

## パネルディスカッション・質疑応答

司会…ただいま紹介にあずかりました。蓑輪と申します。この後の討論の司会を務めさせていただきます。本日の四名の先生方によります発表は、どれも内容がとても深いもので、ここで議論していく時に多岐にわたって議論することは少し難しいかなと思います。

藤田先生の発表はマインドフルネスの特に現況を踏まえた上で、問題点を指摘してくださいだったのではないかと思いますし、佐久間先生は文献資料を用いながらヨーガ行、唯識の立場から、具体的なマインドフルネスの内容に迫る発表をしてくださいました。

続いて牟田先生は、実際に仏教者が伝えてきた、修行の順番とか戒律とか三学の観点から、どのような関係性があるのかということを実験から報告してくださり、弘光先生は脳内に起きていることが、デフォルト・モード・ネットワークというのがキーワードになっていたと思いますけれども、実際に瞑想とデフォルト・モード・ネットワークとの関わりが指摘できるといったお話してございました。

仏教の瞑想、特にマインドフルネスという言葉で呼ばれているものについて、最初の藤田先生のご理解と他の先生方のご理解も大体は一緒なのかなというように思いました。今日の発表者の牟田先生が紹介してくださいましたが、現在私が代表を務めさせていただいている科研の挑戦的研究の中で、実はマインドフルネスの基になっているのは、おそらくサティですけども、サティパッターナという名前と呼ばれているのが一番の基本になっているの

ではないかと思えます。そのサティパツタナの定義というのは、これは上座系の仏教を研究していらっしゃる林隆嗣先生の翻訳ですけれども、「注意をふり向けてしっかりと把握すること」であり、それこそが実際にやっていることの一番大切な部分ではないかと明らかにされてきております。そのような観点から見えますと、実際に現在の修行者の方たちが行っていることも、基本的には注意を向けて、それをしっかりと把握していることなのではないかと思えます。見ているとか、眺めるとか、覚知するとか、捉まえるとか、色々な言い方があるように思いますが、実績にやっていることはあまり変わらないのではないかなという気が致します。

さて、実際にパネリストの先生方に聞いていただけないかということで、会場の皆さんから質問が来ておりますので、それに基づきながら進めていきたいと思えます。

まず、全員の方にお聞きしますけれども、「近年の瞑想には、頭の中での注意、集中の側面が強くなっているように思えます。仏教の前提は、もっと身体的な要素が重要である印象を持っています。マインドフルネス・禅と身体に関わりについてご意見を聞かせてください。」というのが来ております。ここの所はとても大事な問題を含んでいるのではないかと思えます。私達は瞑想というと、どうも頭の中というような、注意するのは注意するのでしょうか、心の問題という風に捉えがちです。しかし、もっと身体的な要素があるのではないかという質問だと思います。各先生方からマインドフルネスと身体に関わりについてどのようにお考えであるか、簡単に結構ですのでお話をいただければと思います。順番は発表して頂いた順でお願いします。最初に藤田先生、お願いできますでしょうか。

藤田先生…短い時間でちょっとまとめるのが難しいですけど、禅が最も強調しているのはサティでもないし念でもなくて身をもって行為すること、或いはその行為の質みたいなものだと思います。その行為の中の要素としてマイン

ドフルネスが入っているという風にさっきの話でも言いました。修行の最初の段階では、先ほど先生が紹介されたサティの意味として注意を振り向け、対象をしっかり把握するということを自覚的、意識的、意図的に訓練するということは確かにあると思いますが、そういう心理状態になることに努力するということに留まっていないで、最終的には自然に努力感なしにそうなっているところまで慣熟することをすごく大事にしているのが禅の伝統なんじゃないかなと思うんです。僕はそこにとっても魅力を感じています。下手をすると、それが単なるスローガンに終わっていて、実際はできていないということもありえますけど。最終的に目指す方向としては、そのサティ、マインドフルネスというのを忘れてしまうというのか、それをもう卒業しているというのか、体の中に第二の自然としてもう溶け込んでしまっているようなあり方を理想にしているところがあって、禅はその立場から言葉を出してきているような気がします。体得ということですね。先程 *doing mindfulness* ではなくて *being mindfulness* というところでお話したことと関わっています。行為というのは必ず身体でやるわけですので、修行というのは日常的な行為をどういうクオリティでやるかという問題ですが、行為の中に無造作にマインドフルネスが入っている、殊更に意識されないけれどもそこにちゃんと実現されているという状態が理想にされていると思います。

司会…分かりました。ありがとうございます。よく禅宗の中で作意という言葉が出てくると思いますけども、ある意味で作意がないけれども、しっかりと把握しているっていうような、そんなニュアンスで考えてよろしいでしょうか。

藤田先生…はい。それを意識しているようじゃまだだっている感じがですね。

司会…わかりました。佐久間先生、いかがでしょうか。

佐久間先生…身体をどのくらい重視しているかという形でいいですね。

司会…そうです。

佐久間先生…実は、研究者が注目するのは、文献に見られる理論的部分が多いので、実際にどういう行をしていたか  
っていうのは中々見えにくいところがあります。仏教全体でも「身心(kaya-citta)」という具合に、身体と心と両方  
組になって出てきますので、心だけで存在していることはありえないのです。行住坐臥、これは禅宗も密教も全部  
同じだと思いますけど、身体を使って初めて様々な修行の行為をすることになります。その中で瞑想対象をおいて  
瞑想行をするというのは基本的に一緒なのです。ですから、身体を別にして心だけを扱うということはおそらく仏  
教ではしていません。瑜伽行派もヨーガ行派と言うわけですので、確실히行をしています。初期のヨーガ行  
派の文献には修行者が実際に修行をしている様子が描かれています。つまり、特に言わなくても身体をちゃんと注  
目しているということは言えると思います。

司会…はい。ありがとうございます。では牟田先生、いかがでしょうか。

牟田先生…ちょうどマインドフルネスと身体性をテーマに論文を書いていたところで、私としてもホットな話題でし  
た。マインドフルネスの中での身体性を考えたときに大事なキーワードとして出てくるのが、さつき藤田先生がお

つしやった「行為」なのですね。

（マインドフルネス・ストレス低減法を開発した）カバット・ジンとは身体が大事だという話をずっとしていて、呼吸やその時の体の感覚（に気づくことの重要性）を教えています。ただ、臨床マインドフルネスの当初の理論の中では身体の重要性はそれほど強調されてきませんでした。心理学でのマインドフルネス研究の中で身体というものが（臨床的なメカニズムを支える要素として）注目されたのがここ十年ぐらいのようですが、その背景にあるのは認知科学の中で議論されてきた身体性（embodiment）というテーマです。最近になってフランシスコ・ヴァレラらの『身体化された心』（The Embodied Mind, Revised Edition: Varela et al., 2017）が再販された際にカバット・ジンが序文を寄稿するなど、今改めて身体性が（マインドフルネス研究の中で）盛り上がりつつあるところでもあります。

そこで提示されたエナクティヴィズムという枠組みが重要なのですが、これは我々の心の動き（認知）を「身体的行為を通じて環境を意味づける働き」として捉える考え方です。我々の思考や感情は、（物理的な身体や世界から独立しているわけではなく、）我々が暮らしている、生きている環境を知覚し、そこに行為を通じて働きかけるというプロセスの中で起こっている。（臨床マインドフルネスでは）そうした身体的なプロセスとして思考や感情が動いているということが気づく、仏教で言えばまさに「五蘊」として認識が成立していることに気づくということが重要だということが強調されてきています。その時にまさに弘光先生がおっしゃった内受容感覚（身体の内部的感覚）に気づきを向けるというところが重要になるわけです。ただ気づきを向けるだけではなく、身体感覚に気づきを向ける時の心の態度が重要で、（思考か感情と共にある）体の感覚をありのままに受け入れる。医療的な臨床的な見方からは、そういうところがマインドフルネスの効果を媒介しているという話にはなってきています。

司会…ありがとうございます。それでは最後に弘光先生、いかがでしょうか？

弘光先生…私も牟田先生と一緒にフランシスコ・ヴァレラの名前がまず浮かんだのですけれども、ちょっと違う観点からお答えすると、心とか頭の中で考えるっていうこと自体、すごく抽象的な空間での表象であったり、心というものを操作するようなイメージを私たちは持つと思うのですけれども、実際にそういった表象或いはイメージというものを操作するっていう実験をやってみると、反応時間としてデータを取るのですけれど、実際の身体の運動可能性に制限された形で、例えば表象を動かす距離が長くなれば、反応時間が長くなります。実際の物理的な世界においてももちろん距離が長くなれば、時間というのは長くなりやすいですね。それと同じような形で、私たちの心とか表象というのも機能しているというような結果が得られています。心理学の領域の研究ですけれども、そういったことを考えると、私たちの身体と心をあえて分ける必要はもう無いのではないかなと思って、結局は同じ抽象空間で扱ってしまえば、身体の構造に依拠した制限を受けている対象として認識できるのではないかなと考えています。瞑想自体私は、実際に先生方のように深いところまで立ち入れてないので、その主観的な経験からお答えできないのですけれども、おそらく瞑想において身体を重視するということの意味というのは、心をいい形に持つて行くときに、その身体の制約を反映しているのではないかという風に考えています。

司会…ありがとうございます。身体と心というように、多分私たちは西洋近代のデカルト以来ですね、心身二元論にだいたい毒されているような感じが致します。それで私たちは何か心というのと身体というのを分けて考えてしまいうのに慣れきっているのだと思います。けれども、実際にマインドフルネス、心身の観察をするというところから見えてくる世界というのは、身体と心というのが、それほど区別できるものではないということなのかなと思います。そうしますと、すぐ頭に思い浮かびますのは、「身心不二」という言葉、この言い方は仏教ではなじみになった

表現ではありますけれども、思い出されるような気が致します。

それからこれは、早稲田の越川先生から前にお伺いしたことですけれども、西洋で瞑想とかマインドフルネスと言った時に、心の問題として取り扱ってしまうことが多いけれども、これが、東アジアといいますか、南アジアから東アジアにかけては、身体というのも考察の対象として入ってくるところが、実は興味深いのではないかと思います。それが持っている意味というものを、もう少し追及すべきではないかという風におっしゃっておられました。そういう意味で、実際にマインドフルネスの時に、心の中に思い浮かんだものを対象にするのだけではなく、私たちの身体の動きも、観察の対象にしていこうというところに、大きな意味があるということをご予想させるような気が致します。

ではすみません。最初の質問はそのぐらいにさせていただきました、少し具体的なところで議論させていただきました。現在の「マインドフルネスに欠けているものというのとは何か」というような質問が来ております。これは藤田先生が紹介してくださった現在のマインドフルネス、実は私たちも現在のマインドフルネスというのはあまり良くは把握してないところがありまして、現実にGoogleさんとかAppleさんとかで応用されているものとか、様々な現場で応用されているものがあるというのは聞いているのですけれども、そのところでちょっと欠けているもの、今日の藤田先生のお話を聞いていて、例えば八正道とか三学だとか、そういう観点が大事で、総合的な仏教の体系の中で、マインドフルネスは位置づけられるべきではないかというご意見だったと思うのですけれども、それに関係することではないかと思えます。実際に研究をされて、本当にダイレクトにびったり関係するような感じでは牟田先生の研究がそうではないかと思えます。とても興味深く拝聴させていただきましたが、牟田先生の観点から見て、現在のマインドフルネス、それも牟田先生の意識しているマインドフルネスではなくて、世間的に捉えられているもので結構ですので、何が欠けているという風に感じておられますか。

牟田先生…そうですね。もちろん仏教的な観点から振り返るとやはり戒律みたいなところは足りない部分ですが、臨床マインドフルネスの目的が仏教の実践とは方向性が違うというところを考えると、そこは同じにはならなくてもいいのだとは思っています。ただ、提題の中では紹介しませんでした。戒律と関連して、慈悲の態度がかけられるような状態に関する話題としては、犯罪傾向と関係のあるサイコパス特性が強い人たちでも（心理尺度で測定される）マインドフルネス傾向が高かったりするということがわかってきています。現代のマインドフルネス研究ではそういう（道徳的態度と結び付いていないという）ところをうまく捉えきれない部分がまだある。そういう指摘を受けて（近年になって改めてこの話題を）議論され始めたということでもあると思います。

あるいは、（その問題と関連して）もう少し社会的なことを考えると、藤田先生のスライドの中で出てきたインタービーイング（inter-being）、繋がりたいなところは、これもおそらく身体を介して行われる部分が多いと思いますが、そういうところで繋いでいくとより広く、不足が補われる部分があるのではないかと思います。世俗的というか、ブログ記事とかでよく紹介されるマインドフルネスの説明では（短絡的に）「マインドフルネスは注意集中だ」で止まっている場合があったりするので、もっといろんな要素があることを伝えていく必要があるだろうとは思っています。

司会…ありがとうございます。仏教学の立場から、現在のマインドフルネスに対してやはり何かお考えといいますが、思われるところあるのではないかと思いますので、佐久間先生に一言お願いできますでしょうか。

佐久間先生…仏教学の立場からマインドフルネス心理学を見てみますと、心だけでなく身体も視野に入れているよう



に思います。ジョン・カバット・ジンさんの著書であるとか、マインドフルネス心理学関係の研究者達の研究の動向を見聞きして私の把握した範囲で見えますと、瞑想の実践行を基本にすえて、ストレスの低減に寄与するように方策を求め、受講者への質問事項を提示して、その回答を集計し、分析して理論化しているという風に進めてきていると思います。つまり基本的に瞑想行があるということは、身体的な行為を基礎にして、心の動きを調べてゆくということになっていると思います。マインドフルネスで行う瞑想行は、カバット・ジンが日本の曹洞宗の禅にヒントを得て開発した方法論ですので、当然と言えば当然ですが、身体的な行為が基本になっているという意味で、ハタ・ヨーガ系のものを含めたラージャ・ヨーガなど、いわゆるインドで行われている一般のヨーガの流れを汲む仏教の瞑想行と非常に近いものです。心をはじめからコントロールするのは難しいので、まずは身体を調べ、息を調べ、そして心を調えることを繰り返し繰り返し行うのが、ウパニシャッド期に遡ってみても、瞑想行の基本になっています。ただ、Googleであるとかあるいは米軍などの軍隊で使われたりすることとを耳にしますと、社会的倫理的な問題を問われることになるだろうと思います。仏教はというと、戒律で倫理的な問題をクリアしているように思えますが、武士道の中でも禅が心を鍛え、剣の技法を磨く支えとして使われた事実もありますので、やはり社会的倫理的な意味合いも考えに入れる必要があると思います。しかし、それもまたその時代時代の要請にしたがったと見ることもできますので、すべてのことについて、善いか悪いかを考えるのは、人間が考えるその時代時代の基準によつて変わるものだと思います。ですから、瞑想行という方法を倫理的に良い方向に使うか、悪い方向に使うかは、あくまでも使う側の問題だということになります。そのうえで考えてみれば、私が持っているマインドフルネスというものに対するイメージは、身心をともに用いて瞑想行を行っているもので、決して仏教と離れたものではないという風に思います。

司会…ありがとうございます。それでは次にちょっと答えにくいかもしれませんが、弘光先生、いかがでしょうか。

弘光先生…そうですね。欠けているもの。実践の経験がほとんどない私が答えるのはあまり適切ではない気がしますけれども、私が素人ながらこういう先生方の研究に触れさせていただいて、感じたことというのは、牟田先生が喋ってくださったように、研究でいろいろ概念の整理ですとか、実際に仏教の仏典の研究でどういう実践をして行くべきかというような詳細な説明が蓄積されてきて、やっと誰しもがこういう風にすればより良い意識の状態になるということなんだん知れるようになってきたと思います。そういう意味においては、私がこういうのもなんですけど、やっと市民権を得たというか実践の仕方が明確になってきたというのが率直な感想です。じゃあそこに何が足りないのかって考えてみると、おそらく長い期間例えば仏教の方がやってこられたものを考えてみると、やっぱり乖離があるっていうのが今日お話しを伺っても分かりました。そういった乖離、具体的にやっぱり主観的な経験ですの、なかなかそこを埋めていくっていうのは難しいと思いますけど、やっている事の何が違ってそういった批判を仏教の方からマインドフルネスが受けてしまうのか、そのあたりを詰めていくとどっちもハッピーというような状況になるのかなと実践の素人ながらには思いました。

司会…ありがとうございます。それでは、この問題提起をなされたのは藤田先生かと思しますので、藤田先生、ご意見がありましたらどうぞよろしく願います。

藤田先生…カバット・ジンさんは慢性疼痛で苦しんでおられる人たちに、痛みを無くすのではなくて、痛みとどう付き合っていくかを教えようとしたと言っていました。慢性的な痛みというのは仏教で言う思い通りにならないこと、

つまりドウツカの代表的なもので、そのドウツカから逃げたり、ドウツカと戦ったりするのではなくて、ドウツカとどういうふうに関係性に付き合っていくかという仏教の中に蓄積されてきたノウハウが彼らのために有効に活用できるだろうという洞察に基づいてプログラムを作られました。慢性疼痛というどうしようもないものを抱えている人たちに、いきなり難しいことをやらせるのではなくて、レーズン瞑想のような初歩から始めてだんだんとスキルをアップしていくように非常にうまく工夫して登っていく階段を八週間プログラムとして提示されたわけで、それはすごく貴重な事だったと思います。始めは小さな試みだけど必ず大きなものになるだろうという確信が最初からあったとカバット・ジンさんはおっしゃられていました。今それが実際に大きな実を結んでいると思います。でも、それが彼の手を離れて、世間に受け入れられていくなかで、軍隊までが応用するようになり、日本の禅が侍たちに愛好されていたのと似たような事情になってきていると思います。僕も言いましたけど、まだまだ成長途上でこれから多分いろんな議論や批判をされていって成長して行く、まだ成人していない傷つきやすい子供のような段階なんじゃないかと思っています。マインドフルネスを単なるブームで終わらせないで、ちゃんと成長させて、それこそ一般常識とかマインドフルであることが当たり前になる。変わったこととしているね、じゃなくて、当たり前みたいなみんながこれを生きたためのスキルとして身につける時代がくればいいなと思っています。そのためにはやっぱり何が足りないのか、これからどういうふうに健全に円満に育っていくかについて、長い伝統を持つ仏教が参考になるのではないかなと思います。

一番今問題だと思っているのは、多くの人がマニュアル通りに課題をこなして、自分が得たと思っているマインドフルネスに酔っていることだと思います。それはそれで仕方ないんですけど、意図的に目指して得たものっていうのはやっぱりそれだけのものです。禅の修行のように、伝統的な形にしたがって素直にやっているうちに、自然に身につけてきたマインドフルネスとは同じマインドフルネスといっても働き方が大分違うのではないかと僕は

思っているのです。マニュアル通りにドゥーイングでやっているマインドフルネスをどうやってビーイング・マインドフルのほうに落とし込んでいくかという工夫がやっぱりないといけないのではないかな。八週間プログラムが終わりました、で止まってしまう人もいるのではないかなと思います。プログラム化がいけないわけじゃないですけど、プログラム化された意図的にやるエクササイズの間、行間を読むじゃないけど、プログラムの行間にあたるようなこと、体で言うとな臓器と臓器の間にある結合組織にあたるようなところへの注目っていうのがこれから必要になってくるのかもしれないと思います。

司会…ありがとうございます。佐久間先生、何かご意見、ありそうですね。

佐久間先生…藤田先生はお話の中で、修行とは何かの重要な要素を示唆されているのだと思います。ヨーガ行派の文献に出てくる中で、瞑想修行を漢訳する場合の原語を探しますと、*prapatti*とか*prātipatti*或いは*bhāvanā*という言葉がそれに当たると思います。もちろんこれは仏教では古くから使われてきた言葉かもしれませんが、これらの名詞の動詞形が表しているのは、何か具体的な目標を定めて、それに向かって行って、具体的な何かを獲得するっていう意味ではなくて、やっているうちに何かになってしまった、つまり気づいたらそうになっていたという風に感じてもらった方がよいと思います。何か具体的なものがあってということをもう少し説明しますと、タタター(*tatata*)という言葉があり、漢訳で真如というのですが、修行者はそれを獲得することを目指すと表現することになります。そのように表現した場合、一般常識的には、「タタターという何か具体的なものがある」と思いがちです。そうすると「タタターとは何ですか。見せてください」とでも言うような思いに駆られることになります。そこで私はタタターを「あるがままの姿」と日本語訳するようにしていますが、この言葉にしても、修行の結果、あ

る体験を得て、何らかの状態になってみた時、それを自分以外の人に、「どのように表現してみようか」って思い巡らしたところ、「じゃあ、そのままですよ、とでも言っておくか」っていう風に思って、言葉にしたというだけの話なのです。あくまでも瞑想修行のプロセスが大切なのは、先ほど藤田先生がおっしゃっていたように、そのように自分自身のありのままの姿、あるがままの姿でいるという、これが非常に大事だということです。ヨーガ行唯識思想でも、その雰囲気をとでもよく見てとることができます。もちろんこのことは釈尊以来仏教では「修行者は瞑想修行の中に常に身を置いていることが大切だ」と言っているのだと感じます。

司会…ありがとうございます。先生方のお話を聞いていて、仏教者の中に、伝えられていることとか、また思い出すところがありました。基本的には日常生活の中で、自然と身に付けていくことが大切かと思います。実際にそれが出来ているのが、特に禪宗の方たちではないでしょうか。「威儀即仏法」という言い方をされて、日常をすぐ大事にされていると思いますけど、日常の中の心構えみたいなものとして、生きているのではないかと思います。

実は私、韓国の海印寺と言うお寺さんに行った時に、ちょっと用事があってお寺の中を走ったら、「寺院の中を走ってはいけない。」とお坊さんから叱られてしまった経験があります。何故、走ってはいけないんだろう、とその時は不思議に思ったのですが、修行道の研究を始めていくうちに、なんとなく分かるようになってきました。常日頃から自分の行動、行いに注意を振り向けていると、素早い動作というのは中々に、しにくくなってくるのですよね。いつもいろんな動作を気づいていると、動きがゆっくりになっていきます。早いとダメだっていうのをなんとなく分かってくるようになりました。常に意識しているとでも言い換えられるかも知れませんが、今の一瞬一瞬に注意を振り向け続けていると、行動そのものが、いつの間にかゆっくりになっていく、ということを実感するようになってきたところがあります。

です。藤田先生がおっしゃられたように、ドゥーイング・マインドフルネスではなくて、ビーイング・マインドフルネス。それは朝起きてから眠るまで、実はビーイング・マインドフルネスになれるように、私たちが気をつけて行けばいいのかなと思います。でも気を付けていくのは、最初は嫌になってしまいうから、そうなら無いようには、これも日常の心構えみたいなものなのかもしれませんけれども、矛盾した表現だとは思いますが、最初の段階は、やっぱりドゥーイング・マインドフルネスで、やがてそれが習性になってくるとビーイング・マインドフルネスになっていくのではないかなと思います。これは同じように早稲田の越川先生がおっしゃったことなんですけれども、私たちの心の中に新しい回路ができる、そうなるといいじゃないですか、という言い方をされていた事がありました。実際にドゥーイングの段階から、やがて回路ができるとビーイングの段階に入っていく。それから実際にビーイングのマインドフルだけではやっぱり問題になる部分というのがあって、今日の牟田先生の報告でもあったような気が致しますので、そのための方策として、やっぱり仏教が大事な柱として伝えてきた慈悲という部分に、もう少し焦点を当てる必要があるのかなと感じました。最後にもう時間になつてきていると思いますけれども、先生方の中で、何かこれだけは強調しておきたいということがありましたら、いかがでしょうか。何かありますでしょうか。

藤田先生…一言だけ。マインドフルになった後のことも大事で、マインドフルになるのが生きている目的ではなくて、ちゃんと目覚めて生きるっていうのがマインドフルネスの方向性なので、マインドフルになって何するのかっていう問いを持ちながら、マインドフルになる努力をしていってもらいたいなと思います。

司会…本当その通りですね。ありがとうございました。そこところが、確かに今のマインドフルネスでは欠けてい

るところがあつて、でも実際にはティック・ナット・ハンさんとかマインドフルネスを紹介した人は、その先のこととを結構言つてらっしゃいますよね。もう一度私たちは、その意味をきちんと理解しなければいけないという状況にあるのではないかと思います。それでは少し時間がオーバーしてしまいましたが、マイクを総合司会の方にお返ししたいと思います。不慣れな司会で失礼致しましたこと、お詫び申し上げます。