

## 現代人と悩み

無学求道作成「自分が変わるために」より

煩惱＝悩みを絶つことに成功されたお釈迦さんが「正しい坐禅」を残してくれました。

私はその坐禅をまねして2002年2月悟りに入りました。

それで悩みがなくなって10年近くになります。

和歌山市・ビッグ愛での出来事

ある女子職員に「幸せですか」と尋ねたら、「まあまあ幸せ」と答えた。

「悩みはないですか」と尋ねたら、

「小さな悩みはあるけど、忙しくしていたら忘れられる。何にもセンといったら思い出すけど」とのこと。

ここに現在の問題がある。

この方の場合どのように忙しくするのかまでは聞けなかったが。

私はテレビやゲームがあれば「悩みを忘れられる」と思うのです。

言い換えれば、気がまぎれて、悩まなくてすむといえるでしょう。

このようにして、やればできる問題解決を先送りしている場合もあると思われま

す。問題の中には知識不足・技術不足・人間力不足などで直ぐには解決できない事もあると思われるが。

また自分の未熟さのために「ないものねだり」で「悩み」にしている場合もあると思うが、これは自分の成長とともに解消できると思われま

す。「時が解決してくれる」という言葉が当てはまるほど、直ぐには解決できそうにない問題があったりもする。このような場合できれば忘れておきたい悩みのよう

だ。などなど、いろいろな悩みがあるが一応まじめに考えるほうがよいと思う。一つひとつ解決すれば生活がその分前進する。

そのようにすれば気分も晴れやかになる。

(テレビのアンテナの線をはずして10年近くなる私の意見)

自分の部屋にいる時は「必ずテレビをつける、音楽を鳴らしたくなる」というような人の場合、私はこれはあまりよくないと考えたりする。

実生活上必要でもない情報に頭が占領されるから。

何もしない時間を作り、生活や人生を見直すと、思わぬ気づきがあり、生活上のヒントが得られるものです。

部屋を片付けたり、するだけで、よい気づきを得られて、生活が前進する事もあるでしょう。

### 引きこもり、ニートなどの人たち

何らかの原因で挫折を味わい苦しい時間を過ごしている事と思います。

しかし、テレビやゲームで時間をつぶして、「悩み」を横においてしまっているのではないのでしょうか。

若い大切な時間をむだにしているように思うのです。

解決できない問題で悩み、落ち込むよりは楽だといえそうですが。

「一つでもなすべき事をなす」で生活の改善ができないでしょうか。

「早く悟りたい人へのメッセージ」におさめた「心を癒し、悟るための坐禅」も参考にしてみてください。

私が4ヶ月で「大きく変わった」方法を詳しく書きました。

自分の部屋でしている坐禅で「コミュニケーション」がうまくできるようになったのには驚きました。

それまでは引っ込み思案でまともに ものもよう言わなかったのに。

また劣等感がなくなりました。さらに優等感もなくなりました。冷静に自分のこと、人のことが見れるようになったのです。気持ちが楽になりました。

坐禅などというものは「エエかどうか分からんけど、やってみよか」というようなノリではじめる物だと思います。

心の苦しきから「坐禅にかけてみよ」とばかりに始めたのが私です。

いまでは「坐禅をしてよかった」と思っています。

私はたぶん一生続けるでしょう。

もっともっと成長して「世のため人のため」に役に立ちたいから。

なかには「ほんまに、ええんやったらやるけど」という人もいますが、多分やりたくない人です。

このような人に勧めても空しい思いをするだけです。