

Meditation

Teacher Training Manual



瞑想
指導者
養成講座
マニュアル

はじめに

自灯明法灯明 自帰依法帰依



釈迦

“自己を灯明とし、法を灯明として、他を灯明とすることなかれ。
自己に帰依し、法に帰依し、他に帰依することなかれ”

「瞑想指導者養成講座」へようこそ

みなさんが、本講座の受講を選択し、こうして「今ここ」に居てくださっていること
そしてこれから共に、瞑想の道を探求できることを、とてもうれしく思います。

一般ビジネス紙などに特集が組まれるほど、「瞑想」という言葉が、社会の中で市民権を得るようになりました。
それには、多くの実践者のご尽力、科学の発達など多くの研究者などの皆様のご尽力があったことに感謝すると共に、
先代より伝わるこの素晴らしい「幸せのツール」が、その効果を認められて注目を浴びていることを、とても喜ばしく思います。

世界は、あなたの心の認識プロセスによって、そのように今、あなたの「現実」として顕現しています。その心の認識方法、
在り処、そして、在り方が、世界をよりよく観るようになれば、あなたの人生が大きく好転することは、想像に難くないでしょう。

瞑想は、その世界をそのように顕現させている心を変化・変容させることができる技術です。
心が静まり、ありのままを観ることができる。そうすると、今までの認識パラダイムや観点のシフトが起こります。

偉大な禅僧である、ティク・ナット・ハン師は、瞑想をして「起きていることをはっきりと観ることである」と言います。

私はそれを、通常私たちは「起きていることをはっきりと観ていない」という事実に対する、
師の思いやりあるアンチテーゼ的主張であると取ります。

「起きていることをはっきりと観る」

その時に広がる世界。

心の自動反応によって作り上げられているように見えるこの「現実」が「空」(くう)であることを見破り、
「あなた」自身が圧倒的なエネルギーそのものであり、
すべては可能性である。そして、生きていることの有り余る豊かさに触れてしまう。その感動は想像をはるかに超えるもの。

また、瞑想はこの現実を生きる私たちによって、多くの効果をもたらしてくれます。

ストレスの軽減、精神的安定、自己肯定感の醸成などによって、
日常の私たちの心のデフォルト状態を穏やかにしてくれるだけでなく、集中力、記憶力、直観力、創造性の向上などによって、
ビジネスなど日常における生産性の向上、また、疲労回復や安眠などによって美容や健康の増進、
また、人生における願望実現など、その効果を挙げれば枚挙に遑がありません。



さらに、この目まぐるしく変化を繰り返す情報社会の中で、遅しうしなやかに対応するには、コツコツと努力するのも必要ですが、非線形的な変革が有効でしょう。瞑想は、いわば、パソコンのOSで言えば、バージョンアップのようなもの。

例えば、あるロボットがあるとします。そのロボットは1億ほどのプログラムが連携して初めて機能している。ある時、そのプログラムが重くなって、機能しなくなります。この時、そのプログラム一つひとつの効果を上げては、とても間に合わない。しかし、そのプログラムを動かしているマスタープログラムを書き換えれば、一気に機能が向上する。瞑想にはそのような効果もあります。

まさに現代を生きる私たちにとって、人生をさらに豊かに生きる最良で確実なツールのひとつ。それが「瞑想」なのです。

本講座では、このように素晴らしい瞑想を、様々な角度から学び、そして実践します。

「本気」で「楽しく」取り組んでいただければ、そのプロセスは、あなたの人生を大きく好転してくれる可能性に満ちています。

そのためにも、この講座の中で起きることに対して、オープンでいてください。起きることは、あなたに多くのことを教えてくれることでしょう。

成長のプロセスでは、これまでの認識パターンの変化が起きる。

これは、自我の崩壊をも意味する場合もあります。そうすると、強い抵抗が起きることもあるでしょう。

しかし、それはあなたの大切な成長プロセスのひとつです。その抵抗に対して、どうかオープンでいてください。

そして、この講座のプロセスは、あなたの豊かな人生の旅のひとつに過ぎません。

どうかこのマニュアルに書いてあること、そして、講座の中で得る情報や体験を参考にしながらも、それに留まることなく、常にご自身で探求し続けてください。

あなたがどんどん自分らしさに還り、リアルで生き生きし、

そして何事にも変えられない安らぎを自分の裡に見だし、人生を最大に楽しむ。

本講座が、そんな素敵なプロセスの一部となり、一助となれば幸いです。

終わりなき「道」。

さあ、これから歩んでいきましょう。

目次

2	はじめに	58	<パート2 実践>
6	<パート1 瞑想の土台を築く>	59	瞑想の実践にあたって
	■ 瞑想の基礎	60	サマタ瞑想
7	瞑想とは	64	ヴィパッサナー瞑想
8	瞑想の効果～脳科学を主眼として	68	坐禅
11	心の認識の癖を理解する	69	ヨーガ・ニードラ
13	瞑想の効く「しくみ」を理解する	71	イメージ(観想)・エネルギー瞑想
15	瞑想と科学	76	分析瞑想
16	脳科学的観点		
19	脳科学と瞑想	81	<パート3 ティーチング>
25	量子論と瞑想	82	ティーチャーとは?
26	止観① サマタ瞑想	84	生徒のハートに火をつける! ～究極のコミュニケーション
29	止観② ヴィパッサナー瞑想	88	場を創るということ
33	ヴィパッサナー瞑想実践方法のポイント	89	ティーチングプラクティス～フィードバックと自己開示
37	創造 タントラ瞑想～タントラの「しくみ」を理解する	91	参考文献
39	瞑想による願望達成の仕組み		
40	瞑想の危険性について		
	■ 哲学		
41	縁起		
42	中道とバランス思考		
43	四諦		
44	「空」と「無我」		
45	三法印・四法印		
47	七覚支		
48	ヨーガ・スートラ概要		
49	般若心経と「空」		
50	瞑想を妨げるもの～五蓋		
	■ 瞑想の準備		
51	様々なボディタイプのための坐法～プロップスの活用		
53	坐る為のヨーガアーサナ&シーケンス		
55	呼吸と調気法の活用		



瞑想
指導者
養成講座
マニュアル



Part

1

瞑想の 土台を築く

瞑想とは

「起きていることをありのままに『観る』こと」ティク・ナット・ハン師

瞑想概観

瞑想は、一般的には、坐して、心を落ち着ける行為のようなイメージがあることでしょう。

瞑想を技法としての定義枠の中で捉えるならば、数多くの形態があり、また状態としての定義枠の中で捉えるならば、主観意識状態の定義は難しいため、言葉で形容するのはたやすいことではありません。

広辞苑（第六版）では、「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」とありますが、実際の修練者の立場から見ると、それを遥かに超えたものであることは、明白です。

瞑想は古くから先人たちによって、実践され、様々な技法が開発されてきました。

現在確認されている限りでは、パキスタンにある5千年ほど前のインダス文明、モヘンジョダロの遺跡から、瞑想を行っているような印が見つかっています。これが瞑想をしている人を描いたものかどうかについては、検証のしようもありませんが、古来より世界各地で何かしら行われ、精神探求が行われてきたことを伺わせるものとしてよく知られています。

各宗教体系において長年にわたり伝わる瞑想の目的も様々です。神格と一体化する、宇宙の法則の智慧を得んとする、健康増進、神通力を含めた能力開発、シャーマニズムなどにおいては精霊などのお告げを聞くもの、心を止めることにより輪廻から解脱するなど、これが瞑想の定義づけを困難にしている要因でもあります。

日本では、瞑想という言葉は、英語の“meditation”の訳語として当てられたものであり、伝統的にその語が継承されてきたわけではありません。日本に伝わる技法としては、「止観」「修習」「凝念」「熟慮」「沈思」「内観」などがあり、状態としては、「定」「三昧」「静慮」「悟り」「禪那」「如実智見」「禪定」「三摩地」「瑜伽」「等持」などがあると言えます。



瞑想の全体像

瞑想には数多くの形態や系統があるため、ある程度分類することでその理解が深まるでしょう。

形態という意味では、仏道では、作法にかなった立ち居ふるまいを「威儀（いぎ）」と言い、人の動作を行住坐臥（ぎょうじゅうざが）の四つに分け（四威儀）、一挙手一投足、すべての動作が修業であるとみます。行く・とどまる・座る・横になる時、いつでもどこでもどんな時でも瞑想。

また、系統の面では、瞑想の全体像を把握するために、仏道の顕教と密教の体系に分けて、俯瞰することが有効です。顕教には、主に以下の二つがあります。顕教の瞑想は、心についているものを浄化したり、止めることによって、本来の自己に目覚めるといふもの。ある意味、「引き算の瞑想」と言えるでしょう。

- ・「止」：「サマタ」（サンスクリット語では、シャマタ）
- ・「観」：「ヴィパッサナー」（サンスクリット語では、ヴィパッシュヤナー）

「サマタ瞑想」は、心を一点集中（随念）させ、三昧に至ることを目的とします。

「ヴィパッサナー」は、ありのままを観て（随観）、無常・無我・空の智慧を会得することを目的としています。

密教には、様々な瞑想法がありますが、顕教の瞑想にしっかりと熟練しながらも、観想法などによって心を清浄にし、心を書き換えていく技法が多いのが特徴です。

瞑想の効果～脳科学を主眼として

瞑想には、様々な効果があります。

集中力の向上や、高次の情報処理能力が上がることによる、分析力、客観的判断力、創造性、能力開発、また、脳波の変化による直観力の向上、それらが複合的に働くことによって事象への対処能力が上がります。

また、心が落ち着き、リラックスするために、ストレス反応も低くなり、睡眠の質も向上することから、疲労回復や美容健康の促進などの効果も期待できます。ここでは、脳科学からの示唆を所々頼りにし、中心的な効果を見ていきましょう。

幸福感が高まる

瞑想によって（集中して随意的な呼吸を行う）ことによって、セロトニン神経が活性化し、セロトニンの分泌が促進されます。セロトニンは幸せを感じる脳内分泌物質とも言われ、満たされた幸福感をもたらします。また、体性感覚を抑制し、自他の隔たり感覚が減るとも言われ、つながりを求める人間にとっては、安心感を助長することにもなります。

左側の前頭前野は、活性化することで人は楽観的になり、また快の予測をするときに働くと考えられる部位で、頭頂葉との発火相関関係が見られます。そして、サマタ瞑想では頭頂葉の活動低下が起こり、左側の前頭前野が活性化され、幸福感の増大も期待されます。

また、冷静な客観的視点を得ることで、誤謬や心が起こす不必要なストーリー展開などから解放されるため、もともとある幸せの感覚に触れやすくなります。

さらには、自己理解が進み、自分が一番自然に幸せな状態や価値観がはっきりと分かれば（最高価値の発見）、生きるのが圧倒的に自然で楽になり、また努力なしに成功が訪れるような状態を起こすことも可能です。

集中力の向上

普段私たちはどれくらいの集中力を保っているのでしょうか？

定量的にそれを導き出すのは難しいことですが、集中をしていない状態で生活することによる生産性の低下は、人生に大きな影響をもたらすことでしょう。

瞑想を行うことで、集中力が高まります。また、集中していないことにも気づけるようになります。

その理由は、瞑想の実践によって、前頭前野が活性化し、ストレス反応を起こす大脳辺縁系の該当部位の働きが抑制されます。そうして、不安などが収まり、集中を妨げる要因が減るからです。

また、背外側前頭前野など、注意がそれたらそれに気づき、注意を戻し、そして継続するという脳の部位の発火が促されることも集中力向上の要因として考えられます。また、呼吸法によるセロトニン神経の活性化によって静かな覚醒や精神安定が起きることもその要因でしょう。

サマタ瞑想の集中力継続の脳部位発火のプロセス

- ① 注意散漫・雑念が浮かび始める：内側前頭前野、後帯状回皮質、外側側頭皮質、後下頭頂領域、楔前部
- ② 注意散漫への気づき：前部島皮質（体や呼吸への気づき）、前帯状回（注意のコントロール）
- ③ 注意の向け直し：背外側前頭前野、下頭頂葉
- ④ 集中の維持：背外側前頭前野



生産性が高まり、仕事や作業の効率が上がる

集中力が高まることは、作業にかけるエネルギーが集中することを意味します。高度な処理が必要な問題解決事項、また創造性を必要とする仕事などをする際には特にそうですが、集中せずに、他のことを考えていたり、エネルギーが分散しては生産性に差が出ることは明白でしょう。

また、集中瞑想を行うと、島皮質前部の働きにより、集中していないこと気づけるようになります。これによって、また作業対象に集中することができることも大きなメリットでしょう。ワシントン大学で行われた研究では、瞑想が生産性を向上させ、集中しやすくすることが明らかになっています。

記憶力の向上

集中や気づきの状態にいる時には、背外側前頭前野が活性化します。背外側前頭前野は、高度な情報処理、ワーキングメモリー機能を持つ部位で、学習、記憶、自己認識の中核となる海馬と密接に関わり、記憶を促進します。

また、関心のあることならば前頭前野は、それを重要と認識し、海馬に記憶指令を出します。そして、腹側被蓋野がドーパミンを出し、それがさらに海馬を活性化し、それにアセチルコリンが加わると脳が調和して、記憶が明確になると言われています。

また、ニューロンの新生は海馬と前頭前野で生涯を通じて起きると言われており、瞑想によって、海馬で灰白質の密度が増加することが明らかになりました。

また、瞑想は、睡眠の質の向上や集中力向上が見込まれるため、記憶力が増すことが大いに期待されます。

ストレスの低減や不安の解消 ～心身の健康促進

瞑想を含む高次の精神機能に関わる認知活動は、脳の広い範囲にまたがる大きなネットワークに関わり、その大きなネットワーク活動がその下位にある細胞群の活動をトップダウン的に制御しています。

内側前頭前野、眼窩前頭前野の活性化は、トップダウン的に、その下位にある大脳辺縁系の働きを制御します。特に、闘争逃走反応を起こし、過剰な警戒状態に関与する「扁桃体」の働きを制御します。このため、不安が解消し、行動も変化すると考えられます。それによって、習慣も変化するため、人生そのものが好転することでしょう。

また、心身の健康が保たれることも想像に難くありません。また、実際に起きていることにしっかりと意識を向けることで、心の暴走によって捏造されていたストレス要因が実際はないものである、あるいは思っていたより大きなものではなかったことが直感され、ストレス低減にもなります。脳研究の学会誌「Brain Research Bulletin」に掲載された研究らによって、瞑想によってストレスが軽減されることが示唆されています。

感情コントロール ～性格が明るくなり社会への関わりに積極的になる

ポジティブで熱心で人生を楽観している人は左の前頭前野がよく働き、ネガティブで鬱や不安の傾向がある人は、右の前頭前野がよく働く傾向にあります。また、ストレスを受けると、右の前頭前野は闘争逃走反応を引き起こす扁桃体ともに活性化します。

注意を集中して、それを続ける努力をして脳の配線を変えれば、「感情的設定値」（強いホメオスタシスの働く感情状態の基準値）も変えることができ、集中して明るい気分でいられるようになってきます。

ウィスコンシン大学のリチャード・デビッドソン博士は、マインドフルネスの大家であるジョン・カバット・ジン博士と協力し、2ヶ月間、週3時間のマインドフルネス瞑想の実践で被験者にどのような変化が生じるかを検証しました。結果、トレーニング前には、右側の発火傾向が強く、トレーニング後には左側に傾くことがわかりました。

集中することで背外側前頭前野は活性化し、DMNのスイッチが切れ、客観的になり、目的を持って行動することで左の前頭前野が活性化し、扁桃体の働きが抑制されるので、不安や恐れが減ります。



免疫力の向上

インフルエンザウイルスが入った時に、マインドフルネス瞑想をしていたものは重い症状が出にくかったという研究があります。それは、マインドフルネスによって、(強いホメオスタシスの働く感情状態の基準値である、感情的設定値が変化し、明るく積極的になる左前頭前野が活性化したことによって、状態が変わり、それが免疫系の強化になったと考えられます。

願望成就

特定の瞑想法によって、願望達成に適したセルフイメージやデフォルト状態を書き換えることによって、それらの状態が変化すると、それを達成するために脳幹網様体賦活系 (Reticular Activation System) が働き、願望を達成するための手法が現実世界に現れるようになります。あとは現状と願望達成に適したセルフイメージの状態のギャップを埋めようと、ホメオスタシスが働きますので、自然と願望が達成されるようになります。

またそれに関連しますが、願望達成には人のサポートは必要不可欠。「意識周波数」が変化することによって、人間関係にも変化が生じ、その願望達成に必要な人間関係を作ることができます。

直感力向上

瞑想によって、意識の状態が明晰になり、また、自分の「中心感覚」が養われると直感力や直観力が付いてきます。そのような状態だと、落ち着いて、はっきりと物事を見ているので、迷うことなく、把握・理解・判断・決定・選択のプロセスがスムーズになります。

直感を司る島皮質の活性化によってもそれが助長されることも考えられるでしょう。

また体はとても正直で合わないものや嫌なものに出会うと、緊張したり、呼吸が浅くなったりします。マインドフルネスなどによって、体性感覚とのつながりがより強固になることで、頭ではわかっていなくても、体が教えてくれるシグナルをキャッチしやすくなることでしょう。



心の認識の癖を理解する

人は、思い込みや各自にインストールされた色眼鏡や認識パターンによって、事実を都合いいように、あるいは捻じ曲げた状態で、世界を作り上げます。

心による認識は、全て妄想であると言っても過言ではありません。

心（ここでは脳と言ってもいいでしょう）がその限定的な機能によってのみ認識できるものを、自分の「宇宙」、あるいは「現実」と定義づけるとすれば、あなたの宇宙や現実には機能の範囲内での創造であり、それ以外のものは認識されません。

つまり、あなたの世界は、あなたの認識によって、限定的に、そのようにあるということです。

これは、ヴェルナー・ハイゼンベルクの量子力学における「不確定性原理」や、クルト・ゲーデルの数学基礎論における「不完全性定理」によってもはっきりと示されているところです。

心の認識癖の4パターン ここでは、心を持つその認識の癖について見てみましょう。

(1) 局所的認識を行う。

上記したように五感インプットからの情報は限定的であるため、全体をとらえることはできないということに加え、以下の二つを挙げておきましょう。

認識が起きるということはすなわち心（脳）の中に写像が映し出されているということであり、ある意味それは何かしらの電荷的反応が起きているということです。ですから、プラスかマイナスかのどちらかに偏ったもの以外にはなれないということ。

また、認識は記憶があって初めて可能です。それは、知的認識は記憶情報があって初めて可能であるということ。そして、認識に関わる情報は必ず断片的、あるいは部分的な描写にすぎません。つまり、認識したものは、全体的な実態を捉えているわけではなく、何らかの二項対立的価値を付与した情報による局所的な写像です。

(2) 固定化する。

三（四）法印にある「諸行無常」が示すように、全ては移り変わります。全ては振動しています。人も世の中もずっと変化を続けている。しかし、心は、その一つを切り取って、映像的な合成を行い、映像から写真を切り取るようにその瞬間を認識するため、主観が固定化されたものになります。さらには、記憶に残し、それを「自分」という自我の構成要素として取り込んでしまうことによって、対象の固定化が起きます。

人の根源欲求の一つは「安心」です。人は未知のものに対してある程度の不安を覚えるものです。このため、未知ではなくそれを既知のものとし、固定化することで安心を得たということにしておきたいのです。

(3) 歪曲化する。

認識する際には、必ずそこに情報が付与されます。怖そうな人を見たら、「怖い人だ!」と情報を上乗せして、かつ固定化もしてしまう。

ある意味、ヨーガ・ストラというところの誤謬（対象の実態に基づいていない不正な知識）とも言えるでしょう。

それはその時点でもうすでに実態を捉えておらず、歪み捻じ曲げられた虚像に過ぎません。情報を外して初めて、真の関わりといえるのではないのでしょうか。

(4) ネガティブに働く

人の行動原理は、原則的には二つ。快を求めるか、不快を避けるか。そのうちでも、特に不快を避ける方が強いと言われる。そして、人は多かれ少なかれ、過去に傷ついたり認識した経験を持ちます。それはストレス反応であり、不快なことです。ですから、一度傷ついて不快な体験をしたら、それを避けるように自己防衛本能が働きます。崖から一度落ちたら、崖ぎりぎりを歩くことはしたくないでしょう。

しかし、そのストレス反応を暴走させていると、世の中は不快なものでいっぱいになってしまう。しかもそれは、歪曲化されたものであり、実態ではない。ネガティブ偏向な反応に任せると自分の行動範囲も狭くなり、人生の選択肢が狭くなってしまいます。

ヨーガ・スートラの「心のはたらき」

ヨーガ・スートラでは、ヨーガを「心のはたらきの止滅 (Citta-Vrtti-Nirodhah)」と定義づけ、「心のはたらき」を次の5つに分けています。

正知：正しい知識であり、直接体験による知識、推理による知識、聖教に基づく知識の3つ。

誤謬：対象の実態に基づいていない不正な知識

分別知：言葉の上だけの知識に基づいていて、客観的对象を欠く観念的な判断のことである。

睡眠：空無を対象とする心のはたらきであり、夢も見ないほどの深い眠り。

記憶：かつて経験した対境が失われていないこと

五蘊

「仏典では、五蘊を取り上げています。五蘊とは、人間という存在を、色・受・想・行・識の5つの集合体として観て、無我を洞察する瞑想の枠組みとして提示されているものです。

同時に、これは、心が物事を認識するプロセスとしても活用することができるでしょう。

色 (ルーパ)：認識対象 (色声香味触法)

受 (ヴェーダナ)：感覚器官と認識対象との接触によって生じる一次的な感覚印象

想 (サンニャー)：対象を認知する精神活動

行 (サンカーラ)：その対象をそのように認知したことによって起きる意思や欲

識 (ヴィニャーナ)：その意思や欲が起きたことによって残った印象や記憶。

その他の認識のプロセス

六境 (色声香味触法) → 六門 (眼耳鼻舌身意) → 触 (選択)

→ 六識 (眼耳鼻舌身意 → 受 (苦受、楽受、不苦不楽受) → 想 → 尋 → 反応

「受」までは、オートマチックで安定したプロセスです。しかし、問題は「想」のところ。ここは五蘊とも対応しています。「想」は記憶を元にするから個人差が激しく、また複合連想していきますから、ストーリー展開が起きて、事実の有る事無い事の情報が付与され、それが現実となります。ここで、事実と妄想の世界が分かれていくのです。

ヴィパッサナー瞑想の実際では、この「想」のプロセスで展開が進む前に、なるべくサティを入れるよう努めます。ヴィパッサナーの究極の目的は「智慧」の体得ですが、その展開が止まることだけでも、心のはたらきによる悩み苦しみが生起しないようになります。

瞑想は、こうした心の癖や認識プロセスに介入し、現在の認識から解放していくことによって、よりシンプルで自然な自己に戻っていくプロセスであり、また、そこから認識プロセスを書き換えるなどして、自分らしくいきいきと生きるための技法です。

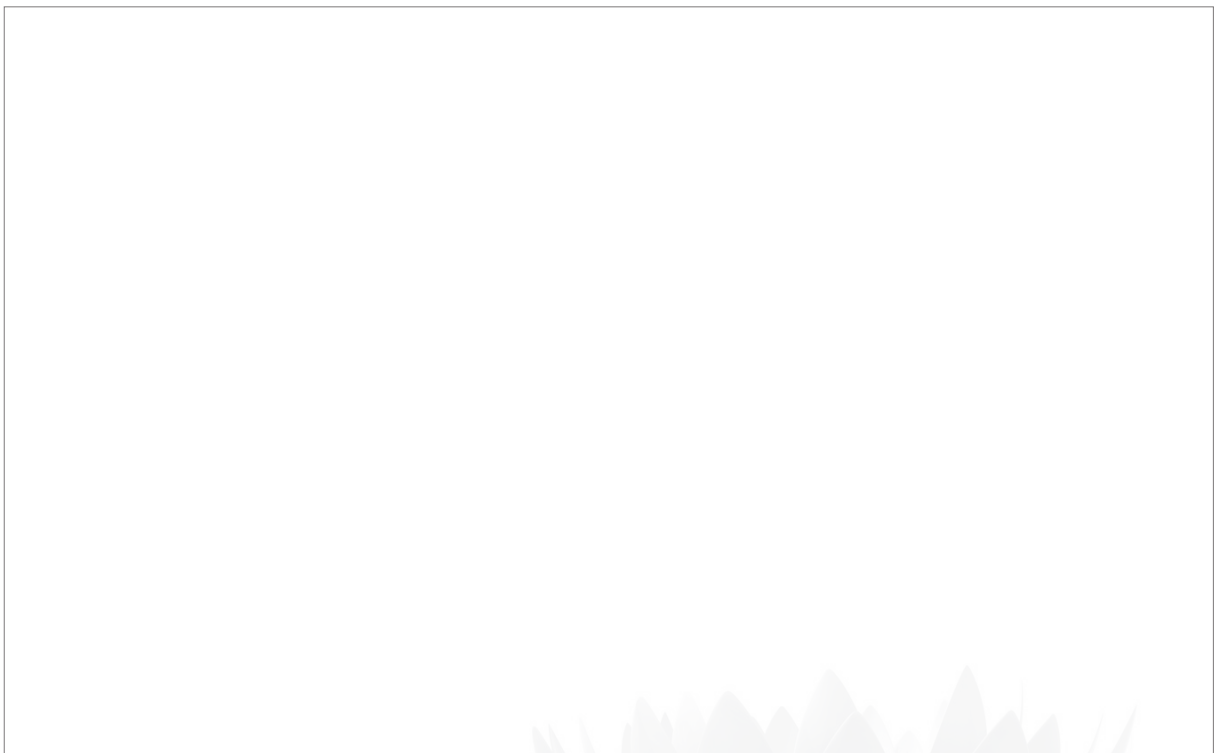


瞑想の効く「しくみ」を理解する

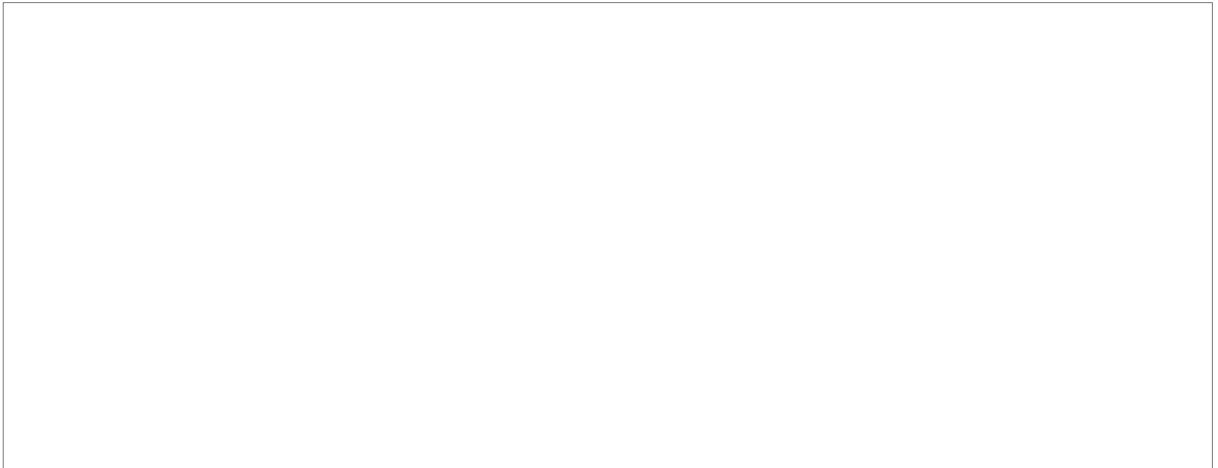
■ 脳波の変化～考えるから感じるへ



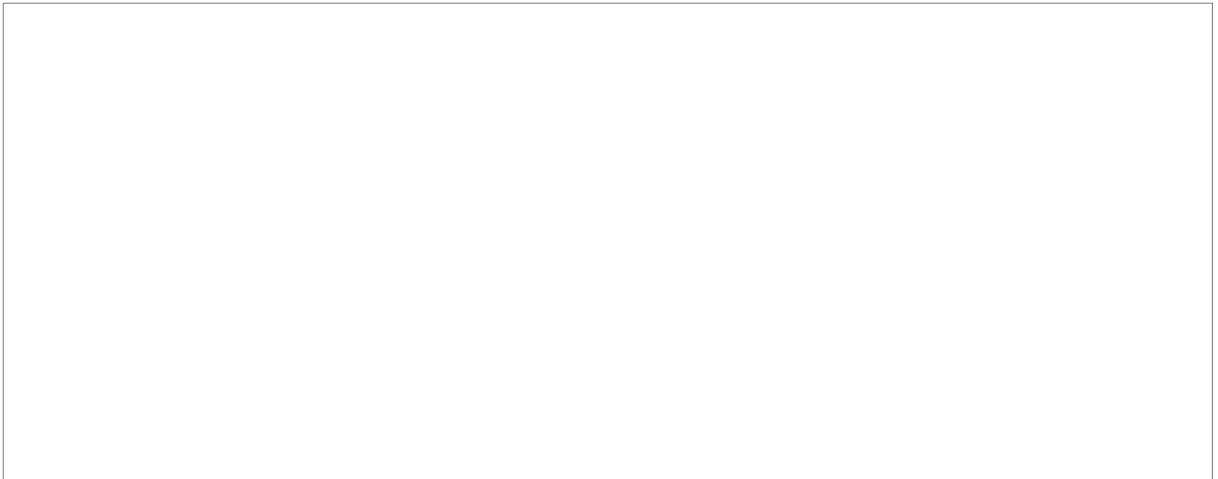
■ < 「現実」への同化から「事実」の直接体験へ >



- 心のオートパイロットモードに介入し、自動展開（複合連想）を止める
～ヴァイパッサナーのサティサンパジャンニャによる効果



- <脳幹網様体賦活系（Reticular Activation System）とセルフイメージ>
セルフイメージ維持のために必要な情報だけを取り込む働きをする



- 顕在意識と潜在意識のメカニズム



瞑想と科学

「心は脳を変えることができ、変化した脳は心を変えます」

リチャード・デビッドソン（米ウィスコンシン大学教授）

「常日頃考え、思案していることはなんであれ、心の傾向となる」 釈尊

15

瞑想の基礎

科学とは、「どのような条件下で何が起きるかを記録し、因果関係を分析しよう」とするものです。そして、「科学的方法」を用いて検証を行います。

科学的な検証プロセスにおいては、帰納法（枚挙的帰納法が一般的）がその原点とも言われ、その場合、「多くの観察事例からほぼ間違いなくこうであろう」というような蓋然性を伴います。そして、仮説を立て、確証性の原理などを背景に、思考実験を含む様々な方式の実験などで検証していくのです。

また、科学的な常識というのは、時間の流れの中で裏返され、刷新されていくものです。そういう意味においては、瞑想は長い時代の検証に耐えてきたという意味では、素晴らしい再現性を持つ「科学」と言っても過言ではないと言えます。

1990年代は、脳活動についての研究が劇的に進みました。科学技術の発達により、様々な測定や観測が可能となり、脳の構造や機能がより鮮明に分かるようになってきました。

強い磁場を使って脳の画像を書き出す「MRI」（磁気共鳴画像法）、脳の血管だけを抜き出して立体的に描き出すことのできる「MRA」（磁気共鳴血管造影法）、「PET」（陽電子放射断層撮影法）、また、何と言っても大きな革命とも言えるのは、「fMRI」（機能的磁気共鳴断層撮影）の登場です。

fMRI では、ヘモグロビンが酸素を手放す箇所が、脳の活動が活発な場所であるという事実から、ヘモグロビンの磁気的な変化をとらえ、活発に働く脳の領域の特定が可能となっています。こうした技術により、脳の活動をその場で観察できるようになりました。

また、1960年代以降急速に発展し、2000年以降に瞑想に関しても興味深い成果をあげる科学の一分野として「認知科学」があります。認知心理学をベースに、言語学、哲学、計算幾何学、脳神経科学などの分野を統合した、学際的な「意識の科学」と言ってもいいでしょう。

また、1900年ごろに端を発し、一般相対性理論と同じく現代物理学の根幹を成す理論として知られる量子論も瞑想の理解を進めるには有効です。

ここでは、いくつかこうした脳や認知に関する「科学」、また物理学の中から、瞑想に関連するものを見ていきたいと思えます。



脳科学的観点

脳科学による大きな発見

脳の「神経可塑性」～脳は生涯にわたって変化する～

脳は繰り返される思考、行為、経験によって変化します。

脳神経は、外界の刺激などによって常に機能的、構造的な変化を起こしており、これを「可塑性」と言います。これは、学習や行動を行うことによって、脳のシナプスの再配線が可能であることを示しています。

神経可塑性はある程度、不快な状況で起こるため、快適なところを出ないといけない、ともされており、脳の健康を保つためにも、ある程度の負荷や刺激が必要です。

ニューロン新生

ニューロン新生 (Neurogenesis) とは神経幹細胞と呼ばれるニューロンの素となる細胞がニューロンへ分化する事で、ほんの数十年前前までは、大人の脳神経細胞は壊れる一方で、神経細胞は増えることはないと考えられていました。

しかし、最近の研究では、大人の脳でも記憶にかかわる海馬で、1日あたり700個の新しいニューロンが生み出されていることが明らかになりました。

これは、脳の機能の衰えを食い止める事ができる事を示唆する大きな発見です。

トップダウン制御～自己組織系としての脳

瞑想を含む高次の精神機能に関わる認知活動は、脳の広い範囲にまたがる大きなネットワークに関わり、その大きなネットワーク活動がその下位にある細胞群の活動をトップダウン的に制御しています。

特に精神面への影響という意味では、前頭前野の活動による、大脳辺縁系への介入が関連します。

脳のイロハ

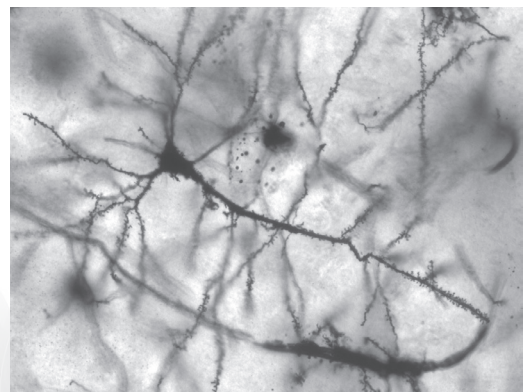
ヒトの脳は、わずか1400gほどの組織ですが、すべての活動の中枢をなす極めて高度な臓器です。

脳は、千数百億個の「神経細胞」(灰白質)と、その10倍の数を持つグリア細胞(白質)からなりますが、主役は「神経細胞」で、電気信号によって、様々な活動のための情報をやりとりしています。グリア細胞は、神経成長因子や栄養因子などを分泌し、栄養を供給したりして神経細胞の維持や再生を助ける役割を持ちます。

神経細胞は、「細胞体」、長く伸びた「軸索」、複雑に分岐した短い「樹状突起」からなり、神経細胞は、この3つの部位で一つの単位として、「ニューロン(神経単位)」とも呼ばれます。この神経細胞が、他の神経細胞とつながりを持ち、高度な情報処理をしています。

樹状突起は、他の神経細胞の軸索から電気信号の情報を受け取り、軸索を介して、また他の神経細胞に情報を伝達しています。軸索は、グリア細胞からなる「髄鞘(ミエリン鞘)」という絶縁体によって守られています。これによって、秒速120mものスムーズな電気信号のやりとりが可能となっています。

前述した軸索の端は、「シナプス」と呼ばれます。シナプスと次の神経細胞の間には、「シナプス間隙」と呼ばれる数万分の1mmほどのすき間があります。軸索を伝わってきた電気信号は化学物質の信号に変換されて、次の神経細胞に情報を伝達しています。電気信号が伝わってくると、シナプスにある小胞から「神経伝達物質」という化学物質がその隙間に分泌されます。そして、その神経伝達物質が、次の神経細胞にある「受容体」に触れると、受け取った細胞の中で化学物質が流入し、ナトリウムイオンによる電位変化でまた電気信号に変換され、情報が伝達されます。神経伝達物質には、セロトニン、アセチルコリン、ノルアドレナリン、ドーパミンなどがあり、数十種類があるとされています。



脳の局所的解説

脳は、大脳・小脳・脳幹に大きく分けることができます。

そして、大脳は、終脳（大脳皮質、大脳辺縁系、大脳基底核）と間脳（視床、視床下部、脳下垂体、松果体）に分けられ、脳幹は、中脳、橋、延髄に分けられます

また、終脳はその位置から、前頭葉、頭頂葉、側頭葉、後頭葉に分けられ、それぞれの機能が最近明らかになってきました。

前頭葉は、前頭連合野、運動連合野、一次運動野、前頭眼野、ブローカー野からなります。前頭連合野は「前頭前野」ともいい、脳全体の20%を占め（犬や猫は3.5%ほど）、脳のさまざまな領域から情報が集まり、それを元に認知し、感情のコントロール、社会品格の保持、集中力、洞察力、目標を持って情報分析をして行動に移したり、意欲や創造、実行を管理する大脳の最高中枢で、「脳の脳」とも言われています。

前頭連合野において、快の予測時には左の前頭前野が、不快の予測時には右の前頭前野が活性化されることがわかっています。また、うつ病では左の前頭前野機能が低下し、相対的に不快の予測が優位となると考えられています。

背外側前頭前野	高度な情報処理、ワーキングメモリ機能を持つ。海馬と強くつながり、記憶に関わります。 また、注意を向け、集中を維持するのも背外側前頭前野の働きであり、集中瞑想やヴィパッサナーでのサティサンパジャンニャ（正念正知）はまさにこの部位の働きと言えるでしょう。
眼窩前頭前野	扁桃体と密接な関係があり、感情的、直感的、感覚的情報の高度な処理を行います。
内側前頭前野	己と他人に関する社会認知的処理。他者に共感して、情動が動く時に活性化される。 自己の情動体験の回想、過去の記憶と現在の身体感覚を統合させて、自己という統合感覚を編み出していると考えられています。



神経伝達物質

ドーパミン:	精神活動の活性化、興奮、快感、良いことをしたと判断されると分泌され、気持ち良さをもたらす
ノルアドレナリン:	注意、不安、学習、血圧上昇
セロトニン:	ドーパミンおよびノルアドレナリンを制御することによって依存性や衝動性をコントロール、気分や感情をコントロール。さらに体内時計の調節、意識の覚醒、痛覚の抑制、海馬の活性、咀嚼や呼吸のリズム調節、姿勢の維持など
アセチルコリン:	意識、知能、記憶、覚醒、睡眠
グルタミン酸:	学習、記憶
γ-アミノ酪酸 (GABA):	鎮静、睡眠
ヒスタミン:	覚醒、記憶、自律神経調整
βエンドルフィン:	鎮痛、気分高揚、幸福感
オキシトシン:	愛情、信頼

記憶

記憶はその長さによって3種類に分類され、それぞれ、「感覚記憶」「短期記憶」「長期記憶」と呼ばれます。

感覚記憶	外部からの刺激を与えた時に起こる、1～2秒ほどの最も保持期間が短い記憶です。意識されるものではありませんが、外部からの刺激を与えた時の情報は、まず感覚記憶としてほぼ瞬間的に保持され、意識された情報だけが次に長い短期記憶として保持されます。
短期記憶	狭義には情報を一時的に保ちながら操作するための構造や過程を指すワーキングメモリーとも言われ、前頭前野、前頭頂皮質、前帯状回、大脳基底核の一部が関わっていると言われています。短期記憶は数秒から数十秒で忘却されますが、繰り返し唱えること（維持リハーサル）によって、保持時間を延ばすことができます。また、短期記憶の情報は、統合的リハーサルによって、海馬を通して長期記憶として側頭葉に転送されます。
長期記憶	長期記憶は海馬が覚えるべきと、判断したものが側頭葉に送られてできるものです。 長期記憶は陳述記憶・非陳述記憶の2つに分類されます。 陳述記憶は、言葉で表現できる記憶で、意味記憶とエピソード記憶に分けられます。 意味記憶：意味記憶とは一般的な知識や言葉の意味についての記憶です。 エピソード記憶：個人的体験や出来事についての記憶です。 非陳述記憶は、言葉で表現できない記憶で、手続き記憶、プライミング記憶があります。 手続き記憶：時間をかけて学習した刺激応答などのパターンを反映した意識しなくても物事の遂行を可能にする記憶のことで、体で覚えている状態。 プライミング記憶：前に入力された情報が、そのあとの情報に影響を与えるような記憶のことで、前に情報を与えておくと、後の事柄の理解が早くなったり、または間違えたりするようなもののこと。

脳科学と瞑想

瞑想による脳への影響は、主に脳全体の8割を占める大脳に起こると考えられます。

前述した「神経可塑性」によって、脳はある意味訓練できるともいえ、瞑想によって起きる脳の変化は様々な人間幸福感との深い関連性が指摘されるようになりました。

ここでは、いくつかの科学的知見を紹介します。

デフォルトモード・ネットワーク (DMN)

1990年代後半に、安静時、いわゆる何もしていない状態の時に、活動量が高くなっている脳領域がいくつか存在し、それらがネットワークを持つかのように、同時に活性化することが発見されました。このネットワークのことをデフォルトモード・ネットワーク (DMN) と言います。逆に言えば、脳が意識して様々な課題を行うと、DMN に関連する脳領域が活動を低下させるということです。

DMN は通常、内側前頭前野、後部帯状回、楔前部、海馬などを含むとされています。

DMN は過去の記憶の呼び出しや将来の展望を描くのに大切な働きをしていると言われ、学習されたことが定着するために必要であるとの意見があります。

一方で、DMN の過活動は、とめどなく過去や未来に思いを巡らせ、不安や後悔にさいなまれるため、抑制できないと注意欠陥や課題遂行が困難になること、また、うつ病や不安障害などの精神疾患を引き起こし、慢性的なストレスの原因にもなる可能性が示唆されています。

また近い概念として「マインドワンダリング」というものもあり、これは注意散漫で考えようとしていたこと以外のことについて思いを巡らせてしまう心の迷走状態のことです。これは、幸福感の低さに関連し、ストレスの原因にもなり、また悲観が多くなるため、うつ病のリスクを高めると言われています。

瞑想によって、注意を向け続ける状態が適度に続くことによって、DMN の過剰な活動を抑制し、マインドワンダリングを止め、その負の作用を回避できると言えるでしょう。

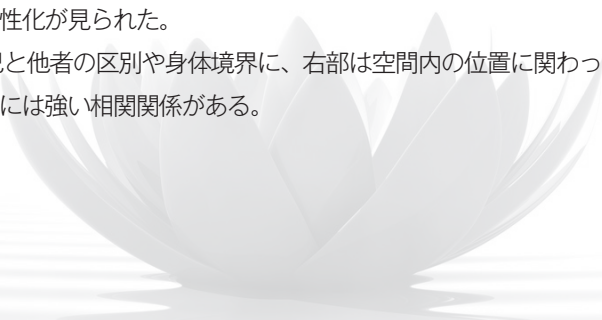
サマタ瞑想の研究

サマタ瞑想をすることで、神経可塑性によって、脳の一部領域の大きさが変わるという生理学的変化が起き、また、有益な心理学的作用も得られ、外部刺激に素早く反応したり、様々なストレスから解放されたりすることもわかってきました。

キーワードは、前頭前野の活性化ですが、左前頭前野の活動が、右側よりも活発であるほど、幸福を感じやすいとされています。

ダギリとニューバーグの研究では、チベット仏道徒8名にサマタ瞑想をしてもらい、SPECT (単光子放出断層撮影法) によって、以下のことがわかりました。

1. 前頭前野の活動の増大。思考、計画、意思に関する前頭皮質 (腹外側前頭前野、下部前頭前野、眼窩前頭前野、感覚運動前野) と、情動に関する視床・帯状回の活性化が見られた。
2. 頭頂葉後部の活動低下。頭頂葉の左部は、自己と他者の区別や身体境界に、右部は空間内の位置に関わっている。左側の前頭前野の活動増大と頭頂葉左部の活動低下には強い相関関係がある。



これは、前頭前野の働きが活性化し、大脳辺縁系の活動の低下によって、情動のコントロールがきくようになるということです。また、頭頂葉の活動低下によって左側の前頭前野の活性化が起き、幸福感の増大も期待されます。

1万9000時間以上の経験を持つ熟達者は、初心者に比べ左側の背外側前頭前野などの注意に関連した領域の活動が活発になっています。また、4万時間を超えるもっとも経験豊富な熟達者は活動が低いという結果が出ていて、それは、努力なしに集中状態に入れることを示しています。

痛みを受ける実験では、不安に関連した島皮質や扁桃体の活動が熟達者の方が低く、刺激を受けた後では処理に関連する脳領域の反応が急速に刺激に慣れることがわかっています。また、瞑想によって、人前でのスピーチなど、社会的なストレスを伴う課題に対する基本的な生理学的反応（ホルモンのレベルなど）をコントロールできる能力が高まるとされています。

ヴィパッサナー瞑想の研究

ラザーらが行った研究「瞑想体験は脳皮質の厚さ増大に関係する」では、ヴィパッサナー瞑想によって、右の前島皮質と前頭前野のうち背外側前頭前野と前頭極にはほぼ対応する部位が普通より明らかに厚くなったことが報告されています。

島皮質は、身体感覚受容や共感、情動のネットワーク、内臓から送られてくる情報マッピング地図を持つなど幅広い役割を持ちます。共感性の高い人ほど島皮質の灰白質が厚いことが明らかになっています。

また、右前島皮質は、愛情、憎悪、欲望、嫌悪、敵意など、人間のあらゆる情動を感じる時にも発火し、そして、価値判断する扁桃体や自制や計画をおこなう眼窩前頭前野、行動に誤りがないかチェックする前帯状回とつながり、人間の行動を生み出します。

痛みや悲しみ、怒りは左右両方の島皮質後部を、幸福や恐怖は右の島皮質を活性化します。

これに対して愛する人が痛みを体験していると思うと、左右の島皮質前部が活性化します。

そして、この島皮質の体積は、ヴィパッサナー瞑想によって増大し、加齢による体積減少が抑えられるといえます。

背外側前頭前野と前頭極は、注意と衝動の抑制、情動と認知の統合に関わる。加齢によってこの部位は縮小しますが、修行者はその傾向がありません。

このため、ヴィパッサナー瞑想による右前島皮質の発達は、体感覚受容と他者への共感、また人格の高い行動を行うことができるようになるなどの効果が期待できます。

また、リーベルマンらは、感情的反応を誘発する刺激に対して脳がどのように反応するかについて、感情に対するラベリングによって、大脳辺縁系、特に情動を引き起こす扁桃体の働きが軽減することを、fMRIによる測定によって明らかにしました。これは、感情の起こりを、ラベリングという認知作業によって、コントロールできることを示しています。



慈悲の瞑想の研究

デイヴィッドソンらが行った研究「長期の瞑想修行者は精神修練で高い振幅の γ 同期を自己誘導する」という研究の中で、チベット仏道高僧による慈悲の瞑想の効果が示されました。

通常の場合、遅い α 波から θ 波が計測されますが、慈悲の瞑想では、 γ 波の速い帯域での広範囲での賦活が起きていることが突き止められました。これは、瞑想法によって異なる脳の活動状態が起きることを示しています。

そして、長く修行を続ける被験者ほど普段の状態でも瞑想状態を維持していることがわかりました。これは神経可塑性による、長期的な脳の活動への影響が出ていることを示しているといえます。

また、慈悲の瞑想は、ガンマ波帯域における左右脳の共鳴を引き起こします。この共鳴は、通常直感的ひらめきの場合発生し、0.1秒ほどしか持続しませんが、熟達者は極めて強い強度で5分も続いています。このため、直感やひらめきが驚異的に持続します。

fMRIの測定では、線状体尾状核、右島皮質で信号が活発になりました。これらの部位は、共感や母性愛と関連することがわかっており、慈悲の瞑想によって、他者の感じていることにより敏感となり、共感力が増すことが示されています。線状体尾状核、線状体被殻は、運動連合野や前頭前野と共に高度な行動や認知を「習慣化」すると考えられています。このため、慈悲の瞑想によって、慈しむ感情が習慣化され、幸せな感覚が続くことを意味しています。

また、視床、腹側帯状束、前頭前野左側で信号が活発になりました。前頭前野左側の活発な活動は、幸福感、積極性、喜びの情動に対応しているため、それらの状態が助長されると考えられます。

対して、前頭連合野右側で信号は減少しました。前頭連合野右側の賦活は不安予測を煽り、抑うつ状態と関わるとされています。このため、慈悲の瞑想はうつ病の予防や改善に役立つ可能性があります。

この研究では、脳の可塑性によって、人の心の有り様はいかようにも変わることができることを示していて、この訓練によってネガティブな回路は次第に消失し、慈悲による幸福感を常に感じることでできる心の醸成が可能であることを示しています。

また、1日30分の慈悲の瞑想を2週間続けたところ、心身の健康に関する自己評価が増大し、寄付金額に関する意識の増大などが見られました。これに島皮質の活性化が関わっていることに注目したいとの記述があります。

学生61人を被験者として行った調査でも、健康について語り合うだけのグループと比べて慈悲の瞑想を行ったグループはスピーチなどのストレス状況下においても心拍数が著しく低いなどの正の関係性が見られました。また、関連の研究の示唆として、論理思考をしたり、情動を抑える前頭前野と情動を発動する大脳辺縁系の爆発的配線の起る思春期に慈悲の瞑想をすることは、「人間や他の生命への共感を育み、そうした土台の上に、自分の生の方向性を選び、創造していく力や、ストレスへの強さ、情動の(適切な)表現と抑制、心身のしなやかな健康の土台を形作る上で、とても大きな可能性を秘めて」います。



マインドフルネスの研究

ここ数年で急速に注目を集めるようになったマインドフルネス。その注目度の上昇は、関連研究件数の増加を見ても比例的に見てとる事ができます。マインドフルネスには注意集中や観察など様々な瞑想法が含まれるため、上記した件とかぶるところがありますが、マインドフルネスという切り口でなされた研究を紹介します。

- ◎ 前帯状回が活性化し、注意力の制御、共感、意思決定、争いのモニター、思考をコントロールすることが必要な時を知らせる機能が高まります。
- ◎ 島皮質の活性化によって、内的な体感覚をより認識できるようになります。これによって、身体の状態変化をさらに認知できるようになります。また、情動に文脈をつけたり、共感する力が高まります。
- ◎ 前頭前野の活性化によって、情動が抑制され、より前向きに物事を受け止めることができるようになります。
- ◎ 側頭頭長接合部の灰白質の濃度が濃くなったり、島皮質などの活性化によって、他者への共感や感情の調整ができたり、柔軟な自己認識や相手の立場に立つことができるようになります。
マインドフルネスの研究は、うつ病を3度以上発症した患者は、6ヶ月間のマインドフルネス訓練によって、重度のうつ発症後1年間の再発リスクを40%近く低下させました。これはプラシーボよりも優れているとされています。
- ◎ 8週間の実践で、扁桃体の灰白質の体積が減少しました。これによって不必要な恐れから回避されることが期待されます。
- ◎ DMNの活動が低下し、心のさまよいが減少します。これはDMNの活動によるストレスやうつ反応の減少も期待できます。
- ◎ 情動制御、学習、記憶に関わる海馬の灰白質が大きくなりました。これによって、記憶力の向上が期待できます。
- ◎ 島皮質及び前頭前野の灰白質の体積が、通常の人よりも大きくなっていて、これは高齢の熟達者で顕著。50歳の瞑想者は25歳と同量の灰白質を保っています。

コラム 扁桃体ハイジャック

扁桃体は「闘争逃走反応」を起こし、理性的な判断を難しくしてしまいます。

そのメカニズムと回避の方法を記述します。

- ① ストレスに反応し、大脳辺縁系で「快・不快」「安全・危険」という状況を同定
 - ② 扁桃体からストレスホルモンとアドレナリンの分泌を発令
 - ③ ホルモンの働きで体に特定の変化（表情筋がこわばる、血圧上がる、心臓が早くなる、呼吸変化、首肩に力が入る、など）
 - ④ 新皮質へ扁桃体から機能低下の指令が起こり、大雑把な状況把握ができなくなる
 - ⑤ 闘争逃走反応など衝動的な行動パターンに陥る
- (②～⑤にかけてのホルモンの直接の効果は約90秒で終わる。90秒を超えてまだ怒りなどがあつたらそれを自分が継続しているということ)

扁桃体ハイジャックを避ける

(90秒を超えたくらいに速やかに冷静さと本来の理性を取り戻せるようになる)

- ① ストレスに反応し、大脳辺縁系で「快・不快」「安全・危険」という状況を同定
- ② 扁桃体からストレスホルモンとアドレナリンの分泌を発令
- ③ ホルモンの働きで体に特定の変化（表情筋がこわばる、血圧上がる、心臓が早くなる、呼吸変化、首肩に力が入る、など）
- ④ ③で起きた変化に意識を向け、体に具体的に何が起きているのかを認知する（背外側前頭前野及び島皮質の活性化）
- ⑤ 扁桃体から大脳新皮質へ送られる電氣的刺激が機能低下モードから通常モードへ復活。理性的な把握が可能になる。
- ⑥ 状況とゴールに合わせた合理的な行動を選択

有田秀穂教授の研究

有田教授は、脳神経全体に広い影響力を持つセロトニン神経の活性化と坐禅の関係性について研究を重ねる脳科学者で、第一人者として多くの著作を残されています。

ポイントを、結論から言うと、集中した状態でのリズム運動を行うことによって、セロトニン神経が活性化し、また適切な活動が保持され（“鍛えられるのはセロトニン神経だけ”）適切なセロトニン分泌が行われ、これが興奮系のドーパミンおよび抗ストレス反応を起こすノルアドレナリンを適切に制御し、以下のような多くの恩恵があるというものです。

- ◎ 高い幸せ感覚
- ◎ 意識の心地よい覚醒状態
- ◎ 依存性や衝動性のコントロール
- ◎ 気分や感情をコントロール
- ◎ 食欲や性欲の適度な抑制
- ◎ 体内時計の調節
- ◎ 痛覚の抑制
- ◎ 海馬の活性
- ◎ 咀嚼や呼吸のリズム調節
- ◎ 抗重力筋の活性化によって表情や姿勢が良くなる。シャキッとした印象になる。
- ◎ 皮膚感覚の抑制によって、自分と他の境目が減り、平常心が保たれる
- ◎ 皮膚感覚の抑制によって、自我が薄くなる。無我の境地に近づく

こうした神経経路は、脳幹網様体賦活系の中にあり、その背側経路には、ノルアドレナリン神経、セロトニン神経、アセチルコリン神経があり、腹側経路には、アセチルコリン神経があります。

セロトニン神経は、リズム運動と前頭前野の発火によって、活性化します。前頭前野は集中状態で基本的に発火するため、リズム運動を集中して行うことによって、セロトニン神経が活性化するのです。

また、背側縫線核セロトニン神経（背側経路）が活性化すると、大脳皮質を賦活する前脳基底部アセチルコリン神経（腹側経路）の働きが抑制されます。

しかし、ノルアドレナリン神経を含む、背側経路側の網様体賦活系は影響がないので、意識ははっきりとしながらも、自我作用が薄くなるため、無の境地になるのです。そして、早い α 波が出ることで、爽快な感覚が生み出されます。目を閉じる形では、背側経路側が遮断されるので、どんよりとした遅い α 波が後頭葉に出るが、これはまどろんだ状態での睡眠の準備だと教授は言います。また、呼吸法では、早い α 波が出ます。



幸福の神経基盤を解明 ～ 2015年 11月20日の京都大研究グループの発表

京都大学の佐藤弥医学研究科特定准教授らの研究グループは、主神経繊維が最も集まる「楔前部」の灰白質（ニューロン）体積が大きい人は幸せを感じる力が強いという研究成果を発表しました。

楔前部の周りは感覚領であり、「今ここにある」という感覚は楔前部でも感じています。瞑想でこの血流を多くすれば、いつもあるがままの情報が入ってきて、余計なことがなくなります。

まとめると、幸福は、「楔前部で感情的・認知的な情報が統合され生み出される主観的経験であることが示唆されます。主観的幸福の構造的神経基盤を、世界で初めて明らかにする知見」として、この研究は注目が集まりました。ドーパミンおよび抗ストレス反応を起こすノルアドレナリンを適切に制御し、以下のような多くの恩恵があるというものです。



量子論と瞑想



止観① | サマタ瞑想

サマタ瞑想

サマタ (Samatha) とは、一点集中型の瞑想で、基本的には、呼吸やイメージ、また想念など、何らかの対象 (業処) に心 (主体) を集中させ、心をつなぎ止めます。

その目的は、その対象 (客体) との合一。この合一状態を、「禪定」「サマーディ (三昧)」といいます。

具体的で代表的な行法としては、呼吸を対象とした「呼吸瞑想」、マントラ (真言) の復唱を対象とした「ジャパ瞑想」、四無量心を対象とした「慈悲の瞑想」などがあります。

上座部仏教の教理を体系的に記した大教典「清浄道論 (ヴィシュッディマッタ)」や「摂阿毘達磨義論 (アビダンマッタサンガハ)」では、サマタ瞑想の修行段階を、大きくは3段階 (三修習) に分けています。

「遍作修習 (遍作定)」: 遍作相 (対象そのもの) を設定し、取相 (対象のイメージ) を念じる初期の修行段階

「近行修習 (近行定)」: 似相 (遍作相を見なくても心の中に作り出せるようになったイメージ) を対象とする禪定に近い修行段階

「安止修習 (安止定)」: 似相を対象としての禪定に入った修行段階

集中の対象～四十業処

同じく、「清浄論道」や「摂阿毘達磨義論」では、その対象は「業処 (カンマッターナ)」と言われ、40種類 (四十業処) あるとされます。

それらには、安全にサマタ瞑想ができる集中対象として選び出されたもので、四大を含む十遍、十不浄、呼吸を含む十随念、特定の心のあり方である四無量、一想、一差別、四無色があります。

十不浄 (アスバ)	<p>地遍の場合は、土で直径 30cm くらいの円盤を作り、それを見つめながら、まず「取相」を得てそれに心を集中し、次第に似相となるのを目指し、三昧に入っていく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地遍 ・水遍 ・火遍 ・風遍 ・青遍 ・黄遍 ・赤遍 ・白遍 ・光明遍 ・虚空遍 ・膨張 ・青瘀 ・膿爛 ・断壊 ・食残 ・散乱 ・斬斫離散 ・血塗 ・蟲聚 ・骸骨
十随念 (アヌサッティ)	<ul style="list-style-type: none"> ・仏随念 (ブツダの十徳) ・法随念 (ダンマの六徳) ・僧随念 (サンガの九徳) ・戒随念 (自ら保っている戒の徳) ・捨随念 (手放すことの徳) ・天随念 (神の徳と等しい自らの徳) ・死随念 (死の不可避性) ・身至念 (身念処) ・出入息念 (呼吸) ・寂止随念 (涅槃の静けさ)
四無量心	<ul style="list-style-type: none"> ・慈 ・悲 ・喜 ・捨
四無色界	<p>物質的身体の世界を超えて精神のみの世界を体験する時の対象となる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空無辺処 (空間の無限性) ・識無辺処 (意識の無限性) ・無所有処 (何も無いこと) ・非想非々想処 (静寂さの中に想念があるのでもなく、ないのでもないこと)
四界差別	<p>身体を地水火風の四大元素として分析していく。</p> <p>そうすることで客観的な生命現象としてみるができるようになる。</p>
食厭想	<p>食にまつわって想起される命をいただくことのありがたさや感謝について瞑想する</p>



禅定・三昧の段階

仏道における禅定の階梯

「覚（＝尋）あり観（＝伺）あり、離より生じる喜びと安楽ある初禅に入る。内に信仰ある心統一であって、覚・観が止み、定より生じる喜びと安楽ある第二禅に入る。喜びを離れて捨を修し、念が強くなって、自ら身の安楽を知り、諸々の聖者が求める憶念・捨・楽ある第三禅に入る。苦楽の行を離れて先の憂喜を滅し、不苦不楽・捨・念清浄ある第四禅に入る。」

『長阿含経』巻六

「九次第定」

禅定とは心一つに集中させ、心の塵を焼き払い、概念や妄想の壁を突き抜けて、実相にそのままに触れる（直接体験）ことを目指します。

仏道では阿含経をして、「九次第定」を定め、禅定に入る過程が示されています。

「色禅定」（具体的な形のあるものに対して瞑想する）

- (1) 初禅
- (2) 第二禅
- (3) 第三禅
- (4) 第四禅

「四無色禅定」（形のないものに対して瞑想する）

- (5) 空無辺処定：空間の無限性との合一
- (6) 識無辺処定：意識の無限性との合一
- (7) 無所有処定：何もなさとの合一
- (8) 非想非非想処定：静寂さの中に想念があるのでもなくないのでもないことを感じる。
- (9) 滅尽定：さらに深まった状態として「心のあらゆる動きが全く止滅した状態」

「初禅」の完成（五支分）

「尋（ヴィタツカ）」：心を1つの瞑想対象に集中する能力。これは他を除外する能力でもある。

「伺（ヴィチャーラ）」：対象を詳細に観ること。尋が安定すれば自動的にフォーカスのエネルギーが必要なくなるので、対象が詳細に伺察される。

「喜（ピיתי）」：心地よさが生まれて楽しくなってくる。しかし、快樂ホルモンが分泌されているので、ここに留まってしまう場合がある。

「楽（スッカ）」：「喜」よりも高いレベル。静けさの伴った深く落ち着いた喜び。

「一境性（エカガター）」：（アビダンマではこれが加わる）対象に没入するような合一感。

第二禅：「尋」「伺」の脱落

第三禅：「喜」の脱落

第四禅：「楽」の脱落



ヨーガにおけるサマーディの階梯

ここでいうヨーガとは、インド六派哲学の「ヨーガ派」によるヨーガを指し、サマーディの階梯は、ヨーガ・スートラに詳述されている階梯を指します。

「ヨーガ根本教典」などの著者でご本人も熱心なヨーガ実践家であった佐保田鶴治師は、ヨーガ・スートラは仏道の影響を多く受けていると指摘されますが、そのサマーディの階梯や行法、また散見する「教え」も仏道の影響を垣間見ることができます。

「有想三昧」(サンプラジュニャータ・サマーディ) と 「無想三昧」(アサンプラジュニャータ・サマーディ)

三昧でも、尋、伺、楽、我想などの意識を伴っているもので、後述する「無想三昧」と対比されます。有想三昧は簡単に言うと「自分」がまだ残っている状態です。

「尋(ヴィタルカ)」: あれこれと尋ね求める心

「伺(ヴィチャラ)」: 細かく伺察すること

「楽(スッカ)」: そういう心理状態が消えて後の心地よい平和な心境

「我想(アスミータ)」: すべての雑念は消え去り、安楽の情緒も来たが、なお自分というものがある、という純粋な存在観念だけが意識面に照り映えている状態

「有尋三昧」は、こうした四つの心を抱えた状態での有想三昧で、「有我想三昧」は、我想のみが残っている三昧です。順番に以下のように段階を踏んでいくとされています。

「有尋三昧」(サヴィタルカ・サマーディ)	心の焦点が具体的な対象の上に定まった状態
「有伺三昧」(サヴィチャラ・サマーディ)	抽象的なものを観想し、抽象を理解する能力を得た状態
「有楽三昧」(サアーナンダ・サマーディ)	ただ、静かな心そのものを観想する。そこには喜びがあるだけの状態
「有我想三昧」(サヴィチャラ・サマーディ)	「私であること」を観想し、ただ個の意識があるだけの状態
「無想三昧」(アサンプラジュニャータ・サマーディ)	止念の行だけが残った心が完全に空虚となった三昧の最高境地

「有種子三昧」(サビージャ・サマーディ) と「無種子三昧」(ニルビージャ・サマーディ)

「有種子三昧」 (サビージャ・サマーディ)	有尋定 (サヴィタルカ・サマーパッティ)	粗雑な対象を分別している
	有伺定 (サヴィチャラ・サマーパッティ)	微細な対象を分別している有伺定
	無尋定 (ニルヴィタルカ・サマーパッティ)	記憶の連鎖による分別がなくなり対象だけになっている無尋定(ニルヴィタルカ・サマーパッティ)
「無種子三昧」 (ルビージャ・サマーディ)	心の対象のすべてが根絶した状態	



止観② | ヴィパッサナー瞑想

ヴィパッサナーとは

ヴィパッサナー (Vipassana) とは、“Vi” (詳しく) + “Passana” (観察する) という意味で、修行に関する厳密な意味としては、「諸行が無常・苦・無我・空であることを、そのありのままに観る」ことを指し、その目的も同じところにあります。

実際の行としては、一切の思考や判断を入れずに、主要対象を基本にして、対象を捉え続けるために注意を向け保持する（「念(サティ)」)手法が中心となります。それによって、心が生み出す妄想のストーリー展開が止まり、ありのままの豊かさを「知」ていられる（「知(サンパジャンニヤ)」)ようになり、そこから「洞察」が起きて「智慧(パニャー)」が現れる。極めて効果的な瞑想手法です。

一番のポイントは、「法(ダンマ)と概念の違いを見極めること」。そして、法の本質を洞察すること。

ここでいう「法」とは、真っ裸の事実そのもののこと。「概念」と「法」が混在して世の中を見てしまっている状態を「無明」「痴」と言います。

「無明」の混乱状態では、事実として存在しないものに対して反応して苦しみを作り出している。これを止めるのです。このありのままに観る智慧を「如実智見」と言います。

起きていることは起きていること。それに良いも悪いもない。般若心経いうところの「不垢不浄」です。しかし、マインドはこれに良いや悪いという価値(負荷)をつけ、妄想を作り、それがあたかも実態を持つかのように見せ、ドゥッカ(苦しみ)を作りだす。ヴィパッサナーは、事実(ダンマ)のみを見極めることにより、妄想が消え、このドゥッカの生まれるサイクルを断ち切ります。

何かを「見る」と、心は一瞬のうちにそれが何かを認識し、判断します。そして、それに過去の記憶などが引き起こす感情がくっつき、虚像を作り出していることが多いのではないかと思います。

しかし、その虚像が立ち上がる間に「見た」と「気づく」ことを繰り返していると、その先の感情などが立ち上がる前で止まることができるようになってくる。そうして、感情に振り回されずに落ち着いた状態で、そのことに対処できるようになってくる。これは、感情に支配されて、目の前のことが見えなくなっている状態でなんとか対処しようとしている状態とは圧倒的に違うのは想像に難くないでしょう。このことは経典では「第二の矢を受けない」などと表現されているようです。

手法としては、一般的には、呼吸などを主要対象としながら、音、香り、触感、体の感覚、思考、感情など意識上に上がって優位性を持った、起きていることにサティを入れます。そうすることによって、感じられたことが感じられたままに止まり、聞かれたことが聞かれたままに止まり、その後続く心のストーリー展開が断たれ、心の苦しみや思考の入る隙のない、「今ここ」にすることができるようになります。

体、感覚、心のありのままに気づき、そして、その無常・無我を悟り、そして、感情や思考を「観る」ことによって、その支配から出たり、感情が癒されたりする。

心にわだかまっている問題の根本が「気づき」によって解消され、問題そのものが解消したり、それによって、認識が一変し、世界が変わるような体験をする人もいます。



ヴィパッサナー瞑想の変容のメカニズム

注意→観察→洞察→理解→納得→変容

ヴィパッサナーの行法

実際の行法としては、以下の3つがあります。

- (1) 対象を一つにして、観察する
- (2) 対象を基本的に一つにして（基本対象）、他に意識が上がったら、それを観察し、また基本対象に戻る
- (3) 限定せずに意識に上るもの拒まず観察する

智慧の出現

智慧には、「名色分離智」「五蘊」の展開の観察、そして、「無常・苦・無我・空」であることがわかることが含まれます。これは、「此れあるとき、彼あり、此れ滅するとき、彼滅す」という「十二支縁起」で詳しく説明されるいわゆる「縁起」を表す、有名な表現の直観でもあるでしょう。

名色分離智

仏道では、苦しみを、生・老・病・死・求不得苦・愛別離苦・怨憎会苦・五蘊盛苦と、「四苦八苦」と表しますが、恨み、妬み、怒りなどのいろんな感情や苦しきは、外界からの何らかの刺激、あるいは心の中に自動的に沸き起こる想念に対して、それを認識し、そこから心の展開があり、情報が追加されていくことによって発生し、私たちの現実を形成します。こうして展開や追加は、放っておけば反応としてオートマチックに起きていくものです。

しかし、どこかの段階でその展開や追加に気づくことができれば、そこで心のオートマチックな反応が止まり、そうした感情に支配されることがなくなり、現実が変わってきます。ここに実際のヴィパッサナーの醍醐味があると言えます。

また別の角度で見れば、「色受想行識」の「五蘊」のプロセスの中で、なるべく前の段階で気づけるようになることで、不必要で過剰な反応や、判断、心の暴走を止めることができるようになります。

大抵は「触れる」という現象の後に、それが「痛い」「熱い」という身体感覚が名前を付けられて発生します。そして、状況判断の中で肩が当たったならば、「腹が立つ」などの情動が起きることになる。触れることで止まれば、エネルギーを奪うような感情の抑制にもつながります。

これによって、私たちが自動的に持ってしまう反応パターンからの脱却が起き、苦しみの終焉につながっていきます。こうして、「反応」から「対応」への行動パターンのシフトが起きる。

そうすると、言語機能が元となって起きている分別によるガチガチの状態が治まってくることに加えて、その分別によって心の働きが起きていても、その支配から解放され、過度の影響を受けにくくなり、心の反応からより自由になって、人生が好転していくのです。



四念処 (チャッターロ・サティパッターナ)

四念処は、「大念処経」(マハーサティパッターナ・スッタ) というパーリ仏典経蔵長部の第22経や「念処経」(サティパッターナ・スッタ) という中部経典第10経に当たる仏典に記されているヴィパッサナー瞑想の瞑想対象です。

「身」「受」「心」「法」という四領域の対象をひたすら随観することによって、智慧が現れる気づきや注意深さを確立する修行法です。

どの領域を対象とするかは、どれが強く意識上に上がってくるかに任せて実践するのが基本です。

また、「自灯明法灯明 自帰依法帰依」を説く「長阿含経」や「雑阿含経」においても、その真意は、四念処の実践であると説かれています。

<p>身随観 (カーヤースパッサナー)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・呼吸：呼吸の出入り、長短、強弱、呼吸にまつわる体の状態 (安般念経の最初の四つ) ・威儀：行・住・座・臥の姿勢や動作 ・身体組織：身体を構成する各部分 ・四大：地・水・火・風の四大の要素 など
<p>受随観 (ヴェーダナースパッサナー)</p>	<p>五感の知覚に伴う、</p> <p>「苦受 (ドゥッカ・ヴェーダナー)</p> <p>「楽受 (スカー・ヴェーダナー)」</p> <p>「不苦不楽受 (アドゥッカマスカー・ヴェーダナー)」を随観する</p>
<p>心随観 (チッタースパッサナー)</p>	<p>心の中に浮かぶ現象を随観する (「大念処経」では、貪りのある・ない、憎悪のある・ない、愚痴のある・ない、沈鬱な・落ち着きのない、大いなる・大いならざる、有上の・無上の、安定した・していない、一時的に解脱した・していない心という十六種を挙げている)</p>
<p>法随観 (ダンマースパッサナー)</p>	<p>十二処：眼・耳・鼻・舌・身・意の「六根」、そして、それぞれに対応する色・声・香・味・触・法の「六境」の心身相関現象</p> <p>五蓋：貪欲、瞋恚、掉悔、睡眠、擬の五蓋のいずれかが生じているかどうかを確認し、その生滅のプロセスを随観する</p> <p>七覚支：念、正法、精進、喜、軽安、定、捨の七覚支のいずれかが生じているかどうかを確認し、その生滅のプロセスを随観する。またその実践によってどのように変化が出るのかを観察する</p> <p>五蘊：色受想行識の生滅のプロセスを随観する</p> <p>四諦：苦集滅道の自覚がどのような変化をもたらすのかを観察する</p>



サマタとヴィパッサナーの違い

サマタ瞑想との行法での一番の違いは、その目的です。

サマタは、禅定あるいはサマーディを目的とするのに対し、ヴィパッサナーは、名色の無常（生滅）、縁起を理解し、無常・苦・無我・空の智慧を得ることです。起きていることに気づき続け、心のオートマチックな展開をとめ、「第二の矢を受けない」状態を築きます。ですので、また、四念処を対象としてもそれを使ってサマーディを目指せば、サマタになります。サマタが心の働きを減少させていくことを目指すため、集中対象は一つに絞りますが、ヴィパッサナーにおいては、対象が一つに限定されず複数になります。しかし、集中対象を一つに絞っていても「智慧」が生じれば、ヴィパッサナーとみなされます。

また、行法では、対象が移動してもいいということです。ある意味、他を排除して一点集中するのが「サマタ」で、「ヴィパッサナー」はすべてを含めてオープンな意識で起きることに気づき続けることといってもいいでしょう。

サマタとヴィパッサナーの関係性（止観双運）

サマタが深まり、サマーディの精度が上がれば上がるほど、「注意」→「観察」→「洞察」→「智慧」の順番の変容が起きやすくなる。この「観察」まで起きるようになった状態を「正知」と言います。

そして「智慧」が生じた場合、それはヴィパッサナーであると捉えられています。

サマタを先に修習してから、ヴィパッサナーに行くのか、共に行うのか、ヴィパッサナーをして、サマタに行くのかなどの順番に関しても様々な議論や形態があり、流派や系統によっても、重んじる領域や順序が異なります。

以下のアプローチが経典には収められています。

- 1 止を修めてから観へ移行するアプローチ
- 2 観を修めてから止を修行するアプローチ
- 3 止観を交互に繰り返しながら修行するアプローチ
- 4 観だけのアプローチ



ヴィパッサナー瞑想実践方法のポイント

ヴィパッサナー瞑想では、観察対象で起きていることに「サティ」を入れる。サティとは「注意」「記憶」を意味し、そこにしっかりと注意をつなぎとめることです。

観察対象は、「四念処（「止観② | ヴィパッサナー瞑想」参照）」でも出てきたように、

- (1) 身体（カーヤ）：身随観：身体感覚を随観する
- (2) 感受（ヴェーダーナ）：受随観：五感の知覚に伴う、「苦受」「楽受」「不苦不楽受（ニュートラル）」を随観する
- (3) 心（チッタ）：心随観：心の中に浮かぶ現象を随観する
- (4) 現象と法則性（ダンマ）法随観：五蓋、五蘊、感覚処、無常・苦・無我を随観する

の4つがあるとされていますが、一般的には、「身随観」と「心随観」が一般的です。

身体感覚や心のさまを中心対象としながらも、その時々後述するように優勢なものを対象とすることになります。中心対象に集中しながらも、起きていることの優勢に気づき、その有り様をありのままに観察することがヴィパッサナー瞑想の実践となります。

やり方の基本は、中心対象 (Primary object of meditation) を定め、その中心対象で実際に起きていること (ダンマ) を体験し、それを言語化します。その言語化することを「ラベリング」と言います。

ラベリングによって、一番何が強く認識されているのかがはっきりするため、ヴィパッサナー瞑想の命題である「ダンマと概念の識別」がより効果的に行われることとなります。

この「起きていることの真髄に気づきが入ること」が大切。

感情でも第一次感情に気づけば癒しが起きるように、本当に起きていることに気づくこと。

鋭い特定と真正面からの効果的なサティが入るために、ラベリング、つまり、言語による明確化を行います。

大切なポイントは、体験をしっかりと認識してからラベリングするということです。

以下にご紹介する瞑想技法に慣れてくると、ラベリングが作業的になり、実体験から離れてしまうことが起きる傾向があります。

常に「今ここ」を意識し、実際に起きていることを体験した後に、ラベリングすることが大切です。

また、目に何か写る、音が聞こえる、強い感覚が起きる、思いが起る、匂いが生じるなど、感覚器官（六門）からの入力によって、中心対象から意識がそれほどの強い感覚が起き、それが「中心対象」のものより強い（優勢なもの）場合、それに気づきを入れ、ラベリングしてから、中心対象に戻ってきます。

中心対象に戻る意味は、集中力の醸成、そして、執着を捨てて心をどんどんと浄化することでもあります。

また、ラベリングの効果は、心が静まってきた時に自動的に気づきが起こるようになってくると、後述する心随観の際に圧倒的にその効果を発揮するため、とても有効な行法であると言えるでしょう。

身随観から法随観に向かうに連れて、難易度は上がります。これは、徐々に自己同一化が起き、客観的に観ることが難しくなるからです。簡単に言うと、対象化して落ち着いて観察することが難しくなるということです。

受随感、感覚が起きたら、自己同一化を行わずに、ただ現象として、「苦」「楽」「ニュートラル」と気づきます。心随観でも、起きている心的現象に対して視座を上げて（抽象度を上げて）、ラベリングすることが肝要となります。



身随観

身随観では、感じることにエネルギーの殆どを費やすようにしましょう。感じることに大きく大切。9割のエネルギーを体験に、1割をラベリングに振り分けるイメージです。

身随観は常日頃行うことができますが、修練する際には、主に、「歩行瞑想」「立つ瞑想」「坐る瞑想」の3つが行われます。実践方法の「歩行瞑想」と「坐る瞑想」に関しては、「手法の実践」の項をご覧ください。

心随観

心随観では、基本的に身体感覚を中心対象とする身随観を行いながら、中心対象への集中を少し緩めて、中心対象以外にも意識を向けるようにします。中心対象以外のことに關して起こる心の反応に気づきます。感情が単体で浮かんだ場合にもそれに気づき、それにラベリングします。

心随観の意図は、心の中で起きている心理現象の本質を直観したいということです。このためには、的確な対象化と客観視が必要です。

これは、起きている現象と同じ次元で捉えるのではなく、それを客観視する視座が必要になります。自我を通して選り好みしているのではなく、自己客観視が必要。次元をあげてそれを捉えるという表現でもいいかと思います。つまり、その現象は心のどんな状態の現れなのかを突き止めるのです。

例えば、坐る瞑想中に、「姿勢が崩れて直さなきゃと思った」というのは、ラベリングとしては甘く、この場合、「概念の縛り」「認められたい気持ち」「見栄」というふうに、そう思ったことの裏にある本当の心のあり方に気づきたいのです。

このため、心随観では慎重に言葉を選ぶようにします。自己を客観視して、自分の心のあり方にサティを入れるのが、心随観です。

喜び、嫌悪、心配、怒り、哀しみ、楽しさ、妬み、自己満足、失望、傷つき、虚無感、恐怖、不安、焦燥感、希望などと、サティを入れながら、心の状態をありのままに観察するのです。

心随観がしっかりとできていると、心の働きはそれ以上続かなくなります。このため、心の働きが止まったり、変化したりすれば、心随観ができていると判断してもいいでしょう。

心随観の真髓は、静まった心で、つまり自我作用の少ないところで、本当の心のあり方に気づきが入ることで、とても深いレベルでの自己変容につながることでしょう。

自我（エゴと言ってもいいかと思いますが）は、自分にとって都合のいい心のあり方しか受け取ろうとしません。理想を掲げ、それに外れるものは認めたくないのです。しかし、これでは本当の気づきからくる変容は起こりません。

自我が立ち上がり、現象との自己同一化が起きている限り、「見たいもの」と「観られるべきもの」の区別がつきにくくなります。

心が静まり、自我作用が少なくなると、判断が起りにくくなり、自分を客観視できるようになります。そうすれば、抑圧された感情のエネルギーや心の本当のところはふっと自然に湧いてきます。こうした深層意識に気づきが入ると、それによって、自己受容や癒しが起きます。これが心随観の真髓と言えるでしょう。

抑圧されたエネルギーは、発散されずに残ったわだかまりです。これが、肩こりや腰痛、倦怠感など体の症状として現れることも往々にしてあります。このため、心随観によって体の症状の緩和が起きたりすることもあります。

こういう意味では、身随観と心随観で重なるように連鎖をして気づきも起きます。



マインドフルネスと瞑想

マインドフルネス瞑想に関しては、基本的な効果や手法は、ほぼヴィパッサナー瞑想と同義であると捉えて間違いはないでしょう。

ただ、ジョン・カバット・ジン博士によるマインドフルネスの全体的な修練プログラム（マインドフルネスに基礎を置くストレス低減：MBSR）は、ヴィパッサナーの範疇を超えていたり、その主たる目的が「ストレス低減」であったり、違いは散見されます。

ここでは幾つか定義や面白い観点について記述することとします。

マインドフルネスとは？

「意図的に今この瞬間の体験に、判断を加えることなく注意を向けること」あるいは、「今、この瞬間の体験に、意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれない状態で、ただ観ること」と定義されています。

また、言い換えれば、自分自身と一期一会すること、先入観なしに観ること、何もしないこと、存在することの本質を学ぶこと（doからbeへ）、自分の存在感に深く入り込むこと、自分が存在する瞬間の中に入り込むこと、現実としっかりと向き合う力をつけること、人生をまるごと抱きしめてしまうこと、今という瞬間に自分をおいてその瞬間の体験の一つひとつを良く知ることとも言えるでしょう。

そのメリットは、枚挙に遑ありませんが、
自分の存在感に強い自信を持つことができる
心の負のフィードバックによるストレスの解消
存在することに価値があるとわかるようになる
無条件の愛がわかる
体や心との親密な関係を持つことができ、自分の体験への信頼や生きてる実感を感じることができる
本当に起きている人生の最も貴重な体験をできる

MBSR の主なプログラムは、
呼吸法（腹式呼吸、吸ってお腹膨らみ、吐いてへこむのを感じる）
静座瞑想（呼吸、体の局所的部位、体全体の感覚、音、心の中、ただ受信状態で坐る）
ボディスキャン
ヨーガ
歩行瞑想
食べる瞑想
などがあり、サマタ瞑想とヴィパッサナーをバランス良く含んだものとなっています。



「マインドフルネス」という言葉

もともと、「マインドフルネス」という言葉は、パーリ語の「サティ」、サンスクリット語の「スリムティ」の訳語として当てられたもので、「サティ」「スリムティ」は、漢語では、「念」と訳されます。

「念」とは、「心をとどめておくこと、あるいは心にとどめておかれた状態としての記憶、心にとどめておいたことを呼びさます想起の働き、心にとどめておかせるとしての注意力」とされ、ある意味、ある対象に注意を向けることであり、比較的サマタ瞑想の傾向が強いように思われます。また、背外則前頭前野の働きそのものと言えるでしょう。

しかし、現在の一般的なマインドフルネスは、広い視野の中で起きていることに注意を向けて、「最小限の注意 (bare attention)」や「そうだと知っていること (awareness)」を保つものであり、そういう意味で言えば、それは、「サティ」というよりは、「サンパジャンニヤ (知)」（そうだと知っていること）に近いと言えるでしょう。

仏道瞑想との違い

仏道瞑想におけるヴィパッサナー瞑想の目的は、ダイナミックに、無我・無常・空を悟ることであるのに対して、マインドフルネスの臨床的な目的は、癒しやストレス低減にあります。このため、その目的に根本的な違いがあると言えるでしょう。

また、仏道瞑想での文脈では、その目的は、縁起・無我・無常・空の知覚による解放ですが、「我」を立てて、ストレス低減を行おうとするマインドフルネスとその方向性は、仏道的観点やアプローチから逆行するものであると言えます。

仏道では、すべては相違関係性によって生起する縁起によって成り立っており、何らばらばらに分離して存在していないという立場をとるのに対して、「自我とそれ以外の個別がバラバラに分離して存在しているという実体論的世界観に沿って、マインドフルネスを理解し、実践することになってしまった」と指摘する学者もいます。

しかし、しっかりと体系づけられたプログラムやその臨床での確かな実績、またマインドフルネスが注目を浴びたからこそ、脳科学と瞑想の相関関係における研究が進んだことなどを勘案するに、大いにマインドフルネスの普及によって、仏道瞑想の恩恵を得る人口が増えたことは素晴らしい功績だと言えますし、また、多くのストレスを抱える現代人にとって、マインドフルネスの体系はとても効果的で必要とされる瞑想領域であると言えます。



創造 | タントラ瞑想

～タントラの「しくみ」を理解する

タントラとは？

情報空間と物理空間

線形 (Linear) と非線形 (Non-linear)



自我・潜在意識・脳幹網様体賦活系



瞑想による願望達成の仕組み

仕組みの概要

願望の達成は、祈っているだけでは起こりません。やはり行動が必要。

行動を起こすには情報が必要。そして、まずどのような情報が入ってきているかをコントロールする必要があります。そのためには、潜在意識を書き換え、概念の重要度に変化を起こします。

それによって、脳幹網様体賦活系 (Reticular Activation System) の働きによって、賦活される脳部位が決まり、情報アウトプットが変化します。

また、潜在意識は強烈なホメオスタシスのフィードバックを起こします。言い換えれば、潜在意識を書き換えたら、そのイメージの自分以外であることに強い抵抗を感じる。それ以外になることができない。

また、それによって大きなインスピレーションも起きるようになり、自分の中にそれを実現することが非常に大きなエネルギーを生むようになる。

そのようなことを可能にするのが願望実現瞑想法です。

タイムラインの書き換え

実際の瞑想法

瞑想の危険性について

これまで見てきたように、精神解放や健康面などで様々な良い効果が出る瞑想にも、危険性はある程度伴います。基本的には、通常の状態の実践者が、期待をせずにただ坐る分においては、危険はないでしょう。しかし、依存したり、または妄想の癖が強い人にとっては、望まない状態を助長してしまうこともありえます。ここでは、幾つかのポイントや起こりうる事態の可能性について見てみましょう。

(1) 瞑想への依存や現実逃避

瞑想に慣れてくると、ある意味脳内ホルモンの影響などで、快の刺激が出てきます。これを現実逃避の手段として使ってしまうと、瞑想になりません。

瞑想とは、現実にはしっかりと取り組み、真実に触れることです。依存してしまったり、現実逃避の手段となると全く逆効果です。

(2) 体の緊張解放とエネルギー解放による心身の不快

瞑想でリラックス状態になると、体に筋肉の緊張として溜まっていた心的わだかまりやショックが上がってくるということが起こることがあります。

ある意味、「ダークサイド」や「シャドウ」と呼ばれるものもこの類のものです。

ある程度のはそれを過ぎると、消えますが、あまりにもひどい場合には、瞑想を中断しましょう。

(3) 妄想は瞑想ではない。

瞑想は「起きていることをはっきりと観ること」。

マインドの暴走やストーリー展開、夢想状態（デフォルトモードネットワークの働き）に入ることはありません。むしろそれらのエネルギーを発散させ、今ここに注意を向けることで「いのちの大博覧会」に触れることです。

しかし、考え事に入ってしまう場合、単なる妄想となってしまう、これと逆行することで、瞑想の効果が全く得られず、不必要な「心の働き」を強めてしまう可能性もあります。

妄想はすべて雑念であると理解しましょう。そして、妄想が現れたら、それに気づいて、ただそれが消えるのを観察し、集中対象あるいは中心対象に戻ってくるようにしましょう。

幻覚や幻聴は、脳波の低下によって、夢を見ているような状態であるという意見もあります。

そのような状態になったら、ひたすら集中対象や中心対象に戻ってくるようにしましょう。あるいは中断しても構いません。

(4) 体の緊張解放とエネルギー解放による心身の不快

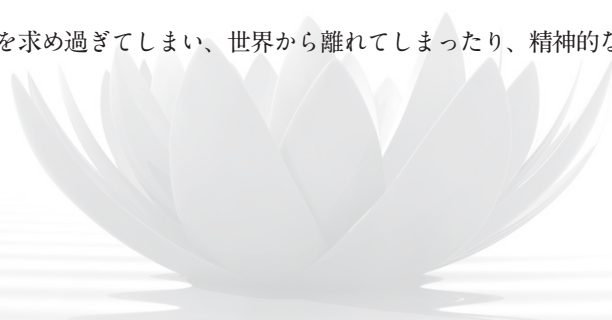
うつ病などのいわゆる「精神疾患」を持つ方は、医師に相談しましょう。

やり方を間違えると、デフォルトモードネットワークの働きを助長させ、うつ状態を悪化させてしまう危険性もあります。

(5) 魔境

魔境とは、霊的体験のようなものと勘違いしたり、光が見えて神の声が聞こえたりするような、幻覚や幻聴などの神秘的なように感じる現象です。

これの危険性は悟りの体験だと勘違いして、それを求め過ぎてしまい、世界から離れてしまったり、精神的な負の症状を引き起こしたりする可能性があります。



哲学

縁起

「これあるがゆえにかれあり、これ生じるがゆえにかれ生ず。これなきがゆえにかれなし。これなきがゆえにかれなし。これ滅するがゆえにかれ滅す」

「縁起」とは、全ての存在は、お互いに依って初めて生起しているという、仏道の根本的な真理の一つです。これは「無我」や、大乘仏道における「空」とも深く関連し、実際同じことを言っていると言っても過言ではありません。

全てのものはお互いに関連していて、その関係性の中において初めてそのアイデンティティを持ちます。それは、まるで正円と円の中心点との関係とも言えるでしょう。

円があるから中心点があるのか、中心点があるから円があるのか。

また、一次元としての点は表現の出力を持ちませんから、それは何ら実態を持たない概念として情報空間にあるものにすぎません。しかし、円があるからには中心点はある。円が消滅すれば、点は消滅します。円があるがゆえに点があります。

また、「十二支縁起」と言って、釈迦の悟りの内容を表していると言われる因果論的縁起を表したものが有名です。

1 「無明」(むみょう)	物事の真理(無常・苦・無我)を知らないこと。今起きていることを見れていない状態。
2 「行」(ぎょう)	業を作ること。感情や思考による形成作用であり、身・口・意の三つの行がある。
3 「識」(しき)	生命活動を支える深い無意識。全ての現象の全意識的意識活動
4 「名色」(みょうしき)	心身による生命現象。対象志向する精神活動とその元となる物理的な体
5 「六処」(ろくしょ)	六つの感覚器官。眼耳鼻舌身意
6 「触」(そく)	六つの感覚器官に、それぞれの感受対象が触れること。外界との接触。
7 「受」(じゅ)	対象との接触によって起きる感覚印象。苦・楽・不苦不楽の三つがある。
8 「愛」(あい)	「受」に対して衝動的に起きる意思作用。苦には嫌悪が、楽には欲望が、不苦不楽に無関心が生じる。
9 「取」(しゅ)	執着。「愛」がパターン化され固着したもの。
10 「有」(う)	生存。個性性を作り出す基盤となるもの。
11 「生」(しょう)	誕生。
12 「老死」(らうし)	心身からなる存在として誕生したがゆえに、体験する老い、死、悲しみ、苦悩、悲嘆。そして、これを契機として道が始まる。

これら十二の縁起的要素が、無明から展開発生していく連鎖過程を観察することを「縁起の順観」といい、逆に、無明が減ることで苦しみが消えていく過程を観察することを「縁起の逆観」といいます。

「縁起の順観」	無明によりて行あり、行によりて識あり、識ありて名色あり…
「縁起の逆観」	無明滅して行滅す、行滅して識滅す、識滅して名色滅す…

中道とバランス思考

中道とは?

バランス思考

6つのバランス思考法



四諦

苦諦

「苦」(ドゥッカ)は、痛みや苦悩を表すが、不確実性や不完全性をも含む、人生で成し遂げられないことを成し遂げようとする苦も含む。

苦諦の説くところは、それをあるがままにしっかりと体験する事である。それがあつた事をはつきりと見る。痛みは痛み、作り出している妄想的な苦はそう生まれてゐると知り、そして体験するがゆゑにその生滅を知る事ができる。

四苦八苦

人生における基本的な苦を「生・老・病・死」の四苦とし

- ・愛別離苦(あいべつりく)-愛する者と別離すること
 - ・怨憎会苦(おんぞうえく)-嫌なものに出会うこと
 - ・求不得苦(ぐふとくく)-求める物が得られないこと
 - ・五蘊盛苦(ごうんじょうく)-心身に実態を与え、それに執着してしまうこと
- の四つの苦(思うようにならないこと)を合わせて八苦と呼ぶ。

集諦

苦しみにあつた原因がある事を説く真理。特に渴愛から苦が生じる事を説いている。これら渴愛が苦を生み出していることに気づけば自然と手放しが起きる。

三種類の渴愛

- ・欲愛：感覚的体験を欲する渴愛
- ・有愛：自己のありかたやその理想を求める渴愛
- ・非有愛：嫌いなものを排除しようとする渴愛

滅諦

渴愛を手放し、それから解放されている時、苦は生じることはないという真理。本当に気づけば、それを手放すことが起きることを説いている。

道諦

こうした渴愛を手放すのに有効である「道」があるという真理。それは「八正道」という実践の道で表されている。

正見(しょうけん)	正しい見解、仏道修行によって得られる仏の智慧
正思惟(しょうしゆい)	正しく心に向け、正しく考え判断すること
正語(しょうご)	正しい言葉、妄語(嘘)を離れ、綺語(無駄話)を離れ、両舌(仲違いさせる言葉)を離れ、悪口(粗暴な言葉)を離れること
正業(しょうごう)	正しい行い、殺生を離れ、盗みを離れることなど
正命(しょうみょう)	正当な生業を持って生活を営むこと
正精進(しょうしゅうじん)	正しい努力
正念(しょうねん)	四念処に注意を向けて、常に念を保っている状態
正定(しょうじょう)	正しい集中力(サマーディ)を完成することである。この「正定」と「正念」によって始めて、「正見」が得られる

「空」と「無我」

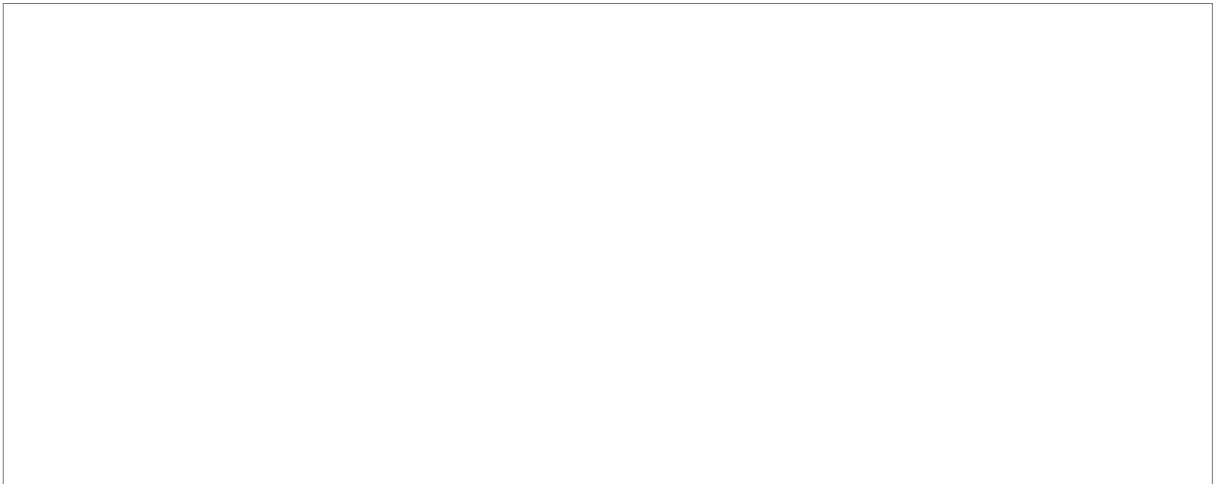
「空」（くう）とは、大乘仏道の真理表現です。

一義的な理解では、その定義を、「いかなるものも恒常不変の独立した実相を欠く」とし、インド数学では「ゼロ」を意味します。

「ない」けど「ある」？



空とオントロジー



空と無我



三法印・四法印

「諸行無常」、「諸法無我」、「寂靜涅槃」の三法印に、「一切皆苦」を加えたものが四法印である。

「諸行無常」



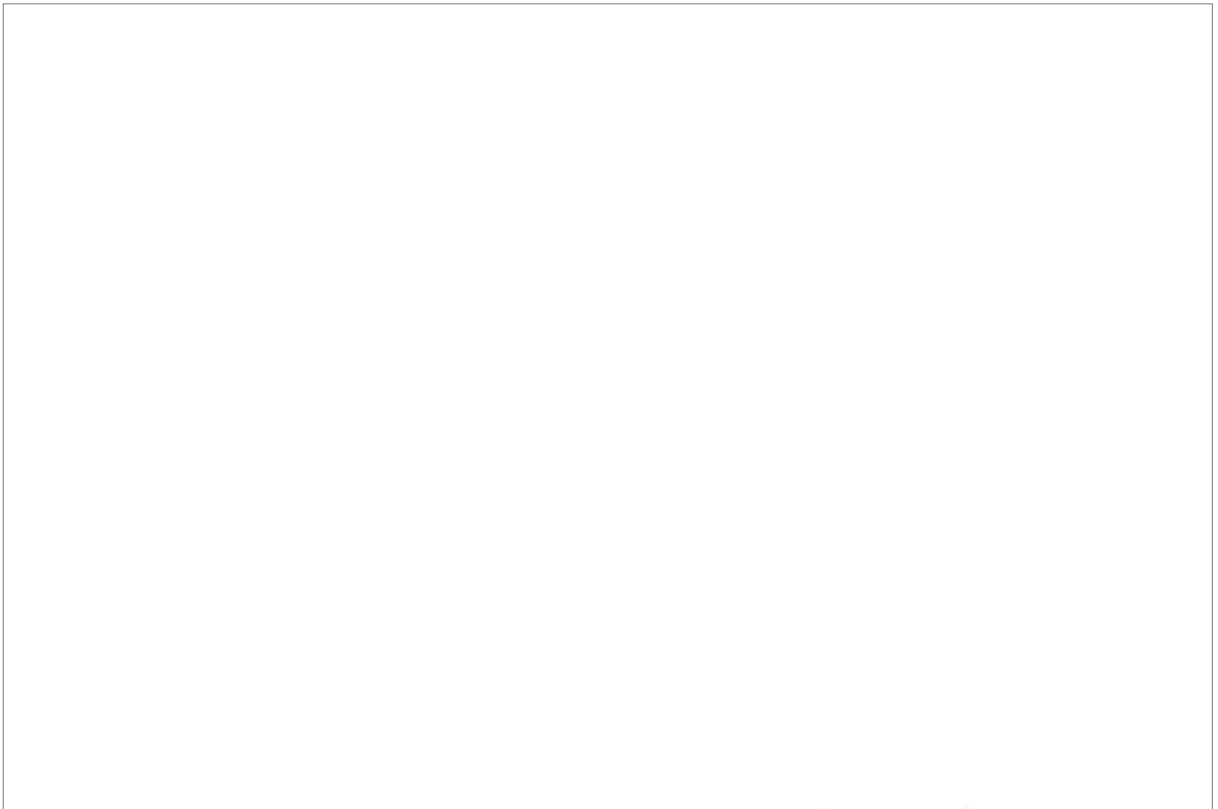
「諸法無我」



「寂静涅槃」



「一切皆苦」



七覚支

「七覚支」(しちかくし)とは、円滑な瞑想修行を支える七つの要素のことを言います。
こうした状態を心がけることで、あなたの瞑想の安定や充実に貢献してくれることでしょう。

(1) 念覚支	注意深くいること(気づき)で、心で今の瞬間に起きていることを自覚すること
(2) 拈法(ちやくほう)覚支	対象を繰り返し、ありのままに見つめ、直観的理解をすること
(3) 精進覚支	たゆまずに実践を続けること
(4) 喜覚支	生きる喜びそのもの。 みなぎるエネルギーを感じて生きていることの素晴らしさに目を見開くこと
(5) 軽安(きょうあん)覚支	深くリラックスして安らいでいること
(6) 定覚支	心が集中して安定して落ち着いている状態
(7) 捨覚支	プラスマイナスの価値観に左右されず、 来るもの拒まず去るものを追わず、そのままに平静に見ていること



ヨーガ・スートラ概要



般若心経と「空」

摩訶般若波羅蜜多心経 (まかはんにやーはーらーみたしんぎょう)

かんじーざいぼーさー ぎょうじんはんにやーはーらーみ たじー
 観自在菩薩 行深般若波羅蜜多時
 しょうけんごーらんかいこう どーいっさいくーやく しゃーりーしー しきふーいーくう くうふーいーしき
 照見五蘊皆空 度一切苦厄 舍利子 色不異空 空不異色
 しきそくぜーくう くうそくぜーしき
 色即是空 空即是色
 じゅーそうぎょうしき やくふーによーぜー
 受想行識 亦復如是
 しゃーりーしー ぜーしよーほうくうそう ふーしょうふーめつ ふーくーふーじょう ふーぞうふーげん
 舍利子 是諸法空相 不生不滅 不垢不淨 不增不減
 ぜーこーくうちゅうむーしき むーじゅーそうぎょうしき
 是故空中無色 無受想行識
 むーげんにーびーぜっしんにー むーしきしょうこうみーそくほう
 無眼耳鼻舌身意 無色声香味触法
 むーげんかいないうーむーいーしきかい
 無眼界乃至無意識界
 むーむーみよう やくむーむーみようじん
 無無明 亦無無明尽
 ないしーむーろうしー やくむーろうしーじん
 乃至無老死 亦無老死尽
 むーくーしゅうめつどう むーちーやくむーとく
 無苦集滅道 無智亦無得
 いーむーしよーとくこー ぼーだいさったー
 以無所得故 菩提薩垂
 えーはんにやーはーらーみーたーこー
 依般若波羅蜜多故
 しんむーけーげー むーけーげーこー むーうーくーふー
 心無罣礙 無罣礙故 無有恐怖
 おんりーいっさいてんどうーむーそう くーきょうねーはん
 遠離一切顛倒夢想 究竟涅槃
 さんぜーしよーぶつ
 三世諸仏
 えーはんにやーはーらーみーたーこー
 依般若波羅蜜多故
 とくあーのくたーらーさんみやくさんぼーだい
 得阿耨多羅三藐三菩提
 こーちーはんにやーはーらーみーたー
 故知般若波羅蜜多
 ぜーだいしんしゅー ぜーだいまようしゅー
 是大神呪 是大明呪
 ぜーむーじょうしゅー ぜーむーとうどうしゅー
 是無上呪 是無等等呪
 のうじょういっさいくー しんじつふーこー
 能除一切苦 真實不虛
 こーせつはんにやーはーらーみーたーしゅー そくせつしゅーわー
 故説般若波羅蜜多呪 即説呪曰
 ぎゃーてーぎゃーてー はーらーぎゃーてー
 揭諦揭諦 波羅揭諦
 はーらーそーぎゃーてー ぼーじーそわかー
 波羅僧揭諦 菩提薩婆訶
 はんにやーしんぎょうー
 般若心経



瞑想を妨げるもの～五蓋

心を曇らせ、瞑想修行の障害となる心の働きを五蓋と言い、こうした五蓋が落ち着くと禅定に入りやすくなります。こうした五蓋が生じないように日頃からライフスタイルや行いを見直すことで、瞑想の深まりも期待できるでしょう。

貪欲	十八界を通してあくなき欲望を起こす心の働き
瞋恚	害意、怒り、憎しみ、悲嘆、不安、不満足などの心の働き
焦燥と後悔	落ち着かずにそわそわする心の働きと過去になした悪行を後悔する心の働き
怠惰と眠気	不活発で何もする気のない状態
疑い	何事も判断できず、信じることができない心の働き。行への疑い、真理への疑いなど

五蓋の観察法

- (1) それがあるかないかを確認している。例えば、怒り（瞋恚）が湧いているなら、それを確認し、そのままに見つめる。怒りがないならないことを確認することで、湧いた時にそれに気づけるようになる。
- (2) その発生過程や因果関係を観察する。例えば、怒りがどのように湧いてくるのか。そこに考えはあるのか、何を見たとき聞いた時に怒りが湧いてくるのかを観察する。



様々なボディタイプのための坐法 ～プロップスの活用

坐法

安楽坐：スカアーサナ



達人坐：シッダアーサナ



吉祥坐：スワステイカアーサナ



半跏趺坐：アルダパドマアーサナ



結跏趺坐：パドマアーサナ



英雄坐：ウィーラアーサナ



プロップスの活用

坐布



ブロック



ブランケット



ボルスター



坐る為のヨーガアーサナ&シークエンス

ハタヨーガのヨーガアーサナはもともとラージャヨーガ（瞑想のヨーガ）のためのものとされています。

「ヨギンであるスヴァートマーラーマは、ラージャヨーガの達成のためのハタヨーガを解説する（『ハタ・ヨーガ・プラディーピカー』第1章2節）」

ここでは、そのためのアーサナとシークエンスについて考察してみましょう。

基本的な考え方

瞑想中に必要な身体状態は、以下に限定しませんが、以下が挙げられるでしょう。

こうした体の状態を達成するアーサナや手法を組み込むことが賢明です。

1. 呼吸を楽にする
2. 坐法のための股関節を柔軟にする
3. 坐法のために背骨を柔軟に活性化する
4. 下半身の神経系を活性化し、ハラが据わるようにする
5. 集中状態を育む
6. ヴィジュアライゼーション力を育む

適切なアーサナやシークエンス

1. 呼吸を楽にする

呼吸筋群のマッサージ（横隔膜、腸腰筋、肋間筋、斜角筋のリリースと活性化）
呼吸法に親しむこと
骨盤の動き（前傾・後傾）との呼吸の連動の動作

2. 坐法のために背骨を柔軟に活性化する

・背骨の六つの動き（屈曲、伸展、左右側屈、左右回旋）

3. 坐法のための股関節を柔軟にする

臀部のほぐし
ハムストリングス内側のほぐし
大腿筋膜張筋及び中臀筋・小臀筋前部線維のほぐし

4. 下半身の神経系を活性化し、ハラが据わるようにする

立位のポーズ全般
バンダを意識した動き

5. 集中状態を育む

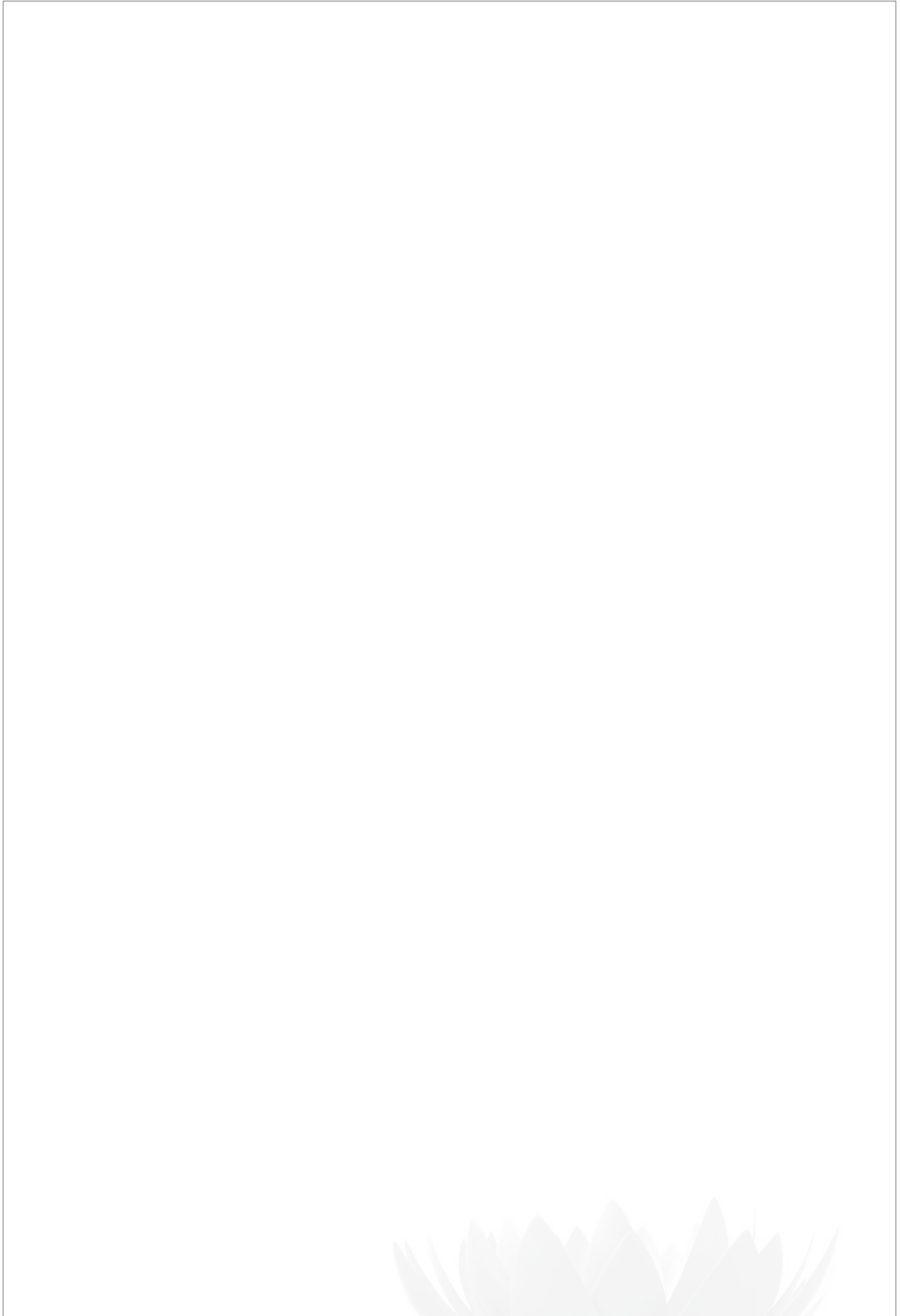
マインドフルネスを意識したリード
スーパースローモーション

6. ヴィジュアライゼーション力を育む

チャクラ観想
ナディ観想
エネルギーの玉を動かす観想



<シーケンス作りの演習>



呼吸と調気法の活用

呼吸は、外呼吸・内呼吸といった生命活動に必須の自律性の運動であると同時に、血液の酸性度が上がるためにセロトニン分泌を促すなどして、意識状態にも深く関与するため、瞑想においても、坐禅においても、極めて重要な要素です。

「息が詰まれば行き詰まる、息が変われば生き方変わる」「呼吸の制御は心の制御である」とまで言う専門家もいるほど大切です。

呼吸は脳への刺激やナーディとの関連から基本的に鼻で行います。口は消化器系の器官であり、呼吸器系ではありません。

呼吸筋

呼吸筋には主に以下のものがあります。こうした筋肉を緩めておくことで、スムーズな呼吸の助けになるでしょう。

- ・ 横隔膜
- ・ 肋間筋（外・内）
- ・ 斜角筋

また、腸腰筋の状態も呼吸に影響を与えることにも留意しましょう。

自律神経への関与

自律神経による自律運動の中で、唯一随意的に自律神経に介入できるのが呼吸法です。

この、自律神経のバランスを整え、心身の安定をもたらすのに呼吸法は欠かせません。

吸気（ブーラカ）の際は、交感神経を活性化し、呼気（レーチャカ）の際は、副交感神経を活性化します。

坐禅の呼吸法

参禅するとまず、臍下丹田に向けてしっかりと吐きおろし、「ひとつ、ふた一つ、…とお」と呼吸を数える数息観や、数えずに同じ呼吸をする随息観を行います。

数息観においては、「とお」まで行ったら「ひとつ」と最初に戻りますが、呼吸を数えることが目的ではなく、「ひとつ」の時は「ひとつ」に、「ふた一つ」の「ふた一つ」そのものに心を徹して、なりきります。

真言復唱

読経、お題目、ジャパ瞑想など、特定の真言を復唱することは、間接的に深く息を吐くことになるため、ある意味、立派な呼吸法として数えられてもいいものでしょう。



ヨーガ・スートラのプラーナヤマ（調気法）

「Ⅱ-49 安定したアーサナが得られたならば、呼気と吸気が制御されねばならない。これがプラーナヤマである。」
呼吸をゆったりと滑らかに行って制御します。

「Ⅱ-50 氣息のはたらきは、内部的・外部的・静止的のいずれかである。それらは空間と時間と数によって規定され、長く、微細で軽いものになっていく。」

内部的とは「呼息」(ヴァーヒャ・ヴリッティ)、外部的とは「吸息」(アビヤンタラ・ヴリッティ)、静止的とは「保息」(スタンバ・ヴリッティ)を意味し、それぞれプラーナをどこに置くか(空間)を意識し、それぞれの三つの「氣息のはたらき」の長さ(時間)を調整し、また、回数(数)も規定して行います。そして、次第に長くし、滑らかにしていくことを意味します。

「Ⅱ-51 プラーナヤマには、内的な或いは外的な対象に集中しているときに起こる、第四の型がある。」
プラーナヤマの四つ目のタイプは、自動的に起こる自然な保息で、「ケーヴァラ・クンバカ」と呼ばれます。

「Ⅱ-52 その結果、内なる光を覆い隠していた心の闇が取り除かれる。」



仏道の呼吸への気づきの教え～安般念経

(アーナパーナ・サティ・スッタ)

中部経典にある「安般念経」には、呼吸を見つめるための16のアプローチ（十六勝）が解かれています。念処経にある四つの柱（身・心・受・法）の側面から、呼吸を随念・随観し、悟りを目指す仏道の基本的な瞑想法です。

安般念経

比丘たちよ、この教えと導きの中で、比丘は森に行き、樹下に行き、あるいは空家に行き、足を組んで坐り、身体をまっすぐに保って、対象に満遍なく気づきを向け、気をつけて息を吸い、気をつけて息を吐く。

身体に関する随観

1. 息を長く吸っているときには「息を長く吸っている」と知り、息を長く吐いているときには「息を長く吐いている」と知る。
2. 息を短く吸っているときには「息を短く吸っている」と知り、息を短く吐いているときには「息を短く吐いている」と知る。
(1. 2. においては、呼吸をコントロールせず、ありのままの呼吸を自覚します)
3. 「全身を感知しながら息を吸おう、全身を感知しながら息を吐こう」と訓練する
(3. においては、呼吸の始まりと終わりを実感する方法と、体全体を感じながら行う方法があります)
4. 「身体の動きを静めながら息を吸おう、身体の動きを静めながら息を吐こう」と訓練する。
(4. においては、体を動かさないことによって、普段行っている無意識の動きやその動きが持つ意図などに気づけるようになります)

感受に関する随観

5. 「喜びを感じながら息を吸おう、喜びを感じながら息を吐こう」と訓練する。
6. 「安楽を感じながら息を吸おう、安楽を感じながら息を吐こう」と訓練する。
7. 「心の動きを感じながら息を吸おう、心の動きを感じながら息を吐こう」と訓練する。
8. 「心の動きを静めながら息を吸おう、心の動きを静めながら息を吐こう」と訓練する。

心に関する随観

9. 「心を感じながら息を吸おう、心を感じながら息を吐こう」と訓練する。
10. 「心を喜ばせながら息を吸おう、心を喜ばせながら息を吐こう」と訓練する。
11. 「心を集中させながら息を吸おう、心を集中させながら息を吐こう」と訓練する。
12. 「心を解き放ちながら息を吸おう、心を解き放ちながら息を吐こう」と訓練する。

法に関する随観

13. 「無常であることを繰り返し見つめながら息を吸おう、無常であることを繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
14. 「色あせてゆくことを繰り返し見つめながら息を吸おう、色あせてゆくことを繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
15. 「消滅を繰り返し見つめながら息を吸おう、消滅を繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
16. 「手放すことを繰り返し見つめながら息を吸おう、手放すことを繰り返し見つめながら息を吐こう」と訓練する。
(法の随観においては、すべてのものが生滅をし続けていることに意識を向けます。どんなことがあっても全ては変化し、おさまっていくという安心感を得ることができます)

瞑想
指導者
養成講座
マニュアル



Part

2

実践

瞑想の実践にあたって

瞑想は習慣化が大切です。脳の神経可塑性などを考慮すると、時間が短くても毎日実践することが大切です。1週間に1回の1時間の実践より、毎日10分の実践の方が、習慣化のためにも賢明でしょう。

時間帯は朝に行うことをお勧めします。穏やかな心と鮮明な意識状態で1日を過ごすことができ、幸福度や生産性の向上が期待できます。可能ならば、夕方にも実践の時間を持つと良いでしょう。それがもし無理な場合は、時間の取れる際に実践するようにします。

瞑想を実践する場所は可能であれば、同じ場所、また同じ坐布など補助器具を使って行いましょう。アンカー・トリガー効果などにより瞑想の深みが出るのが期待できます。

また、姿勢は快適にするようにします。呼吸がしやすく、意識を明晰に保つためにも、背骨がある程度まっすぐになっていることをなるべく確保したいですが、基本的に楽な姿勢で構いません。そのためにも無理な姿勢や坐法をとる必要はありません。椅子に坐ってもでも構いません。

瞑想は、期待をしないで行うことが大切です。以前あった体験や集中状態を期待して行うことは記憶の中にさまようことになり、それは過去の回想にしかならず実践の質が低下する可能性があります。ただひたすら実践。これがコツです。

また、一回一回のセッションの質を大切にしましょう。慣れてくると、ただ坐っているだけの状態に陥りやすく、それは集中でもなんでもありません。瞑想を単なる現実逃避の材料にはしたくはないものです。

また、迷いが生じたら、資料を参考にしたり、またアドバイスを仰げる方に相談するようにしましょう。迷いは、五蓋の原因にもなりかねません。

それでは、実際の瞑想に取り組んでみましょう！



サマタ瞑想

呼吸瞑想

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。

この瞑想の間、呼吸に集中し、サマーディ・禅定を目指すことを、マインドに告げ、肝に銘じます。

呼吸の前に、音に意識を向けましょう。音が何かを認識したり、意識的に選んだりする必要はありません。ただ聞こえている音を、意識上に上がるままに聞き、気持ちが落ち着くのを待ちます。

最初に、部屋の外でなっている音。そして、部屋の中の音。そして、体の中で鳴っている音と対象を移し、集中した意識状態で注意を向けます。

その意識の状態をそのままに、ここから呼吸に注意を向けましょう。

この時最初に呼吸法を行っても構いません。

(呼吸法を行っていた場合は) そして、呼吸のコントロールを手放し、自然な呼吸に戻ります。

呼吸を鼻か腹部のどちらでより鮮明に感じるか観察しましょう。鼻の空気の入りを強く感じるかもしれませんが、腹部の動きでそれを感じるかもしれません。

そのより鮮明に感じる方を集中対象として、呼吸に意識を向け続けます。

呼吸から注意が逸れたことに気づいたら、ただそのまま呼吸に戻ってきます。

分析したり、責めたりする必要は全くありません。

何度でも注意が逸れたら、それに気づき、安心して呼吸に戻ってきます。

呼気の始まり、呼気の終わり、そして、吸気が始まる前の「間(ま)」を捉えます。

そして、吸気の始まり、吸気の終わり、そして、呼気が始まる前の「間」を捉えます。

まるでこれが生まれて最初の呼吸で、そしてこの世を去る前の最後の呼吸であるかのように呼吸に注意を向け続けましょう。

瞑想から出る際は、周りの空間を感じ、ゆったり深呼吸します。

そして、軽く体を動かし感覚を戻し、それからゆっくりと目を開けます。



ジャパ瞑想：SO HAM

ジャパ瞑想は、真言・マントラを復唱し、それを集中対象として行うサマタ瞑想です。
声を出す場合は、長い時間唱えると、喉に負担がかかる場合がありますので、喉で声を出さずに腹から出すようにしましょう。

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。
この瞑想の間、マントラと音に集中し、サマーディ・禪定を目指すことを、マインドに告げ、肝に銘じます。

(パターン1：声を出す環境にある場合)

息を吐いてSO(ソー)吐ききったら、息を吸って
また、息を吐いてHAM(ハムー(鼻濁音で伸ばす))と唱えます。

最初は普通の音で、次に音量を半分に、そして最後はサイレントで(心の中で)唱えます。
目安は、全体で20分間(普通の音10分、音量半分5分、サイレント5分など)唱えて、その後、呼吸瞑想を10分ほど行います。

(パターン2：声を出さない環境にある場合①)

息を吐いてSO(ソー)吐ききったら、息を吸って
また、息を吐いてHAM(ハムー)とサイレントで唱えます。

(パターン2：声を出さない環境にある場合②)

息を吸う際にSO(ソー)と唱え、
息を吐く際にHAM(ハムー)と唱えます。

瞑想から出る際は、周りの空間を感じ、ゆったり深呼吸します。
そして、軽く体を動かし感覚を戻し、それからゆっくりと目を開けます。



慈悲の瞑想

慈悲の瞑想は、「四無量心」の瞑想法です。

四無量心とは、慈・悲・喜・捨という言葉でその内容が表わされる、四つの心の保ち方です。

本質的に、その対象を限定せず平等に生きとし生けるもの全てをその対象とすることから、無量といます。

また、この心を持つ者には、限りない福德・果報をもたらすということからも、無量とも言われます。

慈 (メッタ)	友愛の心、人の幸せを願う心
悲 (カルナー)	人の悲しみを共に悲しむ心、人の苦しみや痛みが和らぐように祈り願う心。
喜 (ムディター)	人の幸せや成功を喜ぶ心
捨 (ウペッカー)	無条件に平等に幸せを思い、それさえも手放している状態



「慈悲の瞑想」全文

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。

この瞑想の間、四無量心に集中し、四無量心を心に育むことを、マインドに告げ、肝に銘じます。

快適な姿勢をとり、以下を口に出す、あるいは心の中で唱えます。

私が幸せでありますように
私の悩み苦しみがなくなりますように
私の願いごとが叶えられますように
私に悟りの光が現れますように

私が幸せでありますように
私が幸せでありますように
私が幸せでありますように

私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の親しい人々の願いごとが叶えられますように
私の親しい人々に悟りの光が現れますように

私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々が幸せでありますように
私の親しい人々が幸せでありますように

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものの悩み苦しみがなくなりますように
生きとし生けるものの願いごとが叶えられますように
生きとし生けるものに悟りの光が現れますように

私の嫌いな人々が幸せでありますように
私の嫌いな人々の悩み苦しみがなくなりますように
私の嫌いな人々の願いごとが叶えられますように
私の嫌いな人々に悟りの光が現れますように

私を嫌っている人々が幸せでありますように
私を嫌っている人々の悩み苦しみがなくなりますように
私を嫌っている人々の願いごとが叶えられますように
私を嫌っている人々に悟りの光が現れますように

生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものが幸せでありますように
生きとし生けるものが幸せでありますように



ヴィパッサナー瞑想

歩行瞑想

歩行瞑想は、「身随観」をメインとしたヴィパッサナー瞑想で、動きに対してサティサンパジャンニヤを行います。動きに注意をもっていくため、日常の行住坐臥での一つひとつの行いに対してのヴィパッサナー瞑想の応用のための基礎を築いてくれる大変効果的な瞑想です。

瞑想中は動きに伴って足の裏に起きている感覚の変化に細心の注意を払います。感覚の発生、変化、推移、消滅、余韻などをしっかりと観察するうち、「無常」という法随観にもつながってくるでしょう。

基本的に中心対象にサティを入れますが、他に音などの感覚的刺激、また快不快などの感覚の性質、また心の動きに気づいたら、それにサティを入れて、中心対象に戻ってきます。

まず、楽に立ち、立っている状態で、ボディスキャンを行います。そこに湧いてくる様々な感覚をそのままに感じます。

頭頂、顔の各パーツ、顎まで、そして頭頂に戻り、後頭部からぼんのくぼまで、そして両側で顎横まで、そして最後に頭部全体を観察します。

次に両方の肩を感じ、両上腕、肘、前腕、手首、手の甲、掌、手の親指、人差し指、中指、薬指、小指を感じます。

首を感じ、体の前の面を降りていきます。鎖骨、胸、肋骨、お腹を感じます。

次に首に戻り、体の裏の面を降りていきます。肩甲骨、肋骨、腰。

次に骨盤を感じ、太もも、膝、脛、ふくらはぎ、足首、踵、足の甲、足裏、足の親指、人差し指、中指、薬指、小指を感じます。

足裏の感覚に注意を向け、観察します。どんな感覚ですか？重さを感じる、柔らかい、温度は？どこに重心が乗りがちでしょうか？

今度は、ゆっくりと重心を左足に乗せます。そして、感覚の変化を可能な限り微細に捉えましょう。そして、重心が乗り切ったところで止まって、また左右差があるかどうかなどの感覚を観察します。

ゆっくりと中央に戻し、今度は右に重心を移して同様に観察します。

そこから以下の3段階で歩行瞑想を実践します。どれか一つでも構いませんし、順番に行っても構いません。ただ、慣れてくると、ラベリングが自動進行し、体験することがおろそかになりがちです。しっかりと一つひとつ確認するようにしましょう。



＜第一段階：「右」「左」＞

普段より少しゆっくり目のスピードで歩きます。そして、右足が降りたら「右」とラベリングし、左足が降りたら「左」とラベリングします。

＜第二段階：「離れた」「接触」＞

次にさらに速度を落として歩きます。

足が離れる時、接触感がなくなっていくその過程をしっかりと体験し、足が完全に床から離れたことを実感、確認してから、「離れた」とラベリングします。そして、同じ足が床につき、接触を実感して、確認してから、「接触」とラベリングします。

＜第三段階：「離れた」「移動」「接触」「圧」＞

次にかなり速度を落として歩きます。

足が離れる時、接触感がなくなっていくその過程をしっかりと体験し、足が完全に床から離れたことを実感、確認してから、「離れた」とラベリングします。そして、その足で前に移動し、これ以上前に行かないことを実感、確認してから、「移動」。そして、同じ足が床につき、接触を実感、確認してから、「接触」。さらに重心がその足に乗り切って、もうその圧がそれ以上強くないことを実感、確認してから、「圧」とラベリングします。

回って180度方向性を変える時は、実感しながらゆっくりと回って、回り終えたら、「ターン」あるいは「回った」とラベリングします。



坐る観察

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。

この瞑想の間、呼吸を中心対象として、広い意識でサティサンパジャンニャに徹し、無常無・無我・空の智慧を目指すことを、マインドに告げ、肝に銘じます。

呼吸に注意を向ける前に、音に意識を向けましょう。音が何かを認識したり、意識的に選んだりする必要はありません。ただ聞こえている音を、意識上に上がるままに聞き、気持ちが落ち着くのを待ちます。最初に、部屋の外でなっている音。そして、部屋の中の音。そして、体の中で鳴っている音と対象を移し、ゆったりとした広い意識状態で注意を向けます。

その意識の状態をそのままに、ここから呼吸に注意を向けましょう。呼気の始まり、呼気の終わり、そして、吸気が始まる前の「間（ま）」を捉えます。そして、吸気の始まり、吸気の終わり、そして、呼気が始まる前の「間」を捉えます。

呼吸では腹部が動きます。その動きを中心対象として、意識を向け続けます。

呼気でお腹のへこみを「へこみ」あるいは「ちぢみ」とラベリングし、吸気でお腹の膨らみを「膨らみ」あるいは「ちぢみ」とラベリングします。自然な呼吸のリズムを保つため、膨らみやへこみの最後にラベリングする必要はありません。その途中でラベリングしながらも、実感することをしっかりと行います。

途中で、他のことが気になり、それが「中心対象」のものより強い（優勢なもの）場合、それに気づきを入れ、ラベリングしてから、中心対象に戻ってきます。音が聞こえたら、「音」「聞いた」などとラベリング、考えが浮かんだら、「考え」「思考」「雑念」など。イメージが浮かんだら「妄想」「イメージ」などとラベリングします。そして、また中心対象に戻ります。

瞑想から出る際は、周りの空間を感じ、ゆったり深呼吸します。そして、軽く体を動かし感覚を戻し、それからゆっくりと目を開けます。



心を観察する瞑想

心を観察するヴィパッサナー瞑想を「心随観」と言います。

サマタ瞑想でいくら一時的に心が静かになっても、その心がまたうるさくなって苦しみを生み出す反応パターンを繰り返すようならまだ事態はかわっていないと言えるでしょう。

心随観はこうした心の反応パターンを打ち破り、苦しみの根本を解決する瞑想法です。

心の反応に気づき、癒しが起きたり、解放されたりする。そういう心の解放は、それによって引き起こされている身体の不調なども治ったりする効果がある場合もあります。

また、様々な感情や情動はあくまで出来事であって、生じては滅すものであるというダンマに気づくことができる（そのようなダンマへの気づきを「法随観」と言います）よくなれば、大きな自己変容が起きるツールとして、ヴィパッサナー瞑想を活用できていると言えるでしょう。

人の心は何層にも折り重ねられていて、その深い層にある「本当に思っていること」に気づくのは容易ではありません。しかし、そうした深層にあるものにまでたどり着くと大きな変容が起きます。まだ、顕現していない煩悩のことを「随眠（ずいみん）」と言いますが、そうした随眠を滅すほどまでにパワフルな行法です。

心随観は、身体への随観を基本としながら、自然と心の働きが発生して、それが優位になった時に行うといいでしょう。また、心随観はある程度、サティサンパジャンニヤの基礎が確立してから行うようにすることをお勧めします。その理由は、心の働きや現象は、身体感覚よりも曖昧であることや、また情動が動いてそれに引っ張られてしまう可能性が高いからです。ある程度、「法（ダンマ）と概念の違いを見極めること」ができるようになってから実践します。

心の随観は、心に湧いてくる思考や感情に対して、サティを入れていきます。

「・・・だと思って、グツときた」などとストーリーを言語化するのではなく、一つ視点をあげて、それが何なのかを客観視した状態で、言語化します。

起きていることを対象化して、判断を加えずにひたすら意識に上げます。

コツは、ストーリーを引き起こした原因的な心情を言葉にすることです。

例えば、

「彼と比べて、自分は劣っていると思った」というストーリーがあるとしたら、

「虚栄心」「比較癖」などとサティを入れてもいいでしょう。

あるいは、それ自体の信憑性も怪しいですから、「妄想」「誤謬」などとサティを入れるのもいいです。

または、深層意識にあるものとして、自信があるからこそ能力を發揮できていない状況が嫌で比較している可能性もあり、自然と「自信」などとサティが入れば、大きな変容にも繋がるでしょう。

このように「心随観」では、視点をあげて、抽象度の高いサティを入れるように模索します。最初は難しく感じてもゆっくりと慣れていきましょう。



坐禅

坐禅は、高い坐布にすわり、半眼（1～1m半先に視線を落とし、見ているでも見ていないでもない状態）で行います。

呼吸は腹式呼吸です。

息をしっかりと臍下丹田に履きおろし、どっしりとした上虚下実の状態を作ります。

息を吸う時は、丹田から気が広がるのをイメージし、吐ききったことで自然と大きく息が入るところまで吸います。

坐禅は、曹洞宗や臨済宗の違い、またお寺の伝統によって、その修行体系や手法が異なります。私の通っていたお寺では、曹洞宗ですが、以下にご紹介する「数息観」と「随息観」を通れば、次に「公案」と言われるものを使っていました。「公案」は一般には「禅問答」として知られ、修行者が悟りを開くための課題として与えられる問いで、答え自体がないようなものを問われます。

有名な公案として「隻手の音声」「趙州狗子」「遠寺の鐘を止めよ」などがあります。

さて、ここでは基本的な坐禅の手法を実践してみましょう。

数息観

呼吸を数えて、心を集中させるものです。

禅宗の修行道場では、一般的に入門したばかりの雲水（うんすい=修行僧）は、数息観によって坐禅修行を行います。

「ひと——…」と心で唱え、息を吐きます。

「つ——」と心で唱え、息を吸います。

次に吐きながら、「ふた——」

吸いながら、「つ——」。

それ以降、「み——つ——」「よ——つ——」・・・「とお——」まで唱えます。

そして、また「ひと——つ——」と新しく始めます。

この時、「ひと——つ——」の時は、「1」ではなくて、「ひと——つ——」になりきります。

「ふた——つ——」の時は、「2」ではなくて、「ふた——つ——」になりきります。

数字の概念から抜けて、それとピターッとひとつになるのです。

随息観

随息観では、数息観と同じように行いますが、呼吸を数えず、一つひとつの呼吸とひとつになります。



ヨーガ・ニードラ

ニードラとは「睡眠」を意味し、ヨーガ・ニードラは瞑想ではありませんが、リラックスした脱力状態を醸成するのにとても効果的なプラクティスです。タントラの行法として位置付けられており、忙しい現代人にとって心身を鎮めるために極めて効果的です。

ヨーガ・ニードラの要素

(1) 緊張と弛緩

体に無理のないところ、しかし十分に緊張した状態が感じられるところまで、緊張させることで、体がより弛緩した状態に入ることができます。

(2) ボデイスキャン (Rotation of Consciousness)

ボデイスキャンでは、体の各パーツを順番に感じていきます。徐々に心が落ち着き、深いリラックスした境地に入ることができます。これは、「緊張と弛緩」の後に、行うのも効果的です。体のパーツを感じながら、そこに起きている感覚を感じるようにガイドしていきます。また、特定の部分を感じると何か感情的なエネルギーの変化にも気がつくかもしれません。そして、それぞれを感じながら、そこがリラックスしているとイメージさせるようにしましょう。先に「これから私がリードしていくところがリラックスしていきます」と、事前説明を加えておくと、後からいちいち「リラックスします」という風に言う必要が少なくなります。

(3) 自律訓練法

体の部位が重くなる、軽くなる、暖くなる、冷たくなるなどを感じるようにインストラクションをかけていきます。また、体のある部位から息を吸い、ある部位から息を吐くとイメージをすることもよいでしょう。

(4) イメージング

イメージの力を使って、リラクゼーションを深めます。例えば、どこか、森の中や特定の場所にいることをイメージすること。チャクラのエネルギーに意識を向けること。吸う息で頭頂から光が入り、吐く息で全身が満たされる。温泉に入り、体が温かくなっていくなど。

(5) サンカルパ

完全にリラックスしている時、自我の活動が落ち、変性意識状態に入っています。この際にかかる願望達成のための請願を「サンカルパ」といいます。

通常ヨーガ・ニードラの練習と組み合わせて最初の段階と最後の段階で行うものです。

心の底から望んでいる願いを3回心の中で唱えます。この時にスケール（時間・空間・人）を大きくし、利他の要素を入れると叶いやすいと言われています。



ヨーガ・ニードラの実践

(1) イントロダクション

これからヨーガ・ニードラの実践を始めます。眠るのではなくて、寝ているほどに深くリラックスした境地に入ります。特に集中したりする必要はありません。ただただインストラクションの通りに行います。

まず、シャバアーサナに入ります。仰向けになり、足は腰幅より大きく開き、股関節を緩めて、つま先はサイドに開くようにします。両腕は体側から20cmほど話し、手のひらを上に向けましょう。

そして、これからヨーガ・ニードラに入り、深くリラックスしているが、意識を明晰に保つことをマインドに告げ、肝に銘じます。

(2) 緊張と弛緩

膝とつま先を上に向けます。息を吸って、脚の付け根からつま先まで緊張させます。可能であれば、床から5cmほど浮かせ、数秒間息を止めます。息を吐いて一気にリラックスします。完全に力を抜き、少しの間緩んでいく体を感じましょう。

次に、踵と肩甲骨で床を押し、骨盤を持ち上げます。同様に、数秒間息を止め、吐いてリラックスします。また少しの間、弛緩を感じます。

次に、後頭部と骨盤で床を押し、上半身を持ち上げます。同様に、数秒間息を止め、吐いてリラックスします。また少しの間、弛緩を感じます。

次は、両腕。握りこぶしを作り、両腕に力を込めて、持ち上げましょう。数秒間息を止め、吐いてリラックスします。この際に肩をすくめて、吐いて一気にリラックスするのも良いでしょう。

最後に顔をしわくちやに中央によせ、吐いてリラックスします。緩んでいく体を観察しながら、しばらく過ごします。

(3) 呼吸への意識

呼吸に意識を向けます。波のように入っては出て行く、そのままの呼吸を感じます。

(4) 音への意識

次に音に注意を向けましょう。まず、部屋の外の音。人、鳥など、聞こえる音を感じます。一つの音を感じたら、それにとどまらずにすぐに次の音に移りましょう。

そして、部屋の中の音に注意を向けます。その後に体の中の音や呼吸の音を感じましょう。

(5) サンカルパ

次にサンカルパを3回心の中で唱えます。まるでそれがすでに叶っているかのように唱えます。あとは、宇宙にお任せしましょう。

(6) ボディスキャン

- ・まず仰向けになり、体を脱力させましょう。体全体への明晰な意識を保ちます。呼吸を感じ、体を観察します。
- ・つま先に意識を向けます。そこにどのような感覚が起きていますか？吐く息とともに、つま先が、ふんわりと緩んでいくのを感じましょう。次に足の裏を感じます。いつも支えてくれている足の裏、どんな風に感じますか？そして、そこが次の吐く息でリラックスするのを感じます。
- ・このように、足の甲、くるぶし、足首、すね、ふくらはぎ、膝裏、膝表、大腿表、大腿裏、脚の付け根の左側……と順番に感じるように指示します。



また、あるエリア全体に意識を向けさせ、強い感覚が起きている場所や気になる場所を探すのもよいでしょう。

- ・つま先を感じましょう。どの指に一番感覚が起きていますか？
- ・鎖骨内側付け根から肩まで感じます。そこに何か気になる感覚はありますか？

さらに、体の部位の間の空間を感じるように言うのも効果的です。

- ・両足首下にあるくるぶしを感じましょう。外側と内側。そして、外側のくるぶし同士内側にあるスペースを感じます。

(7) 再度、呼吸への意識

また、呼吸を感じましょう。そして、27から順番に数えながら、呼吸を感じます。息を吸って27、息を吐いて26、吸って25、吐いて24というふうに。そして、もし途中で見失ったら、27から再開します。1に行ったら、また27から開始します。

(8) 自律訓練法

呼吸を繰り返すごとに、右腕が重くなります。少しずつ、密度が高くなり、床に沈み込むような感覚です。左腕、右脚、左脚。

呼吸を繰り返すごとに、右腕が軽くなります。少しずつ、密度が低くなり、ふんわりと軽く床の上にあるような感覚です。左腕、右脚、左脚。

両足の裏から息を吸い入れて、両手の手のひらから吐きましょう。

(9) イメージング

体の上1mほどのところに光のブランケットがあるのをイメージします。色は、白、銀、金のうち好きなものを選びましょう。

この光はあなたをリラックスし、あなたを感謝で満たしてくれる光です。その光が次第にあなたを包み込み、あなたはリラックスし、感謝で全身、全体が満たされていきます。

(10) サンカルパ

次にサンカルパを3回心の中で唱えます。まるでそれがすでに叶っているかのように唱えます。あとは、宇宙にお任せしましょう。

(11) ファイニッシング

ゆっくりと手足先を動かし、次第に動きを大きくしていきましょう。

大きな伸びをするために、両足を閉じ、息を吸って大きく伸び、息を吐いて、すべて脱力します。

右側に体を横にして、膝を軽く抱え、そこで心地よさを味わいます。

準備ができれば、ゆっくりと起き上がります。



イメージ(観想)・エネルギー瞑想

光の身体と空間の瞑想

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。

この瞑想の間、光の体を集中対象として瞑想することを、マインドに告げ、肝に銘じます。

呼吸瞑想を実践し、落ち着くのを待ちます。

その後、頭上に白い光の玉を観想します。だいたい、ソフトボールくらいの大きさでただ純粋に光っています。その光は、普遍的な愛・智慧全てを持ち、それを表しています。

それはあなた自身の最高の質の象徴であり、それを最大に発揮するエネルギーを全て含んでいます。

その玉がゆっくりとあなたの頭頂から胸の中心に降りてきます。胸の中心に来たらそれがどんどんと大きくなり、全身までくまなく広がります。

その時、骨も筋肉も内臓も血管も全てが、光へと変わり、あなたは光のみになります。

抱えている問題や障害、心のわだかまりも消え、心は澄み渡り、喜びに満ちています。

そのまま、20分ほど坐りましょう。

そして、光がどんどんと収縮し、エネルギー密度の高い光の玉になります。それが胸にとどまり、あなたを1日中支えてくれます。

瞑想から出る際は、骨、筋肉、内臓、血管が戻ってくるのを感じます。

そして、周りの空間を感じ、ゆったり深呼吸します。

そして、軽く体を動かし感覚を戻し、それからゆっくりと目を開けます。



幸せを広げる瞑想

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。

直近の記憶の中で、心地よかったこと、気持ちよかったこと、幸せだったこと、ワクワクしたこと、嬉しかったことなどを思い出します。

その時に感じた、心地いい、気持ちいい、幸せ、ワクワク、嬉しい感覚を思い出して、体の感覚として実際に感じます。

それをどこで感じていますか？

色はありますか？形はありますか？

それを感じているところで、呼吸とともにどんどん大きくしていきましょう。

可能ならば、体の中全体に広がるまで、またさらに可能ならば、体の外に広がるまで大きくします。

その感覚に浸りながら、リラックスしていると、抱えている問題や障害、心のわだかまりも消え、心は澄み渡り、その感覚に満ちています。

そのまま、20分ほど坐りましょう。

瞑想から出る際は、その感覚を保ったまま、そして、周りの空間を感じ、ゆったり深呼吸します。

そして、軽く体を動かし感覚を戻し、それからゆっくりと目を開けます。



全身呼吸瞑想

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります。

体の前面を感じます。
体の背面を感じます。
右半身を感じます。
左半身を感じます。
下半身を感じます。
上半身を感じます。

息を体の前の空間に吐き出します。できるだけ遠くまで吐き、体の前面に吸い戻します。
息を体の後ろの空間に吐き出します。できるだけ遠くまで吐き、体の背面に吸い戻します。
息を体の右の空間に吐き出します。できるだけ遠くまで吐き、体の右半身に吸い戻します。
息を体の左の空間に吐き出します。できるだけ遠くまで吐き、体の左半身に吸い戻します。
息を体の下の空間に吐き出します。できるだけ遠くまで吐き、体の下半身に吸い戻します。
息を体の上の空間に吐き出します。できるだけ遠くまで吐き、体の上半身に吸い戻します。

息を 360 度全ての方向に吐き出します。
そして、体の毛穴全てから吸い入れるように吸います。
全身で呼吸をし続けます。

瞑想から出る際は、一度自然な呼吸に戻り余韻を感じます。
そして、軽く体を動かし感覚を戻し、それからゆっくりと目を開けます。



軟酥の法

軟酥の法と白隠禅師

中興の祖と称される江戸中期の禅僧である白隠慧鶴禅師（臨済宗）の著書であり、禅の健康法を説いている名著で、気海丹田法のバイブルのように言われている「夜船閑話（やせんかんな）」の中に、「軟酥鳴卵の法」が紹介されています。

白隠禅師は、あまりにも厳しい修行の中で、禅病（ノイローゼや自律神経失調症のような精神疾患状態と言われ、頭痛やのぼせ、冷えなどを引き起こすといわれています）を患い、それから回復する方法として、京都の山奥に住む仙人からもらった教えとして、「軟酥の法」を実践しました。

軟酥とは、「醍醐」（だいご）という、仏教でいうこの世のものとは思えないほど滋養に満ちた、バターやヨーグルトのようなもので、それが、頭上にあり染み込んできて、満ち溢れていくと観想する瞑想法です。白隠禅師は、これで上った気を下げて、禅病を治したとされています。

「軟酥の法」実践法

楽な姿勢、楽な坐法でどっしりと坐骨を据えて座ります（基本的に坐位で行いますが、寝ていても構いません）。

呼吸を静かに感じて、心が落ち着くのを待ちます。

頭頂に野球のボールほどの金色に輝く軟酥が載っていると観想します。

その軟酥が体温で次第に溶け始めて、頭の中に染み込み、顔全体に行き渡ります。

そこから、ゆっくりと首、腕、肩、胸、背中、腹、腰、骨盤へと染み渡り、五臓六腑全てに行き渡ります。

そこから、足全体に広がって、両足の先から全ての体の中の悪いものを溶かして一緒に流れ出ていきます。

終わったら目を静かに開け、ゆっくりと起き上がってきます。



分析瞑想

死の瞑想

普段私たちは、「生きているということ自体」を意識することはあまりないでしょう。ある意味、生きていること自体、当たり前のように感じてしまっているかもしれません。だとしたら、その結果、毎日を一所懸命生き、感謝の気持ちが湧いてくるのが阻害されていることでしょう。

通常の分別では、生の対局は死です。その死にまつわる様々な事実を意識することで、生が際立つ。そして、生きることの有り難さを知り、感謝の気持ちを持って生きることによって、人生の質が一層高まります。

また、あなたが今抱えている「問題」は、もしあなたが明日死ぬとしたら、それでも「問題」であり続けるでしょうか？死を意識すると観点が非線形的に上昇します。それによって、物事の本質を見極めることができるようにもなります。死の瞑想がもたらしてくれるものは、あなたにとって真に価値のある人生とは何なのか、心のあり方や行動は何なのかについての自覚です。

死についての3つの事実があります。

1. 死は必ずやってくるという事実
2. 死はいつどんな形で来るかわからないという事実
3. 死については考えてもわからないという事実

これら3つの側面に思いを巡らせ、人生の素晴らしさや貴重さを自覚しましょう。

死の瞑想実践法

1. 死は必ずやってくるという事実

(1) 死を免れる人は誰もいない

これまでの歴史の中で死を免れた人は一人もいません。釈迦であれ、どんな聖者でも必ず死を迎えました。にもかかわらず、その事実を意識することはあまりないのではないのでしょうか。

これまで生きてきた人々を思い浮かべてみてください。偉人、革命者、発明家、政治的リーダー、芸術家など。こうした全ての人々があなたと同じように生まれ、悩み、喜び、苦しみ、笑い、出会い、愛し、別れなどの人生の営みを送って、そして死んでいきました。どんな偉人でも必ず死んでいるのです。

そして、次にあなたが個人的に知っている人々を思い浮かべましょう。彼らもいずれは死を迎えるのだということを知り、彼ら一人ひとりを見つめましょう。

そして、あなたもいずれは死を迎えることを見つめましょう。

(2) 死は刻一刻とあなたに近づいている

何をしても、あなたはその人生は過ぎ去り、死はあなたに歩み寄ってきています。ブレーキをつけていない車で時速300kmで走っていて、それが衝突するとあなたは死を迎えるとしましょう。実際、それと同じことが起き得ることをしっかりと見つめましょう。

(3) 生きている間に本当にしたいことをできる時間は限られている

あなたが人生でしたいことは何ですか？あなたの寿命が80歳だとしたら、余命何年ですか？そのしたいことはその余命で成し遂げることができますか？

毎日の中で、怠惰な心、怒り、嫉妬、憂鬱などの感情に、あなたの貴重な余命の中からどれだけの時間を奪われていますか？

また、あなたが愛する人に優しく接する機会は何回あるのでしょうか？

感謝の気持ちを伝えたいと思う人々に感謝の気持ちを告げる機会は何回あるのでしょうか？

実際の人生はそんなに長いものではありません。永遠に生きるということはありません。1日1日大切に大切にしたいものです。

2. 死はいつどんな形で来るかわからない事実

大震災などで亡くなった方がその日の朝やその1時間前に自分がこの世を去ることを知っていたでしょうか？

自然災害、人災、突発的な病気、不慮の事故など、いろんなことが起きる時代です。

1時間後にあなたが生きている保証はどこにもありません。ずっとこの人生が続くということはなく、そしてもしかしたら、すぐそこかもしれないのです。

4. 死については考えてもわからないという事実

死についてはいろんな思いが巡ることでしょう。しかし、死については、様々な研究がなされていますが、実際のところ、死ぬ時にしかその主体的な体験は起き得ません。

もし、明日が人生最後の日だとしたら、あなたは、どこに行きますか？誰に会いますか？何をしますか？死を意識することで、より輝く「生」を感じましょう。



感謝の瞑想（体と心への感謝）

頭の中にある脳を感じます。

人間の脳は進化の集大成。極めて高度な情報処理をしています。

その脳のおかげであなたは人間らしい生活を送ることができます。

脳に「ありがとう」と伝えましょう。そして、脳から送られてくるメッセージを受け取ります。

耳を感じます。

耳のおかげであなたは音楽を聴くことができます。人の声や素敵なメッセージを聞くことができます。

耳に「ありがとう」と伝えましょう。そして、耳から送られてくるメッセージを受け取ります。

目を感じます。

目のおかげであなたは好きな人を見ることができます。素敵な景色を見ることができます。

目に「ありがとう」と伝えましょう。そして、目から送られてくるメッセージを受け取ります。

鼻を感じます。

鼻のおかげであなたは好きな香りをかぐことができます。美味しいご飯をかぐことができます。

鼻に「ありがとう」と伝えましょう。そして、鼻から送られてくるメッセージを受け取ります。

口を感じます。

口のおかげであなたはしゃべることができます。食べることができます。

口に「ありがとう」と伝えましょう。そして、口から送られてくるメッセージを受け取ります。

皮膚を感じます。

皮膚のおかげであなたは外界から守られています。触れることができます。感じるすることができます。

皮膚に「ありがとう」と伝えましょう。そして、皮膚から送られてくるメッセージを受け取ります。

腕を感じます。

腕のおかげであなたは物を持つことができます。大好きな人を抱きしめることができます。

腕に「ありがとう」と伝えましょう。そして、腕から送られてくるメッセージを受け取ります。

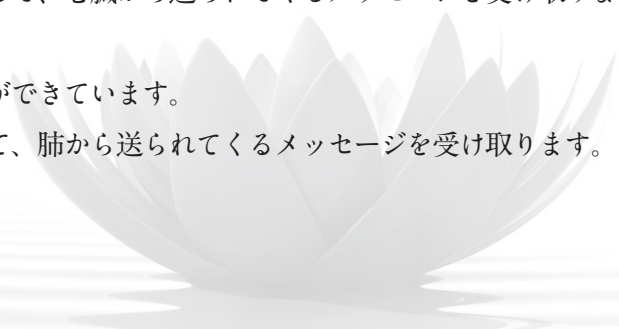
心臓を感じます。心臓はこれまで一度たりとも止まらずに全身に血液と栄養を送るために活動してくれています。

心臓のおかげであなたは生きています。

心臓に「ありがとう」と伝えましょう。そして、心臓から送られてくるメッセージを受け取ります。

肺を感じます。肺のおかげであなたは呼吸ができています。

肺に「ありがとう」と伝えましょう。そして、肺から送られてくるメッセージを受け取ります。



胃腸を感じます。

胃腸のおかげであなたは物を消化し、吸収して、栄養を活用することができます。

胃腸に「ありがとう」と伝えましょう。そして、胃腸から送られてくるメッセージを受け取ります。

肝腎を感じます。

肝腎のおかげであなたは体を浄化でき、老廃物を排泄することができます。

肝腎に「ありがとう」と伝えましょう。そして、肝腎から送られてくるメッセージを受け取ります。

脚足を感じます。

脚足のおかげであなたはどこでも好きなところに行くことができます。

脚足に「ありがとう」と伝えましょう。そして、脚足から送られてくるメッセージを受け取ります。

その全てを生かしてくれている「いのち」を感じます。

「いのち」のおかげで全てが可能となっています。あなたは生きています。

「いのち」に「ありがとう」と伝えましょう。そして、「いのち」をくれた両親にも「ありがとう」と伝えましょう。



感謝の瞑想（ご縁への感謝）

ご縁への感謝：その1

生まれた瞬間を回想します。

その瞬間、誰がどこにいますか？場所はどこですか？

あなたは産後に取り上げられ、まずお母さんに抱きかかえられます。

その瞬間、お母さんはどのような気持ちでしょうか？

そこから出会った人々に、時系列順に心に浮かぶ人々一人ひとりに「ありがとうございます」と声をかけていきましょう。

その人々のおかげであなたは今このように生きることができています。

心を込めて、「ありがとうございます」と伝えましょう。

ご縁への感謝：その2

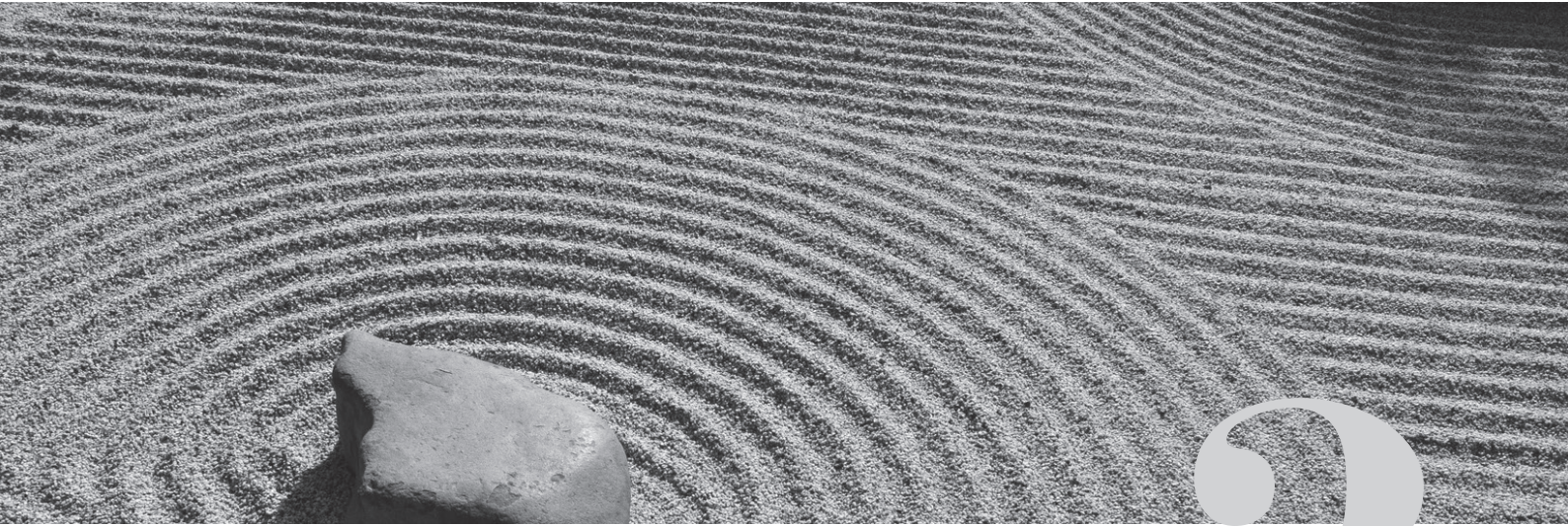
今日起きてから今までに出会った人々一人ひとりを思い出し、してもらったこと、関わってくれたことに感謝の気持ちを持ち、「ありがとうございます」と感謝の気持ちを伝えましょう。

ちょっとしたことでもあなたの人生に登場してくれて、関わってくれた人々です。

心を込めて、「ありがとうございます」と伝えましょう。



瞑想
指導者
養成講座
マニュアル



Part 3

ティーチング

ティーチャーとは？

ティーチャーとは？

学習と教えること

ティーチャーとは「教える人」です。

「教える」とは、生徒の「学習」を確実にすることです。単なる一方的な情報伝達ではありません。

「学習」:行動が変わり、そして人生が変わること。できなかったことができるようになること。取れなかった行動や態度、不可能だった状態が可能となること。

「教える」:できなかったことが、できるようになる支援。生徒の力を引き出すこと。そのために、世界観・セルフイメージの書き換えを、生徒の主体性を最大限尊重して行う。

このためには、生徒がある意味、サポートとチャレンジのバランスがちょうどいい環境にいることが大切になります。そして、瞑想は、人間性、精神性を含めた成長と回帰のためのツールです。成長とは、長く成ると書きます。つまり、未知の世界へと踏み出すべく、今までの殻を破り、新たな世界へと一歩一歩を踏み進めていくことです。このために、「学習」が必要です。

それは、人間といういのちを与えられ、その可能性をフルに活かして生き抜くというとても勇気ある美しい行動（勇気ある行動は必ず恐れを伴うもの）です。瞑想はそれを促すためのものでもあります。そして、瞑想ティーチャーはその成長を手伝うという、とても神聖な立場にいます。

この成長が起きる場は、いつもの「快適ゾーン (Comfort zone)」を「超えたところ」にあることです。瞑想ティーチャーは、必要がある際は、この成長が起きる場に無理をしすぎない範囲で、生徒を導き、成長を促していきたいものです。この場は、「エッジ」と呼ばれます。

ティーチャーは、生徒が一人では到達できないようなエッジへと生徒を導き、そこで安心して体験を深めることを可能にすることで、生徒の成長を促します。

これはいのちに対する敬意、そして生徒への思いやりから生じる、無私無欲の行為です。ティーチャーは、生徒に仕える立場に立ち、生徒の可能性を信じ、生徒の必要としていることを見極め、それを提供します。時には、毅然と厳しくある必要もあるでしょう。時には、存分に褒める必要もあるでしょう。これを見極めて、生徒と共にプロセスを作っていくのです。

そして、このためにはティーチャーと生徒の間の信頼関係（ラポール）も必要です。

これは、教えるということにおいてとても大切なファクターです。



成長の過程

成長には、一定のサイクルがあるといわれます。人間は未知なことに出逢うと、それに対して抵抗します。この抵抗に耐えきれないと逸脱してしまい、成長は起きません。

しかし、ここでそこに留まり、そこで起きていることをまんまの自分としてリアルに体験することにより、ものごとが変化をしたり、そこで起きていることと自分との関係性が変わり、その抵抗していた段階を超えて次のステップに行くのです。

そのサイクルを繰り返していくことにより、人間は成長することができます。

この抵抗が起きる場所が「エッジ」です。それは、「快適ゾーン」を超えています。ヨガ・ティーチャーは、このエッジへと生徒を導き、生徒がそこに留まることを手助けします。あとは、生徒の力を信じて、生徒とともにいましょう。

教育のレベル

教育レベル0：情報の理解

教育レベル1：行動を取る。コミットメントができる。

教育レベル2：習慣づけられたアクション（1ヶ月以上の継続されているアクション）

教育レベル3：生徒のセルフイメージに落とし込んでいる（1年以上の継続されているアクション）

教育レベル4：それによって、信念が変わって、非線形的変容が起きている。

ティーチャーが生徒に与えるギフトは、教育レベル3以上の教育です。

それを実行するには、情報伝達の品質や理解のサポートをすることだけでは足りません。

生徒に強く適度なプレッシャーを与えることで成長が促されます。

情報を与えるだけでなく、解決法を与えるだけでなく、課題と強く適度なプレッシャーを与えて、適切なストレス状態に持っていくのです。

この際、安全な環境であることや信頼関係があることがとても大切になります。

生徒を、コンフォートゾーンの外に引き、ティーチャーは意図的に強いプッシャーを与えます。その先にホメオスタシスの突破と成長があるのです。

これを実行するには、生徒のやる気をひきだし、ポテンシャルを発揮させ、覚悟させること。そして、ティーチャー自体が、嫌われるとか、相手から攻撃されるといった不安・恐怖を超えていかなければなりません。

この上で、用意する環境要因は以下の4つです。

1. 生徒にとって、快適で安心な場所、安心できる空間
2. 教師自身が安心していること
3. 信頼関係
4. 適切なゴール設定



生徒のハートに火をつける!

～究極のコミュニケーション

ティーチャーと生徒、あるいは生徒同士が効果的なコミュニケーションを行い、そしてティーチャーがそれに基づく姿勢と気持ちをもって、生徒に接することは、クラスを意味あるものにするためにとても大切です。それにより、生徒の中に安心感が生まれ、生徒のポテンシャルが最大限高まり、そして、生徒の主体性が保たれるからです。そうして、体験が深まっていきます。

相手の価値観を引き出して、そこに合わせること～バリューリンク



ラポールを利用する



傾聴

傾聴は、ティーチャーがそれを用いて生徒と接するとき、生徒のポテンシャルのドアを開いてくれる可能性のある、聴く技術です。聴き手は、話し手のあるがままに寄り添い、何ら判断をしない意識で聴きます。

このプロセスの間は、話される内容に対して、コメントしたり、返答したりしません。そして、自分の心の中でも、「情報処理や分析」「批判」「同情」「教授」「評価」「賞賛」も一切しません。聴き手は完全に「今ここ」にいる状態になります。そして、聴くことによって起きる感情にとらわれることなく、感情が起きたら、ただ自分の中で起きていることに対する気づきを保ちながら、聴きます。いわば、これも瞑想のひとつでしょう。

話し手は、聴いてもらっているという安心感が生まれ、自分の中を深く探り、自分の中から気づいていくようになります。ここに主体性のある、気づきが生まれるのです。

思い返してみてください。友達に話を聞いてもらっているうちに自分の中から答えが出てきて解決していたと言うようなこと。もしくは、「録音しておいたら良かった！」と思うようなことを自分がしゃべっていることに気づくこと。

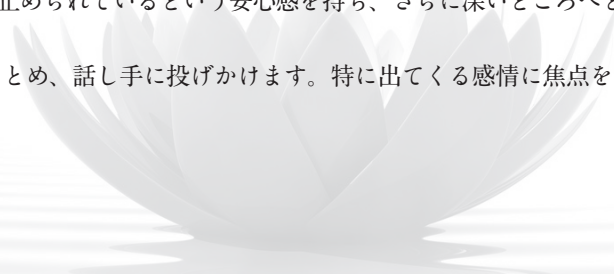
「考えを引き出すのでもなく、積極的に質問するのでもなく、ただ話し手に注目し、注意深く耳を傾ける、つまり『傾聴』することで、話し手は自分で解決していく知恵を出すことができるということだ。傾聴してくれる相手に話す時、人は、自分の内面のみえなかった根の部分にまで光を当て、今まで出なかった知恵をくみ出していくことができる」（『愛と癒しのコミュニオン』より）

そして、このように聴くことができる技術を身につけることは、自分を理解することができる能力にもつながります。「人は他者と意思の伝達をはかれる限りにおいてしか、自分自身と通じ合うことができない」（同上）

フィードバック

話し手が自分で話していることを整理し、それによってさらに自分の理解と深い智慧へとアクセスするために行うのが、フィードバックです。フィードバックすることによって、話し手は自分の話していることが明確になり、問題の本質へと近づいていきます。そして、真摯に受け止められているという安心感を持ち、さらに深いところへとアクセスすることもできます。

その方法は、聴いたことを簡潔に自分の言葉でまとめ、話し手に投げかけます。特に出てくる感情に焦点をあてて、聴くと効果的です。



意識的な情報伝達

～感情コミュニケーションとヴァイジョンコミュニケーション

日常正解の中で、自分のそのときの気分で言葉を発してしまい、相手を傷つけてしまったことはありますか？また、正直に勇気を持って自分の気持ちを述べたのに、それが思ったように伝わらなかったことはあるでしょうか？
こういう事態を回避するために、効果的なのが、起きたことの実事や要求と感情をセットで相手に伝えるということです。

これは感情をぶちまけるということではなく、冷静に感情を伝えるということです。相手にポジティブフィードバックをする際にもとても有効です。

「A」ということが起きて、「B」になった、このため私は「C」になった（だから、「D」をしてほしい）。

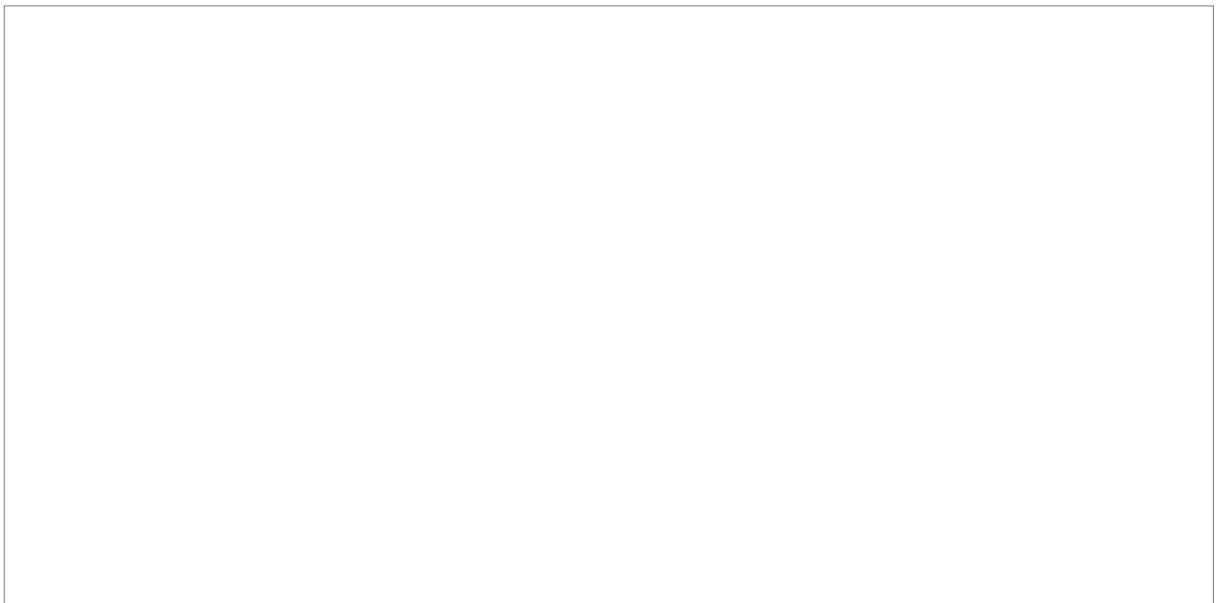
あなたが「A」をすると、「B」だから、とても「うれしい（C）」など。

ジェスチャー

一対一のコミュニケーションを図る際、聞き手がどのようなジェスチャーをしているのが大きな影響を及ぼします。傾聴しながら行ううなずき、目線、表情、そして体の仕草を意識するようにしてみましょう。

また、話し手と同じ姿勢をとることが、二人の間の距離を縮めます。時折これも意識して使い分けると良いでしょう。

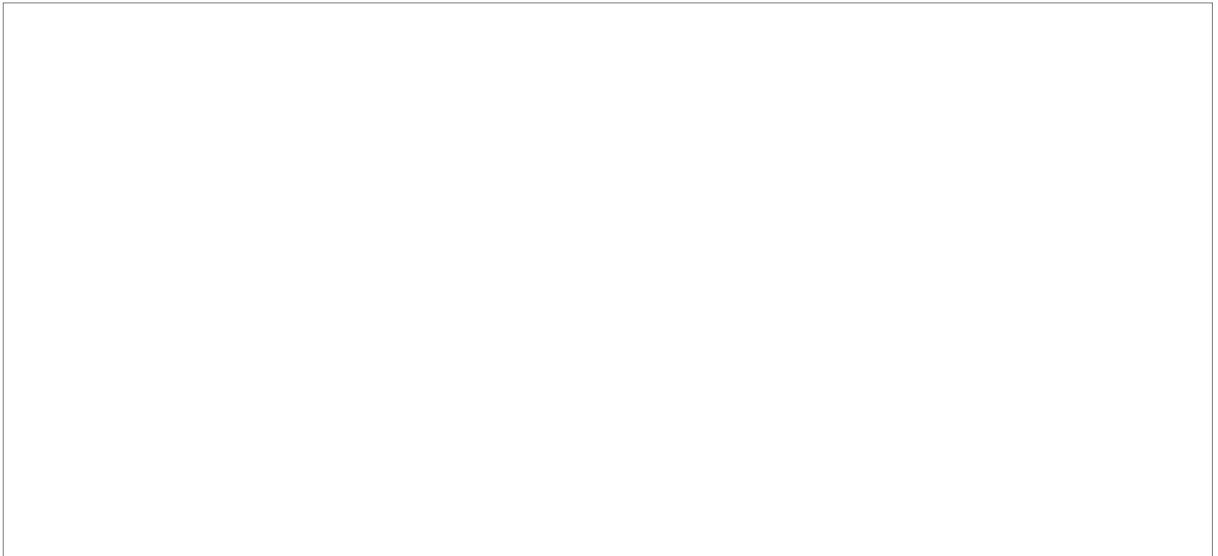
イメージボックス（ピグマリオン効果）



ヴィジュアライゼーション



抽象名詞の定義化と共有



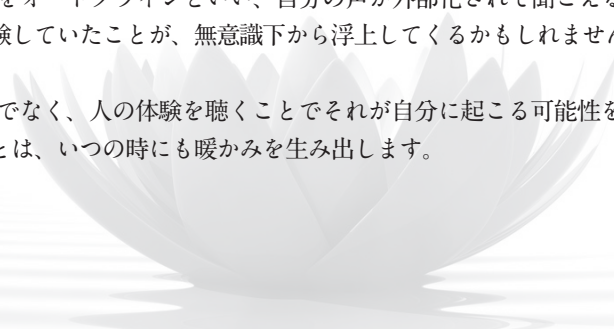
シェアリング（オートクラインの活用）

ワークショップなどで、比較的長い時間が取れる状況では、「シェアリング」を行うことがとても有効です。シェアリングでは、自分の体験を話すことで「わかちあい」ます。シェアリングをする場合の留意点は以下の通りです。

- ◎ 話し手は自分の体験を話す
- ◎ 聴き手は傾聴の姿勢を保つ
- ◎ 口外しないことを前提とする

話し手は、シェアリングで、自分の体験をシェアすることによって、自分に何が起きていたのかを整理することができ、自分の中でそれが落とし込まれていきます。これをオートクラインといい、自分の声が外部化されて聞こえる時、学習が起きます。時には、思いもよらないことを体験していたことが、無意識下から浮上してくるかもしれません。

また聴き手は、傾聴のプラクティスができるだけでなく、人の体験を聴くことでそれが自分に起こる可能性を開くことができます。そして、そのように分かち合うことは、いつの時にも暖かみを生み出します。



場を創るということ

生徒のために、生徒が安心して瞑想ができる環境をつくることはとても大切です。前項で触れたように、生徒の成長は快適ゾーンを超えたところで起こります。そこへ行くには、生徒が自分の主観を大切に、安心して自分に深くつながる場が必要です。深く自分を癒す効果を得るためにも、安心して自分を感じ、リアリティにつながることに必要です。

特に、初めて瞑想を実践する生徒やその場所に初めてくる生徒にとっては、安全な環境があるかどうか大きな影響を及ぼします。そのような場はどのように作ることができるのか、みてみましょう。

(a) ハード面での要素

生徒の安心感を作るために、物理的な環境や雰囲気を整えることは大変有効です。

空気

空気は淀んでいたり、何か異臭がしたりしないでしょうか？ 常に新鮮な空気があるようにすることで生徒がリラックスすることができます。また、インセンスを焚くことも有効です。しかし、これは個人差があるので、臨機応変に対応しましょう。

温度／湿度

夏の暑い日に、湿気のある蒸し暑い部屋にいと、なかなか集中しづらいものです。生徒の集中が促されるような、室温と湿度に気を配りましょう。

照明

蛍光灯で必要以上に明るいよりも、間接照明やダウンライトで雰囲気をだすことができます。また、照明を調整できるとさらに良いでしょう。

音楽

これも、好みの問題ですが、音楽を流すことで集中が深まる生徒もいます。

整理整頓／ 清潔さ

ものが散らばっていたり、床が汚れていたりすると、瞑想を実践する気分がそがれます。また、サウチャを実践するという見地からも、ものは整理し、そして、掃除が行き届いているようにしましょう。

(b) ソフト面での要素

ハード面は物理的に不可能なことがあります、ソフト面での安心の提供はティーチャーの思いや努力次第です。

名前を覚える

生徒は自分の名前を覚えてもらうと、ティーチャーに対する信頼をよせる可能性が高まります。信頼は安心を生徒の中にもたらすとても重要なファクターです。環境により難しい場合もありますが、なるべく名前を覚えるように努めましょう。

自主企画で行う場合は、記名してもらうのも有効です。クラスの雰囲気が引き締まるサポートにもなります。

目を合わせる

目を合わせることで、ティーチャーとしての真摯な気持ちを伝えましょう。

挨拶や 歓迎の姿勢

生徒が部屋に入ってきたときからセッションは始まっています。最初に生徒が不安な印象をもつと、それは長く続いてしまうかもしれません。生徒が入ってきたら、笑顔で迎え入れ、挨拶をしましょう。特に新しい生徒が来ている場合は、フォローをしっかりとするようにしましょう。

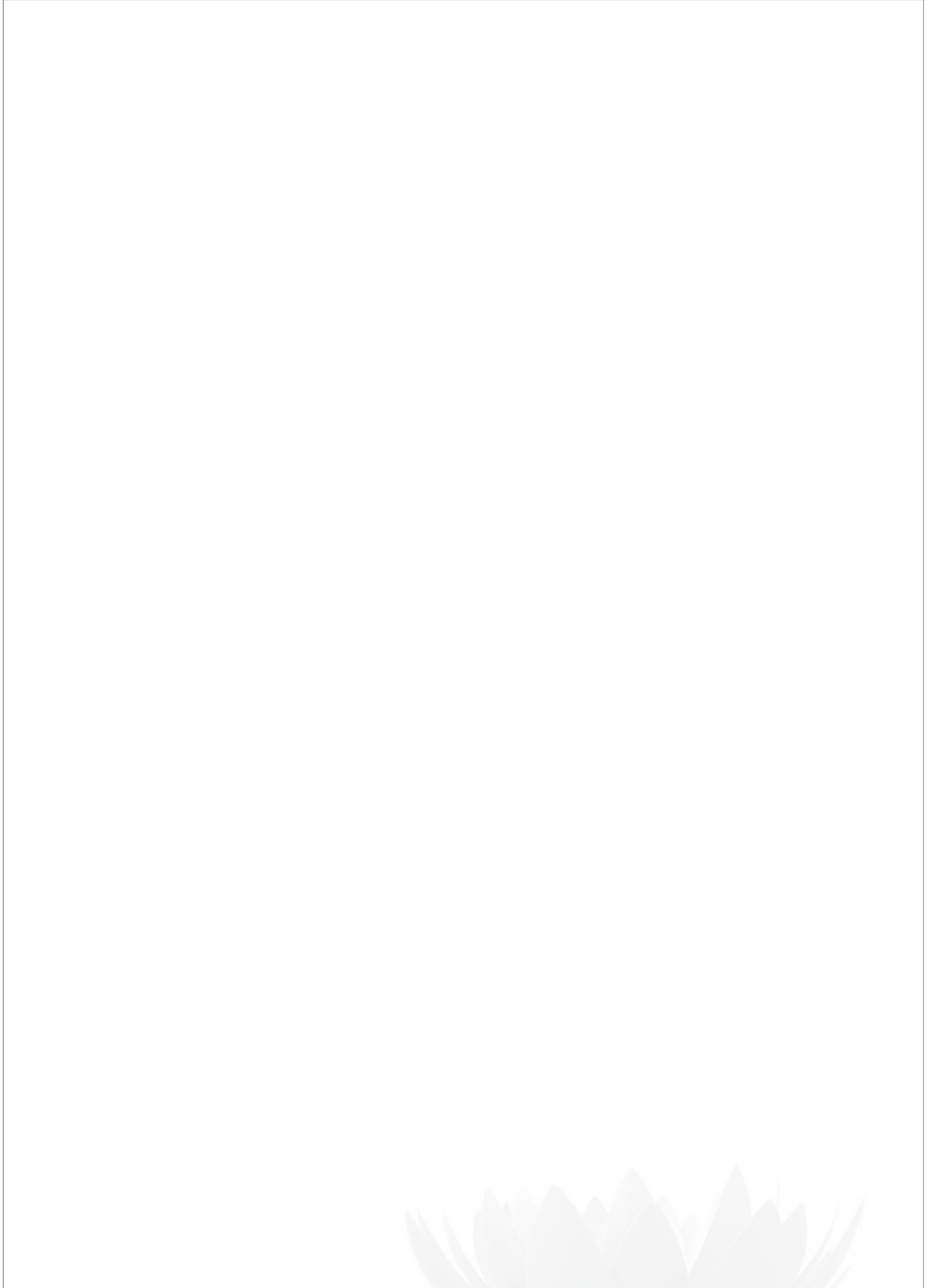
生徒と 自分の位置

生徒がどのように並ぶと安心できるのかにも気を配りましょう。向かい合うこと、輪になることなど試してみましょう。また壁に対してそのラインを整えるとマインドが邪魔されにくくなるかもしれません。また、経験のある生徒は前にきてもらうなど、考慮する余地もあります。

ティーチングプラクティス

～フィードバックと自己開示

ジョハリの窓



フィードバックの方法

(0) 前提

- ・ひとりが記録係になる。
- ・全てのコメントは、ティーチャーの成長ため、体験を基に伝える。

(1) 準備

- ・グループで輪になって座る。呼吸を整える。
- ・ティーチャーが、今の気持ちをメンバーにシェアする。

(2) 良かったところ！

- ・ティーチャーが、クラスの中で良かったと感じるところを、グループメンバーにシェアする。
- ・生徒が、クラスの中で良かったところを、その理由についても、シェアする（鏡の法則）。

(3) チャレンジだったところと乗り越えるための方法

- ・ティーチャーが、クラスの中で難しかったところ、課題だと感じたことを、グループメンバーにシェアする（それがあるからこそそのメリットも伝える）。
- ・生徒が、クラスの中で、こうすればさらに良かったという点をティーチャーに伝える（メッセージ）。
- ・ティーチャーが、次のクラスの際には、その課題をクリアする、あるいはそれに近づけるために、具体的に習慣化してどのようなことを行うのかについて考え、それができたら具体的にどのようなになっているかのイメージをグループメンバーに宣言する（アフアーメーション）。

(4) ティーチャーへのサポート

- ・グループメンバーが、ティーチャーの身体に手を触れ、心の底からその課題を乗り越えられることを祈って、1分ほど共に瞑想する。
- ・**おん**を一回唱えて終る



参考文献

- 「マインドフルネスストレス低減法」 ジョン・カバット・ジン
「マインドフルネス 基礎と実践」 貝谷久宣
「意識」 スーザン・ブラックモア
「身体化された心—仏教思想からのエナクティブ・アプローチ」 フランシスコ ヴアレラ
「現代瞑想論—変性意識がひらく世界」 葛西賢太
「フォーカシング」 ユージン T. ジェンドリン
「脳が鋭くなる『考えない』トレーニング」 本田唯識、篠浦信偵
「仏教瞑想論」 蓑輪顕量
「サンガジャパン Vol.11」 アルボムツレ・スマナサーラ、他
「サンガジャパン Vol.22」 アルボムツレ・スマナサーラ、他
「NEWTON」 各種
「密教の呪術 その実践と応用」 池口恵観
「ブレイン・バイブル」 ジョン・アーデン
「別冊サンガジャパン 1 実践! 仏教瞑想ガイドブック」 蓑輪顕量、他
「10% HAPPIER~ 人気ニュースキャスターが「頭の中のおしゃべり」を黙らせる方法を求めて 精神世界を探求する物語 ~」 ダン・ハリス
「フィールド 響き合う生命・意識・宇宙」 リン・マクタガート
「ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門—豊かな人生の技法」 ウィリアム・ハート
「大人のための図鑑 脳と心のしくみ」 池谷裕二
「脳と心の秘密がわかる本」 木村昌幹
「美しい脳図鑑 (万物図鑑シリーズ)」 木村泰子
「脳はいかにして“神”を見るか—宗教体験のブレイン・サイエンス」 アンドリュー・ニューバーク
「複雑系の知—二十一世紀に求められる七つの知」 田坂広志
「痛みと身体心理学」 藤見幸雄
「認知科学への招待」 苫米地英人
「瞑想と自然」 J. クリシュナムルティ
「身体症状に「宇宙の声」を聴く—癒しのプロセスワーク」 アーノルド・ミンデル
「自分さがしの瞑想—ひとりで始めるプロセスワーク」 アーノルド・ミンデル
「まずは親を超えなさい!」 苫米地英人
「パーリ仏典にブッダの禅定を学ぶ—『大念処経』を読む」 片山一良
「『アビダンマッタサンガハ』を読む」 藤本晃
「仏の教え ピーピング・ピース—ほほえみが人を生かす」 テイク・ナット・ハン
「ブッダの瞑想法—ヴィパッサナー瞑想の理論と実践」 地橋秀雄
「微笑みを生きる—「気づき」の瞑想と実践」 テイク・ナット・ハン
「アップデートする仏教」 藤田一照、山下良道
「五輪書」 宮本武蔵
「武術空手の知と実践—相対の世界から絶対の世界へ」 宇城憲治
「武道の原点—世界へ発信する創造のエネルギー」 宇城憲治
「ブッダの実践心理学 (アビダンマ講義シリーズ—物質の分析)」 アルボムツレ・スマナサーラ
「ブッダの実践心理学—アビダンマ講義シリーズ (第7巻) 瞑想と悟りの分析 1 (サマタ瞑想編)」 アルボムツレ・スマナサーラ
「ブッダの実践心理学—アビダンマ講義シリーズ (第8巻) 瞑想と悟りの分析 2 (ヴィパッサナー瞑想編)」 アルボムツレ・スマナサーラ
「ストレスに負けない生活—心・身体・脳のセルフケア」 熊野宏昭
「ヴィパッサナー実践 & 慈悲の瞑想」 アルボムツレ・スマナサーラ
「〔新版〕心を清らかにする気づきの瞑想法」 アルボムツレ・スマナサーラ
「ブッダのヴィパッサナー瞑想法『基本マニュアル』」 地橋秀雄
「脳からストレスをスッキリ消す事典」 有田秀穂
「仏教心理学キーワード事典」 井上ウィマラ、他
「仏教と脳科学: うつ病治療・セロトニンから呼吸法・坐禅、瞑想・解脱まで」 アルボムツレ・スマナサーラ、有田秀穂
「マインドフルネス最前線: 瞑想する哲学者、仏教僧、宗教人類学者、医師を訪ねて探る、マインドフルネスとは何か?」 香山リカ
「世界のトップエリートが実践する集中力の鍛え方—ハーバード、Google、Facebook が取りくむマインドフルネス入門」 荻野淳也、木蔵シャブエ君子、吉田典生
「ゾーンに入る技術」 辻秀一
「スポーツの至高体験 (ピークエクスペリエンス・ゾーン・フロー)」 秋葉龍一
「マインドフル・ワーク 「瞑想の脳科学」があなたの働き方を変える」 デイヴィッド・ゲレス、岩下 慶一
「FUCK IT「思い込み」をぶっこわせ! 人生が劇的に軽くなるひと言」 ジョン・C・パーキン
「極意とは何か 秘伝「猫の妙術」—武の奥義書から学ぶ人生の極意」 島田明徳
「「悟り」の意味」 島田明徳
「「脱力」の極意はすべてに通ず—練気柔真法 闘技を超える武の真髄」 島田明徳
「正負の法則」 Dr. ジョン・F・デマティエーニ
「十玄談—原田雪溪普説」 原田雪溪
「仏教思想のゼロポイント: 「悟り」とは何か」 魚川祐司
「成功法則は科学的に証明できるのか?」 奥 健夫
「「量子論」を楽しむ本 ミクロの世界から宇宙まで最先端物理学が図解でわかる!」 佐藤勝彦
「量子論から解き明かす「心の世界」と「あの世」物心二元論を超える究極の科学」 岸根卓郎
「量子論から解き明かす 神の心の発見 第二の文明ルネッサンス」 岸根卓郎
「グーグルのマインドフルネス革命: グーグル社員 5万人の「10人に1人」が実践する最先端のプラクティス」 サンガ編集部
「ワープする宇宙 5次元時空の謎を解く」 リサ・ランドール
「空の実践 ブッディスト・セオロジー IV」 立川武蔵
「心は量子で語れるか—21世紀物理の進むべき道をさぐる」 ロジャー・ペンローズ
「脳と心の量子論—場の量子論が解きあかす心の姿」 治部眞里
「空海密教の宇宙—その哲学を読み解く」 宮坂宥勝

「脳科学の教科書 神経編」 理化学研究所脳科学総合研究センター
「無意識さんの力で無敵に生きる 一思い込みを捨て、自由自在の人生を手に入れる方法」 大嶋信頼
「自我の本質—The・禅 その3」 原田雪溪
「ミンスキー博士の脳の探検 常識・感情・自己とは」 マーヴィン・ミンスキー
「Count Your Blessings: The Healing Power of Gratitude and Love」 John DeMartini
「無私の体験」 バーナデット・ロバーツ
「コア・トランスフォーメーション：癒しと自己変革のための10のステップ」 コニリー・アンドレアス & タマラ・アンドレアス
「マインドフルネス入門講義」 大谷彰
「ただそのままのままでいるための超簡易指南」 J・ジェニファー・マッシュズ
「脳を鍛えてブッダになる52の方法—ハーバード大学神経心理学者が教えるブッダの智恵をもたらず脳トレーニング」 リック・ハンソン
「心と身体をつなぐトラウマ・セラピー」 ビーター・リヴァイン
「マインドフルネス」 バンテ・H・グナラタナ
「脳と瞑想」 ブラユキ・ナラテポー
「シッダルタ」 ヘルマン・ヘッセ
「愛と癒しのコミュニオン」 鈴木秀子
「実存主義」 松浪信三郎
「気づきの視点に立って見たらどうなるんだろう？—ダイレクトパスの基本と対話」 グレグ・グッド
「ペンローズの“量子脳”理論—心と意識の科学的基礎をもとめて」 ロジャー・ペンローズ
「人生の意味と量子論」 川又三智彦
「ヨーガ根本教典」 佐保田鶴治
「解説ヨーガ・スートラ」 佐保田鶴治
「ヨーガの宗教理念」 佐保田鶴治
「ハタヨガの真髄」 BKS・アイアンガー
「自己実現への再決断—TA・ゲシュタルト療法入門」 メリー M. グールディング
「不安・恐れ・心配から自由になるマインドフルネス・ワークブック—豊かな人生を築くためのアクセプタンス &」 ジョン P. フォーサイス
「気づきのセラピー—はじめてのゲシュタルト療法」 百武正嗣
「頭脳の果て」 ウィン・ウェンガー
「錯覚の科学」 クリストファー・チャプリス
「苫米地式コーチング」 苫米地英人
「ただそれだけ—セイラー・ボブ・アダムソンの生涯と教え」 カリヤニ・ローリー
「白隠禪師坐禅譚講話」 原田祖岳
「普勸坐禅儀講話」 原田祖岳
「フロー体験入門—楽しみと創造の心理学」 M. チクセントミハイ
「フロー体験 喜びの現象学」 M. チクセントミハイ
「幻想と覚醒」 苫米地英人
「超瞑想法」 苫米地英人
「四季の瞑想—クリシュナムルティの一日—話」 J. クリシュナムルティ
「時間の終焉—J. クリシュナムルティ & デヴィッド・ボーム対話集」 J. クリシュナムルティ
「クリシュナムルティの瞑想録—自由への飛翔 (mind books)」 J. クリシュナムルティ
「禅 もう迷うことはない!—あなたの疑問を即快答」 井上義衍
「正法眼蔵参究〈仏性〉(1972年)」 安谷白雲
「正法眼蔵参究—現成公案(1967年)」 安谷白雲
「正しい坐禅の心得」 原田祖岳
「ザ・ワーク 人生を変える4つの質問」 バイロン・ケイティ
「般若心経の新しい読み方」 立川武蔵
「現代語訳 般若心経」 玄侑宗久
「新国訳大蔵経 イントロダクション (10) 禅定經典部 (2)」 塩崎幸雄
「現代文訳 正法眼蔵 1」 道元
「弓と禅」 オイゲン・ヘリゲル
「荘子と遊ぶ 禅的思考の源流へ」 玄侑宗久
「仏教と脳科学—うつ病治療・セロトニンから呼吸法・坐禅・瞑想・解脱まで」 アルボムツレ・スマナサーラ
「瞑想脳を拓く—脳生理学があかすブッダのサイエンス」 有田秀穂、井上 ウィマラ
「チベット・ヒーリング—古代ボン教・五大元素の教え」 テンジン・ワンギェル・リンポチェ
「悟りへの階梯—チベット仏教の原典『菩提道次第論』」 ツォンカバ
「ヨーガと浄土 ブッディスト・セオロジー」 立川武蔵
「マンダラという世界—ブッディスト・セオロジー」 立川武蔵
「宇宙のダルマ」 ダライラマ十四世、永沢哲
「空の論理「中観」—仏教の思想〈3〉」 梶山雄一、上山春平
「瞑想と悟り—チベット仏教の教え」 ダライ・ラマ十四世
「ダライ・ラマの仏教入門—心は死を超えて存続する」 ダライ・ラマ十四世
「心の迷妄を断つ智慧—チベット密教の真髄」 チュギヤム・トゥルンバ
「The Practice of the Six Yogas of Naropa」 Glenn H. Mullin
「チベット密教」 ツルティム・ケサン
「ヨーガの哲学」 立川武蔵
「密教」 松長有慶
「マンダラ瞑想法—密教のフィールドワーク」 立川武蔵
「チベット密教 図説マンダラ瞑想法 (実践講座)」 正木晃、ツルティム・ケサン
「やさしい唯識—心の秘密を解く (NHK ライブラリー)」 横山紘一
「インド仏教の歴史—「覚り」と「空」」 竹村牧男
「ゲルク派版 チベット死者の書」 平岡宏一
「チベット・メディテーション—チベット仏教の瞑想法」 キャサリン・マクドナルド
「マインドフルネス・瞑想・座禅の脳科学と精神療法」 貝谷久宣
「ダライ・ラマ 般若心経入門」 ダライ・ラマ 14 世、宮坂宥洪



「記憶のメカニズム—ニューロン・AI・哲学」 ジョージ・ジョンソン
「自分の小さな「箱」から脱出する方法」アービンジャー インスティテュート
「わかつちやった人たち 悟りについて普通の7人が語ったこと」 サリー・ボンジャース
「奇跡の脳：脳科学者の脳が壊れたとき」 ジル・ボルト・テイラー
「量子力学が明らかにする存在、意志、生命の意味」 山田廣成
「形而上学叙説 ライブニッツ—アルノー往復書簡」 G.W. ライブニッツ
「瞑想する脳科学」 永沢哲著
"How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective" Britta K. Holzel, Sara W. Lazar, et al.
東邦大学医学部・生理学第一講座(有田秀穂教授等)のHP
"Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice" R. J. Davidson et al. 2004
"Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners" R. J. Davidson et al. 2006
"Meditation experience is associated with increased cortical thickness" S. Lazar et al., 2005
Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. Lieberman MD et al
「粘情動制御の脳内メカニズム解明へ」
"You Can Grow New Brain Cells. Here's How | Sandrine Thuret | TED Talks"
"How Meditation Can Reshape Our Brains"
"The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking in a High-Stress Information Environment"
"Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density"
"Effects of mindfulness meditation training on anticipatory alpha modulation in primary somatosensory cortex"
「幸福の神経基盤を解明」

瞑想 指導者 養成講座 マニュアル

発行所：株式会社オハナスマイル

〒153-0052 東京都目黒区祐天寺 2-9-4 虎ノ門ビル 2F

TEL 03 (3760) 9129

FAX 03 (3760) 9700

<http://www.ohanasmile.com/>

<http://www.yoga-gene.com/>

ヨガは直接伝達を重んじます。資料の共有及び無断転載を固く禁止します。

yoga generation 2016, All Rights Reserved

the text of this manual is all written and produced by Masaaki Nakajima

