

私の坐禅

無学求道作成「お釈迦さんが変わった方法」より

私が正師の指導も受けずに素人ながらも悟れた理由

正師

一般に正師につかなければ悟れないと言われていますが、釈尊の悟りは菩提樹の下での「一人でする坐禅」でえられたことが分かります。

正師に教えてもらうことなく、「坐禅の最初の正師」になりました。

今の日本は悟りに有利な環境です

私は先輩達より恵まれた時代に坐禅に取り組めたと強く感じています。

- ・ **生活環境の向上**・ 釈尊の時代のインド以来中国や日本で修行者として僧堂生活されてきた方々と比べれば衣食住は恵まれています。特に食について動物性蛋白質を摂ることが大切だと考えています。体、特に「悟りを演出する脳」を作り、支えているからです。釈尊が悟りを開かれる前に「乳がゆ」を食べられ、後の修行者生活でもヨーガの人たちと違って肉食の禁止はされていませんでした。
- ・ **経済的な安定**・ ・サラリーマンの収入は一応安定しています。退職後の年金生活は托鉢しなくてもよく坐禅に集中。
- ・ 余分な緊張をしなくてすむ、自分の部屋で、気ままに、意欲に任せて「無理をしない坐禅」ができたこと。
- ・ 低酸素坐禅に気づいたこと。本で酸素不足の効果の医学的裏づけが取れたことは私の行を支えてくれました。
- ・ 釈尊の昔は話を聞くことで教えをえていた。いまは本やネットでたくさん**情報**が得られます。必要な本を探し、買うのもネットで簡単。図書館にも本がたくさんあります。
- ・ 私自身の悟りの確認。
「仏教の根本聖典・増谷文雄」「原始仏教・中村元」が決め手でした。

私のホームページ「心の癒しと悟るための坐禅」をご参照ください。

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