

# よろこび

日蓮宗 眞聖会

本山 妙壽寺

長春山 本誓寺

## 『よろこび』四十四 (幸福とは何かの再考)

貫首 齊藤 日軌

このような幸福は、余り他人や、外的条件に左右されにくくなってきたが、永続は、やはり難しい。そこで、今自分にあるものの中で、また会ったことの中で、感謝できること、嬉しいこと、幸福なことこれらを数え上げて幸福を感じてみる。このレベルで幸福とはそれを発見できる能力、またそれを感じ、味わい喜べる能力であると分かる。

「幸福とは何かへ〜」では、「幸福とはそれを発見できる能力、またそれを感じ、味わい喜べる能力である」という考えにまで到達した。財産、金があっても、幸福でない人はたくさんいる。貧しくても感謝に満ち、幸福な人もたくさんいる。

「楽しい、幸福であるという」心の状態は主体的に見いだし、選択するものである。

ある幸福に関する実験をした人がいる。それによると、あるグループに最近一週間のうちに感謝したことを記録させつけたところ、そのグループの人々は満足度が高く幸福感が高かった。

った。健康状態も一ヶ月前と一ヶ月後の幸福感を調査したところ、誰かに親切をし、それを記録した人は幸福感が高かった。そうである。

「感謝しましょう」「ひとに親切にしましょう」といった、古来多くの宗教や道徳などで説かれていたことには、深い道理があり、実際に人間に、それを行う人が、直接的に幸福をもたらしていることが、実証的な方法でも証明されている。よくなった。科学的な方法でも証明されている。幸せを科学する』新曜社 参照



## みおしえ

「つとめ励むのは不死の境地である。怠りなまけるのは死の境地である。つとめ励む人々は死ぬことが無い。怠りなまける人々は、死者のことである。」

「このことをはつきりと知って、つとめはげみ、能く（よ）く知る人々は、つとめはげみ喜び、聖者たちの境地をたのしむ。」（法句經二十一・二十二中村元訳）

私の師父齊藤文承は、私の様子を見ていつも心配で、「仏教とは何か分かるか？」と問いかけてきた。私は「八正道ですか？」と申し上げると父は「精進だ！ 精進が一番大切だ」と教え上げてくれた。さらに「地球を見ろ三六五日休み無く自転した。周りを公転しているだろう。地球がサボったらどうする。宇宙は全ての星が精進しているから大調和し悟りのすがたを示しているんだ」と付け加えるので、極心が「つまり精進そのものが悟りのすがたである。努力、精進が大切です。転石苔を生ぜずです。ね。精進を樂しみ悟りの境地をたのしむことです。」

## 心の言葉

南無妙法蓮華經と唱え

精進し悟りにありましよう

