



アーナパーナ・サティ入門

—呼吸への気づきの瞑想—



パオ・セヤドー



菩提樹文庫



アーナパーナ・サティ(呼吸への気付きの瞑想)入門

今日は、いかにしてアーナパーナ・サティ(呼吸への気付き)で集中力を育成していくかについて、基礎的な方法をお話しします瞑想には二つの種類があります。 サマタ瞑想とヴィパッサナー瞑想です。サマタ瞑想は集中力を育成し、ヴィパッサナー瞑想は智慧を育成します。サマタ瞑想はヴィパッサナー瞑想をするにあたっての非常に重要な土台になっています。「蘊相応」と「真理相応」のなかでブッダはこうおっしゃっています。

Samādhim, bhikkhave, bhāvētha.

Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhutam pajānāti.

「比丘たちよ、集中力を育てなさい。比丘たちよ、集中力によって物事をありのままに認識することができます。」

初心者が最初にサマタ瞑想を修習し、深く強力な集中を身につけるように奨励されるのはこのような理由からです。その後、物事の本性を知るヴィパッサナー瞑想ができるようになります。サマタ瞑想には 40 の 瞑想主題があります。しかし、初心者には普通アーナパーナ・サティ(呼吸への気付き)を教えます。ほとんどの瞑想者がその方法でうまく進むからです。

相応部経典の中でブッダはアーナパーナ・サティを褒め称えています。

「比丘たちよ、呼吸への気付きを通じてのこの集中が育成され良く修習されるなら、平安であり、最上である。それは完全な至福であり、邪悪で不善な思考は起こるや否や消滅し静まる」

清浄道論もまたこのように述べています。

「すべてのブッダ、パッチェカ・ブッダ、そしてブッダの弟子たちが卓越した成果を達成し、今ここに至福を得る足掛かりとして、いろいろある瞑想の中で、アーナパーナ・サティが最上である」

それ故にこの瞑想主題に強い信頼を持ち、大いなる敬意とともに修習すべきです。今、どのように アーナパーナ・サティを修習すべきかについての基本的ステップを示しましょう。

ステップ 1

まっすぐ座ってください。どんな坐り方で坐っても結構です。難しければ、足を組んで坐る必要もありません。また、互いの足を床の上に並べるように（互いを圧迫しないように）坐っても構いません。適当な厚さのクッションに坐れば快適になり、上体を真っ直ぐにすることが容易になるでしょう。そして、頭のとっぺんからつま先まで、身体の各部をリラックスさせてください。体の部分に緊張がないことを確かめてください。もし緊張があるなら、それを緩めて、リラックスさせ、自然のままにしてください。そうでないと、緊張はやがて不快と痛みを引き起こすでしょう。そんなわけで、瞑想を始める時はいつも、体全体をリラックスさせることを確かめてください。

ステップ 2

すべての心配や計画など、すべての思考を脇に置いてください。すべての条件付けられた物事は無常であるという事実を熟考すべきです。それらの思いは瞑想者の願望には従わず、それ自体の道を進むでしょう。それらをつかもうとすることは無駄です。瞑想している間、それらを脇に置くことが有益です。

思考に巻き込まれたときはいつでも、「今は心配する時ではない。今はただ呼吸という瞑想対象にだけ心を保つべきである」と思い起こしましょう。たまたま、とても重要なことを思い出し、それを覚えていなくてはならないとか、それについて考えなくてはならないと思うなら、瞑想の時にはそれをしないでください。必要であるなら、横にノートを置いておき、重要なことを書きこんだら、瞑想している間は考えないようにしましょう。

アーナパーナ・サティにおいて本当に成功することを望むなら、すべて他の対象を脇に置かなければなりません。集中力を育成したいと望みながら、なお多くの世俗的な執着を手放すことができない修行者がいます。結果として、彼らの心はいつも呼吸と世俗の対象の間をさまよい、落ち着きません。心を静めようとどんなに努力しても、うまく行きません。それは彼らが呼吸以外の対象への執着を諦めることができないからです。このような執着は瞑想の進歩にとって大きな障害です。それゆえに、瞑想している間は、すべての他の思考を止めるという強い決意を持つということがとても重要です。

ステップ 3

実践を通して呼吸と親しくなってください。体をリラックスさせ、すべての他の考えを止めることを決意した後、心を出息入息が皮膚と触れるところ、すなわちタッチング・ポイント(接触点)に置きます。それは鼻孔あるいは上唇の上のあたりです。これらの二つの場所のどちらかで呼吸を感じるようにしてください。そして呼吸に心を置くようにして、いつもそれに気付いてください。

あたかも傍観者のように、客観的に自然な呼吸を見分けるようにしてください。自然な呼吸をコントロールしたり、いじったりしないで下さい。ただあるがままを見て下さい。呼吸をコントロールすると、胸に不快なものを感じるかもしれません。

一つ重要な点は、自ら選んだタッチング・ポイントでただ呼吸だけに気付いているようにし、呼吸に従って体の中へ入ったり、外へ出たりしないことです。もし呼吸に従って出たり入ったりしたら、集中を完成させることができないでしょう。

これを説明するために、清浄道論は門番の喩を使っています。(城門を守る)門番は、すでに町の中へ入った人々や、町の外に出て行った人々に注意を払いません。彼は門に到着する人々にだけ注意を払います。同じように、瞑想者は中に入って行った呼吸や、出て行った呼吸には関心を払いません。彼の関心はただタッチング・ポイント(門)に到着する呼吸だけです。

もう一つ重要なことは、呼吸において四大要素(地水火風)の特性に集中すべきではないということです。呼吸において地の要素(堅さ、粗さ、重さ、柔らかさ、滑らかさ、軽さ)の特性や、水の要素(流動性と結合性)の特性、火の要素(熱さと寒さ)の特性、風の要素(押すことと、支えること)の特性に集中するべきではありません。これらの特性のどれかに集中するなら、他の特性もいっそう明白になります。そしてそれは集中を乱すでしょう。

すべきことはただ呼吸を見ることだけです。大まかな概念として呼吸を見るべきです。時として瞑想者は呼吸を認知することが難しくなることがあるかも知れません。これはもう呼吸していないからではありません。それは呼吸が微細になり、そしてまだそれに慣れていないからです。それ故に、瞑想者は冷静に、油断なくタッチング・ポイントに心を置くべきです。

呼吸を知覚するのが難しくなった時は、それでもなお呼吸しているところを見るようにしてください。そうすれば、辛抱強さと気付きをもって、次第に微細な呼吸を見分けることができるようになるでしょう。瞑想者が何度も繰り返して努力するうちに、微細な呼吸に集中することに慣れてくるでしょう。それは深い集中を身につけるための大きな助けになるでしょう。

呼吸に親しくなるように努めるとき、中道に従うべきです。適切な量の努力をすべきです。あまりに多くの努力を払わないでください。そうすると緊張や頭痛や目の痛みなどの問題を引き起こすかも知れないからです。それからまた、わずかな努力しか払わない

のもいけません、そうすると空想に迷い込むか、眠りに落ちるかも知れないからです。ですから、呼吸を見るのにちょうど十分なぐらいの努力があることを確認してください。

心の中に思考が起こったときはいつでも、ただそれを無視して、呼吸に心を戻してください。思考や自分自身に対して腹を立てることは無用です。心に思考が起こるのは自然のことであると受け入れ、中に巻き込まれるべきではありません。思考を無視することによって、思考から自分を引き離します。そして、常に呼吸を知ることによって、呼吸と親しくなってきます。それは妄想に対抗する正しい方法です。

心がしばしばさまようなら、呼吸をノーティングするのも良いでしょう。出入息する時に「吸う一吐く、吸う一吐く・・・」とノーティングします。同じく呼吸を数えるのも良いでしょう。すなわち、吸い込むとき、「吸う」と気づき、吐き出すとき「吐く」と気づき、吐き終わったら「1」と数えます。このようにして少なくとも5以上数え、しかし10以上は数えません。例えば、8まで数えることに決めたなら、1から8までを繰り返します。

しかし、呼吸を数えるとき、瞑想の対象は呼吸であり、数であってははいけません。数はただ呼吸に留まるのを助けるための道具です。心が静まり、安定するようになるまで呼吸を数え続けてください。そうなったら、数えるのをやめて、ただ出入息に気付くようにします。

ステップ 4

呼吸に焦点を合わせてください。15分から20分間連続的に呼吸に気付いていることができるようになったら、とても呼吸に慣れてきたと言ってよいでしょう。それからもっと呼吸に焦点を合わせ、さらに集中します。前の段階において、呼吸に気付いていたときは、同じくタッチング・ポイント(接触点)に気付いていました。しかしこの段階では、タッチング・ポイントを無視して、ただ呼吸にだけ焦点を合わせるようにします。そうすることによって、心はいっそう集中するでしょう。しかし、(呼吸に慣れ親しむ前に)、早い段階でそれをするなら、顔に緊張が集まるようになるでしょう。

ステップ 5

30分以上の間連続的に呼吸に集中することができるようになったら、集中は非常に良いと言えます。今度は、初めから終わりまで呼吸全体に集中するようにしてください。ある一点において、入息の始まりからその終わりにいたるまで集中するようにします。そして、同じ一点において、出息の始まりからその終わりにいたるまで集中するようにします。このようにして、隙間がありません。心は逃げ出したり、さまよいだしたりすることができません。そして集中はさらに一層深くなるでしょう。

呼吸が時として長く、時として短いことに気付くでしょう。長いとか、短いとかは、距離ではなく、継続時間を意味します。呼吸がゆっくりであるとき、呼吸は長く、呼吸が速

いとき、呼吸は短くなります。それはそのままにしておきます。わざと長くしたり、短くしてはいけません。長いか、短いかに係わりなく、呼吸全体に気付くべきです。

このように練習することを忍耐強く続けるなら、集中は次第に安定するでしょう。3日以上にわたり、毎回1時間以上連続的に呼吸に集中することができれば、集中の印であるニミッタが呼吸に現れることに気付くでしょう。

まとめ

以上はどのようにアーナパーナ・サティを修行したらよいかの基本的なステップです。これらを思い出し、それに従って修行してください。どんな姿勢でいても修行してください。坐る瞑想が終わっても、修行を止めないでください。眼を開けて、足をほだき、立ち上がっても、呼吸に気付き続けてください。立っていても、歩いていても、横たわっていてもいつも呼吸に気付いてください。心に呼吸以外の対象を与えないでください。修行の隙間を少なく、より少なくさせてください。常に修行するなら、ほとんど隙間はなくなるでしょう。

早朝目を覚ました時から、夜眠りにつくまで、このように勤勉に忍耐強く修行すべきです。そうするなら、まさしくこのリトリートにおいてジャーナ(禅定)を達成する可能性もあります。それゆえにブッダは、大いにアーナパーナ・サティを育成し、修行しなさいと言われました。また、話はしないようにしましょう。特に部屋で、話をするのをやめるべきです。話していいのは、瞑想経験を先生に報告するときや、必要があるときだけです。

瞑想のリトリートを開催するのは容易ではありません。組織者とその協力者は瞑想に適した環境を整えるために大きな骨折りをします。布施者は、すべての修行者が瞑想に成功するようにと願って必要なものを提供します。そしてそれによって彼らは大きな功德を積みみます。ですから皆様が勤勉に瞑想すべきすべての理由がここにあります。

しかし、すべてが完ぺきであることを期待しないでください。受けたすべての恩恵に感謝し、不都合は大目に見るべきです。不平を言う代わりに、心を常に呼吸に置くようにしてください。今すぐ始めましょう。

皆様の瞑想が成功しますように。