

## キリスト教的ヴィパッサナー瞑想 エゴをどう乗り越えアガペへ向かうか

イエズス会司祭  
柳田敏洋

### ロヨラのイグナチオの霊操

- ・ロヨラのイグナチオ(1491-1556)  
北スペイン・バスクの地方貴族出身の宮廷騎士。パンプローナの西仏攻防戦で負傷。故郷で療養中に回心、巡礼者として遍歴する中で霊的体験を深め「霊操」を作成。パリ大学で同志と共に「イエスの仲間」結成、ローマで「イエズス会」設立。
- ・「霊操」: 30日間の霊的鍛練修行(イエス・キリストの真実な弟子となるため)  
→「執着を離れて、神の御旨を知り、魂を整える祈りの道」
  - 第1週: 浄め(purification)  
自分のエゴへの捉われにもかかわらず、  
神の限りない慈しみと赦しが及んでいることを知る
  - 第2週: 照らし(illumination)  
愛の神の本質をイエスに見て、人間のあるべき姿を知る
  - 第3週: 確認(confirmation)  
イエスの受難と死を祈ることで、苦しみの極限においても  
自分を手放し、選んだ道において神に従うことを徹底する
  - 第4週: 一致(union)  
イエスの復活を祈り、エゴに死に神に在る自己に目覚める  
内在かつ超越として在り働く神と共に世界の只中で生き働く

2

### 「霊操」の「霊の識別の規定」

- ・第1週の霊の識別の規定: 良い霊動と悪い霊動を見分ける  
〔前提〕

1. 心が悪い思いで占められたときは悪徳に快楽を感じる。
2. 心が善い思いに占められたときは善徳に喜びを感じる。

〔霊的慰めと荒み〕

3. 心が神に向かうとき  
霊的慰めを感じる。



4. 心が神から離れてゆくとき  
霊的荒みを感じる。



3

## 「靈操」の「靈の識別の規定」

〔心の状態への対処法〕

- 5 靈的荒みのときには新たな決心を立てない。  
落ち込みの時、自分を過小評価し、困難を過大視してしまう。
- 6 靈的荒みのときにはかえって氣力をふりしぼる。  
心の闇では「もう無理」というほうに傾きやすい。
- 7 靈的荒みのときには試練に置かれていると考える。  
運命づけず、周りのせいにならず、成長のための試練と見なす。
- 8 靈的荒みのときにはやがて抜け出せると考える。  
忍耐しながら、いつか抜け出せると自分を励ます。
- 9 靈的荒みの体験は神の真実を悟らせるため。  
①自分の問題が原因、②充足感を離脱、③恵みは神の無償の業

4

## 「靈操」の「靈の識別の規定」

〔心の状態への対処法〕

- 10 「靈的慰め」のときは自分を謙虚にし、「靈的荒み」のときは忍耐と氣力を養う。  
自分を誇るエゴに陥らず、悲觀的エゴに陥らないため。
- 11 「神から引き離す働き」は弱い相手に自分を強く見せる。  
問題を誇大視させ、怖気づかせる誘惑。
- 12 「神から引き離す働き」は誘惑を秘密にしたがる。  
弱気を隠したり、抱える問題や失敗を打ち明けない誘惑。
- 13 「神から引き離す働き」は最も弱点に誘惑をかける。  
自分の一番の弱みへの誘惑。小心傾向、無頓着傾向。

5

## 「靈操」の「靈の識別の規定」

・第2週の靈の識別の規定：より微妙な靈動を見分ける

- 14 「神へと引き寄せる働き」は心に真実の平和を与える。  
もっともらしい理由で心が乱されないよう注意する。
- 15 靈的に進歩した人への誘惑は「靈的慰め」の姿をとる。  
靈的に深まるほど巧妙な誘惑にさらされると理解する。
- 16 偽りの靈的慰めは最後に神から引き離そうとする。  
気づかずに途中からエゴが生じたり、目的と手段が入れ替る。
- 17 偽りの靈的慰めは当初の熱意の衰えや考えの変化で見分けられる。  
微妙な変化(内的平和や離脱心の低下など)に気づく。

6

## 「霊操」の「霊の識別の規定」

・第2週の霊の識別の規定(続):より微妙な霊動を見分ける

18 偽りの霊的慰めの体験からパターンを学び、将来に当てはめる。

これまでの失敗から陥りやすいパターンを学ぶ。

19 真の霊的慰めは穏やかでさりげなく、偽りの霊的慰めは派手で大げさになりがち。

霊的離脱が深まれば深まるほど一喜一憂しなくなる。

⇒これまでの「霊操」の取り組みは知・情・意中心の祈りで「エゴ」を突破することの困難を体験

⇒ヴィパッサナー瞑想の体験が「エゴ」突破の道を開いてくれた。

7

## 10日間のヴィパッサナー瞑想の体験

(ゴエンカ式、インド・イガプリのダンマギリ瞑想センター)

・徹底した自己観察による突破の体験

1)徹底ヴィパッサナー瞑想での耐え難い足の痛み

巻き込まれず観察せよとの励まし、しかし激しい痛み

2)6日目の午後の徹底ヴィパッサナー瞑想での体験

足の激しい痛みにもかかわらず、心は静かに観察している

→「意識はこんなにも自由なのか」の驚き

最初の耐えがたい痛みにあった心理的痛みの気づき

「この痛みにいつまで耐えなければならないのか」の不安

「この痛みがさらに大きくなっていったらどうしよう」の恐怖

3)心の距離を取ってあるがままに観る大切さ

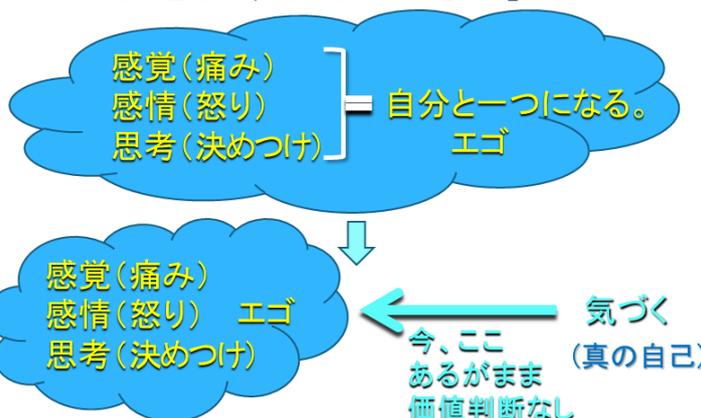
エゴ(自己中心性)を突破する道筋

→イエス・キリストのアガペ(無償・無条件の愛)に通じる

8

## ヴィパッサナー瞑想の実践

「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」



9

## キリスト教から見たヴィパッサナー瞑想1

感覚(痛み)  
感情(怒り)  
思考(決めつけ)

← アガペの心  
今、ここ (無償・無条件の愛)  
あるがまま  
価値判断なし

「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)

⇒神の愛は無償・無条件でどの人にも与えられる。

「隣人を自分のように愛しなさい。」(マルコ12.31)

⇒「痛み」・「怒り」・「決めつけ」を自分の内なる隣人にする。

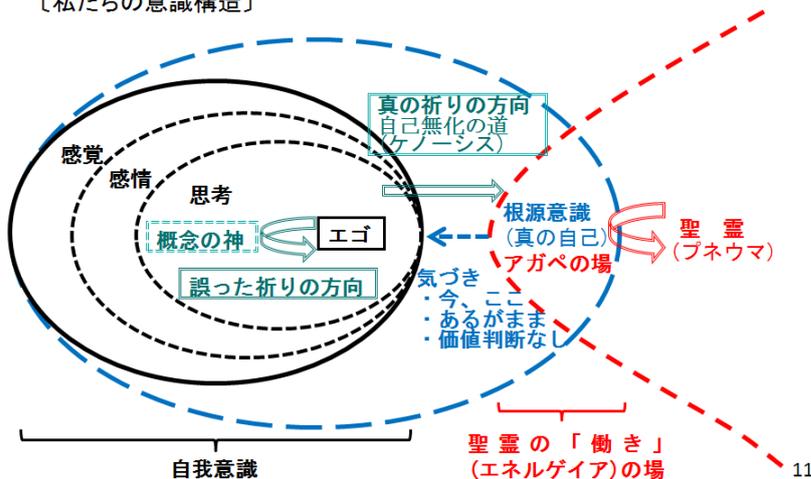
「(人)を裁くな。そうすれば、あなたがたも裁かれることがない。」(ルカ6.37)

⇒自分を裁かず責めない。誠実に気づいて神に委ねる。

10

## キリスト教から見たヴィパッサナー瞑想2

[私たちの意識構造]



11

## キリスト教から見たヴィパッサナー瞑想3

[イエス・キリストの意識構造]

「父よ、あなたがわたしの内におられ、わたしがあなたの内にいるように、すべての人を一つにしてください。彼らもわたしたちの内にいるようにしてください。」(ヨハネ17.21)

存在的内的対話

[アガペそのもの (父なる神)]

[アガペの働き (聖霊)]

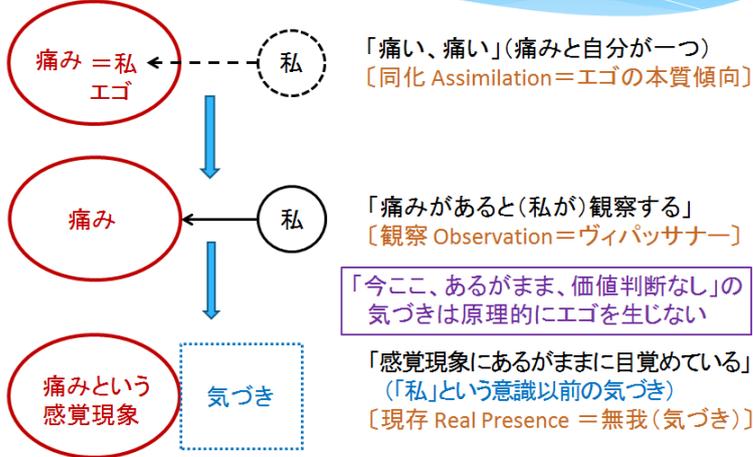
エゴ = 根源意識  
[アガペの自己表現 (キリスト)]



自我意識 = 根源意識

12

## エゴをどう乗り越えていくか



13

## キリスト教の人格・位格理解

三位一体論: 父と子と聖霊は位格を持つ同じ本質の神である  
 キリスト論: イエス・キリストは唯一の位格を持つ真の神・真の人間である

[ラテン教父・西方教会] 位格・人格をペルソナで表現

ラテン語のペルソナ: 舞台劇の仮面に由来

⇒固有存在を表し、対社会的役割としての個別存在

⇒他者からその人となりとして理解される「私」

[ギリシア教父・東方教会] 位格・人格をヒュポスタシスで表現

ギリシア語のヒュポスタシス: 原意「下に・立つもの」= 基底存在

⇒存在者の属性を越える「そのもの」としての内的自立存在

⇒この私が話し、この私が見ているという内的「私」、

理由なし原因なし説明なしに私自身だけが気づける「この私」

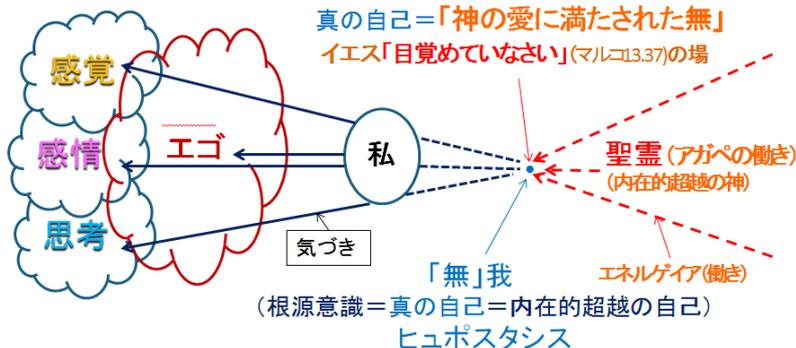
↓  
 ヒュポスタシスは「気づき」における真の自己(無我)に対応するのではないか

14

## 気づきにおける真の自己と内在の神

キリスト教的ヴィパッサナー

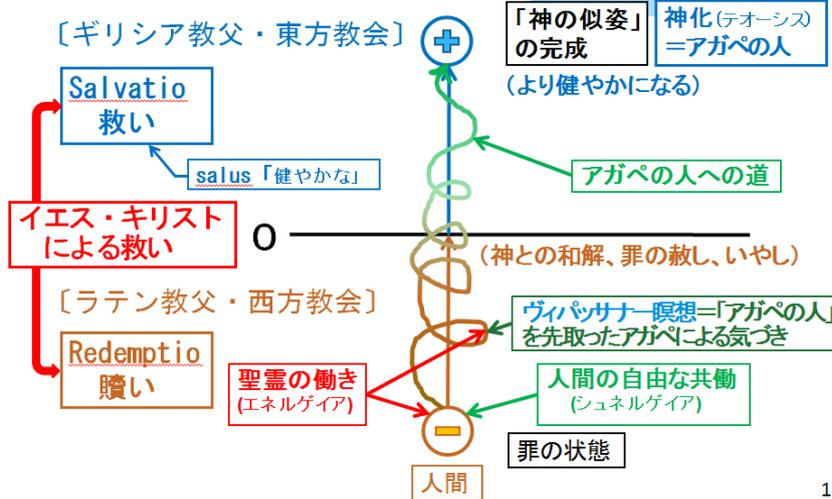
真の自己 = 「神の愛に満たされた無」  
 イエス「目覚めていなさい」(マルコ13.37)の場



「私」意識以前の「気づき」は無そのものの自己(ヒュポスタシス)であり  
 内在する神(聖霊)への開けとなるのではないか

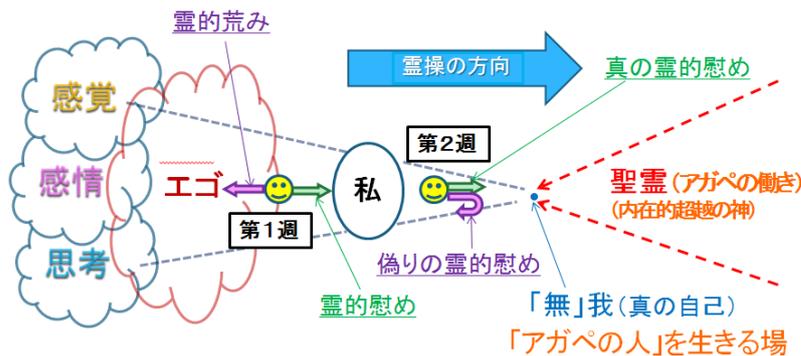
15

## キリスト教における救いの理解



16

## 「霊操」と「霊の識別」をエゴ離脱から見る



「霊操」はエゴを越えて「無」我の場からアガペを生きる霊的修行の道  
 「霊の識別の規定」はエゴを越えて「アガペの人」に向かう識別の知恵

17

## まとめ

1. ヴィパッサナー瞑想は、イエスの教えた「アガペ」＝「無償・無条件の愛」による気づきの瞑想と理解できる。
2. ヴィパッサナー瞑想は、キリスト教における「あるべき姿」＝「アガペの人」を先取りした効果的なエゴ離脱の方法。
3. キリスト教的ヴィパッサナー瞑想は、救済の方向を人間のあるべき姿「アガペの人」を目指すことに置き、その道筋をつけることに意義を見出せる。
4. キリスト教的ヴィパッサナー瞑想によるエゴ離脱を通して、イエスに倣う「アガペの人」となるために、「霊操」のダイナミズムを生かしていくことができる。
5. 「霊の識別の規定」を「アガペの人」に向かう識別の知恵として活用していく。

18

## ヴィパッサナー瞑想とキリスト教関連図書

### 〔靈操関係〕

- ・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,1992)
- ・イグナチオ・デ・ロヨラ『靈操』(門脇佳吉訳・解説 岩波文庫,1995)
- ・エルヴェー・コアタレム『聖イグナチオ・デ・ロヨラの靈操の解説』(ホセ・ミゲル・バラ訳 新世社,1996)
- ・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—』(エンヘリスタ、佐々木孝共訳、中央出版社,1980)

### 〔ヴィパッサナー瞑想(マインドフルネス)関係〕

- ・柳田敏洋『日常で神とひびく2』(ドン・ボスコ社,2008)
- ・柳田敏洋『キリスト教的ヴィパッサナー瞑想の試み』『祈り』(教友社,2014)
- ・柳田敏洋『エゴをこえてアガベを生きる靈性を目指して』『靈性』(教友社,2017)
- ・Tim Stead "Mindfulness and Christian Spirituality"(SPCK, 2016) (翻訳中)
- ・Mary Jo Meadow "Christian Insight Meditation"(Wisdom Publications, 2007)
- ・Stefan Gillow Reynolds "Living with the Mind of Christ — Mindfulness in Christian Spirituality" (Wisdom Publications, 2007)

19

ご清聴ありがとうございました。