

涅槃の体験

2011年1月それまで長年、気になっていた**涅槃の体験**をしました。

少し坐禅の言葉が続きます。

私は**見性体験、明けの明星、身心脱落＝解脱、只管打坐**と「悟り体験」してきました。（「1、2、3」でも体験すると思います。名前だけは憶えておいてください）

それらの体験があることも知らず、体験してから、あわてて本などで調べることのくり返しでした。

この**涅槃**について感じた事がありました。身心脱落の体験した後、涅槃というのは何やら不思議な言葉で解脱とよく似た難しい言葉だと思いました。そして、もしかしたら体験だろと考えました。一所懸命に坐禅を続けていれば、体験できるだろうと予測していました。

感激の体験

その日、夜ふとんに入ってから瞑想でついに体験できたのです。瞑想を始めて5分ばかりで体験に入りました。長い体験から開放された時心に残っていた**わだかまり**は全てなくなっていました。気持ちよく熟睡できました。

翌朝目を覚ました時、不安になりました。体験した後の気分だと警戒心が過ぎると思ったのです。無用心に心を広げていると土足で踏み込む乱暴な人もいるからです。心を観察すると**わだかまり**は残っていました。ひと安心です。しかし瞑想を続けて力を付け、わだかまりをダンダンになくして行けばいいと考えています。その間に失礼な人への対応力も育つと考えているのです。

毎日新聞 2011年10月3日朝刊「墓なく名字もなく」より

ミャンマーの仏教について書かれていました。以下引用。

上座部仏教と呼ばれるこの国の仏教徒は、自己の魂の救済を目指す。究極的には修行により涅槃（悟り）の境地に達することだ。（中略）

僧正「手に入れることのできる一番高価な宝は涅槃ですよ」

以上は引用です。僧正の言葉はスーチャーさんに対して述べられたものです。

私が坐禅で積んできた体験はどれだけお金を出しても手に入らないし、どれだけお金を積まれても差し上げられません。私にとって お金には代えられない大切なものです。

涅槃とは心を乱す煩惱の火をふき消す意味だそうです。ゆるぎない解脱を実現します。「1、2、3」でも可能です。しかも、より短期間で。