

## 私の宗教体験

無学求道作成「自分が変わるために」より

先生につく事もなく「自分の部屋でマイペースで」坐禅を続けるうちに機が熟してというか、「脳の変化」に応じて、ふさわしい宗教体験したのだと考えています。

順にあげれば

見性体験、明けの明星、身心脱落＝解脱、只管打坐、涅槃の体験

①見性体験は体験そのものは軽く短い。しかしその後の**変化が大きい**。

一気に元気になり、自分の中に「仏になる可能性を見出す」。

弘法大師の太龍岳での体験が知られている。

②明けの明星 坐禅での宗教体験の中で最も感動的な美しい光のシーンを見ることになる。

私は29才のとき夜の坐禅中に「大変美しい光の芸術」ともいうべきシーンを見ることができた。大変なものを見たということは分かったが、「明けの明星」と名づけられている宗教体験であることも知らなかった。その名前を知ったのは30年後であった。

(田上太秀著 人間ブッダ P37。 田島柏堂著 日本の禅語録5 瑩山P61)

弘法大師の室戸岬の洞窟での体験も知られている。

③身心脱落 その体験は少し時間がかかりましたが、開放された時に言葉を知っていたので、「これが身心脱落」だと分かりました。

④只管打坐 その体験は長かったと思います。一時間か2時間。

気がついた時「いま坐って息してるだけだ」と思いました。

いうならば「タダ坐っているだけ」状態が長く続いたのです。

それで分かったのです。只管打坐は「ひたすら坐る」という目標はなく宗教体験だと。長く気持ちのよい時間を過ごせたのです。もう一度とは願いますが体験というのはそう簡単にはできそうにありません。

⑤涅槃の体験 この体験は長く苦しいものでした。終わったあとなんとも気分が晴れやかなのです。心の中に残っていた大きなしがらみが消えていました。その後熟睡できました。あさ目がさめて しがらみが残っていて安心しました。2～3年掛けて坐禅で掃除できればいいと考えてい

ます。

注 日本では涅槃というとき釈迦の入滅と考えられています。涅槃図は上向きに寝て眼を閉じています。日本の仏教の考えを反映しています。しかし南方仏教といわれる東南アジアなどでは涅槃図は横向きに寝て半眼だそうです。横臥して瞑想をしている図です。

注 ニルバーナといいます。「ふっと吹き消す」意味だそうです。吹き消されたのは「煩惱の火」だということです。私は一晩その中で熟睡できました。坐禅でじっくり力を付け消してます。

見性もまた「仏になる予告編」みたいな物です。

結局私はあしかけ10年以上かかる事になりますが、喜んでいきます。

坐禅での宗教体験は言葉さえ知っていたらそれが済むと直ぐに分かります。「明けの明星」など強烈な印象を残すものは30年後でもこの文字を見ただけで直ぐに分かりました。