

呼吸瞑想

本格的なボディスキャンに入る前に、まず呼吸瞑想を行います。なぜなら、ボディスキャンには相当の集中力が必要なので、それを呼吸瞑想で鍛えるのです。

まず、楽な姿勢で座り、背筋を伸ばし、目を閉じます。次に、意識を身体の内側へ向けます。すると、自分の呼吸がひときわ目立ってくるので、その呼吸に意識を置きます。鼻全体に意識を置き、息が通っている感じをしっかりと感じます。

これは呼吸の訓練ではありません。呼吸に気づく訓練です。呼吸をコントロールしてはいけません。自然な呼吸に意識を置くのです。長い呼吸であろうと、短い呼吸、重い、軽い、荒い、弱い、どんな呼吸であっても、雑念を払い、気づきの連続性を断たないようにして、できるだけ長いあいだ呼吸に意識を集中させます。

慣れてきたら、鼻の下から上唇までの三角の部分のみに意識を置くようにします。風の流れ、皮膚の湿り気、熱などを細かく観察します。

心がどこかにさまよったら、根気よく、あせらず、それを呼吸に引き戻します。にっこり笑って、力まないで、落ち込まないで、何度も何度も心を呼吸に引き戻してやります。

注意点

「吸う」「吐く」、数を数えるなど、言葉を使ってはいけません。言葉を使う呼吸瞑想は禅定には適していますが、ボディスキャンの準備としての呼吸瞑想には適していません。

ボディスキャン

ボディスキャンも呼吸瞑想と同じく、自然な身体感覚を観察します。特別な感覚を追いかけたり、避けたりしてはいけません。ただひたすら、からだの感覚を冷静に観察し、どのような感覚があらわれようとそれに意識を置きます。

感覚はじつに千差万別です。熱感、冷感、重さ、軽さ、かゆみ、動悸、収縮、拡張、圧迫、痛み、しびれ、拍動、波動、等々。この瞑想はなにか変わった感覚を探し求めるものではありません。ふつうのからだの感覚を淡々と観察して行きます。

真理の正体を見極めるには、感覚の観察を欠くことはできません。感覚は四六時中からだに生じています。心であれ、からだであれ、何かが接触すれば感覚が生まれます。からだの中で起こる反応はすべて感覚を引き起こします。日常生活では意識の焦点がぼんやりしていて、ぜんぶの感覚に気づくことはできず、非常に強い感覚しか気づきません。しかし、呼吸瞑想をして心をとぎすまし、気づきの力を鋭敏にすれば、自分の内のすべての感覚に気づくことができるようになります。

観察する順番

基本的に上から下へ意識を動かします。

1. 頭頂のつむじのあたり
2. 後頭部
3. 顔。おでこ、まゆ、目、鼻、口、あご
4. 首
5. 右肩、右腕、右手
6. 左肩、左腕、左手
7. 胸、腹
8. 背中、尻
9. 右足
10. 左足

1～10まで動かし終わったら、10～1まで逆順で動かします。それを何度も繰り返します。

注意点

1. 意識の連続性を保つこと。特に離れた部位に移動するとき連続性が切れることが多いので気をつけます。
2. 最初は大きめの面積で意識を動かして行き、だんだん面積を狭くして行きます。
3. 意識を移動させる順番を守ること。必ずしも上記の通りでなくても良いのですが、自分で決めた順番は守ること。からだのどの部分にも必ず感覚はあります。意識をいい加減に移動させると、強い感覚に引っ張られてしまい、かすかな感覚を感じ取ることができません。ボディスキャンは、ありとあらゆる感覚を観察する能力を身につける訓練なのです。
4. 感覚がない部分があっても諦めてはいけません。根気よく1分ほどその場に意識を置き、感覚が生まれたなら次へ行きます。感覚が生まれなくても、くよくよせず微笑んで次へ行きます。そして次にその場所に来たとき、また1分待ちます。諦めなければ、必ず感覚は生まれます。
5. 意識を移動させるスピードは、速すぎても遅すぎてもいけません。速すぎると気付かない部分が発生し、遅すぎると意識が逸れます。人にもよりますが、頭頂から足先まで20分程度が適切です。

上級編

十分に狭い部位で全身に気づくことが出来るようになったら、次に同時に二箇所気づくようにしてみましょう。右目と左目、右腕と左腕というふうに、対称的に気づくのがやりやすいでしょう。そしてさらに気づく箇所を増やして行くと、いずれ全身に同時に気づくことができるようになります。

次に、気づく方向を変えてみます。上から下だけではなく、360度どの方向からでも気づくようにします。

次に、身体の内部に気づくようにします。体内のすべての臓器にも感覚があり、すべて気づくことができます。身体の表面の気づきから貫くように体内に入って行きます。例えば胸の部分から貫くように背中の部分へ意識を通します。

注意点

微細な感覚が続いて、その後また粗い感覚が出てきても、がっかりすることはありません。それは過去の業（カンマ）が表面に浮かびあがってきたものです。そこで感情が生まれたらカンマに餌を与えることとなります。平静に、微笑んで、自然のままに観察を続ければ、カンマを消化することができます。そうして、すべてのカンマを消化したときに、最終的なゴールがやってきます。