

私たち、  
なんのために  
生きているの？

人生の目標は、幸福を拡大していくこと

18

ただひとりの例外もなく、この世にいるすべての人が、幸せになるために生まれてきています。植物の種が芽を出し、やがて木になり、花を咲かせて実をつけていくように、人間には「幸福になる」というプログラムが生まれつき備わっています。つまり、「幸福になることは、とても自然なことなのです。

さらに、その幸福は、死ぬそのときまで大きくなり続けます。だから「今よりも、もっともっと幸せになりたい」と願うことは、ちっとも悪いことではなく、むしろ当たり前のことです。

幸福って、いったいなんだと思いますか。

経済的に豊かになることや、有名になって名声を得ること、仕事で成功することでしょうか。あるいは、好きな相手に想われること、結婚し家庭を持つこと、子どもを授かること、健康になること、素晴らしい人間関係に恵まれることでしょうか。



これらのものを手に入れば、おのずと幸せがおとずれる、そう考えている人はたくさんいます。

しかし、幸せになりたいと願うあまり、富や成功、心身の健康、最良の人間関係ばかりを闇雲に追い求めても、本当の幸福を手にするのは難しいかもしれません。それらは、せっかく得たとしても失ってしまう可能性があるものばかりだからです。

実は、富や成功、健康、人間関係といったものは、幸福そのものではなく、幸福についてくるオマケのようなものに過ぎません。これらがあるから幸福なのではなく、幸福が大きくなるからこそ、これらが自然ともたらされるのです。幸福を拡大していくために必要な「燃料」のようなものだからです。

本当の幸福とはなにか。また、今現在からこの先の人

19

## 毒出し Lesson 1

生を進むにあたり、スムーズに幸せを拡大していくにはどうすればいいのか。そのヒントとなるキーワードが「成長」です。

もっと言えば、幸せの源は、もともと私たちひとりひとりの内側に眠っています。それが「至福」と呼ばれるもので、これがおもてにあらわれ、成長が起こります。

小さな子どもが大きくなる、学生のとくに勉強をして知識を身につける、そういったことばかりが成長ではありません。人の一生にはそれぞれのステージが用意されています。そのたびに「至福」が具体的にあらわれていき、私たちは死ぬまで成長できるようになっています。

ですから、安心して欲しいものを求め、よりよい自分を望んでください。それがもたらされることは必然なのです。しかし、ただ幸福になりたいと願うだけでは不十分です。最高の幸福を願いましょう。そして、あなたにとっての最高の幸福とは何かを知りましょう。この本を読み終わる頃には、それが理解できているはずです。



● ■幼い頃の夢はなんでしたか？ 思い出してみましょう。

● ■今の自分にとっての幸福はなんでしょうか？

● 幸せを実感するのはどんなときでしょうか。

● ■これからの人生における目標を書き出してみましょう。

● 思いつくものを何でも書いてみます。

40代は  
「おばさん」  
にあらず！

30代・40代はまだまだ「ちびっ子」

22

人生のなかでもっとも楽しい時期は、いったいつだと思えますか。

青春時代を満喫する10代でしょうか？ それとも、仕事や恋愛に没頭し、希望に満ちている20代でしょうか。

多くの人は若さに価値を求め、歳を重ねることを恐れます。美しく聡明なのは若いうちだけと思うかもしれません。30代・40代になると、若くないことを嘆き、残りの人生はゆるやかな下り坂であると感じる人もいます。

しかし、それはとんでもないことです。なぜなら、**本当に楽しく、自由で、喜びに満ちた時期**というのは、**実は60歳以降であるべき**だからです。

真の楽しさというのは、充実した日々を送り、自分を鍛えながら満たしていき、成熟したときに訪れます。

車の運転に例えてみましょう。交通ルールを覚え、運転するための正しい技術を身につけて、初めてドライブが楽しめるようになります。それには練習が必要です。初めて運転席に立つとき、高速道路を走るとき、緊張や不安もあるでしょう。余裕がなく、本当にこれでよいのか、と悩むことも多いでしょう。この、言わば「仮免中」の時代が30代・40代です。

ここでしっかりと経験を積み、練習から逃げずに鍛錬していけば、少しずつでも確実に上達し、最終的にはとても楽に、行きたい場所に行くことができます。しかし、ろくにルールも勉強せず、自己流で乗り回していれば、エンジンやタイヤに負担をかけたりして、そのあげく事故にあってしまうかもしれません。

これこそがまさに人生です。30代から50代の約30年間は、楽しむことを優先せず、充実した時間を過ごすようにします。途中嫌なことがあっても、辛いことがあっても、悲しいことがあっても、怒ることがあっても、失

23

敗があってもいいのです。一生懸命に前に進み、自分を満たしていくようにします。そうして60代に入る頃、ところが十分に満たされている人は、とても自然に人生を楽しむことができます。

### 楽を生きるのではなく、楽になるように生きる

「楽を生きる」とは、楽しいほう、楽なほうを安易に選択するということです。多くの場合、今楽をするとあとで大変なことになります。例えば、使ったものをその場で片付けないとあとで探すはめになりますし、食欲にまかせて好き放題に食べていると病気になってしまいます。だらだらといつまでも寝ていれば怠惰な人間になり、社会生活に支障をきたしてしまうでしょう。

実は、人は自ら意志を持って自制しないと、自然に楽なほうを選んでしまうようにできています。

ですから、つねに油断せず、さまざまな知識を持ち「楽になるように生きる」練習をする必要があるのです。

「楽になるように生きる」ためのポイントは「**いくらか抑える**」ということなのです。

食欲、睡眠欲、色欲、物欲、怒り、考え、言葉、行動などが過度にならないよう、少し足りないくらいに抑えるようにします。

例えば、食事を腹八分目で終わらせると、からだは快調で健康な状態を保てます。眠い気持ちをいくらか抑え、少し足りないくらいで起きると、頭はすっきりし、体も軽く感じます。とても腹が立っていて、どうしてもひとこと言いたいという場合も、少し怒りを抑えて穏やかに発言します。そのまま勢いにまかせて言ってしまうと、ひどい口論になり、相手だけでなく自分も傷つくかもしれません。

今をいくらか抑えるとあとが楽になる、という経験を積み重ねていきましょう。するといつの日かそのサイクルが短くなり、**楽になるよう生きることが、そのまま楽をもたらす**ように成長していくのです。

抑えずに最大限の力を出し続けることや、一夜漬けなどで急にスピードを上げ一気に作業をすること、これらは感心しない行為です。激しい消耗や急激な変化は心身のバランスを崩し、エネルギーを減らしてしまいます。

毒出し  
Lesson

## 2

## 「忍耐」と「我慢」の違い

「楽になるように生きる」ために、「忍耐」と「我慢」の違いをおぼえておきましょう。

このふたつは、正反対の質を持っています。忍耐は、自身の成長と幸福の拡大のために必要なものであり、我慢は、成長を阻み、健康を害する有害なものです。

例えば、食べたい気持ちをいくらか抑えるという場合にはふたつのケースがあります。これ以上食べる必要がない満腹の状態で食後のデザートを遠慮するのは忍耐ですが、仕事が忙しすぎて時間が取れず、空腹なのに昼食を抜くのは我慢です。また、翌朝が早いため就寝すべきところ、観たいテレビ番組があった場合に、観ずに寝るのは忍耐で、眠らずに観るのが我慢です。

**忍耐はすべきですが、我慢はよくありません。**このふたつを見きわめ、忍耐を選択するクセをつけましょう。そういった生き方が、いつか本当に楽な人生をつくってしてくれるのです。

● ■次の行動は「忍耐」でしょうか、それとも「我慢」でしょうか。理由もあわせて考えてみましょう。

● ・お腹は満たされているが、最後に大好きなケーキが出てきたので、少し無理をして残さず食べた。

● ・ハードな仕事が続いているので、睡眠時間を削って栄養ドリンクでだましだまし頑張っている。

● ・病み上がりで体力をつけたいと思ったが、用心のために食事を抑え気味にした。