような中で、仏教瞑想者の主観的な感覚であるとか、一人称で語られる瞑想体験というものに興味を持ち始めた一部の認知科学者たちが出てきました。その時期がちょうどアメリカやヨーロッパで、仏教がカウンターカルチャーとして受け入れられていく時期と重なります。科学者自身の興味として仏教って面白いな、仏教瞑想は楽しいなと思っていたときに、科学の研究で使っていたメソッドや方法論を仏教瞑想でやってみたら非常に面白いものができた。そういう極めて幸運なタイミングもあり、マインドフルネス瞑想の研究を認知科学的に行おうではないかという流れになってきました。

マインドフルネス瞑想は欧米で非常に人気があります。一例を紹介するとアメリカの陸軍では、戦場から還ってきた兵士たちによく見られるPTSD（Post Traumatic Stress Disorder：心的外傷後ストレス障害）や、ふとしたときに過酷な戦場での体験が一瞬にして思い出され、身体が硬直したり嘔吐・失神したりというフラッシュバックを軽減するのにマインドフルネス瞑想が有効であるという研究が大きな軍事予算を使って行われています。マインドフルネス瞑想を精神疾患の治療に用いるという研究で、一番初めに行われたのはうつ病の治療でした。これは効果があるということで盛んに研究されています。科学的研究というのは仮説に基づいて精密に実験を組み立てていって、データを取り、統計解析を通じて仮説を検証するという非常に面倒くさい過程を踏みます。また、どういう研究者がその実験を行うかによっても少しずつ結果が変わってきます。ですから、圧倒的に効果があるという研究結果がある一方で、実はそれほど効果がなかったという結果も出ている。それを引き合わせてどちらがより正しいのかということを検証していくための実験を繰り返すのがまさにサイエンス

という営みですので、その分野で非常にホットな議論がいま行われています。そのような科学的な検証を繰り返した結果から、うつ病や感情障害などの治療にマインドフルネス瞑想は効果があるということが言えると思います。さらに、ここ10年～15年の間では、なぜそのような効果があるのかという脳内メカニズムの解明にも力が注がれています。たとえば不安感というものがあるのがマインドフルネス瞑想のプログラムを行うことで、ネガティブな刺激に対しての感情的な反応を抑える効果があるということがわかっていますが、ではなぜそのような効果があるのかということで認知科学的視点からの研究が行われています。

ではつぎに、マインドフルネス瞑想を含めた仏教的瞑想全般に科学的アプローチがなされるようになったきっかけについてお話したいと思います。瞑想的脳神経科学という分野がアメリカにありまして、そこで非常に重要な多くの成果が出ています。アメリカのコロラド州には、瞑想が実際にどのようにわれわれの生活を豊かにするのかということを科学的に研究していこうということで作られた瞑想研究の研究施設があります。みなさんよくご存知のダライ・ラマ14世もそのコアメンバーの一人です。そこで実験研究を進めていく中で、マインドフルネス瞑想の効果が科学的に証明されつつあったこともこの瞑想が爆発的にヒットした理由であると思います。また他の理由としては、いろいろな瞑想法がある中でマインドフルネス瞑想は非常に入りやすい瞑想法だからです。アメリカには仏教的な文化というものはまだ強くありませんが、科学に対してリテラシーを持つ知識人たちにとりマインドフルネス瞑想は非常に入りやすいものになっています。アメリカに行くと「最近仏教徒になったんだけど」という話で盛り上がる場合があります。そういう人たちと話をすると、彼らは仏教を非常にシンプルに「生活を整える技術」としてとらえているということがわかります。仏教徒かどうか、あるいは三宝に帰依するかどうかということとは若干離れた形で、「精神技術」として期待されて広がれば社会のためにもなるしそれでいいといった実利的な感覚を持つ人が結構いるのです。その象徴となるようなものが禁煙のためのスマートフォンのアプリケーション

ンです。喫煙は生活習慣ですからそれを止めることは実際に難しいのですが、このアプリを利用することで従来の禁煙治療とくらべて二倍の成果が上がりました。マインドフルネス的なものが色濃く反映されたアプリになっています。スマートフォンはいつでもみなさん持っていますから、「吸いたい」と思ったその時その時に自分の喫煙習慣を意識化することになり、煙草への執着というものがその一瞬一瞬に明らかになるということでも煙草から離れていくことができるといった上手な仕組みです。いつも身近に携帯しているスマートフォンを使い、技術として作り直し活用してしまうところがアメリカらしいと思います。

最後になりますが、ここでひと言申し上げておきたいことがあります。仏教的瞑想の「脱宗教化」に関しては、いい面もありますが当然悪い面もあります。伝統的な仏教の突破口であるとか、仏教的な豊かな世界というものへの掛け橋ということでは、マインドフルネス瞑想は非常に優れていますし、私個人としても圧倒的に推奨します。しかしながら、技術的方法論が先行する中で宗教的な精神性をどのように維持すべきかということになると、それは、マインドフルネスであればそれでいいということではなく、きっちりとした深い議論をしていく必要があると思います。さきほどアメリカ陸軍の話をしました。マインドフルネス瞑想を取り入れることで、戦場で得たネガティブな体験が軽減される効果があるという意味では正解だったと思います。ですが、そもそも「不殺生」、殺してはいけないという仏教の重要な考えを取り残したまま、効果のみに注目してプログラムを作ってもいいのかということになると、軍隊の中でも意見が分かれます。このようなことも大きなテーマとして実際にわれわれの目の前にあります。そのあたりについても議論をしながら、マインドフルネス瞑想を仏教の突破口であるとか仏教への導入というものに繋げていかなければならないのではないかと考えています。

わたくしからの話は以上です。

# 「本来の自己」とマインドフルネス

## “Original Self” and Mindfulness Meditation

山下良道

(Yamashita Ryodoh)

スダンマチャーラ比丘

(Sudhammacara Bhikkhu)

ワンドルマ仏教僧鎌倉一法庵主

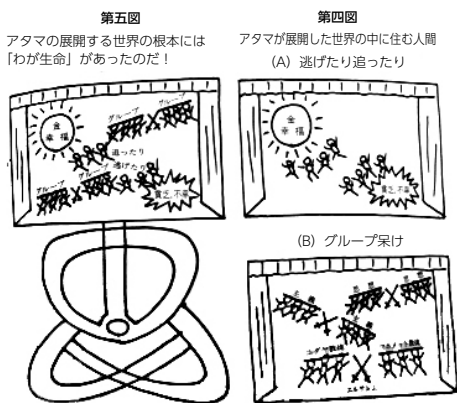
みなさんこんにちは。わたしは鎌倉稲村ヶ崎の一法庵を拠点として、各地で瞑想の会を主催しています。2001年にミャンマーの僧院に行ってテラワダ仏教の比丘になりました。その前に曹洞宗で18年間お世話になって、今はワンドルマ仏教僧を名乗っています。いま三人（亀山さん、酒井さん、平原さん）から、マインドフルネスというテーマでは共通しているものの、全く違うお話を聞いたばかりで、わたし自身正直いって非常に感動しています。特に患者の立場でお話いただいた亀山さんの話が、自分とたぶん一番近いかなと思います。また認知科学の立場でのマインドフルネスも平原さんが上手くまとめてくれていました。その中でマインドフルネス・ソルジャーの話も出ていました。つまり、マインドフルに人を害することはあるのか、それは許されるのかという問題ですね。それがいま本当に問題になっています。

そういうことも踏まえたうえでいまはっきりしていることは、マインドフルになったときに、我々はどういうわけかネガティブな感情がちよっと静まるということです。亀山さんのように自分の経験として、あることがきっかけで世界観がガラリと変わってしまった。また精神医学の立場である科学者が実験をしていく中で、数字の上でもウツの再発が明らかに減っていた。ではそれはどうしてなのかということに対して、「脳のこの部分



に変化があるでしょう」と人間を脳という物質で理解しようとする考え方。人間とは脳という物質に過ぎないという世界観がある。その一方で「いやいや違うよ」というダライ・ラマ法王のような世界観もあって、いま違う世界観をもった人たちがどうしてやりあっている最中といったところでしょうか。

さて本題に入りますが、みなさんがマインドフルネスの瞑想をやろうとして先生のところへ行くと、全てを受け入れるとか、ネガティブな感情と戦わないとか、ありのままにみるとかいわれますよね。でもそれは瞑想をやった結果論であって何かもっと本質的なものの説明がいままでできてこなかったのではないかという気がずっとしていました。さらに問題なのは、瞑想の先生がいうようにはそれができないということなんです。つまりネガティブな感情を否定せずにありのままみようといても、まあ少しできるとかなり楽にはなりますが、それを本気でやろうとした場合、それが本当に出来るかというところかなり難しいということなんです。まだ日が浅いから難しいということであれば、何年か続けていけばいいこととなりますが、ただ続けていけばどうにかなるという話とも違う。なにか根本的なもっと深いところ、一番肝心なところの説明がいままで欠落してきたのではないかと思うんです。



出典：山下良道著『仏教 3.0 を哲学する』

では何が深いところなのかということの説明をいまからします。内山興正というわたしの禅のほうの師匠がいらして、その方は1998年にお亡くなりになったため、時代が少し前なので、マインドフルネスという言葉は使われていません。ですがいま内山興正老師の本を読み直すと、これで全部マインドフルネスとは何かの説明がつくのではないかと思います。この図〔内山興正『進みと安らい』（柏樹社、1969年）第4章「自己の構造」に掲載された著者自作の第四図AとBを示し（同じ図を、本稿前ページに載せてあります）〕は、みなさんの頭の中で行われていることです。つまりお金や幸福といった自分にとって好ましいものを追いかけ、貧乏とか不幸といった嫌なものからは逃げようとする。これがAの図です。Bの図では、われわれは何かするとき一人でやればいいのに、なぜかグループをつくって群れてしまう。そして主義主張の違うグループどうし、あるいは思想や宗教の違うグループどうしで争っている。それがどういうところで行われているかということ、この図には映画館の緞帳が書かれていますよね、つまり映画のスクリーンの上で行われているということの意味しています。「これいいね」とか「これは嫌だよね」といったことで争っているというストーリーの映画が上映されていることを示す図なんです。映画というのは、プロデューサー、演出家、監督、俳優たちによって作られた、いわば仮想現実です。つまり、これはフィクションだと承知のうえで、我々は映画を楽しんでみえています。その映画が面白くなければ夢中になってみることはできませんが、とても良く出来ていた場合、その映像を見ることで我々は一気にその世界に入ってしまうわけです。映画の本質は二つあって、それは仮想現実でありながら、あくまでもリアルに感じます。映画の世界に入っていくということは、その世界をリアルと思うわけです。みなさんは怖い映画を見ていて「あ〜怖い」とリアルに怖くなりますね。でも実際にスクリーンの上では何も起こっていないのですから、当然リアルではない。それと同じで、みなさんが明日のことを心配したら、それがリアルとしてみなさんの頭の中に浮かんでくる。そしてそれを客観的事実と思いこむ。客観的事実だから不安で仕方なくなる。そしてその事実に基づ

づいて未来に関するあらゆる心配のストーリーが生きいきとした映画としてみなさんの頭の中に生まれてきてしまう。未来の映画は未だ起こっていないことなので自分が勝手に作っているというのは分かるけど、過去は実際に起こったことだから映画としたらドキュメンタリー映画じゃないかと思うかもしれません。しかしながら、それは主観的で恣意的に選んだ出来事で作られた映画です。なぜなら過去にはたくさんのことが起こったにもかかわらず、その中でおそろしく恣意的に選ばれたひとつかふたつのことを何度も何度も思い出しているのが、我々がやっていることでしょう。だから怒ったり後悔したりしている過去のできごとは、みなさんの過去を材料にしてつくられたフィクション映画なんです。そういう過去の出来事で作られたフィクションをわたしたちはまるでリアルかと思いこんで、何度も何度もネガティブな感情を起こしてしまう。まさにわれわれの全ての苦しみは、スクリーンの中で上映されている映画だということです。ではこの映画をつくっているのは誰？当然みなさんです。つまりみなさんの脳の中でいかにもリアルな映画が作られているんです。ではそれをどこで気づくのかというと、第五図です。第四図のなかで気づくことはできません。この第五図は坐禅している人の頭の部分が四角いスクリーンになっていて、そこには先ほどのAとBの図が合わさってひとつのスクリーンに映し出されています。この坐禅している人は「これは映画であって、全部自分の頭が作りだしたものなんだ」、つまりリアルではないということに気づいています。このときにある大きな転換が行われます。この大きな転換が、いままでのマインドフルネスの説明にはなかったんです。どういう転換かというと、わたしは第四図のなかの登場人物でした。嫌なことからは逃げまくり、群れをつくって争ったりしている、いままではそういう人のひとりに過ぎなかった。でもそれに気づいたら、わたしは誰になりますか？わたしはこのスクリーンの中で争っている人たちの一人ではなく、この坐禅をしている人であるということです。坐禅をしていて「これは映画に過ぎない」と気づいている人になっています。ここで、大きな大きな主観の転換が行われます。このあたりを仏教ではいろいろな表現をします

が、禅宗では第五図のひとを「本来の自己」とっています。第五図の気づきは、これは単なるわれわれの脳の認知作用ではありません。仏教では、人間の意識は脳という物質が作り出したものであるという世界観には立ちません。では人間の本質とは何なのかというと、「いま映画をみているに過ぎない」という意識のありかたと考えます。それが本来の自己です。本来の自己を英語で true-self といますが、true は真実ですから本来の自己とは真実の自分ということになります。では真実の反対は虚偽になりますから、虚偽の自分というものもあります。このスクリーンの中で追いかれたり、逃げたり、争っていたりするこの映画の中の人々が、その人を自分だと思いつくことが、「虚偽の自分」です。ですからマインドフルネスというものを理解しようとすれば、この「虚偽の自分」、別の言い方をすればエゴですよ。エゴは常に満たされたくても満たされないから常にいいものを求め、嫌なものから逃れるといったそういう生き方しかできない。そのエゴをわたしだと思っている限りそういう生き方しかできない。そういう生きかたに行き詰まり、それを全部手放したとき、それが自分の脳の中で勝手に展開されている映画に過ぎないということに気づいている自分に「わたしとは誰か」ということが大転換します。大転換したときにはじめてマインドフルネスでいわれていることの全てが実現します。あるがままに、好き嫌いの判断なしにものごとを認識することができるようになる。マインドフルネスというのはそこまで「わたしとは誰か」における大きな転換を含めないと意味をもたないということなんです。マインドフルになったときなぜネガティブの部分が減るのか? という不思議な現象を説明しようとしたら、まず「わたしとは誰か」、「Who am I?」というところからはじめないと意味を持たない。本当にマインドフルネスを理解することはできない。理解できるわけがないということをおし上げてわたしの話を終わります。

以上で、平成 27 年度 武蔵野大学仏教文化研究所主催シンポジウム「マインドフルネス瞑想と日本社会—仏教の突破口?」(第一部)の報告を終わります。