

瞑想

～ヴィパッサナー瞑想とマインドフルネス～

芝生に大の字になり顔にあたる日差しやそよ風、背中に触れる大地や草を、
そこで呼吸する自分の体をただただ感じるとき、頭の中の過去でも未来でもなく「今」にいる。
今の体、感覚、心に飲み込まれることなく観察するとき、人はマインドフルネスに在る。

日々の生活や仕事、自己実現のための様々な努力など、現代人は前に進むこと、獲得することに貪欲だ。ともすれば情報過多でオーバーヒートしがちな現代人の状態を反映するかのようによ、瞑想が注目を集めている。

今回は、ブツが優りを聞いた瞑想法であり、上座部仏教で受け継がれてきたヴィパッサナー瞑想とそこから派生したマインドフルネスを紹介する。

ヴィパッサナー (vipassanā) とは、パーリ語で “vi. = [詳しく]、”passanā. = [観察する] という意味を持つ。「今、この瞬間」に意識のフォーカスをあわせ、良い悪いの判断を入れず、客観的に観察をしていくヴィパッサナー瞑想。『仏教瞑想ガイドブック』では、ヴィパッサナーの歴史や日本で体験できる代表的な施設とその特徴、体験談、基礎知識などを紹介。これから始めたい人にとって格好の指南書となるだろう。第一線の瞑想指導者たちの寄稿も内容が濃く読み応えがある。

腹気や雑念など瞑想中に誰もが経験する困難にスリランカ出身の僧侶、グナラタナ長老が具体的な対処法を教えてくれる。ヴィパッサナー瞑想の実践入門書『マインドフルネス』は、仏教用語の知識がなくても読める平易な言葉で書かれており、簡略版は仏教団体のタイの高校の教育課程でも採用されているロングセラー。

仏教の伝統的な瞑想法は、20世紀後半、心理学においても効果が注目され始める。仏教瞑想から宗教色を取り除き、万人に受け入れ易くしたマインドフルネス瞑想は、集中力や記憶力、決断力、発想力等の能力開発効果からグローバルやアメリカの国防総省、スポーツや学校の分野でも取り入れられている。『マインドフルネスストレス低減法』では、その技法を

確立した著者が運営する、マサチューセッツ工科大学のストレスクリニックで科学的に効果が実証されたマインドフルネス瞑想の方法を解説。自分で8週間のプログラムを組み立てられるようになっている。本書によると、思考で問題を解決しようとするよりも、瞑想を通じて何もしない時間を作ることの方が症状の軽減や捉え方の変化が表れるそうだ。プログラムを経験してみたい人には、同著者の4枚組録音瞑想CD付き『マインドフルネス瞑想ガイド』(ジョン・カバットジン著 / 北大講書房 / 3800円+税) もおすすすめだ。

瞑想のエッセンスをイラストで紹介する『マインドフルネス瞑想入門』付属CDでは、リラックス呼吸法、集中力を高める瞑想、歩行瞑想、食事瞑想、3分瞑想、慈悲の瞑想、ボディスキャンなど15種類の瞑想を収録。全て10分以内なので、じっくり本を読む時間のない人でも手軽に日常に取り入れられる。

スピリチュアル・リーダー、エックハルト・トールも『世界でいちばん古くて大切なスピリチュアルな教え』の中で、マインドフルネスな状態によって変化していく意識レベルについて語る。受け入れる事、手放す事、思考の夢から目覚め、本当の自分を見つける事を詩的に語る。呼吸に意識を留める事は、パワフルに自然と一つになる方法で、癒しとパワーを与え、偉大な瞑想と繋がるという。深い静寂の中から語られるような言葉は、読み手にも不思議と落ち着きを与えてくれる。

毎日の中で携帯やタブレットを見るかわりに少しの間、静けさの中に身をおいてみてはどうだろう。日々の瞑想で頭の中にスペースが生まれ、そこに招かれた直感の閃きや洞窟力は、人生をより豊かならしく生き活きとしたものにしてくれるだろう。



実践！仏教瞑想ガイドブック
仏隆 著 稲垣 監
サンガ / 2200円+税



マインドフルネス 気づきの瞑想
バンチ・目・グナラタナ
サンガ / 2800円+税



マインドフルネス ストレス低減法
J. カバットジン
北大講書房 / 2200円+税



マインドフルネス 瞑想入門
1日10分で自分を浄化する方法
吉田昌夫
WAVE出版 / 1800円+税



世界でいちばん古くて大切なスピリチュアルの教え
エックハルト・トール
徳間書店 / 1500円+税