

# 幸せはどこにあるのか

岡山県 金龍寺 住職 祐川勝善

皆さんにとって、幸せの基準とは何でしょうか？地位、名誉、お金、家族、健康…。人それぞれ、さまざまな幸せの基準があると思いますが、私は「自分のあり方」であると思います。

自分の存在に誇りを持ち、正しく誠実に暮らす。正しい心を持つことが、生きる糧になるのです。ここでいう「正しい」とは、自分本位ではない、偏りのない、調和のとれた見方、考え方、行動を示しています。このような「正しい心を拠り所にしてくらす」ことは、仏教の基本的な考え方です。

ある時、面識のない遠方の方から、お寺にご相談のメールをいただきました。その方は「ご先祖さまの人間関係がとても複雑で、お仏壇のお祀りの仕方でお悩んでいる」とのことでした。その方と、何度かメールのやり取りをして、お祀りの仕方を指導しました。しばらくしてその方から「仏壇もとのい、心がおだやかになりました」とお礼のメールが届きました。

それから一年後、またメールが届きました。今度は「ご自分の身体の事、病気の事で悩んでいる」ということでした。「以前ご指導いただきましたように、ご先祖をお祀りし毎日一生懸命ご供養しお願いしていますのに、いっとうに体調が悪くなります。大金を使ってご祈禱したり、お祓いをしても病状は悪化する一方です。私はこれ以上、どうしたらいいのでしょうか？」というご相談でした。

私はどう返信したものか悩みましたが、意を決してお返事しました。「ご先祖様にお願いをすること、神様や仏様におすがりすることは、決して悪い事ではありません。でも、願えばかりで自分自身が宙ぶらりん

では本末転倒です。生きていけば、つらい事や悲しい事もたくさんあることでしょう。ですが「今」の状況をただ嘆き悲しむのではなく、「今」の状況をしっかりと受け止め、ご先祖様からいただいたこの「命」を、そして「今」を、精一杯生き切ること、それが何より、ご先祖さまの喜び、願いではないでしょうか。自分の存在に誇りを持ち正しく誠実に暮らす、あなたの正しい心を拠り所として、日々を過ごしてください」そうお伝えしました。

少し厳しいメールを送ってしまい、私の思いをしっかりと受け取ってもらえただろうかと心配しておりました。それから一か月後、その方からメールが届きました。「少し目が覚めました。しっかりと自分と向き合い、今を受け入れるところから始めてみます」と。

私達は、つい「ないもの探し」をして日々を過ごしてしまいがちです。自分がないもの、失ってしまったもの、人が持っているもの……。どうか「ないもの探し」をするのではなく、「あること探し」をして日々を過ごしてみませんか？今日は気持ちよく起きられた、ご飯が美味しく食べられた、家族が元気だった、友達と楽しくお話が出来た……。気づけば、もっともっと沢山あるはずですよ。

「幸せを感じる、あること探し」は、自分の外側に向いてしまった矢印になります。自分を幸せにできるのは自分自身でしかないのです。「正しい心」を拠り所にしてしっかりと実行していく生活こそ、私たちを幸せへ導くものなのです。