

攻めの姿勢

「1、2、3」の取り組みについての意気込み

私の坐禅はやる気のある間だけ坐る坐禅です。

この項では坐禅と言う言葉が多いですが瞑想と同じです。

お釈迦さんは瞑想という言葉が使われていたようです。

私は坐禅の入門書を読んできた関係で坐禅がなじんでいるだけです。

私が坐禅での悟りに成功してきたのは

自分の部屋でする坐禅で「一回目に15分坐れただけで、
やったァ、思ったより長い時間坐れたと喜べたこと」だと考えています。

参考書に従って坐ったのですが、坐禅道場などでは初めから30分、40分も坐らされる事を知りませんでした。そのことを知っていたら「やっぱりあかんァ」と思ったかもしれません。

私はラッキーなスタートを切れたと考えています。

それ以後20分程度の坐禅が2ヶ月ほど続いて、30分坐れだしたのは3ヶ月目からだったと思います。

4ヶ月で「大きな変革」を体験してからは「攻めの姿勢」で強気で攻める事ができるようになりました。

それから私の坐禅力が成長を続けて、珍しくも趣味の坐禅で神秘体験を重ねて2011年1月には「涅槃（ニルバーナ）」の体験をしました。

これはお釈迦さんの語られた「悟りの最終段階」です。

本当の力を付けるにはまだ2、3年はかかるだろうと考えています。というのはこれまでの神秘体験でも、本当の力がつくには時間がかかってきたからです。

私は坐る事にかけては「誰にも負けない」と考えてきましたが、思い違いに気づきました。今の日本には私ほど時間をかけて意欲的に坐る人がいないと気づいたからです。方法がずれていたりもします。残念な現実です。

東南アジアの南方仏教の瞑想する人たちのほうが熱心なようです。