

瞑想文化が世界に受容された背景について

—— 仏教、ヨーガからマインドフルネスまで ——

影 山 教 俊

はじめに

これは仏教やヨーガをはじめ、世界の諸宗教を祈りや修行という体験から眺める瞑想文化論である。瞑想文化とは聞き慣れない言葉だが、瞑想という言葉聞けば、すぐに禅やヨーガ（ヨガ）などがイメージされ、目を閉じて静かに足を組んで座り、心を落ち着ける姿を思い浮かべるだろう。しかし、「禅」といえば、インド由来の仏教が菩提達磨（ボーディダルマ）によって中国へと伝来して支那化し（中国六世紀）、日本へともたらされた禅宗系統の修行法である。また「ヨーガ」とは古代インドからさまざまな発展し伝承してきた修行法のことである。このように瞑想の一般的なイメージは、目を閉じて座ったり、内省したり、考えたり、想像したりする「おこない」のことだが、そこには共通するある種の生理学的、心理学的な状態が存在する。これが人類すべてに共通する体験としての「瞑想」である。この共通する体験と、その体験を誘導する技術が瞑想文化である。

これまで宗教的な瞑想技術（坐禅、読経、念仏、唱題など）は、仏教やヨーガなどの様々な宗教によって伝えられ、多種多様な言語によって観念的に語られてきた。そして、これら東洋の瞑想技術が欧米へと伝えられると、その瞑想技術は宗教色を廃して医療へと応用された。とくにジョン・カバット・ジン（Jon Kabat-Zinn）らによって開発され

た「マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-based stress reduction : MBSR)」は、一九七九年からストレスや不安を抱える人ばかりではなく慢性疼痛及び慢性疾患の改善等に応用され、一九九五年までにその臨床的エビデンスはマサチューセッツ大学医学・マインドフルネス・センターで蓄積され医療技術となった。それまで「瞑想」と呼ばれていた宗教行為は人類に共通する生理学的、心理学的な状態にもとづく臨床的証拠 (エビデンス) によって解説され「マインドフルネス」と呼ばれた。まさに現代では仏教やヨーガなどの修行法は瞑想文化として開花したのである。

瞑想が世界共通の文化として受容されたのは、それは現代の科学的なりアリティが勝利したからに他ならない。これまで「瞑想」は様々な宗教によって、百年単位、千年単位で伝承されてきた修行法であり、その時代やその国の文化や因習によって語り継がれてきた宗教社会の伝統にすぎなかった。しかし、現代の科学的なりアリティから修行法を眺めれば、それは心身相関の科学にもとづく瞑想技術であり、その目的は生理的、心理的な安定をもたらす心身一如の状態 (瞑想状態) を誘導する技術である。いま世界のユダヤ教、キリスト教、イスラム教、仏教の国々でも、またテロの問題で何かと話題となっているイスラム国 (テロ組織) でも、近代科学にもとづく治療医学が行われ、電気やガス、インターネットなどのインフラが整備され、キリスト教会法、イスラム法、仏教戒律などの文化や因習による制限を受けていない。それは、それぞれ異なる宗教の文化圏にあっても、現代人は科学的なりアリティを信じているということである。まさに瞑想文化とは、人類すべてに共通する体験としての「瞑想」を科学的なりアリティから理解することである。

これから「瞑想文化が世界に受容された背景について」と題して、順次その経緯を明らかにしてゆきたい。

1 「瞑想」という言葉から瞑想文化を眺める

ここで「瞑想」という言葉にこだわってみると、意外に思うかもしれないが、いま日本で一般的に用いられている「瞑想」という文字は、仏教に由来するものではなく『莊子』など道教に由来する。瞑想は「冥想」とも書くが、漢語としては、目を閉じて深く思索することで、大道（大いなるもの）に合一するための「おこない」という意味で、じつは仏教には冥想という言葉はほとんど用いられていない。しかし、近代になって、仏教が欧米諸国で研究・実践されるようになると、禅やチベット仏教の修行法がヨーガなどとともに、メディテーション、コンテンプレーションとして理解され、それが邦訳されて「瞑想」と呼ばれるようになった。西欧においても、カトリックやキリスト教神秘主義の伝統では瞑想を重視するところから、仏教の瞑想も、これらのヨーロッパの伝統と比較され、また心理学や精神医学など心理療法の領域に取り入れられて広く普及するようになった。意外にも「瞑想」とは新しい言葉だったのである。

ところで、いままで「瞑想」と邦訳された「メディテーション」「コンテンプレーション」が、今にわかに「インサイト」「マインドフルネス」なる用語へと置きかえられ日本へと逆輸入されている。詳細はこれから述べるが、これらの言葉の流れを眺めるだけで、どのように「瞑想」が欧米に受容されたのが理解できる。まずメディテーション (Meditation) は「熟慮」「沈思」、コンテンプレーション (Contemplation) は「じつと見つめること」(凝視)「じつくりと考えること」(熟慮)を意味する。いずれもキリスト教の宗教的な「おこない」を意味するラテン語のメダイタチオ (mediatio、熟考) やコンテンプラチオ (contemplatio、考える) からの派生語で、祈りや黙想といった宗教的な「おこない」を表現する言葉である。

また最近よく耳にするインサイト (insight) は「洞察」などを意味するが、これは仏教の瞑想技術の一つである

観想（観）、サンスクリット語ではヴィパサナー、パーリ語ではヴィパサナーからの英訳である。この「観」は仏教用語では自己と向き合うこと、「内観」を意味する重要な言葉である。近年、このような仏教用語が英訳される背景には、南インドから東南アジアの諸国に栄えた上座部仏教（Theravada Buddhism）は、おもに西欧の植民地支配を受けていたため、西欧の各国には数多くの寺院や団体が存在するからである。このような上座部仏教の瞑想技術に対する関心は、やがて宗旨や宗派、さらには出家在家という枠まで越えて高まり、ヴィパサナー瞑想、インサイト・メディテーションと呼ばれるようになった。

さらにこのような関心がピークに達した欧米諸国では、瞑想技術は西洋仏教として上座部仏教の宗教儀礼（ブッダへの皈依や礼拝）などを廃して実践され（practice）、心理療法から死の看取りや平和活動にいたる幅広い分野で応用実践され、そこで瞑想はマインドフルネス（mindfulness）と呼ばれるようになった。その中心的な役割を果たしたのは、さきのマサチューセッツ大学医学大学院のジョン・カバット・ジン等による「マインドフルネスに基づいたストレス緩和法〔MBSR〕」である。このマインドフルネス（注意深さ、留意）はサンスクリット語のスムルティ、パーリ語のサティ、漢訳の「念・憶念」の訳語である。仏教の瞑想技術では、これを四念処（チャットーロ・サティパッターナー）と呼ぶ。身体、感覚、意識、真理の四つの気づきによって、観念的な思惟を離れて自分の意思（マナス）に気づく技術である。

近年になって「瞑想」は「マインドフルネス」の訳語を用いるようになったところから、それは単なる修行法というジャンルを超えて、医療文化までも統合する世界共通の「瞑想文化」として受容されたといえる。この瞑想文化によって西欧と東洋の精神文化が調和されたのである。

2 西欧と東洋の精神文化が調和した瞑想文化について

さきのように「マインドフルネス」とは、東洋の精神文化（感性・受容）としての仏教（瞑想技術）が、西欧の近代理性を代表する心理療法に应用されたものだが、この「心理療法」は、理性的に分析するという知の様式から生まれたものである。そして、この心理療法はいうまでもなくG・フロイト（一八五九―一九三九年）によって二十世紀初頭に創始され、近代西洋医学の「病の治療法」として位置づけられた。それはこの「私」とは、理性的な自分を認知する自我（意識）の世界のことで、その世界にある言葉が投げかけられたとき、心に浮かんだ自由な考えを連想する方法によって刺激語と連想語の関連を分析し（自由連想法）、無意識を意識化することで心理的な抑圧を明らかにした。この治療法が精神分析（独：psychoanalyse）である。そして、この精神分析理論の特徴は因果律に基づく決定論であり、ノイローゼの原因は「個人の生活史」の中にあり、その原因について理性的に分析し、それをはっきり意識化することで患者は癒される。治療者には、その原因を明らかにするための技術と理論の理解が必要であり、患者は徹底的な分析によって自我を強化し病を癒したのである。これが西欧の近代理性を代表する考え方である。

ところが、東洋の精神文化と心理療法といえば、すぐに思い出すのがこのフロイトと決別したC・G・ユング（一八七五―一九六一年）である。ユングの心理療法は、フロイトと異なり精神分裂病者の治療が多かったために、分裂病の原因を過去の生活史に見出すのを困難と見たところからはじまった。近代理性にもとづき、分裂病の多くの症状を個人の生活史や、何らかの物質的原因に還元して考えるのではなく、たましいの働きとして考える。この現象は因果律では把握できないものの「意味のある偶然の一致」と表現され、ユングは心理療法の過程で極めて意味深い形で生じることに気づいたという。このようにたましいの働き身をゆだね自分が自分らしくなることがユングのいう個性化の過程（process of individuation）であり、それは死ぬまで続く過程だという。すなわち、病気の因果関係を分析す

るのではなく、患者と共に瞑想しながら、その現実を受容するという東洋の精神文化を言い表している。じつはユングは「ヨーガ瞑想」を知っていたのである。一九三〇年から一九五〇年代までの動向を見れば一目瞭然である。「友人ヴィルヘルムの追悼会で、東洋の伝統が現代人に救いをもたらすと講演」、「チューリッヒで、クンダリニ・ヨーガの修行法『聖蛇の力』(The Serpent Power) をテキストにヨーガに関する共同セミナー開催に参画」、「エラノス会議に参加し、深層心理学の視点から、思想信条では得られない諸宗教の教義体験の底にある内的体験を討議」、「英訳『チベットの死者の書』に心理学的立場から解説を書く」、「インド発行の英文誌に『ヨーガと東洋』と題する論文を寄稿し、心理療法とヨーガの関係を論じる」、「英領インド政庁の招待で、カルカッタ大学創立二十五周年記念講演後に、東洋の諸宗教は西洋の治療的心理学に対する偉大な挑戦であると語る」、「スイス連邦工科大学で、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』をテキストに講義」、「鈴木大拙『禅仏教入門』の独訳に序文を寄稿」、「『チベットの偉大な解脱の書』に詳しい心理学的注解を投稿」、「浄土教の瞑想について論じた『東洋的瞑想の心理学について』を発表」、「リヒアルト・ヴェルヘルム訳『易経』の英訳に序文を寄稿」など、これによってユングの「個性化」を目指す心理療法が、その考察の手がかりとなったものが「ヨーガ瞑想」であると分かった。

3 瞑想文化の歴史的な経緯について

ユングの「個性化」を目指す心理療法の技術が「ヨーガ瞑想」だったことが分かったが、じつはフロイトも十九世紀初頭に「ヨーガ瞑想」による大洋性の感覚(瞑想体験)が苦悩を癒す技術だということを知っていたのである。この瞑想技術が欧米へと伝播する経緯を明らかにすれば、その起源は一八九三年(明治二十六年)アメリカのシカゴで開催された「第一回万国宗教会議」である。日本からは釋宗演(臨済宗円覚寺管長)、蘆津實全(天台宗)、土宜法龍(真言宗高野山大学林長)、八淵蟠龍(浄土真宗西本願寺派)だが、特筆しておきたいのは、インドの近代ヨーガの始

祖と謳われたスワミ・ヴィヴェーカーナンダと、スリランカの仏教僧アナガーリカ・ダルマパーラである。

ヴィヴェーカーナンダはラーマクリシュナの教えを俯瞰したという「不二一元論」にもとづいたヒンドゥー教とその普遍宗教的性質、普遍宗教の理想について講演した。この「普遍宗教」の演説は熱狂的に歓迎され、欧米で非常に高い評価を受け、とくにヨーガとヴェーダーンタ哲学に興味を持たせることに成功した。会議が終わるとアメリカからパリに寄って、一八九五年にイギリスのロンドンに行って講演し、さらに二、三年の間にニューヨークとロンドンにヴェーダーンタ協会を開設し、主要な大学で講義を行った。これによって活発な東西交流が行われ、これがラーマクリシュナ・ミッシェンの運動につながった。

一方、フロイトは一八八六年から一八九五年の間に自由連想法にもとづく精神分析理論をうち立て、近代理性を確立し、『ある幻想の未来』（『フロイト著作集』三、人文書院、一九八一年）の中で、神経症の患者が精神分析で治療するのと同様に、文化の抑圧がもたらした結果を理性的な精神の働きによって克服すべき時代がきている。それは理性的な営みである科学によってもたらされるという。そして、社会的、宗教的な因習の抑圧を理性的に理解することが重要だというのである。さらに、このように近代理性を掲げるフロイトと親交のあったフランスの詩人ロマン・ランは『ラーマクリシュナの生涯』、『ヴィヴェーカーナンダの生涯と普遍的福音』（ロマン・ラン全集）十五、みすず書房、一九八一年）などを著すほどヨーガとヴェーダーンタ哲学に精通しており、フロイトとはヨーガの瞑想体験などについて往復書簡を交わしている。

これらのエピソードは『文化への不満』（『フロイト著作集』三）の中でランがヨーガによって瞑想体験（宗教の源泉）をするとさまざまな苦悩が解決すると伝えると、フロイトは瞑想体験を精神分析的に解釈し、瞑想体験を「大洋性」の感情だといい、それは宗教的な慰めであり、ナルシシズム（自己愛）に逃げ込むことだという。さらにヨガの修行によって意識を外界から内面に向けて、身体の機能に注意を集中し、独特の呼吸をすることによって、自我意

識（欲動）を忘却させている。しかし、自我意識を忘却してしまうことは、真の意味で心の平安という幸福にいたる道ではない。あくまでも、理性的な分析によって自我を強化し心の平安を求めよという。フロイトはすべてのものと一体化して欲動が滅却されても、没我的に自我を放棄することは文化を否定することだというのである。この往復書簡から分かることは、二十世紀初頭から苦悩を克服するために、自我を強化しナルシズムを克服する道（精神分析）と、自我を放棄してナルシズムにどっぷりつかる道（瞑想）の二つがあることをフロイトは知っていた。その上で精神分析という近代理性の扉を開いたことが分かる。

次にスリランカの仏教僧アナガリカ・ダルマパーラである。ダルマパーラは生涯を通じてシンハラ仏教ナシヨナリストだったが、一八九〇年代に入ると本拠をインドにおき、一八九一年の大菩提会 (Mahā Bodhi Society) の設立に係わり、「第一回万国宗教会議」には同会の代表として参加している。彼はイギリスの植民地支配という巨大な物理的強制力と文化的支配の中にあつて西洋人やキリスト教そのものの批判をせずに、瞑想体験としての「縁起、空」について講演したという。

このダルマパーラと深く関わったのが、アメリカの哲学者であり、心理学者のウィリアム・ジェームス（一八四二～一九一〇年）である。ジェームスは『宗教的経験の諸相』（一九〇一年から一九〇二年にかけてイギリスのエジンバラ大学で行われた講義録）の中で、フロイトとは相反する宗教理解を展開している。ジェームスの宗教理解は、普通の信者というものは、仏教徒も、キリスト教とも、イスラム教徒でも、それぞれの国の因習的儀式にしたがっている。伝統的な宗教でも習慣によって維持される二番煎じの宗教生活を研究したところで利益はない。むしろ他人の示唆によって生じた感情や、模倣的行為の模範となった根源的な経験を研究することが大切であるというものだった（『宗教的経験の諸相』岩波文庫上、一九頁、一九六九年）。そして、それを物語るエピソードが伝えられている。一九〇二年四月、ジェームスがハーバード大学で心理学の講義をしていたとき、その聴衆にスリランカの有名な仏教者

であるダルマパーラがいることに気づき「どうぞ私と代わってください。あなたの方が私よりも心理学について講義する資格があります」とダルマパーラに講義を頼んだという。さらに「仏教こそ二五年後に、皆が勉強することになる心理学です」と発言したという (Rick Fields, *How the Swans Came to the Lake*, PP.134-135, 1976)。仏教が瞑想技術として欧米に評価されるまで二五年ではなかったが、およそ百年という歳月をかけて、ジェームスが示唆した「心理学と仏教」はテラワダー仏教のヴィパサナー瞑想、インサイト・メディテーション、マインドフルネスとして現代社会に受容されたことはさきの通りである。

ところで、さきの「第一回万国宗教会議」で東洋の宗教が欧米諸国に紹介されたことで、フロイト、ユング、ジェームスらの欧米の精神文化には多大の影響を与えられたが、さらに第二次世界大戦後の一九五〇年代には、欧米列国に植民地化されていたアジア諸国は解放されたことで、仏教やヨーガは欧米諸国に伝播し、数々の仏教やヨーガの寺院が建立されている。近代化するインドにおいては、一九二〇年代にカイバルヤ・ダーマ・ヨーガ研究所によるヨーガの科学的研究がはじまり、インド独立の父と呼ばれるマハトマ・ガンジーはニサラゴーチャル・アシラムを建立し(一一〇施設)、ヨーガにもとづく自然療法を推奨している (Mohandas Karamchand Gandhi, *HOW TO HEALTH*, 1932)。現代インドの首相ナレンドラ・モディが国際ヨーガ・デーを制定し、さらにヨーガ教師やヨーガ療法士、またアーユルヴェーダ医師の国家認定資格を制定したのもこのような影響下にある。また仏教の伝播は、中国軍のチベット侵攻によりインドに亡命政権を樹立したチベット仏教のダライ・ラマ十四世が大いに貢献している。ヨーガにおいては、一九六〇年代に北インドの聖地リシケシのマハリシ・マヘーシュ・ヨーギーをビートルズの四人組が欧米へと紹介し、とくにアメリカではTM瞑想法やマハリシ・アーユルヴェーダ大学ができている。日本仏教は、アメリカ・サンフランシスコへと曹洞宗鈴木俊隆がわたり一九六二年にサンフランシスコ禅センターを設立し、さらにフランスには同じく曹洞宗の弟子丸泰仙がわたり一九七〇年に国際禅センターを設立する。解放されたアジア諸国

のテーラワダ仏教は西欧諸国へと伝播しながら、ミャンマー仏教のサヤジ・ウ・バ・キン伝統を受け継いだサティア・ナラヤン・ゴエンカが一九六九年に一〇日間研修プログラムのヴィパサナー瞑想をインドにて指導をはじめた。ゴエンカは二〇〇〇年に国連で開催された「ミレニアム世界平和サミット」で平和宣言をし、「ブッダの瞑想技術による世界平和」を訴えた。これ以降、仏教やヨーガは「瞑想」として扱われるようになった。

さきのように瞑想技術が欧米社会に文化として受容された背景には、とくに科学と医学の教育を受けた心理療家たちが苦心惨憺して東洋の伝統的な瞑想技術をマスターしたという事実がある。著名なところでは、マーク・エプスタイン (Mark Epstein, M.D.) は、ハーバード大学並びにハーバードメディカルスクール (医科大学院) を卒業し、アメリカのヴィッパサナー瞑想の拠点IMS (Insight Meditation Society) の創立者ジャック・コーンフィールドと、ジョセフ・ゴールドシュタインに師事するなどの経歴を持ち、ニューヨークで瞑想とサイコセラピーを行っている。

ラリー・ローゼンバーグ (Larry Rosenberg) は、社会心理学の博士号を持ち、ハーバード大学、シカゴ大学、ブランドアイズ大学で十年ほど教鞭を執りながら、クリシュナムルティ、ヴェーダンタ、禅などを経て、ヴィパサナー瞑想にいたる瞑想歴は30年に及び、ケンブリッジ・インサイト・メディテーション・センターの創設者である。インサイト・メディテーション・ソサイエティの創設期からの中心的指導者であり、近年はヨーガ・センターでもヴィパサナー瞑想を教えている。

さきのマインドフルネスの立役者であるジョン・カバット・ジン (Jon Kabat-Zinn) は、マサチューセッツ工科大学で分子生物学博士号を取得し、一九七五年にマサチューセッツ大学医学部の中にマインドフルネス・センター (マインドフルネスにもとづくストレス低減法プログラムを実施) を開設している。彼はヴィパサナー瞑想や禅を学び、ブッダは人間の悩みの解決に取り組んだ人物であり、その解決法となったのが仏教思想や修行法である。それを現代的にプログラム化して問題解決に役立てたのが、マインドフルネス・ストレス低減法である (『マインドフルネスス

トレス低減法』北大路書房、二〇〇七年）。

さらにマインドフルネス・ストレス低減法が心理療法の分野で知られるようになったのは、認知療法の分野で著名な、ティーズデール (J.D. Teasdale) 等が、このストレス低減法プログラムを取り入れて、うつ病の再発予防に効果があることを検証したからである。

デイヴィッド・エマーソン (David Emerson) は、マサチューセッツ州のボストントラウマ・センターのヨーガ部門長、公認ヨーガ教師として、二〇〇三年からセンター創設者ビッセル・ヴァン・デア・コーク博士 (Bessel van der Kolk, M.D.) とともに、「トラウマ・ゼンシティブ・ヨーガ」を開発し、心理療法として応用している（『トラウマをヨーガで克服する』紀伊国屋書店、二〇一一年）。ちなみに、ヴァン・デア・コーク博士は精神科医、ボストン大学医学部教授、国際トラウマティック・ストレス学会会長を歴任した人物である。

マサチューセッツ総合病院のサラ・ラザー (Sara Lazar, M.D.) は、精神科医、心身医学の専門家として訓練を受けた人物だが、学生時代に交通事故に遭ったことを期にヴィパサナー瞑想、ハタ・ヨーガを実践するようになり、この経験が瞑想体験の科学的研究につながったという。

ここまで長々とつづったが、すでにお気づきの方もあると思うが、この瞑想文化論とは「教化学」のスタンスで考察されている。先に述べたように「仏教やヨーガをはじめ、世界の諸宗教を祈りや修行という体験から眺める」ことで、仏教やヨーガの瞑想技術が、ジョン・カバット・ジンらの「マインドフルネス・ストレス低減法」の開発につながり、さらに宗教界から医療界へと、世界的に普及したことが明らかになった。すなわち、一八九三年の「第一回万国宗教会議」を皮切りに、東洋の宗教が欧米へと伝播した。それによって、それまでアジアの辺境で様々な言語で語られてきた宗教文化が英語へと翻訳され、さらに現代の科学的なりアリティによって、仏教やヨーガの瞑想技術が共

有されたのである。いま日本の仏教界に求められているのは、仏教を「経論釈」によって解説することではなく、仏教の信行にもとづく体験的な理解と、その解説であると思う次第である。

（参考文献…拙著『瞑想とは何か』―修行法から瞑想法　マインドフルネスまで―、キンドル版、二〇一七年）