

総合講座

スピリチュアリティの歴史と現在

瞑想の諸伝統を俯瞰する

葛西賢太



この連続講義をおして「スピリチュアリティ」を考えるわけだが、私の話では、その「スピリチュアリティ」の一事例・一側面として、瞑想を扱う。次回の伊藤雅之先生もよりくわしく瞑想についてお話しされるはず。

最初に、私たちは瞑想でなにを目指すか、ということを確認したい。この世を超越した状態（悟り、解脱、成仏…）か、あるいはこの世の否定（無念無想…）だけが瞑想の目的と誤解されることがあるが、そうではなく、瞑想の成果をもって日常に戻ってくることを、今回は強調する。

瞑想とは

私は瞑想を、現在位置を知ること（「気づき」）のため

の、一つの方法と考えている。「気づき」はどんなときに起こるだろうか。意識状態をシフトしたときである。たとえば、無我夢中の状態からの離脱直後（音楽に夢中になっているということとは、音楽が終わったときにわかる、など）、あるいは入浴やシャワーを浴びているときにいろいろな気づきを得ることがある。瞑想は、より体系的に意識状態のシフトをもたらす技術、という側面を持つ。

瞑想の研究方法として、これまでは、特定の宗教伝統の教説の歴史をたどるといった比較宗教学的な方法が標準だった（たとえば『ヨーガ・ストラ』『天台小止観』などを徹底して読み込むとか）。この講義では別の方法を提案したい。諸宗教の混淆：道教や仏教やキリスト教やイスラームが瞑想方法を通して交流し混ざっているのがあたりまえ

となった時代に、この混淆：をわけるのではなく、現在の自分の位置・課題からたどってみる、という方法。いいかえれば、諸宗教の教説から出発するのではなく、現在の自分から出発する方法である。私は「比較瞑想研究」ということを提唱しているのだが、その時に念頭に置いていたのは「いまの自分の問題意識が出発点!」ということである。この連続講義のコーディネーターである樫尾直樹先生がスピリチュアリティということを重んじられているのも、近い問題意識だ。

具体例を通して考えた方がよいので、まずは、宗教伝統と型によって簡単に瞑想を分類してみよう。①集中型、②観察型、③脱中心化型、④運動体操型、これ以外にもあるがとりあえず四つを考える。①の集中型は、対象を視覚化する観想（阿字観など）、呼吸への注視（数息観など）、聖句反復（常行三昧、称名念仏や唱題、キリスト教瞑想など）がある。②観察型はヴィパッサナー瞑想。③脱中心化型としては禅など。④運動体操型としては、健康法としてのヨーガや、禅の経行などの歩行瞑想がある。まとめると、集中、観察、脱中心化、運動体操、などの方法を使って、意識状態のシフトをもたらすのが瞑想、ということである。

## 目的地だけでなく、現在位置を知る

私たちは、いま自分がどこにいるか知っているか？慶應大学の三田キャンパス？ あなたの人生の中での位置はどこか、と問われたら？ 過去を十分整理しないうちにいろいろなこと追われているのが現在で、未来のこともよくわからない、というのが多くの人の答えではないか。ここで、カーナビゲーションを思い浮かべてもらいたい。カーナビは、私たちの紆余曲折の人生を象徴していると思う。カーナビは最初に現在位置を確認し、そして目的地を確認する。ナビをするためにはこの両方が必要なのだ。私たちの人生に戻れば、目的地にしがみついて、現在位置が曖昧なまま追われて生きている人が多くある。自分のことなどほとんどわかっていないのだ。……こう考えると、意識状態をシフトして瞑想する（現在の自分を観察する時間を持つ）ことの意義が、ぐっとわかりやすくなるはず。

## 自分は目覚めているか

この教室を見回してみると、居眠りしている人はいないようだ。ところで、改めて聞くが、皆さんは「目覚めて」

いるか？

考えてみてほしい。アルコールを飲んで仕事をする人は、勤勉な人とはいえない。眠ってはいなくても、きちんと覚醒しているとはいえないから。ところで、皆さんの机の上には、コーヒーやお茶があるようだ。目を覚ますためのカフェインとはどんな物質か？ 実は、依存性の薬物である。日常的にコーヒーを飲んでいる人は、朝、何も考えずにコーヒーを飲むのをいちどやめてみよう。頭が重くて仕事がかどらないという、カフェイン断ちに伴う症状を体験できるだろう。いわば、私たちは、カフェインに酔うことを覚醒と見なし、カフェインに酔いながら仕事をしているのである。

私たちは、洗顔、歯磨き、ひげそりなども自動機械のように何も考えずに行っているし、ものをつまみ食いしながら何かをする癖のある人は、食べているものをほとんど味わうことなくただ口に入れていく（自動化）。

改めて尋ねてみたい、「私たちは、起きている、かも知れないが、どれほど目覚めているだろうか？」と。また、改めて定義しよう。瞑想は、こうした「酔い」を醒まし、自動化を止め、自分をふりかえるために意識状態をシフトすることだ。

## 断酒匿名会 Alcoholics Anonymous

樫尾先生の依頼もありこの会についてお話する。この会は、一九三五年に、米国の二人のアルコール依存症者によってつくられた、お酒をやめるための会。米国には宗教的道徳的理由から禁酒する人が多いけれど、彼らはそういう厳格な人ではなく、飲酒して問題を起こすので断酒する人たちである。断酒継続はとてみたいへんなのだが、鍵となるのは、会の中の助け合いと、会の人々を見守る「自分なりに理解した神」「ハイヤーパワー」という存在、そしてある種の瞑想だ。誤解を避けるためにいっておくが、「神」とはいうが、この会は宗教団体ではなく、自分のそばに誰かがいてくれる、この大切さをよくわかっている人たちだから、目に見えない存在が寄り添っていることをとても大事にしているのだ、と理解してほしい。

皆さんに尋ねてみたい。自分の内面から真摯に求めることができるような「神」が、もしも、いるとしたら、それはどんな「神」だろうか？ 自分を支えてくれる誰かがこうであってほしい（こうあればほんとうに満足・納得できる）という、その「こう」の内容はどんなものだろうか？ おぼろげには思い描くことができたとしても、皆さんの多

くは、これについて明確な答えをお持ちではないと思う。いわば私たちの生の「目的地」を探すこと、瞑想的な姿勢が自然に求められているのだ。

ニーバーという神学者の言葉が、キリスト教の世界を超えて、この会を通して、広く知られるようになった。すばらしい言葉なので、今日のお土産に、紹介しておきたい。

### 平安の祈り (The Serenity Prayer)

神様私にお与えください

自分に変えられないものを受け入れる落ち着きを

変えられるものは変えていく勇気を

そして二つのものを見分ける賢さを

Rainhold Niebuhr, 1943

## 瞑想のための工夫

講義では、座布団を二枚使って腰を安定させ、背筋をすつと伸ばし、なおかつ膝の負担を減らす方法を紹介した。姿勢を整え、呼吸を整え、心を整える（調身、調息、調心）ことと、座布団二枚をつかい、両膝と腰の三点を確保（安定）させ、背骨を頭からつり上げられたような気持ちですつと伸ばすことをお話しした。

『三色旗』読者には地方在住や、身体的にさまざまな課題を抱えて（下肢麻痺、背筋がまっすぐに伸びない、膝が曲がらないなど）瞑想に取り組まれる人もおられるだろうから、この部分は、身近なよい先生の指導も頂きながら、負担なくできる方法を自らも工夫していただきたい。

坐法・姿勢とあわせ、呼吸の重要性を説いた。まず、しっかりと息を吐けば、しっかりと吸うことができる。吸う方を優先すると過呼吸気味になってしまうし、また、過呼吸を利用した神秘体験の技術もあるが危険も伴うので一人でやるものではないことに注意。

また、イスラーム教徒が一日五回の礼拝の前に手足や顔を洗うことを紹介し、心身を清らかに、すがすがしい気持ちで瞑想して、行動も整える大切さを考えていただいた。

## 瞑想の広がり

日本での瞑想の広がりについては、しっかりと統計データがないが、米国の意外な統計をひいてみよう。米国立衛生研究所 (National Institutes of Health) という、日本でいうと厚生労働省に直結するような機関があるが、ここが、補完代替医療 (Complementary and Alternative Medicine) の研究を行っていて、その中に瞑想も加えられている。補

完代替医療全体を調べた二〇〇七年の調査によると、「過去一年以内に瞑想をしたことがある」という人は、二〇〇〇万人を超えると推計される。もちろん、補完代替医療の一環としてなので、病気や身体の苦痛を和らげるため、あるいは健康法としての実践がどうかという調査である。人生について深く問うようなことは対象になっていないのだが、米国で瞑想がかなり親しまれていることはうかがわれるだろう。

最後に、ここまで読んで下さった方々にご案内。二〇一二年には、世界的に知られる、米国の二人のすぐれた瞑想教師が日本にやってくる。五月には、死と向き合う瞑想を育ててきたジョアン・ハリファックス師（尼僧）が、また、十一月には、疼痛を緩和するマインドフルネスストレス低減法（Mindfulness Based Stress Reduction）を開発した、分子生物学の博士号も持つジョン・カバットジン氏が来日する。楽しみにしていただきたい。

#### 参考文献

本講義に関連して、瞑想全体を俯瞰し現代における意味を再考したものと、葛西賢太『現代瞑想論——変性意識がひらく世界』春秋社刊（二〇一〇年）がある。アルコホーリクス・アノニマスについては、A A日本出版局訳編『アルコホーリクス・アノ

ニマス（個人の物語付き）』A A日本ゼネラルサービソフィス刊（二〇〇一年）とあわせ、葛西『断酒が作り出す共同性——アルコール依存からの回復を信じる人々』世界思想社刊（二〇〇七年）を。また、自分の現在位置をふりかえるためのテキストとして、松田慎也『ダンマバダ——心とはどういうものか』NHK出版刊（二〇〇七年）。ヨーガというよく知られた伝統を古今東西にわたり吟味し直した著作として、山下博司『ヨーガの思想』講談社選書メチエ（二〇〇九年）などをお薦めする。

〔かさい けんた 宗教情報センター研究員。宗教心理学、宗教社会学、仏教心理学専攻。一九九八年東京大学大学院人文社会系研究科博士課程修了、博士（文学）。主要業績——『現代瞑想論——変性意識がひらく世界』春秋社、二〇一〇年。『断酒が作り出す共同性——アルコール依存からの回復を信じる人々』世界思想社、二〇〇七年。『宗教学キーワード』（共編著）有斐閣、二〇〇六年。〕