

## 悟るのが難しい坐禅 無学求道作成「自分が変わるために」より

私が素人ながら順調に悟りを開き、悟りを深められてきた体験から、自分は悟りやすい生活をしてきたのだと考えました。

- ・サラリーマンとして「体調管理」に気をつけていたことがよかったと思うのです。

食事（動物性たんぱく質を取っていた事＝脳を変えるための栄養）

休養、睡眠、仕事での程よい縛りと緊張

- ・坐禅は自分の家、自分の部屋という「リラックスできる空間」もよかったでしょう。ストレスの少ない環境。
- ・自主的な坐禅 かつては自立のための、そして今は世のため人のための坐禅です。

チョット書いてみただけでも「食う寝る坐る 永平寺修行記」（野々村馨著）に書かれている様子とはだいぶ違います。

著者は一年間座禅修行はしたけれど何も変わらなかったと書かれています。私から見て「難行苦行」して得るものはなかったとは気の毒です。

もしかして修行して変わる事が大切ならば「反省」しなければならないのは誰でしょう。

伝統だから、伝統どおりにすればよい。「そうかな」と思うのです。

いずれにしても、みんな、一度だけの人生を生きているのです。

何処のお山も「悟った人」を生み出すと言う事で切磋琢磨などしなくていいし。

民間企業から見ると。もう。なんと結構な事だな。と思うのです。

宗教関係者に、まじめに「仏道無上請願成」、「衆生無辺請願度」などお考えいただきたいと思うのは私だけでしょうか。

**お釈迦さんの時代ははるかに遠くはなりましたが。**

**何とかならんかなー。**

末法思想は大予言です。既に外れています。

「末法の時代だから悟った人は出ない」というのは間違いです。

「修行さえすれば、正しい宗であれば悟れる」というのが私の意見です。