

フォーカシングと般若心経

心身教育研究所 土江正司

フォーカシング・トレーナー、浄土宗僧侶、
臨床心理士、スクールカウンセラー、ヨーガ教師

heart.open@world.email.ne.jp

HP: <http://www.asahi-net.or.jp/~ik3s-tce/>

日本仏教心理学会 第2回学術大会 於武蔵野大学 2010.12.11

フォーカシング ① フェルトセンス

「からだ」は一つ一つの状況や事柄を
“漠然とした感じ”として体験している。

そこに注意を向けると、それは
より“明確な感じ”になる。

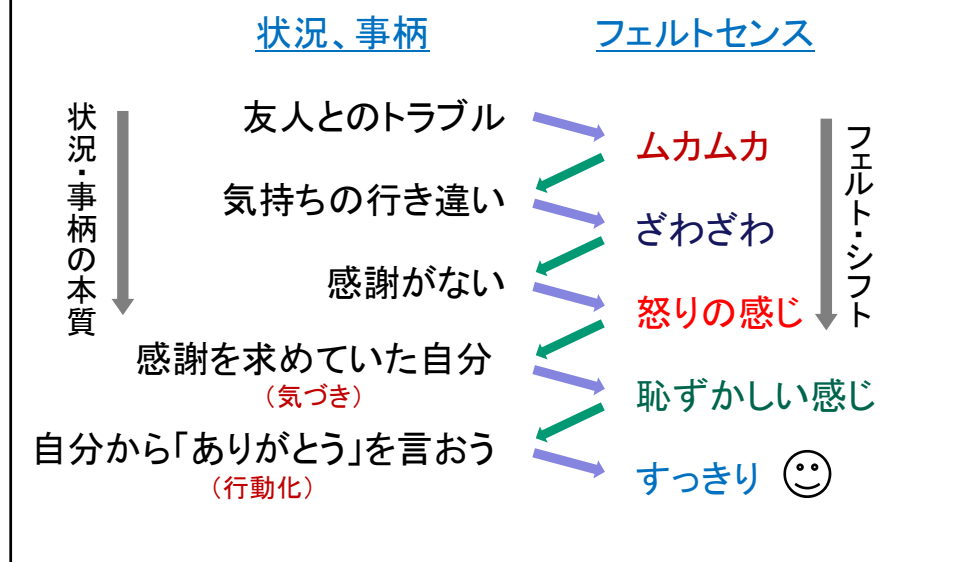
「友人との対立」という状況

↓ (直接照合)

“ムカムカ感”

* 明確な感じを「フェルトセンス (felt sense)」という

フォーカシング② ジグザグ参照



フォーカシング③ 体験過程理論

1. **からだ**が一つ一つの状況や事柄に対して抱く漠然とした感じ(experiencing: 体験過程)は、**暗黙で複雑な意味を内包し**、何をすべきかを私たちに示唆している。
2. その意味で**からだ**は全ての答を知っている経巻のようである。**からだ=こころ=仏**、と言えるだろう。
3. 従って私たちが答を求めなければならないときに、まず**からだ**に問うのがよい。
4. **からだ**に問うとき、フォーカシング的過程であるジグザグ参照は自ずから生じる。

フォーカシング ④ 体験過程理論

5. からだに尋ねて答を得たとき、その答が正しいことはからだの感じが変化したことでわかる。
6. フォーカシングによってからだは暗黙の複雑な意味を**象徴的に表現**する。
7. それは詩的な言葉や、美しい行動となる。それらはそのまま**智慧**として記憶される。
8. からだに尋ねる習慣を持たない人にジグザグ参照は起こりにくいですが、その人にフォーカシングの手順を教えることができる。

フォーカシングの手順

- ① フォーカサー(フォーカシングを行う人)は初め熟練者(ガイド)にジグザグ参照を導かれる。
- ② 少し馴れたら同等なペアである聴き手(リスナー)に傍に居てもらい、フェルトセンスを伝え返してもらうことでできるようになる。
- ③ 次第にセルフ・フォーカシングが生活において定着する。

根深く停滞したもの

- 心理臨床の現場のみならず、日常の人間関係においても、根深く停滞したものをからだに抱える人々と私たちは出会う。あるいは私たち自身がそうである。
- フォーカシングではこれを「ストップページ」といい、仏教では「行(サンスカーラ)」という。
- 根深いものに触れることはタブーに感じられるものだが、フォーカシングは**安全に**これに触れることを可能にし、少しずつ変化させる。

ユージン・ジェンドリン

体験過程理論、フェルトセンス、フォーカシングなどの用語は1960年代にアメリカの心理学者・哲学者Eugene T. Gendlinによって提唱された。現在は新しい哲学「プロセス・モデル」の提唱を積極的に行っている。

フォーカシング関係の文献

「フォーカシング指向心理療法(上、下)」、1998、ジェンドリン著、村瀬孝雄等監訳、金剛出版

「やさしいフォーカシング」、1999、アン・ワイザー・コーネル著、大澤美枝子・日笠摩子訳、コスモス・ライブラリー

「こころの天気を感じてごらん」、2008、土江正司著、コスモス・ライブラリー

四聖諦 (釈尊の最初の悟りの内容)

- 苦**: 人生で遭遇する様々な状況やそれに伴う情動は苦である。つまり五蘊(色・受・想・行・識)は苦である。
- 集**: 苦と直面しないために私たちは快感を渴望し、(直面しないための防衛システムとして)我を作ること渴望し、逆に無気力となることを渴望する。(それは新たな苦を作り出す)
- 滅**: 快感や我などへの渴望を放棄し、そこから自由になること。
- 道**: 滅に至る道としての八正道、すなわち正見、正思、正語、正行、正業、正精進、正念、正定

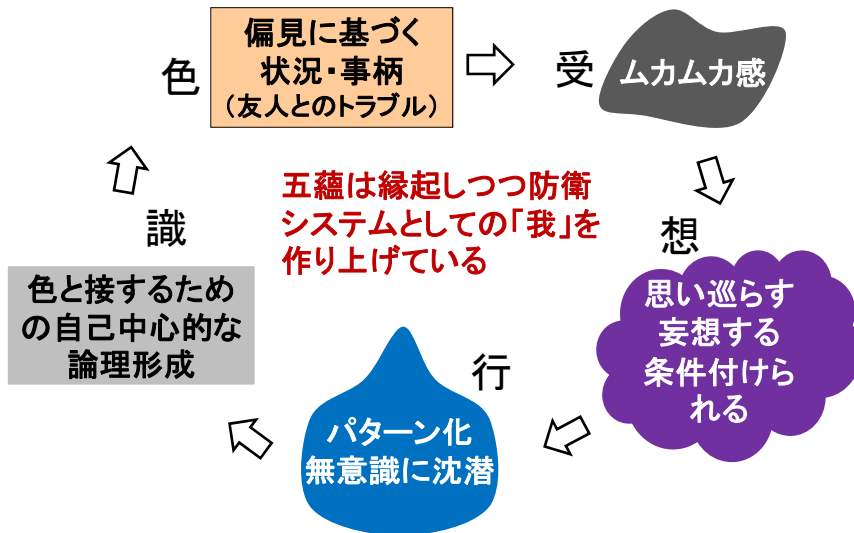
相応部經典56.11.6要約、()内は発表者による

苦とフォーカシング

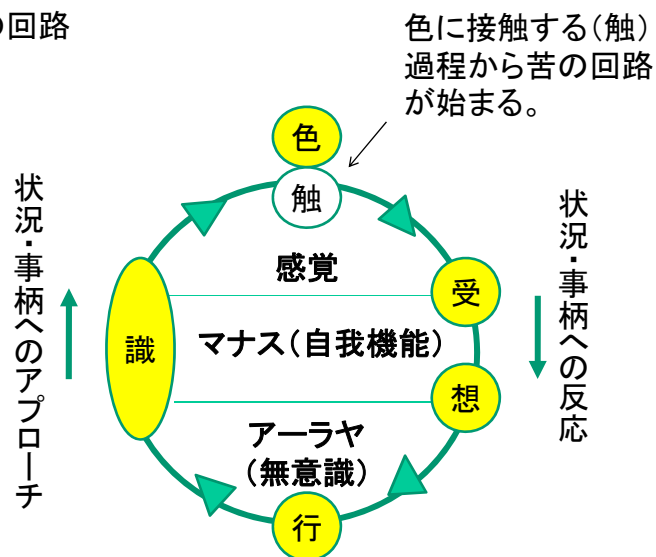
- つまりフォーカシングは「苦」と向き合うことを勧めている。またそれを誰にでもできる形で提供している。
- フォーカシングは「滅」のための、言い換えれば仏教実践の強力なツールである

五蘊

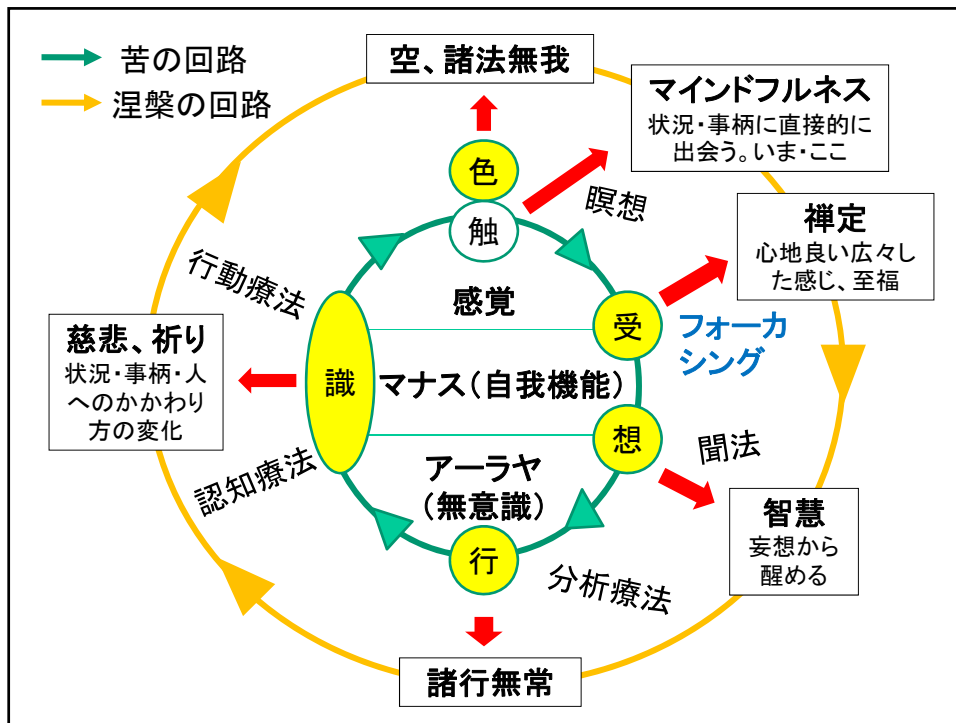
苦と向き合わないための巧妙な防衛システム。
さらなる苦を生み出すシステムでもある。
釈尊は常々「五蘊を手放しなさい」と説諭した。



→ 苦の回路



四聖諦と五蘊の説明に関しては『自己牢獄を超えて-仏教心理学入門-』
(Caroline Brazier著、藤田一照訳、2006、コスモス・ライブラリー)を参考にした。



諸行無常

- 「行」は癖や痛み、病気など同一の反応を私たちに繰り返させる震源としてアーラヤ(貯蔵するところ)に常在しがちである。
- 行は識を形成する。自分の認識の偏りに気づくのは容易ではないが、グループ(サンガ)でお互いをフォーカシング的に理解・受容するワーク(土江2008)などによって変化しがたい行を変化させることができる。このとき諸行は無常であると言える。

諸法無我

- 「色」とは個人のフィルターを通して見る状況、事柄である。色は固有の性質を持って存在している(有我)かのようなものである。
- 涅槃の回路にはいると状況、事柄をフィルターを通さず、そのありのままの姿(法=ダルマ)に触れ得る。それは天気のように現象として表現されるもので固有の性質を持たない(無我)。その意味でフェルトセンスは法であり無我である。(色ではない)

般若心経

観自在菩薩 行深般若波羅密多時 照見五蘊皆空
度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色 色即
是空 空即是色 受想行識亦復如是 舍利子 是
諸法空相……

フォーカシングなどをきっかけとして苦の回路である五蘊から涅槃の回路に入れば、あたかも固有の性質を持って私たちが脅かしたり執着させていた周囲の状況、事柄は法(ダルマ)となる。法は複雑で暗黙の意味を持ち、常に新鮮である。

フォーカシングによって一つの状況や事柄に対する受がシフトするとき一つの智慧が生まれる。行住坐臥にフォーカシングすることで無数の智慧が生じ、変化しがたい行も無常と化す。色を法として捉えられるようになり、諸法空相、つまりすべてのものを無我であると知るときがやがてくるだろう。