

# 脳と瞑想 ― 脳の可能性を求めて ― (1)

福田 正治<sup>1)</sup>

**要 旨：**身心調和を得る方法として古くからヨガや仏教で瞑想法が用いられてきた。最近その瞑想から宗教性を取り除いたマインドフルネスが関心もたれている。脳と瞑想の関係について考察するために、1部では瞑想法を概観し、2部では最近の脳研究の成果を考慮しながら瞑想の脳科学を議論する。

## 1. はじめに

生理学の根本原理は生体のホメオスタシス(恒常性)であり、生体の変化はこの恒常性を保つように起こることが生理学のどの教科書の初めに書かれている。そしてそのメカニズムの基礎として工学の制御理論を応用した正と負のフィードバック機序の説明が付け加えられている。生体の植物機能はこのフィードバック機序によって合理的に説明でき、また生体もそのように制御されて恒常性を保っている。この考え方は西洋の合理主義に基づいており今日の医学や科学を構成し、これに今のところ矛盾は存在しない。

制御という言葉には自分がコントロールする、他者がコントロールする、変化を何とかしようといった能動的な意味があり、苦しい感情を自分の力で何とか平静に戻してみせるという意味合いを含んでいる。その考えは西洋のストア主義につながる。ストア主義では、人間はアイデアや理想に向かって進む存在で悪い考えを精神の力で抑制しなければならないと考える<sup>1)</sup>。この考えは現代でも主流を占め、複雑な社会の中で人間は「どう生きるか」に思い悩んでいる時の対処法になっている。身体的ストレスは労働環境の改善により軽減されつつあるが、心理的ストレスはそれに反し増えてきている。その時、物事がうまくいかないのは自分の心の弱さのせいだ。だから自分のネガティブな感情を抑制しなければならないと自己責任論に陥る<sup>2)</sup>。まさにそれが西洋から流れてきた考

え方である。

一方、東洋ではこの工学的制御理論に基づいたコントロールとは異なった言葉で生体を説明してきた。それが調和であり、中国伝統医療やインド伝統医療などの長い歴史を築いてきた。もちろん西洋にもこの考えに近い哲学はあったが<sup>3)</sup>、東洋はこの身心の調和、身心一如で感情や苦に対処してきた。調和とコントロールでは脳や身体を使い方が根本的に異なっている。極端に言えば東洋医学では脳の存在は隠され身心の調和が強調された。

その身心調和の一つの技法が瞑想法で、古代インドの瑜伽(ヨガ)から約5000年の歴史の中に培われてきている<sup>4)</sup>。今日、日本ではそれは仏教の中に保存維持されている。仏教というと宗教というイメージで拒否反応を起こす日本人が多いが、宗教性という視点を取り除いて謙虚にそれらの身心変容の技法を眺めると、身心調和には人間の深い智慧が含まれていることが見てとれる<sup>5)6)</sup>。高度な社会に達した世界にあって、身心調和を保つ手段として瞑想法は再度見直すマインドフルネスという動きが出てきている<sup>7-9)</sup>。単に見直すだけならば、この古い歴史を持つ瞑想法に何かを付け加えることは浅学の筆者には持ち合わせていないが、現代の脳科学や神経科学はこの瞑想法に一つの根拠を与えているようにもみえる。古い方法に対して常に最新の科学で見直すことは瞑想法の再認識に期するところがあると考えられる。

ここではまず初めに瞑想法の概略について議論する。

1) 福井医療大学 保健医療学部 看護学科  
(採択日 2019年11月)

## 2. 瞑想法

瞑想という技法のルーツはインドのバラモン教時代のヨガに求められる<sup>4)</sup>。バラモン教では生あるものは生死を繰り返す輪廻から解脱することが求められた。この解脱に向けて正しい見方を得るためにさまざまな身体的な姿勢の強制を重視する苦行の瞑想が求められた。そのような時代背景の下、インドの釈迦族のシッダータは人間の生老病死の苦しみの本質を探るためにバラモン教の聖人を訪ねて苦しい修行を重ねるが答えを得られず、苦行をあきらめて菩提樹の下で坐禅を汲んで瞑想にふける中で悟りに達した。悟りを得たシッダータは救いを求める人たちに四諦や中道の初転法輪を説いた<sup>10,11)</sup>。人生の現実を「苦」(英訳ではunsatisfactorinessと訳すことがある)とした苦諦、その原因を突き詰めた集諦、それを取り除く滅諦、その方法を述べた道諦、すなわち八正道の中道の方法を発見した。これが基本であり、さらに教えは四法印であるすべてが苦である一切皆苦、全ての現象や結果は一定ではないという諸行無常、現象は自我とは関係ないという諸法無我、執着から離脱した自由な境地、涅槃寂靜にまとめられ、そこから原始仏教が始まった。悟りの境地は言葉が持つ力を剥ぎ取った言葉が消失した世界であり、身体から観る境地で、本来教学から悟りとは何かを論じることはできない。無理に言葉にしたのが上の言葉であるが、釈迦が坐禅による瞑想の中で悟りを開いた事実は事実として否定できないだろう。

原始仏教の中では瞑想の技法は体系化されることなく釈迦の教えは入滅後数世紀にわたってサンガ(僧院)を中心に継承された。しかし釈迦の死後、2-300年も経つと、教えは曲解され初期とは異なる教えも言われ出した。そこで結集して釈迦の教えは文字として記され、今日知られる多くの経典が創られた。言葉の本性として書き換え、改竄、追加が行われ、これらは仏教の宗派と繋がるのでここでは深く議論できない。瞑想法についても当然文字化が行われ、悟りに至る修行として坐禅による瞑想は仏教の中心修行として重要視された。瞑想の理論は320年頃に無着や世親の唯識思想にまとめられた。これは自己の心の在り方をヨガの実践を通して変革することによって悟りに達しようとする教えで、心の種類として五識(眼、耳、鼻、舌、身)の他に意識、末那識、阿頼耶識をたて、後ろの2つは深層心理の世界を現した<sup>11)</sup>。瞑想法は上座部仏教の中で発展し、今日、東南アジアで伝わ

ているテーラワーダ瞑想やゴエンカ式瞑想を代表とした幾百もの瞑想技法が残されている<sup>12)</sup>。

しかしここで取り上げるのは、瞑想技法として比較的まとまっていると思われる天台宗の開祖智顗が書いた「天台小止観」である<sup>13)</sup>。智顗の理論は全仏教を整理統合したもので、日本では天台宗として最澄によって伝えられた。これ以外に瞑想は禅宗の中でも研鑽されてきており、日本では道元の曹洞宗の禅が有名である<sup>14)</sup>。

瞑想法は大きく2つ、心を清浄にする止瞑想と悟りや心の平静を得ようとする観瞑想に分かれる。前者をサマダ瞑想focused attention meditation、後者をヴィパッサナー瞑想open monitoring meditationということもある。いずれの方法も現代でいえばマニュアルが経験から確立し、ある面では公式化されている。

最初に行われなければならないのが「発心」といわれる自らこれを行うという意味と覚悟が必要なことである。ここで自ら修行をやろうという心がなければ瞑想は苦行になりその成果は得られない。曹洞宗の永平寺では入門者の発心の覚悟を確かめるため門前に何時間も待たしている<sup>15)</sup>。

発心が確かなものになると、次いで瞑想に入る前の心構えと環境が説かれる。新田のまとめによると<sup>13)</sup>、まずは五縁といって戒律に従った清い暮らし、生き方、身心ともに汚れない生活を送ること、衣服、食事についての指示、静かな住居環境、修行の妨げとなる仕事や生活から遠ざかること、指導者を身近にもって指導を仰ぐことのできる生活を心がけることが求められる。ついで色欲、声欲、香欲、味欲、触欲の欲は止観の修習の大なる障害物になるので抑制することが求められる。さらに五つの煩惱である食欲蓋、瞋恚(しんに一怒り)蓋、睡眠蓋、悼悔(じょうげ一心の浮動)蓋、疑蓋のこれらを捨てることを求めている。瞑想に入る前は食事、睡眠、体調の安定、呼吸の調節、心の安定の確保が必要である。最後の準備段階として五法の行である迷いを離れて、禪定と智慧を獲得しようと志すという欲、休むことなく努めようと心に堅く思う精進、禪定と智慧の貴さを思念する念、禪定・智慧と世事との違いを見極める判断力を持つ巧慧、止観の行を修そうと堅く決意する一念をもつよう実践的姿勢の覚悟を求めている。

これらは出家した僧に求められる戒律と生活規則ではあるが、一般の人から眺めると日常生活を送っている中

ではかなり厳しい心構えと振る舞いをこれらの準備段階は要求しているように見える。要は釈迦の八正道である正見(正しい見解)、正思(正しい思惟)、正語(正しい言葉)、正業(正しい行い)、正命(正しい生活)、正精進(正しい努力)、正念(正しい思念)、正定(正しい精神統一)の具体化であると思われる<sup>10)</sup>。後で議論するアメリカで流行しているマインドフルネスではこの部分があまり求められていないように思える<sup>7-9)</sup>。

## 止瞑想

止瞑想を行うことによって心の静寂や清浄な状態が得られる。その基本は注意の集中であり、初期は意識的な集中を行うが、熟達者に達すれば坐禅とともに心の平静が得られる。

まず止瞑想に入るためには環境を整えなければならない。ここでは特に坐禅を用いた止瞑想についての議論が多い。止瞑想は坐禅だけでなく、歩行行、誦(じゅ)行、打行、書行、水行、火行などいくつかの集中法が歴史的に試みられてきているが<sup>16,17)</sup>、簡便で効果的なものが坐禅であって広く仏教で用いられている。浄土真宗では念仏行が用いられる。環境では坐禅の時の服装、明るさ、騒音、温度、食事など詳しく記載されている<sup>18)</sup>。服装は締め付けではなくゆったりとし暑からず寒からずである。静かな場所で、できれば街の騒音から離れた静かなところが良い。明るさは明るくなく暗くなくが良いとされる。季節によって部屋の気温は変わるが夏は風通しを良くし冬は火鉢などを用いて寒からずする方が良い。食事の贅沢はもちろん避け腹八分が眠気を誘わないとされる。これらをまとめると止瞑想に対して集中力に害するような環境は避けなければならない。

次のマニュアルは坐禅の「型」である調身、調息、調心の方法について詳細に述べられている。それは坐禅の体験や実践から最も効果的な集中法が蓄積されて今日に至っていることを示している。たとえば曹洞宗では800年前の方法をかたくなに守って継承している。調身は姿勢、体位の在り方、足の組み方、手の合わせ方、視線の取り方などでとにかく姿勢の仕方で注意が散漫にならないことを求めている。座禅の方法は身体の重心移動が少なく、安定した姿勢で、適度の筋緊張がある姿勢で経験から得られた結跏趺坐や半跏趺坐がよく、坐禅は苦行でないようにできている。その中でも眼は半眼が最も良いとされるが、宗派によっては閉眼でも構わないとされる

場合もある。しかし眠気を防ぐ手段もなければならない。

調息では数息といって最初は呼吸が吸息より長いことを求め、呼吸の出し入れの数を数えるような呼吸に焦点を合わせることから入るのが容易とされている。その内、順に身体各部に焦点を変えていく「氣」の運び方が記されることがある。中国で発展した中国医学の方法を取り入れた結果で、調心が起こり心の清明や静寂の境地が得られることになる。曹洞宗では呼吸を特別扱いしないので数息は用いられず、ただ座禅のみを求めるようである<sup>14)</sup>。これらはすぐにできることではなく修行を重ねることで次第に静寂に入るまでの時間は短縮され、熟達者では注意が免れた瞬間をとらえやすくなり努力しなくても知覚による心の乱れもなくなり、速やかに静寂や平静な心、心の清明の状態に達することができる。熟達者ではこれらが習慣化し外部からの知覚刺激や内部の記憶のランダムな湧き上がりでも心が乱れなくなる。集中の特徴は、特定の体位姿勢と呼吸の集中化を長時間持続することによっていろいろなこと(ネガティブな感情)を考えないで済み、ネガティブな感情をほぐし、浮動する心の乱れを鎮めることができることである。したがってネガティブな感情から自由になり、その結果、心の清明がもたらされると考えられる。声明(しょうみょう)は強力な止観想の方法の一つである。

曹洞宗では坐禅行だけでなく声明を唱えながら歩く行も一部取り入れられている。ここでわかるように止瞑想ではわれわれの種々の苦や悩みの問題についての根本的な解決は論じていないことに注意しなければならない。

## 観瞑想

ここでは観瞑想の中の宗教論全体を論じる力は筆者にはない。関心ある人は他の専門書を参照されたい<sup>11,19,20)</sup>。これらの議論は先に述べたように仏教2500年の歴史の重みがあり、実践を基本としているために軽々しく論じることが避けなければならないが、筆者の意図する心理学や神経科学の成果と比較・検討するためにはその概略を紹介しなければならないと考える。

観瞑想は前節で述べた止瞑想とプロセスにおいて明確に区別できるものではなく、宗派によっては並行して試みるものもある。観瞑想は心が平静になった次の段階で自分の心を眺め、それを見つめ気づくところから始まる。西洋で流行しているマインドフルネスはこの観瞑想を応用したもので、自分の心に気づき、心に浮かんだあるが

ままの姿に意識を向ける訓練を通して自分の心を知り、心の迷いやストレスの低減を目的としている。ここでは観瞑想の宗教性を意識的に排除している<sup>7)</sup>。

しかし原始仏教は宗教としてここから始まるのであって、深く自分の心を眺め、微細な心の動きに気づくことによって釈迦が発見した四諦や四法印を自覚することで苦しみから脱する悟りに至るよう個々人に釈迦の追体験を求めた。単純には苦しみを解決したければ見方を変えればよい。そしてその方法さえ提示できれば自由になると考える。しかし大乘仏教になると、「空」という意味や各種仏像が付け加わり宗教性はより複雑になっていった<sup>21)</sup>。

瞑想の推移は四禅や四無色定で指摘されている。四禅は順に欲望から離れることによる喜び(離生喜楽)、禅定から生じる喜び(定生喜楽)、通常の喜びを超越した真の喜び(離喜妙楽)、苦楽を超越した喜び(非苦非楽)を経て、次いで四無色定の虚空の無限性を観ずる境地(空無辺处)、心の働きの無限性を観ずる境地(識無辺处)、何者も存在しない境地(無所有处)、意識も無意識も存在しない境地(非想非非想处)に至る<sup>17)</sup>。そして最後に一切の心の働きが滅ぼし尽くされた状態(無尽定)に至る。しかし最終的な境地に経った人は釈迦以外少ないといわれている。

いずれにしても仏教は後年、観瞑想において何を目標とするかで、いくつもの宗派に分かれ、その最終目的とするところは異なっていた。観瞑想の技法は同じでも観瞑想は観たいものを観るという人間の特性によって目的とする観る対象が異なってくるという現象が起こり今日に至っている。身体が存在する以上、宗教として信とは何か、自己とは何か、存在とは何か、死とは何か、現象とは何かなどの違いなどの無数の問題が出てくる。そこには何が正しいのか、何が真実なのかの目的とするものによって違う観瞑想が行われて止瞑想のようななどの宗派でもに共通な方法は存在しない。宇宙(仏)の中の無限小の自己を観るとするならば、そこからの存在感は無常や無我、あるいは自然回帰などになるのではないのか。また最終の境地で言葉の必然性があるのかないのか、仏そのものを心と結びつける対象とするか、救いとは何かなどの違いが出てくる。道元は釈迦の追体験をかたくなに求めた<sup>14)</sup>。浄土真宗の称名による観瞑想では阿弥陀仏や極楽をイメージ化し、救済を観ることが求められる<sup>11)</sup>。空海は視覚的イメージを多用して新たな身心変容技法を

説いた<sup>11)</sup>。瞑想の境地を表した中国の十牛図には仏の姿は出てこない<sup>23)</sup>。

釈迦は単独でこの境地に至ったが、通常は師家と呼ばれる指導者の下で心の推移や生じてきた智慧のチェックを受けなければならない。そのわかりやすい例が臨済宗による看話禅、公案禅で師家から出される答えのない問題に答えなければならない<sup>24)</sup>。上座仏教などでは今もこの方法が用いられている。

観瞑想では全ての存在のあるがままの心を眺める過程で、自己の相対化、事象の相対化、対象化、相互関係・相互作用や気づきの認識が起こり、本来言葉にできない実践体験を言葉に表わすと無常、無我、縁起、自然との融合など生死を越えた存在として体得していくことになる。それは言葉による理論として体系化された知的な理解ではなく直感による経験知による。仏教の面白いところは、自分が獲得した実践体験から、最終的にこれらすべてが言葉にならない身体意識や感情感覚もない空、無我や無常といった状態があることを知ることでもある。この認識の方向は自ら一人で進めるには非常に難しく時間がかかる。観瞑想においてもプロセスのマニュアル化やシステム化が進んでおり、経験豊かな善き指導者の下で自分の体験のチェックを受け(面授)、その道しるべや智慧にしたがって繰り返し実践することで自己変容が達せられる。宗派によって観瞑想の対象とするところのイメージが異なるのは指導者の導きによるところが大きい。それでないと神秘体験などの魔境に陥り、認識を間違った方向に導く危険性がある。曹洞宗では不立文字といって、言葉で理解するのではなく師資相伝といって師家から弟子に以心伝心で智慧が伝えられるとしている<sup>14)</sup>。ただし「不立文字」とは葛藤を断ち切り、これまで蓄えてきた知識・理論を一端離れることを指示する言葉であって、無知無学を肯定したり奨励するものではないし、無知から智慧が生まれるものでもない。

観瞑想では坐禅を組ながら心に浮かぶことを智慧でもって悟りや心の平静さに近づけていくわけであるが、興味あることに観瞑想の途中の段階で、言葉を越えた神秘体験を経験することが指摘されている<sup>25)</sup>。宗派によっては魔境ともいわれ、釈迦が悟りに達する前に、それらを妨害しようとして悪魔があらゆる人間の欲望を実現させるといって釈迦を誘惑した<sup>10)</sup>。世界統一の帝王にするとか、一生美女に囲まれた甘い官能の生活が送れるように

とか、富や権力、何不自由なく満たされた家庭生活が送れるなど人間の本質的な欲望を試し、釈迦を誘惑する場面が描かれている。釈迦はそれらの錯覚をはねのけて悟りの境地に達するわけだが、どうも釈迦の時代から観瞑想ではその神秘体験が付きまといっているようである。何も本能をくすぐるだけでなく、エクスタシー、恍惚感、没入感、法悦のような快感をも体験させるようである。何も知らない初心者から見るとそれが「悟り」の境地と見間違えるような強烈な体験で、観瞑想では誤った悟り、間違った認識、誤った方向に入りやすいことがあることを示している。キリスト教ではこの神秘体験をグノーシスとして徹底的に弾圧した<sup>26)</sup>。

この神秘体験は多くの人を経験し再現されるために精神異常の状態とみるにはあまりにも普遍的で、どうも後で述べる深い瞑想状態で脳の特異的な状態が生じたと考えた方がよさそうである。この神秘体験は強力で中毒現象のようであるが長く続かず、この感覚を何度も繰り返す求めていることが起こる。この強烈な心的体験は安易に用いると生活との大きな齟齬、現実逃避、spiritual中毒、偽瞑想の体験となり瞑想から現実に戻った時、日常生活に支障をきたすようになる。瞑想の臨床では慎重に応用し、離人症的、副作用の存在、負の影響を避けなければならない<sup>27)</sup>。この神秘体験は単独で克服するには難しく指導者によるきめ細かい指導が絶対必要である。

最後に瞑想から生じるといわれる慈悲loving-kindness and compassionの問題について議論する。大乘仏教に至って初めて多くの民衆を救うために何が必要かを考えた時、僧は衆生に対する慈悲を養わなければならないと考えた。ここにもう一方の心の平静がある。この慈悲という考えが仏教を世界宗教として広めた理由になっている。絆や思いやりに繋がる慈悲を心底から自分の思想とするには苦しい修行が必要である。なぜ筆者がそれを困難かと思うかといえば、観瞑想で悟りや心の平静に達したといって人間のあらゆる現象に達観できたとしても、現実の世界に戻れば、人は社会の中で人と交わりながら生活していかなければならない。寺の中で閉じ籠って悟りを開いたといっても、日常の人間関係の中で実証されなくてはならない。一般の人にとって自己保持の強い執着がある。無限の施しを与えるという他者救済の行為にはどうしても利己的なエゴという厄介なものがあり、どこかで偽善的なものが出てきそうである。法然は高価な

法衣の絹をもらった時、貧しい人が食を求めて寺に来たときその絹を惜しみなく貧者に与えたという<sup>11)</sup>。また親鸞は他力本願を徹底するために施しを与える福祉事業はしなかったという<sup>11)</sup>。時には嫌いだ、憎いと思っている人とも付き合っていかなければならない現実がある。生存という究極の自己保存が問われた時、現世利益に走る場合や差別・敵を創る場合がでてくる。そこに我執の排除の難しさ、つまりエゴの反対の完全な利他行である慈悲を実行する難しさがある。この慈悲は観瞑想の中で人間の本性として自然に出てくるとも、突然自覚するものともいわれている。指導者から暗示されたから出てくるものではなく、観瞑想の中にどうして慈悲という思いが突然出てくるのか、その答えはどこにも書かれていない。チベット仏教では言葉による慈悲の瞑想というものがある<sup>28)</sup>。

いずれにせよ、宗派の違いはあるにしても瞑想の本来の姿の中に、陶醉感、高揚感、充足感、静寂感、一体感、実在感といった認識のすばらしい世界が広がっているようである。

## 文 献

- 1) 廣川洋一. 古代感情論. 東京: 岩波書店; 2000.
- 2) 福田正治. 感情を知る―感情学入門―. 京都: ナカニシヤ出版; 2003.
- 3) 内山勝利, 小林道夫, 中川純男, 松永澄夫編集. 哲学の歴史 第1巻. 東京: 中央公論新社; 2007.
- 4) 立川武蔵. ヨーガと浄土. 東京: 講談社; 2008.
- 5) 湯浅泰雄. 東洋の心身論と現代. 東京: 講談社; 1990.
- 6) 藤田一照, 山下良道. アップデートする仏教. 東京: 幻冬舎; 2013.
- 7) ルカール M, ルッツ A, デビッドソン RJ. 瞑想の科学 日経サイエンス 2015: 37-43.
- 8) マーフィ重松 S. スタンフォード大学 マインドフルネス教室. 東京: 講談社; 2016.
- 9) 貝谷久宣, 熊野宏昭, 越川房子編著. マインドフルネス. 東京: 日本評論社; 2016.
- 10) 渡辺照宏. 仏教. 東京: 岩波書店; 1974.
- 11) 三枝充恵編集. 講座 仏教思想 全7巻. 東京: 理想社; 1974.

- 12) 山下良道. 青空としてのわたし. 東京：幻冬舎；  
2014.
- 13) 新田雅章. 天台小止観. 東京：春秋社；1999.
- 14) 道元, 増谷文雄訳. 正法眼蔵 全8巻. 東京：講談社；2004.
- 15) 禅入門—わかりやすい禅&坐禅—. 京都：淡交社；  
2003.
- 16) 正木晃. 現代の修験道. 東京：中央公論社；2011.
- 17) 岸本英夫. 信仰と修行の心理 岸本英夫集 3巻.  
東京：溪声社；1975.
- 18) 西谷啓治編. 講座 禅 第二巻 禅の実践. 東京：  
筑摩書房；1974.
- 19) 竹村牧男. 禅と唯識. 東京：大法輪閣；2006.
- 20) 箕輪顕量. 仏教瞑想論. 東京：春秋社；2008.
- 21) 平岡 聡. 大乘經典の誕生. 東京：筑摩書房；  
2015.
- 22) 中村元ほか編集. 仏教辞典. 2版. 東京：岩波書店；  
1989.
- 23) 松原哲明. 十牛禅図. 東京：主婦の友社；2005.
- 24) 今枝愛真. 禅宗の歴史. 東京：吉川弘文館；2013.
- 25) 鎌田東三編. 身心変容の科学—瞑想の科学— 身心  
変容技法シリーズ①. 宮城：サンガ；2017.
- 26) 筒井賢治. グノーシス. 東京：講談社選書メチエ；  
1995.
- 27) 秋重善治. 禅の心理学. 東京：法政大学出版局；  
1986.
- 28) ダライ・ラマ, 鈴木樹代子訳. ダライ・ラマ瞑想入  
門—至福への道. 東京：春秋社；2008.