

禅からみた心、マインドフルネスからみた心

— 宗教と科学の関係を探る —

講師・シンポジスト

早稲田大学教授・マインドフルネス学会副理事長
花園大学総長・臨済宗円覚寺派管長

熊野宏昭
横田南嶺

シンポジスト

花園大学学長・同大学教授

丹治光浩

司会

花園大学教授・心理カウンセリングセンター センター長

橋本和明

橋本：本日は大勢の方にお集まりいただき本当にありがとうございます。今から「禅からみた心、マインドフルネスからみた心」というテーマでシンポジウムを開きたいと思います。

まず、私のほうから開催につきまして、今回のシンポジウムの趣旨をご説明いたします。テーマは「禅からみた心、マインドフルネスからみた心」です。この花園大学は禅を建学の精神にした大学でございます。また、マインドフルネスというのは今非常に心理療法の中で注目されています。実はこのマインドフルネスと禅というのは非常に近い関係にあります。そもそも禅というものがヨーロッパやアメリカに渡って、向こうでマインドフルネスという形でそれが非常に盛んになってきました。それが日本に逆輸入されてきて、今度は心理臨床の分野や企業の研修などにもこのマインドフルネスが広がっていったのであります。そんなことを考えますと、マインドフルネスと禅、宗教と科学、それがどんなふうに絡み合っているのかに興味がわきます。また、その両者から見た“心”というのはどう捉え、どう考えていけばいいのかとも考えたりします。そこで、今回のシンポジウムのテーマはマインドフルネスや禅から心はどのようにみえるのかということなのですが、副タイトルとして、「宗教と科学の関係を探る」としました。

まず熊野宏昭先生からお話を聞かせていただ

き、次に横田南嶺老大師にバトンタッチいただいてお話をお伺いし、最後に花園大学の丹治光浩学長も交えて、ディスカッションをしていきたいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。(拍手)

1. マインドフルネスは「心の持ち方であり、存在のありよう」

熊野：こんにちは、熊野でございます。今日は「マインドフルネスの心、禅の心」ということでお話をさせていただきたいと思っています。元々いただいた演題は「マインドフルネスからみた心」だったのですが、マインドフルネスの心というものを「本質」という意味で使いたいと思ったのです。マインドフルネスの心、それは働きとか本質とか、そういうものだと考えています。それから、禅の本質。そこがマインドフルネスの心とどう違っているのか、どう重なっているのか。私はほとんど何も違いはないのではないかと考えていますけれども、そういったお話ができればいいかなと思っております。

まず、マインドフルネスは何かということですね。「今の瞬間の現実」に常に気づきに向け、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囚われないでいる心の持ち方、存在のありよう」ということになります。われわれは何か新しい現実と出会うとすぐ考え始めてしまうわけですね。これはどういうことなのかな、

何をこの先生は言い始めたのかな、と皆さんも今考え始めていると思うのです。例えば新しい人と出会っても、この人は自分の味方なのかな、敵なのかな。自分のことを気に入ってくれそうかな、それとも批判的にきそうかな、と考えてしまうわけですね。でも、その前にわれわれは感じ取っている部分があるはずですね。例えば、今日私は京都駅に降り立ったら、「気持ちいいな」と感じました。とてもいい天気で、寒くもなくて。そのようにわれわれは現実と出会ったときに感じるができる。子どもはみんなそうやっていたはずですけども、われわれはいろいろなことを勉強し始めて、もっと覚えて、考えて、答えを出す、ということをも教員としてやっているわけなのですが、そのうちにどんどん頭でっかちになってしまって、感じる力が失われていってしまう。だから、そこをもう一度感じる場所に帰りましょうというのがマインドフルネスの考え方だと思います。

「心の持ち方」というのはそういう意味なのですが、「存在のありよう」というのはどういうことかと言うと、そのように常に自分の今の瞬間に気づいて感じる訓練を続けていきますと、だんだんそうした生き方が身についてきます。それがこの「存在のありよう」という言葉です。例えば、禅をずっと続けておられる方はもちろんだと思いますが、ほかにもお茶とかお花とか日本の武道、芸道というのはみんなこのマインドフルネスを鍛えていくところがあると思います。例えば、お茶の先生を思い浮かべてみると、凛りんとして、いつもちゃんとここにいらっしやる、というようなイメージが湧くと思うのですね。

2. マインドフルネスの心の使い方

そういったマインドフルな心の持ち方を練習していくと、自分のあり方自体がマインドフルな人になっていきます。それをこの「存在のありよう」という言葉で表しています。そして、ここで言うこの現実には自分の体の外側で起きる出来事、自分の外で起きている出来事というふ

うに皆さんは思われるかと思いますが、自分の心や体の中で起こるものも、現実というものには含まれているということですね。これはどういうことなのかと言うと、われわれは自分で考えている、自分で好きだと思っている、自分で嫌いだと思っているのです。だから、それは自分の外じゃなくて、「自分が」というように思うってしまうわけなのです。でも、実際はそうだろうかということ。例えば、何かを思い出すということも、思い出そうとして思い出していることもありますけれども、別に思い出そうとしなくても勝手に出てくることはいくらでもありますよね。考えたくもないのに考えてしまうこともあります。いつも同じようなことを考えて、同じようなところで限界、壁にぶつかって、それで同じような嫌な思いをする、というように誰にでも経験があると思うのです。それを自分でやっているとしたら、自分で変えればいいじゃないかなということになるのですが、なかなか変えられない。これが自分の中で起こっているのだろうか、ということなのです。

体の問題はもっと分かりやすいです。体は自分の体と皆さんは思っていると思います。「自分の体だ」と思っているとするならば、自分の体ならば、自由に変えることができるはずなのですが、そんなことはできません。自分の体だけれども、自分というのはどこまでカバーすることができるのか。例えば、今外でドーン！と大きい音が鳴れば「なんだ？なんだ？」とそちらのほうにわれわれは注意を向けますよね。これはなぜかと言いますと、分からないからです。何が起きているかが分からない。自分の外で起きていることなので「なんだ？なんだ？」と注意を向けるわけです。では、今、私は胸が痛くなったとします。これはどうですかね。何が起こったかが分かるか。分からないです。それは先の例と実は同じです。そちらに注意を向けて「何が起こったのだろうか？」というように情報を取ろうとするわけですが、その痛みを変

えることはできないし、何が起こったのかも分からない。同じですよ。自分の外で起こっているというように考えていた方が筋は通るのです。

こういう自分の中で起こっているものだけでも、自分が観察できるものを私的出来事と言っています。具体的には思考、感情、記憶、身体感覚などが含まれてくるわけです。それらもわれわれが観察している対象なのです。そうやって考えていくと、ここで言っている「自分」というものは観察するという働きしかなくなってくるということです。観察するという働きだけが、この「自分」という言葉の中に含まれているものなのだ。ちょっと頭の体操ですけれども、とりあえずそう思っておいていただければと思います。その観察している「自分」と観察されているいろいろな「出来事」というものがあるのだと思っておいてください。この自と他を分けるということ自体が禅とは全然違うと言われるかもしれませんが、説明の方便として、まずは見ている「自分」と見られているいろいろな「出来事」があると、まずは考えていただきたいのです。そうした場合に、その見ている自分と見られているいろいろな出来事の間さらにいろいろな考えとかイメージとかが入ってきてしまうのです。そうすると、現実を見ているけれども、そこでまたいろいろなことを考えてしまうので、考えもそこに混じってきて何が現実で、どこが考えていることかが分からなくなる。そういうことがわれわれに常に起こっていることになります。だから、その考えから離れて、一番上に書いてあるような現実にもまず気づきを向けて、考えから離れて、直接感じ取るという練習をしてみたらどうだろうかというのがマインドフルネスという心の使い方になります。

3. 目覚めた状態こそがマインドフルネスで、その反対が「心、ここにあらず」

マインドフルネスがよく世間的に誤解される

のは、「注意を集中する練習でしょ」とか「ストレスのない状態だよ」と言われるのですが、これはどちらも違います。違うと言うか、含まれてはいるのですが、それが最もマインドフルネスの大事なところではないということとともに、それが特徴的なところではないと言えます。

マインドフルネスを一言で言うと、目が覚めた状態、目覚めの状態。今ここにきちんといて、何が起こっているかしっかりと気づいている状態。目が覚めている状態。それに対してマインドフルネスの逆になっている状態というのは「心、ここにあらず」の状態と言えると思います。「心、ここにあらず」になると、目の前で何が起こっているのか。自分の中も含めてそういうことが分からなくなってしまう。どこかに行ってしまう。それがマインドレスな状態というように対峙させると、ちょっと分かりやすくなります。

「心、ここにあらず」になる理由は2つあります。1つは何かを考え始めることです。いろいろなことを考え始める。皆さんも私の話を聞いていて、何かちょっとわけが分からないことを話し始めたなと思い、今日天気がいいから帰りにどこか散歩して行こうかなとか、あるいは今晚何を食べようかなとか、朝あれを食べたからおなか痛いのかななど考え始めると、もうそちらの世界に行ってしまうてここにはいらっしやらなくなってしまう。こういうことが簡単に起きるのです。これはずいぶんよく分かっていたのですけれども、われわれが言葉を使って考えたり聞いたり読んだりすると、心の目でバーチャルな現実が見えるのです。これは言葉が持っている力なのです。

次のようなことを患者さんによくやっています。例えば、目を閉じて、「レモン」と聞くとレモンが見えますよね。ありありと見えます。あいつやつやした黄色いものですね。下手をすると味まで感じられます。酸っぱい感じが口の中に広がって唾液が出てきて、私なんかしゃべりにくくなってしまふ、そんな反応まで

起こります。でも、どこにもありませんよね。当然ありません。でも、そうやってわれわれは言葉を使うとバーチャルな現実を体験してしまうのです。レモンがないというのは誰でも分かるのですが、例えば自分のことについて、「俺ってやっぱりなんか、うーん、ちょっと先延ばししちゃって、なかなかグズグズして仕事が進まないよな」「なんでこうなのかな」「もうちょっとやって、さっさと風呂に入って寝ちゃえばいいのに」「俺って駄目だな」などと考え始めるとします。誰かに話すと、「そんなことないですよ。あなたはやることをきちんとやっているし仕事も速いし、何を言っているんですか」と、もしかしたら言われるかもしれません。けれども、自分のことについてそうやって考え始めると、どこまでが考えで、どこからが事実かが全然分からなくなってしまいます。自分についていろいろ考えるということが特に「心、ここにあらず」の大きな原因になるのです。

特にうつ病の方とか、不安症の方とかにはこれがものすごく多いのです。うつの方は昔うまくいかなかったことを思い返して、「なんでこんなことやっちゃったのかな」「なんであそこでちゃんとやらなかったのかな」「なんで俺はいつもできないのかな」「どうすりゃいいんだ」といったことを考えると、どんどんそれらに巻き込まれて、それしか現実がないように思ってしまう。あるいは、不安が強い方というのは「もしも、これがうまくいかなかったらどうする?」「これ、駄目かも」と、考えてしまって、どんどん舞い上がってしまう。そうすると、「心、ここにあらず」になって不安やうつの世界にのめり込んでいってしまうわけです。だから、不安やうつに関してはこのマインドフルネスはとても有効なのです。

4. もう1つの「心、ここにあらず」は心を閉じること

それから、もう1つ「心、ここにあらず」になる理由は、心を閉じることです。例えば私が

今お話をしている、「不安やうつとかの話になってきたぞ」「そんな話、聞きたくないな」と、心を閉じてしまうわけです。そうすると、ここにもういらっしやらなくなって、自分の中で何か思い起こしたり、「聞かない」という感じになってしまったりする。これは誰でもあります。誰でも落ち込みなんか経験したくないですし、不安にもなりたくないですし、痛みも嫌ですし、面倒くさいことも嫌です。だからそういうことを避けるわけですね。でも、「避ける」というのは何を避けているのでしょうか。今の自分の体験を避けているので、「心、ここにあらず」になってしまうのです。だから、心を閉じるか、自分が考えていることに飲み込まれるかというのが「心、ここにあらず」になる大きな理由なのです。患者さんに「心を閉じない、飲み込まれないで、今自分が経験していることに目を向けてくださいね」とお話をすることがよくあります。

この嫌なことを避けると誰でも一瞬大丈夫になるのです。これが落とし穴なのです。例えば、怖いことをやろうとするときに「大丈夫、大丈夫」と言い聞かせるわけですよ。昔、NHKの『ためしてガッテン』で高所恐怖症の人への対処についての特集で、番組に出演したことがあるのですが、番組を非常にうまく作るんですね。高所恐怖症の人が高いところに登っていくときに、必ず自分に言い聞かせている魔法の言葉があります。何と言うかという、階段などを登っていくときに、「大丈夫、大丈夫、大丈夫」と言っているのですが、これはやればやるほど怖くなるのです。「大丈夫……うわあ!」みたいな感じになるのです。でも、なぜそういうことを言うのかというと、「大丈夫」と言うと一瞬大丈夫になるんです。このように一瞬いいことが起こると、それが癖になってしまうのです。これは意識していなくても癖になります。これが非常に大事なところですね。意識していなくても何か行動して、その直後にいいことが起こると、その行動は身についてしまうのです。例え

ば、甘いものを食べて「うまい」「疲れが取れる」とします。すると、自覚していなくても、また疲れたら甘いものを食べるようになってしまうのです。だから、この心を閉じるというのは誰でも知らないうちに今まで生きてきている間で身につけてきますので、デフォルトというのでしょうか、自然な状態なのです。だから、心を閉じたり飲み込まれたりするのはわれわれ人間にとっては自然な状態なのです。でも、それでは現実が見えなくなってしまうので、目を覚ましていきましょうというのがマインドフルネスの目指しているところになります。

5. 現実全体を偏りなく見るということ

マインドフルネスというのは瞑想法の実践をしていくわけですが、先ほども言いましたように日本の武道や芸道の練習は、おそらくこのマインドフルな心の使い方を練習していると思うのです。例えば、これも3年ぐらい前に『NHKスペシャル』でやっていて、へえと思ったことです。Jリーグの中村俊輔選手は試合中に調子がいいときは目が動かないのだそうです。まっすぐ前を見ていると、一番うまくプレーができるそうです。つまり、まっすぐ前を向いていると視野が一番広がるのです。そうすると、味方がここにいて、敵がここにいて、ボールがここにある、ここにすき間があるというのが全部見えるので、そっちにスッと行けるのだそうです。ところが、「ここだ！」と注意をあるところに集中させて、「ここを抜けて行くのだ」というように見えてしまうと、他が見えなくなるのでうまくいかなくなってしまうそうです。これはマインドフルネスの心の使い方と非常に大きなつながりがあるのです。マインドフルネスというのは現実全体を偏りなく把握する、見るということなのです。今の中村選手の目の使い方というのはまさにマインドフルネスの目の使い方と同じなのです。だから、そういう意味ではスポーツをやっているマインドフルネスの練習になる。お茶をやっているマインドフルネ

スの練習になる。お花をやっている。もちろん禅もマインドフルネスにつながっていくと思うのですが、ただ、マインドフルネス瞑想というのがこのマインドフルネスを身につけていくときには非常によく使われていますので、少しこれをお話します。

6. マインドフルネスの瞑想法（背筋を伸ばす）

後でお話される横田老大師から坐禅での瞑想の仕方を詳しくお聞かせ願えると思いますが、どんな瞑想でも背筋を伸ばすのが基本になると思います。この話をしたら、「私は背中の骨が折れていて伸ばせないのですが、できるでしょうか」とおっしゃった方がいました。それはもちろんできます。別に背中が曲がってしまった人は瞑想ができないということはないのです。でも、やはり普通は背筋をスッと伸ばして、その他の体の力がすべて抜けている姿勢がポイントです。横田老大師は腰骨を立てるとおっしゃっていますが、そのとおりですね、腰骨を立てる。少し下腹に力が入るので、少しだけ前かがみになるような感じですよ。そのように姿勢を作っておいて、あとは足を組んだりとか、いろいろな方法があると思います。

7. マインドフルネスの瞑想法（呼吸を観察する）

そして、呼吸にともなう体の感覚に注意を向けます。マインドフルネスの呼吸の仕方はコントロールしないことが非常に大きな特徴です。なぜかと言うと、マインドフルネスは現実には気づく練習なのです。「マインドフルネスって何ですか」と訊かれたら、「気づく力を高めることです」と答えていただくと、80点と言えるぐらいです。だから、呼吸もいろいろな呼吸があって、それに気づいていくという題材として使うのです。呼吸はいろいろな働きを持っています。呼吸は意識的にもコントロールできるし、体に任せておいて、体がコントロールすることもできる。だから、呼吸は意識の心と体の接点にあるのです。意識的に呼吸をコントロールすると、

体が変わってくるのです。だから、自律神経の働きも変わってきたりします。これはとても有効です。

呼吸をどうコントロールしていくかによって体も心もあり方が変わってくるというのは呼吸の非常に大きな効用なのですが、マインドフルネスでは使いません。そちらは使わずに観察の対象として呼吸がとても手頃なので、それを使うわけです。なぜ手頃なのかというと、私たちは常に呼吸をしているからです。なので、呼吸を観察対象として使いましょうという意味なのです。ゆったりとして、なるべくコントロールをしない。息が入ってくると、おなかとか胸の辺りがふくらみますので、そのふくらんでくることを感じ取るのです。最初は、ラベリングというのですが、言葉を頭の中で唱えた方が、そちらに気持ちが向きやすい、集中しやすいので、入ってくるときは「ふくらみ、ふくらみ」と頭の中で唱えます。出るときは、「縮み、縮み」ですね。これは長くなったら、「ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み、縮み」というように。あるいは、不規則でもいいです。「ふくらみ、ふくらみ、ふくらみ、縮み、ふくらみ、縮み、縮み、ふくらみ、ふくらみ」でもいいわけです。感覚はなるべくそのまま感じ取るようにすると、気づきが追いかけていくのです。呼吸が先です。先に体がしたいように呼吸をさせてあげて、気づきがそれを追いかけていくという感じですが。だから、違うのは「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」で音頭を取って、その音頭に合わせて呼吸するとなると、これはまったく逆となります。「ふくらみ、ふくらみ」「縮み、縮み」というふうに音頭を取って呼吸を合わせるのはマインドフルネスがやろうとしていることの逆なので、そうじゃなくて、体が勝手に深く吸いたいときは深く吸わせてあげる。浅い呼吸のほうが楽なときは浅く吸ったり吐いたりさせておいて、それを追いかけていく感じですが。そうすると、木の葉が風でそよいでいるのを見ているような、そういう感覚が生じたり、ある

いは体がただふくらんだり縮んだりしているという、そういう感覚が生じたりすることもあります。

8. 集中する瞑想と観察する瞑想

ここは瞑想法としては集中する瞑想のパートなのですが、マインドフルネス瞑想は集中する瞑想と観察する瞑想の2つのパートから構成されているものがほとんどです。今言ったのは集中しているパートです。集中しているパートだと呼吸に集中しているわけですね。呼吸にともなう体の感覚に集中しているわけですが、こういう集中するという作業をするとどうなるのでしょうか。皆さんも例えば瞑想の中で集中する。無想無念（むそうむねん）になりなさいと言われてたりすることがあるのでしょうか、そんなイメージをなされるといいと思います。でも、この集中して無想無念になりなさいというのは、そもそもできないインストラクションだと思います。そもそもできない指示をなぜするのか、というところをちょっと考えていただくといいかなと思います。必ず雑念が出てきます。体のどこかが気になるし、グラグラしてくるような、頭の中にいろんなことが浮かんでくるような感じになります。あと、何か気になったりもするかもしれません。そこで集中する。しかし、また逸れていっていろんなことを考えて、また集中する、というようなことを繰り返していくこととなります。これはなぜかということ、ちょっと言い過ぎかもしれませんが、雑念を引っ張り出すために無想無念になりなさいという指示がある、と考えたら少し見えてくるところがあります。雑念とか五感とか感情。「ちょっと突っ張っているな」とか、「姿勢が曲がっている感じで気になる」とか、あるいは「かゆいな」、「イライラしてきたぞ」とか。そういう何かほかのものに気が逸れていることに気づいたら、それを雑念とラベリングして「雑念、雑念、戻ります」と自分の心の中で声を掛けて戻るので。また、「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」と

やっている、また逸れるので、「雑念、雑念、戻ります」、あるいは「かゆみ、かゆみ、かゆみ、戻ります」というようにして戻ることを繰り返していくことになります。

9. リラクゼーションの効果と深まり

これは後でさらに説明しますが、集中して、逸れて、また戻す、これを繰り返すと集中が深まっていくとともに、リラクゼーションが深まっていきます。そのこと自体にとっても意味があるのです。でも、それとともに、こうして中からいろんなものが出てくることもとても意味があります。これは自分の中にため込んでいたいろんな気になること、心のゆがみ、体のゆがみが表に浮き上がってくるのです。これが出てきたときに、考え続けてしまったら、もうそこで瞑想は終わりです。考え続けて、「あー、うまくいかなかったな、なんであんなふうになっちゃったのかな」「いやー、こうすればよかったな」と考え続けてしまったら、そこで瞑想が終わってしまいます。それは駄目ですよ。今こういう考え方が出てきた、でも、今は瞑想中だから戻ろうというように「雑念、雑念」と自分に声を掛けて「戻ります」と戻ると、出てきたものはある意味解消されていくのです。そうすると、自分が気になっていたこと、自分の体、心の中にため込んだ歪みがだんだん解放されて、終わった頃には結構すっきりしているという効果があるのです。

これはリラックスする方法で自律訓練法というものです。心療内科とか精神科あるいは臨床心理の現場で使うのですが、この自律訓練法というものも今言ったような自律性解放現象というものが起こると言われています。雑念が出てきたり、体のいろんな感覚が出てきたりして実際解放現象が起こる方が効果は高いことが言われていますので、そこと関係していることなのです。

10. 注意をパノラマ的に広げる

そして、後半のマインドフルネスの核心的なところになってくると、注意をパノラマ的に広げるようにします。パノラマ的にいろいろなものが見えるようにして、気がつける範囲をどんどん広げていくわけです。自分の体全体でまず呼吸をしているような感じを味わってみる。それから周りの音も聞こえるかどうかということを試してみる。そして、周りの空気の動きなども感じられるかなと試してみる。あるいは、この部屋全体の空間がどれくらい広がっているのかなと試してみるのです。そして、そこまで広げていくと、雑念もまた出てきます。「今考えが出てきたな」と。でも、この後半のパートでは「雑念、雑念、戻ります」はやらないのです。今雑念が出てきたなど。その雑念もどこから聞こえてくる雑音と同じように漂わせておいて、「雑念が今出てきて何かブツブツ言っている」という感じです。しかも全体を感じながらそれを行います。「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」とやってもいいのですが、これも前半と比べれば弱い声で聞こえるくらいですね。だから、いろいろなものを同時に感じ取るようにしていくということが後半の練習になります。

11. 持続的な注意を向けるサマタ瞑想

マインドフルネス瞑想の構成要素は、集中とか観察という2つのパートがあります。一貫して「今、ここ」での体の動作やそれともなう身体感覚に持続的な注意を向ける。ここでは「注意」という言葉で説明しますが、今の説明を注意の持続、注意の集中とまとめてもいいです。注意の集中持続をすると、そこで不可避的に現れる思考や感情などの私的出来事に対して気づいた時点で体の感覚に注意を戻すようにする。これは何か気になることが出てくると、われわれの心はそちらに引っ張られるのです。でも、そこで「ハッ」と気づいて、今は瞑想中だったと気づいて、それでまた注意を切り替えます。

これを注意の転換と言いますが、注意を切り替えて元の呼吸の身体感覚に戻すわけです。だから、持続をしていて、逸れて、切り替えてまた元に戻す。これを繰り返してやっていくことを集中瞑想、サマタ瞑想と言っています。一つのものにずっと集中して、逸れたら「ハッ」と気づいて、また戻ると。また逸れたら、「アッ」と気づいて、また戻ると。それを繰り返してやっていきます。ここまでの集中瞑想のパートでもマインドフルネスのとてもいい練習になっています。つまり、マインドフルネスの実践という意味から言っても、この雑念は出てくれば出てくるほどいいのです。練習の回数が増えるからです。「また考えちゃった、戻ろう」「また考えちゃった、1ポイント、1ポイント」というふうに練習ができますからね。でも、これだけではマインドフルネスが実現しないので、これはまた後で説明します。

12. 注意の持続と転換、分割

注意の持続と転換が安定して維持できるようになってきたら、つまり、ある程度集中力が維持できるようになってきたら、という意味ですが、しばらく練習を続けていく必要があります。

皆さんがもしも自分でマインドフルネスの練習をするときは、この前半をしばらく1週間、2週間あるいは1カ月とか練習してから後半に移っていく方がうまくいく可能性が高いです。最初からこの後半をやろうとすると、なかなかうまくいかなくて何をやっているのかが分からなくなってしまうことがあります。ですので、注意の持続と転換が安定して維持できるようになったら、注意の範囲をパノラマ的に広げて意識内に入ってくるものすべてに同時に気を配る、いろいろなものに同時に気を配る。これがマインドフルネスです。いろいろなものに同時に気を配る。これは注意の分割と言われる方法になります。だから、図1にあるように、注意の持続、転換、分割の3つからマインドフルネスは構成されていることになります。

13. 注意の分割とは何か

この注意の分割というのはどういう感じなのかというと、思考を生まれさせないようにする工夫のことです。これは何のことかと言いますと、さっき言いました、「心、ここにあらず」になる理由は余計なことを考えるからだ。その考えの世界に飲み込まれるので、今が分からな

注意訓練は、両方の瞑想の練習になる — 外的な中性刺激を使った模擬訓練 —

- 注意訓練の目的
 - ▶ 注意のコントロール力を身につけることが目的。気晴らしには用いない事を前提に訓練を行う。
- 注意訓練の方法
 - ▶ 中性的な聴覚刺激を用いる。🔊

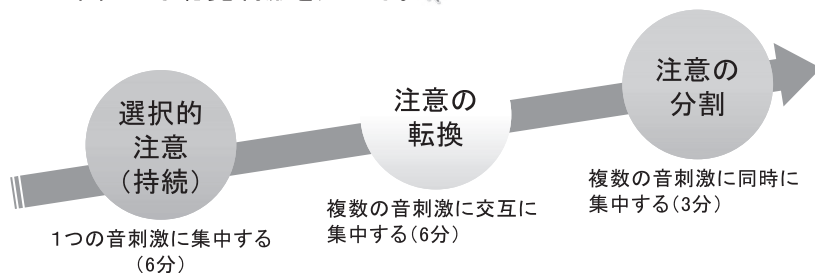


図1

くなくなってしまう。「じゃあ、考えないほうがいい」と言って、やるとします。「考えないぞ、考えないぞ、考えないぞ」と。これは心を閉じてしまうことになります。だから、やはり「考えないぞ」というのも今が見えなくなってしまうのです。つまり、「心、ここにあらず」になってしまうので、だから難しいのです。飲み込まれないようにすると心を閉じてしまう、心を閉じないようにすると飲み込まれてしまうということが起こります。そこをこの注意の分割という工夫をすることによって、マインドフルネスは乗り越えようとしているのです。

皆さんはこちらの内容をきっと知っているはずですので、やっていただきたいのです。まず、あなたの足に注意を向けてください。足の裏が床についていることをよく感じてくださいね。足が伸びていることをよく感じてくださいね。その足を感じながら、ここに書いてある6行(さいたさいた、チューリップの花が、ならんだならんだ、赤白黄色、どの花みてもきれいだな)をちょっと読んでみてください。足を感じながら、両方をやるのは難しいです。いつものようには読めない感じがしたのではないのでしょうか。スラスラと読めない。だって足を感じようとしているからですよ。読んで、これはチューリップの花の歌だよ、ということは分かりますが、いつもとちょっと違う。いつもはもっとメロディーが聞こえたり、色が見えたり、風で揺れているチューリップが見えたり、子どもたちの声が聞こえたり、何かそういうものが浮かんできますよね。でも、足の裏に注意を向けてこれを読もうとした。これは注意を分割しているわけです。足に注意を半分向けて、それで残った注意でこれを読もうとすると、もう余計なことを考えられないわけです。そういうことを体験できた方がいたのではないかと思います。これはどういうことかと言いますと、われわれの心はキャパシティーが意外と限られているのです。意外とキャパシティーが小さいのです。だから、あらかじめそのキャパシティーを使って

しまうと、もう考える余裕がなくなってしまう。だから、足に注意を向けただけで、これを読むことにもキャパシティーが必要ですから、足に注意を向けるのと読むのでキャパシティーをほとんど使ってしまう、他のことを考える余裕が残っておらず、考えが出てこない。考えているイメージとか音とか、そういう思い出すという心の働きが起こらないのです。どれぐらいわれわれはこのキャパシティーが限られているのでしょうか。例えば、われわれは計算するのにも心のキャパシティーを使いますし、規則正しく歩くのにもキャパシティーを使います。歩きながら100から7を引く、ということをやってみるのです。93、86……、86引く7は……。だいたいこれで分からなくなりますね。皆さん、今日帰りにちょっとやってみていただきたいのですが、かなり難しい。どちらかが止まります。歩くほうが止まるか計算が止まるか、ですね。これはどちらもやはり心のキャパシティーを使うので、一緒にやるのがとても難しいということです。

だから、マインドフルネスはあらかじめ現実のいろいろなものに気を配る。いろいろなものに気を配ると、いろいろなものがありありと感じられてきますよね。それによって考えることをできなくしていくわけです。考えが浮かんでこなくなる。だから、注意の分割、いろいろなものに気を配るといのはそういう効用があるのです。だから、このマインドフルネス瞑想にとって注意の分割というのは、目標であり手段なのです。目標というのはいろいろなものに注意を向けると、ありありと現実が感じられてくる。現実を捉えたい、現実気づきを向けたいというのがマインドフルネスでしたからね。でも、そこでいろいろなものに気を配っている結果、心のキャパシティーはそこであふれてしまって、余計なことが浮かんでこなくなる。そうすると、ますます現実がありありと見えるようになっていのだと理解していただければと思います。

14. 注意の集中と分割の練習

これをさっき言った瞑想法で練習していくのですが、もう少しインスタントな方法として音を使った注意訓練があります。これは私が臨床で患者さんに対しても結構使わせていただいております。とても効果が出る人が多いので紹介します。

〈会場にいろいろな音が流れる〉 これはピアノの音が流れていて、あとは、電車のゴトンゴトンという音がしていますよね。それから、虫が鳴いています。リーリーリーリー。それから、波の音ですね、ザブーン。それから、もう1つ、聞き取りにくいのですが、時計の音で、チクタク、チクタク。5つの音が入っています。これを練習として、まずは1つの音だけを選んで、それだけを聞くのです。例えば、波の音を選んで、波の音だけを聞いてみようというふうにやります。1分間波の音をずっと聞いています。1分間たったら、今度は電車の音を聞くようにします。これが注意の集中の練習です。これはうつ病の方とはとても苦手です。うつ病の方はいろいろなことを思い出してしまうからです。今度は注意の転換の練習です。これは今と同じなのですが、もっと短い時間感覚で15秒、20秒ぐらいで次の音、次の音と切り替えるのです。どんどん、どんどん切り替える。このようにして1つの音につかまらないようにする。そういう練習です。これを5～6分ずつやっていくのですが、最後は全ての音が同時に聞こえるかという練習です。最初はなかなか難しいです。5つの音を同時に聞くことがうまくできると、空間が広がったような感じになることもあります。ちょっと皆さん、今やってみていただけますか。〈音の聞き取り練習を会場のみんが行う〉いかがでしょうか。やっぱり難しいですよ。難しいけれども、何か聞こえたときにはスッと空間が広がったような、そんな感じがした方もいたのではないかと思います。

こういった方法を使って注意の集中、持続。それから切り替え、転換と分割というものを鍛

えていくことができます。この練習は日常の生活音を使っていきます。特に公園のベンチなどに座っているといろいろな音が聞こえますので、そこでちょっと目を閉じるなりして、今言った、まずは持続、1分間ぐらい聞くことをやってみて、あとは20秒ぐらいで切り替えてみることをやってみて、それから最後は全部を同時に聞くことをやってみる。こういう練習をしていると注意のコントロール力が高まってくるのです。こういうコントロール力が高まってきたところで、日常生活にそれを応用していくのです。1つのことが気になって、そればかりを考えている人は切り替えることができるといいですよ。それから、つい視野が狭くなってしまって、自分が気になるものばかりに気持ちがいってしまう人は視野を広げて、いろいろなものが同時に聞こえるようにしていくということができると、生活の中で不要な大変さがなくなってくることに繋がっていきます。

15. マインドフルネスのルーツと気づきの対象となる4領域

マインドフルネスはどこから来たのかという話をします。マインドフルネスのルーツは明らかに仏教です。仏教の「アーナパーナ・サティ・スッタ」というお経と、「サティパッターナ・スッタ」というお経にマインドフルネスの瞑想の進め方が書かれています。

この「アーナパーナ・サティ・スッタ」というお経は呼吸による気づきの教えと訳されています。呼吸を4つの領域から16の視点で見つめるトレーニングシステムだというように、これは高野山大学の井上ウィマラ先生方が言っています。気づきの対象になる4つの領域というのは身体、感受、心、法則性、この4つです。身体は呼吸にともなう身体感覚のことです。それから感受は五感で感じ取る。五感でわれわれは世界を感じ取るわけですが、感じ取った瞬間に心の中で生じる動きを感受と言います。ここでは五感で感じ取るものと思っただければい

と思います。ただ、仏教は五感じゃなくて六根と言いまして、フッと浮かんでくる思考もわれわれが世界を感じ取るための感覚器として働いているとしています。フッと浮かんでくるものを自動思考と言うのですが、自動思考というのはわれわれが考えようとして考えているのではなくて、五感で感じ取ったものの次に自動思考がフッと浮かんでくるわけです。だから、六根で感じ取った世界のありさまというのがこの感受という言葉で表されていると思っていただければと思います。ということは、瞑想の中で何を示しているかということ、さっき出てきた例えばかゆみとか痛みとか、そういう五感で感じる感覚、それから自動思考ですから雑念というのが感受のレベルに入ってくるわけです。そして、心というのは考え続けた結果われわれの心の中にいろいろ浮かんでくるものを言っていて、これは感情に近いものです。仏教の言葉では貪瞋痴（とんじんち）と言われている煩惱の働きによって心の中に生まれてくるものです。貪は欲、瞋は怒り、痴は困難。この3つがこの心に含まれている。法則性とは、気づきをずっ

と維持させようとしても、とにかく失われてしまうのが気づきなのです。そうすると、そもそもわれわれはどんな法則に沿って存在しているのか、というところにまで気づきを向けていこうとするわけです。ここは仏教で言っている苦、それから無常、無我というようなところに心を向けていこうというのがこの法則性と言われています。(図2を参照)

実際どんなふうになっているのかというと、さっき言ったように「ふくらみ、ふくらみ、縮み、縮み」とやっているわけですが、何か考え始めると、この最初の気づきの前線が突破されてしまうわけですよ。すると、混乱が深まってくる。でも、ここで「雑念、雑念」とか「妄想、妄想」とか「痛み、痛み」と気づいて、そして、戻ればまた呼吸に対する気づきが維持できるわけです。ところが、ここで考え続けると、今度はイライラしてくる。これは怒りが出てくるわけです。あるいは、何か早くやりたいくて仕方がなくなる。「あれを早く買っておかないと売れ切れてしまうかもしれない」みたいな。これは欲ですよ。欲が動き始める。でも、

気づきの3つの前線による本丸の守り

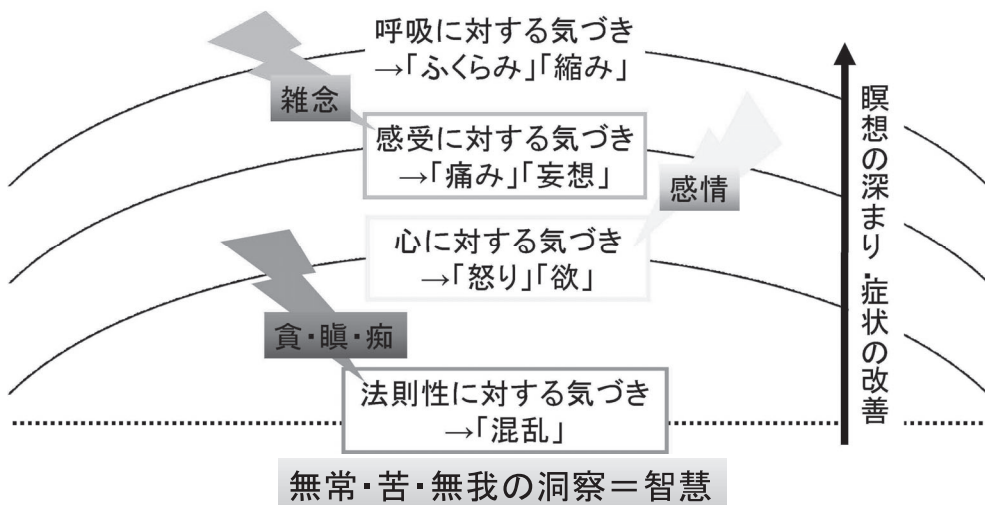


図2

ここでも気づけばいいわけです。今自分はいろいろ考えてイライラしてしまったと。「怒り、怒り、戻ります」。「怒り、怒り、戻ります」。そうするとまた戻れるのです。今度はさらにイライラして、「早くやらなきゃ」みたいな気持ちになっても、さらに考え続けてしまうと、もう混乱してきてしまうのです。これはもう寝ているのか、座っているのか、いったい何をしようとしているのかが分からないようになる。瞑想が本当に迷っているほうの迷走になってしまうような状態。こういうときはどうするのかというと、今日もうまくいかないからやめよう、というように瞑想をやめるというのも1つの手なのです。でも、実は、そこに気づけばいいのです。今日もうまくいかないなど。困難しているなど。「混乱、混乱」と気づけばいいのです。混乱していると気づけば、われわれは戻れるのです。だから、とにかく気づきの力というものをすべて同じように活用しているのがこのマインドフルネスの進め方です。「アーナパーナ・サティ・スタ」に書かれていることもそういうことなのだと思います。とにかく、どの時点でも気づけば元のところに戻れるということです。

それで実際に瞑想が深まっていくと、呼吸に対する気づきが維持されている時間が延びていくわけです。うつ病とか不安障害、そのほか慢性の痛みの問題とか、さまざまなメンタルな不調とか、そういうものが強いときは図2の下方にすることが多いです。混乱していたり、怒っていたり、何か欲しくなったり、後悔したりということが多いのですが、だんだん症状が改善していくと、外に気持ちが向かうようになって体、呼吸のほうに注意が維持できるようになっていきます。

16. マインドフルネスの戦略

このマインドフルネスの戦略というのは、まず自分の体験に気づくということです。そして、体験に気づけば反応を止めることができます。いつもだったらここで「この野郎」というよう

に怒っていたけれども、「俺は今イライラしている、怒りそう」と気づけば、「ここで怒るかどうかはちょっと待て」というように変わるわけです。「今回はやめておこう」というようにできたら、今までと違う未来が開けてくるわけです。うつ病でも今までだったらぐるぐる、ぐるぐる考えて、「うまくいかなかった、なんでこうなったんだろう」「どうすればよかったんだ」と考えれば考えるほど落ち込んでいったけれども、「またこれ、いつもと同じようにぐるぐる考えているよ」「ちょっとやめてみよう」というふうにやめることができれば、いつもと違う時間がそこから広がり始めるわけです。いつものパターンから抜ける。これが大事です。

さらに細かく見れば、今この瞬間の体の感覚、思考・感情などに気づいて、それに続いて出てくる反応を止めて、さらにその体験を見つめ続けると、自然とピークアウトしてくるのです。怒り、今イライラしている。「怒り、怒り」というふう考え続けることをやめて、「俺は今イライラしている」と気づけばピークアウト、下がっていくわけです。そうすると、平静な状態が訪れて、その平静の状態から、「じゃあ、次どうする？」というふうに分で選べるようになるわけです。そうすると、過去の学習歴、今までの経験によって形成された症状や問題行動を消していくことが可能になり、それだけじゃなくて、そこで平静な状態が訪れるので次が選べるようになるわけです。この選択の自由が手に入るといふところがこのマインドフルネスがとても有効であり、大事にしているところです。禅でも自由ということがとても大切だと言われるのですが、マインドフルネスも禅もなぜ自由に関係しているのかというと、選択できる余地が生まれるからだろうと私は思います。

17. 形から入って心に至る、形から入って形より出る

マインドフルネスは今お話ししてきたように、日本文化の至るところにあります。京都は

もうほとんどマインドフルネス・シティーと言っていいのではないかと私は思います。それなのに見過ごされているところがあります。マインドフルネスとカタカナになったばかりに何か新しいもの、はやりのものと考えられてしまう。これは私が思うことですが、日本文化は形から入って心に至るといふ共通性があると思います。つまり、心を直接伝えない。これが大事だということは、自分でつかみなさいと教えられます。そのための方法、修行の型は厳しく教えるけれども、そこで何が本質なのかということは自分でつかまなければ分からないだろう、というのが日本文化の共通した特徴のようです。だから、形に目が向きやすいわけです。そうすると、今お話ししてきたマインドフルネスの実践の形と禅の実践の形、あるいはお茶の実践の形とみんな違いますので、何か違うな、ということばかり目が向いてしまいます。でも、その形を実践する結果、手に入るものというのはかなり共通しているのではないかと思います。これは京都で「茶の湯セラピー(CHANOYU Therapy)」というものを行っておられる藤村道代先生から教わった話です。「茶の湯セラピー」に皆さんが通っていきまして、うつの方とか不安をお持ちの方が5回、10回と通って茶の湯を経験しているうちに、だんだんよくなっていくのですが、茶の湯は形ではなく心が大事なのです、とおっしゃっていました。魂というふうにもおっしゃっていました。魂が大事だと。その心というのは形がなくて伝えられるのですかと聞きましたら、「それは無理です」と言われました。形がなければ心は伝えられません。「じゃあ、その形だけになってしまうということは？」とお聞きしましたら、「それはいくらでもあります」と言われていました。だから、これが危ないのです。形だけになってしまっ、心がなくなってしまうことがとても危惧されることがあるわけです。ただ、形がなければ心は伝えられないのです。ここがとても大事なところ。そして、日本文化はさらにその先があっ

て、「形より入り、形より出ずる」という言葉があります。つまり、最初はそうやって形を究めていくけれども、心をつかむと形がなくなってしまうということが今度起こるのです。

例えば、能で守破離しゅぱりという言葉があります。最初は型を守る。次はその型とあえて違ったことをやる。型を破るわけですね。最後は型から離れていってしまうわけです。離れていってしまったら、もう何をしているのかが分からなくなるわけです。素人目にはね。だから、「形より入り、形より出ずる」。形がもう見えなくなってしまうと、マインドフルネスを実践している人、禅を実践している方がいらっしやるでしょうけれども、最初に型に従っている時には何をしているかが見えるのだけれども、またよく分からなくなってしまう。そういう日本文化の特徴がこのマインドフルネスというものが見過ごされやすいところにつながっているのではないかと思います。

18. 脳は筋肉と同じ

最後に、マインドフルネスは脳に関するデータがいっぱい出てきたということで非常に注目されたという面があります。ただ、これはマインドフルネスが研究しやすかっただけかと私は思います。例えば、お茶の先生でも、お茶を始める前と10年お茶をやった後では脳の働き、構造が変わっていると思うのです。そういうデータがないだけなのです。実は、脳は使うと筋肉と同じように形まで変わってきます。お手玉のようなジャグリングというものをやっている、脳の一部、自分の体と空間との関係を捉えるような、この脳のでっぺんが厚みを増してくるのです。これはどういう場所かと言うと、今言ったように自分の体が空間の中のどこに位置づけられているかということ判断する場所なのです。そういう場所を使っていると、厚みが増してくるわけです。この研究でもっと面白かったのは、3カ月練習を休むと元に戻ってしまうのです。脳は太ったりやせたりするのか、

まさに筋肉だな、と感じたのです。

19. マインドフルネスと脳の変化

そこで、マインドフルネスを平均9.1年やったことがある人のデータが2005年に出たのです。驚くべきことに脳の厚みが変わっていたのです。1つはこの額の真ん中です。それから、もう1つは島とうと言われる辺りです。額の真ん中は物語としての自己。自分はこういう人間だ、あるいは自己イメージみたいなものを司っている場所なのです。それと、この島とうという瞬間、瞬間の自己を司るところ。これはマインドフルネスが目指している、今の瞬間にどのような体験をしているかを感じ取る場所に当たります。この両方の厚みが増してくる。つまり、マインドフルネスは今まで自分がずっと持ってきた自分に対するイメージとか思考とか、そういうものをまず賦活して、このように自分は自分のことを捉えているのだ、自分の経験というのはこのように積み重ねだったのだということにまず気づくのです。気づいて、そこから離れていくわけです。そして、瞬間、瞬間に力点を移していくという練習なので、両方の脳が使われて厚みが増していくと言えると思います。

それから扁桃へんとうたい体の変化です。扁桃体は感情をコントロールしている脳の場所なのですが、マインドフルネスを実践していくと、激しいネガティブな感情が減ってくるのです。これは余計なことを考えなくなるからですが、そうすると、ネガティブな感情を作り出す場所の扁桃体の厚みが薄くなっていくのです。使わなくてすむようになるからです。そして、自覚的なストレスの得点が低下するほどその厚みが薄くなるというデータが出てきたのです。だから、確かにストレスを解消する効果もあるようです。

そして、もう1つは海馬です。この海馬は非常に大切な場所で、記憶を司っている場所です。ここはトラウマ記憶に関係しているのです。われわれが経験した記憶はだいたい半年から1年で脳のあちこちにしまわれて思い出が変わって

いくのです。思い出に変わるまでの間、半年から1年の間はこの海馬に記憶は留まるのです。海馬に記憶がとどまっていると、記憶は非常に柔らかいのです。思い出すと、また新しい状態になって、またしまわれるということを何回か繰り返し、脳のあちこちに散らばって思い出が変わっていくわけです。しかし、トラウマ記憶、心の傷になるような記憶というのはその海馬の中にずっととどまり続けるのです。それで、思い出したときにあわててしまうと、またぐちゃぐちな記憶になって海馬の中にしまわれます。不安定なので、まだ思い出に変わらないことが続いてしまいます。それに対して、脳はそれをどう処理しているかと言うと、この海馬だけで神経細胞が新しく生まれていることが知られているのですが、海馬で新しい神経細胞が生まれることで古いトラウマ記憶を持った細胞が死ぬのです。死んだときに脳のあちこちに記憶は散らばっていく。だから、海馬の活きがいいほど、海馬の中で新しい細胞が生まれれば生まれるほど早くトラウマ記憶が思い出に変わっていくのです。だから、この海馬をどうやって元気にするかというのが今メンタルヘルスの領域ではすごく大事なことです。うつ病の方が飲んでいる抗うつ剤は、この海馬を元気にする効果があるということが分かってきたのです。だから、なにも対症療法ではなく、抗うつ剤はかなり根本的なところに効いている。実は、それと同じ効果がマインドフルネスにもあることを示したデータもあるのです。マインドフルネスを続けると海馬の厚みが増してくる。だから、そのマインドフルネスがうつとか不安に効果があるのです。

私の話はこれで終わりにさせていただきたいと思います。ありがとうございました。(拍手)

橋本：ありがとうございます。熊野先生のお話を本当に興味深くお聞きしました。個人的な感想を申し上げますと、心をどのように伝えるか、というところに非常に関心を持ちました。日本

の文化では形から入っていくところがあるのですが、形をあまり強調しすぎると、やっぱりそこに心がなくなってしまう。逆に言えば、非常に超越した方はもう形がなくなってくる。その辺りをどう見分けるかというところを先生からもっと聞きたいと思いました。

次に、横田南嶺老大師にご登壇いただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

横田：皆さん、こんにちは。どうぞよろしくお願いいたします。熊野先生、ありがとうございました。たくさんの知識が短い時間に凝縮されて伝わったのではないかと思いますので、これから後の時間はポヤッとして過ごしてください。ポツとしておれば禅に近いのではなからうかと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

1. フランスのパリでの坐禅指導

これは坐禅を指導している写真（図3）でございます。これは日本でなくて、フランスのパリでございます。そこで「ジャポニスム 2018」

という日本の文化を紹介しようという大変長い期間の行事がございまして、その中に禅を紹介するという1週間をいただきました。恐れながらフランスで禅の指導をしてきたのであります。フランスで坐禅の指導をして、どのような反応があるかと思ったのですが、坐禅会を延べ7回ぐらいいやりましたら全部予約で満席。最終日に私が講演をした500人の大きなホールも満席でございまして、大変禅に関心があるということを実感いたしました。

この坐禅会にしても講演会にしても、6～7割が女性ですね。かつて坐禅に志して来る人たちと少し感じが違いまして、ヨガ、瞑想、マインドフルネス、この延長線上に禅というものを捉えて、坐禅をすればストレス解消、健康によくて、お肌もきれいになるとか、そんな感じなのかなという思いを抱きました。

2. 最近の禅への関心の高まり

これ（図4）は私が学生時代にお世話になりました、小池心叟^{しんそう}老師という方の70代後半の頃の写真だと思います。これをご覧になると、ま



図3



図4 小池心叟老師 坐相

さしく姿形の美しさを感じます。洗練された姿を見ているだけで禅が感じられるようなすがすがしさがございます。思わず背筋がピンと伸びるような感じがします。やはり禅の伝統にはこういう大きな力があるのだなと思いました。私は18歳のときにこの老師にお目に掛かりまして弟子にさせていただいたのでございます。こういう姿から学んでいくところが伝統の世界にはあると思います。

『現代坐禅講義』（藤田一照著、佼成出版社）という本がございしますが、この本がこのたび角川ソフィア文庫になりました。これは私ども今の時代について考えさせられる現象であると思いました。かつては坐禅をやる人でもマニア的な人が読むような、読もうと思うと古本屋の中で探さなければならぬような分野であった本が角川ソフィア文庫から出るということは、多くの人が坐禅に関心を持っていることの現れだと思います。注目してほしいのはこの帯です。帯を私に書いてくれと頼まれたのです。「坐禅って楽しいと、気付かせてもらえた書」。別に今さら楽しいと気づいたわけでは決してないです。昔から楽しいと思っていたのでありますが、こ

んな帯が役立てばと思って書いたのであります。これもやはりマインドフルネスはもとより、こういう本格的な坐禅、身体的なこと、呼吸のこと、坐禅の深さをより一層求めている人たちも増えている現状であると思いました。

3. ダンマパダの教え

私たちが禅というものを考えるときに、最も基になる言葉として思い浮かべるのがダンマパダ（法句経）です。おそらくお釈迦様が元々説かれた教えに一番近い形であろうと言われている大変分かりやすいものです。

ダンマパダ13（「そあらに、葺かれたる家に、雨ふれば、漏れやぶるべし、かくのごとく、心ととのえざれば、貪欲これを破らん」）は、雨漏りのする家で雨宿りをして濡れてしまうということです。しかしながら、その次のダンマパダ14が、もう1つの「こころめ、葺かれたる家に、雨はふるとも、漏れやぶることなし、かくのごとく、よくととのえし心は、貪欲も破るすべなし」と。屋根がしっかりしていれば雨漏りはすることは無いということです。その中で私たちは雨宿りをすることができるし、雨にぬれる心配もないのです。雨を止めることは私たちには無理なのでございます。ストレス社会と言われる時代でありまして、みんなが楽しく平和でとはなかなかいかないのが現実であります。でも、そういう社会の中であって、しっかり心さえ調べておれば、その中で雨に濡れることはないと。心の平安、穏やかさが取り乱されることはない生き方ができると。これが仏教の一番の基本ではなからうかと思えます。

それでよく言われますのが、「おのれこそ、おのれのよるべ おのれをおきて誰によるべぞ」（ダンマパダ160）。これはたぶん今日お見えになっている方でご存じの方は多いと思います。この中で「よくととのえし、おのれにこそ、まことえがたき、よるべをぞ獲ん」（ダンマパダ160）とあります。自分こそ、自分自身のよりどころとなるものであると。しかし、その自分自

身というものはよく調えた自分なのだと。そのよく調えた自分こそ本当によりどころとなるのだと。そこで、よく調えるということはいったい何を調えていくのかと。ここから禅というものが始まってくると思うのであります。

4. 五縁とは

『天台小止観』で言われていることを前提にお話をさせていただきます。「五縁 持戒清浄、衣食具足、閑居静処、息諸縁務、得善知識」。漢字ばかりで難しいのですが、最初の持戒というのは「生活を調えましょう」ということであります。その次が衣食、着るもの、食べるもの。着るものも食べるものも贅沢ではもちろんいけませんし、あまり切り詰めすぎてもいけないと。3番目は静かなところを選びましょうと。4番目には今で言うところの外からのさまざまな情報を少し減らしましょうと。5番目に説く善知識というのは、よい指導者につきましょと。こういうところからまず調べていきましょうと。

5. 持戒とは

いきなり坐って何かが成るというのではなくて、まず、生活を調べていくのです。その基本を5つの持戒（不殺生、不偷盗、不邪淫、不妄語、不飲酒）と言いますけれども、生活の習慣であります。心の習慣であると私は思っております。なるべくむやみに生き物の命をあやめるようなことはしないような習慣をつけようと。人のは盗み取らないような心の習慣をつけましょと。男女の仲、お互いに相手を苦しめるようなことはしないような心の習慣をつけましょと。うそ偽りを言って相手を苦しめるようなことはしないような習慣をつけましょと。お酒は、今の時代で申し上げれば薬物やさまざまなものにおぼれて自分を見失ってしまい、周りに迷惑を掛けることがないように習慣をつけましょと。こういう基本的な生活習慣を調べていきましょう。これが土台になります。

6. 調五事とは

そこから今度は具体的に心を調べていくことに入っていきますが、5つを調えることです（調食：適度な食事をとること、調眠：適度な睡眠をとること、調身：身体を調えること、調息：呼吸を調えること、調心：心を調えること）。よく坐禅会ではこの終わりの3つ、体と呼吸と心を調えるということを説かれます。われわれの中国における坐禅の修行の基になります天台の止観の書物には食事、これも食べすぎもよくないし、食べなさすぎるのもよくないし、適度な食事がまず説かれています。そして睡眠もそうで、やはり適度な睡眠。そして、体を調べ、呼吸を調べ、心を調べていくのです。

7. 腰骨を立てる

坐禅の指導のときに、第一にやはり体を調べると教えられます。今の時代はどうでしょうか。スマホやパソコンの影響でおおよそ首が前におちて、前屈みになっていることが多いようです。そこで腰骨を立てるということを私はいつも申し上げております。これは森信三先生という教育学者ですが、「立腰^{りつよう}教育」、腰を立てる、腰骨を立てるということ为首唱され、子どもの教育の上において、まず腰を立てることが大事だということでこの指導をなさいました。椅子に坐って勉強するときにおきましても、腰骨を立てて坐ったほうが苦痛はないはずなのであります。長時間楽に坐ることができる姿勢であります。そのために私もいまだに自分で腰を立てる、どうしたら腰が立つかについて工夫しています。あるいは、もっと言えば、腰が立つことがどのように行われていくか、腰を立てる状態を保つことができるのか、今でも日々この研究を重ねております。(図5) それでいろいろな体操をやったり。次は開脚ですね(図6)。やはり関節を柔らかくして、足が広がって、そして自然と背骨がまっすぐに立つような状況を保つようにと努力しています。熊野先生のご著書の中に「野口体操」に関する論究がありますが、最



図5



図6

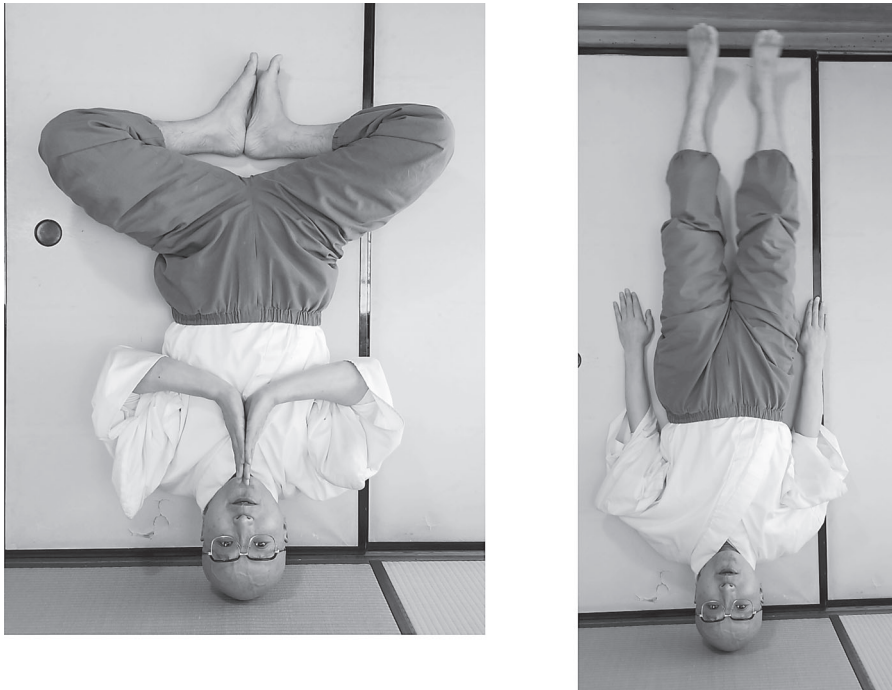


図7

近私も「野口体操」を教わっています。野口体操ではよく逆立ちを行います。逆立ちというのはいいですね(図7)。きちんと専門家について習って、ようやくできるようになります。下手をしますと、首を痛めてしまいます。腰が立つという、無理なく背骨が立つというのはどういう状態であるか、たまに逆さになってみると分かるのであります。

8. 丹田に気を落ち着ける

次は丹田ということをやかましく申します。丹田に気を落ち着けましょうと。丹田というのは、体の表面ではなくて、体の内部であります。表面的にはお臍から指4本ぐら이하。しかし、腹筋で力を入れるような部分ではなくて、意識を集中させるところでございます。意識の問題です。自分の中心が頭のほうにあるのではなくて、ずっとこのお臍の下にあるように想像するのです。思うだけで気というものは下がるものでございます。そうして、呼吸を調べていくの

です。

9. 呼吸を調える

先ほども呼吸の話が出てまいりました。マインドフルネス瞑想の場合との大きな違いというのは、われわれが指導している禅の場合は集中する修行でして、呼吸を意識的にさせます。これは心を集中させる訓練でございますので、ふうぜんきそく風喘氣息という四つの呼吸を説いています。風というのは呼吸の出入りの「スースー、ハーハー」という音がする呼吸です。喘とは音はしないけれども、まだどこかに滞りがある呼吸です。気というのは音もない、何も滞りもないけれども、まだなめらかさが欠けている呼吸です。最後の息というのは音もしないし、滞ることもないし、出入りが綿々としている呼吸です。究極は息をしているか、していないか、ということも分からないようになることが理想なのであります。でも、そこに至るまでは意識的な呼吸を心がけるようにということを指導します。そ

して最後はやはりいろいろな昔の優れた人が書かれたものや指導されたものを見ても、そういう意識的な長い呼吸をしながら、息をしているのか、していないのかも分からないような意識的な働きを離れた、ただ無意識に行われている呼吸に任せるというところに究極はいきます。でも、それを最初から何も手を加えずにありのまま呼吸を見つめていこうというのが今お話を聞いていただいたマインドフルネスの特徴だと思いました。このへんが大きな差が出てくるところであろうと思います。心を下のほうに落ち着ける。体をゆったりとさせる。気が全身の毛穴から出入りして妨げるものがないということ意識しなさいと。そうすると、心が集中しやすいと説いています。

10. マインドフルネスの気づきの瞑想と禪の集中の瞑想

マインドフルネスは、気づきの瞑想とよく言われます。それに対して私たち禪の世界で普段中心に行っておりますのは集中の瞑想であります。そこで、これは白隠禅師の言葉でございますが、常に何をしても自分の心をお臍の下、気海丹田にみたくして、塵務繁絮の間、どんなに仕事が忙しいときも、お客さんの応対でバタバタしているようなときも、いつもこの気海丹田の気を抜かないようにしていれば、お臍の下が充実をしてきて、まるで毬のように弾力をもったようになるということが説かれております。私たちもそういうことを目指して行きます。

11. 心を何かに集中させる

今集中の瞑想と申し上げましたが、これは昔から言われていることで、三摩地、三昧という言葉がございます。精神を統一することで、心一境性とも申します。心を何か1つの対象に集中をさせることです。われわれが禪で修行しますのが、一番にこの訓練であると言ってよろしいかと思えます。そのようにして、心は何か

1つのことに集中をさせるのです。それによって何を狙っているかと申しますと、これはお釈迦様がお亡くなりになるときに説かれたという『遺教経』というお経の中の言葉です。「此の心を縦にすれば、人の善事を喪う」と。私たちの心は最初からありのまま、そのままというわけにはいかないのです。そのままにしておれば、むさぼりや怒りや憎しみや愚かさ、先ほど混乱ということ熊野先生が言われましたけれども、どこに飛んでいくかは分からない。でも、その心というものを何か「之を一処に制すれば」、「之」は心であります、その散乱してあちらこちらに飛び回ろうとしている心を何か1つのことに集中をさせれば、「事として弁ぜずということ無し」。どんなことでも成し遂げることができるという意味なのでございます。

12. 外のものを遮断し、内の心を見つめて動かない

具体的な方法を学んでいきます。心の外から来るものと、心の内から湧いてくるものとがございます。先ほども身体、それから、感覚、心、法則性という4つに熊野先生は分けて説いてくださっておりましたが、外から入ってくるさまざまな情報や刺激、これを排除する、止める、遮断するのです。そして、内心、内から湧いてくるさまざまな思いというものも、これも排除していく。そして心を墻壁、墻壁ですから、受け付けられないわけでありまして。このへんが先ほどのマインドフルネスの話と対照的なのであります。墻壁というのは壁ですから遮断するのです。何も入れない心の状態にして仏道に入っていくなさいと説いています。

外の世界を何でも受け入れていきましょう、というのではなくて、外のものを遮断するのです。心を壁のようにして、「何もかも寄せ付けるな!」と教わって修行をいたします。ですから、外の世界に対しては何の心も起こさない。それが坐禅の坐だと。そして自分の内心、内の心を見つめて動じることがない「之」を禪という。

そこで、外に対して心を起こさないのが坐。内心も動じることがないのが禅。その2つが合わさって坐禅、というのが禅の六祖慧能という方の教えであります。

13. 五欲を離れ、五蓋を除く

道元禅師が中国に行かれて、天童如浄禅師について坐禅を習われました。そのときの言葉なのですが、坐禅をするときに「五欲を離れ、五蓋がいを除くなり」というのがあります。坐禅というのは、五欲を離れ、五蓋を除くのだと説かれているのです。五欲というものが先ほどの熊野先生のお話では感受、外の世界に五感を通して感じるものと言われました。これを離れるのです。色というのは色欲、性欲ではなくて、目で見えるものに対して執着や欲を起こしてしまうことであります。目で見えるもの、耳で聞こえるもの、鼻で匂いをかぐもの、舌で味わうもの、体で触れるもの、そのように外から自分の5つの感覚を刺激するものから離れなさい、遠ざけなさいと。そうしますと、自分の心、内心にさまざまなものが湧いてきます。

仏教は長い間の人間の心を観察してきておりまして、心から外のを断ち切ると自分の心の内から貪欲というむさぼりが湧いてくる。のどが渇いて水を飲みたいように何かむさぼろうという、生存の欲求に関わってくるようなものだろうと思うのでありますが、こういう気持ちが湧いてくる。心には悪意や憎しみ、怒りが湧いてくる。あるいは、昏沈睡眠、昔は随眠ずいめんという読み方もしましたが、要するにやる気がなくなってくるのです。倦怠感、眠気、トロンとした状態になってくる。それがどうにかなったかと思うと今度は掉挙じょうこ悪作。難しい読み方をしますが、心が散乱をするのであります。ふわふわと、あちらへ飛んだり、こちらへ飛んだり。そして、最後には、こんなことをやっていたい何になるのであろうかという根本的な疑心暗鬼が内心から湧いてくる。先ほどの心の働きというところに通じようかと思えます。

14. 自分の雑念や妄想と戦う

そういうものが湧いてきたらどうしようかという、「それはありのままに見つめなさい」とは私は教えてもらわなかったのであります。そういうものが湧いてきたら戦え、と教わりました。総じて参学修行は自分の雑念や妄想と戦いなさいと白隠禅師は示されました。眠気が湧いてきたならば、その眠気と戦いなさいと。思うようになること、思うようにならないこと、さまざまな心の動揺があれば、それと戦いなさいと。憎しみや愛情の心が起こったならば、それと戦いなさいと。そうして戦って、戦って、戦って勝ちを得るのだと。そのために手を組み、足を組み、下腹、気海丹田に力を込めて、渾身の力を込めて「戦え！」と教わってきたのであります。その結果どうなったかという、ごらんの通りでありますので、たいしたことでもありません。しかしながら、われわれにとって修行の大事なところはそのようにして心を調べていくのです。

ここでまたお釈迦様の言葉に返りますが、走る車を止めるように怒りの心を静めるとございます。あるいは、暴れている馬を静めるようにとも説かれています。大変な力でもって自分の心を制御しろと教わってまいりました。こういう言葉（ダンマパダ223）もございます。「なごやかさによりて いかりに勝つべし」、「善きことによりて、善からぬことに、慈悲めぐみごころによりて、惜しみごころに勝つべし」、「しかして真言まことによりてのみ、われら虚言いつわりの人に、克つべし」と。実際に修行道場などで厳しく指導いたしますのは先ほど申し上げたような通りのことなのであります。

しかしながら、禅はなにも菌を食いしばって戦うだけでは決してありません。ずっとそういう修練を経ていった末に、やはり最後はなごやかさによって怒りに打ち勝っていく。怒りに対して怒りで打ち勝っているのは、これは堂々巡りでございますから、そこでやはり私どもの修行においてはさまざまな心を調べていく止観の止

を重視しています。止というのは集中することです。さまざまな方法がございます。

これを少しまとめますと、呼吸に心を集中するでありますとか、お臍の下、丹田に心を集中する、いろいろな集中する方法であります。集中と観察があると言われますが、これもやはり私たちの修行の中にはきちんとございます。特に数息観すうそくかんは、皆さんもよくお聞きになったことがあると思います。これも観というものの1つと分けることもできると思います。不浄観というのは、例えば貪欲、特に異性に対する欲望が生じてきたときに、人間の体というのは本来どのようなものであるかと観察します。亡くなった人の体が腐敗をしていく様子を描いた絵などを見つめて貪欲から離れるのです。あるいは、怒りの心を収めるのに、慈悲の心を起こして離れるということもございます。究極は長い修行の末に慈悲を目指すのでありますが、その途中においても怒りの心から離れるために慈悲の心を起こしていく。少し仁義的な慈悲の心の起こし方であろうかと思えます。

15. 怒りの感情は心に毒が湧いたもの

鍵山秀三郎というイエローハットの創始者の先生と話をしたことがあります。実業の世界の方ですから、大変苦勞もなさったと思うのですが、先生はどうしていつもニコニコしているのですか、とお聞きました。すると、「怒りの心が起きたとき、それは自分の心の中に毒が湧いたと思えば、その怒りの心はいつまでも抱えていようとは思わないのだ」と言われました。なるほど、こういうものを心理学では認知と言うのでありましょか。そうして自分で言い聞かせて怒りの心や悪い感情が湧いてきたならば、それは自分が毒を今出しているのだと。毒だと思えば人間はそんなものをいつまでも抱えることはないのだと。こういうものも怒りの心が離れていく観察ということにもなるのではなかろうかと思えます。

16. ありのままにものを見ることで智慧が湧く
われわれが究極的に目指していることは正しい物の見方です。こういう禅定の坐禅の修練を経て心を正しく調べて、外の情報や内心から湧いてくるさまざまな感情に振り回されない心をしっかりと鍛えた上で、初めて諸法実相、ありのままにものが見えるのです。最初からありのままとはなかなかいかないことが私どもの禅で説いているところであろうと思います。

そうしますと、智慧が湧いてくる。坐禅してじっと坐っていて終わりならば坐禅などしなくても寝てしまったほうが早いのですが、坐禅の目的は智慧を養う修行であります。その智慧を四つに分けて一番目をわれわれは大円鏡だいえんきやう智ちと言います。心というのは鏡のようなものなのだと説くのです。ですから、雑念や妄想、今申し上げたような怒りや憎しみなどさまざまな感情は、鏡についたチリやホコリのようなものです。ただひたすら一生懸命に雑念、妄想、怒り、憎しみを払いのける努力さえしていれば、必ず鏡はきれいになる。鏡がきれいになれば、すべてのものがあるままに映し出させるのだと説いています。私たちは得てして自分の都合のいいようにえこひいきをしてもものを見ています。それが平等に見ることができる。それが二番目の平等性智です。そうすると、素晴らしく精妙に観察をすることができる、これが三番目の妙観察智です。そこで初めて成すべきことを成し遂げる智慧が出てくる。これが四番目の成所作智です。その智慧の働きというものは必ず慈悲の心として実際に具現化して働いて出てくるのです。それを四無量心しむりやうしん、4つの慈悲の心として説いております。慈は、思いやりの心です。悲は、相手の悲しみ・苦しみを感じて、それをなんとか取り除いてあげたいと思う心です。喜は人が喜んでいるのを見てともに喜ぶことです。そして、心が何事にも偏らない平等であること、平静であることということ、これを捨と申します。このへんが私たちの禅の修行によって目指す理想の心境、世界でございます。

17. まとめ

まとめますと、最初は正しい生活の習慣をつけましょうということから始まります。そして、腰骨を立てたり姿勢を調えたり、呼吸を調べて心の安らぎを得ましょうと説きます。そうすると、初めて正しい智慧、正しい判断ができる。それができれば、必ず思いやりのある行動として表れることができるというふうに説いています。こういう実践を目指しております。

私ども伝統の修行の世界と言いましても、確かに長い伝統でありますから、洗練された姿・形は十分伝わっていると思います。しかし、いみじくも先ほど熊野先生がご指摘をなさいましたけれども、形にとらわれて心を忘れてしまっているということは、おおいに反省しなければならないところだと思っております。例えば食事にしても、箸の上げ下ろしに至るまで実に精妙に定まっております。しかし、これがその形を守ることばかりにとらわれまして、少しでも間違ったりすると、「違う！」とか「もう一回やれ！」と怒鳴って食事のときに怒鳴ってばかりいて、静かな食事が一番うるさいというようなことになります。そうなりますと、形にとらわれて心がまったくおろそかになってしまっているという状況もわれわれの世界に多々あります。

それから、修行の世界の欠点としては、思ひ上がり、増上慢ぞうじょうまんになります。自分はこんな修行をしたのだと。すると、修行のできていない者を見下してしまいます。少し柔軟体操をやって足が広がると写真（図6）を見せるなんて、これが増上慢のいい例なのです。何か自慢したが。別に足が広がっても何の自慢にもなりません。これが修行の世界の悪弊でございます。そういうことから離れるには自分を客観的に見つめる眼まなこです。最近教わりましたものが、世阿弥せあみが「離見りけんの見けん」ということを言われているそうですね。私が皆さんを見る目。皆さんの立場から私を見る目。それだけではなくて、もう1つ高いところから自分と皆さん方を同時に俯瞰ふくかんし

て見る眼。これが大事だと言うことです。これを私なんかも長い間修行の世界にいさせていたでいて、しかし、欠落していたところであると思いました。

そして、やはり私が捉えているマインドフルネスとは、やはり私たちの集中の修行の欠けているところ、弊害となるところ、下手をすると、今申し上げたような思い上がりや、あるいは、この伝統にこだわってしまう頑固さを解消して、もう一度本来のあり方に目覚めさせてくれる、私たちの修行を補ってくれる大きな可能性、力を持っていると思って学んでいるのであります。

そうやって気をつけて古い語録を見ておきますと、禅の世界で読む『禅関策進ぜんかんさくしん』という言葉にも「常に毘婆舍那びばしやなを修して、行住坐臥ぎょうじゅうざが、正念観察して、曾て動乱すること無し」とあります。この毘婆舍那という言葉は、今はよく耳にするヴィパッサナー（vipaśyanā）という言葉の音写でございまして、われわれの修行の中にもヴィパッサナー、自分自身を見つめる、正念観察、正しく気づき的心得で観察をする、という修行があったのであります。それがいつの間にか今この短い時間でお話ししてきたような集中することばかりに重きをおいてしまって、大事なところを見失っているという面もあるのではなからうか、ということをお話してきていろいろと勉強をしているところであります。ありがとうございました。（拍手）

橋本：ありがとうございました。横田老大師のお話には非常に感銘を受けるところが多々ありました。私は横田老大師から事前にパワーポイントのデータを送っていただいております、今日の準備をしてきたところでございますが、1つだけ、上から撮っている坐禅の写真があるとそれとはなく思っていたのです。しかし、まさか逆立ちをしているとは思っていませんでした。本当にどうもありがとうございます。

そしてもう一つ、私自身の感想としては、「智

慧」という言葉が非常に印象に残りました。私自身もクライアントとお会いしているときに、一緒に生きる「智慧」を考えているのだと思っております。決して「知識」をクライアントに与えるのではなくて、どう考えていくかという「智慧」を見つけようとしているところが非常に大事なところだと思います。形というのはある意味では知識であるかも分からないけれども、そういうところではなくて、やっぱり心というのは生きる「智慧」。そういうことを横田老大師のお話から連想しました。どうもありがとうございました。(拍手)

ディスカッション

橋本：ここで丹治光浩学長にもシンポジストとして入っていただき、ディスカッションに移りたいと思います。

丹治：今日はシンポジストということになっていますけれども、どちらかと言うと、私が聞き手になってお二人のそれぞれの立場からのマインドフルネスについて、さらにいろいろ聞き出せたらと思っております。実は先ほど講演の前に、それぞれの立場からマインドフルネスを見て、「相手の思っていることは違うと思われないですか」と聞いたら、「全面的に賛同する」と言われました。しかし、それでは面白くないじゃないですか、もっと違いを鮮明にして、どちらが正しいかといったことで戦ってほしいと思ったのです。そこで、あえてまずそのへんから聞いてみたいと思います。

1. マインドフルネスと宗教

禅から見てマインドフルネスに批判がないわけではないと思うのです。例えば、禅は仏教の1つですので、お釈迦様の教えである八正道が基本にあります。マインドフルネスはその中の正念だけを取り上げ、それで心が分かったように言っているけれども、「そんなもので心が分かったようなことを言っただけじゃねえよ」みたいな。言い方は悪いですが、そのように思っ

ている禅の専門家がもしかしたらいらっしやるのではないかと思います。一方で、熊野先生は医師でいらっしやいますが、医学と言えばサイエンスでございます。ジョン・カバット・ジン (Jon Kabat-Zinn) はあえて仏教という言葉を使わずに説明したわけですね。仏教が悪いとは一言も言っていませんが、非科学的だと思っているのではないかと。一般の人に理解してもらうためにはあえて宗教という言葉は排除して説明したほうがいいのではないかと。かつて森田療法を提唱した森田正馬もあえて仏教には触れないで説明していますが、その辺りで何かお互いに言いたいことはないでしょうか。

熊野：ありがとうございます。まず、マインドフルネスを紹介するときに、よく宗教色を排除してということと言われるのです。テレビなどでも必ずその枕ことばが付くのです。今日実は飛ばしてしまったのですが、ジョン・カバット・ジンがどういう経緯を経てマインドフルネスを広めるに至ったかを『マインドフルネスとの出会い』というスライドの中で書きました。一言で言うと、ジョン・カバット・ジンは仏教の修行をずっとしてきた人なのです。それで、自分が修行の中でつかんだことを分かりやすくプログラム化したというだけです。本の中を見ても、ここで禅の修行をしたとか、ここでこういったことを勉強したということも書かれている部分もあります。あえて言うなら、宗教色ではなくて、宗派色が排除されていると思います。どこの宗派がいいというようなことは一切言いません。でも、宗教色は排除していないと思うのです。日本ではやはり宗教と言うと、特定の宗派を思い浮かべる方がどうしても多いので、テレビなどで紹介するときは宗教色を排除して、というふうに言っているのだと思います。明らかにルーツは仏教ですし、そのジョン・カバット・ジンも別に仏教と関係ないというようなことではなくて、むしろ仏教で実践していることを注意深く読むと書いてあるところもあります。そこに関して私はあまり特に問題にはな

らないのではないかと思います。ただし、世の中一般で紹介するときに、そういうふうで紹介しない人が多くて、そこは非常に問題だと思っています。今のお話なんかでも、宗教色を排除しているからこれだけ世の中に広まったのですとか、そういうふうにする人がいるのです。どこを読んでそんなことを言っているのかと私は逆にそういった方々に関してはかなり問題だなど思うことが多いです。

それから、禅との違いということ、今日の私の話にも出てきましたが、形や通る道は違っていると思います。だから、途中で見えてくる風景も全然違うのですが、最後にたどり着くところはかなり共通しているのではないかと思います。だから、1つの山の頂上を目指していますけれども、道が全然違うところを歩いて、途中で会わないかもしれないのですが、上に行くと「ここでお会いしましたね」という形になっているのではないかと、ということが私の持っている感覚です。

横田：実は、昨年円覚寺に熊野先生にお越しいただきました。そのときに実際のワークと行うのでしょうか、熊野先生からマインドフルネス瞑想の実践を教わりました。特に印象的だったことは、注意の分割です。何か1つのことに注意を向けることを私たちは修行だと思っておりましたが、それをいろいろなことに注意を向けていって、そして、同時にたくさんの方に注意を向けていると、自分という意識が限界を超えて消えるのだということです。「そんなことがあるのかな」と思いました。こちらは長年苦勞して1つになって集中して、無になるということ、それを長年やっているのにと。「鳥が鳴いている、あそこに人がいる」、「これは単なる注意散漫で、そんなにうまくいくものかな」と思って。しかし、あれだけの先生がおっしゃったのですから、ちょっとやってみようと思いました。私どもは毎月一週間坐禅に集中するときがあるのです。それで自分でやってみたのです。最初の30分は先ほど私がお話をしたような丹田に意識を集中

して、ずっと呼吸を1つになります。そして、外の世界を断ち切る。その後、まず全身に注意を向けていきました。丹田だけではなく、膝とか頭とか手とか。そして外の世界に注意の分割をしていくのです。だんだん広めていきますと、本当に消えるのです。もう一瞬のうちに青空のようにスカッとしました。われわれが集中の坐禅だけをやると、相当の時間を掛けてようやく無を通り抜けて現実がありありと見えるという心境になるのですが、それがいとも簡単にパッと行ったのです。そのときの実感というのは、「なんだ、こんな近道があったのか!」というのが私の実感なのです。これをもう少し早く教わればよかったなと思いました。そして、自分のこの身体的な感覚の大きな変化。それは、やはりああいう一週間の修行なんていうのは、肉体的にも精神的にも大変な苦痛であります。その苦痛を耐えて、先ほど申し上げた戦いなのです。眠気と戦う、痛みと戦う、怠け心と戦い続ける。大変なエネルギーを使います。それをこちらはもう30年やっていますから、乗り越えられるのです。しかし、熊野先生に教わった注意の分割というのは、戦う相手がいないのです。ですから、戦う労力がいらぬ。本当にさすががしく、なんと無駄に骨を折ったことであるなということ、それを昨年の暮れにありありと体験いたしました。

それで、私のそばにいる和尚方に「あれはいよいよ、あれをやると一瞬のうちに心境が開ける」と言うと、私の周りの者が私に言ったのです。「老師は長年集中の訓練しているからできたことであって、そう簡単にはいかないんじゃないですか」と。それはやっぱりそういうこともあるのではないかと思います。やはり今日もあのわずかな時間ですと、(熊野先生のお話の中にあつた)5つの音でしたか、出していただいて、それはそのわずかな時間で自己が消えるとか自我意識が薄らぐということまでは大変難しいと思います。ですから、やっぱりわれわれの地道な集中の訓練ということも大きな土台になる

のだと思います。

でも、それよりも、こういうものが昔はあったと私は思うのです。私が先ほど最後に經典の例を示しましたように、昔は観察をする修行もあったと思うのです。しかし、どうもたぶんあの白隠禅師の教えなんていうのはやはり参禅は戦うのだ！戦うのだ！戦うのだ！と。もうそれだけで来ましたものですから、こんな近道もあったのかと。そうなると人間はですね、こんないい道を人に教えたくなくなるのです。もったいなくて。こちらが苦勞したのだから、そう簡単に教えてやるかと。これを自我意識と言うのです。迷いが深い。なるほど、自分というのはこのように愚かな心の習性を持っているのだなということを冷静に観察ができるようになってまいりました。これは昨年の暮れ以来、熊野先生との出会いによってです。ですから、努力すればやっぱりまた新しい世界が開けるのだ、ということが感動なのです。ありがとうございます。こういう話じゃなくて、もっと戦ってほしい？

2. 禅の修行とマインドフルネスの訓練の違い

丹治：非常に心が広いと言いますか、もの分けりのいい禅僧だなという気もしますが。他の僧侶の方も皆さんがそのように思われていれば、さらに仏教が発展するようにも思います。

ところで、今横田老大師は、苦しい修行があったのでスッと入ってきたと言われました。また、熊野先生もプロセスは違うが、行き着くところは似ているというようなことも言われたのですが、今の苦行について熊野先生はどう思われますか。

熊野：横田老大師のお話をとてもありがたく聞かせていただいたのですが、正直なところを言いますと、私は分割のほう、観察のほうをずっとやっています。この方法に変えたのは確か2005年なので、そこからずっと毎日観察の瞑想を続けています。自分がいなくなったな、というところまで行かない。行かないのです、正直

なところ。だから、観察だけをやっていると、こちらの道は道草が結構あって、寄り道をあちこちでして、フラフラしながら、何かフツと一瞬そういう感じがすることがあるけれども、また雑念の中に戻ってしまう感じがあるなということも思いました。だから、やっぱりずっと集中瞑想で続けてこられたことがベースになっているので、そうした体験が得られたのではないかと。ほかの和尚さんたちがおっしゃることはまさにそうだなと思いながら聞いていました。

それで、最近はわりと禅宗関係の集まりに呼ばれてお話をさせていただくことが増えてきました。そのときに、「実際のところ、どうなんですか？」といつも聞くようにしているのです。禅を通していろいろなことが伝えられてきたはずだけれども、いったいそれは何を体験させようとしているのか、ということをとでも聞きたくて、でもやっぱりそれが分からない。そこで、円覚寺におうかがいしたときも聞かせていただいたのですが、そういうことだったんだ、と思ったところがたくさんありました。

今度私の立場から言いますと、例えば犬とか猫は超マインドフルですよ。考えないですから。でも、犬や猫、ゴリラ、チンパンジーも自分がマインドフルネスであることが分からないのです。自分がマインドフルネスになっているということが分かるのは人間だけなのです。そこに実は大きなヒントと落とし穴があります。例えば、心理療法などでも言葉を上手に使えない若者にマインドフルネスの練習をしようと言っても、あまりうまくいかなくて、まずは言葉が使えるようになってもらう。ちゃんと言葉が使えるようになってもらった後、マインドフルネスの練習をしていくと、とても効果が出てくるということがあると思います。それは認知行動療法でも同じだと思うのです。ただ、そこで言葉がちゃんと使えるようになることにとらわれてしまうと、逆にマインドフルになれなくなってしまい、苦しい状態から抜け出せない。マインドフルネスがきちんと体得できるために

は、やはりきちんと思考が使えるようにならないと犬や猫と変わらないというような状態があると思うのです。私はいつもそこで鈴木大拙先生の「仏は仏にあらず、故に仏なり」という言葉を思い出して、一度は仏じゃない状態にならないと、仏であるという自覚は生じないのではないかということを考えておりました。だから、やっぱり最初から近道みたいなものはないのではないかと思っているのです。そういうところはいかがでしょうか。

丹治：しかし、だからと言って熊野先生は今から修行をしようとは思わないですね。あるいは横田老大師もこれから弟子の人たちに「苦行はしなくていいよ」とは言われたいと思うのですが。

横田：それはやっぱり苦勞はしなきゃ（笑）。ただ、私なんかも経典の中の「ブッダの禅定」というものにこの森羅万象がそれこそありありと映し出されるのだということは書かれてはいるのです。そういう言葉はあるということは分かっていたのですが、それが昨年暮れに熊野先生に教わった注意の分割を一生懸命やっているうちに、要するに今自分が動いている動きまでありありと観察ができるのです。先ほど終わりのほうで言った「離見りけんの見けん」的なものです。坐禅が終わって、坐禅の座布団から静かに下りている。その様子がありありと映し出されるのです。なるほど。禅定の中ですべてのものがありありと映し出されるということが書いてあったのはこういうことであるかと。非常に明快に今まで言葉で知っていたものがはっきりしたという体験がありました。やっぱり無駄骨かもしれませんけれども、今日お話をしたような生活習慣を調えるところから始めて、一つ一つの積み上げがあって、そこでようやくできるのかなというのが私の立場ですね。ただ、それだけだとやはり欠けているところがどうしてもあります。お経に書いてありますね、額まなこに縦の眼があると、今日先生の話聞いて。前頭前野と言うのかな、なるほどと思いました。

熊野：そうですね。

横田：やはり深めていくことには非常に大きな力があるというのは、その土台となるものがやっぱり必要だと思わざるを得ません。

丹治：ありがとうございます。どちらが正しいとか、どちらが優れているではなくて、それぞれで違う部分も当然あっていいのかなという気もします。

禅をベースにしているということは当然背景にはお釈迦様の教えがあります。お釈迦様自身も苦行の末にこれではいけないと思い、瞑想をされて悟りを開かれています。ただ、僧侶の方がする坐禅はある意味悟りを目的とされているだろうと思いますけれども、マインドフルネスの目的は悟りではないですよ。具体的な症状など、何かしら目的がある。でも、そこにとらわれてしまうと駄目というようなこともあるのかもしれません。その辺りはいかがでしょうか。

熊野：現実的な効用ということだと思います。確かに現在はマインドフルネスがある意味流行になっていますが、流行になっているだけじゃなくて、いろいろところで使われて実際に効果を上げています。今日も話しましたが、例えばうつ病の方であるとか、不安障害の方であるとか、あとは慢性的な痛みを抱えている方であるとか、それ以外にもいろいろな病気に効果があるということが言われています。特に、うつ病の再発を予防する効果が非常に高いと言われています。1度うつ病になると、完全によくなっても6割の人が再発をする。2度うつ病になると、完全によくなっても7割の人が再発するというふうに再発がどんどん増えていく病気です。マインドフルネスの8週間のグループ療法を実施すると、再発の回数が多い人のほうが効果は高いのです。多い人のほうが再発しにくくなる。あるいは、企業などの場面では創造性を高める効果が期待されています。GoogleとかIntelなどが使っているのは集中力を高めるためではなくて、創造性を高めるという効果があるからだと思います。また、患者さんたちは、や

はり苦しいところをなんとかしたい、あるいはうつがよくなるのではないかと、不安がよくなるのではないかと、ということを期待して来られるのです。ところが、それに期待して取り組むのはありのままの状態に気づくことと明らかに相反しています。「そのところは皆さんが期待しているようなことはたぶんないと思います。ただ、期待していないことがきくと体験できると思うし、発見できると思います。だから、何を期待しているかはいったん置いておいて、とりあえずやってみてください」というようなお話をすることが多いです。

あとは、先ほどの「どこまでやるか」ということです。もちろん大部分の方は仏教を実践しようと思って来ている人ではなく、生活がもう少し穏やかになればいいとか、豊かになればいいとか、あるいはもっと病気の症状が軽くなればいいとか、再発しないでいられればいいとか、そういうことを期待して来られています。そういう場合は余計なことはこちらも言わないで、ニーズのあるところにこちらが対応していきます。やっぱり臨床の現場ではそれが当然かと思っています。そういう意味では、それこそ宗派色、宗教色は出てこないことになるわけです。ただ、その8週間のグループ療法の中でも、例えば今日の横田老大師のお話にあった慈悲ですね、慈悲喜捨の四無量心を扱う回が1回あるのです。その程度の、と言ったら変な言い方ですが、宗教色はあるのです。そのプログラム自体にはやはり感受性を高めるというような効果は明らかにあるかと思っています。8週間で終わりになったとしても、これって何かいいみたいだとか、面白いなど実践を続けていく方も実際に多いです。そういう方々に対してはいろいろなマインドフルネスの書籍も紹介します。その書籍の中には仏教的な実践を説いているようなものも含めています。だから、そこはそれぞれの方々に任せる。これより先は行きません、というようなことはしないのです。あとは皆さん自身が実践を続けていく中で気づいていくことな

のです。

マインドフルネスはなぜその気づきの部分を取り出して、正念の部分だけを取り出しているのか、ということなのですが、やっぱり気づくということが現代社会において非常に大事なことなのだと私は思うのです。何が本当なのか分からないような時代になり、フェイクニュースやデジタル情報が氾濫して、それを読んでみるとバーチャルな世界にわれわれは連れていかれてしまいます。だから、何が事実かということに気づく力を高めないと何も実践できない。そこで気づく力が高まってくると、マインドフルネス自体に対しても気づく力が高まっていくのです。この方法は自分にとってこういう意味があるとか、ここは必要ないとか、こういうことなんだ、とか。だから、あとはそれぞれの方にお任せして、気づいたところで自分のために使っていただくのはもちろんいいし、その実践を続けていくのもいいし、さらに学んでいただくのもいいし、周りの人に伝えていただくのもいいし、とにかく気づく力を高めるお手伝いをするのです。だから、必ずしも宗教的なところ、例えば悟りにつながるようなところを排除しているわけではありません。私の理解ですが、悟りは心理学的に言うと、パーソナリティの変容だと思っていますので、それは起こるのではないかと考えております。

丹治：とらわれないということは、やはり目的思考になる部分と矛盾するところはあるのではないのでしょうか？それは悟りもたぶん同じかと思うのですが、悟ろうと思っている間はだめで、そこから如何にとらわれないようにするかということに大事にされているのかなと思います。禅の教えるにはどうでしょうか。そのとらわれの心から自由になるということと悟るという目的について。

横田：私なんかは、まだとらわれています。とらわれの塊だと思っています。だから、やはり常に学び続けることが大事だと思っています。特に、先ほども少し触れましたが、修行の

世界で一番恐ろしいことは、自分の体験だけが絶対、それがすべてのように思ってしまうことです。すると、いろいろな人に対する対応ができなくなってきます。確かにわれわれの世界でもかつては「うつ病の人は坐禅しない方がよい」と言っていたのです。ちゃんとした精神状態でなければ修行なんかできないと。そんなことを言う時代ではないですね。多くの人たちが精神を病んでいる。うつの人たちも多くなっています。そうすると、マインドフルネスの先生に習っているとうつ病が改善されるという可能性もおおいにあるとなれば、私らもおおいにそれを学んで取り入れていくことが大事だと思います。

私は修行道場におりますから、修行道場でも似たような状況でございます。かつては気力旺盛な鼻柱の強いような者が禅の修行に来たのだと思います。しかし、時代の影響なのか何なのか、少し頭ごなしに怒鳴ると、いっぺんにやる気がなくなってしまうような平成生まれのお弟子さんたちをたくさん預かるわけですから、昔みたいに「しゃきっとしろ！」と言うだけでは、通用しないのです。お釈迦様が仏教の教えは病に依じて薬を与えるのだと言われていますが、そのとおりだと思います。そのためには病を知ることがなければならぬと思うのであります。自分の体験だけでは万能薬にならないということをご心得なければいけないと思うのです。われわれの修行の世界の欠点は自分が体験すると、その体験は万人に通用すると思って強要してしまうことです。でも、人はさまざまなのであります。

最近気がついたことです。白隠禅師の「^{なんそ}軟酥の法」というものがあります。頭の上にバターのようなものが乗っかっていると想像して、自分の気を上から下へと降ろしていく健康法の1つです。ある方が「上から下だけで、下から上はないのですか？」と聞いてこられました。私はそんなことを考えたことがなかったものから、そこに1つの体験主義者の限界を思ったのです。白隠禅師という方は、いつも心火逆上

して、頭がほてってしまって手足や末端が冷えてしまって、気が上りすぎている状態であったから、それを収めるためには気を上から下に下げるといことをひたすらやって健康を取り戻したのでしょう。それしか教えないと、やはり限界があるのです。逆に気鬱になっている人に下げることばかりを教えていると、これは逆効果です。そういう場合は下から上に上げていくということも教えてあげなければならない。自分と相手という目線だけでなく、もう1つ高いところから自分はそのときにこういう体の症状だったのだから、こういうことが効いたという視点が大事だと思います。今あなたはこういう状況だから、こういうふうになさい、というところが欠けていたのではなからうかというのが、つい2～3日前に気がついたのです。ですから、学べば学ぶほど深まっていく学んでいくことはおおいに私は大事だと思って、今こうやって大学にも通っているのでございます。(注) 横田老大師は花園大学の総長。

3. 禅あるいはマインドフルネスに合う人、合わない人

丹治：ありがとうございます。今、白隠禅師の軟酥の法の話をしていただきましたけれども、まさにわれわれは自分の体験の中からでしか物事を見ないし、考えられないですね。さまざまな心理療法の提唱者も、結局自分の体験の中からそれを見出したわけで、それが合う人もいるけれども、合わない人もいます。それはたぶん、お釈迦様の教えもそうでしょうし、マインドフルネスもそうなのではないかと思えます。

今日はマインドフルネスのシンポジウムなので、マインドフルネスは素晴らしいというお話が当然出てきて、皆さんも「素晴らしいな、今日から実践しようかな」と思われるかもしれませんが、けれども、必ずしもそれが自分に合うかどうかは分からない部分もあります。

また、心理療法は当然心理療法の専門家がや

るわけですが、一方、マインドフルネスは一般書籍がたくさん出ていますように企業人、学生、主婦といった一般の方が自分でされることも多々あります。マインドフルネスは、このように非常に気軽にやれるということと、何にでも効くのではないかといった誤解があるような気がするのです。先ほども万能薬はないと言われたのですが、何でも効く薬くらい怪しいものはありません。そういう面ではマインドフルネスも坐禅も1つの技法で、それを越えたところに心理療法の本質があったり人間の心の本質がある。それを見失ってはならないのではないかと思うのです。

少し話がずれるかもしれませんが、最近「学校の『当たり前』をやめた。」という本が売れているのをご存じでしょうか。ある中学校の校長先生が書かれたものです。期末テストをやめる。担任制をやめる。宿題を出さないといった「当たり前」のことを一切やめてしまうことで教育上の大きな効果があったという本です。現場の先生たちはこの本についてどう思っているのかなと思って何人かに聞いてみたら、常識にとらわれないで本質を見て、実践している校長先生は素晴らしいと評価されるのですが、「じゃあ、明日から宿題を止めますか?」と言ったら、「いや、出します」と言われるのです。要は、成績評価をしない方がいいという背後には大事なポイント、考え方があって、その方法はいっばいあるということなのかなと思います。

そういう意味で別にマインドフルネスを悪く言うわけではないのですが、マインドフルネスが合う人、合わない人がどんな感じなのかということ、それを越えたところにある心の本質とは何なのかと考えてみる必要があります。禅の修行で大事な部分というのは何かというのは、常に学んでいくという姿勢の重要性というのは分かりました。それ以外にどんなところがあるのかということ、是非お二人にお聞きしたいと思います。いかがでしょうか。

熊野：今日の発表はあえてマインドフルネスか

らみた心という話をしなかったのですが、そこをちょっとお話するといいのかなと思いました。マインドフルネスが目指しているものは、何度も言っているとおり、気づくことです。けれども、もう1つ別のことを言うとなると、無駄なことをしないとということなのですね。われわれはあまりにも無駄なことをしすぎていて、それで自分が疲れてしまって、ものごとが複雑になって、それでうまくいくこともうまくいかなくなって、ということが本当に多い。だから、その無駄なことをやめましょう、というのがマインドフルネスのたぶん大きなメッセージなのだと思います。省エネで生きていくためには現実を正確に捉えることが必要だというところが、おそらく現代にとって最も大きな福音なのではないかと思います。

そのために一番邪魔になるのは自分なのです。だから、自分というものをとにかく小さくしていくことがたぶんマインドフルネスが目指していることです。瞬間、瞬間に気づいても、その瞬間には自分は必ずそこにいるわけです。気づいている自分があるわけなのですが、次の瞬間にはその自分は消えてしまっているというような、そういう瞬間、瞬間の自分の連続といふか断絶というのでしょうか、そういうものを自分が体験できるようにさせていくのです。そうすれば、状況がいかように変わっても、正確に捉えて、正確に行動ができるし、無駄なこととはなくなっていこうと。そこがたぶんマインドフルネスからみた心ということになるのではないかと思います。その瞬間、瞬間の自己というものを鍛えていくというところを目指しているように思います。

次に、向いている人、向いていない人のご質問ですが、これは必ずあります。医療現場あるいは心理臨床の現場でも必ずインフォームド・コンセントがあります。あなたの問題はこういう問題で、こういった方法とこういった方法が役立つそうですと説明します。提案しても全然興味を持たないと言う方もいらっしゃいます。そ

れから、感受性がそこに向かないというような人にはマインドフルネスはお勧めしない。また、言葉がまだ十分に使えない人には本質的に向かないところがあります。例えば、摂食障害、いわゆる過食症とか拒食症という若い女性になる病気がありますが、この人たちは言葉がまだ十分に使えないのです。普通に話せば、ものすごく頭がいい人が多いですし、筋がとおったことを話します。では、なぜ言葉が使えないというのかと言うと、言葉の代わりに食べ物を使っているからです。食べ物を使って親を振り回すために食べないということをやったり、自分が満足するために食べないで痩せるということをやったりします。このようにわれわれが栄養をとる、あるいはご飯を食べて喜びを味わうこと以外の目的のために食事を使っている人たちと言えます。それは本来なら言葉で表現しなければいけないことなのに、言葉が十分にそういう用途で使えないので、食事を使って代替的に目的を達成している。だから、そういう言葉が十分に使えない状態であれば、まずは言葉をきちんと使えるようになって、言葉でちゃんとやり取りをしようというところを育てないとマインドフルネスというようなことを言っても入らない。だから、ある程度健康に育った、あるいは大人になったけれども、何か無駄なことをいろいろやっちゃって、うまくいかなくなっている人に私は向くのかなと思います。

それから、あともう1つだけ。実践するときの注意としては、繰り返しになりますが、過集中が危ないのです。指導者がいれば集中することとは横田老大師のところですとやっておられるように、非常に大きな力を持つのです。しかし、これが身近に指導者がいない状態ですと、例えば統合失調症、幻覚とか妄想があるような病気の場合は悪化するのです。幻覚が吹き出してくるようなことが起こったりします。だから、私はそのマインドフルネスの時に集中をあまり強調しないでいたいという気持ちがあります。集中するようにならずと入って行って

まうと、いろいろな反応が起こってきます。先ほど私が説明した雑念ですね。雑念がどんどん出てくるようになってしまって、コントロールができなくなってしまうことが起こり得ますので、過集中がマインドフルネスを実践していくときにうまくいかなくなる大きな共通要因のようです。だから、むしろブレーキを掛けながらやっているというのが臨床の現場での実情になります。

丹治：お釈迦様も仏教が万能だとは言っていないですよ。その点はいかがですか。

横田：今、マインドフルネスが合わない人もいるという熊野先生のお話を受けてですが、合う人には合います。私も20年修行僧のお世話をさせていただいているのですが、最近の話です。いくら坐禅をしてもうまくいかない。公案という禅の問題をいくら与えてもうまくいかない。うまくいかないものですから、坐るとすぐ眠ってしまう。やる気をなくしてしまう。本当はそれなら修行に来なければいいと思うのかもしれませんが、お寺に生まれた子でございまして、やらなければいけないのです。しかし、そんなにうまくいかない。劣等感と、失望だけで何年もの修行期間を終わらせるには本当に申し訳ないと思っていました。どうしたらこの人はうまくいくのであろうかなと長いこと考えながらもこの答えは出なかったのです。

これはつい昨年のお話です。ある老師が、その人は私より若い老師様ですけども、ミャンマーでヴィパッサナーを習って、修行道場で「歩行禅」と称して歩行瞑想をやっているということを知りました。そういう話を聞きますと、「習いに行こう」と私は思うのです。すぐ手紙を書いて、教えてもらいに行ってきたのです。なるほど、こういうふうにしてやるのかなと思って。それでうちの寺でやっていたのです。そしたら、その彼にはそれが合ったのです。いっぺんにやる気が目覚めたのです。今まで坐ったら寝てしまって、なんとかならないかなと思っていたのですが、歩行禅が彼に合ったんですね。お釈迦

様はそれぞれの病に応じた薬を与えなさいと言っておられますが、それに尽きると思うのです。これは大変うれしい例なのです。多くのことを学んで試して行って、そのおかげで1人の青年がこうして坐れるようになっていったのです。

別に私はマインドフルネスの宣伝に来たわけではないですけれども、和尚様方の中には「あんなものは……」と否定されることも多いようです。しかし、何に可能性があるかは分からないのです。何によって人の心の目が覚めるかは分からないのですから、マインドフルネスでも無理に否定することはないのではないかと私は思います。

丹治：ありがとうございます。私が初めてマインドフルネスをしたときに、ありのままとか気づきは誰もが言っているよとか。使っている言葉は違うけれども、今まで散々言われてきたことだよな、と思いました。また、禅もそういう意味ではとらわれないこととか、自分を内省することとか、心理療法と同じことをやっているとしました。さらに言うと、2500年前から同じことを形や言い方を変えてやっているだけで、もしかしたら人がどのように考えて、どのように行動しているとか、どうすれば心が落ち着くとか、人はどのように成長するかといったことは共通しているのかもしれないなと思ったりしました。

橋本：ありがとうございます。横田老大師と熊野先生のお二人の話聞いて、マインドフルネスと禅の似ているところ、でも、やっぱり違うところ。今日はちょっとそこが見えてきたような感じがしました。今日はこれで終わりにしたいと思います。横田老大師、熊野先生、そして、丹治学長、どうもありがとうございます。これでシンポジウムを終了したいと思います。(拍手)