

新しいキーワード

「忘れる、忘れる、・・・」

- 数息観で 数を数えるのさえ 忘れて三昧に入った後や
「1、2、3」で三昧に入った後で「雑念」が出てくる時があります。
その様な時にあわてずに「忘れる、忘れる・・・」をつかって、そっと
消すようにします。すると すぐに三昧に戻れます。
- また自分のことさえ忘れる事ができれば「行」は随分進むはずです。
上手になると「俺は俺は」もいつしか消えるでしょう。