

## 特集論文：日本における「マインドフルネス」の展望

## 「日本のマインドフルネス」へ向かって

藤田 一照

曹洞宗国際センター所長

## ● 要約 ●

アメリカにおけるマインドフルネス・ムーブメントの影響を受けてようやく日本でもマインドフルネスの理論や実践に対する関心が高まってきた。アメリカのマインドフルネスはもともとは仏教のコンセプトであるサティ（パーリ語）に由来するものだが、「現在の瞬間に対する、判断を入れない注意のスキル」としてあまりにも仏教の文脈から切り離され、世俗化・メソッド化されてしまったために、サティが本来持っていた広がりや深さが失われているように思われる。たとえばそれは「思い出す」という重要な働きや、戒や他の修行法との密接な関連性であり、主客二元を超えた無我行への深まりの方向性である。日本が今後マインドフルネス・ムーブメントに貢献できるとすれば、あらためてマインドフルネスを仏教の中にもどしてとらえなおし、より広がりや深さを備えた新しいマインドフルネスとして更新していくことではないだろうか。

● Key words : マインドフルネス・ムーブメント, マインドフルネス, 判断を入れない注意, ジョン・カバットジン, テイク・ナット・ハン

人間福祉学研究, 7 (1) : 13-27, 2014

## 1. はじめに

## 1.1. ドウッカ・マグネット

ここ数年の間に、日本において「マインドフルネス mindfulness」という、これまで耳にしなかった外来語がしばしば耳目に触れるようになってきた。そこで言われているマインドフルネスとは、意図的に、今現在の瞬間の現実（自己と世界の総体）にオープンな気づきを向け、その現実の体験を判断をさしはさまず、ありのままに受け入れ、思考や感情にとらわれない状態で、ただ観ているという存在のあり方、そしてそれを実現するための訓練やそれによって身につけたスキルの総体を指している。医療、教育、福祉、心理療法、産業、ビジネス、マネジメント、リーダーシップ、

スポーツなどさまざまな分野で今後ますますこのような意味でのマインドフルネスが注目され、研究され、実践され、応用されていくことはまず間違いないと思われる。

マインドフルネスがこれから日本で一つの大きなムーブメント（運動）として成長し発展していきそうな兆しはそこここにあらわれている。たとえば2010年には「社会にマインドフルライフを定着させていくことを目的として」日本マインドフルライフ協会が設立されたし、2013年には「マインドフルネスに関する科学的・学術的研究の発展に寄与するとともに、マインドフルネス実践の有効性と安全性を高めることを目指して」日本マインドフルネス学会が設立されている。『人間福祉学研究』の月号においてマインドフルネスが特

集として組まれることになったのも、そのようなマインドフルネスをめぐる最近の動向を踏まえてのことと推察する。

筆者は福祉学に関してはまったくの門外漢であるが、マインドフルネスの考え方や実践が深く広く浸透していくべき場所として福祉の現場以上に適切でかつ必要とされているところはないだろうと考えている。「ドゥッカ・マグネット (dukkha magnet)」という比喩があるのをご存知だろうか。欧米における「マインドフルネス・ムーヴメント mindfulness movement」の中心的な火付け役にして推進役の一人であるジョン・カバットジン (Jon Kabat-Zinn 1944~) がしばしばこの表現を使っている。ドゥッカとはパーリ語の仏教用語で漢訳仏教語の「苦」に相当する。ドゥッカという言葉は通常「苦しみ、悩み」として理解されていることが多いが、筆者としてはむしろ、われわれにそういう苦しみや悩みを引き起こす「自分の思い通りにならないというあり方をしている人生そのもの」、つまり老い、病、死、会いたくない人に会わなければならなかったり、愛する人と別れなければならなかったり、欲しいものが手に入らなかったりといったわれわれが否も応もなく必ず出会わなければならない厳粛な事実が始めから組み込まれている人生そのものとしてとらえるべきではないかと理解している。身体的、精神的な苦しみ、悩みというのはそういうドゥッカの事実直面したときにわれわれの中で起こる条件的“反応”なのである。この点に関連してマインドフルネスについて言うならば、それは、ドゥッカ、つまりわれわれが生きていることに必然的・内在的に伴っている「自分の思い通りにならなさ」の事実それ自体を直接にどうしようとするものではなく、ドゥッカの事実直面したときわれわれにおいて立ち上がってくるそれへの条件づけられた(だから変えることができる)反応や応答の仕方の方に働きかけることによって苦しみや悩みを軽減させ、それを通して解決の道を開こうというアプローチだと言えるだろう。それはともかくとし

て、ジョン・カバットジンがドゥッカ・マグネットという比喩を使う文脈では、ドゥッカとはあらゆる種類のストレス、苦痛、トラウマ、病の総称というふうにとりあえず理解しておけばいいだろう。マグネットは磁石のことである。だから、ドゥッカ・マグネットとはさまざまな事情でドゥッカに直面して苦しんでいる人々がそこからの解放を求めて磁力のような力で引き寄せられてくる場所のことなのである (Kabat-Zinn, 2005: 130-133)。

かれは1979年にマサチューセッツ州立大学のメディカル・センターの中に「マインドフルネスに基づくストレス低減 (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) クリニック」を創設し、長い年月をかけて地道にそのクリニックを育ててきた人物である。その現場でかれが相手にしてきたのは、伝統的な西洋医学の治療法ではめばしい効果がどうしても挙がらない、さまざまな慢性疾患に苦しんでいる患者たちだった。かれの目には病院はまさにドゥッカ・マグネットに見えたのだ。誰も望んで病院に行く人はいない。もはやそこに行くしか選択肢がないような苦しい状況に追い込まれて人々は病院にやってくる。そこは楽しみのために行く娯楽の場所などではない。身心の病や不調に対してなんらかの治療を受け、望むらくは一刻も早く回復して再び平常の生活にもどることを切実に期待して行くところである。病院ということは病やそれが引き起こすストレスに満ちた状況というドゥッカが人々を引き寄せてくるドゥッカ・マグネットなのだ。

われわれの社会には病院のほかにもドゥッカ・マグネットと呼ばれるにふさわしい場所がいくつも存在している。たとえば刑務所がそうである。裁判所、教会や寺院もそのような場所だろう。セラピーや相談、カウンセリングが行われている場所もまたドゥッカ・マグネットだと言える。福祉の現場もまさにドゥッカ・マグネットにほかならない。

## 1.2. ジョン・カバットジン

ジョン・カバットジンは、マサチューセッツ工科大学で分子生物学の博士号を取得したあと、マサチューセッツ州立大学のメディカル・センターに勤務していたが、ある仏教瞑想のリトリート(合宿修行)に参加しているときに、「わたしはドゥッカとドゥッカの解決のみを説く」と自ら語った釈尊が最も重視したマインドフルネスの理論と実践を病院の現場に導入するというアイデアを思いついた。「慢性疼痛のような状態で苦しんでいる患者さんたちがそれを乗り越えていくのを援助するのに、自分がこれまで修行してきた仏教の瞑想法を役立てることができるのではないかとえ症状そのものを軽減させられなくても、かれらがマインドフルネスを身につけることができれば、痛みとの関係の持ち方を根本的に変容させることができ、それによって全般的な苦しみの度合いを減らすことができるのではないかと」という天啓を得たのだ。自分自身が学んできたマインドフルネス瞑想やヨーガを活かして、目の前にいる苦しんでいる人たちを援助したいというかれの慈悲の心からメディカル・センター内での実験的な試みがささやかな形で始まり、マインドフルネスの訓練プログラムが試行錯誤を通して次第に洗練されていき、やがてそのプログラムの有効性が実証的に確かめられて外部へと広がっていき、今日の驚くべきマインドフルネスの活況をもたらすまでになったのである。かれが開発した8週間のMBSRプログラムとそれから派生したさまざまなマインドフルネスの訓練プログラムは今や医療、教育、科学的研究、公共政策といった多くの分野で実施されている。

アメリカの自然食品店に普通においてあるMindfulという月刊雑誌の2014年2月号が筆者の手元にある。ジョン・カバットジンが瞑想の姿勢で坐ってにこやかに微笑んでいる姿が表紙になっていて、Why John Kabat-Zinn Thinks Mindfulness Has a Big Future (「なぜジョン・カバットジンはマインドフルネスに大きな未来が開

けていると考えるのか)と題されたインタビュー記事が特集されている。そこを開いてみるとかれが開発したMBSRプログラムがいかに広範に受け入れられているかを雄弁に示すいくつかの統計的な数字が紹介されている(著者不明, 2014: 34-41)。

20,000人以上がマサチューセッツ州立大学のストレス低減クリニックでのMBSRプログラムを終了した。毎年発表されるマインドフルネスに関する発表論文の数は1980年には皆無だったが2012年には477本にのぼった。オアシス研究所は世界各地で12,000人以上の医療専門家たちにマインドフルネス指導者トレーニングを提供した。MBSRプログラムを提供する学術的医療センター、病院、クリニック、あるいは独立のプログラムは世界各地にあってその数は740か所を超えている。アメリカ合衆国の50州のうち42の州において500以上の場所でMBSRの訓練を受けることができる。世界中の80以上の大企業、中小企業、機関が自社内でマインドフルネスに基づくトレーニングを受けられるようになっている。生徒や教師にマインドフルネスを教えるプログラムを実施しているマインドフル・スクールは2007年以来53の学校で18,000人以上の生徒にマインドフルネスを指導した。等々……ここで挙げられている数字は今後ますます増えていくと思われる。

この雑誌のインタビューで「1979年にMBSRクリニックが病院の空き部屋からささやかな形で始まったとき、自分のプログラムがこれほど影響力を持つようになると思っていましたか?」という質問に、かれは「一言で言えば、イエス、です。わたしは自分の始めた仕事が小さいものだとは思ったことはありません。この仕事は大したものになると思っていました。」と答えている。かれは自分が発想したマインドフルネス瞑想とヨーガに基づく新しい訓練方法が、いずれは個人の健康や幸福にポジティブな効果をおよぼし、最終的には社会全体をよりよい方向に変えるような公衆衛生的援助の力になることを当初から信じていた

し、目指していたのである。

病院と同じくドゥッカ・マグネットである福祉の現場にもマインドフルネスが正しい形で、きちんと導入されていけば、MBSR プログラムが病院の現場で発揮したような大きな効果が期待できるだろう。たとえば、福祉の仕事に携わっている人たちがマインドフルネスを学べば、自分自身のストレス・マネジメントやセルフ・ケアの面で貢献するところが大きであろうし、現場でのクライアントとの関わりの質の深化・向上にも資するところが大きいことは想像に難くない。マインドフルネスは抽象的なスローガンや理念ではなく、訓練によって身につけ実践的に活かしていくことのできる「よりよく生きていくための基礎的スキル」としてデザインされているから、クライアント自身がそれを学ぶことを援助できればかれらが直面しているドゥッカを自ら乗り越えていくための有効なリソースを提供することになるだろう。

筆者は日本の福祉の世界にも、ジョン・カバットジン的な人材があちこちに輩出して、福祉の現場での実践やそれを支える理論的、学問的研究の中にマインドフルネスが正しく受け入れられ、深められ、定着していくことを願っている。本論文がそのささやかな一助にでもなるのなら、望外の喜びである。

## 2. アメリカにおけるマインドフルネス・ムーヴメント

### 2.1. アメリカにおけるマインドフルネスの活況

最近になって日本においてマインドフルネスが注目され始めたのは、明らかにアメリカにおけるマインドフルネス・ムーヴメントの影響である。ここ30年ほどの間に太平洋の向こう側のアメリカで起きていたマインドフルネスの大きなうねりの波が、ようやくこちら側の日本にまで届いてきたということだ。日本でのマインドフルネスはまださざ波程度の動きでしかないが、少なくとも今後しばらくは「マインドフルネス先進国」のアメ

リカでの流れに、直接的にであれ間接的にであれ、大きな影響を受けながら展開していくことだろう。したがって、これからの日本におけるマインドフルネス・ムーヴメントのあり方や発展の方向性を考えていくうえで、アメリカでのマインドフルネス・ムーヴメントについてある程度の理解を持っておくことはおおいに参考になるはずだ。その際、アメリカのマインドフルネス・ムーヴメントから学ぶべきことは謙虚に学び吸収しながらも、それが単なる模倣に終わらないためにも、またわれわれが進む道を誤らないためにも、あくまでも批判的視点を失わずにそれを行うことが必要であると筆者は考えている。

最近、TIME 誌がアメリカでのマインドフルをめぐり動きを取り上げ、2014年2月3日号でTHE MINDFUL REVOLUTION: The science of finding focus in stressed-out, multitasking culture (『マインドフル革命—ストレスの多い、一度に複数の仕事をこなさなければならない文化における、注意集中の科学』) という特集記事を組んで、7ページにわたってかなり詳しく紹介している [Pickert 2014: 32-38]。マインドフルネスのトレーニングが健康に有益であり、ストレスがますます増えていく世界に向き合っていくための方策として受け入れられている状況を述べている。現時点でのアメリカの社会や文化の動向を語るうえで、マインドフルネスが避けては通れない重要なキーワードの一つになっていることの証左と言えるだろう。また、2014年7月にはオックスフォード大学出版部からジェフ・ウィルソン (Jeff Wilson) による *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture* (『マインドフルなアメリカ—仏教瞑想とアメリカ文化の相互的変容』) という興味深い本が出版された [Wilson, 2014]。仏教に由来するマインドフルネスの実践が今、アメリカ現代文化の諸領域でいかに多様な仕方で熱心に応用され、大きな影響をおよぼしているかを詳細に吟味したれっきとした学術書である。こういう

テーマのもとに専門の学者の手によって書かれた書物の嚆矢と言えるものであり、おそらく今後こういう本が続々書かれることになるだろう。アメリカにおけるマインドフルネス・ムーヴメントは今や立派に宗教学的、社会学的な研究のテーマになり得るところに来ているのである。

この本の著者が述べているように、アメリカにおけるマインドフルネスはこの30年ほどの間に「目立たないアジアの宗教的行法」から今や「広く勧められるべき、あらゆる問題の解決策、半端ではない金額の儲けを生み出す産業」へと大きな変貌を遂げた。それは「マインドフルネス・ムーヴメント」と呼ぶに値するほどの勢いと広がりを持った大きな文化的潮流なのである。われわれとしては、マインドフルネス・ムーヴメントはアメリカで短期間の間に驚くような速さで起きた、ある意味で特異な現象であることにまず留意しておかなければならない。だからマインドフルネスをめぐるアメリカの現況は日本という外部から眺めるといささか奇異の念を抱かざるを得ないところがあるのは否めない。今や全米の病院、学校、企業、刑務所、そして軍隊のような政府の諸機関に至るまで、いたるところで何十万もの人々がマインドフルネスのトレーニングを行い、ストレスの低減、不安やうつからの回復、集中力の増強、学習能力の向上、人間関係の改善、共感力の育成……といったさまざまなポジティブな実際の効果を享受している（と喧伝されている）。また、マインドフルネス関連の英語書籍のタイトル群を眺めると、われわれが日常生活で遭遇するあらゆる問題がマインドフルネスという「万能薬」によって見事に解決されるかのようだ。それらの一部を日本語に訳して並べてみると『マインドフルな育児』、『マインドフルな食べ方』、『マインドフルな教育』、『マインドフルな政治』、『マインドフルなセラピスト』、『マインドフルなリーダーシップ』、『マインドフルな国家』、『(依存症からの)マインドフルな回復』、『マインドフルな学習のパワー』、『マインドフルな脳』、『うつを克服するマインド

フルな道』、『自己を思いやるためのマインドフルな道』、『マインドフルな愛し方』、『マインドフルなセックスの喜び』、……。リストはまだまだ続いていく。マインドフルネスによってもたらされるとされるさまざまな効能がここまであからさまに、高らかに叫ばれると、筆者などには逆にそれがそのままアメリカ社会に広がっているさまざまな不安の裏返しになっているのではないかと思えてしまうほどである。

あらゆる種類のドウッカ・マグネットへマインドフルネスを積極的に導入して問題を解決しているというその熱意は尊いとしても、その熱意の源になっている動機の質やそこで導入されているマインドフルネス実践の具体的内容やプログラム、そしてその導入によって実際のところどのような結果がもたらされているのかをきちんと詳細に吟味してからでなければ、そこで言われていることを真に受けて手放して称賛したり喜んだりしているわけにはいかないし、また無批判に受け入れて追従するべきでもない。アメリカのマインドフルネス・ムーヴメントによって外から触発される形でこれから展開が始まろうとしている日本のマインドフルネスにとって現時点で最も必要なのは、自分たちが受け取ろうとしているマインドフルネスがいかなるものであるのかについての冷静で綿密な批判的吟味の作業だと思われる。さらに言うならば、もともとは仏教に起源を持つ理論と実践が仏教国ではなかったアメリカに伝えられ独特の変容を遂げてできあがったマインドフルネスを、長い仏教の伝統を持つ日本人が学び、取り入れようとしている以上、アメリカ製マインドフルネスを出来合いの形のまゝ一方的・受動的に受け取るのではなく、今や日米で連動しながら展開し始めている（たとえば、アメリカにおけるマインドフルネスの指導者が日本に招かれてワークショップをしたり、逆に日本人がアメリカに行ってマインドフルネスのプログラムを学んだり、英文のマインドフルネス関連の本が次々と翻訳されたり、といったことがすでに進行している）マイ

ンドフルネス・ムーヴメント全体に対して日本人ならではのクリエイティブで建設的な貢献をするという責務もある。近い将来、日本独自のマインドフルネスの理論と実践が生み出されていくような動きが出てくることをおおいに期待している。

## 2.2. サティからマインドフルネスへの変貌

アメリカにおけるマインドフルネス・ムーヴメントとは、ある意味で「アジアの、静謐な仏教の僧院」から「アメリカの、欲望の渦巻く世俗の巷」へとマインドフルネスの働き場所が移動することだったと言えるだろう。筆者はこの移行を「仏教的 sati から世俗的 mindfulness へ」と呼んでいる。sati (サティ) はパーリ語の仏教用語であり、mindfulness は英語圏において sati の訳語として定着した英単語である。主にテラワード仏教の伝統が継承してきた教義・実践システムの中に有機的に組み込まれていた「サティ」が、仏教という宗教的文脈・枠組みから外に取り出され、「マインドフルネス」として成形されなおして“パッケージ化”され、世俗的な文脈へと持ち込まれた、ということである。その過程でマインドフルネスの意味や内実にどのような変化が起きたのかを見ておくことはきわめて有益だろう。なぜなら、われわれが今マインドフルネスとして目にしているのはその変質を遂げたあとの産物だからである。

サティからマインドフルネスへの変質ということに関してまず指摘できるのは、サティが仏教という教義に基づいた宗教的修行体系の中の一部であったのに対し、マインドフルネスはそれ自体で独立した単体の世俗的なエクササイズ、あるいはメソッド、テクニクになっているということだ。それと並行して、サティが宗教的な行法として主に出家した僧侶たちによって、僧院、瞑想道場、森林の行場など世俗から離れた特別な場所で「修行」されていたのに対し、マインドフルネスは世俗的なエクササイズとして世俗で暮らしている在家の普通の人たちによって、病院、学校、セラピー室、刑務所、オフィス、ヨーガのスタジオ、

スポーツ施設、軍隊の訓練所などといったおよそ宗教とは無関係な、広範な場で「練習」されている。これは、われわれが欲望・煩惱に翻弄され苦悩に満ちた人生を生きている此岸としてのこの現世を乗り越えて、覚りや涅槃といった彼岸に至ることを目的とした大きな救済論的枠組みの中で行じられるものだった宗教的サティが、あくまでもこの現世においてより幸福になり生きる喜びをさらに大きく深く享受しようと望む個人のための効果の大きい世俗的スキル、手段としてのマインドフルネスに変貌したということの意味している。出家修行者という限定されたグループの中で師から弟子へと親密に伝授される形で伝わり、長い年月をかけて習得される難易度の高いサティが、誰にでも容易に習得できる「万人のための万人による万人のスキル」であるマインドフルネスになったのだ。最近読んだ *Mindfulness: An Eight-week Plan for Finding Peace in a Frantic World* (『マインドフルネス—慌ただしい世界の中で平安を見つけるための8週間プラン』) というマインドフルネスの本の次のような記述がそのことを如実に示している (Williams & Penman, 2012: 6)。1分間の呼吸瞑想のやり方とその多大な効能 (不安・うつ・イライラの減少、記憶力や反応速度の増大、精神的・身体的スタミナの向上、人間関係の改善、過緊張からの解放、慢性疼痛・ガン・薬物依存への良好な効果、免疫力のアップなど) を説明したあと、著者は「瞑想は宗教ではありません。マインドフルネスは単なるメンタルなトレーニングなのです。……足を組んで床に坐る必要はありません。飛行機、電車の中や通勤の途中など、どこにしようともたまた何をしようともそこにマインドフルな気づきをもたらすことができます。長い時間は必要ではありません。……瞑想は複雑なものではありません。……瞑想はあなたのこころを弱くしたり大事な職業とかライフスタイルの目標を目指してがんばることを妨げるものではありません。……」(私訳)ここで言われているように、マインドフルネスは基本的にどこにいても、何を

していても練習できる、その意味でまったく「ポータブル（持ち運び可能）」なものであり、必ずしも権威ある指導者のもとで長い時間をかけて習わなくても、本、CD、DVDなどを参考にしながら独自練習できるものとされている。またその効果は、仏教の伝統によってではなく、今や科学が権威をもって証明してくれている。こうして、まごうことなく仏教のサティに起源を持ちながらも、仏教とのつながりにまったく触れなくても十分に成り立つような世俗的・科学的装いのマインドフルネスができあがったのである。現在、マインドフルネス・ムーヴメントの主流になっているのは、このタイプの世俗的マインドフルネス（secular mindfulness）なのである。

複雑で多面的なサティから単純で単体的なマインドフルネスへの変貌をどのように評価するか、については立場によって肯定的にとらえる人もいれば否定的にとらえる人もいるだろう。筆者自身は肯定的な面もあれば否定的な面もあるという両義的な見方をしている。仏教が現代の諸問題と切り結びながらそこでなんらかの意味のある貢献ができるためには、ブッダの教えの核心を成しているサティも昔のままのあり方とどまっているわけにはいかなかった。それがマインドフルネスへと変化したのはある意味、時代からの要請に応えた結果であり、仏教が現代に適応し存続するための必然的な方略でもあったと言えるだろう。マインドフルネスは大きく見れば、仏教自身が産業化し世俗化したグローバルな社会においていかに現代化していくべきかを模索するプロセスが生み出した産物の一つであり、その現代化のあり方の成否を問う恰好の材料でもある。サティがマインドフルネスとして仏教の外に取り出されたおかげで、これまでは少数の選ばれた人にしかアクセスできなかった仏教の貴重な理論と行法が、多くの人々に理解され利用できるようなものとして万人に解放される可能性が開かれたのだ。このことは高く評価されるべきことだろう。問題はこのサティをマインドフルネスとして成形しなおす際の

精度の如何に関わっている。つまりサティの持つ本質的な価値やパワーを損なわないようにその成形が適切にできているかどうか、である。その点についての正確な評価、査定を行い、その上で肯定的な面はさらに伸ばしていき、否定的な面はこれから修正していけばよいと筆者は考えている。この点について論ずるのは最後にまわすことにして、その前に日本におけるマインドフルネス・ムーヴメントについて瞥見しておこう。

### 3. 日本におけるマインドフルネスの現状

日本におけるマインドフルネスは現時点ではまだとてもムーヴメントと呼べるほどの勢いも広がりも持っていない。しかしながら、少しずつではあるがマインドフルネスというコンセプトや実践が取り入れられつつあることは確かだ。筆者がこれまでに見聞することのできた範囲で、マインドフルネスがキーワードとして使われ始めているいくつかの領域を挙げてみよう。「～系マインドフルネス」という表現は定着したものではなくあくまでも便宜上の仮のラベルである。

#### 仏教系マインドフルネス

日常生活をマインドフルに生きることを強調するベトナム人仏教指導者ティク・ナット・ハンの教えを学び実践している人たちがいる。したがって、かれらはマインドフルネスを仏教修行の文脈の中でとらえている。ここにサティを重要な要素としている南方仏教の瞑想法であるヴィパッサナー瞑想を学んでいる人たちを入れてもいいかもしれない。ただしかれらは、アメリカからではなく、スリランカやタイ、ミャンマーといったテラワダ仏教国から伝わった仏教を奉じているのでアメリカ的なマインドフルネスとはなじまない点があるかもしれない。その意味で、以下に述べる系で使われているマインドフルネスとは淵源が異なっているためその理解にも若干の相違があるように思われる。しかし、マインドフルネスを

「今、自分の内外で起きていることへの気づき」と理解するという点では共通している。

#### 医療・福祉系マインドフルネス

ジョン・カバットジンの定式化した意味でのマインドフルネスに基づいた「マインドフルネス・ストレス低減法」や「マインドフルネス認知行動療法」、そのマインドフルネスを重要な要素として組み込んだ「弁証法的行動療法」や「アクセプタンス・コミットメント・セラピー」を学び、研究し、導入しようとしている人たちがいる。また緩和ケアやホスピス、看取り、さまざまな福祉の現場にマインドフルネスを取り入れようとしている人たちがいる。かれらはアメリカでのこの分野におけるマインドフルネス・ムーヴメントを見据えつつ、それと連動しながら日本への適用を図ろうとしている。今のところ、マインドフルネスの導入に最も熱心な人たちであろう。

#### ビジネス系マインドフルネス

グーグル、ゼネラル・ミルズ、ゴールドマン・サックス、アップル、メドトロニック、エトナなどのアメリカの優良企業で経営にマインドフルネスの実践が導入され、組織の成功に寄与していたり、マインドフルネスに基づくグーグルの社内研修プログラム（Search Inside Yourself, SIY）についての本 [Tan, 2012] がベストセラーになったりしている動向を受けて、日本にもマインドフルネスに基づく企業の経営や社員研修のやり方、リーダーシップの育て方などを導入しようとしている人たちがいる。この分野での展開が今後活発になっていく気配を見せている。かれらの間では「VUCA<sup>グッカ</sup> ワールド」という言葉が使われだしている。VUCAとはVolatility（変動性）、Uncertainty（不確実性）、Complexity（複雑性）、Ambiguity（あいまいさ）の頭文字をとった用語である。世界がますます不安定で不確実性が高く、複雑かつあいまいな様相を呈してきている中で、燃え尽きることなくいかに意味のある有効な仕事をして

いくかが問われているというのだ。仏教の実践はもともとそういう世界認識に基づいてできあがっているのです、それをビジネスの世界にも活かしていこうという試みだ。

#### 運動系マインドフルネス

ヨガやストレッチング、体操、スポーツ、武道、格闘技、芸道などの分野にマインドフルネスの考え方や訓練を取り入れようとしている人たちがいる。この分野ではすでにマインドフルネスに類似した心のあり方、態度が説かれてきていたが（たとえば「インナー・テニス」、剣禅一如など）、それがもう一度マインドフル・ヨガとかマインドフル・ムーヴメント、マインドフル・テニスといった形でマインドフルネスという新しい装いをまとって運動系の分野にあらわれつつある。パフォーマンスを向上させるうえでマインドフルネスが大きな効果を挙げていることが数多く報告されていることも背景になっているだろう。

#### 日常生活系マインドフルネス

しつけや育児、食事の仕方、コミュニケーションの仕方、学校教育など日常の特定の局面での問題改善、クオリティの向上のためにマインドフルネスを応用しようとしている人たちがいる。マインドフルネスの強みは訓練によって身につけられる汎用的なスキルだということである。それは筋肉のトレーニングのようなもので、トレーニングでの練習によって量的に増大させた筋肉はそこでだけでなく、たとえば家に帰ってから台所で料理するときにもそのまま使われるように、あるプログラムによって向上したマインドフルネス・スキル（ある意味で心の筋肉量のようなもの）はどのような場面にも応用可能である。特に、ティク・ナット・ハンは日常のあらゆる場面でマインドフルであること（マインドフルに生きるマインドフル・ライフ）を強調し、そのためのさまざまな工夫を説いて欧米で大きな支持を得ている。

いずれの系のマインドフルネスにしても、おおむねアメリカで流行している注意のスキルとしてのマインドフルネスに注目し、それを学んで自分の活動に取り入れ活かしていこうという、いわばメイドイン・アメリカのマインドフルネスを日本に輸入する形で広まっているのが現状である。しかしおそらく、マインドフルネスという同じ言葉を使っている、それぞれの系で（また同じ系内でも人によって）その意味するところや実践のあり方は微妙に（あるいは大きく）違っているようだ。それは単なる注意の集中なのか？ オープンな気づきなのか？ 瞑想のことなのか？ 一般的な心的態度なのか？ 気配り程度のことなのか？ マインドフルネスの主体は何なのか？ 何に対してどのようにしてマインドフルネスを向けるのか？ 等々……細かい点でいろいろ混乱しているのが現状だ。そもそもの「マインドフルネス」という言葉について、その肝心の定義からしてまだ確定していないというのは、実は本家のアメリカにおいても同様な状況であるから、日本でそうであるのも無理のないことではある。しかし、そのままの状態が続くのはよいことではないだろう。マインドフルネスがこれから日本に定着していこうとするにあたって、今の段階でのマインドフルネスというコンセプトの整理と明確化の作業に力を注ぐ必要がある。

その際同時に、今現在流通しているマインドフルネスには混乱だけではなく、偏りというか欠けている面があると思われるので、仏教の長い伝統を持つ日本の人々がマインドフルネスに新たな意味合いと役割を盛り込んで、より新鮮で内実の豊かなものにしていく必要があると筆者は考えている。このような問題意識に立って、次に現今のマインドフルネスが抱えていると思われるいくつかの問題について述べてみたい。

#### 4. 現今のマインドフルネス概念に欠けているもの、そして今後の展望

##### 4.1. マインドフルネスの二つの要素

現在最も広く受け入れられているマインドフルネスの標準的な定義はやはりジョン・カバットジンの「マインドフルネスとは、意図的に、今この瞬間の体験に、判断をすることなく注意を向けること」という定義だろう。参考までにこの線に沿ったもう少し長い定義「マインドフルネスとは、注意の領野に生起してくる一つ一つの思考、感情、感覚がそれとして認識され、ありのままのあり方で受け入れられるような、判断を入れず（non-judgmental）、現在の瞬間に中心を置いた（present-centered）気づき（awareness）である」（Bishop, et al., 2004: 232）と、もっと短い定義「マインドフルネスとは、受容（acceptance）を伴う、現在の経験への気づきである」（Siegel, 2010: 27）を付しておく。

これらの定義には一貫して二つの共通要素がある。一つは non-judgmental（判断を加えない）ということの強調である。自分が今している経験がどのようなものであれ評価や判断を加えず、受容の態度でそれをありのままに観察する、ということだ。通常、われわれは自分の好悪や善悪といった判断に基づいて自分の経験を概念化し、貪りや怒りといった煩惱に駆られた行動を起こすという強迫的な傾向性の虜になっているが、経験に対して判断を加えないでそのまま受容することによってそのような習慣的パターンをはずすことができるようになるのである。今している体験に何かを加えたり、あるいはそこから何かを引いたりして、別な体験に変えようとするのではなく今起きている体験をそのまま存在させるという受動的な態度が強調されている。心理療法の世界では「脱中心化」と呼ばれている、自分の体験に振り回されないようにそこから少し距離を置く、あるいはスペースをつくる技法に通ずるものがあり、マインドフルネスの持つ効用はこの特質から来るとされている。

二つには present-centered（現在の瞬間に中心を置く）であることの強調である。今の経験を過去の記憶や未来への期待と関係づけて評価するのではなく、今起きていることに注意を向け気づいていくということだ。この点に関しては〈doing すること〉モードと〈being あること〉モードの対比で説明されることがある。つまり〈doing〉モードでは現状と理想の不一致からネガティブな感情が起こり（non-judgmental ではなくなり）それを一致させようとする衝動に突き動かされるので、過去や将来についてあれこれ考えることをやめられない。一方、〈being〉モードでは状況を変えようとしなくて受容し（non-judgmental なあり方）そのままに在らせておくので「今、ここ」を直接的に親密に味わうことができる。この意味でマインドフルネスはいわば心のギアを〈doing〉モードから〈being〉モードにシフトすることだというのである。

この二つの点がとりわけ強調されるのが今のマインドフルネスの特徴であると言ってもいいだろう。そこでは、われわれがとすれば自分が気がかりなことにとらわれて現在の瞬間から離れてしまいうまいこと、自分のしていることや経験していることに無自覚なまま習慣的に生きる「自動操縦状態」に陥りやすいことに対するきわめて有効な対抗策としてマインドフルネスが位置づけられている。このように理解される限りでのマインドフルネスは一言で言えば、判断を入れないようにして現在の瞬間に注意を向けるという「注意のスキル」なのである。システムティックな方法やプログラムに従ってそのような質の注意をスキルとして磨き、身につけることによって、痛みのマネジメント、依存症からの回復、ストレスの低減、心理療法のパワーアップといったいろいろな有効な効果が確かに得られると科学的に証明されてきたため、今では教育、スポーツ、ビジネス、兵士の訓練といった社会のあらゆる側面に応用ができる、誰でもが訓練可能なスキルとしてもはやされているのだ。

このような文脈でのマインドフルネスは bare attention（ありのままの注意）とも呼ばれる。bare というのは、<sup>おこない</sup>身・<sup>ことば</sup>口・<sup>おもい</sup>意においてリアクションを起こすことなく、今体験しているありのままの事実（bare facts）に注意を向けるからだ。しかし、マインドフルネスをこのように bare attention という注意のスキル（あるいはそれを向上させる訓練）として単純化してしまうことで、マインドフルネスの母体であった仏教のサティがもともと持っていたそれ以外の重要な要素が抜け落ちてしまっているのではないか、そのことでマインドフルネス自身の内容が貧しいものになっているのではないか、それがマインドフルネスの今後の展開にいずれ支障をきたすことにならないかというのが筆者の憂慮する点である。

#### 4.2. マインドフルネスと「正念」のずれ

筆者がマインドフルネスという英語の仏教語に初めて出会ったのは1987年にアメリカに渡りマサチューセッツ州にある坐禅堂に住持として住み始めて間もなくの頃であった。マインドフルネスが筆者が理解していた仏教の「念」に相当するものだと知って、両者の間にあるずれを感じたことを思い出す。筆者が学んだ「念」の特質とは、たとえば、『仏遺教経』の中に「汝等比丘、善知識を求め、善護助を求めること不忘念にしかず。若し忘念せざる者は、諸の煩惱の賊則ち入ること能わず。是の故に汝等、常に当に摂念して心に在るべし。若し念を失する者は、則ち諸の功德を失う。若し念力堅強なれば、五欲の賊中に入ると雖も害される所にならず。譬えば鎧よろいを著け陣に入れば、則ち所畏無きが如し。是を不忘念と名づく」とあり、それを踏襲している道元の『正法眼蔵 八大人覺』の中にも「五つには不忘念。また守正念と名づく。法を守って失せず。名づけて正念と為す、また不忘念と名づく。……」とあるように「不忘」、つまり「忘れない」ことなのである。また、忘れていることに気がついたら「思い出す」ことも意味している。このように「念」は注意という

よりもまず「憶念（心に念い記憶して忘れないこと。また記憶している事柄を想起し再現すること『禅学大辞典』）」であり、記憶に関わることなのだ。では、何を忘れないのか？ 何を思い出すのか？ それは自分が解脱を求めて戒（生活の規律）・定（心の安定）・慧（智慧）という三学を学ぶ仏道の修行者であること、である。修行者として守るべき戒律、修すべき禪定、獲得すべき智慧があること、どこにいても何をするにしてもこのことを常に思って忘れない（常思不忘）という念の相続があってこそ、修行が継続し実を結ぶのであるから、ここで鑑の喩が用いられているように、念の実践的な役割は修行者を修行の道からはずれさせる五欲という賊から「守る」ことなのである。マインドフルネスのパーリ語の原語であるサティにももともとこの「覚えていること、心にとどめておくこと、記憶しておくこと、思い出すこと」という意味が込められていた。したがって念にもサティにも、今ではなく過去の時点でのこと（道に志したときの初心や師から授けられた戒律、教示された修行のやり方・注意事項、修行の究極の目的など）を今忘れないでいる、あるいは今思い出すということかたちで、明らかに記憶を通して過去が関わっていることになる。あまりに現在、現在ということを強調しすぎるのは限定のし過ぎであり、実際にもそぐわないのではないだろうか。

#### 4.3. マインドフルネスに欠けているもの

もし念やサティの本来的、中核的な意味がこのようなものであるなら、「心にとどめて忘れない、思い出す」という記憶的側面には一切触れず、現在の瞬間のことだけを重視するマインドフルネスとはだいぶ隔たりがあることになる。もちろん、多面的な意味を持つサティのなかには「心理的なリアクションにとらわれることなく、今現在に起きていることに気づいている」という側面がないわけではない。しかし、過去や未来を全く考慮しない形で現在の瞬間ということをあまりにも強調することは理論的にも実践的にもサティが本来

持っていた豊かな内容や射程の広がりを見失うことになるのではないか。

たとえばマインドフルネスの練習によく使われる呼吸瞑想を取り上げてみよう。そこでは「刻々の瞬間に起きている呼吸をありのままに観察しなさい」という教示を受ける。確かに実践としては過去や未来に心をさ迷わさせず今の瞬間に起きている呼吸の感覚に注意を向けることが肝心なのだが、この教示に従うということはある一定の時間にわたって、この教示を覚えていて、呼吸のことを忘れないでいるということができていなければならない。それはさらに自分が呼吸瞑想をすることを忘れないということであり、それはまた自分が瞑想修行者であるということも忘れないことであり、それはまた自分がそもそも修行を始めた動機を忘れないことであり……と忘れないことつながりがどんどん過去の記憶に向かって広がっていく。また逆に、考え事や居眠りにふけて呼吸を観察することを忘れるということは、教示に従って瞑想をしなければならないことをすっかり忘れていてということであり、それは自分が修行者であることを忘れ、そもそも自分がなぜ修行に取り組み始めたのかも忘れてしまったことになる。そのことに気がついて再び呼吸を思い出し瞑想の教示を思い出すということは、今再びそういう一連の過去のことをさかのぼって想起し思い出すということだ。今の瞬間に注意を向けるということがいやしくもエクササイズとして実際に成立するためには、このように「覚えている、思い出す（憶念）」という心の働きがそこに伴っていなければならない。仏教の念やサティではこの「明記不忘」という側面がきちんと押さえられているのに対し、世俗的マインドフルネスではほとんどこの側面について言及されていないように思われる。それではマインドフルネスの理解として不十分であり、実践の全体をとらえることにおいても不十分と言わなければならない。そのことでマインドフルネスの実践が底の浅い、射程の狭いものとはなってしまうのではないか？

このことに関連して、筆者が翻訳したティク・ナット・ハンの *Zen Keys: A Guide to Zen Practice* (『禅への鍵—禅修行への案内』) という本の中でマインドフルネスについて述べられていることが参考になるかもしれない (Nhat Hanh, 1955)。この本の第1章「マインドフルネスの修行」で、偈頌という短い詩句を用いることによって日常生活における一つ一つの行為にマインドフルネスのエネルギーが行きわたるようにする工夫が説明されている。修行者がどんな行為を行うときにもそのつどある特定の偈頌を唱えて、自分がなぜ今その行為を為すのか、どのような念<sup>おも</sup>いをもって行うべきであるかを「思い出して」からそれを行うようにするのである。たとえば手を洗うときには次のように唱えて、「今、水がわたしの両手の上を流れていく。かけがえのない地球を保つために、どうかこの水を上手に使えますように」という思念を思い起こす。ここには未来への念<sup>おも</sup>いが込められている。また坐禅堂で坐禅をするときには「今、ここで坐ることはあの(釈尊がかつて坐った 筆者付加)菩提樹の下で坐っているようなものだ。わたしの体はマインドフルネスそのものであり、心にはまったく散乱がないように」と唱え、その念<sup>おも</sup>いをなす。ここには過去への想起が含まれている。このように日常のさまざまな行いをするときにマインドフルネスの状態が保たれるようにする助けとなる偈頌が仏教には数多く伝わっている。禅で用いられている偈頌は『華嚴経 浄行品』の中に挙げられている多数の偈頌に由来している。それは「菩薩たるものは、身の行い、口の語り、意<sup>こころ</sup>の思いにおいて、過失がないようにする(マインドフルであるためには、と理解してもさしつかえないだろう)にはどうすればよいのか」という問いに答えて「~のときには~という偈頌を唱えなさい」という形で勧められているものだ。ティク・ナット・ハンはこのように日常生活の中で偈頌を使っていくということもマインドフルネスの実践の一つであるとしている。ここでのマインドフルネスには「現在やっていることへ注意を集中

する、気づく」というだけではなく、今自分がやっていることの意味や意義、動機、そこに込める願いを思うことがその中に含まれている。単なる現在のことだけではなく、かつてブッダが説いた教えという形で過去のことへの参照があるし、一切衆生への回向や誓願という形で未来のことも明らかに視野の中に入っているのだ。ここでのマインドフルネスにはありのままの事実への注意だけでなく、思考や判断といった認知的な働きが重要な要素として伴っていることを見落とすべきではない。もちろんそれは、実践を妨げるとりよめのない自動思考ではなく、実践を導く正思惟というべき性質の思考や判断である。あらゆる思考を一切合切排除するような粗雑なものではない。

さらに、この本の中でティク・ナット・ハンは「戒の本質はマインドフルネスである」とも言っている。それを反映して、ティク・ナット・ハンが創設した「接現教団」では14の戒律が定められているが、かれらはそれを「14のマインドフルネス・トレーニング」と呼んでいる。たとえば、心の解放と公平さについての第1のトレーニングは「狂信と不寛容がつくりだす苦しみに気づき、盲目的な崇拜や、あらゆる教義、理論、イデオロギーは、たとえ仏教でも絶対視しないと誓います。……」と始まっている (Nhat Hanh, 2009: 231)。これは仏教の戒が、外部の権威から他律的に押し付けられる拘束ではなく、マインドフルネスに基づく修行から生まれてくる深い洞察による自誓自戒(自分で誓い自分で戒める)であることをよく示している。このようにティク・ナット・ハンにおいてはマインドフルネスは戒(善と不善とを区別する倫理的基準)と不可分のものとしてとらえられている。だから、ここでのマインドフルネスには自分が身・口・意において、戒に反する不善なこと(自他に苦しみなどの不利益をもたらすこと)を行っているかどうか、あるいは自他の幸福や安寧を増進する善なることをしているのかがをきちんと見通し判断する働きが備わってい

る。それに対して、評価や価値的な判断を加えないことを強調するマインドフルネスの文脈では戒律的な問題への言及がほとんどなされないし、経験の内容についての善と不善をはっきりと識別する認知的働きや今現在の行いがどのような結果をもたらすかという見通しを持つことなどが等閑視されているところがある。

それはマインドフルネスの世俗的な適用を図る過程で、仏教の持っている宗教的な枠組み（救済論的ヴィジョン）や倫理的基準を排除せざるを得なかったという事情があったからかもしれない。しかし、価値観から自由なテクニックや方法はそれがいかに有効なものであっても、逆に世俗の価値観に奉仕する道具に墮してしまう結果をもたらすかもしれない。もしマインドフルネスが世俗的な欲望の満足や成功のためのメソッドとしてデザインされたものであるなら、それは仏教の立場からすればサティの誤用、悪用と言わなければならない。

そうならないために、仏教における念やサティはそれだけを単体として独立させて取り出せるようなものではなく、あくまでも八正道（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）という八つの有機的に統合された生活全般にわたる修行システムや七覚支（念、正法、精進、喜、軽安、定、捨）という覚りの智慧を助ける七つの支分システムの中に他の要素と不可分の形で組み込まれて理解され修行されてきているのである。そこでは念、サティはあくまでも修行を「正しい」目的と方向に前進させ涅槃に導いていくような正しい念、即ち正念、サンマ・サティでなければならないのである。たとえば八正道のシステム内では正念は他の項目と独立に存在しているのではなく、苦しみの原因を見分ける枠組み、解脱を目指す教えを正しく実行しようとする動機づけ、苦しみの原因を取り除くための知識などを意味する正見、そして宗教的な意味での自利利他を妨げることを止め、放棄し、自利利他を促進することを伸ばし、マインドフルネスを維持しようと

努力する正精進と密接な関係を持ちながら、自利利他を促進することとその邪魔になることをきちんと見分ける枠組みを忘れないようにし、正見が提供する正しい動機づけを忘れないようにし、瞑想行の対象と目的を忘れないようにするという役目を付与されている。だから、決して価値から自由な単体のメソッドやテクニック、スキルではないし、そのような働き方ができないあり方をしていくのだ。正見、正精進、正念が以上のように三位一体となって働く結果として初めて、貪り、怒り、愚かさを離れた、自利利他を促進するような精神的、感情的状態、言語的行動、身体的行為が生み出される。

現今のマインドフルネスは残念ながらそのような広がりにおいて構想されていないようだ。bare attention というきわめて限定された注意のスキルとしてとらえられ、その枠内での効果やメソッドとしての有効性を向上させる工夫や効果の測定に精力が注がれているように思われる。それはそれで意味のあることであろうが、その路線だけでは早晩行き詰まってしまうのではないだろうか？ 凡夫が仏（覚者）に成るといふ仏教の大きな宗教的ヴィジョンの中で洗練・深化されてきたサティが、その世俗的な有効利用の可能性を探る過程で高い理想や目的を失って、凡夫のための注意力の増進、ストレス低減の自己修養（self-help）メソッドになってしまったのではあまりにも惜しいと言わなければならない。

そのことと関連して触れておくべきことは、現今のマインドフルネスにおいてはマインドフルネスを実修する主体はあくまでも「わたし（という意識、自意識）」であることが自明の前提になっている。たとえば呼吸瞑想では「わたしが」「呼吸を」「観察している」。ここには「観察するわたし」という主体と「観察される呼吸」という客体の二元論が明白に成り立っている。そして、この前提に関しては何の疑問も持たれないで、その二元論の上に立って実修のプログラムが組み立てられ、実

際の訓練もそれに沿って行われている。しかし、ティク・ナット・ハンがマインドフルネスについて述べるときに常に強調するように、観察対象が自分とは別に存在しているというのは仏教の観点からすれば根本的に誤った考えであり、そのような主客二元論が落ちたところでしか真のマインドフルネスは成り立たないのである。二元論的マインドフルネスはその性格からして自我行、有為的（人工的）行為であらざるを得ず、貪り、怒り、無知が入り込んできて、葛藤や困難、無理強い、焦り、悲壮感といったさまざまな実修上の不都合が生じてくることになる。マインドフルネスがほんとうの効果を持つためにはそれが非二元論的マインドフルネスとして理解され実修されなければならない。つまり、無我行、無為（自然的）行としてのマインドフルネスになるようなプログラムが開発される必要があるのだ。それは現今のプログラムとは様相をまったく異にする、安らかで楽しく喜びにあふれたものになるだろう。この問題はここで扱うにはあまりにも大きすぎるので、指摘するにとどめておきたい。

#### 4.4. 今後の展望

筆者が以上で触れた問題点を克服するためには、仏教の土壌の中に浸み込んでいたサティをある観点から蒸留し抽出する形でできあがったマインドフルネスを、もう一度仏教の土壌にもどしてみる必要があるだろう。マインドフルネスの故郷であるサティ（テーラワーダ仏教）や念（大乘仏教）からあらためてマインドフルネスを見直していくのである。それは単に昔に帰るといっただけの後ろ向きのものであってはならない。今注目されている bare attention もまたその要素の一つとして含みながら、より内容豊かで射程の広い新しいマインドフルネス（neo-mindfulness?あるいはmindfulness 2.0?）の理論と実践を、その中からあらためて現代の状況にあった形で創造していかなければならない。そのようなマインドフルネスはまだどこにも存在していないが、日本にはその

創造の作業のためのリソースがすでに豊富に存在している。ドゥッカ・マグネットにマインドフルネスを導入して現状を打開しようとしている意欲的な現場人たちと仏教についての豊かな知識と経験を持ち、仏教を現代において真に意義あるものとしてアップデートしようとしている仏教人たちがうまく共同していけば、そのような「日本のマインドフルネス」を現実のものにできるはずだ。それはまた世界のマインドフルネスとして通用するに違いない。

#### 参考文献

- Bishop, S. R.; Lau, M.; Shapiro, S; Carlson, L.; Anderson, N. D.; Carmody, & J. Devins, G. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Kabat-Zinn, Jon (2005) *Coming to Our Senses*. Hyperion.
- Nhat Hanh, Thich (1995) *Zen Keys: A Guide to Zen Practice*. Doubleday (藤田一照訳 (2001)『禅への鍵—禅修行への案内』 春秋社).
- (2009) *Happiness: Essential Mindfulness Practices*. Parallax Press (島田啓介・馬籠久美子訳 (2013)『ブッダの幸せの瞑想—マインドフルネスを生きる—ティクナットハンが伝えるプラムヴィレッジの実践—』 サンガ).
- Pickert, Kate (2014) The mindful revolution—the science of finding focus in stressed-out, multitasking culture. *Time*, 183(4), 32-38.
- Siegel, Ronald D. (2010) *The Mindful Solution: Everyday Practices for Everyday Problem*. The Guilford Press.
- Tan, Chade-Meng (2012) *Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Success, Happiness, (and World Peace)*. HarperOne (柴田裕之訳『サーチ！—富と幸福を高める自己検索メソッド』 宝島社).
- Williams, Mark & Penman, Danny (2012) *Mindfulness: An Eight-week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Rodale.
- Wilson, Jeff (2014) *Mindful America: The Mutual Transformation of Buddhist Meditation and American Culture*. Oxford University Press.
- 著者不明 (2014) *Mindful*, 1(2), 34-41.

## Toward “Mindfulness refined in Japan”

Issho Fujita

Director, Soto Zen Buddhism International Center

Recently in Japan we have been witnessing a growing interest in the theory and practice of mindfulness under the strong influence of the “Mindfulness Movement” in America. The “mindfulness” popular in America was derived from a Buddhist concept known as *sati* in the Pali language. However, it is now quite detached from its Buddhist context and has been secularized as a method of cultivating attentional skill in a non-judgmental and present-centered way. As a result, “mindfulness” has lost the breadth and depth of the original *sati*. What is lost is the important function of “remembering,” the close relationships with the precepts and other types of Buddhist practices, and the direction toward a deeper level of mindfulness practice beyond the subject-object dichotomy. If Japan could make any positive contribution to the worldwide mindfulness movement, it would be to return mindfulness to its original Buddhist framework and renewing it as updated mindfulness with greater breadth and depth.

---

**Key words:** mindfulness movement, mindfulness, non-judgmental attention, Jon Kabat-Zinn, Thich Nhat Hanh