

## 「修行が楽しくなる、慎む修行」

宝彩有菜

修行は、楽しいものです。修行が進めば進むほど、苦しみから遠ざかって行けます。そのような実感があれば、さらに修行は楽しくなっていきます。

で、修行の良さ、楽しさが一番簡単に実感できる方法をお話します。もちろん、本格的に瞑想して、いろいろな体験があったり、心が軽やかになれば「修行は楽しい」と確実に思えるのですが、そのような瞑想の体験がなくても、修行とは楽しいものだと思う方法をお話します。

まず、修行は、瞑想も含めてどんな修行でもそうですが、難行苦行ではありません。実は、マインドは難行苦行が好きです。マインドは肉体的欲や精神的欲をマインドが考えた優先順位に従って、抑圧したり我慢させたりすることが得意ですし、それが仕事です。でも、修行は、そのマインドを統制することです。マインドは、自分の「欲求(強欲)」と、現実との差のバランスを埋める方法として、「我慢」を自分の肉体と精神に対して強要します。それが大方の苦しみの元です。

しかし、修行は、そもそも「欲求」を野放しにすることをチェックして、「強欲」にならないようにするテクニックを身につけることです。「欲求」を「強欲」にしないノウハウを身につけることです。すると現実との差は少なくなりますので、「我慢の強要」も、もともと不要なわけです。したがって、修行すると「苦しさ」から遠ざかることができるというわけです。

では、どのように修行するか。肉体的な欲求と精神的な欲求は成り立ちが違います。純粋な肉体的欲求は、それを軽微にしたり、無しにすることはできません。お腹が空けば食欲が出てきます。それをずっと我慢したり、無しにすることはできません。肉体的な欲求は生きている限り、満たさなければなりません。でも、別腹でケーキが食べたいとか、デザートが食べたいという欲求は、一見、肉体的な欲求のようですが、実はそうではありません。それは、お金が欲しい、愛されたい、認められたい等と同じように、精神的な欲求です。胃袋はもう満腹だと言っているのに、口や舌がもっと欲しいと言っているわけです。

ここに注目して、修行する方法があります。「慎む修行」です。積極的に慎むことをよしとする考え方を取り入れます。具体的にはこうします。肉体的な欲求から、一歩でも精神的な欲求に踏み込んだら、そこを見逃さずにチェックします。それには、感覚器官が、肉体の代弁者ではなくて、マインドの代弁者に変化する瞬間を見逃さないことです。そして、これは、「マインドが強欲になろうとしている」と判断して、慎みます。具体的には、胃袋の欲求と舌の欲求が、少しでもずれたら、そこをチェックして、そこで気付きます。慎みます。やめます。それは、舌だけでなく、眼についても、耳についても、鼻についても、身体についても、全て同じです。越えそうになった瞬間に慎むことをしてみます。もちろん、社会生活や付き合いもありますから、そのあたりは、極端にしないで、穏やかになるべく「慎む」という態度で臨みましょう。

それができれば、今度は、精神的なことにもそれを広げて行きます。まず、外に出して言う「ことば」について慎みます。そして次に「内面のことば」についても行き過ぎをチェックします。慎みます。「そんなことになったら生きていけない」とか「間に合わなかったら台無しだ」とか、現実から離れた、行き過ぎた言葉使いを慎みます。さらに心の動きについても同様に慎む範囲を同じようにどんどん広げていきます。コツは、強欲になりそうな、一線を越えそうなところでチェックします。慎みます。そのことを手放せば、それは「強欲」に育って行きません。「執着」しなければ「強欲」にはなりません。

このように、あらゆることについて慎みます。これは、最初は少し「そのように考えるのだ。そのように考えて生活するのだ」と覚悟が要りますが、開始すると、すぐに、とてもすがすがしい自分が取り戻せることに気が付くと思います。マインドから、指揮権を取り戻せるからです。そして、小さなことでも実施すると、必ず「慎むことが出来た」という自信、達成感、満足感が得られます。それは、ケーキや、暴言等で得られた満足感とは次元の違うものです。すぐに実感できますし、実感すると分かりますが、とても、清々しくて気持ちの良いものです。そして、「強欲」がないのですから、そこにはもう苦しみはありません。大らかな勝利の感覚があります。自分が自分で居られる自信や喜びがあります。

これは、今までマインド主導で「我慢抑圧方式」でおくって来た「苦悩に満ちた」人生の毎日に決別するものです。この「慎み方式」とは、穏やかな、しかし、自信に満ちた豊かな自分自身の人生を取り戻す方法です。しかも、とても簡単で、強力な方法だと分かります。修行が、さらに楽しくなっていきます。さらに、幸せになっていきます。自分が思ったより頼もしい、自分はやれると嬉しくなります。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「じゃあ、ケーキを食べてはいけないのですか。ケーキを食べる楽しみを一生持てないってことですか」

「ほら、ほら、それが、外に出る言葉を慎んでいないってことだ」

「どこがですか。笑雲先生」

「いいかい、小松茸。一生だとか、100%だとか、絶対だとか、なにごとにもすぐにそのように強調して話しをするけど、そう思っていないのに、そうやってしまうところが、もう、『強欲』なマインドの思考のパターンになっている。マインドに指揮権を渡したままになっているってことだ。そこが肝心だ。そこを慎む。行き過ぎないようにする」

「では、穏やかに言うと言うことですか」

「まあ、そうでもあるが、ありのまま実態に即して、行き過ぎないで言うということだ」

「でも、笑雲先生、あれも、我慢、これも、我慢していたら、何も楽しくないですよ。慎んでいたら人生が楽しくなるはずなんて、さっぱり理解できませんけど」

「我慢じゃないよ。慎むというのは、欲をすぐに巨大化しないってことだ」

「でも、もう、ケーキが食べたいって思ってしまったら、どうすればいいのですか」

「それは、すでに、欲を巨大化した後ということだ。もう、仕方ないね。欲を消す方法が無くもないが、それができなければ、まあ、せっかくのケーキだ、楽しんで美味しく食べればいいのではないかい」

「ええっ、じゃ、慎むができませんよ」

「そうだね。慎むができるのは、ケーキを食べたい欲が『強欲』になる寸前までだ。勝負は、そのスタート地点にある。そこが『慎む』ができるところだ。強欲になってしまった後に慎むのは、慎むではなくていつもの我慢だ」

「じゃあ、その欲が強欲になる時点を見逃したら？」

「マインドの勝ちだね。自分の負けだ」

「負けたらどうするんですか」

「潔く楽しくケーキを食べるか、マインドに責任を取らせて、『我慢』させてもらうかになるね、普通は」

「我慢させてもらう？」

「そうだ、マインドは、欲を強欲にしたことの責任は取らないで、今度はそれを我慢させる方法で、乗り越えよう、しのごうとする」

「そうなると、苦しくなるといことでしょ」

「そうだ。それが苦しみのもとだ。ケーキであれ、車であれ、家であれ、愛情であれ、地位であれ、名誉であれ、なんであれ強欲になればみな苦しみの元だ。だから、どんな欲でもそれが大きくなる前に、ピピットその欲の芽を摘み取ることだ。すると、もう、大きくならない。そして、その勝利感は、コチラにある。それは大きな満足感だ。自信だ。自己信頼感だ」

「笑雲先生、これって、簡単だとおっしゃいましたが、そう簡単ではないですよ」

「そうかな。とても省エネで、とても簡単なのだが」

「瞑想の実践の時にする、雑念に気が付いて、素早く棚上げするのとほとんど同じじゃないですか」

「そうだね。ほぼ同じだね」

「ああ、なんだ、簡単にできるのかと思ったのに、そうじゃないんだ」

「いや、簡単だよ。やってみない人には難しいと思われるかも知れないが、やってみた人は、すぐに簡単だと分かるものだ」

「そうですか。笑雲先生」

「いいかい、小松茸。火は初期に消火すれば大火事にならない。雪そりも、坂道を滑り出す前なら、軽く止められる。欲も初期に摘んでしまえば大きく成長しない。このコツが分かればとても穏やかに毎日を送れる。だからまず簡単なものからやってみることだ」

「そうですね。簡単なものから。簡単なものから。ええと、では、さっそく、買ってきましょう。笑雲先生、善は急げっていいですから。お金ください」

「何を、買ってくるの？ 小松茸」

「ケーキです。ケーキ。イチゴショートケーキと、マロングラッセでいいですか、笑雲先生。強欲になるところを観るのだから、バナナショートケーキと、グランベリータルトも側に置いた方がいいですね。強欲になりやすいですから。それで、もし、慎むができなくて、強欲になってしまったら、我慢しないで、今度は、楽しんで食べる。いいですね。人生楽しいですね。さっそく、買ってきましょう。ああ、なんですか、笑雲先生、そんなもの振り上げて、危ないじゃないですか」

と、いうやいなや、小松茸は脱兎のごとく、逃げ出してしまいました。

「こら、待て～、小松茸」

笑雲は、またも、小松茸を追いかけて道場を一周してしまいました。

いつも、いい運動になるなあ。まったく。