

想 続

幸せ

最近、幸せについて考えています。誰もが幸せになりたいと願っています。政治も経済も科学も芸術も哲学も宗教も、私たち人間の営みはすべて幸せになるための営みと言ってもよいでしょう。では幸せとはいったい何でしょうか。3つの視点から考えてみます。

☆ ～ ☆ ～ ☆

まず「幸せとはどのような心の状態か」について考えます。私は「幸せとは心の平安な状態」をいうと思います。感情に振り回されることのない、平らかなところです。西田幾多郎の歌に「わがこころ 深き底あり よろこびも うれしいのなみも とどかじとおもう」があります。湖が深ければ、たとえ湖面はさざ波が立っていても、湖底の水は静かで動きません。

イギリスの諺に「一日幸せでいたいなら床屋に行け。一週間幸せでいたいなら馬を買え。一か月幸せでいたいなら結婚しろ。一年幸せでいたいなら家を買え。一生幸せでいたいなら正直でいることだ」とあります。結婚の幸せが一か月というのはさておき（笑）、かように物質的な幸せは長続きしないのですね。

もちろん目標に向かって努力することが大切なのは言うまでもありません。しかしもし特別なことがなければ幸せを感じられないならば、一年のうちほとんどの日は幸せではないことになってしまいます。マザーテレサは「私にとって幸せというものは、内的な深い平和を意味しています」と述べました。本当の幸せとは、自分の心が感じる平安をいうのではないのでしょうか。

☆ ～ ☆ ～ ☆

次に「幸せであるための心のあり方」について考えます。私は「幸せとは幸せとを感じる心」であると思います。日本で一番有名なお経である般若心経は「空」を説くお経です。松原泰道老師は、「空とは『無常』と『無我』である。『ありがたい』と『おかげさま』がわかることが、空がわかるということだ」とやさしく説きます。（「般若心経入門」祥伝社黄金文庫より）

松原老師の法話CDを聴いておりましたら、こんなお話をしていっぱいしました。あるハンセン病患者の男性は、指が一本もありません。ある方がさぞ不自由でしょうと聞くと、その男性は「私には指が一本もないけれども、寮に帰れば同じ病気の女房には指がまだ二本ある。その二本の指を使って料理も洗濯もしてくれる。だからありがたいんですよ」と言うのです。「妻になお二指（にし）あり 今日洗濯してくれる 南無阿弥陀仏」

私たちは、「もっとあの人がこうしてくれたら」「もっと国がこうしてくれたら」というように、つい幸せを外に求めてしまいます。しかし自分の外側には幸せはないのです。どんな状況におかれても幸せを感じる心を持つということが、幸せでいられる唯一の方法ではないでしょうか。相田みつをの言葉「しあわせは いつもじぶんの ところがきめる」を味わいたいです。

☆ ～ ☆ ～ ☆

最後に「幸せになるための秘訣」について考えます。私は「幸せをわかちあうこと」が幸せになる第一歩だと思います。電車でお年寄りに席を譲ったとき、街頭で募金箱にわずかなお金を入れたときに、清々しい幸せな気分になります。私たちは誰かの役に立つことが生きがいとなり、生きる喜びになります。相手から何も返ってこなくても気にしません。与えることができるということ自体がすでに幸せなのですから。

「幸せは こんなものかな 半分こ」あるラジオ番組で、「こんなものかな…」に続く下の句を募集したところ一等賞に選ばれた句です。一人で食べる有名店のケーキより、家族で仲良く分け合う大福のほうがずっと美味しい。私は、中高年のアイドル・綾小路きみまろ師匠に教わった「人生の幸せ、はひふへほ」が好きです。「はんぶんでいい、ひとなみでいい、ふつうでいい、へいぼんでいい、ほどほどでいい」というものです。

幸田露伴が著書「努力論」のなかで「惜福、分福、植福」ということを述べています。福を惜しむ、福を分ける、福を植えるとは、人間は一人で生きているのではないということです。幸せをまわりの人へおすそ分けする。子や孫の世代のために幸せの種を植えていく。幸せをわかちあい、相続していくことが、幸せになるための大切な心の習慣であるように思います。

☆ ～ ☆ ～ ☆

心に幸せの灯をともし、まわりを明るく照らしていきましょう。一つひとつの小さな灯が集まって、幸せな家庭、幸せな社会をつくっていくことを信じて。(内田麻由子)