

今回は、植西聡著『この習慣さえあればいい「幸福な心」のつくり方』講談社からです。

ブッダ（お釈迦様）にまつわる話です。

あるとき、弟子のひとりがブッダに、こう尋ねました。「人生でいちばん大切なことは、何でしょうか」とすると、ブッダは次のように答えました。「あそこにいる赤ん坊を見てごらん。生まれて間もない赤ん坊だ。村人たちはみんな赤ん坊の顔を見て、心をなごませている。みんな微笑みを浮かべている。それは、あの赤ん坊が可愛いからだ。赤ん坊は可愛さを通して、みんなに喜びを与えているのだ。そう、あの赤ん坊はみんなに喜びを与えるために生まれてきたのだ。その使命は、あの赤ん坊が年老いて死ぬまで続く。つまり、人間はみんな人に喜びを与えるために生まれてきたのだ。赤ん坊ならではの可愛さがなくなっても、人はそれぞれの年代ごとに喜びを与える方法があるということではないでしょうか。

ブッダのこの教えは、人間のあり方の本質を突いているとっていいでしょう。人に喜びを与え人から喜ばれる存在になれば、「自分は世の中の人から必要とされている」という実感がこみあげてきます。「なすべきときになすべきことをしている」という充実感を味わうことができます。それは一過性のものではありません。今日、人から喜ばれた人は、明日、明後日も人から喜ばれたいでしょう。そして、そう行動するでしょう。そうなれば、「自分は世の中の人から必要とされている」という自己重要感を、ずっと味わうことができます。それが幸福ということではないでしょうか。

ブッダは、人間はみんな人に喜びを与えるために生まれてきたという。つまり、人は生まれてから死ぬまでの間にどれだけ多く、人に喜んでもらうことをしたかどうかを問われている。逆に、人に悲しみを与えるような行為をすること嫌なことを言ったり、つらくあたって暴力をふるったり、いじめたりいつも不機嫌だったり、自分勝手だったり、悪口を言ったりすることをしてきたなら、まわりの人からは好かれず、到底幸せにはなれない。お金もかけずに、人に喜びを与えることは、身近にいくつもある。それは…やさしい言葉や思いやりある言葉を使うこと、温かい笑顔で人と接すること思いやりの心で人に接すること、電車などでお年寄りや体の不自由な人に席をゆずること、感謝多きこと、などなど

Q1: ブッダは、人生で一番大切なことは何だと言っていますか？

A1: ( )

Q2: 人に喜びを与えるために常日頃心がけている事は何ですか？

A2: ( )