

日常の修行が一番のレジャー

宝彩有菜

修行の種類を二つに分けてみましょう。座って瞑想するのが本格的な「瞑想の修行」、日々の生活を営みながら、自分のマインドの動きを、観照し、気付き、棚上げ等の修行をする、いわゆるプログ्रेस的な修行をするのが「日常の修行」とします。すると、本格的な瞑想の修行ももちろん面白いですが、日常の修行もそれに劣らず面白いと言えます。

と言うか、日常の修行が「いや、実は、まだ面白いとは思えません」ということであれば、修行はなかなか進みません。なぜなら、座って瞑想する時間は一般的な社会生活を行っていると、1日に1時間座るのも大変ですが、日常の修行は、朝起きた時から夜寝るまで、意識を修行モードにしていれば、終日、修行が可能です。

また、それは瞑想で座っている時のような大きな精神力を必要とするわけではありません。準備を整えて気合いを入れる必要もありません。頭の片隅に「コレコレこのような修行を現在自分はしているのだ」と覚えているだけで良いわけです。あるいは心の底でそのような雰囲気キープしていれば良いわけです。

さらに日常の修行をしていると、世の中の見え方などが刻々と変わってきます。自分の気分や、心の持ちようが、一瞬にして変わることもあります。心が軽やかに明るく楽しくなります。そのようなダイナミックな楽しい変化を、何度も経験していると、日常の修行が本当に面白く思えてきます。

では、日常の修行だけをしていけば、そのような変化がどんどん起こるのかというと、そうとも言えません。やはり座って瞑想する修行も、並行的に実践している方が進み方はより一層早いです。

また、日常の修行のコツが分かってくると、個別のテーマのある修行だけでなく、広く一般的な修行も日常で行うことができるようになってきます。それは今まで積み重ねてきた、自分のマインドの見方や、捕まえ方や、捉え方が累積されて、自分でそのようにできるわけです。

「この自分の心の動きは、確か、『何々の修行』の時にチェックしていたのと同じかな」などと、もし不調や苦しさが発生しても、それをすぐにマインドの仕業であり、本来の自分とは関係ないことの本質だと、客観的に眺めることができるわけです。

そして、現れてきた問題を、「これは自分の修行のために現れてきた」と理解ができるようになります。そのように問題に巻き込まれることなく、問題を修行の種として捉えると、今度は、今までに蓄積した知識や技術を使って、その問題を、超越したり、消したり、脇に避けたりすることが、簡単にできるようになります。

そのように、修行的な対応がテキパキできると、自信が持ててきます。自分の修行のレベルが上がったことも確認できます。そのうちに、どんな苦しいことや、どんな辛い事でも、わりと簡単に、手間をかけずに解消できるようになってきます。

苦しみや辛さが解消できるのですから、気分はいつもすぐに、楽しくハッピーになります。このような実感、実体験が次々に起こってくると、「修行って本当に楽しいなあ。修行していて良かったなあ」と思えます。

このダイナミックな「あああつ、凄い」「そうか、こんなふうになるんだ」という、まるで霧が晴れて絶景が目の前に展開するような気分の変わり方が、修行の数ある中のひとつの大きな醍醐味かも

れません。そして、日常の修行では次々に艱難辛苦が向こうからやってきますから、この修行の醍醐味を味わう種に事欠かないとも言えますね。

つまり、日常の修行では自分の気持ちを、良い方に刻々と変えることができるのが、とても面白いですし、現実には前に存在していた「辛いこと」「苦しいこと」が、みるみる減って魔法のように雲散霧消する様がとても面白いです。

慣れてくると、辛いこと苦しいことから、素早く抜ける技術が上達するだけでなく、辛いこと苦しいことを、もともとあまり引き寄せないこともできるようになります。

つまり感想としては「最近、楽しいことばかりだ。辛いことも苦しいことも、いつの間にか周りから少なくなったなあ」という感じになります。

しかし、そのように思っている、まだそのことについての修行が足りず、本当に対応できる実力を取得していない問題については、似たような問題が、形を変えて何度でも提出されます。これも、考えてみればとてもありがたいことです。自分の実力を本当に完成させるために、極めて好都合な計らいと思えます。そして、ついに、自分の対応能力・実力が完成すると、もう、同じ問題はあまり発生しなくなります。また、万一発生しても、再び火の粉がかかることはありません。いとも簡単に振り払ったり、かわすことができるようになっています。

そうなってきたら、「ああ、なんだそうか、問題は、大方は自分が発生させていたのだ。自分の欲がそうしていたのだなあ」と、後でしっかり気がついたり、自分で笑えたりします。

とにかく日常の修行は、修行の種に事欠きませんし、自分の対応能力が上がってくるのを刻々と確かめられますから、自分に自信が持てます。そして、何にもまして、すぐに、楽しい、ハッピーな気分になれますので、本当に、これほど面白い事はないと思います。日常の修行は人生の一番のレジャーだと思います。

もちろん、それらのレジャーの先には、堂々としたさとの境地が広がっています。

