

「不動心」の本当の意味

何年か前、人間の「不動心」について、
興味深い心理学的実験が行われました。

最近、座禅の修行を始めたばかりの若者と、
永年、禅寺での修行を積んだ禅師の二人に、
脳波の測定実験を行ったのです。

最初、二人同時に、
座禅による瞑想状態に入ってもらい、
その脳波をそれぞれ測定したところ、
二人の脳波は、いずれも、
整然とした「アルファ波」を示しました。

そこで、二人を驚かせるために、
突如、大きな音を立てたところ、
二人の脳波は、いずれも、
大きく乱れた波形を示したのです。

結局、永年の厳しい修行を積んだ禅師も、
決して「不動心」ではなかったのです。

しかし、実は、
その後の二人の脳波が、
大きく違いました。

若者の脳波は、音が静まった後も、
いつまでも乱れ続けたのですが、

禅師の脳波は、すみやかに、
もとの「アルファ波」の状態に戻ったのです。

この興味深い実験結果は、
「不動心」の本当の意味を、教えてください。

「不動心」とは、

「決して乱れぬ心」のことではなく、

「乱れ続けない心」のことなのです。