

道元禪とマインドフルネス (Ⅱ)

—その道理と実践—

茅原 正

Dōgen's Zen and Mindfulness (Ⅱ)

Tadashi Chihara (Department of Psychology, Komazawa University, Japan)

KEY WORDS: Mindfulness, Awareness (kizuki), Just sitting (shikan-taza), Sloughing off Body and Mind (shinjin-datsuraku), Dōgen's Zen

1. 「マインドフルネス」は禪ではない
2. 注意集中と只管打坐
3. 「マインドフルネス」と「マインドレスネス」
4. 「気づき」の正体-唯佛与佛-
5. 「ありのまま」と「あるがまま」
6. 坐禪は習禪にあらず
7. 「マインドフルネス」の可能性

さて、「マインドフルネス」の原語が、パーリー語の sati で、漢訳の「念」であることは、既にみたところではあるが、いまま少し検討を加えてみよう。道元は「三十七菩提分法」巻において、次のような見解を示している。

摸索當の自己、これ念なり。
有身のときの念あり、
無心のときも念あり。
有心の念あり。
無身の念あり。
盡大地人の命根、これを念根とせり。
盡十方佛の命根、これは念根なり。
一念に多人あり、
一人に多念あり。しかあれども
有念人あり。
無念人あり。
人にかならずしも念あるにあらず、
念 にかならずしも人にかかれるにあらず。
しかありといへども、この念根よく持して、
究盡の功德あり。

あれやこれや摸索する自己とは、有心・無心の念であり、有念の人、無念の人あることが説かれている。次いで、「正念道支」の段においては、

正念道支は、被自瞞の八九成なり。
念よりさらに発智すると学するは、捨父逃逝なり。
念中発智と学するは、纏縛之甚なり。
無念はこれ正念といふは外道なり。また
地水火風の精霊を念とすべからず、
心意識の顛倒を念と称せず。まさに
汝得吾皮肉骨髓、すなはち
正念道支なり。

正定道支とは、脱落仏祖なり、
脱落正定なり、……

この三十七品菩提分法、すなはち
仏祖の眼睛鼻孔、皮肉骨髓、手足面目なり。仏祖一枚、これを三十七品菩提分法と参学しきたれり。しかあれども一千三百六十九品の公案現成なり、菩提分法なり。坐断すべし、脱落すべし。

とあり、「無念はこれ正念といふ」は、仏道にあるもののなすことではないと言明している。然るに、「法華転法華」巻において道元は、六祖慧能と法達との問答における慧能の偈

無念念即正
有念念成邪
有無俱不計
長御白牛車

を明示している。したがって、この段の「地水火風の精霊を念とすべからず」「心意識の顛倒」を念と称すべからずの「念」は「正念」と読むべきであろう。「正念」とは「心・意・識の顛倒」ではないが故に、「正念」が念頭にある道元禪においても、囚われのない心、すなわち無念の念は「正」であり、計らいなき無為無心の「正念」にいたりてこそ、永遠の真理を体得し、さとの白牛車に乗ることができるのである。それ故、「地水火風の精霊」,「心意識の顛倒」等,脱落なき単なる「念」は、邪念に連なる想念・雑念にすぎなくなる。

道元禪において「正念道支」,「正定道支」とは、「脱落の正念」,「脱落の正定」である。「八正道」は脱落の仏道であり,「念想観, 気づきの瞑想」の「マインドフルネス」とは、全く逆さまなるものといえよう。然らば、無為なる祇管の打座を徹底坐断し,作仏を図ることなく,坐臥を脱落(「坐禅儀」)することが道元禪の「マインドフルネス」なのであろうか。むしろ、それは「マインドレスネス」ではないのか。

3. 「マインドフルネス」と「マインドレスネス」

欧米における「マインドフルネスムーブメント mindfulness movement」の中心的推進者の一人であるジョン・カバットジン (J. Kabat-Zinn, 1944~) によるマインドフルネスの定義は、「意図的に、今この瞬間ごとの体験に、判断することなく、注意を払うことによって出現する気づき」であり、現在、世に最も広く受け入れられ、医学・心理臨床の領域に限らず、「マインドフルネス」の一般的・標準的定義とされている。J. カバットジンと同様に、「マインドフルネス低減法」を実践している Bishop et al. (2004) も、「心を開き、ありのまま受け入れられるような、判断なし (non-judgment) で、現在中心 (present-centered) の気づき (awareness)」であると定義する。また、Brown et al. (2007) は、「マインドフルネス」の主たる特徴として、

1. 内的、外的出来事に対する受動的気づきと描写とを含んでいること。
2. 出来事に対して、評価、分析、反省したりせずに、ただ単なる気づきであること。
3. 瞬間、瞬間の現在の出来事に意識が向けられていること。

4. 「マインドフルネス」とは、人に本来、備わっている力の強化である。

という4点を挙げている。この他、単に「マインドフルネスとは受容 (acceptance) を伴う、現在の体験に対する気づきである」(Siegel, 2010) という半端なものもある。

このような、「マインドフルネス」の一般的、標準的定義には、二つの基本的要素がある。一つは、non-judgemental (判断を加えない) で、今この自己の体験が、如何にあれ、評価、判断をせず、受容の態度で、ありのままに観察する「脱中心化」である (being)。もう一つは、現在の瞬間に中心をおく present-centered で、今の経験を、過去の記憶や未来への期待と結びつけて評価するのではなく、今、起きていることに注意を向け、気づいていくことである (doing)。然るに、現在中心の doing, することモードは、うらはらで、あれやこれやと、過去や未来に関して考えることを止めることができない。すること (doing) モードとは、日常生活における問題解決的、具体的行動であり、あること (being) モードとは、自己の気分や感情に気づきながらも反応しない、「そのまんま」ということであり、この意味において、「マインドフルネス」は、doing モードから being モードへの「切り替え」ともいわれる。

このような諸研究から「マインドフルネス」は、

1. 注意を能動的に、現在へと焦点化する(観察)。
2. 「観察」して、気づいたことを描写する。
3. 自己の内外に関わる出来事に対して、価値判断をしない。
4. 自己の体験を受容 (アクセプト) する。

という要素を含んでいることが分かる。加えて、第三世代の認知行動療法の視点から、「マインドフルネス」について、熊野 (2010, 2016) は次のように解説する。

「マインドフルネス」というのは、「気づいている (目覚めている状態)」ということです。「マインド」が「フル」になるわけではありません。(我々が) ハッと気づいて、(ハッと) 我に返る、「目覚めた状態」のことを言います。「マインドフルネス」状態とは逆に、考えごとをして「心ここにあらず」の状態、心があちこち、さまよっている状

態のことを「マインドワンダリング」といいます。「心ここにあらず」とは、思考や感情に巻き込まれているような状態です。何がなんだか分からない状態、それを「マインドレス」な状態といえます。……

観察者としての自己が自覚できると、思考と現実と自分が別のものということに気づく、そういう瞬間がある。これが脱フュージョンが起こった瞬間です。

結局、「マインドフルネス」の実現は、観察者としての自己を自覚するということになるが、自己の私的、内省的状態への「気づき」は、「思い込み」や「感覚」など、体験、学習との関連なしでも成り立つという問題が残る。「マインドフルネス」は、「マインド」が「フル」ということではない、というものの、あれやこれやの「気づき」、すなわち雑念 (mind) が full に満ちた、心ここにあらず (mindless) の状態というのがその実際である。また、ここで言われる「心」も仏教「八正道」における「正念」を全く意味しない、いわば、「気づき」は、志向的意識を伴う意図的、能動的注意といえよう。世俗的、臨床的、一般的にいわれる世に広まっている「マインドフルネス」とは、「いまこの私」が、如何に、自己の身体感覚や心の在り方 (思考や感情) に対する「気づき」をありのままに受容できるか、その実現を目指すものである。

このような、認知行動療法など、心理臨床「マインドフルネス」への新たな視点から、より中広く「マインドフル」な心の状態や特性を測定する尺度が、短期間のうちに数多く開発された。Bear et al. (2006) による Fine Fact Mindfulness Questionnaire (FFMQ) は、

MAAS --- Mindfulness Attention Awareness Scale Brown & Ryan (2003)

KIMS --- The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills Bear et al. (2004)

CAMS --- Cognitive and Affective Mindfulness Scale Feldman et al. (2005)

FMI --- Freiburg Mindfulness Inventory Buchheld (2001), Walach et al. (2006)

に Mindfulness Questionnaire (Chadwick et al., 2005) を加えた、5種の既存尺度を用いた調査結果を基に作成され、日本語版 FFMQ (Sugiura, 2012) も公表されている (表1)。FFMQ は、マ

インドフルな状態と特性の両方について、同一の尺度によって測定が可能である。質問項目は、逆転項目も含めて 39 項目あり、総てが「気づき-受容」に連結する。その内容は、「気づき」の対象が、洗練されて拳がっており、日常生活における「雑念」Sati そのものの一覽である。「いまこの私」が意図する世間的「マインドフルネス」の実際は、「心あらずの雑念」であり、非思量にして量り得ぬ仏道の「正念」ではない。

また、「マインドフルネス」でない、すなわち、「マインドレスネス」そのものの程度を測定する尺度もある。Brawn & Ryan (2003) による MAAS は総てが逆転項目によって構成され、その合計点が低いほど (雑念・邪念が少ない) マインドフルということになる (表2)。

このように、心理臨床、認知療法等、世間一般さまざまな「マインドフルネス」においては、表1, 2に示されるような項目内容への対応如何が、「マインドフルネス」あるいは「マインドレスネス」か否かの目安となるが、果たして、マインドフルネスの状態及びその程度は、量的に把握できるのか、尺度によって量られた、「マインドフルネスでないこと」が、「不適応」に対応するのか、さらに、その測定が心理療法の効果測定として適切なものなのか、問題は山積している。

Langer (1989) は、「マインドフルネス」というのは、状況に対して柔軟であり、心理的 well-being と関わりがあるのに対し、「マインドレスネス」は、過度の学習などにより、マインドフルでない、心理的に不適応な固定化状態であることを指摘している。また、認知行動療法においては「マインドレスネス」が、「マインドフルネス」の対概念として捉えられている。熊野 (2012) は、目前の問題に対して、合理的に解決法を見出すために思考している結果、「今、ここ」との接触が失われること (マインドレス) と述べ、「心ここにあらず」の状態として、嫌なことを感じないでおこうとする心 (体験の回避)、自分と思考の内容と現実とを混同し、自分の考え感じていることに飲み込まれてしまう (認知的フュージョン) 等を挙げ、マインドフルな感覚を取り戻す必要があることを説明している。

かくの如く、世俗的・心理臨床「マインドフルネス」は、「いま・ここ・私」の気づき (自覚) の瞑想であり、実に「我思う故に我あり」そのまま

表1 日本語版 FFMQ の質問項目

日本語版 FFMQ	
観察	1 歩いているときに、自分の身体が動いている感覚に意識的に注意を向けるようにする
	6 シャワーを浴びたり、入浴している時、お湯が自分の身体に当たる感覚に敏感である
	11 食べ物や飲み物がどのように自分の考え、身体感覚、感情に影響を及ぼすかに気づく
	15 髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける
	20 時計が時を刻む音、鳥がさえずる声、車の通る音などの音に注意を向ける
	26 ものごとの匂いや香りに気づく
	31 芸術や自然を見ると、色、形、質感、光と影のパターンなどの視覚要素に注意を向ける
反応しないこと	36 自分の感情がどのように自分の考えや行動に影響するかに注意を向ける
	4 自分の気分や感情に気づきつつ、それにどうしても反応してしまうということはない
	9 感情をも見守っていても、その中に迷い込むことはない
	19 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵それに心を占領されることなく、一歩下がってそれらを意識しておく
	21 難しい状況で、慌てて反応することなく、一呼吸置くことができる
	24 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵じきに気持ち落ち着く
	29 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵何とかしようと思わず、ただそれらを見つめることができる
判断しないこと	33 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵それらに気づくだけで放っておく
	3* 不合理または不適切な感情をいだいたことで自分を責める
	10* 自分の感じ方に対して、そんなふうを感じるべきでないと自分に言い聞かせる
	14* 自分の考えの一部は、異常か悪いものだと思うし、そう考えるべきではないと思う
	17* 自分の考えが良いか悪いか判断する
	25* 自分の考えに対して、そんなふうを考えるべきでないと自分に言い聞かせる
	30* 自分の感情のいくつかは不適当または不適切であり、それらを感じるべきではないと思う
描写	35* 辛い考えやイメージが浮かんだ時、大抵その内容によって自分が良かったのか悪かったのかを評価する
	39* 不合理な考えをいだいたとき、自分に不満をいまく
	2 自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である
	7 私は簡単に自分の信念、意見、期待を言葉にできる
	12* 私にとって、自分が考えていることを表現する言葉を見つめるのは難しい
	16* 自分がものごとについてどう感じているかを表現するのにぴったりとした言葉を見つめるのに苦労する
	22* 自分の身体に何かを感じた時、ぴったりとした言葉を見つめることができないために、それを表現するのが難しい
意識した行動	27 ひどく混乱した時でさえ、何とかそれを言葉で表現できる
	32 自分の体験を言葉で表現する傾向を生まれ持っている
	37 たいてい現在自分がどのように感じているのかをかなり詳細に表現することができる
	5* 何かをする時、意識がどこかに逸れて簡単に気が散る
	8* 空想にふけったり、心配したり、さもなければ気が散って、自分のやっていることに注意を向けていない
	13* 簡単に気が散る
	18* 目の前で起きていることに集中し続けるのが難しいと感じる
23* 自分がしていることをあまり意識せずに「自動操縦」で動いているみたいである	
28* 十分に注意を払わずに、性急にものごとをすすめる	
34* 自分がしていることに注意を払わずに自動的に仕事をしている	
38* 気がつくと、注意を払わずに何かをしている	

注1) Sugiura ら、2012 を基に井上、2014 が作成

注2) 番号に「*」がついているものは逆転項目

表2 MAAS 日本語訳の質問項目

MAAS	
1	その時の感情を後になって気づくことがある
2	不注意や考え事が原因で物を壊したりこぼしたりすることがある
3	今の状況に集中できないと思うことがある
4	過程を重視せず、目標にたどり着くために急ぎがちである
5	本当に気になるまで、身体的な緊張や身体の違和感に気づかないことがある
6	初めて聞く人の名前をすぐに忘れがちである
7	自分のしていることをそれほど意識せずに自動的に動いているように感じることもある
8	きちんと注意を払わずに急いで活動しがちである
9	到達したい目標に目が向いているので、まさに今そのためにしていることは自分にとって重要でない
10	自分のしていることを意識せずに機械的に仕事や作業をしている
11	気がつくと何かをしながら同時に、他人の会話に聞き耳を立てている
12	何も考えずにどこかに向かっている後からなぜそこに向かったのか不思議に思うことがある
13	気がつくと未来や過去のことと頭がいっぱいになっている
14	気がつくと注意を払わずに物事に取り組んでいる
15	気づいたら無意識におやつを食べていることがある

注1) 宇佐美・田上, 2012 を基に井上, 2014 が作成

の有(分別)心の「マインドフルネス」といえよう。

一方、かくある道股の「マインドフルネス」に対する仏道のマインドフルネス、とりわけ、只管打坐して身心脱落、莫因作仏の道元禪における「マインドフル」並びに「マインドレス」とは如何。前述のように、道元禪、仏道における「念」は、もとより、思量に非ざる「正念」に由来する。したがって、世俗・臨床「マインドフルネス」の尺度項目の如き、「雑念」の気づきとは全く異なる。「普勧坐禅儀」に坐禅時の心得として先ず、

諸縁放捨
万事休息 とあり、次いで 不思善悪
莫昔是非
さらに
停心意識運転
止念想観測量 莫因作仏
豈拘坐臥

とつづくこの一文は、道元禪、只管打坐して身心脱落の仏道が、テラワダ(上座部仏教)の止・観を基に、「いま・ここ・私」の意図する「想念」, 「気づき」の瞑想、すなわち、有(分別)心の「マインドフルネス」とは逆さまなることを端的に表わ

している。道元禪、非止・非観、二元脱落の只管打坐は、いわば、無(分別)の「マインドレス」ということになる。否、邪念に連なるこの想念、この雑念を無にするのが、仏道の第一歩とする立場から観れば、むしろ、無(分別)心の「マインドフルネス」といえよう。

大乘仏教、最初期の經典の一つであり、念仏・浄土教の原点ともいわれる「仏説般舟三昧経」一卷本(行品第二)には、有らゆる、相対的二元の対立項を挙げ、端的に「勿念～、～と念ずること勿れ」の型をもって、諸念、想念を断つことが説かれている(表3)。冒頭の立一念、宣一念とは、思量に非ざる正念であり、この正念をあきらめ(諦め-明らめ)、実現成就に至るには、「あれやこれや」の気づきの想念諸相は「断念」せざるを得ないのである。かくして、「気づき」の瞑想、有(分別)心「マインドフルネス」に対し、只管打坐して「身心脱落」の道元禪は、無(分別)心の「マインドレスネス」となる。ところが、この「マインドレス」は、有心、「気づきのマインドフルネス」から観た「マインドレスネス」なのであり、分別心なき「マインドレス」は、本来、仏道の「マインドフルネス」と呼ぶのが的当であろう。この点に関して、井筒(1983, 2014)は、あらゆる意味での

表3

<p>行品第二</p> <p>佛告毘陀和。菩薩欲疾得是定者。常立大信。如法行之則可得也。勿有疑想如毛髮許。是定意法。名為菩薩超衆行。</p>																												
立一念	念其方	立定信	勿懈怠	勿念進	勿念後	勿念無	勿念近	勿念飢	勿念熱	勿念生	勿念死	勿念壽	勿念貴	勿念欲	勿念長	勿念醜	勿念瞋	勿念起	勿念經	勿念非	勿念想	勿念著	勿念輕	勿念易				
信是法	宜一念	勿狐疑	勿起想	勿念退	勿念左	勿念有	勿念痛	勿念渴	勿念苦	勿念老	勿念身	勿念貧	勿念賤	勿念小	勿念短	勿念惡	勿念喜	勿念行	勿念法	勿念捨	勿念識	勿念空	勿念重	勿念深				
隨所聞	斷諸想	精進行	有與無	勿念前	勿念右	勿念遠	勿念痒	勿念寒	勿念樂	勿念病	勿念命	勿念富	勿念色	勿念大	勿念好	勿念善	勿念坐	勿念止	勿念是	勿念取	勿念斷	勿念實	勿念難	勿念淺				
勿念廣	勿念親	勿念愛	勿念成	勿念濁	意勿亂	勿中忽	常獨處	近善友	執其志	於一切	棄愛欲	斷諸欲	學文慧	去六入	勿貪財	勿貪味	衣如法	勿憍慢	若說經	猶如幻	陰如賊	爲恍惚	因緣會	知本無	施貧賤	菩薩行		
勿念狹	勿念妻	勿念煉	勿念得	勿念敗	斷諸念	常精進	勿日倦	除睡眠	勿聚會	親明師	常柔弱	避鄉里	履清淨	捨亂意	必如禪	絕姪色	多畜積	衆生命	勿綺飾	勿自大	當如法	勿受陰	四如蛇	無常主	加慈哀	濟不還	至要慧	
勿念父	勿念子	勿念憎	勿念失	勿念清	一期念	勿懈怠	立一念	精其意	避惡人	視如佛	觀平等	遠親族	行無爲	習定行	除三穢	離衆受	食知足	慎勿食	勿調戲	勿貢高	了身本	勿入界	爲無常	了本無	悉了是	於一切	是爲定	起來智

心作佛。心自見。心是佛。心是我。身見佛。心不自知。心不自見。心有想爲癡心。無想是涅槃。是法無可樂者。設使念爲空耳。無所有也。菩薩在三昧中立者。所見如是。佛爾時說偈言。

心者不自知 有心不見心
 心起想則癡 無心是涅槃
 是法無堅固 常立在於念
 以解見空者 一切無想願

No. 417. (Cv. 416, 418, 419)

佛說般舟三昧經

後漢月支三藏支婁迦讖譯

「心のない mindlessness」状態の代わりに、それは「主体」と「客体」との対立そのものが意味を失うような「心の充実 mindfulness」であり、意識の極度の先鋭化なのであると、述べている。『般若三昧経』（行品第二）は、有心の諸念の否定につづいて、「心作仏、…心見仏、」、「有心不見心、無心是涅槃」無心をもって解脱に至る道のあることを示して結んでいる。

只管打坐して身心脱落、莫図作仏、非思量底の思量というのが、道元禅最初期の「普勸坐禅儀」に示された基盤といえる。「先師尋常道、我箇裏、不甲焼香、禮拜、念仏、修懺、看経、祇管打坐、弁道工夫、身心脱落」（「仏経」）。同様の表現は『眼蔵』において度々出現する。然るに、脱落無心、莫図作仏の仏法は、道元禅の核心たり得るのであるか、「只管打坐－身心脱落」は先師如浄の教えであり、「身心脱落－脱落身心」は、道元の印可証明にあたり、如浄が用いた言葉である。『正法眼蔵用語索引』によれば、『眼蔵』中、道元が「身心脱落－脱落身心」と並列して示した例はなく、「身心脱落」11回、「脱落身心」5回、「脱落」が55回である。したがって、道元が多用する「脱落」は「身心脱落－莫図作仏」の只管打坐に限らない。「脱落身心－図作仏」の只管打坐も充分あり得るのである。先にも挙げた「三昧王三昧」巻には、「先師古仏云く、参禅者、身心脱落也、祇管打坐始得、不要焼香、禮拜、念仏、修懺、看経……打坐の仏法なること、仏法は打坐なることをあきらめたるまれなり、……この念想観を保任すべし、この心意識を参究すべし」という。この見解は、「心意識の過程を停め、念想観の測量を止めて、作仏を図ること莫れ」という「普勸坐禅儀」と立場を異にするものである。然らば、先師如浄のいう「身心脱落－脱落身心」とは何をあらわすのか。「仏向上事」巻にて道元は次のようにいう。

いはゆる仏向上事といふは、仏にいたりてすすみてさらに仏をみるなり、衆生の仏をみるにおなじきなり。しかあればすなはち見仏もし衆生の見仏とひとしきは見仏にあらず、見仏もし衆生の見仏のごとくなるは見仏錯なり、いはんや仏向上事ならんや。……この宗旨は、参学の眼目なり、もし向上の関捩子をしるを、仏向上人とするなり、仏向上事を體得せるなり。……その仏向上人、これ非仏なり。……ただひとへに仏向上なるゆゑに非仏なり。その非仏というは、脱落仏面目なるゆゑにいふ、脱落仏身心なるゆゑにいふ。

斯くして、莫図作仏、只管打坐の「身心脱落」は、仏向上事、図作仏、心作仏の「脱落身心」になり得るのであり、脱落・不用の看経、念仏、焼香、礼拝ありの只管打座たり得るのである。只管打坐の道元禅、最初の『普勸坐禅儀』より15年後の「坐禅蔵」巻では、非思量、図作仏の坐禅がくわしく解説されている。このように、道元禅、無心の「マインドフルネス」は、仏向上、脱落の「マインドフルネス」と成る。

道元の只管打座は、「万縁をなげすてて、寸陰をすごさず、精進弁道すべし。有心にしても修行し、無心にしても修行し、半心（ぎょうそく）にしても修行すべし。しかあれば頭燃（せんぼう）をほらひ翹足を学すべし。かくのごとくすれば、訕謗の魔党におかされず、断臂得髓の祖、さらに佗にあらず。脱落身心の師すでに自なりき」（「礼拝得髓」）の坐禅であり、仏向上事は道元禅に重要な道理である。ところが、九十五巻本、第二十八のほかにも、別輯の「秘密正法眼蔵第一仏向上事」があり、仏道修行における究極のあり方が如何なるものかが端的に示されている。以後、世間の「マインドフルネス」の核心たる「気づき」と道元禅「脱落マインドフルネス」との関わりについて、「仏向上事」の視点を礎に検討してみよう。（未完）