

静坐瞑想

© 1990 Jon Kabat-Zinn
Full Catastrophe Living (Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.) から引用

[音声ガイドは[静坐瞑想](#)で利用可]

私たちは正式な瞑想練習の中心となるものを「静坐瞑想」、あるいは単に「座る」と呼んでいる。呼吸と同じように、座ることは誰にとっても無縁ではない。私たちは皆座り、それには特別なことはない。しかしマインドフルな呼吸が普通の呼吸と違うように、マインドフルな座り方は普通の座り方とは違っている。もちろん、違いは意識にある。

静坐瞑想を練習するためには、何もしない特別な時間と場所を作る。意識的に注意深くかつリラックスした姿勢をとり、動かなくても比較的快適に感じられるようにする。それから今という瞬間を何かで埋めようとすることなく、穏やかに受け入れる。自分の呼吸を観察する様々な練習で、あなたは既にそれに取り組んできた。頭、首、背中を垂直に揃え、直立した凜とした姿勢をとることは大いに役立つ。そうすることで、呼吸が最も流れやすくなる。それはまた私たちが培っている自立、自己受容、注意の喚起という内面的な態度の、肉体的な対応でもある。

静坐瞑想は通常、椅子か床の上で行われる。椅子を選ぶなら、背もたれがまっすぐで、足が床に平らにつくものが理想的だ。できれば椅子の背から離れて座り、自力で背骨を支えることを私たちはよく勧めている(図A参照)。しかしやむを得ない場合は、椅子の背にもたれても構わない。床に座ることを選ぶなら、お尻を床から8~15センチ浮かせ、厚いクッションにしっかりと座る(枕を1~2回折りたたんだものを使うか、瞑想用の座布団を購入しても良い)。

床に座って瞑想する時は、あぐらや膝をつくなど、多くの姿勢がある。私はよく「ビルマ」の姿勢(図B参照)を取って、片方のかかとを身体の近くに引き、もう片方の脚をその前に寄せる。腰や膝、足首の柔軟性にもよるが、膝は床につくかもしれないし、つかないかもしれない。膝が床に着いている方が、より快適だ。また足の間にクッションを挟み、膝をつく姿勢をとる人もいる(図C参照)。床に座ると、「地に足をつけて」自力で瞑想の姿勢をとっているとい

う安心感が得られるが、必ずしも床に座ったり、あぐらをかいて瞑想する必要はない。私たちの患者の中には床に座る方を好む人もいるが、ほとんどの人は背もたれのまっすぐな椅子に座る。結局のところ、瞑想で重要なのは何に座っているかではなく、誠実に努力することである。

床を選ぼうが椅子を選ぼうが、瞑想の練習において姿勢は非常に重要だ。尊厳、忍耐、自己受容という内面的な態度を養う上で、外面的な支えとなり得る。姿勢の主な注意点は、背中、首、頭を垂直に揃えること、肩の力を抜くこと、そして両手を楽にすることだ。私たちは通常手を膝の上に置くか、腿の上に休めて左手の指を右手の指の上に置き、親指の先が触れあうようにする。

選んだ姿勢をとったら、呼吸に意識を向ける。息が入って出ていくのを感じる。今という時に、一瞬ごと、一呼吸ごと宿る。単純なことのよう聞こえるが、実際そうだ。吸う息に完全に意識を向け、吐く息に完全に意識を向ける。呼吸がただ起こるままに任せ、それを観察し、伴うすべての感覚を全体的なものから微妙なものまで感じとる。

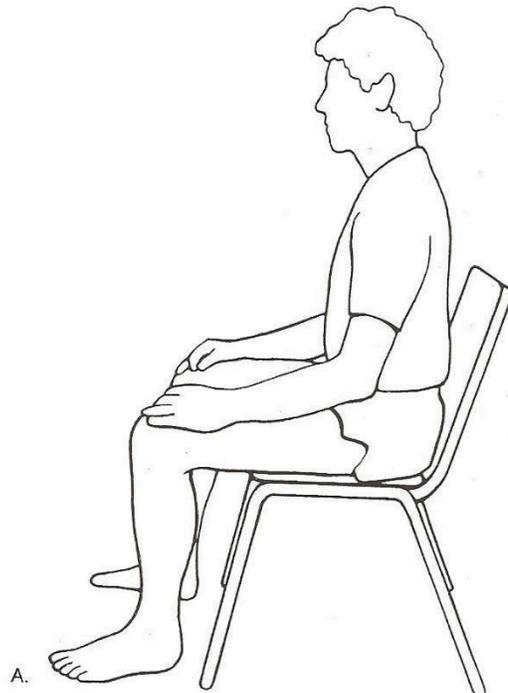
それは単純だが、簡単なことではない。おそらくあなたはテレビの前や旅先の車の中では、何気なく何時間も座っていられるだろう。しかし家にいて、自分の呼吸、身体、心以外何も見るものがなく、自分を楽ませるものも行くところもない状態で座ってみると、おそらく最初に気づくのは、少なくとも自分の一部は長いこと座っていたくない、ということだろう。おそらく1分、2分、3分、4分経つと、身体か心がもう十分だと思い、他の姿勢に移るなり、まったく別のことをするよう要求するだろう。それは避けられない。

この時点で、自己観察の作業は特に興味深く、実り多いものになる。通常心が動くたび、身体がそれに従う。心が落ち着かないなら、身体も落ち着かない。心が飲み物を欲しがれば、身体は台所の流しや冷蔵庫へ行く。心が「退屈だ」と言えば、身体はいつの間にか起き上がり、心を楽しく保つため次にすることを探し回る。またその逆もある。身体が少しでも不快感を感じれば、より心地よい状態に移るか、何か別のことをしようと心に呼びかけて、知らぬ間に立ち上がっているだろう。

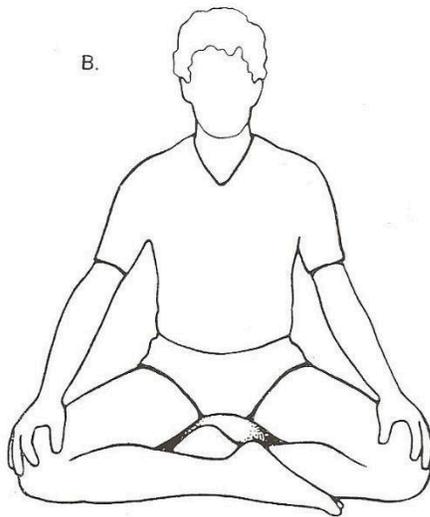
より平和でリラックスした状態になることを心から望んでいるのなら、なぜ心は自らと共にいることにすぐに飽きてしまうのか、なぜ身体は落ち着かず不快なのか、不思議に思うかもしれない。一瞬一瞬を何かで満たそうとする衝動の背後にあるものは何か。「空っぽの」瞬間があるたびに楽しみを求め、飛び起きて動き出し、何かをしたり忙しくすることに戻る欲求の背後にあるものは何だろう。静止することを拒むように心身を駆り立てるものは何なのか。

瞑想の練習においては、そのような質問に答えようとしなないことだ。むしろ立ち上がろうとする衝動や、心に浮かぶ思考をただ観察する。そして飛び起きたり、心が次にやろうと決めたことをする代わりに、そっと、でもしっかりと、意識をお腹と呼吸へ戻して、ただ呼吸を瞬間ごとに見続ける。なぜ心はこうなのかちょっと考えるかもしれないが、基本的には、反応せずに一瞬一瞬をありのままに受け入れる練習をする。そうすることで、自分の心があまり反応的でなくより安定するよう訓練する。一瞬一瞬を大切にす。一瞬ごと受け入れて、ある瞬間を他の瞬間より大切にしない。こうして心を集中させる自然な能力を養う。注意が彷徨うたび呼吸へと戻すことを繰り返すと、重いものを繰り返し持ち上げることで発達する筋肉のように、集中力が養われ、深まっていく。自分の心の抵抗に抗うのではなく、定期的にそれに取り組むことで、内なる強さが培われる。同時に忍耐力も養われ、評価を下さない練習にもなる。心が呼吸から離れたからといって、自分に辛くあたるのではない。ただ淡々と、やさしく、でもしっかりと心を呼吸へと戻すのだ。

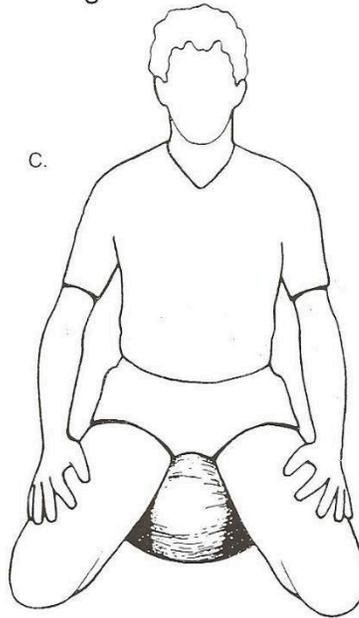
マインドフルネスとは、心を静めるために思考を押しつけたり、思考との間に壁を作ることではない。心の中を滝のように流れる思考を、止めようとするでもない。単に思考のためのスペースを作って、それをありのままの考えとして観察することである。呼吸を今という時に留まるための錨、あるいは観察のための「本拠地」として使い、集中して落ち着き続けるよう、自分自身に思い出させるのだ。



A.



B.



C.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

注意：床に座る場合によくある問題のひとつは、腰の高さが足りず、腰に負担がかかったり足腰の血流が悪くなったりすることです。必要だと思ふ以上にクッションを重ねたり瞑想用のベンチを使用して、腰が膝より少なくとも15センチ高くなるようにしてください。