
宝彩Zoom瞑想会レジメ：宝彩有菜

「瞑想と人生のタイミング」Ⅱ

2022年4月02日（土曜日）（昼）

14：00-17：00（受付は、13：45から）

宝彩Zoom瞑想会、第007回

original：2013年9月21日（土曜日）（昼）

第249回（新大阪）

宝彩Zoom瞑想会レジメ：宝彩有菜



●人生は長いようでも短い

毎日を繰り返していると人生は長いように感じますが気が付くと短いです。

誰にとっても永遠の人生はありません。

人生は短いようでも長い。

●人生のタイミングとは

出生、就学、就職、恋愛、結婚、出産、転勤、転職、遭遇、離別、死別、事故、病気、

いろいろなことが時系列的に起こってきます。同時に起こることもありますし、逆転する場合があります。

それによって人生がギクシャクしたり混乱したりします。

●生老病死

すべての人生の展開は、もし「欲」を持っているなら、それは誰も皆苦痛や、不幸の原因だと、お釈迦様は述べています。

いわゆる、四苦八苦です。

●四苦八苦

「生」「老」「病」「死」

残りの四苦は、

愛別離苦（あいべつりく）

怨憎会苦（おんぞうえく）

求不得苦（ぐふとつく）

五蘊盛苦（ごうんじょうく）

●人生をタイミングよく進めるには。

人それぞれ人生が違いますから、人生の主要な要素も各人同じとは言えません。

ですから標準的なタイミングがあるとは言えません。

また、「人生」のような大きなスケールでのタイミングもありますが、誰かに出会ったり、出会わなかったりと言う日常のタイミングもあります。

●どうするとタイミングが良くなる？

タイミングとか巡り会いには、縁と運がある。

●縁を良くするには

自分のなかの愛の量が多くなればなるほど、
縁は良くなります。

●運を良くするには

自分のなかの欲の量が少なければ少なくなるほど、
運は良くなります。

●但し変更できないものもあります。

努力や修行では変更できない。

天変地変や、自分の運命、寿命、この世に生まれてきた本当の自
分の使命など。

(諸法無我、諸法非我)

●縁を良くする練習

具体的な練習方法：

愛と縁の関係を知る。

良い人が近づき、縁のない人は遠ざかる。

●運を良くする練習

具体的な練習方法：

欲と運の関係を知る。

情報と情報処理能力の関係を知る。

●縁が良くなる実感を持つ

修行、レッスン、体験、実感、納得

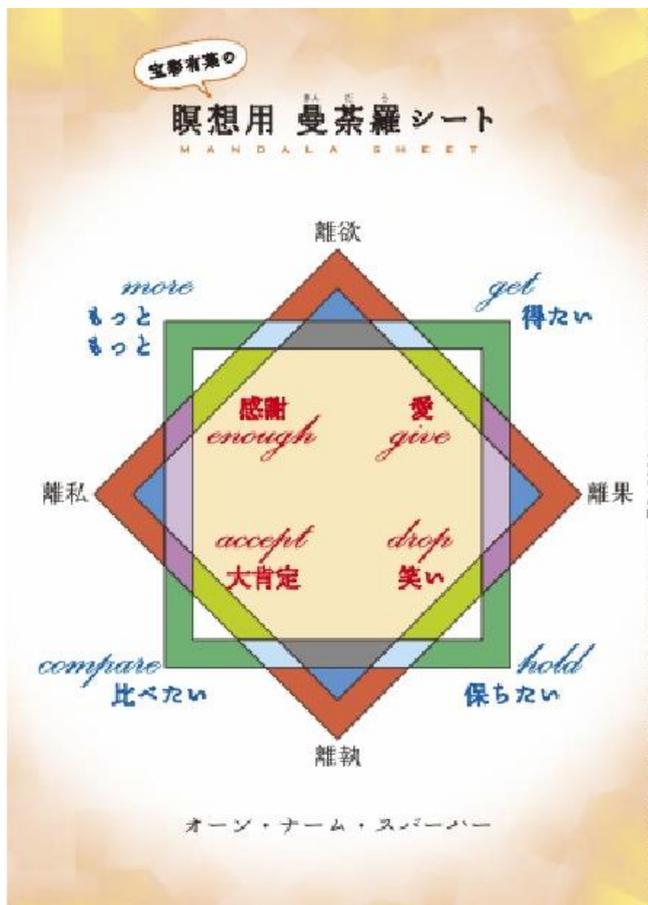
●運が良くなる実感を持つ

修行、レッスン、体験、実感、納得

●その技を磨きキープすること

- ・感謝を忘れない
- ・なんでも肯定する
- ・拘らない、忘れる、朗らかに笑う、人生を楽しむ
- ・慈しむ、大切にする、見守る、愛する

give, drop, accept, enough



- 修行を究極まで極めれば
 どんなことも幸運で、どんなことも良縁になる（に思える）
 後からそう感じられる。納得できる。心底そう思う。

●外的なタイミング

タイミングが良い日もあればタイミングが悪い日もある。
外部のタイミングに、いちいち自分の心が動揺しないことが大切。
どのタイミングもそれぞれ意味があり素晴らしい。
良いタイミングも悪いタイミングも、ただそうになっているだけ。

- ・ 諸行無常（しよぎょうむじょう）
- ・ 諸法無我（しよほうむが） 諸法非我（しよほうひが）
- ・ 涅槃寂静（ねはんじやくじょう）

●人間万事塞翁が馬。
禍福はあざなえる縄のごとし。

●タイミングのポイント
こだわらない人生。
どこかに停滞しない人生。

●いつも幸福で感謝に満ちて生きていこう