
宝彩日曜新聞 2018/02/04 第430号

～．～．～．～．～．～．～

はじめのことば

～．～．～．～．～．～．～

今年も早、2月ですね。

年末年始、慌ただしかったのか、あつと言う間に1か月経過した感じです。

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13回目。

正しい呼吸と正しい姿勢。

◎これだけ守っていれば人生は楽々とやっていけます。

人生を楽々とやっていくのは、理想の生き方です。万人の望むところです。そうなりたいために、勉強したり、お金を稼いだり、努力をしたり、我慢をしたり、将来のためにと頑張っています。

普通は、それが、楽々とした人生を送るための、現状の生き方だと思います。確かにそうです。正しい、常識のある思い方です。

ですから、この日めくり文言、「正しい呼吸と正しい姿勢をしていたら、そして、それだけを守っていたら、人生楽々やっていけますよ」なんて言われても、「とんでもない。人生、そんな甘いものじゃない」という反論が出てきそうです。確かにそうです。「一見、聞こえは良いけど、何も実効が伴っていないような御託を述べられても、ちっともありがたい」という意見です。

確かに、世間的に言えば、あまり意味のない文言かもしれませんが、これは修行の言葉ですから、その意味で、そのつもりで聞かなければ、文言の本当の価値が分かりません。この言葉は、修行者に向かって、貴重な修行のポイントを語っています。

まず、「正しい呼吸と正しい姿勢」ですが、「正しい呼吸」も「正しい姿勢」も、心身の健康に良いことは、修行者のみならず、世間の常識、周知の事実です。そして、健康に良いのであれば、心身の調子も当然、良くなりますから、日常の活動が、イキイキと楽にできます。だから、人生を楽々とやっていけます。と、言えば、「なるほど。そうか」と思うか

もしれませんが、これでは、全然、修行になりません。ここまでは、単なる前提です。前置き。

つまり、前提は、「正しい呼吸と正しい姿勢ができれば、人生は楽々になる」ですが、正しい呼吸と正しい姿勢を「日中、ずっとキープすること」、それが修行のメインテーマで、実は、それは、なかなか簡単ではありません。

体力的に、できないのではなく、精神的になかなかできません。正しい呼吸と正しい姿勢をキープして、今日一日過ごそうと思っても、そうするのを忘れてしまいます。時々思い出して、「あっ、正しい呼吸と正しい姿勢」とそちらに意識を持ってきても、15分もしないうちに忘れてしまいます。

つまり、「正しい呼吸と正しい姿勢」を一日中キープすることは、思ったより難しいわけです。ですから、修行の話としては、「正しい呼吸と正しい姿勢をキープできれば、人生は楽々とやっつけていけます」ということになります。途中抜けてる説明を補えば、「正しい呼吸と正しい姿勢をキープするのは難しい。なぜなら、マインドは、目の前の心配事、懸案事項、諸問題、やらなければならないこと、興味のあること、とにかく何でも、思考の対象になることを見つけると、すぐその思考に没頭します。つまり、すぐに、正しい呼吸と正しい姿勢を忘れてしまいます」となります。

という仕組みですから、正しい呼吸と正しい姿勢をキープしようとしたら、マインドが、何かの思考に没頭する直前に、つまり、正しい呼吸と正しい姿勢を忘れそうになる直前に、自分自身は、マインドという馬から降りて、マインドと一緒に遠くまで走って行かないように注意することが必要です。「ああ、私のマインドさん、また、何か考え始めましたね。でも、正しい呼吸と正しい姿勢を、私は忘れないようにしよう」ということです。

つまり、本来の自分は、マインドの暴走に乗っていない、あるいは、すぐに降りられるという状態でないと、正しい呼吸と正しい姿勢をキープできません。キープできるようになったなら、それは、マインドの暴走と、自分自身は一線を常に画しているということになります。「覚めている」とも言います。常時そうであれば、ある意味「悟っている」状態とも言えます。マインドが欲のエンジンで走っているのに片時も巻き込まれていない状態です。

すべての、不快感や、イライラや、絶望や、苦しさ、惨めさは、マインドが作っていますから、それから離れることができれば、人生は、楽しく、明るく、充実して、愉快で、愛に満ち、とてもハッピーになります。「楽々とやっつけていける」という表現以上に、幸福感満載で進んでいけます。そうなることは、人生の理想です。目的です。

その手段が、「正しい呼吸と正しい姿勢」のキープだというわけです。

「正しい呼吸と正しい姿勢」が少しでもキープできれば、人生がそれだけ、楽になります。たくさんキープできれば、さらに、楽になります。ずっとキープできれば、人生は、楽々とハッピーで、天国のようになります。

「笑雲先生」

「なんだい、小松茸」

「正しい呼吸と正しい姿勢が、よくわかりませんが」

「そうか。まあ、一言で言えば、ハッピーで、元気で、なにも心配がないような時の呼吸と姿勢だ。活力があるから、姿勢が伸びているし、心配等がないから、呼吸も穏やかだ。心身が豊かで愛に溢れていると必ずそうなる。姿勢が正しくなって呼吸も穏やかな良い呼吸になる」

「それは、内部を整えていくと、外部もそのように現れてくるということでしょ。そうではなくて、まず、どんな呼吸が正しくて、どんな姿勢が正しいのか、それを初めに知っておかないと、チェックするのも難しんじゃないですか」

「それはそうだ。正しい呼吸と正しい姿勢を先に把握しておいて、そうなるように努める方法も良い方法だ。正しい呼吸と正しい姿勢も、どちらも習慣性のあるものだから、習慣づけるのも上手い手法だ。両方からアプローチするのが早道だろうな」

「両方とは？」

「外面的なことからと、内面的なことから」

「どちらが難しいのですか」

「そうだな。外面的なことは、肉体的なことだから、練習したり鍛練すると、成果も上がるし、習熟度も分かり易い。内面的なことは、精神的な修行的なことだから、進捗状況は外部からは見えにくい。が、この修行に限って言えば、正しい呼吸と正しい姿勢として現れるから、進捗状況は、多少は外から見えるとも言える。つまり、自分でもチェックしやすい」

「ええと、笑雲先生。これは、人生が楽々いくようになる上手いコツかと思って聞いていましたが、修行の話ですか。やっぱり」

「小松茸。人生が楽々いくようになる上手いコツが、すなわち、修行だよ。それが一番上手いコツだ。他に何かある？」

「例えば、宝くじに当たるとか、パチンコで儲けるとか」

「ポカッ」

「痛ッ」

宝彩有菜（人生が楽々いくようになる上手いコツ）

<http://hosai02.la.coocan.jp/meisou-kai-x/resum-box/re-20141219-jik.pdf>

◆ケンケンさんの自己尊立コースワーク体験記を。

“私は私のままで、大丈夫！”と思えるようになりました。

素晴らしい終了報告です。

<http://hosai03.la.coocan.jp/sbss-001/ssd-fullfill/ssd-ful-201.htm#007>

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

私の好きなページ紹介コーナーを作っておりますので、紹介するページの URL と、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29号は除く）

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

～～～～～～～～～～～～～～～～

「宝彩ことのは」から

～～～～～～～～～～～～～～～～

プレゼントを貰ったり、賞をとったり、ラブレターの返事が来たり、嬉しいことは沢山ありますが、どれも、にぎやかですね。躍動している。瞑想が進むと、至福の境地になります。でも、それは静かです。とても静か。こんな静かなことないと言うくらい静かです。そして、この地上のどんな喜びよりも大きく豊かです。

『宝彩有菜のダンマパダ解説 牛車の車輪』（Kindle 版）23

「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

+++++

宝彩瞑想会のスケジュール（主催：宝彩有菜）

+++++

●第 286 回：講話のテーマ 「瞑想と幸福の関係」

【日時】 2018 年 04 月 02 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-20180402-numadu.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 63 回 2018 年 02 月 25 日（日） 19:20～21:50

第 64 回 2018 年 03 月 25 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 78 回 2018 年 02 月 25 日 (日) 13:30~16:30

第 79 回 2018 年 03 月 25 日 (日) 13:30~16:30

【場所】 東京・中野

【参加費】 一回につき 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>

■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>

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆