

楽しい坐禅、悟れる坐禅（宗教とは関係のない坐禅）

「坐禅はしんどいもの、なかなか悟れるものではない」
というような世間のまちがった思い込みをのり越えて

趣味としての坐禅を楽しむ

はじめは取っ付きにくかったけど、やってみたら面白かった。
だからテレビを見る時間を少なくして、毎日続けられた。
ほかに趣味らしいものはなかったし、入門書を買うぐらいで
お金もかからず、毎日楽しめました。そして期待以上の効果が。
わずかな期間(約4ヶ月)で「明るく楽しい人生」が始まりました。

夢と希望のもてる坐禅

ある本を読んで「誰でも悟れると知って」一所懸命、そして
「夢と希望に満ちた、楽しくも、意欲的な坐禅」をするようになりました。

気分を大切に

私は「さあ始めよう」と気分が乗ったところで坐り始めて、
集中が切れたらやめることにしています。
いうならば意欲的に坐れている間だけ坐ることにしています。
坐禅が終わった後の「よく坐れた、よく頑張った」という
充実感や達成感を大切にしてきました。
いわば自分をほめて、自信や満足感を育てるようにしてきたのです。

このようにして坐禅がきらいになるのを防いで
坐禅が好きになるように、好きになるようにしてきました。

坐禅を続け、自分をほめ続けたのです。
そのことが日常生活の自信を育てることにもつながって行ったようです。

これが長く続けられた理由であり、素人ながら悟れた理由です。

ガマン比べの坐禅はいやになるだけ

まちがった思い込み「坐禅はしんどい」。
これは研修のための坐禅入門体験などでの感想が伝わったのかもしれない。
坐禅をしたいと思ってもない人に、いきなり長い時間坐らせて、
「ガマン比べのようなことをさせる」間違いが生んだ思い込みだと思う。

性格を変える

実際、自主的に坐禅をしてみると、坐禅は見た目よりは、簡単で、楽し
「性格を変える」ためには楽で有効な方法だと言えそうです。

私は坐禅をする前から弱い性格を変えたいと思っていました。
そしてたくさん読書しました。しかしよい文章を読んでも、
よい話を聞いても、2、3日気持ちがいいだけで結局身に付かず
「性格はガンコでなかなか変わらない」と実感していたのです。

最初「強くなるために」本にのっていた坐禅を始めようと思ったときには
坐禅に対する世間の間違っただけの思い込みのおかげで、多少の抵抗がありました。

しかし、実際やってみたら思ったよりは簡単で、楽でした。
2、30分も坐れば達成感や爽快感があり、うれしかった。
その感覚がケッコウ楽しいので続けられました。

当時、私は「悟りとはどのようなこと」か知らなかったけれど
「悟り」に大きな期待をかけました。

坐禅は楽しく、効果もたくさんある
やってみると坐禅は思ったより楽しく、続けられました。
坐禅そのものは楽だし、「リラクゼーション」や「癒し」の効果があり。
「心の整理」ができたり、ゆれ動く「心が落ち着く」効果もありました。
坐る度にこれらの効果が実感できたのも、長く続けられた大きな理由です。

坐禅中に自分の性格が分かたりして結構スリルがありました。
自分の生活にあまり関係があるとは思えないテレビを
見ているよりはずっとおもしろかった。
自分の性格のよくない部分が直れば、自分のためになると思った。

坐禅の「悟り」のうれしい効果

「性格の変化」
消極的から積極的へ
内向的から外交的へ
マイナス思考からプラス思考へ
弱い人から、しなやかで強い人へ
人間力の向上（心と体ともに）
「悟りに入った段階から
明るく楽しい人生が始まる」

以上は私の体験できた悟りの効果です。
私が弱かった原因は「トラウマ」でした。
それも今は、ほとんど克服できたようです。

09年1月現在まだ少しは残っていそうです。
「いつもニコニコの仏様」にはなれていないから。
私はまだ「伸び代がある」と坐禅に期待しています。

私の坐禅体験

初めての坐禅
—私が28歳の時のことです—

一日目

「思ったよりしやすいし、15分も坐れた」
はじめて坐禅をしたときの感想です。

二日目

「今度は昨日より長く坐ってみよう」「20分も坐れた」
二日目の坐禅のときの意気込みと感想です。

三日目

「今まで案外うまくできた、もう少し頑張ってみよう」
「30分坐れた。慣れてきたみたい。長く続けられそう」
三日目の感想です。
その時は、悟れるなどとは想像もできなかった。

その後順調に仕事と坐禅の両立ができて、4ヵ月後に見性体験。
さらに6ヵ月後に「明けの明星を見る神秘体験」をしました。

※「明けの明星」という名前が付いているのを知ったのは
30年後の2002年に「空海」の本を読んだときです。
はじめて体験したときは、その美しさに驚くとともに、
大変なものを見てしまったと思いました。

※「明けの明星」はお釈迦さんや弘法大師が体験したことで
有名です。しかし体験者はほかにもたくさんいます。
深い悟りをえた多くの先輩達も当然体験されていると考えられます。

私が坐禅を始めたきっかけ
「自分を変えたかった」

「弱く頼りない人」から「自立した強い人」への
強い変身願望があった。
性格強化法(?)という本で坐禅の記事を見つけて
してみようかなと思いました。
しかし「宗教みたい」とか「古くさい」「しんどそう」
「足痛そう」「長い時間坐れそうにない」とかいろいろ考え
たりしました。つまり、ちゅうちょしたのです。
「性格変えたいし、自分の部屋で一人ですることやし」
「誰にも見られへんし、坐禅してるて誰にも知らへんし」
「たとえ三日坊主でやめても誰にもわからへん」
やっと「よしやってみよ」と決心して坐布団2枚用意して、
坐ってみました。

初めて坐ってみた時の感想
「思ったより坐りやすい」

折りたたんだ布団にしりをのせて、あぐらを組んで坐り、
下になっている足を上に回して、ももの上にのせました。
私はあぐらが苦手ですが、この坐り方だと楽に坐れるし、
背筋を伸ばして坐れました。右手を上に向けてもものにのせて、
さらにその上に左手を上に向けてのせました。そして親指の
指先をくっつけました。これで坐禅らしい形ができました。
つぎにキッチリ背すじを伸ばしました。
この姿勢がしんどそうに見えるのですが、
長い時間坐るのに適した坐り方だそうです。
本には背すじが曲がっていると疲れやすいと書いていました。

時間など気にしない、マイペース
自分の部屋での坐禅ですから、
何分坐ろうなどと決めずに始めました。
そしてその後も、ずっとこの方法が続けてきました。
何時から何時までなどときめない「マイペース坐禅」
これが長年坐禅が続けられている秘訣のひとつです。

気分本位の坐禅
私の坐禅は気分本意の坐禅です。
坐りなくなったら坐り始めて、集中が切れたら終わる。
時間を知りたいときには「坐禅メモ」も書きますが
「6:03~6:48」などと書いています。
これで45分だと分かります。気分まかせで坐るが基本です。
「いやにならない方法」「長続きできる方法」だと思っています。
私は坐る前に気分を盛り上げようと入門書を読みました。
それで、次々と買った結果、前には5、6冊持っていました。
それぞれの本には著者の味があり、感動があったりで、気分転換や
気分の盛り上げ、そしてマンネリの予防に役立ちました。
本で昔からの坐禅の先輩達の話を知ること、先輩達の名前や
残してくれた言葉を覚え、坐禅に取り組む勇気をもらいました。

たとえ短い時間でもプラス評価で続けた
今から思えば「お寺や道場での坐禅」に比べて、
あまりにも短い時間だったけど、そのことはあまり気にせず
「上手に坐れた」というプラス評価ができたことが大きかったと思う。
そのようなことで坐禅の経験の第一印象がよかったのです。

三日目の「続けられそう」これが大変よかったと思う。
道場などのように始めから「7時から30分」などと決めていたら、
もしかしたら坐禅と仲良くなれなかったかもしれない。
少しなれた頃から坐禅中に色々な光の模様が見え出して、楽しく、
何かありそうと期待できて、順調に坐禅が上手になってゆきました。

自分の部屋だから毎日坐れた
専門道場などだけの坐禅だと決められたときだけしかできません。
週一回、月一回だけではとても悟れないだろうと思うのです。
坐禅は一種の脳トレですから、毎日の訓練が必要だと思います。
「自分も悟れる」という夢と希望を見出せば、
仕事などの不都合さえなければ年中無休でできます。

坐禅の時間は、一度っきりの、かけがえのない、この人生のために
かけるにふさわしい大切な時間だったのです。

4ヵ月で「見性体験」
一気に変わる＝頓悟（とんご）の体験
私はその時びっくりしました。予備知識がなかったのです。
神秘体験としては「宇宙との一体感」と表現していいと思います。
その後の変化は「考え方、ものの見方、感じ方、元気さなど」
の大きな変化、生まれて初めて経験する「大きな愛、慈悲の感情」
何しろ一気に変わったのでびっくりしました。
さらに一気に幸福感が強くなり、「前向きで安定したプラス思考」
になりました。その瞬間から明るく楽しい人生が始まりました。

※「松下幸之助さん」は病弱から病気になりにくい健康体に変化し、
彼の軍師「加藤大観さん」は下半身の不随を克服されて歩ける
ようになりました。
精神医学の大家「森田正馬」は一夜にして神経症を克服して、
自身の体験から森田療法のきっかけをつかみました。その後は
療法の改良と確立に献身的な活動をしました。
「私」は内向的で消極的な性格から外向的で積極的な性格に変身。
人間力の向上というこれ以上ない大変喜ばしい結果になったのです。
「脳トレの時代」坐禅は脳全体のトレーニングだと言えそうです。
「悟りは脳全体の変化」です。急に全身の元気さが始まります。

しかし上にあげた4人がそれぞれ違った効果を強調するのは
それぞれが持っていた弱点の違いによると考えてよいでしょう。
いいかえれば、気にしていた弱点での変化が強く感じ取れて、
喜びも大きく、強調して言うことになったのだと言えそうです。

不便なこと、光に弱くなる

見性体験で不便なことがひとつありました。
「まぶしさを強く感じる」ようになったことです。
「昼間のバイクのヘッドライト」さえまぶしいのです。
このような状態ですから夜の車のヘッドライトは大変まぶしく。
少なくともパソコンメガネ程度の色つき偏光メガネが
必要になりました。

これでは暗いところは見えなくなり、
特にまぶしさが強い2ヶ月ほどは夜間の運転はできなかった。
この期間は室内の蛍光灯の照明でもまぶしく目が疲れました。
室内でパソコンメガネをかけました。

悟後の修

見性体験の後の坐禅

見性体験の効果の「元気さ」が坐禅の行を支え、後押しします。
ここからの大切なことは行をおしすすめて次々と神秘体験を
重ねてゆくことです。（無学求道の十牛図参照）
最終の第十図にいたっても、なお悟りを深めなければなりません。
悟った人は人のため世の為に働かなければならないという
強い意識が不変不動のものになります。
その使命のためにも境地を深め、さらに深めることが必要です。
第十一図はありません。
命ある限り、楽しみながら、第十図の中で「世のため人のために」
活動するのが「天命」です。

重要なメッセージ

大切なことは精進を続けて「悟りから出ないこと」です。
悟りに入るときはにぎやかですが、悟りから出るときは
静かで気づきません。これがこわいのです。
知らない間に悟りから出て「元の弱点を持った人」にもどります。
精進をおこたり、目的もなくダラダラと生活するようなことを
していれば「元の木阿弥（もとのもくあみ）」です。
悟りの効果は「リセット」されて
初めからやり直しになります。
あまりにも「モッタイナイ」ことです。

悟りから出てしまったことのある私からの重要なメッセージです。

私の特徴は坐禅と悟りを「科学的、医学的」に
分析して、説明していることです。
科学的に考えたから、工夫しながら、坐禅を続けられたし、
悟りに入れたのだと考えています。

(坐禅は脳に酸素不足を起せばよいと「単純化」して、
「息の出入りを少なくすること」だけに集中したので悟りに入れました)

あとがき

私は松下幸之助生誕の地で語り部をしています。
主に幸之助さんの和歌山での約10年間について語ります。
そして幸之助さんが生涯大切にしていた「素直な心」の話をします。
その素晴らしい心は幸之助さんの「悟りの心」ですと話をします。
悟った人幸之助さんを、悟りの中にいる人＝私として語っています。
「幸之助さんの悟った方法は坐禅です。坐禅をすれば誰でも悟れます」
ここまで話すとそれまで聞き耳を立ててくれていた人も
2歩も3歩も引いてしまいます。

「坐禅ですか？」 (フーとため息が聞こえてきそう)
「悟るのは難しい」 (なぜそのように思いこんでるのと聞きたいほど)
私から見ると世間に坐禅や悟りに間違った思い込みがありそうです。

この坐禅を始める決断をじゃまする「心のハードル」を
低くするために、あるいは取り除くために本文を書きました。

「悟りは何処にでもある。誰でも悟れる。
悟れるかどうかはお前しだいだ」
と書いてくれていた「あの本」が私を坐禅に夢中にさせてくれました。
「あの本」との出会いがなければ私は悟れなかったことでしょう。

(あの本は今は手元になく、書名も著者名も分からないのです。
あの本の代わりに皆様を勇気付け、実践の決断をして頂くために
ぜひ「揺るぎない幸せ」をご自分の手でつかんでほしいという
願いを込めて、この文章やほかのホームページを書いています。
あなたの悟りの成功をお祈りしています)

在家禅の人たちへの感謝

—深い悟りの実現—

02年2月からの今回の悟りを支え続けてくれているのは
昭和の悟った人たちが書かれた名著です。
この人たちの本との出会いがなければ
ここまで深い悟りは得られなかったでしょう。
在家禅の苧坂光龍氏、秋月龍珉氏の本で、
会員でもない在家の私が、知ることができるはずのない禅門の秘密を、
知ることができましたことを、お二人に心から感謝したいと思います。

松下幸之助さんへの感謝

—安心しかけましたが、今はより深い悟りを追求しています—

経営の神様として知られる松下幸之助さんの坐禅と悟りは
知る人ぞ知るところです。
「素直な心になるために」でその深さを知ることができます。
この本に出会ってから私は瞑想法を工夫しました。
なかなか使い応えのある方法です。（HP 参照）
今は幸之助さんの「深さ」を追いかけています。
私の意識できる「伸び代の大きさ」に気が遠くなりそうですが、
「いつもニコニコの仏様になれる」と信じて頑張っています。

参考になるホームページ

- 「無学求道」検索、
「サトレば人生が楽しくなる」クリックで
トップページです。
たくさんの優良図書をのせ、また HP をリンクしています。
- ※ 坐禅の方法については
HP 版「サトレば人生が楽しくなる」の
「2 坐禅の方法」をご参照ください。
- ※ 「著者略歴」「詳しい著者紹介」は
トップページにリンクしています。

P S

ご質問はトップページのEメールでお願いします。
更新の参考にさせていただき、より分かりやすい
文章に行きたいと考えています。