

おうちの
みんなを
読んでね



人は大人になったあとでこそ
自分を変えることができる
人の発達とは自分の中にもっと
自分らしい自分を発見すること
である

精神科医・医学博士・高橋和巳（一九五三～）



心と脳の専門家として多くの事例を示しながら、「自分の運命を動かし、自分の人生をどう生きるか」を深く考察した名著「人は変わる」（2001年／ちくま文庫）の一節。

自分を変えるための心の三つの能力をあげ

- 1) 自分から離れ客観視できる能力
- 2) 絶望できる能力
- 3) 純粋性を感じる能力 だという。

人は大人になると、物質と人間関係という客観的存在によって自分と世界を構成しているという「解釈」を得るが、現在の解釈を超えてより深い解釈を生み出すことで、人は古い自分を乗り越えられる。その能力

はある程度の年齢を重ね、豊かな経験（大きな困難など）を積まないと、獲得した解釈が固定観念化して発揮を邪魔する。

坊主としては「自分らしい」という言葉の意味には注意すべきと思うが、表面的な自己満足でなく「本当にのびのびして、今この世に存在すること自体に、体丸ごと満ち足りている自分」という状態だろうか。

本書では、重度うつ病の主婦や乳がん末期の患者などが、ふとした言葉だけで劇的に症状が寛解し、人が変わっていく事例を心変容のメカニズムとともに紹介。その平易な語り口に何だか希望が持てる。

仏法の鏡の前に

またな、と

自分が自分になれない、

ト（無意識の思考パターン）を変更する必要があるかもしれない。

私たちは、自分のことは誰より自分こそ一番よく知っているという常識がありますが、果たしてそうでしょうか。例えば、自分がどんな時にどんな表情をするのか、どんな癖を持っているのか、自分の長所短所について他者からの助言で気づいた経験は誰にでもあると思います。

阿弥陀如来の教えは、私の表裏全部を映し出す確かな鏡です。釈尊以来、様々な時代や地域を超えて人々の姿を映し出し、その課題を示してきました。嘘も言い訳も通用しない教えだからこそ鏡としてきたのです。

次に「自分が自分になれない」とは「自分らしく」という世間的な意味でしょうか。私たちは自我が目覚めた時はすでにこの世に身体を持って存在していました。きつと、何か用事があつてこの世へやってきたのです。それが一体何だったのか、生涯思い出せぬまま日々の生活に明け暮れ、時々達成感や満足感を味わえても、また別の何かに一時的な充足感を求めてきりがありません。その不満や不全感を繰り返すのは偽の自分ではないか、そうではない「本来の」自分もあると気付かされたなら、阿弥陀如来の救いが私の上にも届いたのでしょう。（参照「月々の言葉」）

◆ 今月の言葉は、ほぼ日常的な言葉で示された内容です。ただ、全体として容易にわかるか問われると、なかなか難しく感じます。仏法＝阿弥陀如来の教えに向き合おうとするとき、これまでの自分の経験や知識、考え方を一度リセットする、あるいはマインドセット

お寺さんへお布施の包み方って、いろんな場合で違うんですか？

教えて、お坊さん

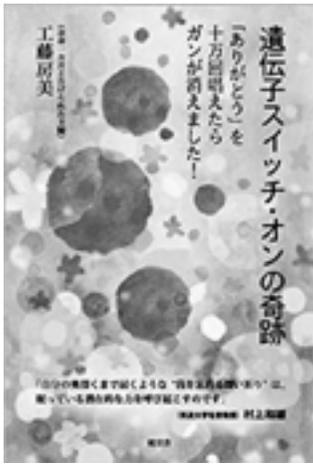
③③

しばしば聞かれるご質問。今はネット上でも手軽に情報を検索できるが、宗派や地域によっても微妙だから、直接菩提寺さんに尋ねるのがよい。

包み方自体は、奉書紙などを折りたたむのが昔は主だったが、市販のものや無地または水引印刷済みの封筒も多くなった。裏や内側に金額を書くと誤り防止になる。

表書きは、ほぼどんな場合も「お布施」で通用する。または「御仏前」「志」でもよい。特定の用途、ということでは「賄料」：食事・弁当などの代わり、「車代」：基準はないが一時間程度の距離??「永代経」：葬儀の際が多く、菩提寺が永代に渡って供養など宗教活動を行うため（主にハード面に充てられる）。「秋初穂」「お年頭」など：季節的な儀礼、「講師御礼」：法話会など説教の際など。読経は宗教活動なので「読経料」ではない。葬儀の際の枕経、通夜、火屋勤行ではそれぞれ「〇〇礼」としてもよい。

水引（遣隋使の献上品が由来）の色は、一般的には黄白で大抵OK。報恩講、年始、慶事には紅白。黒白は弔事一般だが、忌明け、永代経法要、納骨などでも使われ、年忌法要でも一周忌など近い場合が多いようだが、これも明確な決まりはない。



「遺伝子スイッチオンの奇跡」 た人との魂レベルでのコミュニケーション、ネパール料理店 工藤房美著 '15.10 風雲舎 開店でのドラマティックな体験などはこの続編「ありがとう

100万回の奇跡」にも詳しい。10年を経た現在は各地で講演活動を行い、遺伝子が喜ぶ生き方を提案している（福井でも月一開催中、参加者との応答にも涙と爆笑多し！）。

感謝の大事さは97号で紹介した故・村上和雄氏の著作でも強調されるが、著者がスゴイのは一読して「人間のDNAのうち実際に働いているのは全体のわずか5%程度で、その他の部分はまだよくわからないなら、眠っている95%のDNAのうち1%でもオンになったら、私だって少しは良くなるに違いない。そう思いついた瞬間、ばんざーい！と病室で叫び」一晩中自分の体に「ありがとう」を言い続け、翌日の治療の激痛が消失したこと。

そのような震える感動体験が一般には稀だとしても、工藤さんは言う。「まずは病んでない目、鼻、耳、その他動いている臓器の細胞に、私を支えてくれて『ありがとう』とお礼を言い、ガン細胞にもあなただって支えてくれたのだから、『これまでありがとう』と、がんと戦い消滅させる祈りでなく、感謝を伝えること」

「最初から全てに感謝は無理でも、些細なことから『ありがとう』を自分の中から見つけ出し、言い続けると自然に感謝の気づき、気持ちが降ってくるようになる。心の中にあるギザギザした引っかかりを、ありがとうの言葉が全て包み込んで消してくれているかのよう」だと。これはやらなければわからない。普段の言葉使いや思い込みが如何に深く自分をしばっているかにも気づく。トライしてみる価値あり！

■ノーベル化学賞の候補にも名が挙がる抗がん剤の世界的研究者が辿り着いたのが、万病の元・活性酸素を消去する「野菜スープ」。野菜はサラダよりスープにしたほうが効果は100倍も強力と研究から判明。がん予防、高血圧、糖尿病、白内障、シミ、アトピーも改善するという。この本では、レシピを大幅に増やして詳細解説。疲れた体や弱った体を元気にする「メディカルスープ」としての活用も提唱。

作り方は超簡単！野菜を切って煮るだけ。かぼちゃ、人参、キャベツ、たまねぎなど300gに水900mlが基本。30分ほど煮ると野菜の甘味がヘルシー。他に旬の具材や味加減もアレンジの幅が広く、手軽に活用できて台所仕事も大助かり！



「最強の野菜スープ」前田浩著 '18/10 マキノ出版

第九代報恩寺住職 法幢院釋孝雄（林孝雄）の歩み

1930年（昭和5年）2月25日、父安孝と母小勇の長男として出生。安孝は第八代住職・林嶺暁師の外孫で、23才のとき嶺暁と養子縁組し、孝雄が1歳になる直前2月18日に肺炎？のため病没した（32才）。祖父・嶺暁も孝雄9才の1939年に没し（70才）、以降しばらく旧武生・妙順寺住職（嶺暁の弟・嶺信師が入寺）が代務住職を務めた時期もある。

なお、嶺暁の弟の一人・暁瑞師は河和田・本定寺へ入寺し、本願寺派総長を戦中戦後と二度務め、もう一人嶺岳師は小田原・光円寺へ入寺した。また、母方の実家・今村家筋の従兄弟・親族には、画家や、大電産業と長谷川家具創立者らがいる。

孝雄は15才で終戦を迎え、翌年龍谷大予科へ入学。真宗学科在学中21才で得度、続けて教師資格を取り、同年秋に第九代報恩寺住職に任命された。翌年卒業と同時に継職法要を営んで以降、若くから住職専門の道を邁進した。

1960年3月、福井市下細江町・清雲寺の長女朝日幸美と結婚、同年長男暁誕生、66年に長女千里誕生。50代半ばに短期入院、70代前半に硬膜下出血手術以外はほぼ大禍なく過ごしたが、2006年（76才）夏に急性腎不全で二ヶ月弱入院、その年の暮れに住職を退任し暁が第十代住職を継職した。翌年に本山にて住職退任式に参列、秋に暁の住職継職奉告式を厳修する。

2005年12月12日に、母小勇がみどり荘など六年間の施設暮らしの末、往生する（98才）。2019年（89才）春に、近所の御講へ自転車で向かう際転倒し股関節骨折。人工股関節の手術後も痛みなどリハビリも

さほど進まず、徐々に足腰の筋力が衰えベッド生活が長くなり、2022年1月24日夜在宅にて還帰した（91才）。



2001年に住職在位50年表彰を本山より賜うこのかん、結婚直後からの15年間と1994年からの12年間を含んで長らく丹生組副組長を務め、1984年より組内の連続研修会（門徒推進員養成の研修会）立ち上げから2009年まで運営に関わる。研修会OBの法友会を発足させ、顧問として16年間指導と世話にあたる。

同時に、宗祖七百回忌法要（1961年）、御誕生800年・立教開宗750年（1973年）から蓮如上人五百回忌（1998年）に至るまで、計五回の丹生組団体参拝実施運営に携わるほか、西光寺ほか法類・組内各寺院の仏事や葬儀、念仏奉仕団や各種研修旅行引率、近隣の御講や正信会・みどり会などの活動においてリーダーシップを發揮。

また、時代の進展とともに報恩寺の庫裡・御堂や庭において大小の改修工事や、離れの新築等も精力的にこなした。合掌。

▼二月半ば、先代住職・法幢院釋孝雄の一周忌法要。準備段取りに迷いや苦勞はつきものですが、親族やご関係の方々とともに無事勤めることができました。

▼旧統一教会、元首相や自民党の関係はその後総括された？ウクライナ同様、シリア、ミャンマー、アフガニスタン難民にも関心は？と少しモヤモヤです。（S）

