

いつかは幸せになりたいと思っっている人は、永遠になれません。なぜなら、今あなたは幸せであるに違いないのに、ちっともそれを見ようとしていないからです。まるでオセロゲームの石のように、黒（不幸）が白（幸せ）にひっくり返ったら、それから後はずっと白に固定されて続くというようなことは、私たちの人生の中ではあり得ません。幸せの質や中身が刻々と状況の中で変化していくという事ですし、そのことと私たちの都合が合ったり合わなかったりします。つまり幸せは、手に入れるものではなく、見つける、あるいは気づくことで出会えるということでしょう。

幸せには、今うれいとか今楽しいという、目の前の幸せがあります。特に、自分の本当にやりたいことがあって、それに打ち込むことができているという状況は、それだけで手応えや喜びになります。そして、喜びを感じると、その喜びを成り立たせている様々について感謝の気持ち湧いてきます。試しに、今自分が打ち込んでやっていることについて、誰が応援してくれ何が支えてくれているのかを列挙してみると、どんなに恵まれているかがわかります。

我が子の幸せを願わない親はいません。孫も、ひ孫も、そのまた子供についても、応援せずにはいられません。とすると、この私は、親や祖父母のみならず、代々の祖先から案じられ願われ、応援してもらっているのです。また親族や友人、近隣の方々も含めて、数え切れない有縁の方々々に心配していただき、また応援していただいています。そのことに気づくと、今の自分がどんなに素晴らしいことになっているか感じられます。そこに幸せがあります。生かされている幸せです。

そしてまた、今やっているそのことが、自分の未来につながり、将来の自分を形作るのに役立つということになると、さらに素晴らしい。あるいは、自分の存在やはたらきが、周りの人に喜びを与え、自分が必要とされている実感があれば、それも幸せですね。誰か何かを生かしている幸せです。自分の存在に意味が見つかること、また自分の存在が他に影響すること、自分の言動が他の人に喜びを与えること、それぞれ素晴らしいことです。

私たちは、ついつい幸せを、モノやお金やサービスに求めます。つまり幸せは自分の外からもたらされると考えています。所有する幸せ、評価される幸せ、希望が叶えられる幸せなど。そういう、してもらい喜びがありますが、それだけでなく、してあげられる喜びがあります。自分の好きな人や尊敬する人のお役に立ててうれしかった経験があるでしょう。お金でも、手に入れる喜びと、出したお金が有効に働き、誰かの援助になったり、困っています人の助けになったりする喜びがあります。仏教には「喜捨」というお金の使い方があります。お金やものをプレゼントすることが喜びになるのです。

お金や物がなくてもプレゼントができます。「無財の七施」といいます。まずは「眼施」、眼差しのプレゼント、優しく見守るといことです。次の「和顔施」は和やかで柔らかな表情で接すること。「言辭施」は言葉のプレゼントです。ねぎらう言葉、励ます言葉、共感の言葉などがあります。「心施」は気遣いや心配りや願いをかけること。「身施」は身体を使ったお手伝い。「牀座施」は座席を譲る、順番を譲ること。「房舎施」は宿泊の提供ですが、拡大して考えるとほととできる雰囲気を用意することにもなります。もつといろいろと広げて思いつくでしょう。これらの実行にはお金なんか要りません。気持ちと、ほんの少しの言動で実践できます。そしてそれは、時間や手間の無駄遣いであるどころか、施した私に喜びが感じられるのです。喜んでさせていただけますと思っただけか、随分感じる世界は変わってきます。できるところから試してみたいものです。