

1-1 現代人の「幸福」

幸福とはいかなるものなのでしょう。

この問いに現代人はさまざまな回答を用意しています。物質主義者はモノに囲まれている生活に幸福を見いだしています。

☞ *Material things lead to happiness.*¹

物質的充足こそが幸福につながる。

たしかに、モノに充たされた生活は幸福そうに見えます。

しかし、詩人はこう反論します。

☞ *The idea that material things lead to happiness belongs to someone who has never really thought about happiness.*²

物質の充足がそのまま幸福につながるという考え方は、ほんとうはまだ幸福について深く考えたことのない人のものである。

— 寺山修司 (1935-1983) 詩人

毒舌家は人間の本質を深く見据えて、以下のように定義しています。

☞ *Happiness is but another name for an agreeable sensation arising from contemplating the misery of another.*³

幸福とは、他人の不幸を見つめているうちに湧きあがってくる心地よい感覚である。

— Ambrose Bierce (アンブローズ・ピアス: 1842-1913) アメリカの作家

幸福は、他人との比較によって生みだされる感情だということです。じっさい、他人の不幸に天使のような微笑を浮かべ、子猫を抱いたような幸福感にひたる者たちがいることは容易に想像できます。

哲学者は、そもそも幸福を追いかけることが不幸の始まりである、

と考えます。

☞ *The search for happiness is one of the chief sources of unhappiness.*⁴

幸福の追求こそが、不幸の主たる源泉である。

— Eric Hoffer (エリック・ホッファー: 1902-1983) アメリカの哲学者

幸福はこれまでさまざまに語られてきましたが、現代人は次のような考え方を支持しています。

☞ *Happiness depends on your disposition, not your circumstances.*⁵

幸福は、境遇ではなく、心の持ち方である。

☞ *True happiness lies within you.*

ほんとうの幸せは、あなた自身のなかにある。

幸福は「外」にあるのではなく、自分の「内」にあるということです。ならば、次の名句も心にとめておきたいものです。

☞ *There is no such thing as big happiness. Happiness is found in the little, everyday things.*⁶

大きな幸福というものはないのだ。あらゆる幸福とは日常的なささやかなものにすぎない。

— 亀井勝一郎 (1907-1966) 文芸評論家

語句注

1. material things 「物質的なもの」 lead to A 「Aにつながる・Aをもたらす」
2. belong to A 「Aに属している・Aのものである」
3. but 「ほんの(……にすぎない)」(副詞) contemplate A 「Aを凝視する」
4. the search for A 「Aの追求」
5. disposition 「心性・心の持ちよう」 circumstance(s) 「(どうすることもできない) 事態・境遇」
6. There is no such thing as A. 「Aなどあるはずがない」(such A as B 「BのようなA」)

1-2 「自分」と「世界」の関係

人生はつらく苦しい。苦難と葛藤で充満しており、煩雑と面倒であふれている——もしあなたがこのような考えにとらわれているとしたら、あなたは自分で勝手に作りあげた妄想の犠牲者になりかねません。

この世の中には幸福な人と不幸な人がいる。ある人は幸せの星のもとに生まれつき、ある人は不幸せの星の下に生まれついている——かりにこうした思い込みを持っているとしたら、あなたの人生はまだ始まっていないのかもしれない。

「幸福学」という学問があります。そこでは、次のようなことをわたしたちに教えています。

☐ *Happiness doesn't depend on what you have; it depends on what you think.*¹

幸福は、財産ではなく、思考のあり方で決まる。

幸福な人は自分で自分を幸せにしているし、不幸な人はみずからを不幸だと思ひ込むような心の態度をとっているというのです。

「世の中とは自分の心を映しだす鏡である」(The world is composed of mirrors that reflect your heart.) という人もいて、次のようなたとえ話を紹介しています。

《ある寺院に鏡が1,000もある大きな広間がありました。ある日、一匹の犬がこの広間に迷い込みました。見ると、無数の犬が自分のほうを見えています。なんだ、こいつら！ その犬は鏡の中の犬に吠えかかりました。すると鏡の犬たちも同じように歯をむき出してうなり返したのです。そこで犬はもっともっと怒り狂って吠えました。それをくりかえしているうち、ついに

疲れ果てて死んでしまいました。

しばらくして、別の犬がこの広間に迷い込んできました。そして、前の犬と同じように鏡の中の犬を見ました。うわあ、なんてたくさん仲間がいるんだろう。喜んだその犬はうれしそうに尻尾をふりました。するとどうでしょう。鏡の犬も同じように尻尾をふって歓迎してくれたのです！ すっかり気をよくしたその犬は意気揚々と広間を去っていきました。》

—『星からの宅配便』(ベルベル・モーア)

敵意には反感が、愛情には好意が返ってくる。表情は心の窓で、あなたをとりまく世界はあなたの内面世界を投影しているというのです。

世の中はあなたの心を映しだす鏡である、と考えてみましょう。不機嫌な顔をしていれば周囲はたちまち暗い雰囲気になってしまうし、心安らかな表情をしていれば穏やかで柔和な人があつまってきます。

世間はあなたが自分を扱うようにあなたを扱うのです。あなたが自分の価値を認めて、自分自身をいつくしんでいれば、まわりもあなたを大切にしてくれます。つまり、世界はあなた自身の投影なのです。だから、自分を取り巻く世界を変えたいと望むのなら、世界を見るあなた自身を変えてしまえばよいのです。

☐ *The best way to change the world is to change yourself.*

世界を変える最善の方法は、自分自身を変えることだ。

世界が何であるかを決めるのはあなた自身である——これこそ、幸福学がわたしたちにくりかえし教えている人生への構えです。わたしたちは思考のよき操縦士にならなくてははいけません。

語句注

1. depend on A 「Aに左右される・Aしだいである」 what you have 「持っているもの・財産」 what you think 「考えていること・思考」