

悩み・苦痛の逆療法

第1部 解脱の真理の発見

(18) 日々是好日が実現するマインドフルネス

マインドフルネスについて説明する。まず、マインドフルネスの定義であるが、ヴィパッサナー瞑想の英語訳として、マインドフルネスが使用されている。

そして、Bishop SR は、「マインドフルネスとは、今の瞬間の現実常に気づき (=意識) を向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情に捉われないでいる存在の有様であり、そのルーツは釈迦の原始仏教にある」と言っている。この言葉は、まさに別項で述べたヴィパッサナー瞑想の一部そのものである。

確かに、前述したヴィパッサナー瞑想の概要から見て、ヴィパッサナー瞑想を徹底した結果として、悟り、或いは、悟りに近い心の状態であれば、マインドフルネスであると言えるかも知れない。しかし、ヴィパッサナー瞑想は限られた僧侶だけができることであり、通常人が行えるものではない。それとともに、以下で述べる落とし穴がある。

次に、熊野東大医学部准教授が提唱する、「マインドフルネスは、あらゆる心のバイアス (=先入観・偏見：筆者注釈) をなくす」という定義であるが、これはほぼ妥当な定義であると考えられる。そして更に、論文の中で熊野淳教授が述べている「今の瞬間の現実意識を向けるようにし、それでも余分な思考や感情 (=筆者注釈：雑念) が生まれてきたら、それを自覚しつつまた今の瞬間に意識を戻すようにする」ということは、修練を積んだ人の座禅のときの心の状態とほとんど同じであり、正しいものである。しかし、これにも下述の落とし穴があることに注意する必要がある。

落とし穴が何であるかと言えば、「マインドフルネスとは、今の瞬間の現実常に気づき を向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対する思考や感情に捉われない」とか、「あらゆる心のバイアスをなくす」と言っているが、そのような状態をどのようにして実現するのかという方法論の説明がやや不足しており誤解を招く恐れがある。

このようなマインドフルネスは、心の理想的な状態を示しているが、そのような心の状態にする方法が正しく具体的に示されていなければ、通常人には実現が不可能である。

正しい方法によらないと、実現しないどころか、かえって心の葛藤を増してしまう。すなわち、「そのような思考や感情に捉われない」ようにしようとか、「あらゆる心のバイアスをなくそう」としても、不可能である。すなわち、直接的に「捉われない」ようにしようとか、「心のバイアスをなくそう」としても実現できないのである。その理由は、そのような努力は、人間の心の本性に反するからである。

例えば、心臓の動悸があったときに、「これは心臓病ではなかろうかと思ったり、心臓病が悪くなると死んでしまうのではなかろうかと、死への恐怖の感情が生ずる」のは、人間の心の本性からして至極当然である。

これを直接的に「そのような思考や感情に捉われないように、努力する」ことは、人間の心の本性に反するのである。

このことは、他項でも述べたように、認知行動療法は全体として正しいのであるが、その一部である「ゆがんだ考え方」の矯正法は、人間の心の本性に反するので良くないのと同じである。

従って直接的には、下記で述べる方法で「悩みの三療法」を適用する。そして、その結果として「思考や感情に捉われない」ようになったり、「あらゆる心のバイアスがなくなる」のである。

このようなマインドフルネスを直接的に実現しようとすることは、釈迦が提唱する瞑想法を實踐して、全身全霊を以て全生活を修行に捧げて極限状態にある僧侶であるならば、あるいは、これらは可能かも知れないが、通常人においては実現不可能である。

それでは、マインドフルネスとは何であるのかというと、「心から悩み・苦痛・煩惱・気分の滅入り・屈託・うっ屈等が、なくなって心がこれらに捉えられずに自由、且つ、平常に働く状態になって、外界、及び、心の内面を正しく観ることと、それに基づき正しい発言・行動ができること」と考えられる。

このような心の状態になるためには、悩み・苦痛・煩惱・気分の滅入り・屈託・うっ屈等を緩和・消失しなくてはならない。

また、マインドフルネスにおいては、「過去とか未来を断ち切って、現在を直視」することとか、「思考や感情に捉われない」ようにするとか言うが、それとは逆に、「過去とか未来を断ち切れない」とか、「思考や感情に捉われる」ような心の活動も、心の本性であるから、抑制すれば、かえって助長してしまう。

では、「過去とか未来を断ち切れない」と心に何が起こるかという、過去の後悔とか将来の不安とかが生じて、心の悩み・苦痛等となる。この心の不快な状態、すなわち後悔とか不安を「悩み解決法」、及び、「悩みの逆療法」で緩和・消失する。そのことは取りも直さず心の悩み・苦痛等を除去して、マインドフルネスが実現しているのである。

また、例えば、心臓の動悸があったときに、「思考や感情に捉われる」と、心に何が起こるかという、病気への不安・死への恐怖とかが生じる。そして、それにより心臓の動悸がより強まり悪循環となる。

従って、このような「思考や感情」が生じないように、丹田法を行う。また、「思考や感情」により病気への不安とか恐怖が生じてしまったら、「悩みの逆療法」を適用して緩和・消失する。

前述したようなマインドフルネスを実現するためには、「悩み解決法」と、特に、その進展法である「悩みの逆療法」、および、「丹田に意識を向ける」ことを行うことにより、不安・悩み・苦痛・煩悩・気分の滅入り・屈託・うっ屈等が緩和・消失することが必要である。その結果として、マインドフルネスが実現できるのである。

そして、マインドフルネスが実現できれば、「日々是好日」、すなわち、毎日が満ち足りた良い日となる。そして、このマインドフルネスが、釈迦が言うところの「唯心の浄土」(=浄土は死後の世界のことでなく、自分の心のあり方次第で現世に浄土が出現すること)なのである。

さて、「悩みの逆療法」と「丹田に意識を向ける」こととの関係を【5】項で説明した。すなわち、悩み・苦痛・気分の滅入り・屈託・うっ屈を感じたならば、「悩みの逆療法」と「丹田法」を交互に行うのである。

このように絶えず意識して「悩みの逆療法」を行い、「丹田に向ける」ことをすると、意識が悩み・苦痛等に占拠されたり影響されたりすることがなくなる。意識を放っておくと、すぐにバイアスに占拠されたり影響されたりして、心がマインドフルネスでなくなってしまう。従って、これを防ぐためにも、絶えず意識を「悩みの逆療法」と「丹田に向ける」

ことをするわけである。そして、その結果として、マインドフルネスが実現するのである。

釈迦のヴィパッサナー瞑想法においても、絶えず心に生ずるものを確認する (=意識する) 方法をとるが、これもマインドフルネスと同じく、意識がバイアスに占拠されたり影響されたりすることがないようにする効果があるわけである。

しかし、一般人が行住坐臥において、「悩みの三療法」を行うことは困難である。従って、次善の策として、仕事・勉強・運動・遊び等において、自分の心を時々探ってみるのである。何を探るかということ、心が悩み・苦痛・煩惱・気分の滅入り・屈託・うっ屈等々で占拠されていないかと探るのである。そして、占拠されていたら、「悩み解決法」、及び「悩みの逆療法」を行い、悩み・苦痛等が緩和・消失したら、意識を「丹田に向ける」丹田法を行い、悩み・苦痛等が再発しないようにする。

そして、この練習を繰り返していると、心を探ってみなくても、心が悩み・苦痛等で占拠されていることが自然と分かるようになってくる。占拠されていることが分かったら、「悩みの三療法」を行う。

それでは、マインドフルネスがある事例と、マインドフルネスがない事例を見てみよう。

まずマインドフルネスがある事例を見ると、女流柔道家の谷 (=旧姓田村) 亮子氏が 2004 年の柔道大会で優勝した時、「今度の大会では全てのことが分かった」と報道陣に語った。優勝試合という心理的プレッシャーがあったにもかかわらず、それに心が捉えられなかった結果、試合中における相手選手の全ての動きが分かったので、それに素早く対応して技をかけて見事優勝したのだろう。

次に、マインドフルネスがない事例としては、重要な顧客との約束時間を間違えて叱責を受け、あわててその顧客に会いに行くときに気が動てんして、その顧客に見せなくてはならない説明資料を社内に置き忘れた事例である。気が動てんしたことにより、それを抑制して更に気が焦って、また失敗を重ねたケースである。

この失敗ケースでは、まず「悩みの逆療法」により、「焦る気持ちをもっと強めよう」とすれば、落ち着きが戻るので、次に「丹田に意識を向ける」方法を採用すれば、焦る気持ちが再び起こりにくくなる。そうすれば、重要な説明資料を忘れるようなことはないだろう。

これを短歌でまとめると以下の通りとなる。

満ち足りた マインドフルネス 得るために
「悩み三療法」習得せよ