

「あの手、この手、奥の手」

宝彩有菜

修行が上手くいっている時は、幸せ感もどんどん増幅してきますから、そのまま同じように修行を継続するのが良いことです。何も問題はありません。ところが、どんなことでもそうですが、調子よく進まなくなることがあります。停滞する。スランプになる。あるいは、後退する。そのような状況になった時、「あの手、この手」を試してみて、さらには「奥の手」を探し出し、現状打開に努めます。それはとても良いことです。試行錯誤をしながら修行は進むからです。

そのように打つ手を沢山知っていることは効率が良いですね。応急的なもの、短期的なもの、長期的なものなど、試行錯誤しながらでも、自分が打つ手を幅広い選択肢のなかから選択できますし、ブロックとなっている問題の多角的な把握や、クリアーな理解も結果としてできます。

ですから、修行をするには、様々な方法を沢山知っている、つまり知識がある方が確かに役に立ちます。使い方、適応のさせ方も、深い理解があった方がより適切になります。ですから、修行の知識や理論の「勉強」は、修行の「実践」と並行して進める方が効率的ですね。「勉強」ばかりで「実践」しないのはいけません。が、「実践」ばかりで「勉強」しないのも、迷い易い、効率が悪いですね。修行には、両方が必要だと思います。

さて、その「修行」とは、砂山を高くすることだと考えると、砂を砂時計のように上からつぎつぎに注いでいると、山はある程度高くなっていくと必ず崩れてしまいます。そして、また、高くなって、また崩れてを繰り返します。単純に砂の量に応じて、順調に比例的に高くなっていくわけではありません。富士山は裾野が広いからあのように高いわけで、裾野というか、基盤を大きくしなければ、山は高くはならない。高くなるためには、一旦崩れて、基盤というか、裾野を大きくして、さらに積み上がっていく、ということの繰り返しになるわけです。

修行も同じです。ある程度進むと、必ず一旦、崩れて基盤拡大が起こります。その時に慌てない、焦らない、めげないことです。「今、私は基盤拡大の状況になっているのだ。だから、あがけばあがくほど、崩れて低くなっていくけど、でも、それは、基盤を大きくしているわけだ」と理解して、その状況を楽しむことです。積極的にその「スランプ」を楽しむことです。

楽しみ方は色々ありますが、その「崩れ落ちて行く、駄目な自分に寛ぐ」とか、「情けない自分を泣いてみる」とか、「ちょっとやけ酒を飲んでみる」とか、そのように、ちょっと危い感じですが、積極的に崩れる方に同化して、乗ってしまう楽しみ方、いわば「墮落を楽しむ」方法もあります。勇気のある人はやってみてください。無自覚でなければ大丈夫で、何も悪いことは起こりません。逆にとても色彩の鮮やかな良い思い出になったりします。

あるいは、普通の穏やかな方法を言えば、例えば、「3ヶ月前、1年前、3年前の自分」と「今の自分」を比較してみる。「今、どんどん山が崩れて絶不調のようだけど、でも、以前に比べると全然違うな」と必ず分かります。「そういえば、昔は、こんなことを言われたら、すぐに落ち込んでいたけど、今は案外、平気だなあ、というか、そんなことを言う人が、知らない間にどんどん遠ざかっているなあ。そして気がつけば、いい人ばかりが周りにいる」みたいな感想になるかもしれません。

あるいは、「以前は、毎日が、朝起きた時から、辛くて苦しかったけど、あんな気分には、もう全然ならないな。気楽で毎日が、嬉しく楽しいばかりだ。随分変わったものだ」というような感想になるかもしれません。

スランプを楽しむ奥の手は、いろいろあると思いますが、その一つは、自分の修行の成長を、自分で誉める、愛でる、感心することでしょうか。

自分で自分に言ってみます。「ここまで、よく修行してきた。よく頑張ってる」と。そして、「確かに修行により、私は、どんどん幸せになっている」と。さらに付け加えれば、「私の修行のために、実に多くの人がサポートしてくれてるなあ。友人も、先生も、悪役も、敵も、みんなみんな、絶妙のタイミングで、私の修行の手伝いをしてくれてるなあ。実に、ありがたいことだなあ」というのも大いにあります。

そうすると、修行を進める意欲が、さらにわいてきます。そして、裾野というか、基盤が広がれば、必ず、さらに砂山は高くなります。次なる高みに昇って行けます。次なるステージに進めます。大丈夫です。修行は誰でも、一旦始めると、どんなことがあっても、確実に必ず前進しているものだからです。