

## 健幸タイム



## 神様が好きな人間の行い その3

宇宙の法則などを研究していた小林正観さんによると、「神様が好きな人間の行い」というのがあって、そのベスト3が「掃除・笑い・感謝」なのだそう。このそれぞれの頭文字から「そ・わ・か」の法則として、ご自身の著書『そ・わ・かの法則』で次のように述べています。

般若心経の最後の部分「ボウジソワカ」の「ソワカ」とは、事が成る、事が成就するという意味なので、「掃除(ソ)笑い(ワ)感謝(カ)」という、神様が好きな行ないベスト3をしている人間は、いつも神様が応援してくれているように思います。

今月は「か」感謝について紹介します。

## 「そ・わ・か」の「か」は、感謝の「か」

神様が「感謝」する人を好きな理由は、感謝する時に使う「ありがとう」という言葉からもその理由がわかるようで、正観さんは同著で次のように紹介しています。

「ありがとう」の語源は「有り難し」から来ています。

「有り難し」というのは、「あり得ないこと」「存在しえないこと」をそう呼んだのだそうです。つまり、神・仏が、何か「あり得ないこと」を起こしてくれた場合に使った言葉でした。神・仏をほめたたえ、賞賛する言葉として「ありがとう」「有り難し」「有り難い」という言葉が存在したのだそうです。

「ありがとう」という言葉は、もともと「神・仏を賞賛する言葉」だったんですね。正観さんはさらにこうも述べています。

朝起きて、ベッドから下りる前に、「ありがとう、ありがとう、ありがとう…」と百回言ったとします。そうすると、脳は突然不安定になる。なぜ、現象がないのに、「ありがとう」なんだろうと。このように、先に「ありがとう」を百回言うと、脳は、ありがとうの合理的な理由を探し始めるらしいのです。

カーテンを開けた瞬間に太陽の光がパッと差し込んだら、「あー、うれしい。ありがとう」と叫ぶ。これで1回。

さらに、白いご飯に湯気が立っていると、「あー、ご飯がおいしそうだ。ありがとう。早く起きて、ご飯を作ってくれて、ありがとう」と叫ぶ。これで2回。

味噌汁に湯気が立っている。「あー、味噌汁を温めてくれて、ありがとう」と思い、納豆に、醤油が入ってかき混ぜられていると、「あー、そこまでやってくれたの、ありがとう」と思います。

脳は、合理的な理由・説明がないと不安定になって、その現象を探し続けますから、「ありがとう」を百回言った人は、1日中ずっと「ありがとう探し」をして、脳が「ありがとう」に満ちあふれながら1日を終えることになるのです。(中略)

もし、起きたときに、「つらい」「悲しい」「苦しい」「つまらない」「嫌だ」と二十回言ったとする。そうすると、いきなり脳が、その合理的な理由を探しはじめます。

先ほどと同じように、白いご飯や味噌汁が湯気を立てていたりすることにも、「頼んでいないのに、湯気が立っている。俺が起きてからよそえ」という話になる。

納豆に醤油が入っていることに関しても、「俺の好きなようにかき混ぜるのだから、勝手に醤油を入れるな」という話になる。

カーテンを開けて白い雲が見えると、「なんでもいつも白いんだ。たまには緑になってみる」と言ったりする。

このように、現象は一緒なのですが、ありとあらゆるものに対して、「つらい」「悲しい」「つまらない」ということの原因探しが始まるのです。

同じ目の前の現象に対して「ありがとう」と思えるか、「つらい」「悲しい」と思ってしまうのか。その分岐点は、脳は合理的な理由を探そうという理由から、「言葉の使い方」次第で、どちらにでも導くことができるんですね。

「そ」(掃除)も、「わ」(笑い)も、「か」(感謝)も、いつでも、どこでも、1人で出来る、しかも、お金がまったくかかりません。毎日の生活の中で「そ・わ・か」をちよつとだけでも心がけてみると、いろいろ面白いことが起こり始めますよ。

参考

『そ・わ・かの法則』(サンマーク出版)小林正観著  
アメブロ 鳴海周平の「こころとからだの健幸タイム」

## 鳴海周平プロフィール



1971年北海道生まれ。心身の波動を高める製品の開発・普及をおこなうエン・ビュア代表。健幸エッセイスト、ヒーラーとしても、ラジオ番組や講演、ブログ、著作などを通じて「こころとからだの健幸情報」を発信している。著書に『医者いらずになる 1分間健康法』『死ぬまでボケない 1分間「脳活」法』(共に帯津良一氏との共著)、『小食・不食・快食の時代へ』(はせくらみゆき氏との共著)、『超快眠! CDブック』(大橋智夫氏・山梨浩利氏との共著) (すべてワニ・プラス刊)などがある。

アメーバブログ

<https://ameblo.jp/npure/>

エン・ビュア公式サイト

<https://npure.co.jp>

