

令和四年（二〇三二）三月二十五日発行
『大倉山論集』第六十八輯抜刷
（公益財団法人 大倉精神文化研究所）

聖イグナチオ・デ・ロヨラの霊操と

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想

柳田敏洋

聖イグナチオ・デ・ロヨラの霊操と

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想

柳田 敏 洋

目次

はじめに

- 一 霊操を生んだ聖イグナチオ・デ・ロヨラ
 - 一・一 イグナチオの前半生
 - 一・二 ロヨラ城での療養
 - 一・三 イグナチオの回心
 - 一・四 罪の問題
 - 一・五 罪からの浄め、魂を救いたいとの望み
 - 一・六 霊操の形成とイエズス会の設立
 - 二 霊操について
 - 三 指導体験から気づいた霊操の課題
 - 四 ヴィパッサナー瞑想での突破
 - 五 キリスト教的ヴィパッサナー瞑想
-
- 五・一 瞑想の中心と私たちの苦しみ
 - 五・二 苦しみへの対処法
 - 五・三 隣人愛の拡張
 - 六 キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の手ほどき
 - 七 霊操の不偏心との関係
 - 七・一 不偏心の難しさ
 - 七・二 エゴを超える
 - 七・三 罪にどう向き合うか
 - 七・四 罪をアガベの心で見つめる
 - 八 エッセの神に開かれた本来の自己
 - 九 霊操を締めくくる祈りとヴィパッサナー瞑想
- おわりに

はじめに

「東西両洋の精神文化の研究と普及活動を行う」という大倉精神文化研究所の理念は、今の時代に非常に大切であると感じています。コロナが世界中を席卷している中であって私たちはこれからの人類の存続をどう図っていくかという課題に直面しています。それと共に地球環境をどう守っていくかということも問われています。そのような中で宗教の働きというものも非常に大切であり、それは単にキリスト教だけではなく、東西の宗教が対話と協力を通して豊かな知恵を学ぶことが一層求められる時代になっていると思います。私はキリスト教のカトリック修道会イエズス会に身を置く者ですが、その中で脈々と伝えられてきたキリスト教の祈りの一つである霊操についてお話しし、それが東洋の霊性である上座部仏教由来のヴィパッサナー瞑想とどのように統合されていくのかというその一端を私自身の体験を通してお話したいと思っています。

一 霊操を生んだ聖イグナチオ・デ・ロヨラ（一四九一～一五五六）

一・一 イグナチオの前半生

聖イグナチオ・デ・ロヨラはキリスト教の聖人で、一六世紀を生きたスペイン出身の人物です。イグナチオ・デ・ロヨラの仲間の一人がフランシスコ・ザビエルで、日本に初めてキリスト教もたらしました。ですから日本ともつながりがあります。

イグナチオは一四九一年に北スペインに位置するバスクの地方貴族の一人兄弟の末子として誕生しました。一四



【図1】 聖イグナチオ・デ・ロヨラ

九一年ですから、コロンブスのアメリカ大陸発見の前年に生まれたということです。まさに大航海時代が始まろうとするその時代に彼は生を受けました。スペインは伝統的にキリスト教カトリックの精神文化の国として歴史を紡いできました。イグナチオもカトリック信仰の中で育ちます。けれども本人はそれほどキリスト教に熱心ではなく、当時、スペインではアマデイス・デ・ガウラの騎士物語がもてはやされ、騎士道精神が盛んな時代に生きていました。バスク地方で、そのような騎士物語に代表される、王に仕えて名を成し思い姫のために功を立てようとの思いを持っていた一人がイグナチオです。

彼は地方貴族の青年の常套として宮廷官僚であったナバラ総督に仕えて、そこで自分の騎士としてのキャリアを磨く中で、一五二一年、スペインと対立状態にあったフランスとの間で生じたパンプローナの攻防戦に巻き込まれます。彼はパンプローナを守る砦の守備隊副官だったのですが、その守備隊は三〇〇人程度であり、それに対し攻め寄せてきたフランス軍は約一二〇〇〇人の大軍でした。数では全く太刀打ちができない状況を見た砦の守備隊長は、このような大軍に攻められてはひとたまりもないと降伏を考えたのですが、イグナチオは部下にもかかわらず、それでは王への忠誠を汚すことになるかと強く主張して守備隊長の考えを覆し、戦いに臨むことになりました。イグナチオは忠誠心の強い人物であったということです。そこで戦いの火ぶたが切られたのですが、そのさ中にフランス軍から飛んできた砲弾にイグナチオは右足を碎かれ倒れます。すると残りの守備隊は戦意を失い、すぐに白旗を掲げてしまいました。当時まだスペインにもフランスにも騎士道精神が重んじられ

ており、敵側であつたフランス軍は負傷したイグナチオを丁寧介抱し、故郷のロヨラ城まで送り届けます。

一・二 ロヨラ城での療養

ロヨラ城で彼は碎かれた足の手術を受けるのですが、骨が浮き出すような不格好な形で足が付いてしまい、右足と左足の高さが異なる醜い足となつてしまいました。このままでは騎士として思い姫に適う自分に戻れないと感じたイグナチオは、治りかけていた足の手術をもう一度頼み、同じ足の長さにするよう懇願します。もちろん当時ですから相応しい麻酔もない大変な手術であり、兄たちは自分なら絶対にやらないと押しとどめたのですが、イグナチオは歯を食いしばって恐ろしい手術に耐えます。このようにイグナチオは非常に意志の強い人でした。

やがて術後、足の回復を待つあいだ退屈しのぎに騎士物語を読みたいと望んだのですが、家にあつたのは信心深い兄嫁の持つていた『キリスト伝』と『聖人伝』だけでした。最初イグナチオは興味を示さなかつたのですが、退屈を紛らわすために『キリスト伝』と『聖人伝』を紐解き始めます。そして徐々にその中に引き込まれていきます。この点は非常に興味深いところです。それまで彼は地上の王に仕える道に戻り騎士として名を成そうと望んでいたのですが、次第に地上の王ではなく永遠の王であるキリストに仕える生き方に惹かれるようになります。例えば、北イタリアのアッシジの聖フランシスコ（一一八二―一二二六）は金持ち織物商の息子だったので、財産を一切手放して無一物になり、ただキリストに仕える生き方を通して人々を助け、貧しさを通して人々を導く生き方に徹した人でした。そのような聖人の姿を思い巡らす中で、イグナチオは徐々に、ただ神だけ、キリストだけに仕えるという生き方が心に響くようになります。

一・三 イグナチオの回心

私たちが人生をどう生きるべきかを考える時に、自分の心の変化がきっかけとなることがあります。その心の変化のありように彼は気づくようになります。どういふことかという、あとは自分の足が癒えるだけというような中で、いろいろと想像を巡らし、自分が宮廷に復帰することができ、王の前で功を立て自分の思い姫にも認めてもらえたらという、そのような想像をすると心がはやるのです。誰でもそういうことがあると思います。けれどもそのような想像が終わると、何か心がうら寂しい気持ちになるということに気づくようになります。

一方、キリスト伝を読みまた聖人伝を読む中で、彼は自分をアッシジの聖フランシスコと同じような生き方をしたらどうだろうか。自分が一切この世的なものを手放し、ただキリストだけに従う生き方をするという想像するときに、やはり心がはやるのです。今度は、そのようなキリストに従って聖人と同じように生きるという想像を終えたあとに心に平和な満ち足りた気持ちが続き、騎士として復帰するという想像を終えたあとに生じてくるうら寂しい気持ちとの違いにやがて彼は気づくようになります。そこで彼は心に平和な満ち足りた気持ちが続くほうこそ神のみ旨であり、そこに本当の自分の生き方があると悟り回心します。こうしてキリストに仕える巡礼者として歩み始めます。

彼は城を出て貴族の身なりも捨て、キリストの生きた聖地エルサレムを目指し旅立ちます。地中海の窓口であるバルセロナに行くのですが、コロナと同じように疫病が流行っていたため、町の門が閉ざされており、仕方なく近くのマンレサという町に寄るのですが、結局一年近く滞在することになります。そこで、マンレサの洞窟の中で徹底して祈るという体験を持ち、非常に深い神秘体験を得ます。これが、のちに魂を整える霊操につながっていきます。

一・四 罪の問題

彼は忠誠を生きようとする騎士だったので、そこからキリストに仕える巡礼者として生きようとするときに、罪の問題が現れます。自分が過去を振り返っていかん様々な罪を犯してきたかと思い、これをすべて告白し、心を浄めようと決心します。この心の浄めなしにキリストに仕える者になることはできないとの思いです。そこで神父に告解をするのですが、告白をして告解室から出た途端に、告白しなかった小さな罪が思い出され、それを浄めてもらうために神父に告解をする。これをたびたび繰り返します。けれども、いくら告解をしてもまた新たな小さな罪を思い出してしまふのです。このように彼はある種の完璧主義者だったので。

どのような神に対する小さな背きも自ら気づいて浄めてもらわなければ、キリストの真の弟子になることはできないと思いつめてしまいます。これは疑悩と呼ばれるもので、そうなるときりがなくなるのです。誰でも人間は完璧になる事などできず、欠点をいくらでも探すことができます。ですから、その欠点をほじくり出しそこからいくら告解をしても、イグナチオは自分の中に罪を見出してしまい、やがてそのような自分に耐えられなくなり洞窟の近くにあつた穴に身を投げて自殺することまで考えます。このような自分はどんな修行してもキリストに従う者になることはできないと追い詰められるのです。

一・五 罪からの浄め、魂を救いたいとの望み

しかし、そこで転換が起こります。それがキリストとの深い出会いの体験です。最終的に彼が気づいたのが、自分がどんなに気づかない罪を抱えていたとしても、私が気づこうと気づくまいとキリストはすでに私を赦し浄めてくれている、私の気づきに先立って神の恵みがすでに与えられている、これこそが第一であるという気づきです。そうし

て彼は疑悩から解放されます。そこでこのようなキリストによる神の救いの恵みは、自分だけに届いているのではなくて、すべての人に届いている。そこから人々の魂を救いたいという熱い思いを抱くようになります。それが後にイエズス会という修道会の設立につながっていくのですが、その最初の出来事です。このように救われたイグナチオはエルサレムに行き、そこでキリストの事績をたどりながら生涯を過ごし、人々の魂を救いたいと思います。約半年かけて聖地にたどり着くのですが、いろいろ極端な行動をとりすぎ、教皇からの委託によって聖地を管理していたフランシスコ会の長上から「あなたをこの地にとどめておくことはできない。ヨーロッパに帰りなさい」と命じられ、すぐごとヨーロッパに戻るようになります。

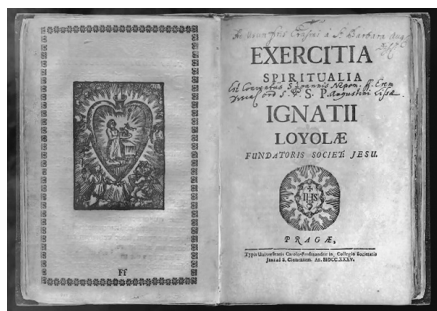
そこで今後どうしたらよいかを思案し、「人々の魂を救いたい」という熱い思いを実現するために、カトリック司祭になる道を選びます。そこでバルセロナへ戻って勉強を始め、その後各地で勉強を続けます。一方、イグナチオはマンレサで体験した神秘体験を丁寧に書き記したノートを手がかりに、人々に祈りの手ほどきをするようになります。祈りを通して「あなたは神を中心にした生活に改めていく必要がありますよ」という導きです。この活動を通じて仲間が彼の周りにできます。ただ問題は、これを教会のシステムから外れたところで行っていたということ。彼は司祭となるための勉強中で、神学生という身分だったのですが、司祭になっていないのに人々を霊的に導くという活動を行っていたのです。カトリック教会は当時とても権威主義的なところがあり、また様々な異端もあったので、人々を導く身分にまだ達していない者が勝手なことをしていると嫌疑をかけられ、イグナチオは当時スペインで著名なサラマンカ大学で学んでいたときに、宗教裁判にかけられます。霊操ノートを調べられるのですが、最終的にカトリック教会の教えを外れていないということで嫌疑を解かれます。

一・六 靈操の形成とイエズス会の設立

しかしこれ以上スペインで勉強を続けていくことはできない思い、彼はフランスに行きパリ大学で勉強を続けます。当時パリ大学はヨーロッパ随一の大学でした。そこでフランシスコ・ザビエルに出会い、また同じ思いを持つ同志を自分の周りに形成していきます。最初、七人の同志ができました。その七人の同志一人ひとりに彼がマンレサで体験した神秘体験と同様の体験を通してキリストに出会ってもらいたいと思い、靈操ノートに従って導きます。このようにして成立したのが靈操という祈りの方法です。

靈操を体験した一人ひとりはイグナチオ自身と心を一つにすることで、人々の救いのために共に働こうとイエスの仲間を形成していきます。彼らはパリ大学での勉強を終え、当初エルサレムに向かうことを考えますが、オスマントルコとの戦いによって渡航が難しくなり、そこでローマに向かい時の教皇パウロ三世に謁見し、修道会の設立を願います。こうして一五四〇年にイエズス会が認可されます。その間、フランシスコ・ザビエルはポルトガル王ジョアン三世の命を受けてインドに派遣され、やがて彼は日本にたどり着いて、日本にキリスト教もたらすことになります。このようにして教会という制度の中でイエズス会が成立します。イグナチオは総長として選出されイエズス会を導き、また人々の魂をキリストへと導く祈りの方法として靈操が教会で正式に認可されます。イグナチオの見出した魂を整える道『靈操』がカトリック教会の中でイエズス会員を通して広められることになります。イグナチオは一五五六年六五歳で、ローマでその生涯を終えました。

二 靈操について



【図2】『霊操』（1735年版）

イグナチオが人々の魂をキリストに導いた霊操について紹介します。

この霊操は今も脈々と四〇〇年間受け継がれ、世界各地で指導されている霊的修行です。一回一時間の祈りを一日五回行い、これを三〇日間行うことで自分自身を霊的にキリストと結び合わせていきます。その目指すところは「執着を離れて、神のみ旨を知り、自己を整える祈りの道」というものです。

霊操は基本的に五つのパートに分かれます。

その最初が「原理と基礎」と呼ばれるもので、いわゆる霊操全体の見取り図で、私たちの魂はどこに向かっていくべきかという人生の方向づけです。それは誰にもありますが、自分の可能性をこの世界で実現して幸せになりたい、世の中に知られる人になりたい、成功して金持ちになりたい、あるいは人々を医療で救いたいなど、色々な目標を持つものですが、どんな身分のどんな人の場合も最終的には神への愛と奉仕に生きる。これがすべての人間の目的であるということを、イグナチオ自身は体験を通して気づきます。これはキリスト教の枠の中でのということです。

そこでそれを実現していくために、人間が養わなければいけないのが不偏心、偏らない心ということです。不偏心とは何かというと、ただ神への愛と奉仕に生きる、そういう人間になっていくためのものです。イグナチオは次のように書いています。「すべての被造物に対して偏らない心を育てなければならぬ。したがって、私たちの方からは病気よりも健康を、貧しさよりも富を、不名誉よりも名誉を、短命よりも長寿などを欲することなく、ただ私たちが造られた目的へよりよく導いてくれるものだけを望み、選ぶべきである」（霊操23）。つ

まり普通なら病気よりも健康でいたほうがよい、あるいは貧しいよりも自分が必要なものを買うお金があるにこしたことはない、人々から「何あの人は」と言われるよりは「何て素晴らしい人」と言われたい、そして短くしか生きられないよりはそれなりに長寿を全うしたいということが自然な傾きとしてあります。けれどもそのようなことに捉われるのではなく、あなたの生き方が本当に神への愛と奉仕になるのかという観点から見分けなさいということです。するとそのような見分けを本当にするためには、病気よりは健康を、などの自然的な傾きを超えなければいけないということです。これは仏教の深いところ、解脱ともつながってくるものです。最終的に自分自身を手放していつてこそ、人間の究極目的である神への愛と奉仕に生きることが全うされるということです。けれども、これは全く簡単ではありません。それをどのように進め整えていくのかというのが霊操です。

それを週という言い方で区分します。第一週は「浄めの週」と言われます。自分の内面を見て、神の思いから逸れて我欲にとらわれてしまう自分の罪深さを認めながら、同時にイグナチオが体験したように、私の方にどれほどの罪があろうと神の赦しと慈しみは全く条件を付けずに私に届いていることを、祈りの体験を通して心深くに感じとっていくことに取り組みます。

第二週は「照らしの週」と言われるのですが、自分の罪深さにもかかわらず、神の愛の大きさに気づいた人はそのような神を伝えたキリストに従う者になり、共に働き神の恵みを伝えたいと心から思います。そこでその付き従い方を、イエス・キリストについて祈る中で見出し、こうというのが第二週です。愛の神の本質をイエスに見て、人間のあるべき姿を知り、そのようなあり方を生き方としても、自分がこの身に付けていくということです。具体的な身分を選ぶ「選定」という祈りもあります。

次の第三週は「確認の週」と呼ばれます。イエス・キリストは最終的にユダヤの大祭司ら支配階級によって捕らえ

られ、当時ローマ帝国の属国であったユダヤの最高法院サンヘドリンで裁きを受け、ローマ皇帝に反逆した政治犯として十字架刑に処せられます。十字架というのはキリスト教のシンボルになっていますが、非常に残酷な処刑法であって、帝国に反逆した政治犯にだけ適用される処刑法です。これをイエス・キリストは自分の身に受けるのですが、自分が全く不当に断罪され苦しみを受けても、神が示す人々への赦しと恵みを決して手放そうとしない、それがイエスの十字架上の死であるとキリスト教は見ていきます。イグナチオもそうなのですが、苦難の中で自己放棄しても神の中にある愛と慈しみを証しすることができるか、これが「確認」ということになります。つまり、自分の身に危害が及ばないという中でキリストに従うことはできまうと言っても、それはまだ中途半端な可能性があり、最終的に自分の身が脅かされることがあつたとしても、自分の根本的な生き方を手放さないことが、本当にキリストに従うことだ、それをキリストの受難と死を祈ることによってできるのかを確かめるのが第三週です。

最後の第四週は「一致の週」と言われます。キリスト教は、十字架上で亡くなったはずのイエスが三日目に復活したということを信じています。これは信仰として受け止めるしかなく、決してこの世的に証明することができない神秘そのものです。つまりイエスは自分の命を捧げること、神は愛そのもので、慈しみそのもの、赦しそのものであることを証し、こうして神の命に与かつたことを表したということです。神の命とはこの世的な生き死にを超えた真の命そのものということです。その神の真の命そのものにイエスが蘇って弟子たちに現れたというのが、復活という出来事です。祈ることを通して霊操者も、自らの中にイエス・キリストが与かつた同じ神の命の恵みを受けることができる、これを確かめるのが第四週の祈りになります。

三 指導体験から気づいた霊操の課題

このように霊操は三〇日間祈りに打ち込むことを通して、イエス・キリストの真の弟子となるということです。キリスト教におけるこの祈りの道は、非常に優れた道と見ることができます。私はこの霊操を三回体験しました。司祭となる養成の上で霊的な事柄にセンスがあるようだということで、カトリック司祭となった後、アメリカとカナダに派遣され、そこで霊操指導者となるトレーニングを受けました。日本に戻り、一九九六年からイエズス会の初期養成を受け持つ修練院で三〇日の霊操を授けるミッションを始め、これに一年間修練長として携わりました。その指導の中で徐々に霊操の持つ問題に気づくようになりました。

祈りそのものは素晴らしいのですが、これまでの霊操の取り組みは記憶・知性・意志中心の祈りであり、自己中心性というエゴの突破が簡単ではないことを知るようになりました。どういうことかというと、キリストに出会おうと徹底して祈りに入っていくと、エゴが消え去る体験を持つことがあります。それはそれで素晴らしいのですが、三〇日が終わった後から、あるいは三〇日の霊操を体験した人は毎年短縮版として八日間の霊操をおこなうのですが、これも徹底して行くと深いキリスト体験、あるいは神体験の恵みを持つことがあります。それで万事が問題なくなるかという、そういうわけにはいかず、祈りの体験を終えて自分の修道院に戻るとか、あるいはイエズス会が設立した東京・四谷にある上智大学や神奈川県の大船にある栄光学園などの教育機関で、教えたり、研究したり、生徒と関わったり、また教会の司牧に携わるなど、普段の生活や仕事に戻る中で、徐々に乗り越えられたはずのエゴが出てくるのです。

あるいは、私自身、このような深いキリスト体験をしたというその霊的体験の深さを誇ったり、自己満足に陥るこ

とが生じるのに気づくようになりました。そこで、このような自分を誇るエゴを乗り越えることなしに真にキリストの弟子になることはできないと思い、またこれをどうしていったらよいのかに悩んでいた中で出会ったのがヴィパッサナー瞑想です。

四 ヴィパッサナー瞑想での突破

今から一四年前、二〇〇七年にインドのムンバイの郊外にあるイガプリというところに、ミャンマー出身のインド人在家瞑想指導者サティア・ナラヤン・ゴエンカ（一九二三―二〇一三）の開いた上座部仏教由来のヴィパッサナー瞑想を手ほどきするセンターがあり、そこで一〇日間のヴィパッサナー瞑想を体験しました。この瞑想がどのようなものかと言うと、徹底して自己観察をするというものです。日本の坐禅と同じような姿勢で足を組んで瞑想しますが、一日一〇時間座するというものです。相当徹底していました。朝四時に起きて四時半から瞑想が始まり、朝食前に二時間、午前中に三時間、午後に四時間、そして夕食後に一時間半の瞑想です。

霊操の場合は聖書を使ったり、イエスの事績を祈ることなのですが、仏教由来のヴィパッサナー瞑想の場合は、意識を鼻の出入り口に留め、自然な呼吸の営みに伴って生じる皮膚感覚に徹底して気づき続けるというものです。そこで何時間も座っていると、当然足が痛んできます。これこそが苦行となってきます。私が体験したのは耐え難い足の痛みです。けれども耐え難い足の痛みを体験しつつも、その痛みと自分を一つにせず、痛みに巻き込まれずに、痛みを感覚の現象として見つめ続けるよう促されます。私は英語で与かったのですが、“observe, observe”（観察せよ、観察せよ）と励まれました。しかしそのように言われても痛いものは痛いので、本当に大変でした。当時、イン

ドで一番大きな瞑想センターで、一度に五〇〇人が宿泊しながら与るのです。参加者は男女にはっきりと分かれ、私は男性の二五〇人の中にいたのですが、厳しい瞑想修行ということで、開始前晩の説明で明日の朝から始まる瞑想ではどんなことがあっても決して途中で脱落しないように誓いを立てさせられました。しかし残念ながら、痛みには耐えられずに櫛の歯が抜けるように、瞑想のために個々人に定められていた座布団から次々に人がいなくなっていました。参加者のほぼ九〇％はインド人だったと思います。外国人も二〇人ほどいました。そういう厳しい中で私としては高い航空運賃払って来たのであり、ここで挫折してたまるかという気持ちもあってやり続けていました。

そのような中で、六日目に非常に興味深い体験をしました。瞑想していて、かなり厳しい足の痛みを体験するのですが、その中で足の激しい痛みにも関わらずにふと気がつくと、心がその激しい痛みを静かに観察しているというように感じました。つまり、現実には自分の足に痛みが生じているにもかかわらず心は痛みに巻き込まれずに、その痛みを静かに観察しているという境地を体験したのです。本当に驚いたのですが、その時に気づいたのが、意識はこんなにも自由なのかということです。自分の直接の体の相当激しい痛みであるにもかかわらず、心はまったく穏やかに足の痛みを現象として静かに見続けているという体験を通して私が気づいたのは、意識というのは、私が思う以上に驚くべき自由を持っているということでした。

また、そこから気づくようになったのが、耐え難い痛みに伴う心理的な痛みというものです。つまり、私たちはそういう耐え難い痛みを持った時に単に身体的な痛みだけでなく、頭で新しい心理的な痛みを作り出してしまふのです。例えば痛みの中で、この痛みにいつまで耐えなければいけないのかと思ったりします。この瞑想では厳格な瞑想スタイルが途中から出てきます。この一時間はどのようなことがあっても一旦閉じた目を決して開けてはならない、一時間の最初に取って組んだ姿勢をどんな事があっても動かしてはならないという瞑想です。これは相当恐ろしく大変

です。その瞑想の中で時間感覚が無くなっています。すると非常に強い痛みを体験した時に、この痛みにいつまで耐えなければいけないのかという不安が起こってきます。あるいは、だんだんと痛みが募ってくると、この痛みがもつとひどくなって足に何か支障をきたしたらどうしようかという恐れが生じてくるのです。すると、そのような不安や恐れが心理的な痛みとなって、実際の足の身体的な痛みに加わってしまうのです。それはもうとても大変です。しかし、そのような心の現象があったとしても静かに見続けることをしていくと、意識は心の距離を取ることができるといことです。

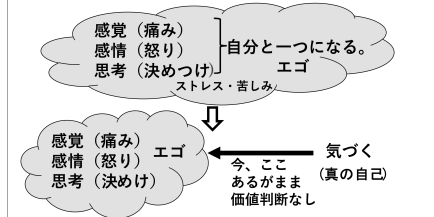
五 キリスト教的ヴィパッサナー瞑想

五・一 瞑想の中心と私たちの苦しみ

この一〇日間のヴィパッサナー瞑想を体験して、自己中心性であるエゴを突破する道筋が分かるようになりました。そうしてどのような痛みが生じてでも出来るだけ心を穏やかにして静かに見続けるということは、実はイエス・キリストが教えていた神の無償無条件の愛を生きることと同じだと気づくようになりました。これが「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想」という名称で手ほどきを始めることにつながります。そこで、ヴィパッサナー瞑想を改めて確認すると、「今この瞬間の感覚、感情、思考に価値判断を入れることなく、あるがままに気づく」というものです【図3】。どういことかと言うと、私たちはストレスの苦しみというものを心に作り出してしまいます。例えば、痛みを感じるとか、何かで怒りが生じるとか、「あの人はひどい人だ」とか、「自分は何をやってもダメだ」などの決めつけの考えが生じてくると知らず知らずに自分とそれを一つにしてしまうということです。例えば、考え事をしながら

ヴィパッサナー瞑想とは

「今、この瞬間の感覚・感情・思考に価値判断を入れることなくあるがままに気づく」



【図3】ヴィパッサナー瞑想

歩いていて、椅子に気づかずに膝が椅子に当たり「あ痛た!」という反応するとき、この「あ痛た!」というリアクションは短い時間であっても心理的に痛みと自分が一つになる体験、痛みが一時的に私のアイデンティティになる体験と理解することができます。そうなる大きな痛みの場合はパニックになってしまうということです。

同じように相手の一言でカチンときて、相手に対する怒りが湧いてきたとき怒りの雲に自分が飲み込まれ、我を忘れて決して言ってはならない言葉を相手に言い返したり、時に手を上げてしまったりする、そのようなことが起こることもあります。つまり、その時には怒りと自分が一つになってしまう、怒りが自分のアイデンティティに一時的になってしまうということです。これはキレ

るという言葉で言われたりしますが、そうなるとても大変です。あるいはいつも私を見下しているような、そういう相手から「あなたの仕事したいことないね」と言われ、カチンときて怒りを爆発させるといような場合、そこに「あいつは俺をいつも見下している」といような決めつけが相手に対してあると、それが怒りを引き起こすトリガーになるということです。その相手を「こういう人だ」と決めつける考えそのものが自分のアイデンティティの一部になるので、これも苦しみを形成することになります。こういったものを大なり小なり、私たちは日常の中で体験します。

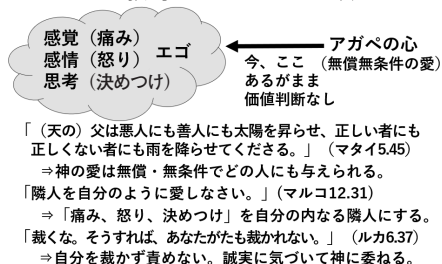
五・二 苦しみへの対処法

ではこれをどうするかということです。普通は我慢して押さえつけます。しかしその我慢というのは内的ストレスを生むことになり厄介です。けれどもヴィパッサナー瞑想はそれと異なります。痛みや怒りや決めつけというネガティブなものをそのままにして、それらに心の距離を取って静かに気づくということです（第3図）の下図）。どのような仕方で気づくのかというと「今ここを、あるがままに、価値判断なく気づく」ということで、これを徹底していきます。通常、私たちにとって痛みは避けたいものであり、怒りはよくないものであり、あるいは決めつけの考えは厄介なもので取り除かなければいけないものとの思いがあります。しかしヴィパッサナー瞑想では一切価値判断を持ち込まないのです。それが良いとか悪いとかの価値判断をわざと持ち込まずに脇に置いて、ただ私の心に生じた現象として気づくようにします。つまり「今、怒りが現れた」「今、相手を決めつける考えが生じた」と、そのように気づくとき、これには練習が必要ですが、そのような怒りが続いても、無理なく怒りから離れることができるのです。この瞑想で本当に素晴らしいと思っているのは、怒りを取り除く必要が全くないということです。怒りが続いている、私の心に怒りが続いていると気づくだけで大丈夫なのです。

気づきということ自体に離脱があるのです。実は気づきという人間の意識の営みに非常に大切なものがあります。いくら怒りが続いている、もはや私はその怒りと一つになることなく、離れた意識の場に留まることができるのです。そうすると、何も手を下さなくても、怒りというものはある条件の中で生じてきた心の反応ですから、それと一つにならずにいると、徐々にノーマルに戻っていきます。やがて怒りは静まっていくというプロセスです。

この「今ここを、あるがままに、価値判断なく気づく」ことはイエス・キリストの教えた愛の教えと実は重なってくるということです（図4）。それに気づくようになって、私はキリスト教的ヴィパッサナー瞑想を手ほどきする

キリスト教的ヴィパッサナー瞑想



【図4】キリスト教的ヴィパッサナー瞑想

ようになりました。ですから、あるがままに気づくことは、無償無条件の愛の心で気づくことと同じことです。例えば、イエスは聖書の中で、「(天の) 父は悪人にも善人にも太陽を昇らせ、正しい者にも正しくない者にも雨を降らせてくださる」(マタイ5. 45) と言っています。普通に考えたら努力する人は報われるということで、神に忠実な善人は多くの恵みをもたらすが、不忠実な人は少しの恵みしか神からももらえないというように、当時のユダヤ教もそのような因果応報的な考えでした。しかしイエスは全く違う神の姿を示したのです。その人がどのようにエゴイステイックな人であろうと、どのように素晴らしい徳の高い人であろうと、神は全く関係なく一人ひとりに無条件の愛を注がれる方であると教えました。

五・三 隣人愛の拡張

これを手がかりに見ていくと、ヴィパッサナー瞑想はこの教えを拡張するものだということです。イエスの教えの中心に「隣人を自分のように愛しなさい」(マルコ12. 31) があり、隣人愛はキリスト教の教えの特徴になっていますが、隣人というのは、私の外の近くにいる人というイメージです。その隣人の範囲を自分の内側にも広げ、体験している痛み、心の中に生じた怒り、「何、あの人は!」という決めつけの考えを、自分の「内なる隣人」としてその存在を認め、大切にしていくということです。これはイエスの無償無条件の愛、これをギリシア語で「アガベ」と言いますが、これと全く同じなのです。またイエスは「裁くな。そうすればあなたがたも裁かれることがない」(ルカ

6. 37)と教えているのですが、ヴィパッサナー瞑想を体験してから、この教えの理解がさらに広がりました。その「裁くな」ですが、普通、私たちは他の人をついつい裁いてしまうので裁かないようにすることですが、そうは言われても、あの馬が合わない人に対して「何だあの人は」というように、自分の方から相手を裁いてしまうことがあります。そういう時に「あまたやつてしまった」と、自分を無意識のうちに裁く傾向が私たちにはあります。ここに内的なストレスを生む厄介な問題があります。けれども、丁寧にこの聖書の箇所を見ると、イエスは「裁くな」と言っていて、それは「人をも自分をも裁かない」ということです。これを徹底するのがヴィパッサナー瞑想だと気づくようになりました。つまり、自分を裁かない、最終的に裁く権能を持っているのは神だけである。その神に委ねる。しかし神は裁くよりも赦すほうを選ばれる、これがイエスの示した神です。ここに神の無償無条件の愛（アガペ）という世界の素晴らしさがあり、その愛に響いて自分のネガティブなものを見ていくというのが、キリスト教的ヴィパッサナー瞑想ということになります。

六 キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の手ほどき

そこで私は二〇〇七年に日本に戻ってから、このキリスト教的ヴィパッサナー瞑想を少し工夫を入れながら教えるようになりました。写真【図5】は広島のエエズス会聖ヨハネ五島修道院でのキリスト教的ヴィパッサナー瞑想の様子です。もう一つは、私が現在いる東京の練馬にあるエエズス会無原罪聖母修道院（霊性センター「せせらぎ」）の聖堂で行っている様子です【図6】。

この「今、ここをあるがままに価値判断なく気づく」というキリスト教的ヴィパッサナー瞑想は様々な種類の瞑想



【図5】キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の様子
(イエズス会聖ヨハネ五島修道院、広島)



【図6】キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の様子
(イエズス会無原罪聖母修道院、東京)



【図7】呼吸瞑想

があります。例えば、一番基本となるのが呼吸瞑想です【図7】。これはお腹のところで自然な呼吸を感じる、あるいは鼻孔の出入り口で感じるなどがあります。こういう形であるがままの今の自分の身体感覚に気づくところから始めていきます。私の場合は痛みが大変だったのですが、この呼吸瞑想は椅子に腰かけている場合など、特に何の問題もなくできます。

そのようなところから、「今ここのあるがまま」の呼吸の現実から気づきを始めていき、歩く時に歩いている足の裏の感覚に気づく歩行瞑想【図8】や、体を各部分に分け例えば、首から上の顔と頭、右手、左手、胴体の前面の胸とお腹、背中側、そして右足、左足のように、体を七つの部分に分け、それぞれに意識を向けて、そこにどんな感覚



【図8】歩行瞑想



【図9】体感覚瞑想



【図10】食べる瞑想

が生じているかに気づく体感覚瞑想【図9】です。例えば顔に意識を向けると、マスクをしている場合、マスクが頬に触れている感覚に気づくことができます。そうして心地よい、不快などの価値判断を脇に置いて皮膚の感覚に丁寧な気づくようにしていきます。「今ここのあるがまま」に現象として気づき、その意識の感度を上げていくということです。

このヴィパッサナー瞑想はいろいろと応用があるのですが、多くの参加者が気に入るものに、食べる瞑想【図10】があります。この瞑想では、例えばご飯を箸で一つまみつまんで口の中に入れると目を閉じます。普通目を開けて食べますが、この瞑想では目を閉じます。そして舌にのっているご飯の感覚、温かさとか柔らかさ、またひと噛みふた噛みするときのご飯に歯が触れる感覚に丁寧に気づきながら食べていきます。そうすると、食べるということが一体どういうことが直接体験でわかるようになってきます。私はカトリック系のミッションスクールの高校生に手ほど



【図11】手動瞑想

言っても、ほとんど頭で食べているだけです。コシヒカリという銘柄だと頭で受けとめて食べているだけで、本当に舌で触れて食べるようなことはしていません。舌は触れています、しかし私が触れていないのです。けれども目を閉じて口の中に入れたご飯やおかずを直接舌や歯で感じ取っていくときに、本当の意味で食べ物との出会いが生じ、出会いの中にある豊かさを私たちは見出していくことができます。

あとは、手を動かすときに動かす手に生じる感覚にあるがままに気づく手動瞑想【図11】、音があるがままに聞く瞑想もあります。私たちは普通何か音を聞くと意味づけして聞きます。エアコンの音だ、車の音だ、咳払いなどです。それを音そのものに戻し、一切意味づけせずに聞くのです。言語や音楽というのは難しいですが、生活音などで試すと興味深いです。私たちの中には音についても好き嫌いがあります。小川のせせらぎとか、大倉山の森を吹き渡る風の音を聞くと癒されると思うのですが、遠くから工事現場の音がドッカンドッカンと聞こえてきたら「もう嫌！」と反応したりします。私たちの中に音に対する好みがあるということです。けれどもわざわざ価値判断を脇に置いて音そのものとして聞くようにすると、ほとんどの音を穏やかな心で聞くことができます。私は電車

きすることがよくあるのですが、生徒たちは純粹な感性を持っていて素直に感じるがあります。今まで何百回とお弁当を食べてきましたが、こんな風に丁寧に味わって食べたことはありません、という反応が返ってきます。あるいは、山形県の米作農家のご主人が私のところで瞑想に参加された時のことです。分ち合いの時に「私は山形で米作農家をしている者ですけども、こんなに丁寧にご飯を味わって食べたことがありませんでした」とおっしゃいました。ですから私たちは食べていると

の中でこの音を聞く瞑想をよくします。練馬区に住んでいて西武新宿線をよく使うのですが、電車の中で車内の音をただあるがままに聞くようにすると、車内を瞑想の時間にすることが出来ます。心が落ち着いてきます。

あるいは見る瞑想。この場合も私たちはあらゆるものを意味づけして見ますが、それをわざと色と形だけで見ると

いう瞑想です。なかなか簡単ではないのですが、一切世界を意味づけせずに、ただそこに在るものを見るということです。見ているものに私たち人間が意味をつけ、名前をつけているのですが、もともとはそのようなものではありません。聖書の天地創造物語の中で神が造った世界を見て「見よ、それは極めて良かった」（創世記1・31）とあります。神の目であるがままの世界を見る瞑想と言ってもよいものです。ただ色と形だけで見るようにすると、今まで私たちが頭の中で作り上げた世界から自然に解放されていくのです。

このようにしていくのがヴィパッサナー瞑想で、他にも様々な瞑想【図12】があります。自分のやりやすいところから始めていくことができるのも利点と思っています。

- ・指動瞑想
- ・感情や気分にあづく瞑想
- ・思考にあづく瞑想
- ・困難な出来事の記憶から解放する瞑想
- ・慈悲の瞑想
- ・アガベの瞑想

【図12】 種々の瞑想

七 霊操の不偏心との関係

七・一 不偏心の難しさ

そこで、これが最初に言ったロヨラのイグナチオの霊操とどう関係してくるのかという問題です。三〇日の霊的修行は「執着を離れて神のみ旨を見出し自己を整える祈りの道」と言いました。その方向づけとして、あらゆるものに

対して不偏心を養うことが求められ、その不偏心を養うための第一週から第四週までの祈りの日々ということになります。そこで肝心なこの不偏心をどのように養うのかということです。

イグナチオは不偏心について「乱れたあらゆる愛着を棄てること」（霊操1）と言っています。私たちはそれぞれ違った形で執着や愛着などを持っています。毎朝コーヒーを飲んでから一日を始めないと落ち着かない、毎朝新聞の朝刊を読まないと落ち着かないなど、ちょっとした捉われというものがあつたりします。そのようなものが大なり小なりあるとしたら、そういうあらゆるものの愛着から離れるということです。イグナチオは「すべての被造物に対して偏らない心を育てなければいけない」と言っています。具体的には、病氣・健康、貧しさ・富、不名誉・名誉、短命・長寿というもののどちらにも偏らずに、ただ人間の創られた目的へ導いてくれるもののみを望み選ぶ、ということです。それに取り組んでいくのが霊操の祈りということになります。つまり、心にある欲求を乗り越えていくということです。

私たちには、例えば、痛みを避けて心地よさを求めるという自然的な傾向があります。そうして、怒り、恐れ、悲しみ、喜び、満足などの感情や情緒に私たちは流されやすいのです。思考の傾向としてはネガティブなもの、病氣、貧しさ、不名誉、短命を避けてポジティブなもの、健康、富、名誉、長寿を求めるという傾向があります。この傾向から離脱するということは簡単ではありません。つまり、不偏心についてはそうだろうと理解することはできません。けれども、本当にそれをどうやってできるかという問題です。私は三〇日の霊操を指導している中で、この問題にぶつかるといになりました。説明としてはいくらでも「名誉にも不名誉にも傾かない。長寿にも短命にも傾かない」と言えます。けれども、ではそれを本当にできるのですか、ということ。なかなか離脱できないということ。ところで悩んでいたのですが、ヴィパッサナー瞑想がこれを解決してくれるということを経験的に気づくようになりました。

ヴィパッサナー瞑想はすでに述べたように、身体感覚や感情や思考に気づき、それと自分を一つにしないというこ
とです。痛みを自分と一つにしない、疲れと自分を一つにしない、「何だ、この人は！」という決めつけと自分を一
つにしないという練習です。つまり痛みがあると気づき、痛みを静かに見つめ、痛みを価値判断しないようにするこ
とで、痛みという感覚現象を現象として存在肯定します。意識を無償無条件の愛（アガペ）に留めこれを行う、つま
り痛みを毛嫌いしないということです。痛みというのはあなたの身体に異常が生じていますというシグナルです。そ
れに気づかせるということです。それは身体そのものがアガペの愛であるということです。それを受け止める方もア
ガペの心で気づいていくということです。怒りの場合も、怒りを静かに見つめ、怒りを価値判断せず、怒りがあると
ただ気づくだけにするということです。また、決めつけや思い込みに気づき、それらを価値判断しないように瞑想に
取り組んでいくことで、感情や思考と一つになつてしまう自我から離脱することができるといことです。また感情
や思考があるがままに存在肯定することで、意識を無償無条件の愛にとどめるといことです。こういうところから
キリスト教的ヴィパッサナー瞑想とは、存在肯定の場がアガペであり、アガペの神と響きあう場であり、そこが自我
を超えた識別の場、神のみ旨を見出す場となるということです。

七・二 エゴを超える

エゴの問題は、それが自分にとって損か得か、価値があるか価値がないかということを用意意識のうちに入れてしま
うことです。つまり、怒りが生じた場合、私があの人に対して今ここで怒りを抱くのはまったく正当なことだ、と自
分を正当化してしまいます。あるいはイエスの隣人愛の教えを生きようとしている真面目なキリスト者の場合なら、
私がこんなことで相手に対して怒りを抱くようでは、まだまだダメな私だと自分を責めたりします。このような傾向

が私たちにあります。けれども、それをせずにヴィパッサナー瞑想はただ相手に対して怒りが湧いていると気づくだけです。すると気づきに価値判断を持ち込むエゴが現れなくなるのです。

この瞑想の驚くべき点はエゴが原理的に出ないということです。例えば、この瞑想を深めていき、どのような感情や決めつけが出て、今そういう感情が出た、今決めつけの考えが出たと、ただ静かに価値判断を持ち込まずに気づくことで離脱することができるようになります。そうすると、気づかない形で思い上がりが出たりすることがあります。どんなエゴが出てても乗り越えることができる私だと、自分を自慢する心、プライドが出るということです。けれども、それが出てても全く構わないのです。心を切り替えて「今、どんなエゴが出てても気づいて離れることができる私だ、との思いが出た」と気づくだけです。そしてそのような考えを持った自分を一切裁かないのです。徹底して裁かないようにします。そうしていくと、全く無理なく離脱することができることに、私は体験的に気づくようになります。そして、このような価値判断を持ち込まない気づきこそ、イエス・キリストが教えた無償無条件の愛（アガペ）を生きることになるということです。そのようにして、霊操の目的である「靈魂の助かりのために自分の生活を整えることについて、神のみ旨を探し、確かめる」ことができるようになっていきます。

七・三 罪にどう向き合うか

キリスト教の場合、罪の問題があります。例えば霊操で罪をどのように祈るかですが、霊操では「多くの罪を犯した私があるためにいかにしばしば永遠の罰を受けるべきであったかを見て自ら恥ずかしさのあまり乱れ悩む心を願う」（霊操48）と指示されています。今まではわずかの罪を犯しても大したことがないと思っていたところ、愛と赦しの神の前でいかに私は神を悲しませるようなことをしてきたかを本当に感じ、そこで乱れ悩む心を願いなさいとい

うことです。けれどもこのように書いてみると、祈りによって自然にそのような気持ちになるのであればいいのですが、自分を強いて乱れ悩む心をもたせるとというのがエゴの策略です。三〇日の霊操の中で、自分を強いて恥ずかしさや悩み乱れる心を体験させようとすることをやってしまうのです。例えば、もう本当にひどい罪を自分は犯していたと、涙を流しても、涙を流したことに自己満足してしまうのです。これは非常に大きなエゴの問題です。これを人間はやってしまうのですが、このようなところが問題と気づくようになりました。つまり、恥ずかしさのあまり乱れ悩む心は、無意識のうちに自力になってしまいやすく、強いて自らをそのような心に追い込むことになるのです。しかしこれは本当の浄めにならないということです。

七・四 罪をアガベの心で見つめる

イグナチオの祈りでは、記憶・知性・意志を用いて祈ることが主となります。では祈っている主体は誰かということが問題となります。つい価値判断を持ち込むエゴが主体の祈りになりやすいということです。つまり、祈りで浄めを体験しても浄めることのできる私だという自我が残ってしまうという問題です。これは簡単ではありません。けれどもキリスト教的ヴィパッサナー瞑想では、根源意識から自分自身を裁かずに静かに自分を見つめ、自分のハマルティア（ギリシア語で罪を意味する言葉で、「本来の私から逸れた状態」が原意）にただ気づくだけということです。

キリスト教は、人間は神の似姿として造られた（創世記1: 26-27）と信じています。その神とは無条件の愛です。であるなら、私たち人間の本来とは「無条件の愛を生きたことができる私たち」ということです。これが「本来の私」です。そこから逸れた状態が罪（ハマルティア）ということですが、それを裁かずに静かに気づくだけにとどめるということです。このように裁かずにただ気づくだけにとどめていくと、見つめ方そのものがアガベの神と響き合い、

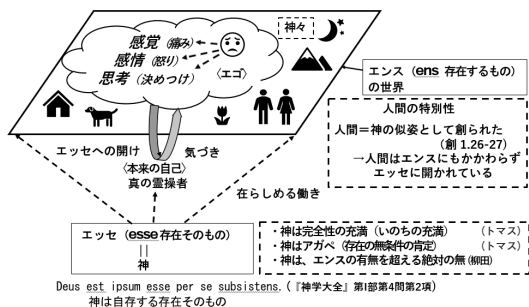
自我を越えた場からの気づきとして神の恵みによる内的な変容、つまり自力ではなく内奥の神の恵みの働きによって自分自身が変わえられていくことになります。ここに非常に大切な点があります。私のほうからの協力は、ただ自分が逸れた状態にあると気づくことだけということです。

そこで「誰が祈るのか」、「誰が霊操するのか」ということですが、エゴから本来の自己への転換が求められるということです。どうしても私たちは、神に何かを願うとか、神の恵み応える私になりたいと思っても、エゴが出やすいのです。ですから、記憶・知性・意志を持つて祈って自我を突破することができたとしても、どこかでそうできたことを誇る新たなエゴが出るだけということになるのです。ここにエゴの根深さがあります。これに対し、キリスト教的ヴィパッサナー瞑想では、「今ここを、価値判断を持ち込まない無条件の存在肯定」という根源意識から祈る時、それはアガペの神と存在的に響き合い、自我を超えた目覚めそのものからの祈りとなり、単なる理解ではなく、目覚めから生じた知恵を生きるということが開けてきます。気づきというのは目覚めて生きているということです。お釈迦様も菩提樹の下で悟りを開かれた時にブッダになられたということです。ブッダとは「目覚めた者」という意味です。キリスト教でも目覚めて生きているということ、神の無条件の愛を生きていることは重なってくるのであり、こうしてエゴを超えて生きる境地が現れてきます。

八 エッセの神に開かれた本来の自己

キリスト教は神を信じていますが、その神とはどのような存在かという大きな問題があります。それを一番相応しい形で説明しているのが、一三世紀の神学者トマス・アクイナス（一二二五―一二七四）です。私たちのこの世界に

誰が霊操をするのか トマス・アキナスの存在論を援用して



【図13】 エッセなる神と本来の自己

在るものをラテン語でエンス (ens) と言い、「存在するもの」を表します。私たちの世界を示すもので、そこに私たち人間がいて、山があり、川があり、大倉山の建物があるということですが、それらすべてのエンス (存在するもの) を在らしめているのが神ですが、トマス・アキナスはその神をエッセ (esse) と考えます*。エッセとはラテン語で「存在するもの」を意味します。このエッセなる神によって在らしめられているのが私たちエンスということ。世界には様々な宗教があり、その宗教の中に神が立てられますが、例えばギリシアやローマ神話に出てくるゼウス神とかジュピター神は全てエンスの中に立てられた神、第一人者、絶対者という位置づけです。神道の八百万の

神もエンスの中の存在です。それに対してトマス・アキナスが言うのは本当の神はエンスの中ではなく、エンスを成り立たせるエッセが神だということです。このように神は全く次元が異なるのです【第13図】 (参照)。

* 実際の定義は“Deus est ipsum esse per se subsistens.” 「神は自存する存在そのもの」(『神学大全』第1部第4問第2項) で ipsum esse が「存在するもの」であるが、ipsum を略して esse を「存在そのもの」と表記する。

この観点から見えていくと、あるがままに自分の痛みに気づく、怒りに気づく、決めつけの考えに気づくという時の気づくという意識の営みは、エンスでの営みですが、一切価値判断を持ち込まずに気づく時に、実はエッセに開かれたところからエンスを静かに見つめるという気づき方に

なっているのです。ここに人間の精神性の驚くべき特徴があります。人間というのは「存在するもの」、この世界に身を持つ者でありながらも、その精神性はエンスを越えたエッセに開かれている、これがキリスト教の言う「神の似姿」としての人間です。

私たちが普段使っている気づきという営みは実に驚くべきものです。そこにはエンスを超える自由があるということです。痛みというのは現実にはエンスの世界のことです。それを静かに見つめるとき、その見つめる意識の有りようというのは、エンスを越えた所からの気づきということです。これを私はトマス・アクイナスを学ぶ中で気づくようになり、本当に驚きました。ここに私は東洋と西洋のスピリチュアリティ（霊性）が交わる場所あるのではと思っています。

では、エゴをどう乗り越えていくかという問題を、この観点から見ていきます。私たちは普段の生活で痛みが生じた時に、エゴと私がつになつて「痛い、痛い」となるのですが、これは同化という現象です。そのような状態を痛みから離れたところから痛みがあると私が観察する、これがヴィパッサナー瞑想です。このように「今ここを、あるがままに、価値判断なしに」気づいている時には、原理的にエゴが出てきません。この瞑想がさらに深まると、私が消える境地が現れてきます。観察している「私」というものが消えてしまつて、そこにあるのは痛みという感覚現象と目覚めた気づきがあるだけという世界です。つまり、私というものが現れる前の、痛みという現象に目覚めている気づき、そこにあるのはそれだけという世界です。私というものが現れる前の気づきというのがエッセに開かれた、つまりエンスの世界を越えた所から静かに痛みという現象に気づく、と説明することができます。

九 靈操を締めくくる祈りとヴィパッサナー瞑想

三〇日の靈操の最後に「愛を得るための觀想」(靈操230~232) というものを行います。この祈りは、世界のあらゆるところに神の恵みや愛が届いているということに気づき感謝しながら、神の愛の働きに応えて、戻っていく世界の中で神の協力者として働くことを祈るというものです。イグナチオが最後に設けている祈りが、ヴィパッサナー瞑想ととても重なってきます。あらゆるものを神の恵みの現れとして見ていく、つまり、痛みも病氣も恵みの表れとして離脱した心で世界に戻っていく、自分の生活世界に戻っていくという祈りです。

これまで述べてきたように、私たちは感覚、感情、思考とエゴを一つにしてしまうのですが、それを離れたところからから静かに見つめ、そのあるがままの気づきを徹底していくときに、私が消え、私は無になります。無になるところに、本来の私があるということです。例えば、ヴィパッサナー瞑想を淵源に持つ禪に十牛図というのがあり、その八番目に空の世界を表す「人牛俱忘」じんぎゅうくぼうがあります。これと同じです。つまり、瞑想を深めていくと無になるのです。無になるけれども、何もないのではなく、現象への目覚めがあるのです。しかし目覚めている意識も何もありません。目覚めがあるだけと、すこし不思議な言い方ですが、そこにおいて私たちキリスト教の場合は神と出会うことができるということです。こういう形で、私たちは自分の心がどこに向かっているのかを見ていくことができるのです。

さらに、十牛図では最後の一〇番目は「入塵垂手」にってんすいしゅと呼ばれ、悟りの跡形も見せずにあるがままに街に戻っていく様子が示されますが、無なる本来の私として神の働く世界に戻り、アガペの人として生きる靈操の締めくくりと繋がってきます。ここに興味深い東西の靈性の呼応を感じます。

おわりに

キリスト教靈性の一角を占めるロヨラの聖イグナチオの靈操について説明し、その指導に携わる中でエゴの問題に気づき、それを乗り越えるために上座部仏教由来のヴィパッサナー瞑想が有効であることを体験的に知り、これをキリスト教の枠組みで手ほどきするキリスト教的ヴィパッサナー瞑想についてご紹介してきました。この瞑想が靈操を一層効果的なものとして役立つものとする点は以下であると考えられます。(一) ヴィパッサナー瞑想はイエスの教えたアガベ（無償・無条件の愛）による気づきの瞑想と理解できます。(二) この瞑想は体の感覚の気づきから始め、内面に向かうことで、靈操の目指す不偏心を効果的に育む助けになります。(三) アガベの心で罪（ハマルティア、本来の私から逸れた状態）を見つめることで、内的変容を通して罪の浄めをもたらす助けとなります。(四) 靈操の深まりに不可欠なエゴ離脱を助け、イエスに倣う「アガベの人」となるために、靈操のダイナミズムを効果的に生かすことができます。(五) 仏教由来のヴィパッサナー瞑想は靈操を効果的に助け、キリスト教靈性の靈操は人生を統合する助けとなります。

私はキリスト教に身を置く者ですが、東洋の靈性の体験的学びを通して西洋の靈性をいっそう深めることのできる道を学び、伝統ある東西の靈性を学ぶことを通して、現代に必要とされるスピリチュアリティ（靈性）をより相応しく提示できるのではないかと思っています。

（付記） 本稿は、二〇二二年六月一九日の大倉山講演会「キリスト教の瞑想―聖イグナチオの靈操とヴィパッサナー瞑想の活用」を加筆修正したものです。

参考文献

- ・聖イグナチオ・デ・ロヨラ『靈操』（改訂版）（ホセ・ミゲル・バラ訳、新世社、一九九二）
- ・イグナチオ・デ・ロヨラ『靈操』（門脇佳吉訳・解説、岩波文庫、一九九五）
- ・イグナチオ・デ・ロヨラ『ロヨラの巡礼者―聖イグナチオ自叙伝―』（エバンヘリスタ、佐々木孝共訳、中央出版社、一九八〇）
- ・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―豊かな人生の技法』（太田陽太郎訳、春秋社、一九九九）
- ・ウィリアム・バンガード『イエズス会の歴史』（岡安喜代、村井則夫訳、原書房、二〇〇四）
- ・上田閑照、柳田聖山『十牛図 自己の現象学』（筑摩書房、一九八二）
- ・ティム・ステッド『マインドフルネスとキリスト教の霊性』（柳田敏洋、伊藤由里訳、教文館、二〇一九）
- ・バンテ・H・グナラタナ『マインドフルネス 気づきの瞑想』（出村佳子訳、サンガ、二〇二二）
- ・柳田敏洋『日常で神とひびく2』（ドン・ボスコ社、二〇〇八）
- ・柳田敏洋『キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の試み』（越前喜六編『祈り』、教友社、二〇一四）
- ・柳田敏洋『エゴを越えてアガベを生きる霊性を目指して』（越前喜六編『霊性』、教友社、二〇一七）
- ・柳田敏洋「アガペーの人となる キリスト教的ヴィパッサナー瞑想とは何か」「慈悲が世界を変える」（『サンガジャパン』Vol.30、サンガ、二〇一八）
- ・柳田敏洋「キリスト教的ヴィパッサナー瞑想でアガベの心を育む」（『福音宣教』一一月号、オリエンス宗教研究所、二〇二〇）

