

「知恵の完成」への狭き門

text : 宝彩有菜

お釈迦様は、悟りは、「般若波羅蜜多(漢訳)」、つまり「パンニャパラミータ(原文)」、意識すると、「知恵の完成」であると言っています。

また、お釈迦様は、知恵の発達・成長に対応させて、「欲」の発達・成長を四つの段階にわけて四諦と言っています。最初の「発生」も含めると、五段階になります。悟りとは、第五段階終盤のことです。その「知恵の完成」に向かうには、一つの狭い門が途中にあります。それを説明します。その前に、悟りへの五段階を簡単に振り返っておきましょう。括弧は、欲の発達・成長から見た言い方です。

①知恵の発生(発諦 ほったい)

生まれると同時に肉体を持ち、栄養補給などが必要になります。オギャーと泣くとおっぱいがもらえるなど、知恵が発生します。まず、マインドが働き始めるわけです。

②知恵の発達(苦諦 くたい)

自分の命や安全を守っていくために、四苦である、生老病死の苦痛の回避のために知恵が発達していきます。余談ですが、現代人は「生」は一体なにが苦しいのかと思いますが、今の時代は豊かなので分かりにくいのですが、飢え、渇き、暑さ、寒さなどの苦しさは、健康であっても、生きていくことの基本的な苦しみとしてあります。それは、老病死と同様に苦しいわけです。

③知恵の発展(集諦 じったい)

さらに、少しでも、苦しまないためにはこうすればいい、というプログラムがたくさん作られていきます。これが集諦。一つや二つでなく、千も二千も、学習や経験から、覚えていきます。例えば、親父の「チッ」という舌打ちを聞いて「あっ殴られる」と身をすくめる自動反応であったりします。叱られた場合だけでなく、誉められても、他人の体験を聞いても、人間は、どんどんプログラムを作っていきます。特に子供のときには、環境に適應するため、拙速でも良いですから、大量に作っていきます。ですから、間違っただけのもの、不要なものも、成長するにつれて、多く溜まってきますし、捨てられませんが、ずっと溜まったままになります。

④知恵の成長(制諦 せいいたい)

さて、たくさん作ったプログラムの中には、相反するものも出てきます。それらの相反するプログラムは同時に実行できませんので、調整する必要があります。そこで、抑圧や我慢を覚えていきます。例えば、「おしっこがしたい(欲)」「でも、ここですとマズイ(叱られたくない欲)」「だから、我慢をしよう」とか、「お金が欲しい(金銭欲)」「盗むと罰せられる」「罰せられるのはマズイ(自由が欲しい欲)」「だから、盗んではいけない」と、さまざまな欲を、このように他のそれより大きな欲で抑圧できるようになってきます。自分の欲をコントロールできるようになってきます。つまり制諦です。ここまでは、マインド主導で、欲も発達し、それを押さえる知恵(別の欲)も発達してきます。成長していきます。

このようになってくると、自分の中に多くの欲が林立して、しかもお互いに干渉したり、引きあったりし始めます。そうになると、のんびり気楽に生きることが、次第に難しくなってきます。マインドが思考をさまざまに展開して、ジャングルの中で必死にもがいているような感じになってくるからです。苦悩が止まらなくなってきます。どんなことも苦しみになってきます。そして、それは自分のマインドの働き方が悪いのだと、さらに、マインドを使おうと思いますが、当然上手くいきません。

ということは、人間は、普通にまともにも成長すると、最終的にはこの地点に自然に到達する可能性が高いのです。便利であったマインドを使って成長した。さらに成長しようとする、今度はマインドが苦しみばかりを発生させるようになる。

従って、ここから先は、マインドが今までのような働き方を続けていては、進めません。マインド主導の働き方そのものを、なんとかしなければならぬ段階に来ているからです。

⑤知恵の完成(道諦 どうたい)

マインドを動かしているのは、千も二千も作り溜められたプログラムです。ほとんどは無駄なプログラムなうえに、とてもこんがらかっています。これを、瞑想や修行によって、整理、抜去する必要があります。

これが、知恵の完成です。道諦です。すると、本当の自分自身が取り戻せます。多くの雑多なプログラムで自動反応していた無機質な、まるでロボットのような冷たい自分から抜け出して、しなやかに柔らかく生きている温かい自分になることができます。本当の喜びを感じることができます。

人間としての本当の幸せを手に入れることができます。

さて、この最終の第五段階こそが、修行の本舞台ですが、その第五段階に入るには、どのような条件が必要なのでしょうか？あるいは、修行はいつから始めればよいのでしょうか？第五段階の入り口を「修行の門」と呼べば、修行の門に入れる人とはどんな人なのでしょう？

答えは、第一段階から第四段階まで進んで来た人だけが、入ることができますが、第四段階の途中にいる人は、まだ入ることはできません。つまり、入れるのは第四段階を終了した人です。

門を通過しないで、瞑想を開始しても、意味がありませんし、上達もしません。

なぜなら、そのような人は、瞑想も「欲」の実現の手段にしているからです。「幸福になるには、瞑想すればいいのだ」と思っているからです。

それは、「お金があったら幸せになれる」「愛されると幸せになれる」「地位が上がれば幸せになれる」と同様に、「瞑想が上達すると幸せになれる」と考えているわけです。

瞑想をそれらの欲望実現の手段と同様に考えていたのでは、第四段階の知恵の発展になるだけです。それは、なんら、一般の成功志向と変わりません。すると、自分の瞑想はあまり進んでいないとか、遅れていると嘆くことになります。銀行の預金の残高が、あまり多くないとか、少ないと嘆くのと同じことです。

つまり、マインド主導で、修行や瞑想を進めようとしているわけです。

また、第四段階、知恵の成長(制諦 せいたい)は、欲を他のもっと大きな欲でコントロールすることを学習する段階ですが、それで自分の欲をコントロールできることを覚えると、「我欲がどうも自分を不幸にしているようだ」と分かったとしても「その欲さえコントロールすれば、幸せになれる。それには、もっと大きな欲でそれを制御すべきだ」という方法、つまり、第四段階の主たる手法を取り続けるだけになります。

そのような手法しか理解できていない人が、瞑想の修行に取り組むと、自分の欲を消す、あるいはそれを押さえつけるには、さらに、大きな欲を持てば良いのだと考えることになります。いくら頑張っても悟りとはほど遠い間違った方向に進むことになります。

例えば、「マントラに集中すれば、他の考えは出てこれなくなる。つまり、無思考になれる」と誤解したり、「何かを信じれば、マインドはそれより先の他のことを考えなく

なる。だから、神(等)を信じれば我欲は制御できるはずだなどと、誤解してしまいます。

さらには、もっと肉体を使った初歩的な方法、「千日間欠かさず山歩きをするという目標(大欲)を立てれば他の欲は抑えられるはずだ」と、難行、苦行こそが修行だと誤解してしまいます。

いずれも、マインドの欲を他の欲で抑圧する方式を採用して、「悟り」に向かおうと考えているわけです。しかし、それでは、第五段階に進めません。

そうではなくて、第五段階の修行の門をくぐるためには、そのマインド主導では、どうやっても、こうやってもうまくいかないのだと、深く納得する必要があります。その点に気付く必要があります。第四段階のやり方からの卒業が必要なのです。

欲の実現では、決して幸福になれないし、その欲を他の欲で抑圧してもうまくいかないと理解して、では、いったいどうしたら、我欲を自在に消せるのかという、いわば、「成功志向」を捨てること、つまり、「マインド主導」を捨てる必要があるのだと気が付いた人が、唯一その方向に向かうことが出来るのです。そのような人だけが、第五段階への修行の門をくぐるわけです。

その第四段階の卒業というのは、年齢ではありません。社会的な成功でもありません。欲や知恵について、深い理解に至った人。成功志向ではどうもうまくいかないと自分の体験からそれを理解した人。ですから、その門はとても狭き門といえば、狭き門です。

第三段階までは、ほとんどの人が進みますし、第四段階へも多くの人が進みますが、第四段階を卒業して、第五段階に入るのは、今までの進み方とは、まったく違う難しさがあるわけです。

今までは、マインドという舟に乗ってその進め方、舵の取り方、推進力の上げ方などを学習し、成長してきたわけですが、今度はその船を降りなければならないのです。降りるためには、まず、とめなければなりません。

第五段階の門をくぐることができる人とは、船を停止させなければならないことに気が付いた人です。停止させるしか方法はないと、実感した人です。つまり、幸せの源泉は、マインドがいつも追い求める外部にあるのではなく、内部にあるのだと気が付いた人です。

「運が良ければ幸せになれる。お金があれば幸せになれる。愛されれば幸せになれる」

など外部要因が自分の幸福や不幸の元であるという考え方から、実はそうではなくて、「幸福も、不幸も、自分の思い方である。自分のせいである。内部の問題だ」と自覚した時から、修行の門に入れるわけです。

つまり、「自分の幸福や不幸を、環境や時代や人のせいにしている、決して幸せになれない」と気が付くことが大切なのです。

自分は、「誰かのせいで、幸福になったり、誰かのせいで、不幸になったりしない」と理解することです。「自分の幸福、不幸は全部自分に責任がある」と理解することです。

その理解ができると、「そうか。では、やりようによっては、自分はいくらでも幸福になれるハズだ。だって、幸不幸は、全部自分のせいだもの」と繋がります。つまり、修行すれば、自分の責任で自分を幸福にすることができるのだと確信、理解するわけです。

今までは、マインドが自分だと思っていたのを、マインドは単に考える機械だという理解になります。それが理解できると、この狭き門を通過できます。あとは、そうですね、割と一本道ですから、迷うことはないでしょう。瞑想が他の人より進んでいるとか、いないとかも、全然、気にならなくなります。関係ないことです。成功志向は、完全に卒業しているからです。

一步一步着実に自分の幸せに近づいていく作業になります。

そして、その先には、膨大な幸せが待っています。それは、自分の幸せと言うより、もっと根源的な、この広大な宇宙の幸せです。そして、とても不思議ですが、その幸せに出会った時には、「ああ、私はこれを知っている。ずっと前から知っている。私はここに戻って来たただけだ。ああ、戻ってこれたのだ。戻ってこれて良かった」と思います。本当は、その地点に至ると、「私」という概念も感覚もないのですが、そんな風に思います。

「修行の門」は素晴らしい門です。通過の仕方が分かれば、誰でも通過できます。通過すると人生の風景が変わります。まだの人は、是非、通過してみてください。

