

瞑想の諸伝統を俯瞰する

2011年10月5日

慶応大学 通信教育部 総合講座

宗教情報センター 葛西賢太

[Http://www.circam.jp](http://www.circam.jp) ktkasai@nifty.com

「スピリチュアリティ」の一事例・一側面として、瞑想を捉える。

瞑想とは

- ・俯瞰……どうやって？
 - ・教説の歴史をたどってみる？
 - ・諸実践混淆の中の実践の現在から
- ・悟りを得ること？……出家者のため？
- ・私たちはどんなときに「気づき」を得るか……意識状態をシフトしてみる
- ・変性意識状態 altered states of consciousness……いろいろな方法
- ・「空」？「無」？……仏教は虚無を信仰する恐ろしい宗教？

瞑想の広がり

- ・日本では？
- ・米国の調査 キリスト教やイスラームに比べ、仏教は政治的に重要でない
米国立衛生研究所 National Institute of Health
補完代替医療 Complementary and Alternative Medicine
- ・マインドフルネスストレス低減法 Mindfulness Based Stress Reduction
Jon Kabat-zinn
うつ病や依存症への適用 ・再発防止 relapse prevention

瞑想の諸伝統を俯瞰する

- ・諸宗教の瞑想実践……文献リストから
- ・仏教の場合は？
現象の観察 苦集滅道 「医学的」観点から
苦：現象・症状の観察
集：原因の特定

滅：目標となる状態の確認

道：その方法

- ・諸実践が混淆する現在

調身、調息、調心……定義に加えて

- ・やってみよう
- ・姿勢を整え、呼吸を整え、心を整える
- ・座布団二枚、三点確保、背骨まっすぐ

Alcoholics Anonymous という断酒自助会

- ・1935年、2人のアルコール依存症者によってつくられる。
- ・背景にキリスト教。祈りとは、瞑想とは、神との関わりとは、という問い。
自分なりに理解した神 ≠ 適当な神様、何でもよい
＝自分の内面から真摯に求められる神とは、問うてみる観察

12のステップ

1. 私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた。
2. 自分を越えた大きな力が、私たちが健康な心に戻してくれると信じるようになった。
3. 私たちの意志と生き方を、**自分なりに理解した**神の配慮にゆだねる決心をした。
4. 恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行ない、それを表に作った。
5. 神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過ちの本質をありのままに認めた。
6. こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った。
7. 私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた。
8. 私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった。
9. その人たちやほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした。
10. 自分自身の棚卸しを続け、間違ったときは直ちにそれを認めた。
11. 祈りと黙想を通して、**自分なりに理解した**神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ることと、それを実践する力だけを求めた。
12. これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した。

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

Reinhold Niebuhr, 1943

(AA のオリジナルではない)

参考となる文献——ほんの一部の紹介

瞑想全体を俯瞰する

井筒俊彦『意識と本質——精神的東洋を求めて』岩波文庫、1991年。

葛西賢太『現代瞑想論——変性意識がひらく世界』春秋社、2010年。

宝彩有菜『始めよう。瞑想——15分でできるココロとアタマのストレッチ』光文社、2007年。

仏教系の瞑想

ティク・ナット・ハン著、藤田一照訳『禅への鍵』春秋社、2001年。

箕輪顕量『仏教瞑想論』春秋社、2008年。

ラマ・クリスティー・マクナリー『心が安らぐチベット瞑想入門』春秋社、2010年。

ヴィパッサナー瞑想

地橋秀雄『ブッダの瞑想法——ヴィパッサナー瞑想の理論と実践』春秋社、2006年。

ウィリアム・ハート著、日本ヴィパッサナー協会監修、太田陽太郎訳、『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門——豊かな人生の技法』春秋社、1999年。

マハーシ長老著、ウ・ウィジャンダー大僧正訳『ミャンマーの瞑想——ヴィパッサナー観法』国際語学社、1995年。

Jack Kornfield, Living Dharma: Teachings of Twelve Buddhist Masters, Shambhala, 1977.

キリスト教系の瞑想

アントニー・デ・メロ著、裏辻洋二訳『東洋の瞑想とキリスト者の祈り』女子パウロ会、

1980年

イグナチオ・デ・ロヨラ著、『霊操』岩波文庫、1995年。

イグナチオ・デ・ロヨラ著、門脇佳吉訳・注解『ある巡礼者の物語——イグナチオ・デ・ロヨラ自叙伝』岩波文庫、2000年。

ウィリアム・ジョンストン著、巽豊彦監訳『愛する——瞑想への道』南窓社、2004年。

Laurence Freeman, OSB, *Christian Meditation: Your Daily Practice*, Medio Media, 2003.

イスラーム系の瞑想

イドリース・シャー著、久松重光訳『スーフィー——西洋と極東に隠されたイスラームの神秘』国書刊行会、2000年。

<http://www.flickr.com/photos/psa/2403131195/>

The Whirling Dervishes of Damascus

ヒンドゥー系の瞑想……ヨーガ

山下博司『ヨーガの思想』講談社選書メチエ、2009年。

綿貫彰『Yoga ではじめる瞑想』新星出版社、

瞑想の導きになるテキスト

ブッダ、中村元訳『真理のことば・感興のことば』岩波文庫、1978年。

松田慎也『ダンマパダ——心とはどういうものか』NHK出版、2007年。

AAについて

AA日本出版局訳編『アルコールクス・アノニマス（個人の物語付き）』AA日本ゼネラルサービスオフィス、2002年。

葛西賢太『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。