慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	瞑想における「他者」の意味：高野山真言宗の事例より
Sub Title	The meaning of others in meditation : from the case of Koyasan Shingon sect
Author	東野, 隆弘(Tōno, Takahiro)
Publisher	三田社会学会
Publication year	2021
Jtitle	三田社会学 (Mita journal of sociology). No.26 (2021. 7) ,p.82- 86
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	ビューポイント
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AA11358103-20210703-0082

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

瞑想における「他者」の意味
――高野山真言宗の事例より――

The Meaning of Others in Meditation:
From the Case of Koyasan Shingon Sect

東野　隆弘

１．多様化する瞑想

2021 年現在、瞑想は日本各地において様々な形で体験されている。臨済宗、曹洞宗など禅宗で座禅会が行われる他、それ以外の日本の伝統的な宗派による瞑想に加え、東南アジア発祥のヴィパッサナー瞑想やアメリカ発祥のマインドフルネスなどが行われている。観光とも結びついた体験修行や聖地巡礼、さらに医学的見地、生理学的見地からのマインドフルネス瞑想の評価など様々な切り口から現代の瞑想は支えられていると言えるだろう。

２．問題の所在

現代の瞑想を研究した葛西は瞑想を「日常の時間の中に、一定の時間を区切る」と定義し(葛西 2010:4)、近代的な時間の枠組みを逃れることや人の共感性を高める能力を持つなどの効用を述べる一方で、マインドコントロールへの利用や薬物との関わりなど危険性にも言及し、また瞑想と矛盾するものに見える他者の大切さを指摘した（葛西 2010:240-251）。葛西は、村井の人間の価値観について、美、相互性、効用性、無矛盾性の四点から構成されその中に「善い」とみなす価値があるという図式(村井 2003:452-455)を瞑想に適用することにより、「他者との関係は、瞑想の際には、私たちの雑念妄念ともなる」一方で「対人関係の厄介さという矛盾を抱えながら、（中略）瞑想は相互性という観点から見てよりバランスの取れたものになっていけるのではないか」とする（葛西 2010:250）。葛西にとっての「他者」は日常生活で関わる人々すべてが含まれた概念といえる。

瞑想の実践、特に現代の座禅会に関しては、真言宗智山派の僧侶で自らの寺院での実践に関してまとめた片野(片野 2006)や、鎌倉の円覚寺で行われる座禅会の参加者の動機や座禅観に着目した東島(東島 2020)がある。これらの研究は他者というものを問題として設定しているわけではないが、参加の動機として、家の人間関係の問題などが検討されている。

本稿において筆者は瞑想における「他者」を、僧侶を含め共に瞑想をする人々と定義する。これは葛西のものに対し非常に狭い定義であるが、共同的な関係が瞑想に大きな影響を与えると筆者は考えた。本稿は瞑想における他者の意味を予備的に改めて検討することを目的とする。具体的には高野山真言宗の実践を題材として検討していく。

東野隆弘「瞑想における「他者」の意味――高野山真言宗の事例より」
『三田社会学』第 26 号（2021 年 7 月）82-86 頁

３．調査の対象

筆者は 2015 年から 2019 年に至るまで高野山真言宗の行う阿字観瞑想実修に参加し、調査を行ってきた。阿字観とは真言宗独自の瞑想法で、梵字の阿字を瞑想の対象とし、阿字が宇宙の根源であると体得する事をその目的とする。調査地とした高野山東京別院は平成元年より現在まで継続して体験が行われている。毎月 2 回、土曜の 10 時から行われる阿字観実修は様々なメディアで紹介されていることから多くの体験者が詰めかける。人数としては 100 人程度であり、真言宗の行う瞑想体験の中では最も多い参加者をほこる。

４．実修の内容

実修は一人の指導役の僧侶の説明と共に行われる。僧侶の指導に従って 100 人以上の参加者たちが一斉に瞑想を行う。最初に瞑想中の姿勢や印が説明される。そこから三礼に移り、複数回礼を行う。三礼が終わり瞑想の姿勢を整えたら「準備」と称して口からアという音を皆で発声する。その後に呼吸の説明が行われ瞑想状態に入っていく。瞑想の時間は 10 分から 15 分ほどと短い。ある程度の時間が経つと僧侶が声を発す。続いて出定という作法に入る。これは自らの頭から腰までをなでおろす作法であり、瞑想状態から普通の状態に戻る効果があり、これが最も重要な作法と説明される。その後再び三礼を行い、阿字観実修自体は終了する。ここまでで一時間ほどである。

茶話会も一時間ほどであり、同じ僧侶により法話が行われる。内容は僧侶が高野山大学時代に学んだ初期仏教や高野山の来歴、弘法大師に関することなど多岐にわたるが全体として平易な形での説明が行われる。他の座禅会や阿字観では参加者との質疑応答が行われることがあるが、東京別院においては行われない。

おおよそ 100 名の参加者のうち半数ほどは初回の参加者である。残り 50 名の参加者のうち 20 人ほどはコアメンバーにあたり、座布団の用意や茶話会後の片付けなどを行う。それによって受けられる見返りなどもないため、ボランティア的なグループと言える。

５．僧侶にとっての瞑想

僧侶には 3 度インタビューを行い、指導の変遷や阿字観指導への考えを質問した。参加者、つまり僧侶にとっての「他者」に関する内容をいくつか書いてみたい。一つ目は社会と寺院との関係である。僧侶はバブル期以降日本社会自体が病んでいると考えており、その受け皿として寺院を考えている。そしてそのために使用しているのが阿字観であり、社会で病んだ、疲れた人が阿字観をすることにより少し心を回復させ、また社会で活動できるようにするのが基本的な構図である。

さらに阿字観中は「お月様の世界」に行き、出定をすることにより「普通の世界」または「社会」に帰ってくることができる。阿字観を教え始めた当初は現在よりも瞑想の時間が長く、阿

字観中の雰囲気が実修後も抜けず、参加者の中から社会生活に適応できないとの声が出たという。そのために瞑想の時間を短くしたのに加え、行程の中での出定の重要さの説明を行うようになった。没入しすぎることが実生活の妨げになることを知った僧侶は制御しながら阿字観を指導していると言える。

また、阿字観実修の継続の意義について尋ねると、明確にあるという。それは「場」という言葉をきっかけとして語られる。この「場」は聖地などの意味合いに近い。四国や高野山などの土地は「場」が整っており、高野山で阿字観をすることを僧侶は勧める。その際に普段の阿字観と異なるのは、瞑想時の感覚であるという。そのような場所で行う事により、阿字観の雰囲気がつかめるという。「場」は人に影響を与える存在であると言える。

一方でこのような整えられた「場」と対立するのが東京や都会という「場」である。これらの「場」は人の欲が多く、瞑想するのにも向いておらず、場合によっては心身に悪影響を及ぼすこともあるという。また、「場」は変化の可能性も秘めている。東京別院もやはり東京にあるために阿字観の指導も難易度が高かったという。ただし、三十年の継続により「場」が整ってきたという。つまり人間側の瞑想という振る舞いが「場」に影響を与えることも可能なのである。ここで注意しておきたいのは「場」の変化に関して、僧侶自身の力量の問題というよりも、実修の、つまり多数の人々による阿字観の継続によって「場」が変わってきたと僧侶が認識している点である。いくら僧侶自身が努力をしようとも参加者、つまり多くの「他者」がいなければ「場」に対しての人間側からの影響は及ばない。

さらに各回の阿字観実修会の実修中の雰囲気を表すのにも「場」という言葉は使われる。これは現代の日常でも使われる用法であるが、例えば僧侶の挨拶後も各人が落ち着かず、また小声での会話が収まらないようであれば「場が乱れている」、それに対して早期から人の動きが静まり、雰囲気がしんと静まったようであれば「場が整っている」という表現がなされる。お寺という環境と参加者という複数の人間によって作り出される雰囲気に対しても「場」という言葉が使われる。その「場」を調整するために解説の速度や説明の内容を変えるなどの工夫がなされる。雰囲気に合った解説をすることにより、そのような「場」を整えることができるとの発想がある。

以上より、「場」もその時その時に人が作り出す雰囲気と関わるものと、土地に内在し人と影響を与え合う「場」の二つが存在することが分かった。ただし両者は相互に独立したものではない。前者は毎回変わる「他者」との瞑想であり、「他者」との「場」の調整を繰り返して毎回の瞑想を重ねることで、後者の「場」を構築、変質させていったと言える。

6. 参加者にとっての瞑想

一方、長年の参加者が瞑想をどう捉えているのか、Ａさんを事例に考える。Ａさんは男性であり平成十年あたりから東京別院の阿字観実修に通いだし、令和二年に実修が休止になるまで 20 年程度継続して参加した。率先して実修の準備や片付け、掃除などを行っている。

Ａさんが阿字観実修に参加しだしたきっかけは以下のとおりである。会社勤めの中で突如、四国遍路に行きたくなり検討したものの、日程がかかりすぎるため不可能であった。その代わりに高野山を訪れたとき、言葉にならない雰囲気にほれ込んだという。理由もなくしばらく滞在した後も何回も高野山に通ったが、そのうちに東京別院に阿字観実修が行われているのを知り参加するようになった。高野山で感じた雰囲気を東京でも感じたかったからだという。

現在Ａさんは阿字観の際に、もっとも僧侶から遠い所に位置した場所に坐り、瞑想を行っている。瞑想の参加メンバーの中には僧侶の説明の雰囲気やテンポを好む参加者も多いが、Ａさんの場合は長年通ったためにもう毎回は聞かなくてもいいかなと思い、隅の方に坐る。ただし、この阿字観の雰囲気は変わらず好きなために現在も参加している。

この例から見て取れるのはＡさんのいくつかの「場」への参与である。阿字観への参加を通じて高野山の雰囲気を味わうというのは、阿字観を通して行われる土地の変容が行われる「場」と阿字観そのものが行われている「場」の両方を感じているように考えられる。

また、設営や清掃に関わるというのも一種の「場」への参与として見ることもできるのではなかろうか。瞑想が行われ土地が変容すると書くとなんとも神秘的な事象にも思われるが、その一方で阿字観実修の継続に必要なのは多数のメンバーによる毎回の設営や清掃など目の前にある事象の繰り返しである。Ａさんを含んだメンバーは瞑想以外のことを行っていながら、間接的に僧侶の目指す「場」の構築に協力していたということができる。

7.「場」を介しての瞑想の共同体論に向けて

ここまでで、僧侶と参加者たちはいくつかの「場」を共有していることが明らかになった。瞑想を取り巻く「場」をどのように考えているかは参加する個人により異なると思われるが、同時にある程度の共有化も明示化されないまま行われているとも考えられる。

僧侶は、東京別院での阿字観実修は「実験場」であると茶話会で話すこともある。ただし、僧侶が一方的に自らのやり方を押し付けているわけではないことには留意しなければならない。僧侶はこれまで参加者の声に従って、阿字観の行程を変えていった。僧侶と参加者は対等ではないが、しかし行程に関する参加者の意見はかなり反映されている。その意味でやはり「他者」とともに作り上げた「場」なのである。

今後の研究の目的としては他の参加者による「場」の理解を聞き取り、「他者」同士がどのように異なる瞑想への思いをすり合わせ瞑想の共同体を形作っていくのかを考えていきたい。

【文献】

葛西賢太,2010,『現代瞑想論』春秋社.

片野真省,2006,「檀信徒と共に阿字の法を観る ： 吉祥院阿字観道場の実際」『智山学報』55 号:191-227.

東島宗孝,2020,「「伝統としての禅」の解釈と軋轢 : 臨済宗円覚寺における泊りがけの坐禅会の事例から」『慶應義塾大学大学院社会学研究科紀要 : 社会学・心理学・教育学 : 人間と社会の探究』89 号:33-53.
宮島喬,島薗進共編,村井実著,2003,『現代日本人の生のゆくえ』藤原書店:430-476.

（とうの　たかひろ　社会学研究科社会学専攻 D3）