

釈尊の菩提樹下での悟り 無学求道作成「お釈迦さんが変わった方法」より

### 明けの明星

「いよいよ修行が成就する日が近づきました。

35才のとき、ある朝、『明けの明星』の輝きに感応して、ハウセンカの種子の袋がはじけるように、眠りから覚めるように、朝もやが消えるように、釈尊の心は晴れわたりました。」（人間ブッダ 田上太秀著 P37）

私の意見

2002年2月この文章に始めてであった時、29才のあの時に見たキレイな光にこのような名前「明けの明星」がついていたことを知りました。

とともにあの時の「行」は間違いではなかったことも知りました。それで同じような行をすればいいのだと勇気づけられました。

この本に、少し文句を言わせていただければ「明けの明星」は神秘体験で「輝きに感応して」という表現は間違いです。脳が変化してきた段階で起きる神秘体験であって、脳がそのような「シーン」を特殊な幻覚として修行者に見せるのだという方が正しい。体験者としての実感です。

### 解脱

私は身心脱落の神秘体験をして「自動的に考え方が変わりました」（主に平常心が強くなった）が、釈尊は修行仲間達に以下のように説明されたようです。

以下は「阿含経による 仏教の根本聖典 増谷文雄著」より引用。

P 1 6 1 釈尊の話。

「・・・色（しき）をいとい離れ、受をいとい離れ、想を、行を、また識をいとい離れる。かくして、一切をいとい離れる事によって、欲を離れることができる。欲を離れることによって、解脱することができる。すでに、解脱すれば、私が解脱したのであるという智が生ずる。その時—わが迷妄の生涯はすでに終わった。わが涅槃を得んがための行はすでになされた。わがなすべきことはすでに果たされた。この上は、さらにかくのごとき生涯を繰り返すことはせぬであろう。—と認知することができるのである。」

### 涅槃（ニルバーナ）

私は2011年1月に神秘体験「涅槃（ニルバーナ）」をしました。その体験が終わったあとは以下の文章によく似た感覚を得ました。タダその感覚を育て、安定させるには時間がかかるだろうと思いました。

また私の場合解脱は涅槃の体験までの8年間でよく育ってきたようで涅槃の体験の2ヶ月ほど前には「平常心がよく育ち、ずいぶん忍耐強く」なっていることを体験しました。つまり行を続けている限り「脳は変わり続けている」ということができます。

同書P16 釈尊の話です

「比丘たちよ、わたしは、さらに無上安穩の涅槃を求めて、マガダ国を遊行し、ウルヴェーラー村に至った。そこでわたしは、愛すべき土地を見出した。静適なる林があり、清澄なる水があり、河の堤はうるわしく、付近の村は豊かであった。—この土やよろし、草林はずしく、清流は岸に満ちている。わたしはいま、この地で修行しよう—わたしはそう思って、一本の菩提樹の下にいたり吉祥草をしき、その草の上に座具をしいて、煩惱尽きるにいたらずんば、断じてこの座を解かじと念じて、修行の座についた。

こうして、わたしは、生もなく、病もなく、老もなく、死もなく、愁いもなく、けがれもない、無上安穩の涅槃を求めて、ついにこれを得ることができた。その時、わたしに一つの智見が生まれた。—わたしの解脱はもはや不動である。迷いの人生は尽きた。清浄なる修行はすでに確立した。なすべきことはなし終わった。もはや、ふたたび迷妄の人生をうけることはない—と」

だれでもブツダになれる

—八正道がブツダになる道

以下「正しい」というのはバランスが取れていることを意味します。

正しい見解、正しい考え、正しいことば、正しい行い、正しい生活、正しい努力、正しい記憶、正しい注意です。

cf 六波羅蜜は大乗仏教の教えだそうです。

私の意見

中国のダルマ禅は「坐禅」さえすれば悟りを開けるとした。

最後になりましたが、釈尊の坐禅の方法はどのようなものだったのでしょうか。私が調べた範囲では余り詳しい記述は見つかりませんでした。

私のホームページ「心の癒しと悟るための坐禅」

<http://www.geocities.jp/kennsyoumade/>

の「アナパナ・サティ」をご参照ください。