

早く悟りたい人へのメッセージ

私が悟れたのは坐禅という方法です。正しくは、私は「正覚」できました。
お釈迦さんが「煩惱を断つこと」に成功されて、「正覚」を確信して布教しながら修行者集団を作っていました。原始仏教といいます。

私は、お釈迦さんが「成道」の場面で言い残された「神秘体験」をしてきました。その事から私は宗教家の判定や、仏教者の「悟り」や「成仏」については神秘体験を判定基準にしています。「神秘体験は嘘をつかない」口の上手な宗教家は嘘をつきがちです。

私が正覚できたのはサラリーマンでもできる趣味としての「マイルームでのマイペースの坐禅」だからできたのです。私はしんどいだけで効果のないことはしたくないタイプです。皆さんもそうだと思いますが。坐り始めて2週間ほどで効果に気づけました。また、やりやすいように工夫しながら続けてきました。楽しみながら続けてきたのです。

中休みの時期もありましたが、坐禅を始めればいつも驀進（ぼくしん）するようにスピード感のある「行」をしてきました。

できれば毎日が原則です。坐禅の効果は「実践時間（した時間）の足し算」です。私は「楽しめ、効果に気づき、できるだけ続けやすい方法」を追求してきました。

坐禅を試してみようかなと思ったら「前書きの説明」だけで始められます。全部読んでしまう必要はありません。

「坐禅のしかた」を読みながら形からダンダン始めてみてください。

坐禅は「**一に坐り、二に坐り、三四がなく、五に工夫して坐る**」が秘訣です。

心を癒し、正覚するための坐禅

第一部 正覚への道（見性体験するまで） 第二部は準備中

—お釈迦さんが菩提樹の下の坐禅で煩惱を断たれて

正覚を感得されました

毎日坐れば、傷つき、疲れた「心の癒し」に効果的です。

そのような、正しい坐禅は、必ず「正覚」へとつながります。

参考文献「脳を変える心」シャロン・ペグリー著 茂木健一郎訳。

—ダライ・ラマと5人の脳科学者のパネルディスカッションの報告書。

要点、瞑想の効果は**瞑想した時間の足し算**。

毎日の積み重ねが大切です。

実行すれば、性格さえ変えてしまいます。当然よい方向に。

これはダライ・ラマさんと修行仲間の体験談と一致します。

表紙	P 1
早く悟りたい人へのメッセージ 心を癒し、正覚するための坐禅	
もくじ	P 2
まえがき	P 3
坐禅のしかた	
坐禅の効果	P 4
(クヨクヨ、イライラ、悩み、不安) の解消、 明朗快活な性格になる コラム	
心の癒しから正覚へ	P 5
—私の坐禅歴	
重要 わずか4ヶ月 通算 60時間で見性体験	
見性体験とは	P 6
低酸素坐禅の効果	P 7
お釈迦さんのアナパナ・サティ	
低酸素・他の方法	P 8
低酸素テント マスク バテイング練習でも	
キーワード禅	P 9
低酸素をまねくための	
少し思想性のあるキーワード	P 10
正覚に向けて	
坐るのが苦手な方へ	P 11
フロ坐禅、イス坐禅、布団に横になって	
見性体験後の効果	P 12
性格が変わる 注意	
坐禅の効果 正覚	P 13
お釈迦さん 盤珪さん 松下幸之助さん 無学求道	
最終ページ	P 14
一度だけの あなたの人生を 輝かせるために 無学求道のアドレス	

このパンフレットは和歌山市在住の「正覚した人」として書いています。
現在の日本では正覚した人は、たいへん希少価値があるようです。
あなたをご存知の悟った人を教えてください。

(悟った人を探しています・というHPも作っています)

私は、毎日坐ってでも、悟りたいという熱心な人を探しています。
正覚できる必要条件是「毎日坐る事」「坐禅の工夫をする事」です。

メモを作る習慣は生活を前進させます。

坐禅をするとき、気が付いたことやヒラメキを書くためのメモを用意する事。

坐禅のしかた

- 一、右の足をできるだけ深く左のもものつけねにおき、左の足を右のもものつけねにおく。(結跏趺坐)
- 二、あるいはそれが無理な時には、左(右)の足を右(左)のもものに乘せただけでもよい。(半跏趺坐)
- 三、右の手を左の足のかかとの上に乗せ、つぎに左のてのひらを右のてのひらの上に乗せて、親指と親指の先を軽くつける。
- 四、静かに身を起して、前後左右にゆすって、身体の重心を安定させる。
- 五、首筋、背骨を真っすぐに伸ばして腰を曲げない。
- 六、耳と肩と対し、鼻とへそとを対させる気持ちで身体を整える。
- 七、舌は上の歯につけ唇を閉じる。
- 八、目は少し開いて、約1メートル前方(人により長短はあるが)をみて、決して眠ってはいけない。
- 九、次に呼吸を整える。下腹で息をする気持ちで、静かに長く息をはく。その時息を、ひとお一つ、ふた一つ、みい一つと声をたてずに十まで数え、これを繰り返しておこない、心を一つにし、やがて数えることも自然に忘れて、三昧に入るがよい。これを数息観という。
- 十、呼吸が整うと眠りがちであるが、断じて眠ってはいけない。
- 十一、坐禅から立ち上がる時には、極めて静かに身体を動かす事が必要である。

これだけのことでも**毎日欠かさず実行すれば**、たちまち心身が爽快になる事であろう。業務の忙しい人ほど余暇を見つけて、朝晩5分か10分ずつでも根気強く続けて坐禅する事が必要である。

※ 上記は稲葉襄編「禅 —その思想と哲学—」より引用

先生は旧制・和歌山高等商業学校卒、旧制神戸経済大学卒(現神戸大学)

この本を作られた頃は神戸大学教授。

同大学・坐禅修行を志す会「般若団」団長

(私にとって和太・経済学部と坐禅の偉大な先輩です)

脚を組む坐禅の坐り方が苦手な方は「イス坐禅」(P10)をご参照ください。

落ち着きができる。

根気強くなる。 — 継続は力なり（イチロー選手が大切にしている言葉）
彼は**プラスの自己評価**も大切にしている。

いやな事が少なくなる。しなければならぬ事もするようになる。

集中力がつく→記憶力がよくなる→勉強や仕事に役立つ→人生に役立つ
→よく考える習慣がつく→熟慮できる人になる→実行力が身につく

いろいろな事に気づくようになる→すぐ実行につながる

心の整理→生活の改善→前向きな生活
→脚下照顧（きゃっかしょうこ）（足元を注意し堅実な生活）

（クヨクヨ、イライラ、悩み、不安）の解消、明朗快活な性格になる

煩惱を絶ち、正覚に成功したお釈迦さんが坐禅を広められました。

現在社会でも、煩惱はストレスの原因になっています。

コラム

集中の質

坐禅中の集中について「さえわたった集中」と捕らえられがちですが、私は違うと考えています。花を好きな人がうっとりとして花を眺めているような集中だと思います。

あるいは、酸素不足でボーットした感じの集中だと言ってよいでしょう。酸素不足については後に「低酸素坐禅」として説明します。

魔境（まきょう）・憑依（ひょうい）・気がふれる・・・**私になつた事がない**
魔境・・・坐禅中にありえないものを見たり（幻覚）、不思議な体験をすること
憑依・・・坐禅中の感覚がよびこむ、普通ではありえない現象。CF 狐つきなど
気がふれる・・・心の病などになる事

坐禅でこれらのことが起こる原因・・・私の推定

脳に負担をかけすぎる事で起こる。

心理的なプレッシャーが強すぎる時。

栄養不足や睡眠不足が続く時。

「脳を変える」まえに傷つけるかもしれません。回復は可能だと思いますが。

対策・・・リラックスできる環境で、ゆったりとした坐禅を心がける事

このような坐禅だと、心は癒され、心の病からも回復できます。

私が歩んできた道と同じように
「毎日、自分の部屋で坐禅する人」の参考になる事を願って。
目指すは見性体験。(P 5 参照)

著者 悟りを開いた人・無学求道
2002年2月(人生3回目の見性体験)

私が坐禅(=考えない練習)を始めたのは28才
坐禅を始めるまでは、毎晩、「集中の練習」や「自律訓練法」をしていました。
その後28才で坐禅をはじめ「自分の部屋で、マイペース」でしてきました。
2011年1月現在で通算約8千時間してきた事になります。
(ダライ・ラマの親友は慈悲の瞑想・通算5万時間だそうです)
南海禅会では2011年4月からお世話になっています。それまで一人で坐禅して
来ました。今は家で「一日6時間の慈悲の坐禅」を目指しています。
(通算5万時間の方に追いつきたいのです)

私の坐禅歴

(本編は見性体験までを書きます。あとは次のパンフレットで紹介します)

始めたキッカケ 28才のとき神経衰弱から立ち直ろうと思って始めました。
神経衰弱の詳細はプライバシーとさせていただきます。
それまでしていた自律訓練法にかえて、毎晩寝る前に坐禅することにしました。

数息観・・・細く長く引く腹式呼吸(注1 説明は次頁)

当時読んでいた参考書では細く長く引く複式呼吸法が多かったのです。そして
「息の短い人で一分に5、6回、息の長い人で一分2、3回になる」と書かれてい
ました。私もその通りにしました。

入る息に合わせて「ヒトー」、出る息に合わせて「ツー」と心で数えます。
これを「トー」、「オー」まで数えて、繰り返す方法でした。

なれてきた頃あまり長く引くので「ツー」の次にうつるときその「ツー」が
四つの「ツー」か五つの「ツー」かわからなくなりました。忘れるのです。
(軽い酸素不足が原因で、記憶力の低下というそうです。メモが必要な理由です)
それで、憶えていなくてもよい方法を入門書で見つけました。

無字の公案・・・細く長く引く腹式呼吸(注2 説明は次頁)

注一 人に聞くと、坐禅を始めた時からいきなり使ってもよさそうです。
公案の内容を話すと難しいのですが、無は「ム」のことだとすることにしました。
方法は。入る息に合わせて「ムー」、出る息に合わせて「ウー」と息の出入り
に合わせて心でとなえることにしました。実際に使ってみて大変使いやすい方法で
した。これなら忘れる心配もなく、行は快調に進みました。

重要 以上の二つの方法で見性体験し、正覚の入り口にはいりました。
はじめてから4ヶ月。毎日しましたが通算60時間ほど。(一日平均30分)
自動車学校で運転免許書を取るのに必要な時間数とほぼ同じです。

私は始めてから1、2週間で「心の癒し」を感じ、ひと月ほどで神経衰弱は治っていたと思います。しかし実生活上の問題に取り組むほどの人間力がないので、問題に取り組むことは一時諦めて、坐禅を続けることにしました。

いい意味での「心の休養期間+実力養成期間」だったと思います。

そのようにしていた時に買って来た入門書には「悟ろうと思えば誰でも悟れる」と書いていました。「悟り」とはどのようなことか知りませんでしたが、とりあえず頑張っ坐ろうと決心しました。その時から心構えが変わりました。

見性体験まで一直線に進みました。途中に実生活上の効果もあったと思いますが、見性が余りにも大きな変化を起こしたので、他の効果は道端のきれいな石程度で余り憶えていません。見性体験は**お金では買えない効果**をいっぱいくれました。まるでダイヤモンドほど輝いていました。今もきれいに磨かれて、輝き続けていますが。

見性体験の後も行は続けなかつたいたいののですが、見性体験の効果で元気になり、意欲的にもなるので、気合さえぬかなければ、わりかし楽に続けられます。

このように順調な坐禅ができたのはその「一冊の本」のおかげです。

私も「誰でも悟れる事」をお伝えするためにこのパンフレットを作りました。

見性体験とは・・・「一生の大事」・・・P11の『注意』もお読みください。

なかなか簡単に説明できないのですが。

脳科学的に言うとも見性までにも脳が変化してきています。(脳を変える心参照)

見性体験のその時。一気に心も体も元気になります。(脳内ホルモンの増加による)

効果として目、耳、舌、鼻、触覚などの感覚は鋭敏になります。

感受性も鋭くなります。

体でいえば内臓も調子がよくなります。

心に対する影響

見性体験とは自分の中に「仏の性質」を見ると説明される事があるように、私の場合「まるでキリストになったような気分」でした。私は悩む事がなくなりましたが、世の中の人たちは幸せの中にいながら「悩む事が何と多い事か」と思いました。

実は、その段階は、えらそうに「人助けをしたい」と思っても実際に行動をするにも方法が分からず、また実行力もありません。

やはり、行をつづける事で「人間力」を育て、本を読むなどして、いろいろな知識を増やしていかなければなりません。私の場合読書量が極端に増えました。

注1 参考文献 参禅入門 大森曹玄著

28才から29才にかけての10ヶ月の行で順調に成功できたのは細く長く引く息だったのです。

注2 「ムー、ウー」の話をするとある人はそれはヨガのセイオン(聖音?)

「オー、ムー」(声を出してする)によく似ていると言いました。お釈迦さんはヨガの修行をされていますから、そのまま取り入れて使われていたとも考えられます。

この細く長く引く呼吸法で脳に何が起こったのでしょうか。
息を細く長く引くと、1分間に肺に出入りする空気が少なくなります。
当然、酸素不足になります。

(血中酸素濃度測定器 (注1) によるとやり方で5%程度低くなるようです。
脈拍数も相当少ないので摂取酸素量も少なそうです)

死ぬほどでも、気を失うほどでもありません。私の場合今のところ後遺症もなさ
そうです。脳は酸素不足に弱いそうです。大変軽い高山病のようなものです。

実際にこの呼吸法を実践すると感じるのは「じきに頭がポートする」ことです。
これが続くと「雑念」が少なくなります。
酸素不足で考える力が弱くなるからです。

細く長く引く呼吸法は「考えない練習」にふさわしい方法だったのです。
(脳波測定器 (注2) によるとアルファ波の多い状態であることがわかりました)

注1 オキシボーイ 9.800円 2011.8 ネットで買いました。

注2 アルファテックIV ノートパソコンともで約30万円 2010.5購入
両方とも必要経費でした。私の悟れる坐禅について科学的分析ができたからです。

もっと簡単な低酸素呼吸法はないか。

お釈迦さんの瞑想「アナパナ・サティ」

2002年2月からの行を再開しましたが、その後2、3ヵ月程で見つけました。

これは日本では「出入息の念」として伝わってきていたようです。(注3)

坐禅中に「鼻から出入りする息を注意深く観察する」方法です。

詳しく書かれた文章では「長い息、短い息をよく学し」と書かれています。

当時私は細く長く引く腹式呼吸をしていたのですが、徹底して息の出入りを観察
し続けると、息を殺すような観察となり、より強い低酸素状態を招きました。

すると不思議な事に「それまで細く長く引いていた意識的な腹式呼吸ができなくな
り、息は完全に自動運転に戻りました。息はいきなり長くなったり、またいきなり
短くなったりもしました」(=長い息、短い息をよく学しの体験です)

(「酸素はからだになぜ大切か」参照。酸素不足による呼吸の自律神経の酪酐状態だそうです)

普段私たちは体操などの深呼吸以外は自分でコントロールしようとはしません。
生まれたときから「自律神経」まかせです。

私はこの体験から後は息を意識してコントロールしない方がよいと決めました。

ただし心がけて「細い息」は続けています。これさえしていれば「低酸素坐禅」
ができるからです。

注3 日本では坐禅でも「呼吸」という言い方をしますが、お釈迦さんは息の出入
りと言われます。同じ事ですが私は、お釈迦さんが坐禅中には「息の出入り
は自然現象だ」と捉えられていたのだと思います。

※ 雑念もまた自然現象です。普段の感情の揺れ動きも自然現象です。これらに
対処するには坐禅で「脳を変える」のが最適です。私はそう考えています。

脳を低酸素状態にすれば心の癒しや正覚に役立つので、
他の方法を考えてみました

P 8

・息を絞るだけの呼吸法・超・細い息　息を止めないほうがいい
長く引く呼吸法で身についた息を絞るコツで長くは引かない呼吸をする。
しかもある時には「わざと短くして」肺の中の空気の入替えを極端に少なくする。
この方法でもすばやく酸素不足を呼ぶことができます。

・低酸素テント（定価 約150万円）

10年ほど前にテレビのモーニングショーで東山紀之さんが「見性後の効果」とよく似た話をしていました。「元気になった。頭がよくなった。ダンスの時体の切れがよくなった。睡眠時間が少なくてよくなった。等々」
そのようになったのは心肺機能を高めるために寝るときに使っている「低酸素テント」の効果だといっていました。
誰にも変化の話をわかってもらえず困った顔をしていました。私にはよく分かりましたが。毎晩、低酸素を体験したので「見性体験」と同じ事が起こったのでしょう。

・マスクを使う

私は当時勤めていた会社でヒントを得て「安い簡易作業マスク」を使う方法で坐禅中や睡眠中の酸素不足の効果を高めたりしています。
ホームページ作りに熱中して坐禅を怠りがちな時はそのようにしてきました。
悟りから出てしまうのが怖いからです。

・バッティング練習でも悟れる

私は2010年11月イチロー記念館へ行って、**イチロー選手**のお父さんに会ってきました。イチロー選手の脳波が特殊なので理由を知りたくてお訪ねしたのです。

「イチロー物語」によるとイチロー選手にとって初出場となった甲子園大会・初試合の前日の脳波測定で、他の選手達をぶっちぎってアルファ2が91%という高い数値だったということです。

（私はこの数値でイチロー選手の**正覚**を認めました。後に私も同じ数字が出ました）

お父さんによるとそのような集中力が育ったのは小学校2年から続けてきたバッティング練習だと思ふとの事でした。（毎日バッティングセンターで5～10ゲーム）

これだけやればお金もかかるけど、「息も上がる」（低酸素状態）でしょう。

つまり「低酸素状態」の中でボールに「集中」した状態にもなります。

偉大な天才・イチロー選手はバッティングセンターでの練習で「正覚した」のです。「特別な人」です。

私は近所の人に「仏さんがユニホームを着て野球をしているようなものです」と言ったところ真剣にうなずいてくれました。

イチロー選手は正覚に入ってから既に30年たっています。悟りは深く、凡人離れた平常心の強さを感じさせていただいています。彼は周りの人にも大変気配りのできるやさしい人だそうです。これも仏さんの条件です。

キーワードは坐禅中などに使う、声に出さない、一種の「呪文」です。

お釈迦さんが残された「暗示を使ってはいけない」をかたくなに守ってきました。

というのは「元気が出るキーワード」を使うと元気になるかもしれませんが、慎重に考えなければならない時に、元気さの余り、判断を誤ることがありそうです。

キーワードを作り始めたのは坐禅を始めてから7ヶ月ほどしてからです。見性体験がすんで3ヶ月ほどは白隠禅師の「隻手の音声」が役に立ったのですが。全く使えなくなってからは次々とキーワードで集中を維持してきました。

これが私がスピード感のあふれる「行」を続けられてきた大きな要因です。

新しいキーワードは大体が「坐禅の入門書」の印象深い言葉から浮かんだものを使いました。偉大な先輩方の言葉をお借りしたのです。キーワードができると効果を試したくて熱心に坐禅ができました。

長く使えるキーワードや一週間も使えないものもありました。

次に作る楽しみもありました。

私が作ってきたサンプルを少し紹介します。

「**低酸素、低酸素**」坐禅中に心で繰り返して唱えます。（以下同様）

出入りの空気をできるだけ少なくして低酸素状態を作り出すためです。

「**武士は食わねど高楊枝（たかようじ）**」

昔の浪人の侍さんは腹が減っていても顔に出さず体面を保っていたという事です。私は悟るためには酸素不足ぐらいは辛抱しようと思決心しました。

私の場合、一度気絶しかけた事はありませんが、今までのところ障害が残るなどの実害はありません。

「**坐禅は畳の上でするグランブルー**」

テレビ番組でオーストラリアの女性のグランブルーの記録保持者の挑戦の姿に感動して作りました。彼女の場合深く潜りすぎて失敗したら死ぬ事もあります。

私の場合畳の上ですから、やりすぎても気絶するくらいです。気絶して眠ってしまえば普通の呼吸に戻ります。死ぬ心配はありません。

「**1、2、3**」

誰でも知っていて、小学生でも使えるキーワードです。

思想性がなく、どんな宗教を信じている人でも抵抗のないキーワードです。

その分何の有り難味も感じられませんが、それがかえって使いやすく、なじみやすいのです。

くわしくは「21世紀の悟れる瞑想」をご参照ください。

偉大な先輩・松下幸之助氏のキーワードをご紹介します。

私が大好きな幸之助さんは「素直な心になれますように」という言葉を呪文のように、あるいは念仏のような唱え言葉として使われていたということです。

素直な心は幸之助さん独特の意味があり、それを考えてしまうと使いにくいのですが、余り気にせずに使ってもよいと思います。私は自力本願の坐禅する人らしく「れ」を「り」に一文字変えました。

「どうしても」という強い意欲を盛り込んだのです。

「素直な心になりますように」

はじめは余り期待しなかったのですが、「素直な心」に対するあこがれもあり、ずいぶん長く使えました。

約2年間使えたのです。結果として「強い瞑想力」が育っていました。

強い瞑想力というのは瞑想を始めると「早く、深く」三昧や禅定に入れる力です。

「肚、肚」頭に頼りがちな私に肚の大切さを教えるためのキーワードです。坐禅会に参加の皆様は頭を使って考えるのがじょうずです。それが理屈好きを生み、坐禅の上達を妨げていたり、また初心者の方の雑念三昧の原因になっているようです。

昔の人は先生から「頭で考えず、体で考えろ」と指導されていたそうです。

丹田呼吸法という言葉があったり、肚のできた人という言葉があったりします。

このキーワードは、臍下丹田に注意を集めて使えば「肚」を育て強化します。

私は雑念を全て「肚」に叩き込むようにすれば、雑念も少なくなり「肚」も育つと考えながら坐禅するようにしています。動中の工夫としても使えます。

ゴク最近作ったキーワードをご紹介します。

2011年春から「正覚した人」として静坐会に参加させていただいて感じたことから作ってみました。

「意志、意志」・・・意志の力を育て強化するキーワードです

日常生活は「AかBか」「するか、しないか」の選択の連続です。

このとき「強い意志で」一応常識的な選択ができることが大切です。

「意志が弱く」自分だけが得するように、あるいは自分が楽をすることを優先して選択すると、後でツケが回ってきます。しまったと思っても後の祭りです。

誰デモができることではありませんが、選択を先送りすることなく、勇気を出して、しんどくても、当たり前前のことを当たり前のように選べるようになれば、「正覚」が近いです。

世の中、大会社の社長さんや議員さん方でも、「どうしてそんな事するんやろ」と思いたくなる人も沢山います。私は出世する前に「坐禅」で「素直な心」を作ってくれていたら世の中に迷惑をかけずにすんだのにと考えてしまいます。

禅道場などで他の人たちと坐る場合は常識として「しきたり」に合わせなければならぬと思います。

以下は**自分の家で坐禅する時**の工夫です。熱心にされる方はこちらの方が坐る時間数は長いはずで、「効果は足し算です」。当然こちらを重視したいです。

イス坐禅

普通のイスに座布団やクッションを乗せてお尻の高さを調整します。脚を組んで坐禅している時のように膝よりお尻が高くなると3点支持ができて安定感があります。印を結んだ手のおさまりもいいです。

両足の裏がぴったり床につくようにします。

背をもたれず立腰を維持します。

この方法だと「やる気のある間」充分坐れます。

余り長くなると「エコノミー症候群」になるかもしれません。

2時間程度坐ったら歩き回るなどして血行をよくして下さい。

私の場合は近くに置いている「エアロバイク」を踏むようにしています。

フロ坐禅

私はもともと低温半身浴をしていたのでその延長としてフロで坐禅をするようになりました。フロのリラックス効果も加わり「癒し」に最高の効果があります。

「癒し」は「悟り」への入り口だと考えています。

真冬はわずかにぬるい程度まで、温度を高くします。それでも心臓の高さまで湯を入れられないことが長時間入浴できるお風呂のコツです。

布団に横になって

腰痛になって養生のために横になることが多くなり、やもうえず「臥禅（がぜん）」に挑戦する事になりました。

イスに坐るよりも楽です。しかし私にとっては集中が少し難しいです。

なにもせず、臥禅だけをした日がありました。休憩などをはさんで13時間できました。最長記録です。それなりの効果もあったと思います。

そんな日が一年余り続いた2011年1月中頃「涅槃（ねはん）」の体験をしました。

次回作で詳しく書きます。

性格が変わる。内向的から外向的に。マイナス思考からプラス思考に。
消極的から積極的に。前向きで建設的な考え方が身につく。

コミュニケーション能力が高くなる。

(バランスの取れた考え方になる。

話し相手の表情観察がよくできるようになるなど**聴き上手**になる。

聞き上手は信頼関係の形成にとって とても大切な事です)

問題解決能力が高くなる。

問題に対して解決法を見つける能力が高くなるとともに、人々の協力を得られるコミュニケーション能力の高まりが問題解決の両輪となります。

積極的意欲的になる事が「追い風となり」坐禅の行の推進に役立ちます。

言うならば見性体験まできたら、ひと安心です。

でも怠けたらいけません。正覚は逃げてゆきます。

「**精進を続けること**」こそ先達たちの大切な教えです。

実例

弘法大師は四国・太龍岳で「谷風が湧きいずるのを聞いた」と表現されています。

松下幸之助さんは悟りを開かれて「長年の病弱」を克服されました。

精進を怠って悟りから出てしまうことを大変気にされていたようです。

また松下幸之助さんの軍師として相談にのられていた加藤大観さんは若い頃に真言宗の熱心な信仰で悟りを開き「下半身不随」を克服された方でした。

『注意』

見性体験前後に2、3日でなおる**症状**が起こります。こむらがえり（耐え切ること）、偏頭痛（マッサージで痛さは軽減）、耳鳴りが大きくなる、動悸が大きくなる、心臓が痛くなる（心臓が悪い人には受診をお勧めします）など。

見性の後2ヶ月ほどは目が**光のまぶしさ**に敏感になります。

私の場合三回見性体験しましたが、3回とも「まぶしくて」パソコングラス程度のもが必要になりました。

- その程度のメガネでも**夜には運転ができない状態**になりました。
(この程度のメガネでも暗いところが見えない為、人や側溝などが見えない)
- 仕事で「色メガネ」を掛けられない職種だとお困りになると思います。
考えられるのは「ホテルのフロントマンや銀行員、調色師」など

この文章がパソコングラスなどが必要な事情説明のお役に立つかもしれません。

見性体験の後のおもな神秘体験

お釈迦さんや空海が見た「**明けの明星**」（ほかにも多数）を見ることもできます。

「**解脱**（げだつ）」（釈迦ほか多数）の体験後には目立って「平常心が育ち、私情に左右されにくくなる、成長する」→熟慮→決断→行動→試行錯誤の能力が高まります。

さらに「**涅槃**（ねはん＝ニルバーナ）」（釈迦ほか多数）を体験し、行を怠る事なければ「仏」になることも近いでしょう。

そうなれば何事にも粘り強く取り組めるようになると思います。

(総合的な人間力の向上)

お釈迦さん

菩提樹の下の坐禅で煩惱を断ち、正覚された人です。以後布教されて、修行者とともに修行生活されました。当時のインドにふさわしい教えもたくさん沢山残されました。中国の偉大な坐禅の先生が言われたように、私たちは「お釈迦さんが教えを説き始める前の心」を体得したらいいと考えています。脳科学的に言えば煩惱が断てるほどの脳に変えればよいということになります。

盤珪さん

江戸時代に活躍された人です。日本の先生に悟りを認められた後、中国人の先生・道者に悟りを認められました。後に激しい修行をされて「未生禅」を説かれました。多くの人に入道させる仕事をされました。後年「道者が生きていたらよい人に仕上げたのに」と残念がっていたそうです。師匠を超えた自信です。世間では「生身の釈迦」として評判が高かったということです。寺院再建などに大きな業績を残されました。

参考文献：盤珪禅師逸話選・禅文化研究所、禅門の異流・秋月龍珉著など

松下幸之助・・・パナソニックと PHP 研究所創業者 松下政経塾創業者

「素直な心は あなたを強く正しく聡明に致します」

正覚の真実を書いた同氏著「素直な心になるために」をご参照ください。

松下幸之助さんは「毎朝坐禅をする人であり、正覚した人」でした。

「素直な心になるために」には正覚の内容がていねいに詳しく書かれています。正覚した人にしか書けない文章です。

「PHP 研究所+素直な心になるために」で**ネット検索 OK**

無学求道

「サトれば人生が楽しくなる」

あなたが見性体験されてからでいいですから以下をご参照ください。

無学求道のホームページ「坐禅編」

悟った人として2004年から書き溜めてきました。

<http://www.geocities.jp/budda2004jp/>

松下幸之助さんの瞑想について書いた「感謝と瞑想」もご参照ください。私の正覚の内容については脳科学を取り入れて「悟りとは何か」として作りました。「悟りの道」を詳しく書いた「私の十牛図」や「工夫弁道」もご参照ください。精進の方向が確認できます。

100円均一ショップで売っているA4サイズのバインダーでとじて頂くといいたみが
すくないです。

パンフレット 定価 100円
郵送の場合 80円切手2枚同封の上お申込みください。

一度だけの あなたの人生を 輝かせるために

作文さえ書くことができなかつた私が、このようなものを作れるようになったの
も「正覚」のおかげです。

最後までお読みいただいて感謝しています。

私の今の「幸せをお分けしたくて」書いてみました。

このパンフレットや私のホームページに関する質問にお答えします。

アドレスは下にありますが、個人又はグループとの会話がよいかと思います。
キャッチボールの会話が疑問の解決や相互理解に大変役立ちます。

※ 注意

アドレスをつけましたが批判や反対のご意見はご遠慮ください。
ただし、「明けの明星」以上の体験がおありの方はこの限りではありません。

無学求道こと岩倉克年
〒640-8483
和歌山市園部1514-7
TEL.FAX 073-462-1761
携帯 090-3615-1761
メール budda2004jp@yahoo.co.jp
ホームページ
<http://www.geocities.jp/budda2004jp/>