

冬至、禪、そして私たちの生活

今年の冬至は12月22日。

学校では一年で最も「昼が短く夜が長い日とか日照時間が短い日」と習った気がします。

禪の世界では、この冬至の日こそ一年で最も大切な日と位置づけ、「一陽来復」…今日を境に生まれ変わる「禊(みそぎ)の日」としています。

このため、陰から陽に転じる境目となるこの日に「穢れを祓い、体を清める風習」が古来より続いています。

冬至と言えば、柚子とかぼちゃですが、柚子湯に入って体を清め、運気を上げるため「ん」のつく食べ物として、かぼちゃ=なんきんを食すようになったと言うのが通説のよう。

詳しくはググっていただければ、色々と解説も見つかるかと思いますが、柚子湯の血行促進効果や、陰の時期に陽(夏)の氣のかぼちゃを取って体のバランスを整える効能などは、科学的分析からも素晴らしい風習とのこと。

世紀の賢人と呼ばれたピータードラッカーや、スティーブ・ジョブズも日本の禪の世界に魅せられ、のめり込みました。野球の世界でもイチローや川上哲治など禪の虜と化した一流人は、数え切れません。

「禪」という文字はネ(ころもへん)に単と書きます。

いわば、一枚(単)の衣のみで生きていくこと。欲望や我を客観し自然の世界を端然と受け入れながら生きていくこと。冬至という宇宙の絶妙なバランスを体で感じながら自分の生活に取り入れる事は大事な事です。

やはり古来からずっと続いて来た日本の風習には、まるで宇宙の法則と申しますか、森羅万象の根源的摂理を現わしているような深さを感じます。

禪の世界では今日は汚れを祓い落とす「禊(みそぎ)の日」ですが、実は門外不出=最高権力者のみに伝えられた帝王学では、この日こそ、何かを絶てば別次元に上げられる「運氣転換」の年間最強日だそうです。

一年で太陽の力が一番弱まるこの日に、自分が今まで止めたくても中々止められずズルズル続けていた何かを思い切って止めると、明日から、運気が一気に変わるそうです。

柚子湯に入って、今日を限りにあなたが手放すことは何ですか？