

日常を照らす瞑想

ーふりかえり、わかちあい、共感

2010.10.9 仏教心理学連続講座
@武蔵野大学社会連携センター

駒澤大学／宗教情報センター 葛西賢太

1. 瞑想はなにを目指すか

在俗者の、在俗者による、在俗者のための瞑想……を考えてみよう。

瞑想はなにをめざすかを考えるには、今がどんな時代かを知る必要がある
現在位置を知らなければ、ナビゲーションできない

自己紹介と問題意識

時代精神への関心

ものが過剰にあり、ものに依存し、やり過ぎる時代

宗教学者。アルコール依存症から回復した人々にインタビュー

どのような心の持ち方が回復につながるか、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。

回復の鍵は、ある種の瞑想であった。（現在位置を知る）

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

ラインホルド・ニーバー、1943年

瞑想はなにを目指すか……誤解を解く

• 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

日常に戻ってくる（還相）か

• 日常を照らす瞑想

ふりかえり：瞑想は日常を振り返ること

わかちあい：瞑想は仲間と分かち合うこと ……（先達の必要。同レベルでは見極められない）

共感：瞑想は共感すること

瞑想は、現在位置を知ること

自分のことは自分でわかっている？

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

私は、目覚めているか

起きている、かもしれないが、どれほど目覚めているか

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。
コーヒーやお茶の意味

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が瞑想

瞑想をわかちあい 共感の力を活かす

仲間を作ってわかちあう楽しみ
米国での瞑想実践者 2000 万人
瞑想により、傾聴や共感の力を育てる
『現代瞑想論』で紹介した ZHP の例

2. 瞑想の原点 —— 釈迦は瞑想とどう生きたか

※神格化された表現と、生涯で出会った現実の苦しみとを比較しよう

釈迦の生涯と瞑想

1. 誕生と苦難。母の死と叔母の入妃。
 2. 最初の瞑想。虫を食する鳥
 3. 四門出遊 生老病死と出家
 4. 出家、修行（苦行と瞑想）、成道（悟り）
 5. 敵対者、デーバダッタ
 6. 愛弟子の早世
 7. 釈迦族の殲滅
 8. 涅槃
-これらとともに、瞑想があった

釈迦が目指した涅槃nirvanaとは、どんな境地か

火を吹き消す→、煩惱の火の消滅、死

やすらぎ

超能力の獲得、ではない

苦痛や不幸のない境地でもない

無念無想？

⇒涅槃とは、やっかいごととつきあいながらもやすらかな生き方

悩ましいことばかりの日常を照らし（現在位置確認）、なんとか自分を見失わずに生きる

瞑想し、傾聴する、私の友人

3. 瞑想の姿勢

- 座布団二枚！
- 三点確保
- 背骨まっすぐ
- 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

4. 心身・呼吸を整える——瞑想の注意

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。ホロトロピックセラピーでは、必ず同伴者をつける
- 強烈な体験で一体なをを目指すのか？
- ふだんと違う世界に入るには警戒が必要という認識

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

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？

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？
 瞑想の質を高め、すがすがしい気づきにする

5. 白隠の軟酥の法

白隠 慧鶴 (1685-1768) 臨濟宗中興の祖

白隠の軟酥の法

色も香もよく清浄な軟酥の、鴨の卵ぐらいの大きさのものを、頭のとっぺんに置いたと想像せよ。

その絶妙な風味が骨を透ってあまねく頭の中をうるおす。

そして、だんだんと浸みわたり下って来て、両肩から左右の腕、そして両乳・胸膈の間に浸み、さらには肺・肝・腸・胃、そして脊梁骨、臀骨へと、次第に浸みていく。

こうして、下に浸み流れるときに、胸の中につかえた五臓六腑の気の滞りや、その気水の滞りによって生じた痛みは、観想する心とともに、さながら水が低きに流れるように、音をたてて降下するであろう。

そして、体中をめぐる流れ、双脚を温め潤し、足心に至って止まる。

その時、次のような観想をしなさい。

このしみじみとしみながら流れ下る流れがあふれ溜まって、一身を温めひたすこと、ちょうどよい香りのする各種の薬草を調合し煎じて、この薬湯を浴盤に湛えて、それに臍輪以下を漬けひたしたようである、と。

一切は心のあらわれであるから、このように観想するならば、実際に珍しい香気を嗅ぐことができ、身体も触り心地のよいものに包まれた感覚を味わうであろう。身心は調和し、二三〇歳の青年の時よりはるかに勝ると感じるようになる。かくして、体内の滞りは消え、胃腸も調子よく、いつのまにか肌の色つやも輝くばかりになっていよう。」41-43丁、27-28頁

参考文献

葛西賢太『現代瞑想論—変性意識がひらく世界』春秋社、2010年。

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

白隠慧鶴禅師著、芳澤勝弘訳注『白隠禅師法語全集第四冊 夜船閑話』、禅文化研究所、2000。