

ハスの瞑想

じっと合掌をしているだけで心が落ち着いてきます。合掌は、私と仏が一体になっているからです。すべての凡夫は、自分の心を自覚していません。この心には八葉の蓮華があり、まだ花が開いていないから、それを開かせることが大切です。鏡に姿を写せば乱れを直せます。そのように、瞑想によって仏さまの鏡に自分を写せば、心の状態をはっきりと知って、悪癖を直すことができます。合掌して、瞑目して、自分の心を正しく覗いてみませんか。

◆一切の凡夫の心処は 未だ自ら了すること能わずとはいへども 然もその上に自然に八瓣あり 合蓮華の形の如し 但しこの心を觀照し それを開敷せしむ 即ち是れ三昧なり

(法華経開題 重円)

この空海名言を、くりかえし、くりかえし、黙読することも、立派な瞑想になります。最初は声を出して何度も読んでみてください。暗記ができたならば、そのまま瞑想に入り、あなたの夢をイメージして、その夢を実現させていくことです。

蓮華による瞑想法は以下の手順を応用して、ご自由に行なってください。

- ① 背筋を伸ばし、肩の力を抜いて、頭を立て、胸の前で合掌します。
- ② 親指と小指は着けたままにして、掌を開けばハスの花が八葉に開いた形になります。
- ③ ハスの花を徐々に開かせて、仏さまに包まれているイメージをつかみます。
- ④ そのまま瞑想を続けて、あなたの夢を具体的にイメージしていきます。
- ⑤ あなたの夢に、智慧や勇気、支援、決断が授けられます。