

## 禅とマインドフルネス ——そのかたちとところ——

熊野 宏昭

マインドフルネスとは、禅のところに相当すると思われる。「ところ」とは、禅という「かたち」の実践がもつ機能のことであり、そこで実現される効果や影響力に相当するものと考えられる。その関係は、日本文化にある「かたちから入って、ところに至る」という言葉から理解可能である。マインドフルネスの実践法では、注意の集中をもたらすサマタ瞑想と、注意の分割を実現するヴィパッサナー瞑想が組み合わせられ、思考の発生を抑えつつ、現実や自己の実像を捉えることが可能になる。マインドフルネス瞑想の戦略には、3つの気づきの前線を形成しつつ、気づいて、反応を止め、いつものパターンから抜け出すという共通性がある。その結果、非適応的な学習の消去と、等身大の現実に基づいた「価値」の明確化と行動の選択が可能になるため、さまざまな病態に大きな効果を示す。通常は、特定の「かたち」を通してでないと、求める効果を手にはすることはできないが、日本文化には「かたちより入り、かたちより出る」という言葉もある。これが意味するところは、生き方そのものになったとき、かたちは必要なくなるということであり、マインドフルネスも一過性の心理状態ではなく日々の生き方のような心理特性の変化を引き起こすことを目標にしている。

<索引用語：かたちとところ、サマタ瞑想、ヴィパッサナー瞑想、非適応的学習の消去、行動の選択>

### はじめに

本稿の題名は「禅とマインドフルネス」であるが、著者には本格的な参禅経験もなく、禅そのものについて書けるほどの知識もない。しかし近年、仏教の世界でも、禅とマインドフルネスとの関連が注目されてきている<sup>5)</sup>。

禅宗には長年伝えられた修行の形があり、現在もそれが厳密に守られて実践が続けられている。一方、マインドフルネスという言葉が広く使われるようになったのは、1970年代に、アメリカのJon Kabat-Zinnが、心身医学の領域で慢性疼痛患者を対象に8週間のグループ療法であるマインドフルネス・ストレス低減法(mindfulness-based stress reduction: MBSR)を開発してからであ

る。そして、MBSRを再発性うつ病に應用して発展させたマインドフルネス認知療法(mindfulness-based cognitive therapy: MBCT)や、1990年代にアメリカのMarsha Linehanが境界性パーソナリティ障害を対象に開発した弁証法的行動療法(dialectical behavior therapy: DBT)の実証的な効果が、精神医学や臨床心理学の領域で知れ渡ると並行して、マインドフルネスという言葉はさらに広範な領域で使われるようになっていった。これらは、心身の病気の治療のために開発された方法であり、その実践の形は禅宗とは全く異なっている。しかし、それぞれのルーツをたどってみると、MBSRはテラワダ仏教、DBTは何と禅からマインドフルネスを導入しているので

ある<sup>4)</sup>。

日本文化には、「かたちから入って、ここに至る」という考え方がありますが、その言葉をもとに考えると、この両者で共通するのは「かたち」ではなく「ここ」の方であると考えられるのではないだろうか。そうなると、禅、MBSR、MBCT、DBTといったさまざまな「かたち」に共通する「ここ」をマインドフルネスと呼ぶとよいだろう。そして、日本文化のさまざまな領域に広がっている茶などの芸道や、剣などの武道のここもマインドフルネスといえることになるだろう。

本稿では、それではマインドフルネスとはどんな特徴をもった「ここ」なのかを述べていきたいと思う。

### I. マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、“今の瞬間の「現実」に常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情には囚われないでいる心の持ち方、存在の有様”である<sup>3)</sup>。近年、広く注目されるようになったのは、上記の通り、アメリカのJon Kabat-Zinnが、慢性疼痛患者を対象にしたグループ療法であるMBSRを開発し、その後、さまざまな精神疾患や心身症などにも効果があることが示されたことが大きかったが<sup>1)</sup>、マインドフルネス自体は、2600年前に、ブッダが苦しみを減するための方法として提唱した瞑想法(観瞑想・ヴィパッサナー瞑想)における「体験とのかかわり方」に由来している。

われわれは、いつも常に何かを考えながら過ごしているが、時々ハッと我に返ることがある。実はその瞬間に実現している意識のもちようがマインドフルネスなのである。我に返るとは、われわれの思考が作り出すフィクションの世界から、「今、ここ」の現実と接触する地点に戻って来ることを意味しているが、しかし、ほとんどの場合は、すぐにまた色々な考えが浮かんできて、まだ来ない未来(に対する心配)や、過ぎてしまった過去(に対する反すう)の世界に呑み込まれ、「心ここにあらず」の状態になってしまう。これでは目の

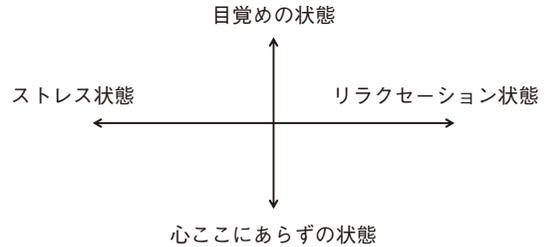


図1 マインドフルネスとは目覚めの状態

前の現実が見えておらず、むしろ夢を見ている状態と近いのだが、われわれは通常そのこと自体にも気づいていない。それに対して、マインドフルネスとは、目の前の現実に対して、注意や気づきという認知機能を十分に働かせながら、心配や反すうなどの反復的思考が抑えられた状態といえる。つまり、マインドフルネスとは、第一に、「心ここにあらずの状態」の対極にある「目覚めの状態」といえる。それは、「ストレス状態」の対極にある「リラクゼーション状態」とは別物であることに注意が必要である(図1)<sup>6)</sup>。

### II. マインドフルネス瞑想の実践

マインドフルネスの練習を重ねることで、「心ここにあらずの状態」にすぐに気づくようになり、「今、ここ」の現実と接触する「目覚めの状態」が維持されやすくなっていく。そして、この隅々にまで気づきが行きわたった(気が配られた)状態が続くこと自体もマインドフルネスと呼ぶ。つまり、マインドフルネスという言葉は、気づいた瞬間の心の状態と、気づく練習を重ねていったときに現れてくる心の特性の両方を表している。

次にその実践法を、ブッダの瞑想法を通して解説してみよう。瞑想法には、1つの対象だけに注意を集中することで、五感に基づいて働いている通常の心の働きを止め、その背後にあるさらに微妙な心のエネルギーを解放しようとするサマタ瞑想(止瞑想)と、意識野に入ってくる全ての体験を、評価せずに、とらわれのない状態で観察し、現実そのものを等身大に理解しようとするヴィ

パッサナー瞑想(観瞑想)の2つがある。そして、反復的思考はこのどちらによっても抑えることができるが、その方法は全く異なっている。サマタ瞑想では、今この瞬間の1つの事物という時間的にも空間的にも大ききない対象に注意を集中して、思考の題材をなくすことで思考を抑えるが、ヴィパッサナー瞑想では、無数の対象に注意を分割して、注意資源を消費することでそもそも思考が生まれないようにする(考えるためには注意資源が必要)。ここで、マインドフルネスでは今この瞬間の現実との接触が前提になっていることを考えると、サマタ瞑想で作り出される意識の状態では、現実のごく一部としか接触できないため不十分であり、体験の全てに区別なく気づくヴィパッサナー瞑想の方が合致していることが理解できるだろう。しかし、実際の瞑想実践を通してマインドフルネス特性を高めていくマインドフルネス瞑想では、ヴィパッサナー瞑想を十分に実践できるようになる前提として、注意の集中・持続力を高めるサマタ瞑想の訓練も行うのが通例である(サマタ・ヴィパッサナー瞑想と呼ばれることもある)。

次に、具体的な瞑想実践の方法として、座るマインドフルネス瞑想について概説してみよう。座るマインドフルネス瞑想とは、座禅にも通じる方法であり、背筋をまっすぐに伸ばす以外の身体の方は全て抜いた上で、呼吸に伴う身体感覚の変化に気づきを向ける方法がよく用いられる。その際、とらわれのない状態で、現実そのものを等身大に理解するという目的のために、呼吸はコントロールしないようにするのが重要な点であり、身体が深く吸ったり吐いたりしたければそうさせるし、浅い呼吸を続けたければそうさせて、気づきがそれを追いかけていくようにする。その上で、最初はサマタ瞑想として、呼吸に伴う腹部や胸部の身体感覚に、息が入ってくるときには「ふくらみ、ふくらみ」、出ていくときには「ちぢみ、ちぢみ」と心の中で唱えながら(ラベリングして)、なるべく注意を集中し続けるようにする。ただ、途中で必ずといってよいほど、かゆみ、痛み、強張

りなどの身体の感覚が気になったり、雑念が浮かんだりして気が逸れるので、それに気づいたら、「かゆみ、かゆみ、戻ります」「雑念、雑念、戻ります」などとラベリングをした上で、呼吸に伴う身体感覚に繰り返し注意を戻すようにする。

そして、ある程度の時間、呼吸に対する注意を持続できるようになったら、次にヴィパッサナー瞑想のフェーズに入っていく。その際は、まずは、全身で呼吸しているような感じで、呼吸に伴う身体全体の微細な感覚の変化を感じ取るようにしていき、さらに部屋全体の空間にまで注意のフォーカスを広げていくようにする(パノラマ的注意)。その間、「ふくらみ、ふくらみ」といった身体感覚のラベリングも弱く続けておき、他の身体感覚を感じたり、雑念が出て来たことに気づいたとしても、それらは気づきが満たす空間に漂わせておくようにして、ラベリングはせず、自然と変化していく様を観察し続けるようにする。

### Ⅲ. マインドフルネス瞑想の戦略

ヴィパッサナー瞑想やマインドフルネスについては、アーナパーナサティ・スートラという仏典を解説した、「呼吸による癒し」という本がとても参考になる<sup>7)</sup>。その中では、気づきを向ける4つの対象として、身体、感受、心の形成作用、法則性(ダルマ)が挙げられ、順次具体的に解説がされている。身体とは呼吸に伴う身体感覚、感受とは六根(五感+自動思考)によってもたらされる環境の知覚、心の形成作用とは持続的思考が貪・瞋・痴(欲・怒り・混乱)などを生み出す作用、法則性とは全ての現象に認められる無常・苦・無我といった性質を指している。そして、マインドフルネスを養成し維持していくための戦略として、身体、感受、心の形成作用のそれぞれを対象にした「気づきの前線」を形成し、それぞれで対処するための方法論が詳述されている(図2)<sup>6)</sup>。

座る瞑想では、呼吸に伴う身体感覚の変化を、最初に注意を向ける対象にしていくが、一番望ましいのは、呼吸に対する気づきが途切れずに続いていくことである。つまり、ここに気づきの第一

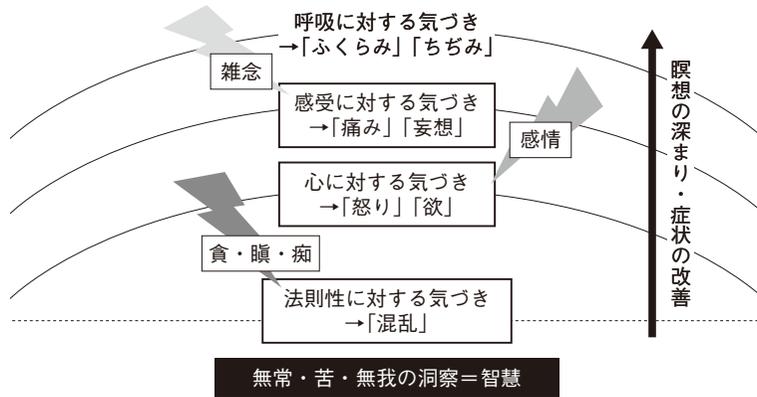


図2 気づきの3つの前線による智慧の守り

の前線が形成され、それが途切れなく維持されることが実践上の目標になる。しかし、われわれは、六根で常に何かを知覚し、そちらに注意が逸れるので、なるべく早めにそれに気づき、「かゆみ、かゆみ、戻ります」などとラベリングをして、呼吸に伴う身体感覚に注意を戻すサマタ瞑想の戦略が採用される。実際には、五感の後にはすぐに自動思考が生じ、気がつくとも思考が動き始めていることがほとんどなので、「雑念、雑念、戻ります」というラベリングが多くなる。この感受に気づいて戻ることが、気づきの第二の前線になり、感受が環境との接点に位置することもあり、マインドフルネスを養成するための実践では最も重視される方法になる。

ところが実際には、雑念の最初で気づかないことも多く、ある程度以上考え続けてしまうと、欲・怒り・混乱（自己へのとらわれ）などの感情が動き出すことになってしまう。ただその場合も、そのことに気づいて、静かに「怒り、怒り、戻ります」とラベリングをして、呼吸に伴う身体感覚に注意を戻せばよいわけで、ここが気づきの第三の前線になる。このことは、臨床実践の際のヒントになる。考えていることに呑み込まれて距離が置けなくなると、マインドフルネスがうまく実践できないと思ってしまうことがあるが、その場合は、そこで生じている感情に気づきを向け、

それをよくみた上で手放して、出発点である身体感覚に戻るようになればよいのである。つまり、ここまでの対処法は全て同じであり、「気づいて、反応を止め、元の対象に注意を戻す」ということになる。

しかし、第三の前線も突破されることがあり、そうなるわれわれは、貪・瞋・痴の固まりになって、混乱状態（極度の自己注目の状態）に陥ってしまう。そのような場合には、全ての現象に通じる法則性に気づきを向けることになるが、それは基本的にヴィパッサナー瞑想によって行われる。そこでは、全ての事象は自己概念も含めて変化し続けていること（無常）、それでも変わり続けるものに執着すると苦しむことになること（苦）、不変の自己が存在するという前提が混乱をもたらすこと（無我）を思い出しながら、今ここにある混乱状態に「気づいて、反応を止め、混乱状態の変化を見つめ、それを手放す」ことになる。実際の臨床例では、重症になればなるほど、多くの前線が突破されてしまった状態と考えることができる。その場合は、混乱→感情→感受→身体感覚と、気づきが維持できる前線を回復していけるように練習を重ねていくことになるのである。

#### IV. マインドフルネス瞑想の効果

マインドフルネス瞑想の戦略をもっと微細にみ

れば、「今この瞬間の身体感覚・思考・感情などに気づき、それに後続する反応を止め、さらにその体験を見つめ続けることによって、自然とピークアウトするまで待つ」という一連の行動連鎖を含んでおり、そのことが、過去の学習歴によって形成された反応パターン（症状や問題行動）を消去することを可能にする。そしてそれに引き続き、「自分がめざす方向性に沿って次の行動を選択する」という「価値に基づくコミットメント」が促進されることになる。この一連の戦略が、マインドフルネスが、うつや不安などの精神症状や、疼痛行動などの悪循環を含んだ身体症状に対して効果をもつことの大きな源泉になっている。

それでは、マインドフルネスはどの程度の臨床的效果をもつのだろうか。ここでは、マインドフルネスを主たる介入手段とする治療研究に関して、2013年にKhouryらが報告した包括的なメタ解析の結果を紹介してみよう<sup>2)</sup>。この解析では、209研究（総被験者数=12,145）を対象にしており、効果量としてHedgesの $g$ を報告している。その結果、介入前後の比較（ $n$  [研究数]=72； $g=0.55$ ）、ウェイトング群との比較（ $n=67$ ； $g=0.53$ ）ともに中程度の差が認められ、アクティブ治療群との比較（ $n=68$ ； $g=0.33$ ）、他の心理療法群との比較（ $n=35$ ； $g=0.22$ ）でも優っていたが、認知行動療法・行動療法群との比較（ $n=9$ ； $g=-0.07$ ）、薬物療法群との比較（ $n=3$ ； $g=0.13$ ）では差は認められなかった。そして、病態毎の効果の大きさでは、介入前後の比較、ウェイトング群との比較の双方において、不安障害やうつ病をはじめとした精神疾患で大きく（ $n=26$ ； $g=0.57$ ， $n=18$ ； $g=0.70$ ）、疼痛性障害やがんをはじめとした身体疾患ではやや小さくなっていた（ $n=19$ ； $g=0.43$ ， $n=20$ ； $g=0.48$ ）。

### おわりに

本稿で述べてきたマインドフルネス瞑想の実践、戦略、効果は以下のようにまとめることができる。

マインドフルネスの実践法では、注意の集中を

もたらずサマタ瞑想と、注意の分割を実現するヴィパッサナー瞑想が組み合わされ、思考の発生を抑えつつ、現実や自己の実像を捉えることが可能になる。マインドフルネス瞑想の戦略には、3つの気づきの前線を形成しつつ、気づいて、反応を止め、いつものパターンから抜け出すという共通性がある。その結果、非適応的な学習の消去と、等身大の現実に基づいた「価値」の明確化と行動の選択が可能になるため、さまざまな病態に大きな効果を示している。

はじめにに書いたように、これらは、禅にも共通する「こころ」と見なしてよいと思われるが、最後に「こころ」とは何を意味するかについて説明しておきたい。「こころ」とは、特定の「かたち」をもった実践の効果・影響力・機能を意味すると考えてみるとよいだろう。つまり、特定の方法で修行や実践をすることによって、何を実現しようとしているかということである。

通常は、特定の「かたち」を通してでない、求めている効果を手にはすることはできない。それが「かたちから入って、こころに至る」という言葉が意味するところであると考えられるが、実は日本文化には「かたちより入り、かたちより出る」という言葉もある。これが意味するところは、生き方そのものになったとき、かたちは必要なくなるということであり、マインドフルネスもそれをめざしているのである。それは、ハッと気づく体験を無数に繰り返していくと、常に「今、ここに」とどまれるようになるということであり、一過性の心理状態ではなく心理特性（パーソナリティ）の変化を引き起こすことが目標になっているのである。

なお、本論文に関連して開示すべき利益相反はない。

### 文 献

- 1) Kabat-Zinn, J. : Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam, New York, 1990 (春木 豊訳：マインドフルネス・ストレス低減法。北大路書房、京都、2007)

2) Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., et al : Mindfulness-based therapy : A comprehensive meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 33 ; 763-771, 2013

3) 熊野宏昭：マインドフルネスそして ACT へー二十一世紀の自分探しプロジェクト。星和書店，東京，2011

4) 熊野宏昭：新世代の認知行動療法。日本評論社，東京，2012

5) 熊野宏昭，永井宗直：禅とマインドフルネス。自

律神経を整える本一禅とマインドフルネスで心身が整い人生が変わる!! (山本道生編)。榎出版社，東京，2016

6) 熊野宏昭：実践！マインドフルネス—今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン。サンガ，東京，2016

7) Rosenberg, L. : *Breath by Breath : The Liberating Practice of Insight Meditation*. Shambhala, Boston, 1998 (井上ウィマラ訳：呼吸による癒し—実践ヴィパッサナー瞑想，春秋社，2001)

---

## Zen and Mindfulness : Their Form and Spirit

Hiroaki KUMANO

*Faculty of Human Sciences, Waseda University*

Mindfulness is equivalent to the spirit of Zen. The ‘spirit’ means the function of the exercise of Zen that is comparable with its effects or influences. The relation is understandable from a term handed down in Japanese culture, “Going into the Form, and out of the Spirit”.

The way of exercising mindfulness emphasizes the combination of two kinds of meditations : samatha meditation bringing about attention concentration, and vipassana meditation preventing the birth of thinking and grasping realities and the self. The strategies of mindfulness have a commonality that the meditators create the three frontiers of awareness, being aware what is occurring in their body and mind, restraining their habitual responses, and freeing themselves from autopilot behavior patterns. As a result, they can give the meditators the chance to overcome their maladaptive learning habits, clarifying their ‘values’ based on life-sized realities and selecting desired behaviors.

Usually, although it is impossible to achieve the effects we want without certain forms of exercise, there is a term in Japanese culture, “Going into the Form, and out of the Form”. This means that when the exercise becomes the way of one’s living, one no longer needs its form. It is the lasting change of a psychological trait, such as the way of living everyday life rather than the transient psychological state of awareness that mindfulness seeks.

< Author’s abstract >

< **Keywords** : form and spirit, samatha meditation, vipassana meditation, extinction of maladaptive learning habits, selection of desired behaviors >

---