

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

されたものであった。(Varela 一九七九)

一九八三年ダライ・ラマ十四世と出会ったバレーラは、科学と仏教の対話の実現に向けて具体的な可能性を探るようになった。異なるディシプリンが対話するためには、両方の伝統がそれぞれの持つ弱点を自覚することによってはじめて可能になると考えたバレーラは、対話のテーマを仏教と同じ「心」を研究対象とする認知科学に絞り、一九八七年インドで最初の対話が行われた。その後バレーラとダライ・ラマ十四世らは Mind and Life Institute を設立し、二〇〇一年五四歳の若さでバレーラが亡くなった後も、彼の遺志は受け継がれ、仏教と科学の実践的な対話が現在まで十八回行われている。(永沢二〇一一)

客観主義的・還元主義的アプローチに基づく自然科学者が瞑想体験を生物学的過程に還元して理解しようとする一方で、宗教者の側にも瞑想体験に「科学」的装いを施すことによって自らを権威づけようとする傾向が根強くある。バレーラがユニークなのは、厳密な訓練を受けた科学者が、自ら修行者として瞑想を実践し、その体験を一人称と三人称の観点の対話という形で融合しようとした点にある。バレーラ(一九九九)は、「一人称の体験は主観的な現象であるが、かといってそれは他者に閉ざされたまったく神秘的な経験ではなく、二人称の間主観的検証に開かれうる」と主張した。つまり、バレーラが目指したのは、「一人称の体験を三人称の記述に還元することではなく、一人称と三人称それぞれが自らの立場を絶対ではなく一つの観点でしかなくことを受け入れることで、互いの「盲点」を補いあい、互いの知見が豊かになるように対話(循環)を続けるこ

とであった。

バレーラたちが牽引してきた対話の担い手たちは、宗教と科学という枠組みでは異なる立場にいるが、一方で「世界のたった一つの参照先への態度」という枠組みでは同じ立場に属する。しかし人類の未来に科学と宗教がどのように関わるかという現代社会が抱える重要な問題においては、むしろこの「世界のたった一つの参照先」を放棄し対話の席に座ろうとする集団と、そうした唯一の参照先に「固執」する集団との対話がそもそも可能であるのか、という問いが残る。そして、そうした「固執する集団」という呼称は、何もオウム真理教やイスラム原理主義者たちだけでなく、遺伝子操作や Enhancement などの医療技術を無制限に拡大しようとする還元主義的科学にも向けられる。その時に「参照軸を一切放棄する」宗教学者は、そうした「固執する集団」にどのような方法で向かっていくのであろうか。

### 井筒俊彦の瞑想体験と東西思想の比較研究

葛西賢太

本発表では、思想家井筒俊彦の瞑想体験と、彼の浩瀚な比較思想研究とのつながりをあらためて問い、瞑想的な世界認識が宗教研究にもたらすものを考察する。

井筒俊彦(一九一四—一九九三)は、一般にはイスラームの硯学として知られる。講演録『イスラーム文化』(岩波文庫)