

短い時間も有効利用

「1、2、3」はいつでも出来ます。どんなに短い時間でも使えます。むしろ、短い時間を使い、一日に何回も集中のトレーニングをするほうが「集中に入る訓練」ができます。

そのようにすると、運転している時にも必要な時に威力を発揮します。勉強や仕事する時の集中にも大いに貢献します。

もっと長い眼、もっと大きな眼で見ると「心の癒し」や「悟りへの道を進む」のにも役立ちます。

「大きな変革」を体験すれば「理想的な人格」(仏)への道が開かれます。いずれは「いつもニコニコの仏様」の実現も夢ではありません。

坐禅との違い・坐禅は、何時でもできる「1、2、3」に比べると不利

私は坐禅をしてきた関係で毎日坐ってきましたが、坐禅では常住坐臥(じょうじゅうざが)といいます。それは修行者は一日中・24時間集中しましょうという事です。

私は一日中集中を切らさないといこうことは出来なかったし、あえてしなかったのです。

スポーツのトレーニングから学んだ

そのころJリーグが誕生しました。三浦和義選手がトップスターでした。彼のピッチでの動きを見ていると味方が攻められて、ボールが前に出てこないような時は結構リラックスして動きもゆったりしていました。

もちろんボールが出てきそうだと、ボールの出てきそうなところを先読みして、或いはスペースを読みながら動きが早くなります。

そして、彼らの練習も「緩急」を心得たトレーニングだとも思いました。それで「集中とリラックスの切替」があってもいいと考えました。

坐禅中は集中、他の時間でリラックスしていい時はリラックスするようにしました。

坐禅や瞑想の質の高い効果はみのがせない

坐禅や瞑想は集中時間が長く、「三昧や禅定」を体験しはじめると楽しいものになります。とうぜん効果の質も高いものになります。できれば毎日することをおすすめします。時間は短くても休まないのがコツです。

スポーツのトレーニングと同じです。

一日休めば、トレーニングの効果は三日分後退するとも言います。