

現代の仏教瞑想——マインドフルネス（気づきの瞑想）について——

阿部 貴子

はじめに

平成元年に大正大学で「社会教化教育研究会」が発足してから二十年が経過した。これまで当研究会では、釈尊や祖師の教えを支えとする仏教者が現代社会のなかでいかに行動するべきかを共通の課題として研究を重ねてきた。また、メンバーは各自個人テーマを設けて検討し、研究会で議論を行うものから、自殺、脳死・臓器移植問題など社会問題や生命に関わる問題があり、昨今では地域社会と仏教、仏教の社会貢献についても対象としている。講座では、知識を増強するというよりも、むしろ学生自らが現実的な課題に関心をもち、情報収集や状況分析を通して思考し発言するよう促すことに主眼を置く。それによって学生が自分の問題解決の根拠として、生きた教学や仏教理解を身につけることができると考えている。ただし、研究会活動に対しては、課題が広範すぎて研究成果が見えにくいとの指摘もある。こうした意見を受け止めつつ、本稿では、研究会の活動報告として、個人テーマの考察の一端を発表したい。

筆者が社会教化演習C「現代における世界の仏教徒」の講義でも取り上げ、特にその動向に注目しているのが、本稿のタイトルでもある「マインドフルネス（気づきの瞑想）」である。広義でのエンゲイジド・ブッディズム（社会参加仏教）の活動と理解され、アメリカではすでに仏教の修行法を代表するものとして定着している。日本でも「マインドフルネス」「気づきの瞑想」という言葉を、一般書物や雑誌のなかで目にするようになり、特定の新宗教や自己啓発に関係するのではという誤解は耳にしなくなった。ようやくベトナム僧で平和運動家として知られるティク・ナット・ハン師が提唱する瞑想法、あるいはテラバード仏教の瞑想法などと理解されるようになってきたが、まるでこれが新しい瞑想法であるかのような解説を目に

することもある。

そこで本稿では、まずアメリカにおけるエンゲイジド・ブッダイズムと瞑想の役割(Ⅱ一)を概説しておきたい。次にマインドフルネスが特定の修行法として普及した背景について、ヴァイパッサナー瞑想の流行、ストレス療法としての普及、ティク・ナット・ハンの活動を確認する(Ⅱ二)。そして日本における社会的関心についても僅かながら言及してみたい。

一、アメリカのエンゲイジド・ブッダイズムと瞑想

「エンゲイジド・ブッダイズム (Engaged Buddhism)」が宗教ムーブメントとして大きな話題となっていることは、かつて拙稿に収めた通りである。^① エンゲイジド・ブッダイズムとは、周知の通り、六〇年代にベトナム僧ティク・ナット・ハンが使用したチームをもとに、社会貢献や社会活動を実践する仏教を総称した用語で、南アジアや東南アジア、欧米に起こった一種の宗教的動向を指す。これまでは、インドのアンベードカルによる下層階級解放運動、スリランカのサルボダヤ運動、タイの開発発僧によるボランティア運動、ティク・ナット・ハンによる平和運動といった社会変革的要素の強い活動ばかりが注目されてきた。しかし今日では、ランジャナ・ムコパディヤヤが、これを「社会参加仏教」と和訳して、一般社会において活動する仏教者の対社会的姿勢と定義したように^②、仏教者が布教や教化活動にとどまらず広く一般社会のために活動することを特に重視する姿勢と見なされている。

宗教学者のクリストファー・クイーン (Christopher Queen) も、アメリカでの動向を踏まえて、次のように述べている。

「エンゲイジド・ブッダイズムは、原始的な対抗文化が下から社会変革にコミットすることとも、仏教国が政治力をもつて上から社会変革にコミットすること(アジアではこの数世紀に起こったように)ともいえない。それよりも二〇世紀と二十一世紀のエンゲイジド・ブッダイズムは、地域的なボランティア活動、地域的・国際的なネットワーク、社会活動や運動としてのグローバルなNGOといった、新しい対抗文化を形成している。^③」つまり、伝統仏教の寺院であれば伝統的行事や祭りの地域展開、そのほかにも地区の教誨師としての活動やボランティア活動、そうした活動をする人々や寺院のネットワークをも、エンゲイジド・ブッダイズムと呼ぶことができる。このような広義での活動は、仏教が世間と密接に結びつき地域に根づいてきた歴史を持つ日本にとって、特別に目新しいものとは言えないが、アメリカにおいては、これまでの仏教とは異なる新しい潮流であるとの見方が強い。

アメリカでエンゲイジド・ブッダイズムが興隆したのは、ただアジアの活動から刺激を受けたという理由だけではない。^④ アメリカの仏教は概して、

反キリスト教的、反体制的意識の盛り上がりなかで流行したブームであった。ビート世代、ヒッピー世代においては、東洋の神秘のなかに自己の精神的高揚を求め、社会や地域を構成しているキリスト教的文化や制度に対抗する体質をもっていた。ところが、七〇年代になると、仏教を自分たちの文化として捉えなおすようになり、ベトナム戦争が長期化するにつれて、禅センターのなかで自己の恍惚のみを求めるのではなく社会的に活動しているという意識が芽生えるようになる。そして禅センターなどでは、日本人開教師ではなくアメリカ人改宗者や在家修行者が指導的役割を担うようになっていった。八〇年代には仏教の大衆化がなされるにつれて、これまで明るみにならなかった指導者によるスキャンダルが発覚する。サンフランシスコ禅センターの指導者リチャード・ベイカーや、ロサンゼルス禅センターのタイザン・マエズミヤ、チベット人在家指導者のチョギヤム・トゥルンパなどの、性的交遊、アルコール中毒、パワーハラスメントが露見し、多くのセンターが信頼を失う。九〇年代になると、その反省からいくつかのセンターでは、権威的地位を設けず、多数の指導者が名を連ねる一種のサークルのようになる。アメリカでのエンゲイジド・ブッディズムは、このような仏教のアメリカ化、大衆化というプロセスを経て起こってきた。今日エンゲイジド・ブッディズムを掲げる最大の団体「ブッディスト・ピース・フェローシップ (Buddhist Peace Fellowship)」などは、様々な仏教集団の教師ネットワークを作成し、クリーンでオープンなセンターの構築に努めている。

このように初期のアメリカ仏教の特徴は、キリスト教が許さないドラッグやセックス、そして瞑想によって個人のエクスタシーを求めることであった。ではドラッグ、セックスの排除に取り組んだエンゲイジド・ブッディズムのリーダーたちは、瞑想修行をどのように捉えているのだろうか。活動家のなかにはそれを重視しないばかりか、活動の妨げと見るものもあるが、リーダーたちは総じて瞑想修行と社会活動の双方のバランスを取ることが理想と見なしている。テイク・ナット・ハンが、自らの心の平穏が社会全体の平和へと繋がることを主張し、ゴエンカが瞑想を用いてインドの仏教改宗者たちに慈悲や忍耐などを指導したことは、彼らの活動の二本となっている。こうした活動のなかで、瞑想修行はもはや個人の悟りや解脱、非日常的境地へ到達するための手段ではない。アメリカの寺院やセンターでは概して、禅の系統であれば禅、テーラバーダ系統であればヴィパッサナーの瞑想指導を行うが、それらをアルコールや薬物中毒の治療として応用したり、刑務所での精神修養、スポーツ選手への集中力強化、企業でのストレス緩和の手段としても利用している。こうした活動のなかで最も注目されている瞑想法、それがマインドフルネスである。

二、マインドフルネスの普及の背景

マインドフルネス (mindfulness) とは、仏教用語のサティ (sati, smṛti, 念) の英訳で、「いま」という瞬間に気づき、意識を集中させることと言

われている。そもそも仏教文献のなかに一般的に使用される「sat」は、その英訳の通り、気をつけておくこと、心にとどめておくこと、さらには記憶すること、思い出すことである。原始経典では修行法として、入出息念、三十七菩提分法のうちの四念住・五根五力の一つ・七覺支の一つ・八正道の一つに挙げられている。そのほかにアビダルマの十大地法の一つ、唯識学派の別境の一つにも数えられる。ただ、日本で一般的に用いられる「念」と同様に、特定の修行方法としてその語が単独で文献に述べられることはない。にもかかわらず、なぜこの語が注目されるようになったのだろうか。

(二) アメリカにおけるテラバーダ仏教とヴィパッサナー瞑想

「マインドフルネスはテラバーダ仏教のヴィパッサナー瞑想である」という解説を見ることがある⁵⁾。瑜伽行派文献研究に従事する筆者には、その意味がよく理解ができなかった。インド文献における「観(ヴィパッサナー)」は「止観」という一連の瞑想法として重視されており、テラバーダ仏教に限ったものではない。しかも「念(マインドフルネス)」は「観」のみに関係するわけではないからである。これは次のように理解すべきである。つまりヴィパッサナー瞑想とは、テラバーダ仏教に伝わる修行法のなかで、近代になってミャンマーにおいて大衆化され、他のテラバーダ仏教圏やインドや西洋諸国にも伝わった瞑想法のことで、西洋的にアレンジされた短期集中型プログラムを含む。この瞑想の典拠は主に「念(マインドフルネス)」を説く『入出息念経』(MN, 118)と『念処経』(MN.10; DN.22)である。そのため、マインドフルネスこそがヴィパッサナー瞑想のエッセンスというわけである。

ヴィパッサナー瞑想は、もともとビルマ(ミャンマー)において、僧侶が山林修行の際におこなう瞑想法の一部であり、その原型はレディ・サヤード(Ledi Sayadaw)、マハーシ・サヤード(Mahasi Sayadaw)などによって継承されていた。パーリ語に長けていたレディ長老は、經典等を在家信者たちに簡潔に教えるなかで、僧侶の行う瞑想法の一つであるヴィパッサナー瞑想をシンプルな形で指導するようになった。ヴィパッサナーの大衆化という流れの中でマハーシ長老は、一九四八年に樹立された新政府のもとヤンゴンに瞑想センター(Mahasi Sasana Yeiktha)を創設した。さらにスリランカ、タイでのセンター開設に携わり、西洋諸国においても数々のセンターを立ち上げた。彼は、テラバーダ仏教の伝統である儀式や唱文や布施行などを重視せず、ヴィパッサナーに焦点を当てた教週間の集中瞑想修行をおこなった。

一方、レディ長老の弟子で農夫だったサヤ・テトジ(Saya Thegyi)は、初めての在家出身の教師となり、一般信者向けのプログラムを設定し、十日間の集中コースを設けて活動をはじめた。彼の弟子のひとり、サヤジ・ウ・バ・キン(Sayagi U Ba Khin)である。国家独立後、最初の経済相を

務めた政治家でもある。彼は一九五二年にヤンゴンにインターナショナル・メディテーション・センターを創立し、ビルマの在家信者のみならず、多くの西洋人も彼のもとを訪れた。この施設は今日でもイギリスを中心に世界六カ所で運営されている。

彼の弟子に、インド系移民の S. N. ゴエンカ (S.N. Goenka) がいる。ゴエンカは一九六九年にインドで指導を開始し、十年後にはインド国外でも行った。彼が養成した多くの指導者たちも世界中で活躍し、瞑想センターは日本も含め世界中に設立された。⁶⁾ こうした指導者たちは、テラバダ仏教自体の布教や開教に関心をもたず、いかなる宗教に属する人々でも、興味のある人には自由にその瞑想法を指導した。⁷⁾

こうしてイギリスを始めとするヨーロッパ諸国に続き、アメリカにもヴィパッサナーが流行する。社会学者の J. W. コールマンによれば、禅やチベット仏教に比べてカリスマ性のある指導者がいるわけではないが、ヴィパッサナー・ムーブメントは急速に流行し、今日もなおそれを維持している。一九八八年版『ブッディスト・アメリカ』の調査ではセンター数七十二箇所とされていたが、十年後の一九九八年版では一五二箇所が記されているという。これほどまで浸透した背景には、身近なリーダーの存在と、教義の簡素さと、伝統的組織仏教でないという要素が挙げられる。日本人指導者によつて禅が普及し、チベット人僧侶によつて仏教の神秘性が紹介された状況とは異なり、アメリカ人が海外で得たものを自国で流行させた。一般の人々にとつてはより身近である。教義はブッダの説いた仏教教理を根本とし、宗教的シンボルや儀礼や慣習は排除されている。瞑想に参加する修行者たちは、僅かな経文や偈頌を携えるものの、仏教的象徴を崇拜したり特別な衣服を身に着けることもなく、自らの心的な問題である劣等感、嫉妬、怒りなどの抑制に専念する。その姿は修行者というよりも、まるでセラピーを訪れる患者のようだという。⁸⁾ また、瞑想に参加しても特定の宗教教団と関係するわけではないため、西洋人は気軽に学習し参加することができる。実際に、西洋人の修行者たちは、テラバダ仏教ではなくヴィパッサナーの生徒であることを自覚しているという。

アメリカでヴィパッサナーを普及させた人物に、J. ゴールドスタイン (Joseph Goldstein)、J. コーンフィールド (Jack Kornfield) がいる。⁹⁾ ユダヤ系のゴールドスタインはコロンビア大学を卒業後、タイでボランティア活動をしていた際に初めて仏教と出会い、その後インドに住んでゴエンカ等の指導を数年に亘つて受けていた。コーンフィールドも大学卒業後タイで活動し、そこに住みタイの森林僧アチャン・チャー (Ajahn Chah) に師事し僧侶となる。二人はコロラド州のナローバ大学にテラバダ仏教の瞑想指導者として招かれたことをきっかけに、一九七六年、同僚とともにマサチューセッツのバリーにインサイト・メディテーション・ソサイアティ (IMS) を創設した。一九八四年に IMS を去ったコーンフィールドは、カリフォルニア州の郊外ウッドエーカーにスピリット・ロック・メディテーション・センター (SRMC) を創設した。IMS が伝統的教理に基づいたヴィパッサナー瞑想に重点をおくのに対し、SRMC はそれを中心にしながらも、環境問題や心理療法などにも取り組んだ総合的なプログラムを展開している。

こうしたセンターにおける瞑想プログラムは平日の夕方や早朝に数時間行うものもあるが、中心となるのはリトリート（滞在型修行）である。IM Sの場合を紹介すると、現在主要な指導者は十六人、それ以外にもアジア人僧侶などがおり、それぞれが異なるグループで指導にあたる。期間は週末のみのものから一週間、三ヶ月、半年など様々で、参加者はセンターに住んで寝食を共にしながら瞑想や学習に専念する。通常、早朝五時〜夜十時までの間に、坐禅瞑想と歩行瞑想を各四十五分ずつ6〜7セット行い、朝と夕に菜食の軽食、昼に主食をとり、夕方に教師の法話や意見交換の時間を一時間もうける。

瞑想プログラムのなかで根幹となるのが、マインドフルネスである。修行者は『入出息念経』と『念処経』に説かれる方法を指導される。ここで両経典の概要を述べておくと、『入出息念経』では最初に十六種の方法で入出息に念をとどめることが説かれる。そのうち最初の四種では、身体行為としての実際の呼吸の動きに気づきながら呼吸する。次の四種では苦楽などの感受作用を意識しながら呼吸をする。次の四種では心の活動を意識して呼吸する。最後の四種では無常などの法を意識しながら呼吸をする。このように呼吸をしながら四念処ともいわれる身・受・心・法への念をとどめるのである。『念処経』においては、呼吸とは別に四念処を修習することが説かれる。「身念処」については、入出息に念を凝らすこと・行住坐臥や日常の行為に際してまさにそれに気づきながら行動すること・身体の内部の臓器の観察・身体を形成する要素の観察・墓地での不浄観の方法が説明される。「受念処」は心が苦・楽・非苦非楽を感じたときにそれを意識すること、「心念処」は怒りや貪りなどの心が生じたときにそれを意識すること、「法念処」は五蓋、五蘊、六処、七覚支、四諦を観察することである。経典では最後にこの瞑想をたった七日修習しただけでも、阿羅漢や不還果に到達すると説いている。このなかで、ヴィパッサナー瞑想が特に重視しているのが、一連の呼吸法と、姿勢や身体の動きに気づきながら動作をすること、そして瞑想中に自身へ入ってくる匂いや音、浮かんでくる雑念など、いずれかに意識を止めることなく、現れては消えてゆく対象に意識を向けるということである。

(二) ストレス療法としての普及

このようにマインドフルネスは、ヴィパッサナー瞑想の根幹であるが、これが今日のように単独の用語として注目されるようになったのは、ストレス療法としてそれを利用したジョン・カバットジン (Jon Kabat-Zinn) の活動によるところが大きい。また彼の影響によって、ヴィパッサナー瞑想のセンターはエンゲイジド・ブッディズムとして社会的役割を担うようになる。⁽¹⁶⁾

カバットジンは、一九七九年、マサチューセッツ大学医療センターに「マインドフルネスに基づくストレス低減センター (The Center for Mindfulness-Based Stress Reduction; MBSR)」を開設した。彼は著書『マインドフルネス ストレス低減法』の序文で、日本の読者にむけて自

分が日本の禅の影響を受けていることを述べ、訳者である春木豊氏はその復刊によせて、彼の活動の基盤が禅にあることを認めて東洋思想の技法がアメリカの心理学界で注目されていると述べている。カバットジンは禅の影響ももちろん受けているが、マインドフルネス・プログラムの確立は明らかにヴィパッサナー瞑想によるものである¹²⁾。

では実際のMBSRのプログラムはどのようなものかという点、対人関係や仕事などでのストレス、慢性的な痛み、不安やパニック障害、睡眠障害、疲労、高血圧、頭痛などを持つ人々が対象で、八週間毎週一日二時間半のクラスが用意されている。それ以外の時間でも、クラスで行った方法を自主的に実践するように指導される。

八週間プログラムの内容は次の通りである。

第一週〜第二週… 十分間の呼吸法と、四十五分間のボディスキャン。ボディスキャンとは、仰向けになつて、足先に意識を集中させ徐々に上に向かい頭頂部へと意識をうつしていくこと。このプロセスのなかで体の各部分が呼吸と共に動いていることを感じていくことである。体の一部に痛みがあるときは、他の部分へ意識を向けることにより、痛みを緩和することができる。また反対にその部分に集中することにより、痛みがそこから生じているものかを見定める。

第三週〜第四週… 呼吸法は十五分〜二〇分。四十五分間のボディスキャンとヨーガを一日ずつ交互に行う。ヨーガとは、特定のポーズを取り、バランスをとっている一々の瞬間に集中することである。これによって、集中力と忍耐力を得ることができる。また体の各部分の結びつき、意識と体の一体感、自分と外界との一体感を体験する。

第五週〜第六週… 四十五分間のヨーガと静座瞑想を一日ずつ交互に行う。静座瞑想とは、呼吸への集中を基本とし、心に浮かぶ様々な事柄に意識を向けそれが単なる心の創造物だと観じること、またその事柄が瞬時に生滅するのを意識することである。ここでは「自己」という観念や様々な執着が出てこないように注意する。

第七週〜第八週… 毎日四十五分間、自由な組み合わせで実践する。第八週には、クラスの終了後も実践できるよう独自のプログラムを作成する。

このプログラムを指導するのはクリニックを訪れる患者に対してばかりではない。いまや受刑者、教育者、会社経営者にも及ぶ。特にスポーツ選手の精神修養としても知られている。スポーツ心理コンサルタントのジョージ・マンフォードは、数々のヴィパッサナーセンターで訓練を積んだのち、カバットジンのもとで五年勤務し、一九八六年から刑務所や学校や企業での指導に従事してきた。彼を著名にしたのは、NBAチームのヘッド・コーチ、フィル・ジャクソンに雇用されたことである。一九九三年よりシカゴ・ブルズ、ロサンジェルス・レイカーズで瞑想を指導し、ブルズを三度、レ

イカーズを三度、ワールドチャンピオンシップでの優勝に貢献した。今日でもボストン・カレッジでいくつかのスポーツ・チームに関わりながら、ヴィバツサナーセンターでも指導に当たる。スポーツ選手に対する彼のプログラムでは、怒り、不安、恐れ、傲慢を除いて平常心を養うこと、集中力、忍耐力を高めることに重点を置く。そして、日常のトレーニングにおいても集中できるよう選手たちの精神力を高めている。¹³⁾

彼のように、カバツトジンの影響によって多くの指導者が生まれている。カバツトジンは一九九五年に新しくCenter for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Societyも開設し、患者への対処ばかりでなく、次世代の指導者養成、研究者や学者による研究会議の運営、教育現場でのプログラム作成を始めた。また、認知療法で著名なティーズデル (J. D. Teasdale) がうつ対処法としてマインドフルネスの有効性を発表したことで、¹⁴⁾ 今日ではさらに多くの学問的関心が彼のもとに寄せられている。

(三) テイク・ナット・ハンの活動

マインドフルネスはテラバダ仏教のみに伝わるものではなく、禅や止観の根本的な瞑想法として長く受け継がれてきたものでもある。ヴィバツサナーの流行と時を同じくして、また別の方向からもその瞑想への関心が起こる。それがテイク・ナット・ハンが提唱したマインドフルネスである。彼は、臨済禅僧侶として出家したが、ベトナム戦争を経験し寺院で瞑想に専念しているのではなく、社会で活動していくべきだと主張し、六〇年代初頭にサイゴンで社会奉仕青年学校 (SYSS) を立ち上げ、爆撃を受けた村の再建、学校、医療センターの建設、家を失った家族の援助活動などを展開した。「エンゲイジド・ブツディズム」は彼の言葉に由来するが、彼がその活動のなかで瞑想を否定したことはなく、積極的に日常の行為に取り入れようとする。¹⁵⁾ 実践と非実践の間の障壁を取り除き、一瞬一瞬の行為を瞑想的に行うことこそがエンゲイジド・ブツディズムであるとも明言する。¹⁶⁾ アメリカで二十五万以上が売れたという『The Miracle of Mindfulness』(一九七五)では、マインドフルネスという用語を使用し、気づきながら行う呼吸法や歩行瞑想、身体が五蘊によって成立していることへの気づき、不断に移り変わる心への気づきを紹介した。また、五戒の現代的解釈として「生命に敬意を払う」「寛容になる」「性的責任を果たす」「深く耳を傾け愛をこめて話す」「意識的な消費をする」ことを提唱してきたが、最近ではそれらを「五つのマインドフルネス・トレーニング」として、単に戒めではなく日常の瞑想法として紹介している。また『ピーニング・ピース』(一九八七)では、意・口・身に関する独自の十四の戒律を提唱しているが、それも今日では「十四のマインドフルネス・トレーニング」と自ら解釈し直している。

現在テイク・ナット・ハンは、一九八二年に南フランスに創設したプラムビレッジにて、百人以上ともいわれる僧侶・尼僧・在家修行者などの居住

者たちとともに生活をしながら、リトリートを設けて世界中から集まった人々を指導する。またアメリカ支部のディア・パーク・モナストリーなどへも出向く。ヴィバツサナーセンターが、慢性疾患や心理的な問題を抱える人々を対象に個々にマインドフルネスを指導するのは異なり、子どもと親、学生と教員、パートナー同士などをグループで指導するのが特徴的である。プラムビレッジで毎年行われる夏のリトリートは六歳〜十五歳の子どもを対象としたサマースクールのな役割を果たし、世界の国々から子どもたちが集まる。二〇〇一年夏の二週間のリトリートには数十人のパレスチナ人とイスラエル人を含めた八百人が集まった¹⁸⁾。こうしたリトリートでは、典型的なヴィバツサナーセンターのように四十五分間の瞑想を一日に数回行うといったトレーニングはなく、スポーツや休憩時間を設けた生活のなかで、穏やかな心と人間関係を育むプログラムを展開する。それは彼の教えのキーワード「相互存在 inter-being」の実践¹⁹⁾でもある。

まとめにかえてく日本における関心く

アメリカでの流行にともない、日本でも「マインドフルネス」「気づきの瞑想」という言葉を、一般書物等で目にするようになった。それはティク・ナット・ハンの著作の邦訳が出版されたり、井上ウィマラ、A. スマナサーラ両氏がヴィパツサナーやテーラバダ仏教の瞑想法を現代的に解説していることが大きく影響している。また、これを日本のスピリチュアル文化の要素と捉える見方も現れている。伊藤雅之氏はマインドフルネスをヨーガとして理解しながら「スピリチュアル文化の根底にあるのは、「いま、ここ」や「気づき／直感」や「ありのままの自分」を重視する現在志向で表現主義的、自己肯定的な世界観である」と述べている²⁰⁾。

また、宗教とは別なところでも多くの関心が寄せられている。アメリカを中心に認知行動療法の技術として研究され、その成果が近年日本に紹介されたことで、行動療法の分野で認知度が急激に高まった。二〇〇五年にはS. C. ヘイズ等による『マインドフルネス&アクセプタンス―認知行動療法の新次元』の和訳が出版された。ここでは、新しい行動療法の一つの要素としてマインドフルネス認知療法を紹介し、カバットジンが作成した技術についての理論構築、各疾患に対する個別の有効性の証明、新たな可能性を議論している。特にうつ病の再発・反復防止に有効とされるのが、「脱中心化」した視点を身につけること、つまり瞬間瞬間の行為や感情をとらえ、それらが心のなかで創造されて消えていく些細なことにすぎないと気づくことであるという²¹⁾。また、ストレスや強迫観念から起こる摂食障害、アルコール・薬物障害の治療法としても有効性を証明するデータが揃ってきている。さらに、今日の科学技術によって、神経伝達物質や神経構造活性や脳血流などの生理機能に及ぼす影響についても検証されている²²⁾。

以上のように、マインドフルネス(念)は仏教の瞑想として古くから実践されてきたものであるが、今日では伝統仏教の解釈とは異なったかたちで知られるようになった。とはいえ、布教教化という点から私見を言えば、これをただちに寺院での教化活動に導入してどうかと提案したいわけではない。一般の人々のなかには従来の仏教とは異なる目新しいスピリチュアルな身体的活動に関心をもつものもいるだろうが、それが寺院活動の活性化にダイレクトに繋がるとは思えない。アメリカでは、現実社会における人々の救済を掲げるエンゲイジド・ブッディズムの一面としてそれが機能しているが、そうした活動理念が浸透していないなかで、宗教性や神秘性を欠き、かつダイエットなどの健康効果にも直結しないマインドフルネスが、アメリカ同様に普及するかは疑問である。なによりも、寺院にとつては、伝統的に培われてきた宗教儀礼や修行こそが重要である。しかし、仏教者として、このような世界の仏教動向を視野に入れることは決して無意味ではない。たとえ特定の寺院や宗団の利益に直結しなくとも、それを通して、社会全体の仏教への関心を少しでも高めることができるのではないか。また、宗派に属するものにとつては、伝統的な儀礼、葬儀、修行など、無自覚的であれ意義のある行為に対して、その意義や自らの立場を見つめ直すきっかけをもつことができるのではないだろうか。

註

- (1) 小山典勇・阿部貴子「現代社会と仏教学に関する一考察」『大正大学研究紀要』八十九、二〇〇四年。なお「エンゲイジド・ブッディズム」の解釈やそれをめぐる諸議論に関しては拙稿「社会参加仏教(エンゲイジド・ブッディズム)をめぐる議論—現代社会にむかう視座—」(『阿部宏貴、現代密教』第二〇号、二〇〇九年)を参照。
- (2) ランジャンナ・ムコパディヤヤ著『日本の社会参加仏教—法音寺と立正佼成会の社会活動と社会倫理』、東信堂、二〇〇五年、二十八頁。
- (3) Christopher Queen, "Introduction", *Action Dharma: New Studies in Engaged Buddhism*, Christopher Queen, Charles Prebish, and Damien Keown ed., RoutledgeCurzon, NY, 2003, p. 21.
- (4) アジアでのエンゲイジド・ブッディズムは、そもそもアジアの工業化近代化をすすめる欧米の道具であったという見方もある。(小山・阿部二〇〇四年、二十一頁)
- (5) 井上ウイマラ「上座仏教のヴィパッサナー瞑想」『大法輪』平成二〇〇五年五号、一〇六一—一〇九頁。
- (6) D.C. Ahir ed., *VIPASSANA: A Universal Buddhist Technique of Meditation*, Sri Satguru Publications, Delhi, 1999, pp.1-8.
- (7) Gil Fronsdal, "Insight Meditation in the United States", *The Face of Buddhism in America*, Charles S. Prebish and Kenneth K. Tanaka, 1998, p.166.
- (8) James William Coleman, *The New Buddhism: The Western Tradition of An Ancient Tradition*, Oxford University Press, New York, 2001, p.77; pp109-113.
- (9) *ibid.* pp.77-81.
- (10) Richard Hughes Seager, *Buddhism in America*, Columbia University Press, New York, 1999, pp.213-215.
- (11) J. カバットジン著・春木豊訳『マインドフルネス ストレス低減法』

北大路書房、二〇〇七年。

- (12) カバットジンが初めてヴィパッサナー瞑想の紹介を受けたのは、ロシア系ユダヤ人移民の Larry Rosenberg であった。彼はシカゴ大学の心理学者で、一九八五年にはマサチューセッツのケンブリッジに Cambridge Insight Meditation Center を創設し、IMS で指導を行っていた人物である。カバットジンは決して彼による指導のみに基づいて心理療法プログラムを構築したわけではない。彼も他の指導者たちもテラバダー仏教の特定の系統に所属し、その伝統を継承してきたというよりも、様々な指導者のもとを行き来して、すでに流行していた禅やチベット仏教、ハタヨーガに影響を受けながらも、この瞑想に落ち着いたという経歴をもつ。

(13) "EYE ON THE BALL", *Triquet: The Buddhist Review*, Summer 2003. pp.53-57, 101-104.

- (14) 彼らの業績は二〇〇二年にまとめられ二〇〇七年に翻訳が出版された。(越川房子監訳『マインドフルネス認知療法』北大路書房、二〇〇七年)、また行動療法の分野からもヘイズ (S. C. Hayes) やリネハン (M. Linehan) による研究業績が二〇〇四年に発表され翌年に翻訳が出版された。(春木豊監修『マインドフルネス&アクセプトンス・認知行動療法の新次元』ブレイン出版、二〇〇五年)

- (15) 「瞑想は社会から離れ、社会から逃げだすことではなく、社会への復帰の準備をすることである。これを私たちは、「行動する仏教」と呼んでいます。」テイク・ナット・ハン著・柵橋一晃訳『仏の教え ビーイング・ピース』、中公文庫、一九九九年、六八頁。

(16) 前掲書八十頁。

(17) Coleman 2001. p.188.

- (18) テイク・ナット・ハン著・塩原通緒訳『あなたに平和が訪れる禅的生活のすすめ』、アスペクト、二〇〇五年、二五〇頁。

(19) 伊藤雅之「スピリチュアル文化風にアレンジされたヨーガ・ブームとその背景」『宗教と現代がわかる本 2007』、平凡社。

(20) S.C. ヘイズ、V.M. フォレット、M.M. リネハン編著、春木豊監修、武藤崇監訳『マインドフルネス&アクセプトانس…認知行動療法の新次元』、八三頁。

(21) 前掲書三三三頁。