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 : 2
Author(s)	福岡, 佐緒理
Citation	HABITUS , 28 : 195 - 217
Issue Date	2024-03-20
DOI	
Self DOI	10.15027/55074
URL	https://doi.org/10.15027/55074
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－2

福岡　佐緒理

（広島大学文学研究科博士課程前期修了）

はじめに

ブッダの教えに起源をもつ「マインドフルネス」が、40 数年ほど前から西洋において注目が高まっている。この現象は、しばしば「マインドフルネス・ムーブメント」と呼ばれ、現在では広く一般に普及している [1)]。上座部仏教の僧侶、Nyanaponika Thera によると、マインドフルネスは「仏 教の瞑想における核心（The heart of Buddhist Meditation）」[2)]である。だが、現代においては、仏教の要素が薄れ、おもにストレスや痛みに対する治療法の一つとして実践されている傾向が高い [3)]。そのきっかけは、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 1979 年に開発した「マインドフルネス・ストレス低減法（Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)）」というマインドフルネスを軸とした心理療法であるといわれている [4)]。MBSR では、マインドフルネスの実践が多く取り入れられているが、宗教の奥義としてではなく心理療法として、医療や心理学の分野で紹介され、多くの研究により MBSR の実践が個人の心身の健康や幸福感につながっていることが証明されてきた [5)]。その結果、マインドフルネスは、人々の悲しみや痛みを癒し、心に平和をもたらす手段として、広く認識されるようになった。

もちろん上述した「世俗的な」マインドフルネス以外にも、ブッダの教えを継承した「仏教的な」マインドフルネスも現代社会に広く普及している。その普及に最も貢献した人物は、「マインドフルネスの父」と呼ばれる [6)]、ベトナム人の禅僧、ティク・ナット・ハン [7)]である。彼は、地域や社会の問題にも目を向け活動する、「社会参加仏教

（Engaged Buddhism）」[8]という新しい仏教の形を実践し、多くの著書や講話などを通して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伝授してきた。つまり、現代のマインドフルネスには、ジョン・カバットジンにより心理療法として実践されている「世俗的な（世）マインドフルネス」と、ティク・ナット・ハンによりブッダの教えを継承している「現代の仏教思想としての（仏）マインドフルネス」の２種類が存在することになる。どちらのマインドフルネスもそのルーツは、約 2,500 年前に説かれたブッダの教えであるが、現代、仏教色を出さない「世俗的な」マインドフルネスも普及しているのである。

以上を踏まえた上で、本稿では「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」という問いに答える。本稿の内容は、筆者が 2022 年１月に発表した修士論文に基づく。この修士論文の前半部分を掲載した『HABITUS 27 巻』[9]では、第一に、「世俗的な」マインドフルネスの代表である「マインドフルネス・ストレス低減法（MBSR）」について、その内容と思想背景を探究した。その結果、現代の（世）マインドフルネスの提唱者であるジョン・カバットジン自身は仏教的信念を深く抱いていたものの、その影響下で普及した MBSR には仏教の教義がほとんど取り入れられていない理由を解明した。第二に、現代の（仏）マインドフルネスについては、ティク・ナット・ハンによるマインドフルネスと平和活動及び彼の思想の一部を確認した。本稿では、前稿で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とブッダが説いた「初期仏教のマインドフルネス」について確認し、筆者による（世）・（仏）のマインドフルネスの実践体験も含め、現代のマインドフルネスと比較したうえで、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をまとめる。

第１節　現代の仏教思想によるマインドフルネス：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

ブッダによる初期仏教のマインドフルネスでは、瞑想の実践が中心となっているが、本章で扱うティク・ナット・ハンによる（仏）マインドフルネスの特徴は、ブッダの教えに基づいたマインドフルネスの実践を、日々の生活のすべての活動に取り入れることにあり、彼が普及した「社会参加仏教」に繋がっている。本節は、ナット・ハンのマインドフルネスを根底に置いた社会参加仏教と、彼の思想について確認していく。

「社会参加仏教」という概念は、ナット・ハンが 1963 年に出版した著書、*Engaged Buddhism*（社会参加仏教）に初めてこの言葉を使用したことにより一般的に知られるようになったという[10]。その背景には、ベトナム戦争がある。戦争の悲惨な状況を目の当たりにした修行中のナット・ハンは、仲間の若い僧侶たちとともに、「School of Youth and Social Service（社会奉仕青年学校）」や「Tiep Hien（ティエップ・ヒエン）教団」を設立し、伝統的な仏教の活動だけでなく、社会に貢献（参加）する仏教として活動を始めた。それが「社会参加仏教」の始まりである[11]。「今ここ」に起こっている問題に注意を向け、必要で適切な行動に気づき、実践することが社会参加仏教である。

さらに、社会参加仏教を実践するためには、まず、個人がマインドフルネスを実践し、個人の心が平穏になることから始まる。なぜなら、自分を救うことができないようでは、他人を救うこともできないからである。ナット・ハンは、「自分自身を救うことができたら、周囲の人々も救うことができる」[12]と述べている。自分を救うためには、まず自分の心の奥底にある苦しみや痛みに気づかなければならない。ナット・ハンによると、マインドフルネスの実践により、奥深い部分にある傷ついた自分の感情にまで「気づく」ことができるので、その感情と対話し、「自分を救う」ことができるようになるという[13]。

では、仏教やマインドフルネスにおいて感情はどのように理解されるのか。ティク・ナット・ハンによると、『アビダルマ』という三蔵経典の中の「論蔵」における感情は、「Pleasant (快)」、「Unpleasant (不快)」そして「Neutral(ニュートラル/快・不快のどち

らでもない)」の三種類に分類される[14]。幸せの感じ方は、「気づき」の有無により大きく異なり[15]、なかでも「ニュートラル」が、実際は大きな喜びであると、ナット・ハンは述べている[16]。その理由について、以下の通り例を挙げて説明している。

例えば、辛い歯の痛みが、治療により消えた時には、とても嬉しく幸せな気持ちになる。だが、特に歯の痛みがない（ニュートラルな）時には、同じような喜びは感じないだろう[17]。ナット・ハンは、痛みがないことや、目が見えること、或いは息をして微笑むことができる、というような平穏でニュートラルな（良くも悪くもない）状態が素晴らしいことだと「気づく」ことができるなら、人々は今持っている状況やものにより、大きな喜びと幸せを感じて生きることができると述べている[18]。個人の「気づき」により、人々は普段の生活の中で、より幸せを感じて生きていくことができるということである。

したがって、幸せか不幸せかは、自分の内面、つまり個人の心の持ち方や、ものの捉え方が大きく影響する。例えば物やお金、名声があっても幸せを感じない人々が存在する一方で、必要最低限のものしか身につけていない僧侶や僧尼たちは、「もの」や「執着」などから解放された「自由」に大きな幸せを感じて生きている[19]。限られた人生をより楽しみ、幸せを感じて生きることができるかどうかは、日々の生活の中で常に「気づき」ながら生きているかどうかに関わっており[20]、継続した仏教の瞑想やマインドフルネスの実践が、その鍵となる。

このように、マインドフルネスの実践は、個人の幸せの度合いと密接に関わっているが、個人の苦しみとの関わりはどうなのか。まず、苦しみは、悪いもので排除しようと考えるのではなく、受け入れるものだとティク・ナット・ハンは教示する[21]。なぜなら苦しみも含めて自分なので、苦しみを否定し、排除することは自分自身を否定し、排除することになるからである[22]。ナット・ハンは、瞑想によるマインドフルネスのエネルギーこそが、心の痛みやネガティブな感情に気づかせ、泥水を飲料水に変化させるフィルターのごとく、痛みや苦しみをポジティブな感情に変換する働きがあると述べ[23]、個人がマインドフルネスを実践し、より幸せで平穏に生きることができれば、社会全体、さらには、すべての生

きとし生けるものが、その良い影響を受けると説いている[24]。つまり、誰かの幸せを願うなら、自分が幸せになることもその一助となるのである。逆に、もし自分が過ちを犯すと、その「誰か」も苦しみ、相手が過ちを犯すと自分も苦しむことになる。つまり、良いことも悪いことも、お互いがお互いの責任を担っているということである[25]。ナット・ハンによると、このような現象は、仏教の概念では「相互依存的生起（dependent co-arising）[26]」にあたる、と説明した[27]。

以上、本節では、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について確認した。社会参加仏教の実践の一環として、周囲の人々を救うためには、個人がマインドフルネスを実践し、まず、自分の感情に気づき、自分を救えるようになることが、その第一歩となる[28]。そのうえで、継続したマインドフルネスの実践により「自分の周りで起こっていることに気づくこと」[29]が可能となり、それらの社会の問題に対応すべき適切な行動にも気づき、対応することが可能となる。このように、行動すること（社会参加仏教）と瞑想すること（マインドフルネスの実践）は、密接に繋がっており、どちらが欠けても成り立たない。つまり、社会参加仏教とマインドフルネスは相互依存して存在しており、仏教の「相互依存的生起」の概念により説明が可能だが、ティク・ナット・ハンは、それを「Interbeing（インタービーイング）」という言葉で表現している[30]。「インタービーイング」は、彼の思想に関わる重要なキーワードでもあり、次節でその詳細を確認する。

第２節　ティク・ナット・ハンのマインドフルネスとその思想：インタービーイング

「インタービーイング」はティク・ナット・ハンの「もの」の概念に関わる説明においてしばしば用いられる概念であり、華厳経の世界観と宇宙観である「一即一切・一切即一の哲理」[31]という考え方に基づいている。これは、万物はすべて関わり合い、繋がって存在し、単体では存在しないという相互依存的な概念である。例えば木製の机については、材料は木であり、色は茶色、脚は四つある、などの要素が確認できるだろう[32]。だが机は、

机となる前に、その製造過程において、森、木、斧、木こり、家具、職人、職人の食糧など、無数に存在する「非机の要素」のすべてが関わって存在している[33]。つまり「もの」は、このような限りない空間と時間の中で存在していることになる。逆にこれらの「非机の要素」なくして「机」は存在しないとも言える[34]。つまり、机（ものの単体）が存在するということは、宇宙全体（無限大にあるもの）が存在するということであり、また、宇宙全体が存在することで、机が存在するということでもあり、これが「一即多、多即一」の概念である。さらに、ものごとを深く観ることにより、ものは一つの単体で存在しているのではなく、互いに依存して存在しているということが理解できる。この概念が「インタービーイング」である[35]。ものの発生から成長、そして衰退までは、単一ではなく複数の原因と条件で成り立ち、一つのもの（法）の存在は、宇宙に存在するすべての存在を意味するのである[36]。つまり、万物はすべて関わりあって存在し、単体では存在しないという考え方が「インタービーイング」の根底にある。

前節で確認した、個人のマインドフルネスの実践と社会参加仏教も「インタービーイング」として関わって存在している。例えば個人と社会の関係について、ナット・ハンは、「私たちは、皆、社会の子どもであると同時に、社会の母でもある」[37]と述べている。これは、社会（親）が個人（子ども）を守り、影響を及ぼしていると同時に、個人も母として社会を守り、影響を及ぼしており、両者は、互いに関わりあって存在する「インタービーイング」として成り立っていることを示唆する。さらに、個人と社会の関係には、瞑想と社会参加仏教も関わってくる。なぜなら瞑想は、「社会から抜け出すためでも、社会から逃れるためでもなく、むしろ社会へ再び戻るための準備」[38]であり、何らかの理由で社会から離れてしまった人たちが、「再び社会に戻るための繋がり」の役割を果たす[39]からである。瞑想により社会に戻った個人は、再び社会で行動できるようになるため、「瞑想は行動すること」に繋がっていることになる。そして、個人が社会で行動できるようになると、個人は社会に影響を及ぼすことが可能となる。したがって、個人と社会の関係にも、瞑想と社会参加仏教が関わり、すべては「インタービーイング」として存在しているとい

うことになる。以上から、「インタービーイング」は、ナット・ハンのマインドフルネスに関わる思想を理解する鍵だと言えるだろう

以上、ここまでは、現代の（仏）マインドフルネスについて、前稿の『HABITUS 27巻』[40]で十分に検討できなかったティク・ナット・ハンによるマインドフルネスに関わる思想及び社会参加仏教について確認した。次に、ブッダが教示した初期仏教におけるマインドフルネスについて確認していく。

第３節　初期仏教のブッダによるマインドフルネス：呼吸・瞑想・七覚支

本節は、ブッダが教示した瞑想とマインドフルネスについて、ティック・ナット・ハンが依拠している初期仏教の仏典をもとに確認していく。まず、瞑想について、その実践は、仏教の重要な修行であるとともに、ブッダ[41]が到達した「悟りの体験」でもある[42]。また、瞑想は、現代の（仏）・（世）のどちらのマインドフルネスにおいても、その実践の軸となっている。

瞑想の一番の基本は、呼吸に集中することであり、ナット・ハンが英語で編纂・翻訳した初期仏教の経典の中には、呼吸への意識に特化し、呼吸する際の細かい作法が確立されている、呼吸による完全な気づきに関する経典 *The Sutra on Full Awareness of Breathing*[43] がある。この経典によると、ブッダが弟子たちに教示した瞑想の基本は、普段意識していない「息を吸う」、「息を吐く」という、この二つの、単純に聞こえる呼吸の活動を、ひとつひとつあえて意識しながら行うことにほかならない。ブッダは、この基本的な呼吸法とともに、16段階で意識して行う呼吸による完全な気づきの手法「The method of Full Awareness of Breathing」を説いた[44]。この16段階の呼吸の実践により「完全な気づき」を得た時に「素晴らしい恩恵」が得られるという[45]。

ブッダは呼吸について弟子たちに教示した後、「マインドフルネスの四つの確立（the Four Establishments of Mindfulness）[46]」と「七覚支（The Seven Factors of Awaking）」について教示した[47]。そのうえで、「マインドフルネスの四つの確立」の達成のためには、

「呼吸による完全な気づき」が必要であり、十六段階の呼吸の継続的な実践は、「七覚支」の達成にも繋がると述べた[48]。

「七覚支」は、「煩悩」などの「五蓋」とよばれる障害を取り除く働きがあるといわれており[49]、マインドフルネス（念覚支が相当する）を含む七つの項目（覚支）により構成されている[50]。ブッダは、「七覚支」のすべてを順に完成することができたならば、智慧となり、それが解脱の体験、すなわち悟りに導くと説いている[51]。また、「七覚支」を完全に達成させるためには、呼吸を完全に意識する十六の方法を確立し、継続的に実践することが必要であり、「呼吸による完全な気づき」が確立するということは、すなわち「マインドフルネスの四つの確立」を導くことにも繋がるという[52]。つまり、これらの三つの要素は「インタービーイング」として密接に関わり合って存在していることになるが、「呼吸による完全な気づき」は、悟りへの修行のすべての基本であり、悟りに達するために最も重要な役割を担っているということになる。

第４節　経典の中のマインドフルネスと現代のマインドフルネス

初期仏教において、マインドフルネスは、*Majjhima Nikāya* という初期仏教の経典の一つ、*Satipaṭṭhāna Sutta*（念処経[53]）の中の第十経、「The Foundations of Mindfulness（マインドフルネスの基礎）」[54]にあり[55]、ブッダが説いた「マインドフルネスの四つの確立」の詳細が記されている[56]。また、*Satipaṭṭhāna Sutta* には「七覚支」と「呼吸による完全な気づき」も含まれており[57]、悟りに関わるすべての要素が組み込まれている。

Satipaṭṭhāna Sutta によると、ブッダは弟子たちに、「マインドフルネスの四つの基礎（the four foundations of mindfulness）」こそが、生きとし生けるものの浄化、悲しみと嘆きの克服、痛みと悲しみの消滅、真の道への到達、そしてニルヴァーナ（涅槃）の実現のための直接的な道であると説いた[58]。「マインドフルネスの四つの基礎」の四つとは、ブッダが示した観想の対象（1. the body（体）、2. feelings（感情）、3. mind（心）、4.

mind-objects（心の対象となるもの））である[59]。ブッダは、それらの対象を観想する方法の詳細を教示した。

まず、「体」に関して観想するべき内容は、1. Mindfulness of Breathing （マインドフルネスの呼吸）2. Four Postures （四つの体勢：歩く・立つ・座る・横たわる）3. Full Awareness（完全な気づき）4. Foulness: Bodily Parts（不浄：体の各部位）5 . Elements（要素）6. The Nine Charnel Ground Contemplations （墓場の九つの観想）という六つの項目により構成されている[60]。ブッダは、それぞれの対象について、内面から、外面から、そしてその両方から観想するように教示した[61]。観想の具体的な方法については、以下を参照されたい。（下線部分は観想する対象をあらわす。）

> [A] bhikkhu abides contemplating <u>the body as a body</u>, ardent, fully aware, and mindful, having put away covetousness and grief for the world.[62]
>
> （比丘は、貪欲と世俗への悲しみを捨て、熱心に、完全に意識し、マインドフルに、<u>体を体として</u>観想することに従う。）

このように、観想の対象（ここでは体）に対して「完全に意識する」ことが、この瞑想の真髄であり、ブッダが教示した呼吸法でもある。そのほかの対象（感情、心、心の対象となるもの）については、下線の部分が順に「感情を感情として」、「心を心として」、「心の対象となるものを心の対象となるものとして」となる[63]。それ以外は同じ文言となっているので、本稿では全文を紹介しないが、「体」の場合と同様に、すべての意識をそれぞれの対象に向け、完全に意識を集中して観想することが重要なポイントである。

一方、ティク・ナット・ハンは、ブッダが教示した方法を以下のように表現している。

> The Practitioner will have to contemplate body in the body, feelings in the feelings, mind in the mind, objects of mind in the objects of mind.[64]

(修行者は、体の中の体、感情の中の感情、心の中の心、心の対照の中の心の対照を意識し、観想しなければならない。)

ここで注目すべき点は、元々の仏典の英訳者は「the body as a body」[65]と表現しているところ、ナット・ハンは「body in the body」[66]と表現している点である。ナット・ハンは、これまでも、観想する対象を「対象」として外から見るのではなく、観想者と一体となることが重要であると説いてきた[67]ため、「体の中の体」という表現となったのだろう。一方、仏典では、対象を自分とは別の単体として客観的に観るので、「as」を使用し、「体を体として」単独の存在であると認識し[68]、その内側から、外側から、そしてその両方の視点から観想する[69]。だが、何事にも執着せず、観想の対象をマインドフルに深く認識するという点では違いはない。また、すべての行動に対して、マインドフルに認識しながら行うことを推奨し[70]、最終的には「悟り」に達成することを目標としているナット・ハンのマインドフルネスは、ブッダの教えを継承していると言えるだろう。一方で、カバットジンによる（世）マインドフルネスは、個人のストレスの低減や、痛みからの解放などが主たる目的であり、また、「悟り」を念頭に置いていない。だが、4. の「不浄：体の各部位」については、現代の（世）マインドフルネス、MBSR において、頭の先から爪の先に至るまで、体の各部位の状態を 30～40 分間かけて一つ一つ「スキャン」していく瞑想法、「ボディースキャン」[71]との共通点がみられる。一方、（仏）マインドフルネスでは、僧侶の修行には含まれているが、筆者が体験したリトリートには含まれなかった。

5. の「要素」と 6. の「墓場の九つの観想」に関しては、現代の（世）と（仏）のどちらのマインドフルネスも、筆者が体験したプログラムの中には含まれていなかった。だが、僧侶を対象とする修行には含まれている。

「マインドフルネスの四つの基礎」の二つ目の観想の対象は、「feelings（感情）」である。ブッダは、感情を「pleasant feeling（楽）」、「painful feeling（苦）」、「neither-painful-nor-pleasant feeling（苦でも楽でもない感情）」の三つに分け、それを

さらに「worldly feeling（世俗的な感情)」と「unworldly feeling（世俗的でない感情）」[72]という二つのレベルに分け、感情を観想する方法を教示した[73]。現代のマインドフルネスにおいても、方法は異なるが、感情についての瞑想は行っている。第１節でふれたが、ティク・ナット・ハンは、経典『アビダルマ』を参照し、感情には、快、不快、快でも不快でもない（ニュートラル）の三種類あり[74]、「ニュートラル」の状態の本当の意味に気づくことにより、人生をより幸せに感じて生きていくことができると教示した。[75]これは、ブッダの「感情を観想する」方法に繋がっている。一方、（世）マインドフルネスのMBSRにおいては、嬉しい出来事と不快な出来事について記録するという宿題があり、一つ一つの感情を認識し、特に評価や判断をせず、その感情とともにいるよう指示があった。また、良いことも悪いことも、永遠に続くものではないと理解することで、不快な経験から感じるストレスが軽減すると教示された。この内容は、初期仏教の感情の瞑想との類似性が確認できる。だが、ブッダの話は特にされなかった。つまり、実践はブッダの教えに近いものであっても、ブッダの教えに関する言及は特にない「世俗的」マインドフルネスの特徴があらわれている。また認識する感情は、快と不快の二極のみで、『アビダルマ』にある「ニュートラル」な感情についてはふれていないことも、仏教色が薄まった（世）マインドフルネスであると言えよう。

「マインドフルネスの四つの基礎」の三つ目の観想の対象は「mind（心）」である。環境や状況に左右されやすい心を観想することで、心を冷静に見つめ、認識することができる。それらの心の状態を評価するのではなく、それぞれの心の状態が「ある」という事実だけを認識し、正しく理解することにとどまることを実践する[76]。ブッダが教示した「心」に関わる瞑想の心の対象は、貪欲、憎悪（怒り）、妄想、沈鬱と散乱した心、大いなる心、無上なる心、集中する心、そして解放された（解脱に至った）心であるかどうか、という８種類の「心」の状態である[77]。例えば一番目は、「貪欲」に影響されている心とそうでない心という二つの対照的な心の状態があることを認識し、理解する瞑想である[78]。

最後となる八番目の対象は、「解放された」心と「解放されていない」心であり、はじめにもふれたが、「心の解放」は「悟り」に繋がる心の状態であり、仏教の最終的な目標である。現代の（仏）マインドフルネスでは、筆者が体験した、ティク・ナット・ハンの教えに基づいた一般向けのリトリートの中で、心についての瞑想を実践しただけでなく、法話の中で、「解放された心」や「悟り」についての話もあった。一方、ジョン・カバットジンの MBSR では、「Wondering Mind（さまよう心）」という名のセッションがあり、私たちの心が常にさまよっていることを認め、また呼吸に戻るという練習もした。だが、「解放された心」や「悟り」についての話は特にされなかった。

「マインドフルネスの四つの基礎」の四つ目の観想の対象は、「mind-objects（心の対象となるもの）」であり、ブッダの重要な教えである五つの項目（五蓋[79]、五蘊[80]、六つの基盤[81]、七つの悟りの要素[82]、四つの真理[83]）から構成されている。「五蓋」は、「七覚支」の瞑想について述べた時にもふれたが、悟りに繋がる瞑想の障害（煩悩）となるものである。まず、人間は誰しも、それらの煩悩を持っていることに気づき、認め、理解する（知る）ことから始まる[84]。そして、生じてない煩悩がどのように生じるのかを知り、それがどのように消滅するのか、そして、煩悩が消滅しても、将来生じないようになるかを正しく理解することが、この観想の最終段階である。そのほかの項目についても同様に行う。そして五つのすべての煩悩（愛欲、瞋恚、惛沈睡眠、掉挙・後悔、疑）について一つ一つ、内面から、外面から、そしてその両方から観想していく[85]。この方法はすべての観想において共通して行う。

二番目の「五蘊」とは、執着することに影響される人間の肉体と精神の五つの集合体である[86]。例えば、「色」については、物体で、肉体であり、「それは物質的な形であり、その起源であり、その消滅である」[87]と理解する。続いてそのほかの五蘊である、受（感受）、想（知覚）、行（形成）、識（意識）に関しても、それぞれ起源があり、消滅があるということを理解し、観想する[88]。つまり、人間の肉体と精神は、生まれたのち、いずれ消滅するものだということを観想するたびに認識するのだ。先に示した「墓場の九つの

観想」では、肉体の消滅についての経過が詳細に示されているが、ここでは、精神的な要素の消滅も含まれる。

三番目の「六つの基盤」（六処）[89]については、内的と外的な基盤があり、内的な基盤（六内処）[90]は、「眼、耳、鼻、舌、身体、心」という六つの感覚器官であり、外的な基盤（六外処）[91]は、それらの器官に対応する「形、音、香り、味、触、心の対象となるもの」の六つが対象となっている。これらの六つの外的・内的な基盤も、その束縛から解放されることが最終的な目標となる。ここで重要な点は、六つの基盤（六処）[92]のそれぞれに執着しないようにするだけでなく、煩悩と同様、消滅した後、再び執着が生じないようにする方法を理解し、実践することで、悟りへの道に繋がっていくのである。

四番目の「七つの悟りの要素」とは「七覚支」[93]のことである。例えば、一番目の「念覚支」は、「マインドフルの悟り」に相当し、ブッダが説いたその原型がこの仏典にある。自分の中に「念覚支」があるということを認識し、また、ないと認識しても、どのように生成するのかを理解することで、悟りの要素が自分の中で生成され、その要素を（日々の修行の中で）成長させることで完成すると示されている[94]。つまり、日々の修行の積み重ねが重要である。

最後の「心の対象となるもの」は、ブッダが説いた修行の本質であり、人生における苦しみの消滅のための道でもあり、すなわち悟りに導く方法といわれる、四つの真理（四聖諦：苦諦、集諦、滅諦、道諦）のことである。四聖諦のそれぞれについての詳細はここでは説明しないが、*Satipaṭṭhāna Sutta*（念処経）によると、まず苦しみがあることを理解すること。そして、苦しみには原因があり、消滅があり、その消滅に至る方法があると認識し、理解することである[95]。その上で、最終的に苦しみが消滅することが、同時に悟りに繋がると言われている[96]。そのため、最後の瞑想となっている。

以上の内容について、現代のマインドフルネスと比較しよう。まず、現代の（仏）マインドフルネス、ティク・ナット・ハンは、本項で紹介したすべての概念や瞑想について、わかりやすい言葉で教示してきた。例えば、七覚支については「The Seven

Enlightenment Factors（七つの悟りの要素）」の代わりに「The Seven Factors of Awakening（七つの気づきの要素）」[97]と表現している。「Enlightenment」より「Awakening」の方が親しみやすい表現である。また、ブッダが説いた四つの真理（The Four Noble Truth）については、著書 *Being Peace* において、ブッダが教示した基本的な教えは、「苦しみ、苦しみの原因、苦しみを取り除くこと、そしてその方法について」[98]であると説明している。以上から、ナット・ハンは、ブッダによるマインドフルネスの伝統的な教えを忠実に守りながら、仏教徒だけでなく、すべての人々にとって、わかりやすい言葉を使い、その教えを現代に伝えてきたと言える。

一方、現代の（世）マインドフルネスのジョン・カバットジンによる MBSR では、ブッダが「心の対象となるもの」として教示した瞑想の過程をすべて取り入れてはいないが、実践については、部分的に取り入れていた。例えば「ボディースキャン」を通じて、体だけでなく心の状態も観想することがあった。そのほか、ストレスの状態と、体・思考・感情との関連性を探求することもあった。しかし一貫して言えることは、ブッダが教示した観想の対象となるものについて、部分的に観想することはあっても、その最終段階である、悟りの達成を目的としておらず、そこにブッダの、あるいは仏教のマインドフルネスとの大きな違いがみられる。したがって、ブッダが教示した内容の一部を抜粋して取り入れてはいるが、ブッダのマインドフルネスを継承しているとは言えない。

Sa*tipaṭṭhāna Sutta*（念処経）第十経、「マインドフルネスの基礎」[99]の末尾において、ブッダは弟子たちに「マインドフルネスの四つの基礎」は、「生きとし生けるものの浄化のための、悲しみと嘆きを克服するための、苦痛と悲しみの消滅のための、真の道に到達するための、そして、ニルヴァーナ（涅槃）を実現するための直接的な道である」[100]と教示し、この道を七年かけて身につけたならば、「今、ここで」最終的な知識（悟り）を得ることができるか、もしくは、執着が残っていれば不帰の境地に達するか、そのどちらかの成果が期待できると説いた[101]。現代のマインドフルネスにおいて、「悟り」についてふれ、ブッダの教えを継承していると言えるのは、ティク・ナット・ハンによる（仏）

マインドフルネスであることは、これまでも述べたとおりである。だが、一般向けの実践の内容は、僧侶の「修行」とは異なっている。一方、ジョン・カバットジンのマインドフルネスは、もともと「悟り」を目標にしているわけではないため、MBSR の指導者も参加者も「悟り」は念頭にはない。念頭にあるのは、個人の特定の目的の達成である。したがって、最終目的が、ブッダの「悟り」であるかどうかが、ブッダのマインドフルネスを継承しているかどうかの判断材料であろう。

以上、本節では初期仏教の経典から、ブッダの「マインドフルネスの四つの基礎」について、その内容の詳細を確認し、現代のマインドフルネスとの比較を行った。その結果、ティク・ナット・ハンによる、現代の（仏）マインドフルネスには、ブッダの「マインドフルネスの四つの基礎」の内容が、現代の人々にわかりやすい言葉を用いてしっかりと組み込まれており、ブッダの教えを継承していることを確認することができた。一方、ジョン・カバットジンによる、現代の（世）マインドフルネスに関しては、ブッダの教えであると伝えてはいないが、その方法や実践には、仏教のマインドフルネスとの類似点をいくつか確認した。だが、いずれにしても、カバットジンのマインドフルネスと仏教のマインドフルネスとの最大の相違点は、最終目的である「悟り」を念頭に置いていないということである。だが、たとえそうだとしても、ジョン・カバットジンによる現代の（世）マインドフルネスも、ティク・ナット・ハンの（仏）マインドフルネス同様、現代の人々の心と体の健康と幸せのために貢献していることに疑いの余地はない。

おわりに：ブッダの教えと現代のマインドフルネス

ブッダの教えは、「人を安全、平安、幸せ、静逸、ニルヴァーナ[102]へと導く」[103]ことを目的としており、国や民族や性別にかかわらず、いかなる宗教の信仰を持とうとも、すべての人間が日常の生活の中で誰でも実践できる内容であるといわれる[104]。つまり、ブッダの教えは、仏教の信仰を持ち、お寺にこもって特別な修行を行わなければ身につかない、というようなものではない。僧侶であり学者でもある Walpola Rahula によると、他

の宗教を尊重し理解するブッダの寛容さと共感的な相互理解の精神は、初期の仏教の文化と文明の最も重要で理想とする思想の一つであり、ブッダが認めた思想の自由や寛容さは、宗教史の研究者にとっても驚くべきものであるという[105]。また、ブッダの教えは、単に弟子たちの知的好奇心を満たすためのものではなく、実践的な教えであると述べている[106]。つまり、ブッダが教示した内容を学んでも、それを実践しなければ意味がないのである。

ティク・ナット・ハンは、国が違えば仏教の形も教え方も変わり、仏教は一つではなく多数存在すると述べた[107]。例えば、アメリカにはアメリカのブッダが、中国では中国のブッダが存在するという[108]。そして、それぞれの国や文化の仏教が存在するなかでも、西洋文明に仏教をもたらしたアメリカの仏教徒は、非常に重要な役割を果たしたと高く評価している[109]。だが、このように変容する仏教が存在するとしても、最終的には、各自が修行を重ねた先に「自らのブッダ」を創り出し、「自らの仏教」が生まれることとなるという[110]。仏教そのものがこのような多様性を内在していると考えれば、現代のマインドフルネスにおいても、多様な「自らのマインドフルネス」が生まれていても不思議はない。様々な国や文化でそれぞれの形をとり、心理療法として浸透している現代の世俗的なマインドフルネスは、「西洋のマインドフルネス」として生まれたと考えられる。そしてこのような現象に対してナット・ハンは、西洋社会の科学的なものの見方や、自由な精神、民主主義などの特徴が仏教に出会うことで、人類は既存の枠にとらわれない魅力的な生き方を手に入れることができると述べており[111]、大変好意的に捉えている。

ただし、時代や地域により変容したマインドフルネスのすべてが受け入れられるわけではない。マインドフルネスの名がついていても、その内容がブッダの教えに反しているものとなるなら、仏教やマインドフルネスとは全く関係のないものとなる。例えば、暴力は、どんな形であれ、どんな口実があれ、ブッダの教えに反することである[112]。また、戦争による殺人や拷問、また、不当な支配者による、虐待、搾取、拷問、不当な税金徴収など、非人道的な行いも、ブッダの教えに反することである[113]。さらに、マインドフルネスの

ブームに便乗し、自分の利益だけを考え、人々に精神的な苦痛を与えることもブッダの教えに背く行為となる。このようなマインドフルネスは、「模造品」であり、内面の平和や喜び、そして幸福をもたらすことはない[114]。

だからこそ、我々はブッダの教えがそもそも何を目指していたのかを思い出すべきである。今からおよそ 2,500 年前、ブッダは、ニルヴァーナ（悟り）に至る道を発見し、それを人々に提示した[115]。そして悟りへの道は、龍樹の『大智度論』の「A finger pointing to the moon(月をさす指)」[116]という言葉であらわされるように、指にとらわれるのではなく、指の先にある真の教えに気づき、自分自身が努力し実践していかなければならないのである。自己を成長させ、あらゆる束縛から解放されるためには、他人に頼らず、自らが自らの師となり自分の智慧と努力が必要である。その結果、自由を獲得できるのだと仏教は教えた[117]。人類共通の基本的で最も重要な生命の活動である呼吸は、仏教の瞑想の基本であり、現代の仏教的なマインドフルネスはもちろんのこと、世俗的なマインドフルネスにおいても取り入れられ、瞑想はその実践の軸である。ブッダの教えは、現代のマインドフルネス・ムーブメントにより、現代社会に即して変容もしながら、その真髄は変わらず、直接的にも間接的にも、また、国や文化や宗教の相違にかかわらず、実践を通して、現代に引き継がれているのである。

註

1) Geoffrey Samuel, “The Contemporary Mindfulness Movement and the Question of Nonself,” *Transcultural psychiatry* 52, no. 4 (2015): 485–500, DOI:10.1177/1363461514562061.; Matt Nisbet, “The Science of Science Communication: Mindfulness Movement.” *Skeptical Inquirer*, 41, no. 3(2017). https://skepticalinquirer.org/2017/05/the-mindfulness-movement/.; 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.
2) Nyanaponika Thera, *The Heart of Buddhist Meditation: Satipatthna: A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness* (San Francisco: Red Wheel/Weiser, 1965),7.
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), 7-9.
4) Wakoh Shannon Hickey, “Introduction,” in *Mind Cure: How Meditation Became Medicine*, (New York: Oxford University Press, 2019), 1
5) 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.
6) 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.
7) "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.
8) ランジャナ・ムコパディヤーヤによる訳語を使用した。（参照：ランジャナ・ムコパディヤーヤ「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 ）
9) 福岡佐緒理「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」*HABITUS* 27(2023): 227-266. https://doi.org/10.15027/53737.
10) Kenneth Kraft, "1. Prospects of Engaged Buddhism," in *Inner Peace, World Peace: Essays on Buddhism and Nonviolence,* ed. Kenneth Kraft (Albany: State University of New York Press, 1992), 11-30.
11) Nhat Han, "History of Engaged Buddhism," 35; Thich Nhat Hanh, *Being Peace* (Berkeley: Parallax Press, 1987), 86.
12) Thich Nhat Hanh, *Reconciliation: healing the inner child* (Berkeley: Parallax Press, 2010), 5.
13) Ibid.,2-3.
14) Nhat Hanh, *Being Peace*, 39.
15) Ibid, 40.
16) Ibid., 39.
17) Ibid.,39-41.
18) この考え方は、ブッダが正道を説いた時に極端な道を避ける「中道」の思想とも言える。(参照：Walpola Rahula, *What the Buddha Taught* (London: Oneworld Publications, 1997), 45.)
19) Thich Nhat Hanh, *Anger: Wisdom for Cooling the Flames* (New York: Riverhead Books, 2001), 1.
20) Nhat Hanh, *Being Peace*, 40.
21) Nhat Hanh, *Being Peace,* 47.
22) Ibid.
23) Nhat Hanh, *Anger* ,56-57.; Nhat Hanh, *Being Peace,* 49.
24) Nhat Hanh, *Being Peace*, 40.
25) Ibid., 42
26) 「Dependent Co-arising」は、「精神的、物理的なすべての要素は、相互の因果関係の網の目の中に存在し、不変的または自律的な要素や本質を持たない。」と説明できる。大乗仏教の縁起の思想に近い。（参考：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, 39. ）
27) Nhat Hanh, *Being Peace*, 42.
28) Nhat Hanh, *Reconciliation*, 5.
29) John Malkin, "In Engaged Buddhism, Peace Beings with You," Lion's Roar: Buddhist Wisdom for Our Time, July 1, 2003, https://www.lionsroar.com/in-engaged-buddhism-peace-begins-with-you/.
30) Thich Nhat Hanh, *Zen Keys* (New York: Doubleday,1974), 93-95.
31) 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.
32) Nhat Hanh, *Zen Keys*, 40.
33) Ibid., 40-41.
34) Ibid., 40.
35) Ibid. 41.
36) Ibid.
37) Nhat Hanh, *Being Peace*, 53.
38) Ibid., 51.
39) Ibid., 53.

40) 福岡「マインドフルネス・ムーブメント：1」.
41) ワールポラ・ラーフラによると、「目覚めた人」の意味で、姓名は、ゴータマ・シッダッタ（サンスクリット語ではシッダールタ）のこと（p. 21）。また、人間ならば、誰でも「ブッダ」（目覚めた人）もしくは「超人」になれる可能性を秘めているという（p. 25）。（参照：ワールポラ・ラーフラ『ブッダが説いたこと』（今枝由郎訳）岩波書店, 2016）
42) 鈴木大拙『神秘主義–キリスト教と仏教』（坂東性純・清水守拙訳）岩波書店, 2020.
43) Thich Nhat Hanh, "A note on the Translation," in *Breath! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing* (Berkeley: Parallax Press, 1988). 翻訳者（ティク・ナット・ハンの古くからの弟子でもあるアナベル・レイティー）は、冒頭に以下の翻訳に関する注意事項を記している。経典は、パーリ語とサンスクリット語があり、パーリ語では「sutta」、サンスクリット語では「sutra」というが、この本で使用している「the Anapanasati Sutta」は、パーリ語なので、パーリ語を使用するのが自然だが、西洋では、大乗仏教のサンスクリット語の経典の方がよく知られているので、翻訳する際にサンスクリット語の「sutra」を使用している。また、「sati」という用語については、「Anapanasati」を「full awareness」、「Satipatthana」を「mindfulness」と区別して翻訳している。
44) Thich Nhat Hanh, *Breath! You Are Alive: Sutra on the Full Awareness of Breathing* (Berkeley: Parallax Press, 1988), 6-8. まず自分の心や身体の状態に気づき（呼吸-1～12）、仏教の概念である「無常」に気づき（呼吸-13）、苦しみの原因の一つとされている執着からの解放（呼吸-15）に至り、様々なことを「手放す」（呼吸-16）ことは、仏教において最終的な幸せ、すなわち悟りに繋がる瞑想である。
45) Nhat Hanh, *Breath! You Are Alive*, 8.
46) 「マインドフルネスの四つの確立」の四つとは、体、感情、心、心の対象である。（参照：Nhat Hanh, *Breath! You are Alive*, 22.）
47) Nhat Hanh, *Breath! You are Alive*, 8-12.
48) Ibid., 22-23.
49) アルボムッレ・スマナサーラ長老 『サンガーラワ経 Saṅgārava sutta:「能力を奪う五蓋」と「智慧を完成させる七覚支」』 PDF 版 (宗教法人 日本テーラワーダ仏教協会, 2013), http://j-theravada.net/wp/wp-content/uploads/2018/12/saNgaavarasutta_web.pdf, 41-42.
50) Ibid., 41-67. （七覚支：1. 念覚支（今の瞬間のことだけに気づく・マインドフルネスの悟り）2. 拓法覚支（気づくことができるので、その得た情報を正確に分析して見ることができる）3. 精進覚支（正確に物事を分析できるので、やる気になって頑張る/精進する） 4. 喜覚支（精進した後に喜びが生まれる）5. 軽安覚支（心の喜びが生まれたので、心が軽く（楽に）なる）6. 定覚支（禅定といい、心が統一する）7. 捨覚支（心が統一したあと、心が極限に冷静になる））
51) Nhat Hanh, *Breath! You are Alive*, 12.
52) Ibid., 22-23.
53) 日本語訳は、次の文献を参考にした。（参照：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.）
54) Bhikkhu Ñāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, "10. Satipaṭṭhāna Sutta: The Foundations of Mindfulness," in *The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikāya*, 3rd ed. (Boston: Wisdom Publication, 2005), 145–155.
55) Thera, *The Heart of Buddhist Meditation,* 9. (Thera によると、ブッダの「The Foundations of Mindfulness（マインドフルネスの基礎）」についての原典は、本論文で扱う Ñāṇamoli と Bodhi により英訳された *Majjhima Nikāya* のほかにもう一つ、*Digha Nikāya* があり、*Mahā-satipaṭṭhāna Sutta* という仏典にあるという。その違いは、*Digha Nikāya* の方は、「四つの真理（四聖諦」についての詳細を扱っているだけだということである。本論文では、*Majjhima Nikāya* の方を扱うこととした理由は二つある。一つは、ティク・ナット・ハンの著書に、*Satipaṭṭhāna Sutta* が参照されているからである。二つめは、広島大学の博士課程後期学生であり、スリランカ人の僧侶である Dhammasiri Thero から *Majjhima Nikāya* を推奨され、その文献の情報も得ることができたからである。）
56) Nhat Hanh, *Breath! You are Alive*, 23.
57) Ibid.
58) Ñāṇamoli and Bodhi, "10. Satipaṭṭhāna Sutta," 145.
59) Ibid.

60) Ibid., 145-149. (1: 常にマインドフルに息を吸い、マインドフルに息を吐く。2: 四つのそれぞれの体勢に気づき、観想する。3: すべての行動において、一つ一つ完全に気づきながら行う。4: 体には、頭髪、体毛、爪、歯、皮膚、肉、筋、骨、骨髄、腎臓、心臓、肝臓、横隔膜、脾臓、肺、大腸、小腸、胃の内容物、糞、胆、痰、膿、血、汗、脂肪、涙、油、唾、鼻水、関節の油、そして尿があるということをよく観察し、多くの不浄で汚れに満ちたものとして、理解する。5: 体はどのように配置されようとも破棄されようとも、四つの要素（地、水、火、気）から成り立っていると理解する。6: 火葬場に放置された死体が、死後、日に日に肥大し、青黒くなり、体液がにじみ出て、腐敗し、バラバラになり、骨だけとなり、その骨も最後には、塵となることを認識する。自分の体もそのようになると理解し、観想する。)
61) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 145-149.
62) Ibid., 145.
63) Ibid., 145-149.
64) Nhat Hanh, *Being Peace*, 45.
65) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 145.
66) Nhat Hanh, Being Peace, 45.
67) Nhat Hanh, *Being Peace*, 45-46. （『HABITUS』 vol. 27 では、「不二」の概念を説明した箇所で、聴講者が、講演を聞く際には、講演者と一つになって聴くべきだとナット・ハンが説いたことに通じる内容である。参考：福岡「マインドフルネス・ムーブメント：1」, 250-251）
68) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,”145.
69) Ibid.,146.
70) Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness: The Classic Guide* (London: Rider, 2008), 27.
71) Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York, NY: Dell Publishing, 1990), 75-91.
72) worldly （世俗的な）と unworldly（世俗的でない）の翻訳について、世俗的であることはこの世のものとして考えられるもので、世俗的でないものは、この世のものとは思えないものとも解釈できる。
73) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,”149-150.
74) Nhat Hanh, *Being Peace*, 39.
75) Ibid.,39-40.
76) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,”150-151.
77) Ibid.
78) Ibid., 150.
79) Ibid., 151.
日本語訳は次の Web サイトを参照した。(スマナサーラ長老 『サンガーラワ経「能力を奪う五蓋」と「智慧を完成させる七覚支」』)
80) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 152.
日本語訳は次の Web サイトを参照した。(佐藤 隆定「五蘊（五陰）「色・受・想・行・識」の意味とは？」禅の視点 -Life-, October 22, 2018, https://www.zen-essay.com/entry/goun.)
81) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 152-153.
日本語では、六処とも呼ばれ、六内処と、六外処がある。（片山一良 訳『パーリ仏典　第３期– 7 相応部（サンユッタニカーヤ）六処篇 I』(大蔵出版, 2018).
82) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 153-154.
83) Ibid., 154-155.
84) Ibid., 151.
85) Ibid., 152.
86) Ibid.
87) Ibid.
88) Ibid.
89) 片山 訳『パーリ仏典　第３期 7 相応部（サンユッタニカーヤ）六処篇 I』.
90) Ibid.
91) Ibid.
92) 片山 訳『パーリ仏典　第３期 7 相応部（サンユッタニカーヤ）六処篇 I』.
93) スマナサーラ長老 『サンガーラワ経「能力を奪う五蓋」と「智慧を完成させる七覚支」』, 41-67.

94) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 153.
95) Ibid., 154.
96) Rahula, *What the Buddha Taught,* 50.
97) Nhat Hanh, *Breath! You are Alive*, 32.
98) Nhat Hanh, *Being Peace*, 29.
99) Ñāṇamoli and Bodhi, “10. Satipaṭṭhāna Sutta,” 145-155.
100) Ibid., 155.
101) Ibid.
102) *What the Buddha Taught* の翻訳本『ブッダが説いたこと』の巻末には、日本語の仏教用語集がある。ニルヴァーナの説明は「ドゥッカの消滅、絶対真理。漢訳仏典では涅槃」とある。悟りの境地のようなもので、人間のあらゆる悩み、苦しみ、束縛から解放されたような状態をいう。翻訳者の今枝はあえて「ニルヴァーナ」を使用しているため、本論文もその言葉を使用することとした。（参照：ワールポラ・ラーフラ『ブッダが説いたこと』, 191.）
103) ワールポラ・ラーフラ『ブッダが説いたこと』, 47.
104) Rahula, *What the Buddha Taught*, 76-77.
105) Rahula, *What the Buddha Taught*, 4-5.
106) Ibid., 12.
107) Nhat Hanh, *Being Peace*, 85-86.
108) Ibid., 86.
109) Ibid., 85.
110) Ibid., 86.
111) Ibid., 85.
112) Rahula, *What the Buddha Taught*, 5.
113) Ibid., 84.
114) Jo Confino, “Thich Nhat Hanh: is mindfulness being corrupted by business and finance?” The Guardian, March 28, 2014, https://www.theguardian.com/sustainable-business/thich-nhat-hanh-mindfulness-google-tech.
115) Rahula, *What the Buddha Taught*, 1-2.
116) Nirbhay N. Singh, "Mindfulness: A finger pointing to the moon," *Mindfulness* 1 (March 2010): 1-3, https://doi.org/10.1007/s12671-010-0009-2.
117) Rahula, *What the Buddha Taught*, 1-2.

A Study of the Ideological Background of Mindfulness Movement-2

Saori Fukuoka

(Graduate School of Letters, Hiroshima University)

Mindfulness, originated in the teachings of Buddha, has been gaining attention in the West over the past forty years or so. This phenomenon is often referred to as 'mindfulness movement.' In 1979, mindfulness was introduced in the fields of medicine and psychology as a therapeutic application rather than as a concept of Buddhism. Since its introduction, numerous studies have demonstrated that 'secular mindfulness,' namely, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), a psychotherapy focusing on the practice of mindfulness, can lead to improved personal mental and physical health. On the other hand, there is, of course, 'Buddhist mindfulness,' inherited from Buddha's teachings, and has permeated modern society, contributing to the peace, happiness, and well-being of individuals. Whether it is secular or Buddhist, the fact remains that mindfulness is rooted in Buddhism. This paper thus explores the question: how has Buddhism influenced the 'mindfulness movement' in the West today?

The current paper is the second half of a summary of a master's thesis by the author submitted in January 2022. The first half published in *HABITUS* vol. 27., mainly examined 'secular mindfulness' and revealed the reasons why Jon Kabat-Zinn, the founder of MBSR, had to remove Buddhism from the psychotherapy despite his strong belief in Buddhism. It also explored contemporary 'Buddhist mindfulness' as taught by Thich Nhat Hanh, a Vietnamese Zen Buddhist monk, including his peace activities in relation to 'Engaged Buddhism.' Following the previous paper, the current paper further explores Nhat Hanh's

mindfulness and how the effects of an individual's mindfulness practice may extend to society and, ultimately, the world. The paper then investigates mindfulness in early Buddhism, compares it with two forms of contemporary mindfulness, and discusses the research question above, based on the comparison. Finally, it suggests that the Buddha nature within all living beings is the key to the answer. Overall, the study contributes to our understanding of the two types of mindfulness and their respective roles in the modern society within the 'mindfulness movement.'