

マインドフルネスの
功利的応用は
何をもたらすか

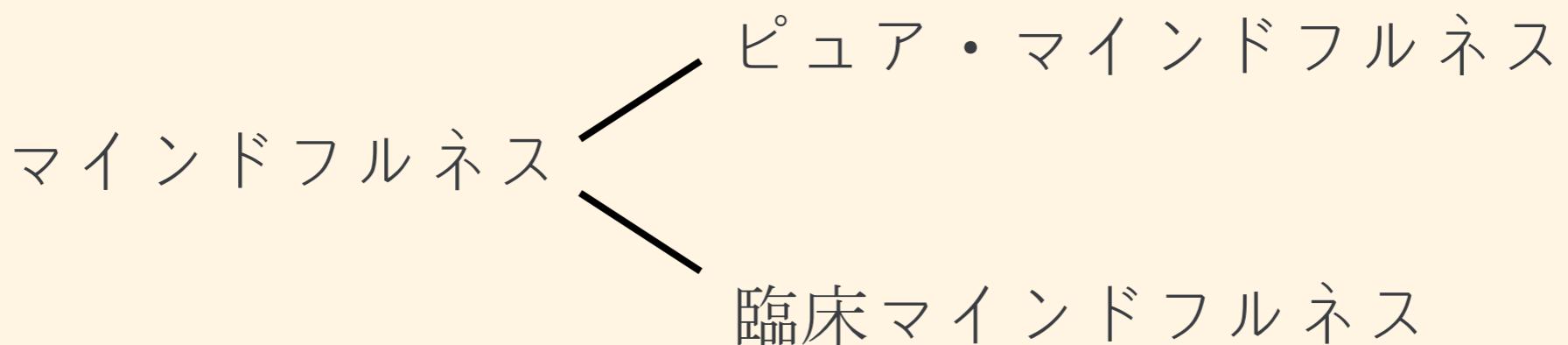
松下弓月(東京大学)

本日の流れ

- ・ 1. マインドフルネスの分類
- ・ 2. 功利的マインドフルネスへの評価
- ・ 3. 功利的マインドフルネスは何をもたらすか

1. マインドフルネスの分類

ふたつのマインドフルネス



- ・ ピュア・マインドフルネス
 - ・ マインドフルネスに基づくライフスタイルを確立するため、日常生活全般でマインドフルネスを実践
 - ・ 仏教の価値観に依拠する
- ・ 臨床マインドフルネス
 - ・ セラピーの手法としてマインドフルネス瞑想を用いる
 - ・ 短期的目標のための1回限りの実践、またはセラピーの補足的手段

どちらのマインドフルネス？



Be Mindful Script Dusty Blue

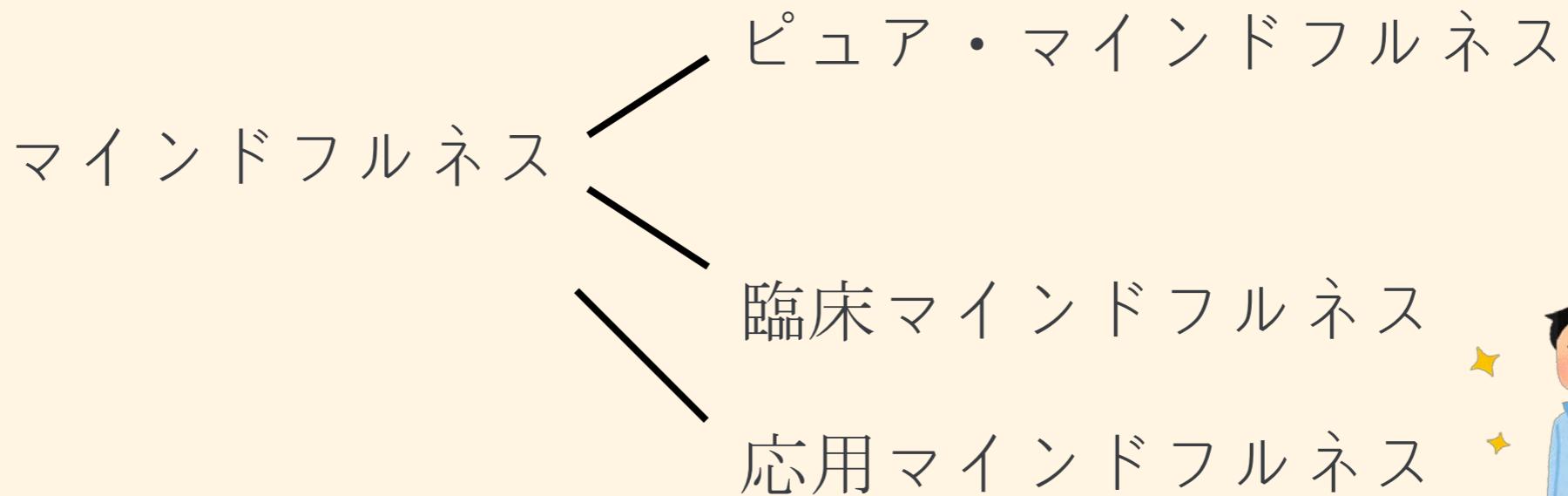
\$ 24.00

Mindful State White

\$ 24.00



第三のマインドフルネス



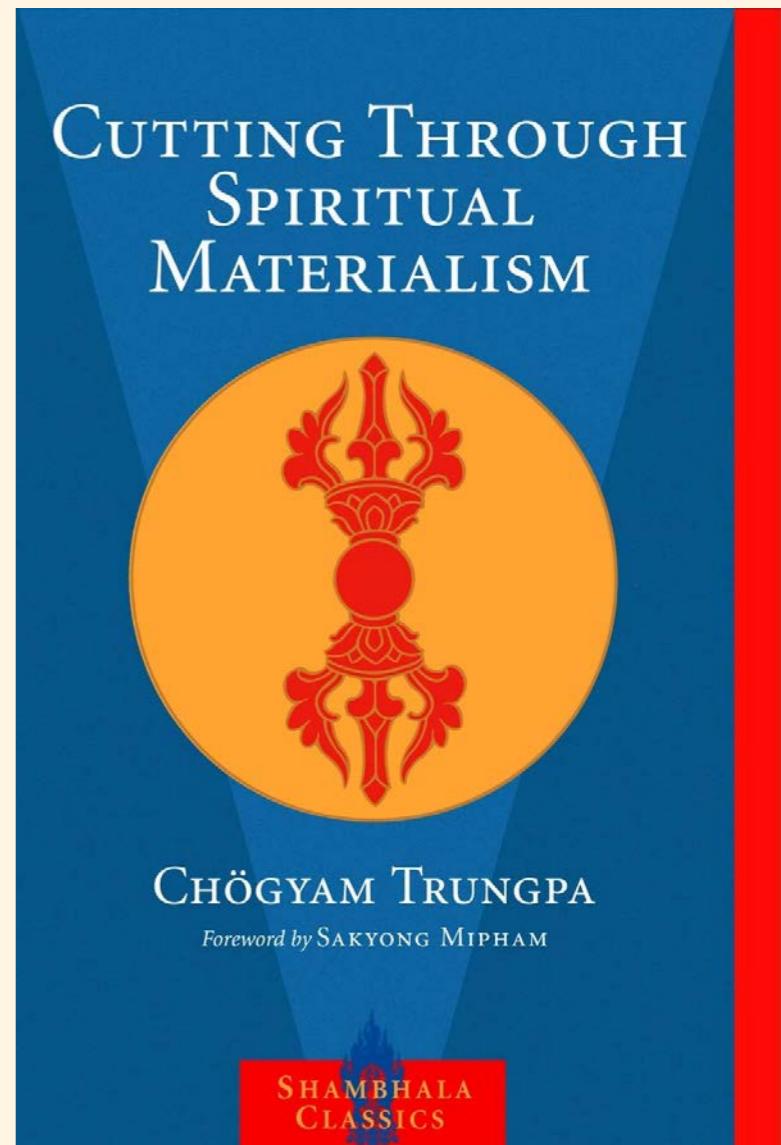
- ・応用マインドフルネス
 - ・マインドフルネスのより広い解釈
 - ・商業・経営・軍事・運動など多様な文脈に広がる
 - ・生産性向上やストレス緩和を目的とした瞑想実践、消費におけるより注意深い態度、流行や美的な評価を高めること
 - ・「商品化されたマインドフルネス」(Wilson, 2014)とも呼ばれる

2. 功利的マインドフルネスへの評価 多様化するマインドフルネスへの反応

- 初期の批判的反応
 - ・ 瞑想、ヨガの広がりが背景
 - ・ 「スピリチュアルな物質主義」批判
- 近年の反応
 - ・ 寛容な肯定的反応
 - ・ 商業化したマインドフルネスへの批判

「スピリチュアルな物質主義」批判（チヨギヤム・トゥルンパ）

- › スピリチュアルな物質主義
 - エゴ中心になってしまったスピリチュアルな実践のこと
 - エゴから脱するための実践が、かえってエゴを強化している
- › 批判の対象
 - 「ある一定の精神や状態に到達するために何かをする」こと
 - e.g. より高次のスピリチュアリティ、より超越的な智慧、より深い安らぎ、より高位の師



Trungpa (1973)

(寛容な) 肯定派 (テイク・ナット・ハン)



- ・ マインドフルネスによる根本的な変革への信頼
 - ・ マインドフルネスを実践することで、根本的な変革が生じるため動機づけは問わない
 - ・ 「”ほんもの”のマインドフルネスを実践するならば最初の意図が効率化や収益向上であったとしても問題はない。なぜならマインドフルネスを実践することで、物の見方は根本的に変わるからだ。自然と慈悲心が湧き上がり、他者の苦しみを終わらせたいという気持ちが生じてくる」ガーディアン紙へのインタビュー(Confino, 2014 引用者訳)
- ・ 「ほんもの」のマインドフルネスとは何か
 - ・ 「まがいもの」から入ったとしても、「ほんもの」と出会う機会があれば、利他的な心を涵養する機会は十分にある

「マクマインドフルネス」批判（ ネルケ無方）



- ・ 1. マインドフルネスの物化
 - ・ 「マインドフルネス」とは、ただ今この世界に気づくこと
 - ・ 「本物のマインドフルネス」を求めた競争
- ・ 2. マインドフルネスによる自己の分割
 - ・ マインドフルネスの実践方法の問題
 - ・ 「観察する／される自己」の分割 ⇄ 世界と自己の一体化を目指す禅
- ・ 3. マインドフルネスによる欲望の喚起と支配
 - ・ マインドフルネス=自らが欲望の奴隸であったことに気づくこと
 - ・ 欲望に駆動されたマインドフルネスは、かえってその支配を強化する
 - e.g. 痛みに耐えられる、ガンが治る、創造性の向上、キャリアアップ

3. 功利的マインドフルネスは何をもたらすか ピュア / 臨床マインドフルネスの方向性のズレ

- ・「根本的な解決」を目指す仏教
 - ・ピュア・マインドフルネスは根本的解決を目指す
 - ・「禪では人間のあらゆる問題、苦悩を引き起こしている根本原因はこの当の心そのものの(有心)にあるとみて、それ自体を離れて無心という本来の心のあり方に帰ることが目指される。臨床心理的マインドフルネスでは有心のパラダイムそのものが問題にされることはないのに対して、禪では有心から無心へとパラダイムそのものをシフトさせようとしている」(藤田, 2016)
- ・適応を目指す心理療法
 - ・そのひと独自の生き方を尊重するのが心理療法の根本的な方向性であり、治療では各自の置かれた環境のなかでの適応を目指す
 - ・価値観の多様性、自律的な生き方を是とする心理療法では、そもそも唯一性のある「根本的解決」の存在は前提とされない

「売り込まれる」マインドフルネス

- ・ 仏教の言葉に依拠した正統性の主張
 - ・ 「私は要請があれば企業にでも軍隊にでも行く。金儲けをしようとか人を騙そうと思っている人でもマインドフルネスに取り組めば慈悲の気持ちが生まれてやがて倫理的な決断もできるようになるのだ」ティク・ナット・ハンとして紹介(前野ら, 2016)
 - ・ 先述のインタビューの言葉での「ほんもののマインドフルネスであれば」という留保が失われている
- ・ 商品化されるマインドフルネス
 - ・ より良いものを求めるという消費社会の価値観に従って、「よりすごい」「より正統な」マインドフルネスという幻を作り出してきた
 - ・ 「主流社会に広まっていく過程において、マインドフルネスは”洗練された消費”的看板となつた。しかしこれは結局のところ、そうでもしなければ買わぬるものにお金を使わせ、消費させるための道具でしかない」(Wilson, 2014 引用者訳)
 - ・ 「異性とは目も合わせないニートになれ！」というメッセージでもマインドフルネスは「買われる」か？(魚川, 2014)

まとめ

- ・ 1. マインドフルネスをピュア・臨床・応用の3つに分けて考える
- ・ 2. 応用マインドフルネスはこれまで仏教からは本来の目的から外れたものとして批判されてきた
- ・ 3. ピュア・マインドフルネスとそれ以外のマインドフルネスには根本的な方向性に違いがあり、仏教からの批判は必ずしもそのまま適用はできない。しかし、仏教とのつながりを利用して自らの正統性を主張することも妥当とは言いにくいのではないか

参考文献

- ・ Confino, J. (2014). Thich nhat hanh: is mindfulness being corrupted by business and finance? The Guardian. Retrieved from <https://www.theguardian.com/sustainable-business/thich-nhat-hanh-mindfulness-google-tech>
- ・ 藤田一照(2016). マインドフルネスと無心——無心のマインドフルネスに向かって . 精神療法, 42(4), 469-475.
- ・ 前野隆司ら(2016). マインドフルネスと幸福学の未来. 別冊サンガジャパン, 3, 254–274.
- ・ ネルケ無方(2016). 禅の立場から指摘する「マクマインドフルネス」の問題点
- ・ 大谷彰(2014). マインドフルネス入門講義. 金剛出版
- ・ 大谷彰(2016). アメリカにおけるマインドフルネスの現状とその実践 . 精神療法, 42(4), 491-498.
- ・ Trungpa, C. (1973). Cutting through spiritual materialism. Shambhala Publications.
- ・ 魚川祐司(2014). だから仏教は面白い 前編 Kindle版. Amazon.
- ・ Wilson, J. (2014). Mindful America: Meditation and the mutual transformation of Buddhism and American culture. Oxford University Press.