

# 未来志創

4/27 火

通心005(第645号)

## 日常のすべてを楽しい「道場」にする

2年生としてスタートして3週間が経ちました。日々「当たり前」の質を上げよう、「これまでの自分を“挑戦”しよう」と思っている皆さんに紹介したい記事があります。ぜひ読んでみてください。

一般社団法人「倫理研究所」の創立者・故丸山敏雄氏の人物像をまとめた『丸山敏雄伝』という本がある。第一章は、丸山氏が生前、弟子たちに語っていた言葉が解説されている。最近、これを毎朝一つずつ読むのが日課になっている。

人は、心身を鍛えるために武道などの道場に通ったり、仏門をくぐって座禅を組んだりする。あるいは、「自分探し」と称して自転車にまたがって旅をしたり、バックパッカーとなって世界に飛び出す若者も少なくない。

いずれにしても、身をもって体験することは幾万冊の読書にも優るだろう。

しかし、「心を磨きたい」「自分を成長させたい」と思っているだけでも、皆が皆、現実を離れて、そういう特別な環境に身を投じられるわけではない。

その点、丸山氏は、すべての人が難なく通える「道場」を紹介している。そこで修行すれば、誰もが鍛えられ、成長させられ、幸福になれる「道」があるというのだ。

それが「生活道」だ。私たちの日常のすべてが「道場」なのである。だからわざわざ通う必要もないし、月謝も不要だ。日々の生活の中にこそ、自らを鍛え、成長させてくれるものが、ふんだんにある。

そのことに全く気付かず、身の回りの人間関係を心を悩ませたり、好ましくない出来事を嘆いたりして、今まで自分磨きと自己成長の好機をどれほど逃してきたことだろうか。

例えば、丸山氏はこんなことを言っている。「自分を変えたい人、心を入れ替えたい人、成長したい人は今よりも早起きして朝の時間を有効活用すべし」

それを聞いて多くの方は「無理、無理」と言う。中には「朝、サッと起きられる秘訣を教えてください」と聞いてくる人がいる。それに対して丸山氏は一言、「秘訣はありません。よし、明日から早く起きるぞ、と決めればいいんです」

…「生活道」のモットーは「嘘だと思ふなら、とにかくやってみて確かめろ！」だ。

さて、今週の本題はここから。その本の中にこんなことが書かれていて、思わず背筋が伸びた。

「丸山敏雄が生涯を通して取り組んだことがある」というのである。それは何かというと、「後始末」なのだそうだ。

例えば、使ったものは元の場所に戻す。散らかしたら片付ける。一つのことが終わったら反省会をして次に生かす。「後始末」とはそういう意味なのだが、これに生涯を通して取り組むとはどういうことだろう。

1日の「後始末」は日記をつけることにあるという。丸山氏は人生を終えるその日まで日記をつけていたそうだ。

一般的に、出張から帰ったら報告書を書くのは当然だが、プライベートな旅行でも記録をつけて「後始末」をする。靴を脱いだら揃える。あるいは靴箱にしまう。席を立ったら椅子を入れる。使った傘は滴を落としてから所定の場所に置く。タオルを使った後は端をピンと引っ張って整える。ホテルを出るときには入室したときより寝具を美しく整え、洗面所の水滴を拭き取る。本を読んだら読み放しにせず記録をつける。映画を観たら観放しにしないで記録を残しておく、等々。

「後始末は意識しないとできない。しかしやっているとだんだん楽しくなっていく」そうだ。

そして、「後始末の人生」を心掛けていくと、不思議といろんなことに気付ける人になるという。「この店は窓がきれいに拭いてある」とか「あの店員の所作は素晴らしい」など。

たかが後始末、されど後始末。奥が深い。日常のすべてを、楽しく修行できる「道場」にしてみようか。

「日本一心を揺るがす新聞の社説4（水谷もりひと）」より

今の自分、そして今のクラスはどれくらいできているだろうか。そう考えながら読んでいました。「生活道」を日々意識して、自分を鍛えていく先に“質の高い当たり前を実行する”、つまり“自立する”というゴールがあるような気がします。皆さんにも問いかけたいです。今の自分はどれくらいできているでしょうか。