

第一部 「素直な心になるために」(注1)を読むための手引書

はやく「素直な心」を育てたい人のために

幸之助さんゆかりの「素直文明」を築くために (P6)

坐禅での悟りの中にいる人からの提案

(私の坐禅 P9 私の悟りの証明 参照)

(注1) 松下幸之助著 PHP

※ 「素直な心」は内容を なかなか つかみにくい言葉です。  
私は単純化して、「心」は「素直な心」と「わがままな心」と  
からなっていると、とりあえず説明するようにしています。  
正確さには欠けていると思いますが、感覚的に 分ってもらい  
やすいからです。  
その上で「幸之助さんは90～95%が『素直な心』で、私たちは  
それよりは少ないでしょうが、増やそうと思えば増やせます」  
と話すように しています。その様に挑戦意欲を呼び起こします。  
幸之助さんも人間ですから100%のハズはありません。  
追いつき追い越すには「正しい坐禅」が最も早く、簡単に  
確実だと話します。これは悟りの体験者としての意見です。

悟りの中にいる人として この本を「活かす」読み方を考えてみました。

私は2002年2月にウォーキングをキッカケに悟りに入りましたが、その時に  
「このように坐禅などの行をしなくても 悟りに入れるのだから、世の中に悟った  
人は沢山いるだろう」と考えました。

(私は今回以前に仏教的な行で悟りを体験していました)

そして可能性のある人を探し求めるように、考えをめぐらしてみました。

先ず第一に浮かんだのは同郷の松下幸之助氏でした。

和歌山市出身の偉大な経営者で、幅の広い業績も残された人だったからです。

その時「幸之助さんはきっと悟った人に違いない」と思いました。

以後色々な本を読んで幸之助さんの「悟りやその方法」について探し求めました。  
2006年ごろ「素直な心になるために」という本に出会いました。

それはすばらしい本でした。

(1976年82才の労作です。悟りに入ったと推定される第二次大戦頃から30年程たっています)

坐禅愛好家の私から見ると「悟りの心(=素直な心)」についてこれ程分かりやす  
く、詳しく書いてくれている坐禅の入門書を見たことがありませんでした。

その時に「やはり幸之助さんは悟った人だったのだ」と確信しました。

” 2008年夏の中博氏との出会いで幸之助さんの坐禅と悟りは確認できました”

(中博氏 ネット検索可)

ついでながら、私は何の取り柄もありますが、坐禅だけは得意なようです。

というのは、これまでも、わりかし短期間で悟りに入れてきたからです。

28才の時、「正しい坐禅を伝える入門書を参考にしながら自分の部屋でする坐禅」を始めてから、「わずか4ヶ月で」悟りに入れました。

その時急に元気になり、頭の働きも良くなりました。（見性体験という）

マダマダ未熟な悟りで「素直な心になるために」に書かれている内容や効果ほどのものは得られていませんでしたが、「自信のない人から自信に満ちた人へと性格が変わった」という大変な喜びを感じました。

今考えてみると「素直の道の入り口」に立った程度のことですが。

しかしその時「道、青春、素直」が三点セットで与えられました。

そして「志」のある人としての生活が始まりましたが。

その後 うかつにもその悟りから出てしまいました。残念かつ貴重な体験でした。

再び悟りに入れたのは2002年2月のことです。急いで坐禅を再開しました。

何故このようなことを書いたかという「坐禅」と聞いただけで、「気の長い話やなあ」、「なかなか悟れんそうやし」などという世間の誤った常識を打ち消したいからです。 まず この「誤った常識」にとらわれないで欲しいのです。

以下の文章はあなたの「素直な心」を発揮して読んでほしいと思います。

”方法さえ正しければ”（注3）坐禅による 悟りは かなり早く実現します。

（趣味として、自分の部屋でする坐禅で数ヶ月・・私の場合は4ヶ月でした）

注3 よい先生に教えてもらうのが一番ですが、よい本で学ぶのが次善です。それ以外なし。

「自分の部屋でする坐禅」には ほとんどお金がかかりません。

私は正しい坐禅を希望する人に 必要な情報は ホームページとしてインターネットに上げています。そこにはお勧めできる入門書を参考文献としてあげています。

「よい事（＝悟り＝素直）」を得るには多少の手間ひまがかかるものです。

坐禅は実際にしてみると案外楽しいです。また心の癒しにたいへん効果的です。

これについても「坐禅などしたくない」や「楽しい坐禅、悟れる坐禅」というホームページを作っています。

私の坐禅関係のホームページは <http://www.geocities.jp/thezazen1/> をご参照ください。

すでに素直の道に入っている者として

この本「素直な心になるために」を活かすべく、今回じっくり読み直してみました。どのように読んだらこの本を活かせるのだろうか と考えたのです。

私の立場

私は幸之助さんの言う「素直」という言葉さえ知らず、タダタダ趣味としての、マイルームでのマイペースの坐禅をしてきました。

「素直な心になるために」に出会う前も、出会ってから後も趣味としての坐禅を続けています。

いうならば坐禅で「素直な心」をつかみ、深め続けてきました。

第4章 素直な心を養うための実践十カ条 （単 P151） 単は単行本の略  
まずココから読み始めていただきたいのです。  
実践の方法を「頭と体に」叩き込んで欲しいからです。

#### 先人に学ぶ（単 P173）

効率的に「素直な心」を育てるための読み方にします。  
ポイントを読むこと、そして説明すること、に徹しさせてください。  
たいへん部分的な読み方になります。

『いわゆる宗教の祖といわれるような方がたもおられるわけですが、宗教の尊い教えを身につけ、それに帰依するといったことも、素直な心を養うことに結びついてゆくのではないのでしょうか。』（単 P176・1行目）

幸之助さんのされた実践。 赤字は信頼できる人からの情報です。

あまり知られていないが、松下幸之助氏は毎朝 30 分から 1 時間瞑想をすることが習慣であった。瞑想については形が決まっていなかったようだという事です。（元松下家執事・高橋誠之助氏の話から）（私の場合も次々変化してきました）

また幸之助さんの晩年 20 年間一緒に仕事をしたという中博さんは「幸之助さんは坐禅をしていたし、悟った人だった」と話してくれました。

つまり幸之助さんは 仏教の祖・釈迦という偉大な先人の教えを実践していたことになります。禅宗・大徳寺の高僧・故立花大亀師との親交は戦後間もなくから幸之助さんが亡くなるまで続いたという事です。（40 年以上になります）  
（縁、この不思議なるもの 松下幸之助著 P156）

#### 私の解釈

私の知るところでは坐禅は 本来 宗教というより「悟れる方法」（煩惱から開放される方法）というものだったようです。

そして私は素直な心というのは悟りの心を言い直したものだと思っています。

大企業の経営者であった幸之助さんは 一宗一派に偏っていると とらえられかねない 表現を避けられたようです。（中博氏の意見）

端的に言うならば幸之助さんは宗教の祖・お釈迦さんの残された正しい行法・坐禅で素直な心をつかみ、養い続けられたと理解していいと考えています。

#### 強く願う（単 P154）

『毎日のはじめ、朝起きたときにでも、きまってその願いをかみしめるというような一つの習慣をつちかう』（単 P156・11 行目）と述べられて毎日「強く願う」必要性を説いています。坐禅の場合も始めたら必ず毎日すること。

#### 幸之助さんの実践

前述の通りあまり知られていないのですが、松下幸之助氏は毎朝 30 分から 1 時間坐禅をすることを習慣としていました。

根源の社（注2）の前での祈りもまた坐禅であった。悟りから出てしまわないように注意していたそうです。（中博氏） 注2 真々庵など3箇所にある小さな祠  
幸之助さんがこの事をよくご存知で何よりでした。 私も常に注意しています。

「素直な心」になることを「早く、深く、強く」と願う人ならば毎日坐禅するのが早道」だと思うのです。私自身の体験もお勧めしたいものです。正しい坐禅はケッコウ楽しいし、悟りは案外早いと思われます。私の坐禅については第二部（P8~P10）で詳しく述べたいと思います。

「素直な心を養うための実践十カ条」の残りについては触らないようにします。

読后感想として

読み直してみて、普段忘れていたことも多く、心がけを変えなければならないと思いました。

## 第一章 素直な心の内容十カ条

## 第二章 素直な心の効果十カ条

『ここでは、その内容を十カ条の項目に分けて列挙しています。しかし、この十カ条のみが素直な心の内容のすべてである、というわけではありません。これは、いわば内容の例としてあげたものとお考えいただければと思います。』（単 P24）

また効果についても同様の説明をされています。（単 P66 中ほど）

悟りを開くと同時に、本人がそれまで「弱点」だと意識していたところが改善されて強く印象づけられます。（効果は「頭と体全体」に及びますが）

加藤大観さん

幸之助さんによると彼の軍師・加藤大観さんは、大きな病気にかかれて下肢に障害が残っていたのですが、真言宗の熱心な信仰で克服されたと書かれています。悟りを開いた大観さんが 最も嬉しかったことを いつも取り上げて話をされていたのだろうと想像できます。（私の行き方、考え方 松下幸之助著 P157）

幸之助さん

また幸之助さんは効果十カ条の終わりに『病気が少なくなる』（単 P103）と書かれています。病弱で知られている幸之助さんですが、第二次世界大戦の頃から特にこれといった「健康法はなくても」元気になられています。

（松下幸之助一日一話 PHP 総合研究所編 P195）

幸之助さんの場合その後 PHP 運動をされたり、沢山の本を書いてくれたりしています。また沢山の講演もされて、沢山の教を残してくれています。

私は、中でも「素直な心になるために」が最も大切な本だと考えています。

内容と効果についての私の意見

私の場合 人より劣っていることが 大変多く 色々な点に気づきました。上にあげた十カ条にふくまれる事もあるかと思いますがとにかく書いてみます。

悟りの効果は書ききれないものですが、私なりに書きたいことがあります。



悟りは「頭の活性化という変化」による幅の広い効果を持っています。 P5

幸之助さんが十ヵ条としてあげてくれた事も悟りの効果で 本人の意思に関係のない「自動的な能力」として与えられます。

「平常心」は悟りがくれる「心の自動制御」だと表現すれば正しいと思います。精進を怠る事がなければ自動的な能力はさらに磨かれていきます。(右脳の能力向上) またある段階では進化したと思えるほど、急に上達する事もあります。

- ・ 私の見性体験。その時急に幸福感が強くなり「生まれてきて本当によかった」と思いました。そして今まで幸せな環境で生活していたのだと気づきました。これは悟りの効果なのですが、私は幸福感を発生させる と言われるベータエンドルフィンが多くなったのだろうと推定しています。
- ・ 一気に、心身ともに 健康になり、元気になりました。(頭の活性化による効果)
- ・ 悟りに入るとともに「青春、素直、道」が3点セットで訪れました。
- ・ 感覚すべてが大きく変化しました。特にひとつあげると すれば美的感覚です。自然や芸術に対して以前より強く その美しさを感じるようになりました。
- ・ ハイキング道の手入れや街のゴミ拾い等の一人でするボランティアに取り組み始めました。ただ道をキレイにしたかっただけです。ついでに人様のために。もしかしたら素直な心の表れかもしれません。
- ・ おとなしすぎる性格からケツコウ明朗で快活な性格に急変しました。
- ・ 苦手だったコミュニケーション能力、人間関係能力も向上しました。  
「人を動かす」(デールカーネギーの名著)が愛読書でしたが、不要になりました。
- ・ 人を元気づけることや勇気づけることが好きになりました。
- ・ 幸せ感が強くなり、人が幸せになるように役立ちたいと思い実行するようになりました。「ちょっとした声掛け」など、小さなことだったのですが。
- ・ 私はそれまで悩み多き人だったのですが、突然 悩みがなくなりました。  
(生活上の問題はいつもありますが、悩んでもしよのない事を悩まなくなりました。前向きに、粘り強く問題解決する能力も向上しました)
- ・ 「志」に沿った生活が始まりました。志は「悟りを開いた人を育てたい」です。  
「志」は悟りと共に自動的にその様な考え方になるのです。  
宗教上の先人達も悟りを開かれてからは一生その様に生きられたようです。  
私の「和歌山 PHP 素直な心を育てる会」もその様な主旨で始めました。
- ・ 知的能力が顕著に向上しました。  
(記憶力、記憶の検索能力、理解力、論理的思考能力、文章作成能力など)
- ・ 気づいたことは面倒がらず、手抜きせず、直ぐに実行できるようになりました。  
気づいた時にしておけば、後で自分が得することが分かりました。
- ・ 今なすべきことの優先順位がつけやすくなりました。
- ・ いつからか「損得を行動の基準」にしなくなりました。
- ・ 自分の責任範囲に限ることなく働けるようになりました。
- ・ 今はまだ短気やむらっ気があって、もっと素直になりたいです。  
” いつもニコニコの仏様”を目指しています。

より詳しくは「悟りとは何か」をご参照ください。

<http://www.geocities.jp/buddha2004jp/satoritohanika.html>

ここには、幸之助さんが経営者として活躍されて、色々な場面に遭遇されて、感じられたことを書いてくれていると思います。反省するときの役に立ちそうです。

#### 序章 素直な心の意義について

##### 素直な心は人間本然の心（単 P15）

昔から、禅宗では坐禅の修業は「本来の自分」を求めて行うものだ と言いつ表されて来ました。いつから始まったのかは知りませんが伝統です。

私の場合一度は悟りに入りながら出てしまって、元の木阿弥になってしまった体験を基に 悟りは自分の本来の姿ではない と考えています。

「悟り」は脳科学的に説明のつく「特殊な脳の状態」だと考えています。悟りに入る要因は特殊な状況（おそらくは毎日繰り返される軽い酸素不足）だと言えらると思います。その為脳科学的な変化が起こったのだと言えそうです。詳しく言えば神経伝達物質の量的質的变化と右脳能力開発によると推定しています。先に述べたように、精進を怠れば、元に戻る可能性のある変化です。このように言うと性善説（人間は本来善なるものとして生まれている）を信じる人たちの中には失望する人もいるかと思いますが、私としては自分の体験に基づき、素直な心の実相をお伝えしている積りです。

真相をはっきりさせる方が、真剣に求める人のお役に立てると考えています。

##### 人間を考える一新しい人間観の提唱 との関連

『やはり、お互いが素直な心になることが必要不可欠だと思います。つまり、お互いが素直な心になってこそ、人間道を実際に歩み、人間の偉大な本質を現実に発揮できると思うのです。』（単 P17 4行目）

##### 人間関係万般に素直な心を（単 P20 最終行）

ここにおいて PHP（平和、幸福、物心両面の豊かさ）の実現には「素直な心」が非常に重要なことが説かれています。

素直な心は個人にとって大切なことは言うまでもありませんが。

- ・ 素直な心を我がものとした人が増えれば世の中は変わります。  
もっと増えれば国が変わり、更に増えれば世界も変わるでしょう。  
そこに人類の将来の「光」を見出したいものです。
- ・ 日本は明治以来、先賢たちのお陰で西洋の「産業革命」の恩恵に浴しました。  
今後も産業の振興を追及しなければならないことは言うまでもありませんが。
- ・ 私は一方で「素直な心が作り出す文明」とでも言うべきものを築くことが緊急の課題だと考えています。

いうならば日本人には「精神革命」で松下幸之助さんが残された「素直な心」を基本にした「素直文明」を築き上げる使命が与えられていると思うのです。それは日本だけがよくなりたいたい というような考え方とは随分異なります。

”世界中 みんなで、いっしょに よくなりたいたい”

それが「素直文明」の目指すところです。

メッチャ難しい文章になりました。そして偉そうなことを書いてしまいました。

この章を何度も読み返してみましたが、私は十分な理解には達していません。  
分かったような気がするのとは、”素直の初段になることは一生の目標”のようだという事です。 たぶん段位などどうでもよいのでしょう。

日々如何に生きるかが問題のようです。  
私としては坐禅、反省、謙虚、寛容を基本にして、  
「素直、青春、道、志」と共に生きれば  
充実して、心置きなく生きられそうです。  
そのようにしていると 一つお迎えが来ても

「楽しかったよ。バイバイ」と旅立てそうです。

6年ほど前に「悟れる方法」を書き込んだ「サトレば人生が楽しくなる」をアップロードしたときに本当に「お迎えが来れば、バイバイと手を振って旅立てる」と思いました。  
「悟れる方法」を書き残したことで 一応悟った人としての役割を果たせたと思ったからです。

それ以来 そして今も充実して生きていますが、いわば今は付録の人生です。  
一つお迎えが来ても「この人生は楽しかったよ。バイバイ」です。

さらに私のこの人生は 私をよく知っている 他の人から見れば  
あまり恵まれていたとは 思えないでしょうが、  
私は「何回生まれ変わっても、同じ人生を繰り返したい」と考えています。  
(後半にサトリがあるから、サトリの効果の偉大さを知る者として)

現在の 私の目標は ” いつもニコニコの仏様” です。  
素直の初段と同様 こちらも達成できることのない目標のようですが。

#### 坐禅愛好家としての活動

付録の人生を有効に利用して、直接ご縁のあった人たちに「悟りを開いた人」になっていただくべく 最近 和歌山で活動を開始しました。

これは楽な道であるはずありませんが、

「見性体験して喜ぶ人の顔を見たい一心」で自分の心を奮い立たせて続けます。  
「艱難辛苦は汝を玉にす」という言葉を信じて。自分を磨けるのだと信じて。

年が年ですから、休憩と休養、睡眠を優先させながら、ボチボチと。あっ栄養も。

まず幸之助さんの坐禅から

幸之助さんが毎朝 30 分から 1 時間坐禅をされていたことが分かったのですが、実は 坐禅というのは教える先生によって ずいぶん違います。

幸之助さんの坐禅は故立花大亀さんとの親交の様子から「公案禅」（禅問答を使う修行法）だと推定できますが、一般の人はそのような機会をえるのは難しそうです。

私の坐禅

それで私が悟りえた坐禅を簡単にご紹介したいと思います。

当時「毎晩寝る前に」性格改造法という本に書かれていた自律訓練法をしていたのですが、あることをキッカケに 自分の弱さを思い知らされて より強力な性格改造法に取り組みました。その本に書かれていた簡単な説明を読んで「坐禅」を始めたのです。説明の簡単さのおかげで、気軽に始められて良かったのですが。

その本の簡単な説明は、じきに間に合わなくなり、次々と僧名のある人が書いた坐禅の入門書を買って、坐禅の工夫を続けました。書き手の変化で新しい知識に触れ、また気分転換ができて マンネリを防ぐ効果もありました。

つまり私のした坐禅は「正しい入門書を座右の書として、毎晩、自分の部屋でする、 時間は決めないマイペースの坐禅」でした。今も同じです。

坐禅を始めた日は 15 分ほど座れただけですが、「よく座れたものだ」と喜びました。それから後、徐々に長く座れるようになりましたが、30 分という長さになるまで一ヶ月以上かかったような気がします。（集中を維持できる時間だけ座る方法）

ある会社で新入社員研修として お寺で坐禅をした事のある人の話を聞いて思ったこと。その人は「しんどかった。あんなにしんどい事はない」とだけ言いました。

本人が坐禅をしたいとも思っていないし、坐禅に何も求めているのに、指導者が いきなり長時間坐らせて辛抱させるのは、辛さを味わさせる以外の 何物でもなさそうだと感じました。

このような研修は「坐禅が嫌いになるための最良の方法」だと言えそうです。

私の場合その様なことがなかったのが幸いしました。いまでも集中が切れれば坐を解いて立つようにしています。

我慢比べのような坐禅はあまり意味がなさそうです。

私は終わったときの 「充実感や達成感」 を大切にしてきました。

次に坐るとき 「ワクワクして」 坐れるからです。

ワクワク感が私の ” 継続は力なり ” を支えて れています。

坐禅の組み方

説明が難しいので「坐禅のすすめ」<http://www.zenmi.net/> をご参照ください。  
在家禅・釈迦牟尼会のページです。

坐禅の工夫

（坐る時はいつも息を絞るようにしています。低酸素効果で早く深い定に入れるからです）



## ① 数息観（出る息、入る息を数える）

坐禅というと一般的に よく大きな腹式呼吸を指導されますが、私は長年の経験で普通の呼吸法でいいと考えています。前出の在家禅も同じです。

普通に息をして、出る息、入る息に注意を向けます。胸や腹の動きを心の目で観察するようにすると思います。膨れれば息が入り、すぼめば息が出ます。

これにあわせて「ひとつ から とお」まで数えます。

入る、出るにあわせて「ひと一、つー」「ふた一、つー」・・・「と一、お一」と数えます。「とお」まで数え終わると「ひとつ」から繰り返します。

数を忘れたり、数え間違えるようになれば、数息観の卒業です。次は無字の公案。

## ② 無字の公案

入る息、出る息にあわせて「む一、う一」と心の声を出し、繰り返します。

難しい話もありますが、省略。 「む一、む一」でもよさそうです（2010.7）

最近私が使いだした言葉ですが「大きな変革」（見性体験）までは役に立ちます。

このとき人は生まれ変わったほどの驚きと感動を感じざるを得ません。

私のページの「楽しい坐禅、悟れる坐禅」PDF をご参照ください。

<http://www.geocities.jp/thezazen1/>

それ以後の工夫のいろいろ（悟後の修）

この段階から後の工夫は（あなたが必要になった時に）私のページをご参照ください。

<http://www.geocities.jp/thezazen1/thezazen1-mokuji1.html>

アルファテックⅣ（簡易脳波測定器）

このメーカーはメンタルトレーニング用に開発したのですが、私は脳波測定に使っています。なかなかの優れものです。

チベットのある寺院では脳科学者は立ち入り禁止になっているそうです。

持ち込んだこのような機器が偉さんの修行僧が瞑想らしい瞑想ができていなくて瞑想が下手だと見破ったので、それ以来立ち入り禁止になったそうです。（大笑い）

この機器にもそれくらいの事はできそうです。

私は買う前に販売会社に行ってテスト測定をしていただきました。

（私が機器の性能をテストしに行ったのです）

測定が終わった頃に部屋に戻ってきた担当の人は「さすがに素晴らしいですね」と言ってくれました。それから後は測定前に比べて私の話をよく聞いてくれました。

彼らは私の話の内容よりは測定データを信用しているように思われました。

私自身家でよく測定しますが、天候や体調でケッコウ数値にばらつきがあります。

自分で集中度の違いが自覚できなくても、機器はケッコウ敏感にとらえて反応しているようです。

私の「悟りの証明」

今はこの機器の測定値が私の「悟りの証明」になると考えています。

ベストの測定値は高校2年のときのイチロー選手の値とほぼ同じです。

この測定器ではこれ以上の値は出ないと思います。いうならば最高の値です。

しかし、ほかの脳科学的な測定で更に詳しく測定できるだろうとも考えています。

① この機器の購入のもう一つの目的は参加者のアルファ波の多少を知って心の安定度や成長度を知ることです。最初の講演で参加者の来場時の測定と「講演と冥想の後」の測定をさせて頂いて、数値は格段によくなっていました。この講演や測定の効果が分かりましたが、お客さんに測定に対する抵抗感があるように見えました。

次にあげる②が見つかったので希望される方に測定サービスをするに留めたいと考えています。高い買い物でしたが、「私の悟りの証明」ができただけで充分です。

② 7月下旬にネットで性格判定表「エゴグラム」を見つけました。脳波測定よりもいいのではないかと考えています。色々な言葉が書かれていて反省したり、成長の目標にしたりできます。少し期間を置いて読み返すと成長度も分かると思います。

### 幸之助さんの言葉（PHPのカレンダー・道をひらく・松下幸之助日々のことば より）

（1ヶ月31日の日めくりです。以下のように書き直してみました）

#### 19日 困っても困らない

困難に出会うと、人はともすれば慌てたり、うろたえたりしがちである。

しかし慌てても問題をさらに深めるだけ、うろたえてもさらに判断に迷うだけである。

大切なのは、心を萎縮させないこと、困っても困らないことである。

心を落ちつけ、希望を持って当たれば、打開の道は必ず開けてくる。

#### 26日 得意におごらず、失意に落胆せず

うまく行くことが続けば、とかくおごりたかぶってしまうのが人情だが、それではミスを犯しやすく大変な失敗も招きかねない。

また、事志に反することが続けば落ち込んでしまうのも人情だが、落ち込んでばかりいたのでは、新たな改善の一步は踏み出せない。

お互い、おごることなく落胆することなく、常に着実な歩みを心がけたい。

和歌山で懇意のサラリーマンの方にカレンダーを見ていただいたところ「書いていることは分かりますが、いざという時に 私にはできません」という事でした。

はてさて、あなたはいかがでしょうか。

サラリと言って、教えをたれる幸之助さんと

私達のように言葉を読めても その様にできない人の差を埋めるものは何か。

これまでは「悟れる坐禅」を紹介してきましたが。

私は現在「1、2、3」がより強力な方法 だと考えています。

<http://www.geocities.jp/meisoul23count/>

私にとっては より進化した坐禅です。

和歌山市で「1、2、3」の講座をはじめました。（2010.7）

最近知り合ったばかりの ほかの NPO・代表の大先輩が 喜んでくれて

手紙で「継続は力なり」と私の活動にエールを送って下さいました。