

以上縷々述べたが、本論集が、所収のシリーズ名の通りに社会学的なカルト／スピリチュアリティ研究のフロンティアを示す里程碑となっていることは確かである。また本書は、（宗教）社会学のみにとどまらず、宗教研究全般に対して、理論的にも実践的にも重要な問題を提起する書物であると言うことができる。

葛西賢太著

『現代瞑想論——変性意識がひらく世界——』

春秋社 二〇一〇年三月二六日刊
四六判 xii + 二六五 + 六頁 二八〇〇円 + 税

井 上 ウイマラ

本書は、変性意識という視点から意識の主體的体験を考察することを通して、瞑想の心理について考えるためのテキストとして編まれたものである。本書に引用され紹介された文献は瞑想という言葉によって連想される範囲を超えて実に多岐にわたり、各章の最後に設けられたサプリー（コラム）や文献ガイドからも著者の広い学識と瞑想について幅広く知ってもらいたいという熱意と親切心が感じ取れる。

著者は「はしがき」の冒頭で「寺院や修道院で修行する出家者の視点ではなく、世俗のなかで仕事に励む人々の視点に立ち」、「悟りや解脱とは何かという、高度に抽象的な、哲学的あるいは哲学的な議論は行わず」という選択をした。評者は、こうした選択によって瞑想理解に関して取りこぼしてしまうものが少なくないのではないかとという疑問を抱いた。しかし読み終えてみると、悟りや解脱に関する議論は抽象的で哲学的だという著者の言葉に反応してしまったのは、僧院での専門的な瞑想修行体験をもつ評者自身の「伝統的な経典翻訳を含めて、私た

ちは分かりやすい言葉で瞑想の本質を伝えることに失敗してきたのかもしれない」という反省であった。

本書の構成は以下の通りである。

はしがき

序論 「通常」の時間感覚

第1章 変性意識とは何か

覚めている意識とは／変性意識の研究史／フロー体験／変性意識と共感／広大な心に触れる

第2章 さまざまな瞑想

世界中で活躍する瞑想／永遠の哲学

第3章 意識変容のテクニク

変性意識を導く方法／文化に組み込まれた変性意識／薬物体験を知る／薬物体験とその危険性

第4章 自分を変える不思議な力

意識変容と宗教体験／正直に語ることで自分が変わる／内観法がもたらす意識変容／アルコール依存からの回復体験

第5章 瞑想で苦難を克服できるか

苦しみは自己成長の契機／苦難を瞑想で克服した白隠／なぜ私がこの病に？／心のあり方と病の癒し

第6章 死と喪失に立ち向かう

死と喪失を見つめる瞑想／死を受容するとは／病院という場を観想する／悲嘆のケアに生かされる瞑想

結論 現代における瞑想の意義

瞑想の効用／瞑想の危うさを自覚しつつ生かす／他者とい

う公案を解く

本書の構成の中心部分にアルコール依存や薬物体験の話題が据えられているのは、著者の前著が『断酒が作り出す共同性——アルコール依存からの回復を信じる人々』（世界思想社、二〇〇七）であり、そこではアルコール・アノニマスの十二ステップを用いた自助グループ活動の歴史と内容に関する精神分析的アプローチを含めた詳細な考察が行われていることによるのである。対人関係の中で語ることと聴くことがいかにして依存からの回復を助けるのかという研究の成果が、本書において瞑想を関係性の場へと開かれた視点から考察する準備となっている。

序論 「通常」の時間感覚

序論の冒頭で著者は瞑想を次のように定義する。

瞑想とは、日常生活の諸問題の整理や見直し、再活性化を意図して、日常の時間の中に、一定の時間を区切って、通常とは違う意識状態に自覚的に切り替えること、また、その方法

安藤治の瞑想定義を引用しつつ、「高度な意識状態」にはこだわらず、「日常の時間の中に、一定の時間を区切る」ことを重視することによって、自分を内省し、現実や他者ともつながり、自己成長につなげることを目指すと述べている。この定義では、「通常とは違う意識状態に自覚的に切り替える」という視点が重要である。瞑想の対象となる言語・概念やイメージあ

るいは感情といった内容に深入りすることで見えなくなってしまうものがあり、そのために瞑想が誤解される事態を招くことが少なくないからである。

次に著者は本書を貫く座標軸として、時間(過去⇕未来)、意識(自覚⇕覚醒度低下・死)、他者との関係(私⇕公)の三軸を取り上げる。日常生活の中で一定時間を区切り、意識状態を自覚的に切り替えることによってクロノス(時計的時間)とカイロス(主観的時間)の往復が可能となれば、見える世界も、そこに生きる自分自身のあり方への意識も変化する。さらに、他者との関係性のなかで語ったり聴いたりすることによって私たちがどのように影響されるものであるかという視点を加えることで現代瞑想論を展開する準備が整うのである。

ここで著者は、都心の電車の慌しい運行や乗り降り慣れてしまっている私たちのあり方を例にとつて、私たちがいかに知らないうちに近代的な時間の「鉄の檻」に閉じ込められているのかを説明するのだが、そこには変性意識を含めて多様な意識状態のあり方とそれらを自覚してゆくことのメリットに関する示唆が含まれており、第1章以降への巧みな導入になっている。

第1章 変性意識とは何か

著者は、通常意識諸状態、変性意識諸状態という意識の諸状態間の移動を「意識変容」と呼び、意識変容を自覚しているマインドフルな状態を瞑想の基本的な状態(瞑想的意識諸状態)と見なし、この定義に収まるあらゆる行為を広義の瞑想と考えることを提案する。

マインドフルという言葉について、本章の扉の裏と第2章の文献リストに紹介されているジョン・カバットジンの『マインドフルネスストレス低減法』では次のように説明されている。

「マインドフルネス瞑想法」は、「注意集中力」を高めるためのトレーニングを体系的に組み立てたものです。これは、アジアの仏教にルーツをもつ瞑想の一つの形体を基本としています。注意を集中するということは、一つひとつの瞬間に意識を向ける」という単純な方法です。この力は、今までは全く意識していなかったことに、意識的に注意をはらうことによって高まってきます。つまり、「マインドフルネス瞑想」は、リラクゼーションや注意力、意識、洞察力をもたらし潜在的な能力を活かして、自分の人生を上手に管理する新しい力を開発するための体系的な方法なのです。

マインドフルという概念の導入にあたつてこうしたカバットジンらの努力をもう少ししていねいに紹介してほしかった。

エレンベルガーの『無意識の発見』などを丹念に紐解きながら、動物磁気術と精神医学や精神療法の黎明期、催眠と変性意識との関連に関して簡潔に紹介する手際は見事である。特にカール・ロジャースが変性意識状態の中で得た直観(あるいは洞察)をどのように通常意識状態においてクライアントの女性に伝え、彼女の(自己洞察を深める)支援をしたかについての事例が丁寧に分析されている。それだけに、そこに「洞察」という視点を加えてみることで、変性意識・洞察・通常意識における確認作業という循環を通して心理臨床と瞑想とをさらに深く

架橋してみることができたのではないと思われる。

本章の冒頭でアーサー・ダイクマンの脱自動化という概念が紹介されているが、カバットジンは「杵を出す」という表現をしている。洞察のもたらす効果である。脱中心化、脱同一化などという類似概念と合わせて考察することで、伝統的瞑想で述べられる悟りや解脱が何を意味するのかを検証しやすくなるのではないかと思う。

第2章 ささまざまな瞑想

グローバル化が進む現代社会において伝統的な諸宗教の瞑想法も新たな文化的受け皿の中で交流したり、新しいアプローチが生まれてきたりしている。著者は本章で、仏教、キリスト教、イスラム教などの伝統的な瞑想法を手際よく紹介しつつ、諸宗教の共通性を集約的に考察する「永遠の哲学」を媒介として、ウィルバーのインテグラル理論によってこうしたさまざまな伝統的瞑想の見取り図が得られることを論じている。

評者としては、こうしたさまざまな瞑想法の中で人々が何を体験し、どのような環境と支えを得て、どのように変化成長してゆくのかをより具体的に知りたいと思う。

第3章 意識変容のテクニック

伝統的な瞑想は、呼吸法や儀式などによって変性意識を引き起こすさまざまな技法を持っている。著者は、アルコールによる酩酊とコーヒー（カフェイン）による覚醒という変性意識状態に注目して、近代社会がいかにしてその価値観にあわせた薬

物の組み合わせによって変性意識を文化の中に組み込んできたかを解説してみせる。その上で、薬物体験を知るためにアヘン、大麻、メスカリン、LSDなどの体験についての文献を渉猟し、次のようにまとめている。

- (一) 薬物体験が全て同じだと考えるべきではない。
- (二) この体験には、共感的な性格がある。
- (三) 意味深いという感覚や、目に見えるものの強い存在感がある。

(四) 難解な問題が明確に理解されたような感じがある。

(五) 単純作業にも困難を伴う「酔い」の状態となる。

これらのうちの(二)から(四)までは、その中で新たな発見や「悟り」のような体験が生じているようにも思われる。一方で禅という魔境と悟りの違いに関する高田明和の意見を引用して警鐘を鳴らしながらも、著者はこうした体験が悟りかどうかを断じることを保留し、薬物で神秘体験を生じさせていた文化のあることを述べるにとどめている。

上座部仏教の総合的瞑想解説書である『清浄道論』では、瞑想による神秘体験が悟りの邪魔になることを、①光明、②智、③喜、④リラックス、⑤楽、⑥自信、⑦精進、⑧気づき、⑨こだわり、⑩微欲という十種類にまとめて、観法の汚染として警告している。それ自体はよいものでもあっても、微細な執着に気づかないことによって、瞑想の妨げとなるのである。

解脱については、段階を追って何がどう超越されてゆくかに関する説明がある。例えば、解脱の第一段階に達すると、この

身体が自分の所有物だという思い込みが解かれ、宗教的な儀礼や社会文化的慣習から自由になり、真理や解脱法に関する疑いが超えられる。

また、(五)で述べられている身体性の問題については、瞑想がうまく進んでいるときには身体的にも軽やかで適応性が高まってくるのが自覚できると述べられている。

現代における瞑想法は、薬物に依存することなく、神秘体験をしても囚われないで進んでゆけるドライブマップを持ったものであつてほしい。

第4章 自分を変える不思議な力

ここで述べられる自分を変える不思議な力とは、共感的な聞き手の前で素直に自分を語ってみることから生まれる。著者は、ウィリアム・ジェイムスによる回心の定義を引き、パウロの回心について「語る」という視点から吟味する。

体験談を語ることは、過去から現在を経て未来に、また私と公の両方を一貫した物語のようにつなぐことだ。特に宗教的な体験談の場合は、人間の意志を超えた視点を置くことで、事態を見直す可能性も開かれる。

時間、意識、他者との関係という三軸によって、語ることがいかにして瞑想的であるか見事に解析されてゆく。具体例として吉本伊信の内観法が紹介され、柳田邦夫の体験談が引かれる。ここでは、「定式化することにより語りやすくなっている」という点が強調されている。

次に、アルコール依存からの回復プログラムとして、アルコ

ール・アノニマスの十二ステップによる体験談の語りが紹介されるが、ここにも定型のありがたみがある。

語る以前は意識していなかった自己の部分を素材として、新しい意識が作られる

新しい意識状態を創造するのであるから、細部を確認できるように、先行する型の存在がきわめて重要

たしかに型の持つ意味は大きい。しかしその一方で、かならずしもそうした型を持たないタイプの心理療法の現場では、クライアントが語れなくなる場面における沈黙をセラピストがどのように支援してゆくかが問われる。治療的沈黙と呼ばれる共感的で温かい見守りの中で、クライアントは、それまでの物語では触れられなかった本当の自分に触れる言葉を捜す。そうした関係性の器を可能にするために、セラピストたちは自分自身と相手の意識状態の変化をありのままに自覚していることが求められる。これは極めて瞑想的なトレーニングを必要とするものである。

著者は第1章でフロイトの「平等に漂う注意」について触れていた。それだけに、語りを支える聴く側に求められるこうした瞑想的訓練について言及してはしかなかった。なぜなら、それは依存からの回復に取り組む自助グループ活動においても共通して問われる問題であるからだ。深く聴くことは、素直に語ることを支える。こうした循環の中にも瞑想的意識の根本があるのではないかと思う。

第5章 瞑想で苦難を克服できるか

苦しみに意味はあるのか、苦難の理由を問い詰めないような瞑想があるのかについて問うことから本章は始まる。魂の暗夜、グロフのスピリチュアル・エマージェンシーとエマージェンス、白隠の軟酥の法、ウィルバーと乳がんに冒された妻トレヤの闘病体験記を通して考察が進められてゆくのだが、意味の観点からフランクルの『夜と霧』などを引用してロゴセラピーについて紹介すればさらに通りがよくなったのではないかと思われる。

生まれ変わろうとする人が産道を通る時の苦しみのような試練として体験する魂の暗夜から、シャーマンの成巫過程における「巫病」や力動精神医学の創始者たちが体験した「創造の病」につなげたのは巧みである。「生まれ変わる」ということは、古い自分を喪失することであり、そうした喪失に対する予期悲嘆としての視点を加えておけば、次章で取り扱う死の受容と喪失に伴う悲嘆のケアへの布石となったであろう。

新しい自己の出現(エマージェンス)と、生まれ変わりの危機(エマージェンシー)とは紙一重であるが、両者の微妙な相違点を見極めながら、危機を機会に変えるための支援をすることは可能である。大きな変化を味わいながら洞察を深めてゆく余裕があることの大切さは、意識状態の変化を自覚する瞑想の基本につながるものだ。

トレヤが闘病生活の中でモチベーションを保つために自らの体験とその学びを同じ苦しみを持つ誰かに向けて正直に書いていることも、「新しい意識状態を作り出そうとしている」こと

であって、瞑想的行為になる。介護する側のウィルバーは、自らの内面的困難について誰にも話せない介護者の孤独について告白し、一人で苦しむのではなく、専門家や介護者支援グループに助けを求めらうべきだ、と強く勧める。

「病氣の原因を説明したり、そういう説明を求めたりする中に潜む角」に気づくこと、ケアする側の「愚痴を繰り返す語することを恐れず、自分についての正直な話を聞いてもらえる人を捜し求めること」も瞑想的な努力なのである。

こうした共同性と瞑想との関連に関しては、西洋仏教やエンゲイジドブディズムの中ではサンガ(共に修行する共同体)という概念で広く実践されていることを付け加えたい。

第6章 死と喪失に立ち向かう

死と喪失を見つめる瞑想として「メメントモリ」が紹介され、仏教の不浄観について「ヨーガや仏教で深い集中を意味する『三昧』(samadhi)とこの語は、墓地の中や墓の上での瞑想のことも意味していた。先に述べた上座部仏教の瞑想法のテキストである『清浄道論』(Visuddhimagga)には、腐乱する死体を観想せよ、という指示もあり」と説明されている。

伝統な説明を加えると、『清浄道論』では瞑想対象が四〇種類に分類され、不浄観はその一つである。四〇種類の全てが禪定と呼ばれる深い集中状態を得られるわけではなく、不浄観では嫌悪感を催すイメージ(対象)に見合う思考力を必要とするために、第一禪定にまでしか入定できない。

死念(maranasati)という瞑想があり、受胎から死に至る

まで、事故や病気を含めて、さまざまな死の可能性があることを思い巡らす。そこでは胎児の発達過程が五段階に分類されており、解剖学的知見を取り入れてあらゆる死の可能性を身近に感じようとしていたことが伺われる。これは、仏教版のメモントモリである。

著者はエリザベス・キューブラー・ロスの人生を追いつながら、彼女がどのようにして医療者が患者から学ぶ道を切り開こうとし、死の受容の五段階説にたどり着き、さらには死の向こう側を見ようとする道のりを歩いたかについて解説する。キューブラー・ロスの姿勢について「医療者に対しては、患者への人間的配慮や慶弔の不足を強く批判する」、「医療者に道徳的・倫理的に高潔なものを要求する」とやや批判的な見解が示されているが、彼女が医療者に求めていたのは、「高潔さ」というよりも、自分自身の死への不安に向かい合うことだったのではないかと思う。自らの死への不安を直視できる者のみが、死への不安に直面して生きる終末期の患者に寄り添うことができるからである。

『死ぬ瞬間』には、末期患者とのインタビューの後で学生たちと行うふりかえりの討論における困難を乗り越えてゆく様子が次のようにまとめられている。

彼らは討論の間―さらにその後、長期間―そうした葛藤と付き合わねばならなくなった。メンバーどうしが互いをよく知るようになり、グループにはタブーなどないことを実感するようになると、討論は参加者にとって一種の集団療法となり、多くの率直な対決や相互支持、ときにははつらい

発見や自己洞察が見られるようになった。患者自身が知らないところで、多くのインタビューが、さまざまな性格をもった多数の学生たちに大きなインパクトと長期における影響を与えた。

こうした学びに、キューブラー・ロスが終末期医療に与えた影響の本質があり、瞑想的な要素がある。後半で紹介される禅・ポスピス・プロジェクトのボランティア研修プログラムの中でケア・ボランティアに必要な能力を養うものとして瞑想が用いられているのもそのためである。

著者がグレイザーとストラウスの『死のアウエアネス理論と看護』を引き合いに出して『死ぬ瞬間』を客観的に補完しようとする試みは興味深い。前者が提示する相互作用における「閉鎖」、「疑念」、「相互虚偽」、「オープン」という認識文脈の中で、キューブラー・ロスは当事者として患者とその家族と医療者たちのために格闘したのではないかと思う。

余談になるが、日本の看護現場における傾聴活動で最も広く取り入れられている村田理論には、時間・自律・関係性という三軸がある。著者の用いる時間・意識・他者との関わりという三軸と比較検討することで広がりと言得力が増したのではないかと思う。

結論 現代における瞑想の意義

代替医療の台頭、WHOの健康におけるスピリチュアリティの議論、健康や幸福を分析するポジティブ心理学の誕生を通じて瞑想の効用が注目されてきている。オーム事件などに象徴さ

れる瞑想の危うさに対しては、意識変容を自覚しつつ、他者に開かれ、コントロールの余地を残すことが大切だ。

最後に著者は、他者との関係の中で瞑想することの難しさと大切さを吟味し、美・効用性・無矛盾性・相互性という四つの視点を活用して瞑想を健全に保つ工夫を提案する。瞑想を独善的な世界に閉じ込めないための細かい配慮だ。

自動化した意識状態のまま右往左往する人生を外側から客観視させてくれる変性意識状態の働きが瞑想の目覚めや悟りや気づきをもたらしてくれると述べる著者は、悟りや解脱という抽象的な議論をすることなく、見事にそれを解説して見せてくれた。伝統を現代につなげるための表現方法とチームワーク作りに関して、評者は本書から実に多くを学んだ。著者に「ありがとう」を言って書評を終えたい。

森 雅秀著

『インド密教の儀礼世界』

A5判 世界思想社 二〇一一年一月三〇日刊
x + 三三九 + 222頁 六八〇〇円 + 税

山口しのぶ

本書は、インドにおいて成立、発展した密教(仏教タントリズム)の儀礼について、サンスクリット・テキストやチベット訳、漢訳の儀軌に述べられた内容を中心に、その構造と意味について考察した諸論文からなる論文集である。著者の森雅秀氏はかねてより密教儀礼、密教図像の文献学的な研究を行っており、本書はいままでの諸論文をまとめたものである。そこにおいて考察対象となった文献は複数あるが、特に中心となっているのは一二世紀頃に活躍したインド密教の学僧アバヤカラグプタの三部作『ヴァジュラーヴァリー』『ニシュパンナヨーガーヴァリー』『ジュヨーティルマンジャリー』である。

以下に本書の目次を示す。

序章 密教における儀礼研究

第一部 密教儀礼とテキスト

第1章 インドの宗教儀礼とテキスト

第2章 インド後期密教の儀礼集成書