

四善の瞑想

実践手引き

自然心身会 著

## 一　まずは準備

ひとりしずかにいることのできる時間と場所をつくってください。壁に向かって座り、一回の瞑想につき最低一時間はほしいところです。座り方に決まりはありませんが、瞑想中に眠ってしまわないことが大切です。

瞑想の時間中は、誰にも何にも邪魔されないようにしてください。読み物も音楽も、気が散るのでいけません。携帯電話は電源を切り、固定電話なら線を抜いて、誰も入らないようにドアの外側に貼り紙をしておくくらい、ひとりになるための場所づくりを徹底してください。

用意する物といえば、気づいたことを記録するための紙と筆記具のほか、長時間座れるように座布団やクッション程度です。

## 二 旅の始まり

四善の瞑想は、記憶の中の人々や生きものと出会う旅です。

その旅は、お母さんやお父さん、おじいさんやおばあさんなど、大好きだった人に再び出会うことからはじまります。

瞑想の中で今までの自分を顧みるのですが、まずは自分にとって親しい人に会いましょう。

つぎは生きとし生けるものです。ペットを飼っていたのなら、そのペットと会ってみましょう。

さてそのつぎは、ちよつとした試練です。嫌いな人に会ってみましょう。思うだけでもつらくて、どうしても、まだ心を開けないならば、無理に瞑想する必要はありません。そのときには、再び親しい人や生きものと会うようにしてください。

たくさんの人や生きものに会っていきますと、やがて嫌いな人も自然と会えるようになっていきます。

決して急がないことです。すぐに瞑想の効果があらわれるとは思わないでください。あるとき、ふと、いままでとは違う自分に気づくでしょう。

それが、いままでの旅の終わりで、新しい旅の始まりです。

### 三 記録することが大事

瞑想の終わりには、用意した紙に、瞑想中に思い出したこと気づいたことを記録してください。

わたしが「いつ」「どこで」「だれと」「なにを」「どうしたか」を記録してください。そして、そのときの感情や思いも忘れず記録してください。もちろん、筆の運びにまかせて、自由に書いてくださってもかまいません。

書きながら、泣いてもかまいません。

書きながら、笑ってもかまいません。

なにしろ、あなたひとりなのですから、なにひとつ気にすることはありません。

そのとき「わたし」はどうだったか、が大切なのです。

#### 四 さあ、四善の瞑想を始めましょう

ひとりきりの空間と、紙と筆記具は用意できましたか。

それでは、壁に向かって楽な姿勢で座ってください。

そして、できるだけ古い記憶にさかのぼり、あなたの年齢を追って思い出してみましよう。

#### 【一顧】 親しい人への善

「わたしは、親しい人から、どのようなことをしてもらっただろうか？」

あなたの親しい人のうち、誰か一人を思い出してください。

あなたは、その人から、いくつのとき、どこで、どのようなことをしてもらったかをできるだけ古い記憶にさかのぼり、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

「わたしには、その親しい人に悩み苦しみを与えなかった  
だろうか？」

その親しい人にあなたがしたこと、困らせたり、苦しめたり、  
悩ませたりしたことがなかったかをできるだけ古い記憶にさかのぼ  
り、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。



「わたしは、その親しい人のために、どのようなことをした  
ただらうか？」

その親しい人が困っているときに手伝ったことや、望みごとがか  
なうよう手助けしたことが、あなたにあったかをできるだけ古い記  
憶にさかのぼり、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

ほかに親しい人がいれば、その人についても同じように顧みてく  
ださい。

【二顧】 生きとし生けるものへの善

「わたしは、生きものから、どのようなことをしてもらっただろうか？」

あなたの飼っていたペットや栽培していた植物など、何か一つを思い出してください。

あなたは、その生きものから、いくつのとき、どこで、どのようなことをしてもらったかをできるだけ古い記憶にさかのぼり、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

「わたしには、その生きものに悩み苦しみを与えなかった  
だろうか？」

その生きものにあなたがしたことで、困らせたり、苦しめたり、  
悩ませたりしたことがなかったかをできるだけ古い記憶にさかのぼ  
り、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

「わたしは、その生きもののために、どのようなことをした  
ただらうか？」

その生きものが困っているときに手伝ったことや、望みごとがか  
なうよう手助けしたことが、あなたにあったかをできるだけ古い記  
憶にさかのぼり、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

ほかの生きものについても同じように顧みてください。

## 【三顧】 嫌いな人への善

ここからは、嫌いな人にたいして記憶を探りますので、無理にする必要はありません。気分が乗らないようなら、これまでの一顧と二顧の瞑想を繰り返し行ってください。瞑想を続けていけば、そのうち嫌いな人にもできるようになっています。

いまは、できるところからで大丈夫です。

今は嫌いな人であっても、あなたが生まれてはじめて会ったときからその人のことを嫌いでしたか？

その人を嫌いになる前の事柄を思い出して、少しずつ深めていくとよいでしょう。

さて、嫌いな人にたいしてもできそうですか？

できそうなら、始めましょう。

「わたしは、嫌いな人から、どのようなことをしてもらった  
ただらうか？」

あなたが嫌っている人のうち、誰か一人を思い起こしてください。  
あなたは、その人から、いままで本当に何もしてもらったことが  
なかったのでしょうか。

自分が気付いていないだけかもしれません。

ほかの人から、その嫌いな人について聞いたことも思い起こして  
ください。

あるとすれば、いくつするとき、どこで、どのようなことがあつた  
かができるだけ古い記憶にさかのぼり、そこから年齢を追って思い  
出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？  
相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。



「わたしには、その嫌いな人に悩み苦しみを与えなかった  
だろうか？」

その嫌いな人にあなたがしたことで、困らせたり、苦しめたり、  
悩ませたりしたことがなかったかをできるだけ古い記憶にさかのぼ  
り、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

「わたしは、その嫌いな人のために、どのようなことをした  
ただろうか？」

その嫌いな人が困っているときに手伝ったことや、望みがかなう  
よう手助けしたことが、あなたにあったかをできるだけ古い記憶に  
さかのぼり、そこから年齢を追って思い出してください。

そのときの情景を思い出せますか？

あなたの感情はどうでしたか？

相手の感情がわかりますか？

思いのまま、紙に書いてください。

ほかに嫌いな人がいれば、その人についても同じように顧みてく  
ださい。

最後に、いままで記録したことを再度読んで、「わたし」という存在を確かめてください。

## 五 日常の四善の瞑想

四善の瞑想は、七日間ほどかけて連続的に集中しておこないますと驚くほど効果がありますが、しばらく四善の瞑想から遠ざかっていますと、元の状態に戻ってしまいます。

効果を維持するためには、日常生活のなかで、たとえば一日の代わりに、ひとりきりで座る時間をつくり、今日の自分の振る舞いを振り返り、調べてみる習慣をつくりましょう。

楽しいことやうれしいことが「善」なのではありません。

苦しいことやつらいことが「悪」なのではありません。

生じた「こと」にたいして、あなたがどのように思い、どのような行動したかで、善し悪しが決まるのです。

## 六 四つめの善

今回の四善の瞑想で、あなたはどのようなことに気づきましたか？

これまでで、「親しい人」「生きとし生けるもの」「嫌いな人」の三つにたいして自分自身の感情や振る舞いを顧みて、それぞれで善なる気づきを得たことと思います。

では、あと一つの善は何でしょうか？

瞑想を深めていけば、自然のはたらきにより四つめの善があらわれてくることでしょう。

瞑想を実践する者に最善がなされますように。