

# 禅定 心の安定

お正月に「心を前に動かす」ということで少し似たような話をさせて頂いたばかりなのですが、元々お彼岸は仏道修行の期間ということもあり、毎年仏道修行の六波羅蜜(布施・持戒・忍辱・精進・禅定・智恵)に関する話を順番にさせて頂いていました。去年はロシア侵攻があり、急遽戦争の話に切り替えてしまったので、恐らく忘れてしまった方も多いと思いますが今回は「禅定(ぜんじょう)」の話になります。この禅定は「禅」も「定」もどちらも「心をしずめて一つにすること」という意味で集中や安定した境地を示します。その為、この「禅定」の反意語は「散乱」だと言われています。この「禅定」の境地に至る為の手段として仏教ですと瞑想や座禅が一番イメージしやすいと思います。内面と向き合うための良い方法だと国内外問わず注目されているとても素晴らしいものです。例えば瞑想から宗教色を排除した「マインドフルネス」というものがあるのですが、この一番簡単なものは「姿勢を正す」⇒「呼吸を意識する」⇒「雑念が浮かんでも呼吸に意識を戻す」といったもので、ストレス軽減などの効果が医学的にも認められて厚生労働省でも取り上げられている程です。宗教の瞑想や座禅としては更に「観心」などを説明するのが正しいのですが、私としてはいきなりその説明をしてもちょっと皆様の日常からは離れすぎているかなと思っています。その為、今回は皆様が行っている日常的な仕事を例に話をしていきたいと思っています。

皆様は「マルチタスク」という言葉を使ったことや心がけたりしたことがあるでしょうか。直訳すると「複数の作業」、つまり複数の仕事を同時並行でこなすことを意味します。一見すると素晴らしい能力のように聞こえますが、私はどうもこれが苦手でした。私の要領が悪い、というのもあるのですが複数のことを同時にやろうとしても混乱してしまって効率が落ちているように感じられたのです。そういった疑問に答えてくれたのが一冊の本でした。『SINGLE TASK 一点集中術(デボラ・ザック(著), 栗木 さつき(翻訳))』という本です。ここではマルチタスクというのはあくまでシングルタスク(一個の作業)の連続や切り替えであり、本当に複数の作業を同時にしているのではないと書かれています。

例えば皆様はお金や物を数えている時に途中で人から声をかけられて数が分からなくなった経験はありませんか。車などの運転中、何かに気を取られて前方不注意でぶつかりそうになったことはありませんか。人間の脳や神経というものはそもそも同時に複数のことができるようにはできていないそうです。できるのは別の機能を使っている場合、例えば歩きながら音楽を聴くことはできると思います。これは歩くのに主に使用される「視覚」と音楽を聴く「聴覚」が別の機能で更に音楽を聴くだけなら「考える」必要はないからです。ただ、視覚で算数の勉強をしながら聴覚で英語のリスニング問題を考える、といった両方に「考える」必要がある場合は混乱が生じるそうです。

その為、**本来の脳や神経の作り通り**、数学は数学、英語は英語として「**一つのことに集中**」した方が深く考えられるし、**効率的**だと言われています。「**考えることがいくつもある**」と「**混乱し効率**が落ちる」、前述した「**禅定**」と「**散乱**」に少し似ていると思いませんか。

日常生活や心の部分でも私は同じだと思っています。物事や情報などが自分の周囲に「**複数同時にある**」、「**散乱**」していた場合、それらに**惑わされて**「**心が乱れて**」しまい、**集中や安定、幸福感**などが減るのだと思います。

例えば今も昔もよく言われますが、休日に仕事を持ち込む方は**ストレス**が大きく、**幸福**を感じにくいと言われます。確かに休日でもやりのこした仕事や次の仕事の事ばかり考えてしまっては心が休まりません。また、よく若い方に言われる**スマホ依存**はどんな時でも**スマホ**を通じて**SNS**や**ニュース**、**ゲーム**など様々な情報や**アプリ**が気になってしまう状態です。その結果、**睡眠**や**勉強時間**などが減り、**生活の質**が落ちると言われています。どちらもうまく**切り替え**や**整理**ができない事例ですが、皆様にも似たようなことはあったと思います。**自分の周囲が散乱している状態**というのは**心を不安**にするのです。だからこそ、**大切なのは「禅定」、「一つの事への集中**」なのだと思えます。いくつもの作業や仕事をこなさなくてはいけない状況、社会ではよくあるでしょう。しかし、それでも**10個の作業**を抱えたのであれば**10個同時**に行うのではなく、**優先順位**を付けながらなるべく**同時進行**の数を減らし、特に**考えるものの数を減らす**べきです。

例えば**運転**です。運転は必ず**周辺確認**や**車の操作**など**複数の作業**が必要だと言われています。**初心者**の頃、「**ハンドル**、**どっちに切ったら右に行くんだっけ?**」や「**バック**をするときはどのレバーを切り替えれば良いのだったっけ?」と悩みながら操作してた時、皆様も**運転が不安**だった記憶はありませんか。あの頃は**周辺確認**、**運転操作**、**どれも考えながら**で**混乱**していたからこそ**運転がうまくいかなかった**のだと思います。それが徐々に**乗り慣れていく**ことで**車の操作**に関しては**余り考えず自然と行っていく**ようになり、**周辺確認を中心に考えて安心安全**に**運転**できるようになっていくのだと思います。

**仏教**でも、最初に触れた「**観心**」ということが大切だと言われています。これは**自分の心をよく観察し対話していく**ことだと言われています。**あなたの心は**今**安定**していますか、**乱れて**いますか。乱れているようなら何か**自分の周囲の環境**に物事や情報などが「**散乱**」していませんか。もしくは自分の中に**悩み**や**疑念**、**不安**、**怒り**などが渦巻いて常に**複数の考える**ことがあり、**頭**や**心の中**が「**散乱**」していませんか。そうした状況を整理し、心を安定させるためにも**自分自身**を見つめる「**観心**」というのは大切なのだと思えます。前回お伝えした「**心を前に動かす**」ということも一言でまとめれば**心と体を何かに集中**させることで**不安**や**悩み**から「**切り替える**」というお話でした。それは**禅定**におけるひとつの過程や手段だと思っています。どうぞこの**仏道精進**の期間である**お彼岸**期間、「**観心**」しながら「**散乱**」を整理し「**心の安定**」を目指してみてはいかがでしょうか。