



憧憬に満ちた問いへの答え

～観察と集中を巡る僕の在外研究（改訂版）～

池見 陽

タイ王国北部、チェンマイ市街地を抜け、森の中のデコボコ道を約70キロ走行する。ミャンマーとの国境に近い森の中には日本のドキュメンタリー番組で観たことがある首長族やカレン族が暮らしている。標高が六百メートルのためか、あるいは雨期のためか、七月でも半袖では少し肌寒い。そんな森の中にあるWat Tam Doi Tohn という仏教寺院では、僧侶たちがひっそりと暮らし、年に数回、リトリート（体験会・修行）のために、一般の瞑想者を受け入れて指導している。タイ語でwatは寺、tamは洞窟、doiや山という意味があるから、この寺院の名前は概ね「トーン山洞窟寺」というところだろうか。

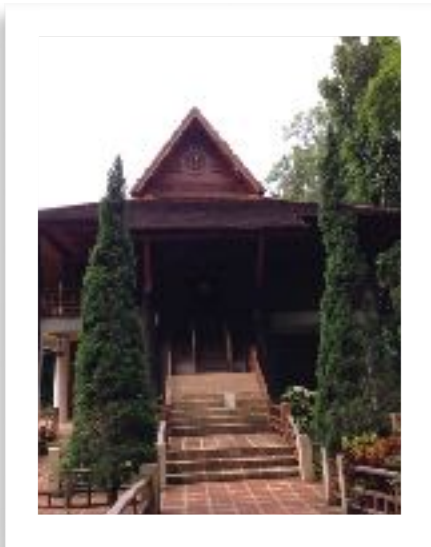
寺院の敷地内には僧侶の生活のための宿坊などとは

別に、瞑想者のための食堂や宿坊もある。比較的大きな二階建ての仏堂は、下の階も上の階も瞑想のために用いられる。そして、寺の敷地内にある大きな岩肌には、自然に岩石が落下して大きく口を開けた洞窟がある。そこに仏像を置き、一部に床を敷けば、これも立派な仏堂となる。オレンジ色や赤色（ミャンマーの寺院出身者）の袈裟を僧侶たちは身にまとい、一般の瞑想者は上下白色の服を着る。洞窟の中には白、オレンジ、赤の衣装を着た人たちが整然と並び、姿勢良く座って瞑想している。

日本の「出家」という言葉のニュアンスとは、タイの仏教事情は異なっている。期限付きで修行僧になることも可能だし、また、僧侶になっても、ある時期がくると袈裟を脱いで一般の生活に戻ることもしばしばだ。このような習慣があるからか、ここには外国人僧侶たちも「出家」して来ている。

この国では僧侶は大切にされている。Wat Tam Doi Tohnの僧侶たちは朝6時ごろから托鉢に出掛けるが、その時間に付近住民たちはちゃんと通りに出てきて、食べ物を僧侶に捧げる。「住民たちは自分たちの収入の三分の一相当の捧げ物をするんだぜ」とアメリカ人修行僧が驚いていた。それほど僧侶は尊い者と認識されている。瞑想者たちの食事は托鉢とは別に調達されたものだと思うが、この寺院での食事は量質ともに充実していた。もちろん野菜料理だけだ。そして東南アジアやインド・ネパール・ブータン・チベットなどと同じように、僧侶や修行者は一日2食で暮らす。午前6時ごろと午前11時ごろに食し、午後からは何も食べない。これは釈迦の習慣を受け継ぐものだ。

上下白い衣装を身に纏い、バッグパックを背負った僕は寺の門をくぐった。「とうとうここまで来てしまったか」と心の中で呟いた。そもそもWat Tam Doi Tohnを紹介してくれたのはネパールで出会ったフランス人の元僧侶だった。彼はミャンマーでも修行してい



たことがあり、その伝統を受け継ぐこのWat Tam Doi Tohnには袈裟を脱いでからも何度も訪れている。「俺にとっては世界で最も素晴らしいところなんだ」と彼は熱心に語っていた。彼がここの僧長に推薦文を書いてくれたおかげもあって、僕は在外研究の計画を変更して、一度は出国したタイに、ロンドンから戻ってきてしまった。「心」あるいは「心理」というものをどう捉えていくのか、僕の関心はここに帰着し、どうしても仏教瞑想者たちが、彼らの経験を通して浮かび上がらせている実態に触れてみたかったのだ。

ネパールのアーユルヴェーダ（古代インド医学）医院で1ヶ月、心身の「治療」について体験させてもらった僕は、心理療法を含む西洋の医学や治療の考え方のいくつかの共通点や相違点を臍氣（おぼろげ）に感じ取っていた。それらの知的な整理が進まないうちに、次はタイのバンコク市街地にある寺院で仏教瞑想の手ほどきを受けた。東洋的な心ないし心身の捉え方を臍氣に経験の隅に暗在させたまま、僕はヨーロッパに飛んだのだった。

ヨーロッパのあちこちを主に列車で回った。忙しかった。アテネで講演、スイスの国際会議では2つの研究発表、フランスとベルギーで研究者たちと懇談、イギリスでは二つの大学で講演、そのうちの1つでは博士論文の学外副査まで引き受けてしまった。

そうやって講演や発表や懇談をしている中で、僕たちが研究している今日の心理療法は、仏教瞑想と深く繋がっていることを僕は感じていた。それは、英語で思考し、講演し、執筆し、発表し、懇談しながらも、西洋的な心理学理論とはどこか異なる捉え方をしている自分に気づいていたり、英語で話しながらも、議論の焦点を異質に感じている自分があることがはっきりする瞬間が訪れることがあるからだ。それは、概念に出発し、概念と概念の関係として理論を構築する西洋の理論のあり方への違和と言ってもいいのかもしれない



い。つまり、これを心理療法の実践の中で例示すると、クライアントが話すこと、感じることを概念として理解し、聞こえてきた概念と概念を繋ぎ合わせ、クライアントが語る体験を理論として捉えてしまうあり方への違和なのかもしれない。むしろ、体験の流れがあるがままに観察し、それについて省察していくような体験中心の視座を拠り所としている自分があることが、僕の講演や発表の中で際立ってきていることに気づく。そして、体験があるがままに観察していると、体験内容が変化していったり、体験の仕方が変化していくのだ。しかし、こういったことについては、仏教瞑想は数千年も前からそれと取り組んでいるのではないか。

最近の西洋心理療法もこの点に着目して、仏教瞑想は心理療法家の間では注目されるに至っている。「マインドフルネス」という用語は今日の西洋心理療法実践のあちこちで耳にするようになった。しかし、この「マインドフルネス」はある種の仏教瞑想を指す言葉で、元々は釈迦の八正道の中の「正念」を意味している。

しかし、どこかで僕はマインドフルネスに関する論文や著作を避けてきたと感じている。「今度、読もう」「暇ができたなら読もう」などと人に勧められた話題作や学術文献を後回しにしてきたし、今もそうしている。このような著作を読む前に、自分で体験してみたいのかもしれない。いや、読んでおいた方が自分の体験が広がることはわかっているのに、それらをちゃんと読まないまま、とうとう、ここ、Wat Tam Doi Tohn まで来てしまったのだ。

僧長のフラ・アジャーンは修行に来ている外国人3人のために特別に質疑応答のための時間を何回か設けてくださった。外国人3人とは、アメリカ人尼僧（チベット仏教・ブータン系）、オーストラリア人尼僧（チベット仏教・ネパール系）と僕だ。ここに通訳が

できるタイ人修行者一人とアメリカ人修行僧二人が同席した。ところで、このアメリカ人修行僧の二人とはとても近親感があり、滞在中、彼らに支えられている感覚があった。一人は日本で暮らしたことがある日系二世で、もう一人は僕が住んでいたボストンの出身だった。また、どちらも僕をここに紹介したフランス人の元僧侶と仲良しだった。

フラ・アジャーンは椅子に座り、一行は床に座って、僧長と彼を通して伝えられる教えに敬意を表して、両手と額を床に付ける礼を3回繰り返した。もっとも、関節痛で膝が曲がらなくなっている僕は特別に椅子に座ることが許され、椅子に座ったまま3回お辞儀をした。

「フラ・アジャーンに質問します」僕の順番が回ってきたので、質問を始めた。「心理療法での心理的変容への道は一人一人異なっていて、個性的なものです。もちろん、共通点や共通の手法などがあって、それらが心理療法の学問なのですが…要は変容への道は個性的だ、ということです。さて、悟りへの道はどうなのですか？ 一人一人違っているのか、それとも、悟りへの道はひとつなのか」

「それはひとつだ。ひとつの道しかない。しかし、修行者は一人一人、2つの容量で異なっている。だから、道が人によって異なっているように見えるだけだ。人が異なっている点のひとつは集中、そして、もうひとつがヴィパサナ（知恵・洞察）だ。この二つは人それぞれ違っている。だが、道はひとつなんだ」

「フラ・アジャーン、ありがとうございます。あなたはそのふたつの点に注目して修行者を観ておられるのですね。そこで次に質問してもいいですか」

「どうぞ」

「集中とヴィパサナと仰いましたが、集中は瞑想で高められるのでしょうか」

「そうだ」

「では、ヴィパサナはどうです。人によってその容量が違うということでしたが、ヴィパサナはどうやったら容量が増えるのですか」

「それは観察だ。それは観察によって高められる。そして観察と集中は相補っている」

「観察…観察と集中…ありがとうございます」

しばらく僕の中でこの「観察と集中」という言葉が脳裏でこだましているような感覚があった。身の内として感じられる体験世界を観察し、その観察に集中する…。それは僕たちが研究しているフォーカシング指向心理療法の実践と合致するようでもあり、また厳密なところでは同一のことではないように感じられた。この、同質でありながら同一ではないような、なんとも言えないもどかしさが僕を襲った。それは、2000年あるいは2500年先輩の言っていることがわかるようで完全にはわからないもどかしさのようなものでもあった。



それでもこの「観察と集中の両輪」という考え方は朧気に僕の身の内に植え込まれたことは確かだ。タイ王国を離れたあと、僕はニューヨークで講演することになっている。そのときまでに、僕はこの身の内に植え込まれた種を育てることになるだろう。それが視点となって、言葉となって、あるいは行為となって、僕と他者とのかかわりの中に芽生えていくのだろうか。ニューヨークからサンフランシスコに飛び、仏教瞑想とフォーカシングを研究している現地の大学教員たちと一緒に一週間ほど時を過ごす。そのころには何が芽生えているのだろうか。この言わば憧憬に満ちた問いへの答えは、今の僕には計り知ることはできない。そして、サンフランシスコから太平洋を渡って、僕の半年に及ぶ世界一周の在外研究は関西空港で一円を結ぶ。

追記：「観止」

～観察と集中はこれだった～

あ、なんだ。このとき「観察」と「集中」が「わかったようでわからない」と感じていたが、10年後に読み返してみると、フラ・アジャーが仰っていたことは、わりと簡単で当たり前のことだった。そのときは、何か「脳神経の回路」が繋がっていなかったのだろうか、読み返してみても思った次第である。「ヴィパッサナ」は漢字で表現すると「観」で、集中とは「サマタ」のことで、漢字で表現すると「止」である。つまり、フラ・アジャーが仰っていたことは「観止」～瞑想には「サマタ」1つのことに集中し、その他の精神活動を止める作用と、「ヴィパッサナ」いろいろな感覚を観察するものの両方が必要である～こう仰っていて、どちらも瞑想によってその容量を引き上げることができる。「観止」がうまくできるようになったわけではないが、こういう概念がわかるようになった分だけ少しは成長したのかもしれない。