

### はじめに 3

この部分は「大きな変革」について書いています。

まず熱心に、一所懸命に「1、2、3」に取り組んでいただければ嬉しいです。

「急に元気になる体験」をしてからこの部分を読んで欲しいのです。というのは余り先走っていろいろ知ろうとしない方が、「行」が進みます。たくさん読んでいろいろ憶えたからといって、力がつくわけでもなく、悟れるわけでもありません。「行」というのはバカになって、実践を積み重ねることに尽きます。野球のバッティングが上手になりたい人がバットの素振りを一所懸命するのと同じです。

私の28才のときの坐禅の行は本山修行などと違って、恵まれた条件で（栄養や休養、睡眠が充分取れた）できたので、4ヶ月という短期間で悟りを開けました。学校でいえば一学期間の長さです。その頃は毎日、一日一坐、それも最初の日は15分です。おそらく2ヶ月たった頃で30分がやっとだったと思います。（やる気のある間だけ坐る坐禅でした。今も同じです）

3ヵ月目頃から「悟りたければ誰でも悟れる」と知って、さらに気合を入れて、一所懸命に坐り始めました。それから2ヶ月で悟りを開けましたが、その頃は坐るのが楽しくて、乗りに乗っていました。しかし坐れたのはせいぜい40分ほどだったと思います。

この4ヶ月間で120日×平均30分＝通算60時間、坐禅した事になります。

「1、2、3」の雑念消去法や瞑想に熱心に取り組んでいただければ、「大きな変革」の体験までそう長くはかからないと思います。

雑念消去法はいつでもできます。一日に何度も繰り返す事で「1、2、3」をやり始めれば条件反射のように雑念が消えるようになると思います。

また瞑想も坐禅ほど必ずしも脚を組まなくてもよいと考えています。イスに腰掛けて瞑想して充分だと思います。それだと長い時間できます。はじめの頃は雑念が多いかもしれませんが、そのような時は坐禅のように脚を組む方が集中しやすいかもしれません。使い分けて挑戦してください。

「1、2、3」は集中力を育てるのに有利です。私のときのように4ヶ月もかからず「大きな変革」を達成できそうに思います。

**注** 「大きな変革」を体験したら「急に元気になるし楽しくもなります」舞い上がってしまうことなく**次の段階**を目指してください。