

彼女に僕は告げた。「ゆっくりと、からだの真ん中を感じてみましょう。喉、胸やお腹のあたりです。そこはすっきりしているでしょうか、それとも何かひっかかっている、もやもやした感じなど、あるかな？」

彼女はクスクスと笑い出した。

「すっきりはしていないわ。」

「うん、そうだよね。どんな感じ？」

「ああ、不安、不安がある」と彼女はいった。

「不安、不安ね。不安は、どんなふうに感じられているの？からだでは？からだの真ん中はどう？」

「う～ん」と彼女はからだを観に行った。「なにか、ボールのような丸いものが胸にある。」

「ああ、ボールのような丸い感じ…」

「そうそう」

「そのボールのような感じが行きたがっているところがあるとしたら、どんなところだろう。空想でもいいので、想像してみましょう。」

「う～ん、キッチンが浮かぶ。キッチンにあるキャニスター？あの、透明の瓶…」

「はい、はい、透明の容器ですね。蓋がバチンと閉まるやつ。」

「そうそう、で透明だから中も見えるし…」

僕は心理療法の「フォーカシング」を行っている。フォーカシングの最初の部分、「クリアリング・ア・スペース」という所作だ。坐禅にもこれに似たものがあった、それは「退歩」と言うらしい。ここでは彼女がボールのような感覚を透明の容器に入れるのを僕は見守っていた。

このやりとりについて、興味深い観察がいくつかできる。彼女が僕のような心理療法家と相談する「悩みを探す」とき、それをしているのはアタマ、「我」、いわゆるThinking-Mindである。だから、僕は最初から、「悩みごとは何ですか？」といったように、アタマで考えて答えられるような問いはしていない。その代わりに僕は〈からだ〉を観にいくように案内している。

彼女は最初は「不安」を感じていると言っていた。けれど、僕は、その不安の内容を聞こうともしない。ここでも僕は〈からだの感じ〉に触れるように案内している。すると、「不安」と呼ばれるものは、胸の内側に感じられるボールのような感覚だった。実は、人に感じられるのは「不安」や「憂鬱」などといった言葉や概念になる以前の感覚なのである。彼女のThinking-Mindはそれを「不安」だと解釈しようとしている。そしてそれを不安だと認識してしまうと、山下良道師(2015)の表現を借りるならば、Thinking-Mindが製作した「映画」の世界に入ってしまう(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)。その映画の手前に留まる必要がある。つまり、その感覚に「不安」というラベルを貼る前の「感じられるまま」を観る必要がある。それは〈からだ〉に感じられているが、ここで言う「か

らだ」は解剖学的・生理学的身体ではない。それは「こころ」であり、「からだ」なのである。もっと精密には、それは「からだ」や「こころ」といった概念より以前の「生」（せい）なのである。

次に彼女は「孤独」な感じがあると
言った。それを観ると、それは胸の内に感じられる「ドローンとしたもの」だった。それはキッチンにあるハート・マークが描かれたコーヒーマグに入りたがっていた。そして、次の気がかりは彼女の部屋の窓から見えるお寺の庭、花がたくさん咲いているところに置いておくと落ち着くようだった。

諸々の仕事や生活の気がかりも浮かんできた。それらは、「はい、これもあった!」「あれも!」「はい、これも!」と彼女は床から一つ一つすくい上げ、上に放り投げる動作をした。すると、それらは雲になっていった。まるで走っていく蒸気機関車のあとに白い雲（水蒸気）が尾になって浮かんでいるようだった。彼女は笑いながらこのイメージや動作を続けた。彼女の「生」（からだ・こころ）は「蒸気機関車みたい」に元気に前進していく実感として感じられていた。その生の実感は、面接の始めにあった「不安」や「孤独」とはまったく質的に異なるものだった。

さて、これって仏教とどんな関係があるの? 「仏教と私」というテーマを正面に据えてみると、なかなか筆が進まないものだ。僕が育った家庭は浄土宗バージョン1.0だったが、僕は心理学を学ぶ大学生のころから、鈴木俊隆老師の著書 *Zen Mind*

*Beginners's Mind*が大好きだったり、日本で最初の上司だった親戚の池見酉次郎先生が内山興正老師と交流があったり、弟子丸泰仙老師と共著で本を出版されたり（『セルフ・コントロールと禅』NHKブックス）、曹洞宗の方々の著作などに触れる機会が多かった。後に僕はタイでテーラワダのお寺でリトリートをしたり、ネパールはカトマンズのKopan寺院やRangjung Yeshe Institute などを機会がある度に訪れた。

Dhukka（苦）を今日的に「ストレス」と訳してみると、ストレスからどのように生き進んでいくのか、といった心理療法の課題は仏教の実践と軌を一にしていることがわかる。そして、それと取り組んでいる僕の眼差しの先にあるものは、マインドフルネスをはじめとして、何千年も前から伝わる仏の教えの宝庫だ。そういう意味もあって、僕はBuddhistなのだろうと思う。もっと他にも「仏教と私」の関連が〈からだ〉に感じられているようだ。慌てて前文の「も」をボードにした。そう、確かに他に**も**たくさん感じられている。だが、今はまだ、それらをうまく言葉にすることができそうにないから、「仏教と私」のエッセーはひとまずここで筆を納めることにしておこう。

池見 陽

関西大学大学院心理学研究科教授