

第十四回茶話会

ボディスキャン瞑想の実践と「四念処」

2023年12月31日

第十四回の目次

- 再掲：瞑想とは
- 復習：瞑想実践の効果
- 再掲：呼吸瞑想
- マインドフルネスの用語
～瞑想実践～
- 瞑想の拡げ方
- ヴィパッサナー瞑想の到達点
- 判断の保留、ということ
- 参考：心理的安全性

配布資料：書籍引用

「心の整え方」より、ボディスキャン瞑想

「ブッダ〈気づき〉の瞑想」より、慈悲の瞑想

再掲：瞑想とは

- 宗教や文化、医療など多種多様に派生した集中法
- ヴィパッサナー瞑想
古代インドでの瞑想を、お釈迦様が上座部仏教の瞑想として完成したものの物事に気付く・観察する事を主とした瞑想
- サマタ瞑想
一点に集中する事に重きを置いた瞑想
気海丹田に気を練りこむ臨済禅は、この種類に属する
- マインドフルネス瞑想
宗教色を排し、現代のストレス社会に対応する為に作られた瞑想法
うつ病などの現代病を改善し、社会的生産力を上げると注目されている

復習：瞑想の効果

- マインドフルネスストレス低減法の実証実験（2003年論文）
ポジティブ思考(脳の活動で測定)になり、抗体を作り出す能力が大きく上昇
- 仏教の瞑想を長年続けた人間の脳波測定（2004年論文）
記憶・学習・知覚に関連するとされるガンマ波の振幅が大きく測定された
- 注意と感覚処理をする脳領域の皮質測定（2005年論文）
マインドフルネス瞑想の実践歴が長いほど、上記関連領域の皮質が厚い
- ロンドンタクシー運転手の例（2009年論文）
トレーニングされた脳は、その大きさや神経活動から変わる

再掲：呼吸瞑想

ブツダの〈気づき〉の瞑想より、

- 息を吸いながら息を吸っていることに気づき、
息を吐いている時に息を吐いていることに気づく
- 呼吸は無意識から意識的なものになり、
良い結果を生むためには、気をそらさず、ひたすら呼吸に意識を注ぐ
- 散漫な思考はそれに気づき、呼吸に意識を戻す
- 1回集中して呼吸して、それを数十続けられれば瞑想の第一歩となる

マインドフルネスの用語

この勉強会でのマインドフルネス、気づきという用語について

① 〈気づき〉（引用文献からの訳）、正しい気づき

①八正道の一。

物事の本質をあるがままに心にとどめ、常に真理を求める心を忘れないこと。正しい思念。

②マインドフルネスストレス低減法

ジョン・カバットジン氏による瞑想法

日本語では「マインドフルネス」「マインドフルネス瞑想」などとも言う

更に、瞑想後の正しい気づきを得た状態を「マインドフルな状態」とも表現

瞑想の広げ方

○ヴィパッサナー瞑想の観察対象の変遷（四念処経より）

□ 身体

→呼吸や呼吸器、静止時の五感や、動いている時の自分の身体の動き

□ 感覚（五感から得ている快・不快・中性の感覚）

□ 心（欲、感情）

→五欲（3欲+富・名声）またはその不在
怒りの観察。慈しみ（他者への視点）

□ 心の対象（感受、経験）

→五感からの快・不快・中性の感覚の縁起を遡る
→経験した不快（トラウマ）を観察し怖れを克服する

唯識論への到達と体験

ヴィパッサナー瞑想の到達点

○ヴィパッサナー瞑想の到達点

□ 心を観察しているモノは、心である

心が観察するから外界の物は存在している

→四念処（4種のマインドフルネス（正念）の確立）から得た情報も、
心が観察しなければ存在しない状態である

→すべては心に他ならない、あらゆる現象は意識である

□ 自分の右手を左手で握る事と等しい ＝自分で握った感覚、握られた感覚を得る

観察者と観察対象が同一である例え

□ 到達によって「心に、最高の理解という性質が備わる」

判断の保留、ということ

- ヴィパッサナー瞑想は身体・心・感情の無常・無我を説く。
「すべての現象をいかなる固定観念もなしに観察する、判断を脇に置き、対象への姿勢を固定せずに〈気づき〉の観察を続ける」
マインドフルネスな観察によって、対象の本性が姿を現す。

「不生不滅、不垢不浄、不増不減、または相互浸透、相互存在といった素晴らしい発見に至る洞察の眼をもつようになるでしょう」

▽所感

マインドフルネスと傾聴には共通点がある

「傾聴」の姿勢 = 1度受け止める事、判断の保留（マインドフルな観察）

⇨ ビジネスにおける即断即決のスキル、社内会議における発言スキル

参考：心理的安全性

- Google社内調査で、以下の結果が得られた（2015.10 Google re:Work）

最もパフォーマンスの高いグループは心理的安全性が高い

- 心理的安全性が高いとは？

「チームメンバーがリスクを取ることを安全だと感じ、

お互いに対して弱い部分もさらけ出すことができる」ということ

- ・メンバー同士が対等である

発言がしやすい→発言を聞いてもらえる場である

互いを理解する→立場の違い、個性の違いの理解を深め、発言意図を理解

▽故に、真の成功には、聴く姿勢を持った個々人同士の会話が不可欠である

参考文献

書籍

- ブツダの「気づき」の瞑想
著：テイク・ナット・ハン
- あるあるで学ぶ余裕がないときの
心の整え方
著：川野泰周

- サーチ・インサイド・ユアセルフ
著：チャディー・メン・タン

ホームページ

- 「効果的なチームとは何か」を知る
Google re:Work より



ラジオ (Podcast)

- エール株式会社篠田真貴子さんと語る
「聴く力」(中編)
【COTEN RADIO番外編#44】

実践

ボディースキャン瞑想

ここで紹介する「ボディースキャン瞑想」は、深い気づきや心の調整に効果があります。特に現代人が悩まされている自律神経の乱れを整えるのに大変有効であることも分かっています。

実際にジョン・カバットジン氏が発明した「マインドフルネスストレス低減法」(MBSR)では、治療の最初に二週間、集中的にこのボディースキャンを行います。MBSRで推奨されるプログラムでは瞑想時間は四十五分です。

とはいえ忙しい私たちには四十五分の瞑想はとても根気が必要です。ここではより短い時間(十二〜十五分)でできるボディースキャン瞑想を紹介します。

本書で紹介する方法は、チャディー・メン・タン氏がグーグル社に導入したマインドフルネスプログラム「S-I-Y」を参考にしており、後半部分でスキャンした体のパーツの感覚を、ポジティブな感情とリンクさせて体験することがポイントです。瞑想後に感じる心地良い安らぎを体験してみてください。

を行うことや、時には冷水のシャワーを浴びても眠気を覚まさせることを推奨しています。

これに対し、グーグル社のマインドフルネスプログラム「S-I-Y」を開発したチャディー・メン・タン氏は、

「ボディースキャンは眠くなるので、不眠に悩んでいる人に役立つかもしれない」

と、マインドフルネス瞑想による眠気を良い効果としてとらえています。考え方は人それぞれですが、私も基本的にはチャディー氏と同意見です。

ボディースキャン瞑想で自然な眠りを

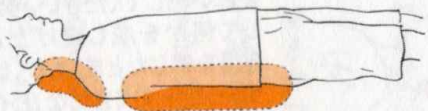
実際、慢性的な神経痛から不眠症になってしまった患者さんに、ボディースキャン瞑想を勧めたことがあります。この方は続けているうちに、快眠の効果もあり、さらに痛みが軽減されたそうです。

このようなマインドフルネス瞑想の効果は、「一日にしてならず」であり、おおむね二カ月を目標に、可能であればさらに長く続けることが大切です。ぜひ、続けることを日課にボディースキャン瞑想を試してください。

POINT!

- ・ 脳内をオフラインにする
- ・ ボディースキャン瞑想をする
- ・ 二カ月を目標に続けてみる

4

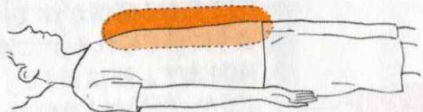


4 首から肩、背中、腰に 注意を向ける (二分間)

この部分は張りや凝り、重さなどを感じやすい場所です。優しく癒すように注意を向けるのが良いでしょう。



5

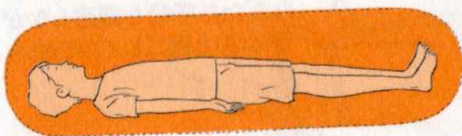


5 胸やお腹に注意を 向ける (一分間)

内臓臓器に注意を向けても結構です。



6



6 全身に注意を向ける (三分間)

一分間、全身を一体のものとして感じます。二分間、ボディースキャンの間に、感覚と関連して感情が湧いてきたかを振り返りましょう。その感情にも注意を向けます。

1

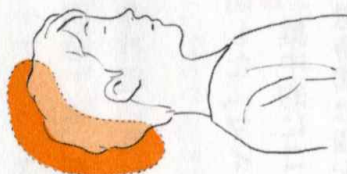


1 静かな部屋で あおむけに (二分間)

両手は手のひらを上に向けて体の横に置きます。あおむけが難しいときは楽な体勢で。体勢が整えば、二分間の呼吸瞑想をはじめます。



2

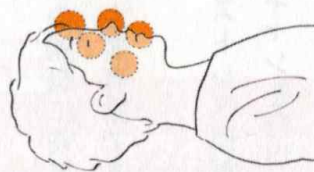


2 頭に注意を向ける (一分間)

頭のとっぺんから後頭部に感じるいかなる感覚も観察します。熱く感じたり、重さを感じたり、心地良さを感じたり、人それぞれ感じ方は異なります。



3



3 鼻に流れる空気を観察

その後は、自然に呼吸します。無理に深く息をしようとか、長く吐こうなどと考えません。鼻を通して出入りする空気に注意を向けましょう。

『ブッダの<気づき>の瞑想』より

意識にも怒りが存在しない状態を作り出すには、慈しみの瞑想
要になります。

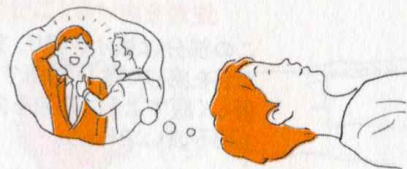
エクササイズ

15

慈しみの瞑想

怒りがないうとき、「自分の心には怒りがないう」と気づく。すでに生じた怒りを放棄したとき、それに気づく。すでに放棄した怒りがそれから後にも生じないとき、それに気づく……。執着がないとき、「自分の心には執着がない」と気づく。憎しみがないうとき、「自分の心には憎しみがないう」と気づく。

7

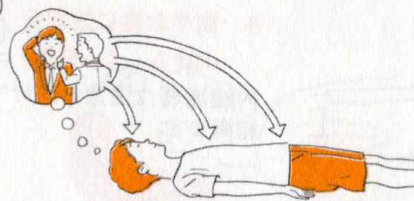


7 喜びの瞑想 (三分間)

幸せで、喜びに満ちた出来事を思い出してください。努力をして何かを成し遂げたとき、自信を感じたとき、もしくは「こうなったらすてきな」とイメージするのも良いでしょう。



8

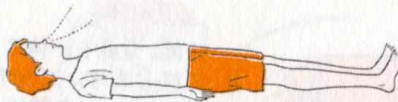


8 感情と体の感覚をリンク

⑦で感じる感情が体ではどのように感じられるかに注意を向けます。頭はどうか、お腹はどうか、呼吸はどうか……。



9



9 呼吸瞑想 (二分間)

最後に、呼吸瞑想に戻ります。ただただ呼吸を観察しながらゆっくりと過ごしてください。

ブッダは、「怒りの心が生まれたら、比丘は慈と悲の瞑想を行うか、怒りの感情をもたらした相手に対する平常心の瞑想を行うように」と、増支部の第一六一の経で教えています。慈しみの瞑想は、慈（慈しみ）と悲（思いやり）の心を養う瞑想法です。

慈は、人に安らぎと喜び、幸福を与えようとする心で、悲は、人の苦しみを取り去ろうとする心です。「慈は喜びを与える能力、悲は苦しみをやわらげる力」と言われるように、慈しみと思いやりによって私たちが生きるとき、身近な人だけでなくそのほかの人々にも、安らぎ、喜び、幸せがもたらされます。

だれにでも慈しみと思いやりの種があり、その善なるすばらしいエネルギーの源を育てていくことができます。慈と悲は、自分自身や愛する人に対して、所有欲、独占欲を押し付け、思いのままにして苦しめるような愛ではありません。慈と悲は、何ひとつ見返りを期待しない無条件の愛です。ですから、不安、

倦怠、悲嘆に終わるようなことがないのです。

慈しみと思いやりの本質は、理解と他者の苦しみに気づく能力です。私たちは、人の肉体的、物質的、心理的な苦しみに共感できなければなりません。それには相手の「身になって」感じることに、その人の身体、感覚、心の構造の「内側に入りこみ」、その苦しみを体験することです。よそごととして眺めているだけでは人の苦しみはわかりません。四念処経は、対象と一体になって観察するように教えています。身体において身体を、感覚において感覚を、思いの形成において思いの形成を観察するというのは、このことなのです。

人の苦しみに接するとすぐに、私たちのなかに思いやりの感情が生まれます。思いやりにはもともと他者と「ともに苦しむ」という意味があります。ここで瞑想の役割は、人の苦しみを理解しようとしてよく見ることです。脚を組んで坐り、呼吸に集中し、〈気づき〉を働かせて相手を観察するならば、その苦しみに触れることができ、思いやりのエネルギーが心のなかから湧いてきます。