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

Title	瞑想、あるいは感覚の変容について
Sub Title	On meditation : a transformation of the senses
Author	熊倉, 敬聡(Kumakura, Takaaki)
Publisher	慶應義塾大学アート・センター
Publication year	2011
Jtitle	Booklet Vol.19, (2011.) ,p.54- 67
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	The optical the haptical 3
Genre	Journal Article
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AA11893297-00000019-0054

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、あるいは感覚の変容について

熊倉　敬聡

1　Art of living としての瞑想

朝、通勤、通学のため、自宅から駅へ。両耳にはイヤホン、流行りのポップスが頭に響き渡る。いつもの地下鉄に乗り込む。携帯の小さい画面に目を凝らす。おもむろに親指をキーボードに走らせる。あるいは、昼食時、フォークにパスタを絡めつつ、雑誌の文字、イメージを目で追いつづける……。

朝、イヤホンを耳から外す。深くゆったり呼吸し、歩を進める。と、朝日のきらめきが、木々の緑が、鳥のさえずりが、いつもよりひと際鮮やかに感じられないだろうか。地下鉄の中、携帯を取り出す代わりに、目を閉じる。しばし、吸う息吐く息に集中する。と、疾走する車両が地下道に響き渡らせる轟音に、微妙な音色・リズム・強弱があり、都市の奥深い闇が奏でる交響曲のように聴こえないだろうか。昼食時、雑誌を見る代わりに、パスタを食べることそのものに心を集める。と、パスタがソースに絡む複雑な味わいが、食材それぞれの滋味が、ひときわ豊かに深く広がらないだろうか。

私たちの生活、感覚は、刻一刻、膨大な情報・イメージに覆われている。覆われ方があまりに全面的であるため、それに気づかないほど。ある意味で、それらの情報・イメージは、私たちの生活、感覚を「豊か」にしている。が、それらはあまりに多く、あまりに遍く覆っているため、さすがの私たちも時に、こうした状況そのものに疲れ果て、すべてを投げ出したくならないだろうか。

私がこれから語る瞑想は、そうした情報・イメージが覆い尽くす生活、感覚に一陣の風を吹き込み、情報やイメージの靄を晴らし、世界を改めて鮮やかに感じさせる技といえよう。

瞑想というと、何やら神秘的な、日常からかけ離れた禅寺や僧院などで営まれる禁欲的な修行と考えがちだ。事実、そうした瞑想もある。が、私がこれから語りたい瞑想は、私たち「世俗」に生きる者たちが日々の生活

を送りながら、「日常」の一瞬一瞬を非日常的目覚めへと変えていく技——歩き慣れた道を歩く、乗り慣れた電車に乗る、食べ慣れた食べ物を食べること一瞬一瞬に、“今ここ”でしか味わえない生きることの豊かさ、驚きを再発見する技のことだ。生きることそのものの技、art of living。

「アート」——これまた日常から遠く、美術館、コンサートホールで厳かに拝見・拝聴しなくてはならないものと思いがちだ。が、“art of living”はそうでなく、日々、一瞬一瞬生きることに、ほんの少しの工夫＝artをすることによって、生きることそのものをより鮮やかに、より妙なるものに、より悦びに満ちたものに変容させていく技である。

ほんの少しの工夫＝artの中心、それは、呼吸、息を吸い吐くことだ。ふだん意識することなく自動的に行なっている呼吸を、少しゆっくり少し深く味わいながら行なうことにより、呼吸のみならず、身体の感じ方、心の在り様、世界の認知の仕方まで変わっていく。不思議な体験だ。今までなぜこんなことに気づかなかったのだろうと怪訝に思うほど身近なことでありながら、生きることの風景を鮮やかに変えてしまう、そんな“秘技”でもある。

私も、この身近な秘技に気づき、意識的に行ない始めたのは、最近だ。5、6年前からだろうか。この技に興味を持ち始めた私は、その後、さらに深く知るため、京都の山奥で坐り、フランスの片田舎で食べ、スイスの湖畔で歩き、インドの街角で嗅ぎ、東京の自宅で寝た。呼吸を味わいつつ、坐ること、食べること、歩くこと、嗅ぐこと、寝ることそのものの豊饒さと深密さを堪能した。

2　この技は私だけのものではない

人は問うだろう——とは言っても、瞑想という身近な秘技、世界の、生きることの、鮮やかな変容の技は、少ないながら5、6年「修行」した者だからこそ、発揮できるのではないか？　いや、そんなことはない。瞑想の経験など皆無だった者でも、ほんの少しの工夫＝artをすることで、世界の認知、生きることの在り様を、激変させてしまうのだ。

授業の学生たちに、「歩くメディテーション」を行なってもらう。通い慣れた通学路をただ歩いてもらう。「普通に」歩くと、「平凡な」街道と「平凡な」住宅街を通る10分ほどの道。ただ、いくつかの工夫をするように言った。「1. 深い呼吸を何回か行なう。自然な呼吸に戻し、呼吸に心を集めつつ、落ち着ける。2. 歩いていることそのものに集中する。（心が逸れたら、再び呼吸に心を集める。）3. 体全体で、五感を全開にして感じ取る。4. ゆっくりと歩く。」

こうして、学生たちは最寄り駅（東急東横線日吉駅）から大学のキャンパス（理工学部矢上キャンパス）まで歩いた。何人かの感想だ（傍点筆者）。

「いつも通っている同じ道でも、時間によって風景は大きく異なるし、その日の気温や湿度、周りにいる人間も変化します。ですから、同じとい

うことは絶対にありません。そして、小さな変化でも、一つ一つ感じると、心地よかったり、面白かったりと、日吉─矢上間の道は楽しいものであると感じることができたのです。『駅から学校まで無駄に遠くて嫌だ』という認識を変えることができました。」

「晴れの日の朝と雨の日の夜で２回瞑想をして歩いた。まず朝の道では、太陽を全身に浴びているような感じがした。頭のてっぺんからつま先まで太陽を受けている気がして、太陽の存在を改めて大きく感じた。次に車が近づいて遠ざかる音が、波の寄せては返す音のように聞こえ、とても心地よかった（ただしバイクや電車はうるさかった）。夜の道では普段意識していない音を感じることができた。例えば、足が地面に着くときの音、鳥の鳴き声、下水道を流れる水の音など、普段は静かだと感じていた帰り道でも、こんなにたくさんの種類の音があったのだと分かって驚いた。また光に関しても似たような感想をもち、光には白色の車のライトや黄色の街灯の明かり、緑や青色の看板の明かりなどいろいろな色があり、夜の街がたくさんの光で照らされていることを知って、帰り道が楽しくなった。」

「まず雨の日の朝に瞑想した時は、傘で覆われているため世界が閉じているように感じられた。また視覚が制限されているため、聴覚と嗅覚の方が鋭くなった。聴覚的には、傘に雨粒が当たる音が良く聞こえ、その奥に車や電車の音が聞こえた。〔中略〕また、雨粒が当たると音は一定ではなく、大きな音や小さな音が混ざり合っていてリズムもバラバラであり、聞いていて飽きなかった。一方嗅覚的には、思っていたよりも雨の匂いを感じなかった。しかし矢上の坂道に差し掛かると、草や木の匂いを強く感じ、心地よかった。今まで毎日のように歩いていたが、この時ほど草や木の匂いを感じたことがなく、非常に驚いた。」

この、音、光、匂いの豊かさ、「驚き」、「楽しさ」を、彼らは、数年間毎日のように通う中、初めて味わった。事前に長期の修行をしたわけではない。簡単な指示に従っただけだ。

最後の学生は、さらに続ける。「続いて、晴れた日の夕方に瞑想した。矢上の下り坂がとても気持ち良く、夕日の光が優しく包み込んでくれるような気がした。また、風で葉がこすれる音が聞こえ、草や木の香りもした。〔中略〕また、空を見上げると線状の雲が重なり合っていてきれいだったが、電線が多く不快に感じた。普段は電線はほとんど気にならないため、無意識に電線を排除して空を見ていることに気がついた。さらに、そのまま東急のスーパーに入ったところ、商品・人・音楽などさまざまな情報が一度に入ってきたため、一瞬で非常に疲れた。そしてこのような場所を特に疲れることもなく当たり前のように歩いていた自分に驚いた。」

この非常なる「疲れ」がもはや疲れとすら感じられない、そんな異常な（？）環境にこそ、私たちは日々身を晒している。それほどまで、情報は「第二の自然」として、私たちの心に、体に滲み渡っている。刻一刻疲弊させている。手遅れだろうか。いや、そこにこそ、瞑想の秘められた力

が、一陣の風のように、情報の分厚い靄を吹きはらす。学生たちが証すように。

3　マラルメの“虚無”、そして「相似禅」

それにしても、なぜ、私は瞑想に興味をもったのか？　もたざるをえなかったのか？

先ほどまで、床に横たわりつつ、瞑想していた。こうして、横臥しつつ瞑想していると、昔、学生時代、同じ格好で、暗黒と向き合っていたことを思い出す。当時読み込んでいたフランスの詩人ステファヌ・マラルメの“虚無”を追体験せんがために、自室の雨戸を閉め切り、ひたすら自らを“虚無”に浸しきろうと、闇に沈潜していた。

ことあるごとに、繰り返していた。半年も続いたろうか。

ある日、閉め切った“虚無”から、外に出て、陽光降り注ぐ道を歩いたとき、世界は、宇宙全体は、文字通り“きらめいて”いた。すべてのものが、きらきら微笑んでいた。そんな日々が、以後数ヶ月、続いたろうか。

あれほど、到底乗り越ええないほど、大きく口を開けていた、自分と世界との隔たりが、一気に霧消し、私はじかに宇宙に触れ、宇宙はじかに私に触れていた。いや、私が宇宙に、そして宇宙が私になっていた。

私は、全くもって、安らかだった。静かに微笑んでいるだけだった。それに宇宙が微笑み返してくるだけだった。

「ニルヴァーナ」とは、こんなことだろうかと、漠然と思った。当時、仏教に関する知識がほとんどなかったため、それ以上わからなかった。

本当にそうだったかどうか、今となっては知る由もない。だが、以降、それは、自分の中で“絶対的”な経験として残ってしまい、さらには“神話化”されてしまい、体験としての真偽は記憶の彼方に消え失せてしまった。“きらめき”だけが、絶対的なきらめきの印象だけが取り憑いてしまった。

その後の人生の波乱により、“絶対的”であったかもしれぬ境地を速やかに失い、しかし、その後も行わざるを得なかった学問的営みゆえに、再三再四、その境地へともう一度至り着こうとするも、決して果たせず、いたずらに“似て”はいるが、絶対に違う疑似体験だけが、己のうちに積み重なっていくばかり。“神話化”は、ますます強固となり、“きらめき”の、もはや真偽も定かでない“残像”に、苛まれつづける。

それは、真に、ある禅者の言う学者の「相似禅」の如き状況であった。

「意根は坐断されずにダマクラカされてフラフラとなり、学人は一種の法眼（？）を開くが、フラフラの意根はまたイキをふき返すので、本来死んでいない。しかるにその一種の相似見性のムードだけは残っているので、それを思い出してはその後の公案を“透過”する。こうしていつまで経っても、そのムードにしがみついている。〔中略〕かれらのいう『境界（きょうがい）』とは、そんな意味だと思うナ。相似禅は意根をアザムク坐からでる★1。」

そんな「相似禅」を、十何年も繰り返していたある日、井上ウィマラのホームページを読んだ。これだ、と思った。ヴィパッサナー瞑想の体験が綴られていた。個人的な懊悩も綴られていた。嘘がなかった。裸だった。底知れぬほど深い精神的体験が、一縷の「宗教性」もなく、語られていた。驚愕した。なぜか、生年月日が同じだった。

共通の知り合いの同僚から、紹介してもらった。早速メールを送った。「相似禅」を巡る長年の苦悩を率直に伝えた。会ってくれることになった。山梨まで出かけていった。駅に車で迎えに来てくれていた。そのことに、なぜか驚いた。温泉に一緒に入った。彼が夕飯にトンカツを食べたことにまた驚いた。悩みを聴いてくれた。彼も、個人的な経験を断片的に語ってくれた。国内外で、本格的に坐れる、「相似禅」から脱しうるかもしれぬ道場、僧院、コミュニティなどの名前を教えてくれた。

その後、彼を、紹介してくれた同僚とともに、大学に招き、共同で授業をすることになった★2。ヴィパッサナー瞑想の「10日間コース」に行くことに決めた。勇気が要った。でも、これしか、脱出口がないと思った。必死だった。

4　ヴィパッサナー瞑想 10 日間コース

ヴィパッサナー瞑想とは、インドにおける最古の瞑想法の一つで、仏陀がそれにより最終的な悟りを開いたとされる瞑想法である★3。「ヴィパッサナー」とは、「物事をあるがままに見る」という意味で、呼吸に集中することにより、心身からあらゆる妄念・執着・習慣的反応を捨て去り、心身を「空」化させ、涅槃の境地に至りつくための瞑想法。しかし、その後、インドでは廃れたが、ビルマ（ミャンマー）で伝承され、近年、現在の中心的指導者であるゴエンカ氏により再びインドを拠点として世界に広められている。その瞑想センターは、アジアのみならず欧米諸国にまで多く存在し、現在 40 以上のセンターを数える。日本では、京都府丹波にあり（日本ヴィパッサナー瞑想センター「ダンマバーヌ」）、今千葉にも新たにセンターが建設されようとしている。仏陀が悟りを開いた瞑想法でありながら、無宗派・無宗教。宗教の有無・如何、また国籍・ジェンダーなどの如何を問わず、誰でも参加可能。運営も、参加者たちの自発的な寄付によってのみ行なわれている。また、この瞑想法は、単に個人の解脱のみに閉じられたものではなく、現在の社会・世界情勢の只中でいかに多くの人々の平和と幸福をもたらしうるかに腐心している。例えば、刑務所にセンターを開設したり、あるいは教育、麻薬中毒、行政、ビジネスの現場などに果敢にかかわっている。ヴィパッサナー瞑想の最終目的は、単に精神的な探求の深まりにあるだけではなく、社会的・歴史的現実の中でいかに自らの art of living（生きる技）を探求するかにある。

この瞑想の基礎は、通常「10 日間コース」と呼ばれているプログラムに参加することによって習得される。参加者は、瞑想センターに赴くと、

情報・記号に関するあらゆる持物（携帯、本、手帳、金銭など）を預けなくてはならない。（緊急事態を除き）外部との接触を絶たれ、コースの終了するまで参加者間の沈黙（ただし指導者、アシスタントとの会話は必要時のみ可）、五つの道徳律（生き物を殺さない、盗みを働かない、嘘をつかない、性的行動を行なわない、アルコールや薬物の摂取をしない）を守らなくてはならない。毎日、朝4時に起き、夜9時に寝るまでの間、休憩・食事を挟みながら、計10時間以上の瞑想を行なう。瞑想は、最初の3日間、鼻孔からの呼吸にひたすら集中し、雑念を取り去るアーナパーナ瞑想、その後は、全身の感覚に意識と呼吸を行き渡らせながら、長年の執着や習慣的反応を解除し、心の完全な静まりを通して、すべての事象の無常を知るヴィパッサナー瞑想、そして、最後の半日は、自らの浄化された心を、世界の他者たちへとあまねく注ぎ、その解放と幸福を願うメッター瞑想。

この3段階の瞑想を修得したのち、参加者間の沈黙が解かれ、再び日常生活に戻る準備をしたあと、11日目の朝、コースが終了する。

5　教義

ゴエンカ氏によると、ヴィパッサナーは、何よりもダンマ〔ダルマ〕（自然の法・真理）を体験することにある★4。そのダンマの正しい実践こそ、「人生の技法」art of living であるという。

ダンマを体験するには、「聖なる八つの道」（八正道）を実現しなくてはならない。それには3つの段階があり、それぞれシーラ（道徳：言葉と身体の行為の清らかさ）、サマーディ（精神集中：自分の心のコントロール）、パンニャー（知恵：心を浄化する深い洞察力）と呼ばれる。そのそれぞれが、いくつかの「聖なる道」によって構成されている。シーラは「正しい言葉」「正しい行為」「正しい生活」によって成る。「正しい言葉」とは、不純な言葉を発しないこと、すなわち嘘をついたり、陰口や中傷をしたり、無意味なおしゃべりをしないことをさす。「正しい行為」とは、不純な行為、すなわち生き物を殺す、盗む、強姦・不貞などの性的な過ちを犯す、泥酔して暴挙を働く、ことをしないこと、である。「正しい生活」とは、これら「正しい言葉」と「正しい行為」を日常生活で実践すること、すなわち「五戒」を守ることを意味する。一、生き物を殺さない。二、盗みをしない。三、性的な過ちを犯さない。四、嘘をつかない。五、酒類をとらない。出家者など、ダンマの修行を特に志す者は（「10日間コース」もこれに倣う）、これに三つの戒めを加えた「八戒」を守ることになる。六、決められた時間以外に食事をしない（正午以降食事をしない）。七、官能的な楽しみごとを慎み飾り物を身につけない。八、豪華なベッドを使わない。

サマーディは、「正しい努力」「正しい気づき」「正しい精神集中」の三つの道より成る。これを実現するのが、アーナパーナ瞑想法だ。アーナパーナを始めるとすぐわかることだが、呼吸に集中しようと思っても忽ち雑念や妄念や夢が沸き起こり、心はあらぬ方へと逸らされていく。はっとし

て、また呼吸への集中に戻るが、またしばらくすると、ふらふらと心はさ迷い出ている。そしてまた慌てて呼吸に戻る。こうした雑念・妄念・夢・眠気と精神集中の格闘がアーナパーナの現場である。従ってそこでは、たゆまぬ努力と忍耐が必要とされる訳である（「正しい努力」）。アーナパーナは、鼻の中、あるいは鼻の下と上唇との間の小さい△を行き交う呼吸の流れに、絶えず一瞬一瞬気づく瞑想法である。それは何よりも「いま・ここ」の現実に気づき続ける瞑想法である（「正しい気づき」）。アーナパーナでは、精神集中を深めるために、この「いま・ここ」の呼吸への気づきをできるだけ長引かせることが要求される。最初は、数秒しかもたなかった集中も、訓練していくと20分〜30分、場合によっては1時間以上続くようになる。そうして集中が深まると、心身はいたって平静となり、代謝作用も低下し、呼吸や心臓の鼓動も非常にゆっくりになってくる。そうすると、目を閉じているのに変な光が見えたり、幻覚に襲われたりすること（超常感覚）がある。こうしたトランス状態に溺れることなく、あくまで呼吸の「いま・ここ」の現実に集中することが重要だ（「正しい精神集中」）。

残りの二つの道が「正しい考え」と「正しい理解」である。それを実現するのが、ヴィパッサナーに他ならない。アーナパーナを通じて、呼吸に集中することにより徐々に妄念や夢が消えていき、思考が変質し、心が安定し、ダンマを受け入れやすい精神状態となっていく（「正しい考え」）。知恵（パンニャー）には3種類ある。「借りた知恵」「頭で考えた知恵」「体験した知恵」である。第一の知恵は、読書や講話を聞いて、他人から借りた知恵である。第二の知恵は、たとえばある教義や思想について読んだり聞いたりしたあと、自分自身でそれが理論的に正しいかどうか、実践的かどうかなど、頭で吟味する知恵である。しかし、これは、あくまで頭の中だけで展開している知恵であり、ほとんどの学問はこれにとどまる。第三の知恵こそ、自らの生の中で、生の刻々の実現として体験・体得した知恵である。これこそ、ヴィパッサナーが探究する知恵だ。それでは、その知恵は、ヴィパッサナーによってどのようにもたらされるのか？

ブッダによると、人間を含めすべての生きとし生けるものの生は、カンマ＝因果の法則によって縛られつつ実現されるという。「生きるものはみな、おのれが行為のたくわえを持ち、その行為を受け継ぎ、その行為から生まれ、その行為にしばられる。行為はよりどころである。行為が卑しければ生きざまが卑しくなり、行為がりっぱなら生きざまもりっぱになる★5。」一人の人間が苦を味わうのは、その人がカンマによって苦に条件づけられているからこそだという。苦への条件づけはどのように為されるのか。人間が生きているかぎり、絶えず感覚器官への入力（「感覚」）がある。そして、その中で、特定の入力に関し、快・不快という「反応」（サンカーラ）を起こす。その感覚が快いものならば、それを長引かせようとしあるいは繰り返し経験したいという気持ち＝「渇望」を生じさせる。また不快ならば、それを直ちに取り除き、その感覚が再び襲いそうになると

拒絶反応を起こす（「嫌悪」）。こうして人間は、絶えず快いものを渇望し、不快なものを嫌悪し、その渇望と嫌悪の累積＝「執着」によって条件づけられながら、生きている。渇望が満たされないかぎり、心は苛まれ、苦しくなる。逆に、嫌悪しているものにどうしても関わらざるを得ないとき、拒絶が実現されるまで心は苦悶する。

従って、あらゆる苦は、「反応」（渇望・嫌悪）から生じる。

あらゆる苦は
反応より生じる。
反応が止滅すれば、
苦も止滅する★6。

苦の止滅による真の幸福の成就を目指すヴィパッサナーは、だから、反応の止滅を実現する瞑想法である。自らの反応に「無知」であることにより、絶えず渇望と嫌悪に苛まれている心の状況に「気づき」、渇望の元、嫌悪の元が入力＝感覚されても、反応しない心の平静さを獲得すること。具体的には、シーラを実践しつつ、性や食や酒への渇望に反応しない訓練をし、またサマーディとパンニャーを実践しつつ、坐ることによる痛み、暑さ・寒さなどの不快感などへの嫌悪に反応しない心の冷静さを鍛え上げる。それには何よりも、その反応が起こるたび、それをありのままに見つめること。ありのまま見つめつづけていると、やがてはどんなに執拗な反応・執着であっても、消滅していく。

すべてのサンカーラは無常である。
この真理をさとったなら、
苦から脱却できる。
これが心の浄化の道である★7。

ヴィパッサナーを深めていくと、10日間コースであっても、心の完璧な平静さ、静止状態に至りつくことがある。そのとき、すべての反応を含め、身体全体が光の微粒子（カラーパ）の大きな流れのように感じられてくる。完璧に静止している心以外のすべてが微細な粒子となって生滅している。これこそまさに、無常（アニッチャ）であり、無我（アナッター）であろう。

全世界が燃え立ち、
全世界が煙となる。
全世界が炎をあげ、
全世界が震えている★8。

全身＝全世界が光の高速な微粒子となって燃え立つ、しかし、この快感・至福にも溺れてはならない、とヴィパッサナーはいう。それへの渇望すら捨てた先に初めてニッバーナ〔ニルバーナ〕の究極の真理が開けてくるという。

> 物の世界を超え、心の世界を超え、この世でもあの世でもその両方でもない、月でも太陽でもない、そんな世界が体験できる。生まれることも、消えることも、とどまることも、死ぬことも、生まれ変わることもない。支えもなく、発展もなく、基盤もない。これが苦の終焉である★9。

何も生まれない、何も死なない世界。ヴィパッサナーは、このニッバーナの世界を開く瞑想法である。別に仏陀に限らず、これまで述べた作法に則り実践していけば、誰もが至りつける可能性を有する瞑想法である。

6　アーナパーナ瞑想の実際

瞑想時間の開始の銅鑼の音とともに、瞑想ホールに集まる。指定された自分の場所＝薄いクッションの上に坐る。必要ならば、坐るための補助として、さらにクッション、座布団、小さい坐椅子、通常の椅子なども用意されている。少なくともこの点が、禅宗の座禅と違うところで、ヴィパッサナーは、瞑想者が一番坐りやすいと感じる坐り方＝精神を最も集中させやすい坐り方を受け入れる。ただし、前方に脚を投げ出したりすることは、その方向にいる瞑想の指導者に失礼にあたるので許されない。それ以外なら大概の坐り方が許される。場合によっては、瞑想時間の最中ですら、眠気を振り払うため数分間その場で立っていることも許容される。だから、往々にして両脚を開く坐り方が骨格上苦手な欧米の白人系の男性たちも、余計なプレッシャーを感じることなく参加できる。（実際、多くの――欧米系に限らず――外国人が参加している。）私は、通称「楽坐」と呼ばれる坐り方をする。片方の足の踵を恥骨の前に入れ込むようにして、もう片方の足の踵をその足の足首の前辺りに持ってきて両膝を開く坐り方だ。周りを見回しても、実に様々な坐り方をしている。クッションの使い方など、各々実に（事によっては痛々しいほど滑稽に）工夫していて、自分の小世界を作っている。

坐り方を決めたら、目を閉じる。半眼にする方法もあるようだが、ゴエンカ氏の方法では目を閉じる。身体内の微細な感覚をより捉えやすくするためのようだ。目を閉じた視線（というのも変だが）は、鼻の先半間あたりを見つめるようにする。そして、呼吸を感じとっていく。最初の２日間は、鼻の穴を下辺とした鼻の内部の三角形の空間を通る呼気に集中する。その後の１日半は、より精神の集中度を高めるため、鼻の穴の出口（両穴の間）を頂点とし上唇の上方の淵を下辺としたより小さな三角形の上を通

る呼気に集中する。

瞑想の具体的な仕方は、ホールの前方中央に坐す「指導者」――ゴエンカ氏本人の代わりにゴエンカ氏本人が指名する――が流すゴエンカ氏のインストラクションの録音テープによって指示される。しかし、後のヴィパッサナー瞑想は段階的に具体的に瞑想の仕方を徐々に変化させていくが、アーナパーナ瞑想は、前述のように、集中する場所を狭めるだけで、基本的には、鼻の内部の空間あるいは外部の下唇までの空間を通る呼吸の流れをひたすら見つめるだけという瞑想法だ。だから、通常の慌しい世界からやってくる人間たちにとっては、かなり「単調な」瞑想法にみえる。当然、様々な雑念・妄念が浮かぶ。あるいは眠気に襲われ、意識が朦朧としたり、夢を見たりする。最初の頃は、そうしたものに気が逸らされず、呼吸そのものに集中できているのはせいぜい5〜10秒程度だろう。すぐに、あらぬ雑念・妄念・夢に意識が覆われてしまう。そうしたものと格闘しながら、それでも1日たち2日たちした頃には（もちろん個人差もあるだろうが）どうにかこうにか1分から数分くらいは呼吸だけに集中できるようになる。私の場合、たぶん3日目の途中くらいから、数10分全く雑念が浮かばず、呼吸の在り様だけに集中できるようになった。

ところで、こうした雑念・妄念・夢は、ゴエンカ氏によると、意識あるいは潜在意識に眠る様々な苦（渇望や嫌悪）から生じるとのことだ。単に空腹から食べ物のことを想像したりすることから、深い無意識に押し込められ、本人にも自覚されていない記憶が「夢」という形に変形されて蘇ったりする。

正直いって、アーナパーナ瞑想は「単調」だ。これでもかと押し寄せる雑念や夢との格闘に辟易し疲労困憊する。だから、私なりに、この単調さを「変奏」すべく、集中する範囲の内部を勝手に分割してみたり（例えば、小さい△をさらに小さく分割してみたり）、あるいは呼吸を感じるときにただ漠然と「感じる」のではなく、五感それぞれに分けて感じとってみて、つまり△を「観たり」「聴いたり」「触ったり」「味わったり」「嗅いだり」して、それらの違いを堪能したりした。

いずれにしても、少なくとも3日目の途中くらいからは、初日には雑念や夢で埋め尽くされていた△が、晴れ渡り、自分のかすかな呼吸がまるで草原を渡る風のようにすら感じられた。はやしている短い髭は、まるで風になびく草草のようだった。

通常の感覚では到底小宇宙などといえない、鼻の下の小さな△の部分が、これほどまでに豊かに繊細に感じられるとは、正直予想もしなかった。皮膚の表面とその内部が微妙に粟立ち、それを血流のかすかな脈動が波立たせて、呼気が風のように渡っていく。そこに、遠くでさえずる鳥たちの声やら鳴く虫たちの声やらが映じ、溶けいっていく。まさに、ミクロコスモスとマクロコスモスの照応。

7　ヴィパッサナー瞑想の実際

まず、アーナパーナ瞑想でしばし、心を調え、集中力を高める。おもむろに、意識を頭頂の直径2〜3センチの空間（ヨガでいうサハスラース・チャクラ）にもっていく。その狭い空間のあらゆる微細な感覚を感じとる。その上方に鋭く尖った意識を、下に広く溶かし込むようにして、頭蓋の表面を覆い包むように感じとっていく。その球形にさざめく意識を、今度は、前方、顔の表面に収斂させる。顔全体、あるいは、おでこ、眉、眼球……と、部分部分繊細に感じとっていく。こうした体の表面の微妙な感じとりを、順番に部位ごとに行なっていく。顔の次は、喉、片方の肩、上膊、肘、下膊、手首、甲、掌、指、そこからもう片方の肩に跳び、同様のことを行ない、すんだら、今度は、トルソの表の面、すなわち胸、腹、そして、裏面、すなわち背中の上部、下部、尻と進み、次に両方の脚を、腕と同じ要領で指まで進む。そのように、頭頂から足先まで進んでいく過程で必ず滑らかに感覚が感じとれない部分がある。そういう場合、そこでしばらく留まり、その鈍重な感じや不快な感じに嫌悪を抱かず、ありのままに見つめる。そうすると、少しずつその重苦しい感覚が溶け出していく。こうした頭頂から足先までの探索（優に1時間くらいかかる）を続ける。それをある程度スムーズにできるようになったら、今度は、左右の腕と脚を順番に感じるのではなく、左右同時に、付け根から指先まで感じとれるようにする。次には、頭頂から足先という方向だけではなく、逆方向、足先から頭頂へも、ちょうどプロセスを逆に辿るように行なっていく。その上から下へ、下から上への過程で、鈍重なあるいは不快な部分があるたび、そこにしばらく留まり、前述のようにそれをありのままに見つめる。次第にそうした部分が消えていき、意識は身体の表面をちょうど刷毛か何かで掃くように滑らかに流れていくようになる。その滑らかな流れの範囲も部分部分から徐々に広がっていき、やがて全身の表面が一気に一つの流れとして感じられるようになる。そうしたら今度は、身体の表面だけでなく、内部の探索に移る。要領は表面のときと同じだが、例えば頭に関して言えば、頭頂に突出した意識を、頭蓋の表面ではなく、頭蓋の内部、すなわち脳の中に溶かし込むようにする。そして、しばらくの後、その意識を顔の（表面ではなく）内側の表面とでも言うべき空間に収斂させる。意識は内側から、おでこ、眉、眼球と辿っていき、様々な微細な蠢きを感じとる。この時、不思議なのは、特に眼球だ。瞼は閉じているので、通常の意味では、目は見えていない。しかし、実際は、“内なる目”が、眼球を見ている。通常の意味で「見ている」かどうかわからないが、少なくとも感じとっている。しかも、意識が鋭くなればなるほど、眼（球）の在り様は手にとるように“見えて”くる。輪郭はもちろんながら、微妙な血流の脈動まで見えてくる。この時いったい、“何を”見ているのか？　そして、いったい、“何が”見ているのか？　いたって不可思議な認知的体験だ。

こうして頭頂から足先へ、そして足先から頭頂へと、身体の内部をくま

なく探索していく。その途次でもやはり、凝り固まったような不快な部分があれば、しばらくそこに立ち止まりその在り様をありのままに見つめる。そうして、徐々に不快な部分が消え去っていくと、身体全体が、内側から、一つの大きな流れのように感じられてくる。頭頂から足先へ、あるいは足先から頭頂へ、一息で、遍く、微細な感覚を保持したまま、緩やかな滝のように、あるいはその逆流の立ち昇りのように、身体全体が明滅する微粒子の流動そのものとなる。だが、とゴエンカ氏は言う、その精妙なる愉楽に溺れてはならない。あくまで、心を平静に、完璧に平静に保ち、事態をありのままに見つめなくてはならない。ヴィパッサナーとは、そもそも原義からいって「ありのままに見つめる」という意味なのだから。

こうした一連のプロセスを、10日間コースでは、3日半のアーナパーナ瞑想の後、6日半に渡って行なう。ゴエンカ氏自身のインストラクションはこのように進んでいくが、実際に全身が一つの大きな微細な流れに感じとれるようになるかどうかは、特に初めての参加者の場合、かなり個人差があるようだ。また、同じ個人であっても、今の瞑想がうまくいったからといって、次の瞑想が同じようにあるいはよりよくいくとは限らない。後退することだってある。（ヴィパッサナー的には、あくまでありのままに見つめるのだから、「後退」ではないだろうが。）そのときの集中力、忍耐力、コンディション次第だ。

8　マインドフルネス、あるいは汎瞑想へ

「10日間コース」を終え、日常の生活に戻る。ゴエンカ師は、瞑想が生活においてある種の“効力”を持ちつづけるためには、コース後も朝起きて1時間、夜寝る前に1時間瞑想を行うべきだと説く。コース直後は、その通り実践するものの、次第に日々の慌ただしさに負け、時間がもてなくなってくる。仕舞には、完全に放棄してしまう。と、また思い出したように、何日か規則的に坐ってみたりする。その繰返し。そうした状況そのものに嫌気がさしてくる……。

そんな中、ティク・ナット・ハンがフランスはボルドー近郊に創設した禅のコミュニティ Plum Village を知る。折しも、パリに滞在していた私は、そこで1週間を過ごすこととなった。その貴重な体験の詳細は、別の機会に譲りたいが、ここでは、ヴィパッサナー瞑想との関連で得た貴重な教訓のみを語りたい。

ティク・ナット・ハンは、1929年ヴェトナムで生まれた禅僧。彼の「行動する仏教」は、仏教の瞑想修行を、非暴力による市民的不服従の運動に結びつけたもの。ヴェトナム戦争時、その早期終結に尽力、パリ平和会議に仏教徒主席代表として参加。が、南北両陣営から追放処分となり、亡命。1982年、ボルドー近郊に Plum Village を創設。ヴェトナムからの難民、禅僧、在家など、宗派・宗教・国籍・ジェンダーを問わず受け入れ、現在は150人余りの（尼）僧が4つの集落に住み、年間4000人もの

在家が世界中から訪れる。

禅に則った彼の教えは、日常生活のあらゆる所作に意識の十全な目覚め＝気づきをもって臨むマインドフルネス（mindfulness）の思想に代表される。坐るのみならず、歩く、食べる、労働する、さらには皿を洗う、用を足す、といった「些末な」活動をも、“今ここ”への絶えざる気づき＝瞑想とともに行なう、といういわば“汎瞑想”の実践である。「気づきと瞑想は違うと考える人がいますが、それは正しくありません。気づきの実践とは、毎日の一瞬一瞬を意識しながら生きることであり、それは一つのれっきとした手法です。気づきを実践するのに、僧侶になったり僧院に入ったりする必要はありません。自動車を運転しながらでも家事をしながらでも、いつでも実践できることです。〔中略〕同じように、食後に皿を洗っているときも意識的な呼吸を実践すれば、皿洗いの時間が楽しい有意義なものになります。〔中略〕あなたが皿を洗ったり、その他さまざまな日常の雑事をこなしている時間は、とても貴重なものです。その時間をしっかりと生きるべきです。気づきながら生きることを実践すれば、毎日の生活に平和が芽生えます」★10。

ヴィパッサナー瞑想でも、坐る以外の場面も絶えず瞑想を実践するよう指示されるが、少なくとも私が参加した限りのコースやゴエンカ師の発言の中では、坐る以外の場面での瞑想の仕方が具体的に指導されることはなかった。従って、私、そしておそらくは参加者の多くが試みていたであろうことは、動いていても、坐る場面になるべく近づく形の瞑想、すなわち歩いたり食べたりする動作をなるべくゆっくり行ない瞑想することだった。

しかし、外界と遮断されたコース中はいざ知らず日常生活に戻っては、常になるべくゆっくりと活動するわけにはいかない。はたして、そうした「散漫」になりがちな場面では、いかなる精神態度で臨めばいいのか。それが皆目わからなかった。

ティク・ナット・ハンのマインドフルネスの思想と方法は、まさにその問いに具体的に答えてくれるものだった。たとえば「食べるメディテーション」。Plum Village では、それを食堂で、全員が揃って行う。食堂には、料理係が用意してくれた何種類もの品が並ぶ（主にヴェトナム風精進料理だ）。それを順番に自分の皿に盛り込み、好きな席につく。全員が着席するまで待つ。鐘が三度鳴る。全身の細胞、空腹に染み渡る。各自、黙想したり、祈ったりしている。余韻とともに食べ始める。最初の20分間は、Noble Silence。全員が、食べることそのものに十全に気づきながら、瞑想する＝食べる。

20分経つと、再度鐘が鳴り、以後は、言葉を発したい人は発してもかまわない。談笑を始める人たちもいれば、引き続き黙したまま食べている者もいる。

こうして、「食べること」「歩くこと」「労働すること」「洗い物をするこ

と」「用を足すこと」等々、日常のあらゆる動作が瞑想への機会、マインドフルネスの現場となる。

ヴィパッサナー瞑想を体験した後、マインドフルネスを体験するまでは、おそらくはヴィパッサナーの峻厳さ、集中度、垂直性ゆえに、日常生活の一部に織り交ぜながらも、どこかしら「非日常」として特別扱いしていたがゆえに、日常の忙しさに紛れて、十分な「非日常」の時間が持てなくなると、瞑想自体を放棄しがちになっていた。が、Plum Village での体験は、そうした、瞑想の「非日常」と非瞑想的な「日常」という峻別を、いい意味でなし崩しにしてくれた。その間が地続きになり、融通無碍に行き来できるようになった。日常が“汎瞑想”の場となった。

情報の氾濫、“汎情報”により、私たちの感覚、生は、ますます覆い尽くされ、操作し尽くされ、疲弊し尽くしている。瞑想は、そうした分厚い情報の靄を晴らす一陣の風である。瞑想が、より多くの人々の生の日常と化すことを願ってやまない。

註

☆ 1 ── 秋月龍珉『鈴木大拙』、講談社、2004 年、181 ページ(秋月の畏友上田通夫の手紙にある一節)。
☆ 2 ── 慶應義塾大学教養研究センター「身体知プロジェクト」実験授業「体をひらく、心をひらく」(2006 年 9 月〜2007 年 1 月)。
☆ 3 ── 日本ヴィパッサナー協会のサイト掲載の説明による。
☆ 4 ── 以下、ヴィパッサナー瞑想に関する用語はパーリ語表記となっている。必要に応じて対応するサンスクリット表記を〔 〕内に示した。また、この節のヴィパッサナー瞑想に関する説明は、主に以下の著書を参考にしている。ウィリアム・ハート『ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門』、日本ヴィパッサナー協会監修、太田陽太郎訳、春秋社、1999 年。
☆ 5 ── 同書、44 ページ。
☆ 6 ── 同書、48 ページ。
☆ 7 ── 同書、136 ページ。
☆ 8 ── 同書、171 ページ。
☆ 9 ── 同書、174 ページ。
☆ 10 ── ティク・ナット・ハン『あなたに平和が訪れる禅的生活のすすめ』、塩原通緒訳、アスペクト、2005 年、11-12 ページ。

(くまくら たかあき・慶應義塾大学理工学部教授/文化研究・現代芸術)