他界を生かす無我のまなざし

私のナラティブから

森岡先生の論考を読ませていただいて、心に浮かんだ情景があります。私は趣味でサンゴ礁のリーフでシュノーケリングをするのが大好きなのですが、月夜の晩に浜辺に立って月光に煌めくリーフを眺めるのも格別です。ニライカナイという他界観を持つ沖縄の海をだいぶ泳ぎました。そういう機会には、朝日や夕日の時間帯に、海にプカプカと浮かびながら、オレンジ色に輝く光の一本道の向こうにある太陽を眺めて祈る時間を持つように心がけています。空を眺めて浮かんでいる背中の下には、底知れない深さのいのちの闇を感じています。それは祈りというより、畏敬と感謝の念に近いかもしれません。「何のために、何処から生まれてきて、何処に行くのだろう」ということを小さなころから探求し続けてきた自分自身へのご褒美の時間だと思っています。

　ある時、こんなことがありました。サンゴ礁を愛でているうちに雨が降り出しました。少し潜って海面を見上げてみると、天井に雨粒の波紋が広がっています。海の中はあたたかく静かで、自分の心拍を感じ、息が苦しくなるのを感じながら浮かび上がります。海面にゴーグルのあたりまで顔を出すと、目の前で雨粒の王冠が踊っています。浜に上がって海面を眺めていると、風が海面にサーッと吹きつけ、そこに竜のような形が浮かび上がりました。一瞬、「竜神さんが挨拶に出てきてくれた…」と思うと嬉しくなります。本当に竜神に見えるのです。でも、よく考えて見ると、海面に落ちた雨滴が作る飛沫に風が吹き付けてできた一瞬の現象にすぎません。それを私が造形的に解釈し、勝手に感動してしまったのです。ただ、それは私にとってとても意味のある偶然であり、「竜神さんが挨拶に出てきてくれた」という私のナラティブは、私と沖縄との出会いの意味を紡ぐ、とても大切な価値のあるものなのでした。

　私に沖縄とのご縁を結んでくれたのは、修行仲間の自殺でした。彼が移住した沖縄という風土を知りたくて旅をしたのがきっかけでした。そこでユタに出会い、御嶽で祈りをささげることを学び、しばらくすると彼女の横でクライアントさんのお話を一緒に聞かせていただくようになりました。その頃、「医者半分、ユタ半分」という考えで病院を開いた先生がいるから会ってみなさいと紹介され、開院したばかりのいづみ病院を訪ね、髙江洲義英先生の院長室に2週間ほど寝泊まりしながら患者さんたちと交流させていただいたこともありました。瞑想人生の中で、初めての臨床実習になってくれたようにおもいます。

河合先生からの贈り物

自分には何か他にできることがあったのではないかという思いが強く残りましたので、大学でお世話になった河合隼雄先生、木村敏先生、藤縄昭先生に手紙を書いてお話を聞いてもらうことにしました。不思議なことに3人とも、お昼休みに1時間、牛乳とパンのお昼をとりながら、話を聞いてくださいました。夢のセッションあり、家族力動のセッションありと３者３様のセッションで、それぞれに意味深く、心理療法はこんな感じでいいんだなぁという学びにもなりました。その時、河合先生は私に次のようなことを話してくださいました。

　「あなた、本当にお坊さんになるの。お坊さんになるんだったら、こんな坊さんになってください。例えば、檀家さんの家でお経をあげているとき、子どもが走り回って、親たちが何と言っても聞かない。そんなとき、あなたは平然と読経を続けて、タイミングを見て子どもに手まねきして招きよせ、お経の終わりには子どもはあなたの膝の上にのっている。あなたは何事もなかったかのようにお茶を頂き、世間話をしてから帰ってゆく。そんなお坊さんになってください」

　河合先生の最終講義は「コンステレーション」についてだったと聞いています。子どもは無意識的に家族のコンステレーションを生きるものです。Constellationは、一般的には星座を意味しますが、心理学では布置と訳します。ユング(1993, 118-119)は「家族的布置(Family constellation)」という講演の中で、子どもは親の身振りを無心に真似するうちに親の無意識的な感じ方や行動のパターンを自分の一部として身に着けてしまうことについて話しています。私たちは、家族という星座の中に生れ落ち、多くのものを無意識的に深く刻印されながら人となってゆくのです。

ユング派の人たちはあまりコンステレーションについて触れません。まだユングがフロイトと決別する前の業績だからだと思いますが、私は初期ユングの華だと思っています。そして、発達と世代間伝達に関するポイントを簡潔に表現したこの概念は、とても詳細な人間観察である仏教瞑想を現代化してゆく際に、伝統仏教に決定的に不足していているものを補足してくれるものだと思っています。河合先生は、上記のナラティブによって、私にそれをプレゼントしてくださったのだと思います。

仏教における魂の領域

　森岡先生は「魂ということを入れこんだ知の組み替え」という河合先生の企てから話を始めてくださいました。仏教では、人間存在を五蘊(色・受・想・行・識)という５つの集合体として見做しますが、「魂」の居場所としては５番目の識(viññāna)がそれにあたります。魂を意味するときの識は大文字のVで始まり、その他の意識活動一般を表すときには小文字のvで始まるviññānaとして区分する学者もいるようです(Vetter, 2000, 66-71,234)(井上 2008, 70)。受(vedanā)は身体感覚、想(saññā)はイメージや認知の活動、森岡先生が「何かと何かをつないでナラティブを形成する意思」と呼んだ行(sankhāra)は業を作る意思、そしてその他のすべての精神活動を識に分類しています。私は、魂とはあるレベルにおける記憶情報のプールのようなものだと思っています。仏教では魂を認めないという言い方をすることもありますが、永遠不滅に変化しない実体としての魂は存在しないと言う方がよいかもしれません。私たちが魂と呼ぶものも、常に変化して、思い通りに支配できるものではないというのが無我や空を解く仏教からの見解なのです。

象徴的不死性と安心感

　リフトン(1989, 36)は象徴的不死性(symbolic immortality)について５つの様式に分けて論じていますが、それに続いて「エリクソンが基本的信頼と呼ぶものに近い」とも述べています。森岡先生は「ナラティブの必要となる時」に関して、喪失に直面する 終末期について述べていますが、その時に失うものは「自分だけは死なないだろう」という思い込みが大きいのではないかと思います。ガンなどの告知を受けると頭が真っ白になってしまうことが多いはそのためです。私たちは日常を安心して生きるためにこうした錯覚を必要としているのです。そしてその生きるために必要な錯覚による安心感の基盤には万能感の名残が潜んでいます。

ウィニコット(1977, 177-181)は、人生の最初の１年間は赤ちゃんの万能感が満たされるように世話すること、それからは思い通りにならない現実への不満に耐えられるように支える環境としてそこにあることを「ほどよい母親的環境(good enough mothering environment)」として説いています。そして錯覚から脱錯覚への移行は、思い通りにならない現実を受けとめる作業として一生を通じた大きな仕事になると述べています。換言すると、私たちが日常を安心して生きるためには「何があっても“私は”大丈夫だ」という思いが必要なのであり、それは人生最初期に培われた基盤の上に成長とともに様々な形で獲得されてゆく象徴的な不死の感覚(死んでも死なない、つながってゆくもの)が絡まり合って形成されてゆく複合的な産物なのでしょう。

　象徴形成に関しては、クラインが離乳に伴う抑うつ態勢の時期に発達してくることを述べていましたが(スィーガル,1977, 104-105)、クラインが言葉による精神分析のできない幼児たちとのプレイセラピーを創始したことともつながりがあるのではないかと思います。ウィニコット(1977, 79-92)は抑うつ体勢に起こることを「思遣りをもつ能力の発達」という表現の仕方をしています。

他界の危機とは

　他界心理学を説いた井上亮は、統合失調や自閉を生きる人たちのことを「われわれに成り代わって、現代の他界を引き受けている人」だと言い、彼らの症状を「より深刻な破綻を回避する生の戦略」としてとらえたと言います。私は森岡先生の文章を読みながら、30年以上も前に沖縄のいずみ病院で患者さんから言われたことを思い出しました。彼は、私に向かって「家に来て、家族に真実を教えてあげてください」と懇願してきたのです。もちろん私にはそんなことはできませんでしたし、何と答えたのかも覚えていません。ただ、彼の言葉は私に与えられた人生の宿題のように折に触れ蘇ってくるのです。

井上亮が説いた「他界心理学」における他界の危機とは、とりもなおさずこの世に生きる私たちの自我の危機でもあるように思えます。井上が他界の危機を実感していた時期は、心理臨床における話題がボーダーラインパーソナリティから発達障害へと移行してゆく時期と重なっていたのではないでしょうか。自我が芽生え始める時期に見捨てを武器に支配される不安と怒りによってもたらされる生きにくさへの対応から、心の理論を獲得してゆく自我の発達自体の不確かさを含めた根源的なケアの本質へと、臨床のテーマが深まっていった時期なのかもしれません。

フロイトが「大人の中に子どもを見出した」のに対してクラインが「子どもの中に赤ちゃんを見出した」ように、マーラーの発達理論において生まれてから2か月頃までを「正常自閉期」と呼んでいたものの中にスターンは「新生自己感」を見つけ出し、6か月頃くらいまでの「共生期」の中に「中核自己感」を、ハイハイやつかまり立ちによって母親から物理的に離れられるようになってゆく「分離期」に「主体的自己感」を、そして1歳半頃からの「再接近期」には「言語的自己感」を見出しています。私たちはこれらの自己感を言葉で思い出すことはできませんが、これらの自己感は今でも私たちの中で働き続けているようです。スターンは大人の言葉と乳児の言葉は翻訳が必要だと述べていますが、この世とあの世の往来には、感覚様式ができる前とできてからの世界観の往来のような通訳が必要なのかもしれません。スターンには『もし、赤ちゃんが日記を書いたら』という著作もあります。「冥府下り」に同行するような体験は、もしかしたら赤ちゃんの無様式な体験の世界に行ってくるのに似たところがあるのかもしれません。

　そんな視点の中で、私は神田橋條治先生の「発達障害は発達する」という言葉に励まされ、シンガー・ソングライターの米津玄師が発達障害という生きにくさを抱えながら表現活動の中で様々な他者との交流を経て才能を開花させ世界との交流の幅を広げていることに励まされています。「レモン」という曲は、彼の大切なおじいさんが亡くなったことへの思いが込められた歌らしいのですが、そのミュージック・ビデオの中で使われているダンスの動きにはアルコール・アノニマスを想起させる場面があります。AAの12ステップは依存症に関するセルフ・ヘルプグループ活動の原点になっていますが、AAの活動を連想させる映像を通して米津は無意識的に現代社会におけるコミュニティ改革のビジョンを示唆しているように感じます。

　同じような革新運動の流れを、オープンダイアローグにも感じています。地域の育成会活動の一環として　子どもたちの獅子舞が「舞い込んだりや福の神」という掛け声に合わせて各家を回ってゆくお世話をしながら、上田紀行のスリランカの悪魔払いの研究を思い出して、そこからオープンダイアローグを連想してしまいました。閉じてしまいがちな家族というシステムの中に通気口を開けて、同じ高さの目線によるコミュニティの見守りと気づかいと心機一転するチャンスという風通しを届けてゆこうとする儀礼的な営みなのではないかと考えたのです。

地域に編み込まれた家というコンステレーションの中で育まれてくる自我のありようが急激な社会変化とともに急速に変容しつつあり、それに合わせて新しいコミュニティやケア提供者たちとの疑似家族的な関係性の中で癒され育みなおされる必要が出てきているのではないでしょか。

ブッダ(1984, 11-14)は、「あの世とかの世をともに捨て去る(jahāti oraparaṁ)」という言い方をしています。悟って輪廻から解脱すると他界とこの世を同時に超えてゆくということは、今ここの私をしっかりと生き切ることで他界のことが気にならないくらい他界としっかりつながって全体性を生き抜くことが可能になるということだと私は解釈しています。

感覚様式の成立と言語的分節化の中で切り落とされてしまった命の領域が「他界」や「幽霊」や「妖怪」などの表象を介してシグナルを送ってきているように思うのです。『シックスセンス』という映画は、そうした領域との接触法を描いたナラティブだとして鑑賞してみるのはいかがでしょうか。治療してあげられなかった無念のあまり自分が幽霊になっていることにさえ気が付けなかった精神科医が、幽霊が見えてしまって苦しんでいる少年との出会いの中で共に癒されてゆくという巧みな筋書きの中に、他界と通じ合うヒントが隠されているように思います。それは赤ちゃんの世界と大人の世界を橋渡しする通訳と似たような営みなのではないかと想像してしまうのです。

マインドフルネスの基本

　最近はマインドフルネスが流行になっていますが、長年仏教瞑想を教えてきた経験から、マインドフルネスが本当に身につく時というのは、雑念と呼ばれるものに対する接し方が変わってくる時だと思っています。マインドフルネスの基本トレーニングでは呼吸を見つめてゆきます。呼吸法などと違って、呼吸を数えたりコントロールしたりすることなく、その時の身体に現れてくる呼吸をそのままに感じ取り見守ってゆきます。

　気がつくと、心が呼吸から離れてしまって、思い出したり、考えたりしながらあちこちをさまよってしまっていることがよくあります。これは極めて自然なことです。この時、無になろうとしたり、無になったふりをしたりすることなく、心はこんなにもあちこち（あの世とこの世を含めて）さ迷い回っていることをありのままに認められることがよきスタート地点になります。こうした小さな輪廻の積み重ねの上に、死を迎えるときに気になる人生の大きな輪廻転生の問題が生まれてきます。

　こうした心の動き(雑念)に気が付いた時の対応法を、私は次のような３つのステップにまとめて「気づきの作法」(井上, 2015, 35)と呼んでいます。

1. 心が呼吸から離れてしまっていることに気がついたら、その時心が何をしていたかをありのままに確認します。言葉で「考えていた、思い出していた、（明日のことを考えて）不安になっていた…」などと確認することをラベリングと呼びます。はじめのうちは一区切りつけるために役に立ちますが、熟練してきたら必ずしも必要ありません。あまりに迅速な心の流れに、言葉では追い付いてゆけないという感じになります。ラベリングによって感情を抑圧してしまわないように気をつけます。雑念に囚われていたことで自分を責めていることがよくあります。そんなときには「自分を責めていた」と自覚してみるのがよいでしょう。善悪の価値判断を離れてありのままに確認できることが理想ですが、最初のうちはなかなか難しいものです。善悪を裁いていることに気が付いたら「裁いている」とか「決めつけている」と確認してみるのがよいでしょう。
2. 想念にとらわれることで、身体に影響が生じていることが少なくありません。眉間にしわが寄っていたり、歯を食いしばっていたり、肩が凝っていたり、胸がドキドキしてきているかもしれません。どの部分にどんな感じがしているか、部分を特定して丁寧に感じてみます。身体感覚としてしっかり味わってみることが、その感情や気持ちを受容する基盤になります。
3. 想念の影響による緊張感や違和感などの感覚をしっかりと味わったら、バランスと姿勢を整えて、リラックスして、ゆっくりと優しく呼吸に戻ります。

見張りから見守りへ

　マインドフルネスが本当に深く身についてくると、「見張る」ような硬い緊張感が解けて、「見守られる」ような優しくあたたかな明晰さが生まれてきます。私がそれを体験したのはビルマで修行中でのことでした。日常動作のすべてをゆっくりと行いながら、その時々の心身現象を見つめてゆく正遍智(sampajañña)のマインドフルネス瞑想をしていました。何をしていても、自分の後の斜め上方1メートル半くらいのところからビデオカメラで自分を撮影しながらモニターしているような感じでした。あたたかくて優しい見守りに抱きとめられるような明晰さの中で3日間ほど覚醒状態が続きました。マインドフルネスは目が覚めている間だけ実践します。4日目のお昼ころに眠くなって眠りました。それからは、眠りに落ちる過程も、目が覚める過程も自然に自覚できるようになってゆきました。

マインドフルネス瞑想では、眠っている間は眠りに委ねて休息します。覚醒夢や夢分析の話を聞いて思うのですが、マインドフルネスが深く身についてくると、日常生活の雑念あるいは想念を繰り返しありのままに見つめることによって覚醒夢や夢分析と同じような成果が得られるのではないでしょうか。私たちは目が覚めていても、「私」という夢の中にとらわれてしまっているのかもしれません。その「私」という夢から覚めた人のことを「ブッダ(目覚めた人」」と呼ぶのでしょう。

雑念劇場

マインドフルネスや瞑想の名の下に想念や感情を抑圧してしまっていることへの対応法として「雑念劇場」というエクササイズを考案しました(井上, 2016, 49)。二人一組になって、役割交代をしながら雑念役と瞑想者役を即興的に演じてみて、雑念の立場になって、瞑想の中でそんな風に扱われたらどんな気持がするだろうかについて体験学習してもらいます。こうした瞑想遊びを通して、次のようなことが分かってきます。

1. 雑念と呼ばれる感情や思考は自分自身の一部 である。
2. 雑念に対する関わり方は他者に対する関わり方の基盤となっている。
3. 雑念への関わり方に内在する攻撃性は自分自身に対する攻撃性としても働いている。
4. 雑念に対するほどよい関わり方ができると自分自身に対しても優しくなれる。
5. 雑念への関わり方には超自我(内在化された両親の価値観)が深く影響している。

　こうして、雑念だと決めてつけて排除していしまっていた自分の一部を回復して再統合することができると、他界と「私」の間のうつり(移り・映り)方も変わってゆくのではないでしょうか。

「私」が消える瞬間

　マインドフルネス瞑想の基本聖典である「気づきの確立に関する教え（satipaṭṭhāna-sutta:念処経・念住経）には、「私」という観念が消失する瞬間の描写が「呼吸だけがある」、「身体だけがある」、「感覚だけがある」、「心だけがある」、「心身相関現象だけがある」などと表現されています。それまでは「私が呼吸している」と思っていたのですが、その「私」が無くても命は現象していたのだという気づきです。「私」という観念の仮想性、余剰性、多層性への洞察と言ってもよいかと思います。

『清浄道論』(1940, 385-391)という仏教瞑想の総合解説書では、こうした無我洞察に至る道のりの胸突き八丁に「危うさを見つめる智慧」や「厭わしさを見つめる智慧」の段階があることが述べられています。この「危うさ」とは、「私」に執着して生きることへの危うさであり、「厭わしさ」の中には「私」という根本的依存対象を手放す際の不安や抑うつ感も含まれます。悟りや解脱というのは、それまでの「私」を喪失する体験でもあり、その予期不安をありのままに見つめてゆくことが道程の一つに含まれているのです。

無我のまなざし

　ここで解脱とは私たちをあの世とこの世の輪廻に結びつけている束縛からの解放を意味するものとして、悟りとは解脱が起こる際の個人的な了解の物語(ナラティブ)を意味するものとして使い分けてみましょう。「この呼吸はいつ止まってしまってもおかしくないものだったんだ」ということが身に染みて理解されると、「この身体は自分のもので、思うように支配できる」というのが思い込みであったことにハッとして冷や汗が出ます。そして「先祖や両親を通して授かったこの身体を大切に使わせてもらおう」という謙虚さが生まれます。こうした悟りによって、「」という束縛が切れて解脱が起こります。有身見を超えられて初めて真のセルフケアができるようになりますし、終末期の患者に寄り添うことが可能になります。「私」を手放す喪失体験に伴う不安をしっかりと通過してきたから、死への不安におびえている人の傍らでしっかりと呼吸していることができるのです。キューブラー・ロスが、医療者は自らの死への不安にしっかりと向かい合っておくことが必須であることを強調していた所以です。

　最初の解脱(井上, 2012, 78-79)の段階に入ると「」と「」という束縛も切れてゆきます。戒禁取見は社会・文化・宗教的な慣習へのこだわりです。瞑想の修行法や心理療法の技法やそれぞれの流派に対するこだわりも含まれます。戒禁取見を超えられると、流派や技法にこだわらず、目の前のクライアントに合わせて自在な対応や指導を行うことができるようになります。こうした慣習への束縛を超える際には、枠を出る不安が伴います。それは「このやり方でいいんだろうか」とか、「あの世はあるんだろうか」とかいうような「疑」となって襲ってきます。その時、自分自身の感覚や体験を信じて選択してゆくことができるようになることが疑の超越になります。本当の意味での自己信頼感が生まれる時でもあります。

あの世に関するロールプレイ

　こうした無我のまなざしが生まれると、あの世に関するやり取りはどう変わってゆくのでしょうか。宗教観を持ち込まずにスピリチュアルケアを展開する能力を身に着けることができるように「あの世に関するロールプレイ」を作りました。終末期を生きるクライアントから「あの世ってあるんですか？」という質問を受けることが時々あります。そんな時にどう答えるかという設定です。

　最初は自由にやってもらいます。大概の場合、死んだらどうなるかについて自分の宗教観や世界観を語ってしまいます。そのことを確認した後で、次のような設定でもう一度会話してもらいます。

1. 「死んだらどうなるのか、あの世があるのかないのか、心配していらっしゃるのですね」と確認して、しっかりとその不安を受けとめる。
2. 「もしあの世があるとしたら、何処か行きたいところがありますか、会いたい人がいますか、そこで何をしたいですか…」と、来世をナラティブの舞台として設定して、自由に話してもらえるようにする。抵抗なく話してくれるようであれば、「行きたくないところ」、「会いたくない人」などについても話を向けてみる。

　こうしてあの世をナラティブの舞台として自由に話してみると、そこで語られることのほとんどは今世でのやり残しになっていることに気づきます。そして何より学生たちが驚くのは、話し合う中で過去・現在・未来という時制が溶けてしまったような時空体験をしてしまうことです。

世界との境でいのちを見つめる

　ローヒタッサ・スッタ(ウ・ウェープッラ 1980, 211-215)というSFのような経典があります。ワープのように宇宙空間を一跨ぎにする超能力を身に着けた仙人のローヒタッサは、世界の果てを探し求めて旅を続けましたが到達できずに命終しました。そして天子に生まれ変わり、「世界の果てに到達することはできますか」とブッダに尋ねます。ブッダは彼にこう答えます。

「移動することによって世界の果てに到達することはできない。しかし、世界の果てに到達しなければ苦しみを終わらせることはできない。私は、皮膚に覆われたこの身体(の境界面)において苦と、苦の原因と、苦の消滅である涅槃と、その涅槃に到達する道を説く」

世界が自分の外にあるものだとすれば、その果ては向こう側にあるだけではなく、宇宙と自分とを隔てる皮膚もまたこちら側の宇宙の果てになるという見方です。そしてその皮膚には目や耳という感覚器官に特化した部分があります。仏教では眼耳鼻舌身意の6根と呼ばれる感覚器官は、そこで生じる外界との接触を機に、どのような心身現象が発生して「私」という物語が作られてゆくのかをつぶさに観察するためのマインドフルネスの実践現場なのです。

　ちなみに「108の煩悩」と言われますが、その数え方は、貪瞋痴と呼ばれる3つの根本煩悩が、6つの感覚処のいずれの刺激から発生して、自他のいずれを主人公として、過去・現在・未来の時制のいずれで物語を展開してるか(3×6×2×3=108)を観察するためのナラティブ分類法になっています。

中間領域と3つの観察視点

　身体膜である皮膚が世界のこちら側の果てであるとすると、口から肛門につながる腸管の表面である粘膜は、体内に取り込まれたもう一つの境界面であり世界の果てになります。いのちはこうして外面を内面に取り入れることで生命体を構築してきたのです。こうした境界面を介しての摂取、吸収、同化、排泄というモノの移行を通して生命活動が維持されています。ブッダはそこに観察視点を据えていのちを見つめる瞑想戦略を立てたのです。

　出来事と出来事がつながり意味が生まれる、事実と事実がつながり現実が生まれる、その移行部分、森岡先生がナラティブの生まれる中間的な領域とおっしゃっている場のことをウィニコット(1979, 15)は中間領域と呼び、赤ん坊と母親の間の潜在空間(potential space)と表現し(Ibid. 57)、そうした領域での移行の不安を和らげてくれるものとして移行対象(Ibid. 5)を説きました。

　それと同じように、ブッダはマインドフルネス瞑想の実践においては、内面を見ること、外面を見ること、内外を見ることの3つの観察モードで観察することの重要性を繰り返し説いています。私(井上, 2016, 96)はこれらを主観的観察、客観的観察、間主観的観察の3つの観察視点と呼んでいます。ミラーニューロン(イアコボーニ, 2009, 135-193)が発見されたおかげで、自他が映しあいながら自己理解と他者理解が同時に発生してくることが分かってきましたが、ブッダはそういう自我意識の発生過程を瞑想実践の中で見抜いていたのだと思います。演劇トレーニングなどでも古くから議論されていたようです。こうした間主観的な中間領域を移行しながら浮かび上がってくる心身現象を観察する際のペースメーカーとして、その時々の呼吸をありのままに観察することが推奨されたのだと思います。

呼吸の諸相

　呼吸には外呼吸と内呼吸があります。外呼吸は、酸素を取り入れて二酸化炭素を排出するガス交換です。内呼吸は、ヘモグロビンで酸素を細胞に届けてミトコンドリアで熱やエネルギーに変える代謝です。マインドフルネスでは外呼吸の観察から始めますが、次第に内呼吸に心が誘われてゆくと、全身の感覚や気の流れにまで意識が深まってゆき、微細な感覚を通して心と体のつながりを探求してゆく土台ができてきます。

　これに相手の呼吸、そして自他の呼吸の観察が加わることによって観察領域がさらに広がってゆきます。自他の呼吸観察は、コミュニケーションにおける息遣いによるつながりや響き合いへの観察になります。私たちは、誰かの名前を読んだり、言葉を発したりしている時には息を吐いています。どんなふうに「ウィマラさん、」と呼ぶかの息遣いの中に、次に発せられる「大丈夫だよ」という言葉の内容がすでに内包されているのです。

コミュニカティブ・ミュージカリティ

　こうした非言語レベルでの微細なコミュニケーションに一番敏感なのは赤ちゃんかもしれません。オーストラリアの音楽療法家であり仏教瞑想の指導者でもあるステファン・マーロック(2018, 1-11)は、赤ちゃんとお母さんの喃語を交えたやり取りを録音し、数学的に解析してみると、うまくいっているやり取りには、パルスとクオリティとナラティブという3つの要素が検出できることを発見しました。こうして言葉を話し出す以前から、音楽的なレベルで心がつながり、絆が形成されてゆくのです。

　パルスとは、発生が交互にリズミカルに行われていて決して一方的になっていないことです。クオリティとは、発声の抑揚や音色に楽しく安心できるような質があることです。ナラティブとは、お互いの発声がお互いを包み込みあうように繰り返されていることです。

　呼吸と呼吸がこのような音楽的交流として響き合っている時、そこには安定した絆が育まれ、その上に言語的な概念が上積みされたときに「安心」とか「信頼」とか呼ばれるような「自我の基盤」が形成され得るということなのではないでしょうか。

治療的沈黙

　マインドフルネスの実践の中で最も心理臨床に役立つと思うのが、「話すにも、黙るにも正しく遍く知りながら行う(片山,1997, 167)」という正遍智の実践です。話すときには自分の息遣いにも注意を向け、黙っている時には他者の話の言語的な意味だけではなく、その息遣いや、それを聞いた時の自分の内的な反応を含めて、俯瞰的に注意を向けてゆく観察です。

　私はエプスタイン(2009, 254-264)の『ブッダのサイコセラピー(Thoughts without a thinker)』を訳した時、彼が沈黙の大切さを解説する箇所を訳しながら「治療的沈黙」という言葉を思いつきました。フロイトは沈黙をクライアントの抵抗としてとらえ、それを解釈することによって治療的に利用することを考えました。これに対してエプスタインは沈黙をクライアントが自分の経験に合った言葉を探し出している時間だと理解して、その沈黙を温かく見守ることの大切さを述べています。フォーカシングを説いたジェンドリン(1966, 8)も同様なことを言っていたと思います。

ブッダは弁舌に優れていましたが同時に沈黙をとても大切にしていました。日常会話の中では私たちは沈黙を恐れます。沈黙が訪れると、衝動的にそれを埋めようとします。しかしマインドフルネスが身につくと沈黙に安住できるようになり、コミュニケーションの土台として発達促進的に働く沈黙のあることに気づいてゆきます。治療的沈黙は、発達を支えるスターン(1989, 162-187)の情動調律やエムディ(2003, 42,58)の情緒応答性の基盤にもなっています。価値判断を含まない純粋な心を向けられることは、魂にとって最上の栄養素材なのではないかと思います。

お迎え現象

　終末期を生きる人は、死の少し前に、すでに死んであの世に行っている身近な人たちを見て交流することがあるようです。お迎え現象(諸岡, 2014, 108-111)と呼ばれています。東日本大震災の時に、「冥界に降りてくる」ための力を持つ宗教の大切さを実感して臨床宗教師の創設に尽力した岡部健医師が中心となり、社会学的な調査も行われてきました。そうした報告によると、病院より在宅における報告例が多く、お迎え現象に対して周囲の人が肯定的なやり取りをしたほうが安らかな死を迎えるための支援につながるようです。病院では、せん妄(病気)としてとらえられて投薬の対象となってしまうために、患者も報告しないのでしょう。

　あの世があるかどうかの議論よりも、その人が話してくれる事実に対して、こちら側がどのような「事実」で答えるかが問われる場面なのです。ウィニコットも、こうした中間領域において「真実」を問うことの無意味さについて述べています。

思いやりを込めた沈黙で待つこと

　沖縄のいづみ病院での出来事でした。私が開放病棟のホールでテーブルに座って新聞を読んでいた時のことです。ある女性患者さんが私を見るなり「悪魔だぁ」と叫び始めました。スタッフは彼女を拘束しようとしましたが、私は「ちょっとそのままにしてあげて…」と目配せして、新聞を読むふりを続けました。どうしたらいいのかわからなかったのですが、自分の心の反応を確認して、表面的な態度を維持するように努め、「こんな時には慈しみの瞑想をするしかないなぁ」と新聞をめくりながら「安らかになりますように、恐れや不安から解放されますように」と祈りました。彼女は「悪魔だぁ」と繰り返しながらテーブルに向かってきます。ちょうど私の向かい側に来た時、新聞から目を上げて彼女の眼を見つめると、「悪魔のように見える…」と少しトーンダウンしました。私はこのタイミングを逃さず「悪魔のように見えたんですねぇ、こんな格好しているし…」と僧衣をつかんで微笑み、席に座るように促しました。それからしばらく話をしてひと段落着いた頃に、スタッフが改めて彼女に声をかけて連れてゆきました。

　似たような体験がスリランカでの修行中にもありました。田舎の村を一人で歩いていた時のこと、放し飼いの犬なのか野犬なのか、あっという間に10匹以上の犬たちに囲まれて吠え立てられました。動かず、何もできずに立ちすくんでいると、目の前の犬が脛に牙を当ててきます。私は「動いたら終わりだなぁ…」と思いつつ、「こんな時には慈しみ経を唱えるしかないんだろうなぁ」と思い、心の中でひたすら*mettā-sutta*を唱えました。この経典の解説書には、ブッダはこれを護身術として教えたという因縁譚が説かれています。しばらくすると、気づいた村人が遠くから声をかけてくれて、犬たちはサッと散ってどこかに消えて行ってしまいました。

神話を共に生きること

　私はこんな体験に試され、導かれながら探求の旅を続けています。今は還俗して家庭をもっていますが、上記のような独身の修行時代に学んだことを、社会に編み込まれ自己家畜化された家庭という道場の中で、人類のグレートジャーニーという野性の記憶を思い出すように心がけながら試行錯誤しています。

トロントで精神分析を教えてくれた元シスターが、「ジャングルで修行する出家瞑想者たちに自然の恐怖があるように、家庭生活というジャングルの中にもいろんなモンスターたちが潜んでいるわよ」とほほ笑んでいたのを懐かしく思い出します。まだ小学生の子どもたちと一緒に『スターウォーズ』の最終作を見て涙を流しながら、神話の力を実感し、光と闇の間で葛藤する人間の美しさと醜さについて言葉でも語り合えるように成長し合えた幸せをありがたく感じています。

引用・参考文献：

2013 河合隼雄　『こころの最終講義』　新潮社

1993 C.G.ユング　「家族的布置」『連想実験』　みすず書房

2000 T.Vetter *The ‘Khandha Passages’in the Vinaya piṭaka and the four main Nikāyas.* Verlag der Österreichishen Akademie der Wissenshaften.

2008 井上ウィマラ　「五蘊と無我洞察におけるasmiの位相」『高野山大学論叢』第43巻

1989 R.J.リフトン　『現代、死にふれて生きる：精神分析から自己形成パラダイムへ』　有信堂

1979 D.W.ウィニコット　『遊ぶことと現実』　岩崎学術出版社

1977 D.W.ウィニコット　『情緒発達の精神分析理論』　岩崎学術出版社

1977 H.スィーガル　『メラニー・クライン入門』　岩崎学術出版社

2001　M.S.マーラー他　『乳幼児の心理的誕生：母子共生と個体化』　黎明書房

1989　D.N.スターン　『乳児の退陣世界：理論編』　岩崎学術出版社

1992　D.N.スターン　『もし、赤ちゃんが日記を書いたら』　草思社

2018 米津玄師　「レモン」　<https://www.youtube.com/watch?v=SX_ViT4Ra7k>

2010 上田紀行　『スリランカの悪魔祓い』　講談社

1984　中村元訳　『ブッダのことば』　岩波書店

2015 井上ウィマラ　「マインドフルネスを超えて」『身心変容技法研究』第4巻　身心変容技法研究会

2016 井上ウィマラ　「負の感情の見守り方」『身心変容技法研究』第5巻　身心変容技法研究会

1997　片山一良訳　「念処経」『中部根本五十篇Ｉ』　大蔵出版社

1940　水野弘元訳　『南伝大蔵経64：清浄道論３』　大蔵出版社

2012　井上ウィマラ　「解脱」『仏教心理学キーワード事典』　春秋社

1980　ウ・ウェープッラ　『南方仏教基本聖典』　仏教書林中山書房

1979 D.W.ウィニコット　『遊ぶことと現実』　岩崎学術出版社

2016　井上ウィマラ　「マインドフルネスの歴史的背景とその射程」『日本仏教学会年報』第81号

2009 マルコ・イアコボーニ　『ミラーニューロンの発見』　早川書房

2018　ステファン・マーロック他　『絆の音楽性』　音楽之友社

2009　マーク・エプスタイン　『ブッダのサイコセラピー』　春秋社

1966 E.T.Gendlin Research in psychotherapy with schizophrenic patients and the nature of that “illness”. American Journal of Psychotherapy.

2003 A.J.ザロメフ、R.N.エムディ編　『早期関係性障害』　岩崎学術出版社

2014　諸岡了介　「緩和ケアと＜お迎え＞体験」『緩和ケア』　青海社