

## 特集論文：「トラウマ」への学際的アプローチ

## 仏教とトラウマ

—マインドフルネスの視点から—

井上 ウィマラ

健康科学大学健康科学部福祉心理学科教授

## ● 要約 ●

本稿は、仏典におけるトラウマ的な出来事においてブッダと弟子たちがどのように生き抜いていったのかについてマインドフルネスの視点から概観する試みである。第2章では、呼吸によるマインドフルネスが説かれるきっかけとなった集団自殺事件について考察する。第3章では、不浄観に代わる安全な瞑想法として説かれた16の観察法について吟味する。第4章では、解脱とは何かを考える。第5章では、念処経を概観しながらマインドフルネスの全体像を探る。第6章では、マインドフルネスの臨床となっていたサンガにおける看取りを含めた相互扶助の実践を概観する。第7章では、苦悩と悲嘆を分かち合う事例を通してトラウマを生き抜く土台について考察する。第8章では、治療的沈黙という概念を紹介しながら、トラウマを防ぎ・癒やす関係性の場としてのマインドフルネス実践について考察する。このような流れの中で、調律性と応答性を備えたマインドフルな生き方を培ってゆくことが仏教におけるトラウマへの対応の基盤であったことを描写してみたい。

● Key words : 仏教, トラウマ, マインドフルネス, 問主観性, シームレス・ケア

人間福祉学研究, 13 (1) : 41-64, 2020

## 1. はじめに

本稿では、ブッダが「呼吸によるマインドフルネス (ānāpāna-sati)」を説くようになった経緯に隠れているトラウマ的な集団自殺事件について概観してから、マインドフルネスがどのようにして総合的な瞑想体系 (sati-paṭṭhāna) へと構築されてゆき、集団自殺のきっかけとなった不浄観をさえ含み込むものとなっていったかを吟味して、そのことの意味を探る。当時のブッダのもとにはトラウマを含む様々な来歴を持つ出家修行者たちが集まり、相互扶助的な共同生活における瞑想実践を通して傷が癒やされて、さらに解脱へと歩みを進めていった。そのあり様を確認し、こうした

当時の実践が現代の私たちにどのような学びの素材を提供してくれているかについてトラウマと解脱の視点から考察してゆきたい。

## 2. マインドフルネス瞑想の背景に隠れていた集団自殺事件

ブッダは布教を開始して間もないころ、性欲対策として風葬の墓場で腐敗してゆく死体を見つめる瞑想 (不浄観 : asubha) を推奨していた時があった。出家修行者たちの生活規律を集めた『律藏』には、「出家修行者たちに種々の手法を用いて不浄観の説法をし、不浄観を讃嘆し、不浄観の修行を称賛し、繰り返し指示して不浄観による精

神統一の効果を語った」(V. III. 68. 筆者訳)と伝えられている。

ブッダは修行者の性格や直面している問題に合わせて指導していたから、それほど多くの修行者たちが性欲に悩まされていたということであろう。異性の「からだ」、あるいはそのイメージや認知が、視覚や嗅覚や触覚からの入力情報や記憶などを介して性欲を刺激するのに対して、死体が腐敗してゆくあり様に直接触れた時のショックを、その解毒剤として用いたのであろう。ある意味で、「からだ」の全体性に触れることで、一時的な興奮を中和しようとする方法論である。

筆者も修行時代に司法解剖の見学を中心に不浄観を実践したことがある。その一つとして、タイのバンコクでは総合病院の検死解剖を修行僧のために解放する日が決められていたので、修行仲間と一緒に1日見学したことがある。その日は、20体以上の様々な死体が並んでおり、その場に足を踏み入れた瞬間に吐き気を催すほどの不快感に襲われて、いったんトイレに引き下がって心を整えた記憶がある。しばらくして落ち着いてから、もう一度その場に足を踏み入れてよく見てみると、首つり自殺の死体、交通事故で骨の飛び出した死体、農薬自殺で変色した死体など、実に様々な死体が並んでいた。

その一体一体が、解剖台に乗せられ、手際よく解剖され、死因が確認され、さらに各部分へと解剖されてゆく。時間の経過とともに少しずつ慣れてゆき、匂いも気にならなくなり、切り刻まれた臓器の色や形に集中することができるようになると、先ほどまでの嫌悪感や恐怖感は消えて、臓器の持つ色や形の美しさに心が没入してしまうのが不思議に思われるほどであった。おそらくこれがブッダの言う「不浄観による精神統一 (asubhasamāpatti)」の入り口であったのだろう。今ふり返ってみると、臓器の「色」や「形態」を美しいと思うまでに心が集中していったのは、そうした部分的要素に集中することによって、死体に対する嫌悪や恐怖などの不快感を無意識的に抑圧して

忘れようとしていたのかもしれない<sup>1)</sup>。

数時間後に病院を出るころには、だいぶ心が落ち着いていたように思う。路上ですれ違うタンクトップ姿の若い女性を見た時、解剖を見学する前には無意識的に目をそらせてしまっていたのが、解剖を見学し終えてから見た時には、その姿に先ほどまで目の前にあった死体や身体内部の様子が重なって見えてきて、「ああ、人間とはこういうものなんだ…」というような不思議な感慨があったのが忘れられない。だがしかし、不浄観をそれ以上継続して深めることもなくしばらく時間が経過してゆくと、心は以前の状態に戻っていった。やはり、あまりにショックが大きすぎたために、解脱と呼ばれるような変容体験にまで継続して深めてゆくことが難しかったのだと思う。

『律蔵』の記述に戻ろう。ブッダは時折、2週間ほどの間、一人になって籠もり瞑想に耽ることをしていたようで、食事を運ぶために許された特定の修行僧以外には会うことがなかったらしい。ところが、ブッダがそうして籠もっている期間中に、準備のできていない修行者たちが不浄観の修行をして恐怖と嫌悪感に襲われ気が動転し、発狂して集団自殺事件が起こってしまった。おそらくは数十人を下らない犠牲者が出たと思われる。現代でいう惨事ストレスにも通じる現象であり、瞑想の危険性を如実に示す事件であった。状況を知ったブッダが侍者のアーナンダから「もっと安全性の高い瞑想法を教えてください」という要請を受けて、安全な修行法として説いた瞑想法が「呼吸によるマインドフルネス (ānāpāna-sati: 出息入息念)」であった<sup>2)</sup>。ブッダは次のように語りかけている。

「修行者たちよ、この呼吸によるマインドフルネスの三昧も、修行を積み重ねてゆくならば、静寂で優れたものであり、純粋かつ安楽にすごすることができるものであり、生じてきた悪しくて不健全な現象をたちまちにして消滅させ鎮静してくれるものである。例えば、修行者たちよ、夏の最後の月に立ち上がる塵埃を突然の大雨が消して鎮め

てくれるようなものである。」(V. III. 70. 筆者訳)

### 3. 呼吸によるマインドフルネス

#### 3.1. 呼吸によるマインドフルネスの概要

『律蔵』の記述によれば、ブッダは続いて16箇条からなる呼吸によるマインドフルネスを説いている。これは中部経典の第118経におかれた「呼吸による気づきの教え (ānāpāna-sati sutta)」の中核をなすものである。おそらく最初は簡略に説かれたのであろうが、多様な状況下で詳説されていったものが16の観察方法としてまとめられ、さらには一つの経典として編集されていったのであろう<sup>3)</sup>。ここでは16の観察法を以下に訳出しておこう。

1. 息を長く吸っている時には「息を長く吸っている」と知り、息を長く吐いている時には「息を長く吐いている」と知る。
2. 息を短く吸っている時には「息を短く吸っている」と知り、息を短く吐いている時には「息を短く吐いている」と知る。
3. 「全身を感じながら息を吸おう」と訓練し、「全身を感じながら息を吐こう」と訓練する。
4. 「身体の動きを静めながら息を吸おう」と訓練し、「身体の動きを静めながら息を吐こう」と訓練する。
5. 「喜びを感知しながら息を吸おう」と訓練し、「喜びを感知しながら息を吐こう」と訓練する。
6. 「安楽を感知しながら息を吸おう」と訓練し、「安楽を感知しながら息を吐こう」と訓練する。
7. 「心の動きを感知しながら息を吸おう」と訓練し、「心の動きを感知しながら息を吐こう」と訓練する。
8. 「心の動きを静めながら息を吸おう」と訓練し、「心の動きを静めながら息を吐こう」と訓練する。
9. 「心を感じながら息を吸おう」と訓練し、「心を感じながら息を吐こう」と訓練する。
10. 「心を喜ばせながら息を吸おう」と訓練し、「心

を喜ばせながら息を吐こう」と訓練する。

11. 「心を安定させながら息を吸おう」と訓練し、「心を安定させながら息を吐こう」と訓練する。
12. 「心を解き放ちながら息を吸おう」と訓練し、「心を解き放ちながら息を吐こう」と訓練する。
13. 「無常であることを繰り返し見つめながら息を吸おう」と訓練し、「無常であることを繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
14. 「色あせてゆくことを繰り返し見つめながら息を吸おう」と訓練し、「色あせてゆくことを繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
15. 「消滅を繰り返し見つめながら息を吸おう」と訓練し、「消滅を繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
16. 「手放すことを繰り返し見つめながら息を吸おう」と訓練し、「手放すことを繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。

これらは、①身体 (kaya : 1 から 4 まで)、②感受 (vedanā : 5 から 8 まで)、③心 (citta : 9 から 12 まで)、④法 (dhamma : 心身相関現象とその法則性 : 13 から 16 まで) の4領域に分類される。呼吸を感じることから身体全体への気づきが促され、精神集中による喜びを感知することからリラックスやそれに伴う心の動きの観察へと導かれ、さらに心そのものを見つめることによる緩和効果と安定化へと誘われ、変化し続けるプロセスをありのままに見守ることによる解放へと到達してゆく道りである。

ここには、多くの弟子を失ってしまったブッダの悲しみを踏まえた智慧が込められているように思う。特に5の喜びの観察に注目してみたい。不浄観によって引き起こされる不快感に向かい合えるような土台を作るためには、集中力によって生まれる喜びを体験し、その喜びに付随した心の動きを観察することによって、喜びから生きる力を貰うことができる場所にまで到達しておくことが必要なのだというブッダの知見が込められてい

るように思う。そして心そのものを見つめ、何かを乗り越えたり変えたりしようとしなくても、変化しては消えてゆくプロセスをありのままに見守ることが自然な解放をもたらしてくれるという知見がブッダ独自の視点<sup>4)</sup>である。

また、ブッダは中部経典の「呼吸による気づきの教え」において、様々な瞑想の修行法がある中に不浄観も呼吸のマインドフルネスも含まれていること、呼吸のマインドフルネスは四念処の実践に他ならないこと、四念処は7つの悟りの条件を満たし解脱へと導いてくれることを明確に述べている。このことは、この経典が説かれたころには集団自殺事件のもたらした痛みの体験が癒やされて、修行コミュニティにおける体系的な実践の中に修行の智慧・生きる智慧として統合されていたであろうことが読み取れる。

### 3.2. 呼吸観察に託されたもの

ここで上記の16の観察法に関して、筆者自身の瞑想体験と瞑想指導体験に基づいたコメントを付しておきたい。

呼吸は命を支える現象であり、そこには吸うと吐くという反対方向のリズムがある。自律神経によって支配されているために通常意識されることは少ないが、意識的にコントロールすることもできるものなので、その長さや深さや速さなどを意識的にコントロールすることによって自律神経に働きかけることもできる。

苦行時代に息こらえや断食を極限まで探求し尽くしていたブッダのことだから、こうしたことは体験的に熟知していたであろう。しかしマインドフルネスを説く時のブッダは、意識的に呼吸を数えたりコントロールしたりすることではなく、その時々に変化している呼吸の様相をありのままに感じながら観察することを奨励した。もちろん初心者には、数息観や腹式呼吸法のようなものが補助技法として許されていたようで、そのことは注釈書にも明記されている。

現在流行しているマインドフルネスには、こう

したコントロール系<sup>5)</sup>の指導法が多いように思えるが、なぜブッダがそうしたコントロール系ではなく、呼吸の長短の違いを意識するところから呼吸のマインドフルネスを説き始めたのかの意味を確認しておきたい。

瞑想指導をしていて気づかされることは、多くの人にとって、呼吸を数えたりコントロールしたりすることは楽しく興味を持って取り組めるアプローチであるのに対して、呼吸をありのままに見つめることはとても退屈に感じられて、関心を維持することが極めて難しいということである。それほど私たちは「何かをすること (doing mode)」に意識が方向づけられていて、自分自身のあり様をありのままに知ること (being mode) が難しいのである。

呼吸が一回一回その長さも深さも違っていることに気づくには、一定時間同じ姿勢を保って行う座禅をするよりも、様々な行動をして他者とのやり取りの中でいろいろな感情を体験せざるを得ない日常生活の中で心がけた方が取り組みやすいように思われる。例えば、走る前と走った後の息の違い、緊張している時とリラックスしている時の呼吸の違いに気づく方が、静かに座っている時の呼吸の違いに気づくよりも容易であろう。ただ、座禅の中で呼吸の違いに気づけるようになると、より詳細に理解を深められるようになってゆく利点がある。

ブッダは、日常生活の中で、ものごとの変化に気づき、その時の状況を確認してゆくためのペースメーカーとして呼吸に注目したのではないかと思われる。呼吸のあり様に気づくことは、命そのもののありように気づくことであり、その気づき方によって、生命の持つ癒やしと変容への力を最大限に促進してゆくことが可能になるのだ。

呼吸の長短の違いを感知することの次には、「全身を感知しながら」呼吸することに進んでゆく。ここでは、文字通り「身体全体を意識すること」と「呼吸の始めから終わりまでの呼吸全体を意識すること」という二重の意味が込められている。

息の出入りやお腹のふくらみへこみなどで意識する呼吸は外呼吸でありガス交換である。外呼吸に意識を向けていると、不思議なことに私たちの心は、ヘモグロビンによって細胞に運ばれた酸素がミトコンドリアで熱エネルギーや運動エネルギーを生み出すために使われている代謝としての内呼吸に導かれて触れることができるようになる。これは「気」の流れを感じてしまうような出来事に類似した体験でもある。

こうして呼吸を感じる事が身体全体を感じることに誘われてゆくのだが、こうした変化が起こるためには、呼吸観察の感度が上がって呼吸には始まりと終わりがあることに気がついて、その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、吸う息と吐く息の狭間を含めて呼吸の一部始終を鮮明に感じて意識することができるようになっていくことが求められる。

### 3.3. 三特相の洞察

ところで、呼吸には始まりと終わりがあり、吸う息も吐く息も毎回微妙に違っており、その変化は自分が引き起こしているのではなく周囲の環境との関係に応じて自然に変化しているのだということに気がつくことはどのようなことであり、「私」という意識にとってどのような意味を持つ体験なのであろうか？

筆者の個人的な体験からかいつまんで言うならば、それは無常・苦・無我の三特相を実感することであり、解脱と呼ばれる体験のごく近くにまで接近してゆく体験でありうる。吸う息と吐く息の温度や湿度の違いに始まり、毎回の息の長さや深さの違いを実感することは無常を体験することそのものであり、その違いが周囲の環境とのやり取りに依存しながら自らの意思を超えて変化してゆく様子を見て取ることは無我や縁起の教えを体験的に理解することにつながる。そこにはそれまであると思っていた「私」という永続する実体は存在しえず<sup>6)</sup>、その「私」という思いの通りにコントロールできないものは必ず何らかの不快感や不

全感をもたらさずにはいないということが身に染みてわかってくる。

### 3.4. 苦 (dukkha) とは何か

ブッダは、こうした不確かさや不全感や不快感を総称する言葉として dukkha を選んだ。語根の  $\sqrt{\text{kar}}$  は作ることを、接頭辞の du は不完全さや悪さを意味する。一般的には「苦」と訳されてきたのだが、そこには自我の思い通りにならない不満足性によってもたらされる人生のあらゆる苦悩が含まれる<sup>7)</sup>。そしてこの「私」としての最大の苦は、自分がいつかは死ななければならないという現実なのであり、呼吸によるマインドフルネスが本当に深まった時に生まれる洞察は「自分はこの呼吸の消滅とともにいつ死んでもおかしくはないのだ…」という真実に気がついてしまう体験でもある。

それは、気づいたその瞬間に全身から冷や汗が噴き出るような体験にもなり得る。それまでしっかりと自分を支えてくれていると思っていたのが、いつ割れ落ちてしまうかもしれない薄氷であったことに気づくような瞬間にも似ている。それは自分の身体に関しても同様であり、確かにここにあるように思えるこの身体が、迅速に消滅を繰り返す微細な霧の集まりに過ぎないように思えてきて、自分が一瞬消えてしまうような恐怖さえ感じる体験にもなり得る。

### 3.5. 宗教的な畏怖体験

しかし、こうした認知イメージの激変も、呼吸への気づきによってしっかりと抱きかかえられていると、この呼吸がまた現れて来てこの身体と心を支え続けてくれていることがありがたく思えてくる。こうして一瞬のうちに自分が消えてしまう恐怖と生かされていることへの感謝や喜びを感じてしまうような体験をブッダは samvega と呼んだ。宗教的な畏怖体験とも訳すべき言葉である<sup>8)</sup>。この言葉の語根  $\sqrt{\text{vij}}$  は震えることを意味し、こうした恐怖と感謝や喜びに縁取られた宗教体験

は、十分な準備のできていない自我にはトラウマにもなりかねない可能性がある。それは、16の観察の最初の1と2からいきなり13～16の内容に飛び級してしまうように見えるからである。

それまで「私」として確実にあると思いついてきたものが、実はある種の仮想現実に過ぎないものであり、共同催眠のような思い込みあるいは錯覚に支えられていたものだという事実を受容するためには、それなりの心の準備が必要になる。その準備は瞑想修行によっても整えられるが、人生経験をしっかりと積んでおくことによっても培われ得るものであり、それまでにどのような人生体験を積み重ねてブッダの教えに出会ったかによっても千差万別なものである。

### 3.6. 恐怖を見つめる

中部経典第4経の「恐怖経 (bhaya-bherava sutta)」では、ブッダがまだ解脱を得る前の菩薩だった時に、恐怖を知り尽くすために霊廟などの場所で夜を明かして瞑想したことが述べられている。動物や風によって森の木々がざわめくたびに恐怖心が掻き立てられる。その瞬間をとらえて、座っている時に恐怖心を感じたのであれば、その姿勢のまま恐怖を引き起こした原因を見届けて恐怖が消えるまで見守り、他の姿勢に変えない。歩いている時に…、立っている時に…、寝ている時に恐怖心を感じたのであれば、寝た姿勢のまま恐怖を引き起こした原因を見届けて恐怖が消えるまで見守り、他の姿勢に変えてしまわない。

こうして行住坐臥の姿勢を変えることなく、恐怖心を感じた時の姿勢を維持したままそのトリガーとなった原因を見届けて、恐怖心が消えてからあらためて姿勢を変える実践をしてみてもわかってくることは、無意識的に姿勢を変えてしまうと恐怖心は様々な物語を展開しながら再生産を続け、様々な事件を引き起こし続けるということである。そしてその恐怖心を生み出す背景には、自分自身の意識されていなかった欲望や怒りなどが潜んでいるということである。

### 3.7. 身体の動きが静まってゆくこと

第4の観察法である「身体の動きを静めながら」呼吸しようという訓練では、座禅という姿勢を取ることの中に、日常の様々な動作を制止させるという要素が働く。例えば、蚊が飛んできた時、普通なら何気なく追い払ったり叩き潰したりするところを、座った姿勢を維持するという枠がかかることによって、無意識的な動作を意識的に制御することになる。こうしたルールを課すことによって、それまでは無意識的だった行為に先行する意思の要素が明確になり、自覚されるようになる。蚊の羽音が聞こえた瞬間に、身体はすでに蚊の方向と距離を推測して叩く準備に入ってしまう。普段ならそのまま叩いてしまうだろうが、半分無意識的だった意思が自覚されることによって、「叩くのを止めよう」と制止させなくても、叩こうとする動作の準備は途中で止まってしまう。こうして、マインドフルネスのトレーニングによって自然に身体的動作が収まってゆくところがあるのだ。

これは呼吸にもいえることであって、呼吸の始まりと終わり、その一部始終を詳細に観察していると、自然に呼吸は深く長いものになって、普通の人が見たら「止まっている」と思ってしまうほどになってゆく。筆者がこのことに気づいたのは、生理学的な実験に参加している時、呼吸のマインドフルネスに深く入った状態の1分間の呼吸数が極めて少ないものになっていることを知らされた時である。自分では呼吸を静めようとは作為しておらず、ただ細かい部分にまで集中しているだけだったのだが、呼吸数は1分間に2回以下になってしまっていた。

### 3.8. 喜びを見つめる

呼吸によるマインドフルネスによって集中力が高まってくると、心の曇りが晴れて爽やかになり、生命活動のエネルギーが喜 (pīti) として感じられるようになる。喜は光として体験されることが多く、鳥肌が立つような感じ、身体が軽くなったような感じとして体験される場合もある。

一般的に刺激的な高揚を伴うのでほとんどの修行者が「もう一度あの体験を…」と期待してしまう。マインドフルネス瞑想は、その期待を「心」の活動として丁寧に見つめる。

修行仲間の間ではこうした体験による優劣が問題になり、スピリチュアルな競争にまで発展しかねないものだが、そうした人間関係における「心」の動きにも注意が向けられる。そして得られた時の優越感に加えて、その期待が叶わなかった時の絶望感や敗北感も見守られる。こうしてエクスタシーのような生きる喜びを観察することから、マインドフルネスは「心」と「からだ」の相関関係の探求へと展開してゆく<sup>9)</sup>。

### 3.9. 安らぎを見つめる

マインドフルネスの実践が進むと、喜びに潜む刺激性や興奮性に気づき、それらが終息した後のリラックスした安らぎにも気づくようになる。あれほど魅惑的だったエクスタシーの刺激性や興奮性がうるさく感じられるようになると、静かにリラックスした安らぎにホッとすると、猛暑の中で木陰の涼に癒やされるような体験であり、多くの修行者がこの安らぎを解脱と勘違いしてしまいやすいため注意が必要である。しかしこれは幸福感の転換につながる重要な体験でもある。それまでは、獲得や競争による興奮に基づいた自我の満足体験を幸せだと思っていたのに対して、欲望や怒りの興奮を離れた静けさや安らぎの中に別なレベルの幸せがあることに気づくのである。

### 3.10. 観の汚染：禅の魔境に相当する落とし穴

喜びや安らぎ自体は集中力の産物であり悪いものではないのだが、それに付随して発生する微細な欲望に気づかずにいると関係性の中に様々な問題を生むだけでなく、洞察も深まらなくなってしまう。伝統的には観の汚染(vipassanā-upakilesa)と呼ばれる現象であり、『清浄道論』には、①光明、②智慧、③歓喜、④軽やかさ、⑤リラックス、⑥確信、⑦奮励、⑧寄り添い、⑨平

静な見守り、⑩微欲の10項目があげられている<sup>10)</sup>。

マインドフルネスとしては、微欲をよく自覚して、自分の劣等感や優越感とその微細な欲望によってどのように操られてゆくのかを観察することが大切になる。それができると、①から⑨までの要素は、苦しみに向かい合い、人間関係を潤して豊かにしてくれる要素としてバランスよく力を発揮してくれるようになる。

### 3.11. 心を和ませること

第10番目の観察法「心を喜ばせながら(abhippamodayam cittam)息を吸おう・吐こう」というトレーニングは、現在の緩和ケアの「緩和」というニュアンスで読むとよいのではないかと思う。喜ばせるというのは、「和ませる」という含みであって、故意にポジティブにさせたり、何かを変えたりなくしたりしようとするのではない。たとえ妬みや劣等感や憎しみのようなネガティブなものでも、優越感やスピリチュアルな達成への欲望のようなものでも、そのプロセスを見守っているうちに自然に消滅してゆくのをしっかりと見届けていると、看取った小さな自然死の直後に、ホッとした安心感や、感謝や思いやりなどが芽生えてくる静かなスペースが生まれてくる。それを味わいながら見守り、待てるようになることが「心を喜ばせる」という言葉に込められたブツダの真意なのではないかと思う。

また、こうして見届け・見守ることができるようになると、様々な心の働きが相互に中和し合う関係性が見えてくる。喜びの純粋なエネルギーは、怒りのエネルギーを中和し、恐怖体験に対して好奇心を抱いて見つめてゆく勇気のもとになってくれる。言語を伴って心を対象に向ける観察力は、眠気を覚まし、うつ状態を生む不活発性に活力を与えてくれる。言語を伴わない観察力は、様々な疑念を沈めて確信を与えてくれる。深く安らいだりリラックスは、浮かれたり後悔したりする心のざわめきを落ち着かせてくれる。精神集中に

よる一体感は、対象との分離感をもたらす食欲の満たされなさを満たしてくれる<sup>11)</sup>。

## 4. 解脱について<sup>12)</sup>

### 4.1. 解脱を看取りの視点から見つめる

観察法の13から16は、マインドフルネスがどのようにして解脱をもたらしてくれるのかに関する解説になっている。いわば、最高潮に達した洞察のありかたである。ここで述べられている「無常であることを繰り返し見つめる」、「色あせてゆくことを繰り返し見つめる」、「消滅を繰り返し見つめる」、「手放すことを繰り返し見つめる」という4つの視点は、心身相関現象の自然な看取りの方法論としてとらえることができるものであって、トラウマを含むどのような苦しみも、こうして見守られ寄り添ってもらえると、再生産することなく自然に色あせ、消え去り、手放されてゆくものだというブッダからのメッセージとして解釈することが可能である。

### 4.2. 解脱に入るための3条件

ブッダは、解脱したかどうかを冷暖自知するための指標として、解脱した時に超越される3つのこだわり(束縛<sup>13)</sup>)について説いている。解脱の最初の段階は、聖者の流れに入るという意味で「預流(sotāpanna)」と呼ばれ、有身見、戒禁取見、疑という3つの束縛が断ち切られる。

#### 4.2.1. 有身見を超える

有身見とは、この身体が自分の所有物であるという思い込みである。この身体が自分のものだと思うことは健全に生きる上で必要なことなのだが、病気になったり死に直面したりしてみると、この身体は自分の思い通りになる自分の所有物ではなかったということが身に染みてわかる。興味深いことに、有身見を離れることができ初めて、生かされていることに感謝できるようになるし、本当の意味で身体を大切に生きていくことが

できるようになる。

ガンなどの告知を受けると強いショックを受けるのは、それまでは「自分だけは死なないだろう」という無意識的錯覚による安心感に支えられていたからである。人は「いつ呼吸が止まるかわからない、自分はいつ死んでもおかしくはないのだ」という真実に直面して生きることには耐えられない。だから「自分は死なないだろう」という思い込みを必要としている。これは、日常を安心して生きるために必要な錯覚である<sup>14)</sup>。

呼吸を見つめていると「この呼吸は次の瞬間必ず現れてきてくれるとは限らない…」という真実に気づいて冷や汗が出るような体験をすることがあるのは、「自分は死なない」という錯覚から目覚める時の離脱症状とでもいえる。有身見を離れる際のこうした体験は、終末期において生の有限性に直面する苦しみを生きる人たちに共感的に寄り添ってゆくための基盤となる。キューブラー・ロスが、「自分自身の死の不安に向かい合うことのできる人だけが、終末期の患者に寄り添うことができる<sup>15)</sup>」と言っていたことに相当する。

#### 4.2.2. 戒禁取見を超える

戒禁取見とは、社会的文化的な慣習を絶対的なものと思いつんでしまう囚われである。冠婚葬祭や通過儀礼などの相対性に気づき、人生のある状況に特有な不安を乗り越えたり、悲しみを癒やしたり、喜びを共有して関係性を強化させるために社会的に作られてきたことが理解されると、参加するかどうかを主体的に決めることができるようになることに加えて、それらの本質を踏まえて新しい形を作り出すための智慧と勇気を得られる。瞑想修行においても、伝統や流派によるこだわりを超えて、目の前の人に合わせた指導を工夫することができるようになる。

#### 4.2.3. 疑を超える

疑とは、「自分は誰か」、「過去世や来世はあるか」、「この修行法で悟れるか」といった疑念であ



る。解脱を体験することで修行法に対する確信が生まれる。有身見が超越されて無我を理解することによって「私」という言語的自我観念の虚構性を見抜くと同時に、過去世や来世に関するとらえ方が一新される。さらにはその「私」という共同催眠による仮想現実を、社会の中でどのように使いこなしてゆくのかについての見通しが開ける。この見通しが自己信頼感や自尊心につながってゆく。外的権威に頼らず、自らの体験と感覚に基づいて試行錯誤して生き抜いてゆくための基盤であり、新たなものを創造する際に勇気を与えてくれる土台である。こうして疑いを超越して育まれる自尊感情や自己信頼感はレジリエンス<sup>16)</sup>の重要な因子となる。

#### 4.3. 解脱への道のりにおける悲嘆と憂い

解脱によって「手放される」最たるものはそれまでの「私」へのこだわりであり、思い出である。解脱は、ある意味での生まれ変わりを意味し、それまでの自分が死ぬことを看取るような要素がある。『清浄道論』に述べられている洞察智の諸段階に消滅を見つめる智慧、怖れを見つめる智慧、危うさを見つめる智慧、厭わしさを見つめる智慧などが設けてあるのは<sup>17)</sup>、「私」へのこだわりを喪失する（手放す）際の予期悲嘆を丁寧に見つめてゆく作業に相当するものであると体験的に理解している。

### 5. マインドフルネスの全体像<sup>18)</sup>

#### 5.1. マインドフルネスの語源について

マインドフルネスの語源となっているパーリ語の *sati* は、「思い出す」を意味する動詞 *sarati* の名詞形である。漢訳仏教では「念」と訳されてきたが、英語で *mindfulness* と訳されるようになったのは、多くの先達の試行錯誤を経て T. W. リス・デイビッツが 1881 年に試訳したのが始まりで、20 世紀初頭には定着していったようである<sup>19)</sup>。

思い出す対象との時間的距離が十分にある場合には、「私は、何時、何処で、誰と、何をしていた」という言語的思考が成立する。ところが「1秒前を思い出す」というように十分な時間的距離がない場合には、思い出そうとしているうちに時間が流れすぎてしまい、思い出そうとする行為は呼吸や心拍などの感覚体験の流れに触れているだけの意識状態に陥ってしまう。これは、見えているだけ、聞こえているだけの純粹体験でもある。

こうして、「今ここ」で何をしているかを自覚しようというマインドフルネス瞑想のトレーニングは、日常的な言語レベルでの意識体験と前言語的な純粹体験との間を自覚的に往復する体験へと修行者を導く。この自覚的な往復運動の中で、「私」という共同催眠による仮想現実を創り出していたいくつもの思い込みに気づき、「私」というこだわりの束が自然に緩みやすくなってゆく。こうした経緯から、筆者は *mindfulness* を「気づき」と訳すことが少なくない。これがマインドフルネスの観察戦略なのである。「念」という字が、「今」と「心」とから組み立てられているゆえんでもあろう<sup>20)</sup>。

以上を本稿の意図に沿って言い換えてみると、「私」という意識状態の中では必ず何らかの記憶が働いており、「私」という思いが浮かぶたびに、そこでどんな記憶がどのようにして働いて「私」の物語を展開させているのに気づいていられるようになると、人生の苦悩が自然に溶けてゆくプロセスが動き始めるのである。

#### 5.2. マインドフルネスの目的

中部経典第 10 経「マインドフルネスの確立に関する教え (*sati-paṭṭhāna sutta* : 以下「念処経」)」の冒頭では、マインドフルネスに関して以下のような総説が説かれている。

修行者たちよ、この道は衆生たちを清め、憂いや悲嘆を乗り越え苦しみや煩悶を消滅させ、理にかなった方法を獲得し、涅槃を実現するための一

路である。(M. I. 55. 筆者訳)

この総説はマインドフルネスの目的を列挙しており、以下のように整理することができる。

- ① 存在の浄化。
- ② 憂いや悲嘆の乗り越え。
- ③ 人生の苦悩から解放。
- ④ 知的に納得可能な方法論の獲得。
- ⑤ 静けさと安らかさという究極的な幸福の実現。

トラウマは③の苦(dukkha)と煩悶(domanassa)に含まれるもので、仏教における苦の一面を説明する現代的な定義であるように思われる。トラウマという言葉を入れてこのマインドフルネスに関するビジョンを現代的に書き直してみるならば、以下ようになる。

マインドフルネスの道のりは、理にかなった方法論に従ってトラウマを含む人生の苦悩を鎮め、悲しみや憂いを乗り越え、静けさと安らかさという究極的な幸せを実現し、生存を浄化するための一道である。

### 5.3. 念処経の構造

念処経では、ブッダが説いた多くの瞑想法がマインドフルネスと自我の仮想性<sup>21)</sup>にかんする洞察という視点から総合的にまとめられている。瞑想対象は1. 身体、2. 感受、3. 心、4. 法という4領域に分類され、具体的には以下のような13種類が説かれている。

1. 身体：①呼吸<sup>22)</sup>、②姿勢<sup>23)</sup>、③日常動作<sup>24)</sup>、④身体部分<sup>25)</sup>、⑤地水火風<sup>26)</sup>、⑥死体の崩壊過程<sup>27)</sup>。
2. 感受：⑦快・不快・中性の身体感覚<sup>28)</sup>。
3. 心：⑧心が欲望、怒り、無自覚に汚染されているかどうか、集中しているか散乱しているか、囚われているか解放されているかなど<sup>29)</sup>。
4. 法：⑨人間存在を構成する5つの集合体(五蘊<sup>30)</sup>)、⑩心を曇らせる5つの要素(五蓋<sup>31)</sup>)、⑪6つの感覚器官とそこに生じる意識

活動(六感覚処<sup>32)</sup>)、⑫悟りに導く7つの要素(七菩提分支<sup>33)</sup>)、⑬4つの聖なる真理(四聖諦<sup>34)</sup>)。

### 5.4. マインドフルネス瞑想を支える3つの観察視点

本経のもう一つの特徴は、上記のすべての瞑想対象が内(ajjhatta)・外(bahiddhā)・内外(ajjhatta-bahiddha)という3つの視点から観察されるべきであると説かれていることである。注釈書によれば、これら3つは自らの呼吸、他人の呼吸、自他の呼吸などと解釈されるべきであるという。なぜこうした3つの視点からの観察が必要であるかという点に関してはこれまでほとんど考察がなされてこなかった。筆者は、これらの3視点を主観的観察、客観的観察、問主観的観察<sup>35)</sup>と読み替えることによってその意味を見出せるのではないかと考えている。

すなわち、これまでの哲学的あるいは認識論的思考においては個人と個人との間に関係性が生まれると考えられていたが、ブッダの説く3視点からの観察によって「個人(あるいは「私」)という観念は関係性の海(マトリックス・母体)から一時的に生まれては消えてゆく泡のような仮想的構築物に過ぎない<sup>36)</sup>」という洞察が可能になるのではないだろうか。これは無我や空を理解するために重要な観点であり、また自我がどのようにして養育者との関係性の中から育まれてくるかに関する研究<sup>37)</sup>にも通じる視点なのではないかと思われる。

### 5.5. 「私」という観念を超えること

こうして4つの対象領域と3つの観察視点が組み合わされて、各瞑想対象において無我洞察が生まれる過程が繰り返し説かれる。ここでは、身体を「繰り返し見つめる(kayānupassanā)」実践に分類されている呼吸によるマインドフルネスで説かれる無我洞察の定型句を紹介しよう。

このように内的に（自分の）身体において身体を繰り返し見つめながらすごし、外的に（他人の）身体において身体を繰り返し見つめながらすごし、内的外的に（自他の）身体において身体を繰り返し見つめながらすごす。身体において生起してくる現象を見つめながらすごし、身体において消滅してゆく現象を見つめながらすごし、身体において生起しては消滅してゆく現象を見つめながらすごす。すると、「身体（呼吸）のみがある」という気づきが彼に顕現してくる。それはその人の智慧に応じ、見守る気づき<sup>38)</sup>に応じて生まれてくる。彼は依存せずにごす、世の何ものにも執着しない。（MN. 56, 筆者訳）

「呼吸のみがある」という洞察は、注釈書によれば、「私」という自我意識に支配されることなく、誰かのものとして所有されることのない生命現象として、呼吸を純粹に経験できた瞬間に生まれる直観智である。このように繰り返し観察するうちに、あらゆる対象において、自我という仮想的な認知構造を脱却して命そのものの諸相が洞察されてゆくのである<sup>39)</sup>。そして経典の最後には、人によって早いか遅いかの違いがあるにせよ、必ず解脱がもたらされるであろうことが約束されている。

## 5.6. マインドフルネスとシームレス・ケア

「マインドフルネスの確立(念処:sati-paṭṭhāna)<sup>40)</sup>」という言葉に関して、注釈書はsatiとpaṭṭhānaの組み合わせではなく、satiとupaṭṭhānaの組み合わせの可能性を示唆している。実際、経典では後者の組み合わせのみを見ることがほとんどだからである。upaṭṭhānaは「立つ」ことを意味する語根の√thaに、近接を意味する接頭辞upaが付いてできた言葉で、誰かの近くに立って世話することやケアすることを意味する。だとすれば、satiとupaṭṭhānaの組み合わせによって表現できる意味は、「マインドフルネスによるケア」、「マインドフルネスにおけるケア」、「マインドフルネ

スへのケア」、「マインドフルネスからのケア」などが考えられるのだが、「マインドフルネスそのものがケアである」というつながりでの解釈の可能性が注釈書で示唆されており、Anālayo (2003: 29-30) や Gethin (2001: 34) などこの解釈を受け入れている。

もし、マインドフルネスそのものがケアであるならば、主観的、客観的、間主観的なモードにおけるマインドフルネスの実践は自らへ、他者へ、そして自他へのケアになり得るはずである。そして念処経の総説に述べられているように、トラウマを含む苦悩を鎮め悲嘆を乗り越えるために役立つものであるならば、トラウマケアからグリーンケアへのシームレスなケアを実現してくれるはずである<sup>41)</sup>。筆者は、子育てから看取りまでを含むスピリチュアルケアの実践に携わってきた経験から、子育て→看取り→グリーンケア→子育てと循環してゆくケアの潤滑油としてマインドフルネスが重要な働きをしてくれることを目の当たりにしてきた<sup>42)</sup>。

マインドフルネスにこのようなケアする力があるのは、あらゆるものごとに対して善悪の評価を下すことなく、ありのままに受け入れながら一部始終を見守る観察姿勢がもたらす寄り添いの力があるからだと思われる。

## 5.7. ありのままに見守ること

こうした観察の特徴が一番よく読み取れるのは、念処経の⑩における心を曇らせる5つの働き(五蓋)についての観察法の叙述である。例えば、怒りに関しては、次のように観察することが説かれている。

自らのうちに怒りがあれば「私の中に怒りがある」と覚知し、自らのうちに怒りがなければ「私の中に怒りがない」と覚知する。未だ生じていない怒りが生じてくるならば、どのようにして怒りが生じてくるのかを覚知する。発生した怒りが捨て去られた時には、どのようにして怒りが捨て去

られたのかを覚知する。捨て去られた怒りが将来再発してこないならば、どのようにして再発しないのかを覚知する。(筆者訳, M. I. 60)

ここでは「怒り」という感情の善悪に関する議論がないことを確認しておきたい。どのような対象であっても、それが善いか悪いかを決めつけるのではなく<sup>43)</sup>、その対象の有無を確認し、どのようにして発生してくるのかをありのままに観察する。再発の様子が観察されている様子から、抑圧したり、無視したりするような仕方怒りを捨て去ろうとすると、必ず形を変えて怒りが再発してきてしまうことを観察していたことが窺える。これが「ありのままに見守る」という観察法の核心であり、ブッダはそのような見方を如実智見(yathā-bhūta-nāṇa-dassana)と呼び、念処経では「繰り返し見つめる(anupassanā<sup>44)</sup>)」という表現に託されているニュアンスである。これを「再生しないための看取り方」と呼んでみると、トラウマの癒やしに向けた見通しが立ちやすくなるのではないだろうか。

## 6. マインドフルネスの臨床現場について<sup>45)</sup>

### 6.1. サンガにおける相互看病の実践

出家修行者の生活規律を集成した『律蔵』に、サンガと呼ばれる修行共同体の中では病気になった者を無条件で命終に至るまで看病し合うべきことが説かれている<sup>46)</sup>。その精神は「私の世話をしようと思うのであれば、病者の世話をしなさい」というブッダの言葉によく表れている。看病という実践においては、相手を観察することだけではなく相手に向かい合っている自分自身をよく見つめることが必要となる。これは、念処経における内・外・内外という3つの視点からの観察を実践するためには絶好の場となる。

### 6.2. 看病しにくい人の5条件

この教えはサンガの中で幅広く実践されたら

しく、いくら心を込めて看病したとしても難しい患者はいるものだというので、「看病しにくい人の5条件」が述べられている。

1. 快方に向かうことを実行しない。
2. 快方に向かうことだからといってやりすぎてしまう。
3. 処方された薬を服用しない。
4. ためを思って世話してくれる人に、病状についてありのままに報告しない。
5. 痛みを我慢できない性質である。

こうした困難さに向かい合っていくためには、病気であることに隠されている利益(疾病利得)を見つけだす、不安を和らげて程よい加減を感じ取る身体感覚を取り戻させる、その人が信じているものや心の薬になっているものを探求する、コミュニケーション障害の原因となっている幼少期の体験を推察しながら一定の距離を保って「私」を主語としたアサーティブな働きかけを継続する、痛みから気をそらせるために熱中できることを一緒に探し出すなどの対応が必要になる<sup>47)</sup>。

このようにして臨終に至るまでお互いに寄り添い世話し合うことは、自他を繰り返し観察しながら人生を深く理解して、苦しみを乗り越えていくために有効なマインドフルネスの臨床的実践となっていたであろうことが想像に難くない。

### 6.3. よき看護者の5条件

こうした流れの中で、よき看護者の5条件が述べられている。

1. 薬を調合したり、調達したりすることができる。
2. 病気によいことと悪いことがわかり、悪化を予防し回復に向かわせることができる。
3. 慈しみの心から看病し、見返りを求めない。
4. 糞尿や唾や痰や嘔吐物などを取り除くことを厭わない。
5. 適当な時を見つけて法にかなった話をし、理解させ、励まし、喜ばせることができる。

これらは、3の慈しみを中心に、前半1, 2が

治療 (cure), 後半4, 5がケア (care) の配置となっている。嘔吐物の除去に関しては、怒りやイライラなどの心理的な嘔吐物に対する対応も重要になる。そのためには転移・逆転移に関する理解が必要になり、ここでも自他を見守るマインドフルネスの実践が問われる。法にかなった話とは真理に関する談話のことであり、現在では告知に関する取り組みに通じるものがある。

#### 6.4. ヴァッカリの事例： 最期の一瞬まで解脱の可能性を見つめる

修行者たちの中には、冒頭にあげた集団自殺以外にも、思い込みを含む様々な理由で自殺を選んだ者たちがいる。ブッダは彼らに対しても最期まで可能な限り寄り添いながら看取っている。例えば相応部に伝えられるヴァッカリ長老<sup>48)</sup>の場合、臨終に際してブッダに見舞いを求めている。ブッダは彼を訪ね「後悔がないか? <sup>49)</sup>」を確かめて、法(真理)を見るものがブッダを見ることを強調して<sup>50)</sup>、いつものような説法もする。ヴァッカリは「三特相を十分に理解しているから大丈夫だ<sup>51)</sup>」と返答して、野外で最期を迎えようとするが、思うようにいかなかったのか刀を取って自害してしまう。ブッダは状況を確認するために修行者たちと彼を訪問して、遺骸の上に煙のようなものが渦巻いている様子を示しながら、「あれは悪魔がヴァッカリの魂の行方を捜しているのだから見つけられずに困惑しているのだ。ヴァッカリの魂はいずれにも赴くことなく完全な涅槃に入った」と告げた。

注釈書によると、ヴァッカリは増上慢<sup>52)</sup>を起こして解脱したと思いついてしまっていたが、喉に刀を突き刺した時の痛みに対する心の反応に未だ解脱が完成していないことを悟り、残されたわずかな時間にその痛みを瞑想対象として洞察を深めて解脱を完成させたという。

修行を積んだ者であっても、ブッダの説法を聞いて理解したつもりになって増上慢を起こしてしまう事例は少なくない。ヴァッカリ以外にも臨終

に際して似たようなプロセスを経て解脱を得た事例があることから、ブッダのコミュニティでは最期の一瞬まで解脱に向けて努力し支え合うことの大切さが徹底していたものと思われる。

#### 6.5. 修行者としての最後の問答：

増一部の『十法経』には修行者たちが毎日思い出して省察すべき10項目が説かれており、その最後には次のようなことが述べられている。

「私には特別な聖なる知見と呼ぶにふさわしい超人法が得られているだろうか？ 最期の時に修行仲間たちから質問されて恥ずかしい思いをすることがないようにしてゆこう」と出家修行者は繰り返し省察すべきである。

(筆者訳, AN.V, 88.)

現在の一般的な臨床から見ると、臨終に際してこうした問いかけをすることはハラスメントの可能性さえある。しかし出家というライフスタイルを選択して、托鉢生活によって人々の善意に頼って修行に全力を捧げてゆく生き方を選んだ者たちにとっては、社会に寄生させてもらいながら自己実現と自己超越のために生きることの意味と心構えを確認するための内容になっている。「特別な聖なる知見と呼ぶにふさわしい超人法」には、洞察力によって得られる解脱と集中力によって得られる三昧<sup>53)</sup>が含まれる。しかし三昧が得られているだけでは、上記のヴァッカリのような増上慢を起こしてしまう可能性が高く、解脱への突破口を開くためには如実智見と呼ばれる洞察智<sup>54)</sup>を得ることが必須になる。

#### 7. 悲しみと苦しみを分かち合う共同体としてのサンガ

お互いに助け合い寄り添い合いながらも、それぞれの瞑想修行の道のは決して平坦なものではなかった。その様子が経典に示されている典型的

な事例を見てみよう。

### 7.1. キサーゴータミーの場合：

キサーゴータミーの説話は、仏教でも最古層の文献に属するダンマパダに収録されている次の詩偈に関する注釈書に現れるものである。

DP. 114. 不死の境地を見ないで百年生きるよりも、不死の境地を見て一日生きることのほうがすぐれている。(中村：1978, 26)

注釈書に出てくる物語によると、それまで死者に見えたことのなかったキサーゴータミーは、ヨチヨチ歩きを始めたばかりの子どもを失った。その子の遺体を火葬することを拒み、遺体を抱いて「この子を蘇らせてくれる薬を知っている人は誰でしょうか？」と尋ね歩いた。人々は彼女が錯乱したと思った。ある賢者が彼女を憐れみ「ブッダならその薬を知っているでしょう」と差し向けた。

子どもを蘇らせる薬を教えてほしいと懇願する彼女に対して、ブッダは「そのためには白カラシの種を一つまみ集めてきてください。ただし、誰ひとり死者を出したことのない家からもらってきたものでないといけません」と巧みな方便をもって答えた。

家々を尋ね歩くうちに、白カラシの種はあっても、死者を出したことのない家などないことを理解したキサーゴータミーは、子どもの遺体を手放し、ブッダのもとに帰った。ブッダが「白カラシの種は得られましたか？」と尋ねると、彼女は「ありませんでした。この世には生きている人々より死んだ人の方が多いのです」と答えた。

ブッダは「あなたは自分の子どもだけが死んでしまったかと思っていたようですが、生まれてきたものが死んでゆくのは世の理なのです。死の大王は思いの尽きない者たちを苦しみの海へと投げ入れてしまうのです。」と語り、「子どもや家畜のことに気を奪われて心がそれに執着している人を、死はさらって行く。一眠っている村を大洪水が押

し流すように」という詩偈を唱えたと、それを聞いた彼女に法目が開き解脱の最初の段階に達した。

出家して修行を続けたキサーゴータミーは、ある日布薩堂の当番をしながら灯火が揺れる様子を見入っているうちに無常の洞察が深まり、それを察したブッダは「ゴータミーよ、生き物たちはその灯火のように生と死を繰り返しているのです。苦しみの消えた涅槃を見ずに長生きするよりも、一瞬でも涅槃を見て生きるのが勝っているのです」と語り、上記の詩偈を唱えたと、彼女の解脱が完成していった。

この説話は、グリーンフケアの視点から次のような構成要素に分析することができる。

- ① 愛するものをなくして混乱する。 (急性悲嘆反応)
- ② 愛するものを蘇らせようとして努力する。(思慕の念)
- ③ 似たような体験を持つ多くの人々と心から交流することを通して、人生に死が避けられないことを理解し受容する。(ケアを受け、癒やされ、受容する)
- ④ 無常の洞察を深めて、執着を超越して解脱する。(さらなる成長へとつながる)

ブッダがグリーンフケアにおいて巧みであったのは、混乱したキサーゴータミーをそのまま受け入れ、彼女が村の人々とコミュニケーションすることを通して無常を理解できるような機会を提供したことであった。仏教では方便と呼ばれる姿勢である。方便の原語である upāya は、移動を意味する語根√i (→aya) に近接を示す接頭辞 upa が付加されたものであり、「近づく」という語源的意味を持つ。すなわち、その人に合わせた真実へのアプローチを巧みにコーディネートする能力である。ブッダがキサーゴータミーに対して用いた方便は、コミュニティの持つレジリエンスを最大限に活かそうとするものであった。

## 7.2. パターチャーラーの場合：癒やしと成長に関する神話的原型

キサギーターミーと同様にわが子を失った苦しみと悲しみから救われた体験を持つ尼僧にパターチャーラーがいる。Malalasekera (1974:112-113)によれば、彼女は夫、二人の子供、両親という家族全員を次々と亡くした。錯乱して放浪していたところでブッダに出会い、心の落ち着きを取り戻して生死のことで悟り出家する。修行を続ける中、足を洗っていた時、川の流れが渦巻くその長短の変化を見つめながら真理への洞察を深めて悟りを完成させた<sup>55)</sup>という。

ダンマパダと同様に古層に属するとみなされるテーリー・ガーター(長老尼の偈頌)<sup>56)</sup>によれば、彼女の下には、愛する子を失ったり、夫から虐待されたりして傷ついた多くの女性が集まって導きを受け、紆余曲折を経ながらもその苦しみから解放されていった<sup>57)</sup>。ブッダとの出会いと導きによって喪失の悲しみと苦しみを乗り越えることができたパターチャーラーが、今度は同じような体験をした女性たちの癒やし手・導き手として活躍したわけである。ここではそうした状況を彷彿とさせる描写のいくつかを中村(1982)の訳から選んで紹介してみたい。

127. [パターチャーラー尼いわく、一]「その子が来たりまた去って行った道をそなたは知らず。またその子がどこから来たかも知らないのに『わが子!』といて、そなたは泣き悲しむ。

128. しかし、その[子]が来たりまた去って行った道を、そなたが知っているならば、そなたはかれのために悲しまない。けだし、生きとし生けるものは、そのような定めもっているのである。」

131. 「ああ、あなたは、わが胸にささっている見難い矢を抜いてくださいました。あなたは、悲しみに打ちひしがれているわたしのために、娘の[死の]悲しみを除いてください

ました。

132. いまや、そのわたしは、矢を抜き取られて、餓え(妄執)の無い者となり、円かな安らぎを得ました。わたしは、聖者ブッダと、真理の教えと、修行者の集いに帰依します。」

パターチャーラー尼の弟子である五百人の尼僧

以上の考察から、キサギーターミー説話とパターチャーラー説話の形成背景には、トラウマの苦しみや喪失の悲しみから解放されていった女性たちの癒やしと成長における共通パターンが、ある意味での神話的物語として取り扱われていたことが見て取れる。

## 7.3. アングリマーラの場合：加害者も癒やされるということ

トラウマは被害者側のみではなく加害者側にも心の傷を作り生きにくさを生む。多くの人を殺めてアングリマーラと呼ばれた殺人鬼が、ブッダとの出会いの中で回心して出家し、解脱しながらも自らの業にふさわしい果報を甘受しながら生き抜いた事例を見てみよう<sup>58)</sup>。

アングリマーラは優秀な若者であったが、師匠夫妻や弟子仲間たちとのねじれた関係の中で「人を殺して指を取り、首輪にして首にかける」ように仕掛けられ、まじめにそれを実行してしまう。アングリマーラとは「指の首輪」という意味で、森で待ち伏せて殺し、多くの人々から指を切り取って首輪を作った彼に付けられた呼び名であった。その首輪があと一本の指で完成するという時、彼はブッダに出会う。ブッダは彼の噂を聞き、彼と対峙して導くために一人で赴いたのだった<sup>59)</sup>。

ブッダを追い詰めて殺そうとする彼に対して、ブッダは神通力を使っていくら走って追いかけても追いつけないように状況を操作する。追いつけずに「止まれ」と叫ぶアングリマーラに対して、

ブッダは「私は止まっている。動いているのは貴方の方だ。貴方こそ止まりなさい」と語りかける。ハッとしたアングリマーラは、ブッダに対して「私に『止まれ』』と言い、動いているお前が「私は止まっている」と言うのはどういうことだ」と問いかける。ブッダは「私は生き物に暴力をふるうことがないから止まっている。しかしあなたは自制することができずいのちを取り続けているから動いているのです」と答えた。このやり取りによってアングリマーラは正気を取り戻し、事の次第を理解して回心し、ブッダの弟子にもらえるように懇願する。ブッダは、彼に「来たれ、修行者よ」と呼びかけることによって彼を出家させた。

アングリマーラはブッダの下で出家して修行生活を始める。ある日のこと、托鉢に回っているうちに難産で苦しむ妊婦を見て、生きることの苦しさを目の当たりにして、その心の痛みをブッダに報告する。ブッダは、当時の慣習を踏まえて、「アングリマーラよ、その妊婦のもとに行って『婦人よ、私は生まれてこのかた故意に生き物の命を奪ったことはありません。この真実によって、あなたが安らかになりますように、胎児が安らかになりますように』』と一言いなさい。」と命じる。

人殺しを繰り返してきたアングリマーラはブッダの言葉に驚き、「それでは私が嘘をつくことになってしまいます…」と答えた。するとブッダは、「それではアングリマーラよ、『私は聖なる生まれに生まれてよりこのかた故意に生き物の命を奪ったことはありません。この真実によって、あなたが安らかでありますように、胎児が安らかでありますように』』というのであれば、言えますか？」と尋ねた。アングリマーラは理解して、「それならば言えます。やってみます」と答えて、妊婦のところに行き、その言葉を唱えた<sup>60</sup>。すると、その妊婦の状況は好転して、無事元気な赤ちゃんを出産することができた。

その後、アングリマーラは修行を続けて解脱を完成させた。いつも通りに托鉢に出ると、アングリマーラのことを知った人々は、彼に容赦のない

言葉や土や石などを投げつけて彼を傷つけた。彼はそれをすべて甘受して耐え忍び、ブッダのもとに行き報告した。傷つき流血しながらも落ち着いて報告するアングリマーラに対して、ブッダは「耐え忍びなさい。本来なら長い年月をかけて償わなければならない業の果報を、貴方はこの生涯の中ですべて受け取って解消しているのです」と励ました。するとアングリマーラは次のような感嘆の言葉を発した。

「以前には放逸であったとしても

それ以降怠けることがなければ

彼はこの世を照らす

雲を離れた月のごとく

かつて為した悪業を

善によって包み込むなら

彼はこの世を照らす

雲を離れた月のように」

#### 7.4. 変容を守る二者空間

アングリマーラはその後もなくして命終したようである。ブッダの近くにはいつも侍者がいて、この時期にはアーナンダが侍者を務めていたと思われるが、経典によると、ブッダはこの時にはアングリマーラを侍者にして近くに仕えさせながら見守っていたようである。こうした大きな変容を歩み抜くためには近くで寄り添い支える存在が必要であることをブッダは熟知していたことが窺える。

また、難産に苦しむ妊婦に対して真言を唱えさせたことは、大きな精神的生まれ変わりを体験しているアングリマーラに貢献することの喜びを体験することで解脱を完成させるための活力を得させようとした巧みな方便であった。そしてこの経典には、師弟（ブッダとアングリマーラ）、母子（難産の妊婦と胎児、アングリマーラと母親）、苦しむ人と寄り添う人（妊婦とアングリマーラ、アングリマーラとブッダ）という根源的な二者関係が巧みに配置されているように思う。



## 7.5. 釈迦族の虐殺などについて：

多くの弟子たちの苦悩や悲嘆に寄り添ってきたブッダも、その晩年に自分の出自である釈迦族が隣国のヴィドゥーダバ王によって虐殺される<sup>61)</sup>というトラウマ的な体験をしている。ブッダはそれを3度までは止めようとしたが、最後には王と釈迦族との間の宿業を感じ取って止めることなく運命を甘受したようである。ブッダは、釈迦族が虐殺されている時に頭痛を感じていたという。

この時、超能力に優れたモッガラーナは神通力で阻止することを提案するが、ブッダはそれを退けている。また、飢饉に際しても、モッガラーナが神通力で大地から食料を作り出すことを提案したが、ブッダは「いつも私たちを托鉢で支えてくれている人々がひもじい思いをしている時には、私たちが同じようにひもじい体験を生きることにしよう」と退けている。

こうした経緯から、ブッダはトラウマをもたらすような苦しみであっても、それをしっかりと受け止めて生き抜く姿勢を取っていたことが窺える。マインドフルネスは、そうしたブッダの生き方そのものであり、トラウマ的な体験を生き抜いてゆく際のしっかりとした土台となるような心身の保ち方・構えであったといっていよう。

## 8. 育み癒やす関係性としてのマインドフルネス

こうしてトラウマを含む生活場面でケアと癒やしの効果を生んでいたマインドフルネスのコミュニケーション場面における実践ポイントを巧みに切り取った表現が、念処経の③日常動作の観察において「話すマインドフルネス・聴くマインドフルネス<sup>62)</sup>」として描かれているので、それについて考察して本稿のまとめとしてゆきたい。

### 8.1. 治療的沈黙

念処経では、「話している時にも、沈黙している時にも、正しく覚知しながら行う（筆者訳。M.

I. 57.）」と説示されており、日常生活のあらゆる場面で自他のありようをバランスよくありのままに遍く知ってゆく実践の一部として描かれている。

話す時には自分の息遣いにも注意を向け、話し終わった後に残る微細な余韻の感覚も自覚してゆく。黙っている時は相手の話を聞いている時でもある。ブッダは沈黙をとっても大切にしていた。沈黙している時にも心の中には様々な声が響いているものだ。そうした自分の心の声をありのままに聴き取り寄り添うことができるようになると、今度は誰かが話をしている時に相手の話を傾聴する準備が整っていく。話している人の語りの語義的な意味だけではなく、その息遣いや身振りを敏感に感じ取り、そうして傾聴している時の自分の中に生じてくる心身の微細な反応を含めて、俯瞰的に注意を向けてゆく観察である。

筆者はエプスタイン（2009：254-264）の『ブッダのサイコセラピー（Thoughts without a thinker）』を訳した時、沈黙の大切さを解説する箇所を訳しながら「治療的沈黙（therapeutic silence）」という言葉を見つけ出した。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た。これに対してエプスタインは、沈黙はクライアントが自分の経験に見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る。

ブッダは弁舌に優れていたが、同時に沈黙をとっても大切にしていた。日常会話で人は沈黙を恐れる。沈黙が訪れると、衝動的にそれを埋めようとして、何かを話したり何かをしたりしてしまう。しかしマインドフルネスが身についてくると、そうした沈黙に安住できるようになり、そこで相互の間に起こってくることを見守っているうちに、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く。

こうしてマインドフルネスが醸し出す治療的沈黙は、スターン（1989：162-187）の情動調律（affect attunement）やエムディ（2003：42,58）の情緒

応答性 (emotional availability) に通底するものであり、間主観的な発達の基盤にもなるものである。価値判断から自由で純粋な心に向けられることは、魂にとってこの上ない滋養であり薬となるものなのだ。

## 8.2. トラウマを作るもの・トラウマから守るもの

小児科医であり、精神分析家として多くの母子を見守ってきたウィニコットは「赤ちゃんというものは存在しない。赤ちゃんのいるところには育児があるし、育児のないところで赤ちゃんは生きられない。赤ちゃんは母親と一組になってのみ存在することができる」<sup>63)</sup>ということを述べている。そして、乳児の泣きのニュアンスを読み取って、その欲求を適切に満たしてあげる養育のことを適切な育児 (good-enough infant care)、養育者のことを「ほどよい母親 (good-enough mother)」と呼び、そうした抱きとめる (holding) 環境の中でのみ乳幼児は存在の連続性<sup>64)</sup>を培うことができると指摘している<sup>65)</sup>。

現代アメリカにおける精神分析の論客であり intersubjectivity 理論のリーダーでもあるストロウ (2009: 16) は、トラウマについて以下のように述べている。

トラウマは、激しい情緒的な痛みが、それを支え得るような関係性を与えてくれる我が家のようなものを見出すことができない相互主観のコンテキストにおいて構築される。このようなコンテキストの中では、痛ましい情動状態は耐えきれないもの、すなわち心的外傷を作ってしまうのだ。

きちんとした反応が受けられる環境の中で起こったのであれば、心を傷つけるような幼児期の体験は、それ自体が自動的にトラウマになったり、心の病のもとになったり (少なくとも、それが持続的にそうあり続けた) はしないことは、どんなに強調してもしすぎることはない。痛みが精神病理なのではない。子どもの痛ましい情緒の反応が起こっている際に、その気持ちに合わせて

もらったり、適切に反応してもらったりができなかったことによってこそ、こういう情緒的な反応が耐えられないものになり、かくしてトラウマ状態のもとになったり、精神病理になったりするのである。

Epstein (2014: 31) は、ウィニコットやストロウの考察を引き継いで次のように述べている。

歴史上のブッダがウィニコットが説いた原初的苦悩を実際に体験したかどうかはさておき、解脱した結果としてブッダの説いた瞑想は、ウィニコットが母親が乳幼児を抱っこする様子を描いたのとまったく同じように心を「抱きとめる」ものであった。ブッダはマインドフルネスの観察する姿勢を技法の中心に据えることによって、弟子たちの精神構造の中にもう一つの「補助的な自我機能」を確立したのである。弟子たちはそれを身につけることによって、ブッダが諭えて言ったように、矢を抜いて自分の傷に頭と心の両方で手当てをすることができるようになった。私は瞑想を始めて間もない未熟なころに、自我は除去しなければならぬものと思い込んでいたものだが、ブッダが弟子たちに奨励したのは、原初的苦悩を倒れることなく抱きとめることを学ぶことができるように、自我を強化することなのであった。

(筆者訳)

言葉を話すことのできない赤ちゃんが、泣くことで何かのニーズを表現している時、そのニーズを読み取って、抱きあげて世話しながら、赤ちゃんが笑顔になるまで一緒にいてくれる母親が提供しているものは、赤ちゃんが体験している原初的苦悩がトラウマになって様々な生きにくさや病理につながっていつてしまうことを防ぎ、この世の中は生きてゆくに大丈夫な場所だと思えるようになるための支援をしているのだ。マインドフルネスは、こうした調律性と応答性を備えた姿勢と雰囲気<sup>66)</sup>を自らの中に培ってゆくことによって、苦悩

を耐えられるものに変容させながら自己を解放してくれる技なのである<sup>66)</sup>。

## 9. まとめ

こうしてマインドフルネスは、ゆりかごから墓場まで、人間として生きるために必要なあらゆるケアに通底する必須の潤滑油として、人生を支え潤し癒してくれる心身の総合的な技法である。ブッダは、出家修行者として社会の底辺に生活の場を置き遊行しながら、多くの人々の利益と幸福のために、人生に不可避なトラウマを含む苦しみに向かい合い、解脱という究極的な幸せに開かれてゆく道を説き続けたのではないかと思う。

### 注

- 1) こうした心の働きは「解離」として解釈することも可能であり、その働きを細かく理解してどのように巧みに使いこなしてゆくかが、瞑想でも心理療法でも、さらには日常生活の中でも重要になってくると思われる。本稿のテーマの一つには、言語の分節化作用が作り出す「私」という意識空間を解体する際の不安に対して、どのような安全基地を作ることが可能なのかという視点が埋め込まれていることを、あらかじめここで述べておきたい。
- 2) この事件は、殺人を禁じる戒律が制定されるきっかけとなった。(南伝1, 113-116)を参照のこと。
- 3) 本経については、その全訳を含めて拙著『呼吸による気づきの教え』を参照されたい。
- 4) これはある意味で「看取り」方に通じる哲学を含むものである。後述する「解脱を看取りの視点から見つめる」の考察につながってゆくので確認されたい。
- 5) ここで「コントロール系」と表現したアプローチは、現代の脳科学で研究される際の Focused attention (FA) に相当するものである。伝統的には止観 (samatha-vipassanā) と呼ばれるうちの「止」に当たるもので、単一の対象に注意を集中させてゆき、対象と一体化した没頭状態を作り出すことを目的とする。集中し没頭することで対象以外のものを排除することによって、一種の「静かで安心できる守られた状態」を作

り出すことができるのだが、その「排除」という働きの中にある解離的な要素に関する吟味には考察が進んではいけない。その限界を超えて洞察を深めてゆくことが観 (vipassanā) の使命であり、ブッダはそのことを如実智見 (yathābhūta-nāṇa-dassana: ものごとのあり様をありのままに見る智慧) と呼んだ。

- 6) これは「空」の理解であり、直前の無我や縁起の理解と同等な洞察である。仏教の実践哲学では、無我・縁起・空はこうした理解を通して同じ本質の違った表現であると理解されている。
- 7) この苦の中にトラウマが含まれるのだが、そのことについては後述する念処経の冒頭で紹介されるマインドフルネスの目的について論じる際に触れるので、心に留めておいていただきたい。
- 8) この点に関しては、オットー (1963) のスミノゼに関する論考、谷川 (2012: 28-29) の「厭離と宗教心の芽生え」を参照のこと。
- 9) オーム真理教事件の背後には、修行による神秘体験をどのように認知するか、それを人間関係における操作に使われてしまうことをどのように管理してゆくかというテーマが隠れている。この点に関しては、仏教において戒律が果たした役割を含めて、別な場で考察してみたい。リフトン (2000: 91-118) の考察などを参照のこと。
- 10) 井上 (2012: 84) を参照のこと。
- 11) こうした観察は、後述する念処経における⑩の観察としてまとめられている。注31に関連。
- 12) 本章の4.1.ならびに4.2.は、井上 (2014) の3.1.3.「解脱とは何か」に対応するものがあるので比較されたい。
- 13) 輪廻に縛り付けるものとして「束縛 (saṃyojana)」と呼ばれる。解脱と束縛に関しては井上 (2012: 78-79) を参照のこと。
- 14) 有身見の獲得による健全な自我の確立と有身見の超越に際する脱錯覚については、ウィニコット (1979: 15-19) の「錯覚と脱錯覚」という考え方と重なるところが多い。注64を参照のこと。
- 15) キューブラー・ロス (2001: 56-58) を参照のこと。
- 16) Resilience. 圧力を受けても元の状態に戻ることを目指す。元来は理工系の概念であったが、生態学や心理学の分野でも取り扱われるようになり、回復力あるいは復活力なども訳される。自然回復力や自然治癒力と呼ばれていたものに相当するが、実証的アプローチの中でレジリエンスという呼称が使われるようになってきた。東日本大震災の後の心のケアの領域で注目

- されるようになった。大災害などの後では自然治癒力に頼らざるを得ない状況に曝されるからである。ゾッリ & ヒーラー(2013)を参照のこと。ここでもマインドフルネス瞑想の重要性が論じられている。
- 17) 水野(2004:382-391)では、畏怖現起智、過患隨觀智、厭離隨觀智として説かれている。
  - 18) 本章の5.1から5.5までは、井上(2014)の3.1.1.「サティパターン・スッタの構造」と3.1.2.「サティを気づきと訳す理由：意識の微分体験」に対応するものがあるので比較されたい。
  - 19) Gethin(2011:264)を参照のこと
  - 20) 井上(2005:6-10)を参照のこと。
  - 21) 仏教の伝統では無我あるいは空と呼ばれてきた。ヴァレラ(2001:306)は「存在の無根拠性」という呼び方を試みている。
  - 22) 呼吸はコントロールせず、その長短をありのままに見つめることが説かれており、同じ中部經典の第118經において説かれている16の觀察法の最初の4組と同じである。
  - 23) 歩く、立つ、座る、横になるという行住坐臥の4つの姿勢について、「歩いている時には歩いている」などとありのままに自覚することが説かれている。
  - 24) どこを見ているか、手足の曲げ伸ばし、飲食と味覚、排泄、語りと沈黙などの日常生活における行動をありのままに自覚してゆくことが説かれている。注62の箇所所述べるように、語りと沈黙に関する自覚はトラウマや悲嘆からの癒やしを生み出す空間を創出するために重要な役割を果たす。
  - 25) 髪、体毛、爪、齒、皮膚、肉、筋、内臓、分泌物など32に分類された身体の部分を詳細に觀察して、それらが自分の思い通りになるものではなく、自然に支えられた生命の活動として一時的に表れては消えてゆくものであることをありのままに自覚する。
  - 26) 地の要素とは、身体の重さや硬さなど。水の要素とは身体各部がバラバラに分散してしまわないようにつなげておく湿潤性。火の要素とは身体の温かさや冷たさ。風の要素とは身体の動き。
  - 27) 本稿の冒頭で論じた不淨觀のこと。その死體觀察の瞑想が、マインドフルネスによって総合された瞑想対象の一つとして再編されていることは、PTSD治療の中核的技法としてマインドフルネスが有効でありうるという現代の脳科学的知見にも合致するものではないかと思われる。
  - 28) 快には貪欲が、不快には怒りが、中性には無自覚が付随してゆく。
  - 29) 一言でいうならば、その時の心の状態を觀察すること。
  - 30) 身体、感覺、認知、意志、意識の5要素。伝統的には色・受・想・行・識と訳されてきた。無意識や魂に当たるものは最後の識に含まれる。
  - 31) 貪欲、怒り、眠気・不活発性、後悔と浮つき、疑いという5要素。貪欲は一体感によって、怒りは喜びによって、眠気・不活発性は心を向ける思考によって、後悔と浮つきはリラックスによって、疑いは觀察する思考によって中和される。心を向ける思考(尋)、觀察する思考(伺)、喜び(喜)、リラックス(樂)、一体感(一境性)の5要素は禪支とよばれ、禪定や三昧と呼ばれる集中力を支える。マインドフルネスの高度な実践では、繰り返し見つめる觀察(anupassanā)の中でこうした分析(中和現象の発見)が自然になされるようになる。注11と関連。
  - 32) 目、耳、鼻、舌、身体、意という6つの感覺器官に、視覚対象となる光子(色)、聴覚対象となる空気の振動(声)、嗅覚対象となる匂い物質(香)、味覚対象となる物質(味)、接觸対象となる物質(触)、イメージや概念など(法)が接觸してくることによって認識が成立してゆく過程をつぶさに觀察する。
  - 33) 気づき(念)、現象の分析(択法)、精進、喜び、リラックス、精神集中(三昧)、平静な見守り(捨)という7つの心の働きがバランスを取りながら解脱に導くという教え。気づきが要となり、現象の分析、精進、喜びという高揚系の3要素とリラックス、精神集中、平静な見守りという鎮静系の3要素のバランスが保たれる。
  - 34) 苦しみに関する真理、苦しみの起因に関する真理、苦しみの消滅に関する真理、苦しみの消滅に至る実践に関する真理という聖者によって悟られるべき4つの真理の教え。詳しくは井上(2012:14-15)を参照。
  - 35) 間主觀的觀察は、息づかいの自覚などを介して非言語レベルにおけるコミュニケーションのあり様に気づかせ、現在の認知パターンが生育歴の中でどのようにして学習されてきたのかを關係性という視点から理解することを可能にしてくれる。
  - 36) こうした間主觀性の視点は、ミラーニューロンの発見によって科学的に裏付けられてきているように思われる。イアコポーニ(2009:320-324)を参照のこと。
  - 37) この点に関しては、スターン(1989)において

- 説かれた4つの自己感や情動調律に関する考察を参照すること。なお調律 (attunement) という言葉は、マインドフルネスが心(注意)を向ける働きを通して子育て(チャイルドケア)においても重要な役割を果たすことを理解するために重要な鍵となる。
- 38) paṭissati という言葉は、反照を意味する接頭辞 paṭi の意味合いから、気づき自体を対象化して全体的・俯瞰的な視点からプロセスの流れを見守るというニュアンスであろう。近年のマインドフルネス研究でメタ認知と呼ばれるものに相当する視点であると考えてよい。
- 39) マインドフルネスについての説明では「今ここ」が強調されるのだが、感情や思考に取り込まれた状態から呼吸などの身体感覚に戻ることによって、自我観念に色づけされた感情や思考から適切な距離をもって観察することが可能になる。心理学的に脱中心化と呼ばれるこうした訓練によって、「今ここ」に在るだけでなく、過去や未来という時間概念を含む体験への関わり方も変化してくる。こうして対象への関わり方自体が変化することによって、自然に認知の歪みが修正されてくるのである。
- 40) 筆者は個人的に「気づきの確立」と訳す方を好んでいるが、本稿で読みやすさを優先して「マインドフルネスの確立」と訳すことにした。
- 41) Parkes (2008 : 476-477) は、グリーンケアに移る前にトラウマがしっかりとケアされなければならないことを述べている。トラウマが癒やされない限り、悲しむべきことを思い出すことができないからである。
- 42) 井上 (2019) を参照のこと。
- 43) 実際の瞑想実践では、怒りを「悪いものだ」と決めつけている無意識的な価値判断があることに気づくことが極めて重要な一歩になる。こうした価値判断がどのようにして刷り込まれてきたものであるかは、ここで述べられているような諸感情のプロセス観察の結果として自然に理解されてゆく。仏教では縁起の思想によって表現され、心理学的には母子研究における世代間伝達の解明として報告されているものに相当すると思われる。縁起のこうした側面に関しては井上 (2012 : 36-38) を参照のこと。
- 44) これは vipassanā の同意語であり、脳科学研究における Open Monitoring という観察法に継承されたマインドフルネスの中核要素である。
- 45) 本章の6.2.までは、井上 (2014) の3.2.に重複するものがあるので比較されたたい。
- 46) 詳しくは、井上 (2010 : 42-43) を参照。
- 47) 井上 (2010 : 52-63) を参照。
- 48) この事例に関しては、井上 (2008 : 69-70) を参照のこと。
- 49) 後悔のないようにすることは、臨終の時だけではなく、集中的な瞑想修行に入る時にも重要な環境整備となる。後悔は多くの想念・雑念となって瞑想者を悩ますからである。筆者は、ビルマで最初の集中的修行に入る際に、師匠から「後悔がないか?」を問われて「あるが、その人が日本にいたので何ともならない」と答えたところ、師匠は「それでは私が代わりに受けとめてあげるから、話してごらん」と言って聞いてくれた。こうした二者関係における寄り添いは大きな支えとなり、そこには心理療法に共通する要素があるように思われる。
- 50) これはブッダにすがろうとする個人への依存を避けるための方便であったと思われる。
- 51) 特に洞察瞑想の内容に関しては、言葉による説明を聞くことで「わかった」と思い込んでしまうことが少なくない。それが本当の洞察に深まっているかどうかは、人生の荒波にもまれてみないとわからないことが少なくない。
- 52) 修行して集中力による喜 (pīti) や深く静かなリラックスした安楽 (sukha) を体験した時、あるいは洞察によって解脱に近い行捨智 (sankhārupekkhā-nāṇa) を体験をした時などに「解脱した」と思い込んでしまうことはよくあることで、ブッダはこれを adhimāna として許していた。解脱したかどうかを自分で確かめることができるように解脱の指標が説かれていたので、まじめな修行者は、こうした様々な人生体験の中で揺れ動く心を観察して、冷暖自知していったのである。
- 53) 三昧 (samādhi) は止観 (samatha-vipassanā) の止に相当する。瞑想によって得られる集中力のことである。
- 54) ブッダが如実智見と呼んだ洞察智のことを、注釈書では vipassanā (観) と呼び、止観という組み合わせで瞑想を構成する集中力と洞察力の二大要素として表現するようになった。
- 55) キサーゴータミーの説話では灯火のまたたきを見たのに対して、パターチャーラーは水の流れを見て洞察を深めたのであるが、いずれの場合にも自然現象を対象として無常・苦・無我という三特相への洞察が深まった点が共通している。テーリー・ガーターでは、パターチャーラーが解脱を完成した時の様子が次のように叙述され

- ている。「115. それから私は、灯火を手にとって、(わたしの)庵室に入りました。わたしは、臥すところを見わたして、臥床に近づきました。116. それから、わたしは針を手にとって、灯心を引き下げました。灯火が消えうせるが如くに、心の解脱が起きました」(中村：1982, 30).
- 56) 中村 (1982) を参照のこと。
- 57) 例えば、TherG.11 には次のような表現が出てくる。「三つの曲がったもの、白と杵と意地悪な夫とから逃れたことによって、わたしは巧みに脱れました。みごとに脱れました。わたしは生と死とから脱れています。」(中村：1982, 9)
- 58) ここでは中部経典第 86 経「アングリマラ経」(片山訳：2000, 280-294)に沿って解説してゆく。
- 59) アングリマラの事例に関しては何系統かの説話があるが、ある伝承によると、彼は最後の一本として彼を助けようとしてやってきた母親を殺めて指を取ろうとしていたが、そのことを察知したブッダが、従者を伴わずに一人でその場に赴いたのだと伝えている。
- 60) これは仏教史の中でマントラ (真言) が使われた最初の事例である。心を込めて発せられた真実の言葉 (sacca-vacana, sacca-vajja) には神秘的な力があるという言霊信仰でもあり、発話による治療効果の一例でもある。
- 61) 詳しい文献研究に関しては森 (2014 : 179-199) を参照のこと。
- 62) 注 24 を参照のこと。
- 63) ウィニコット (1977 : 35) を参照。
- 64) この「存在の連続性」は、エリクソンの基本的信頼ヤリフトンの象徴的不死性に相当するものである。これらはほど良い母親による育児によって身につく錯覚であり、この錯覚の上に健全な自我が育ってゆく。注 14 に関連。
- 65) ウィニコット (1977 : 54-55) を参照。
- 66) Epstein (2014 : 38) を参照のこと。

## 参考文献

- Anālayo (2003) *satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publications.
- Anguttara Nikāya V.* (1979) Pali Text Society.
- R. N. エムディ (2003) 「第 2 章乳幼児の関係性の経験：発達的に見た情緒の側面」『早期関係性障害：乳幼児期の成り立ちとその変遷を探る』岩崎学術出版社。
- M. エプスタイン (2009) 『ブッダのサイコセラピー：心理療法と「空」の出会い』春秋社。
- Epstein, M. (2014) *The Trauma of Everyday Life*. Penguin Books.
- Gethin, R. (2001) *The Buddhist Path to Awakening*. Oneworld Publications.
- Gethin, R. (2001) On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1) Routledge.
- M. イアコポーニ (2009) 『ミラーニューロンの発見』早川書房。
- 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 (2008) 「五蘊と無我洞察における asmi の位相」『高野山大学論叢』第 43 卷。
- 井上ウィマラ (2010) 『看護と生老病死』三輪書店。
- 井上ウィマラ (2012) 「観の汚染」「解脱」「二十四縁」『仏教心理学事典』春秋社。
- 井上ウィマラ (2014) 「マインドフルネスとスピリチュアリティ」『人間福祉学研究』7(1) 関西学院大学人間福祉学部研究会。
- 井上ウィマラ (2019) 『子育てから看取りまでの臨床スピリチュアルケア』興山舎。
- 片山一良 (2000) 『中部中分五十経篇 II』大蔵出版。
- Lifton, R. J. (2000) 『終末と救済の幻想』岩波書店。
- Majjhima Nikāya I.* (1979) Pali Text Society.
- Malalasekera (1974) *Dictionary of Pāli Proper Names*. Pali Text Society.
- 水野弘元訳 (2004) 『南伝大蔵経 64 清浄道論 3』大蔵出版。
- 森章司 (2014) 「釈迦族滅亡念の推定」『原始仏教聖典資料による釈尊伝の研究 (19)』中央学術研究所。
- 中村元 (1978) 『ブッダの真理のこぼれ・感興のこぼれ』岩波書店。
- 中村元 (1982) 『尼僧の告白』岩波書店。
- R. オットー (1963) 『聖なるもの』岩波書店。
- Parkes, C. M. (2008) Bereavement following disasters. *Handbook of Bereavement Research and Practice*, American Psychological Association.
- E. キューブラー・ロス (2001) 『死ぬ瞬間』中央公論新社。
- R. D. ストロロウ (2009) 『トラウマの精神分析：自伝的・哲学的省察』岩崎学術出版社。
- D. N. スターン (1989) 『乳児の対人世界：理論編』岩崎学術出版社。
- 谷川泰教 (2012) 「厭離と宗教心の芽生え」『仏教心理学事典』春秋社。

- 上田天瑞訳 (2003) 『南伝大蔵経 1 律蔵 1』大蔵出版.
- F. ヴァレラ (2001) 『身体化された心』 工作舎.
- Vinaya Piṭaka III.* (1964) Pali Text Society.
- D. W. ウィニコット (1977) 『情緒発達の精神分析理論』 岩崎学術出版社.
- D. W. ウィニコット (1979) 「移行対象と移行現象」  
『遊ぶことと現実』 岩崎学術出版社.
- A. ゴッリ & A. M. ヒーラー (2013) 『レジリエンス  
復活力』 ダイヤモンド社.

# Buddhism and trauma: From the perspective of mindfulness

Vimala Inoue

Professor, Department of Health Sciences, Health Science University

In this article, the way in which Buddha and his disciples survived traumatic events in Buddhist scriptures are examined from the perspective of mindfulness. In Chapter 2, the incident of collective suicide that led to Buddha expanding the teaching of mindfulness with breathing is introduced. In Chapter 3, 16 ways of observation by breathing are explored. Emancipation is examined in Chapter 4. In Chapter 5, the complete view of mindfulness is studied from the perspective of *sati-paṭṭhāna-sutta* treatment. The practice of mutual support among sangha, including end of life care, that is provided in clinical settings for mindfulness practice is reviewed in Chapter 6. In Chapter 7, the basis of surviving traumatic events in scriptures is studied. In Chapter 8, the possibility of mindfulness to prevent and heal trauma is explored. Throughout these treatments, how the mindful way of life with attunement and availability has been the foundation for survival from traumatic events in Buddhism is described.

---

**Key words:** Buddhism, trauma, mindfulness, intersubjectivity, seamless care.