

「放下著」(ほうげじゃく)

「放下著」(ほうげじゃく)
～いっさいを捨て去るとすべてが生きかえる～

肩書き、地位、お金…。

人間は年をとるほどかつぐ荷物は増えていき、背中はどんどん重くなっていきます。
せっかく手に入れた物を簡単には捨てられないのが人情ですが、
捨てるべき転機というのが人生の節目節目にはあります。

就職、転職、結婚、失恋など。

そうした節目で進むべき方向が見えなくなったり、
自分とは何者なのかと不安になったとき、「放下(ほうげ)」してみましょう。

何もかも捨てた「素」の自分に戻ってみるのです。

執着を捨ててこそ本来の自分に戻り、いっさいが有りのままに見えるのです。

(永井政之監修 『ふっと心がかかるくなる 禅の言葉』 永岡書店 より抜粋)