

マインドフルネスの由来と展開

—現代における仏教と心理学の結びつきの例として—

藤井修平

- 1 はじめに
 - 2 マインドフルネスの米国における起源と実践
 - 3 マインドフルネスが内包する諸要素
 - 4 日本におけるマインドフルネスの普及
 - 5 より広い文脈へのマインドフルネスの位置づけ
 - 6 結論
- 注

1 はじめに

本論文は、現代社会における仏教と心理学ないし医療の結びつきの一例として「マインドフルネス」を扱い、その起源や発展、実践状況を明らかにするとともに、それをより広い文脈の下で理解することを目的とする。マインドフルネスの語は日本において近年急速に拡大しており、宗教情報リサーチセンターの「宗教記事データベース」内での検索結果によると、「マインドフルネス」の語が見られる新聞・雑誌記事は2013年までは10件に満たなかったのに対し、14年は20件、15年は56件、16年は79件と、年々増加しているのがわかる。この関心の高まりは米国の状況を反映したものであり、国内の出版物を網羅したアメリカ議会図書館の目録によると「mindfulness」に関する書籍は1990年代は69冊であるのに比べ、2000年代は221冊、2010年代は7年間で741冊と、ほとんど爆発的に増加しているといえる¹。さらに同国では、雑誌『mindful』が2013年に創刊されており、代表的な仏教雑誌である『Buddhadharma』と『Lion's Roar』も同時期にマインドフルネスの特集を組んでいるなど²、流行のほどがうかがえる。このような普及の状況は「マインドフルネス現象」と呼べるほどであるが、本論文ではこのマインドフルネスを対象とし「科学と宗教」の観点から分析を行う。

「科学と宗教」とは、主に西欧で発展している学問分野であり、イアン・バーバー、アーサー・ピーコックおよびトーマス・ディクソンといった研究者に代表される。当分野は、社会のさまざまな局面における「科学と宗教の関係」を明らかにすることを

主要課題としており、西洋においてはとりわけ進化論とキリスト教の関係についての研究が多数存在している。筆者はこれまでに「科学と宗教」の枠組みの下で、現代日本において仏教と科学がどのような形で交わるかということについて研究を行ってきた³。その結果として提示したのは、20世紀末から21世紀にかけての期間では、主に2種類の科学と宗教の関係性についての言説を見出せるという視点である。そのうち一つは「ニューサイエンス」と呼ばれていたものであり、これは1980年代から90年代に、近代科学のもたらした弊害やその限界の認識に基づき、科学思想と東洋思想を融合させる試みとして展開されていた。もう一つは、21世紀から徐々に見られるようになった見解で、仏教とりわけ初期仏教は超自然的存在への信仰を含むような「宗教」ではなく、人間の心についての深い洞察と知識をもたらす「科学」であるという見解を中心とする。そうした合理的な仏教こそ、近代科学が支配的な現代においてふさわしいとするこの一連の言説は「心の科学としての仏教」と呼んでいる。近代科学と仏教が何らかの点で結びつくことが可能だとしている点においては「ニューサイエンス」と「心の科学としての仏教」は共通しているが、両者を差異づけるのは科学に対する理解であり、前者は科学に対する不信を、後者は科学への信頼を根底に置いているといえる。そして、本論文で扱うマインドフルネスも「心の科学としての仏教」における言説との共通点を数多く有しており、その実践的な表現形態とみなしうるものである。それゆえ、マインドフルネスを取り上げることは「心の科学としての仏教」の実例をさらに提示することになりうる。

以下に詳述するように、「マインドフルネス」は元来は仏教の概念でありながら、それを元に心理療法が開発され、さらには日常のあらゆる問題の解決方法となるまでに大衆化するに至るといふ多層的な構造を有しており、その過程で語の意味もさまざまに変化している。また、この語と結びつけられる実践の主体も仏教教団や瞑想センター、あるいは医療施設と多様である。こうした主題を扱う際は、その研究手法も多面的となる必要がある。そこで本論文では、まず医療行為としてのマインドフルネスの米国における成立の過程を明らかにし、続けてその発展を分析する。そしてマインドフルネスの日本における実践状況を記述し、最後に「心の科学としての仏教」をはじめとする、より広い文脈にマインドフルネスを位置づける。

マインドフルネスに関する先行研究は、現在はそのほとんどが医療の場における実践例や、手法の検討についてのものであるが、マインドフルネスを社会現象ないし思想として研究した文献もいくつか存在する。その中でもジェフ・ウィルソンの『マインドフルなアメリカ』は米国の「マインドフルネス現象」をさまざまな角度から批判的に分析している。またリチャード・シーガーの『米国の仏教⁴』やスコット・ミッチェルの『米国の仏教』、ケネス田中の『アメリカ仏教』、スコット・ミッチェル、ナタリー・クリ編の『境界を越える仏教』でも米国仏教の現代的展開の例としてマインド

フルネスが取り上げられている。加えて雑誌『Contemporary Buddhism』においても同主題を扱った研究は多く見られ、2011年第1号ではマインドフルネスの特集が企画されている。他方で、日本でのマインドフルネスの普及については、現在その緒に就き始めた状況ということもあり、研究はなされていない。本論はこうした日本における研究の不足を補うものである。

2 マインドフルネスの米国における起源と実践

現在マインドフルネスの語と結びつけられている言説と活動は、大きく2つに分けることができる。第一のものは、上座部仏教の用語の訳語としてのマインドフルネスと、その概念に基づいた瞑想の実践である。そこから派生した第二のものは、米国で生まれた医療行為としてのマインドフルネスである。以下では、医療におけるマインドフルネスが誕生し普及していった歴史を概観するために、まずはその仏教的な由来について簡潔に記述する。

米国仏教史の概観

19世紀から現在まで、米国にはさまざまな形でアジアの仏教が持ち込まれてきたが、第一の大きな動きは、1893年のシカゴにおける万国宗教会議に刺激された日本仏教の米国への進出であった。主に浄土真宗本願寺派や曹洞宗がハワイを足がかりとし、米大陸ではカリフォルニア州を中心に寺院を開いていった。第二次世界大戦が終結し、日本人僧侶の活動が再開された1950年代には、鈴木大拙、鈴木俊隆、前角博雄らが日系でない米国人を対象に教えを広め、「禅ブーム」が巻き起こった⁵。日本人僧侶の著作においては、マインドフルネスという語はほとんど用いられていないが、鈴木俊隆の『禅マインド ビギナーズマインド』では、「私たちの思考が柔らかいとき、それを不動の思考と呼びます。このような思考はいつも安定しています。それをマインドフルネスと呼びます。あれこれと分けられた思考は、本当の思考ではありません。心に集中がなければなりません。それがマインドフルネスです⁶」と述べられている。

これに対し、マインドフルネスが仏教の中心であるとする教えを展開する僧侶が1960年代から米国で活動するようになった。この背景には、アジア圏からの移民と帰化の制限を解く新たな移民国籍法が1965年に成立し、中国やチベット、スリランカ、ビルマ、タイなどからの移民が増加し始めたことがある。とりわけ著名だったのがスリランカ仏教を伝えたニャナポニカ・テラヤベトナムのティク・ナット・ハンであり、彼らは英語でマインドフルネスに関する著作を多く著している⁷。こうした上座部・大乘仏教の影響を受けて、米国発の組織として1976年にインサイト・メディテーション協会が生まれた。創立者のジャック・コーンフィールドとジョゼフ・ゴールドスティー

ンは共にユダヤ系の家系の出身で、タイやビルマで瞑想を学び、マサチューセッツ州に瞑想センターを設立した⁸。インサイト・メディテーションは上座部仏教のヴィパッサナー瞑想を取り入れたもので、上座部仏教をより在家重視、現世重視に「西洋化」したものだとされている。後述するマインドフルネス療法の創始者カバットジンもまた、コーンフィールドとゴールドスティーンの下で学んでいる⁹。

医療としてのマインドフルネスの誕生

以上が医療としてのマインドフルネスの誕生の背景となった、米国における仏教の展開の概観である。次に、主題となる医療におけるマインドフルネスの起源とその広がりについて解説する。現在さまざまに拡大しているマインドフルネスの実践は、その根底に2つの確立された手法が存在している。「マインドフルネスに基づくストレス低減法 (mindfulness-based stress reduction, MBSR)」および「マインドフルネス認知療法 (mindfulness-based cognitive therapy, MBCT)」である。これらは両者とも、マサチューセッツ大学医学部の分子生物学者、ジョン・カバットジンに由来している。彼は1979年にマサチューセッツ大学内にストレス・クリニックを創設し、そこで「マインドフルネスに基づくストレス低減法」と名づけた8週間のプログラムを開始した。これが医療としてのマインドフルネスの端緒である。それに対し「マインドフルネス認知療法」は、MBSRを参考にしてジンデル・シーガル、マーク・ウィリアムズ、ジョン・ティーズデルらが開発した特定の精神障害の治療のための手法である。以下に両者の実践内容を見ていこう。

カバットジンが一般向けにMBSRの実践を解説した著作『マインドフルネスストレス低減法 (*Full Catastrophe Living*)』によると、ここで解説されるマインドフルネス瞑想法は、「アジアの仏教にルーツをもつ瞑想の一つの形式¹⁰」を基本としているという。マインドフルネスとは、カバットジンによると「注意を集中すること¹¹」である。一般的な定義ではこれに加え、「現在の瞬間に、判断を行わずに注意を払うこと」とされる。同センターの提供する8週間のプログラムでは、「静座瞑想」「ボディー・スキャン」「ヨーガ」を中心に、週ごとに実践内容を組み替え、週6日、45分から60分のトレーニングを行っている¹²。この3つに加え、日常的な実践として呼吸法や食べる瞑想、歩行瞑想も推奨されている。すべての実践に共通しているのが注意を集中させるという心構えで、ボディー・スキャンの際には目を閉じて体の一点に注意を集中させ、歩行瞑想であれば、一步一步に注意を集中させ、自分の行っている行為を確かに認識する。注目すべきなのが、この著作においてはマインドフルネスの宗教的要素についてはほとんど触れられていない点である。上述の一文を除けば、マインドフルネスの考えがどの文献に由来するのか、誰の教えに基づいているのかということは一切語られず、理念に関する記述においても「あらゆる生物は、それ自体で一つの全体である

とともに、さらに大きな“全体性”の中に組みこまれています。私たちの肉体も、より大きな“全体性”、すなわち外界や地球、宇宙に属しているのです¹³」と述べられ、瞑想はその「全体性」を体験する方法であるとされているなど、むしろニューエイジ的な姿勢を示している。またヨーガの実践の際にも、プラーナやチャクラなど伝統的な用語は見られない。後述のように、このような宗教的要素の排除はマインドフルネス現象の特徴とみなされている。さらにセンターを訪れる患者に目を向けると、単なるストレスに悩んでいる人だけではなく、心臓発作や腰痛、不眠症など肉体的な痛みと精神的な痛みの双方に対して改善の効果があることが語られている。

他方で「マインドフルネス認知療法 (MBCT)」は、臨床心理学で用いられる心理療法の一つである認知療法に分類される手法である。認知療法ないし認知行動療法とは、精神的な病の原因は思考の歪みにあると考え、対話や行動によってその歪みを修正することで治療を図るものである。MBCTは慢性的なうつ病に苦しむ患者を対象としており、マインドフルネスな心構えを学ぶという認知療法の要素と、瞑想という行動療法の要素が組み合わされている。基本理念として、特定のゴールへ向かって努力する「doingマインド」と現在の瞬間を体験することに集中する「beingマインド」の2種類の心の状態を区別し、doingマインドの状態が過剰になるとうつ病の再発に結びつくと考えられている。そのため、マインドフルネスの状態に対応している being マインドへと到れるように指導を行う¹⁴。具体的な実践はMBSRと同様に静座瞑想、ボディースキャン、ヨーガ等から構成されており、期間も同じく8週間である¹⁵。こうした共通性から、MBCTは、MBSRの手法をそのまま臨床心理学の分野に導入したものといえる。

これらのマインドフルネスの手法が一般的な瞑想実践と異なる点として、治療方法がマニュアル化されていることおよび、医療手段としてエビデンスが積み重ねられていることが挙げられる。前者は、治療がマニュアル化されているために何らかの専門家を必要とせず、他の機関への普及が容易であることを意味する。後者は、これらのプログラムの効果が科学的に「実証」されているということである。マインドフルネスを用いた多数の臨床試験を分析したメタアナリシスのレビューによると、多くの結果で他の治療法と比べて有意な「中等度の効果」が報告されており、「ほとんど全てのメタアナリシスにおいて有意な改善を認めたのは素晴らしいことである¹⁶」と述べられている。「MBCTはその効果を実証してきてはいるが、まだなぜ効果があるかについては不明確¹⁷」という指摘もあるが、MBSR および MBCT が治療法として有効であることは、科学的に実証された事実だといえる。

3 マインドフルネスが内包する諸要素

これまでは医療として確立された「マインドフルネスストレス低減法」および「マインドフルネス認知療法」について述べてきたが、米国における「マインドフルネス現象」は、これら2つの、特定の患者の治療のためのプログラムのみが全国に広がっていったわけではない。むしろ、マインドフルネスという共通の基盤を元に自由な発展を見せているのが現状であり、日本に持ち込まれたマインドフルネスもその変容を被っている。仏教学者ジェフ・ウィルソンは著作『マインドフルなアメリカ』において、マインドフルネス現象を「仏教的な起源」「起源の秘匿」「医療化」「大衆化」「商業化」「道徳化」という6つの側面から分析している。この観点はマインドフルネスの特徴づけを行うために適切と思われるので、それぞれの側面について資料を補いながらウィルソンの分析を提示し、この現象についての全体像の把握を試みる。

マインドフルネスと仏教の関係

「マインドフルネス」という英語自体は、仏教用語からの訳語としてそれ以前から定着していた¹⁸。原語はパーリ語の *sati* であり、とりわけ『念処経 (*Satipatthana Sutta*)』に「念処」として見られるほか、八正道の「正念」もパーリ語では *samma-sati* である¹⁹。マックス・ミュラーの翻訳では *watchfulness* などの単語があてられていたが、パーリ聖典協会を設立したイギリス人のリース・デーヴィッツが *mindfulness* を用いると、この訳語が普及することとなった²⁰。この語を米国の上座部・大乘仏教徒が広め、カバットジンが自らの治療法の根本理念としたのであるが、彼はどのような経緯でこの概念に着目したのだろうか。

カバットジンは東欧系ユダヤ人の家系で、マサチューセッツ工科大学に通う傍ら、テイク・ナット・ハンや三宝教団系のフィリップ・カプロー、韓国系の観音禪 (*Kwan Um*) に学んだが、とりわけインサイト・メディテーション協会から受けた影響が大きかった²¹。彼自身による叙述では、これらに加えて曹洞宗やヨーガ、ヴェーダーンタ哲学およびクリシュナムルティとマハリシの教えも影響を及ぼしていると語られている²²。また、「マインドフルネスストレス低減法 (MBSR) は仏法をどうにかして主流の環境に持ち込むための多数の方便 [*skillful means*] の一つとして発展した²³」と述べられているように、MBSRは仏法と一致した「普遍的な法 (*universal dharma*)」を体現したもので、それをストレスに苦しむ米国の大衆に伝える意図が彼にはあった。その上、カバットジンは瞑想中に短時間の「ビジョン」を見た体験を自ら語り、そのビジョンの導きで MBSR は開始されたと語っているのである²⁴。この点で MBSR は深い仏教的背景を有しているといえるが、カバットジンは日常的でエビデンスに基づいた主流の医療として MBSR を提示する際に、仏教徒や「ニューエイジ」とみなされることはリス

クであるため、その意図は隠さざるを得なかったという²⁵。こうした意味で、彼はMBSRは方便だと述べているのである。

仏教的な起源の秘匿と脱宗教化

このようにカバットジンには仏教の思想を医療に導入しようという明確な意図があったが、MBSRの実践においてはその意図は水面下に隠れ、あくまで世俗的な治療法としてのマインドフルネスが提示されることとなった。ウィルソンはこれを「起源の秘匿」としているが、この脱宗教化の要素はマインドフルネスが広まるにしたがって顕著になり、その結果としてさまざまな変容をもたらすことになった。ウィルソンによると、第一に変化を迫られるのは仏教的世界観である。古典的な仏教の世界観は米国の大衆に馴染まないため、テキストが心理学的、比喩的に解釈されるようになる。たとえば、餓鬼道における餓鬼の存在は、「われわれを取り巻き食物を欲しがると恐ろしく痛ましい不可視の超自然的存在から、自らの欲望と欲求という心的状態を表す比喩になる²⁶」。それどころか、六道自体が6種類のストレスの類型を意味するものとして扱われるのである。さらに、涅槃を目的として瞑想するといった「来世志向的」側面は取り除かれ、目的は心の平安や健康といった「現世利益的」なものとなる。その例として、仏教を心理学に取り入れることを提唱する精神分析家のマーク・エプスタインはこのように述べている。「瞑想は、世界を否定するものではありません。瞑想はものごとをゆっくりと行うことを要求しますが、それは日常的な心の働きを詳しく調べるためです。(…) 仏教を神秘的であの世的なものを追求するものだとみなす限り、西洋的な心には理解できない東洋の秘教だとみなす限り、複雑な神経症的執着には関係ないスピリチュアルな探求だとみなす限り、仏教は心理学の主流から隔離され続けることでしょう²⁷」。ここからわかるように、エプスタインは仏教は神秘的、スピリチュアルなものではなく、現世的で日常的なものであるという視点を提示している。

このようにマインドフルネスの宗教性が取り除かれるのと同時に、その歴史性や地域性についても脱文脈化が進んでいる。「マインドフルネスがよりアメリカ的に見えるようにする方法の一つは、それが米国に長い間存在してきたという歴史を作り、マインドフルネスは外来のものではまったくないと主張することである²⁸」と述べられているように、この過程においてマインドフルネスはアジア的な伝統だという見解が薄れ、西洋文明との親和性が強調される。その結果として、米国の大衆にとって実践に抵抗がないものとなる。マインドフルネスの脱宗教化、脱文脈化が進むことによって、他の宗教的伝統や、宗教とは距離を置いた実践との結びつきが可能となるといえる。ここでは例として「無宗教的」マインドフルネスを挙げよう。

ハーバード大学内に存在するヒューマンリストのコミュニティでは既存宗教に頼らずに道徳的な生活を営むための活動が行われているが、その実践にはマインドフルネス

を用いた瞑想が含まれている²⁹。その手法を解説した『世俗的瞑想』によると、「ハーバードのヒューマニスト・コミュニティは仏教とマインドフルネスに大きな価値を見出してきた。しかし、われわれはいかなる啓示された権威に対しても懐疑的であるし、いかに生きるべきかということに特定の個人や思想が決定的な回答を与えるということも疑っている。ヒューマニストは神は信じず、証拠を信じている³⁰」と、ヒューマニストが西洋的な意味での宗教を否定していることが語られている。そのような背景の下で、実践されているのは上座部仏教に基づく「慈悲の瞑想」や呼吸法、歩行瞑想である。ヒューマニストがこれらの瞑想や呼吸法を採用しているという事実は、これらが十分に「世俗的」だとみなされているということを示している。

マインドフルネスの大衆化、商業化および再宗教化

マインドフルネスの医療化については前章で述べたので、続いて大衆化、商業化の様子を記述しよう。ウィルソンが着目しているのは、「仏教が著しく異なる文化領域、すなわち近代的で、工業化され、深刻なストレスに苛まれていることが明らかな西洋に移るにあたって、新たな受け入れ国の欲求に適合するよう再形成される³¹」状況である。マインドフルネスが広まるとそれは純粋な医療行為から日常的な実践となり、「マインドフルな食事」「マインドフルな性行為」「マインドフルな仕事」等々のための指南書が多数著されるようになる。ここでは、元来出家者の技法であったものが日常生活をより幸せに、健康にするために用いられるようになっており、そうした指南書の著者もアジア出身の僧侶から非仏教徒の白人へと移り変わっている。関心対象は社会悪よりも中流階層の「苦」であり、その解決策として上記のような日常的な事柄に対する「マインドフルな」対処法が伝えられている。

このように拡大したマインドフルネスは、大量消費社会である米国に定着するにあたり、商業化の様相を呈している。ウィルソンの分類によると、マインドフルネス関連の商品には、実践を補助する道具と、専門的知識や技能が存在する。実際に、通販サイト「DharmaCrafts」では瞑想用の坐布や正座椅子をはじめとして、仏像や銅鑼に鈴（Singing bowl）、さらには箏笛や暖簾に至るまで、多種多様な商品が一般向けに売られている³²。専門的知識に関しては、マインドフルネスの書籍やCDに加え、プログラムの商標化や、ブランド化の傾向について指摘がなされている。ウィルソンが述べるには、マインドフルネスはかつて「禪」という言葉が歩んだ道筋、すなわち「特定の瞑想実践や仏教伝統を意味することをやめ、美的、芸術的、有意義、恰好いい、および／あるいはスピリチュアルなものを意味する普遍的な単語となる³³」という現象と同様の過程をたどっており、マインドフルネスは「根本的に、人々にお金を消費させ、他の手段では購入されないような製品を消費させるための道具³⁴」となっているという。マインドフルな食品や化粧品といった商品はますます増加しており、マインドフ

ルネスの商業化の兆候を顕著に表している。

こうした大衆化、商業化への傾向に対しては米国内において批判が存在し、それとは対照的に「社会のマインドフル化」も希求されるようになる。これが第六の要素「道徳化」である。この側面においては、これまでが個人の癒しや意識の改善を追求していたのに対し、社会のための利益が道徳性とともに考慮されるようになる。その例が「マインドフルな政治」であり、これは社会問題の原因を個々人のマインドフルネスの欠如に求め、他者への共感の重要性を強調するため、人種差別の撤廃やフェミニズム、環境保護といったリベラルな政治的姿勢と結びつく。ウィルソンはこのように集団化していくマインドフルネスを「米国の仏教的市民宗教の一種³⁵」と捉えており、「どれほどマインドフルネスの宗教的要素を取り去ることに努力を傾けても、マインドフルネスは依然として宗教的形式で作用する能力を有している³⁶」と、集団化したマインドフルネスが宗教の機能を果たしていることを指摘している。

ここまで、マインドフルネスが米国に仏教の教えとして持ち込まれ、それをういた治療法が確立され、大衆の欲求に適合してより日常的・商業的に変容した過程を描写してきた。ここで示されたマインドフルネスの変容が意味することは、受容者にとって複数の「マインドフルネス」が存在するという点であり、必ずしも仏教的なマインドフルネスや、医療としてのそれが失われたわけではない。むしろ、マインドフルネスが普及に際して多様に分岐したという点に着目すべきであろう。

4 日本におけるマインドフルネスの普及

続いて、このような過程をたどって多様化してきたマインドフルネスが、日本へいかに持ち込まれたのかについて分析を行う。マインドフルネスの日本への導入は現在も拡大の一途をたどっており、その全容を把握するには時期尚早だといえるが、過去に遡ることによって部分的なマインドフルネスの歴史を記述することは可能だと思われる。

日本におけるマインドフルネスの普及に着目する際に注意すべきなのは、「マインドフルネス」という語の広まりと、その概念が指すものの広まりとが一致しているわけではないという点である。すなわち、仏教の教えとして「今の瞬間に注意を払うこと」は紹介されていたが、用いられていた訳語が異なっていたのだ。それは、伝統的な訳である「念」とも区別されている。マインドフルネスというカタカナ語が定着する以前は、ティク・ナット・ハンやテラワダ仏教協会の刊行する著作の多くの箇所においてmindfulnessは「気づき」と訳されており、その実践には「気づきの瞑想」という名称が与えられていた。実際に、テラワダ仏教協会の機関誌『Patipada』において2007年から連載されていたヘネボラ・グナラタナの『Mindfulness in Plain English』の翻

訳には「気づき」という表題がつけられており、2012年に訳書として刊行された際に『マインドフルネス:気づきの瞑想』と改題されたことも、この訳語の変遷が反映されている³⁷。このことに留意しながら、国内のマインドフルネスの広まりを追っていく。

アジア仏教の日本への紹介

前章で述べたように、マインドフルネスにはさまざまな形態があり、それにより推進者や対象、実践内容も異なっているので、それぞれ区別して分析することがふさわしい。まずは仏教用語としてのマインドフルネスについて見ていこう。その代表者ティク・ナット・ハンは日本ではあまり知られていなかったが、米国で彼の教えを学んだ中野民夫らによって招聘活動が行われ、1995年に日本への招聘が実現した³⁸。同時に著書の翻訳が進められ、『微笑みを生きる』など数冊が刊行された。同書では彼の平和運動・社会活動の実践に基づく「エンゲイジド・ブディズム」の側面が強調されているが、「気づき」のための呼吸法や瞑想法の解説にも大きな紙数が割かれている。来日の際にはナット・ハンの教示の下での初めてのマインドフル・リトリートが催された³⁹。同様に、カンボジアのマハ・ゴサナンダは1997年来日し、同年に彼の著書『微笑みの祈り』が翻訳されたが、ここでもマインドフルネスへの言及が見られる⁴⁰。加えて日本テラワダ仏教協会は、スリランカ出身のアルボムッレ・スマナサーラの下、気づきに関する講演や「冥想会」の実施および著作を刊行している。ほとんどがヴィパッサナー瞑想として行われているが、2014年ごろからは「マインドフルな一日」と題されたイベントも見られる⁴¹。このように個別的ではあるが、1990年代から東南アジア・南アジアの仏教が紹介され始め、それに伴いマインドフルネスの教えも日本に入ってきていた。

医療化されたマインドフルネスの導入

次に、医療化されたマインドフルネスの広まりを追っていこう。カバットジンの著作『Full Catastrophe Living』は、1993年に『生命力がよみがえる瞑想健康法』として翻訳されていたが、2007年に『マインドフルネスストレス低減法』と改題されて復刊された。2012年には春木豊らによる「マインドフルネスフォーラム」によってカバットジンが日本に招聘され、MBSRのワークショップが開催された⁴²。21世紀に入ってしばらく経つと、学会や研究所におけるマインドフルネスへの着目が見られるようになる。2008年には高野山大学の井上ウィマラ、武蔵野大学のケネス田中、サンガラハ教育・心理学研究所の岡野守也によって日本仏教心理学会が設立される⁴³。同学会では仏教と心理療法との結びつきの探究に重点が置かれ、2013年には前章で言及したマーク・エプスタインを招いている。さらに、2008年設立の京都大学こころの未来研究センターでも2010年の国際シンポジウムで「マインドフルネスとヨーガ」と題され

た発表が行われているほか⁴⁴、宗教学者カール・ベッカーの下で瞑想会がたびたび開催されている。2010年以降はマインドフルネスの実践がさらに拡大し、2013年設立の日本マインドフルネス学会と東京マインドフルネスセンターをはじめとして、同様のセンターや研究所が次々と開設されるに至っている。

日本宗教とマインドフルネスの合流

こうして、日本においても米国と同様、ベトナムやスリランカの仏教の紹介から医療との結びつき、大衆化という道りをたどっていると考えられるが、これに加えて日本においてはマインドフルネスに対する独自の反応も見られる。それは既成の宗教実践とマインドフルネスの「合流」である。すでに見てきたように、マインドフルネスの元となった単語自体は正念の「念」として馴染みが深いものであり、またカバットジンのMBSRも複数の宗教的伝統を複合して生まれたものであるため、マインドフルネスが特定の宗教的文脈の下で再解釈されることは潜在的に可能だといえる。これを主導しているのはとりわけ、1980年代から90年代にかけてのニューサイエンスの興隆の際に宗教と科学の接点を探求してきた人物である。例として、日本仏教心理学会の創立者の一人の岡野はニューサイエンスの旗手とされるケン・ウィルバーの著作を翻訳しており、彼自身トランスパーソナル心理学の研究を行っていた。加えて、日蓮宗の遠壽院で荒行を行うとともに玉光神社の本山博に学んだ影山教俊は、『天台小止観』に基づく身体技法を考案しており、「近年注目を集めている心理療法のマインドフルネスも、『天台小止観』の記述そのもの⁴⁵」と述べている。

伝統仏教の間では、『大法輪』2017年4月号において曹洞禅、白隠禅、真言密教などとマインドフルネスとの比較が行われているが、そこではこれらの伝統とマインドフルネスの差異が強調される傾向にある。日本マインドフルネス学会にも所属している曹洞宗国際センター所長の藤田一照は、現在の瞬間のこのみを重視し「念」の記憶的側面に触れないマインドフルネス概念は一面的であるうえ、倫理的な側面が考慮されていない点が問題だとして、「念」だけを独立して取り上げるのではない新しいマインドフルネスを構築しなければならないと述べている⁴⁶。同様に、前述のスmanaサーラはマインドフルネスがヴィパッサナー瞑想を「盗んだ」とまで言って、カバットジンを批判している⁴⁷。このように、すでに仏教を深く学んでいる側からすると、現在流通しているマインドフルネスには問題があるとする指摘が少なからず見受けられる。

他方で、マインドフルネスを受け入れているのは仏教に限られない。キリスト教とりわけカトリックにおいても導入例が存在し、東京大司教区で2017年にマインドフルネスを用いた催しが開催されているほか、「気づきの瞑想」としてヴィパッサナー瞑想も行われている⁴⁸。それに加え同教区では2010年ごろからイエズス会の霊操と東洋の瞑想を融合させた「サダナ」も実践されている⁴⁹。ヴィパッサナー瞑想を行っている柳田

敏洋もイエズス会の神父であり、東洋的な技法とキリスト教の融合を目指している指導者のもとでこうした実践が進められているといえる⁵⁰。さらに、松田央による論文「キリストによる新しい生——マインドフルネスによる救済論」では、キリスト教のもたらす救いである新しい生を体得するための手段として、仏教的なマインドフルネスの修練が提唱されている。松田はまず、根本的な救いとはキリストと一致する「テオーシス」であると述べる。そしてこの救いを実現するための方法論としてマインドフルネスを提示している。ここではナット・ハンの見解に言及がなされ、「マインドフルネスは特定の明確な意識であり、これを継続的に保持することによって集中力が養われ、深い洞察と目覚めが生じる⁵¹」とされる。そのための具体的実践として、マインドフルネスの意識を保ちつつ、黙想や日々の「行住坐臥」を行うことが提案される。

これら、既成宗教にマインドフルネスを合流させようとする思想すべてに共通することは、自らの宗教や宗派に留まらず、その枠を超えて広く学ぼうとする姿勢である。超宗派の「南無の会青年部」を立ち上げ、ナット・ハンの招聘にも関わっていた時宗の朝野倫徳はその好例で、そのような活動の中からマインドフルネスの実践も生まれている⁵²。マインドフルネスの普及をどのように受け止めるかについても、各々のこうした姿勢に左右されるところが大きいと考えられる。

5 より広い文脈へのマインドフルネスの位置づけ

最後に、マインドフルネスと共通点を有する宗教・医療実践との比較によって、マインドフルネス現象をより広い文脈の下で理解することを試みる。これにより、マインドフルネスはどのような点が新しいといえるのか、それはいかに「心の科学としての仏教」の一形態とみなしうるのかということが明らかになるだろう。

「アメリカ仏教」の一形態としてのマインドフルネス

そうした試みとして、まずはマインドフルネス現象が「アメリカ仏教」の一つの展開であるという観点から考察を行う。この言葉は、はじめは1960年代以降のカウンターカルチャーの流れの中で改宗した米国人の間での仏教に対して用いられた⁵³。この概念に関しては、ケネス田中が『アメリカ仏教』においてその特徴をいくつか記述しており、マインドフルネスもそうした傾向に一致するものとみなすことができる⁵⁴。ただし、この視点には懸念もある。宗教学者リチャード・シーガーが指摘しているように「アメリカにおける仏教 Buddhism in America」に比べ、「アメリカ仏教 American Buddhism」という表現には規範的な含みがあり、後者を用いることによって多数の形態を有する米国仏教の特定の一側面のみを主流とみなすことは、その側面を支持することにもなりうる⁵⁵。それでも、本論文の目的から見るとこの視点は有用だと思われるた

め、近年の一つの傾向性として田中の見解を援用する。

田中が挙げる10のアメリカ的な仏教の特徴のうち、マインドフルネスと深く結びついているものは7つある。それは社会的な側面としては「メディテーション中心」「参加仏教」「超宗派性」および「個人化」であり、個人的な側面としては「科学との親和性」「心理学との結びつき」「現世重視」である。このうち、「メディテーション中心」というのはまさにマインドフルネスがその代表であり、参加型仏教の要素はティク・ナット・ハンなど東南アジアの仏教の特色として理解されているが、前述の通り彼はマインドフルネスの実践も指導している。「超宗派性」に関しては前章で述べたように、日本でマインドフルネスを初期から実践していた人々はニューサイエンスや超宗派組織など、既成の宗教の枠を超える活動を展開していた。「個人化」はいわゆる世俗化論の主要命題の一つであり、公共領域への宗教の再登場というそれとは反対の動きも指摘されているが、マインドフルネスに限ればその対象はほとんどの場合家族ではなく個人であり、個人化の傾向を形作っているといえる。

残る3つの特徴に目を向けると、科学との関連性については、近代になってキリスト教と科学の対立が目立つ一方で、仏教は米国では科学的世界観にふさわしい宗教であると受け取られたと述べられているが、この点は近年の日本の事例の分析結果とも一致する。21世紀以降の仏教と科学に関する言説に特徴的なのは、それまでのニューサイエンスとは異なり近代科学の危険性や限界などを指摘せず、むしろ科学の成功を賞賛し、科学と仏教の協調を説く視点である⁵⁶。ただし、こうした見解は科学と仏教が親和的であるというよりは、仏教そのものが科学だとする形で現れる傾向が強い。スマナサーラの「仏教は宗教ではない」という主張はもとより、後述の心理療法における仏教の適用においても同様の見解が見られる。これと関係する特徴である「心理学との結びつき」は次節で詳述するとして、最後の「現世重視」は第3章で述べたように、マインドフルネスの変容の一側面である。以上のように、近年の米国仏教の特徴とみなされることの多くがマインドフルネスと共通しており、このことはマインドフルネスが米国という文化的背景から深く影響されて生まれたということを示唆している。『マインドフルなアメリカ』の結論においてウィルソンは、マインドフルネスは心の問題への関心や現世志向、癒しといった米国の宗教史上たびたび見られる要素を兼ね備えているため、「マインドフルネス運動は仏教の表現と、アメリカ的な形而上学的宗教の表現の双方によるものである。すなわち、アメリカ仏教的・形而上学的宗教である⁵⁷」と述べ、そのアメリカ的な文脈の根深さを強調している。

心理療法と宗教の関係

続いて、前節で米国仏教の特徴として挙げられていた心理学との結びつきについて、より広い視点から考察を行う。日本における科学と仏教との関わりを分析した際に、

新たな流れとして描写したのが「心の科学としての仏教」と呼ぶもので、この姿勢の下では仏教は宗教というより、心に関する観察に基づく知識を提供する科学であると理解されていた⁵⁸。マインドフルネスが用いられている心理療法と仏教の結びつきも、この流れに属するものとして位置づけることができる。以下ではまず、心理療法一般がいかに宗教と関わっているかを分析しよう。

心理療法とは、「心理的援助の理論と技術に習熟したセラピストが、心理面での問題に直面しているクライアントに対して、面接によってその問題解決を援助する営み⁵⁹」と定義される。かつては心理療法はフロイトおよびユングの精神分析に基づくものが大半であったが、20世紀に入るとそれとは異なる多くの手法が生まれるようになった。認知行動療法もその一つであり、MBCTは第三世代の認知行動療法とされている。宗教と心理療法との関係は、初期は心理療法家は科学的かつ価値中立的にならねばならないと考えて宗教的な要素を遠ざけていたが、「今や多くの心理療法家は、かつての純粋な客観性や価値中立性への熱意は複雑な治療現場での現実と両立不可能であると信じている。患者はますます、自らの価値や世界観を描き出し、意味を求める欲求を感じており、彼らはこうしたスピリチュアリティや暗黙的宗教に関する事柄を心理療法家が解決することを望んでいる⁶⁰」。このような変化の下で、宗教に範を取った心理療法がいくつか生まれている。MBCT以外にも「アクセプタンス&コミットメント・セラピー」や「弁証法的行動療法」は禅や上座部仏教の影響を受けており、雑誌『Cognitive Behavior Therapy』の「認知行動療法と宗教」の特集号では巻頭言として「心理学はますます拡大し、西洋社会の多くの人々のために、人生を導く源として一般的な宗教と結びつきつつある⁶¹」と述べられている。実際に、MBCTをより西洋的な文脈に適合させ、キリスト教の概念を用いながら実施している例も見られる⁶²。さらに日本で開発された心理療法として、内観療法は浄土真宗の「身調べ」を簡素化し宗教性を薄めたものである⁶³。また森田療法は仏教の技法の転用ではないが、その根底には仏教思想があるとされている⁶⁴。両者はMBCTと同様、心理療法として臨床的に実施されており、効果についてのエビデンスも蓄積されている。

このように、心理療法の中でもとりわけ第三世代の認知行動療法は宗教的な概念や技法の導入に積極的になっているといえるが、仏教と心理療法の結びつきはこれらに限らず幅広く見られる。精神科医の平井孝男は、仏教に基づく独自の心理療法を生み出している。彼の語るところによると、精神科医として活動する中でどのように努力しても患者の苦しみが減っていかず、「何故こんなに患者が苦しむのか、何故この苦悩から抜け出せないのか」という疑問が自然に湧いてきた⁶⁵。彼はこの状況を打開するために模索する中で仏典に触れ、「常に欲求や煩惱や苦を中心にして、人間や病気や治療のことを考えられるようになった⁶⁶」という。こうして、仏教に基づいた心理療法が生まれることになったが、その方法は第一に心の病を現代の「苦」として捉え、それを

四諦により説明することである。これにより苦の原因を理解するというのが「応機説法」としてのカウンセリングの一部であるが、それに加え肉体的な訓練である調息・調身・調心を行うことが提唱されている。このような実践は、仏教と心理療法が結びついた典型例といえる。また、花園大学の安藤治もトランスパーソナル心理学に基づく精神医学を支持する一方で、仏教と心理療法の統合を図り「ZEN心理療法」を提唱している。ここで見られるのは、米国で発展した仏教と同様の「仏教は宗教ではない」という姿勢である。平井は仏陀を哲学者、心理療法家、救済者と呼んでいるが⁶⁷、安藤は仏教を哲学と呼ぶのも適切ではないとし、「仏教は現代の目から見ても決して引けを取らないすぐれた『(精神)医学』であり、心を見つめる『心理学』、そして苦悩を解放するための『心理療法』なのである⁶⁸」と述べている。こうした姿勢は、「心の科学としての仏教」と呼べるものであり、同様の見解は医療の分野に限らず21世紀の「科学と仏教」に関する言説に幅広く見られる。その根底に存在しているのは宗教的権威への依拠よりむしろ、現代科学への信頼である。

マインドフルネスの新規性

駒澤大学元総長で東北福祉大学長の大谷哲夫は、マインドフルネスについて「そのようなものはトランスパーソナル心理学であったり、森田療法、禅セラピーなど、昔からごまんとあり、そんなものは全く坐禅ではない⁶⁹」と述べているが、この発言にはマインドフルネスもその他の療法と大差はないという含意がある。前節で述べたように仏教に基づく多様な心理療法がマインドフルネス以前にも考案されてきたことは事実であり、その日本における実践者はニューサイエンスの時代に同様の手法を探究してきた人物と重なっている。では、マインドフルネスはいかなる点で新しいといえるのだろうか。また反対に、マインドフルネスがこれほど注目されているならば、同じくこれまでの数々の技法にも再度光が当たり、言うなれば「ニューエイジの再来」が起こるのだろうか。この疑問に答えるために、既存の瞑想技法および心理療法とマインドフルネスとの比較を行ってみたい。

前述のウィルソンは、MBSRの登場以前に同様の地位にあったものとして、マハリシ・マヘーシュ・ヨーギーが推し進めた「超越瞑想(TM)」を挙げている。ウィルソンによると、TMとMBSRの差異は前者の実践が加入式を済ませたメンバーに限られていたことと、宗教的要素が強く押し出されていたことだ⁷⁰。これによりTMの実践はヒンドゥー教の文脈から離れることはなく、それゆえ普及も限定的だったと彼は見ている。この比較からわかるように、マインドフルネスの一つの特徴はマニュアル化、すなわち厳しい訓練を積んだ専門家でなくとも教示が可能となったことである。米国において大衆化が起こったことはこの証左といえる。

マインドフルネスのもう一つの特徴は「宗教性の排除」である。カバットジンが述

べているように、MBSRの特徴の一つはその仏教的な起源を秘匿し、主流の医療として提示されたことである。このような秘匿を行った意図は、MBSRを科学的な検証に耐えうるものにするのであった。その結果としてMBSRから宗教的な用語は取り除かれ、脱仏教化されたMBSRはその意図通りにエビデンスが積み重ねられることになった。このことは必ずしも宗教的であるゆえに科学的ではないという見解を導くものではない。というのも宗教的マインドフルネスやその他の心理療法についても、精神医学のシステムに組み込まれれば、同様のエビデンスを提供することが可能だからである。

むしろ、宗教的であることによる障害は科学的となりうるかどうかよりも、その普及のしやすさという社会的な側面と関わっていると思われる。カバットジンが仏教的起源を秘匿したもう一つの意図は、MBSRを価値中立的なものにし、西洋社会に受け入れられやすくすることであった。心療内科医の熊野宏昭は、米国では宗教的な医療への抵抗が大きいという逸話を伝えている。彼は、日本では「宗教だということで抵抗を持たれた経験はない⁷¹」と述べているが、ここにはまた別の背景が存在している。前出の安藤は「一時の特殊な新興宗教教団の狂気の騒ぎなどで、わが国では『瞑想』という言葉に『危うい』といったイメージが伴わされた⁷²」と述べている。事実、ここで示唆されているオウム真理教の元メンバーらによる団体「ひかりの輪」は「マインドフルネス瞑想」の実践を行っているとしており⁷³、そのイメージは決して的外れなものではない。こうした背景のため、マインドフルネスの宗教的起源の明示は普及の妨げになり、そうした起源を秘匿することによってマインドフルネスの大衆化は進んでいるとみなせるだろう。「『瞑想』と言うと日本では敬遠する人がいるけど、『マインドフルネス』という言葉になると、なんとなくいい感じがするのではないのでしょうか⁷⁴」という言葉の通り、ここでの差異はほとんど用語のみだが、用語の形成する「イメージ」によって受け取られ方が左右されるのである。

このように、マインドフルネスの新規性としては、「マニュアル化」と「宗教性の排除」の2点を挙げることができる。マニュアル化により、訓練を積んだ専門家でなくとも実施が可能となり、マインドフルネスの大衆化をもたらす要因となった。またその理論体系から宗教性を排除したことで、「科学的」となったかどうかはもとより、受容者の受け止め方に影響を及ぼし、より接近しやすいものとなったといえる。他方で既存の心理療法との比較においては、それらの療法も上記の要素を備えているために、決定的な差異は見受けられない。それらの間での差異は、治療上の効果の点で判断する必要があると思われるが、そうした判断は本論文の範囲の及ぶところではないため、言及は避ける。

6 結論

本論文では、米国と日本における「マインドフルネス現象」の急速な拡大に着目し、その起源や変容過程、実践状況を明らかにするとともに、マインドフルネスを「心の科学としての仏教」の一形態として、より広い文脈で理解する試みを行った。結論として、まずは本論文で明らかになったことを要約しよう。

「マインドフルネス」とは、上座部仏教の文脈でパーリ語の *sati* を翻訳した語であり、とりわけ米国で発展した概念および実践である。日本語では正念の「念」として知られていたが、英語を経由することによって、別の概念とみなされるようになった。米国には1960年代以降に上座部仏教が持ち込まれ、この語が広まるとともに、70年代にはより西洋化された形態のインサイト・メディテーションも創始された。これらの仏教やヨーガ、ニューエイジ思想の影響を受けたカバットジンは、「方便」としてその宗教的起源を秘匿し、純粋な医療行為の形で提示された「マインドフルネスに基づくストレス低減法」を開発し、そこから派生した「マインドフルネス認知療法」とともに、多様な身体的・精神的病の治療に成果を上げた。マインドフルネスの概念は米国で大衆化し、日常的な問題の解決に用いられるようになった上に、マインドフルネスビジネスの拡大ももたらした。日本においては主に超宗派の活動やニューエイジ的思想を有していた人物らが導入し、拡大の一途をたどっている。マインドフルネスは上座部仏教で強調される「気づき」が由来であるが、発展の過程で多数の宗教的伝統を取り込むと同時に、医療として脱宗教化も行われたために、さまざまな宗教・宗派あるいは無宗教の枠組みへの適合可能性を有している。マインドフルネスの根底にあるのは、仏教は心に関する知識を伝えるものであるとする「心の科学としての仏教」の見解であり、マインドフルネスに限らず仏教と心理療法との結びつきが強まっているといえる。

最後に、マインドフルネスの新規性に関する考察から明らかになる、宗教現象としてのマインドフルネスのパラドックスについて述べておきたい。それは、マインドフルネスが普及すればするほどその元来の宗教性は変質ないし喪失していくという状況である。これまで見てきたように、マインドフルネスの普及の背景には、米国では仏教的起源の秘匿、日本では「瞑想」からの脱却といった、既成の宗教の枠組みを逸脱する要素が常に見られる。ウィルソンも普及と脱仏教化は同時に進行したという見方をとっており、彼の他にも、近年になるにつれマインドフルネスの脱仏教化が進んでおり、これが主流文化として受け入れられる要因になったと指摘する研究もある⁷⁵。さらに、より大きな流れである「心の科学としての仏教」も仏教の宗教性の否定を特徴としている。このように、「マインドフルネス現象」にはいたるところにその仏教的要素を排除するような推進力が見て取れるのである。

このことから、いくつかのより大きな問いが生まれる。第一に、マインドフルネスの脱宗教化は不可逆的な過程なのかという疑問である。これに関しては、集団化したマインドフルネスや既成宗教との結びつきなど再度宗教性を帯びる事例も見られ、脱宗教化が唯一の終着点ではないという見方もできる。第二には、マインドフルネスの登場によってより明示的になった「心の科学としての仏教」という言説の広がりや影響に関する問いが挙げられる。果たしてこれが一つの思想を形成しているともみせるのかどうか、より慎重な検討が必要であろう。第三の問いは、マインドフルネスの普及に見られるように、現代社会においては宗教性はそれが受け入れられるための妨げとなるのかというものである。マインドフルネスや「心の科学としての仏教」は、宗教的権威に頼るよりも科学的だとみなされることによって信頼を得ていると考えられるが、この状況は現代の科学と宗教の関係の一側面を表していると思われる。これらの問いに答えるためには、さらに幅広い領域を扱った研究が求められる。マインドフルネスはそうした問いの中心に位置しているのであり、今後も注視を続けることが必要となるだろう。

注

- 1 Library of Congress. “Search result for mindfulness.” (<https://www.loc.gov/books/?q=mindfulness&all=true>, 2017年8月4日閲覧)
- 2 *Buddhadharma*, Vol. 13, No. 3, Shambala Sun Foundation, Boulder 2015. *Lion’s Roar*, Vol. 1, No. 4, Lion’s Roar Foundation, Boulder 2016.
- 3 藤井修平「現代日本における仏教と科学の関わり：「科学と宗教」の観点から」、『中央学術研究所紀要』第45号、中央学術研究所、2016年、pp.118-133。
- 4 同書は1999年に出版され、2012年に増補版が刊行されたが、後者ではマインドフルネス現象に関する解説が付加されている。
- 5 Scott Mitchell, *Buddhism in America: Global Religion, Local Contexts*, Bloomsbury Academic, London 2016, pp.49-66.
- 6 鈴木俊隆『禅マインド ビギナーズ・マインド』松永太郎訳、サンガ、2012年、p.235。
- 7 Scott Mitchell, *op. cit.*, pp.67-86.
- 8 Jeff Wilson, *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*, Oxford University Press, New York 2014, p.32. 田中ケネス「インサイトメディテーション——現代社会に適するアメリカ仏教の一派——」、『宗教研究』第76巻第2号、日本宗教学会、2002年、p.511。
- 9 Richard Gilpin, “The Use of Theravāda Buddhist Practices and Perspectives in Mindfulness-Based Cognitive Therapy”, *Contemporary Buddhism*, Vol. 9, No. 2, Taylor & Francis,

- 2008, p.238.
- 10 ジョン・カバットジン『マインドフルネスストレス低減法』春木豊訳、北大路書房、2007年、p.2。
 - 11 同上、pp.33-34。
 - 12 同上、p.180。
 - 13 同上、p.287。
 - 14 ニコラオス・カザンツイス、マーク・A・ライナック、アーサー・フリーマン編『臨床実践を導く認知行動療法の10の理論：「ベックの認知療法」から「ACT」・「マインドフルネス」まで』小堀修、沢宮容子、勝倉りえこ、佐藤美奈子訳、星和書店、2012年、pp.383-385。
 - 15 同上、pp.393-407。久本博行「行動、思考から注意へ―行動療法の変遷とマインドフルネス (Mindfulness)―」、『関西大学社会学部紀要』第39巻第2号、関西大学、2008年、pp.142-143。
 - 16 林紀行「マインドフルネスとエビデンス」、『人間福祉学研究』第7巻第1号、関西学院大学人間福祉学部研究会、2014年、p.77。
 - 17 久本博行前掲論文、p.144。
 - 18 さらにそれ以前の17世紀頃には、キリスト教の文脈において神の現前に対して意識を向けるという *mindfulness* の用法も存在していた。Jessie Sun, “Mindfulness in Context: A Historical Discourse Analysis”, *Contemporary Buddhism*, Vol. 15, No. 2, Taylor & Francis, 2014, pp.395-396.
 - 19 Jeff Wilson, *op. cit.*, pp.15-16.
 - 20 ただし原典における *sati* の用法は多義的であり、その意味は現在理解されている「*mindfulness*」に限られないという指摘もある。Jessie Sun, *op. cit.*, pp.396-398.
 - 21 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.35.
 - 22 Jon Kabat-Zinn, “Some Reflections on the Origins of MBSR, Skillful Means, and the Trouble with Maps”, *Contemporary Buddhism*, Vol. 12, No. 1, Taylor & Francis, 2011, p. 289.
 - 23 *Ibid.*, p.281.
 - 24 *Ibid.*, p.287.
 - 25 *Ibid.*, p.282.
 - 26 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.47.
 - 27 マーク・エプスタイン『ブッダのサイコセラピー：心理療法と“空”の出会い』井上ウィマラ訳、春秋社、2009年、p.7。
 - 28 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.66.
 - 29 藤井修平「欧米で拡大する反宗教的組織の現状」、『ラク便り』第72号、宗教情

- 報りサーチセンター、2016年、p.69。
- 30 Rick Heller, *Secular Meditation: 32 Practices for Cultivating Inner Peace, Compassion, and Joy*, New World Library, Novato 2015, p. xv.
- 31 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.105.
- 32 DharmaCrafts. “Meditation cushions, statues, furnishing, incense,” (<http://www.dharma-crafts.com/>, 2017年8月4日閲覧)
- 33 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.156.
- 34 Ibid.
- 35 Ibid., p.161.
- 36 Ibid., p.185.
- 37 『Patipada』第148号、日本テーラワーダ仏教協会、2007年、pp.37-43。
- 38 テイク・ナット・ハン著、アーノルド・コトゥラー編『微笑みを生きる：〈気づき〉の瞑想と実践』池田久代訳、春秋社、1995年、p.185。
- 39 池田久代「テイク・ナット・ハン（釈一行）と地球仏教のゆくえ」、『禅文化』第219号、禅文化研究所、2011年、pp.26-29。
- 40 『毎日新聞』、毎日新聞社、1997年2月7日、p.5。なお『微笑みの祈り』において mindfulness は「気づき」と訳されている。
- 41 『Patipada』第231号、日本テーラワーダ仏教協会、2014年、p.info 6。
- 42 『毎日新聞』、毎日新聞社、2012年11月2日、p.23。
- 43 『仏教タイムス』、仏教タイムス社、2008年12月4日、p.2。
- 44 『中外日報』、中外日報社、2010年11月16日、p.2。
- 45 『中外日報』、中外日報社、2016年5月18日、p.6。
- 46 藤田一照「『日本のマインドフルネス』へ向かって」、『人間福祉学研究』第7巻第1号、関西学院大学人間福祉学部研究会、2014年、pp.23-26。
- 47 香山リカ『マインドフルネス最前線：瞑想する哲学者、仏教僧、宗教人類学者、医師を訪ねて探る、マインドフルネスとは何か?』、サンガ、2015年、p.101。
- 48 『東京教区ニュース』第342、343号、カトリック東京大司教区、2017年。343号掲載の催しのタイトルは「いただいた恵みに気づく マインドフルネスを用いて……」である。
- 49 『カトリック新聞』、カトリック新聞社、2010年8月29日、p.4。
- 50 『カトリック新聞』、カトリック新聞社、2013年7月7日、p.4。
- 51 松田央「キリストによる新しい生——マインドフルネスによる救済論——」、『日本カトリック神学会誌』第27号、日本カトリック神学会、2016年、p.238。松田は他の論文においても、「キリスト教の禅」の方法論を模索している。
- 52 朝野倫徳「南無阿弥陀仏とマインドフルネス」、『大法輪』4月号、大法輪閣、2017

- 年、pp.97-101。
- 53 Richard Hughes Seager, *Buddhism in America: Revised and Expanded Edition*, Columbia University Press, New York 2012, p.267.
- 54 ケネス・タナカ 『アメリカ仏教：仏教も変わる、アメリカも変わる』、武蔵野大学出版会、2010年、pp.141-264。
- 55 Richard Hughes, *op. cit.*, p.267.
- 56 藤井修平 「現代日本における仏教と科学の関わり：「科学と宗教」の観点から」 参照。
- 57 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.192.
- 58 藤井修平前掲論文、p.123。
- 59 窪内節子、吉武光世 『やさしく学べる心理療法の基礎』、培風館、2003年、p. 1。
- 60 James Gollnick, “Religion, Spirituality and Implicit Religion in Psychotherapy”, *Implicit Religion*, Vol. 7, No. 2, Equinox Publishing, 2004, p.122.
- 61 Gerhard Andersson, Gordon J. G. Asmundson, “Editorial: CBT and Religion”, *Cognitive Behavior Therapy*, Vol. 35, No. 1, Taylor & Francis, 2006, p.1.
- 62 William Hathaway, Erica Tan, “Religiously Oriented Mindfulness-Based Cognitive Therapy”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 65, No. 2, Willey Periodicals, 2009.
- 63 川原隆造 「日本浄土思想から内観療法へ」、『精神神経学雑誌』第103巻第11号、日本精神神経学会、2001年、p.959。
- 64 岡本重慶 「森田療法の中に生きている仏教思想」、『精神神経学雑誌』第106巻第6号、日本精神神経学会、2004年、pp.750-754。
- 65 平井孝男 『仏陀の癒しと心理療法：20の症例にみる治癒力開発』、法蔵館、2015年、p.25。
- 66 同上、p.30。
- 67 同上、p.56。
- 68 安藤治 『心理療法としての仏教：禅・瞑想・仏教への心理学的アプローチ』、法蔵館、2003年、p.22。
- 69 『中外日報』、中外日報社、2017年5月17日、p.10。
- 70 Jeff Wilson, *op. cit.*, p.79.
- 71 香山リカ前掲書、p.243。
- 72 安藤治前掲書、p.186。
- 73 ひかりの輪、「学習・修行の方法と教材のご紹介/修行方法と教材のご紹介/思想と教え」 (<http://www.joyu.jp/hikarinowa/doctrine/2014/09/00.html>、2017年8月4日閲覧)
- 74 香山リカ前掲書、pp.65-66。
- 75 Jessie Sun, *op. cit.*, pp.401-403.