

幸運は必ず朝に訪れる

枅野俊明 秀和システム

玉川大学農学部卒、曹洞宗徳雄山建巧寺住職、庭園デザイナーとして芸術選奨文部大臣新人賞受賞、多摩美術大学環境デザイン学科教授、ドイツ連邦共和国功労勲章十字小綬章を受賞、2006年ニュースウイーク日本版にて「世界が尊敬する日本人の100人」に選出される。著書に「心配事の9割は起こらない」三笠書房「寂しさや不安を癒す人生のくすり箱」中経出版 等々

～本書がみなさんに幸運をもたらすこと「幸運体質」に変えることは私の体験からも断言できます。

(はじめに)

仏の細菌学者 ルイ・パスツールの言葉「幸福は用意された心のみに宿る」とは幸福を掴む機会は平等に訪れています常に準備しているかないかが違いを生みます。その準備とは「調身・調息・調心」そしてそのカギの始まりは「朝」にあります。

一日の始まりである朝を充実させ、その日一日を整った心と身体の状態で過ごす事は即ち幸運を手にする準備をしているのと同じです、しかもその準備は30分程度の早起きでできる事ばかりです。

{ 第一章 朝とはそもそもどんな時間なのか }

- * 朝の10分は夜の1時間に匹敵する～朝は集中力も気力も体力も最高のコンディションです。言い換えれば「心が生まれ変わっている」と云えます。
- * 朝は“新しい自分”にリセットされる時間～中国の古典「大学」の中にある言葉「まことに日に新たに、日々新たに、又日々新たなり」とは毎日行いを改めて新しいよりよい自分になるように努めるという意味で「朝毎に新しく命を頂き新たに生かされている」そのことを身近に感じる為には自然との触れ合いがポイントにあります。そして朝はどこからも邪魔が入らない正に“自分による自分の為の時間が持てます”朝が変われば一日の流れが変わり生活スタイルが変わり間違いなく人生を好転できたり、幸運を引き寄せることに直結しています。
- * 季節を問わず空気や風や風景が最も清々しいのは朝です。その清々しさ心地よさは格別です、人間本来の自然としての自分に立ち戻る瞬間です。
- * 一日30分生かせば年間180時間(しかも夕方に比べれば更に6倍)その効果メリットは「早起きは三文の得」ところではなく「善因善果」で次々に良い結果がもたらされます。
- * 心と身体を一致させる大切さ～朝は気合を一つ入れれば前向きになり

活力も充実軽い体操でもすれば全身の血行もよくなり心身共に始動体制が整います、どんなに優れたアスリートでもウォーミングアップを疎かにしたら結果は出ません

{ 第二章 なぜ朝早く起きると幸福になれるのか? }

- * 朝の充実感は人生の充実感に直結する～一日の充実なくして人生の充実なし！
そこで肝心なのは朝のスタートです。
- * 心の余裕の源泉はどこにある？ ～余裕を感じさせる人に共通しているのは自信にあふれている事、その自信は朝からやるべきことはやって集中力と余裕があるからその後のことに全力投球できる自信が生まれている。
米国の哲学者で心理学者のウィリアムズ・ジェームズの言葉
「習慣が変れば性格が変わる、人格が変れば運命が変わる」
- * 朝起きられたことに感謝する意味～朝一番にすることは“感謝以外にない”中国唐代の禅僧瑞巖師彦は毎朝自分に向かって「主人公？」と問い「はい！」と答えていた、主人公とは物語の中心人物ではなく本来の自己・真実の自分と言う意味です、禅師は更に続けて「しっかり自覚しているか？」と問いかけ「はい！」と答えていた、つまり精いっぱい生きる為に欠かせないのが真実の自分である事であり、しっかり目覚めている事。
- * 永遠不変の自然のリズムがあなたを変える
- * 四季の自然のリズムを持つ、即ち感性を豊にすることは生きる必須条件です。
その為の時間が朝です。
- * 空き時間があなたにもたらすもの～ボーとする時間を持つ、人が潤いと元気を取り戻し清々しく元気になれます。
- * 心の汚れを落とすには夜より朝がいい～欲や・執着・妄想等朝にそれらと向き合い捨てる最も有効な方法は「知足」とは足る、を知る人は不平や不満がなく何時も豊かでいられる、そこに一歩近づく度に心は豊かになり、そのカギは朝にあります。
- * 朝の段取りは人生の段取りに繋がる～段取りをつけて物事に当たるという事は主体的に取り組み、その時間を使いきっている事。

{ 第三章 実践心身が整う朝の禅的習慣 }

- * 先ず朝10分だけ掃除する～毎朝場所を決め拭くなら拭くだけ・手が回らないエリアは休日にすればいい、1週間でほとんど掃除できる。
- * 椅子に座って10分間座禅で気持ちスッキリ
 - ① 背筋を伸ばして膝角度90度、足は肩幅に開く、椅子の背より少し前に尻を置く
 - ② 両手を組み右手の上に左手の下部を包み込むように親指を軽く触れ合わせ太ももの上に置く
 - ③ 舌先を顎に軽くつけ一呼吸、口を軽く閉じてフーと口から息を吐く

- ④ 上体を左右に揺らす、左右対称になる位置を探す
- ⑤ 目は半眼薄く開いて1、5メートル先の床に
- ⑥ 丹田を意識して鼻からゆっくり息を吐き、出し切ると自然に空気が入ってくる
- ⑦ 10分間姿勢を保って呼吸を繰り返す
- * 玄関を整える「脚下照顧」とは履物を揃えること、更に「今なすべきことをしなさい」という事、幸運を呼び込むためには先ず玄関から整える。
- * 朝はテレビをつけないと決める～二兎を追うもの一兎を得ず禅語で「喫茶・喫飯」はお茶を飲む時はそれだけに一生懸命になりなさい。ご飯を頂くときにはそのことだけに集中しなさいという事・食事は100人の手を経て即ちお陰であり感謝して頂く事
- * 起きたら日光を浴びて深呼吸する～全ての窓を開けて新鮮な空気を入れ、自然の音を聞き心身を解きほぐす。
- * 合掌する時間を持つ～今の自分の命はご先祖様のお陰、両親とその又両親をさかのぼれば10代で1千人、20代で百万人超のご先祖様が存在している「今日一日無事で過ごせますように」「こんなふう生きようと思います」

{ 第四章 美しい人になる禅語行動 }

- * 朝の食事をきちんと作る・食は命のエネルギー源です。
～お粥にすると健康上にも役立ち色白効果もあります。
- * 朝ゆっくりと散歩する～朝身体を動かすことの大切さと、自然に触れる二つの要素を併せ持つ、その日を感じられるのは人生でたった一度限りです。
- * 知らない人にも挨拶する～“無財の七施”人を思いやる人、おおらかに心を開いている人と云う言い方ができます。
- * 跡かたづけを直ぐする～使ったらすぐ元に戻す「あるべきものが、あるべきところに、あるべき、ように」
- * 禅語は声を出して読む「以心伝心」「一期一会」空海さんの言葉「真実を言えばその真実が光となって自分を包む」一つの禅語は毎日声を出して5回読む・云う「日々是好日」
- * 部屋を一通りチェックしてものを整えておく～小事を疎かにして大事はなりません、指差し点呼、各箇所二回、空間を整えることは「自分の心を整える事」
- * 出かけるときに自分を「自撮り」する～姿勢や表情のチェック
- * 上司・部下の区別なく自分から挨拶する～気持ちの良いと感じることは全てに勝る行動のエネルギー源です。
- * ひと手間加えてお茶を淹れる「三献茶」お茶を所望した秀吉に寺の少年が大きな茶碗にぬるめのお茶をなみなみと入れた、一気に飲み「もう一服所望」に少し小さめの茶碗にやや熱めのお茶、秀吉の心にある思いが沸き三杯目を求めたところ小ぶりの茶碗に熱々のお茶「思った通りじゃ！」

とハタと心の中で手を打ち、この少年を召し抱えた。

～後に秀吉の側近中の側近となる石田三成との出会い。

- * 休日も同じ時間に起きる、遅くても「プラス1時間」で起きる、スポーツなどで心身のリフレッシュ、知的な目の保養・ショッピングなど心のエネルギーを補給することで心身共に爽やかに月曜日を迎える。
- * 洗濯は小物で毎日又は一日おきにするものと休日午前中にする大物に分ける、朝起きたら洗濯機を回す習慣。
- * 休日のやりたいことリストを作る～項目をリストアップして優先順位をつけてカレンダー・手帳・スマホに時間割して書き込む、要は「見える化」することで実行意欲が高まる。

{ 第五章 あなたらしさを取り戻す朝の禅的発想 }

- * あさの良い気持ちのまま一日を過ごすことができますか？ 気持ちが後ろ向きになりそうときは「試練」に遭遇していると考え「嫌なことが起きても乗り越えられないことは存在しない」と知る。
- * メールでは上手に気持ちが伝わりません～「謝罪」や「お願い事」は実際に相手に会って「深く頭を下げる」又は「丁重に申し入れる」からこそ態度・表情等で気持ちが伝わり相手の心を動かす、まさしくその誠意でしょう。
- * どうすれば一つ一つのことを丁寧に行えるようになれるか「心を込めて行う」どんなに小さなことでも心を込めて行うと全てのことに心が込められる。
- * その日に感じた後悔は5分位で解決策を見出し翌日行動する。
- * あれこれ考えるとすぐ不安になる ～「達磨安心」～お前の不安とやらをここに持つておいで！そしたら直ぐにでも不安を取り除いて、安心させてやろう！
不安は実体がなく心が勝手に作り出すもの、どうにもできないことは「放っておく！」
- * いい朝を迎える必須条件は「快適な睡眠をとる事」落ち着いた心、穏やかな心で布団に入る事、その為に「夜坐」寝る前の座禅の心地よさは何物にも代えがたい「合掌」とご先祖様に「今日一日無事に過ごせたことの感謝」報告と「明日の一日頑張りで見守り」のお願いをして安らかに就寝。

以上