

瞑想という文化伝統とマインドフルネス ——過去・現在・未来——

葛西賢太(宗教情報センター)
kasai@circam.jp <http://www.circam.jp>
 2012.9.16
 マインドフルネスフォーラム プレセミナー
 @早稲田大学

1

お伝えしたいこと

- 瞑想という文化伝統の位置を知り誤解を解く
 - 瞑想の伝統は日本にもあるが、普通の人には触れる機会が少ない。
 - 宗教とはどう重なり、どう違うのか、誤解を解く
- マインドフルネスという考え方
 - 研究の広がり
 - 仏教瞑想上
 - 現在位置に気づく
- カバットジンの先へ、私たちの未来へ

2

瞑想は宗教か？

3

米国での瞑想普及

- 2007年の米国立衛生研究所調査。23393人のサンプル調査。(Barnes et.al., 2008)
 - 回答者の9.4% (2000万人に相当) が過去12か月間の間に瞑想経験あり。
- 2002年の政府調査では、回答者の7.6% (1500万人に相当) が瞑想経験あり。
- また2007年の調査では、9417人の子供も調査対象に。回答者の1% (72万5千人に相当) が瞑想経験あり。

11

補完代替療法としての瞑想

瞑想は、**宗教ではなく**、非正統的な**医療実践**の一つにカウントされている。

- 具体的な**症状に対する処方**として位置づけ。
- 医療費の節減にも
- 瞑想は宗教か？ 医療実践か？

12

宗教を考えるキーワード

誤解されやすいことば

13

現代日本で誤解されがちな 宗教を考えるキーワード

- 無神論 atheism
- 不可知論 agnosticism
- 虚無主義 nihilism
- アニミズム animism

誤解されやすいことば

14

俺は無神論者だから

「ヨガ始めたんだけど、どう」

「いや、俺は無神論者だから」

- 無神論者 atheist
a(否定)+theo(神)+ist(~する人)
神がいかなる場所にも、いかなる形でも存在しないと確信し証明し否定している人
- いやそこまでは.....不可知論者 agnostics
日本で「無神論者」を自称する人は、だいたい「不可知論者」

誤解されやすいことば

15

現代日本で誤解されがちな 宗教を考えるキーワード

- 無神論 atheism
- 不可知論 agnosticism
- 虚無主義 nihilism
- アニミズム animism

誤解されやすいことば

16

考えは尊重します

「俺はそういう経験はないけれど、他人の考えは尊重します」

- 相手を全否定するほど強い態度は好まない
- この世にはいろいろ不思議なことはある。
- 不可知論 agnosticism
a(否定)+gnosis(知)+ism
- 人間にはこの世のすべてはわからない、という態度保留。

誤解されやすいことば

17

現代日本で誤解されがちな 宗教を考えるキーワード

- 無神論 atheism
- 不可知論 agnosticism
- 虚無主義 nihilism
- アニミズム animism

誤解されやすいことば

18

無情観と無常観

- 仏教は、諸行無情の教え？
この世はむなし
- 虚無主義 nihilism nihil(無)+ism(主義)
早く世を捨てた方がよい？
- 諸行無常とは？

誤解されやすいことば

19

無常なる「私」

- 瞬間瞬間に移りゆく現象を見据える
- 画鋏を踏んで、痛みがあり、腹を立てる「私」
「誰だ！こんなところに画鋏をおいたのは！」
– 画鋏の痛みより、「私」の怒りという反応が大
–ここでの問題は画鋏なのに.....
- 画鋏という他者→「私」が反応＝反応することにより「私」が立ち上がる。
- ニヒリズムではなく、「私」と「反応」を見つめ、気づき、管理（否定ではなく尊重）。

誤解されやすいことば

20

釈迦（ゴータマ・シッタッタ）の人生

- 誕生、母の死、叔母の輿入れ
- 王子だが、強国に囲まれたカピラヴァストウの
- 農耕儀礼。虫を食べる鳥を別の鳥が襲う
最初の瞑想。四禪中の初禪へ
- 出家。瞑想と苦行。
- 成道（悟り）。**そのまま涅槃せず、伝える人生。**
- 弟子の離反、釈迦族の殲滅、二大弟子の早世。
- **病身での「最後の旅」も「人々を奮い立たせた」。**
- **苦が続くが、虚無主義者とはほど遠い人生。**

21

釈迦のマインドフルネス

- 苦が続くが、虚無主義者とはほど遠い人生。
- どんな人だったのだろうか？
- ゴータマは、どんなマインドフルネスを体現していたのだろうか？

22

現代日本で誤解されがちな 宗教を考えるキーワード

- 無神論 atheism
- 不可知論 agnosticism
- 虚無主義 nihilism
- **アニミズム animism**

誤解されやすいことば

23

「霊とか、宗教とか、信じないので」

- アニミズム animism
anima（魂、精）+ismアニメーション
- 世界に幅広く広まっている靈魂観
動物のみならず山川草木に魂が宿る
- 瞑想は、靈魂を信じるためではなく、人間をありのままに捉えるため。

誤解されやすいことば

24

マインドフルネスの現在

マインドフルネスの現在

25

日本心理学会(2012年9月11-13日) でのマインドフルネス研究

- 苦しんでいる人たちを支援するためのマインドフルネス(乳がん、育児中のお母さん、神経質傾向...) 社会に還元したいという熱意
- より「気づいた」生き方をするためのマインドフルネス。(食事、書道、差別や偏見)
- マインドフルネスを前提として、哲学や心理学などのものの見方を変えていくのでは(マインドフルネス的転回←言語論的転回)

★カバットジンの土台の上にいよいよきちんとした研究を積み上げる時代

マインドフルネスの現在

26

マインドフルネスの研究

- 月刊マインドフルネス研究Mindfulness Research Monthlyでは、毎月50本を超える研究が紹介されている。
- 2回のプレセミナー
 - 野田先生、井上先生、貝谷先生
 - 春木先生、久保田先生

マインドフルネスの現在

27

最近出た二冊のマインドフルネス本



マインドフルネスの現在

28

マインドフルネスとは

マインドフルネスをめぐることば

29

サマタとマインドフルネス

- 止観という組み合わせ 例:摩訶止観
- 止(サマタ、集中する瞑想)と、観(ヴィパッサナー(マインドフルネス)、ありのままに観察する瞑想)
- 観察をしっかり行うためには、集中が必要。

マインドフルネスをめぐることば

30

マインドフルネスor念

- sati念...記憶する
- 訳としては不~~忘~~念 (≠妄念)
- 仏教を学ぶ中では、正念、不忘念が正しくわかる。
 - しかし現代日本語では、怨念、情念のべたつき感
- 宗教の枠を超えた用語としては、カタカナ語の「マインドフルネス」が都合がよいのでは。

マインドフルネスをめぐることば

31

ヴィパッサナー瞑想ではないもの

1. 瞑想はまさにリラックスする方法である
2. 瞑想はトランス状態に入ることである
3. 瞑想は不可解な修行であり人に理解できるものではない
4. 瞑想の目的は超能力者になることである
5. 瞑想は危険なものだから賢者は瞑想を避けるべきである
6. 瞑想は聖者や僧侶だけが行うべきものであり、一般の人が行うものではない。
7. 瞑想は現実から逃避することである。
8. 瞑想はよい気分になるためのうつつけの方法である。
9. 瞑想は利己的なものである。
10. 瞑想とは坐って立派な考えを思い巡らすことである。
11. 数週間瞑想すればすべての問題がなくなる。

32

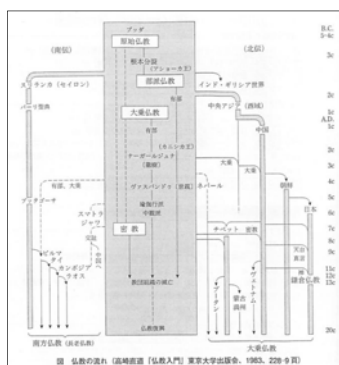
(簡単に)

瞑想という日本の文化伝統

マインドフルネスをめぐることば

33

仏教のさまざまな流れ



34

日本の瞑想伝統

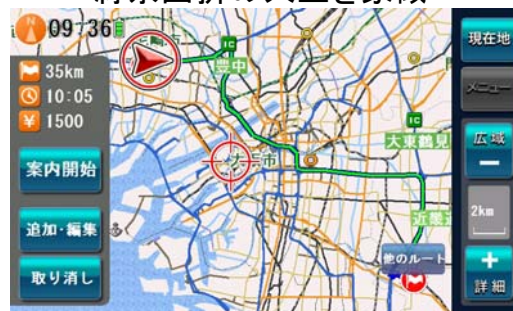
- 坐禅 只管打坐、公案
- 念仏 浄土宗、浄土真宗、24時間の時宗
- 密教 観想と尊格の視覚化 阿字観、四度加行
- 唱題 日蓮宗「南無妙法蓮華経」
- 奥駆け 山中を駆けながら礼拝する 千日回峰
- 神道や修験道の中にも瞑想手法が...行者の世界
- キリスト教禅 門脇佳吉先生、佐藤研先生

35

現在位置を知る、行き先を知る

36

ナビは、私たちの 紆余曲折の人生を象徴



目的地と現在位置を知る必要

37

瞑想中は「今、ここ」に
集中しても
瞑想から戻ったら、
自分の位置を確かめる

道を誤らないため
他人に伝えるため

38

世俗化の中で、
日本の宗教伝統は、

道を誤らないため
他人に伝えるため

外に向けてわかりやすく語ってきたか？

39

『仏教心理学キーワード事典』

- 井上ウィマラ・葛西賢太・加藤博己編、春秋社、2012年5月刊
- 仏教と、心理学、心理療法、医学
- 心理学は、仏教に開かれた重要な窓。
- 宗教書よりも、瞑想の位置を学べる。



40

あいまいな喪失 Ambiguous Loss

1. 遺体の見つからない喪失：遠方での戦死者、災害の行方不明者。
 2. 認知症など。身体はあれど、心が届かない。
- ・何があいまいなのか、何が問題なのか
 - ・マインドフルネスの必要

41

講師紹介: Pauline Boss博士(ミネソタ大学)

ミネソタ大学名誉教授。自身の体験から「あいまいな喪失 (ambiguous loss) 理論」を提唱。行方不明者の家族、認知症患者の家族など、あいまいな喪失に苦しむさまざまな家族の支援経験を持ち、9.11の米国テロの際にも成果をあげた。著書に「さよなら」のない別れ、別れのない「さよなら」学文社、「Loss, trauma, and resilience. Therapeutic work with ambiguous loss」Norton & Companyなど。



Pauline Boss博士 講演会 * 逐次通訳付き

日時: 平成24年12月1日(土曜日) 午後1:30~4:30

対象: 教育・心理・福祉・医療・看護など支援に携わる方、関心のある大学院生

参加費: 無料(別途資料代1000円)

場所: コラッセふくしま 401会議室
(福島駅西口より 徒歩3分) 福島市三河南1-20 電話024-525-4089

《申し込み方法》

福島大学人間発達文化学類 生島浩(日本家族研究・家族療法学会副会長)研究室まで、
【名前・所属・電話番号・Eメール】をFAXしてください。FAX: 024-548-5172

《申し込み締め切り》 2012年11月22日(木曜日)

(定員100名。申し込み多数の場合は、福島の方を優先させていただきます)

※申し込みが定員を超えた場合には、連絡させていただきます。

どうやったら、カバットジンを超える
ことができるだろうか？

おわりに

45

どうやったらカバットジンを 超えることができるだろうか

- 相手を否定することでは学べない
「あれは、本当の仏教じゃないから」
- 相手を徹底して学ぶ。敬意を払い、分解し、咀嚼する。
職人が肩越しに先輩のわざを盗むように
- 相手が人生をかけてやってきたことを全力で学ぶ。でも、その先を見据える。
その方法は、マインドフルネス。

おわりに

46

原点に返ろう

Full Catastrophe Living (たいへんな日常)



おわりに

47

紹介した本

- Patricia M. Barnes, et.al., "Complementary and Alternative Medicine Use Among Adults and Children: United States, 2007," *National Health Statistics Report*, 12, National Institutes of Health, 2008.
- カバットジン『マインドフルネスストレス低減法』北大路書房
- 井上・葛西・加藤『仏教心理学キーワード事典』春秋社
- カバットジン『マインドフルネスを始めたあなたへ』星和書店
- グナラタナ『マインドフルネス 気づきの瞑想』サンガ
- レイノルズ『プレゼンテーションzen』ピアソンエデュケーション
- 葛西『現代瞑想論』春秋社

48