

Om Ah Hum の瞑想

Om Ah Hum の金剛誦 (vajra recitation) をはじめるときには、それを使って日常生活で何をしているときにも覚醒を保てるようになろうとしているわけですから、いつでも練習できるときにすればいいし、練習の回数も多い方がいいのです。たとえば、早朝に、まだ太陽が昇る以前に起きて、瞑想を始めます。起き上がると、体全体を点検して、背骨をまっすぐにして座り、まず「トゥレン」(Trulen)あるいは「精華摂取法」という瞑想をします。

トゥレンはどのようにすればいいかというと、諸仏や諸菩薩が虚空に満ちていると観想します。三世一切の諸仏の身語意の功德が、みな虹色の光になって、虚空に満ちあふれています。これらの光はいつでも存在するのです。こう考えてほしいのですが、これらは実はみな仏の五つの智慧の自然の輝きであり、地水火風空の五大の中に自然に存在するものなのです。ゾクチェンの実習では、これらの五智が自然に存在することは、原初の純粹さとありのままの存在を示しているといえます。ですから、本来すべてが加持されているのです。

朝に座って Om Ah Hum を練習するときには、まっすぐ座って、息を吸いながら Om を想います。そのとき、一切諸仏の加持が虹色の光線として吸入されると考えます。

次に、ルン（風）が下降して、臍のあたりで Ah になります。そこに小さな炎があって、その中に Hum の字があるのですが、この Hum の字はルンが本性です。入ってきたルンが Ah となって、臍のあたりの炎を吹き動かすとイメージしてください。火の勢いは大きくなりますが、このように炎を観想しながら、吸い込まれたルンが Ah となって炎の中に融け入ると観想します。



そうしてしばらく、心を臍のあたりに止めます。初学者に言っておきますが、

息を保つとき、穏やかに止めておればいいですし、息を保つために必要以上に力を入れることもありませんし、それ以上息を継ぎ足して吸ったりしなくていいです。ただ体の力を抜いて、臍のあたりに息を保持します。息を保持できる間しておればいいので、顔色が変わるほど力を入れなくてもいいです。自然にルンが Ah となって炎に融け入り続けると考えます。

それから、息を吐き出しながら Hum を思います。このとき、自分のすべての我執と煩惱が黒い煙のようになって、体外に排出されると考えます。しばらくこのプロセスを繰り返します。

瞑想が終わってからも、日常生活の中で、このマントラを続けます。Om Ah Hum, Om Ah Hum というように。日常生活の中で唱えているときに、どのようにして正知・正念を保ち続けることができるかということ、臍のあたりで Ah を観想することによってです。しかし、日常生活の間、ずっとこのようにしている必要はなくて、たまたま時間があるって休憩しているときに、心に Ah を思い浮かべ、それが臍のあたりの炎に融け込む観想をします。息を吐き出すときには、Hum と一緒に、すべての我執や煩惱が体から離れていくと考えてください。このようにして Om Ah Hum の Hum を吐くときに、妄念が浄化され、空性を学ぶ方法になるのです。日常生活の中でぜひとも Om Ah Hum の金剛誦を続けてください。

(『唵啊吽金剛誦』 pp.27-30, pp.90-95)

註：別の場所（『噶千語録』 p.68）で、リンポチェは、次のようにおっしゃっています。「吸うときに Om を想います。Om の文字を観想する必要もないし、声を出す必要もありません。ただ Om のことを想い続ければ、それでよろしい。ルンが臍のあたりに到達したら Ah を想います。吐くときには Hum を想います。この瞑想で大切なのは Ah が臍のあたりにあるときに、それに注意を向ける部分です。」