

やれば悟れる坐禅

無学求道作成「自分が変わるために」より

私はサラリーマンをしながら、趣味として「マイルーム、マイペース」の坐禅を通算22年間してきました。

2002年2月に3回目の「見性体験」をしました。引き続いて「明けの明星」、「身心脱落＝解脱」、「只管打坐」、「涅槃（ニルバーナ）」と9年かかりましたが順調に宗教体験を重ねてきました。

（参照 増谷文雄著 仏教の根本聖典）

悟れる坐禅の方法については、私にとって最初の坐禅（28才～29才）で「見性体験」するまでの**4ヶ月間**に絞りました。

それほど必死になってした記憶はありませんが。

「見性」つまり、自分の中に仏になれる可能性を見ることができました。

そのころは坐禅の時間も短く、中学生などが体育会系の**部活**で練習しているのに比べれば遊びみたいなものでした。

いろいろ調べてみて「悟りの成否」は「見性体験」がポイントだと考えました。それで詳しく書いてみました。

「見性体験」は江戸時代の**白隠禅師**が修行時代に「遠くの寺の鐘の音を聴いて」体験されたものです。そのとき周りに見性体験について知っている人もなく、白隠禅師は「ここ数百年来で一番の悟りを得た」と勘違いされました。たしかに「**見性体験**」はそれほど**大きな変化**を与えます。

ついでながら私の経験から「寝ている間に体験してしまっても」大きな変化の効果には変わりありません。と付け加えます。

「早く悟りたい人へのメッセージ」としてアップロードしています。

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