

G.R.A.C.E.におけるスピリチュアルケア

中川 吉晴 同志社大学*

Spiritual Care in the G.R.A.C.E. Program

NAKAGAWA Yoshiharu

1 ジョアン・ハリファックス老師と G.R.A.C.E.

2015年4月24日から26日にかけて、日本初となるG.R.A.C.E.プログラムのワークショップが開かれた。G.R.A.C.E.は、仏教のアプローチを取り入れた看取りの研修プログラムであり、このワークショップには、医師、看護師、臨床心理士、僧侶をふくむ50人程度が参加した。第二回目のワークショップは、一年後の2016年4月23日から24日にかけて開催され、このときは医療関係者の参加がふえ、70人を越える参加者となった。なおこのワークショップは、本学会の分科会のひとつである「死とともに生きる」プロジェクトの関係者が中心となって企画したものである。⁽¹⁾

G.R.A.C.E.プログラムを開発した中心人物はジョアン・ハリファックス老師 (Joan Halifax) である。彼女は、アメリカ、ニューメキシコ州サンタフェにあるウパーヤ禅センター (Upaya Zen Center) の創始者であり、アメリカを代表する仏教者の一人である。ハリファックス老師はもともと医療人類学者であり、アメリカの大病院でケアではなくキュアが行なわれている実

態に接し、1972年に看取りの活動を開始した。その後この活動は、ケア提供者のケアや訓練に重心を移していった。そして1980年代のはじめ、彼女はフランシスコ・ヴァレラ (神経科学者、仏教学徒、マインド・アンド・ライフ研究所共同創設者) と出会い、瞑想の伝統と現代科学の交わりに眼を開かれることになる。G.R.A.C.E.プログラムはたしかに仏教をベースにしているが、それは決して宗教的な活動として提供されているわけではなく、むしろ社会心理学と神経科学を不可分の構成要素としてふくんでおり、非宗派的で世俗的な文脈のなかで用いられている。

ハリファックス老師は1942年生まれで、アメリカ合衆国の南部出身である。南部の大学を卒業後、ニューヨークのコロンビア大学で人類学の仕事をしていた1960年代半ばには公民権運動やベトナム反戦運動にかかわり、苦しみからの解放に思いを寄せるようになった。20歳代半ばのこの頃すでに仏教に接しはじめていた。60年代の後半にはパリに移り、アフリカのドゴン族調査の準備をし、1970年にドゴン族の調査をするなかで通過儀礼の重要性に気づかされ、みずからの文化の再生について考えるようになった。アメリカにもどり、マイアミ大学医学部で医療人類学者として働き、その後メリーランド精神医学研究所で1972年からスタ

* yonakaga@mail.doshisha.ac.jp

ニスラフ・グロフと一緒に終末期の患者にかかわるようになった。75年にグロフのもとを離れ、崇山大禪師のもとで韓国禪の修行をし、同時にメキシコでシャーマニズムの調査を行ない、ジョゼフ・キャンベルの名著『アニマル・パワーの道』の制作に協力をした。

1970年代後半にはキャンベルの助言を受け、カリフォルニアにオハイ・ファンデーションという、仏教とシャーマニズムが交流するコミュニティを設立した。彼女はシャーマニズムの研究をつづけ、みずから自然のなかに分け入り、部族の人たちと交流を深めてきた。その著作には『シャーマン』(1992、邦訳)や、『シャーマンの声』(1991、未邦訳)、『実り豊かな闇』(1993、未邦訳)がある。1985年にはティク・ナット・ハンと出会い、活動の中心に仏教が据えられることになった。ハリファックス老師はバーニー・グラスマン老師から印可を受けている。これまでにニュースクール・フォー・ソーシャル・リサーチ、ナロパ大学などでも教えたことがあり、ダライ・ラマ法王の信頼もあつく、マインド・アンド・ライフ研究所が主催するダライ・ラマと科学者の対話プロジェクトに深くかかわってきた。

ウパーヤ禪センターでは1994年から医療者やケアの専門家向けにBeing With Dyingという1週間の研修プログラムを提供しているが、日本ではその簡略版であるG.R.A.C.E.のワークショップが行なわれることになった。将来、日本でも同様の研修プログラムを開発していくために、ハリファックス老師を招いてG.R.A.C.E.について学ぶ機会がもたれたのである。なお初回のワークショップには、老師のほか、ジョンズ・ホプキンス大学看護学部のシンドラ・ラシュトン氏、ワシントン大学医学部のアンソニー・バック氏が講師として参加した。

Being With Dying にせよ、G.R.A.C.E. にせよ、それらは仏教者、医療者、科学者の共同作業の

なかで開発されたものであり、チームで教えられる。アメリカの複数の大学では、これらはすでに医学教育のなかに組み入れられており、その他の国々の医学教育機関にも導入されているという。日本では近年スピリチュアルケアの発展や臨床宗教師などの活動をつうじて、仏教からの終末期医療へのかかわりが始まっているが、Being With Dying や G.R.A.C.E. はこの分野の先駆的な取り組みであり、有力なケアモデルを提供してくれる。

ハリファックス老師は45年以上におよぶ看取りの活動のなかから、仏教の慈悲を対人援助実践のなかに方法論的に組み込むモデルを開発した。仏教が西洋社会においても人口に膾炙するなかで、悟りや空や智慧という概念はすでにかなり浸透してきているが、これにつづくものとして、老師は、慈悲(コンパッション)⁽²⁾が社会の主要概念として受け入れられるようになることを強く求めている。むしろ社会生活のなかでは、慈悲こそがさまざまな実践と結びついて定着されるべきものだというのである。ただし、ここでは仏教を教えたり伝えたりすることが目的なのではない。G.R.A.C.E.の特徴は、現代的で、わかりやすい用語で表現されていることである。G.R.A.C.E.のプロセスなかには、仏教の基本である戒定慧(倫理、瞑想、洞察)の三学が埋め込まれ、仏教的見方、仏教心理学、仏教哲学をふまえた構成がとられているが、それらは仏教用語ではなく社会心理学や神経科学の言葉で語り直されている。

以下の考察では、井上ウイマラ氏によるワークショップの詳しい記録「GRACE プログラム 2015 in 奈良」⁽³⁾、およびハリファックス老師の著書『死にゆく人と共にあること——マインドフルネスによる終末期ケア』から主として引用する。

2 慈悲の構成要因

ハリファックス老師は、ワシントンの連邦議会図書館に特別研究員として滞在していたとき、慈悲の諸領域をマッピングしたチャートをつくり、慈悲に関する理論的基盤を構築した。その慈悲のマップには、注意の領域、感情の領域、認知の領域、身体領域が描かれている。それらの領域（それぞれは円で表示）は明確に区別されるものではなく、互いに重なり合っている。すべての領域が重なり合うところで慈悲と智慧が生まれる。つまり慈悲は、これらの領域が重層的、力動的に重なり合うなかで創発されるプロセスなのである（Halifax, 2012）。

ハリファックス老師は、慈悲そのものを教えることはできないという。しかし、それ自体は慈悲ではない複数の構成要因（注意、感情、認知、身体）を取り出すことで、個々の要因については訓練可能になる。そして訓練可能な諸要素が相互作用するなかで、慈悲の実践が発現してくるのである。老師はワークショップのなかで、つぎのように説明している。

慈悲は複雑でダイナミックな現れ出てくるプロセスです。その中には訓練できる特質があります。その特質には、自分自身や他者に向けて明確にしっかりと注意を向けてゆく能力があり、社会的情動、すなわち善良さ、親切さ、利他心に連なってゆくような心理的能力があり、意図性や洞察する能力も含まれます。そして体現してゆくという要素が含まれます。他者の利益になりたいという意図を持って他者に直接的・間接的に関わること、こうした要素が組み合わさって慈悲になっているのです。（井上, 2015, pp. 176-177）

慈悲には、注意、思いやり、意図、洞察、身体化、かかわりといった契機がふくまれている。慈悲の実践のなかでは、これらが複合しているのであり、したがって慈悲は、情動的な共鳴現象である「共感」(empathy)からは明確に区別される。共感相手の感情に共鳴することであり、相手の否定的感情に巻き込まれ、共感疲労が生じることもあるため、慈悲と共感が混同されている場合には、相手に慈悲深くかかわることが敬遠されがちになる。それに対し慈悲は、他者に注意を向け、気づかい、他者のためになることを考慮して奉仕するという一連のプロセスである。そのなかで共感的要素はふくまれているが、それは全体の一部であるにすぎない。

ハリファックス老師は、慈悲を構成する3つの基軸を取りあげる。それは、A-A軸として「注意」(attention)と「感情」(affect)、I-I軸（認知領域）として「意図」(intention)と「洞察」(insight)、そしてE-E軸（身体領域）として「身体化」(embodiment)と「かかわり」(engagement)である。これは「エナクティブな慈悲の発見モデル」と呼ばれている（Halifax, 2012）。

A-A軸のなかの「注意の領域」において重要なのは、注意が中断されることなく、持続的に、生き生きと安定して対象に向けられることである。注意が分断されず、妨げられず、散漫にならない状態を「注意のバランス」という。明晰な注意は、判断や非難をふくまず、無自覚の反応を引き起こさず、執着を生まない。仏教ではマインドフルネスのなかで注意力が養われるが、その際、身体（呼吸、姿勢、動き、感覚など）に注意を向けることが重視される。これは慈悲の訓練の文脈では、グラウンディングと落ち着きという重要な資質を養うことになり、さらにまた他者の身体レベルの経験への共感を可能にする。自分のからだを感じることができれば（内受容感覚）、他者を感じる力も高まる。注意が妨げられると、落ち着きがなくなり、他

者の苦しみを感じる事が難しくなる。

A-A軸の「感情の領域」では、慈しみと平静さが、慈悲に結びつく基本的な感情プロセスとしてとりあげられる。これは「感情のバランス」と呼ばれる。慈しみは、やさしさと関心をもって他者に向かうことであり、平静さは、慈しみの安定した基盤である。平静さは仏教の重要な概念であり、無常なる現実を執着なく受け止めることである。平静さはまた、他者への感情的同調である共感を支えることができる。感情のバランスがとれていると、注意のバランスを安定させ拡大することができるが、逆に怒りや恐れのような否定的感情があると、注意を妨げることになる。さらにここでは、慈しみと平静さに加えて、利他心、共感、喜び、感謝といった向社会的な肯定的感情を育むことが重視される。

つぎにI-I軸における「意図の領域」は、ケアの道徳的・倫理的基盤にかかわる。意図が明確でなければ、行為の方向づけが定まらなくなる。G.R.A.C.E.における意図は、利他的な慈悲深い行為をし、相手の苦しみを取り除くということである。一方の「洞察の領域」はメタ認知を育むことである。自己覚知は、現実の本質についての洞察をもたらし、相手の世界認識を認知的同調によって知ること（観点取得）を可能にする。また洞察は、相手に同調しながらも自他の区別をつけられることを可能にする。そして無常や縁起への洞察は、苦しみからの解放と幸福の実現において本質的に重要である。苦しみを軽減するために尽力していても、それと同時に、特定の結果に執着することなく、結果を手放すことが大切なのである。

最後にE-E軸における「身体化の領域」では、他者への共鳴をつうじて、他者の苦しみを身体レベルで感じ取り、自分の身体感覚に注意を向けることで相手に共感する。身体化は、他者との相互作用をとおした慈悲の行為の基盤とな

る。「かかわりの領域」では、身体を伴って環境のなかで行為へ踏み出すことになる。こうした身体化を基盤として世界へのかかわりが生じる（Valela, Thompson, & Rosch, 1991）。

3つの基軸は互いに結びついて働くものである。注意、感情、認知、身体の諸領域は切り離すことはできず、またそれらは社会的、文化的、環境的な世界からも切り離されない。慈悲はそれ自体としては訓練できるものではないが、ここにあげた相互依存的な諸領域を訓練することによって、慈悲が生じる場を整えることができる。バランスのとれた注意や感情がなくては、慈悲は存在せず、利他的な意図や洞察なくして慈悲は起こりえず、身体化されたかかわりがなければ、慈悲は表現されない。ハリファックス老師によれば、3つの基軸がすべて働くときに生じる精神状態は平静さとエウダイモニア（幸福、アリストテレスの言葉）であるという。

3 G.R.A.C.E.の構造

3つの基軸は相互依存的であり、決して直線的に並べられるものではないが、G.R.A.C.E.では、それは一連の流れとして示される。G.R.A.C.E.は以下の5つの段階からなり、それぞれの頭文字を合わせてG.R.A.C.E.と表記される。⁽⁴⁾

1. **Gathering attention** 注意を集める
 2. **Recalling intention** 意図を思い起こす
 3. **Attuning to self, then other** 自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせる
 4. **Considering** 考慮する
 5. **Engaging, Enacting, Ending** かかわる、行なう、終える
- (Halifax, 2014)

最初の「注意を集める」では、瞑想をとおし

て注意が自分の身体のなかに浸透し、地に足をつけ、いまこの瞬間にグラウンディングして、「しっかりとした背中、やわらかい正面」(strong back, soft front) を自分のなかに確立するようにする。つぎの「意図を思い起こす」では、なぜ自分がここにいるのかを思い起こすようにする。「自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせる」では、まず自分に注意を向け、自分のなかで生じている身体感覚、情動、思考を調べてみる。そして相手に注意を向け、相手の身体、情動、思考を感じとってみる。「考慮する」では、さまざまな要因を考慮し、直観や智慧を働かせて、何が本当に役に立つのかを考える。そして「かかわる、行なう、終える」では、考慮されたことを実行に移し、その結果を受け入れて終結を認める。

G.R.A.C.E. の枠組みは動的なシステムを成している。最初の4つの要素は、ケア提供者の側の内的準備であり、最後の5番目ではじめて他者との具体的なかかわりが発生する。つまり、注意を集中し、意図を思い起こし、自他に波長を合わせ、役に立つことを考慮するという内面的なステップをへて、最後に具体的な行為へと至る。より詳しく見ると、最初の2つ「注意を集める」と「意図を思い起こす」の部分は、ケアにおもむく前段階であり、「自他に波長を合わせる」と「考慮する」は、ケアの現場で相手に対面する場面である。そして最後の「かかわる、行なう、終える」では直接的なケア実践が展開される。最初の4段階は、自己のあり方を整える内的ワークであり、このプログラムの特色をなすところである。

G.R.A.C.E. では人間のさまざま側面が重層的にかかわることになるが、「注意を集める」は、全体の土台をなすスピリチュアルな面である。「意図を思い起こす」では感情面（動機）と認知面（倫理）がかかわり、「波長を合わせる」の段階では主として注意と感情面がかかわり、

「考慮する」の部分では認知面がかかわり、「かかわる、行なう、終える」では身体的側面が前面に出てくる。G.R.A.C.E. は人間の多次元性をふくむホリスティックなアプローチであり、表層レベルにおける顕在的行為だけでなく、深層レベルにおける目に見えない交わりを意識的に組み込んだものである。

G.R.A.C.E. はこうした一連の手順をフォーマットとして示しているが、実際のケアが必ずしもこの順番でなされるということではなく、むしろ、それぞれの要素が互いに重なり合いながら実践は進展する。それぞれの段階を行きつ戻りつしながら展開されるというのが実際のところであろう。他者とのかかわりに入っても、注意を保ちつづけ、ときどき自分の身体を意識し、グラウンディングをとりもどすことが必要である。

ワークショップのなかでは、それぞれのステップについてレクチャーがなされた。仏教の要素が重要なのは当然のことであるが、脳科学の研究成果も大いに取り入れられていた。このプログラム自体が科学者たちとの緊密な連携のもとに生み出されたものである。さらに、それぞれの項目に関連する瞑想やグループワークが行なわれ、実習をつうじて個々のステップに関連した資質を訓練することができるようになっていた。以下、5つのステップを個別に見ていくことにする。

4 注意を集める —— G.R.A.C.E. のG.

オルダス・ハクスレーの最後の小説である『鳥』(Huxley, 1962) は、仏教やヴェーダーンタの教えを基盤にして、現代の霊性文化を先取りするようなヴィジョンを描き出していて今なお重要な作品であるが、印象的なのは、作品の全編をつうじて、マイナ鳥が始終「注意しなさい」と連呼していることである。ハクスレーは、

盟友であったクリシュナムルティと同じく、注意こそが何よりも重要な霊的訓練だとみなしていた。この小説の第14章では、『チベット死者の書』をもとにして看取りの場面も描かれているが、それは後にラム・ダス（2003）やステイブン・レヴァイン（Levine, 1989）等によって意識的な死のためのダイニング・プロジェクトとして実現されることになった。

G.R.A.C.E.においても、注意は非常に重要な役割を果たしている。それは最初の「注意を集める」だけでなく、「自他に波長を合わせる」や「かかわる、行なう、終える」のなかでも主導的な働きをする。注意の力は実践の要にあると言ってもよい。そのためワークショップでは最初に注意力の実習が行なわれた。それは自分の身体と大地へグラウンディングするためのものである。ハリファックス老師はつぎのように誘導した。

それでは、しばらくの間、足が床についているのを感じ、その足が床から支えられているのに注意を向けてみます。二つの感覚が育ってゆきます。一つは、しっかりと地に足がついて落ち着いている感覚。もう一つは、十分に支えられている感覚。複雑にしてしまわないで、床に触れている感覚に注意が向くようにして、床に足がついているのを自覚して、落ち着いて支えられています。

呼吸体験を、注意を足の方に導くためのガイドに使います。呼吸が身体に落ち着いてゆくようにします。そして、足が床についている感覚と共にいます。地に足がついて支えられている、その感覚が全身に行き渡るようにします。（井上, 2015, p. 183）

呼吸をとおして身体のなかにグラウンディングし、そして足に注意を向け、地面にグラウン

ディングをする。地面にグラウンディングができると、今度は地面が支えとなっていることに気づく。地に足がついて支えられている感覚は、いまここにある感覚、安定感、安心感をもたらす。身体感覚に気づきが向いているため、心配事や懸案事項があったとしても、それらから離れることができる。私たちはふだん身体や地面を感じることなく、頭のなかの考えごとに注意を奪われていることが多い。グラウンディングは、そのようなヘッドトリップから抜け出し、いまここに新鮮に存在することを可能にする。

老師はつぎのエクササイズで「しっかりとした背中、やわらかい正面」という瞑想を紹介した（なお、この瞑想のより詳細な内容については『死にゆく人と共にあること』pp. 37-38を参照のこと）。

次に注意を身体の背中に向けます。背中は、平静さという特性を象徴する場所です。平静さというのは、どのような状況の中でも自分を保っていられることです。竹のようにまっすぐでしなやか。心の中で「しっかりとした背中（strong back）」と言ってみます。優しく身体の前の部分に注意を移します。そこは、世界に対して開かれている場所です。心の中で「やわらかい正面」と言ってみます。「やわらかい正面（soft front）」は慈悲を意味します。「しっかりとした背中、やわらかい正面」平静さと慈悲です。（井上, 2015, p. 184）

これはG.R.A.C.E.における基本的な瞑想である。ケアを行なう人は「しっかりとした背中」と「やわらかい正面」をもって慈悲の実践に臨むのである。「しっかりとした背中」は平静さを保つ支えであり、「やわらかい正面」は慈悲のかかわりが柔軟に生まれるところである。これに対し、私たちはよく正面を硬く閉ざし、他者

に対して防衛的になっている。そして背中が脆弱なままである。背中がしっかりしていないから、正面を硬くして防衛しているとも言える。正面がやわらかいというのは、他者や状況に開かれ透明になり、相手を受け入れ、応答できるということである。しかしそれが可能であるためには、背中がしっかりしていなくてはならない。

しっかりとした背中があることで、何ごとにも動揺することのない平静さを獲得することができる。「平静さ」は、慈悲喜捨という四無量心のなかの捨（ウベッカー）に相当する。ケアする人は、慈悲喜捨という四無量心のすべてをもってケアに臨むことになる。最初の3つは共感的な感情の諸状態を示しているが、それらは捨のなかで受けとめられ見守られる。平静さは、何ものにも執着することのない内なる静寂である。平静さがあることで、どんな困難な状況が生じて、それを避けることなく、それに開かれていることが可能になる。

自分の身体に注意を払い、平静さと慈悲を供えた自己を整えることがG.R.A.C.E. エクササイズの基本である。これはサティ（気づき）、すなわちマインドフルネスによって培われる。『念処経』（サティパッターナ・スッタ）には、気づきの4つの柱（四念処）が立てられ、身体に関するマインドフルネスがその最初に位置づけられている（Anālayo, 2003; Goldstein, 2016; Gunaratana, 2012; 片山, 2012; Thich Nhat Hanh, 1990; U Silānanda, 2002）。この初期仏教から伝わる瞑想は、テラワダ仏教圏でヴィパッサナー瞑想として確立され、現在ではマインドフルネスとして世界中に広まっている。マインドフルネスは本来、ブッダによって、涅槃に至るためのもっとも優れた道として確立されたものであるが、それが今日では宗教的文脈から離れて多くの社会実践のなかで用いられるに至っている。ハリファックス老師は「私にとって、マ

インドフルネスの実践は、私がケアを提供することを学び実践するうえで、その土台となってきました」（ハリファックス, 2015, p. 32）と述べ、マインドフルネスの中心的意義を強調する。彼女はマインドフルネスの4つの基盤について以下のように説明している。

マインドフルネス（訳注:気づき）は、私たちが死にゆくプロセスと共にあるときにおこなうあらゆることの核心にあるものです。それは、今この瞬間に起こっていることに深い注意を向けるという実践です——つまり、観察する人の心と身体に起こっていることや、私たちの周囲で起こっていることに注意を向けるということです。身体、呼吸、生理的変化（病や痛みをふくむ）にマインドフルになる練習をしてもいいでしょう。また、私たちに生じる反応——快や不快から生じてくる感情——にマインドフルになり、それらが生じては消えていく様を見つめる体験をすることもできます。最終的に私たちは心の状態——願望、怒り、混乱、集中、明晰さ、散漫な気持ちのようなもの——について調べることができます。これら、身体、感覚、心、心の対象は、マインドフルネスの四つの基盤（訳注:四念処）となるものです。（ハリファックス, 2015, pp. 31-32）

瞑想のなかで呼吸はそのガイド役となる。呼吸に気づくことによって自分の中心に落ち着き、グラウンディングをとりもどし、状況に引き裂かれていた自分をひとつに統合することができる。

マインドフルネスをおこなうことを学んでいるときには——何年も瞑想をつづけている場合でも——私たちにもっとも身近

な対象である呼吸に集中します。呼吸との親密な関係のなかにとどまります。それから、自分の身体をふくめるようにして、集中力の範囲を広げていき、呼吸、心、身体がひとつになっている状態のなかにとどまるようにします。ひとたびこのような状態がわかると、私たちをとりまく世界をふくむように、集中力を開いていくことができるようになります。恐れというカミソリの刃先のような囲いを越えて、ゆっくりと自信が広がっていきます。このようにして、私たちは、存在そのものとゆるぎない親密な関係をもてるようになります。(ハリファックス, 2015, pp. 35-36)

マインドフルネスの訓練では、身体、感覚、心(思念)、心の対象に注意深く気づくことによって、内面に静かな気づきの空間が生まれる。ケアの実践においては、そこに自分の中心を置いて状況に向き合うことになる。しかし、かつて神秘家のグルジェフがはっきりと指摘したように、ほとんどの場合、私たちは気づきをもつことなく、そのつど起こってくることに自動的に反応しているだけである。グルジェフによると「人間は機械である。人間のすべての行ない、活動、言葉、思考、感情、確信、意見、習慣は、外的な影響、外的な印象から生ずるものである。人間は、自分自身からは何ひとつ考えや活動を生みだすことはできない。人間の言うこと、すること、考えること、感じること、これらはすべて起こるのである」(Ouspensky, 1965, p. 21)。私たちの行動の大半は自動的、習慣的に起こる反応であり、そこには注意深い自覚が欠けている。これに対しグルジェフは「自己観察」の必要性を説いている。マインドフルネスや自己観察は、自分の反応に気づくことによって、反応に自動的に従うことから脱同一化することを可能にする。マインドフルな気づきの特色は、判

断や批判をしないで、生じてくる反応をありのままに見守り、それを手放すことである。

そしてさらに、自分のなかに生まれた気づきの空間は、自分の外へと広げることができる。自分への気づきを失うことなく、他者や周囲で起こっていることに気づくようにする。気づきを他者へと広げると、受容的で非操作的な気づきの空間で相手を包み込むことができる。相手がその空間のなかでやすらぐことができれば、その相手もまた自分の問題に気づき、そこから脱同一化し、問題を手放して見守ることができるようになる。このように、拡大された気づきは、他者が解放される空間を提供することができる。苦しみというのは、特定の思いや観念、衝動、感情、感覚などへ排他的に同一化し、そこから離れられなくなることによって生じる。これに対し、気づきは、より広い空間を提供することによって脱同一化を促すことができる。

気づきのなかで問題の結び目がゆるむことで、変容や癒しといった変化が生じる。ティク・ナット・ハンは『真実の愛』のなかで、気づきにケアの働きを認めている。

息を吸いながら、息を吸っていることに気づいているとき、マインドフルネスがそこにあります。マインドフルネスとは、いつも何かについての気づきです。怒りながら、自分が怒っていることに気づいているとき、マインドフルネスがそこにあります。怒りはひとつのエネルギーであり、マインドフルネスはもうひとつのエネルギーです。この二番目のエネルギーは、赤ちゃんの世話をする母親のように、一番目のエネルギーを世話するために生じます。(Thich Nhat Hanh, 2004, pp. 53-54)

ティク・ナット・ハンは、自分のなかに起こる怒りへの気づきをとりあげているが、拡大し

た気づきは自他の区別を超え、他者へのケアにも広がっていく。

5 意図を思い起こす——G.R.A.C.E.のR.

G.R.A.C.E.の二番目の段階である「意図を思い起こす」は、慈悲の動機づけと倫理面に関係している。動機づけは感情的側面であるが、倫理は認知的側面である。ここでは「なぜ自分はここにいるのか」ということが問われる。自分はここで何を望んでいるのか、何を実現させたいと思っているのか、それを思い起こすのである。G.R.A.C.E.には慈悲という中核的価値観による倫理的な方向づけがあり、ケア実践の意図には、他者の苦しみをやわらげ、相手を害することなく、利益になることにするという利他性が明確に折り込まれている。ケア提供者が難しい局面で混乱し、自分を見失いそうなときには、くり返しこの意図に立ち戻ってることが求められる。ワークショップのなかで、ラシュトン氏はつぎのように述べている。

倫理的な方向付けが意図を準備し、意図を持つことで注意を向けやすくなります。注意を集中すると、どの方向に進むべきかが明らかになります。一方で意図は動機付けとなり、資源でもあります。臨床家として何が正しいのか葛藤している時に、意図を思い出し、なぜこの仕事をしているのかを思い出してみることが役に立つからです。意図は一種の栄養なのです。価値観や倫理的な方向付けが、意図を導き、意図が行動を導く流れになるのです。(井上, 2015, p. 193)

慈悲の倫理は私たちの実存と行動に受肉され、性格や習慣となるまで育てられる必要がある。このような慈悲の強調は、チベット仏教に見られる慈悲の扱いに通じるものがある。たと

えば、ダライ・ラマはカマラシーラの『修習次第』をとりあげた講義のなかで、慈悲についてこう述べている。

慈悲は靈的発達の最初の段階でも、中間の段階でも、最終段階でも不可欠である。このよく知られた教えのとおり、菩薩、すなわち慈悲に強く動機づけられ突き動かされている偉大な存在は、衆生の幸福のために全智に達することを固く誓う。その決意が目覚めようとする菩提心である。菩提心とは、慈悲から生まれた利他の思いである。(The Dalai Lama, 2001, p. 42)

ここでは靈的発達のすべての段階で、慈悲が一貫して動機になると言われているが、同じように慈悲はG.R.A.C.E.においても、つねに主導的な動機として位置づけられる。

「意図を思い起こす」は仏教の三学（戒定慧）に即して言えば、戒に相当する部分である。また大乘仏教の菩薩乗では、菩提心（ボーディチッタ）を起こして、他者を苦しみから救うという衆生済度の誓願をもつことが決定的に重要である。この誓願は、慈悲の実践に取り組む決意を明確にし、利他的な実践的行動を支えるものである。G.R.A.C.E.のなかで意図が強調される背景には、このような仏教倫理がある。

6 自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせる——G.R.A.C.E.のA.

つぎの段階は「自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせる」である。自分に波長を合わせるとは、相手に対面する前に自分の状態に注意を向け、身体、感情、思考の各レベルで自分自身に気づくということである。通常の場合、こうしたステップはとられず、自分に気づくことなく、注意はすぐに相手に向けられる。

その結果、ケアする側の偏見がそのまま相手に投影されやすくなる。相手に向かう前にいったん自分に注意を向ければ、そこで起こっていることに気づき、それが無自覚に投影されることは避けられる。自分を調べるときは、最初に身体経験に注意を向け、つぎに感情の流れ、そして思考の流れに注意を向けるようにする。そして相手に波長を合わせるときには、感情面での共鳴や、相手の観点の取得、認知面での同調、身体面での同調といったことが生じる。

医師であるバック氏は、自分が担当している患者がいる病室に向かうときの様子を以下のように話した。ここには一番目の「注意を集める」と二番目の「意図を思い起こす」もふくまれている。

GRACEはこのような状況において役に立ちます。Gの実践として、彼女の部屋に向かって歩いている時にも注意を集中しました。足の裏が床に接する感覚に調律して、床から支えられているのを感じました。部屋に入る前に手を清潔にするときの殺菌剤の臭いにも集中することができます。ドアを開けて入るとき、自分の修行として、自分の意図を思い出し、「新しい人に会うのだと、その人に新しい仕方で再び会うのだ」と思いました。……そうしてドアを開けてみると、彼女が私を睨みつけていて、悪魔の目のように、純粋な憎しみの目で私を見ていました。その眼を見ていると、自分が先日「あなたなんか大嫌い」と言われた時のことを思い出しているのがよくわかりました。

その瞬間、Aを実践する機会がやってきました。腫瘍学者として訓練されてきた仕方によれば、彼女は苦悩していて彼女の苦悩を何とかしなければならぬと診断する場面です。しかしGRACEでは、最初に自

分自身に注意を向けます。自分に調律してみるとどうでしょうか。注意を自分自身に向けて、自らの感情と反応を詳しく観察してみます。……

私は彼女にイライラして、苦悩する彼女に怒鳴られた自分に失望していました。もう一度やり直すためのドアを開ける必要がありました。自分がどのように感じているのかがわかると、彼女を見るためのきれいな視界を得ることができました。そこで今度は彼女に調律してみました。それは共感と呼ぶものですが、彼女に注意を向けると、彼女は邪視していたのです。そこで私が気づいたのは、彼女は本当は恐怖していたということでした。怖くてほとんど私を見られなかったのです。すると、どれほど彼女が苦しんでいるのかがわかりました。彼女がスタッフにぶつけていた憤怒は、彼女がどれほど内面的に傷ついているかの表現だったのです。

このプロセスが慈悲にとって大切な理由は、彼女を否認から出られない人、何とかしなければならぬ人として見るのではなく、苦しんでいる人として見られるようになったところにあります。なぜなら、彼女が怒っていたとしても、そういう状況でも少しリラックスすることができたからです。(井上, 2015, pp. 194-195)

バック氏は自分に波長を合わせることによって、自分がイライラし、失望し、やり直す必要があると思っていることに気づく。そして彼女に波長を合わせることで、彼女の恐怖や苦しみに気づく。このように相互に波長を合わせることは、意識をいまここにもどし、ありのままにあるものから出発することを可能にする。ケアする側があらかじめ決めたことを実行するだけであれば、相手の存在は無視されることになる。

井上ウィマラ氏によれば、そもそも『念処経』の瞑想では、自分への気づきだけでなく、他者への気づきや、自他のあいだや場で起こっていることへの気づきという3つのモードが組み込まれているという(井上, 2003, p. 67)。『念処経』のなかでも「内や外から、または内と外の両方から観察する」という文言が、それぞれの瞑想に関して添えられている。つまり、自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせるという手順は、マインドフルネスの本来の形式をふまえたものなのである。

ところで、相手に同調するなかで、自分のなかに何か反応が起こるかもしれない。相手の情動にふれ、巻き込まれるおそれもある。相手に注意を向け波長を合わせるとするのは、自分をオープンにし、傷つきやすくすることである。このような訓練をしていない場合、あえて相手に波長を合わせ詳しく調べるようなことは避けられる。むしろ相手にふれることを恐れているので、一種の防衛として、決められたサービスを実行したり、一方的に働きかけたりすることになる。しかし実際のところ、自覚はされなくとも、同調はいつも起こっているのではないだろうか。私たちが誰かとの対面や接触のあとで必要以上の疲れを感じたりすることも事実である。これは同調の結果ではないだろうか。もし同調がたえず生じるものであるなら、自他に注意を向けることは、むしろ必要な作業である。

他者のなかにあるものに注意を向けるというのは、それにふれることではあるが、必ずしもそれに影響を受けるということではない。たとえばある種の反応が生じたとしても、それに対して気づき、そのまま手放すので、それに影響されることは少ない。気づきとは、ありのままを受け入れ、見守り、執着することなく手放すことである。

ワークショップでは「自他に波長を合わせる」に関してワークシートによるエクササイズが行

なわれた。慈悲を必要とする誰かを思い出し、自分の身体、感情、思考のなかで起こっていることを観察し、ワークシートにメモする。つぎに相手の人についても、身体、感情、思考のレベルで何を体験していたのかをメモする。

またペアワークも行なわれ、聞き手と話し手に分かれ、聞き手は相手に質問をするが、そのとき自分の身体、感情、思考を調べ、そして相手の身体、感情、思考に何が起こっているのかを調べ、傾聴する。グラウンディングを失わないようにしながら、会話のなかで起こっていることに多角的に気づきをめぐらせるのである。

7 考慮する——G.R.A.C.E.のC.

慈悲の実践に先立って何をすればよいのかが最初からわかっているようなときは、むしろ非常に少ないかもしれない。状況はさまざまであり、何をなすのかという選択や決定には、自分自身への気づきから生まれるフェルトセンス、相手に波長を合わせることによって得られる感覚、幅広い観察、施設側の要求や期待、チーム内での必要事項、環境要因、叡智にみちた洞察、そして持ち込まれた意図など、これらすべてが反映されることになる。「考慮する」とは、そのようなすべてを考慮して、最善のサービスが何かを識別するということである。したがって、それは容易なことではなく、この作業には注意や感情のバランス、道徳的・倫理的な基盤、相手への偏見のない共鳴といったことが必要とされる。

ラシュトン氏は、自分が担当した倫理的コンサルテーションの事例を紹介した。彼女は、体力が落ちて死にかかっていた男性患者の臨床チームと家族に呼ばれた。多量の出血のため輸血以外になすべき処置はなく、家族はそれを望んでいたが、すでに大量の血液を使用しており、使える血液が底をつきかけ、臨床チームはそれ

以上輸血するべきではないと考えていた。彼女はこのときG.R.A.C.E.を行ない、病棟に移動するとき歩く瞑想をして注意を集め、自分の意図を思い出すようにした。集中治療室に到着し、彼女は「自他に波長を合わせる」を行なった。

そこでGRACEのAを実践しました。自分に調律してみると、共感が湧き上がってくるのを感じました。そこで、この男性とその家族にとって最期がどうであるべきかを想像してみました。身体の中にエネルギーが湧いてくるのを感じました。その高揚を感じた時、もう一度地に足をつけ直さなければならぬと思いました。その時地に足をつけ直すために役立つのは、呼吸を感じることでした。家族の話に耳を傾けながら、本当に美しいこの男性を見つめてみました。それから医療スタッフの話に耳を傾け、彼にどうすることが正しいのかについて話し合いました。ほかの患者に必要な血液について妥協しなければ彼の最後の願いに答えてあげられない苦悩がそこにありました。(井上, 2015, p. 201)

これにつづけて彼女は「考慮する」を行なっている。

GRACEのC、問いは「本当に役立つのは何か？」です。Cの本質は、見分ける智慧。慈悲の二つのI、洞察と直感です。その状況に感じ入りながら、事実はどうであるかについて認知的に知っていること、治療として何が可能かについて知っていることを感じてみました。同時に、直感的に何が考えられるかについても感じてみました。私たちが知っているものには、もしかしたらまだ明瞭になっていないものがあるかもしれません。それを、自分の身体で感じてい

ることがあるのです。(井上, 2015, p. 201)

ラシュトン氏は、本当に役に立つことは何かを考える際には、4つの要素があるという。いま感じていることに気づくこと。利他的な慈悲を持ち込もうとする意図につながっていること。客観的状況について認知していること。この場合なら、単純な回答は病院の方針に従うことだということを知っていること。4番目に、そうした認知的反応とは別に、洞察、直感、意図、利他心を総合した「ほかの道はないのか」というもっと深い問いかけがある。そうした要素を組み合わせて、本当に何が役立つのかを深く考えるのである。このケースでは、つぎの出血時には血液を一袋だけ提供するという代替案が得られた。これは患者や家族の要求に応えるとともに、施設側の制限にも配慮したものである。ラシュトン氏は、こうした要素のすべてが調和するとき「インテグリティ」(誠実さ)が生まれるという。インテグリティがあれば、すっきりした一歩が踏み出せる。

このような決定の仕方は、一見すると、関係者全員の利害を勘案し中庸をとるような日本型の決定手法と似かよっているが、その要点は、すべての要因をうまくバランスさせるということではなく、何が賢明で慈悲深く、本当に役に立つことなのかを見分けるということである。「見分ける智慧」と言われているが、利他的な意図に支えられ、気づきをとおして明晰に識別する智慧が働くことが重要なのである。その結果、巧みな方法(方便)が生まれる。

8 かかわる、行なう、終える —— G.R.A.C.E.のE.

G.R.A.C.E. ワークショップも最終日に入り、ハリファックス老師はトンレンの瞑想を紹介した。この瞑想はチベット仏教に伝わるものであり、

慈悲の瞑想として最近では広く知られている。

……息をしっかりと吸いこんで、その苦しみの中に息を吸い込みましょう。そして、息を吐きながら慈愛を送りましょう。苦しみを吸い込み、慈愛や思いやりを送ることのできる能力は性格を強く養ってくれます。しばらくの間、息を吸いながら今この世にある苦しみに直面し迎え入れて、息を吐きながら思いやり、慈愛、強さなどを送り届けます。

次に息を吸う時、他人の苦しみを吸い込むことができるか試してみます。息を吐く時、その人に慈愛と慈悲を送ります。多くの場合、私たちはその逆をしています。苦しくて嫌なものを吐き出し、良いものを吸い込むのです。それは、自己的で防衛的なジェスチャーです。ここではそれを逆転し、苦しみを吸い込んで、心が広大さ、あなたが本当に誰であるかの中に碎けて開けるのに任せます。そして息を吐きながら、慈愛や慈しみを吐き出します。

このトンレンを試みているうちに心が不安定になってきたら、これまでやってきたようにして地に足をつけるようにします。強さを回復することができたら、吸う息に合わせて苦しみを吸い込み、心が碎けて開けるに任せます。そして、吐く息に合わせて慈愛を送ります。こうした試みを難しいと感じるのであれば、その難しさを吸い込んでみます。吐く息と共に、その抵抗にスペースを与えます。（井上, 2015, p. 204）

瞑想の最後には、心のなかに描いているものを手放し、吸う息に合わせて、この瞑想のなかで学んだことを思い出し、吐く息に合わせてその功德をすべての生き物たちに回向して締めくくる。トンレンとは、与える・受け取るという

意味であり、吸う息に合わせて相手の苦しみを受け取り、心の広大さのなかに放ち、吐く息に合わせて慈しみを与えてゆくという瞑想である。『死にゆく人と共にあること』からも少し引用しておく。

愛する人の苦しみが、汚れた熱い煙となって立ち上っているところをイメージします。そして、その煙をあなたの全身で吸い込みます。苦しみを吸い込んだ息が、あなたの心のまわりの自己中心性という金属の覆いにふれた瞬間、その覆いは碎け散り、心が開きます。熱い煙は、即座に、あなたの心の広大な空間のなかで消え去り、その空間からは慈愛と癒しが吐く息となって立ち現れてきます。深く涼しい光と広々とした癒しの息を友人に送りましょう。吐く息が、全身の毛穴をとおして流れ出すようにします。（ハリファックス, 2015, p. 156）

この瞑想は、苦しみを避けようとする自己中心的な態度を反転させ、苦しみに心を開き、それを招き入れ、それを変容させて、やさしい慈しみのエネルギーを送り出すものである。トンレンは、菩薩行に関する論書として名高いシャーンティデーヴァの『入菩提行論』に「自他の交換」として述べられている。シャーンティデーヴァ（寂天）は8世紀頃、ナーランダール僧院に属していた大乘仏教中観派の学匠であり、『入菩提行論』はチベット仏教のなかで最重要文献のひとつとされている（ダライ・ラマ, 2001, 2002; ゴンタ, 2002; Śāntideva, 2008; Shantideva, 2006; シャーンティデーヴァ, 2011）。

「自他の交換」は「自他の平等」に引き続いて取り組まれるものである。「自他の平等」では、自他の区別は越えられ、他者の苦しみを自分の苦しみと異なるものではなく、あらゆる苦しみが同じものとして受け止められる。仏教の見方

では、分離した自己は存在せず（無我）、自己も他者も無常であり、互いに不可分につながりあっている（縁起）。本来、自他は平等なのである。その認識のうで菩提心を喚起し、他者の苦しみをなくすことが求められる。なぜなら、他者を犠牲にして自分を利することは苦しみを招くばかりであり、逆に自分を犠牲にして他者を利することは円満と悟りをもたらすからである。シャーンティデーヴァの詩頌には、つぎのように述べられている。

多くを言う必要はない。凡夫は自利をはかり、牟尼は利他をはかる。この二つの違いを見よ。

自分の楽と他者の苦と、それを正しく交換しなければ、仏を成就できず、輪廻においても楽を得ない。

……

自分自身を完全に捨てなければ、苦を捨てることはできない。……

それゆえに私の害を滅し、他者の苦を滅するために、自分自身を他者に与え、もろもろの他者を自分のごとくに受けとるべきだ。

私は他者のものとなると、心よ、あなたは確かに知れ。一切の有情の利益以外を、今あなたは他に考えるな。（ゴンタ, 2002, pp. 154-155）

ゲシェー・ソナム・ギャルツェン・ゴンタ（2002）は「自他の交換」について「今までの自分を大切にし、他者を蔑ろにする心を入れ替えて、他者をこれまでの自分のように大切にし、自分をこれまでの他者のように犠牲にする心をおこすということなのです」（p. 165）という。自己への愛着が苦しみを生みだす源であり、トンレンの瞑想は、自己愛着を乗り越え、自他ともに苦しみをなくす助けとなる。トンレンは、

チベット仏教の重要な修行法であるロジョン（心の訓練）のなかにふくまれている（ゴンタ, 2000, pp. 100-161; Kyabgon, 2003, pp. 65-71）。

さて、G.R.A.C.E. も最終局面「かかわる、行なう、終える」を迎える。これまで内的作業をつづけ、ここで初めて実際の援助場面が展開する。慈悲を構成する要素、すなわち、注意を集め、意図を思い起こし、自分と他者に波長を合わせ、何が役に立つかを考慮するという一連の内的ステップを経て、慈悲にもとづく行為へと至る。ここでは実際に身体化（具体化）をつうじた行動が生じる。かかわりの行動は、意図と考慮をふまえ、平静さと慈悲を備えた行動となる。「しっかりとした背中、やわらかい正面」によって慈悲深い行動に入っていくのである。

そして終結を迎えることになる。バック氏は「行動に移ったら、終わる時がきます。自分がやったことの棚卸しをして、認めて、そして次に進むことです。世界において慈悲深い存在であり続けようするのであれば、次に備えなければならなりませんから」（井上, 2015, p. 213）と話した。実践のなかで展開したことを自分のなかで、また他者との間でも認め、手放し、新たな気持ちで先に進むのである。たしかに結果を手放すことは容易ではないかもしれないが、それに執着すると苦しみが再生産されることになる。ひとつの援助活動を終えるということもまた、自他の解放にかかわる深い修行になる。ハリファックス老師は「四五年間死にゆく人々と向かい合ってきましたが、全員が死にました。ほとんどが、望んだ仕方で死ねたわけではありませんが、最善を尽くすことができました」（井上, 2015, p. 197）と述べている。

以上、G.R.A.C.E. のワークショップを紹介しながら、その概要を見てきたが、5つのステップから成るその内容は実際には複雑ではなく、実用的で、訓練可能なものである。ワークショップの質疑のなかで、G.R.A.C.E. は「アメリカの

医療現場で、慈悲に心が開けるように臨床家のレジリエンスを培うためのもっとも合理的で包括的なプログラムとして、後ろのポケットに潜ませて使われるようになってきた。おかげで臨床家は他者の苦しみに向かい合うことができるようになり……他者に深い思いやりを抱くことができるようになってきている」(井上, 2015, p. 211) という発言があった。G.R.A.C.E. は、医療者の燃え尽きを防ぎ、レジリエンスを高めるうえで効果的なものとして認められているのである。

ワークショップの最後に、この手法を習得できるように、3人1組をつくり、ロールプレイングを行なった。1人はコーチ役でG.R.A.C.E.の手順を読み上げていく。実践場面を演じる2人のうち、1人はG.R.A.C.E.を用いる援助者の役をし、もう1人は被援助者の役を演じる。援助者役の人は、コーチの指示に従ってG.R.A.C.E.の手順をふんでいく。実際のかかわりは最後に出てくるので、それまでは援助者役の人が自分の準備をすることになる。これを3人で交代して行なう。ふりかえりでは、練習中どのような感じであったかを話し合った。

多くの場合、私たちは、ケアに臨む自分自身を整えるために体系的な訓練を行なうことはない。ケアの実践のなかでは、自己中心的になり、防衛的で、操作的になることもしばしばである。さらに援助活動には「影」の部分がある。ハリファックス老師は『死にゆく人と共にあること』(第12章)のなかで、英雄、殉教者、親、熟練者、聖職者といったケア提供者の「影」をあげている。自分に注意を向け、こうした心理的パターンに気づくことができれば、それが無意識のうちに投影され、行動化されることは少なくなる。利他的な意図をもつことによって、自分を開いて他者へとかかわっていかうとする意欲が高まる。注意深い気づきを他者に向けることによって、他者をありのままに感じ、受け入れ、

応答することができるようになる。そして識別する智慧を働かして巧みな行動を導くことができる。

9 存在からのケア

G.R.A.C.E. プログラムは、慈悲の実践の細部にまで踏み込んで、そのフォーマットをつくりだしているという点で他に類をみないものである。しかし、こうしたG.R.A.C.E.の原理に即した最善のケアがなされたとしても、はたしてそれでケアのすべてがカバーされていると言えるのだろうか。私たちが知っていることや、対処できることは、ものごとの一部であるにすぎない。つねに私たちの知らないことがあり、予想もできないことが起こるときもある。どうすればいいかわからず、ただそこにいるしかないときもある。最善を尽くしたケアであっても、それが適切であったのかどうかを絶対的に保証してくれるものは、どこにもない。

ハリファックス老師は『死にゆく人と共にあること』の序文のなかで、バーニー・グラスマン老師から教わったという3つの信条を掲げ、その第一に「知らない」(not knowing)ということをあげている。信条の第二は「見守ること」、第三は「慈悲深い行為」である。「知らない」というのは、何ごともわかったつもりにならず、初心を大切にすること、何かを期待するのでもなく、物語を手放し、結果に執着することなく、そのつど新鮮に開かれて、いまここに存在するということである。状況はそのつど新しいのであり、つねにその瞬間の真実に開かれていることが大切である。ハリファックス老師は「『知らない』ということと見守ることは、死と共にあるなかで、長いあいだ私の拠り所であり導きでした」(ハリファックス, 2015, p. 246)と述べている。言いかえると、ケアの場面というのは、私たちが知っていて対処できるものと、

それを超えた知らないものとの両方から構成されているのである。したがって、G.R.A.C.E.の取り組みは、決して定式化された実践行為に限られるものではなく、行為を超えた存在次元を、その不可欠な要因としてふくんでいる。そしてこの点に仏教的世界観が反映されることになる。

仏教者であるハリファックス老師は、人間存在の真の本性を、身心のレベルだけでなく、限りなく測り知れない「広大なもの」に置いている。老師は「広大な世界こそが、私たちの本当の姿なのです」(ハリファックス, 2015, p. 17)という。「私たちの心の本質は、大海のように、ただそのまま、境界がなく、完全で、自然です」(p. 17)。この「透明で開かれた心とは、悟りの智慧の心であり、それは同時に、底なしで、身近にあり、透明で、とらえようがなく、どこにでも浸透しています」(p. 17)。「知らない」ということは同時に、私たちの真の姿である限りない広大なものに開かれているということである。

測り知れない広大なものは「私たちの真の本性」である。「それは、仏性、キリスト性、あらゆる悲しみを超えている偉大な心のことです。仏教では、私たちの心のこの基本的な性質は、純粹で明るいものであると教えています」(ハリファックス, 2015, p. 146)。ハリファックス老師は明確に、人間の本質は目覚めた本性であるという。それは人格より深く、あらゆる条件づけから離れていて、痛みや苦しみから解放された心である。それは「存在の深い基盤」(p. 147)であり、死にゆく人間の根底にある「生死のない絶対的な空間」(p. 219)である。

恐れから自由になった人は、悟りのいちばん深いレベルでは苦しみはなく、生まれることも死ぬこともないということを知っています。それぞれの瞬間が新しく完全なの

です——今ここで生まれ、今ここで死んでいきます。すべての現象が流れのなかにあります。無常の波に乗って、諸要素が集まって形となり、そして形のない状態に溶けてゆきます。ある意味、私たちは決して生まれたことがなく、決して死ぬことはありません。(ハリファックス, 2015, p. 218)

広大な心は、生まれることもなく死ぬこともなく(不生不滅)、それゆえ苦しみから自由な本質である。したがって、ケアの実践では相手の実存と同時に純粹で広大な心を見て取ることが重要となる。ナーガールジュナのいう二つの真実(世俗諦と勝義諦)にならって、ハリファックス老師は人間存在の二重性をとらえる。

死を前にした人を訪れるとき、私は、その人の痛みや苦しみをやわらげるために、自分ができることなら何でもしたいと思います。私が役に立てる何かが見つかることもあります。たとえば、やさしい言葉をかけること、瞑想をすること、身体に触れること、正しい医療的処置をサポートすること、ただ見守ること、ただ存在することなどです。しかし、役に立つことは何もないかもしれません。肉体的、精神的なみじめさがあまりにも大きく、どのような選択肢も寄せつけません。私は、その体験の真実を尊重し、受け入れ、それに貫かれ、自分自身の反応に向き合わなくてはなりません。そしてさらに、痛みや苦しみは一時的なものであることを思い出す必要もあります。十分に深く見ていくなら、みじめさの下には、苦しんでいる人がみじめさから解放されている条件づけされていない領域があります。(ハリファックス, 2015, pp. 134-135)

身心と人格においては苦しみが存在するが、その根底においては、人は苦しみから解放されている。この両方を見守ることが求められる。

私が死にゆく人の傍らにいるときには、これら二つの次元を同時に感じ取らなければなりません。私のなかの、苦しみをふくむけれども苦しみよりも大きな場所に立って見なければなりません。苦しみからの解放をふくみ、あらゆるものに開かれるほど大きな心から見なければなりません。私は、その人が死と格闘する姿と、その人の偉大な心のどちらも見るができるでしょうか。その人の物語よりも深い、その人の本性、つまり、その人が本当は誰なのかということを見てとることができるでしょうか。（ハリファックス, 2015, pp. 253-254）

しかし、苦しみと、苦しみから解放された心は決して別々に存在するのではなく、非二元的に統一されている。ナーガールジュナの言うように、サンサーラ（輪廻）とニルヴァーナ（涅槃）には区別がない（三枝, 1984, p. 701）。これら二つを同時に見るのが、ありのままを見守るということである。もとよりこれは容易なことではないが、身心の次元を超えた深淵に開かれる解放された心について理解していることは、ケアに臨むとき身心への囚われから離れるうえで不可欠な洞察である。

波と水が切り離せないのを見るのと同じように、二つのものを同時に一つのものとして見ることはできるでしょうか。たとえ、その真相を今すぐに感じるができなくても、そういうものなのだと信じることができます。私たちが不幸にがんじがらめになっているときには、そう信じることは、しばしば難しいことです。教えられたり読

んだりしたことや、自分のもっとも深い洞察から理解したことを思い出すことが助けになります。今この瞬間にそれを経験することができないときには、この真実を思い出すことによってそれを命綱にして、みずからを開かれた心へと密接に結びつけることができます。（ハリファックス, 2015, p. 147）

測り知れない広大な心は、チベット仏教のゾクチェンでは「原初の境地」と呼ばれる。それは完全にリラックスしている境地であり、あらゆる緊張から解放されている。緊張は自己保存的、自己防衛的な努力によって生じる。ナムカイ・ノルブ（1994）によれば「ゾクチェンの修行というのは、自分がどんな状況の中にも、覚醒を保ち続け、リラックスすることを学ぶことだ」（p. 111）という。原初の境地は、努力してつくりだしたり、形成されたりするものではない。それゆえ、そこでは瞑想もふくめて、あらゆる努力を手放し、ゆったりと自然にリラックスして覚醒を保ち、ただ存在するのである⁽⁵⁾。

広大な心は存在の基盤であり、そこには自他の境界がない。それゆえ、そこには「ケアする人」も、「ケアされる人」もなく、「ケア」もない。原初の境地には誰かがいるわけでもなく、何かをするということもなく、ただ存在するだけで、すでにいつでも完全であり、その意味において根源的なレベルでケアが果たされている。ここでは、ケアは「存在」の範疇に属することであり、「行為としてのケア」から「存在としてのケア」へのシフトがある。

「存在のケア」というのは、存在の深みからの恩寵である。奇しくもこのプログラムはGRACE（恩寵）と名づけられている。私たちにできることが何もなくなるその先では、何が起ころうと、ただ存在に任せるしかない。すべての努力を手放し、自分を明け渡し、存在とと

にもあるしかない。

このように述べたからといって、それは最初から何もしないで、慈悲の実践に取り組まなくてもよいという意味ではない。あくまでも最善のケアへ向けての努力が果たされるべきである。問題は、行為の次元だけでケアをとらえると一面的になるということである。ケアは行為だけで完結するものではなく、存在の深みをふくめた全体から見られなくてはならない。ハリファックス老師はこう述べている。

私は、苦しみと苦しみからの自由という両方のことに対して、開かれていようとします。もし苦しみだけを見るなら、存在の相対的な性質に囚われてしまいます。私たちは苦しむしかないことになります。反対に、純粋で広大な心だけを見るなら、人間の経験を否定することになります。(ハリファックス, 2015, p. 135)

目の前にある苦しみに慈悲と平静さをもって向き合い、最善を尽くして努力すること、それとともに、純粋で広大な心のなかでくつろぎ、手放し、ケアする人も、ケアされる人もなく、ひとつになって存在すること——これら両者は重なり合い、その非二元的統一のなかでケアの全体像が立ち現れてくるのである。

注

- (1) 初回のワークショップでは、村川治彦氏（関西大学）、井上ウィマラ氏（高野山大学）、小田まゆみ氏（アーティスト、ジンジャーヒル・ファーム主宰）、永澤哲氏（京都文教大学）、中川吉晴（同志社大学）が主催者であった。
- (2) 本研究ノートでは、コンパッション（compassion）の訳語として慈悲を用いている。ここでいうコンパッションは、他者の苦しみへの情緒的な共感にとどまらず、その苦しみを取り除こうとする積極的な態度や行為をふくんだ概念である。字義的に

は、コンパッションはパーリ語およびサンスクリット語のカルナーを英訳した用語である。カルナー（あわれみ）は漢字では「悲」と表記される。そして「慈」はパーリ語のメッタ、およびサンスクリット語のマイトリ（慈しみ）に由来する。中村元（2010）によれば、仏教の歴史のなかで最初は、安楽を与えることを意味する「慈」が崇高な境地として強調されていたが、その後、苦しみを取り除くという意味の「悲」と併称されるようになったという。さらにその後「喜」と「捨」（平静）が加えられて、慈悲喜捨からなる四無量心（四梵住）が成立し、これら4つが修行者の体得すべき徳とみなされるに至った。ただし、慈と悲については、その内容が類似しているため実際にはほとんど区別されることなく、中国では2つの語を慈悲と合成して用いることが一般的となった。その伝承を受けて日本では「慈悲」という用語が用いられた。なお、コンパッションに従来どおり慈悲という言葉をあてるのか、それとも現代の文脈で新しい訳語をつくるのかという議論がワークショップのなかで出たが、結論は得られていない。心理学をはじめ一部の領域では、この語をコンパッションとカタカナ表記する傾向が見られる。

- (3) 井上ウィマラ「GRACEプログラム2015 in 奈良」『サンガジャパン』（21号、サンガ、2015年、所収）、また同報告は『別冊サンガジャパン③ マインドフルネス』（サンガ、2016年）に再録されている。本研究ノートにおける引用は2015年版からとられている。なお『別冊サンガジャパン③ マインドフルネス』では、G.R.A.C.E. と Being With Dying について、井上ウィマラ氏の監修で「仏教が医療に与えるもの」という特集が組まれている。
- (4) G.R.A.C.E. は、ハリファックス老師によって2014年にコピーライト表記がなされており、現在は商標登録されている。
- (5) ナムカイ・ノルブによれば、ゾクチェンは、仏教修行のなかでも顕教における「放棄の道」や、密教における「変化の道」とは異なり、はじめからある原初の境地に直接導き入れる「自己解脱の道」であるという。

文献

- Anālayo (2003). *Satipaṭṭhāna: The direct path to realization*. Cambridge, UK: Windhorse Publications.
- The Dalai Lama (2001). *Stages of meditation* (G. L. Jordhen, L. C. Ganchenpa, & J. Russell, Trans.). London: Rider. (ダライ・ラマ14世テンジン・ギャツォ『ダライ・ラマ大乗の瞑想法』クンチョック・シタル監訳、鈴木樹代

- 子訳、齋藤保高原典訳、春秋社、2003.)
- ダライ・ラマ (2001) 『ダライ・ラマ 至高なる道』 谷口富士夫訳、春秋社。
- ダライ・ラマ (2002) 『ダライ・ラマ〈心〉の修行』 マリア・リンチェン訳、春秋社。
- Goldstein, J. (2016). *Mindfulness: A practical guide to awakening*. Boulder, CO: Sounds True.
- ゴンタ, ゲシェー・ソナム・ギャルツェン (2000) 『チベット密教 心の修行』 藤田省吾訳, 法蔵館。
- ゴンタ, ゲシェー・ソナム・ギャルツェン (2002) 『チベット仏教 菩薩行を生きる』 西村香訳, 大法輪閣。(現在は『精読 シャーンティデーヴァ 入菩薩行論』として、チベット仏教普及協会より刊行されている。)
- Gunaratana, B. (2012). *The four foundations of mindfulness in plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Halifax, J. (1991). *Shamanic voices: A survey of visionary narratives*. New York: Penguin Books.
- ハリファックス, J. (1992) 『シャーマン』 (イメージの博物誌26), 松枝到訳, 平凡社。
- Halifax, J. (1993). *The fruitful darkness: Reconnecting with the body of the earth*. New York: HarperCollins.
- Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion, *Current Opinion in Supportive & Palliative Care*, 6 (2), 228-235.
- Halifax, J. (2014). G.R.A.C.E. for nurses: Cultivating compassion in nurse/patient interactions, *Journal of Nursing Education and Practice*, 4 (1), 121-128.
- ハリファックス, J. (2015) 『死にゆく人と共にあること——マインドフルネスによる終末期ケア』 井上ウイマラ監訳, 中川吉晴, 浦崎雅代, 白居弘佳, 小木曾由佳訳, 春秋社。(J. Halifax. *Being with dying*. Boston: Shambhala, 2008.)
- Huxley, A. (1962). *Island*. London: Chatto & Windus. (ハクスレー 『島』 片桐エズル訳, 人文書院, 1980.)
- 井上ウイマラ (2003) 『心を開く瞑想レッスン』 大法輪閣。
- 井上ウイマラ (2015) 「GRACEプログラム2015 in 奈良」 『サンガジャパン』 21号, 170-218, サンガ。
- 片山一良 (2012) 『パーリ仏典にブッダの禪定を学ぶ——「大念処経」を読む』 大法輪閣。
- Kyabgon, T. (2003). *The practice of lojong: Cultivating compassion through training the mind*. Boston: Shambhala.
- Levine, S. (1982). *Who dies?: An investigation of conscious living and conscious dying*. New York: Doubleday. (レヴァイン 『めざめて生き、めざめて死ぬ』 菅靖彦, 飯塚和恵訳, 春秋社, 1999.)
- 中村元 (2010) 『慈悲』 講談社学術文庫。
- ナムカイ・ノルブ (1994) 『ゾクチェンの教え』 永沢哲訳, 地湧社。(Namkhai Norbu, *Dzogchen: The self-perfected state*. London: Penguin, 1989.)
- Ouspensky, P. D. (1965). *In search of the miraculous: Fragments of an unknown teaching*, London: Penguin Books. (ウスペンスキー 『奇蹟を求めて』 浅井雅志訳, 平河出版社, 1981.)
- ラム・ダス (2003) 『死の処方箋』 大島陽子, 片山邦雄訳, 雲母書房。
- 三枝充恵 (1984) 『中論』 下, 第三文明社。
- Shantideva (2006). *The way of the Bodhisattva, A translation of Bodhicharyāvātāra* (Padmakara Translation Group, Trans., Revised Ed.). Boston: Shambhala.
- Śāntideva (2008). *The Bodhicharyāvātāra* (K. Crosby & A. Skilton, Trans.). Oxford, UK: Oxford University Press.
- シャーンティデーヴァ (2011) 『菩薩を生きる』 寺西のぶ子訳, パベルプレス。
- Thich Nhat Hanh (1990). *Transformation & healing: The sutra on the four establishments of mindfulness* (A. Laity, Trans.). Berkeley, CA: Parallax Press. (ティク・ナット・ハン 『ブッダの〈気づき〉の瞑想』 山端法玄, 島田啓介訳, 野草社, 2011.)
- Thich Nhat Hanh (2004). *True love* (S. C. Kohn, Trans.). Boston: Shambhala. (ティク・ナット・ハン 『ブッダの「愛」の瞑想』 磯崎ひとみ訳, KADOKAWA, 2014.)
- U Silānanda, S. (2002). *The four foundations of mindfulness*. Boston: Wisdom Publications.
- Valela, F. J., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*, Cambridge, MA: The MIT Press. (ヴァレラ, トンプソン, ロッシュ 『身体化された心』 田中靖夫訳, 工作舎, 2001.)

抄録

本研究ノートは、ジョアン・ハリファックス老師が慈悲の実践として創始したG.R.A.C.E.プログラムについて、文献およびワークショップ研修をもとに、その理論的側面と実践内容を詳しく考察したものである。G.R.A.C.E.は、仏教のアプローチと科学的知見（神経科学と社会心理学）を組み合わせられてつくられたプログラムであり、仏教を基盤とする非宗派的なスピリチュアルケアを代表するものの一つであり、医療者やケア提供者の燃え尽きを防止するものとしても活用されている。このプログラムは、本学会の分科会メンバー（村川治彦氏、永澤哲氏、小田まゆみ氏、中川吉晴）が中心となって日本に招来したものである。本研究ノートでは、まず医療人類学者であったハリファックス老師の略歴とG.R.A.C.E.の成立過程について紹介したのち、G.R.A.C.E.の理論的基盤について考察した。そこでは、慈悲の構成要因として、注意、感情、認知、身体の領域があげられ、それらは3つの基軸（注意と感情の軸、

意図と洞察の軸、身体化とかかわりの軸)に体系化される。それにつづけて、G.R.A.C.E.の5つの段階、すなわち「注意を集める」、「意図を思い起こす」、「自分に波長を合わせ、そして他者に波長を合わせる」、「考慮する」、「かかわる、行なう、終える」について詳しくとりあげた。最後に、G.R.A.C.E.の取り組みが決して行為レベルに限られるものではなく、行為を超えた存在の深み(限りない広大なもの)に根ざすものであり、この点に仏教的世界観が反映されていることを論じた。G.R.A.C.E.において慈悲的なケアリングは「行為としてのケア」と「存在としてのケア」の非二元的統一のなかで生起するものなのである。

Abstract

This paper attempts to explore G.R.A.C.E. program that was initiated as a practice of compassion by Joan Halifax Roshi, one of the representative Buddhists in USA. G.R.A.C.E. is designed to become a clinical practice of Buddhist-based yet nonreligious spiritual-care for dying people as well as a program to prevent burnout of caregivers. This program was introduced into Japan in 2015 by members of the Japanese Association for Transpersonal Psychology and Psychiatry.

This paper describes Halifax's work, the development of this program, essential components of compassion (attention, affect, intention, insight, embodiment, and engagement), and basic stages of the practice (1 gathering attention, 2 recalling intention, 3 attuning to self, then other, 4 considering, 5 engaging, enacting, ending). G.R.A.C.E. is a training program of somatic, affective, cognitive, and spiritual aspects so that they can interact each other to create a condition for compassion to emerge. This paper also points out a limitation of compassionate action by describing two modes of caring that include the caring of action and the caring of being. Compassionate caring does not only rely on action but also comes from the depths of being that is diversely called by Halifax "the vastness of our original nature," "our true nature," and "deep ground of being." The nature of compassionate caring lies in the nondual identity between action and being.

Keywords: Buddhism, compassion, mindfulness, nonduality, spiritual care, terminal care