

「禪的生活ダイエット」より

著: 枡野 俊明(曹洞宗徳雄山建功寺住職)

4/10/2014

北村社会福祉士事務所

代表 北村弘之

本の副題には、『365日、ご機嫌な自分を作る「減らす」技術』とあります。これは、情報も買い物も人間関係も、すべてが過剰になりがちな現代において、まわりに流されるのではなく「今の自分にとって、本当に大事なものは何か」を見極めることです。と巻頭に書かれていました。

そして、虚栄心や執着心は心の贅肉とも記してありました。

今回は、この本の中から私が気に入った文書を取り出してみたいと思います。

1. 体のメタボだけでなく、「心のメタボ」にも気をつける

心のメタボを直すには、まずは「知足^{ちそく}」、つまり足るをしることが大切です。すべてを手にいれようとするのではなく、「自分はこれだけあれば足りている。ありがたい」という気持ちを実感するのです。

2. 体を動かし、汗を流してこそ得られるもの

人間にとって、楽をすることで自分自身が向上できることは、実はあまりありません。体を動かし、汗をかくことによって気付きがあり、心地よさが残ります。終わった後に「やったぞー!」と言いたくなるような満足感があるのです。

3. 「やらなければならない」と思ったら、すぐにやる

易^{やす}きに流されていく自分を止められるのは、自分だけです。「やらなくては」と思ったら、すぐに手を動かしてみてください。今、このときの行動こそがすべてなのです。

4. 今、この瞬間を精一杯生き切る

5. 玄関の靴をきちんと揃える

お寺の玄関には、よく「脚下^{きやくかしょうこ}照顧」という言葉が掲げられています。これは、禅語で「自分の足をよく見なさい」という教えです。つまり、「履物をきちんと揃えましょう」という意味です。

6. 今度やる、という「今度」はありません

人の縁、仕事の縁、異性との縁など、この世にはたくさんの縁があります。それらは春風のように、平等にやってきます。しかし、日頃から縁をつかむ準備をしていないと、春風が通り過ぎたことすら気づかないかも知れません。良い縁をつかむためには、そしてご機嫌な自分を作るために、たった今、このときから、「今度やる」という言葉を封印してはいかがでしょうか。

7. 短時間でも、心を「空っぽ」にする時間を作る

「今を大切に」「今やることに集中する」ことが、禅の教えの基本ですが、人は得てして、次にやるべきこと、明日やるべきこと、将来やるべきことにとらわれてしまいがちです。すると「不安」

が頭をもたげてきます。そんなときこそ、1日5分でもいいですから、何も考えずに心を空っぽにする時間を持ってみましょう。

8. 毎日、合掌することで、不動心を作る

「合掌」には意味があります。右手は、仏様、または自分以外の方を表します。左手は、自分自身です。毎日手を合わせていると、自分の心や行動に「何か違うな」ということがあれば、すぐに見つけることができます。気持ちのほころびに気付くことができるのです。

9. 予定のない休日は、時計をもたない生活をする

時計を見ても見なくても、時間の流れる速さは同じです。しかし、大切なのは、その時に従事している作業で時間を使い切るか、それとも時間に追われて焦ってしまうか、その違いなのです。

10. 人は裸で生まれ、何も持たずに旅立っていく

持っているものに執着するから失うことが怖いのであって、いつだって裸一貫から再スタートを切ることができるのです。一生懸命築きあげてきたものを失くすことは辛いことです。しかし、執着から解き放たれた心には、無限の可能性が秘められています。

11. 気持ちさえあれば、道具がなくとも今すぐに始められる

自分が夢や目標に向かって歩き出せないのは、自分の能力が足りないからでも、環境のせいでも、ましてや他人のせいでもありません。自分が何もしないから、いつまで経っても同じ場所から動けないのです。

12. 心を磨くために、無心で掃除をする

廊下を磨くときは、廊下を磨くことだけ。庭を掃くときは、庭を掃くだけ。

13. 使うたびにリセットすれば、次の作業が簡単に始められる

机の上が散らかっている人は、1日が終わった後、「後片付けをしなくては」と思うから、なかなか実行に移せないのではないのでしょうか。そこで、後片付けでなく「明日も気持ちよく仕事に取り掛かれるように、机の上のリセットしよう」と考えてみてはどうでしょう。

14. 玄関には住んでいる人の”顔”が出る

玄関というのは、「玄妙に入る関」が語源です。玄妙とは、奥深く、趣が優れていることで、玄関とは禅の修行に入るための関門です。それまで建物には玄関はなく、庭から階段をとんとと上がって建物に入っていたのですが、玄関ができたことにより、気持ちを整え、襟を正して入っていく関所が建物に現れたのです。

以上