

プレクシャ・メディテーション

坂本知忠による講義録
瞑想理論と瞑想誘導実録

上巻

14 回講座

レベル I

目次

第1回	瞑想とは何か？ 実践：カヨーウツサグ..... 1
第2回	カヨーウツサグ理論 実践：カヨーウツサグ..... 19
第3回	アンタルヤートラ 実践：アンタルヤートラ..... 33
第4回	ジャイナ教瞑想と仏教瞑想 実践：アンタルヤートラ.. 47
第5回	シュヴァーサ・プレクシャ理論 実践：シュヴァーサ・プレクシャ..... 63
第6回	呼吸法とプラーナヤーマ 実践：プラーナサンチャラニームドラ—..... 77
第7回	マントラ理論 実践：スマブリッティ・シュヴァーサ・プレクシャ.... 91
第8回	身体の宗教的哲学的意味 実践：シャリーラ・プレクシャ..... 103
第9回	肉体・電磁気体・カルマ体・魂 実践：シャリーラ・プレクシャ..... 114
第10回	ケンドラ理論 実践：ジョーティー・ケンドラ・プレクシャ..... 128
第11回	4ステップ瞑想理論 実践：4ステップ瞑想..... 139
第12回	1.5時間マントラ・メディテーションと4ステップ瞑想.... 148
第13回	補講とアドバンスト改訂版..... 154
第14回	アドバンスト2 プラーナ・ヤーマ特別口座..... 161

この講義録は、2018年2月～6月まで、西池袋 Hiraya にて開催された
レベル I 講座の DVD をそのまま文字起こししたものとなります。

レベルⅠ 第Ⅰ回 2018年2月8日

講義：瞑想とは何か？

実習：カヨーウツサグ

講師：坂本知忠

1.始めに

この講座はプレクシャ・メディテーションという瞑想法を体系的に教える講座になっています。レベルⅠとレベルⅡを全て受講されるとプレクシャ・メディテーションについての事が全部わかるようになります。レベルⅠはプレクシャ・メディテーションの初歩的な事が一通り理解出来るようになります。レベルⅡではもう一步踏み込んで勉強する事になります。この講座はレベルⅠが終わるとレベルⅡ、そしてまたレベルⅠ、レベルⅡと繰り返しています。古い方はレベルⅠ→レベルⅡの受講を何度も繰り返し受講されています。レベルⅠが終わると準指導士の資格が与えられる事になりますが、資格が欲しい人はレポートを提出する事によって与えられます。レベルⅡが終わると指導士資格が与えられますが、その場合は審査があります。それに合格すると指導士になれます。毎回違うお話と違う瞑想法を行っていくという繰り返しになります。

2.瞑想とは

今日のテーマは、「瞑想とはどういう事か、瞑想とはどういうふうにするのか」というお話と、プレクシャ・メディテーションで最初にやらなければならない、「カヨーウツサグ」という瞑想の理論と実習を行います。

「瞑想」って一体何でしょうか？瞑想に対しての皆さんのイメージ、考えをお聞きしたいです。

- ・頭の中に起こる考えを、ただ雲のように眺めるようなイメージです。
- ・静かに呼吸をして思考と向き合うようなイメージです。
- ・自分を知る、静けさの中に自分と宇宙の真理を探る手法と解しています。
- ・自分と宇宙、宇宙以外のものを分け隔てなく感じたいと思って参加しま

した。

・自分と向き合う事だと思います。

皆さんが今おっしゃった事は大体合っています。正解です。瞑想はいろいろあります。瞑想には二つの見方があります。一つは瞑想をするという事です。例えば自分と向き合うという事は、自分と向き合う事をしているのです。何も考えないでボーッとする事も、一つは瞑想をするという事です。瞑想をする事と瞑想とは違います。本当の瞑想というのは、する事を超えたものです。する事を超えたものというのは、条件が整うと起こる事です。**瞑想はする瞑想と起こる事があります。**起こる事が瞑想です。するという瞑想は教える事が出来ます。今日皆さんと一緒に瞑想しますが、それは、するという事で瞑想とは違うのです。瞑想というのは、私が瞑想のテクニックを教える事が出来るのだけれど、教えてもらった事をしてみて、その結果起こる事が本当の瞑想です。瞑想は教える事が出来ません。学ぶ事が出来ません。これだけはしっかり覚えておいてください。瞑想とは、する事であって実践する事です。テクニックとしてのする事は教える事が出来ます。教えてもらった事を実践するのは皆さんで、**皆さんが実践して条件が整った時に自然発生的に起こる事が瞑想です。**いろいろな事があります。本当にいろいろな事があります。いろいろな事が起こります。いろいろな事が起こるけれど、その起こった事に対して解釈しない、意味をつけない、ありのままに受けとめるだけです。瞑想が進歩していけばいく程、たくさんの事が起こります。深いレベルでいろいろな事が起こります。つまり、**瞑想は自然法則を表していて、環境と条件が整うと何でも起こるという事です。**皆さんの人生の中でたくさんの事が起こってきます。良い事も悪い事もです。良い事も悪い事も起こってくるんだけど、どうして起こってくるのかというと、原因があって、環境と条件が整うから起こるのです。瞑想もそうなのです。瞑想も自分の中で、環境と条件を整えていくのです。もちろん、するという条件（行為）が必要なのですが、環境を整えていく事によって自然発生的にそこから現れてくるのが瞑想なのです。それはいろいろあります。

プレクシャ・メディテーションには8通りの瞑想のテクニックがありま

す。それはテクニックだから方法です。方法は瞑想ではありません。でも、方法を知らないと瞑想が出来ません。だから方法は学ぶ必要があります。方法を教えてもらう必要があります。瞑想は教えてもらった事を自分で実践していくという事です。この事をしっかり心に刻んでおいてください。家でちょっと時間があつたら、5分でも10分でも行ってください。5分で出来る瞑想法、10分、30分、1時間で出来る瞑想法、いろいろあります。ちょっと時間がある時に、繰り返し行っていくと、自然に条件が自分の中でだんだんだんだん整っていきます。一年やれば一年やっただけの事が起こります。五年やれば五年やっただけの事が起こります。十年やれば十年やっただけの事が起こります。だから、起こるために、するという事を行わなければいけません。瞑想は二つの方向性があります、自分の身体の内側を探究していく方向性と、身体の外側に向かって意識を広げていくという方向性です。自分の皮膚が境界線です。自分の皮膚の内側への瞑想は、自己探究のためです。自分を知るために自分の皮膚の内側を徹底的に調べます。そうすると、自分の皮膚の内側に働いている法則と、自分の皮膚の外側に働いている自然法則は同じなので、自分の事がわかってくる→すると世界がわかってきます。皮膚の外側は世界です。自分の皮膚の内側は自分です。まず、自分の内側の事をよく調べていきます。自分の皮膚の内側を探究していくと、どういう事がわかるかということ-普通は私達は自分の身体の事を自分だと思っています。自分の心の事を自分だと思っています。自分の感情の事を自分だと思っています。だけど、皮膚の内側を探究していくと、身体は自分ではないという事がわかってきます。心も自分ではないという事がわかってきます。感情も自分ではないという事がわかってきます。そして、だんだんだんだん自分とは何かという事の本質に近づいていきます。そして、自分とは何かという事がわかる範囲で、外側の事がわかるし、社会の仕組みや人生の仕組みがわかってきます。最初は自分の内側を自己探究していくと、自分だと思っていたものが全部自分ではないという事がわかってきます。それがわかると今度は、外側に自分を広げていく-そうすると今度は逆の事が起こります。それは、私とあなたが全然別々の人間なんだけれども、別々の感覚がなくなっていくます。例えば、畳と私は違うし、着ている衣服と私は違うけれども、外側の世界を広げていくと、畳も衣服も皆私と同じだという感覚が起こってきま

す。植物と私は同じ、動物達と私は同じ、全ての人と私は同じ、地球と私は同じ、宇宙と私は同じ、といったように世界と私は融合していく-そして自分がどうしてこの世に存在しているかという謎解きが出来ます。外側に向かって探究していくと、自分ではないと思っていた事が全部自分になります。自分の身体の内側を科学的に考えてもそうです。自分の外側の世界を科学的に論理的に考えてもそうだという考えに到達します。現代科学の理論と、瞑想で培ってきた知恵が同じだという事がわかります。畳と自分が同じだと思うのはなぜでしょう？あるいはこのホワイトボードと自分が同じだというふうに思えるのはなぜでしょう？全然違いますよね？あなたと私は全然違うものだとは普通は思いますよね。同じなんです。どうして同じだと思えるのでしょうか-科学的に考えてみてください。

生徒：構成する原子が同じだから、元を辿っていけば同じだという事ではないでしょうか。

私達の身体を構成している原子・元素は全部リサイクル品です。借り物です。自分が死んで火葬場で焼かれたとしても原子・元素は全部リサイクルです。自分が今使っている肉体は、誰かがどこかで使ったものです。もしかしたら植物かもしれないし、動物かもしれない、別の星にあったものかもしれないし、宇宙の最初にあったものかもしれません。今自分の身体がこうしてあっても、十年後にこの身体は、今の身体と同じようにあるのではなくて、今の身体は十年経てばリサイクルで、無くなっています。私達は、食べ物を通して新しく自分の身体を作り出しています。水も空気も、何だって全てリサイクルです。畳も今はこのようにここに存在しているけれども、時間を戻していったら-宇宙の始まりまで時間を戻していったら全て一緒です。そのように考えると私もあなたも一緒という事になります。

肉体ではない部分-心あるいは魂、あるいは潜在意識はどこからきたのかということ、自分がなぜここに存在しているかを考えればわかる事です。お釈迦様は「ご縁というもの-条件というものがなかったら私達はここに存在する事は出来なかったでしょう」とおっしゃいました。今このようにこういう形で存在しているという原因を探っていくと、どこまでも遡れま

す。そして、どこまでも遡れるのだけれども、どの一つの条件が欠けても自分はここに存在する事は出来ないのです。だから、全宇宙が私という存在を支えてくれているのです。私は宇宙で一人ぼっちではないのです。全部の人と繋がって私というものがあります。そういう事を瞑想しながら考えていくといろんな理解が得られて、心の不安であるとか、将来に対する心配事から解放されます。そして、どういうふうに生きたら良いかという事がわかってきます。何が正しくて、何が間違っているかという事がわかってきます。みんなが世の中で言っている事は嘘っぱちだらけです。その嘘っぱちじゃない事を自分で探究して自分で見つけましょう。人の言っている事を信じない事です。私の言っている事も絶対信じてはいけません。信じないで自分で探究していきましょう。

瞑想も、ヨガも人間は一人一宗じゃないといけません。大切な事です。自分が教祖になる事です。自分が教祖で自分が一人信者です。自分の哲学を持って自分の考えを持って探究していきましょう。そうでないと他からコントロールを受けます。人からコントロールされないようにしなければいけません。瞑想を勉強に行って、みんながひっかかってしまうのは、宗教教団に入って、その信者じゃないと教えないとか、嘘っぱちな事を言われて、だんだんだんだん洗脳されて変なふうになってしまいます。人の言う事だけを聞いて自分で考えないからです。絶対に信じないでください。もう一つは疑わない事です。自分で考えて自分で確かめてください。自分で考えて、なる程そうだなあ~と思うまではクエスチョンマークでいてください。だんだんだんだんいろいろな話-カルマの話とか-をしますが、その話が本当かどうかという事をしっかり自分で探究して行ってください。これがこのプレクシャ・メディテーションを勉強していくスタンスです。

瞑想とは何かという事は、今説明したように「する瞑想と起こる瞑想」の二つがあります。「する瞑想」は「テクニック」でそれは教える事が出来て教えてもらう事が出来ます。「起こる瞑想」は「条件が整うと起こる事」です。条件が整うと起こるという事は、世の中の真実です。例えば、春になると桜が満開になるというのは、桜が満開になるという条件が整ったから桜が満開になるのです。条件がなくなれば-季節が過ぎれば-桜の花

は散って行って葉だけになります。必ず、物事が起こってくる時には、原因があって、条件が整って起こってきます。瞑想もそうです。深い瞑想を体験したければ、そのような条件を整えていくという事です。ヨガもポーズを試みたり、食事を厳格に制限してみたりとそういった事を行ってみると良いでしょう。

今日は、カヨーウツサグという瞑想をします。プレクシャ・メディテーションは8通りのやり方と、アヌ・プレクシャというやり方と、マントラ・メディテーションがあります。瞑想というのは考えをやめて観じる心になっていく事が瞑想なのですが、一生懸命考える-徹底的に考えると、それも瞑想になります。考える瞑想の事を、アヌ・プレクシャと言います。お釈迦様が行った知恵の瞑想は、アヌ・プレクシャに通じます。お釈迦様は、一生懸命に因果律について考えました。お釈迦様の悟りは**仏蛇の悟りは因果律の悟り**です。

プレクシャ・メディテーションの特徴はマントラを使います。マントラというのは潜在意識に良い考えや良い思いを植えつけていく方法です。私達が何か物事を実現したい時には-良い事を起こすためには、良い事を入れるのです。悪い事を入れていくと、悪い事が起こってきます。宇宙の法則です。例えば、過去に悪い事を行っていたなら、今悪い事が起こるかもしれません。でも、今悪い事が起こるという事は、過去が良くなっているという事です。悪い事と良い事というのは一対で、悪い事が起こった時には、それは良い事が起こっているのです。今良い事が起こっているとすると悪い事が起こっているのです。というのは、今良い事が起こっているという事は、過去の貯金を使っているという事です。だから未来を良くするためには、今貯金していく-今良い事をしていくのです。なぜなら、未来にその貯金を使えるからです。良い事を貯金していけば、良い事に使えます。悪い事を貯金していけば、悪い事が起こってきます。物事というのは一面的に見てはいけません。悪い事が起こった時には良い事が起こった、そして悪い事が起こった時には良い事が起こったというように、同時に二つの見方をしなければなりません。

3.カヨーウツサグの説明

今日のカヨーウツサグで、**瞑想する時に一番の障害になる事は、眠くなる事です。**頭がボーッとできて寝てるみたいな感じになってしまい、時にはコクっとなったりします。その事が障害です。なぜかという、瞑想している時の脳波は、睡眠の時の脳波に非常に近くなるからです。瞑想している時に、脳波はアルファ波になり、深くなるとシータ波になり、さらに深くなるとデルタ波になります。意識的に目覚めていないと瞑想にならないで、瞑想している時間が睡眠の時間になってしまいます。もう一つ、**瞑想の障害になるのは、身体を動かさないようにする事が難しいという事です。**じっとしている事が苦痛という事です。人間だけではなく全ての動物、植物、生き物は、じっとしている事が苦痛なのです。なぜかという、生き物の中に自由になりたいという本性・本能がインプットされているから、じっとしているのは苦しいのです。特に人間はそうです。人間は立ったり座ったり横になったり寝たりします。立ちっぱなしも辛いと感じ、寝ているのが楽だからと言って、ずっと同じ姿勢で寝ているのも辛いと感じます。常に体制を変えながら、バランスをとっているのが人間です。寝ている時も寝返りをうっています。じっとしているのが苦手なのです。じっとしていないと、身体の中の内部感覚の動きを調べる事が出来ません。例えば、太極拳とかといったように、身体を動かしながら行う瞑想もありますが、それは、大雑把なレベルでは良いです。けれども、**細かく細かく深く深く緻密に見ていこうとするなら、身体は動かさない方が良いです。**身体の動きが止まっても、身体の中身は動いています。自分の身体の中は、皮膚の外側の世界と同じ位にとっても素晴らしい世界です。偉大な小宇宙と言っても良い位に、自分の身体は素晴らしいのです。その自分の身体の凄さを理解するためには、身体の動きが止まらないと、細かい所を点検したり見たりする事は出来ません。特にプレクシャ・メディテーションの場合は、身体をじっとしている状態にある一定時間保っていないといけません。30分、1時間は身体を絶対に動かさないという事が大事です。その時に大事な事は、背筋を真っ直ぐな状態にしておくという事を継続する事です。背筋がまっすぐな状態で、しかもリラックスさせておく-緊張していない状態です。緊張すると、脂汗が出てきます。若い頃、三島の沖道場に行って沖先生の指導を受けた時に、2時間位正座をさせられまし

た。さすがに痺れてきて痛くて我慢出来なくて、物凄い痛みが出てきて、その痛みが震えになって、そのうち脂汗になりました。その位大変でした。正座して、じっと我慢している事というのは、ものすごく大変な事です。そういう事のないように、リラックスした姿勢が大事です。

瞑想の座り方-坐法と言います。坐法というのは、長い間どのように座ったら、じっと身体を動かさなくて一番楽ちに座る事が出来るかという事を、インドで昔の人が研究した方法です。いわゆるアーサナというものです。それが発展したのが、今流行しているヨガです。ヨガのポーズです。ヨガは昔は座り方でした。アーサナをするにしても、どのようにしたらリラックス出来るか-これが大事です。瞑想をするにあたって、どのようにしたらリラックス出来るかが大切な事です。そのために、プレクシャ・メディテーションでは、完全なるリラックス法という瞑想のやり方を一番最初に勉強します。今日行う、「完全なるリラックス法」の事を「カヨーウツサグ」と言います。

「カーヤ（カヨー）」という言葉はインドの言葉で、「身体」という意味です。「ウツサグ」という言葉は「身体から去る」という意味です。身体から何が離れたらリラックス出来るのですか？身体と何が離れたらリラックスすると思いますか？緊張を取り除くために一番良い方法は何ですか？最高のリラックス状態はどういう事かという事です。皆さんは最高のリラックス状態を体験した事がありますか？体験した事がない人は一度、フローティング・カプセル-フローティング・タンクに入ってみると良いでしょう。アイソレーション・タンクと言います。畳一畳よりも、もうひとまわり大きい箱型のカプセルホテルみたいな形の中に25センチ位水が満たしてあります。その水は塩分濃度が非常に高いです。その中に入って行って蓋をしてしまうと真っ暗です。その水の中にそっと入って、仰向けになって頭を下げていくと、身体がプカーっと浮き上がります。外からの音も聞こえません。マグネシウムの塩分濃度の高い水溶液は、体温と同じ36度位の温度になっています。寒いとか暑いとかという刺激から解放されます。アメリカのグレートソルトレイクの湖に入ると、身体が浮くらしいですが、それと同じような状態でプカーっと身体が浮いていきます。浮

いて、身体を動かさない状態にしていると、どういう事が起こるかという
と、自分の身体があってないような状態になっていくんです。自分の手が
無限の彼方まで広がっていくような、自分の身体が無限の彼方まで広がっ
ていくような、足がどこまでも広がっていくような、自分の身体があって
無いような感覚になっていきます。深い深い安らぎのレベルに入っていき
ます。そういう体験が起こります。本当のリラックス状態というのはそう
いう状態です。その事を「カヨーウツサグ」と言います。「カーヤ」＝
「身体」から何が去るのかというと、観じようとする心、意識的な心が去
るのです。だから、自分がどこにいるのかわからなくなるのです。幽体離
脱のような事が起こります。幽体離脱-自分がどこにいるのかわからない
状態です。瞑想していてもそういう事は起こります。瞑想していても本
当に深い瞑想状態になると、自分がどこにいるのかわからなくなります。
前後左右の感覚が無くなります。上下の感覚すら無くなります。自分の身
体がどこにも無いのです。そして、観じようとしている心だけがあるの
です。自分の身体が消えて無くなります。前後左右どこにも無いのです。
それは完全に肉体と意識が分離している状態です。その事を「カヨーウ
ツサグ」と言います。アイソレーション・タンクの中に入れば、それは非
常にカヨーウツサグがやりやすいけれども、瞑想の方法として、座って
いてそういう状態を作り出す事が出来ます。立っていてもそういう状態
になる事も出来ます。寝ていてそういう状態になる事も出来ます。アイ
ソレーション・タンクの中に入らないで、瞑想しながらカヨーウツサグ
をやるには、どうしたら良いかといったら、身体の一つ一つの部分-テク
ニックとして右足の親指からスタートします-に、ここが右足の親指だ
なあとお観じようとする心を向けます。向けるとそこに何がしかの感
覚が起こります。最初は気づきにくいのですが、訓練していくと、そ
ういう事ははっきりわかってきます。そこに向かって「リラックス、
リラックス」と言葉で自己暗示するのです。自己暗示するとそのよう
になります。このテクニックを応用したのが、シルツ博士というドイ
ツの精神科医が行っている自律訓練法というやり方-「身体が重くなる、
身体が重くなる」と言うのと、身体が重くなって床に沈んでいくよう
な感じがしたり、「右手が暖かい、右手が暖かい」と暗示をかけると、
実際暖かくなったり-精神的な緊張をほぐしていくためのやり方があ
ります。その自律訓練法のやり方は、まさしくカヨーウツ

サグのやり方とそっくりです。多分自律訓練法の源流を探って行くと、このカヨーウツサグになると思います。このカヨーウツサグと言う瞑想法はインドでとても古い瞑想法です。ジャイナ教の瞑想法の中に入っていますが、これは最も古い瞑想法だと言われています。カヨーウツサグをする事によって、身体と心の緊張が全部取り除かれます。とてもリラックスします。心と身体の緊張を取り除く事は現代人にとって、とても必要な事です。現代はストレス社会で、たくさんのストレスを心と身体に受けています。身体の中に命の働きがあって、何か嫌な事が起こっても、抗ストレス反応という力が働いて、ストレスに対して反応して身体が壊れないように守っています。だけど、しょっちゅうしょっちゅうストレスが継続的にかかるとうと、抗ストレス反応は過剰に働くようになって、病気が発生したりします。あるいは急激なストレスが加わると、抗ストレス反応が上手く処理出来なくて病気の発症が起こります。どういう病気が起こって来るかというと、例えば、胃潰瘍であったり、十二指腸潰瘍だったり、ストレス性の病気が起こってきます。代表的なものは、不眠症であったり、鬱になったりという事がどんどん起こってきます。現代社会でストレスが原因で病気になったり、身体の不具合が起きてくるという事がとても多いです。このカヨーウツサグを実習すると、ストレスに対して非常に強くなります。だから、継続的にカヨーウツサグを練習していく事が大事です。特に、プレクシャ・メディテーションの場合は、瞑想の最初にカヨーウツサグを必ず行ってから次の段階の瞑想に入っていきます。「カヨーウツサグ」はカヨーウツサグだけを取り上げて、30分、40分かけて行っても良いし、それを短くして10分位に縮める事も出来るし、5分位に縮める事も出来るし、1分に縮める事も出来るのです。練習していく事によって、カヨーウツサグという40分、30分かける事を、短い間で出来るように練習していったら、いつでも必要な時にカヨーウツサグをやれば良いのです。早い話が、息を吸って吐いての一呼吸でカヨーウツサグになるんです。本当に熟達するとです。深い瞑想状態ではそういったカヨーウツサグをする事が出来ます。

一番最初にリラックスして、背筋をまっすぐにしておくという事が大事です。自分の身体を動かさないという事が大事です。なぜそういう事が大

事かという、身体の動きを止めると→次に自動的に心の動き-考えが静まります。→だんだんだん心が穏やかになり安定してきます。→そうすると自然に呼吸が深くなります。→その深くなった呼吸をテクニックを使ってさらに深くしていくと、脳は日常次から次へと考えが起こりますが、観じる所にスイッチが切り替わります。そうすると瞑想するための準備が出来たという事になります。その瞑想するための準備が出来たという所で自分の身体の内側にある、皮膚の内側にある様々な感覚を観ていく事は、プレクシャ・メディテーションの原理です。

感覚というのがとても大事です。私達は生きてると呼吸しています。呼吸と共に私達の身体の中を血液が流れています。血液だけが流れているのではなく、生命力が流れています。生命力が流れる事によって、生命力が一つ一つの細胞に命を吹き込む事によって、私達の身体の中に様々な感覚が起こります。様々な感覚にはいろいろなレベルがあります。例えば、お腹が減ったというのも一つの感覚です。トイレに行きたくなったというのも感覚です。大雑把な感覚です。感覚があるという事が私達の命を守っています。感覚が起こる→中枢神経がその感覚をキャッチする→キャッチした中枢神経が指令を出すというように、身体全体のしくみがそうになっています。身体中にある様々な自覚できないレベルの難しい細かな微細な感覚をどれだけ深く観れるようになるかが瞑想がだんだんだん上手になっていく道です。最初はみんな上手く出来ません。スポーツ選手だって、武道を習うにしろ、最初から出来る人はいません。瞑想を習って、一緒に練習して、さらに自分で行う事を繰り返していかないと瞑想はちゃんと出来るようにはなりません。最初から出来る人はまずいません。天才はいるかもしれませんが、普通はやらないと出来ません。基礎的な練習はしょっちゅう家でやる事です。これからレベルIでは基礎的な練習をいろいろやります。身体の中のエネルギーを動かす方法だとか、健康になるために、身体の中の流れを良くするテクニックがありますが、そういった基本的な事を一生懸命に練習していくと瞑想が上手になります。卓球でもゴルフでも、バスケットボールやバレーボールでも、何でもそうですが、基本練習を繰り返し繰り返しやらないと、そのものに塾達しません。「カヨーウツサグ」も基本的な練習の一つでとても大事な練習の一つです。

これから瞑想しますが、やり方としてはまず右足から行います。スタートは右足の親指からスタートします。「右足の親指」と言ったら、観じようとする心-意識的な心をここが右足の親指だと思ってください。そしてその親指に向かって心の中で「リラックス、リラックス」と二回-本当は三回やると良いのですが、時間の関係で二回ずつやって、親指が終わったら次の指というように、足先から内臓臓器、頭の中まで全部意識を巡らせていきます。「リラックス、リラックス」というように自己暗示していきます。そうする事によって、私達の身体の中の緊張が全部抜け出ていきます。仕事によって、人間関係によって、いろいろなストレスが加わって、そのストレスが筋肉やいろいろな部分に蓄積しています。それを意識的に「リラックス、リラックス」と唱えて解放していくと本当にリラックスした状態になります。今日は私が意識を向けるポイントを言っていきますので、例えば「足首」と言ったら、皆さんは心の中で足首はここだと思って、そこに向かって「リラックス、リラックス」と二回言ってください。そして、実際にリラックスしている感覚を味わうようにしてください。なぜこれが良いかという、まず観じようとする心を、掌なら掌に向けて、ここに身体の中の生命エネルギーが集まります。それを次から次へと動かしていくと身体中の電磁気的な身体の流れが良くなります。私達は自分の事を、肉体というだけに観じていったらダメです。常に自分は肉体であり電磁気的な身体であり原因の身体であり、そして純粹なる魂である、そういう物の見方を常にしていないと本当の健康になれません。だから一番は電磁気的な身体を整える事がとても大事になります。肉体の健康の基礎は、電磁気的な身体の流れが良いという事が絶対条件です。電磁気的な身体の流れがスムーズという事が絶対条件です。それよりも深い所にある原因の身体というのは、少し難しくなります。生活や人生と関係しているから、そのコントロールはなかなか難しいです。とりあえずは肉体の内側にある電磁気的な身体をどうやって整えるかがとても大事です。それ

に「カヨーウツサグ」は関連しています。全身をくまなく意識を巡らせると、全身のエネルギーの流れが全部良くなるという事です。そして、本当のリラックス状態が訪れるから、どこも痛くならない-長時間座っていても-カヨーウツサグがちゃんとできれば、2時間でも3時間でも座っている事が出来ます。なぜなら、痛みが起こってこないからです。なぜ痛みが起こってこないかというと、電磁氣的な流れが良いからです。ヨガの先生でも、内的な電磁氣的な身体の流れが良くなかったら、じっとしている事は難しくて出来ません。どうやったら電磁氣的な身体の流れを良くするかという事は、カヨーウツサグをやらなかったら達成出来ません。そのためにカヨーウツサグは重要だという事です。それでは始めましょう。

4.準備体操

立ちましょう。身体を動かしましょう。

腕をだらーんだらーんと振りましょう。隣の人とぶつからないように。(何回か行う)。

右手(右掌)を肩の所に、左手(左手甲)を腰の所に→今度は逆に。(何回か行う)。私はあまりこういった体操をやらないでいきなり座っても全然平気なのですが、初めての方は、身体がきつくなって全然だめだなあという人が多いです。

手を伸ばして(両手を掌を下にして伸ばす)吐きながら右に身体をねじるようにして、吸いながらゆっくり(正面に)戻して、吐きながら反他方向に捻り、吸いながら戻します。吐きながら右へ、吸って戻して、吐きながら左へ、吸って戻して、ゆっくりおろしましょう。

右膝を上げて、抱きかかえてください。おろします。左膝を抱きかかえて、おろします。交互に、1(右膝を抱えておろす)、2(左膝を抱えておろす)、3(右膝を抱えておろす)、4(左膝を抱えておろす)、5(右膝を抱えておろす)、6(左膝を抱えておろす)、7(右膝を抱えておろす)、8(左膝を抱えておろす)、9(右膝を抱えておろす)、10

(左膝を抱えておろす)。

膝に手を当てて軽く小さく回します。(交互に回す) 1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。少し動かすと楽になると思います。それでは座りましょう。身体をほぐすにはたくさんのやり方があります。

5. 実践

親指と人差し指の腹をつけます。3本の指はくっつけて、手招きするようにして膝の上にのせます。掌(たなごころ)が少し窪む感じになります。プレクシャ・メディテーション開始のマントラ。初めての方はプリントを見ていてください。「サンピッカエエー・・・」(3回)。自分自身を通して自分を観てください。そして本当の自分を観てください。意識的な心で身体の中にある様々な感覚を感じとっていきます。

決心のマントラ。「メイ チッタ・・・」(3回)。私は意識を纯粹にするために、あるいは魂を清らかにするためにプレクシャ・メディテーションを行います」。

マハープラナドゥワニ。ミツバチの羽音のように、口を結んで、鼻から「ンー」という音を出します。5回行います。頭の中を意識して、ちょうど、脳を感じとるようにして、脳のニューロンを活性化するようにつもりで、マハープラナドゥワニを5回唱えましょう。一緒にやりましょう。「ンー」(5回)。

瞑想のための座り方。ディヤーナアーサナ。軽く目を閉じてください。ギャーナムドラ。ギャーナムドラの手を膝の上にのせてください。両膝が床に押し下げられているようにしてください。肛門を軽く閉じるようにして、上半身を天井のほうに引き上げるようにします。腰も伸ばしてください。肩や首の力を抜いて、胸を左右に開きます。ちょうど肩甲骨を背筋に寄せるように。軽く顎を引いて、首の後ろ筋を伸ばします。口元は微笑むように、歯は食いしばらないで、少し歯と歯の間を開けておいてください。目の玉-眼球を頭の中に引っ込めるようにします。髪の毛は全部掴ま

れて天井の方に引っ張り上げられているようにイメージしてください。背筋を観じてください。頭のとっぺんから、美貞こるにかけてパイプが通っているとイメージします。そのパイプを前後に小さく動かしてください。パイプを前後に小さく動かして、床に対して垂直になる所でとめてください。次にパイプを左右に動かしてください。振り子のように動かして、左右に対しても床に対して垂直になるようにもって行ってください。だんだんだんだん振幅を小さくして行って、パイプが床に対して垂直になるようにします。前後の軸線と左右の軸線がピッタリ重なるようにして、そこに背筋を真っ直ぐに立ててください。背筋を重ねるようにしてください。その姿勢が決まったら、その姿勢を絶対に動かさないというように、心で決心してください。身体を固めてしまいます。絶対に動かさないという緊張、そして背骨が真っ直ぐという事の緊張、その緊張に対して、身体の他の部分を全部リラックスさせていきます。

カヨーウツサグ、完全なるリラクゼーション。観じようとする心を右足の親指に向けてください。ここが右足の親指だなあと観じて、そこに向かって心の中で「リラックス、リラックス」2回呼びかけてください。右足の2番目の指、中指、4番目の指、小指。右足の5本の指を全部観じてください。「リラックス、リラックス」。右足の裏側、かかと、右足の甲、内くるぶし、外くるぶし、足首全体。リラックス、リラックスと2回呼びかけてください。右足のふくらはぎ、すね、すねの内側、すねの外側、膝、膝の裏側、もも、ももの内側、ももの後ろ側、ももの外側、前側、もも全体、中まで、ももの付け根の所、鼠蹊部、リラックス、リラックス。右のお尻。右足の指先から付け根までを一つのものとして観じてください。右足を一つのものとして観じて、右足が完全にリラックスしている事を観じてください。

続いて左足。左足の親指、リラックス、リラックス。2番目の指、中指、4番目の指、小指。左足の指を全部同時に観じてください。左足の裏側、かかと。リラックス、リラックスと唱え続けてください。左足の甲、内くるぶし、外くるぶし、足首全体。どんなに気持ち良くても、寝ないようにしてください。意識だけははっきりさせてください。ふくらはぎ、す

ね、すねの内側、すねの外側、左の膝、リラックス、リラックス。膝の裏側。寝ないように注意して、意識は鮮明にしてください。もも、ももの内側、ももの後ろ側、外側、前側、もも全体、中まで、ももの付け根、鼠蹊部の所、左のお尻。寝ないようにして、意識だけは鮮明にしてください。そして、リラックス、リラックスと心の中で唱えてください。左足を足先から付け根まで、一つのものとして観じてください。左足が完全にリラックスしている事を観じます。

右足と左足を同時に観じてください。下半身が両足が完全にリラックスしている事を観じてください。リラックス、リラックス、リラックス。

お腹—お腹の表面的な所を観じていきます。おへそから下の下腹部分、おへその周り、みぞおち、お腹全体を、皮膚の表面を観じるようにして、リラックス、リラックス。観じようとする心をお腹の中に入れます。大腸と小腸を全体的に観じてください。左右の腎臓を観じてください。腎臓の上の副腎を観じてください。肝臓を観じてください。右側の肋骨、大きな臓器。脾臓を観じてください。胃袋に意識を向けて。お腹の中が全部リラックスしている事を観じてください。

続いて胸の所、喉の所まで、皮膚の表面を観じるようにしてください。肺臓を観じてください。右の肺と左の肺を同時に。

今度は身体の背中側。左右の腰を同時に観じてください。そこに意識を向けて、リラックス、リラックス、2回呼びかけていってください。背中の方、背中の中程、背中の上部、喉と首。

続いて肩と腕と手にいきます。まず肩、首と肩の接点の所、左右同時に観じてください。肩の真ん中、肩の先端。方から肘までの部分で前側、左右同時に意識してください。肩から肘までの部分の外側、リラックス、リラックス後ろ側、内側。左右の脇の下を同時に。両方の肘、肘の内側。肘から手首までの部分の外側、肘から手首までの部分の内側、手首の内側、リラックス、リラックス、手首の外側、両手の甲、親指、人差し指、中指、薬指、小指、全ての指を全部観じながら、そこにリラックス、リラッ

クス。両掌。

今度は顔の方。顎、頬、上唇と下唇、歯茎、上と下と口の中全部、両方の耳、鼻全体、両目、額、左右の米神、頭皮、それらを一括りに全部リラックスさせてください。リラックス、リラックス、リラックス。頭-頭皮を全部観じてください。頭の中を全部観じてください。意識してください。リラックス、リラックス、リラックス。

頭のとっぺんから足先まで、ての指先から一つ一つの細胞を全部観じてください。身体を一つのものとして観じてください。どこにも緊張がない。頭のとっぺんから足先まで、手の指先から一つ一つの細胞、全ての細胞を全部観じて、身体を一つのものとして観じて、どこにも緊張がない。身体中の筋肉を全部同時に観じてください。身体中の全ての筋肉を全部観じてください。身体中の随意筋肉から、痛みとストレスと緊張が抜け出て、完全にリラックスしている事を観じてください。リラックス、リラックス、リラックス。

それでは3回大きく息を吐き出します、深呼吸するように。目は閉じたままゆっくりと胸の前で合掌します。終わりのマントラ。「アッパナー・・・」(3回)。自分の内側に真実を探しましょう。そして全ての生き物達と仲良くしましょう。シャラナン・スートラ。瞑想を伝えてくれた悟りを開いた聖者、先人達、先生に対して感謝します。「アラハンテー・・・」(3回)。

掌と掌を擦り合わせて摩擦します。熱くなるように、粘っこくなって掌が熱くなってきたら、それを目に被せるようにあててください。右掌を右目に左掌を左目に被せるようにします。掌から目にヒーリングエネルギーが流れてくる事を観じてください。軽く瞬きます。ゆっくりと目を開けていって、指を開いていって胸の前で合掌。

爪先立ちの正座になります。指先をしっかりと返した爪先立ちの正座。こうすると足の痺れ、足の痛みがとれます。しっかりお尻でかかとをぐっと

押し下げるようにします。合掌して。最後に真理に対して敬意を表します。「ワンデーサッチャン・・・」。合掌したまま手を下げて頭をつけます。そして頭を上げていきます。(3回)。正座になって合掌します。ありがとうございました。今日は10分程超過しました。





講師：坂本 知忠

日本プレクシャ・ディヤ
ーナ協会会長

プレクシャ・メディテー
ション研修のため渡印16
回（2018年11月時点）
2015年プレクシャ・アウ
オード受賞

著書：

「ジャイナ教の瞑想法」
「勝利者の瞑想法」
「坐禅の源流印度へ」他

発刊：2024年3月3日（初版）

発行元：日本プレクシャ・ディヤーナ協会

講義・監修：坂本 知忠 日本プレクシャ・ディヤーナ協会 会長

文字起こし：目黒かおる

編集協力：坂本 江美



日本プレクシャ・ディヤーナ協会