

## 精神療法と Zen Practice

## ——Thich Nhat Hanh の説く Mindfulness Practice についての試論——

帖佐 隆

Takashi Chousa : Psychotherapy and Zen Practice :  
An Essay on Mindfulness Practice Advocated by Thich Nhat Hanh

<索引用語 : 精神療法, 禅, マインドフルネス, テイク・ナット・ハン, 鈴木大拙>

<Keywords : psychotherapy, Zen, mindfulness, Thich Nhat Hanh, Daisetz T. Suzuki>

## はじめに

精神療法について書かれたテキストは数多くあり、多様であるが、著者の拠って立つ視点がつかみにくく、用語も独特で一般の治療者には腑に落ちないものが多い。ましてやよく使われる「傾聴」や「共感」、あるいは「洞察」という用語もしかりである。こうした用語を自らの体験に結び付けて理解するために役立つのが、禅匠 (Zen master) Thich Nhat Hanh の説く mindfulness practice である。Thich Nhat Hanh の略歴は以下のようである。1926年に中部ベトナムに生まれ16歳で出家して禅僧となった。Engaged Buddhism を唱え、1960年代にはサイゴンに仏教大学やソーシャルワーカーの育成のための大学を設立し、自らもベトナム中部の農村に立ち入り、医療や教育の普及のために働いた。1966年に平和使節として欧米を歴訪。和平のための活動が反逆者とみなされて、以後フランスで亡命生活を送る。Martin Luther King, Jr. からの推薦で1967年度ノーベル平和賞候補となった。彼はベトナムにおける彼の宗派

(臨済正宗柳館派) の法嗣であるのみならず、1982年に南部ボルドーに仏教の僧院・瞑想道場である「プラムビレッジ」を開いて、難民の受け入れや後進の指導にあたる。世界各地で開かれるワークショップには宗教のいかんを問わず、ビジネスマン、政治家、教育者、精神療法家など、さまざまな人々が集まる。Mindfulness についての著作がベストセラーとして多数あり、ニューヨークタイムズでは、西洋に大きな影響を与えている仏教界のリーダーとして Dalai Lama に次々と評されている。

彼の著作はペーパーバックで手に入り、日本語訳も多数出版されている。さらに、世界各地で開かれた過去のワークショップ (リトリートと呼ばれる) の際の彼の法話の数々も、インターネット上の動画サイトからダウンロードが可能である。それらを参照して学習することにより、個人のセラピストが、精神療法の大家に弟子入りせずとも、精神療法の精髓に近づくことができるというのが、私の見解である (コンサルテーションや

スーパーバイズにはやはりセラピストの共同体が必要となろうが)。その導入として本稿を読んでもいただければと思う。本稿では Zen Buddhism の教義をひもときながら、mindfulness practice が、精神療法に与える具体性と実践性をみる。その後さらに、Zen Buddhism のもつ視点が、精神科病院におけるコンプライアンスや終末期医療にもつ展望についてふれたい。

なぜ、Zen なのかと思われる向きもあるかもしれない。それは、鈴木大拙<sup>12)</sup>を引用すれば、「われわれが心理学的に、この意識の底の底まで、奥の奥へと入って、突き破ったところは、宗教的解釈の領域であらねばならぬ」ということであるからである。また、個人の精神療法とスキルトレーニングを併用して、境界性パーソナリティ障害 (borderline personality disorder : BPD) をもつクライアントの極端から極端へ揺れ動く行動を行動療法的に柔軟なものに変化させて、最終的にクライアントの自尊心を高めて自己実現へと導くことを目標とする Marsha M. Linehan の提唱した弁証法的行動療法 (dialectical behavioral therapy : DBT)<sup>6)</sup>において、スキルトレーニングの核となる mindfulness が Zen practice に多くを負うことや、晩年の Karen Horney<sup>5)</sup>の Zen への接近が、セラピストの1つの「道」がそこにあることを例証しているだろう。

さて、第三世代の認知行動療法の中で、上述の Marsha M. Linehan の唱える DBT においては、スキルトレーニングの実践の原型が、今回取り上げた Thich Nhat Hanh の唱える mindfulness practice にあるとみることができる。その理由は、彼女の『Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder』(以下、テキストと呼ぶ)という教科書<sup>6)</sup>の推薦図書として、Thich Nhat Hanh の『The Miracle of Mindfulness』<sup>17)</sup>が挙げられており、その推薦図書に関するコメントとして、「この実践の内面的な理解がなければ、DBT を実施することは不可能である」と記されているからである。また、テキストやスキルトレーニングのためのコンパニオン・マニュアル<sup>8)</sup>にも、

核となるマインドフルネス・スキルについて「私は禅の実践から最も多くを引き出した」とはつきり述べられていることから推測される。さて一方、DBT と同様に第三世代の認知行動療法に分類される Jon Kabat-Zinn が提唱するマインドフルネス・ストレス低減法 (mindfulness-based stress reduction : MBSR)<sup>3)</sup>で取り上げられている「マインドフルネス瞑想法」の由来を考えると、こちらでは南伝の仏教のヴィパッサナー瞑想の影響が強い。そこにおいては、瞑想法が詳細に分節化され、細かい指示が与えられている。上述の Zen に由来する瞑想法が、この「マインドフルネス瞑想法」と違う点は、藤田一照が『人間福祉学研究』の特集論文<sup>1)</sup>で「日常生活系マインドフルネス」と呼んでいるごとく、Zen に由来する瞑想法が日常生活のあらゆる場面で実践が可能な様式となっているという点であろう。やや図式的になるが、鈴木大拙<sup>15)</sup>によれば、仏道者の修めるべき三学、すなわち戒<silā>、定<dhyāna>、慧<prajāna>のうち戒、すなわち戒律に一番重きを置くのがいわゆる南伝の仏教の特徴で、慧、すなわち智慧に重きを置くのが大乘仏教の特徴であるという。このあたりから上記2つのやや異なる源泉をもつ瞑想の実践法のニュアンスが大雑把につかめるかもしれない。後に詳述するが、Marsha M. Linehan が wise mind と呼び、スキルトレーニングでも取り上げて重要視しているのがまさに、この大乘仏教系で重きを置かれる慧<prajāna>に相当するであろう。

なお、仏教用語の漢語をなじみやすいように一部を英語訳して付した。なじみのない漢字の読み方をルビで示した。そして、<>内はサンスクリット語の訳である。また、「」内の引用は Thich Nhat Hanh の文献からの抜粋をさらに要約したものである。本稿では mindfulness practice の具体的方法には細かくふれていない。Mindfulness practice の根本原則は conscious breathing という単純な方法であるが、実際の詳細な方法にはさまざまなバリエーションが工夫されているので、Thich Nhat Hanh の著作やインターネット上の彼

の法話を参照していただきたい。

### I. Zen とは<sup>10)</sup>

インドで起こった仏教が紀元後 520 年に菩提達磨<Bodhi-dharma>により中国に伝えられ、徐々に中国の風土になじみ、インド的形而上的要素を脱してゆく。そして、六祖である慧能(Yeno)により開花した中国的仏教の形が Zen である。Zen の影響がなければ、宋時代の道教や儒教が豊かさや深みを増すことはなかったであろうといわれる。日本には鎌倉時代にもたらされて、武士の文化として広められた。

Zen とは一般的に、言葉や知識ではつかめない「悟り」の体験を得るための実践である。「悟り」とは一般的に、究極的な視点から生と死を乗り越えた nirvana (涅槃) の境地である (nirvana とは extinction of all notions であるから、nirvana 自体が矛盾した概念だが)。では、「生と死を乗り越える」とは、どういうことか。Thich Nhat Hanh<sup>20)</sup> の用いたたとえで言えば以下のようなようである。

「雲はその存在条件が整ったときに目に見える形になるが、よく見れば (deep looking)、部屋の中にもまた吐く息の中にも、さらに、体の中にも雲はある。つまり、体の 70% の成分は水である。そして雲は、気圧や気温、風などの雲としての条件が 1 つでも欠けると、蒸発したり、雨や雪になったり、形を変えるであろう。この時、雲は現れたり消えたりするが死ぬわけではない (無になるわけではない)。変容 (transform) するだけである。生命体も現象としてさまざまな条件が整えば現れて、そして必要条件の 1 つでも欠ければ消えるが、死ぬことはない (無になることはない)。さらに言えば、雲は雨に変わるときにパニックにはならない。私たちは、無 (non-being) から突然生まれる (being) わけではない。また死んで有 (being) から無 (non-being) になるわけではない。歴史的視点 (the conventional dimension) から見れば、生や死は成り立つが、究極的な視点 (the ultimate

dimension) から見れば、生や死は成り立たない。すなわち、生や死という概念は「実在」reality に対しては適応できない。」

基本的に Zen において、重視されるのは直接的な体験であり、「Zen」や「悟り」が言葉では説明できないというのが Zen の姿勢であることを、付言しておく。この「悟り」の体験が言葉で表すことができないことが、Zen においては例えば「公案」(禅匠が弟子の悟りを促すために行う問答) の中に、飛躍、矛盾、逆説として表現されている。一方、インドの仏典ではその「悟り」の体験が想像もできないような超常現象として表現されている。ここにインドと中国の民族性の違いがみえるようだ。また、Zen とは静的に構築された思想体系や哲学ではなく、あくまでも実践的かつ具体的な「悟り」への取り組みであるというところが重要である。

### II. Mindfulness とは<sup>18)</sup>

世の中の苦しみを取り除くため、35 歳で悟りを開いた Buddha がその後、80 歳で死に至るまで説いた教えが仏教の源である。その教えの中での mindfulness の位置を特定してみるために仏教の基本教義をたどる。まず四諦 (the four noble truth) をみてみよう。四諦とは、①苦諦 (苦がある)、②集諦 (苦の原因がある)、③滅諦 (苦の終わりがあがる)、④道諦 (苦を終わらせる道がある) という真実である。ここで注意すべきはこれらの概念が相互依存的であるということである。すなわち、1 つの真実の中にはほかの 3 つの真実が含まれるということである (all in one)。そうなるこの中の 1 つを理解することがほかの 3 つを理解することでなければならぬのである (one in all)。この相互依存的概念というところが仏教哲学的視点の「妙」<sup>14)</sup>なのである。そして、その④道諦 (苦を終わらせる道) の方法がさらに八正道 (the noble eightfold path) として示されている。八正道とは、(1) 正見 (right view)、(2) 正思 (right thinking)、(3) 正語 (right speech)、(4) 正業

(right action), (5) 正命 (right livelihood), (6) 正精進 (right diligence), (7) 正念 (right mindfulness), (8) 正定 (right concentration) である。ここでも注意すべきはこれらの 8 つの道が相互依存的概念で、1 つを達成することはすべてを達成することにつながらなければならないということである。そして、Thich Nhat Hanh が焦点をあてているのが、ここで 7 番目に挙げた mindfulness である。相互依存性であるからまず、right mindfulness を達成すれば、八正道を成就して、さらに苦を終わらせる道をたどることができるということになる。

さらに、mindfulness (念) とは、今、ここに注意を向けるということである。今、ここに注意を向けることで、不必要な思考に惑わされることなく、豊かに生きることができるといえる。ちなみに mindfulness の反対語は forgetfulness である。Right mindfulness の具体的な実践法が Thich Nhat Hanh の説く mindfulness practice と考えられる。以下にその概要をたどる。

### Ⅲ. 精神療法と mindfulness practice

#### 1. Conscious breathing

Thich Nhat Hanh<sup>24)</sup> はアーナパーナサティ・スッタ (呼吸による完全な気付きの経典) を中心に据えて、mindfulness practice を説く。

「息を吸いながら、息を吸っていることに気付く。息を吐きながら、息を吐いていることに気付く。Mindfulness の基礎はこのような conscious breathing にある。Conscious breathing とは意識的に深呼吸をするということではなく、呼吸をたどるといふ具合にして呼吸を意識して、呼吸と一体化することである。Conscious breathing を続けていると、自然と呼吸はゆつくりと深くなってゆく。」

「過去はすでに終わり、未来もまだ来ていない。手に入るのは今だけであり、今に 100% 集中すれば、過去を癒すことができ、未来を変え

ることができる。今ここに 100% あるためにはどうしたらよいか。集中しようと考えれば考えるほど、心配事にせよ、希望にせよ考えが湧いてきて、むしろ集中は難しい。人はだれでも呼吸をしている。その呼吸に意識を向けたらどうだろう。呼吸に意識を向けることで、思考が停止して、集中が高まる。集中が高まると今、何が自身や周囲で起こっているのか見通すことができるようになる。例えば、静まり返った湖面が、鏡のように周囲の風景をそのままそこに映し出すように、はっきりと見えてくる。そして、そこから洞察が起こる。Mindfulness とは、自らの中や外で起こっていることを知るためのエネルギーである。」

ちなみに、ここでの過去や未来というのは直線的な歴史のみではなく、鈴木大拙<sup>16)</sup> が『日本的靈性』で言うがごとく究極的な視点からの無限大円環性 (周辺のない円的) の歴史を含みもつダイナミックな歴史ともいえよう。なお、直線的な歴史と無限大円環性の歴史はコインの表と裏のように相補うものである。

いずれにせよ mindfulness practice が、呼吸に注目したところが大変な「工夫」<sup>13)</sup> なのである。仏教の基本経典の 1 つである「金剛經 (Diamond Sutra)」には「過去心不可得、現在心不可得、未来心不可得」とあるように、「今」と言ったとたんにそれは「過去」であり、厳密に言えば「今」も得られない。繰り返しになるが、鈴木大拙が『日本的靈性』の中で述べている永遠の「今」、絶対現在としての「今」、三世不可得の「今」を味わうために、その「今」を味わうために呼吸という生理現象を取り上げたところが重要なのである。

#### 2. Mindful walking, mindful eating, mindful tea drinking

Thich Nhat Hanh<sup>25)</sup> の説くところを要約しながら続けよう。

「以上の conscious breathing を使い、日常生

活を送る。すると1つ1つのことに集中ができる。歩く。歩くために歩く。一步一步楽しく、ピクニックのときのように。ピクニックのときは、日常生活の些細な1つ1つのことが、目新しく、とても楽しいことに感じられるであろう。目的地は、今、ここである。一步一步が到着である。

食事のときには食事を味わう。黙って食べるのが基本である。心配事を噛みしめたり、おしゃべりに心を奪われたりする必要はない。

お茶を飲む。お茶の木を育てた、太陽の光、風、雨、土、ミネラル、栽培者をそこに見る。洗い物をする。次に何かすることを考えながらではなく、1つ1つの食器を慈しみながら洗う。以上のように実践してゆくと日常生活の1つ1つがセレモニーとなる。」

### 3. 強い感情を鎮めるあるいは変容させる<sup>21)</sup>

「例えば、泣いている赤子がいれば、母親のなすべきことはすべての作業を中断してまず、赤子を抱くことである。赤子は抱かれることで、それだけで苦痛が軽減され穏やかになる。そして母親は、抱いている赤子について、熱があるのか、おむつが濡れているのか、おなかがすいているのかをよく見極める。強い感情を泣いている赤子にたとえば、その母親と同様に、怒り、不安、焦燥、妬みなどの強い感情が湧き起こったとき、conscious breathingを使い、その感情に気づき、笑みかけてその感情を受け止め (embrace) なければならない。そうしてその強い感情が少し穏やかになったら、次にその感情の湧き起こった原因をじっくりとよく見る (deep looking) べきだ。そして、その強い感情の湧き起こった原因がわかったときにはその感情はすでに共感や理解に変容を始めているだろう。」

### 4. Deep listening and loving speech<sup>22)</sup>

仏教の基本教義として Buddha が最初の説教から説いた四諦 (the four noble truth) の第一が「苦」であるように、生きていれば苦は避けること

はできない。それを癒すために「傾聴」や「共感」が必要になるのである。泥と蓮の花の関係のように苦がなければ楽もなく、苦しみがなければ、「傾聴」(deep listening) や「共感」(compassion) も生まれてこない。

「Deep listening とは、相手の話すことを、批判も情報の修正も含めてまったく口を挟まず、相手の苦しみを軽減するというただそのことだけを目的としてじっくり聴くことである。1時間も黙って聴くだけで、話す人の苦しみをかなり軽減することができるだろう。話を聴くときは、間違った情報で相手が混乱していたとしてもあえて、修正しない。遅かれ早かれ、誤りは他の情報源から本人に伝わるであろう。相手にとっては、今回が自分の話を黙って聴いてもらう初めての体験かもしれない。さて、相手の話は聴く側に苦い思いや怒りを引き起こすかもしれない。であるから、聴く側が conscious breathing を実践し、自分の感情をなだめながら黙って聴くことが必要である。もし聴く側が、話を聴いているうちに、自分の感情に耐えきれなくなったときは、それを相手に伝えて、話を中断してもらおう。聴く側は、改めて話を聴くときまでに、mindful walkingなどを十分に実践して、再び聴く準備を行う。話が済んだら相手に対して批判的にならず、防衛的にならず、やさしい言葉がけを skillful に行う。」

以上、1~4に基づき今一度、便宜のため順を追って説明する。まず、セラピストが日常生活に conscious breathing としての mindfulness practice を取り入れて、それを習慣化する。そして、セラピストが、折々に自身の怒り、不安、焦燥などの感情に気付いて、それらの強い感情を抑制することなく、mindfulness のエネルギーで受け止め、和らげるようにする。さらに、じっくり見ることによってそれらの強い感情を「共感」や「理解」へ変容させるように習慣化しておく。その都度、その「共感」や「理解」によりセラピストに安らぎ

がもたらされるであろう。その上で、精神療法においては、セラピストが患者の話を傾聴して、やさしく言葉をかけることが可能となる。そしてそれが可能となったときに患者の苦しみが和らぎ、患者が自らの苦しみを変容させることができるようになる。これが、精神療法全体のプロセスである。

#### IV. 「共感」(compassion) とは

「共感」とはどのような性質をもち、どのような条件が必要なのか、仏教の教義や DBT の視点から引いてみよう。

##### 1. 空 (emptiness)<sup>19)</sup>

仏教の教義の三解脱門の1つである。つまり、苦から解放されるための3つの出口の1つである。Empty of a separate self と説かれる。

「花をよく見た (deep looking) ときにそこに太陽の光、雨、風、土、ミネラルなど花以外の要素を見る。花は花以外の要素だけからできている。花は花以外のどのような要素が欠けても現れることができない。息子に父親を見る。あるいは父親に息子を見る。息子から父親の要素を取り除いたら息子は崩壊する。父親から息子の要素を取り除いたら父親は崩壊する。父親の苦しみは息子に伝わり、息子の苦しみは父親に伝わる。すなわち父親が息子であり、息子が父親なのである。」

Emptiness を見ていれば、率直に「あなたの苦しみは私の苦しみです」と言える。そこに「共感」が生まれる。

##### 2. 四無量心 (the four aspects of true love)<sup>18)</sup>

それを実践すれば、その人の日常から世界全体を包むような大きな変容が訪れるという教義である。①慈 <maitri> (loving kindness), ②悲 <karuna> (compassion), ③喜 <mudita> (joy), ④捨 <upeksha> (nondiscrimination) が、4つのやはり相互依存的な概念である。それぞれ

の要素の中にほかの3つの要素が含まれている。ここで compassion と訳されている②悲 <karuna> は、人の苦しみを和らげ、さらに変容させる能力の意味である。そして、①慈 <maitri> は人に喜びや幸せを与える意図と能力である。重要なのはこの2つがいずれも意図 (intention) だけではなく、実践の能力 (capacity) を含んでいる点である。すなわち「共感」とは、能動的な実践力をもたねばならない。患者にやさしく接しようという意図があっても、その意図のみではそれは実践不可能であることが往々にしてある。では、どうしたらよいのか。良い意図を実践に移すために、毎日の mindfulness practice が助けになると思われる。

##### 3. Wise mind (Buddha nature)<sup>6)</sup>

Marsha M. Linehan の提示した DBT において骨子になるのが mindfulness と行動療法である。ここでは、mindful skill training などによって得たクライアントの「洞察」を wise mind と呼んでいる。

例えば、DBT において BPD をもつクライアントの入院治療は、困難な状況からの回避行動を強化する可能性が高いという理由で、適応が限られているが、クライアントがセラピストのアドバイスに従わないときでも、そのクライアントの選択が wise mind に従ったものであれば、それを尊重するという立場である<sup>7)</sup>。

仏教の教義では三宝 (the three jewels) に帰依 (take refuge) するというのが基本的な実践である。この三宝というのは、①仏 (Buddha nature), ②法 (Dharma=Buddha's teaching), ③僧 (Sangha) であるが、この中の①仏 (Buddha nature) がおよそ wise mind に該当するといえよう。これらの3つも相互依存的な概念である。その、帰依する実践を Thich Nhat Hanh は mindfulness practice を通して教えているのである。

さて、当論考でいう「仏教」とは鈴木大拙が『Outlines of Mahayana Buddhism』<sup>9)</sup>で論じたところの Mahayana Buddhism (大乘仏教) である。

そこから Zen も派生した。Mahayana Buddhism は仏教・哲学としては一元論であり、その源の動因を法身ほっしん<dharmakaya>と呼ぶ。法身<dharmakaya>とはすべてのものの存在理由と一般的にはいえよう。すなわち、すべてのものがこの法身<dharmakaya>の現れ (manifestation) であるというのがその教義の基本である。歴史上の Buddha であれ、Christ であれ、すべてこの法身<dharmakaya>の現れ (manifestation) とみるわけである。「仏教」のもつ寛容性はここに起因するといえよう。仏 (Buddha nature) もこの法身<dharmakaya>のもつ1つの側面と理解できよう。

## V. Mindfulness practice のもつ展望

1. 精神科病院におけるコンプライアンスの問題  
精神科病院におけるコンプライアンスについて、問題になるのが倫理に関する職員教育である。何を教育するかということはわかっても、ではどうしたらよいのかということに対する実践的な方法は少ない。倫理観をもって働こうとスローガンを掲げて呼びかけるだけでは、患者に対する虐待は根絶不可能であろう。良い意図をもっていてもそれを実践するのは難しい。最初から虐待してやろうと思う人はいないであろうから、さまざまな条件が重なりそれは起こるのであろう。具体的にどうしたらよいのか。アンガーマネジメントが重要であることは論を待たないであろうが、もう一步踏み込んで、上記のような mindfulness practice を治療共同体に取り入れてはどうだろうか。Mindfulness practice の利点はだれにでも簡単にすぐその場で実践できるという点にある。しかも、その効果は大きく、結果的に、倫理規定を受け入れる基盤を個々人の中から喚起することが可能となろうかと思う。治療スタッフ全体からみれば、治療スタッフ全体が Sangha (Buddhist brotherhood) をモデルとするということにもなる。

Sangha とは一般に仏教修行者の集団をさす言葉である<sup>11)</sup>。Zen の修行集団についての歴史から

みると、その自給自足の生活を確立させたのが、唐時代の禅匠百丈であるといわれる。それは、修行者が悟りへの道を踏み外さないように、お互い助け合う自給自足の共同体組織という性質をもつ。そして、その組織が、所属する各人のコンサルテーションやスーパーバイズの機能、さらには所属者間のいさかきの仲裁機能をもつ。

さらに、その自給自足の共同体で最も尊ばれるのが、日常生活のいわゆる「雑用」(menial work) と呼ばれる仕事である。他人に奉仕する、しかもそのことで地位や名誉が得られるというわけでない、むしろ他人が知るところでない行為 (meritless deed) が最も尊いとされる。また、禅匠 (Zen master) ですら日々の農作業などの「雑用」に従事するのがあたり前という慣習がある。このような Sangha のもつ共通認識や慣習は、さまざまな職種の混在する治療共同体の中の職員の動機付けを促すこととなろう。

## 2. 終末期医療について

認知症病棟をもつ長期療養型の病院では患者の死に遭遇することはむしろ日常茶飯事であるかもしれない。患者の生命的な終末に立ち会う近親者はもとより、スタッフが抱えるストレスも大きい。そのような状況において、患者本人はもとより、家族やスタッフも含めたスピリチュアル・ケアに、mindfulness を取り入れたプログラムがある。

Thich Nhat Hanh より法灯を受け継いだ Joan Halifax が提唱した仏教瞑想を基盤とした終末期に携わる臨床家の訓練プログラムである Being with Dying (BWD) がそれである。著書『死にゆく人と共にあること』<sup>2)</sup>の中には彼女の豊富な終末期ケアの体験と、mindfulness の実践としての瞑想法が具体的に詳述されている。そこには、終末期のスピリチュアル・ケアにおける mindfulness の実践の効用が、「mindfulness の実践によって育むことのできる特質である開放性や受容と結びついた信頼と忍耐は、死にゆくプロセスと共にあるとき、私たちの支えとなってくれます。この

ような特質に助けられて、私たちは慈悲と平静さの間の不可欠な関係を育むことができ、私たちの人格や、概念的な心よりも深い場所から反応することができるようになります」と記され、その実践の到達点として、「開かれていることから生まれる存在感こそが、実際には私たちが提供できる最高のものなのです」と明示されている。そして、「結局のところ他者を助けるためには、私たちは自分自身の激しい怒り、無力感、挫折、疑い、辛さ、恐怖に、親切にかかわらなければなりません。理解やいたわりを妨げている障害にふれなければなりません。私たちは、みずからの苦しみを受け入れることをつうじて、より開かれた親しみと理解ある仕方で、他者の傍らにすることができるようになります」と BWD の要諦が語られている。

誘導瞑想としては、Sudatta (Buddha の在家信者で成功した慈善事業家で祇園精舎を Jeta 王子から買い取り Buddha に寄進した) の苦痛を伴う死の間際に付き添い、nirvana への道をガイドした Buddha の高弟、Sariputra と Ananda の実践<sup>23)</sup> が 1 つのモデルとなろう。また、例えば前述の雲のたとえのような nirvana 的視点が実際に瞑想を通じて体験されるものとなれば、当事者のみならず、死に付き添う者の不安、怖れ、悲しみが軽減される可能性があると思われる。

### おわりに

Zen の実践においては、今、ここでの「洞察・悟り」が次の「洞察・悟り」を生む足がかりとなる。そのように絶えず変転、成長してゆくのが特徴である。また、Zen の教えとは一言で言えば「菩薩になれ」ということである。「菩薩」のように損ばかりしている人のみでは世の中は成り立たないのが実際であろう。だが、経済の大きな力に引きずられ、戦争を繰り返している世界を変える理想の力が、ひたすら贈与するこの「菩薩」の「交換様式」にあることを、柄谷行人<sup>4)</sup>は『世界史の構造』の中で、示唆している。このように Zen の視点とは、精神科医療にとどまらず、さらに大きなスケールの社会的展望をもつことが予想される。

さて、外来に、おそらくは病状としては軽い範疇のケースとなろうが、それでも、窮地に落ち込んで出口なしと追い詰められた方が、不眠や不安を主訴に来院される。ご自身の状況をつまびらかになさらないとも、そういうときに上述の mindfulness practice の原理を不眠や不安に対する対処法としてお話しすると、視線が合っただけで、途中からあまりにぐちゃぐちゃと話さなくても、何か通じたようになって、涙が流れて、最後には感謝の意を述べて部屋を出ていかれるという体験を著者は一度ならずしている。アルコール依存症のケースにおいても、ケースバイケースであるが、mindfulness practice を導入するきっかけがあれば、Zen の教義を考慮すると dialectical abstinence ならぬ、radical abstinence が可能となるのではないと思われる。患者は苦しんで困り果てて、ご自分なりにさまざまなことを試してどうにもならなくなって診察室を訪れる。とみれば、Zen で言う、「啐啄同時<sup>そつたくどうじ</sup>」（ひな鳥が卵の殻をつくのと同時に親鳥が外から卵の殻を破る）の機が診察室に備わっているとみることができるとであろうか。

本稿がどれほど Thich Nhat Hanh の提唱する mindfulness practice の実践性や魅力を伝えることができたか自信はないが、本稿が皆様の精神療法の活性化に資することがあれば、と願う次第である。

なお、本論文に関連して開示すべき利益相反はない。

### 文 献

- 1) 藤田一照：「日本のマインドフルネス」へ向かって。人間福祉学研究，7 (1)；13-27，2014
- 2) Halifax, J. : Being with Dying—Cultivating Compassion and Fearlessness in the Presence of Death—. Shambhala Publication, Inc., Boston, 2009 (井上ウィマラ監訳：死にゆく人と共にあること。春秋社，東京，2015)
- 3) Kabat-Zinn, J. : Full Catastrophe Living—Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Bantam, New York, 1990 (春木 豊訳：マインドフルネスストレス低減法。北大路書房，京都，2007)



- 4) 柄谷行人：世界史の構造. 岩波書店, 東京, 2010
  - 5) 近藤章久：セラピストがいかに生きるか—直感と共感. 春秋社, 東京, 2002
  - 6) Linehan, M. M. : Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder. Guilford Press, New York, 1993
  - 7) Ibid. p.514
  - 8) Linehan, M. M. : DBT Skills Training Manual, 2nd ed. Guilford Press, New York, 2015
  - 9) Suzuki, D. T. : Outlines of Mahayana Buddhism. Luzac and Co., London, 1907
  - 10) Suzuki, D. T. : Essays in Zen Buddhism. Rider and Company, London, p.108-113, 1949
  - 11) Ibid. p.314-319
  - 12) 鈴木大拙：禅とは何か. 角川文庫, 東京, p.115, 1954
  - 13) Suzuki, D. T. : Zen and Japanese Culture. Bollingen Foundation Inc., New York, p.109, 1959
  - 14) Ibid. p.220
  - 15) Suzuki, D. T. : The Development of Mahayana Buddhism. The Awakening of Zen. Shambhala Publication, Inc., Boston, 1980
  - 16) 鈴木大拙：日本の靈性. 角川書店, 東京, 2010
  - 17) Thich Nhat Hanh : The Miracle of Mindfulness : An Introduction to the Practice of Meditation. Beacon Press, Boston, 1975
  - 18) Thich Nhat Hanh : The Heart of the Buddha's Teaching. Parallax Press, Berkeley, 1998
  - 19) Thich Nhat Hanh : The Path of Emancipation. Parallax Press, Berkeley, p.172-174, 2000
  - 20) Ibid. p.208-210
  - 21) Thich Nhat Hanh : Anger—Wisdom for Cooling the Flames—. Penguin Group Inc., New York, p.23-46, 2001
  - 22) Ibid. p.89-102
  - 23) Thich Nhat Hanh : No Death, No Fear—Comforting Wisdom for Life—. Berkley Publishing Group, New York, p.175-189, 2002
  - 24) Thich Nhat Hanh : Happiness—Essential Mindfulness Practices—. Parallax Press, Berkeley, p.3-8, 2009
  - 25) Ibid. p.41-52
-