

## 気楽に悟るとは？

宝彩有菜

悟ると「苦しみ」も「恐怖」もなくなります。最大の心配である「死」に対する恐怖さえもなくなります。などと聞くと「悟ることは凄いことだ。重々しい事だ。死の恐怖さえ超えるのだから超厳粛なことだ」とマインドは思います。そして、「是非悟りたい。どんな辛い修行をしてもどんな苦勞をしてもどんなに時間がかかっても是非悟りたい」と真剣に思います。

そう思うのは修行の励みになり良いことですが、皮肉にもそう思えば思うほど、悟りから遠く離れてしまいます。つまり悟れません。

マインドが心配事を考えなければ、たったそれだけで不安も恐怖も無くなるわけです。悟ると「死」が無くなるわけではありません。不死になるわけではありません。悟っても悟らなくても、王様でも聖人でも誰でも死ぬ時は死にます。でも、悟ると、死についての恐れも恐怖も味わわないということです。そのことをまるで考えないのですから、当然そうなります。

「そんな重大なことを考えないことができるのですか」と言われると「えっ、何がいったい重大なのですか」と聞き返したくなります。「一生懸命考えて分かること」なら考えても意味がありますが「いくら考えても分からないこと」は考える価値はありません。無価値です。考えても無駄です。だから考えない。「死」などをいくら考えても無駄。ちょっと考えるだけでも時間の損です。だから考えないってことです。とてもお気楽な態度です。これは、真面目なマインドからみれば許しがたい「いい加減な態度」です。

実は、般若心経も、法華経も、スッタニパータも、ダンマパダも、一見真面目な経典ですがよく読んでみると、結構茶目つけに溢れたユーモアのある経典です。でも、なかなかそう受け取れないのは、真面目なマインドが真面目に読んでいるからです。

修行が深刻になったり、冷たくなったり、厳粛、厳格になったりするの、すべてマインドが「考えて理解しよう」とするからです。でも究極は「無思考」になることです。「考えないこと」です。何かを考えるのも、何かを考えないのも自由自在になることです。

そして、その成果をその都度その都度、実践して実生活で楽しむことです。「苦しい」から→「楽しい」への切り替えが自在にできることです。「辛い」から→「嬉しい」への切り替えが即座にできることです。「不満」から→「感謝」への切り替えが瞬時にできることです。するといつも、感謝に溢れて嬉しく楽しく過ごせます。幸福に過ごせます。

修行は「遊び」です。修行は「レジャー」です。修行は「楽しみ」です。修行は「喜び」です。その先に自然に「悟り」があります。

自分の修行の好奇心を発揮して、自分のマインドの動きにちょっかいを入れて方向を変えてみたりすることが、とても面白いことです。自分が「マインドそのもの」だと思っているとそれはできませんが、自分は、「マインドというおもちゃ(＝考える機械)を持っている」と思えば、それにちょっかいを出したり、からかったり、それを使って遊ぶことができます。

すると、辛いと思っているのは、単にマインドであって、もしマインドが辛いと思わなければ、辛さは自分には無いとわかります。そのように本当に辛いのか辛くないのか、自分で実験してチェックしてみれば良いわけです。「お金がなくて辛い」「愛されなくて辛い」「恋人がいなくて辛い」「認められなくて辛い」なら、その思考が無ければ「辛い」も一緒に無くなることを実験してみれば良いわけです。それが分かったら、再びその思考をマインドに持ち込まなければ「辛い」は再現しません。このように精神的な欲求は、元から簡単に消すことができるわけです。

つまり、マインドに使われていないこと。離脱すること。抜けていることです。自分の方がマインドを使っている状態になることです。それがはっきり分かると「死ぬことは借りていたそれ(マインド)を返すだけなのだ」と生きているうちにしみじみ実感されます。

但し、悟れても寒ければ「辛い」ですし、お腹が空けば「ひもじい」にはなります。それらは肉体的な欲求です。修行の範囲ではありません。寒いのを我慢できたり空腹を我慢することも生きていく上では必要なこともありますが、それが修行ではありません。それはマインドが肉体を制御している方法です。その肉体的欲求を抑圧するやり方を精神的欲求に適用して、我慢・抑圧の方向に進めると修行がたちまち重々しく厳粛になります。マインドを使ってマインドを我慢させたり抑圧するだけの方向になるからです。うまく行きません。気楽にはなれません。悟れません。欲(思考)がなければ、我慢も抑圧も不要なのです。気楽です。

修行は気楽に進めましょう。そして気楽に悟りましょう。それが悟るための最良かつ唯一の道です。気楽に修行して、この与えられた人生を、目いっぱい幸せに過ごしましょう。「幸せになること」それが私達の義務です。恩返しです。