

深イ〜話!

No.119

記念すべき第1号(平成20年1月号)の「にしじま通信」で紹介したのが、《そわかの法則》(著者:小林正観)という本です。あれから12年。私なりに《そ・わ・か》を実践してきました。そして、効果を実感したので改めてご紹介します。
お金がかかりませんから、ぜひやってみてください^^

悩み苦しみというのをよく見てみると、大きく三つのジャンルに分かれます。
その一番大きなものは、お金と仕事の問題。二番目が体と健康のこと。三番目が人間関係。
この三つが大きな悩み事のジャンルです。

そして、この三つの問題は「そ・わ・か」で解決できます。

お金と仕事の問題は「そ」で終わり、体と健康の問題は「わ」で終わり、人間関係の問題は「か」で終わります。

般若心経やいろいろなお経を見ると、一番最後が「薩婆訶(そわか)」という言葉で締めくくられているものがたくさんあります。

でも、私の言う「そ・わ・か」は、お経とは関係ありません。

この「そ・わ・か」は「掃除・笑い・感謝」のことです。

この三つを覚えておくと、悩み苦しみ、苦悩煩悩は一切なくなります。



お金と仕事の問題は、「掃除」をしていれなくなってしまう。

体と健康の問題は、「笑って」いればいい。



人間関係については、感謝、「ありがとう」を言っていればいい。

そういうことです。

もちろんこれらの問題は全部複合的に絡み合っているので、お金と仕事に関して「ありがとう」を言っただけではいけないということはないし、体と健康に感謝してはいけないということもない。

目の前に起こる現象について、この三つを同時進行でやっていれば、悩み苦しみはすべてなくなります。

