

# 気づきの参考書

ヴィギャン・バイラヴ・タントラ編

*VIGYAN BHAIRAV TANTRA*

意識を超えた意識へのワーク



## 目次

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| このプログラム「気づきの参考書」誕生経緯.....      | 3   |
| このプログラムの使い方.....               | 5   |
| 注意点　グラウンディングも重要.....           | 7   |
| 第1章 意識の限定解除（幻想性を看破する）.....     | 7   |
| 気づきの状態とは？.....                 | 7   |
| ヴィギャン・バイラヴ・タントラ.....           | 8   |
| 意識のプログラム　限定解除とは.....           | 9   |
| 限定解除　その1　言葉の幻想.....            | 12  |
| 限定解除その2　自己の存在性の幻想.....         | 20  |
| 意識の拡大の実態.....                  | 23  |
| 限定解除　その3　相反性を受け入れる.....        | 27  |
| 第2章 実践　ヴィギャン・バイラヴ・タントラ.....    | 34  |
| 呼吸へのフォーカス.....                 | 36  |
| 微細な集中力とは？　気づきの空間に入るコツ.....     | 46  |
| 呼吸へのフォーカス　圧を感じる.....           | 50  |
| 日常生活での呼吸のタントラ.....             | 54  |
| プレゼンス意識浸透の法則.....              | 58  |
| 行為に成りきるタントラ.....               | 63  |
| 目を開いた状態での瞑想・気づきのワーク.....       | 69  |
| 意識の集中点の解放　偏在性へ.....            | 71  |
| 頭の中の「私」からの解放.....              | 73  |
| カット・ウォーキング・メディテーション.....       | 76  |
| 妄想してしまう場合.....                 | 84  |
| 静寂と妄想.....                     | 84  |
| 思考視点の移動.....                   | 85  |
| カット・ウォーキング・メディテーション　マントラ編..... | 86  |
| 意識で音に触れる.....                  | 88  |
| 喫茶瞑想.....                      | 89  |
| 肉体と精神の対比を強調する技法.....           | 89  |
| ハートの解放　献身　自己からの重心移動.....       | 94  |
| 透明な存在になるタントラ　青空へ拡大する意識.....    | 101 |
| 天高く　それとともに・・・グラウンディング.....     | 105 |
| 半透明で永遠に生きる臨在.....              | 108 |
| ヘッドバンキング・アウェアネス法.....          | 112 |
| 空間実体化ワーク.....                  | 119 |

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 音の微細な手触り 音による技法.....             | 125 |
| 思考が湧き上がる場所に Dive する.....         | 128 |
| 第3章 ヴィギャン・バイラヴ・タントラ 日常生活応用編..... | 133 |
| ネガティブ感情の Delete .....            | 135 |
| 怒り（後悔、罪悪感）への対処法.....             | 137 |
| EmotionTasting（味わう）.....         | 139 |
| 感情精製法.....                       | 140 |
| 連なる感情群.....                      | 145 |
| フォーカス・リバーズ法.....                 | 148 |
| フォーカス・リバーズ オール法.....             | 150 |
| 第4章 番外編 気づきの領域からのヒーリング.....      | 156 |
| 気づきの状態からのヒーリングのコツ.....           | 156 |
| 気づきの階層.....                      | 157 |
| 気づきのヒーリング ヒーリングAD法.....          | 158 |
| 気づきのヒーリング AF法.....               | 162 |
| 概念と言葉の設定の魔術.....                 | 164 |
| AFヒーリングの仕組み.....                 | 166 |
| 第5章 グラウンディング プラクティス.....         | 172 |
| エンパシー 共感体質 日本人は5人に1人？.....       | 173 |
| エンパシー（共感能力）のチェック.....            | 173 |
| グラウンディング 12のメソッド.....            | 174 |
| 最後に.....                         | 179 |

## このプログラム「気づきの参考書」誕生経緯

今回、このプログラムに参加いただきましてありがとうございました。

最初にこの気づきの参考書「ヴィギャン・バイラヴ・タントラ」について簡単に説明させていただきます。

「この気づきの参考書」を作成しようとしたきっかけがありました。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

私は「リアルワールド」というブログやメルマガを発行していますが、その中である気づきを使ったヒーリング方法が話題になった時に・・・

- ・ 体験的にどこにどう意識を向ければいいのかはわかっていたのですが、それをどう言葉として伝えればいいのか？
- ・ 本を読んだりセミナーに出たりしてもわからない人にどのように説明したらいいか？
- ・ 言葉に出来ない感覚をどのように共有したらいいのか？

本来なら対面で「これが気づきですよ」と説明するとわかってもらいやすいのですが、文字だけでどう説明したらいいのか？

また、様々な瞑想やヒーリングで使われる「気づき」ですが、教える体系やどの深さのレベルで伝えているかまで概念的に様々です。

「気づき」の教えでどのような種類があるかということ・・・

- ・ ヒーリングを行うベースとしての意識状態
- ・ 問題となる感情や思考を解消する為のテクニック
- ・ 覚醒や悟りとして、人間本来の状態を思い出すアプローチ

というように、一言で「気づき」といっても多岐にわたり、また内容の深さも異なってきます。

これに古今東西の時代背景や文化差、さらには表現方法によるバリエーションを入れると、受けての我々が混乱するのも無理はありません。

そこで、メルマガの読者さんには、そういった受けて側が見落としやすい箇所や勘違いしやすいところを説明し、気づきを使ってヒーリングが起こる状態になりやすくなる技法をお伝えしました。

そうしたところ、気づきの状態がわかったとの声を沢山頂き、私としても安心しました。

「やはり、最初の思い込みを外してもらって、それから技法を行えばわかりやすいんだ」と思いました。

その時お伝えした技法というのは、体験的に「こうしたら、こうなる」というのがいくつかあるのですが、こういった技法を説明するのになにかいいものはないかと考えていたところ・・・

「そうだ、ヴィギャン・バイラヴ・タントラをベースにして、気づきを説明すればいいのではないか？」

というアイデアが湧いてきました。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

「ヴィギャン・バイラヴ・タントラ」とは5000年前のカシミール地方の聖典とされていますが、教えの内容は気づきの112の技法が解説されています。

これを解説する参考書という位置づけで、より「気づき」というものを理解して、あなた自身の心と身体で味わって頂こうという事で、今回の「気づきの参考書」が誕生しました。

このプログラムは単にヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説をしているだけではありません。頭の理解だけでなく、ワークを出来るだけ簡単に出来るように実践を混じえながら解説しました。このワークをする事によって、次の3つの事があなたにもたらされます。

- 気づきをベースとしたヒーリング状態に入りやすくなります
- 深淵な意識の深みの入り口だけでも体感出来ます
- 理論だけでなく、日常生活のネガティブな感情や思考に対処出来るようになります

このワークを理解し実践する事によって気づきの力が高まります。

その事により、今まで感じとれなかった世界を垣間見られるかもしれません。

ですから、ただ読むだけではなく、実際にワークを行いながら気づきの力を高めていって下さい。

### このプログラムの使い方

まず、最初に一通り読んで下さい。

最初に意識の限定解除を行います。

限定解除とは今まで理解の妨げになっていた制限を外すような意味だと思っておいて下さい。

その後、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説に入ります。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラは112の詩（技法）からなっていますが、この中からいくつかタイプ別に抜粋しながらワークしていきます。

ワークをしながら、意識の性質など自然と理解が深まり応用が効くようになっていきますので、一通り試してみてください。

その後、日常生活での応用の仕方を解説してあります。

一通りワークをしながら読み終えた後は、あなたの好きな技法、これなら出来そうだという技法

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

を再び練習して行って下さい。

練習するごとに、以前ではわからなかった微細な領域がわかるようになります。

また、得意な技法に磨きをかける事で、最初はわからなかった他のヴィギャン・バイラヴ・タントラの詩（技法）も自然とわかるようになります。

もし、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説や技法がわかりにくい場合は日常生活の応用で取り上げた感情に対処する方法を重点的に行って下さい。

比較的シンプルな方法ですが、感情（怒り、憎しみ、後悔、罪悪感）を変容させる事も出来るようになりますし、心の波動を軽くする作用があります。

そうしますと、今まで重たかった心、すっきりしなかった心が軽くなり、今までより軽やかな日常生活をおくれるようになるでしょう。

例えば、日常生活で怒る事はあるでしょうが、2日も3日も根にもつことなく、数時間、いや、軽いものは数分でネガティブな感情が変容して、快適な日常生活をおくれるようになるはずです。

引き寄せの法則ではありませんが、やはり自分と似たような現象を招きやすいのは事実としてあります。

その為には、あなたがどのような目標や希望をもっているにしろ、あなた自身の心に感情的なシコリが無い状態で、現象世界はどうあろうが、心も身体も軽やかな波動の世界にいた方が良いでしょう。

その技法を日常生活での応用では解説しましたので、是非、プラクティスを行って下さい。

また、番外編としてヒーリングの技法も紹介しました。

気づきの状態からヒーリングするとはどういう事かという構造から、距離を超えたヒーリングのやり方まで解説してます。

逆説的ではありますが、気づきの状態に入れているかどうか自信が無い場合でも、明らかにあなた自身がヒーリングが起こる場を作って他者をヒーリング出来た場合、身を持って現象的な体験ですので気づきの状態に自信がつきます。

その自信とは、あなたが確実に全てを超えた気づきの一部であり、気づきの状態は精神世界の分

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

野だけでなく現実的な社会にも応用可能であるという自信です。

ヒーリングも可能ですし、体だけでなく、心の問題さえ気づきに溶かしていく事も出来るようになります。

### 注意点 グラウンディングも重要

このプログラムは読んでいだけで意識に浸透するように作られています。

それぞれの技法を行う際に、静かな環境で注意深く文章に従い、あなたの意識の集中点をガイドンスどおりに移動、拡大する事により「それ」といわれる気づき（プレゼンス）の状態に入りやすくなるように作成されています。

ですから、ときに効き目が強い事があるかもしれません。

その場合、今までと違った世界を認識する事になりますから、一時的に混乱するかも知れません。

その場合は急がずに、ヴィギャン・バイラヴ・タントラのワークは休憩して、グラウンディングの章に書いてあるような意識を沈静化させる手法を行って下さい。

## 第1章 意識の限定解除（幻想性を看破する）

### 気づきの状態とは？

気づきは色々な名前で呼ばれています。

プレゼンス ユーフィーリング 意識 サティ 存在 ワンネス サマディ それ これ

様々な本に書いてあったり、セミナーなどでとりあげられる気づきですが、どうすれば感じる事が出来るのでしょうか？

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

どうすれば、その特別な意識状態になって、自分の心や体を癒せたりヒーリング出来るようになるのでしょうか？

そもそも気づきとは特別なものなのでしょうか？

どのようなメソッドが必要？

特殊な修行やワークが必要なののでしょうか？

それとも簡単にわかるものなのでしょうか？

今回はヴィギャン・バイラブ・タントラからいくつか詩を抜粋しながら、私達の意識の謎やその応用の仕方について学んでいきましょう。

### ヴィギャン・バイラブ・タントラ

ヴィギャン・バイラブ・タントラとはシヴァがデヴィに向けて語ったといわれる5千年前のカシミール地方の聖典です。

この気づきの参考書ではポール・レップ氏が英訳した「Centering Practices」から英文を引用しております。（引用文章は緑表示）

<http://lukestorms.com/2010/10/19/centering-practices/>

ヴィギャン・バイラブ・タントラの意味としては・・・

ヴィギャン 意識

バイラブ 超えた

タントラ 経典（教え、技術）

のような意味で、ここでいう意識とは普段、我々が使っているような意識ですが、それを超えた「意識」を知るメソッドとして有名です。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ヴィギャン・バイラブ・タントラは112の技法があり・・・

呼吸を使ったもの

視覚を使った

触覚を使ったもの

音を使ったもの

ハートを使ったもの

など、様々なタイプの瞑想法がありますが、今回は五感のいくつかからチョイスして練習しますので、あなたがやりやすい方法を試して下さい。

112の種類を全部理解しようとか、出来るようにならなければいけないと思うのではなく、ほんの2～3の詩でいいです。

あなたが気にいったり、やりやすい方法を試して下さい。

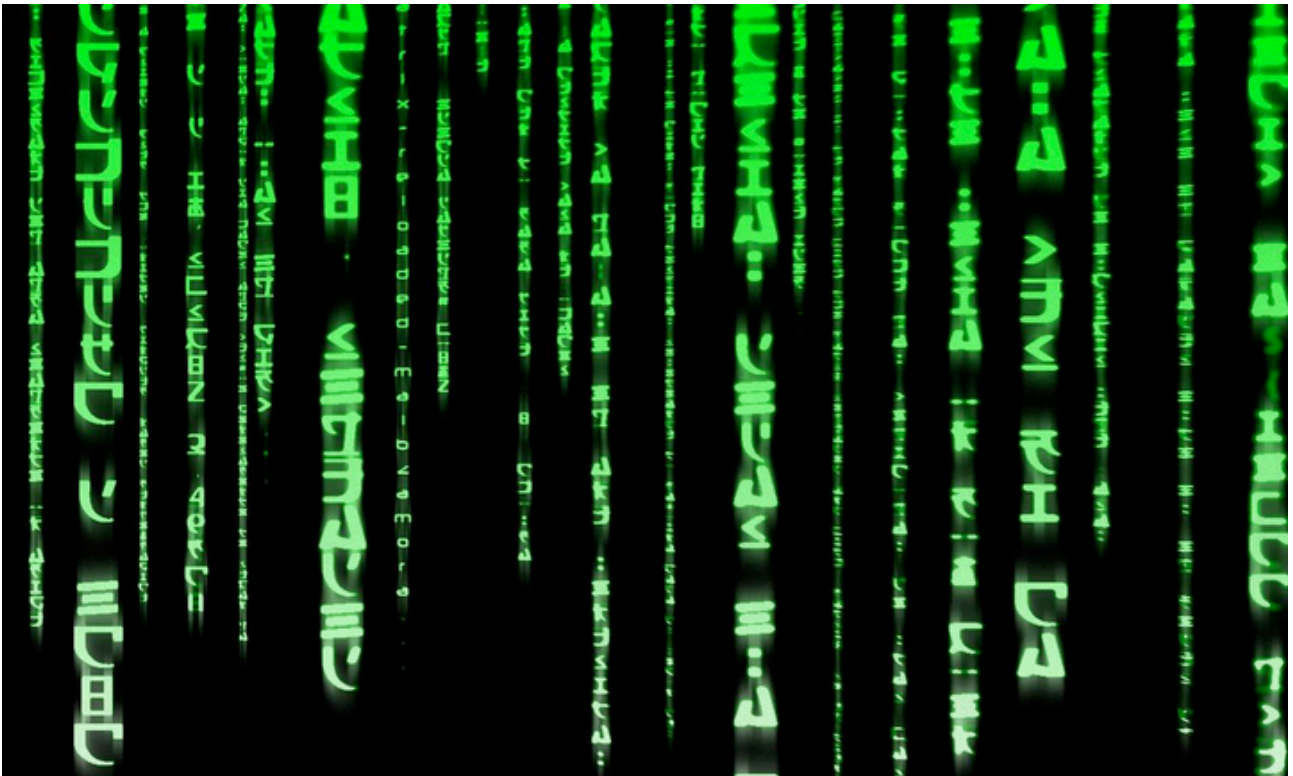
### 意識のプログラム 限定解除とは

ヴィギャン・バイラブ・タントラを題材としたレッスンを始める前に、意識のプログラムを限定解除します。

- 1 言葉の幻想性
- 2 自己の幻想性
- 3 2極の幻想性

この3つ限定解除をしていきます。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA



私達の意識は限定されています。

限定されているとはどういう事かといえば、簡単にいうと錯覚や勘違いをしているのです。

例えば、パン屋さんで「手作り風カツサンド」というPOP広告をみかけると実は機械で作っているのに、あたかも手作りで一個一個丹精込めて作られているような錯覚を起こしてしまいます。

また、あなたも道に迷った経験があるかと思います。

友達の家に行こうとして・・・

友人「コンビニで右に曲がって下さい、そうしたら直ぐです」

という話を聞いて・・・

## VIGYAN BHAIRAV TĀNTRA

あなた「セブンイレブンを右に曲がるのか」

と思って地図どおりに曲がったにもかかわらず、全然、目的地に到着しないで迷った経験があるかも知れません。

後で地図を見た時に・・・

「ああ～ セブンイレブンじゃなくて、ローソンを右か・・・」

という経験があるかと思います。

それは目印のコンビニ「ローソン」にもかかわらず、あなたはいつも「セブンイレブン」によく行くので、コンビニと言えばセブンイレブンだと勘違いや錯覚していたから、迷ったわけです。

このように、私達は言葉を使って意思の伝達や概念の構築をせざるを得ませんので、錯覚や勘違いを起こしてしまうというのはよくある事です。

この錯覚や勘違いは様々な種類がありますが・・・

- 1 言葉そのものの性質によるもの
- 2 自分が蓄積してきた知識や体験が混線してしまうもの（勘違い）
- 3 根本的なもの 2元性

どれも同じような性質のものですが、あえてわかりやすく分類すると3つに今回はわけてあります。

具体的なテクニックに入っていく前に、錯覚や勘違いを限定解除しておかないと、いくら練習しても効果が半減するどころか、まったく見当違いの方向に進みかねません。

逆に、限定解除が心身共に腑に落ちれば、一つのテクニックでだいたい他もわかってしまう状態になるので、読みとばさないで頭に入れておいて下さい。

最初に限定解除していくのは言葉の幻想性です。

## 限定解除 その1 言葉の幻想

言葉の幻想、つまり言葉によって定義されると、あたかもその言葉によって意味が上書きされて本質が見えにくくなるという事がおきます。

例えば私達は「瞑想」というと、なにか特殊なものであると捉えます。

瞑想というとどんなイメージが浮かんで来ますか？

ちょっと思い浮かべてみて下さい。

### ☆ 瞑想

結跏趺坐 サマディー インド ヨガ 仏教 お釈迦様 菩提樹の下 無念無想 修行 変性意識  
潜在意識 悟り 解脱  
禁欲 呼吸法 マントラ ジャバ スートラ 座禅 滝行 苦行

みたいなイメージが浮かんで来ますね。

もちろん、こういった瞑想のテクニックや歴史は人類の宝ですし、習得する価値があるものだと思います。

しかし、その一方であまりにも「瞑想」や「気づき」が特殊なものであるとか、自分とは別の「何か」だという概念が強すぎると混乱が起きてきます。

例えば・・・

A 「瞑想に入っていないのに、特定の手順をふんでいるから瞑想していると思い込む」



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

もしくは・・・

B「瞑想に入れているのに、あまりにも自然な状態なので、それがそうだとは思っていない」

という事がおきてきます。

で、私がよく接するケースとしてBの「それがそうだとは思っていない」タイプの人の場合は・・・

「一生懸命 自分で無意識のうちに作ったイメージに合わせようとして苦勞している」

という状態になります。

そうすると・・・

「私は瞑想には入れない」

「気づきの状態がわからない」

「○○フィーリングがわからない」

「○○メソッドが効かない」

という状態になります。

それはそうですね？

自分で架空のイメージの状態を想定して、それになるように行うのですから混乱するのも無理はありません。

なぜ、このような事が起こってしまうのでしょうか？

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

これは言葉が意識を限定して方向付けしてしまうからです。

例えば、水があったとします。



水はどここの家庭でも蛇口を捻れば出てきますよね？

でも、その水は・・・

|         |       |         |
|---------|-------|---------|
| 英語では    | water | (ウォーター) |
| フランス語   | eau   | (オー)    |
| アイスランド語 | vatn  | (ヴァハトン) |
| イタリア語   | acqua | (アクア)   |

みたいな感じになって、水っていうと普通だけど「アクア」っていうとなんか美味しそうに感じま

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

せんか？

これがサンスクリット語になると argha (アルガ) となって、漢字で書くと闍伽 (アカ) になります。

なんか闍伽って言われると、凄く特殊な感じがしてきますよね。

でも、言ってみたら「水」なわけであって、どこの家庭にもコンビニにもあります。

意識や気づきについても同じ事が言えます。

「意識」という言葉自体が何かアカデミックというか、特殊な雰囲気ですでにはらんでいますよね。

これが、古来から伝わる伝統的な名前や新しく瞑想法を作ったメソッドの創始者によって様々な名前がつけられると、あたかもそれ独自で新しい何かが存在しているような錯覚を起こしてしまいます。

もちろん、古代の教師達や現代の教師達も勘違いを起こさせようと思って命名したりシステムを作ったわけではありせん。

そう名付ける事によって、様々なメリットがあるから名付けたのであってなずけたのです。

例えば、ご存知パンのサンドウィッチはパンに野菜やハムを挟んだものですよ。

これはイギリスのサンドウィッチ伯爵が語源という説があります

サンドウィッチ伯爵は忙しいので片手で食事が出来るように、このスタイルを好んだ事から名前がついているそうです。

パンは昔からあったものですし、中に挟む野菜や肉も以前からあったものです。

ですが、サンドウィッチと命名して「パンに肉や野菜を挟んだもの」という概念が出来上がった事

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

により・・・

「どこでも、片手で食べられるオシャレなスタイル」

が出来上がったわけです。

これは何を意味するかといえば、同じものでも組み合わせやフォーカスする場所を変えると新しい概念になり、今までになかった新しい働きに気づけるようになるのです。

ですから、同じような思考を観察する技法でも・・・

- 深い瞑想状態に没入するタイプの技法
- 意識の奥にある自分の姿を見出す技法
- 自分や他者にヒーリングする状態を生み出す技法

のように、概念づけ、つまり意識の設定が違えばほんのわずかなニュアンスで、まったく違った技法になり、応用範囲も変わってくるのです。

ですから、古代の教師達や現代の教師達は様々な名称やスタイルを提示しているわけですから、これはとてもありがたい事だといえましょう。

しかし、あちらを立てればこちらが立たずじゃないですが、それにデメリットというか勘違いする流れも出てきます。

どのような名称を付けるにせよ、そのどの部分にフォーカスするにせよ、根本的な違いは無いわけです。

様々な名前があります。

気づき

それ

これ

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

プレゼンス  
ユーフィーリング  
サティ  
ディアーナ  
サマディー  
純粹意識  
顕在意識  
潜在意識

意識の状態を様々な言葉で言い表そうが、それは意識です。

意識のそれぞれの側面を言い表しているにすぎません。

**意識 つまり「あなた」です。**

何か別のものがどこかにあるわけではありません。

特殊な何かをしないと到達出来ないような、なにかではありません。

もちろん、どれくらいの明晰さで認識したかであるとかの差はあります。

これは、例えて言えば潜水としましょう。

水、つまり意識＝水に潜るイメージを浮かべて下さい。

「あなたという海」があります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA



今、腹が減ってラーメンが食べたいとか言っているあなたではなく、『存在としてのあなた』です。

存在としてのあなたとは、後で詳しく説明やレッスンをしていきますが、とりあえずは・・・

「自分の成り立ちを支えている、法則性に貫かれた大きな自分の基盤」

という事にしておきましょう。

その「あなたという海」に足を浸してピチャピチャと遊ぼうが

100メートル以上潜ろうが

「あなたという海」の水に浸っている事に違いはありません。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

深度の違いはあるでしょう。

見えている世界、浅瀬であるとか深海であるとかの違いはあるでしょう。

しかし、同じ海水です。

これと一緒に、どんなに特殊な用語。

古代の聖典であろうが

現代の最新の瞑想テクニック、ヒーリングの意識状態であろうが

それは一つのことを違う角度や深さから表現しているのであって

「あなたという存在」から離れたものでは決してありません。

ということで、限定解除ですが、これも言葉によって行います。

「特別なものはなにもない」

という事を言葉に出して言ってみて下さい。

特別に見える事や感じられる事はもちろんあるでしょう。

しかし、仮に特別に見えたり感じられる物事があるにせよ、それには「ある前提」がなければ全ては存在出来ません。

「ある前提」とは・・・・

「あなたが認識しないと存在出来ない」

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

もしくは・・・・

「あなたが気づかないと存在出来ない」

という事です。

「あなたの存在」

が主であり、基盤となるものであって、それ以上のものは無いのです。

### 限定解除その2 自己の存在性の幻想

それでは、「あなたの存在」とはなんでしょう？

このことは後ほど詳しく見ていきますが、今はとりあえず「あなたの存在」が基盤としてあって、全てのものが成り立っているという事に気づいて下さい。

「あなたが存在する」以上に「特別なものは何もない」のです。

簡単な図にすると・・・・

|                |    |    |    |   |    |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|----------------|----|----|----|---|----|----|---|---|----|----|----|----|----|----|
| 学校             | 会社 | 同僚 | 友人 | 妻 | 子供 | 恋人 | 家 | 車 | お金 | 瞑想 | 祈り | 聖典 | 思考 | 概念 |
| あなたの存在(基盤、気づき) |    |    |    |   |    |    |   |   |    |    |    |    |    |    |

このような感じです。

とりあえず瞑想やスピリチュアルの分野では、○○状態とか○○テクニックとか色々と分類されていたり名付けられるたりしてますが、あなたの存在という基盤の上で成り立っているものです。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ですから、どのような状態でも、まったく別のどこかや何か別のものがあるわけではなくいという事を理解して下さい。

ですから、限定解除その2としては・・・

「なにか特別な状態があるように見えても、それはあなたが基盤として存在出来る」

という意識の設定をして下さい。

あなたは「何」ですか？

すごく変な質問ですが、あなたは「何」ですか？という事をすこし見て行きましょう。

ここでいう「あなたの存在」とは一番根っこの部分です。

根っこの部分というのは変化しない部分の事です。

名前や年齢

記憶や気分や体

などは変化しますよね？

「いやいや、名前や年齢、気分や記憶はいいとしても、体は私です」

そう思うかもしれません。

正確にいうと、体はあなたですが、あなたが体の中に入っているではありません。  
あなたの存在の中に体が入っているのです。

体＞意識（あなた）

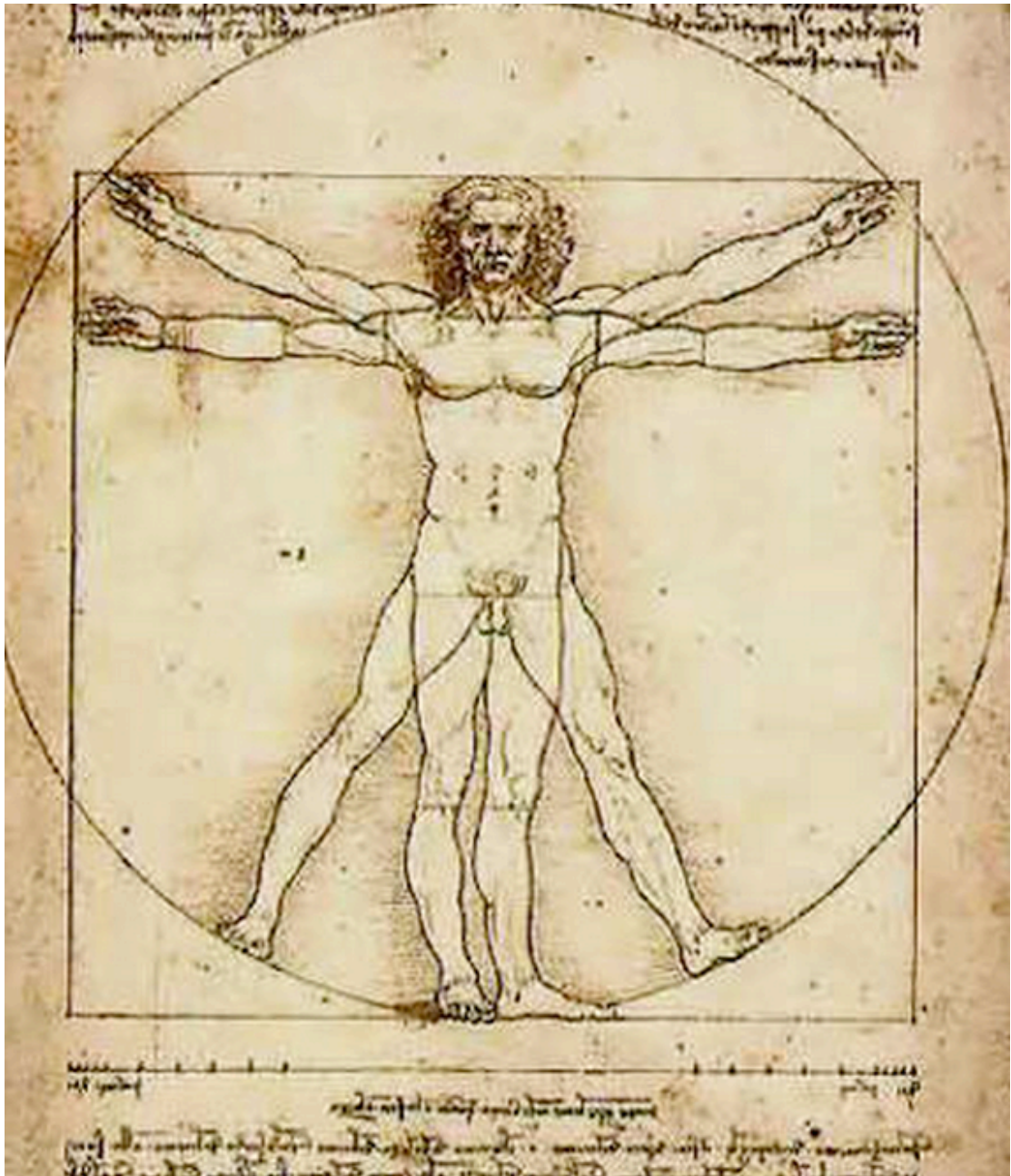
ではなく・・・

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

意識（あなた）＞体

という図になります。

私は体の中に入っているという気がしていると思います。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

では、少しの間、目を閉じてみてください。

目を閉じた状態で、どこからが自分の内側でどこからが自分の外側かわかりますか？

明確に「ここが境界線だ」と言えますか？

### 意識の拡大の実態



よく神秘体験、至高体験などで・・・・・・・・

「意識が拡大した」

などの表現がありますが、実は意識が拡大したのではありません。

「もともと広がっている意識に気づいた」

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

というのが正確なところです。

ですから、神秘体験をしようがしまいが、瞑想状態のサマディーに入ろうが入るまいが、すでに意識は拡大しているのです。

それに気づけるか気づけ無いかの違いでしかありません。

もちろん、それに鮮明に気づける場合と気づいて無いという違いは存在します。

鮮明に気づいた場合は自分はずでに「それ」で制限が無いという事をダイレクトに体感します。その場合、しばらくショックな状態が続き言葉を失うでしょう。

一方、既にその状態でありながら、様々な先入観や肉体の機能（五感その他）による幻想性で気づけ無い場合が通常の我々の状態です。

それを本来の我々の姿に戻すのが様々なワークであり、今回のヴィギャン・バイラヴ・タントラもその一つです。

これは今、体感として明確に感じる必要はありませんが、目を閉じて体の境界線が明確では無いという事には気づいたと思います。

ですから、限定解除 その2としては「私は体の中にのみ存在している」という思い込みの限定を解除してください。

つまり・・・

**私は体の中に限定された存在では無い**

という事をハッキリとは感じられなくても、そういう事もあるのかも知れないという程度でいいですから、意識に設定しておいて下さい。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ここまではいいですか？

「いやいや、そんなこと言われても、私は体の中にいますよ」

ハイ、わかりました。

無理に体の外にも存在していると思う必要はありません。

では、こう考えてみて下さい。

「私」という言葉を・・・

「私の感覚」

という言葉に置き換えてみて下さい。

あなたの感覚器官は体ですが、その範囲は広いですよね？

遠くの山やビルも見えるし、遠くの音も聞こえます。

ですから、とりあえずでいいですから・・・

「私の感覚が届く範囲はとりあえず自分だと思っておこう」

ぐらいでいいです。

ここまではいいですか？

限定解除 1

言葉の幻想にまどわされない

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

あなたの存在が基盤として全ての存在があるので、特別なものは無い

限定解除 その2

あなたは体の中にだけ存在するわけではない

という2つの限定解除をしたわけです。

限定解除をしたといいましたが、完全にそう思えなくてもいいです。

今はそういう事もあるんだな程度でいいですので、次の限定解除に行きます。



限定解除 その3 相反性を受け入れる



私達はなんでも白黒つけたがります。

昼  
夜

プラス  
マイナス

良い人

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

悪い人

出来る

出来ない

ある

無い

好き

嫌い

これはある意味しかたの無い事です。

例えば・・・・・・・・

「私は庶務の田中さんが好きです。」

と言った瞬間、どのような事が起こるかと言えば・・・・

「田中さんは好きだけど、他の子は田中さんほど好きでは無い」

という構造になっています。

つまり・・・・・・・・

「好き」という極を作った事により

「好きではない（嫌いの一種）のもう一方が自動的に出来てしまうのです。

これはコインの表と裏のように、表が存在するという事はどうしても裏もあるみたいな例えもあるように、全ての事において、こういった事は起こってきます。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

また、私達の思考様式や言葉もその性質を増す傾向にありますので、日常生活でも色々な罣にハマってしまいます。

限定解除1の言葉の幻想性でも触れましたが、言葉を使って思考する以上はしかたの無いことですが、気づきについての理解を深めて行く時には障害になります。

なぜなら、気づきとは言葉を超えたものだからです。

意識とは言葉を超えたものだからです。

言葉を超えたものとはどういう意味でしょうか？

**『在るけれども無い 無いけれども在る』**

空気ってありますよね？

空気が無ければ、私達は数分以内に死んでしまいます。

ですが、空気が「在る」事は普段意識していませんよね？

空気があるのが「普通」ですし、空気が無い状態は普段では考える必要の無いことなので、普段は忘れていきます。

ですが、水泳や潜水をする時に「空気を吸う」という事が重要になってきます。

何を言いたいかというと・・・

「空気は在るといえばあるし 無いと言えは無い」



例えば、今は学校でも・・・

「空気とは窒素や酸素など複数の成分から成り立っています」

と教えられているので、空気の概念が定着していますが、大昔の人に空気という概念を説明しても理解出来なかったと思います。

これは電気や電波についても言えます。

「在るといえばあるし 無いといえば無い」

また、仮にの話ですが、隣の山口さんはちょっと怖そうな顔をしてますが、近所の子供には凄く優しいおじさんとして知られています。

世話好きで一度受けた恩は忘れずに3倍にして返してくれます。

しかし、実は山口さんには裏の顔があり、自分の事務所をもって銃や違法薬物の密輸に手を染めていて、対抗する組織や裏切った部下には100倍返しです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

そうなってくると、山口さんは優しいのか？  
それとも優しくないのか？

相反してますよね？

また・・・

「自分でやっているが、やっていない」

というのもあると思います。

例えば、呼吸は自分でしていますが、自動的に「起こって」いますよね？

体の機能として、生物は呼吸をしているわけですから、自分で意識的に呼吸をしなくてもしているわけです。

では、自分で呼吸していないかという、自分で呼吸しているわけです。

これは思考についても言えます。

考え事は自分でしているわけです。

「昼休みだし、今日は何を食べよう？」

「よし！今日はカツ丼にしよう！」

とか考えているわけです。

が、しかし、では本当に思考は自分のコントロール下にあるかという、どうでしょう？

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

上の例で言えば・・・

「カツ丼にしよう！」の「カツ丼」という思考が浮かんで来たわけですが、別に「カルボナーラ」でも良かったと思いませんか？

なぜカツ丼なのでしょう？

カツ丼が好きだから？

では、なんでかつ丼が好きなのでしょう？

ガッツリ食べられるから

肉が好きだから

丼ものが好きだから

色々な要因はあるかと思いますが、自分の頭に浮かんだ思考は自分が考えたといえれば自分で考えたわけですが・・・

「勝手に浮かんで来た」

と言えれば勝手に浮かんで来たわけです。

精神世界でも・・・

「自分の運命は自分で開く引き寄せ術」

のように、自分で努力しようという派と・・・

「運命は決まっています、後は受け入れるだけです」

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

のように全て起こる事は決まっている派がありますが、これも白黒を単純につけるのは様々な弊害があります。

それは、どのレベルで見るかによって変わってきますので・・・

「決まっている」VS「決まっていない」

という固定的な見方ではなく、その時にもっともフィットした自分なりの判断を身に付けるしか無いと思います。

私達の脳や言葉はなんでも2極化したがりです。

そうした方が理解しやすいからです。  
私達の都合で2極化しているだけです。

しかし、物事の実態としては、2極化出来るほど単純ではありません。

ですから、2極化はあくまでデジタルな概念であるという事を思い出しましょう。

これも「相反性を受け入れる」という限定解除を行う事により、偏りのないよりセンターをとらえた見方が出来るようになります。

### 1 言葉の幻想性の解除

### 2 自己の存在の幻想性の解除

### 3 相反性の解除

以上の点を踏まえた上で、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの技法をみていきましょう。

## 第2章 実践 ヴィギャン・バイラヴ・タントラ

ヴィギャン・バイラヴ・タントラではまず、最初は呼吸にフォーカスします。



呼吸を使った瞑想テクニックは古今東西では数多く存在します。

なぜ呼吸に注目するかの理由として、一つには呼吸は私達の意識と無意識をつなぐ橋としての役目を担えるからです。

これはどういう事かといえば、例えば心臓が動いてますが、あなたは自分で心臓を動かしている自覚は無いと思います。

自動的に動いているでしょう。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

医学的には洞房結節にあるペースメーカー細胞によって動いているという説明になるのですが、では、なぜペースメーカー細胞が機能しているか？

「なぜ？」と、どんどん突き詰めていくと、その現象に対して命名は出来ますが「なぜ」という根本の原理的な事はわからないと思います。

ですから、なんで動いているのかわからないから自分で動かしているわけではない。

しかし、自分では無いけれども自分で動かしている。

(限定解除3の相反性を受け入れるを思い出しましょう)

という、よくよく考えると不思議な現象が起こっているわけです。

これは神が動かしているといってもいいですし、神秘なる知性を持った偉大なる自然が動かしているといってもいいと思います。

もちろん、最初に限定解除したように「あなたの存在」が自動的に動かしているといってもいいわけです。

逆に言えば、その動かしている「システム・力」に意識的に接続できれば、その神秘と一体化出来るというか意識として認識できるわけです。

ところが、なかなか心臓の意識化（コントロール）は難しいものがあります。

しかし、呼吸は心臓のように自動的に動いてもいますが、ある程度、自分で長さや深さがコントロール出来ます。

つまり、逆にいえば呼吸に注目する事で自分を成り立たせている、つまり「あなたの存在」によりダイレクトにコンタクト出来るという性質をもっているのです。

## 呼吸へのフォーカス

1 Radiant one, this experience may dawn between two breaths. After breath comes in (down) and just before turning up (out) — the beneficence.

光り輝くものよ、この体験は二つの息のさなかに訪れるだろう。

息が入ってきて、出ていこうとするその瞬間…恩寵が。

まず、最初の詩ですが呼吸を観察する技法です。

注意点としては、あくまで観察するだけであって、意識的に呼吸をコントロールするものではありません。

観察した事により呼吸が長くなったり弱くなったりしますが、それは呼吸自体にまかせます。

最初の詩は吸う息が終わって吐く息にいく瞬間に微細な注意力をあてることによって「それ」を明確にします。

呼吸を吸う時

吸い終わって停止する時

呼吸を吐く時

吐き終わって停止する時

呼吸をコントロールするのではなく、ただ見守ります。

ここでポイントをシェアします。

限定解除を思い出して下さい。

☆ 限定解除1 言葉の幻想性



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

言葉の幻想にとらわれないで下さい。

まず、ヴィギャン・バイラヴ・タントラと聞いた時点で何か特別なものだと思いきわないで下さい。

もちろん、素晴らしい教えで5000年間失われずに残っていて、世に出てくる価値というか、素晴らしいクオリティはもっていると思います。

しかし、その「素晴らしい」であるとか「ヴィギャン・バイラヴ・タントラ」という特殊な響きに幻想を抱いて・・・

「なんだか有難そうな経典なんで、私に出来るかな」

「なにか自分とは違う特別な境地へ導いてくれるに違いない」

「だから、一生懸命全力で取り組まなければならない」

と力みすぎると、このタントラが言わんとしている微細な領域を見逃します。

話は少しそれますが、よく・・・

「ストレス解消の為に自然と親しみましょう」

みたいなフレーズを耳にする機会があるかと思います。

都会の喧騒やあわただしい日常生活から離れ、休日に海や山や公園に行くと「ホッ」とすると思います。

穏やかな日差しを浴びて、草や木に接し爽やかな風を感じ、鳥や虫の声を聞いていると本当にリラックスすると思います。

自然に接すると、仕事の事や人間関係など人工的に作られた言葉や感情、思考の渦からはなれられ、より解放感を味わうでしょう。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ここで自然という言葉が出ました。

山や海や草木は自然ですが、実はもっと身近に大自然があります。

そうです、それは・・・・・・・・

あなたの「身体」です。

あなたの身体は自然の結晶です。

先ほどの心臓の鼓動ではないですが、自然の法則に貫かれています。

特に呼吸はよせては返す波のようではないですか？

海でリラックスする時に、眉間にシワをよせて・・・・・・・・

「よし！これから波と戯れてリラックスするぞ！」

と力みますか？

もっと笑顔で、ビーチパラソルの下でビールでも飲みながら、昼寝しながらくつろぐのではないですか？

## VIGYAN BHAIRAV TĀNTRA



呼吸の観察も一緒です。

ビール飲みながらはアレですが・ ・ ・ ・ ・

リラックスして

ゆったりとくつろいで

これを読みながらでもいいので

呼吸に「今」

フォーカスして下さい

そっと触れる程度の注意力でいいので

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

呼吸に意識を向けて下さい

まるで、**このまま寝てしまうかのような感じでコントロールを放棄してしまいましょう**

それと共に

**微細な注意力だけは失わずに**

でないと、本当に寝てしまいますから

微細な注意力で

呼吸をそっと味わって下さい

そうすると

息を吸う時と

息を吐くときの

体の感覚の違い

エネルギーの感じ方の違いを感じるかもしれません

また、息を吸いきって、呼吸が停止した時

なにかを感じるかもしれません

息を吐き切って、呼吸が停止した時

心も停止したように

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

今までより静まったように感じるかもしれません

この時、身体境界線を目を閉じて感じて下さい

周りの空間の『気配』に全身で耳を傾けて下さい

この時には、上手くいけば、あなたは「気づき プレゼンス」の状態になっています。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラでいうところの

普段の意識を超えた「それ」です

ただ、何度もいいますが

あまり力みすぎて

「見よう」「感じよう」

としないで下さい

言葉の幻想にまどわされないで下さい

意識を超えた「それ」というのは神秘的に聞こえますし

なにか素晴らしい偉大な事のようにイメージされます

もちろん素晴らしい偉大なのですが、それとともに普通の事です

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

☆ 限定解除3 相反性を受け入れるを思い出して下さい

あなたのベース（基盤）です

あなたが生まれてから

今に至るまで

まるで、大地から離れて生活していなかったように

「それ」から離れてしまった事は一度もありません

呼吸を意識している内に

肩や背中の緊張がほぐれてくるかもしれません

体の一部が暖かくなってくるかもしれません

また、思考が止むかゆっくりとしてきて、静かな状態になってきたかもしれません

それは、思考に限定された「あなた」が

呼吸という自然に接する事によって

本来のスペースをとりもどして

解放され

リラックスしてきた証拠です

気がすむまで、呼吸と親しんで下さい

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

やさしく見守って下さい

もう そのまま

寝てしまっても構いません

さあ、次は呼吸の音に注意してみてください

喉が緩んでくると

スーーーーッ

という呼吸音が聞こえてきます

それは寢息のようです

その、微かな音を感じましょう

あなたは相変わらず（意識）ですが、普段のあなたではなく

それを越えたところの

「それ」としての「あなた」

さあ、もし、横になって観察したかったらそうして下さい

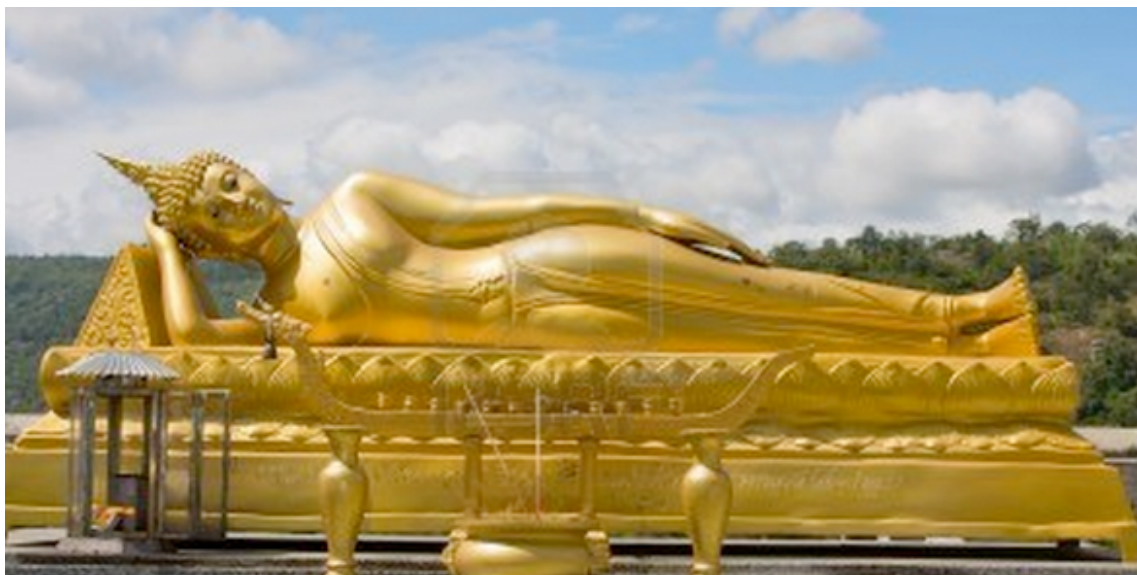
涅槃仏のように横になって

腕まくらをしながら

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ただ ただ

喉の奥の微かな呼吸音に



耳を傾けてください

呼吸は呼吸にまかせて下さい

呼吸の長さをコントロールする必要はありません

体の要求にまかせて

深く呼吸したがっていたら それにまかせ

浅く呼吸したがっていたら それにまかせ

この時に

思考がゆっくりしてきたり



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

停止したり

リラックスして平安な気持ちになったり

至福感をかんじたら

もう「それ」を感じています

「それ」とは

思考が起こる前の場所で

あなたの「存在感」の源であり

体に制限されずに広がっている「気づき」です



まるで、映画のスクリーンのように

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

あなたの思考も

感情も

体も

机も パソコンも

家も外の車も

ビルも山も空も

「それ」に映っているかのようです

「それ」は全てを映し出しますが

なにものにも影響されません

「それ」とは今は完全に理解する必要はありません

軽く、耳にとどめておくだけで構いません

### 微細な集中力とは？ 気づきの空間に入るコツ

呼吸を観察する時に微細な注意力、集中力という表現をしましたが、非常に重要なので補足で解説します。

通常、我々は・・・

『頑張れば頑張る程、結果が出る』

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

『何事も真面目にやった方が成果が出る』

というマインドセット（心構え）を持っています。

特に、私達日本人は真面目ですから、何事においてもこの傾向があります。

しかし、これも限定解除3の『相反性を受け入れる』という考え方、意図や行動が必要になってきます。

### ☆ 注意力は猫のように扱う

例えば、あなたは友人の家に遊びに行ったとしましょう。

そこには可愛い猫がいました。

「わー猫だ！ カワイイ！！」

と大声を上げながら走って行って猫を捕まえようとしたり、力いっぱいハグしたりしたらどうなるでしょうか？

猫はさっさと逃げてしまうか、ハグしようとしても腕の中をすり抜けるか引っかかれます。

つまり、猫を可愛がる時には、このような一生懸命な可愛がり方はNGなわけです。

そーっと猫を刺激しないように近づいて、大声を出さずに優しく触れないといけないわけです。

また、夜に寝る時の事を思い出してみてください。

### ☆ 眠りに落ちるような注意力

夜、ベッドの中に入って寝る時に・・・

「よし、今から集中して頑張って寝るぞ！」

って寝ないですね？

不眠症でもない限りはこのような事を思わないと思います。  
逆に言えば不眠症だからこそ思うのかも知れませんが。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

夜、眠りに入る時は今、私達が通常使っている日常の意識が薄れるから、睡眠時の意識に移行するのであって、目を見張って・・・

「よし！ 睡眠に入るぞ！」

「早く寝なければ！」

などとは普段は思ってませんし、むしろ思うと眠りに入れずに不眠症になってしまうわけです。

なぜこのような事が起こるかと言うと、日常意識の質と睡眠時の意識の質が違うわけです。

質が違うのに、日常意識で頑張るような方法で瞑想に入ろうとしたり、ヒーリングしようとするから上手くいかないのです。

では、どうすればいいのでしょうか？

それは限定解除3の相反する性質を思い出して下さい。

この場合は・・・

「頑張るけど頑張らない」

という事です、具体的にはヴィギャン・バイラヴ・タントラでの呼吸の観察で説明したように・・・

『そっと触れるか触れないかの注意力』

で、取り組んで下さい。

『そっと触れるか触れないかの注意力』

をもう少し具体的に説明すると指で布の材質を判断する時ってありますよね？

服を買う時にデザインも大事ですが、着心地とか肌触りも大事だと思います。

指でそっと触れて・・・

「う～ん シルク100%じゃないけど、まあ、いいか」であるとか

「綿80%とアクリルか・・・」

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

みたいな質感を指でそっと触れて確かめる感触です。

また、包丁などを研ぐ機会はそれほど無いかもしれませんが、研ぎながら、刃がより滑らかになったかどうか指先で確認する感覚。

あとは、私もやった事はないですが金庫破りってありますよね？

テレビドラマや映画で金庫破りのシーンがあると思いますが、あれは微細な音に耳を傾けていると思います。

物凄く真面目に一生懸命やっているわけですが、注意力はわずかな音の違いを感じられるように鋭敏に保つようなイメージです。

**瞑想に入る場合はこの微細な注意力を保ちながら手放します。**

何を手放すかという、自分が頑張るとか努力であるとか、結果への期待など、その時余分になるものです。

「瞑想に入る」という表現をしましたが、「入る」というと動詞で能動的な雰囲気がありますが、実際は・・・

「瞑想状態がやってくる」

という受動的な雰囲気です。

眠りだってそうですね？

眠りに入るともいいますが、自分が努力して眠りに入るというより、自然と「その状態」がやってくるというニュアンスが近いと思います。

だからこそ、やってくるからこそ、自分で努力するとそれがブロックとなって上手くいかないわけです。

ですから、具体的な心構えとしては・・・

**「呼吸を観察するけれども、別に寝てしまってもいいや、むしろこのまま寝てしまおう」**

ぐらいの心構えの方が良いわけです。

その心構えで「微細な注意力」を対象に向けるのです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ですから、細かい話を言えば座って瞑想する時は上のような感じで、

また、寝ながら瞑想する時は、疲れている場合はそのまま寝てしまう場合があるので、一旦、睡眠をとってから行うのが理想です。

### 呼吸へのフォーカス 圧を感じる

8. Attention between eyebrows, let mind be before thought. Let form fill with breath-essence to the top of the head, and there shower as light.

眉間に意識を向けなさい、思考があらわれる前の状態でいながら。

この人型（人の形をしたもの）を呼吸のエッセンスで頭のとっぺんまで満たし、そこから光のシャワーを降りそそがせる。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラですが、これを読む時に若干の注意が必要です。

これは「それ」の状態から語られていますので、「それ」を主体として認識した立場からの説明では「人型」のように単に体は気づきが入っている入れ物のようなニュアンスで語られています。

ですから、出来るだけそういう雰囲気です詩の内容を汲み取って下さい。

また、光のシャワーという言葉が出てきましたが、これはイメージするものではありません。

よく、スピリチュアル的なワークで光をイメージしたり炎をイメージしたりする場合があるかと思っています。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

もちろん、イメージするワークにはそれなりの意味とメリットがありますが、今回はなにかのイメージに自分の状態を合わせようとするのは止めて下さい。

イメージに自分を合わせようすると、余計な要素を付け足す事になってしまい、微細な感覚が変換されてしまいます。

ですから、この詩の場合は・ ・ ・ ・ ・

「シャワーを降り注がせる」

となっていますが、詩ですから結果としてそういうように感じるという比喻として使われています。

ですから、結果として感じる分にはかまわないですが、イメージで光のシャワーを作り出すのでは無いということを覚えておいて下さい。

では、解説です。

眉間に注意を向けて下さい



ここでも、集中する必要はありません

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ほんのわずかに

軽——く

微細な注意を向けて下さい

眉間に注意を向けながら

眉間で呼吸を感じて下さい

息を吸う時

眉間になにか感じますか？

息を吐く時

眉間になにか感じますか？

あなたが、体感タイプなら

触覚が感覚で優位なら

この時

呼吸に合わせて

眉間の部分に膨らんだりへこんだりする圧を感じるでしょう

ただ、その圧の変化を感じて



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

しばらく、呼吸の波と圧の波を楽しんで下さい

やがて

眉間だけではなく

頭部や上半身

もしくは体全体の

皮膚の表面の部分や

表面を超えた微細な部分も

呼吸と共に圧が変化しているのに気づくかもしれません

息を吸うときに力が漲（みなぎり）

息を吐く時に力が周囲に発散するのを

わずかに

あるいは明確に感じるかもしれません

しばらくは、そのまま

呼吸が頭部や体全体と

その周囲の空間に与える影響を

ゆっくりと楽しみながら

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

観察して下さい

その時

あなたには

至福がやってくるかもしれません

そう、まるで光のシャワーを浴びているように

体から解き放たれたスペース（空間）が

平安が

感じられるかも知れません

もしくは、思考が落ち着いて

ゆっくりとくつろぐかも知れません

その時、あなたは

気づきの状態です

普段の意識を超えた「それ」です

**日常生活での呼吸のタントラ**

27. When in worldly activity, keep attentive between the two breaths, and so practicing, in a few days be born anew. [Lakshmanjoo says this is his favorite.]

世俗の行為において、2つの呼吸（吸う息と吐く息）の間に気づき続けなさい、それを続けるとき、数日後、新たに生まれ変わるだろう。

日常生活でも呼吸を感じて下さい。

呼吸をコントロールする必要はありません。

通勤時間の電車の中

車の運転中

会社で仕事の合間

トイレに行った時

そして

今

この文字を読みながら

呼吸を感じて下さい

お腹の動き

胸の動き

感じやすいところでいいですから

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

日常生活でも合間、合間に呼吸を観察して下さい

最初は条件づけをした方がやりやすいです

「私は電車の中で呼吸の観察をする」

「トイレの中で30秒だけする」

そうすると

呼吸にフォーカスしはじめると

今まで見過ごしていた

静寂に

気づくかもしれません

例えば、会社でプレッシャーがかかったり

人間関係のトラブル

家庭でのケンカの時

腹が立つことがあるでしょう

胸がムカムカする時があるでしょう

その時に

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ただ、呼吸の観察をして下さい

不思議な事に

観察するだけで

呼吸の回数が減ってきます

減らそうと思わなくても

意識を呼吸にフォーカスすると

呼吸の回数が減ってきます

物凄く腹が立った時は

「なにを言い返してやろうか」

「私が正しい事を証明してやる」

などの思考が強く湧き上がって来るかもしれませんが

ただ、注意を感情や思考からそらし

呼吸にフォーカスして下さい

すると

思考や感情は自然に消滅します

ややエネルギーが残る場合もありますが

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

もう、それはあなたを引っ張り回すほどの力はありません

あなたは思考や感情以前の「それ」

存在としての「あなた」に気づき始めているのですから

ここで、もう一つポイントをシェアしたいと思います。

### プレゼンス意識浸透の法則

スポーツでも勉強でも仕事でもそうですが、次のような公式が成り立ちます。

費やす時間 × 質 × 熱意 = 結果

ここまで読んでくれているあなたには熱意はあると思います。

質は120%を求めるのなら、インドのアシュラムへ入ったり、タイかミャンマーのお坊さんになって一生を修行に捧げるのがいいと思います。

が、しかし、それは除外するとして、出来るだけこのマニュアルで会社や家で気づきの精度を上げるようなワークをシェアさせて頂いてます。

質にも関係するのですが、ここで注目すべきは「費やす時間です」

瞑想やワークなどでは、一概には言えませんが

月に一回練習<週に一回練習<毎日練習<1日3回練習<1日10回練習

のような図式になります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

つまり、月に一度、まとめて6時間するより、同じ6時間するんだったら細切れで数分でいいので、1日の内で何度も気づきにフォーカスした方が意識には定着しやすくなります。

栄養と似ていますね。

1週間のうちに1日だけ腹いっぱい食べて、あとの6日間絶食するより、毎日ご飯を食べた方がいいわけです。

あと、風邪を引いた時なども、1回で大量のビタミンCや酵素を取るよりも、血液中の濃度を一定に保つ為に1時間に1度、少量ずつビタミンや酵素をとった方が良いのと似ています。

ヴィパッサナーのリトリートなどで寝る時間以外は気づきを保つ修行をした経験がある人はわかると思いますが、結局、あれは1日中気づきを持続させ、それを10日連続で行うから信じられないような集中状態に入るわけです。

つまり・・・

「どれくらい途切れなく持続したかで質的転換が起こるわけです。」

しかし、普通の会社や学校にっている一般人の我々は、なかなかそういう環境に身をおく事は出来ません。

そこで、日常生活の中に気づきの習慣を溶けこませて下さい。

日常生活に気づきを溶けこませる事で質的な転換が起こるようになります。

非常に大事な事なのでもう一度言います。

「気づきの持続時間がポイントです」

これを意識するかしないかで、まったく結果が変わってきます。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

この「気づきの持続時間による浸透」を高める為に体を使った違うワークも後で紹介します。

ですから、今は「気づきの持続時間が重要だ」という事を憶えておいて、日常生活で練習してみましょう。

「色々とやる事があるので、練習する時間も気力も無いです」

という意見もあるかもしれません。

しかし、練習と言っても・・・

「ラケットを買ってテニスの練習をしましょう」とか

「家の近所を毎朝5キロ走って下さい」とか

「ジムに週3回通って筋トレして下さい」など

特別な場所と時間をとって何か違う事をして下さいと言っているわけではありません。

普通の日常の動作。

歩く時



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA



水を飲む時やお茶を飲む時

トイレへ行く時

何かを見ている時など・・・

「日常生活を一切変える必要はありません、ただ、微細な意識を向けて下さい」

という事です。

そうすると、日常生活での呼吸の応用の詩でもありましたが、数日で違う何かが誕生します・・・

○ 今までとは違う、静かなスペースを感じたり

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

- 肩や首が体が緊張している事に気づいて、呼吸の観察で「フッ」と力が抜けたり
- まるで、時間が止まったような、ゆっくりとした時の流れを感じたり
- 以前ほどは思考や感情に左右されなくなったり
- なんとも言えない「安らぎ」につつまれたり
- 思考が自分だと思っていたが、観察する主体の「それ」がわかり始めたり

することでしょう。

あせらなくていいので

頑張らなくていいので

ただ、軽く

意識を向けてみる習慣を作ってください

最初は仕事中や家事で忙しい時は難しいかも知れませんが

空き時間や移動時間

朝起きた数分

夜、寝る前の数分

軽く、呼吸に意識を向けて下さい

時間はわずかでいいので、1日の内で意識を向ける回数を多くして下さい。

それでは、呼吸にフォーカスする以外の方法もみていきましょう。

## 行為に成りきるタントラ

52. Lie down as dead. Enraged in wrath, stay so. Or stare without moving an eyelash. Or suck something and become the sucking.

死人のように横たわりなさい。怒りに怒ったままでいなさい。または、瞬きせずに凝視しなさい。そのようであることで、行為そのものになる。

死人のように横になるとは、体であるあなたが停止した時、それ以外の「あなたの存在」が明確になってくるという事です。

自律訓練法（じりつくんれんほう、Autogenic Training）という言葉をもしかしたらご存知かもしれせん。

1932年にドイツの精神科医シュルツ（Schultz,J.H.）博士によって考案された方法で比較的簡単に催眠状態に入れる手法として有名です。

その自律訓練法というのは出来れば横になって・・・

- 1 気持ちが楽になる
- 2 手足が重くなる
- 3 手足が暖かくなる
- 4 心臓が静かに脈打つ
- 5 呼吸が楽になる
- 6 お腹が温かい
- 7 額が涼しい

という自己暗示をかけていくのです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

今回のヴィギャン・バイラヴ・タントラの詩に相当するものです。

ただし、自己暗示ではなく、気づきのみをつかいます。

更には手足だけでなく、体全体にフォーカスします。

また、体を重く（停止）することがメインなのではなく・・・

「死んだように体は横になっているが、それに囚われない意識」

に気づくような詩の内容になっています。

まず、横になって体の重みを感じます。

手や足

背中や頭が床に接する接点に意識をフォーカスします。

すると、手や足が重く感じられ始めます。

まるで、床に沈みこんでいくかのようです

しかし、よくそれを味わっていると

死んだように下に沈み込む力と

逆に重力から解放されたベクトルに気づきます

「それ」です

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

重力で引っ張られて重く沈む身体とは別に

重力の影響を受けない「軽さ」の部分

また、次の文章

「怒りに怒ったままになりなさい」



は何を意味するかというと、怒りが沸き起こった時

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

それを抑えこもうであるとか

誰かや何かにぶつけて発散しようとしませんが

その、怒りの最中に

怒りにただ気づいている「あなた」を発見して下さい

あなたは怒り狂っています

しかし、にもかかわらず

その怒りとは離れ

気づいている

見つめている

あなたがいます

「それ」です

それに気づくと

怒りとは別の自分に気づくと

その怒りは今までの怒りではなくなります

気づく

観る

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

という事は

観る対象が存在するわけです

観る対象と見ている者

この2つがあって、観察する事が出来るわけです。

怒りを観た

という事は怒りを対象として認識したという事で

完全にすぐには消えないかもしれませんが

もう、元の怒りの状態ではなく

怒りとは別の「あなた（気づき）」にフォーカスが合ってきています

それを感じて下さい。

「または瞬きせずに凝視しなさい」

これは瞬きをしないで凝視する技法です。

1分も2分もやらなくていいので、20～30秒だけでいいので

マブタを動かさないで

視線を固定して停止させて下さい

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

実は体の各部は

特に顎やマブタや眼球は

心と密接に関係があり

考え事を激しくしていると

眼球が素早く動いたり、マブタをパチパチと動かしたりする習性が人間にはあります

試しに、マブタをゆっくりと動かしながら高速で考え事をしてみて下さい

おそらく、出来なくはないですが、非常にやりづらいはずです。

この詩の部分では

まぶたの動きを停止します

眼球の動きも停止します

長い時間はかならずしも必要ではないので

わずかな間

マブタと眼球を停止したことによる

心の変化

体の変化を感じてみて下さい



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

いままで、動いていなかった「それ」が顕わになるかもしれません。

### 目を開いた状態での瞑想・気づきのワーク

Or suck something and become the sucking.

「またはそれに成りきる」

これは、この前の文章の・・・

死んだように横たわる事

怒りに震える事

またはまつげを移動せずに凝視する事

などに「成りきる」という事を言ってます。

呼吸の時は呼吸に微細な意識を向けたように、動作や状態そのものに成りきります。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラでは動作や状態を使った技法が他にも出てきます。

動作をしようと思った瞬間、ストップする技法

Just as you have the impulse to do something, stop.

体を使った技法というよりも、気づきの注意点が向かった方向と言い換えた方が良いかもしれません。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

その方法を使うと瞑想の概念というと色々ありますが、例えば・・・

「瞑想は目を閉じてするもの」

という概念があります。

もちろん、そういうメソッドはそれとして完成されていると思いますが、それと共に・・・

「目を開けたままの瞑想」

「動きながら、行為をしながらの瞑想」

というものも存在し、ヴィギャン・バイラヴ・タントラでは目を閉じて行う瞑想よりもこちらの方が多いぐらいです。

これはお釈迦様の説いたヴィパッサナー瞑想もそうです。

ヴィパッサナー瞑想でも歩く瞑想であるとか、お茶を飲みながらする瞑想や食事をしながらする瞑想などが数多くあります。

なぜ、座って目を閉じて瞑想する以外に、このような技法が存在するのでしょうか？

色々な側面があります。

まず、一つには先ほどの話のように・・・

「気づきの持続時間を増やす」

という事があげられます。

いくら座る瞑想に長けていても、日常生活では座って目を閉じて瞑想している時間より、起きて行

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

動している時間の方が長いわけです。

1日2回、各20分座って瞑想しても40分です。

1日24時間で1440分ですから1日の36分の1しかワークが出来ないわけです。

しかし、気づきのワークでしたら、理論的には熟睡して寝ている時以外、意識がある時間は全部ワークが出来る環境が整っているわけです。

「事件は会議室で起きているんじゃない！現場で起きているんだ！」

という「踊る大捜査線」の有名なセリフがあります。

私達に起こる様々なトラブル

仕事でのプレッシャーや複雑な人間関係は座って瞑想している時ではなく、起きて活動している時に問題として起きてきます。

そういう意味では、座ってする瞑想だけでなく、気づきの瞑想・ワークが生きてきます。

簡単に言うと、気づき優位の状態では怒りなどのネガティブな感情に巻き込まれにくくなります。

また、気づきの持続時間が増える事で質的な転換が起こり「それ」を認識しやすくなります。

その他にも、動作や行為を行いながらする瞑想では次のような利点があります。

**意識の集中点の解放 偏在性へ**

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

動作や行為を行いながらする瞑想では・ ・ ・ ・ ・

「意識の集中点を開放する」

という側面があります。

これはどういう事かと言えば、呼吸を使った技法のところで「それ」についての話が出ました。

「それ」とは本来のあなたの存在で、映画のスクリーンの例えでしたよね。  
スクリーンの性質としては「拡がり」という属性というか、そういう性質を持っていますよね？

映画のスクリーンだったら映画館によっても違いますが、品川のアイマックスが16 m X 22 mだから、テレビやスマホで見る映像より迫力ありますよね。

一般的に大画面なら大画面な程、迫力があるわけですが、まあ、言ってみれば私たちが見ている「現実世界」が一番大画面なわけです。

で、ここで「あなたの本質、存在」はその大画面ですという話をしているわけですが・ ・ ・ ・ ・

「いやいや、そんな気は全然しません」

とか・ ・ ・ ・ ・

「まあ、理論的にはそういう見方も出来なくはないけど、実際問題、私は体にしか思えません」

みたいな話になってきます。

確かに、実際には「自分」はどういう風に感じられるかというと、まるで目の奥にいるような感覚がすると思いますし、自分の本体は何だと聞かれば、一番多いのが「脳」じゃないかと思います。

## VIGYAN BHAIRAV TĀNTRA

「私は全てを映し出しているスクリーン」 V S 「私は脳だ」

みたいな図式ですか。

ここで、再び「限定解除 相反性を受け入れる」や「言葉の幻想性」を思い出して下さい。

どちらかが絶対的に正しいとか間違っているかと言うよりも、「相反しうる」つまり、どちらも正しく、なおかつ、どちらとも言えないという事を。

「私は体であり脳であるが、それと共に世界を感覚器官で知覚しているので世界であるとも言える」

「私が死んだら、世界は残り続けるが、少なくとも私が知覚、認識していた世界は消える」

「私の中心は脳である しかしその脳は誰が動かしている？ 脳さえも概念ではないか？」

ぐらいには妥協というか、まあ、スクリーンだと言われれば、そういう側面もあるよなぐらいには思っていて下さい。

それを踏まえた上で次のような疑問が出てくると思います。

「とりあえず、私は脳だけではなく全体を映し出すスクリーンだとしよう」

「だけれども、全然、そんな気がしない、これはどうしたらいい？」

みたいに思うかも知れません。

これを解決するのが、動作や行為をしながら瞑想（気づく）系列の技法です。

### 頭の中の「私」からの解放

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

通常、私たちの意識は目の後ろ側に集約されています。

なぜそうなっているのかはわかりませんが、おそらく進化の過程で餌を捕食する時や危険から身を守る時にその方が便利だから頭部（口、目、鼻、耳）などが出来あがったのだと思います。

例えていうと、バスに乗っていると仮定して下さい。

運転席って当然ですが一番前ですよ？

この前、バス会社企画のツアーで箱根に行ったのですが、一番後ろの席でした。

箱根の山道を走っている時に・・・

「もしも、運転席が一番後ろだったら、運転手さんは操作が大変だろうな・・・」

という事を考えてました。

実際に一番後ろの席からバスの動きを見ていると、ギリギリで対向車とすれ違ったり、カーブを曲がっているように見えますが、運転席の前の方から見ると、結構、余裕だったりします。

これと同じように、なるべく先端に情報を取得する器官（口、目、鼻、耳）がついていた方が生物として有利なので、頭というものが意識のセンターに設定されているのが魚類や爬虫類、哺乳類で人間は2足歩行で立ち上がったので、その先端（頭）が意識のセンターになっているんだと思います。

ということで、技法としてはスクリーンとして本来の「意識」「気づき」「プレゼンス」に戻す方法として、全体的に拡大する前段階として、まずは頭から手や足に行為に意識の重心（視点、支点）を移していきましょうねという話になってきます。

意識の重心（視点、支点）という言葉をつかいましたが、意識には重心とも呼ぶべき状態が存在します。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

武道などでは「腹、丹田」などを強調しますが、実際に足腰を鍛えつつ「腹、丹田」に意識を落として重心を低くし、当たり負けしないように、また、攻撃に重さが出るようにしたりします。

瞑想技法でも歩く時に足に意識の重心を移す事により・・・・・・・・

「私は頭の中に存在している」

という感覚が薄れ、ある種の・・・・・・・・

「全体との一体感」（それ・これ）

の認識や感覚が起こりやすくなります。

この全体との一体感是人やメソッドによっても呼び方が違いますし、いつ、どうなるというのは明確には言えません。

明確に言えないというのは、カップラーメンで言えば・・・・・・・・

「お湯を入れて3分で食べられます」

と言えると思いますが、こういった意識の分野は・・・・

「これを何分やったらこうなる」

とは言えません。

とはいえ・・・・・・・・

「こういう傾向はありますよ」

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ぐらいなら言えます。

それを体系化したのが技法・メソッドなわけですから。

ということで、カット・ウォーキング・メディテーションを伝授します。

### カット・ウォーキング・メディテーション

ヴィパッサナーで行う歩行禅は超スローモーションで行いますが、効果が高い分、本来なら10日間以上の集中したリトリートに適した技法で、はじめての人が1日や2日みっちり練習しても、なかなか実感がつかめない実は上級者用の瞑想です。

そこで、今回は誰でもシンプルに出来て効果が高い歩行禅を練習しましょう。

散歩に出掛けます。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA



よく、哲学者は散歩しながら考えたり発見するので「哲学の散歩道」みたいな言葉があります。

確かに、机やP Cの前にいるより、散歩中にアイデアが出るって人は多いと思います。

しかし、今回のレッスンは瞑想であり、考えを展開するワークではなく・・・

- 意識の重心を頭から外す
- 思考の前にある「それ」を明確にする
- 出来れば、私は世界を写すしているスクリーンだという事を入口だけでも体感したい

というレッスンです。

このカット・ウォーキング・メディテーションでは名前のとおり思考をカットしながら歩いて瞑想状態に入ります。

ですから、哲学したりアイデアを発見する為ではなく、むしろ「何も考えない」「なにも考えて

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

いない本体のそれ」に気づく技法です。

### ステップ1 リラックスして歩きます

瞑想ですが、気負うことなく風景を楽しみながらゆったり歩いて下さい。

### ステップ2 思考に気付きます

歩いている最中に思考が自然に浮かんでくると思います。

例えば・・・・・・・・

「今日は暖かいな～」

「この後、家に帰って昼寝でもしようかな」

「コーヒー飲みたいな」

「アマゾンであれ買わなくちゃ」

「髪切りにそろそろ行くかな」

などなど。

### ステップ3 思考の連鎖を足でカットします

思考の連鎖とはどういう事かということ、思考という点が連鎖して線になっていき、ひとつの考えになっているという事に注目しましょう。

最初は自動でひとつの考えが浮かんできますが、その後は連想で脈絡の無い思考が浮かんでくるわ

けです。

例えば・ ・ ・ ・ ・

「明日も仕事か」という思考が出てきたとします。

その時に、その最初の思考をキッカケとして、次の思考が連鎖反応でドミノ倒しのよう続きます。

- 1 明日も仕事か
- 2 そうだ、朝一で鈴木さんに進行状況を聞かないと
- 3 そういえば、鈴木さんの態度が気になるけど、どうしたんだろう？
- 4 あの時に注意して以来、ヨソヨソしいよな
- 5 でも、しょうがないよな、アレは言っとかないと
- 6 あーあ、でも、あの人は勘違いしたかな
- 7 そういえば、俺って会社で浮いてるかも、最近
- 8 まあ、派遣だからしょうがないか、正社員じゃないしな
- 9 なんで、あの時に転職しちゃったんだろう
- 10 あの会社に残っていた山田は課長になったって聞いたし
- 11 賞与はどんくらいもらってるんだろうな
- 12 俺なんかボーナスないしな
- 13 ああ一金が無い
- 14 どうして俺はいつも貧乏くじを引くんだろう

みたいな感じですか、思考のドミノ倒し。

この思考の連鎖の速さとか粘度は人によっても違いますし、思考の内容によっては感情という燃料が供給されます。

上の例は比較的、粘度が低いというか、比較的、軽いパターンですが、緊急度が高い場合や苦しみ  
が大きい場合は粘度が高くなり、妄想と化して頭から思考が離れなくなります。

ドミノ思考の特徴として・ ・ ・ ・ ・

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

- A 最初はアトランダムに浮かんでくる
- B それをきっかけとして、次の思考に連鎖する
- C 思考の質、内容によって粘度が違う
- D 感情によってエネルギーが供給される
- E 本来なら自然にエネルギーの減退、消滅とともに思考も消える
- F しかし、その思考に力を与えてしまうと、グルグルと頭の中を意味なくループする
- D ループが続くと疲れる
- G ループが頻繁に起こる場合、思い込み、勘違いが多くなる
- H それにより、思考の内容が酷い場合は体にダメージが出る
- I 胃を壊したり、病気になったりする
- J 人間関係にも支障が出てくる

などの状態になります。

Fの思考に力を与えてしまうというのは、自分にとってピンチの問題、例えば・・・

- 1 金銭的なもの
- 2 誹謗中傷
- 3 肉体的苦痛
- 4 過去の罪悪感
- 5 未来への不安

などの自分のウィークポイントの「地雷キーワード」に触れると、それらの事柄は感情に根ざしたパワーがありますので、一度思考として連鎖してドミノ倒しが始まると連鎖が止まらずに頭の中をグルグルループし始め胸を掻きむしります。

では、どうしたらこういった問題は防止出来たり解消出来るのでしょうか？

1 つにはネガティブ性を十分に味わい、気づきで溶かすという方法があります。

2 つ目に問題の原因となっているブロックを認識して理解し、変容させるという方法。

3 つ目は気づきで思考をカットし、エネルギーを与えずに思考がそれ自体の性質により枯れて消滅

## VIGYAN BHAIRAV TĀNTRA

させるようにします。

今回の「カット・ウォーキング・メディテーション」は3番目の技法です。

どういう仕組みもう少し具体的に説明しましょう。

植木や鉢植えの植物とかに陽の光に当てたり水とかやりますよね？

日にも当てず、水もやらなかったら、当然ながら植物は枯れてしまいます。

これはネガティブな思考や感情にも言えます。

通常、思考や感情はそれ自体の形態（単体）ではそれほど永続性はありません。

しかしながら、鉢植えの例でいえば水に相当するもの。

その思考に水に相当する養分やエネルギーを与えてしまうと、延々と存在します。

それどころか、成長して最初の頃よりパワーを持ってしまう事もあります。

そこで、思考の栄養や水に相当するものをシャットアウトします。

具体的には、次に連鎖する思考をカットするのです。

ステップ4 出来るだけ連鎖の初期の段階でカットします

先ほどの思考の連鎖の例で言えば・・・・・・・・

1 明日も仕事か

という思考が浮かぶのは仕方無いとしても・・・・・・・・

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

- 2 そうだ、朝一で鈴木さんに進行状況を聞かないと
- 3 そういえば、鈴木さんの態度が気になるけど、どうしたんだろう？

と延々と続いてしまうということは「明日も仕事か・・・」の思考とそれに潜在する思考群を活性化させてしまう事になります。

もちろん、なにかを計画する時や考える事が悪いと言っているのではありません。

計画を立てたり、あるテーマについて考える事は悪い事ではありません。

しかしながら、脈絡なく生産性のない妄想が延々とループしているのが、普段の我々の日常の思考形態のほとんどです。

さらには、その思考の質が酷いとエネルギーを消耗して疲れてしまったり、検討違いの勘違いを作ってしまったたり、もっとひどい場合はノイローゼになったり病気になったりします。

「思考を使わない時は使わない」

「思考を使う時は意識的に使う」

というのが理想だと思います。

体の筋肉と一緒にムダな力が入ったり、かけなくてもいい負荷がかかっていると疲れや故障、怪我の原因になってしまいます。

反対に充分なリラックスと必要な時に必要な筋肉が使える体ですと、効率的に動けるといえるのはわかると思います。

思考もそれと一緒に、使わない時はムダな回転をさせていない方がメリットがあります。

クルマのエンジンに例えると、止まってアイドリングしていればいい時に激しく空ぶかししているクルマみたいな感じですね、ムダな思考の回転というのは。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

技法に戻りレッスンしてみましょう。

1の「明日も仕事か・・・」という思考が出た時点で踏み出している足に意識を戻します。

つまり・・・

ステップ1 リラックスして歩きます

ステップ2 思考に気付きます

ステップ3 思考の連鎖を足でカットします

ステップ4 出来るだけ連鎖の初期の段階でカットします

というように、足で強制的に思考をカットします。

思考に気づいたら、踏み出して地面に接地した足に意識を戻します

仮に、思考の連鎖に気がつくのが遅れてしまった場合は、気がついた時点で足に意識を戻します。

足が地面にふれている感覚

踏み出した足が地面に接触する感覚に意識を向けます

気づきを向けた時に思考の連鎖から歩行の左右の足に意識が戻りますから、思考の連鎖はストップします。

## 妄想してしまう場合

この場合は足への気づき意識を強化します。

具体的には、足を踏み出す時に・・・

右、左、右、左 と心の中でカウントしたり・・・

1, 2, 1, 2, と数字でもいいでしょう。

とにかく、フラフラと妄想しがちになってしまう場合には歩いて踏み出す動作を言語化して気づきの作用をサポートします。

このカット・ウォーキング・メディテーションで20～30分ほど歩いてみて下さい。

歩くペースはあなたが心地良いスピードでいいです。

この場合もあまり頑張る必要はありません。

最初は慣れないので、ついつい思考が連鎖してしまったり、気がついたら沢山妄想していたりします。

## 静寂と妄想

これは座ってする瞑想でもそうですが、実は瞑想しはじめて、気づきの力が強まったり、静けさが増すと逆に今まで気がつかなかった思考や妄想に気がつきはじめます。

例えて言うなら、人が沢山いる通勤ラッシュの駅では騒音はそれほど気になりません。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

沢山の人や電車の音、アナウンスの音などが溢れる駅構内では、それほど音を気にした事は無いと思います。

しかし、夜、アパートの隣人や外で酔って騒ぐ人がたてる音などは、わずかな音でも周りが静かなだけに目立って気になってしまうでしょう。

これと一緒に、今までも思考や妄想に溢れていたのですが、気づくセンサーが弱かったり、あまりにもその妄想が溢れている状態がノーマルですと、逆に瞑想して気づきの力が増すと、一時的に思考や雑念が増えたような気がします。

ですから、最初のうちはカット・ウォーキング・メディテーションをして・・・

「あれ？ また妄想していたわ、私ってダメだ」

と思わずに、ゲーム感覚で楽しみながらやってください。

### 思考視点の移動

そうすると、ある程度すると思考を足で楽にカット出来るようになってくると共に・・・

「思考の視点」が頭だけにとらわれなくなってきました。

人によっても違いますが、あなたの「いる」場所が目の後ろから・・・

- ☐ 頭の後ろの方に「いる」感じ
- ☐ ボンヤリと胸のあたりに「いる」感じ
- ☐ 身体全体に「いる」感じ
- ☐ 足の方に「いる」感じ

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

に若干でも移ってくるように感じる時が出てきます。

もちろん、目でものをみていますし、感覚器官は頭に集中してますから、目の奥に「いる」感じもあります。

ここでも限定解除の相反を受け入れるを思い出して下さい。

「目の奥にもいるし、その他の場所にもいる」

という、こっちでもあるし、あっちでもあるという事を。

目の奥にも「いる」感じが今までと同じようにありますが、それと共に・・・・

「少し拡散して他の場所にも拡がった感覚」

が出てくる事があります。

出てくる事がありますと言いましたが、その状態を想像して作る必要はありません。

ただ、カット・ウォーキング・メディテーションで思考を足で切る事だけに専念して下さい。

その結果、起こってくるでしょう。

その時、あなたは意識の焦点、重心が拡散して本来の姿を思い出し始めています。

### カット・ウォーキング・メディテーション マントラ編

この技法には他のバリエーションもあります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

歩く時に足の動きにあわせてマントラを唱える方法です。

マントラも自分がシックリくるのでOKです。

右、左と心の中で発する変わりに・・・・・・

仏教が好きな人でしたら・・・

A ブッダ ブッダ ブッダ

と足を着地するごとに唱えます

右足を着地した時に「ブッダ」  
次に左足を着地した時に「ブッダ」

という風に心の中で唱えます。

ヨガが好きな人でしたら・・・・・・

B AUM AUM AUM

でもいいですし、単純に神様が好きな人の場合は・・・・・・

C 神様 神様 神様

と、唱えましょう。

また、感謝の言葉・・・・・・

D ありがとう ありがとう ありがとう

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

などでもいいと思います。

ちなみに、唱える時はゆっくりと発音するのではなく、意識で触れるだけでもいいです。

### 意識で音に触れる

例えば、ありがとうと唱える場合、普通に・・・

「ありがとう」

と発音すると1秒かかるとします。

心の中で唱えると0.5秒だとします。

言葉に触れるだけというのは、この後の音を使ったヴィギャン・バイラヴ・タントラでもやりますが、音に触れるだけ、つまりチラッと「ありがとう」という言葉を認識するだけでいいわけです。

そうすると、0.1秒でも唱える事（音に触れる）が可能になります。

このカット・ウォーキング・メディテーションのマントラ技法をやると、技法と相性が良い人は数分やっただけで至福状態というか、幸せが溢れてくるのがわかるでしょう。

この技法がマスター出来ると、生活のあらゆる事が瞑想になります。

歩く動作だけでなく・・・

お茶を飲む動作

食事の時

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

庭仕事などの単純作業の時

足の代わりに手や身体全体に気づきのポイントを定め、思考をカットして「それ」が明確になるように出来るようになります。

例えば、お茶を飲む時に手を動かしてカップを持ったり口に運んだりしますが、手が動くたびに動いている箇所に気づきを当てます。

### 喫茶瞑想

まず、カップを見ます。

その後にゆっくり手を伸ばしますが、気づきを手だけに保ちます。

カップに触れて、触れた感触にフォーカスしたら、ゆっくりと握みます。

要はカットウォーキングメディテーションと同じで、動作のみに気づきを当てて、思考や感情が浮かんだら動作に意識を戻す方法です。

このように、身体を使った方法は日常生活中に並行して行えますので、チャレンジしてみてください。

### 肉体と精神の対比を強調する技法

それでは、次の技法

**86. Roam around until exhausted and then, dropping to the ground, in this dropping be whole.**

くたくたになるまで歩き周ったその後、地面に倒れこむ、その倒れこむことにおいて全体となりなさい。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

これも肉体を使った技法です。

繊細な動作に向けるのではなく、思いっきり動いて下さい。

疲れきって下さい。

その時に「それ」がわかりはじめます。

まあ、こう書くと神秘的ですが、限定解除 1 を思い出して下さい。

言葉の幻想性に囚われないで下さい。

特別なものだという先入観を必要以上に持たないで下さい。

スポーツや強めの運動をすると、今まで頭部に集約していた気づきやエネルギーが本来の状態にリセットします。

よく、テレビなどで社長特集とかやっていて、この前、有名な美容院チェーンの社長さんのドキュメントをやっていました。

どこかの高そうな会員性スポーツクラブのプールで延々と泳いでいました。

インタビューで・・・

「泳いでいる時は何も考えずに済みますから、週に何度かは泳いでます」

みたいな事を言っていました。

あなたにも経験があると思います。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

身体を動かしたら「スッキリ」したとか、疲れが逆に抜けたとか。

運動はグラウンディングになります。

私達は頭を使いすぎです。

座ってばかりいて余剰エネルギー（余ってしまったエネルギー）がイライラや疲れになってしまいます。

もともと、人間は動くように作られています。

動いて、狩りをしたり採取したりして生きていく為に「動く事を前提」として造りになっています。

それが、現代生活ではデスクワークが中心ですから、瞑想とか関係なく、心肺機能を使う運動を日常生活に取り入れる工夫は必要です。

また、話は代わりますが、エネルギーに敏感すぎて人や場所のエネルギーに影響されやすい場合はグラウンディングとして運動に力を入れて下さい。

ランニングや自重トレーニングや水泳がオススメです。

週に2～3回でいいので、30分ぐらいは息が乱れて心拍数が上がる運動をして下さい。

健康にもエネルギー状態にとっても、その方がいいです。

それをする事により、エネルギーに敏感な人も自分の身体とエネルギーに戻れてリセット出来ます。

30分程、呼吸と心拍数が上がる運動をした後にシャワーを浴びると、座って瞑想したりイメージを使って浄化する方法よりも強力な浄化作用があり、サッパリする事がわかるでしょう。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

さて、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの詩ですが、この技法は運動の最中やその後に微細な注意、気づきを使います。

この技法は対比です。

片方を強調すればもう片方の極が表れます。

肉体にフォーカスして、それを使いきれば使いきるほど、肉体でない「あなたの存在」が明確になってきます。

あなたは疲れきるほど運動をしました

息が乱れています

身体も四つんばいか、地面に座り込むぐらい疲れています

しかし

それと同時に

今までにない

ある種の「軽さ」

疲れているけれども、疲れていない

肉体には影響されない「あなた」

「それ」



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

がわかるかもしれません

あたかも

映画をみているような

あなたも映画の登場人物の一人で

「あなたの存在」は

なにものにも左右されない

超越した

ただ、観ている

「それ」

ハートの解放 献身 自己からの重心移動



## 96. Devotion frees

### 献身による解放

この技法は今までの呼吸や感覚、身体とは別の方法です。

人には向き不向きがありますから、呼吸や身体感覚を使った方法が苦手な場合もあるかもしれません。

その時、この技法が合うかも知れません。

ところで、人はなんで悩むと思いますか？

何について悩むと？

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

「自分」です

自分の健康

自分の人間関係

自分の収入

自分の預貯金

自分の家 土地

自分のクルマ

自分のキャリア

自分が損か特か

「いやいや、私は自分以外の事も悩みます」

という声もあるかと思えます。

その場合も・・・

自分の家族

自分のグループ

自分の会社

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

自分の国

自分の主義、考え

自分の好きなアイドル

自分の好きな本

自分の好きな映画

自分の好きな食べ物

その自分の〇〇が拡大したり、優遇されたり、保護されたりすると人は喜び

縮小したり、冷遇されたり、損なわれたりするとハリネズミのようになります。

もっとも、これは程度にもよりますが悪い事ではありません。

いわゆるエゴという側面ですが、これが無ければ生きていけませんし。

私達を保護してくれているとも言える働きです。

が、しかし、それと共に

あまりにも、それに囚われすぎると

自分の事で頭が一杯になると

アンバランスを生み出します

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

誰だってそうですよね？

会社でも友人関係でも

趣味でもスポーツでも

自分の事しか考えない、他人の事はどうでもいい人がいたら嫌ですよね。

この技法

献身による解放は

意識の中心を自分から献身の対象へ解放します

自己からの重心を他（献身の対象）に移動させます。

これは、なにも神秘的な事ではありません。

誰しも、恋をした時に

熱烈な恋をすればするほど

自分の事はどうでも良くなり

相手が世界の中心になる経験をすると思います

その時

その想いが純真であればあるほど

今まで悩んでいた「自分」についての悩みは薄れ

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

胸が一杯になり

至福が訪れます

これは恋愛だけでなく

子供をもった親もそうでしょう

我が子の為なら、自分の事はどうでもよくなる

そう思う人は多いはずです

ただ、その対象を

恋人や我が子にした場合は

相手の反応によって献身が左右されます

まず、具体的な相手がいなければ成り立ちません

しかし

神への献身

言葉に出来ない「それ」への献身

心が純粋な人は

それだけで満たされるでしょう

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

コツというか、この時に感じやすくなる方法としては

人によって差がありますし

その日の状態によっても差があります。

献身で心を解き放つ時に

胸にヴァイブレーションを感じるかも知れません

あるいは頭にエネルギーを感じるかも知れません

あるいは頭の上の方にエネルギーを感じるかも知れません

上の方というのは、頭上30センチぐらいの場合もあれば

もっと上の方に感じる事もあるかも知れません

個人差がありますし、昨日は胸で感じたけれども、今日は頭の方で感じるという時もあります。

とにかく・・・

「アタリの良い箇所」

を見つけて下さい。

人によっては足かも知れません。

普通、多いのが胸、ハートです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

想いを向けた時

「それ」も答えてくれたかのように

胸がいっぱいになります

その時に

愛 至福 幸福感

言葉はなんでもいいですが

胸に溢れたものを通じて

「それ」と繋がっている事に気がつくでしょう

とても甘美な詩（技法）です。

献身の技法が合う人

神様の存在を自分なりの方法でこのような方法で感じられる人にとっては

結局、自分の頭に浮かんだ「思考」も自分が考えたように思えても、もっと大元の方から湧くように出てきたという認識になります。

そうなった時に、自分の過去の後悔や罪悪感・・・

「私はどうして、あの時にあんな事をしてしまったのだろう」

であるとか、他人への恨みつらみ

「なんであいつは私にあんなことを・・・」

であるとか、状況、環境への不満感

「どうして、あんな事が起こってしまったのだろう・・・」



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

など、全ての事が自分の手から離れ、神が行った事だとの認識になります。

そうすると、自分の罪悪感や他人や状況への不満感は薄れ、あるいは無くなり平安な気持ちになります。

また、未来についての不安も、今までも神様は面倒みてくださっているので、今後も大丈夫という安心に変わります。

それがこの詩の言っている献身による解放です。

この献身、バクティを成功させるか否かは次の2点

- 今までの人生は神の力で起こっていたのかという納得
- 神への献身の強さ（思う気持ち）

によって変わってきます。

あなたが、この詩によって何か感じる場合はこの方面を伸ばして下さい。

### 透明な存在になるタントラ 青空へ拡大する意識

それでは次

59. Simply by looking into the blue sky beyond clouds, the serenity

ただ雲の向こうの青空に見入ることによって、静寂が。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA



人にはミラーニューロンというものがあります。

ミラーですから鏡のニューロン（脳の神経細胞）ですね。

ミラーニューロンとはイタリアの学者によって1996年に発見されたものです。

マカクザルの脳に電極を設置して調査した結果、猿がエサをとろうとする時に一定の神経細胞の反応がある事がわかりました。

その後、実験者の人間がエサを拾い上げる行動をした時に、猿は自分で拾っていないにもかかわらず、同じ活動が脳のニューロンで起こったという結果がでました。

その後の研究で猿だけでなく、我々人間にもこのミラーニューロンの働きがあり、赤ちゃんが言葉をおぼえる事から、成人して様々な学習や行動パターンを身につけるのもこのミラーニューロンの働きによるという研究結果が出ています。

「悪い子と遊んだらダメですよ」

母親は子供に言う言葉ですが、勉強が出来て性格の良い子と遊ぶと似たような感じになりやすいで

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

す。

また、不良とツルんでいると、いつのまにか真面目だった子が不良っぽくなりやすいのは良くある話ですよ。

人間関係はもちろんですが、単純に接するものによっても変わってきます。

例えば、先ほどの献身の技法のように、調子が良くて「神様～」みたいな献身モードになっている時があるかも知れません。

電車を待つ駅のホームで「献身モード」になって、理由も無いのに至福の涙が溢れそうになります。

しかし、この時に・・・

「そうだ、電車の中でさっき買った本でも読むか」

ということで、先ほど買ったコロンビアの麻薬マフィアの日系2生が新宿のシマでの闘争を繰り広げる物語にハマり始めます。

数分後、先ほどの献身神様モードはどこへやら。

すっかり・・・

アリバイ

殺害現場

組織

ボス

拘留期間

売春婦

FARC（コロンビア革命軍）

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

などの刺激的な言葉の踊る世界に入ってしまった、先ほどのいい感じは消えてしまっています。

あなたが見たものに影響される by ミラーニューロン

ということで、この詩は雲の彼方の青空にフォーカスします。

青空を対象とすれば

聖典も聖書もありませんし

仏像や神像もありません

ただ、空があれば

晴れ渡った空があれば

その静けさと一体化します

その時に「それ」が顕になります

ヴィギャン・バイラヴ・タントラでは、この詩のように

空や空間を扱ったものが多くあります。

38. Feel cosmos as translucent ever-living presence

不死なる透明な存在として宇宙を感じなさい

やその他の詩・・・・・・・・

51. In summer when you see the entire sky endlessly clear, enter such clarity

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

果てしなく澄みわたった夏の空を見ると、その透明さに入りこみなさい。

### 60. Shakti, see all space as if already absorbed in your own head in the brilliance

シャクティよ、空間すべてがすでにあなたの頭と一体化して輝いているのを見なさい。

### 83. Thinking no thing, will limited-self unlimit

無を思うことが、自己の限界を超えさせるだろう。

これは、限定解除2でみたように、「あなたの存在」のもともとの質を空間は表しやすいからです。

空間とイコールではありませんが、性質として近いものがあります。

映画のスクリーンなどにも例えられますが、対象としては空間や空は瞑想するのには最適です。

ある微細な領域でこの詩がわかると、比喻としてではなく実際に広がっていたのが「私だ」という事を体感します。

今はハッキリとわかる必要はありません。

そんな事もあるのかな程度でかまいません。

## 天高く それとともに・・・グラウンディング

では、レッスンに戻りましょう。

ちなみに、技法にもよりますが、あまりにも急に「それ」が明確になると人によっては混乱が起きれます。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

今までは頭の理解だけであったものが、体感としてわかってくると、今まではもっと敏感になりたい

もっと自分の本質をわかりたいと思っていたのに・・・

「ペースが速いので、元の自分に戻りたい」

と思う時があるかも知れません。

そういう時は無理をしないで下さい。

スポーツをして汗をながして下さい。

お風呂にゆっくりと浸かって下さい。

他愛もないテレビ番組を見てゲラゲラ笑って下さい。

ポテトチップスや甘いケーキを食べて下さい。

友達や家族と会話てくつろいでください。

小説やマンガを読んで下さい。

肉を食べてタンパク質を補給して下さい。

喫煙の習慣のある人はタバコを吸って下さい。

たっぷりとした睡眠をとって下さい。

そうすればグラウンディングになり、より肉体にフォーカス出来ます。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

喫煙と肉食は悪くないのか？

という人もいるかもしれませんが、これは個人差、体質にもよります。

どうしてもダメな人や受け入れられない場合は当然、肉を食べる必要はありません。

しかし、グラウンディングにとって、肉体に意識を戻す必要がある場合は肉やタバコに効果があるという事は憶えておいて下さい。

ちなみに、喫煙の習慣が無い場合は有酸素運動や筋力トレーニングをするとグラウンディングします。

この場合、気功やヨガなどでも身体を使った技法がありますが、気功やヨガは意識を高める（拡大する）作用もあるので、グラウンディングとしては普通のランニングや自重トレーニングや水泳などの方が適しています。

地球、地面との繋がりが強くなり、普段の自分に戻れます。

グラウンディングは重要な項目ですので、補足する意味で最後にまとめておきますのでグラウンディングのワークも取り入れて下さい。

では、それを踏まえた上で技法のレッスンに移りましょう。

限定解除2 あなたは肉体の中だけにいるのでは無い

という事を思い出して下さい。

気づき＞肉体

というように、気づきがメインで肉体はそこにあるものという事を見て行きましょう。

## 半透明で永遠に生きる臨在

### 38 Feel the cosmos as a translucent ever-living presence.

半透明の永遠に生きる臨在、そのようなものとして宇宙を感じなさい。

目を閉じてみてください。

あなたの身体はどう感じられますか？

椅子や床に座っている感覚があると思います。

おしりや足に圧がかかっています。

しかし、目を閉じて純粹に感じてみると

おしりや椅子があるのではなく、そこに圧という感覚があるだけです

おしりや椅子というのは概念です

目を閉じた気づきの空間では

その圧が気づきの空間に漂っているだけです

もし、あなたが建物の1階ではなく

2階以上の場所でこの技法を試したならば

宙に浮いた気づきの空間の中で

ただ、圧の点がつらなったものだけが浮いている



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

気づきの空間がリアルに感じられるかもしれません

あなたは半透明の臨在

その中に感覚が漂っているだけです

永遠に生きる臨在です。

ここでいう永遠というのは、昔があって未来があるという、１００年先、１０００年の永遠という意味ではありません。

時間が無い、ただ瞬間しかないという、つまり時間の概念をなくした永遠です。

**51. In summer when you see the entire sky endlessly clear, enter such clarity.**

夏空が見渡すかぎり晴れ上がったとき、その澄み切ったなかに入っていくなさい。

これも青空を観る技法と同じです。

よく晴れた日に

空を見上げて下さい

青い中へ

落ちてください

地面が下で

空が上というのは概念です

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ご存知のように地球は丸く

ただ、私達は重力によって地面に接地しているだけです

それを思い出して

青いそらへ

落下して下さい

その時

身体を超えた「それ」

狭い脳の中の「あなた」ではなく

広い空間の「あなた」を感じるかもしれません

**60. Shakti, see all space as if already absorbed in your head in the brilliance.**

シャクティよ、全空間がおまえの頭のなかに吸い込まれ、輝いているのを見なさい。

あなたは自分に頭があると思ってますよね？

## VIGYAN BHAIRAV TĀNTRA



これは当然、そうだと思います。

鏡を見ると頭があるし、周りの人間も頭があります。

しかし、しかしです。

純粹に自分の経験だけ「体験」すると

頭はありません

身体は下にあるのがわかりますが、頭はありません

薄っすらと鼻や髪の毛がみえるかもしれませんが、頭はありません

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

この技法では、あなたの頭を天空まで拡げて下さい。

拡げるといっても、特に努力する必要はありません。

ただ、起こっている事を確認するだけです

なにも無い空間

広々とした空間

定まった視点の無い空間

「それ」

が自分になった場合

世界はあなたの中に出てくるものとして感じられます

ここで、少し実験をしてみましょう

### ヘッドバンキング・アウェアネス法

今、目を開けたまま

頭をゆっくりと前後に軽く振って下さい

前後に軽く振ることで

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ゆれている「自分」と

ゆれていない「自分」が判別出来るかもしれません

また、歩く時に

動いていない自分を感じて下さい

風景の方が自分の方にやって来て、去っていく

自分は動いていない

という風に感じて歩いて下さい

クルマや乗り物にのっている時も

自分は動いていない

動いているのは風景の方だと思ってください

そうすると・・・

Shakti, see all space as if already absorbed in your head in the brilliance.

が感じやすくなります。

111. Each thing is perceived through knowing. The self shines in space through knowing. Perceive one being as knower and known

個々のものごとは認識をつうじて知覚される。自己は認識をつうじて空間において輝く。  
識る者と識られる者がひとつである存在を知覚しなさい。

これも空間系の技法です。

全ての事は気づき、認識する事により存在します。

例えば、家でご飯を食べている時に醤油がテーブルにあっても、気づいて認識していないと・・・

「あれ？醤油はどこ？」

となり、気がつくことで・・・

「あった、あった」

と気がついて認識する事で「醤油」を手にとる事が出来ます。

例えば、あなたがアラブの王様だったとしましょう。

総資産2兆7000億円あって、一流ホテルみたいな家が世界中に30ぐらいあって、クルマをコレクションで500台ぐらい持っていたとします。

しかし、認知症になっていたり、昏睡状態になっていたら、自分の富に気づけませんよね？

つまり、気づきって2兆円を超える資産より、豪邸よりも一番大事といってもいいものです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

この詩では「気がつく事、観ることによって空間に輝く」という事ですが、これはどういう事なの  
でしょうか？

アラブの王様の例ですと、あくまで「私」という人間が「その他」周りの物や環境に気づくという  
ニュアンスで説明しました。

しかし、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの詩では「空間に輝く」となっています。

つまり、ここで言っている「私」とは肉体に拘束された「私」ではなく、「半透明の存在」として  
の、空間としての「本来の自己」の事です。

では、その「半透明の自己」っていうのは何によって認識されるかということ、「認識する事」に  
よってです。

例えば、窓の外に木があって葉っぱが揺れているとします。

その木の葉はあなたが認識したから、気づいたからそこで存在しているわけです

葉っぱ → あなたが見たから、認識したからある

ここまではいいですか？

で、この詩がいわんとしているのは・・・

「木の葉が無ければ、あなたもいないですよ」

という事です。

これはどういう事でしょうか？

葉っぱ → あなたが見たから、認識したからある

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

でしたよね？

葉っぱだけでなく、テーブルも窓も PC も部屋も外の風景もビルも山もクルマも他の人間も . . . .

「あなたが気づいたから存在（認識）している」

という事です。

では . . . . .

「周りに一切、なにも無かったら . . . . .」

どうなると思いますか？

テーブルも椅子も PC も部屋も外の風景も何もかも無い

あなたの身体さえ無い

そうなると、どうなりますか？

一切が闇？

いいえ、闇や光というのは 2 元的なものであって、何も無いから闇なのではありません。

闇さえも闇だと認識しているわけですから、それさえも無いという事です。

例えば、本当に熟睡している時は暗さ（闇）を感じていませんよね。

いったいどうなりますか？



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

それでも「あなた」が存在していると言えますか？

つまり、窓の外の木の葉っぱの話に戻りますが・・・

「葉っぱ → あなたが見たから、認識したからある」

は逆に言えば・・・

「葉っぱがあるから、あなたが在る」

とも言えるわけです。

葉っぱ=あなた

つまりは、あなたの周囲に展開している世界は比喻でなく、あなただということです。

木の葉っぱも

窓も、机も PC も部屋も全ての展開している世界です。

また、違った例えをしてみましょう。

例えば、色を例にしてみましょう。

黒という色があります。

黒以外の色がない場合、例えば白とか黄色とかの色が無かったら

当然の事です。白とか黄色は認識出来ないわけです。

認識=存在出来ないわけです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ここで重要なのが

では、黒以外認識出来ない場合は

黒は認識出来るのか？

という話になります。

黒しか無い世界の場合

他の色も認識できませんが、実は黒も黒としては認識出来ません

なぜなら、対比する色がないので色という概念・認識は無いからです

色という存在は無いからです

これを葉っぱの例で例えると

葉っぱがあるから「あなた」があるという認識でしたよね？

これは物事を認識する働きとして・・・

自分 VS 葉っぱ

という2元性が必要だからです。

自分から離れたものを「観る」事によって認識しているわけです。

で、簡単にいうとこの詩は「観る」ことで主体と客体の同一性を感じなさいという話です。

○ 物事を認識する為には自分とその他という分離が必要

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

- しかし片方のみでは存在（認識）出来ない
- 観ることによって、双方にまたがる「それ」を感じる

という事です。

つまりは限定解除3の相反する性質を受け入れるという事です

「あれでもあり、これでもある」

これは概念的な話ではありません。

では、この詩でいうところの・・・

「識るものと識られるものがひとつである存在」を知覚するにはどうしたらいいのでしょうか？

簡単な実験というかワークをしてみましょう・・・

眼を閉じて下さい

### 空間実体化ワーク

眼を閉じると薄っすらとした光がマブタに見えると思います。

それと共に当然の事です、薄暗くなっているでしょう

あなたの身体に意識を向けてください

当然の事ながら、身体の中に「あなた」はいると思います

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

しかし、実際にどこからが「あなた」で

どこからが「あなたでない」か明確に境界線を線引き出来るでしょうか？

皮膚の表面らしきものは感じる事が出来ます

でも、それは

気づきの空間に浮いた感覚とも言えるわけです

広大に広がる半透明の気づきの空間

ただ、肉体としての感覚器官が優位なので

気づきの広大な空間の中に肉体の皮膚感覚が浮いている感じ

床や椅子に座っているお尻も

お尻という概念、記憶です

概念無しに、ただ、観察すると

圧の点や面の集合体です

今度は注意力を音に向けてみましょう

鳥の鳴く音

道路を走るクルマの音

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

アスファルトを叩くタイヤのパターンノイズ

音を音として聞くのではなく

「触覚」として感じて下さい

触覚というのは

音響設備の整った大音量の映画館などでは

まさに感覚として、皮膚感覚として音を体験できますが

実は

日常の微細な音でも

皮膚感覚 触覚のようにとらえる事は可能です

では、外を走るクルマの音

鳥の声

それ以外の何かの物音

その感触

感触というのは

例えば、クルマの音が左から近づいてきて

右の方へ去っていきます

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

その時

あたかも

透明に形なく拡大した「あなたの存在」の中を

移動する音、感触として感知して下さい

まるで、あなたの中を

あなたの空間としの身体の上を

クルマが走り去っていくようです

なにもなかった「あなたの空間」に

クルマ（概念）の音、感触が顕れ 動き

それと共に

音、感触を認識した事により

あなたという空間が存在出来る

音がなければ

なにもなければ

あなたという空間も

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

認識されない

クルマの音

鳥の声

犬の鳴き声

それらが「在る」「認識される」

ことにより、存在出来るあなた

それ・・・

つまりは、世界とは

あなたが実体化させたものの集合体なのです

木の葉っぱというのは、木の葉っぱだけが在るのではなく

あなたの気づきがなければ存在出来ません

また、それらがなければ、あなたも存在出来ない

40. Consider the plenum to be your own body of bliss.

満ち足りた空間をあなた自身の至福の身体と見なしなさい

これも同じような意味です。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

どうですか？

明確には感じられなくても、なんとなく雰囲気は感じてもらえたかも知れません。

より鮮明に感じたい場合はある種のサマディーに入る瞑想を訓練する方法もあるでしょう。

また、朝、起きる時に意識が目覚める過程を自覚出来ると、自然と上のようなワークの内容になります。

朝、睡眠から目覚める時

意識がどういうふうに現実世界に立ち上がってくるのか

寝ている時は気づきはあるんだけど、少なくとも目覚めて自覚しているような気づきはないわけですね。

では、どうやって目覚めて・・・・・・・・

「朝か・・・ 何時だろう・・・」

という通常概念が構築された、この世界に復活するのか？

これは、肉体のコンディションが整っていないと、目覚める瞬間を察知するのは実はなかなか難しいのですが、それでも、そうしようと意識していた場合、察知出来る日はあるかも知れません。

人によっても違いがあるでしょうが、まるで何もなかった海の底から明るい海面に浮上するように感じるかも知れません。

また、何も無い、スペースも無いところから薄っすらと、あるいは突然、認識出来るスペースが出来上がり、それが自分や周囲として認識出来る空間と変化する過程がわかるかも知れません。

その時に、この詩の内容を明確に体感するでしょう。



では次の技法

今までの技法では・・・

呼吸を使った技法

身体の動きを使った技法

ハート（献身）を使った技法

空間を使った技法

などを取りあげました。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラでは音を使った技法（詩）もいくつかあります。

その内のいくつかをみていきましょう。

繰り返しになりますが、あなたの一番やりやすい方法を練習してみてください。

## 音の微細な手触り 音による技法

7. Devi, imagine the Sanskrit letters in these honey-filled foci of awareness, first as letters, then more subtly as sounds, then as most subtle feeling. Then, leaving them aside, be free

デヴィ、甘露に満ちた気づきの焦点のなかでサンスクリット文字を想像してみなさい、はじめは文

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

字として、つぎにより繊細に音として、さらに最も鋭敏な感覚として。その後、それらのイメージを脇に避けて、解放されなさい。

サンスクリット語と言ってますが、普通にアルファベットでも50音でもいいです。

「あ」という文字にしましょう。

まず、「あ」という文字を思い浮かべて下さい。

次に「あー」と軽く発音して下さい

今度は心の中で「あー」と

その音を小さくして行って下さい

あ

あ

あ

あ

あ

あ

意識の中で

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ほんのわずかに

小さく

「あ」

と発音して下さい

もっと小さく

もっと

「あ」

心の耳を澄ませてもギリギリ聞こえるか聞こえないかぐらいに

その時、発音として、音としてではなく

感触として

わずかな

「あ」

を感じて下さい

さあ、しばらくは目を閉じて

「あ」という感触を

15秒から30秒に一度

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

「あ」に触れるように唱えて下さい

その時

思考の奥へ

思考が発生する場所へ

「そこ」へ

繋がる事が出来るでしょう

10分程、リラックス出来る場所で

椅子に座ってやってみて下さい。

### **思考が湧き上がる場所に Dive する**

この技法は音を使って逆のベクトルを発生させています。

通常、私達はものを考える時にどうやって考えてますか？

言葉ですよ？

言葉が湧き出ていると思います。

では、その言葉はどこからやって来るのか？

頭の中の音としてやって来る前にどういう形態なのか？

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

例えば犬という言葉为例にとりましょう。

犬という表現をする時に、次のような感じです。

|                           |
|---------------------------|
| 犬という音になった言葉               |
| ↑犬という音になる以前の内語 ↓          |
| 意識の境界線                    |
| ↑犬という印象のインテンション（意図、志向性） ↓ |
| ↑映像、わずかなインテンション（意図、志向性） ↓ |
| 純粋な気づき                    |

このような感じになっています。

本来は上下があるわけではありませんが、便宜上、説明しやすいように上下で表してます。

通常の意識活動においては下の方から犬というインテンションが発生して、意識の境界線で内語の音として認識され、あたかもそこから自分が考えているような感じになっています。

青い文字の「意識の境界線」というのは、通常の我々の意識ではその下にある働きが感じにくくなっている境界線です。

深くリラックスした時や眠りに落ちる間際やこのワークで行っているような気づきの練習の時にこの境界線が曖昧になったり、鋭敏な気づきの力が戻ると下の領域が自覚出来るようになります。

インテンションとは意図や志向ですが、ハッキリと形（象徴）になるまえの意図です。

カット・ウォーキング・メディテーションのところでのマントラを使いながら歩くレッスンを憶えていると思います。

音、発音としてではなく、音を意図する事により0.5秒以下で音を唱えられるという話でした。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

通常は感じられませんが、実は音や思考も具体的な形になる前にインテンションが発生しています。

そのインテンションを察知する時は具体的な音や思考というよりも、触覚の感覚が近くなります。

触るか触らないかの微細な感覚

意識で触れる感覚

それが下から上に上昇するにしたがい、次第に具体的な音として認識され、犬という思考になり、最終的には・・・

「犬」と発音されます。

この技法はこれを逆にたどって行きます。

表でいえば赤い ↓ の方向性です

音から意識の中の音

音に成る前の感触

それを追って行きます

やがて、それが始まる「そこ」が意識化されるでしょう

意識化されるでしょうと言いましたが、その時には日常意識での自覚というか感覚ではありません。

時間の感覚も無くなっている場合

身体感覚が無くなっている場合

最初は寝てしまったり、なにも認識出来ない場合もありますが、コンディションの良い時により明確に感じられるようになります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

目を閉じてこの技法を行って下さい

「あ」という文字

他の雑念が湧いてきたら

ゆっくりと、やさしく

「あ」という文字に戻ってきて下さい

小さく 小さく

音以上に小さく

音になるまえの意図

その感触を

15秒～30秒に一度

触れて下さい

やがて

思考がゆっくりとしてくるでしょう

時間の感覚が変化するかもしれません

身体の周囲の雰囲気 空気感が変化するかもしれません

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

呼吸が自動的にゆっくりとしてくるかもしれません

もしくは停止

### 105. Enter the sound of your name and, through this sound, all sounds.

あなたの名前の音へと入っていきなさい、この音をとおして、すべての音が。

この技法も同じです。

ただ、任意の文字ではなく、自分の名前を使います。

これは自分の名前が誰しも一番意味があるという事で使います。

ただ、人によっては逆にやりにくいかもしれません。

その場合は任意の音でかまいません。

出来れば、神聖なものの方が良いでしょう。

ただ、この技法に使うマントラは短いものの方が向いています。

「イエス」

「AUM」

「南無」

好きなものを使ってやってみて下さい。



### 第3章 ヴィギャン・バイラヴ・タントラ 日常生活応用編

どうでしたか？

1 1 2 の技法の中でいくつか抜粋してワークしていききました。

呼吸を使ったもの

空間を使ったもの

音を使ったもの

ハートを使ったもの

エネルギーを使ったもの

それぞれ、得意なものや不得意なものがあると思います。

自分に合ったものを練習して、感じをつかんでみてください。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラの構造というか、結局、何を示しているのか？

それは・・・

「あなたは、あなたが思っているあなたじゃないんですよ」

「あなたは、本当はこんな感じなんですよ」

「こうしたら本当の幸せがみつかりますよ」

という事だと思います。

意識を超えた「それ」

それがあなたです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

という事を言っているわけです。

本当の幸せがみえるというのは、通常、私達が楽しいとか喜んでいる状態。

例えば、お風呂に入って「ホ～ッ」としてくつろぐと幸福な感じがすると思います。

あれはお湯によって温まる効果にくわえて・・・

「ああ～1日終わった～」

という思考や、緊張して身体と一体化しすぎていた意識がお湯によって筋肉の緊張がほぐれると共に意識も本来のスペースへ拡がるからです。

ですから、わかりやすく言うと、風呂のお湯が幸福感を与えてくれるわけでは無く、もともと幸福であった「あなたの存在」にリセットされた事によると言う方が正確です。

そのリセットされた事により「あなたの存在」から幸せが流れ出てきてそれを感じたわけです。

もともと「幸せ」と同意語である「あなたの存在」が明確になっただけです。

簡単に大雑把に言えば、この事を様々な詩（ワーク）で明確にしようとしているわけです。

何度もいうようですが、この「それ」の状態は自覚しているか、いないかにかかわらず、既にあるものです。

あなたは生まれてから今まで、地球の大地から離れた事が無いように。

例え、その地面の存在を忘れていた時ですら、大地は確実に存在していました。

「それ」「意識を超えた意識」もそれに相当します。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

それでは、今まで練習した方法をつかって、日常生活への応用を簡単にみていきましょう。

今まで練習してきた内容が、なんとなくでも腑に落ちれば、様々な事に対するあなたなりのメソッドが自然と出来上がる事でしょう。

怒りや悩みや人生に対する様々な事柄が、今までとは違った角度から捉えられるようになるからです。

とはいえ、具体的にはどうやったら良いかの例をいくつかワークとしてシェアします。

これにより「気づき」を抽象的な概念では無く、日常生活の様々な場面で具体的にどう扱えばいいかの参考にして下さい。

### ネガティブ感情の **Delete**



最初にネガティブな感情への対処法を練習しましょう。  
この方法には何通りかのバリエーションがあります。

#### 1 呼吸を使った方法

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

- 2 歩行や身体を使った方法
- 3 意識だけの方法

様々な方法があります。

共通して言える事は・・・

「気づきを鮮明にする」

という事です。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラは1 1 2の詩（技法）があるから、やり方が1 1 2あるという見方も出来ます。

しかし、実のところは様々な入り口（1 1 2）を用意して・・・

「気づき 意識」を鮮明にするという出口があると言ってもいいぐらいです。

例えば、気づきを鮮明にする事を例えますと、なにかの問題

それが肉体的であれ

人間関係であれ

感情的なものであれ

なにかの問題を雑草だとしてみましょう

雑草の葉っぱ一枚一枚をなんとかするのではなく

根っこごと抜くイメージです。

根っこ事抜けば、もう草が生える事も無いからです。

その根っこごと根本からというのが「気づき」です。

ですから、逆に言えば、大雑把に言うと気づきさえ明確に出来たら方法は何でもいいわけです。

## 怒り（後悔、罪悪感）への対処法

頭に来るとか、腹が立つとか、そういう事は普通にあると思います。

しかし、短気は損気というように、実際には怒って得する場面より損する場面の方が多いわけです。

怒るにしても「意識的」に怒ってコントロール出来れば、色々な応用が出来ていいとは思いますが。

しかし、自分の地雷を踏まれて感情的になり、言わなくてもいいことを言ってしまうというのは損ですよ。

「私はあんまり怒りは無いんですけど。。」

という人もいます。

しかし、怒りが無いというのは3つの側面があります。

- 1 心が浄化されて怒りの因子や流れる回路が無い
- 2 たまたま、そういう状況や環境に遭遇していない
- 3 エネルギーが外側（怒り）ではなく内側（罪悪感、後悔）に向かっている

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

というパターンです。

怒りは無いけれども、後悔や罪悪感はあるって自分を責めてしまうタイプの人にはベクトルが違います。

ということで、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの応用編として、日常で使えるようにワークしてみしましょう。

気づきで怒りを削除する方法ですが、これはいくつかのバリエーションがあります。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説でも簡単に説明しましたが・・・

- 1 怒りのエネルギーを感じて味わいつくす
- 2 怒りに注意を向けている主体に意識を戻す方法
- 3 怒りのエネルギーを理解して消去する
- 4 怒りのエネルギー源の供給をストップして自然消滅させる

簡単に整理すると以上のような対処の仕方があります。

これは怒りだけでなく、悩みや後悔や罪悪感についても言えます。

とにかく、思考や感情に対処出来ずに困った状態といえましょう。

詳しく解説すると本を何冊も必要な分量になってしまいますので、ここではエッセンスとして日常生活に使いやすいような形のワークとして説明していきます。

4の怒りのエネルギー源の供給をストップして自然消滅させるはカット・ウォーキング・メディテーションで仕組みとそのレッスンを行いましたので1～2までを説明していきます。

また3の怒りのエネルギーを理解して消去する方法はヴィギャン・バイラヴ・タントラとは違った方法ですので、ここでは取り上げません。

## **EmotionTasting (味わう)**

まず、最初の方法ですがなぜ怒りを味わうのかと思うかも知れません。

道徳的な教育を受けた私達は・・・

「怒る事は良くない事です」

「汚い言葉を使ってはいけません」

また、スピリチュアルな教えでも・・・

「ネガティブな事は考えたり想ってはいけません」

という教えがあります。

確かにそのとおりです。

あなたの周りにもいるかも知れませんが、汚い言葉や攻撃的な言葉。

また、自虐的な言葉を発する人間がいた場合、近くにいくのも話を聞くのもイヤだと思います。

しかしです。

風邪を引いた時とか、悪いものを食べた時には下痢とかしますよね？

いわゆる浄化作用です。

下痢をする事によって、体内に蓄積している老廃物、毒などを排出しているわけです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ですから、下痢というのは一見嫌な現象ですが、トータルで見ると身体の為にはいいわけです。

心の問題もこれと似ています。

「悪い事を考えたりするとダメだから考えないようにしよう」

この事自体はそのとおりだと思います。

しかし、怒りや憎しみ、強い後悔や罪悪感を心の内に抱えたままでは、単に抑圧しているだけです。

ちょうど、生ゴミをゴミの日に出すのを忘れて、見えない所へ隠しておいても、ゴミを出さない限りはゴミはありつづけますし、臭いが部屋に漂ってくるのと同じです。

一時的には表面に出しても、それで片付くんだったら片付けた方がいいわけです。

怒りを一時的に自覚して、気づきの光を当てて発散させた方が怒りも何年も心の底にかかえたまま、何年も何10年も苦しい状態で抱え込んでいて、周りにも波動や言動でネガティブ性を撒き散らしている状態より100倍ましです。

ということで、最初の技法のレッスンです。

### 感情精製法

- ステップ1 怒って対象に気づく
- ステップ2 それがどこにあるか気づく
- ステップ3 怒りを抽出、精製する
- ステップ4 変容させる

#### ステップ1 怒りの対象に気づく



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

まず、怒りの対象を一つ選びます。

嫌いな人でもいいですし、嫌な状況でもいいです。

また、思い出すと胸が苦しくなるような事でもいいでしょう。

「私は今はなにも出てきません」

という場合は、日常生活中に「ムカツ」とした瞬間や「プレッシャー」を感じた時などに適用してみてください。

その時にまず・・・

「あっ 私は怒っているんだ」

という気づきの光を当ててください。

実はこの怒り（感情）に気づいた時点で変容は始まっています。

なぜなら、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説でも説明したように、対象として認識されるものは「私」ではありません。

つまり「怒り」と認識出来た時点で「怒り」と「私」が離れ始めたわけです。

これが怒りが認識出来ずに、完全に飲み込まれてしまっている場合は・・・

「なんで私は怒りに負けて、あんな事言って（して）しまったんだろう。。」

という状態になりますが、気づいた時点で距離が出来て私と怒りは離れ始めたわけです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

では次のステップ

### ステップ2 それがどこにあるか気づく

怒りの感情はどこで感じますか？

胸が苦しい感じ？

腹のあたりがギュッとする感じでしょうか？

それとも、頭に血が上がっているような感じでしょうか？

その「感覚」だけを追っていきます。

感覚をただ感じて下さい。

### ステップ3 怒りを抽出、精製する

どこで感じたかを特定出来たら、怒りを精製します。

今回は上司の田中氏（仮名）にしましょう。

怒りの原因として・・・

「田中さんがあの時にあんな事を私に言った」

というのが原因だったとします。

「君は全然成長しないね」

「同期の山田君は君と違って出来るからね」

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

などといわれた言葉はムカつきます。

その時に怒りの感情と田中さんがリンクしているわけです。

この時に意識を田中さんに当てるのではなく、十分にムカムカしてきたら、そのムカムカだけを味わいます。

身体に感じられる感覚だけ味わうのです。

しばらく、その感覚を味わってください。

1分～5分くらいまで。

その感覚は強くなってきましたか？

それとも一旦、強くなってから弱まってきましたか？

場所は移動してますか？

このように気づきの光をあてていって見て下さい。

感情にリンクされている人や状況は無視してください。

感情のみを味わって下さい。

一時的に嫌な感じ

憎しみや嫌悪感

後悔や罪悪感

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

それらが活性化しても、太陽のように輝くあなたの「観ている気づき」は何の影響も受けません

ムカッとする感覚

悲しい感覚

それは発生しています

ですが、それを観ている「あなたの存在」はなにものにも傷つける事は出来ないと知ってください

そして、観察している時には

感情を消そう 消そうと思って見ているではありません

感情を手放そうと思って見ているではありません

感情をコントロールして変えようとして見ているではありません

ただ、観ている

味わっている

料理を味わうように

苦いかもしれません

辛いかもしれません

ただ、味わってください

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

あなたの思考のストーリー

あんな事があった、こんな事を言われた

そういったストーリーを付け加え事の無い感情は

違った味わいを持っているかもしれません

5分ほど、ただ、観ていて下さい

どうでした？

変化はありましたか？

ちなみに、この技法は1回につき5分程度を目安にして下さい。

いくら表面化して気づきを入れましようと言っても、1日中やるのはいけません。

それをする、その事だけがフォーカスされ拡大しますので、かえって良くありません。

日常生活は自分の心がどうなっているかではなく、仕事や家事や様々な事に全力で取り組んで下さい。

これは健康オタクの人があらゆる健康に注意しすぎて、かえって病的になってしまうのに似ています。

### 連なる感情群

実は感情は似たものがリンクして存在します。

イメージでいうとサツマイモが根っこで連なった状態です。



サツマイモなどは一つ一つが全く別に存在するわけではなく、根っこでつながっています。それと一緒に感情もカテゴリ別に連なっているのです。

例えば、先ほどの例で言えば上司の田中氏に一言一言にムカつくわけです。

なぜか、わからないけれども、違う上司の山田さんに同じような事を言われた時は笑い飛ばせたのに、田中氏の場合は許せない感じがします。

ここで、感情抽出法を思い出して下さい。

誰にであるとか、どんな状況であるとかは感情を再現するキッカケとしては使いますが、変容していく過程では精製しますので除外します。

除外した感情の感じ（波動）を冷静にみると、田中氏のムカつく波動は高校時代の英語の武田（仮名）先生に接した時と同じ波動を思い出しました。

## VIGYAN BHAIRAV TĀNTRA

つまり、高校時代の武田先生にも同じ感じでムカついていたわけです。

武田先生 「なんだ、お前は授業がわからないクセに寝ているのか」

などムカつく思い出が出てきます。

そこで、更にその似たような波動、胸や腹に出てくるイヤな感じをたどっていくと、父親が出てきました。

父親は妹ばかり可愛がり、兄であるあなたにはいつもガミガミと小言をいう感じでした。

「チキショウ！ 大人になったらこんな家出てやる」

あなたは社会人になり、一人暮らしを始めるようになり、現在に至るというわけです。

つまり・・・・・・

上司の田中氏  
高校教師の武田先生  
父親

では、全部、嫌な感情や思い出の対象に対処していかなければならないのか？

実は必ずしもそうではありません。

という一つのグループが意識の中で出来上がっているわけです。  
サツマイモの根っこのように。

ここで、田中氏がきっかけで出てきましたが、田中氏に言われてムカついた感情が変容すると、不思議な事に武田先生も父親への感情的なシコリも薄らぐか消えるのがわかると思います。

ですから、一番、気になる人物や出来事を感情精製法でワークしてみてください。

では、次の技法。

## フォーカス・リバーズ法

これは感情を感じている時に、感情それ自体ではなく、見ている気づきの発生源にフォーカスする技法です。

観察している気づきにフォーカスして、感情などの幻想性を看破していく方法ともいえます。

ステップ1 怒りを感ずます

ステップ2 怒っている事に気づきます

ステップ3 注意を怒りからそらします

ステップ4 怒りに気づいている事に気づきます

という手順になります。

だいたい先ほど説明した感情精製法と同じなのですが、後半が違います。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラで言えば次の詩に相当します。

101. When a mood against someone or for someone arises, do not place it on the person in question, but remain centered

誰かを嫌う気分、あるいは誰かを慕う気分が起こったとき、その問題の人に意識をとられないで、中心に留まっていなさい。

64. Just as you have the impulse to do something, stop.

何かの衝動を感じたその瞬間、停止しなさい。

また、このやり方も意識のフォーカスの仕方で何種類かにわかれていますが、簡単に解説していきます。

ステップ1 怒りを感ずます



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ステップ2 怒っている事に気づきます

ここまでは一緒です。

次にステップ3と4で怒り（感情や思考）から気づきをそらして、逆向きにします。

怒りの感覚に意識を向けるのではなく、気づいている気づきの元に意識を向けます。

具体的にどうするのかという前に気づきの元の性質について復習してみましょう。

気づきは映画のスクリーンに例えられるという話はしました。

単純に言えば、そのスクリーンだという事実を明確にして、そのスクリーンに投影されている事は単独では存在しないという事です。

スクリーンと投影された映像が合わさり「映画」が出来るわけです。

つまり、どちらが主かと言えばスクリーンなわけです。

では、どうやってスクリーンだと気づけばいいかというと、様々な方法がありますが、今回は集中点を頭に戻します。

眼の奥にいる「自分」

そこに集中点を戻します。

今までは呼吸の観察でも身体への集中でも、集中する対象は・・・

「呼吸」

「足」

「身体」

「空間」

でした。

今回は「そこに集中している気づき」にフォーカスします。

つまり方向性が逆向きなわけです。

このワークをしてみて、今までと感じ方がどう変わるかを実際に感じてみて下さい。

次に、この方法の違うバリエーションです。

## フォーカス・リバーズ オール法

集中点を眼の奥に戻すのではなく、全体を俯瞰（ふかん）します。

これはどういう事かといえば、集中点を眼の奥ではなく、自分の背後

もしくは一気に全体性へと俯瞰モードにします。

自分の背後というのは、あたかも自分の背後でカメラがまわっていて、自分を含めた人や状況を撮影している自分がいるようなイメージです。

「認識出来るものは自分では無い」

という例を前回あげました。

黒と白の例を憶えてますか？

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

黒が黒として存在する為には他の色が必要だという話。

もし、黒以外の色、他の一切の色がなければ、当然ながら黄色や赤や白という色は認識出来ません。



それと同時に黒という色も無いという事になります。

なぜなら、色という概念が無いから。

また、言葉を変えると無と有に言い換える事が出来ます。

例えば、今、あなたはこの文字を読んでいると思います。

画面（白い画面＝無）がなければ文字（黒い文字＝有）は認識出来ません。

もっと単純に言えば・・・・・・・・



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

という黒い丸が存在する為には、背景に白が存在しないと成り立ちません。

背景が黒一色ですと、相對しないので存在出来ないわけです。

ここまではいいですか？

では、私達が世界を認識出来ているということはどういう事でしょうか？

それは私達の世界

机があって、椅子があってパソコンがあって、カーペットやテレビがあって

部屋があって、外には風景が広がっていて、家やビルや山があって

空があって雲があって太陽や星々があって

それら私達の「有る」世界が存在出来ているということ

必然的になんらかの「無い」世界の存在をあらわしています。

ここで、先ほどの・・・・・・

「認識出来るものは自分では無い」

という事を思い出して下さい。

つまり、認識出来ている「この世界」は「本来のあなた」では無いという事です。

気づきの基盤としての大本の「あなたの存在」では無いという事です。

ここでのポイントは・・・・・・

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

「その中にも『日常生活で自覚しているあなた』が入っている」

という事です。

あなたの身体

あなたの思考、感情

自己意識

これらも認識出来ている以上、本来のあなたではありません。

ということは、つまり・・・・・・・・

「必然的になんらかの『無い』世界の存在を現しています。」

という話でしたが、ここの部分が本来のあなたという事です。

「有るの対である基盤の無いもあなたの本質」

であるという事です。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラでもありましたが・・・・・・・・

Feel the cosmos as a translucent ever-living presence.

不死なる透明な存在として宇宙を感じなさい

という部分です。

その透明な部分から

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

形を特定出来ない

視点を特定出来ない

「そこ」へ

意識を向けて下さい

そこから世界を眺めてください

すると、独特の感覚をおぼえるかも知れません

これは少し高度な方法ですので、今すぐにリアルに体感する必要はありません。

ただ、簡易的な方法としては自分の後ろでビデオカメラを自分が回しているというイメージは役に立ちますので、練習してみてください。

また、次の詩

**77. This so-called universe appears as a juggling, a picture show. To be happy, look upon it so.**

この、いわゆる宇宙は曲芸、紙芝居のように顛れる。幸せになるには、そのように見よ。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラが書かれたのは5千年前と推定されていますので、当時は曲芸や紙芝居という表現を使っていたのでしょう。

今でいえば、映画館やテレビやDVDでしょう。

あなたが思い悩んでいる事。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

怒りでも憎しみでも

後悔でも罪悪感でも  
プレッシャー、緊張

倦怠感、無気力感  
それらは、状況も登場人物も

そして、あなたも

一つの映画だと思って

DVD鑑賞だと思って  
俯瞰して鑑賞していると思って下さい。

超リアルな5感型シアターですから  
誰かからイヤな事を言われて落ち込んだり腹が立ったり

プレッシャーがかかる状況は起こりますし  
怪我や病気もするので痛かったりもします

ですが、それと共に  
一切から影響を受けない

ただ、静かに鑑賞している

「それ」

あなたはそれでもあるのですから。

## 第4章 番外編 気づきの領域からのヒーリング

この章では気づきの状態を使ったヒーリングを簡単に紹介いたします。

ヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説とは直接は関係ないのですが、気づきの状態は自分や他人に対して素晴らしい治癒が起こります。

ですから、ヴィギャン・バイラヴ・タントラをきっかけとして、気づきの状態に慣れ親しむと必然的にヒーリング能力が発露します。

私も最初はこれほど気づきにヒーリング作用があるというのは認識していませんでした。

確かに、体の痛みや不快感などは気づきを入れると緩和するという事は体験的に知っていたのですが、もう一步踏み込んで、気づきの状態にすべておまかせすると時として信じられないようなヒーリングが起こる事があります。

### 気づきのヒーリングのコツ

もっとも、ヒーリングが起こるといっても施術者（ヒーラー）が何かをするというよりも、気づきが全ての面倒をみているというか、気づき自体の働きによって全てなされます。

ですから・・・

「私が治すんだ」 であるとか

「絶対に治すんだ！」とか

「出来ると言った手前、効果が無いと恥をかくから効いてくれ！」

などと余計な事を考えて行くと効かないケースが出てきます。

ですから、気づきの状態から起こすヒーリングとは、キッカケとしてあなたがするわけですが、あなたがヒーリングを行うという意識設定ではありません。

あなたは、単に大いなる気づきの歯車の一つというか、そういう御役目を頂いただけであって、全



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ては大本の気づきが働くのであって、どう働くかはそっちまかせぐらいの意識設定の方が上手くなりますし、事実そうです。

### 気づきの階層

気づきという言葉を使っているので若干、イメージが湧きにくいと思いますが、今までお話したように気づきは全てを成り立たせているベースです。

これも限定解除3の相反性を受け入れるを思い出して欲しいのですが、気づきの一つであり、全て一緒と言えば一緒なのですが、その一方で別であり違う働きとして顕れます。

ですから、あえて分けてみると下の図のように便宜上分けて説明した方がわかりやすいケースも出てくるかと思うので、簡単にではありますがみてみましょう。

| 気づきのレベル      | 気づきの状態 顕れ方                |
|--------------|---------------------------|
| A 日常の気づき     | 今 この表を見ている意識              |
| B 潜在的な気づき    | 忘れ物に気がつく前の意識              |
| C 潜在的な気づき2   | 自転車に乗る 車の運転               |
| D 半個人的な気づき   | 心臓や肺など自律神経的な働き            |
| E 個人性を越えた気づき | 周囲の世界を成り立たせている（認識している）気づき |
| F 全てを包んだ気づき  | 全てのベースであり未知なる知性をもった気づき    |

Aの日常の気づきというのは今、あなたがこの文章を読んでいる状態の気づき（意識）です。

凄くザックリ言えば、このAの状態の気づき、今のあなたのこの気づきをB.C.D.E.Fまで広げるというか、浸透させる事が瞑想であるとか、様々なワークが目的とするところであると言っても良いと思います。

その一つの方法としてこのヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説でも気づき（意識）を広げ深める為に限定解除で概念をリセットしたり、ワークで気づきの状態の変化を追っていったわけです。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

今、ヒーリングで大本の気づきにお任せしましょうというのは、Fを基盤とした全ての気づきの事を指しています。

宗教的に表現するとFは神であるという言葉になると思いますし、宇宙意識であるとか、純粹知性であるとか、様々な呼び方があると思います。

ここで非常に大事なのは言葉の使い方と意識の設定です。

例えば、気づきを自己修練というか、自分の瞑想の為のツールとしてのみ認識（設定）している場合は、気づきのヒーリング効果は自分の心や体のみに顕れがちになります。

もちろん、それも非常に大切ですし、優れた技法だとは思いますが。

しかし、それだけだと非常にもったいないと思います。

では、自己修練型のAD法をお話してから、ヒーリングAF法の解説に入りたいと思います。

### 気づきのヒーリング ヒーリングAD法

この方法をマスターする事によって、痛みに対する耐性がつくというか怖さが無くなります。もちろん、痛みを軽減する効果もあります。

ちなみに、AD法の名前の由来としては、上の表のAからDまでが主に取り組む領域なのでAD法としました。

#### ステップ1

痛みのある箇所に気づきます。

#### ステップ2

痛みの中の一番強い部分に気づきを当てます。

#### ステップ3

その変化をトラッキングします。

ステップ4

心の反応に気づきを入れます。

ステップ5

他の周波数で中和します。

では、それぞれの詳細な説明です。

ステップ1 痛みのある箇所に気づきます。

例えば頭が痛いとしましょう。

頭のどこが痛いでしょうか？

右側？ 左側？ それとも額のあたりでしょうか？

仮に右側が痛むとしましょう。

ステップ2 その中の一番痛い部分に気づきを当てます。

右側のどこが一番痛いですか？

一番痛い場所にピンポイントで気づきの焦点を当てます。

ステップ3 痛みの変化をトラッキングします。

痛みは気づきの焦点を当てるとどうなりますか？

- 変化なし
- 痛みが和らいだ
- 痛みが強くなった
- 痛みが移動した

などの変化があるでしょう。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

通常は痛みに気づきの焦点を当てた場合、最初は痛みを強く感じる場合が多いです。  
その後、痛みが緩和したり移動しながら弱くなったりします。

### ステップ4 心の反応に気づきを入れます

痛みによって発生する思考や感情に気づきの焦点を当てます。

実は痛みがかならずしも苦しいかというと、確かに好ましいものではないのですが、痛みには痛みのメッセージがあります。

例えば、体や精神を酷使しすぎたので休めというサインを体が送っている場合などがそれです。

また、同じ痛みでも心の反応によって苦しみの度合いが変わってきます。

例えば、ボクシングの場合など、両者、激しい打ち合いの末に判定でチャンピオンが決定したとします。

勝者の場合は同じくらい打たれてダメージを受けていても、チャンピオンになった喜びで絶好調です。

片や敗者の方は試合でも結果でも打ちひしがれて、より痛みが沁みる事でしょう。

また、子供の頃、風邪をひいて学校を休んだ経験はあなたもあるかと思います。

その時に頭が痛かったり熱でダルかったりしますが、不思議な事に学校に行かなくて布団で寝ていることにホッとした経験があるかもしれません。

また、仕事が忙しくて疲れ果てた時に、体のコンディションが悪くなり、少しの間、寝るしか無い場合など、その間は仕事が出来ないわけですが、それと同時に休めてホッとしている自分がいたりします。

逆にどうしても必要な仕事をやらなければならない時に寝ているしかない状態の時は焦って心も苦しみ、悩めます。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

ですから、この方法では痛みだけに気づきの焦点を当てて、余計な思考や感情はカットしてしまうわけです。

カット・ウォーキング・メディテーションでは足の動きや感覚で思考をカットしましたが、ここでは痛みを気づきの中心点として設定し、思考や感情をカットします。

そうすることで、自然と痛みが和らいでくる場合が多いですし、痛みが消えない場合でも心は平静なまますごせます。

このステップ4をしばらくの間行っても変化が無い場合は次のステップを行います。

### ステップ5 痛みを他の周波数で中和する

これは言葉の周波数を使います。

痛みや不調が表れている時は心の状態も荒れている場合が多いので、違う波動を当てます。

言葉は非常に大きな力を秘めています。

例えば嫌な思い出も楽しい思い出も誰かに何らかの言葉を言われたというのが多いと思います。

また、自分で抱えている悩みも何らかの言葉として抱え込んでいます。

### 原因（言葉）＝結果

つまり、なんらかの心の状態がきっかけでコンディションを崩したり、病気になったケースにおいてはその原因、つまり言葉を変化させて結果も変化させようという事です。

原因（もう嫌だ　なんで私が　あいつがあんな事を）＝結果（体調不良、病気、生活の問題）



原因（ありがとう　幸せ　各種マントラ）＝結果（健康　生活の問題改善）

という構造になります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

見ての通り体の不調だけでなく、生活（人間関係、金銭面）まで心の反応や普段どのような言葉で思考で使っているかで変わってきます。

ここでは痛みについてですので、あまり深く他の分野には入っていきませんが、言葉を変える事によって波長をコントロール出来るという事は覚えておいて下さい。

具体的には痛みからは気づきの焦点をはずして、言葉の内容にひたります。

例えば、肯定的な波動をもっている各種の言葉・・

- ありがとう
- 幸せ
- 健康
- 愛してます
- 大好き
- 神様

などのあなたの好きな言葉を選び、その言葉をリピートします。

また、各種マントラなどを唱えるのも良いでしょう。

言葉を唱える時にその言葉どおりのバイブレーションが感じられたら、それに浸りましょう。

例えば、『ありがとう』なら感謝のバイブレーションが広がりますから、その波動に浸ります。

また、バイブレーションが感じられない場合でも気にしないで言葉に気づきを当てて、自分のペースでリピートして見て下さい。

## 気づきのヒーリング AF 法

次に AF 法ですが、再び図を見てみましょう。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

| 気づきのレベル      | 気づきの状態 顕れ方                |
|--------------|---------------------------|
| A 日常の気づき     | 今 この表を見ている意識              |
| B 潜在的な気づき    | 忘れ物に気がつく前の意識              |
| C 潜在的な気づき 2  | 自転車に乗る 車の運転               |
| D 半個人的な気づき   | 心臓や肺など自律神経的な働き            |
| E 個人性を越えた気づき | 周囲の世界を成り立たせている（認識している）気づき |
| F 全てを包んだ気づき  | 全てのベースであり未知なる知性をもった気づき    |

今回は A～F までを含んでいます。

AD 法が痛みに気づきの焦点を合わせるのに対して、どちらかと言えば E と F が主になります。

やり方を説明しましょう。

### ステップ 1

ヴィギャン・バイラヴ・タントラで解説したような方法で気づきの状態へ入ります。

### ステップ 2

気づきの状態から自分の気になる部分、もしくはヒーリングをしたい相手を思い浮かべます。

### ステップ 3

気づきに全てを任せます。

### ステップ 4

あなたは気づきの状態でいるだけです、結果は気にしません。

AD 法との違いは概念と言葉の設定です。

非常に大事なので概念と言葉の設定の説明を先にいたします。

## 概念と言葉の設定の魔術

察しのいいあなたは気づいているかも知れませんが、気づきの状態を認識する事を妨げているのも言葉であり、また、その妨げを解除して元の状態に戻すのも言葉です。  
ですから、限定解除は非常に大切に一番始めにレッスンしたわけです。

この概念と言葉の設定は限定解除をヒーリングの説明用に更に詳しく説明したバージョンになっています。

気づきは言葉では言い表わせませんが、一方で言葉によって指し示す事も出来ます。

言葉は私達を固定化もすれば解放も出来ます。  
パソコンで言えばプログラムコードみたいなものです。

概念と言葉の設定とはなんでしょう？

例えば、江戸時代の飛脚が現代に突然現れたとしましょう。

## 江戸の飛脚が現代に来たら？

東京から大阪までに伝令（知らせ）を届ける仕事があり、飛脚さんは東海道を何日も走って届け物をしようとするでしょう。

そこで、あなたは言います。

「あの～ 飛脚さん、今は自動車や新幹線というものがあり、それを使った方が速いですよ」

飛脚さんからすれば、確かに鉄の四角い変なものが走ってますし（車）、鉄の竜みたいな神様が妖怪かわからないもの（電車）が走っているのは見てわかってましたが、それが乗り物だとは概念を認識していませんでした。



## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

概念を認識していないと、それが存在していても機能しないという事です。

そこで、飛脚さんはあなたに切符の買い方を教わり、新幹線に乗って大阪まで3時間で到着する事が出来るわけです。

つまり、切符を買って駅に行き新幹線に乗るという概念と設定です。

走って目的地まで行く＝遅い

↓ 概念と設定の変化

新幹線で行ける＝速い

という事です。

もっと身近な例としては、あなたの目の前にあるパソコンだってただの金属やプラスチックの塊です。

**パソコンはただの金属とプラスチックの塊？**

パソコンという概念がなければ、どんなにネットに接続済みの高性能のパソコンがあっても何の役にもたちません。

また、パソコンという概念があっても、それを使いこなせる設定の度合いによって変わってきます。

例えば、あなたも最初にパソコンを買った時と今とではまったく使い方に違いがあるかもしれません。

最初にパソコンを買った頃はメールを送るのに一苦勞でしたが、今ではサイトを作成したり広告を出稿したりしてネットショップで収入を発生させているかもしれません。

**A パソコン＝メールとネットサーフィンだけ**

↓ 概念と設定の変化

## B パソコン=自分の会社 売上発生

A これはパソコンを単なるメールの道具やネットサーフィンのツールだけという概念を持っていて、私はそれだけで充分だという設定をしているか。

B いやいや、これは仕事に使えるという概念を持っていて、私はそれが出来るかもしれないという設定をしていたか。

の違いと言えます。

つまり、同じものを目の前にしても、どのような概念と意識の設定をしているかで、まったくの別物になるという事です

これが意識、気づきにおいては更に顕著になります。

## AF ヒーリングの仕組み

今回のAFヒーリングというのはEとFが主体であるという話でした。

概念と設定の話しで言えば、気づきはあくまであなた個人のものという概念と設定ならばあなたを超えて働くということは基本的にはありません。

しかし、あなたの気づきはあなた個人のものでありつつも、他の人と共有可能なものであり、世界を成り立たせていたり、全てを成り立たせている大本の気づきと違うわけではないという概念と設定ならば、あなた個人を超えて働き始めます。

具体的にはあなた自身の治癒力を高めたり症状を緩和するのはむろん、他者へのヒーリングも可能となり、距離も関係無くなります。

また、他者をヒーリングする場合、かならずしも症状や問題的をあなたが把握している必要性は無く、大本の気づきは全てを把握しているわけですから、その気づきに委ねる事で全てが一番良いタイミングで事が運ぶという事になります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

大事な事は2つです

- あなたが気づきの状態に入っているということ
- 気づきの概念と設定を理解しているということ

の2つになります。

ここで大事なポイントが一つあります。

『あなたが気づきの状態に入っている事』

と言いましたが、逆に言えばヒーリングが出来ていれば既に『気づきの状態』に入れているわけです。

ですから、家族や友人、知人に練習台になってもらい、積極的に場数を踏んで練習してみてください。

「私は本当に気づきの状態に入れているのだろうか？」

瞑想や気づきのレッスンをしても、こういう疑問をもしかしたらあなたは持つかしれません。

限定解除やヴィギャン・バイラヴ・タントラの技法の説明でもお話しましたが、気づきの状態そのものは決して特別なものではありません。

あなたが・・・

- コーヒーを飲んでホッと一息する時
- お風呂に入ってくつろぐ時
- 公園の芝生でノンビリくつろぐ時
- 海岸の砂浜を裸足で歩いて自然を感じている時
- 夜、布団に包まれて眠りに入る瞬間
- 好きな音楽を聞いてリラックスしている時

など、〇〇したから至福を感じたという事は日常生活で頻繁にあると思います。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

しかし、コーヒーやお風呂や公園が至福を運んで来たように感じて、実のところはそれがきっかけとなって、あなた本来の気づきのスペースを取り戻したであるとか、もともとの幸せの質に再び気づいたということが正解です。

普段、忙しい日常生活やプレッシャーがかかる仕事、人間関係、過去の嫌な事を思い出したり、未来にまだ起こってないネガティブな予想で思考や感情がかき回されているから、本来の幸せなあなたの本質（気づき）が自覚出来ないのです。

その余計な思考や感情を除去しようというのが簡単に言えば瞑想です。  
また、それはそれであってもいいというのが一つの認識でもあります。

### 気づき＝特殊な事では無い

というのをもう一度、意識に設定して下さい。

ですから、あなたはコツさえつかめば、別に瞑想や特殊なメソッドを使ったり修行しなくても、いつでも気づきの状態に気づけますし、至福やゆったりとしたリラックス感を感じたり、自然の流れに戻す事は**生まれながらに可能なのです。**

その一方で・・・

### 気づき＝まったくの未知

と言う事も出来ます、限定解除の3を思い出して下さい、相反性を受け入れて下さい。

この気づきの状態から働きかけることにより、他者へのヒーリングが可能になり、それは距離をこえてます。

なぜなら、E（個人性を超えた気づき）F（全てを包み込む気づき）が働くからです。

相手を癒やそうと意図するだけで、それは起こりえます。

先ほど説明した飛脚やパソコンの例を思い出して下さい。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

同じものを目の前にしても、どのような概念と意識の設定をしているかで、まったくの別物になるという事です

というお話をしたと思います。

あなたの気づきは全てに浸透しているという概念に意識の設定をして下さい。(E)

また、全てを包み込んでいる大本の気づき、宇宙の存在や運行はもちろん、地球の全ての維持や生物を育てている全てを包み込んでいる気づき（意識）（F）もあなたとは別の存在では無いという概念と意識の設定をして下さい。

あとは、気負わずに気づきの状態に入って、あなた自身がリラックスした状態でヒーリングしたい相手を思い浮かべて下さい。

あなたが気づきの状態に入ったか否かの判断としては・・・

- 思考がゆっくりとしてきた
- リラックスしていい気持ちになってきた
- ある種の至福を感じる

などの状態になっていれば、気づきの状態に入っている可能性が高いです。

その他にも・・・

- 時間がゆったりと流れているような感じになる
- シーンとした静けさに包まれる
- 周りの空間が生き生きとしてきた気がする
- 体の位置感覚に変化があった（移動する感じ、拡がる感じ）

などの場合も既に気づきの状態に入れている可能性が高いです。

その状態になったら、相手の名前や姿、顔を思い浮かべます。

その時、特に・・・

「こことここを治してやろう」

と思う必要はありません。

あなたは気づきに包まれた心地の良い状態です。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

その状態から相手の名前や姿を思い浮かべるだけで、全ては大本の気づきがやってくれます。

以上の概念を意識に設定した植で、もう一度 AF ヒーリングのステップを復習してみましょう。

### ステップ1

ヴィギャン・バイラヴ・タントラで解説したような方法で気づきの状態へ入ります。

### ステップ2

気づきの状態から自分の気になる部分、もしくはヒーリングをしたい相手を思い浮かべます。

### ステップ3

気づきに全てを任せます。

### ステップ4

あなたは気づきの状態にいるだけです、結果は気にしません。

## 状態の計量化

また、自分へのヒーリングもそうですが、他者へヒーリングする場合も変化を数値化しておくの一つの目安になります。

始める前に・・・

「今、その痛みは10が耐えられない痛みだとするといくつ？」

と聞いて、終わった後に・・・

「さっきの痛みが6だとしたら、今はいくつ？」

と確認してみましょう。

また、大事な事なのでシェアしますが、こういった概念や設定が大事だという事を理解するのはと

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

でも大事ですが、それと同じくらい実践は大事です。

頭で理解しただけでは、本当の意味はわかりません。

体で理解する、あなたの体験や経験として理解して初めて、本当の理解と言えます。

ですから、ヴィギャン・バイラヴ・タントラの技法もそうですが、ヒーリングも最初から上手く完璧にやる必要は無いので、失敗してもいいので家族や友人、知人に試してみてください。

また、数回、上手くいかなかったからといってあきらめないで下さい。

そのうち、一度でも成功すると自信がついてコツも飲み込めてきます。

繰り返しますが、最初から完璧を目指さないで下さい。

ほんの小さな成功でいいですから、まずは小さく試して下さい。

そのうちに、本当に距離を超えてヒーリングが起こるというのを体験し始めるでしょう。

## 第5章 グラウンディング プラクティス

ヴィギャン・バイラヴ・タントラの日常におけるワークはいかがでしたか？

まだまだ沢山の技法がありますが、数の多さが大事というよりも、一つでも身にしみて実感出来る  
と他の技法（詩）もわかるようになります。

ですから、あなたが一番やりやすい方法、効果を感じやすい方法を練習して行って下さい。

また、最初に読んだ時には意味がよく解らなかったところも、2回目以降は急にわかるようになる  
ケースもありますので、一度読んで終わりではなく、練習をしたあと何度か読み返してみてください。

また、ヴィギャン・バイラヴ・タントラに限らないのですが、瞑想やスピリチュアルなプラクティ  
スをしていて、急激に変化が起こった場合、バランスをとる必要性が出てきます。

次にバランスをとる為のグラウンディングについて説明します。

グラウンディングでも瞑想や呼吸法を使った方法があります。

呼吸でエーテル体を安定させたり、地面にむかってアンカーとなるコードを伸ばしたりする技法が  
ありますが、今回はあえてそういったスピリチュアル的なワークではなく、純粋に日常的なグラウ  
ンディングを紹介します。

グラウンディングは肉体や精神の急激な変化を感じて疲れてしまった場合やエンパス（共感能力）  
の人に有効です。

- 生まれつき共感能力が高く敏感なのでエネルギーを受けて疲れてしまう場合
- 瞑想などのワークをして意識が敏感になったり拡大してバランスがくずれた場合
- 突然、至高体験が起きてしまって、エンパスになって困っている場合

他人や環境からのエネルギー、意識や念の影響を受けやすい共感体質の人はグラウンディングを最  
優先に行うと日常生活が快適になります。



## エンパシー 共感体質 日本人は5人に1人？

エンパシー（共感体質）というのはサイキックとは少し違います。

サイキックよりも受信系で文字通り相手のエネルギー（感情、思考）に共感してしまうのです。

これは大なり小なり誰でも持っている能力ですが、その中でも敏感な人をエンパシーとか共感体質と呼びます。

一説によると欧米人は10～20人に1人なのに対して、日本人は5人に1人という調査結果も出ています。

その結果、どうなるかというメリットとしては・・・

- 相手の気持ちがわかる
- その場のエネルギーがわかる
- エンパスの能力を使いこなせると天性のカウンセラー、ヒーラーになれる

デメリットとしては・・・

- 人混みが異様に疲れる
- 人の感情や念を受けてしまう
- 距離的に離れていても受けてしまう
- エネルギーを人から取られて枯渇してしまう
- 自分のエネルギーと他人のエネルギーとの区別がつかなくなってしまう
- その結果、混乱、消耗する

という事が言えます。

## エンパシー（共感能力）のチェック

自分がエンパシーかどうかあなたも気になると思いますので、簡単なテストを行いましょう

- 1 相手の考えがなんとなくわかる時がある

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

- 2 周りの人や場の雰囲気流されやすい
- 3 相手の意見に無意識に合わせてしまう事がある
- 4 人間関係で表面だけ合わせるのが苦痛
- 5 一緒にいる人の影響を受けやすい
- 6 一緒にいると同じ症状が出る（花粉症、腹痛）
- 7 打算的な人は合わない
- 8 周りの人は自分の事をわかってくれない
- 9 大勢でいるより、一人の方が落ち着く、好きだ
- 10 感情の起伏が激しく、テンションが急に上がったり落ちたりする
- 11 心の中に他人が急に浮かんでくる、感情を感じてしまう
- 12 ニュース（ネット、テレビ）に感化されやすい
- 13 自然の中が好き
- 14 動物が好き、動物の気持ちがなんとなくわかる
- 15 物質的なものにも意識を感じる

この項目で3つ以上該当するものがあれば、エンパスの可能性あります。

ですから、こういったヴィギャン・バイラヴ・タントラの他のスピリチュアルなワーク、瞑想などを実習している場合もあるかと思います。

しかし、上の方に伸びるには下の基礎がないと不安定になります。

スピリチュアルな分野も基礎（グラウンディング）がしっかりしていないと不安定になります。

世界一高ビルはドバイのブルジュ・ハリファで高さが828メートルです。

その高さに伸ばす為に70メートルの深さの基礎を作っています。

重要な事なのでグラウンディングのテクニックも再度シェアいたしますので、エンパス体質で困っている場合はもちろん、意識のワークや瞑想などのプラクティスをする場合もバランスを取る必要性を感じたら意識的に取り組んで下さい。

### グラウンディング 12のメソッド

## 1 有酸素運動 筋力トレーニング

意識を肉体に戻すには運動が一番手軽で確実です。

拡大したエネルギーのフィールドを肉体に戻し、ボンヤリした感じを地に足がついた状態に戻します。

息が乱れ心拍数が上昇する運動ならなんでも構いません。

- エアロビクス
- スロートレーニング
- サーキットトレーニング
- 水泳
- サイクリング
- ジョギング

などです。

ただ、長距離のジョギングは足の関節に負担がかかりますので注意しましょう。

あまり難しく考えずに、自宅でスクワットや腹筋、腕立て伏せなどをする事から始めて下さい。

## 2 ウォーキング

出来れば公園や自然の豊かなところでウォーキングをして下さい。

ウォーキングは毎日するのが理想です。

20～30分すると身体もほぐれてエネルギーの循環もよくなり地球にグラウンディングします。

## 3 ガーデニング

ガーデニングや畑仕事もグラウンディング効果が高いです。

地面に接して下さい、グラウンディングできます。

ウォーキングの時もそうですが、出来れば素手で土を触ったり裸足で土や芝生の上を歩いて下さい。

なぜ土に触れるのが重要かと言えば、エネルギー的にグラウンディング出来るというものもありますが、体内の静電気を除去する作用があるからです。

体内静電気とは血管の中で血液が循環する過程で生成されて静電気で血液をドロドロにしたり様々な病気の元となると言われております。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

その解決策として「土に触れる」とアースになるという事です。

実際に裸足で土や芝生、砂浜などを歩くととてもリラックス出来るのはあなたも体験していると思います。

### 4 睡眠

睡眠はグラウンディングです。

現代生活を送っている我々は睡眠不足の傾向があります。

アーユルヴェーダなどでも夜11時までに寝て日の出と共に起きる生活が推奨されていますし、実際に早めに寝た日次の日はスッキリとした経験はあると思います。

毎日早く寝る事は難しいかも知れませんが、週に1度、11時までに寝るだけでも違うとアーユルヴェーダの医師は言います。

ですから、疲れた時や意識が繊細になりすぎてグラウンディングが必要な時は早めに寝てゆっくり身体を休めて下さい。

#### ストレッチ

ストレッチもグラウンディングに最適です。

猫や犬など動物は自然とストレッチを行っています。

仕事の合間、日常生活の合間にストレッチする時間を作りましょう。

### 5 肉やジャンクフードを食べる

菜食の人は出来ない場合もありますが、肉やジャンクフードはグラウンディング効果があります。

感覚が拡大して疲れた時にポテトチップスやケーキやアイスは最適です。

また、油が多いナッツ類もグラウンディングに最適です。

あまり毎日これをするとは健康には良くないですが、グラウンディングの時には適量ならかまわないでしょう。

ちなみに、肉食の是非については個人差があります。

あまり、先入観にとらわれずに肉のタンパク質を補充する事で心身の調子が良くなるケースがあります。

### 6 テレビを見る

今までテレビを見て育ってきた私達には意外とグラウンディング効果があります。

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

バラエティ番組や歌番組、お気に入りのドラマや映画など良いでしょう。

毎日放送している番組、毎週放送している特定の番組を観る事でそれがアンカーになって日常生活にグラウンディング出来ます。

### 7 小説や漫画を読む

好きな小説を読むのもグラウンディングの効果があります。

また、漫画が好き人は漫画でもかまいません。

瞑想やスピリチュアル関係の読書が多い人はまったく違った分野がおすすめです。

刑事ものでもいいですし、アクションものでもSFでもいいと思います。

### 8 タバコを吸う

喫煙の習慣がある人はタバコを吸ってグラウンディングしましょう。

喫煙する事により霊的な波動から一時的に遮断されます。

また、拡大していたオーラは縮小しますので、意識が拡大して人の思念や環境の影響を受けすぎる場合は喫煙でブロック出来ます。

しかし、タバコを吸う習慣が無い人は当然ですが無理に喫煙する必要はありません。

心身の活力という意味でいうと、あきらかに喫煙はマイナスです。

### 9 ペットに触れる

犬や猫などの動物と遊んで下さい。

エサをあげたり散歩に連れて行って下さい。

### 10 働く

仕事は強力なグラウンディングです。

自分の時間と労力を仲間や会社、またお客様の為に使いましょう。

現実世界での活動を行い、そこから収入を得る事は強力なグラウンディングになっています。

もちろん、働きすぎで心身がすり減るまで消耗するのはマイナスになります。

しかし、何か現実的な行動をし、結果を残して報酬を受取るのは素晴らしいグラウンディングになるでしょう。

## 11 入浴する

入浴したりシャワーを浴びて下さい。

エネルギーの浄化にもなります。

外出したりして人混みや電車の中では知らず知らずの内に、よろしくないエネルギーを拾っている場合があります。

そういう時は入浴すれば浄化にもなりますし、グラウンディングの効果もあります。

## 12 休暇をとる

休暇というのは仕事だけではありません。

こういった精神的な分野も長くなると、瞑想や祈り、その他ワーク。

スピリチュアルな本を読む事、神への信仰

全てから離れたくなる時期が来るでしょう。

そういう時はグラウンディングの時です。

ゆっくりスピリチュアルな分野でも休暇を気がすむまでとって下さい。

後になって・・・

「休暇をとった数ヶ月、数年間が実は私にとって最も必要だったかもしれない」  
という事を思うかもしれません。

## 最後に . . . . .

最後まで読んで頂いて、本当にありがとうございました。

最初に申し上げたように、一通り読み終わった後はあなたに合いそうな技法をいくつか試して見て下さい。

『気づき』の持つ潜在的な意味や力をほんのわずかでも使いこなせるようになると、概念的な世界の話しではなく、実際に生活していく上でも様々なメリットがあなたにもたらされ始めます。

また、今回の企画は「読むだけでなく、実際にワークしていく参考書」という位置づけですので、なにかアップデートした情報がありましたら、随時内容を更新していきます。

最初にこの企画を思いついた時に正直迷いました。

「ヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説なんて私がしてもいいのか . . . . .」

その時に . . .

「私はこう思うという解説ですれば別にいいのではないか」

と言ってもらった事により、今回は僭越ながらヴィギャン・バイラヴ・タントラを使って様々なワークの解説をさせて頂きました。

私がヴィギャン・バイラヴ・タントラの詩を最初に見たのはもう15年以上前です。

最初に読んだ時は素晴らしい教えだとは思いましたが、なんとなく雰囲気的なものに惹かれたというのが正直なところでした。

しかし、その後、意識が拡大する経験や認識が起こった後に読み直してみると、まったく違った

## VIGYAN BHAIRAV TANTRA

詩に見えてきました。

読んでいるだけで意識が「それ」になっていく感覚とでもいいでしょうか。

実際にヴィギャン・バイラヴ・タントラは様々なタイプの人にとって、微細な領域が感知出来るようなバリエーションに富む技法と洗練された表現が使われていて・・・

「これを使って解説しながら説明すれば、よりわかりやすいのではないだろうか」

という事で解説に取り組みました。

実際に書き始めると、まるでダウンロードするがごとく、すでに文字、言葉達の意のままに私はただキーボードを叩くだけでした。

また、このヴィギャン・バイラヴ・タントラの解説を発表出来たのも、ブログの読者やメルマガの読者のみなさんのご協力があったからこそでした。

何より、こうやって読んでくれているあなたの存在があればこそです。

本当にありがとうございました。

リアル koji