

四つの階梯か い て いから学ぶ 瞑想入門

加藤 千明

Chieki Kato

文芸社

『Boon-gate』のPDF作品を ご覧いただく前に…

操作について

- 作品の多くは「もくじ」のページで、進みたいページの項目を押せば、そのページまでジャンプし、また、ジャンプしたページのタイトルを押せば、目次のページに戻るよう設定しております。
- 直前に開いていたページに戻るには、画面上の「◀」ボタンで、直前に開いていたページに戻ります。

読み方いろいろ

- 通常は画面の「倍率」が100%前後になっていますが、「倍率」を150%まで高めると文字が読みやすい大きさになります。
- 通常は「見開きページ」で設定されていますが、「単一ページ」にすると読みやすく感じます。
- 読み進めるときは、「十字キー」を使用すると手軽です。
- 「サムネイル機能」を使用して読み進めると、2～3頁からとばし読みするのに便利です。
- 頁を「回転」させることが可能です。地図などを拡大して見るときに便利です。

http://www.bungeisha.com/PDF_is/05-top1.html でPDF作品についての説明を致しております。ご参照ください。

加藤 千明
Chiki Kato

四かついのて階い梯いから学ぶ
瞑想入門

「たみこころ 棚心」の象徴として、生徒にいつも観てもらっている絵



◎
目次

第一章 身体に関する瞑想

瞑想のポーズで吐く息に注意を向け、心を沈静化し、プラーナを実感する 17

瞑想によって、感情の消滅から思考の消滅、そして自我の消滅へと進んでいく 20

プラーナを養い育て、身体の各部へと移行させていく 25

肉体に対する自我のからまりをほどく 28

第二章 感情に関する瞑想

五感の情報を整理するために自己イメージが生まれ、感覚が生まれ、自我が生じる 37

葛藤、ストレスを生み出す自我を、どうやって打ちくだけばいいか 40

感覚的自我を消滅させるのは知覚能力 43

第三章 思考に関する瞑想

49

精神的自我を消滅させるには、思考の抽象化に終止符を打てばよい 51

思考の抽象化による「自己イメージ」は必要だが、心の抽象化による「自我

イメージ」は不要 55

満たされない心と逃避の心をどう消滅させるか 59

イメージと知覚の分離に終止符を打つにはどうするか 63

第四章 存在に関する瞑想

67

おわりに 77

序文

ふだんの生活の中で、大きな苦しみといえば、みなさんは何だと思われるでしょうか。

——すぐに思い当たるのは、憎しみと怒りではないでしょうか。

では、「その憎しみと怒りはどうして生ずるのか」と問われたら、みなさんはどう答えられますか。その答えは、人によって千差万別せんさばんべつでしょう。

ある人は、自分の怒りの原因を他者に求めるでしょうし、なかには環境に求めたりする人もいるかもしれません。そのように、その答えは人によってさまざまです。

しかし、その問いを自らの心の中の奥深くに向けて問うたとき、いくつも枝分かれしていた答えが、次第に1つに集約されてくるのを見つけることができるのではないのでしょうか。

そう言われてもわかりにくいと思いますので、例を挙げてみましょう。

「私の怒りは、○さんの理不尽な態度が原因なのだ。だから○さんが、その態度をあらためてくれれば、私の怒りは生じなかつたはずだ」

ある人はそう言いつつ、悔恨の日々を送っています。

しかし、「私の怒りは、どうして生じたのか」と問いながら、自らの心の奥深くにまで目を向けたとき、実は怒りの前に嫌悪があったこと、嫌悪の前に葛藤があったこと、葛藤の前に傷つくことへの恐れと不安があったこと、その恐れの前には自己実現があったこと、自己実現の前には貪欲が、その貪欲の前には執りどころを得たいという満たされない思いがあったことに、次第に気づいてきます。

同様に、この「満たされない思い」は、自己のイメージと自我のイメージの混乱によって、生じてきていることにも気づくはずで。

この人の場合、そう考えると、この混乱が正しく理解され、整理整頓され、自己のイメージが、本来果たすべき役割を正しく行うことができているならば、自我のイメージは生まれていなかったはずで。

もしそうであれば、混乱は生まれておらず、その後の心の展開も、違ったものとなっていたはずで。

さて、先日の瞑想教室でのことです。

部屋に入り、席に着くと、生徒の1人が次のような質問をしました。

「加藤さん（私のことです）は、たなごころ棚心という言葉をよく口にしますが、その棚心とはなん
でしょうか。また、どうしたら、棚心を作ることができるのでしょうか」

私は、その質問を聞きながら、気づきの方向性を変えてあげなければと思いつつ、話し
始めました――。

*

棚心とは、作るものではなく、人間がその能力として本来持っているものです。だから、作る必要はありません。その能力に気づくだけで十分なのです。

瞑想によって、人が持つ「共感の能力」に気づくだけです。

何かに共感しているとき、過去の経験的印象と、共感した印象とを混乱させなければ、共感という能力それ自体が棚心となって、相手の心を全面的に知ることができるのです。

相手の楽しみや喜びをとともに感じ、喜び合うこと。これは、だれでも経験することです。ところが、相手の憎しみや嫌悪、苦しみをともに感じ合うとき、人は、その憎しみをともにするのができません。

すぐそこから逃げるか、または逃げるためのエネルギーを絞り出し、怒りを生み出してしまします。

しかし、この憎しみから逃げずに、この憎しみを共感しつつあるとき、あるいは、逃避のエネルギーが働いて、怒りを生み出しつつあるとき、我々は「どうしたらいいのだから」と、途方に暮れてしまうことになります。

このとき、「どうしたらいいのか」という問いが、思考を働かせて、出口の見えない迷

路に迷い込んでしまうのです。

問いは必要です。しかし、その後に関く思考は必要ではありません。

まず始めに、共感した憎しみのエネルギーが、その人を憎しみの渦に巻き込みながら、外界へと向かおうとします。

このときが大切なのです。このときに、外界へ向かおうとするエネルギーを全身で共感しつつ、このエネルギーが向かう方向性を、当の憎しみそれ自身へと変えるのです。

それによって、憎しみが自己消滅して燃え尽き、憎しみの内なる感情が現れてきます。

それは思いどおりにならないことによるいらだち、理解してもらえないことへの不満なのです。

この不満やいらだちから逃げずに、そのいらだちとともに、そのエネルギーを全身で共感し、そこにとどまり続けるのです。そこにとどまることにより、徐々にその中身が見えてきます。

その中身が見えてくると同時に、当のいらだちが自己消滅し、燃え尽きていきます。

すると、いらだちや不満は、自己実現の思いやエネルギーであるということがわかってくるのです。

この自己実現の思いを感じ続け、知覚していると、さらに、その内なるエネルギーが見えてきます。それは、満たされることのない思いが、混乱とともに渦巻いている状態です。この混乱の渦を解きほどこかない限り、満たされない思いは、ありとあらゆる方向へと突き進んで、果てしなく続いていきます。

さあ、この混乱とはなんでしょうか。

考えずに、逃げずに、この混乱とともに、この渦のエネルギーを感じることで、答えを探り出しましょう。

全身でこの渦のエネルギーを感じているうちに、見えてくるものとは、満たされないことへの悲しみでしょうか。

不当に押しやられ、無視されたことへのいきどおりでしょうか。

それとも、それらを抱え続けることで生まれてくる、おさまることのないエネルギーのかたまりでしょうか。

絶望の淵で悲嘆に暮れる、嘆きの思いでしょうか。

これらすべてに共通した思い、混沌としたエネルギーの渦に、たった1つの共通項が見えてきます。この共通項に知覚の糸を通しつつ、この混乱に終止符を打てばよいのです。

さあ、その共通項とはなんでしょう。考えずに、知覚してください。

さあ、なんですか、それが見えてくるまで、この疑問符を抱えたまま、この混乱のただ中にとどまってみましょう。

この混乱のエネルギーが、激しく、外に向かって噴き出そうとしています。それを全身で知覚しつつ、共通項を探り出してみてください。

それを探り出す力が、あなたの洞察力と共感の力です。思考によってそれを知ることが、決してできません。

共感によって得た混乱の渦の力が、外に向かおうとするとき、その力の方向性の向きを、混乱の渦そのものへと変えてみましょう。そうすれば、疑問符を抱えたままにいるものの全体が洞察力となつて、混乱そのものの内的質料へと入っていきます。

このとき、この共通項があるかが、わかります。

さあ、なんでしょう。共感とともに働く洞察力が、混乱の渦をせき止め、渦そのものを

洞察の力によつて暴き出すわけです。

それは、自分が集めに集めた情報のかたまりです。その情報の1つ1つに、過去で生じた印象が付随していて、それがいまだに満たされぬまま、動き続けているのです。

それは、情報を集めるといふ行為が、ある一定の条件のもとで行われると、集められた情報に、ある一定のパターンと偏向性が、徐々に生まれてくるからです。

それは具体的には、癖や習慣という形で現れます。

行動パターンとしての癖、感覚パターンとしての気質、思考パターンとしての考え方が——これらは、一般に個性として認められたものですが——それぞれの地域や国民性の違いとなつて、文化や伝統を作り上げています。

さて、問題を心の方に戻しましょう。

集められた情報に一定のパターンと偏向性が生まれ、この偏向性とパターンが、後に続く情報を、その偏向性によつて、さらにいっそう、パターン化していくという話でした。

このとき、情報に付随している印象も、同じようにパターン化を強めるのです。

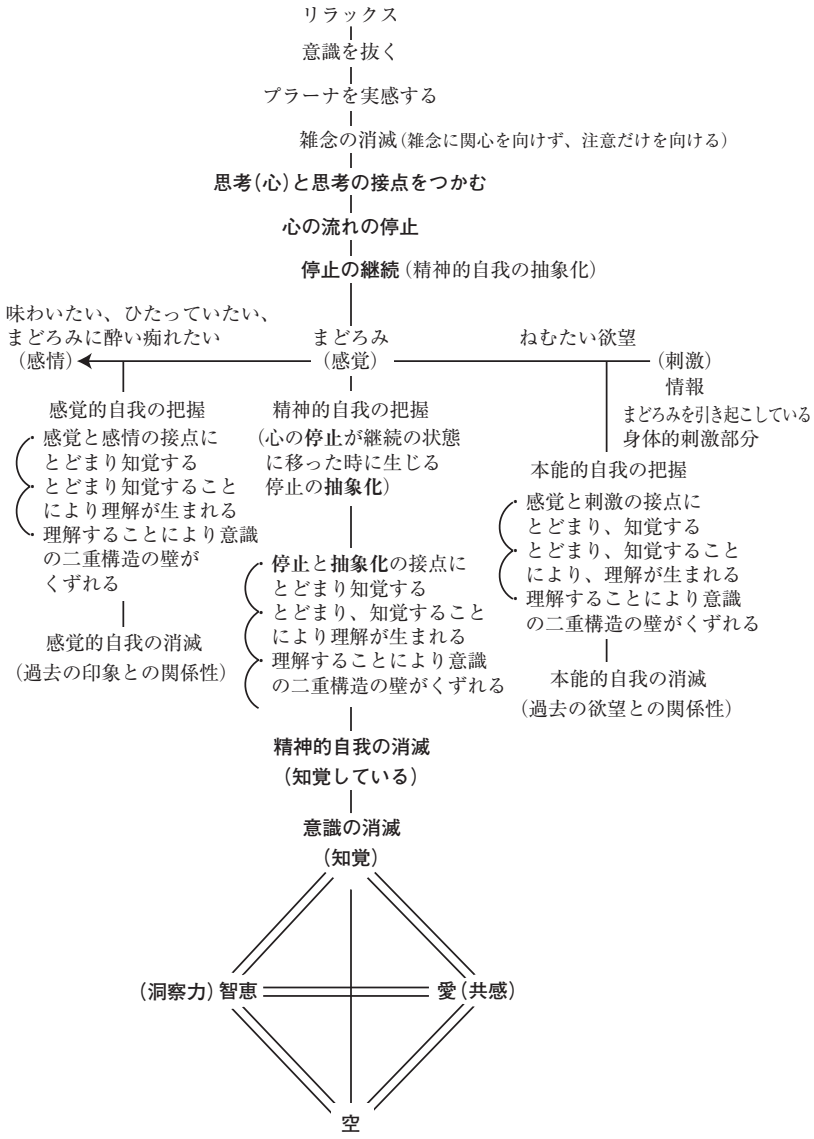
強まった印象は存在感を生み出し、感情となり、憎しみや怒り、嫌悪となって、様々なトラブルを引き起こすこととなります。——これが、この混乱の渦の渦の中身なのです。

そして、この情報に付随している印象が、個としての存在感を深め、自己としてのイメージが自我に変化し、その変化に気づかぬまま集め続けた情報が、混乱の渦を形作っていたのです。

さあ、この変化に気づき、この変化の接点にとどまるなら、情報の混乱は生じません。

情報に付随している印象が、個としての存在感に変化しないように、ただ見守ること。それには、この混乱したエネルギーを、当のエネルギーそのものへと、その向きを変えていけばよいのです。

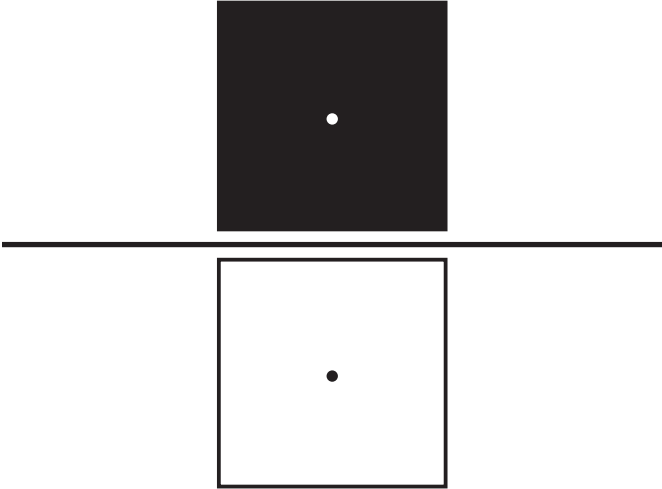
そのとき、この混乱したエネルギーは消滅しながら、情報と印象は自我に変化することなく、また人生における楽しみと喜びは苦しみと悲しみを内在せず、ただありのままの形で、自由と秩序を保ちつつ、その人の前に現れてくるのです。



◎ 瞑想の四つの階梯

- 第一、身体に関する瞑想
- 第二、感情に関する瞑想
- 第三、思考に関する瞑想
- 第四、存在に関する瞑想

第一章 身体に関する瞑想



瞑想のポーズで吐く息に注意を向け、心を沈静化し、プラーナを 実感する

まず、身体全体をほぐして、瞑想のポーズに入ります。

ムドラー（手印。手のしぐさ）は、アーカーシャ・ムドラー（親指と人差し指を合わせ
て丸くし、他の三指はまっすぐ自然と伸ばして両の手のひらを上に向け、自然と力を抜い
て、ひざか太もの上に置くポーズ）で、坐法は、ざほう坐法は、けつかふざ結跏趺座かはんかふざ半跏趺座で。

ただし、足の不自由な人は、椅子に座ってもかまいません。

結跏趺坐とは、あぐらをかき、左右の脚の太もの上に反対の脚を据え、足の裏を上向
けにするポーズのことです。半跏趺座は、片方の足だけを組むやり方です。

そのポーズをとったら、深呼吸をした後、軽く息を吸って、また息を吐きます。

このとき、まず吸う息と吐く息によって、心に変化が起きます。

さあ、もう一度ゆっくりと息を吸って、ゆっくりと息を吐いて、心の目を呼吸と気持ちの変化に向けることで、心の変化を確認してみてください。

だんだん、だんだん、見えてきます。それは、ほんの少しの微妙な変化です。

吸う息によって心が高揚し、吐く息によって心が沈静するということ、ほんのかすかな変化ですが、この相反する変化によって呼吸は成り立っています。

自分自身の心に注意を向けることによって、それを自分で見つけ、自分で知覚していただく。

それは、機能としての身体を十分に整えながら、心の能力を高めていくことになります。つまり、呼吸を通して、体と心という人としての最も重要な二本の柱を、鍛え上げていくという作業に入るわけです。

また、呼吸とは、単に酸素を身体内に取り入れることだけでなく、外気であるプラナーナを取り入れ、体をリラックスさせながら、外気と内気のプラナーナを操作し、心をコントロールしていくための手段でもあります。

まず、前述のポーズを組み、深呼吸を二、三回行い、その後、軽く息を吸ってから、胸を動かさずに息を吐いていきます。このとき、胸の上下運動がおさえられるために、心の

変化がおさえられ、腹式呼吸へと変わっていきます。また、息を吐きつつ、リラックスしていきます。

そして、吐く息による心の変化に注意を向け、心を沈静させていきます。

続いてゆっくり長出息ちやうしゅうそくしきったときの心の変化と体の変化に注意を集中して、屍しかばねの状態（リラックスした状態）に入っていきます。

次が大事なのですが、息を吸うときには、出息しきったときの心と体の状態を維持しながら、息を吸うことです。

吸気きゅうきによって、心と体に変化しようとはしますが、このとき、出息しきったときの心とリラックスした体の状態に注意を固定しつつ、息を吸うようにするのです。

それによって、空気とプラーナを選別しながら、心にブレーキの能力を持たせているわけです。

また、息を吐きながら、プラーナを体全体で感じつつ、前の呼吸によって沈静した心を、さらに沈静の方向へと押し進めます。

このとき、呼吸によってプラーナを共鳴させながら、心のブレーキも体もリラックスしてゆるめます。そして深まった沈静の状態を維持しつつ、また息を吸って、再び腹部をへ

こませ、プラーナを共鳴させつつ長出息します。

そうしながら、プラーナを体全体で感じ続け、体をリラックスさせ、心の沈静に向けてアクセルを踏めばよいのです。

この呼吸法をマスターすることによって、体をリラックスさせながら、空気とプラーナを選別し、心の動きを停止へと導きつつ、プラーナを実感しつつ養い育てていくわけです。ともあれ、この段階では何より、体を十分にリラックスさせつつ、プラーナを実感していくことと、長出息呼吸法によって、プラーナと心の操作を錬摩（れんま）（みがき、きたえること）していくことが大切です。

瞑想によって、感情の消滅から思考の消滅、そして自我の消滅へと進んでいく

では、心の操作の錬摩によって、心それ自体を、どのような方向へと持っていけばよい

のでしょうか。ここが、一番大事なポイントです。

たんに心を沈静させるだけでなく、心をどのような方向へ向けて沈静させるかによって、その結果は異なってきます。

その方向とは、心それ自身の流れを停止させ、自我を消滅させることです。

その消滅させる段階においては、心の沈静化から、身体的欲望の消滅及び感情の消滅へと進み、さらに感情の消滅から思考の消滅、そして自我の消滅へと進んでいきます。最後には、客観的世界までが消滅します。

まず最初に、身体的自我とは何でしょうか。それは、自分という肉体に対するイメージです。このイメージは、どのようにして生まれ、どのようにしてイメージを形成していくのでしょうか。

自分という肉体に対するイメージは、生活する上で必要なイメージです。その必要性が、肉体即自分という機能としてのイメージを形作り、その作られた機能としてのイメージが、心を形作っていきます。

それが、身体的自我となり、自分自身の存在感へとつながっていくのです。

では、機能としての肉体を動かすものは何かというと、脳です。その脳の動きが、イメ

ージを形成しつつ、心を形作っていくとき、脳と心の混乱が生まれます。

そうすると、便利から幸福感が生まれ、不便から不幸が生まれることになるのです。

たしかに、肉体的機能を健全に働かせるには、自己のイメージは必要です。人ごみの中で、他人とぶつからずにうまく歩くことができるのは、自己のイメージが機能として健全に働いているためです。

それは、たとえていえば、自動車を運転するときに、車体のイメージをしつかりとらえていないと、狭い路地ですれ違ったときや狭いカーブを曲がるときなどに、イメージの弱い部分をぶつけてしまうようなものです。

それが、時間とともに運転に慣れてきて、つまり車体のイメージ感覚が正確さを増してくると、車即自分であるかのように、自由自在に車を運転することができるようになるわけです。

しかし、だからといって、車が自分であるとは、誰も思わないはずで、それと同じことが、この肉体に対しても、起こっているのです。

この肉体を十分整備して、病気になるまいよう、事故や怪我に遭わないように使いこなすことが、必要なのです。それをするのが脳です。

ところが、その作業がだんだん進んでくると、自我が形成され、「この肉体は自分なんだ」と思う自分が生まれてきてしまうのです。この自分というものは、肉体が持つ機能としての本能に、感覚がともなうことによって生じてくるのです。

それは本来、好き・嫌いの感情ではなく、快・不快の感覚としての情報なのです。

ところが、肉体としての自己保存の本能が、肉体にとって有益な情報を快感という刺激に置き換えることによって、本能による能動的なアクセルが踏み込まれることになり、「もっとほしい」という本能的欲望に変化していきます。

それが、積み重なることにより、本能的欲望と自己のイメージが結びつき、本能的自我が形成されることになるわけです。

このような身体的自我を、心の操作と呼吸法によって消滅させていきます。

では、それは、具体的にはどのようなようになされていくのでしょうか。

まず全体をリラックスさせて、屍の状態になったら、次に注意を頭部に向けていきます。頭部の目の裏側に注意を向け、その部分をリラックスさせつつ、プラーナの実感を実感します。

そして、目の裏側から頭部全体にリラックス感を拡大しつつ、プラーナも実感していきます

途中省略

本編はダウンロード時間短縮のため省略版でお届けしています。
途中省略なしの完全版をご希望の方は製品版をご「購読」ください。

著者プロフィール

加藤 千明 (かとう ちあき)

1951年、神奈川県横須賀市生まれ。

嵯峨美術短期大学日本画部、同専攻科卒。

その後、ヨガ、密教、瞑想に関心を持ち、絵筆をとりながら瞑想を実践して今日にいたる。

現在、「瞑想教室ジュピター」を開き、仲間とともに瞑想と実生活の関わりをテーマに瞑想活動を行っている。

◎お問い合わせ先

瞑想教室ジュピター

大阪府高槻市真上町2丁目7-22 加藤千明まで

四つの階梯から学ぶ瞑想入門

2004年5月31日 電子出版発行

著者 加藤 千明

発行者 瓜谷 綱延

発行所 株式会社文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

電話 03-5369-3060 (編集)

03-5369-2299 (販売)

<http://www.boon-gate.com>

© Chiaki Kato 2004 Corded in Japan

ISBN4-8355-7207-6 C0095

(文芸社発行の通常書籍(紙の本)については、全国書店でお尋ねいただくか、「文芸社ON-LINE」サイト、<http://www.bungeisha.co.jp>を御参照ください。)

新 04.04.27 Y.H.