

5月のテーマ「捨我得全」、わが「整理術」を、ゆるゆると
一日一つ捨てる事の実践が習慣にならば、2021. 5. 15 ~ 5. 21

今週の

倫理

5月のテーマ

捨我得全

鳥根果

1229号

第一週の1227号では、「執着心を捨てるには、わがままから離れることだ」との言葉が紹介されました。今号では、日常におけるわがままを捨てることについて、一部、実践・体験を紹介しながらお伝えいたします。

さて、倫理研究所の創設者・丸山敏雄は、学生時代から短歌に親しみ、ある朋友へ、手紙で次の歌を贈りました。

すてにすて すてて又すて すててこそ

まことの我は あらはるとしれ

この歌に込められた思いとして、『作歌の書』に記された次の一節の捉え方もできるかと思えます。

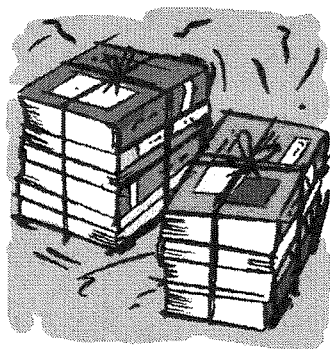
「新」とは何であろうか。

「あら」は「粗」であって、もとのまま手を加えぬもの。また「荒」であり、「現」われること。「荒振る」とは、その本性をふりおこす、「あらだつ」で、あるものをさらけ出す。出たものは「あら」(骨についた余肉)で、捨ててもよい残りものでもある。そして「あらたまる」(改)というものは、あら(荒)びたものもとにかえり、あらが取りさられて本性に「たまる」「あら止まる」——新霊止まる、であろう。

「粗」に出発し、「荒」に振り立って、「新」にかえり、とどまる。(中略)

新境地をひらくことは、無いものを取ってつけるのではない。もともと内にひそむものを振り起こすのであり、引き出すことである。

人間は、余分なものを捨てた時、本来持っている自己の力を存分に発揮させるといえるのです。捨ててもよい残りもの・余分な



日に一つ捨てる 実践を積んでいく

ものとは、不安・恐れ・怒り・心配等々の私情雑念、わがままにほかありません。それらに日々折り合いをつけようと、「捨てる」ことに努めることで、自然と周囲の力を得る余地も作られるでしょう。

具体的に自己のわがままを取り去る実践を、以下に二点、ご紹介いたします。

◆即行

気づきをサツと行動に移すのが、即行の実践です。朝、目が覚めた時に、ぐずぐずしないでサツと起きる朝起きの実践はどのような人も取り組めます。またその目覚めの質は、いかに不安なくさつぱりと寝られるかという就寝時の後始末にかかっています。このこともまた、その日一日の心残りや明日への不安などを一切捨て、(寝よう)という気づきをサツと実行する即行の一つでもあるのです。

◆清掃

純粹倫理では、『万人幸福の栞』第十一条に代表されるように、「物質」と「心」とは互いに影響しあうと考えます。一日の中でたとえ僅かな時間であっても、床を雑巾で磨く、トイレを清掃するといった時間を設けることは、自分の心のがままを拭き去るきっかけとなるはずですよ。

ある経営者は、社内のトイレ清掃を欠かさず実践し、感情やその時の気付きを整理しながら自らと向き合っています。

日に一つ、自らの余分を削いでいくという自覚を持ち、これらの実践に取り組んでみてはいかがでしょう。