
宝彩日曜新聞 2018/08/12 第457号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

台風がそれて良かったですね。

いかがお過ごしですか。

宝彩有菜です。

『日めくり文言』は、修行や変容のヒントとして短い文言を集めたもので、どれも単純明解なものです。その中から題材を選んで解説しながら、同時に修行のポイントや、気楽に生きるヒント等をお話ししたいと思います。今回は、その第39回目。

この世はすべて完璧です。

◎あれこれうまく行かずイライラ。でも実はこの世はすべて完璧。任せればOKです。

この世はすべて完璧であるとは、普通、言えません。通常は、「この世は欠陥だらけである。とても完璧とは言えない」が常識です。アタマもそう考えています。そして、その改善、修復に日夜努力しているわけです。

これは、まっとうなアタマの働き方で、良く働いていると誉めこそすれ、非難したり貶したりすることはありません。日夜、寸暇を惜しまず、さらにどうすれば幸福度が上がるか、安心、安全度が上がるか、と粉骨砕身の努力をしているアタマに、いくら感謝しても足りません。

と、アタマを誉めると、アタマは意気揚々と、さらに頭（ズ）に乗って、アタマですから、まあ、もともと頭に載ってますけど、さらに自分の尊い任務に励みます。

すると、得てして励み過ぎになることがあります。そこそこ幸せなはずなのに、もっと、大きな幸せが欲しいと思います。そこそこ充実しているのに、これではいけない、もっと充実させなければならぬと思います。そこそこ満ち足りた生活をしているのに、これで満ち足りたなんて思っただけではいけない、もっと、上を目指したいと考えます。何かに一旦満足したり、感謝しても、すぐに、不満足になったり、不平になったりします。せつかく、幸せで楽しい人生なのに、すぐに、自分でそれを土足で踏みにじってしまいます。

アタマのとっても悲しい性質、悲しい特質です。

しかし、この悲しい特質と、称賛すべき向上心は、通常、表裏一体のもので、向上心を失

うと活力も失われてしまいます。

ですから、向上心を捨てなさいと言っているわけではありません。そうではなくて、行き過ぎた向上心は、適当なところで、止めることが肝要です。そのワザがありますので、それを修得すると良いのです。

アタマの基本的な考え方は、「この世は欠陥だらけ。問題山積み。危険が一杯」ですから、これの行き過ぎをやめさせれば良いわけです。欠陥や問題の中には、大いに努力すればあるいは、改善できるものもあるかもしれませんが、もともとほとんど不可能な欲求も入っているかもしれません。

アタマは自分でそのチェックをするのが不得意ですから、もし、不可能な欲求を望み始めて、放っておくと、いつまでもそれに執着して考え続けます。それは、アタマのエネルギーの多大な浪費になります。気分も最悪になってきますし、悪くすると、病気になるかもしれません。より幸福になりたいと必死で考えていることが皮肉にも、自分をとても不幸にしているわけです。このおバカなアタマの目を覚まさせるには、色々手がありますが、今回は、「この世はすべて完璧である」とアタマに言うことです。

実際は、欠陥だらけでもありませんし、完璧でもないでしょう。

でも、アタマに、「この世はすべて完璧である」と言い聞かせる意味は、アタマは、極端から極端に振れることは得意ですが、中庸の徳とか、中道を行くとかは、不得意だからです。ですから、一旦は、真逆に振れさせてみようという魂胆です。

どっちみち、アタマは概念の世界に住んでいて、実体は知りませんから、「この世は欠陥だらけ」も「この世はすべて完璧」もアタマがそう思うかどうかだけの話です。「欠陥だらけ」と思えるなら「完璧」とも思えるのです。

ですから、「完璧」と頑張っって思ってみましょう。もし、それができたら、多くの悩みや苦しみは一気に消えてしまいます。「おお、なんて今日は爽やかで麗しい日なのだ。生きてるって幸せだなあ」という気分になります。多くの改善改修したい欲を棚上げできたからです。起動させないようにしたからです。

その気分爽快で幸せな状態から、もし、本当に、自分のためや人のために改善改修したいこと、そしてできそうなことがあれば、そこから手をつけていけば良いわけです。たぶん、楽しく手をつけていくことができると思います。切迫感は無くなっていると思います。奉仕や愛からの行動になると思います。

自分が何か苦しい、不満だ、心配だとの思いで、辛くなっている時は、すぐに、この「この世はすべて完璧だ」を思い出して、行き過ぎているアタマの方向を転換してみてください。

すぐに、心に青空が戻ってきます。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「こんなに、くどくど説明してくれるより、『この世はすべて完璧だ。それは、真実だ。だからそれを信じなさい』と言ってくれた方が、アタマも納得しやすいと思いますけど」

「なるほど」

「ごちゃごちゃ説明されると、やっぱりこの世は完璧ではないんだと、アタマが思うので、説得しにくいのですけど」

「ああ、そうか。騙して欲しいわけだな」

「小松茸が小松茸のアタマを騙すのも、笑雲先生が小松茸のアタマを騙すのも同じでしょう」

「まあ、結果は同じだが、それでは自主性がなくなる。いいかい、小松茸。何かに身を委ねたり、信じたりするのは、方便としては有効だが、それを方便としてみることはできなくなる。そして、それしかできなくなる。すると、危うい。神様を信じるとかの方向に行くことになる。

アタマの機能停止状態になるわけだ。それは、自分にも、他人にも、危険だ。そうではなくて、アタマの有効で効率的で、爽やかな使い方を修得した方が良い。そうすると、笑いが溢れ、愛が溢れる。アタマものびやかで健康でいられる。人生が楽しくなる」

「じゃあ、自分で自力で、自分のアタマを極端から極端に振れさせなければならないってことですね」

「そうだね。とりあえず、右の端から、左の端へ。知らないうちに、右の端に戻っていると気が付いたら、また、左の端へ。それが上手になってくると、だんだん、真ん中に居れるようになる。そのための修行だね」

「ああっ、修行か」

「当たり前だ。ポカッ」

「痛ッ」

宝彩有菜（この世はすべて完璧？）

ホームページの更新記事

◆「宝彩 BB マガジン」第31号を発刊しました。(2018/08)

<http://hosai.world.coocan.jp/bb-site/index.htm>

~~~~~

## 宝彩瞑想会から修行の Q&A

~~~~~

Q:「今は瞑想中だから後で考えよう」とマントラに戻るのを
ずーっとやっているんですけど、片づかないなあって。

宝彩有菜：私も何日もやらずに瞑想すると最初の一本か二本では片づかないよ。
そういうときは、三本くらい続けてやるとかしないと片づかないけど、
毎日、瞑想をやっていると、一本目の途中くらいからすぐきれいになって片づいたりする。
お掃除と一緒に、たまっていれば、なかなか時間がかかるということかもしれないね。

参加者A：一日何本くらい？

宝彩有菜：それはその人によると思うよ。

一日、ネガティブなことを考えずに過ごしたら片づけるのも楽だけど、
一日、ここで悔しい、ここで悲しい、ここではイライラとかいっぱいいっぱいやると、
片づけるのに時間がかかるから、一概に一日これだけですとは言えないよ。量による。

すごく上手い人がときどき片づかないと滞ることがあるんだけど、
その人によく聞いてみると、「片付かない」という考えをしているだけで、
「片付かない」という考え以外に何かあるんですか？と聞くと、いや、特にないんですと
言う。

じゃあ、その最後に持っているやつ、それだけをやめてください。

「片付かない」という考えを棚上げしてくださいと言うと、
それを棚上げしたら、片づいたか片づいてないかわからないんですけどって、
いや、それも考えですから棚上げしてください。

だから、「ほとんど片づいてなんにもないんですけど、片づかないんです」と言っている人
は、

最後にちょっとひっかかっているんだね、マインドのトリックに。

マインドは全部片づけて自分がいなくなって、
マインドにとってみれば自分が消えてしまうことなんだけど、
それは絶対に避けたいと思っているから、なんとかうまく邪魔をしようとするわけね。
なんとか、考える種を残しておこうと思っているわけ。

どんどんどんどん片づけるのに仕方ないときあってくれるんだけど、
これ最後もっていかれたらもう考えるものがなくなって、自分がいなくならなくちゃいけ
ないと思うと、

何か考え残していることは、片づかないものはないかしら、片づかないなあ、
どうして片づかないんだろうねえとかいうところに残っているのかもしれない。
そこを最後の砦にして。

それもマインドの手だからね。それもやめる。
いいや、片づいても片づいてなくても。確認ももういらぬ。
確認する作業もしない。それも思考だからね。
「片づいたかな？」と考えるのも思考だから。棚上げしちゃわないと。
今度、それをやってみてください。まず、そいつから片づけるという。やってみてくだ
さい。

(第 242 回宝彩瞑想会 書き起こし編集：「宝彩日曜新聞」編集室)

今週の修行 (プログレスコース) より

■ 「いい加減な」修行

08/12 (日) スタート

いい加減になるのは、良い加減になるということですが、結構難しいです。どこが、難
しいのか、そのポイントをしっかりと、理解して、いい加減ができるようにしましょう。する
と、人生がのびやかに豊かになります。

プログレス掲示板です。さてさて今月はどんな投稿があるでしょう。

<http://hosai02.la.cocacn.jp/progress/prog-gatebb-01.htm>

※今月もプログレスコース掲示板に 5 回以上投稿者に、お好きな「宝彩 BB マガジン」を 1
号プレゼントします。

(ただし、最新号第 31 号は除く)

該当者は、ご請求ください。

~~~~~  
宝彩有菜の著作から、クイズのコーナーです  
~~~~~

(クイズ)：下記のセンテンスは、宝彩有菜の『宝彩 BB マガジン』第 25 号の中の一文中
ですが、
どこにあるでしょうか？ (ページまたは、章、項)

金銭欲を根絶やしにする必要はない。
その代わり、名誉欲に苦しめられているのなら、
その名誉欲を根絶やしにする必要があるということだ。
愛されたい欲に苦しめられているのなら、
その愛されたい欲を根絶やしにする必要があるということだ。

『宝彩有菜のダンマパダ解説 牛車の車輪』（Kindle 版） 27

「宝彩ことのは」通信のサイト

◆facebook（アカウント登録していなくても見れます）

<http://www.facebook.com/hosaikotonoha>

◆ホームページ

<http://hosai.world.coocan.jp/daily-word/dw2/magbbs7/magbbs.cgi>

◆ツイッター

https://twitter.com/hosai_word

「e-講座掲示板」

<http://hosai.world.coocan.jp/q-and-a/class-a/yybbs3e/yybbs.cgi>

・tanpopoさん、ひだまりさん、チバさんの新しい投稿がありました。

+++++

宝彩瞑想会のスケジュール（主催：宝彩有菜）

+++++

●第296回：講話のテーマ「瞑想と生き甲斐」

【日時】2018年08月22日（水）18:00～21:00

【場所】東京 / 新宿

【参加費】10,000円（当日払い）

【参加できる方】次のいずれかに該当される方

- ・e-講座の受講生・受講経験者（1講座でも受講の経験のある方）
- ・インテンシブコース卒業生の帯同者

【申込み】 下記の詳細案内ページから、メールでニックネームを付記の上、申込みください。

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/me-exp-20180822-sinnjyuku.htm>

●第 297 回：講話のテーマ 「瞑想と縁（エン）」

【日時】 2018 年 09 月 10 日（月） 13:00～17:00

【場所】 静岡 / 沼津

【参加費】 12,000 円（当日払い）

【参加できる方】 次のいずれかに該当される方

- ・ e-講座の受講生・受講経験者（1 講座でも受講の経験のある方）
- ・ インテンシブコース卒業生の帯同者

【申込み】 下記の詳細案内ページから、メールでニックネームを付記の上、申込みください。

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/me-exp-20180910-numadu.htm>

●2018 秋・沼津ひねもす瞑想合宿「瞑想と離果離執」

【日時】 2018 年 11 月 11 日（日）～13 日（火）

【場所】 静岡 / 沼津

【参加費】 各回 15,000 円（予約後、振込み）

【参加できる方】 次のいずれかに該当される方

- ・ e-講座の受講生・受講経験者（1 講座でも受講の経験のある方）
- ・ インテンシブコース卒業生の帯同者

【申込み】 下記の詳細案内ページから、メールでニックネームを付記の上、申込みください

い。

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/me-exp-20181111-13-numadu.htm>

●第 299 回：講話のテーマ 「瞑想と泰然」

【日時】 2018 年 11 月 17 日（土） 13:00～17:00

【場所】 大阪 / 新大阪

【参加費】 12,000 円（当日払い）

【参加できる方】 次のいずれかに該当される方

- ・ e-講座の受講生・受講経験者（1 講座でも受講の経験のある方）
- ・ インテンシブコース卒業生の帯同者

【申込み】 下記の詳細案内ページから、メールでニックネームを付記の上、申込みください。

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/me-exp-20181117-oosaka.htm>

+++++

支部瞑想会のスケジュール（主催：宝彩瞑想リーダー）

+++++

支部瞑想会は、e-講座未受講の方もご参加いただけます。

ここでは各支部の概要をご案内しております。

詳細は、下記 HP をご覧ください。

◆宝彩支部瞑想会

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-s/medi-index.htm>

●新大阪支部瞑想会（主催 アリガ）

【日時】 第 69 回 2018 年 08 月 26 日（日） 12:50～15:20

第 70 回 2018 年 09 月 23 日（日） 12:50～15:20

【場所】 大阪市立青少年センター KOKO PLAZA 7階和室 702

【参加費】 一回につき 2, 500円 (当日払い)

Facebook <http://www.facebook.com/NewOsakaShibu>

●中野支部瞑想会 (主催 チバ)

【日時】 第84回 2018年09月16日 (日) 13:30~16:30

◆テーマ：瞑想とリラックス

【場所】 東京 / 中野

【参加費】 3, 000円 (当日払い)

ブログ <http://hosainakanosibu.wordpress.com/>

発行：「宝彩日曜新聞」

編集長：宝彩有菜

副編集長：かっちゃん、チバ、智、アリガ

特派員：ウラン、かるん、クマジロウ、よういちろう、ショウ、tanpopo、やんげ、ひまわり、トモ、ねぎ、パパイヤ、百花爛漫

監修：宝彩有菜

この「宝彩日曜新聞」についてのご意見ご希望は、下記メルアドへ。

また、クイズに応募したのに、プレゼントが来ないという方は、再度お問い合わせください。

まれに、メールが紛れて見落としている場合もありますので。

宝彩有菜

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「宝彩日曜新聞」のサイト

<http://hosai.world.coocan.jp/sunday/index-sn.htm>

■「宝彩日曜新聞」編集室のメールアドレス

hosai_sunday_news@yahoo.co.jp

■宝彩有菜メールアドレス

alina-hosai@mbf.nifty.com

■宝彩有菜のホームページ

<http://www.hosai.net>

■宝彩瞑想会のページ

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/medi-index.htm>

■新刊「どこでもできるはじめての瞑想」(イースト新書)

<http://hosai01.la.coocan.jp/alina-books/alina-book-design-46.htm>

■Kindle新刊「原因は案外簡単なこと」

<http://hosai01.la.coocan.jp/what-new-gazou/2018-07-b.htm>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆