

心理学からみた仏教と瞑想

牟田 季純

本提題では、まず現代のマインドフルネス研究の中で仏教の実践がどのように「翻訳」されてきたかを概観したうえで、心理学から見た仏教や瞑想についての知見を、私たちの研究グループの研究成果を絡めて紹介します。

一、マインドフルネスの系譜

現代のマインドフルネス・ムーブメントには三つの系譜があります。一つ目は一九六〇年代にマインドフルネスという言葉を広めたベトナム出身の禅僧ティク・ナット・ハンの仏教実践と社会活動です。その活動の（現在の）拠点 はフランスのポルドー近郊にあるプラム・ビレッヅジという僧院（国際的なプラクティス・センター）です。そうした僧伽が営まれていることに注目すると、この活動は「新仏教マインドフルネス」と言えるかもしれません。

二つ目は、一九七〇年代に瞑想技法を応用したジョン・カバット・ジンJon Kabat-Zinnの医療プログラムです。もちろんこの背景にはティク・ナット・ハンが伝える上座部系の瞑想実践があるわけですが、カバット・ジンはそれ以外にも、日本

発祥の禅（三寶教団）、韓国の観音禅、ヨーガといった東洋的行法を学んでいます。そこから、がんなどの慢性的な痛みを持つ患者のストレス低減のために開発されたのがマインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）です。この瞑想技法やその理念は後に第三世代の認知行動療法と呼ばれる心理療法に発展していきます。この流れは「臨床系マインドフルネス」のように整理できるように。

三つ目は、その後暫く経った二〇〇〇年代に創造性やリーダーシップ開発を目的に広まったビジネスの場での研修プログラムです。これはグーグル社やアップル社のような大手のIT企業がこぞって取り組んだことよって世間での注目を集めました。そうしたことから、この流れを「ビジネス系マインドフルネス」のように呼んでおきたいと思えます。

この中で今日は、心理学の科学研究に結び付いている「臨床系マインドフルネス」のお話をさせていただきます。思います。「臨床系」と一口に言っても、その中にいくつかの学派があります。第三世代の認知行動療法と称される心理療法の中には、行動療法を起源とするアクセプタンス・コミットメント・セラピー（ACT）や弁証法的行動療法（DBT）、認知療法を起源とするマインドフルネス認知療法（MBCT）などがあります。特にACTとDBTは「マインドフルネスを取り入れた介入」、MBSRとMBCTは「マインドフルネスに基づく介入（mindfulness-based intervention: MBI）」のように区別されています。今日のお話のベースは、とくに我々が取り組んでいるMBIの枠組みになります。

「マインドフルネス（mindfulness）」は、八正道の一つである正念（sammā-sati）の英訳（Rhys Davis, 1981）であるright mindfulnessというフレーズに由来しています。この念（sati, smṛti）は元々は記憶や想起といった心的機能を指す言葉ですが、とくに欧米のマインドフルネス研究ではこのsatiが仏教瞑想の中核を表す言葉として理解されてきました。ま

たこれは、八正道の正定 (sammā-samādhi) が right concentration と訳し分けられていた、つまり単に「注意集中」とは異なる意味合ひの mindfulness という言葉が使用されているという点も留意すべき点です。

カバット=ジンはこの mindfulness を心理学の概念を用いて「意図的に、今ここに、判断することなく、注意を向けること(またそれによって立ち現れる気づき)」と定義しました (Kabat-Zinn, 1994)。これは意識に現れる経験を受け入れてありのままに観察する心の態度を表します。この「ありのままに観察する」というフレーズを仏教の概念に照らし合わせる、むしろ「如実知見」、つまり般若 (paññā, prajñā: 智慧) の意味合いにかなり近いと言えると思います。この態度を育むための瞑想実践が「マインドフルネス瞑想」と呼ばれ、そのトレーニングがストレス反応の低減やうつへの再発予防に効果を上げてきました。

なお、ここでの「気づき」は awareness の訳で「気づいている状態」を表します。これは notice や insight で表される「気づく」「洞察を得る」という一過的な作用とは区別されるものです。もちろん、瞑想経験の中でそれまで気づいていなかった何かしらの感覚や法則性に気づくことは重要ですが、それと同時に瞑想のトレーニングの中でそのことに絶えず気づき続ける、そうした気づきを維持するということにも重きが置かれています。

二、マインドフルネスと止観

さて、ここからは私たちの研究グループの研究成果についてお話をしていきたいと思えます。マインドフルネス瞑想は、呼吸瞑想、座瞑想、動作瞑想、歩行瞑想といったいろいろな瞑想技法を含んでいますが、瞑想の科学研究の文脈では集中瞑想 (Focused-Attention meditation) と観察瞑想 (Open-Monitoring meditation) の2つに大きく区分されます。これは仏教で言う止法 (samatha) と観法 (vipassanā) に対応づけられているわけですが、この区分に関して、『摩訶止観』などで見られるように伝統的な仏教瞑想では、止法を修めたあとで観法の修行に入る、といった修習の順序性を教えて

います。私たちの研究グループでは、この修習順序を入れ替えた場合に、そこで育まれる心の態度の推移に違いがあるかを、現代の臨床研究の枠組みで構成した対照実験によって検証しました。

実験に参加したのは、大学生・院生三十三名(平均二十・二四歳)です。マインドフルネス・プログラムは通常八週間の実習で構成されますので、それに合わせて止法と観法を前・後半の四週間にそれぞれ入れ替えて配した「止観群」と「観止群」、それに瞑想を行わない「統制群」を加えた三群に参加者を振り分けました。止法は数息観、観法は五蘊観をベースにそれぞれ指導する瞑想技法を構成しました。数息観では「ゆっくりと呼吸をします。黙って呼吸を一から十まで数えます。十までいったらまた一にもどります」「呼吸を数えることから心が離れたことに気づいたら、また呼吸に注意を戻して呼吸の数を数えます」という形で呼吸へ注意を集中するように教示を行いました。五蘊観では「自然な呼吸をしながら、一つの呼吸のたびに生じる身体の変化を心の中で実況中継するかのよう

に観察します」「意識が向いているところがスポットライトに照らされているようなイメージで、そこで浮かんでくる考え、そこにある身体

の感覚、気分や感情、などを実況中継する感じで観察してみます」という形で呼吸と共にそこで生じる身体感覚、感情、思考を観察しつづけるように教示を行いました。(止法や観法にはそれぞれいくつかの種類があります)この2つの瞑想技法は、呼吸へ意識を向けることを共通の基盤として、それぞれ集中と観察という要因を対照させています。瞑想群ではこうした瞑想の練習をそれぞれの期間に毎日行ってもらいました。

そうした瞑想練習の効果を測定するために、「マインドフルな態度」を測定する自己報告式の心理尺度(六因子マインドフルネス尺度)に1週間おきに回答してもらい、その得点の群ごとの平均値の変化をそれぞれの群間で比較しました。六因子マインドフルネス尺度は、心理学の研究で「マインドフルネス特性」と呼ばれている心の態度を「描写」「気づき」「今ここに存在すること」「客観的な観察」「受容・自動的に反応しないこと」「自他不二の姿勢」の六つの下位尺度(因子)で測定するものです。統計的な分析方法は割愛しますが、この中でとくに群間で特徴的な変化の違いが

見られたのは「受容・自動的に反応しないこと」と「今ここに存在すること」の二つの態度でした。いずれの態度も、瞑想を行わなかった統制群では期間を通じて変化が観察されず、二つの瞑想群はいずれも回を重ねるに連れて得点が上昇していきました。二つの瞑想群の変化を比較すると、止観群では四週目（止瞑想の四週目）にピークに達し、観止群ではそれを追いかけるように六週目（止瞑想の二週目）に止観群と同水準に達していきました。また、総じてどの下位尺度も止観群の得点は観止群の得点を上回っており、止観群の得点は観瞑想に切り替えたあとの期間も概ね維持されていきました。

この結果から考えると、やはり仏教の伝統の中で伝えられている通り、止瞑想を先に行った方が（マインドフルネス特性として測定される心の態度の変化に対して）より効果的であると結論づけることができるかもしれません。

三、マインドフルネスと戒律

ここまで見てきたように、仏教の瞑想とその基盤にある考え方は、心理学的な理解をベースとしたより平易な言葉に「翻訳」され、心理療法の介入プログラムという形に再構成されてきました。その一方で、もちろん翻訳に伴って抜け落ちた要素もあります。心理療法（とくに認知行動療法）をベースとしたマインドフルネス・プログラムは、マインドフルネス瞑想の実践練習と、その目的と治療メカニズムを理解し活用していくための心理教育の二つを軸に構成されます。これを戒定慧の三学の枠組みに照合すると、瞑想実践は禅定、心理教育は智慧に対応させることができそうです。つまり、仏教から見れば、残された「戒律」がマインドフルネスの形式的な枠組みには欠けているということになります。

しかしながら、仏教の戒律の内情をよく見てみると、そこには日常の集団社会を成り立たせるための具体的な行動規範が数多く示されています。このことは、心理療法としてのマインドフルネスの効果がその介入を受ける個々人の

日常生活に活かされていく必要がある、ということ踏まえるのと一考に値する側面だと思われます。そこで我々の研究グループはこの戒律の具体的な遵守態度に注目し、尺度構成法という調査データの解析手法を用いてその次元構造を分析し、その各次元とマインドフルな態度の関係を調べました。

具体的な調査項目として、『四分律』に示される二百五十戒のうち、特に『摩訶止観』で言及されているものを中心に、仏道を前提とせずに現代人の行動規範として理解できる表現に書き改めた七四項目を採用しました。その項目についてそれぞれ「決して行わない(1)」から「気にせず行っている(5)」の5段階で評定を求める質問紙を作成しました。これはむしろ数値の大きさが破戒傾向を表していることとなります。ここでも詳細な分析方法は割愛しますが、大学生二二五名から得られた回答データについて多次元項目反応理論を用いて分析したところ、八次元(因子)が抽出されました。各因子の特徴とそこにカテゴライズされた代表的な項目は次の通りです。

まず、①「社会秩序への」反抗性」として「他人に一度譲った持ち物を了解を得ずに使用する(波逸提法第五四・淨施衣不語取戒)」、「許可されていない部屋や家屋に入る(波逸提法第八三・突入王宮戒)」といった項目がカテゴライズされました。

次に、②「(自他への)欺瞞」として「よく理解していないのに知ったかぶりをする(波羅夷法第四・妄語得上人法戒)」、「故意に嘘をつく(波逸提法第一・小妄語戒)」といった項目がカテゴライズされました。

③「思わせぶり」には「気があるわけでもない人と約束をしてデートに出掛ける(波逸提法第二七・与尼同行戒)」、「自分に気がないのでの好意を向けられている人からご馳走になる(波逸提法第二九・受比丘尼讚歎食戒)」といった項目がカテゴライズされました。

④「(直接的な)色欲」には「他者に性的な関係になることを要求する(僧残法第四・求姪欲供養戒)」、「いやがられることがわかっていながら性的な発言をする(僧残法第三・麁惡語戒)」といった項目がカテゴライズされました。

⑤ 「(他者をコントロールする) 謀略」には「誰かを仲間はずれにして追い出すようなことをする(波逸提法第一七・素他出僧房戒)」「仲違いをさせるようなことを言う(波逸提法第三・両舌戒)」といった項目がカテゴライズされました。

⑥ 「(他者領域を侵害する) 過干渉」には「必要以上に遅い時間までお節介をやく(波逸提法第二二・与尼説法日暮戒)」「誰から頼まれもしないのに自ら進んでお節介をやく(波逸提法第二二・非選而教尼戒)」といった項目がカテゴライズされました。

⑦ 「強欲」には「高価な衣服を所持する(捨墮法第一二・純黒羊毛作敷具戒)」「宝飾品を買い集める(捨墮法第一八・畜金銀戒)」といった項目がカテゴライズされました。

⑧ 「尊大な自我による) 傲慢」には「難癖をつけて忠告を聞き入れようとしな(波逸提法第七一・拒勸学戒)」、いろいろな人から間違いだと言指摘された考えを改めようとしな(波逸提法第六八・悪見違諫戒)」といった項目がカテゴライズされました。

こうしてまとめられた戒律のカテゴリを見てみると、それぞれ他人に迷惑をかける行為の特徴が現れていると思います。これは現代の心理学の研究ではダークパーソナリティと呼ばれている特性によく似ています。

これらの各因子とマインドフルな態度についてそれぞれの尺度得点の相関分析を行ったところ、先に紹介した六つの態度のうちで「自他不二の姿勢」(自他への思いやりを均等に重み付けすること)、「今ここに存在すること」(思考や感情に囚われずにいまこの瞬間の経験に気づきを向けられること)、「受容・自動的に反応しないこと」が「傲慢」と、また「受容・自動的に反応しないこと」は「欺瞞」との間に弱い負の相関を見せ、他はほぼ無相関という結果になりました。相関の強さは2つの得点の大きさの対応関係を示すものですので、無相関ということは2つの得点で表される態度の程度に対応関係がほとんど見られないということです。つまり、マインドフルネスの研究で捉えられているいずれの心の態度の得点が高くてもあるいは低くても、今回の分析で相関が見出されなかった「反抗性」や「欺瞞」といった

他の戒律の遵守態度に対して影響がないということになります。翻って、こうした部分が現代のマインドフルネス研究で十分に捉えてきていない側面だということになると思います。

四、まとめ

本提題の狙いは、仏道修行者が基本として修めるべき戒定慧の三学（戒律・禅定・智慧）の枠組みに対応づけて、仏教に対するマインドフルネス研究の視点を繕きながら、仏教の視点からもマインドフルネスを捉え直して解題することでした。まず、智慧に関しては、仏教の学知が特にマインドフルネスの文脈においていかに心理学の言葉によって再構成されたかを例示しました。次に、禅定に関して、特に止観の枠組みで示される修習順序が現代の瞑想プログラムにおいても意味を持つことを実証的に示しました。最後に、戒律に関して、その現代人の行動規範としての分析から、マインドフルネスが十分に捉え切れていない側面があることを示しました。私からの報告は以上となります。ご清聴ありがとうございました。

（むた としずみ・早稲田大学文学学術院次席研究員）