

## 第2章

# 私の心はスノードーム

今、まさに、マインドフルネス・ブーム。テレビや雑誌で目にする機会が多い。平成30年（2018）9月、第51回中央教化研究会議は、マインドフルネスをテーマとして、蓑輪顕量師（東京大学大学院教授）、田中輝美氏（立正大学心理学部教授）、中村悟氏（一般社団法人MiLI企業導入支援担当）を招いて、研修、そして実践した。

一般企業の会社員を対象とするマインドフルネス研修の講師である中村氏は、スノードームを手にして、私たちの心の状態を説明した。

スノードームを手にとってシャカシャカッとすると雪が舞って、しばらく手に持った状態で置いておくと雪が沈下するというのは、何となくイメージがつくと思います。先ほど、皆様の「3分間ぼーっとしてください」という事案の中で、もし、今じゃない過去とか未来とか、考えとか感情とか、五感に感じるものが、いろいろ出てきたから、もしかしたら、このスノードームの雪が舞っている状態に例えられるのではないかと思います。

今回、お伝えしたい中でも一番のポイントが、雪が舞っている状態が悪い状態、雪がない状態が良い状態ではありません。（略）そのジャッジメントはしなくていいですよ。



インド仏教以来の、修行方法であるサマタ（止）・ヴィパッサナー（観）を文献と実践の両面で考究している袁輪師は、このジャッジメント（評価判断）する私たちの心の働きについて、次のように説明する。

次のスライド、何でしょう。ぱっと見てください。（略）

私たちが外界を見たときに、目を通じて心の中に映像が描かれます。イメージが描かれると言ってもいいと思います。そのイメージに対して「あ、これは何々だ」という判断を起こしている例として出させていただきました。

これを見て、漢字の「大」という答え、それから、「人間が両手を広げている姿」。もう一つは……（略）

これ、本来は何かというと、白地のところに黒で、ただ線を引いただけなのです。漢字を知らない外国の人がぱっと見たら、「大」だと思わないです。



「悩み苦しきは、私たちの心が作り出しているのだ」ということです。

田中先生は、心理学者として、私たちに、次のように語った。

皆さんは、何の必要性で、マインドフルネスを奨励するか。これを考えていただきたいなと思います。（略）宗教色がゼロだから、オーケーなのか。そうではなくて、どう導くことを目指して、マインドフルネスを奨励するのか。私は心理学者ですから、宗教に関しては、否定はしませんが、関与するつもりもありません。ですが、そのような中で、宗教家というような方たちを見ると、期待が大きくなります。

「何の必要性で……」、しかし、私たちは、しばしば、檀信徒から「お題目を唱えているときに雑念が生じますが……」と質問を受ける。マインドフルネスによると、「雑念が生じることに、ただ気づくことをしていればよい」と答えればよい。

「よい」とか「わるい」とか、これはどういうことか、と評価判断しないで、ただ気づくことによって苦しみが生じなくなる。その速効性が、ストレスにさらされる現代人がマインドフルネスを好む理由である。

マインドフルネスはベトナム人僧侶ティク・ナット・ハン（1926～）によって提唱され、アメリカ人学者ジョン・カバット・ジン（1944～）によって、その有効性が広められた。



立像寺 山門



立像寺 石塔