

逆境について

牢屋の中にいたとき、ケンポ・ムンセルがこんな風に教えてくださったものじゃ。「逆境はお前さんの修行の進み具合を検証してくれるが、順境には修行の進み具合を検証する力はない」。つまり、困った境遇にいて、ひどい苦しみを受け、激烈な感情が爆発しているときにこそ、自分の修行がどの程度まで到達しているのかがわかるんじゃ。



ケンポ・ムンセルはまたこんな風におっしゃったものじゃ。「逆境の困難はお前さんの隠された欠点を暴露する」。もし、そのようなときにも覚性を保って動揺せず、感情の力に引きずり回されないでおれるなら、修行がかなりできてきておるとのことじゃな。

もし一ヶ月の間、懸命に努力精進して正念覚性（mindful awareness）を保つ修行をして、微細な考えのかけらにもすべて気がついて、どういふことがあっても心がふらふらと外に出ていって妄想の中に入っていないようにするなら、一ヶ月という短い期間であっても、修行の体験は大きく進むじゃろう。強烈な煩惱も大きな混乱を引き起こすことはなくなるのじゃが、それは心が幻の戯れを観察する体験を経たからじゃ。實際上、必要な対治の方法はただひとつで、それは正念覚性なのじゃ。ただこの一つの方法に頼るだけで、内外の一切の逆縁や障害をたちまち転化（transform）させることができるのじゃよ。

（『噤千語録』， p.42）