

2017 年度

修 士 学 位 論 文

ヴィパッサナー瞑想による
意識のスペクトルの深化の検討

指導教員
黒木 賢一 先生

大阪経済大学大学院
人間科学研究科臨床心理学専攻

西村 翔

目次

はじめに：本研究の動機と目的	1
■ 第 1 章 ヴィパッサナー瞑想	2
第 1 節 ヴィパッサナー瞑想とは	2
第 2 節 ヴィパッサナー瞑想の対象領域と瞑想法	3
第 3 節 ゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想	6
■ 第 2 章 意識のスペクトル	9
第 1 節 意識のスペクトルと意識の進化	9
第 2 節 意識の深化	11
■ 第 3 章 瞑想による意識のスペクトルの深化	15
■ 第 4 章 調査・研究	17
第 1 節 目的と方法	17
第 2 節 結果と考察	18
■ 第 5 章 総合考察	38
第 1 節 反応の低減と脱同一化	38
第 2 節 呼吸と身体	40
第 3 節 沈黙	42
おわりに	44
注釈	45
謝辞	46
【文献】	47

はじめに：本研究の動機と目的

筆者が瞑想に出会ったのは、5年前にインドを一人旅したときのことである。そもそも、インドを旅しようと思ったのは、当時筆者自身、生きる上で大事なことは何だろうか、自分は何がしたいのだろうか、また、まわりに合わせたり、人に対してよく見せたりする中で何か縛られ、自分の殻を破れないような感覚があり、その殻を破って自由になりたいといったことがあった。瞑想をすることで何かのきっかけになるのではないかと思い、インドの旅の途中でゴエンカ式のヴィパッサナー瞑想 10 日間コースに参加した。すると、自分とはこうであるといった凝り固まった自己イメージから少し自由なり、縛られていた鎖のようなものが少し緩まったような感覚になった。まわりに見せていなかった、あるいは自分自身もあまり気づいていなかった受け入れ難い自分の側面を少しだけ認めることができたり、受け入れることができた気がした。瞑想によって、自分の受け入れ難い側面を受け入れることが促進されるなら、臨床の場面でも応用できる可能性もあると考えられる。

本研究では詳しくは後述するが、Wilber (1986) が提唱した意識のスペクトルという概念を用いて、そのスペクトルの深化のプロセスがヴィパッサナー瞑想によって生じるのではないかといった仮説を検討することを目的とする。ヴィパッサナー瞑想、意識のスペクトルという用語は、共に一般的に聞き慣れない言葉かもしれない。そのために、まず第 1 章では、ヴィパッサナー瞑想についての概要を説明し、第 2 章では、意識のスペクトルの概念について述べる。第 3 章では、ヴィパッサナー瞑想によって意識のスペクトルが深化する可能性について考えていきたい。また、第 4 章では、京都にてゴエンカ式のヴィパッサナー瞑想 10 日間コースに参加された方々のインタビュー結果のまとめと、意識の深化のプロセスが生じているかどうかという観点での考察を行っている。最後の第 5 章では、総合考察として意識の深化のプロセスが生じた要因についての考察を述べた。

■ 第 1 章 ヴィパッサナー瞑想

第 1 節 ヴィパッサナー瞑想とは

仏教瞑想は大きく分けてサマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想の 2 つの瞑想方法がある。約 2500 年前にブッダが悟りを開いたとされるが、そのはるか以前から瞑想には長い伝統がありそれはサマタ瞑想の流れであった。サマタ瞑想とは、心をひとつの対象に繰り返し向けることで心を鎮め安定させる瞑想法である。ブッダも出家したのち 2 人のヨーガの師匠につきサマタ瞑想を修行し、無色界禪定という最高の境地を得た。しかしそれでも、ブッダが求めていたすべての煩悩が根絶やしになった究極の悟りには至らなかった。その後、苦行や試行錯誤の上、禪定を土台としてものごとの本質をありのままにみるといった洞察知を獲得することによって解脱に至ることができた。この洞察知を得るための瞑想法がヴィパッサナー瞑想である。その後、ブッダが入滅し五百年ほどで仏教教団の分裂がおこり、大乘仏教が勃興し仏教は大きく二つの流れに分かれた。日本人に馴染みが深い大乘仏教は改革派に相当し、一方、原始仏教は上座部仏教やテーラワーダ仏教とも呼ばれ、最初期からの教えである法を今日に至るまでほぼ正確に守ってきた伝統派である。後者の原始仏教の修行法であるヴィパッサナー瞑想は、ブッダが悟りを開いた時の瞑想法として、そのまま伝えられたものと言われている。ヴィパッサナー (vipassana) という言葉は、テーラワーダ仏教の経典言語であるパーリ語で、「観察する」、「洞察する」という意味である。これは、仏教の重要な教えである無常、苦、無我の角度から存在の本質を観察し、洞察していくということを意味する。無常とは、この世の全ての事物と現象は、生と滅を繰り返し常に変化するものであり一瞬といえども同一性を保持することができないことをいう。その無常の中で生きる私たちは、世界や自分自身を自分の思い通りに支配することはできないというコントロール不可能性が無我である。苦は、自分や世界を思い通りにコントロールできないことによる不全感や自分が求めたものを求めたとおりに得られないという不満足感から生じる。ブッダは、この苦しみの原因は、心がさまざまな対象を求めてやまない渴愛にあると洞察した。井上 (2005) は、この苦の原因である渴愛を、3 種類に分けた。一つ目の渴愛は、対象を感覚的に感じたいという感覚的快感への渴愛である。二つ目の渴愛は、私が存在することを欲求する存在への渴愛であり、自分が何でありたいかやどのようにありたいかなどの衝動も含まれる。三つ目は、気に入

らない対象が存在しないことを求める非存在への渴愛である。これは、対象が存在することを嫌悪し、攻撃して存在を無くしてしまおうとする衝動が挙げられる。この対象には自分自身も含まれる。また、ヴィパッサナー瞑想では、その瞬間に起こっていることに気づき、ありのままにみつめることを繰り返しながら洞察を行うことが必要になる。ここでの気づきとは、パーリ語では (Sati) と呼ばれ、日常的な思考の枠組みや思い込みを超え、日常的な自我が認識によって知るのとは違った意味で、今ここで起こっていることをありのままに体験し、直感的に知ることである (井上, 2005)。つまり、ブッタの説いた解脱を得るためには、ヴィパッサナー瞑想により無常・苦・無我の三つの視点から人生をありのままに洞察することが必要となる。

現代では、Jon Kabat-Zinn が 1979 年にマサチューセッツ大学医学部にマインドフルネスに基づいたストレス緩和法 Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) を創始したことをきっかけにマインドフルネス瞑想が広がりを見せている。Kabat-Zinn (2007) は、「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 (p. 2)」と説明し、「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 (p. 2)」と説明している。さらに「マインドフルネス瞑想法は、リラクセーション (緊張がゆるみ、安らいでいる状態) や注意力、意識、洞察力をもたらす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に体系的な方法 (pp. 2-3)」と述べている。ヴィパッサナー瞑想もマインドフルネス瞑想も中部経典 (注 1) の「念処経 (気づきの確立に関する教え)」を典拠としていることから基本としていることは同じだが、目的が違うといえる。ヴィパッサナー瞑想は解脱を目的としており、マインドフルネス瞑想は、リラクセーションや新しい力を開発するなどといった目的が多岐にわたることである。

第 2 節 ヴィパッサナー瞑想の対象領域と瞑想法

ヴィパッサナー瞑想の対象領域は、中部経典の気づきの確立に関する教えでは、①身体 (Kaya)、②感受 (Vedana)、③心 (Citta)、④法 (Dhamma) の四つの領域に分類される。しかしながら、それぞれの四つの領域はそれぞれ相互につながっており明確に区別することは難し

いということは考慮する必要がある。そのうえでまず、身体という対象領域に分類されるのは、呼吸、姿勢、動作、身体の各部分などである。感受とは、身体感覚器官に外界の対象が接触して生じる感覚で、快と不快の2種類に分けられる。快の感覚は、もっと欲しいという欲求が伴い、不快の感覚については無くなって欲しいという欲求が伴う。このことから、感受から最も根源的な欲望である渴愛という情動体験のプロセスに気づくようになる。これは、苦の本質をみつめることにもつながってくる。また、感受は、一般的には非常に繊細な身体感覚であり、フォーカシングのフェルト・センスに近いものともいえる。心という対象領域では、仏教で克服すべき根源的な煩惱である三毒、「貪」、「瞋」、「痴」、つまり「欲望」、「怒り」、「愚かさ」の三つに心が染まっているかどうかを見ていく。もう少し幅広くいうと、心が抱くあらゆる感情をみることと言い換えることもできる。さらに、同じ対象を体験していても心の状態によって体験が異なることへの気づきを養うことも含まれる。これは、ロールシャッハテストを例にとると、同じインクのシミつまり、同じ対象であっても心の状態によって、見え方や感じ方が違うと説明することができる。法という対象領域では、心と身体との間の相関現象とそこにある法則性をみていく。この対象領域において喜怒哀楽のあらゆる感情や思考やイメージを身体感覚を含めたひとつの全体的な流れとしてありのままに見つめていく。その繰り返しの中で、ブッダの説いた真理を体得できるとされている。

また、中部経典の呼吸による気づきの教えには、一つの対象領域毎に四つの瞑想法、四つの対象領域では16の瞑想法について説かれてある。身体に関する四つの瞑想法は、①息が長い呼吸は長いままに呼吸をする、②息が短い呼吸は短いままに呼吸をする、③全身を感じながら呼吸をする、④身体の動きを鎮めながら呼吸をする、である。坐った姿勢は身体の動きが小さく、その状況で一息一息の呼吸の違いに注意を向けることで、心の動きが呼吸に変化を引き起こすことや、身体への影響を与えている心身相関性に気づきやすくなる。呼吸と共に身体全体を感じていくと、身体感覚には硬さや重さ、あたたかさや冷たさ、風のように流れるエネルギーの感覚があるのに気づくようになる。これらの身体感覚は、色や形態のイメージを誘発し、身体の中に渦巻くさまざまな色彩の模様や流れのイメージが見えたり、感じられたりすることがあり、ヨーガのチャクラ（注2）やナーディ（注3）とのつながりがみられる（井上, 2005）。また、身体の動きを鎮めること

で、身体の動きの背後にある微細な身体感覚や心の衝動への気づきを養うことができる。例えば、瞑想中に長時間同じ態勢で座り足が痛くなってくると、また足に激痛がくるかもしれないという予期不安とともに息が乱れたり身体のコわばりなどがおこり、痛みが増してくると不快感を取り除くために足を伸ばしたいという衝動が強くなっていくことなどである。

感受に関する四つの瞑想法は、①喜びを感じながら呼吸をする、②リラックスしながら呼吸をする、③心の動きを感じながら呼吸をする、④心の動きを鎮めながら呼吸をする、である。喜びとは、安定した集中状態での心と呼吸と身体が一体になったときに生じる生命の喜びである。喜びが出てくるときには、身体の中から光が輝き出すような体験をすることもあると言われている。この神秘的な体験は、欲望の対象となる可能性があるので、喜びを身体感覚として呼吸と共にしっかりと感じる必要がある（井上, 2005）。喜びは、身体の中に蓄積していた否定的なエネルギーの固まりを溶かし、否定的な思考や感情の習慣をほぐす。リラックスしながら呼吸をする際は、その喜びの刺激性や興奮性に気づき、それらが鎮静して深いリラックスが訪れるプロセスを呼吸と共に見守ることが重要となる。心の動きを感じながら呼吸をする際には、喜びや安心の中にある快の感覚を求め、思い通りにそれらが得られない不快の感覚を嫌悪する心のありさまを自覚する必要がある。このように呼吸と共に心の動きとそれに伴う身体感覚を観察しているうちに、心の動きが自然に静かになっていく。

心に関する四つの瞑想法は、①心を感じながら呼吸をする、②心を喜ばせながら呼吸をする、③心を安定させながら呼吸をする、④心を解き放ちながら呼吸をする、である。心を感じながらとは、基本的に心が欲望にとらわれていないかあるいは自由になっているか、心が怒りにとらわれていないかあるいは自由になっているかについて自覚する。心を喜ばせながらとは、心の中の否定的な感情やエネルギーの背後にある真の欲求に気づき、呼吸と共にそれらを認め寄り添うことで湧き上がる喜びを観察する。心を安定させながらとは、集中させるという意味で、心を対象に安定して留めることである。このとき自分自身を見守り、共感的な寄り添いをすることを学ぶ。心を解き放ちながらとは、思考や感情に巻き込まれている状態から脱出して、自由になった状態を体感することである。例えば、怒りに巻き込まれている状態では怒りに支配されているが、怒りを自覚し脱出することで気づき

のスペースが生まれ、その繰り返しにより怒りからの解放がもたらされる。

最後の現象と法則性に関する四つの瞑想法は、①無常であることを繰り返し見つめながら呼吸をする、②色あせてゆくのを繰り返し見つめながら呼吸をする、③生滅を繰り返し見つめながら呼吸をする、④手放すことを繰り返し見つめながら呼吸をする、である。無常であることを繰り返し見つめながら呼吸をするとは、一息一息変化し続け、それに伴う身体感覚も変化しつづけることに気づいていくことを示している。自分自身をはじめ、宇宙の生命や自然のさまざまな現象における多様な無常のあり方を感じることである。色あせてゆくのを繰り返し見つめながら呼吸をするとは、呼吸と共に、生じてきた欲望や怒りや不安、恐怖などが変化して消えてゆくこと、色あせてゆくのを見守る力を養っていく。生滅を繰り返し見つめながら呼吸をするとは、例えば、身体感覚に痛みが生じている際、それがやがて消滅したときには、痛みが消えた安堵感や喜びを感じることであり、その喜びをもたらした痛みや苦しみの消滅に注意を向ける。消滅したことを自覚することは、次に生まれてくるものをより深く味わい大切にするためにも重要になる。また、喜びの経験が消滅した後には、寂しさや悲しさ、喪失感が生じることに注意を払い受容することも大切になる。喜びが、痛みや苦しみの原因にもなるといった洞察とともに、その痛みや苦しみを受容することによって喜びをより深く体験することができるようになる。手放すことを繰り返し見つめながら呼吸をするでは、執着や思い込みを無理やり捨て去るのではなく、呼吸とともにありのままに見つめる意識の中で自然に手放すことができるようになる。すべてのものは、無常であり盛んであった勢いもやがて色あせ、最後は自然に消え去っていく。その消え去ったものを無いものとして体験しきることで手放すことができる。

第 3 節 ゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想

ゴエンカ式ヴィパッサナー瞑想とは、S. N ゴエンカ（以下ゴエンカ）が指導するヴィパッサナー瞑想法である。ゴエンカは、印僑でありミャンマーで実業家として活躍していたが、若いころからひどい偏頭痛に悩んでおり、その治療法を求めていたとき、瞑想の指導者であるサ

ヤジ・ウ・バ・キンと出会いヴィパッサナー瞑想の指導を受ける。すると、瞑想が病気の治療をはるかに超える深さを持ち、心に真のやすらぎをもたらし、人生を幸福で有意義なものにするとして修業に励んだ。1959年にウ・バ・キンにヴィパッサナー瞑想法の正式な指導者として認定されたゴエンカは、インドに移り住み瞑想センターを設立しそこで瞑想の指導を開始する。やがて瞑想センターは、東南アジア、西洋諸国、そして日本など世界各地に広がりを見せている。ゴエンカが指導するヴィパッサナー瞑想法は、師のウ・バ・キンから学んだものであるが、ウ・バ・キンの師は、今世紀前半に活躍したミャンマーの著名な瞑想家サヤ・ウ・テッドである。また、サヤ・ウ・テッドは、19世紀の終わりから20世紀初めに生きたミャンマーの高名な仏教学者レディ・サヤドーの弟子と言われている。それ以前の指導者たちの名前は記録にないが、レディーサヤドーもまた先人たちからこの瞑想を学んでおり、テーラワーダ仏教が永年ミャンマーの仏教徒の間で伝承されてきたという歴史的な流れがある。

ゴエンカ式のヴィパッサナー瞑想は、最初は瞑想施設にて10日間コースで指導される。参加者は、10日間、瞑想センターの敷地内にとどまり、外の世界との接触を絶ち、読み書きもせず、宗教的なことをひかえ、指示されたとおりに瞑想を行う。また、コースの間は、参加者は基本的な道德規律である、①生き物を殺さない、②盗みをしない、③性的な行為をしない、④嘘をつかない、⑤酒や麻薬やタバコを摂取しないと五つのルールを守る必要がある。さらに、初日から9日間、参加者は互いに一切話をせず沈黙を守る。休憩をとりながら、1回につき1時間の瞑想を1日約10時間行いそれを10日間続ける。最初の3日半は精神集中の訓練を行い、4日目にヴィパッサナー瞑想法の指導を受ける。前節で述べたように、ヴィパッサナー瞑想では、身体(Kaya)、感受(Vedana)、心(Citta)、法(Dhamma)の四つの側面を観察し体験する必要があるが、ゴエンカ式のヴィパッサナー瞑想では、四つの側面の中で特に身体(Kaya)と感受(Vedana)を重要視している。この理由として、心と身体は深く関係しており、一方に起こったことは他方に反映するといった相互関係性があり、さらに、ブッダは心で起こったことはすべて感覚をともなうと述べている。そして、その感覚は生まれては消えていくといった無常性も強調される。つまり、身体に生じる感覚を観察することが、心と身体の両方さらには、その心と身体との間の相関現象とそこにある法則性である法

を観察することになり、四つの側面をまるごと観察し体験できることとなるからである。また、Hart(1999)は、苦の原因としてブッダの言葉引用し「あらゆる苦は、反応より生じる。反応が死滅すれば、苦も死滅する (p.48)」と述べ、身体に生じる感覚に注意を向け、心地良い感覚であろうと、不快な感覚であろうと、反応せず、平静に客観的であることをゴエンカ式ヴィパッサナ瞑想コースでは強調して指導される。これは、感覚が心地よいものなら、その感覚を長引かせ強めようとする。逆に、感覚が不快なものであれば、その感覚をすぐに止め、取り除こうとする。この、心の反応が一瞬だけのものであれば影響も小さいが、累積効果で一瞬一瞬次から次へ反応を繰り返すうちにその反応が強くなり、心地良い感覚を求める渴望と、不快な感覚を嫌う嫌悪が成長していき、それぞれが苦しみを生み出す。これらの理由により、反応せず、平静に客観的に感覚を観察することが指導される。

■第2章 意識のスペクトル

第1節 意識のスペクトルと意識の進化

意識のスペクトルとは、Wilber(1986)が比喩的に提唱した概念である。意識は多次元的で数限りないレベルがあるが、それが一つのスペクトルをなすと言及した。しかしながら、その意味は比喩的なものであると述べている。図1はWilber(1986)の意識のスペクトルの図を筆者が一部編集したものである。まず、図1のモデルの横線で示されているところが、意識のレベルを表し、最も最下層のレベルから順に、心のレベル、実存のレベル、自我のレベル、ペルソナのレベルと呼ばれる。実存のレベルと心のレベルの間の領域は、超個の帯域を示している。斜めの線は受け入れ可能な自己と非自己の境界線である。受け入れ可能なものは自己とし、受け入れ難いものは、否認や抑圧を行い非自己として境界線を引き、意識から疎外する。西平(1997)は、このモデルを説明する際に「意識は、その境界線の左側のみを「自分」と感じ、その右側は、意識からは疎外されている。いわば、自己アイデンティティの<内側>と<外側>とを隔てる境界線」(p.77)と述べている。それゆえにこの意識のスペクトルのレベルによって個人の自己感覚は変化する。また、Wilber(1986)は、この境界線をひくことによって自分ではない異質で外的なものを敵と感じる。そのことによって種々の問題や症状が発生してくるとも述べている。図1の左側に、種々のセラピーが挙げられているが、これは、それぞれのセラピーがどのレベルを目指すかを示している。例えば、精神分析では、自分自身が受け入れ可能な自己イメージであるペルソナの状態から、受け入れ難く疎外した無意識的側面である影を再統合し、自我のレベルを目指すセラピーであるため、自我のレベルの隣に書かれている。同様に、人間性心理学の一つであるフォーカシングでは、身体に抑圧した感情や普段意識されない身体感覚を意識化することによって身体を再統合し、実存のレベルを目指すセラピーであるため実存のレベルの隣に書かれ、宗教は主体と客体が一体化した一元の世界である心のレベルを目指すものであるため、心のレベルの隣に書かれている。

本節では、最下層である心のレベルから実存のレベル、自我のレベル、ペルソナのレベルへと意識が上昇、進化していくプロセスについて述べる。まず、心のレベルでは、自分が根本的に宇宙と一つであるという感覚をとめない、アイデンティティ感覚が心身という狭い範囲

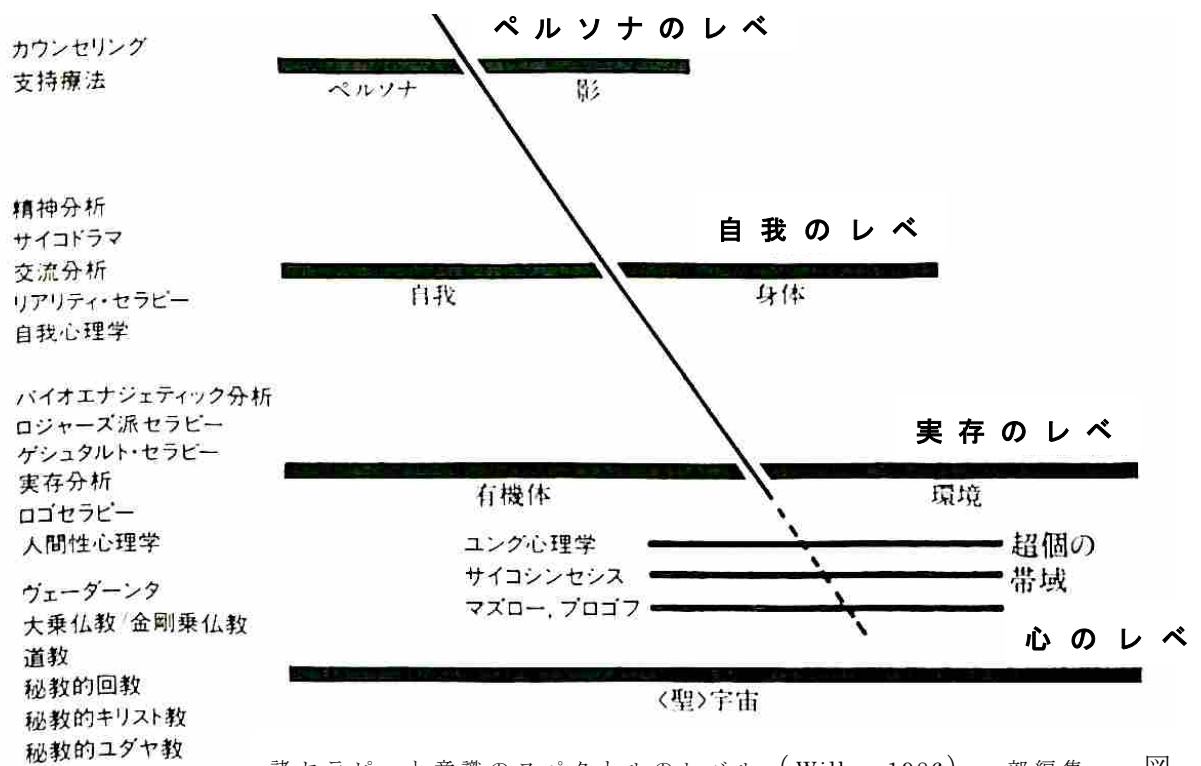
をはるかに超えて拡大し、全コスモスを抱擁した状態にある。

次のレベルである実存のレベルでは、全体と一体ではなく、有機体としてのからだ全体を取り囲む皮膚境界の内側を自分であると感じ、皮膚境界の外側である環境は自分ではないと感じる。このレベルにおいてのアイデンティティ感覚は、全体としての宇宙から、宇宙の一局面である自らの有機体へと移行し、せばめられる。このレベルにおいて自分から切り離れた環境を敵とみなし自らの有機体を脅かすものであると感じるようになるために、意識の中に死の恐怖が現れてくる。ここで死の恐怖について別の見方もできる。生まれたばかりのものは、過去をもっていない状態である。同様に、死んだばかりのものは未来をもたない状態である。しかし、現在の瞬間においては、過去も未来も存在せず、誕生と死はこの現在の瞬間においては一つといえる。なぜなら、この瞬間は、今生まれたばかりでそれ以前に何かをみいだすことはできないし、同時にこの瞬間以後に何かを見いだすこともできないため、を迎えているともいえるからである。先程述べたように、人は有機体に同一化したために死の恐怖が現れ、死を拒絶するようになった。死を拒絶することは、未来を持たずに生きることを拒絶するということであり、この現在という瞬間に死の匂いを嗅がないために未来を希求する。つまり、死の恐怖によって、明日やこれから先の計画を立てることを駆り立て、未来に向かって進む要因となる。死の恐怖により未来を作り出すとともに、さらなる死の恐怖からの逃亡のために次のレベルへと進む。

実存のレベルにおいては、有機体と同一化しており、まだ心と身体の完全な統合と調和を十分に表している。しかし、人は自分の身体がいずれ死ぬことを知っていることから、不死性を求めて自分自身に関する一つの観念を中心にアイデンティティを確立しはじめる。これが知的抽象の自我である。この自我のレベルでは、有機体全体の心象である自己イメージに同一化する。心のレベルや実存のレベルと比べて自我のレベルではアイデンティティはせばめられており、自らの有機体全体の一局面にすぎない頭や自我に、主なアイデンティティをもつ。それでもなお有機体の子どもじみた側面、感情的な側面、理性だけでなく非理性的なものといったある程度正確な自己イメージが保たれている。しかし、自我の望みや欲求の中には異常で脅威や禁忌に思えるものがあり、それを認めることを拒絶しようとする。また、嫌われたり、理解されなかったり、受け入れられなかった自我の側面は自己と

非自己の境界の非自己側に追いやられる。この境界ができたことにより、スペクトルの最後のレベルであるペルソナのレベルが発生する。

ペルソナのレベルではさらにアイデンティティ感覚が限定される。自我が好ましくなく受け入れ難い側面である影と呼ぶ魂の一局面を疎外、抑圧し、自我が受け入れ可能な心の特定の側面であるペルソナと呼ぶ魂の一部分だけにアイデンティティをもつようになる。また、自我のレベルでは正確な自己イメージがまだ保たれていたが、ペルソナのレベルでは自己イメージを受け入れやすくするために、それを歪めてしまい不正確な自己イメージを発展させることになる。



第2節 意識の深化

前節では、意識のスペクトルの最下層である心のレベルから実存のレベル、自我のレベル、ペルソナのレベルへと意識のスペクトルが上昇していくプロセスを述べた。本節では、ペルソナのレベルから出発し、自我のレベル、実存のレベル、心のレベルへと意識が下に向かって下降、深化していくプロセスを述べていく。Wilber (1986) による

とまず、この下降のプロセスは、人生に満足できず苦しみが意識された瞬間に始まる。なぜなら、心のレベルである宇宙と一つという意識の外で生きる人生が苦痛と苦悩と悲しみに満ちたものであることに気づき始めているからである。この苦しみを生み出しているのは、本来境界がなかった宇宙と一つという意識から、自己と非自己の境界線を引いたことに由来するが、苦しみが意識されることによってこの偽りの境界が認識されることが最初の動きとなる。その後、意識のスペクトルが下に向かって戻っていくが、そのためには、境界線によって対立したものの間に調和や統合が起こること、言い換えれば境界線の解消が必要となる。前節でも述べたが、境界線を引くことによって自己と非自己が作り上げられるわけだが、この非自己はもはや外へ投影され異質で異様な外的なもので驚異的な敵にみえてくる。この外に存在するかにみえる投影が、実際には自らを反映したものであり、自分自身の一部として分かったときに、自己と非自己の間の境界線が解消される。すると、これらの投影された局面は自分自身であるから脅威ではなくなり、意識も拡大し、スペクトルが下降していく。これを図1に従い説明していくと、まず最も上層のレベルであるペルソナのレベルにおいては、境界線によってペルソナと影との対立が起こっている。ペルソナとは、不正確な自己イメージである。本来自分自身が持っている怒り、性的衝動、敵意、攻撃性などの特定の傾向の存在を否定しようとしたときに生み出される。それらの傾向を否定しようとしてもそれらが消え去るわけではなく、外の環境、主に他者に投影することで他者がそのような傾向を持っていると感じる。このように当の本人が受け入れ難いがために意識から疎外したものを影、疎外したことによって狭められた不正確な自己イメージがペルソナである。本来自分自身が持っている敵意や攻撃性が影として他者に投影されると、他者から敵意や攻撃性を向けられていると感じ、不安や恐怖となり影が症状としてあらわれてくる。影との統合が起こるには、この症状を受け入れ自らが投影していることを自覚する必要がある。しかし、もともと受け入れがたいがために意識から疎外したため、自らが投影していることを自覚することには抵抗が生じる。この抵抗を解消することも影を統合するにあたり鍵となってくる。影の統合を促すセラピーはいくつかあるが、代表的なものに精神分析がある。精神分析における自由連想法は、無意識においやられた、自我が受け入れがたい側面である影を抵抗を示しながらも意識化する作業だからである。影との統合

が起こると他者へ投影されることがなくなるので、不安や恐怖といった症状は解消される。さらには、受け入れ可能な歪んだ自己イメージから、自我が受け入れがたかった影の側面が受け入れられるようになり、より正確な自己イメージへと発展していく。このようにペルソナと影との境界が解消したことにより、意識の拡大が起こり自我のレベルへと下降する。

次に、自我のレベルにおいては、自我と身体の対立が生じている。この対立が生じるのは、大きく三つの理由がある。まず一つは前節でも述べたように、身体はいずれ死を迎え、死から逃亡するため身体を自分から切り離し自我へ同一化することが挙げられる。二つ目に、社会的に受け入れられ難い強烈な感情や感覚が生き生きとした形態で身体に住んでいるため、身体を取り戻すことを恐怖するからである。三つ目に、身体感覚に意識を向けるということは、今に意識を向けることであるが、自我は死を恐怖するため未来を希求し、未来や過去を意識がさまよい、身体感覚という今に意識を向けることを恐れるからという理由がある。この身体との統合を図るためには、身体感覚に注意を集中し感じとる必要があるが、自我によってこの自らの感覚を思考やイメージをつかって変換してしまう力が働く。しかし、これを少なくとも一時的に停止するように特別な努力が必要である。また、全身の身体感覚に注意を向けているうちに、場所によって凝りや緊張などを発見する。この、普段意識できていない凝りや緊張といった身体感覚に注意を向け意識化することを要する。この凝りや緊張には受け入れがたいと思われた気持ちや衝動によるものであり、身体感覚の意識化とともに埋め込まれている感情に対して自らを開いていく必要がある。すると、凝りや緊張の解消とともに埋め込まれた感情が浮上し放出が起こる。このように身体との統合が起こる。代表的なセラピーには、フォーカシングが挙げられる。フォーカシングのフェルトセンスには、身体感覚に付随した感情を洞察していく作業であるからである。また、Wilber (1986) は、ハタ・ヨーガは身体の覚醒や身体と精神の統一に主眼を置いており、さらにハタ・ヨーガは呼吸に特別な注意を払うが「呼吸は、意識的な心的コントロールと無意識的な身体プロセスとを繋ぐ機能であり心身の融合に至る王道」と述べている。また、身体との統合が起こると、より深い喜びや全感覚的喜びが生じる。自我的な喜びは、外的な報酬に依存するところがあるが、身体との統合がなされた時の喜びは内側から生じてくるものであり、こ

の現在の瞬間にも自由に与えられるものである。さらには、すみずみにまでいきわたる微細な自覚の変化も起こる。この微細な自覚の変化とは、微細な身体感覚が感じられるようになったり、呼吸とともに微細な喜びが心身にいきわたっていることなどが感じられるようになる。

次は実存のレベルへと下降する。実存のレベルでは、皮膚境界の外側である環境を統合していくことになるが、環境を統合するとは、言い換えるなら自然とのつながりを感じ共に生きること、自分の身の回りで起こる出来事や現象が自分の内側とつながっているような感覚といえる。また、環境を統合した後には、個を超えた領域である超個的帯域に入っていく。無意識の一部は、個人的記憶や個人的願望、考え、体験などが含まれている。しかし、深層領域、自分の内側にある集合的無意識は、厳密に個人的なものをふくんでいるわけではなく、この領域に触れることが個を超えた超個的帯域となる。また、心のレベルでは、主体と客体の二元論だったものがそこにはその境界はなく、一元の世界である。その体験世界は、前節でR.M.バックの著書の一部を引用した文章を参考頂きたい。主に仏教、キリスト教、ユダヤ教などによる宗教的洞察が心のレベルへと意識を深化させることができるとされている。

■ 第 3 章 瞑想による意識のスペクトルの深化

本章では、意識のスペクトルの深化のプロセスが瞑想によって生じる可能性について述べていく。そこでまず、意識の深化のプロセスには「脱同一化」の必要性について言及する必要がある。「脱同一化」とは、サイコシンセシスの創始者である Roberto Assagioli が提唱した概念で、自分が行っているさまざまな同一化に気づき、それに距離を持って接することを指す。Wilber (1986) は、意識の深化のプロセスと脱同一化について、「たとえば仮面（注 4）から自我のレベルへの下降に注意していただきたい。この下降では二つのことが起こっている。第一に個人がその影と同一化する。だが、第二に、個人はその仮面と脱同一化し、専一的な執着を断ち切る (p. 223)」と述べている。続けて「同様に、ケンタウロス（注 5）のレベルへの下降では、個人はそのアイデンティティを身体へと拡大する一方で、自我だけとの同一化を脱却する (pp. 223-224)」と述べ、さらに「ケンタウロスだけとの狭隘なアイデンティティをゆっくりと捨て去り、手放して、より広い超個的自己のアイデンティティへと拡大する (p. 224)」と述べている。このように、意識の深化のプロセスが進むためには脱同一化が必要になるが、その脱同一化を促す技法として瞑想を挙げたのが安藤 (2003) である。安藤 (2003) は、「瞑想（とくに洞察型のもの）では、そこに起こっているあらゆる出来事に注意の目を配ることが目指されるが、注意が配られたらそれに「執着」（同一化）することなく、また別のものに注意が移っていく自然な過程にまかせていく作業が行われ続ける。このような過程は「同一化」という「接着剤」を溶解させて緩めながら、「脱同一化」を促す技法とみなすことができるであろう (pp. 105-106)」と述べている。

さらに、安藤 (2003) は、瞑想中に急にきっかけもなく子どもの頃の記憶といった、ふだん意識にのぼってこないような無意識的内容が意識の表面に浮上してくる作用があるとし、精神分析の古典的技法である自由連想法との共通点を指摘している。また、精神分析的な心理療法的アプローチに瞑想を取り入れた臨床的研究報告から、安藤 (2003) は「瞑想は精神分析的に見て、防衛を弱め、「無意識」のなかに抑圧された心理的内容の出現を促す作用が、臨床的に観察されているということである (p. 133)」と主張しており、瞑想が無意識の意識化を促す側面があるということを示した。

続いて、安藤 (2003) は、フォーカシングについても「瞑想を現代

的観点から「注意の意識的訓練法」と定義する立場に立てば、「フォーカシング」や「自立訓練法」も一種の瞑想であるという捉え方もできる(p. 160)」と述べている。フォーカシングとは、言語化や象徴化がなされる以前の直接身体に経験されるものに意識の焦点を合わせ、それを言い当てる適切な言葉やイメージを探すことを通して意識化しようとする方法である。瞑想の注意を向ける焦点を身体感覚にしたときに、フォーカシングにおいて主張されるものと同じ感覚に焦点を当てることができる」と述べている。第2章第2節において、ペルソナのレベルから自我のレベルへと意識のスペクトルを下降させる代表的なセラピーに精神分析の自由連想法を挙げ、自我のレベルから実存のレベルへと意識のスペクトルを下降させる代表的なセラピーにフォーカシングを挙げたが、以上述べたようにそれらと瞑想に類似点があること、瞑想には意識のスペクトルを下降させるために必要な脱同一化を促すことから、瞑想ペルソナのレベルから自我のレベル、そして実存のレベルへと意識のスペクトルを下降させる作用がある可能性があるといえる。

次に、瞑想によって実存のレベルから心のレベルへと意識のスペクトルが下降するプロセスについてであるが、そもそも瞑想とは、古来から宗教と呼ばれる体系の中で行われてきたもので、ある種の宗教的洞察を獲得する境地に達するための方法の一つとしてなされてきた(安藤, 2003)。つまり、本来の目的として個を超えた超個人的な境地へと向かい宇宙と一つという意識である心のレベルへと達する実践法といえる。

■ 第 4 章 調査・研究

第 1 節 目的と方法

(1) 目的

本来瞑想は自己超越や統一意識へと意識を拡大することを目的としてなされてきた（安藤，2003）。Wilber(1986)も、瞑想は超個の帯域から統一意識へと意識を拡大するための手段として挙げており、ペルソナのレベルや自我のレベルの意識を拡大する方法としては、精神分析やフォーカシングといった別の方法を挙げている。つまり、瞑想はペルソナのレベルや自我のレベルの意識を拡大し深化することを目的としてなされていない。しかし、第 3 章で述べたように、瞑想によって、ペルソナのレベルから心のレベルへと意識の深化のプロセスが生じるという仮説が成り立つ。そこで本研究では、この仮説を検討することを目的とする。

(2) 方法

インタビュー期間は、2017 年 8 月 16 日から 8 月 20 日の 4 日間で、K にあるヴィパッサナー瞑想センターにて、10 日間コースを修了した方を対象とした。半構造化面接によるインタビューを行い、IC レコーダーに記録し、逐語録を書き起こした。また、半構造化面接で用いた質問項目は以下のとおりである。

- ①年齢、これまでの瞑想歴（コース参加回数、瞑想期間、普段の瞑想頻度と時間）
- ②瞑想を始めようと思ったきっかけ
- ③瞑想中に湧き起ってきたイメージや雑念
- ④瞑想中の身体感覚の変化
- ⑤瞑想中の印象的な体験
- ⑥瞑想をする前と終わった後での変化

第2節 結果と考察

	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん	Eさん	Fさん
性別	男性	女性	女性	女性	女性	女性
年齢	40代	40代	40代	50代	40代	30代
インタビュー場所	瞑想センターの一室	大学会議室	大学小PR	大学小PR	瞑想センターの一室	0駅近くのベンチ
インタビューの日 (コース終了日から)	当日	翌日	4日後	4日後	当日	4日後
インタビュー時間	2時間13分	1時間1分	1時間	1時間7分	18分	41分

Eさんについては、急いでいたこともあり他のインタビューをした方と比べ著しくインタビュー時間が短いこと、Fさんについては、インタビューを行った場所が他のメンバーが室内の一室であるのに対し、外であったことからインタビュー条件をある程度一定にするために、本研究では結果と考察の対象から除くこととする。そのため、本研究では、Aさん、Bさん、Cさん、Dさんの4名のインタビュー結果と考察を行う。

■インタビュー結果

「」がインタビュー回答者の発言、<>筆者の発言、() 補足、「・・・」を中略として記録する。

Aさん

インタビュー条件

インタビュー実施日	コース終了後の当日
インタビュー場所	瞑想センター施設の2階
インタビュー時間	130分

①年齢、これまでの瞑想歴（コース参加回数、瞑想期間、普段の瞑想頻度と時間）

40代 男性

瞑想歴	10日間コース	参加者	11回	奉仕者（注6）	9回
	3日間コース			奉仕者	1回

普段の瞑想 現在 朝、夕 各1時間 できなかった時期もある
最初のコース 2004年8月 10日間コース インド、ダラムサラ

②瞑想を始めようと思ったきっかけ

「友人からヴィパッサナーの話をきいて、ぜひ僕も受けてみたいというのが最初のきっかけです。友人からの情報。それまでに、人生このままでいいのかっていう迷いとあって、あと死があるので死が怖かったですね。30歳ぐらいからなんか死ぬのがすごい怖くなってしまっただけ。仕事もうまくいってたし、ガールフレンドとも付き合ってた、すごいいい人生だけどこれ終わっちゃうのかなってシリアスに思った時期があっただけ。」

「28、29歳の時に父親が死んだのもありますし、なんかの本で読んだんですけど、この時期ってみんなそういうことを考える時期、20代後半から30代前半。」

「19、20歳ぐらいのときに、お世話になったおじいさん、よく慕ってたんですけど、その方が80すぎだったんですけど、80ぐらいになってくると死ぬのが怖くなってくるといいうか、死んだら何もなくなるんだらうかっていうのを現実的に考えるようになるんだって言う」

てたのがそれがずっと頭にあったてのものもある。」

③瞑想中に沸き起こってきたイメージや雑念

「普通にいっぱいでてくる。小さい頃の記憶など。」

④瞑想中の身体感覚の変化

「フワフワしてる。あとシャワシャワした感じとか。微細な感覚が分かる。敏感になっている。はっきりと気づきがいろんなところにありますね、意識がものすごくはっきりしていて。」

「凝固した感覚、痛いとかジンジンしたり。あとははっきりしているけど、少し細かい感覚。もっと細かくなると気持ちいいというか、シュワシュワした感覚というかすごく微細な感覚が集まっているような、身体に満ちているような感じ。・・・ブーンみたいなエコーがかかったような感覚もある。」

⑤瞑想中の印象的な体験

「修行をずっと続けると、例えば食事をとったときに、すごい集中してるときですよ。食べたときに、感覚から知覚して、それが独特な自分のテイストに変わって行って、ある特有の自分が持っているパターン、おいしいだとか甘いだとか好きだとか嫌いだとか変化して行って過程がみれる。」

「集中してると、意識がすごく集中してるので、たった1秒だとしても1秒のうちいつもだったら、1回意識してるか2回意識してるか分からないですけど、それが1秒の間に千回も一万回もそれ以上の密度で意識をしてるから時間感覚が違う。」

「背中の凝りをすごく強く感じるようになった。ここのコリは、全身に影響を与えている。19歳のときに大きな喧嘩をしたことがあって、相手を傷つけたことがあって同じところ。あんまりよくない体験。僕の中で残ってるんじゃないかっていうかそのことを思い出した。いろんなものが柔らかくなって取れていく中で、それが目立つようになった。」

「今回の瞑想コースで一つ、一瞬思ったというか分かったのは、自分自身、特に身体自分のものじゃない。」

⑥瞑想をする前と終わった後での変化

「反応の仕方自体が全然変わった。瞑想を始めるまえでは、自分を受け入れるとか受け入れられないとかそういう考えもなかったですし、全部自分が正しいと思っていたので、あいつが悪いと思ってただけなので、悪い自分も、まあ受け入れる。これが現実というか、良いこともないけどしょうがないとか、そういう風に受け入れられるようになった。」

「人を変えるんじゃないでして自分を変えるような意識になった。」

「性質自体が全く変わった。」<どんな風にですか>「個体自体を育てるエネルギーが一つ。生命のエネルギーでもなんでも。生物にはそれがあると思うんですよ。・・・それとは別に、癖を作る。・・・繰り返すごとに強まっていく結び目、縛り目。・・・精神にも影響を与えていく。つまり、身体にも影響する。・・・瞑想とかヨガとかは、生命のエネルギーを優位に立たせていく、育てていく。反対に、結び目とかサンカーラとか呼ばれるものは、生命のエネルギーをグーッと縛っていく。・・・生命のエネルギーがあって、結び目でがんじがらめになっているのが、だんだんってっていくので。それが逆転する時がある。それが生まれ変わるとか。自分自身を全く違った個体にしてしまう。」

「我が少なくなった。喧嘩癖があったのが、喧嘩しなくなったし、怒らなくなった。修行前は、自我を満足（すごいと思われたり、偉くなりたいとか）させるところが大きいけど、（瞑想によって）自分が充足するようになり、特別な尊敬とかいらぬ。人から認めてもらわなくても自分で安定してられる。」

<今にとどまりやすいみたいなのは>「それはありますね。未来とかは遠い想像の世界みたいなの。過去もそう。・・・それはものすごく集中しているとき。集中状態ってのは変化するので。いつもぐーっと瞑想状態、深いトレーニング状態っていうわけではないですよ。日常に戻れば、日常の生活があって、感覚もそれに戻るんですよ。その体験

自体はものすごい意味を持つんですよその人にとって、その状態でずっと生きているかということそうではない。」

「(死の恐怖は)なくなりましたね。本当に。びっくりするぐらい。それ自体考えなくなりました。・・・すごく集中して、自分のバランスが変わった時に、変わった感覚の意識の中で自分の人生だったり、人生というか自分自身をみたときに、密度の濃い今までとは違った角度で自分自身をみたときに、そういう条件付けがとれるってことだと思うんですけど。・・・死の恐怖というのは、自分の想像の産物ですからね。恐怖自体が。」

考察

Aさんが瞑想を始めようとしたきっかけとして、質問②で「人生このままでいいのかっていう迷い」「死があるので死が怖かった」「すごい人生だけどこれ終わっちゃうのかなってシリアスに思った時期があって」と述べられている。これを、Wilber (1986) の意識のスペクトルのレベルで考えると、実存レベルの不安といえる。そのような不安に至ったのは、20代前後の時の祖父が「死んだら何もなくなるんだらうか」と言ったことや、20代後半での父の死など身近な人の死があったこと、またAさんの人生の中で丁度そのようなことを考えるタイミングにあったことなどが考えられる。

次に、意識のスペクトルのレベルごとに考察をしていく。まず、ペルソナのレベルについてだが、質問⑥で「悪い自分も、まあ受け入れる」「喧嘩癖があったのが、喧嘩しなくなったし、怒らなくなった」と述べられているように、悪い自分つまり影の部分が受け入れられるようになっていくこと、また喧嘩癖というのも自分の影の部分を相手に投影することによって喧嘩になっていたと推察すると、喧嘩しなくなったことや怒らなくなったのは、自分の影の部分が統合されたことによって、他者に投影されなくなったためと考えることができる。

自我のレベルについては、質問④で「シャワシャワした感じとか。微細な感覚が分かる。・・・はっきりと気づきがいろんなどころにありますね」「もっと細かくなると気持ちいいというか」と述べられているように、非常に微細な身体感覚を感じられていること、身体感覚の中にある気持ち良さという内側から生じている喜びを感じている。さら

には、質問⑤で「背中の凝りをすごく感じるようになった。…大きな喧嘩をしたことがあって、相手を傷つけたことがあって同じところ」と述べているところからは、身体と心との相関への自覚がなされている。質問⑥での「前は、自我を満足させるところが大きい、(瞑想によって)自分が充足するようになり・・・」という内容からは、自我的な外的報酬に依存することなく、内側からの充足感、安定感、安心感などが生じている。これらの特徴は、第2章2節で述べた身体との統合が起こったときの特徴と類似していると考えられるので、身体との統合のプロセスが生じているといえる。

次に実存のレベルについては、環境との統合という文脈での考察は難しいが、質問⑥の「未来とかは遠い想像の世界みたいな。過去もそう。・・・それはものすごく集中しているとき」「(死の恐怖は)なくなりましたね。本当に。・・・変わった感覚の意識の中で・・・自分自身をみたときに・・・そういう条件づけがとれる」と述べており、瞑想中の集中状態で普段とは違った意識状態の中で、Aさんは、体感として今という永遠性に触れた瞬間があったのではないかと考える。だからこそ、死の恐怖がなくなったのではないだろうか推察する。この今という永遠性に触れたことで死の超越をしたときの意識は、意識のスペクトルでいう実存のレベルと心のレベルの間の領域である超個の帯域に属するものではないかと考える。さらに、質問⑤で、「自分自身、特に身体自分のものじゃない。」という語りがあり、意識が有機体という個を超えた状態にあることが推察される。このことから、意識が実存のレベルと心のレベルの間の領域である超個の帯域に属するものであると考えられる。以上のことより、Aさんのインタビューからは、瞑想によりペルソナのレベルから意識が深化していき、そして自我のレベル、実存のレベルと心のレベルの間の領域である超個の帯域へとプロセスが進んでおり、各レベルにおける統合度合いもかなり高いものであると考えられる。

Bさん

インタビュー条件

インタビュー実施日	コース終了後の翌日
インタビュー場所	大阪経済大学 A館 会議室
インタビュー時間	61分

1. 年齢、これまでの瞑想歴（コース参加回数、瞑想期間、普段の瞑想頻度と時間）

40代 女性

瞑想歴 10日間コース	2回目
瞑想期間	1年
普段の瞑想頻度と時間	1日2回 10分程度

2. 瞑想を始めようと思ったきっかけ

「ベトナム人で、とても有名な建築家の方がいらして、その方がとても素晴らしい仕事をしてるんですけど、・・・どうしてこんな素晴らしい仕事ができるんですかって聞いたときに、彼が答えたのが瞑想」

「ちょうど私たちも変化の時期だった。」<変化みたいなところを聞ける範囲で教えてもらえますか>「やっぱり3. 11ですね。3. 11がすごく、ちょうど関東に住んでいたの。・・・かなり揺れて海のそばだったので津波のことも考えないといけないし、まわりは物がどんどんなくなるし、ガソリンもなくなるし、停電もあるし、生まれてはじめてろうそくの灯の下で。・・・あと、子どもがいるので放射線のことものすごく、わからない恐怖そうだったことあった。」

「今まで当たり前だと思っていたことが当たり前じゃなかったっていうことに気付かされて、どうせ生きるんだったら楽しくいきたい。一日を大切に生きたい。家族と一緒にいる時間をできるだけ多くして、楽しく過ごしたいすごく思うようになって。」

<2回目に（瞑想の10日間コースに）行こうと思ったのは>「自我が強くなっている自分というものにも気がついた。・・・」<自我が強くなったってのは>「自己中心的になるってことですね。私が私がついていうふうになってきてしまってる、すごく疲れてる。落ち込んだりと

か、そういったことがだんだん増えてきたり、怒る回数が増えたり。」

3. 瞑想中に沸き起こってきたイメージや雑念

「自分が食べたいものとかでてきました。あれが食べたいと思ったらそればかり出てきたり・・・」

「あとは今まで生きてきたことですよ。走馬灯のようになんて。＜今までの過去の記憶とか＞過去の記憶ですね。あとは、将来あんなことやりたい、こんなことやりたいとか。過去と未来をいったりきたりしていました。」

「瞑想が、出産と死っていうことと似ているなってすごく感じたんですね。・・・出産に関しては、本当に陣痛がきたときって痛いんですよ。いたくていたくて、自分がわーとかあーとか言ってるんですけど、だんだんと頭が朦朧としてきて、それが瞑想に似ているんです。朦朧としているところが。・・・(瞑想の最後に)言葉を唱えてそれで終わりじゃないですか。終わったらぱっと目が覚めるじゃないですか。そのぱっと目が覚めた瞬間がちょうど生まれたとき。本当に苦しくて苦しくて、だんだんとその感覚も消えて行って、朦朧としていってそして生まれるみたいな感じ」・・・＜死に似ているところは＞「私、ホスピスで父を看とったんですね。その時に、呼吸が変わっていく様子とかそういうのを見ていて瞑想と似てるなって」

4. 瞑想中の身体感覚の変化

「自分の中で決まった場所が、凝固したようなものがあるなって感じがありましたね。・・・背中ですね。右側なんですけど、だいたい決まった場所なんですけどそこに何か凝固したものがかなりの頻度で感じられて、それを観察していると消えていくんですね。でもまたあらわれてくるんですね。」

5. 瞑想中の印象的な体験

「すべての現象は自分の中で起こってるんだなっていうのを実感できたっていうのは印象的でしたね。・・・人のせいじゃなくて自分のせいだとか、自分の中、人のせいにしがちだけどそうじゃないんだっ

ていうのに気づいた。・・・本当に自分は自我が強かったんだなとか。」

「一回目の10日間は電気がはしるような感じとか、最後のメッタバーバナ（注7）のときとか涙がぼろぼろでてきたりとかあった。・・・」
＜一回目の体験聞かせてもらっていいですか＞「・・・電気ですね。電気、びりびりというか心地いい感じですね。」・・・＜電気が走った時におこった気持ちとかイメージ＞「光とかワーって感じですね。ちよっとさわざわしい感じ。・・・穏やかな日の光じゃなくて、あーまぶしーでも気持ちいいみたいな。・・・涙がでたのはメッタバーバナのときでメッタバーバナ終わった時に感謝の気持ちとかわいて」

6. 瞑想をする前と終わった後での変化

「やった後は心が軽くなるってのをすごく感じました。心が軽くなって、一緒にコースを受けた方と、すごいにこやかな気持ちで接することができる自分っていうのに驚きを感じてました（10日間コース1回目の時のこと）」

「コース受ける前は、自己中心的。コース受けた後は、人の役に立ちたいとか心の平静さ。それを維持したいなっていう気持ちが出てきたり、すごく前向きになりますね。・・・自我が弱まるっていうか、世界が広がるとかそういうことで変わるのかなとか。あとやっぱり、天気できえも自分が影響してるって感じがするんですよ。」＜天気＞
「天気ですよ。晴れたり曇ったりとか、そういうすべての現象が自分に関係してくるんだなっていうことを瞑想で感じれると、自分が心身とも健康であることはすごく大事なことだなって。・・・自分の中でうまい具合にまわしていけば、天気とかいろんなものごとがうまくまわっていきとかそういうことですかね。」＜自分の中がうまくまわっていると、外で起こる現象とかもうまくまわるみたいな＞「そういう感じがでてきます。だから、生きてても安定感があるというか、そういう実感がある。」

＜生活の中でも自分の内側と外で起こっている、外側とのつながりとか関連性とか感じたりとか＞「ありますね。電車乗り換えても、あんまりまたずにばーっといけばーっといけばーとか、今日行く時も間違えて駅おりちゃったんですけど、間に合っちゃったりとか。そう

「このことの積み重ねですね。・・・心が平静であって、おこったできごとに対応しなければ結局はまるく収まるのかなって日々の気づきですかね。」

「瞑想して死生観にも変化が」 「死ぬってことに対してもっと意識するようになりましたね。父がなくなったのもありますけど、死ぬってことに意識を向けるというか、その日一日、そのときそのとき現在をいかに楽しく生きていくかっていうのにすごく興味を持つようになりましたね。」

考察

Bさんが瞑想をしようと思ったきっかけは、質問②で「やっぱり3.11ですね。」「今まで当たり前だと思っていたことが当たり前じゃなかったってことに気付かされて、どうせ生きるんだったら楽しくいきたい。・・・」というところから、3.11によって生のはかなさや死というものがすぐ身近にあるということ、強い衝撃とともに感じたのではないかと考えられる。そこから、どう生きるかといったことについて考えていることも踏まえて考えると意識のスペクトルのレベルでいうと実存レベルの不安といえる。

次に、意識のスペクトルのレベルごとに考えていくと、まずは、ペルソナのレベルで考えると、質問⑤で「すべての現象は自分の中で起こってるんだなっていうのを実感できたっていうのは印象的でしたね。・・・人のせいじゃなくて自分のせいだというか・・・」というところから、自分の影を他者に投影することで人のせいにしていたところをその影を自分のものとして自覚して引き受けていることから、影の統合のプロセスが進んでいるものであると考えられる。

次に自我のレベルで考えると、質問④で「自分の中で決まった場所が、凝固したようなものがあるなって・・・背中ですね。・・・何か凝固したものがかなりの頻度で感じられて、それを観察していると消えていくんですね。でもまたあらわれてくる。」というところから、凝固した身体感覚とその溶解の繰り返しが起きており、ここではそれに伴う感情については述べられていない。しかしながら、質問⑤で今回ではないが、前回の10日間コースの際に「最後のメッタバーバナのときとか涙がぼろぼろでてきたり」とあり、4日目以降のヴィパッサナー瞑

想で身体感覚を観察し続けた結果、身体の凝固していた部分が緩み感情表出が起りやすくなったと考えることもできる。身体の凝固した感覚が溶解して感情が沸き起こるといった一連の過程ではないが、身体との統合のプロセスは進んでいるものと考えられる。さらに、質問⑤で「光とかワーって感じですね。」「穏やかな日の光じゃなくて、あーまぶしーでも気持ちいいみたいな。」といった、身体から生じる心地良い光を感じている。井上（2005）は、安定した集中状態で心と呼吸と身体が一体になったときに喜びが生じ、身体の中から光が輝き出すような体験をすることもあると述べている。Bさんの体験した光もまた、心と呼吸と身体が一体になった喜びから生じた光であると考えられ、このことから、深いレベルで身体との統合が起きているものであると推察することができる。

実存のレベルにおいては、質問⑥で「天気ですえも自分が影響してるって感じがするんですよね。」「自分の中でうまい具合にまわしていけば、天気とかいろんなものごとがうまいぐあいまわっていくとかそういうことですかね。」という内容から、自分の内側つまり有機体と、天気や物事といった有機体の外側である環境とのつながりを感覚的に述べていると考えられる。このことから、環境との統合のプロセスも進んでいるものと思われる。

最後に、心のレベルに関する語りは今回なされなかった。Bさんのインタビューから、ペルソナのレベルから、自我のレベル、実存のレベルへと意識が深化していると考えられ、各レベルの統合度合いはプロセスの進行中といえる。

Cさん

インタビュー条件

インタビュー実施日	コース終了後の4日後
インタビュー場所	大阪経済大学 A館 小PR
インタビュー時間	60分

1. 年齢、これまでの瞑想歴（コース参加回数、瞑想期間、普段の瞑想頻度と時間）

瞑想歴 10日間コース 初めて
ハタヨガ 8年間 週1回 2時間

ヨガを始めたきっかけ

「ものすごしんどかったんですね。二人子ども居たんで習い事も別々、男と女で朝から晩までバタバタバタバタしてたんで、いっぱいいっばいで重たかった。普通の肩こりとかじゃなくて。忙しすぎて気持ちのしんどさだったと思います。」

「すごいへろへろだったのがフワーって一回の体験で先生がとってくれたっていうか。身体の中に微妙な振動がずっと残ってたんです。・・・例えば正座とかしたら足しびれるじゃないですか。あの痛くない感じ、ずっと心地いい振動が全身にビリビリビリって残ってて、肩がフワーってこのへんに乗ってたのがとれました一回で。それが1週間ぐらい続いていた。」

2. 瞑想を始めようと思ったきっかけ

「ヨガの生徒さんが去年の6月に先に行かれたんですね。聴いた時に、行って良かったとか。すごい楽だったし、雑事をしなくてすむから一回家庭を離れたらって。楽だよって。・・・その子は何も変わらなかったって帰ってきたけど、見た感じ・・・もってる雰囲気がいっばいかわったと思って。これは私もこの楽な感じになりたいと思って行った。」

「ヨガの先生に、Cさんはカチカチすぎってよく言われてました。体の筋肉が固いとかじゃなくてカッサカサ。カッサカサってよくいわれて、私もそう思う。栄養もなにもないみたいな。」（きっかけの文脈ではない）

3. 瞑想中に沸き起こってきたイメージや雑念

「最近のことですね。・・・主人がいるんですけど、腹立つわーとかちよっと仕事でもめた相手の顔が浮かんだりとか。」

「座っている人をぱっと目をあけた瞬間にあの服かわいいとか、みたままのこととかその場で目に入ったもの、ワーッと頭に。目をつぶっても勝手に考えが止まらずワーッとでてきます。私なんでこんなとこ座ってるんやろとか。あつついなーとか。」

「私は私でしんどいし、主人は主人でしんどいとかって変な衝突。・・・ケンカはしてないですよ。お互いもやもやもってるものがあって、それが気になってるところがあったと思うんですよ、悪いなーって思いながらそっけなく返事してみたりとかがたぶん気になってた。」

4. 瞑想中の身体感覚の変化

「ヴィパッサナーにはいった瞬間すごくしんどかったです。」

「痛いぐらい感じるんですよ。自分の感覚を結構。アーナパーナ（注8）からなんですけど、最初鼻、鼻の奥がジンジンして痛くて痛くて。炎症を起こしたなぐらいずっきんずっきんして」<ヴィパッサナーするときの感覚はどんなものが>「同じですね。最初は、軽くぎーってじわーんって感じる。正座をといたときにぎーって血が流れるような感覚。じんわりかんじてたのが、最初はそんな感じ、どこもジワーって。でも、頭頂とかはさいしょからすごいいたかった。眉間とか。敏感なんですかね。孫悟空のわかめはめてしめながらぐーってやってる感じ。ぐっとしめながらなぞってる感じ。最終的には全身そうになりました。最初は頭とかだけでしたけど、全身激痛。・・・最後強烈でしたね。敏感すぎて。」

「私はなぜか右半分が痛かった。その場所とおるたびに激痛。観察するたびに。なぜかおろすときの方がしんどかった。すごい痛くなって。あげるときは、重いんですけど、頭頂に来たらふーっと軽くなるという、激痛で軽くなるっていうのを繰り返していました。」

5. 瞑想中の印象的な体験

「主人に対して思ったわだかまりとか、・・・なんか悪かったな一み
たいな、ちょっと反省する。主人は、私のことちゃんと思ってしてくれて
るわってのがなんか伝わってきたんですよ。それを考えながら、あー
ありがとうございますって思ってたんですよ。・・・目をつぶってた
ら上の方がまた明るくなって、引き戸みたいにさーって開いたんです
よ。なにか柔らかい、ヴィパッサナーであいたときは、金色の光だっ
たんですけど、もうちょっとピンクがかった柔らかい光がわーって差
し込んだなと思ったら、感覚的に守護霊じゃないけど、守ってくれた
人がなんか来たと思ってありがとうございますって言って、まだま
だいらん考えとかが浮かぶそれは反省だったって述べたんですよ心の
中で。しんどい時、助けてとかいっぱい言ってたんですよ。お願い最
後までやらせてとかいったんでそれもすいませんでしたって、呼びす
ぎたって言ったら、分かったみたいな感覚になって、それがさーって
閉まって、うわーって思ってめっちゃスピリチュアルっていう感覚が
すごくしました。」

「メッタ（メッタバーバナ）のときに・・・すごい気持ちよく、光が
全身に来た感じ。腕のさきから全部あったかい光を感じて、それが入
ってくる感じ、入れてもらっている感じ。うわーすごい気持ちいい、
柔らかい感じる。おなかの下の方に岩みたいなのが見えてきた。おな
かのへん。下の方にこれぐらいの、おなかにめいっぱいつまってるん
じゃないかぐらいの岩です。重たそうなのが見えてきて、それがさー
っと溶けるように消えて行って、あーなくなった、深部にあるすっき
りしなかったのこれやと思って、それがざっと溶けて、空っぽになっ
たときに、先生とゴエンカ氏から愛をもらったってなんかわからない
けど思った。すごい愛をもらった。・・・<その時の光の色とかは>・・・
白ピンクみたいな温かみのある暖色系ですね。ヒーターの前に座った
かのような感じ、あったかい。

6. 瞑想をする前と終わった後での変化

「帰ってから料理してて、すごい力抜けてると思ったんですよ。立
ってて、今まで切るときもどっかにすごい力入ってた。こんな楽に
切れたんやって思った。楽に生きるってこういうことなんやって。無
駄に力入れてたなって。」

「完全に固まりがとれた。変な力がとれたってのが一番大きい。(瞑想する前は) すぐ腹立ってた。しょうもないことかというか。自分でそれを増幅させちゃってる。・・・腰とか痛かったのはなんだったんだろうっていうぐらい。もともと腰も悪かったけど、コース中に思ったんですけど自分で痛くしてたかも、いーってなることによって弱いところに溜めていったたかもしれないです。わるいものを」

「もともと、ちょっとうつ気味だったんです。・・・スーパーとかに行っても人の目が気になって顔をあげれなかったり、日常生活してますけど、ご近所さんおるなと思ったらみないようにスーッといたりとかがあった。今は、視野が広い。広く見てもこわくないというか。前は、顔をあげるのが怖かった。」

「(瞑想前は) 極力人と関わりたくなくて。一人でいるほうが楽。家でも早く一人になりたいとか。・・・(瞑想後は) 関わってしゃべってみようかなとか、本当に思うようになりました。」

「子どもが変わりました、主人も。私が変わったから、まわりが影響されていていいほうにいったると思います。」

考察

Cさんが瞑想を始めようとしたきっかけは、質問②でヨガの生徒さんが瞑想の10日間コースに行き帰ってきたときの雰囲気が大変変わっており、「私もこの楽な感じになりたい」と思ったことである。また、ヨガに行こうと思ったきっかけは、質問①で「いっぱいいっばいで重たかった」「忙しすぎて気持ちのしんどさだと思います」と語られている。さらに、質問③では「主人がいるんですけど、腹立つ」と述べられており、これらのことから、怒りなどの自らの受け入れがたい感情が身体に投影されたことにより、身体に緊張状態が生じ身体の重さやしんどさの症状として表れたものであると考えられる。これは意識のスペクトルのレベルで考えると自我のレベルの症状であると推察できる。Cさんのいう楽になりたいというのも、これまで身体に溜めてきた感情のブロックを解消することを望んでいたと思われる。

では、次にこれまでと同様に意識のスペクトルのレベルごとに考察をしていく。まず、ペルソナのレベルについて述べていく。質問⑥で瞑想する前は「すぐに腹が立ってた」「スーパーとかに行っても人の目が気になって顔をあげれなかつたり」と語られており、自らの怒りの感情を他者に投影することで他者に腹を立てたり、受け入れがたい感情を他者が持っており他者が自分を脅かすように感じることで人の目が怖いといったことが生じていたと考えられる。他者を脅威に感じるからこそ、「極力人と関わりたくなくて。一人でいる方が楽」と感じていたと推察できる。しかし、瞑想が終わった後は、質問⑥で「今は、視野が広い。広く見てもこわくないというか。」「関わってしゃべってみようかなとか、本当に思うようになりました」とあるように、他者が脅威ではなくなっている。これは、他者に投影されていた怒りといった受け入れがたい側面である影をCさんが統合できたからであると考えられる。

自我のレベルについては、質問④で「全身激痛」と述べられているように、自らが受け入れがたい感情が身体の緊張や凝りとして表れている。質問⑤では「おなかの下に岩みたいなのが見えてきた・・・それがさーっと溶けるように消えていって」と語られ、質問⑥で瞑想が終わってからは、「すっごい力抜けていると思った」「完全に固まりがとれた」と語られている。このことから、身体の緊張が取れていることが分かる。お腹の下の岩は、いわばこれまで身体にため込んでいた受け入れがたい感情の塊であり、それが溶解したと考えられる。以上のことから、身体の統合が生じていると推察される。

次に実存のレベルにおける環境との統合についてだが、質問⑤で「主人は、私のことちゃんと思ってくれてるのがなんか伝わってきた」と語られており、ご主人への怒りといった否定的な感情が溶解した後に、深いレベルでご主人との繋がりを感じている。これは、他者という環境との繋がりとはいえるのではないかと筆者は考える。さらに、質問⑤で「光が全身に来た感じ。腕のさきから全部あつたかい光を感じて、それが入ってくる感じ、入れてもらっている感じ。」と答えているが、これは、他者からのエネルギーをあたたかい光という、より微細な身体感覚として受け取っている。これは、他者という環境との微細なエネルギーのやりとりとして考えられ、こちらも環境との繋がりがあのではないかと思われる。以上のことから環境との統合が生じていると考える。

最後に、心のレベルに関する語りは今回なされなかった。Cさんのインタビューからは、瞑想によりペルソナのレベルから意識が深化していき、そして自我のレベルにおける身体との統合、実存のレベルにおける環境との統合のプロセスが生じているものであると考えられる。

Dさん

インタビュー条件

インタビュー実施日	コース終了後の4日後
インタビュー場所	大阪経済大学 A館 小PR
インタビュー時間	67分

①年齢、これまでの瞑想歴（コース参加回数、瞑想期間、普段の瞑想頻度と時間）

瞑想歴 10日間コース 初めて

②瞑想を始めようと思ったきっかけ

「現実社会での困難を感じて。今回もそうです。会社なんですけど、会社勤めをしていて、もう腹を立てることが多いんですよ。もの凄く。・・・人を攻撃してしまうこともあるので、これもっとやったらクビになるわみたいとか友達無くすわって思ってなんとかしたいと思って。」

「劣等感。評価されない、会社が馬鹿だと思ったこともある。・・・自分の怒りや嫉妬が入るとすごく醜いので、なんとかしたかった・・・このままだと、クビになるか総スカンを食らうか、危機感を感じていました。」<私の居場所がなくなっちゃう>「それです、それです。」

「信用できる人（亡き母の妹）にそんなに悩んでるんだったら受けてみたらって勧められたから受けてみました。」

③瞑想中に沸き起こってきたイメージや雑念

「最近の腹を立てたことばかりで、つい2、3日前の課長のミスとか。なんでお前の承認忘れで私が始末書かなあかんねんとか。」

「昔のもでてきたんか。」<どれくらい前のこととか>「昔、6、7年前とか。前の部署で、腹立ったわーみたいなの。もうその人東京だから縁もないのに。・・・あんなこと言われたとか、仕事のことにこんなことされたとか、そういうのがたくさん浮かんできました。」

「その人が、私の～～の権力を持っているっていうのを人の評価というかただどう思われてるかだけじゃなくて、それが自分の人生を左右するぐらいの化け物に見えてるところがある。・・・その人の都合で私のせいにされるわけじゃないですか。そのせいで私があがれないとか、その人に私がどういうことですかっていうふうにはむかうと、その人は私が邪魔ですから。・・・理不尽を感じていて、世の中正論というか、正しいことをしていても頑張っている、だめなのかなとか。それは、話がとんで申し訳ないけど、私が幼少期に母が死んで父が再婚してって、父はそこをうまくいかせるために、子どもたちに我慢させることが多かったんです・・・これ逆らったら家を出るっていうことなかなって、逆らったら生きていけないってのが、そのころちょっと身につけている気がして、今会社でもじょうちように逆らったら、いいことないって。」<それで出て行かされる>「そう。っていうような恐怖はね常に感じてるように思いますね。」

④瞑想中の身体感覚の変化

「ちょっと調子がいいと、余計なことあんまり思い出さないと、流れるようになっていうのに近くなっていった」

「背中とかがこっていたので、・・・その凝ったところが、凝ってるわって意識をするのでそこに注目するような感じ。」

「体全体に流してる時にここ感覚ないな右側っていう。ここだけで流れていて、右側ちょっと流れてない・・・こってるほうがついてこない。」

⑤瞑想中の印象的な体験

「8日目に、つまなくて飽きちゃって死にたいって思った・・・私退屈が怖い。生きてることに意味がないとか、そういうことがたぶん母が10歳の時に亡くなったのが交通事故なんですね。生きてたのに死んじゃうんだっていう衝撃。」

「たぶん怒ったりするのって刺激を求めていると思うんですよ。ってことに気が付いて、つまらないのおだやかな生活が。そう。だからつかかかったりしたり、うれしい、悲しいって・・・生きてるんだからこれを謳歌しないとということでそれを求めている気がします。・・・私怒りたくて怒ってんだなってのも思ってる。」

⑥瞑想をする前と終わった後での変化

「最後の方に近づくとちょっとやりやすくなったりとか腹立つことが相変わらずではくるけれど、頭沸騰するほどというか、それは若干減ってるって気はしますね。むしろ、終わってから感じますね。会社に行ってからとか。そうすると腹立つ人もいるし、腹立つ人が腹立つことをまたやってるわけですよ。・・・腹が立つけど、まあまあって自分に言えるようになりましたね。・・・まわりの人もわかってくれてるなっていうちょっとした冷静さというか、感情に振り回されるのが減った。・・・そっちにどっぷりつかからないってことかな。」

考察

Dさんが瞑想をしようと思ったきっかけとして、質問②で「腹を立てることが多いんですよ。」「人を攻撃してしまうこともある」「このままだと、クビになるか総スカンを食らうか、危機感を感じていました」と述べられている。このことから、自分自身の怒りや攻撃性を他者に投影することによって、腹を立てたり、クビや友達を無くすのではないかといった排除される不安が生じていると考えられる。この不安は、意識のスペクトルのレベルで言えば、自分自身の怒りや攻撃性といった影の部分によるものなので、ペルソナレベルの症状であると考えられる。また、排除される不安は、自らが怒りや攻撃性を相手に投影したことによって、相手が怒りや攻撃性を持っていると思うことによって生じていると推察される。

次に、これまでと同様に意識のスペクトルのレベルごとに考察をしていく。まず、ペルソナのレベルについては、質問⑤で「怒ったりするのって刺激を求めている」「怒りたくて怒ってる」というところから、瞑想前に比べ他者に投影した怒りが自分のものであるという自覚が増え、さらに、それは自分にとって刺激として必要としていたり、やり

たくてやっているといった洞察も生じている。その結果として、質問⑥で「腹が立つけど、まあまあって自分に言えるようになりました」「感情に振り回されるのが減った」とあるように、自らの影の部分を他者へ投影することが弱まったために、Dさんの腹立ちも弱まり感情に振り回されることが減ったと思われる。以上のことより、影との統合のプロセスが生じていると考えられる。また、「感情に振り回されることが減った・・・そっちにどっぷりつかからない」というところからは、以前は感情に強く同一化することによってDさんの中で怒りが増幅していたものが、瞑想によって平静さや客観的に観察することが身についたために、感情との同一化が弱まったと推察される。

自我のレベルについては、質問④で「凝ったところがこってるわって意識をするのでそこに注目するように」と述べており、身体の凝りや緊張している部分に意識を向けることができている。しかしながら、その緊張した部分が溶解し感情表出が起こったり、身体感覚が微細なものに変化したりといったことはみられなかった。そのため、身体との統合のプロセスは今回起きてないと思われる。

また、実存のレベルにおける環境との統合や心のレベルに関する語りは今回なされなかった。Dさんのインタビューから、ペルソナのレベルでの影との統合のプロセスが進んだといえる。

■ 第 5 章 総合考察

これまで第 4 章で A さん、B さん、C さん、D さんの 4 名それぞれ瞑想によって意識のスペクトルの深化のプロセスが生じていることを述べてきた。本研究の目的である、瞑想によって、ペルソナのレベルから心のレベルへと意識の深化のプロセスが生じるという仮説については、ペルソナのレベルから自我のレベル、実存のレベルと意識が深化していき、実存のレベルから心のレベルの間の領域である超個の帯域までの意識のスペクトルの深化のプロセスが生じていると思われる。しかし、最も最下層の心のレベルへ到達したとはいえ、本研究では、仮説は部分的なものにとどまった。本章では、どのような要因によって意識の深化が起きたのかについて考察をしていく。まず、意識の深化のプロセスのスタートは、Wilber (1986) が、「人生に満足していないことが意識された瞬間にはじまる」と述べているように、4 名それぞれ人生の不満足感、死の恐怖、対人関係における困難といった苦しみを感じたからこそ、瞑想に出合い、意識のスペクトルの下降のプロセスのスタートが始まったと考えられる。次に意識の深化のプロセスが生じた要因として、反応の低減と脱同一化、呼吸と身体、沈黙について考察を述べていく。

第 1 節 反応の低減と脱同一化

意識の深化のプロセスが生じた要因として、反応が低減したことで脱同一化が考えられる。脱同一化については、安藤 (2003) が「瞑想（とくに洞察型のもの）では、そこに起こっているあらゆる出来事に注意の目を配ることが目指されるが、注意が配られたらそれに「執着」（同一化）することなく、また別のものに注意が移っていく自然な過程にまかせていく作業が行われ続ける。このような過程は「同一化」という「接着剤」を溶解させて緩めながら、「脱同一化」を促す技法とみなすことができるであろう (pp. 105-106)」と述べている。本考察では、この脱同一化にさらに反応が低減したことを関連付けて考察をしていく。D さんを例にとれば、もともとは上司に対して「頭が沸騰するほど」腹が立っていた。これは、上司に対して、D さんは腹を立てるという怒りの反応をしている。その反応が繰り返されるうちにどんどん反応が強くなり、頭が沸騰するほどの激しい怒りとなったと考えられる。しかし、瞑想後は、「まあまあって自分にいえるようになった」

と語られており、怒りの反応が弱くなっていることが分かる。これは、ゴエンカ式の10日間の瞑想コース中、身体に生じる感覚に注意を向け、心地良い感覚であろうと、不快な感覚であろうと、反応せず、客観的に平静に観察することが重要視されることが影響していると考えられる。身体と心はそれぞれ相互関係にあるので、身体に起こった不快な感覚への反応が弱まることは、心に生じた不快な感情への反応も弱まる。第4章の考察で投影していた怒りがDさんに統合されたためと述べたが、そもそもこの統合が起こったのは、Dさんが不快な身体感覚への反応が弱まったからであると考えられる。さらには、この反応が弱まったのは、客観的に平静に観察したことによるものであると考えられ、そのことにより脱同一化が生じている。怒りといった不快な感情、それに伴う身体感覚の不快な感覚そのものに同一化しているときは、反応が強まり不快な感情と不快な身体感覚が強まると推察される。また、この反応は、反応を繰り返すごとに強くなっていく。このことについては、第1章第3節で、「心の反応が一瞬だけのものであれば影響も小さいが、累積効果で一瞬一瞬つぎからつぎへ反応を繰り返すうちにその反応が強くなり、心地良い感覚を求める渴望と、不快な感覚を嫌う嫌悪が成長していきそれぞれが苦しみを生み出す」と述べた。不快な感情と不快な身体感覚に同一化しているときは、反応が強くなるが、反対に不快な感情と不快な身体感覚に対して脱同一化が生じると、反応が弱まると考えることができる。さらに、反応が弱まると脱同一化が進み、より反応が弱まることで脱同一化もさらに進むといった、反応が弱まることと脱同一化が進むことは、相乗関係にあると推察される。また、安藤（2003）は、「瞑想は精神分析的に見て、防衛を弱め、「無意識」のなかに抑圧された心理的内容の出現を促す作用が、臨床的に観察されている(p.133)」と述べているが、反応の低減と脱同一化が、防衛を弱め抑圧された無意識的内容を呼び起こす理由の一つになるのではないかと考える。そもそも、抑圧された無意識的内容を意識化することに抵抗が生じるのは、その無意識的内容が受け入れ難いものであり、痛みを伴うからである。しかし、反応の低減と脱同一化が進んだ意識状態であれば、受け入れ難い無意識的内容への同一化が弱まり、反応も弱くなるために抵抗が弱まり意識化されやすいのではないかと考えられる。これは、身体の中に埋め込まれている抑圧された感情についても同様のことがいえる。身体の中に埋め込まれている抑圧された感情は、社会的に受け入れ難いものであり、それゆえ自我も

受け入れ難い。反応の低減と脱同一化が進んだ意識状態であれば身体の中に埋め込まれていた感情への同一化と反応が弱まるので、防衛が緩まり抑圧されていた感情が浮上しやすいのではないかとと思われる。このように、反応の低減と脱同一化が影との統合、身体との統合を促し意識のスペクトルを深化させた要因になったのではないかと考える。

第2節 呼吸と身体

ゴエンカ式の10日間のヴィパッサナー瞑想コースは、最初の4日間はアーナーパナサティという主に呼吸に注意集中を向ける瞑想を行い、4日目から10日目にかけてヴィパッサナーという主に身体感覚を重視した瞑想を行うという構造になっている。この呼吸と身体感覚を重視したことが意識のスペクトルの深化に寄与した可能性について考察していく。呼吸と身体感覚に意識を向けた結果、まず、Bさんが「すべての現象は自分の中で起こってる」「人のせいじゃなくて自分のせいというか、自分の中、人のせいにしがちだけどそうじゃない」と語っている。心理臨床の場面でも、他人のせいにしたり外の出来事だけに目を向けていては、洞察が深まることは難しく、自分の問題として自覚できることによって、洞察が深まっていく。瞑想において注意を向ける呼吸と身体感覚は自分のものであり、自分に意識が向くことから洞察の深まりを促進し、意識のスペクトルの深化の機能を果たしていると考えられる。さらに、心理臨床において洞察が深まる要素の一つとして、セラピストがコンテイナーとなりクライアントに考えるスペースが生じる必要がある。瞑想においては、呼吸がある種コンテイナーのような役割を担うことで、考えるスペースが開かれ洞察が深まるのではないかと考える。上司に腹を立てていたDさんは、「怒ったりするのって刺激を求めていると思う」と述べ、退屈が怖くそれは10歳の時に母が交通事故で突然亡くなったことが関係していると思うといった洞察が語られた。いつ死んでしまうか分からない恐怖があり、それ故に自分を刺激で満たしておくことで生を感じたいといったことが推察される。これは、意識的に感じている怒りを生じさせている無意識的な要素の一つであると考えられる。このような洞察は、呼吸と共に自分の怒りを観察したからこそ考えるスペースが生じたことで得られたのではないかとと思われる。

さらに、井上（2005）が「呼吸を意識する訓練をすると、それまで無意識的に繰り返していた人生の様々な場面を注意深く振り返る気づきの能力を養うことができる（p. 5）」と主張しているように、呼吸は、意識と無意識のいわば架け橋であり、意識可能な感情や行動をもたらす無意識的な内容の洞察を促す機能があると考えられる。次に、身体感覚についてであるが、快の感覚については、もっと欲しいという欲求が伴い、不快な感覚については無くなって欲しいという欲求が伴うということは、第1章第2節で述べた。これをペルソナのレベルを例にとれば、自分が受け入れ可能な快感覚を伴う自己イメージは、そのような自分でありたいというペルソナを強めていき、受け入れがたい不快な感覚を伴う自己イメージは、無くなって欲しいという欲求が伴い阻害され、影へと追いやられることとしても説明ができるのではないだろうか。そのような、自己イメージに伴う快、不快の身体感覚に対する反応の繰り返しによってペルソナが自己、影が非自己という境界が作られ強くなっていくのなら、身体に生じる快、不快の感覚に対してできるだけ反応せずありのままに客観的に平静に観察することによってその境界が弱まり、やがて解消すると考えられるのではないだろうか。第2章第2節で、意識のスペクトルの下降のためには、境界線の解消が必要であると述べたが、身体感覚の快、不快に対するありのままの観察が意識のスペクトルの下降に寄与したのではないかと思われる。Aさんのインタビューで「繰り返すごとに強まっていく結び目、縛り目」「結び目でがんじがらめになっているのが、だんだんって行くので」といった語りがある。これは、快の感覚と不快な感覚への反応の繰り返しによってもたらされた境界線とその解消について述べている部分であると考えられる。

さらに、意識のスペクトルを深化させるために、ペルソナのレベルでは影を統合し、同様に自我のレベルでは身体を、実存のレベルでは環境を統合する必要がある。以上述べたように影を統合するためには、身体に生じた快の感覚でも不快な感覚でもありのままに客観的に平静に観察することによって、身体の統合では、身体に抑圧された否定的な感情を客観的に平静に観察することで統合される。環境との統合の際には、Aさんのような身体感覚が「シュワシュワした感覚」で「微細な感覚が分かる」といった状態や、Cさんのような「腕のさきから全部あったかい光を感じて、それが入ってくる感じ」といった状態など、微細な身体感覚が一つの鍵となるのではないかと思われる。環境

を統合するためには、皮膚境界内の個を超える必要があるが、そのためには、このような微細な身体感覚を感じられる状態の中で、目に見えている身体という個を超えることで環境を統合していくことができるのではないかと考える。

第 3 節 沈黙

本章第 1 節、第 2 節で瞑想によって意識のスペクトルが深化するための要素として反応の低減と脱同一化、呼吸と身体感覚について述べてきた。本節では、これらを可能にしたと考えられる沈黙について考察をしていく。ゴエンカ式の 10 日間のヴィパッサナー瞑想コースの構造として参加者同士は会話をしないというルールがあり、沈黙を守る必要がある。さらに、10 日間コースが行われる場所としても人里離れた静かな沈黙のある場所で行われる。Cさんが、雑念について「みたままのこととかその場で目に入ったもの、ワーッと頭に。目をつぶってても勝手に考えが止まらずワーってでてきます」と語っているように、外からの視覚的な刺激によって思考や雑念が活性化している様子が伺える。外的な視覚刺激のみでこれほど思考や雑念が活性化するのなら、この 10 日間コースが参加者同士の会話が許され、喧騒の中で行われていたなら思考や雑念がより活発になることは容易に考えられるだろう。そのような思考や雑念が活発になった状態では、思考や雑念に心が奪われ呼吸や身体感覚に注意を向けることを妨げる。呼吸や身体感覚に注意を向けることが意識の深化のプロセスを促すので、思考や雑念が活発になった状態で意識の深化のプロセスが進むことは難しく、まずは思考や雑念をある程度鎮める必要がある。逆にいうと、できるだけ外的刺激を少なくした沈黙の状況が思考や雑念を鎮め、呼吸や身体感覚に注意を向けやすくなり、意識の深化のプロセスを促す要因になったと考えられる。また、他者と話すことにより参加者それぞれの劣等コンプレックスが刺激されたり、情動が動きやすくなる状況になりやすいと考えられる。そのことによって、自らの影の部分が活性化し、受け入れ難い影を阻害しようとする力がより強く働くのではないだろうか。その結果、影を統合することを困難にさせる要因になるのではないかと思われる。さらに、その状況では、受け入れ難い感情が埋め込まれている身体もまた切り離そうとする力が強く働き、身体

を統合することを阻む要因になったと推察される。つまり、沈黙が影や身体を静める作用をもたらすことで統合を促し、意識のスペクトルを深化させた要因につながったと考えられる。安藤（2003）も、静寂という言葉を用いて「内面の心を見つめようとする作業には、静寂の時間がきわめて重要な意味をもつ（p. 43）」といった内面の心を見つめるうえでの静寂の重要性や「静寂は、心の渦巻きを沈め、心を澄み渡らせ、泥やごみという濁りのもとを見やすくしてくれるものになる（p. 44）」と主張し、静寂が泥やごみという濁りのもとを見やすくしてくれる、つまり人々の苦悩や不安の起源を見やすくするという内的な洞察を促す機能を果たすことを指摘している。

おわりに

今回、Wilber(1986)が提唱した意識のスペクトルをもとに瞑想による意識の深化のスペクトルのプロセスとその要因をみてきた。10日間の瞑想コースでは、意識の深化のプロセスが生じたといえるだろう。しかし、この10日間は、人里離れた場所で施設に留まり、携帯電話、テレビといった外部とのつながりは全て絶った状態、スタッフ以外とは10日間誰とも話さない状況、1日10時間の瞑想を10日間つまり100時間の瞑想を行うという状況といった、かなり非日常的な空間や条件の元で行われている。これを臨床場面で、日常の空間や条件の元で、どのくらい深化のプロセスが生じるかは未知であるので、今後の課題といえるだろう。また、臨床家も意識を深化させることに励むことにより、臨床能力の向上に寄与するのではないかと思う。

最後になるが、本論文を執筆するにあたり非常に興味深いインタビュー内容を提供して頂いたにも関わらず、瞑想に対する私の知識不足と、瞑想体験の浅さにより全体的に消化不良になってしまった。しかしながら、瞑想の深遠さを少しでも垣間見ることができ、今後も瞑想に興味を持ち、さらに瞑想の深遠さを探求していきたい。

注釈

1. 中部経典・・・修行者たちへのブッタの説法を長さやテーマなどによって編集した経蔵の中で中ぐらいの長さの教えを集めたもの。

2. チャクラ・・・サンスクリット語で光の車輪という意味があり、チャクラは人が健康維持するためのエネルギー・センターである。身体を中心線上に沿って、性器と肛門の間、丹田、腹部、胸、喉、眉間、頭頂にある。

3. ナーディ・・・プラーナと呼ばれる生命エネルギーが流れる脈管で、主なものに背骨に沿った身体の真ん中を通るスシュムナー、その左右を交差するように通るイダーとピンガラーの三つがある。

4. 仮面・・・ペルソナを日本語で表した言葉。

5. ケンタウロス・・・全有機体のレベルとも呼ばれ、身体を表す馬と心を表す人が完全に一体化した、心身一如の状態。

6. 奉仕者・・・瞑想コース参加者が実りあるものになるよう食事を作ったりなどのコース運営を無私で奉仕をする人。

7. メッタバーバナ・・・メッタとは、無私の愛。慈悲。メッタバーバナとは、瞑想修行によりメッターを育むこと。慈悲の瞑想。

8. アーナパーナ・・・吸う息と吐く息に意識を集中し気づきを得る瞑想法。

謝辞

本論文を執筆するにあたり、指導教官である黒木賢一教授には、テーマを決めていく段階の際に意識スペクトル論における各レベルに瞑想のプロセスがあてはまるというアイデアを頂くことで、今回の研究テーマにたどり着くことができました。また本研究で、テーマを決め執筆を進めていく中で、自分自身の人生をもう一度振り返り考えることができたのも黒木賢一教授の導きがあったからこそだと思っています。本当にありがとうございました。

そして、京都にあるヴィパッサナー瞑想センターダンマバーヌのスタッフの皆様、コース終了後の忙しい時間帯にも関わらず今回のインタビューを了承して頂いた懐の広さに感謝致します。また、インタビューを受けてくださったAさん、Bさん、Cさん、Dさん、Eさん、Fさんの6名の方々には、コース終了後で帰宅されたいにも関わらず、インタビューを受けてくださったり、わざわざ大学院まで足を運んで下さってインタビューを受けてくださったり、プライベートの時間を削ってインタビューを受けてくださったりして、本当にありがとうございました。インタビューをとらせて頂いて、皆さんそれぞれ非常に貴重な瞑想体験をされていて、私は未だ体験していないことなどもお話しすることができ、インタビュー後には、このような方々に直接お会いしてお話が聞けただけでも今回の論文を執筆した価値があったと思いました。しかし、EさんとFさんのインタビュー内容を、本論文で考察することができなかったことに関しましてお詫び申し上げます。

そして、同じゼミ生である上村哲矢さんには、違った視点から様々な意見を出して下さり、助けられました。また、卒業された同ゼミの先輩には、修士論文のテーマを深めていく際に、真剣に考えて頂いたこと、最終的に今回のテーマまで辿り着くことができました。

多くの方々の支えの中で本論文が執筆できたことに、心より感謝致します。

【文献】

- アルボムッレ・スマナサーラ(2016) 初期仏教経典解説シリーズⅢ
— ヴィパッサナー瞑想の全貌を解き明かす最重要経典を読む— サンガ
- 安藤治(1993) 瞑想の精神医学—トランスパーソナル精神医学序説
春秋社
- 安藤治(2003) 心理療法としての仏教 - 禅・瞑想・仏教への心理学的
アプローチ 法蔵館
- Assagioli, R. 国谷誠朗, 平松園枝(訳)(1997)
サイコシンセシス 統合的な人間観と実践のマニュアル 福村出版
- B・W・スコットン, A・B・チネン, J・R・バティスタ(著) 安藤治, 池沢
良郎, 是恒正達(訳)(1999) トランスパーソナル心理学・精神医学
日本評論社
- 地橋秀雄(2006) ブッタの瞑想法 ヴィパッサナー瞑想の理論と
実践 春秋社
- Gendlin, E. T. 村山正治, 都留春夫, 村瀬孝雄(訳)(1982)
フォーカシング 福村出版
- Hart, W. 太田陽太郎(訳)日本ヴィパッサナー協会(監)(1999)
ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門—豊かな人生の技法— 春秋社
- 井上ウイマラ(2005) 呼吸による気づきの教え パーリ原典「アーナ
ーパーナサティ・スッタ」詳解 佼成出版社
- 井上ウイマラ・葛西賢太・加藤博己(編)(2012) 仏教心理学キーワー
ド事典 春秋社

Jon, K, Z. 春木豊(訳)(2007) マインドフルネスストレス低減法
北大路書房

栗田直美 (2007) チャクラ・ヒーリングとバイオシンセシスを統合し
た

セラピー 大阪経済大学大学院 人間科学研究科 臨床心理専攻
修士論文

蓑輪顕量(2008) 仏教瞑想論 春秋社

西平直(1997) 魂のライフサイクル
- ユング - ウィルバー - シュタイナー 東京大学出版会

Richard, M. B. 尾本憲昭(訳)(2004) 宇宙意識 ナチュラルスピリ
ット

Wilber, K. 吉福伸逸, 菅靖彦 (訳)(1986) 意識のスペクトル 意識
の進化 春秋社

Wilber, K. 吉福伸逸, 菅靖彦 (訳)(1986) 意識のスペクトル 意識
の深化 春秋社

Wilber, K. 吉福伸逸 (訳)(1986) 無境界 平河出版社