

幸せな人生を送るために

長光寺住職 福島伸悦

世のすべての人は幸せな人生を送りたいと思っているはずですが、人それぞれの価値観は違います。幸せなことを幸せだと感じる心が育っていなければ、どんなに恵まれた環境にいたとしても本当の幸せを感じることはできません。

幸せな人生について研究をしているハーバード大学の先生によると、幸せな人生を送るためには後悔をしないという事だそうです。「人生の終わりを迎えたときに後悔することは？」というアンケートを取ったところ、「仕事にあんな多くの時間を使うよりもっと家族との時間を大切にすればよかった」、「他人の目をあんなに気にして自分のやりたいことができなかつた」などが挙げられています。

自分の人生は紛れもなく自分のものなのですから、無駄な時間の使い方をせずに、人間関係をはじめ色々な事に思い悩まないことができれば幸せな人生が送れたということになります。かたよらない心、こだわらない心、とらわれない心で、自分自身を見失わないように毎日を過ごせば、おのずから幸せは向こうからやってくるものです。

お釈迦様は「利他行（りたぎょう）」こそが幸福への道だと教えています。他の人の幸せを自分の幸せと考えられる生き方です。この尊い利他行を裏付けるものがあるとしたら、自分自身がまず幸せと感じる自己肯定感を持つことだと思います。自分の欲求を満たすこと自体は悪いことではありません。しかし、常に心にとめておかなければならないことは自分さえ良ければという考え方をなくすことです。

この世の人々が「お互いがお互いの幸せを願う」ようになることを祈るばかりです。たった一度の人生を悔いのない豊かなものにしたいものです。