

有意義な生き方へ無駄をなくすための13ヶ条

- ① 私の生き方は私自身の役に立っていますか？まわりの人たち
の役にたっていますか？
- ② 心を汚さずに成長していく生き方をしていますか？
- ③ 日々、徳(良いこと)を積む生き方をしていますか？
- ④ 今日は良いことをしましたか？
- ⑤ 小さなことでも投げやりにならず、真剣にやっていますか？
- ⑥ 日々、何かを学んだり、経験を得たりしていますか？
- ⑦ 欲・見栄・高慢・嫉妬・落ち込み・怒りなどの感情に負けて
いませんか？
- ⑧ 刺激的な快楽からではなく、日常生活から充実感を得ていま
すか？
- ⑨ 資源と時間の使用を最小限にする努力をしていますか？
- ⑩ 怠けて手抜きをする生き方ではなく、活発にいきっていますか
？
- ⑪ すべての生命に対して慈しみがありますか？
- ⑫ 人生のすべての1分1秒は1回限りであり、再生できない
ことを理解していますか？
- ⑬ 興奮・混乱・緊張・の状態より、落ち着いて心が平安である
状態が幸福であると理解していますか？

くアルボムツレ・スマナサーラ長老(スリランカ上座部)