

【連載】第7回 / マインドフルネスのススメ

たまには法律以外の文章も書きたいよねと気軽に始めたこの連載なのですが、いや、でも、これ、本当に読んでいる方っていらっしゃるのかしら？と時々不安になったりします。そういうときは「犀（サイ）の角（ツノ）のようにただ独り歩め」というお釈迦さまの言葉を思い出し、きっとこれをきっかけにマインドフルネスや瞑想に興味を持たれる方もいると信じて筆を進めています。そうすることで、オススメするだけオススメしておいて、注意点を記載しないのはよろしくないの、ちょっと真面目に「禅病」とか「魔境」についてお話をします。

「禅病」は、瞑想を続けたときに表れることがある症状です。幻聴や幻覚、妄想が表れたり、まれに鬱や自律神経失調症のような症状を呈することもあります。「魔境」は、「禅病」とほぼ同義で用いられることもあるようですが、瞑想により意識が拡張し、自我が肥大化した状態というニュアンスも含まれます。つまり簡単に言ってしまうと、カミサマとかホトケサマとか、何らかのビジョンを見たり体験したりして、ああ自分は悟った云々と勘違いして、勘違いから抜け出せなくなってしまった状態です。

それでは「禅病」や「魔境」に対して、どのように対処すればいいのでしょうか。

瞑想は、深く精神に作用する作業ですから、続けていれば何らかの効果が出るのが当たり前です。このことを

前提として、根本的な心構えをお伝えします。

マインドフルネスは、南伝仏教のヴィパッサナー瞑想にルーツを求められ、仏教の伝統では「この世の中的一切はすべて空である」と教えられます。あらゆるものに実体がないのです。だから瞑想で得られる体験にも実体がありません。瞑想中、または瞑想の結果、どんなに素晴らしい体験をしても、逆にどんなに辛い体験をしたとしても、そのように脳内で微弱電流が発生してシナプスをつないだ、それだけです。あなたが勝手に見た幻に過ぎず、そこに意味など何ともありません。そういうわけで、禅の伝統では昔から「仏に会ったら、仏を殺せ」と言われています。

もちろん、連載の初めの方でお伝えしたとおり、絶対に無理はしないということも大切です。身体や精神に異変を感じ、ヤバイかもと思ったら思う存分休んでください。しばらくやめてしまうのも一つの手です。ちょっとくらいサボったって、あなたの価値は下がりません。

その上で、マインドフルネスを行うときは、良い効果が得られたとしても、得られなかったとしても、一喜一憂せず執着しないということが心構えとなるでしょう。(弁護士 竹中一真)



竹中氏の事務所 HP はコチラから→

LTR メンバー

私たち LTR は、
地域で頑張る皆さまを応援します！



弁護士法人 LM 総合法律事務所 / 弁護士 竹中一真 薩川智結 國澤絵里
M&F パートナース法律事務所 / 弁護士 鈴木洋平
加藤税務会計事務所 / 税理士 加藤博明 高橋由美 大橋彩
千代田経営会計事務所 / 税理士 宮本泰三 山中実
株式会社 AKIA TAX CONSULTANTS / 税理士・行政書士・社会保険労務士
赤崎章吉 佐藤直子
司法書士法人 あいおい総合事務所 / 司法書士 清水敏博 福井圭介
弁理士法人海田国際特許事務所 / 弁理士 海田浩明

行政書士法人 横浜総合行政書士事務所 / 行政書士 竹中一真 藤森純一
横浜賃金労務管理オフィス / 社会保険労務士 阿部毅
社会保険労務士事務所ジャスティス / 特定社会保険労務士 山崎香織
株式会社 鈴木設計・鑑定総合事務所 / 不動産鑑定士・一級建築士 鈴木泰三
セイワ不動産鑑定株式会社 / 不動産鑑定士・不動産コンサルタント 菊地誠一
土地家屋調査士 行政書士 花島和之事務所 / 土地家屋調査士・行政書士 花島和之
ウエストスタート株式会社 / 中小企業診断士 西端望
FP 事務所 ライフ パートナーオフィス / ファイナンシャルプランナー 石村衛
日経管財株式会社 / 公認不動産コンサルティングマスター 大川日出幸

LTR コンサルティングパートナーズ事務局

☎ 045-862-0107

FAX 045-862-6081

HP <https://www.ltr-consul.com/>

〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町 157 フタバビル 203 司法書士法人あいおい総合事務所内



LTR 通信 編集スタッフ ■企画・編集 LTR メンバー、小林真由美（ライター） ■デザイン 猪俣博史 ■校閲 藤村希和