

観照できたら自在に使ってみる

text : 宝彩有菜

私たちは、この奇跡的な素晴らしい地球という星に、せっかく巡り合わせて生まれてきたのですから、毎日できるだけお互い幸せに暮らしたいものです。そのためには、それなりの勉強や実践が必要です。「最高の幸福」、つまり「悟る」ためにも、それなりの勉強や実践が必要です。一言でいえば「修行」ですが、修行すれば、幸せにもなれますし悟れるということです。

でも、頭で本をいくら勉強しても、自分のものになっていなければ自分の幸せには全然意味がありません。本当に幸せな気分を生身で実感しなければ無意味です。

テキスト等の本当の目的や意図を理解したら、今度は自分で試行錯誤しながら実践を重ねていくことです。実践し、知識を自分のものとして、深くしていくことです。

それはまるで研究室で、科学的な実験をあれこれ試行錯誤しながら繰り返すのに似ています。何かを作ろうとしても、すぐにはできませんが、色々と実験を繰り返すうちに、道が見えてくるわけです。同じように、幸せになる道を修得するには、トライ＆エラーの実験・研究を、勇気を持って続けることが必要です。

人の人生はそれぞれであり、生まれや生い立ちが違いますが、ただ、ありがたいことに、マインドは誰のマインドも正確で機械的で真面目な同様の働きをしています。例えば、一旦覚え込んだことは、「正しいことだ」と執着しますし、分からないことは分かるまで追いかけてやります。だからこそ、幸せを阻害するさまざまな障害が、誰にでも起こってくるわけですし、それらを外するのが容易ではないわけです。でも、大丈夫です。それ相応のワザやコツがありますから、それを修得しましょう。そうすれば簡単です。

では、どうやって、そのワザやコツを修得するのか。それは、自分自身が、「幸福を研究するための実験台」だと思って、実験を繰り返すのが早道です。例えば「気分」と「思考」の関係はどうなっているのか？ それが少し分かってくると、今度は、その自分の「思考」と「判断基準」との関係はどうなっているのか？ では一体自分の「判断基準」には、どんなものがあるのか？ 自分の「好き・嫌い」「尊敬・軽蔑」「肯定・否定」「正・否」「受容・拒否」等の程度は一体どのくらいなのか？ どのように作動するのか？ それはどのようにプログラム化されているのか？ その自分の「思考の癖（プログラム）」と、その元になっている「解釈」との関係はどうなっているのか？ それら自分の心

を動かしている個々の要素を、別々に動かしてみたり、逆に動かしてみたり、途中でとめてみたり、組み合わせを変えてみたりしながら、自分自身の内側で、試行錯誤を繰り返して、詳細にそのメカニズムを観察してみれば良いわけです。観照するだけでなく、同時に、積極的に使ってみるわけです。研究・実験をしていくことです。マインドとは、心とは、一体どんなメカニズムで、どう動くのか、どこでどう楽しくなり、どこでどう苦しくなるのか、子細に観察、研究してみることです。つまり、自分自身が幸福になるための格好の実験台だと思ってみましょう。

自分は幸せになる方法を研究する実験台です。色々と実験してみても分かる事は、即、自分の修行の糧になっていきます。予測通り成功する場合もありますし、偶然成功する場合もあります。失敗も失敗なりに自分の糧になります。成功ももちろん自分の糧になります。ですから、焦らず、たゆまず、怠らず、多彩な実験を繰り返すことです。このように考える方向を変えれば気分も変わる。もし、このように考える方向を変えなければ、気分は変わらない。この同じ考えを3秒なら大丈夫だが、30秒続けると必ず気分が悪くなる。この執着を捨てると、その何倍も気分が良くなる。等々、様々なことが、自分という実験台を使って、毎日、飽くことなく、好きなだけ興味深く実験できます。気分が悪くなるかもしれないことも、実際そうなのか、悪い方向もたまには実験ですから勇気を持ってやってみればいいのです。幸せな気分が消えるかもしれませんが、実験ですから、ちょっと確かめてみればいいのです。どの程度でどうなるのか。覚めた意識を持ったまま、実験で、それを超えてみてもいいです。すると、どんな気分遭遇するのか。それを知っていると超える超えないが自由になります。演技で超えることもできるようになります。とにかく実験です。勇気、度胸、興味を持って当たってみればいいのです。

一人では思ったように「幸福になる実験」はできません。実際は、その貴重な実験に立ち会ってくださる方々がそばに居ればこそです。それに気付くと、お礼と感謝の念が湧いてくるはず。その頃には、いつしか、手に負えないと思っていた自分という実験台こそ、実はこの世でかけがえのない、自分にとって貴重な一つだけの乗り物だとわかってきます。

そして、その時に「ああ、なるほど。これは、真実本当に大切にしなければならない」と本物の「自愛」が芽生えます。「本来の自分」と「肉体・マインド」が反発しないで一体になれます。

そこはもう、至福の世界の入り口です。自分自身が愛の人になっていきます。気が付くと、目的ではなく結果としてですが、自分から愛と光と喜びを、自然に発信して、お世話になっている人々にもお返しできるようになってきます。今や、輝く喜びと至福の中に「本当の自分」がいるはずです。

