

## 第4回 瞑想の極意とは

近頃“瞑想”ブームだと聞く。瞑想は、その字の通り「目を閉じて静かに考えること」くらいに解釈される場合もあるが、仏教における本来の定義は、もっと次元が高い内容を持っている。つまり、「心のリズムを整えて“この世を離れた世界”と交流できるような心境に自らを置く」というものだ。

瞑想をベースにアメリカで生まれ、日本に逆輸入された“マインドフルネス”というストレス対策がこの瞑想ブームの火付け役でもある。マインドフルネスの考え方は、簡単に言えば、過去からの持ち越し苦勞(後悔、トラウマなど)や、未来に対する取り越し苦勞(不安、心配、恐れなど)を頭の中から一旦消去し、「現在ただ今」の事に意識を向けることで、悩みを解決するというもの。

僕は、この考え方や方法に一定の効果があることを認めつつも、かなりの物足りなさを感じる。何故かというと、人生における諸問題を避けていては、人間的な成長を期待することは出来ないからだ。「現在ただ今」に何か問題がある時、必ず過去にそれが生じた理由がある。理由を正しく見

ることが出来ないから、未来に希望が持てないのではないかと思うのだ。過去の事件の中にはその人に必要な教訓や学びが宝箱のように隠れており、未来には探そうとすれば希望や光が確実に存在する。そのような人生観を持つためには、如何なることでも環境や他人のせいばかりにせず、時には客観的に自己を見つめることも必要だ。

人は自己保存欲が強く、「反省」や「自己責任」という言葉が大嫌いだ。せめて瞑想の中だけは心のバリアを外して自分を「破壊」し、自由な視点で自己を見つめたいものだ。その時、日頃当たり前と思っていることの有り難みにふと気づき、涙が出るくらいに感謝することが出来たら、病気や症状が消え去る“奇蹟”を経験することだってある。これが本当の“瞑想の極意”だと思う。

### 医学博士 木村謙介

北海道大学医学部卒。慶應義塾大学医学部循環器内科専任講師などを歴任。  
 米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部留学。最先端の基礎医学と豊富な臨床経験を持つ。「大きな病気を発症する前にその芽を摘み取る方が医療レベルは高いはず」の信念で2012年、きむら内科クリニックを開設。

