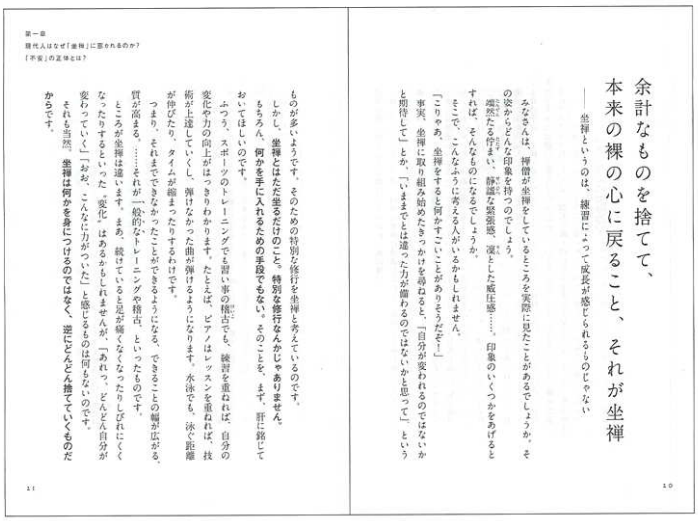
明日元気になれる本

20 Books Da Vinci Recommends

ゼロから一へと踏み出すために、自分の心と静かに向き合う

『心がみるみる晴れる 坐禅のすすめ』

平井正修



第一章
現代人はなぜ「坐禅」に惹かれるのか?
「不安」の正体とは?

余計なものを捨てて、本来の裸の心に戻ること、それが坐禅

——坐禅というのは、練習によって成長が感じられるものじゃない

みなさんは、禅僧が坐禅をしているところを実際に見たことがあるでしょうか。その姿からどんな印象を持つのでしょう。

端然たる佇まい、静謐な緊張感、凛とした威圧感……。印象のいくつかをあげるとすれば、そんなものになるでしょうか。

ミニマムなふうに考える人がいるかもしれません。

「こりゃあ、坐禅をすると何かすごいことがありそうだぞ!」

事実、坐禅に取り組み始めたきっかけを尋ねると、「自分が変われるのではないかと期待して」とか、「いままでとは違った力が備わるのではないかと思って」というものが多いようです。そのための特別な修行を坐禅と考えているのです。

しかし、坐禅とはただ坐るだけのこと。特別な修行なんかじゃありません。

もちろん、何かを手に入れるための手段でもない。そのことを、まず、肝に銘じておいてほしいのです。

ふつう、スポーツのトレーニングでも習い事の稽古でも、練習を重ねれば、自分の変化や力の向上がはっきりわかります。たとえば、ピアノはレッスンを重ねれば、技術が上達していくし、弾けなかった曲が弾けるようになります。水泳でも、泳ぐ距離が伸びたり、タイムが縮まったりするわけです。

つまり、それまでできなかったことができるようになる、できることの幅が広がる、質が高まる、……それが「般若なトレーニングや稽古、といったものです。

ところが坐禅は違います。まあ、続けていると足が痛くなくなったりしびれにくくなったりするといった「変化」はあるかもしれませんが、「あれっ、どんどん自分が変わっていく」「おお、こんなに力がついた」と感じるものは何もないのです。

それも当然。坐禅は何かを身につけるのではなく、逆にどんどん捨てていくものだからです。

02

過去をくよくよひきずったり、「自分の人生は、うまくいかない」と悩んだり、孤独に心が折れそうになったり。そんな悩める現代人が最近ふらりと訪れる場所、それが坐禅会だ。余計なものを捨て、裸の心に戻るため必要なのは、静かに自分と向き合うことだ。誰もが持っているのにコントロールできない「心」と向き合うための一冊。

幻冬舎　1200円（税別）