

仏教コラム #3 2019年4月

目次

- 1) 「仏教ユーモア」: Page 1
- 2) 「五蘊と心理的作用 - 自分のところに気づき幸せを高める」 Page 2
- 3) 「アメリカでのマインドフルネス瞑想ブーム」 Page 4
- 4) 「ケネス田中の公開講演と講座 - スケジュール」 Page 6

(1)

「仏教ユーモア」

宗教はお断り

京都在住の著名な僧侶は、大学のため上京したお子さまと住居探しに付き添った。ある不動産屋では、「宗教お断り」という表紙が貼ってあった。

それに気がついた僧侶は、遠慮気味に、係りにこう言った。

僧侶：「あのう、家も宗教ですが。。。」

驚いた不動産屋は、焦った様子で、

不動産屋：「えっ！。。ど、ど、どんな宗教なんだ?!」

僧侶は、恐れ恐れ、ある伝統仏教宗派の名前で答えた。

僧侶：「〇〇宗の者です。」

それを聞いて安心した不動産屋は、こう答えた。

不動産屋：「なんだ、。。それは、“宗教”じゃないよ！

- \* 「宗教」という言葉自体は、明治時代に、英語の **religion** の日本語訳だそうです。それ以前には、「宗教」と言える営みに関する言葉自体も無かったのです。「宗教」と言えるものは、生活の一部であり、特別な言葉で表す必要も無かったようです。
- \* 現代日本社会では、「宗教」には特殊な意味があり、オーム真理教のような団体を連想す

るので、不動産屋の懸念も十分理解できます。しかし、真言宗、浄土宗、浄土真宗、禅宗、日蓮宗も、「宗教」の枠にも入るのですね。だから、この会話は笑えるのです！

## (2)

### 「五蘊と心理的作用 - 自分のところに気づき幸せを高める」

ケネス 田中

#### \*五蘊と心理的作用

皆さんもよく知っている『般若心経』の中にも、「五蘊」という言葉が出てきます。その経典には、「色即是空 空即是色」とありますが、「色」とは「五蘊」の一つなのです。五蘊とは「私の瞬間瞬間の体験」を構成する作用・はたらきであると見たら良いと思います。

- (一) 物質の構成要素と感覚 (色)
- (二) 感情もしくは感性 (受)
- (三) 知覚もしくは観念 (想)
- (四) 心の形成もしくは意志 (行)
- (五) 意識もしくは心の総称 (識)



最初が、「色 (しき)」です。感覚を指し、その内容は、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感です。私たちが、外部とコンタクト (接触) するには、五感を通します。この五感に基づいて、五蘊中の他の心理作用が発生するのです。

二番目は「受」というのは感情のことです。自分にとって、①良い感情か ②悪い (嫌な) 感情か ③中性 (どちらでもない) かの三つに分けています。

三番目は「想」—「知覚」です。内容としては、思い、考え、信念などの理性的・概念的なはたらきです。

四番目は「行 (ぎょう)」です。これは、意志の作用で、「こうしたい」という心の反応です。しかし、まだ意図的な作用とはなってはいません。つまり、自動に発生するのです。

これまでの4つの五蘊は、過去の経験などに基づき、自動的に発生するはたらきです。意図的にコントロールすることはできません。

五番目が「識」です。これは、以前の4つの五蘊とは異なって、(ある程度) 意図的に自分が決められる意識なのです。

以上のことをより理解するために、最近私が体験した出来事を実例とすることになります。三月一日に、家内と私は初孫に会うためカリフォルニアへ飛びました。家内は、着いた翌日から調子が悪くなり、医者インフルエンザと診断されました。多分、飛行機で隣りに座り咳をしていた方にうつされたのでしょう。私は、幸い免れました。

診断に順じて5日間の薬をとり、咳と熱は正常になりましたが、胸の圧迫感と痛みが強くなり、日曜日だったので病院の緊急棟に駆けつけました。その時の私の五蘊のはたらきを客観的に見れば下記のようになっていました。

まず、緊急医師の診断の部屋では、五蘊の「色（しき）」である五感中の視覚と聴覚と嗅覚が、作用されている。視覚としては、医師が家内に質問していることが見える。聴覚としては、医師の質問と周りの器具の音が聞こえている。嗅覚としては、病院の独特な匂いがする。

五蘊の二番目の「受」とは、①良い感情か ②悪い（嫌な）感情か ③中性（どちらでもない）かの三つに分けられますが、私として明らかに②悪い（嫌な）感情かである。

三番目の「想」とは、私の概念的な把握である。「家内は気分が悪く、緊急棟に来ている。医師に診断されている。心臓の病気（心臓麻痺）かもしれない。そうだったら大変。しかし、既に病院にいるからまだましだ。」という思いが働いている。

四番目の「行（ぎょう）」である意志（こうしたい）は、正直な気持ちとしては、「ここにあまり居たくない」というものであった。

以上の4つは自動的に発生し、意図的にコントロールすることはできないのです。

しかし一方、次の五番目である「識」は、意図的に自分が判断し決められるはたらきである。そこで私は、「しっかりと家内の症状の原因が分かるまで付き添い、支えなければならぬ」、という意識に基づく行動をとることができました。これは、常識的で当然という行動でしたが、人間は不安などを強く感じると、誤った行動をとることがよくあるのです。ですから、仏教を学んで、念仏・瞑想・題目・正座などを行い、自分の「識」を正しく整えなければならぬのです。

さて家内の症状は、色々な検査の結果、幸い異常は見つかりませんでした。本当に良かった！そして、胸の圧迫感の原因は、多分インフルエンザが完治されてなく家内の持病を悪化したことが原因であろうという医師の意見でした。

このように、私の不安を乗り越えることを後押ししてくれたのは、以上のように自分の心の作用を少しでも気づいたことにあったと思います。どうか皆様も、興味がありましたら、五蘊という枠組みを使って、もっと自分の心に目を向けるように努めて下さい。多くの現代人は「外」ばかりを意識し、自分の内面を無視しているようです。しかし、このように日常のあらゆる場合に、自分の心の作用に目を向けることが、自分や周りの幸せにもつながると思います。

（\*お断り： 上記の五蘊の捉え方は、伝統的な理解に基づき、私が「心理学的に」現代人の在家者のニーズに応じて解釈した面もありますのでご了承ください。）

### (3)

「アメリカでのマインドフルネス瞑想ブーム」

## (2の1)

ケネス田中

(武蔵野大学教授)

マインドフルネス瞑想の普及

二〇〇七年の政府の統計によると、全国で約二千万人もが健康のためにマインドフルネスを含む何らかの種類の瞑想を行ない、二〇〇九年にはマインドフルネス関連の費用として年間四十二億ドル（約四千八百三十億円）も遣ったそうである。また、ABC News、CNN、Fox News、Cosmopolitan、the New York Times、National Public Radio、Oprah Magazine、the Wall Street Journal、Ladies Home Journal、WebMD という多くのテレビ・ラジオ番組、新聞、及び雑誌がマインドフルネスを大きく取り上げてきた。更に、General Mills、Ford、Facebook という大企業では、従業員のためにマインドフルネスの実践を社内で推進している。<sup>1</sup>

このようなアメリカ社会におけるマインドフルネスの普及を象徴する具体例として、三名を紹介しよう。最初は、サウス・キャロライナ州に住むマーク（Mark）という国会議員である。彼はあるメディアの取材の中で、三年ほど前、落選した際、マインドフルネス瞑想を始めたことを語る。マークは、熱心なキリスト教徒であるが、当時一年間、田舎でゆったりした生活を送り、その間、マインドフルネス瞑想を行なった。その経験を通して、アメリカ文化に欠けていて仏教が重視する「今」（present）を大切するようになり、以前のように常に次のことを考えることに追われるのではなく、今、目の前にいる人や現在行なっていることに意識を集中するようになったと訴える。そして、取材の翌日には、マークが国会議員に当選したという朗報が入ったそうである。<sup>2</sup>

次は、ルービン（Rubin）という女性である。ルービンは、ニューヨークに住んでおり、*The Happiness Project*（『幸福のプロジェクト』）という本を書き、その本が、ニューヨークタイムズのベスト・セラー・リストに二年間も載ったのである。この本を書いた経緯は、「人生がハッピーではない、これではいけない」と、そういうことを周囲に漏らした際、仏教徒でもない友達から「ではマインドフルネスをやったらどう」と言われ、マインドフルネス瞑想を始めたというのである。それは彼女にとって大変な効果があり、彼女は「心を落ち着かせ、脳の機能を高めてくれる。この今の瞬間の経験をよいものにしてくれる。ストレスを軽減し、そして痛みを癒やし、悪い癖を直してくれる。基本的に人々をハッピーにさせ、身を構えることが軽減され、他者と関わっていくことを促進してくれる。」と話している。<sup>3</sup>

三人目は、私の次男の嫁サンディ（Sandi）である。彼女は、カリフォルニア州の私立小学校で一年生担当の教員をしている。サンディは、二十名の子供たちに、毎日昼休みの直後に必ずマインドフルネス瞑想を数分行なってもらっている。子供達は教室に敷かれているじゅうたんの上で、足を組み目を瞑って

---

<sup>1</sup> Jeff Wilson *Mindful America* (Oxford University Press, 2014), pp. 2-3.

<sup>2</sup> 同上、1～2頁。

<sup>3</sup> 同上、一三～一四頁。

喜んで参加するそうである。その時間以外でも、子供達の感情が高ぶり過ぎたり落ち着きを失ったりした時もマインドフルネスを導入している。その結果、集中力 (focus)、自己へ気づき (self-awareness)、落ち着き (calm)、同情性 (empathy)、感情のコントロール (impulse control) の向上という良い教育効果が出ていると、マインドフルネス効果を私に賞讃する。このような結果もあり、学校側も保護者たちも、サンディがマインドフルネス指導の講座を定期的にも受けることも後押ししてくれている。

### ジョン・カバットジンの貢献

マインドフルネスの発展において、非常に重要な人物は、ジョン・カバットジン (John Kabat-Zinn) という科学者である。彼は一九七九年にマインドフルネスという瞑想法を南方上座部系の仏教グループの中で教わり、それを今度はマサチューセッツ州大学のメディカルスクール (医学部) においてマインドフルネスを中心としたクリニックを始めたのである。ゆえに、その時点で宗教の枠からマインドフルネスの瞑想法を取り出したというところに先見の明があった。

その後このプログラム、Mindfulness Based Stress Reduction (マインドフルネスに基づくストレス低減) というトレーニング方法が成立していった。要するに八週間コースであり、毎週二時間、このマインドフルネス瞑想とボディー・スキャンを行い、家で DVD を見たり宿題を行ったりし、六週間目には七時間の集中的なリトリートもある。このトレーニングに関しては、様々な効果が出ている。例えば、心臓病、癌、肺疾患、高血圧、頭痛、慢性的な痛み、不眠症、皮膚病、不安、ストレスなどの改善が見られる。このような様々な精神的、特に身体的な悩みを調査した結果、三六パーセントの症状が減ったという成果が出たそうである<sup>4</sup>。ゆえにこのように今でも盛んに行われ、一九七九年以来一万七千人が参加しており、また、五千人の医者がこのコースを推薦しているのである<sup>5</sup>。(次回へ続く)

## (4)

### 「ケネス田中 公開講演 及び 講座スケジュール」

<sup>4</sup> 安藤治『心理療法としての仏教』二〇〇三年、法蔵館、一八〇頁。

<sup>5</sup> Center for Mindfulness (マサチューセッツ大学) のパンフレットより。

## 公開講演

- 5月8日(水) 19:00～20:30 「嫌な人嫌な出来事に向き合う ― 幸せになれる生き方(2)」  
東京 Ginza Salon KOKORO アカデミー  
[https://tsukijihongwanji-lounge.jp/top/ginzasalon\\_kokoroacademy.html](https://tsukijihongwanji-lounge.jp/top/ginzasalon_kokoroacademy.html)
- 6月5日(水) 19:00～20:30 「絵本を通して自分の死と向き合おう ― 幸せになれる生き方(3)」  
東京 Ginza Salon KOKORO アカデミー  
[https://tsukijihongwanji-lounge.jp/top/ginzasalon\\_kokoroacademy.html](https://tsukijihongwanji-lounge.jp/top/ginzasalon_kokoroacademy.html)  
(2019年の残りの講座)
  - 7月10日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(4)」
  - 10月16日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(5)」
  - 11月13日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(6)」
  - 12月11日(水) 19:00～20:30 「幸せになれる生き方(7)」
- 6月29日(土) 17:30～19:00 英語法座 **English Service** 無料  
(講師は、英語で法話。英語の法要は別の味がる。是非体験。何方でもウェルカム！)  
<https://tsukijihongwanji.jp/lecture/saturday-english-service>
- 11月30日(土) 17:30～19:00 英語法座 **English Service** 無料  
(講師は、英語で法話。英語の法要は別の味がる。是非体験。何方でもウェルカム！)  
<https://tsukijihongwanji.jp/lecture/saturday-english-service>

### 公開講座のご案内 (途中でも参加可能)

- 中村元東方学院 二つの講座
  - 1) 4月～7月 「伸びるアメリカ仏教の現状と原因 - 日本仏教への示唆」(初級)
  - 2) 10月～1月 「英語で『歎異抄』を読む」(初級)  
(両方受講する必要はありません。)
 中村元東方学院 (東京、神田本校)  
<https://www.toho-gakuin.org/東京本校-講義一覧-2019/>

- 「英語で唯識講座」 横山紘一先生 と一緒に講師を務める  
東京本郷 東京大学仏教青年会館  
授業の曜日は、4月9日（火）、5月14日（火）、6月11日（火）、7月2日（火）、7月23日（火）となります。  
問い合わせ（こちらにメールをお願いします。）  
kktanaka@gamma.ocn.ne.jp