

テレホン法話 第3組 安浄寺 副住職 多々良 明成

ある時、妻が読んでいた家の片づけ術の本を手にとってみました。その本には「断・捨・離」とあります。

断捨離の「断」は入ってくる不要なものを断つ、いらぬモノを買わない・もらわない。「捨」家にずっとある不要なものを捨てる。そして「離」減らす事によって結果モノへの執着から離れる。「断捨離」の時間軸はいつも今。今の自分にとって必要かどうかを問いかけて、取捨選択していく技術です。本の著者やましたひでこさんが訴えるのはただの片づけ術ではなくモノへの執着を捨てる事が最大の目的だそうです。読んでみると仏教的な思想が元になっているのではないかと感じます。

早速、妻と断捨離を実践してみました。高かったらとか、いつか使うという捨てられないモノが驚く程たくさんありました。それを思い切って捨ててみると心がスッキリして身軽になると実感します。確かにモノが少ない生活の方がずっと楽で快適そうです。

断捨離はモノへの執着から離れる事を目的にしていますが、情報や人間関係に対しても同じことがいえそうです。現代ではモノや情報が溢れかえっていますし、ストレスの原因も人間関係が多いはず。モノ・情報・人間関係を多く持つほど、振り回されたり、疲れたりする事は誰もが実感するのではないのでしょうか。

法話で「今を生きる」とか「執着を捨てよ」と耳にします。断捨離が現代人にぴったりの具体的な実践法のひとつではないかと私は受け止めました。執着を捨てきるのは無理にしても執着を少し減らす事なら私にもできそうです。