

黒部の勉強会

山田 隆司

北 - CHIRO」(2011. 8 月号)ではヴィパッサナー瞑想について簡単に紹介させていただきましたが、続編として今後数回にわたり、より具体的に紹介させていただきますと思います。現在参加されている方も参加されていない方も、軽い気持ちで読んでいただき、少しでも今後の参考になれば幸いです。

ヴィパッサナー瞑想とは何か

(1) 編集される事実

明)や「痴(モーハ)」と呼び、諸悪の根源と仏教では考えています。ヴィパッサナー瞑想を正しく修行するためには、まずこの「法(実在・真実の状態)」と「概念(イメージ・思考・妄想)」とを明確に識別する仕事から始めます。これが不明確のままでは次のステップに進みませんので、しっかり確認していきましょう。

* 煩惱は苦しい

まず、なぜ「心をきれいに」しなければならぬのか。答えは簡単明瞭です。仏教とは、苦をなくすために説かれた教えであり、その教えを具現化させる実践法として提示されたものが「煩惱に汚染された心を淨らかにすること」だからです。

そもそも貪・瞋・痴の

ヴィパッサナー瞑想の最重要ポイントは、「心をきれいにすること(清浄道)」と「事実をありのままに観ること(如実知見)」、そして「法と概念を明確に識別すること」です。これらはヴィパッサナー瞑想の原点であるばかりでなく、原始仏教の根本的な教理に直結しています。この三点が明らかになれば、ヴィパッサナー瞑想と原始仏教の本質を捉えることができるでしょう。

まず、「法」という言葉の意味を定義しておきます。

法(ダンマ)という言葉は多くの意味を包含しています。まず、ブッダが説いた真理の「教え」や「教義」という意味があります。「標準」や「規範」という意味もあります。「諸法無我」と言えば、諸々の「存在」には「我」と呼ばれる不変の実体はないということです。

「法隨觀」では、ものごとの法則性や真理の観察と同時に、思考やイメージにサティを入れる仕事も「法隨觀」に分類され、この場合の「法」は「心の対象」という意味になります。つまりイメージや思考が「心の対象」として「法」と呼ばれるのです。

このように「法」には多くの意味があり、阿含(あごん)経の中には六十以上の用例があるとされるほどです。ヴィパッサナー瞑想の根幹に関わる「法と概念の識別」という場合の法は、「実在」とか「真実の状態」を意味します。ここでは、「法(ダンマ)」とは「真実に存在しているもの」、イメージや言葉は「概念」であり、「事実(実在)」と「概念」が拮抗し合っている関係になります。ムキ出しの「真実の状態」でありのままに認識されるものがダンマ(法)であり、その「法として存在するもの」の本質を見極めていくことがヴィパッサナー瞑想の仕事なのです。

こうしたダンマの世界と概念や妄想の世界が混同され、ゴッチャになった状態を「無煩惱で生きていくこと自体が、苦しくありませんか。欲望を持たば、満たされるまでは苦しいだけだし、満たされなければ怒りやコンプレックスや絶望に陥ります。たとえば欲望が存分に満たされたとしても、妄想する心のシステムで生きているかぎり、心の「不満足性」は永遠に解消されません。どれほどのお金を手に入れても、もっと欲しい、もっと上を目指したい、とさらなる欲が出て、振り出しにもどされます。理想の人と結婚できても、人も羨む地位や職業に就くことができても、満足感は一瞬にして崩れ、感謝すべきすべてのことが当たり前になって、新たな欲望が次々と生まれる「欲求性」と「不満足性」に苦しむのではないのでしょうか。

破壊したい、抹消したい、というネガティブな渴愛に執られているのもドゥッカ(苦)です。人を嫌悪し赦すことができなければ、怒りと恨みのエネルギーを抱え込んでいる本人が一番苦しいのです。自己嫌悪にまみれている時も、嫉妬に駆られている時も、不安も恐怖も、怒り系の煩惱の心で生きていること自体が苦なのです。

物理的な環境にどれほど恵まれていても、煩惱に汚染された心を浄らかにしなければ、心の苦しみから解脱することができません。逆に、どのような劣悪な環境の中にも、不平も不安もなく、むしろ自分を向上させるために天が与えてくれた最良の状況と心得て、淡々と受け容れていくことができるならば、ドゥッカ(苦)はありません。心が浄らかであれば、どんな苛酷な運命の人でも幸福に生きていけるのです。

煩惱の不善心は思考のプロセスから生まれてきます。その妄想にサティを入れて手放していくヴィパッサナー瞑想は、「心を浄らかにしていく道」「心の清浄道」とも言われています。

* 思考を止める

ヴィパッサナー瞑想は、思考を止めて、事実をありのままに観ることができれば、一切のドゥッカ（苦）から解放されるだろう、という理論に基づいています。苦の原因は妄想にあり、その妄想は一瞬一瞬の事実に基づく「サティ」の技術によって止められます。思考が始まった瞬間、「妄想」「イメージ」とラベリング（言葉確認）されると、連鎖しようとする思考の流れが断たれてしまうのです。こうして思考が止まれば、心に入った情報が編集されたり歪められたりすることなく、ありのままに認知されるでしょう。ありのままに観られた事象は夢でも妄想でもない「真実の状態」なので、「ダンマ」と呼ばれます。

私たちの見るもの、聞くもの、感じるもの、知覚するものは常に誤解と錯覚だらけです。先入観や思い込み、早とちり、思考の編集、エゴの検閲など、諸々の心のフィルターがかかって情報が歪むのです。しかるに、ダイレクトに、直接知覚されたものは情報に歪みがありません。「法」とは情報に歪みがないことです。

そして、その「法（ダンマ）として存在するもの」の本質を見極めていくことがヴィパッサナー瞑想の仕事なのです。真実が洞察されると、間違っただけの見方で生きてきた「無明」に愕然として、苦の原因を手放すことができるだろうということです。知識を身につけるのも知恵ですが、仏教では、真実の姿を目の当たりにする意識状態こそが苦を乗り越える智慧であり、「如実知見」と呼ばれます。

* ダンマの世界と概念の世界

法と概念を識別するために、まず、事実が歪められていく様子を見てみましょう。

缶ジュースを開けようとして素足の上に直撃で落として「痛ーッ！」と叫んだ人がいます。夏の海辺の砂浜です。自分で落としたのだから、痛みを受容するしかありません。もしこれが他人に落とされた場合でも、痛みは同じでしょうか。喧嘩中の相手だったら……、ヤクザ風の怖いお兄さんだったら……、あるいはもの凄く美人が落としてくれたならば……、痛みと怒り、痛みと恐怖、痛みと嬉しさがミックスされて、情報が歪まないでしょうか。

誰が落とそうが、同じ重量の缶ジュースなのです。液体の入った缶が体表面に接触した瞬間に、電光石火の速さで「痛み」とサティが入れば、純粋な痛みの知覚だけで終わりになります。これは、痛みという事実が「ありのままに観られた」状態で、次に起こるはずの反応が止められているのです。怒りは出ません。嫌悪も恐怖も後悔も生起しないのです。ヴィパッサナー瞑想を実践すれ

ば、これは誰にでも体験できることです。見られたものが見られたままに止まり、聞かれたものが聞かれたままに止まり、感じられたものが感じられたままに止まるならば、苦しみは終滅する、というダンマの世界です。

しかるに、普通の意識状態では、「痛み」と「痛みにまつわる嫌悪や恐怖」という二つの出来事が、同時に起きた一つのものとして認識されてしまうでしょう。心が事実を編集する瞬間です。すると、痛みの中に嫌悪や恐怖が内在しているかのような印象となり、それに対して激しく反応を起こしてしまうのです。

事実として存在しないものに対して、本気で反応して悪いカルマを作ってしまう愚かな状態を「無明」と言います。本質が見えない「無明」の混乱状態を解きほぐすために、「法と概念を明確に識別」していくのがヴィパッサナー瞑想であり、苦の原因である煩惱を止滅させていく作業になるのです。

「見る」「聞く」「嗅ぐ」「感じる」など、認知が成立していくプロセスのどこかで「真実の状態」が意識される瞬間があり、「心がまとめ上げていく妄想」の現れる瞬間があります。どのようなプロセスで法と概念が混同され、情報が歪んでいくのか、そして、どうすればそれは乗り越えられるのでしょうか。
(続く)

黒部の勉強会に参加して

一柳 実

瞑想の勉強会をJSC北陸支部の先生方が行っておられるのの話を聞き、森田先生にさそわれて7月20日に参加させていただきました。

勉強会は大雨の中で北陸の先生方と共に始まりました。

瞑想は時々していましたが、いつも行っている方法とは異なった瞑想法でした。「仏陀の瞑想法」という方法で、動的な瞑想でした。

普段している瞑想は思考を止める方法ですが、自分の行動に「サティ」をいれてラベリングをするという、ある意味では解かりやすい、ある意味ではめんどくさい方法でした。私感では、この瞑想は健在意識の整理に効果があるように感じます。

普段の瞑想は他人に説明をしたり行わせたりするのに、とても難しい面があり

ましたが、この方法は簡便で解かり易く非常に使いやすいです。また常時行うのにも適しているようで、最近普段の行動の中で瞑想を行っています。

瞑想法はいろいろありそれぞれに長短がありますが、説明が簡単で効果も高いこの方法は、私にとって非常にありがたい方法です。この瞑想を知ることが出来た事とともに、勉強会で教えていただいたことに感謝いたします。

黒部の勉強会に参加して

森田 宗孝

私、三重県桑名市（太平洋に開口する伊勢湾の一番内側に面している町（黒部市から車で4時間ほど）に住んでいる森田宗孝と申します。JSCの東海支部の一員です。

7月20日に黒部市のみやざき接骨院で行われた山田隆司先生の勉強会に参加させていただきました。その体験記を、ご指導いただいた山田先生、そしてご一緒させていただいた先生方へのお礼として、さらに自分自身の学びとして書かせていただきます。

■きっかけは

2月に氷見で開催されたJSC北陸支部セミナー主催の守屋徹セミナーに参加したおり、泊りが同室となった山田隆司先生と藤岡教己先生に勉強会のことを聞いたことでした。以前からJSC本部の会報「WITH YOU」の各地区の勉強会のページで、北陸支部のところに黒部例会／山田勉強会、とあるのを目にしていたので、山田先生にどんなことをされているのかと質問したら、瞑想をしているとのこと。瞑想ってどういうふうにするものなのか、氷見の民宿の一室で、そしてお風呂場で、山田先生と藤岡先生に教えていただきました。

■瞑想って

山田先生は角野先生の心療講座以後、ご自分で様々な瞑想のセミナーへ参加されていた話を聞き驚きました。その山田先生が、黒部例会で実践されている瞑想というのが、ヴィパッサナー瞑想というものでした。では、そのヴィパッサナー瞑想とは、どういうことをするのか？ 答えはシンプルでした。

「今、この瞬間に自分のからだ(こころ)に起きていることに気づくこと」。
たとえば、「暑い」「のどかわいた」「冷蔵庫へ行こうと思った」「歩く」
「手が伸びた」「開いた」「冷たい」・・・。

からだに感じたこと、思ったこと、出てきた感情など、一瞬一瞬に起きてきたものに意識を向け、「気づき」を入れていく、ということがヴィパッサナー瞑想なのだ。

■何を求めて

今回の黒部勉強会には愛知県一宮市の一柳実先生と二人で参加させていただきました。誘ったのは私です。瞑想ってどういうふうにするのか、体験しに行きませんか。すると、「面白そうだね、いつ？」と躊躇のない返事。毎月、第3金曜日の午後9時からだと伝えると、すぐに予定表を見て「7月なら行けるけど、行ってみる？」と。よかった！一人で参加する勇気は無かった。

その一柳先生に道中で聞きました。どうして瞑想に興味があるのかと。自分で誘っておきながら不思議に思っていました。なぜなら、私が瞑想を学びたいと思ったのは、瞑想をすることで触診の感覚が上がるんじゃないかと考えたから。瞑想の効果として、クリア意識、鮮やかな感覚が身につくのではと。しかるに一柳先生の触診力はすでにすばらしく、からだの深部まで感じ取って治療していたので、一柳先生は瞑想に何を求めていたのかを聞いてみたのです。「自分の新しい可能性が出てくるんじゃないかと思って」これが、一柳先生が瞑想に期待したことでした。

■瞑想を体験

午後9時過ぎに、黒部例会の会場、「みやざき接骨院」に到着。治療院を拝見するのは面白いですね。それぞれの雰囲気と個性があつて。るみ先生の治療室は重厚感がありました。

さて、「瞑想」です。まず山田先生は初心者の私と一柳先生のために、「実践 ブッダの瞑想法」というDVDを見せてくれました。30分ほど。

そして実践です。まず、歩く瞑想から練習しました。※ヴィパッサナー瞑想は、一瞬一瞬起ってくるさまざまな感覚や感情に気づきを入れていくのですが、最初の段階として、体の一定の動きに注目し、それに気づいていくことから始まります。

足の裏が「離れる」、足が「前に出る」、足の裏が床に「触れる」、足の裏に「圧がかかる」、足の裏が「離れる」、足が「前にでる」・・・

気づいたことを頭の中で言葉にする「ラベリング」というのをしながら、気づきを続けます。山田先生の指導が入ります。「ゆっくりと、感じること

ができる速さで」、「ラベリングに意識がいき過ぎないように、今の感覚を味わってからラベリングをして」。個人個人のペースで歩きます。ゆっくり過ぎて、ときどきよろめいたりしながら歩く瞑想を続けました。20分間、あっというまでした。

その後、しばし休憩。東京スカイツリーのお土産と麦茶をいただきながら。そして今度は「座る瞑想」、これは呼吸でお腹が膨らんだり縮んだりする身体感覚に意識を向けます。「ふくらみ」「縮み」「ふくらみ」「ちぢみ」…

この後は質疑応答。午前0時を超えるまで山田先生にあれこれ質問させていただきました。山田先生、るみ先生、参加された先生方、ありがとうございました。

■DVDブック「実践 ブッダの瞑想法」春秋社 2625円 地橋秀雄(ちはしひでお)

山田隆司先生のオススメ、「実践 ブッダの瞑想法」を購入し、読ませていただきました。少しご紹介します。以下はすべて本書からの抜粋です。

◆「ヴィパッサナー」という言葉は「詳細に観察する」という意味ですが、大事なポイントは、外界や他人の観察ではなく、自分自身の心と体の現象をありのままに観察し、正しく理解しようとする瞑想です。◆私たちは、よく見もしないで瞬間的に即断し、それに対して過去の習慣的なクセで反応していませんか。◆見ても、聞いても、感じて、その直後に必ず連想や思考が伴ってしまい、私たちの頭の中は常に妄想だらけなのです。◆あらゆる現象に気づきを入れていくサティイーの訓練は、盲目的かつ反射的なドタバタ人生を、落ち着いた思慮深い生き方にシフトさせてくれるでしょう。◆ヴィパッサナー瞑想というのは、どんな現象に対しても無執着で、静かに、エゴのない慈しみのバイブレーションを発することができるような心をそだてていく。よいものも悪いものも、ただ静かに微笑んで見ていられるような心境にしていこう、という修行なのです。

黒部勉強会レポート

藤岡敦己

7月20日の黒部勉強会には東海支部から2名の参加者がありました。2月に氷見で行われた北陸支部セミナーの折、黒部勉強会のことを話していて興味

を持たれたようでした。

黒部勉強会では、この1年間ヴィパッサナー瞑想の習得を中心に行われてきました。7月20日は初めてヴィパッサナー瞑想に参加されることもあり、DVDを見て理解し、実際に「歩く瞑想」と「座る瞑想」を行いました。

瞑想には、「サマタ瞑想」と「ヴィパッサナー瞑想」があり、サマタ瞑想は口ウソクの灯を見つめる等、集中型の瞑想法でとても難しいとされています。一方、ヴィパッサナー瞑想は、集中することよりも「気づく」ことに重点をおくもので、行いやすいとされています。

歩く瞑想の第1ステップは、右足を一步前に出したなら「右」と、頭の中で気づきを言語化し、ラベリングします。左足を前に出したなら「左」とラベリングし、これらを繰り返しながら前に進んでいきます。そして、立ち止まったら「止まった」または「直立」とラベリングし、回れ右をしたら「回った」とラベリングします。要は、一瞬一瞬の身体感覚に注意を向け、言葉で確認（ラベリング）していくのです。

第2ステップは「(右足が)離れた」「着いた」、第3ステップは「離れた」「進んだ」「着いた」、第4ステップは「離れた」「進んだ」「触れた」「圧」というように、細かく身体感覚に意識を向けていきます。

その時、外から車の音が聞こえたら「音」または「聞いた」とラベリング、思考やイメージが浮かんだら立ち止まって、「考えた」「雑念」「妄想」などとラベリングします。

そして、また足の感覚（中心対象）に意識を向けていくのです。

これにより、集中力が身につく、万物の真の姿を直観し、洞察することができると言われてています。

事実と考えごとがゴッチャになった混乱状態を無明といい、無明の状態から煩惱が生まれ、人生は苦しいものになっていくそうです。ヴィパッサナー瞑想では、純粋な事実だけを正しく観ていくわけですが、日常生活をする上では、上記のような超精密なやり方では生活できませんので、細部にこだわらず「今、自分は何をしているか、何を感じているか」に気づくように訓練します。

またヴィパッサナー瞑想には、「…しなければならない」や「…すべき」という発想がありません。何が起きようと、どんな事態であれ、あるがままに気づきさえすればよい、と考えています。あるがままに気づくことは、あるがままを受け入れることでもあり、この瞑想法が身に付いてくると、よいものにも悪いものにも、執われなくなっていくそうです。

僕は、施術中に雑念が湧いたり、相手の言葉や態度に心が揺れることが度々ありますので、ヴィパッサナー瞑想の方法を日常で使えるまでになって、質の高い施術をし、また素晴らしい日常生活を味わっていきたくと思っています。

せせ味の会館

雑談タイム

こんにちは！残暑厳しくへトへトになりながら過ごしている突戸 るみです。

先日、福井県の三方五湖へ観光しに行きました。そこで、考えさせられる事があったのでちょっと聞いてえ～そして意見をきかせてください。

それは、駐車所での出来事です。観光を終えて自分の車の方に歩いていたら、ある車の後部座席の下に財布が落ちていたんです。その車の後部座席の人が落とした感じで落ちていました。私は財布を拾って、鍵がかかっていたしボンネットに置いていくわけにもいかないと思い、荷物も持っていたので、一旦車に荷物を置いてから案内場へ持っていこう！と思って財布を手に持っていたら、変なもんで、見知らぬ人の財布を持つて、心がドキドキ、ザワザワするもんだなーの思いながら案内場に向かっていたその時、あの車が動き出したんです。私は急いでその車に駆け寄りトランクをトントンと叩いて車を止めて、窓越しに財布を落としました？と財布を見せ、助手席の方は違う違う！と手を振られたので、今度は後部座席の方にも同じく見せたら、窓があき、たぶん自分のです！って言われたので、良かった！と言って、何も考えずそのまま財布を渡しました。渡したと同時にスーッと車が動き出し行ってしまいました。あれー？なんだよーお礼も言わずに行くんかよー！と心の中で思いながら自分の車に戻り、時間が経つにつれ少し頭の中がモンモンとしてきて、あれで良かったのかなー？と思い始めたんです。本人の財布なのか確認すればよかったんではないのか？なぜ私が財布を持って、しかもその車だと分かったのか？私の事をどー思っただろうか？等といろいろと考えてしまいました。

後で、他の方にも聞いてみたら、ある方は確認するべきであった。ほかの方は、車が行ってもしかたがない、最初から案内場の持っていくべきであった。またほかの方は、案内場へ持って行ってもダメ、警察官ではないのだから、持っていくのなら警察へ持っていくべきであった。と。まーいろいろと意見が出ました。結果、今だにどーすることが一番良かったのか解らずにいます。

先生方の意見も聞かせてくださいね！

たまには、勉強以外の他愛もない話もいいかなーと思い載せてみました。また先生方も、なんでもいいので送ってくださいね。

■勉強会のお知らせ

- 富山例会 第2、第4金曜日22時～ 高橋カイロプラクティック全尽堂にて
- 黒部例会 第3金曜日21時～ みやざき接骨院にて
- 金沢例会 勤労者プラザにて (問合せ：高橋克典まで)

会計からのお知らせ

今年度の年会費を未納の先生は納めくださるようお願いいたします。

編集後記

こんにちは！宋戸 るみです。

今回は東海支部の一柳先生、森田先生が黒部の勉強会に参加されました。ですので、お二人に原稿を書いていただき、黒部の勉強会の特集にしました。

このお二人の先生とは、角野先生の勉強会で一緒に勉強させていただきお世話になった先生がたです。とても勉強熱心な先生方で、簡単なことで今更聞けないようなちよっと聞きにくいことでも

丁寧に教えてもらえる先生方なので、北陸の先生方も今度一柳、森田先生に会った時は、何でも質問されたらいいですよー たぶん親切丁寧に教えてもらえますから(笑)

一柳先生、森田先生、ありがとうございました！また次回もお願いいたします(笑)