

*Rissho University*

# *Oriental Meditation Hand Book*

*ver. 1.0*



*From practical guide*

*To expert introductions to classical texts*

*Moonshot Project Goal 9*

# CONTENTS

## はじめに

0-1. この本について

0-2. 瞑想を安全に行うために

## 第1部 瞑想入門ガイド

1-1. 気づきとは

1-2. 姿勢の作り方

1-3. 呼吸に気づく瞑想

1-4. 歩行に気づく瞑想

1-5. 慈悲の瞑想

1-6. 雑念・眠気が出たときの対処

1-7. 7日間の入門プログラム

## 第2部 瞑想で育つ心の働き

2-1. 慈しみを育む

2-2. 正の感情と瞑想

2-3. 負の感情と瞑想

2-4. 実践を続けるコツ

## 第3部 瞑想を深く理解する

3-1. 仏教瞑想の目的

3-2. 念処とは何か

3-3. 呼吸と身体の観察

3-4. サマタとヴィパッサナー

3-5. 初期仏教・上座部仏教の瞑想

3-6. 大乘仏教と空

3-7. 金剛乗仏教の瞑想

3-8. 禅と東アジア仏教

3-9. ヨーガ・道教などの東洋瞑想

## 第4部 現代の瞑想

4-1. 科学と瞑想

4-2. 教育・福祉・文化における瞑想

4-3. デジタル時代の瞑想

4-4. 現代社会と瞑想のこれから

## 付録 用語集等

# はじめに

忙しさに追われる日々の中で、私たちは知らないうちに心と身体を緊張させています。次の予定を考えながら食事をしたり、過去の出来事を思い返して気持ちが沈んだり、スマートフォンの画面を見続けて、今この瞬間の自分から遠ざかってしまったりすることもあります。瞑想は、そうした毎日の中で、特別な場所に逃げ込むためのものではありません。むしろ、今ここにある呼吸、姿勢、身体感覚、心の動きにやさしく気づき直し、安らぎや慈しみ、そして活力を得るための実践です。本書では、初めて瞑想に触れる人でも無理なく始められるように、基本の姿勢のつくり方から、呼吸・歩行・慈悲の瞑想、瞑想を支える仏教を始めとする東洋思想、さらに現代社会における瞑想の役割までを、できるだけやさしく整理していきます。大切なのは、うまくやろうとすることではなく、自分の心と身体に丁寧に向き合う姿勢です。

## 0-1 この本について

本ハンドブックは、東洋の瞑想に関心をもつ初心者が、安全に実践を始め、その背景にある考え方や伝統を学べるように構成したものです。基本的な姿勢を確認したのち、呼吸・歩行・身体感覚・慈しみの瞑想などの基本的な実践を紹介していきます。また仏教を中心とする東洋の瞑想伝統、さらに現代社会や科学との接点を整理します。

## 0-2 瞑想を安全に行うために

瞑想は、多くの人にとって心を落ち着け、自分自身を見つめ直す助けになりますが、いつでも誰にでも同じように楽な体験になるとは限りません。静かに座っていると、普段気づかない疲れや不安、過去のつらい記憶、身体の痛みが浮かび上がることがあります。そのようなときに「我慢しなければならない」「最後まで続けなければならない」と考える必要はありません。瞑想中に強い不安、息苦しさ、動悸、めまい、つらい記憶の再体験などが起きた場合は、すぐに目を開け、身体を動かし、必要であれば実践を中止してください。椅子に座る、壁にもたれる、短い時間にするなど、自分に合った形に調整することも大切です。心身の不調が続いている人、治療中の人、深刻なトラウマを抱えている人は、無理に一人で進めず、医療者や専門家に相談しながら行いましょう。安全な瞑想の第一歩は、自分を大切にすることです。

この本は、安らぎと慈しみを実現するための一つの方策として、東洋思想、特に仏教が伝えてきた瞑想を提案するものです。安らぎとは何でしょうか。私たちは、安らぎは心の状態と考えています。私たちの日常の心は、いろいろな刺激を受けとめて、次から次へと自動的に、次の反応をおこすように動いています。この自動的な反応の中に、時には悩みや苦しみがあります。このような自動的な反応が少しでも静まっていくことが安らぎであると考えています。それは、柔軟にものごとを受け止められること、なにか嫌なことが起きても、耐えることができいつの間にか流していけること、と分かり易く言い換えることができるでしょう。

また慈しみは、自分以外の人も、生きとし生けるものすべて、そして時には植物なども含めて、自分と異なることはない命を持った存在なのだと考えることができ、そのものたちに手を差し伸べることができること、と考えています。ここから、本人もまたその他の人たちも、元気が湧いて活力がでるようになると期待しています。それがもしかしたら、人間の心の本来的なあり方なのかも知れません。

このようなことを知らず知らずのうちに身に付けている方もいると思います。おそらく人々の中には何事も柔軟に受けとめることが自然とできているタイプの方もいるかもしれません。しかし、残念ながら多くの人はいかなるようでもそうではないと思います。ですから、意図的に練習してそこに近づこうとするのが大事なところです。後述することになりますが、その鍵が仏教が伝えてきた念処（ねんじょ）と呼ばれる方法です。この念処が、現在の科学技術が見つけ出した支援方法で、容易に身に着くようになることを念願しています。

# 第1部 瞑想入門ガイド

姿勢・呼吸・歩行・心の動きに気づくことから始めます。

## 1-1 気づきとは

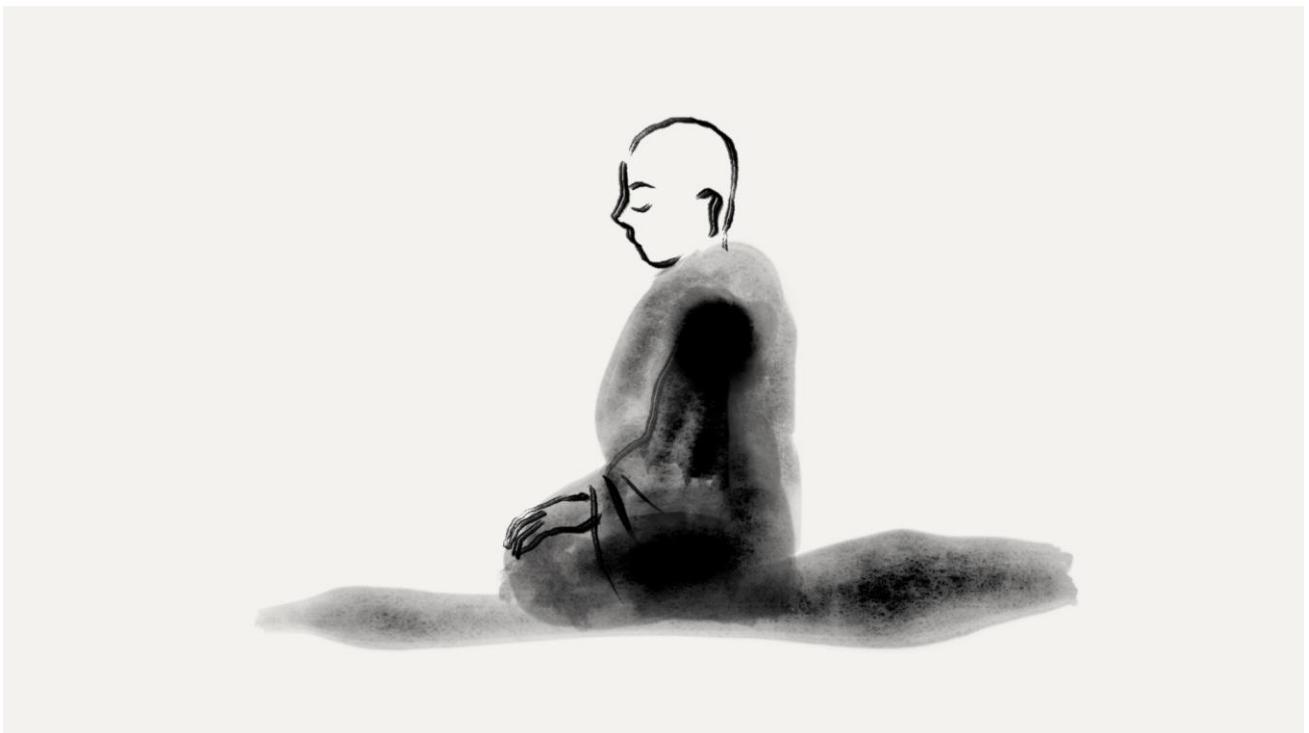
瞑想を通じて育つ心の働きの中で、もっとも基本になるのが「気づき」（「意識する働き」とも言い換えられます）です。気づきとは、ただぼんやり注意を向けることではありません。今、自分の身体に何が起きているのか、どのような感情や考えが生じているのかを、できるだけありのままに知る働きです。たとえば、呼吸が浅くなっていることに気づく、肩に力が入っていることに気づく、不安が胸のあたりに広がっていることに気づく。こうした小さな確認が、瞑想の実践を支えます。私たちは日常の中で、感情に巻き込まれてから初めて自分の状態に気づくことがあります。しかし気づきが育つと、感情に巻き込まれ反応してしまう前に一呼吸置く余地が生まれます。怒りが出ている、不安が強まっている、急いで判断しようとしている。そう気づけるだけで、心の流れは少し変わります。気づきは、心を支配する力ではなく、心と身体の動きを丁寧に見守る力です。気づきがあると、すぐに言葉にしたり、行動に移したりする前に、心の中に小さな空間が生まれます。その空間が、日常の選択を少し穏やかにしてくれます。気づきは、特別な能力ではなく、繰り返すことで得られるものです。気づきの修得が安らぎや慈しみの心を育てる基礎になります。



# どうやって座ればいいのか？

## 1-2 姿勢の作り方

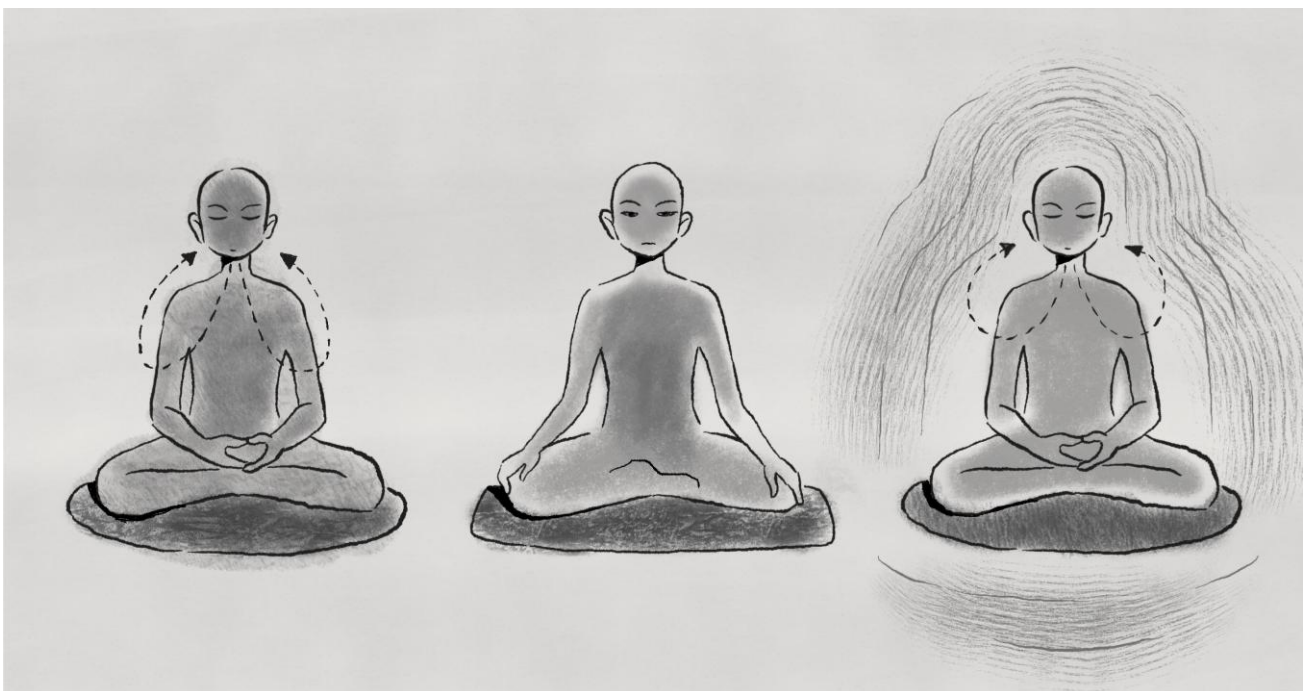
瞑想を始めるとき、最初に整えるのは姿勢です。姿勢は、心を落ち着けるための土台になります。瞑想は歩いている時も立っている時も横になっていてもできますが、ここでは一般的な坐って行う瞑想についてお話しします。床に座っても、椅子に座ってもかまいません。大切なのは、身体が安定していて、呼吸がしやすく、無理なく保てることです。背筋は軽く伸ばしますが、胸を張りすぎたり、腰を反らせたりする必要はありません。頭のとっぺんが上に引かれているように感じ、肩の力を抜き、手は膝や腿の上に自然に置きます。目は軽く閉じて、少し開けて斜め下を見てもよいでしょう。痛みやしびれがある場合は、姿勢を変えて構いません。椅子の場合は足裏を床につけ、上体を少し起こします。姿勢を整えることは、自分を固めることではなく、「今ここに座っている」と気づく準備です。身体が落ち着くと、呼吸や心の動きにも気づきやすくなります。姿勢が崩れたことに気づいたら、それも失敗ではありません。もう一度、背中を起こし、顎や肩の力を抜いて座り直します。姿勢は完成させるものではなく、そのつど整え直すものです。楽でありながら眠り込まない、まっすぐでありながら力まない位置を探してみましょう。実践の途中で違和感が出たら、ゆっくり動いて調整してください。



# どうやって意識を向ければいいのか？

## 1-3 呼吸に気づく瞑想

呼吸は、いつでも戻ることのできる瞑想の対象です。私たちは一日中呼吸をしています、その一つひとつを意識している、気づいている時間は多くありません。意識するという表現も気づくという表現も同じことを指していますが、どちらも普段は起こしていない働きです。呼吸に気づく瞑想では、呼吸を上手に変えようとせず、今すでに起きている吸う息、吐く息をありのままに意識します。途中で考えごとが出るのは自然なことです。気づいたら、また呼吸に戻ります。この「気づいて、戻る」繰り返しが練習です。呼吸が不自然に感じられるときは、一度深く息を吐き、身体をゆるめて自然な呼吸を待ちましょう。数を数えると落ち着く人は、吐く息ごとに一、二、三と数えてもよいでしょう。呼吸を評価せず、今ここに戻る場所として扱うことが大切です。吸う息、吐く息を自然に意識することができるようになったら、鼻を通る空気の温かさや冷たさ、胸やお腹の動き、吐く息とともに身体がゆるむ感覚に、やさしく注意を向けて気づきます。息が長い日も短い日も、静かな日も乱れる日もあります。その違いを比べすぎず、「今日の呼吸はこうなのだ」と知ることから始めましょう。呼吸を意識した途端に息がぎこちなくなることもありますが、それも失敗ではありません。肩をゆるめ、吐く息を少し長くして、自然に戻るのを待ちます。呼吸は操作する対象ではなく、今の自分を知らせてくれる合図です。焦らず、何度でも戻ります。その積み重ねが、練習になります。



# 歩くことも瞑想になるの？

## 1-4 歩行に気づく瞑想

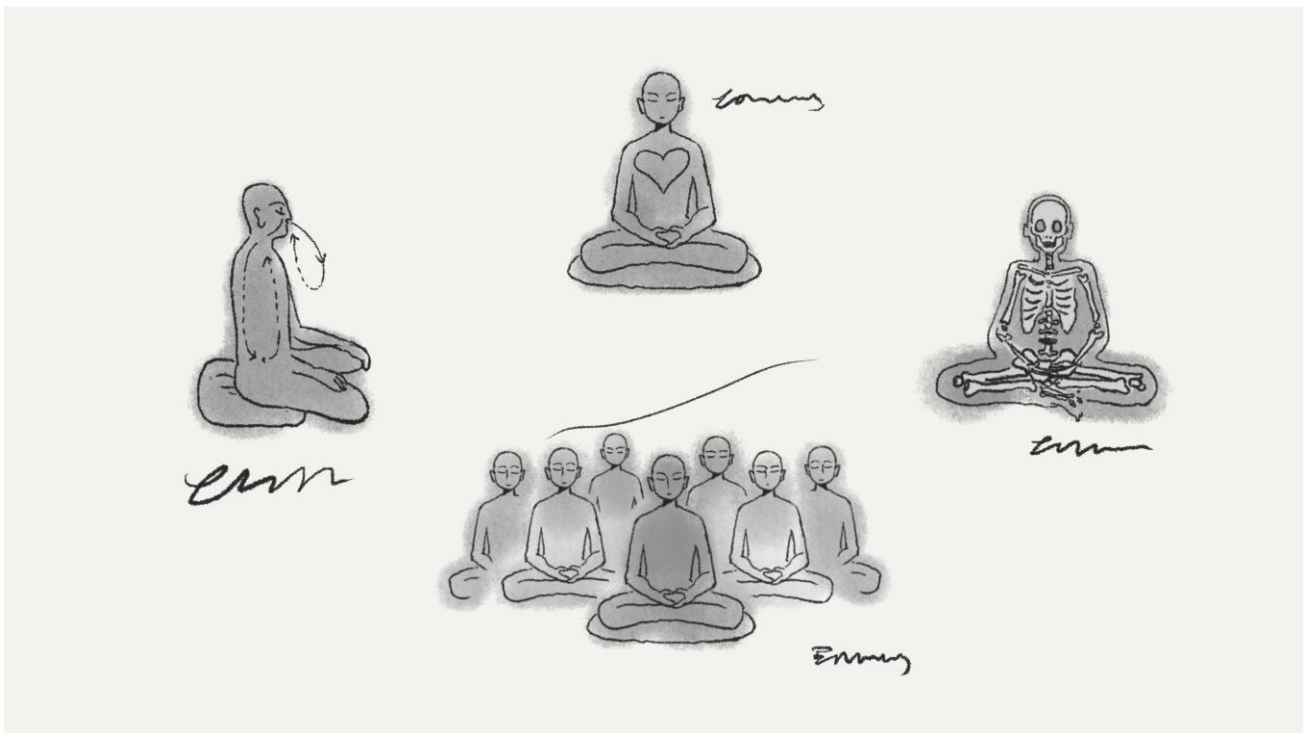
瞑想は、座っているときだけに行うものではありません。歩くことも瞑想の対象になります。歩行を意識する、気づく瞑想では、目的地に早く着くことではなく、一步一步の動きそのものに注意を向けます。足が床から離れる、前に運ばれる、地面に触れる、体重が移る。その流れを、できるだけ丁寧に感じてみましょう。部屋の中の数歩、廊下、庭、公園の道でも実践できます。ゆっくり歩ける場所では、動作を少し細かく感じましょう。考えごとが出てきたら、まずはそれを意識します。その後で、足の動きを気づくことに戻りますが、歩いている時は、あまり考え事は出てきませんので、安心してください。視線は5～6メートル先に置き、安全を確認しながら行ってください。最初は「上げる」「降ろす」と心の中で短く言葉を使って確認してもよいでしょう。歩く動作は普段、自動的に行われています。だからこそ、足の動きを意識することができると、日常の中に集中の時間が生まれます。急いでいるときは無理に遅くせず、一步だけ意識してみましょう。歩行瞑想は、瞑想を生活の中へ広げる練習にもなります。通勤、散歩、階段を上る時間にも、ほんの一步だけ丁寧に気づくことから始められます。屋外では車や人の流れに注意し、無理に目を閉じたり、極端にゆっくり歩いたりしないでください。日常の歩き方の中に少し気づきを加えるだけでも、十分な練習になります。



# 自分や人にやさしい気持ちに向けるには？

## 1-5 慈悲の瞑想

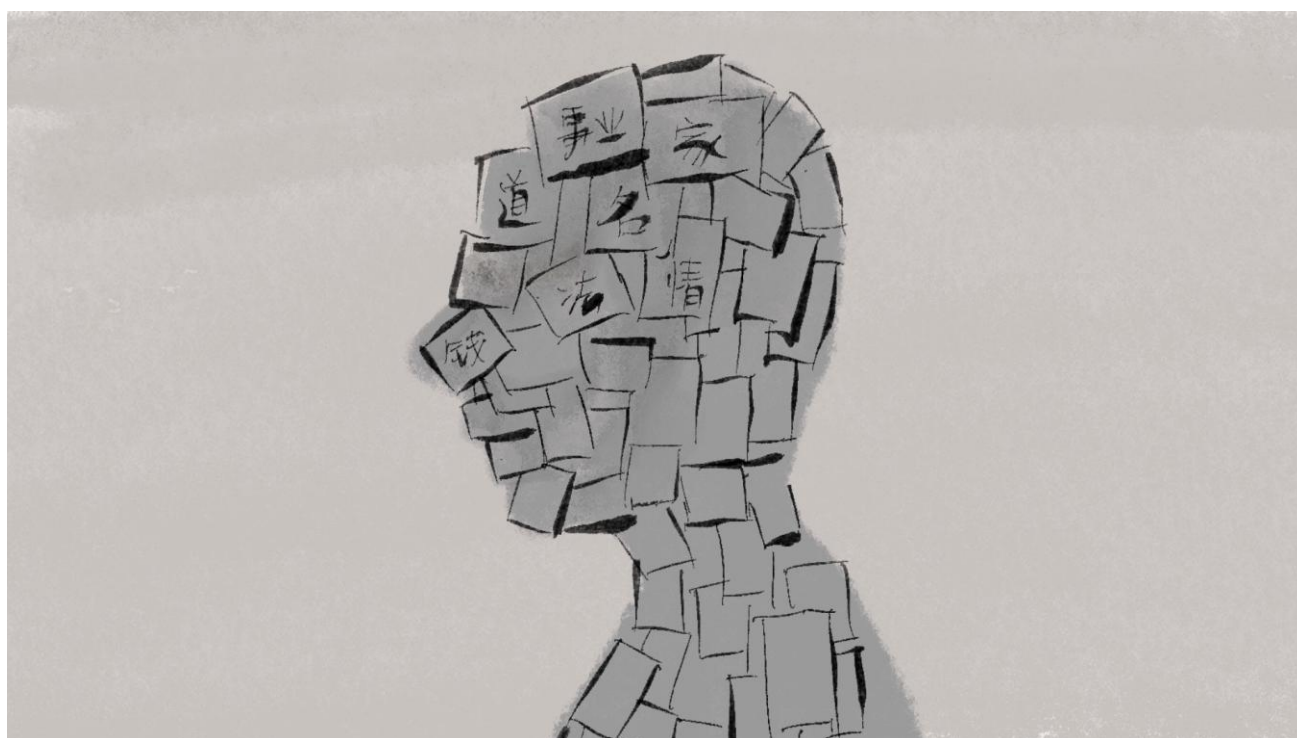
慈悲の瞑想は、自分や他者に対して、やさしさや思いやりの心を育てる実践です。ここでいう慈悲は、無理に自分や他者を好きになることではありません。まずは、自分自身が苦しみから離れ、安心して生きられるように願うところから始めます。静かに座り、「私が幸せでありますように」「私の悩みや苦しみがやわらぎますように」と、心の中で自分自身に慈しみの言葉に向けてみましょう。言葉に実感がともなわない日もあります。その場合は、無理に温かい気持ちを作らず、「今は感じにくいのだな」と気づくだけで十分です。慣れてきたら、親しい人、助けてくれた人、身近にいる人へと、少しずつ願いを広げます。苦手な人に向ける実践は急がなくても構いません。自分への慈しみは、自己中心的なものではなく、他者もまた安らぎを願っていると理解する入口になります。「幸せでありますように」という言葉が遠く感じられるなら、「少し楽でありますように」「今日を無事に過ごせますように」と言い換えても構いません。大切なのは、心を責める方向ではなく、いたわる方向へ少し向けることです。慈悲の瞑想に取り組んでみても、すぐには何も感じられないかもしれません。それも自然な反応です。結果を急がず、少しずつ、やさしさや思いやりの心を育てていきましょう。



# 考えごとや眠気が出てきたら瞑想失敗？

## 1-6 雑念・眠気が出たときの対処

瞑想を始めると、多くの人々が「雑念が多い」「すぐ眠くなる」と感じます。しかし、雑念や眠気が出ることは失敗ではありません。それを意識すること自体が、瞑想そのものなのですから。雑念や眠気は瞑想への入り口が開かれたと考えましょう。考えごとが浮かんだときは、その内容を追いかけるのではなく、「考えている」とやさしく確認し、呼吸や身体感覚に戻ります。眠気が生じたときは、眠気を意識します。無理に眠気を遠ざけようとする必要ありませんが、眠気が強い時には姿勢を少し立て直す、目を開ける、深めに息を吐く、短い歩行瞑想に切り替えるなどの工夫があります。それでも眠気が続く場合は、身体が休息を必要としているのかもしれませんが。無理に続けるより、短く切り上げることも大切です。不安や焦りが強いときは、目を開け、自分の姿勢を感じ、今いる場所を確認してください。瞑想では、今の状態に気づき、安全に整えることを重視します。雑念の多さを点数化したり、眠気を責めたりすると、練習は苦しくなります。大切なのは、何が出ていてもありのままに気づき、必要な対応を選ぶことです。雑念に気づくたびに「また考えてしまった」と落ち込む必要はありません。気づいた瞬間に、すでに練習は始まっています。眠気も不安も、今の心身の状態を知らせるサインとして受け取ってみましょう。安全に戻ることも、瞑想の一部です。短く終えても、気づいて調整できたなら十分です。



# まずは1週間の入門メニュー

## 1-7 7日間の入門プログラム

### 1日目 ①まず座ってみる

目安時間：5分

- Step 1 静かに座れる場所を選びます。床でも椅子でもかまいません。  
スマートフォンなどで5分のタイマーを設定します。
- Step 2 背筋を軽く伸ばします。自然な姿勢で座ります。
- Step 3 肩、顎、手の力を少し抜きます。手は膝や腿の上に自然に置きます。
- Step 4 目は軽く閉じるか、少し開けて斜め下を見ます。  
無理に集中しようとせず、自然で楽な姿勢を探してください。
- Step 5 足がしびれるなど身体に違和感があったら、別の姿勢を試してみましょう。
- Step 6 タイマーが鳴ったら、すぐに立ち上がらず、ゆっくり目を開けましょう。

### 2日目 ②呼吸に気づく

目安時間：6分

- Step 1 1日目と同じように姿勢を整えます。  
スマートフォンなどでタイマーを設定します。今日は6分を目安にします。
- Step 2 身体感覚を確認します。足、腰、背中、肩の順に、軽く注意を向けます。
- Step 3 姿勢が安定したら、鼻で自然に息が入って、自然に出ていくことに注意を向けます。
- Step 4 その後は、呼吸を操作しようとせず、自然な呼吸を感じ続けます。  
鼻を通る空気、胸やお腹の動き、吐く息の終わりに注意を向けます。
- Step 5 呼吸がわからなくなったら、「吐いている」「吸っている」と、短く言葉で確認しましょう。
- Step 6 考えごとが出たら、それに気づいたうえで、また次の吐く息に戻ります。
- Step 7 タイマーが鳴ったら、すぐに立ち上がらず、ゆっくり目を開け、身体を伸ばしましょう。

### 3日目 歩行に気づく

目安時間：7分

- Step 1 安全に歩ける場所を探します。部屋の中、廊下、庭など、数歩歩ける場所で十分です。  
スマートフォンなどでタイマーを設定します。今日は7分を目安にします。
- Step 2 まずは床、地面に立っていることに気づきましょう。  
体の重心や、足の裏の感覚に注意を向けます。
- Step 3 視線は少し前に置き、ゆっくり歩き始めます。目を閉じる必要はありません。
- Step 4 足が床から離れる、前に運ばれる、床に触れる、体重が移る。この一連の動きを感じます。
- Step 5 心の中で「持ち上げる」「前に出す」「降ろす」と短く確認します。  
言葉が邪魔に感じる場合は、動きだけを感じます。
- Step 6 考えごとが出たら、考えていることに気づき、歩行に意識を戻します。
- Step 7 タイマーが鳴ったら、立ち止まり、両足で立っている感覚を確認します。
- Step 8 終了後、ゆっくりと普段の生活に戻りましょう。

### 4日目 慈悲の瞑想

目安時間：8分

- Step 1 静かに座り、スマートフォンなどでタイマーを設定します。  
最初の1分は姿勢と呼吸を整え、その後、7分間の慈悲の瞑想を行います。
- Step 2 胸やお腹のあたりに軽く注意を向けます。温かさを感じても、何も感じなくてもかまいません。
- Step 3 心の中で、ゆっくり、次のページの言葉を唱えます。
- Step 4 それぞれの言葉の後に、少し間を置きます。言葉を急がず、身体の反応を感じます。
- Step 5 言葉に違和感がある場合は、「少し楽でありますように」「今日を無事に過ごせますように」など、自分に合う言葉に変えてかまいません。
- Step 6 読み終わったら、もう一度最初から読み始めます。
- Step 7 温かい気持ちが出なくても失敗ではありません。「今は感じにくいのだな」と気づくだけで十分です。
- Step 8 タイマーが鳴ったら、ゆっくりと身体を伸ばしましょう。

## 慈悲の瞑想

私が幸せでありますように  
私の悩み苦しみが なくなりますように  
私の願うことが かなえられますように  
私に悟りの光が あらわれますように

私の親しい人々が 幸せでありますように  
私の親しい人々の 悩み苦しみが なくなりますように  
私の親しい人々の 願うことが かなえられますように  
私の親しい人々に 悟りの光が あらわれますように

生きとし生けるものが 幸せでありますように  
生きとし生けるものの 悩み苦しみが なくなりますように  
生きとし生けるものの 願うことが かなえられますように  
生きとし生けるものに 悟りの光が あらわれますように

私がきらいな人々も 幸せでありますように  
私がきらいな人々の 悩み苦しみが なくなりますように  
私がきらいな人々も 願うことが かなえられますように  
私がきらいな人々にも 悟りの光が あらわれますように

私をきらっている人々も 幸せでありますように  
私をきらっている人々の 悩み苦しみが なくなりますように  
私をきらっている人々も 願うことが かなえられますように  
私をきらっている人々にも 悟りの光が あらわれますように

生きとし生けるものが 幸せでありますように  
生きとし生けるものの 悩み苦しみが なくなりますように  
生きとし生けるものの 願うことが かなえられますように  
生きとし生けるものに 悟りの光が あらわれますように

## 5日目 少し長く呼吸に気づく

目安時間：10分

Step 1 座る姿勢を整え、スマートフォンなどでタイマーを設定します。

今日は少し長い10分を目安にします。

Step 2 身体感覚を確認します。足、腰、背中、肩の順に、軽く注意を向けます。

Step 3 姿勢が安定したら、鼻で自然に息が入って、自然に出ていくことを意識します。

Step 4 その後は、呼吸を操作しようとせず、自然な呼吸を感じ続けます。

鼻を通る空気、あるいは胸やお腹の動きなどに注意を向けて気づいてもよいでしょう。

Step 5 どこかに力みや痛みがある場合は、無理に消そうとせず、

「力みがある」「痛みがある」と気づきます。強い痛みがあるときは、姿勢を変えてください。

Step 6 呼吸がわからなくなったら、「吐いている」「吸っている」と、短く言葉で確認してもよいでしょう。

Step 7 考えごとが出たら、それに気づいたうえで、また息に意識を戻します。戻ることが練習です。

Step 8 タイマーが鳴ったら、すぐに立ち上がらず、ゆっくり目を開け、身体を伸ばしましょう。

## 6日目 呼吸をより細かく気づく

目安時間：10分

Step 1 座る姿勢を整え、スマートフォンなどでタイマーを設定します。今日も10分を目安にします。

Step 2 今までと同じように呼吸に気づくのですが、今日はより細かく気づいていきましょう。

Step 3 入ってくる空気の冷たさ、出ていく空気の暖かさ、

空気が鼻腔や気管を通過して肺に入り、肺が膨らむ感覚

一つ一つに気づいていきます。

Step 4 どこかに力みや痛みがある場合は、無理に消そうとせず、

「力みがある」「痛みがある」と気づきます。強い痛みがあるときは、姿勢を変えてください。

Step 5 考えごとに気づいたら、考えていることに気づき、呼吸や身体に意識を戻していきます。

Step 6 タイマーが鳴ったら、すぐに立ち上がらず、ゆっくり目を開け、身体を伸ばしましょう。

## 7日目 一週間を振り返る

目安時間：16分

Step 1 座る姿勢を整え、スマートフォンなどでタイマーを設定します。

Step 2 5分間、呼吸に意識を向けましょう。吸う息、吐く息を感じ、考えが出たら呼吸に戻ります。

Step 3 次の5分は歩行瞑想を行います。立ち上がり、一步一步、足の動きを確認します。

安全な場所で、ゆっくりと、一步一步に気づきながら歩きます。

Step 4 次の5分は慈悲の瞑想を行います。座り直し、慈悲の瞑想を唱えます。

Step 5 最後の1分は静かに座り、一週間を振り返ります。

Step 6 タイマーが鳴ったら、すぐに立ち上がらず、ゆっくり目を開け、身体を伸ばしましょう。

これで七日間の入門プログラムは終了です。このプログラムは、瞑想を完全に身につけるためのものではなく、姿勢、呼吸、歩行、慈悲の瞑想といった基本的な実践を一通り体験するための入口です。一週間を通して、取り組みやすかった実践もあれば、難しく感じた実践もあったかもしれません。落ち着いて行えた日も、雑念が多かった日も、眠気が強かった日も、それぞれ今の心身の状態を知る手がかりになります。

瞑想を続ける場合は、すべての実践を毎日行う必要はありません。まずは、自分にとって続けやすい方法を一つ選ぶとよいでしょう。たとえば、朝や就寝前に三分だけ呼吸に気づく、通勤や散歩の途中で数歩だけ歩行に注意を向ける、落ち着かない日に慈悲の瞑想の言葉を一つ唱える、といった形でも十分です。大切なのは、長く行うことよりも、無理のない形で生活の中に取り入れていくことです。途中で実践が途切れても、問題はありません。瞑想は、一度休んだからといって最初からやり直しになるものではありません。思い出したときに、また短い時間から始めればよいのです。むしろ、実践から離れていたことに気づき、再び呼吸や身体感覚に戻ることで、瞑想の練習になります。

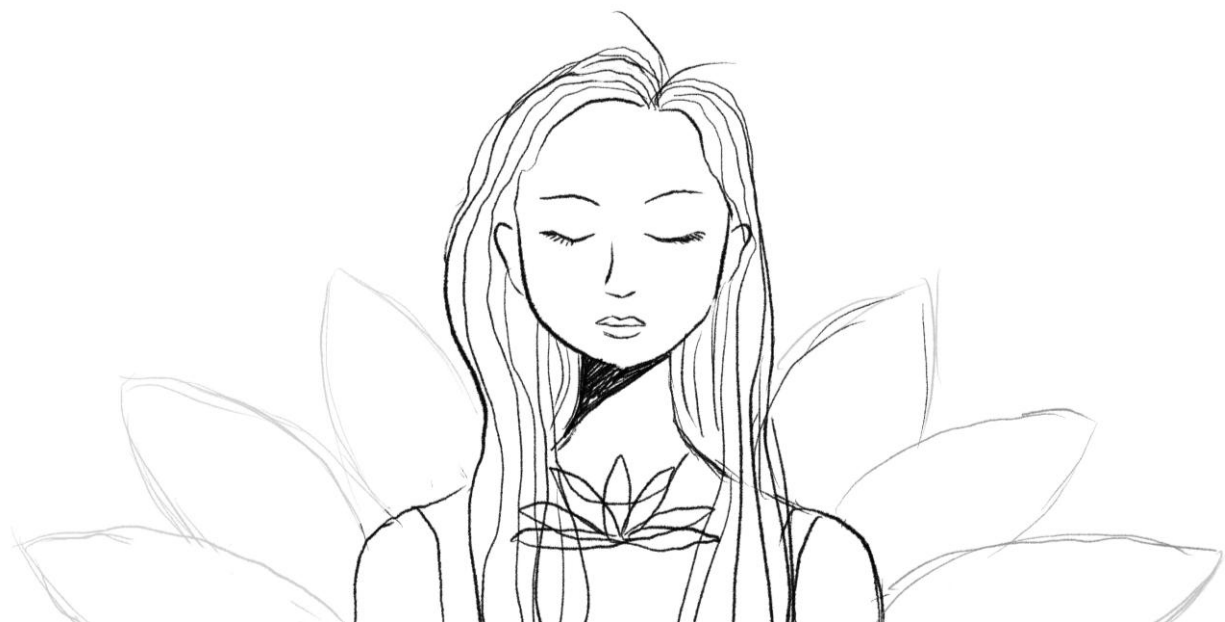
なお、瞑想中に強い不安、息苦しさ、動悸、めまい、つらい記憶の想起、強い身体の痛みなどが生じた場合は、無理に続けず、目を開けて周囲を確認し、必要に応じて実践を中止してください。瞑想は、自分を追い込むための訓練ではありません。心身の状態に合わせて、短く、安全に、継続できる範囲で行うことが大切です。

## 第2部 瞑想で育つ心の働き

気づき、慈しみ、感情との向き合い方を学びます。

### 2-1 慈しみを育む

慈しみは、自分や他者を大切に思い、苦しみをやわらぐことを願い、そこから逃れられるよう支援する心です。けれども、慈しみは「やさしくなりましょう」と言われてすぐに生まれるものではありません。疲れているとき、傷ついているとき、誰かに怒りを感じているとき、心は自然に固くなります。だからこそ、慈しみは練習によって少しずつ育てるものです。まずは、自分自身に対して「幸せでありますように」「安心して過ごせますように」と静かに願います。自分を大切に思うことに抵抗がある場合も、その抵抗に気づくことが大切です。やがて、親しい人、身近な人、あまり関わりのない人へと、少しずつ願いを広げます。怒りや悲しみがあるときに、無理に慈しみを作する必要はありません。慈しみは、怒りや悲しみなどの感情を無理に取り除くものではなく、自分と他者を傷つけにくい方向へ、心の向きを整える実践です。慈しみは、きれいな感情だけを意味するものではありません。疲れや怒りがある自分を否定せず、それでも苦しみが少しやわらぐように願う態度です。慈しみを向ける対象は、急に広げなくても構いません。まずは自分、次に親しい人、そして中立的な人へと、心が無理なく向かう範囲で練習します。苦手な人に向けるのは、十分に土台ができてからでよいでしょう。結果を急がず、心の中に願いを静かに置いておきましょう。



# 嬉しさや前向きな気持ちと瞑想の関係

## 2-2 正の感情と瞑想

瞑想は、不安や怒りと向き合うためだけのものではありません。喜び、安心、感謝、穏やかさといった正の感情に気づくことも、大切な実践です。私たちはつらい出来事には強く反応しやすい一方で、日常にある小さなよろこびを見過ごしがちです。温かいお茶を飲んだときのほっとする感覚、誰かの親切に触れたときのうれしさ、呼吸が静かに続いている安心感。瞑想は、そうした微細な心の動きを受け取る力を育てます。ただし、心地よい感情にしがみつ়く必要はありません。「もっと幸せでなければ」と考えると、かえって心は緊張します。正の感情が生じたら、それに気づき、味わい、やがて移り変わるものとして見守ります。その練習は、生活の中にすでにある支えを見つける助けになります。よろこびも安らぎも、固定されたものではなく、気づかれた瞬間に心を支えるものです。よい感情を探しすぎる必要はありません。ほんの少し息が楽になった、肩の力が抜けた、静かな時間があった。そのような小さな変化に気づくことも、心を支える実践です。正の感情に気づく練習は、無理に明るくなるためではなく、すでにある安らぎを見落とさないために行います。楽しい感情も、いつまでも同じ形では続きません。だからこそ、それがあつ瞬間に丁寧な気づき、味わい、手放すことが大切です。小さなよろこびに気づけると、心は困難な時期にも支えを見つけやすくなります。それも練習です。日々の中での実践が大切なのです。



# 不安や怒り、落ち込みとは、どう向き合えばいいの？

## 2-3 負の感情と瞑想

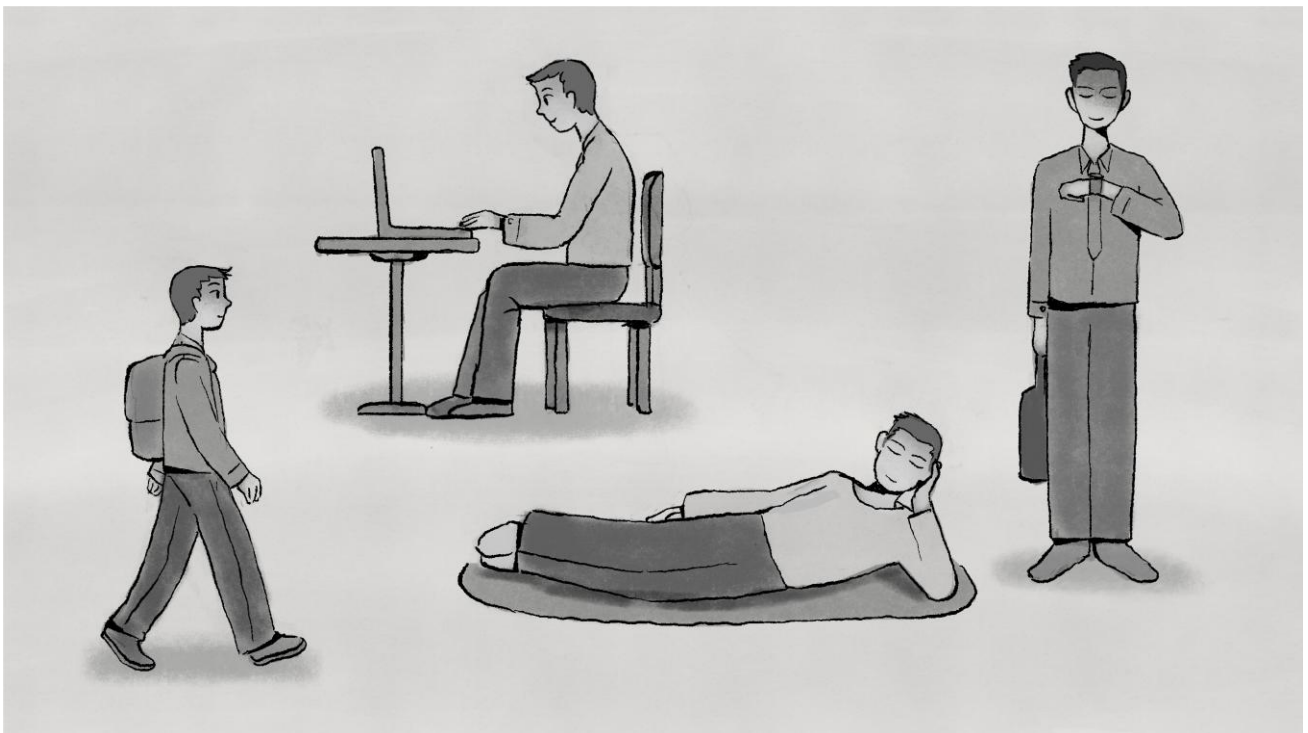
不安、怒り、悲しみ、嫉妬、孤独感、落ち込み。こうした負の感情は、誰の心にも生じます。瞑想は、それらをなくすこともできますが、そのためだけの技術ではありません。むしろ、感情が生じたときに、それに飲み込まれすぎず、少し距離をとって流していけるようになるための練習です。怒りが出てきたときは、「怒ってはいけない」と抑え込むのではなく、「怒りがある」と確認します。不安が強いときは、頭の中の物語だけでなく、胸の圧迫感、呼吸の浅さ、手のこわばりなど、身体に現れている感覚にも気づいてみます。感情は、思考、記憶、身体感覚と結びつきながら変化します。ただし感情が強すぎる時は、無理に観察し続ける必要はありません。目を開け、身体を動かし、安全な場所に戻ることも実践です。負の感情と向き合うとは、感情を消すことではなく、感情に支配される前に、その存在をやさしく知ることです。負の感情は、悪いものとして追い払うほど強くなることがあります。まず名前をつけ、身体に現れている感覚を確かめ、呼吸に戻ります。その小さな手順が、感情との関係を変えていきます。つらさが強い場合は、安全な場所に戻ることを優先してください。負の感情は、敵ではなく、心身の状態を知らせる合図でもあります。抑え込む、発散する、巻き込まれる以外に、「気づいて見守る」「流していく」という選択肢を持つことで、反応の仕方に少しずつ自由が生まれます。



# 瞑想を無理なく続けるには

## 2-4 実践を続けるコツ

瞑想を続けるうえで大切なのは、意志の強さだけに頼らないことです。最初はやる気があっても、忙しい日が続いたり、効果を感じられなかったりすると、自然に離れてしまうことがあります。だからこそ、瞑想を生活の中に無理なく取り入れていくための工夫が必要です。毎日長く座ろうとするより、まずは一分、三分、五分と短い時間から始めましょう。朝起きた後、寝る前、仕事や勉強を始める前など、すでにある習慣に結びつけると続けやすくなります。また、「うまくできた日」だけを評価せず、「今日も少し気づけた」という小さな積み重ねを大切にします。雑念が多い日、眠い日、落ち着かない日もあります。それでも、座ってみたこと自体が実践です。やめてしまった日があっても、また戻ればよいのです。続けるコツは、がんばりすぎず、戻る場所を用意しておくことです。記録をつける場合も、長い日記でなくて構いません。「三分」「落ち着かなかった」「呼吸に戻れた」など、一言で十分です。記録は自分を評価するためではなく、戻る道を見つけるために使います。できなかった日を責めず、再開できた日を大切にしましょう。続けるためには、場所や時間を決めすぎない柔軟さも役立ちます。座れない日は歩きながら、長くできない日は一呼吸だけでも構いません。瞑想を生活に合わせることで、実践は無理なく根づいていきます。

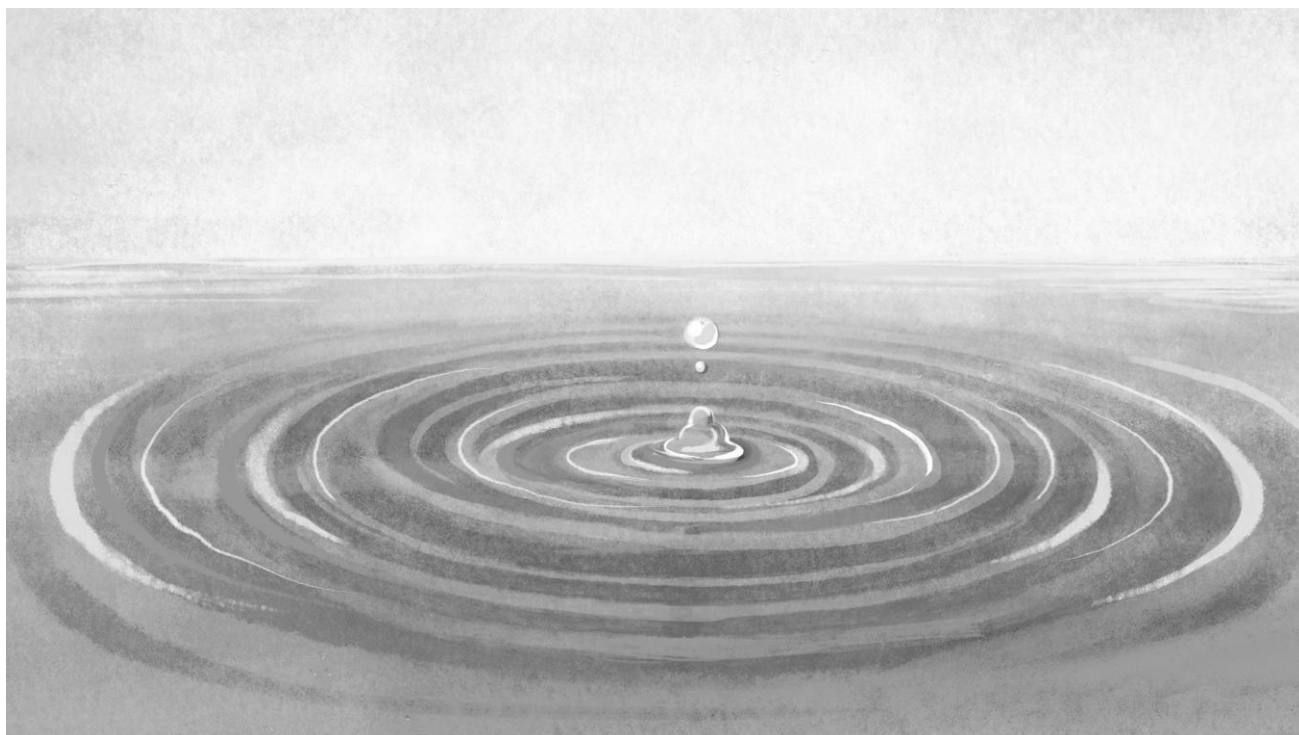


## 第3部 瞑想を深く理解する

瞑想が何を指してきたのかを、歴史と思想の両面から辿ります。

### 3-1 仏教瞑想の目的

瞑想の目的は、単にリラックスすることではありません。もちろん、呼吸を整え、身体の緊張がゆるみ、心が落ち着くことは、瞑想の大切な恩恵です。しかし、仏教の瞑想が目指してきた中心には、私たちが日常生活の中で経験する悩みや苦しみを理解し、それに振り回されにくくなることがあります。私たちは、何かを見たり聞いたりした瞬間に、それを好ましい、嫌だ、欲しい、避けたいと自動的に反応し、それに心を動かされ、次の行動が生じます。この自動的な反応に気づくという点も瞑想の重要なポイントです。反応を無理に止めるのではなく、反応がどのように生じ、変化し、消えていくのかを観察します。すると、出来事そのものと、心が作り出す苦しみとの違いが少しずつ見えてきます。第1部で行った「気づいて戻る」という練習は、その入口です。瞑想の目的は、現実から離れることではなく、現実との関わり方を見直すことにあります。そのため、瞑想は不快な感情を消す方法ではなく、不快な感情がどのように生じるか、自分の心が作り出したものであることを知る方法でもあります。知ることによって、同じ出来事に対する反応の仕方が少しずつ変わっていきます。



# 「念処」って、いったい何？

## 3-2 念処とは何か

念処（ねんじょ）とは、仏教瞑想の基本を示す重要なキーワードです。難しい言葉に聞こえるかもしれませんが、現代的に言えば、身体や感覚、心の状態、心に生じるさまざまな働きに注意を向け、それを十分に意識する実践です。パーリ語では、最初、記憶などの意味を持つサティ（念）の一語で示され、やがて行法（ぎょうほう）として確立したのでしょう。それはサティパターン（念処）と呼ばれ、念を置く、念を起こす、といった意味に理解されました。しかし、ここでいう念は、単なる記憶ではなく、今起きていることに流されず、対象をしっかり把握する働きに近いものです。たとえば、歩いているときに歩いていることを意識する、息を吸っているときに吸っていることを意識する、怒りがあるときに怒りがあると意識する、落ち着きがないときに落ち着きがないと意識する。これが念処の入口です。

古くから念処は、身体、感受、心、法という四つの対象に分けて説かれてきました。身体とは、呼吸、姿勢、歩く・座る・食べるといった動作です。感受とは、何かを経験したときに生じる快、不快、どちらでもないの三つの感覚です。心とは、怒り、不安、喜び、眠気、集中など、その時々々の心の状態です。法とは、心を妨げる働きや、ものごとの見方に関わる働きを含みます。初心者にとって大切なのは、この分類を暗記することではありません。むしろ、自分の体と心に起きていることを、批判したり急いで変えたりする前に、まず確認することです。私たちは普段、感情や考えにすぐ巻き込まれます。しかし念処の実践では、心身に起きていることを一つひとつ観察し、把握していきます。この気づきが育つことで、反応する前に小さな余白が生まれます。念処は、瞑想を特別な時間だけに閉じ込めず、呼吸、歩行、食事、会話など日常のあらゆる場面に広げるための基礎です。

なお、「気づく」という言葉は、現代ではマインドフルネスに近い意味で使われますが、仏教の文脈では、ただ注意を向けるだけでなく、対象を十分に知っていることが大切にされます。たとえば、怒りに気づくとは、怒りという言葉の思い浮かべるだけではありません。身体が熱くなる、呼吸が浅くなる、相手を責める考えが出る、すぐに言い返したくなる、という一連の流れを知ること

です。そこまで気づくと、怒りは「自分そのもの」ではなく、いくつもの条件によって起きている心身の出来事として見えてきます。

このように念処は、日常のあらゆる経験を瞑想の場に変える方法でもあります。最初は呼吸や体の動きなど、わかりやすい対象から始めるとよいでしょう。慣れてきたら、快・不快、感情、考え、判断、欲求にも気づいていきます。念処を学ぶことは、自分の体と心を細かく管理することではなく、何が起きているかをありのままに知り、反応の連鎖に少しずつ自由を見いだすことなのです。

念処で大切なのは、「よい状態」だけを観察するのではないという点です。落ち着いている心も、そわそわしている心も、眠気も、疑いも、怒りも、欲も、すべて意識する、気づきの対象になります。瞑想中に雑念が出たとき、「雑念が出てしまった」と反省するのではなく、「考えがある」と知る、眠気が出たとき、「眠ってはいけない」と力むのではなく、「眠気がある」と知る。こうした確認を重ねることで、私たちは心の状態に飲み込まれすぎず、それを観察する、意識する位置に立つことができます。

また、念処は日常生活の倫理とも関係しています。自分の身体の動き、言葉の出方、心の反応に気づくことができれば、他者を傷つける前に立ち止まりやすくなります。怒りがあることに早く気づけば、すぐに強い言葉を投げつけずに済むかもしれません。焦りがあることに気づけば、急いで判断する前に一呼吸置けるかもしれません。念処は、内面を観察するだけの技法ではなく、行動を整え、人との関わりを穏やかにする土台にもなります。

初心者が念処を実践するときは、まず対象を広げすぎないことが役立ちます。最初は呼吸、体の動き、感覚など、一つのものを対象にして気づく練習から始めます。そこに慣れてきたら、感情、思考、快・不快、判断へと少しずつ対象を広げます。何に気づくかよりも、気づいた後にやさしく戻れるかが大切です。念処は、今の経験をはっきり知り、その経験に巻き込まれすぎないための道です。第1部で学んだ「気づき」を育むことは、この念処のやさしい入口にあたります。専門用語を知らなくても、歩く、座る、息をする、感じる、考えるという経験に注意を向けることはできます。反対に、念処という伝統的な言葉を学ぶことで、日々の小さな気づきが、長い仏教瞑想の流れの中に位置づけられていることも見えてきます。念処は、古い教えであると同時に、現代の生活の中でも実践できる非常に具体的な方法なのです。

# 呼吸や身体を観察すると、何がわかるの？

## 3-3 呼吸と身体を観察

呼吸と身体を観察は、瞑想の中でも特に基本的な実践です。呼吸は、意識しなくても続いています。注意を向けると、心と身体の状態を映し出していることがわかります。不安なときには浅く速くなり、落ち着いているときにはゆるやかになります。仏教の伝統では、呼吸を数える数息観、入る息と出る息に気づく入息出息観（にゅっそくしゅっそくかん）など、呼吸を用いた様々な瞑想が行われてきました。ここで大切なのは、理想的な呼吸を作るのではなく、今の呼吸をありのままに知ることです。呼吸が長ければ長いと知り、短ければ短いと知る。乱れていれば乱れていると知り、静かであれば静かであると知ります。

身体を観察については、第1部で歩行に気づく瞑想を紹介しました。それは、身体動作の観察でしたが、さらに身体感覚の観察もあります。例えば、背中の伸び、肩の重さ、手の温度、足が床に触れている感覚、身体の内側にある緊張やゆるみなどに注意を向けます。これは、身体の動作を外から分析するのとは異なり、今ここに生きている身体自体へ戻ることです。感情は、しばしば身体感覚として現れます。怒りは熱さや硬さとして、不安は胸の圧迫感や呼吸の浅さとして、安心は重さやゆるみとして感じられることがあります。身体に気づくことで、感情が言葉になる前の段階を知ることができます。このように身体を観察は、動作や感覚を対象に日常生活の様々な場面で行うことができます。また身体を観察は、感情を扱うときにも役立ちます。怒りを感じたとき、すぐに相手を責める言葉へ進む前に、身体のどこに力が入っているかを確認します。不安を感じたとき、未来の想像を追いかける前に、体の動きや手足の感覚を意識します。悲しみがあるときは、その重さや呼吸の変化をやさしく感じます。こうした観察により、感情をなくすことはできないかもしれませんが、感情に飲み込まれる前に、それを身体の変化として知ることができます。

仏教の瞑想では、呼吸や身体は気づきのもっとも身近な対象として重視されてきました。呼吸や身体は、言葉よりも早く心の状態を知らせてくれます。そうした呼吸と身体を観察は、心を無理に静めるための方法ではなく、心身が今どのような状態にあるかを知るための方法です。それを知ることができれば、休む、整える、戻るといった選択もしやすくなります。そこに、瞑想を日常生活に活かす大きな意味があります。また、これらの観察が重要なのは、私たちが心を身体から切り離して考えがちだからです。悩みや不安を考えだけで解決しようとする、思考が堂々めぐりになるこ

とがあります。そのようなとき、身体に注意を向け意識することは、心を現実の感覚に結び直す助けになります。身体の動き、足が床に触れている感覚、手の温かさ、背中の伸びている感覚、呼吸の流れ。このような単純な確認は、思考の渦から抜けるための支えになります。仏教の念処でも、身体は最初に観察される対象として重視されます。身体は、誰にとっても今ここにあるからです。

ただし、呼吸や身体を観察するときにも、無理は禁物です。身体を観察では、痛みや違和感に気づくこともありますが、痛みを我慢して動かないことが瞑想ではありません。必要に応じて姿勢を変える、休む、短い時間で終わることも大切です。呼吸の観察では、息苦しさを覚える人もいます。その場合、呼吸への気づきを深くしようとせず、体の姿勢、手のひら、座面との接触など、より安定しやすい動作や感覚に注意を移してください。呼吸を「よくする」ことに捉われないでください。深く吸わなければ、長く吐かなければ、と考えると、かえって緊張が強まることがあります。まずは自然な呼吸を知ります。そのうえで、準備として深い呼吸を数回行うことは役立つ場合があります。たとえば、口から細く長く吐き、鼻からゆっくり吸うと、身体の緊張が少しほどけることがあります。ただし、それを正しい呼吸として固定する必要はありません。瞑想の中心は、呼吸を支配することではなく、自然な呼吸がどのように流れているのかをありのままに意識することだからです。



## 止観とは

### 3-4 サマタとヴィパッサナー

仏教の瞑想を理解するうえで、よく出てくる言葉にサマタとヴィパッサナーがあります。サマタは、心を静め、安定させる方向の瞑想です。一つの対象、たとえば呼吸、音、身体感覚、慈悲の言葉などに注意を向け続けることで、散らばった心が少しずつ落ち着いていきます。日常の心は、次の予定、過去の出来事、不安、判断、反省へと絶えず動いています。サマタでは、その流れを無理に止めるのではなく、何度も同じ対象に戻ることで、心の動きを穏やかにしていきます。集中は、瞑想を深めるための土台になります。ただし、集中しているだけで終わるのではなく、集中によって観察しやすい状態を整えることが大切です。一つのことを対象に集中し続けている状態が三昧（さんまい）、サマーディと呼ばれ、サマタの一つの範疇です。この状態が長く続くようになると、心の働きは静まり、ある特定の働きが生じる状態に入っていきます。これがジャーナ、禅定（ぜんじょう）と呼ばれ、同じサマタに入ります。そこには4つの色界禅（しきかいぜん）と呼ばれる境地と、4つの無色界禅（むしきかいぜん）と呼ばれる境地と、ほとんど仮死状態に近い滅尽定（めつじんじょう）と呼ばれる境地が出現します。

一方、ヴィパッサナーは、初期仏教でも二つの方向性を持ちました。一つは、気づきの対象を、五感のすべてで捉えているものに広げて、気づいていく瞑想です。この方法は、私たちの心の自動的な反応を静める効果があります。もう一つの方法は、ものごとをより細かく観察し、その変化や成り立ちを見ていく方向の瞑想です。身体感覚、感情、思考、反応がどのように生じ、どのように変わり、どのように消えていくのかを丁寧に観察します。怒りが生じたとき、怒りという一つの塊だけを見るのではなく、身体熱さ、呼吸の変化、相手への思考、言葉にしたい衝動などが組み合わさっていることに気づきます。すると、感情は固定したものではなく、条件によって生じ、変化するものとして見えてきます。

サマタとヴィパッサナーは、完全に別々の実践なのではありません。心が落ち着くことで観察はしやすくなり、観察が深まることで反応に巻き込まれにくくなります。サマタは心を整える土台をつくり、ヴィパッサナーは心と世界の見方を深めます。静けさと洞察は互いに支え合うものとして理解すると、日々の実践も一面的になりにくくなります。初心者にとっては、まずサマタ的な練習から始めると取り組みやすいでしょう。呼吸、音、身体感覚など、戻らなければならない対象を一つ決めます。呼吸を中心に行う場合、考えが出たら、それに気づいて戻る。眠気が出たら、姿勢を立て直して戻る。この反復によって、心は少しずつ落ち着く方向へ向かいます。

落ち着きが生まれると、心の動きは見えやすくなります。そこで、ヴィパッサナー的な観察が可能になります。気づきの対象を一つのものから意図的に二つ、三つのもに増やしていく方法があります。最終的には五感に広げて気づいていくことが可能になります。また少し方向性を変えて、気づきの対象を吟味する方向にすることもできます。たとえば「不安」と一言と言っても、その中には未来を予想する考え、胸の重さ、落ち着かない衝動、何かを避けたい気持ちが含まれています。それらを一つずつ知ると、不安は固定した巨大なものではなく、変化する複数の出来事として見えてきます。サマタとヴィパッサナーは、日々の実践ではしばしば重なります。呼吸に戻る静けさと、心の動きを観る洞察。その両方を少しずつ育てることが、瞑想を深める道になります。

サマタを練習するときに起こりやすい誤解は、「何も考えない状態」「いかなる働きも生じない状態」を目標にしてしまうことです。実際には、考えが生じること自体は自然です。サマタの練習では、考えが出たら、それに気づき、また対象へ戻ります。戻るたびに、心は少しずつ落ち着く方向を学びます。うまく集中できた時間よりも、気づいて戻ることが大切です。最初の練習では、呼吸、音、慈悲の言葉、身体感覚など、対象は一つに決めておくと戻りやすくなります。対象を頻繁に変えると、心は落ち着くよりも刺激を探す方向へ動きやすくなります。

ヴィパッサナーを練習するときに大切なことは、観察を分析や反省に変えすぎないことです。「なぜ私は怒ったのか」「この不安の原因は何か」と考え続けると、瞑想というより思考の作業になります。ヴィパッサナーでは、まず今起きていることを直接に観察します。胸が硬い、呼吸が浅い、考えが何度も同じ方向へ戻る、嫌だという感覚がある。そうした変化を、できるだけその場で確認します。原因を探ることは後で役立つ場合もありますが、瞑想の最中は、今の経験を細かく知ることが中心になります。

伝統の中では、サマタとヴィパッサナーの関係についてさまざまな説明がなされてきました。ある場合には、まず心を静めてから観察を深めると説明されます。別の場合には、観察そのものが心を落ち着かせるとも言われます。初心者にとって重要なのは、どちらか一方を絶対視しないこと、どちらも基本的には意識する、気づくという「念」の働きが、しっかりと起きているかどうかです。落ち着きがなければ観察は荒くなり、観察がなければ、静けさはただぼんやりした状態にとどまりやすくなります。静けさによって見る力が育ち、見る力によって静けさが深まる。この循環を理解すると、瞑想はより豊かなものになります。第1部で呼吸に戻る練習をしたとき、私たちはすでにサマタの入口に立っています。感情や考えに気づく練習をしたとき、ヴィパッサナーの入口にも触れています。専門用語は難しく見えますが、実践そのものは、気づいて戻り、起きていることを丁寧に気づく、意識することであり、別の言葉で表現すれば、「知る」という身近な営みです。

# ブツダの時代の瞑想は、どんなものだったの？

## 3-5 初期仏教・上座部仏教の瞑想

初期仏教や上座部（じょうぎぶ）仏教の瞑想では、身体の動き、呼吸、感受、心の状態に気づくことが重視されてきました。ブツダが見いだした実践は、日常の悩みや苦しみを超えるために、今この瞬間に起きていることを丁寧に観察する道でした。歩く、立つ、座る、横になる、食べる、話すといった行為も、注意深く意識すれば瞑想の対象になります。また、心に怒りがあるときは怒りがあると知り、欲があるときは欲があると知り、眠気や疑いがあるときも、それに気づいていきます。ここで大切なのは、よい状態だけを選ぶのではなく、今ある状態を明確に知ることです。

こうした気づきの実践とともに、心を静めるための集中の方法、慈悲を育てる実践、身体への観察などが体系的に整理されてきました。瞑想の対象は業処（ごっしょ）と呼ばれ、身体の動き、快、不快、どちらでもない感受、心の働きが基本とされました。呼吸、不浄、慈悲、四元素の観察など、多様な方法が示されます。欲が強い傾向の人には不浄観（ふじょうかん。身体が必ずしも清らかではないことの観察）、怒りが強い傾向の人には慈悲観（じひかん）、迷いや愚かさにとらわれやすい人には縁起観（えんぎかん。物事が様々な原因や条件によって生じていることの観察）が勧められるなど、心の傾向に応じた実践の工夫も考えられてきました。これは、瞑想を一律の方法としてではなく、その人の心の状態に応じて整えるものとして理解していたことを示しています。

これらの多様な瞑想は、神秘的な体験を追い求めるものでなく、心身の動きを正確に知り、反応の連鎖から自由になるための具体的な訓練として位置づけられます。現代のマインドフルネスにも、この伝統の一部が受け継がれています。しかし、現代の実践では宗教的背景が簡略化されることも多いです。そのため、伝統的な文脈を学ぶことで、気づきの実践が何を目指してきたのかをより深く理解することができます。

また、上座部仏教ではサマタとヴィパッサナーの両方が大切にされましたが、現在の東南アジアの上座部仏教ではヴィパッサナーを大事にする傾向があります。サマタによって心を安定させ、ヴィパッサナーによって身体や心の変化を観察します。呼吸を対象にする入息出息観（にゅっそくしゅっそくかん）は、初心者にも経験者にも広く用いられる実践です。歩行瞑想も、身体の動きに気づく方法として重要です。こうした実践は、特別な思想を頭で理解する前に、歩いている、立っている、息をしている、感じているという事実を丁寧に知るところから始まります。

上座部仏教の伝統を学ぶと、瞑想が単なるリラックス法ではなく、生活全体を見直す訓練であったことがわかります。食べる、話す、働く、休むといった行為の中に気づきを向けることで、心の

反応の癖が見えてきます。欲、怒り、迷いが出たときにも、それをただ悪いものとして排除するのではなく、どのように生じているかを観察します。そこから、行動を少しずつ整える余地が生まれます。この意味で、初期仏教・上座部仏教の瞑想は、内面の静けさだけでなく、日々の行いを支える実践でもあります。

たとえば、呼吸に気づく実践は、集中を高めるためだけに行われるものではありません。呼吸を通じて、心が落ち着いているか、乱れているか、力んでいるか、緩んでいるかを知ることができます。歩行瞑想では、足の動きを観察することを通して、身体が今どのように動いているかを知ります。慈悲観では、怒りや敵意に覆われやすい心を、やわらかな方向へ向けていきます。不浄観や縁起観のような実践は、現代の初心者には難しく感じられるかもしれませんが、いずれも心の偏りを整え、ものごとを別の角度から見るための方法として理解できます。

初期仏教・上座部仏教の瞑想では、感情や思考を「自分そのもの」とみなさない視点も大切です。自分の中に怒りがあるとき、それは永遠に続く自分の本性なのではなく、条件によって生じた一時的な心の状態です。不安や欲も同じです。そのように見ることで、感情を否定せず、同時にそれに支配されすぎない態度が育ちます。現代の生活でも、これは大きな意味を持ちます。忙しさ、対人関係、情報の多さの中で、心は何度も反応します。その反応に気づき、呼吸や身体に戻る練習は、古い伝統であると同時に、今を生きる私たちにも役立つ具体的な方法です。また、この伝統では、瞑想は一人で完結する心の技法ではなく、戒や生活態度とも結びついています。乱れた生活や粗い言葉のままでは、座ったときにも心は落ち着きにくくなります。逆に、日々の行いを少し整えると、瞑想の時間も安定しやすくなります。第2部で扱った「実践を続けるコツ」や「心を整える」ことは、こうした伝統的な理解ともつながっています。初期仏教・上座部仏教の瞑想を学ぶことは、気づき、集中、慈悲、日常の行いを一つながりの実践として理解することなのです。



# 「空」という考え方は、瞑想とどう関係しているの？

## 3-6 大乘仏教と空

大乘仏教では、瞑想の理解がさらに広がり、「空」（くう）という考え方が重要な位置を占めるようになります。空とは、何も存在しないという意味ではありません。私たちが「これが私」「これが相手」「これが確かなもの」と思っているものが、実はさまざまな条件によって成り立ち、固定した実体としてはつかめないという見方です。瞑想の中で身体感覚や感情、思考を観察していると、それらは一瞬ごとに変化し、同じ形のまま留まっていなかったり見えてきます。怒りも、不安も、喜びも、身体感覚、記憶、言葉、状況に支えられて生じ、やがて変化していきます。この観察は、ものごとへの執着をやわらげる助けになります。

大乘仏教の初期に重要な位置を占める般若（はんにゃ）経典では、智慧（ちえ）が重視されました。ここでいう智慧は、私たちの心が生み出す区別立てや言葉を含まずに、ものそのものを捉える働きであると同時に、ものごとを固定的に分けて捉える見方を超え、あらゆるものが条件によって生じていることを見抜く働きです。空の理解は、単なる哲学的な考えではなく、瞑想を通じて心身の経験を観察することと深く関係します。感情も思考も「私そのもの」ではなく、条件によって一時的に現れているものとして見えてくると、それにしがみつく力は少し弱まります。

また、大乘仏教では、自分の安らぎだけでなく、多くの人々とともに苦しみを超えていく方向が重視されました。菩薩（ぼさつ）という理想は、自分の修行と他者への慈悲を切り離さない姿を示します。空の理解は、世界を冷たく見るためのものではありません。むしろ、自分と他者を固定的に分けすぎず、相互に支え合う存在として見るための智慧です。第2部で扱った慈しみと、第3部で扱う空の理解は、別々のものではなく、深いところで結びついています。空を学ぶことは、ものごとへのとらわれをゆるめ、より広い慈悲へと開かれていくための手がかりになります。

大乘仏教では、空の理解とともに、言葉や概念にとらわれすぎないことも重視されます。私たちは、名前をつけることで世界を理解します。たとえば「私」「相手」「成功」「失敗」「嫌な人」「よい感情」といった言葉は、生活に必要なものです。しかし、それらを固定した実体のように信じすぎると、心は狭くなります。瞑想は、言葉で切り分けられる前の経験に戻り、ものごとが絶えず変化し、関係の中で成り立っていることを確かめる助けになります。

この視点は、日常生活にも関係します。たとえば、誰かに批判されたとき、「私は否定された」と強く感じる場合があります。しかし観察してみると、そこには相手の言葉、こちらの記憶、身体への反応、自己イメージへのこだわりなど、複数の条件が関わっています。それらを一つずつ見ると、

苦しみは少しほどこけていきます。空とは、世界が意味を失うことではなく、ものごとを一つの固定した見方だけで閉じ込めない智慧です。大乘仏教の瞑想は、この智慧を、他者への慈悲と結びつけながら深めていきます。

空を理解するときに注意したいのは、それを「何もかも無意味である」という虚無的な考えにしないことです。空は、存在を否定するための言葉ではなく、存在が関係の中で成り立っていることを示す言葉です。花は土、水、光、空気、時間、人の手など、多くの条件によって咲きます。私たちの心も同じです。感情や考えは、自分一人の内側だけで完結しているのではなく、環境、記憶、身体、人との関係に支えられて生じています。このように見ると、自分を責めすぎること、他者を固定的に決めつけることも、少しゆるみます。

大乘仏教では、智慧と慈悲は別々のものではありません。空を理解することで、自分と他者を完全に切り離して考える見方がやわらぎます。すると、他者の苦しみも自分と無関係ではないと感じられるようになります。一方で、慈悲だけがあっても、ものごとを固定的に捉えたままでは、執着や苦しみが生じやすくなります。智慧は慈悲を支え、慈悲は智慧を生きたものにします。初心者にとっては、まず「感情も考えも変化する」「私の見方は唯一ではない」と気づくことから十分です。それが、大乘仏教の空の理解へ向かう入口になります。この章で扱う空は、専門的には多くの議論がありますが、本書では日常の実践に結びつく範囲で理解します。感情が固定されたものではないこと、考えが条件によって変わることで、自分と他者が関係の中で成り立っていること。こうした点に気づくだけでも、ものごとへのとらわれは少しゆるみます。空を学ぶことは、難解な哲学を覚えることではなく、いつもの見方を少し開くことです。その開かれた見方が、慈しみや落ち着きの実践をより深く支えてくれます。

空の考え方は、瞑想の中から生じたとも位置付けられます。たとえば、私たちがものを認識する時には、まず感覚器官を通じて捕まえられる対象が、心の中に描かれます。これが上座部仏教では、ルーパ（もの）という言葉で表現されました。次に、心が働きを起こして、それを捉えて「これは何々である」という判断を起こします。これはナーマ（名前）と呼ばれました。どちらも心の中に生じた働きなのですが、この二つは短い時間の間だけ存在し、次の瞬間には消えていきます。このような関係にあることを、最初には縁起と名づけ、それは一方的な関係性を示すものでした。また、生じては滅していきますので、永遠ではない（無常）、人にとってはそのような不安定なものは苦しみである（苦）と捉えられ、そこには我と呼ばれるようなものはない、すなわち無常、苦、無我という一般に三相（さんそう）と呼ばれるものの見方が成立しました。このようなものの見方の上に、大乘の空の考え方が登場します。

大乘仏教の考え方を大成した人物は、ナーガールジュナ（龍樹。2～3世紀頃）です。彼は、縁起と空は同じ事態を説明する二つの言葉と考えます。縁起によって成立しているものが空であると位置づけたのです。この時には、縁起は、一方的な関係性ではなく、相互に依存しあったものとして

理解されました。ここに様々な条件によって、ものが成立しているとの考え方が成立しました。同じ縁起と言っても、その内容に微妙な変化が存在しているのです。

大乘仏教のもう一つの特徴は、心の根源を絶対的に清らかなものであると捉えたところにもあります。これは自性清浄心（じしょうしょうじょうしん）として、肯定的に捉えられました。このような仏の本質とも捉えられる心が万人に生まれつき備わっているのだという考え方が、如来蔵（にょらいぞう）思想または仏性（ぶっしょう）思想と呼ばれます。インドに成立した大乘仏教も、思想的な展開を見せており、紀元4～5世紀頃には、仏性思想が大きな影響を及ぼすようになりました。東アジアに伝わった大乘仏教の中でも、やがてこの如来蔵思想や仏性思想が大きな潮流になっていきます。



# 密教の瞑想では、どんなことをするの？

## 3-7 金剛乗仏教の瞑想

金剛乗（こんごうじょう）仏教、いわゆる密教（みっきょう）の瞑想には、仏や菩薩の姿を心に思い描く観想、真言（しんごん）を唱えるマントラ、手の形を用いるムドラーなど、象徴を豊かに用いる実践があります。これらは、単なる儀式やイメージ遊びではありません。身体、言葉、心を総合的に整え、日常的な自己理解を超えていくための方法として発展してきました。たとえば、慈悲や智慧を体現する仏の姿を観想することは、自分の外にある理想を眺めるだけでなく、自分の中に眠っている可能性を呼び覚ます働きを持ちます。マントラを唱えることは、言葉の響きと意味を通して心を一つの方向に結びつける実践でもあります。

金剛乗では、身体も重要な意味を持ちます。姿勢、呼吸、印、視覚的イメージ、音声が組み合わさることで、心だけでなく身体全体を用いた瞑想が形づくられます。仏教の他の流れでは、欲望や怒りを鎮め、観察し、手放すことが重視されますが、金剛乗ではそれらのエネルギーを智慧へと転じるという発想も見られます。この考えは新たな展開であり、日常的な感情をそのまま肯定することとは異なります。伝統的には、師の導き、儀礼の文脈、段階的な学びが重視されてきました。象徴の意味や実践の文脈を理解しないまま断片的に行うと、誤解が生じやすいからです。

本書では、金剛乗の複雑な体系を実践として詳しく紹介するのではなく、瞑想において何を大切にしてきたのかを概観します。観想、マントラ、ムドラーは、心を散漫にするためではなく、身体・言葉・心を一つの方向に整えるための方法です。また、それらは個人の内面だけでなく、宇宙観、仏の世界、修行者の身体観とも結びついています。初心者にとっては、すぐに行う対象というより、瞑想の歴史には多様な方法があり、イメージ、音、身体、儀礼を通じても智慧と慈悲を育てる伝統が存在することを知る入口として読むのがよいでしょう。

たとえば観想では、仏の姿や光、文字、曼荼羅（まんだら）などを心に描くことで、日常の自己像だけを唯一の現実とみなす心をゆるめます。マントラは、意味だけでなく響きによって心を整え、ムドラーは身体の形を通じて心の状態を支えます。こうした方法は、目で見えるもの、耳で聞くもの、身体で感じるものを総合して瞑想に用いる点に特徴があります。現代の読者にとっては、すぐに実践する技法というより、瞑想が感覚、象徴、身体表現を含む広い営みであったことを理解する手がかかりになります。金剛乗を学ぶことで、東洋瞑想の多様性と、実践を支える伝統的な慎重さの両方が見えてきます。その意味で、金剛乗は「静かに観察する瞑想」とは異なる入口を持ちながらも、心身を整え、慈悲と智慧へ向かう仏教瞑想の一つの展開として理解できます。

金剛乗の特徴の一つは、象徴を通じて心の状態を変容させようとする点です。たとえば、仏の姿を観想することは、単に美しい像を想像することではありません。慈悲や智慧を備えた存在の姿を心に置くことで、自分の心の向きや身体感覚もそれに合わせて整えようとします。マントラを唱えることも、言葉の意味だけでなく、音の反復によって散らばった心を一つの流れにまとめる働きを持ちます。ムドラーは、身体の形が心のあり方を支えることを示しています。つまり金剛乗では、見る、唱える、形を作るという行為が、心を整えるために結びつけられているのです。

ただし、このような実践は、現代の初心者が独学で行うには注意が必要です。金剛乗には、灌頂（かんじょう）、師弟関係、儀礼、戒律、段階的な修行体系など、技法を支える文脈があります。表面的な方法だけを取り出すと、意味を誤解したり、過度な期待を抱いたりする可能性があります。本書では、金剛乗の実践をそのまま勧めるのではなく、仏教瞑想がどれほど多様に展開してきたかを知るための章として位置づけます。

第1部・第2部で学んだ呼吸、身体、気づき、慈しみは、比較的シンプルな入口です。金剛乗は、それらに加えて、イメージ、声、身体表現、宇宙観を用いて実践を深めてきました。初心者にとって大切なのは、すぐに複雑な技法へ進むことではありません。むしろ、伝統の奥行きを知りながら、自分の実践は安全で無理のない範囲に保つことです。そうすることで、金剛乗の瞑想を、敬意をもって理解することができます。複雑な象徴体系にふれるときほど、基本に戻ることも重要です。姿勢を整え、呼吸に気づき、自分や他者への慈しみを育てる。この土台があってこそ、象徴的な実践の意味も理解しやすくなります。金剛乗を学ぶことは、すぐに密教的修法を行うことではなく、仏教瞑想が身体・言葉・心を総合的に扱ってきたことを知る機会なのです。



# 禅の瞑想は、ほかの瞑想と何が違うの？

## 3-8 禅と東アジア仏教

禅は、東アジア仏教の中で独自に発展した瞑想の伝統です。禅と聞くと、静かに坐る坐禅（ざぜん）を思い浮かべる人が多いでしょう。坐禅では、姿勢を整え、呼吸を感じながら、今ここにただ坐ることが重視されます。何か特別な考えを作り出すのではなく、浮かんでくる思考や感情を追いかけず、坐っている身体とこの瞬間に戻っていきます。これは、第1部、第2部で学んだ姿勢と呼吸、気づきの実践ともつながっています。ただし禅では、説明や分析よりも、実際に坐ること、日々の行いの中で気づきを保つこと、そして自己自身が仏に他ならないことを自覚することが強く重視されます。

禅には、公案（こうあん）と呼ばれる問いを用いる方法もあります。解釈は様々に分かれるのですが、有力な説を紹介します。公案は、唐の時代には自分自身が仏にほかならないことを、本人に自覚させるための工夫であったと考えられました。その問題を聞いて、試行錯誤していくうちに、「何だ、自分が仏でないか」と気づかせるものであったと言います。これが「見性」（けんしょう）と言われます。次に宋代になりますと、文脈が忘れられたのでしょう、公案は答えの出ない問いになります。そうなりますと、答えの出ない問題を心の中に抱き続けて、心を一つのものに結び付ける練習として使うようになりました。これは話頭禅（わとうぜん）とも言われました。その次に登場する使い方が、通常の論理的思考だけでは解けない問いである公案を通じて、ものごとを固定的に捉える心の癖に揺さぶりをかけるものです。一方で、ただ坐ることを重視する只管打坐（しかんたぎ）のような実践もあります。坐禅は、何か特別な成果を得るためだけの手段ではなく、今ここに坐ることそのものを大切にする態度を育てます。東アジアでは、禅だけでなく、天台の止観、真言密教の阿字観（あじかん）、念仏など、多様な瞑想と観法が発展しました。中国、日本、朝鮮半島では、仏教の瞑想はそれぞれの文化と結びつきながら、独自の形を生み出していきました。

禅と東アジア仏教を学ぶことは、瞑想が寺院の中だけに閉じた実践ではなかったことを知ることもあります。茶道、武道、書、庭、芸道、日々の所作には、呼吸、姿勢、集中、間合い、静けさといった瞑想的な要素が息づいています。もちろん、それらをすべて「瞑想」と呼ぶ必要はありません。しかし、動作の一つひとつに心を込め、今していることに全体で向き合う態度は、東アジアの文化の中で大切にされてきました。禅と東アジア仏教は、瞑想が単なる心の技法ではなく、生活の仕方、身体の使い方、他者や自然との関わり方にも広がることを教えてくれます。

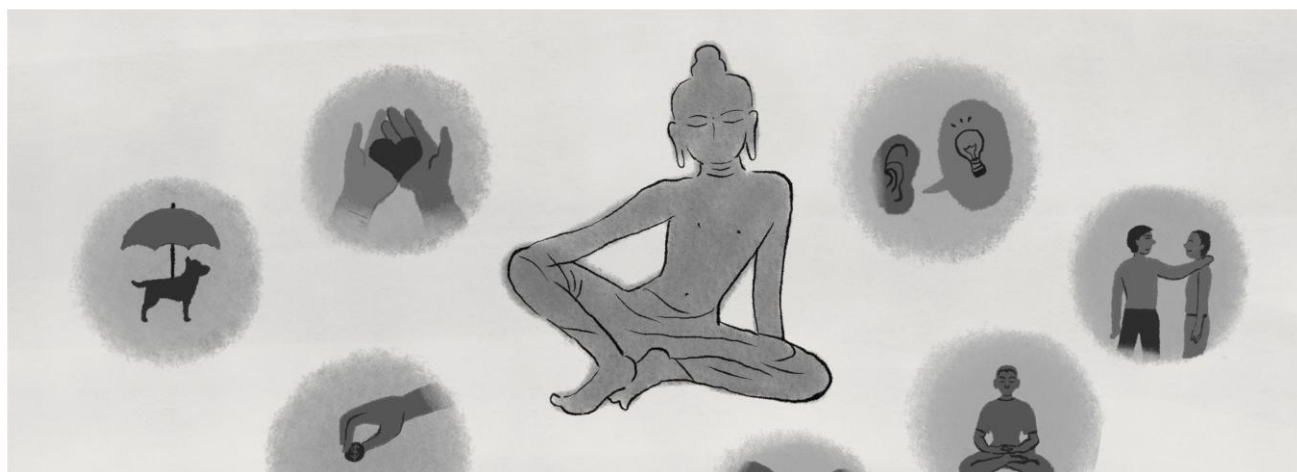
初心者にとって禅から学びやすい点は、実践の簡潔さです。坐る、姿勢を整える、呼吸を感じる、考えを追いかけず戻る。これは第1部の実践と重なります。一方で、禅の伝統では、ただリラック

スするだけではなく、自己や世界への見方そのものを問い直す姿勢も大切にされます。自己を肯定的に捉える視座はとても重要なところ。坐禅をしていて雑念が出ることは問題ではありません。雑念が出たとき、それを追いかける心、嫌がる心、うまくやろうとする心に気づくことができます。禅を知ることは、瞑想を技法としてだけでなく、日常の所作や生き方の中で捉え直すことにつながります。何かを得ようと急ぐのではなく、今していることに丁寧に向き合う態度は、坐禅だけでなく、食事、掃除、対話、仕事の中にも応用できます。

東アジア仏教では、インドで生まれた仏教の教えが、中国や日本の思想、言語、生活文化と結びつきながら変化していきました。天台の止観では、心を静める止と、ものごとを観察する観が体系的に説かれました。真言密教の阿字観では、文字や仏の象徴を通じて心を整える方法が発展しました。禅宗では、坐禅や公案を通じて、言葉や概念にとらわれすぎない気づきが重視されました。これらは同じ東アジア仏教の中にあいながら、方法も強調点も異なります。

禅の魅力は、簡素さと深さが同居しているところにあります。ただ坐る、息をする、目の前のことをする。その行為はとても単純に見えます。しかし、単純な行為の中に、心の癖、期待、不安、自己評価が次々と現れます。禅は、それらを追いかけて、抑え込まず、ただ坐ることを通じて、心の働きを見つめます。これは、現代の忙しい生活の中でも大きな意味を持ちます。多くの情報に反応し続ける私たちにとって、ただ一つの行為に戻ることは、心を整える大切な練習になります。

また、東アジアの瞑想文化は、静けさだけを重視してきたわけではありません。茶を点てる、筆を運ぶ、弓を引く、剣を振る、庭を掃く、舞を演じるといった動作の中にも、身体の安定、呼吸、集中、間が含まれています。こうした文化は、瞑想が生活から切り離された特別な行為ではなく、生活の質を整える姿勢でもあることを示しています。禅と東アジア仏教を学ぶことで、私たちは瞑想を「座る時間」だけでなく、「どのように日々を行うか」という広い問いとして受け取ることができます。本書で禅を扱う目的は、専門的な修行体系を網羅することではありません。むしろ、姿勢、呼吸、所作、日常の行いを通して、瞑想が生活にどのように根づくのかを考えるためです。静かに坐ることと、丁寧に生きることは、東アジア仏教の中で深く結びついてきました。そのつながりを知ることが、日々の実践をより豊かにします。



# 仏教以外の東洋の瞑想には、どんなものがあるの？

## 3-9 ヨーガ・道教などの東洋瞑想

東洋の瞑想は、仏教だけに限られるものではありません。インドのヨーガ、ジャイナ教、中国の道教、儒教的な修養、さらにさまざまな民間の養生法の中にも、心と身体を整えるための豊かな実践が伝えられてきました。ヨーガでは、身体の姿勢、呼吸、感覚の制御、集中、深い静けさが段階的に説かれ、心の働きを静めることが重要なテーマとされてきました。仏教瞑想とヨーガは同じものではありませんが、古代インドの心身観の中で、集中、呼吸、身体、解脱への関心を共有していた面があります。

道教では、気の流れ、呼吸、身体内部の観想、自然との調和、不老長生への願いなどが結びつき、独自の瞑想と養生の体系が発展しました。道教の淵源とされる老荘思想では、世界の根源としての道が重視され、人は自然の大きな流れの中で生きる存在として理解されます。道教の実践には、古いものを吐いて出し新しいものを納める呼吸法（吐納（とのう）と呼ばれます）、身体内部を観想する方法、気を体内でめぐらせる方法などがありました。例えば、内丹法（ないたんほう）では、身体の中にある精・気・神を整え、より深い調和へ向かうことが説かれます。これらは、仏教の念処や慈悲の瞑想とは異なる世界観を持ちながらも、身体と呼吸を通じて心を整えるという点で、瞑想の広がりを示しています。

ここで注意したいのは、東洋瞑想を一つの同じものとしてまとめすぎないことです。ヨーガにはヨーガの目的と方法があり、道教には道教の身体観と宇宙観があります。仏教では、苦しみの理解と解放、無常や無我の洞察、慈悲の実践が中心になります。それぞれの伝統が何を大切にしてきたのかを尊重する姿勢が必要です。ヨーガや道教などの瞑想を知ることが、仏教瞑想を相対化し、同時にその特徴をよりはっきり理解することにもつながります。心と身体、個人と社会、人間と自然を分けすぎずに見る視点は、現代の瞑想実践にも大きな示唆を与えてくれます。

儒教にも、静坐や自己修養の伝統があります。そこでは、心を落ち着け、日々の行いを省み、人としてどう生きるかを整えることが重視されます。仏教、ヨーガ、道教、儒教は、それぞれ異なる目的や言葉を持っています。似ている要素があっても、背景にある問いは異なります。それでも、

呼吸を整えること、身体を安定させること、感情に流されすぎないこと、日々の行いを省みること、自然や他者との関係を見直すことは、多くの東洋の実践に共通して現れます。

東アジア世界に伝わったキリスト教にも瞑想的な要素を見ることができます。神の存在を実感するための方法として、また愛を育むための実践として、心の中で確認していく方法が取られます。これも瞑想の一つということができるでしょう。

現代の私たちが瞑想を学ぶとき、こうした広い視野を持つことは、実践をより豊かにしてくれます。技法だけを取り出すのではなく、その背景にある人間観や自然観を知ること、瞑想をより誤解なく受け止めることができます。たとえば、ヨーガの呼吸法を学ぶときには、それが身体訓練だけでなく、心の働きを静める体系の中に位置づけられてきたことを知る必要があります。道教の気や内丹、今では気功という言葉で知られるようになりましたが、これらを学ぶときにも、それが身体内部のエネルギー観や養生思想と深く結びついていることを理解する必要があります。違いを知ることは、実践を遠ざけることではなく、それぞれの伝統に敬意をもって近づくための準備になります。

ヨーガと仏教の関係を考えると、どちらも古代インドの精神文化の中で、心の働きに深い関心を向けてきたことがわかります。ヨーガでは、心の動きを静めること、身体と呼吸を整えること、感覚を内側へ向けることが重視されます。仏教では、身体と心に起きる現象に気づき、反応の連鎖を観察し、苦しみの成り立ちを理解することが重視されます。両者は重なるところもありますが、最終的な目標や理論の組み立ては同じではありません。似ているから同じと見なすのではなく、似ている点と異なる点の両方を見ることが大切です。

道教の瞑想や養生法は、自然との調和という視点を強く持っています。身体を流れる気、呼吸、季節、環境、宇宙の秩序との関係を考えながら、心身を整えていきます。このような見方は、現代人が心を頭の中だけの問題として捉えがちな傾向を見直す助けになります。心は身体から切り離されておらず、身体は環境から切り離されていません。睡眠、食事、呼吸、姿勢、生活のリズム、自然との接触は、心の安定と深く関わっています。

仏教以外の東洋瞑想を学ぶことは、仏教瞑想の価値を薄めることではありません。むしろ、東洋の実践全体の中で仏教瞑想の特徴をより明確にします。仏教は、苦しみの理解、無常・無我への洞察、慈悲の実践を中心に置きます。ヨーガ、道教、儒教は、それぞれ別の問いや目的意識から心身の調和を探究してきました。さまざまな伝統を比較しながら学ぶことで、瞑想という営みの広がり  
と深さを知ることができます。そして、自分の実践に取り入れるときには、背景を尊重し、安全で無理のない形を選ぶことが大切です。



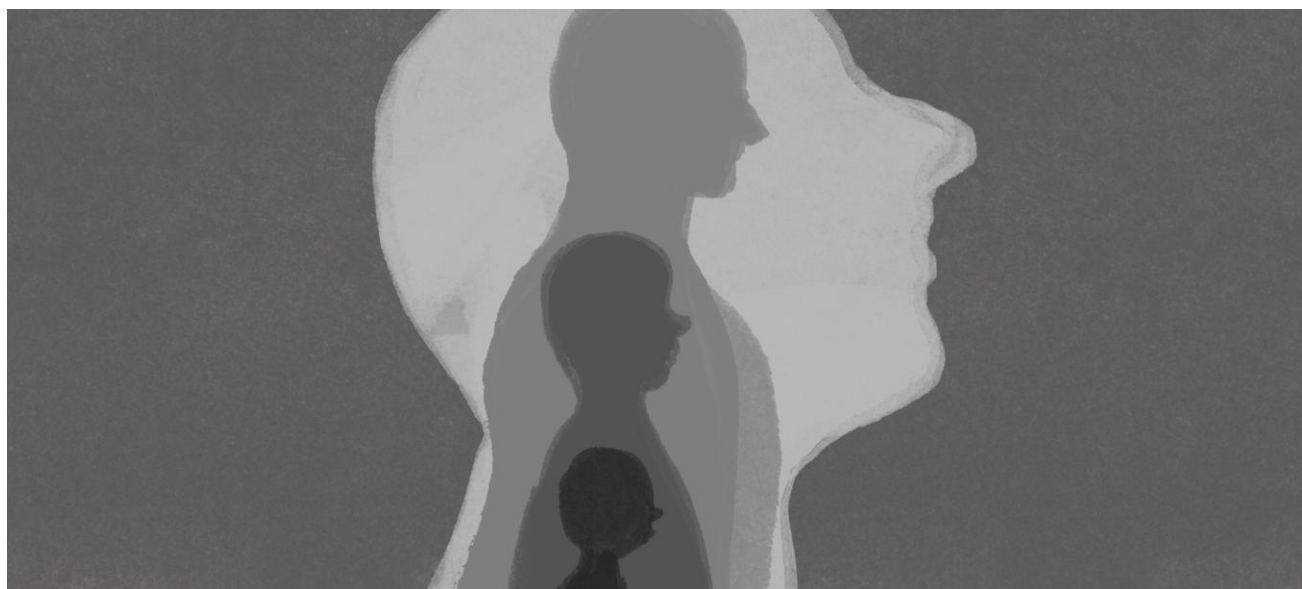
# 第4部 現代の瞑想

科学や社会との関わりから、これからの瞑想を考えます。

## 4-1 科学と瞑想

瞑想を実践することで、どういった変化が人に生じるのか — 科学的手法による集中的な検討が行われ始めた契機は、マインドフルネスストレス低減法の登場でしょう。マインドフルネスストレス低減法は、慢性疼痛といった疾患をもつ患者のストレス緩和のために開発された8週間の治療パッケージです。仏教における瞑想法の実践が中核に据えられている点はその特色です。その後も、うつ病の再発予防を目的に開発されたマインドフルネス認知療法など、“マインドフルネスに基づく介入法 (Mindfulness-Based Intervention; MBI)” が複数登場しました。MBIの臨床的効果は、さまざまな治療法と同様、ランダム化比較試験と呼ばれる厳密な科学的手法によって検討されてきました。大量のランダム化比較試験が過去に報告され、報告された効果の大きさを再度統計的に解析するメタ解析の結果も報告されました。2022年には44件のメタ解析がシステマティックレビューとしてまとめられています (Goldberg et al., 2022)。同論文は、未だ科学的知見が不十分な領域はあれど、MBIがさまざまな精神疾患に対して大きなポテンシャルをもっていると結論づけています。

精神医学分野における研究のほか、認知機能や職場でのメンタルヘルスなどに対する効果検証も進められています。効果の大小や科学的根拠の強さは異なるものの、複数の領域において有効性が報告されており、さらなる研究が期待されます (Whitfield et al., 2021; Bartlett et al., 2019)。神経科学的な研究も盛んに行われてきました。脳内の大規模な神経回路に変化が起きることが示されており、自己観の変化といった心理的現象との対応づけが試みられています (Sezer et al., 2022)。今後も、測定や解析手法の発展とともに、瞑想による脳の変化がさらに明らかとなることとされます。



# 社会の中でどう活かされているの？

## 4-2 教育・福祉・文化における瞑想

瞑想は、個人が一人で静かに行う実践であると同時に、教育、福祉、文化の場にも広がりを持っています。学校では、子どもたちが自分の気持ちに気づき、衝動的な反応を少し落ち着けるための方法として、短い呼吸の練習やマインドフルネスが取り入れられることがあります。福祉やカウンセリングの現場では、支援を受ける人だけでなく、支援する側が自分の疲れや感情に気づくための手がかりにもなります。また、日本を含む東アジアの文化には、茶道、武道、書道、芸道など、動作に心を込め、今この瞬間に集中する瞑想的な要素が息づいています。ただし、教育や福祉の場で瞑想を用いる場合には、押しつけにならない配慮が必要です。宗教的背景、心身の状態、年齢、発達段階、トラウマの有無などに応じて、安全に調整されなければなりません。瞑想は、制度や場に合わせて形を変えながら、人が自分と他者を大切にする文化を育てる可能性を持っています。瞑想を場に導入するときは、参加しない選択を認めることも大切です。静かに座ることが苦手な人には、歩行や呼吸、短い身体感覚への気づきなど、複数の入口を用意することが望まれます。文化の中の瞑想性を学ぶ場合も、伝統を単なるリラクゼーション法として消費せず、その背景にある作法や価値観を尊重する姿勢が必要です。教育、福祉、文化のいずれでも、瞑想は成果を急がせる道具ではなく、人が自分の状態に気づき、他者と落ち着いて関わるための支えとして扱います。

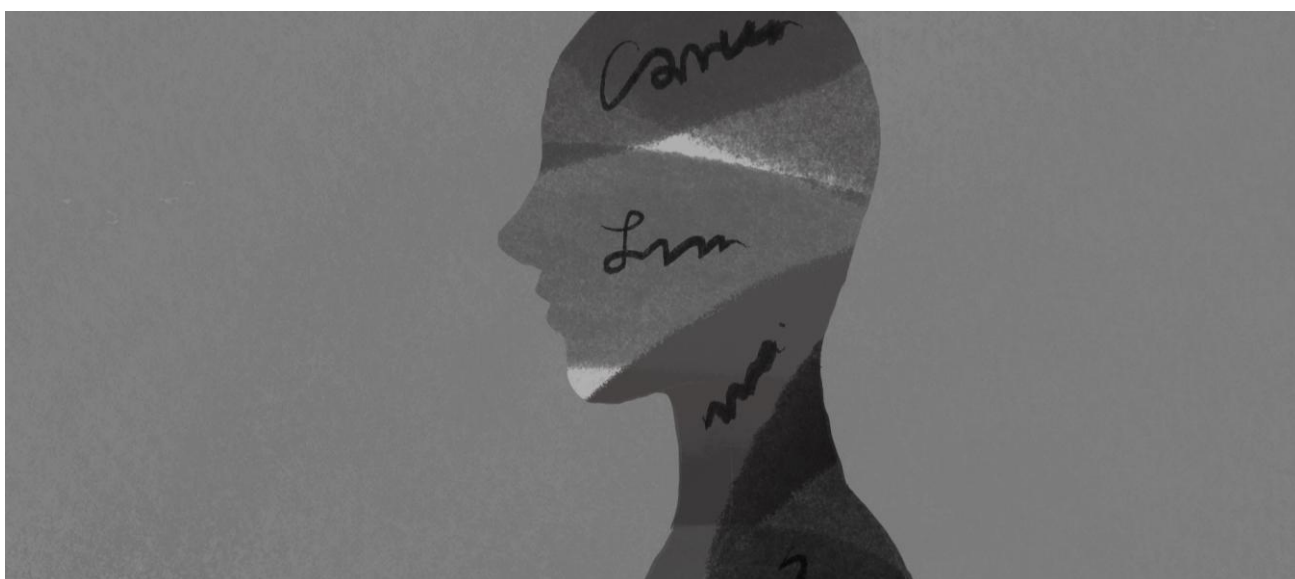


# スマホや AI の時代に、瞑想はどう変わっていくの？

## 4-3 デジタル時代の瞑想

デジタル技術が普及した現代、瞑想の指導をする動画や音声コンテンツへすぐにアクセスし、思い立ったそのときから実践を始めることができます。スマートフォンアプリに限っても、英語またはドイツ語のアプリが192点（2018年時点; Schultchen et al., 2021）、日本語のもので21点（2022年時点; 秋山・佐々木, 2025）、一定以上の指導内容を有したものが確認されています。昔から、瞑想指導をする書籍やガイド音声の収録されたCD、カセットテープなども存在しましたが、より気軽に指導を受けることができるようになりました。アプリを介して提供された指導音源に従って瞑想を実践する、“デジタル瞑想”の科学的な効果検証も進められています。39件の介入研究をまとめたメタ解析では、ストレスに対して、小さいながら有意な効果を示しています（Sirbu et al., 2024）。

このように一方的に配信されるタイプの瞑想指導コンテンツのほか、オンラインビデオ会議を用いた双方向型の指導も行われています。寺院、リトリートセンター、あるいはカウンセリングルームや精神科・心療内科で従来行われてきた対面式の瞑想実践プログラムをより再現したものと言えるでしょう。この形式ですと、瞑想実践時の体験に対するフィードバックや、共に瞑想実践をするグループ内での体験共有が可能となります。配信型と双方向型の効果を比較した研究の結果は一貫しておらず、双方向型のほうが効果的であると主張する先行研究（Wolever et al., 2022）もあれば、どちらも変わらないか、配信型のほうが効果的であることを示す研究（Wardęszkiewicz et al., 2026）もあります。前者は統計的に明確な比較をしておらず、後者は十分な参加者数を確保できていないという限界があります。今後の研究で、これら2つのタイプのデジタル瞑想の効果比較が進められていくと思われます。個人の特性や、対象とする問題などの要因による影響についても検討されることでしょう。



## これからの社会で、瞑想にはどんな役割があるの？

### 4-4 現代社会と瞑想のこれから

現代社会では、情報の量が増え、変化の速度が速くなり、人間関係や働き方も複雑になっています。便利になった一方で、私たちは常に何かに反応し続け、心が休まる時間を失いやすくなっています。そのような時代に、瞑想は単なるリラクゼーション法としてだけでなく、自分の心の動きに気づき、他者との関わり方を見直し、社会の中でどう生きるかを考える手がかりになります。瞑想が広がるにつれて、商業化や簡略化、文化的背景の切り離しといった課題も生じます。伝統を大切にしながら、現代の生活に合う形で実践を開くには、丁寧な対話が必要です。また、瞑想は個人の心を整えるだけでなく、教育、福祉、医療、職場、地域社会において、人々が互いを尊重し、落ち着いて対話する土台にもなります。これからの瞑想に求められるのは、効果を競うことではなく、安らぎ、気づき、慈しみを社会の中でどう育てるかという視点です。そのためには、個人の努力だけに任せるのではなく、休息しやすい環境、話を聞き合う場、文化や宗教的背景への敬意も必要です。瞑想のこれからは、個人の内面と社会のあり方を同時に考えることから開かれていきます。速さや成果を求める社会の中で、立ち止まり、他者と共に生きる力を育てることが重要になります。実践が社会に広がるほど、安全性、伝統への敬意、参加しやすい形をどう整えるかが問われます。



# 付録

用語集・よくある質問・参考文献・免責事項・ガイドブック制作関係者一覧

A

## 用語集

| 用語                  | 解説  |
|---------------------|---|
| <b>■ 基本概念・気づき</b>   |   |
| 気づき                 | 今起きている身体感覚、感情、考え、行動を、評価しすぎずに知る働き。仏教の「念」と深く関係する。   |
| 念(ねん)               | パーリ語のサティに対応する語。今起きていることに流されず、対象をしっかり把握する心の働き。   |
| 念処(ねんじょ)            | 念を置く、念を起こす、という意味で理解される。身体、感受、心、法に注意を向け、それを十分に意識する仏教瞑想の基本的な実践。パーリ語のサティパターンに対応する。               |
| 業処(ごっしょ)            | 瞑想の対象・修行課題を意味する。上座部仏教では、身体と心の働きの二つのグループに分けられ、身体、感受、普通の心の働き、瞑想を始めると誰にでも必ず心に生じる働き、という4つが基本とされる。 |
| 身念処(しんねんじょ)         | 呼吸、姿勢、歩行、食事など、身体に関わる現象を観察する念処。  |
| 受念処(じゅねんじょ)         | 快・不快・どちらでもないという感受のあり方を観察する念処。   |
| 心念処(しんねんじょ)         | 落ち着き、集中、眠気、怒りなど、その時々心の状態を観察する念処。  |
| 法念処(ほうねんじょ)         | 心を妨げる働きや、ものごとの見方に関わる心の要素を観察する念処。  |
| 正知(しょうち)            | 自分が今何をしているか、何が起きているかを十分に知っていること。  |
| 感受(かんじゅ)            | 経験にともなって生じる快・不快・どちらでもないという感覚的な受け止め。   |
| マインドフルネス            | 今この瞬間の経験に注意を向ける実践。現代では仏教由来の気づきである念処の実践を応用した方法として広がっている。                                       |
| <b>■ 実践法</b>        |   |
| 入息出息観(にゅっそくしゅっそくかん) | 吸う息と吐く息に注意を向ける仏教瞑想の方法。呼吸観察の代表的な実践。  |
| 数息観(すそくかん)          | 呼吸を数えることで注意を安定させる瞑想法。集中を育てる入口として用いられる。  |
| 歩行瞑想                | 歩く動作に注意を向け、一步一步の動きを意識する瞑想法。   |
| 慈悲の瞑想               | 自分や他者が安らかであるように願い、思いやりの心を育てる実践。   |
| <b>■ 慈悲</b>         |   |
| 慈悲(じひ)              | 他者に楽を与え、苦を取り除きたいと願う心。仏教では重要な実践徳目の一つ。  |
| 慈(じ)                | 相手に安らぎや幸せがあるように願う心。   |
| 悲(ひ)                | 相手の苦しみを取り除かれるように願う心。  |
| 抜苦与楽(ぼつくよらく)        | 苦を抜き、楽を与えること。慈悲の働きを端的に表す語。  |

| 用語                  | 解説  |
|---------------------|---|
| 四無量心（しむりょうしん）       | 慈・悲・喜・捨の四つの心の働き。限りなく多い衆生に向ける心であることから。四梵住とも。                         |
| 慈・悲・喜・捨（じ・ひ・き・しゃ）   | 慈しみ、苦を除きたい願い、他者の喜びを喜ぶ心、とらわれを離れた平静な心。                                |
| <b>■ 止観・集中・禅定</b>   |   |
| 止観（しかん）             | 心を静める「止」と、心身や世界のあり方を観察する「観」を合わせた瞑想理解。                               |
| 止（し）                | 心を落ち着かせ、安定させる方向の実践。パーリ語でサマタ（サンスクリット語ではシャマタ）。                        |
| 観（かん）               | 起きている現象を意識する、またはものごとの性質を見極める方向の実践。パーリ語でヴィパッサナー（サンスクリット語ではヴィパシュヤナー）。 |
| 三昧（さんまい）            | 一つの対象に心が安定して向かっている状態。パーリ語、サンスクリット語でサマーディ。                           |
| 禅定（ぜんじょう）           | 心が深く静まり、安定した瞑想状態。パーリ語でジャーナ、サンスクリット語でディヤーナ。色界禅と無色界禅、滅尽定の三つがある。       |
| 色界禅（しきかいぜん）         | 禅定的一种。身体的・感覚的世界との関わりを残しながら深まる瞑想の境地。                                 |
| 無色界禅（むしきかいぜん）       | 禅定的一种。形ある対象を離れ、より微細な心に生じる思いを対象に向かう瞑想の境地。                            |
| 滅尽定（めつじんじょう）        | 心身の働きが極度に静まった、仮死状態に近い瞑想状態として説明される境地。                                |
| <b>■ 仏教伝統</b>       |   |
| 初期仏教                | ブッダの時代に近い古い仏教の教えや実践を指す語。  |
| 上座部仏教（じょうざぶぶつきょう）   | 主に南アジア・東南アジアに伝わる仏教伝統。念処や止観（サマタ、ヴィパッサナー）の実践と深く関わる。                   |
| 大乘仏教（だいじょうぶつきょう）    | 多くの人々の救いを重視して展開した仏教。空や菩薩の思想を重視する。大乘独自の止観の実践方法を伝え、東アジアを中心に広がる。       |
| 金剛乗仏教（こんごうじょうぶつきょう） | 大乘仏教から発展した仏教伝統。密教とも呼ばれる。観想、マントラ、ムドラーなどを用いる。チベット高原やヒマラヤの裾野地域に伝わる。    |
| 密教（みつきょう）           | 象徴、儀礼、真言、印、曼荼羅などを用いて実践を深める仏教の流れ。                                    |
| <b>■ 禅・東アジア仏教</b>   |   |
| 禅（ぜん）               | 坐禅などを通じて、自己や世界への見方を深める東アジア仏教の伝統。                                    |
| 坐禅（ざぜん）             | 姿勢を整えて坐り、呼吸や心の動きに向き合う禅の中心的実践。                                       |
| 公案（こうあん）            | 通常の論理では解きにくい問いや言葉を通じて、自己や世界への見方を深める禅の方法。                            |
| 只管打坐（しかんたざ）         | ただ坐ることを徹底する禅の実践。目的を急がず、坐ることそのものを大切にする。                              |
| 阿字観（あじかん）           | 真言密教で行われる瞑想法の一つ。「阿」の字を観想する実践。                                       |
| 念仏（ねんぶつ）            | 仏の姿を心に思い浮かべる観想と、仏の名を称える称名の二つよりなる実践。東アジア世界で重視され、心を整える方法として理解される。     |
| <b>■ 仏教思想・教理</b>    |   |
| 苦（く）                | 仏教が問題にする根本的な不満足や悩み。単なる痛みだけでなく、思い通りにならないあり方を含む。                      |

| 用語                  | 解説   |
|---------------------|--|
| 無常（むじょう）            | すべてのものは変化し続け、固定したままではないという仏教の基本的な見方。   |
| 無我（むが）              | 固定的で独立した「私」（我）は存在しないという仏教の基本的な見方。  |
| 三相（さんそう）            | 無常・苦・無我という、ものごとの基本的な性質を示す三つの見方。  |
| 四諦（したい）             | 苦・集・滅・道という、苦しみとその原因、苦の消滅した状態とそれに至る方法を説明する仏教の基本教説。                              |
| 縁起（えんぎ）             | あるものがある時、それが条件となって別のあるものがあるというものの見方。やがて、すべてのものごとは、さまざまな原因や条件に依存して生じるという考え方に発展。 |
| 空（くう）               | ものごとには固定的な実体がなく、関係や条件によって成り立つという大乘仏教の重要概念。                                     |
| 空観（くうがん）            | すべてのものが空であると観察・理解する大乘仏教の実践的な見方。  |
| 智慧（ちえ）              | ものごとのあり方を深く見抜く理解。仏教では実践から育つ重要な心の働き。パーリ語でパンニャー、サンスクリット語でプラジュニャー。般若は、それらの音写語。    |
| 無分別智（むぶんべつち）        | 対象を固定的に区別しすぎず、ありのままに捉える智慧。   |
| 煩惱（ぼんのう）            | 欲、怒り、迷いなど、心を乱し苦しみを生む働き。  |
| 執着（しゅうちやく）          | ものごとや考え、自分へのこだわりが強くとらわれること。  |
| 戲論（けろん）             | 認識の後に心が自動的に広げる思考や反応の増殖。パーリ語でパパンチャ、サンスクリット語でプラパンチャ。                             |
| <b>■ 大乘・密教</b>      |  |
| 菩薩（ぼさつ）             | 自分だけでなく他者の救いも願いながら悟りを目指す存在。  |
| 六波羅蜜（ろくはらみつ）        | 布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧という、菩薩が修める六つの実践。  |
| 布施（ふせ）              | 他者に惜しみなく与える実践。六波羅蜜の一つ。   |
| 持戒（じかい）             | 戒を守り、行動を整える実践。六波羅蜜の一つ。   |
| 忍辱（にんにく）            | 困難や不快に対して、怒りに飲み込まれず耐え忍ぶ実践。六波羅蜜の一つ。   |
| 精進（しょうじん）           | 善い方向へ努力を続ける実践。六波羅蜜の一つ。   |
| 中観派（ちゅうがんは）         | 空の思想を中心に大乘仏教を展開した学派。   |
| 自性清浄心（じしょうじょうじょうしん） | 心の根源は本来清らかであるとする大乘仏教の考え方。  |
| 如来蔵思想（にょらいぞうしそう）    | すべての人に仏となる可能性が備わっていると見る思想。   |
| 仏性思想（ぶつしょうしそう）      | すべての人や存在に仏となる性質があるとする思想。   |
| 観想（かんそう）            | 仏、文字、曼荼羅、身体内部などを心に思い描いて行う瞑想。   |
| マントラ                | 密教などで唱えられる聖なる言葉や音。真言とも呼ばれる。  |
| ムドラー                | 密教などで用いられる象徴的な手の形や身体表現。印とも呼ばれる。  |

| 用語                 | 解説  |
|--------------------|---|
| 曼荼羅 (まんだら)         | 仏や菩薩、宇宙観を図像的に表したもの。観想や儀礼に用いられる。               |
| 真言 (しんごん)          | 仏や菩薩の働きを表すとされる聖なる言葉。マントラに対応する。                |
| 印 (いん)             | 手や身体の形によって仏の働きや意味を表す象徴的な所作。                   |
| 灌頂 (かんじょう)         | 密教・金剛乗で、師から弟子へ修行の資格や教えを授ける儀礼。                 |
| 修法 (しゅほう)          | 仏教、とくに密教で行われる体系的な儀礼・実践の方法。                    |
| 師弟関係 (していかんけい)     | 師から弟子へ実践や理解が伝えられる関係。金剛乗や禅で特に重視される。            |
| <b>■ ヨーガ・インド思想</b> |   |
| ヨーガ                | 古代インドに由来する心身修練の体系。心の働きを静め、身体と呼吸を整える実践を含む。     |
| ヨーガ・スートラ           | ヨーガの思想と実践を体系的にまとめた、ヨーガ学派の古典文献。                |
| アーサナ               | ヨーガにおける姿勢法。身体を整え、瞑想に向かう土台となる。                 |
| プラーナーヤーマ           | ヨーガにおける呼吸法・調息法。呼吸を通じて心身を整える。                  |
| <b>■ 道教・中国思想</b>   |   |
| 道教 (どうきょう)         | 中国で展開した宗教・思想・養生の伝統。気、自然との調和、不老長生などを重視する。      |
| 老荘思想 (ろうそうしろう)     | 『老子』『荘子』に代表される思想。賢しらな人為を加えず自然の道に従うあり方を重視する。   |
| 道 (どう)             | 老荘思想や道教で重視される、世界の根源的なもの、またはそのはたらき。            |
| 気 (き)              | 東アジア思想で、身体や自然をめぐる生命的なエネルギーを指す語。               |
| 吐納 (とのう)           | 息を吐き、息を取り入れる呼吸法。道教的な養生法と関わる。吐故納新 (とこのうしん) の略。 |
| 内丹法 (ないたんほう)       | 身体内部の精・気・神を整え、心身の変容を目指す道教の修練法。                |
| 精・気・神 (せい・き・しん)    | 道教の内丹法などで重視される身体・生命・精神に関わる三つの要素。              |
| 養生 (ようじょう)         | 心身を整え、健康や長寿を保とうとする東アジアの実践的な考え方。               |
| 気功 (きこう)           | 呼吸、姿勢、動作、意識を用いて気の流れを整える中国系の実践。                |
| 儒教 (じゅきょう)         | 中国で展開した倫理・社会思想。自己修養や礼、社会秩序を重視する。              |
| 静坐 (せいざ)           | 儒教や東アジア思想で行われた、静かに坐って心を整える実践。                 |
| <b>■ 文化・芸道</b>     |   |
| 茶道 (さどう)           | 茶を点てる所作を通じて、集中、礼、間合い、静けさを養う日本文化の実践。           |
| 武道 (ぶどう)           | 身体の動き、呼吸、間合い、心の安定を重視する日本の身体文化。                |
| 書道 (しょどう)          | 筆を用いた表現を通じて、姿勢、呼吸、集中、心の状態が表れる芸道。              |
| 芸道 (げいどう)          | 技芸の習得を通じて心身を整え、生き方を深める日本文化の道。                 |

| 用語               | 解説   |
|------------------|--|
| 所作（しよさ）          | 日常や儀礼の中での身体のふるまい。瞑想的実践では一つひとつの動作への気づきが重視される。 |
| 間合い（まあい）         | 相手や空間との距離、タイミング、呼吸の取り方。武道や芸道で重視される。          |
| <b>■ 現代科学と瞑想</b> |  |
| MBSR             | マインドフルネスストレス低減法。ストレスへの対処を目的に体系化された現代的プログラム。  |
| MBCT             | マインドフルネス認知療法。マインドフルネスと認知療法を組み合わせた心理支援プログラム。  |
| MBI              | マインドフルネスに基づく介入法の総称。MBSR や MBCT などを含む。        |
| デジタル瞑想           | アプリ、動画、音声、オンライン指導など、デジタル技術を介して行われる瞑想実践。      |
| 瞑想アプリ            | スマートフォンなどで瞑想の音声ガイド、記録、学習コンテンツを提供するアプリ。       |
| 配信型瞑想            | 録音・録画された音声や動画を用いて、一方的に提供される瞑想指導。             |
| オンライン瞑想          | インターネットを介して行われる瞑想実践。配信型と双方向型の両方を含む。          |
| リトリート            | 日常生活を離れ、一定期間まとまって瞑想や学びに取り組む実践の場。             |
| 心理療法             | 心の不調や苦しみに対して、専門家が対話や技法を用いて支援する方法。            |
| トラウマ             | 強い恐怖や苦痛を伴う体験が、その後も心身に影響を残す状態。                |

**Q1 瞑想は心を無にすることですか。**

いいえ。瞑想は、心を無理に空っぽにすることではありません。考えや感情が出てきたことに気づき、呼吸や身体感覚に戻る練習です。

**Q2 雑念が多いのですが、向いていないのでしょうか。**

雑念が出ることは自然です。大切なのは、雑念が出たことに気づくことです。「考えている」と確認し、呼吸や姿勢に戻ることで体が練習になります。

**Q3 どのくらいの時間から始めればよいですか。**

最初は1分から3分でも十分です。慣れてきたら5分、10分と少しずつ延ばします。長時間続けるよりも、無理なく戻れる習慣を作ることが大切です。

**Q4 座禅のように足を組まないといけませんか。**

必ずしも足を組む必要はありません。椅子に座っても、床に座っても構いません。身体が安定し、呼吸がしやすく、痛みを我慢しない姿勢を選びましょう。

**Q5 瞑想中に眠くなったらどうすればよいですか。**

眠気が出ることはよくあります。まずは眠気に気づくことです。それでも眠気に負けそうと思ったら、まずは負けそうだったことに気づいてから、姿勢を立て直す、目を少し開ける、深めに息を吐く、歩行瞑想に切り替えるなどの方法があります。強い眠気が続く場合は、休息が必要かもしれません。

**Q6 不安やつらい記憶が出てきた場合はどうすればよいですか。**

無理に続ける必要はありません。目を開け、足裏や手の感覚を確かめ、周囲を見渡してください。強い不安、動悸、息苦しさ、つらい記憶の再体験がある場合は、実践を中止し、必要に応じて専門家に相談しましょう。

**Q7 毎日できないと効果がないのでしょうか。**

毎日できなくても構いません。できなかった日を責めるより、また戻ることが大切です。短い時間でも、繰り返し実践することで気づきは育ちます。

**Q8 瞑想は宗教的な実践ですか。**

瞑想には仏教やヨガ、道教などの伝統的背景があります。一方で、現代では心身を整える方法としても実践されています。本書では、伝統への敬意を持ちながら、初心者にも取り組みやすい形で紹介します。

**Q9 瞑想で不安やストレスは必ず軽くなりますか。**

必ず軽くなるとは言いきれません。瞑想にはストレスや感情調整に役立つ可能性が研究されていますが、感じ方には個人差があります。効果を急がず、安全に続けることが大切です。

**Q10 アプリや音声ガイドを使ってもよいですか。**

使って構いません。初心者には助けになる場合があります。ただし、数値や評価にとらわれすぎず、自分の心身の状態に合うかを確認しながら使しましょう。

- 今枝由郎訳『スッタニパータ：ブッダの言葉』光文社，2022.
- 今枝由郎訳『ダンマパダ：ブッダ 真理の言葉』光文社，2023.
- 片山一良『ブッダのことば：パーリ仏典入門』大法輪閣，2008.
- 片山一良『パーリ仏典にブッダの禅定を学ぶ：『大念処経』を読む』大法輪閣，2012.
- 片山一良訳『パーリ仏典 第3期 相应部（サンユッタニカーヤ）』大蔵出版，2011–2025.
- 佐保田鶴治『解説ヨーガ・スートラ』平河出版社，1983.
- 莊子著，金谷治訳注『莊子』岩波書店，1971.
- 高楠順次郎監修『南伝大蔵経 第62巻 清浄道論 1』大蔵出版，2004.
- 高楠順次郎監修『南伝大蔵経 第63巻 清浄道論 2』大蔵出版，2004.
- 高楠順次郎監修『南伝大蔵経 第64巻 清浄道論 3』大蔵出版，2004.
- 高橋美保・藤田一照監訳・クリスティーナ・フェルドマン・ウィレム・カイケン著  
『仏教と心の科学の出会い マインドフルネス』北大路書房，2024.
- 中村元監修，森祖道・浪花宣明編集，及川真介ほか訳『原始仏典 第4巻 中部經典I』春秋社，2004.
- 番場裕之『実践「ヨーガ・スートラ」入門』春秋社，2008年.
- 蓑輪顕量『仏教瞑想論』春秋社，2008.
- 蓑輪顕量編『仏典とマインドフルネス：負の反応とその対処法』臨川書店，2021年.
- 宮元啓一訳『新訳 ミリнда王の問い：ギリシア人国王とインド人仏教僧との対論』花伝社，2022.
- 横手裕『道教の歴史』山川出版社，2015.
- 溝口雄三・丸山松幸・池田知久編『中国思想文化事典』東京大学出版会，2001年.
- 老子著，蜂屋邦夫訳注『老子』岩波書店，2008.

- Akiyama, Kaito & Sasaki, Tsubasa. (2025). 日本におけるマインドフルネスアプリの現状と課題  
—アプリの体系的評価を通して—. *マインドフルネス研究*
- Bartlett L, Martin A, Neil AL, Memish K, Otahal P, Kilpatrick M, Sanderson K. A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *J Occup Health Psychol.* 2019 Feb;24(1):108-126. doi: 10.1037/ocp0000146. PMID: 30714811.
- Goldberg SB, Riordan KM, Sun S, Davidson RJ. The Empirical Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspect Psychol Sci.* 2022 Jan;17(1):108-130. doi: 10.1177/1745691620968771. Epub 2021 Feb 16. PMID: 33593124; PMCID: PMC8364929.
- Schultchen D, Terhorst Y, Holderied T, Stach M, Messner EM, Baumeister H, Sander LB. Stay Present with Your Phone: A Systematic Review and Standardized Rating of Mindfulness Apps in European App Stores. *Int J Behav Med.* 2021 Oct;28(5):552-560. doi: 10.1007/s12529-020-09944-y. Epub 2020 Nov 20. PMID: 33215348; PMCID: PMC8384800.
- Sezer I, Pizzagalli DA, Sacchet MD. Resting-state fMRI functional connectivity and mindfulness in clinical and non-clinical contexts: A review and synthesis. *Neurosci Biobehav Rev.* 2022 Apr;135:104583. doi: 10.1016/j.neubiorev.2022.104583. Epub 2022 Feb 22. PMID: 35202647; PMCID: PMC9083081.
- Sîrbu V, David OA. Efficacy of app-based mobile health interventions for stress management: A systematic review and meta-analysis of self-reported, physiological, and neuroendocrine stress-related outcomes. *Clin Psychol Rev.* 2024 Dec;114:102515. doi: 10.1016/j.cpr.2024.102515. Epub 2024 Nov 5. PMID: 39522422.
- Wardęszkiewicz, J., Holas, P. & Andersson, G. Synchronous Online Group MBCT vs. Guided Asynchronous Online MBCT for Mild to Moderate Depression: A Randomized Clinical Trial. *Mindfulness* 17, 860–878 (2026). <https://doi.org/10.1007/s12671-026-02778-x>
- Whitfield T, Barnhofer T, Acabchuk R, Cohen A, Lee M, Schlosser M, Arenaza-Urquijo EM, Böttcher A, Britton W, Coll-Padros N, Collette F, Chételat G, Dautricourt S, Demnitz-King H, Dumais T, Klimecki O, Meiberth D, Moulinet I, Müller T, Parsons E, Sager L, Sannemann L, Scharf J, Schild AK, Touron E, Wirth M, Walker Z, Moitra E, Lutz A, Lazar SW, Vago D, Marchant NL. The Effect of Mindfulness-based Programs on Cognitive Function in Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *Neuropsychol Rev.* 2022 Sep;32(3):677-702. doi: 10.1007/s11065-021-09519-y. Epub 2021 Aug 4. PMID: 34350544; PMCID: PMC9381612.
- Wolever RQ, Finn MTM, Shields D. The Relative Contributions of Live and Recorded Online Mindfulness Training Programs to Lower Stress in the Workplace: Longitudinal Observational Study. *J Med Internet Res.* 2022 Jan 21;24(1):e31935. doi: 10.2196/31935. PMID: 35060911; PMCID: PMC8817217.

## D 免責事項

本書は、瞑想を日常生活の中で無理なく実践するための一般的な手引きとして作成したものです。内容はできる限り正確で、わかりやすいものとなるよう努めていますが、瞑想の感じ方や心身への影響には個人差があります。すべての方に同じような効果が生じることを保証するものではありません。

また、本書は医学的な診断・治療・心理療法の代わりとなるものではありません。強い不安、抑うつ、トラウマ反応、息苦しさ、めまい、強い身体の痛みなどがある場合や、実践中に心身のつらさが強まる場合は、無理をせず実践を中断し、必要に応じて医療機関や心理支援の専門家にご相談ください。

未成年の方、妊娠中の方、持病のある方、治療中・服薬中の方、過去につらい体験をされた方は、ご自身の状態に合わせて、無理のない範囲で実践してください。不安がある場合は、保護者や専門家と相談しながら進めることをおすすめします。

本書の内容は、読者一人ひとりが自分の心と身体を大切にしながら実践するための参考情報です。どうぞ、がんばりすぎず、休むことも大切にしながら読み進めてください。

- 袁輪顕量 立正大学仏教学部 教授  
東京大学 名誉教授
- 川島一朔 株式会社国際電気通信基礎技術研究所 認知機構研究所 主任研究員  
奈良先端科学技術大学院大学 客員助教
- 内藤優太 立正大学仏教学部 特任助教  
株式会社国際電気通信基礎技術研究所 認知機構研究所 連携研究員
- 佐藤晃 立正大学仏教学部・MS9プロジェクト研究所 特任研究員  
早稲田大学文学学術院 非常勤講師
- 孔詩 立正大学仏教学部・MS9プロジェクト研究所 特任研究員  
専修大学国際コミュニケーション学部 兼任講師  
東京大学大学院人文社会系研究科 博士課程
- 具知會 日本女子大学文学部史学科 助教  
立正大学法華経文化研究所 研究員
- 中上淳貴 立正大学法華経文化研究所 研究員  
東京大学先端科学技術研究センター 客員研究員  
中村元東方研究所・東方学院 講師
- 丸山智恵子 立正大学法華経文化研究所 研究員  
国立研究開発法人国立がん研究センター がん対策研究所がん情報提供部 特任研究員  
東京大学大学院医学系研究科健康科学・看護学専攻 客員研究員

タイトル写真：鈴木薫

イラスト：Yawen Zheng

