心の散歩道

断捨離（だんしゃり）

新型コロナウィルスが猛威を振るい、界中で感染者が一千八百万人以上、死亡者数は六十九万人以上(八月五日現在)と報じられ、生活も大きく変わりました。コロナでステイホームを余儀なくされ、テレワーク(在宅勤務)のお陰で断捨離の日々を過ごしている方も多く居られると聞きます。

断捨離の意味は…　モノを捨てる　だけではありません！　革命的な片付け術として考案者の　やましたひでこさん　が、断ち切る行の　断行、捨てる行の　捨行、離れる行の　離行　という三つの行から考えだし、商標登録されている言葉です。

仏教的な視点から断捨離を読み解くには、断行、捨行、離行　の三つの行の意味をきちんと知ることが重要です。断行　の中には、入ってくるものを断ち切る、欲望を断ち切る、習慣を断ち切るという三つの意味が含まれています。人間には百八もの煩悩があると考えられていて、煩悩とは人間の苦しみの元になる考え方や生き方を指し、特に三毒と呼ばれる　貪欲（とんよく）　瞋恚（しんい）　愚痴（ぐち）　の三つの煩悩がその根源とされています。貪欲とは執着や必要以上に求める心、瞋恚とは怒りや憎しみの心、愚痴とは真理（正しいこと）に対する無知な心を意味します。とりわけ真理を知らないことを指す　愚痴　はすべての煩悩を生み出す元と言われています。そんな煩悩から生み出された悪い習慣や欲望、不要な情報を捨て去り、正しい道を歩むことで豊かな人生が開けるのです。

捨てる行の　捨行　とは執着心を捨てるということ、捨（しゃ）　には、文字通りモノを捨て去るという意味と、中立・平等という二つの意味が含まれています。家に溜まりに溜まった　いらないモノ　を処分することを指しています。また、後者の中立・平等という意味は、特定の人やモノに執われずに平等であることを表しています。恋愛や仕事、人間関係における特定の人やモノへの執着を捨て去ることで、つまらない嫉妬や見栄からも自由になることができます。

離行　は、今あるモノの大切さを知る。様々な事柄への執着心から離れることを指し、俗世から離れる(出家)に通じます。俗世の恋愛・金銭・飲酒など社会生活において人間が一番苦悩する事が多い事柄を指します。そのような欲にまみれた俗世から離れ、静かで何もない環境に身を置くことで　少欲知足　の境地に至ります。少欲知足　とはいろいろな物を欲しがらず、現在の状態で満足することを指します。このように、今ある物で満足することで、不満や劣等感から自分を解き放つことができ、さらに小さな欲を捨てることで、広い視野で物事を見る力を養います。そうすることで今まで気が付かなかった人生の素晴らしさに気が付けるはずです。

お大師様は　煩悩即菩提　と説かれ、欲望・煩悩は全てが悪ではない。他の人・多くの人々が幸せになれるよう　大欲　（布施・愛語・利行・同事）の四摂法を行うことで菩提(悟り)が得られると説かれています。物質の豊かさの追求が人類を幸せにしてくれるのか、身も心も頭も断捨離して菩提を求めたいものです。