

## 動機の整理に始まる瞑想の「7つの階梯」

長谷川 智 一橋大学・山梨学院大学iCLA \*

Seven Steps of Meditation Beginning with Clarifying Motivation for Meditation

HASEGAWA Satoshi

### はじめに

長谷川智と申します。羽黒派古修験道先達(二十度位)の山伏です。山伏は半僧半俗、里では、大学の保健体育の非常勤講師やカルチャーセンターの講師として、東洋的な修行法から発想した身心技法を指導しています。先代の跡を継いで代表を務める、瞑想と滝行の会「湧気行」では、山岳登拝、滝行、瞑想などの修行実践、指導を行っています。

昨年の第22回日本トランスパーソナル心理学/精神医学会学術大会で、お話をさせて頂く機会を得ました。本稿は、その時の話を基に、当日お話しきれなかったこと、その後の気づきや展開を加筆修正させて頂きます。

大会のテーマ「Why meditate? トランスパーソナル心理学と瞑想」を伺った時、40年程前に瞑想修行を始めた頃、繰り返し師匠佐藤美知子先生に問われた「どうして瞑想するの?」の言葉がよみがえりました。本心を隠して(自分でもわからぬままに)、教科書的、優等生的な答えを返す私に、師匠は何度も何度も「どうして瞑想するの?」と問い続けました。

瞑想の動機を整理するということは、動機の背後にあるエゴをあぶり出し、慈悲の心を立ち上げる作業です。あぶり出されたエゴの働きを

観続けること、それこそが瞑想です。その時、大切なことは、エゴを断罪するのではなく、客観的で温かい目で観ることです。

瞑想修行を始めて以来40年、「どうして瞑想するの?」、今でも繰り返し自問自答しています。修行を始めた最初の頃に比べれば、自分の内面に心に向けることができるようになってきたと思います。しかし、わかったようなつもりになると、フッと足元をすくわれます。ようやく辿りついたと思って、またその先に隠れたエゴが観え隠れます。瞑想の動機は多層になっていて、掘っても掘っても、いまだ掘りつくすことはできません。終わりなき修行の道を歩み続ける途上にあります。

### 現代剣道から東洋的修行の道へ

筑波大学の剣道部で、学生時代を過ごしました。剣道の専門家養成コースに入り、当然のように剣道で身を立てていこうと思っていました。同級生には、剣道界でのスター選手が揃っていました。その後、世界選手権で優勝する者、八段戦で連続優勝する者、全日本剣道連盟理事を務める者など、そのほとんどが今では剣道界をリードする存在となっています。

負けん気の強い私にとって、同級生たちに勝てない悔しさは計り知れないものでした。何とか試合に出るメンバーに選ばれたい、全日本の舞台で活躍したいと思い、死にもの狂いで稽古

\* z09027458284@gmail.com

〒151-0053 東京都渋谷区代々木4-35-12-201

しました。ところが、勝つための剣道に徹して、次々に編み出した技を「邪道」と言われてしまいました。では「本道とは何か?」、剣道の理念には「剣の理法の修練による人間形成の道」とあります。「その実現のためには、どうすればいいのか?」、悶々とする日々を過ごしました。

そんな時、武道学会で、湯浅泰雄先生（当時、筑波大学哲学科教授）の「気・修行・身体」という講演を聴きました。東洋の伝統的な身心の修行法の深みを知り、強い衝撃を受けました。身体を使って修行することで、心を高めることの理論的な裏付けを得たような気がしました。それは、剣道で古くから伝えられている、超人的な直観や身体性を考える上でも、光となるものでした。現代剣道ではなく、東洋の修行の中にこそ、自分の求める世界が広がっているとの確信を得て、修行の道に身を投じることとしました。

湯浅先生と非常に近い関係だった、超心理学者の本山博先生の元で、クンダリーニヨーガの修行を始めました。そこで、終生の師匠となる佐藤美知子先生と出会いました。佐藤先生は霊能者の先生でしたから、私の頭の中の隅々までみて指導してくださいました。直観的に、この先生についていこうと思いました。

## どうして瞑想するの？

瞑想を習い始めた時の一番の問いかけが、「どうして瞑想するの?」でした。師匠に「どうして瞑想するの?」と聞かれると、「精神的な修行がしたい」とか、「世界の平和を祈りたい」とか、教科書に書いてあるような体裁のいいことを答えていました。すると、「それは教科書に書いてあるけど、それであなたは どうして瞑想するの?」と、また問われます。

更に、血気にさかり、焦っていた私に、師匠は「丹田呼吸をしっかりとやりなさい」「気を下げなさい」と繰り返し仰いました。

半年間ぐらい、「どうして瞑想するの?」という問いかけと、丹田呼吸だけを繰り返していたことを覚えています。

やがて、「どうして瞑想するの?」と問われ続けているうちに、不本意だった修士論文、剣道での挫折、失恋の屈辱感など、いろいろなコンプレックスが湧きあがってきました。辛かったいろいろな記憶が、次から次へと出てきました。瞑想すると人生が良くなると思っていたのに、何でこんなに苦しい気分になせられるのだろうと、随分イライラしました。

結局、私が修行を始めた動機は、悔しさからくる「人生一発逆転したい」でした。チャクラを開いて力を得る、そこに夢をかけたのです。一点突破、全面展開、チャクラを開いて、その能力を使って剣道に勝ちたい、易々と良い論文が書きたいという願いでした。

当時、私は、とにかくチャクラを開いたら悟れるのではないかと、チャクラの光を大きくしたら悟れるのではないかと、気を温かく感じて、その気がもっと熱く増大してきたら光に変わるのではないかと、青写真を持っていました。それに対して師匠には、「自分は、『何でそんなに光を見たいと思っているのか』『何で修行したいと思っているのか』、そこを見なければダメでしょう」と言われる訳です。

心を観る

光を見たという。

もっともっと、光を見たいという。

あなたは、

光を見るために

瞑想しているのですか?

光を追い求める

自分の心の奥を観てみなさい。

そのとき初めて、

本当の光は

降りそそぐ。

光は、その心の結果です。<sup>1</sup>

## 師匠の教えの理論的背景

1980年代初頭、瞑想や精神世界がブームになっていた頃です。耳に響きの良い言葉が書かれた本はたくさんありましたが、「まず動機を観ることが大切だ」と書いてある本は、ありませんでした。そんな中、師匠の教えの理論的な背景を探して、いろいろな本を読みました。苦しみの中、「どうして瞑想するの?」という問いかけが、師匠の個人的な見解ではなく、普遍的な意味を持つものだと、確認したかったのかもしれません。そして、「あっ、このことかな」と思ったのが、以下の4冊の本でした。

### 『詳解 魔訶止観 人巻 現代語訳篇』池田魯参 大蔵出版 1995

天台智顗の『魔訶止観』は、修行の動機について、「発心」の項で詳しく解説しています。冒頭の部分に、「誤った発心」と「正しい発心」が十種挙げられています。

「誤った発心」として、例えば、「もしも心が念々に名声が四方八方に広がり、口々に称えそやされ文章で讃えられたりするのをねがい、内に実徳がないのにいたずらに賢人や聖人のふりをして、下劣な十種の悪業を起し、<sup>まげんだい</sup>魔健提のようであれば、これは餓鬼の心を発し、刀途の道を行ずるものである。<sup>2</sup>」(同書 P33)

「もしも心が念々に常に他に勝つことばかり考え、人に負けることなどとても耐えられず、<sup>たか</sup>他を軽んじて自分のことだけ考えて、ちょうど鵠が天空を高く飛び下を視おろすようにして、仁・義・礼・智・信などの徳目を外面に掲げるのは、下等な善の心を起し、阿修羅の道を行ずるものである。<sup>3</sup>」(同書 P33)

「もしも心が念々に凡夫は善と悪の輪環に耽溺しているが、賢聖はその非を明らかにして、悪

を破すのは淨らかな慧により、淨らかな慧は淨らかな禪により、淨らかな禪は淨らかな戒によることを知って、この戒・定・慧を尊び、飢えた人が食を求め、渴いた人が水を求めるように励むのは、これは無漏の心を発して二乗の道を行ずるものである。<sup>4</sup>」(同書 P34)

これは、一見正しい発心のように思えますが、「後の一種は解脱することはできるが大悲がないのでともに間違った発心として示したのである。<sup>5</sup>」(同書 P35)などが、書かれています。

また、正しい発心として、「諸経では種々の発菩提心があることを明かしている。あるいは種々の理を推しはかって菩提心を発し、あるいは仏の種々の相を見て菩提心を発し、あるいは種々の神通を見て、あるいは種々の教えを聞いて、あるいは種々の国土に遊んで、あるいは種々の人々を見て、あるいは種々の行を实践するのを見て、あるいは種々の教えが衰滅するのを見て、あるいは種々の過ちを見て、あるいは人が種々の苦を受けているのを見て、菩提心を発するのである。<sup>6</sup>」(同書 P41)というように、十種を挙げて菩提心について説明されています。

『魔訶止観』では、正しい発心として菩提心を取り上げ、自己の悟りを求めるだけでなく、他者の利益のために尽くす願いが必要だと述べています(上求菩提下化衆生)。当時の私は、体裁として利他は言うけれど、本音でそうは思えていませんでした。「はいはい、わかりました」みたいな気分でした。まだ若かったので、教えに対して偽善的な感じがしていました。ただ、修羅の心や自己中心的な想いでやると、確かに本質的なところには行けないのではないかという実感は持っていました。

それが、こうして『摩訶止観』のような古典の中に、様々な発心について書かれているのを読んで、動機の大切さの理論的な裏付けを得たように思いました。

『タントラへの道—精神の物質主義を断ち切って』 チョギヤム・トゥルンパ著、風砂子・デ・アンジェリス訳 めるくまー 1981

『タントラへの道』では、修行の道に専念すればいいと思っている、そこに自己欺瞞はないだろうかと説いています。

「精神的な道を歩むことは、非常に微妙なプロセスだ。単純に飛びこんでゆけばよいものではない。ゆがめられた利己的な精神性につながる数知れない横道がある。実際は精神的なテクニックを使って利己主義<sup>エゴイズム</sup>を増長させていながら、自分は精神性を深めているのだと自分を欺くこともできる。このエゴの根本的な歪曲を「精神の物質主義」と呼ぶことができるだろう。<sup>7)</sup>」(同書 P.13)

「だが一方では、この用心深さは実は自己欺瞞のもうひとつのあらわれであるとも言える。つまり、完全であることをはかり、極端に用心深くあることを理由に教えを無視することもできるのだ。<sup>8)</sup>」(同書 P.123)

当時、就職も全部やめて、修行一本でいこうと思っていた私にとっては、痛いところを突かれたような気がしました。「瞑想を深めたら、力が出て、心境も高まって、良い人になって」という夢を見ていた訳ですが、その夢自体がエゴで、自分自身を騙している罠なんだという表現は、とても痛いものでした。

『自我の終焉—絶対自由への道』 J. クリシュナムルティ著、根木宏、山口圭三郎訳 柴崎書林 1980

「真面目な人間というのは、特定のゴールにどのようにして達するかを考える人ではなく、最初にこの問題—自分自身を理解すること—に徹底して取り組む人だと私は考えます。<sup>9)</sup>」(同書 P.24)

瞑想さえしていればいい訳ではなく、「瞑想しようとしている私は、どういう動機を持って

瞑想しているのか、その本音をよく調べてみなさい」と諭されたような気がしました。自分の期待や夢を打ち碎かれることがあるかもしれないが、それが本当の意味で真つ当なことなんだろうなと思いました。

『瞑想とユング心理学』 V. W. オダージング著、湯浅泰雄監訳、安藤治他訳 創元社 1997

師匠には、「下手に本を読むな、読むと迷うから、迷うなら読むな、本を読むより自分の心をよく観なさい」と言われていました。その師匠が、「唯一、心理学の教科書として読むならユングね」と仰って、私が『瞑想とユング心理学』を持って行ったら、「あっ、そうそれ、私はこういう理論で話しているのよ」と直観的に選ばれました。

この本の中では、瞑想するとコンプレックスが浮上してきて、少し不安定になるかもしれないが、まさにその浮上してきたコンプレックスを受け入れ、しっかりと向き合うことが、本当の意味の自己性に繋がると述べられています。

こういうものを読んでいるうちに、師匠の仰っていた、「どうして瞑想するの?」という問いかけが、実は精神的修行の道において、伝統的な立場からしても、極めて真つ当な問いかけであるとわかりました。苦しいけれど我慢してここを見なければダメなんだという気持ちになり、より一層真剣に瞑想の動機を問い続けるようになった次第です。

## 私の荒行体験

### 1. やる気満々で山籠もり

ある時、「ぼんやりした瞑想しかできないなら、滝行をしてごらんなさい。特殊な意識状態になって、瞑想が深まるのが早くなるから」と師匠に言われました。

最初、私は1回滝行のやり方を習ったら、後は自分でやればいいと思っていました。高校の体育の非常勤講師をしていたので、比較的時間は自由になりました。1人で山籠りしようと思い、師匠に「夏休みになったから、10日位、山に籠ってきます。山登りと滝行で心境を高めてきます」と言いました。すると、師匠には、「まあ3日ぐらいにしなさいね」と言われました。とにかく当時の私は、一角の者になりたいと思っていました。師匠からは、冗談交じりに「あなた、ひとかどひとかど一角一角って言ってる、いっかくじゅう一角獣ね」と言われていました。瞑想と滝行をやって、すごい力をつけたら、今までのいろいろなものが全部チャラになって、すごい心境を得られるんじゃないかという、とんでもない期待を持っていました。そして3日間、滝行に行ってきました。

体育会系ですから、多少身体が辛いことは、どうということありません。徹夜で何度も何度も滝に入りました。これだけ滝に入ったんだから、きっとその心境を褒められるだろうと思って、意気揚々と帰ってきました。教室に行って、「先生どうでしょう」と言うと、褒められるどころか、師匠は僕の顔をじっと見て、「いやあ、立派に憑依されてきたわね」と仰いました。憑依というと、自分を乗っ取られて、訳が分からなくなるような状態を想像していた私には、「えっ、これが憑依なんですか」と少々意外な感じがしました。野心まみれの私だったのに、それを怒鳴られもせず、「そういうのが憑依なのよ」と言われたことが、とても記憶に残っています。

それ以来、「今1人で滝に行くと、憑依されやすいんだな」と思い、師匠と一緒に、山に連れて行ってもらって滝に入ることにしました。

## 2. 3年目の滝行

当時、私は毎週のように滝行に行っていました。しかし、いくら滝行をしても、師匠は、

黙って見ていてくださるだけでした。時には、「何でそんな滝の入り方をするの!」と叱られることもありました。長い時間、大声を出して、水量の多い滝に入っている、そんな観点で滝行をしても、少しも認めてもらえませんでした。それどころか、声もかけてくださらない、そんな状態でした。

それがある時、教室で失態をおかしてしまい、師匠に思いの外叱られた時のことです。叱られていること自体は納得していたのですが、身体に響き胃がキリキリと痛む状態でした。自分自身のエゴの強さを自覚し、それを何とか克服しようとする。しかし、その克服しようとする行為にも、煎じ詰めればエゴが働いているのではないかと。その疑問を解く方法はないか? その疑問を解く方法を探す行為にも、その背後にエゴが働いている。そんな堂々巡りの中、にっちもさっちもいなくなりました。

その悲嘆のまま滝に入り、「すみません! この愚かな自分を助けてください」と滝の中で、大いなるものに泣きついて、手も足も出ない状態でジッとしていました。すると、フッと意識が変わり、温かな光に包まれ、深い懺悔と感謝の想いが湧いてきました。泣きながら滝から出てくると、師匠は「ウン、滝にはそうやって入るものよ」と声をかけてくださいました。

何が変わったのかと言えば、自分の中に一角獣がいることに、深く気づきました。それまでは、一角の者になりたい自分が、本当に罪深く、苦しみの原因になっていることに気づいていませんでした。それが、この滝行では、一角の者になれない欲求不満より、そんな自分でも生きていることの喜び、生かされていることへの感謝が生まれました。様々な苦しみの背後に「私」がいる、自分を成り立たせようと思う「私が〜」の思いが、悟りへの道の邪魔になり、修羅の心で修行していると苦しくなってくることに気づいたのです。



それ以来、落ち着いて修行できるようになりました。自分が何とかなろう、それを超えようという思いではなく、そういう堂々巡りの至らなさから「助けてください」という気持ちで滝に入ることが多くなりました。その体験を境に、瞑想における心境の深化も起きるようになったと感じています。

### 3. 秋の峰 五度位の阿古谷の懺悔

山形県羽黒山の阿古谷という所は、開祖蜂子皇子が修行された場所で、風葬地であり、軍荼利明王が祭られています。出羽三山神社主催の山伏修行「秋の峰」のクライマックスは、十界修行の人間の行、阿古谷での大懺悔です。五度位（5年目）の阿古谷での懺悔の時、自分の影の部分を見て、「これは抜き差しならない、これって消えない」と思いました。ずっと付き合っていかなければならない「私」という感覚があるんだと思いました。師匠にその話をすると、「それが原罪、原罪のことが分かったのね」と言われました。それが五度位、ちょうど山の先達号をもらった年のことです。

### 4. 秋の峰 二十度位の阿古谷の懺悔

秋の峰の山伏修行は、後進に道を譲るため、二十度位（20年）で卒業です。その卒業の年の最後に、阿古谷で懺悔していた時、突然、神がかったようになりました。初めての感覚でした。自分で自分に何かを問うと、自分の中からポンと答えが出てくる、そんな感覚を得ました。そして、長年の課題であったカリキュラム化の是非についての答えがわかったのです。

それまでの私は、修行の教えのカリキュラム化に抵抗がありました。師匠には、「あなたは、これから私が作ったカリキュラムを教えて生きていきなさい」と遺言されていたにもかかわらず、私自身が修行のカリキュラムを作ることはダメなことだと思っていました。カリキュラム

に沿って修行することに、嫌悪感がありました。そんな行ではない、そう思いながら、この先どうすればいいのかを聞きました。すると、「光を背負えばいい」との答えが、ポンと出たのです。カリキュラム化が良い悪いではなく、どういう動機でやるかが問題で、光を背負って教えるということが大切なんだと、自分の深いところから答えが出てきたような気がしました。光とは、「慈悲と智慧の光」という意味として、今ではとらえています。以来、迷いなく、「7つの階梯」を教えることができるようになりました。

### 瞑想の深化のための「7つの階梯」

「7つの階梯」とは、師匠佐藤美知子先生がお亡くなりになる半年前に残してくださった、瞑想の深化のためのプロセスをまとめたものです。私の「瞑想には大きく分けて2つの流れがある」と言われています。1つはある対象に心を集中するやり方。もう1つは出てくる想いをあるがままにみるやり方。佐藤先生の指導する瞑想はどちらに属するのですか？<sup>10)</sup>という質問に対する答えが、以下の「7つの階梯」です。

#### 本質的問題解決のための「7つの階梯」

1. 表面の人間は瞑想の目的（瞑想の動機）を整理する [慈悲心を立ち上げる]
2. 瞑想で出てくる想いの動向をありのままに眺める
3. 心が静まり、出てくる想いが少数に絞られ、問題意識に向かって凝縮してくる
4. それを凝視する
5. 意識の移行（視点が変わる）
6. 直観で自分自身を理解することができる
7. 内なる意識が目覚めたとき、その智慧と力を使って現実を生きてゆく<sup>11)</sup>

本質的な問題解決のための瞑想というのは、

生きている個々人の苦しみを解決するための智慧を得る瞑想法です。同時に、自己を深く知り、悟りへと向かう気づきを促してくれます。私は、現世利益と悟りを矛盾なく叶えるための瞑想法であると考えています。

1. まず最初に、目を開けて瞑想の動機、現実  
に抱えている問題を整理します。

「目を開けて」とは、表面の自分、顕在意識と言ってもいいでしょう。瞑想でどうになりたいのか、どんな人生を送りたいのか、とことん考えます。ここで大事なことは、その問題を解くことが、他者に対する慈悲の心、全体性につながっているかということです。慈悲のない動機であってはなりません。そして、もうこれ以上考えてもわからないという思考の限界まで煮詰めたところで、いったん問題を手放し、瞑想で問いかけます。瞑想によって、無意識の声に耳を傾けるのです。

2. 清々しい心境から瞑想に入り、自己の内面  
と向き合うと、様々な想いが出てきます。

出てくる想いをジッと観る、ジャッジしたり、分析したりせず、ただあるがままに観ます。「雑念が出たら失敗」ではありません。出てくる想いは雑念ではなく、無意識からのメッセージです。「私は、こんなことを考えている人間なんだ」と想いの動向を観察し、といて巻き込まれず、ただ観ていきます。

3. 最初の動機の整理がしっかりできていると、  
自然にその想いが一点に凝縮してきます。

出てきた想いが凝縮してくる時に、心がブレやすいのですが、本気になっているとブレません。自分のコンプレックスなところから逃げないようにしていると、勝手に焦点が絞られ収斂してきます。

4. 想いが凝縮したら、それを凝視します。

善悪の判断をせず、分析もしないでジッと観ている、その時重要なのは、意識のレベルを

一定にして、ジッと観ることです。ジッと凝視するためには、最初に、どれだけ真剣に問題に向き合っているかがポイントです。

凝視するにはエネルギーが必要です。日ごろから、丹田呼吸、意識のレベルを一定にする呼吸法をして、丹田を充実させておくことが大切です。

そして、問題を遠くに離し、「遠く広く観る」を意識するのが一定の意識のレベルを保つための秘訣です。

5. ジーッと凝視していると、意識が移行します。

「私という視点」が、観ている自分から観られている自分に移行するのが、意識の移行です。観る自分とは、現実は今座っている自分（存在自己A）で、観られている自分とは、イメージの自分（内的自己B）です。観られている自分は、対象としての心、問題意識、影の自分、エゴの自分、ネガティブな側面と言うこともできます。Bの立場から、現実座っている肉体の自分Aを観ると、自分自身の観え方が変わってきます。今までとは違う視点から自分自身や抱えている問題をとらえることができるようになります。自己を反省する視点が、より高次になっていきます。(図1参照)

荘子の「胡蝶の夢」で語られている状態が、意識の移行のヒントになると思います。荘周が夢をみて、蝶として大いに楽しんだところで、夢から覚めます。果たして荘周が夢をみて蝶になったのか、あるいは蝶が夢をみて荘周になっているのかわからなくなるのです。

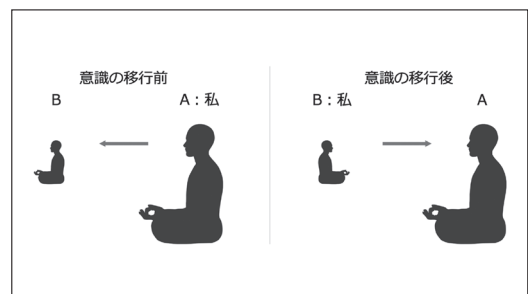


図1 意識の移行のイメージ

すなわち、Bは、肉体の自分をながめる幽体・霊的身体と考えてもいいでしょう。

6. そして、意識の移行が起こった時、自分というものが直観的に深く理解できるのです。

水平次元の移行もあれば、垂直次元の移行の場合もあります。高次元次元の意識に飛ぶのが、垂直次元の移行です。高い次元の視点から、自己認識できるようになります。いずれにしろ、いつもと違った視点で自分が理解できると同時に、「ああそうか」と気づきが起きます。その気づきが、最初の問いかけに対する答えのヒントになります。

7. より深い心理的な次元から、智慧が立ち上がってきます。

智慧とは、自分が成り立つだけでなく、周囲との調和がとれるよう機能する智慧のことです。その智慧を使って現実で生きていくというのが、「7つの階梯」のプロセスです。

## 動機の整理

翌日のワークショップでは、実際に動機の整理と「7つの階梯」を使った瞑想を体験して頂きました。動機の整理の方法は、様々あります。師匠は、特定の整理の方法を示さず、各自が自分なりの整理の方法を見出すことを促しました。私も、カード方式、KJ法、マインドマップなど、さまざまな整理の方法を試してきました。

大会のワークショップでは、その内の比較的短時間に効率よくできる方法をご紹介します。願いを書き出して、束ねていく方法です。

①まず、紙とペンを用意します。とにかく思いつくままに願いを書き出していきます。コツはペンをとめないこと、出てきた思いにブレーキをかけず、とにかく書いていきます。ある程度の時間、書き出したら（大会WSでは3分）、自分の書いたものを眺めてみます。その時の心境はどうでしょう。書き出して

スッキリする、苦しくなる、どんどん動機が変化していくなど、人それぞれです。

②次に、似たようなものを束ねていきます。整理とは束ねることです。似たものを集めてラベリングしていきます。そして、最後に自分なりに1つにまとめてください。

様々な想いをまとめて統合していくと、それなりのキーワードが出てきます。

③更に、その願いの実現を邪魔するものを書き出してください。そして、また同じように似たものを束ねていきます。

実際に書き出して整理することで、思考や感情が整理されます。頭の中だけで考えていると、堂々巡りになりがちです。書き出してみると、思考の流れが整理されます。感情的にも、実は怒りの背後には、不安や恐れがあったなどということが見えてきます。瞑想に熟練している方でも、普段の自分のコースとは違う瞑想の入り方、整理をすることで、気づきを得ることがあります。大会のワークショップでも、「普段洞察したり、瞑想の中で見ている動機より、深い次元での気づきを得た」との感想が聞かれました。

動機の整理は、深い瞑想に入るための思考訓練です。思考を整理することで、その後の瞑想で直観が出やすくなります。この世を生きる限り、困ったことは起きます。それと向き合い、どう解決していくかが問われます。現実の身体についている心が悪戦苦闘しますが、問題を客観的に見ると智慧が出やすくなります。動機の整理と真正面に取り組むことから瞑想が始まります。

問題解決の問題とは、フッと気になっていること、現実的に困っていること、実存的な問題など、様々あります。宇宙の真理を知りたい、神人合一したいなど、おおいなる問いかけもあります。禅では、「大きく問いかけると大きく悟り、小さく問いかけると小さく悟る」と言われ



ています。私は、小さな悟りと大きな悟りは同一線上にあると考えています。最初は、身近なちょっとした問題と向き合うことから始め、自分の影と向き合うことが怖くなくなると、より深い問題とも向き合うことができるようになります。

「7つの階梯」を使った瞑想に熟練してくると、現実的な問題を解決するための直観が得られるようになってきます。

私の瞑想クラスに、毎日、動機の整理をしてから瞑想をすることを繰り返しているうちに、意識が移行するところまで、スムーズにできるようになった生徒さんがいます。すると、直観が冴えてきて、自分のちょっとした疑問や問題が解決できるようになり、また、指導している体操教室の生徒さんの気持ちがよく理解できるようになったそうです。しばらくは、それに満足していたのですが、ある時、「これだけでいいのだろうか。瞑想とは、もっと深い意味を持つのではないか」という疑問が湧いてきたと言います。そして、今度は「深めるとは？」との問いを持って、瞑想するようになったそうです。そうこうしているうちに、意識に階層があることをリアルに実感し、通常の意識の層とは違う意識の層から智慧を得られるようになったとのこと。

瞑想にじっくり取り組むことで、意識の階層を深め、本質的な問題解決ができるようになった例です。

また別のワークショップで、この動機の整理から入る瞑想を体験してもらった時のことです。長年瞑想修行を重ね、指導していらっしゃる方が、現実の生活で気になっていることをきっかけに、瞑想の動機を整理してくださいました。その方の場合、書いて瞑想の動機を整理するだけで、現実に対処するための深い智慧ができました。瞑想によって、何度も高い次元からの閃きを得ていると、目を開けて整理しながらでも直観を使うことができるようになってきたので

す。私にとっても、それは新鮮な気づきでした。

私もそうでしたが、動機の整理を繰り返しているうちに、もう十分動機の整理がついたような気になってくることがあります。しかし、もう十分ということではなく、何度でも繰り返し、瞑想の動機を自分自身に問いかける必要があります。意識の層は多層になっていて、どの層にアクセスするかによって、瞑想の動機は変化します。また、修行を重ねることで深まってきます。繰り返し整理をすることで、動機が純化されていきます。もう十分と思った時、実は影と向き合うことから逃げているということはないか、自分に問いかけてみるのが肝要だと思います。

大会のワークショップでは、その後「7つの階梯」の誘導による瞑想を体験して頂きました。皆さん、私の誘導に従って、非常に熱心に瞑想に取り組んでくださいました。瞑想後、何人かの方が、「いつもと違う視点からの気づきを得た」「非常に深い瞑想に入り、とても落ち着いた」と感想を寄せてくださいました。

意識の移行のところは、15分の瞑想では時間が短く難しかったかもしれません。これが滝行などの荒行だと、ポンと高い次元の意識に移行することが多々あります。滝行は、ものすごく真剣になります。真剣さ、水の冷たさ、場のエネルギーで、背骨の中心、ヨーガで言うスシュムナ管にキュッとエネルギーが集まります。すると、一気に変性意識状態に入り、高次の意識に移行します。

瞑想の場合は、段階的に変性意識状態に入っていくことが多いと思います。調身調息調心、体操や呼吸法で十分に身心を整えてから瞑想すると、意識の移行が早く起きると思います。様々な身心技法で身体を整えていくと、より深い自己の内面と向き合うことができるようになります。「微細な身体の状態に気づく」「心のあり様に気づく」、そして「無意識からの衝動に気づく」ことができるようになるのです。

## 「影」とは

どんな入口から入っても、瞑想の動機を整理していくと、必ず自分の影の部分があぶりだされてきます。瞑想を深めてゆくにあたり、影との向き合い方がポイントです。

影とは、ユング心理学の重要なキーワードですが、普段、私は、影とは「自分の内面の嫌なところ」「いつも気になっている弱点」「普段は忘れていたけれど何かの時にフツと出てくる嫌なところ」「嫌いな人のあの部分」「できることなら見たくない自分の嫌なところ」などと説明しています。自覚はあるが普段は見ないようにしているもの、自覚と無自覚の境界域にあるもの、深い潜在意識に隠れているものなど、多層になっています。また、否定的な側面（黒い影）が取り上げられることが多いですが、なぜか抑圧されがちな肯定的な側面（白い影）、例えば、愛や正義も忘れてはなりません。

また、私は、精神的修行において、スピリチュアルエマージェンシー（霊的危機状態）に陥る大きな原因の1つが、この影との対峙を避けることにあると考えています。

図2は、「影の領域を通過してこそ、真の自己性（真我、大いなる自己）に目覚める」という湯浅泰雄先生の見解を示されたものです。

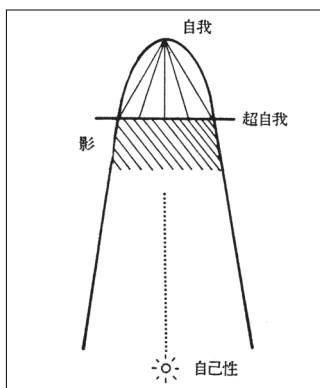


図2 深層心理のイメージ

## 「影」との向き合い方

以下に、影との向き合い方のヒントになるのではないと思われることを記してみます。

私が、影を遠くに観る時のアジナの感覚は、「全体をみる」「客観的にみる」「俯瞰してみる」「遠くにみる」「第三の眼でみる」「ただジッとみる」という感じでしょうか。

観られている自分を遠くに離す、前でも後ろでも上でもいいので、各自の感覚でイメージしやすい所に置いて、遠くに離して観ると、ネガティブなところを感情に巻き込まれず、冷静に客観的に観ることができるようになります。

一般的にはネガティブなところを断罪してしまいがちですが、ネガティブなものは、高みに向かうための発射台です。ネガティブなところをコントロールしようとしない、ないものとし、ないことが大切だと思います。ネガティブなものをどうこうするのではなく、ネガティブなものを見るこちらの態度、目を育てていくことが大切です。

私はダースベイダー理論と言っているのですが、ネガティブなものにもそうってしまった訳があります。スターウォーズに出てくるダースベイダーは、悪の権化と言われていますが、「エピソード3」で、ダースベイダーになるまでの経緯がわかると、ダースベイダーに対する見方が変化します。その訳を知ることが肝要です。しかし、その訳を見抜いてやろうと、厳しく分析的にみるのではなく、温かく優しい目で、かつ直観的に観ることがポイントです。

瞑想クラスで、丁寧に動機の整理をして、「7つの階梯」の瞑想を行った時、ある生徒さんは、「自分のネガティブなところに対して、斬りつけるようなイメージが出た」と言いました。ネガティブなものをなきものとするように斬りつけるのではなく、殻を斬って苦しんでいる自分

を救い出すのです。大切なのは、そこに慈悲の心があるかどうかです。

今まで自分がよかれと思ってやっていたことの背後に、実は自分も知らなかったようなエゴイスティックな気持ちが隠れていたことに気づき、それが願いの実現を邪魔する元凶だったと閃きでわかった時、素直に懺悔の気持ちが起きてきます。そういう懺悔から発する慈悲心は、より質の高い慈悲心となるのと考えます。

## 心の体操

### (チャクラの心境を実感するワーク)

影を観るのが辛い時、心の体操(チャクラの心境を実感するワーク)で、身心を整えると影と向き合いやすくなります。心の体操(チャクラの心境を実感するワーク)とは、2014年に筆者が開発した、自分自身のとる「心理的態度の有効さ」を確認するための実験です。密教ヨーガのチャクラ理論に則り、「善き心」いわゆる「徳目」の善的心理的態度が、いかに身体に良い影響を与えるかを、身体の実感を通して、体系的に理解することができるよう構成してあります。個人的な意識の領域から、人類愛的・普遍的な意識の領域、それをも超える悟りの境地(の入り口)まで、様々な「徳」のある心理的態度をとることで、身体も心も清められます。

大会のワークショップでも、その内の1つ、懺悔の背骨押しワーク(ムーラダーラチャクラ)を体験して頂きました。ここで言う懺悔とは、自分の情けないところを罰するのではなく、ダメなところを潔く認め、「すみません。こんな私ですが、精一杯やります」という懺悔です。自分自身のダメなところを観音様の慈しみの眼で冷静に眺めるような眼差しで観るのです(慈眼視衆生)。ペアの人に、背骨のウイークポイントを押してもらい、安定度を比べると、懺悔の気持ちになると、しっかりグランディング

(大地にしっかり足をつけている身心の状態)して重心が安定します。実際にワークをやってグランディングすることを体験すると、自分の心の持つ力が信じられるようになります。

次に慈悲の心(アナハタチャクラ)です。「情けは人のためならず」という言葉があります。慈悲の心は自分自身の各種能力を上げます。「慈悲、慈愛、博愛の心を立ち上げろ」と言われると、腰が引けてしまうこともあると思います。マザーテレサやキリスト、お釈迦様の慈悲には、到底及びもつきませんが、だからと言って、自分には全然そういう心はないとあきらめずに、自分もその道を進むんだと思うことです。今は不完全な慈悲でも、それを質的に転換させるんだと、それが修行なんだという覚悟を決めて、1つ1つ進むことが大切だと思います。そして、自分の慈悲が足りないところは、素直に懺悔する、でも足りない自分も責めない態度が必要です。

チャクラの覚醒は、密教的なトレーニングを積みなければできないというのが、一般的な考えです。しかし、ヨーガのヤマ、ニヤマの発想で、道徳論として心の姿勢を正すと、思いの外身体のエネルギーが変わります。「心を正すと、気のエネルギーの流れが変わり、身体が充実する、技が完成していく」ということが実感できます。私は、様々な芸道の基盤にも通じると考えています。

最初は、今ある善き心境を意志して出すことから始めます。やってみると、得意、不得意、自分の心の使い方にクセがあることに気がつきます。普段使っていない心が、影と関連していることが多いものです。一般的に道徳論は偽善的に感じられるかもしれませんが。昔の私がそうでした。ですが、表面的な倫理観だからダメという訳ではなく、たとえば表面的でも、繰り返し通路を作っておくと、ある時、フッと質的变化が起きます。そうやって、心境を未知の領域に

向かって高めていくのが修行だと考えます。

様々な修行を積んだ今、「心と身体の正の相関関係」を深く実感できるようになりました。今では、学生やスポーツ選手、楽器演奏者に、自信をもって「高いパフォーマンスを発揮したかったら、心を正しなさい。勝ちたかったら、心を磨きなさい。」と心の底から言えるようになりました。

心の体操（チャクラの心境を実感するワーク）は、深い瞑想に入るための身心の準備です。全身のエネルギーの流れが整い、特に背骨の中心（スシュムナ管）のエネルギーが立ちあがります。様々な心境を取り出すことで、心の歪みが整い、心の方向性が見えてきます。心の体操（チャクラの心境を実感するワーク）で身心を整えると、「7つの階梯」がスムーズに進みます。また、古来、多くの行者が、滝行などの荒行によって超えようとしてきた影の領域を、別の方法で超える手がかりになると思います。

心の体操（チャクラの心境を実感するワーク）に関しては、『ソマティック心理学への招待』久保隆司・日本ソマティック心理学協会編

2015 コスモス・ライブラリー「第4章 野生のソマティック・エデュケーション ～修験道からの発想～ 長谷川智」に、詳しく紹介してありますので、ご参照ください。

## おわりに

先日、師匠の過去の講義テープを聴いて、ハッとしました。それは、ちょうど私が、<sup>ひとかど</sup>一角の者になりたいと、もがいていた頃のものでした。一角の者になりたい私の背後にコンプレックスがあり、みじめさ、くやしき、人の鼻を明かしてやりたいなどの感情が渦巻いていました。当時の私は、そのエゴに行きつくところで終わっていて、「前生」まではまだ探究の射程に入っていませんでした。

そんな私に、師匠は、そのような感情が、どのような因縁（前生）から出てきたのかを直観的に理解することが大切だと、それをするのが行だと、エネルギーに指導して下さっていました。コンプレックスを生んだ背景にある前生のビジョンにまで、直観が及んだ時にこそ、現在の自分を取り巻く環境と、その中で生じる自分自身の想いのクセを理解し、受け入れることが可能となります。すると、果たすべき使命が、明確に心に立ち上がってきます。師匠は、そう語っておられたように思います。「更に理解を深めよ」という教えとしてとらえました。

その結果、瞑想の動機が純化され、より深い慈悲に満ちた動機が立ち上がります。瞑想の動機は多層になっています。どこまで深く瞑想の動機を掘り下げることができているかと考えた時、まだまだ至らない自分を深く懺悔した次第です。

とはいえ、当時は、一角の者になったら何をしたいのか、全くビジョンがありませんでしたが、今は、たとえ一角の者にならなくとも、与えられた仕事をまっとうすることで、少しは社会に貢献することが思い描けるようになってきました。動機の整理に始まる「7つの階梯」を指導することで、一人でも多くの方が、自分で自分の問題を解決し、魂の輝きに気づくことを願っています。「7つの階梯」が上手く進まなかった時に補完する技法を考案し、進化充実させていきたいと考えています。

そのためにも、本稿をお読みになってのご感想、ご質問などをお寄せ頂ければ幸いです。

最後に、日本トランスパーソナル心理学/精神医学会の関係者の皆さまに、心より御礼申し上げます。共に修行の道を歩いている「湧気行」をはじめとする関わりのある全ての方たち、お世話になっている皆さまに、感謝申し上げます。そして、こんな私を教え導き、「7つの階

梯」を残して下さった佐藤美知子先生に、感謝の意を表して、筆を置きたいと思います。どうもありがとうございました。

#### 引用・参考文献

- 1 佐藤 美知子 (2004)『瞑想から荒行へ 意識変容をめざして』コスモス・ライブラリー, p.35
- 2 池田 魯参 (1995)『詳解 魔訶止観 人巻 現代語訳篇』大蔵出版, p.33
- 3 同上, p.33
- 4 同上, p.34
- 5 同上, p.35
- 6 同上, p.41
- 7 チョギヤム・トゥルンパ著、風砂子・デ・アンジェリス訳 (1981)『タントラへの道—精神の物質主義を断ち切って』めるくまー, p.13
- 8 同上, p.123
- 9 J. クリシュナムルティ著、根木 宏・山口 圭三郎訳 (1980)『自我の終焉—絶対自由への道』柴崎書林, p.24
- 10 佐藤 美知子 (2007)『瞑想の妙宝 ころと向きあうための教え』コスモス・ライブラリー, p.218
- 11 同上, p.218. [ ] 内、筆者付記

図2. 湯浅 泰雄 (1986)『気・修行・身体』平河出版, p.128

- 佐藤 美知子 (2005)『滝行 大自然の中、新しい自分と出会う』コスモス・ライブラリー
- 久保 隆司・日本ソマティック心理学協会編 (2015)『ソマティック心理学への招待』「第4章 野生のソマティック・エデュケーション ～修験道からの発想～」長谷川智」コスモス・ライブラリー
- 長谷川 智・坂上 康博・木寺 英史・鈴木 智也共著 (2021)『剣道の未来』「第5章 技術の向上と人間形成 長谷川智」左文右武堂
- 長谷川 智 (2021)『超人化メソッド 修験道』BABジャパン
- V. W. オダージング著、湯浅 泰雄監訳、安藤 治他訳 (1997)『瞑想とユング心理学』創元社
- ジェイムズ・ホリス著、神谷 正光・青木 聡訳 (2009)『「影」の心理学 なぜ善人は悪事を為すのか?』コスモス・ライブラリー

キーワード：瞑想の動機、瞑想、修行、修験

Key words : Motivations for meditation, Meditation, Religious Practice, Shugendo