



「ひらほく新聞」で検索!
★感謝で10年目突入 118号★
<http://www.hirahoku.com/>
☆ぜひ、バックナンバーをどうぞ!

苦しまない 生きたら

YouTube
「大愚和尚の
一問一答」
で検索↓



「大愚和尚の一問一答」
の大愚和尚が書いた
「苦しまない生き方」
「人間関係」「お金」「仕事」「健康」「恋愛」「子育て」
どんな悩みも手放せる
人生をもっと楽に生きるための50の知恵

YouTubeでのお悩み相談番組「大愚和尚の一問一答」が、3年で登録者数が20万超え。多くのアドバイスをする中で、「苦しみには共通したパターンがある」と気づいたという、大叢山福蔵寺 31世住職、大愚元勝和尚。人間関係、仕事、お金、子育て、家族関係、恋愛、病気など50の事例をまとめた2月発刊の著書、『苦しみの手放し方』から抜萃、ご紹介します。

「悪口を言う人」から逃げずとも、「悪口」は、いずれ過ぎ去る

お釈迦様は、迷いや苦しみから逃れる方法のひとつに、「堪え忍ぶこと」を挙げています。「堪え忍ぶ」とは「我慢する」といってほなご。

「我慢」は、もともと仏教の言葉。七慢ある慢心(おごり高ぶる煩惱)を7種に分けたものの、慢・過慢・慢過慢・我慢・増上慢・卑慢・邪慢の総称(のうちのひとつ)で、「我に慢心を抱いた状態」を表す。我に執着しすぎで、ごめばれ、おごり高ぶり、強情で他を見下した状態が「我慢」。

現在、「我慢」は、「辛い」とや悲しいことを、耐える」という意味で使われているが、この「辛い」ことを苦しみながら耐える」という態度も、「この尊い私の悪口を言われたくない」という、我に対する自己愛からくるもの。

仏教の「耐え忍ぶ」姿勢は、こうした「我慢」とは違う。自他の感情に過剰反応して振り回されるのではなく、その悪口の由緒と理由、そして自分に起きている状況を真実の眼を見開いて観察するため「耐え忍ぶ」のです。

暑さ、寒さ、飢え、渴きを耐え忍び、罵りや誇りを受けても耐え忍ぶ。そうすれば、迷いや苦しみの元である「煩惱」から逃れることができる。

幼稚園の保護者との人間関係で悩んでいるという女性(C子さん)からの相談。

Cさんは、「幼稚園のママ友付き合い」に疲れていた。ママ友数人が、「自分の陰口を言っている」ことに気がついて、しだいにママ友仲間から孤立するようになり、「引越したい」「子どもを別の幼稚園に転入させたい」とまで、思い詰めていた。

Cさんへ伝えた「耐え忍ぶ」という解決策とは・・・。

「いつまでも陰口を言われ続ける」と思うと、心が動かされてしまう。けれど、お釈迦様は、「中傷も、誇りも、苦しみも、間もなく過ぎ去る」ものだとおっしゃっている。

悪口を言う人にも、悪口を言う理由がある。それは、他人への妬みや、体調不良、鬱憤バラシなどの一方的なものなのかもしれない。あるいは愚かで嗜好きな人たちの話のネタにされたのかもしれない。

悪口を言われる人にも、悪口を言われる理由がある。知らず知らずのうちに、自分が誤解されているのかも、ひよっとしたら、自分に悪口を言われるような態度や落ち度があったのかもしれない。いずれにせよ、悪口がどこから生まれたのか理由を冷静に観察して見極めること。

見極める際に大切なことは、自分の心の中に「検問所」を設けること。たとえば、国境には検問所(出入国審査)があり、誰でも自由に入出入りさせてしまうと、善意を持った者だけでなく、悪意の者も入る。それと同じように、心の中にも検問所を設ける。そして、

「なぜ、悪口を言われているのか」を落ち着いて観察する。自分に原因があるなら、それを反省してあらためるべきで、悪口の原因が「悪口を言っている側」の問題であるのなら、無理に関わりを持たず、なすべきことと、あるべき態度を保って堂々と振る舞う。そうすれば、やがて悪口は去っていく。

起きている出来事に過剰反応をして、すぐにその場から逃げてしまうことは、家庭にとつて大きな負担にもなるし、また、子どもにとつても、問題がどこからきたのかよく確かめないまま、「ただ嘆いているだけの愚かな親」の後姿を示すことになってしまう。

人間はひとりでは生きていくことはできない。必ず、他人との関係の中で生きていくわけだから、この機会に、人間と人間との関係について学ぶことが必要だ。それをせずに次へいけば、また次で同じことを繰り返してしまふ。

自分に覚えがないことで悪口や陰口を言われると、自分に非がなくても逃げ出したくなる。でもそのときこそ、自分の心の動きを冷静に見つめ、心を落ち着ける。「人として善く生きるための正念場である」と自覚すべきだと思う。

お金は、「本当に大切なもの」を手に入れるための道具である。

仏教の教えは「小欲(少欲)・知足」。「小欲」とは、持っていないものをたくさん求めないこと。

「知足」とは、すでに持っているもので満足すること。「欲望」というものは、満たせば必ず、「もっと、もっと」と次の欲望を生み出す。したがってお釈迦様は、「あまり欲張らないで、満足することを知れ。欲をコントロールしなさい」と説いている。欲望とは、現状に満足しない気持ちのあらわれ。すでに得られているものに満足していれば、「もっと欲しい」という欲を少なく(小さく)することができると。

知的障害のある子どもに『社会できちんと生きていくるように』とお金の使い方を施設の先生が教えた。

勉強のあと、先生は、1円玉、5円玉、10円玉、50円玉、100円玉、500円玉を並べて、子どもに『この中で、いちばん価値が大きなお金はどれ?』と質問するとこの子は、500円玉でも100円玉でもなく、先生が何度質問しても、『10円玉』を指差した。

その理由は・・・
彼は週に1度、施設内の『10円玉』しか使えない、ダイヤル式の古い公衆電話から母親に電話をかけていた。先生が、『10円玉を選んだのは、お母さんと話ができるから?』と聞くと、その子は『そうだよ』と微笑んだ。

硬貨の客観的な価値と、この子にとつての主観的な価値は、イコールではない。この子どもにとつて、もっとも大切なことは、「母親と話をする時間」であり、そのために必要だったのは、公衆電話に投入する『10円玉』。10円玉があれば、それで満足だったのだ。

「お金」は、「本当に大切なもの」を手に入れるための道具ではない。

「小欲・知足」の実践には、はじめに、自分自身の生活を省みて、自分にとつて、「本当に必要なもの」「本当に大切なもの」を明らかにすること。

そして次に、「本当に必要なもの、本当に大切なもの」を手に入れるためには、いくら必要かを考える。「自分が足るを知るには、これくらいのお金が必要だ」と理解していれば、お金だけに安定を求めたり、ひたすらお金を追いかけることはなくなるはずだ。

「小欲・知足」の実践には、はじめに、自分自身の生活を省みて、自分にとつて、「本当に必要なもの」「本当に大切なもの」を明らかにすること。



吾唯足知
われただたるをしる

表面、大愚和尚の教え、「知足」で思い出したのが、2015年の当紙でご紹介した、故・小林正観先生の京都・龍安寺にある手水鉢に刻まれたこのような文字、「知足のつくばい」のお話（後の京都旅行の際に拝観しました）。

『鉱物を味方にする』

アメリカ大リーグで活躍するイチロー選手は、バットやグローブをグラウンドポニーに触らせないそうです。すべて自分で管理し、自分で手入れをし、きれいに磨くそうです。道具をとっても大事にする人です。大事にされた道具はきつと、「この人のために役立つ」と、この人のために応援をしてあげたい」と思うのではないのでしょうか。たとえばピッチャーの投げたボールがちよっと沈んだとします。普通だったら空振りするところですが、バットはこう思っています。「いつも世話になってるこの人のために、ちよっと重くなってあげようか」そして本来なら空振りするはずのバットの筋が、ボール一個分下に行くかもしれません。その結果、バットはボールを真直で捉えることができ、ライトスタンド一直線、ということもあるわけです。

道具を大事にするということは、日常的にかなりいるんなものを大事にすることが出来ます。私たちは、ありとあらゆるものが道具としてまわりに存在するわけですから、その一つひとつの道具、自分の意志で動けないと思われているものに対して、なるべく大事に丁寧に接していくと、毎日がとても楽しくなります。どうも鉱物にも心があるらしいということ。そして、私たちがありがたうと感謝の心で伝えていると、鉱物の中の心も、それに反応するようになります。この鉱物を味方にするという方法がわかってくるのと、日常的にとっても楽しくなります。私たちは、ありとあらゆる道具に囲まれていますから、その道具を一つずつ味方にしていくと、実に豊かな生活になるのです。（終）

ハ事徹底

樹イエローハットの創業者、鎌山秀三郎さんの座右の銘を毎月ご紹介していきます。

感謝の心が

真の働きは

生み出す

働きこそが、最高の喜びです。働きを通じて喜び、感謝できるようになったとき、仕事に命が吹き込まれるようになります。

食物繊維は

痩せ薬

連続掲載、評論家、勝間和代さんの教えより

自炊をするメリットの1つに、野菜やキノコ、豆、果物の含まれる食物繊維がたくさん取れることがあり。有名な食事法やダイエット法に共通しているのは、「野菜をたっぷり食べること」だが、それは「食物繊維をたくさん取る」と「同義。つまり、食物繊維が痩せる力ぎを握っている」ということ。

実は私たちは自分で行動を決めているのではなく、お腹の中（腸内）に飼っている細菌が多くの部分で私たちの考えを左右しているといわれている。

野菜や果物などを食べるのが好きな腸内細菌がたくさんいればよいが、肉やジャガイモ、白米などはかり食べていると、そういうものを食べる細菌（アブ菌）が育ってしまったって、野菜などを食べたくなり、食物繊維嫌いの悪循環になってしまう。

私は、血糖値の急上昇を防ぎ、腸内環境を整える「食べる薬」として食物繊維を取っている。不足するとすぐ便秘になって、腸内環境が悪化するのわかる。

食物繊維を取るポイント
は、水溶性の食物繊維と不溶性のものをバランスよく取る。

食物繊維には水に溶ける水溶性と、水に溶けない不溶性の2種類がある。果物に含まれているのは水溶性食物繊維で、野菜、豆、キノコに含まれているのは不溶性食物繊維。一部で、便秘がちな人が食物繊維を摂り過ぎると逆に詰まりやすくなる、と指摘されるが、両方取ることその心配がなくなるというわけ。実際に、その通りだと実感している。（おわり）

人は食べたもので

体ができ

聞かされた言葉で

心ができ

吐き出した言葉で

未来がでてる

食べたもので・・・の話
題でつながるこの言葉は、以前何度かご紹介したことのある日本屈指の講演家、中村文昭さんのメッセージ。2012年に書籍をご紹介した長野の「上田情報ビジネス（通称ウエジヨビ）副校長、比田井和孝氏のFM長野「ビダカズのココロの授業」で紹介されていた。（お陰様で、2016年年末、大好きな白駒妃登美さんの講演会参加で長野・上田市のウエジヨビを初訪問）

小さい頃に親たちに聞かされた言葉、「お前は天才だ！」「お前はダメだ！」、それによって子ども人間形成は大きく影響される。そして比田井さん曰く、赤ん坊と違い、20年近くも生きてきたら、一番聞かされてきた言葉は、間違いなく自分が使った言葉。心で思った言葉も皆すべて。

だから、『自分の心をつくったのは自分』。誰か人の言葉だと人のせいにしてない！自分が使う言葉を変えれば、未来はいくらでも変えることができる。まず、主導権を自分に！

大反響！免疫力アップに

奇跡のスーパーフード

『モリンガ』

先月ご紹介した『モリンガ』の輸入販売元、天野和歌子さんと一昨年、ある異業種交流会で出会い、彼女は直後の自分の筆文字教室に参加してくれた。その後、ある目的でご主人と訪れたフィリピンで、この『オーガニックモリンガ』と出会ったという。

「およそ90種類の栄養素がバランス良く含まれた奇跡の木『モリンガ』の、その驚くべき効能を知り、ぜひ日本の多くの方に届けたい！とこの場で実感しました。そして、何より、現地での雇用拡大に貢献できれば、その先で子どもたちの笑顔にもつながる！それが私の夢になりました」。

日本人経営、日本人農園長の工場に相談、何も知識の無いところから、各種許可等取得、時間をかけて輸入できるまでの道筋を作り上げたという。できあがった真空パッケージには、「このモリンガこそ、現代人の栄養不足を補い、地球を救う物・・・『神さまのおくりもの』だと思ったというその名前が、彼女の筆文字にて描かれている。



◎約1ヶ月分100g
3000円十税(8%)
当店で販売中、
詳細は山本まで。
※公式サイト↓



NHK朝ドラ「スカーレット」
息子武志のラストメッセージ
「いつもと
変わらぬ
一日は
特別な一日」
巨大な壁、長期戦の新型コロナウイルス問題を想定し、最善を尽くす。完全に予防しながらの自粛継続には、バランスの取れた食事、適度な運動、そして前向きな笑顔で免疫力アップが何より。有難い特別な一日が戻りますように。