

## 雑念と雑念消去法

### 雑念

雑念は坐禅や瞑想にはつきものです。これを嫌っては坐禅や瞑想は成立しません。

雑念が発生したからといって、失敗でも何でもありません。

雑念に気づけば、おちついて「キーワード」を使って消し去ればいいのです。

私は雑念は瞑想の友だちだと考えたりします。その時の心理状態を反映しているからです。朝から家族とケンカしたりすると瞑想中に雑念として出てきたりします。自分の未熟さの反省材料になるかもしれません。

そのような時には瞑想しにくいものですが、頑張って瞑想できたらその分成長できます。ピンチは大きなチャンスです。頑張ってみましょう。

### 適当な人に相談

瞑想を始めてみたら、余りにも雑念が多かったり、強い雑念で集中が難しいような場合は「先輩」などに悩みの相談をする方がいいと思います。

いうならば「悩みの相談」のようなことで、先輩の知恵を借りるのも一つの方法です。恥ずかしがらずに人に話す機会を作りましょう。一歩前進できるかもしれません。

そのような事で一つひとつ雑念の元を少なくすると心は軽やかになります。瞑想もしやすくなります。

### 雑念消去法

「1、2、3」は簡単なキーワードですが、少しなれば、すぐに使えるし雑念を消し去る 強い力があります。

- ・ 運転中などいろいろ考えて集中できない時に試してみてください。前方がよく見えて安全運転できます。
- ・ 勉強などを始める前に「一分でも」実行すれば、随分違うという人もいます。能率が上がり、後の時間が有効につかえます。成績アップも夢ではなさそうです。

「1、2、3」と意識しただけで、条件反射のように、集中できるようになればしめたものです。