

慈悲

私は昔の偉いお坊さんが「大慈大悲」と言うような言葉を残されていて、坐禅の修行の大切さを言い表されていた事を知っていましたが。

ダライ・ラマと5人の脳科学者のパネル・ディスカッションのレポート「脳を変える心」を読んで驚いた事がありました。

ダライ・ラマさんの友人のチベット僧は「慈悲の瞑想」5万時間の練達者だと書かれていたからです。坐禅は「無」を追求して、「慈悲」を追求したり、体得する事を目標としていないからです。

ほかの本で「涅槃」について、書かれていましたが。「解脱して涅槃をしたのは慈悲の瞑想をするためだ」と書かれていました。

私のつたない理解では私利私欲を離れ、平常心が強くなった段階から本当に人様の幸せを考えられるようになるという事だろうと考えています。

私の場合マダマダ「自分の敵」にまで「慈悲の心」を起こすことはできません。今の精進を続ければそのうち、敵さえも祝福できる、本当の「慈悲の心」が身につくと期待しています。

必要なのは「1、2、3」の瞑想の足し算だと考えています。

日頃は阿含経の慈悲について書いた短い文章をはって心にしみこませるようにしています。