

## 悟れる瞑想

—サトレば人生が楽になります

瞑想をしたり指導される人は多いようですが、「悟れる」と付けている人は少ないだろうと思います。

「悟れる」と付けるには、少なくとも「悟った人」でなければ付けられないからです。

現在活躍中の人には「瞑想」で悟った人はほとんど いないのではないかと考えています。

私は坐禅を始めて4ヶ月で悟りに入れました。引き続いて坐禅をしてきて 2、3ヶ月目からは「キーワード」を使った坐禅をしてきました。

これは坐禅というより、瞑想といってもよいものでした。

さらに3、4年後からはイスに腰掛けた形で瞑想してきました。

その後、腰をいためてからは腰の養生のために布団に横になる事が多くなり、そのついでに瞑想してきました。これは長い時間できる方法でした。

おかげで2011年1月には「涅槃（ねはん＝ニルバーナ）」の体験をしました。お釈迦さんの体験された悟りの最終段階です。（私：瞑想開始後以来8年後） しかしながらその効果を身につけるには、更に精進を続けなければなりません。

この判断の理由は、私が解脱の体験をしてから、本当の力（主に平常心）が身についていることを実感するには8年かかった事から推定しました。

坐禅そのものが瞑想の一種ですが、日本では禅宗という形で行い広められているので一応別のものとしてご紹介する方がいいと考えています。

実際のところ「坐禅」というのは一般の人に余り受けがよくないようです。「坐禅」の話をし始めると皆さん引かれます。面倒なので「瞑想」という言葉を使うことにしました。

私の場合坐り方にもこだわりません。

また運転中の雑念消去法「1、2、3」もおすすめしています。

電車に乗っているときの「1、2、3」もおすすめしています。

これらは瞑想ともいえないかもしれませんが「**脳を変える効果**」があればそれでいいのだと考えています。

**あなたの明るい人生のために、毎日の実修をおすすめします。**