

■実践前レクチャー 瞑想に関する知識

瞑想を始める前に重要な知識を話していこう。

このパートの内容は割と身も蓋もない内容が多いが、これを先に受け入れておかないと何を学んでも無意味だからな。

間違った認識で瞑想をしても、浅い段階で終わってその先がないし、それでは意味がないからな。

このパートの知識は初級者から上級者までどの段階においても常に役立つ叡智になるからしっかり頭に入れておくのがお勧めだ。

瞑想の初心者においても、まずは「そういうものなのだ」くらいの感覚でいいから、頭の片隅に置いておくといいだろう。

それでは、いくつかの間違った認識を正していくとしよう。

まずは心の声に関する間違いについて。

世間一般で口にしている「心の声」に関してだが。

世間の大部分が「自分が考えていること」や「心に湧いてくるもの」を心の声と勘違いしているが、それは大間違いだ。

ほとんどの場合、それは心の声ではなく「後天的に植え付けられた知識や常識から生まれたもの」だったり「感情に任せた声」であって、決して深い部分から出た「声」ではない。

表面に塗られたメッキ以下の「薄っぺらいエゴによる感情丸出しの声」というのが本当のところだな。

心の声と訳すのも烏^お言^こひ^がま^{まし}い^いレベルだ。

低いレベルのスピリチュアルにおいては「感情の声を聞いて、それに従うといい」と話しているが、それは間違いだ。

「訓練されていない人間」の感情の声を聞いても、そうした低い段階での声など、動物とほとんど変わらない。

それこそ聖書の「7つの大罪^{たいざい}」よろしく「傲慢^{ごうまん}、嫉妬^{しつと}、憤怒^{ふんぬ}、怠惰^{たいだ}、強欲^{ごうよく}、暴食^{ぼうしよく}、色欲^{しきよく}」が表に出て、欲望まみれになるのがオチだろう。

欲とエゴまみれの声に従えば破滅するのは必然だ。

つまりだ。

現段階においては「心の声」というのは遥か先の話であり、まずは自分が普段頭に思い浮かべているものが「エゴの声」であり「その場の雰囲気にならせて浮かんだ声」や「思いつきで浮かんだ適当な声」であり「外部からの刺激や情報に対して脊髓反射的に出てしまった動物的な感情の声」であることを、はっきり自覚する必要があるわけだな。

次はラクであることと楽しいことについての知識。

ライトなスピリチュアルでは「ラク」であることと「楽しいこと」を一緒くたに考えがちだが、実際はラクであることと楽しいことは同じではない。

世間一般で語られている「ラク」という概念は、どちらかというところ「怠惰」「自堕落」なニュアンスであることが多いな。

そもそもにおいて心の深い部分から湧き上がる「楽しい」という感覚には、ラクだとか大変だとかいう概念はない。

「とても大変だが楽しい」みたいなケースや「楽しいが実現の難易度は高い」というケースもあるし、難易度の高い低いに関係なく、それ自体が楽しいわけだから困難があろうがなかろうが全く関係がない。

だから「ラクで無理がない行為をしましょう」という言葉の裏には、実はプラスとマイナスの2つの捉え方があると理解しなければならない。

良い捉え方では、その行為自体が楽しいのでどんな障害があっても問題なく乗り越えてしまえるし、好きなものだから常に楽しく過ごすことができるという意味。

悪い捉え方では、単にラクをしたいだけ、労せず結果を出したいだけという自堕落や面倒臭さから来るナマケモノ思考でラクを選んでいる可能性があるわけだな。

ラクで簡単なことばかりを考え、面倒が嫌だからそれを選んでいる場合は、それは心の声などという大層なものではなく、単なる自意識やエゴが生み出したソロバン勘定。

他力本願かつ怠惰な考え方である可能性が高いわけだ。

深い部分からの声どころか自堕落すぎて辟易するレベルだ。

この知識があると無いのとでは自分の心を判断する精度が段違いになるからな。

自分の内側から湧き上がる衝動が、ちゃんとした楽しさなのか、それとも怠惰から来る「ラク」を求めているだけなのか、吟味していくといいだろう。

次は囚われや考え方について。

瞑想においては「こうしてはいけない」と言う事柄ばかりに心を囚われてはいけないし、言われたこと全てを遵守して「絶対にこうならなければならない」と思い込むのも危険だ。

それらは全て囚われや執着になるからな。

言葉に囚われすぎたり、感情や思いに囚われすぎてはいけないわけだが、

だからといって正反対に走り「機械のように無感情になる」と言う方向性ももちろんNGだ。

この辺りの匙加減は最初のうちは難しいだろうが、慣れてくると少しずついい塩梅^{あんばい}を見つけることができるからな。

今の時点では「頭をカチカチにして、やたらと1つのルールや考え方にこだわることはNG」くらいに覚えておくといいだろう。

次は静かになることに関して。

現代人は頭の中が騒がしすぎる。

脳みそは常に情報にさらされ、常に騒音にさらされ、常に人の感情にさらされている。

これでは脳を休める時間もないし、自分を見つめ直すなど夢のまた夢だろう。

特に現代人は目まぐるしく騒音にさらされていることが多いので、もしも普段から部屋の中で音楽をかけっぱなしだったり、外出してもイヤホンで音楽を聴き続けているタイプであれば、時には耳を休めることも必要だ。

脳は音に敏感に反応する器官だからな。

静かな環境でしばらく過ごすだけでも脳は落ち着きを取り戻し、機能を回復しやすくなる。

次は躁鬱^{そううつ}に関して。

躁状態^{そう}のように騒がしいのは論外だが。

だからといって鬱状態が静かな状態というわけでもない。

あれは単に落ち込んでいるだけで意味がない。

瞑想の状態というのは精神がもっとフラットな状態だ。

飛び出ているダメ、凹んでいてもダメ。

プラスでもマイナスでもなくプラマイゼロくらいの感覚でとらえてもいいだろう。

ここから言えるのは一般社会で評価されがちな「ネアカな陽キャ^{よう}」が必ずしもいいわけではないということだな。

アレでは頭の中が騒がしすぎて、本当の意味でレベルが高い場所では通用しない。

総じて言えば現代人は頭の中が騒がしすぎるし、やたらとアップーだったりダウンーだったり精神が不健全な人間が多すぎるから、それではうまくいかないということだな。

「頭の中を静かにする」

「フラットな状態にする」

瞑想を行うには、この2つを理解する必要があるだろう。

次は「無」に関しての知識。

座禅や瞑想のシーンにおいて「心は無にする」という言葉がよく出てくるが、これに関してはあまりとらわれない方がいい。

それにはいくつかの理由がある。

まず最初に、「心は無にする」という考え方は高いレベルにおいては確かにその通りなのだが、実際問題としてそれを体現している人間はほぼ存在しない。

そうしたほとんど実在していない概念を無闇矢鱈^{むやみやたら}に追い求めても、悪くすれば低いレベルで収まってしまうパターンや、考え方に変なクセがつく可能性が高いからな。

そうした意味でも「無」にあまりこだわる必要性はないだろう。

もう1つの理由としては、多くの人間が持つ「無」に対するイメージの問題がある。
世間一般での認識では「無＝虚無」と認識してイメージしている人間は少なくない。
だが、虚無というイメージでは「存在を飲みこんでしまうもの」という怖いイメージが想起されてしまうからな。
それでは集中に支障をきたしてしまうし概念的にも毒になる。

無というのは正確に表現するなら「空」に近い概念であり、余計な色が取れて透明になり、現世からの囚われを解き放ち、クリアに昇華させていく良いイメージなのだが、世間一般の認識では、むしろ後ろ向きであり物事を消してしまうような怖いイメージ（虚無の概念）を持っている人間が多いだろう。
そうした状況では、今話した高度な「空」の概念を正確に捉えるのは難しいと言わざるを得ない。
これらの理由から上級者以外が「無」を求めるのはデメリットが多く、変なクセがつく可能性が高いわけだな。
それよりは瞑想をシンプルに捉えて、頭の中の騒がしさを鎮める方法を進めた方が最終的には良い結果を出せるだろう。

次はリラックスの必要性に関して。
瞑想においては知らず知らずのうちに体が緊張することがある。
意識を集中しようとしすぎて首や肩の筋肉がガチガチに固まったり、眉間にシワが寄ったりと、そうした緊張は好ましくない。
本当に良い精神状態というのは落ち着いたリラックス状態であり、大自然のように広く雄大だからな。
「心や体の力みを伴う集中は良くない」という事実を覚えておくといいだろう。

次はジャッジメントに関して。
瞑想においてはジャッジメントをしないように注意だ。
瞑想に慣れていない人間は自分の心に向き合うことに慣れていないし、慣れていない人間が自分を見つめ直そうとすると、まるで自分が責められているような感覚に陥りがちだ。
つまり自分を見つめ直す「内省」ではなく「反省や自己批判」の方向に傾きやすいわけだな。
そうした自己批判は意味がないし、無闇矢鱈に自分や他人を裁くのは瞑想においても好ましくないとと言えるだろう。
あと、強い感情や激情にも注意だ。
例えば「あいつが羨ましい」とか「あいつが憎い」などのような嫉妬や憎しみ。
「あれが欲しい、これが欲しい」みたいな強い欲望。
特に「決めつけ」や「囚われの心」などは一番危ういな。
これはこうだ。
これはダメだ。
こうするべきだ。
こうならなければならない。

このような決めつけや囚われの心は瞑想においても毒だが、正しい人間の在り方としても毒になる。

総じて言えるのは、普段の生活で生み出している薄っぺらいエゴの感情や囚われの心などはロクなものがないということだ。

次は洞察に関して。

世間を見渡すと物事を深く洞察して、しっかりと考えた上で優れた意見を言う人間もいるが、その反面、周囲の空気に流され軽率な発言をしたり、その場の思いつきで適当な発言をする人間も数多くいる。

こうした「思考レベル」の違いと言うものは普段から頭の中が騒がしいかどうかにかかっている。

つまり…頭の中が表層意識のお喋りばかりで騒がしいと目の前の出来事に翻弄され、その場の空気に流され、迂闊な発言をしてしまうわけだ。

瞑想状態ができている人間は頭の中が静かなので物事を深く洞察したり物事を正しく見ることができる。

他人の影響を受けにくいので自分の考えを突き詰めたり物事を深く考えることができる。

ごく稀にいる思慮深い人間は、こうした静かな頭の状態ができているケースが多いな。

その反対に、軽率で迂闊な発言をしてしまう人間は頭の中が表層意識まみれで騒がしいし、頭が落ち着いていないから物事を正しく見ることも出来ない。思ってもいないことをその場のノリや勢いでべらべらと口にするから周囲からの信用も落としてしまう。

自分の思考レベルを高いレベルで維持したいのなら瞑想はとても重要になるだろう。

最後は瞑想状態に関して。

世間が持つイメージでは瞑想時の意識状態というものは、とんでもなく凄い状態であり、精神が物凄くハイパーな状態になったり、意識が超人的に覚醒したり、宇宙を感じたり、すごい電波や何かを鋭敏に感じとれる状態になったりと、そうした超越的なイメージをしているかもだが、そうした変なドリームは描かない方が無難だ。

確かに瞑想状態では精神は冴え渡り、物事を深いレベルで理解して感じるができるが、それはアニメや漫画のような大袈裟な演出ではなく、もっと地味で静かで繊細なものだ。

例えるなら、荒れ狂う海というのは確かに激しいが、所詮は表面上のものに過ぎないし、その力は上っ面だ。

それよりも深い奥底にある深海の方が、静かでありながらはるかに力強い。

それと同じだな。

瞑想に変なイメージやドリームを抱くとそれを^{いたく}頑^{かたくな}なに追い求めるようになるし、そうした超越的な力を追い求める心の姿勢自体がエゴまみれで歪^{ゆが}んでいて不自然だ。

それは例えるなら「他人に自慢したいがために低級霊や動物霊に憑依されて、悦^{えつ}にいつている愚かな行為」と大差がない。

そうした「スペシャルな自分に酔いたいだけの行為」というのは、堕ちた精神状態「魔道^{まどう}」への直通路だからな。

瞑想はそうした地に足がつかない浅はかな行為とは一線を画した健全なものであり、もっと地味で質素で堅実なものだと捉えていくといいだろう。

■日常生活において瞑想状態に近い状態を探していく

このパートでは「瞑想状態とはどんな意識状態なのか？」ということを理解していくぞ。

瞑想の状態というものは世間一般のイメージで言えば何か特別な状態であつたり、厳しい修行をしたごく一部の人間だけが辿り着ける境地きょうちのようなイメージを持っているかもしれないが、瞑想を行わない一般の人間でも瞑想状態に入る瞬間はある。

それに一番近い感覚としては寒い季節にキャンプを行い、焚き火をぼーっと見つめている状態。あの時の状態が瞑想未経験者でもわかりやすい「瞑想に一番近い状態」だな。

揺れ動く炎を静かに見つめながら意識はフラットに、焚き火をぼーっと見つめている状態。
様々な思いが頭に浮かんでは消え、浮かんでは消えていく状態。
雑念が浮かぶが、それらがふっと焚き火に焼かれて消えていく状態。
パチパチと揺れ動く炎をぼーっと見つめながら、うっすらと意識が半分催眠状態になっている状態。
普段の騒がしい脳みそとは一線を画す状態。

あれが瞑想の感覚だな。

キャンプでの焚き火は瞑想を理解する上で一番わかりやすい実例と言えるだろう。
それに加えて、炎の力を目を通して取り入れることで頭の中にある雑念が炎のパワーで焼き尽くされるから、煩惱を焼くという意味でも焚き火をぼーっと見つめるのは効果的だ。

これに近い方法としてはろうそく蝋燭を使った瞑想法も悪くない。
蝋燭立てに蝋燭を1本立てて、火をつけてそれをぼーっと見つめる。
これも良い瞑想状態を体感するのにおすすめな方法だな。
風呂場に蝋燭を立てて、あかりを消して薄暗い状態で風呂に入りながら蝋燭を見つめるのもいいだろう。

あとは線香をつけて立ちのぼる煙をぼーっと見つめる方法もいいな。
これは仏壇用の線香でも構わないし、蚊取り線香の煙を見つめるのでも構わない。
静かな部屋で無風状態で立ちのぼる煙をぼーっと見つめるのがベストだな。

他にもタバコを吸うと言う行為も瞑想としては悪くない。
タバコを吸うときにゆっくりとタバコを吸って口の中に煙をためてゆっくりと吐き出す。
吸い吐きをゆっくりと行えば1種の呼吸法になるし、吐き出した煙をぼーっと見つめることで瞑想状態に近づく。
今どきなら電子タバコを使えば肺に有害な煙を入れる必要もないので、よりベストな感じになるだろう。
このあたりの煙を使った瞑想法は、ひょっとしたら「勾玉屋このか」が教えるかもしれないので楽しみにしておくといいぞ。

ほかには、流れる川をもっと見つめたり、
寄せては引く海の流れをぼーっと見つめたり。
屋根やトタンに当たる雨の音をぼーっと聞くのもいい感じだし、
青空や流れる雲を見つめたりするのも悪くない。
刻々と変化する自然現象をぼーっと眺めるのも瞑想のゾーンに入りやすい方法だからな。

今話した内容でいくつか心当たりがあるもの、ピンときたものがあれば、その状態を手がかりに瞑想を進めていくのもいいだろう。

こうした瞑想の感覚は一度経験すればそうそう忘れるものではないし、思い出すことで、どんな精神状態が瞑想によい状態なのかを理解しやすくなるからな。

私個人の意見としては、屋外の瞑想^{おくが}としてオススメなのはソロキャンプで焚き火を見ることだな。
焚き火は炎の動きがランダムで瞑想状態に入りやすくなるし、炎の力によって煩惱も焼き払いやすくなる。
静かな場所で過ごすことで脳も休まるし、自分を見つめ直す機会も増えるだろう。
冷たく綺麗な空気に触れることでリフレッシュもできる。
様々な意味でおすすめだ。

屋内^{おくない}でいうなら、ろうそくを立ててその火をぼーっと見つめたり、好きな香りを使ったアロマキャンドルを使うのもいいだろう。
線香を立てて立ち上る煙をぼーっと見つめるのもいい感じだな。

安全性に配慮するなら風呂場で船を浮かべてその上にろうそくを乗せて薄暗い状態でろうそくの火を見つめるのも安定だ。