

「修行的生活」とは

宝彩有菜

「修行的生活」とは、どんな生活だろう。

それは、修行者になりきった、生活です。

表面上は、サラリーマンであったり、家庭の主婦であったり、学生であったり、先生であったり、親であったり、子であったり、警察官であったり、医師であったり、経営者であったり従業員であったり、いろいろです。

でも、心の中は、いつ、いかなる時も、一人の修行者であるということ。

人生の表面は、いろいろな波にもまれながら、進んで行きますが、しかし、内面は、いつも揺るぎなく、確固たる修行者であるということ。

表面上の人生の役割は、徐々に変化したり、突然に変化したりしますが、それに同化することなく、内面は、粛々と一人の修行者としての道を歩むということ。

辛い時も、悲しい時も、苦しい時も、それらは、すべて、修行の途上で起こってくるものとして、決して巻き込まれず、落胆もせず、不平も言わず、不安にもならず、冷静に見つめていられること。

つまり、それらも修行の糧として、人生の上で、とらえられていること。

私が不運だから、それが起こっているのではなく、単に大河が海に流れるように、それらが起こっていると理解できること。

嬉しい時も、楽しい時も、喜ばしい時も、それらは、すべて、修行の過程で起こってくるものとして、決して巻き込まれず、有頂天にもならず、ただ、ひたすら感謝して、喜び、拝受していること。

つまり、それらは、自分が今まで修行したことによって、その恩恵を得られた(恩恵を得られたと理解できた)のだと、深く理解していること。

私が頑張ったり、私が強運だから、それらが起こっているのではなく、私が修行した結果、それらは恩恵だと理解できたと、分かっていること。

表面で進んでいる、社会情勢や周りの変化、自分の人生の行路は、内面からの見方によって、かくも違った見え方をするをしっかりと、理解していること。

そして、その見方を修行して修得すれば、「すべて、良いことしか起こっていないのだ」という理解に至る。

起こったことはすべて良いこと、今から起こることもすべて良いこと。

修行とは、そのような見方に至る方法を、自分のものにすることだとも言えます。

ですから、修行していると、悪い(と思っている)こと、苦しい(と思っている)ことはどんどん減少していき、良いこと、嬉しいことは、どんどん増えていきます。

修行する前と、同じような日常なのに、楽しいことがどんどん増えてきます。

修行する前と、変わらない日常なのに、楽しく笑える瞬間がどんどん多くなってきます。

また、すでに過去になったことでも、「不幸だった」から「愛されていたのだ」に変わっていきます。

すでに過去になったことでも、「ひどい目にあった」から「勉強になった。ためになった」に変わっていきます。

良いこと、嬉しいことが、現在、未来、過去に、そのように増えすぎて、

「私は、こんなに幸せでいいのだろうか」と、もし、なんとなく、不安になったら、その不安の消し方を、ついでに、言っておきます。

良いこと、嬉しいことを、楽しい気持ちを、人にも誰にも気前よく分け与えることです。

すると、さらに、嬉しい幸福な気持ちが、大きく、長く、温かくなります。

とても、簡単なことです。

感謝することです。ありがとうということ。満面の笑みを返すことです。

みんなも、自分と同じように幸せにしようということです。

修行的生活とは、ですから、自分も、人も、さらに幸せになれるということ、しっかりと良く理解して、それを、たゆまず、怠らず、実践していることです。素晴らしいことです。

そして、このような修行を一人で実践しているのではなく、

同じように深く理解している仲間と一緒に出来るというのは、なんと幸福でしょうね。

とてもラッキーで、とてもありがたいことだと思います。



Illustration by ちぎ