

なぜ瞑想をするのか：私が瞑想で得た豊かな利益

石川 勇一 相模女子大学人間社会学部人間心理学科*

Why Meditate?: What I've Gained from Meditating

ISHIKAWA Yuichi

1. Why Meditate? と問われて

今回、「なぜ瞑想をするのか」というテーマをいただいて、私の中にはちょっと不思議な感じが湧いて参りました。私にとってこの問いは、「なぜ食べるのですか」とか、「なぜ眠るのですか」とか、「なぜ呼吸をしているのですか」などと同じような類いの問いであるように思われました。つまり、あまりにも自明で、わざわざ言語化することが奇妙であり、同時にやっかいな感じがしたのです。たとえば、「なぜ呼吸をしているのですか」と問われたら、だれでも一瞬戸惑うと思います。「気がついたら呼吸をしているだけです」というのが率直な回答ですが、少し頭で考えて理屈をつければ、「しなかったら苦しくてしかたないから呼吸をしています」ということになります。同じように、「なぜ瞑想をするのか」と問われたら、「気がついたら瞑想をしていました」というのが私にとってもっとも素直で違和感のない回答になります。

しかし、少し頭を使って理屈をつければ、「生きることの苦しみから逃れるために瞑想をしています」ということになります。しかし、このような理屈をつけてしまうと、間違いないものの、なにか言い尽くせていないもやも

やした感じが次々と湧いてきてしまうのです。瞑想をすることの意味というのは、実に微妙で複雑で、深遠なものを含んでいるからです。

考えてみると、ずっと呼吸をしない人はいませんが、ずっと瞑想をしない人はたくさんいます。実際には、瞑想をする少数派の人と、瞑想をしない大多数の人が存在しているわけですが、これらの人々の間ではなにが違うのか、ということも考えてみる価値があるかもしれません。私は少数派の瞑想をする人なのですが、なぜ私が瞑想をしてきたのかを振り返りながら、瞑想する意味や利益について考えてみたいと思います。

2. 理由があって行う瞑想は本当の瞑想なのか？

そもそも私は、なぜ瞑想をするのかということに対する明確な答えがないままに、なぜか瞑想をずっと続けてきました。続けたといっても、毎日同じ時間に同じ瞑想をするような、カチッとしたものではありません。ある時には徹底して一日に十時間以上瞑想する修行の日々を送ったこともありますし、ある時にはさぼっていますし、瞑想の種類もかなりいろいろなやり方を実践してきました。

奇妙なことに、瞑想にしっかり没入できると、「なぜ瞑想をするのか」という問い自体がすべて消え失せてしまいます。「なぜ瞑想するのか」などという問題は、瞑想ができれば考える必要

* y-ishikawa@isc.sagami-wu.ac.jp
相模女子大学人間社会学部人間心理学科
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京2-1-1

がなくなります。そうなることが、瞑想のひとつの成就の指標かもしれません。ですので、なぜ瞑想するのかという問いに答えることが必須の課題とも思えないところがあります。

それにしても、飽き性の私がふらふらしながらもおよそ三十年間にわたっていろいろな瞑想を継続してきたという事実は、我ながらとても驚くべき、不思議なことです。それほどに瞑想になんらかの意味を感じているに違いありません。この問いへの答えを言語化しようと試みることによって、瞑想の微妙で複雑で深遠な意味も明らかになるかもしれません。「なぜ瞑想をするのか」ということをあまり考えずに瞑想を続けてきた結果として、こんなよいことがあったので、瞑想をするときといいことがありますよ、ということなら言えるかもしれません。瞑想をすることによって、生きるとは何か、死ぬとは何か、苦しみをなくす方法とは何か、こよなき幸せとは何か、という本質的な問いが、言語的な思考の迷路に入らずに、知らないうちに自然と解消されていくように思われます。

3. このような理由では瞑想はしないということ

私自身は、病気を治すためとか、健康のためとか、願望実現のためとか、創造性開発のためとか、神通力（超能力）を身につけるとか、そのような理由で瞑想をしたことはありません。多くの学術論文にさまざまな瞑想の効果がエビデンスとして提示されているから瞑想をしようと思ったことも一度もありません。学術的な研究のためとか、臨床のためとか、教育のために瞑想をしているのでもありません。そのような理由で瞑想をしてしまうと、瞑想が瞑想でなくなってしまうような気がするのです。このような目的を達成しようという欲や執着から離れること自体が本当の瞑想の目的ではないかという

思いがどこかにあるのです。もろもろの執着が心の苦しみをもたらしているのに、執着を動機として行う瞑想は、はじめから間違えた瞑想ではないかという気がしてならないのです。さらにいえば、このような言語的な思考では到達できない安らぎが、瞑想という行為のなかにのみあるような気がするのです。

4. 待機説法として答えること

「なぜ瞑想をするのか」という問いに答えようとするならば、問いを発する人がなぜこのような問いを発しているのかということをしきりと理解した上で答えなければいけません。問いを発する人の動機、理解力、経験に応じて、回答は大きく変わってくるからです。お釈迦様は無数の人々や生命から質問を受けて、ひとつひとつに対して明解な回答をされてきました。夥しい量のブツダの回答が、パーリ聖典には記述されています。しかし、お釈迦様は同じ問いに対していつも同じ回答をしたのではなく、同じ問いかけであっても、相手によって異なる答えをされました。もしもお釈迦様が「なぜ瞑想をするのか」と質問をされても、瞑想をやったことがない人や、瞑想には価値がないと思ってる人に答えるのか、あるいはかなり瞑想しているけれども、瞑想修行はどこに行く道なんだろうかと考えている人に対する回答は、かなり違ってくるだろうと思います。いうまでもなく、後者の方が深い問いになるわけです。

今日では、瞑想に関する学術研究が進み、生理学的効果や心理学的効果のエビデンスが数多く出そろってきましたが、それらをいくら並べてみても、瞑想のエッセンスにはまだまだ達していないように思われます。今回は、特定の人物から寄せられた問いというよりは、学術大会のメインテーマとして、一般的な問いとして「なぜ瞑想をするのか」と問われたわけですか

ら、私のさまざまな瞑想の経験に基づいて、いくつかの視点からなぜ瞑想をしたのか、瞑想をした結果どのような体験があり、どのような利益があったのか、ばらばらとお話しさせていただきたいと思います。私の瞑想体験が、瞑想をすることに関心を持つきっかけになったり、瞑想に取り組んでいる方に新たな理解やヒントを与えることになれば幸いです。

5. 瞑想との出会い

そもそも私が瞑想と出会ったのは90年代半ばで、まだ学生だった頃です。はじめて出会った瞑想は、あるヒンドゥー教のグルの指導によるものでした。当時はオウム真理教事件で喧しい時代でしたので、瞑想をしていることは親しい数人の人以外にはいわずに、こっそりとアシュラムに通ったり、自宅でひっそりと瞑想をしていました。幸いなことに、その団体にはカルト性はまったくなく、献金や人集めの圧力を受けたことは一度もなく、皆親切で、熱心に瞑想に励んでいる人たちの集まりでした。ここで私が教わった瞑想は、背筋を伸ばして座り、手のひらの感覚に集中するというとてもシンプルなものでした。多国籍の方々が集っていましたが、みなとても真剣に瞑想をしていて、ピリッと引き締まりつつも安らかな静寂が漂う場でした。神々を讃えるバジャンと呼ばれる歌を歌ったり、マントラを唱えたりもするのですが、それもなぜか心に沁み込んできました。私は不思議と懐かしいようななんとも形容しがたい心地よさを感じていました。

アシュラムに泊まらせていただいたときには、不思議な体験が起きることがありました。瞑想の深い静寂や安らぎを体験した夜に、リアルで強烈な恐ろしい夢をみたり、仏教という他心通のような体験もありました。ひとつ具体的に言いますと、リーダーの方が英語でいつもお話し

してくれていましたが、私はあまり英語がわからないのでほとんど理解できていませんでした。ところが、瞑想の説明をしたときに、意識を集中したら、その内容だけがはっきりと意味が理解できてしまいました。さらに心の中で質問をすると、リーダーはうなずいてそれに回答してくれたのです。私はテレパシー的に会話が成り立ったような気がして驚いたのを覚えています。

その他にも、日常生活でシンクロニシティが頻発する時期もありました。このように、瞑想の体験と、それに付随するさまざまな不思議な体験や他では味わえない安らぎや心地よさがあり、一般社会の常識では知られていない世界があることを知ったのです。

6. 瞑想体験以上に意味のあることはないと感じる

そのなかでも私が理屈抜きに感じたことは、「瞑想はとてつもなく決定的に重要なことだ」ということです。当時は、何をやっても意味がないような実存的空虚感に苛まれていました。大学も、進学も、学位も、資格も、就職も、金儲けも、出世も、結婚も、どれもこれもたいした意味がない、かりそめの形式的な意味しかないと感じていました。しかし、瞑想の体験だけはこれらの世俗的な事柄とは比較できるものではなく、ある種の次元の異なる体験であり、否定できない確固たる意味があると感じたのです。瞑想体験にただならぬ意味があることに対して、一人で勝手に納得し、それについては微塵も疑いが生じなかったのです。

虚無感にとらわれていた私には、この感覚は驚きでした。なぜ瞑想には決定的な意味があると思うのかと問われても、当時は自分の中で言語化できませんでした。学説や、社会的な常識や通念は、疑おうと思えば幾らでも疑えるのですが、瞑想に決定的な意味があるということだ

けは疑い得ないという感じがしたのです。このことをなんとか知的に理解してみたいという気持ちになり、いろいろな文献などを調べるようになりました。既存の心理学にはすでに瞑想の研究がたくさんありましたが、私にとってあまり面白い説明には出会えませんでした。

しかし、いろいろ探していった中で、瞑想の本質に接近しているように思われたのがトランスパーソナル心理学でした。特にケン・ウィルバーの著作に触れたときは、新たな世界観が眼前に広がった気がしたのです。そのころ丁度、スピリチュアリティを研究する日本トランスパーソナル学会が設立され、1996年5月に伊豆半島の先端の弓ヶ浜で第一回大会が開かれたので、お忍びで参加しました。瞑想の本質を学問的にアプローチできる公の場ができたことに感銘を受けました。その後、1998年にこの学会（日本トランスパーソナル心理学/精神医学会）が誕生し、こちらでいろいろなご縁ができて、この領域で研究をしながら、今日まで学会の活動に携わらせていただくことになりました。

このように、私は学生時代にヒンドゥー系の瞑想を体験し、その体験がなぜかわからないけれどもとてつもなく重要であると確信し、その説明原理を求めてスピリチュアリティやトランスパーソナル心理学にも関心を持つようになり、その後の人生を大きく変えていったのです。私のような人は少数派ですが、その後の人生でさまざまな瞑想を行うなかで、しばしば同様の人と出会う機会がありました。つまり、瞑想の体験が人生を変えるということは、私だけに起こったことではないことがわかってきました。

7. ヒンドゥー系リトリートで強烈な幸福感、充足感、神秘的体験

これとは別の系統の、ある日本人の瞑想教師からも瞑想を教わりました。これもヒンドゥー

系なのですが、プージャという儀式を行い、マントラ（真言）やヤントラ（神聖幾何学図形）を授かり、それを使って瞑想をするというやり方でした。この先生のリトリート（瞑想集中合宿）が富士山の麓の山中湖村でよく行われていて、私はそれに何度も参加しました。このリトリートは、徹夜で瞑想するとか、結構激しいものでした。はじめの頃は徹夜で瞑想しようと思っても、気づいたら眠っていることが多かったのですが、繰り返しやっているうちに、非常に深い瞑想状態に入る頻度が増えてきました。

その時の体験は言語化が難しいのですが、印象的な体験もありました。たとえば、夜中に真っ暗の部屋で目を閉じて瞑想しているときに、突然フラッシュを目の前で焚かれたかのように明るくなり、仰天して身体がのけぞってすっ飛んでしまうことがありました。ここまで極端はなくても、視界にさまざまな形態・明度の光が現れ、時にはまぶしいくらいになることはたびたび生じました。

あるいは、瞑想中に突然キンモクセイの花のような甘い芳香を強烈に感じることもありました。はじめは部屋に実際に香りが流れてきたのだと思い、後に何の香りなのかを質問したのですが、皆で同じ部屋で瞑想しているにも関わらず、その香りを嗅いでいたのは私だけでした。医学的にいえば幻臭ということになるのだと思いますが、瞑想の先生はデーヴァ（神）が訪れたときに芳香に包まれることがあると説明してくださいました。

あるいは、瞑想中に強烈な幸福感に包まれて、感謝の思いが溢れ出てきて、涙を止めることができなくなってしまうこともありました。その時は、自分はこの体験するために生まれてきたんじゃないかとさえ思ったのです。

8. 神聖幾何学図形のビジョン

この頃私は、心理療法家として臨床活動をし

ていましたが、そのなかで催眠療法も少し手がけていました。当時、前世療法が流行っていたので、自分も試しにやってみようと思ったのです。自分で催眠療法を他者に実践する前に、自分がまず受けてみたのですが、その時に印象的だった体験の一つが、神聖に感じられる幾何学図形が現れたことです。催眠状態に入ったとき、私は狭く暗い洞窟の中にいて、洞窟の中央に肌色に光っている大きなテーブルがあり、その天板に美しい幾何学図形が刻まれていたのです。私は息をのむようにしてその幾何学模様を見つめ、手でそっと触れると、あっという間にテーブルの中に身体ごと引き込まれ、別の世界に移動したのです。このような催眠状態でのヴィジョンは、単なるイマジネーションの産物と解釈されるかもしれませんが、私にはとってはある種のヌミノース的な強烈な体験として心に刻まれました。

その後も、ヒーリングを実践しているときや、瞑想に入ったときに、時折、美しく輝く神聖幾何学図形が現れることがあります。その意味はいろいろな解釈があるのですが、意識がなんらかのシフトをするときのゲートのようにも感じています。門をくぐって境内に入るように、鳥居をくぐって神社に入るように、幾何学図形が別の領域に入る合図のような意味を持っているようにも思われるのです。かつてヤントラを用いた瞑想をしていた影響があるのかもしれませんが、現れる図形はそこで使っていたヤントラとは異なっていました。催眠下での体験は、イマジネーションによるものも多くありますが、自分の内面から生じる想像を超えているように思える体験が現れることもあります。それが別の人生の体験だった場合は、前世の記憶にアクセスしている可能性も否定できません。もちろん、安易に前世であると決めつけることもできませんが、しばしば催眠下で現れる人生の物語は、現在の人生のテーマとよく似ていることが

多いため、それが前世であるか否かにかかわらず、適切な援助を行うことができれば、心理療法的に有効なイメージとして扱うことは可能でしょう。この辺りの詳しいことは、本学会の学会誌の拙論「前世療法の臨床心理学的検証」で考察されていますので、ご関心のある方はご参照下さい（石川、2004）。

また、インドの聖者のダルシャンという儀式にも何度か参加しました。アンマと呼ばれているこの聖者（マター・アムリターナンダマイ）から、ビージャマントラを個別に伝授していただき、マントラをひたすら繰り返すジャパという修行も試みました。アンマの近くに座っていると、多くの人で混み合っているにもかかわらず、不思議な静寂の場が開かれていて、とても瞑想がしやすいことも感じました。

ちょうどその頃、瞑想の先生から、「石川さんは瞑想を教えられるよ」と言ってくださったので、2008年から瞑想会を開くようになりました。その頃、私はマントラやヤントラを用いなくても十分に瞑想ができるようになっていたので、このような技法を使わないベーシックでシンプルな瞑想を試行錯誤しながら参加者や学生に伝えるようになりました。瞑想を教えることは、どうしたら瞑想ができるようになり、何が瞑想の障害になっているのか、瞑想によってどのような利益をえるのかということを、他者の立場に立って考えるようになるので、教えることによって瞑想の理解が深まることを感じました。教えることによる学びは、この頃から現在までずっと続いています。

9. 山に入って修験道修行をする

2010年頃に、知り合いの小柄な女性から、熊野で修験道の修行をしているという話を聞きました。私は彼女の修行の話にぐいぐいと引き込まれ、気がついたら自分も熊野の山で修行を

しているイメージを思い描いていました。それを見越したかのように、彼女は「石川さんも修行をしてみますか」といつてくれたので、「是非お願いします」と即答したのです。こうしてご縁をいただいたのが、熊野の修験者の立石光正先生です。立石先生はこの学会にも二度来ていただいていますし、2016年の相模女子大学で開かれた学術大会の時には、オープニングでお護摩を焚いて下さっているの、参加された方はご記憶ではないかと思います。さすがの迫力のあるお護摩でしたが、実はその時私が感じたのは、立石先生は学会のシンポジウムなどでお話しされるよりも、山の中を歩いてる時の方がずっと素晴らしいことをおっしゃるので、修験者は山にいてこそ輝きを放つものだと思います。

修験道の修行にはさまざまな種類がありますが、私は一人で山を礼拝しながら歩く回峰行をはじめにやらせていただきました。毎日、決められた険しい山道のコースを約十キロ歩くというものでした。私はいわゆる体育会系ではなく、インドア系の仕事をしているものですから、事前に何度も早足で十キロほど歩く準備はしていました。しかし、舗装された道を十キロ歩くのと、足下が悪くアップダウンの険しい山の獣道を十キロ歩くのでは、必要な体力がまったく違います。ですので、実際に行にはいって数日すると、疲労困憊で体力の限界がやって来ます。さらに足の痛みなどにも襲われて、非常に追い詰められた苦しい思いをしました。危険な場所もたくさんあり、案内板もなく、柵などは一切設置されていませんから、疲れているから痛いからといって気を弛めたら怪我をしたり命を失うのは自分です。実際、回峰行で滑落や骨折などの怪我に遭われる方は珍しくありません。つまり、自分の身体の限界を超えて、それにもかかわらず山の中でひとりで注意深く、心を乱さずに歩き続けること自体が重要な修行になっているのです。そして、躓いて転ぶのも、滑落す

るのも、全部、自分の責任として引き受けて取り組むことによって、本来の生命力が賦活されます。エアコンの効いた部屋で安全に配慮されて行われるワークショップや、紙や端末を見ながら議論をする研究活動などとはまるで違う世界です。命の危険にさらされながら、全身全霊で打ち込むことで意識が研ぎ澄まされ、新たに開かれる行者の心の世界があるのです。

私が回峰行に挑戦させていただいた時は、二日間は先達に先導してもらいながら歩き、三日目からは一人で歩くのですが、丁度その頃、大型台風が紀伊半島を直撃し、近くの国道も通行止めになっていました。夜明けと共に金剛杖と法螺貝をもってひとりで山に向けて出発するのですが、激しい雨と風がゴウゴウとうなるような音を立てていました。師匠の立石先生に、「石川さん、行くか」ときかれたので、私は迷うことなく「行きます」と答えました。立石先生は、修験本宗の総本山の金峯山寺で回峰行をされていますが、そちらでは一日四十八キロの激しい道を、あるときは嵐の日に鉄砲水に流され、あるときは脚を故障してドクターストップがかかった状態になりながらも、一日も休むことなく、百日間歩き通しておられます。それに比べれば、私の修行は、距離も期間もはるかに短く、まったく生ぬるいものです。ですので、一般常識からすれば、台風直撃時に山の獣道をひとりで歩くというのは狂気の沙汰でしかありませんが、修行をしにきた私にとっては、雨風によって休むという考えは一切ありませんでした。発想を変えてみると、台風の時に獣道をひとりで歩き続けるということはなかなかできる機会はないので、貴重な体験だと思いました。

実際に歩くと、あっという間に身体はびしょ濡れになり、激しい風雨に曝され、川のように水が流れてくる山道を登り、横から飛んでくる小枝を注意深くよけ、倒れた木をまたぎ、濡れた岩の上を滑らないように小股で歩き、一部崩

壊した道を迂回して歩いて行きました。そしてここではじめて回峰行をするひとは誰でもそうなるのですが、案内板もない十キロの山道を一人で歩けるはずがありません。私も例に漏れず、山の中で道に迷いました。当時はスマートフォンが登場したばかりの頃でしたが、その端末さえ一切身につけていませんので、自分の感覚で正しい道を見つけるしかありません。このような危機的な状況におかれたとき、さまざまな感覚が覚醒していきます。私は山の中で迷いながら、不思議と安堵と落ち着きがやってきて、時には足を止めてゆっくりと法螺貝を吹き、山の命に見守られていることを感じ、なぜか正しい道を見つけて帰ることができました。

一人で、深い山の中で、ひたすら歩き続けるのが回峰行です。歩行禪とも呼ばれますが、毎日歩いていると、身体も順応してきますし、次第に何も考えずにすごいスピードで歩くようになってきます。しかしやはり身体の限界を感じて、自分の軟弱さを嫌というほど感じる時も何度となくやってきましたが、それでもそのまま決められた行を行います。自分の身体と心の弱さに向き合うということも貴重な修行です。いつも守られた安全で快適な環境にいただけでは、問題があれば他人のせいにして、自分の影（シャドウ）からは逃げ続けてしまいがちです。これでは修行にはなりません。こうして雨、風、暑さ寒さ、身体の疲労と向き合って行をすることで、心はしっかりと磨かれていくのです。このような修行をひとつひとつ実際に行うことを通して、心の垢が落ち、歩きながら瞑想状態となり、疲労困憊で危険な山に一人ではいるはずなのですが、気がつく充実した明るい澄んだ心になっているのです。そのような状態になると、ネガティブな感情は湧いてきてもすぐに消え去り、ただひたすら歩いているだけの状態になるか、感謝と充足に満たされるかになるのです。雨に打たれて全身がびしょ濡れの状態で歩いて

いるのですが、心は満たされて輝いているという不思議な状態です。

法螺貝との出会いも私の世界を広げてくれました。法螺を吹くというのは、単に楽器を吹くのと異なり、自分の呼吸に気づく、強く呼吸をする、長く呼吸をする、思考を止める、三昧に入る、清らかな念を乗せる、山・宇宙と対話する、などという世界が開かれます。ただなんとなく吹いているだけでは分からないことなのですが、行者として山で注意深く法螺を吹くと、実にいろいろなことに気づかされるのです。急な山道を登りながら息が切れそうなところでさらに強く息を吐いて法螺貝を吹きます。足が滑っても法螺貝は割らないように抱え込みます。激しい滝の中で法螺貝を吹くのも不思議な感じがしました。これはみな、やってみないとわからない世界があります。法螺貝を手にしたことによって、インドア派だった私が、さまざまな山の道なき道に一人で入っていけるようになったのです。

10. 修験のご縁で行者となる

その後、私は七度熊野に参り、断食、滝行、捨身行、護摩などさまざまな修行をさせていただきました。山を歩き、滝に入り、断食をするという、激しい動きが多い行のなかで、いつでも静かで集中した心をつくり出すというのは、修験道の優れた修行であると思います。快適な場所で座って瞑想だけしていると、どうしても神経質で弱い瞑想になりがちです。自然の中で修行する修験道は、どのような状況でも、ずっと内面に入り心を静める、いわば動中の静を得る強さを身につける瞑想の鍛錬になります。

こうして軟弱者の私は、みずからの軟弱さとうき合いながら、修行の基礎となる身体づくりと心構えを修験道を通して学ばせていただいたような気がしています。その後のシャーマニズムや初期仏教の出家修行においても、修験道で

学んだことは大いに役立ちました。

このような修行を通して、通常の研究や研修では決して得ることのできないある種の確かな手応えを得ることができました。修行中にしばしば瞑想的な意識状態になるので、そこで真理に近づいているような感覚があるのです。仏教的にいうと、出世間の味を味わいはじめたということになります。この出世間の真理がなければ、どんなに社会的に成功したとしても、私にとってはどれも仮想現実のようなもので、いずれ過ぎ去る虚しいものでしかありません。立石先生のご指導を受けて、軟弱者の私が熊野の山で修行をさせていただいたことで、真理探究者としての「行者」として新たに生きることになりました。行者となり、真理と共に生きる新たな人生がはじまったのです。

修験道の修行について詳しいことは、本学会の論文（石川、2012）や拙著『修行の心理学』（石川、2016b）にまとめてありますので、そちらをご参照下さい。修験道修行の心理的過程を綴りながら、修行によってどのような心理的变化があるのか、どのような心理療法的な効果が期待できるのかということについて論考してあります。修行者の心理的变化はひとりひとり異なるものですが、私以外の他の修行者たちが目に見えて成長したり、問題を乗り越えている姿を目の当たりにして、修験道の素晴らしさをあらためて実感しました。デジタル化、バーチャル化、官僚化した現代社会にこそ、さまざまな罣にかかったかのように苦しむ人間のために、修験道の修行実践は非常に有益です。修験道はもっと脚光を浴びても良いのではないかと思います。

11. 奥アマゾンのジャングルでの 瞑想・ビジョン・精霊体験

次は、シャーマニズムの話です。私は2012年に、ブラジルの奥アマゾンにいて、ジャン

グルの中で行われるシャーマンの儀式に繰り返し参加し、なかなか信じ難いような強烈な体験をしてきました。シャーマニズムも広い意味での瞑想体験が含まれますので、少しだけ紹介したいと思います。

シャーマニズムの体験は、セットとセッティングで決まると言われます。セットというのは、参加者の心の準備状態のことです。具体的には、参加する人の動機、純粹さ、真剣さ、求法心などのことです。セッティングというのは、セレモニーを形成する外的状況です。具体的には、場所、時間、プログラム、ルール、精神を変容させる音・ダンス・物質、祈り、風土、文化的・宗教的背景、シャーマン、参加メンバー、動物や虫たち、神々や精霊たち、彼らの知性、信念、靈性、情緒、性格、体調、等々です。これらの多様な要因が影響し合う中でシャーマニズム体験は生じるので、ひとりひとり、毎回毎回体験は異なります。多くの要因の縁起の中で起こることなので、一つの要因だけを取り出してシャーマニズム体験を因果的に論じるのは誤った結論を導くことになるでしょう。そして、より重要なのはセットであって、セットが強く正しく確立していれば、セッティングの重要性は相対的に低くなります。

私はアマゾンのシャーマンの儀式に参加して、ほんとうにさまざまな体験がありました。たとえば、身体を立てていられなくなり地面に這いつくばる体験、過去の悪行を次から次へと想起する体験、心の底からの懺悔体験、幼少期からの感情が半ば強制的に嘔吐されるような体験、死を覚悟するほどの苦しい体験、身体が勝手に動かされる自動運動、大きな黒い霊鳥による憑依、脱魂と天界への急上昇、まばゆい城の訪問、愛と平和（Love and Peace）に満たされる体験など、おそらくはなかなか理解されず、信じてさえもらえないさまざまな体験をしました。これについては、本学会で厳しい査読を経て掲載

された論文（石川、2016a）や拙著『修行の心理学』（石川、2016b）に詳しく記述し、さまざまな視点から考察を加えてありますので、そちらをご参照下さい。

あるとき、シャーマンの儀式はとくに終了し、夜中にジャングルの中の少し視界が開けた場所で、大きな倒木の上にひとりで座って瞑想をしていました。すると突然、次のようなビジョンが現れました。キラキラと無数の色の光で輝き、さんざめいて蠢いている巨大な山が出現しました。私は「これは須弥山かな」と思いました。そして思ったのです。「あー世界はこうなっているんだ」と。この巨大な山がつねに光の明滅によって変化しながら形成されているように、世界は止まることなく動き続けている、つまり諸行無常の姿を見たのです。それはある種の生の喜びと躍動であると同時に、さらに深いところでは、生きることは永遠の変化にさらされて、ずっと安らげる場所はどこにもないという倦怠感、嫌悪感のようなものを感じました。生きることは、永遠に静まることのない波に揺られ続けるようなものだと感じたのです。「ああ生きるのはしんどいことだ」と思いました。仏教的に言えば、一切行苦ということを理解したのです。

このように瞑想状態でビジョンを見て、世界の無常の有り様と生きる苦しみを私なりにしみじみと悟ったときに、耳にけたたましい笑い声が響いてきました。精霊たちが近くで腹を抱えて爆笑していたのです。こんなに深遠な真理を見つめているのに、終わりのない生の倦怠感を感じているのに、なぜ笑いに包まれるのかと不思議でしたが、精霊たちに意識を向けると、決して私を馬鹿にしているのではなく、むしろ祝福しているように感じられました。こちらの精霊は明るい気質のラテン系なのかなと思い、お陰で沈み込むことなく、この日はよい気分でハンモックの中で眠りにつくことができました。

12. 二元論の幻想から目を覚まさせる シャーマニズム体験

シャーマニズム体験は、さまざまな二元論をつくりだしている境界が崩壊するという特徴があります。顕在意識と潜在意識、内と外、精神と物質、自己と他者、この世とあの世などの垣根が弛み、崩れ去るのです。そうすると、まずは通常の知覚が歪み出し、その後に隠されていたものが次々と顕在化します。つまり、抑圧されていた感情や記憶、あの世の生命、物質と精神をつなぐサトルエネルギーの流動などが、雪崩のように押し寄せてくるので、強烈な体験となるのです。場合によっては、時間と空間さえ揺らいでいるように思われます。私の場合は、自分のなかの悪行為や、無意識に溜まっていたと思われるネガティブな感情が一気に噴出し、自我が殺されるような体験でした。そこで心の底から懺悔をしたことによって、深層にあった心の重荷が精算され、もしかしたらカルマも燃やされ、ぐっと心が軽くなったのです。その時もまた、精霊が爆笑して祝福してくれました。

普通の心理学者や精神医学者ならば、異常な体験だと理解すると思いますが、私はむしろ逆で、シャーマン体験は普段の限定された知覚から解放され、より真実に近い世界を垣間見ているのではないかと思います。理性的な思考だけに縛られていると、知らないうちに二元論が作り出すマーヤの世界にがんじがらめにされてしまうように思われます。そして何よりも、治癒的な効果が強力でした。私の場合、シャーマニズムは深層心理の荒々しい大掃除となり、幻想から離れて、世界の実相に目を見開くために、非常に有益な体験となりました。

シャーマニズムの体験は、セットとセッティングによって、人によってさまざまですが、以上のような強力な心理治療的なカタルシス体験

や、二元論を超えた世界の認識は、私だけに限られたことではありません。世間の共同幻想を信じている人々にとって、それが幻想だと気づくことは困難なのですが、シャーマニズムはその世界は幻想が少しずつめくれ落ちる体験なのです。

13. サマタ瞑想による歓喜と解放

次に仏教です。2013年の秋に、私はある人の薦めを受けて、ミャンマーで修行された比丘の話をしき機会がありました。その話をきいて私は本当に感銘を受けました。これだけ明白に究極の真理が語られた話を今まで一度もきいたことがないと思ったのです。よく言われてきた言い回しですが、今まで私がいろいろ研究したり修行をして遍歴してきたのは、本当にお釈迦様の手のひらの上で右往左往していただけだったとはっきり悟ったのです。

比丘の話を書いてから、毎週のように話をききに通い、さらにその根拠となっているパーリ聖典（原始仏典）を入手して、自分で読み込んで行きました。経典を読めば読むほど、ますます納得感が高まりました。しかし、知的な理解は修行の準備段階に過ぎませんので、これを修行によって自分で検証しなければならないと思いました。ブッダの直接の教えにしたがった修行をしたくなり、いても立ってもいられない気分になりましたが、日本ではパーリ聖典に基づいた初期仏教の修行にしっかりと取り組める場が見つからなかったもので、比丘に推薦状を書いていただいて、2014年の1月から3月にかけて、ミャンマーの上座部仏教の寺院で短期出家をして修行をさせていただくことになりました。この写真は出家式の時のものです（写真1）。頭を剃って、粗末なえんじ色の衣を纏い、いよいよ修行ができると胸が高鳴りました。



写真1 ミャンマーの僧院での出家式

寺院での生活は、朝の托鉢とお掃除と、朝夕の読経、あとはひたすら瞑想するだけという日々でした。自分でも驚いたのですが、異国での新しい環境での修行三昧の生活に、私はすぐに適応しました。私はHSPですので、新しい環境に適応するのにいつもは時間がかかるタイプなのですが、こちらでは昨日までずっとここにいたのではないかと思うくらい、自然に馴染んでしまいました。

ここでは住職からの瞑想指導の時間がありました。週に3回、1回約2～3分程度なのですが、その指導で修行でやるべきことや注意すべきことが明確になるので、はじめて出家修行をする私にはとても有難かったです。今は、世界的にヴィパッサナー瞑想の実践が盛んですが、私が出家した僧院では、はじめにサマタ瞑想を徹底的に修習し、かなり高いレベルの第四禪定に習熟した後でなければ、ヴィパッサナー瞑想に取り組むことができないという修行プログラムでした。ですので、私は毎日約8時間、集中型のサマタ瞑想だけを行いました。瞑想をひたすら繰り返し、集中力が高まり、没頭すると、一日があっという間に終わります。朝日を見ると、もう夕日になっていると思うことが何度もありました。ほとんど瞑想だけの生活なのですが、かつて経験したことがないほど一日

がとても濃密で、なおかつあつという間に終わる、そんな感じの日々でした。

このような瞑想三昧の日々を送り、サマタ瞑想が深まってくると、とてつもない喜びに満たされることがありました。あまりにも喜びが強く、夜眠れなくなることがあるほどでした。もしかしたら涅槃の一部を垣間みているのかもしれないとさえ感じました。かつてヒンドゥー系の瞑想などで、ピーク・エクスペリエンスとして断片的に味わった歓喜や光の体験が、こちらに来てからは安定的・持続的に、より強力に体験できるようになってきました。このような状態になると、世俗的な生活やそこで生じる欲求はすっかり霞んできて、関心がなくなってきました。これが本当の心の解放ということなのだと思います。

14. 定力を伸ばすウィナヤ

ミャンマーの僧院で出家修行を行うようになって、瞑想の力がぐっと伸びたのですが、その主要な要因の一つは、明らかにお釈迦様が定めたウィナヤ（律、出家者が守ることを義務づけられたルール）にあります。出家者は、午後になったら固形物は食べない、お金は持たない、私有物はなにもない、異性に関わることもない、おしゃべりはしない、という感じで、ないないづくしです。刑務所の囚人よりも質素で規則正しい生活だと思います。これに加えて、ウィナヤにはありませんが、スマホもテレビも新聞も見ませんでした。現代では膨大な情報の海であるネットにつながらないということも、心を刺激から防御し、浄めていく大きな要因になると思います。このような生活をしていると、ほとんどの貪欲を満たす手段がなくなりますから、執着しようとしてもできなくなり、煩惱の力が大きく削がれるのです。

私たちは普段、気づいていないだけで実際に

は大半の時間を煩惱に支配されて生きています。これが瞑想ができない理由、深まらない理由なのです。しかし、ウィナヤに守られ、煩惱の力が削がれば削がれるほど、心は浄まり、瞑想は容易になります。この状態で、徹底的に正しい瞑想に取り組むことが、禪定の修習には欠かせない基礎条件になっているのです。煩惱を無力化するウィナヤ（律）を守ることが、定力を伸ばす大きな因のひとつなのです。とてもシンプルで重要な因果なのですが、日本ではほとんどの人が理解できていないし、ほとんどの寺院でも守られていないと思います。

ブツダの教えた瞑想修行をしたいという一心でミャンマーまでやってきて出家しましたが、正直なところ、戒律の意義を私もあまり理解していませんでした。しかし、実際に戒律を遵守して修行をすることによって、その威力を理解したのです。戒律は無意味な形式的ルールではなく、瞑想修行に欠かせない合理的な教えなのだとということを実感したのです。

15. 定力を育むキャリアナミッタ

瞑想力が伸びたもう一つの大きな要因は、キャリアナミッタ (kalyāṇamitta、法友) の存在です。僧院では、一人で瞑想しているのではなく、周りにはさまざまな国籍の出家修行者たちがたくさん座って修行に打ち込んでいます。長時間禪定に入り、非常に高いレベルの修行をしている比丘も周りにたくさんおられましたので、会話をしなかったとしても、そこに居るだけでよい影響をたくさん受けました。日本で一人で瞑想するよりも、優れた法友に囲まれていることによって遥かに容易に瞑想を深めることができるのです。

ウィナヤを守る出家したキャリアナミッタに囲まれているというのは、非常に強力な修行環境です。瞑想ができるのも出来ないのも、すべ

て業であり、縁起ですから、それぞれの要因を分析して、戦略的に取り組むことが、初期仏教では可能になります。「ただ座る」のではなく、理詰めで修行ができるのです。縁起の分析については、本学会の学会誌に掲載されている拙論（石川 2021、2022）で掘り下げて考察しておりますので、関心のある方はご参照下さい。

16. 検証によって築かれる信 (saddhā)

初期仏教における瞑想修行は、お釈迦様の言葉の一つ一つ自分で確認していく作業でもあります。実際に言われたとおりに瞑想をすれば、経典に書かれているとおりのことが起きることを理解できます。経典に書かれている短い言葉が、どれだけ洗練された密度の濃い内容なのかということが理解できてきます。ウィナヤを守ることも、キャリアナミッタが決定的に重要なことも、さまざまな瞑想の方法も、どれもお釈迦様の教えは明解であり、神話などに頼らず、飾った言葉で煙に巻くことなく、具体的にはっきりと書かれています。正しい修行をするということは、ブッダの教え (dhamma) を自ら検証することに他なりません。その結果、ブッダの教えが非常に正確であることに気づかされるのです。ブッダの教えが普遍的な真理 (dhamma) であることを自分自身の体験によって確認できるのです。それを確認できたら、ブッダの教えを信頼し、確信し、それをはじめに説かれたことに対する敬意と尊敬の念が自然と湧いてきますから、信 (saddhā サッダー) の心が育つのです。初期仏教は頭ごなしに何かを信仰するものではないので、あまり宗教的ではありません。ブッダの教えはフラットな態度で理性的にそして熱心に修行をすることによって検証することができ、ダンマが普遍的な真理であることを各自が少しずつ悟っていくのです。それによって

苦しみが減り、優れた幸せが増すことを実感しますから、修行が進めば進むほど、仏教とは優れた幸せになるための普遍的な生きる道 (仏道) を示していることを理解できるのです。

17. 主体的な修行

ミャンマーの短期出家から6年が経ち、2020年の1月から3月にかけて、今度はタイで短期出家修行をさせていただきました。ミャンマーととっても異なったことは、私がお世話になったタイの寺院には瞑想指導する人が誰もいないということでした。タイの寺院では、比丘はそれぞれ自分で自主的に瞑想修行をやってくださいということでした。それをきいて私はタイの寺院で出家することを選びました。ミャンマーでは、初めての出家だったので、瞑想を手取り足取り細かく教えてくださることがとても良かったのですが、それから6年が経ち、パーリ聖典に基づいて自分でいろいろな瞑想をやってみたので、自分で修行のプログラムをつくって徹底的にやりたいと思っていたのです。瞑想の指導者がいないので、試行錯誤しながらの修行になりましたが、その試行錯誤自体が、自分でよく考え、よく気づき、理解を深めることにつながるので、自立した修行者になるためにとても有益な修行環境でした。

18. 完全無言行

タイの寺院での最後の一か月間は、特に有意義な修行となりました。完全無言行というのですが、この期間は一切誰とも口をきかず、他人と目も合わせない状態で、寺院からも遠く離れた山中のクティ（小屋）に滞在し、ひとりで瞑想修行に没頭するというものです。どのような瞑想をどのくらいの時間どのような順番で行うかなど、自分で修行のプログラムをすべて決め

て、実践し、観察し、振り返り、修正する、このようなプロセスを日々繰り返しました。具体的には、パリー聖典に書かれている、禪定の修習、出入息随念、身至念、死の瞑想、慈悲の瞑想、天随念、五蓋三相観、四界分別観、などの瞑想を実践しました。このような無言での瞑想修行は、やってみるととても楽しいものでした。ときどき気づいたことや課題をメモして、それを克服するための瞑想を繰り返しました。

他人とコミュニケーションをしないことによる寂しさのようなものは、私はまったく感じる暇がありませんでした。人間は人と人との間で生きる生命なので、このようなことは普通に考えると常識外れなのですが、実際には、たった一人で山奥で瞑想三昧の生活を送りながら、心は実際にとても充実して満たされていたのです。

ただし、本当にたった一人なのかといえば、実際にはそうではありません。完全無言行を見守ってくれている先輩比丘たちの心遣いを深く感じていました。大切な修行を邪魔しないように、目を合わせないという深い配慮をしてくださっているのです。見守られた中での無言行なのです。この辺りの絶妙な修行環境と修行体験の関係性についても、拙論「初期仏教の比丘出家修行における集団の機能」(石川、2020)で考察していますので、関心のある方はご参照下さい。

19. 人間以外の有情との関わり

また、タイでも精霊さんに会いました。日本でいうところの座敷童子のような、小さな女の子がぼうとした光を放ちながら夜遅く現れました。彼女が窓の外からこちらをじっと見つめていたのです。初めて現れたときは、さすがに全身が凍りついたのですが、意識を向けてみると邪悪な存在ではないことがわかり、心の中で挨拶をして慈悲の念を言葉と共に向けてあげると、パッと消えて行きました。図1は、私が

出会った精霊をAIでできるだけ忠実に再現したイラストです。



図1 寺院で出会った精霊

また、たくさんのアリ、サソリ、トクケイ(オオトカゲ)、クジャク、猫などがいて、言葉を交わさなくても、共に生きている生命がいました。これらに慈悲の念を向けると、私の心も満たされたのです。このような人間以外のさまざまな有情(命あるもの:satta サッタ)ともよい関係を築くことは、実は修行を成功させるために結構重要なことなのではないかと思います。

瞑想が深まってくると、不思議なもので、昨日までミャンマーにいたかのような感覚になることもありました。再び瞑想の喜びに満たされたのですが、ミャンマーの時よりも、より地に足の着いた安定した喜びを味わっているような気がしました。そして喜びにとらわれず、それも移りゆく無常の感情の一つとして認識し、瞑想状態に飛び込むということを繰り返しました。このように一人で瞑想に没頭できる時間をもてること自体、普通の人生ではなかなか味わえないことであり、深い感謝と喜びを感じていました。

ミャンマーやタイでの出家修行による心理的变化については、拙著『ブッダの瞑想修行：ミャンマーとタイでブッダ直系の出家修行をした心理学者の心の軌跡』(石川、2023)で詳しく記述し、考察をしておりますので、ご関心の

ある方はご参照いただければ幸いです。

20. おわりに

以上、「なぜ瞑想をするのか」という問いへの答えがないままに、瞑想は決定的に重要であるという根拠のない確信に導かれて、さまざまな瞑想を体験してきた個人的なきさつをご紹介します。そして、そこで得られた利益についても触れてきました。このような瞑想体験の豊かで奥深い利益を知ることによって、自分も瞑想してみたいという思う方がいたとすれば、このような個人的な体験のお話をさせていただいた意味があると思います。

学生時代に私が感じた瞑想はとてつもなく決定的に重要なことであるという直観は、その後三十年近くさまざまな瞑想を行ってきた結果、完全に正しかったと断言できます。私にとって、「なぜ瞑想をするのか」というのは、「瞑想以上に大切なことはないから」といっても間違いではありません。瞑想をすればするほど、そのように思うのです。もちろんこれは、「瞑想だけが大切だ」といっているのではありません。人生においては、出家するのではない限り、世俗の些事から逃れることはできず、それを蔑ろにすることもできず、細々としたことを丁寧に行うことは絶対に必要です。世俗のすべての体験も、気づきを保ちながら生きることによって瞑想になります。しかし、世俗的な成功だけでは、人生を完全に満たすことはできません。世俗的な生き方はあまりにも無意味で空虚である、という青年期に感じた虚無感は、中年になった今も基本的なところでは変わっていないのです。この無意味感、虚無感を埋めるためには、正しい瞑想が必要です。同時に、無意味感を感じられるからこそ、執着を手放すことができ、出世間の瞑想に突入できるのです。深いところでの出世間の喜びがあると、世俗への執

着が弛むので、逆説的ですが結果的に世間の喜びも増してくるようになります。このように、世俗と超俗は重なり合っているものであり、それは生きることをどのように見るかによって、あらゆる行いが世間的にもなれば、出世間的にもなるということを意味しています。

このような意味で「なぜ瞑想をするのか」という問いに立ち返ると、「人生に意味をもたせるため」に、あるいは「世間を出世間的な深さで生きるため」に瞑想をしているといってもよいでしょう。しかし、瞑想をすると、意味があるとかないとかがどうでもよくなるということなのです。世間の価値観に埋もれ、それにしがみついている限りは、生きる苦しみがなくなることはありません。しかし、出世間の味に触れることによって、私たちははじめて苦しみへの出口を見だし、こよなき幸せを味わうことができるのだと思います。

文献

- 石川 勇一 (2004)『『前世療法』の臨床心理学的検証：その問題点と可能性』トランスパーソナル心理学/精神医学、5 (1) pp.66-76.
- 石川 勇一 (2012)「トランスパーソナル心理療法としての修験道：修行の心理過程と修験道療法」トランスパーソナル心理学/精神医学、12 (1) pp.49-72.
- 石川 勇一 (2016a)「アマゾン・ネオ・シャーマニズムの心理過程の現象学的・仏教的研究」トランスパーソナル心理学/精神医学、15 (1) pp.62-86.
- 石川 勇一 (2016b)『修行の心理学：修験道、アマゾン・ネオ・シャーマニズム、そしてダンマへ』コスモス・ライブラリー
- 石川 勇一 (2020)「初期仏教の比丘出家修行における集団の機能：『無関心のなかで生きる』ということ」人間性心理学研究、38 (2) pp.97-111.
- 石川 勇一 (2021)「縁起の法とその活用：修行、人生、心理療法における因と縁」トランスパーソナル心理学/精神医学、20 (1) pp.1-15.
- 石川 勇一 (2022)「完全な覚りに至る修行の必要条件：修行の目的、出家と在家、戒と律」トランスパーソナル心理学/精神医学、21 (1) pp.1-14.
- 石川 勇一 (2023)『ブッダの瞑想修行：ミャンマーとタイでブッダ直系の出家修行をした心理学者の心の軌跡』サンガ新社