

※慶応大学のプレゼンテーションで使用した一部画像を、
公開版では削除しました

瞑想の諸伝統を俯瞰する

2011.10.5
通信教育部総合講座
@慶応大学三田キャンパス

宗教情報センター 葛西賢太
<http://www.circam.jp> ktkasai@nifty.com

1

はじめに 瞑想をどう俯瞰するか

2

瞑想はなにを目指すか

- なにを目指すか: 超越か、日常か
 - この世を超えた世界(往相)か 悟り、解脱
 - あるいはこの世の否定、無念無想か 誤解: 鈴木大拙
 - 日常に戻ってくる(還相)か
- 現在位置を知ること(「気づき」)
- 私たちはどんなときに「気づき」を得るか
 - 意識状態のシフト altered states of consciousness
 - 無我夢中からの離脱、入浴、高速道路運転
 - 瞑想: 体系的なシフトの技術として

3

瞑想の諸伝統を俯瞰する

- 諸実践が複雑に混淆するのをどう俯瞰?
 1. 教説の歴史をたどってみる(比較宗教学)
 2. 混淆をそのままに、現在の自分の位置から見る
諸実践・諸伝統の混淆が前提
 - 現在の自分から見る
 - 現在位置・特定の課題からたどってみる
⇒瞑想実践が組み込まれるのは自然
- スピリチュアリティ研究の視点 自分・主観**
(「比較瞑想研究」(葛西)・「共時的構造化」(井筒俊彦≠1?))

4

今日の内容

1. 諸宗教の瞑想実践を比較する
2. 現在位置を知る
 - ① 私たちは現在位置を知っているか
 - ② アルコール依存症とセルフヘルプグループAA
 - ③ 12のステップ/平安の祈り
 - ④ 黙想/瞑想の工夫は?
3. 調身・調息・調心
4. 瞑想をどれほどの人がやっているか
5. 先生の必要

5

1. 瞑想の諸伝統

6

瞑想の諸伝統

参考文献リストを見ながら

- 集中型: サマタ(止)、バクティ(信愛、帰依)
 - 対象の視覚化 例: 密教の観想(行、阿字観)
 - 呼吸への注視 例: 数息観
 - 聖句反復 例: 常行三昧、称名念仏←→観想念仏、Christian Meditation、ヨーガ!
- 観察型: ヴィパッサナー(観)
- 脱中心化型: 禅
- 運動体操型: 歩行瞑想、健康法としてのヨーガ
.....

7

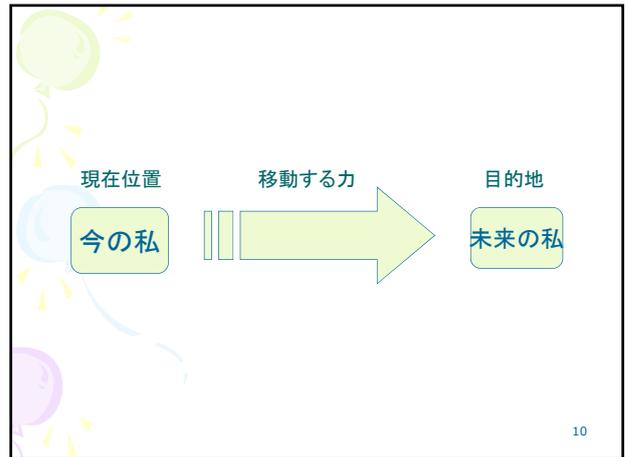
2. 現在位置を知る

8

2. 現在位置を知る

① 私たちは現在位置を知っているか

9



現在位置を知る？ 日常の振り返り？ それがどうした？

- 日常の振り返りは、毎日やっている うんざり
- 瞑想なんてやるのは暇人？
- 自分のことなんて自分でわかる
 ↓?? そうかな?? ↓

日常の振り返りは、ほんとうは簡単ではない
自分のことは、意外にわからない

11

私は、目覚めているか

起きている
時間感覚と自動化
コーヒーやお茶

起きている、かもしれないが、
どれほど目覚めているか

12

コーヒーやお茶

- アルコールを飲んで仕事をする人は、勤勉とはいえない。
- 目を覚ますためのカフェインは、依存性の薬物でもある。
- いわば、われわれは、カフェインに酔いながら仕事をしているのである。

13

時間感覚と自動化

- 今の自分の状態をよくわかっているか
- 自分がなにかに夢中になっているときには、気づかない。
- **覚めたあと気づく。**
- 時間感覚の例: 高速の乗り物。
- 知らず知らずのうちに、秒単位以下を刻むペースで動いている、**運転者と乗客。**

14

起きている、かもしれないが、 どれほど目覚めているか

**覚めることによって、
自分を振り返ること
それが瞑想**

15

酔いから覚めたくない人の話

②アルコール依存症と、そこから脱 するためのセルフヘルプグループ (自助団体)AAについて

16

ちょっと自己紹介 依存症者自助会の研究から瞑想へ

- アルコール依存症から回復する会の人々にインタビュー → 患者会、家族会の嚆矢
- どのような心の持ち方が回復につながるのか、**助け合いながら回復していく過程と仕組みを研究。**
- 博士論文→『断酒が作り出す共同性』世界思想社。

17

Alcoholics Anonymous

- 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
 - =どんな自分が、ここから真摯に求められるどんな神を求めているか、問うてみる観察
⇒「黙想」

18

セルフヘルプグループとしての AAの機能

- 依存症者が集まることへの誤解: 単なる傷のなめ合い×、つらさを吐き出せば楽になる×、一緒に飲んでしまう△。
- 再飲酒の防止relapse prevention
 - 20年やめればまた飲んでもよいのか?
 - 自転車の乗り方と同様、酩酊体験を身体が記憶
 - 再飲酒時は、さらに悪化することも
- **回復の鍵は、助け合いと、ある種の瞑想。**
- ⇒話を聞く／話をする、模範と失敗を見る。**現**
状観察と心の安定

瞑想するための 工夫は？

12のステップ
平安の祈り

20

12のステップ ※階段ではなくダンスのステップ

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。
 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。
 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。
 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、それを実践する力だけを求めた。
- 『アルコールリクス・アノニマス』より

21

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



22

④瞑想するための 工夫は？

「12のステップ」や「平安の祈り」は確かによいが、それだけでなく、何らかの身体技法は必要ではないのか？

23

3. 調身、調息、 調心

座布団二枚！
三点確保
背骨まっすぐ

24

座布団二枚！



25

三点確保

- 膝が浮いていると、気持ちも浮遊する
- 腰を少し上げてやると、あぐらや結跏趺坐でも背中が丸くならず、安定する。
- 結跏趺坐は、両膝、腰の三点をしっかり確保することができる。

26

背骨まっすぐ

- 腰骨を軽く前に出し、頭頂をつかんで引き上げられたかのように
- 両耳は肩の上に

27

歩く瞑想、体操の瞑想、などの選択もあり

痛みや疲労、不快感も含め、
身体の状態を自覚する

28

呼吸を整える

- 普通の呼吸
- **まず、しっかりと吐けば、しっかりと吸える**
- **日常を照らすために必要なのは、深呼吸**
- 神秘体験をするために、過呼吸を応用する技法もあるが、勧められない。
 - オウム真理教もこれを利用。ホロボリックセラピーでは、必ず同伴者をつける
 - 強烈な体験で一体なことを目指すのか??
- ふだんと違う世界に入るには警戒が必要という認識

29

過呼吸でなく深呼吸

- よく吐ききると、自然によく吸うことができる
- 吸う方を優先すると過呼吸気味になる

30

4. 瞑想は米国でどれほど実践されているか

瞑想は米国でどれほど実践されているか

- 瞑想に焦点を当てた宗教統計はない？
- 米国立衛生研究所National Institute of Healthの、補完代替医療Complementary and Alternative Medicine調査
- 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

代替療法としての瞑想

瞑想は米国でどれほど実践されているか

- 「一年以内に瞑想したことがある」という人は、2000万人超(2007年)という推計
 - つまり、補完代替療法の一環として！ 病気を治すため、苦痛を和らげるため、あるいは健康法としてなど。
 - 宗教としては問われていないのか？

Mind-Body therapies	2002		2007	
Therapy	単位千	%	単位千	%
Biofeedback	278	0.1	362	0.2
Meditation	15336	7.6	20541	9.4
Guided Imagery	4194	2.1	4886	2.2
Progressive relaxation	6185	3.0	6454	2.9
Deep Breathing	23457	11.6	27794	12.7
Hypnosis	505	0.2	561	0.2
Yoga	10386	5.1	13172	6.1
Tai chi	2565	1.3	2267	1.0
Qi gong	527	0.3	625	0.3
Reiki (energy healing)	1080	0.5	1216	0.5

Mind-Body therapies	2002		2007	
Therapy	単位千	%	単位千	%
Biofeedback	278	0.1	362	0.2
Meditation	15336	7.6	20541	9.4
Guided Imagery	4194	2.1	4886	2.2
Progressive relaxation	6185	3.0	6454	2.9
Deep Breathing	23457	11.6	27794	12.7
Hypnosis	505	0.2	561	0.2
Yoga	10386	5.1	13172	6.1
Tai chi	2565	1.3	2267	1.0
Qi gong	527	0.3	625	0.3
Reiki (energy healing)	1080	0.5	1216	0.5

5. 先達あらまほしきかな (よい先生の必要)

37

誤用すれば、瞑想は危険

- 瞑想は、本格的な修行の世界に通じている
- 一人で、あるいは適切な指導者につかずに、その世界に行くことは、準備なしに普段着で山登りをするように危険なことである。
- ハイキング登山でも亡くなる人もある。わざわざ危ないことをしない
- 力を得たい、見せたいという欲望の落とし穴
- ⇒あらためて、何のために瞑想するのか？
 - 現状観察にとどめること
 - 心身を清らかに整える 戒の意味

38

心身を整える

- 中と外・心と身体をきれいに
 - イスラーム 一日五回の礼拝の前に手足洗う
 - 指の間、耳の後などを洗う合理性
- 心はきれいなら体は汚くてもよい？
 - どこからが私なのか
- 瞑想の質を高め、すがすがしい気づきにする
- 行動をきれいにする 倫理

39