

変化を嘆かず、前向きな一日を

「一切の形成されたものは無常である」と明らかな知慧をもって観るときに、人は苦しみから遠ざかり離れる。(ダンマパダ277)

誰でも、年齢を重ねるごとに身体の衰えを感じたり、生まれ故郷が変わりゆく様子を見て、寂しい思いに駆られたりすることはあるでしょう。

しかし、先に紹介した百歳の和尚が、以前こんな話をしてくれました。

“この歳になると、毎晩寝るときに「これで死ぬんだ」と思う。しかし、朝、目が覚めると「また今日も一日生きなければな」と思うのだ”と。

毎日、寝る前にはあらゆるものを捨てて、起きたときには今日という日を与えられたことを噛みしめる。すると、変化を嘆くこともなく、より積極的で前向きな一日を過ごすことができるでしょう。

