

ずいそう

座禅・瞑想はいかがですか

安 念 正 純



堅苦しい話と思われるかもしれませんが、国内には「座禅」のようなものがいくつかあります。先ずお寺関係では、「真言宗の阿字観瞑想」と、「禅宗の座禅」です。また、ヨガや癒し系の「ヒーリング」に親しむ方は、瞑想をされます。今回は、その中でも、「真言宗の阿字観瞑想」についてのお話です。

今年は、高野山開創 1200 年の節目に当たり、いろんな行事が和歌山県高野山に限らず、あちこちでそれにちなんだ催しが開かれておりますので、お目・耳・手にされたことと思います。

私は、東京都内の高野山東京別院というお寺で阿字観教室が開催されていることを知り、かねてから興味があったので参加し、もう 10 回以上通っています。そこでは、「なにもしようとは思わないこと」「がんばらないこと」などの基本から丁寧に指導いただけるので、分かり易く安心です。阿字観瞑想とは大体どのようなものかを説明すると、

- ・居眠りをしても棒でたたかれることはありません
- ・気分がすぐれない時は、ロビーのソファで寝てもいいです
- ・足を組めなければ、無理しなくていいです
- ・神秘体験ではありません
- ・悟りを得ようとか、何か積極的にしようとは思わないこと

といった感じです。どうでしょうか、何かいい加減な感じがしますが、ご指導いただく先生がとても優しく自然体で分かり易く説明されますので、どなたでもトライできると思います。

もう少し詳しく説明すると、釈迦が瞑想により悟りを得た後、弟子たちがそのやり方をめいめいに研究しつづけて今に受け継がれたものです。いろいろ手順を踏んで準備をして、鼻（嗅覚）・目（視覚）・身体（触覚）などの外部からの刺激を最小限にし（眠らない程度に）、呼吸・心拍数・血圧を平常時よりも下げた状態にもっていきます。その状態で呼吸に集中して静かに座っています。それだけです。15 分～20 分程度で終了し、そこから通常の状態にゆっくり体を戻します。その作業がとても重要で、心が解放されたような感じがします。終わりの作業の最後には、今ここで座っていたことも忘れるようにして帰るくらいがいいと先生は言われます。

人間の脳は寝ている時に記憶の整理をしますが、瞑想では、刺激を抑え、起きたまま寝たような状態にした時に、脳が自分で勝手に意識の深い部分を整理し始めるとのことです。その状態を作ったら、後は脳に任せるだけで余計なことはするなということでした。

私も良くはわかりませんが、何回か通っているうちに、イライラしたりとかカチンとくるのがなくなってきたと感じています。（単に、年齢のせいかも）

「忙」しいという字は、「心をなくす」と書くと、松原泰道さんが「般若心経入門」の中で説かれていました。私たちは、仕事・家庭・地域社会などにかかわる上で、多種多様の膨大な情報があふれかえった中に暮らしています。毎日が忙しく、あっという間に 1 年が過ぎていく感じです。

そのような中であって、ただ単に黙って座るだけで、本来の平常心にひと時でも戻れるのは、なかなか味わいがあると私は感じました。この話を当社女子社員に紹介したところ、早速、友達を誘って体験してきたそうで、「とても面白かった」とのことでした。

さて、皆さまいかがでしょうか？

——あねん まさずみ 山崎建設㈱
営業本部営業部 部長——



高野山東京別院



阿字本尊