

「永遠の哲学」における「気づき」の存在論

——マインドフルネスの新たな基礎づけを求めて——

中川 吉晴 同志社大学*

An Ontology of Awareness in the Perennial Philosophy:
Toward a New Foundation of Mindfulness

NAKAGAWA Yoshiharu

1 マインドフルネスのスペクトル

マインドフルネスは、医療、心理療法、教育、ターミナルケア、ビジネスなどの分野に急速に導入されはじめているが、それは、マインドフルネスがストレスの低減、不安や苦痛の軽減、レジリエンスの向上、集中力や平静さの増大、習慣や行動の改善、共感力やウェルビーイングの向上などに役立ち、その効果が神経科学や心理学によって実証されはじめているからである。その一方で、マインドフルネスはテーラワダ仏教のヴィパッサナー瞑想に由来するものだが、この点については、マインドフルネスの広がりの中かでほとんど言及されることがない。なぜなら、マインドフルネスが社会に受容される過程で、その宗教的背景がほとんど完全に切り離されてきたためである。したがって今日、欧米由来のマインドフルネスと東南アジア由来のヴィパッサナー瞑想とが互いに関係しあうことなく並び立つような状況が生まれている。仏教の文脈を離れたマインドフルネスは、健康や幸福といった現代社会の価値観と結びつき、有用な技術として独自の発展をとげつつある。しかしながらその一方で、測定可能な効果が強調されるあまり、マインドフルネスを基礎

づける哲学や人間学についてはいまだ深く吟味されていないようにみえる。

マインドフルネスはもともと「サティ」(sati)というパーリ語の英訳であり、サティは漢字では「念」と表記され、「気づき」という意味をもつ。ヴィパッサナー瞑想の基本テキストである『念処経』(サティパッターナ・スッタ)は「サティの確立」を説いたものである(Anālayo, 2003; Goldstein, 2013; Gunaratana, 2012; Nhat Hanh, 1990; U Silānanda, 2002; 片山, 2012)。このなかでは「四念処」、すなわち「身、受、心、法」——身体、感覚・感情、心・思考、五蓋・五蘊・十二処・七覚支・四聖諦といった心の対象——という四つの柱を軸にして気づきの確立がはかられることが述べられており、『念処経』は瞑想のガイドブックといった趣をもっている。現代のマインドフルネスの方法も『念処経』に記されているものと大差ない。マインドフルネスとは、身体、思考、感情といった身心(body-mind)の状態に気づき、それをありのままに明晰に観察する方法である。気づきを確立することによって、人は身心へのとらわれから脱同一化することができ、そのことが身心の状態にも有効な変化を及ぼすと考えられる。

ところで、ブッダは『念処経』の導入部分で「比丘たちよ、この道は、もろもろの生けるも

* yonakaga@mail.doshisha.ac.jp

のが清まり、愁いと悲しみを乗り越え、苦しみと憂いが消え、正理を得、涅槃を目のあたりに見るための一道です。すなわち、それは四念処です」(片山, 1997, p. 164) と述べている。このようにブッダは、気づき(念)が「涅槃」を実現するための道であるとみなしているが、現代のマインドフルネスの議論のなかでは、こうした霊的な達成については言及されない。しかし言うまでもなく、気づきは本来このような超越的次元にかかわるものとして理解されてきた。魚川裕司が述べているように、悟りや涅槃といった現象は個人に生じる「決定的で明白な実存の転換」(魚川, 2015, p. 133)である。それは気づきを高め、身心からの脱同一化を進めていった先におとずれる意識の根本的な変容である。マインドフルネスはそのための霊的な瞑想技法である。

それゆえマインドフルネスは、身心レベルの健康から悟りや涅槃に至る広がりのもとにとらえられるものであり、幅広い枠組みを備えている。マインドフルネスに関してひとつの地図を作成するとすれば、一方の端には身心が、他方の端には悟りや涅槃が置かれるスペクトルが描かれる。マインドフルネスはその中間にあって両方の方向に伸びていく。身心の側に向かうときには身心にさまざまな効果が生じ、悟りや涅槃の側に向かうときには至高のアイデンティティの経験が生じる。マインドフルネスは身心の全体を観察するものである以上、原理的に言って、身心の一機能としてとらえられるものではなく、むしろ身心を超えたトランスパーソナルな意識レベルとして位置づけられる。

2 「永遠の哲学」と気づき

「気づき」の教えや技法は、仏教にかぎらず世界中の叡知の伝統のなかに見いだされるものであり、それらの伝統の核心部分はしばしば

「永遠の哲学」として特徴づけられてきた。オルダス・ハクスレーは『永遠の哲学』(1946年刊)の冒頭で、つぎのように述べている。

「永遠の哲学」(philosophia perennis)は、ライプニッツによって造語されたものであるが、永遠の哲学そのものは——物と生命と精神とから成る世界の本質をなす神聖な「リアリティ」を認識する形而上学にせよ、神聖な「リアリティ」と同様に、ひいてはそれと同一の何かを魂のなかに見いだす心理学にせよ、全存在に内在し、かつそれを超越している「基盤」を知ることを人間の最終目的とする倫理学にせよ——記憶の及ばぬ昔からあった普遍的なものである。「永遠の哲学」の萌芽は世界各地の原始民族の伝承のなかに見られ、さらに完全に発達した形での永遠の哲学は、あらゆる高次の宗教の内に場所を占めている。ライプニッツ以前と以後のあらゆる神学に共通する「最大公約数」とも言える永遠の哲学ははじめて文字として書かれたのは2500年以上前のことであり、それ以来、この究め尽くすことのできないテーマは、アジアならびにヨーロッパのすべての宗教的伝統の観点から、すべての主要言語のなかで、くり返し取り扱われてきた。(Huxley, 1974, p. 1)

ハクスレーによれば、「永遠の哲学」は人類の歴史とともに古くからある普遍的な思想であり、世界中のさまざまな叡知の伝統の中核をなす世界観や人間観として存在してきたものである。そして興味深いことに、永遠の哲学の中心には「気づき」の概念が位置しているのである。永遠の哲学は気づきの思想を豊かにふくんでおり、そこで本考察では、永遠の哲学の観点からマインドフルネスの哲学を検討してみることとする。たしかに仏教は瞑想や悟りについて

詳細な地図を描いており、マインドフルネスを基礎づけるためには仏教理論に依拠することがもっとも適切なアプローチと言えるかもしれない（Shonin, Van Gordon, & Singh, 2015）。しかし、マインドフルネスが宗教的文脈を離れ世俗化している今日の状況下では、それとは異なる試みにも一定の意味があるように思われる。さらに言えば、トランスパーソナル心理学は「永遠の心理学」（ウィルバー）と呼ばれることがあるように、このような探究はトランスパーソナル心理学とも軌を一にするものである。

「永遠の哲学」の特徴は、世界を多次元的にとらえ、究極のリアリティにまで言及することである。究極のリアリティは、アートマン、ブラフマン、涅槃、空、無、無極、理、神、エーン・ソーフなど、さまざまな名称と呼ばれ、井筒俊彦（1983）はそれを「意識と存在のゼロ・ポイント」と呼んでいる。究極のリアリティは超越的かつ内在的である。つまり、あらゆる有限な条件や属性を超えているので絶対的、超越的であり、それと同時に、あらゆるものに浸透している所以内在的である。それが内在的であるがゆえに、人間はその本質において究極のリアリティと同一の存在である。多様性にみちた現象世界は、究極のリアリティが段階的、階層的に顕現し展開したものである。世界は物質的次元から究極のリアリティに至るまで多次元的であり、人間もまた多次元的な存在である。

ハクスレーによれば、人間は身体、心、スピリット（body, psyche, spirit）の三層から成るといふ。個人の人格を構成する身心に加えて、スピリットは究極のリアリティと同一の存在次元である。

「永遠の哲学」を唱える人たちはすべて、何らかの形で、人間は身体と心とスピリットから成る一種の三位一体であると主張している。自己性または人格は、はじめの二

つの要素の産物である。第三の要素……は、全存在の「基盤」である神聖な「スピリット」と類似しているか、ひいては同一である。人間の最終目標、人間存在の目的は、内在し超越する「神性」を愛し、知り、それと合一することである。（Huxley, 1974, p. 48）

ヒューストン・スミスは『忘れられた真理』のなかで、永遠の哲学の基本的な世界観と人間観を描きだしている。スミスによると、リアリティは「地上界」「中間界」「天上界」という三重の存在世界と、それを超越し包括する「無限」（the Infinite）とから成っている。これに対し、人間の「自己性」は、リアリティの形而上学的構成に対応して、「身体、精神、魂」（body, mind, soul）の三層と、その全体を超越し包括する「スピリット」とから成る。ハクスレーの図式に対して、スミスの図式では、精神とスピリットのあいだに「魂」がつけ加わっているが、気づきとの関連で重要なのは、この魂である。

魂は、私たちの個性の最終的な場所である。いわば感覚の背後に位置しているので、それは見られることなく、目をとおして見、聞かれることなく耳をとおして聞く。同様に、魂は精神よりも深いところにある。もし精神を意識の流れと同じものとするなら、魂はこの流れの源である。それはまた、その流れの観照者であるが、それ自身は、観察される素材として決してその流れのなかにあられることはない。それは実際、精神の流れの根底にあるだけでなく、個人が通りぬけていくあらゆる変化の根底にある。（Smith, 1976, p. 74）

ここで魂は、感覚（身体）との関係で言え

ば、決して見られることなく見るものであり、聞かれることなく聞くものである。また精神との関係で言えば、思考内容ではなく、思考の流れを観察するものである。つまり、魂は身心を超えた、それを観察する位置にあり、その本質は観照 (witness)、すなわち気づきである。魂は身体・感情・思考を超える独自の存在次元であり、アーサー・ダイクマン (Deikman, 1982) はそれを「観察する自己」 (the observing self) と呼び、E・F・シュマッハー (Schumacher, 1977) は、物質、生命、意識 (精神) とは次元を異にする「自覚」 (self-awareness) と呼んでいる。

スミスによれば、魂は「個性の最終的な場所」であるが、観照者である魂は同時に「スピリット」へとつうじている。スピリットは「無限」、すなわち限りないものと同一なので、もはやそこにはいかなる個性もない。

もし魂が人間のなかで神とかかわる要素であるとすれば、スピリットは、神と同一である要素である。神といっても、パーソナルの様態の神ではない。というのも、天上界において、神と魂は別々のものとしてとどまるからである。そうではなく、無限という様態における神と同一なのである。スピリットは、ブラフマンであるところのアーティストであり、人間における仏性である。(Smith, 1976, p. 87)

スピリットは無限の純粋な気づき (pure awareness) である。純粋な気づきは境界をもたず、開かれているため、デイヴィッド・ロイ (Loy, 2009) はそれを「限られた気づき」に対して「限りない気づき」 (awareness unbound) と呼び、ジョン・ウェルウッド (Welwood, 2000) は「開かれた気づき」 (open awareness) や「開かれた基盤」 (the open ground) と呼び、

またチョギヤム・トゥルンパ (Trungpa, 1985) は「パノラマ的気づき」 (panoramic awareness) や「すべてに行き渡る気づき」 (all-pervading awareness) と呼んでいる。

ラム・ダスは、意識の三つのレベル、すなわち「自我」 (身心、人格)、「魂」、「覚醒意識」 (純粋な気づき) をとりあげ、スミスと同様に、魂の働きを観照、目撃とみなしている。

しばらくのあいだ、自分の人生をこの三つのレベルという観点から見てください。「彼女」もしくは「彼」の物語として、あなたの人生のあらすじを見てみましょう。すべてを観察している場所を見つけます。あなたは、それらすべてを目撃しています。自分のなかに、人生が展開していくのをただ見ている自分があることに気づいてください。目撃するのであって、価値判断ではありません。そして最終的には、まったく変化のない場所を探します。それはどこにも行かず、どこからもやって来ません。生まれもしなければ死にもしません。変化もしません。

「わたし」にはさまざまな次元があります。自我のレベルで自分だと思っているのも「わたし」です。物語が展開していくのを見ている魂も「わたし」です。ただ存在している純粋な覚醒意識も「わたし」です。(ラム・ダス, 2003, pp. 71-72)

身心とひとつに結びついている自我は、物語世界、ラム・ダスのいう「メロドラマ」をつくりだし、メロドラマの世界を生きている。魂はそれを観照する自己である。観照が増してくることによって、メロドラマへのとらわれが減り、自我との同一化が少なくなる。人はいつもメロドラマのなかで「誰か」 (somebody) であろうとしているが、気づきのなかにやすらぐと

き、その「誰か」は手放され、最終的に純粋な気づきのなかで、もはや誰でもない存在（nobody）になる。ラム・ダスはバガヴァッド・ギーターの講義のなかで、観照を「非個人的な観照」（impersonal witness）と呼び、つぎのように述べている。

それこそが、私たちが培おうとしているものである。観照は、いま体験しているものに対してまったく異なる質を有している——それは観察することであり、非難することではない。非難する超自我は、その瞬間に活動することと相容れない。非個人的な観照は、その瞬間に活動することの本質である。（Ram Dass, 2004, p. 70）

最後にケン・ウィルバーに言及しておく、彼は、物質、身体、精神、魂、スピリットという五つのレベルをとりあげる。ウィルバーによれば、あらゆる神秘主義の伝統のなかで、魂は「結び目」や「収縮」の意味を有し、いまだ自己性を残しており、観照者の位置を占めている。

「魂」は、私たちが到達できる個人的成長の最高レベルであると同時に、完全な悟りや至高のアイデンティティに至る前の最後の障壁、最後の結び目である。なぜなら、超越的な観照者として、それは、それが目撃するものから離れて立っているからである。（Wilber, 1997, p. 47）

しかし、魂が対象に向き合うことをやめ、ただ観照のなかにやすらぐとき、それはスピリットへと溶解し、至高のアイデンティティを実現する。なぜなら、スピリットは「純粋な気づき」であり、それは魂の本性にほかならないからである。純粋な気づきとしてのスピリット

は、すでにいつでも現存しており、達成されたり到達されたりする何かではなく、魂はみずからの本質が純粋な気づきであることに目覚めるのである。

さらに、純粋な気づきは、境界をもたない開けであるため、あらゆるものと一体化した「非二元的気づき」（nondual awareness）である。「いったんこの観照者の位置を通過すると、魂ないし観照者それ自身は溶解し、そこには非二元的気づきの戯れだけがある。その気づきは対象を見ることなく、すべての対象と完全にひとつになっている」（p. 47）。観照のなかにやすらぐとき、すべてが観照のなかで生じることになる。観照はもはや対象から分離したものではなく、あらゆるものとひとつである。あらゆるものは、純粋な気づき、スピリットのなかで生じ、スピリットの顕現である。

純粋で単純な観照のなかにやすらぐとき、観照そのものは分離したものや実体ではなく、それが観照しているものから離れてはいないということに気づきはじめる。すべてのものが観照のなかで生起する。そのため、観照そのものはすべてのもののなかに消え去る。（p. 292）

このようにウィルバーは非二元的気づきを強調することによって、純粋な気づきと表裏をなす究極のリアリティを描きだしている。ここに至って、気づきはその完全な可能性を実現し、純粋な気づきと不可分に、あらゆるものがあるままに立ち現れてくる。これは大乘思想ではシューニヤター（空）とタタター（如）、ラマナ・マハルシではトゥリーヤ（第四の状態）とトゥリーヤーティータ（第四状態を超えた状態、非二元）と述語化されているものであるが、ウィルバーはこうした見解を気づきの文脈のなかでとりあげている。

3 気づきの存在論

先にスミスによる魂の定義にふれた際、それが見られることのない見るものであり、聞かれることのない聞くものであると述べた。魂は決して客体になることのない気づきの主体である。ところで、これはすでに古代ウパニシャッドの時代から言われていたことである。ヤージュニャヴァルキヤは『ブリハッドアーラニヤカ・ウパニシャッド』のなかで、自己（アートマン）は「見る者」であると述べている。

〔これは〕見られることがなく見る者であり、聞かれることがなく聞く者であり、思考されることがなく思考する者であり、知られることがなく知る者である。これより別に見る者はなく、これより別に聞く者はなく、これより別に思考する者はなく、これより別に知る者はない。これがなんじの自己であり、内制者であり、不死なるものである。(宮元, 2011, p. 95に引用)

宮元啓一によると、世界とは認識されるものであり、それに対して認識する側の自己（アートマン）は、生成変化する世界の内にはなく、端的に「世界外存在」である。それゆえ世界外存在としての自己は不生不滅、常住不変であり、究極の実在である。同様に、シャンカラは、アートマンを「清浄な見」、すなわち純粋な気づきであるという。

私は清浄な見であり、本性上不変である。本来私には、いかなる対象も存在しない。私は、前も横も、上も下も、あらゆる方向にも充満する無限者であり、不生であり、自分自身に安住している。(シャンカラ, 1980, p. 37)

この「見」は、ただ見ていることを本性とし、対象も境界もない純粋な気づきである。また、パタンジャリの『ヨーガ・スートラ』は、サーンキヤ哲学におけるプルシャとプラクリティの二元論を前提としているが、ここでも、アートマンに相当するプルシャ（真我）は「純粋観照者」であると言われる。パタンジャリによると、心のはたらきを止滅することがヨーガであり、「心のはたらきが止滅された時には、純粋観照者たる真我は自己本来の態にとどまることになる」(佐保田, 1980, p. 41)。

自己が純粋な気づきであることは、『アシュターヴァクラ・ギター』のなかでは、「知りなさい、あなたは一なるものであり/純粋な気づきなのだ」(Byrom, 1990, p. 2)、「ただ見抜くのだ/私は二のない一であり/純粋な気づき、純粋な喜び/全世界は偽りであることを」(p. 9)、「あなたは純粋な気づき/世界は幻想にすぎない/それ以上のものではない」(p. 40)などと述べられている。

ラマナ・マハルシも、「真我」（アートマン）が気づきであることを強調する。

あなたは気づきである。気づきとは、あなたのもうひとつの名前である。あなたは気づきである以上、それに到達したり、育んだりする必要はない。あなたがしなければならぬことは、他のものを意識するのをやめることだけである。それらは真我ではない。もしそれらを意識するのをやめれば、純粋な気づきだけが残り、それが真我である。(Godman, 1985, pp. 11-12)

同じくニサルガダッタ・マハラジにおいても、純粋な気づきが普遍的な存在の本質である。「すべては気づきのなかに存在している。気づきは死ぬこともなければ、生まれ変わることもない。それは不変の実在そのものである」

(Maharaj, 1988, p. 262)。したがって「あなたが個人ではなく純粋で静かな観照であり、恐れのない気づきがあるあなたの真の存在だと悟るとき、あなたはその存在である」(p. 65)。観照は身体や精神（マインド）の働きではなく、身心よりも根源的なトランスパーソナルな存在次元である。

身体はあなたの精神のなかにあらわれ、精神はあなたの意識の内容である。あなたは、永遠に変化する意識の流れの不動の観照であり、いかなる形でも、あなたが変わるということはない。あなたの不変性があまりにも明白なため、あなたはそれに気づかない。(p. 199)

身心や世界は生滅を免れないが、気づきは生滅することのない根本的実在である。

気づきはそれ自体で存在し、出来事とともに変化することはない。出来事は快いものであるかもしれないし、不快なものかもしれない。重要でないものかもしれないし、重要なものかもしれないが、気づきは同じままである。純粋な気づきの固有の本質、その自然な自己同一性に、自己意識の痕跡をとどめることなく注目しなさい。そしてその根底にまで行きなさい。するとあなたは、気づきがあるあなたの真の本性だということを知ることだろう。あなたが気づくものは何ひとつ、あなたのものとは呼べない。(p. 437)

ニサルガダッタ・マハラジ自身、純粋な気づきの大海であり、そのなかであらゆることが生じる。マハラジとあらゆることは非二元的にひとつになっている。

純粋な気づきの大海のなかで、普遍的な意識の表層に、現象的世界の無数の波が始まりも終わりもなく立ち現われては消えゆくのを私は見た。意識として、それらはすべて私自身である。出来事として、それらはすべて私のものである。(p. 30)

このように、気づきは究極のリアリティであるが、同時に、究極のリアリティに目覚めるためのもっとも基本的な道でもある。ニサルガダッタ・マハラジは、こう述べている。

気づいているということは、目覚めることである。気づかないことは眠っているということである。いずれにせよ、あなたは気づいている。気づいていようと試みる必要はない。あなたに必要なのは、気づいているということに気づくことである。意図的に意識的に気づくようにし、気づきの領域を広げ、深めなさい。(p. 220)

気づきにおいては、気づかれる個々の内容が重要なのではなく、つねに気づきのうちにとどまり、気づきを高めることが重要なのである。

すべての波が海のなかにあるように、物質的、精神的なものはすべて気づきのなかにある。それゆえ気づきそのものが重要なのであって、その内容ではない。あなた自身の気づきを深め、広げていきなさい。そうすれば祝福が流れだすだろう。(p. 261)

気づきはリアリティとして、すでにいつでも存在している以上、人は自分の本質が純粋な気づきであることに目覚めればよいのである。チベット人教師のアナム・テュブテンに従えば、つぎのように言えるであろう。

通常の見方から見ると、あらゆる達成や到達は何らかの取り組みを必要とする。達成や到達は、私たちの努力の結果として生み出される。それゆえ、純粋な意識への覚醒はプロセスを要するものであり、そのプロセスには、一生、いやそれ以上を費やすこともあると考えやすい。しかし、悟りの経験は一瞬のうちに生じる。それが生じるのは、悟りの経験が、すでにここにあるものに目覚めることにほかならないからである。私たちがいったんそのなかに入れば、他に何もなされるべきことはない。到達すべきものは何も残されていない。悟りですらも残されていない。(Thubten, 2012, pp. 110-111)

ステファン・ボディアンは、すでにある気づきへの気づきを、「覚醒した気づき」(awakened awareness)と呼んでいる。「覚醒した気づきは、あなたが開拓することのできる状態ではなく、あなたの本性であり、それはいつでもすでに、すぐそこにあり、ただ認められ、接近されるだけでよい」(Bodian, 2017, p. 54)。

4 気づきの統合的ヴィジョン

本論文のはじめにマインドフルネスの置かれている状況にふれ、マインドフルネスが身心変容から悟りにまで及ぶ一連のスペクトルを成していることを確認した。これまで永遠の哲学における気づきの存在論を概観することによって、スペクトルの一方の極には純粋な気づきがあることを見てきた。ここで改めてマインドフルネスのスペクトルに立ち返り、もう一方の側、すなわち身心へのかかわりについても考察を加えておきたい。その手がかりとして、クリシュナムルティをはじめ、フロムやウィルバーの考えをとりあげる。

ジドゥ・クリシュナムルティもまた、既知のもの(思考)に条件づけられた精神から自由になるために、注意や気づきを強調していた。たとえば、学校の生徒たちとの対話のなかで以下のように話している。

あなたは花を見る。その花との関係はどうなっているだろうか。花を見つめているだろうか、それとも、花を見つめていると思っているのだろうか。違いがわかるかな。あなたは実際に花を見ているのだろうか、それとも、花を見るべきだと思っているのだろうか、それとも花についてあなたがもっているイメージ——それはバラだといったイメージ——でもって花を見ているのだろうか。言葉はイメージであり、言葉は知識であって、それゆえ、あなたはその花を、言葉、シンボル、知識でもって見ている。だから、その花を見ていないのだ。(Krishnamurti, 1974, p. 72)

クリシュナムルティは、イメージ(言葉、シンボル、知識)をもって花を見ることと、いかなる媒介もなしに見ることとの違いを指摘する。イメージをとおして見るとき、過去の知識の集積にほかならぬ「観察者」が見ているが、「観察者」はイメージを投影し、ものごとを対象化して見るため、見られるものに直接ふれることはない。

あなたが言葉なしに、イメージなしに、そして完全に注意深い精神でもって花を見つめるとき、あなたと花の関係はどうだろうか。やってみたことがあるかな。「それはバラだ」と言わずに、花を見つめたことがあるだろうか。どんな言葉もシンボルも交えず、花に名前をつけたりしないで、全面的な注意を注いで、それゆえ完全な注意を

傾けて、花を完全に見たことがあるだろうか。そうするまでは、あなたは花と関係をもつことはない。他人あるいは岩や葉と関係をもつためには、完全な注意を払って見守り、観察しなければならない。すると、あなたが見ているものとの関係は、まったく違ったものになる。観察者がすっかりいなくなり、ただそれだけがある。もしそのように観察すれば、そこには意見も判断もない。それはあるがままにある。(pp. 72-73)

全面的な注意や気づきがあるとき、イメージは投影されず、「観察者なき観察」だけが残る(Krishnamurti, 2000, pp. 109ff.)。そのとき、人はあるがままの存在に直接ふれており、純粋な気づきのなかにある。クリシュナムルティは、それを「選択なき気づき」(choiceless awareness)や「受動的な気づき」(passive awareness)とも呼んでいる。クリシュナムルティは『最初で最後の自由』のなかで、受動的な気づきについて以下のように述べている。

あなたが受動的に気づいているとき、その受動性から——それは怠惰や眠りではなく、きわめて敏感になっているということだが——問題がまったく異なる様相を帯びるということを見てとるであろう。つまり、そこではもはや問題への同一化がなく、それゆえ判断もなく、したがって問題はその内容を明かしはじめる。もしあなたがそれをたえず持続的行なうことができるなら、あらゆる問題は、表面的ではなく根本的に解決されうる。(Krishnamurti, 1954, pp. 96-97)

受動的な気づきは、価値判断や投影をすることなく、そのつど起こってくるものにありのま

まに気づく。気づきのなかでは、問題に同一化することがないため、問題は固定されることなく、おのずと変化し、解消されていくというのである。

さらに気づきは、ものごとの深部にまで届き、暗闇を照らしだす光となる。クリシュナムルティは、気づきによって、隠されている深層が明るみに出され、無意識の支配力が減じてくるという。

そのようなプロセスをとおして、私たちは自分自身を理解しはじめる——意識の表層だけでなく、それよりも深い層についても。そしてそれがはるかに重要なことである。なぜなら、そこに私たちの動機や意図、隠されて混乱している要求、不安、恐怖、欲求などがすべてあるからである。外面的には、私たちはそれらをすべて抑制しているかもしれないが、内面的には、それらは煮えたぎっている。それらが気づきをとおして完全に理解されるまで、明らかに自由はありえず、幸福はありえず、知性はありえない。(p. 96)

ハクスレーはクリシュナムルティの畏友であったが、『最初で最後の自由』に寄せた序文のなかで、つぎのように述べている。

判断と比較は、取り返しがつかないほど私たちを二元性に委ねてしまう。選択なき気づきのみが非二元性へと導くことができ、全面的な理解と全面的な愛のなかで対立物の和解へと導くことができる。……解放の過程は、あなたがしようとすることに無選択に気づき、あなたに「それをしようとするべきだ」とか「すべきではない」と告げるシンボル・システムに対する、あなたの反応に無選択に気づくことから始まらなくて

はならない。この選択なき気づきをとおして、それが自我、および自我と結びついた潜在意識の各層に浸透していくにつれ、愛と理解が生じるであろう。しかし、それはふだん私たちがよく知っているものとは水準を異にしている。この選択なき気づきは——人生のあらゆるとき、あらゆる状況のなかで——唯一の有効な瞑想である。(Huxley, 1954, p. 17)

このようにハクスレーもまた、気づきが潜在意識の深部にまで及び、深層に潜む対立を解消するというのである。

マインドフルネスが隆盛する以前の1970年代に、すでにエーリッヒ・フロムは気づきの働きに注目していた。フロムは晩年の主著『もつべきか、あるべきか』を1976年に刊行しているが、そのさい割愛された部分をふくむ遺稿集が『あることの技』(Fromm, 1993)として後年刊行されている。フロムは鈴木大拙を介して禅に接近したり、シャーロット・セルヴァーのもとでセンサリー・アウェアネスを実践したりしており (Anderson, 1983, p. 88)、気づきについて深い理解をもっていたと思われる。

遺稿のなかで、フロムは仏教瞑想と精神分析的方法をとりあげ、両者をつうじて気づきを高めていくことが「あることの技」としてもっとも重要なステップになるとみなしている。つまり、気づきには、隠されていないものへの気づきだけでなく、隠されている無意識的なものを意識化する「開示的・露呈的な気づき」(revealing or uncovering awareness) があり (Fromm, 1993, p. 40)、精神分析的方法はこのような気づきをもたらす、仏教瞑想の重要な補完になるという。ここで気づきは、無意識的の深層にある枠組みの批判的解明にまで拡大されている。

フロムによれば、精神分析は仏教瞑想を反映して、単なる治療目的に限定されない「セラ

ピー超越的分析」(transtherapeutic analysis) として位置づけられる。セラピー超越的分析は、症状が治療された時点で終わるのではなく、さらにセラピーを超えた目標へと進む。すなわち「セラピー超越的な目標とは、自己への気づきを最高に高めることによって人間の自己解放をとげることであり、よき生と自立を達成することであり、また、愛する能力や、批判的で脱錯覚的な思考のことであり、〈もつ〉よりもむしろ〈ある〉ということである」(p. 64)。このようにフロムの構想には素描ながらマインドフルネスのスペクトルの全体に及ぶアプローチがふくまれている。フロムが端緒を切り開いたとも言える心理療法における気づきの活用は、その後マインドフルネスやヴィパッサナー瞑想の受容に呼応して、マーク・エプスタイン (Epstein, 1994) やセイモア・ブーアスタイン (Boorstein, 1997) といった精神科医によって実践に移され、より深く取り組まれるようになっていく。

ケン・ウィルバーは近著『インテグラル・メディテーション』(Wilber, 2016) のなかで、「成長」(Growing Up) と「覚醒」(Waking Up) を結び合わせる「インテグラル・マインドフルネス」を提唱し、マインドフルネスのスペクトル全体にかかわる重要な議論を展開している。ウィルバーのいう「成長」とは、身心の諸機能、諸能力が高度な発達をとげ、人格の成熟や自己実現に結実する過程を意味し、ここ百年ほどのあいだに人格心理学や深層心理学、発達心理学などによって解明されてきたものである。一方「覚醒」とは、はるか昔から人類に知られている意識の覚醒や悟りのことである。「成長」は高度に発達をとげた人格の成熟を意味するが、そのなかに覚醒はふくまれていない。逆に「覚醒」の伝統のなかでは、人格の発達や成熟がとくに問題にされることはない。

そこでウィルバーは両方の観点を取り入れ、

二つの潮流を結び合わせる必要性を説いている。「成長」の特徴は、「意識の諸構造」(structures of consciousness)が発達度の低い段階から高次の段階へと発達していくということであり、これに対して、「覚醒」では、「意識の諸状態」(states of consciousness)が変化して悟りや解脱の状態が生じる。ウィルバーは「意識の構造」として、ジャン・ゲプサーにならって8つの段階——すなわち、古代的段階、呪術的・部族的段階、呪術的・神話的段階、神話的・伝統的段階、合理的・近代的段階、多元主義的・ポストモダンの段階、統合的段階、超-統合的段階——をとりあげ、また「意識の状態」として、ヴェーダーンタ哲学、とりわけラマナ・マハルシの教えにならって5つの状態——すなわち、粗大状態、微細状態、元因状態、トゥリーヤ、トゥリーヤ-ティータ——を指摘する(Wilber, 2006, chaps. 2-5も参照)。したがって、「成長」と「覚醒」、すなわち「段階」と「状態」とを結びつけることによって、その両方を目的とする包括的な実践を生み出すことができる。それがインテグラル・マインドフルネスである。

マインドフルネスは本来「覚醒」の伝統のなかの主要な実践であるが、その同じマインドフルネスが今日では「成長」の方面で用いられている。ここでウィルバーがとくに注目するのは、「成長」の諸段階を無意識のうちに制約している「隠された地図」(深層の枠組みや見方)を見つけだすうえでマインドフルネスが有力な働きをするという点である。マインドフルネスは未熟で不適切な地図を明らかにし、より適切な地図と置き換えられるようにして成長に貢献する。そうした成長の背景にある隠された地図は、「覚醒」の伝統のなかでは知られていなかったものである。

5 気づきの多元的教育

これまでの一連の考察をふまえて、チャールズ・タートとともに、気づきのもつ普遍的な意義について以下のようにまとめることができよう。「私はただつぎのように言うことによって、高度な霊性の道の本質を要約することができる。すなわち、すべての時間、あらゆることにオープンに気づきなさい。このたえまない深まりゆくマインドフルネスの結果として、他のあらゆることが付随してくる」(Tart, 1994, pp. 25-26)。

そこで最後に実践との関連で、とくに気づきの教育について考察をしておきたい(中川, 2007)。

オルダス・ハクスレーは、その生涯をつうじて古今東西の自己実現の諸方法を探究したが、そのなかでも、気づきをもっとも中心的な道であることを強調していた。彼の最後の小説『鳥』のなかでは「各自の仕事——それは悟りである。つまり、いまここで、その準備として、気づきを高めるあらゆるヨーガを実行するということである」(Huxley, 1972, p. 236)と書かれている。それは自分が行なうすべてのことに十全に気づくということである。そうすれば、仕事は「仕事のヨーガ」に、遊びは「遊びのヨーガ」に、日常生活は「日常生活のヨーガ」になる。

ハクスレーの議論のなかでとくに重要なのは、彼が多次元にわたる気づきについて述べていることである。彼はみずからも実践していたアレクサンダー・テクニクに触発されて、すでに1941年の時点で以下のように述べている。

プライマリー・コントロールの意識的習得のためのアレクサンダー・テクニクがいまや利用できるようになっている。それ

は、究極のリアリティへの気づきを高めていくことをつうじて人格を超越する神秘家の技法と結びつけられて、もっとも豊かな実を結ぶことができる。いまや、人間の活動の全領域に働きかける全面的に新しいタイプの教育を考えることができる。それは生理的レベルに始まり、知的、道徳的、実践的レベルをへて、霊的なレベルにまで達するものである。この教育は、自己の適切な使い方を教えることによって、子どもと大人を病気や有害な習慣のほとんどから守るものであり、抑制と意識的コントロールを訓練することによって、あらゆる男女に理性的に道徳的に行動するための心理・生理的な手段を与える。この教育は、それが到達しうる上限では究極のリアリティの経験が可能にする。(Huxley, 1978, p. 152 に再録)

ハクスレーはここで、身心に対するアレクサンダー・テクニークに始まり、神秘家の技法にまで及ぶ多次元的な気づきの方法を描きだしているが、気づきを軸にすることによって、身体レベルから知的、道徳的、実践的レベルをへて、霊的次元にまで至る「人間の活動の全領域に働きかける全面的に新しいタイプの教育」が可能になるのである。ハクスレーは後年、永遠の哲学にもとづく「非言語的な人文教育」(nonverbal humanities) を提唱し、そのなかに多くの気づきの技法をふくめることによって、この構想をより具体的なものにしていく(Huxley, 1975, 序章「両生類の教育」参照)。

それゆえハクスレーの構想にならって、マインドフルネスのスペクトルの全体に及ぶ多元的教育をつくりだすことが求められる。現代のマインドフルネスの実践は、呼吸、ボディスキヤン、歩くこと、食べること、聴くこと、ラビングカインドネスといったエクササイズによって

構成されているが、多次元的な観点を導入することによって、ここにはもっと多様な方法をつけ加えることができる。たとえば、アレクサンダー・テクニークは身心レベルの「基礎的な気づき」を高める方法として位置づけられ、同様に、センタリング、センサリー・アウェアネス、ゲシュタルト・セラピー、フェルデンクライス・メソッド、フォーカシング、ハコミ・メソッドなど、ソマティック心理学に属す諸方法は身心レベルの気づきを高める方法として用いることができる(Brooks, 1982; Feldenkrais, 1977; Gendlin, 1981; Hendricks & Roberts, 1977; Kurtz, 1990; Littlewood & Roche, 2004; Marti & Sala, 2006; Perls, Hefferline, & Goodman, 1951; Stevens, 1989)。

また、ロベルト・アサジオーリ (Assagioli, 1972) とピエロ・フェルッチ (Ferrucci, 1982) がつくりだした統合的な自己成長の方法であるサイシンセシスにおいても、気づきの中心である「セルフ」に立ち返ることが、サブパーソナリティ (身心) からの脱同一化においてもっとも重要な働きをするとみなされている。

霊的な次元にかかわる方法としては、ヴィパッサナー瞑想のほかにも、パタンジャリのラージャ・ヨーガ、禅、グルジェフ・ワーク、ラマナ・マハルシの真我探究 (ヴィチャラ)、そしてハクスレーもいち早く注目していたシヴァのタントラなどをとりあげることができ、多様な瞑想法を気づきと結びつけて活用することができる (Harvey, 2000; Ram Dass, 1978; Walsh, 1999)。注目すべきことに、教育の分野においては、多用な方法を用いる取り組みが「観想教育」(contemplative education) という名のもとに発展してきている (Gunnlaugson, Sarath, Scott, & Bai, 2014; Simmer-Brown & Grace, 2011; Zajonc, 2009)。

ここで少し補足しておく、ハクスレーがとりあげたシヴァのタントラとは、カシミール・

シヴァ派に太古より伝わる「ヴィギャン・バイラヴ・タントラ」のなかで、シヴァが妻デヴィの質問に答えて語った112の技法のことである。それらは身心の原初的経験に気づき、意識変容を導く瞑想技法である。興味深いことに、禅語録の英訳書『禅肉、禅骨』を編纂したポール・レップスは、みずからカシミールを旅した際、その地で出会ったスワミ・ラクシュマンジュからこの古代のテキストのことを教えられたという。ラクシュマンジュはその最初の英訳にとりくみ、レップスがそれをさらに翻案して完成させた英訳が『禅肉、禅骨』の末尾に「センタリング」という一章を設けて収録されている（Reps, 1957）。シヴァはヨーガやタントラを最初に教えたと言われているが（ダニエル、2008, p. 261）、それにならえば、シヴァは気づきの教えの原点にあると言えるかもしれない。

最後にひとつ強調しておかなければならないが、本考察で描いたマインドフルネスのスペクトルも結局はひとつの地図であり、「月をさす指」にすぎず、「地図は現地ではない」という一般意味論のよく知られた格言に従うなら、実際の経験とは抽象の次元を異にするものである（Bois, 1978, pp. 83ff.）。たしかに地図をもつことは有用であり、マインドフルネスを理解する上で役に立つであろうが、経験が理論的な枠組みによって汲み尽くされることはない。禅は「仏に会ったら仏を殺せ」と言い、クリシュナムルティは一切の定式化を退けているが、それは、生が神秘にほかならないからである。地図を手にして実践に赴くことは人間の生において重要なことであるが、生は限りない神秘のなかにあることを忘れてはならない。

引用参考文献（引用は各原典から拙訳した）

Anālayo (2003). *Satipatthāna: The direct path to realization*. Cambridge, UK: Windhorse Publications.
Anderson, W. T. (1983). *The upstart spring: Esalen and the*

American awakening. Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Company. (アンダーソン『エスリンとアメリカの覚醒——人間の可能性への挑戦』伊東博訳, 誠信書房, 1998.)
Assagioli, R. (1972). *Psychosynthesis: A manual of principles and techniques*. New York: The Viking Press. (アサジョーリ『サイコシンセシス——統合的な人間観と実践のマニュアル』国谷誠朗, 平松園枝訳, 誠信書房, 1997.)
Bodian, S. (2017). *Beyond mindfulness*. Oakland, CA: Non-Duality Press.
Bois, S. (1978). *The art of awareness: A textbook on general semantics and epistemics* (3rd. ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company Publishers.
Boorstein, S. (1997). *Clinical studies in transpersonal psychotherapy*. Albany, NY: State University of New York Press.
Brooks, C. V. W. (1982). *Sensory awareness: The rediscovery of experiencing*. Santa Barbara, CA: Ross-Erikson Publishers. (ブルックス『センサリー・アウェアネス——「気づき」自己・からだ・環境との豊かななかかわり』伊東博訳, 誠信書房, 1986.)
Byrom, T. (trans.). (1990). *The heart of awareness: The translation of Ashtavakra Gita*. Boston: Shambhala. (バイロン『アシュターヴァクラ・ギーター——真我の輝き』福間巖訳, ナチュラルスピリット, 2009.)
ダニエル, A. (2008) 『シヴァとディオニュソス』浅野卓夫, 小野智司訳, 講談社.
Deikman, A. J. (1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*. Boston: Beacon Press.
Epstein, M. (1994). *Thought without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: BasicBooks. (エプスタイン『ブッダのサイコセラピー』井上ウイマラ訳, 春秋社, 2009.)
Feldenkrais, M. (1977). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. New York: Harper & Row. (フェルデンクライス『フェルデンクライス身体訓練法』安井武訳, 大和書房, 1982.)
Ferrucci, P. (1982). *What we may be: Techniques for psychological and spiritual growth through Psychosynthesis*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher. (フェルッチ『内なる可能性』国谷誠朗, 平松園枝訳, 誠信書房, 1994.)
Fromm, E. (1993). *The art of being*. London: Constable. (フロム『よりよく生きるということ』小此木啓吾監訳, 堀江宗正訳, 第三文明社, 2000.)
Gendlin, E. T. (1981). *Focusing* (2nd ed.). New York: Bantam Books. (ジェンドリン『フォーカシング』村山正治, 都留春夫, 村瀬孝雄訳, 福村出版, 1982.)
Godman, D. (ed.). (1985). *Be as you are: The teachings of*

- Sri Ramana Maharshi. London: Penguin. (ゴッドマン編『あるがままに——ラマナ・マハルシの教え』福間巖訳, ナチュラリスピリット, 2005.)
- Goldstein, J. (2013). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Boulder, CO: Sounds True.
- Gunaratana, B. (2012). *The four foundations of mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Gunnlaugson, O., Sarath, E., Scott, C., & Bai, H. (Eds.). (2014). *Contemplative learning and inquiry across disciplines*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Halifax, J. (2008). *Being with dying*. Boston: Shambhala. (ハリファックス『死にゆく人と共にあること——マインドフルネスによる終末期ケア』井上ウイマラ監訳, 中川吉晴, 浦崎雅代, 白居弘佳, 小木曾由佳訳, 春秋社, 2015.)
- Harvey, A. (2000). *The direct path: Creating a journey to the divine through the world's mystical traditions*. New York: Broadway Books.
- Hendricks, G., & Roberts, T. B. (1977). *The second centering book: More awareness activities for children, parents, and teachers*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Huxley, A. (1954). Foreword. In J. Krishnamurti, *The first and last freedom* (pp. 9-18). New York: Harper & Row. (クリシュナムルティ『最初で最後の自由』飯尾順生訳, ナチュラリスピリット, 2015, 所収)
- Huxley, A. (1974). *The perennial philosophy*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー『永遠の哲学——究極のリアリティ』中村保男訳, 平河出版社, 1988.)
- Huxley, A. (1972). *Island*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー『島』片桐ユズル訳, 人文書院, 1980.)
- Huxley, A. (1975). *Adonis and the alphabet*. London: Chatto & Windus. (抄訳, ハクスレー『多次元に生きる——人間の可能性を求めて』片桐ユズル訳, コスモス・ライブラリー, 2010.)
- Huxley, A. (1978). End-gaining and means-whereby. In W. Barlow (Ed.), *More talk of Alexander* (pp. 149-153). London: Victor Gollancz.
- 井筒俊彦 (1983)『意識と本質——精神的東洋を求めて』岩波書店.
- 片山一良 (1997)『中部 (マッジマニカーヤ) 根本五十経篇 I』大蔵出版.
- 片山一良 (2012)『パーリ仏典にブッダの禪定を学ぼう——「大念処経」を詠む』大法輪閣.
- Krishnamurti, J. (1954). *The first and last freedom*. New York: Harper & Row. (クリシュナムルティ『最初で最後の自由』飯尾順生訳, ナチュラリスピリット, 2015.)
- Krishnamurti, J. (1974). *Krishnamurti on education*. New York: Harper & Row. (クリシュナムルティ『英知の教育』大野純一訳, 春秋社, 1988.)
- Krishnamurti, J. (2000). *To be human*. Boston: Shambhala. (クリシュナムルティ『境界を超える英知——人間であることの核心』吉田利子, 正田大観訳, コスモス・ライブラリー, 2017.)
- Kurtz, R. (1990). *Body-centered psychotherapy: The Hakomi method*. Mendocino, CA: LifeRhythm. (クルツ『ハコミセラピー』高尾浩志, 岡健治, 高野雅司訳, 星和書店, 1996.)
- Littlewood, W. C. & Roche, M. A. (eds.). (2004). *Waling up: The works of Charlotte Selver*. Bloomington, IN: Author House. (セルバー『センサリーアウェアネス——つながりに目覚めるワーク』齊藤由香訳, ビイニング・ネット・プレス, 2014.)
- Loy, D. R. (2009). *Awareness bound and unbound: Buddhist essays*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Maharaj, S. N. (1988). *I am that: Talks with Sri Nisargadatta Maharaj* (M. Frydman, Trans.; S. Dikshit, Rev. & Ed.). Durham, NC: The Acorn Press. (フリードマン英訳, デイクシット編『アイ・アム・ザット 私は在る——ニサルガダッタ・マハラジとの対話』福間巖訳, ナチュラリスピリット, 2005.)
- Marti, A. & Sala, J. (2006). *Awareness through the body: A way to enhance concentration, relaxation and self-knowledge in children and adults*. Auroville, India: Sri Aurobindo International Institute of Educational Research.
- 宮元啓一 (2011)『インド最古の二大哲人——ウッダラーカ・アールニとヤージュニャヴァルキヤの哲学』春秋社.
- 中川吉晴 (2007)『気づきのホリスティック・アプローチ』駿河台出版社.
- Nhat Hanh, T. (1990). *Transformation & healing: Sutra on the four establishments of mindfulness*. Berkeley, CA: Parallax Press. (ティク・ナット・ハン『ブッダの〈気づき〉の瞑想』山端法玄, 島田啓介訳, 野草社, 2011.)
- Perls, F., Hefferline, R. F., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Dell.
- Ram Dass (1978). *Journey of awakening: A meditator's guidebook* (D. Goleman, Ed.). New York: Bantam Books. (ラム・ダス『覚醒への旅——瞑想者のガイドブック』萩原茂久訳, 平河出版社, 1980.)
- ラム・ダス (2003)『死の処方箋——人はなぜ苦しむのか?』大島陽子, 片山邦雄訳, 雲母書房.
- Ram Dass (2004). *Paths to god: Living the Bhagavad Gita*. New York: Harmony Books.
- Reps, P. (1957). *Zen flesh, Zen bones: A collection of Zen and*

- pre-Zen writings. Tokyo: Charles E. Tuttle.
- 佐保田鶴治 (1980) 『解説ヨーガ・ストラ』 平河出版社。
- Schumacher, E. F. (1977). *A guide for the perplexed*. New York: Harper & Row. (シユマツハー 『混迷の時代を超えて——人間復興の哲学』 小島慶三, 斎藤志郎訳, 佑学社, 1980.)
- シャンカラ (1988) 『ウパデーシャ・サーハスリー——真実の自己の探求』 前田専学訳, 岩波文庫。
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Singh, N. N. (Eds.). (2015). *Buddhist foundations of mindfulness*. Heidelberg New York Dordrecht London: Springer International Publishing.
- Simmer-Brown, J. & Grace, F. (Eds.). (2011). *Meditation and the classroom: Contemplative pedagogy for religious studies*. Albany, NY: State University of New York Press.
- Smith, H. (1976). *Forgotten truth: The Primordial tradition*. New York: Harper & Row. (スミス 『忘れられた真理——世界の宗教に共通するヴィジョン』 菅原浩訳, アルテ, 2003.)
- Stevens, J. O. (1989). *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. London: Eden Grove Editions. (ステイーブンス 『気づき——ゲシュタルト・セラピーの実習指導書』 岡野嘉宏, 多田徹佑, リード恵津訳, 社会産業教育研究所, 1982.)
- Tart, C. T. (1994). *Living the mindful life: A handbook for living in the present moment*. Boston: Shambhala.
- Thubten, A. (2012). *The magic of awareness*. Boston: Shambhala.
- Trungpa, C. (1985). *Meditation in action*. Boston: Shambhala. (トゥルンパ 『仏教と瞑想』 日生明樹訳, UNIO, 1996.)
- U Silānanda, S. (2002). *The four foundations of mindfulness*. Somerville, MA: Wisdom Publications.
- 魚川裕司 (2015) 『仏教思想のゼロポイント——「悟り」とは何か』 新潮社。
- Walsh, R. (1999). *Essential spirituality: The 7 central practices to awaken heart and mind*. New York: John Wiley & Sons.
- Welwood, J. (2000). *Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy, and the path of personal and spiritual transformation*. Boston: Shambhala.
- Wilber, K. (1997). *The eye of spirit*. Boston: Shambhala. (ウイルバー 『統合心理学への道——「知」の眼から「観想」の眼へ』 松永太郎訳, 春秋社, 2004.)
- Wilber, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Boston: Shambhala. (ウイルバー 『インテグラル・スピリチュアリティ』 松永太郎訳, 春秋社, 2008.)
- Wilber, K. (2016). *Integral meditation: Mindfulness as a path*

to grow up, wake up, and show up in your life. Boulder, CO: Shambhala.

Zajonc, A. (2009). *Meditation as contemplative inquiry*. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books.

抄録

本論文はマインドフルネスの理論的基礎づけを「永遠の哲学」に求めたものである。永遠の哲学は世界の叡知の諸伝統の中核をなす世界観や人間観として存在してきたものであるが、その中心には「気づき」の概念が位置しており、この意味で永遠の哲学はマインドフルネスの理論基盤になりうるものである。本考察ではまず、ハクスレー、スミス、ラム・ダス、ウイルバーを援用し、永遠の哲学が多次的な理論であることを示し、とくに魂の本質が気づき、観照であり、さらにスピリットが限らない純粋な気づきであること明らかにし、非二元的気づきに言及した。つぎに気づきの存在論を、ウパニシャッド、シャンカラ、ラマナ・マハルシ、ニサルガダッタ・マハラジを引きながら検討した。そしてクリシュナムルティ、フロム、ウイルバーを用いて、気づきと身心の関連を考察し、最後にハクスレーの端緒をもとに、気づきの多次的教育をとりあげた。

Abstract

This paper is an attempt to provide a foundation of mindfulness by “perennial philosophy.” The perennial philosophy includes essential ideas on the world and the human beings across the world wisdom traditions. The central concept of perennial philosophy is “awareness.” In this regard, perennial philosophy becomes a theoretical foundation of mindfulness, or awareness practice in general. Relying on Aldous Huxley, Huston Smith, Ram Dass, and Ken Wilber, this paper firstly states that the perennial philosophy is a multidimensional theory and suggests that the essence of the soul is awareness or witness and spirit is boundless pure awareness, including an important discussion of nondual awareness. In the next section, it explores an ontology of awareness by referring to the Upanishad, Shankara, Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, and others. Then, referring to J. Krishnamurti, Erich Fromm, and Wilber, it discusses how awareness relates to the body-mind aspect. Finally, it explores a multidimensional way of awareness practice in education, based on Huxley's pioneering ideas on the education of awareness that provides a wider perspective for the current mindfulness practices.

Keywords: mindfulness, perennial philosophy, awareness, witness, soul, Aldous Huxley, Ken Wilber, Nisargadatta Maharaj, J. Krishnamurti