

宝彩支部瞑想会、運営要領、「実践編」  
〈リーダーズコース副テキスト〉

(リーダー研修会より、書き起こし編纂)

はじめに

このテキストは、リーダーズコースの副教材です。

宝彩瞑想会およびリーダー研修会での講義や実技、質疑応答等を書き起こし、編集したものです。

書き起こしの対象とした宝彩瞑想会は、主として、2010年03月07日に東京・中野で行われたリーダー研修会で、補足として、2012年10月15日に沼津で行われた宝彩瞑想会からも、書き起こし編纂追補しています。

この、リーダー研修会（2010・東京中野）は、jundyさんが書き起こしてくださいました。支部瞑想会のためのリーダー研修会（2012・静岡沼津）は、まひこさんです。この場をお借りして、改めて感謝申し上げます。ありがとうございました。

## 目次

第1部 瞑想実技指導、実技.....	4
【1】準備体操.....	4
(A) 前屈体操.....	4
(B) 回転運動（まといの運動）.....	4
【2】声出し.....	5
【3】瞑想に入る.....	5
【4】瞑想の実践.....	6
【5】瞑想の終了.....	6
【6】「瞑想の真髓のサマリー」の輪読.....	6
【7】瞑想に入る.....	7
【8】瞑想の実践、（7～12分）.....	7
【9】瞑想の終了（前出【5】参照）.....	7
【10】スポアナ瞑想.....	8
第2部 リーダー研修.....	9
【1】瞑想の指導とは.....	9
【2】支部瞑想会の開き方.....	9
【3】運営の方法.....	10
【4】瞑想開始前準備について.....	10
【5】瞑想の実践について、指導のポイントと、注意点、それぞれの真の目的.....	10
【6】第二段階（境地瞑想）への誘導、「呼び水」の留意点.....	14
【7】質問事項への対応.....	16
【8】唱和、説明、リラックス、アトラクション.....	17
(A) 「リーダー賛歌」.....	18
(B) 呼び水（連想ゲームの実践）.....	21
第3部 修行についての談話.....	24
【1】古いプログラムが落ちた後の二週間くらいの話.....	24
【2】犬、虎になってみるワーク.....	26
【3】毒麦のたとえ.....	28
【4】一気抜きが起こるかどうかを気にしない.....	28
【5】修行を停退させる原因とは.....	34
【6】修行の開始時期について.....	35
(追補) 2012年10月15日「リーダーへ、支部瞑想会のためのリード研修」.....	37
【1】リードについて.....	37
【2】瞑想でやることは、アタマの中の片づけ.....	40
【3】「音を聞く」「105引く7」のワーク.....	41

## 2010年03月07日 リーダー研修会（瞑想の指導とは）

宝彩先生：

皆さんようこそいらっしゃいました。瞑想会を始めたいと思います。

今日は、リーダー研修会という事で、リーダーの皆さんに集まっていただきました。

瞑想会の進行について、支部瞑想会開催の見本になるように、一連の流れを、体操から順に、丁寧に一通り、今からやっていきたいと思います。

それでは、立ち上がってください。

### 第1部 瞑想実技指導、実技

#### 【1】準備体操

##### (A) 前屈体操

体操をしましょう。

体操は、2種類やります。(A) 前屈体操と (B) 回転体操、まといの運動ともいいます。

まず、前屈体操から。

息を吐きながら、足を肩幅に開いて、手を下に息を吐きながら、前に倒していきます。

膝を曲げてでもいいですから、手を床に付けてみてください。力を抜いて頭を垂らす。

今度は、息を吸いながらゆっくりゆっくり上に上がっていきます。

手を内側に向けておくといいかもしれないですね。

ゆっくりゆっくり上がって、大きく胸で息を吸って、一杯吸って、指先で頭をトンとちょっと叩いて、一気に吐きます。

吐き終わったら、お腹で息をします。腹式呼吸をしますね。

もう1回やってみましょう。

息を吐きながら、押さえつけるようにヒューと全部吐きながら、吐きながら、頭を垂らして、膝を曲げてでもいいですから、腿とお腹を引っ付けて前屈しますね。

そうすると、頭に血が上がってきますからそれを感じて、

今度は息を吸いながら、踵、膝、腿と順番に、腰、お腹、背中、肩、首。頭は、最後に起こします・・・というふうに上がってきます。

そのとき息はずっと吸って胸式呼吸を大きくして、手を上に。チョンと頭の頂きを叩いて、ヒューと息を吐きながら、手を下ろして、手のひらは前に向けて、お腹で息をします。腹式呼吸をします。

そうすると、前屈、起き上がりを2回くらいやると敏感な人は、手がジンジンしてくるかもしれませんね。

もう1回、自分のペースでやってみましょう。

息を吐きながら、ヒュー、頭を垂らして、今度は息を吸いながら、大地のエネルギーを自分の中に取り入れるような感じで、ズーっと下から順番に起き上がっていきます。

背中、首。頭はいちばん最後に起き上がりますね。

頭をポンと叩いて、ヒュー、すると、手がジンジンしてきます。

##### (B) 回転運動（まといの運動）

はい、次は、まといの運動というんですけど、足は肩幅に開いたままで、両手を左右に振って、上半身をおへそを中心に回転させます。

回す時に、でんでん太鼓のように、手は、ブラン、ブランと回します。火消しのまといのように。へそですね、おへそを右に左に回します。

目的は、内臓、背骨とかを動かして、血の巡りを良くしたり、活性化させるという事ですね。

ですから、背骨とその上に乗っているお腹との境をいちばんよく捻るような感じ、絞るような感じにしてください。

よく回る人は、後ろを向いた時に、反対の足の踵を、チラッと見てもいいです。

自分の体のあちこち痛いところとか、凝っている所とか、意識を色々めぐらせてチェックしてみてください。

## 【2】声出し

全員中央に集まってください。輪になって、お行儀ですわりましょう。

はい、それでは、静かに止まって、今度は、声出しをしてみましょう。

声を出してみます。

その後瞑想に入りますから、ここで電気を消しておきましょう。

声出しというのは、何をするかというと、腹式呼吸の練習でもありますけれども、

声を出して、その場の雰囲気とかに慣れるとかいうのもあるんですね。

声を出すのはですね、アーという声をだしますけれども、息が続く限り、無理しなくていいんですけれども、アーという音をだします。

息が切れたら、今出した音よりちょっと高い音か低い音で、またアーと出します。

何人かいますと、人間の声は不思議で、どんなにずれていても綺麗にハモって、色々な複雑な和音を醸し出すので、その変化を。変化しますから、聞いて楽しもうという事ですね。

では、実際にやってみましょう。はい、目を瞑って。

では、アでいきます。

一同：アー・・・・・・・・

宝彩先生：女性は、ちょっと高い音で、男性は、ちょっと低めの音でやってみましょう。同じくアです。

一同：アー・・・

宝彩先生：今度は、逆にですね、女性は、低い声で、男性は、高い声でやってみましょう。

一同：アー・・・

宝彩先生：じゃあ最後にですね、ちょっと大きめでやってみましょう。アでやってみましょう。

一同：アー・・・

## 【3】瞑想に入る

宝彩先生：はい、ありがとうございました。じゃあ静かに自分の席に戻って、第1回目の瞑想を始めます。

それでは、これから瞑想を始めます。

手を床につけて、状態を前に倒してください。

手を手前にゆっくりと引きながら、上体を起こしていきます。

背骨を下から順番に一つずつ積み上げるように、ゆっくり、ゆっくりと起き上がっていきます。

起き上がったら、手を膝の上において、印を結びたい人は、印を結んでください。

鼻から息を大きく2、3回出してみましょう。

喉がいがらっぽい人は、ここで空せきをしてもいいです。  
体をほんの少し左右に動かして、まっすぐになっているか確かめます。座り心地も最終チェックします。

静かに止まったら、腹式呼吸をしながら、マントラを唱えて、瞑想にはいります。  
マントラを唱えていると、心配事や懸案事項、アイデア、概念、思考・・・色々なものが出てきま  
すけれども、それらに気がついたら、「今は瞑想中だから、それは後で考えよう」と、その考えから  
手を引いて、その考えを先送りして、その考えを棚上げしてください。

集中して、気がついたら、棚上げをします。  
集中・気付き・棚上げを、サイクルで回します。  
それでは、今からしばらく瞑想に入ります。

#### 【4】瞑想の実践

・・・（約7分から12分）・・・

#### 【5】瞑想の終了

チーン、チーン、チーン（宝彩先生が叩いた小さな鐘の音）

宝彩先生：それでは、これで瞑想を終わります。手をゆっくり床につけて、上体をゆっくりと前に倒  
してください。

瞑想から出るときは、なるべくゆっくりと、瞑想から出るようにします。  
そのほうが、次の瞑想に入りやすくなります。

瞑想から出た人は、足を伸ばしてもいいですし、起き上がってもいいですし、寝転がってもいいです。

それでは、電気を点けていただけますか。

#### 【6】「瞑想の真髄のサマリー」の輪読

「瞑想の真髄のサマリー」を読むところをちょっとやってみましょう。  
これは、瞑想会でもやっていますし、支部瞑想会でもやっていますね。瞑想と瞑想の間に、こういうのを  
読んでます。読むのは、「瞑想の真髄のサマリー」か、もしくは「瞑想和讃」です。

読み方をやってみましょう。

読み方は、赤字のところは、順番に一人ずつが言うようにしています。黒字のところは、皆で唱和し  
ます。

1行目は私が読みます。左回りでやってみましょうか。

宝彩先生：何も考えなければ、

一同：3分間で悟りは起こる。

参加者A：無思考にするには、

一同：瞑想が近道である。（以下、略）

-----  
「瞑想の真髄のサマリー」  
-----

何も考えなければ、3分間で悟りは起こる。

02

無思考にするには、瞑想が近道である。瞑想には、準備と、実践がある。

03

準備には、間接的な準備と、直接的な準備がある。

間接的な準備は、禁止的な準備と、奨励的な準備がある。

直接的な準備は、身体を調えることと、氣息を調えることである。

04

瞑想の実践は、まず、何かに意識を集中して、意識に上がってきた他の事を片づける。しかる後に、その集中している中心をもはずす。

05

情報を片づけていく順番は、現れてくる順番による。

すなわち、外部感覚情報、次に内部思考情報。

06

内部思考情報は、現在情報、現在懸案情報がまず最初に出てくる。これらを片づける。

片づけてゆくと情報は、大きなものから、次第に小さなものになる。

終わりの頃は、言葉の断片や、イメージの断片になる。

07

それらを片づけると、つぎに、過去情報、過去懸案情報が、思考の場に上がってくる。これを片づける。

08

また、同じころ、エクスタシーや快感を感じるようになることもある。

09

瞑想して12分後くらいまでに、外部情報、内部情報、過去情報を全部片づけられるようにする。すると、本当の無思考になり、全待機に入れる。

10

全待機をそのままキープできれば、悟りはそれから、3分後に自動的に起こる。

おーんなーむすばーはー

## 【7】瞑想に入る

宝彩先生：それでは、2回目の瞑想をします。

## 【8】瞑想の実践、（7～12分）

## 【9】瞑想の終了（前出【5】参照）

## 【10】スポアナ瞑想

宝彩先生：電気を点けてください。

休憩をしたいと思います。休憩中に、立ち上がって歩く瞑想というのをやりたいと思います。瞑想というわけでもないんですけど。

スポーツアナウンサー瞑想と言います。スポアナ瞑想ですね。

(ゆったりとした音楽をかける)

手を、前でもいいですし、後ろでもいいです、組んで。

ゆっくりと歩きます。無意識に歩かずに、自分の行動を言葉で言いながら、歩きます。

例えば、「右足を上げる、運ぶ、おろす。左足を上げる、運ぶ、下ろす」というふうに。

自分の行動をいちいち言葉で実況中継をしながら、行動します。

無意識に行動しない。観照の練習ですね。

自分の体が自動的に動いているのではなくて、それを意識しているという事の練習をしていきます。

右足上げる、運ぶ、下ろす。左足上げる、運ぶ、下ろす。・・・

例えば、頭が痒いと思っても、頭が痒いという事を、認識して、次に手を上げる、頭を搔く、手を下ろすとかいうふうに、自分の行動を言葉で表します。

トイレに行きたい人は、行ってください。10分間休憩をします。



## 第2部 リーダー研修

後半は、リーダーの心得等に入りたいと思います。

レジメを見てください。

<http://hosai02.la.cocacn.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-100307-kennsyuu.pdf>

今回は、リーダー研修会という事ですので、リーダーの研修をします。

リーダーの研修というのは、2つありまして。

1つは、リーダーになって誰かを指導するという事を勉強するという事です。

で、実は、それは、深く理解しないと教えられないという事ですから。結局人に教えようという事を教えようとして、習うという事は、更に深い知識を自分のものにするという事になります。

だから、瞑想とは、その目的で習うには、どうするのかというと、裏からみる、多面的に見る、立体的に見るという事になりますね。

だから、人に教える方法を習うと言うことは、実は、自分の瞑想が、ちゃんとできているかをチェックするとっても良い方法だと思えるので、そういうつもりで、よく理解したり、聞いたり、考えたりしてみてください。質問等あれば、いつでも受け付けますので、すぐその場でおっしゃっていただければいいと思います。

でもまあね、教えるばかりでは、面白くないので自分が更に次に行くという・・・事についても後半で、後半の後半ですけど、お話ししたいと思います。

とりあえずレジメに添っていきたいと思います。

### 【1】瞑想の指導とは

何があるかという事ですけど、簡単に言えば、まず作法ですね。

それから頭の中で何をするかという事を教えます。

でもおしえても分からないので、どういう仕組みになっているか、何故それをするのか？

という事の説明もしないといけません。

それと、ここが分かりませんか、これはどうなんですか？という事についての、質問とかもあると思うので、それに対する回答もしないといけません。

作法については、こうしなくてはならないというものは、無いんですね。

こうしたほうが良いというものしか無いわけ。

だから・・・この環境では、これは、必要ないとか、この人には、これは必要無いとか、或いは、時間が無いからこれは省こうとか色々な事が出来ます。

こうしなければいけないというのに凝り固まると、作法ばかりの瞑想会になってしまうので、それは、良くないですね。

それを防ぐ為にはどうするかというと、何の為にそれをするんだというのをね、よく理解しておいたほうが良いですね。

それは、【5】番の所でやろうと思いますので、真の目的は何かという事を理解して、これは今いらなから省こうとか、それは次善の策としてはこういうのがあるねとか。そういう指導も出来ると思います。

### 【2】支部瞑想会の開き方

これは、まあ具体的な話ですけども。もし支部瞑想会をリーダーの方が開きたいという事であれば、リーダーの方は、会場を自分で探してきて、予約して、申し込んで、来る人を募集して、予約等の処理をして、するという事になります。

宝彩瞑想会のネット上でも募集とか出来ますので、それはリーダーの方アクセス出来ますから、やっ  
てください。今は、何処があるんだっけ？ 大阪、名古屋、沼津、横浜、東京、埼玉。  
もしあの、そういう事をされるんだったら、支部瞑想会のサイトがありますので、事細かにやり方書  
いてあるんで、それを見てもらえば、割と簡単に出来ると思います。

・支部瞑想会用資料室 (ID : leader パスワード : 6666)

<http://hosai.world.coocan.jp/library/sibu-siryo/hmc-s-siryou88-free.htm>

私の希望としては、  
全国津々浦々たくさんあったらいいと思うね。で、皆行けて、そこで習って、幸せになってほしいと  
思いますね。

### 【3】運営の方法

支部瞑想会の運営の方法ですが、まず受付をして、座り方を指導して、自己紹介とかをして、それか  
ら瞑想して、それから終了して、質問を受けたり、アンケートをとったり、あるいは、渡したりしま  
す。

本部への報告がありますね。こういうのやりましたよって。何人来ましたぐらいの事ですけど、  
一応、報告のホームページがありますので、そこにさせていただく事になっています。

・支部瞑想会レポート掲示板 (ID : leader パスワード : 6666)

<http://hosai.world.coocan.jp/library/sibu-siryo/ybbs20/ybbs.cgi>

### 【4】瞑想開始前準備について

瞑想会が始まったときに、準備体操と声出しがありますね。

これは、リーダーの方は皆何回かやっているの、ご存知ですけど。だから、全く瞑想会参加してな  
い人がね、どんなものかな？というのが分からないと思って、音声 CD かビデオになるかどうか分かり  
ませんが。音声 CD などではいつか、そういうの作っておきたいなとは思っていますね。

それから5番ですね。

### 【5】瞑想の実践について、指導のポイントと、注意点、それぞれの真の目的

ここで言いたいのは、これ真の目的ですね。何でそれをするのかという。

で、これについては、『瞑想作法の奥義』というのがありますけれども。これはC呼吸講座の副教材  
なんですけれども、実は、その製本版を作りましたので、もうすぐできますので、それを見てもら  
ってもいいですが、その中にも、真の目的というのが入っています。

で、この、1【設座】から15【終了休息】までですね。1つずつ説明していきたいと思います。

あの、やり方をどうしようかな・・・例えばAさんここでリードやってくれて、私がそこで言葉で解  
説するというのが面白いかなと、ふとおもったんだけど、どうでしょう？

Aさんがここで普通にリードをやるのね。私が、はい、今は、こういう意味ですよとか、ここは、こ  
ういう注意がありますよとかいうふうにやってみるという。お願いできますか？それじゃあね、リード。  
じゃあちょっと通しでやってみてくれる？ 案外ね、さっき私もやろうとしたら、緊張して忘れてた  
りするんだよね。(笑)

(リーダーAさんのリード)

それでは、今から瞑想を始めます。

眼鏡や時計などしている人は、外して、リラックス出来る状態にして、瞑想に入りたいと思います。それでは、両手を床につけて、ゆっくりと上体を前に倒していきます。そこで、目を瞑ります。

手を手前に引きながら、尾てい骨から背骨を順に一つずつ積み上げるようにして、ゆっくりと上体を起していきます。

両手を膝の上において、印を結びたい人は、結んでください。

次に、鼻から大きく息を吸って、吐きます。2, 3回します。次に腹式呼吸に切り替えます。

上体を左右、前後にほんの少しだけゆっくりとゆらしながら、姿勢が真直ぐになっているかどうかを確認します。確認できたら、そこで止まります。

それでは、これからマントラを唱えて瞑想を始めます。瞑想中は、何かの考え、概念、イメージが浮かんできても、すぐにマントラに戻ります。今は、瞑想中だから後で考えようと言って、その考えをどんどん棚上げしていきます。それでは、今からしばらく瞑想を行います。

宝彩先生：うん、OK, OK。すごくいいんで、その途中途中で説明を入れるようにしましょう。じゃあ、最初からもう一度お願いします。解説するんで。

### 3【開始前屈】

リーダーA：はい。それでは、これから瞑想を始めます。手を床につけて、ゆっくりと上体を前に倒していきます。

宝彩先生：そこで、なぜ倒すかと言うと、これは、次に起き上がるための準備という事ですね。背中を伸ばしてみるという事です。

それと、自分の周りに何も無い、前にもし倒れても大丈夫だ、ここまではいいよという確認にもなります。

リーダーA：次に手を手前に引きながら。

宝彩先生：はい、その前に、目を瞑るがあるね。

じゃあもう1回最初からいこうか。ああいう感じで途中、途中で入れていくから。はいと言ったら、次の動作を言ってくれる？ では、もう一度、最初からお願いします。

### 3【開始前屈】

リーダーA：今から瞑想を始めます。手を床に付いて、ゆっくりと上体を前に倒していきます。

宝彩先生：此処の時の目的はですね、その後に起き上がるというときの、下から順番に起き上がる為の前屈という事ですけども、もう1つの意味は、自分の前に何も無いという事を確認して、マインドを落ち着かせる、安心させる為の作業にもなってます。

### 4【瞑目】

リーダーA：ここで、目を瞑ります。

宝彩先生：はい、ここで目を瞑りますね。あの、瞑想は、半眼とかではなくて、全部目を瞑ってやります。はい。

### 5【起身】

リーダーA：次に手を手前に引きながら、ゆっくりと背骨のいちばん下から順々に背骨を積み上げていくようにして、ゆっくりと上体を起こしていきます。

宝彩先生：はい。背骨を下から積み上げると言うのは、意識を遠くの方の先端からだんだん近くの方に移してくるという事で、最後は、頭にきます。下から順番に意識を上にもっていくという作業になっています。はい。

## 6【結印】

リーダーA：次に両手を膝の上において、印を結びたい人は、結んでください。

宝彩先生：この印を結ぶというのは、眠りそうになったのに気づくためのものですから、今日は、絶対に眠りに陥る事が無い、醒めている、しっかりしているという場合は、印を結ぶ必要はありません。はい。

## 7【通気】

リーダーA：胸式呼吸で大きく息を、2、3回鼻から吐き出します。

宝彩先生：これは、鼻の通りを良くするとか、息を鼻の奥の鼻腔のところにあててみるという作業とともに、次に、腹式呼吸をしますけれど、それとの違い。やめる胸式呼吸をしっかりやっておくという事になります、はい。

## 8【深気】

リーダーA：次に、呼吸を腹式呼吸に切り替えます。

宝彩先生：腹式呼吸ですね。  
丹田呼吸の方が、なおいいですけど、無理に呼吸をこの場に及んで練習するというのではなくて、自分が楽な呼吸であればいいと思います。はい。

## 9【整芯】

リーダーA：次に、体を左右、または、前後にゆっくりとゆすりながら、上体の位置が真直ぐになっているかどうか、座り心地を確認します。

宝彩先生：今から約15分じっとして、動かなくなる。じっとしてるわけですけど、その時に少しでも斜めにだど、体重がかかって、疲れてくるので、一番楽な真直ぐな姿勢を最終チェック、ここでします。はい。

## 10【唱呪】

リーダーA：それでは、今からマントラを唱えて、瞑想を始めます。

宝彩先生：マントラを心の中で唱えます。マントラ、M マントラなら、おーんなーむすばーは一ですね。

リーダーA：マントラを唱えて、今から瞑想を始めます。瞑想中は、何かの考え、概念、イメージが浮かんできても、すぐにマントラに戻ります。

宝彩先生：えー、何か出てきたら、マントラとは違う何かが出てくるというのに気がつきますから、それに気がついたら、その考えを膨らませたり、追いかけたり、更に考え続けたりしないで、切り上げて、途中でやめて、マントラに戻る。ほうり捨てて、マントラに戻る。棚上げして、マントラに戻るという事ですね。その繰り返しです。はい。

リーダーA：何かの考えが出てきたら、「今は瞑想中だから、後で考えよう」と言って、どんどん棚上げしていきます。考えを棚上げします。

## 11【実践瞑想】、12【境地瞑想】

リーダーA：それでは、今から瞑想を行います。

宝彩先生：という風にして、瞑想に入ります。それから、ここから瞑想に入りますが、瞑想に入る時にですね、タンブーラの音をボリュームを上げて少し大きくして、瞑想中は、より大きな音にしてま

すね。

### 13【終了】

宝彩先生：それで終わり際ですけど、終わり際は、今度は、音を先に小さくして、なぜならば、チーンを先にならすとびっくりするので。

先に音を小さくすると、あ、もうすぐチーンが鳴るかなと思って構えますから、音を先に小さくして、それから、チーンと鳴らします。

ちょっとじゃあ終わりになったという事で、チーンとそっと静かに鳴らしてみてください。

チーン、チーン、チーン

宝彩先生：はい、3回鳴りましたね。

### 14【終了前屈】

リーダーA：それでは、これで瞑想を終わります。

手を床に付けて、上体を前に倒してください。

瞑想から出るときは、ゆっくりと意識をここにもどしてきます。

宝彩先生：はい、そのほうが、次の瞑想に入りやすいという事ですね。

逆に言うと、びっくりして戻ってくると、瞑想してたら、あんなにびっくりするから瞑想したくないというふうにマインドが覚えちゃうと困るという事なんで、出るときは、なるべく静かにゆっくり出るとい事ですね。はい。

### 15【終了休息】

リーダーA：瞑想から出た後は、自分のペースで、起き上がったり、寝転んだり、足を伸ばしたり、ゆっくりと、戻ってください。その方が次の瞑想に入りやすくなります。

宝彩先生：はい。そうですね。そういう事ですね。それで一連の瞑想の作法が終わります。

という事で、ま、今ので何を説明したかという、実際に瞑想をする時の、真の目的を一応説明しました。他にも色々関連した目的とかもあるんですが、主には、そういうとこですね。

何か、え、これは、何の為にするの？というのがあれば、聞いてください。

これをリーダーの人は、全部誰から何を言われても答えられるように、理解しておいたほうが良いと思います。

もちろん、覚えてて忘れてるかもしれないけど。念のために聞きたいなというのがあれば、聞いてみてください。なぜですか？って、鋭い質問をお待ちしております。

皆さん優秀なリーダーの方なので、全部理由が分かってらっしゃるという事なんでしょうね。

それでは、Cさんなぜ瞑目するのでしょうか？

C参加者：目からの刺激が無い方がいいから。

宝彩先生：はい。そうですね。目からの刺激が少ない方がいいですね。得なんですね、瞑想するのに。あ、そうですね。だから、全部得。瞑想深くする為に、瞑想早く深くするために得な事をやってるとい事ですね。

理由はね。まあ分からなかったらそう答えるのが一番・・・あ、でも結印とかは、印を結ぶとかいうのは、瞑想早くすることとは、ちょっと違うね。

後は、全部そうかな。後は、そうですね。瞑想の修行が進むように工夫してあるという事ですね。

あと、座り方もあの、瞑想作法の奥義、今度出るんですけど、製本が。

あれにもありましたけど、正座の図もあったな。なんていったっけ。

参加者：馬乗り坐。



宝彩先生：馬乗り坐って書いてあったっけ？あそうか。正座じゃなくて、馬乗り坐（厚めの座布団を2つに折り重ねて、それをまたいで座ります）ね。

色々なやり方ができると。だから座り方もね、こうじゃなくちゃいけないとか、半跏趺坐、結跏趺坐とか、難しい座り方を座る人が上手に瞑想が出来ているとかいう事でもないのね。

その人にとって、一番楽な座り方をすればいいという事です。

で、結局ずっとやっていると、まあ半跏趺坐くらいが一番楽かなとは、私的には思いますけどね。まあそれぞれだと思いますね、それは。

外人の人は、でも難しい、外人っていうのは、ヨーロッパ人種、骨とかの付き方が違うから胡坐をかくのがとっても難しいのね、あの人たちは。そういう人は、馬乗り坐とか、まあイエスなんかは、それでもないよね。お祈りのスタイル。膝まづくやりかたね。ああいうやり方でもいいわけ。

要するには、長く同じ姿勢が保てて痛くないという姿勢があればいいということでしょうね。

他に何か。これは、何の為にするんですかというのがありますか？

まあ作法だからね。作法は、割と分かりやすい、外から見えるやり方なんで分かり易いんですけど。

まあ実際一番難しいのは、実践瞑想のところです。

これ頭の中で何やっているか、外からは分からないということですから。これの指導は、とても難しいと思います。

でもまあそれは、集中、気付き、棚上げというのをやるんだよという事です。

次は、

#### 【6】第二段階（境地瞑想）への誘導、「呼び水」の留意点

というのがあります。

支部瞑想会は、普通2時間位ですから、あまりここまでの誘導というのはないかもしれないですね。まあ将来的に瞑想会を3時間やるとか4時間やるとか、あるいは、そこ（支部瞑想会）の人たちが、どんどん上達してきて第二段階に近づいていく時には、是非これを取り入れてくださいというのが、

(1) 連想遊び

(2) クレヨン画

ですね。

それぞれやった事はおありになると思うので、詳しい説明はしませんけれども。

「連想遊び」というのは、何かテーマを決めて、それについて思い出せることを、連想する事を順番に言っていくというやり方です。

これは何の為にしているかという、第2段階へ行く際の呼び水になるという事です。呼び水というのは、過去に行く通路が開くということですが、その材料になるという事です。

「連想遊び」で注意しなくてはいけないのは、辛い思い出が出てくるようなテーマにすると、あまり呼び水として、有効ではないですね。

楽しい思い出がたくさんあるようなテーマだと、呼び水として有効で、その後の瞑想とかで、それを呼び水として第2段階への扉の開ききっかけになったりします。

楽しいテーマは、どんなのがあるかという事です。これが面白いんですけど。

「お正月」というのが楽しい人もいるし、「お正月」は嫌な思い出が一杯あるとかいう人もいるんですね。

だから、皆に楽しいというのは、なかなか無いですけど、あの、自分がこれ楽しかったというのをわりふってもいいですけど、そうでない場合もあるので。

私の今までの経験から言うと、イベント系は、好き嫌いというか、楽しい・楽しくないがある場合があるけど、食べ物系はあまりないような気がしますね。

それから、物系でも動かないものは、家庭のグッズで動かないものは、あまりつらい思い出とかがなかったりしますけど。ある人はもちろんあるんだろうけど。

案外、びっくりしたのは、「自転車」でやった事あるのね。

「自転車」で連想ゲームやると、楽しい思い出がたくさん出てくるかと思うと、怪我をただとか、ぶつかったとか、車輪にどうだとか、辛い思い出がいっぱい出てきて、途中で止めてしまったんですけど。

思っているより、違う結果になる場合もある。

だから、交通事故系、事故りそうなものとかは、あまり出さない方がいいね。

一番無難なのは、御飯だとかね、食べ物系は、皆さんそんなに辛い思い出はないんで、よさそうですね。

あと、お風呂とかね。家庭の中のイベント。

お風呂だとか、なんででしょうね？

何か今までで、これは、面白かった、皆が楽しかったとかいうの、逆でもいいんですけど。これはちょっと辛かったとか、ありますか？

参加者：楽器とかどうなんですかね。カスタネットとか。

宝彩先生：ああ、いいかもしれないですね。

参加者：ピアノとかは、酷い目にあった。

宝彩先生：（笑）そういう人もいるかもしれないね。まあ、全員に楽しい思い出を振るというのは、難しいけれども。

あの、そうね、途中で変えてもいいんだし、やってみるという事ですかね。

この前失敗したのがね、「三角」を思い出しましょうと言ったら、「三角」は、やぱりきついのね。

「丸」を思い出しましょうだったらよかったと思うんだけど。

参加者：角があるからですか？

宝彩先生：そうそう、そっち側にいっちゃう。

要は、自分でちょっと考えてみて、楽に思い出せる、いやな事を思い出すのが少ない方が、「連想遊び」のテーマとしては良いようですね。

「クレヨン画」というのがあります。

「クレヨン画」というのは、何かテーマを決めて、紙にクレヨンで絵を描いてみましょうというので、呼び水にするんですけども、これは今までやってよかったのは、「昔のおもちゃ」を描いてみましょう、「自分が好きだったおもちゃ」を描いてみましょうというのが良かったですね。

これは、「左手で描いてみましょう」「利き手じゃない方で描いてみましょう」というふうに言います。

理由はね、下手な絵だと思われたら嫌だから描きたくないとかいう気持ちになっちゃうと、全然話が違って来るんで。

下手でもいいですというのを言いたいんですけども、下手でもいいですというと、また上手く描かなくちゃいけない、下手とか上手いとかいうのに行っちゃうから、「左手で描いてください」と言うと、まあ上手くは描けないですから、いいかなというのと。

ま、これは、良くわかりませんが。左脳、右脳で何か刺激があるんですかね。

分かりません。たぶん、あまり関係ないと思うんだけど。

もし、何で左で描くんですか？と言われたら、右脳を刺激するからですか言ってもいいけど、本当は、上手い絵を描こうと思うと良くないんで、下手でいいから、そのなんというかな、自分が思い出すという頭の中の作業が大切なんで、手は、手で絵を描くことは、意味が無い。無い事はないけど、呼び水ですから。

(絵を描きながら) 頭の中で、「これは、どうだったかな?」とかいうのが、いいですね。

で、この時、黙って描いているのもいいんですけども、リーダーとしては、何か黙ってないで何か喋るとすると、その時のことを思い出しやすいように、「その時のお母さんは、何歳でしたか?」とか、「お父さんは、どんな〇〇でしたか?」とかいうふうになると、わっつと戻りますから、意識が。そういうのは、いいですね。「どこで遊んでましたか?」とか。「お友達は何?」とかすると、絵に関連したことを思い出します。

そうすると、次の瞑想のときに、それが、マインドのテーブル上に乗ってますから、それが出てくる。その時、記憶域に行くルートを進んで、すぐに過去に行く事ができる場合が多いですね。

だから、これは何度やってもいいと思いますけれど、同じテーマで。例えば、「子供のころよく遊んだおもちゃ」を描いてくださいって、何度やってもいいというのは、私の経験からいうと、何回も描いているとだんだん上手くなるし、その周辺がよく見えてくるようになるので。またかと思われても、描いてもらうというのは、いいかもしれないですね。思い出すという作業は、そこに行くルートが、だんだん大きくなるという事ですから、何回も同じ所へ行っていけば、だんだん大きくなるので、いつかバーンと開くという事ですね。

「昔のおもちゃ」だとか、もっと進むと、「昔の食卓にどういうふうに家族が並んで食べていましたか?」というのが。「座っていた位置だけを描いてください」とかいうやり方もありますね。要するに、昔の事で、何かを思い出す作業をするという事です。

呼び水をやった後の瞑想リードは、

#### 10【唱呪】のところの

「マントラを唱えて、何か考えが出てきたら気付いて、棚上げをしてください」の後にですね、「先ほどの呼び水の〇〇に関するものが出てきたら、それは、棚上げしなくてもいいです」というのを添えておくといいですね。たまに、先ほどのテーマの事が出てきた、あるいは、映像が出てきた、あるいは、ほかの思い出が出てきたのを「これは、棚上げしなくちゃいけない」と思って、真面目にというか、棚上げする人がいて、過去に行けない人がいますので。「それは、棚上げしなくていいですよ」「棚上げしないで、そこに居てください。そこにじっとしていると、その他のことも見えてきたり、思い出せたりします。そこに居て、じっと見ていてください」というふうに言います。

それから、

### 【7】質問事項への対応

瞑想会が終わったら、質問がある場合がありますね。

これは、自分の体験があれば、「私はこういう体験をしました」、その通りを喋ってあげればいいと思いますね。

それから、知識があれば、「ここにこういうふう書いてありました」と言うのもいいと思いますね。それから、分からない事は、「今は、分からないので聞いておきます」というふうに、私に聞いていただければ、答えられることは答えますので、それをまた伝えていただければいいと思います。

よくないのは、だから、知らないのに知ったふうにするのは、いけないでしょうね。

間違えからね。自分が体験がない事を体験したみたいにするのもいけないでしょうし、まあ間違えな



きゃいいわけで、嘘がなければ。

というのが、難しいのがね、レベルが違うと、その時、その時の質問でも、答え方が違うというのがあるね。

瞑想会に初めて来て、瞑想初めてやる人が、よくあるんですけども。

マントラに集中したら雑念が出てくるので、棚上げしてくださいと言っても、

「先生、全然雑念が出てこないんですけど」

ってこうなるね。

色々なレベル、色々な段階進みますから、この人は、今どういう段階でいるのかというのがわかれば、それに応じた対応をするという事になります。

さっきのだと、皆さん、もうご存知ですけど。

マントラが珍しい状態だと、マントラが一番大きな懸案事項になっていますから、それより小さな懸案事項でてこないわけね。

マントラ唱えるのを何回もやっていて、慣れてきて、マインドがそれを唱えるのに飽きてきたときに、初めて、それより大きな案件、こっちを考えましょう、と出てくるわけ。

だから、最初は出てこないですね。

それから今度、この人は、すごく進んで、瞑想がすごくいっているのに、なかなか第二段階に行けないというような人が、マントラを唱えた時に「何も出てこないんですけど」と言った場合には、同じ質問ですけど、言葉で書けばね。

「マントラ唱えても、何も雑念が出てこないんですけど」

「もうマントラ唱えるのをやめてください」、こう言わないといけないのかもしれないね。

マントラはとっても小さくなっていて、それより小さな案件、全部片付いているんだけど、マントラを唱えることが仕事になっちゃって、それを一生懸命やっていると。それを止めれば、マインドは本当に静かになって、第二段階に入っていくということかもしれない。

同じ質問でも、答え方が違うかもしれません。

その辺は、皆さんも勉強たくさんされているので、十分できると思います。

もし分からなかったら、分からない保留、聞いておきますという事でいいと思います。

それから

## 【8】唱和、説明、リラックス、アトラクション

これは、先ほどの「瞑想のサマリー」の読み方と、こちらの「瞑想和讃」の読み方。

同じですけど。皆で回して、読みます。

瞑想と瞑想との間に、こういうのをやると、活性化されるし、内容もとっても心に沁みってくるので、いいと思います。

それから、今日リーダーの研修会ですから、もう1つのリーダーのしおり、あら、渡したかな？ ちょっと隣の人と一緒に見てもらって。

これは、リーダーの人に渡してます（リーダー資料室にあります）けど。

・リーダー資料室（パスワード：leader55）

<http://hosai02.la.cocan.jp/leader/index-le-in.htm>

・リーダーのしおり（裏面）

<http://hosai02.la.cocan.jp/leader/pdf-box/hmc-siori-4.pdf>

まあこれは、何の為にあるんですかというところ。

瞑想会を開いて、普通の瞑想会よりも少し大きな瞑想会をする時に、

瞑想以外の時間にやるエクササイズとかを、一覧で裏面に書いてあります。

合宿とかのときに、よくやりましたね。

例えば、H,アトラクション系というのがありますね。こういうのを織り交ぜてやると楽しいというか、瞑想の為にもいいということですね。

---

#### アトラクション系のゲーム

---

- (1) 信頼ゲーム1 (目をつむって誘導歩行)
- (2) 信頼ゲーム2 (目をつむって倒れる、前後)
- (3) 神様は誰だゲーム
- (4) 皆の膝が皆椅子ゲーム
- (5) 背文字当てゲーム
- (6) セネガルリズム
- (7) 知恵の輪外しゲーム
- (8) 出会いゲーム (ニックネーム、出身地)
- (9) オーンナーム後ろの正面だーれ
- (10) 元気、電気回し

(詳しくは、リーダーズコース第3回D 参照)

---

2番なんか、Bさんやった事あるんじゃない？

「目を瞑って、倒れる」というの、ねえ。苦手？ 倒れられないんだよね。

まあ、そういうのがありますよという事で。

今度、合宿とかでまたやりますので。

あと、合宿瞑想会だとオプション行を昼ごはんのときにやっていますね。

#### ・合宿オプション行

##### (1) スロー行 (2) サイレンス行 (3) アイフォローユウ行

<http://hosai.world.coocan.jp/meiso-camp/option-gyo/op-gyo-123.pdf>

ID : camp パスワード : 7654

それから、今日は、リーダーの研修会なので、

#### (A) 「リーダー賛歌」

を読んでみましょう。

リーダー研修会以外では読みませんが、じゃあ読んでみましょうか。こちらから順にまわりますよ。

---

#### (リーダー賛歌)

---

リーダーよ、率先して瞑想の修行に取り組む者であれ。

リーダーよ、愛と勇気を持って瞑想の修行に取り組む者であれ。

常に科学的態度を失う事無く修行や指導に取り組む人。その人をリーダーと呼ぶ。

知らない事は、知らないと誠実に正直に指導する人。その人をリーダーと呼ぶ。

共に修行する者を信頼し、尊敬し、常に親切で、献身的に修行の実現をする人。その人をリーダーと呼ぶ。

無駄な事を考えず、無理な事も考えず、また考えてもすぐにやめる人、その人をリーダーと呼ぶ。

人の心の中にある神や仏や宇宙を尊重し、敬愛している人その人をリーダーと呼ぶ。

自分の心の中にある神や仏や宇宙を尊重し、敬愛している人その人をリーダーと呼ぶ。

愛、笑、大肯定、感謝の理を知り、その心に満ちている人、その人をリーダーと呼ぶ。

欲、執着、比較、不満の理を知り、それを退け、滅している人、その人をリーダーと呼ぶ。

人の修行が進む事を信じ喜び、自分の修行が進む事を信じ喜ぶ人、その人をリーダーと呼ぶ。

自分より先に進む人を喜び敬い自分より遅れる人に手を差し伸べる人、その人をリーダーと呼ぶ。

自分が若い頃に応急で作った拙いプログラムを打ち滅ぼした人、その人をリーダーと呼ぶ。

人には、若い頃に応急で作った拙いプログラムがあるのを、よく知っている人、その人をリーダーと呼ぶ。

見ないものを、見たと言わず、聞かない事を聞いたと言わない人、その人をリーダーと呼ぶ。

あるがままを見て、あるがままを聞いて、感動と感謝に満ちている人、その人をリーダーと呼ぶ。

自分の心身を愛して、ケアを怠らず、人の心身を敬いてサポートを怠らない人、その人をリーダーと呼ぶ。

あせらず、怠らず、威張らず、挫けず、いつも自分から修行を続ける人、その人をリーダーと呼ぶ。

何事も極端にならず、普通である事の至福に満足し、感謝し、楽しむ人、その人をリーダーと呼ぶ。

喜びと、笑いと、涙の中で良き社会人として生活を営む人、その人をリーダーと呼ぶ。

瞑想すれば、心身が快活に幸せになる事を知っている人、その人をリーダーと呼ぶ。

瞑想が出来ることに感謝し、瞑想が出来なくても、不平を言わない人、その人をリーダーと呼ぶ。

自分が幸せになる事は、人も幸せになること知っている人、その人をリーダーと呼ぶ。

人が幸せになる事は、自分も幸せになる事だと知っている人、その人をリーダーと呼ぶ。

一人でも至福でいて、大勢の中でも至福でいられる人、その人をリーダーと呼ぶ。

おーんなーむすばーはー

-----  
(リーダー賛歌、おわり)

宝彩先生：すごいね、リーダーはね。こんなリーダーは、なかなかいません。(笑)

いませんですが、こういうふうなのを目指していきたいと思います。一歩でも二歩でも近づいて。

今読んでいて、いちばん感動したなというのがあれば、一人ずつ聞いてみようか。Aさんは、何かありましたか？

参加者：一人でも至福でいて大勢の中でも至福でいられる人。

宝彩先生：あーそうだね。いいね、こういう人は、ね。Cさんは、どうですか？

参加者：拙いプログラムを打ち滅ぼした人は、そろそろ悟るんじゃないかなという。

宝彩先生：そうだね。そろそろね。でも、たくさんあるかあね。多分、何個かな？100、500、1000・・・わかんないけど、数え方によるんでしょうけれど。

たくさんありますから、1つ、2つ打ち滅ぼしても嬉しいですけど、そろそろ悟るという意味では、そっちの方向にいつているから、そうでしょうね。

それが、1つでも出来るとね、

「あ、何だ私ってプログラムで動いてたんだ」「こういう風に恐れてたのプログラムだ」

「こういうふう欲張っていたのプログラムだ」「こういうふう頑張っていたのプログラムだ」

「ここで腹が立つのプログラムだ」というのが、どんどん分かってくるから、

そうすると、人が怒っていても、腹が立ってても、つまらない事を言ってきたり、攻撃してきたり、

「ああ、この人も色々なプログラムがあるんだろうな」というふうに思うのは、すごく思えるんだよね。それが次の行に書いてありますけど。

「人は、幼い頃に応急で作った拙いプログラムがあるのをよく知っている人」というのは、まあこれがすごく分かっちゃうと、もう誰に対しても、なんて言うかな、腹が立たないというか、そういうふうになってきますね。

「その人のプログラムなんだ」というふうに思いますからね。

そのプログラムを作ったのは、その人のせいじゃなくて、その人の親だとか、環境だとかにほとんどが影響しているじゃない。

ま、でも、それに気がついて直せるのに、直さないのは、自分ももったいないし、人にも迷惑かもしれないね。直せると知ったら、直した方がいいかもしれないね。

かもじゃないね。直した方がいいんだろうね。本人も幸せになるし。

誰かか幸せになると、周りも幸せになるという事なんだから、そういう事ですね。

はい、ありがとうございました。こんどは、Dさん。

参加者：リーダーとして考えると、「見ないものを見たと言わず、聞かないものをきいたと言わない人」

リーダーの心得って考えると、これが一番。

宝彩先生：うん、そうだね。

これも1行で書いてあるけど、色々なとり方が、今みたいなリーダーとしての取り方も、もちろん出来るけど、

何か心のシステムからいうと、「見ないものをみたと言わず」と言われても、見たものは何も無いのに。とか思っちゃうよね。（笑）

見たものは、生まれてこのかた見たものは、何も無いのよ、全部なんというの、こう自分がね作った、判断して、こういうものが見えていると思っただけであって、本当にそういう風に見えるかどうか、わからないのね。

これ白だと思っただけで、皆は、赤に見えるかもしれないんだよね。

私は、白だと思っただけさ。白だという色だよ。この色出してくださいって、絵の具から白を出して、こう塗れば白になるじゃない。

でも、その色の雰囲気とかは、皆同じに見えるかというのと、全部逆さまの人がいても、おかしくないよね。その人は、描けるんだもの。絵が同じように。全部逆さまに描ける。誰が見ても同じように。

わかんないんだよね、実際問題。

そういう事をいうとさ、「見たものを見たと言わず、聞かない事を聞いたと言わない人」って、無理じゃない。（笑）何もいえないじゃない。何もいえないし、何も見たといえないという事になるんだけど。

自分のアタマの内部スクリーンに投影したのを見るんだからね。  
夢を見て「神様見ました」と言うのと、「これ本当だ」といって言い張っているのと、どこが違う、ほとんど一緒だよ。(笑)  
まあ難しく考えずにいきましょうかね。ありがとうございました。Bさんどうですか？

参加者：知らない事は、知らないと誠実に正直に指導できる人。

宝彩先生：そうだね。それが一番あれだね。

参加者：人の意見が自分の意見になったつもりで言っていたり。

宝彩先生：そうなりやすいよね。  
知っていると、よく知ってるねとかいって褒められたり、尊敬されたりされるけど、知らないで、逆になるから、なるべく知ったふうにしようとするマインドというのがあるからね。だからそこを、そのマインドというのは、欲なんだろうけど。良く思われたい欲だという事でしょうけど。それを外さないと、なかなかリーダーにはなれないというか。

リーダーはね、知っていることだけを教える、知らない事は知らないと。  
その境が、自分でしっかりできてないといけないという事だね。その境がどこにあるかは、問題じゃないんだよね、結局。  
そういう事が、見えるとか、キープできるとか、その位置を正確に知るという事の方が大切なんだろうね。

(休憩後)

#### (B) 呼び水 (連想ゲームの実践)

それでは、呼び水をやってみましょう。今回は雛祭りをテーマにしましょう。  
雛祭りに関連したことや、隣の人が言った言葉から連想したことなどを、次々に言いながら回していきます。  
同じことを思い出したら同じことを言ってもかましません。はい、では、そこから順に、右回りでいきましょうか。

「雛祭り」

(下記は、各自の発言を羅列記載)

赤い毛氈・桃の花・雛あられ・三人官女・雛人形・雛壇・妹・甘酒・居間・ひな壇の赤い敷物・雛人形のかんざし・牛車・雛人形の質感・靴もちの靴を置く小さい箱・ぼんぼり・白とピンクの雛あられ・菱餅・五人ばやし・ご馳走を置くお盆・五人ばやしの小さい鼓とか横笛・しまう為の木の箱・和室・人形の太鼓を持つ為のばちの穴・紐の先っていうか、ばらばらになって解ける感じ・緑、白、ピンクのおこし・桃の花と対になってる黄色い実のなるみかんみたいな、橘かな・人形の首が抜ける事・人形をしまう箱と包む紙・桜でんぶ・ひな壇を作る時の裏の木のつかえ棒とか箱とか板とか・終わると早くしまわないとお嫁にいけないみたいのがあって、よくしまわされた・お人形がのっている黒い塗り物の台・家族が座って御飯食べてる所・床の間・蛤・お殿様の刀・金屏風・しまってる押入れ・お姫様の扇子・烏帽子・弓を持っている年配の人形・長刀・弓に弦がついてない・久月・オルゴール・お雛様の歌・雛あられをお懐紙の上ののせる台・髭が生えてる人形・女の子の特権みたいな・下の方の年配のお人形が裸足で胡坐をかいていた事・ぼんぼりのスイッチ・ぼんぼりの白とピンク・五人ばやしのお稚児さんみたいな髪型・人形をいれる木の箱の蓋を閉めた時、ぐって閉まる感じ・白い紙に包んだ・おじさんがおひなさまに似ていた・表情・その部屋にあった箆笥・眉毛の上の丸い

点・写真の中でのひな壇・赤い毛氈の下に金の刺繍がしてあったこと。

-----  
(連想ゲーム終了)

では、そこで、終了して、また、瞑想しましょう。

(瞑想導入、瞑想実践、瞑想終了)

-----  
(瞑想後、再び呼び水)

宝彩先生：先ほどのひな祭りの連想ゲームをまた再開します。

-----  
兜の飾り・三人官女がもっているお酒を入れる銀色の入れ物・ぼんぼりの明かりの色・まだハイハイしてる妹を人形に近づけないように・ちらしずしの具の種類・なぜか鯉幟・友達のおうちに飾ってあったひな壇・ちいさい三つ重なった杯・ひなあられ・赤ちゃんのよだれかけ・ひなあられを食べて美味しくないなと思った事・桜餅・桃の花・人形って遊べないのに飾るって意味が分からない・雛人形が飾ってあったところの障子の絵柄・ひな壇を置いた部屋の感じ・しまう時の押入れの上のほうのスペース・樟脳・飾ってあった部屋だけ障子があった・居間の構造・ひな壇に私のおもちゃの自動車を置いた・ぼんぼりのコード・飾り方をどっちが右でどっちが左か悩んでいた親・金色の紙・ところどころ人形のパーツが無くなってる事・壇についていた模様・一番上のお雛様の髪の毛がすごく綺麗・置く場所をお母さんが覚えててすごいなと思った事・フェルトみたいな布・手の格好・着物の赤い柄・三人官女の立っている人の着物とかが糊付けされてるみたいで硬くなってる感じ・幼稚園で出された雛あられ・折り紙で作った雛人形・給食で三月三日にはケーキが出てうれしかった・白とピンクと緑の食べ物・お雛様の絵の描いた箱があって、その中にお菓子が入っていた事

宝彩先生：それらと呼び水にして、もう一回瞑想して、それから休憩にしましょう。

(瞑想導入、瞑想実践、瞑想終了、休憩)

宝彩先生：だいぶ深い瞑想ができたように思いますけど。何か思い出した事とか、面白い事とかあったら、言ってみてください。

私は、お雛様を飾っている場所がどこだったかなと思ってたんですけど、ふと思い出したら、台所の横に二回くらい飾っていたから、二階は後から飾るようになったんだなと思って、二階は、その頃あったのかな？とか思って、別の疑問が出てきましたね。

参加者：瞑想中ちょっと眠くなってしましまして。あまりにも、背中が気持ちいい。珍しい、眠いなと思ってました。かなりリラックスをしたというか。

雛祭りは、季節の変わり目で、なんとなく昔からほわんとピンクのイメージで、暖かくなってくる柔らかいイメージがあるなと思いながら瞑想してたから、よけい眠くなっちゃったんですけど、何かすごい柔らかいという印象。と、大きく思い出したくらいですね。

参加者：お雛様のお嫁入りの衣装を入れるような、持つところがあって、箱になっているのを思い出しました。

参加者：家が1回凄い改築したので、子供の時の間取りと10歳くらいの時の間取りがちょっと違うので、子供の時の、何処に飾ってあったっけな、そういうのが、なかなか思い出せないですね。その回りのところは、ぼちぼち出てくるんですけど。はっきりとちょっと出てこない。

参加者：ひな祭り周辺の事は、ちょこちょこと。

参加者：暗い中で僕だけに明かりがきて、人形がちょっと怖いな。



宝彩先生：人形というのは、じっくり見ると、怖かったりするよね。ありがとうございました。いろいろ瞑想もしましたし、お話もしたんですけど。Bさん、今瞑想はどんな感じなんですか？

参加者B：だいたい毎日、短かったり長かったりありますけど、やっているのはやっています。特別問題点というのはいないです。

## 第3部 修行についての談話

### 【1】古いプログラムが落ちた後の二週間くらいの話

宝彩先生：今、「質問箱掲示板」ですごく盛り上がっているのは、父親関係が盛り上がってますけど。まあ、小さい時に父親に折檻されたり、酷い目にあったりして、怖くなっているというパターンですね。

それから抜けるというのを、今やっています。

父親というのは、どの父親もそうですけど、子供をコントロールしようとする時に、怒ったり、折檻したりしますね、当然。

それが、子供にとってみれば、親からみたら対したことなくても、子供から見たら、大変な圧力というか、暴力というか、酷い目にあうという、信じられないという話ですけど。

そのようにして育つと、プログラムが出来ますね。

どういうプログラムかという、その最初は、「怒らせたなら怖い」とかね、「機嫌をとらなければいけない」とかですけど。

だんだん酷くなってくると、もう単に怖いという。

萎縮してしまうというか、まともに対応できないという事になってきます。

それで、大人になってそういうの抱えたままだと、「お父さんというものに対して怖い」だけじゃなくて、

小さい時に作ったプログラムですから、「お父さんに似た人も怖い」だとかね。

あるいは、「おじさんタイプは、怖い」だとか。

「大人の男の人は怖い」だとか、あるいは、何だろうね、

「こういう雰囲気になったら大変だ」とか。

まあ、覚えてきた過程によって違うんですけど、色々なプログラムを持って生活するようになります。

そうすると、そのプログラムがとても、なんというんですか、邪魔になるわけね。

そういう子供の時に作った拙いプログラム、ちゃんと認識が出来てない時に作った、とりあえずのプログラムが効いていると、とても生きにくい。

生活しにくいという事になってきて、それを外そうという事になりますね。

今、ちょうどインテンシブコースやってらっしゃる方で、とり外しにかかっている人がいますね。

どういうプログラムかという、

「お父さん怖い」という単純に言えるのは、そうですけど。

そのプログラムの取り外しにかかっている。

今、2人、3人かな、いらっしゃるんですけど。とれると、とっても楽になるというか、肉体的にも変わるのね。

顎の緊張がなくなる。肩こりがなおる。あれが治る、これが治るという、肉体的にも健康になりますね。

だからそれだけ緊張して毎日を過ごしていたのが、緊張がとれて、リラックスして、あちこちが緩んで、緩む事によって色々な今まで病気だったところ、悪かったところ、痛かったところが治ってくるという、とっても幸せですというふうな事になってきます。

とてもいい事なんですけど。

今面白い現象が1つ起きているのは、そういう大きなプログラムを一気にボンと外してしまった後に、ああ楽になった、私はこういう人じゃなくて、こういう人だった、こういう風に見えていたのは、それは間違えてて、こんな風に世の中を見るのが正しいというのが、色々な事がわかってくる。色々な事が、切り替わる。



ですけど、それがね、どうだろう、2週間くらいはかかるんですね、新しくなるのに。

で、古いプログラムが落ちるのに、一瞬でおちますから。ばたばたばた。

落ちたら、自分がガラッと変わる。肉体は、すぐ反応して変わりますが、頭の中というか、マインドは、「え、え！こういう男の人が来たら、どういう風に対応するんだっけ？」というのわかんなくなるわけです。今までは、「怒らせないようにしよう」とか、「こういうこと言われたら、一緒に笑おう」とか色々なプログラムがあって、何とか、自動反应的ですけど対応していたのが、すっかり無くなると、対応が出来なくなるのね。

どうしようかという風に考える。そこからね、普通は、自分で考えればいいんですよ。

だけど、考える時にマインドは「待てよ」と、「こういう時に使っていたプログラムがあった」、せっかく捨てたのをまた拾ってくる場合がある。あるいは、うっすらと捨てかかっているものを、更にもう一回使おうというふうに思う事があるのね。

その時は、すごい怖い感じがする。なぜならば、そのプログラムというのは、怖さを起動させるプログラムなのね。まずは。

どういう事かというのと、例えばお父さんとそっくりな人が出たとすると、それを見て反応するパターン。どういうプログラムが起動するかという順番からいうと、まず、見た時に「こいつは、怖い奴だ。危険なやつだ。危ない奴だ」という風に思ってそれから次の「打つ手は、こうだ、こうだ、こうだ」という風に出来上がっているわけ。

で、その「打つ手は、こうだ」というところを使いたいなと思ったら、その先っちょのところの「こいつは、怖い奴だ」というのが起動するのもついてくるわけだね。

だから、古い、捨てたやつをもう1回使おうとすると、

「えー、前は、怖くなかったのにチョーこえー」ってこうなるわけ。

その前は、あまり怖くなかったのにチョー怖いとなるのは、何故かというのと、

前は、それを無自覚で使っていた時は、もうそのプログラム使い慣れていて、そういうものだと思って、その怖いがきたら、歯をくいしばって、その怖いを逃げて、我慢して、ニコニコ笑うんだという風になってたとすると、それは出来たわけね、30年、40年出来たわけ。

歯を食いしばる事によって、その怖さは隠していたの。無自覚になっていたの。その代わり、頭痛がきてたわけ。

顎の関節はおかしかった。でもそれも外れちゃって、ん、やりようが無い、新しいプログラム作っている暇も無い、ちょっと古いの使おうかなと思った途端にチョー怖いになるのは、怖さを我慢して抑制して、怖くないふりをするとところがもう出来なくなっちゃってるから、本当に怖いよね。

「先生、私は、プログラム落としたんだけど、前より怖いです」

ってこうなるわけ。

そこで、うーん、そうだねと。

ざまーみろとは、言いませんけど（笑）おめでとうというんですけど。

怖いというのはね、根本を直さないといけない。

本当は、もう怖がる必要は無い、そのプログラムさえ使わなかったら怖がる必要無いんですけど。

という時期がありますね。

だから、私もそうだったですけど、何か基準になるもの、考え方の基準、対応の仕方の基準、生き方の基準になるものを、しっかり代わりのものがあるって、それで捨てればよかったなと思ったんですけど。

それは無いからどうしようかなと思って、聖書とか読んでおけば良かったなと一瞬はね、思いましたけど、でも、聖書とかそういうものは信じる系ですから、自分の考えじゃないですから、間違っている事多いですし、洗脳される事もありますから良くないですね。

特にその、自分の考えを全部、捨てちゃった時に、あるいは、プログラム捨てちゃった真っ白な状態のときに、例えば、キリスト教の聖書を読んだら、キリスト教になってしまうだろうし、例えば、仏教の何か読んだら、仏教になっちゃう。白い時に、染まりやすいですから、それはやらないほうがいい

いですね。

やらないほうが良いんだけど、何か自分が考えるもの、よってたつものが欲しいなど、一瞬思った事は、あります。

多分そう思う人も多いと思いますけど、その時にどうするかというと、もうしょうがないですね、自分で考えようという立場にならないと。

その時に、古いプログラム引っ張り出さないという事と、もう1つは、引っ張り出さないようにする為には、どうするかというと、「自分が強い」と思ったらいいんですよ。

自分は、大人であるという事。自分は、ちゃんとした考えられる、ちゃんとした立派な大人に育っているという事が、確認できればいいんだけど、じゃあそうになってないわけですね。

## 【2】犬、虎になってみるワーク

宝彩先生：どうなっているかという、それまたじっくり見てみると、私の場合はね、人間だと思ってなかったのね、自分がね。兎くらいに思っていたですね。ウサギくらいに思っていたから、ちゃんとした考え出来ないです。

だから、まず自分の思っているところを直さないといけない。

自分は、兎では、ない。

で、今日の日曜新聞にかいてあるのかな？

ちょっと書きましたけれど。兎から人間までいくの、どういう順番でいくかということ、今日は、しょうがない兎をやりますね。だから、怖いと逃げ回る兎をやる。

次の日は、もう兎は、すんだと。兎は、わかったと。

で、次は、犬をやるということでしょうね。犬をやる。もう犬に成長したぞという。

で、次は、虎をやるという風に、成長していきます。順にね。

で、その自分の思い方ですけど、犬をやるときは、朝起きた時から、犬だと思って、生活するのね。尻尾もあると思って。（笑）

で、あの嫌な人がいたら、吠えます。心の中でワンワンとか、吠えるのね。

吠えていいんだというのが分かってくると、どんどん成長できます。で、虎までいくと、虎になるとね、今度は、ちょっと行き過ぎなんですけど、人間より強くなるのね。

自分は、虎だ。

虎に向かって何するんだ！とかなって、ヤクザでも怖くないですけど。そうになると、ちょっと行き過ぎなんですけど。

そこまでいくと、あ、色々なパターンになれるんだなというの、分かりますから。

じゃあ人間に戻ろうかといって、普通のまともな、その時の、ちょうど自分の大きさの人間になりますね。

いっぺん、下から上まで、弱い所から強い所まで、自分でなってみるとよいですね。

1つを1日ずつでもいいですし、1つ3日ずつでもいいですけど。

そういうふうにすると、自分がやっとなどもに、その場その場で対応を考える事のできる基盤が出来るという事ですね。

そうすると、古い捨てたプログラムは、本当に、本当に要らなくなるという事です。

参加者：先生が、自分は兎だと思っていたのを気付く瞬間っていうのは、瞑想中ですか？

宝彩先生：それは、多分、瞑想中にわたしは思いだしたと思うよ。

瞑想中に、あー、私は兎だっていうふうに思った事があるなというのを思い出したんだね。

それとね、イメージとしては、それ兎なんだけど、とても硬い鎧兜を被っている兎だなという風に思い出したよ。

それで生きていくんだというふうに、小さい時に思っちゃった。そうそうそう、そういやあ、たまにそういうことを小さい時に思ってたなあというのを、思い出したのね。

だから、自分は、やわいんだけど、鎧兜を被っている。だから、強く生きていかれる。人間社会というか、その獣がいつばいの社会にも生きていける、と思っていたね。

でも、その鎧兜の隙間から、注射器は入ってきて自分を刺すというのがあって、もう注射器はだから、絶対に駄目だと思う。(笑)

注射器嫌いは、だから、その頃からあった。

参加者：一杯あったんですね、こう繋がっているもの。

宝彩先生：私は、そういう風に思ったけれど、もしかしたら皆もそういう風に、動物との比較とかでね、自分のポジションというか、その強さ加減を決めているというか、思っている事は、多分あると思うのね。

何故かという、皆小さい時は、親に躰けられたり、きつい事を言われたり、兄弟から・・・色々な事あると思う。

その時に、自分は、物心ついた時、一番弱い状態のときに、物心付き始めるでしょ。

その時に、理解するのは、「私は、世の中の中で、一番小さくて、一番弱い人種なんだ」というふうには、思い込みやすいね。

いきなり大人じゃないからね。いきなり子供の一番弱い立場で、世の中を見始めますから、その時の色々な事件とか、物事とか、親の叱咤激励か知りませんが、折檻とか、色々な事はすべて「自分が一番小さい」というレベルで判断して、対策を練って、プログラム化して、保持しているのね。

だから、犬、虎になってみるのは、割と一般的に有効なんだよね。

誰でも「お父さん怖い」というのは、それは、昔から地震、雷、火事、親父というぐらいだからね、「お父さん怖い」に決まっている。

何故ならば、小さい時に、元気な子供だった時に、例えば、崖の上で遊んでいるの、「馬鹿やろー！」と言って殴るのは、お父さんに決まっているわけだ。

でも、崖の上で遊んでいたのが悪かったというふうには思わない。思わないわけだ、子供は。

「殴られた」としか、覚えてないね。

「親父は、怖い」

「何かワーワーワーしてたら、殴るんだ」

という風に、覚えちゃうのね。

それはもう、皆にあることだ。そこをいちいちさ、おまえは、こうこうこうで落ちたら怪我するからどうのこうのワーワーワー言っても聞かないんだから。

聞かないとどうしても、暴力をふるうようになるといえば、それは愛だよ。親からしてみれば。

でも子供は、愛と思わない。それ暴力ふるわれたと思う。

でも、その境目が何処にあるか分かんないよ。本当に暴力にいつているかもしれないし。

お母さんとの夫婦喧嘩に負けたのを、子供に鬱憤はらしているのかもしれない。それは知りません。色々あるでしょう。色々な事が。

でも、子供は、誤解の可能性も多いということね。正しくは、見ていないでしょうね。

正しく見れないよね。だって、小さいんだから。

で、それを直さないと、自分は、損なわけだ。それね、大きくなっているのに、小さい時のプログラムで動いているわけだから。

小さい時に着た服は、脱いだ方がいい。

脱ぐとすごく楽になるんだけど、脱いだ途端がちょっと寒いよというのを、今回言っているわけね。

まあ、寒いけど、寒いからと言って、脱いだ服をまた取り上げて着ようと思っても、もう着れないし、破けちゃいますよと。

今まで、その窮屈だけど、我慢して体を縮めて着てたのを、一旦脱いだら体がほわーっと伸びちゃうから、もう着れないね。それは、2度とは。という話ですね。

Bさんは、お父さん怖い目にあった事ある？ まあ誰でもあるんだけど。いや、優しいお父さんとかいうの、あまり無いと思うけど。

参加者B：殴られたとかいうのは、無いんですけど。怖い感じは、ある。覚えてないだけで。

宝彩先生：お父さんは、怖いというパターンもありますけど、場合によってはね、お母さん怖いというパターンもあったりしてね。

お母さんは、とにかくガチャガチャ言うけど、お父さんは、いつも助けてくれたとかね。逆のパターンもあったりして、色々、その人その人によって違ったりしますけど。

まあどっちにしても、良いプログラムが出来ている可能性は少ないよね。それはしょうがない。

成長してから、プログラム作れば間違いないですけど。

まだ未発達の段階でプログラムを、とりあえず、とりあえず、とりあえずで作っていきますから。必ず変なプログラムが混じっていきます。

### 【3】毒麦のたとえ

イエスはですね、何と言っているかということ、毒麦の例えというのがあって。

農夫が麦を蒔きました。その中に毒麦も少し入ってました。で、芽が出てきたんですけど。

毒麦はもう抜いた方がいいんでしょうかと、大きくなってそんなに大変な事になるんだったら、もう小さい時に抜いた方がいいじゃないですか？

と、イエスに聞いたら、イエスは、それは今は抜くなと。大きくなってから、毒麦だという事が分かって、毒麦の実をつけた時に抜けばよろしいと、今抜くと他の良い麦も抜いてしまうし、今は今で効いているんだから、それはそのままにしておけと。

こういう風に言うんですね。

そう言えるというのはね、大きくなった時に、上手に抜けるという事を知っていたね。イエスは、多分。

瞑想とかで外せるとかいうの分かっていたから、それは大きくなるまで放っておきなさいと言っているわけです。

小さい時はね、どれが毒麦かよく分からないよね。で、大きくなって、毒麦がどれかというの、分かってきたら抜けばいいよという事ですよ。

### 【4】一気抜きが起こるかどうかを気にしない

宝彩先生：私みたいに毒麦が51%越えていた場合は、もうバツサリ（笑）という事になるかもしれないね。

10%くらいしかないですという、そこだけ抜けばいいかもしれないね。

まあ、それがじゃあ何%超えてるんですか？というの、誰にも分からないし、51%超えてないと、全部は抜けないんですか。ともいえないし。まあそれは、喩えだからね。

何というかな。プログラムを使うというマインドは、記憶と自分との間にプログラムを置いていると思うんですね。

記憶の省略形というか、短絡形というか、インデックスにちょっと毛が生えたようなものが、プログラムだと思うので、それは、マインドがすごく近くにおいてあって、それが全部自動反応で動いているから、非常に色々な事が出来るわけですけど。

悟るとか、プログラム捨てるとかいう事をもうちょっと詳細に言うと、自動反応で動いているプログラムを1本、これは自動反応でないようにするというのは、気づきであったり、そのプログラムの抜去であったりしますけど。

悟るというのは、全部を一気にやっちゃうわけで、それは良いプログラム、悪いプログラム関係なく、自動反応止めるという事ね。

それはね、どういう事かということ、1つずつのプログラムを何とかしているわけじゃなくて、多分この何というんだろう。

マインドのテーブルと、プログラム域と、その下の記憶域の間の何処か。マインドとプログラム域か

もしれないし、プログラム域と記憶域の間かもしれないけど。  
ここを今までピタッって引っ付いていたのを、1ミリ空けるとかね、そういう感じ。  
ドンっという風に。

それが、悟り。悟りというか、ビッグバンというか、一気に全部のプログラムが自動反応ではなくなるという形なんだけど、それは何かを捨てるんじゃなくて、その、間が空くというイメージ。イメージですけどね、しますね。

だから、テーブルクロスの一気抜きとかいうふうに表現してますけど。  
一气抜きもしてない。テーブルとテーブルクロスの間がちょっと1ミリほど浮いちゃったという。  
何かそんなイメージですね。  
あるいは、そのテーブルクロスの上に透明なビニールを置いて、汚れないように。そのビニールの上に、ビールとか、ワインとかのせていたけど。  
その透明なビニールを、よいしょとこういうふうに、ちょっとこう1ミリほど持ち上げたという感じかな。  
だから、全部が自動反応ではなくなるという。

それは、ちょっと特殊な頭の中の構造の変化でしょうね。だから、それが起こるのに、ウワーってなりますから。  
多分3分位、私計ってないですけど。3分位かかったと思いますね。  
ウワー、頭壊れると思ったね、その時は。  
ぐわーって何か始まったから。  
まあしょうがないやと思って、その頃には、瞑想というのはとてもいい事で、何も悪い事は起こらないというのは、もうとことん分かっていたから。  
ワッ、何か起こるといのは、前の日から分かっていたし、その日起こった時にも、「あっ！きたか」という感じだったから。3分間くらいだと思いますけど。  
もう帰ってこれないかと思ったけどね。でもそのまま行ったね、そっち側へ。という感じですね。

そこは、最後の勇気かな。そこで帰る事も多分出来たと思うけど、そしたら途中で止まっていたかもしれないね。  
まあでもね、それは、起こる人は起こるだろうし、起こらなかったからといって、あまり違いはないと思うよ。  
瞑想の第8段階、9段階、10段階って終わりの方があるとしたら、ま、8段階くらいでエクスタシーがくるとすると、9段階くらいで本当にもう何も無い状態、10段階で悟りだとすると、9段階も10段階もあまり違わないね。  
実態としては、違わない。だから、そういう事が起こらなくても、色んな気付きだとか、プログラムの抜去だとか、この辺のプログラムガバッと直すだとかいう、小さいところばっばっばっばっという風に、やっていっても同じ事になる。最後はね。

一気にやるだけ。一気にやると、ちょっと衝撃が大きいですけど。  
で、そのバンッと外れても、使いたいプログラムは、すぐ使えるようにぺたぺたぺたとまた引っ付いちやうからね。  
その状態と、  
色んな要らないプログラムを抜去して、抜いて、綺麗に片付けていって、毒麦が無い状態になった状態というのは、同じよね。同じだと思いますよ。  
そういう事（一气抜き）が起こるか起こらないかというのは、あまり気にしないほうがいいね。  
行く人は行くだろうし、行かなくても別に問題は無いという。  
同じ着地点には行ける、という事ではないですかね。  
何か質問ありますか？

参加者：その一気にバンッ！って言うほうじゃなくて、地道に1つずつ外して、これは外れているのかどうなのかっていうのが、よく分からなくなっていて、ちょうどお父さんの話があったんですけど、やっぱりこう怖いってような出来事があって、あ、面倒くさいなこの感覚、もう嫌だっ



て思って、最近ちょっと瞑想がまた良くなったので、その良い瞑想の時に、あああのお父さんの機嫌、要するに、機嫌を伺って、機嫌そこねちゃった、嫌われちゃって、関係性が切られちゃって、そこが怖かったんだ。まさにそれが、いろいろなシチュエーションで、会社でも仕事場で例えば出来ないといったら、切られちゃうんじゃないかって。あ、そういうことだったのかっていうか。例えば、どうして切られるのが嫌だったのかなみたいな事に気付いたんですよ、瞑想の中で。そしたら、あー、そうかそうか、でも切られるって事は、そうか、もう繋がっているんだから、怖くない。

理解は出来たんですよ。気付いて、あ、そういう事で怖かたのかって。

でも、何か本当にばーんってプログラムが外れたというか、例えば、前話した嫌いだった女優さんを、昔は、テレビで見て嫌だったけど、今は、見ても何も思わなくなった。どうして嫌だったのかも分からない。って話を、前したんですけど。そういうときは、多分何か・・・

宝彩先生：誰だったけ？ その女優さん。

参加者：上戸彩ちゃん。何だっけあと。仲間由紀恵さん。

そういうときはね。迷わずね、あー、何かプログラムが抜けたんだろうなっていう、結構気持ちいい感じがするんですけど。

今回何が質問したいかという、気付いて、あ、プログラム外れたかもしれないと思っていて、あ、怖がる事っていうのは、あ、そうだったのかって気付いたんだけど、たまたまそういうシチュエーションが、昨日職場であって、あ、でもまだ怖いんだ！私っていう感覚になって。

その怖さは、さっき先生が話していた全部を脱いじゃって、新たな自分になったから、自動反応しなくなったから、まっさらな状態で、あ、怖いと思ってるんじゃないと思ったんですよ。

そう考えると、気付いたけれども、これくらいの気づきじゃプログラムが抜けているわけではないのかなと思って、でも、やり続けるんだけど、これってプログラム動かしてるのかな、何なの？それとも、

何か理屈で、こう頭で考えている事なのか？

あまり楽にならなくて、気づいたはいいけど、何ていうんです？ 私生活で同じシチュエーションがこうパーンってきたときに、あ、まだ怖がるんだなと。ま、自動反応ではなかったけど。

何で怖がったっていうのは理解できました、もうそういう必要もありません、まで分かっているんだけど、実際にはまだ怖がってるっていうのがあって。

そこで、どう進んで行く？ プログラムが外れてないのかな？とか。

やり方が、ちょっと強引過ぎるのかな？ とか思っていましたね。

宝彩先生：それは、上司か何か、上司に怒られたりすると怖かったという事？ 具体的には。

参加者：そうですね。同僚でもちょっと。先輩でも。

宝彩先生：私が、それを落としたというか、プログラムが無くなった時に、何か同じ事を言われた時に、そうだな。

やっぱり怖いとは、もう、だから二週間経った後は、怖いとは思わなかったけど。

うざいとは思ったね。面倒くさいとかさ。うるさいなあという。

怖いという感じは、無かったね。

怖いという感じを起こそうと思ったら起こせるよ。

起こせるのは、どうするかという、例えば、「ボーナスを、ちょっとでも増やしてほしい」とかね。自分に欲を起こすと、ぐっと弱くなるわけよ。人間っていうのはね。

自分を守ろうとすると、弱くなる

守ろうとするという事は、弱いと認めたことだね。

例えば、貯金が3億あります、次の職場もすごいいいのが決まっています、怒られました、何とも怖くないよね。

じゃその違いは、何かというと、失うものがあって、失いたくないという欲が働いているから。

欲が働くということは、自分が弱いという事だから。

弱いということは、相手が強いという事だから、怖いになるでしょ。

だけど、もう欲が無くなって、まあいいや、会社首になってもいいやとか、ボーナス0でもいいやと思っていれば、欲が無いから、向こうは同じように言ってくるけど、反応する力を出すのがめんどくさいなど。（笑）

くらいには、なるんだよね。

だけど、面倒くさいとか、うざいとか言うと、社会人としてちょっと問題があるから、それは言わないけど。

怖いは、無くなるよね。

だから、怖いがある時に、昔のプログラムが働いてるんですか？ それとも私は、いっぺん落としたんですけれど、今裸の状態ですか？ それとも、昔のプログラムが落ちてないんですか？

という疑問だろうけど、それは、私には、外からみたら分からないから、

自分で、あらっ！これは、怖いんだけど、自分が怖いはずはないんだけど、何で怖いと思っているのかっていうの、必ず原因があるはずだから。

昔のプログラムが起動してるのか？ 新たに自分は、また次の欲を引っ張りだしてきているのか？ というの、それを見ればいいんだよね。

欲を引っ張り出してくると、必ず弱くなるから、怖いになるよね。

参加者：完全に無くなったら、怖さは無いような気がするんですけど。

宝彩先生：うん、怖さは無くなってくるね。

参加者：上司も何も怖くないような。

宝彩先生：怖くなくなるですね。それは。

だけど、全く裸の時に、どう対応していいかわからないという状況がある。2週間位の間、あるんですよ。瘡蓋がとれてまだ、新しい皮膚が、いい皮膚が風が当たっても、サワサワするという状態がね。

その時は、ちょっと怖いのは残るのね、というか、その前のプログラムを引っ張り出して使いたがるわけ、マインドは。

そうすると、ちょっと引っ張り出すと、怖いになっちゃう。

もしそれが、完全にとれていけば、怖くはないですね。

参加者：毒麦か、普通の麦かが分かる、そういうプログラムがありましたというのが、分かったって言う事なんですか。

これは、毒の麦ですか？ 毒の麦じゃないですか？ っていうのが、大人になって分かった時に、それは、悪いプログラムだったなと認識したという事なんですよ。

宝彩先生：だから、まあ不調、自分がおかしいなという不調を見つけて、その不調の元は、何だろう？ というのを探して、それで、ああ、こういう自動反応があったんだと、あるんだと、持っているだというのが分かった時に、あ、これが毒麦というか、悪いプログラム持っているという事でしょうけど。

そういうの、発見したという事になるんでしょうね。

参加者：発見して、そのプログラムを抜くか抜かないっていう話になるんですよ。

抜くのが大変っていうのは、あるわけですか？

宝彩先生：抜くのが、大変というのは？

参加者：分かったけど、抜けない。欲があるから抜けないというか。

抜こうとしたら、すごく怖かった。

宝彩先生：抜こうとしたら怖かったは、ないですね。  
抜いた後の話ですけど。抜く前とね。

参加者：抜いて怖かったというのは、抜いて、毒麦食べちゃったっていう話じゃないですか？

宝彩先生：じゃないですね。

もうちょっと説明すると、例えば、「お父さんは怖い」というプログラムあったとしますね。それはよくよく調べてみると、「男の人が手を上げると、殴る」というプログラムだったとしますね。それで、「男の人は、こういう感じの男の人で、こういう気性になった時、気分になった時、手を上げて殴る」とかいう、まあ自動反応だから、「なるべく早めに予兆を感知して、自分が逃げるなり、対策を打たなくてはならない」という学習をしたのが、残っているわけですから。

そうすると、男の人を怒らせたなら、大変な目にあうというのが、だんだんだんだん短絡化して、プログラムになった時にどうなるかということ、「男の人絶対怒らせちゃいけない」「男の人は、怖い」になっているわけですよ。

それをやると、自分はリラックス出来なくて、生活に支障をきたすというのが分かってきたら、抜こうと思うわけですね、それは。

抜くのは怖くない、もう要らないっていつてから、抜けばいいわけです。

やり方は、色々ありますけど。抜いたとしますね、見事に抜けました。

もう自動反応ではなくなりました。

になった後の事を言っているんですけど。

抜いたらとっても気持ちよくリラックス出来て、顎の関節も元に戻りましたになるんですけど、

そこから2週間くらいは、ちょっとビビルというか、まだ慣れない自分。

慣れないというのは、親しみがない、初めてそういう状態になった自分というのが、あるわけで。

その時にどうしようかと思う時に、マインドは、手軽に気楽に、手短にあるプログラムを探してきて、使おうとするので、その古いプログラム、毒麦ですけど。

もう、根は、切れているんですけど。

その毒麦がやっぱり、毒をふるうよという。

その時に怖さがまたきますねという。だから、毒麦、一旦捨てたものは、拾わないようにしてくださいという事ですね。

例えですから。

参加者：拾っちゃった人は、食あたり…

宝彩先生：（笑）それは、食あたりになりますね、それは。

参加者：それで済むんですか？それともプログラムをまた再構築っていうのは、ない？

宝彩先生：それはないんじゃないですかね。

でもあの、そうね、一旦捨てたものは、もう1回捨てるのは楽ですから、またこれはいらないと思って捨てればいいんで。

一旦捨てたのをまた思い出して、それを着込むというのは、ちょっと無理だと。もう体変わっちゃうからね。出来ないよね、それは。

それほど、頭が緊張を全身に及ぼしているのは、凄いですから。それが外れるともう、体は一気に、バンっとリラックスするんでね。

面白いですよ。不思議というか。とっても微妙な事を言っているんで、すごく誤解とか起こりやすいところなんで、そのプログラムが抜けた後の、1、2週間の話だけのことを言っているんで。

あまり、一般的な話ではないかもしれないですね。そんなに重要ではないかもしれない。



でも、自分の中の大きなプログラム抜けたら、その空白の時間というのは、持てあます可能性がある  
ので。

こういう話が出るのは、私は、すごく嬉しいと思うんだけど。2年前までは、瞑想して、第2段階に  
行ける人がまだいない、1人とか2人とかいう時代だったんだけど、今は入っちゃって、それでプログ  
ラムも抜けて、その後の話だから、ずいぶん深いところの話ですよ。

が、出来るし、聞いてくださる方もいるし、質問してくださる人もいるしという、とっても嬉しいで  
すね。本当に。どんどん先に進んで、もう最終段階に近い所まで、みんな行き始めたというか、素晴  
らしい事だと思いますね。

Aさんも、最初にね、小学校の体育倉庫でしたっけ、それを見始めてから、1年くらいもう経つんだっ  
け？

参加者A：1年は経ったと思いますけど。そんなに進んでない。

宝彩先生：あまり進んでないそれから。（笑）

今進んでいると、褒めてあげたのに。

参加者A：あの時速かったけど、行ったりきたり。でもまあ楽しんでいるので。

## 【5】修行を停滞させる原因とは

宝彩先生：あのね、修行を進める反対、引っ張る、修行を一番停滞させる原因は、やっぱりその日常の欲ですよ。

欲が大きければ大きいほど、そこ引っ張っちゃうから。でも欲が無かったら生活出来ないから、その辺が難しいんだけど。

その辺は、だから日常の、欲の使い方というか、頭の使い方というかを練習していかないと、瞑想の進み方もね、ちょっと停滞する可能性はあるね。

というのは、日常ですごいあれも欲しいこれも欲しい、ボーナスも欲しい、お金も欲しい、家も欲しい、あれも欲しいって言っていて、はい、瞑想して何も考えないようにしましょうというのは、なかなか難しいところあるでしょう。

だから日常で、これはもう任せる、これは後で考える、これは成り行きに任せるとか、これは感謝してるとか、色々こういうふうな8要素なら、8要素使って、切り分けしてやっとならば、割と瞑想中でもそれが効いてきて、楽に瞑想が、お片づけが進んで、次の段階に行けるし、プログラムも外しやすくなるという事だろうね。

もちろん、瞑想しつかりやると日常も良くなるけど、日常の生活も。

欲を出すというのと、しっかり考えるというのと、すごく似ているんだけど、ちょっと違うんだよね。しっかり考えて生活しないといけないね、損にならないように。

考えても仕方ない事を、考えないようにすればいいだけの事かな。

ここまでは考えて、自分の守備範囲というところはしっかり考えればいいんだけど、守備範囲でないところ、考えても仕方ないでしょ。

そこに行ってるかどうかというの、チェックしないとイケないわけね。

昔の事を変えようと思ったら、それは、守備範囲じゃないね。

「あのときああすれば良かった」って、それもう守備範囲じゃない。もうしちゃったし、出来なかった。

未来も、こうなったらいいな、或いは、こうなったら困るなというのはあるけど、なるかならないかは、守備範囲じゃないよね。

じゃあ対策を立てておこうというのは、ここまでの対策を立てるのをしっかりたてるというのは、これは、守備範囲かもしれないけど。

その先を自分が想像した確定してないところの、更に確定しようとするとか。

要するに、守備範囲じゃないところを行かないほうがいいよね。

その辺の切り分けが上手に出来ると、楽になるということかな。瞑想も上手になると。

難しいですけどね。

だから、刻々と自分でチェックすればいいね。これは、考えてもいい事なのかな？ どうなのかな？ っていうってから、考えて得になるかな、損になるかなだね。はっきりいえばね。

マインドの、空回り。浪費。

省エネになっているのかならないのかを、チェックチェックしていけばいいんですけど。

大体2つですよ、考えてつまらないことは。

神様が考える事を代わりに考えてあげてるというのは、考えて「あげてる」から、それが愛じゃないかって？ それ駄目ね。無理ね。

それからもう過去の事、過去の事を更えようというのも、無理ね。

まあその2つくらいかな。そしたら、あまり考える事無いね。実際は。

そしたら、あまり怖くないね。

まあいい加減な人になるけどね。

普通の人から見たら、いい加減だなとかいう。ま、しょうがないね、それは。（笑）

しょうがない。

という感じですが。Aさんもいい加減な人になってくださいね。（笑）

何か質問ありますか？

参加者：毒麦は、小さい頃は抜かない方がいいということなんですけど、何歳くらいから瞑想って始めるのがいいですか？

## 【6】修行の開始時期について

宝彩先生：どうなんでしょうね。

小さい時から瞑想をやっても、私はいいいとは、思いますけどね。

本当は、頭の使い方をちゃんと正しく小さい時から習う方が、人間は幸せだと思いますよ。

でも、じゃあ小学校でそれを教えるようにしようといってもねえ。

教える人がちゃんと教えないと、間違えて教えるともっと悪いことになるからね。多分。

小さい子というのは、毒麦も白麦もわからない状態でしょ。あなたは、これ毒麦ですよ。こっちをもうちょっと増やしましょうねといって、軍国主義に育てようと思ったら、すぐ育っちゃうよね。

それは、本当は、頭が働き始めた頃から、頭の使い方を教えるのがいいんだろうし、それから私が思うのは、歩き始めた時、歩き始めた時に歩き方をちゃんと教えてあげるとかね。

皆そういう自動的に覚えた事は、間違いが入りやすいので、なるべく早く正しく教えてあげるのが、とてもいい事だとは、思いますよ。

思いますけれども、教える人がちゃんと教えられるか、習う人がちゃんと習って間違いなくそれを理解できるかという事になると、問題があるよね。

教育する、受ける方両方にね。

そうすると、もしそれが間違うと、何もしないよりは、もっと悪いことになるというか。今だと、皆間違っていて覚えて、それがその何というの、てんでんばらばらに間違え方が間違ってるから、分散されてるじゃん。

間違い方が。一律お父さん怖いになるにしても、いや、お父さん、お母さん怖いって、色々な事になっているでしょう。

色々なパターンあるでしょ。それを、じゃ小学校で道徳の時間とかで、びしっと教えましょうというのと、これ怖いのは、一律になってくるよね、例えば、アメリカは全部悪いかね。イランは全部悪いかね。

そうなった時に、おかしいことになるから、あまり早くそれをするというのは問題があると思うね。

でも本当に自分の子供とか、自分がちゃんと教える力があって、間違っていないかをチェックする能力があるんだったら、早めに瞑想教えても、別にいいと。歩き方を正しくしましょうねとか、箸の持ち方を正しくしましょうねとかと、同じような感じですからね。

ただ、分かりにくいからね、何を考えているのか。まあ大人になってくると、その点は、一応自分でまあチェックも出来るし、文句も言うし、というふうだね、なっているからいいんだけど。

あと、そういう懸念もあるのと、宗教選ぶのも二十歳になってから選びなさいとか、色々あるじゃないですか。

あれ、なんだったけかな？

あれは、アメリカのほうかな？なんかの法律かなにかで。自分は何々教だとか言うの、二十歳になってから、選挙権と同じような感じ。

自分が大人になってからになっているところがあつたと思うけれど。

瞑想のやりかたを、早くから覚えたとしても、それでプログラムを新しく綺麗な作り直す、作り直して大きくなったとしても、例えば10歳の時に作ったプログラム、15歳の時に作ったプログラムというのは、やっぱりその時の自分の大きさとか、自分の判断能力とか、自分の世の中の解釈とかを投影させたものになるから、それは正しいのが出来ているの？と言っても、子供とか、少年とかの社会の

見方で、出来ているよね。  
だからそれは、いや、違いますよと言っても、直しようがないのかもしれないね、逆に言うと。

必ず毒麦が出来ると考えた方がいいかもしれないね。  
何故ならば、20になった時の自分の体の大きさ、経験、体力を元にして何かを解釈した事と、10歳の時に同じ事を解釈した事は、違うよね、必ず。  
それは、上の二十歳の人からみたら、それ間違ってるよ、子供っぽい事考えてるなあって言われて、じゃあ、それ抜きましたって、もう1回植えても同じのができちゃうかもしれないね。  
その時の解釈。だから、瞑想は早くから教えて、間違ってるの抜いたとしても、また同じのが生えるだけかもしれないね。  
そんな事を、イエスが言っていたのかもしれない。早くから抜いてもしようがないって言って。どっちみちそうなんだってね。大きくなってから抜けばいいよという事なんでしょうね。

今話してて、だんだん話が変わってきたけど。そういう事かもしれないですね。  
最初は早く教えてもいいかなと思ったけど、やっぱりあまり早く教えてもよくないのかもしれない。ちょっと分かりませんね。  
宿題で考えてみます。ありがとうございました。よろしいですか。  
他には何かありますか？  
それでは、ないようですので今日の瞑想会、リーダー研修はこれで終わりにしたいと思います。どうもありがとうございました。

終わり

---

(本文おわり、次は、追補)

(追補) 2012年10月15日「リーダーへ、支部瞑想会のためのリード研修」

前記の本文に、参考になるとおもいますので、下記を追加説明します。これは、2012年10月15日リーダーへ、支部瞑想会のためのリード研修の時の録音から書き起こしたものです。

【1】リードについて

(Aさんのリードが終わって)

宝彩：ありがとうございました。上手にできてよかったですと思います。

Bさん、いろいろ細かい点を言ってあげてください。

B：初心者の方がいたり、いろいろな人がいるので、  
起き上がる時（【起身】）、頭から上がる人がいるから、  
「尾てい骨のところから順番にゆっくり起き上がって、頭はいちばん最後に」って言った方がいい。

A：「頭を最後に」ということを。はい。

B：あと、印を結ぶのを「軽く」と言うのを最初に（言うておく。ぎゅっと強くくっつける人がいるから）。

A：はい。

B：あと、「胸式呼吸を二、三回やってください」と言っていたのが、本当の初心者がいるととまどうから、  
瞑想CDと同じように、「大きく吸って、吐きます」と言うのを。

(瞑想CDより

「つぎに、胸式呼吸です。大きく、息を吸って、鼻から勢いよく吐き出します。  
もう一度、大きく吸って、吐き出します」)

A：ああ。

B：まっすぐになっているかどうか確かめるとき（【整芯】）、ストレッチのように大きくやっている人が（自分の支部瞑想会では）いたから、

A：あはははは

B：うん（笑）、「かすかに」「ちょっとだけ」というのを入れた方がいい。

A：はい。

B：あと、「今からマントラを唱えて」と言うときに、  
「オーン ナーム スパーハー」を入れてあげたほうがいい場合もある。

A：え、他のマントラを使っている人もいますよね。

B：うん、初めて瞑想する人がいたとき。

A：ああ、まったく初めての人がいたとき。

でも、そういう質問が（支部瞑想会では）飛んでくるんですね。マントラについてって（笑）。

宝彩：だから最初に、今から瞑想しますという前に、初心者の人がいたら、「どういうマントラでもいいんですけど、もし、何もなければ、オーン ナーム スパーハーがいいんじゃないですか」とすすめておいて、実際にリードするときも「オーン ナーム スパーハー」を入れてあげないと、忘れちゃうから。

A：ああ、はい。

B：胸式呼吸から腹式呼吸に切り替えるとき、腹式呼吸ができない人もいるから、「ゆったりと落ち着いてできる呼吸をしてください」

宝彩：いろんな人がいるんだ、あははは。

A：は一。でも、面白そうですね。瞑想に入る前にひと通り、そういう話をしたりするのもいいかもしれない。

宝彩：そうね。あるいは、最初に瞑想に入る前までをやってみて、「今までのところでわからないところはありませんか？」と聞くと、「え、マントラってなんですか？」「腹式呼吸ができないんですけど」とか言う人がいれば、その時その時に応じて説明して、で、改めて、正式に入ってもいいのね。私も、本当に初めての人が来たら、事前にいろいろ説明してからするけれども、それが面倒くさいときは、「一回やってみますからとにかく真似してやってみてください」とやって、瞑想入らないでやめて、もう一回、詳しい説明をしたけれどね。

A：はい。

宝彩：まあ、あんまりいろいろ言ってもね。あ、あと、チーンを三回鳴らすのを最初でかく、その後、小さく、小さくで鳴らしてたから、最初かすかに、小さく、中ぐらいにしないと、あははは。

A：あはははは、あーって、いきなり大きく鳴って。

宝彩：あはははは。

A：あー、どうしようって。失敗、失敗、あはははは。びっくりしますね、大きいと。

宝彩：そうね、深く入っているとね。それからいちばん最後、僕も気をつけているんだけど、「それでは瞑想を終わります、手を床につけて前に倒します」と（早く言うと）せわしないじゃん。

A：ああ。

宝彩：自分のペースでいいんだと思うんだけど、「それでは、瞑想を終わります」「手を床につけて」とゆっくりしてあげると、みんなついてこれるというね。

A：ああ、はい。

宝彩：あと、終わった後、起き上がるタイミングというのは、みんなまちまちだろうから、ここからは自由でいいんですよということで、

「瞑想から出た人はねっころがってもいいですよ」ぐらいまで言ってあげると、みんなリラックスした気持ちになれるというか。

「足を伸ばしてもいいですよ」とかね。

といっても、ほとんどの人はねっころがるまではしないけどね。でも、Cさん、ねっころがっちゃった。ごろーんって、あはははは。

A：あははは、面白い。

宝彩：じゃあ、休憩しますか。

(チーン、チーンと鳴らしているAさん)

A：音しますね。

宝彩：けっこう、でかい(音になる)よね。なかなか、けっこう難しいよね。

僕はね、逆さまでやっている(柄の方で叩いている)んだよ。

じゃあ、休憩にしましょう。

(休憩、瞑想後)

宝彩：「今から瞑想に入ります」と言ったあとは、タンブーラのボリュームを大きくしている、ガーッと。

最初は小さくしとかなないと、リードの音が聞こえないから、小さくしているんだけど、瞑想に入るときは、なるべく大きな音にして、雑音を消すというか。

それからリードする人はね、時計を近くに置いて、ときどき見たらいいよ。

それで、初心者がいたらね、7分くらいでね。

上手な人がいたとしても、12分くらいかな。

15分もやると長いかもしれない、瞑想会のときはね。

B：あと、「印が解けたら眠くなっているから、瞑想をやめて目を開けて待っていてください」と言っておいた方がいい。

A：あー、それはいつ言えば？

B：最初に言ってもいいし、一本目の瞑想のリードでもいいし。

宝彩：まあ、印の説明を別に設けた方がいいかもしれないね、リードの前に。印とは、こういうものですよというのを。

B：明らかに眠っている人とかいるから、その次のリードのときとかに(笑)

A：あはははは

宝彩：わはははは、明らかに眠っている人、いるなあ。コクッ、コクッってね。

B：そういう人は、「(瞑想)気持ちよかったです」とかって言う(笑)

A：わははははは

宝彩：そうそう、スッキリしましたとか言う。昼寝だろう！っていう感じだけどね。



ときどき私は（瞑想の作法の）順番を変えてみたりしている。  
そういうのにこだわらないようにしている。  
順番違っていいんですということなんだけどね。

## 【2】瞑想でやることは、アタマの中の片づけ

宝彩：いちばんのポイントは、  
マントラを唱えて、心配事とか懸案事項とか悩みとかそういうの出てきたら、  
それに気がついて、「今は瞑想中だから」と後回しにする。その考えをやめる。  
ということ。  
そこが、いちばんのポイントだからね。  
集中して、気がついて、棚上げする。  
この繰り返しをダーっとやると、片づくということね。

今から瞑想で何をするのかということをおね、そこをしっかりと教えたほうが、みのある瞑想になるというかね。  
そこがしっかりわかってないと、  
「姿勢が」どうのこうのだからとか、  
「呼吸が」どうのこうのだからとか、  
「手が」どうのこうのだからとか、  
それ、枝葉末節だからね。  
それ、どうでもいいことなのよ。  
どういう姿勢でもいいし、どういう呼吸でもいいし、どういう手の形でもいいんだけど。

やらなければならないことは、「アタマの中のお片づけ」だから。  
そこをしっかりと説明してあげると、いい瞑想になりますね。

B：姿勢のことを気にする人、多いですね。

宝彩：うん。形から入ろうとするんだけどね。  
形は、あとからついてくると思うんだね、私は。  
実際そうなのよ、アタマの中がどんどんどんどん片づいていくと、  
自分の考えというものがほとんど片づいたあとに、何が残ってくるかということ、  
どこかが痛いとか、心臓の鼓動がしているとか、服が呼吸で動いて擦れている音とか、  
そういうのが上がってくる。そういう情報が邪魔になるわけだ。  
体が動くごとに情報が来るから、体を動かさないようにしようとするわけよ。  
いちばんいいのは、息を止めれば体からの信号なくなるんだけど、それはできないから、  
胸式呼吸よりは腹式呼吸の方が来ないなということに気がついて、  
じゃあ、腹式呼吸の練習しようということになるわけね。

姿勢もそうよ。  
まっすぐじゃない状態で座っていると、あちこち痛くなる。  
痛い瞑想の邪魔になる。深くいけない。  
だから、まっすぐにしていると、体からの信号が来なくなる。体が消えたみたいになる。  
そうすると深いところにいけるから、自然に姿勢がよくなるのね。  
自然に呼吸も腹式呼吸になるわけよ。

あとからあとからついてくるわけだ、結局、姿勢も呼吸もね。  
本気に瞑想のほんちゃんの本体のところを一生懸命やろうとしたら、必ず。  
そこがわかってないと、  
いい姿勢をして、いい呼吸をしたら、深くいけるのかなと思う。  
それは、本末転倒。逆なんだよね。



アタマの中を必死で片づけようとする、  
なるべく、瞑想の邪魔にならないような姿勢  
なるべく、瞑想の邪魔にならないような呼吸  
をするようになってくるね。  
けどまあ、初心者の方は、姿勢を気にして聞いてくるよね。

### 【3】「音を聞く」「105引く7」のワーク

宝彩：あと、「音を聞く」とか、ときどき、Bさんはやっているの？

B：ああ、やってます。（Aさんに）CDブックの『入門瞑想会』にあるの知らない？

A：え、知らない。

宝彩：2年くらい前の瞑想会で、初めての人とリーダーと20人くらい。  
まったくの入門からだから、「思考とは何か」というところから。  
「アタマの中で思考が何かわかりません」というのがあから、  
「音を聞く」とか「105引く7」の実験をして、  
「思考とはいったい何か」「何をやめて棚上げするのか」「どうやって観るのか」を実験して、  
瞑想に入っていた回がありました。  
それを書き起こして、音声CDつけて売っている本があるのね。（\*Kindle版は、音声なし）  
あれを見たら、すぐに大先生になれるよ、あははは、読んであの通りにやればね。  
一般の人が、おーっとなるよ。

A：へー、それはいいですね。

B：「音を聞く」とかやると、みんな面白がる。

宝彩：面白がるよね。やったことない？ やってみたい？  
じゃあ、やってみようか。簡単に。  
みなさんを初心者だと思ってやりますよ。

「ちょっと実験してみましよう」とか言ってね。  
「目を瞑って、耳に意識を集中して、音を聞いてみてください。  
どんな音が聞こえるか。  
今から30秒ほど、チーンが鳴るまで、  
耳に意識を集中して音だけを聞いてみてください」

(30秒後、チーン)

宝彩：はい。耳に意識を集中して音を聞くと、自動車の音とか、モーターの音とか、遠くの話し声とか、いろいろ聞こえたと思いますけど。  
それも思考ですね。マインドが動いている。マインドが外から来た情報をみつけて、これはなんだろうとかか考えている。  
それもひとつの思考です。

次は、中の思考というのをやってみたいんですけど。  
計算をちょっとやってみてもらいたいんですけど、  
105から7を引くと98、  
98から7を引くと91、

と、ずっと7を引いていってみてください。  
そしたら、最後0になると思います。  
0になったら、左手をあげて、3秒ほどあげて、ゆっくりおろしてください。  
じゃあ、目を瞑って計算します。早い遅い、関係ないですからね。  
計算してみてください。「105から7を引きます」、よーい、スタート。

(数分後、チーン)

宝彩：Aさんは、手をあげなかったね。

A：途中で、どっかいつちやった。難しい。

宝彩：あはは。難しい・簡単はどうでもいいんですけど、  
一生懸命計算しているときに、先ほどのモータの音とか、人の話し声とか、聞こえましたか？

A：あー、全然。

宝彩：聞こえないでしょ。

A：全然、聞こえない、あははは。

宝彩：全然聞こえないでしょ。

A：全然。

宝彩：ということは、アタマというのは常に同じように働いているんじゃないくて、  
働かせようによっては、あっちを考えたり、こっちを考えたりが、できるということ。  
それは思考をちょっと自分で動かしたことが、今できたということですよ。  
思考というものは、自分で考えるのも思考だと。  
思考というのは、外から来た情報に反応することも思考だし、  
外から来たものだけじゃなくて、自分の中の思いをいろいろ展開するのも思考だし、何かを思い出す  
のも思考だし。いろんな思考がありますが。

で、瞑想は何をするかというのと、  
外から入って来たものを止めることはできるわけで、今みたいにできたわけで、それはもうとめまし  
ようと。  
今度は、計算をとめることもできるわけで、それもやめましよう。そしたら何も。  
音もしなければ、考えもなければ、何もない状態をつくることもできますよ。  
それを目指しているわけです。

それで、計算を一生懸命考えていたから、音が聞こえなかったということ。  
計算を止めるということはわりと簡単にはできるんですが、それは意識してやっている思考だからね。  
でも、「0になったら手をあげる」というのは、途中はずっと忘れてるんだけど、  
0になったときに思い出して、あっと思って手をあげるでしょ。  
ここのところがすごく、不思議に動くというか、  
自分では「0になったら手をあげよう」というのを一旦、忘れてたのに、  
思い出して、手をあげるというのは、よーく観ていたら、やっぱり指令を出しているのね、「手をあ  
げよう」という。  
「手をあげると」という、この作業は、アタマがしているわけ。  
アタマが指令を出してしている。これも思考なんだよ。  
物を動かすという。  
手を動かす、足を動かすというのも、思考なの。

その思考も観えるかという、それはまだ観えてないと思うのね、今の段階では。

でも、本当は、瞑想を深くやると、

あ、今、アタマが手をあげようとしているとか、あげつつあるとか、いろんなことが観えてくる。

それも、とめちゃおうと。あらゆる思考をとめようというか、とめるんじゃないくて、その思考を観るという。観照するという。

それが観れるようになるということは、とめることもできるし、振ることもできるし、嫌な考えから抜けることもできるし、自動反応をやめることもできる。

その技術を身につけるのが、瞑想なのね。

で、いちばん単純には、マントラに集中して、何か出てきたものを（アタマが）捕まえたら走り出すから、これをやめさせるという練習をすれば、コントロールができるようになる。

そうすると、自動反応で自分が苦しい目にあうことがなくなる。

いつでも、すっとやめられる。

そうすると、その自動反応の元になっているプログラムも要らないなということになって、これもう落ちちやう。

どんどんどんどんきれいにクリーンになっていく。

というのが、瞑想が進むということだよ。

というようなことは、説明しなかったね、わははは。初心者にはそこまで言わなかったと思う。初心者には、「手をあげるのも思考ですよ」というところぐらいまで言ったのかな。

A：Bさんは、どんなときに？

B：僕は、「瞑想のサマリー」の説明をしたあとに、

サマリーの「内部思考情報」「外部思考情報」を具体的に理解してもらうために、このワークをやっています。

「音を聞く」が「外部思考情報」で、「105引く7」が「内部思考情報」。

で、計算していると音が聞こえなくなるというのは、アタマの同じ所を使っているから。

つまり、音を聞くのも、計算するのも思考っていうふうに。

宝彩：まあ、Aさんもすぐにできますよ。

リーダーズコース、テキスト

宝彩有菜

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2017