

日本カイロプラクティック師協会(JSC)北陸支部  
北陸カイロプラクティック師協会

ほっ カイロ  
北-Chiro



Vol. 9 [2011年8月号]

# 黒部例会

山田 隆司

黒部例会では、5月から瞑想会と題して瞑想の勉強を行っています。主に「ヴィパッサナー瞑想」という瞑想法を採り入れ、例会を進めていきたいと思っています。

では、「ヴィパッサナー瞑想って何？」という方に、「ブッダの瞑想法ーヴィパッサナー瞑想の理論と実践」という本の中から一部抜粋してご紹介させていただきます。

\*\*\*\*\*

## (1) ヴィパッサナー瞑想の素描

ヴィパッサナー瞑想は原始仏教の瞑想法です。仏滅後 500 年ほどで大乗仏教が勃興し、仏教は大きく二つの流れに分かれました。私たち日本人に馴染みの深い大乗仏教は、改革派に相当します。一方、原始仏教は上座仏教やテーラワーダ仏教とも呼ばれ、最初期からの教え（ダンマ）を今日に至るまでほぼ正確に守ってきた伝統派です。後者の修行法であるヴィパッサナー瞑想は、ブッダが悟りを開いた時に最終的に拠りどころにした瞑想法として、そのまま伝えられてきたものです。

「ヴィパッサナー」という言葉は、「詳しく観察する」「さまざまなモードでよく観る」という意味のバーリ語です。「さまざまなモード」とは、仏教の眼目である三法印（無常・苦・無我）の角度から存在の本質を観察することです。「無常」の相から、「苦（ドゥッカ）」の相から、「無我」の相から事象の本質を洞察し、その究極で涅槃に触れて解脱するという展開です。

この展開の中で涅槃に触れるためには、「気づき→観察→洞察」というプロセスが不可欠になりますので、ヴィパッサナー瞑想は「観察の瞑想」もしくは「気づきの瞑想」とも呼ばれてきました。

一般に瞑想法は、ヴィパッサナー瞑想とサマタ瞑想の二つに大別されます。サマタ瞑想とは一点集中型の瞑想で、反復される言葉やイメージなどの瞑想対象に意識を集中し、最終的にはその対象と合一してしまうほどの深い統一状態を目指していく技法です。この主体と客体が融合してしまう究極の状態を「サマーディ（三昧、禪定）」と呼びます。当時はブッダ自身も、またブッダの直弟子たちも、まずサマタ瞑想を修し、サマーディを完成させてからヴィパッサナー瞑想にシフトする手順を踏むのが習わしでした。

しかし、サマーディを完成させることは大変難しいので、現代の多くのテーラワーダ仏教の寺では、最初からヴィパッサナー瞑想の本義である「現在の瞬間の事実気づく」仕事に着手します。今、この瞬間に自分の心と体が何を体験しているかに気づき、ありのままに観察していくのです。一切の思考や判断を差し挟まずに、見たものを「見た」、聞いたものを「聞いた」、感じたものを「感じた」と一つ一つの内語で言葉確認（ラベリング）しながら、純粹に事実だけに気づいていく……。この作業を「サティ」と言い、ヴィパッサナー瞑想はサティの訓練を中心に進めていきます。

なお、詳しくは後述しますが、ヴィパッサナー瞑想には二つのカテゴリーがあります。一つは、サティの技法による「気づきの瞑想」を指す狭義のヴィパッサナー。もう一つは、ヴィパッサナー・パーバナーというバーリ語に相当するもので、サティをはじめ、戒やサマタ瞑想、徳を積む善行など諸々の行法をすべて包含する巨大なシステムです。この第二のヴィパッサナー瞑想は「清浄道」とも呼ばれます。しかし通常は、「サティの瞑想」と同義でヴィパッサナー瞑想と言われますので、本書でもまずサティの技法を中心に、順次、清浄道という巨大なシステムに言及いたします。

さて、私たちの人生が苦しいものになってしまうのは、事実をありのままに見ないで、思い込みや自己中心的な妄想で編集した世界を心の中に作り出し、それに対して嫌悪や不安、欲望、執着などの不善

なる反応を起こすからだと原始仏教は考えています。

一瞬一瞬のありのままの事実気づくことによって（サティを入れることによって）、諸悪の根源である妄想の世界を捨てていくのがヴィパッサナー瞑想です。妄想を離れ、色眼鏡を外して、裸眼の観察で物事の本質を洞察していくことが心を浄らかにしていく道であり、浄らかな心で正しく生きていくならば、人は必ず幸せなよい人生を生きることができると説かれています。

## （2）瞑想の効果

瞑想は、いくら知的に理解したところで実習しなければ意味のないものです。ヴィパッサナー瞑想の方法は極めて科学的・実証的なので、よく分からないことを「信じさせる」要素はありません。正確に実習するかがり危険要素はないので、ぜひ試していただきたいのです。

ブッダが説いたのは、哲学ではなく、ダンマ（法、教理）の実践でした。原始仏教のダンマの実践とは、瞑想することであり、心をありのままに観察し、浄らかにしていく営みなのです。心が変わらなければ、人生は何も変わらず、苦（ドゥッカ）から解脱することもできません。

では、この瞑想には一体どんな効果やメリットがあるのでしょうか。瞑想全般にさまざまな効用があるのですが、特にヴィパッサナー瞑想には多彩な効能が期待できます。その理由は、ヴィパッサナー瞑想は総合的瞑想として、気づきの要素、観察の要素、反応系の心の要素、サマタ瞑想の「一点集中」の要素までも包含する、スケールの大きな構造を有していることに由来するものと思われます。

ヴィパッサナー瞑想の効果を三つに大別してみました。

### ☆能力開発系

- \*頭の回転が速くなる
- \*集中力がつく
- \*記憶力がよくなる
- \*分析力が磨かれる
- \*決断力がつく
- \*創造性が開発される

### ☆経験事象の変化系

- \*現象の流れがよくなる
- ・トラブルが解消する
- ・人に優しくされる
- ・健康になる

### ☆心の変化系

- \*苦を感じなくなる
- \*怒らなくなる
- \*不安がなくなる
- ・根本的に解決する
- \*執着しなくなる
- ・静かに達観する

## （3）四念住 一何に気づきを入れるのか、何を瞑想対象にするのかー

○歩く、立つ、座るなど、身体動作にともなうセンサーション（身体的実感）を中心に随観していく身随観。

○見る、聞く、嗅ぐ、味わう、触れるという五感の知覚にともなう苦受、楽受、不苦不楽受を観る受随観。

○諸々の心理的現象を随観する心随観。

○思考やイメージなどメンタル・オブジェクト（意門の対象）、昏沈睡眠、疑念、五蘊（色・受・想・行・識）の観察、無常・苦・無我の洞察など、…法随観。

この四つのいずれかを受け皿にしてサティを入れ、現在の瞬間を捉えていくのが最もオーソドックスなヴィパッサナー瞑想で、身・受・心・法の「四念住」と呼べます。

身・受・心・法の四念住とは、瞑想対象のカテゴリーのことです。どれを中心に随観するかは、瞑想者が自由に決めるというよりも、優勢な法則（優勢な現象にサティを入れる）に従っていくのが原則です。身の随観をしていても、足が強烈に痛くなれば、痛みが治まるまでは受の随観にならざるをえないし、イライラや心配、不安、投げやり、自棄、忍耐・・・と心的現象が続くかぎり、心の随観になるのです。

心を一点に集中する要素と、生起してくる現象に淡々と気づいていく受動性の要素と、互いに拮抗し合う二つの要素の微妙なバランスを保ちながら進行していくのがヴィパッサナー瞑想です。

#### (4) 歩く瞑想の原理

ヴィパッサナー瞑想は、まず体の動きに気づくことから始めます。

心の現象よりも体の動きのほうが簡単に気づけるからです。重要な目的の一つは、妄想を離れることです。妄想は止めようと思っても止められません。私たちの心は、何を見ても聞いても、必ず連想や妄想が浮かんでしまいます。だから一瞬一瞬の体の動作に注意を釘づけにしてしまうのです。

体が動く。センセーションが生じる。それを感じる。気づき(サティ)を入れる。このサティを連続させていくことが、思考や妄想を止めて「真実の状態」を観る技術なのです。

体が動いている実感は、過去や未来のことではなく、今のことです。一瞬一瞬感じた体感に気づけば、現在の瞬間が捉えられている証しになります。これは、体の動作を中心に随観していくので、「身随観」とも言います。随観とは、ヴィパッサナーの「パッサナー」の部分の訳語で、サティを入れながら一定の対象を観察し続けていくことです。順番として、座る瞑想や立つ瞑想よりも、まず歩く瞑想から始めるのが効果的でしょう。動きがダイナミックなので感覚が取りやすいからです。

思考や妄想の団子状態にならないこと、「法(ダンマ)」と「概念」を厳密に識別することは、ヴィパッサナー瞑想の一番大事なポイントです。センセーションには物理的な身体実感があり、イメージや思考や妄想の質感とは明らかに違いがあります。センセーションが次々と変化していくプロセスまで綿密に追究していけば、明晰な現実感覚を失わずに、思考が止まった状態を確認することができるはずです。思考によって歪められない、直接知覚の状態で捉えられる事象が「法としての存在」であり、ヴィパッサナー瞑想の純粋な観察対象です。

その法(ダンマ)に触れるために、一步一步、歩くたびに実感されるセンセーションに集中していくのが、歩く瞑想です。最初は大きざっぱな動きから始め、だんだん細かな動きを感じるようにします。

以上、長々と引用による説明をさせていただきましたが、これだけではまだまだ説明不足のことと思いますので、より詳しくお知りになりたい方は、「ブッダの瞑想法」(地橋秀雄 春秋社)を一読願いたいと思います。

先日のことですが、私自身が最近怒りっぽいことに気づき、自分自身の怒りについて一日観察してみることにしました。すると、自分でもうんざりするほどの怒りの妄想が、ほんの些細なことからでも沢山出てきたのでした。「これでは毎日が苦しい、疲れたものになるだろうな」と納得してしまった次第です。

私たちは小さいころから、ほめられたりけなされたりしながら、また色々な経験を通して、ものの見方、考え方を身につけていきます。そのようにして教えられた価値観を唯一正しいものと信じ、自己中心的な妄想で編集した世界を心の中に作り、結果的に自分自身のみならず、周りの人も苦しめていることが多いのではないのでしょうか。

そして、私たちの所には、身体的、心理的な苦痛を訴える患者さんが日々来られます。また、私たち治す側も色々な悩み、苦しみを抱えながら診療にあたっています。この一つ一つの苦しみに気づくことから始め、ありのままの事実気づく訓練を通して、残された人生が苦しみのない、幸せなものに近づくことができればどんなに素晴らしいことかと思ひ、このヴィパッサナー瞑想

をご紹介させていただきました。

黒部例会では、しばらくはこのヴィパッサナー瞑想の実習を中心に進めていきたいと思っています。

少しでも興味をもたれた方は、是非ご参加ください。また、興味はあるが黒部までなかなか行けないという方がおられましたら、山田までご一報ください。

## 黒部例会に参加して

黒部例会でヴィパッサナー瞑想の勉強会に2回あり2回とも参加しています。瞑想には興味が以前からあったし、自分を高めよう！という思いもありぜひ勉強してみた参加しています。今まで私は何でも早く早く！っていう気持ちがあり、正直ゆっくりするのがあまり好きではありませんでした。でも、この瞑想を2回参加して、ヴィパッサナー瞑想はゆっくりした行動できずきをみだす感じなのかなーと思っています。気持ちも心も落ち着き集中力も高まりそうって感じなんです。でもそれが大変。今まで、ゆっくりした行動をしてきていないので、ゆっくりした行動がすることが出来ないんです。「1日に1回でもいいからしてみてください。」と山田先生言われていますが…それがなかなか出来ていません。でも今は出来なくても、意識して少しでも自分なりにやっています。

皆さんも一緒にしましょう！黒部例会で待っています。

## 5回KOセミナー報告

高橋 克典

JSCでは昨年度よりKO（基礎応用）セミナーを開講している。KOセミナーは年間4回4年間で1クール16回のカリキュラムで、受講者全員が1泊2日で寝食を共にする合宿スタイル、昼夜時間の許す限りのカイロ尽くめのセミナーである。全カリキュラムを通して受講されるのが良いのですが、1回でも受講してみたいとの希望もあり、今年度より単発の受講も受け入れている。JSCは会則で会員が考える力を身につけることを謳っているが、以前はNCAで角野先生から臨床カイロ講座を通じて我々に考える力を教えて頂いた。しかし角野先生が他界されNCAの方も6年制から3年制に移行し、以前角野先生が行っていたような考える力が身に着くような教育が出来ない状態となっている。それを穴埋めする訳ではないが後進の会員にはKOセミナーで考える力を身につけてもらいたいとの思いもある。是非一人でも多くの方に受講をお勧めしたい。本部会員になって受講されるのが良いが、北陸の会員は提携団体として準会員価格で受講できる。受講希望の方は連絡をお願いします。

前置きはさておき、私も時々サブ講師として荒木先生のお手伝いをしています。先日の5回目では胸郭のテクニックを指導お手伝いしました。機会を見てまた復習会をしますが、セミナーの概要を紹介いたします。

6月25日(土)・26日(日)、吹田市のサニーストンホテルにて第5回目が行われた。私は24日(金)晩より現地入りして講師の荒木先生とコーディネーター役の八木先生と3人で打合せ、打合せも型どおりに済ませ懇親会に勤しんだ。

25日(土)は午後2時から開講、今回は呼吸器・循環器そして胸郭である。今日は私の出番はない。荒木先生が講義とデモを行い私も講師でありながら大変勉強になった。

心臓の輪郭、冠状動脈の硬さ、大動脈弓の硬さ、下大静脈の硬さ、肺動静脈の硬さなどを触診し、心膜のリリース、上胸骨心膜韧带、横隔膜の治療などを練習し、午後7時1日目の勉強が終了した。その後7時半より近所の居酒屋で恒例の懇親会で大いにお酒を酌み交わし、ホテルに戻っては地獄部屋で寝るのを惜しんで時間の許す限りの特別講義とカイロ談話。いつもの事ではあるが熱気に包まれた一夜でした。

26日(日)午前9時より開講、今日は私が実技を担当する。胸鎖韧带、肩鎖関節、烏口鎖骨韧带、鎖骨解放、胸骨柄体軟骨結合、胸骨脊椎テクニック、胸肋軟骨関節、鎖骨下筋、胸横筋、胸郭の治療、横隔膜の治療、中頭腱膜、胸筋筋膜、胸郭出口の解放などの実技を解説デモして受講者と練習し、充実の2日間でした。

次回は9月10日(土)・11日(日)、テーマは上肢である。その次は12月10日(土)・11日(日)は下肢である。上肢・下肢も私が講師をお手伝いします。

## KO セミナーに参加して

野原 秀樹

6月25 26日の両日 大阪へKOセミナーに参加してきました。今回は、胸郭についての勉強でした。実践で使用できるテクニックをたくさん教えていただき、富山に帰ってから使ってみると、なかなか効果的で、患者さんに喜んでもらってます。その他 心臓や肺そしてそのまわりの血管の治療 心膜 胸膜のリリース等を行いました。

私もまわりの人が熱心なので、その方々に引っ張られ練習しました。

次回は9月にあります。北陸のみなさんも、一緒に行って勉強しましょう。

テクニックの件ですが、北陸でもKOセミナーの復習会があるとおりますので、学びたい方は、その復習会にぜひ参加してください。

## ■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一堂にて
- 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 (間合せ：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。宮崎です。

梅雨が明けたというのにジメジメで天気はあまり良くないですよー 気持ちもカラってしませんよーって私だけでしょうか(笑) 今年度は広報をバトンタッチする予定だったのに…なぜか、皆さんに言いくるめられ(笑) また広報をすることになりました。今年1年またよろしく願っています。「来年は広報しても良いよ。」「宮崎には任せておけない。」って言う先生がおられるなら言ってください。来年は喜んでバトンタッチいたします(笑)

## 編集 龍裡