

「当たり前」に『気が付く』
「当たり前」に『感謝できる』
「心」が豊かになる」

8月の旧盆には、皆さん帰省し「帰省」されましたか？または「帰省」させてあげることが出来ましたか？先月号でも帰省のお話しをさせて頂きました。親御さん、ご先祖様に感謝の念を捧げる事は、やはり何よりも大事な事です。皆さん改めて、ご先祖様への「有り難み」を噛みしめられた事と思います。

さて今月号では、心が豊かになれば、物事に感謝ができるようになり、物事に感謝できるようになる為に、当たり前前の事に『気が付く事ができる』心』の重要性を、お話したいと思えます。

それでは「気が付く」とはどういう事なのでしょう？「気が付く」為には、今までの人生で築き上げてきた固定観念を、一度捨て去ることが大事なのです。固定観念とは、簡単に言えば、自分の中でそれが正しいと一度思いこんでしまっ、変えることの出来ない考え方です。つま

り、自分の中の良いと思っていること、あるいは悪いと思っている事を基準に、物事を判断する考え方とでも言いましょうか。

この自分の中にある固定観念を捨て去り、断ち切った時どうなるのでしょうか？それは、今まで当たり前だと思っていた事が、当たり前ではなくなるといふ事なのです。当たり前ではなくなるという事は、全てが新鮮に映ります。新鮮に映るといふ事は、感動する機会が増えることになるでしょう。感動するとは、心が動かされる（洗われる）事であり、私達は心が動かされる（洗われる）事によって、心が豊かになるのです。その意味で、心を豊かにするためには、当たり前前に『気が付く』心』を持つことが肝心と言えるでしょう。

『健康と病氣』を題材に考えてみましょう。

ある病院の先生がこう仰っています。「病氣というのは神様が与えてくれた、これまでの自分の生き方を冷静に振り返る良い機会ですよ。元氣になったら、その反省を生かして下さいね」と。このセリフは無責任で、他人事だから言えるセリフでしょうか？私は、そうは

思いません。病氣や怪我をして不自由になってしまった時に、はじめて健康で順調だったことが、実は当たり前ではなく、有り難い事だったのだと、『気が付ける』チャンスなのではないでしょうか？皆さんの中には、心当たりがあるという方もおられるのではないのでしょうか？

例えば、「美しい」という概念があります。逆に「汚い」という概念もあります。しかしこの真反対な概念は、別々に存在しているわけではありません。つまり、「美しい」事物は、「汚い」事物が存在するから、「美しい」と呼ばれます。「善悪」だつてそうです。「善」は、「悪」があるから、「善」と呼ばれるのです。こつこつという方は変ですが、「悪」が存在するお陰で、「善」も存在するのです。また、物が「在る」のも、「無い」があるからこそ成り立ちます。【明＝暗・陽＝陰・長＝短・プラス＝マイナス等々：】と、数え上げればキリがありませんが、お互いに片一方だけでは、存在しえないのです。という事は、病氣をする事によって、はじめて健康の有り難みに「気が付く」といふ事になります。先述した病院の先生が仰ったセリフは、無責任や他人事だから言え

たセリフではなく、必然の智慧から出たセリフだったと「気が付く」事ができます。

では逆に考えると、病氣にならないと、健康に気が付く事はできないのでしょうか？それが、実はそうでもなさそうなのです。長い人生の中で、風邪一つ引かないのに、日々健康に感謝されている方も多数おられます。では、この方達はどのように病気の体験がないのに、健康に感謝できるのでしょうか？それは、健康な日々が「当たり前」の事と思っていないからなのです。それでは、この人はどうして、自分の身に体験していないことを、体験した人と同じ様に「感謝」できるのでしょうか？それは、他人が体験したことを、あたかも自分が体験したかの如く、受け止める事ができたからなのではないでしょうか。良いこと、悪いことにかかわらず、自分の事として考えられたのです。諺にもあります通り「明日は我が身」といふ事を感覚の中で実感されたからなのでしょうね。それには「思いやり」や「優しさ」といふ相手の事を親身に考える気持ちがあればこそ、体験していなくても、

周囲の人を見て自分の事として実感でき、それによって「感謝」の気持ちを持つことが出来た、という事だと思えます。

人間関係の中で、人に支えられ自分は生かされているのだ、と考えた時に、相手のことを思いやる気持ちが芽生えて当然ですが、何か当たり前すぎて、無関心というか、大事なことに気が付けなくなってしまった現代人が多い様な気がします。

私達も気をつけなければいけません。何か物事を判断する時に、好きか嫌いか、良いか悪いかと、両極端でしか物事を考えられなくなってしまうてはいけません。

私達は物事を一面で捉える傾向があるように思います。しかし、見方を変えることの重要性を考えなければいけません。『健康と病氣』を題材に考えてみましたけれど、自分に降りかかる全ての事に当てはまる考え方です。世間では飲酒運転を厳しく罰せられるようになりながら、一向に減少しない飲酒運転での事故などが物語っています。「自分には関係のないことだ」と思い違いをしているから、自分自身も飲酒運転で事

故を起こすのです。目の前に現れる現象は全て、自分への教えであると受け止める様に努めましょう。固定観念も捨てましょう。

どうか物事を一面ではなく、見方や捉え方を変えてみて下さい。そうすれば、当たり前だと思っていた事が、実は当たり前ではなかったのだということに『気が付く』でしょう。気が付く事で、『感謝』ができるでしょう。そして『感謝』をする事で、『心を豊か』にできるでしょう。心が豊かになれば、目の前の幸せを実感することが出来るのです。

どうか、他人を思いやる気持ちを育てて下さい。他人のことは、他人事ではなく、自分のことのように喜怒哀楽できる自分に成長させて下さる事を祈っています。

台掌 副住職 谷川寛敬