
宝彩日曜新聞 2018/04/15 第440号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

急に気温が上がってきました。

新緑が奇麗ですね。

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22回目。

良いことしか起こらない。

◎自分には悪いことしか起こらないは強欲。良いことが起きているは祝福されます。

人生は平たんではありませんから、人それぞれ、良いことが起こったり、悪いことが起こったりします。

良いことばかりが起こって欲しいと思いますが、なかなかそうもいきません。

自分には、悪いことばかり起こっているような気分になったりします。時には、こんなに悪いことばかり起こるのなら、お祓いでもして貰った方が良いでしょう。良いなど考える人もいます。

お祓いが効くかどうか、それは、さておき、日めくり文言は、不思議なことを言っています。「自分には良いことしか起こらない」。

これは、実際の問題ではなく、起こって来たことを自分で評価する際に、同じ起こって来たことでも、良いことが起こったのだと認識するというのが大切だ、という意味のようです。しかし、いったい、何を言いたいのでしょうか、意味がわかり難いですね。

説明を読みましょう。「自分には悪いことしか起こらないと、考えるのは、強欲だ」と言っています。強欲？ 実際に悪いことが起こって、現実苦しんだり、辛いダメージを受けているのに、それが強欲だなんて、これも意味不明です。これも何を言っているのでしょうか。

これは、実は、修行のテーマだと捕えればわかり易いです。これは自分の人生に対する自

分の解釈の仕方の問題だ、考え方の問題だと捕えれば、納得できます。

つまり、同じ「事象 A」が起こった時に、どう捕えるかという問題です。人生には、さまざまなことが起こってきますが、起こって来た事象 A について、悪いことが起こるなあと普通自然に思う場合も、それは自分が下している評価ですから、評価している本人が評価基準を変えれば、評価も変えられます。

そこで、実際に、「悪いことが起こっている」と、評価する自分は、どんな自分かと言えば、それは、とても強欲な自分であると、警告しているわけです。強欲ですよと注意しているわけです。

悪いことは起こって欲しくない、良いことが起こって欲しいという欲が無自覚で自然にあるので、当然、そう評価することになっているわけです。もしも、その欲が少し少なかったら、悪いことの大きさが少し小さくなります。もし、その欲が全然なかったら、起こって来た事象 A は、悪いこととは評価されません。良いとも悪いとも評価されません。

つまり、自分の中に強欲（良いことが起こって欲しいという強い欲求）がなければ、「悪いことが起こった」と思うことすらできません。そういう仕組みです。すると、単に「事象 A が起こった」という事実だけになります。

事象 A とは、大小、強弱あります。例えば、大事な会議の前に風邪を引いたとか、車で追突されたとか、あるいは、会社が倒産したとか、離婚したとか。

人生塞翁が馬ですから、一見、悪いことが起こったようですが、あとの自分の人生で、何が福に転じるかわかりません。というか、人生では、幸運も不運もすべてあぎなえる縄の如しで、何が、幸運で、何が不運か、連綿と続く長い人生では最後にならないと実際はわからないです。あるいは、最後になってもわからない。

ただ、自分で、それら进行评估するのは自由ですから、どんなことでも、これは不運であったと思うこともできますし、逆に、どんなことでもとても幸運であったと思うこともできます。自由です。

以上を踏まえて、自分には悪いことばかり起こるなあと思っている人は、強欲をずっと振りかざしている状態の構図であると言えます。

その逆に、良いことばかり起きているなあといつも喜んで生きている人は、「祝福される」と言っています。その理由は、「良いことばかり起きているなあと感想を持っている」ことは、その時点で、すでに自分は幸福だなあと思っていることであり、実際に幸福な気分になっているわけですから、誰かから祝福されなくても、幸福というメリットを日々毎日、自身でしっかり、享受できているわけです。「祝福されている」とは、「自力で祝福できている」ということになります。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「だから、感謝して生きれば、幸福になれるってことですよ」

「まあ、そうだな。小松茸（でも、そのように短絡すると間違え易いんだけどなあ）」

「だから、ありがたいと言って生活していれば、良いことが起こるんでしょ。笑雲先生」

「まあ、そうだな（やっぱり、強欲なままそう言っていると、間違えそうだなあ。『ありがたい』というのを幸運を引き寄せる呪文のように思っているようだし、小松茸は）」

「でも、笑雲先生、ありがたいなあっていくら言ってもパチンコで儲からないんですけど」

「当たり前だ。ガクッ（やっぱり。間違えてる。一生懸命、丁寧に話して聞かせただけどなあ。残念だなあ）」

「あれッ。今日は『ポカッ』は無いんですか」

「がっくりきすぎて、叩く気にもなれない」

「そうですか。それは残念ですね。せっかく、一生懸命説明していただいたのに、今日は全然良いことが起こりませんね。でも、笑雲先生、わかってますか、良いことが起こって欲しいは強欲ですよ。強欲」

「あはははは、ポカッ」

「痛ッ」

宝彩有菜（私には良いことしか起こらない。そのコツは？）

p s

本年の合宿計画を進めています。詳細は、追って、ホームページ等に掲載しますが、取りあえず、日程と場所が決まりましたので、お知らせします。

第 291-295 回合宿瞑想会（2018/07/28（土）から 07/30（月））

「2018 瞑想三昧合宿」（湯河原）。

です。

神奈川県湯河原駅近により会場を取っていただきましたので、

そこで、開催したいと思います。

一昨年の沖縄での合宿瞑想会と同じように、宿泊は各参加者が自由に予約手配し、瞑想会場に集合する形式です。

予定としては、7月28日の午後（開始は 16:00）、29日の午後1、午後2 と懇親会、30日の午後1、午後2（終了は 18:00）を、今のところ予定しております。詳細は、追ってホームページにアップします。

とりいそぎ、宝彩瞑想会合宿の、日程、場所のお知らせでした。

宝彩有菜

~~~~~  
宝彩瞑想会から修行の Q&A  
~~~~~

Q：痛いと不幸は別物とはどういうことですか？ 普通、痛いと不幸だと思いますけど。

宝彩有菜：痛いとかお腹が空いたとかで不幸と言うんだけど、その不幸を探求していくと、「痛い」という情報と「不幸だ」という気分は違うのね。よく観ると、痛い痛いのままなのよね。
「痛い」という情報があつて、マインドがなんとかこの痛いをやめたいんだけど、どうやったらやまらさるかずっと考え続けて画策していてもうまくいかないという不満足な状態、欲求が解消されないという状態が「不幸だ」という気分なのよね。
だから、マインドがよく観えるようになってくると、痛い痛い放っておくことができる。
痛い、でも不幸じゃないって。すごく簡単なのよ。痛いをやめようと思わなければいいんだよね。
体は痛いし、かゆいならかゆいし、お腹減ってるんだったら減ってるんだけど、それと不幸とを切り離せるようになる。不幸福感とは別なんだと。
「痛い」と「不幸」とは全然関係ない、というところまで行けます。
そうすると、日常生活していてほとんど不幸はないよね。ない。

とってね、体を粗末に扱いなさいというわけじゃないのよ。
体から欲求してくることは聞かないと命に関わる。
命がなくなったら、真我也居るところがなくなっちゃうから、出ていかないといけなくなる。
そこはやっぱり守らないといけなくないけど、短絡的に不幸に陥れられないということ。
分けて考えられるという。
体の不調と不幸は別物だよときっぱりと切れるようになっていけば、ネガティブな思考に走らなくてすむ。
痛みと不幸をごっちゃにしない。

この不幸はどこから出てきてどういうメカニズムで私を不幸にしているのか、というのが逐一わかるといいんだよね。
そうすると、そんなに不幸じゃなくなるわけ。
「なんかすごい不幸だなあ。あ、これは、お腹が空いているのが 30%、

体がくたびれているのが 20%、上司によく思われたいと考えているのが 40%、これで 100%かな、

これは要らないこと、これは要らないこと、これは要らないこと、

あっ、全然不幸だと思うことないじゃん」

て、こういうふうな話だよ。分析できればいいわけ。

要らない不幸を取っ払っちゃう、不幸って要らないことだから。

取っ払って残るのは、例えば、お腹空いているなという情報と、

棘が刺さっていて怪我しているとしたら痛いなという情報。

それは不幸ではない。ただ、それ、情報が入っているというだけ。

じゃ、それどうするかと。ごはんまではあと二時間待つ、この棘はすぐに抜こうとかね、

そういうふうにクールに（対応）できる。

この空腹はすぐにはなくならないけれど、仕事はできると。

瞑想をどんどんやっていくと、普通の人不幸だと思うようなことも切り離して、

不幸の方に行かないことができるようになります。

だから、瞑想すると、つまらない要らない不幸から早く脱却できますよという話ですね。

（第 286 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

■ 「過去の他人を責めない」修行

04/15（日）スタート

他人を責めても自分が幸福になることはあまりありません。過去の他人を責めるのはさらに自分の精神的なエネルギーの無駄使いです。それが実感できるには？

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 30 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





簡単な紹介コメント、たとえば、「今の私にぴったりです」とか「ここに響きました」と、ニックネーム（掲載省略選択可）をお書き添えのうえ、「宝彩日曜新聞」編集室あてにお送りください。

採用させて頂いた方には、ご希望の「宝彩 BB マガジン」1号分をプレゼントします。（ただし、最新号第30号は除く）

～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～．．．～

～～～～～～～～～～～～～～～～

「宝彩ことのは」から

～～～～～～～～～～～～～～～～

「本当の幸せになる方法」をちゃんと知っていたら、毎日がとてもハッピーです。

実は、「不幸になる考え方をしないこと」、それだけです。

『もし、今日が人生最後の日ならどう過ごしたらいいのだろう』（青春出版社） p.25

-----

「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](https://twitter.com/hosai_word)

-----

「e-講座掲示板」

-----

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

・ケイイチさん、チバさん、ひまわり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288回：講話のテーマ「瞑想と幸運」



【日時】 2018年05月26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-20180526-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65回 2018年04月29日（日）12:50～15:20

第66回 2018年05月20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 81 回 2018 年 05 月 06 日（日）13:30～16:30

【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

P.S.（編集スタッフ雑感）

智です。

遅咲きの、八重桜が満開の公園に行きました。

濃いピンク色の丸い大きな花がぼんぼんぼんと、

枝に桜の和菓子がたくさん付いているようでした。

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

■「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](mailto:hosai_sunday_news@yahoo.co.jp)

■宝彩有菜メールアドレス

[alina-hosai@mbf.nifty.com](mailto: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>

■キンドル新刊「マリアの福音書解説」

<http://hosai01.la.coocan.jp/what-new-gazou/2018-02-b.htm>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆