

捨てて身軽になる

善い念の代表は、慈愛、大悲、随喜、捨身の四つです。これを「四無量心しむりょうしん」といいます。真言宗の重要な実践項目です。「慈・悲・喜・捨じひきしゃ」と覚えてください。

第四番目の「捨身」とは、我執を捨てることです。あらゆるものごとの本質は、すべて平等にして空くうです。空を悟ることが仏教のめざすところでは、捨てて、捨てて、すっからかんの空になれば、新しい器になって何でも入るようになります。

私たちは、ゴミや残り物など、余分なものを次々と捨てていきます。捨てることによって、心も環境もリフレッシュするからです。

やましたひでこさんの「断捨離だんしゃり」という考え方は、不必要なものを断ち、いつまでもしまっているものを捨て、ものの執着から離れることを説いています。衣類や備品などを整理整頓する方法が断捨離です。

さて、意地を捨てられますか？ プライドを捨てられますか？

意地が捨てられればたいしたものです。ましてやプライドが捨てられれば、喜劇役者になれましょう。プライドは長い人生で築いてきた人格そのものであり、自我意識や自己主張の砦でもあります。ときにはこのプライドの壁を崩してみてもいいのではないでしょうか。教授が学生の意見に耳を傾けて、新しいアイデアが得られたという例は数多くあります。

意地をはらなければ、喧嘩になりません。身も心も軽くすれば、ストレスがなくなります。保身の構えをやわらげれば、人間関係のもつれを解くことができます。贅沢を断ち、プライドを捨て、意地から離れることが捨身の精神です。