

## 【研究資料】

# 現代における覚醒体験： 「光の体験」と「一体性（Oneness）の体験」

成 毛 信 男

## 要旨

本稿は、個体内コミュニケーションとしての覚醒体験を論じている。覚醒体験は、歴史上長く主に宗教の分野で論じられてきた。本稿の特徴は次の二点である：1) 現代の覚醒体験を対象としている、2) 一般の人々の覚醒体験と意見を扱っている。今回は、覚醒体験の特徴である「光の体験」と「一体性の体験（Oneness）」に焦点をあて検討している。これらの体験が、古今東西の宗教指導者の覚醒体験に共通するメルクマールに思えるからである。最後に、覚醒体験を通じて一般の人たちと著名人たちにどのような変化が起こっているかも提示し、その特徴を考えている。現在、人間は二値的思考を基盤とした物質中心主義的な生活の中で多くの問題を抱えている。こうした問題に対処する上でも、覚醒体験を通じた実相世界からの視点が求められている。覚醒体験は、もはや個人レベルの贅沢などではなく、人類の存続にも影響を及ぼす重大なパラダイムシフトでもある。世界平和に貢献しうる可能性を持つ覚醒体験の特徴を捉え、その実践が求められている。

キーワード：覚醒体験，悟り，光の体験，一体性（Oneness），個体内コミュニケーション，自己理解

## 1 はじめに

アメリカのコミュニケーション学会（National Communication Association）の部会の一つに個体内コミュニケーション（Intrapersonal Communication）がある。さらにこれに密接に関連する部会として、スピリチュアル・コミュニケーション（Spiritual Communication）の部会がある。個体内コミュニケーションの活動は、あらゆるコミュニケーションの基盤であり、非常に重要である。そして、個体内コミュニケーションの最も深いレベルと考えられるのが、「覚醒体験」（悟り）であり、それはスピリチュアルな体験である。このような意味で、スピリチュアル・コミュニケーションの研究がその重要性を持っている。「覚醒体験」（悟り）は、人間の経験しうる最も深淵な自己理解のコミュニケーション活動であり、「第二の誕生」とも呼ばれる。何故なら、これは肉体

の誕生に対してスピリチュアルな誕生を意味するからである。大方の人間は、この「第二の誕生」を迎えることなく一生を終える。しかしながら、昨今はこの「覚醒体験」をする人の数は増加している。

瞑想は、個体内コミュニケーションなのだが、この瞑想を通じて達成できるのが「覚醒体験」であり「悟り」である。瞑想の一つに坐禅がある。この坐という漢字をよく見ると二人の人が土の上に坐している状態を表している。二人の人は誰であろうか。真の自分（真我）と仮の自分（仮我）が対話しているのである。<sup>1)</sup> この対話（個体内コミュニケーション）を通じて仮我が真我を知り自我の存在の真理に目覚めるのが「覚醒体験」である。本稿の目的は、現代における「覚醒体験」（悟り）の例と解説をとり上げその特徴を指摘し、認識を深めることである。何故なら、この認識が人間の直面する諸問題を解く鍵の一つになる可能性を秘めているからである。

## 2 「覚醒体験」（悟り）の定義

覚醒体験（悟り）を意味する言葉には、以下のようなものがある。英語では、Enlightenment, Awakening, Realization, Nirvana などと言う。<sup>2)</sup> この他、筆者の知る限り、Shift in Consciousness なども同様の意味で使用されている。キリスト教における Revelation もほぼ同様の経験を意味しているようである。日本語には、まず解脱がある。これは文字通り、形あるものから抜け出ることを意味する。さらに涅槃は、「炎が消えた」を意味する。炎は現象のことで、エゴが作り出す拘束や限界の虚像を見破ることで、その炎を消すことを意味している。その他の類似表現には、悟り、啓示、黙示、啓発、感得、極楽の境地、完全な状態、目覚め、気づき、一瞥体験、などがある。覚醒体験は、エゴの世界から真実・実相の世界への移行であり、エゴによる歪みを超越しあるがままの現実を見ることを意味する。この気づきは、人間の潜在能力を完全に開花させる段階ともいえ、文化、国、宗教などを超えた普遍性を持つ体験でもある。

1) The Dalai Lama は、悟りを次のように定義している。True enlightenment is nothing but the nature of one's own self being fully realized.<sup>3)</sup> 「自己の本性に十分に目覚めること（実現すること）に他ならない」[筆者訳]と考えている。これは、上述の「人間の潜在能力を完全に開花させる」と同じであり、道元禅師の「仏道をならうといふは、自己をならふ也」<sup>4)</sup>（仏教を学ぶということは、自分を学ぶことである）に通じている。この「自己理解」は、悟りを考える上で忘れてならない定義と言える。<sup>5)</sup> ダライ・ラマによる定義は、「自己の本性に気づくこと」であるが、「自己の本性」は、「本来的自己」であり「仏性」であるといえる。半田栄一は、道元がこれを光りと捉えていると次のように述べている。「道元は、『正法眼蔵』において光としてこれ（本来的自己、仏性）を表している」<sup>6)</sup> 同様に、道元は、二十八才で悟りを得たと言われているが、アメリカで禅を普及させた鈴木俊隆老師は、道元の悟りを次のように説明している。「悟りを得たとき道元はいいました。『身体もない、心もない!』。彼が、身体もない、心もない、と

いったとき、その瞬間に彼のすべての存在は、広大な現象の世界の閃光となりました。そのとき、その閃光はすべてを包含し、全てを覆いつくしていました。—中略—これが道元禅師の悟りでした。」<sup>7)</sup> ここでも、覚醒体験として「閃光となりました」と説明されている。このように覚醒体験 (悟り) の特徴の一つに光の体験がある。事実、悟りを英語で言えば、Enlightenment である。この単語をよく見ると、その中に light (光) という言葉が使われている。中西研二は、これを次のように説明している。「悟りでは、頭の前と後ろに穴が開いて、そこに光が通るような経験をします。そのような『光が通る』という体験が英語の悟り (Enlightenment) の原義なのです。」<sup>8)</sup> 以上のように「覚醒体験」の定義として「光の体験」がある。

2) ケン・ウイルバーは、「悟りとは、すべてと一体になること」と定義している。<sup>9)</sup> 加えて、次のような図を提示し解説している。

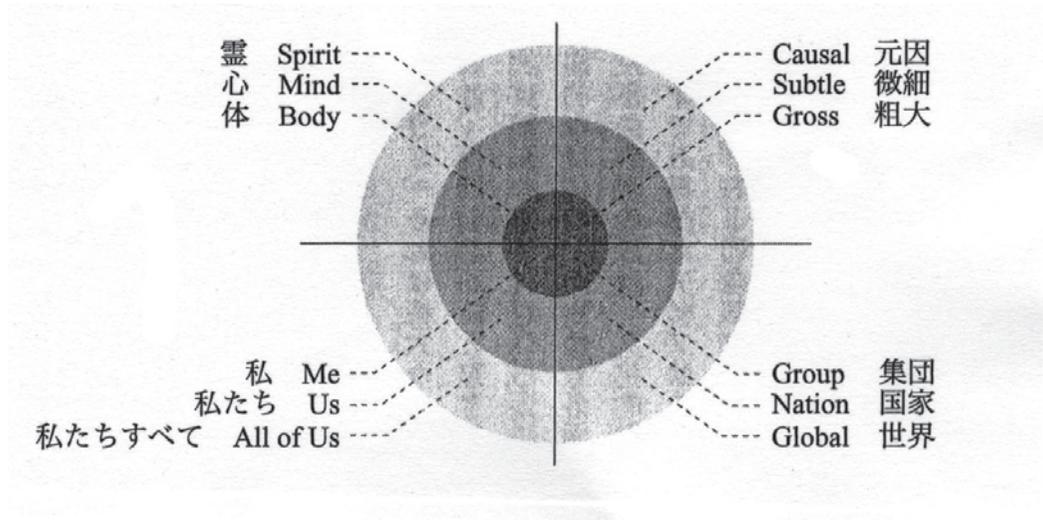


図1<sup>10)</sup>

この図の内側の枠から一番外側の枠への移行が悟りの過程となる。「私」から「私たち」、さらに「私たちすべて」への移行が Oneness への移行であり、すべてと一体になることを意味する。彼の言うように、Oneness は「覚醒体験」(悟り) の特徴の一つである。

我々の日常生活は、体 (Body) や心 (Mind) のレベルにあるが、体 (Body) や心 (Mind) を突き抜け、霊 (Spirit) の次元に入ることが悟りである。体のレベルでは、身体的な病気があり、心のレベルでは、精神病や心の病気などの問題を抱えている。しかし、体や心を超越し「魂」(Spirit) のレベルへのパラダイムシフトが起こると、問題はなくなると言われている。これが「覚醒体験」である。故に、その定義の一つに涅槃がある事も理解できる。以上二つの定義をまとめれば、1) 光の体験、2) 一体性 (Oneness)

となる。本稿では、真我への目覚めでもある「覚醒体験」の具体例として、1)「光の体験」と2)「一体性（Oneness）の体験」を検討する。

### 3 先行研究

覚醒体験（悟り）については、歴史上、古代インド思想から始まり長く論じられている。「悟り」をキーワードとして国内の関連論文を CiNii で調査した結果、「悟り」関係の論考が294件あることが判明した。本稿の内容に近接した論考をいくつか以下に紹介しておく。1) 栗原貞一（1968）「悟り：仏教とキリスト教の領解について」『桃山学院大学キリスト教論集』4, pp. 84-112. 2) 原田弘道（1974）「禅における悟りと心理」『駒澤大学仏教学部研究紀要』32, pp.157-174. 3) 恩田 彰（1980）「禅の悟りと創造性」『日本教育心理学会総会発表論文集』22, pp. 144-145. 4) 高岡善彦（2007）「『心の構造』と『悟り』について」『印度学仏教学研究』55（2）, pp. 564-567. 5) 前田恵学（2005）「釈尊の悟りには展開があった」『印度学仏教学研究』54（1）, pp. 21-24. 6) 朝倉哲夫（1999）「『悟り』ということ：凡夫から覚者への道すじ」『横浜商大論集』32（2）, pp. 1-30. 紙幅の関係で、一例だけを考える。最後の論文6)の朝倉の論文でも、凡夫と覚者の違いを唯識仏教の考えを用い以下のように論じている。<sup>11)</sup>

① 眼識	}	—————→	成所作智
② 耳識			
③ 鼻識			
④ 舌識			
⑤ 身識			
⑥ 意識	—————→	妙観察智	
⑦ 末那識	—————→	平等性智	
⑧ 阿頼耶識	—————→	大円鏡智	
【凡夫の心】			【覚者の心】

上の表の⑦の末那識から平等性智への移行が Oneness の世界に入ることを意味している。末那識は、自己中心的な考え方だが、それを脱落し覚醒すれば、主客一如、自他不二の平等性智（Oneness）になると言っており、本論考の論点と同様である。上記6つの論考の特徴は、禅仏教の視点からの分析が多いことである。本稿の特色は、そのほとんどすべてが現代社会に生きる覚醒体験者の経験と意見を引用し考察している点である。

次に、DOAJ（Directory of Open Access Journals）を使用し海外の文献を調べてみた。Enlightenment をキーワードとする場合1,069件がヒットし、Spiritual Awakening をキーワードとすると710件がヒットした。学術分野としては、社会科学、教育学、哲学、心理学、宗教学などの分野で Enlightenment に関する多数の論文が書かれている。「覚醒体験」（悟り）に関する近年の関心は益々高まっている。

## 4 人間の直面する問題

ここでは、人間が直面している問題を考えてみたい。我々は、大切な何かを失っている可能性がある。それは、知識・象徴の世界に埋もれ、「真理の世界」を見落としてしまっている可能性である。ノーベル文学賞の受賞者である T. S. Eliot は、この問題を次のように論じている。Where is the Life we have lost in living? Where is the wisdom we have lost in knowledge? Where is the knowledge we have lost in information?<sup>12)</sup>「生活の中に失った生きるべき人生（命）はどこに行ってしまったのだろうか。知識の中に失った智慧はどこに行ってしまったのだろうか。情報の中に失った知識はどこに行ってしまったのだろうか」[筆者訳] 現代に生きる我々の日常の生活は、忙しく真に人生を享受する余裕を喪失してしまっていることが多い。「忙」という漢字をよく見れば、「心を亡くす」と読める。心を喪失して人生を生きているのである。こうした問題の解決に人間が本当に必要としているのは智慧であるが、その智慧もまた知識の中に見失っている。学術・科学は進歩、発展し知識は豊富だが、智慧が足りないのだ。加えて、現代は情報社会と呼ばれ、情報ばかりが飛び交い真に重要で意味のある知識がその中で見失われてもいる。以上が T. S. Eliot の指摘している内容である。人間の持つ智慧の一つに覚醒（悟り）がある。人間の直面する諸問題に対処するには、この智慧を取り戻すことが必要なのである。

我々は、ある種の「夢」の世界に生きていられると言われる。ヒンズー教では、これを「幻影」を意味する Maya<sup>13)</sup> と呼び、メキシコでは「真理や実在を見せないようにする雲」を意味する Mitote<sup>14)</sup> と呼ぶ、仏教では「無明」、キリスト教では「罪」と呼ぶ、どれも顛倒夢想での外れな人間の生き方を意味する。このような状態から抜け出るのが解脱であり、「覚醒体験」（悟り）である。以上の点を Thick Naht Hanh は次のように要約している。

Maybe we too are living like dead people. We move about life in our own corpse because we are not touching life in depth. We live a kind of artificial life, with lots of plans, lots of worries and anger. Never are we able to establish ourselves in the here and now and live our lives deeply. We have to wake up!<sup>15)</sup>

まるで死人のような人生を送っているのだから、「目覚め」ねばならない、と言っている。この「夢の世界」から抜け出て「真理の世界」に目覚めることが覚醒体験である。仏教では、「日常の世界である此岸を『濁世』（じょくせ）と言い、彼岸を『悟りの世界』と考える。その『濁世』を激流に喩え、こちらの岸から彼岸に渡るのである。」<sup>16)</sup> 加えて、「実相世界を『真諦、勝義諦』（しんたい、しょうぎたい）と言う。これに対して、仮相世界、現象世界を『俗諦』（ぞくたい）とも言う。」<sup>17)</sup> 「夢」から覚めること（覚醒体験）が求められている。覚醒体験という高い意識のレベルに行き着くことの重要性は、歴史上の賢者たちが共通して指摘している。それは、過去、未来の世界に生きるのではなく、今・この瞬間を充実して生きる、Mindful な生き方を意味する。このような重要な

真理が、見失われているのである。これが人間の直面する大きな問題の一つである。「最大の夢」は、そのような夢を見ている事実気づいていない点でもある。しかし、我々の多くは、こうした問題に関心を示さない、何故なら思考の世界に埋もれ、物質的な世界に惑わされ、それが意識にのぼらないからである。我々の生活している世界と覚醒体験の世界は、それぞれ以下のように呼ばれる。<sup>18)</sup>

【生活している世界】：物質世界、形の世界、結果世界、現象世界、無常世界、有限世界、仮想世界

【覚醒の世界】：光の世界、原因世界、無限世界、実相世界

本稿の論点の一つは「光の体験」であるが、ここでも「覚醒の世界」が「光の世界」として考えられている。ここで注意したいのは、結果世界と原因世界という表現である。「結果世界」は、「仮想世界」とも呼ばれているが「幻の世界」であり、これを実在だと錯覚している限り、その結果としての苦悩、不安は解消できない。人間の直面する問題の解決には、「結果世界」の現象である政治や経済や教育だけを表面的にどれほど変えてみても、根本的な解決につながらない。つまり、次元を異にした「原因世界」に入り真理理解が求められているのだ。この意味において次元を異にする覚醒体験は、重要でありその研究意義を持つ。覚醒体験は、歴史上の賢者たちが到達した世界で、それは愛の世界、慈悲の世界であり、究極の平和や幸福の世界である。彼らはどのようにしてそのような世界に到達したのだろうか。瞑想などを通じて自分自身を超越したのだ。人間の造り上げた基準や価値観がもたらす条件や限界を超越し覚醒したのだ。現代社会の直面する諸々の問題の解決にも自我の囚われから己を解放するこの覚醒体験が必要である。覚醒体験は、「真実の世界」、「真理の世界」の体験でもある。我々は「夢の世界」に生きて、このまま「夢の世界」で眠り続けることも可能だが、目覚めることも可能なのである。目覚めることで実現できることが数多くあることを忘れてはならない。本稿では、以上のような重要性を持つ覚醒体験の二つの特徴に焦点を当てその認識を深めたい。何故なら、覚醒体験はもはや個人の持つ可能性や贅沢な経験ではなく、人類の進化や存続においても不可欠な要素となっているからである。

## 5 覚醒体験の例

ここでは、「覚醒体験」の例として1)「光の体験」と2)「一体性（Oneness）の体験」を取り上げる。

### 1) 光の体験

(1) 初めに、三国ますみの体験である。

「真の自己」とは、白光に包まれた「覚醒意識」です。<sup>19)</sup>

三国は自分の覚醒体験を語り、われわれの真の姿は、「白光に包まれた『覚醒意識』」だと述べている。

(2) 次は、中健次郎の体験である。

あるとき、瞑想中にスコンと魂が抜けて、まばゆい光の中へ入っていったことがありました。光といっても普通の光ではありません。通常の光の何百万倍もの明るさの、ちょっと形容しようのない光です。そのまばゆい光の中で、私は喜びに満ちあふれて、恍惚としていました。<sup>20)</sup>

「通常の何百万倍もの明るさの、ちょっと形容しようのない光です」と述べている。このように、光の体験では、強烈なまばゆい光を体験する。加えて、喜びと恍惚感を指摘している。

(3) 次は、鈴木秀子の体験である。

それまでに見たことがないような美しい光に包みこまれました。そこは、白っぽい金色の輝きに満ちた一面の光の世界でした。まばゆい輝きでしたが、まぶしすぎるとは感じませんでした。

それは、生命の深い部分で自分とつながり、交流している、生きた光だと感じていました。これこそ至福の境地なのだ。完全な自由なのだ。そう感じつつ、不思議なくらい、五感も思考もすべてがいきいきと冴えわたっていました。からだの全機能が最高の状態に保たれ、調和し、まさにとぎすまされているのです。

その冴えわたった意識の中で、私ははっきりと理解したのです。「この生命そのものの光の主、私はすべてを知りつくされ、理解され、受け容れられ、許され、完全に愛されている。これこそ、愛の極致なのだ」と。愛に究極というものがあるとすれば、こういう感覚にたづなれた状態のことではないだろうか。あるいは、真に満たされた状態とは、こういうことをいうのではないだろうか。しかも、その満たされた光の世界には、時という観念が存在しません。これこそが永遠なのだとは私は直感していました。心は愛に満たされ、知性は冴え、能力のすべてが最高の状態で調和しています。<sup>21)</sup>

これは、覚醒体験の典型的な例である。ここでも「美しい光」、「まばゆい輝き」と描写されている。この例は、同時に、「至福」、「自由」、「冴え」、「調和」、「愛」、「時間の消滅」「永遠性」などの例でもある。このように覚醒体験には、いくつもの共通する特徴が見られる。

(4) 次は、哲学で博士号を持つ米国人グレッグ・グッドの体験である。

どんな「場所」も、気づきの中の現れにすぎないことがわかりました。胸のあたりからきらきらと輝く光の玉が放射されて外側に広がっていき、独立した個性の中心としての人間という概念はその中に溶けてきてしまいました。<sup>22)</sup>

自己消滅は、覚醒体験の特徴の一つであるが、「輝く光の玉の中に溶けてきた」と述べている。

(5) 次は、日本の精神科医である近藤章久の体験である。

いつの間にか夜が明けて、太陽の光がそそいできました。そのとき自分の目の前にたまたま小さな菊の花があったのですが、その花にさっと日の光が当たった瞬間、そのきらめきというか、輝きというか、すばらしい光が僕にパッと迫り、体に入りました。

— 中略 — 庭にあるすべてのものが何を見てもキラキラと光り輝いて僕には見えるのです。その一つ一つに思わず手を合わせて合掌し、礼拝するということができなかったのです。

その光の世界のなかに包まれて、生かされている力を全身に感じました。僕も庭の菊も、またそこにある朴の木や、様々な雑草や雑木に至るまで同じように成仏して共にに生きている姿というものを感じ、そういう世界というものがあるのが体験できたのです。<sup>23)</sup>

ここでも「すばらし光」、「光の世界のなかに包まれた」と表現している。

(6) 次は、アメリカの精神科医、キューブラ・ロスの体験である。

患者たちがよく話していた光が見えました。私は猛スピードで振動する世界のなかを、開いた蓮の花を通して、その光に近づき、信じられないような無条件の愛のなかに溶け込んでいき、ついにはその光と一体になりました。そして、その光源と一体化した瞬間、いっさいの瞬間が止まりました。深い静寂がおとずれ、私は催眠状態のような深い眠りに落ちました。

一時間半ほどして、私は目覚め、服を着てサンダルをはき、山を下り、おそらく人間がこの地上で体験できる最高の陶酔感を味わいました。私は、私を取り巻いている世界に対する愛と畏怖に満たされていました。私は一枚一枚の葉に、一つの雲に、一本一本の草に、一匹一匹の虫に、恋していました。未知の小石たちが脈打っているのが感じられました。私は、まぎれもなく小石の少し上を歩きながら、小石たち「踏んだりしませんよ。あなたたちを傷つけたりしませんよ」と話しかけていました。<sup>24)</sup>

ここでは光と一体になる体験となっている。世界に対する愛を感じ、全てを恋しく思っていると述べている。これは争いの対極にある体験であり、平和的な生活を導く上で、我々が今一番必要としている体験と言える。

(7) 次もアメリカの精神科医、ブライアン・ワイスの体験である。

私はすばらしいやすらぎと喜びに満たされました。自分がとても安全で、守られていて、世界は完璧な秩序を保っていると感じました。庭師も木々も私の見るものすべてが、光り輝いていました。ほとんど向こう側がすけて見えるような感じでした。すべてのものが透明な金色を帯びていました。私はすべての人、すべてのものとのつながっている自分を感じました。庭師、木々、芝生、空、木を駆け登るリス。恐怖心も心配も一切ありませんでした。未来は完全に見通せ、すべてが完璧でした。— 中略 —

その日の仕事を始めても、この状態は続きました。その朝、私はいつになく患者に対して勘が働きました。特に、新患の二人に対しては、直感がさえていました。それに、人々の中とまわりが光っているのも、感じていました。みんな、輝いているように見えたのです。人生のすべてがつながっているということ、私は真実、体験することができました。確信をもって、この世に危険などはない、恐れることもないと、知りました。すべては一つだったのです。<sup>25)</sup>

この例は、「光の体験」であると同時に、「一体性の体験」の例にもなっている。この体験は、競争社会がもたらす諸問題を克服する上で重要である。このような体験を通じ、他者への思いやりを涵養できるからである。他者を傷つことは、自分自身を傷つける事であるという認識に達する。このような精神と姿勢が、現在この世界に進行している闘争や戦争も回避にもつながると考える。(5) から (7) までの3例は、すべて精神科医の体験であった。医者は科学者であるが、科学的な訓練を受けた人にも覚醒体験は起こることが理解できる。別の科学者たちの覚醒体験については、拙稿を参照されたい。<sup>26)</sup>

(8) ウェイン・ダイヤーは次のように解説している。

あなたが元来もっていた純粋な力をとり戻すときがきました。それは今、あなたの内面にある明晰さと光のことです。これまでずっとそこにあったものです。これが悟りと呼ばれる、あなたの内面にある光にアクセスする瞬間です。あなたはそこで神の導きを見つけます。<sup>27)</sup>

「自己内にある光に到達し、神の導きを見出すこと」が彼の悟りの説明である。ここでも、キーワードは「光」となっている。自分の内に秘める光に繋がるのが悟りである、と言っている。「これまでずっとそこにあったものです」という説明があるが、悟りを開くとその事実気づく点も特徴の一つである。つまり、身近にありすぎて、認識できないという事実である。これは、水の中に住む魚が「水」の存在を知らないようなものなのである。魚も水から飛び出ることによって水の存在を認識できるかもしれない、同じように人間も普段の思考や騒音にあふれた生活から抜け出て、思考を超越し、静寂な世界に入る覚醒体験を通じて真理に気づけるのである。この意味でも瞑想は、「覚醒体験」を得る有効な手段であることが分かる。

人間は、外の世界に自分の求めるものがあると考え、世界中を旅する。しかし、それでは見つけることはできない、何故ならその探し物のある場所は他でもない自分自身であり、その場所だけを避けて探しているからだ。覚醒体験を通じて真に自分の求めるものを初めから自分が持っていた事実気づくのだ。それゆえ、この滑稽さに大笑いをすることがある。T. S. Eliot は、この事実を次のように表現している。「私たちのすべての探検の終わりは、出発点にたどりつき、その場所を初めて知ることだ」<sup>28)</sup> 我々は、外ばかり見ている目を180度その方向を変え、自分自身の内面を見つめねばならない。

(9) 瞑想の指導で活躍している僧侶である山下良道は、次のような説明をしている。

良道：そうして一時間ほど呼吸をずーっと継続的にみられるようになると、一 -

現代における覚醒体験：「光の体験」と「一体性（Oneness）の体験」

中略— 光が現れるくるんですよ。

一照：それっていわゆるニミッタ（nimitta）というやつ？

良道：はい、禅相と訳されますが、禅定に近づいている「しるし」、証拠という意味ですね。光が現れてきてそれがあがる程度強く安定してきたら、今度は呼吸ではなく光そのものを瞑想対象として、その中に集中していくと、いよいよもっと深い禅定に入っていくという流れです。<sup>29)</sup>

瞑想の過程に「光の体験」があると述べ、その光を瞑想の対象としていくとより深い禅定に入っていくと説明している。

以上、「光の体験」については、9名の事例を見た。「光の体験」が覚醒体験の顕著な特徴であることが理解できる。

## 2) 一体性（Oneness）の体験

一体性の体験は、悟りにおける特徴の一つである。ここでもまず体験を提示し、その後解説的な例を示すことにする。

### (1) 初めに、三国ますみの体験である。

覚醒体験とは「主体と客体である自分が一つになり、意識がそれ自身を意識している体験」です。自分の目で、自分の目を見るようなものです。私のした体験は、自分という意識が自分の体を越えて空間に広がっていきました。空間は私の意識と同じ意識で息づき、躍動していました。宇宙の空間がすべて私と同じ意識でつながっていました。空間に私の意識が満ち溢れていました。<sup>30)</sup>

これは「主体と客体の合一」の体験で Oneness の体験と言える。

### (2) 次は、原田健児の体験である。

しばらく坐禅していると、いつもとは何か次元が違うかのように、スーッと深い意識状態になり、これまでに体験したことの無い境地になった。どんどん良い状態になる。どんどん自分という意識が無くなる。肉体感覚が無くなる。五感を超えるというのは、このことなのだろうと思った。私も、中井師も、天井も、畳も、すべてが一つになる。すべてが、一つの宇宙の根本波動の中に消えてしまい、一つの大波だけを感じる。私は、ここから来て、またこの大波へ帰るのだと思った。自分が、その根本波動の中に飲み込まれ、我が無くなるということが、こんなにも快いものなのか…。しかし、私の個性は残り、不安は感じない。最高の喜びを感じ、至福だ。最高の寂靜で、最高の落ち着き、最高の冴えだ。このまま永遠に死んでいたいと強く思う。最高に生きているのに、最高の死でもある。私は、この至福の状態をしばらくの間楽しんだ。この人生で、最高最良の体験だ。<sup>31)</sup>

ここでのキーワードは、一体性（Oneness）、異次元、自己消滅、至福、静寂、落ち着き、冴え、などである。「すべてが一つになる」が Oneness の例となっているが、この覚醒体験を「最高最良の体験」と述べている。

(3) 次は大矢浩史による体験である。

感覚（五感）が考えやマインドのコントロールから自由になったとき、私たちは無条件の喜び、無条件の愛を発見できます。そして、その喜びのなかですべての人とつながっている感覚を体験します。<sup>32)</sup>

ここでも「喜び」、「無条件の愛」などが指摘されている。「すべての人とつながっている感覚」と Oneness の経験を報告している。

(4) イスラム哲学の権威、井筒俊彦は、次のように覚醒体験を語っている。

「自分の意識がすべて消え、ただ自分が存在するという感覚だけになってしまった。すると、森羅万象すべてのものが自分と同じ存在としかいいようのないもので成り立っているということを直感的に感じた。」<sup>33)</sup>

「自分の意識がすべて消え」は、(2) の「自分という意識が無くなる」と同じことを述べ「自己消滅」の例でもある。「森羅万象すべてのものが自分と同じ存在」と述べ、Oneness の経験を示している。

(5) 次は、精神世界の巨匠であるクリシュナムーティの覚醒体験である。彼のこの分野での功績は、物理学におけるアインシュタインの功績に匹敵すると言われるほどである。

① あらゆるものが私の中にあるのです。無生物も生物も、山や虫や呼吸しているすべてのものが私の中にあるのです……私は光明を見ました……「真理」の泉が私に開示され、暗黒は消散しました。<sup>34)</sup>

「すべてのものが私の中にある」と Oneness を述べている。さらに、「光明を見ました」とあるが、これは、「輝き」や「光を見る体験」の例でもある。

② 私が今まで熱望してきたものを私は発見したのです。私は一つになりました。従ってこれからは分離することは決してないでしょう。なぜなら私の思考や欲望や渴望……それらは皆個人の自我から生まれたものです……はことごとく滅ぼされてしまったからなのです。<sup>35)</sup>

「私は一つになりました」と Oneness を語っている。「私の思考や欲望や渴望…はことごとく滅ぼされてしまった」の部分は、二元論の世界を超えたことを意味している。その結果、Oneness の世界に入っている。

(6) 次は、宇宙物理学者、佐藤晴夫による悟りと一体感の関係の解説である。

まず、自分の「自」とは、“自然”のこと、そして、「分」とは、“分身”のことであると解釈すれば、自分とは、自然の分身、すなわち、これまで何度も、くり返してきましたように、自然、あるいは宇宙のひとかけらとしての自己という位置づけが見えてきます。<sup>36)</sup>

「宇宙のひとかけらとしての自己」と述べ、我々が「星屑」であることを説明している。

さらに以下のようにも述べている。

私たち人間も、その「星のかけら」が集まってできているのですから、脳の中には、はらかな宇宙進化の記憶が刻み込まれていると言っても言い過ぎではないのです。

とりわけ、宗教的体験や芸術の創作過程などでも、宇宙や自然との一体感が、悟りともいえる特別な感覚をもたらし、新しい世界への入り口となるのも、そんなところに理由があるのかもしれない。<sup>37)</sup>

宇宙物理学者らしい解説である。「宇宙や自然との一体感が、悟り」と述べ、Oneness が覚醒体験の特徴であることを説明している。加えて、その他の特徴に「故郷に帰ったようなつかしい感覚」があるが、その理由が「宇宙進化の記憶」であると述べている。

(7) 米国人ガンガジの体験と解説である。

驚くべきことですが、恩寵によってもたらされるある一瞬、自分は宇宙と一つであり、あらゆるものは完全である、ということを決定的に知る瞬間が訪れます。<sup>38)</sup>

加えて、覚醒体験を以下のように説明している。

真の覚醒とは、あなたは何ものからも決して離ればなれではあり得ない、ということ、ひとかけらの疑いもなく確信することです。<sup>39)</sup>

覚醒とは、一体性を「ひとかけらの疑いもなく確信すること」と述べている。それほど、覚醒体験における Oneness の体験は、顕著な特徴なのである。これは、二元性 (Duality) から離れることでもある。われわれの普段の生活は、この二元的なものであふれている。言語自体がそのような性質を内包していることもその一因であろう。それゆえ、二値志向があり対立が生じ、諸々の問題につながる。このような二元性を超えるのが Oneness の体験なのだが、これが人間の直面する諸問題への解決策にもなると考えるのである。

(8) 以下は、ベトナムの僧侶テック・ナット・ハンによる解説である。

現実を究極の完全性において認識したとき、人は、無分別智と呼ばれる智慧に到達する。これは、もはや主体と客体の間になんの区別もない驚くべき一体化のことです。<sup>40)</sup>

「現実を究極の完全性において認識する」とは、覚醒状態を意味している。彼によれば、Oneness は「もはや主体と客体の間になんの区別もない驚くべき一体化のこと」であるという。このように主体と客体が溶け込んでしまう。これは「自我の消滅」の例にもなっている。普段の生活では、自己中心的な思考・行動が多いが、そうした自我を超え、トランス・パーソナルな世界での「覚醒体験」では Oneness の体験をする。多くの個人が覚醒体験を通じてこのような意識を持てば、必ずや平和の広がりも大きなものになるはずである。以上 8 名の Oneness の体験例を上げたが、Oneness は、覚醒体験の顕著な特徴となっていることが理解できる。

## 6 覚醒体験の結果

本稿の特徴の一つは、一般の人たちの覚醒体験を考える事である。ここでは1)の部分で覚醒体験が一般の人たちに限られた物ではなく、広がりも持つ体験であることを示すために、一般の人たち7人の覚醒体験を取り上げる。彼等が覚醒体験を通じてどのような状態になっているかを記し、その特徴部分に下線を付けることにする。体験者は匿名であるので番号で呼び、理解しやすいように全員の体験に通し番号を付けることにする。さらに、2)の部分では、著名人の覚醒体験の結果を扱う事にする。

### 1) 一般の人の例。

(1) まずは、第1番目の人の体験である。

- ① こんなふうに感じていました。「ああ、ありがたい。そうだ、ありがたいよ、全部終わったんだ。」それから、まあ言ってみればすべてが明確になりました。一中略—それは解放で、苦痛がなくなってほっとしたという大きなため息でした。安堵感でもありました。<sup>41)</sup>

「ありがたさ（感謝の気持ち）」、「終了感」、「明確さ」、「解放感」、「苦痛のなさ」、「安堵感」などが指摘されている。

- ② 思考と距離を置いて、思考の奴隷にならないということは、以前よりうまくできるようになっています。<sup>42)</sup>

「思考の奴隷にならない」というのは、二元性の克服を意味する。

- ③ 過去を手放すというのはじつに気持ちがよくて、すごく素晴らしい軽やかさを感じました。<sup>43)</sup>

「過去を手放す」ことの「気持ちよさ」、「素晴らしい軽やかさ」などが述べられている。「過去を手放す」とは、過去に影響されず「今・ここ」に生きる事であろう。そのことが「じつに気持ち」いいと述べている。

### 2) 次に2番目の人の体験である。

- ④ ほんとうに素晴らしいです。生きるのが楽しいです。間違いなく以前より愛があつて思いやりの心もあります。思慮も、忍耐も、喜びもあります。なにより強いのは感謝の気持ちです。<sup>44)</sup>

「思いやりの心」が指摘されている。これは現代の世界に必要とされる資質である。「感謝の気持ち」は、(1)の「ありがたさ」と同じ感情を表している。

- ⑤ 前よりは物怖じしなくなつて、自信がついたんじゃないかと思ひます。そういう自信は、自分が誰なのかを知っているところから生まれたものです。<sup>45)</sup>

「覚醒体験」の中心に「自己理解」があるが、それに基づいた「自信」獲得の例である。

3) 次は3番目の人の体験である。

- ⑥ 心配がなくなって、不安もなくなったということかな。何についても悩まないし、何も心配はない。<sup>46)</sup>

「心配、不安、悩みの消滅」の例である。これは、誰もが人生で求めるものである。

- ⑦ 人を批判することもない。<sup>47)</sup>

これも「覚醒体験」で得られる成果である。何故、批判的でなくなるかは、「他者の批判は、自分を傷つけること」という認識を持つからである。この姿勢は、非常に平和的なものである。

4) 次は、4番目の人の体験である。

- ⑧ ほかの言い表し方があるとしたら、「これは、ある種の完全なくつろぎ、生じるものが何であれその中にすっかりくつろぐということ」という感じでしょうか。<sup>48)</sup>

「完全なくつろぎ」とあるが、これも人生の目的のひとつでもある。

5) 次は、5番目の人の体験である。

- ⑨ 自分の人生に自分の友だちと思えないものはひとつもありません。<sup>49)</sup>

これは、Onenessの例でもある。このような価値観を持てば、平和な人生を送ることができる。

- ⑩ ただ手放してきました。生をただ信頼するようになってるんです。恐れはほとんど消えました。それが鍵です。今では自分が誰かがただわかっていて、それを信頼して、当てにしています。100パーセント確実です。そして素晴らしい喜びと途方もない愛がそこにはあります。<sup>50)</sup>

「自分が誰かがただわかっていて」というのは、⑤の「自分が誰なのかを知っている」と同じである。このように、「自己理解」は、覚醒体験の中心的な特徴となっている。

- ⑪ 信じられないような感謝の念があるんです。ほんとうに素晴らしいですよ。すべてがです！なぜか笑ってしまいます。なんでしょうね。くすくす笑いがとまらないんです。<sup>51)</sup>

ここでの「感謝の念」は、既に上記の別の例でも指摘されている。「すべてが素晴らしく思え」笑いが止まらない、と述べているが、「5ヶ月間は、なにものにもゆらぐことのない、深い平和と幸福に包まれた日々を送りました」のように至福の時間が長く続く例もある。<sup>52)</sup>

6) 次は6番目の人の体験である。

- ⑫ すべてが変わりました。その感じはずっと続いていました。消えたり出たりしないんです。仕事に行っていましたけど、すべてが素晴らしいんです。すぐく素晴ら

しかった。すべてがゆったりとしていて、軽やかで、素敵なんです。仕事に行き、そして仕事が終わると、エネルギーが湧き上がってくるんです。<sup>53)</sup>

「全てが素晴らしい」、「ゆったりとして、軽やかで、素敵」、「エネルギーが湧き上がる」これらは、我々が人生で求めるものである。

⑬ 以前あったような分離がなくなっている。<sup>54)</sup>

「分離の消滅」は、Oneness の例である。

7) 最後に7番目の人の体験である。

⑭ ずっとあった満たされない感覚はなくなりました。これこそがほんとうの意味で自分であることじゃないかしら。くつろいでいて、自分に対しても世界に対しても穏やかでいられるんです。<sup>55)</sup>

「くつろいでいる」、「穏やか」。これらも「覚醒体験」の結果として得られる境地である。

以上、一般人7名による覚醒体験後の結果を見てきたが、以下は、この7名の体験にみられる特徴である。1 解放, 2 安堵感, 3 思考と距離を置く, 4 愛, 5 思いやり, 6 喜び, 7 感謝の気持ち, 8 自己理解, 9 心配, 不安, 悩みの消滅, 10 批判の消滅, 11 美, 12 くつろぎ, 13 全てが友だち, 14 確実性, 15 気持ちよさ, 16 素晴らしさ, 17 軽やかさ, 18 分離の消滅, 19 穏やかさ, 20 手放し, 21 軽やかさ, などである。以上、覚醒体験の結果を見たが、その多くが人生の目的とも考えられるものである。従って、より豊かで意味のある人生を送る上でも、覚醒体験は大きな意味を持つ。加えて、その実践を通じて、世界の平和の構築にも貢献できる可能性を内包していることを忘れてはならない。

2) 著名人の例。

(1) まずは、UCLA の教授である。

While still functioning as a professor, wife, and mother, I nevertheless felt as though I had moved to a different dimension. Interestingly, the negative emotions I knew so well---anger, fear, greed, and envy---disappeared, and I felt only love, compassion, and kindness. After all, this experience showed me, if we are all interconnected and part of a whole, to hurt others would be to intentionally hurt myself.

In this experience, I felt deeply connected with all living and nonliving things---from rocks to ants to strangers to my deceased grandparents to my living children. And my world really began to change.<sup>56)</sup>

「教授、主婦、母親として働いていたが、異次元に入り込んだように感じた。興味深いことに、私がよく知っていた——怒り、恐れ、貪欲さ、羨み——などの否定的

な感情は、消え去り、ただ愛、哀れみ、親切さのみを感じた。結局のところ、私たちは全て繋がっていて、全体の一部であるのなら、他者を傷つけることが、意識的に自分を傷つける事になる、という事実をこの経験は私に教えてくれたのだ。

この経験で、私は生命を持つもの、持たぬもの全てと繋がっていると強く感じたのだった。岩から、蟻、見知らぬ人たち、亡くなった祖父母たち、私の今生きている子供たちまでの全てである。そして、この経験で私の世界は本当に変わり始めたのだった。」[筆者訳]

「怒り、恐れ、貪欲さ、羨み——などの否定的な感情は、消え去り、ただ愛、哀れみ、親切さのみを感じた」と述べている。これは、覚醒体験の典型的な特徴と言える。それ以降の部分は、Oneness の例になっている。ここで言われているように「他者を傷つける事は、自分を傷つけること」になるという経験をすれば、平和的な生き方ができる。このような姿勢を多くの人間が持てば、より平和な世界が築けるはずである。このような意味でも、覚醒体験は人類の存続の問題にも関連しているのである。この教授は、覚醒体験後 UCLA に The Mindful Awareness Research Center を設立し、この分野の研究を推進している。

(2) スピリチュアル・リーダーの Susan Jeffers は、次のように述べている。

When we “live” in the realm of the Higher Self, we experience all the divine qualities such as caring, joy, strength, appreciation, and love. We are free to enjoy the best that life has to offer. Peace and laughter fill our hearts.<sup>57)</sup>

「ハイヤー・セルフの領域で『生活』すれば、思いやり、喜び、力強さ、感謝や愛など、神聖さの全てを経験することになる。人生が提供する最高の物を自由に享受できるのである。平安や笑いで心は満たされるのだ。」[筆者訳]

これは、理想郷に生きるような経験でもある。覚醒体験は、人生を豊かに生きる上でも大きな意味を有している。

(3) 次は、現在精神世界で最も強い影響力を持つエクハルト・トールの場合である。

そのレベル（覚醒体験：筆者）でこそ、ただ関心を寄せるだけでなくほんとうに気遣い、ともにいることができる。「いまに在る静謐のなかで、あなたは自分と相手の形のない本質を感じる。あなたと相手がひとつだと知ること、それこそが真の愛であり、気遣いであり、共感だ。<sup>58)</sup>

「あなたは自分と相手の形のない本質を感じる」と述べているが、これは、覚醒体験の中で、自己消滅が起こり、この状態になると「形のない本質」が見える事を言っている。そして、他者との隔たりは消え、Oneness の世界を感じる。その世界は、気遣いや共感の「真の愛」の世界である、と言っている。この様に、「覚醒体験」では、「愛」を感じる場合が多い。

(4) ここからは日本人の経験で、初めに僧侶で作家である玄侑宗久の場合である。

私には「自性」がない、という言い方とは矛盾して聞こえるかもしれませんが、私は深い無意識の底に清浄なる「自性清浄心」を感じ取ったのです。いや、自分もそうした清浄で輝かしい世界の一部であるという実感、といえいいでしょうか。「般若波羅蜜多」によって「識」がどんどん清浄になっていったのかもしれませんが。そこでは、あらゆるものが同等に存在し、しかもすべてが宇宙と一体になっていました。<sup>59)</sup>

玄侑の場合も、自我の消滅に伴う経験として、「自分もそうした清浄で輝かしい世界の一部である」と感じ、最後の部分で「あらゆるものが同等に存在し、しかもすべてが宇宙と一体になっていました」とし Oneness の体験に繋がった事実を述べている。

(5) 中健次郎の場合である。

今まで自分だと思っていた「私」というものはどこにもなかった。心底そう気づけたのです。その瞬間、「それ」は思いがけずやってきました。すべては一つ。「私」はすべての中にあり、すべては「私」の中にあつたのです。見えるものも、見えないものも、すべてが「私」であり、そこに座っているインド人も、向こうの西洋人も、子供も、老人も、木々も、イヌも、サルも、みんな「私」だったのです。(省略) その状態は、その後、二、三週間くらい続きました。その間、私は静かな喜びにあふれて、何を見てもわけもなくうれしいのです。汽車に乗っていてもうれしい。汽車から見える道端で草を食んでいる牛を見ても、腰を曲げて農作業をしている農夫を見ても、すべてが「私」であり、見ているだけで喜びがあふれてくるのです。<sup>60)</sup>

ここでも、自我の消滅の後、Oneness の世界に入った経験が述べられ、その世界が喜びにあふれたものだと語られている。このような歓喜も覚醒体験の特徴の一つである。とても言葉では言い表せない経験も特徴の一つなのだが、筆舌に尽し難い歓喜の例も数多くある。仏教では、筆舌に尽くし難い真理を「一円相」で表わしている。

(6) 最後は、日本の精神世界のリーダーの一人で、翻訳家でもある菅 靖彦の場合である。

広大な世田谷の団地の一角で、人影はありませんでした。気がつくと、わたしはポプラ並木の通りを小走りにかけだしていました。すると、風を切って飛んでいるような感覚に見舞われ、両側の木々にそれまでの人生で出会った人たちの顔が走馬灯のように次々に映し出されはじめたのです。驚いて立ち止まったとたん、ものすごく大きなエネルギーが胸の中に入り込んできて、胸の奥に潜んでいた花びらが開いていくような感覚に見舞われました。わたしは涙にかきくれながら、その場にうずくまりました。自分が多くの人たちの愛によって支えられて生きているのだというのを、そのときほど実感できたことはありません。<sup>61)</sup>

この例では「自分が多くの人たちの愛によって支えられて生きている」という認識をしている。換言すれば、自分という存在は、多くの人たちの愛によって生かされている

という「繋がり意識」が述べられているのである。この「繋がり意識」が Oneness の例になっていると言える。

以上、著名人6名の覚醒体験を取り上げたが、以下が6名の体験にみられる特徴である。1 愛, 2 怒り, 恐れなどの否定的な感情の消滅, 3 哀れみ, 4 親切さ, 5 繋がり, 6 思いやり, 7 喜び, 8 力強さ, 9 感謝, 10 神聖さ, 11 平安, 12 笑い, 13 気遣い, 14 共感, 15 全てが同等, 16 全てが宇宙と一体, 17 自我の消滅, などである。前に一般の人7名の覚醒体験の特徴として21種類を指摘した。今回は17の特徴となった。両者を比較したが、以下が共通した特徴である事が判明した。1 愛, 2 否定的な感情の消滅, 3 思いやり, 4 喜び, 5 感謝, 6 平安, 7 全てが同等, などである。この中で特筆すべきは、「愛」であり、覚醒体験の大きな特徴であり、多数の事例が見いだされる。さらに覚醒体験では、自我の消滅を通じ Oneness を体験することが多いのだが、人生で誰もが探し求めている平安、喜び、などもその特徴となっている。覚醒体験はパラダイムシフトであり、このような体験を通じて人間は、次のステージに歩を進めることができるのである。これが第二の誕生であり、この第二の誕生を迎えることで、人間は真の意味で人間になり得るのだ。そうすることで、人間はさらに進化できるのである。そして、その進化が人類の存続を左右する鍵になると考えるのである。

## 7 まとめ

本稿は、個体内コミュニケーションとしての覚醒体験の特徴である「光の体験」と「一体性 (Oneness)」に焦点をあてて、考察しその認識を深めた。扱った事例のほとんどが現代社会に生きる人々の体験であることが本稿の独自性である。

平和運動家の A.J. Muste の言葉に “There is no way to peace, peace is the way”<sup>62)</sup> (平和への道はない、平和が道そのものなのだ) [筆者訳] がある。平和そのものが、唯一平和への道 (方法) だ、と言っているのである。同様に、Gandhi は、“An eye for an eye only makes the whole world blind”<sup>63)</sup> (『目には目を』を実行すれば、全世界が盲目になってしまう) [筆者訳] と述べている。これに加えて、“We must be the change we want to see in the world”<sup>64)</sup> (この世界で目にしたい変化であれ) [筆者訳] とも述べている。暴力は暴力の連鎖を生み解決方法にならないこと、さらに世界を変革し平和をもたらしたければ、自分自身がその求める平和そのものでなければならない、と言っているのである。以上のような認識のもとに彼は、暴力ではなく平和的な非暴力の運動を展開したのである。人間の覚醒体験から得られる叡智は平和的なものであり、世界の平和構築の上でも必要とされる。ますます多くの人々が覚醒体験を通じこのような叡智に達すれば、平和の構築に十分寄与できると筆者は確信している。

本稿で確認できた点は、以下の通りである。

- 1) 覚醒体験の特徴として「光の体験」と「一体性 (Oneness)」がありうる。
- 2) 覚醒体験は、人間の潜在能力を知る上で重要であるし、人生の目標としても十分な

意味を有している。従って、覚醒体験を通じ、自分の能力を開花させることで豊かな人生を導ける可能性がある。

- 3) 覚醒体験を通じて、人は愛に目覚め、優しさの大切さを認識する。これにより、より効果的なコミュニケーションが取れる可能性を持つ。究極的に、これは世界の平和に貢献できる可能性を有している。
- 4) 覚醒体験は、国際的な現象であり、文化、国、宗教などに制約を受けない普遍性を持っている。
- 5) 覚醒体験は、人間の直面する諸問題を解決する上での手がかりを与えてくれる可能性がある。

覚醒体験は、パラダイムシフトでもあり、今後人類の進化・存続に不可欠な要素となる。紙幅の関係で、本稿では二つの特徴のみを論じたが、もちろんこれは部分的な分析に過ぎないし、これらの特徴の絶対視は偏った理解に過ぎない事も忘れてはならない。本稿で指摘した二つの特徴だけでなく、他の特徴の検討も必要である。さらに、覚醒体験には、小悟、大悟、始覚、本覚、預流果、一流果、不還果、阿羅漢果などのレベルがある。<sup>65)</sup> この他、覚醒体験の持続時間、その経験をどのように実践するのかなどの検討も今後の課題である。今後もこの重要なトピックである覚醒体験（悟り）の研究を進化させ、その理解を深めると同時に、その実践につなげて行かなければならない。

## 注

- 1) この点は、天外が松原泰道師から教示されたとして、以下の著書で指摘している。  
天外伺朗 (1997 『宇宙の根っこにつながる生き方』 サンマーク社, P. 127
- 2) 『ランダムハウス英和大辞典 第2版』によれば、Awakening, Enlightenment, realization の定義に「悟り」がある。Nirvarna も涅槃・寂滅の意味でほぼ「悟り」と同じことを意味している。
- 3) The Dalai Lama (2001) *Words of Wisdom*, Andrews McMeel Publishing, p.84
- 4) 道元, 水野弥穂子校注 (1990) 『正法眼蔵 (一)』 岩波書店, p.54
- 5) 「自己理解」については、拙稿を参照されたい。成毛信男 (2012) 「自己理解の問題と悟り：トランスパーソナルの視点」『トランスパーソナル学研究 第12号』日本トランスパーソナル学会, pp. 31-43
- 6) 半田栄一 (2002) 「現代教育における想像性・霊性」嘉悦大学研究論集, 45 (1), p.61
- 7) 鈴木俊隆 (2012) 『禅マインド：ビギナーズ・マインド』 サンガ, p.216
- 8) 中西研二 (2005) 『悟りってなあに?』 VOICE, p.41
- 9) ケン・ウイルバー, 松永太郎訳 (2008) 『インテグラル・スピリチュアリィ』 春秋社, p.137
- 10) 同上書, p.40
- 11) 朝倉哲夫 (1999) 「『悟り』ということ：凡夫から覚者への道すじ」『横浜商大論集32 (2)』 p.11
- 12) [http://www.brainyquote.com/quotes/authors/t\\_s\\_eliot.html#cY76GKEBrVOYOY](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/t_s_eliot.html#cY76GKEBrVOYOY) sr.99, 2015年1月20日
- 13) ウェイン・ダイヤー, 渡部昇一訳 (2005) 『ダイヤー博士のスピリチュアル・ライフ』 三笠書房, pp. 32-33

- 14) Don Miguel Ruiz (1997) *The Four Agreements*, Amber-Allen Publishing, p.18
- 15) Thich Nhat Hanh, (2009) *You Are Here: Discovering the Magic of the Present Moment*, Shambhala, p.118
- 16) 猪崎直道 (2013) 『ピュア禅：悟りについてよくわかる中国禅僧列伝』ナチュラルスピリット, p.143
- 17) 同上書, pp.166-167
- 18) 同上書, p.310
- 19) 三国ますみ (2008) 『絶対幸福をもたらす超瞑想法』徳間書店, p.143
- 20) 矢作直樹, 中健次郎 (2012) 『人は、死なない。では、どうする?』マキノ出版, p.17
- 21) 鈴木秀子 (2005) 『臨死体験：生命の響き』大和書房, pp.15-16
- 22) グレッグ・グッド, 古閑博丈訳 (2014) 『気づきの視点に立ってみたらどうなるんだろう?』ナチュラルスピリット, p.171
- 23) 近藤章久 (1989) 『迷いのち晴れ：人生の悩みに答える七つの話』柏樹社, p.164
- 24) <http://www.geocities.co.jp/noboish/case/nobunrui/ross/hitm>, 2015年5月4日
- 25) ブライアン・L・ワイズ, 山川絃矢・亜希子訳 『前世療法2：米国精神科医が挑んだ、時を越えたいやし』PHP 研究所, p.236
- 26) 成毛信男 (2012) 「自己理解の問題と悟り：トランスパーソナルの視点」, 『トランスパーソナル学研究, 第12号』日本トランスパーソナル学会, pp.31-43 ここでは、アメリカの医者、脳科学者、遺伝学者の3名の体験を取り上げている。
- 27) ウェイン・ダイヤー, 山川絃矢・亜希子訳 (2010) 『「使わないと！」人生がうまくいく“18の言葉”』三笠書房, p.214
- 28) アラン・コーエン, 牧野・M/美枝訳 (2000) 『人生の答えはいつも私の中にある』ベストセラーズ, p.4 この引用の原文は、以下の URL で見ることができる。  
[http://www.brainyquote.com/quotes/authors/t/t\\_s\\_eliot.html#MWfApKXjf1zR4qVW.99](http://www.brainyquote.com/quotes/authors/t/t_s_eliot.html#MWfApKXjf1zR4qVW.99)
- 29) 藤田一照, 山下良道 (2013) 『アップデートする仏教』幻冬舎, p.184
- 30) ダニエル・ミルズ, 三国ますみ (2003) 『あなたもきっと悟れる』(株) BAB ジャパン出版局, p.288
- 31) 原田健児 (2010) 『心の旅：ある求道者の完成への道』ナチュラルスピリット, P.163
- 32) Kalki Bhagavan, 大矢浩史 翻訳監修 (2005) 『Oneness on the Earth Vol. 1 悟りへの羅針盤』ワンネス・プレス, p.118
- 33) 稲森和夫 (2001) 『稲森和夫の哲学』PHP 研究所, p.22
- 34) J. クリシュナムーティ, 根木 宏・山口圭三郎訳 (2002) 『自我の終焉：絶対自由への道』篠崎書林, pp.438-439
- 35) 同上書, p.439
- 36) 佐藤晴夫 (2007) 『からだは星からできている』春秋社, p.170
- 37) 同上書, pp.2-3
- 38) ガンガジ, 三木直子訳 (2006) 『ポケットの中のダイヤモンド：あなたはすべてをもっている』徳間書房, pp.116-117
- 39) 同上書, p.304
- 40) ティク・ナット・ハン, 仙田典子監訳 (1995) 『マインドフルの奇跡』壮神社, p.79

現代における覚醒体験：「光の体験」と「一体性 (Oneness) の体験」

- 41) サリー・ボンジャース編, 古閑博丈訳 (2014) 『わかつちった人たち：悟りについて普通の7人が語ったこと』星雲社, pp.28-29
- 42) 同上書, p.32
- 43) 同上書, p.39
- 44) 同上書, p.55
- 45) 同上書, p.59
- 46) 同上書, p.68
- 47) 同上書, p.71
- 48) 同上書, p.110
- 49) 同上書, p.123
- 50) 同上書, p.125
- 51) 同上書, p.129
- 52) エクハルト・トール, あさりみちこ訳 (2002) 『さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる』徳間書店, p.17
- 53) サリー・ボンジャース, 前掲書, pp.146-147
- 54) 同上書, p.163
- 55) 同上書, p.186
- 56) Smalley, Susan, L., Winston, Dian, *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*, Da Capo Press, 2010. pp. xix-xx
- 57) Jeffers, Susan, *The Little Book of Peace of Mind*, 2001, P. 3
- 58) エクハルト・トール, 吉田利子訳, 『ニュー・アース』サンマーク出版, 2008年, P.192 原本は, Tolle, Eckhart, *A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose*, A Plume Book, 2005
- 59) 玄侑宗久『現代語訳 般若心経』筑摩書房, 2006年, P. 86
- 60) 矢作直樹, 中健次郎『人は、死なない。では、どうする?』マキノ出版, 2012年, P.115-116
- 61) 菅 靖彦『自由に、創造的に生きる』風雲舎, 2005年, Pp. 89-90
- 62) Thich Nhat Hanh (1995) *Living Buddha, Living Christ*, Riverhead Books, p.112
- 63) Thich Nhat Hanh (2003) *Creating True Peace*, Free Press, p. 4
- 64) Jill Bolte Taylor (2006) *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey*, Viking, p. 177
- 65) 藤本 晃 (2009) 『悟りの階梯：テラワータ仏教が明かす悟りの構造』サンガ, pp. 62-82を参照し, これらのレベルを論じた。

本稿は、日本大学商学部の研究助成（平成23年度）を得たものであることを記し、謝意を表したい。

