

MEDITATION

JON KABAT-ZINN, Ph.D., is founder and Director of the Stress Reduction Clinic at the University of

Massachusetts Medical Center and Associate Professor of Medicine in the Division of Preventative and Behavioral Medicine at the University of Massachusetts Medical School. Internationally known for his work using mindfulness meditation to help medical patients suffering from chronic pain and stress-related medical disorders, Dr. **KABAT-ZINN** is the author of *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and illness*.

カバット・ジン：マサチューセッツ州立大学附属病院ストレス遮減科所長・博士。慢性的痛みやストレスに原因がある体調不良にあっても患者が安らげるように瞑想を使った作業を行い、国際的に知られている。

MOYERS: How do your new patients react when you begin to talk with them about meditation?

先生が患者さんと瞑想について話し出すと、患者さんはどんな反応をしますか。

KABAT-ZINN: One of the questions we had to answer right from the beginning was: would this be so weird that nobody would be interested in doing it? People might say, “What are you talking about? Meditation? Yoga? Give me a break!” Meditation had never been tried before in a medical center, so we had no idea whether mainstream Americans would accept a clinic whose foundation was intensive training in meditative disciplines.

患者さんの質問にまずい一番に答えなくてはならないのは、瞑想っていうのは誰もやりたくないほど奇妙なものかどうかということです。「なにいてんですか。瞑想ですって。ヨガですって。勘弁して下さいよ」と相手がいうかもしれません。医療機関ではこれまで瞑想が実験的にも使われたことはありませんでした。ですからアメリカ人の主流が、基本を瞑想のやり方を集中的に訓練する診療科を受け入れるかどうか、皆目見当が付きませんでした。

Doctors refer patients to us for all sorts of very real problems. These people are not at all interested in meditation, or yoga, or swamis, or gurus. or Zen masters, or enlightenment. They're suffering, and they come

because they want some relief from their suffering, and they want to reduce their stress.

非常に現実的で差し迫っているあらゆるたぐいの問題で、お医者さんを通して患者が私たちに紹介されます。そういう患者さんは瞑想、ヨガ、尊師、老師、見性といったことには全然関心がありません。患者さんたちは目下苦しんでいて、ここに来るのも、その苦しみをそれなりに軽減させたいからです。

But we discovered that people take to our program like ducks to water. One reason is that it's completely demystified. It's not anything exotic. Meditation just has to do with paying attention in a particular way. That's something we're all capable of doing. ですがやってみてわかったのは、魚が水を得たように患者さんは私たちのやり方をきわめて自然に気に入ります。その理由は、瞑想が完全に不思議なものではなくなるからです。異国臭いものなどではさらさらしないのです。瞑想というのは、ある特定の方法で集中することにかかわっているにすぎないのです。それだったらだれでもできることなのです。

MOYERS: I wonder if it would have been as successful if you'd called it "Courses in Meditation" instead of "Stress Reduction Clinic."

ですが、かりにこの科の名称が「ストレス逡減科」ではなく「瞑想コース」とでもなっていたら、いまほど繁盛していなかったでしょうね。

KABAT-ZINN: Oh, I can guarantee you that it wouldn't have been. Who would have wanted to go to a meditation class? But when people walk down the halls in this hospital, and they see signs saying "Stress Reduction and Relaxation," they respond, "Ah, I could use that." Then doing meditation and yoga in the stress reduction clinic seems to make sense to people because we're trying to penetrate to the core of what it means to work with the agitated mind by going into deep states of relaxation.

まあ確かにそれはそうだったでしょうね。瞑想教室なんてだれが行きたがるでしょうか。ですけれど、この病院の廊下を歩いていて、「ストレス逡減・リラックス科」という看板が目に入れば、「あれ、これは役に立ちそうだ」ということになります。さて瞑想がなるほどと思えるようになるのは、乱れている心とどう取り組むのかという核心部分を見抜こうとして、深くリラックスした心理状態に入っていくことをやっているからなのです。

115

MOYERS: That makes me wonder whether you may have tapped into the power of the placebo here. People think it will work for them, so they feel better even though they're

not sure what is happening.でもそれなら、先生はプラシーボ効果をこれまでうまく利用してきたのかもしれないという疑念が湧いてきます。これはうまくいくのだと考えるから、気持ちがよくなるのであって、何が起きているのか実際のところはわかっていないのです。

KABAT-ZINN: Why not? I'll take transformational change any way it comes. One way to look at meditation is as a kind of intrapsychic technology that's been developed over a couple of thousand years by traditions that know a lot about the mind! body connection. To call what happens "the placebo effect" is just to give a name to something we don't understand. If people have very strong expectations that something might happen, that expectation itself might be useful to them.

もちろんそうでしょう。どのような風にであれ、精神的変化を私は利用するつもりです。瞑想をみる見方として、精神-肉体の結びつきをよくわかっているさまざまな伝統が二、三千年もかけて開発されてきた精神内部に関する科学技術のようなものとして見る見方があります。現に起こることを「プラシーボ効果」と呼んでみたところで、それは自分たちにはわからないことに仮にある名前を付けることにすぎません。なにかが起るかもしれないと大変に強くあれこれ期待していると、そういう期待そのものが有効に働くかもしれないのです。

We're going to ask people to do a lot of hard work, so we hope they will start out with a positive attitude even if that might be thought of as a placebo. But actually, very often people start out with more of a negative attitude. We ask them just to try to suspend judgment and not to become either true believers or skeptics so hard to convince that they can't listen to their own breathing or observe their own minds.

患者さんにはむつかしいことをずいぶんとお願いすることになりますが、前向きに取り組んで欲しいですね。まあ、それがたとえプラシーボ効果なのだと思いますとしてもですがね。ところが実際には、患者さんはしょっちゅう後ろ向きで取り組み出しています。私たちがお願いしているのは、決めつけないようにしてくださいということと、説得しようにもあまり頑固になって、自分の呼吸に耳をしっかりと傾けられなかったり、自分の心の動きを観察できなくなるといったことです。

MOYERS: What do your hard-nosed colleagues, the cardiologists and brain surgeons, for example, think of you and this little crowd down here in the corner?

たとえば心臓医や脳外科医といったお堅い同僚は、ここのこの科の部屋にいる先生やこのグループの人たちをどう見ているのですか。

KABAT-ZINN: We get patients from all of them, and many of them come themselves. You know, when you identify too strongly with your discipline, you can often forget your humanness. Here we focus on who you are as a human being, and never mind what coat or hat you're wearing. I think that my hard-nosed colleagues, if you care to call them that, feel that the proof is in the pudding, and that what we really need to do is to study this stuff a lot more in as effective a way as we can. Our contribution is just one small brick in a wall that's being built by lots of people all

117

around the world who have become newly interested in this very old perspective— that the mind and body are actually different sides of the same coin.

そうした先生方から患者さんがここに送られてきますし、ここにいる患者さんの多くは自分で進んでやって来ています。まあ、自分と自分のやり方の方針とがあまりにもがっしりとひとつになってしまうと、自分のもっている人間性というものがどこかにいってしまうことがあるのです。ここではひとりの人間として自分とは何かということに焦点をあて、どんなコートを着ているのか、どんな帽子をかぶっているのかは、けっして問題にしません。「お堅い」先生とよびたいならあえてそういますが、私のそうした同僚はプディングの中身は食べるまでわからないという気がしていて、医者として本当にやらなくてはいけないのは、瞑想というものをもっとしっかりと研究するということです。私たちがやっていることは、「心と体はまさしく同じコインの両面」というこの非常に古くからある観点に、新たに興味を持つようになっていく人々が世界中にたくさんいますが、こういう人々が建設しつつある塀（へい）に、ほんの一個のレンガを寄付することなのです。

MOYERS: It goes all the way back to Hippocrates.

その観点は、はるかヒッポクラテスまでさかのぼるものですね。

KABAT-ZINN: Yes, it goes all the way back to the origins of medicine. For most of its history, the practice of medicine was not separated from other aspects of human activity.

そうです。医学のさまざまな起源にまでさかのぼります。医学の大半の歴史では、医療は人間のさまざまな行為の側面と切れてはいなかったのです。



MOYERS: Is that why you begin with something as common and simple as eating a raisin?

だからこそ、ごく当たり前で単純な、一粒のレーズンを食べるといったようなことから始めるのですね。

KABAT-ZINN: Yes. The point of that is to respond to all the baggage people carry about what meditation is. We want to dispel those notions right away. So we say, “Look, the first meditation exercise we’ll do isn’t breathing, it isn’t sitting in the full lotus posture and pretending you’re in a fine arts museum, or standing on your head, or some weird thing. We’re just going to eat a raisin—but to eat that raisin mindfully, with awareness.”

一粒のレーズンを食べることの肝心な点は、皆さんが瞑想にたいして抱いている時代遅れの持論へ提言することです。そういう持論をすぐにも吹き飛ばしたいのです。ですからこういうのです。「ほら、最初にやってもらう訓練は特別な呼吸法でもなく、結跏趺坐することでもなく、美術館にいると思ってもらうことでもなく、頭だけで逆立ちすることでもないのです。気味の悪いことはやりません。一粒のレーズンを食べることだけなのです。ただし、心をこめて、意識しながら食べるのです。

You look at the raisin, feel it, smell it, and with awareness bring it to the mouth gradually, and see that the saliva starts to get secreted by the salivary glands just as you bring it up. Then you take the raisin into the mouth, and you begin to taste this thing that we usually eat automatically.

レーズンをまず見て、レーズンを感じて、臭いをかぎ、意識しながらレーズンを次第しだいに口にもっていくのです。口にもっていくにつれて、唾液腺からつばが出てくるのがわかるでしょう。さてレーズンを口に入れてこれを味わうのです。ふだんなら無自覚に食べてしまっていますがね。

MOYERS: And usually a handful at a time.

そう、ふつうはいつも一度にひとつかみして。

KABAT-ZINN: Yes, and you’re on to the next handful before you’ve finished chewing this one. In this exercise, people realize, “My goodness, I never taste raisins. I’m so busy eating them that I don’t actually taste them.” From there, it’s a very short jump to realize that you may actually not be in touch with many of the moments of your life, because you’re so busy rushing someplace else that you aren’t in the present moment. Your life is the sum of your present moments, so if you’re missing lots of them, you may actually

miss much of your children's infancy and youth, or beautiful sunsets, or the beauty of your own body. You may be tuning out all sorts of inner and outer experiences simply because you're too preoccupied with where you want to get, what you want to have happen, and what you don't want to happen. From the meditative perspective, the normal mind state is considered to be extremely suboptimal.

口の中でまだもぐもぐしているうちに、次のレーズンを手につかみかけていますからね。ここでレーズンの訓練をすると、「あれ、レーズンを味わったことがないんだ。食べるのに忙しくて、本当は味わっていなかったんだ」とわかるのです。このことから、人生の瞬間瞬間に実際に自分が触れていないことが多いのに気づくまでには、ほんのひとまたぎです。自分が今いるのではない別な場所にあわてて行くのに忙しいのですから。人生というのは瞬間瞬間の積み重ねです。だから瞬間を失うことが多いとなると、たとえば自分の子どもたちの小さな生活時間や若々しい時間を失ったり、すばらしい夕焼けや素敵な自分の体を失ったりすることになります。ただたんにどこに行きたいか、どうなって欲しいか、どうなって欲しくないかといったことにあまり心奪われているというだけで、いろいろあるはずの内的経験も外的経験もみな無視しているかもしれないのです。瞑想という視点からすると、精神の普段の状態というのは、まったく次善のものだとみなされるのです。

MOYERS: So in giving them the raisin, you're giving the mind one thing to keep track of.

患者さんにレーズンを与えることで、心が追っていくものを一つ提供していることになるのでね。

KABAT-ZINN: Yes, although when you look at eating, it turns out to involve lots of different things: there's the chewing, the tasting, the functioning of the tongue—but it all has to do with concentrating on the experience of eating in the present moment.

HEALING FROM WITHIN

118

ええ、食べることといっても、実際には異なったことが多く関係しているのです。噛むこと、味わうこと、舌を動かすことなどです。ですがこうしたことはみな、現在の瞬間に食べるという経験に注目することにかかわっているのです。

MOYERS: And do you bring people back to their breathing for the same reason—just to give the mind one thing to concentrate on?

そういう理由から、つぎには息を見つめることにひっぱっていくのですね。心が

集中できるものを何か一つ提供するために。



KABAT-ZINN: Yes, exactly. Once we do the raisin exercise, people begin to realize that there's nothing magical about mindfulness. When you're eating, for example, just eat. Be completely with the eating and the tasting.

まさにその通りです。レーズンの訓練をいったんやってしまうと、心の集中にはなにも不思議なことはないのだとよくわかってきます。たとえば食べているときには、ただ食べる。食べること、味わうことと完全に一つになるのです。

Now most of us do a lot of different things at the same time when we're eating. There's eating and reading the newspaper. There's eating and having a conversation. There's eating and watching television. And sometimes there's eating so fast that you're out of touch with it completely. Slowing it down and really tasting helps bring you into the present moment.

ところが私たちは、食べるときにはたいていくさんのちがったことをやっています。食べながら新聞読む。食べながらおしゃべりをする。食べながらテレビをみる。場合によってはあんまり早く食べるので、食べていることから気は完全にそれています。スピードを落として、本当に味わうようにすれば、気持ちが現在の瞬間にいくようになるのです。

Then we transfer mindfulness from eating to the breath and say, "Now, taste your breath in the same way." We use the word "taste" because we usually don't think about the breath, just as we usually don't think about how our food tastes. Some people say, "You're telling me to pay attention to my breathing, but why should I? It's so uninteresting." And I say, "Well, if it's so uninteresting to you, try this experiment: clamp your thumb and forefinger over your nose like this, and keep your lips closed. Then see how long it takes for breathing to become really interesting." It turns out it's not very long.

さてその次にやるのは、気持ちを食べることから呼吸に移して集中することです。

「さあ、同じように息を味わってみてください」といいます。ここで「味わう」という言葉を使いますが、食べ物の味がどんなものかを普通考えていないように、息のことも普通は考えていません。ですからなかには、「息をしていることに注意をむけろ」といつているのですか。そんなにおもしろいことではない」という人がいますが、そういう人にはこういつています。「そんなにおもしろいことではないというなら、試してみてください。まずこんな風に親指と人差し指を使って鼻を押しつけて、それから口をずっと閉じたままにして。息をしていることがほんとうにおもしろくなってくるまでにどれくらい時間がかかるか分かるでしょう」。

結局、まもなくなのですよ。

We don't appreciate some of the things that are most valuable and rich in our lives. Breathing is central to every aspect of meditation training. It's a wonderful place to focus in training the mind to be calm and concentrated. As we experience the flow of the breath, the same reaction often comes up in relation to breathing as came up when we ate a raisin with mindfulness: "Wow, I didn't realize a breath is such a rich experience."

生活上で一番大事で重要なものに、ありがたく思っていないのです。呼吸は瞑想訓練のどの段階でも中心になっています。息は、心が集中し落ち着くための訓練するのに絶好の場なのです。呼吸の流れを体験していると、心を集中して一粒のレーズンを食べるときに起こってくるのと同じ反応が、息との関係でもしばしば起こってきます。

MOYERS: Are you suggesting that my mind shouldn't be wandering, or fleeing, or that it shouldn't be distracted?

心はさまよったり、どこかに逃げていったりしてはいけない、つまり散乱はいけないということなのですか。

KABAT-ZINN: No, I'm not. A wandering mind is the normal state of affairs. But from the meditative perspective, the normal state of mind is severely suboptimal. It's more asleep than awake. The mind is someplace else, and the body is here. In that state, you can't function at your best. Any athlete will tell you that. if you're on top of a 40-foot diving board, you want your mind and your body to be right there together. You don't want the mind to be thinking about how you're going to look on television or whether you're going to hit your head on the board. You have to be completely calm and present, and focused in the moment.

そんなことはいふつもりはありません。心がさまようというのは通常の状態です。ですが瞑想の観点からすると、通常の状態はきわめて次善の状態なのです。起きているというよりも寝ているのです。体はここにあっても心は別のところにいるのですから。そういう状態ではベストな活動ができないのです。それはスポーツ選手ならだれでもいうことです。たとえば12メートル級のジャンプ台にのっている場合には、まさにその場所に心と体が一緒になって欲しくなります。これからテレビにどう映ることになるだろうか、ジャンプ台に頭をぶつけないかといったことを心が考えては欲しくはありません。完全に落ち着いて、その場のその瞬間に集中してなくてはなりません。

You can train yourself to focus in the present moment the same way you train yourself to

jump off the board, or lift weights, or do anything else. The mind that has not been developed or trained is very scattered. That's the normal state of affairs, but it leaves us out of touch with a great deal in life, including our bodies. Many people really feel frightened by their bodies, and don't even like them very much, or

119

they maybe upset about the aging process. All of this is usually happening below the surface of awareness, which means that our unconscious thoughts are creating a kind of prison for us which regulates a lot of our behavior. A thought comes up and you'll say, "Oh, I've got to do this," and you run to do that. Then the next thought comes, and you say, "Oh, I've got to do that," and you run to do it. Very often, you are just not in the present moment.

ジャンプ台からジャンプしたり、重量挙げをやったり、ともかくなにかやろうと訓練するのと同じように、現在の瞬間に集中する訓練をすることができるのです。訓練しておらず能力を引き出していない心の錯乱はひどいものです。ですがそれが通常の状態、人生のかなりの部分、自分の体も含めてですが、現実認識が欠けたままになっています。自分の体にほんとうに脅しをかけられている人が大半です。自分の体をあまり好きになっていませんし、歳をとり老いていくことにうろたえているかもしれません。

こうしたことはみな普通は表層意識下で起こっています。つまり、無意識的な思いはある種の牢獄であって、私たちはそのためにたくさんの行動が規整されているのです。ある思いが浮かびあがると、「あれ、これをやんなくちゃ」といっては急いでそれをやります。そしてまた別な思いが浮かびあがると、今度は「あれ、これをやんなくちゃ」といっては急いでそれをやります。現在の瞬間にまったくいないことが、なんともよくあるのです。

MOYERS: What does that have to do with pain, depression, anger, and stress?

でもそれが痛み、憂うつ、怒り、ストレスとなんの関係があるのですか。

KABAT-ZINN: These are mind states, just like many others that come up. Pain is something that can be worked with, although it's a lot easier to work with a raisin or with your breathing than it is to work with intense pain. But from a meditative perspective, pain can be a profound experience that you can move into. You don't have ●to recoil, or run away, or try to suppress it.

そういったことは、思い浮かんでくる多くのもののように、精神状態です。痛み

と取り組むことはできますが、とはいえ激痛と取り組むよりは一粒のレーズンや呼吸と取り組むほうがずっと簡単です。瞑想の観点からすると、痛みはそのなかへと自分から転がりこんでいくことができるとても深い経験になりうるのです。そこから尻込みしたり、逃げたり、抑圧しようとしたりする必要はないのです。

MOYERS: You mean I should concentrate on my pain? Isn't that accentuating the negative?

というと、自分の痛みに自分で集中するということですか。それはマイナスなものをもっと強めることになりませんか。

KABAT-ZINN: Well, you can call it negative, but if you look at it carefully, you'll see a sensory component to the pain which is just sensation. It can be very, very intense, and the mind will habitually interpret it as noxious. But if you understand it, you may be able to tolerate it better. Let's say you have a pain, and you don't know its origin. That can be very frightening. Sometimes people feel comforted when a pain is given a diagnosis or a name. But often—as with back pain, for instance—no precise physical cause for the pain may be found. Sometimes, you have to learn to live with certain kinds of pain. Pain is the source of enormous disability in our society. It costs 40 or 50 billion dollars a year just to deal with the problem of chronic pain in the U.S.

痛みがマイナスだとおっしゃっていますが、よく痛みをご覧になって下されば、そのマイナスというのは、感じすぎない痛みには実は付随している感覚的構成要素だとわかるはずですが、痛みはそれはとても強烈なものともなりえますが、心はそういう強烈さを有害だときまって解釈するものです。ですが痛みを理解すると、もっとよく痛みに耐えることができるかもしれないのです。たとえば、いま痛みがあるとして、どうしてなのかそれがわからないとします。それはとても恐ろしいことにもなります。ですが痛みで診断が下されて、名前がつくと、安心することがままあります。ですが、たとえば腰痛などの場合には、その原因がはっきり分からないままのことがあります。ある種の痛みを抱えながら生活していくことができるようにならなくてはなりません。痛みはアメリカ社会では大きな障害の源なのです。慢性的な痛みの問題を処理するのに、アメリカでは年間で400~500億ドルかかっています。

MOYERS: But how does meditation help deal with pain?

でも瞑想が痛みと取り組むのにどうやって役立つというのですか

KABAT-ZINN: It allows you to learn from your own inner experience that pain is

something you can work with, and that you can actually use pain to grow. Sometimes you have to learn how to work around the edges of your pain and to live with it. The pain itself will teach you how to do that if you listen to it and work with it mindfully. 瞑想すれば、自分の内的経験から、痛みというのは自分に取り組むことができるものであって、痛みを使って自分が成長することが実際にできるのだということがわかるようになるのです。ついには痛みの激しさと直面せざるを得なくなり、痛みともどうやって生活するかを習得する必要が出てくることもあります。痛みに耳を傾け、心こめて痛みと取り組めば、どうやったらよいのかを痛みそのものが教えてくれるものなのです。

MOYERS: “Mindfully,” meaning—
「心をこめて」といいますと

KABAT-ZINN: Meaning that when pain comes up in the body, instead of focusing on the breath, you just start breathing with the pain. See if you can ride the waves of the sensation. As you watch the sensations come and go, very often they will change, and you begin to realize that the pain has a life of its own. You learn how to work with the pain, to befriend it, to listen to it, and in some way to honor it. In the process of doing that, you wind up seeing that it’s possible to feel differently about your pain. Sometimes, when you focus on this, the sensations actually go away.

それは、痛みが体のなかで起こってくるときには、息に集中するかわりに、痛みと一緒に呼吸を数えるのです。そのときの感じの波に自分が乗れるかどうかを確かめるのです。その感じがこちらにやってきましたりこちらから離れていったりするをじっと見つめていると、その感じはなんども変化するものなので、痛みはそれ独自のいのちを持っているのだとはっきり分かりはじめます。痛みとの取り組み方、仲良くなる方法、耳を傾ける方法、ある意味では痛みに敬意を表す方法が分かってくるのです。それをやっている過程で、痛みにたいしていままでと違った感じを持つことができるのだと結局わかることになります。自分の感じている痛みに集中していると、感じは実際にどこかに行ってしまうこともときにはあります。



MOYERS: Doesn’t that suggest that by focusing on breathing you’re simply not thinking any longer about your pain but shifting your focus to something else?

ということは、呼吸に集中することで痛みをについてたんにもう考えなくなって、注意を別なものにむけているだけではありませんか。

KABAT-ZINN: ●Actually, the instructions are exactly the opposite. I don't say, "Well, just fantasize something that will be so interesting that you'll forget about your body." I say, "Go into the body, go into the shoulder, go into the lower back, breathe with it, and try to penetrate the pain with your awareness and with your breathing." So it's the opposite of distraction.

ところが実際には、患者さんに言うことはまさに逆にことなのです。「さあ、自分の体のことを忘れるようななにかおもしろいことを空想して下さい」とはいいいません。言うのは、「体の中に入りなさい、方の中へ入りなさい、腰に入りなさい、その部分と一緒に呼吸をしながら、注意を集中しながら息とともに、痛みに入りこみなさい」ということです。気をそらすのとは反対のことです。

Laboratory studies of induced pain suggest that distraction is a very good strategy for tolerating pain up to a certain level, but beyond that level it's not as effective as mindfulness, as actually attending to the sensations themselves and then noticing that you can uncouple the sensations from your thoughts about them. You might be thinking, "This is killing me, it's going to last forever, and there's nothing I'll be able to do about it." You learn to realize those are just thoughts. You ask yourself, "Is this killing me right now, in this moment?" The answer is usually, "No, it's not." But then you might think, "My God, if I have to live with this for thirty years—" But at that point you say, "Wait a minute, the idea is to just be in the present moment. Let's just experience it as it is now and let go of our alarmist future thinking." In this way, ●over a period of time, people learn to relate differently to their pain.

誘発性痛みについての臨床研究によれば、気をそらすことはあるレベルの痛みまでならそれに耐えるための非常によい取り組み方なのですが、そのレベルを越えてしまうと、注意を集中する方法による効果ほどには効果的でなくなります。つまり、痛みにまつわる感じそれ自体に注意を向けて、そして次にその感じとその感じについて考えていることとを別々にすることができると気がつくほうが効果的なのです。患者さんは、「このままじゃ死んでしまう。これからもずっと続くぞ。こいつにはどうしようもないんだ」などと考えているかもしれません。ところが集中すると、そういうのはたんなる思いだということが充分に分かるようになります。「この痛みはいま、この瞬間に俺を殺しているか」と問いかけるのです。その回答はふつうは、「いやそうじゃない」です。ですけれどもすぐつぎに、「あれ、30年間、これと一緒に生活しなくてはならないとすると……」と考えが浮かぶかもしれませんが、その時点で、「ちょっと待て、まさにいまの瞬間にしようとしているのだ。いまあるがままに痛みを経験するだけにしよう。未

来をことを心配して考えるのをやめよう」。長年こうやっていると、痛みにたいして違ったかかわりがもてるようになるのです。

MOYERS: And physiologically, does that reduce stress?

違っていうのは肉体的にもですか。それでストレスが減るのですか。

121

KABAT-ZINN: It certainly does. Stress is the response to the demands placed on your body and mind. The more you are in distress from pain or anxiety, the worse you'll feel, and that will have physiological consequences. If you can learn to be comfortable within the pain or anxiety, the experience will be completely changed. But you're not trying to make the pain go away. This is a fundamental point that people sometimes misunderstand at first. They'll come to the stress clinic ●thinking we'll make all their stress go away. But we ●actually move into the stress or pain and begin to look at it, and to notice the mind's reactions, and to let go of that reactivity. And then you find that there is inner stillness and peace within some of the most difficult life situations. It's right in this breath, and it's right in this experience. You don't have to run away to get it someplace else.

確実に減ります。ストレスというのは、体と心とにくい込んでくることにたいする反応です。痛みや不安が原因で苦境にあればあるほど、気分が悪くなってきて、肉体上にもその結果があらわれてくるものです。ところが、痛みや不安を感じても気持ちよくいられるようになれると、痛みや不安はまったく違ったものになるのです。ですが、痛みをどこかに行かせるつもりはないのです。ここが患者さんが最初のうちにときおりおかす誤解の基本中の基本です。ストレス減退科にいらっしやると、医者が患者さんのストレスをどこかにやってくれるものだと考えています。ところが実際には、ストレスや痛みの中に入っていきます。ストレスや痛みを眺めだし、心の反応に気づきだし、その反応から手を切り始めます。するとそのとき、きわめてつらい人生の状況にあっても、内的静けさと平安があることがわかるのです。それはまさしくこの息の中に、この経験の中にあるということがわかるのです。どこか他の場所にあわてて探しに行く必要はないのです。

MOYERS: When you said to your patients this morning, "Your mind has a life of its own," was that just a figure of speech?今朝、先生は患者さんに、「皆さんの心には独自の生命があります」といっていましたが、それはたんなる言葉の彩ですか。

KABAT-ZINN: No, that refers to mindfulness. If you spend a lot of time observing your

thoughts and feelings, you begin to realize that your thought process is very chaotic—it's here and there and everywhere else. And when you try to focus your attention on one thing, ●say, your breathing, or the experience of your body, very often the mind doesn't want to stay focused on it for very long, and it will go off and think about this or that. So when I say your mind has a life of its own, I mean that it has a certain kind of energy that likes to go different places and that it's very hard to concentrate and reach a state of calmness.

いいえ、あれは集中のことをいっているのです。自分の心の思いや感じを長い時間にわたって観察していると、考えていることや思い浮かんでいることが変化していくのはとても混沌としているのがよく分かってきます。思いはここと思えばまたあちら、あちらと思えばまたむこうといった具合です。たとえば呼吸や体で経験していることといった、なにか一つのことに集中しようとする、心はそのひとつのことにたいへんに長い時間、集中しようとはしません。ぱっと離れていってしまい、あれやこれを考え出します。ですから、心には独自の生命があるというのは、違ったところに行きたがるある種の特別なエネルギーがあり、集中するのも平静状態に入るのも、がとても難しいということなのです。

MOYERS: When you told them to bring their minds back, I thought, "Well, there is an 'I' that is independent of the mind and that can stand aside like the rider of a horse."

患者さんに心の引き戻して下さいといっていました、*「心とは別な『自分』というものがあって、しかもその『自分』は馬の騎手のように心のかたわらにいられるものなのだ*」と思いました。

KABAT-ZINN: We often call it "I" and then don't think very much more about it. We don't ask, "Who is it that says 'I'?" The way we usually talk about it leads us to the conclusion that "I" am not my body. Whoever that "I" is has the body.

Now when Freud was translated into English, he referred to what we call the "ego" as "das Ich," meaning simply "the I." "The I" got translated into this highfalutin idea of "ego," which we then made into a separate thing.

それを「自分」と私たちはよくいいますが、その「自分」というのはなんなのかをそれ以上考えません。「『自分』といっているのは誰なのか」などと考えません。またふつうその自分というものについて触れるときには、「自分」と自分の体とは違うという推定にたっています。その「自分」がだれであれ、その「自分」は肉体を所有しているのだと。

さてフロイドの著作が英訳されたとき、「自分」と私たちが呼んでいるものを「ダス・イッヒ」とよびました。でも「ダス・イッヒ」というのは英訳すれば「その自分」(the I)ということです。「その自分」という言葉が「エゴ」という仰々しい

観念に訳されたのです。こうして「エゴ」をひとつの実体にしてしまったのです。

We don't know what the "I" is, but we do know that human beings have a capacity for awareness and self-observation. That is really what meditation is all about—cultivating and developing the capacity to attend from moment to moment. ▼If you ask, "Well, who's doing the attending?"—the answer is, "Who knows?" In some ways we don't have a vocabulary for talking about that, except in paradoxical language. That's why Zen practice requires you not simply to answer questions in language but to demonstrate your understanding, because, as the saying goes, if you open your mouth, you'll be wrong. So it would be wrong to say, "I am the observer."

「自分」とはなんなのかわかりませんが、人間には注意を集中し、自己観察する能力があることは分かっています。それこそが瞑想にとって肝心なのです。瞬間ごとに集中をする能力をみがき、のばしてやることなのです。「さて、いったい誰が集中をしているのでしょうか」と問われたなら、その答えは「誰がわかるものですか」。ある意味では、それを語るための言葉は、矛盾した言語を使わないかぎり、私たちにはないのです。だからこそ、禅の修行では、質問に言葉で答えるだけでなく、自分の理解を体で示す必要があるのです。諺にもあるとおり、「口を開けば、間違ってしまう」のです。ですから、「自分が集中し観察しているのだ」というのは間違いでしょう。

122

On the other hand, there is no denying that observing is going on. But when we put the pronoun "I" on it, then we identify with that "I" in a certain way, and that can be the cause of a lot of problems in our lives. For instance, if you have cancer and say, "I have cancer," you may begin to think of yourself as the cancer. The identification may then take over so much of your life that if you're not careful to see the cancer as a process that's happening in a larger field, you may lose the opportunity for a certain kind of meaning.

とはいっても、集中し観察していることが続いていることは決して否定できません。ところがその行為に「自分」という代名詞をつけたとたんに、まぎれもないやり方でその「自分」を私と一体化してしまい、そのために日常生活で多くの問題を引きおこしかねないのです。たとえばガンにかかった場合に、「自分はガンだ」ということで、自分をガンと誤ってしまいかねません。一体化することで生活のかなりの部分が呑みこまれて、ガンというのはもっとも大きな枠組みのなかで起こりつつある一つの過程として見るべきなのにそれを怠ってしまい、ある種の意義をつかむチャンスを失うかもしれないのです。

Often we do what's called "selfing," where something comes up that we identify with so strongly that we think, "That's me." It takes many forms: "I'm a failure, I'm no good, I'm inadequate, I'm unworthy." Feeling unworthy is not a problem; unworthiness is a common human feeling. But as soon as you connect "I" to it, you ossify it, and it becomes much more real, more concrete. Then you've got a real problem.

「それは自分だ」と思えるほどに強力に私が一体化してしまうなにかが起こってくる場合には、いわゆる「自己化」というものを私たちはやってしまいます。「それは自分だ」の「それ」がもつ形はたくさんあります。「自分は失敗だ」、「自分は全然ダメ」、「自分は不適格だ」、「自分は値しない」といったように。値しないと感じるのは問題ではありません。値しないというのは人間なら共通していただく感じですが、ところが、「自分」を値しないことに結びつけたとたんに、値しないことを硬化させてしまい、値しないことがはるかに現実味を帯び、ずっと具体的なものになります。そうなったときがほんとうに問題なのです。

▼We often work with people who have panic attacks and extreme anxiety. If you have panic disorder, and you say, "I'm afraid," and the "I" function, the observing function, identifies with the content in the mind that is fearful, then the fear takes on a reality of its own and begins to take over your life. Usually, at that point, you have to reach outside yourself for some kind of drug to help you reestablish control. But if you step back, and just look at the fear, and notice that fear usually takes the form of thoughts and feelings in the mind, and then if you don't make the leap of identifying with this mental content, all of a sudden you become the observer: "Oh, there's that thought coming up in the mind. The content of it is fear, and it has a heavy-duty charge, but I don't have to get sucked into it."

A lot of the people you saw today have learned how to step back from their own thought processes to the point where they're no longer making strong, unconscious identifications with "I, me, and mine."

恐怖発作に何度もかかっている極度の不安に陥る人と一緒に取り組むことがしばしばあります。恐怖異常になって、「あ、こわい」といってしまい、観察する機能をもっているこの「私」が、心にある恐ろしいという感情内容と一体化してしまうと、恐怖が独自の实在性を帯びるようになり、生活がのっとられてしまいます。ふつうですと、その時点で、自分の外に向かい、なんらかの薬を手に入れて、自己統制を取り戻そうとします。ところがそうせずに、一步身をひいて、恐怖をじっと眺めると、恐怖はふつうは心の中にあるいろいろな思いや感情が形をとったものだということに気づきます。気づいて、心のこの感情内容にぱっと飛びついて同一化しないと、突然、この私は観察する側に立つことになります。「あれ、

心の中に浮かんできたあの思いだな。この思いの中身が恐怖なんだ。だいぶ重くぐっとこたえるなあ。よし、のみこまれる必要はないんだ」。

今日、お会いになった人たちは、自分に独自のこの思い浮かびに一歩距離をおき、「私、自分、わたくし」といったものにもはや強力に無自覚に同一化してしまわない地点にどうやったら到達することができるかを習得しています。

MOYERS: Is that what you meant when you said to them, “I want each of you to become the scientist of your own mind and body?”

先生が患者さんに、「皆さん一人ひとりが、自分の心と体についての科学者になって欲しいのです」とおっしゃっていましたが、あれはそういうことなのですか。

KABAT-ZINN: Exactly. To know about it from the inside. To become so familiar with its workings that when something comes up, you actually observe it, and you can say, “Wow, I haven’t seen this one before.” For instance, there was a woman here who has a disregulated hypothalamic condition, which is quite unusual. Doctors think it might be due to a brain tumor, although they haven’t yet finished diagnosing it. Because of the condition, this woman sweats profusely. By playing around with the yoga and meditation, she discovered on her own that if she just did the yoga, she would sweat profusely, but if she calmed herself down in the meditation practice and then did the yoga with the same level of intensity, she would not sweat. This is an example of becoming the scientist of one’s own mind/body connection—

その通り！自分の内面から心身を知ることです。心身の働きが身近に分かるようになり、なにかが浮かんできたら、その浮かんできたものを実際に観察し、「あー、こいつは前に見たことがないなあ」といえるまでになるのです。たとえば、ここには視床下部の統制状態が不全な女性がいます。視床下部不全というのはきわめてまれで、脳腫瘍が原因ではないかと医者は考えていますが、そういう診断をいまだに下せていません。視床下部不全のために、この女性は大量に汗をかきます。いろいろな風にヨガと瞑想をやっていますが、ヨガだけやると大量の汗をかきますが、同じく熱心にヨガをやっても、瞑想修行をして落ち着いてからやると汗をかかないことがあるのを、自分で見つけたのです。これなど、自分の心と体のつながりを知る科学者になった一例です。

MOYERS: —by observing and drawing conclusions and then acting on the conclusions. But then, what about people like me who are “Strangeloves”? If I tried to become the scientist in my own body, I would probably blow the field apart.

つまり観察し、結論を出し、その結論にもとづいて行動してみることで科学者に

なるのですね。ですが、私のような「破壊愛好者」はどうしたらよいのですか。自分の体の領域における科学者になろうとしても、おそらくは体をこなごなにすることでしょうね。

123



KABAT-ZINN: Being the scientist of your own mind/body connection doesn't mean you have to control it. In my book, I quoted Lewis Thomas, who said he'd rather be at the controls of a 747 trying to land than in control of his liver for thirty seconds. I completely agree with that. It's not as if we're trying to get hold of our superphysiological control knobs and then tune up our immune system, and tune down something else, and regulate our heart rate, or anything like that. What we're learning is a new kind of science. It's an inner science that marries the subjective and the objective, in which you become more familiar with the workings of your own body. That doesn't mean that you could write a scientific treatise about it. 'What it means is that you'll live more intelligently. You'll make decisions that are more apt to bring you in touch with the way things work for you in the world.

自分の心身についての科学者であるということは、心身をコントロールしなくてはならないということではありません。私の本の中でルイス・トーマスの言葉を引用しました。「自分の心の動きを30秒間コントロールするよりは着陸しようとしている747型機を操縦したい」。この言葉には全くの賛成です。私たちがやろうとしているのは、超生理学的なコントロールつまみを握って、免疫システムを最良の状態にし、何か他のシステムの感度を下げ、たとえば心拍数を調整すると行ったようなことに見えるかもしれませんが、そうではありません。私たちが身につけようとしているのは新しいたぐいの科学なのです。それは、主観と客観とを密接に結合させる内的科学であり、自分自身の身体のさまざまな働きについてもっとよく分かるようになる科学なのです。だからといって、この科学についての科学論文を一本書こうと思えば書けるということではありません。そうではなくて、もっと聡明に生きていけるようになるということなのです。日常生活の物事がうまくいくやり方に今以上にふさわしく気づかせてくれる決定をつぎつぎと出すようになるということです。

MOYERS: Is there a scientific basis for the work you're doing with meditation? 瞑想にかんしてですが、いまおやりになっていることには科学に裏づけられた土台があるのですか。

KABAT-ZINN: We're trying as best we can to deliver this intervention based on intensive training and mindfulness, without, of course, the Buddhist framework or terminology. At the same time, we're attempting, as best we can, to study it scientifically. Now that's a very difficult thing to do because you're wearing two hats, and when you're doing science, you have to be very careful that your inner biases don't wind up influencing the way you see things or interpret what you see.

But what we've found in attempting to study our patients as best we can, first from a descriptive point of view and then over the years with more intensive, randomized types of trials, is that there seems to be remarkable symptom reduction over the eight-week course. This symptom reduction is both physical and psychological, and it tends to persist over time. 集中訓練と精神集中に裏づけられたこの治療方法がうまくいくように、私たちはともかくできるかぎりのことをしています。もちろんのことですが、仏教の枠組みやその用語を使ったりはしていません。と同時に、できるかぎり、このことを科学的に研究しようとはしています。とはいっても、それを実行するのはとても難しい。二足のわらじをはいているわけですから。科学的な立場に立とうとするなら、心なかで産まれる偏見によって、自分がみる見方や自分が見ているものの解釈のしかたが影響を受けてしまうということにならないようにする注意がとても必要になってきます。

そうはいうものの、患者さんたちを、まずは単に記述する観点から、そして無作為に抽出による タイプのことになった実験的試みを長年にわたって行うといったように、できるかぎり研究してみようとして分かったことは、8週間のコースで驚くべき症状の軽減が見られるようだという事です。症状軽減は身体的にも精神的にも及んでおり、長年にわたり続きます。



MOYERS: What do you mean by “symptom reduction”?

「症状減退」とはどういうことですか。

KABAT-ZINN: At the beginning of the program we give people a list of 140 symptoms such as headaches and high blood pressure, and ask them to check off the symptoms they've experienced in the past month. Then we give them the same list at the end of the stress reduction program, and we find a sharp reduction in the reported symptoms. Now that's descriptive, of course. We don't have randomized controls that would tell us whether symptom reduction would be happening in some other group. First we need to establish scientifically that something is changing before we try to see what it is that is

changing and carefully control for it.

At this point we do know that people report reduction in psychological and physical symptoms, including pain. What's even more interesting is that when we give them questionnaires having to do with personality variables such as coherence and stress hardiness, and with variables having to do with their relationship with the world and how they see the world, we find that these also change over the course of the program. The interesting thing is that these measures are not really supposed to change in people. They're supposed to be relatively stable traits.

訓練プログラムを開始するときに、頭痛、高血圧といった症状が140項目にわたり書いてある一覧表を渡し、過去一ヶ月に経験したことのある症状にチェックを入れてもらいます。そしてこのストレス減退プログラムが終わった時点で同じ一覧表を出してみると、チェックの数が激減しているのです。さてこのやり方はもちろん記述的です。症状減退が訓練を受けていないグループにもみられるのかどうかを教えてください、無作為に抽出された対照群はありません。ですが、何かが変わりつつあることを科学的に立証する必要がまずあるのです。その変わりつつあるものが何なのかをわかろうとし、またその何かを入念に考えてみようとする前にね。

現時点でわかっているのは、心理的な症状と痛みを含めた体の症状が減退していると患者さんは報告しているということです。さらにおもしろいことに、粘り強さやストレスに耐える我慢強さといった個性変数にかかわるアンケート、そして患者さんが日常世界とどう関わり、日常をどう見るかといったことにかかわる変数も入ったアンケートをくざると、訓練プログラムが進む過程でこうした変数もまた変わってきているのがわかります。そこでおもしろいことは、こうした尺度は実際には変わらないものだと思われていることです。比較的安定した精神的特性だと思われていることです。

124

MOYERS: What does that suggest?

とするとそれはどういうことなのでしょう。

KABAT-ZINN: It suggests to me that people may be changing on a much more profound level over the course of these eight weeks than simply having the headaches disappear, or living with their back pain better, or watching their blood pressure go down. They may be undergoing some kind of a rotation in consciousness that allows them to have a different relationship with their body and with their mental activities, as well as with the outside

world, in terms of the pressures and stresses that they're under.

私には、この八週間コースの過程で、単に頭痛が消えたとか、腰の痛みともっとうまくやっていくことができるようになったとか、血圧が下がるのがわかるといったレベルよりももっとずっと深いレベルでその人が変わってきていることを示しているように思われるのです。患者さんたちは、自分たちがおかれているプレッシャーやストレスという観点からすると、外の日常世界との関係はもちろんのこと、自分の体と心の動きとの関係でも今までとは違った関わり方ができるようになるある種の転回を、意識において経験しているのかもしれない。

MOYERS: Are these changes physical or mental?

そういう変化というのは肉体上からのものなのでしょうか、心からのものなのでしょうか。

KABAT-ZINN: Well, here we go again. Some of these changes are seen in the body, and other changes are seen in the mind and in behavior.

ほらまたですか。こういう変化の中には体にあらわれるものもありますし、心や振る舞いにみられるものもあります。

MOYERS: But you can't have a change in behavior unless you have a change in the body.

とはいえ、体が変わらなくては振る舞いが変わるわけはありませんよ。

KABAT-ZINN: In some ways, absolutely. You might say, "Well, everything is the body then, because if there are changes in behavior, at some level there has to be physical change, or you wouldn't see it." But that's somewhat reductionistic.

ある意味ではまったくおっしゃるとおりです。「とすると、体が基本だということになる。振る舞いが変わった場合には、あるレベルでの体の変化があるはずで、それがなければ振る舞いが変わるわけがないのだから」といいたくなるかもしれませんが。ですがそれって、少し還元主義っぽくありませんか。

125

MOYERS: But we know something happens.

ですが、何かが起こっているのはわかっているわけですね。

KABAT-ZINN: Yes, we know something happens, but we don't know what. Let me give

you a concrete example. People come to the clinic with panic disorders, which are usually treated with medication. These people come into the program, where they're with all sorts of other people with different kinds of problems. We don't address their panic or fear directly, we just teach them mindfulness, and they practice that over the course of the eight weeks.

その通りです。何かが起こっているのはわかっているんです。ですがそれがなんなのかわかっていないのです。はっきりした具体的な例をあげてみましょう。パニック障害でこのクリニックにやってくる患者さんの場合、ふつうなら薬で治療するわけです。ですがここの訓練プログラムに加わると、いろいろと違った問題をかかえているあらゆるたぐいの患者さんたちと一緒にやることになります。私たち医者は、パニックや恐怖心を直接に治そうとはせず、精神集中をただ教えるだけです。八週間にわたって患者さんはそれを実践するわけです。



And when we plot their levels of anxiety and panic, they drop dramatically over the course of the eight weeks and then stay down for a three-month period, and, according to our later study, for at least three years. How do you explain that?

不安やパニックについての程度を座標化してみると、八週間のコース終了後には程度が劇的に落ちており、落ちたままで三ヶ月間続き、私たちが比較的最近調べたところでは、少なくともそれは10年間続きます。さあどういう説明がつけられますか。

MOYERS: Yes, that's a good question, Doctor, how do you explain that?

うーん、それはいい質問ですね、先生。どういう説明がつけられるのでしょうか。

KABAT-ZINN: Something is going on here that reaches the organism as a whole. So let's not talk reductionistically about the mind or the body. Let's encounter each person as a person and offer these people some tools that they can work with to try to know themselves better.

有機的組織体全体に影響を与える何かが進捗しつつあるのです。心とか体とかについて還元主義的に話すのはやめにしましょう。人間それぞれは個別の人格として出会うのです。そして一人ひとりに、自分をよく知るために使う道具を提供するのです。

MOYERS: Can you be more specific about what you mean when you say you want the person to be a person?

人間が個別の人格であってほしいとおっしゃいましたが、それがどういうことのか、もっと細かくはつきりといってもらえませんか。

KABAT-ZINN: The trouble is that language is always limiting here. But let me give you an example by walking you through what we do to bring about change in these people who have panic disorder. You see, we believed that this change would happen. We predicted it. What it involves is basically training people to watch their thought process as a flow and to step back from it in the way that we were talking about before and not immediately hook the “I” onto it.

困ったことに、そのことになると言葉ではいつも限界が出てきてしまいます。まあですが例として、パニック障害の患者さんに変化をもたらすために私たちがやっていることを、順を追って最初から最後までを経験してもらうことにします。さて、変化は起こるものだという信念があらかじめ私たち医者にはあります。起こることはあらかじめ予測されています。変化が起こるために必要なのは、思いが進んでいくのを一つの流れとしてじっと見つめ、前にお話ししたようなやり方でその流れから一歩退き、「私」をその流れに直にひっかけなということです。

So people start off following their breath and doing a body scan and doing yoga, forty-five minutes a day, six days a week. That’s a major investment of time and energy for everybody in the program. Now the people with panic disorder may or may not be experiencing fear at any given moment while they’re practicing, because the mind is constantly changing and coming up with this or that. They’re simply asked to observe, to be mindful, to stay in the body, and to watch what’s going on in the mind, learning neither to reject things nor to pursue things, but just to let them be and let them go. But gradually their mindfulness practice starts to spill over into the rest of their lives because we’re cultivating a certain way of being and of seeing the activity of the mind.

そして自分の呼吸を心で追うことに始まり、一日45分、一週間に六日、心の目で自分の体の各部分を見て、ヨガをします。このプログラムに参加している人にとってはだれでも、相当な時間とエネルギーを投資することになります。パニック障害の患者さんの場合、訓練をしているいついかなる瞬間に恐怖を経験するかもしれませんし、しないかもしれません。というのも、心は絶えず変化し続けており、あれやこれやが思い浮かんできます。患者さんは、じっと観察すること、精神を集中すること、体のなかに心をとどめること、心のなかで起こりつつあることを見つめること、ただそれだけが要求されます。物事を避けようとしたり、逆に追ったりすることがなく、あるがままにし、去るがままにすることを学ぶように要求されているのです。そしてしだいに精神集中の訓練は、時間内にお

さまりきらず、瞑想していないときの生活時間にまであふれ出ていきます。ある種の生き方ないしは心の動きを見る見方をみがいているからです。

So, for instance, imagine a woman who is frightened of elevators and hasn't gone on an elevator for twenty-five years. The elevator phobia has hampered her life in many, many different ways. Now the woman comes out of this seventh-floor class that she's walked seven flights up to, and she has this idea: "I think maybe I could go down in the elevator and stay with my breathing all the way to the bottom. And then when thoughts of panic come up, I'll notice that they're just thoughts and come

HEALING FROM WITHIN

126

back to my breathing." So she walks into the elevator and goes down, for the first time in twenty-five years. Now that's an example of phobia, but the same thing applies to panic. You may not know what's causing it, but you can realize, "Right now, in this moment, I'm having these feelings."

たとえば、エレベーターに恐怖を抱いている女性がいて、25年間、エレベーターに乗ったことがないとします。エレベーター恐怖症のために、生活はじつにいろいろな面で邪魔されています。この女性が、七階まで階段を使って歩いて昇ってきた七階のこのクラスの歩いて出ていくとします。ところがこの女性、こういう考えが浮かびました。「もしかしたらエレベーターで降りていけるかもしれないわね。終点の階までずっと呼吸を離さずしていればいいわ。でももしパニックの思いが浮かびあがってきたら、それはただの思いなんだということに気づいて、呼吸に集中することまた戻ればよい」。そこで歩いてエレベーターに乗り降りていきます。25年でこれが初めてです。これは恐怖症の例でしたが、同じことはパニックについてもあてはまります。なぜパニックが起こるのかは分からないかもしれませんが、「いまこの瞬間には、私が感じていることは [パニックなんかじゃない] これだ」ということが充分に分かるはずですよ。

Because you've been training yourself in the meditation practice to stay in the present moment, and calmly to watch these events in the field of your consciousness, like waves coming up in the mind, you don't get so hooked by the emotional content, and you aren't sucked into terror. You realize, "Well, those are thoughts, too," and you come back to your belly and back to your breathing. In that way, you begin to experience what I mean when I say "your wholeness." You realize that you are more than a body. You are more than the thoughts that go through your mind. And you begin to realize that you're an

elaborate universe that's very hard to describe or understand, but that is quite miraculous. If you feel comfortable within it, even if you don't understand it, then you can live your life with a greater sense of control, especially in relation to situations that previously might have sent you spinning out of control.

瞑想訓練によって、現在の瞬間にとどまり、波のように心のなかで起こる出来事をじっと落ち着いて眺められるよう、自己鍛錬しつづけていると、情動的中身にひっかからなくなり、恐怖に吸い込まれなくなります。「うーん、これもまた思いたい」としっかりわかり、丹田（たんでん）や呼吸にふたたび精神を集中するのです。こうすることで、私のいう「自分の全体性」を体験しだすこととなります。自分が肉体よりももっと大きなものであることがわかります。心の中を通り過ぎていく思いよりもっと大きなものであることがわかります。自分とは、記述したり理解したりするのがとてもむづかしいが、なにかすばらしい精巧な宇宙なのだということがわかりだします。その宇宙のなかで気持ちがよいのなら、その宇宙がなんなのか分からないとしても、それまではコントロールできずに困っていたかもしれないような状況との関係ではとくに、自分は人生をコントロールしながら生きているという感覚を、もっと感じて生活ができるようになります。



MOYERS: Yes, but you do have a technique, which is to bring people back to their breathing.

それはそうですけれど、ひとつのテクニックがちゃんとあって、それで患者さんは自分の呼吸に注意を戻していくわけですね。

KABAT-ZINN: That's right, that is a technique, and there are lots of techniques in meditation. But if you just stay at the level of technique, then this way of being doesn't develop. Also, the stress reduction program will probably not have the profound effects on the body and on life-style that it would if you made that jump from just doing some kind of technique to doing it from the inside as a way of being.

そうですけれど、それはひとつのテクニックであって、瞑想にはまだたくさんテクニックがあります。ただし、テクニックのレベルにとどまっていると、現在のあり方は展開してはいきません。またそれでは、ストレス減退プログラムも、体やライフ・スタイルに深い効果をおそらくもたらすことはないでしょう。たんにある種のテクニックを実践することからジャンプして、一つのあり方として内面から行ったなら、このプログラムは体やライフ・スタイルに深い効果をもたらすはずで

MOYERS: See, here's the problem: A lot of people watching are going to think, "Well, why don't I just relax on the couch instead of doing this exotic, un-American kind of thing? All that mumbo-jumbo about mindfulness—I mean, what in the world is going on?"

ほら、そこにこそ問題が潜んでいるのです。この番組を見ている多くの方たちは、「えー、こんな風変わりであメリからしくないたぐいのことをやるかわりに、どうしてソファの上でリラックスしないだろうか。精神集中だなんていう、超わけのわからない言葉…いったいなにやってるんだ」と考えるはずですよ。

KABAT-ZINN: When you're lying down on the couch, and taking it easy, if you watch what's going on in your mind and body, you may discover that it's far from relaxing. You may be doing a lot of thinking, or daydreaming, or worrying, or fantasizing, or whatever.

ソファに寝そべって、のんびりしているとき、心と体のなかで何が起きているのかをじっと観察すれば、そののんびりはリラックスからほど遠いことがおそらくわかるでしょう。あれこれと考えたり、夢にふけったり、心配したり、空想にふけったり、それに似たようなことをおそらくやっているでしょう。

MOYERS: Well, my mind constantly chatters.

うーん、自分の心はたえずぺちやくちしゃべっているわけです。

KABAT-ZINN: Meditation is really about learning how to recognize that. Most people don't realize that the mind constantly chatters. And yet, that chatter winds up being the force that drives us much of the day, in terms of what we do, what we react to, and how we feel. Meditation is a way of looking deeply into the chatter of the mind and body and becoming more aware of its patterns. By observing it, you free yourself from much of it. And then the chatter will calm down.

瞑想とは、それをどうやって受け入れるのかを学ぶことにまさにかかわっています。心がたえずぺちやくちしゃべっていることをたいていの方は実感していません。にもかかわらず、私たちがやること、反応すること、どう感じるかという観点からすると、そのおしゃべりは一日のなかのかなりな時間、私たちを駆り立てる力に結局はなっています。瞑想とはこころと体のおしゃべりを深く調べ、そのパターンをもっとはっきりと自覚する一つの方法なのです。おしゃべりをじっくりと観察することで、かなりなおしゃべりから自由になるのです。そうすると、おしゃべりは静まるものなのです。

When you start focusing on your breathing, for instance, you're giving the mind one thing to do: just ride the waves of the in-breath, then ride the waves of the out-breath. There's nothing magical about it. But as you continue to ride the wave of the breath in, and ride the wave of the breath out, you'll begin realizing that it doesn't take long before the mind wants to go someplace else. It doesn't want to just stay with the breath. It doesn't want to just experience one thing. It wants to go to a lot of other places, and it wants to think about the future and the past.

たとえば、呼吸に集中しはじめると、心にはやるべきただひとつだけになります。吸う息の波にただ乗り、吐く息の波に乗ります。そこにはなんら不思議なことはありません。吸う息の波に乗り、吐く息の波に乗ることをずっとやっていると、心は息とは別などどこかに間もなく行きたがることを実感し始めることとなります。心は、息にただとどまっていたくないのです。たったひとつのことを経験していただくのはいいのです。他のいろいろなところに行きたいし、未来や過去を考えたいのです。

Meditation is a discipline for training the mind to develop greater calm and then to use that calm to bring penetrative insight into our own experience in the moment. From that insight comes greater understanding and, therefore, greater freedom to conduct our lives the way we feel would lead to the greatest wisdom and happiness.

瞑想というのは、心を訓練してもっとおおきな落ち着きを培い、その落ち着きを利用して、瞬間ごとの自分自身の体験をすどく洞察していく訓練なのです。その洞察から、もっと深い理解が訪れ、その結果として、一番深い知恵と幸せへと連なっていると感じられるやり方で人生を送るための、もっと大きな自由が訪れるのです。