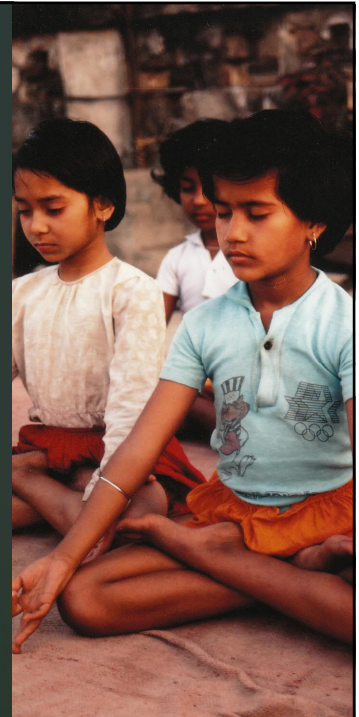


第41回日本人間性心理学会
2022年9月10日 オンライン発表

マインドフルネス 瞑想における 体験的变化 について



問題と目的

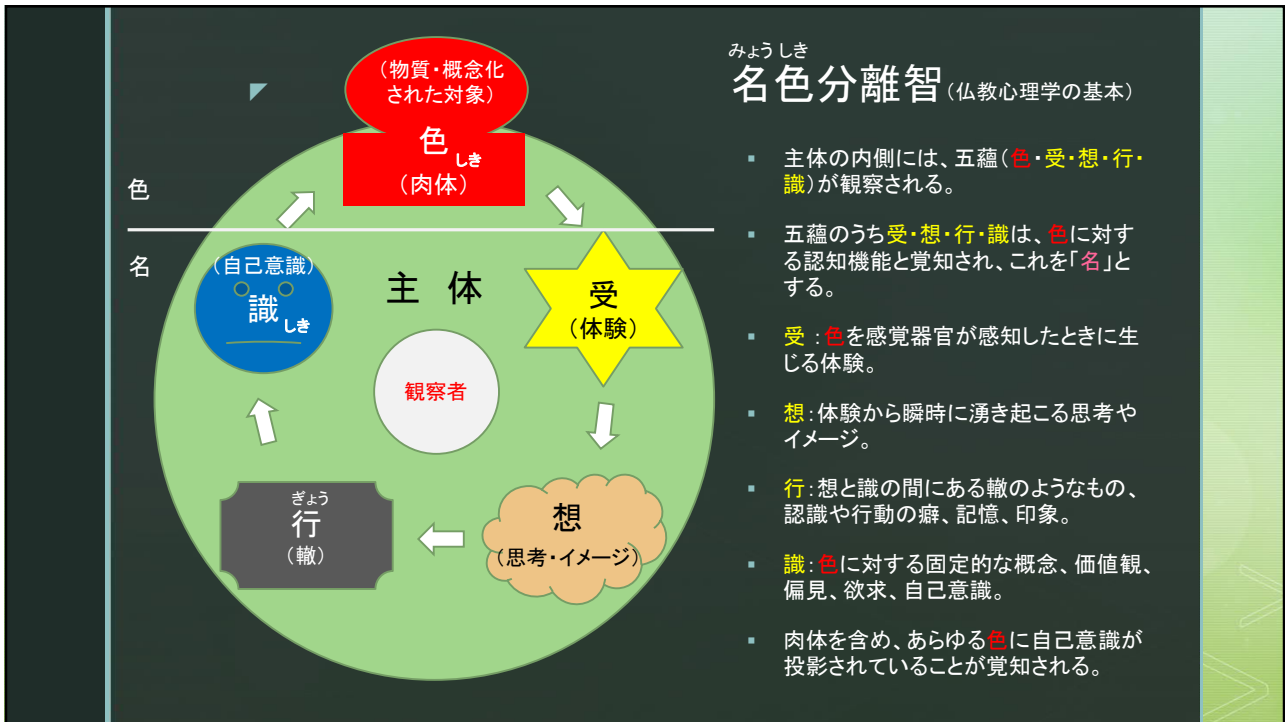
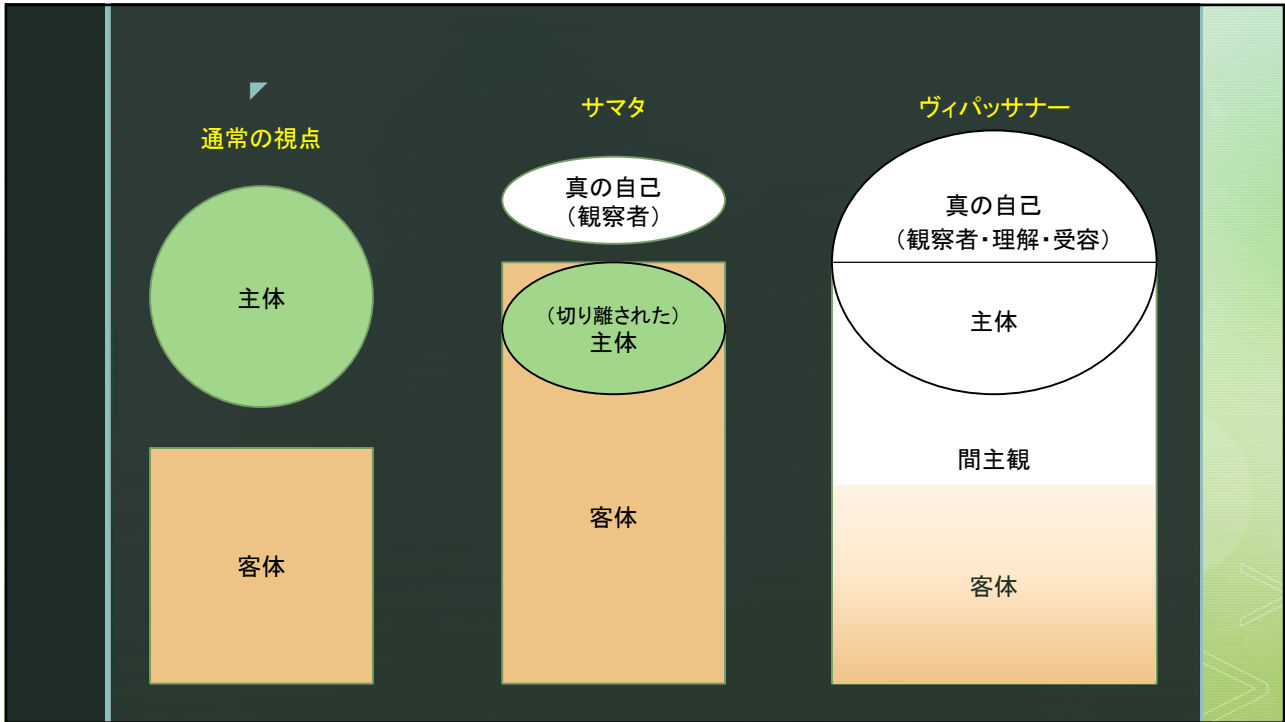
- マインドフルネスのルーツは、仏教におけるサマタ(止)とヴィパッサナー(観)
- サマタは、注意集中が逸れてマインドワンダリングに陥らないようにするための鍛錬。
- ヴィパッサナーでは、対象に集中しているときに生じている心の作用も観察する。
- サマタには体験的变化がなく、ヴィパッサナーにはそれがあると考えられる。
- マインドフルネス瞑想において体験的变化は期待できるだろうか。どのようにそれは起こるのだろうか。

サマタ(止)

- サマタの源流はヨガにあると思われる。
- 「ヨガとは、心の動きを抑制(ニローダ)すること」(ヨーガ・スートラ 1-2)
- 「ニローダ」には動きを止める、抑制するという意味がある。繰り返しの練習によって強い集中力を得ながらこの実現を目指すのがヨガである。
- 「そのとき人は純粋な観察者という真の自己に至る」(YS1-3)
- ヨガでは肉体や感覚、思考、自我意識などを次々に「非自己」と見極めていく。
- ヨガで言う、「真の自己」とは“プレゼンス”と思われる。
- 体験は非自己と見なされるため、ヨガそしてサマタでは体験的变化に興味を示さない。

ヴィパッサナー(観)

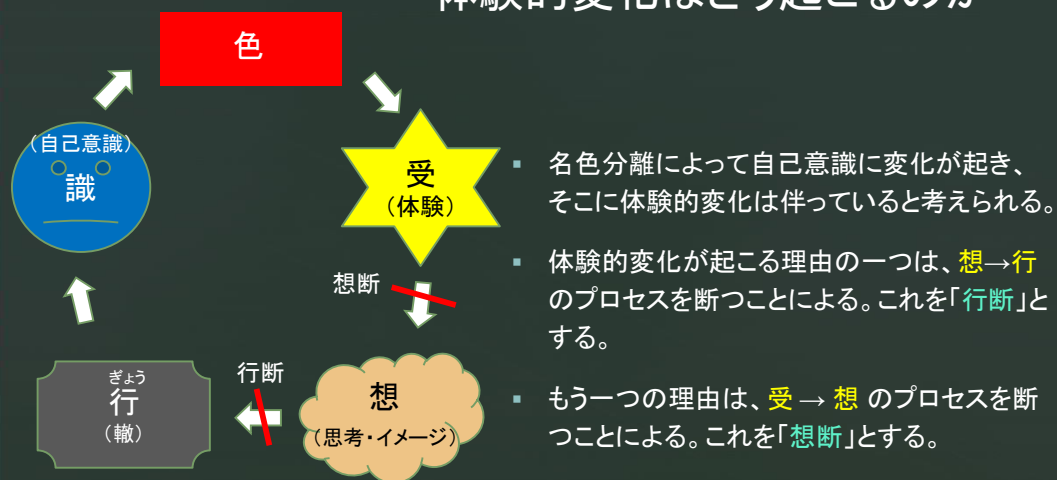
- 非自己であるもの(肉体、感覚、思考、自我意識など)を単に切り捨てるのではなく、それらが真の自己とどう関わりを持つのかについて観察することがヴィパッサナーの意義である。
- それによって智慧が生じ、日常生活の中にあっても悩み、苦しみから解放される。
- その智慧が名色分離智であり、四聖諦である。



マインドフルネスにおける脱中心化

- A) 「“私の”という部分を手放し、あるがままの瞬間をただ受け入れることができますか？(中略)症状と自分を同一視する態度を改めなければなりません」(カバットジン, 2007)
- B) 「決定的に重要なのは脱中心化をもたらす心のモードである。マインドフルネス・アプローチのスタンスは、歓迎し、あるがままにしておくことにある」(シーガル, 2007)
- A, Bともにヴィパッサナーといえる。あるがままを強調し、そうでない場合の症状等の不変化について述べているが、変化の具体的な理由については脱中心化(有害思考の反芻からの脱却)の理論に拠っている。そこに体験的变化が伴うことには触れられていない。

体験的变化はどう起こるのか



行断

- 脳は色の刺激に対し、本来は多様な思考やイメージを展開するが、行によって決まった轍にはまり込むと、同じ識に辿り着く。
- リラックスして、多様な思考やイメージが展開しやすい状態において、行の轍にはまり込まないように注意深くあれば、その色に対してそれまでとは違う概念や価値観が拓ける。
- すると色に対する受(体験)は、行断の前とは異なったものになると考えられる。
- 筆者は瞑想中に浮かび上がる思考・イメージに対して、「いいね」または「ありがとう」と心の中で声をかけるようにしている。やがて、思考・イメージが収まり、ただ心地よい体験に浸ることができる。
- 行断は一人でも行いやすい。

想断

- 「想断」は、フォーカシングにおける体験の直接参照と同等である。
- 直接参照によって、体験はそのままの質で感じられ、想に移行しない。
- 感じ続けるうちに、体験が変化することがある。それは体験が名のサイクルに入ることで維持される性質のものであるからと考えられる。
- フォーカシングでは直接参照された体験に新たな表現を与えることで、体験の変化を観察するというプロセスを繰り返す(受↔想)が、一人で行うと(あるいは良いリスナーでない)、いつのまにか行の轍にはまることが多い。

行とは何か

- 修練の結果、心の働きを抑制できても、行(サンスカーラ)の問題は残る → YS 1-18
- 行とは過去の言動や思考のログであり、自己意識に組み込まれた言動・思考のパターンである。性格やトラウマも行の一つと言える。
- 行の問題の解決は**カルマ・ヨガ**(行為のヨガ)によってなされる。

(自己意識)
識



ぎょう
行
(轍)



想
(思考・イメージ)

行の解消

- 「あなたの職務は行為そのものにある。決してその結果にはない。行為の結果を動機としてはいけない。また無為に執着してはならぬ。」バガヴァッド・ギーター 2-47
- 行に気づかないでいると、結果を動機として行為してしまうものである。
- 行為(思考を含む)するに当たり、その行為に必然性があるのか、立ち止まってみる必要がある。
- 立ち止まって、その行為をすることを想定したときのフェルトセンスを感じ、フォーカシングすることで、必然性が判明する。
- 「無為に執着してはならぬ」とは、行を恐れて何もしないというもの、必然性から外れるということ。



四聖諦

- **苦**聖諦: 人生は苦である。
(四苦＝生老病死、八苦＝愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦)
- **苦集**聖諦: 苦は五蘊の循環によって集められる。
- **苦滅**聖諦: 五蘊の循環を断つことで苦を減することができる。
- **道**聖諦: 五蘊の循環を断つための八正道がある。
正見、正思、正語、正業、正命、正精進、正念、正定

サマタ、ヴィパッサナー

カルマ・ヨガ

ヴィパッサナー

サマタ

文献

- 伊藤義徳 (2018) 「認知療法、マインドフルネス、原始仏教: 「思考」という諸刃の剣を賢く操るために」, 心理学評論, Vol.61-3, p272-294
- カバットジン, J. (2007) 『マインドフルネスストレス低減法』, 春木豊訳, 北王路書房
- 上村勝彦 (1992) 『バガヴァッド・ギーター』, 岩波書店
- キャロライン・プレイジャー (2006) 『自己牢獄を超えて: 仏教心理学入門』, 藤田一照訳, コスモス・ライブラリー
- 佐保田鶴治 (1983) 『ヨーガ根本経典』, 平河出版社
- シーガル, Z. V. ら (2007) 『マインドフルネス認知療法』, 越川房子監訳, 北王路書房
- テイク・ナット・ハン (2011) 『ブッダ<気づき>の瞑想』, 山端法玄・島田啓介訳, 新泉社
- 向井田みお (2015) 『やさしく学ぶYOGA哲学 ヨーガスートラ』, アンダーザライト
- 養輪顕量 (2014) 「上座仏教の瞑想概観」 『実践！ 仏教瞑想ガイドブック』, サンガジャパン