

「いまここ瞑想」 の続け方

～ 気づきの継続と確かめ方 ～

2016年12月13日

<http://nilmind.com>

いまここ瞑想は、どうやって続けて、何を確かめたらよいのか、忘れがちな人向けの小冊子です。

1. 気づきの確認

最も重要なことは、

いまここにいる自分に気づいている

ことです。

「気づき」が発動した時から瞑想が始まります。

知識や形式にとらわれないように注意します。

知識は、過去の経験であり、「いま」ではありません。

「自分を観ること」と「自分の幻影を観ること」の違いに注意。

「気づき」とは何か。

赤信号を見て止まる人の状態を例に取ります。

いまここの気づき	赤信号を見ている自分がいることに気づいている人
サマタの気づき	赤信号の「赤」がどんな赤か集中して見ている人
気づきがない	赤信号でただ立ち止まった人、条件反射的に動作している人

サマタ（止）瞑想は、一点に集中し、集中力を高め、良くないことを抑える瞑想です。

いまここ瞑想は、ヴィパッサナ（観）瞑想のことで、良くないことを消す力を養う瞑想です。

2. 対象の確認

いまここ瞑想の「対象」は4種類です。

体の感覚

- 立っているとき、足の裏が下に接触している感覚
- 座っているとき、椅子や床と体が接触している感覚
- コントロールしない、自然な呼吸

五感から受ける感覚

- 音を判断せずに、音のまま聞き流して観察しましょう。
- 食べ物を口に入れたときの「味」「香り」「感触」を一つずつ区別して感じてみて下さい。

心の状態

- 嫌な感情が出たら、そのまま冷静に観察しましょう。
- 怒る前に、一旦その感情を観察してみてください。

自分の思考

- 何かを考えている自分をもう一人の自分で見えることはできますか？（この中では一番難易度が高いです。）

対象を失うと、瞑想は解け、心は眠ってしまいます。

一日に何回「呼吸している自分」に気づきますか？

3. 気づきの継続

「気づき」がどれ位長く続くか試してみます。

瞬間的な気づき

「ふと気づくこと」や「気づきを忘れていたこと」に気づいて下さい。



断続的な気づき

気づきをどれ位の時間保てるか試しましょう。



永続的な気づき

練習を続けるとずっと気づきを保てるようになります。

話をしていると、「気づき」を忘れていませんか？
その状態を「巻き込まれた」と表現します。

練習すると、「話している自分」に気づきながら話
ができるようになります。

4. いまここ瞑想の実践

普段の生活で、「気づき」があるか確認します。

時間があれば、静かな場所で楽な姿勢になって落ち着きます。

(最初に決めた対象をずっと手放さないのは、サマタ瞑想です。)

「いまここ瞑想」は、何事にも執着せずに「受け流す」ことで、
どんどん手放していきます。

瞑想の対象は、常に変化していきます。

触れた対象の「あるがまま」を「解釈しない」で「客観視」しま
す。瞑想の対象は固定しません。

「いまここ」にいる自分に集中します。過去や未来のこ
とを考えたら、それは今ではないことに気づき、現在の現象の観察に戻ります。

神秘体験は期待しません。それは執着であり、妄想です。

5. 瞑想を支える力

瞑想中は、**五力**を持つことで、五つの邪魔（**五蓋**）を取り除きます。

五力

自信

努力

気づき

集中

智慧

五蓋

貪る欲

怒り

眠気や怠け

混乱や後悔

疑い

「**智慧**」というのは専門用語で、脳の神経回路を望ましい状態につなぎ直した状態と考えて下さい。

6. いまここ瞑想の体験

瞑想では、「体験」が重要です。

自分で体験したことであれば「**自信**」が持てます。

知識が先行して「こんな瞑想でよいのだろうか？」
と思うのは「**疑い**」です。

瞑想の体験をよく確かめて下さい。

それは、「いまここ」で体験したことですか？

「いま」は、瞬時に過ぎ去っています。
過去を解釈して、体験だと錯覚していませんか？
「**集中**」して、観察して下さい。

そして、**諦めない**で下さい。それが「**努力**」です。
進み方は人それぞれです。

新たな体験が現れ、分かった！という「智慧」の体験には、ある
程度の時間が必要です。

瞑想中、目は閉じるか開くか？

目を閉じれば、

- 視覚以外の感覚に集中できます。
- まぶしい光が見えることがあります。

目を開ければ、

- 目から受ける感覚に集中できます。
- 視覚以外に集中していれば、物が見えません。

何が起こっても、「いまここ」で体験したものは、正しいです。

注意するのは、何を体験しても、驚かず、素晴らしい体験だなどと執着しないことです。

「平安」で「平等」な心を保ち、受け流します。

7. 気づきの性質

「気づき」は対象を同時に二つ以上取ることはなく、「**一つずつ**」です。

(二つ取れたと思ったら、高速で両者を行き来しています。)

対象が変わるのは OK です。

でも「気づき」が外れたか保っているかは確認し続けて下さい。

(外れたことに気づくのは、戻ったときです。)

「気づき」を保ち、「いまここ」を見失わない補助輪的な方法として、「ラベリング」があります。いまここの体験を言葉にし、実況中継する方法です。

できれば使わないか、早く卒業することをお勧めします。

意味のある方法ですが、メリットとデメリットがあり、正しい指導者の手引きが必要となるでしょう。

8. 少し高度な進捗確認

普段の「目の動き」を対象にすると、瞑想の進み具合の参考になります。

- ① 自分の目の動きが分からない。
- ② 目が動いているのは分かる。
- ③ 目の動きは速いのが分かる。
- ④ 目を動かした後に動かしたことに気づく。
- ⑤ どんな原因で目が動いたか追える。
- ⑥ 目を動かす前に動きそうなことに気づく。
- ⑦ どんな原因で目が動こうとしているのか追える。
- ⑧ 目が動く前に動かすのを止められる。
- ⑨ 目を動かす必要がなくなる。

「目の動き」や「心の動き」は非常に速いので、比較的遅い「呼吸」や「歩く感覚」から観察し、速さを捉える集中力を育てます。

無意識の動作に注意を向けた時点で「気づき」があるので、②からOKです。⑨のレベルに届かなくても問題はありません。焦りは禁物です。

よくある質問

Q. 体の感覚を観ようとしたが、感覚が分からない。

A. 本当に集中して感覚を探しても見つからないのであれば、感覚が「消えた」ということに「気づいた」ことなので、「無い感覚」を観察して下さい。正しい方向です。

Q. 喜びや楽しみの感情は消したくないのですが。

A. 無理に全ての感情を消す必要はありません。瞑想を進めると、嫌な感情や良くないことが消えていきます。まずは、その状態に近づいていく様子を観察しましょう。幸福感「喜」と満足感「楽」で満たされた状態に気づいたら、正しく瞑想できている証拠です。

Q. 瞑想後に、良くないことが起こるようになりました。

A. 大丈夫です。消えていきます。上手く進むと、今まで見ないようにしていた嫌な面やごまかしていたこと、抑え込んできたものなどが表面化してきます。また、取り繕って作ってきた良くない縁も切れていきます。この過程は、上手く瞑想できているほとんどの人に表れます。(瞑想実践者のアップル創業者スティーブ ジョブスも言っています。) いまここの観察をさらに続けていくと、良くないことが起こる状況が消えていき、浄化される感覚が分かります。

Q. 前は上手く瞑想できたのに、最近は集中できない。

A. 「前はできた」というのは、過去の体験です。過去の瞑想体験に執着せずに、「現在を観察」して下さい。

Q. 本を沢山読んだのですが、まだよく分かりません。

A. どんな完璧な解説を読んで理解しても、体験しないと意味がありません。頭で理解する前に、まずやってみてください。例えば、夢を見たことがない人に、夢を見た体験を話しても通じません。満腹になったことがない人に満腹感を説明しても伝わりません。同様に瞑想の体験をしたことがない人には、どんなに言葉を尽くしても分かりません。

Q. 瞑想中は何を指したらいいですか？

A. 瞑想中は、何も狙わないで下さい。狙うと執着になり、瞑想が上手く進みません。ただ、現在を観察して下さい。外部の物事ではなく、自分に気づきを置いて、ただ待っていて下さい。集中力が十分だと、気づきの対象が変わる瞬間に生成と消滅が見えます。

Q. 問題を消そうと頑張っているのですが。

A. そのやり方は正しくありません。消そうとすると増大します。ただ、客観的に観察して、受け流して下さい。水泳の息継ぎのように、もがいて抵抗すれば苦しいし、冷静になれば問題は消えていきます。

Q. 眠くなります。

A. その状態をまずは受け入れて、観察してみてください。集中が強く、対象を正しく取り、詳細に観察できれば、眠気はなくなります。眠くなって瞑想が失敗したと落ち込むのはよくありません。（状況に応じて、いくつかアドバイスがあります。）

人から聞いたことや書いてあることを鵜呑みに信じてはいけません。自分で確かめて下さい。

「いまここ瞑想」で育てた**五力**は、
あなたを**成功**と**幸福**に導きます。

ホームページにアクセスして下さい。

<http://nilmind.com>

瞑想の世界的指導者「チャーンチャイ長老」の
スケジュールや小冊子の最新版／続編 を入手でき
ます。