

曹洞禅の中のマインドフルネス

— 生き方としての『不念』 —

藤田 一照

藤田一照と申します。ご紹介ありがとうございます。

今日はお招きありがとうございます。四十分くらいの時間をいただきまして、お話させていただきます。そうそうたる講師の方々に混じってどうして自分がここに呼ばれているのか、ちょっと考えてみました。私は曹洞禅について学問的研究をしている禅の学者でもありません。またマインドフルネスのプログラムを実践したり、それを研究している者でもありません。一介の坐禅修行者に過ぎませんので、こういう分野では素人と言っているくらい人間が、スピーカーとして呼ばれたのは何故だろうと考えたことからお話します。

マインドフルネスがアメリカで非常に盛んになって、それが日本にも伝わってきて、今では各方面で話題になっているわけですが、アメリカにおけるマインドフルネスのホームグラウンドというか発祥地であったようなマサチューセッツ州に私が長く住んでいて、マインドフルネス・ムーブメントの立役者と言われているティク・ナット・ハン師やジョン・カバット・ジンさんと少しですが個人的面識がある人間であるということがまず考えられる理由の一つかなと思います。マインドフルネスが隆盛する有様を直接に見聞した経験がある人間だから話を聞いてみようということとです。

それから、紹介の中でも触れられていましたけど、私は僧侶になる前は心理学の中の臨床心理学とか発達心理学と
言われている分野で研究者をしておりまして、今マインドフルネスが盛んに応用されているのは臨床心理の分野です
ので、そういう経歴がもう一つの理由かなと考えられます。どうでしょうか？当たっていますかね。そういう意味で、
曹洞宗の僧侶でありながら、マインドフルネスにも縁があるということに呼んでいただいたのだろうと想像し
ています。

それはともかく、これから私がお話しすることは学問的立場での話ではなくて、個人的な経験やその経験を基にし
てマインドフルネスと曹洞禅の関わりについて日頃考えているようなことをシェアさせていただき、皆さんご自身の
考えておられるマインドフルネスと禅の関わりについてのお考えとどこで一致してどこが相違しているのか、とい
うようなことを考える一つの材料にいただければという思いでお話させていただきます。

では、手元にA4一枚のレジユメが渡されていると思いますが、それとこれからお見せするパワーポイントの資料
を材料にして話していきたいと思えます。

演題を「曹洞禅の中のマインドフルネス」という風にしました。マインドフルネスということが今回のシンポジウ
ムのキーワードですので、私はずっと修行してきている曹洞禅の中に、マインドフルネスとは呼ばれていないけれど
もそれにほぼ匹敵する、あるいはそれに相当するのではないかと思われるものが、どういう形で見られるのかという
ことを主にお話しさせていただければと思います。

まず始めに、私と曹洞禅の出会いについてお話しします。今回のキーワードは「曹洞禅」と「マインドフルネス」
というように二つありますので、この二つのそれぞれと私との個人的な縁を自己紹介を兼ねてお話しさせていただ
きたいと思えます。

一九八〇年に私はある人の勧めで、臨済宗の修行道場である鎌倉円覚寺の居士林での冬の学生接心に参加しました。



そこで坐禅に初めて出会いました。どういうわけか坐禅に非常にひかれまして、一年半ぐらい居士として円覚寺やその他の禅寺に通って臨済宗の禅を学んでおりました。当時は大学院生としていろいろなことをやりながら坐禅もやるという具合だったのですが、そういうことを一切やめて坐禅修行者として禅の道場に入り、生活の丸ごとで禅の修行に専一に取り組まなければ埒が明かないという思いが徐々に高まってきました。

当時指導を受けていた臨済宗の老師に相談したところ、臨済宗ではなくて、一風変わった禅の修行道場である曹洞宗の安泰寺という兵庫県の山の中にあるお寺を勧められましたので、そこに大学院を中退して入りました。翌年、師匠に出家得度をお願いして正式に僧侶になりました。そういう形で曹洞禅に出会ったわけです。

これは円覚寺居士林での学生接心での集合写真です。当時稽古をしていた武道の稽古着を着て後ろの方に立っています。それからもう四十年ほどの年月が経ちました。今私は鎌倉に近い葉山に住んでいるのですが、ご縁をいただきまして、ときどき円覚寺の雲水さんに坐禅指導をさせてもらいに行っております。私が坐禅と初めて出会った場所とそういう繋がりが再びもてたことを不思議に思っております。

その後、兵庫県の山の中の安泰寺というところに入山しました。これは入ったばかりの頃の私です。二十八歳の時です。山の中の廃村に京都からお寺を移して、世俗から離れて思いつき修行ができる道場を建立したのです。檀家が一軒も無く、畑や水田、山の仕事など、きつい作務が非常にたくさんある、自給自足の生活を送りながら坐禅修行をしているユニークなお寺です。

安泰寺に入って六年ぐらい経った頃に、師匠から「お前の先輩たちがアメリカ東



海岸のマサチューセッツ州の林の中にほとんど手作り建てた坐禅堂がある。そこに行つて修行を続けなにか」と言われまして、一九八七年の夏に渡米致しました。33歳の時です。

こんな感じでの建物で、やはり木に囲まれた雪深い寒い場所でした。特に何も宣傳していませんし、会員制にもせず、お布施制で、コアになるアメリカ人たちが五人から二十人くらいいて、彼らと坐禅や接心をずっとやっていました。

自分の意思でアメリカに行こうと思つたわけではなくて、師匠からの指示に従つていったわけです。アメリカに住み始めると、嫌でも応でも英語で禅を語らなければいけなくなりました。英語では禅がどういふ風に語られているのだろうと、精神世界系の本屋さんに行つて、自分にも読めそうな本を手にとって読み始めました。

そのとき初めて読んだ英語の仏教書がティク・ナット・ハン師の『Being Peace』という本と『The Miracle of Mindfulness』という本でした。当時は、著者の Thich Nhat Hanh を何と発音すればいいのか分からないし、どこの国の人なのだろうというくらいまったく知らない人でした。開いて読んでみるとそれほど難しい単語もなく、スラスラ読めました。

この本の中にマインドフルネスという言葉が出てきたわけです。それがマインドフルネスという言葉を知った最初でした。ティク・ナット・ハンさんは、ベトナムの平和運動の中心的人物で、ノーベル平和賞にもノミネートされたような方ですが、私が渡米した頃からは仏教指導者として人に知られるようになっていまして、その頃からティク・ナット・ハンさんの仏教の著作がどんどん出てくるようになっていきました。

ティク・ナット・ハンさんの説く仏教には三つのキーワードがありまして、一つが今回のテーマの mindfulness です。

彼のどの本においてもマインドフルネスの重要性がいろいろな角度から強調されていますし、具体的にどうやってそれを育てていくかという実践法がわかりやすく書かれていました。もう一つは *inter-being* (インタービーイング)。これは仏教の縁起の教えを英語でわかりやすく言い直したものです。全てものは相互に影響を与えながら、お互いに依存し支え合いながら存在しているというような意味を持った言葉です。そして、三つ目が *Engaged Buddhism* (エンゲイジド・ブディズム)。これは社会的な問題に積極的に関与することを強調する仏教というような意味合いの言葉です。仏教が世俗離れた非社会的な宗教であるという通俗的なイメージを払拭しようとする表現です。この三つの言葉をキーワードにして、仏教を英語圏の人たちに語り始めていたティク・ナット・ハン師が、広く受け入れられ始めていたというのが私が渡米当時の一つの大きな流れでした。アメリカに在る間に、師の本をたくさん読み、かなり影響を受けたと思います。

それからもう一人、今のマインドフルネスブームの火付け役として誰もが認めるジョン・カバット・ジンさんという方がいます。私が住んでいたのはマサチューセッツの西部ですけど、彼は同じ州の中部におられました。彼は、一九七九年にマサチューセッツ州立大学の付属病院のメディカルセンターで、マインドフルネスに基づくストレス低減クリニックを開設しました。マインドフルネスの臨床現場への適用というのはここが出発点になりました。ご自分が修行されていた禅や南方仏教の瞑想、ヨーガといったようなものをもとにした八週間のマインドフルネス訓練プログラムを物置のようなどころから始めて、だんだんに知られるようになっていたのですが、私が渡米した当時はまだ今のように有名ではなかったですけど、着実に実績をあげておられました。

私の住んでいたマサチューセッツ州の西部というのは、非常に仏教への関心が高いところでした。たとえば、私が住んでいた禅堂から車で二十分くらいの所にテラワダ仏教の大きな瞑想センターがありまして、ヴィパッサナー瞑想の十日間コースや二十日間コース、そういう長期のコースを提供していて、熱心な人たちが各地からやってきてい

ました。私も渡米して最初の冬にそこで十日間コースを受けたりしました。ヴィパッサナー瞑想というのは、マインドフルネスを中心にした瞑想法です。

それから、ジョン・カバット＝ジンさんも修行されたところですが、Insight Meditation Society (IMS) という大きな瞑想センターがマサチューセッツ州の中部にありまして、ここにもたくさんの方が十日間や二十日間の長期の瞑想を修行するためにやってきていました。私もここで二回ほど十日間コースに参加したことがあります。このように、アメリカにおいて臨床的なマインドフルネスが普及する前にまず、仏教の瞑想法としてマインドフルネスを修行する人たちが存在していたわけです。

カバット＝ジンさんの最初の本は『FULL CATASTROPHE LIVING』という題で、この中にマインドフルネスやヨガに基づくストレス低減のための八週間プログラム概要が書かれています。早稲田大学の春木豊先生がかなり早い時期に抄訳されて日本で出版されたのですが、その頃の日本は今と違い、マインドフルネスはまだ時期尚早だったようで、あまり売れなかったと先生ご自身からお聞きしました。

IMSは、東南アジアで瞑想を学んできたアメリカの若い人たちが、アメリカに帰ってきて立ち上げた瞑想センターです。この写真で後に坐っているお坊さんたちの真ん中の方はマハシー・サヤドーというミャンマーの高僧です。前に居るのが、創立者のアメリカ人の人たちです。彼らは大きな建物を買い取りまして、瞑想センターに改造し、中に瞑想室を作ったわけです。ゴエンカさんはインドに生まれてミャンマーで育ち、瞑想によって自分の病気が治ったというのをきっかけにして、自分の師であるウ・バ・キンさんという方から受け継いだ瞑想のやり方を世界中に広め





る活動をされました。

マサチューセッツ州にあったのは、アメリカで初めての本格的なゴエンカさんの流派のヴィパッサナー瞑想センターでした。私もそこで十日間コースを一度体験しました。現在は、多くの人たちからの寄付によって私がいた時よりもはるかに設備が整っていて、たくさんの方が各地からやってきて修行しています。

それまで本で読むだけであったティク・ナット・ハンさんと実際にお会いするご縁ができたお話をさせていただきます。一九九五年にティク・ナット・ハンさんがお弟子さんたちと来日するということがありまして、二十日間にわたって日本各地で講演会や五日間のリトリートあるいはマインドフルネスの一日といういろいろなタイプのプログラムを提供されました。私は通訳チームの一員としてアメリカから招聘していただき、全プログラムに参加することができました。後にたくさんある師の著作の中から『ZEN KEYS』という本と、法華経のコメントリーの翻訳をして春秋社から出していただきました。

もう一人の立役者のジョン・カバット・ジンさんともお会いするご縁がありました。ずいぶん昔のことになりますが、私がまだアメリカに滞在している時に、友人の井上ウイマラさんが日本からやってきて、カバット・ジンさんのところに会いに行こうということで、一緒に会いに行ってお話を伺いました。彼が二〇一二年に来日された時には、日本マインドフルネス学会に招待されて、シンポジウムで一緒にして久しぶりに再会したわけです。二人ともだいぶ年をとっていました。

ここまでが前置きの話です。

まず、「マインドフルネス」という言葉の来歴を知っておいた方がいいのではないかと思います。だいたい四つぐらの段階があるのではないかと思っています。

はじめは元々英語の単語としてあったことです。十四世紀の中頃にはマインドフルネスという言葉が使われていたというふうに Webster の辞書なんかに掲載していました。「マインド」と「フル」で「マインドフル」という組み合わせでできた言葉で「よく覚えていること」、「心を留めておくこと」、「心を配ること」、「気遣う」というような意味で使われていたわけです。ある本によりますと、東海道新幹線の車両内の電光掲示板上に「Please be mindful of other passengers」というメッセージが流れていた時があったそうです。これはキャリーバッグをご利用の際は周りのお客様の安全に充分ご注意くださいというような意味です。そういう意味で今使われているマインドフルネスのずっと前に、元々英語の中にマインドフルという言葉があったということです。しかし、それほどしょっちゅう使われるような言葉ではなかったようです。純粹に英単語としてのマインドフルネスの段階といえます。

次は、西洋文明が東洋の文明、特に仏教に出会ったときの段階になります。パリー語の仏典の中に *sati* という非常に重要な意味を持つ言葉があるわけですが、色々ある英語の単語の中から、*sati* の翻訳語として最終的にマインドフルという言葉が選ばれたのです。その *sati* のニュアンスですが「心を留めておくこと、あるいは心に留めておかれた状態としての記憶、心に留めておいたことを呼び覚ます想起の働き、心に留めおかせた働きとしての注意」というような複合的な意味で使われていて、上で紹介しようなものと英語の中にあるマインドフルという言葉の意味と非常に重なっているところが多かったので、これが翻訳語として選ばれたということです。これは仏教用語の *sati* の翻訳語としてのマインドフルネスという段階です。仏教教義の文脈におけるマインドフルネスと言えるでしょう。

その次には、今度は英語で仏教を語るアジアの仏教の指導者の人たちが英語圏にやってきて、仏教瞑想の核心は

sat. すなわちマインドフルネスであるという言い方をするようになりました。これはヴィパッサナー瞑想の文脈の中で言われていることで、ありのままの注意 bare attention というようなニュアンスで、マインドフルネスという言葉はアジアの仏教指導者が瞑想について、特にヴィパッサナー瞑想について語るときにマインドフルネスという言葉を使い始めた時期です。仏教瞑想の文脈におけるマインドフルネスと言えるでしょう

そして最終的に今の段階ですが、仏教の影響を受けて新しい意味を担った英単語が、今度は仏教の教義と瞑想法の文脈から離れて、世俗的な言葉として流通するようになる段階です。東洋と西洋の文化交流によって、もともとは英語圏の中にあつた言葉が新しい意味を担って、英語圏の中で使われるようになったという面白い文化的現象です。「メデイテーション」という言葉もその一例ではないか思います。瞑想の訳として今はメデイテーションという英単語がよく使われていますけど、デカルトの『省察』っていう哲学的な著作がありますが、あれはメデイタシオンと言って、いろんなテーマについて深く思索したことを書きしるしたものです。ですから、もともとはメデイテーションっていうのは何かについて深く考える、省察する、頭を使って思索するという意味だったのが、今メデイテーションっていうと、英語圏の人でも「ああ、坐つて思いを手放しにするあれね」っていうような意味で理解する人が多分ほとんどだと思います。これは東洋の瞑想の伝統の影響によるものです。ですから、メデイテーションの場合は考えるという意味から考えないという対極的な意味に変化したことになります。東西の文化交流が生み出した言葉の意味の変化の一つの好例なんじゃないかなと思います。マインドフルネスもそうなりつつあるのではないのでしょうか。

こういう経過をたどった結果、仏教的文脈で使われるマインドフルネス。つまり仏教語としてのマインドフルネスと世俗的文脈でのマインドフルネスが、同じマインドフルネスという言葉で使われていることによって、混同とか混乱が起きているのではないかと私は見えています。ですので、これを区別するためにマインドフルネスの前に仏教的あるいは世俗的と形容詞をつけて両者を区別して呼んだ方がいいのではないかと思うのです。断っておきますが、これ

念 (漢) sati(P) smriti(S)

① おもい出す。また記憶すること。記憶作用。対象を記憶して忘れないはたらき。明らかに記憶し、忘れない心の作用。憶念。過去を追憶すること

② 專念

は優劣とか上下の区別ではなく、質の違いを区別するためのものです。

仏教的マインドフルネスは、原語の *smṛti* はパーリ語ですが、サンスクリット語では *smṛti* と言います。仏教文脈でのマインドフルネスは常にそれ単独では語られることはなく、八正道とか七覚支、八大人覺といった修行体系、修行システムの中の一つとして位置付けられます。修行しているのは、極端に言う和生活上行っていることすべてが修行にならなければいけないので、そこにはさまざまな面があるわけなのですが、それを八つに分けたり、七つに分けたりしているのです。その中の一つの側面として念・*sati*・*smṛti* というのはあるというのが、仏教的な文脈でのマインドフルネスの特徴だと思います。具体的にいうと、八正道の中の第七念、七覚支の中の第一念覚支、八大人覺の中の第五不忘念です。(スライド)主に仏教的文脈でのマインドフルネスの一つの特徴は思い出すとか記憶すること、記憶作用、対象を記憶して忘れない働き、明らかに記憶して忘れないというこの記憶の面が非常に強調されていることです。仏教の文脈では、特に古い仏教の文献の中では、マインドフルネス、*sati* や *smṛti*、漢訳の念ではそういう記憶の面が非常に注目され、そういう意味合いで使われていることが多いのです。

二番目としてはやはり專念。その事に集中して何かを行うっていう意味もあるのですが、①と②を区別せずに重なる意味で使っているというのが仏教的な意味のマインドフルネスじゃないかなと思います。これは道元禪師の『正法眼蔵 八大人覺』という中にある記述ですけど、五つ目に不妄念というのがあります。守正念とも言います。念を忘れないというのは、ネガティブな言い方で、ポジティブな言い方では、正しい念を守ることですね。これ読むと分かるのですが、感覚の窓を通して外からやって来る刺激をちゃんと見張っているというような意味合いが強いんです。門番とか守衛のようなニュアンスで、マインドフルネスが使われています。こういう意味は今のマインドフル

五つには不忘念。亦た守正念と名づく。法を守って失はざるを、名づけて正念と為す。亦た不忘念と名づく。仏の言はく、「汝等比丘、善知識を求め、善護助を求むるは、不忘念に如くは無し。若し不忘念ある者は、諸の煩惱の賊、則ち入ること能はず。是の故に汝等、常に当に念を摂めて心に在くべし。若し念を失する者は、則ち諸の功德を失す。若し念力堅強なれば、五欲の賊の中に入ると雖も、為に害せられず。譬へば鎧を着て陣に入れば、則ち畏るる所無きが如し。是れを不忘念と名づく。

道元『正法眼蔵 八大人覺』第五不忘念

念は門番、守衛のようなもの

ネスではあまり強調されていない面だと思えます。

ここで言いたかったのは仏教的なマインドフルネスは、常に他の修行法と有機的に相互的な包摂関係において修行されているということです。八正道の項目のうちどの一つをとっても、単独では意味をなさず、一つの項目の中にはほかの七つすべてがその中に含まれているというような意味で相互的包摂関係という風に言っているのですが、そういう修行システムの中に位置づけられていて、単独で修行されるのではないということが大事な点じゃないかなと思います。

私の翻訳した『禅への鍵』という本の第一章にはマインドフルネスの修行ということが書いてあります。仏教の修行においてはそこにマインドフルネスが欠けていたらそもそも仏教の修行にならないというぐらい重要性が強調されています。マインドフルネスを日々持続的に維持するためのいろんな工夫が、禅の伝統にはあるということが書かれていました。

ティク・ナット・ハン師が見習い僧である時に先輩から手渡された『律小』という小さな本の中には『毘尼日用切要』・『沙弥律儀要略』・『瀉山警策』が収められていました。その中には、一つ一つの日常の行為を行う前に合掌して唱える gatha (偈頌) というものが載っていました。ティク・ナット・ハン師はこの偈頌の効用を非常に強調しておられて、伝統的な偈頌だけでは今の現代生活には十分ではないので、新しい偈頌を作って、応用するべきであると言っています。『Present Moment Wonderful Moment』という本には、伝統的な偈頌に自作の偈頌を合わせて、数多く

の日常で唱える偈頌が載せられています。

一日の始り、日中の瞑想、食事や掃除や例えば花を摘んだり、花を活けたりする時には、「目覚めて微笑む、生まれたての二十四時間、一瞬一瞬気づきを忘れず、全てを慈しみの眼で見られますように」と口で、或いは心の中で唱えてから起きるといふようなことを勧められています。お手洗い、坐る瞑想の時、さらにはブツダの当時にはなかったコンピューターを立ち上げるときにすら、それにふさわしい偈頌を唱えて、くれぐれもコンピューターに使われないように注意することを勧められています。

「自分が行うすべてのことにマインドフルであるような工夫」というのが最も大事だよということが繰り返し強調されています。出家修行者は三千の威儀、これは日常で行う全ての行為です。そして、八万の細行にマインドフルネスというクオリティを浸透させていかなければならないのです。

ティク・ナット・ハン師は、戒律を守ることもマインドフルネスのトレーニングであるとし、彼の教団では「戒律」という伝統的な言い方はせず、「マインドフルネス・トレーニング」と呼びます。彼らの The Five Mindfulness Training は在家の人たちのための戒ですが、それは the most concrete ways to practice mindfulness とされています。マインドフルネスを修行するもつとも具体的な方法は戒を守ることであるというわけです。社会的問題に積極的に関与することを強調するティク・ナット・ハン師は、それまでの個人的な行動規範であった戒律をさらに社会的な広がりを持った行動規範へと戒を拡張して解釈しています。マインドフルネスが単なる個人の問題ではなく、社会的文脈においても捉えられていることは注目すべきことだと思います。

仏教的なマインドフルネスについて、ティク・ナット・ハン師を主なケースとしてお話ししました。これに対して、現在流行しているマインドフルネス、マスメディアとか雑誌で出てくるマインドフルネスはこういう仏教的な文脈とは

離れた「世俗的・臨床的なマインドフルネス」ですので、枠組みとか狙いが異なる別なマインドフルネスであると理解したほうが、混乱がなくて良いのではないかと私は思っています。混乱、混同さえしなければ、二つの異なるマインドフルネスがあってもいいのではないかと考えているからです。相互に否定し合うのではなく、どこがどう違っているのかをお互によく知ることが大切なのではないでしょうか。

ジョン・カバット・ジンさんの定義ではマインドフルネスはこういう風に言われています。「意識的に現在の瞬間に、そして瞬間瞬間に展開する体験に価値判断を加えず、ありのままに注意を払うことから生まれる気づきである。」一言で言うると先ほど言ったベア・アテンション、生の注意という意味ですが、一つの特殊な注意のスキルとして提示されているわけです。

その事でいろいろ批判されているのは、本来仏教の念や *saṃ* というのは八正道や七覚支といった多様な要素からなる修行システムの中に有機的に組み込まれたものなのに、それだけを単体として取り出している点です。それを *de* bundling と言います。bundle とするのは束のことです。de は「脱」というような意味ですから、束から一本だけ抜き出すというようなニュアンスで言われています。それで果たしてマインドフルネスが成立するのだろうかという批判です。それから、価値判断を差し挟まずにということや強調されることから、マインドフルネスは倫理から自由な単なる道具であって、それをいいことにも使えるが、同時に悪用することもできる。悪用、誤用を押しとどめるものが何もないという点も批判されています。宗教性の脱色ということが過剰になされすぎて、結果として倫理性の乏しいものになっているのではないかとこの点です。

マインドフルネスが自己中心的で利己的な目的の実現のための単なる手段に成り下がってはいないかというようなことで、マクドナルドとマインドフルネスを組み合わせた「マクマインドフルネス」という揶揄的な表現が言われたりしています。「強欲や悪意、妄想といった不健全なもの」の根元から個人や集団を引き離す方法だったマインドフルネ

すが、凡庸でセラピー的なセルフヘルプのテクニクにされてしまい、しかもそれはこうした根源（私たちの不幸の根源）を強化してしまうように働いているのではないか」っていうようなことを言っている人もいるわけです。

もちろんそれらの指摘は当たっているところが多いので、それへの反省からこれまでのマインドフルネスを「第一世代マインドフルネス」と呼んで、今はそういう問題点を克服しようとしている「第二世代のマインドフルネス」ということが言われてきています。このように世俗的なマインドフルネスはまだまだ成長途上なので、今われわれが目撃しているのが完成された世俗的マインドフルネスとは思わない方がいいのです。今の第二世代マインドフルネスは、マインドフルネスだけではなくて、コンパッション（思いやり）、プレゼンス（存在性）、エクアニミティ（平静さ）といったほかの要素と一緒に言及されるようになっていて、マインドフルネス単独ではなく他のクオリティとの組み合わせで語られ始めているということです。

これは私の個人的意見ですけど、仏教の側からそういう意味で世俗的マインドフルネスの成長を応援したり、アドバイスしたりができるだろうし、マインドフルネスの親元というか源流としてそうする責任があるように思います。また逆に、世俗的マインドフルネスから伝統的仏教へ、現実の問題にもっと注目するようという刺激というカリキュエントをするべきだとも思っています。仏教の側は世俗的なマインドフルネスに対して、上から目線での心ない批判や無理解に基づく一方的な拒否ではなくて、双方向的な交流や学び合いの場を開き、いにしえの教えと現代の科学との有効なコミュニケーションの言葉を創造していく必要があるのではないのでしょうか。

私はいろいろなところで頼まれてマインドフルネスの話をしてきました。例えば「無心のマインドフルネス」というテーマで臨床心理の人達、サイコセラピーやっている人たちに話をしたのでですけど、あるセラピストから「無心というのは宗教の話ですので、我々のような臨床の者には使えません。」と言われた経験があります。私は世俗と関係のないものとして、宗教の話をしているつもりではなくて、マインドフルネスの深まっていく方向として無心のことを

話そうとしたんです。そうしたら、いきなり「それは宗教の話ですから、われわれは使えません」って頭ごなしに言われたのにちよつと驚いたという経験があります。無心というのは狭い意味での宗教の話ではなくて人間の生き方の話だと思っんです。

それから、禅の僧侶としてマインドフルネスの話をすると、同門の僧侶から「西洋にかぶれていますね。」とか「宗旨替えですか？」とかいった皮肉を言われた経験もあります。だから、臨床的マインドフルネスが一定の有効性をもって現世で役に立っているということを知ろうともしないで、仏教から無断でパクって勝手なことをしていているというような、これまた頭ごなしの拒否も、あまり望ましい態度ではないと思います。

近代では宗教と世俗っていうのは、住み分けというのか、切り離される傾向にあって、外面は世俗、内面は宗教がカバーするみたいな聖俗の分離がありますけど、これからは変わっていかなければなりません。マインドフルネスをハブにして、こういう宗教と世俗の関係っていうものを新たに組み替えていく突破口になるのではないかなと思っています。日常の行為をマインドフルに行うことによって、日常生活そのものを聖なるものに変容させていくということです。それは先程少しお話したティク・ナット・ハン師がその可能性を示唆されています。そして、禅の伝統はそういう方向性を先取りしているのではないかというのが私の言いたいことなのです。

曹洞宗の伝統的な修行の特徴は、修行道場で修行者たちが共同生活を送りながら、二十四時間全てを修行にすることを工夫するところにあると私は思っています。「只管」の行持ですね。自分のやっていることに深く専念すること。作務の時は只管作務。掃除の時は只管掃除。さっきの念のところで説明した二つ目の意味の専念です。作務や掃除や料理やお経を読んだり、休憩の時も移動の時もトイレを使うときも只管であることを常に忘れないようにする。まさに *sati*、マインドフルネスとごうことです。そして、只管作務の時には作務仏、只管打坐の時には坐仏がそこに現成するのです。

大哉解脱服（だいさいげだつぷく）
大いなるかな解脱服、
無相福田衣（むそうふくでんえ）
無相福田の衣、
被奉如来教（ひぶによらいきょう）
如来の教えを身につけ、
広度諸衆生（こうどしよじゅうじょう）
広く諸々の衆生を渡さん。



日常生活、すなわち行住坐臥、著衣喫飯と具体的に言われますが、これはもう誰でも毎日当たり前に行っていることですが、それを「仏作仏行」として只管に行うということが禅ではとりわけ大事にされています。曹洞宗でも、そういうことを「行持綿密」とか、「威儀即仏法 作法是宗旨」と言って大切に心がけています。威儀というのは行いです。日常の行いがそのまま仏法に適ったものであるべきだし、物をどう扱うかというのが作法です。着物をどう着るかとか、茶碗をどう使うか、お箸をどう持つかといった具体的な作法のあり方こそが根本的に大事なことでとされるのです。道元禅師の著作である『正法眼蔵』の中には顔の洗い方とかトイレの使い方、修行道場の手引書である『永平清規』の中には『典座教訓』という台所で料理を作る人のあり方についてのお示しや『赴粥飯法』という食事の給仕の仕方、受け取り方、食べ方についての細かい指示が書かれています。したがって、禅の僧堂の生活においては、全ての行いが只管に、つまりマインドフルに行われるようにすることが前提になっていると言ってもいいと思います。

これはお袈裟をつける前に唱える偈頌です。お袈裟をつけるたびに何のためにつけるのかをこの偈頌をお唱えすることでもリマインドする、思い出すのです。satiの大事な働きである、「思ひ出す」「心に銘じて忘れないようにする」という事がこういうやり方で実現されているのです。曹洞宗では坐禅が只管の態度を最もストレートに学ぶ修行であり、只管＝sati＝マインドフルネスの標準形ですから、毎日朝・昼・晩に坐り、接心という長期の集中的坐禅期間では一日何時間も坐禅をするわけです。

パーリー仏典のマインドフルネスの基本文献である『Satipatthana Sutra（四念処経）』には「比丘たちよ、次に比丘は、

歩いている時、「私は歩いている」と知る。あるいは立っている時、「私は立っている」と知る。あるいは坐っている時、「私は坐っている」と知る。あるいは横に寝ている時、「私は横に寝ている」と知る。」という修行法が書いてあります。また、別の箇所には「比丘たちよ、次に比丘は、進むにも、戻るにも、正しく意識し、前を見るにも、観察するにも、正しく意識し、曲げるにも、伸ばすにも、正しく意識し、鉢、重衣、上下衣を扱うにも、正しく意識し、食べるにも、飲むにも、噛むにも、なめるにも、正しく意識し、大小便をするにも、正しく意識し、行き、立ち、坐り、眠り、覚め、語り、黙るにも正しく意識する。」とあり、先ほど言った叢林での全ての行いを只管に、行持綿密に行うという教えとびたりと重なることが書いてあります。これは南方仏教のマインドフルネスの経典に書いてあることです。禅の文脈でも同じことが強調されているということになります。つまり、これは仏教の一貫した修行原則なのです。

聖書には「あなたがたは、食べるにも、飲むにも何をすることも、ただ神の栄光を現わすためにしなさい。」という言葉がありますけど、これが仏道修行者ならば、「あなたがたは、食べるにも、飲むにも何をすることもマインドフルネスであるようにしなさい。」というような言葉になるだろうと思います。こういうのが道元禅師の言う「行持(持続する修行)」にあたるでしょう。

しかし、われわれはともするとマインドフルではないうっかり状態に陥りやすいので、忘れずにマインドフルネスに立ち返り続けることが強調されているわけです。マインドフルではない状態を英語では *forgetful* と言います。不注意の逆で、忘念、念(マインドフルであること)を忘れている状態です。イエスが十字架にかけられたとき、群衆が彼に向かってひどい言葉を投げかけるのですが、イエスは「父よ、彼らをお赦しください。彼らは、自分が何をしているのか自分でわからないのです。」と言いました。自分で自分のしていることが分からない状態というのが忘念の状態で、これが「放逸」という状態です。 *pamada* と *パーリー* 語では言います。酔っぱらったような状態のことです。ブツダが

こう言っています。「appamada 不放逸は不死の道である。pamada は死の道である。」忘念⇨放逸というのは生きていても死んだような状態だと言うのです。

黒澤明監督の『生きる』という映画の中に出てくる主人公は役場の机の前で仕事が終わる時間だけを気にしながら機械的に仕事をしています。その場面では、「彼は、生きていようだけど実は死んでいるようなものだ」というナレーションが入ります。現在を見逃し続けている forgetfulness を見事に描いた好例がこの『生きる』の主人公の自動操縦状態、習慣的なワンパターンの繰り返し姿ではないかと思えます。

ここで最後に言っておきたいことは、マインドフルネスは坐禅の要素ではあるが、坐禅とマインドフルネスはイコールではないということです。坐禅はマインドフルネスと同じですか、違いますかとよく聞かれますけど、僕は坐禅はマインドフルネスを重要な要素として確かに含んでいるけれども、同じではないと思っています。坐禅はマインドフルネス以上のものだと思います。坐禅をするにはどうしてもマインドフルである必要がありますが、マインドフルであるだけでは坐禅にはならないのです。坐禅すればいろんな徳が自然に培われてくるのですが、そのいろんな徳の中にマインドフルネスがあるわけです。坐禅ではマインドフルネスが使われているからです。しかし、坐禅はマインドフルネスを培うためにやっているわけではありません。坐禅では坐禅をしているだけなのですが、その副産物として、自然にマインドフルネスが培われていくといった関係になっているのではないかと思います。

もう時間なのですが、もう一つだけ触れておきたいのは、doing mindfulness と being mindful の違いということです。われわれはしばしば、マインドフルネスになろうとして一生懸命に頑張るわけですけど、頑張った分だけマインドフルネスであることが難しくなるような皮肉な関係になっているんです。マインドフルであるためには身心が寛いでないければならないからです。先ほど仏教から世俗的なマインドフルネスへのアドバイスというのを言いましたが、その一つは無心なマインドフルネス、自然なマインドフルネスということの可能性をアドバイス出来るのではないか

なと思います。

世俗的マインドフルネスでは、日常的な意識でマインドフルネスになろうとしてしまいますが、仏教ではそれとは異なるもう一つの心があつて、それは本来的にマインドフルであるような仏心とか、本心とか言われているものなのですが、それを発見するという道が考えられています。そのことが仏教からアドバイス出来ることの一つなのではないでしょうか。ここでは詳しく話す時間がありませんが、無心のマインドフルネス、つまり「私」が頑張つて努力してマインドフルネスになろうとする (doing mindfulness) のではなく、もともとマインドフルネスである (being in mindfulness) ような心の本性を発見するという修行のプログラムを考えられないでしょうか。

世俗的マインドフルネスと仏教的マインドフルネスでは目的、というか方向性が違っています。マインドフルネスによつて「私の自由」を増やす、例えば感情のコントロール力が増すとか、注意力がアップするとかという自分中心の発想でやるのが私が自由になるための世俗的マインドフルネスです。一方、仏教のマインドフルネスというのは、そういう私への囚われ、私そのものからの自由が目指されています。あるいは、人生上の諸問題の解決を目指すマインドフルネスか、人生そのものの問題に取り組むマインドフルネスの違いと言ってもいいかもしれません。それは世俗的な次元と宗教的な次元の違いを反映したものです。この俗と聖の問題は断絶ではなくて、その関係をどう考えるかという問題だと思えます。この点については、あとで講師の皆さんとのシンポジウムがありますのでそこでももう少し議論できたらと思います。以上です。ご静聴ありがとうございました。

(ふじた いっしょう・元曹洞宗国際センター所長)