

「避けられることと避けられないことを見極めること」というのがお釈迦さまの教えの一つです。健康のために散歩をする方も多いと思います。

散歩は健康によいでしょう。散歩しなければ病気になるかもしれません。でも、散歩したからと言って健康になる

避けられることと避けられないこと

という保証はありません。同時に、散歩しないからと言って病気になるとも言えません。

病気になってしまった時、散歩していた人と、散歩していなかった人の心理はどうでしょう。

散歩していなかった人は「散歩していなかったから病気になってしまった。もっと散歩していればよかった」と言って後悔するでしょう。一方、散歩をたくさんしていた人は、「あれだけ散歩していたのになぜ病気になったのか」とはじめは不平不満な気持ちになるかもしれない。しかし、時間の経過とともに、「散歩していたけど病気になったしまった。やれるだけのことはやった」と病気になる自分

を受け入れる気持ちに変化する可能性は大きいでしょう。

人間の実行は、やって上手いかなかったより、やらなくて上手いかなかった方が後悔は大きいそうです。ならば、結果はどうあれ、

やっておいたほうが無難なのです。どのような行為でも、避けられることと避けられないことがあります。散歩を否定しているのではないということをはっきり言わせてください。ただ、散歩しても避けられることと避けられないことがあるということを考えながら今日も歩いたほうが良いと思います。