



「私とは心ですか？」などの質問にそれぞれ20分近くかけて丁寧に答える長老。長老のユーモアにどっと会場が湧いたり深みある言葉に感銘を受けたりして前半の法話タイムは楽しく終了

6月下旬の日曜日、6時間近くに及ぶ同協会の法話&瞑想会が行われた。会場は20代から高齢者まで80人近い参加者で満席状態。その約半分が初参加だった。まず長老主導



初心者には呼吸に震われにくい「歩く瞑想法」がお勧め。まず背筋を伸ばして手を結ぶ。そして「歩きます、右足を上げます、運びます、下ります、止まります、左足を……」と心の中で実況中継しながら歩く。これを30~60分リピート。せび運動時にも

やってみたい人は
同仏教協会の場合、公式HPでパーリ語読経の音声ファイルや瞑想法もチェックできる。初心者向けの法話&瞑想指導会など、全国数か所でのイベントも開催中。参加費は無料。お気持ちは、日本従来の仏教の瞑想法では、例えば「大日如来を表す梵字が書かれた軸の前で姿勢や呼吸を整える真言宗の「阿字観」などもある。

瞑
想と聞くと、過酷な修行をイメージするが、至ってシンプルで初心者が入りやすい瞑想もある。ブツダ本来の教えに近い初期仏教の修行法として最近注目されているのがヴィパッサナー瞑想だ。日本テラワータ仏教協会の瞑想会には毎回50人近くの参加者が訪れるそう。指導してくれるのは「怒らないうこと」(サンガ新書)などで話題の同協会のアルボムツレ・スマナサーラ長老。

行法として最近注目されているのがヴィパッサナー瞑想だ。日本テラワータ仏教協会の瞑想会には毎回50人近くの参加者が訪れるそう。指導してくれるのは「怒らないうこと」(サンガ新書)などで話題の同協会のアルボムツレ・スマナサーラ長老。

のパーリ語による経経が終わると、「皆さんから質問を受けて問題を解決していくのがお釈迦様の考え」(長老)と、長老と参加者による質疑応答が始まった。2時間弱に及ぶ法話は哲学的な人生訓に満ち溢れていた。そして後半はいよいよ瞑想本番！

自分で実況中継して妄念を追い出す
まず坐禅を組み、目を閉じ、体の動きを止める。「真剣に、死体を演じよ。痛痒などの感覚は無視せず、感じながら放っておくべし」(長老)。敏感肌で常時痛痒を感じる記者には苦行！次に目を閉じたまま片手をゆっくり上げて下ろす。このとき「手を上げます」などと心の中で実況中継することが精神集中のポイントとか。だが妄想癖の強い記者はいくらも実況で脳を多忙にさせても何かの絵が浮かぶ。



アルボムツレ・スマナサーラ長老。'80年にスリランカの国費留学生として来日。その後、'91年に再来日。'94年に同協会を設立

そんな脳内を見透かしたのか「雑念が割り込んできたら「妄想」と3回実況して妄想を退治してから感覚の実況に戻って」と長老。「とにかく実況中継を繰り返してください。実況中継とは、「今、この瞬間の自分自身を客観的に見る」こと。脳を忙しくして妄想という頭の中のガラクタを片付けることで怒りも自然と消えていきます」怒りや悲しみが苦悶するのなら、その時間を瞑想に当てればよい。1週間続ければ、変化が出るか!?

不安の多い世相の表れか、休日にも仏教の修行体験を行う人が急増中。信仰していかなくても参加でき、手軽なストレス解消法としても大人気な「ブチ修行」を厳選し、紹介する

人生観を変える
週末ブディスト
のススメ

ブームの
仏教
プチ修行
をやって
みた！

瞑想
体験したお寺
日本テラワータ仏教協会
ゴータミ精舎
(東京・幡ヶ谷)

ブツダ直伝の瞑想、写仏、
滝行合コン、坐禅アプリ
etc.