

# ぼんさんの 日々



涼一

坊さんの日々

僕の中の僕

いつも歌っている自分

いつもいじめられている自分

いつも嫌らしい自分

いつも怒っている自分

いつも何かと相談している自分

いつも編集している自分

いつもおしゃべりな自分

いつも愉快的な自分

いつも迷惑かける自分

いつも黙っていない自分

いつも積極的になろうとする自分

いつも凶悪な自分

いつも人の振りする自分

全部自分。

この下は自分に言い聞かせる格言を書きました。心の病にかかっている人も読んでください。一番下に参考図書を書きました。

1、迷い、執着、悟り、この繰り返し。

1、悟るな、迷いが生じる、感ぜよ。

1、神や仏からいったん離れよ。そこに初めて、自由な心が生まれ本当の神が現れる。

1、正々堂々と生きよ。誰も笑わん。

1、朝起きて、笑顔满面。

1地獄に堕ちたら先ず思いなさい。怒り、嫉妬、苦しみ、ねたみ、煩い、すべて悪。喜び、楽しみ、歓喜、夢、

すべて、善。善行をきなさい。もし間違っ、て、地獄の十字架につけられた人がいたら、そうしなさい。神の救いがくる。この点ではイスラムもキリストも仏教も神道もおなじ。

1、それぞれの近所の人それぞれのじぶんをすくう。向こう三軒りょうどなり。

夏目漱石の言うそくてんきょしたい。参考図書はパウロコエーリョのアルケミストと夏目漱石のこころ。

1、今から、酒でようねれるようになるばい。あんしんしい。

1、大学時代に飲まず食わずで3ヶ月ジュースだけで過ごした。難行だった、しまいには、坊主とラマダンの人がぐるぐる僕のベットをまわる幻覚を見るようになった。地獄の悪魔と戦った。それは己自身の欲望だった。3ヶ月経って芋を薄く切ってフライパンで食べた。とてもおいしかった。吐いたけど徐々に食べ物を増やして行って食べ物のありがたみをわかった。

1、俺に三週間あたりにいった。数珠の数だけ滝壺に入った。冷たいけど爽快だった。

1、22年間精神修行してようやく酒なしで寝れるようになった。薬も飲んでない。だから、薬はじぶんからやめんと。幻聴も幻覚も見えない。2013年現在。

1、パウロコエーリョのアルケミストで言いたい事は宝物はじぶんの追い求めていた真実であり、わざわざ宝探しに出かけてようやくわかったのがもとの自分がいたところにあったという事である。

1、菩薩の意味がわからんならいうけど、最後に現れて世の中を救うのが菩薩。地獄を救うのも地藏菩薩。えんま様は地獄大菩薩。如来とは菩薩が変化したもの。

1、結局ね、曲がった神道のかんがえより元あった神道の考えに行き着いた。之は親父の悟りと同じでキリスト教もユダヤ教もイスラム教もヒンズー教も仏教も密教も同じ。全部経験した。

1、俺が歌ってるのが変だと思うだろ？ジャイナ教を調べなさい。のってるから。おれが、予期した事が本当になったというのはいろんなところに乗ってある。たとえば、インディアンの尊い教えにも。

1、ここまで生きながらえさしてもらいました。交通事故で何度も死にそうになったけどあなた（神）のおかげでまだ生きとります。あなたの名にそぐわぬ事のないよう精一杯いき参ります。今日一日ありがとう、ちょうだいいたします。

1、願わずとも仏や神が救ってくださるのでありがたい。

1 テレパシーだのなんだの以心伝心だの何だの言い訳したってだめ、おまえの心はおまえの心だ。

1、神や仏がいなかった事があるだろ、それは神や仏の大切さをおしえるためにあったんだ。

1、気づいたか。行け！お前の道を！！

1、嫌がらせする奴がいたらお前の業がまちがっていたか、を見るんだ。

1、怒ってどうする、笑って喜ぶときの心の方がまだましだ。

1、苦しみもがくのが好きな人がいる、はっきり言ってまちがいだね。

1、苦しみをバネにするならいい。でもわざと苦しんじゃドつぼにはまるよ。そのまま苦しいだけ。

1、俺の事、怒ってる人と思う前に何でかきいてごらん。それはね。笑ったり、喜んだりせず、人を馬鹿にしたり、文句を言ったりしてるから怒ってんだ。しかりたくなるんだ。

1、時が経てば結果が出る、結果がどうにせよ、その人が幸せか否かである。心が幸せじゃなきゃ残念で仕方ないだろ。

1、砂の城を海辺につくっても、時期崩れるだろう。答えは、もとが砂だからだ。砂のだんごをつくっても

水をかければ崩れるだろう。

玉を磨くとは心を砂にしちゃだめってことだ。ダイヤモンドでなくちゃ。

1、諸行無常を目をつむって聞きなさい。驚くほど速いスピードでこの現象界は動いている事がわかる。

一瞬一瞬を大切に、ありがたいと思う事だ。そしたら心が明るくなれる。

1、あなたに、笑みをくれた人がどんなに多かったか考えなさい。

1、戦わずして勝っている。己に勝ったからだ。

1、一筆一筆、生命を感じる。一步一步がありがたいと思う。なぜだろうと思う人はそこからスタートしなさい。

1、俺の場合、親がありがたかった。一人のとき神がありがたかった。みんなでいるとき友達があつた。甥や姪が産まれたとき、甥や姪があつた。外に出たとき近所の人があつた。兄弟でいるとき兄弟姉妹があつた。

1 魚釣りをしているとき不思議なことが起こった。えさをくわえた魚が水からでたいという気持ちが伝わったからだ。魚は水の上の世界を知らない。

1 私たちは生命に包まれている。じぶんたちは仏や神からいわせればかわいいでかわいいで仕方ないはずだ。

1、不安がる人は悪魔が取り付いている。もっとそれから遠ざける訓練をしなければならない。そうしないと、元あった自分の道から遠くなってしまう。心を明るく朗らかに、どんなことがあっても怒らない。

そうつとめていると悪魔はいやがっていっちゃう。

それから自分の人生だと思ってもだいぶ回り道した事になる。最初から知るときゃいいのに。

1、商人だったら商品が一品売れたら奇跡と思わなければならない。その人が自分おところに来て商品を買ってくれたのだから、それはもう分析なり感謝しなければならない。「売れないからつまんない」じゃないよ。

「売れた！！」どうしたら売れたか一つだけわかった。と思わなければならない。

1、心は大宇宙より広いそれを考えるとちっぽけな自分なんてありゃしない。こんな広い心の事を神や御仏は見ているのだから、尊いしか言いようがない。

1 滝に何日間か打たれて思ったが自然そのものは何の一点の曇りもない、力強さをもっている。心のそこからエネルギーがみなぎる感じがした。

滝に打たれて思ったのは自然は最後の人間の味方であるという事である。

1、自分と、心をごんじがらめにしばって、心も不自由になった状態でただ座禅するならしない方がいいかもしれない。

心が黙る訓練からしなければならぬと思うよ。それから得るものがないと仏道修行も最初からしなけりゃいい。わざわざ永平寺にいてもわからない人がいる。

1、ひるむ必要はない。おびえる必要もない。あなたがここにいるのだから。

1、この現象界（現世）において世界はかみがつくってあたえたものであり、神が「この世よなくなれ」といえばなくなってしまうのであります。現世はどれだけの人が、自分の回りにきて、試練やら幸福やら与えるものか。ありがたがって喜ばんといけんとです。

1、座禅して、全部悟ってもつづきがあるので「はてどうしたらいいか。」と考えるよりも、行動です。言葉です。禅をしたなら善行をせな。

1、「一つ聞いていいか」という悪魔が毎日僕のところにくる。そいつは何回も答えを聞いているのに、学ぼうとせず、苦しめるだけ。そう言うのを相手にしたらだめ。学ばん奴は遠回りをするのであります。

1、「俺、俺、俺」といわんでも神はみとる。心配すんな。

1、失敗したのは終わったのに苦にして・・・だめじゃないか。世の中はどんどん動いとるよ。「気持ちの切り替え」

1、食べ物を口にするときによくかんで味わったら10倍も100倍もおいしい。

1、ぼくは「善」という言葉を書く事も言う事も好きである。世の中に善がたくさん増えたら、善人が増えてよい社会になるのになあ。

1、電車の運転をいきなり「しろ！」といわれてもできるわけないんです。仕方を習ってもむづかしいものなんです。ましてや、他人も乗せてます。人生を運ぶ神様がどれだけ偉いかわかり

ます。

1、テレビやインターネットで寂しがったり、悲しがったり、怒ったり、泣いたり……。じぶんからそうならんかったらいいのに、なるやろ。そういうものは、見らんほうがいい。

1、小学生ぐらいのときに倫理なり、道德なりを固めておかないとならない。親も責任あるが、その子も責任あるように、しつければ、善悪の判断ができなくなって、人殺しをしてしまうような子供ができてしまう。そうってからでは、おそいですよ。

1、デジャヴーがいやでいやで、しかたなかったのも、眉と眉の間のちょうど上にむかって、鏡を見るたびに、そこに向かって「お前は力がなくなった。」と唱えた。何だこんな事かと、まいにちするたびに、力が退いて、おかげで元気です。

1、人と人との出会いは一期一会。もう会うチャンスはないかもしれないんです。たとえそれが、町行く人のすれ違いでもです。それだったら、友達、家族、会社の人を大事にしようと思うでしょう。

きついで つづく

1、今日丸い円柱をぐるぐる回っているクモを見た。クモは気づかずにぐるぐる一周し、二周し、反対にいったりする。下に行って地上に降りれば食べ物にありつけるのに一向にしない。輪廻のようなものをそこに感じたがこれは仏の救いなしにはだめなのかと考えたが自分がもしクモだったらいつか円柱が丸い事に気づくだろうと思った。

1、明日起きて、また事象界に生まれ変わる。今日また一日勉強させてもらいました。

1、おはようございます。また今日一日生きさせてもらいます。

1、徘徊している不幸をできるだけ観察するにとどめ、いなす事。

1、廊下と階段を何日も拭き掃除した。汗が吹き出た。気持ちよかった。

1、しつこくつきまとう声があったらその場を離れるか別の事をしたらいい。説得しようとするな。



1、心が病のひとは戦争が起きようと地震が起きようと絶対自分のびょうきは治るんだと思いません。世の終わりがこようと、ぜったい心を傷つけちゃいけない。

1、「悪霊が宿る」という迷信を信じるな。自分がなくなってしまう。

1、すべての事象は現象でなっているものだから怖がったり悲しんだりせんていい。気にしない事だ。

1、ありがとうございます。今日この一日を生きれました。おやすみなさい。

1、おはようございます。またこの日を生きれます。

1、事象は移り変わる。また事象はそこにある。

1、事象は事象であって事象でない。

1、今日も一日終わりました。ありがとうございます。

1、なにもかも御仏に預けました。

1、眉と眉の間の額の目（第三の目）で二つの目と一緒にものを見ると不思議と落ち着いてくる。そうしましょう。

1、仏を見ても仏と思わん。

空を見ても空と思わん。

星を見ても星と思わん。

愛を見ても愛と思わん。

悲しみを見ても悲しみと思わん。

人間の猜疑心と懷疑心はこれほど高慢なものはない。

それでも仏道に来たものか。

心を心と思え。

それから始まる。

1、悩みが出るところに悩みはうまれるが、これから始まる事もある。しかし、悩みを悩みのまま、終わらせてはならない。幸せにする事だ。



1、車を運転していて、前を向きながら考え事をしていた。前を2たびみたとき、はっとした。神仏にこのとき守られていたのだ。ありがたい。

1、信じていた人に裏切られ信じる人を信じられない。人を騙したり裏切ったり、信じなかったりするから、  
信じられないだけだ。

1、うみせん、やません、の奴らを見ろ、何を与えても喜ぼうとせん。不幸なのだ。不幸なのに俺を使って幸福になろうとする。俺を使って幸福になろうとする。それも不幸だ。いくら金持ちでもいくら貧乏でも  
幸福な人は幸福な人。  
不幸な人は不幸な人。

1、救おうとする心と救われたいと思う心の中に神仏がおる。

1、人は言われたいことを言われたい。だから人に相談する。  
言われたいと思った事をその相手がいてくれなかったら、  
期待はずれだとかっかりする。じゃあ最初から相談しないで  
自分の中で決める事だ。それができたら苦労しないってのは虫がよすぎる。  
何事も勇気を持っていけばいい。

1、職場でも相手を嫌な目にあわせたり嫌がらせをする奴は罪を犯すのを平然とする。  
こんなやつのめんどろをみなくていい。仕返ししたいなら考える事だ。でも、やったあとスッキリしないと思う。  
だから、ずっと無視すればいい。

1、ある状態がある状態に変化する。そのときどう行動するかだ。どう思うかだ。

1、生まれるためにあるのです。死ぬためにあるものではありません。  
一日、一日、生まれ変わってるのに  
一日、一日、死ぬためにあっては  
死をじっと待ってるばかり。くやしいでしょう。  
一日、一日、生まれていると思えば楽しくてしょうがないはずです。

1、息をしている。万物が息をしている。  
光合成をしている。このいってんで みんな平等なのです。  
犯罪者もノーベル賞を取った人も。

1、僕は僕だ。誰が否定したって僕は僕だ。困ったときにこう考えよう。

1、自分は神という胎内にいて守られているのだと考えたら、少々の事は許せるようになった。

1、子供の頃に、不思議とかつらいとか訳の分からないとか思った事あるだろう？大人になってもその答えがわからないから、説明して、形作る。大人は理屈をこねるが、果たしてそれがいい事なのか。そこに、つらさがあって、楽しさがあるなら、いいじゃないか。  
幸せになればいいんだ。

1、世の中をよくする事にかかるお金はタダだ。わるくしたり金持ちになったりするのはお金がかかりすぎる。世の中をよくすればお金は紙切れになる。  
僕は少しでもそうなるよう努力している。ちょっとはお金はいるけどね。

1、人を殺す力とか言うものは身につけたとしても低レベルなものだ。未来がわかったとしても低レベルなものだ。一番最高なものは自分が幸せで他人も幸せな世界を創る力だ。

1、美とかいうものは形作るとなくなってしまう。なぜと言えは瞬間、瞬間の刹那を生きているからである。  
一秒前の花と一秒後の花は違う。だからそれを取り巻く空気も描けなければならない。  
生命力も描けなければならない。  
真の美とは輪廻する生命を描く事。  
本来は形作ってしまえば醜くできてしまうものである。だから完全に、生命を描こうと努力するもんなんだ。  
輪廻するという事は生まれるものがやがておいて死ぬという事である。

1、存在するという事が美である。あるという事が美である。

1、本当の生き方はこの現在の世界が天国であると思う事。ずっと天国であつたら幸せだろう？  
そう言う気持ちで仕事したり、生活したりすればいい。  
天国の代償が地獄じゃないんだよ。

1、疑うと、地に落ちていく。不安がると気になり、その不安が取り除けない。だからそんなつまらない事を考えないように。不安を心の中に抱かない事。

1、生きる事はつらい事じゃない。

1、そんな急いで食べなさんな。味がわからん。味がわからなかったら口の中でもぐもぐして飲み込むだけ。

食の楽しみがないよ。

食事ってのは生活の代償だ。ありがたいものだ。それを手にして口にする事はまさに、奇跡だ。

1、そんな、テレビばっかみなさんな。頭の中テレビになってしまう。おそろしいことよ。

見なきゃいい。嫌だったら。

1、具合が悪くなって余談を許さん状態がつづいて寝れんで怒って走る。走るのはいいけど具合が悪くなるのは馬鹿げている。あまりにも馬鹿げている。だから、執着しなさんな。

1、いちいちけんかにのんな。完全武装プレイか？けんかすんな。

例えばピンポン玉とピンポン玉はあたったら反対の方向にいくか、どっちかにいく。そう言う不安定な事をせず、あたりもせず、くつつかない。

1、昨日、座禅を組んでたときに「死んだつもりで自分を見つめよう。」と思って自分を客観的に見た。しかし、死んでなかった。心臓の音がどう押し殺しても聞こえるのである。「あーあ、せっかく死んだと思ったのに。」と思ったが思い返して、「生きる限り」生きているのだ。生きるんだ。そう思ったとき生きているのが

不思議だった。併しどうあがいても生きているんですよ、わたしたちは。それを考えたら、「もったいない。」と思うでしょう。

1、事象は心の対象物、不思議だけどうれしくなった。

1、表彰意識よりも潜在意識がよかったら清らかになるが、潜在意識がだめなときは表層意識からきれいにする方法もある。

1、原因があって結果があらざったら苦しくてしょうがないだろ。原因のもとが怒るような事ではだめなんです。原因がきれいで結果が豊かだったら嬉しいでしょ。

1、幻聴が聞こえるびょうきになったら、眉間と眉間の間のちょっと上の第三の目を鏡を見ながら「お前は幻聴がなくなった。」と言いなさい。毎朝、毎朝。これは中村天風先生の教えで、私は、実践して本当になくなった。それ以外は、自分の考える事である。だから、誰も聞いてないけ、気にしなさんな。

1、大丈夫。君の病はきっと治る。

以上の事を書きました。ここで、俺の親父が宗教観を書きたいというので書いたものを書きます。  
。反対意見もあるけど読んでください。

神は宇宙天地万物を創造されすべての生き物を創られた後に地球に人を生み出された。そして人に自分に

似た靈魂を与えられた。

それが分け御霊である。一人一人すべての人が神から与えられた分け御霊をもっている。

だから人は尊いのである。

どの一人もかけがえのないとうとさをもっている。

神のすばらしさは人に魂を与えるときに自らと同じようにものを慈しみ、育て

、育み、いたわる気持ちと美しいものを感じずる気持ちを与えられた上にさらにすごいのは

人が神に逆らう自由をもいっぺんい与えられたのである。人は神にいただいた精神・魂を使って神に逆らう事さえも完全に自由な魂を与えられた。これぞ深い神の愛の現れである。人はこの（神に逆らう自由もある。）魂のすべてをあげて神を敬い崇める。のが神の喜びである。

僕は悩んでいる人がいたら助けてやりたい。そう思ってこれを書いた。心まで病にならんように。  
。

参考程度に僕が読んでいる本を紹介します。「一生薬がいらない体のつくりかた」医学博士岡本裕/

「疲れない体をつくる免疫力」安保徹/「運命を拓く」中村天風先生。/「今できることをやればいい」天台宗大阿闍梨・酒井雄哉

おしまい

## ぼんさんの日々

<http://p.booklog.jp/book/65465>

著者：涼一

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/maruchansakana/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/65465>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/65465>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのパプー (<http://p.booklog.jp/>)

運営会社：株式会社ブックログ