

中尾将大  
(大阪大谷大学)

# マインドフルネスから 「目覚め体験」へ —佛教と心理学の接点—

# 発表目次

- 1 行法のひとつとしての瞑想
- 2 心理学分野で注目された  
瞑想の効果
- 3 瞑想の実践により訪れる  
「目覚め体験」について
- 4 世界観ベクトルの転換
- 5 まとめと展望

# 1. 行法のひとつとしての瞑想

仏教では、長い歴史の中で様々な行法があみ出されてきた

「瞑想」は開祖 ゴータマ・ブッダ以来、脈々と受け嗣がれてきた

瞑想の歴史は古く、仏教が興る以前から存在していたとされる（バラモン教・ヨーガ）

\*「意識の集中」がポイント × 神秘体験

ゴータマ・ブッダは瞑想を通じて「さとり体験」を得てブッダになったとされる

→ 瞑想は重要な「行法」のひとつと考えられる

## 2. 心理学分野 で注目された 瞑想の効果

健康心理学、臨床心理学の分野において、瞑想が注目され、「マインドフルネス」と呼ばれて、その効果が認められてきた

アメリカのジョン・カバット・ジン(Jon-Kabat-Zinn)がマインドフルネスに基づくストレス低減プログラム(Mindfulness based stress reduction program、以下MBSR)を開発した

マサチューセッツ大学医学部のThe Stress Reduction Clinicにおいて、Center for Mindfulness Programを開設(1979)

# 心理学での 瞑想の効果 (つづき)

当初、慢性の痛みの患者を対象にこのプログラムを実施

その後、MBSRは心理的障害やパニック障害、癌のような医学的障害に適用された

仏教やヨーガが開発した瞑想という修行法を心身の健康のために活用しようということに端を発している(春木・石川・河野・松田, 2008より)

### 3. 瞑想の実践 により訪れる 「目覚め体験」 について

瞑想の実践は、我々人間の心身に有益な効果がもたらされることが科学的に証明  
↔ そのような側面は瞑想の効能の「副産物」と思われる

瞑想には心身の健康増進を超えて、さらに素晴らしい効果がもたらされる

瞑想の大きな効果：瞑想実践者に訪れる「目覚め体験」

→ 眠っている状態から目覚めへ（世界観の転換）  
自己存在と意味の捉え直し？

# 目覚める前の世界観

- ・人間の苦悩の原因には「利己主義」・「刹那主義」・「唯物主義」があるとされる(藤, 2013)
  - 自己を中心とした世界観(自力を頼りに世界を創造)  
欲望を満たすことが幸せ？＝ 思い通りの人生

- ・損得(やり取り交換・競争比較)
  - 自己にとって良いことと悪いことを分別する

良いことは受納し、悪いことは排除・回避する傾向

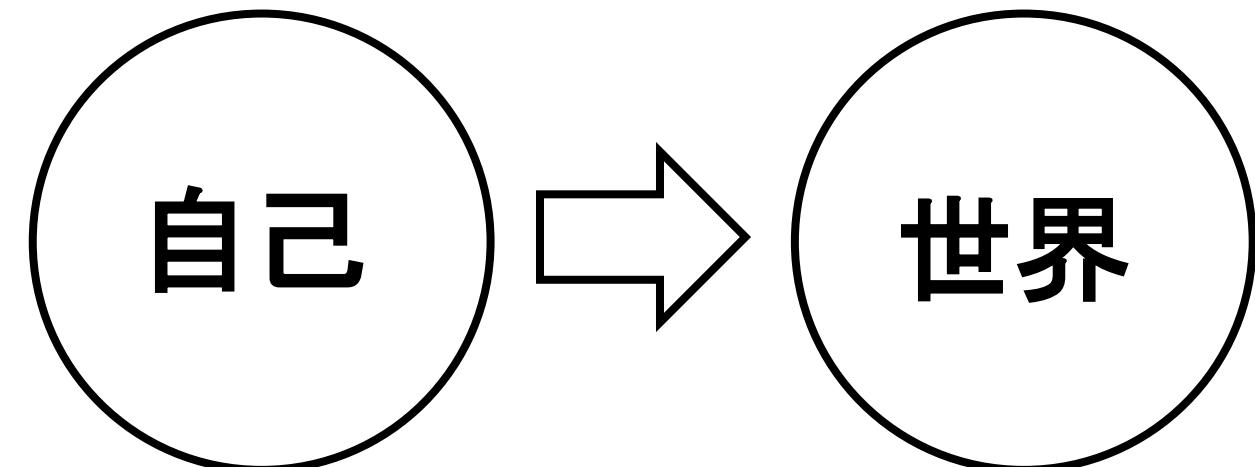
良いこと＝快 悪いこと＝苦痛

# 目覚め体験

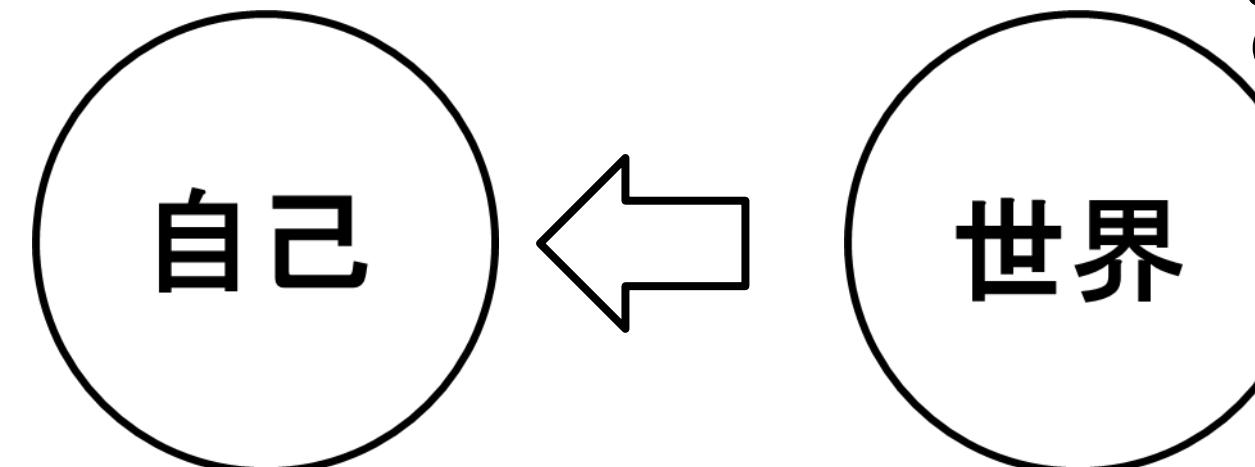
- ・瞑想の継続により、自己は世界の一部であることに気づく
- ・あらゆるものとの絆・つながりの回復  
:inter being(相互共存)
  - 自己は孤立して存在するのではなく、あらゆるものとのつながりの中で存在する
- ・世界に対する自己の立ち位置や役割に注目する  
共同体意識・他者貢献 (アドラー心理学)
  - 自己の存在価値や人生の目的(自分の果たすべき役目など)について気付かされる
  - \* 世界からの問いかけに応えていく
- ・自己にとって良いことも悪いこともありのままに受け入れる  
(肯定的受納?) 自己受容

## 4世界観ベクトル の転換

目覚める前



目覚め後



# 目覚め体験 について : 仏教学より

「バラバラの世界観からつながりの世界観へシフトする」  
(羽矢,2011)

→かつて1つのエネルギーの塊であった宇宙はビッグバンにより様々に形を変えた

・「もともと同じだったものは形を変えてもやはり同じといえるのではないでしょうか」

「見られるもの」客体と「見るもの」、主体とがひとつになる  
(信楽,2000)

→ 私たちがものを深く見ることにおいて「見るもの」としての私がそのまま「みられるもの」となる

⇒ 「私」と「世界」に区別がなくなり、一体化する

## 5まとめと展望

マインドフルネスストレス低減法からさらに一步、歩みを進めることで得られる「目覚め」体験についてのいち側面を考察した

瞑想の実践により、自己を中心とした世界観を転換し、相互共存の中で存在する自己となれる

ストレス低減や心身の健康維持・増進を超越し、現代社会にはびこる孤独感や虚無感を超越することができると思われる

→ 生きる意味や人生の意味(目的や使命?)を見出し、生きがいのある人生を歩めるようになれる可能性

人生の意味は個々人が見出すもの?

# まとめと展望 つづき

現在、マインドフルネス瞑想法について解説書・指南書が出版され、インターネット上で紹介されている  
→ 手軽に瞑想を行えるようになってきている

瞑想の技術だけ習得するだけでなく…  
→ 目覚め体験者の「語り」も参考にしてもよいのでは？  
「目覚め体験」を得、人生の苦悩を解決されることを勧めるものである  
「目覚め体験」や悟りについて…  
→ ブッダは具体的に述べていない  
弟子たちに対して、「追体験」をすることで理解を促した  
→ 「目覚め体験」へのアプローチは心理学者と宗教者の協力が今後、不可欠ではないだろうか

# 文献

- 春木 豊・石川利江・河野梨香・松田与理子 (2008).「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用, 健康心理学研究, 21, 57-67.
- 羽矢辰夫 (2011). ゴータマ・ブッダのメッセージスッタニパータ私抄ー大蔵出版
- 藤 能成 (2013). 現代社会の無明を超える 親鸞浄土教の可能性 法藏館
- 藤 能成 編(2016). 仏教と心理学の接点 浄土心理学の提唱 法藏館
- 岸見一郎 (2010). アドラー 人生を生き抜く心理学 NHK出版
- 岸見一郎 (2014). アドラー心理学入門 KKベストセラーズ
- 信楽峻麿 (2000). 真宗の大意 法藏館
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性 感情心理学研究 16(2), 167-177.
- ティク・ナット・ハン (2011). ブッダの<気づき>の瞑想 山端法玄・島田啓介(訳) 野草社

ご清聴ありがとうございました

One Buddha is not Enough.

(ひとりひとりがブッダとなる)

ティクナット・ハン

