

瞑想における動機の整理の重要性： 体験と予測符号化からの考察

望月 泰博 早稲田大学データ科学センター*

The Importance of Organizing Motivation for Meditation:
A Perspective from Experience and Predictive Coding

MOCHIZUKI Yasuhiro

はじめに

本稿では瞑想実践において、自身の瞑想の動機を問うことの重要性について述べる。マインドフルネス研究では、瞑想が心身に及ぼす効能およびそのメカニズムについて盛んに研究が行われている一方で、そもそもなぜ瞑想を実践するのかという動機の問題に焦点が当てられるることは稀だ。しかし、私はこれまでの経験から、本来的な瞑想のためには、自分自身にその動機を問い合わせることが不可欠であると考えている。これは私が師事する長谷川智師（長谷川, 2024）、そしてそのまた師である佐藤美知子師の教えてある（佐藤, 2004）。

私自身は大学でデータサイエンスの教鞭を取る傍ら瞑想をする一般人であり（後述のように山伏ではある）、瞑想の動機の問題について十分な理解を得ているとは言い難い。しかし、現時点で間違いない方向で瞑想行に取り組むための助けになると思えることがあるので、そのことについて述べたい。

先に結論を述べておくと、瞑想の動機を問い合わせることの意義は、目的を定義し、それを効

率的に達成すべく、瞑想実践を行うべきだということではない。瞑想の動機を掴み、坐ることで浮かび上がってくるのは、自分自身が抱えるどうしようもない苦しみ、そしてその根本にあるこの世界に関する無意識的で非自明な解釈だ。私たちは瞑想を通して自らの無自覚な世界観に気づき、それを変容させることができる。それはこの世界そのものを一変させる驚きとともに生起する大きな気づきであり、これこそが瞑想の醍醐味だと私は考えている。

以下では、私の修行体験を紹介し、神経科学研究において近年刷新されつつある脳の情報処理原理に基づく解釈を与えるとともに、瞑想実践者に向けて瞑想の動機を整理するための具体的方法を紹介する。本稿が少しでも皆さんの修行実践の助けとなれば、これ以上の喜びはない。

瞑想の動機

あなたはなぜ瞑想するのだろうか？ 私は初心者に瞑想指導を行う際、まずこのように聞くことにしている。不思議なことに聴講者は大抵似たような反応を見せる。みんな少し嫌そうな顔をしてから、「心の平安が欲しい」「ストレスを減らしたい」「集中力を高めたい」といった、各人が期待する瞑想の効果について述べるのだ。何を隠そう、私自身はじめて長谷川智師の瞑

* yasuhiro.mochizuki87@gmail.com

早稲田大学データ科学センター

〒169-8050 東京都新宿区西早稲田1-6-1 1号館3階

想教室に参加した際、「どうして教室に来たの？」と尋ねられ、「心の平安が…」と言った類のことをゴニョゴニョと述べた。当たり障りのない話をしながら、何とも言えない気持ち悪さを感じていたことを覚えている。

この時感じた不全感は、私が長谷川師、そして自分自身に対して嘘をついたことによるものだったと思う。というのも、当時の私は修士課程を修了したものの就職もせず、この先どのように生きていけばいいのかわからない人生の岐路にいた。幸い親に養ってもらっていたため路頭に迷うことはなかったが、自分が何をしたいのか、どのような道に進むべきなのかわからず、ただただ途方に暮れていた。このような状況にあって瞑想を始めた動機は、「どのように生きるべきか知りたい」ということだったよう思う。瞑想すれば素晴らしいインスピレーションが得られて、目の前に薔薇色の人生が展開するはずだという子供じみた幻想を抱いていた。しかし、「なぜ瞑想をするのか？」と問われても、そのようには答えなかつたし、「自分は今とても苦しいのだ」とも言わなかつた。

瞑想初心者が「心の平安が欲しい」「ストレスを減らしたい」「集中力を高めたい」といった動機を口にするのは、広く喧伝されている瞑想の効果を期待したことなのだろう。実際、様々な研究がマインドフルネスに基づく介入 (Mindfulness-based intervention) の効果として、心理的・身体的健康の改善および諸々の認知能力の向上を報告している (Creswell, 2017)。瞑想という一見わけのわからない行為が科学的研究の対象となり、しかも呼吸を観察するだけで様々な効果が得られることは、大きな社会的インパクトをもたらした。

しかし、近年はこれまでのマインドフルネス研究について、その概念的・方法論的問題や実験結果の解釈の難しさを指摘する意見も少なくない (Davidson & Kasznak, 2015; Van Dam et al.,

2018)。また、マインドフルネスに基づく介入の効果については、関連論文の増加にともないメタ解析が行われており、依存症・不安障害・うつ・慢性痛・統合失調症・過食などの精神疾患に対して中程度の効果が見られる一方 (Goldberg et al., 2018)、認知能力の向上に関しては期待されていた効果が一貫して得られているとは言い難い状況だ (Im et al., 2021)。特にマインドフルネスブーム当初の研究に関しては研究の質の問題が指摘されており、メディアを通して喧伝されたマインドフルネスの効果の多くは未だ確立されていない科学的知見であることを理解する必要があるだろう (Van Dam et al., 2018)。

動機の背後にある理想

ところで、私自身は「目を閉じ呼吸を観察するだけで良きことが立ち現れる」といった類の話には甚だ疑問を持っている。瞑想とは自分自身の内的世界を探究するための一つの方法であり、自分しか知らない（あるいは自分さえも知らない）極度にパーソナルな事柄を抜きにして語り得るものではないと思うからだ（長谷川師は「便所の中に顔を突っ込まない限り、本当の光は見えない」と言う）。

カバットジンは次のように述べている (Kabat-Zinn, 1990, 訳は引用者による) :

ストレス・クリニックに来る人は、どのような問題を抱えているにせよ、「心の平和」が得たいと言う。〔中略〕私はかつて、瞑想はそれ自体が非常に強力で癒しとなるため、瞑想を続けさえすれば、成長と変化が訪れるものだと思っていた。しかし、時とともに、ある種の個人的ビジョンも必要であると考えるようになった。おそらくそれは、自分自身の思考が成長の可能性を制限していることを知った時、あるいは今の身体の限界を受け入

れ、その中でどのように生活するかを学んだ時、自分は何者になるのかというビジョンだ。[中略] このビジョンは、自分にとって最も大切だと信じられることでなくてはいけない。最高の自分であるために、自分自身と調和するために、人として完全に統合されるために、全体的であるために、必要だと思えるものでなくてはならない。

ここで重要なのは、カバットジンが「心の平和」と「ビジョン」を明確に区別していることだ。一読すると心の平和も一つのビジョンに思えるかもしれないが、両者には明確な違いがある。心の平和が一般的な発言であるのに対して、ビジョンにはその人の人生に関わる重要な情報が含まれている。

カバットジンが「ビジョン」と呼ぶことを「理想」と言い換えても良いだろう。言葉の定義上、「理想」と「現実」には隔たりがある。理想と現実が一致しているのであれば、それはもはや理想とは言えない。ウェルビーイングや能力の向上を求めて瞑想を始める人は、その後にウェルビーイングや能力を欠いた自分が存在するはずだ。このような理想と現実のギャップを埋めようとして、私たちは目を閉じ坐るのではないだろうか？

ブナの森での体験

私の場合、修行を始めしばらくした頃、「良い人になりたい」という動機を持っていた時期がある（客観的に見るといささか痛いが、本當なので仕方がなかった）。当時の私は、修行すれば人格的成长を遂げることができるに相違いないと思っていたわけだ。そして、これは後にわかることがあるが、このような瞑想の動機の背後には「他の追随を許さない唯一無二にして完全無欠の善人」とでもいった極端な理想像があ

った。しかし、当然そんな風になれるはずもないの、理想と現実の狭間で葛藤することになる。

このような折り、「『良い人になりたい』という願いそのものが自分以外の全ての人を損なう」というインスピレーションを得たことがあった。今になって考えてみると、私の極端な理想像に合致する人など存在せず、全ての人に悪人の烙印を押さざるを得ない。至極当然の話である。しかし、この気づきは当時の自分にとっては瞑想の動機そのものを根底から覆される驚きであった。そして、この気づきにともなって印象的な体験があったので、そのことを紹介したい。

出羽三山神社が主催する「秋の峰」と呼ばれる山伏修行に参加した時のことだ。秋の峰では、およそ150名の山伏が羽黒山山中で一週間の山籠りを行う。修験の古式に則り十界修行の形式が取られており、修行期間のあちこちに、地獄・餓鬼・畜生・修羅・人間・天の六道、声聞・縁覚・菩薩・仏の四聖からなる十界それぞれの世界を体験するためのイベントが散りばめられている。なかでもひとくわ重要視されるのが、人間界の行とされる大懺悔だ。これは修行期間の最終日、出羽三山の開祖蜂子皇子が最初に行を取ったとされる古代の風葬地で執り行われる。

先の気づきが起きたのは、ある年に懺悔の行を終え、羽黒山のブナの森を登り返していた時のことだ。前述の通り、当時の私の瞑想の動機は「良い人になりたい」ということであり、まさに良い人になるべくせっせと行をしていた。そして、その願いを持つことが全ての人を損なうという気づきは修行の前提をひっくり返されるメッセージであった。私は修験において懺悔と呼ばれるのは、一般的に考えられるような後悔をともなう反省ではなく、当たり前だと思っていることが突如として覆る際に起こる一連の意識経験のことではないかと思う。このような

時には、新鮮な驚きとともに、自分の奥深くから喜びが湧き上がってくる。私の場合は大抵ニヤニヤしてしまうのだが、この時も一人ニヤニヤしながら山道を歩いていた。

突如として耳鳴りがして目の焦点が合わなくなり、そのまま卒倒しそうな立ちくらみに襲われた。しばらく目を閉じ、また開けたときのことだ。世界が一変していた。目にみえるすべてが鮮やかに輝いていた。もちろん、さっきまでと変わらないブナの森に立っているのだが、到底同じ場所にいるとは思えず呆然とした。そして、何よりも印象的だったのは、私のなかで感情的葛藤とでも呼ぶべきものが消失していたことだ。それは、おそらく私が生まれ落ちた瞬間から一時も絶ゆることなく経験してきたものであり、無くなることで始めていつもそこにあつたことに気づかされるという体験であった。

このような意識状態の中、明らかに思われる二つあった。一つは、こんなにも美しいこの世界がなぜ今までそう見えなかったのかといえば、私自身がこの世界を汚していたのだということ。そしてもう一つは、この意識で生きていれば必ず周りが良くなるということだ。残念ながら数時間後、シュンシュンシュンシュンという音とともに私の意識は通常の状態に落ちた（レコードが止まるように）。普段の意識状態に戻って振り返ると「なぜそんなことが確信できるのか？」と思うわけであるが、その時はそれがとても当たり前のことのように感じられたのだ。

この体験が自分で整理されるまでには時間が要したが、このことをきっかけに私の瞑想観・修行観は大きく転換したように思う。瞑想の動機に関して言えば、それまでは良い人になりたいと思って修行をしていたわけであるが、これは自分の中に善悪という良し悪しの軸を持ち、時とともに悪から善へと成り行くという期待のもとのことであった。しかし、あの時経験

した意識は、良し悪しの判断も、成り行くことへの期待もなく、ただただ光に満ちていた。そして、折りに触れて同様の意識を経験するうち、それは修行の果てに獲得されるものではなく、いつもそこにあるものとして感じるようになった。もちろん私のなかだけでなく、全ての人のなかにという意味だ。

人間のなかにそっくりそのまま美しい世界があることを知った今では、「良い人になりたい」という修行の動機は「あの意識に触れていたい」ということに変化している。そして、当時を振り返って思うのは、瞑想の動機の背後には苦しみが存在し、その苦しみを生み出しているのは、この世界に関する無意識的かつ非自明な解釈なのではないかということだ。

後の節で整理するが、私はこの世界観のことを「実存的信念」と呼んでいる。当時の私の場合、それは「人格的成長こそが人生至高の目的」という信念であった。突き詰めて考えていくと、私たちが普段感じるリアリティーは実存的信念に基づき生成されているように思われる。そして、ブナの森での体験は、私の実存的信念が更新されたことによって生じたのではないかと考えている。

予測機としての脳

さて、本節では瞑想の動機そのものの話から一旦脱線して、近年の神経科学研究において脳の情報処理原理の理解が刷新されつつあることを説明する。そして、後の節では、その理解に基づく瞑想の動機を問うことの意義について述べる。

脳は何をするための臓器だろうか？ 例えば、腸は消化された食物から栄養素を吸収して体の各部に供給しているし、肺は酸素を取り込み二酸化炭素を排出している。これに比べ、脳は神経系の中核であり、知覚・運動制御・思考・感

情・記憶などその機能は多岐にわたる。「結局何をしているか？」と問われると、シンプルな答えがあるわけではなさそうに思える。

知覚に話を限定すれば、これまで長くの間、脳の機能的本質は「コンピュータ」のアナロジーを用いて理解されてきた背景がある。脳とは、末梢に入力された刺激に対して何らかの計算を行い、出力を返す情報処理装置のようなものであろうというわけだ。これは脳における情報処理が、基本的に下流（末梢あるいは低次領域）から上流（中枢あるいは高次領域）への一方向的な流れを持つという見方である（図1、左）。視覚情報処理を例に取れば、低次領域では視覚対象の局所的で単純な特徴が抽出され、その後信号が高次領域へ向かう過程で徐々に全域的で複雑な特徴が抽出されていくといった説明がなってきた。

これに対して、近年脳を「予測機」として捉える見方が注目を集めている（Seth, 2021）。これは、脳における感覚情報処理の本質を「感覚入力の予測」とする見方だ。脳内には入力を予測するための「内部モデル」が保持されており、その予測がなるべく上手くいくよう内部モデルが更新されていくと考える。この場合、脳内の情報の流れは、一方向的ではなく両方向的になる（図1、右）。内部モデルを適切に更新するためには、下流から上流へ感覚情報を送ること

とに加え、上流から下流へ予測情報を送り、両者を比較する必要があるからだ。

コンピュータモデルでは下流から上流へのボトムアップな特徴抽出の結果として知覚が生起すると考えられてきたのに対し、予測機モデルでは内部モデルとそれに基づくトップダウンな予測信号によって知覚が形成されると考える。知覚経験が感覚信号の反映であれば、あるいは「あるがままに見る」ことも可能なのかもしれないが、それが内部モデルの反映であるならば、そもそもあるがままに見ることなど不可能であるように思われる。

コンピュータモデルに比べ予測機モデルが支持されようになってきたのには色々と理由がある。例えば、視覚情報処理に関わる諸領域の解剖学的結合を調べてみると、下流から上流への結合だけでなく、上流から下流への結合が豊富に存在することが知られており、上流からの信号を受け取る下流の神経細胞が様々な機能的役割を担うことが分かってきた（Gilbert & Li）。

また、ボトムアップな情報処理過程では説明し難い顕著な現象として、「アントン症候群」と呼ばれる稀な症例がある（Eagleman, 2011）。アントン症候群は、脳梗塞や頭部外傷などによる後頭葉の損傷が原因となって引き起こされる視覚障害であり、患者の視覚は重度あるいは完全に障害される。ところが、患者本人は一見普

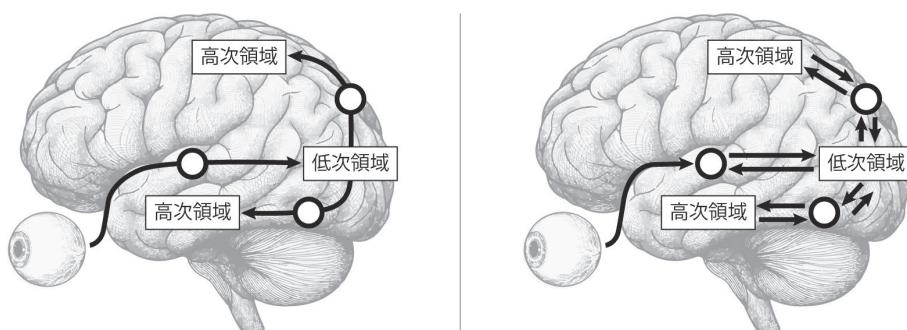


図1 脳のコンピュータモデル（左）と予測機モデル（右）における情報処理のイメージ。
矢印は情報処理の流れを表す。

通に行動するため、家族や医療スタッフもすぐには患者の失明に気づかない。患者が家に戻ってから家具につまずく、身近にあるものが見つけられないといった行動をみせ、周囲に存在しない人や物について語り出すことで、患者が失明していることが徐々に明らかになっていく。つまり、患者自身は視知覚を経験しており、自身の視覚障害を認識できないのだ。

コンピュータモデルで想定されるボトムアップ型の視覚情報処理ではアントン症候群の症状を説明することはできそうもない。下流に位置する低次視覚野を損傷すれば、それより上流へ信号を送ることができず、視知覚が生まれないはずである。一方で、予測機モデルを想定すればアントン症候群の症状がうまく説明できる。下流から上流へ信号を送ることができなくとも、より上流に保持された内部モデルやそれに基づく予測信号によって視知覚が生まれ得るからだ。

予測に基づく知覚経験

以上で説明した脳の予測機モデルは、近年注目されている「予測符号化 (Predictive coding)」と呼ばれる理論に基づき提案されているものだ (Millidge *et al.*, 2021)。予測符号化理論では、脳で行われる階層的情報処理の各階層において、上層の内部モデルに基づき生成されるトップダウンな予測信号と、下層から送られるボトムアップな感覚信号の比較が行われ、予測誤差を最小化するよう内部モデルが更新されると考える（図2）。

予測符号化理論の源流は古く、ドイツの物理学者で生理学者のヘルマン・ヘルムホルツが1867年に提案した「知覚は無意識の推論である」というアイディアに遡る (Helmholtz, 1867)。例えば、海岸線で夕日を見ているところを想像してみよう。私たちは「太陽が水平線に沈んでいく」と感じるが、もちろんこれは事実に反す

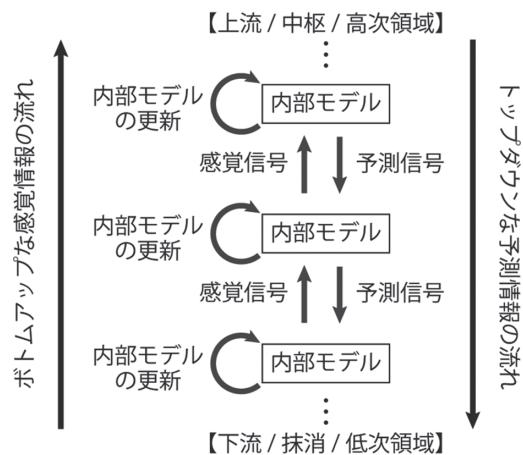


図2 予測符号化理論に基づく感覚情報処理のイメージ。階層的情報処理の各階層では、予測誤差最小化に基づき内部モデルが更新される。

る。太陽が公転しているのではなく、地球が自転しているのだ。しかし、ここで重要なのは、太陽が公転しているにしても、地球が自転しているにしても、得られる視覚刺激が同一となることだ。つまり、たった今自分の目の前に展開する光景から、その原因を正しく特定する術はない。そのため必要な情報を十分に得ることができないのだ。このように、視覚刺激に基づき視覚対象のあり方を推定することは、基本的に不良設定問題となる。それにも関わらず、私たちが目の前の光景を（たとえ間違っていたとしても）解釈できるのは、脳が複数の可能性から何らかの意味でよりもっともらしい一つを選択するためである。そして、この選択は無意識のうちに行われる。これがヘルムホルツの言う無意識の推論のアイデアである。

ここで簡単な実験を行ってみよう。図3はアルジェリア中部の「ティン・ビデル・クレーター」を上空から撮影した写真だ。このクレーターは、隕石の衝突によって形成されたと言われる。左右の写真は180度回転していることを除けば同じ画像である。クレーターの写真として自然に

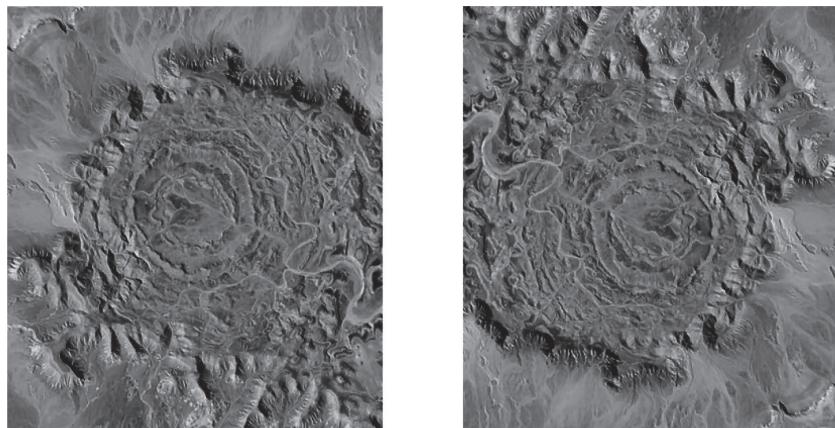


図3 ティン・ビデル・クレーターを上空から撮影した写真 (Allen, 2013)。

感じられるのはどちらだろうか？

おそらく、左側と答える方が多いだろう。一般的には、左側の写真は中央に見えるクレーターが周りよりも低く、右側の写真は逆に隆起して見えやすい。また、この論文を180度回転して眺めてみると、凸凹の見え方が逆になるはずだ。

これは「クレーター錯視」と呼ばれる錯覚の一例である。このような錯覚が起こるのは、私たちが「光は上空から降り注ぐもの」という事前知識に基づき影の現れ方を無意識に解釈した上で、写真に映る対象の凸凹を知覚するためと説明される。上が明るく下が暗い物体は出っ張っているもの、その逆の場合はへこんでいるものとして無意識に知覚しているわけだ。

さて、実際のティン・ビデル・クレーターはといえば、それは台地の上にある。写真中央に見える二重ないしは三重の円が隕石の衝突によって形成されたクレーター部分であり、その外側は台地、さらに外側は低地となっている。影になっているのは台地のへりが崖になっている部分である。左側の写真が窪んで、右側が隆起して見えていた場合、実は右側の見え方が事実を反映していることになる。それにも関わらず左側の写真の方が自然に感じられたのは、

「クレーターは凹んでいるもの」という事前知識のためであろう。混乱した読者もいるかもしれないが（私は混乱した）、もう一度図3を見直して欲しい。ティン・ビデル・クレーターが台地の上にあると知った今、今度はどちらの画像も隆起して見えはしないだろうか？（私にはそう見える。）

これらのことから、視覚対象そのものの特性だけでなく、それに関わる事前知識が私たちの知覚に無意識の影響を与えていていることが分かる。予測符号化理論の枠組みに大雑把に照らすと、初めてティン・ビデル・クレーターの写真を見た際、私たちの内部モデルは「光は上空から降り注ぐもの」「クレーターは凹んでいるもの」という事前知識によって構成されており、この内部モデルと齟齬が少ないので左側の画像であるため、そちらの方が自然に見える。しかし、「ティン・ビデル・クレーターは台地の上にある」という事前情報が与えられると、内部モデルが更新され、今度はどちらの画像も隆起して見えてくるというわけだ。

予測符号化を用いて同様に説明できるのは、視覚情報処理に限らない。例えば、身体所有感に関連した例として、「ラバーハンド錯覚」について考えてみよう (Botvinick & Cohen, 1998)。

実験ではまず被験者の前に衝立を置き、被験者が自身の右手を目視できないようにする。その上で被験者の前にゴム製の手を置き、実験者がゴム製の手と被験者の右手を同時に筆で撫でる。すると被験者には、ゴム製の手があたかも自分の右手であるように感じられる。この実験条件下では、被験者の体性感覚には筆の感触が、視覚にはゴムの手が撫でられている様子が、それぞれ入力されている。すると脳では、異なる感覚モダリティに入力された刺激の総合的な説明として、もっともらしくない内部モデルが棄却され（今私の手は衝立によって隠れており私は見えないが、目の前にあるゴムの手と同期して撫でられている）、よりもっともらしい内部モデルが採用される（今私は自分の手を見ており、それが筆で撫でられている）。そして、私たちはよりもっともらしい内部モデルに基づく知覚を経験することになる。

身体所有感に関わるさらに驚きの錯覚として、VRゴーグルを用いた実験から体外離脱体験を誘発したという報告がある（Ehrsson, 2007）。実験では被験者が着用したVRゴーグルに、椅子に座る被験者自身の姿を2メートル後方から撮影するビデオカメラの映像がリアルタイムで映し出される。そして、実験者は両手に棒を持ち、片方の棒で被験者の胸を繰り返し叩く。そして、もう一方の手を同期して動かしながら、その手とその手に持つ棒の動きをビデオカメラに映す。被験者の体性感覚には胸を棒で叩かれる刺激が、視覚には自分の後ろ姿および胸に感じる刺激と同期したタイミングで動く実験者の手と棒の映像が入力されるという状況だ。すると、およそ6割の被験者が自分が自身の体の後方に浮いているような感覚を覚えるという。

この錯覚は「フルボディ錯覚」と呼ばれ、ラバーハンド錯覚の場合と同様、予測符号化理論に基づき説明することができる。脳では感覚刺激の説明としてもっともらしくない内部モデル

が棄却され（今私はカメラに映った自分の後ろ姿を見ており、実験者は両手に棒を持ちながら、一方の手で私の胸を叩き、もう一方の手をカメラに映している）、よりもっともらしい内部モデルが採用されるのだ（私は自分の体の後方に体外離脱し、体外離脱した私の胸を実験者が叩いている）。この他にもVRゴーグルを用いた同様の実験から、自分自身と握手する錯覚を引き起こす（Petkova & Ehrsson, 2008）、体がバービー人形になった錯覚を引き起こすといった実験の報告がある（Van Der Hoort *et al.*, 2011）。「私は自分の身体を所有している」という疑いようもなく思える知覚経験がいとも簡単に歪んでしまうのは驚きではないだろうか？

世界モデル

さらに近年、カール・フリストンが予測符号化理論の拡張として提案する「自由エネルギー原理（Free energy principle）」と呼ばれる理論が注目されている（Friston, 2010; 乾 & 阪口, 2020）。自由エネルギー原理では、知覚を含む様々な脳機能が予測誤差最小化の枠組みから説明されている。例えば、運動制御は筋感覚に対する予測誤差最小化プロセス、感情は内受容感覚およびその変化の原因に関する予測誤差最小化プロセスといった具合だ。また、一部の精神疾患も不適切な予測誤差最小化プロセスとして解釈できることも提案されており、例えば、統合失調症は感覚信号に対して予測信号の精度が高く内部モデルの更新が起りづらくなっている状態、自閉症は予測信号に対して感覚信号の精度が高く内部モデルの更新が頻繁に起りすぎる状態などという解釈が与えられている。また近年では、予測符号化や自由エネルギー原理の枠組みからマインドフルネス瞑想のメカニズムを理解しようとする試みもなされている（Lutz *et al.*, 2019; Manjaly & Iglesias, 2020; 高橋 & 萩島, 2021）。

ただし、自由エネルギー原理は理論研究に基づき提案されており、実験的裏付けが十分になされていない現状であることには注意が必要だ。

ところで、フリストンは自由エネルギー原理において最小化される予測誤差の性質の違いによって、更新される内部モデルに階層性が存在することを想定している (Friston *et al.*, 2017)。詳しい話は割愛するが、その階層の頂点に置かれるのが「世界モデル」と呼ばれるこの世界に関する内部モデルであり、世界モデルの更新過程は洞察が起こるプロセスとして解釈されている。

仮に私たちの意識経験一般が脳に保持される何らかの世界モデルに基づき生じているとすれば、二つのことが予想される。まず一つは私たちが自身の世界モデルに対して無自覚であろうということ、そしてもう一つは私たちが自らの世界モデルを自覚し、それを更新し得るということだ。

前述のブナの森での体験には、これらのことが含まれているように思われる。ブナの森が俄かに輝き出した時、私には「思ってたのと違う…」という驚きと、常にあるが故に気づかなかつた

ものに触れた感じが体験された。これはそれまで無意識的であった世界モデルが意識化され、更新されたことに対応するのではないだろうか。また最近では、瞑想や滝行の最中、あるいは近所を散歩している時にも、あの時経験した大きな意識に触れることがある。しかし、そのような際、衝撃的な経験が生起するわけではない。これは特定の世界モデルの更新が一度しか起こらないことに関係しているのかもしれない。

瞑想の動機、苦しみ、実存的信念

ブナの森での体験を経て、私は「瞑想の動機」「苦しみ」「世界モデル」の間に階層的関係性を想定するようになった。ただし、世界モデルという言葉はいさか客観的すぎる所以、代わりに「実存的信念」という言葉を用いる。その人の世界観を規定する「絶対にこれだけは譲れない」という当人の実存に関わる信念のことだ。以下では、瞑想の動機・苦しみ・実存的信念の関係について、当時の私の様子を交えて説明を加えたい（図4）。

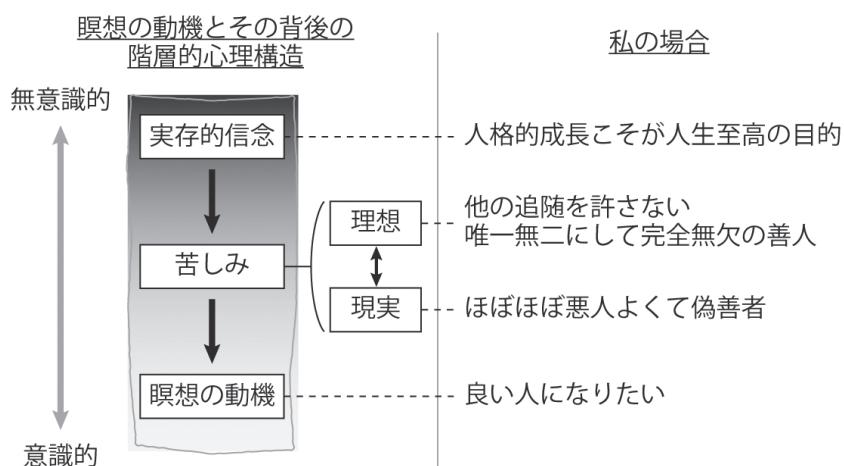


図4 瞑想の動機、苦しみ、実存的信念の階層的関係性。

まず、「実存的信念」の内容は、個人的で非自明で限定的な世界観を規定する。当時の私の場合、これは「人格的成長こそが人生至高の目的」というものであった。生きている限り人格的に成長してなんぼと無意識に考えていたわけである。このような信念は、私の祖父が中国哲学を研究していたことなど、私の生育歴と関わっている。当時の私にとって、人格的成長は何よりも重要な事柄であったが、これは個人的な信念であり、「何故それが殊更重要なのか?」と問われても合理的な答えを導くことは難しい。また、人格的成長にあまりにも強い価値を置けば、その他の様々な価値の重要性が相対的に低くなり、世界観が限定されてしまう。

次に、実存的信念に基づく世界観は、その世界における「理想」を形成する。当時の私の場合、自身の実存的信念に基づき遙かなる人格的成長をくわだてており、理想は「他の追随を許さない唯一無二にして完全無欠の善人」とでもいうものであった。当時の私の場合、善一悪が良し悪しの軸になっていたが、快一不快、安心一不安、有能一無能、有名一無名など、個々人の実存的信念の内容によって良し悪しの軸も様々だろう。しかし、いずれの場合においても、良し悪しというのは程度問題であり、より良い状態を求める限り、永遠に理想が達成されることはない。そして、おぼつかない「現実」がますます強調されることになる。私の場合、「ほぼほぼ悪人よくて偽善者」という現実の自分に対する認識があった。そして、このような理想と現実の永続的な乖離は、感情的な葛藤あるいは「苦しみ」として体験されることになる。

さらに、苦しみは不快なので、そこからなんとかして逃れたいという当然の願いが生まれる。その願いが瞑想の動機となって、私たちは目を閉じ坐ることになる。私の場合、当時の瞑想の動機は「良い人になりたい」ということであった。瞑想が実際に人格的成長を助けるかどうか

はさておき、私はそのように信じて疑わなかった。実存的信念に基づく良し悪しから、よくよく考えれば疑わしくも思える瞑想の効果を期待していたのだ。

このような瞑想の動機・苦しみ・実存的信念からなる階層的心理構造を想定すれば、私たちを瞑想に駆り立てるものの本質は、個々人の実存的信念ということになるだろう。私たちはそれぞれの実存的信念に基づく非自明な良し悪しから自分やこの世界に対して判断を下している。そして、時とともに現在の悪い状態から未来の良い状態へと成り行くことを期待している。しかし、どのような動機を持ってどれだけ瞑想に励んだところで、同じ実存的信念のなかに留まる限り、あなたの苦しみが解けることはないだろう。あなたが生き、感じるこの世界そのものが、実存的信念の顕れであるからだ。

このように考えると、瞑想に限らずいかなる宗教的・修行的実践を行う場合においても、自らの内的世界への理解を深めていく以外に苦しみを解くための道は存在しないように思える。そして、そこには想像すらしなかった美しい場所が隠されている。

ゾクチエンの修行者ナムカイ・ノルブは、教典から「心こそが、サンサーラとニルバーナとともに生みだす。だから、すべてを生みだすこの王を知れ!」という言葉を引用した上で、次のように語っている (Norbu, 1986) :

「心の本然」、すなわち、わたしたちの心の真の本質は、すべての始まりから、しみ一つなく清らかだ。ただ、清浄な心は、一時的に無知の汚れによって曇らされ、みずからの本来の境地であるリクパ(明知)を、知ることができずにいる。自分自身の本然を知ることができないために、幻のような思考や煩惱にもとづく行為が生まれ、それによって、さまざまな悪しきカルマを積み重ねる。悪いカル

マが結果に熟していくのは避けがたいから、六道の世界をさまよいながら、ひどい苦しみを味わうことになる。このように輪廻の根源は、みずから之心の本然の境地を知らない点にある。そのため、幻影にまどわされ、心の本性であるリクパから遠ざかることになってしまう。そして、幻のような行為が強力な習慣になってしまふのだ。

清淨なる悟りについても同じだ。自分自身の心以外のどこから、目の眩むような光がさしこんで目覚めるということなどあるいはしない。本然のリクパの境地が、すべての始まりから清らかなもので、ただ一時的な汚れによって疊らされているにすぎないことを、はっきり理解する。そして気を散らすことなく、覚醒したまま、この理解をたもち続ける。そうすれば、汚れはすべて溶け去っていく。

さて、一旦実存的信念が客体化されると苦しみが経験されなくなるかといえば、もちろんそうではない。私の経験としては、その後しばらく精神的に不安定になり、通常の意識状態と大きな意識状態の間を行ったり来たりすることが続く（これはノルブが言う覚醒を保てていないということであろう）。通常の意識状態では、これまでとは異なる実存的信念の影響が支配的になり、より包括的ではあるがやはり限定的な世界観が生まれる。そして、今までとは異なる苦しみが経験されるようになる。また、それ以前に経験されていた苦しみについても、それが無くなるというよりは、それに関わる経験の質が変わっていく。しかし、これは無意識的な変化であり、当人には自覚し難いものだ。新たな実存的信念が支配的となった状態から前の状態へと意識が落ちると、前と同じ苦しみが前と同じように経験されるので、どうやら自分は少し変わったような気がしてくる。主観的には本当に取るに足らない些細なことに思えるのだが、

この違いは大きな意味を持つ。

また一方で、時折大きな意識に触れることも出てくる。前述の通り、初めてこのような意識状態を経験する際には驚きの経験をするわけであるが、繰り返し同じ意識状態を経験しても同じような体験が起こるわけではない。大きな意識状態は、通常の意識状態とほとんど同じに思えるが、よくよく振り返るとどうも微妙に異なるぞといった感じとして経験される。とても普通な感じがして、どうもこれは普通すぎるといった感覚を覚える。このような際には、体験の強さを物差しにするのではなく、わずかな違いを識別し得る感性を養うことが重要であるよう思う。そうでないときっと迷うだろう。そして、ある程度意識状態の識別ができると、大きな意識は常にそこにあるものとして感じられてくる。通常の意識と大きな意識の双方が階層的かつ同時並行的に存在しており、たった今自分がどちらにいるかだけの違いであるように思われる。

動機の整理と実存的信念への気づき

前節では説明のために実存的信念・苦しみ・瞑想の動機の関係性をトップダウン的に述べた。しかし、もちろん最初からこのような関係性が把握されるわけではない。瞑想の動機がある程度意識的に触れられるのに対して、瞑想の動機を生む苦しみはより無意識的であり、苦しみの原因である実存的信念の内容はさらに無意識的になっている。通常はある程度意識的に把握できる瞑想の動機をありのままに自覚することから始まり、その背後にある苦しみ、そしてさらにその奥にある実存的信念へと、徐々に自覚の範囲が広がっていくというプロセスを辿る。

本質的に無意識的である実存的信念への気づきは、どのようにして得られるのだろうか？ 考えることでは埒が明かないだろう。あなたの

思考体系そのものが実存的信念に規定されているからだ。

ではどうするかと言えば、もちろん目を閉じ坐るわけだが、ここで強調したいのは意識的に瞑想の動機を整理することの重要性だ。意識的に把握し得る瞑想の動機を整理することで、瞑想中に展開していく無意識を、自らの苦しみや実存的信念へ向けて、方向づけることができる。

瞑想の動機の整理は、「自分はなぜ瞑想するのか?」という問い合わせに対して意識的に暫定的な答えを出す作業である。具体的な方法については次節で述べるが、実際に少し瞑想の動機を振り返ってから坐ってみるだけでも、普段の瞑想とは異なる意識状態を体験することができるだろう。もちろん、その効果のほどは動機の整理や坐り方の上手い下手によって異なる。しかし、瞑想初心者といえども簡単に動機を整理するだけで、熟練者のような坐りを見せることがある。なかには短時間の瞑想のうちに今後の人生の指針ともなり得る気づきを得る人もいる。

このようなことが起こるのは、瞑想の動機とその背後にある苦しみ、そしてその原因である実存的信念に一連の関係性があるためだろう。私たちが瞑想する時、その背後には理想と現実の乖離に由来する苦しみが存在する。そして、私たちは瞑想というマジカルに思える方法でなんとか理想を達成しようとする。このため「自分はなぜ瞑想するのか?」という問いは、「どんな人生を生きたいか?」という、おそらくは今のあなたの人生における最重要問題と直結している。さらに、理想や苦しみが実存的信念に基づき生起していると考えれば、同じ問いが「自分はこの世界をどのような場所と理解しているか?」という問題に関係していることもわかる。信仰がある方にとっては「神仏とはどのような存在か?」という問いに言い換えてもいいかもしれない。「自分はなぜ瞑想するのか?」ということは、あなたの人生観・世界観と関わ

る重大な問題なのだ。

ところで、ケン・ウィルバーは、私が実存的信念と呼ぶことを「隠れた地図（Hidden map）」と呼んでいるようだ（Wilber, 2016）。隠れた地図とは、ウィルバーが提唱するインテグラル理論で想定される意識構造の発達段階において、各段階に特有な世界観のことである。「隠れた」という言葉が使われていることからもわかるように、ウィルバーも隠れた地図の無意識性とそれを明らかにすることの重要性を強調している。

そして、隠れた地図への気づきを得るために瞑想法として提案されているのがインテグラル・メディテーションである。これは、人生の様々な領域（たとえば、人間関係・趣味・信仰など）において自分が位置する発達段階を包み隠さず認識し、その発達段階に特徴的な衝動・願望・考えなどを想起して、それをあるがままに観ながら手放していくという瞑想法だ。例えば、あなたが多くの領域において神話的/伝統的段階と呼ばれる発達段階にあるとすれば、その発達段階に特有の「正しくありたい」という衝動や、自らが属する集団への「帰属意識」に対してマインドフルな眼差しを向け、それを手放すことが推奨される。また、合理的/近代的段階にあれば、「優秀でありたい」という衝動や、「もっと多くのことを成し遂げたい」という願望がマインドフルな眼差しを向ける対象とされる。

このように、インテグラル・メディテーションでは意識構造の発達の各段階における実存的信念に関して、その内容の大枠の予測が与えられている。これは実存的信念への気づきを得るためにのトップダウン型のアプローチと言えるだろう。予測符号化理論において錯覚が実際の物理現象と無意識に選択された内部モデルの乖離によって生じると説明されていたことを思い出して欲しい。これをアナロジーに用いれば、インテグラル・メディテーションの手法は、錯覚が起こる仕組みを学ぶことで錯覚に気づこうと

する試みと理解できるだろう。

これに対して、瞑想の動機を整理することは、実存的信念への気づきを得るためのボトムアップ型のアプローチといえる。知覚における錯覚でいえば「いったい自分が見ているものは何なのか？」と問い、目に映るものとそれが知覚されるプロセスを客観的に観察することと言える。そのためには、視覚対象を色々な角度や様々な状況で眺めながら、自身の知覚経験をつぶさに分析する必要がある。これと同じことを瞑想における動機の整理で言えば、日常生活あるいはこれまでの人生で自分が取った行動や選択を省みたり、様々な環境や状況で動く自身の感情や思考に対して客観的な分析を加えるということになる。

インテグラル・メディテーションのようなトップダウン型のアプローチと瞑想の動機の整理に基づくボトムアップ型のアプローチのどちらが優れているということは一概に言えないだろう。私にはどちらも大きな意識と繋がることを促す一つの方法であり、似たようなことに思える。いずれにしてもここで重要なことは、目に見えていることを疑わない限り錯覚に気づくこともないということだ。

ただし、初心者の方には瞑想の動機を整理することを勧めたい。インテグラル・メディテーションのようにイマジネーションを逞しくする瞑想法は、一歩間違うと自我肥大をともなった妄想的世界観を強めてしまう危険性があるからだ。経験豊富な指導者がいない場合は特に注意が必要だろう。これに対して、瞑想の動機の整理は、現実との繋がりを保ちながら意識的に行われるため、そのような危険性が比較的少ないようと思われる。

動機の整理の具体的方法

以下では、瞑想実践者に向け、動機の整理の

具体的方法とその際のマインドセットについて解説する。ただし、実際にやってみると（あるいはやろうと思っただけで）嫌な気分になることも少なくないので、必ずしもお勧めはしない。しかし、このような反応はある意味で当然かもしれない。ここでアプローチしようとしているのは、あなたが暗に疑いようもない仮定している事柄であるからだ。少しつかれるだけ足元から地面が崩れ落ちそうな恐怖を感じても不思議ではない。

ただし、もし少しでも興味を持っていただけたなら、紙とペンを用意して欲しい。そして「自分はなぜ瞑想するのか？」という問い合わせで考え得る限りの答えを書いてみて欲しい。実際に紙に書くこと、また書き出す内容に制限を加えず、思いつくままに筆を走らせることがポイントだ。

次に、ある程度瞑想の動機を書き出した段階で、今度は似たような瞑想の動機を集め、それらの共通点となるべく的確に表す言葉を見つけてメモして欲しい。この作業を繰り返すと瞑想の動機が少数に絞られていき、あなたが瞑想の結果期待している事柄がはっきりしてくる。

さて、ここからが特に辛い作業になる。今度はそこで出た答えに対して「では、それはなぜだろうか？」とさらに問い合わせてみて欲しい。結局は「心の平安が欲しい」のなら、それはなぜだろうか？きっと今あなたの心は平安ではないのだろう。では、あなたの心は平安でないのは、なぜだろうか？職場や家庭の環境に問題を抱えているのかもしれない。では、あなたがその環境をことさら問題と感じるのは、なぜだろうか？

このような自問自答を繰り返していくと、徐々に強い感情が噴き出してくる。「だってそうだろう！」という怒り、「そんなことを言っても…」という諦め、「どうして自分は…」という悲しみなど、通常ネガティブな感情が経験される。

しかし、これは瞑想の動機の背後にある苦しみが意識化される過程であり、ある意味では良い兆候である。

もし感情的な反応が起こらなければ、動機を整理する際のマインドセットに問題があるのかもしれない。特に瞑想の動機を整理することでよく坐れるという実感が出てくると、動機の整理も表面化して、単なるルーティーンになってしまいがちだ。そのような整理があまり意味を持たないことには、注意する必要がある。

瞑想の動機を整理する際のマインドセットについて説明を加えるために、倫理学や道徳心理学で有名な「トロッコ問題」とそのバリエーションである「歩道橋問題」を例に出したい（Greene et al., 2014）。トロッコ問題は、次のような思考実験である：

暴走するトロッコが線路を猛スピードで進んでいる。線路の先には5人の作業員が縛り付けられ横たわっている。あなたは線路の分岐点にいて、横には線路を切り替えるためのレバーがある。レバーを引けば線路が切り替わるが、その線路の先には1人の作業員がいる。何もしなければそのまま5人が轢かれ1人が助かり、レバーを引けば1人が轢かれ5人が助かるという状況だ。あなたはどちらの行動を取るだろうか？

次に、歩道橋問題と呼ばれるのが次のような思考実験だ：

暴走するトロッコが線路を猛スピードで進んでいる。線路の先には5人の作業員が縛り付けられ横たわっている。あなたはその線路に掛かる歩道橋の上にいて、前には太った男がいる。太った男を突き落とせば、トロッコを止めることができる。何もしなければそのまま5人が轢かれ1人が助かり、太った男を突

き落とせば1人が轢かれ5人が助かるという状況だ。あなたはどちらの行動を取るだろうか？

このようなモラルジレンマをはらんだ選択を行う際の脳活動を調べた研究がある（Greene et al., 2001）。この研究ではトロッコ問題と歩道橋問題が、それぞれ「道徳的一非個人的条件」「道徳的一個人的条件」と呼ばれている。道徳的一非個人的条件の選択が間接的で非個人的な関与をともなうのに対して（トロッコを止めるためにはレバーを引くだけでよい）、道徳的一個人的条件の選択は直接的で個人的な関与をともなう（トロッコを止めるためには太った男を突き落とす必要がある。きっと押した瞬間、汗ばんだ肌の体温や、柔らかな脂肪の感触が手に伝わってくるだろう）。道徳的一非個人的条件で選択を行う際の脳活動は、モラルジレンマをともなわない選択（例えば、雨が降っているが歩いて家まで帰るか、1,000円支払ってタクシーに乗るかといった選択）を行う際の脳活動と類似していたのに対して、道徳的一個人的条件の選択を行う際の脳活動は異なっていた。道徳的一個人的条件における選択では、感情に関わる脳領域に活発な活動が見られたのだ。実験参加者は道徳的一非個人的条件よりも道徳的一個人的条件でより強い感情的葛藤を経験していたということだろう。

さて、瞑想の動機を整理する際のマインドセットとして私が強調したいのは、まさにこの「葛藤感」である。動機を整理する時には、自分には関係ないことだと傍観を決め込んだり、適当にレバーを引いて歩き去るような態度を取ってはならない。刻々とトロッコが迫ってくるなか、縛りつけられた5人の命と太った男の命を天秤にかけ、判断を保留したまま、ギリギリの状態でそこに留まる覚悟を決める必要がある。

あなたはたった今ひどく苦しんでいる。それ

はあなたが息をしているのと同じくらい自明なことだ。そして、苦しみを抱えていれば、どうにかしてそれから逃れようとするのが人情だ。私たちはそのために意識的あるいは無意識的なありとあらゆる方法を駆使してあがく。典型的なくわだては、瞑想して無の境地に入ることで苦しみを霧散させようといった類のものだ。

無の境地に入れば苦しみが消えるというのはあるいは真実なのかもしれないが、ここで私が問題にしているのはそのような期待の背後にあるマインドセットだ。友人に誰にも話したことがない苦しみを打ち明けたとき、ろくに話も聞かずに「まあ、瞑想でもしたらいいよ」と言わされたらどのように感じるだろうか？ 私だったらきっと腹が立つし、今後その友人にパーソナルな問題を開示することも無くなるだろう。しかし、私たちはこと自分に対しては平気でその友人のような無礼な態度を取ってしまう。まあ、瞑想でもしてみるかと。

どうかあなただけはあなた自身にそのような無責任なことをしないで欲しい。あなたの苦しみを解くということに関して、友人もパートナーも家族も医師もカウンセラーも修行の師匠でさえ、なんの役にも立たない。あなたの苦しみに最も近しいあなた自身が苦しみの手を取り、寄り添い、ともに留まる覚悟を決める必要がある。

そして、自分自身の苦しみに最高に真摯に、最高に真剣に向き合うとき、それが救いようのないものであるように思えてくる地点がある。それはきっとあなたの苦しみが「命」の表れであり、それがあなただけのものではないからだ。命は、「私」が存在するずっと前からそこにあって、「私とあなた」あるいは「私たちとあなたたち」という分断を超えている。それは、美しく、静かで、途方もなく広い、喜びの世界だ。私にはこのような認識こそが、大きな意識への入り口であるように思われる。

結びにかえて

本稿では、私の修行体験に基づき、瞑想の動機を整理することの重要性とその具体的方法について述べた。本稿を瞑想実践に役立てただければ、それに勝る喜びはない。また、もしコメントなど寄せていただければ、私自身が勉強させていただけるので大変ありがたい。

ブナの森での体験は私の個人的修行史の転換点となっている。あの時経験した唯々広く美しい意識は私個人のものではなく、人間存在の一つの可能性なのだと思う。現実の様々な糺余曲折のなか、今もなんとか修行が続いているのは、この体験による所が大きい。出羽三山の自然、そして修験の伝統を今に伝える山伏の皆様に深く感謝している。

最後に、私自身は僧侶でもなければ瞑想研究の専門家でもなく、修行経験が豊富かといえばそうでもない、かなり中途半端な存在である。このような私に本稿の執筆の機会を与えてくださった学会役員の先生方、丁寧に原稿を読みアドバイスを下さった立命館大学の福原浩之先生と加納友子先生に心より御礼申し上げる。また、師事する長谷川先生と長谷川先生が主宰する湧氣行の仲間にも、執筆にあたってたくさんのコメントをいただいた。あわせて御礼させていただく。

引用文献

- Allen J. (2013). Natural-colour satellite image of Tin Bider Crater (Aug. 4, 2013). *Wikipedia*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/Tin_Bider_crater#/media/File:Tin_Bider_Crater,_Algeria.jpg, (参照 2024-03-06).
- Botvinick, M., & Cohen, J. (1998). Rubber hands 'feel' touch that eyes see. *Nature*, 391(6669), 756–756.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Ann. Rec. Psychol.*, 68, 491–516.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and

- meditation. *Am. Psychol.*, 70(7), 581.
- Eagleman, D. (2011). *Incognito (Enhanced Edition): The Secret Lives of the Brain, Canongate.* (デイヴィッド・イーグルマン, 大田直子(訳)). (2016). あなたの知らない脳: 意識は傍観者である, 早川書房)
- Ehrsson, H. H. (2007). The experimental induction of out-of-body experiences. *Science*, 317 (5841), 1048–1048.
- Friston, K. (2010). The free-energy principle: A unified brain theory?. *Nat. Rev. Neurosci.*, 11(2), 127–138.
- Friston, K. J., Lin, M., Frith, C. D., Pezzulo, G., Hobson, J. A., & Ondobaka, S. (2017). Active inference, curiosity, and insight. *Neural Comput.*, 29(10), 2633–2683.
- Gilbert, C. D., & Li, W. (2013). Top-down influences on visual processing. *Nat. Rev. Neurosci.*, 14(5), 350–363.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Psychol. Rev.*, 59, 52–60.
- Greene, J. (2014). Moral tribes: Emotion, reason, and the gap between us and them, *Penguin.* (ジョシュア・グリーン, 竹田円(訳)). (2015). モラル・トライブズ: 共存の道徳哲学へ(上), 岩波書店)
- Greene, J. D., Sommerville, R. B., Nystrom, L. E., Darley, J. M., & Cohen, J. D. (2001). An fMRI investigation of emotional engagement in moral judgment. *Science*, 293 (5537), 2105–2108.
- 長谷川智 (2024). 動機の整理に始まる瞑想の「7つの階梯」, トランスペーソナル心理学/精神医学, 23 (1), 1–13.
- Helmholtz, H. (1867). *Handbuch der physiologischen Optik*, Vol. 3, Leipzig: Voss.
- Im, S., Stavas, J., Lee, J., Mir, Z., Hazlett-Stevens, H., & Caplovitz, G. (2021). Does mindfulness-based intervention improve cognitive function?: A meta-analysis of controlled studies. *Clin. Psychol. Rev.*, 84, 101972.
- 乾敏郎 & 阪口豊 (2020) 脳の大統一理論: 自由エネルギー原理とはなにか, 岩波書店。
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Delacorte Press.
- Lutz, A., Mattout, J., & Pagnoni, G. (2019). The epistemic and pragmatic value of non-action: a predictive coding perspective on meditation. *Curr. Opin. Psychol.*, 28, 166–171.
- Manjaly, Z. M., & Iglesias, S. (2020). A computational theory of mindfulness based cognitive therapy from the “Bayesian brain” perspective. *Front. Psychiatry*, 11, 404.
- Millidge, B., Seth, A., & Buckley, C. L. (2021). Predictive coding: A theoretical and experimental review. *arXiv preprint*, arXiv:2107.12979.
- Norbu, N. (1986). *The Crystal and the Way of Light: Sutra, Tantra and Dzogchen, Penguin Books.* (ナムカイ・ノルブ, 永沢哲(訳)). (1992). 虹と水晶: チベット密教の瞑想修行, 法藏館)
- Petkova, V. I., & Ehrsson, H. H. (2008). If I were you: Perceptual illusion of body swapping. *PLoS ONE*, 3(12), e3832.
- 佐藤美知子 (2004). 瞑想から荒行へ: 意識変容をめざして, コスマスライブリー.
- Seth, A. (2021). *Being you: A new science of consciousness. Penguin.* (アニル・セス, 岸本寛史(訳)). (2022). なぜ私は私であるのか: 神経科学が解き明かした意識の謎, 青土社)
- 高橋徹 & 萩島大凱 (2021). マインドフルネスのメカニズムの予測符号化モデルに基づく理解. 心理学評論, 64 (3), 295–317.
- Van Dam, N. T., Van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspect. Psychol. Sci.*, 13(1), 36–61.
- Van Der Hoort, B., Guterstam, A., & Ehrsson, H. H. (2011). Being Barbie: The size of one's own body determines the perceived size of the world. *PLoS ONE*, 6(5), e20195.
- Wilber, K., (2016). *Integral Meditation: Mindfulness as a Way to Grow Up, Wake Up, and Show Up in Your Life, Shambhala.* (ケン・ウィルバー, 門林獎(訳)). (2020). インテグラル理論を体感する: 統合的成长のためのマインドフルネス論, コスマス・ライブリー)

抄録

本稿では、瞑想実践者が自身の瞑想の動機を問うことの重要性について述べる。マインドフルネス研究では、瞑想がヒトの認知や健康に及ぼす影響や、その作用メカニズムについて盛んに研究が行われている一方で、瞑想の動機の問題に焦点が当たられるることは稀だ。しかし、著者はこれまでの経験から、本来的な瞑想実践のためには、「私は、なぜ瞑想をするのか?」と自分自身に問うことが不可欠であると考えている。瞑想の動機の背後には、自らが抱える苦しみ、またその苦しみの原因であるこの世界に関する無意識的で非自明な解釈が存在する。そして、私たちは、瞑想を通して、自身の無自覚な世界観に気づき、それを変容させることができる。それは、この世界そのものを一変させる驚きとともに生起する、大きな気づきだ。本稿では、著者の修行体験をもとに考察した、瞑想の動機の背後にある心理構造について述べ、神

経科学から提案されている予測符号化理論に基づく解釈を与える。また最後に、瞑想実践者に向け、瞑想の動機を整理するための具体的方法を紹介する。

キーワード：瞑想の動機、瞑想、マインドフルネス、修行、修驗、予測符号化、自由エネルギー原理、世界モデル、実存的信念

Abstract

This paper proposes the importance of examining and organizing one's motivation for meditation practice. While mindfulness research rigorously studies the effects of meditation on human cognition and health, along with the underlying mechanisms of these benefits, the issue of motivation for meditation is rarely addressed. However, based on my experience, I hold that questioning one's own motivation for meditation is essential for authentic practice. The motivation for meditation originates from the suffering one endures, and the unconscious interpretations of the world that generate this

suffering. Through meditation, we can become aware of and transform our unconscious worldview. This transformation is accompanied by a profound realization that can radically change our perception of the world itself. Based on the author's personal experience, this paper discusses the psychological structure behind the motivation for meditation, and offers an interpretation based on the predictive coding theory proposed in neuroscience. Additionally, a practical method for organizing one's motivation for meditation is introduced for practitioners.

Keywords : Motivations for Meditation, Mediation, Mindfulness, Religious Practice, Shugendō, Predictive Coding, Free Energy Principle, World Model, Existential Belief

付記

本論文に関して、開示すべき利益相反関連事項はない。