

坐禅の「行の進行と段階」

一 私の体験と参考文献から

参考文献： 人間ブッダ

田上太秀 第三文明社

阿含經典による仏教の根本聖典

増谷文雄

大蔵出版

坐禅を続けていると覚えることもあります。覚る為には自分を変えられるという夢を持ち、坐禅を楽しめることが大切です。そのようになれば毎日のように続けられるでしょう。

このようにしていると「心身の癒しと育て」が始まります。ダンダン心が癒されて、明るく元気になります。それは自律神経によい影響を与えて、体の各部にもよい影響が出てきます。内臓諸器官にもよい結果が得られるでしょう。心と体の健康と元気が実現します。

それとは別に「行の進行と段階」について簡単に触れてみたいと思います。「行」が進むに従い不思議な幻覚を体験したりします。一般に神秘体験といわれるものです。以下に大変簡単に書きましたがあなたが実際体験された時に目安になります。私は29才のとき「明けの明星」を見ましたがその名前さえ知りませんでした。それに比べれば大サービスです。

見性体験（参照：21世紀の瞑想の「大きな変革」）

神秘体験はかすかで、短時間です。寝ている間に体験すると気づかないでしょう。

しかし、続いておこる気分や感覚、価値観、人生観、体調などの変化は大変大きく、この後の人生に大きな影響を与えます。

明けの明星

行の中で恐怖体験と美しい光の芸術ともいえる「明けの明星」を見るので強く記憶にのこります。人によっては人生を決定付ける効果を発揮します。社会貢献に身を捧げる覚悟。

解脱（げだつ＝身心脱落、しんじんだつらく）

阿含経では解脱と訳されています。私の神秘体験の感じは道元禅師の「身心脱落」の言葉により近かったです。この後、脳の変化により「平常心の機能」が育ち始めました。

只管打坐（しかんたぎ）

「ひたすら坐る」とか「ただ坐る」とか坐禅の目標のように言われる事もありますが、神秘体験です。この体験中は大変気持ちよく坐れました。

涅槃（ねはん、ニルバーナ）

この体験は寝る前の瞑想で体験しました。最も長く、息苦しい体験でした。この体験の後の、何のしがらみもとらわれもなくなった気分は爽快でした。でも一夜明けると体験の前の気分に戻っていました。これでよかったのです。精進を続ければそのようになれると信じています。簡単に言うと解脱以来育ってきた「平常心」がより逞しくなり、私情による心の乱れをなくする力さえ備えてくる予感がしています。それを楽しみにして待ちたいです。