

喝破だより

四恩の里

喝破五訓

- 一、よろこんで与える人間となろう
- 一、いのちを大切に作る人間となろう
- 一、心静かに考える人間となろう
- 一、使命に生きる人間となろう
- 一、規律ある幸せ喜ぶ人間となろう

発行 公益財団法人 喝破道場 社会福祉法人 四恩の里 宗教法人 報四恩精舎 発行者 野田 大燈
 住所 〒761-8004 高松市中山町1501番地9 TEL 087-882-4022 FAX 087-881-5906 一部500円
 E-mail kappa@kappa.or.jp URL http://www.kappa.or.jp 郵便振替口座 徳島 01630-6-9731

巻頭言

因縁熟して果となる

— マリア観音の由来 —



— ハーブ園に鎮座するマリア観音さま —

謹賀新年

紙面をお借りしまして新年のご挨拶を申し述べさせて頂きます。

旧年中は喝破道場、そして若竹学園・亀山学園・なごみハウス園と各々施設にご支援・ご指導を賜り心より御礼申し上げます。

本年も変わらぬご厚情をお願い申し上げます。

今年も改められて国民総心機一転の好機だと存じます。

心機一転は他人に命ぜられるものではなく自身の決意に依るもので、他人に吐露すべきものではないかも知れません。

内に秘めた熱い思いを形にしておくことだと思えます。

勿論、裡に秘めた思いは一朝一夕の思い付きのものではなく、長く温め深慮して来たものの発露だと思えます。

喝破道場のハーブ園内に白亜の観音様が鎮座しています。

未だ正式な落慶には至っていませんが、今春には周辺整備を了えてお披露目となる予定です。

もう三五年も以前のことですが、この観音様は道場をご支援下さっています石材屋さんから「とてもよいお顔の仏様ですが、左肩が剥落して売り物にならないものがあります。よろしければ無料で差し上げます」とお話を頂きました。

「キズ物の仏像を頂いても…」と言う気持ちもありましたが、実物を拝見に参りました。

仏像を一目見た瞬間、背筋に電流が流れたかのような衝撃を覚えました。仏像は白亜の大理石で約一、五センチばかりの等身大像で、その凛とした中にも柔和な慈悲深いお顔立ちは素晴らしいものでした。

社長さんの言われた通り、左肩より脇に掛けての大きな亀裂で左肩は地面に横たわっていました。

私は即座に頂戴することを告げると「実は仏像だけに破壊する訳にも

ゆかず、さりとて置いておくにも場所がなく困っていたのです。直ぐに車でお届けします」と輸送までしてくれました。

頂戴しましたものの、この観音様に相応しい適当な安置場所が見つからないのです。

その後大々的にハーブ園に取り組むこととなり、五〇〇㎡ほどの山林を伐採整理してローズマリーを植えることとしましたが、その造成地の一角に立った時「この場所こそ観音様安置の場所！」と直感しました。

しかし安置場所を整地する資金がない為に無為な月日が流れましたが、先ずは専門家に依頼して左肩を修復して頂き仮安置しました。

そして聖母マリアとローズマリーの謂れから「マリア観音」と命名しました。

馬屋で誕生したキリストは粗末な籠の底にローズマリーを敷き、その上に布を掛けてキリストを寝かすと、神々が讃嘆してローズマリーの花が一斉に花開いた、と言う記録に依るものです。

その後未整備ながらも訪れる方々が現れてはその尊容に痛く感激されて建築資金の一部に、とご寄付下さる方がいて、徐々に完成に近づいて来ました。

特に霧や小雨の折にマリア観音様をお詣りすると、ローズマリーの香りが身を包んで安らぎを与えてくれます。

正に因縁熟して果となるですね。

— 大燈記 —

自立塾 (一四七)

— 明けまして

おめでとうございます —

二〇一九年も自立塾を
宜しくお願いいたします。

トウガラシの収穫

十二月の中旬から香川本鷹唐辛子の最終の収穫を行いました。

唐辛子は青唐辛子と赤唐辛子が存在しますが、実は同じ唐辛子なのです。収穫時期を変えることで青と赤の唐辛子が採れます。唐辛子の収穫は、花が咲いてから三週間後位から始まります。初めは青い唐辛子です。青唐辛子は未熟な唐辛子で、これを実らせたまま完熟させると赤色になります。



赤・青・黄の唐辛子

青唐辛子が完熟した物が赤唐辛子となっている事で「赤唐辛子の方が甘味があり辛くない」と思う方もいらっしゃると思いますよ。

しかし、より完熟状態となっている赤唐辛子の方が辛みが強いのです。青唐辛子は赤唐辛子よりもみずみずしく、辛みが抑えられているので、加熱調理ではなくピクルスや柚子胡椒といった生食がオススメです。十二月に入っても赤と青の唐辛子を収穫できますが、霜にあたると実が傷んで腐ってしまいます。その為、寒波がくる前に全て収穫しなくてはなりません。株元から切り取り室内で収穫と選別の作業が続きました。赤くも青くもない、色が変わる途中の唐辛子は黄唐辛子として選別します。



選別後の赤・青・黄唐辛子

千株以上の収穫ですから時間を要しましたが、年内に終わらすことができました。

収穫後の唐辛子は遠赤外線乾燥をし、青唐辛子と赤唐辛子、そして、黄唐辛子として保存します。この三種類の唐辛子で新たに商品

開発を進めております。年内には新商品として販売致します。ご期待くださいませ。

餅つき大会

二十二日に第一回となる餅つき大会を開催致しました。年末の餅つきは毎年行っておりませんが、一般参加者を募って行ったのは、今回が初になります。毎年恒例の月見茶会に変わる何かと言うことで今回の餅つき大会となりました。

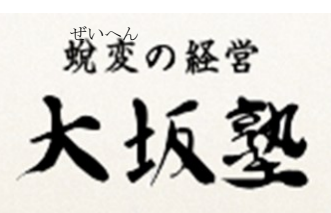


初めての餅つき

小さいお子さんやボランテイアの皆さんが参加してくださり、和気あいあいと楽しく餅つきを楽しみました。近年は餅つきを体験する場も減ってきておりますので、参加くださった皆さんも懐かしながら餅をつきました。

今年も第二回が開催できるよう計画いたしますので是非ご参加ください。

頑張れ!! 『自立塾』 私達も応援しています。



<http://www.osaka-juku.com/>

本社オフィス
東京都江東区有明1-4-11-3217
TEL/050-5505-1006

香川オフィス
香川県高松市番町4-2-19
TEL/087-863-6888

『喝破道場』 私達も応援しています!



株式会社ギフトグッズ

香川県高松市六条町1205-1

TEL 087-814-4990

FAX 087-814-4991

新しい世界を楽しもう

ハーブ園便り

エキナセア

インフルエンザや風邪ウィルスが猛威をふるうこの季節に、体内の免疫システムを高めてくれる、頼りになるハーブがあるのをご存じですか？
その名は、「エキナセア」。

エキナセアは、免疫力を高めることで知られるメディカルハーブの代表格です。
夏のハーブガーデンで一際存在感を放つハーブはエキナセアです。



キク科の植物で、太く長い茎に細長い葉をつけ、茎の頂上に紫色の大きな花をつけます。花の中央部分は盛り上がり、そのまわりを舌

状花がやや下向きに咲きます。

エキナセアの名は、花の中心部がウニのようにトゲトゲしいことから、ギリシヤ語でウニを意味する echinos に由来しています。

エキナセアとも呼ばれたり、別名はパープルコーンフラワー、和名はムラサキバレンギクです。

エキナセアは北米原産のハーブで、古くから北米の先住民に用いられていたことから「インディアンハーブ」と呼ばれています。



エキナセアのハーブティーを飲むことで風邪やインフルエンザを予防し、膀胱炎などの感染症を鎮めることができますと言われています。北米の先住民はこのハーブを蛇にかまれた傷や熱病、歯痛などに使用していました。

エキナセアは全草（根も含め全て）が用いられますが、一般的には地上部の葉や茎、花よりも根に強い効能があると考えられています。

エキナセアには免疫力を高める効果があり、ウィルスや細菌の侵入を阻みます。体内から毒素を取り除き、感染症を撃退してくれるのです。症状の重い時には、根を使うとよいでしょう。

水に野菜や果物、ハーブを入れてできるデトックスウォーター。免疫力を高めるエキナセアは、春の花粉症に、また夏の疲れを癒やし、秋冬の風邪やインフルエンザといった感染症予防にも有効で、季節問わず取り入れたいハーブです。苦みがあるので、はちみつやレモンを加えるのがおすすめです。

エキナセアティーはかすかな苦味とクセのない草木の香りが特徴で飲みやすいハーブティーの一つです。

ゼルコバでは、四月のイベント「桜まつり」の花見ランチでエキナセアをブレンドした桜ブレンドティーでお出ししております。限定のハーブティーですが、ご要望がございましたらいつでも桜ブレンドティーや単品のエキナセアティーをお出しすることができます。
ご注文の際にスタッフにお声がけください。

『自立塾』 私達も応援しております。

キッチン・バス・トイレ・増改築・ボイラー工事
 四国ガスショップ・四国電力認定店
 高松市上下水道工事指定工事店

住宅総合

（株）広瀬 サービス

（本社）高松市末広町6番地9
 ☎822-5478代 ☎0120-512677
 （羅島店）☎851-3167

私達も応援しています。
『自立塾』

人と企業を結んで30年!

新聞折込

Human Network
求人タイムズ

株式会社 求人タイムズ社
 本社 / 観音寺市本大町1541-3
 TEL(0875)25-0404
 高松営業所 / 高松市林町230-6 極楽ビル1F
 TEL(087)864-6373
 http://www.kyujin-times.net



主要
全国紙にて
絶賛折込中
朝日・読売・毎日・
日経・産経



企業研修

「感謝の気持ちを持つこと」

私は、感謝の気持ちを持つことは大切であると考え。なぜなら、心を静かにすることで、よい仕事ができるからである。

第一に、坐禅をして心を無にすることに初めて挑戦した。坐禅には、様々な作法があり、それぞれを厳格に守ることが大切であると学んだ。

坐禅を通して、自然と一体となつて心を無にすることが理想であったが、実際にやってみると姿勢を保つことも難しく、常に考え事をしてしまった。心を平常にすることで、ひらめきや良い考えが浮かぶと私は考えているため、耐えることも大切であるが、冷静に物事を考えることも大切であると学んだ。

二つ目に、講話で「四恩」と「喝破五訓」についてお話を伺った。四恩では、親・社会・故郷・そして自然に対して感謝を持つことが大事であると学んだ。それぞれに対して恩を感じることで、正直に生きること、お互いに信頼関係が生まれ協力しながらよい仕事をしていくことが

できると学んだ。喝破五訓では、坐禅と同様に心静かに考えること、喜んで与えることが重要であると学んだ。また、規律を守り使命を持つ時間を大切に過ごしていくことが大切だと改めて学んだ。

最後に、食事に対して感謝することが大事だと学んだ。食事の前に読経し、食後も食器を漬物で洗って最後まで作法を守ること、食べられることにありがたみを感じた。他にも、畑の草引きや野外でのカレー作りなど、ふだんしないことをして食材に対する感謝の気持ちを持つことができた。

感謝の気持ちを持つことで、良い仕事が出来ると感じたため、これからは感謝の気持ちを持ちながら生活していきたいと考える。

R 社 M・M



企業研修

「研修を終えて」

今回の研修で私は「自分の欲や邪念を殺す」ということ「規則や規律の大切さ」ということを学びました。

一つ目の欲や邪念をなくすということ

「坐禅」であったり食事をいただくことで普段の自分の好きなものだけを食べたり、周りの状況を考えず自分勝手な行動をとってしまったりしていることが甘えであると改めて気付かされました。坐禅で心を無にすることで自分の心の中の邪念が消えていくような気がしました。昨日の坐禅では、何を考えて時間をつぶそうかという欲を出してしまいました。が、今朝の坐禅で少しでも昨日の邪念を消し無になれていたと思います。そして、二つ目の「規則や規律の大切さ」ということでは、自分たちは知らない喝破道場の伝統であったり坐禅などの習わしを感じることでルールを守り、周りの人へよい影響を与え集団としての規律を正そうと感じ

R 社 M・T

ました。自分自身で、高校を卒業し、「規則、規律はそれなりに自信があると感じていました。しかし、社員寮では他人の立場になったり、相手の気持ちを考えて行動するということができず、自分自身の欲を出し、他人にまで迷惑までかけていました。

この道場での修行を終えて一人の社会人としての「規律を守る大切さ」と「自分の思い通りではなく我慢をすること」ということも学べました。明日からはもう一度、心新たにひたむきに精進していきたいと思っています。



二宮尊徳

ホ・ホ・ホ

大阪市 山口 近香

生き甲斐を持ちましょう

安部麗子

ある日、ブタのマルコさんは、生き甲斐を求めて旅に出ます。藤のバスケットには、食べ物がつさり入っています。

気持ちのいい野原の道を歩いてみると、草むらのどこかで、みゆーみゆー鳴く声が聞こえます。

近寄ってみると、やせこけた上品なクロネコが、生まれたばかりの3匹の子猫と一緒に、力なく横たわっています。

「親切なブタさん。どうかお助けください」と、ネコが言います。

「私はつい最近ノラネコになったものです。ままならぬは浮き世の常。玉のような子らを授かり、やれうれしやと思つたもつかの間、この子らを残して食べ物を探しにも行かず、ほとほと難儀をいたしております。このままではわらわも子らも、飢え死にしてしまいます。」

どうぞお慈悲を」と、涙ながらに訴えます。マルコさんは思わずもろい泣きをしそうになりながら、

「どうか元氣を出して、気持ちをしっかりと持ちなさい。明けない夜はない。やまない雪はない。あなたは一人じゃない。困った時はお互いさま。道は必ず開けます！」

と、力強く言い、そのアドヴァイスの素晴らしさに、我ながらうっとりしてしま

います。

「あのう……」とクロネコが言いかけるのを制して、

「おっしゃいますな、おっしゃいますな。人に喜んでもらえれば、それが何よりの喜びなんですから……」と言いながら、さうさとその場を立ち去ります。

この様子を一部始終伺っていたのは、一匹のうさぐさハイエナ。頭をポマードでテカテカに固め、ガラスが渦巻きになるほどの分厚い眼鏡をかけています。

マルコさんが鼻歌を歌いながらしばらく歩き、満開のライラックの下でお弁当を食べ始めると、

「こんにちは、奥さま」と声をかけます。マルコさんは、みすぼらしいハイエナを見て、サツとバスケットの蓋を開けました……差し出された名刺を見ると、今一度ふたを開けて、にっこりと笑いながらサンドウィッチをすすめます。

「弁護士 ヌロン・ペロン」

「先ほどから拝見しておりましたが、奥さまは生まれつきのカウンセラーで、それをぜひ、お仕事になさい」

「仕事だなんて……私、欲がないから、ボランティアでいいんです。お金じゃないんです。生き甲斐が欲しいんです」

「素晴らしい！ますます素晴らしい！が、どちらにしても、カウンセラーには資格が必要です。」

私の学校で、1ヶ月勉強なさい。来週火曜10時。100万円持って事務所においでなさい」

少しは迷いましたが、これはチャンスかもしれない。約束通り100万円持って、名刺の事務所を訪ねます。

既に、20人ばかりの生徒が集まっています。みんな、生き甲斐のために、100万円持ってきたのです。

ワイワイガヤガヤベチャクチャとしゃべりながら、1ヶ月の講習が終わり。更に100万円払って、ヌロン・ペロン発行の資格認定証を手に入れます。

かくして、生徒たちは世の中に送り出されたのです。

マルコさんは、認定証と名刺を持って、いろんな人に会いに行き、カウンセリングをしてあげます。

何という充実した人生でしょう！人様のお役に立つという事が、こんなに清々しいものとは思いませんでした。

ある日、同窓生の白ヤギ夫人が、自宅にこんな看板を掲げているのを見てビックリ仰天。

「よろずコンサルタント メエメエ相談所」

白ヤギ夫人が出てきて、「あなた、ボランティアじゃ勿体ないわよ。プロとして、自覚と責任を持たなくちゃ……」

元々私なんかよりずっと実力がおありなんですもの」

事務所を開くようにと、強引なくらいにすすめてくれるのです。

そこまで言われると、わるい気がしますが、すすめられるまま、ヌロン氏に会いに行きます。

更に100万円払って事務所開設の許可証を貰います。

ヌロン氏はニタリと笑い、「皆さん、意欲満々ですな。素晴らしい事です。」

生徒の紹介、事務所開設の勧誘、その都度50万円差し上げますから、ぜひお友達を紹介して下さい。

紹介してくれるだけで、今までの投資はゼロに、いや、やり方次第で大変な利益になりますぞ」

どうりで。あのプライドの高い白ヤギ夫人が、熱心にお世辞を言うわけでした。

その内に、せっかくカウンセラーの資格を取った生徒たちだったのに、カウンセリングよりも、紹介の方が生き甲斐になつてしまいました。

今では、近郷近在の町中村中、カウンセラーだらけです。

ヌロン・ペロンは、いつの間にか姿を消してしまいました。

どこへ行ったかですって？

勿論、カウンセラーを必要としている、どこか遠くの町に、です。

了

この頁は、
公開していません。

戴き物一覧

11月21日〜12月20日

いかの姿漬け	定光寺	様
北海道釧路市		
昆布		
北海道根室市	井深	玄光様
フルーツジャム		
東京都江東区	森口	五郎様
オイルセツト		
東京都品川区	菅野	修様
香川県高松市	見性寺	様
焼き海苔		
東京都新宿区	(株)ユーキャン様	
和菓子		
神奈川県横浜市	鎌田	松栄様
香川県三豊郡	大平	健司様
洋菓子		
神奈川県茅ヶ崎市	宮田	美希様
愛知県名古屋市中区	西村	伸枝様
海産物		
千葉県佐倉市	梅宮	一朗様
静岡県沼津市	大泉寺	様
滋賀県彦根市	手塚	紀洋様
香川県高松市	矢次誠	一郎様
高知県高知市	中原	義長様
高知県高知市	石原	真生様
ハム詰合せ		
千葉県木更津市	妙泉寺	様
大阪府東大阪市	赤坂	為雄様
兵庫県芦屋市	三戸岡クリニツク様	
ローストビーフ、もみじ饅頭		
広島県廿日市市	延命寺	様
果物		
群馬県利根郡	海圓寺	様
山形県西村山郡	布川	昱哉様
愛知県知多郡	池田	泰英様
香川県高松市	陣内	梅溪様
愛媛県八幡浜市	常昌寺	様

ご寄付

11月21日〜12月20日

静岡県茶、カレンダー		
静岡県浜松市	中西	大介様
お米		
京都府木津川市	吉岡	優子様
精肉		
鳥取県鳥取市	福井	孝徳様
香川県高松市	和光自動車工業様	
食品詰合せ		
広島県広島市	(株)ビバ	様
ドリッブコーヒー		
香川県高松市	(株)マリン・ライフ様	
綾歌郡	南隆寺	様
ジュース		
香川県丸亀市	(株)シコクモーターズ様	
洗剤		
香川県高松市	名淵	薫様
食品		
香川県高松市	(株)石の店山田様	
愛媛県松山市	法龍寺	様
愛媛県西条市	井上	隆寿様

北海道札幌市	甲斐	敦子様
山形県鶴岡市	玉川寺	様
神奈川県横浜市	簡	照子様
茨城県神栖市	七夕	嵩真様
静岡県掛川市	大雲院	様
京都府京都市	心光院	様
香川県高松市	匿名	様
高松市	河野	昭様
観音寺市	匿名	様
鹿児島県鹿児島市	江夏美	智子様

平成30年度(12月20日現在)
ご寄附総額は四百五十三万二千円です。
皆様方の温かいご支援に、
心より感謝申し上げます。

塾生募集!

自分を変えたい変わりたいあなたへ

禅をこころの支えに合宿形式による自立支援を行っています。禅とは、今このときに集中し現在の自分自身と静かに向き合うことです。

自分を変えたい、変わりたいあなたにふさわしい環境を提供いたします。変われるか変われないか、最終的には『自分を変えられる』と自分を信じる心です。自然豊かな環境に身を置き土に触れ身体を動かすことで心身ともに良好になります。

シンプルに無心に日常生活の雑務をこなすことこそが大切なのです。

本来の自分、自分らしい生き方をみつけましょう。

「禅」を心の依り拠として

- 規則正しい生活リズムの体得。
- 自給自足の農作業を通して「体力・気力・忍耐力・持続力・協調性」を涵養。
- 卒業前にはコミュニケーション能力を高めるために付属施設「ハーブ喫茶」で接客体験実施。

詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。
(087-882-4022)



「喝破道場」ご支援のお願い

平素より公益財団法人喝破道場の活動にご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。

「禅」を心の拠り所としての活動を展開し、更なる社会貢献を図って参ります。どうぞ本誌のご購読とご寄付によるご支援を賜りたくお願い申し上げます。

ご寄附に対しましては、公益財団法人の活動として租税特別措置法施行令第二十六条の二十八の二第一号に規定する要件を満たしております。

「税額控除に係る証明書」が発行されますので、節税としてもご利用下さい。

購読料 年間五、〇〇〇円
ご寄付 一口五、〇〇〇円
(一口以上、何口でも結構です)

郵便振替口座 01630069731
公益財団法人 喝破道場

賛助広告掲載ご協力のお願い

平素は『自立塾』の活動にご高配を賜り御礼申し上げます。

昭和49年に興されたカッパ禅道場。開山の精神は、自立塾に受け継がれています。揺るぎない思いを胸に今後も活動してまいります。一層のご支援ご協力を賜りたくお願い申し上げます。

ページの下端一枠
(ヨコ8cm×タテ6cmほど)
年間12回 60,000円
受付 087-882-4022

十二月の日鑑

11 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加 於 高松イオン
 山王小祭
 餅つき大会 於 喝破道場
 22 高松市委託就労準備支援事業
 (毎週月・水・木曜日)

一月の予定

1 元旦
 薬師講
 8 イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン参加 於 高松イオン
 11 山王小祭
 15 禅を聞く会 於 高松サンポート
 26 高松市委託就労準備支援事業
 (毎週月・木曜日)

大燈和尚十二月の日鑑

3 サヌカイト奏者白杵美智代氏ご夫妻来山
 3 サヌカイトの里が社団法人に衣替え
 3 四恩の里忘年会(一班)
 中津万象園 懐風亭
 4 定例若竹学園生参禅 於 坐禅堂
 4 圓通寺「定例坐禅会」
 8 社会福祉法人設立二十五周年記念行事「シンポジウム」
 於 丸亀市保健福祉センター
 9 香川県移住者交流会「お遍路プチ体験」で打ち込みうどんのお接待

於 遍路小屋&随流荘

12 特定非営利活動法人わははネット
 主催「子育て支援研修」講師出講
 12 四恩の里忘年会(二班)
 於 高松市内
 18 圓通寺「定例坐禅会」
 18 香川大学教育学部生徒さん遍路小屋ボランティアの件で来山
 21 社会福祉法人四恩の里施設管理者会議 於 亀山学園
 31 元旦早朝 年越し坐禅会&年頭祈禱

大燈和尚新年月の予定

4 元旦(三日) 恒例新年茶会
 公官庁・新聞社挨拶廻り
 8 圓通寺「定例坐禅会」
 17 曹洞宗福祉審議会出席
 22 東京 宗務庁仏間
 29 圓通寺「定例坐禅会」
 農林水産政策研究所主宰「農福連携シンポジウム」に参加
 於 東京砂防会館



— すくすくと育つ2頭の子ヤギ —

編集後記

明けまして
 おめでと〜うございます

旧年は大変お世話になりました
 うございました
 皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

二〇一九年の幕開けです。平成最後の年でもあり、新たな新時代になる記念すべき年です。

今年はやはり「猪」がキーワードとなるでしょう。近年、猪が世間を騒がせます。田畑を荒らしたり、街中に現れて人々を襲ったり、ご当地ジビエ料理で地域の活性化とニュースがつかまません。

道場は、昨年の猪被害はほとんどなく一年を終えることができましたが、今年はそのいかないでしょう。人間対猪の戦いです。今年も被害なく、無事一年を終え、沢山の猪料理にありつけることが望ましいです。

記念すべき二〇一九年、新たなステージに入れるよう一層の努力と感謝の気持ちを忘れず、猪突猛進いたします。

— 大然後記 —

児童施設で働いてみませんか



職 種：管理者候補 医師(精神科医) 看護師(正)
 心理 保育士 児童指導員 事務員
 勤務先：四恩の里 本部
 児童心理治療施設 若竹学園
 児童養護施設 亀山学園
 自立援助ホーム なごみハウス圓



連絡先：香川県高松市中山町1501-192
 社会福祉法人四恩の里 本部 ☎087-816-1380
 メールアドレス: 4on@4on.or.jp ホームページ: http://4on.or.jp