

ハリファックス老師の GRACEについて

69回身心変容技法研究会

2018年7月9日

同志社大学 中川 吉晴

ケアの根源を求めて

西平直
中川吉晴 編著



見洋書房

*Being with Dying
Cultivating Compassion
and Fearlessness in the Presence of Death*
Joan Halifax

旅立つ人の解放、
ケアする人の回復。
四〇年をわたり寄り添った、生死の現場から生まれた
終末期ケア専門家訓練プログラム「BRIE with Dying」
死に向き合い、愛やかた受けとめるために願望が実現することには

死にゆく人と
共にあること
マインドフルネスによる終末期ケア

「この本は、人生の終焉にある人びととかかわりつづけてきた
素晴らしいライオンワークのなから生まれたものである。」

アンドリュー・ウィル博士推薦！

岩波書店 平成二五年四月十巻

ジョアン・ハリファックス著
井上ウイマラ監訳
中川吉晴・浦崎雅代・白居弘佳・小木曾由佳
人井玄監訳

Being With Dying

仏教的スピリチュアルケア 米国の医学教育、医療のなかに導入
終末期ケアにマインドフルネスとコンパッションを導入
2015・16・17 4月 奈良 長弓寺 GRACEワークショップ



G.R.A.C.E.

1. Gathering attention: 注意を集中する マインドフルネス
この瞬間にしっかりと落ち着くことができるか？
2. Recalling intention: 意図を思い起こす
なぜあなたはここにいるのか？
3. Attuning to self, then other: 自分に波長を合わせ、そして
他者に波長を合わせる
4. Considering: 考慮すること
いまここで何が役に立つのか？
5. Engaging, Enacting, Ending: かかわり、行い、終了する
実際に行為し、完了する

ハリファックス老師

- 1942年 アメリカ南部出身
- 1960年代コロンビア大学、人類学、公民権運動、ベトナム反戦
- 60年代後半 パリ、1970 アフリカのドゴン族調査
- マイアミ大学医学部、医療人類学者
- 1972 メリーランド精神医学研究所、スタニスラフ・グロフ
- 1975 崇山大禅師、韓国禅、メキシコでシャーマニズム調査
- ジョゼフ・キャンベル『アニマル・パワーの道』の制作に協力
- 70年代後半 オハイ・ファンデーション設立
- ニューメキシコ州サンタフェ ウパーヤ禅センター設立
- フランシスコ・ヴァレラ、ティク・ナット・ハンと出会う
- ダライ・ラマ、マインド・アンド・ライフ研究所
- 1994 Being With Dying 研修開始 慈悲の社会的実践

BWD GRACE

- 仏教の戒定慧（倫理、瞑想、洞察）の三学、仏教的世界観（無常、涅槃）、仏教心理学（四無量心）、大乘仏教思想（空、智慧と慈悲）などを埋め込んでいるが、仏教用語ではなく社会心理学や神経科学の用語で語られる。医療者、科学者との共同作業
- 慈悲のマップを作成。注意、感情、認知、身体の諸領域からなる。各領域は明確に区別されるものではなく、互いに重なり合っている。すべての領域が重なり合うところで慈悲と智慧が生まれる。慈悲は、これらが重層的、力動的に重なり合うなかで創発される。
- 慈悲そのものを教えることはできない。それ自体は慈悲ではない構成要因（注意、感情、認知、身体）は訓練可能である。訓練可能な諸要素が相互作用するなかで、慈悲の実践が発現してくる。
- 共感 empathy と慈悲 compassion は異なる。

論文「エナクティブな慈悲の発見モデル」 慈悲を構成する3つの軸

A/A 軸: Attention and Affect

注意と感情

I/I 軸: 認知領域: Intention and Insight

意図と洞察

E/E 軸: 身体領域: Embodiment and Engagement

身体化とかかわり

注意の領域

「注意のバランス」

- 注意が中断されることなく、持続的に、生き生きと安定して対象に向けられる。
- マインドフルネスのなかで注意力が養われる。身体（呼吸、姿勢、動き、感覚など）に注意を向けることが重視される。
- 注意はグラウンディングと落ち着き(平静さ ウペッカー)という資質を養い、さらに他者の経験への共感を可能にする。
- 自己への気づき → 他者への気づき 波長をあわせる
Attunement

感情の領域

「感情のバランス」

- 慈しみと平静さ
- 慈しみは、やさしさと関心をもって他者に向かうこと。
- 慈しみ メッタ lovingkindness
- 平静さは、慈しみの基盤である。平静さは、無常なる現実を執着なく受け止めることである。
- 四無量心 「慈悲喜捨」 感情+平静さ
- 利他心、共感、喜び、感謝といった向社会的な肯定的感情を育むことが重要。

認知領域 意図 洞察

意図

ケアの倫理。意図が明確でなければ、行為の方向づけが定まらない。意図は「利他的な慈悲深い行為をし、相手の苦しみを取り除く」ということ。菩薩行 菩提心 四弘請願「衆生無辺請願度」

洞察

メタ認知。現実の本質についての洞察、相手の世界認識を認知的同調によって知ること（観点取得）。相手に同調しながらも自他の区別をつけられること。無常や縁起への洞察は、苦しみからの解放と幸福の実現において重要。「智慧」

身体領域

身体化 Embodiment

他者への共鳴をつうじて、他者の苦しみを身体レベルで感じ取り、共感する。

ヴァレラ他『身体化された心』 工作舎

かかわり Engagement

身体を伴って環境のなかで行為へ踏み出す。世界へのかかわりが生じる。

行動する仏教 Engaged Buddhism

G.R.A.C.E.

1. Gathering attention: 注意を集中する マインドフルネス
この瞬間にしっかりと落ち着くことができるか？
2. Recalling intention: 意図を思い起こす
なぜあなたはここにいるのか？
3. Attuning to self, then other: 自分に波長を合わせ、そして
他者に波長を合わせる
4. Considering: 考慮すること
いまここで何が役に立つのか？
5. Engaging, Enacting, Ending: かかわり、行い、終了する
実際に行いし、完了する

G 注意を集める

- 身体へのマインドフルネス
- 地面へのグラウンディング
- 「しっかりとした背中、やわらかい正面」
(soft front, strong back) の瞑想
「平静さ」と「慈悲」
- 気づきの空間を生み出し、広げる
- 他者と世界に対して開かれて透明になる

R 意図を思い起こす

- なぜここにいるのか
- 感情（動機）と認知（倫理）
- 三学（戒定慧） 「戒」に相当
- 初心
- 利他心
- メツタ瞑想
- トンレン瞑想 自他の交換

A 自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせる

- 自分の身体感覚、情動、思考
- 相手の身体、情動、思考への同調
- 拡大された気づきのなかで共感、共鳴
- 自分をオープンにする
- 同調のなかで自分を忘れない

C 考慮する

- 何が本当に役に立つのか
- 認知面
- あらゆる要素を考慮する
- 客観的状況、施設側の要求、必要な処置、利他的意図
- 医学、心理学などの知識
- 直観、智慧
- 方便 ウパーヤ skillful means

E かかわる 行なう 終える

- 身体化 具体的行動
- 意図と考慮をふまえ、平静さと慈悲を備えた行動
- 「しっかりとした背中、やわらかい正面」によって慈悲深い行動へ
- Show up そこに姿をあらわす
- 結果を受けとめて手放す 執着しない

3つの信条

グラスマン老師

1. 知らない not-knowing 「不識」 『碧巖録』 第一則
2. 見守る bearing witness 無常 智慧
3. 慈悲深い行為 compassionate action

知らない → 知りうるものはわずか、実践には限りがある、同時に「広大なもの」に開かれ浸透されている

「広大なもの」

「広大な世界こそが、私たちの本当の姿なのです」

「私たちの心の本質は、大海のように、ただそのままで、境界がなく、完全で、自然です」

「透明で開かれた心とは、悟りの智慧の心であり、それは同時に、底なしで、身近にあり、透明で、とらえようがなく、どこにでも浸透しています」

「それは、仏性、キリスト性、あらゆる悲しみを超えている偉大な心のことです。仏教では、私たちの心のこの基本的な性質は、純粹で明るいものであると教えています」

人間の目覚めた本性は人格より深く、痛みや苦し
みから解放された心である。それは「存在の深い
基盤」であり、死にゆく人間の根底にある「生死
のない絶対的な空間」である。

広大なもの = 生死を超えたもの

「かぎりない虚空の内にある世界の内にある」 上
田閑照 二重世界内存在

「死を前にした人を訪れるとき、私は、その人の痛みや苦しみをやわらげるために、自分ができることなら何でもしたいと思います。私が役に立てる何かが見つかることもあります。

たとえば、やさしい言葉をかけること、瞑想をすること、身体に触れること、正しい医療的処置をサポートすること、ただ見守ること、ただ存在することなどです。

しかし、役に立つことは何もないかもしれません。肉体的、精神的なみじめさがあまりにも大きく、どのような選択肢も寄せつけないのです。私は、その体験の真実を尊重し、受け入れ、それに貫かれ、自分自身の反応に向き合わなくてはなりません。そしてさらに、苦しみや痛みは一時的なものであることを思い出す必要もあります。十分に深く見ていくなら、みじめさの下には、苦しんでいる人がみじめさから解放されている条件づけられていない領域があります。」

「私が死にゆく人の傍らにいるときには、**これら二つの次元を同時に感じ取らなければなりません**。私のなかの、苦しみをふくむけれども**苦しみよりも大きな場所**に立って見なければなりません。苦しみからの解放をふくみ、あらゆるものに開かれるほど大きな心から見なければなりません。私は、その人が**死と格闘する姿と、その人の偉大な心のどちらも見る**ことができるでしょうか。その人の物語よりも深い、その人の本性、つまり、**その人が本当は誰なのか**ということを見てとることができるでしょうか。」

「私は、**苦しみと苦しみからの自由**という両方のことに対して、開かれていようとしています。もし苦しみだけを見るなら、存在の相対的な性質に囚われてしまいます。私たちは苦しむしかないことになります。反対に、**純粹で広大な心だけを見るなら、人間の経験を否定することになります**。」

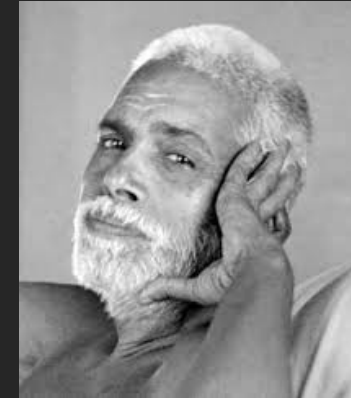
広大な心には「ケアする人」も「ケアされる人」もなく、「ケア」もない。そこに誰かが何かをするということもなく、すでにいつでも完全であり、根源的にケアが果たされている。

最善のケアを実践すると同時に、すべての努力を手放し、存在、神秘とともにある。行為は無為の行為（恩寵）となる。

最善の行為につとめるが、行為する人はいない。
私そのものが方便となる。

Doing → Being (Non-doing) → Doing as Non-doing

世界にありながら、世界にいない



ラマナ・マハリシ

「賢者の活動が他者の目のなかにもみ存在し、賢者自身にとっては存在しないように、たとえ膨大な仕事を成し遂げたとしても、実際には彼は何もしていない。それゆえ、彼の活動が心の無為と平和の道を妨げることはない。というのも、すべての活動は彼の存在のなかでのみ起こり、彼自身は何もしないという真理を知っているからだ。それゆえ、彼は起こっているすべての活動の沈黙の目撃者としてとどまる。」