

花園大学心理カウンセリングセンター公開講演会

マインドフルネスと現代

— 自分のところとの向き合い方 —

講師

花園大学学長・同大学社会福祉学部臨床心理学科教授
 妙心寺春光院副住職・マインドフルネス講師
 妙心寺派佛母寺住職・コーネル大学東アジア研究所
 ・ブラウン大学瞑想学研究所

丹 治 光 浩
 川 上 全 龍
 松 原 正 樹

司会

花園大学教授・心理カウンセリングセンター 副センター長

橋 本 和 明

丹治：最初にお断りしておきますが、私はマインドフルネスの専門家ではありません。もちろん、臨床心理士として仕事をする中で言葉は知っていましたし、興味も持っています。しかし、正式に学んだことがなく、したがって臨床で使用した経験也没有ありません。

そんな私が今回、ここに登壇することになりましたのは、禅を標榜する花園大学の学長ならマインドフルネスについても喋れるだろうということかと思うのですが、残念ながら禅についてもそれほど深く理解しているわけではありません。ですので、私の話は次に登壇いただく先生方の前座ということで、気軽に聞いていただけたらと思います。

マインドフルネスはひとつのブーム？

図1は、心理学の分野でマインドフルネスに関する論文がどれくらい発表されているかをまとめたものです。これを見ますと、だいたい1900年代に入って徐々に増え始め、2000年代に入ると急激に増加していることがわかります。

そして、今や学会などでマインドフルネスのシンポジウムや発表があると、必ず立ち見ができるくらい盛況です。それくらいみなさん興味を持っているし、実践している臨床家も増えているように感じます。

また、書店に行くとマインドフルネスに関する書籍が本当にたくさんあることに驚かされます。しかも、専門書のコーナーではなく、一般書としても売られているのです。

こうした状況を見ると、マインドフルネスは一種のブームではないかと私は思うのです。ただし、単なるブームで片付けていいことかと言いますとちょっと違います。マインドフルネスは、心理療法の本質にもつながる重要な視点を内在させているように考えられます。

そこで、今回はそうした臨床心理学的な視点からマインドフルネスを考えてみたいと思っています。

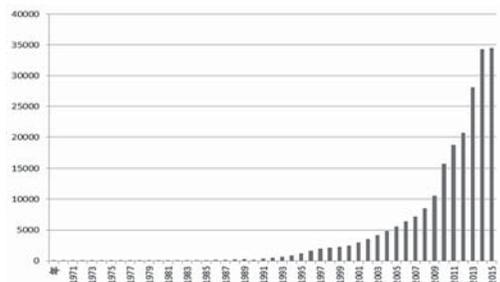


図1. マインドフルネス関連論文数

(ProQuest Centralにて検索)

流行の理由

みなさんよくご存知のようにマインドフルネスは仏教の教えに端を発しています。しかし、西洋文明の行き詰まりなのか、東洋に対する憧れからなのかわかりませんが、それに目を付けたのはむしろ西洋人の方で、日本はそれを逆輸入した形になるかと思えます。

ブームとなっている理由としては、提唱者である Jon Kabat-Zinn が、あえてストレスという言葉を使ったことで、一般の人にもわかりやすかったこと、また、そのストレスの低減に明らかな効果が証明されたことを受けて既に主流となっていた認知行動療法が取り入れたことなどが挙げられます。

さらに言うならば、ブームは作為的に作られるということもあるかもしれません。マインドフルネスは商品価値が非常に高いそうです。例えばマインドフルネスに関するスマホのアプリは、500～1000種類くらいあるということですし、近年はマインドフルフードというものが出たりもしているようで、マインドフルネスという名前をつけるととにかく売れるらしいです。このようにしてますますマインドフルネスが流行するという一種の循環ができるとも考えられます。

マインドフルネスとは何か

マインドフルネスと言っても、注意集中(フォーカスト・アテンション) vs 気づき(オープン・モニター)、サマタ瞑想 vs ヴィパッサナー瞑想、慈悲(ラビング・カインドネス)瞑想 vs トンレン瞑想(チベット起源)、単独実践タイプ vs 指導者誘導タイプ(cf. 誘導イメージ法、催眠メタファー)、静止タイプ vs 運動タイプ(e.g. ヨーガ、太極拳など)など、実に多様なタイプ(方法)があります。

したがって、その定義についても、「注意を払う特定の方法で、意図的であり、現時点に焦点を定め、価値判断を下さないこと」(Kabat-Zinn, 1994)、「今、ここでの体験に気づき(アウェア

ネス)、それをありのままに受け入れる態度および方法」(大谷、2014)、「注意と気づき(アウェアネス)の訓練を主眼とした一連の自己統制実践」(Walsh & Shapiro, 2006)など、一律ではありません。

また、マインドフルネスを取り入れた心理療法、あるいはマインドフルネスを発展させたともいえる心理療法も多く、「マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)」「マインドフルネス認知行動療法(MBCT)」「アクセプタンス&コミットメント・セラピー(ACT)」「弁証法的行動療法(DBT)」「薬物使用障害再発予防(MBRT)」「マインドフルネスに基づいた介入(MBI)」「摂食障害を対象にしたマインドフル・イーティング・アウェアネス訓練(MB-EAT)」「マインドフルネス心理フィットネス訓練(MMFT)」など、一説によると50～100種類くらいあるとも言われています。

マインドフルネスの効果

さきほども申しましたようにマインドフルネスはもともとストレスを軽減する方法として開発されたのですが、不安や抑うつについても効果があることがわかっています。また、最近では、摂食障害、パニック障害、恐怖症といった精神的な問題、高血圧、喘息などの身体疾患だけでなく、学習意欲、思いやり、共感性、生産性の向上、さみしさの抑制、ダイエット、犯罪防止にまで適用されるようになりました。先ほどマインドフルネスにはエビデンスがあると言いましたが、ここまでくると若干万能薬の感も否めません。

実際、アメリカではヨガ、カイロプラクティックなどとともにマインドフルネス(瞑想)が補完代替療法としてさまざまな場面で使用されているようです。

ところで、マインドフルネスの効果量に関する研究をみると、0.26～0.74とかなりばらつきがあります。最も高い0.74はおそらくストレスリダクションだと思います。

そこで、多くの研究を概観すると、無治療に比較すると明らかな効果が認められますが、他の心理療法との比較ではどうかというと、それほど差はなかったといったところでしょうか。

マインドフルネス測定尺度

心理学者は測定尺度を作るのが好きなようで、マインドフルネスについてもたくさんの尺度が作られています（表1）。

ここで注目していただきたいのは、因子の数です。MAAS に関しては「今この瞬間の体験への注意や気づき」の1因子でできているのですが、KIMS や FMI は4因子、FFMQ は5因子と、さまざまです。

一方で、「気づき」「今この瞬間」「判断しない」といったこれらの尺度に共通する因子も見出されています。おそらく、この辺りのワードがいわゆるマインドフルネスの本質を表していると思われる。

表1. マインドフルネス測定尺度

尺度名	因子
MAAS	1 因子:「今この瞬間の体験への注意や気づき」
KIMS	4 因子:「観察」「描写」「気づきに基づいた行動」「評価しない受容」
FMI	4 因子:「マインドフルなあり方」「判断をしない受容性」「体験への解放」「洞察」
FFMQ	5 因子:「観察」「反応しない態度」「判断しない態度」「描写」「意識した行動」
CAMS-R	4 因子:「注意」「今この瞬間への集中」「気づき」「受容」
PHLMS	2 因子:「気づき」「受容」
SMQ	2 因子:「思考についての冷静なかかわり方」「思考追跡」
TMS	2 因子:「興味」「脱中心化」
SMS	2 因子:「心への状態マインドフルネス」「身体への状態マインドフルネス」
CAMM	1 因子:「マインドフルネス傾向」
MAAS-A	1 因子:「今この瞬間の体験への注意や気づき」

他の心理療法との共通性

そこで、私なりにマインドフルネスを定義させていただくと、「今この瞬間に生じていることに気づき、その状態を評価せずに受け入れること」となるわけですが、ここで私が申し上げたいことは、マインドフルネスの本質は他の心理療法にも共通するものではないかということなのです。

たとえば、Carl R. Rogers が提唱したクライアント中心療法があります。彼は、カウンセリングが成功する条件として「受容」「共感」「自己一致」の3つを挙げましたけれども、これによって得られるものは「気づき」です。また、治療のプロセスにおいては‘here and now’が重視されますが、これはマインドフルネスでも強調されることです。

また、クライアント中心療法から発展した心理療法である Eugene T. Gendlin のフォーカシングについては、一層マインドフルネスに近いように思います。たとえば、フォーカシングにおいては、からだの変化に気づき、それを感じ続けることを主題としますが、これはマインドフル以外の何物でもないじゃないと思うのです。

次は森田療法ですが、既にマインドフルネスとの共通点を指摘している論文が何本かあります。森田正馬は神経症症状をなくそうとするから余計に症状が強まると考え、そこで、むしろ症状をあるがままに受け入れるべきだと考えました。この‘あるがまま’はマインドフルネスでも強調されていることです。また、森田自身は禅や宗教との関連について否定していますが、他覚的にはどうみても禅的、仏教的な視点・考え方が多々あります。

それからもう一つ、日本で生まれた心理療法として有名な内観療法もマインドフルネスに共通するところがあります。内観療法とは、浄土真宗の見調べをもとに吉本伊信が提唱した心理療法です。一週間の泊まり込みの集中内観では、両親、兄弟など身近な人に対して「してもらったこと」「して返したこと」「迷惑をかけたこと」

の3点について、朝から晩までひたすら内観していくものです。その際、何度か治療者が内観者のところに行って内観した内容を聴くわけですが、その際の「評価しない」という基本的態度や「葛藤の受容」はマインドフルネスと共通しています。また、内観療法では過去の人間関係について振り返るわけですが、結果的には今を考えるわけなので、やはり here and now にも通じるわけです。実際、集中内観の終了後の日常内観では頭や言葉は使わず、身体と心で感じる事が求められます。

さらに、催眠療法の一つである自律訓練法についても触れたいと思います。自律訓練においては、重感、温感、心臓調整、呼吸調整、腹部温感、額部涼感の6つの基本公式を習得することによって自律神経を活性化・正常化させていくわけですが、これらの基本公式の習得にあたっては「受動的注意集中」という独特な注意の向け方をします。一般に、注意を向けるとか、注意を集中するというと、そこには能動性が必要になりますが、受動的注意集中においては、「既にある状態を感じとる」という受動性が求められます。たとえば、重感公式でいいますと、手足を重たくしようとするのではなく、既に深呼吸をしてリラックスすることで筋肉が弛緩している状態を感じ取るわけです。この受動的注意集中はマインドフルネスの考え方と共通するように思います。

また、基本公式を習得した後に行われる黙想訓練においては、まず目を閉じたままで特定の色を思い浮かべる訓練をします。次に、コップや時計などの身の回りにある物についても同様に、閉眼のままでそれらをあたかも目の前にあるかのようにイメージできるようになるまで練習をします。ヴィパッサナー瞑想が全てを観察するのに対してサマタ瞑想では色や様々な事柄に注意を集中させるわけですが、自律訓練における黙想訓練はサマタ瞑想と共通しているように思われます。

今回この講演をするにあたり、自律訓練の本

を読み返していましたら、「・・・禅の数息感、白隠のナンソの法・・・」という言葉を見つけました。自律訓練の提唱者である Johannes H. Schultz 自身はそこまで考えていなかったかもしれませんが、この本の著者は少なくともそう考えていたと考えられます。

感情のコントロール/感情モニタリング

次に、日本における催眠療法の先駆者である河野良和が1978年に書いた『感情のコントロール』という本を紹介したいと思います。私がこの本に出合ったのは学部生のときでしたが、その素晴らしさに大きな感銘を受けたことを覚えています。当時はマインドフルネスの字もない時代でしたが、今思えばマインドフルネスと共通する点が多いと思うからです。

感情のコントロール技法には、全部で6つの段階があります。まず、第1段階では「感覚意識化練習」を行います。いわゆる視覚・嗅覚・触覚・味覚・聴覚の5感を意識化する練習です。「意識化」とは言い換えると「気づき」のことで、みなさんには今、私の話を聞いていただいていると思いますが、ちょっと意識すると空調の音も聞こえてきます。あるいは今座っている椅子の座り心地や感触を意識化することができると思います。このように意識しないと気が付かない感覚を一つひとつじっくり味わってみようというわけです。マインドフルネスでいうと、干しブドウをじっくり観察し、感触を確かめた後に、口に入れ、食感をじっくりと味わう「干しブドウワーク」のようなものでしょうか。

第2段階は、第1段階で得た感覚をひたすら感じ続ける練習です。みなさんが普段感じている感覚には、必ず「慣れ」が生じます。たとえば、この部屋に最初入ったときにはこの部屋独自の匂いを感じられると思いますが、すぐにそれに慣れてしまい、今は部屋の匂いをほとんど感じないのではないのでしょうか。ここではそうした感覚がどのように変化していくかを味わい続けるわけです。そして、ここでも「内的注意

集中」という言葉が出てきます。

第3段階は、感覚から生じる感情を意識化する練習です。たとえば視覚でいうと「この色はちょっと嫌だな」とか、「この色とこの色の組み合わせはわくわくするな」などです。私たちは普段、感覚器官を使って情報を得ているわけですが、そこから必ず何かしら感情が生まれています。中には「私何も感じません」という人もいらっしゃるかもしれませんが、「感じません」というのは実は「取り立てて言うほどの感じはない」という感情が生まれているのです。ここでは、そうした感情を意識化するのです。

第4段階は、第3段階で得られた感情がどのように変化していくかを感じ続けていく練習です。普段何気なくではなくて、ちょっと腹が立っているな、あるいは嬉しいな等の感情を意識化します。

そして第5段階では普通感情、第6段階では激烈な感情について、それぞれ内的注意集中練習を行います。たとえば、「腹が立っている」とか「落ち込んでいる」といった感情について一段上から自分を見つめる、つまりメタ認知をするわけです。たとえば、ツボにはまって笑い転げた後、よくよく考えたら何が面白かったのかさっぱり分からないということがあると思います。あれはメタ認知をしているからですね。

ときどき「感情をコントロールすると感情がなくなり、冷たい人間になるのではないか」と心配される方がいらっしゃいますが、実際には季節の変化や微妙な色合いに気づくようになるなど、情緒的には逆に豊かになります。にもかかわらず、感情に振り回されることがなくなるという素晴らしい方法だと私は考えています。

マインドフルネスに対する疑念

以上述べてきたように、マインドフルネスの基本的考えは従来の心理療法にも共通するものなので、効果があって当然ともいえるのですが、あまりに高く評価されるとそれを疑う人も出てきます。まず第1に、「なぜマインドフルネスは

認知を変容させるのか」という疑問があります。たとえば、マインドフルネスはひたすら自分を感じとり‘あるがまま’を貫くわけなので、むしろ認知は変容しないのではないかということなのです。

これについては、「脱中心化」概念で説明すると分かりやすいかもしれませんが、つまり、マインドフルネスを行うと、自分の考えや感情から距離をとることができるようになります。これが脱中心化です。つまり、マインドフルネスは認知行動療法のように認知の変容そのものを目的としているわけではないが、結果的に認知が変容することになるということです。

第2に、仏教的な観点から「八正道の中の正念がいわゆるマインドフルネスだとするならば、八正道の一部だけを取り出すことになるが、それでは意味がないのではないか」という疑念です。

これに対しては、「目的が違う」という反論があります。つまり、釈尊は悟りを開くことを目的としたが、マインドフルネスはストレスの軽減やうつ状態の改善を目的としているということです。

ただ、そのためには目的に捉われないということを実現しないといけないという自己矛盾に陥ります。つまり、目的思考を脱しないとマインドフルネスは達成できないということです。たとえば、「こんなに一生懸命瞑想しているのに、なんで鬱状態が良くならないのか」と思っている間は駄目なわけですね。

第3に「マインドフルネスは心理療法といえるのか」と言う人がいます。マインドフルネスがこれだけ一般化し、商品化されると、カルチャーセンターで少し学んで、自分でもやってみようということになりますが、果たしてそれで心理療法と言えるのかということです。確かに、セルフカウンセリングや自己催眠など、自分で学べる心理療法もありますけれど、実際の臨床現場においてマインドフルネスをクライアント個人の練習に任せることはありませんし、

むしろ各セラピストがさまざまな工夫を加えて独自の臨床応用をしていると言ってよいでしょう。そういった点では従来の心理療法とそれほど遜色ないように思います。

第4に、エビデンスについてですが、これについては、既に述べました。ただ、効くに違いないと思って行くと、それはマインドレスであって、マインドフルではありません。最初は「悩みを解決したい」とか「集中力を付けたい」などの目的を持って行うのですが、最終的にはそういった期待を手放してはじめて効果が得られると考えるのがマインドフルネスなのです。

第5に「仏教について」です。Jon Kabat-Zinnはマインドフルネスの提唱に際して「仏教」という言葉も「禅」という言葉も使いませんでした。これは森田正馬も吉本伊信も同じです。そうすることで、広く受け入れられやすくなると思ったのでしょう。

では、宗教色は本当に排除されているのでしょうか。今日これから登壇していただくお二方は、現役のお坊さんですので、後でそのあたりのお考えをお聞きしたいと思っていますのですが、先に私の考えをお話しさせていただきますと、「本来的に仏教は宗教ではないので、仏教を取り入れたと言ってもそれは宗教を取り入れたことにはならない」と言ったら暴論になるでしょうか。

といいますのは、そもそも釈尊自身は自分の教えを宗教だとは考えておらず、生き方、考え方、悩みの解消の仕方を発見したと考えていたと思うのです。それを後々の人々が宗教にしていたとは考えられないでしょうか。そういった意味ではマインドフルネスは仏教（禅）の教えではなく、釈尊の教えを取り入れたと言えばいいかもしれません。

結論

心理療法には様々な流派があり、多くの心理学者が時代の要請の中でさまざまな視点からさまざまな心理療法を提唱してきましたが、それ

らには基本的に共通するところがあり、マインドフルネスもその一つとして位置付けられます。

したがって、マインドフルネスをただのブームとして受け流すのではなく、これを機に再度心理療法の基本、さらには人間心理の本質を考え直すことができればと思います。ご清聴、ありがとうございました。

橋本：ありがとうございました。まず、マインドフルネスはなぜこれほど流行するのだろうかというところから、実は今までの心理療法と同じところがあるのではないかと投げ掛けをされたかと思います。ただ、そこに共通するものは何か。宗教だけではなくて、もっと人間的な、根源的なものがやはりあるのではないかと。こういった点を投げ掛けていただいたのではないかなと思います。ありがとうございました。

橋本：次に、川上さんのほうにお願いしたいと思います。川上さんのご紹介をさせていただきますと、今そちらに妙心寺がありますが、妙心寺の塔頭の中の春光院というお寺がございます。そこの副住職をされております。

ご経歴は、2004年にアメリカのアリゾナ州立大学宗教学科を卒業され、2006年から春光院に戻られ、日本に来られる外国人の観光客を対象に英語での座禅会を始めておられます。2008年より日本リーダーシッププログラムのメンバー、現在はハーバード、MIT等のビジネススクールの学生、グローバル企業のCEOを含む年間約5,000人に座禅の指導を行っておられます。

ここに本がございます。『世界中のトップエリートが集う禅の教室』ということで、川上さんが今年（2016年）執筆なさいます。私もこの本を読ませていただき、マインドフルネスについて非常に分かりやすく書かれてあります。それではよろしくお祈りします。

川上：よろしくお祈りします。春光院副住職の川上です。そちらで見ていたのですが、前のめ

りの人が多いと思うのですが、まず姿勢を整えてください。だいたい今午後2時～4時の間は、脳が一番疲れている時間です。おそらく眠くなっている方もいると思うので、1回姿勢を整える。これは禅宗で調身と言うのですが、どうしてこれが大切かというと、姿勢を整えると脳幹が刺激されて、目が覚めます。小学校等で先生が授業を始める前に「姿勢を正して」と言われると思うんですけども、それは科学的に正しいと思われます。

姿勢を正すことによって目が覚める。そういった効果があります。まず、とりあえず姿勢を整えて、ゆっくりとした呼吸にしてください。できるだけ吐く息よりも吸う息を長くしてください。吐く息のほうが吸う息の2倍ぐらいの長さにしてください。1分間ほどやってみてください。どうですか。若干目が覚めましたか。

マインドフルネスの拡がり

まず、マインドフルネスの分野ですけれども、ポピュラーカルチャーから入っていきこうと思います。最初にビジネス分野でのマインドフルネスです。特に何でこれだけマインドフルネスが注目を浴びるかについてです。色々な心理療法はなかなかビジネス分野で使われていないと思います。一方で、マインドフルネスは Google といったかなり影響力のある会社がまず取り入れている。

始めた人間というものも、宗教家や脳科学・心理学の方ではなく、チャディー・メン・タンというエンジニア、技術者です。技術者の方がこういったプログラムを始めている。つまり、一般の人とつながりやすい、「自分でもできるかもしれない」と。逆に言うと、宗教家の人間や学者がやっていると、自分とは違う人たちという、親近感があまり湧かないと思うのです。特に宗教家というのは、よく特別な生活をしているだろうと思われがちですけれども、人間は人間です。しかし、人間が簡単にできる方法という形でマインドフルネスが伸びていったというのは

絶対にあると思います。それで、企業から始まったというのが多いです。

やはり Google から始まって、インテル、Facebook、マッキンゼー、ゴールドマン・サックス等そういうところから広がっていく。そして、やはりスポーツ分野というのも大きいです。例えばジョンソン・エンド・ジョンソンですね、あの会社が実はフロリダのオーランドに Human Performance Institute というところがあるのですが、どのようにすれば人間のパフォーマンスを高めることができるかという研究を30年間しています。そこでは、やはりアスリートから入っていく。オリンピック選手やプロのアスリート研究から始めていて、強いメンタリティーの使い方等から始まり、それがビジネス分野にも使えるのではないかと移行してくるのです。例えばフィル・ジャクソン。シカゴ・ブルズのヘッドコーチです。ブロンディ・ジェームズなんかもそうですし、錦織さんとかです。こういった選手もやっているということが、起爆剤のようなものになってくる。

やはりポピュラーカルチャーに入ってくるといのが、重要になってくると思います。医学分野でもかなり使われている。グロウインペインシンδροーム等です。末期がんの患者の方も、常に痛みを苦しんでいるので、その痛みの緩和療法のために使われているケースが多いです。マサチューセッツ総合病院 (MGH) で使われていたり、やはりそういったメジャーな分野が動き出すということが重要で、そこから始まっています。

すごく簡単な方法として、特にビジネス分野の方が食いつきやすいやり方ということなんです。トップのCEOの方たちです。PIMCO、Bridgewater、Twitter はご存じの通りそうですし、ハーバードビジネス大学の教授でビル・ジョージという方ですけども、彼の場合も Medtronic という医療具関係の会社のCEOの方です。

IMT というとスイスにあるビジネススクール

の、ヨーロッパだとハーバードレベルのところですけども、そういうところの教授も取り入れている。こういったところがかなりマインドフルネスの動きとしては重要になっています。

マインドフルネスの動きの背景

ただ、こういう動きが何でできてきたかというところ、やはり2008年というのがかなり大きいんです。2000年代に入った頃から徐々に実践主義の限界に気が付きます。やはり一番の決定打になったのは、2008年金融恐慌が起きます。その中で、やはり実践主義、資本主義の行き詰まりに気付く。資本主義の根本にある勤労主義では生産性が伸びない。勤労主義という、なぜかすごく日本も勤労主義という考え方が出てくると思うのですが、日本に本来勤労主義はなかったのです。日本人は勤勉だ、真面目だ、時間を守ると言い出したのは、実は明治以降なのです。江戸時代の文献を皆さんが見られたら感じると思うのですが、意外と日本人は時間にルーズで怠け者だったのです。

明治期に入ると何が起きるかというところ、富国強兵です。富国強兵から西洋文明に倣えというわけですね。西洋というのは文明国というふうに見られるわけですね。日本は文明国ではないので西洋の文明を入れようということですね。考えてみてください。19世紀の中頃のプロテスタントの勤労主義が今の日本人にすごく影響を持っているのです。実はそこを日本人は引きずっているわけですね。世界もそうです。金融恐慌が起きて、その後どうすればいいのか。この世の中や企業をどう変えていけばいいかということになっていくわけですね。

人間の再定義とマインドフルネス

実際に考えていくと、幸福度を上げるということになっていきます。2014年に発表されたイギリスのウォーリック大学のアンドリュース・オズワルド教授の実験で、幸福度の高い社員は生産性が12%上がるということが分かりました。皆さん

も考えてみてください。幸せなときほど物事がうまくいくような感じはありませんか。人間は幸せなときほどよくできる。やはり何か心に負担を感じる時は、どうしてもうまくいかないですよ。ロンドン・スクール・オブ・エコノミクスのリチャード・レイヤード教授という方がWorld Happiness Reportという世界幸福度ランキングの監修を行っています。

彼らの幸せの定義からいうと、人間の幸せというのは収入の多さはあまり関係がないのです。収入というのは人間の幸せのたった1%ほどです。地位もだいたい4%程度です。マインドフルネスがなぜ流行り出したかということにあると思います。私が考えているのは、幸せの定義の再構築、そこから始まっていると思うのです。金融恐慌があった時期から流行り始めてくる。幸せというものがどういうものか、幸せを考えていくと人間の再定義をすることにもなってくるのです。それが今のマインドフルネスの動きでもある。

日本では、例えばSearch Inside Yourselfの本が出ていたり、Googleがやっているからとか、世界のエグゼクティブがやっている等そういう流れから、どうしても生産性・効率性の向上という流れができてきますが、やはり最終的に考えてみると、人間の再定義です。それを行う機会になっているのがこの動きだと思ってください。

日本は幸福度ランキングで何番目だと思いますか。日本は53番目です。先進国の中では、日本は下から2番目です。日本と同じ境遇を持っている国というところ、韓国ですけども、韓国が57番目なんです。日本で一番不幸せな年代はどの辺りだと思いますか。この中にもいらっしゃると思いますが、40代～50代の男性です。一番の働き盛りです。彼らの幸福度が一番低いです。なぜかというところ、週に平均して5分間ぐらいしか家族と話す時間がない。だいたい中間管理職なので、職場でも孤立してしまう状況です。人とのつながりが欠落していたり、人とのつな

がりがうまく持てていないということがあって、不幸せなのです。これは非常に悪い状況です。先ほど私が言いましたように、働き盛りの人たちが一番不幸せである。これは大問題です。

では、どうすればいいのかということですが、やはり先ほどの幸せの再定義の話になってきます。ハーバード大学の心理学者、ロバート・ウォールディング教授という方が監修している実験があります。1938年に始まり、ウォールディング教授は監修者としては4代目です。その研究によると、やはり家族や友人、同僚と質の高い人間関係を保つということが一番重要です。そして、良好な夫婦関係が大切です。良好な夫婦関係については、イギリス政府が実施している今年で70年目になるテストがあります。生まれるときから1,000人ほどの実験対象者をフォローしていくもので、実際何が彼らの幸福度や健康に影響を与えるかを調べていくわけです。50歳のときの、夫婦関係や健康状態等を見て、80歳になったときに、50代のときの何が一番健康状態に影響を与えるか。実はコレステロール値等はあまり関係なかったのです。やはり50歳のときの夫婦の密接な関係等が80歳の健康状態に影響を与えていることが示されています。

利他ということも非常に重要です。サイモンフレーザー大学のラーラ・アクニン教授の実験では、2歳の子どもでも他人におやつを与えるときの方が、自分がおやつをもらうときよりも幸福を感じるということです。ハーバードビジネススクールも同様の研究を行って、どういうお金の使い方をしたら人間は幸せを感じるかという研究を行っています。マイケル・ノートン教授とエリザベス・ダン教授（プリティッシュコロニア大学）が監修した実験では、自分のためにお金を使うことでは幸せになれないということです。その代わりに、他人の幸せのために使う。それによって自分が幸せになるということです。唯一お金を使って幸せになる方法はそれだったのです。この利他の精神というもの、非

常に幸福度に影響を与える。人間は社会的な動物です。社会的な動物だからこそ、他人を助け合うように進化をしている。他人を助けることによって幸せを感じるように進化を遂げているのです。こういった点を考えるようになってきたということが、やはりマインドフルネスの動きの一環でもあるわけです。

科学の検証ですが、1970年代後半にMITの分子生物学者のジョン・カバットジン教授がMBSR、Mindfulness-based stress reductionという方法を作りました。彼は現在マサチューセッツ大学のマインドフルネスセンターの所長です。1990年代半ば頃から、脳科学が飛躍的に進歩を遂げました。fMRIの影響が大きいです。EEGという脳波を計る機械があるのですが、リアルタイムですが正確なデータをうまく取りにくいことがあります。EEGを使うとはどういう状況かということ、例えば皆さんがこの部屋の外、この場所から外の状況を知ろうとするのと一緒なんです。壁を通して外の状況を理解しようとする。

一方、fMRIの場合というのは、窓から中をのぞくような状況です。だからもっと正確なデータが取れるようになってきた。2000年代から、スタンフォード大学、カリフォルニア大学のサンディエゴ校、ロサンゼルス校、サンフランシスコ校等で研究が本格化し、2005年頃から企業が研究に入ってきました。

マインドフルネスの効果

マインドフルネス瞑想の効果についてですが、一つは脳の活性化です。ウィスコンシン大学のリチャード・デイビソン教授とかハーバードのサラ・ラザー教授の研究があります。サラ・ラザー教授は脳の中の海馬、記憶をつかさどる部分ですが、そこがいかにマインドフルネスで影響を与えられるかについて、特にfMRIを使って研究をしています。

彼女も Mindfulness-based stress reduction (MBSR) の認定講師でもあります。瞑想未経験

験者の方にMBSRを教えて、1日30分～35分の瞑想を行う。それを8週間続けます。それによって、脳にどのような変化が起きるかということ計っていきます。

次に免疫力のアップです。ウィスコンシン大学のリチャード・デイビソン教授の研究です。燃え尽き症候群の低下、逆境力の向上、レジリエンスという効果があります。ロチェスター大学のロナルド・エプスタイン医師の研究でも明らかになっています。

次に、テロミアの維持です。テロミアはDNAのキャップみたいなもので、その長さが年を取ってくるとだんだん短くなってきます。ろうそくのようなもので、その長さが長ければ長いほど、つまり維持できるほど長生きということになります。それが短くなれば短くなるほど、短命になってくるわけです。テロミアの維持という効果もあります。

共感能力の向上について、サンタクララ大学のシャウナ・シャピロ教授らがそういった研究を行っています。マインドフルネスの効果というのはこういったものです。

マインドフルネスの終わりはどう変えるのか。先ほど出たサラ・ラザー教授の研究の内容に入ってきます。これは初期の方の研究結果を書き出しているのですが、被験者のサンプルが16名と小さいのですが、マインドフルネスを平均で27分間を8週続けたときに、海馬という記憶の部分、例えばアルツハイマーとか、PTSD等でダメージが一番受ける場所です。PTSDの場合は、コルチゾン等のストレスホルモンに常に触れている段階ですと、ここがだんだん小さくなってきます。アルツハイマーもここが最初にダメージを受けます。ここの代謝物質が増えるのです。量が増えるということは、やはりアルツハイマーの研究を見ていると、進行を遅らせることができる等記憶に関することについてはここがかなり重要になってきますので、そういったことに対しての効果が出ています。

なぜ‘マインドフルネス’か

マインドフルネスの考え方ですが、瞑想という言葉を選んでいるのはどういうことかという、やはり企業に対する配慮がかなり大きいと思います。ただ日本とマインドフルネスが発達したアメリカの環境の違いを考えてみてください。

つまり、オーディエンスが違うということですね。クレアモント大学院のジェレミー・ハンターという人がいます。彼はビジネススクールで初めてマインドフルネスを取り入れた人間の一人です。マインドフルネスについて、最初に話す相手というのは企業のトップです。企業のトップの人間というのは、だいたい白人、プロテスタント、男性であることが多いです。そういう人を納得させるためには、やはりどうしても宗教色を消す必要がある。

日本人とはまるっきり違う考え方です。海外に住んだ人なら、おそらく分かると思いますが、どちらかという相手は保守派の人間です。キリスト教、保守派、白人男性である。そういう人間たちに通じさせるようにするためには、やはり宗教色を消すということになってきます。

だから、マインドフルネスという造語ができるわけです。瞑想という言葉ですけれども、パリ語でいうと、「ガバナ」という言い方をします。洗練する、錬磨するという意味です。あとチベット語では「ボン」と言い、習慣付ける、慣らすという意味があります。瞑想という言葉自体に何か特別な修行はありません。

マインドフルネスとは

マインドフルネスというのはどういうものなのかと考えたときに、人間の再定義であると思います。しかし、始めの段階で、最も一般的に言われていることは、マインドフルネスというのは脳のトレーニングである。脳の前頭前皮質、ちょうど皆さんの額の真後ろあたりです。そこを鍛えるという風に思ってください。

マインドフルネスは第3世代のメンタルト

レーニングだとよく言われます。第1世代というのはエクササイズ、運動です。実は運動するとみんな幸せになると言います。ただ、運動を継続するのが大変だということです。次に出てきたのがコグニティブ、認知の世界になってくる。考え方を変えるということになってきます。しかし、考え方を変えることは非常に難しいということになっていきます。時間もかかる。そこで、その次がマインドフルネスです。意識をどこに持っていくかということになってくる。ただし、ここで皆さんに間違えていただきたいくないのは、第2世代が第1世代よりも優れている、第3世代が第2世代より良いということではないのです。

実は全部が重要になってきます。結局のところ、マインドフルネスも、集中をどこに持っていかということも重要なのですが、最終的に認知の世界、つまり考え方を変えるということが重要になってきますし、やはり運動というのも重要になってくるんです。人間というのは、単に一部だけ改良しても全てが良くなるわけではないのです。

そこがマインドフルネスの今のブームで危ないところだと思います。マインドフルネスさえすれば、全てが良くなるだろうという、マジックのようになっているのです。これをやれば全てが改善されるように取り上げられています。が、実はそうではなく、マインドフルネスはその入り口だと思ってください。全てを改善するための第一歩であって、そこから自分の幸せや、自分というものをもう一度見直す機会になると思うのです。そこから何を食べるか、どういふふうに寝るか、人間関係をもう一度見直す等そういうところに入ってくるのが重要になってきます。

マインドフルネスの基本のところを分かっている方も多いいと思います。これは基本調身です。禅でいう調身です。次は調息、つまり呼吸です。そして、調心、心です。これは禅でもよく言うことです。座禅の指導では調身・調息・

調心と言います。それについて科学で証明できるようになってきたということで、これを使えるようになってきました。

姿勢とストレス

まず、なぜ姿勢が大切かということです。姿勢とストレスは意外と密接な関係があります。最初に皆さんは前のめりの方が多くですねと、私は言いました。実は、姿勢は皆さんのストレスに影響を与えています。それはどういうことかということ、前のめりの状況、特に椅子に座っている状態で、深呼吸してみてください。例えば電車でスマホを見ているような状況で深呼吸をしてみてください。無理でしょう？今度は姿勢を整えてください。姿勢を整えて、それで深呼吸をしてみてください。できますよね。これがどういうふうに影響してくるかということ、姿勢が悪いと呼吸が浅くなります。こういう状況だと、だいたい総肺活量の3分の2程が使えないのです。10年前に出された論文に出ていたのは、10年前の人と、その30年前ですから今からいうと40年程前の人との1日の呼吸数を数えると、10年前の人の方が圧倒的に多かったのです。

つまり、どうしても姿勢が悪い環境というのが多いわけです。コンピューターを使う人が増えた。特に現代の場合はスマホを使う人が多いですね。姿勢は浅い呼吸を作ります。浅い呼吸をしているとストレスが溜まってくる。なぜかということ、人間はリバースフィジオロジカルレスポンスといって、簡単に言うとストレスがたまっているときに浅い呼吸をします。怒っているときを想像してください。イライラしてきたら浅い呼吸になります。

その逆の現象が起きるということです。実は、逆の現象というよりも、人間がどういうふうに関係を感じるかということを考えてみると、人間が感情を感じているときは、脳だけを使っているわけではなく、必ず全体で感情を感じています。実は、最初に体が周りに起きていること

に反応します。皆さんの脳が、心拍数、呼吸数、筋肉、皮膚の緊張感や内臓の状況等を分析して、幸せだ、緊張している、怒っている、と認識します。ですから、姿勢が呼吸に影響を与え、それが精神面にも影響を与えるということになります。

正しい姿勢のつくり方についてですが、耳と肩を一直線にするようにしてください。そうすると胸がきれいに開きます。その後に、イメージとしては、おへそを2～3センチ持ち上げるようにしてください。そうすると、腹筋の下腹部の部分を締めることができるので、良い姿勢になります。

これを定期的に続けてみてください。実は特別な体幹トレーニングをする必要はありません。例えば、信号を待っている間に、今の姿勢をとってみる。立っているときに、お尻の穴を引き締めるようにしてください。そうすると、この良い姿勢を保つことができます。こういったことを続けるだけで、姿勢はすごく改善します。だから特別なトレーニングは必要ありません。

呼吸とストレス

次に、呼吸を整えます。1分間に4回～6回程度の呼吸です。深い、ゆっくりした呼吸をします。そして、吐く息を強調する。吸う息よりも吐く息を長くしてみる。実はここが重要です。これをやっているかどうかということが起きるかについて説明します。これは睡眠時ですが、寝始めたころから酸素消費量がどんどん下がっていきます。6時間程度経過すると、数値が一番低く下がり、そこからまた上がって、目覚めます。この中で睡眠が6時間以下の方はいますか？要注意です。なぜかという、最初の2時間で肉体的な疲労を取り、その次の2時間で精神的な疲労を取ります。その次に、実はストレスを下げています。つまり、6時間寝ていない人はストレスが下がっていない状態でずっと日々を生きていることになる、ということです。

実は、20分間ぐらいの瞑想をしたときにも、脳の酸素消費量が下がっていきます。20分程で底に着きます。それから20分間維持して、また上がります。あまり酸素消費量が低いと危険な状態にもなるので、また上がるのですが、この間は非常にリラックスした状態ということですよ。脳の酸素消費量が下がるということはリラックスしているということの意味です。ですから、瞑想はリラックスするためにとっても有効な手段です。

次に、二酸化炭素の量についてです。基準値は毎分220CC程ですけれども、これが瞑想をすると、脳の中の二酸化炭素の量が徐々に上がって、約10分～20分で急激に上がります。一番高くなりそれを維持して、また下がっていく。二酸化炭素の量が上がると、脳の中でセロトニンが出てきます。セロトニンという物質は、幸せホルモンとも言われています。安定した幸福感を味わうために必要な物質なのです。さらにストレスホルモンを軽減する役割もあり、非常に重要です。ストレスホルモンはセロトニンを放出します。带状回、中脳辺りに影響を与えるのでリラックスしてくる。海馬、扁桃体は人間の怒りに一番直結していると言われていいますが、そこに作用し感情的なストレスを緩和します。

ですから、リラックスしようとしたときに、ソファの上で寝そべったり、ゆっくりテレビを見ようと思われるかもしれませんが、それはただ怠けているだけなのです。実際に効率的にストレスを下げようとしたときに、先ほど言った姿勢と呼吸が重要になってきます。やはりセロトニンの分泌、酸素消費量の低下等が重要になってきます。睡眠の改善もありました。

全てがつながり合っている

マインドフルネスがなぜ今注目されているか、そして今後発展していく場所はどこかという、重要な概念になってくるのが、onenessという考え方です。一如、真如と仏教用語で言い

ます。全てのものは、つながり合っている。よく私のところに来る海外からのお客さんにこの話をするとき、寿司ネタの話をして。座禅会をやっているときに、この中で日本にいる間に寿司を食べに行った人はいるかと手を挙げさせて、「じゃあマグロを頼んだ人」「エビを頼んだ人」「ウニを頼んだ人」と聞きます。確かに日本で寿司を食べに行くという行動は、日本の経済に貢献しています。では、その寿司ネタはどこから来たか考えてみよう。例えば、マグロは最低でも10カ国以上の国から来ています。エビも、タイやフィリピン等東南アジアから来ています。ウニは、意外とチリからも来ています。実は、チリ産のウニは意外と日本で出回っています。それを考えたときに、海外から来たお客さんが寿司を食べた行動が日本だけに貢献するのではなく、その国々に住んでいる人たちにも影響を与える。逆のことをいうと、その国々に住んでいる人たちの変化が日本に来てお客さんの寿司を食べる行動に対して影響を与えるわけです。

ですから、皆さんよく考えてみてください。人生を変える出会いがあった、と言いますが、例えば今日着ている服や、今日皆さんが食べたお昼で、皆さんの前にそれを持ってくる前に何人の人が関わったか考えてみてください。そう考えたときに、1,000人、1万人以上の人たち、おそらく皆さんが一生会わない人たちが、皆さんの人生の一瞬一瞬に影響を与えているわけです。それが oneness の考え方です。全てがつながり合っている。

物事をありのままにみるために

そうしたとき、マインドフルネスのベースの考え方ですけれども、物事をありのままに分別をつけずに見ましようということです。世の中がこのように複雑につながっている状況で、善悪をつけてもしょうがないわけです。マックス・ウェーバーという社会学者が言っていたことですが、良いものから良いものが生まれる、悪い

ものから悪いものが生まれる、そういう考え方を持つのは非常に幼稚だと彼は言っています。

皆さんは世の中を見て、すぐに黒白つけたがるのですが、実際はグレー、灰色の場所の方が多いいわけです。しかし灰色のものは、皆さんあまり考えようとしません。なぜかという、灰色の部分进行分析することに対してエネルギーを使うし、時間も使います。黒白つけて単純化したほうが早いのです。

しかし、世の中は黒白で絶対分けられないのです。それを行うための心の状況をつくること、今のマインドフルネスの本来の動きだと思いうのです。それが本来の考え方だったと思います。生産性・効率性の問題ではなく、そういうことができる精神状態をつくる、肉体的な状態をつくること、マインドフルネスだと思ってみてください。結局のところ、心を安定させることが重要になってくるのですが、心が安定している人というのは、そういう黒白にすぐ飛び付かないわけです。そこから徐々に良い悪いだけではなく、物事があるがままに見ていこうという心を持っていく。そういう心を持っていくというのが重要になってきます。

このところは、また次のパネルの方でおそらく話すと思います。どうもありがとうございました。

橋本：ありがとうございました。川上さんは、最初はマインドフルネスが世界的に見て何で広がってきたかというお話をされて、そこにはやはり幸福度というところがキーワードにあるとおっしゃられました。また、宗教色をなくし、要するに脳のトレーニングだった。運動、認知や注意をどう変えていくかというところをおっしゃっていたように思います。

最後に僕も非常に興味があるのですが、全てのものがつながっている、というところが根幹にあるということでした。その点を後ほど聞いてみたいと思います。どうもありがとうございました。

橋本：もうひとかた、松原さんに来ていただきました。松原さんのご紹介をしたいと思います。妙心寺派の佛母寺の住職であります。現在、コーネル大学東アジア研究所、ブラウン大学瞑想学研究所に籍を置かれていまして、ご研究も紹介させてもらいますと、2009年にアメリカのコーネル大学でアジア宗教学博士号を取っておられます。カリフォルニア大学バークレー校、スタンフォード大学で仕事をされ、Google社の本社、バージンアメリカ本社などでも禅、茶道、マインドフルネス等を伝えておられる方でございます。今回もアメリカから来ていただきました。それでは松原さん、よろしく願い致します。

松原：こんにちは。現在サンフランシスコ近郊のオークランドという町に住んでいます。このオークランドがあるカリフォルニアをベイエリアといいまして、今マインドフルネスが世界でも一番盛んなところではないかと思えます。そういうところを本拠地にしながら、今日京都に来て、こうして100人ほどの皆さまとお会いできて、マインドフルネスを一緒に勉強できるということは本当にありがたいです。

はじめに

今日私が話そうとすることは、結論を言いますと、2つしかありません。1つは、マインドフルネスや、禅、坐るということは何も特別なことではなく、私たちの日常生活の中で十分できることだ、ということです。

もう1つは、その禅やマインドフルネスがどう違うのかという点です。カバットジン氏が論じるマインドフルネスは、体験的なところから医学そして脳科学の分野までの広い範囲で瞑想とその効果を分析しています。

一方で、このマインドフルネス、禅、坐わるという行為を宗教的にみたらどうなるのか。あるいはビジネス的にみたらどうなのか。それぞれアプローチが違います。同じマインドフルネ

ス、同じ禅、同じ坐るという行為だとしても、見るレンズが違うので、それぞれ異なった目的と結果が出てきて当たり前です。私も宗教者でありながら、宗教学者でもあり、やはりその違う2つのレンズを使い分けなければいけません。

今私たちが毎日お唱えをしているお経は、その大部分は中国へ仏教が伝播する過程の中でつくられたものになります。つまりブッダがなくなって何百年と経つことになります。宗教者としてのお坊さんは信仰心を強調して、ブッダがそう言われたと説きます。しかし、これを同じような立場で宗教学者がやっていいのかといったら、いかがでしょうか。学問の目的というのは批判的になるところにあるべきであって、例えば、その経本というのがどのようにつくられてきたか、どのようにインヴェントされてきたかということ（私の立場である宗教史学；History of Religionの立場からは特に）常に考えなければいけないわけです。つまり、「Invention of Tradition」、「創られた伝統」という意識を持つことが大切です。

例えば、太古の昔から伝統とされてきたとするクリスマスや相撲という伝統行事も、すべて「創られた伝統」であり、つまりその起源は比較的最近のインヴェンションということ。仏教も例外ではありません。瞑想も例外ではありません。現在注目されているマインドフルネスも、一言で言えば、20世紀のミャンマーにおける「仏教モダニズム」(Buddhist modernism)の生産物です。

話が少しそれましたが、私が話したいところは宗教、学問、医学、ビジネスなどといったところで語られる、縦割りになっている別個の瞑想ではなく、もっと根本的な、瞑想の本質について考えていくことが必要だということです。

禅、坐る、マインドフルネスのこれからの役割、もしくは目的というのは、むしろ人間としての「道徳性」、人としての「道徳性」の気付き

になっていくのではないかと、そういったことをお話していきたいと思います。注意すべきことは、この「道徳性」というのは、上から目線の、随分と既に手垢のついた所謂「道徳の規範」のことではありません。もっともっと根本的な、人間一人一人が共存していく上で必要な本質的な人間性です。いわば、英語で言うところの、“moral”と“moral imperative”の違いであって、私という「道徳性」はこの後者を意味します。

坐るという行為、マインドフルネス、そして禅のベネフィットというのは、何もどこか遠い山の中に「リトリート」と名付けて1週間ほどこもらなければ得られないような特殊なものではありません。やはり私たちの日常生活の中で見つけて、活かしていかなければいけないことでもありますので、事実実際、日常生活の中にあるものだけということです。私たちの「目の前に」あるのです。

本来の坐るという行為の目的が、人間の基本的な「尊厳と平等」の気付き、いわば、「人間復興」といいますか、一人一人の「人」としての「人間性」の気付きということにあるのではないかと考えます。

春光院さんが最後に“oneness”という言葉で素晴らしいお話をまとめてくださいました。私が今お話しようとしている2点目と重なるのではないかと思います。

「サティパサナスートラ」というお経があります。「サティ」はsati。これはパーリ語です。これをサンスクリットで言うと、「スムルティ」といって、smṛti。「スートラ」というのはお経です。「サティ」は英語で「マインドフルネス」と訳しています。「パサナ」という patthana は英語で“foundation”、つまり、「基本となるもの」という意味です。「サティ」は漢訳ですと、「念」です。

ここには4つのことが説かれています。まず、体に集中しなさい。体で気づきを求めなさい。2番目は、感覚や感情から気づきを得なさい。3つ目はマインド、心です。心や意識で気づきを

求めなさい。そして最後に、お釈迦さんの教えの中で気づきを求めなさい、とまとめています。

ここでもう一度、先ほど私が話した“*Invention of Tradition*”、つまり、「創られた伝統」ということを考えてみてください。この「マインドフルネス」の教えが長い時間を経て、ある特定の社会的、文化的、歴史的文脈の中で、現代においていえば、例えばコーポレート、学問、医学、健康法などの様々に異なったバックグラウンドの中において、その目的も、アプローチもそれぞれのバックグラウンドにあわせた形で現れてきています。

今回のテーマをもう一度考えましょう。世の中が目まぐるしいスピードで展開する中、現代人はそれに対応することに必死で、結果的には自分を見失っています。そこで自分を取り戻すべく、心との向き合い方を今後はますます考えていかなければなりません。その考える方法の一つにマインドフルネスがあり、マインドフルネスは一瞬一瞬の「今・ここに・存在する」、英語で言うと“*Be, here, now*”を大切にしながら自分に向き合う瞑想法であり、禅を基盤にしたものです。「止観」の「観」の方になります。

マインドフルネスが現代になぜ必要なのか、自分と向き合うにはどうすればよいかについて考えてみましょう。そして私がこれから今日言おうとしている2点、先ほどから申している2点を導くために、2つのことを考えていきたいと思います。1つは禅、坐るというのはどういう意味であろうか。マインドフルネスというけれども、ではマインドフルネスとは一体何であろうか、その点についてもう一度考えていきたいと思います。

そして、やはり私たちが見ていかないといけないのは、これからの時代の禅とかマインドフルネスです。禅、マインドフルネスといったものがどういうふうに関係していくのか。時代が変わっていく中で、私たちが再考しなければいけないのは、禅や仏教はもう既に日本独自の産物ではないということです。それらはアジア

独特の産物でもなく、すでにより国際的な、いわば、よりグローバルな文化、伝統、宗教になってきているということです。そのため、より世界的な視点で見えていかないとはいけません。この意味では、私たちの禅を言っても通じないわけです。アメリカで行われているマインドフルネスや禅というものが日本人たちに行き渡ら、「あんなのは禅じゃない」と、そういうふうになってくるわけです。

しかし、この偏見についてよく考えてください。インドで生まれた仏教が、時代と共に中国へ渡ります。中国へ渡ってその後チベットに行きます。そして、朝鮮半島を渡って日本に入ってくる。ヨーロッパへ行き、アメリカへ伝播していく。何が言いたいかというと、中国仏教が生まれたときに、インドの仏教徒たちが「あれは仏教じゃない」と言っていたかもしれないということです。日本仏教が生まれたときに、中国仏教、インド仏教、チベット仏教の人たちも、「あんなのは仏教じゃない」と言っていたかもしれないです。現在私たちは、アメリカ、欧米での仏教というものを目の前にしているだけのなしです。「あれは仏教じゃない」「あれは禅じゃない」というのは、歴史の流れから見れば間違っていると言えるでしょう。一つの独立した欧米の文化に入った仏教・禅というのが形や考えを変えながら、独自の新たな形となって生まれてきている。新しい仏教文化、精神文化の創生と成立だと考えなくてはいけないと私は思っています。

「坐る」とは

この仏教・禅を考えると、やはりこの「坐る」とは何だろうと考えるのです。一番大事なのは呼吸法です。春光院さんのお話の中で、姿勢を良くして、やはり呼吸が大事であると言われました。本当にそのとおりでと思います。なぜかということ、マインドフルネスや禅の利点の一つは、感情のコントロールです。感情のコントロールというのがどれだけ大事か。これは対

人関係を考えてみれば、ここでわざわざ理由を述べる必要はございません。

一度大きな深呼吸をしてみてください。いま、落ち着く瞬間がありましたね。どんな窮地にいても、深呼吸をすると「ふーっ」と落ちるところがあります。安心（あんじん）するところがあります。そこで何が行われているかということ、感情のコントロールが行われているのです。

そしてもうひとつは止観、もしくは観想です。止観は「止めること」と「見ること・感じること」と訳せます。「止観」という単語と「観想」という単語で2つに分けましょう。

止観と観想

止観というのは「観ることを止める」と訳します。つまり、静かに坐って心を落ち着かせて、ざわざわしている心を落ち着かせましょうということです。その方法論が止観です。そして、次に観想が来るわけです。その静まったところで、今度はいろんなものに注意を払っていきます。または、むしろ、そういう状況下では、自然に注意が払われてきます。この注意を払うところにマインドフルネスという要素があります。なぜかということ、先に申しました「サティパサナ」という言葉の「サティ」というのはマインドフルネスと訳していますが、元々のパーリ語とかサンスクリットの元々の意味は、「覚えている」です。英語でいうと、「to remember」「to recollect」「to bear in mind」です。または、「pay attention to」です。つまり覚えておく・注意を払うという意味があります。ただ、単に「覚えておく・注意を払う」という意味ではなく、漢訳に訳されるように、そこには「念」という概念がなくてははいけません。いま・ここに集中して、注意を払い、ダルマ・法（ブッダの教え）を理解していく意味での「覚えておく」にならなければいけないのです。

一度「止めた」自分自身もしくは気持ちを、もう一回「見なおす」ということにもなります。どうということかといいますと、グラスに水が

入っている様子をイメージしてください。そして、この中に一握りの土を入れたとしましょう。それを、箸でかき混ぜます。このかき混ぜた状態では、中がどうなっているか分からない。この全く中が分からない状態というのが私たちの心の状態であり、私たちの気持ちの状態であり、私たちの頭の中の忙しさのことを言っています。

私たち自身が忙しいのに、私たちを取り囲む生活、社会、世界というものがすごい勢いで動いているわけです。ですから、自然と自分を見失ってしまう。この自分が何か分からない、自分の気持ちがざわついて自分を見失っている、分からないというのが、このグラスの中に土を入れてかき混ぜて、全く中が見えない状態のことを意味しています。ではこの状態を、中が見えるように、もしくは判別するためにはどうするべきでしょうか。何が入っているか分からない泥水の中を確かめるためにはどうしますか。飲んでみますか。それも確かに、一つの方法です。しかし、飲んで味は分かるかもしれないけれども、視覚では何が入っているかは分からない。一番簡単なことは、これをそっと床に置いてやる。どこか平らなところに置いてやる。10秒～15秒ほどたつと、置かれたコップの中の水は土と水に分離し、重いものは沈み、軽いものは浮いていきます。そういった物理的判断ができてくるわけです。このコップを置くという動作自体がまさに禅であり、マインドフルネスであり、つまり、「坐る」ということなのです。止観と観想で言うと、このコップを「平らなところにゆっくり置いてやる」というのが止観です。止観で終わってはいけないのが仏教であり、マインドフルネスであり、禅でもあります。

落ち着いた水を今度は何が入っているのかというのを判別していこうというのが、観想になるわけです。また、むしろ、この止観の状況下では自然と判別されてきます。それを禅やマインドフルネスでいうと、もう一度自分を見つけようとか、今一瞬一瞬を生きている自分への意

識の傾け、そういった改めての考察になるわけです。しかし、ここで重要な事は、こういった考察というのは、水が一度静かにおさまらないとできないということです。コップの中の水がぐるぐる回っている状態では絶対にできません。ましてや、濁っている状態では不可能なわけです。一度それを置いて初めて、どこからどこが何、と分かる状態になる。そして、中に何が入っているかが明確に分かるのです。

ただそれだけではなくて、観想の素晴らしい利点は、新たな発見があるということです。「こんなところにアリのいた」、「こんなところに小さな虫がいた」「こんなコケや小枝まで握っていたのか」など、一度静かに置いて、そしてゆっくり考察することによって新たな発見が生まれてきます。ここで大切なことは、新たな発見を見出すということ、そして、その新しいものは、何かスペシャルな事ではなく、実は元々そこにあったという事実です。「新しいもの」は身近にあるのです。

例えば、太陽や月は絶対にあるわけです。しかし、そのときの気温や雲の状況、いろいろな状況が重なって（自転や公転なども含めて）、新月に見えたり、三日月に見えたり、満月に見えたり、上弦になったり下弦になったりするわけです。ポイントは、元々月というのは必ずあるということです。あるけれども、状況によって姿形が変わってくる。山もそうです。山は絶対あるわけですね。富士山を考えてもいいと思いますが、そのときの状況によって、雲がかかっていたり、何かで姿が全然見えなくなっていることもあります。元々絶対にあるということを忘れないことが、やはりこの坐ること、禅やマインドフルネスで大事なことなのです。

それを「ある」ものだと信じて、坐っていく。そして、静かに坐ることによって自分を落ち着かせて、自分の内側、内面をゆっくり観察していく。それが禅であり、マインドフルネスをする目的なのです。集中をすることによって自分が今、ここに存在している（あえて、現在進行

形)ということに気付いていくわけです。自分は今何かを飲んでいる、これから何かを食べようとしているなど、その一瞬一瞬に気付いていく。それがマインドフルネスの考え方であり、禅の考え方なのです。

「一期一会」

一瞬一瞬に集中していくと、「いま、ここ」に集中していくと、先ほどの止観と観想をやっていくと「一期一会」が分かってくる。それはなぜか。

この一瞬一瞬は、二度と戻ってこない機会です。これが一期一会の根本的な考えです。それは禅的な考えでもなければ仏教的な考えでもなく、私たちが思案できる普遍的な意味合いを持っています。今日のことについてはいかがでしょう。こうして私たちが会えることもまた一期一会です。全てにはそれが起こる理由がありますので、その点から申し上げれば、私が来なければ皆さんに会えないし、皆さんが来なければ私は皆さんに会えなかったわけです。そもそもそれがどんな理由であろうと、このような学びの機会をもとうというイニシアチブを取っていなければ、私たちの出会いもない。全てが一期一会なのです。

言い方を変えましょう。この一瞬一瞬というのはもう帰ってこないということです。よく考えてください。「今日面白かったね」、「もう一回あなたとお話したいから、明日ここに集まろう」、「じゃあ同じ服を着てきてください」、「同じ時間から始めましょう」、「同じ席に座ってください」、「今日お水を飲んでいなかったら明日も飲まないでください」などと、あらゆるすべてのことを今日この日と同じ条件にしたところで、この一瞬一瞬というのはもう二度と帰ってこない。その一瞬一瞬の大切さへの気付きというのが禅であり、マインドフルネスであり、坐ることにあるのです。これは人としての人生論にも関わってくることです。私たちは人生というものが何かラインが引かれていて、一直線に

あるように思っているかもしれませんが、ラインはありません。この一瞬一瞬という点、いま・ここという点がラインになっているだけなのです。

一瞬一瞬からつながりが生まれる

この次の瞬間にどうなるか分からない。私たちはそういった境遇にいる。ただ私たちは運が良く、その瞬間、瞬間が繋がり、一点、一点が繋がり、それがラインになっているだけのことです。それがまた寿命と呼ぶでしょう。この一瞬一瞬に生きているのだから、この一瞬一瞬に気を引き締めて集中していこう。そういったことを禅やマインドフルネスは求めているのです。

さらに、この一瞬一瞬ということが、どれだけ大事か、どれだけ希少かということが分かってくると、この時間と空間を共有している私たちが本当に「まったく運よく」出会っているという、絶対的「一期一会」の考えが生まれて、最終的には敬意、調和、共感、慈悲、繋がりとあるといった気持ちが生じてくるわけです。

この一瞬一瞬のもつ深い尊さに、深い意味に一人一人が気付くことによって「こんな偶然中の偶然はないのだ」ということに気付いていく。そうするとみんなで一緒にやっっていこう、助け合おうというハーモニーが実際に生じてくるわけです。

もう二度と帰ってこない「この一瞬一瞬」を一人一人が共有していると考えれば、そこにお互いに尊敬するという気持ちが出てきます。尊敬や調和といった気持ちが基盤にあると、必然的にそこから共感が生まれてくるわけです。共感と調和というのは、調和があるからこそ共感が生まれるし、共感があるからこそ調和がある。そしてそこには尊敬がなかったら、調和も共感もないわけですし、これら二つのアイテムは繋がりません。

そうになると、必然的につながりが出てくる。「私たちは一緒なんだ」、「皆つながっているん

だ」という意識感覚、さらに感情感覚が生じてくる。これらすべて、「一瞬一瞬」への気づきから得られるのです。さらに、何でそんなに一瞬一瞬なのかと問われれば、(さらに別の表現で言うならば)私たちはどんなことがあっても過去・未来には生きていないからです。絶対に現在にしか生きていないわけです。しかし、この「現在」にさえ生きていないと言えます。この現在がすぐ過去になって、未来が来るわけですから。私たちは、むしろ、ただ単に過去・現在・未来という流れに存在するだけです。ただそれだけです。

私たちはどんなことがあっても現在にしか生きていない。現在を英語で何て言いますか。「プレゼント」と言います。「プレゼント」は、また別の意味で「ギフト・贈りもの」という意味があります。「プレゼント」という「現在」に生きているという「ギフト」をもらっているのだから、今一生懸命、今しかないのだから今を生きていこう、となります。

そしてその考えがあるからこそ、調和が生まれて、尊敬が生まれてきて、共感が生まれてきて、繋がりが出てくる。これを学問的にどう考えるかはまた別の問題であり、これを企業がどう使うかはまた別の問題になります。

これからのマインドフルネスの役割

最後になりますけれども、この調和、尊敬、共感、繋がりといった要素は元々何か特別なものではなく、人間としての本来の「人間性」の中にあるのではないかと思います。人間がお互いに生活する上で大事なことです。それは何か特別なアイテムではなく、人間一人一人の「道徳的な要請」であります。そういったところを養っていくことがこれからの禅やマインドフルネスの役割になっていくのではないかと思います。

私の現在住むアメリカでは、いろいろな人種、宗教の人たちが一緒に生活しています。日本の禅がこう、マインドフルネスがこう、そういう

ふうにしても、彼らにしてみたら私は受け入れない、私はそう思わないというのは当たり前になります。「釈迦ってだれ？」の世界もあるわけですから。そのような異なった文化が今大変な勢いでグローバル化として流入してきている。この波はもはや止められない。今後は異文化との共存(より厳密には、相互理解)が絶対必要条件になってくる。

皆一人一人が違って当たり前であるという前提から禅やマインドフルネスがこうだと教えるよりは、そのもっと基本にある何か普遍的人間性なものを話していかないと、世界では通じません。私には合わないとか、ユダヤではないから、イスラムにはないから、となってしまう。その結果、「仏教」「禅」「マインドフルネス」などの単なるアイテムとして別個に隔離されてお終いになるのです。言い方を変えれば、せっかくの骨折りの坐禅研修が、まるで観光地に行っって思い出の一端として買ってくる土産とっしょになってしまうのです。

これからさらにグローバルな世界になってくる時代において、禅、マインドフルネス、坐るといふことがどういう役割を担うことができるか、と自問自答することは大事なことになります。調和、尊敬、共感、繋がりを基盤に、根本的な基本的人間性の復活を見つけられないといけないのではないかと思います。どうもありがとうございました。

シンポジウム

シンポジウムにおいては、マインドフルネスと心理療法との共通性、マインドフルネスと利他の精神、道徳性との関係、現代社会における諸課題に対するマインドフルネスの有効性や役割について討論され、有意義な会となった。

