

## メディテーション・アワーを気づき (マインドフルネス)のときに

貫名 信行

奨励者紹介 [ぬきな・のぶゆき]

同志社大学脳科学研究科教授

[研究テーマ] 認知症の原因の解明と治療法の開発をめざす

思い違いをしてはいけません。神は、人から侮られることはありません。人は、自分の蒔いたものを、また刈り取ることになるのです。自分の肉に蒔く者は、肉から滅びを刈り取り、霊に蒔く者は、霊から永遠の命を刈り取ります。たゆまず善を行いましょう。飽きずに励んでいれば、時が来て、実を刈り取ることになります。

(ガラテヤの信徒への手紙 6章7—9節)

私はもともと神経内科医として脳の病気の研究をしています。ただ、ここでは本業を少し外れて、メディテーション(瞑想)についてお話ししようと思っています。まず質問ですが、この中でメディテーション・アワーに持続的に来ている人は手を上げてもらえますか。自宅あるいは他の場所で定期的にメディテーションをしている方は。

### 呼吸瞑想をやってみましょう

私は比較的頻回にメディテーション・アワーに来ているのですが、これだけ立派な設備(言館)がありながら、毎回ほとんど誰もいないのは全くもったいないので、少し皆さんに経験してもらおうと思います。

それではまず少し私流のメディテーション、瞑想ですが、やってみてもらおうと思います。メディテーションにはいろいろな方法があります。今回は呼吸を中心としたものをやってもらいます。腰掛けている場合は少し腰を引き上げて体を起こした姿勢でいるといいと思います。臍下3寸、指の第2関節の4本分臍下がその辺りですが、ここに関元というつぼがあり、ここがいわゆる丹田といわれるところです。丹田に気をためるとか、丹田を鍛える、とか言いますよね。ここに向けて息を深く吸ってください。吸い終わったら一旦とめてゆっくりと息を吐き出してください。息を吐ききると自然と吸うフェーズに移行するのが分かると思います。基本的に鼻呼吸の方がいいので、舌を上歯茎の後ろに軽く触れるようにおいてください。眼は1~2メートルぐらい先を見る感じで視線を下げると開いてはいるが、ぱっちりはない状態、半眼という状態に自然になります。さあ呼吸を数えてみましょう。頭の中でですが、ひとつ、と言って息を吐く、「つ」で吸っても良いです。では今言ったような腹式呼吸をゆっくり繰り返します。「ひとつ、ふた一つ、み一つ、よ一つ、いつ一つ、む一つ、なな一つ、や一つ、この一つ、と一」。また「ひとつ」から繰り返します。これをしばらく繰り返してください。

各自瞑想をしてみましょう(5分間)。

## 瞑想と気づき

さて、このまま20分続けると前代未聞のチャペル・アワーになってしまうので、ここで一旦止めますが、この呼吸を繰り返す過程で私たちは何をしているのでしょうか。呼吸を数える過程で呼吸を観ている、丹田の辺りに移動する息を観ている。少なくとも最初のうちは観察していませんでしたか。

瞑想というのはただボーっとして過ごすのではなく、脳をある状態に置いているのです。通常「止」と「観」といわれる瞑想法があり、「止」は集中、一つのこと、ものに集中するわけです。真言宗などでは阿字観といって字のイメージに集中するというように、仏教のうちの密教系はイメージを利用して集中します。先ほどの呼吸瞑想は数息観といって息を数える瞑想で、禅宗などで主に行われているやり方ですが、呼吸に集中するという点では「止」、集中瞑想です。

一方、呼吸を観察するという点では観察瞑想でもあります。観察瞑想は南方系のビルマとかタイの仏教でよく行われる瞑想の手法として呼吸だけでなく、歩行であるとか、あるいは食事などでもプロセスを細かく観察することが可能です。歩く時も左足、上げる、下ろす、右足、と観察しながら歩くこともできるでしょう。私たちは五感、視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚をもっていますが、これをもちいて観察することができます。これらの感覚で観察すると、私たちは通常、きれい、汚い、うるさい、聞こえない、臭い、良い香り、など、瞬間的に判断を加えてしまいます。

今お話ししている瞑想、観察瞑想（最近ではマインドフルネス瞑想などと言われています）では判断や行動を伴わない、そのままとらえる、というのが重要だと言われています。このことは脳の構造上も納得のいくもので、私たちは大脳皮質のこれらの感覚を統合する領域から判断、評価や行動へ即反応しやすい傾向があります。

これは私の仮説ですが、マインドフルネス瞑想の基本はその反射的な脳活動を観察レベルで止めるトレーニングではないかと思っています。一方、観察をすることを通して、脳活動を制御しつつ活性化しているのではないかとも思っています。これはマウスなどの実験で、いろいろな刺激（遊び道具）をケージの中に入れてやると、寿命が長くなるといわれているのですが、こういった豊かな環境の効果を頭の中で作り出しているのではないかというのが私のもう一つの仮説です。

さっきの5分間の瞑想で、おそらく呼吸からそれて他のことを考えたりしたのではないのでしょうか。それは集中から外れてしまったわけですが、その場合は呼吸をまた数え直せばよいのです。他のことを考え出してもそれにこだわらない、とらわれない、というのが大事で、考えちゃったといって手放す、観察は考えたことへの気づきで終わって、考えた内容にとらわれない、というのが大事です。この観察を通して、我々はいろんなことを考えてしまうということに気づきますが、一方、それはあまり確固として居座り続けるものではないことにも気づくと、つらいこと、不安なことも心に起こった一過性のものだと思え、少し気持ちが楽になります。マインドフルネス瞑想はうつ病などの再発を抑える効果があると、医学的な面でも興味をもたれています。また本来仏教の瞑想法をベースにしているのですが、その中の方法論だけ取り出して、効果の科学的な解析・確認がなされ、グーグルを含むIT企業などストレスの多い米国の企業中心に行われているわけです。同志社の場合、京田辺には言館のような施設もありますし、メディテーション・アワーに参加しないのはもったいない。週に3日ぐらいやると脳がある程度変わる効果、可塑性もあると思うので、是非トライしてみてください。

なお、メディテーション・アワーではパイプオルガンが弾かれていて、若干経験が少ない人には音が気になるとか、音程がずれた時に気になるというようなことがあるかもしれません。まあそういったこともただ起こっていると思えるようになることが重要なので、チャレンジしてみましょう。また興戸から同志社大学正門までも坂を15分ぐらい、教室までは20分ぐらいかかるとは思いますが、ここも先ほどお話した歩行瞑想に良さそうです。少し歩くのが遅くなって余分に時間はかかってしまうでしょうが。

### 瞑想と気づきと宗教

さて、このような瞑想は、脳をストレス耐性にし、マインドフルネス、気づきを可能としますが、宗教とどういう関係があるのでしょうか。

そこで問題は、神はどこにいるのかということです。すでに近代以後に物理的な天に神がいるというのは、否定されてしまっているわけで、地上のどこにいるのかというと、我々の心のどこかにいらっしゃるわけです。『奇跡の脳』（竹内薫訳 新潮社 2009年）という本を書いたジル・ポルト・テイラーさんは神経科学者で自身が脳出血により左脳を損傷しました。この本はその時の記録で、内容はTED (Technology Entertainment Design) などでもお話しされているのでネットでも見られると思います。彼女は左脳が障害され、言葉が出なくなった時のことを「左脳が判断力を失っている間に見つけた、神のような喜びと安らぎ静けさに身を任せ」と書いています。「ガラテヤの信徒への手紙」を書いたパウロは「コリントの信徒への手紙二」で、「『闇から光が輝き出よ』と命じられた神は、わたしたちの心の内に輝いて、イエス・キリストの御顔に輝く神の栄光を悟る光を与えてくださいました」（4章6節）と書かれていますが、これがいわゆる回心とか転換 conversion といわれるものでしょう。ポイドさんの話などを参考に考えるならば、その時パウロの脳に何かが起こったと考えることも可能でしょう。我が同志社の新島襄の場合、「中国語で書かれたこの短い聖書の歴史の中で、神の宇宙創造に関する単純な物語を読んだ時ほど、創造者という言葉が胸にひびいたことはなかった」（明楽誠『異教国の新島襄—五つの回心—』大学教育出版 2007年 76頁）と1863年に言っているようです。これを1回目の回心ととらえる考えもあるようです。また1865年10月の日記には「主よ、あなたは暗黒の中から私を選び出されました。愛する両親を捨てた私をここへ導いて下さいました。その間、ハリケーンにも嵐にも会うことなく、常に良風を送って、安全に無限の大洋を通過させて下さいました。主よ、あなたは日々のあなたの御言葉の真理を悟らせて下さり、私が寝るために暖いベットを作り、私が十分に食べるためにすばらしい食卓を用意して下さいます。主よ、あなた以外に私にこのような親切とめぐみを与えて下さる方はありません。主よ、私の罪を洗い流し、私の邪悪な心を取り去り、あなたの御言葉を理解し思い出すために正しい精神をお与え下さい。あなたの御言葉をさらにますます見、かつ聞くために、私の目と耳とを強めて下さい」（同書 88～89頁）と書いているそうです。この間にハーディーの多大な支援を得ることになり、この時新島は神が新島を導き始めていることを感得するに至っている、と同書に書かれており、これが第2の回心ではないかとされています。このような段階を追っていくような新島の回心は禅宗でいうところの頓悟に対する漸悟のようなものかもしれません。私が興味深く思うのは新島が「私の目と耳を強めてください」と書いていることです。つまり、新島も気づく力を求めているのではないかと思うのです。

私は脳科学と仏教をベースにものを考えていますから、必ずしもここにお集まりのキリスト者と全く同じ

ような考えで世界を見ることはできませんが、聖書朗読していただいた「ガラテヤの信徒への手紙」(6章9節)の「たゆまず善を行いましょう。飽きずに励んでいれば、時が来て、実を刈り取ることになります」というところでは仏教の七仏通誡偈にある「諸悪莫作 衆善奉行 自淨其意 是諸佛教」を思い出すのです。

実際は宗教それぞれで枠組みは若干違っていても、本質的な違いはないのではないかと。むしろ自分や世界をしっかりとらえる眼や耳をもつために何をするのか、というのが重要ではないかと思うのです。その一つとして私は瞑想をお勧めしたいと思います。

最後に今や私たちはSNSでつながり、ツイッターで言葉を発していますが、そのために自己の記録が霧散する状態になってしまいます。自己を時間を追って「観る」ためにも日記を書くことの重要さを、新島の日記の記載を観て思った次第です。これもまた観察です。この点も考えてみてください。

2017年5月24日 京田辺水曜チャペル・アワー「奨励」記録