

# 宗教者から見る マインドフルネスへの期待や疑問

平子泰弘

(曹洞宗総合研究センター講師)

# 発表のねらい

- 「マインドフルネス」の捉え方(当シンポジウムの主旨)
- 宗教者(仏教・僧侶)の目を通して
- 字義やイメージの多様性を実感している  
→受け止め方がまちまち ←交通整理したい
- 分野・所属のあいまいさを感じる  
→今後の展開に不安を感じる ←共有課題としていきたい

# 自身での受け止め方

- 2008年頃、メディアでの紹介、書籍、論文等
  - うつやストレスなどに対する新たな心理療法として
  - アメリカで開発され日本に
  - 「座禅の再輸入」との評を耳にする
- 中野東禅「予防精神医療としての「禅・瞑想」の可能性」  
(『教化研修』53、2009、曹洞宗総合研究センター)
- 熊野宏昭『ストレスに負けない生活—心・身体・脳のセルフケア』  
(2007、ちくま新書)
- TV等での紹介も？

# 近年の流行

- (既知の如く) 商業化、大衆化
  - GoogleによるSIY(Search Inside Yourself)プログラムの開発、実践
  - 同様の研修プログラム、実践テキスト化
  - 体験施設、ハウツー本、ネットを利用したプログラムなど多彩に
  - 書店での扱いが宗教や心理ではなく、「ビジネス、自己啓発、生活、子育て、美容・ダイエットといったジャンル」  
(丹羽宣子「マインドフルネスの流行と日本佛教界」宗教情報リサーチセンター『日本における外来宗教の広がり—21世紀の展開を中心に』2019)
- 宗教的実践や医療行為ではなく、日常的な実践としてマニュアル化

# 疑問、そして期待と不安

- ・「マインドフルネス」の受け止め方、イメージの多様性
  - ・【仏教パラダイム】宗教性あり  
テーラバーダ僧の説く教えとしての「マインドフルネス」
  - ・【臨床パラダイム】宗教性なし  
心理療法として広まった「マインドフルネス」
  - ・両者は個々のモノとして存在していけば良いのでは？
  - ・後者は形として存在しているが、前者は概念であり把握しづらい
- 
- ・発信者は了解しているが、受け手の理解は区別されていないのでは？

# 【疑問】

## ● 「マインドフルネス」の字義

- 原語「sati(念)」「samma-sati(正念)」  
→ 「mindfulness」 仏教学者リス・ディヴィッズが英訳  
アーチャン・チャー 「気づき」「呼吸への気づき」  
『今ここに何が生じているのか気づいていること』  
ティク・ナット・ハン 「念・定・慧」「14のマインドフルネス・トレーニング」  
『今この瞬間に気づき目覚めているというエネルギー』
- そもそも「sati」は瞑想・禪定を行う上で常に注意を払うべきことがら
- 仏教徒と覺りに至るために実践していくことがらとして8つのことがら(八正道)を示している。その内の1つ。  
「正念」：正しい気づき、正しい記憶、正しい思念、  
正しい教え(法・真理)を心に保つこと

# 【疑問】

- 「マインドフルネス」の背景のあいまいさ
  - 「あらゆる生物は、それ自体で一つの全体であるとともに、さらに大きな“全体性”の中に組みこまれています。私たちの肉体も、より大きな“全体性”、すなわち外界や地球、宇宙に属しているのです。」  
(ジョン・カバットジン『マインドフルネスストレス低減法』春木豊訳、北大路書房、2007)
  - 「・・・MBSRは仏法と一致した「普遍的な法(Universal dharma)」を体現したもので、それをストレスに苦しむ米国の大衆に伝える意図が彼にはあった。」  
(藤井修平「マインドフルネスの由来と展開—現代における仏教と心理学の結びつきの例として—」『中央学術研究所紀要』46、2017)
- “宗教性を排除したかたち”であることへの疑問

# 【疑問】

- ・「マインドフルネス」の背景のあいまいさ
- ・ジョン・カバットジンの著実（口述）
  - ・「アジアの仏教にルーツをもつ瞑想の一つの形式」（ジョン・カバットジン『マインドフルネスストレス低減法』春木豊訳、2007、北大路書房）
  - ・「一般的には、瞑想はあくまでも仏教の枠組みの中でとらえられていますが、その本質は宗教を超えた普遍的なものです。注意を集中するというのも、基本的には自分の内部を深く見つめて、自分を探求し、自分を理解するための方法なのです。ですから、私はとりたてて東洋の文化や仏教やイデオロギーに依存しないところにあります。」（同上）
  - ・「ブッダは仏教徒ではなかった」（貝谷久宣・長谷川洋介編『東京マインドフルネスセンター ワークショップ集② 仏教瞑想の多面的適用』2017、サンガ）

# 【疑問】

- ・ジョン・カバットジンの著実（口述）
- ・2012年来日時「この新しい精神療法の基本概念は、道元禅師の曹洞宗である」（久貝、2016）
- ・「・・・道元は次のように言っています。

瞑想を行い、そこから様々な功徳を得ている人は数知れない。あまりにも単純な方法だからといって、その可能性を疑ってはならない。今、自分が存在している場所で真実を見つけることができないというなら、いったいどこに真実があるというのだろう。

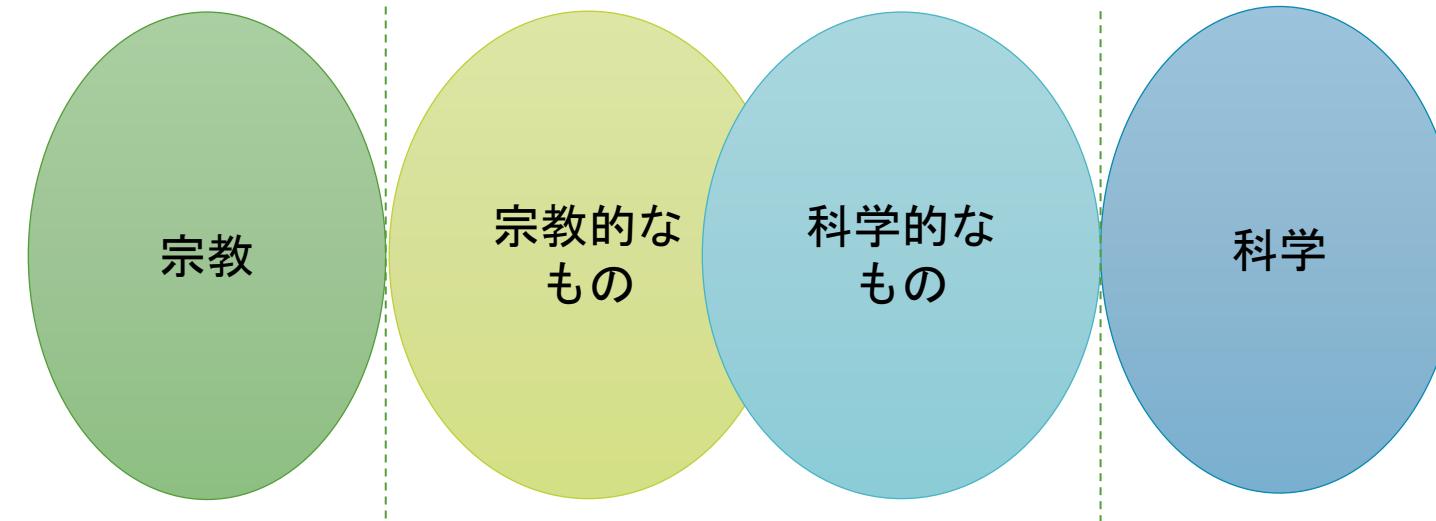
人生は短く、何びとも次の瞬間が何をもたらすかを知ることはできない。心を養いなさい。その機会はいくらでも訪れる。やがて、すばらしい知恵を発見することになるだろう。そうすれば、今度はその知恵をほかの人びとと十分に分かちあい、彼らに幸福と平和を与えることができる。

私は、道元が何を言おうとしているのかを真剣に考え、この言葉には、日本だけではなく西洋にも通じる、深い教えがこめられていると確信したのです。」

（ジョン・カバットジン『マインドフルネスストレス低減法』2016）

# 【不安】

- ・「マインドフルネス」の各活動の分野・所属のあいまいさ、流動性
- ・「宗教」と「科学」の間で「宗教的なもの」と「科学的なもの」という側面を見せながら展開しているのではないか。



- ・「あやしい」と見られるような活動の存在も指摘されてきている。  
参考として全国でマインドフルネス・瞑想の講座346件があげられてる  
(「ストアカ」 street-academy.com 2020.8.1現在)

# 【不安】

- 「マインドフルネス」の各活動の分野・所属のあいまいさ、流動性
- マルチ効果を謳うマインドフルネスの出現
  - 記憶力と学業成績を向上させる・減量や健康的な食生活に役立つ・
  - 意思決定能力を高める・免疫力を高める・脳への効能・血圧の低下・
  - 血中コレステロール、血糖値の低下・心臓病を予防・睡眠の質が上がる・
  - 幸福度の上昇・誘惑に強くなる・共感力が向上・他人に優しくなる・
- 仏教側によるマインドフルネスの導入（？）
  - マインドフルネス座禅会、和のマインドフルネス〈座禅〉、
  - 方便としてのマインドフルネスの利用

# 【期待】

- ・「マインドフルネス」の各活動の分野・所属のあいまいさ、流動性
- ・マインドフルネスの仏教的な理解と再評価  
「あらためてマインドフルネスを仏教の中にもどしてとらえなおし、より広がりと深さを備えた新しいマインドフルネスとして更新していく」  
(藤田一照「「日本のマインドフルネス」へ向かって」)
- ・「仏教的マインドフルネス」と「世俗的マインドフルネス」
- ・「人生上の諸問題」に効果を現す「心理療法」に留まらず、本来の仏教が目指している「人生そのものの問題」を実現できるレベルを目指していくべき、との意見 (藤田一照「マインドフルネスは仏教か?」『大法輪』87-3、2020)
- ・マインドフルネス・座禅・瞑想などの境界がなくなりつつあるのでは?
- ・それぞれの定義や内容が明確にされていく可能性
- ・禅に光が当たられるきっかけになっているのは確か

# まとめ

- 仏教側が全体として、マインドフルネスの背景などへの理解を深めていく必要
- 過剰な効果や宗教掛かった活動への注意
- 心理学、宗教、関わる人の連携と棲み分け

# 参考文献

- ・久貝久宣・熊野宏昭編『マインドフルネス・瞑想・坐禅の脳科学と精神療法』(2007、新興医学出版社)
- ・熊野宏昭『ストレスに負けない生活一心・身体・脳のセルフケア』(2007、ちくま新書)
- ・藤田一照「「日本のマインドフルネス」へ向かって」(『人間福祉研究』7-1、2014、関西学院大学人間福祉学部研究会)
- ・中野東禅「予防精神医療としての「禅・瞑想」の可能性」(『教化研修』53、2009、曹洞宗総合研究センター)
- ・大田健次郎『不安、ストレスが消える心の鍛え方 マインドフルネス入門』(2014、清流出版)
- ・曹洞宗総合研究センター『只管打坐とマインドフルネスとの対話』(2018、曹洞宗総合研究センター)
- ・カバットジン.J.『マインドフルネスストレス低減法』(北大路書房、2016)

# 参考文献

- ・久貝久宣・熊野宏昭・越川房子『マインドフルネス—基礎と実践—』（2016、日本評論社）
- ・丹羽宣子「マインドフルネスの流行と日本仏教界」（『日本における外来宗教の広がり—21世紀の展開を中心に』2019、宗教情報リサーチセンター）
- ・藤井修平「マインドフルネスの由来と展開—現代における仏教と心理学の結びつきの例として—」（『中央学術研究所紀要』46、2017）
- ・田中仁秀「「マインドフルネス」とは何か—マインドフルネスの展開と禅との関連について—」（『曹洞宗総合研究センター学術大会紀要』20、2019）
- ・大法輪編集部「特集 生活にいかせるマインドフルネスと呼吸法」（『大法輪』87-3、2020）
- ・BRUTUS編集部「特集 みんなのZEN」（『BRUTUS』840、2017、マガジンハウス）