

日々の心得

2025. 4. 25

ここのところ思うことがある。それは、このまま何もしなければ、だめになっていきそうだということである。目標をもたなければならない。何かを気にかけていなければならない。本を読んでいたら、幸運にも日々の生活と心得を説いた教えのようなものに出会うことができた。

- 1 毎日の飲食を適正にやっているか。
- 2 毎晩よく眠れるか。
- 3 自分の心身に影響を与えているような悪習慣はないか。
- 4 適当な運動をしているか。
- 5 日常生活上の出来事に一喜一憂しやすすかないか。
- 6 精神的動揺があっても仕事は平常どおり続け得るか。
- 7 毎日の仕事に自分を打ち込んでいるか。
- 8 自分は仕事にどれだけ有能か、自分は仕事に適するか。
- 9 現在の仕事は自分の生涯の仕事とするに足りるか。
- 10 仮に自分の仕事がどうしても自分に合わぬ、自分の生活が退屈であるとすれば、自分の満足は何によって得るか。
- 11 自分が絶えず追求する明確な問題をもっているか。
- 12 自分は人に対して親切か、誠実か。
- 13 自分は人格の向上に資するような教養に努めているか。
- 14 特に何か知識技術を修めているか。
- 15 自分は何か信仰・信念・哲学をもっているか。

自分の中に、常にこうした指針のようなものをもつことは大切である。時折、自分のことをチェックしなければならない。すべて重要なことであるのは確かなのだが、これらを常に頭に入れておくのは大変である。やはり、“一点突破 全面展開”に限る。ひとつのことに注力していれば、自ずと他のこともついてくる。そうなると、そのひとつをどれにするかが問題となる。

改めて、ひとつひとつ吟味してみると、簡単なものなどひとつもないことに気づかされる。それだけに価値がある。人は常に、何かしらの負荷を自分に与えるぐらいでちょうどよいのかもしれない。やはり、心得が重要である。