

【瞑想の15作法】

瞑想の実践方法



1 設座(場所を確保する)
静かで落ち着ける場所に、座布団を2つ折りにするなどして、座る場所を確保する。



2 着座(座る)
座布団にお尻を載せて座る。片足を太ももに載せた半跏趺座でも、難しければあぐらでもOK。背筋が垂直に立ち、体が安定するよう座布団を追加するなどして高さを調整。



3 開始前屈(上体を前に倒す)
手を床につけ、上体をゆっくり前に倒して体を伸ばす。伸び切るところまで前屈し、体の位置を確認しておく。



4 瞑目(目を閉じる)
「これから瞑想する」という意識で静かに目を閉じる。目を閉じることで、外部からの情報をできるだけ少なくする。



5 起身(上体を起こす)
背骨を尾てい骨から順に積み上げるように、15~20秒かけてゆっくり上体を起こす。頭は垂れ、一番最後に起こす。



6 結印(印を結ぶ)
両手をひざに乗せ、親指と人差し指の先を合わせて輪を作る(印を結ぶ)。これにより眠くなると指先が離れ、睡魔に気付ける。



7 通気(胸式呼吸をする)
大きく息を吸い、鼻から勢よく吐き出す胸式呼吸。吸う時に肩が上がり、吐く時に肩が下がる。3回ほど行う。



8 整心(姿勢を整える)
上体を前後左右にほんの少し揺らし、背筋が真っすぐかどうかやお尻の据わりを確かめ、座る姿勢を安定させる。



9 深気(腹式呼吸をする)
おなかを膨らませる腹式呼吸を行う。最初の数回、開くときに肩の力を抜くと、おなかの下の方で呼吸ができる。



10 唱呪(瞑想に入る)
呼吸に合わせて頭の中で「オーン、ナム、スパーハー」とマントラをゆっくり丁寧に繰り返し唱える。

11 実践瞑想(瞑想を進める)
マントラに集中しつつも、思考が浮かんできたことに気付いたら、「後で考えよう」と棚上げする。「集中」「気付き」「棚上げ」を繰り返す。

12 境地瞑想(瞑想を深める)
瞑想が効率良く進み、思考の種がなくなると、何も考えない静かな境地に至る。この状態になればマントラも不要に。



13 終了(瞑想を終える)
瞑想の時間は精神力が続く5~15分が目安。アラームなどを使わず自分の時間感覚で精神力が切れたらやめる。長くても15分でやめる。



14 終了前屈(瞑想を解く)
手をついてゆっくりと上体を前に倒し、意識が戻るまで15秒くらい待つ。瞑想前よりも体が柔らかくなっているはず。



15 終了休息(リラックスする)
目を開けて、あぐらを崩して好きな体勢でリラックスする。瞑想を連続して行う場合は3~5分の休憩を挟む。

作法に従って、瞑想を試してみよう

今回は最終回で、瞑想の作法をお話しします。瞑想は決して難しいものではありませんが、外側の形ばかりを真似ても瞑想は上達しません。なぜなら、瞑想とは頭の中の作業だからです。そのため瞑想の仕組みや原理について、これまでお話ししてきました。

瞑想には15の作法がありますが、そのなかで一番大切なのは11番目の「実践瞑想」です。実践瞑想が上達すれば、次の「境地瞑想」に自動的に入ることが出来ます。

実践瞑想は、「集中」「気付き」「棚上げ」の手順を繰り返して、頭の中をクリアにしていくものです。具体的には、まず、「オーン、ナム、スパーハー」とマントラを心の中でゆっくりと繰り返し唱えます。しばらくすると、唱えることに飽きてきた頭は別の案件を見つけ出して「退屈なマントラを唱えるより、この重要な案件を考えましょう」と思考作業を開始します。でも、その考えを膨らませたり成長させたりしないで、素早くその案件(思考の種)を棚上げします。「今は、瞑想中だから後で考えよう」とその考えを中止し、先送りします。

そして再びマントラを唱えることに集中します。このような作業を繰り返すと頭の中の思考の種が整理整頓されて、どんどんクリアになっていきます。やがて、思考の種がなくなると「考え」もなくなりシーンとしてきます。境地瞑想に入れるわけです。今回、イラストで解説した瞑想の15作法は、そのような「境地瞑想」に至る実践瞑想を支援するものです。瞑想のポイントは、実践瞑想中の頭の中の作業ですから、外側の作法をこなすことにとらわれなくて、それぞれの目的を踏まえて上手に実践してください。

瞑想は、脳を活性化させる最も優れたノウハウです。そして自ら実践することにより、その効用が発揮されます。つまり、瞑想を実践することで、人生はより豊かになるのです。ぜひ、このシリーズを活用し、瞑想を日々の生活に取り入れてみてください。

(ほうさいありな)
宝彩瞑想システム研究所所長。瞑想家、エッセイスト。1950年広島県生まれ。大阪大学経済学部卒。日常でできる瞑想法を実践、指導。また、自身の瞑想体験から、深い人間心理の洞察に基づいて書かれた作品には定評がある。主な著書に『始めよう。瞑想』、『感情の整理術』、『心と体がスッキリする「1日15分」瞑想法』など。
<http://www.hosai.net>