

Samgaha  
JAPAN

Extra Edition 3

別冊  
サンガ  
ジャパン

3

仏教、ビジネス、  
医療、脳科学、教育  
——最新レポート

「瞑想で  
集中力を鍛えれば、  
人生は楽になる」

メンタリスト

DaiGo

熊野宏昭  
小池龍之介  
藤田一照  
井上ウィマラ  
越川房子  
前野隆司

ネルケ無方 / 荻野淳也 /  
村川治彦 / 井上広法 /  
永沢哲 / 田中ウルヴェ京 /  
清水ハン栄治 / 藤野正寛 /  
Dr. バリー・カーズイン /  
島田啓介 / ほか

赤坂クリニック

【監修】  
蓑輪顕量

マインドフルネス

仏教瞑想と近代科学が生み出す、心の科学の現在形

# 日本における臨床医療の現場でのマインドフルネス実践を先導するクリニックの試み

東京マインドフルネスセンター  
和楽会ショートケアセンター

取材・執筆 森竹ひろこ(コマメ)

■東京マインドフルネスセンター

所在地:東京都港区赤坂3-9-18 BIC 赤坂ビル 8F

電話:080-5973-4111

HP:<http://www.tokyo-mindfulness-center.jp>

■和楽会ショートケアセンター

所在地:東京都港区赤坂3-9-18 BIC 赤坂ビル 6F

電話:03-5575-8198

HP:<http://www.fuanclinic.com/wsc/>



## 医療法人が実践するマインドフルネスの試み

仏教瞑想にルーツをもつマインドフルネスだが、広く注目を集めるようになったのは、医療の領域で活用されるようになったことが大きいだろう。鬱やパニック障害の治療など、その有用性が証明され脳科学的な研究が進むとともに、日本の医療現場でもその導入は進んでいる。

そのなかでも先陣を走っているのが、貝谷久宣医師が理事長を務める医療法人「和楽会」である。貝谷医師はいち早く日本に医療分野のマインドフルネスを紹介した医師の一人である。和楽会では「なごやメンタルクリニック」「心療内科・神経科 赤坂クリニック」「横浜クリニック」「心療内科・神経科 鎌倉山クリニック安心堂」という四つのクリニックと東京マインドフルネスセンターを運営している。また、赤坂クリニック内のショートケアセンターは、マインドフルネスを積極的に紹介し多数のメディアにも登場している早稲田大学人間科学学術院教授の熊野宏昭医師の診療の現場でもあり、和楽会はマインドフルネスの臨床の先端に位置づけられるだろう。

そのなかで「東京マインドフルネスセンター」は医療の

分野からマインドフルネスを広く展開していく試みとして、設立された。常設の施設を持ち、精神医学に基づいてマインドフルネスを専門的に実践する機関として、日本で最初の施設の一つだ。

「東京マインドフルネスセンター」のセンター長、長谷川洋介氏にお話をうかがった。

センターの設立の直接のきっかけは、貝谷医師が招聘委員の一人を務めた、二〇一二年の「マインドフルネスストレス低減法」の開発者ジョン・カバット・ジン博士の来日である。心療内科・神経科の赤坂クリニックのスタッフがワークショップに参加して、自分たちでもマインドフルネスによる実践の指導をできるという手応えを感じたという。赤坂クリニックでは当時すでに、貝谷医師が坐禅を、長谷川氏・長谷川明日香氏がヨーガを、患者さんに教えていた。そのため、カバット・ジン博士の治療プログラムを導入する下地ができていたのだ。翌二〇一三年六月、「東京マインドフルネスセンター」として、その試みを具体化した。その設立の理念は「日本人向けにアレンジしたマインドフルネスを提供する」である。

設立当初は、貝谷医師と長谷川氏、ディレクターの長谷

川明日香氏の三人を指導者に、クリニック近くのレンタルスタジオを使って週に数回、患者さんと一般参加者をまじえて小規模で行なっていた。立ち上げてまもなく、数か月先まで予約で一杯になるほどの人気となった。そこで、「和楽会ショートケアセンター」を設立し、二〇一五年の四月から赤坂クリニックと同じビルのワンフロアに移り、常設のセンターとして活動するようになった。

ここでは治療プログラムの一環としてのマインドフルネスの実践を行なっている。これは、赤坂クリニックのクライアントを対象とした、精神科・心療内科治療に特化したプログラムだ。このプログラムは、赤坂クリニックの受診する患者さんに対しては、「精神科ショート・ケア」として各種医療保険が適用される。一方の「東京マインドフルネスセンター」としての活動は、一般の方向けのプログラムを開催している。

## 臨床的な視点で総合的に組まれたプログラム

マインドフルネスの基本プログラムは、坐る瞑想、食べる瞑想、歩く瞑想、ボディースキャン、ヨーガ、そして体

験をわかち合うシェアリングの六つだ。

「生きることのトレーニングといえば、一番近いかもしれません」と、長谷川氏。なるほど、坐ること、食べること、歩くことなど、日常の動作の一つ一つが、トレーニングの対象になっている。

また、春、秋には鎌倉山にて一日のリトリート、夏には宿泊しての長野蓼科セミナーハウスにて二〜三泊するリトリートを定期的におこなっている。

プログラムのベースはカバット・ジン博士の治療プログラムだが、それにスタッフの体験を持ち寄ってまとめあげたものが、現在のプログラムになっているそうだ。

たとえば、食べる瞑想はオリジナルでは干しぶどうを使用するが、日本人向けに「おにぎり」にアレンジしている。食べ物としての存在感があり、また慣れ親しんでいるおにぎりを使用することで、五感で感じることに「食べる」という行為が結びつけやすくなったそうだ。そのため食べることに、より注意深く、いねいに取り組み、マインドフルネスを実感しやすくなった。

さらに構造化したプログラムを提供するため、常に試行錯誤を続けているそうだ。



図1  
プログラム終了後  
9割以上

マインドフルネス尺度  
(Freiburg Mindfulness Inventory)

以下の質問は、あなたのマインドフルネスの経験に基づくものです。各質問に対して、1から5までの範囲で、最も適切な回答を選択してください。1は「全く当てはまらない」、5は「完全に当てはまる」です。

質問	1	2	3	4	5
1. 瞑想の練習を通じて、私の意識は安定している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 心の中に思いつくままの考えが浮かぶのを止めることができる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 自分自身を批判することがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 今の瞬間の経験に集中することがある。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 瞑想の練習を通じて、感情、衝動、衝動などによって、私の感情のコントロールが難しくなる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

合計： /56

Copyright © 2004, Freiburg Mindfulness Inventory. All rights reserved. Freiburg Mindfulness Inventory is a trademark of the University of Freiburg.

毎回の受講後に自身の状態をチェックするための質問表「マインドフルネス尺度」。

クリニックが運営する施設ならではの取り組みとして、どちらのセンターも効果を医学的に確認するために、毎回プログラムの前後に、そのときの気分、不安感や鬱状態などを、自分で書き込む心理検査を行なっている。「マインドフルネス尺度」【図1】である。継続的に参加している人には、この心理検査を臨床心理士がフィードバックして、現在の状態や、マインドフルネスの効果を、客観的に確認することができるそうだ。こうした問診表は臨床における

マインドフルネスの研究が進むとともに各種開発されており、東京マインドフルネスセンターでもそのうちのいくつかを導入している。

### マインドフルネスの効果と禁忌

医療と直結するマインドフルネスの実践であるから、さまざまな症状の方が対象になるだろう。また薬物療法との関係も気になるだろう。

それに対して長谷川氏は、「和楽会ショートケアセンターに関しては、医師の診察においてマインドフルネスが適応であるとの診断のもとになされています。そのなかで、医師の指導の下で参加する方、自発的に実践する人達が来てトレーニングをしています。症状によっては、集中して落ち着いて坐ること自体が、ハードルの高いクライアントさんもいます。そういった人は薬物療法や、カウンセリン グ・認知行動療法などから始めています」と説明してくれ た。

実際、参加しているのは症状が比較的軽く、安定しているクライアントさんがほとんどだそうだ。なお、「東京マインドフルネスセンター」は一般の人向けのため、医師のスクリーニングは行なわれていない。

ところで指導者の長谷川氏は、参加者の効果をどのように感じているのだろうか。「マインドフルネスのトレーニングを一生懸命にやっ て、症状がよくなる人や、人生が変わっていく人をたくさん見 ています。ですからマインドフルネスプログラムに力がある ことを信じています。逆に、真摯に取り組み一生懸命に 実践しないと、効果は出ないということも言えます。信じ

て一生懸命にやる、あせらずに淡々と実践することが大切 ですね」

### マインドフルネスワークショップの試み

本誌の別項でレポートしている、著名な講師をむかえて開催する「マインドフルネス・ワークショップ」は、第六回まで回を重ねている。「マインドフルネスのつながりを広げるためにも、大きな輪をつくっていく」というコンセプトで企画されているため、多彩な講師が登場する。医療機関が主催するものではあるが、貝谷医師の「仏教的なものも大切にしたほうがよい」という考えに基づき、僧侶や仏教に造詣の深い講師も積極的に招かれている。第七回目以降もどのようなワークショップになるか楽しみだ。

ビジネス系のセミナーなど最近のマインドフルネスの講習会やメディアでの取り上げられ方には、むしろ仏教色を排除する傾向が強いように感じるが、西洋的な科学に基づく医療と、仏教の関係をどのように考えているのだろうか。長谷川氏は、こう答えてくれた。

「私たちのマインドフルネスでは、仏教を宗教としてではなく、心の平安の科学としてとらえ、医学と共存できるも

# 東京マインドフルネスセンター マインドフルネス ワークショップの記録

日本における  
臨床医療の現場でのマインドフルネス実践を  
先導するクリニックの試み

第1回ホフマン博士の  
ワークショップの様子。

ステファン・G・ホフマン博士  
(Stefan G. Hofmann, Ph.D.)

1964年ドイツ生まれ、ボストン大学  
教授。同大学不安関連障害セン  
ター・社交不安障害プログラムディ  
レクター。米国認知行動療法学会  
国際認知療法学会会長



※第5回、養輪顕量氏ワークショップ(323  
頁)、第6回、小池龍之介氏ワークショップ  
フ(298頁)、それぞれ収録しています。

## ワークショップ開催データ

### 第1回マインドフルネス・ワークショップ

開催日: 2015年6月6日(土)  
タイトル: 「ボストン大学心理学教室ホフマン教授と行うマイン  
ドルネス・ワークショップ」  
講師: ステファン・G・ホフマン博士(ボストン大学教授)  
座長: 貝谷久宣  
司会: 長谷川洋介  
会場: 東京マインドフルネスセンター

### 第2回マインドフルネス・ワークショップ

開催日: 2015年8月1日(土)  
タイトル: 「藤田一照先生と行う身体で感じるマインドフルネス・  
ワークショップ&講話」  
講師: 藤田一照 師(曹洞宗国際センター所長)  
座長: 貝谷久宣  
司会: 長谷川洋介  
会場: 東京マインドフルネスセンター

### 第3回マインドフルネス・ワークショップ

開催日: 2016年1月16日(土)  
タイトル: 「青空を感じる練習」  
講師: 熊野宏昭 氏(早稲田大学人間科学学術院教授)  
司会・座長: 長谷川洋介  
会場: 東京マインドフルネスセンター

### 第4回マインドフルネス・ワークショップ

開催日: 2016年3月12日(土)  
タイトル: 「青空としての私を生きる」  
講師: 山下良道 師(一法庵庵主 ワンダルマ仏教僧)  
座長: 貝谷久宣  
司会: 長谷川洋介  
会場: 東京マインドフルネスセンター

※第1回から第4回までは95頁の詳細レポートを参照。

### 第5回マインドフルネス・ワークショップ

開催日: 2016年6月11日(土)  
「心を見つめる——仏教瞑想の止と観がめざしたもので——」  
講師: 養輪顕量 氏  
座長: 貝谷久宣  
司会: 長谷川洋介  
会場: 東京マインドフルネスセンター  
※323頁に講演戦録

### 第6回マインドフルネス・ワークショップ

開催日: 2016年10月8日(土)  
タイトル: 「考えない練習と考えをどらえない練習」  
講師: 小池龍之介 師(月院寺住職)  
座長: 貝谷久宣  
司会: 長谷川洋介  
会場: 東京マインドフルネスセンター  
※298頁に講演戦録

のと理解して活動しています。私たちは常に科学的なもの  
を根底に置きながら、マインドフルネスを推し進めていこ  
うと考えているのです。仏教も医療も両方の根底は、貝谷  
先生が指針とされている『人の苦しみを、早く取りさる』  
につながっているのだと思います。なるほど、仏教も医  
療も、楽を与えて苦しみを取り去る、「抜苦与楽」の思想  
が根底にあるため、矛盾しないで両立が可能なのだろう。  
長谷川氏は、ここ数年來のマインドフルネスの盛り上がり

りの渦中において、その熱を肌で感じてきた一人だ。最後に、  
日本でマインドフルネスを伝えていくうえで、センターの  
これからの指針をたずねてみた。  
「インタラクティブにいろんな分野と繋がって、日本のマ  
インドフルネスをどう提供していくかということですね。  
俗化させず、本質をとらえて経験を重ねていくことを大切  
にしながら、日本本来のマインドフルネスを推し進めてい  
ければと思います」

# 第1回「ボストン大学心理学教室ホフマン教授と行うマインドフルネス・ワークシヨップ」

講師…ステファン・G・ホフマン博士（ボストン大学教授）

米国の認知行動療法の

第一人者による

マインドフルネスの実践

「マインドフルネス・ワークシヨップ」の第1回は、アメリカで認知行動療法の第一線で活躍する、ボストン大学教授のステファン・G・ホフマン博士を講師にむかえた。

プログラムは、センター長の長谷川洋介氏の指導によるヨーガの実践から始まった。緊張した気持ちを緩めるように、身体と呼吸の感覚に意識を向けていく。程よく緩んだところでホフマン

博士の講義がはじまった。

「アメリカでは心と身体が別々で、身体は機械のように考えられています。でも、最近の動きとして、

このような捉え方には限界があると考えられるようになり、心と身体を一緒に治療するのが一つのトレンドになっています。マインドフルネスも、そのような包括的なアプローチを目的としています」

ホフマン博士の講義は西洋的な身体感とマインドフルネスを繋ぐ、大きな枠組みを提供するものだ。さらに本質に言及していく。

「マインドフルネスは心をピュアにすることで。それは、物事に

すぐに反応するのではなくて、じっくり考えるということであり、好奇心をもって経験するということです」

「未来のことを考えて心配することは、人をあまり幸せにしません。未来はコントロールできません。

不確かなものを受け入れることも、生きていくうえでは必要になってきます。だからこそ、今この瞬間に生きることが大切なのです」

博士の寛大で明晰な語り口は、マインドフルネスを体現するもののように感じられる。

ホフマン博士の講義の後は長年にわたり参禅を重ねている座長の貝谷氏のリードで、瞑想の実践が行なわれた。呼吸に集中して、呼吸を二〇数える。心に雑念が起こつたのに気づいたら、呼吸に戻る。瞑想中は雑念に没頭しないように、呼吸に戻る合図として時々鐘が鳴らされた。その音が聞こえたら、ハッと気づいて、呼吸にも

どる。その作業が大切だそうだ。

さらに、呼吸に合わせてお腹が出たり引つ込んだりする感覚や、脈拍、身体にかかる重力の変化などに集中していく。こうして呼吸をベースに、次々にいろいろな対象に対して、集中と観察をしていく。そうするうちに、だんだんと心がからっぽになり、仏教でいうところの「無」の状態になっていく。貝谷氏はそのように指導を進めた。

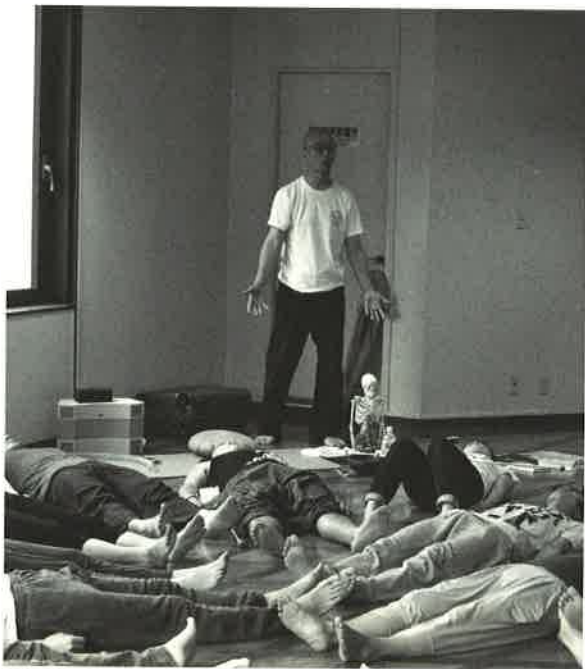
最後は、ホフマン博士と貝谷氏を囲んでシェアが行なわれ、全員で感想や質問をわかち合った。両センターに通うマインドフルネスの実践者も多く、日ごろの疑問や実践の成果の報告など踏み込んだ内容となった。

参加者にとって、多くの気づきを得る一日となったはずである。

開催日…二〇一五年六月六日（土）  
座長…貝谷久宣  
司会…長谷川洋介  
会場…東京マインドフルネスセンター

# 第2回「藤田一照先生と行う身体で感じるマインドフルネス・ワークシヨップ&講話」

講師…藤田一照師（書洞宗国際センター所長）



マインドフルネスと仏教を繋ぐ  
キーパーソンによる  
実践ワークシヨップ

第2回は長年アメリカで禅を指導し、マインドフルネスに造詣の深い藤田一照師が講師として招かれた。

「坐禅は運動を否定して固まって止まっているのではなくて、運動が極まった状態です。坐禅は極微的な運動です」

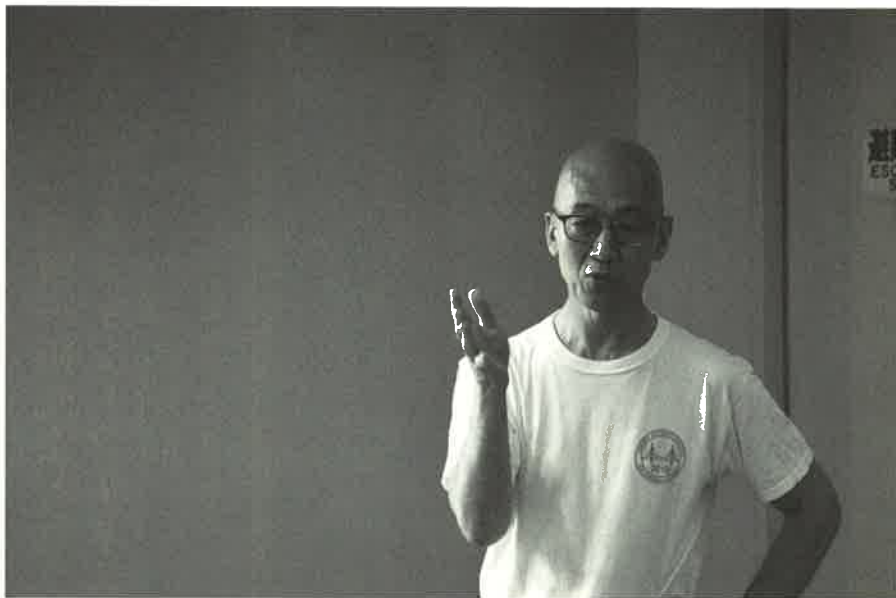
その著書『現代坐禅講義』でも語られた、深められた身体観による坐禅の説明から、講義は始まった。藤田師の言う運動とは、筋肉を付けるトレーニングではなく、身体の自然にそった、身体の智慧をじゃましない繊細な運動。この日のワークではそれを体感するために、「如意棒ワーク」が行なわれた。二人一組になり、一人が一本の棒を両端で持ち、もう一人が

棒の真ん中を軽くもって自由に動き、二人が一体となって動いていくもの。片方が強引に動けば、片方は動きにくくなる。最初はぎこちなくても、お互いの動きを感じながらちょうどよいバランスを探し、やがてなめらかに舞うような動きになっていく。

それから仰向けに寝て、ヨーガで言う「屍のポーズ」で、身体の表面だけではなく内蔵までふくめて身心をゆるめるから、坐禅の実技に入った。

藤田師は骨格模型を使い、人体の仕組みを説明しつつ坐るためのガイダンスをされた。

「坐禅をするときは、坐骨の正しいポイントで身体を支えて坐ることが大切です。坐骨の前すぎず、後ろすぎず、脊椎が無理をしなくてもスーッと上下に伸びる、ニュートラルなポイントを、感覚を手がかりに見つけて坐る。身体を支えるポイントが決まったら、



### 第3回「青空を感じる練習」

講師・熊野宏昭氏（早稲田大学人間科学学術院教授）

マインドフルネスを通じて生き方を切り替える実践

第3回は、日本における認知行動療法の第一人者で、赤坂クリニックで診療も受け持たれている早稲田大学の熊野宏昭氏のワークショップだった。

講義はマインドフルネスに関する基本的な説明からはじまり、熊野氏が臨床で使用している治療法「アクセプタンス&コミットメント・セラピー（ACT）」におけるマインドフルネスを取り入れた臨床技法を紹介。さらにマインドフルネスのルーツである仏教の瞑想の解説までされ、マインドフルネスを総合的に学ぶことができた。

実践では、基本的なマインドフル

ネス瞑想をはじめ、同時に聞こえてくる様々な音に注意を向ける「注意訓練」や、リズムカルに手を動かしながら行なう「手動瞑想（チャルーン・サテイ）」などのマインドフルネス・ワークを、熊野氏の指導のもとで体験した。

ワークショップの最後に、熊野氏はマインドフルネスが教えてくれる大きなポイントは「生き方を切り替えてくこと」にあると説明。「自分のつくりだした思考の外に出て、現実をしっかりと見ながら、まわりの人たちとのつながりの中で生きていく、そういう生き方もあります。そのように生き方を切り替えることによって、過剰な不安や、過剰な落ち込みから抜け出

なるべく随意的な筋肉を使わないで、深層筋と骨のバランスで坐るようにする。筋肉は微調整だけ。このように坐るのは、非常に高度な運動です」

そうした指導を受けて坐り、瞑想へと移っていく。藤田師のガイダンスは続く。

「呼吸が鼻から入り、背骨をゆっくりと降りて、さらに坐骨のところまで届いていく感覚を見守る。呼吸はコントロールしない。出る息が自然にフェードアウトするのを最後まで見届けていく。出る息と入る息の間を大事にする」

その後のシエアの時間に「坐禅や瞑想は、呼吸に集中した方がうまくいきますか」といった質問が出た。藤田師は「坐禅は二点集中型の集中ではありません。選択をしないで（Choiceless awareness）、今起きている感覚にそのまま気づいているのが坐禅です」と答えられた。そして、「瞑想やマインドフルネスで、私

が気づいている」と説明をされることがあるが、私が何かに気づいているのではなく、気づきが私に気づいているという境地に持っていくのが仏教です」と説明。「私はあくまでアウェアネス（気づき）の対象で、私がアウェアネスしているのではない。主語と目的語が逆転したようなもので、坐禅とはそういうものです」。最後にマインドフルネスにおいて仏教の八正道（正しい生き方を実践するための、八つの道筋）の一番目、「正見（正しいビジョン）」の大切さを説かれた。精神論でなく、日常的な言葉で具体的な指導を受けながら実践することで、マインドフルネスのポイントをつかむことのできる一日となった。

※プロフィールは巻末参照

開催日：二〇一五年八月日（土）  
司会・座長：長谷川洋介  
会場：東京マインドフルネスセンター

して、自由な選択をしていくことが可能になります」

参加者は「和楽会ショートケアセンター」に通う患者さんも多く、最後まで熱心に、講義に耳を傾けていた。

※本ワークショップは書籍としてまとめられ、「実践マインドフルネス—今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン—」（サンガ、二〇一六年八月）として刊行されました。

また、同書の刊行記念として熊野氏の講演が弊社主催で開催されました。収録（57頁）を参照ください。プロフィールは巻末参照



開催日：2016年1月16日（土）  
司会・座長：長谷川洋介  
会場：東京マインドフルネスセンター

## 第4回「青空としての私を生きる」

講師・山下良道師（一法庵庵主 ワンダルマ仏教僧）

シンキングマインドから  
青空への変容を導く実践

山下良道師は、曹洞宗の僧侶として出家して、日本国内やアメリカで自身の修行と坐禅指導を重ねたのち、ミャンマーでテラワワタ仏教の比丘として出家。現在は宗派を越えたワンダルマ仏教僧として、鎌倉・一法庵を拠点に、国内外で活動されている。

山下師の講義は、苦しみの本質を映画に例えることから始まった。私たちは映画を見ているときは、スクリーン上の架空の登場人物達のなかに入り込み、一緒に悲しんだり、喜んだりしている。

「でも我々は同じように、現実の

世界でも本当は実在しない未来や過去のことを、ありありと映画のように描いて、現実のこのように入り込んで勝手に苦しんでいるのです」

そして、この映画を作っているのは、「シンキング（考えること、思考）」であり、シンキングとマインドフルネス（気づき）は両立が不可能だと言う。

「ここが鍵です、気づいているときはシンキングできない。シンキングしているときは気づくことができません。ですからシンキングが主体のときは、マインドフルネスになるのは無理です。全く別の主体に交代しなくてはできません」

「シンキングの主体は『雲として

の私』。マインドフルネスの主体は『雲をみている青空としての私』。みなさんの仕事は、シンキングの主体に対して『ピッチャー交代！』と言うことです」

シンキングの主体から、マインドフルネスの主体への交代は、理屈でなく、訓練すれば誰でもできるようにするという。山下師が開発した「ワンダルマメソッド」は交代をトレーニングする実践だ。「ワンダルマメソッド」の実践指導は以下に行なわれた。

姿勢を楽に整えて座り、身体の内側に注意を向ける。呼吸とともにおなか膨らんだり、縮んだりする様子をただ見ていく。しばらくして、身体の中の微細な感覚も感じられるようになったら、右手のひらの微細な感覚を集中的に感じていく。それを右腕全体に広げ、さらに左側も同じようにする。さらに足や胴体、首、顔、頭、そして身体全体の微細な感覚をみてい

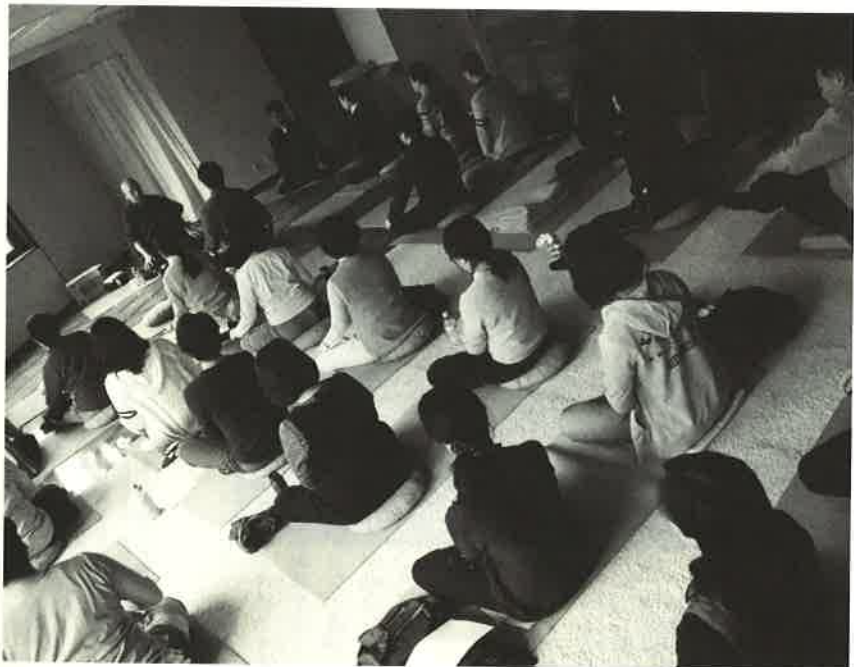
く。それは身体という銅線に、電気が流れるのを感じるように、びりびりとした感電のような感触です。

こうして微細な感覚を感じることで、シンキングが脱落し、自分を支配していたネガティブなエネルギーが、ポジティブなものに変容する。これを慈悲のエネルギーと山下師は呼ぶ。

続いて「慈悲の瞑想」の実践である。

今までネガティブな映像を作り続けて、自分自身を苦しめてきたことを手放すため自分に慈悲を送り、さらに対象を、好意や敬意をもつ知り合い、会場に来るあいだに見かけた赤の他人、自分を苦しめた人、そして最後に好きな人も嫌いな人にも、等しく慈悲を送るように指導された。

「このように慈悲の瞑想をすることで、青空としての私がぐんぐんと深くなります。そうして青空と



しての私に立ったとき、そこには気づいている意識があるだけ、マインドフルネスがあるだけになり、シンキングはもう降板していきます」

静寂の支配する空間で山下師は言葉締めくくった。

山下良道（スタンチャラ比丘）  
やました・りょうどう

一九五六年、東京生まれ。鎌倉一法庵住職。東京外国語大学仏語科卒業。大学卒業後、曹洞宗僧侶となり一九八八年アメリカのヴァレー禅堂で布教、のち京都曹洞禅センター、漢声禅堂で坐禅指導。二〇〇二年ミャンマーで具足戒を受け比丘になる。二〇〇六年帰国後、現在は「ワンダルマ仏教僧」として鎌倉法庵を拠点に国内外で坐禅指導を行う。著書に藤田二照師との共著「アップデートする仏教」（幻冬舎新書）のほか「青空としてのわたし」（幻冬舎）、近著に「本当の自分とつながる瞑想入門」（河出書房新社）、「仏教3.0」を哲学する（藤田照、永井均との共著、春秋社）がある。  
<http://www.oredharma.com/>

開催日：二〇一六年三月三日（土）  
座長：貝谷久宣  
司会：長谷川洋介  
会場：東京マインドフルネスセンター