

以下のように喜びの面談ができたのですが、**重大な反省点**があったことを知りました。

話の中で「見性するには毎日坐禅をすること」と強く念を押していなかったのも、彼は
どうも毎日坐る事をしていなかったようです。

私は坐禅ををすると思い立ったら、その日から毎日坐ってきました。

これをはっきり伝えるべきでした。

毎日坐れたのは**少しの進歩でも評価**できたし、それに**喜び**を感じて翌日の坐禅につなげ
たと考えています。

今後作るホームページには **必ず毎日30分以上坐る事** を強調したいと考えています。
以上追記 2011.7.5

私にとって待ちに待ったメールが入りました。

禅友のたんじょうの予感

岩倉様、ホームページ興味深く拝見致しました。奈良県在住の者です。座禅は近
くの寺で月2回程度。1年半やっています。接心は1度経験有ります。見性を密
かに目標にしています。是非とも岩倉様から直接御指導を受けたいと思い、メ
ールを致しました。お願い出来ますでしょうか？ なんとか 見性への道筋、方向
性を身につけたいです。ご連絡お待ちしております。突然のお願いすみません。
宜しくお願い致します。

匿名様

メールを頂感謝しています。

貴方のような人を探してHPを作り続けてきました。

お会いして話をするのが一番かと思います。

J R利用の場合

場所はJ R和歌山駅下車、駅を出ると右手に近鉄百貨店があります。

その直ぐ隣にしゃれた喫茶軽食店があります。

車の場合

近鉄百貨店裏に大きな有料・立体駐車場があります。

詳しくは電話などで連絡を取り合いながらで如何でしょう。

お会いできることを期待しています。

岩倉様 メールありがとうございました!! では 10月10日か11日いづれか

の 岩倉様のご都合は如何でしょうか? 11時に喫茶店。 平日は仕事の関係上 時
間が取れません。色々貴重なお話聞けるのを楽しみにしています。まずは ご都合
お知らせ下さい。

匿名様 早速ご連絡をいただき感謝しています。

10月11日11時に喫茶店前で落ち合いましょう。

私はスーツを着ていきます。背が高い スリムな 白髪の66才です。

私のほうも楽しみにしています。

ご期待に応えられるかどうか分かりませんが。よろしくお願いします。

岩倉様 おはようございます。メールありがとうございます。10月11日11
時 喫茶店前で了解致しました。ご指導宜しくお願い致します! では、

喫茶店での話

話を進めるために私から匿名様に質問をしていただくようお願いしました。

彼は大学ノートに質問したいところを書いてきてくれたので雑談を交えながら順調に進みました。いろいろな話が出て私が感じたのは私が運がよかったという事です。悩みの多い人生でしたが「坐禅」に早く出会えたからです。彼は随分回り道をされていました。求める気持ちが強かったのです。そのようになったのだとも思いました。話し続けて気が付いたら3時間たっていました。効率的に話ができたのですが。それくらいの時間は必要だったと思います。彼は車で片道2時間かけて来てくれました。

PS 彼の接心のときの話でその指導者が適切な指導をされているのを知り、小さな拍手をしながらお聞きしました。私はそれほど嬉しかったのです。（ここで話は終わり）

岩倉さま 匿名です。今日は ありがとうございます。お会いし 直接お話出来て感謝しています！また 何かあればメール致します。匿名 その後 街をあるき 行列の出来ているラーメン店を発見。少し並んで食べて帰りました。

匿名様 メールを頂感謝しています。また。いつでもメールください。

そのラーメン屋さんは一時は日本で一番の人気店でした。

マスコミの力の大きさを感じたものです。

お会いできて私も元気を頂きました。ではまた

奈良県の匿名です。お元気ですか!! 先日の座禅会での 体験です。出来るだけ細く長く呼吸するように して座ってみました。禅定が深くなるように感じました。一瞬ですが、お腹の膨らみ萎（ちじ）みは感じるのに、息が体に入っているのかどうか全く感じなくなりました。初めての体感でした。

匿名様 メールを有難うございます。マタマタの進歩だと思います。精進をお続けください。（マタマタは接心に続いてのという意味です）

私は23日にイチロー記念館へ行ってお父さんに会ってきます。

講座参加者への景品を買ってきます。それで和歌山の有力企業へ寄付をお願いしてみます。お金が集まるかどうかよりも、講座の広報です。企業への出張講座も視野に入れています。「下手な鉄砲も数打ちゃ当たる」的な活動です。ではまた

岩倉様 朝夕めっきり寒くなってきました。奈良県 匿名です。1点お尋ね致します。息を吐いたとき、肛門を閉めますか？ どちらても よいですか？あるいは、気にする必要無しですか？ 教え下さい。 宜しくお願い申し上げます。

匿名様 お久しぶりです。

私は肛門については意識した事ありません。

ひとつお願いがあります。実はあなたとお会いした事やメール交換などよろしければHPにしたいと考えています。

もちろん お名前は書きません。奈良県は書かせてください。

今回のメールは使わないようにします。ただし一般的に肛門に関する指導があるようでしたら書かせていただきます。

皆さんの参考になったり、一回私に会ってみようかという事になったりするのを期待しています。

1回目のアップロードがすめばご連絡します。訂正の必要な部分はメールくだされば直ぐに対応します。よろしくお願いします。

岩倉様 メール、ありがとうございました。ホームページの件、了解致しました。
「食う、寝る、座る」という新潮社の単行本ご存知ですか？（以下編集）（以下原文）
来年の5月の連休は 福井県小浜の 発心寺で 接心しようかと考えています。曹洞
宗にあって、「見性」に重きを置いているそうです。 長々 書いてしまいました
。 では また 宜しくお願い致します。

匿名様 メールを頂感謝しています。お名前などについては充分注意します。
前回の肛門のことですが30年以上前に活躍されたヨガの先生が説かれていました。
その人を見た坐禅の先生は人格的な面で疑問を提示されてきました。
「食う、寝る、座る」は持っています。あれが永平寺の現状だと思います。
発心寺のお話は嬉しい便りです。私はそのお寺に期待したいです。
是非楽しんできてください。ではまた

岩倉様
お元気ですか？奈良県の匿名です。ホームページ拝見致しました！ 上手くまとめて
頂いてました。ありがとうございます。また 何かあれば またご連絡します。

匿名様
メールを頂感謝しています。
なにやら忙しくしていてメールを見れませんでした。
ご返事が遅れてすみませんでした。

お元気なご様子で安心しました。（岩倉）

以下は私の講師活動のひとつ1月22日の講演原稿や1月末のPHP全国友の会参加
への「奈良の禅友」からの応援メールです。熱心な坐禅をされておられるような
ので喜んでいきます。

以下メール文

匿名希望です。
お久しぶりです!! ご活躍のこと嬉しい限りです。私は 5月の連休に(専門道場)に
接心の予約を入れました。超本格的な坐禅になりそうで 期待と不安でいっぱい
です。少しでも 良い状態で望めるように、毎晩 就寝前に短時間ですが 座ってい
ます。 岩倉さんの、更なるご活躍 お祈りしております。 また メール致します。

匿名様へ
岩倉克年です
うれしいメールを頂き感謝しています。
あなたも日々精進されているとの事うれしく思います。

今年がともによい年でありますように。
と願わずにられません。

ではまた

