

むことのない者同志の相互の交流とか交易が必要となるだろう。

五、そして、実感された共通性・普遍性を一時的感情にとどめずに確定し固定するためには、理性による論証が必要とされるのである。

本パネルに参加して下さった方々、また、貴重なご意見を出して下さったりパネル終了後もパネリストを囲んで熱心な議論をして下さった方々に改めて御礼申し上げます。

瞑想的世界認識と宗教研究

代表者 葛西賢太
コメンテータ・司会 鶴岡賀雄

MBSRにおけるスピリチュアリティのあり方

井 上 ウイマラ

Mindfulness based stress reduction program (マインドフルネスに基づいたストレス緩和法)は、Jon Kabat-Zinn によって一九七九年にマサチューセッツ大学医学部に創始され、これまでに約二十万人の患者たちが八週間(三十名程度のグループで一回二時間半)のプログラムを終了しその成果を体験している。

当初は治療困難な慢性疼痛から高血圧、心臓疾患、がん、エイズなどの患者がこのプログラムに参加することが多かったが、現在では摂食障害、パニック障害などにも効果があることが検証されている。一九九五年からは Center for Mindfulness in Medicine, Health care and Society (<http://www.unmassmed.edu/content.aspx?id=41252> 2011.8.25) が作られ MBSR の幅広い普及が継続されている。

MBSR が日本でも広く注目を集め始めたのは、うつへの再発予防に効果があることが検証されたマインドフルネス認知療法やアクセプタンス&コミットメントセラピーなどの第三世代の認知療法が紹介され始めてからである。

カバットジンによると、マインドフルネス瞑想法はヴィパッサナーや禅などの仏教瞑想に基づいた注意集中力を高めるための実践体系であり、今この一つひとつの瞬間に意識を向ける単純な方法である。これまで無意識だったものに意識的に注意を向け、不快な感情や思考を含めてただそこに存在させておけるように心がけ、判断したり解決したりするのではなく、無理なく気づきながら、ただそれと共にあることができるようなあり方を学ぶ訓練である。このようなマインドフルネス瞑想を基盤としてヨーガや気功なども交えながら生活全般に応用実践してゆくことによって、患者たちは自身の潜在能力を成長や癒しのために使うことを学び、自分の人生を上手に管理する新しい力を見出してゆく。

MBSRを終了したある患者は、疾患が治ったわけではなかったが、目に輝きが戻って健康そうに見えた。以前は自分を病人だと思って絶望感にさいなまれていたのが、八週間のプログラムを終えてみると、病気を抱えながらも人生の喜びを感じることで一人の人間として自分を見つめることができるようになったのである。MBSRではスピリチュアリティについて直接言及することはないが、このような変化こそがスピリチュアリティによってもたらされたものではないかと思われる。

WHOによる健康の定義に関する改正案は一九九八年から保留になったままであるが、身体的、社会的、心理的という三条件に加えてスピリチュアルという条件が加えられることは緩和ケアの流れなどからもすでに既成事実として認められた状況に

ある。こうした状況下で、直接的には言挙げしない形でスピリチュアリティの発現を医療の中で有効活用しているMBSRの存在は、マインドフルネスの医療や心理療法における普及と共に、今後ともその重要性を増してゆくものと思われる。

F・バレエラが開いた瞑想と認知科学の出会い

村川 治彦

この発表では、オートポイエシス理論の提唱者の一人として知られる神経科学者フランススコ・バレエラ(一九四六―二〇〇一)の足跡をたどりながら、バレエラが意識研究の分野で切り開いた仏教瞑想と認知科学の出会いについて考えてみたい。

母国チリで、アジェンデ社会主義政権(一九七〇―一九七三)の成立と崩壊を経験したバレエラは、軍事クーデターによって身内や友人が殺害されていくなかで米国への亡命を余儀なくされた。亡命先のコロラド州でチベット仏教の師チョギャム・トゥルンパに出会ったバレエラは、彼について仏教の教えを学び瞑想を実践するようになった。バレエラにとってこの出会いは、実存的な苦しみから解放される手がかりになったと同時に、自らが科学者として追究してきた知覚の無根拠性が仏教思想で空として語られていることの発見でもあった。同じ現象について異なる表現で語る二つの伝統の間でどのような対話が可能であるか、バレエラが抱いた宗教と科学の対話という展望は、彼自身の科学者としての関心と、実存的な要求から生み出