

## 無心 (no mind) とマインドフルネス (mindfulness)

曹洞宗国際センター所長 藤田 一 照

### 【はじめに】

皆さん、こんにちは。藤田一照です。よろしくお願ひします。今日たくさんの方がいらしてはるんですけど、どんな人が来ているのかあらかじめ知っといたほうがいいと思いますので、ちょっと手を挙げていただけますか。心理系のバックグラウンドを持った方は、どのくらいおられますか。……はい、ありがとうございます。では、仏教系の関係でいらしている方はどのくらいおられますか。……なるほど。心理系の方が多いんですね。両方にわたっている人もいるかもしれませんね。はい、分かりました。

### 【導入のワーク】

私はたいていの場合、最初にソマティックなワークをしてもらって、ある程度「場づくり」をしてから本題について話すことにしています。それを勝手に「和みのワーク」と名付けています。

まず、ご自分の周囲を見渡して、少なくとも4人以上の方とお互いに顔をちゃんと見て、「こんにちは」と声を出して両手でハイタッチをしていただきたいんです。できたらスマイルで。じゃあ、どうぞ始めてください。……ありがとうございます。だいぶ場の空気が柔らかくなった感じがしますね。こういう場をつくっておいたほうが皆さんも多分よく聞けるでしょうし、目も覚めるので、いろんな意味でいいかなと思うんです。僕自身もリラックスしてしゃべれるので、こういう場づくりを大事にしているんです。

もう一つ「ほぐしのワーク」というのがありまして、これも簡単ですのでやってみましょう。身体の持っている智慧というものを活かすことが仏教の修行の場合、非常に大事になります。そういうものに支えられて初めて修行が可能になるんです。これは後の話にもつながってくるんですけども、体の内側からの催しで身体が思わ

ずやってしまうようなことを自覚的にやるワークです。

ため息というのがありますね。ため息も「さあ、そろそろため息の時間だからやらなくちゃ」というふうにしてやっている人はいないと思います。なんとなく体の内側から催してきてやってしまうのであって、頭で考えて意識でやっているわけじゃないですね。なんとなく催してきて、思わずため息をついちゃう、思わずあくびをしちゃう。そういう内なる催しにしたがって身体が思わずやっちゃうことというのは、たいてい不作法だとか、みっともないだとか、人前でやるのは失礼だというような言われ方で、出そうになると出ないように抑えてしまう傾向があります。自然の催しを意志で我慢するようにしつけられるんですね。日本のように対面とか世間体を重んじる社会では、最近は変わってきているかもしれないけれども、特にそういうことがあります。でも、それって果たしていいことなのかどうかというのは、もっと問うべきことじゃないかと思います。

それはさておいて、これから皆さんにため息を3回ついでいただければと思います。はい、どうぞ。本気でやってくださいね。なるべく本気で。でも頑張らないで、ため息をつく。もし、そういうことをやっているうちにあくびがしたくなったら、遠慮しないであくびしてもいいですから。

もうすでにやっている人もいますが、次は自分のしたいような格好で伸びをしてもらいます。これも疲れてきたり、首や肩が凝ってきたりすると思わずやっていますよね。いろんな伸びの仕方があると思うんです。手を伸ばさなくても、猫がやってるように背中を丸くしたり、反らしたりするのもあるし、左右にひねったりするのもあるし。短い時間ですけど思う存分やってください。今のうちに、十分にやっておいて僕の話中には、なるべくしないようにしてください(笑)。

次は、背骨回しというのがあります。ここにチューブがありますが、これを背骨だと思ってください。このチューブの上の端と下の端が頭とお尻に当たります。椅子の上に坐った状態でみぞおち辺りをこういうふうに水平に丸く回してください。なるべくひねらないように。

背骨全体を柔軟に使ってください。……では反対に回します。背骨の真ん中辺りを回してください。

われわれは背骨が柔らかいものだとすることを忘れて棒のようにしている場合がしばしばあります。柔軟に変形できるのが生きている背骨です。僕は解剖学の骨格標本を見て、そのイメージから背骨は硬いものだと思っていますが、実は生きている背骨はこのチューブのように柔らかく動くはずなんです。それをうまく活かしているかどうかということです。



では最後に、首をゆっくり回していきます。回すというよりゆっくり転がします。まず、前に首をぶら下げます。息を吸いながら、吸う息の間に左の耳が左肩をかすめるように動いて真後ろまで来ます。口をかみしめていると、後ろにぶらんとぶら下がらないので、顎を緩めてください。吐きながら右から回って、前まで持ってきます。ゆっくり吐きながら、頭の重さで首筋が気持ちよく引っ張られるのを感じながら丁寧に転がしていきます。

今度は反対向きに回します。吸いながら右耳が右肩の上をかすめて通るように動いて、吸い終わったときに後ろにぶら下がっている状態になります。吐きながら左を回って前にもどります。今、前にぶら下がった状態になっていますね。ゆっくり息を吸いながら首の骨を下から1個ずつ積み上げるように起こして行って、最終的に頭が首の骨の上に上がってくる。首の上に頭がバランスよく

乗っかっている、そういう感じになるといいです。少し視野が明るくなったんじゃないかと思いますけど。首が緩んだからです。

最後に、呼吸のマインドフルネスというのをやります。椅子の上に楽に坐ってください。ことさらに良い姿勢を作ろうとしなくてもいいです。居心地がよくて安定していて窮屈でないことが大事です。椅子の少し前の方に坐って、後ろにもたれないように。自分の上半身の体重がまっすぐ坐骨に落ちるように調整してください。両脚は組まないで股関節の幅ぐらいにして足の裏は床に置きます。胴体と腿は直角、膝も直角、足首のところで直角となるのを目安にして、脚の重さをちゃんと足裏で支えているように。左右の坐骨で椅子にしっかりグラウンドします。床と椅子のサポートを感じてください。上半身に余計な力みがないようにして、頭がなるべくお尻から遠いところにあると思ってください。遠くに置こうとして頭を押し上げようとするとう首や背中が緊張して、逆に縮まってしまいます。そう思うだけで、やらないというところがミソです。手のひらは上向きでもいいですし、下向きでもいいですけど、両手は膝の上の適当なところに置いてください。どこが一番いいかは自分の体にお伺いを立ててください。

この後の話で、ジョン・カバット・ジンさんが出てきますけど、これからやるのは彼の本に書いてあるやり方です。息を吸うときに下腹が膨らみますよね。意図的に膨らませるんじゃなくて、吸うと自然に膨らんでいきますので、下腹が膨らんでいくその感覚に注意を向けます。緊張した硬い注意ではなくなんとなく気づいているといったような軽やかで柔らかな感じの注意で。吐くときは下腹が弾力で元に戻ります。吸う息・吐く息に伴って、下腹がゆっくり膨らんでいく感覚、ゆっくり元に戻っていく感覚に注意を向けてください。これを1分半ほどやってみましょう。

その感覚から自分の注意がどこかよそに行っちゃったなって気がついたら、「注意が下腹の感覚からそれていたな」と確認してから、また下腹の感覚に注意を向け直します。またそれたら、それを確認して、またもどる、これを辛抱強くやっていきます。たとえ注意がそれでも失敗ではありませんから自分を責めたり、その理由を詮索したりしないように。それたらそれたということがただ起こったと気づくだけでいいのです。息はコントロールしないで、自然な息の起き方に任せておきます。下腹をもっとたくさん動かそうとか、もっと奥まで引っ込めようということはしないようにしましょう。目は軽く閉じておいてください。……

はい、ではゆっくり目を開けてください。お楽にしてください。本当は今までも楽だったはずですが（笑）。

今1分少々というごく短い時間でしたが、下腹の動きの感覚に注意を向けるというやり方での呼吸のマインドフルネスをやっていただきました。どんなことが起こりましたか？こういうマインドフルネスの練習をずっと日常的にやっておられる人と、きょう初めてやったという人とは、ずいぶん違った過ごし方だったかもしれないですね。たいていの場合、1分ぐらいだったらまあまあうまくできたかもしれませんが、これを、例えば30分とか40分やっていると、自分の呼吸に注意を向け続けることがどのくらい難しいかということを感じられると思います。課題としては非常にシンプルなものですが、人間の心というのはこういう一つの対象に、特に呼吸のような当たり前で何の変哲もないものに注意を向け続けるのはなかなか苦手だということです。知らないうちに居眠りをしたり、考え事にふけったりしがちなものです。

パスカルという、僕が高校の時から愛読しているフランスの数学者・哲学者の『パンセ』という有名な本があります。その中に「人間の不幸というものは、皆ただ一つのこと、すなわち部屋の中に静かに休んでいられないことから起こる」といった趣旨のことが書いてあります。これ、皆さん同意されますか？どうですか？人間の不幸というのは、いろいろな不幸の形がありますが、パスカルは、その原因はたった一つだと言うんです。それは部屋の中で静かに休んでいられないことだと。部屋の中で静かに休んでいられないというのは、退屈しちゃって、時間を持てあまして、そわそわしちゃう。落ち着きがなくなって、何か気晴らしなり刺激的なことを求めて部屋から出て動き回っちゃうということです。そして、ろくなことをしない（笑）。人間って本来的にそういう哀しい性質を持っているというのが、パスカルという感受性のすぐれた人が人間を観察する中で出てきた洞察だったわけですね。

こういう事情というのは、パスカルはずいぶん昔の方ですけど、今もあまり変わっていない。むしろ現代ではますますこの傾向が、強まっているのかもしれない。マインドフルネスというのは、こういう人間の基本的な問題に関わっていることだということをまず押さえておきたいと思います。

## 【マインドフルネス・ムーブメント】

まず、きょうのテーマの片方の「マインドフルネス」

についてお話しします。

現在欧米の臨床心理・精神医療の分野で盛んに論じられ、また実践されつつあるマインドフルネスは、もともとは仏教の修行体系における重要なコンセプトの一つであるサティに起源をもっています。サティというのは、パリー語で、サンスクリット語では「スムルティ」、それから漢訳の仏教語だと「念」に当たります。

これまでアジアの伝統的仏教国において、静謐な寺院の中で、主に出家した僧侶たちによって修行されてきたのがこのサティですが、今ではマインドフルネスと名を変えて、仏教の伝統を持たない欧米諸国の「世俗の巷」で使われています。例えばセラピールームであったり、刑務所であったり、学校であったり、軍隊であったり、あるいはビジネスのオフィスであったり、そういうところが「世俗の巷」と呼ばれているものです。もともとは仏教の修行の一部であった実践が、僧院ではなくて、そういう場所で、僧侶ではない人々によって有用な生活上のスキルとして積極的に応用されるようになってきました。そして、緩和ケア、鬱病の再発予防、依存症治療、ストレス軽減、トラウマのケア、更生保護といった臨床の分野で、その効果や効能が科学的データによって確認されつつあります。今、欧米諸国では「マインドフルネス・ムーブメント」という言葉でよばれるほどの盛り上がりを見せています。そのムーブメントの波が日本にもようやく届いてきているというのが最近の状況です。今日のこの会もその一つの表れでしょうね。10年前には考えられないことだったでしょう。

例えばこの写真を見てください。右側はTIMEという有名な雑誌ですが、そこでも「THE MINDFUL REVOLUTION」というカバータイトルで、マインドフルネスについての特集が組まれました。これは2014年の2月3日号です。



それから、左側は「Mindful」という雑誌です。これは、

アメリカのヘルスフードストアとかで、普通に置かれているようなポピュラーな雑誌で、マインドフルネスに関するいろんな分かりやすい記事あるいはマインドフルネスを応用したいろんな生活の送り方みたいなものをその分野で有名な人たちが執筆しているわけです。この号は、たまたまこの間アメリカで見かけて買ったものですが、この後に出てくるジョン・カバット・ジンさんというマインドフルネス・ムーブメントの立役者の一人がこちらを向いて瞑想の姿勢で笑いかけるところが表紙になっています。

「Mindful America」というタイトルがついたオックスフォード大学の出版部から最近出版された学術書もあります。副題が「仏教瞑想とアメリカの文化のMUTUAL TRANSFORMATION」となっています。仏教に起源をもつ瞑想実践とアメリカ文化がお互いに影響し合って相互に変容しつつある実態をさぐった本です。現在のアメリカの文化動向を語る上で、マインドフルネスというコンセプトが一つのキーワードになっていて、それがどのくらい広範な分野で盛んに取り上げられて実践されているかをいろんな角度から分析した宗教社会学的な本です。

こういうマインドフル・ムーブメントを推進している人たちは現在ではたくさんいるんですけど、その火付け役となった人物を挙げればまず間違いなく、ティク・ナット・ハンというベトナム人禅僧と、今写真を見ていただいたジョン・カバット・ジンさんの二人だと思います。

どういう縁か分からないんですけど、私はこの2人に面識があります。例えばティク・ナット・ハンさんは1995年に日本に来られて、20日間にわたって、日本各地で「マインドフルネスの日」という1日プログラムとか、公開講演会や5日間のリトリートを行いました。そのとき、私は通訳チームの一人として彼の横に坐って通訳をしたり、裏方をしたりしました。それが縁で、後にティク・ナット・ハンさんの英語の本を2冊翻訳しています。

ジョン・カバット・ジンさんに関しても、私はマサチューセッツの林の中にある小さな坐禅堂に18年ぐらい住んでいました。彼の活躍の場であったマサチューセッツ州立大学のメディカルセンターもそんなに遠くはないので、研究室にたずねて行ったりしたことがありました。この写真は、彼が一昨年、日本に来て講演会をしたときに再会した写真です。



### 【マインドフルネスとは】

今日のこの場ではマインドフルネスという言葉を、このカバット・ジンさんの定義に従って使おうと思います。臨床場面で使われるマインドフルネスはほとんどの場合、彼の定義に沿ったものだからです。彼はマインドフルネスの特徴を「特別な形で注意を払うこと。注意の特別な形である」と言います。それは、マインドフルネスが「意図的に、今の瞬間の体験に、評価や判断とは無縁な形で、注意を払うこと」だからです。こういう定義を核にしてもう少し詳しくしたバージョンや、これをもう少し簡略にしたバージョンまで、いろいろあるんですが、今言った表現が標準形と考えていいかと思います。

こういうマインドフルネスは「世俗的マインドフルネス」とも呼ばれます。英語だとsecular mindfulness、セキユラー・マインドフルネスです。この世俗的という形容詞は、別に「俗っぽいから低級」という意味で宗教の側から批判したり、おとしめるために使っているわけではなく、先ほども言いましたように、マインドフルネスが使われている場所が、お寺の瞑想室であったり、瞑想センターというような宗教的な場所ではなくて、世俗的、セキユラーな場所、つまり臨床的な現場で使われているという意味です。それを仏教の伝統の中で、主にお坊さんが僧院の静かな瞑想室の中でずっとやってきた宗教的なサティと区別するために「世俗的」という名前をつけているので、良い悪いの価値判断で言っているわけではありません。「宗教的」と対照させるために使っているのです。

先ほどのカバット・ジンさんの定義にもあるように、マインドフルネスはある特定のタイプの注意の力をシステムティックに養成するプログラムも意味しています。ですから、マインドフルネスというのは、ある注意の状

態も指しますし、それからそれを訓練する方法を指すこともあるのです。

マインドフルネスは、別な呼び方では、bare attention と呼ばれることもあります。bareというのは、「そのまま」「ありのまま」「むき出しの」という意味です。「思考であれこれ操作を加えていないナマの」ということです。仏教でも「如実観察」ということが非常に重要なことなのですが、そういうありのままの観察という、特殊な注意のスキルに関わるのがマインドフルネスです。われわれは放っておくと、体験をすぐ思考で加工してしまうんですが、それをしないように訓練するのが瞑想の眼目と言えます。外的刺激と、それに対する身心の反応の様子を冷静にありのままに観察できることが自己変容のために必要になります。

世俗的マインドフルネスは、仏教という宗教的な文脈から切り離された、bareな注意をツールにした臨床上のメソッドという特徴を持っています。

最近、精神科医の香山リカさんという方が4人の方にインタビューをした『マインドフルネス最前線』(サンガ新書)という本が出ました。対談の相手は哲学者の永井均先生、それからスマナサーラ長老、ご存じかもしれませんが、テーラワーダ系の仏教を日本で広めている立役者の方です。それから、永沢哲さんというチベット仏教の方。最近、瞑想と脳科学というテーマで本を出されています。それから、みなさんもよくご存じの熊野宏昭先生です。

この本の中でスマナサーラ長老は「世俗的マインドフルネス」についてこう書いています。

「なぜ人の物を盗むのかと言いたくなります。別に売り物ではないから、盗ってもいいですけど、きちんと仏教から盗りましたよと言えいいでしょう。その礼儀作法がないんですよ。ジョン・カバット・ジンさんにしても、ものすごくヴィパッサナー瞑想を学んでいるのに、療法として打ち出したら仏教の瞑想を学んだことはなかったことにするんです」。香山さんが「あっ、そうなんですか。知りませんでした」と、軽く受け流しているんですけど(笑)。スマナサーラ長老は、「はい。いい加減にしろよと言いたいです。おそらく仏教をめっちゃくちゃ学んだと言うのが恥ずかしいとか、あまり仏教色を出すとキリスト教の方々が参加しないだろうという考えでしょうね」と。「私はジョン・カバット・ジンさんの本を評価しますよ。だって、われわれがやらないことをやっていますからね」と、こういうふうに言っています。

盗んだというのはちょっと言い過ぎかもしれませんが、マインドフルネスは仏教の瞑想法が基になっている

というのは間違いのないことです。きょうの話は、ここがポイントになります。

## 【臨床的マインドフルネス】

世俗的マインドフルネスという代わりに「臨床的マインドフルネス」と呼ぶこともあります。それは臨床的な場面で応用されているからです。もう少し限定して言うなら、学校でやるマインドフルネスだと教育的マインドフルネス、今流行りつつあるビジネスでやるビジネス的マインドフルネス、というようにその分野名で呼んでもいいかもしれませんね。

今日の話の場合は、臨床心理的マインドフルネス、と言えますね。一つの実用的な技法として、行動療法の第三世代の中では、その一つの重要な構成要素、コンポーネントとしてマインドフルネスが入っています。さっきマインドフルネスの母体は、仏教瞑想におけるサティ、正念であると言いましたが、もう少し細かく分けると、仏教瞑想といっても、2通りのアプローチがありまして、「シャマタ」と「ヴィパッサナ」という風に分けられます。漢語で言うと「止」と「観」ということになります。心を落ち着かせるタイプの瞑想と落ち着いた心で現象を観察する瞑想です。

蛇足になりますけど、私は、一応仏教の僧侶なんですが、もともとはこの大学の教育心理学科を卒業し、さらに大学院で勉強していたんですが、思うところあって途中で退学し、お坊さんになった人間です。まあここは古巣のようなものです(笑)。

仏教における正念は、相互に緊密に有機的に関係しあった8つの修行のまとまりの中に位置付けられています。普通、八正道というのですが、そのことを強調するためにここでは「八支正道」と言うことにします。8つに枝分かれした正しいひとまとまりの修行法の中の一つの枝であるということです。本来はこの8つというのは相互に包含し合う関係、お互いに他のすべてを含みあうような関係で成り立っていますので、その中のひとつを他から切り離して単体として取り出すことは想定されていないんです。しかし、臨床的マインドフルネスはそういうことを敢えてやっているのではないかというのが一つの問題点です。そのことを含めてスマナサーラ長老さんは「盗った」と言っているのかもしれませんが、フルコース料理の中の単品だけを提供しているようなものと言えますかね(笑)。

臨床的マインドフルネスの実践のやり方には色んなバ

リエーションがありますけど、そのヒントのソース(源)になっているのは、主に南方系の仏教に伝わっている『アナパーナ・サティ・スッタ (出息入息念経)』と『サティ・パターン・スッタ (四念処経)』という題の2つの經典です。

アナパーナというのは、出る息・入る息という意味です。それに対してマインドフルであることを訓練するいろいろなやり方が書いてあるのが『アナパーナ・サティ・スッタ』です。『サティ・パターン・スッタ』というのは、もちろん呼吸も含まれますが、さらに身体、それから感覚、心の動き、それから「法(ダルマ)」というのは経験の全部というふうにもいいと思いますが、だんだん身近で単純なものから広範で複雑なものへと、うまくマインドフルネスをトレーニングする対象がアレンジされて説かれているんです。よくできたものだと感じします。

マインドフルネスが論じられる時はだいたいこの2つの經典が典拠になっています。そこで気をつけなければいけないのは、この2つの經典には瞑想法のやり方だけが書いてあるんです。つまり、これはアプリケーションのマニュアルなんです。ということは、この經典は仏教の教えがどのようなものがちゃんとすでに分かっているということが大前提になっていて、その仏教の文脈の中でこういうことをやりなさいとそのやり方だけが説かれていて、その教えそのものはどこにも書いていないお経なんです。それはもう言う必要が無いくらい共有されたものだからです。ですから、そういう仏教の前提という文脈抜きで、単なるマニュアルとして読んで、これは臨床現場で役に立ちそうな方法だ、使えるぞという形で、現代人向きに方法化するのには、本来の意図とは違う使われ方になってしまう可能性があります。実践というのは、それをどのような文脈でやるか、どのような方向性において何を目指してやるのかという、文脈やパラダイム抜きに、その実践自体が優れているかどうかという話ではできないはずなんです。つまり実践の方向性がちゃんとあって、その文脈やパラダイムの中で、「アナパーナ・サティ」や「サティ・パターン」をするということが本来の在り方なんです。一言で言えば、仏教でのマインドフルネスは、自我の社会適応のための道具ではなく、自我が幻想であるということに目覚めてそれから自由になるためのものだったのです。臨床的マインドフルネスではそこがすっぽり落とされているのではないかと。自我からの解放のためにデザインされたはずのマインドフルネスが自我の強化という方向性で理解され、使われているということなんです。

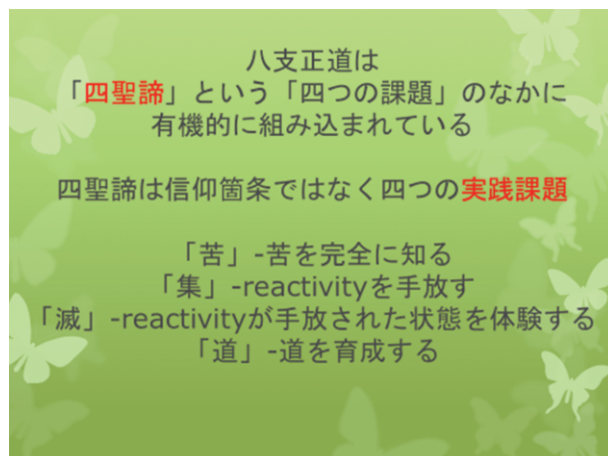
アメリカに長くいて気がついたのは、仏教に関心を持つ人たちの多くはとても熱心に実践をやりたがるのですが、その実践の前提になってる文脈やパラダイムの話はもう結構ですから、はやくやり方を教えてくださいという感じなんですね。自分の既成のパラダイム自体は変えないで、その中で人生をうまくやっていく方法を見つけてそれを熱心に実践する傾向があるんです。もっと言うなら、自分の既存のパラダイムがいろいろな事情で揺らいだ感じがするから、それを補強、強化、改善するために瞑想やマインドフルネスに関心を持つわけです。その既存のパラダイムそのものを批判的に吟味するのが仏教のはずだったんですけど、そういうことにはなかなかになっていない。

でも、それだと、これはT.S.エリオットの「Four Quartets」の中に出てくる言葉ですが、「われわれは経験は手に入れたが、その意味を取り逃がした」ということになりはしないか。たとえばマインドフルネスの実践をやった何かを経験すると、「わっ、これは今までと違う経験だ。すばらしいぞ」と感激するわけですが、文脈やパラダイムが変わっていなければ、その中の経験に過ぎないので、本質的には何も変わらないことになってしまうんです。経験に意味を与えるのは、文脈あるいはパラダイム、前提みたいなものはずなんですけど、そのところが不問に付されてしまっている。今までどおりの枠組みの中やっていけば、経験の意味を取り逃がしてしまうことになります。自我の強化のためのマインドフルネスか、自我の乗り越えのためのマインドフルネスかで同じ経験の意味はガラリと違ってきます。

### 【「四つの課題」の現代的解釈】

八支正道というのは、実はさらにもっと大きな文脈があって、それは四聖諦といわれている仏教の最も基本の教義の一部になっているんです。私の四聖諦についての考え方は、一般的な本での説明とは違ってしています。普通は「4つの真理」という風に説明されているんですが、私はそうではなくて、「4つの課題」と理解すべきじゃないかと思っています。「苦・集・滅・道」というのがその4つなんですけど、そのうちの最後の「道」の具体的中身が八支正道なんです。四聖諦というのはたいていの解説書では、「人生は苦である。苦の原因は欲望である。欲望をなくしたのが涅槃である。そして涅槃に至るための道が八支正道である」と書いてあります。でも、こんなふうにあたかも信仰箇条の命題のように理解するのは違

うんじゃないかと思うんです。そうではなくて、これは4つの実践課題をわれわれに突き付けていると見るべきじゃないかというのが私の理解です。



最初の「苦」に付されているのは、苦を完全に知るといふ課題です。この苦というのは単なる苦しみではなくて、原語の「ドゥッカ」という言葉は「思いどおりにならないこの人生の現実」と理解するべきだと思います。僕はよく人を慰めるのに「しかたないよ。それが人生つてもものさ」と言うとき、「セ・ラヴィ」とフランス語で言いますが、そういう時に言う「人生」に込められているニュアンスがドゥッカじゃないですかね。最初の「苦」についての課題はそういう人生の悲哀に満ちた現実を経験に即して深く完全に理解する。現実直視ってことです。

次の「集」というのは、欲望というよりはリアクティビティ（反応性）と言うべきじゃないかと思います。人生というのは、どうしたって思いどおりにならないことが起こります。こう思ったのに、実際はそうじゃないことが起きちゃった。そのときにわれわれの中にリアクティビティというものが立ち上がります。何かの出来事に対して、われわれの側に何かのリアクションが自然に起こっちゃいますよね。怒りとか落胆とか不安とか恐怖、欲望、といったようなものです。実は、そのリアクションで終わりではなく、それに駆動されて、何か言ったり、やったり、考えたりと、それがずっと続いていく。この「集」に関しての課題は「それを手放すこと」。つまり、リアクティビティに引き回されないことです。

「滅」というのは、このリアクティビティが手放されている状態です。「なるほど。今までリアクティビティに引き回されていたけど、それを手放したらこういう感じか」というのを実際に体験するということが「滅」の課題です。そこにスペースができるという言い方をしてもいいと思います。そこから新しい生き方が生まれてくる。今まではリアクティビティ主導のパターンが人生だったん

ですけど、リアクティビティが手放された状態を知ったら、それを育てていくような生き方を自分のいる場所でやっていく。これが「道」。道の課題はそれを育成することです。

もう少し現代的に解釈すると、こうなります。思いどおりにならない人生の現実を受容し、自分の中にリアクションとして生起することを手放していく。まず、手放す前にそれが起きていることを知らなければいけない。ここにマインドフルネスが出てくるわけです。リアクションを手放すためにマインドフルネスの力でまずそのリアクションの存在に気がつかなければならない。「あっ、今、リアクションが起きているな」という気づきです。そのことによってリアクティビティが手放される。そこから、過去の条件づけられたリアクションではなく、現在の状況に即した新鮮なレスポンスとしてこの世の中で生きていく。この4つの課題を仏教がわれわれに突きつけているというか、こうした生き方の方がいいよと勧めているんです。突きつけているという言い方は強すぎるので勧めていると言ったほうがいいですね。この勧めに応えるためにはじゃあ、どうしたらいいのかというので、いろんな修行法ができています。八支正道というのはその具体例というか典型例です。

八支正道は正見から始まっています。正見というのは、私の理解では道徳的に正しいとか間違っているという意味の「正」じゃなくて、仏教の観点から見て賢明かどうか、つまり、ちゃんと仏教の縁起の道理が分かった上でつくられたヴィジョンかどうかということで、「賢明なヴィジョン」というふうに理解しています。正思というのは賢明な決意。その縁起のヴィジョンの実現に向かって生きていく決意と理解したほうがいいと思います。ここから初めて具体的な実践が始まります。そのヴィジョンと決意のもとに、どう語り、どう行為し、どういう生業をし、どう努力し、どう心を調べていくかを工夫する、ということです。

八正道を、「三学」と言われている仏教の3つの学びに割り当ててみると、正見と正思というのは、智慧。正語、これは正しい言葉遣いです。人に語る言葉。それから、正業というのは正しい行い。正命は、正しい生計の立て方。仕事の生業のことです。この三つは「戒」に当たります。後ろの3つ、正精進、これは正しい努力。正念、これがマインドフルネス。それから正定というのは、僕の話の最後のほうに出てきますけど、瞑想の極まっている状態のことですが、この三つが「定」に当たります。

ですから、三学は順番からいうと、普通、「戒」→「定」→「慧」という順なんですけど、八支正道では「慧」か

ら始まって「戒」、「定」という順になっています。ここで重要なことはまず智慧から始まっているということです。そしてもう一つ重要なのは、「定」で終わりではなく、また、「慧」に戻っていくということです。仏教では螺旋状に、スパイラルに修行のプロセスがどこまでも深まっていくのです。「慧1」→「戒1」→「定1」→「慧2」→「戒2」→……、というぐあいです。すべてがもともとつながっている、つまり縁起というヴィジョン、「慧」に導かれて、世界とのつながり、統合を再び取り戻す方向で生活行為を律していく「戒」によって生活が調い、瞑想実践である「定」によって内的なつながり、統合を取り戻していく。「定」の中身が正精進、正念、正定です。賢明な努力によって正念、つまりマインドフルネスが深まり、それが極まった状態、つまり意図的な努力をしなくても自ずからマインドフルでいる正定から自己と世界を見ると、なるほどすべてが当たり前のようにつながっていることが納得できる。ばらばらの閉じた個物がお互いに分離して存在するのではなく、お互いに浸透し合って関係性の上で存在しているということが、最初は知的なレベルでの理解にとどまっていた（「慧1」）ものが、「定」によって世界を見ると、確かにそれが自明の事実としてより確信をもって見えてくる。それが、また「智慧」をより明確なものとして強め（「慧2」）、「戒」がより自然なものとなり（「戒2」）、瞑想がより深まっていく（「定2」）、……という形でどんどん発展していくスパイラルなプロセスが八正道だと思うんです。

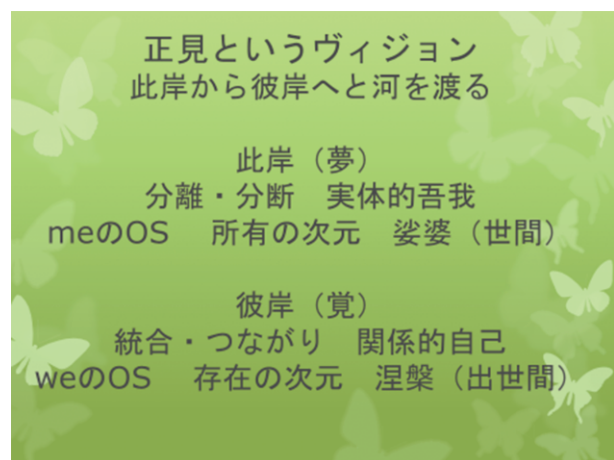
## 【正見というヴィジョン】

さてでは、正見というのは、どんなヴィジョンかということ。よく「暑さ寒さも彼岸まで」というふうに日常語になっていますけど、そういう意味ではなくて、仏教本来の意味での彼岸がここでいう正見のヴィジョンです。つまり、こちら側の生死の岸、迷いの岸から向こう側の涅槃の岸、覚りの岸に渡るというヴィジョンです。仏教的に言うと、われわれが今ここに生きている世界が、こちらの岸になります。此岸ですね。それは夢を見ているようなあり方をしていて、みんなが共同で無明の夢を見ている世界だと仏教は言います。

こちら側の岸でのヴィジョンは、全てがばらばらに、イメージ的に言うと、くるみの殻のようにみんな閉じていて、お互いに浸透できない状態で存在しています。そのことを「不透明」と僕は表現しています。opaque（不透明な）という英語があるんですけど、transparent（透

明）じゃなくて、opaqueで閉じている。それ自体で存在している実体的な物がばらばらに分離して、分断して存在しているというヴィジョン。その中心になっているのが「私」という存在です。これが実体的な「吾我」と呼ばれているものです。エゴ、わがままな私のことです。実体的というのは、他と無関係にそれ自体で存在しているということですから、すべてが孤立的にしている存在で成り立っている世界です。

此岸と彼岸の特徴をいろんな言い方をそこに並べてみました。OSはオペレーティングシステムのことです。分離したmeというOSの上で、すべてのアプリケーションが作動して働いているということです。それが此岸のヴィジョンということです。



こちら側の岸で生きているわれわれの生き方というのは、自分に都合のいい物はなるべく「私」の近くに、嫌いなものはなるべく遠くに置くというのが生きる主要なテーマになりますので、これは「所有の次元」の生き方だと、エーリヒ・フロムは『生きるということ』という本の中で書いています。

「所有の次元」では、「私とは、私が持つものことである。人生の目的は、豊かに持つために生きることだ」ということになります。所有の対象はいろいろあります。物質的なものから、もっと抽象的な、地位とか名誉とか、あるいは宗教的体験でもいいですけど、いろいろバラエティに富んでいますが、共通して「ポゼッション」、つまり自分の占有物にするというのがテーマになっています。こういう生き方をしている世界を仏教では「娑婆」といいます。「耐え忍ばなければならない場所 忍土」という意味です。この世間のことですね。どうしたって、欲しい物が手に入らなかったり、持っていた物が奪われたり、欲しくないものが近づいたりするということが起こりますから。それに応じて貪りや怒りがわれわれの中に生じて、それに振り回されることになります。



## 【無心のマインドフルネス】

ところが、人はこういうふうには生きられないのかとそれに疑問を持つ人が時々出てきて、此岸とは別なヴィジョンを探し出す人がでてきます。あるいは、すでに向こう岸に渡った人が、ブッダとかイエスといった人たちですが、こういうまったく別な生き方もあるよというメッセージをくれる人が現れたりするわけです。今はこちら岸にいるけど、向こう岸があるぞという新しい展望を持つのです。こちらの岸とは違うあちらの岸があるというのが正見であり、困難かもしれないけど必ず渡るぞという決意が正思に当たります。ヴィジョンというのは生きる方向性ということです。

彼岸のヴィジョンは此岸のヴィジョンとはラディカルに違っています。分離、分断、孤立的自我ではなく統合、つながり、関係の自己。殻が閉じているような状態ではなくオープンな状態で周りとの交流が行われています。meのOSではなくweのOSの上でアプリケーションが作動している。

フロムの『生きるということ』という本は、所有と存在というのがテーマなんですが、その言い方を借りて、彼岸では「存在の次元」で生きると言います。そこでは、生きるのは、豊かに持つためじゃなくて、豊かに存在するために生きることになります。こういう生き方を仏教では「涅槃」と呼んでいます。そしてそれは「出世間」ということになります。

マインドフルネスというのは、あくまでもアプリケーションです。それ自体に方向性はない。実用的ツールであり、技術ですから。それをどのようなOSの上で起動し、働かせるかが問われなければいけないということです。

meのOS上で働かすマインドフルネスは、「私」が主役で、それが命令し、コントロールして「俺がマインドフルになろう」とするわけです。どういう風景がそこに現出するかというと、緊張的な努力によって一生懸命に今はまだ存在していないものを新しく作り出そうとするわけです。今はまだマインドフルでないので訓練という努力によって、将来もっとマインドフルになろうとする。必然的にそれはartificialだし、goal-orientedにもなるし、それからend-gaining mind、いろんな表現ができますけど、そういうわれわれがよく知っているタイプの営みになります。こちら側の岸にいることからしみだしてくるいろんな問題を解決するために、こちら側の岸で上手く適応していくために、マインドフルネスというメソッドを「私」が「私」のために活用する。だから、それを一言で「有心のマインドフルネス」と呼んでもいいのではないのでしょうか。有心というのはそこに「私」が入っているということです。

じゃあ、彼岸へ渡るための、そして彼岸におけるマインドフルネスというものはあり得るのかどうか。それは、有心ではなく無心でなされるマインドフルネスとでも言えるものではないでしょうか。そういう「無心のマインドフルネス」は緊張ではなくて、リラクスの方向での営みになります。そして、人工的ではなくて、自然的。spontaneous、process-oriented、そういう特徴づけができるようなものになるはずですよ。そういうクオリティをひっくるめて「無心」と言います。これは東洋的な文化、特に日本の文化の中で非常に大事なコンセプトです。意思的な努力ではない仕方、自然にマインドフルであることがはたして可能かどうか。そしてそれを訓練することが可能かどうか？

無心については、『無心ということ』という鈴木大拙さんの本が有名です。それから最近出た本ですけど、この教育学部の出身の西平直さんの『無心のダイナミズム』は非常に面白い本です。「いかにしたら無心になれるか、そう考えてるうちは無心になれない。じゃあ、どうするのか」という問題が出されて、それについて非常にうまくまとまっているので、関心のある方は読んでみてください。わたしが今言った「無心を訓練する」ということが問題にされています。

この文脈で、「心の二相論」という考え方を紹介します。数学者の岡潔さんが講演の中でこういうふうに言っています。

心には二つある。第一の心と第二の心。第一の心は、私というものを入れないと動かない。私というものの上で作動している。さっきのmeのOSの喩を思い出してください。そしてこの心は意識を通さないと理解ができません。どうも西洋の人というのは、この第一の心しか知らないようだ。ところが、もう一つ、別の心があると岡さんは言うのです。この第二の心は、私というものを入れない。つまり、無私。私というものを入れなくても働き、私というものを押し込もうと思っても、入らない。それから、この心の分かり方は意識を通さないと。直下に分かる。直接的に分かる。東洋人はほのかにであるが、この第二の心が分かっている。なかでも日本人は特に分かっているけれど、最近の西洋かぶれの教育のせいで分からなくなっているのではないかと。晩年の岡さんは、そういうことに対して警告を出しているんですね。

この「心には二つある」という論をマインドフルネスに持ってくると、第一の心とする有心のマインドフルネ

スト、第二の心である無心のマインドフルネスというのが考えられるわけです。心に二つあるというのは岡潔さんの独創ではなくて、彼が仏教から学んだものです。仏教の心の二相論では、いろいろな言い方でこの二つの心が区別されています。たとえば妄心と真心。妄心というのは、みだりに動きまわる心で、英語でモンキー・マインドと呼ばれているものです。それから、小心と大心、心と心源、心と心性、とか他にもいろいろあります。

日常で、われわれが普通心といったら、第一の心のことです。心理学や脳科学が対象にしているのも第一の心です。第二の心を対象にしている心理学はまだないのではないのでしょうかね。心理学の対象になっているのは仏教的にいうと「妄心」だということです。「なんと失礼なことを！」とムカッとされる方もいるかもしれませんがど(笑)。なぜそれが妄心なのかということも仏教が言っているのですが、時間が無いのではぶきます。

もし、マインドに二つあるとするなら、マインドフルネスという言葉の中にあるマインドというのは、どっちのマインドなのでしょう。第一の心なのか第二の心なのかということになります。仏教の立場からいうと、本来的に動き回る性質をもった第一の心、つまり妄心でマインドフルになろうとするのは無理難題なんです。自らの意志と努力によって仏になろうとすると、その時のエージェント（行為主体）は何かというと、第一の心である妄心なんです。仏教の基本的な考え方として、心とそれが見ている世界はいつでもペアになっているという「三界唯心論」というものがあります。それによれば、妄心である限りそれで何をやろうと、たとえまことしやかなことが起ころうと、それは妄境界としてしか現れてこない。妄心は妄境界しか見ることができません。妄心でいる限り仏にはなれないんです。なぜかというと、妄心がなくなっている状態が仏だからです。おわかりでしょうか。

たとえば、一遍上人は「有心は生死の道。無心は涅槃の城なり。生死を離るるというは、心を離るるなり」。「心を離るる」というのは無心のことです。

有心でいくらマインドフルになろうと思っても、努力云々の問題ではなく、そもそも始めから無理なことをやろうとしているわけです。仏典の喩だと「水をバターにしようとする」ようなものです。そうではなく、有心から無心に「心を入れ替える」、その方向に沿ってマインドフルネスを考え、「私」を入れないでマインドフルネスを訓練すればずっとたやすくマインドフルな状態がそこに出てくるのです。無心自体がマインドフルネスだからです。「無心なんて宗教家がやっていればいいんであって、

有心は生死の道  
無心は涅槃の城なり。  
生死をはなるるというは  
心をはなるるなり

一遍上人語録

私たちのように俗世間に生きている人間に無心なんて無理だし用はない」と言う人がいるかもしれません。でも、ほんとうのところは、俗世間のためのマインドフルネスであつても有心ではけっきょくラチがあかないのです。「そんなにうまくいなくてもいい。有心でできる所までやる」という人なら、また話は別ですが。

仏教は、こちらの岸から向こうの岸に渡りたいと思っている人に、こちらの岸のままの在り方でやっていると、いくら頑張っても無理ですよということを伝えるのに苦労してきました。何もしなければ変わらないし、かといって何かやろうと思ってこちらの側の岸の妄心でやっても駄目、じゃあどうすればいいのかという難しい問題にみんな直面して苦労してきたんです。

そこで出てきたのが、妄りに動く心で何とかしようとするんじゃなくて、まずその心を鎮めることによって、第二の心といわれているものが働き出すようにする。つまり、第一の心が表舞台に出張って一生懸命に何かやっている限りは、第二の心、無心が出てくる余地がないので、第一の心である有心を鎮めるということで、スペースをつくって、そこに無心が登場するという、それが修行法として洗練されてきているのです。これが、さっき

その馳求（ちぐ）する心そのものを  
息（や）め、空じる

妄心を除き、心の本源（真心）へと帰る

有心から無心へと転換するための  
マインドフルネス

言った、シャマタ・ヴィパッサナ、「止」・「観」、第一の心を止めて、第二の心で観るといふ仏教の瞑想が二つ構えの構成になっている理由です。

## 【終わりに】

もちろん、心理療法というものは世俗における問題を解決することを課題としているわけで、それはそれで別にいいんですけど、世俗の諸問題を解決するに当たっても、無心のマインドフルネスという発想で技法の開発ができないか、という問題提起を今回してみようと思ったのです。「ただわが身をも心をも放ち忘れて、仏の家に投げ入れて、仏の方より行われて、それにしたがうもてゆく」、これは道元さんの言葉です。われわれは普通、身も心も緊張させて握りこんでいる状態で生きようとしています。そういう余計な力みや緊張を手放す練習をする。そうすると、道元さんは仏の方と言っていますが、これは大自然の働きと解していいと思いますが、われわれにとっては向こうの方から何かはずと行われて事が運んでいくので、それにしたがっていくということですね。そうすると「力をも入れず、心も費やさずして」つまり、力も入れないし、心もあれこれ費やさないで、「生死を離れ仏となる」、つまり人間の問題が根本的に解決すると言っています。こういう無心のパラダイムに基づくセラピーって構想できるでしょうか？

自分だけの閉じた努力ですべてをやろうとするのではなくて、世界全体からの有形無形のサポートを、自分をオープンにしてみんなありがたく受け取ることで、安らかで楽にマインドフルネスを身につけて行くことが可能なのかどうか。そういう無心のアプローチの上に成立するマインドフルネスの道というのではないのだろうか。有心のマインドフルネスでは、力をいっぱい使い、あれこれと心を費やさざるを得ません。有心というのは力感というのでしょうか、手ごたえ、俺はやってるぞという満足感を追求するからです。それとはまったくパラダイムが違う、力をも入れず、心をも費やさない無心のマインドフルネスというものを、日本が世界に向かって提供できないでしょうか。

岡潔さんの言うように第二の心という発想がないのなら、無心のプログラムなど思いつきようがありませんが、日本の場合、そういう発想がすでに伝統の中にあるのですから、たとえ世俗の巷で応用される臨床的マインドフルネスとしてもじゅうぶん有効な「無心のマインドフルネス」を構想し、それを訓練するプログラムを構築でき

るのではないのでしょうか？それは別に宗教くさいものになる必要はありません。臨床的な技法として、有心とは全然違う無心のパラダイムの中で練り上げられたマインドフルネスが実現可能なのではないかということを書いて締めくくりにしたいと思います。

そういう問題意識だけでも分かっていたら幸いです。ご清聴ありがとうございました。



第二部：パネルディスカッションの様子



公開講座終了後（左より、能智先生、石丸先生、高橋先生、北西先生、藤田先生、下山先生）