

ヴィパッサナー瞑想の実践による自己認知・他者認知と対人関係様式の変容プロセス
—ブツダの説く「而二不二」の実践として—

A process of Transformation of Self-cognition, Others cognitions and
Interpersonal-style by a Practice of Vipassana meditation
—Practice of Buddhist theory “NINIFUNI”—

佐々木 慈瞳 (Jito Sasaki) 指導：菅野 純

問題と目的

ヴィパッサナー瞑想とは、原始仏教の自己洞察法である。身体感覚に注意を集中することで、あらゆる事象は常に変化している「諸行無常」、どんな物も心も自分では支配できない「諸法無我」、変化し続け操作が不可能なものへの執着が苦しみを生む「一切皆苦」の気づきが得られる。人間を含む自然や宇宙の事象は相互に関係しあう「而二不二」であるを知ることで、自己を肯定し、自己につながる存在として他者を認知するようになる。こうした効果から仏教瞑想は心理療法としても活用されており、本研究では抑うつや不安障害、対人恐怖などに有効性が実証されている心理療法について、アメリカと日本の現状を報告した。

一方、ネガティブな自己注目が抑うつ的な自己没入を引き起こすとして、自己注目の際の他者との関係や自己注目に至る経緯に着目した研究がある。ヴィパッサナー瞑想はネガティブな自己注目を伴うが、仏教思想を基盤としているため「而二不二」の理解が自己と他者に対する認知を変化させることが予測される。心理療法や瞑想の過程での自己認知、他者認知の変容についての研究は見られないため、本研究では、ヴィパッサナー瞑想の実践によって自己認知、他者認知、対人関係に生じる心理的变化を、時間軸に沿った変容プロセスとして明らかにすることを目的とした。

方法

本研究は、ヴィパッサナー瞑想の合宿プログラムに参加し、日常的にも瞑想を継続している人を対象として、瞑想センターでの参与観察ならびにインタビュー調査を実施した。インタビュー協力者は計6名でM-GTAを用いて分析を行った結果、8の Kategorie と18のサブ・Kategorie、33の概念が生成され、概念図とストーリーラインを作成した。

結果と考察

変容プロセスは、瞑想を試みるまでと、合宿プログラムでの実践、日常での瞑想継続という3段階に分けられた。

第1段階でインタビュー協力者(以下、分析焦点者)は低い自己認知と対人不全を抱えており、精神世界への関心からアジアやインドへ【自分探しの旅】に出て、ヴィパッサナー瞑想に「呼ばれるように出会う」。

第2段階で瞑想を実践した分析焦点者は【自己の内面への注意集中】によって妄想や苛立ちなど「感情の自動生起

状態」を体験する。しかし「助言と見守り」に支えられて感覚を「アクセプタンス」するうちに、苦痛や快感に振り回されない「平静心」を培い、自己と他者に対する「こだわりの解放」が可能となる。「自分の幸せ」と「周囲の幸せ」は連関するものと【メッター：慈悲の実践】を理解し、瞑想コースの奉仕に参加している。奉仕という【他者との共同作業】の中で分析焦点者はくもつれの発生と解消の経験をし、「実体験から問題は自分の内側にある」と知る。他者への【メッター】で始めた奉仕はく自分のための学びであったと気づき、さらに【メッター】の理解を深める。

第3段階で分析焦点者の「関心は旅から自分の内面へ」と移っている。周囲からは肯定的・否定的な反応が示されるが、分析焦点者はく他者からの評価に中立で、他者に瞑想を勧めたりはしない。その理由は、自分の意見を通して他者に変化を求めめるのではなく、自分の【メッター】によって【場と人の影響力】が変化すれば、自ずと他者の対応も変わると考えるためである。こうして分析焦点者は日常的にヴィパッサナー瞑想を継続するようになっていく。本研究の結果、低い自己認知と対人不全を有していた分析焦点者は、瞑想の実践により肯定的に自分を認め、他者の存在も自分の学びと受け取るような自己認知・他者認知を形成し、対人関係様式が変化していることが示唆された。

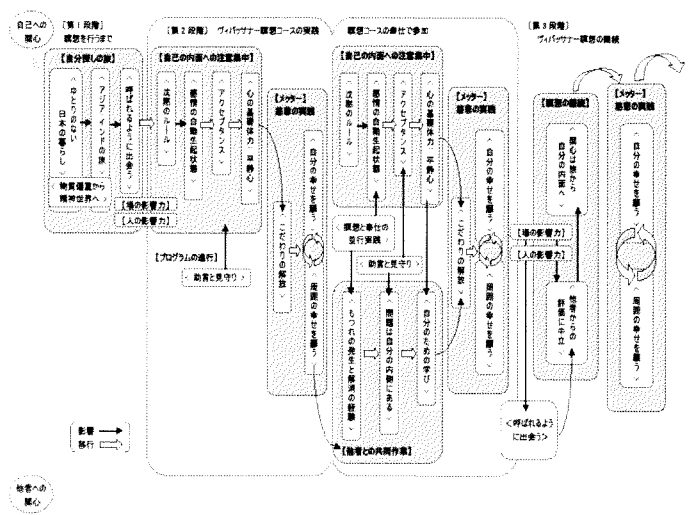


Figure ヴィパッサナー瞑想の実践による自己認知・他者認知と対人関係様式の変容プロセス