

## 瞑想(Meditation)という言葉の由来

瞑想という言葉は、英語のMeditationを明治時代に翻訳した日本語です。「瞑」は、目を閉じることを意味します。本来は「冥想」と翻訳されたようで、この「冥」は奥深い、暗い、死者の行く世界を意味します。

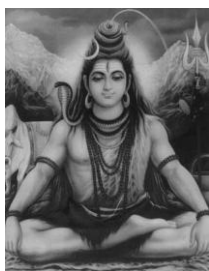
英語のMeditationは、ラテン語のMeditariに由来し、思うこと、熟慮すること、癒すことを意味します。英語のMedicine(薬、医学)も同種類の言葉であり、さらに英語のHeal(癒す)という言葉は、ギリシャ語のホロス(全体)に由来し、Health(健康)Holy(神聖な)もホロスから派生しています。

インドでは、瞑想を意味するサンスクリット語は多数あり、代表的なものにはDhyāna(語根はDhyai思う)で、一つの想念への安定した心の流れ) Upāsana(神への接近、礼拝) Nididyāsana(真理への直接集中) Atma-Vicāra(アトマンの探索)があります。

インドから中国へと伝導された仏教では、Cintā(思考、熟考)Cetanā(自覚、精神)が思惟と、Dhyānaが禅と中国語音訳され、さらに思惟が静慮とも訳され、禅が禅定とも訳されるようになりました。またパーリ語のSamatha(心の動揺を静めること)を止と、Sati(心身の変化を心の中で言語化する)を念と、Vipassanā(真実に気づくこと)を観と訳し、中国や韓国から伝来した日本仏教では、瞑想を表す言葉を、禅、止観、観法、観想、念仏などと呼んでいます。

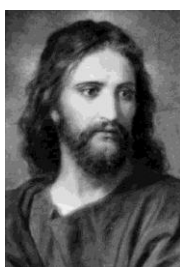
## 瞑想の内容

瞑想とは、一般的にはある主題への長く静かな熟考、観察、探究を意味します。科学者の物質やエネルギーの探究、芸術家の美の追求、職人の技術の探究も、広い意味では瞑想です。しかし、伝統的に瞑想という言葉は、自己や世界の真実を発見するための心の集中、熟考を意味してきました。



ヒンドゥー教では、ヴェーダの時代に無名の見者(リシ)たちが発見した、存在の完全性、至福性、永遠性を探求し、直接体験するための心の集中を瞑想と呼びました。見者たちの発見は、多様な聖典の中で多様に表現され、その結果瞑想方法も多様になりましたが、その目的は同じです。

仏教では、ゴータマ・ブッダが悟り、教示した教え、諸行無常(全ては変化する)、一切皆苦(全ての出来事は苦である)、諸法無我(全ては相互関係で存在する)、涅槃寂静(全ての苦から解放される境地がある)の事実を直接体験する心の集中方法が瞑想と呼ばれます。大乘仏教(空)、密教(大日如来)への発展の中で瞑想法も変化して行きます。



キリスト教では、イエス・キリストの教えを信じること、天の神を信じるのが、全ての苦しみからの解放であり、永遠の命を獲得する方法です。神を信じることができるために、キリストは心から純粹に神に祈ることを教えました。祈りもまた願いへの心の集中であり、広い意味での瞑想です。

「心の清い人々は、幸いである、その人たちは神を見る。

平和を実現する人々は、幸いである、その人たちは神の子と呼ばれる。」

## 瞑想の実践方法

### 祈り

#### ヴェーダの祈り

全てが幸福であれ、全てが平和であれ、全てが至福に満ちてあれ。  
偽りから真実へ、闇から光へ、死から不死へと導きたまえ。

#### 仏陀の慈悲の祈り

生きとし生けるものが幸せでありますように。生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように。  
生きとし生けるものの願い事が叶えられますように。生きとし生けるものに悟りの光が現れますように。

#### キリストによる主の祈り

天にいます我らの父よ、御名が崇められますように、御国が来ますように。  
御心が天に行われる通り、地にも行われますように。

私たちの日ごとの食物を、今日もお与えください。

私たちに負債のある者を許しましたように、私たちの負債をもお許してください。

私たちを試みに会わせないで、悪しき者からお救いください。

## 仏教の瞑想

### ヴィパッサナー瞑想

快適に坐り、自然な呼吸によって生じる、腹部のふくらみと収縮を観察しながら、吸息するとき腹部が膨らんでいくことを観察しながら、「膨らむ、膨らむ、膨らむ」と心の中で事実を言葉にします。また呼息するとき腹部がしぼんでいくことを観察しながら、「しぼむ、しぼむ、しぼむ」と心の中で事実を言葉にします。身体に起こっている事実を言葉にすることで、その事実がより意識化されます。この実践を続けて行くとき、どんなことが心身に生じても、その起こっている事実を言葉にして、その事実を観察し続けます。たとえば、何か考えが浮かんできたら、「考えている」「考えが浮かんでいる」と言葉にしてその事実を観察し、足が痛くなったら「足が痛い」と、退屈したら、「退屈している」と、寒ければ、「寒い」と、過去の思い出が浮かんできたら、「過去の思い出が浮かんでいる」と言葉にして、心身に起こる事実を観察し続けます。この方法を長い期間実践し続けて行くと、心身に生じている事実が明らかになり、また、身体に生じることと、心に生じることの相違が明瞭になっていきます。そして身体も心も新しい体験が一瞬一瞬生じ、また滅して行くことが明らかになります。こりようにして、ブッダの教え「諸行無常」は明らかになります。この瞑想を長期間継続することで、「諸法無我」「一切皆苦」が明らかになり、「涅槃寂靜」の境地に入ると言われています。

### 坐禅瞑想

曹洞宗の開祖道元による坐禅瞑想は、只管打坐と呼ばれ、坐禅の姿勢（結跏趺坐か半跏趺坐で坐り両手は法界定印という形を組みます）でひたすら坐り続ける方法です。坐ることが疲れたときには、経行という歩く坐禅を行います。道元は、全ての見解や心の分別を一切捨て切って、ひたすら坐禅すれば、仏の大海（仏陀の悟りの境地）に入れる、と教えています。道元によれば、坐禅の姿が、仏陀の悟りの姿そのものであるから、その姿勢を取ることが、仏陀の境地に入ることである、と述べています。

「仏道をならふというのは、自己をならふ也。自己をならふといふは、自己をわするなり。自己をわするといふは、万法に証せらるるなり。」道元

## 空海の真言密教瞑想

真言宗の開祖空海が教えた瞑想は、インドのタントラの実践法と非常に類似していて、様々な浄化の儀式を行いながら(複雑で膨大な方法)、最終的には、手で作る印(ムドラー)と真言(マントラ)と大日如来(マハー・ヴィローチャナ・タターガタ)と合一する(即身成仏)という瞑想法です。この大日如来という仏は、他の全ての如来や菩薩の根源仏で、画像や彫刻では形を持って表現されてはいるけれど、実際は形を超越した宇宙の原理であり、森羅万象の根源とされています。大日とは全てを照らすという意味で、無限な慈悲と知恵の原理です。その宇宙観は、胎蔵界曼荼羅(慈悲)と金剛界曼荼羅(知恵)に表現されています。

空海の真言密教は、インド・タントラのシヴァとシャクティと合一するヨーガと、原理や方法がか類似しています。

## ヒンドゥー教の瞑想

### ウパーサナー(神の礼拝)瞑想

実践者が最も親しみを感じる神、または靈性の師により指示された神(イシュタ)を胸の中心(ハートのセンター)に想い浮かべ、その神の無限な慈悲と愛と清らかさを想う。心の中でその神に花や香や食物を捧げ、火を灯し礼拝する。その神の慈悲に満ちた清らかな姿を心の中に映像化させながら、その神を表すマントラ(真言)を唱える。マントラの単位は 108 回(回数 は 108 個の数珠か手の指で数える)で、それを時間の許す限り何度も繰り返す。マントラを繰り返した後、その神の姿をハートのセンターに映像化し、その神が生きていると感じ、その神の無限な慈悲、愛、清らかさ、知恵、栄光、光輝に心を集中させる。

### アートマ・ヴィチャーラ(自己の探究)瞑想

この瞑想法は、現代インドの聖者ラマナ・マハーシ(1879~1950)を代表者とする、「私は誰か」を推理探究して行く瞑想です。歩いていても、坐っていても、横になっていても、食べていても、本を読んでも、映画を観ていても、自分自身に「その行為を行っている私は誰か」と質問します。嬉しいときも、悲しいときも、成功しても、失敗しても、その当人である「私は誰か」と問います。それを継続して行くことにより、心身で生じる全てを目撃している意識と、心身や外界で起こっているあらゆる出来事との相違を理解して行きます。そして最終的には、「私は変化しない永遠に純粋な意識である」ことを確信し、全ての束縛から解放されると言われています。

## パタンジャリのヨーガ・スートラに示される瞑想対象

聖音オーム、慈悲喜捨の想念、呼吸、鼻の先端、ハート、聖者の心、夢の中の神、太陽、月、北極星、臍、喉、頭の光、プラーナ、五大要素、感覚器官など。