

マインドフルネス・瞑想ヨーガにおける坐禅とかたち —文献からの再考—

Zazen and Form in Mindfulness/Meditation Yoga :
A Reconsideration from the Literature

田 中 俊 明
Toshiaki TANAKA

要約

近年、瞑想などを取り入れたマインドフルネスに基づく、心理療法等が多く見かけられる。そこで、本研究は、禅や瞑想・ヨーガなどの手法を取り入れ、今の自分に一度立ち止まり、自身に意識・感覚を向けることで「自分の心身の状態や周囲の変化をありのままに受け止める」ことを目的として、取り入れている施設が少なくない。一方一般的には、日常でストレスを感じた際に、自分の考えや周囲の状況を冷静に受け止め、柔軟な考え方へと繋げ、自分を失わずに自己を安定化していく手助けとして、広く取り上げられている。そこで、過去のレビューから、マインドフルネス・瞑想及び、禅等には共通した手の形があり、いわゆる手印「かたち」に着目し、先行文献から再考した結果、禅宗から継承されていた。つまり、坐禅の「かたち」は、瞑想における「ポーズ」として影響を受けており、その行為が、薬物効果の期待できない慢性疾患においても、治療的效果が期待されていた。

キーワード：マインドフルネス、坐禅、瞑想ヨーガ、かたち

I. 問題と目的

本稿の題は、「マインドフルネス・瞑想ヨーガにおける坐禅とかたち」を先行文献から再考した示唆である。

近年、ストレス社会においても、医療・Psychologyからフィットネスに至るまで今や、マインドフルネスや瞑想といわれる名前を聞くことは、少なくない時代となった。しかし、従来日本における仏教の世界でも扱ってきた。いわゆる「禅」である。つまり、禅とは、禅宗における長年伝えられてきた修行のかたちである。

一方で、マインドフルネスという言葉が多く使われるようになったのは、熊野(2016)によると、1970年代に、アメリカのJon, Rabat-Zinnが、心身医学の領域で慢性疼痛患者を対象に8週間のグループ療法であるマインドフルネス・ストレス低減法を開発してからである」と述べている。また、精神領域においても、うつ病に応用し発展させたマインドフルネスを活用した認知行動療法がある。熊野は、「1990年代には、アメリカのMarsha, Linehamが境界性パーソナリティ障害を対象にした弁証法的行動療法の実証的效果が、精神医学や臨床心理学領域で知

れ渡ると並行して、マインドフルネスという言葉がさらに広範な領域で使われるようになっていき」と述べている(熊野、2016)。そもそも、その根源は、インダス川下流域(パキスタン)で発見された約五千年前の遺跡から、ヨーガの坐法をした神像が発見され、瞑想法を起源としたマインドフルネスとは、過去や現在の出来事、将来の計画について、自我に依拠した帰属に囚われることなく、今この瞬間における思考・感情・感覚等を含む体験を瞑想による効果を社会の諸分野に応用させることであった。具体的には、ストレスの緩和や集中力の増大によって、医療(医学)・心理・ビジネス・スポーツ・教育・福祉などのさまざまな分野でこれを有益に応用しようとする試みである。つまり、ヨーガや坐禅のように、淡く掴み所のないものを目指しているのではないため、意図するところがはっきりとしていて分かりやすいのが特徴である。瞑想は、マインドフルネスを実践し、開発するためのひとつの手段であり、仏教の修行や悟りに至るうえで不可欠な現象(要素)だとされている。いわゆる、心身の病気の治療のために開発された方法であり、その実践の「かたち」は禅宗とは全く異なっている。また、熊野によると「弁証法的行動療法は、禅からマインドフルネスを導入している」述べている(熊野、2012)。

一方で、日本文化には、「かたち」から入って、「こころ」に至るという文化と思想がある。つまり、両者の共通するのは、「かたち」と「こころ」は、相互関係があるのではと考えられていた。そこで、本研究は、過去5年間のマインドフルネスと禅(仏教)的瞑想に関する精神(こころ)の領域に関する文献より、禅的瞑想におけるなかでも、瞑想に向かう作法のような、「かたち」を検証することで、現在ストレス社会における心理社会的療法に取り入れるべき手法として応用の可能性を探るものである。

1. マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「今の瞬間の現実常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在のあり様である」(熊野、2011)。また、日置(2016)は、「ヴィパッサナー、観瞑想とも呼ばれる気づきの瞑想に由来している」とも述べている。また、日本マインドフルネス学会では「意図的に、今この瞬間に、価値判断することなく注意を向ける今、この瞬間の体験に意図的に意識に向け、評価をせずにとらわれのない状態で、ただ観ること」と定義している。さらに、仏教由来の観点から井上(2014)は、「マインドフルネスを育む実践として、仏教由来の瞑想を応用したマインドフルネス瞑想がある」と論じている。代表的なマインドフルネス瞑想には、呼吸瞑想がある。呼吸瞑想の実践は、井上(2014)が提唱するマインドフルネス瞑想の基本となる気づきの作法を参考にまとめると、姿勢を整えて座り、今この瞬間に身体に現れてくる自然な呼吸の感覚を丁寧に観察するものであると示唆している。

一方で、2600年前の東仏教哲学においては、人間の苦しみを軽減し、思いやりを養う手段として教えられてきたといわれている(Kabat-Zinn, J.1990)。また、サンスクリット語、パリー語では、「サティ」といい、その語源は、「思い出す:serrati」である。また、日本語では、「気づき」漢語では、「念」と訳されている。

一方で、熊野(2016)は、「マインドフルネスとは、禅のこころに相当すると思われる」と

論じている。こころとは、禅という「かたち」の実践がもつ機能のことであり、そこで実現される効果や影響力に相当するものである。その関係は、日本文化にある「かたち」から入って、心に至るといふ言葉からは、理解可能でもある。つまり、マインドフルネスの実践法では、思考の発生を抑え、現実や自己の実像を捉えることが可能になる。マインドフルネス瞑想の戦略には、3つの気づき「今この瞬間に気づき」「評価・反応をしない」「自由に選択」の前線を形成し、気づいては、反応を止めいつものパターンから抜け出すという共通性がある。その結果、非適応的な学習の消去と、等身大の現実に基づいた「価値」の明確化と行動の選択が可能になるため、さまざまな病態に大きな効果を示している。また通常、特定の「かたち」を通してでないと、求める効果を手にすることはできないが、日本文化には、「かたち」に入り、「かたち」に終わるといふ文化があり、マインドフルネスも一過性の心理状態ではなく、日々の生き方そのものを引き起こすことを目標にしている。

2. 瞑想時の手の「かたち」

瞑想の時の手の形の手印は、数万といわれるほど種類がある。また、寺院に行くと仏像は、様々な手の組み方をしており、一般的に触れる。つまり、手印には、それぞれ意味合いがあり、サンスクリット語では、「ムドラー」と言われている。いわゆる、集中力を高めエネルギーの流れを良くする目的がある。代表的なものには、(表：2)に示した法界定印があり、坐禅の時の手の組み方である。具体的な法界定印の組み方には、右手を左の足の上におき、その上に左手の手をのせて(右手の指の上に左の指が重なるように)両手の親指を自然に合わせる「かたち」である。また、この手の「かたち」を法界定印(ほっかいじょういん)といい、組み合わせた手は、下腹部のところに付け、腕と胸の間をはなして楽な形にする。また、両手の親指は、かすかに接触させ、力を入れて押しつけたり、離したりしないようにする。いわゆる、両手の指で多様なかたちをつくる印(印相、印契、密印)である。そのルーツは、バラモン教の祭祀における舞踊において、有形無形のもを手指で表現したムドラー(ジェスチャー)にある。つまり、ムドラーの中には、現在の密教の印に通じるものが少なくない。

当初仏教では、偶像崇拜を行っていなかったが、釈迦の入滅から数百年経って、仏像が造られるようになった。その頃の仏像が結ぶ印「かたち」は、釈迦が悟りを得た状態を表す「定印(禅定印)」、釈迦が悟りを開いた後、惑わそうとする魔物を退けた際の「触地印(降魔印)」、釈迦の最初の説法を象徴する「説法印(転法輪印)」をはじめ、釈迦が行ったことや釈迦にまつわる伝説を説明する意味合いのものだった。この3つの印に、仏教の力によって人々の恐れを取り払うことを示す「施無畏印」、人々の願いを聞き入れることを示す「与願印」を加えた5つの印は「釈迦の五印」と呼ばれ、その後の仏像の印としても多く用いられている。また、印はその後、大乘仏教から興った密教によって、古代インドの神々やムドラーなどの要素が取り入れられた結果、諸尊の徳や悟りの内容を象徴するものとしての様々な「かたち」が、用いられるようになる。さらに、仏像だけでなく、僧侶が結ぶようにもなった。

一方真言密教では、手に印を結び(身密)、口で真言を唱え(口密)、心に仏を思う(意密)ことで、仏の身体(身)、言葉(口)、心(意)の働きを表す三密と、一体化することで悟りの

境地に達すると考える。そのため印を結ぶこと（身密）は、口密、意密とともに特に重視されている。また、真言密教では、右手の親指から順に識・想・受・色という、五蘊（仏教で、人間の心身をつくり上げていると考える5つのもの）、左手の親指から順に空・風・火・水・地という、五大（万物をつくり上げる5つのもの）を其々象徴すると考え、印でこれらを組み合わせることで様々な教えを説く。また、手指はそれぞれ、親指＝大指、人差指＝頭指、中指＝中指、薬指＝無名指、小指＝小指という異名で表される（<https://kailash68.com>. 2022,09,06. 閲覧）。

また、印には数えきれないほどの種類があるが、諸尊（仏像）ごとにパターンがある。例えば、大日如来であれば、胎藏界は膝の上に右手が上になるように、両手を仰向けに重ね、左右の親指の先を付ける「法界定印」、金剛界であれば、金剛拳にした両手から立てて伸ばした左手の人差指を右手の小指で握る「智拳印」を結ぶ。そのため印は、その像が誰を表したものなのかを知る手掛かりにもなる。

真言密教では、「十二合掌」と「六種拳」を、すべての印の基本となる印母としている。ちなみに印は、そのものに諸尊の力が宿るものであり、悟りである仏の真理へつながるものがある。本来は、真理を伝える仏や菩薩などの真実の言葉である真言と並び、師から弟子に秘伝として授けられ、真言と合わせて結ぶものである。そのため、密教の僧が印を結ぶ場合、みだりに一般に見せることはせず、本来は法衣（衣服）の下で行う。また、印は大きく「合掌印」、「定印」、「拳印」に分けられる。さらに、真言密教は、12種の合掌印と6種の拳印を基本とする瞑想の手の形である（<https://kailash68.com> 2022,09,06, 閲覧）。

3. ヨーガや坐禅やマインドフルネスの目的

ヨーガの目的は、瞑想の末にあるディヤーナと呼ばれる精神状態にいたることである。その究極的は、梵（宇宙）と我（自分）とが融合されるような瞑想状態と表現され、梵我一如とよばれる。また、香巷で流行しているヨーガは、坐法や呼吸法に特化したものが多く、このような精神性を説かないことも多いが、坐法や呼吸法は瞑想の深化のためにも存在する。また、精神性を過度に説かないのは、宗教的な要素を極力排除したいという思いが絡んだ結果である。ただし、瞑想そのものには本来なら宗教的な要素は存在しない。つまり、瞑想とは心を整えようとする営みであり、それは誰の身にも日常的に起こり得る現象である。また、宇宙などという神のような存在に結びつきやすいが（そのように説く人もいるが）梵とは全存在という意味であり、いわゆる、大自然のことである。（<https://www.yogaroom.jp>,2022,09,02. 閲覧）。

一方で、坐禅に目的はなく、坐禅をすること自体が目的であるといえるため、坐禅をした時点で目的は果たされてしまっている。つまり、「欲しい・欲しくない」、「求める・求めない」といった、相対的な世界から脱却することが禅であり、坐禅に目的はないと言わざるを得ない。つまり、目的が生まれた時点で、坐禅は坐禅ではなくなるという矛盾がある。また、禅において「無」が標榜されるのはそのためでもある。いわゆる、禅は、坐禅を日常生活のなかに活かすことがもっとも重要だと考えられている。歩く坐禅、食べる坐禅、寝る坐禅、排泄する坐禅と、日常生活のあらゆる事柄を坐禅の心で行うことが修行にほかならないというわけである。

しかし、あえて坐禅を重要視するのには、やはり理由がある。つまり、それは、坐禅のよう

に静かに身を整えるという方法を用いることが、心を整える上で最も効率がよいからである。坐って禅を行ずることが出来なければ、歩くなかで禅を行ずることは到底できない。あらゆる行為のなかで最も容易なのが、坐って禅を行ずることであるため、坐禅が基本となっているのである。つまり、坐禅とは、ヨーガのような究極的な瞑想状態を目指すものではない。むしろ、坐禅を理想的な「正しい状態」として捉え、あらゆる行動の見本に見立てるような位置付けであるといえる。また、坐禅の目的は忘我ではなく、理想の実現であるといえる。

一方マインドフルネスの目的は、瞑想による効果を社会の諸分野に応用させること。具体的には、ストレスの緩和や集中力の増大によって、医療・心理・ビジネス・スポーツ及び、教育・福祉などの様々な分野でこれを有益に応用しようとする試みでもある。また、ヨーガや坐禅のように、淡く掴み所のないものを目指しているのではないため、意図するところがはっきりとしていてわかりやすく、瞑想による諸効果を日常生活に活かす目的が明確に定まっている。

4. 「合掌」本当の意味

合掌とは、インド古来の礼法で、仏教徒が顔や胸の前で両手の掌や指を合わせて、仏（釈尊）さまや菩薩（悟りを求め、また、衆生を救うために多くの修行を重ねる者）さまなどを拝むことを意味する。いわゆる、仏教を通じて日本に持ち込まれたと考えられており、アジア諸国では挨拶の習慣として合掌することもある（奥野、2016）。

一方日本では、何気なく手を合わせる習慣がある。つまり、お寺や神社に参拝するときの合掌は、インド元来の合掌の意味と同じだといえる。しかし、亡き人に向けた合掌、食前の「いただきます」と食後の「ごちそうさま」の合掌、誰かに「ありがとう」とお礼を伝えるときの合掌、誰かに「ごめん」と謝るとき合掌、誰かに「お願い」と何か頼み事をする時の合掌などは、日本独自の合掌の「かたち」ように感じられる。ちなみに、奥野、(2016)によると「日本では、僧侶同士の挨拶の時にも合掌することもある。手を合わせたその先には、合掌は単純に動作だけを英語にすれば、「put one's hands together」（手と手を一緒にする）「put one's the palm of hands together」（掌と掌を一緒にする）「pressing one's hands together in prayer」（手と手を押し合わせながら拝む）である」（奥野、2016）。しかし、これでは動作の中に浸透する日本独自の合掌の意味はまったく伝わらない。しかし、日本独自の合掌（礼拝・謝罪・祈願・先祖供養）等の時に行う合掌にはどのような意味があるのか、このことを深く考えた方は少ない。本来、インドより伝わった仏様や菩薩を拝む習慣に、神仏などの目には見えない力やはたらきへの畏敬の念が加わり、発展したものが日本独自の合掌である。では、畏敬の念とは何かというと、それは「すべては当たり前・生きている」という自己の驕（おご）りの反省でもある。本来我々の姿は、全ては当たり前ではなく、目には見えないかけ働きかけにより、生かされている。ここに「申し訳なさ・感謝・尊さ」の思いが湧き起こる（佐野、2020）。つまり、これらの思いが合掌となって体現されている。日常生活の中で手を合わせる場面を想像してみると、どの場合でもこれらの思いがあてはまるのではないか。このような意味では、合掌自体は手を合わせる動作であるが、その深意を踏まえると、目には見えないはたらきへの感謝の体現とできるのかもしれない。この感謝の体現が習慣化している日本は、本当に優しい文化の持つ国民

である。右手は仏の象徴で、清らかなものや知恵を表し、左手は衆生である。つまり、自分自身の不浄さを持ってはいるが行動力の象徴である。いわゆる、佐野、(2020)によると、「両手を合わせることにより、仏と一体になることや仏への帰依を示すとされる」と述べている。

アジア以外（特に欧米）ではしばしば挨拶のつもりで極東の東洋人（日本人・中国人・韓国人など）に向かって合掌しお辞儀をするものがあるが、僧以外の一般人が日常の挨拶として合掌をするのは東南アジアや南アジアの一部の国や地域（インドのナマステやタイのワイなど）に限られる。このステレオタイプはアメリカをはじめとするメディア（娯楽番組・映画・アニメなど）にしばしば登場する。

日本では、仏教に関する儀式の際に行われるだけでなく、お詫びをするときやお願いをする時に、相手を持ち上げるための仕草として使う例もある。また、食前食後の挨拶の際に合掌する例もあるが、これは仏教由来の習慣である。また、神道では柏手として手を打ち合わせるが、その後は、両手を下ろし、お辞儀して礼拝する（神道の拝礼では、合掌はしない）。

5. かたち

「かたち」には一般的に、二つの異なったタイプのそれがあると考えている。一つは人間の身体の運動によって形成されるものである。もう一つのタイプは、「パターン」「スタイル」といった西洋語の翻訳から生まれたものである。また、「かたち」を考えるとときに問題になるのは、「型」と「形」の関係である。「型」とは、ある「形」が持続化の努力を経て洗練・完成したものであり、機能性・合理性・安定性を有し、一種の美をもっている。また、源（2002）によると「型を構成するものには心・技・体の三要素があるが、この三つが完全にそろるのが室町時代の初めに、心の捉え型に大きな変化が起こり、「有心」「無心」に分けられ、それ以前には「有心」の方に価値を見出してきたが、逆転し、「無心」を心の真髄とする見方に変化する」と述べている。つまり、源が言う「無心」とは、「かたち」なきものであった。

一方、医学者の観点から矢作、一条（2013）は、「かたち」なき世界（次元）の存在を論じる「空」においても、「死」とは、「かたち」肉体は消滅するが、「魂＝かたち」として存在と述べている。このことを踏まえ、人は「生」を受け死に至るまで、「入学・卒業・結婚・葬儀」等の全てにおいて、「儀式」という「かたち」で存在する総称としたものを「かたち」として矢作、一条（2013）の概念を本稿においても同様の定義とした。

II. 研究方法

1. 分析方法

研究期間：2022年5月～2022年9月

研究対象：2013年～2020年の間で、CiNii、医中誌Ver.5などの主要な検索サイトによって抽出された「マインドフルネス」「仏教」「精神」「看護」先行研究69件の中で「マインドフルネス」「精神」「禅」「瞑想」に焦点をあてた先行論文を抽出すると24件の論文であった。そこから、原著論文（3件）を対象論文選定に至った（表：1）。

2. 分析手順

- 1) 対象論文となった3件の論文は、「論文テーマ」をもとに整理し、発行年順に並び変えた。
- 2) 対象論文3件に含まれる内容を概観し、記述されている意味内容の共通性・相違性を質的データ分析法であるSCAT (Steps for Coding and Theorization) (大谷, 2011, 2020) に準じて (表: 2) に示した内容を分析しながら概念化した。

3. SCATによる分析手順

大谷 (2011, 2019) に基づき、(表: 2) に示した通り以下の手順で分析した。まず、第1に (表: 1) の3文献に記載された明らかになったデータを基に、それらをセグメント化 (切片化) して「SCATの分析フォーム」に記入した。第2に、分析文献のテキストを十分に読み込み、〈1〉テキストの注目すべき語句を書く手順に従い、それぞれのセグメントで重要と思われる部分を書き出した。第3に、〈2〉テキスト中の語句の言いかえを書くという手順に従い〈1〉に書き出したことを言いかえるような、テキストに無い語句を記入した。

第4に、〈3〉左を説明するようなテキスト外の概念を書くという手順に従い〈2〉に記入した語をそのデータ文脈で説明できる概念、語句文字列を記入した。

第5に、〈4〉テーマ・構成概念を書くという手順に従い〈1〉から〈3〉までに基づいて、それらを表すような構成概念が生成した。その結果、計51のテーマ・構成概念が生成された。

第6に、以上を行いながら〈5〉疑問・課題を書く手順に従い、マインドフルネスと禅的瞑想における先行研究を検証した。第7に、〈4〉に記述したテーマ・構成概念を紡ぎ合わせてストーリー・ラインを作成するとともに、理論記述を行った。その後、さらに追及すべき点・課題を (表: 3) に書き出した。

4. 分析視点

マインドフルネスと禅的瞑想における先行研究のデータから質的分析法であるSCAT (Steps for Coding and Theorization) (大谷, 2011, 2020) を使用し、マインドフルネスと禅的瞑想における手印を先行文献から再考することで、双方の特徴及び、「かたち」を明らかにする。

いわゆる、先行文献から抽出した内容をカテゴリー化し、各カテゴリー間の関係性を分析した。例えば、影響 ($A \rightarrow B$) 対立関係 ($A \leftrightarrow B$)、相関関係 ($A \rightleftharpoons B$) に基づいてマインドフルネス・瞑想ヨガにおける坐禅とかたちをさらに追求すべき点・課題などと、ストーリーテリングを行い、坐禅における「かたち」、及び、瞑想における「ポーズ」など双方に着目した。

表: 1 本研究で対象とした先行研究のテーマ一覧

テーマ	代表著者	発行年
禅的瞑想プログラムを用いた集団トレーニングが精神的健康に及ぼす効果: 認知的変容を媒介変数として	伊藤 義徳	2009
マインドフルネストレーディングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果: メタ認知的気づきによる媒介効果の検討	勝倉りえこ	2009
相補代替医療としての瞑想の有用性について	奥野 元子	2014

Ⅲ. 倫理的配慮

本研究の歴史叙述に際しては、様々なものが資料となりうることもある。大別すれば、文献資料、考古資料、図像資料、映像資料、音声資料、民俗資料などがある。しかし、今回は「文献資料」を基盤とし、その活用の際には、それぞれの資料の資料特性の違いを考慮し、以下の点を留意した。

- 1) 研究環境とオープンアクセス
- 2) 研究者の「生態」とオープンアクセス
- 3) 手法の変化とオープンアクセス
- 4) Green Book「科学の健全な発展のために」に基づき実施した（2021年版）。

Ⅳ. 結果と分析

1. ストーリー・ライン

近年、ストレス社会における集中力の増大によって、医療・心理・ビジネス・スポーツ及び教育・福祉などのさまざまな分野でこれを有益に応用しようとする試みで、マインドフルネスの活用されている。また、マインドフルネスは、ヨーガや坐禅のように、淡く掴み所のないものを目指しているのではないため、意図するところがはっきりとしていてわかりやすいとする特徴がある。つまり、瞑想による諸効果を日常生活に活かすなどと、目的がはっきりと定まっている。また、マインドフルネスでも瞑想を行うわけだが、ヨーガのような忘我状態にいたる深い瞑想を目指しているわけではない。むしろ、瞑想というよりも「集中」といったほうがいくらかの、割と浅い意識の瞑想である。しかし、坐禅に目的はない。つまり、坐禅をすること自体が目的であるといえるため、坐禅をした時点で目的は果たされてしまっている。相対的な世界から脱却することが禅であり坐禅であるため、坐禅に目的はないと言わざるを得ない。目的が生まれた時点で、坐禅は坐禅ではなくなるという矛盾である。しかし、熊野によると、「近年、仏教の世界でも、禅とマインドフルネスとの関連が注目されている」と述べている（熊野、2016）。また、仏教における禅宗には、長年伝えられた修行の「かたち」があり、現在もそれが厳密に守られて実践が続けられている。

一方で、マインドフルネスという言葉が広く使われるようになったのは、熊野（2016）によると、「1970年代に、アメリカのJon Rabat-Zinnが、心身医学の領域で慢性疼痛患者を対象に8週間のグループ療法であるマインドフルネス・ストレス低減法を開発してからである」と述べている。これらは、心身の病気の治療のために開発された方法であり、その実践の「かたち」は、禅宗とは全く異なっている。しかし、それぞれのルーツをたどってみると、MBSRはテラワータ仏教、DBTは、Cramerによると「禅からマインドフルネスを導入しているのである」（Cramer H, Lauche, R, Paul, A, 2012）。また、日本文化には、「かたち」という、古くから作法から入って、こころ（精神）に至るといった思想や、文化がある。その意味から考えると、両者の共通した概念は、こころ（精神）の成熟であった。つまり、「かたち」を重きに置く日本の作法は、古くからの伝統文化でもあった。

坐禅とは何か、ヨーガ、瞑想、坐禅、マインドフルネスの作法「かたち」の違いと共通点

禅宗の修行の根幹をなすものとして坐禅がある。右の足先を左の腿の上へのせ、左の足先を右の腿の上へのせる。いわゆる結跏趺坐（けっかふざ）の形を作り、両手で法界定印（ほっかいじょういん）を結び、背筋を伸ばして呼吸を調えて静かに坐す。つまり、これが坐禅の「かたち」作法である。こうした坐禅の技法はどこに端を発するのか、これは、ヨーガの発生にその起源を求めることができる。つまり、ヨーガこそが、坐禅の母体であったと考えた。また、モヘンジョ・ダロで発見された印章に描かれていた坐禅をする人間の図は、まさに、この坐禅の姿そのものであるからだ。また、坐禅の姿は、はるか昔から存在していたヨーガの座法（ポーズ）のなかの一つなのである。いわゆる、坐禅は、ヨーガのなかの特定の1ポーズに的を絞って受け継がれてきた修行法ということになるのだろうか。また、坐禅は、紀元前5世紀頃、ブッダによって生み出された修行法である。つまり、見た目や技法はヨーガそのものを受け継いでいる。ただ、特定の1ポーズで坐しているというだけでは、坐禅にはならない特徴がある。つまり、仮に姿や形が現在の坐禅と同じであったとしても、それはヨーガである。

そこで、坐禅とヨーガを対比して、(表：2)に示した。

表：2 瞑想・ヨーガと座禅における手の組み方（かたち）

項目	目的	手の組み方	共通点
坐禅（禅）	集中力を高める。 エネルギーの流れを良くする	左右の親指の先を付ける （法界定印）	胡坐を組む 手の組み方を重視
瞑想・ヨーガ マインドフルネス	リラックス出来る形	掌を上に向け膝に置く形 （ムドラー）	胡坐を組む 手の組み方を重視

3. ブッダ（釈迦）の菩提樹下での坐禅とヨーガ坐法

ブッダは、王子としての贅沢な暮らしに虚しさを覚え、出家をして城を出た。そして、2人のヨーガの師に参じ、修行をし、その技法を極めたが、残念ながら心の平穏は得られなかった。

つまり、精神が一種の忘我状態にいたるような特定の境地に至っても結局、「老・病・死」の恐怖から逃れることはできなかったのである。それは、当たり前といえば当たりのことである。いわゆる、どのような境地になっても、死自体から逃れることはできないからであった。しかし、それでもブッダは、何か方法があるはずだと信じ、次に苦行という方法を選んだ。つまり、肉体を衰弱させることで、苦しみから解放されるという、当時のインドの思想に準じてみたわけであった。しかし、これも上手いかず、6年もの長きにわたって苦行を続けたが、肉体が皮と骨になっただけで、心の安らぎなど得られなかったからであった。

その後、苦行に見切りをつけたブッダは、川の水で体を浄めると、一本の菩提樹のもとに坐した。いわゆるヨーガの坐法の一つであったが、坐禅が生まれたのはこの時だと考えられた。つまり、ヨーガの姿とまったく同じでありながら、ただ一点だけ、ヨーガとは異なっていたと考えられるものがあるからであった。それは、坐ることの目的であった。ヨーガの目的には、瞑想によって一種の忘我状態に至ることであった。それは梵我一如（ほんがいちにょ）とよばれ、宇宙と自分とがつながるような境地にいたることだとされる。いわゆる、心が安らかになる「何

か]を手に入れようとする営みであることに間違いはないとされていた。このときのブツダは、この境地を目指していたのではない。つまり、ヨーガは、生きることの根本的な苦のメカニズムを明らかにしようとするものではなく、心の瞑想状態に主眼を置いたものであることを、すでに経験として知っていたからであった。また、釈迦は、ヨーガによっても、苦行によっても、真に平穏な心に到達することができなかった。もうどうしようもなく、何の手がかりもない。心の平穏が何なのかもわからなく、何もわからない、そうして坐ったとき、佐野によると、「ブツダの心には、何も求めるものがなかったはずであった。求めることができなかった、といったほうが近いのかもしれない。いわゆる、八方塞がり、どうすることもできなかったのだ。だから、ただ坐ったと」述べている（佐野、2020）。

一方で、坐禅とは、この「ただ坐る」ことを指すのである。坐禅は、何かを求めるのではなく、求めようとする心によって歪んで見えてしまう世界の実相を、正しくありのままに受けとろうとする営みである。だから、坐禅をする目的は、何も求めないことにほかならない。しかし、何も求めないことを求めては、それは一つの求めになってしまうから、求めないこともまた求めない。つまり、「無」と表現してしまっただけに安上がりだが、要はそういうことである。物事をありのままに見るがために、心をニュートラルな状態に保ちたいのであって、何かを得たいのではない。つまり、得たいという、真実をゆがめる心を放り捨てたいのである。

また、死をただ「死」とみる「怖い・嫌だ・逃れたい」という思いから死を見れば、死は怖くて嫌で逃れたいものになる。物事をありのままに見るとは、それらの思いから離れて、死を「ただの死」として観ることをいう。つまり、菩提樹の下での坐禅は、8日間にわたって続けられた。そして8日目の、明けの空に輝く星を見て、ブツダ（釈迦）は、ある悟りを開いた。そのときの言葉を、現代の言葉に訳せば、次のようになる。「ああ、そうだったのか、驚いたな、眼に映るものすべてが、真実そのものだったとは」（佐野、2020）。この言葉を、事象の全肯定だと思っている。いわゆる、「老・病・死」から逃れたいと思いつける限り、その苦しみからは逃れられない。だから老いを、一つの真実として受け止める病を、一つの真実として受け止めている。いわゆる、死を、一つの真実として受け止め、「老・病・死」を、紛れもない真実の現象として、自分の思いをはさまずに受け入れることで、苦しみが苦しみでなくなった。苦しみから逃れようとさえしなければ、「苦」という感情は心に起こらなかったのであった。

つまり、ブツダ（釈迦）が苦しんだのは、「老・病・死」から逃れようともがく心から生まれた感情であって、「老・病・死」そのものが原因ではなかったのである。苦を生み出していたのは「人は必ず死ぬ」という現実ではなく、そこから逃げようと乱れ揺れる自分の心の方であった。また、「禅」という名前からヨーガとの関係を試みる。禅とは、ヨーガの8つの段階のなかのディヤーナを指した言葉だ。ディヤーナという言葉を意識すると禅定（ぜんじょう）となり、そこから「定」が落ちて禅となった。つまり、「禅定」であっても、「禅」であっても、意味するところは同じである。ヨーガから見れば坐禅とは、「結跏趺坐」という坐法によってディヤーナに至る修行法と解釈することができるというわけであった。ただ、前述のとおり、ヨーガの指すディヤーナは精神状態であり、禅の指すディヤーナ（悟り）は真実の感得であるため、両者の言葉は同じでも意味するところには違いがある。以上を踏まえて、坐禅の特徴を挙げて

みていた。また、坐禅とは、ヨーガから生まれた特定の坐法を中核とする修行法忘我的な精神状態を目指すのではなく、真実をそのまま感じとろうとする営みを得るのではなく、離れること語源としては、ヨーガの段階であるディヤーナに相当するヨーガと禅は概ね似たものであるが、目的に関しては異なっていた。

4. キリスト座禅と、禅仏教における瞑想

キリスト教徒が、禅を行う場合、二通りの傾向がみられる。一つは、座禅を瞑想技術と考え、自分たちの祈りに補助的に取り入れている場合。もう一つは、キリスト教の祈りと区別せず受け入れている場合である（佐野、2020）。また、愛宮（1967）によると「キリスト教的祈りが上位であり、予備的段階の瞑想として座禅を取り入れていることで、黙想の助けになると考えている」と述べている。

禅的方法の利用は、もちろんキリスト教徒にとっては、それが物理学的・心理学的方法である限りにおいて、つまり、仏教的内容を除いた時に問題となる。しかし、このような方法は、それ自体においては祈りでもなく、また、霊的なものではなく、キリスト教の瞑想代わりには絶対になりえない。キリスト教の瞑想は、常に何らかの方法で神との対話に進まなければならないからであった。しかし、このことは、キリスト教の瞑想と結びついて方向づけをする意味で大いに役立つということを斥けるものではなかった。

愛宮（1967）は、「方法論としての禅を評価し、宗教的な目的へ対する巧みな人為的な力の利用」であると考えていた。つまり、瞑想が無味乾燥になった際、非対照的な瞑想である禅が、（助けになる）としていたのであった。また、仏教は、キリスト教よりはるかに巧妙に人間に内在しているというのが、当時の（愛宮、1967）が論ずる禅仏教観であった。

一方仏教徒は、超自然を一切認めないために、自己の自然的な力のみを頼りとし、それでいて多くを獲得しようと努める。また、熱心な人たちは、その場合、非常に骨を折って、どのようにすれば人間の自然な力でもって道徳的完成と内的自由に到達しうるのかを考えだしていた。つまり、仏教徒にとっては、救いと同一意味のものだった。いわゆる、仏教徒らの見解によれば、悟りとはまさに人が己のあらゆる邪悪な傾向から自由に到達しうるを考え出した。その際、神の恩寵が知らず知らずの間に、どれほど個々の人たちの助けになっているかについては、語られていない。いずれにしても、仏教徒にとっては、自己の自然的な力をできる限り有効に利用するほかに手立てはなかった。そこで、禅仏教のような宗教は、宗教上の目的のためにキリスト教よりもいっそう自然的な力、（肉体の力をも含めて）の利用を押し進めたのであった。むろん、禅の修行がキリスト教の修徳よりも絶対に高く評価されることを意味するわけでない。それどころか、禅にはキリスト教の根本的な諸要素、殊に自然の徳を超えていく道程、それにもとづく目的としてのキリストの模範を倣うこと、そして最後の目的としての神の愛への意識的な心構えが、欠けているのである。しかしながら、キリスト教の立場からは、禅の方法における巧みな人為的な力の利用を神の特別な摂理とみるべきであった。キリスト以外の多くの宗教が、このような面で優れているのは、ある意味遙かに遅れて、神の啓示に接することに対する代償でもある。

5. マインドフルネス及び坐禅が抑うつ傾向に及ぼす効果（勝倉、伊藤ら、2009、伊藤、安藤ら、2009）

伊藤、安藤らは、「マインドフルネスの中核的技法である坐禅の訓練が、大学生の繰り返しのある抑うつ傾向と否定的考えこみが改善された」と論じている。また、これらの効果は、6ヶ月後においても維持され、メタ認知的気づきと体調変化におけるスキルが改善する要因があると示唆している（伊藤、安藤ら、2009）。この結果により、坐禅訓練が、大学生の繰り返しのある抑うつ傾向の改善に一定の効果があることを示している。

一方で、安藤は、「瞑想はリラクゼーション効果をもたらす目的でない」と述べている（安藤、2003）。勝倉、伊藤らは、「坐禅（瞑想）は、一時的なリラクゼーション効果よりも、練習継続による累積的な効果を発揮し、抑うつ傾向や抑うつ脆弱性、維持、再発に関連した認知的スキルを改善させることがある」と述べている（勝倉、伊藤ら、2009）。

このような結果から、坐禅にこのような効果があるのは、坐禅では、呼吸や姿勢に注意を向けながら、その最中に浮かんだ思想や感情、身体感覚をモニタリングする。いわゆる、「かたち」を整えながら、思考や感情、精神的（こころ）な部分に到達していた。つまり、勝倉、伊藤らは、注意の焦点化や注意訓練の要素や、自分自身の思考や感情といった内的課程に対するメタ認知の形式によるメタ認知スキルの獲得といった認知療法的要素が含まれていることを示唆していた（勝倉、伊藤ら、2009）。

6. 代替医療としての瞑想の有用性について（奥野、2014）

注意集中型瞑想のマインドフルネスの効果は、血圧の低下であった。また、観察型瞑想のストレス低減法の効果は、痛みのへの認識を変化させる作用であり、疼痛緩和等によるストレス低減からQOLの改善をもたらされ、症状の緩和につながっていた。さらに、奥野によると、「統合型の瞑想である禅的技法の効果は、血圧低下と心拍変動の増大であり、交感神経活動抑制と副交感神経活動の亢進により自律神経を調節する作用が示唆された」と論じていた（奥野、2014）。

つまり、禅的效果とは、「ストレスの低減→ストレスホルモンの低下→交感神経活動の抑制→副交感神経活動の亢進→ホルモンバランスの調整→中枢神経系・内分泌・免疫系への影響→血圧低下・症状の緩和という流れとなる」と述べている（奥野、2014）。これらの効果から、ストレス低減、ストレス関連疾患予防、慢性疼痛の緩和、QOLの維持と向上、健康維持・増進に寄与していた。つまり、代替医療としての瞑想の有用性が、示唆できると論じていた。

V. 考察

1. 瞑想・マインドフルネスの体調変化の認識と維持

瞑想・マインドフルネスとは、今の瞬間の現実常に気づきに向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる有様であるといわれている。また、効果として興味深い（表：3）「16、テキスト」に示す「マインドフルネスの中核的技法である坐禅の訓練が、大学生の繰り返しのある抑うつ傾向と否定的考えこみが改善された」点であ

表：3 マインドフルネス・瞑想ヨーガにおける坐禅とかたちの分析過程

番号	研究者	テキスト	〈1〉テキストの中の注目すべき語句	〈2〉テキストの中の語句の言い換え	〈3〉左を説明するようなテキスト外の概念	〈4〉テーマ構成概念	疑問・課題
16	伊藤	マインドフルネスの中核的技法である坐禅の訓練が、大学生の繰り返しのある抑うつ傾向と否定的考えこみが改善された。また、これらの効果は、6ヶ月後においても維持され、メタ認知的気づきと体調変化におけるスキルが改善する要因がある。	効果は、6ヶ月後においても維持／メタ認知的気づきと体調変化におけるスキルが改善／	効果は、6ヶ月間維持でき、瞑想は一時的な効果ではない。	効果は、6ヶ月後においても維持でき、定期的な実施で、効果が期待できる。	効果は、6ヶ月間効果が期待でき、慢性治療に有効である。	誰もが有効なのか、効果が期待できない個人差はないのか。
35	勝浦	坐禅は一時的なリラクゼーション効果よりも、練習継続による累積的な効果を発揮し、抑うつ傾向や抑うつの脆弱性、維持、再発に関連した認知的スキルを改善させることがある。	坐禅(瞑想)は一時的なリラクゼーション効果／練習継続による累積的な効果を発揮／	坐禅(瞑想)リラクゼーション効果に留まらず継続によることで、はじめて効果を発揮する	坐禅(瞑想)は、継続による累積的な効果を発揮できるものであり、一時的効果を期待するものではない。	継続及び習慣化することで、有効な効果を発揮できる。	途中で中断することで、逆戻りとなるのか、半永久的に継続が必要なのか。
21	奥野	ストレス低減、ストレス関連疾患予防、慢性疼痛の緩和、QOLの維持と向上、健康維持・増進に寄与していた。つまり、代替医療としての瞑想の有用性が示唆できる。	代替医療／瞑想の有用性	第三の医療として瞑想は有効	特にストレスや慢性的な疾患である薬物療法に効果が期待できない疾患に効果が期待される	ストレスや慢性疾患への薬物療法に効果が期待できない治療に有効	瞑想が果たしてどの程度効果があるのか、一時的なのか検証が必要

る。つまり、マインドフルネスを実践することで、学生（当事者）の変化に気づきやすくなり、実施者や当事者をより客観的に見ることはできないだろうか。つまり、客観的に見ることで、自己の「抑うつ傾向と否定的な思考」の根底にあるメタ認知的気づきによって、自己のありのままの受容と繋がるのであろう。さらに、立石（2015）は、「援助者が、評価せずありのままを受け入れる態度でいることは、患者にとって自分での状態を受容しやすくなり、前に進みやすくなる」と述べている。このような効果が実証されれば、瞑想・マインドフルネスであれば、薬物治療に比べ、特殊なものではなくて、学生も受け入れやすいのではないかと示唆できる。

一方で、途中で中断することで、逆戻りとなるのであろうか。それとも、半永久的に、瞑想・マインドフルネスの実施及び継続が必要なのかという点が曖昧でもある。

しかし、伊藤ら（2009）は、「6ヶ月後においても維持され、メタ認知的気づきと体調変化におけるスキルが改善する要因」と述べている。つまり、定期的な、瞑想・マインドフルネスの実施を定期的的に実施することで、長期の安定が望めることが期待できる。

2. 代替医療としての瞑想の有用性

現在、薬物効果が期待されない、うつ病等の精神科治療に対して、ECT（電気痙攣療法）及びクロザピンの選択となる（統合失調症薬物治療ガイドライン、2022）。このような選択肢が一般的でもあるが、代替医療における治療等に使用する薬やECTの治療、特に、薬物投与においては、重篤となる副作用のリスクは避けられないであろう。

しかし、本稿における瞑想・マインドフルネスにおいては、(表：3)「21、テキスト」に示す「ストレス低減、ストレス関連疾患予防、慢性疼痛の緩和、QOLの維持と向上、健康維持・増進に寄与し(中略)代替医療としての瞑想の有用性が示唆できる」ことである。つまり、うつ病等の難治性に関する代替え治療に値するかには、少し検討が必要であるが、ストレス脆弱モデルで一般的に知られる「統合失調症」や、うつ病に関連した「気分障害」等の再発予防となると提唱されている心理社会的療法等に相当し、瞑想・マインドフルネスは、有効性が高いことが考えられる。

しかし、瞑想・マインドフルネスが果たして、どの程度効果があるのかの検証が、代替え医療となるためには、必要な課題であることは、重要であろう。

3. 瞑想・マインドフルネスのポーズ「かたち」

本来、瞑想・マインドフルネスのポーズにおける「かたち」は、手印と言ってそれぞれ意味合いがあり、サンスクリット語では、「ムドラー」と言われる。そこには、集中力を高めエネルギーの流れを良くする目的などがあると言われる。また、代表的なものに、(表：2)に示す、法界定印という「かたち」があり、坐禅の時の手の組み方である。法界定印の組み方は、右手を左の足の上におき、その上に左手をのせて(右手の指の上に左の指が重なるように)両手の親指を自然に合わせる「かたち」である。また、この手の「かたち」を法界定印(ほっかいじょういん)といい、組み合わせた手は、下腹部のところにつけ、腕と胸の間をはなして楽な形にする。つまり、体の無駄な力を抜き、リラックスできるポーズである。さらに、リラクゼーションの重要性については、(表：3)「35、テキスト」に示す「坐禅は(中略)練習継続による累積的な効果を発揮し、抑うつ傾向や抑うつの脆弱性、維持、再発に関連した認知的スキルを改善させる」ことである。このような効果を得るためには、集中力を高めエネルギーの流れを良くする目的などがあると言われる法界定印などと、特に、坐禅の時の手の組み方に共通した「かたち」をとることが、重要であることが示唆できる。しかし、「かたち」を取らない瞑想及び坐禅に関する資料は、余り取り扱われていないが、緊張した筋肉を弛緩させることで、坐禅の目的であるエネルギーの流れを良くし、集中力を高めることが、瞑想のリラクゼーション状態でもあることも考えられる。つまり、そこには共通の「かたち」が存在していることが重要であることが示唆された。

VI. おわりに

本稿で述べてきた瞑想・マインドフルネスにおける「かたち」は、(表：4)に示した「ストーリー・ライン」にまとめることができた。また、理論記述からも第三の医療としての瞑想・マインドフルネスは有効であり、そこには瞑想するための坐禅から影響を受けた手の「かたち」が存在し、効果を示していた。

また、「かたち」を通してでないと、求めている効果を手にすることが出来ない。つまり、瞑想・マインドフルネスにおける最大の効果は、一過性の心理状態でなく心理特性(パーソナリティ)の変化を引き起こすことが目的であり、重要になっている「かたち」である。

表：4 マインドフルネス・瞑想ヨーガにおける坐禅とかたちをさらに追求すべき点・課題

ストーリーライン	瞑想による諸効果を日常生活に活かすなどと、目的がはっきりと定まっている。また、マインドフルネスでも瞑想を行うわけだが、ヨーガのような忘我状態にいたる深い瞑想を目指しているわけではない。むしろ、瞑想というよりも「集中」といったほうがいいくらいの、割と浅い意識の瞑想である。しかし、坐禅に目的はない。つまり、坐禅をすること自体が目的であるといえるため、坐禅をした時点で目的は果たされてしまっている。いわゆる、「欲しい」「欲しくない」、「求め」「求めない」といった、相対的な世界から脱却することが禅であり坐禅であるため、坐禅に目的はないと言わざるを得ない。目的が生まれた時点で、坐禅は坐禅ではなくなるという矛盾である。つまり、禅において「無」が標榜されるのはそのためであった。しかし、近年、仏教の世界でも、禅とマインドフルネスとの関連が注目されている。また、薬物効果の期待できない医療的治療においても、注目されている。仏教における瞑想(坐禅)は、長年伝えられた修行の「かたち」があり、現在もそれが厳密に守られて実践が続けられている「かたち」を瞑想・マインドフルネスが取り入れるポーズが存在する「かたち」があった。
理論記述	<ul style="list-style-type: none"> ・ 第三の医療として瞑想は有効である。 ・ 効果は、6ヶ月間維持でき、瞑想は一時的な効果ではない ・ ストレス関連予防、慢性疼痛、QOLの維持と向上、健康維持・増進、薬物効果に期待できない慢性疾患に有効。 ・ 瞑想によるポーズは、坐禅から影響を受け、禅宗における「かたち」となって継承されている。
さらに追求すべき点・課題	効果は、6ヶ月間効果が期待でき、慢性治療に有効であるが、誰もが有効なのか、効果が期待できない個人差はないのか。 瞑想のポーズ「かたち」は、必ず必要なのか。実施しないと効果は半減するのか。例えば、身体に障害の影響で、「かたち」が出来ない場合の対応はあるのか。

VII. 引用文献

- 愛宮真備 (1967) : 禅・悟りへの道、池本喬、志山博尋 (訳) 理想社、104-111。
- Crmer H, Lauche R, Paul A, et al (2012) : Mindful-ness-based stress reduction for Breast cancer-a systematic review and meta-analysis Current Oncology, 19, 343-352。
- 源了圓 (2002) : 「型」と日本文化、東北大学文学部創立八十周年記念シンポジウム www.sal.tohoku.ac.jp/80thanniv/index.html (2022, 11, 21, 閲覧)。
- 伊藤義徳、安藤治、勝倉りえこ (2009) : 禅的瞑想プログラムを用いた集団トレーニングが精神的健康に及ぼす効果、認知的変容を媒介変数として、心身医、49、(3)、233-239。
- 井上ウィマラ (2014) : グリーフケアと仏教の再構築、グリーフケア、3、17-44。
- Kabat-Zinn, J (1990) : Full catastrophe Living : using the wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and I llness. Bantam, New York. / 青木豊、2007 (訳)、マインドフルネス・ストレス低減法、北大路書房、京都。
- 勝倉りえこ、伊藤義徳、根健金男、金築優 (2009) : マインドフルネストレーディングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果、メタ認知的気づきによる媒介効果の検討、行動療法研究、35、(1)、41-52。
- 熊野宏明 (2011) : マインドフルネスそしてACTへ、二十一世紀の自分探しプロジェクト、星和書店、東京。
- 熊野宏明 (2016) : 禅とマインドフルネス、そのかたちとこころ、精神経誌、118、(12)、910-915。
- 日本マインドフルネス学会 (2022) : 設立趣旨、(<https://mindfulness.jp.net/concept/2022>, 11,21, 閲覧)。
- 大谷尚 (2011) : SCAT, Steps for Coding and Theorization, 明示的手続きで着手しやすく小規模データに適用可能な質的データ分析法、感性工学、10、155-160。
- 奥野元子 (2016) : 禅的呼吸法によるストレス低減効果、生理的指標 (唾 液アミラーゼ・血圧) と心理的指標 (POMS・感想) による評価、京都大学学術情報リポジトリ、1-25。
- 佐野 倫子 (2020) : カトリック聖職者・修道者による〈禅〉についての考察、諸宗教間対話の観点から、早稲田大学大学院社会科学部研究科、地球社会論専攻比較文化、比較基層文化研究。
- 立石彩美 (2015) : マインドフルネスについて、日常生活の中で実践できるマインドフルネス、こころと健康、30、(2)、12-19。
- 統合失調症薬物治療ガイドライン (2022) : 日本神経精神薬理学会、日本臨床精神神経薬理学会、92-110。
- 矢作直樹 (2013) : 一条真也 (2013) 命には続きがある、PHP文庫。

