

# 『幸福』…それは、

## 満ち足りる事

もう皆さん周知の通り、私達は自分一人で生きているのではなく、全てに生かされている存在であります。つまり私達みんな一人一人、仏様に、宇宙に、周囲の環境に、人に、物に…そして全てに生かされている存在であるということであります。だとしたら、人から何かを頼まれても「私が〇〇をさせてやった」といって、何か見返りを求めるのではなく、「私が〇〇をさせて頂く」という感謝の心を持って行動する事の大切さが分かってくるというものです。しかし本当にその事を理解して、感謝の気持ちを抱きながら行動しているというのであれば、自分は勿論、家族、そして自分の周囲の人達も幸福になっています。いなければおかしいのです。そうです、私達は欲深き人間なのです。確かに口で言うのは簡単ですが…頭と言葉では分かっているけれども悲しいかな、実際に行動できないのが私達人間なのです。

とところで幸福とは一体全体、何の事でありましょうか？私達は何をもって幸福と感ずるのでしょうか？結局ですね：詰まるところ幸福とは、「満足することが幸福なのである」ということになりましょう。夫に満足し、妻に満足し、職業に満足し、境遇に満足し、親に満足し、子に満

足し、兄弟姉妹に満足し、朋友知己に満足すれば、この世に文句の付け所があるはずがありません。しかし実際問題、そうそう上手くゆかないものです。だから私達は皆不満を抱いているのです。にもかかわらず、何故か満足の得られる道を求めようとしていません。その人の不幸は不満の原因を知らない所にあるのです。満足とは「満ち足りる」ことであります。

私達人間に共通して備わる資質は、愛や思いやりであり、優しさです。その力を高めていくことで真の平和は実現できるのです。人に対する愛や思いやり、優しさ、そういったものが心の平和、精神的な健康面において非常に重要であり、他の人達との非常に温かい友人関係を保っていく為にも、優しさや温かさ、思いやりは一番のキーワードになっていいます。

平和とは単に、争いが存在しないことや、武器を持たないことだけではありません。人間に自然に備わっている愛や思いやりといった優しい力を高めていって、反対に怒りや恨み嫉妬心を無くしていくことで、自分の資質を高めていき、それと同様に利他の思いを施す事が平和の意味だと思っております。全ての現象、自然は常に移り変わっていきます。それは様々な要素が重なることで起きます。自分達のしていることを押し止める力が働いている時こそ、私達の中で何か力が生み出され、それが働き出すという風に思います。私達には荒い感情もあるし、優しい感情もあるわけですが、時に荒い感情が優しい感情を抑圧したり、荒い感情を優しい感情によって無くしていくこともあるわけですね。こういう逆の機能を使うことで、気持ちをうまく変えていくことが出来るように思います。怒りの様な荒い気持ちがある時でも、愛や優しさが加わって、良き心によって怒りを静めることが可能なのですよ。簡単に言えば、怒りを静めるのは愛の気持ちであるという様に、対策の力を正しく見極めることで自分が落胆したり、非常に難しい状況に落ち込んでしまうことなく、自信を持って問題を解決していけるのではないのでしょうか。対策の力が存在している限り、一人一人が努力し、静かな心でユックリ考えて行えば、必ず私達は生き延びていくし、自分をケアする術も見つけることが出来るのです。

100%ネガティブな事はあり得ません。どんなにネガティブな状況でも必ずポジティブな面が存在しています。人間に肉体面、精神面と両面あるように、総合的に見る事が非常に大切なのです。親子関係において、兄弟姉妹の関係において、何か小さな問題が生じた時に、お互いに相手のことを思いやって話し合いをする。それも正直に自分の心を打ち明けて、相手を理解する気持ちを持つことが大切なのではないでしょうか。自分一人の利己的な思いばかり突き進んで、そういった問題を無くすることは出来ません。思いやりと尊敬を持って対話に持ち込むことで、お互いに歩み寄る態度を持つことです。家庭で、社会で、国家間で色々な問題が生じた場合には、常にこの態度を忘れてはいけません。また、個人でも集団でも敵と思えるような相手に出会ったら、それを忍耐や寛容を与える修行だと考えてみて下さい。その様に考えると、敵は私達の師であり、先生だと言えます。敵はとて有難い存在なのです。人生の苦しい時期は、有益な経験を得て内面を強くする最高の機会なのですから…人間は能々自分本位に出来ています。半分半分と思う時は、自分が三分、相手が七分の得と思う時で、丁度半分くらいの釣り合いになるものです。欲を捨てる気になって初めて欲が制御できると思った方が良いでしょう。

『幸福』とは全ての現状に、すなわち「生きていく」現状そのものに感謝し、満足する他ないのです。

副住職 谷川 寛敬

