

瞑想とフォーカシング Meditation and Focusing

土江正司 *Shoji Tsuchie*

このパワーポイントのPDF資料を以下からダウンロードできます。
You can download this powerpoint PDF from following site.

<http://sinsined.com/panel>

フォーカシング国際会議 Focusing International conference 2007 in Ashilomar

仏陀の瞑想法

The way of Meditation by Buddha

フォーカシングと瞑想の比較の前に瞑想について知っている必要がある。初期仏教経典の「**四念処経**」は仏陀による瞑想の解説である。ここに要約を紹介するが、ぜひ原典を参照いただきたい。

『ブッダ<気づき>の瞑想』、ティクナット・ハン著

Before comparing focusing with meditation, we must know about meditation well. I like to introduce the *Satipatthana Sutta* which is one of the early Buddhist Sutra recorded Buddha's voice. I will show the brief here, I hope you to refer origin. "Transformation and Healing –sutra on the Four Establishments of Mindfulness" Thich Nhat Hanh

悟りに達するためのこの上ない道
A most wonderful way to realize Nirvana

仏曰く、「いのちあるものたちが浄められ、嘆き哀しみを速やかに克服し、苦痛と不安を滅し、正しい道を歩んで最終的な悟りに達するためのこの上なく尊い道がある。それは四種のマインドフルネスを確立することである。」

Buddha said “There is a most wonderful way to help living beings realize purification, overcome directly grief and sorrow, end pain and anxiety, travel the right path, and realize nirvana. **This way is the Four Establishments of Mindfulness.**”

四種のマインドフルネス
The Four Mindfulness

- 1, 身体における身体の観察
 - 2, 感覚における感覚の観察
 - 3, 心における心の観察
 - 4, 心の対象における心の対象の観察
- 1, The observation of the body in the body.
 - 2, The observation of the feelings in the feelings.
 - 3, The observation of mind in mind.
 - 4, The observation of the objects of the mind in the objects of the mind.

<解説 comment>

「・・・における・・・の観察」とは
What's "The Observation of - in-”?

- ・ あるがままを観察し、あるがままでいること。
- ・ 観察によって絶え間ない変化を体験している。
- ・ 観察者と観察対象は分離していない。
- ・ Observing it as really is, and being as it really.
- ・ Being experiencing continuous shift by observation.
- ・ The observer doesn't separates from the observed object.

1 身体における身体の観察

The Observation of The Body in The Body

- ・ 息を吸うとき息を吸っていることに気づき、
息を吐くとき息を吐いていることに気づく。
- ・ どのような場合にも、その身体の姿勢に気づく。
- ・ 「ここに身体が存在する」という事実を注意深く
受けとめる。
- ・ He breathes in, aware that he is breathing in.
- ・ In whatever position his body happens to be, he is
aware of the position of his body.
- ・ He is mindful of the fact, 'There is a body here,'

2 感覚における感覚の観察

The Observation of The Feelings in The Feelings

快感があるとき「快感を経験している」と気づく。苦痛があるとき「苦痛を経験していると気づく」。それが快感でも苦痛でもないときには「中性の感覚を経験していると気づく」。

Whenever the practitioner has a pleasant feeling, he is aware, 'I am experiencing a pleasant feeling.' Whenever he has a painful feeling, he is aware 'I am experiencing a painful feeling.' Whenever he experiences a feeling that is neither pleasant nor painful, he is aware, 'I am experiencing a neutral feeling'.

3 心における心の観察

The Observation of Mind in Mind

何かを欲しいと思うとき「心は欲しがっている」と気づき、欲しいと思わないとき「心は欲しがっていないと気づく」。「ここに心が存在する」という事実を注意深く受け止める。

When his mind desiring, the practitioner is aware, 'My mind is desiring'. When his mind is not desiring, he is aware, 'My mind is not desiring'. He is mindful of the fact, 'There is mind here'.

4 心の対象における心の対象の観察: 5つの煩悩
 The Observation of the Objects of Mind
 in the Objects of Mind: The Five Hindrances

- ・5つの煩悩: 欲、怒り、退屈や眠気、動揺や後悔、疑い

心に煩悩があるとき「自分の心には煩悩があると」と気づく。煩悩が生じ始めたとき、それに気づく。すでに生じた煩悩を放棄したとき、それに気づく。すでに放棄した煩悩がそれから後にも生じないときそれに気づく。

- ・ 5 hindrances: sensual desire, anger, dullness and drowsiness, agitation and remorse, doubt

When hindrances are present in him, he is aware, 'Hindrances are present in me'. When hindrances begin to arise, he is aware of it. When already arisen hindrances is abandoned, he is aware of it. When sensual desire already abandoned will not arise again in the future, he is aware of it.

4' 心の対象における心の対象の観察: 五蘊
 The Observation of the Objects of
 Mind in the Objects of Mind: The Five
 Aggregates of Clinging

- ・ 五蘊(執着の対象となる五つの集合体)とは: 身体(色)、感覚(受)、認知(想)、思いの形成(行)、意識(識)。
- ・ 「これは身体(色)である。これは色の生起である。これは色の消滅である。」と観察する。
- ・ The five aggregates of clinging are form, feeling, perception, mental formation and consciousness.
- ・ He observes like this: 'Such is form. Such is the arising of form. Such is the disappearance of form.'

<解説 comment>

五蘊と自己・無我・空

The Five Aggregates and Self, Non-self, Emptiness

- 私たちは五蘊を「自己」と思い込み、執着する
- 五蘊が生起、消滅する様子を観察すれば、「自己」は縁起する、即ち「五蘊皆空」と気づく。
- 五蘊は“stopped process”と考えられる。
- We think the five aggregates as “self” and cling to them.
- If we observe arising and disappearance of the five aggregates, we can understand that self originate dependently and the all five aggregates are empty.
- The five aggregates could be “stopped processes”.

◆考察 prospect

- マインドフルネスはセルフ・フォーカシング、フォーカシングはペアまたはグループで行うマインドフルネスと捉えてはどうか。
- ペアやグループで行うとマインドフルネスは容易になる。観察が強化されるからである。
- I would like to think that Mindfulness is Self-focusing, and Focusing is mindfulness done in pair or group.
- Mindfulness may become easy if it done in pair or group. Because observation is enhanced.

◆考察 prospect

マインドフルネスを他者(クライアント)に応用する
Applying mindfulness to others (clients).

マインドフルネスであるとき自・他の境界が薄れるので「他者における他者の観察」が可能になる。それは「共感的理解」と言い換えられる

The boundary of self and others fades in mindfulness so that “the observation of others in others” in other word “empathetic understanding” become possible.

◆考察

人間関係における苦しみ

prospect

Suffering in the Human relationship

苦しみを抱えるとき、家族など親しい誰かからそれを理解・受容されるとき苦しみは低減する。これが苦しみの通常の解消法であり、我々が家族等に暗に期待していることでもある。しかしその期待が満たされることは少なく、期待すること自体が苦しみの元になっている。

When we have a affliction, it will be reduced by accepted and understood about it from close people like family members. This is a usual way to reduce our affliction and we implicitly count on close people this. But it is rare to be satisfied such expectation, so expectation itself become origin of affliction.

◆考察 prospect

人間関係における苦しみ Suffering in the Human relationship

これは人間関係における苦しみであり、セラピーの要点でもある。フォーカシングでは期待が満たされつつ、同時に期待に気づくことができる。マインドフルネス(セルフ・フォーカシング)では期待を観察することができる。そしてそれを完全に解消することができる。

This is the affliction in the human relationship and essential point in the psychotherapy. We can be satisfied our expectation and also aware of it on focusing. We can observe it and abandon it on mindfulness or self-focusing.