

広島大学学術情報リポジトリ
Hiroshima University Institutional Repository

Title	マインドフルネス・ムーブメントの思想背景に関する考察 : 1
Author(s)	福岡, 佐緒理
Citation	HABITUS , 27 : 227 - 266
Issue Date	2023-03-20
DOI	
Self DOI	10.15027/53737
URL	https://doi.org/10.15027/53737
Right	
Relation	



マインドフルネス・ムーブメントの 思想背景に関する考察－1

福岡 佐緒理

(広島大学文学大学院人間社会科学研究所博士課程前期修了)

はじめに

ブッダの教えに起源をもつ「マインドフルネス」に対する注目度が、ここ数十年で急速に高まっている。上座部仏教の僧侶、Nyanaponika Thera によると、マインドフルネスは「The heart of Buddhist Meditation (仏教の瞑想における核心)」¹⁾であるという。この約 2,500 年前に説かれたブッダの教えは、現代においても、仏教徒に限らず、すべての人々のためにあり、悲しみや痛みを癒し心に平和をもたらすものである²⁾。つまりマインドフルネスは、時を超えた、ブッダの教えを象徴する重要な概念なのである。しかし現代、マインドフルネスは、仏教の概念としてではなく心理療法の手法として、医療や心理学の分野で広く活用されており、科学的な根拠を持つ技術と認識されている傾向が高い³⁾。

マインドフルネスが現代、心理療法として認識されたきっかけとして、1979年にマサチューセッツ大学医学部の名誉教授、ジョン・カバットジンが「マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness Stress Reduction (MBSR))」という心理療法を開発し、医療現場に取り入れたことが挙げられる⁴⁾。MBSRの実践により、個人の心身の健康や幸福感に貢献することが多数の研究によって証明され、マインドフルネスは宗教の奥義ではなく、心理療法として広く一般

に普及していった⁵⁾。現在では MBSR モデルを採用したプログラムが、学校、刑務所、病院、退役軍人センターなど幅広い分野で活用されている⁶⁾。

本稿は、現代のマインドフルネス・ムーブメントにおける思想背景の探究を目的としているが、上述のとおり、現代の世俗的なマインドフルネスは、仏教的なマインドフルネスとは異なるため、分けて考えなければならない。さらに仏教的なマインドフルネスに関しては、「初期仏教のマインドフルネス」と「現代のマインドフルネス」との間に、**Engaged Buddhism**（社会参加仏教）⁷⁾ という新しい仏教の形をとり、マインドフルネスを広く一般に伝承している人々がいる。なかでも最も著名な人物は、ベトナム人の禅僧、ティク・ナット・ハンである⁸⁾。ナット・ハンは、地域や社会の問題にも目を向け活動する社会参加仏教を実践し、多くの著書や講話などを通して「現代の仏教思想としてのマインドフルネス」を国や文化、性別、年齢、宗教を問わず、様々な分野の人々に対しても、わかりやすく教え、その多大な影響力から「マインドフルネスの父」と呼ばれている⁹⁾。

したがって、本稿では「現代のマインドフルネス」を、さらに二つに分け、ジョン・カバットジンにより心理療法として普及したものを「現代の世俗的な（世）マインドフルネス」、ティク・ナット・ハンにより仏教の教えを継承しつつ普及したものを「現代の仏教思想としての（仏）マインドフルネス」と呼ぶこととする。以上の明確化を踏まえた上で、現代のマインドフルネス・ムーブメントの思想背景に関する考察は、「仏教は、現代の西洋におけるマインドフルネスの普及にどのように影響を与えてきたのか」という問いに言い換えることができるだろう。この問いに答えるため、本稿では以下の3点を考察する。

- 1) 現代社会におけるマインドフルネスの普及の状況を確認する。
- 2) 心理学や医学の分野及び西洋哲学の影響も踏まえて西洋に普及した「現代の世俗的なマインドフルネス」について考察する。
- 3) 仏教思想を踏まえて現代に伝承されている「現代の仏教思想としてのマインドフルネス」について、ティク・ナット・ハンの仏教と思想をもとに探究する。

第1章 マインドフルネス・ムーブメント

第1節 現代社会におけるマインドフルネスの現状

「マインドフルネス」に対する注目が、過去二十数年で急速に高まっていることを確認するため、筆者は1980年から2021年に出版・投稿されたマインドフルネスに関する本や記事、論文の数を Google Scholar の検索エンジンにより調査し、その結果を図1に示した¹⁰⁾。

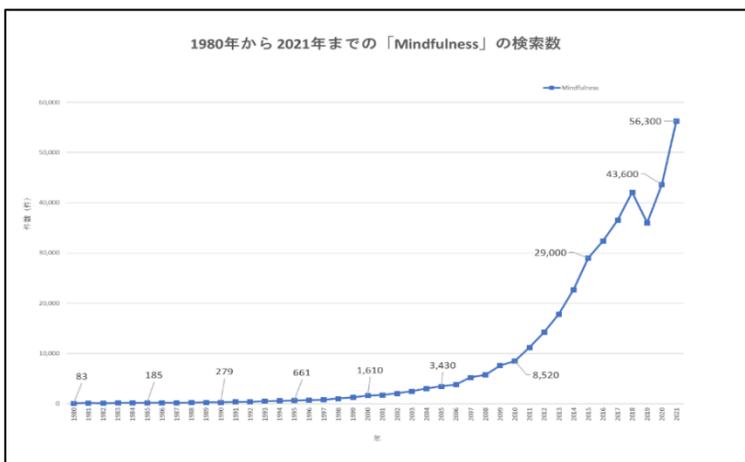


図1 1980年から2021年までの「Mindfulness」の検索結果
(検索日：2022年1月7日、検索エンジン：Google Scholar)

図1によると、検索開始の1980年は83件でスタートしているが、以降、そ

の数値は徐々に上昇している。20年後の2000年には1,610件となり、30年後の2010年に8,520件、そして40年後の2020年には43,600件が検索され、40年間でその数は約500倍に増加している。この結果からも、学者や研究者などのマインドフルネスに対する関心が高まっていることはあきらかである。また、スティーブ・ジョブスなど、多くの企業のトップがマインドフルネス瞑想を習慣としていることをはじめ、政治家、教育家、プロアスリートや警察官など、あらゆる分野の人々がマインドフルネスに注目し、その実践をトレーニング等に取り入れている¹¹⁾。このような現代の世俗的なマインドフルネスの普及に至る動きは、しばしば「マインドフルネス・ムーブメント」¹²⁾と呼ばれる。

マインドフルネス・ムーブメントは、マインドフルネスが、仏教独自の概念やその教義を取り除き、その実践を取り入れた心理療法として紹介されたことにより、西洋において、仏教徒以外の人々にも広く受け入れられた現象ともいえる¹³⁾。それゆえこのムーブメントで実践されている「瞑想」は、仏教の奥儀ではなく個人の健康や幸福などの目的を達成するための特別な「道具」としてとらえられている傾向がある¹⁴⁾。例えば「マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)」を開発したジョン・カバットジンのマインドフルネス理解にはこの傾向がはっきりと現れており、瞑想は心身の苦しみと深く向き合い苦しみから解放されるための斬新で効果的な方法であると彼は述べている¹⁵⁾。それゆえMBSRは仏教の教えや修行を目的としない¹⁶⁾「a training vehicle (訓練用の車両)」¹⁷⁾であるものの、仏教との関連が完全に断絶しているわけではなく¹⁸⁾、MBSRには仏教において重要な瞑想である「慈悲の瞑想」が取り入れられている¹⁹⁾。また、現代の(世)マインドフルネスとして紹介されるプログラムや活動²⁰⁾には、本来のマインドフルネスの概念とされている「念」や「気づき」も含まれ²¹⁾、世俗的であっても、その実践には、仏教の教えが存在することに異論

の余地はない。

第2節 欧米における仏教の導入

西洋の「マインドフルネス・ムーブメント」という現象²²⁾に関して、なぜ西洋で、また、なぜ「マインドフルネス」だったのか。この問いに答えるために、本節では、まず東洋の思想が西洋に影響を及ぼした例として「ZEN」として普及した「禅」について、ドイツ人で曹洞宗の僧侶となったネルケ無方(Muhō Noelke/Muhō Nölke)²³⁾による記事、「ネルケ無方の世界道場 Vol.4.」を参考に考察する。次にMBSRの発信地であるアメリカの仏教の特徴について、日系アメリカ人の僧侶であり、仏教学やインド哲学を専門とするケネス・タナカ²⁴⁾の見解をもとに探究する。

第1項 欧米に渡ったZEN：マインドフルネス・ムーブメントに先立って

ネルケ無方によると、禅の欧米への導入は19世紀であり、「旧来の価値観をとっばらい、新しい社会・文化・芸術・ライフスタイルを創造しようとしていた各分野の第一人者の目に留まったのは、東洋の知恵、とりわけ仏教でした」²⁵⁾と述べている。当時欧米で期待された宗教は、仏教だったのである。

「禅」が初めて公式の場で紹介されたのは、1893年に開催されたシカゴ万国博覧会といわれている²⁶⁾。そこで禅を紹介したのは円覚寺の釈宗演であり、弟子である鈴木大拙が、釈宗演のスピーチを英訳した²⁷⁾。この博覧会がきっかけとなり、鈴木大拙の*Living by Zen*²⁸⁾をはじめ、多くの禅の書物がベストセラーになり、禅の教義が広く一般に伝授された²⁹⁾。その後、禅は「ZEN」と称され、ZENの人気は、「ビートジェネレーション」という若い世代の間で広まった³⁰⁾。ビート世代の流れは1960年代のヒッピー世代に引き継がれ、「ヒッピーム

ーブメント」の中で「ZEN」ブームが本格的になった³¹⁾。例えばサンフランシスコの桑港寺に赴任していた鈴木俊隆のもとには、坐禅の指導を求めて訪れた若者が、あとを絶たなかったという³²⁾。

ヨーロッパでは、弟子丸泰仙がフランスを中心に、多くの道場を作った³³⁾。ネルケ無方も、ベルリンにある弟子丸の坐禅道場で修行したという³⁴⁾。だが、禅の普及に尽力したのは禅僧だけではなかった。ドイツでは、フーゴ・ラサールというカトリックの神父が「仏教の匂いを消した、クリスチャンでも実践できるZEN」³⁵⁾を提唱し、「キリスト教的禅」としてヨーロッパから西洋全般に広まったのである³⁶⁾。

西洋で普及した「ZEN」は、ヒッピー世代が目的としたように、心の静寂を求めて坐禅や瞑想を実践することが本来の姿である。だが、このブームを利用し、「ZEN」は商売のためのキャッチフレーズとなり、商品に「ZEN」を入れれば売れるという状況となったという³⁷⁾。そこで商用化された「ZEN」のを本来の禅に戻し、人々を内面に向かわせた人物は、当時フランス在住の禅僧、ティク・ナット・ハンであった³⁸⁾。さらにナット・ハンは、ブッダの教えを継承し、マインドフルネスを欧米に伝道し、その教えと実践を普及させた第一人者である³⁹⁾。そして、現在ではマインドフルネスが「ZEN」に代わって、人々の新たな心のよりどころとなっている。つまり、欧米での「ZEN」のブームは、ナット・ハンのおかげにより「マインドフルネス・ムーブメント」につながったといえる。

第2項 アメリカの仏教：独自の仏教の発展と普及

ケネス・タナカによると、アメリカの仏教人口は、1960年代ごろから急激に伸びているという⁴⁰⁾。2009年のデータ⁴¹⁾によると、その数は約300万人で、

アメリカの全人口の約 1 パーセントに過ぎないが、キリスト教・ユダヤ教に次いで第 3 位であり、「アメリカ仏教」として、仏教徒でなくても何らかの形で仏教の影響を受けている人の数は、約 2,500 万人だという⁴²⁾。タナカは、この「仏教徒でないが、仏教の影響を受けている人たち」を、「仏教同調者」（仏教への同調者で、仏教的な行為を行うが、特定の寺や仏教のセンターにかかわらず、仏教徒だと自認しない人）と「仏教に影響されている人びと」という二種類に分類した⁴³⁾。アメリカにおけるマインドフルネスのブームは、このような何らかの形で仏教の影響を受けている人々により発展したようである。例えば MBSR を開発したカバットジン は、仏教徒ではないが、仏教の教義を学び修行にも熱心に参加していることから、上記の二種類⁴⁴⁾のうち「仏教同調者」の一人だといえる。

また、アメリカでは早期の「ZEN」の普及に加え、日本人以外の伝道者により、伝統の仏教とは異なった形式をとる仏教が、アメリカ仏教として発展を遂げたという特徴がある。テーラヴァーダの教義を取り入れつつも「正しい教（orthodoxy）より正しい行（orthopraxy）⁴⁵⁾」として新たな仏教形式を提供しているインサイト・メディテーション・ソサイエティー（IMS）は、その一例である⁴⁶⁾。カバットジンは IMS から影響を受けており⁴⁷⁾、彼が開発した MBSR も、仏教の教え（教）より実践（行）を重視している。

第 3 項 マインドフルネス・ムーブメント

マインドフルネス・ムーブメントについてまとめよう。まず仏教や禅が、西洋の人々の興味・関心を引き、禅が ZEN となり瞑想がブームになった。だが、そのブームは商用に利用され、禅は、その本来の姿を失った。だが、そこで再び人々の心を内面に向かわせてくれた人物がティク・ナット・ハンであり、マ

インドフルネスであった⁴⁸⁾。マインドフルネスの源流がブッダの教えであることはもちろんのことだが、その教えは、ナット・ハンの積極的な伝道活動により、現代のマインドフルネスの源流として、その普及につながっている。それを踏まえて、現代のマインドフルネスは、世俗的なマインドフルネスの流れとして医学や心理学の世界に取り入れられ、広く一般に普及したものである。なかでもジョン・カバットジンによるマインドフルネスを軸とした心理療法の開発は、医学や科学の分野の研究に貢献したという意味でも、世俗的なマインドフルネス・ムーブメントのきっかけとしても、その重要な役割を担ったといえる。続く第2章と第3章では、現代の（世）と（仏）のマインドフルネスについて、その代表者であるジョン・カバットジン（第2章）とティク・ナット・ハン（第3章）に焦点をあて、それぞれ論じる。

第2章 現代の世俗的なマインドフルネス

本章は、現代の世俗的な（世）マインドフルネスを代表する「マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）」を開発した、ジョン・カバットジン⁴⁹⁾の著書や論文をもとに、そのプログラムの詳細とその思想的背景を探究する。

第1節 ジョン・カバットジンとマインドフルネス

第1項 ジョン・カバットジンと仏教：アメリカ仏教の歴史とともに

ジョン・カバットジンの著書 *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*（『マインドフルネス・ストレス低減法』⁵⁰⁾）は、MBSR 受講の際に推奨されるテキストである。同書の謝辞のページには、プログラム開発にあたり、カバットジンが影響を受けた宗教に関連する人々（22名）の名前が含まれている⁵¹⁾。その内容から、例えばマインドフルネスに関しては、おもにティク・ナット・ハンの著書から学

び、影響を受けてきたことがうかがえる⁵²⁾。そのほか、ZEN やインサイト・メ
ディテーション・ソサイエティー (IMS) など、アメリカ仏教の普及とともに、
その影響を受けてきたことも示唆される。また、医学・科学・瞑想の三つの分
野の融合に関する専門家の名前も含まれている⁵³⁾。瞑想を治療として医療現場
に導入するにあたり、その効果を科学的に実証するためにも、自身の専門知識
に加えて必要だったのであろう。

第2項 アメリカでの普及：「瞑想法」ではなく「ストレス低減法」として

ケネス・タナカによると、本来仏教の概念である「マインドフルネス」を心
理療法のプログラムとして広く一般に普及したジョン・カバットジンの特筆す
べき点は、自身が宗教の修行法として学んだ瞑想を修行の場ではなく医療現場
に導入し、心理療法として紹介した点であるという⁵⁴⁾。カバットジンは、まず
MBSR が瞑想やヨガの実践が中心のプログラムであっても「瞑想のコース」で
はなく「ストレス低減」のプログラムとして紹介した⁵⁵⁾。なぜなら、痛みやス
トレスの治療を求めて病院に来た患者にとって、「ストレス低減」の方が、その
目的を達成するために、わかりやすく効果的だと考えたからである⁵⁶⁾。実施場
所も瞑想センターではなく、Stress-Reduction Clinic (ストレス低減クリニッ
ク)で行った⁵⁷⁾。また、カバットジンによると、瞑想は、心と体のつながりに
働きかける数千年にわたる伝統的な方法である同時に、新たに注目される一つ
の内部心理的な技術でもあるため⁵⁸⁾、MBSR で実践する瞑想は、仏教性や神秘
性、また異国性を取り除き、ある特定の方法で注意を払うという、だれでもで
きる実践として導入した⁵⁹⁾。このような導入方法が功を奏して、仏教の瞑想が
仏教徒でない一般市民にも普及していったようである。

第3項 瞑想の実践：MBSR において

ジョン・カバットジンがマインドフルネスを軸としたプログラムを開発した理由は、「マインドフルネスは、心を開き、一つ一つの瞬間に起こることを、判断せず、ありのままを受け止めることであり、その状態を培うためには、瞑想が最適である」⁶⁰⁾ と考えたからである。だが、MBSR で実践する瞑想は、「あぐらを組んでお寺で坐禅する」というような一般的な瞑想のイメージとは異なるものとなっている。MBSR で初回に実践する瞑想のうち、特にユニークな瞑想である「Raisin-eating Exercise (レーズンを食べる練習)」と「Body Scan (ボディースキャン)」を、筆者の体験をもとに紹介しよう。

「レーズンを食べる練習」は、(仏) マインドフルネスでは Eating Meditation (食べる瞑想) として紹介されるところ、MBSR では、「Exercise (練習)」として、瞑想を瞑想らしくない形で紹介される。内容としては、レーズンを一粒食べるにあたり、五感を最大限に活用しマインドフルに食べる練習 (瞑想) である。具体的には、用意したレーズン⁶¹⁾ 一粒を、時間をかけて観察し、匂いを嗅いだり触ったり、耳をすませたりしたあと、一粒口の中に入れ舌で感触を試したのち初めて食す、というものである。受講者は「マインドフルネス」がどういうものなのか、この体験を通して理解することができる⁶²⁾。したがって、「レーズンを食べる練習」は、MBSR で実践するその他の瞑想や、日常の行為において「マインドフルネスに行う」ということを理解したうえで実践に取り組むための重要な導入の役割を果たしている⁶³⁾。

「ボディースキャン」は、自分の全身を頭の高からつま先まで 20 分から 40 分かけて「スキャン」していき、感覚や痛みの有無など、体の部位の状態を一つ一つ丁寧に確認していく瞑想法として紹介される。ボディースキャンの実践による効果として、睡眠の安定、高血圧の改善、また、痛みの低減などが、数々

の臨床実験により報告されている⁶⁴⁾。

このように、仏教を起源とするマインドフルネスだが、上記のような瞑想の導入により、限られた人のみが達成できる宗教の奥義ではなく、誰でも実践できるものとして、仏教徒以外の人々にも違和感なく受け入れられ、広く一般に普及していったのである。

MBSR では、そのほかにも歩く瞑想、座る瞑想、呼吸に集中する瞑想、慈悲の瞑想など、多くの瞑想を実践する。また、プログラム実施時以外にも、一日40分から60分の瞑想の実践が、毎日の宿題として課される。日々の瞑想の継続により、筆者が参加したMBSRの受講者も、痛みやストレスの軽減など何らかの効果を実感していた。仏教についてはふれないが、MBSRを通して継続した瞑想の実践による効果は確かなものであると実感した。

第2節 マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)を通して伝えたいこと： プログラムの教材より

「マインドフルネス・ストレス低減法(MBSR)」で扱う瞑想は、「仏教の教えをとり除いた仏教の瞑想」⁶⁵⁾であるとされている。だが、MBSRを開発したジョン・カバットジンは、学生時代に禅と出会い、仏教の教義も学び、自ら瞑想やヨガを教え、実践を継続する熱心な仏教の生徒でもある⁶⁶⁾。本節は、カバットジンの著書、*Full Catastrophe Living*を参考に、彼の思想を探究する。

第1項 MBSRを通して学び、実践するマインドフルネス

Full Catastrophe Living は、五つのセクションから構成されている。それらのタイトルは順に、I. マインドフルネスの実践：注意を払うこと、II. 基本

的な枠組み：健康や病気についての新しい考え方、III. ストレス、IV. 応用：「災難」への対処、V. 「気づき」への道、となっている⁶⁷⁾。同書を通して、瞑想初心者でも瞑想について正しい知識を得て理解した上で、瞑想を軸としたプログラムに取り組むことができるような内容となっている。また、マインドフルネスを実践するにあたり留意すべき点が七点挙げられている⁶⁸⁾。それらの留意点は、MBSR のプログラム実施中に、講師が何度かふれる内容でもある。例えば「Non-Judging (評価しないこと)」は、自分の考え、感情や偏見など、自分の評価を入れて物事を判断しないという意味であり⁶⁹⁾、マインドフルネスの定義にも含まれている。さらに、同書には、マインドフルネスの効果を実感するためには、継続した瞑想の実践が必須であり重要な鍵となることが示されているので、それを理解した上でプログラムに参加することで、受講者の日々の瞑想の実践に対する積極的な取り組みが期待できるだろう。

第2項 個人のストレスと世界のストレス

上述した *Full Catastrophe Living* の「IV.」には、ストレスの原因から対応までの詳細が記されており、その種類についてジョン・カバットジンは、時間、睡眠、人、役割、仕事、食料、そして世界のストレスを挙げている⁷⁰⁾。例えば温暖化などの「世界のストレス」は、他人事ではなく、各自が個人の問題として捉え⁷¹⁾、マインドフルネスを常に取り入れ、意識して行動することがその対応にかかわる重要なポイントとなる⁷²⁾。世界のストレスと個人とのかかわりについて、カバットジンは、以下のように述べている。

(自分の住んでいる地域や町、都市で、健康や安全、環境に関する重要な問題を特定し、それに取り組めば、効果を実感できるかもしれない(中

略)。あなたはより大きな全体の一部なのだから、世界のために外側から何らかの責任を負うことは、自分の内面的な癒しになりえるのだ。「地球規模で考え、足元（地域社会）から行動せよ」という標語を思い出してほしい。その逆もまた然りである。「足元（地域社会）で考え、地球規模で行動せよ。」⁷³⁾

個人が地域社会と世界につながっており互いに影響を与え合っている、という考え方は、仏教の縁起の思想に起源する概念にかかわっている⁷⁴⁾。これは、カバットジンが仏教で学んだ世界観などから影響を受けていることを象徴する一例である。また、カバットジンは、社会や環境が良い方向に向かうよう人々に伝えるだけでなく、自らも実践してきた⁷⁵⁾。カバットジンが社会活動家としても熱心に活動してきたことは、「マインドフルネス改革」として、マインドフルネスの社会運動としての発展も促してきた⁷⁶⁾。社会運動に発展するカバットジンのマインドフルネスは、彼がその教義を学び、瞑想の実践を行ってきた仏教が土台となっている。つまり、カバットジンが開発した MBSR は、世俗的だと言われているが、その思想背景には仏教の教えがしっかりと埋め込まれているのだ。

第3項 苦しみと「共に生きる」

ジョン・カバットジンの著書、*Full Catastrophe Living* に仏教の影響が表れているそのほかの例として、「体の痛みと向き合う：あなたの痛みはあなたではない」⁷⁷⁾ という箇所がある。カバットジンは、「わたし」と「わたしの痛み」は別のもと考え⁷⁸⁾、痛みや苦しみから逃げるのではなく、「共に付き合っていく」と考えることが重要であると述べている⁷⁹⁾。このような考え方は、

心理学的また科学的な考え方とは異なっている。カバットジンによると、痛みや苦しみが共に存在するという事実に向き合っていくため、まず自分の状態に「気づく」必要があり、「気づく」ためには、マインドフルネスの実践が有効であるという。例えば前述したボディースキャンは、痛みや苦しみなどを含む、現在の心身の状態や変化に気づくための瞑想であり、慢性的な痛みに対して最も効果的であることが実証されている⁸⁰⁾。

第4項 テイク・ナット・ハンによる評価

*Full Catastrophe Living*の初版には、テイク・ナット・ハンによる序文の寄稿がある⁸¹⁾。ナット・ハンは、MBSRについて、現代の医学に持ち込まれたマインドフルネスだが、瞑想の実践により人々を仏教の教えに導く橋渡しともなると、好意的にとらえている⁸²⁾。さらにナット・ハンは、MBSRを通して瞑想の実践を継続することで、人々はその恩恵を得られると述べ、同書は「ダンマ（仏教の「法」や「生き方の教え」）」⁸³⁾にもなりうると、高く評価している⁸⁴⁾。カバットジンも影響を受けた「真のマインドフルネスの父」⁸⁵⁾と考えられるナット・ハンからの寄稿は、カバットジンにとっても、MBSRの発展においても、大きな意味を持ったといえよう。

第3節 仏教とのかかわり：仏教だが仏教でないように見せる必要性

これまでもふれたとおり、ジョン・カバットジンの思想背景には仏教があるにもかかわらず、MBSRは仏教の教義を除いたものだと説明されている。だが、条件により、カバットジンは、MBSRで教える瞑想は、仏教の瞑想であると説明することもあるようだ。

アルフレッド大学の助教授、Wakoh Shannon Hickey⁸⁶⁾によると、カバットジンは、一部の限られた聴衆（仏教について知っている人々）には、「仏教の瞑想を教えている」と説明するという⁸⁷⁾。その一方で、医療関係者や仏教について知識がない聴衆への講演⁸⁸⁾では、仏教の瞑想を教えているが、その瞑想は「仏教を取り除いたもの」であると付け加えるという⁸⁹⁾。次節では、その理由について探究する。

第1項 マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）は仏教の軽視なのか

ジョン・カバットジンは、これまでに本気で仏教徒になろうと考えた時もある⁹⁰⁾というほど、彼の仏教の教えに対する敬意と理解は深いものがある。カバットジンは、修行を重ねるにつれ、仏教そのものというよりブッダの教えによる瞑想の「実践」による癒しが普遍的であり、仏教徒に限らず誰にでも適用できることに気づき、瞑想に熱心に取り組んでいる⁹¹⁾。そして彼自身の気づきと効果から、瞑想を仏教徒以外の一般の人々にも普及し、痛みやストレスを癒す方法を提供する目的で、瞑想を軸としたプログラムを開発したのである。つまり、MBSRでは「仏教」という宗教は教えないが、「ブッダの教え」の実践を教えているということになる。だが、カバットジンは、「仏教ではない」と公言してMBSRを紹介している。その理由の主要な論点は二つに区別される。一つは、仏教の伝統的な技法に対して、仏教徒でない人々が抵抗感を持つかもしれないという懸念で、もう一つは、マインドフルネスが医療やそれに類する営為と認められず、保険の適用範囲に含められないかもしれないという懸念である。どちらもマインドフルネスのもつ東洋的雰囲気西洋社会と衝突してしまうという恐れであり、その回避のために仏教性を取り除いたのだと考えられる。したがって、MBSRは仏教色を表面に出していないとはいえ、仏教を軽視して

いるわけではない。

第2項 ジョン・カバットジンの懸念

前述した MBSR の仏教性回避にかかわる二つの問題のうち、まず前者、つまり宗教の伝統的な技法に対する忌避感から検討していこう。今でこそ、カバットジンが開発した MBSR は、ストレスや痛みを改善する治療法としての効果が認められ、注目を浴びているが、プログラムが紹介された 40 数年前、多様な文化や宗教が混在しているアメリカでは、瞑想や禅、ヨガ、悟りなどについて興味を持つ人々が多いわけでもなかった。ましてや瞑想が主な手法であるこの療法が、広く一般に受け入れられるかどうかをカバットジンは懸念した。そのためプログラム名は「瞑想のコース」とせず、あえて「ストレス低減」のプログラムとして医療機関に導入し、プログラム受講のきっかけ作りをしたと、カバットジンはテレビ番組のインタビューで語っている⁹²⁾。このカバットジンの戦略が功を奏し、受講者は瞑想を受け入れ、継続した瞑想の実践により、痛みやストレスなどの低減などの効果を実感することができたのだといえる。

次に、マインドフルネスがあまりに仏教的すぎると西洋社会と衝突してしまう、もう一つの事情として保険適用の問題があった。より多くの人々に瞑想を軸とした新しい心理療法を試してもらうためには、MBSR が病院や診療所で「治療」の一つとして提供され、保険が適用されるプログラムにする必要があった。そしてその条件として、宗教性を取り除かなければならなかった⁹³⁾。したがって、まず、瞑想は仏教徒でなくても、また、特別な技術も必要なく、誰でも実践できる活動として、プログラムが受け入れやすい土壌を作った。その上で、保健の範囲内で受けられる「治療」という形で金銭的にもアクセスしやすい状況を作るため、仏教色を削ぎ落とす必要があったのである。

第3項 ジョン・カバットジンのマインドフルネスと仏教

前項では、MBSR に仏教性を回避する必要がある二つの理由を確認したが、そのほか禅、ことに鈴木俊隆の思想も検討に値する。例えば鈴木俊隆は、*Zen Mind, Beginner's Mind* において、仏教哲学は普遍的かつ論理的であり、人生哲学というべきだと述べている⁹⁴⁾。同様にカバットジンも、仏教の教えは宗教を問わず、すべての人類のためにあると述べている⁹⁵⁾。また、鈴木俊隆によると、座ること（坐禅）が「本を読んだり、仏教の哲学を勉強したりするよりもはるかに優れている」⁹⁶⁾ ということである。教義より瞑想の実践（坐禅）を重んじる鈴木俊隆の禅の思想は、仏教の教義を教えることなく、瞑想の実践が中心となっている MBSR の特徴に通じるものがある。したがって、MBSR の仏教性の回避の理由は、前項で確認した必要性に加え、鈴木俊隆からの影響も考えられる。

以上、本章では、ジョン・カバットジンによる現代の世俗的なマインドフルネスについて、彼が開発した MBSR を中心に、その内容と思想背景について探求した。カバットジンによるマインドフルネスは、仏教の教義を教えることが目的ではないとされており、実際にその教えは含まれていない。だが、継続した瞑想の「実践」により、MBSR が人々の健康やウェルビーイングのために重要な役割を担っていることに疑いの余地はない。したがって、その多大な影響力と効果により、現代社会にマインドフルネスのブームを引き起こしたことは、大いに意義がある。MBSR に仏教の教義を含めていない理由については、西洋社会の事情があったことを確認したが、禅、ことに鈴木俊隆の影響もかかわっている可能性も確認した。カバットジン自身は継続して瞑想などの修行を実践しており、彼の思想背景から、ブッダの教えに対する忠誠心と畏敬の念は確かである。したがって、たとえプログラムに教義を含めていなくても、カバット

ジンの（世）マインドフルネスの思想背景には、ブッダの教えがあるといっても過言ではないだろう。

第3章 現代の仏教思想によるマインドフルネス

本章は、ブッダの教えを継承した仏教思想による（仏）マインドフルネスの代表的な人物であり禅僧のティク・ナット・ハンによるマインドフルネスについて探究する。はじめに、ナット・ハンによるマインドフルネスを根底に置いた平和活動についてふれ、次にナット・ハンのマインドフルネスや彼の代表的な思想や概念について紹介する。

第1節 平和活動におけるマインドフルネス

ティク・ナット・ハンは、マインドフルネスの教えを通してベトナム戦争の終結と世界平和を訴えた平和活動家として、政治や社会全般の問題にかかわり対応していく社会参加仏教の概念と活動を普及したことで著名である⁹⁷⁾。本節では、マインドフルネスの思想を根底に置いたナット・ハンの平和活動について探究する。

第1項 テイク・ナット・ハンによる平和活動におけるマインドフルネス

マインドフルネスの伝道に加え、ティク・ナット・ハンによる社会参加仏教を実践する平和活動⁹⁸⁾は、欧米においても広く認識されている。例えば2019年5月16日付のニューヨークタイムズ紙に、「アメリカでは、彼はマインドフルネス（今この瞬間に意識を集中すること得られる精神状態）の第一人者として知られている。また Engaged Buddhism（社会参加仏教）という概念をうみ出し、仏教徒が社会活動に積極的に参加し、恵まれない人々の生活を改善した

り平和を促進するために行動したりすることを奨励した」⁹⁹⁾と掲載された。このように、マインドフルネスと社会参加仏教によるナット・ハンの人道的支援や平和活動は認識され、評価されている。次項では、ナット・ハンによるマインドフルネスを取り入れた平和活動の例をいくつか紹介する。

第2項 マインドフルネスと和解への道：「敵」と「怒り」の原因に気づく

マインドフルネスの実践は、戦争終結への平和的な解決方法にもつながる。例えばベトナム戦争において、ティク・ナット・ハンは、マインドフルネスの実践から培った洞察力より「Our enemies are not men. (私たちの敵は人間ではない。）」¹⁰⁰⁾と述べた。戦争による苦悩はベトナム人に限らず、アメリカ兵も戦争の犠牲者であると理解し¹⁰¹⁾、真の敵は、アメリカ兵（人間）ではなく、私たちの無知、差別、恐怖、渴望、暴力にあることに気づいたからである¹⁰²⁾。ベトナムで犠牲者が出るたびにアメリカ兵を攻撃しても、また新たな犠牲者が増えるだけであり、その繰り返しでは決して戦争は終わらないどころか状況は悪化する一方である。アメリカ兵に指令を下しているアメリカの政策などの「真の敵」に立ち向かうべきだと気づいたナット・ハンは、アメリカに渡り、アメリカ政府がベトナムに対する政策を見直すよう、当時の国防長官、Robert MacNamara に直接懇願した¹⁰³⁾。

MacNamara は、ナット・ハンの話を真剣に聴いて理解したが、一国の政策を変えるのは困難であった¹⁰⁴⁾。だが、真っ向から諦めるのではなく、理解できる人を一人ずつでも増やしていくことに意味がある。これは「社会参加仏教」の実践の一例であり、マインドフルネスはその根底にあり原動力である。一人でも多くの人々がマインドフルネスを長期的に継続して実践することで、世界を正しい方向に導くことにつながるだろう。

第3項 マインドフルネスで「争いの種まき」を止める

ティク・ナット・ハンによるマインドフルネスの実践は、多岐にわたる世界規模の社会問題や紛争の解決も目指している。例えば2001年に起きたアメリカ同時多発テロ事件は、世界中の人々をパニックに陥れた。その後も、事件に関連して中東では多くの戦争が勃発し、387,000人以上の民間人を含む929,000人以上の死者を出した¹⁰⁵⁾。テロリスト組織は現在も存在している¹⁰⁶⁾。本項は、同事件に関連して、ティク・ナット・ハンが尽力した、平和を希求する活動について論じる。具体的には、まず現在と過去三名の大統領による事件に関連のあるスピーチの一部を抜粋し、アメリカのテロリズムに対する姿勢や対応について考察する。次にナット・ハンによるスピーチの内容を紹介し、アメリカの対応と比較・検討する。最後にテロリズム撲滅に向けたナット・ハンの提案について論じる。

抜粋したスピーチは以下の通りで、順に、1) テロ事件が起きた2001年9月11日、当時の大統領、ジョージ・ブッシュのスピーチ、2) 2011年5月2日、オサマ・ビンラディン¹⁰⁷⁾が、パキスタンで米軍に殺害された時の大統領、バラク・オバマのスピーチ、そして 3) 2021年8月に起きたテロリスト組織 (ISIS-K) によるハーミド・カルザイ国際空港への自爆テロ事件¹⁰⁸⁾の後に発表したジョー・バイデン現大統領のスピーチである。

- 1) **America has stood down enemies before, and we will do so this time.**¹⁰⁹⁾

(アメリカはこれまでも敵に立ち向い倒してきたし、今回もそうするつもりだ。)

- 2) [W]e will never tolerate our security being the threatened, nor stand idly by when our people have been killed. (...) Justice has been done.¹¹⁰⁾

(我々の安全が脅かされることは決して許されないし、我々の国民が殺されても黙って見過ごすことはない。(中略) 正義は実行された。)

- 3) We will not forget. We will hunt you down and make you pay. I will defend our interests and our people with every measure at my command.¹¹¹⁾

(私たちは決して(テロ事件のことを)忘れはしない。私たちは、あなたがたを追いつめ、この借りは返してもらう。私は、あらゆる手段を用いて、我々の利益と国民を守る。)

これらのスピーチに共通していえることは、テロ行為に対して非常に強い態度で、テロリストを決して許さず、は「目には目を、歯には歯を」という姿勢である。だが、争いは終結しておらず、アメリカとテロリストの間には、「争いの種まき」から「負の連鎖」が続いている。テロリストの組織は絶滅することはなく、市民は、いつどこでまた新たなテロ事件が起こるかわからないという不安を引き続き抱えたままである。

次に、テロ事件の二日後の2001年9月13日、ティク・ナット・ハンは、癒しと平和のために祈りを捧げ、演説を行った¹¹²⁾。ナット・ハンは苦しんでいる人たちに寄り添い、怒りや憎しみは、思いやりと理解と認識をもって優しく包み込むことが大切だと述べた¹¹³⁾。必要なことは、まず呼吸をして、マインドフルネスに、今、自分の心の中にある感情に「気づく」ことであると伝えた¹¹⁴⁾。そして、残虐な無差別テロ事件に対し、憎しみや怒りの感情を思いやりの感情

に変えて対応するようアメリカに提案した¹¹⁵⁾。

続いてナット・ハンは、2001年9月18日付のニューヨークタイムズの記事に、暴力はいかなる理由でも正当性がなく、暴力を暴力で制するのではなく、時間はかかっても、その原因を解明し相互理解を得ることで、暴力を阻止し、真の意味での解決につながると述べた¹¹⁶⁾。なぜならテロ行為や戦争など、あらゆる規模の紛争の原因は偏見と誤解であり、その誤解を解き、正しい認識と真の理解を得ることができれば争う必要もなくなり、問題や紛争の解決につながると考えられるからである¹¹⁷⁾。正しく、深いレベルでの相互理解を得るためには、まずテロリストを極悪な何か理解できない怪物ではなく、自分と同じ人間であると考えることから始める¹¹⁸⁾。そして相手の話を深いレベルで聴き（Deep Listening（傾聴）、相手の話に応答する時は優しく愛情を持つこと（Loving Speech（愛のある言動））が重要で必要な要素となるという¹¹⁹⁾。傾聴力と優しい言動が、様々なレベルでの平和の実現に貢献することにつながるのである。

以上が、ナット・ハンによる暴力や武器を使わない、マインドフルネスの実践に基づいた平和活動の一例であり「社会参加仏教」の実践でもある。

第2節 テイク・ナット・ハンのマインドフルネスとその思想

ティク・ナット・ハンは、16歳で Tu Hieu という禅寺に入門したことから¹²⁰⁾、彼の思想は禅宗に基づいているものと考えられる。また、禅の思想は、大乘仏教のすべての宗派の思想の結晶といわれており¹²¹⁾、大乘仏教の影響もあるだろう。例えば華嚴経は、大乘仏教の一派である華嚴宗が所依とする教えである¹²²⁾。ナット・ハンの代表的な思想の一つである「インタービーイング」は、華嚴経の概念であり、「法界縁起として示される」¹²³⁾ 世界観や、「法界縁起を求めて一即一切・一切即一の哲理を展開して万有を説明しよう」と

している」¹²⁴⁾ 宇宙観に基づくものである¹²⁵⁾。

マインドフルネスの伝統的な実践への方向性を得るために、龍樹による「中道」も大きく関連しており、ナット・ハンの著書、*Zen Keys* には、龍樹の「八つの否定」や、「中道」についての解説も含まれている¹²⁶⁾。また、龍樹の研究は、空 (emptiness) と相互関連性 (interconnectedness)¹²⁷⁾ の概念を明らかにするために有効である¹²⁸⁾。「中道」や「空」は、「インタビューング」と関連し、マインドフルネスの思想と実践に密接にかかわっている。したがって、龍樹もナット・ハンがその思想や哲学に大きく影響を受けた人物の一人であろう。

本節では、ナット・ハンの代表的な思想のうち、マインドフルネスと「Non-Duality (不二)」についての解説を行う。

第1項 「マインドフルネス」について

マインドフルネスには次の三つの働きがある： 1) すべての存在に光をあてる (to shed light on all things) 2) 集中力を生み出す (to produce the power of concentration) 3) 深い洞察力と目覚めをもたらす (to bring deep insight and awakening)¹²⁹⁾。まず、1) について、朝起きて夜眠るまで、食事をする時、坐禅をする時、すべての行動において、一つ一つ深く気づきながら (マインドフルに) 生きることで、存在に光があてられ、真の意味で生きていることになる¹³⁰⁾。ナット・ハンによると、マインドフルネスに生きていない場合は、死人も同然だという¹³¹⁾。2) は、マインドフルネスの実践により集中力が培われるため、自分の存在が明確になり、間違った認識に翻弄されることなく自分を信頼し、自信を回復できるようになる¹³²⁾。3) は、物事をありのままに見るといふ禅宗の目的である現実の明確なビジョンであり、悟りにつな

がるものである¹³³⁾。つまりマインドフルネスの実践は、悟りに必要な智慧と洞察力をもたらすのである。

ティク・ナット・ハンによると、単なる知性の学びだけでは、洞察は得られないので、禅の修道院では、坐禅で瞑想を学ぶことと同様に、日常のすべての活動において、常にマインドフルネスであることを学ぶという¹³⁴⁾。一つ一つの行動を意識して行うマインドフルネスの実践は、日々の生活の中で取り入れることが「生きている」証として最も重要であり、ナット・ハンの思想・行動・言動のすべての根底にある。

第2項 「Non-Duality(不二)」について

「Non-Duality (不二)」という概念について、ティク・ナット・ハンは講演者と聴衆の話を例にとり、講演者と聴衆者が正しい認識を持つためには、呼吸の実践をしながら(マインドフルに)「one (一つ)」になるべきだと述べている¹³⁵⁾。だが、それを「one (一)」と表現しないで、「Non-Duality (不二)」と表現する。その理由として、「一」があるなら、「二」も存在する。「二」という概念を避けたるためには、「一」も避けなければならないため、仏教では「不二」を使用するという¹³⁶⁾。何かを理解するためには、「一つ」になる必要があるが、「一」ではなく、「不二」という概念を使用する。

「不二」は瞑想やマインドフルネスの実践においても、重要な概念である¹³⁷⁾。ナット・ハンは、*Satipaṭṭhāna Sutta* (念処経・気づきの確立に関する教え)¹³⁸⁾において、「修行) 実践者は、体の中に体を、感情の中に感情を、心の中に心を、心の対象の中に心の対象を観想する必要がある」¹³⁹⁾と教示している。例えば「体の中に体」とは、観想者が観想の対象物として物を観察するように外から体を見ることなく¹⁴⁰⁾、観想されるものとは「一つ」になる必要がある

141)。また、瞑想の実践において、何かについて観想するという事は、その何か（体）と、自分（心）は心で一つになるので、瞑想の「対象物」というものは存在しないということにもなる。すべての対象物は、心にある。そして、対象物と心は一つであるので、「不二」と表現する。「不二」の概念は、瞑想において重要な要素であり、ティク・ナット・ハンの代表的な思想の一つである。

本稿の内容を要約する。現代のマインドフルネス・ムーブメントの状況を確認し、現代の（世）マインドフルネスからは、ジョン・カバットジンによる「マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）」の内容と思想背景を探究した。カバットジンの思想背景には仏教が存在するが、MBSRに仏教の教義を取り入れていない理由も明確になった。現代の（仏）マインドフルネスからは、ティク・ナット・ハンによるマインドフルネスと社会参加仏教としての平和活動及び彼の思想について確認した。本稿では紙面の都合上十分に検討できなかった現代の（仏）マインドフルネスについてのさらなる検討、および初期仏教のマインドフルネスと現代のマインドフルネスとの比較については別稿に譲ることとする。

註

1) Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation: Satipatthana: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* (San Francisco: Red Wheel/Weiser, 1965), 7.

2) Thera, *The Heart of Buddhist Meditation*, 7-9.

3) 碧海寿広『科学化する仏教 - 瞑想と心身の近代化』（株式会社 KADOKAWA, 2020）.

4) Bill D. Moyers, Betty S. Flowers, and David Grubin, "Meditation: Jon Kabat-Zinn," in *Healing and the Mind*, 115-143 (New York: Doubleday, 1993), 129.

- 5) Wakoh Shannon Hickey, "Introduction," in *Mind Cure: How Meditation Became Medicine*, (New York: Oxford University Press, 2019), 1
- 6) "What Is Mindfulness?" *Greater Good Magazine: Science-Based Insight for a Meaningful Life*, accessed December 6, 2021, <https://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition#what-is-mindfulness>.
- 7) ランジャナ・ムコパディヤヤーによる訳語を使用した。(参照：ランジャナ・ムコパディヤヤー「社会活動」『仏教の辞典』末木文美士・下田正弘・堀内伸二編著(朝倉書店, 2014), 378)
- 8) "From Introspection to action: Thich Nhat Hanh and Engaged Buddhism," *The Rubin Museum*, September 21, 2018, <https://rubinmuseum.org/blog/from-introspection-to-action-thich-nhat-hanh-and-engaged-buddhism>.; Thich Nhat Tu, *Engaged Buddhism, Social Change and World Peace* (Ho Chi Minh: Vietnam Buddhist University Publications, 2018), 96. ; "Buddhism and Social Action: Engaged Buddhism," *Harvard University*, Accessed June 20, 2021, <https://pluralism.org/buddhism-and-social-action-engaged-buddhism>. ; Thich Nhat Hanh, "History of Engaged Buddhism: A Dharma Talk by Thich Nhat Hanh, Hanoi, Vietnam, May 6-7, 2008." *Human Architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge* 6, no. 3 (Summer 2008): 29-36. <https://scholarworks.umb.edu/humanarchitecture/vol6/iss3/7>.
- 9) Liam Fitzpatrick, "The Monk Who Taught the World Mindfulness Awaits the End of This Life," *Time*, January, 24, 2019, <https://time.com/5511729/monk-mindfulness-art-of-dying/>.; Sylvia Thompson, "The father of mindfulness," *The Irish Times*, April 10, 2012, <https://www.irishtimes.com/news/health/the-father-of-mindfulness-1.498724>.; Rupa Shenoy, "The 'father of mindfulness' prepares for the next life," *The World*, January 30, 2019, <https://www.pri.org/stories/2019-01-30/father-mindfulness-prepares>

next-life.

10) 2022年1月7日検索結果（「patents（特許）」 「citations（引用部分）」 を含まない検索を実施）

11) David Gelles, *Mindful Work: How Meditation Is Changing Business from the Inside Out* (London: Profile Books, 2015). ProQuest Ebook Central.; Jamie Bristow, “Mindfulness in politics and public policy,” *Current Opinion in Psychology* 28 (August 2019): 87-91, <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.003>.

12) Norman Farb, “From Retreat Center to Clinic to Boardroom? Perils and Promises of the Modern Mindfulness Movement,” *Religions (Basel, Switzerland)* 5, no. 4 (2014): 1062–1086., <https://doi.org/10.3390/rel5041062>.; Matt Nisbet, “The Science of Science Communication: Mindfulness Movement.” *Skeptical Inquirer*, 41, no. 3(2017).

<https://skepticalinquirer.org/2017/05/the-mindfulness-movement/>.; Geoffrey Samuel, “The Contemporary Mindfulness Movement and the Question of Nonself,” *Transcultural psychiatry* 52, no. 4 (2015): 485–500,

DOI:10.1177/1363461514562061.; Carla Sherrell and Judith Simmer-Brown,

“Spiritual Bypassing in the Contemporary Mindfulness Movement,” *ICEA Journal* 1, no. 1(July 2017):74-93,

https://www.academia.edu/44968572/Spiritual_Bypassing_in_the_Contemporary_Mindfulness_Movement.

13) R.J. Chisholm, “Mindfulness Now,” *Self & Society* 43, no. 1 (January 2, 2015): 30, doi:10.1080/03060497.2015.1018689.; Richard Badham and Elizabeth King, “Mindfulness at Work: A Critical Re-View,” *Organization (London, England)* 28, no. 4 (2021): 531–554. <https://doi.org/10.1177/1350508419888897>.

14) Gelles, *Mindful Work*.

15) Jon Kabat-Zinn, “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future,” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (May 11, 2006): 149, <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

16) Ibid.

17) 本論文の訳出に際しては、邦訳の存在するものを参考にした場合もあるが、その訳語を使用したと注釈を入れている以外について、訳の責任はすべて筆者にある。

18) Kabat-Zinn, “Mindfulness-Based Interventions in Context,” 149.

19) 例えば MBSR では、loving and kind meditation（慈悲の瞑想）として、自分だけでなく、周囲の人また生きとし生けるものすべての人の健康と幸せを願う祈りを込めた瞑想を取り入れている。これは、仏教で慈悲の瞑想(metta)と呼ばれるものである。テーラワダ協会の Web サイトに「慈悲の瞑想」の説明がある。（参照：日本テーラワダ仏教協会「慈悲の瞑想」Accessed June 03, 2021. [https://j-theravada.net/world/metta/.](https://j-theravada.net/world/metta/)）

20) ここでは「マインドフルネスの活動」であり、ジョン・カバットジンの MBSR がきっかけで、誕生したマインドフルネス瞑想を軸とした心理療法のことで、例えば Mindfulness-Based Cognitive Therapy(MBCT)（マインドフルネス認知療法）や Acceptance and Commitment Therapy(ACT)(アクセプタンス&コミットメントセラピー)などがその一例である。商品として販売されているような、瞑想の要素を取り入れていないものは対象にしていない。

21) Jon Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation for everyday life* (London: Piatkus, 1994), 4.; Ruth A. Baer, “Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review,” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, no. 2 (June 2003): 125–143, <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>.; “What Is Mindfulness?” *Greater Good Magazine*.

22) Farb, “From Retreat Center to Clinic to Boardroom?”; Nisbet, “The Science of Science Communication.”; Samuel, “The Contemporary Mindfulness Movement.”; Sherrell and Simmer-Brown, “Spiritual Bypassing.”

23) “About Muhō,” Antaiji (安泰寺), accessed April. 15, 2021.

<https://antaiji.org/en/muhof/>. (ネルケ無方は、1990年に出家し、日本で禅僧となった。)

24) “Kenneth Tanaka,” Rafu Shimpō: Los Angeles Japanese Daily News, March 6, 2021, <https://rafu.com/kenneth-tanaka/>.

25) ネルケ無方「ネルケ無方の世界禅道場 Vol. 4: 「ZEN」は欧米でどのように進化してきたか? 海外の「禅の本」をひもとく」 English Journal Online. April 15, 2021, <https://ej.alc.co.jp/entry/20210415-zen-muho-04>.

26) 厳密にいうと、この博覧会の一環としての、「シカゴ万国宗教会議」に演説をした。

(参照 : <https://www.shunjusha.co.jp/author/a208588.html>)

27) ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」

28) 1949年に出版「ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」

29) ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」

30) Ibid.

31) Ibid.

32) Ibid.

33) 弟子丸泰仙は、ヨーロッパだけでなく 南米でも多くの道場を作った。(ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」)

34) ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」

35) Ibid.

36) Ibid.

37) 例えば『弓と禅』は、英語タイトル Zen in the Art of Archery だが、それを Zen and

the Art of Motorcycle maintenance: An Inquiry into Values (『禅とオートバイ修理技術』)として出版された小説は、『弓と禅』の正当な禅の精神論よりもブームを起こしたという。(参照：ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4。」)

38) ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」

39) テイク・ナット・ハンの拠点でもあるプラムヴィレッジの Web ページには、ナット・ハンが西洋にマインドフルネスを西洋に伝えたのは、1970 年初めという記述がある。(参照：“The Art of Mindful Living,” Plum Village, accessed November 23, 2021, <https://plumvillage.org/mindfulness-practice/>.)

40) ケネス・タナカ (Tanaka, Kenneth K.)『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),13

41) タナカによると、データは『ブリタニカ国際年鑑 2009 年』を参照した。(参照：タナカ『アメリカ仏教』, 49.)

42) タナカ『アメリカ仏教』, 13-14.

43) タナカの調査によると、仏教徒と仏教にかかわりのある人々の人口は、(1)「仏教徒」が約 300 万人、(2)「仏教同調者」が約 250 万人 そして、(3)「仏教に影響されている人びと」が、2,500 万人であった。(2)については、一般的な日本人の「仏教徒」(特に仏教徒という意識はないが、葬式などは仏教のしきたりに従って行うなど)と同等の人たちかそれ以上に坐禅など仏教的な実践を行なっているにもかかわらず、特定の団体には所属しない人たちである。中には仏教に限らず複数の宗教に興味を持っている人も多く、逆に特定の宗教に縛られたくない人こそ他宗教に寛容な仏教に惹かれるという。(参照：タナカ『アメリカ仏教』, 23-28.)

44) タナカ『アメリカ仏教』, 25-27.

45) Ibid., 126.

46) Ibid., 128-129.

47) Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Dell Publishing, 1990), xxi.

48) ネルケ無方「世界禅道場 Vol.4.」

49) Drake Baer, “The Father Of Mindfulness on What Mindfulness Has Become: An interview with Jon Kabat-Zinn, creator of Mindfulness-Based Stress Reduction,” Thrive Global, April 12, 2017, <https://medium.com/thrive-global/the-father-of-mindfulness-on-what-mindfulness-has-become-ad649c8340cf>; Robert Booth, “Master of mindfulness, Jon kabat-Zinn: ‘People are losing their minds. That is what we need to wake up to,’” *The Guardian*, October 22, 2017, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/oct/22/mindfulness-jon-kabat-zinn-depression-trump-grenfell>.

50) これは実際に出版されている日本語の翻訳本のタイトルであるが、原書のタイトルを翻訳すると、「不幸や災難にあふれている中で生きる：心と体の智慧を活用したストレス、痛み、病と向き合い方」というようなイメージである。

51) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*.

52) *Ibid.*

53) *Ibid.*, xxi-xxii.

54) ケネス田中 「アメリカにおけるマインドフルネス・ブーム」 『国際哲学研究』別冊 6, 共生の哲学に向けて：宗教間の共生と実態の課題, 東洋大学国際哲学研究センター編 March 2015, 80-88.

55) Moyers, Flowers, and Grubin, “MEDITATION,”116.; Barry Boyce, *The Mindfulness Revolution: Leading Psychologists, Scientists, Artists, and Meditation Teachers on the Power of Mindfulness in Daily Life*, eds. Barry Boyce and the editors of the Shambhala Sun (Boston: Shambhala Publications, 2011).

56) Moyers, Flowers, and Grubin, “MEDITATION,”116.

57) Ibid.

58) Ibid.

59) Ibid.

60) Jon Kabat-Zinn, *Coming to our senses: healing ourselves and the world through mindfulness* (London: Piatkus, 2005), 24.

61) 「レーズン」と名がついているが、必ずしもレーズンである必要はない。筆者が参加した時は、レーズンか、レーズン一粒ほどの大きさで、自分が決めた食べ物の最小単位を用意するように言われ、筆者は米一粒を用意した。今まで味わったことのない甘みと美味しさを感じながらその一粒を食した。

62) Moyers, Flowers, and Grubin, “MEDITATION,”118.

63) Ibid.

64) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 79-83.

65) Hickey, “Introduction,” 6.

66) “Jon Kabat-Zinn,” *Good Therapy*, accessed January 3, 2021,

<https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/jon-kabat-zinn.html>; “About the Author,” *Guided Mindfulness Meditation*.

67) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*. (英語のタイトルは以下の通りである: I. The Practice of Mindfulness: Paying Attention, II. The Paradigm: A New Way of Thinking About Health and Illness, III. Stress, IV. The Applications: Taking on the Full Catastrophe, V. The Way of Awareness)

68) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 33-40. : その七点とは、1. Non-judging (評価しないこと), 2. Patience(忍耐), 3. Beginner’s Mind(初心), 4. Trust(信頼), 5. Non-Striving(努力をしないこと), 6. Acceptance(受け入れること), 7. Letting Go(手放すこと)

である。

69) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 33-34.

70) *Ibid.*, 349-420.

71) *Ibid.*, 410-420

72) *Ibid.*, 417.

73) *Ibid.*, 420. (注：筆者による日本語訳のみ掲載した。)

74) Joanna Rogers Macy, "Dependent Co-Arising: The Distinctiveness of Buddhist Ethics," *The Journal of religious ethics* 7, no. 1 (1979): 38-52,

https://www.jstor.org/stable/40018242?seq=1#metadata_info_tab_contents; Barbara Paterson, "Buddhism's Metaphysical Basis for Interdependence," *Bioscience* 56, no. 10 (Oct.1, 2006): 789-789,

https://www.researchgate.net/publication/237939247_Buddhism's_Metaphysical_Basis_for_Interdependence; Bhikkhu AnAlayo, "Dependent Arising and Interdependence," *Mindfulness* 12, no. 5 (2020): 1094-1102, <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01544-x>.

75) Booth, "Master of mindfulness."

76) James K. Rowe, "Zen and the art of social movement maintenance," *Open Documentary*, March 27, 2015, <https://www.opendemocracy.net/en/transformation/zen-and-art-of-social-movement-maintenance/>.

77) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living*, 283-299 (原文は、「Working with Physical pain: Your Pain is Not You.」である。

78) *Ibid.*, 298.

79) *Ibid.*, 319

80) *Ibid.*, 292.

81) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe*, xiii. (この序文は、1989年10月にフランスのプラムヴィレージから送られたものである。)

82) Ibid.

83) 「ダンマ (“Dharma”)」 日本テーラワーダ仏教協会,
<https://j-theravada.net/world/keyword/keyword-20/>.

84) Kabat-Zinn, *Full Catastrophe*, xiii.

85) ジョン・カバットジンもマインドフルネスの父と呼ばれるが、そのカバットジンが学んだティク・ナット・ハンであるので、「真の」マインドフルネスの父と考えられる。

86) Hickey は、1983年から修行してきた曹洞宗の僧侶として、2003年に叙階されたという経歴もある。彼女は、サンフランシスコ・ベイエリアの三つの病院でチャプレンを務めた後、2004年から2007年までデューク大学・医療センターで仏教チャプレンを務める。

Wakoh (和幸) は、仏教名で、彼女が叙任された時に授かったものである。

(参照 : <https://people.alfred.edu/~hickey/About.html>.)

87) Hickey, “Introduction,” 5.

88) MBSR の受講者のほとんどが、このグループに該当する。

89) Hickey, “Introduction,” 5.

90) Kabat-Zinn, *Coming to our senses*, 26.

91) I bid.

92) Moyers, Flowers, and Grubin, “MEDITATION,” 115-116.

93) Hickey, “Introduction.”

94) Shunryu Suzuki, *Zen Mind, Beginner’s Mind: Informal talks on Zen meditation*, ed. Dixon Trudy (Boston: Shambhala, 2011), 123.

95) Kabat-Zinn, *Coming to our senses*, 26-27.

96) Suzuki, *Zen Mind, Beginner’s Mind* , 123.

97) 「社会参加仏教」は、英語では Engaged Buddhism とよばれるが、現在は、Socially Engaged Buddhism や Applied Buddhism とよばれることもある。: Christopher S. Queen, “Introduction: The Shapes and Sources of Engaged Buddhism,” in Engaged Buddhism: Buddhist Liberation Movements in Asia, eds. Christopher S. Queen and Sallie B. King (Albany: State University of New York Press, 1996), 2.; Nhat Hanh, “History of Engaged Buddhism,” 36.

98) Nhat Hanh, “History of Engaged Buddhism,” 30.

99) Richard C. Paddock, “Thich Nhat Hanh, Preacher of Mindfulness, Has Come Home to Vietnam,” New York Times, May 16, 2019,

<https://www.nytimes.com/2019/05/16/world/asia/thich-nhat-hanh-vietnam.html>.

100) Nhat Hanh, “History of Engaged Buddhism,” 35.

101) Thich Nhat Hanh, Calming the Fearful Mind: A Zen Response to Terrorism, ed. Rachel Neumann (Berkeley: Parallax Press, 2005), 11-12.

102) Ibid.

103) Ibid.,12

104) Ibid.

105) “SUMMARY,” COSTS OF WAR, Watson Institute for International and Public Affairs, accessed September 11, 2021, <https://watson.brown.edu/costsofwar/>.Ibid.

106) Joseph V. Micallef, “A Year al-Baghdadi’s Death, ISIS Is Alive – and Growing,” Military.com. <https://www.military.com/daily-news/opinions/2020/11/06/year-after-al-baghdadis-death-isis-alive-and-growing.html>.

107) オサマ・ビンラディンは、アメリカの同時多発テロ集団のリーダーとされている。(参照 : Patrick Jackson, “September 11 attacks: What happened on 9/11?” BBC News, August 3, 2021, <https://www.bbc.com/news/world-us-canada-57698668>.)

- 108) この自爆テロによりアフガニスタン国民約 170 名と米軍兵士 13 名が死亡したことが報告された。(参照 : Azi Paybarah, “What Is the Islamic State Khorasan, a.k.a. ISIS-K?” New York Times, updated August 31, 2021, <https://www.nytimes.com/2021/08/27/world/asia/who-isis-k-afghanistan.html>.)
- 109) “Statement by the President in His Address to the Nation,” The White House, President George W. Bush, accessed September 5, 2021, <https://georgewbush-whitehouse.archives.gov/news/releases/2001/09/20010911-16.html>.
- 110) Macon Phillips, “Osama Bin Laden Dead,” The White House President Barack Obama, May 2, 2011, <https://obamawhitehouse.archives.gov/blog/2011/05/02/osama-bin-laden-dead>.; Peter Baker, and Helene Cooper, “BIN LADEN KILLED BY U.S. FORCES IN PAKISTAN, OBAMA SAYS, DECLARING JUSTICE HAS BEEN DONE,” New York Times. May 2, 2011, <https://www.politico.com/f/?id=00000152-13d2-da43-a1d2-9bf626010000>.
- 111) “Remarks by President Biden on the Terror Attack at Hamid Karzai International Airport,” Briefing Room, Speeches and Remarks, The White House, August 26, 2021, <https://www.whitehouse.gov/briefing-room/speeches-remarks/2021/08/26/remarks-by-president-biden-on-the-terror-attack-at-hamid-karzai-international-airport/>.
- 112) Nhat Hanh, Calming the Fearful Mind, 99.
- 113) Ibid., 99-100.
- 114) Ibid.
- 115) Ibid.
- 116) タイトルは、“Cultivating Compassion to Respond to Violence” で、2001 年 9 月 18 日にニューヨークタイムズに掲載された。(参照 : Nhat Hanh, Calming the Fearful Mind, 101-102).

- 117) Nhat Hanh, "History of Engaged Buddhism, 32"
- 118) Nhat Hanh, *Calming the Fearful Mind.*, 24.
- 119) *Ibid.*, 27-28.
- 120) Nhat Hanh, *Zen Keys*, 23.
- 121) *Ibid.*, 82.
- 122) 平原卓 『仏教の思想 6 無限の世界観<華嚴>』で華嚴宗を解説 『哲学早わかり』
accessed December 31, 2021, <https://www.philosophyguides.org/compact/buddism-kegon/>.
- 123) 菅野博史 「中国仏教」 『仏教の辞典』 末木文美士・下田正弘・堀内伸二編著(朝倉書店,2014), 235.
- 124) 平岡昇修 「南部仏教系」 『仏教の辞典』 末木文美士・下田正弘・堀内伸二編著(朝倉書店,2014), 289.
- 125) Thich Nhat Hanh, *Thich. Being Peace*, (Berkeley: Parallax Press, 1987),88.
- 126) Thich Nhat Hanh, *Zen Keys* (New York: Doubleday,1974), 120-125.
- 127) インタービーイングの概念でもある。
- 128) Deborah Orr, "Ethics, Mindfulness, and Skillfulness." In *Handbook of Ethical Foundations of Mindfulness* (Cham: Springer International Publishing, 2018), 121.
(参照：英文では、龍樹は Nāgārjuna である。)
- 129) Nhat Hanh, *Zen Keys*, 25-26.
- 130) *Ibid.*,26.
- 131) *Ibid.*
- 132) *Ibid.*, 26.-29.
- 133) *Ibid.*, 27.
- 134) *Ibid.*, 28

135) Nhat Hanh, *Being Peace*, 45-46.

136) *Ibid.*

137) *Ibid.*, 46.

138) 日本語訳は、以下の文献を参考にした。(井上ウィマラ「Satipatthana Sutta における「内・外」について」『パーリ学仏教文化学』27 (2013): 1-19.

https://doi.org/10.20769/jpbs.27.0_1.)

139) Nhat Hanh, *Being Peace*, 45.

140) *Ibid.*, 45-46.

141) *Ibid.*

A Study of the Ideological Background of Mindfulness Movement

Saori Fukuoka

Graduate School of Letters, Hiroshima University

The “mindfulness movement” refers to the movement in which the Buddhist concept of mindfulness has come to be widely practiced and popularized in contemporary society; this study aims to explore its ideological background. The paper first investigates how people today perceive, understand, and practice mindfulness. The study revealed that the meaning and practice of contemporary mindfulness is diverse, yet its benefits are confirmed and well received. Considering this diversity, I classified modern mindfulness into two categories: 1) mindfulness introduced into non-Buddhist fields such as psychology and medical care, and 2) mindfulness inherited from Buddha's teachings, which I call here Modern Secular Mindfulness (MSM) and Modern Buddhist Mindfulness (MBM), respectively. The paper then explores mindfulness and its philosophy as taught by two prominent figures who represent each of the above types of mindfulness. First, for MSM, Jon Kabat-Zinn, an American professor emeritus of medicine, scientist, and meditation instructor, and his development of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) are discussed. Next, regarding MBM, the paper examines the teachings of Thich Nhat Hanh, a Zen monk, scholar, and peace activist who is considered the leading

figure in introducing mindfulness to the West. The final chapter explores early Buddhist mindfulness and compares it with modern mindfulness. Consequently, it is apparent that Nhat Hanh's MBM is firmly rooted in Buddha's teachings while adapting them for the contemporary society. Kabat-Zinn's MSB, on the other hand, removes the religious elements and is not taught as Buddha's teachings. However, its practice incorporates Buddha's mindfulness and is certainly beneficial to individuals in many ways. Buddha's teachings from over 2,500 years have been passed on to the present day, regardless of country, culture, or religion, and even in secular settings, contributing to peace and happiness in the modern society.