

## 瞑想による長期的な心理変化 —<Art of Meditation>による肯定性の増大—

青山圭秀<sup>1)</sup> 上馬場和夫<sup>2)</sup> 許鳳浩<sup>2)</sup> 小川弘子<sup>2)</sup> 池田明子<sup>3)</sup>

1)東洋伝承医学研究所 2)富山県国際伝統医学センター 3)ライトフィールド

### 【緒言】

アーユルヴェーダは「生命の科学」と訳されるが、そこにおける「生命」とは、必ずしも肉体のみを指したものではない。アーユルヴェーダは、肉体や五感のレベルよりも、より深い存在のレベルを認め、心や精神の重要性を説くが、そうした心の安寧や精神の進化のために古来より勧められてきたのが「瞑想」である。

瞑想は、世界中のあらゆる民族にみられる修養法であるが、主として東洋の伝統に基づく「瞑想」は実修者の心身にきわめて肯定的な影響を与える。このことは古くより経験的に知られていたわけであるが、特に1970年代前後からの精力的な科学研究により、客観的にもこれが検証されつつある。

しかし瞑想実修者の心理変化に関して、長期的かつ計量心理学的な調査をしたものはいまだ少なく、その研究は充分とはいえない。

本研究においては、瞑想開始後10カ月～1年を経過した後の、気分、QOL、抑うつ度、不安度の変化などを、同一の瞑想実修者を対象にして調査した。

### 【瞑想】

広辞苑は、瞑想を『目を閉じて静かに考えること。現前の境界を忘れて想像をめぐらすこと』と定義している。大辞林では、多少改善されており、『目を閉じて心を静め、無心になつたり想念を集中させたりすること』と記されている。

しかしながら瞑想は、「考えること」でも「想像をめぐらすこと」、または「想念を集中させること」でもない。それは、存在のもっとも深いレベルに意識を確立すること、またはその状態をいう。

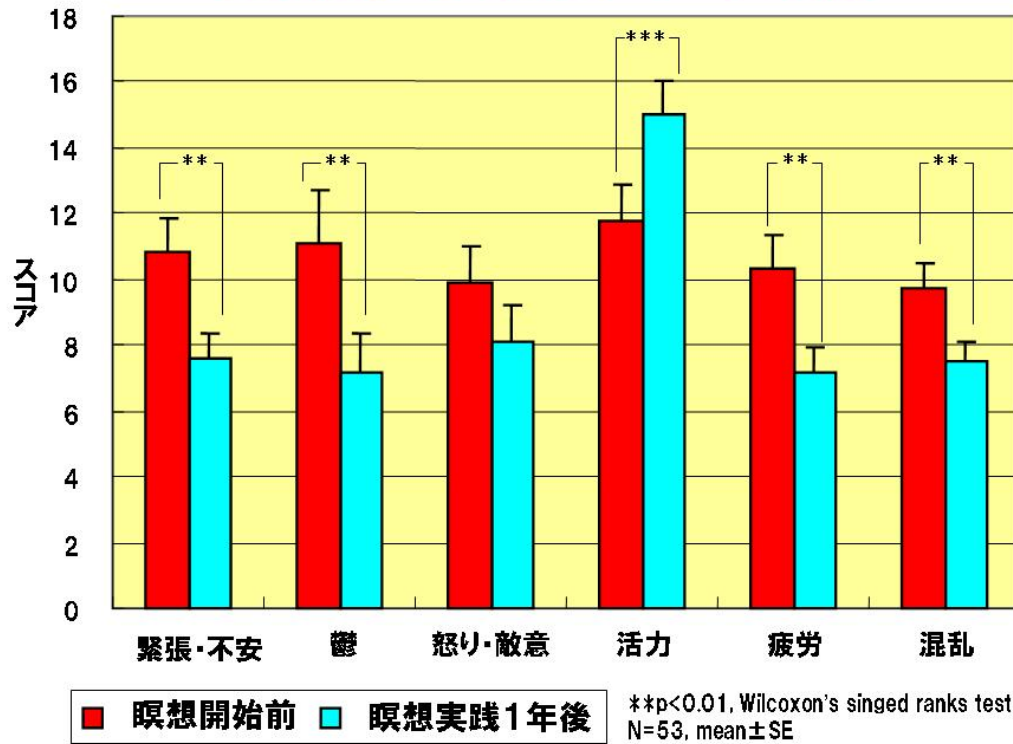
これに関して、聖者パタンジャリのヨーガ・スートラには、次のようなヨーガの8部門が説かれている。

- 1.禁戒(Yama)
- 2.勸戒(Niyama)
- 3.座法(Asana)
- 4.調気法(Pranayama)
- 5.制感(Pratyahara)
- 6.凝念(Dharana)
- 7.瞑想(Dhyana)
- 8.三昧(Samadhi)

ここに、存在のもっとも深いレベルに意識を確立するための過程、またはその方法を瞑想と呼び、また、特にその成就した結果を三昧と呼ぶ。ちなみに三昧とは、主体と客体とその間の認識(意識)の三者が一致すること、すなわち二元性から一元性に移行した状態、一元性が確立された状態のことである。また、6.凝念 7.瞑想 8.三昧を、併せて綜制(Samyama)と呼ぶことがある。

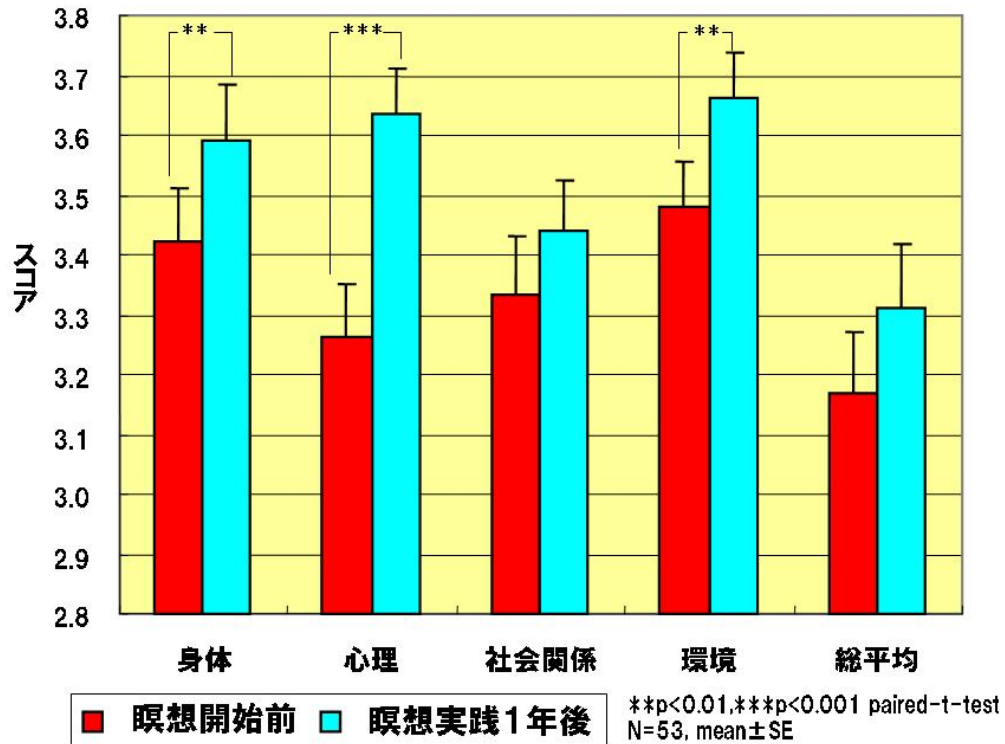
図表1

### 瞑想継続による気分(POMS)の変化



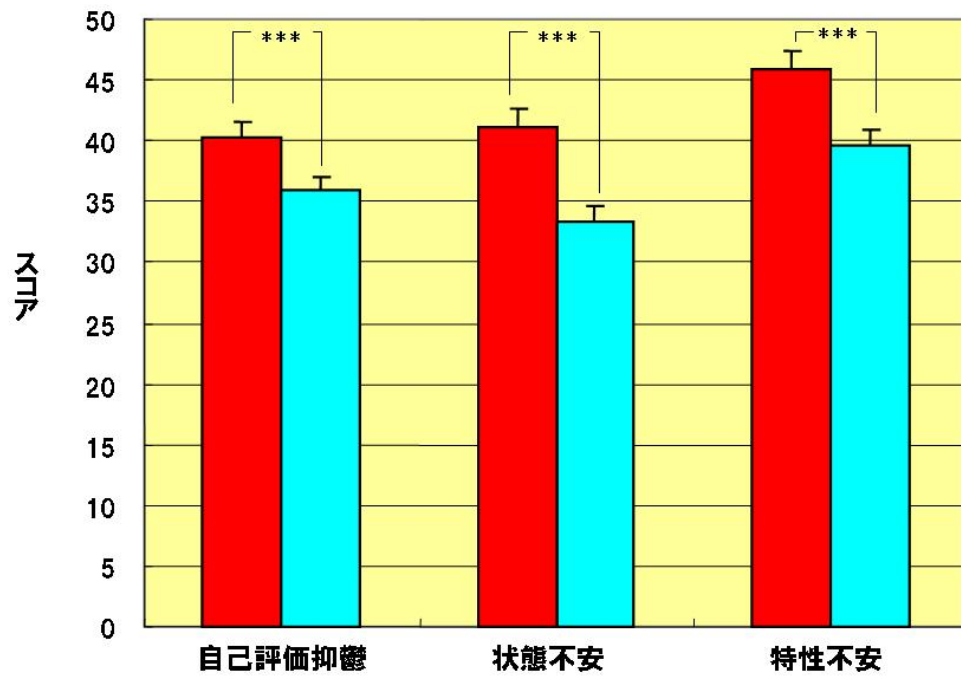
図表2

### 瞑想継続によるQOL(WHOQOL-26)の変化



(表3)

### 瞑想継続による抑鬱度と不安度の変化



■ 瞑想開始前 ■ 瞑想実践1年後

\*\*\*  $p < 0.001$ , Wilcoxon's signed ranks test  
N=53, mean  $\pm$  SE