

感謝からの出発

「心の中の言葉」には力があります。
それに気づけば、職場でも、家庭でも、やさしい
自分でいたくなるのではないのでしょうか。



悶々とした思い の中で

今年の春、野沢雅夫さん（四十歳）は会社で職場異動を命じられ、意欲を持って務めていた仕事から、望んでいなかった仕事に就いて、日々、悶々とした思いで過ごしていました。花を見てもきれいに感じることはなく、食事もおいしいと思うことはありませんでした。

人事異動は勤め人の定め、と承知はしていても、心の中には、「ばかやろう」「このやろう」「こんちくしょう」など



という言葉がいつも渦巻いていました。仕事がうまくいかないと、すぐに周りの人を責めようとする気持ちがはたらきました。家で、妻や子が自分の気に入らないことをすると、怒鳴りたくなりました。そんな気持ちを抑えようとすればす



るほど、心は苦しくなり、爆発しそうになりました。

半年ほど過ぎたある日、野沢さんは、職場の同僚や部下がなんとなく自分を避けるようにしているのに気づきました。

妻も子もあまり近寄ろうとせず、笑顔を向けてくれることがなくなつたような気がしました。

どうしてかな、と思いながら、朝、顔を洗おうとして鏡を見ると、ムツとした自分の顔が映っていました。

「あーあ、これじゃ、みんなが避けるのも無理ないか」

と野沢さんは妙な納得をしました。

この顔をどうにかしなくちゃ、と思つたとき、ひと月ほど前からパートタイマーとして働いている山本さんの笑顔が

浮かびました。

十歳ほど年上の山本さんは、二人の子育てを終え、これからは趣味やボランティア活動に打ち込もうとしていた矢先に夫が病に倒れました。半月ほど入院して、現在は自宅療養中です。職場復帰するまでにはもう少し時間がかかりそうです。

「ご主人が元気なら、パートに出なくてもすんだだろうに……。それにしても、山本さんはなんであんなに明るいのだろう？」

山本さんは毎日生き生きと働き、いつ出会っても明るい笑顔であいさつをしてくれます。どんな心がけで日々を過ごしているのか、一度尋ねてみよう、と野沢さんは思いました。

心の中の言葉が違う

その日の昼食後、野沢さんは、山本さんが食後の休憩をしている所へ足を運んで、聞いてみました。

「山本さんは、どうしていつもそんなに明るくしていただけるのですか？」

突然の問いかけに、お茶を飲む山本さんの手が一瞬とまりましたが、すぐに「ありがとうございます」と言つて、にこやかな顔で話してくれました。

「夫が倒れたときには、ほんとうにびつ

くりしました。入院中は、病院へ毎日通って看病かんびょうしました。幸い、半月ほどで退院でき、自宅療養することになりました。その夫が、私が何かしてあげると、必ず「ありがとう」と言うんです。食事を作って食べさせると「ありがとう」。体をふいてあげると「ありがとう」つて。

夫は今度の入院が初めてでしたから、最初のころは深刻しんくな顔をしていたんですよ。でも、退院するころにはなんだか明るくなっていました。入院中に気の合う友だちができ、いろいろと話をしたと言っていましたから、夫なりに考えることがあったのだと思います。

そんな夫の影響で、私もいつごろからか、「ありがとう」と言うようになって

いました。食事を作らせてもらって「ありがとう」、体をふかせてもらって「ありがとう」と。ありがとうを言っている





うちに、ありがたいことが、どんどんと見えてくるようになりました」

「ありがたいことが見えてくるって、どういうことですか？」

「たとえば、夫がいてくれて、ありがとう

いなあ。子どもがいてくれて、ありがたいいなあ。朝、目が覚めた、ありがたいいなあ。目が見える、ありがたいいなあ。耳が聞こえる、ありがたいいなあ。口がきける、ありがたいいなあ。手足が動く、ありがたいいなあ。ご飯が食べられる、ありがたいいなあ……。

それまで当たり前前すぎて見えなかった、たかさんの恵みに気づくようになったんです。ああ、ひよつとしたら、人生を豊かに生きる秘訣はこれかもしれない、と思いました」

「これ、というのは？」

「いつでも、どこでも、一回でも多く、
“ありがとう”を心でつぶやくことです。これはとても簡単なことだから、やってみよう、と思いました。ただ、あ

りがとう〃だと、ちょっと偉そうに感じるときがあるので、〃ありがとうございます〃がいいと思います、それからは心がけて、〃ありがとうございます〃と、心でつぶやくようにしているんです。

ひと月前、自分のことはだいたい自分でできるようになった夫が、家にばかりいると気が滅入るだろうから、少し外で働いたらどうか、と言ってくれましたので、パートに出ることにしました。家計の足しにもなりますしね。そして、ここでも、いつも心で〃ありがとうございます〃を言っています。おかげで、毎日が楽しいですよ」

野沢さんはショックを受けました。山本さんの心の中の言葉は、自分の心の中の言葉とは全然違う、と思いました。



「よいお話を聞かせてもらって、ありがとうございました」
そう言っさて頭を下げる野沢さんに、「これ、何かの参考になれば」と言っかて、山本さんは一冊の雑誌を貸してくれました。

釣鐘の音で返す

帰宅した野沢さんは、山本さんが貸してくれた雑誌を開けてみました。巻頭に和歌山市の太陽保育園の理事長で、「もとはこちら会」世話人の平井謙次さんの記事が載っていて、野沢さんは読んでみました。

平井さんは、十三歳のときにリウマチ熱におかされ、心臓が悪くなつて、二十一歳のときに手術を受けました。なんとか助かつて社会に出て働き、家庭も持ちましたが、やがてまた心臓が悪くなり、絶望的な気持ちになりました。苦しみの原因を親の育て方に求め、食べ物に求め、



手術をした医者に求めて、他を責める日々を続けましたが、苦しみはなくなりませんでした。

三十歳のとき、平井さんは、由良町の興国寺に通って断食をしながら座禅をすることにしました。そこで何も悟ることができなければ、座禅をしながら死んでもいい、と決死の覚悟でした。

平井さんは公案をもらい、中廊下で庭に向かつて座禅を始めましたが、いつのまにか心は公案から離れて、自分の病気のことがかりを考えていました。

そんなある日、座禅をしていると夕食を知らせる鐘がゴーン、ゴーンと鳴り始めました。断食中の平井さんは、そのまま庭に向かつて座禅をしていると、後ろを目黒絶海老師が通りかかりました。

そして老師の声が頭の上から聞こえました。

「平井君、いま鳴り終わったあの鐘の音、どこへ行ったかな？」

不意の問いに平井さんはうろたえ、

「分かりません」

と言うと、

「そうか……。ここは断食道場と違うんじゃない。禅寺だから、まあ食べんのだっ

ら、一杯飲もうや」

と言って老師は典座寮のほうへ行っただかと思うと、またスタスタと引き返してきて、

「平井君、あの鐘の音、鳴る前はどこにあったかな？」

と聞かれました。

そのとき、平井さんの体を熱い電流の

※公案一悟りを開かせるために与える問題。

※典座寮一食事をするとこころ。



ようなものが走りました。

「そうか！ そうやったんか！」

釣鐘つりがねを撞木しゅもくでたたくと、ゴーンという音が出る——平井さんはこの当たり前の現象から、こんなことを直感しました。

「鐘の音は、どこから来て、どこに行くというものではない。はじめから原因として鐘の中にあつたのだ。それが撞木でたたかれるという縁えんを得て、音という結果になるのだ。これはきわめて当たり前で、単純なことだが、人の人生もこれと同じではないか」

平井さんは、大自然のはたらきは、因いん(原因)・縁えん・果か(結果)という法則で行われていると受けとめたのです。

※撞木—たたき棒。



「もと」は「こちら」

それからしばらく興国寺に通ううちに、平井さんの頭にこんな言葉が浮かんできました。

もと「こちら」
そのままぜんぶ
あたりまえ
ただありがたく
すみません

「もと」とは原因、「こちら」とは自分という意味です。

この言葉の意味は——自分の身に起こる現象は、自分の中にある原因が縁を得



東寺真言宗 東光山光明寺(大阪府交野市)

て結果になったもので、釣鐘を撞木でたたくと音が出るように、すべて当たり前のことである。結果は自分の中の原因に見合ったちよūdよいことが現れる。ちよūdよいといふことはありがたいことだ。そのことに不平や不満が起ころるのであれば、自分の心を省みて、すみませんと反省し、訂正したらいい、ということとです。

以来、平井さんは、他を責めることなく、常に自分の心のあり方を見つめ直して、心臓病と仲良くしながら、心穏やかな日々を送れるようになったということとです。

（心の生涯学習誌『れいろう』平成十四年三月号・モラロジー研究所刊より）

床の中で 「ありがとう」

平井さんの記事を読んで、野沢さんは、

「人の心は釣鐘に似ているな。心の中にどのような言葉を持つかによって、引き寄せる縁が変わり、身に起ころることが変わってくるのかもしれないな」と思いました。

「今までのように、心で不平や不満の言葉を繰り返していたら、それにふさわしい縁を呼んで、「ばかやろう」とか「こ

のやろう」と言わざるを得ないようなことがいっぱい起こってくるかもしれない



い。新聞やテレビで報道される悲しい事件は、恨みや怒り、被害者意識などのマインナスのエネルギーが積もり積もって、なんらかの引き金を縁に一挙に爆発するんだらうな。

山本さんのように、心でいつも感謝の言葉をつぶやいていれば、ありがたい縁を呼んで、「ありがたいございます」と言いたくなるようなうれしいことがたくさん起こってくるのかもしれないな

野沢さんは「よし、今晚からやってみよう」と心に決めました。そして布団に入ってから、「ありがたいございます」と心で何回も言ってみました。いつもは寝付きが悪かったのに、だんだんと体がくつろいでいくのを感じて、いつのまにか眠ってしまいました。

“ありがとうでスタートする”

翌朝、目覚めると、野沢さんは“ありがとう”と心で何度も繰り返ししてみました。すると、いつもは仕事のことを頭に浮かんで起き上がるのもつかったのですが、不思議と楽に起きることができました。会社に行っても、仕事の合間に“ありがとう”とつぶやいてみました。

そうして十日ほどたつと、それまで心から離れなかつたうつうつとした気分が

だいぶ薄らいでいることに気がつきました。

日曜日の朝など、たまにうつかりと忘れてしまったときは、なんだか忘れ物があるような気分でした。気づいて“ありがとう”と何度もつぶやくと、気持ちが悪くなりました。野沢さんは、もう毎日の習慣になつてきているのだなと感じました。

そして、一日を“ありがとう”と心で繰り返す“の心の言葉でスタートすることがいぢばん気持ちのよいことだと思えました。軽やかに体を起こすことができますし、その日一日を晴れやかな気分ですすことができるのです。野沢さんは、ますます感謝の言葉を続けていく気力が出てきました。

感謝の力

しばらくたつと、野沢さんは会社の仕事に達成感や満足感を見いだすことができるようになってきました。仕事があるということはありがたい、健康で働けることはありがたいと思えるようになりました。仕事仲間が親しげに近寄りました。

家では、妻や子が、少しずつ笑顔を見せてくれるようになりました。家族とほほ笑みを交わすことができるようになると、会社へ行っても、職場の上司や同僚、部下との人間関係も円満にいき、仕事もスムーズ



ズに運ぶように感じるので。そんなある朝、顔を洗おうとして鏡を見ると、にこやかな自分の顔が映っていました。

「ああ、感謝のおかげだな。感謝の力つて、すごいなあ。これからも心で「ありがとうございます」と言い続けよう。不平や不満の心ではなく、すべてのことを感謝から始めてみよう」

野沢さんはそう思い、ふと、自分の人生は豊かな人生になるかもしれない、と感じました。