

『佛教和我』

我告诉她：“慢慢地，感觉一下身体的正中间。喉咙、胸部和腹部一带。那里是通爽的么，或者，有什么挂碍、郁闷的感觉？”

她哧哧地笑了出来。“不爽呀。”

“嗯，是呀。什么感觉？”

她说：“啊，不安，有不安。”

“不安，不安呀。不安是个什么样的感觉呢？身体的正中间怎么样？”

“嗯～”她开始观察身体。“在胸部好像有什么像球样圆的东西。”

“啊啊，像球样圆的感觉…”

“对对。”

“这个像球样的感觉，如果它有想去的地方的话，那会是什么样的地方呢？空想也可以，我们来想象一下。”

“嗯～、厨房出现了，厨房里的罐子？那个，透明的瓶…”

“对，对，是透明的容器是么。有盖子一下子盖上的东西。”

“是是，因为是透明的可以看见里面…”

我在做心理治疗的“聚焦”。所做的是聚焦最开始的“整理空间”。坐禅也有和这个相似的，那好像叫“退后一步”。在这里，我在守着她把像球样的感觉放进透明的容器中。

关于这个互动可以有几个意味深长的观察。她找我这样的心理治疗师来“探索烦恼”的时候，用的是头脑、“我”，也就是所谓的思维心（Thinking-Mind）。所以，我从一开始就不问“你烦恼的是什么呀？”之类用头脑思考来回答的问题，而是引导去观察〈身体〉。

她一开始说感觉到“不安”。但是，我也不问这个不安的内容。这里我也是引导去感触〈身体的感觉〉。于是，被叫做“不安”的东西原来是在胸内感受到的球样的感觉。其实，人感觉到的是在“不安”或“忧郁”等语言或概念形成之前的感觉。她的思维心试图把这解释为“不安”。一旦把这当做不安来认识，借用山下良道禅师（2015）的表达，就进入了思维心制作的“电影”世界了（山下良道著『本当の自分とつながる瞑想入門』河出書房新社）。我们必须要在进入这个电影之前停下来。也就是说，必须要在给这个感觉贴上“不安”之前来观察“感受到的如实原样”。这是〈身体〉的感觉，但是这里所说的“身体”不是解剖学・生理学上的身体。这既是“心”也是“身”。更加精确地说的话，这是所谓“身”、“心”概念之前的“生”。

接下来，她说有“孤独”的感觉。一观察就感觉到在胸内有“低沉的东西”。想把这个放到厨房有心形图案的咖啡杯里。下

一个牵挂放在了从她房间窗户可以看见的寺庙的院子里，放在院子里花开得很多的地方。这样就安妥了。

各种各样工作和生活的牵挂也浮现上来了。“是，也有这个！”、“还有那个！”、“是，还有这个！”她把这些从地板上一个一个捞上来，作往上仍的动作。于是这些就变成了云。就好像浮现出了在行驶的蒸汽机车后边拖着尾巴的白云（水蒸气）。她一边笑一边持续着这个意象和动作。她实感到她的“生”（身体·心）“像蒸汽机车般”充满活力地前行着。这个生的实感与开始面询时的“不安”和“孤独”完全是不同性质的东西。

那么，这和佛教又有什么关系呢？一面对「佛教和我」的主题好像就写不下去了。我的原生家庭是净土宗，佛教1.0版的。

我从学心理学的大学时代就非常喜欢铃木俊隆的著作Zen Mind Beginners's Mind，在日本我的第一个上司兼亲戚的池见酉次郎先生与内山兴正老师有交流并和他的弟子丸泰仙老师共同出书

（『セルフ・コントロールと禅』NHKブックス），我有很多接触曹洞宗各位大家著作的机会。

后来我在泰国的上座部佛教的寺院闭关，也有机会访问尼泊尔加德满都的Kopan寺和

Rangjung Yeshe Institute。

如果把佛教的苦（Dhukka）翻译成今天所说的“stress（压力）”，那么从stress出发如何活向前的心理治疗课题与佛教的实践就能接轨了。而且这样的结合在我目光所及的前方，是以正念为首的从几千年前传承下来的佛陀教导的宝库。也有这样的意味，所以我认为自己是一个佛教徒。〈身体〉感觉到好像还有其它“佛教和我”的关联。所以赶紧把前面的“也”加了粗体。是的，的确还感觉到很多。但是现在似乎不能把这些很好地用语言说出来，所以「佛教和我」的随笔就姑且在这里搁笔吧。

（完）

笔者：日本关西大学心理学
研究科教授 池见 阳

译者：李明