

【研究論文】

マインドフルネスの源流と普及
— 歴史的・ディスコース比較による批判的分析 —

ネンシュティール ウルリケ

研究論文

マインドフルネスの源流と普及 — 歴史的・ディスコース比較による批判的分析 —

ネンシュティール ウルリケ

K.-Ulrike NENNSTIEL

目次

1. 概要
2. 「マインドフルネス」普及前の歴史的文脈
 - 2.1. 欧米のアジア思想との関わり方の初段階
 - 2.2. 北米への東アジア「仏教国」からの移民
 - 2.3. 1960年代の北米の社会的背景
3. 「マインドフルネス」の普及
 - 3.1. 東アジアの仏教代表者—平和のための「マインドフルネス」
 - 3.2. 米国の分子生物学者—医療的商品としての「マインドフルネス」
4. 歴史的・ディスコース比較分析
5. まとめ

[Abstract]

The Origins and Spread of Mindfulness: A Critical Analysis Drawing on Historical Discourse Comparison

The last decade has seen a growing prominence of mindfulness in western popular discourse. This article aims to clarify how the mindfulness concept was conceived in its original Buddhist context, and how it was consequentially reshaped in the course of its subsequent introduction to western culture.

The author first outlines the historical background that set the stage for the spread of the mindfulness concept in the west, particularly in the U.S., in the late twentieth century. The article then identifies two personalities that were central to the birth of mindfulness in the Buddhist context and the concept's introduction to the U.S. health and wellbeing industry. Employing historical discourse analysis, the texts and practices of the two characters are examined and an in-depth comparison is undertaken, focusing on their understanding of mindfulness as a concept and its broader socio-political implications.

The analysis demonstrates that mindfulness was, in its Buddhist origin, closely tied to critical conceptions of social responsibility, including peace, conflict, and war. However, it is argued that in western discourse, the concept was instrumentally adapted in ways that may have increased its ability to meet specific market demands, and that this threatened to overshadow its potential for political and social critique.

1. 概要

「マインドフルネス」は、前世紀末から北アメリカ、そしてイギリスや大陸ヨーロッパにも急速に広がった。これは、この表現を含む論文の発表や出版された本の数だけではなく、

く、マスコミにも反映され、(多かれ少なかれ)日常的な会話にも影響を与えるようになった。2010年以降この流行の波は日本にも及ぶに至った。

だが、「マインドフルネス」の考え・コンセプトは、実際に新しいものではなく根元は

キーワード：マインドフルネス、歴史的談話分析、ティック・ナット・ハン、ジョン・カバット・ジン、瞑想

Key words : mindfulness; historical discourse analysis; Thich Nhat Hanh; Jon Kabat-Zinn; meditation

仏教に起因したとされているのに、なぜ、何をきっかけに今はこんなに広がることになっているのだろうか。その内容は「昔」から、東アジアと米国・欧米で同じであるだろうか。本論文では、「マインドフルネス」の意味と普及の背景、又、現在の特徴と問題点を歴史的ディスコース比較分析法によって明らかにする。

それを目的にこの論文は次の様に構成されている。まず最初に20世紀後半にマインドフルネス概念が欧米、特に米国で普及した歴史的背景を概説する。次に仏教的文脈におけるマインドフルネスの位置づけ及び意義と、この概念が米国の健康・ウェルビーイング関連産業に導入される際に、それぞれ中心となった2人の人物を紹介する。その上で歴史的言説分析を用いて、2人の人物の著作と活動を、概念としてのマインドフルネスおよびそのより広義での社会的・政治的意義に対する考え方に焦点を当て、詳細に検討し比較する。

2. 「マインドフルネス」普及前の歴史的文脈

この章では、20世紀後半に仏教に起因した「マインドフルネス」コンセプトが欧米諸国で広がることとなった背景を、欧米と東アジアの思考や宗教との最初の接触から第二の接触波と言われている1960年代を経て現在まで、東アジアと欧米（殊に米国とカナダ）の関係に焦点を当て概説する。

2.1 欧米のアジア思想との関わりの初段階

「マインドフルネス」は、仏教で使用されたパリ語「サティ」という語の英訳であり(Germer 2013:5)、2500年以上前に既に修行法として集大成されていたとされる(ペラン2020:186)。サティとは、「awareness(気づき・認識)、attention(注意)、remembering(記憶)を内包する仏教心理学のキータームであ

る」(Germer 2013:5)。その癒し効果についても当時既に良く知られ認識されていたとされる(ペラン2020:186)。

この様な東アジアの宗教や思考に対する西洋における関心の発端は、1785年にイギリス人 Charles Wilkins(1749-1836) が Bhagavad Gita 等の心霊テキストを英語に訳したことにあると思われる(Germer 2013:11)。米国の自然主義者・エッセイスト・詩人・哲学者 Henry David Thoreau (1817-1862) の書籍「Walden; or, Life in the Woods」が1854年に初出版され、そこに反映されたインドのヒンズー教や儒教思考が多くの人々の注目を集めた。Thoreau は、イースト・インディアン・カンパニーのメンバーとしてアジアに渡りベンガル語やペルシアン語を身に付け16年程インドに滞在した Wilkins と違い、短時間のカナダ旅行の際にしか米国を出たことはなかった。自然主義者であった Thoreau は書くことに集中するため森林の中の友人の所有地に簡単な小屋を作りそこで2年ほど修道士に近い質素な生活を行った。多大な人気を得た「Walden」は、複数の言語に翻訳され、近年150記念編集の際に著名作家(John Updike) が前書きを担うほど現在でも(少なくとも米国において)人気高い書籍である(Thoreau/Shanley 2004)。この本の魅力は、1854年の出版当時も現在も変わらず、いわゆる「文明的にリファインされた先進国」の常識や価値観とは完全に対比的な立場から豊かな知識を基盤としたシンプル・ライフを背景に書かれた考察にあるようである。

アジアの宗教や思考をアメリカで紹介した代表者もう一人の名前を挙げるとするならば、それは Henry Steel Olcott (1832-1907) である。Olcott はピューリタン家庭に生まれ、若い時に農業を行い、南北戦争の際に北軍側で兵役に服した後、法律を勉強し弁護士として働いた。40代で Olcott はオカルト信仰・心霊術に関心を抱き始め、テレキネシス

(念動)、瞬間移動、霊的な癒し等について学んだ。この様な現象について興味を持つ人がとても多く新聞社等に提出した記事が非常によく売られたため、Olcott は徐々にオカルト信仰に関する情報提供を中心に生活するようになった。1875年に彼は Theosophical Society (神智論の社会) の中心的創設者の一人となり、インドで活動するヒンズー教革命運動とつながりを持つようになった。自身を「キリスト教の敵」と表した発言により米国で論争となった後インドやセイロン (現スリランカ) へ旅立った。様々な宗教に関心を持ち学んだ末、Olcott は1880年に仏教徒となり、キリスト教徒との対立やキリスト教の伝道師の影響で衰退し始めていたアジア諸国の伝統的宗教の復活をサポートした。1889年には日本をも訪問し、30か所ほどで講演を行い、日本の仏教の強化と国際集会への参加を勧めた。Olcott 自身の宗教についてハーバード大学宗教研究者の Christopher Queen は「Henry Steel Olcott's religion was a "creolization" of liberal Protestantism, metropolitan gentility, academic orientalism, and Theravada Buddhism.」と判断している (Queen 1996:31)。

Wilkins, Thoreau, Olcott らは秘儀主義やアジア的宗教・思考を欧米に導入することに重要な貢献をなしたとは言え、その内容は多かれ少なかれ欧米の思考システムの枠組みに合わせられ、この枠組み自体を変えたり破壊したりすることには至らなかった (Queen 1996; Tweed 1992)。当時の東アジアの宗教・思考が米国人に与えた影響を詳細に分析した米国の歴史・宗教専門家 Thomas Tweed によると、秘儀主義やアジアの宗教に関心を持ったアメリカの人は知識人やロマンティック主義者以外にも少なからず存在した (1992)。具体的には Tweed は、19世紀の米国で仏教に好意的関心を持った人を、「秘儀主義者」、「合理主義者」、「ロマンティック

主義者」の三つのグループに分けられるとした。キリスト教の神や聖書の詳細等について疑いを持ち仏教が好きと強調する人であっても、個人主義、楽天主義、行動主義から離れることはなかったと強調している。

2.2 北米への東アジア「仏教国」からの移民

最初に北米へ移住したアジア系の人は、1850年代に渡航した中国人であった。1890年代に東アジア系の仏教信者が日本や韓国からハワイと西海岸に到着することに先立ち、1882年には既に中国人排斥法で人種差別的な法律制定が始まった。1924年の Immigration Act (「排日移民法」) により (米国の国民地となっていたフィリピンの人を除き) アジア系の人が米国に移住することは殆ど全く不可能になった (US Department of State)。カナダも19世紀末から特にアジア系の移民に対して米国と類似した人種差別的な入国政策を導入した。この様な政策は、第二次世界大戦後もしばらく維持され、1960年代に入り漸く米国やカナダがこの人種差別的な移民政策を徐々に緩和するに至った。その背景には、特にサービス産業における熟練労働者の深刻な不足に対処するためにアジアから移住する人が安い労働力として歓迎されたという事情があった。その結果、仏教の国で生まれ育った人が急増した (Tweed 1992; VanDyk 2022)。

2.3 1960年代の北米の社会的背景

1960年代には、第二次世界大戦後に生まれ高度経済成長期の繁栄を味わうことのできる白人の若者の間で、音楽、ファッション、映画などの新しいスタイルと共に、親世代の価値観や行動を疑問視する対抗文化が拡大した。米国等ではベトナム戦争に対して、ドイツではナチス時代の歴史を覆い隠そうとする親世代の政治に対して、日本では安保条約改定に対してなど、グローバル・ノースの多くの国々

で反対の声を上げる若者が増加し、平和運動、学生運動、環境保護と男女平等を要求する運動が広く展開された。「意識が変わらなければ世界は変わらない」というスローガンのもと社会運動に参加すると同時に、自分、自分の周り、親世代の生活様式や世界観を疑い、何らかの変化を試みる者が多かった。例えば、ドラッグを使ってみる者もいれば、コミュニケーションの生活を試してみる者、ヒッピーとしてインドに行きヒンドゥー圏に身を置いたり仏教の思想や瞑想を学習する者、思想・瞑想・呼吸法を含む「インテグラル・ヨガ」あるいは秘教的な親密主義の世界に入る者もいた。この様なカウンターカルチャーには西洋の「科学的テクノロジー」熱狂、そして「人間の心とからだ」を分離する思考の伝統に対する批判も含まれていた。スピリチュアリティ文化を介して「自己実現」や「創造性」を目指すことさえ、中間階級の白人の若者の間では一種の流行になったというのも過言ではないと思われる（伊藤2021:31-35）。宗教社会学者の伊藤雅之によれば、「カウンターカルチャーの中で支持を得た禅や瞑想は、うつ病の再発予防や一般の人たちの持続的幸福のために実践される西洋式のマインドフルネスにつながっている。」（伊藤2021:35）

だが、初期の1960年代と1970年代以降とははっきりとした違いもみられる。1960年代から70年代初めの政治的・批判的な色彩の強かった対抗文化は、70年代以降には個人・自己を中心にそえる思想傾向に転じ、社会に関する関心が衰退した。「ニューエイジ」と呼ばれる流行のもと、教育水準が高く比較的裕福な家庭出身の20歳代～40歳代の人々は自己啓発ゼミナーやワークショップに参加したり、様々な新しい、からだを動かす心理セラピーの形態を体験したりし、当初の「カウンターカルチャー」とは根本的に異なる「スピリチュアリティ文化」が広がった。また、90年代から「ヒーリング」、「自分探し」、神秘

主義がニューエイジのサブカルチャーを超え、社会一般でも、さらには医療でも広く注目されるようになった（伊藤2021:35-38）。90年代の「ヨガ・ブーム」と21世紀初めから急速に普及した「ポジティブ心理学」は、更にその延長線で発達したとされている。

3. 「マインドフルネス」の普及

本章においては、「マインドフルネス」コンセプトが欧米に導入され受け入れられた具体的な経緯を明らかにすることを目的に、多くの文献で最も代表的な人物として扱われている東アジアの仏教修道士の一人、そして米国において「マインドフルネス」に基づく医学的療法の発案者として有名になった人物一人を中心に紹介する。節の前半では各人物について二次的文献をもとに簡潔に紹介し、後半でそのテキスト・発言を中心に分析を進めていく。

3.1 東アジアの仏教代表者—平和のための「マインドフルネス」

仏教に基づいた「マインドフルネス」を欧米に持ち込んだ中心的人物はベトナムの禅僧ティック・ナット・ハン（Thich Nhat Hanh）だと、多くの専門文献で共通した記述がある（Mitchell 2016:127; Queen 1996; Tweed 2000:XI-XXII）。

ナット・ハンは1926年にベトナム中部のフエ市で生まれ、幼い頃からフランスの占領支配、第二次世界大戦中の日本による侵略を経験した。第二次世界大戦終了後ベトナムがフランスからの独立を宣言したが、フランスは米国の協力を得て植民地支配を復活させる目的でベトナムを継続的に攻撃した。

植民地支配下で「性格と精神（nature and soul）」を失う国が多いと言われていたので、それを阻止すべくベトナムでは20世紀前半からベトナムの伝統的な仏教文化を復活させ大

切にしようとする動きが強まっていた。ナット・ハンは16歳で修道院に入り、1949年の聖職授任式の直後、仏教の改革を進めようとする若い世代の禅僧と団結し、より積極的に社会活動に取り組むことを目指し、サイゴンに移動した (Laity 2008)。戦争下、修道院での生活を続けるべきか、爆撃の被害に苦しんでいる人々の援助活動を行うべきかについて悩み、両方を合わせて実行することを決心した。「When you have enough understanding and compassion in you, then that amount of understanding and compassion will try to express itself in action.」(Nhat Hanh in: Abernethy 2003)。そのために気づきや注意深さ (マインドフルネス) と同時に寺を出て人々を助けるために行動することが、ナット・ハンは広めた「行動する仏教」の原点となった (Nath Hanh 1991a:91)。

全ての苦難 (suffering) の根源は無知であるとする仏教では、苦難を治癒するためにまず無知を克服する必要がある。実践知と瞑想・ダーマの教え (学習) によって得られた洞察を、現実世界の政治的、経済的、社会的、環境的苦しみや不公正・不公平の改善や緩和に活かす行動を、ナット・ハンは「かかわり行動する仏教」(engaged Buddhism) と名付け勧めた (ReShel 2017; 中野1996)。受難の治癒はマインドフルネスを通して得た「認識」に生まれる。ナット・ハンはこのような「シーイング」(seeing) を「アクティング」(acting) に移すことが仏教コミュニティの責任であると考え、非暴力的抵抗に参加するよう呼びかけた (Sieber 2015)。

仏教徒にとっては苦難の発生に抵抗しないことは自分で苦難を引き起こすことと同様であるとされているため (Sieber 2015:6)、ナット・ハンは平和の実現に向け行動することを必須の任務と見なし、平和の実現のために各自がマインドフルネスに基づいて行動する人々のコミュニティを作り、コミュニティ

の中で相互理解、洞察、同情を行動に移すことを練習することの重要性を意識していた。その根底にあるのは、「Peace is not simply the absence of violence; it is the cultivation of understanding, insight, and compassion, combined with action」(Nhat Hanh 2004:5) という認識・確信である。

この様なコミュニティの実例を作り模範として示そうと、1966年にはナット・ハンはベトナムで「Tiep Hien」(interbeing, 相互内在) という新しい宗教的修道会を創設した。この名称を考案したのは、全てが (なんらかの形で) 繋がっていることを示すためである。「“Inter-being” is a word that is not in the dictionary yet, but if we combine the prefix “inter” with the verb “to be”, we have a new verb, inter-be.」(Nhat Hanh 2008:55)。全てが繋がっているということを、ナット・ハンは、よく知られるようになった雲と紙の例で次のように説明する。「雲なくして雨は降らない。雨なくして木は成長できない。木なくして紙は作れない。よって、雲なくして紙は存在しない。⁽¹⁾ [...] So we can say that the cloud and the paper inter-are.」(Nhat Hanh 2008:55)。

それほど有名でなく引用されていない、次のような例説も挙げている。

「富と貧困をみてみよう。裕福な社会とあらゆるものを奪われた社会は “inter-are”。一方の社会の富は他方の社会の貧困の上に成り立っている。“This is like this, because that is like that.” 富は富ではない要素で構成されており、貧困は貧困ではない要素で構成されている。ちょうど紙の例と全く同じである。[...] We should not imprison ourselves in concepts. The truth is that everything is everything else. We can only inter-be, we cannot just be. And we are responsible for everything that happens around us.」(Nhat Hanh 2008:58)。

さらに、中国の天台学仏教の10の健全な教訓 (practices) をもとに、ナット・ハンは新しい修道会に14の教訓を導入した。その主な内容は次の諸点である。

① 仏教的思想体系を含め、絶対的真理は存在しない。 ② あらゆる知識は変わることがあるので、常に新しい視点を受け入れる心構えを持ち、一生学習を続ける必要がある。

③ どんな手段であろうと、自分の見方を他人に押し付けることは許されない。しかし、思いやりのあるダイアログを通じ狂信を放棄することにおいて他人を支えるべきである。

④ 苦しみを見ない振りをしたり、 ⑤ 財産、時間、資源などを貯めたりしない。 ⑥ 怒り・憎しみを意識し、 ⑦ マインドフルな呼吸を通して現在に集中し、心身共の回復を促すものに接する。 ⑧ コミュニケーション (同情的なリスニングと好意的な話し方) が不十分であると分離と難儀が生じやすいので、コミュニケーションを継続させたり、どんなに小さな葛藤であってもほっておくことはしない。 ⑨ 自分をきれいに見せるために嘘を言ったり、憎しみを生み出さうな言葉を使ったりすることはしない。しかし不正は、自分の安全を脅かすものであっても指摘する。

⑩ 仏教のコミュニティを政党に変化させることは許されない。だが、宗教的なコミュニティとして抑圧や不正に対しては反発することが義務である。 ⑪ 人間、又は自然に悪影響を与え得る職業を選ばない。グローバルな経済的、政治的、社会的現実を意識し、消費者と市民としての責任を取りながら行動する。

⑫ 日常的に非暴力、理解、同情心を教養・洗練し、殺人は絶対に犯さない。 ⑬ 他人の財産を認めながらも、生き物に苦しみを与えることにより利益を得ることは許容しない。

⑭ 自分の身体の尊厳を保つべきである (Nhat Hanh 2008:149-157)。

非常に多くの市民が無差別に殺傷されていた当時のベトナムの農村において、ティク・

ナット・ハンが中心となっていた禅僧による福祉運動や反戦活動は、広く歓迎された。農民は、戦争で敵として戦っているいずれの側 (フランス軍であれ、ベトナムであれ、サイゴンの政府軍であれ、米軍であれ) の言い分・立場にも賛同せず、何よりも平和のみを望む人が圧倒的に多かったからである (Nhat Hanh 1993; Sieber 2015)。1966年にナット・ハンが平和を実現させるべく、米議会 (Congress) に平和条件の提案を提出しに米国に渡った。ナット・ハンが提案は記者会見で読まれ、後日米議会の記録にも載せられていたが、平和を実現させるための実際の効果は見られなかった。

他方、上述した平和を進める活動の結果ナット・ハンが、ベトナムの南北共に帰国する権利が否定され、39年間の亡命生活を強いられることとなった。ベトナム出発直前に創設していた inter-being の修道会は、しばらくの間6人の若者のみで運営・維持された。1967年、Martin Luther King Jr. がナット・ハンを平和ノーベル賞授与者として提案した。ナット・ハンが平和ノーベル賞をもらうことはなかったが、平和のためのロビイングを行い続け、1969年にパリの平和交渉にも参加した。

2003年に出版された「Creating True Peace」という題名の本で、ナット・ハンが若い頃の、フランスからの独立戦争の経験を振り返る。その中で以下のような記述がある。二人のフランス兵士が修道院に来て、一方は車で待機し、他方は修道院に入った。そこで、残ったお米を全て提出することを要求した。兵士にも僧侶にも食糧が不足していることが明らかだったが、兵士は武器を持っていたため僧侶は彼らの要求に対応しなければ殺されることも明白だった。ナット・ハンが当時の違和感をはっきりと覚えていて次のように書いた。

「私は彼の命令に従わざるを得なかった。

[...] 私の中で怒りと不幸感が湧き上がった。彼らは我々に残されていた少量の米を取り去り、我らのコミュニティに食べ物を一切残さなかった。[...] 私はフランスの兵士の名前を知らなかったし、彼は私の名前を知らなかったが、私たちは最初に出会った瞬間にすでに敵であった。彼は食べ物のために私を殺す心構えがあり、私は自分や仲間の僧侶を守るために彼の命令に応じざるを得なかった。彼と私は自然により、敵であったわけではない。異なる条件下では我々は、親しい友人になったり、互いを兄弟のように愛することもあり得た。私たちを分離し、私たちの間に暴力を持ち込んだのは、戦争だった。

This is the nature of war: it turns us into enemies. People who have never met kill each other out of fear. [...] I do not accept the concept of a war for peace, a "just war," as I also cannot accept the concept of "just slavery," "just hatred," or "just racism." (Nhat Hanh 2003:3-4)

さらに、「An eye for an eye only makes the whole world blind.」(Nhat Hanh 2003:4)とMahatma Gandhiの言葉の引用を付け加える。

特に上述の様な条件においてとても困難、あるいは不可能にさえ思われそうなことであるが、ナット・ハンは平和の構築は原則的にいつでも可能であるという確信をあきらめない。

「True peace is always possible. Yet it requires strength and practice, particularly in times of great difficulty. [...] 平和を實踐し、私たちの中で平和を生かすことは、誤解や紛争に直面しても、積極的に理解、愛情、同情を養成することを意味する。平和を實踐することは、特に戦時は勇気の要ることである。しかし我々は皆、非暴力を練習することができる。その第一歩は、我々の中には同情の種と暴力の種の両方が存在しているこ

とを意識することである。We become aware that our mind is like a garden that contains all kinds of seeds: seeds of understanding, seeds of forgiveness, seeds of mindfulness, and also seeds of ignorance, fear and hatred. We realize that, at any given moment, we can behave with either violence or compassion, depending on the strength of the seeds in us.

When the seeds of anger, violence, and fear are watered in us several times a day, they will grow stronger. Then we are unable to be happy, unable to accept ourselves; we suffer and make those around us suffer. Yet when we know how to cultivate the seeds of love, compassion, and understanding in us every day, those seeds will become stronger, and the seeds of violence and hatred will become weaker and weaker. [...] Peace is there for us in every moment. It is our choice.」(Nhat Hanh 2003:1-2)言い換えれば、ナット・ハンによれば、怒り、暴力、恐怖は日常的に受け入れることによって当り前のものようになりがちだが、同情や愛が強くなるように訓練すれば、個人のレベルでも社会全体でも平和が可能になる。その具体的な方法について以下のように説明する。

そして、何項か後に本論文中で最も重要と思われるポイントがはっきりと表現されている。「Peace is the practice of mindfulness, the practice of being aware of our thoughts, our actions, and the consequences of our actions. Mindfulness is at once simple and profound. When we are mindful and cultivate compassion in our daily lives, we diminish violence each day.」(Nhat Hanh 2003:5)

ナット・ハンは平和の構築にはマインドフルネスが必要不可欠だということを繰り返し強調しており、平和とマインドフルネスを同等とみなしている箇所さえある。マインドフルネスについて彼は具体的に以下のように説

明する。

「Mindfulness is the capacity to dwell in the present moment, to know what's happening in the here and now. [...] To be mindful means to be aware. それは現在の一瞬に起きていることを知るエネルギーである。その一瞬に起きている、意識されることは何でもありえる。腕を挙げる時には腕を挙げるその行動を意識することであり、歩く時には個々のステップを意識することであり、息を吸うときにはそれを意識することである。Mindfulness is always mindfulness of something. It's the energy that helps us be aware of what is happening right now and here, in our body, in our feelings, in our perceptions, and around us.」(Nhat Hath 2014:17)

マインドフルネスは原則的に日常生活の中でいつでもどこでも訓練することが可能である。最も基本的なことは、呼吸に注意することであるが、歩きながら一步一步を意識したり、食事の時にゆっくりと噛みながら各一口を意識したり、皿を洗いながら手の動きに集中し瞬間を意識したりすることによってもマインドフルネスを練習することができる。決定的なのは、これらの行動をある目的・結果を意識し目指して行うのではなく、各瞬間に行う行動や動作自体に注意を払いそれを意識的に行之楽しむことである。「When we practice mindful breathing or mindful walking, we bring our mind home to our body and we are established in the here and now.」(Nhat Hath 2014:63)

「Some people think there is a difference between mindfulness and meditation, but this is not correct. The practice of mindfulness is simply to bring awareness into each moment of our lives. マインドフルネスは一種の芸術である。それを実行する

には僧であることや修道院に住むことは必要ではない。[マインドフルネスを実行することは]例えば運転しながらでも、家事を行いながらでもいつでも可能である。」(Nhat Hanh 2003:5) 「To dwell in mindfulness, you must continue to observe your breath. We practice meditation even as we beg. Continue to meditate on the impermanent and non-self nature of the aggregates which comprise all beings. The five aggregates are the body, feelings, perceptions, mental formations, and the consciousness.」(Nhat Hanh 1991b:320)

マインドフルネスによって、苦難の原因を自分の中に見だし、理解し、痛みの克服が可能になる。「マインドフルネスは、啓発、気づき、理解、記憶、思いやり、解放、変化そしてヒーリングの種である。」(Nhat Hanh 2008:84)

「With mindfulness we are aware of what is going on in our bodies, our feelings, our minds, and the world, and we avoid doing harm to ourselves and others.」(Nhat Hanh 2008:157)

ブッダは、素人の弟子にガイドラインを提供するために五つのマインドフルネス・トレーニングを考案した。これらのマインドフルネス・トレーニングは自分と周りの人のことを理解そして救済し、ウェルビーイングを実現させるので、マインドフルネスは愛情そのものだと言える。五つのマインドフルネス・トレーニングの内容は、上述の「inter-being」修道会の14の教訓でより詳細に描かれているものと重なる部分が多い。言い換えると、上の14の教訓は僧侶向きに提示されたもので、2500年ほど以前に（素人向けに作成された）五つのマインドフルネス・トレーニングに基づくものである。この五つのマインドフルネス・トレーニングは、命の損傷、搾取、性的不行跡、無頓着な話や人の話を聞く能力の欠如、無頓着な消費行動という苦難の五つの原

因を取り上げそれらに対応する形をとっている。(Nhat Hanh 2008:159-160)

「The way we start producing the medicine of mindfulness is by stopping and taking a conscious breath, giving our complete attention to our in-breath and out-breath. [...] 身体の緊張, 痛み, ストレスを認識することで, それらをマインドフルな自覚に浸すことができる。これがヒーリングの始まりである。自分の中の苦難を意識することにより, 愛する人, コミュニティ, そして世界が晒されている暴力, 貧困, 不公正に立ち向かう為の明晰さ, エネルギーの強さが増してくる。」(Nhat Hanh 2014:18)

ナット・ハンは, フランスを中心に欧米諸国でも「マインドフルネス」と「平和を生きる」ことを教えたり, 「マインドフルネス」訓練センターを創設したり, 伝統的な仏教の「真髓」(とされているもの)を単純化し応用しやすい形で普及させたりすることに取り組んでいた (Blue Cliff Monastery; Laity 2008; Sieber 2015)。同時に何よりも, ベトナム戦争が終わってからも平和活動に非常に積極的に関わり続け, イラク戦争時も米議会の前でスピーチをし, 米国の戦争に関する考え方や行動を批判した。

「東海岸に自由の女神像があると思う。しかし, 自由の名のもとに多くの被害が起こされている。カウンター・バランスとして西海岸に責任の女神像を建てる必要があると思う。その理由は, 責任を共わない自由は本当の自由ではないからである。我らに破壊する自由はない。[...] それほど遠くない昔にベトナムから抜け出せなくなっていたように, アメリカは今イラクから抜け出せなくなっているように見える。そして, あなた方は索敵殲滅が正しい道だと思っていた。しかし, そのような作戦を続ければ続けるほど, 多くのコミュニストを作り出し, 最終的には撤退せざるを得なくなった。残念ながら, あなた方は

イラクにおいて全く同じことを繰り返している。」(Nath Hanh, Abernethy 2003のインタビューより引用)。

3.2 米国の分子生物学者－医療的商品としての「マインドフルネス」

「マインドフルネス」の米国の医学領域への導入には, 多くの専門家がJon Kabat-Zinn (ジョン・カバット・ジン) が重要な役割を演じたと判断している (例えば Germer 2013, Hakomi Institute 2015, Saltzman 2020(?), Wagh-Gumaste 2022, 樫尾2019, 竹部 2020)。

カバット・ジンは1944年, 9人のきょうだいの末子としてニューヨークで免疫学者と画家の親に生まれた。彼は芸術家養成のHaverford Collegeを卒業した後, マサチューセッツ工科大学 (MIT) で分子生物学の博士号を取得した。博士過程の期間中, カバット・ジンは禅宣教師のPhilip Kapleau (フィリップ・カプロー) の講演会を聞き, 非常に大きな感銘を受けた。1971年よりカバット・ジンは科学の教員として働くようになったが, カプローとの印象的出会い以降瞑想を始め, ティク・ナット・ハンを含む有名な仏教者の指導を経た。

1979年, カバット・ジンはマサチューセッツ工科大学医学部においてStress Reduction Clinic (ストレス軽減クリニック) を創設した。ストレス緩和とレクリエーション・プログラムに仏教のマインドフルネスコンセプトを組みこみ, それを基に瞑想やヨガを中心とする8週間のmindfulness-based stress reduction program (MBSR, マインドフルネスに基づいたストレス低減法)を開発した。MBSRは他の医療機関でも使用され, 広く注目されるようになった。MBSR考案当初の目的は慢性病患者の痛みの緩和であったが, その適用対象は徐々に拡大され, 特に恐怖症の軽減, 更には生活の質 (QOL) の向上のためにもMBSRが役立つといい, 多

少の人気を得たようである (Kabat-Zinn)。またカバット・ジンは、MBSR が脳機能や免疫機能に与える影響に関する研究にも取り組んだ。さらに、マインドフルネスや瞑想の方法を、医療や学校関係者、企業、刑務所に限らず米軍にまで導入する活動を行い、いつでもどこでもダウンロードできるマインドフルネス・アップも作成した。21世紀に入ってから Stress Reduction Clinic や Center of Mindfulness (マインドフルネス・センター) を退職し、本やビデオ、オンライン瞑想プログラムの作成、マスコミでの活動等に集中しているようである。(Lalibowitz; ZenCEO LLC)

カバット・ジンが確立した MBSR を検討するために、まず、本人が使用したマインドフルネスの「作業用定義」(operational working definition)、そして彼のマインドフルネスに関する解説を、とりわけ仏教との関連性の観点から見ていく。

Mindfulness is 「the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgementally to the unfolding of experience moment by moment.」(Kabat-Zinn 2003:145 ; Kabat-Zinn 2015:1481も参照) 「Mindfulness [...] is an invitation to allow oneself to be where one already is and to know the inner and outer landscape of the direct experience in each moment.」(Kabat-Zinn 2003:148) 「As I am using the term, mindfulness is a way of seeing and of being one that has a long history on this planet.」(Kabat-Zinn 2021:1)

初心者向きに書かれた本の前書きでは次のように説明している。

「マインドフルネスは『意志を持って、自分で評価を下さず、命がけで、今の瞬間に注意を払うときに生じるもの』です。そしてその生じるものこそ、気づきなのです。

気づきは、私たちにとってとてもなじみ深い能力ですが、とても未知な能力でもあります。だから、マインドフルネスの実践は、実際はすでに私たちが持っている能力を深めるということです。この能力を深めるために、どこかへ行ったり何かを手に入れたりするという必要はありません。しかし、私たちがほぼ触れたことのない心の部分と一緒に生きる方法を学ぶ必要はあります。その心の部分とは『ある(在る)モード』という言葉で表現されます。」(Kabat-Zinn 2012=2017:012)

この本の「はじめに」の冒頭に更に以下の記述がある。「マインドフルネスは瞑想の一種で、(1) 規則的に注意とエネルギーを調整するので、(2) 自分が体験する質を変える可能性を秘めていて、(3) 私たちの人間性に深く気づくことに役立ち、(4) また他人や世界との関係性に深く気づくことに役立ちます。」(Kabat-Zinn 2012=2017:vii) この説明は、瞬間への集中、気づき (awareness)、そして瞑想、という点でナット・ハンの説明と全体的には類似している。ただし、ナット・ハンの文章では「enlightenment, awareness, understanding, care, compassion, liberation, transformation, and healing」と表現されていたことに対し、ここではその代わりに「(未知な能力)」と「実用性」が強調されている。

マインドフルネスと瞑想が同じである (又はあり得る) という点でも、ナット・ハンとカバット・ジンの見識は一致し、また根本的な問題とその解決についても、カバット・ジンの見解は仏教のそれに似ているといえる。「That is what meditation is all about [...] the systematic and intentional cultivation of mindful presence, and through it, of wisdom, compassion, and other qualities of mind and heart conducive to breaking free from the fetters of our own persistent blindness and delusions.」(Kabat-Zinn 2015:1482)

関心深いことに、ナット・ハンは「seed」（「種」）に焦点を当てていたのに対し、ここではシステムティックで意図的な教養（[cultivation]）が強調されている。つまり解釈すると、前者はマインドフルネスが「種」であるのでそこから「enlightenment」等が生まれてくるとするのに対し、後者では特定の洗練活動などがその効果の前提となることが分かる。別な箇所ではカバット・ジンもこの違いを明確に意識し「アメリカの文化」の表れと指摘している。「Non-doing, an essential element of the cultivation of mindfulness, almost sounds un-American, so much are we a culture of enterprising doers and go-getters.」（Kabat-Zinn 2021:1560）

「[...]我々の心及び要求は、多くの苦難の根源であると同時に、苦難から我ら各個人そして世界を解放させる唯一の可能性でもある。」（Kabat-Zinn 2021:6）

一時的にナット・ハンの弟子であったにもかかわらず、マサチューセッツ工科大学に就職しMBSRを開発し始めた頃より、カバット・ジンは彼が提供したり教えたりするマインドフルネスの起源は仏教にあることを否定しないまでも、仏教という宗教に特に関連深いことを固く否定している。

「[...] There is nothing particularly Buddhist about it. 我らは皆常に多かれ少なかれマインドフルである。それは人間固有の能力である。仏教的伝統が貢献するものの一つは、この能力を簡単で有効に養成し洗練し生活の全ての場面に取り込む方法を強調したことにある。この点で、マインドフルネスは、おそらく過去2500年の仏教の伝統の中で最も明確で体系的な表現と発展を遂げたが、その本質は他の古代や現代の伝統や教えの中にもある。」（Kabat-Zinn 2003:145-146; Kabat-Zinn 2021:1-2参照）「そして、注意を払うことや気づきに、特に仏教的なもの—あえて言うならば特に東洋的または西洋的なもの—

は特に北部的または南部的なもの—も何もないので、マインドフルネスの本質は真に普遍的である。それはイデオロギーや信念、文化というよりはむしろ、人間の心の性質に関わるものである。」（Kabat-Zinn 2015:1482）⁽²⁾

だが、カバット・ジンはマインドフルネスを俗界の臨床や医療に導入する際、マインドフルネスとその伝統に対する尊厳と敏感さが重要であることを強調している（Kabat-Zinn 2003:146）。彼はスピリチュアル伝統を科学的心理学の理論的なマトリックスにフィットさせる際、「the challenge is to find a fit that honors the integrity of what may be different but complementary epistemologies.」と述べている（Kabat-Zinn 2003:147）。カバット・ジンは実際にブッダを模範に「目覚め」について自身で説明することもあり（Kabat-Zinn 2012:019）、例えば以下のような文章も書いている。

「[...] 仏教の伝統から来たものが一番研ぎすまされており、はっきりと述べられていて、それを深める方法も作られています。また仏教の教本や教えは、マインドフルネスへの理解は認識、またマインドフルネス自体を身に付けるための巧みさを深めてくれる貴重な材料を含んでいます。」（Kabat-Zinn 2012=2017:017）

カバット・ジンはかなり早い段階から仏教の教本や伝統、文化ではなく、その教えを医療の文脈で活かすことについて強い関心を持っていた。その中で彼は特に、仏教徒が瞑想の教訓を通して苦の根源が自分の中にあることを発見・理解し、癒すということ、とても魅力的に感じたという。そして自身が数年間仏教の瞑想を経験・学習した上で、その効果を医学の領域に適用することを目指した。瞑想が身体に与える影響を学問的に証明したり、精神・心理的な影響を含めてマインドフルネス・トレーニングと心身の健康やウェルビーイングとの間の因果関係を検

証しようとした。カバット・ジンが書いた、最もよく知られた本「Full Catastrophe Living」(1990)(和訳:「マインドフルネス・ストレス低減法」, 春木 2007)では、瞑想法のためのマニュアルを提供したり、健康と癒しのパラダイムをマインドフルネスの視野から論じたりしている。例えば「Mindfulness for Beginners」(2012)(和訳:「マインドフルネスのはじめ方」, 貝谷・鈴木 2017), 「Wherever you go, there you are」(1994)などの著作でも、瞑想法の紹介と説明が中心となっている。他方、毎日実践を行うことの重要性を強調しながらも、具体的な遂行はそれほど重要ではないとも述べる。

「しかし、仏教の様々な伝統の枠組み内であれ、MBSRの文脈であれ、マインドフルネス瞑想の実践は、[...]特定の技術の適用に還元され得ない。これらの技術はどれほど重要・必要であれども、いわば発射用プラットフォームに過ぎない。[...]言い換えれば、(技術の適用は)メニューであり、食事ではない。土地というよりは地図であり、伝統的な戒告にもあるように、月を指す指を月と間違えてはいけない。」(Kabat-Zinn 2003:147)

「In fact, the term “practice” used in this way is better understood as a way of being, a way of seeing, which is embodied, inhabited grown into through the implementation of the methods and techniques that comprise the discipline.」(Kabat-Zinn 2003:148)

「マインドフルネスはその本質からして包括的であり、コミュニケーションの障害物を排除し、分裂を促すのではなく、共通の目的を構築しうるものである。その養成には唯一正しい方法というものはなく、採用しなければならぬカテキズムや信念体系もない。」(Kabat-Zinn 2021:2)「[...]あなたは自分に合った方法で、自分だけの瞑想の練習ができる。世界でますます多くの人が実際にそうしている。」(Kabat-Zinn 2021:4)

言い換えれば、「実践の方法」は長期的に瞑想の教訓に取り組むことによって養われるのは間違いないが、その具体的な方法は人によって異なることが充分にあり得る。仏教の伝統が西洋で非常に大きな人気を得たことを機に、様々な背景や専門性をもつ人が瞑想の先生となっていることは喜ばしいことであるとカバット・ジンは述べる(Kabat-Zinn 2003:146)。同時に、質に関する懸念があることも確かだと、認めている。

「[...]世界中のマインドフルネスの実践と広義的表現は、それを提唱しうるものと同じほどに多様である必要がある。[...]同時に、最近のマインドフルネスにまつわる誇大広告や、厳格な実践の基盤なしに自身を「マインドフルネスの教師」と宣伝する者がいる傾向について、私が懸念しているかと訊かれれば、それはもちろん、している。」(Kabat-Zinn 2021:3)

「Mindfulness meditation」は、短い期間専門的ゼミナーで学習した程度で他人に伝えられるものではなく、一生訓練をし続けなければならない、自分が十分に安定していないままでは他人に教えるのは無理であるという。(Kabat-Zinn 2003:150)

「[...]個人的な実践と、自分が教えているものは何であるかの体現[...]という基盤なくしては、マインドフルネスに基づく介入の試みは、マインドフルネスの戯画になる危険性があり、その根本的で変革的な本質を見逃し、マインドフルネスの実践とリラクゼーション法や認知行動エクササイズ、自己監視タスクの間の、重要ではあれども必ずしも根本的ではなくしばしば表面的なだけの類似性にとらわれがちになってしまう。」(Kabat-Zinn 2003:150)

「マインドフルネスを教える私たちの間では、仕事そのものと実践によって、個人的にも専門的にも成長し続けているという感覚があります。このこと、そして地域や世界の仲

間たちとのつながりの感覚は、マインドフルネス実践の精神に忠実であり続けることの重要性を常に思い出させてくれるものである。」(Kabat-Zinn 2003:151)

MBSR の創設から20年以上経った時点でも依然としてマインドフルネスのインストラクターの質を保障することはできていない。しかし、把握可能な範囲では参加者からのフィードバックはおおむね肯定的であったということを根拠に、カバット・ジンはインストラクターの質の保証の欠如をあまり重大な問題としては考えていなかったようである。

「現時点では、MBSRの教師の能力を測る正式な手段はなく、専門的な資格認定制度もないが、これらのプログラムを修了した人に会うと、非常に熱心で肯定的なフィードバックが寄せられる傾向がある。」(Kabat-Zinn 2003:151)

1979年、マインドフルネスを医療分野で利用しそれに関する知識を米国で広げていくというアイデアを打ち出し、そのアイデアを非常に合理的に実現できたカバット・ジンは、最初の段階のことを思い出し、マインドフルネスに基づいたストレス低減法(MBSR)を開発するにあたっては二つ目的があったという。

「The primary intention was to see if it were possible to create a vehicle for the effective training of medical patients in relatively intense mindfulness meditation (including mindful [...] yoga) and its immediate applications to the stress, pain, and illness people were grappling with in their lives.」(Kabat-Zinn 2003:149)

カバット・ジンは、仏教の教えとは無関係な、新しい療法を試してみるための環境を整えることを意図していた。ストレス低減クリニックは最初から、医師が従来の「伝統的」医療で改善しない或いは満足しない患者を紹介することのできる、医療の補完的する機能

を持つ場所として考えられていたと言う。

「ストレス軽減クリニックはもともと、医師やその他医療従事者が、従来の治療法に対する不完全な反応あるいは医療制度の抜け穴が原因で、治療やその効果に満足できないという様々な診断や状態の患者を送り込むための、紹介サービスとして設計された。このように、MBSRは当初から、医学的治療を補完するものとして、古代の、潜在的には変革的な瞑想を練習するという、各患者のための全般的な課題として提示されていた。The clinic, in the form of an 8-week course for outpatients, was meant to serve as an educational [...] vehicle through which people could assume a degree of responsibility for their own well-being [...]」(Kabat-Zinn 2003:149)

そして、「参加者」(=患者)や患者を紹介した医者がMBSRを承認すれば、MBSRを他の病院などのモデルとして売り物にすることも、もう一つの目的とされていた。(Kabat-Zinn 2003:149) 結果的にカバット・ジンはこの2つの目的を両方とも達成することができたようで、多くの米国の医療センターがMBSRを導入したようである。だが、マインドフルネス、その効果とMBSRに関する科学的な研究では、多くの方法論的な問題が依然として解決されていないことも事実として認めざるを得ない(Kabat-Zinn 2003:145)。

カバット・ジンの主張は、医学的研究に基づくものもあるが、殆どはサンプルが小さく仮説的な性格のものが多い。例えば「Mindfulness in Medicine」という題で2008年に発表された論文では、マインドフルネスの医学的効果に関する推測や期待、少数のデータの紹介は論文全体の3分の1未満であり、それ以外の分においては、瞑想には特定の宗教や文化的な信仰システムは必要ではないことその他、瞑想と医学の関連性は「メディ」というラテン語の共通の語源によっても裏付

けられると言う。^③そして彼は、医学におけるマインドフルネスの位置付けに関して、次のように述べる。「An aim of mindfulness practice is to take greater responsibility for one's life choices. Thus, mindfulness may promote a more participatory medicine by engaging and strengthening an individual's internal resources for optimizing health [...]」(Ludwig/Kabat-Zinn 2008:1351)

ティック・ナット・ハンと異なりカバット・ジンが扱うテーマは、主に「マインドフルネス」と医療系領域に直接に関わるものであるが、マインドフルネスを教示する者が増えることによって社会全体が変わってくるだろうという信念を表明するところもある。2012年に発表された「Mindfulness and Democracy」という論文は、「信じがたいかもしれないが、最近ますます多くの人が瞑想しているという事実は、進展する私たちの集団的進化、そして民主主義社会の初歩的発展の一つの指標とみることができる。」(Kabat-Zinn 2012)という言葉で始まる。また「国家」として早い段階から独立、自由、個人の自主性、人権などを宣言してきた米国では、世界とのつながりを理解する自由と責任があるという。

「If we allow ourselves to follow a path of evolving consciousness as individuals, [...] for a greater freedom from the afflictions of disconnection and distress and disease, sooner or later it will have a profound impact on our relationships with each other, and on the society and world we inhabit.」(Kabat-Zinn 2012)。

民主主義の原則と自由に基づいた社会では、瞑想の実践を通し自分、社会、そして人間という生物をより深く理解したい、と感じる個人が増えるのは当然の流れであると言う。「As a culture, we (Americans) may be committed to nurture conditions for universal

freedom and liberation from oppression, exploitation and ignorance.」(Kabat-Zinn 2012)。

2019年に出版された「Mindfulness for all」という題の本では、カバット・ジンが従来書いたものの多くとは異なりマインドフルネスについての説明やマニュアル等ではなく、世界の状況と、マインドフルネスがその関連で演じることのできる或いは演じるべき役割を論じられている。「マインドフルネスのレンズや教養を、世界、地球全体にもたらすことは、われわれの人間としての責務である。」(「[...] it is an imperative for us as human beings to bring the lens and cultivation of mindfulness to the larger world and to the planet as a whole.」)カバット・ジンによると、我々人間という種が将来世代の地球上での生活を困難ましてや不可能にしてしまわないためには、根本的な社会的・技術的・政治的变化が必要不可欠である。「我々人間という生物の活動は、一世界的な社会的、技術的そして政治的な根本的かつ奇跡的な大改革と、経済成長への限りない酩酊の抑制がない限り—今後数世代のうちにほとんどすべての人の生活を非常に困難にし、生きることを不可能にさえする可能性のある熱を、地球に与えてしまった。」(Kabat-Zinn 2021:7)

とりわけ彼は、各々が、自分について、社会について、そして地球全体について責任をもたなければ、直接的であり間接的であり皆が累積的には地球の破壊に関わることになるだろうという。「もし、私たち人類が自滅しないこと、またすでに犯してしまった以上の悪夢のようなディストピアを作らないことが進化の道筋であるならば、私たちは自分自身に対して、自分の精神(「Mind」)に対して、社会に対して、そして地球に対して、まったく新しいレベルの責任を負う必要があります。そうでなければ[...]、私たちは皆、知らず知らずのうちに一不作為又は作為によ

り、最終的にはそれほど小さくはないかもしれない小さな方法で、誰も住みながらない、非常に不健康で有害な世界を作ることには貢献していることになるかもしれない。」(Kabat-Zinn 2021:1)

AI やロボットの開発等のさらなる技術進展を目の前に、個人が各自努力し、マインドフルネスを実践することは、自分自身だけではなく世界全体に対する我々の責務であるとカバット・ジンは繰り返し強調する。(Kabat-Zinn 2019) 「[...] 人工知能、知能ロボット、そして生物学的だけでなくデジタル的に「強化」された人間など、[...] 目前に迫っているものに直面して人間であることをあきらめる前に、完全に人間であること、それをより体現し目覚めることは、本当な何を意味し、どのような感覚なのか深く探求してみるべきである。[...] 私たち一人ひとりが、定期的にマインドフルネスを養うことにより自分自身の内面と外面に働きかける責任を、自分自身に対してだけでなく世界に対しても負っているという意味で、これは非常に個人的なコミットメントを求めるものである。」(Kabat-Zinn 2019: Forword)

4. 歴史的・ディスコース比較分析

本章では、第3章で述べた二人の代表者の生活や活動の文脈を背景に、特に引用で紹介した文章の比較分析を行う。

ティック・ナット・ハンもジョン・カバット・ジンも数十年間仏教の教訓や瞑想を遂行し、瞑想とマインドフルネスを拡大する活動に取り組んだ。両方とも「マインドフルネス」は「awareness」(「気づき」)を生みだし世界を改善させ救済するものとなることを希望している。表現の仕方も、扱うテーマも、目指すことも似ている記述が多くあるが、とても重要だと思われる相違点もある。以下後者の3点に焦点を絞って分析する。

① まず、活動内容は似ているところがあるものの目的は根本的に異なる。二人とも自身から始めて、自分の周囲、そして更に広く社会全体、グローバル社会まで瞑想を通して苦難を減らし楽しさや平和を広げたい様である。だが、カバット・ジンは医療的視点や個人のウェルビーイングを第一に据えるのに対し、ナット・ハンでは世界中の平和を何よりも重視する。ティック・ナット・ハンが僧侶として非常に辛い・大変な経験から修道院から出て癒しや平和のために社会的・政治的活動を行うようになった。カバット・ジンは恵まれた米国の家族に生まれ育ち、高級な大学教育を受けた上で、当時まだある程度「エキゾチック」と感じられ裕福な家庭の若者の間で流行した東アジアの宗教に基づいた瞑想を仕事にし、有名な大学で専門的なセンターを開発するのに必要な(組織的、経済的、そして人材等の)サポートを得てマインドフルネスを商品化した。

② ナット・ハンでは、宗教や政治活動のために、自国への帰国が拒否された状況下でも戦争で「敵」となっていた国々を中心に人、コミュニティ、世界の平和活動に非常に積極的に取り組み続けた。最も辛い経験の中でさえ、「敵」は属性、人格、宗教、理念などのために「敵」であるのではなく、それは戦争が作った関係に過ぎないことをはっきりと指摘している。戦争中、初めて出会った他人が「敵」であり得るという認識が自身の中で恐怖を引き起こし、この恐怖が暴力的衝突の危険性を更に増大させている。この非常に恐ろしい状況においてさえ、自分の中の恐怖心を抑え落ちついて相手と話すことは、大変な勇気や努力を必要とする。だが、このような努力が平和や同情の種を養うためには必要不可欠な行動であるとナット・ハンでは指摘している。(Nath Hanh 2019:57f)

ボランティア活動に取り組んでいる若い僧侶たちが一所懸命建てた村落が何度かの軍事

攻撃で破壊されても、その度建物を建て直し、もう破壊されないという希望を持ち続けようという助言にも、ナット・ハンが自分の堅固、自由、平和、平静を、瞑想を通して回復させる重要性を伝える様子があらわれている。(Nhat Hanh 2019:54f.)

一方、カバット・ジンは患者の痛みを緩和したり、癒したりすることに成功したことを前提に創設したMBSRを拡大させているが、その効果はうわさ的にしか証明されていないようである。医学的な理解や説明に取り組んではいるが、科学的な証拠は得られていない。人、コミュニティ、世界のヒーリング・平和や「根本的な転換」の重要性を訴え、マインドフルネスや瞑想をPRしている。だが、政治的な問題意識・目的は漠然とした曖昧な言葉で述べられており、例えば、これから人類が直面するであろう困難としてAIとロボット、その発展による労働市場の転換・失業の危機等を挙げている。数の少ない平和に関する記述の関連でも、常に「われわれアメリカ人」、「アメリカの社会」などで国家主義的な感覚が伝わっており、米国の民主主義の優越を前提に将来に向けて（マインドフルネスに基づいた）進歩的な生き方を他の国々にも広げようとする方針が読み取れる。その根拠として、例えば、「第2次世界大戦後、米国は、我々の犠牲と寛大さ、そして知恵によって、世界中で大きな好意を蓄積した。」(Kabat-Zinn 2019) というような主張で米国(「人」ではなく、「国」)が以前から「世界」(の一部)のために「良い活動」を行ってきたと述べているが、マインドフルネス拡大の影響で少しでも平和を広げることができたという事例や指摘は一切見当たらない。

③ 第3章で引用した文章からも分かるように、ナット・ハンも他の僧侶に対してリーダー的責任感を持っており、極端な出来事でそれが困難になっても、(必要に応じ一人でも)活動し続けられるような勇気と希望を回

復するための時間をとっている。米国の政治を厳しく批判している文章さえ攻撃感を与えることはほぼない。カバット・ジンの文章も攻撃感を与えることはないにせよ、各個人の「責任」を強調する部分が少なくない。MBSRの創設の目的の一つも各個人が自分で責任をとれるためにということであり、新自由主義の理念の通り「健康管理」を「各個人」が「自分の責任」で行うべきであるという考え方が表れている。

5. まとめ

本論文は、近年急速に知名度が上がり広がりをみせる「マインドフルネス」の具体的な内容及び普及の背景・根拠を明らかにすることを目的とした。歴史を遡ると、18世紀に「西洋」が初めて仏教と直接接触する機会があり、19世紀には特に北アメリカやイギリスにおいてキリスト教の教えに多少疑問を抱き東アジアの宗教やオカルト信仰についてエキゾチックなものとしての魅力を感じ関心を持つ人が比較的多かったようだが、排他的な入国政策により東アジアの宗教的背景を持つ移民は1960年代までは殆ど増えなくなった。

この歴史的背景を踏まえ、仏教に基づくマインドフルネスブームに(意図的あるいは非意図的に)決定的に寄与した二人の人物を特定し、彼らの活動や仏教及びマインドフルネスに関する発言・文章や態度を分析した。東アジアから瞑想やマインドフルネスを含め仏教に関わり注目を集めたのは、ベトナムから平和を呼びかけ提案するために渡米し、その後欧米諸国で活動を続けたティク・ナット・ハンであった。一時的にナット・ハンの教え子でもあった米国の分子生物学者ジョン・カバット・ジンはマインドフルネスを宗教的な文脈から切り離し、西洋医学が(十分に)効かない患者の痛みの緩和のために使用しようとした。医学的効果やいわゆる癒し効果を含

め、カバット・ジンの提案するマインドフルネスの「利用」方法の科学的な根拠はやや疑わしいが、彼が考案し商品化したMBSRは大きな人気を得てグローバル・ノースの各地で広がるようになった。

これをもとに仏教を代表するナット・ハンと米国の医療界に属するカバット・ジンのマインドフルネスに関する考え・発言にみられる類似点と相違点をそれぞれ分析した。最も大きな違いは、社会・環境問題と平和・戦争問題に関する発言や記述、活動の目的と効果にあることが明らかになった。以上の対比的分析から、技術的に手段として利用されるマインドフルネスよりも、営利目的ではなく仏教の文脈や平和志向を保持したものが、社会や自然環境、平和のために現在必要ではなからうか、という結論が導き出せる。

【注】

- (1) 以下、日本語訳について特に指示がない限り、筆者訳
- (2) 確かに、Wagh-Gumaste(2022)等によりカバット・ジンがいうマインドフルネスとヒンデュー教の伝統との関連性が検討されている。
- (3) この点については、(ジンの言う言語的共通性も特定の言語に限定されるものであることに加え)かなり議論の余地があろう。

【参考文献】

Abernethy, Bob (2003) : Extended Interview Thich Nhat Hanh, PBS Religion and Ethics Weekly, September 19, 2003, <https://www.pbs.org/wnet/religionandethics/2003/09/19/september-19-2003-thich-nhat-hanh/1843/> (閲覧2022/10/20)。

- Blue Cliff Monastery (2018) : Thich Nhat Hanh, <https://www.bluecliffmonastery.org/thich-nhat-hanh> (閲覧2020/10/10)。
- Chah, Achaan (1985) : A Still Forest Pool (ed. Kornfield, Jack & P. Breiter). Wheaton, IL: The Theosophical Publishing House.
- Crane, R.S., J. Brewer, C. Feldman, J. Kabat-Zinn, S. Santorelli, J.M.G. Williams, W. Kuyken (2017) : What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft, in: *Psychological Medicine* 47(6), 990-999.
- Germer, Christopher K. (2013) : Mindfulness: What Is It? What Does It Matter?, in: Germer, C. K., R. D. Siegel, P. R. Fulton (eds.) : *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press, 3-35.
- 伊藤雅之 (2021) : 現代スピリチュアリティ文化論。東京: 明石書店。
- Kabat-Zinn, Jon (1990) : *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. London: Doubleday. (豊春樹 (訳) (2007) : マインドフルネスストレス低減法。京都: 北大路書房)。
- Kabat-Zinn, Jon (2003) : Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future, in: *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, Jon (2012) : Mindfulness and Democracy, in: *Mindfulness* 3, 249-250
- Kabat-Zinn, Jon (2012) (貝谷久宣・鈴木考信 (訳) (2017)) : マインドフルネスのはじめ方。東京: 金剛出版。
- Kabat-Zinn, Jon (2015) : Mindfulness, in: *Mindfulness* 6(6), 1481-1483.
- Kabat-Zinn, Jon (2019) : *Mindfulness for All: The Wisdom to Transform the World*. New York/Boston: Hachette Books.
- Kabat-Zinn, Jon (2021) : The Liberative Potential of Mindfulness, in: *Mindfulness* 12(6), 1555-1563.
- 樫尾直樹 (2019) : マインドフルネスがよくわかる本。東京: 秀和システム。
- Laibowitz, Arlo (2018) : Who is Jon Kabat-Zinn, the Master of Mindfulness? Who is Jon Kabat-Zinn, the master of mindfulness? *Happiness.com* (11), <https://www.happiness.com/magazine/science-psychology/jon-kabat-zinn/> (閲覧2022/10/20)。

- Laity, Sister Annabel (2001) : Introduction. If you want peace, you can have peace, in: Nhat Hanh, Thich (2008) : Essential Writings (ed. Ellsberg, Robert). London: Darton, Longman and Todd, 1-16.
- Mindful Leader (2022) : Who Is Jon Kabat-Zinn?, <https://www.mindfulleader.org/jon-kabat-zinn>
- Mitchell, Cott A. (2016) : Buddhism in America. London et al: Bloomsbury.
- 中野民夫 (1996) : テイク・ナット・ハンのきもち, <http://www.ne.jp/asahi/bodhipress/way/news/kimoti.html> (閲覧2022/10/20).
- Nhat Hanh, Thich (1991a) : Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life. New York: Bantam Books.
- Nhat Hanh, Thich (1991b) : Old Path White Clouds. Walking in the Footsteps of the Buddha. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, Thich (1993) : A Proposal for Peace: 1 June, 1966; in: Nhat Hanh, Thich: Love in Action: Writings on Nonviolent Social Change. Berkeley, CA: Parallax Press, 39-48.
- Nhat Hanh, Thich (2003) : Creating True Peace: Ending Violence in Yourself, Your Family, Your Community, and the World. New York: Free Press.
- Nhat Hanh, Thich (2008) : Essential Writings (ed. Ellsberg, Robert). London: Darton, Longman and Todd.
- Nhat Hanh, Thich (2014) : No Mud, no Lotus. The Art of Transforming Suffering. Berkeley, CA: Parallax Press.
- Nhat Hanh, Thich (2019) : At Home in the world. Berkely, CA: Parallax Press.
- ペラン, ジョン (2020) : 「心理療法の道具としてのマインドフルネス」; ワイス, ハルコ, J. グレック, M. ローレナ (編) : ハコミセラピー完全ガイド: 理論と実践. 東京: 星和書店, 185-204.
- Queen, Christopher S. (1996) : Introduction: The Shapes and Sources of Engaged Buddhism, in: Queen, Christopher S., Sallie B. King (eds.): Engaged Buddhism: Buddhist Liberation Movements in Asia. Albany, NY: State University of New York Press, 1-44.
- Reshel, Azriel (2021) : Thich Nhat Hanh's 14 Principles of Engaged Buddhism. Uplift (04), <https://uplift.love/thich-nhat-hanhs-14-principles-of-engaged-buddhism/> (閲覧2022/10/10).
- Sieber, Alexander (2015) : Hanh's Concept of Being Peace: The Order of Interbeing, in: The International Journal of Religion and Spirituality in Society, 5(1), 1-8.
- Thoreau, Henry David (2004) : Walden (ed.: Shanley, Lyndon, Introduction: Updike, John). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Toh, Swee-Hin (2011) : Contributions to Sustainable Development and ESD, https://earthcharter.org/wp-content/assets/virtual-library2/images/uploads/16%20Manuscript_Sweehin.pdf (閲覧2022/10/20).
- Tweed, Thomas A. (1992, 2000) : The American Encounter with Buddhism 1844-1912: Victorian Culture and the Limits of Dissent. Bloomington, IN: Indiana University Press.
- US Department of State (n.d.) : The Immigration Act of 1924 (The Johnson-Reed Act). US Department of State, Office of the Historian, <https://history.state.gov/milestones/1921-1936/immigration-act> (閲覧2022/10/20).
- Van Dyk, Lindsay (2022) : Canadian Immigration Acts and Legislation. Halifax: Canadian Museum of Immigration at Pier 21, <https://pier21.ca/research/immigration-history/canadian-immigration-acts-and-legislation> (閲覧2022/10/20).
- Wagh-Gumaste, Shreya (2022) : Influence of Hindu Spiritual teachers on Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) of Jon Kabat-Zinn, in: International Journal of South Asian Studies 12(online first), 1-18.