**瞑想技法と現実対応能力**

魚川祐司

※　本発表における：

「瞑想」→テーラワーダ（上座部）圏、とくにミャンマーおよびタイで実践されているウィパッサナー瞑想

　　「現実」→物理的な現象・環境を基礎として、一定の範囲の人間集団（社会）が共有している文脈、およびそれに基づいた人々の振る舞い

**1．そもそも、瞑想とは現実に対応するためのものなのか？**

・上述のような意味での「現実」に対応するとは、人間集団の関係性の中で形成されている文脈（物語）に適応し、その中で上手に機能する（適切に役割を演じる）ことを意味する。

→これは、ゴータマ・ブッダの仏教の目標とするところではない。

・ゴータマ・ブッダの仏教が目指すところは、「愛執のつくりだす全ての物語から解放されて、終わりなき不満足のサイクル（苦）から脱け出すこと」[[1]](#footnote-1)であり、ゆえに、それは原理的・究極的な面から言えば、「現実対応能力」の上昇を志向するものではない。

・「心が煩悩に汚されず、思いが乱れず、善も悪も捨て去って、目覚めている人にとっては、恐れるものは存在しない」[[2]](#footnote-2)

・ただし、日本はもとより上座部圏でも、「現実」を生きるための方法・訓練として、瞑想を考える人たちはたくさんいる。

2．瞑想技法と現実対応能力の具体相（※　諸説あります）

①パーアウッ瞑想センター（ミャンマー）[[3]](#footnote-3)

・サマタ瞑想で禅定を得た後にウィパッサナー瞑想を行う。

・涅槃を瞑想上の特定の経験として明確に目標とし、渇愛を滅尽して輪廻から解脱することを目指す。

・現実対応能力は低くなりがち

②マハーシ瞑想センター（ミャンマー）[[4]](#footnote-4)

・いま・ここにマインドフルであり続けるという、ウィパッサナー瞑想を修する。

・涅槃を瞑想上の特定の経験として明確に目標とするが、それに基づいて日常生活におけるマインドフルネスを保つことも重視する。

・現実対応能力はそこそこ

③ワット・スカトー（タイ）[[5]](#footnote-5)

・「チャルーン・サティ」と呼ばれる手動瞑想によってウィパッサナーを行う。

・ただ「いま・ここ」に意識を向け続けることを重視し、瞑想上の特定の経験としての涅槃については必ずしも重視しない。

・現実対応能力は高い。

cf. シュエウーミン、タンマガーイ？

◎　涅槃という出世間の境地を瞑想上の経験として目指す志向性が高まるほどに現実対応能力は下がり、瞑想技法の具象性が高まるほどに現実対応能力は上がる？

1. 魚川祐司『仏教思想のゼロポイント』（新潮社）2015年、p.65ff [↑](#footnote-ref-1)
2. 『ダンマパダ』第39偈 [↑](#footnote-ref-2)
3. cf. The Pa-Auk Tawya Sayadaw. *Knowing and Seeing*, p.222 (http://www.paaukforestmonastery.org/books/knowing\_and\_seeing\_rev\_ed.pdf ) [↑](#footnote-ref-3)
4. cf. マハーシ長老著、ウ・ウィジャナンダー大僧正訳『ミャンマーの瞑想－ウィパッサナー観法』（アルマット）、2011年 [↑](#footnote-ref-4)
5. cf. プラユキ・ナラテボー『「気づきの瞑想」を生きる－タイで出家した日本人僧の物語』（佼成出版社）、2009年 [↑](#footnote-ref-5)