

2018/8/18 (日)

「MS 野菜はそれぞれ水分量が違う」

みなさん、よく結構さあ、料理でもなんでもそうなんだけど、細かく大匙一杯とかなんとか量る人、いるじゃない。

あれ、量ったって無理だから。意味ないから。だってさ、その時の料理の野菜の量だって違うし、野菜の水分だって違うし、その時のあれで変わるわけだよ、いろいろな。だからさ、大体でいいじゃない。大匙一杯半のソースとか言ったら、一杯半とか量っている人いるんだよ。それって下手くそな証拠なの。そうじゃなくて、大体でいいんだよ。だって、もともとが大体なんだもの。野菜だって大体じゃん。元々が適当なものやっているのにさ、こっちだけマジになってもしょうがないでしょ。

これって、皆さんの教育にも同じことが言えるんです。

元々が完成品じゃない子供に対して、それを完璧にやれ、というお母さんはいませんか？はい、いかがですか？

そのような、完璧と言わずにしても、完璧に近く望んでいる方、いませんか？

もともと野菜に水がどれくらい含まれるか、水分量で分からない、その育ち方によってどうか分からない野菜に、ぴったしの量を与えて、それが何か意味がありますか？大体はわかる、いいですか？すべてはそのようになっているわけです。ですから元々が、いいですか、不確かな人間に対して、そのような決まった教育なんかはないんです。わかりますか？

「MS 五蘊について」

いつしか物事に悩むようになります。執着が起き、そしてそれが悩みとなって自分に襲い掛かってくるわけですね。

いいですか、ちょっと今日はいい機会なので、あの、仏教の五蘊という話をしようと思います。

まあ、マインドセットですよ、五蘊というのはね。仏教というのはね。五蘊という心の内側をですね、五つに分ける思想があるんですけども、色・受・想・行・識と言って、まず色、いろね、じゅは受けるという字、そうは想う、想像の想、で、ぎょうは行う、しきは認識の識、これ五蘊と言います。五つの心の内側を表す、自分のインナーの部分ですね、五つに分ける、いいですか。

そしてまず色というのは何かというと、昔の言い方では、自分の周りで起こる出来事、これを色と言います。色ね、しき。そして受、うける、それはどう捉えるか、自分自身が起こった出来事に対してどう捉えるか、これ受けるです。そしてその次、想、想うね。その出来事に対する感覚とか、自分の考えをどう持つか。想です。メモしてありますか。そしてそれに対して行ね、行ね。その感覚とか、その想ったことから自分が何を行動するか。行。はい、そして識。認識の識ですよ。その行動を心に定着していく、なるほどと分かって定着させていくと。で、この五蘊によって、この五蘊というものが、この心の中の内部で繰り返されるということですね。仏教の教えというのは後にユングなんかが学んで、えっとユングは5世紀ごろか、あの、ちょっと忘れちゃったけれど

も、その教えを学んで心理学を作ったんですよ。要するに心理学の元なんです、この仏教の教えというのはね。で、色受想行識という五蘊をまず大切なこととして、あの、覚えて欲しいんですけども、ただそれだけじゃだめ。でね、普通本とか読むじゃない。そういうのね、いろんな本とか、こういう仏教系のとか。本とかいろいろあるじゃん、でもそれしかないんだよね、実はその五蘊にとって、とても大切なことがあって、すべてで、すべてに愛を感じる事なんです。いい？愛を感じて受け取ること。で、愛って何？人を愛するの愛、もちろんそれも含まれますけれども、そんなことじゃなくて、愛というのは起こっている物事に対して、事象に対して、それを、それが自分にとってまさしく必要な事なんだという、自分にとって必要な事なんだというその気持ち、それを愛と言うんです。日本の仏教には愛という言葉はいっぱい出てくるんですけど、人を愛するって言う、そのちっちゃいことではなくて、すべてに対する、それを受け取るという愛着の気持ちですね、はい。で、もっと言うと、どんなことが起こっても、どんなことが起きても、それは自分にとって大切なことかもしれないと思えること。で、大体の、最近メールとかでいろいろ、あの、また、相談事とか出てくるんですけども、困った事とか、どうしようということをして、相談してくる。そしてそれを排除しようとするわけですよ。愛がないんですね。いいですか、すべてが自分にとって必要なことかもしれないという、五蘊を愛着を持って受け取るということによって、大事にそのことに触れてみようとする勇気がない。もっと言うと、物事に抹殺の論理はいらないということです。何かを消し去る、嫌なことから避けたい、どうかしようとして解決する。そうじゃない。全部必要なこととしてそこに生まれていることを、受け止めるという決断をしている、大決断、大断定をしてほしいんです。で、これが出来ない人が迷っている人、悩んでいる人なんです。

大切なことは、すべて起きていることは自分に必要なことであるということ。愛情を持って、愛着を持ってすべてが、すべての事象が自分にとって必要なことであるというふうな認識、仏教でいうと五蘊ですね、もう一回言いますね、色受想行識、この五つことが自分にとっての学びであり、そして自分の決断であり、そして今、自分に必要だからこそ、その事象は自分の目の前に現れているということ、これを認識して、全部受け取る。排除の理論はないということ。排除の論理はないということ。物事をこれはやだとか、いけないとか、生きるために、楽になるために、自分自身の執着のために、こうするべきだ、ああするべきだ、こういう時はどうなんだ、こうなんだ、と自分の小さな世界で物事を変えようとする、起こっている自分の学びの五蘊、自分の学びを、それを受け取らないで、決断が出来なくて、嫌なことから避けようと、自分自身以外の、自分の分身と思っている子供に関しても、家族に関しても、周りに関しても、嫌なことを排除しようと、ただそれだけなんです。大きな間違いであるということですね、愛情を持って、これは一つの修行の一つですよ。愛情を持ってその物事を、自分にとって必要なことだから起きているんだという認識があれば、そのような悩みにならないという、決断するという、全部愛を持って受け取りましょう。どうですか、まあ、この流れとして、これで皆様の子供がどうだこうだ、子供が朝起きねえ、勉強しねえ、口が悪い、親をディスる、言うこと聞かねえ、上手いかわねえ、そんなことを、あなた方、それはわがままですよ、そういうこと言ってる人たち。どれだけ、どれだけ表側だけ

欲しいんですか。(朝から素敵な学びをありがとうございます。日々本当にそう思います)。どれだけ、良いものだけ欲しいんでしょうか？(気持ちが楽になりました。もう一度、五蘊にのっとして考え直します。)そうですね、やはり、影があって陽が差して、表側の陽が差している裏には影がある、ペアで考えなければいけないと昔話にもありますよね。何かの天使を呼んだら、一緒に悪魔もくっついてきたと。それでなぜ悪魔はいらないと言ったら、私たちはペアですからという、何の話か忘れちゃったけどありましたね。そういう、悪魔と天使がペアであると同じように、その自分のですね、起こっていることに対してそれを学び、ただし学びを正しく学ぶという、この五蘊、仏教でいえば五蘊ですよ、そのものに対して、それをきちんとした教えと受け取って、色受想行識というものをね、分かっている自分に対して無駄はないんだということが分かると思いますね。はい、ということで、と、なんでこういうことになったか分からないけれども、マインドセットなんですよ、要するにね、そういうことですよ。なぜ、分かった分かった、マインドセット教育が昨日認証されたので、会社創立は21日ぐらいになるらしいんですけども、とりあえずこの間段取り組めたので、えー、それでまあ、記念すべき五蘊のお話をしました。こういう話をね、していこうかと思います。初め会員をちょっと募りますので、あの、総長の新しいマインドセット教育の会員になりたい方は、ぜひね、登録して会員になって、ニュースレターとか、こういう、まああの、正しい学び、学べるようなことを配信していきますので、ぜひね、登録してください。はい。