

## はやい悟り

瞑想の本で「悟れる」と書いた本は少ないだろうと思います。  
更に「はやい悟り」と書くことはほとんどないと思います。

このように書けるコンキョは私自身が坐禅でわりあい短期間で「大きな変革」（坐禅では見性という）を体験しているからです。

この「1、2、3」については長い間かけて、考えに考えてきました。

- ・「1、2、3」のキーワードは誰でも知っていることです。

幼児が数えはじめに覚える言葉です。

そして何の「ありがた味も」ありませんが、どんな宗教の人にも、また宗教ぎらいの人にも すんなり受け入れてもらえると言う特徴があります。

それだけでも**集中の道具**としては優れています。

このキーワードで

- ・「**悟れる瞑想**」ができます。

短時間でも実践すればその分だけ「脳は確実に変わります」。

- ・「**雑念消去法**」もくわえました。

日常生活のいろいろな場面ですぐに実践できます。

心の中で「1、2、3」というと条件反射的に「雑念のない状態」を作れるようになります。いうならば「脳がダンダン変わっていきます」。

このような改良を加えた「1、2、3」を実修すれば、私が「大きな変革」までかかった、「4ヶ月」の記録も更新していただけると確信しています。

それまでも成長しますが、その時から、更に「急速な成長」が始まります。

「大きな変革」の後も気合をぬくことなく、実修を怠らないでください。  
次の段階に向かって進みます。

**性格の改善は急速かつ着実に進みます。**