

# 令和4年度 東北福祉大学公開講座 「禅とマインドフルネス」をふりかえって

東北福祉大学教育学部教授 齊藤 仙邦

## 0. はじめに

「マインドフルネス」という言葉が最近聞かれるようになった。瞑想の一種、あるいは瞑想の特定のスキルとされ、特にアメリカであるがヨーロッパや欧米でも聞かれるようになり、日本でもよく聞かれるようになってきている。もともと仏教の伝統に伝えられたものであるが、仏教的な意図をもって実践している人は多くなく健康福祉の改善や向上のために実践されている。特にセラピーに用いられるようになってさまざまな領域で用いられており実証的研究もさかんになった。マインドフルネスに関する出版物も多く、またインターネットサイトにも情報が溢れている。この小稿では、講座ではあまり触れることができなかった点について、特に現在の状況に至った経緯について説明する。

## 1. マインドフルネスの意味

マインドフルネスは「気づき」と訳される。パーリ語の *sati* の英語訳であり、漢訳では「念」である。この語自体の意味は、「記憶」や「憶念（記憶してところに留めておくこと）」である。仏典ではブッダが修行者たちに、「常に *sati* を保ち続け、身体、感受、心、法のそれぞれをよく観察し、正しく知る」ということが説かれている。この修行法はサマタとヴィパッサナーという瞑想法として上座部仏教に伝わっている。サマタという意識のある一つの対象に結びつけて集中することであり、ヴィパッサナーは意識を集中させた上で緻密に観察することである。この瞑想法は「*sati* を起こし、よく観察して、正しく知る」という一連のことが、一つの瞑想法として確立されたものである。*sati* は心の状態であり瞑想法ではないのであるが、それにマインドフルネスという訳語が与えられていたところに、その *sati* を含む瞑想法を、ヴィパッサナーの瞑想法から影響を受けて、マインドフルネス瞑想法ということも言われるようになったのである。ちなみに *sati* 瞑想法とは言わない。またサマタとヴィパッサナーは定義上区別されるが瞑想の修養上はお互いに補完しあっていて、特にヴィパッサナーという観察型の瞑想を行うにあたり、サマタの修行が不可欠で重要であった。しかし現在のヴィパッサナー瞑想は、そのサマタの要素についてあまり重きをおかないものが多い。ヴィパッサナー瞑想はマインドフルネス瞑想法と瞑想法としては同じものとしてもよいが、ヴィパッサナーはその成立過程の性質上上座部仏教の教理に法っているとうことと、*sati* が持っている「意識の状態を保つ」という意味を持っていない点に注意するべきである。つまり、*sati* は修行者が常日頃から保ち続ける心のありかたとして重視されてきたのであるが、そういう意味あいをいまだにマインドフルネスという言い方は保持している。それゆえ、「開かれたところを保ちながら一瞬一瞬を過ごす」ことや「平和なところに満ちて一瞬一瞬を過ごす」、あるいは「今、ここ」という意識で生きるなど、修行者の常日頃のこころの保ち方もマインドフルネスであり、また現在でも修行道場でのこころの保ち方、そして茶道などに受け継がれてきているこころのあり方に生きている。これはマインドフルとい

う形容詞が持っている意味ととても近く、親和性があるので「マインドフルでいよう」などという使い方もなされるのである。

## 2. マインドフルネスの展開

まず、マインドフルネスがどのような目的でどのような分野で実践されているかについて概観したい。第一に日常生活におけるメンタルな健康を維持する、あるいは生き方の指針としてマインドフルネスが実践されている。個人で実践するということもあるが、大学での講義の一部として実践的に行われているものもある。リトリートと呼ばれる合宿型のプログラムで提供されることも多い。次にメンタルに問題を抱えている人のために提供されているものである。南方仏教の系譜のセンターは仏教者により運営されている。しかし、特定の宗教の布教などを行うということは目的になっていない。そもそもブッダの教えは、一般の人がイメージしているのと異なり、ある特定の超越的な存在への信仰に意味を置かない。縁起という理法に重きを置いているのである。第二はセラピストがマインドフルネスを導入している例である。アメリカでは、仏教を実践し指導者にもなっている人たちは心理系の学問やスキルを身につけている専門家たちが多く、彼らがマインドフルネスを導入し、プログラムを提供している例が多い。次がビジネスの分野における人材育成に応用されているものである。グーグルなどが提供している。

## 3. マインドフルネスの展開の経緯

ここでこのような現在の状況に展開してきた経緯を整理してみよう。大事な契機は三つ挙げられる。まずミャンマーで仏教の修行法として継承されてきた修行法を一般の在家の人々へのプログラムとして提供し、その際、僧侶の修行であれば必要である事項を全て一旦棚上げして、主にヴィパッサナー瞑想だけのプログラムとしたことである。次に西洋における仏教受容の過程でマインドフルネスによる瞑想が注目され取り入れられたこと。次に同じ頃ヴェトナム出身の僧侶のティック・ナット・ハンがマインドフルネスを唱えていたことである。

### 3.1. ミャンマーにおけるマインドフルネス

南方に伝わった上座部仏教において、瞑想には、サマタという瞑想法とヴィパッサナーという瞑想法が伝統的に伝えられていた。それらは瞑想における重要な要素であって、どちらかだけという修養はなされていなかったのが、それをサマタの部分を簡略化することによって、ヴィパッサナーに重きを置き、一般の人が手軽に参加できるものにしたのである。また、目的も仏教的なことには主眼をおかず、日常におけるメンタルな問題の解決に置いた。ミャンマーにおける仏教は王権の庇護を受けるものであったが、イギリス植民地時代、イギリスが宗教に不関与という態度をとったために伝統的仏教教団が弱体化したために在家信者組織が教団を支えた。そのような状況のなかで、レーディ・サヤドゥ(1846-1923)やマハーシ・サヤドゥ(1904-1982)などが教団改革を行い在家信者のために上記のようなプログラムを提供し始めたのである。レーディ・サヤドゥの系譜に現在のヴィパッサナー瞑想の世界的展開に大きな役割をはたしたゴエンカがいる。彼はミャンマーで保守系ヒンドゥー教徒のインド人の家庭に生まれ、ビジネスマンと

して成功するが重度の偏頭痛に悩まされ、友人のすすめでウ・パ・キンのもとでヴィパッサナー瞑想を始め、そのまま彼のもとで瞑想修行に入った。その後1976年にインドにわたり瞑想センターを開設したのである。このセンターでは参加者の宗教は問わないということが明確にされた。その後世界中にセンターが開設されていった。ゴエンカはアメリカでの禅やマインドフルネスをリードしたジャック・コーンフィールドなどに影響を与えた。ジャック・コーンフィールドはシャロン・ザルツバーグと共に1975年にマサチューセッツ近郊にインサイト・メディテーション・センター(IMS)を開く。このセンターではヴィパッサナーを中心とする瞑想プログラムが行われることになる。

### 3.2. 西欧での展開

このように、一般信徒へのプログラムの提供から、信徒であるかを問わず、メンタルに問題を抱えている人に向けてのプログラムになり、受講者の宗教を問わないものになっていった。そのプログラムがアメリカの仏教実践者に影響を与えたのである。西洋で広まった仏教の特徴として、それぞれの伝統や個人によって程度はあるが、修行方法で共通するのは瞑想であるということ、伝統である宗派的、文化的な違いにあまりこだわらないこと、男女平等、情報開示、民主的運営など西洋自由主義的価値を取り入れることなどが挙げられる。上に述べた仏教瞑想の実践者たちも、仏教の伝道者ではなく、スピリチュアルリーダーとも呼ばれ、宗教的色彩があまりない。また、彼らの多くが心理学の知見を有しており学位を有している人もいて、またセラピストでもあった。

このような状況でIMSに通い仏教の瞑想に親しんでおり、後に述べるティック・ナット・ハンにも師事していたジョン・カバット・ジンがマサチューセッツ工科大学医学部に、ストレス障害をかかえ、他のクリニックでのセラピーでも改善しなかった患者たちを集めてセラピーのコースを開設した。1991年に『Full Catastrophe Living (日本語訳邦題 マインドフルネスストレス低減法)』を出版してセラピーを広く世に紹介した。彼のこの試みとその成功がアメリカでのマインドフルネスがセラピーとして用いられることの契機となり、また心理的、医療的な方向から実証的研究が行われる契機となったのである。

### 3.3. ティック・ナット・ハン

これまでの人物とは別にマインドフルネスの普及に特に大きな役割を果たしたのはベトナム出身の仏教者であるティック・ナットハン(1926-2022)である。彼は仏教の僧侶であると同時に優れた詩人であり、社会活動家であった。ベトナムで生まれ、出家したが1960年代初頭にサイゴンで社会奉仕を行う青年学校を立ち上げ戦争被害に人々の援助活動を行なった。仏教の僧侶は僧院にこもり修行、布教、教化を行えばよいという社会通念を破り、積極的に社会奉仕を行なった。彼はこのような活動を Engaged Buddhism と呼び、それはその後世界中の仏教活動家に影響を与えた。また、彼の活動の特徴は、活動を行うのであってもブッダから伝わる心を常に保つのだといい、一瞬一瞬の意識を保つことを主張した。これをマインドフルネスと呼び、彼のその後の活動の一つの指針となった。ティック・ナットハンは、マインドフルな心を保ち続けるということにも重点が置かれる。平和な気持ち、人が人と繋がっている気持ち、人がどのような気持ちでいるかということに対して共感的である気持ち、それらを常に心に保つのである。また、五戒

という仏教の伝統の中で最初期から伝えられてきた基本的戒律については、彼は現代的であり、かつ社会の不正に対しては積極的にかかわるといふ参加仏教の精神に基づいて新たに詩文を作成し、それを心に保つことを修養の柱とする。このことはマインドフルネスの持つ二つの方向性を考える上で非常に重要になる。また、ティック・ナット・ハンは、人間の存在を *interbeing* という言葉で表し、人通しがお互いに感消しあつて繋がっているということ唱えた。これもマインドフルネスを抜きにしては考えられない。「マインドフルであれ」ということが彼の主張になる。ジョン・カバットジンのストレス低減法においてはヴィパッサナーの影響はあるが、ティック・ナット・ハンの影響を無視することはできない。心理系、脳科学系で注目されるマインドフルネスの効果はあるが、それだけでなく、彼は「生きるとは何か」「生きる上での困難とは何か」「人はそれとどう向かい合うべきか」という問いかけを含んだプログラムを構成している。マインドフルネスは心的、医学的にその効果のメカニズムが検証されてきている事実とともに、「生きる哲学」としてより広いものであることには注意しなくてはならない。そういう意味でティック・ナット・ハン はマインドフルネスに対して総合的視野を与えてくれている。

#### 参考文献

- 1) 『マインドフルネス 基礎と実践』 貝谷久宣、熊野宏昭、越川房子 編著、日本評論社、2016年
- 2) 『マインドフルネスストレス低減法』 ジョン・カバットジン 春木豊（翻訳）、北大路書房、2007年
- 3) 『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門－豊かな人生の技法』 ウィリアム・ハート、日本ヴィパッサナー協会他、春秋社 1999年
- 4) 『ブツダの〈気づき〉の瞑想』 ティック・ナット・ハン著、新泉社、2011年
- 5) 『禅への鍵』 ティック・ナット・ハン著、藤田一照訳、春秋社、2011年
- 6) 『ヴィパッサナー瞑想』 マハーシ・サヤドー著、星飛雄馬訳、サンガ文庫、2017年
- 7) 『別冊サンガジャパン 1 実践! 仏教瞑想ガイドブック』 蕘輪顕量（著）、西澤卓美（ウ・コーサツラ西澤）(著)、青野貴芳（著）、& 16 その他、2014年