

Original Article

# Development of Instructions of Short-Term Focused Attention, Insight, and Compassion Meditation for Use in Psychological Experiments

Online first published: December 12, 2019

[Received: April 4, 2019 Accepted: November 2, 2019]

Masahiro Fujino (*Division of Cognitive Psychology in Education, Kyoto University*)

Yoshiyuki Ueda (*Kokoro Research Center, Kyoto University*)

Vimala Inoue (*Department of Health Science, Health Science University*)

Jet G. Sanders (*Department of Psychological and Behavioural Science, London School of Economics and Political Science*)

Stephen Murphy-Shigematsu (*Department of Medicine, Health and Human Performance, Stanford University*)

Michio Nomura (*Division of Cognitive Psychology in Education, Kyoto University*)

## Abstract

Over the last two decades, many meditation interventions comprising focused attention meditation, insight meditation, and compassion meditation, have been developed to improve mindfulness and compassion. These interventions have been found to reduce various physical and mental symptoms and improve physical and mental health. To improve the effectiveness and safety of interventions, it is necessary to clarify each effect and its underlying mechanism. In the present study, we developed Japanese and English instructions for short interventions for naïve subjects to compare meditation techniques. Specifically, based on a review of existing research and Buddhist literature that identifies concepts of meditation techniques, we identified and examined the functions of three meditation techniques that can be used with naïve participants. Furthermore, we controlled the structures of instructions and durations of practice of the three meditation techniques. Based on these instructions, we also developed 30 minutes Japanese and English audio instructions. In future, we hope that comparative researches using these short instructions will help improve the understanding of the underlying mechanisms of these three meditation techniques.

**Keywords:** short intervention, focused attention meditation, insight meditation, compassion meditation, psychological experiment

Correspondence concerning this article should be sent to: Masahiro Fujino, Division of Cognitive Psychology in Education, Kyoto University, Yoshida Honmachi, Sakyo-ku, Kyoto, 606-8501, Japan (E-mail: fujino.masahiro.4n@kyoto-u.ac.jp).

原著論文（方法論）

# 心理学実験のための集中・洞察・慈悲瞑想の 短期介入インストラクションの開発

早期公開：2019 年 12 月 12 日

[受稿：2019 年 4 月 4 日・受理：2019 年 11 月 2 日]

藤野 正寛（京都大学大学院教育学研究科）  
上田 祥行（京都大学こころの未来研究センター）  
井上 ウイマラ（健康科学大学健康科学部）  
イェット G. サンダーズ（ロンドン・スクール・オブ・エコノミクス）  
スティーブン マーフィ 重松（スタンフォード大学）  
野村 理朗（京都大学大学院教育学研究科）

## 概 要

21 世紀に入り、マインドフルネスやコンパッションを育むための、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想を組み合わせた様々な実践法が開発され、身心の症状の改善や健康の増進に効果があることが示されている。これらの実践法をより安全かつ効果的なものにするためには 3 つの瞑想技法を比較検討して、それぞれの効果や、その背景にある作用機序を解明する必要がある。そこで本研究では、瞑想未経験者を対象とした比較研究を実施するために、3 つの瞑想技法の日本語および英語の短期介入インストラクションを開発した。その際、それぞれの瞑想の概念を整理しているレビュー論文や仏教文献に基づいて、それぞれの瞑想の実践法と機能を明確にしたうえで、瞑想未経験者でも実施できる方法を検討した。また、インストラクションの構造や実施時間も統制した。今後は、これらの短期介入インストラクションが積極的に活用されて、それぞれの作用機序の解明が進むことが望まれる。

キーワード：短期介入，集中瞑想，洞察瞑想，慈悲瞑想，心理学実験

連絡先：〒606-8501 京都市左京区吉田本町 京都大学大学院教育学研究科  
藤野 正寛（E-mail: fujino.masahiro.4n@kyoto-u.ac.jp）

## 目 的

21世紀に入り、伝統的な仏教の智慧と慈悲を近代的に再編集したマインドフルネスやコンパッションに注目が集まっている。マインドフルネスとは、次々と生じている今この瞬間の出来事や経験に受容的な注意でありのままに気づいている状態やそれが定着した特性のことである (Brown & Ryan, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007)\*<sup>1</sup>。マインドフルネスを高める実践法には、伝統的な上座部仏教・チベット仏教・禅仏教などの僧院で出家者が実践してきた仏教瞑想や、世俗的な団体が運営する瞑想センターなどで在家者が実践しているマインドフルネス瞑想、さらにはそれらの瞑想を現代的な心理療法や訓練法として再編集して、病院・企業・学校などで、患者・医療従事者・会社員・学生・教師などが実践しているマインドフルネス心理療法やマインドフルネス訓練法がある。これらのマインドフルネス実践法に共通しているのは、特定の対象を用いて、その対象に意図的に注意を集中する集中瞑想と、今この瞬間に次々と生じている感覚や感情や思考などを用いて、それが何であっても特定の対象として選び出したりとらわれたりすることなく、それらの経験の流れにありのままに気づいている洞察瞑想の2つの瞑想技法から構成されていることである。近年、これらのマインドフルネス実践法によって、身心の健康が増進することや、ストレスやうつや不安といった精神症状が改善することが示されている (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015)。次にコンパッションとは、他者の苦しみを深く理解してその苦しみを取り除いてあげたいと願う思いやりの感情のことである (Keltner & Goetz,

2007)。これを育むために、慈悲瞑想を用いた複数のコンパッション実践法が開発され、実践を重ねることで思いやりの感情が高まることや、対人関係における共感疲労が低下することなどが示されている (Kirby, Tellegen, & Steindl, 2017)。現在、これらの研究結果をもとに、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想の教示内容・実施順序・実施時間などの要因を組み合わせた様々な実践法の開発が進んでいる。これらの実践法をより安全かつ効果的なものにするためには、異なる作用を持つと考えられている3つの瞑想技法を比較検討して、それぞれの効果だけでなく、それらの背景にある作用機序を明らかにする必要がある。

しかし、様々なマインドフルネス実践法の効果が多く示されている一方で、それらの実践法では集中瞑想と洞察瞑想が組み合わせられて用いられているため、それぞれの効果や作用機序を区別して明らかにすることが難しいということが指摘されている (Davidson & Dahl, 2018)。さらに近年では、マインドフルネス実践法によって育まれると考えられていた受容的な態度やありのままに気づく態度が、集中瞑想と洞察瞑想を組み合わせ実践しただけで育まれるのか、あるいは慈悲瞑想も組み合わせ実践しないと育まれないのかということや (Hildebrandt, McCall, & Singer, 2017)、コンパッション実践法によって育まれると考えられていた思いやりの感情が、集中瞑想と洞察瞑想を組み合わせ実践しただけでも育まれるのか、慈悲瞑想を実践しただけでも育まれるのか、あるいは3つの瞑想技法をすべて組み合わせ実践しないと育まれないのかといったことを検討すべきであるということが指摘されている (Hildebrandt et al., 2017; 井上, 2005)。これらの問題を明らかにするためには、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想のそれぞれの効果や作用機序を区別して検討できる比較研究方法の確立が必要不可欠である。

集中瞑想と洞察瞑想の効果や作用機序を明らかにするための比較研究は、Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson (2008)のレビュー論文をきっかけとして本格的に始まった。このような比較研究は、瞑想経験者を対象とした研究と、瞑想未経験者を対象とした研究とに大別される。瞑想経験者を対象とした研究は、瞑想経験者が集中瞑想と洞察瞑想を区別して実施できるという長所がある一方で、瞑想経験者が複数の瞑想技法を継続的に実践していることが多いため、それぞれの効果や作用機序が交絡している可能性を排除することが難しいという短所がある。これに対して、瞑想未経験者を対象とした研究では、このような交絡の影響がないという長所がある一方で、瞑想未経験者が集中瞑想と洞察瞑想を区別して実施でき

\*<sup>1</sup> マインドフルネスには様々な定義がある。その中でも、よく用いられている定義が、「意図的に、今この瞬間に、価値判断を下すことなく、注意を払うこと (Kabat-Zinn, 1994)」である。この、「価値判断を下すことなく」という表現は、「経験に対して反応したり判断したりせずに、感情や思考が生じない」という意味ではなく、「経験に対して感情的に反応したり思考を伴った判断をしたりしているということにありのままに気づく」という意味で用いられていると考えられる。しかし、定義の中に「価値判断を下すことなく」という言葉が含まれていると、「マインドフルネスとは感情や思考が生じないことである」といった誤解が生じる可能性がある。また、「意図的に」という表現は、マインドフルネスな状態や特性を実現するための方法を前提としている。これらの点に対して、本稿では、マインドフルネスは、ありのままに気づいている状態や特性をあらわしていると考え、「次々と生じている今この瞬間の出来事や経験に受容的な注意でありのままに気づいていること (Brown & Ryan, 2003)」という定義を用いることとした。

る介入方法が確立されていないという短所がある。この短所に対応するための1つの方法は、瞑想未経験者に対して、数日から数週間かけて、集中瞑想あるいは洞察瞑想の介入を行うというものである。このような研究はまだそれほど多く実施されていないが、8週間かけて集中瞑想あるいは洞察瞑想の介入を行った研究では、測定尺度および行動指標のレベルで両者の違いが示されている (Britton et al., 2017)。ただし、この方法では、時間とコストがかかるという短所がある。

もう1つの方法は、瞑想未経験者に対して、数分から数十分だけ、集中瞑想あるいは洞察瞑想の介入を行うという方法である。この場合は、時間とコストがそれほどかからないという長所がある。ただし、数分から数十分の介入のみで、両者の違いを明確にできるほどの効果を抽出することが難しいという短所がある。実際、瞑想未経験者を対象とした研究で、1分程度の簡便なインストラクションを含む10分間の瞑想介入を実施したあとに不安を誘発する課題を実施したところ、リラクゼーション群と比べて集中瞑想群と洞察瞑想群で不安尺度の増加が抑制されたが、集中瞑想群と洞察瞑想群の間には有意な違いが見られなかった (Ainsworth et al., 2015)。これに対して、Colzato, Ozturk, & Hommel (2012) は、瞑想未経験者が集中瞑想と洞察瞑想を実施しやすいように、段階的な教示と実施を交互に組み合わせた、それぞれ17分間程度の音声インストラクションを開発した。その上で、複数の研究によって、瞑想介入が注意制御に与える影響を検討し、集中瞑想群でトップダウンの注意制御が強まるのに対して、洞察瞑想群ではトップダウンの注意制御が弱まることを示した (Colzato, Sellaro, Samara, Baas, & Hommel, 2015a; Colzato, Sellaro, Samara, & Hommel, 2015b; Colzato, van der Wel, Sellaro, & Hommel, 2016)。

しかし、このインストラクションには、3つの問題点がある。1つ目は、集中瞑想の教示に、洞察瞑想や慈悲瞑想の要素が混同されている点である。具体的には、集中瞑想の教示に「自分を批判したり判断したりしないこと」という内容が含まれているが、これは洞察瞑想で育まれる態度である。また、「感情的にならずに自分に対して優しく親切であること」という内容が含まれているが、これも洞察瞑想あるいは慈悲瞑想で育まれる態度である。そのため、一連の研究 (Colzato et al., 2015a; Colzato et al., 2015b; Colzato et al., 2016) で示された集中瞑想の注意制御に与える効果が、集中瞑想の実践によるものなのか、洞察瞑想の実践によるものなのかを厳密に区別することができない。2つ目は、集中瞑想と洞察瞑想のインストラクションの構造が一致していない

という点である。集中瞑想では、初めに姿勢の取り方、次に呼吸を用いた段階的な注意集中の方法が教示され、最後に雑念にとらわれた際の対処法が教示される。これに対して、洞察瞑想では、初めに洞察瞑想の概念が教示される。次に姿勢の取り方は教示されず、呼吸を用いた段階的な気づきの方法、雑念にとらわれた際の対処法が教示され、最後に気づきの対象を呼吸から五感へと広げる方法が教示される。さらに集中瞑想と洞察瞑想の実施時間の長さも揃えられていない。このように集中瞑想と洞察瞑想では、インストラクションの構造や実施時間の長さが異なっているため、一連の研究 (Colzato et al., 2015a; Colzato et al., 2015b; Colzato et al., 2016) で示された集中瞑想と洞察瞑想が注意制御に与える影響の違いが、瞑想実践の違いにより生じるものなのか、構造の違いや実施時間の違いにより生じるものなのか明確ではない。3つ目は、オランダ語のインストラクションしかないという点である。今後、日本での介入研究や、日本と欧米での介入の影響に関する文化比較研究などを実施するには、日本語や英語のインストラクションが必要である。

また近年、慈悲瞑想に対する関心も高まってきているが、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想を直接比較した研究は、まだほとんど実施されていない。さらに、三つの瞑想技法を直接比較するためのインストラクションも開発されていない。

そこで本研究では、上記の背景と問題点をふまえて、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想の作用機序の解明に資する、瞑想未経験者を対象とした比較研究を実施するための日本語版および英語版の短期介入インストラクションを開発した。その際、初めに、仏教瞑想指導経験のある著者と仏教瞑想実践経験のある著者が、瞑想の概念を整理しているレビュー論文や仏教文献に基づいて、それぞれの瞑想技法の実践方法と機能を整理するとともに、瞑想未経験者でも実施できる補助的な技法を整理した。その上で、仏教瞑想実践経験のない著者やキリスト教式の霊操実践経験のある著者らも加わり、それらの整理された実践方法と機能に基づき、瞑想未経験者や他の瞑想実践経験者でも理解可能で、多面的な比較研究に資する、妥当性の高いインストラクションを開発することを試みた。

なお、瞑想の実践方法と機能を整理する前に、集中瞑想と洞察瞑想の日本語と英語の名称に関する整理をしておく (Table 1)。欧米では、従来、マインドフルネス瞑想 (Mindfulness Meditation) とヴィパッサナー瞑想 (Vipassana Meditation) と洞察瞑想 (Insight Meditation: InM) という名称が、ほぼ同義で用いられ

Table 1. 集中瞑想と洞察瞑想の名称

		瞑想技法	
		マインドフルネス瞑想(Mindfulness Meditation)	
		サマタ瞑想 / 集中瞑想 / FAM <sup>*1</sup>	ヴィパッサナー瞑想 / 洞察瞑想 / InM <sup>*2</sup> (気づき瞑想 / OMM <sup>*3</sup> )
	注意制御	○	(○) ○
心理過程	情動調整	○	(○) ○
	自己観の変容	-	(-) ○

※<sup>1</sup> FAM: Focused Attention Meditation

※<sup>2</sup> InM: Insight Meditation

※<sup>3</sup> OMM: Open Monitoring Meditation

ることが多かった。しかし, Lutz et al. (2008) のレビュー論文で, “Meditation” には, “Focused Attention Meditation (FAM)” と “Open Monitoring Meditation (OMM)” という 2 つの瞑想技法があると紹介されてから, マインドフルネス瞑想の初期段階で, 主に注意制御機能やそれに基づいた情動調整機能を育むためのサマタ瞑想に対応する瞑想技法として, FAM という名称が多く用いられるようになった。また, マインドフルネス瞑想やヴィパッサナー瞑想と対応する瞑想技法として, InM だけでなく, OMM という名称が多く用いられるようになった。このような InM と OMM が混同されている状況に対して, Dahl, Lutz, & Davidson (2015) では, 改めて, InM と OMM の名称に関して整理をしている。それによれば, 両者の実践方法は同じであると考えられている。ただし, OMM は, 経験にありのままに気づくための手段に注目した名称となっている。すなわち, 実践によって, 注意制御や情動調整の機能が育まれる点に焦点が当てられている。一方, InM は, 経験にありのままに気づくことで生じる結果に注目した名称となっている。すなわち, 実践によって, 注意制御や情動調整の機能が育まれるだけでなく, それによって, 感覚や感情や思考が自分自身ではないという智慧が生じ, 自己観が変容する点に焦点が当てられている。ただし, 両者にはこのような違いがあることが主張されているが, 心理学の領域においては, まだ, InM と OMM が混同されている状況が続いており, 両者を明確に区別している研究はほとんどない。

一方, 日本では, マインドフルネス瞑想とヴィパッサナー瞑想と洞察瞑想という名称がほぼ同義で用いられることが多く (菅村, 2007), Dahl et al. (2015) で用いられている OMM に対応する和訳はまだ定まっていない。そこで本研究では, Dahl et al. (2015) との整合性を確保するために, InM に洞察瞑想を対応させ, Dahl et al.

(2015) で用いられている OMM に気づき瞑想を対応させることとした。ただし, 両者の実践方法は同じであるため, 本研究のインストラクションでも両者を区別していない。また, このインストラクションの名称は, 従来の動向を踏まえるとともに, 洞察瞑想 (InM) と気づき瞑想 (OMM) を包括できるように, 洞察瞑想 (InM) に統一している<sup>\*2</sup>。

## 瞑想の実践方法と機能

### 集中瞑想

集中瞑想とは, 特定の対象を用いて, その対象に意図的に注意を集中する訓練方法である。この実践によって, 今この瞬間に生じている出来事や経験に注意をとめるための集中力が育まれる (Lutz et al., 2008)。特定の対象は, ろうそくの火などの物理的実体だけでなく, 満月のイメージでも, 無意味単語の繰り返しでも, 複雑な思考でもかまわない。しかし, 伝統的な仏教では, 自然に生じている呼吸を対象として用いることが多い。これは, 呼吸が身心の状態とともに変化するため, 呼吸を観察することを通じて身心の状態を把握することも可能となると考えられているためである (Hart, 1987; 井上, 2005)。また, 自然に生じている呼吸を意識的に観察すると, それまで無意識的に行っていた自然な呼吸が意識的で不自然な呼吸になるように感じられることがあるが, これを繰り返すことで, 徐々に自然な呼吸を意識的に観察することも可能となり, さらに, 自然に生じて

<sup>\*2</sup> 智慧が生じ自己観の変容が導かれることを前提としていない気づき瞑想 (OMM) と, 智慧が生じ自己観の変容が導かれることを前提としている洞察瞑想 (InM) に関して, 実践内容は同じでも, 実践によって結果が異なるかどうかは, 今後検討すべき重要な課題の一つである

くる感覚や感情や思考も意識的に観察することが可能となると考えられているためである (Hart, 1987; 井上, 2005)。

集中瞑想の実践では、はじめに、このような自然に生じている呼吸などを特定の対象として設定することで、注意の範囲を狭める。これによって、注意の範囲外の対象に対する感受性が低下するとともに、注意の範囲内の特定の対象に対する感受性が高まり、範囲外の場合、感情・思考などといった妨害刺激に振り回されることなく、範囲内の特定の対象に注意をとどめやすくなる (Lutz et al., 2008)。これを繰り返すことによって、複数の刺激の中から特定の対象を選び出すトップダウンの選択的注意機能や注意を特定の対象にとどめる持続的注意機能が育まれる (Hasenkamp, Wilson-Mendenhall, Duncan, & Barsalou, 2012)。しかし、注意の範囲外で、注意を引きつける力の強い妨害刺激が生じると、注意が妨害刺激にとらわれて、今この瞬間に実施すべき課題を実施できていないマインドワンダリングの状態となる。このマインドワンダリングの状態から抜け出すためには、第一段階として、注意が妨害刺激にとらわれていることに気づく必要がある。その際、集中瞑想では、特定の対象を設定しているため、特定の対象に注意を向けるという課題と特定の対象に注意を向けることができずという状態との間の葛藤が生じる。この葛藤によって、注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に一時的に気づくことができる。これを繰り返すことによって、葛藤を検出するコンフリクトモニタリング機能が育まれる (Hasenkamp et al., 2012)。しかし、注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に一時的に気づくことができても、すぐに注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に戻ったり、あるいはとらわれていることには気づきながらも注意を妨害刺激から離すことができない状態が持続したりする。そこで第二段階として、注意を妨害刺激から離す必要がある。その際、集中瞑想では、特定の対象を設定しているため、注意を特定の対象に移動しさえすれば、その移動によって、注意を妨害刺激から離すことが可能となる。これを繰り返すことによって、トップダウンの選択的注意機能が育まれる (Hasenkamp et al., 2012)。

このような集中瞑想に関して、瞑想未経験者のための補助的な技法も提案されている。その代表的なものは、少し強めの呼吸をしたり、呼吸に合わせて数を数えたりする技法である (井上, 2005)。これらの技法によって、特定の対象の注意を引きつける力を強めることができ、注意を特定の対象にとどめることや妨害刺激から離すことが容易になると考えられている。

## 洞察瞑想

洞察瞑想とは、次々と生じている今この瞬間の感覚・感情・思考などの経験を用いて、それが何であっても特定の対象として選び出したりとらわれたりすることなく、それらの経験の流れに気づいている訓練方法である。この実践によって、次々と生じている今この瞬間の経験にありのままに気づくための平静さが育まれる (Desbordes et al., 2015; Lutz et al., 2008)。伝統的な仏教では、自然に生じている呼吸に伴う身体感覚を用いて始めることが多い。洞察瞑想では、それらを、注意を集中するための特定の対象としてではなく、生成と消滅の流れにありのままに気づくための対象の一つとして用いる。そのため、注意が妨害刺激にとらわれた際にも、特定の対象に戻るのではなく、その妨害刺激である感覚・感情・思考などの生成と消滅の流れにありのままに気づくことが求められる。これによって、どのような対象も、常に変化し続け、自分の思い通りにコントロールできないものであることを体験的に理解することが可能となる。この体験的理解である洞察によって、対象の感情価が快・不快・中性のいずれであっても受容的で分け隔てなく接する開かれた態度や穏やかで落ち着いた心の状態である、平静さが育まれる (Desbordes et al., 2015; Lutz et al., 2008)。また、両極端な感情や思考が並存している状態であるアンビバレンスを受け止めて、統合していくことも可能となる (井上 2012, 2017)。身体感覚から始める理由は、物理的実態を伴わない感情や思考などよりも気づきやすいためである (Hart, 1987)。また、身体感覚に基づいて感情や思考が生じると考えられており、身体感覚を観察することを通じて身心の状態を把握しそれらを受容することも可能となると考えられているためである (Hart, 1987; 井上, 2005)。

洞察瞑想の実践では、集中瞑想と異なり、注意をとどめるための特定の対象を設定しない。そのため、注意の範囲内と範囲外という区分がなくなり、今この瞬間に生じている経験全てが気づきの対象となる (Lutz et al., 2008)。ただし、これは、経験全てに同時に気づくということの意味しているのではなく、経験全てが分け隔てなく気づきの対象となり、その瞬間ごとに一番明瞭になっている経験にありのままに気づくということの意味している。これを繰り返すことによって、平静さが育まれる (Desbordes et al., 2015; Lutz et al., 2008)。しかし、それらの気づきの対象のどれか一つに反応したり判断したりすると、それが気づきの対象から妨害刺激へと変化してしまう。そして、このような過程にありのままに気づけていない場合に、注意が妨害刺激にとらわれて、マ

インドワンダリングの状態となる。このマインドワンダリングの状態から抜け出すためには、第一段階として、注意が妨害刺激にとらわれていることに気づく必要がある。その際、洞察瞑想では、経験にありのままに気づいて妨害刺激にとらわれないという課題と経験にありのままに気づくことができずに妨害刺激にとらわれているという状態との間の葛藤が生じる。この葛藤によって、注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に一時的に気づくことができる（井上, 2005）。これを繰り返すことによって、葛藤を検出するコンフリクトモニタリング機能が育まれる。しかし、集中瞑想と同様に、注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に一時的に気づくことができても、すぐに注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に戻ったり、あるいはとらわれていることには気づきながらも注意を妨害刺激から離すことができない状態が持続したりする。そこで第二段階として、注意を妨害刺激から離す必要がある。その際、洞察瞑想では、注意を妨害刺激から移動させるのではなく、妨害刺激を気づきの対象の一つに戻すことが重要となる。そのために、注意が妨害刺激に完全にとらわれている状態に気づくだけでなく、その妨害刺激である感覚・感情・思考やそれに対して反応したり判断したりしている状態、さらにはそれに伴って新たに生じている感覚などといった経験の生成と消滅の流れにありのままに気づくことが求められる。このありのままに気づくことを繰り返すことによって、平静さが育まれる。

このような洞察瞑想に関して、瞑想未経験者のための補助的な技法が提案されている。その一つは、マインドワンダリングの状態になっており、平静さを取り戻すことが難しい場合に、反応したり判断したりしていることを言語化する技法である。この言語化によって、反応したり判断したりすることによって生じていた感覚・感情・思考などが減少しやすくなると考えられている\*3。

### 慈悲瞑想

慈悲瞑想とは、自分自身や他者が苦しみから解放されて幸せになることを心の中で繰り返し願う訓練方法で、他者の苦しみを深く理解してその苦しみを取り除いてあげたいという思いやりの感情が育まれる（Keltner & Goetz, 2007）。伝統的な仏教では、慈悲は、慈悲喜捨という四つの徳目から構成されていると理解されている。慈は自分自身も含んだ生きとし生けるものの安らぎを願う心、悲は生きとし生けるものの苦しみが和らぐことを

願う心、喜は生きとし生けるものの喜びを共に喜ぶ心、捨は偏りのない平静な心のことである。これら四つの徳目を育むために、まずは、自分の心を、外部に対する怒りである敵意や憎しみ、内部に対する怒りである罪悪感や自責の念から解放することから始められる。それによって、自分の心が安らぎに満ち、生きとし生けるものをありのままに受容することが可能となると考えられている。

慈悲瞑想の実践では、集中瞑想や洞察瞑想と異なり、できるだけリラックスできるように、眠らないでいる限りはどのような姿勢で行ってもよく、また身体を動かしたくなったら、身体感覚に従って姿勢を調整してもよい。さらに、言葉も積極的に用いられる。例えば、吸う息に合わせて「私は」と心の中で言い、吐く息に合わせて「怒りから解放されますように」あるいは「安らかで幸せでありますように」と心の中で願う。さらには、慈悲の対象を、思いやりの感情を生じさせやすい順番で、例えば尊敬できる人、好きでも嫌いでもない人、好きな人、嫌いな人、最後には生きとし生けるものへと替えていく。一般的には、好きな人を対象にしたほうが思いやりの感情を生じさせやすいと思われるが、好きな人を対象にした場合、知らず知らずに愛欲・所有欲・支配欲といった執着を生じさせやすいことが指摘されている（井上, 2005）。そこで、こういった執着が生じにくい尊敬できる人や好きでも嫌いでもない人から始めることが多い。このような慈悲瞑想を実践することで、苦しみを取り除いて幸せになりたいという点では自分も他者も同じだと捉えなおすというような、他者に対する解釈を変化させる認知的再評価の能力や、自分の視点だけでなく他者の視点にたつて物事をみる視点取得の能力が育まれると考えられている（Dahl et al., 2015）。実際に、認知的再評価によって、苦しみを抱えた他者と向き合った際に共感の度合いが高まること示されている（Lamm, Nausbaum, Meltzoff, & Decety, 2007; Singer et al., 2006）。また、視点取得によって、苦しみを抱えた他者と向き合った際に、共感疲労の度合いが低下することや（Batson et al., 1997）、そういった苦しみを取り除いてあげたいといったポジティブな感情が増加することが示されている（Klimecki, Leiberg, Lamm, & Singer, 2013）。

このような慈悲瞑想に関して、瞑想未経験者のための補助的な技法が提案されている。その一つは、イメージを用いることである。例えば、吸う息に合わせて清らかな光が入ってくることを思い描き、吐く息に合わせて古くなっていらなくなったものが出て行くことを思い描く。それによって、自分自身が安らかさに満たされやす

\*3 ただし、言語化によって、気づきの対象を抑圧する可能性もあるため、あくまでも補助的な使用にとどめるなどの配慮が必要である。

くなると考えられている。

## 短期介入用の音声インストラクションの開発

インストラクションは、初めに、Colzato et al. (2012) の集中瞑想のインストラクションの構造および内容を参考にしながら、上述の集中瞑想の実践方法と機能に基づいて、日本語版の集中瞑想のインストラクションを開発した。次に、その日本語版の集中瞑想のインストラクションの構造および内容に対応させる形で、上述の洞察瞑想および慈悲瞑想の実践方法と機能に基づいて、日本語版の洞察瞑想と慈悲瞑想のインストラクションを開発した。その際、それぞれのインストラクションに含まれる教示の合計時間と瞑想実施のための無音の合計時間を、可能な限り一致させた。このようにして作成した日本語版のインストラクションを付録 1・2・3 に示す。さらに、海外での瞑想研究や、文化比較研究でも使用できることを目的として、日本語版のインストラクションをもとに、英語版のインストラクションを作成した。この英語版のインストラクションを付録 4・5・6 に示す。最後に、作成した日本語版および英語版のインストラクションを介入研究で用いるために、瞑想指導経験のある日本語を母語とする著者と英語を母語とする著者が読み上げて、各 30 分の音声データも作成した。以下では、インストラクションの構造ごとの内容を決定する際に考慮した点と、音声インストラクションの時間、英語版のインストラクションの開発方法について説明する。

インストラクションの構造は、Colzato et al. (2012) の集中瞑想のインストラクションの構造を参考にし、「瞑想の概要」、「姿勢の取り方」「呼吸の仕方」「瞑想の仕方」「瞑想の終わり方」の 5 段階に統一した。

瞑想の概要では、実験参加者に先入観を与えないため、「瞑想」という言葉は使用せず、「エクササイズ」という言葉を使用した。集中瞑想では、集中力を育むエクササイズとし、洞察瞑想の機能を連想させる「反応したり判断したりしない」といった言葉は使用しなかった。洞察瞑想では、気づきを育むエクササイズとし、集中瞑想の機能を連想させる「注意」という言葉を使用しなかった。慈悲瞑想では、慈しみを育むエクササイズとし、「反応したり判断したりしない」という言葉や「注意」といった言葉は使用しなかった。

姿勢の取り方では、集中瞑想と洞察瞑想では、同じ姿勢の取り方を示し、その姿勢を保つように教示した。これに対して、慈悲瞑想では、集中瞑想と洞察瞑想と同じ姿勢の取り方を示したが、できるだけリラックスできるように、身体を動かしたくなったら身体感覚に従って

姿勢を調整してもいいことも教示した。

呼吸の仕方では、集中瞑想と洞察瞑想では、口を閉じて鼻で自然な呼吸をするように教示した。ただし、集中瞑想では、自然に生じている呼吸を、注意を向けるための特定の対象とするように教示した。一方、洞察瞑想では、自然に生じている呼吸を、ありのままに気づくための対象とするように教示した。これらに対して、慈悲瞑想では、呼吸に合わせてイメージを使うことを教示した。

瞑想の仕方では、集中瞑想と洞察瞑想では、雑念にとらわれていない際に実施する内容と、雑念にとらわれている際に実施する内容を段階的に教示し、それに合わせて無音時間を用意して、段階的に瞑想を実施できるようにした。なお、集中瞑想のインストラクションは、Colzato et al. (2012) の集中瞑想のインストラクションの内容を参考にするとともに、集中瞑想の実践方法と機能に基づいて作成した。具体的には、瞑想未経験者でも実施しやすいように、雑念にとらわれていない際に実施することとして、初めに数を数えながら自然な呼吸に注意を向け、次に「吸う」「吐く」という言葉に合わせて呼吸に注意を向け、最後に言葉を使わずに自然な呼吸に注意を向けるように教示した。また、雑念にとらわれている際に実施することとして、初めに雑念にとらわれた際に「雑念」あるいは「彷徨っている」と心の中で言って呼吸に注意を戻す訓練をし、次に言葉を使わずに呼吸に注意を戻す訓練をするように教示した。洞察瞑想のインストラクションでは、雑念にとらわれていない際に実施することとして、初めに聴覚で感じる感覚に意識を向け、次に味覚で感じる感覚に意識を向け、最後に触覚で感じる感覚に意識を向けるように教示した。また、雑念にとらわれている際に実施することとして、初めに自分の中で生じていた感情や思考を言葉にして確認するように教示し、次に自分の中で生じていた感情や思考を、言葉を使わずに確認するように教示した。さらに、それに引き続いて、それらの感情や思考によって生じていた身体感覚を感じるように教示した。慈悲瞑想では、雑念の有無では区別せず、言葉を用いながら、自分自身、尊敬できる人、好きでも嫌いでもない人、好きな人、嫌いな人、そして最後に生きとし生けるものの幸せを心から願うことを段階的に教示し、それに合わせて無音時間を用意して、段階的に瞑想を実施できるようにした。

瞑想の終わりには、深呼吸を 2 回繰り返す、少しずつ姿勢を崩していくように教示した。

音声インストラクションの時間は、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想でそれぞれ 30 分になるように作成した。従来から、瞑想未経験者を対象としたマインドフルネス実践法の作用機序を解明するための研究で



は、3分から30分程度の様々な時間の介入が用いられてきた (Ainsworth et al., 2015; Arch & Craske, 2006; Colzato et al., 2012; Lloyd, Szani, Rubenstein, Colgary, & Pereira-Pasarin, 2016; Lueke & Gibson, 2015; Mrazek, Smallwood, & Schooler, 2012; Reb & Narayanan, 2014; Rosenstreich, 2016; Winning & Boag, 2015)。一方で、マインドフルネスストレス低減法 (Kabat-Zinn, 1990) やマインドフルネス認知療法 (Segal, Williams, & Teasdale, 2002) などのマインドフルネス心理療法を用いた効果研究では、主に1日45分の介入が用いられてきた。本研究では、安全かつ効果的なマインドフルネス実践法の開発に資する比較研究のためのインストラクションを開発することを目的としているため、効果研究で主流となっている45分の介入時間を用いることが望ましいと考えられる。しかし、マインドフルネス心理療法では基本的に指導者が対面で指導するのに対して、本研究で開発するインストラクションを用いた介入では録音した音声インストラクションで指導するため、初心者が45分間の瞑想実施に耐えられない可能性も考えられる (Boggs et al., 2014)。このような可能性も考慮して、インターネットや音声インストラクションなどのテクノロジーを用いて指導者に頼らない介入を用いた効果研究を整理したレビュー論文 (Fish, Brimson, & Lynch, 2016) では、1日30分の介入を推奨している。以上を踏まえて本研究では、30分の音声インストラクションを作成することとした。教示時間と瞑想実施のための無音時間の配分は、集中瞑想では教示時間合計が645秒で、無音時間合計が1155秒であった。洞察瞑想では教示時間合計が765秒で、無音時間合計が1035秒であった。慈悲瞑想では教示時間合計が670秒で、無音時間合計が1130秒であった。

完成した日本語版のインストラクションに基づいて、英語版インストラクションを作成した。日本語版から英語版への最初の翻訳は、英語での瞑想指導経験もある著者が実施した。その後、英語版インストラクションの表現の妥当性の確認を、英語のネイティブスピーカーで仏教瞑想指導経験もある研究者が実施した。さらに、翻訳会社 (株式会社エディテージ) に英語版インストラクションのバックトランスレーションを依頼し、再翻訳された日本語版インストラクションと原板の日本語インストラクションとの日本語の比較を、日本語のネイティブスピーカーである著者ではない研究者2名が行った。その結果、両者の間に意味の違いを表すような表現の違いがないことが確認できたため、これを最終的な英語版インストラクションとした。英語版のインストラクションの音声データも、それぞれ30分になるように作成され

た。集中瞑想では教示時間合計が645秒で、実施のための無音時間合計が1155秒であった。洞察瞑想では教示時間合計が765秒で、無音時間合計が1035秒であった。慈悲瞑想では教示時間合計が670秒で、無音時間合計が1130秒であった。

## 使用上の注意点

本研究の短期介入インストラクションは、あくまでもそれぞれの瞑想技法の作用機序を検討するための比較研究を目的として開発したものであり、ストレスの低減や、うつや不安といった精神症状の改善を目的として開発したものではない。そのため、これらのインストラクションは、作用機序を解明することを目的として、身心ともに健康な参加者を対象とした心理学実験のみで使用されることが望まれる。また、そのような心理学実験で使用するような短時間の場合でも、呼吸や身体感覚を観察する場合には、不安やトラウマ記憶などが生じてくる可能性もある (Epstein & Lieff, 1981)。このようなマインドフルネスに関する副作用や有害事象の研究はまだそれほど進んでおらず、明確なガイドラインはあまり整備されていない (Van Dam et al., 2018)。しかし、現段階で実施されている副作用や有害事象の研究からは (Kuyken, Crane, & Williams, 2012; Van Dam et al., 2018)、少なくとも、参加者を募集する段階で、「現在、強いつの症状がある」、「現在、感情状態がとても不安定である」、「現在、希死念慮がある」、「現在、強いトラウマ記憶を抱えている」、「現在、精神疾患に関わる薬を継続的に服用している」、「過去に、統合失調症と診断されている」といった内容に該当する場合には、参加できないことを明記しておくなどの配慮が求められる。また、実験を実施する前に、マインドフルネスに関する副作用や有害事象が生じた際に、相談できる医療機関を確保しておくことも求められる。

## 今後の展望

本研究では、伝統的な仏教研究や科学的な瞑想研究の理論に基づいて、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想の機能を明確にしたうえで、それぞれの構造と実施時間を統制した、日本語版と英語版の短期介入インストラクションを開発した。

今後は、これらのインストラクションが、多くの比較研究で活用されることが望まれる。特に、まずは、注意制御課題や情動調整課題などを用いて、それぞれのインストラクションが、それが対象としていると考えられて

いる作用機序に影響することを確認する必要がある。その際、インストラクションに基づいて作成した30分の音声インストラクションが活用されることが望まれる\*4。この音声インストラクションによって、研究者の瞑想実践経験や指導経験の有無によらずに、声のトーンや無音時間などが標準化されたインストラクションを提示できるようになる。また、介入時のオーディオデータ再生をランダム化すれば、マインドフルネス研究でこれまで実施が困難であると考えられてきた二重盲検法による介入研究も可能となる (Davidson & Kaszniak, 2015)。これらの研究によって、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想の作用機序の比較研究が進み、それぞれの瞑想の教示内容・実施順序・実施時間などの要因を組み合わせた安全かつ効果的な実践法の開発が進むことが望まれる。

## 引用文献

- Ainsworth, B., Marshall, J. E., Meron, D., Baldwin, D. S., Chadwick, P., Munafò, M. R., & Garner, M. (2015). Evaluating psychological interventions in a novel experimental human model of anxiety. *Journal of Psychiatric Research, 63*, 117–122.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1849–1858.
- Batson, C. D., Polycarpou, M. P., Harmon-Jones, E., Imhoff, H. J., Mitchener, E. C., Bednar, L. L., ... Highberger, L. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group? *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 105–118.
- Britton, W. B., Davis, J. H., Loucks, E. B., Peterson, B., Cullen, B. H., Reuter, L., ... Lindahl, J. R. (2017). Dismantling Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Creation and validation of 8-week focused attention and open monitoring interventions within a 3-armed randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy, 101*, 92–107.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822–848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*, 211–237.
- Colzato, L. S., Ozturk, A., & Hommel, B. (2012). Meditate to create: The impact of focused-attention and open-monitoring training on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Psychology, 3*, 1–5.
- Colzato, L. S., Sellaro, R., Samara, I., Baas, M., & Hommel, B. (2015a). Meditation-induced states predict attentional control over time. *Consciousness and Cognition, 37*, 57–62.
- Colzato, L. S., Sellaro, R., Samara, I., & Hommel, B. (2015b). Meditation-induced cognitive-control states regulate response-conflict adaptation: Evidence from trial-to-trial adjustments in the Simon task. *Consciousness and Cognition, 35*, 110–114.
- Colzato, L. S., van der Wel, P., Sellaro, R., & Hommel, B. (2016). A single bout of meditation biases cognitive control but not attentional focusing: Evidence from the global-local task. *Consciousness and Cognition, 39*, 1–7.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences, 19*, 515–523.
- Davidson, R. J., & Dahl, C. J. (2018). Outstanding challenges in scientific research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science, 13*, 62–65.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist, 70*, 581–592.
- Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. ... Vago, D. R. (2015). Moving beyond mindfulness: Defining equanimity as an outcome measure in meditation and contemplative research. *Mindfulness, 6*, 356–372.
- Epstein, M. D., & Lieff, J. D. (1981). Psychiatric complications of meditation practice. *Journal of Transpersonal Psychology, 13*, 137–147.
- Fish, J., Brimson, J., & Lynch, S. (2016). Mindful-

\*4 瞑想技法の作用機序を検討するための比較研究を実施する研究者に対して、集中瞑想・洞察瞑想・慈悲瞑想の30分の音声データを提供する。使用を希望する研究者は、著者に連絡のこと (fujino.masahiro.4n@kyoto-u.ac.jp)。

- ness interventions delivered by technology without facilitator involvement: What research exists and what are the clinical outcomes? *Mindfulness*, 7, 1011–1023.
- Hart, W. (1987). *The art of living: Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. San Francisco: Harper One.
- Hasenkamp, W., Wilson-Mendenhall, C. D., Duncan, E., & Barsalou, L. W. (2012). Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *Neuroimage*, 59, 750–760.
- Hildebrandt, L. K., McCall, C., & Singer, T. (2017). Differential effects of attention-, compassion-, and socio-cognitively based mental practices on self-reports of mindfulness and compassion. *Mindfulness*, 8, 1488–1512.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.
- 井上 ウィマラ (2005). 呼吸による気づきの教え——パーリ原典「アーナーパーナサティ・スッタ」詳解—— 佼成出版社
- 井上 ウィマラ (2012). 中道 井上 ウィマラ・葛西 賢太・加藤 博己 (編) 仏教心理学キーワード辞典 春秋社
- 井上ウィマラ (2017). 律蔵における看病実践から医療者の燃えつき防止プログラム G. R. A. C. E. へパーリ学仏教文化学, 31, 73–88.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Keltner, D., & Goetz, J. L. (2007). Compassion. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds) *Encyclopedia of Social Psychology*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78, 519–528.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48, 778–792.
- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Lamm, C., & Singer, T. (2013). Functional neural plasticity and associated changes in positive affect after compassion training. *Cerebral Cortex*, 23, 1552–1561.
- Kuyken, W., Crane, W., & Williams, J. M. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) implementation resources*. Oxford, England: Oxford University, University of Exeter, Bangor University.
- Lamm, C., Nausbaum, H. C., Meltzoff, A. N., & Decety, J. (2007). What are you feeling? Using functional magnetic resonance imaging to assess the modulation of sensory and affective responses during empathy for pain. *PLoS ONE*, 2, e1292.
- Lloyd, M., Szani, A., Rubenstein, K., Colgary, C., & Pereira-Pasarin, L. (2016). A brief mindfulness exercise before retrieval reduces recognition memory false alarms. *Mindfulness*, 7, 606–613.
- Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias :The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6, 284–291.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12, 163–169.
- Mrazek, M. D., Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2012). Mindfulness and mind-wandering: Finding convergence through opposing constructs. *Emotion*, 12, 442–448.
- Reb, J., & Narayanan, J. (2014). The influence of mindful attention on value claiming in distributive negotiations: Evidence from four laboratory experiments. *Mindfulness*, 5, 756–766.
- Rosenreich, E. (2016). Mindfulness and false-memories: The impact of mindfulness practice on the DRM paradigm. *Journal of Psychology*, 150, 58–71.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach for preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Singer, T., Seymour, B., O’Doherty, J. P., Stephan, K.

E., Dolan, R. J., & Frith, C. D. (2006). Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439, 466–469.

菅村 玄二 (2007). 補遺 マインドフルネス心理療法と仏教心理学 シーガル, Z. V.・ウィリアムズ, J. M. G.・ティーズデール, J. D. 越川房子 (監訳) マインドフルネス認知療法——うつを予防する新しいアプローチ—— 北大路書房

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. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 36–61.

Winning, A. P., & Boag, S. (2015). Does brief mindfulness training increase empathy? The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 86, 492–498.

#### ◆著者の役割分担

研究テーマは第1著者と第2著者と第6著者が着想した。インストラクションの開発には、著者全員が関わった。第1著者が草稿を仕上げ、第2著者と第3著者と第6著者がそれを推敲し、最終稿は全著者が承認済みである。

#### ◆利益相反の有無

本論文の執筆と公表にあたり、利益相反がないことを申告する。

#### ◆研究助成

本研究は、日本学術振興会の特別研究員奨励費（集中瞑想および洞察瞑想が感情調整に与える効果とその神経基盤の解明）を用いて行われた。

## 付録 1. 日本語版集中瞑想インストラクション

<15 sec silence>

00.15

これから集中力のエクササイズを始めます。このエクササイズでは、集中力を育むことと、気が散った時の対処法について学びます。集中力とは、注意をどこに向け何

を無視するかを選択したり、注意を向けておきたいところに保持しておいたりする心の働きです。集中する対象は、鼻の入り口あたりで生じている呼吸で、この一つの対象に注意を向け続けることが課題となります。これから、姿勢を整えながら、段階を踏んでこのエクササイズを進めていきます。なお、途中でインストラクションが聞き取れなかったり、やり方がわからなくなったりすることがあるかもしれません。そんな時には、鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向けておいてください。(57 sec)

<3 sec silence>

01.15

ベルトなど身体を締め付けているものを緩め、メガネや腕時計などは外しておきます。胡座を組んで座っても、椅子に座ってもどちらでも構いません。胡座を組んで坐る場合は、踵を重ね合わせずに前後に置くようにするとよいでしょう。椅子に座る場合は、背もたれにもたれかからず、少し浅めに腰かけて、両足を肩幅くらいに開いてしっかりと床の上に置きます。上半身を左右に揺らしながら、首筋や体側を軽く伸ばしましょう。そして少しずつ揺れを小さくしながら、お尻の両側に均等に体重をかけるようにして、身体を中心軸がピタリと据わるようにします。中心軸が定まったら、両腕を腰の横にダラリとおろして、息を吸いながら肩を上げます。そして「ハーッ」と息を吐きながら脱力してストンと肩を降ろします。自分のペースで、呼吸に合わせて2~3回肩の上げ下げを繰り返してください。これによって、胸が開き、肩の力が抜け、頭が背骨のうえに真っ直ぐのっているようになります。(83 sec)

<15 sec silence>

02.53

両手は、お腹の前で組んでもいいですし、ひざの上においても構いません。この姿勢を保っている間、心が一番落ち着く場所においてください。口は軽く閉じておきます。目線は身体の数センチぐらい前に自然に下に落としておきます。軽く目線を定めてあげることで心が落ち着きやすくなります。何かを考えたり心がさまよってしまったりしている時は、目がキョロキョロ動いているからです。目線の先が今どこに落ちているかを確かめて、緊張しない程度に定めます。そして、目を軽く閉じます。不安だったり、眠くなりそうな時には、半分くらい開けておいても構いません。姿勢が整ったら、しばらくこの姿勢になじんでみましょう。どこかに緊張感や違和感があることに気づいたら、そこに穏やかに意識を向け、口を少し開けて軽く息を吐きながら、身体に「楽にしていよ」と心の中で言ってあげます。吐く息に合わせて姿

勢を調整しながら、緊張感や違和感が溶けていくように  
していきましょう。(80 sec)

<45 sec silence>

04.58

それでは、深呼吸を2～3回していきましょう。(4 sec)

<15sec silence>

05.17

呼吸をコントロールしようとする思いを手放します。呼吸が自然に生じるままにして、どれくらいの長さ深さで息を吸うかは呼吸自体に委ねます。自然に呼吸していきましょう。(16 sec)

<30 sec silence>

06.03

呼吸が自然に生じてくるままにします。そして、鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向けます。吸う息が入ってきて、吐く息が出ていきます。しばらく鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向け続けてみましょう。(21 sec)

<105 sec silence >

08.09

この鼻の入り口あたりで生じている呼吸が、心が物思いにふけったり、さまよってしまったら、身体感覚や感情や思考などにとらわれてしまっていたことに気づくたびに、戻ってくる拠り所となります。それでは今から4つのフェイズに分けて、段階的に、呼吸に注意を向けるエクササイズを深めていきます。フェイズ1から始めます。鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向けます。コントロールすることなく、呼吸が自然に生じてくるままにします。息を吸い終わったら、「1」と数えます。吐き終わったら、「2」と数えます。そして、「3」、「4」というふうにかけて「10」まで数えます。「10」まで数えたらまた「1」から始めます。このようにして呼吸に従いながら数えていきます。それでは、しばらくの間、やってみましょう。(65 sec)

<105 sec silence>

10.59

できましたか？ できなくても大丈夫です。数えるのを忘れてしまうことはよくあることです。注意が呼吸から離れて彷徨い出してしまった時には、それに気づいたときに改めて注意を呼吸に戻します。そして呼吸に従いながら、また「1」から数え始めます。それではフェイズ2に進みます。鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向けます。今度は、息を吸って吐き終わったら「1」と数えます。そして、「2」、「3」というふうにかけて「10」まで数えます。「10」まで数えたらまた「1」から始めます。それでは、しばらくの間、やってみましょう。(49

sec)

<105 sec silence>

13.33

それではフェイズ3に進みます。鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向けます。今度は数えるのをやめて、吸う息吐く息に合わせて心の中で「吸う」「吐く」と言います。しばらくの間、やってみましょう。(21 sec)

<105 sec silence>

15.39

注意が呼吸を離れて彷徨い出してしまった時には、それに気づいたときに改めて注意を呼吸に戻します。そして呼吸に従いながら、また始めます。それではフェイズ4に進みます。今度は言葉を使わずに、鼻の入り口あたりで生じている呼吸にただ注意を向け続けます。息が入ってくることに注意を向けます。息が出ていくことに注意を向けます。注意が呼吸を離れて彷徨い出してしまった時には、それに気づいたときに改めて注意を呼吸に戻します。少し長い間、やってみましょう。(44 sec)

<150 sec silence>

18.53

今度は、気が散ってしまった時に何をすべきかについて少し詳しく学んでいきましょう。遅かれ早かれ気は散ってしまうものです。注意をそらせてしまうものは何であれ雑念です。それは感覚であるかもしれませぬし、思考や感情であるかもしれませぬ。音が聞こえるかもしれませぬ。身体の中に感覚を感じるかもしれませぬ。考えていることに気が付くかもしれませぬ。それらすべてを同じように扱います。その存在に気づき、手放して、呼吸に注意に戻します。しばらくの間、やってみましょう。(43 sec)

<90 sec silence>

21.06

気が散ってしまうたびに、心の中でそれに名前を付けてみることもできます。人が話しているのが聞こえてきたら、心の中で「声」と言ってみます。あるいは身体のどこかがかゆく感じたら「痒み」と言ってみます。ものごとそれ自体よりもその過程を取り上げて名前を付けてみることもできます。人が話している声に対して「聞いている」と言うだけでもいいでしょう。痒みに対しては「感じている」、思考に対しては「考えている」と言うだけでもいいでしょう。しかし、今のエクササイズでは、もう少し簡単にしてみましょう。あらゆる雑念に対して同じ言葉を使います。気が散ってしまったら、あなたの気を散らしている内容ではなく、“そのこと”に気づき、ただ「雑念」と言うだけにします。あるいは、その過程を取り上げて「彷徨っている」と言います。それからできるだ

け速やかに呼吸に注意を戻します。しばらくの間、やってみましょう。(70 sec)

<90 sec silence>

23.46

最後に、言葉を使わずに呼吸に注意を向け続けたように、今度は、言葉を使わずに雑念から呼吸に注意を戻してみます。ただ気が散ったことを確認するだけにして、できるだけ速やかに呼吸に注意を戻します。少し長い間、やってみましょう。(21 sec)

<300 sec silence>

29.07

あと少しでこのエクササイズを終了します。終わる前に、もう少しの間目を閉じておいて、最後にもう一回、鼻の入り口あたりで生じている呼吸に注意を向けます。言葉を用いずに、自然な呼吸に注意を向けます。そしてゆっくりと目を開きます。口を軽く開けて、息をハーッと吐きながら脱力します。手の指先から動かし始めて、それぞれの仕方で手足をほどいて、楽にして、ストレッチやマッサージなど各自で必要なことをしながら身体を楽にします。お疲れ様でした。(53 sec)

30.00

## 付録 2. 日本語版洞察瞑想インストラクション

<15 sec silence>

00.15

これから気づきのエクササイズを始めます。このエクササイズでは、気づきを育むことと、気が散った時の対処法について学びます。気づきとは、今この瞬間に身体と心に起こっている現象を、あるがままに感じて、価値判断することなく見守る心の働きです。気づきの対象は、呼吸の感覚や、その時々に見れてくる感覚・感情・思考・イメージなどのあらゆる現象で、その発生から消滅までのプロセスを、善いとか悪いとか判断したり決めつけたりせずにあるがままに見守ることが課題となります。これから、姿勢を整えながら、段階を踏んでこのエクササイズを進めていきます。なお、途中でインストラクションが聞き取れなかったり、やり方がわからなくなったりすることがあるかもしれません。そんな時には、自分を責めたり、「だめだ」と決めつけたりすることなく、鼻のあたりで生じている呼吸を、丁寧に感じながら見守っててください。(75 sec)

<3 sec silence>

01.33

ベルトなど身体を締め付けているものを緩め、メガネや腕時計などは外しておきます。胡座を組んで座っても、椅子に座ってもどちらでも構いません。胡坐を組んで坐る場合は、踵を重ね合わせずに前後に置くようにするとよいでしょう。椅子に座る場合は、背もたれにもたれかからず、少し浅めに腰かけて、両足を肩幅くらいに開いてしっかりと床の上に置きます。上半身を左右に揺らしながら、首筋や体側を軽く伸ばしましょう。そして少しずつ揺れを小さくしながら、お尻の両側に均等に体重をかけるようにして、身体の中心軸がピタリと据わるようにします。中心軸が定まったら、両腕を腰の横にダラリとおろして、息を吸いながら肩を上げます。そして「ハーッ」と息を吐きながら脱力してストンと肩を降ろします。自分のペースで、呼吸に合わせて2~3回肩の上げ下げを繰り返してください。これによって、胸が開き、肩の力が抜け、頭が背骨のうえに真っ直ぐのっているようになります。(83 sec)

<15 sec silence>

03.11

両手は、お腹の前で組んでもいいですし、ひざの上においても構いません。この姿勢を保っている間、心が一番落ち着く場所においてください。口は軽く閉じておきます。目線は身体の数センチぐらい前に自然に下に落としておきます。軽く目線を定めてあげることで心が落ち着きやすくなります。何かを考えたり心がさまよってしまったりしている時は、目がキョロキョロ動いているからです。目線の先が今どこに落ちているかを確認めて、緊張しない程度に定めます。そして、目を軽く閉じます。不安だったり、眠くなりそうな時には、半分くらい開けておいても構いません。姿勢が整ったら、しばらくこの姿勢になじんでみましょう。どこかに緊張感や違和感があることに気づいたら、そこに穏やかに意識を向け、口を少し開けて軽く息を吐きながら、身体に「楽にしているよ」と心の中で言ってあげます。吐く息に合わせて姿勢を調整しながら、緊張感や違和感が溶けていくようにしてみましょう。(80 sec)

<45 sec silence>

05.16

それでは、深呼吸を2~3回してみましょう。(4 sec)

<15 sec silence>

05.35

呼吸をコントロールしようとする思いを手放します。呼吸が自然に生じるままにして、どれくらいの長さ深さで息を吸うかは呼吸自体に委ねます。自然に呼吸してみま

しょう。(16 sec)

<30 sec silence>

06.21

呼吸が自然に生じてくるままにします。そして、鼻のあたりの自然な呼吸の感覚に意識を向けて、入ってくる息、出ていく息の流れを感じます。呼吸は、数えたりコントロールしたりせずに、その時々が生じてくるままにします。吸い始めから吸い終わりまで、吐き始めから吐き終わりまで、あるがままの呼吸の感覚を感じて見守っていきます。吸う息と吐く息では、どちらが温かく、どちらが涼しく感じるのでしょうか？ 一回一回の長さや深さの違いを含めてありのままに感じながら見守りましょう。

(44 sec)

<90 sec silence>

08.35

次に、私たちの日常経験の基盤となっている五感の感覚体験のいくつかを観察してみましょう。私たちは常に五感を通して外界と接触しています。しかし五感の感覚情報の多くは無意識のうちに処理されてしまいます。まずは、耳のあたりに意識を向けてみましょう。どんな音が聞こえているのでしょうか？ 耳鳴りに気づくかもしれません。今、あなたはその音を聞いていますか、その音が聞こえているだけでしょうか？ 「部屋の中の空調の音がする」と思った瞬間、あなたは頭の中で部屋の風景を見ているかもしれませんし、方向や距離を推測しているかもしれません。ただ聞いているだけの状態にとどまってしまうのでしょうか。(57 sec)

<75 sec silence>

10.47

今度は鼻のあたりに意識を向けます。息の流れを感じるかもしれません。私たちは、息を吸う時と吐く時のどちらで匂いを感じるのでしょうか？ 息を吸いながら匂いを嗅いでみます。どんな匂いがするのでしょうか？ 息を吸うのを感じる時と、匂いを感じる時ではどのような違いがあるのでしょうか？ (27 sec)

<75 sec silence>

12.29

次に舌のあたりに意識を向けます。何か味覚を感じるのでしょうか？ あるいは、舌が上顎や歯の裏側に触れているという感覚を体験しているのでしょうか？ 唾液が湧き出してくるのを感じるかもしれません。唾液の味、口の中の味とはどのようなものなのでしょうか？ (23 sec)

<75 sec silence>

14.07

最後に身体感覚に意識を向けます。お尻や足がクッションや床に触れている感触、頬や手が空気に触れている感

触、肌と下着の触れ合う感触など、意識できる身体の手触れを一つ一つ確かめてみましょう。身体の手触れを皮膚が覆っているのと同様に、口から肛門までをつないで体内を通っている管の表面の粘膜の感覚もどこまで意識できるか探ってみましょう。(37 sec)

<75 sec silence>

15.59

五感の感覚体験のいくつかを観察してきました。いつもは気づくことが少ない五感の感覚体験ですが、こうしたさまざまな感覚体験に基づいて私たちのその時その時の意識が作り上げられているのです。それではこうした五感の感覚体験の一つとして、改めて鼻のあたりで感じる自然な呼吸の感覚に意識を向けてみましょう。吸い始めから吸い終わりまで、吐き始めから吐き終わりまで、一回一回の長さや深さの違いを含めてありのままに感じながら見守ります。少し長い間、やってみましょう。(46 sec)

<150sec silence>

19:15

今度は、気が散ってしまった時に何をすべきかについて少し詳しく学んでいきましょう。意識が呼吸から離れてしまったことに気がついたら、何が起こっていたのかをあるがままに確認します。考えたり思い出したりしながら心があちこちへと動き回ることとはごく自然な現象です。ただ、どんなことを考えたり思い出したりしたとしても、善いとか悪いとか判断したり決めつけたりすることなく、あるがままに見守ることが大切です。ピッタリとする短い言葉が見つければ、「考えていた」、「思い出していた」、「予定を立てていた」などと言葉を添えて確認すると一区切り付きやすくなります。心がさまよっていたことで自分を責めていることに気づいたら、「責めている」と確認します。言葉が見つからなければ、そのまま確認するだけで十分です。(65 sec)

<30 sec silence>

20.50

何が起こっていたのかをあるがままに確認したら、思考や感情などが身体の中のどの部分にどんな影響を与えていたかを感じていきます。思考や感情が生じている際には必ず身体感覚も生じています。そこで、「胸のあたりが締め付けられるようだ」、「右肩が重い」、「お腹があたたくなくなってきた」などと部分を特定しながら丁寧に感覚を味わってみます。身体でしっかりと感じるのが気持ちを受けとめることにつながります。(41 sec)

<30 sec silence>

22:01

身体感覚を丁寧に味わったら、姿勢を整えて、ゆっくり

と優しく呼吸に戻ります。最初に姿勢を整えた時の要領で、胸が開いて、肩の力が抜けて、頭が背骨のうえに真っ直ぐのっているようにします。(18 sec)

<30 sec silence>

22.49

こうして、意識が呼吸から離れ、何かを考えたり思い出したりしてしまっていることに気づいたら、そのたびに確認して、身体感覚を感じて、姿勢を整えてから、ゆっくりと優しい気持ちで呼吸に意識を戻します。そして、また吸い始めから吸い終わりまで、吐き始めから吐き終わりまで、自然な呼吸を丁寧と感じて見守ってゆきます。少し長い間、自分なりのペースでやってみましょう。

(36 sec)

<300 sec silence>

28.25

あと少しでこのエクササイズを終了します。終わる前に、もう少しの間目を閉じたまま、意識を目のあたりに向けて、目と瞼が触れ合っている感触を感じてみます。そして目と瞼が触れ合っているのを感じながら、ゆっくりと目を開きます。光が眼に触れる瞬間の体験、色や形が自然に見えてくること、何かを意識してみることで、日常の意識に戻っていきます。口を軽く開けて、息をハーッと吐きながら脱力します。両手のひらを上にして膝の上に置きます。両手の感覚を感じてみます。足の裏、足の指先、手のひら、手の指先、そして頭のとっぺん。全身の感覚をサッと観察しながら両半身のバランスを感じてみます。手の指先から動かし始めて、それぞれの仕方手足をほどいて、楽にして、ストレッチやマッサージなど各自で必要なことをしながら身体を楽にします。お疲れ様でした。(95 sec)

30.00

### 付録 3. 日本語版慈悲瞑想インストラクション

<15 sec silence>

00.15

これから慈しみのエクササイズを行います。このエクササイズでは、慈しみを育むことを学びます。慈しみとは、すべての生きものたちの安らぎと幸せを祈る心です。そのような心を育むためには、まず自分の心を外向きの怒りである敵意や憎しみ、内向きの怒りである罪悪感や自責の念から解放して、安らぎに満ちた状態に整える必要

があります。たとえ一瞬であっても、さまざまな怒りから解放されると、その安らぎの中で自分自身を含むすべての生きものたちの存在を受容することが可能となるからです。そして、自らを安らかさで満たすことができると、慈しみの心が怒りによってゆがめられることがなくなります。こうして、他者の安らぎと幸せを心から願う準備が整います。そのような願いを育むには、具体的な人々の安らぎと幸せを心から願う方法と、分け隔てなくすべての生きものたちの安らぎと幸せを心から願う方法とがあります。これから、リラックスしながら、段階を踏んでこのエクササイズを進めてゆきます。なお、途中でインストラクションが聞き取れなかったり、やり方がわからなくなったりすることがあるかもしれません。そんな時には、穏やかに呼吸を続けながら、全ての生き物たちの安らぎと幸せを心から願っててください。(107 sec)

<3 sec silence>

02.05

ベルトなど身体を締め付けているものを緩め、メガネや腕時計などは外しておきます。このエクササイズは、立っていても坐っていても横になっても、どんな姿勢でも眠らないでいる限りは実践できます。ここでは椅子に座った姿勢でやってみましょう。今の自分にとって一番楽な坐り方で結構です。上半身を左右に揺らしながら、首筋や体側を軽く伸ばしましょう。そして少しずつ揺れを小さくしながら、お尻の両側に均等に体重をかけようようにして、身体を中心軸がピタリと据わるようにします。中心軸が定まったら、両腕を腰の横にダラリとおろして、息を吸いながら肩を上げます。そして「ハーッ」と息を吐きながら脱力してストンと肩を降ろします。自分のペースで、呼吸に合わせて2~3回肩の上げ下げを繰り返してください。これによって、胸が開き、肩の力が抜け、頭が背骨のうえに真っ直ぐのっているようになります。(78 sec)

<15 sec silence>

03.38

両手は、お腹の前で組んでもいいですし、ひざの上においても構いません。この姿勢を保っている間、心が一番落ち着く場所においてください。口は軽く閉じておきます。そして、目を軽く閉じます。不安だったり、眠くなりそうな時には、半分くらい開けておいても構いません。リラックスできたら、しばらくこの姿勢になじんでみましょう。どこかに緊張感や違和感があることに気づいたら、そこに穏やかに意識を向け、口を少し開けて軽く息を吐きながら、身体に「楽にしているよ」と心の中で言ってあげます。吐く息に合わせて姿勢を調整しながら、緊



張感や違和感が溶けていくようにしてみましょう。(53 sec)

<45 second silence>

05.16

エクササイズを進めるうちに、背中を伸ばしたくなったり、脱力して屈んでみたくなったりするかもしれません。その時々の方が発するサインに従って姿勢を調整してください。(15 sec)

05.31

それでは自分自身を慈しみに満たしていきます。まずは、呼吸に合わせてイメージを使って、自分の心を外向きの怒りである敵意や憎しみ、内向きの怒りである罪悪感や自責の念から解放して、安らぎに満ちた状態にしていきます。吸う息に合わせて清らかな光が入ってくるのを思い描きます。吐く息に合わせて古くなって要らないものが出てゆくのを思い描きます。吸う息に合わせて清らかな光が入ってきて、吐く息に合わせて古くなっていないものが出ていきます。(46 sec)

<60 second silence>

07.17

次に、呼吸に合わせて、次のような言葉を心の中で言いながら自分の怒りをさらに取り除いていきます。息を吸いながら「私は」と言い、息を吐きながら「恨みや憎しみから解放されますように」と心を込めて願います。(21 sec)

<60 second silence>

08.38

息を吸いながら「私は」と言い、息を吐きながら「罪悪感や自責の念から解放されますように」と心を込めて願います。(12 sec)

<60 second silence>

09.50

息を吸いながら「私は」と言い、息を吐きながら「あらゆる怒りから解放されますように」と心を込めて願います。(11 sec)

<60 second silence>

11.01

息を吸いながら「私は」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。(11 sec)

<60 second silence>

12.12

最後に、言葉は用いずに、呼吸のリズムに合わせて自分自身が白く清らかな光で満たされるように思い描きながら、安らかで満たされた自分を感じていきます。(15 sec)

<110 second silence>

14.17

自分自身を慈しみの心で満たすことで、他者の安らぎと幸せを心から願う準備が整います。次に、分け隔てなくすべての生きものたちの安らぎと幸せを心から願う練習をしてみましょう。呼吸に合わせて、息を吸いながら胸のあたりを中心として自分の身体全体が慈しみに満たされていくように感じます。そして、息を吐きながらその慈しみが胸のあたりから四方八方に白い光となって広がってゆくように思い描きます。(43 sec)

<60 second silence>

16.00

今度は、慈しみが胸のあたりから四方八方の広い空間に白い光となって広がってゆくイメージにあわせて、すべての生きものたちの安らぎと幸せを心から願います。息を吸いながら心の中で「すべての生きものたちは」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。(30 sec)

<60 second silence>

17.30

今度は、具体的な人々の安らぎと幸せを心から願う練習をしてみましょう。対象を、①かつて自分を大切にしてくれた人や尊敬できる人、②好きでも嫌いでもない人、③好きな人、④嫌いな人の4種類に分けて、順番にその人々の安らぎと幸せを心から願ってみます。最初に、自分を大切にしてくれた人や尊敬できる人を選び、その人のことを思い描きます。息を吸いながら心の中で「あなたが」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。(55 sec)

<60 second silence>

19.25

次に、好きでも嫌いでもない人を選び、その人のことを思い描きます。息を吸いながら「あなたが」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。(18sec)

<60 second silence>

20.43

次に、好きな人を選び、その人のことを思い描きます。息を吸いながら「あなたが」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。(17sec)

<60 second silence>

22.00

最後に、嫌いな人にも挑戦してみましょう。誰か一人嫌いな人を選び、その人のことを思い描きます。息を吸いながら「あなたが」と言い、息を吐きながら「安らかで幸

せでありますように」と心を込めて願います。(22 sec)  
<60 second silence>

23.22

嫌いな人の安らぎと幸せを心から願うことは難しいものです。うまくいかないときには無理をせず、どのように抵抗を感じてしまうかをしっかりと味わうだけで十分です。最後に、分け隔てなく、すべての生きものたちの安らぎと幸せを心から願いましょう。息を吸いながら「すべての生きものたちは」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。(37 sec)

<300 second silence>

28.59

あと少しでこのエクササイズを終了します。終わる前に、もう少しの間目を閉じておいて、最後にもう一回、分け隔てなく、すべての生きものたちの安らぎと幸せを心から願います。息を吸いながら「すべての生きものたちは」と言い、息を吐きながら「安らかで幸せでありますように」と心を込めて願います。そしてゆっくりと目を開きます。口を軽く開けて、息をハーツと吐きながら脱力します。手の指先から動かし始めて、それぞれの仕方です。手足をほどいて、楽にして、ストレッチやマッサージなど各自で必要なことをしながら身体を楽にします。お疲れ様でした。(61 sec)

30.00

#### 付録 4. 英語版集中瞑想インストラクション (Focused attention meditation instruction)

<15 sec silence>

00.15

Let's start the exercise on concentration. In this exercise, you will learn how to develop concentration and how to handle your wandering mind. Concentration is the mental function that chooses which object you direct your attention to and what to ignore, and that keeps your attention on that object for as long as you want. In this exercise, the object of concentration is the breath that occurs around the entrance of your nostrils, and your task is to keep your attention on this one object. Now, adjust your posture and proceed with this exercise step by step. If you miss an instruction or get confused about what to do or how to

do it, then simply direct your attention to the breath that occurs around the entrance of your nostrils. (57 sec)

<3 sec silence>

01.15

Loosen your belt and things that constrict your body, and take off your glasses and watch. You may sit on the floor, with your legs crossed, or on a chair. When you sit with your legs crossed, it's better not to place one ankle on the other. Instead, place either ankle in front of the other. When you sit on a chair, sit on the front part, without leaning against the back of your chair, and place both feet firmly on the floor, at the width of your shoulders. Sway your body side to side, and stretch your neck and each side of your body. Gradually make your movements smaller, distributing your weight evenly on the sitting bones on both sides, and allow your body to find the center axis and settle down. When your body finds the center axis, let both your arms drop loosely at your hips on each side. As you inhale, lift your shoulders up; as you exhale deeply, drop your shoulders and relax. Repeat this movement a couple of times, at your own pace, along with rhythm of your breath. This movement will help your chest to open, relax your shoulders, and allow your head to sit naturally straight on your spine. (83 sec)

<15 sec silence>

02.53

You may hold your hands in front of your lower abdomen or place them on your knees. Feel free to find the best place for your hands, so that you can feel comfortable while sitting. Close your mouth gently. Drop your gaze naturally in front of you. Keeping your gaze motionless helps your concentration, as your eyes tend to move around when your mind is wandering. Notice what you are looking at, and allow your gaze to settle down naturally. Then, close your eyes gently. If you feel anxious or sleepy with your eyes closed, you may keep them half open. When you have prepared your posture, take some time to familiarize yourself with this naturally straight posture. If you experience some tension or discomfort, pay attention to it gently, and exhale from your mouth while saying to yourself, "It's OK to relax". While exhaling, arrange your posture, and let the tension and discomfort melt

away naturally. (77 sec)

<45 sec silence>

04.55

Then, take a deep breath a couple of times. (4 sec)

<15sec silence>

05.14

Let go of any intention to control your breath. Allow the breath to arise naturally, let breath take place by itself, leave it to your breath to determine, how long and how deeply you breathe in and breathe out. Now, let your body breathe naturally. (16 sec)

<30 sec silence>

06.03

Allow the breath to arise by itself, and pay attention to the breath around the entrance of your nostrils. In-breath, coming in, out-breath, going out. Try to keep your attention on the breath around the entrance of your nostrils for a while . (21 sec)

<105 sec silence>

08.09

This breath occurring around the entrance of your nostrils will become the anchor that you come back to each time you realize that your mind has been wandering that is when you are captured by feelings, emotions or thoughts. Now let's go further with this exercise of paying attention to your breath, step by step, in four phases. Phase one. Pay attention to the breath occurring around the entrance of your nostrils. Don't control your breath, allow it occur naturally. Count "one" when you breathe in and "two" when you breathe out. Then, continue counting "three", "four", and so on, up to "ten". When you have counted up to "ten", re-start counting from "one". Keep counting this way while following your breath. Try this for some time by yourself. (65 sec)

<105 sec silence>

10.59

How was your exercise? It is OK not to accomplish it perfectly. You may often forget counting. Every time you forget counting, as soon as you notice it, return your attention back to your breath and start counting again from "one". Phase two. Pay attention to the breath occurring around the entrance of your nostrils. This time, count "one" when you breathe in and out, and then continue with "two", "three" and so on up to "ten". When you count up to "ten", start from

"one" again. Let's practice this for a while. (49 sec)

<105 sec silence>

13.33

Phase three. Pay attention to the breath occurring around the entrance of your nostrils. This time, instead of counting, say to yourself, "breathe in" and "breathe out" as you do so. Let's try this for a while. (21 sec)

<105 sec silence>

15.39

When your attention wanders away from your breath, as soon as you notice it, return your attention back to your breath. Start again by following your breath. Phase four. This time, simply pay attention to the breath occurring around the entrance of your nostrils, without using any words. Pay attention to the breath coming in, and breath going out. When your attention slips away from your breath and starts wandering, as soon as you notice it, return your attention back to your breath. Let's try this for a slightly longer period. (44 sec)

<150 sec silence>

18.53

Now, let's learn in more detail what to do when you notice that your mind has been wandering. Sooner or later, our mind may start wandering. Whatever draws your attention away from your breath, is a distraction. It may be a sensation, an emotion, or a thought. You may hear a sound from outside, you may feel a sensation in your body, or you may notice that you have been thinking about something else. Treat them all in the same way. Just become aware of them, let go of them and return your attention back to your breath. Let's try this for some time. (43 sec)

<90 sec silence>

21.06

Every time your mind gets distracted, you may name or label the distraction. When you hear someone speaking, you may say "voice" in your mind. If you feel an itch in some part of your body, say "an itch". You may name the process instead of the thing itself. For example, for the voice of someone speaking, you may say "hearing"; for an itch, you may say "feeling", and for a thought, you may say "thinking". Let's make this a little simpler. In this exercise, use the same word for every distraction. When you no-

tice that your mind is distracted, just be aware of it without getting into details, and simply say “distrac-tion” in your mind, or you may say “wandering” from the standpoint of process. Then return your attention back to your breath as soon as possible. Let’s try this for a while. (70 sec)

<90 sec silence>

23.46

Lastly, try to return your attention back to your breath without using words, just as you kept pay-ing attention to your breath without words. Just be aware of the fact that your mind is distracted, and return your attention back to your breath as soon as possible. Let’s try this for a slightly longer period. (21 sec)

<300 sec silence>

29.07

In a short while, we will end this exercise. Before you do so, keep your eyes closed for a while, and once more pay attention to the breath occurring around the entrance of your nostrils. Feel your natural breath without adding any words, and then, open your eyes. Open your mouth, breathe out deeply, and relax. Let your fingers move as they want, allow your arms and feet to unfold and relax, and enjoy stretching or mas-saging as you wish. Thank you for your practice. (53 sec)

30.00

## 付録 5. 英語版洞察瞑想インストラクション (Insight meditation instruction)

<15 sec silence>

00.15

Let’s start the exercise on awareness. In this exercise, you will learn how to cultivate awareness and how to handle your wandering mind. Awareness is the mental function that allows us to watch the phenom-ena occurring at this very moment in your body and mind, feeling them as they really are, without judg-ment. The object of awareness can be the sensation of the breath, feelings, emotions, thoughts, or images that arise in the moment. Your task is to watch them

as they really are from the very beginning to the end, without placing any value judgments or opinions on them. Now, adjust your posture, and proceed with this exercise step by step. If you miss an instruction, or get confused about what to do or how to do it, then just feel and watch your breath around your nostrils, without blaming yourself or giving up with thoughts like, “No, I can’t do this”. (75 sec)

<3 sec silence>

01.33

Loosen your belt and things that constrict your body, and take off your glasses and watch. You may sit on the floor, with your legs crossed, or on a chair. When you sit with your legs crossed, it’s better not to place one ankle on the other. Instead, place either ankle in front of the other. When you sit on a chair, sit on the front part of your chair, without leaning against the back of your chair, and place both feet firmly on the floor, at the width of your shoulders. Sway your body side to side, and stretch your neck and each side of your body. Gradually make your movements smaller, distributing your weight evenly on the sitting bones on both sides, and allow your body to find the center axis and settle down. When your body finds the center axis, let both your arms drop loosely at your hips on each side. As you inhale, lift your shoulders up, as you exhale deeply, drop your shoulders and relax. Repeat this movement a couple of times, at your own pace, along the rhythm of your breath. This movement will help your chest to open, relax your shoulders, and al-low your head to sit naturally straight on your spine. (83 sec)

<15 sec silence>

03.11

You may hold your hands in front of your lower ab-domen or place them on your knees. Feel free to find the best place for your hands, so that you can feel com-fortable while sitting. Close your mouth gently. Drop your gaze naturally in front of you. Keeping your gaze motionless helps your concentration, as your eyes tend to move around when your mind is wandering. Notice what you are looking at, and allow your gaze to set-tle down naturally. Then, close your eyes gently. If you feel anxious or sleepy with your eyes closed, you may keep them half open. When you have prepared your posture, take some time to familiarize yourself

with this naturally straight posture. If you experience some tension or discomfort, pay attention to it gently, and exhale from your mouth while saying to yourself, “It’s OK to relax”. While exhaling, arrange your posture, and let the tension and discomfort melt away naturally. (77 sec)

<45 sec silence>

05.13

Then, take a deep breath a couple of times. (4 sec)

<15sec silence>

05.32

Let go of any intention to control your breath. Allow the breath to arise naturally, let breath take place by itself, leave it to your breath to determine, how long and how deeply you breathe in and breathe out. Now, let your body breathe naturally. (19 sec)

<30 sec silence>

06.21

Allow the breath to arise by itself. Pay attention to the sensation of the breath around the entrance of your nostrils, feel the flow of the breath coming in and going out there. Without counting or controlling, allow the breathing to occur by itself. From the beginning to end of your in-breath, and from the beginning to end of your out-breath, watch the sensations of the breath as they really are.

Which feels warmer, the in-breath or out-breath? Which feels cooler, the in-breath or out-breath? The length and depth of each breath is different, let’s feel and watch the breath as it really is. (44 sec)

<90 sec silence>

08.35

Let’s look closely at some of our experiences from the five sense organs. We are always touching things and are connected to the external world through the five sense organs. But, almost all the information of our sensory experiences is processed unconsciously. To begin, try to be aware of your ears. What sounds do you hear? You may notice noise or ringing. Are you listening to the sound or just hearing it? As soon as you think “That’s the noise of the air conditioner in this room”, you might be seeing a picture of the room or guessing the distance and direction between you and the conditioner. Can you just hear it? (57 sec)

<75 sec silence>

10.47

This time, try to be aware of your nose. You may feel the flow of your breath. When do we smell? Do you smell when you breathe in or breathe out? You can smell as you breathe in. What do you smell now? What difference do you find between the experience of smelling and that of breathing in? (29 sec)

<75 sec silence>

12.31

Then, try to be aware of your tongue. Do you taste something? Or do you feel your tongue touching the upper palate or the back of your teeth? You may feel saliva welling up. How do you taste the saliva in your mouth? (21 sec)

<75 sec silence>

14.07

Lastly, try to be aware of the sensations of your body. The sensation of your hips touching a cushion, legs touching the floor, cheek and hands touching the air, skin touching your under-wear, and so on. Let’s notice those physical sensations one by one. Just as the skin covers the surface of your body, there is mucous membrane throughout the inner tube of your body from the mouth to the anus. Try to feel the sensation of that membrane, from your mouth to the anus. (37 sec)

<75 sec silence>

15.59

We have observed some of the five sense experiences. In our daily life, we are rarely aware of them consciously, but our consciousness is built on these various sense experiences in each moment. Now, let’s try to be aware of the sensation of the breath around your nostrils again, as one of the five sense experiences. From the beginning to end of the in-breath and from the beginning to end of the out-breath. Every breath has a different length and depth, try to feel them and watch them as they really are. Let’s try doing this for a slightly longer period. (46 sec)

<150sec silence>

19:15

Now, let’s learn in more detail what to do when you notice that your mind has been wandering. When you notice that your mind has been wandering away from your breath, acknowledge it. It is very natural for your mind to wander on thinking, remembering, etc. It is very important to watch it as it is, without judg-

ing or criticizing yourself for it. Using appropriate short words like “thinking”, “remembering”, “making a plan” and so on, it is helpful to be aware of the wandering mind and to allow it to end naturally. If you become aware that you have been criticizing yourself for your wandering mind, then acknowledge it as “criticizing”. If you can’t find any words, it is good enough to acknowledge it without words. (63 sec)

<30 sec silence>

20.48

When you have acknowledged what has been happening, take some time to feel the impact of those thoughts and emotions on your body. Every time thoughts and emotions arise in your mind, some physical sensations may be happening in your body too. Allow yourself to feel them gently, like, “my chest is contracted”, “I feel my right shoulder is heavy”, “I feel warmth in my stomach” and so on. Identifying the area in your body helps you to experience it safely and clearly. Feeling it in your body opens a way for you to accept yourself. (42 sec)

<30 sec silence>

22:00

Having experienced these physical sensations enough, arrange your posture and go back to your breath slowly and gently. Make sure that your chest is open, your shoulders relaxed and your head sitting naturally straight on your spine, as you did in the beginning of this session. (18 sec)

<30 sec silence>

22.49

In this way, every time you recognize that your mind has wandered away from the breath and has been thinking or remembering etc., acknowledge what is happening without judgment and criticism, feel the physical impact of your mental activity, arrange your posture, and go back to your breath slowly and gently. Then feel and watch your natural breath precisely from the very beginning to end of the in-breath, and from the very beginning to end of the out-breath. Let’s try this at your own pace for a slightly longer period. (36 sec)

<300 sec silence>

28.25

In a short while, we will end this exercise. Before you end this exercise, keep your eyes closed for a while,

try to be aware of your eyes and feeling the touching sensations between your eye balls and eye lids. Feeling this touching sensations, open your eyes slowly. Be aware of the present experience of the light touching your eyes, the phenomenon of seeing colors and shapes, and the consciousness that recognizes the object. In this way, you come back to daily life. Open your mouth, breathe out deeply, and relax. Place your hands on your knees with your palms facing upwards, and feel the sensations on your palms. Scan your whole body, feeling the soles of your feet, toes, fingertips of your hands, palms, and the top of your head. Then balance both sides of your body. Let your fingers move as they want, allow your arms and feet to unfold and relax, and enjoy stretching or massaging as you wish. Thank you for your practice. (95 sec)

30.00

## 付録 6. 英語版慈悲瞑想インストラクション (Compassion meditation instruction)

<15 sec silence>

00.15

Let’s start the exercise on loving kindness. In this exercise, you will learn how to cultivate loving kindness. Loving kindness is the mind that wishes for the peace and happiness for all living creatures. In order to cultivate this compassionate mind, first of all, we have to prepare ourselves by releasing our mind from outward anger, such as hostility and hatred, and from inward anger, such as guilt and self-criticism. When our mind is free from any kind of anger, even for a short while, it becomes possible for us to accept ourselves and others more fully in that peacefulness. When you are filled with such peacefulness, your mind will become free from any kind of distortion that may have been caused by anger. In this way, you can prepare yourself to wish for the peace and happiness of others. There are two ways to practice this wish, to wish for peace and happiness for all living beings, and to wish for it for particular individuals. Now, let’s relax and proceed with this exercise step by step. If you miss an instruction or get confused about what to do

or how to do it, then keep your breath peaceful and wish from your heart for the happiness of all living creatures. (107 sec)

<3 sec silence>

02.05

Loosen your belt and things that constrict your body, and take off your glasses and watch. You can practice this exercise in any posture; standing, sitting or lying down, as long as you are awake. Here, let's practice this sitting on a chair. You may sit on a chair in the most comfortable way for now. Sway your body side to side, and stretch your neck and each side of your body. Gradually make your movements smaller, distributing your weight evenly on the sitting bones on both sides, and allow your body to find the center axis and settle down. When your body finds the center axis, let both your arms drop loosely at your hips on each side. As you inhale, lift your shoulders up, as you exhale deeply, drop your shoulders and relax. Repeat this movement a couple of times, at your own pace, along the rhythm of your breath. This movement will help your chest to open, relax your shoulders, and allow your head to sit naturally straight on your spine. (80sec)

<15 sec silence>

03.40

You may hold your hands in front of your lower abdomen or place them on your knees. Feel free to find the best place for your hands, so that you can feel comfortable while sitting. Close your mouth gently. Close your eyes gently. If you feel anxious or sleepy with your eyes closed, you may keep them half open. When you feel relaxed, take some time to familiarize yourself with this sitting posture. If you experience some tension or discomfort, pay attention to it gently, and exhale from your mouth while saying to yourself, "It's OK to relax". While exhaling, arrange your posture, and let the tension and discomfort melt away naturally. (55 sec)

<45 second silence>

05.20

While proceeding with this exercise, you may feel like stretching your back or relaxing your body. Please arrange your posture freely by following these physical surges. (15 sec)

05.35

Now let's fill ourselves with compassion. To begin with, using an image with the rhythm of your breath, make yourself peaceful by releasing your mind from outward anger, that is, hostility and hatred, and from inward anger, that is guilt and self-criticism. Imagine that pure light is coming into your body as you breathe in. Imagine old and unnecessary things going out from your body as you breathe out. Breathing in, pure light comes into yourself, breathing out, old and unnecessary things go out from yourself. (49 sec)

<60 second silence>

07.24

Then, with the rhythm of your breath, calm yourself by saying these words in your mind. Say to yourself "May I be" as you breathe in, and wish from your heart "free from hostility and hatred" as you breathe out. (21sec)

<60 second silence>

08.45

Say to yourself "May I be" as you breathe in, and wish from your heart "free from guilt and self-criticism" as you breathe out. (14 sec)

<60 second silence>

09.59

Say to yourself "May I be" as you breathe in, and wish from your heart "free from every kind of anger" as you breathe out. (12 sec)

<60 second silence>

11.11

Say to yourself "May I be" as you breathe in, and wish from your heart "peaceful and happy" as you breathe out. (12 sec)

<60 second silence>

12.23

Lastly, without using any words, along the rhythm of your breath, imagine that you are filled with white and pure light, and appreciate how peaceful you feel. (14 sec)

<110 second silence>

14.27

Filled with compassion for yourself, you are ready to wish for the peace and happiness of others. Let's practice wishing indiscriminately for the peace and happiness of others. As you breathe in, imagine that your whole body is filled with compassion from your chest that is the center of the image. And as you

breathe out, imagine that the compassion is spreading out from your chest, as a pure white light. (37 sec)

<60 second silence>

16.04

Then, together with the image of compassion spreading from your chest, as a pure white light, wish for the peace and happiness of all living creatures by saying these words in your mind. Say to yourself “May all the living creatures” as you breathe in, and wish from your heart “be peaceful and happy” as you breathe out. (28 sec)

<60 second silence>

17.32

Now, let’s practice wishing for an individual’s peace and happiness. We divide individuals into four types; first, a person you respect or who took good care of you, second, a neutral person for whom you don’t have strong likes or dislikes, third, a person you like, fourth, a person you dislike. Wish for their peace and happiness from your heart. First, choose a person who took good care of you or whom you respect, and visualize that person. Say to yourself “May you be”, as you breathe in, and wish from your heart “peaceful and happy” as you breathe out. (52 sec)

<60 second silence>

19.24

Second, choose a person for whom you don’t have any likes or dislikes, and visualize that person. Say to yourself “May you be” as you breathe in, and wish from your heart “peaceful and happy” as you breathe out. (20 sec)

<60 second silence>

20.44

Third, choose a person whom you like, and visualize

that person. Say to yourself “May you be” as you breathe in, and wish from your heart “peaceful and happy” as you breathe out. (17 sec)

<60 second silence>

22.01

Lastly, let’s try to wish this for a person your dislike. Choose a person whom you dislike, and visualize that person. Say to yourself “May you be” as you breathe in, and pray from your heart “peaceful and happy” as you breathe out. (24 sec)

<60 second silence>

23.25

It is really difficult to wish for the peace and happiness of a person one dislikes. If you can’t wish well, instead of trying too hard, it is good enough to feel the resistance that you are experiencing, as it is. Finally, let’s wish indiscriminately for the peace and happiness of all living creatures. Say to yourself “May all living creatures” as you breathe in, and wish from your heart “Be peaceful and happy” as you breathe out. (36 sec)

<300 second silence>

29.01

In a short while, we will end this exercise. Before you end this exercise, keep your eyes closed for a while, and wish indiscriminately once more for the peace and happiness for all living creatures from your heart. Say to yourself “May all the living creatures” as you breathe in, and wish from your heart “Be peaceful and happy” as you breathe out. Then, open your eyes slowly. Open your mouth, breathe out deeply, and relax. Let your fingers move as they want, allow your arms and feet to unfold and relax, and enjoy stretching or massaging as you wish. Thank you for your practice. (59 sec)

30.00