

---

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会レジメ                      宝彩有菜

\*\*\*\*\*

◆ 2010/03/11-12 「山上の垂訓（１）（２）」 nakano/tokyo

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会レジメ 宝彩有菜

\*\*\*\*\*

◆ 2010/03/11-12 「山上の垂訓（１）（２）」 nakano/tokyo

\*\*\*\*\*

## 【１】マタイの福音書、該当箇所

マタイによる福音書(主要部分)

### 第５章

MAT05:01 イエスはこの群衆を見て、山に登られた。腰を下ろされると、弟子たちが近くに寄って来た。

MAT05:02 そこで、イエスは口を開き、教えられた。

MAT05:03 「心の貧しい人々は、幸いである、天の国はその人たちのものである。

MAT05:04 悲しむ人々は、幸いである、その人たちは慰められる。

MAT05:05 柔和な人々は、幸いである、その人たちは地を受け継ぐ。

MAT05:06 義に飢え渴く人々は、幸いである、その人たちは満たされる。

MAT05:07 憐れみ深い人々は、幸いである、その人たちは憐れみを受ける。

MAT05:08 心の清い人々は、幸いである、その人たちは神を見る。

MAT05:09 平和を実現する人々は、幸いである、その人たちは神の子と呼ばれる。

MAT05:13 「あなたがたは地の塩である。

MAT05:14 あなたがたは世の光である。山の上にある町は、隠れることができない。

MAT05:15 ともし火をともして升の下に置く者はいない。燭台の上に置く。そうすれば、家の中のものすべてを照らすのである。

MAT05:28 みだらな思いで他人の妻を見る者はだれでも、既に心の中でその女を犯したのである。

MAT05:29 もし、右の目があなたをつまづかせるなら、えぐり出して捨ててしまいなさい。

MAT05:30 もし、右の手があなたをつまづかせるなら、切り取って捨ててしまいなさい。

MAT05:34 一切誓いを立ててはならない。天にかけて誓ってはならない。

MAT05:36 また、あなたの頭にかけて誓ってはならない。

MAT05:37 あなたがたは、『然り、然り』『否、否』と言いなさい。それ以上のことは、悪い者から出るのである。」

MAT05:39 だれかがあなたの右の頬を打つなら、左の頬をも向けなさい。

MAT05:40 あなたを訴えて下着を取ろうとする者には、上着をも取らせなさい。

MAT05:41 だれかが、一ミリオン行くように強いるなら、一緒に二ミリオン行きなさい。

MAT05:42 求める者には与えなさい。

MAT05:44。敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。

### 第６章

MAT06:01 見てもらおうとして、人の前で善行をしないように注意しなさい。

MAT06:03 施しをするときは、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。

MAT06:06 あなたが祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め祈りなさい。

MAT06:14 もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。

MAT06:15 もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

---

MAT06:20 富は、天に積みなさい。そこでは、虫が食うことも、さび付くこともなく、また、盗人が忍び込むことも盗み出すこともない。

MAT06:21 あなたの富のあるところに、あなたの心もあるのだ。

MAT06:24 だれも、二人の主人に仕えることはできない

MAT06:26 空の鳥をよく見なさい。種も蒔かず、刈り入れもせず、倉に納めもしない。

MAT06:28 なぜ、衣服のことで思い悩むのか。野の花がどのように育つのか、注意して見なさい。働きもせず、紡ぎもしない。

MAT06:29 栄華を極めたソロモンでさえ、この花の一つほどにも着飾ってはいなかった。

MAT06:34 明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦労は、その日だけで十分である。

## 第7章

MAT07:01 人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。

MAT07:02 あなたがたは、自分の裁く裁きで裁かれ、自分の量る秤で量り与えられる。

MAT07:03 あなたは、兄弟の目にあるおが屑は見えるのに、なぜ自分の目の中の丸太に気づかないのか。

MAT07:04 兄弟に向かって、『あなたの目からおが屑を取らせてください』と、どうして言えようか。自分の目に丸太があるではないか。

MAT07:06 神聖なものを犬に与えてはならず、また、真珠を豚に投げてはならない。それを足で踏みにじり、向き直ってあなたがたにかみついてくるだろう。

MAT07:07 「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。

MAT07:12 だから、人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい。

MAT07:13 狭い門から入りなさい。滅びに通じる門は広く、その道も広々として、そこから入る者が多い。

## 第8章

MAT08:01 イエスが山を下りられると、大勢の群衆が従った。

---

### マタイの福音書（麦を使った例え）

MAT13:01 その日、イエスは家を出て、湖のほとりに座っておられた。

MAT13:02 すると、大勢の群衆がそばに集まって来たので、イエスは舟に乗って腰を下ろされた。群衆は皆岸辺に立っていた。

MAT13:03 イエスはたとえを用いて彼らに多くのことを語られた。「種を蒔く人が種蒔きに出て行った。

MAT13:04 蒔いている間に、ある種は道端に落ち、鳥が来て食べてしまった。

MAT13:05 ほかの種は、石だらけで土の少ない所に落ち、そこは土が浅いのですぐ芽を出した。

MAT13:06 しかし、日が昇ると焼けて、根がないために枯れてしまった。

MAT13:07 ほかの種は茨の間に落ち、茨が伸びてそれをふさいでしまった。

MAT13:08 ところが、ほかの種は、良い土地に落ち、実を結んで、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍にもなった。

MAT13:09 耳のある者は聞きなさい。」

MAT13:10 弟子たちはイエスに近寄って、「なぜ、あの人たちにはたとえを用いてお話しになるのですか」と言った。

---

MAT13:11 イエスはお答えになった。「あなたがたには天の国の秘密を悟ることが許されているが、あの人たちには許されていないからである。

MAT13:12 持っている人は更に与えられて豊かになるが、持っていない人は持っているものまでも取り上げられる。

MAT13:13 だから、彼らにはたとえを用いて話すのだ。見ても見ず、聞いても聞かず、理解できないからである。

MAT13:14 イザヤの預言は、彼らによって実現した。『あなたたちは聞くには聞くが、決して理解せず、見るには見るが、決して認めない。』

MAT13:15 この民の心は鈍り、耳は遠くなり、目は閉じてしまった。こうして、彼らは目で見ることなく、耳で聞くことなく、心で理解せず、悔い改めない。わたしは彼らをいやさない。』

MAT13:16 しかし、あなたがたの目は見えているから幸いだ。あなたがたの耳は聞いているから幸いだ。

MAT13:17 はっきり言うておく。多くの預言者や正しい人たちは、あなたがたが見ているものを見たかったが、見るができず、あなたがたが聞いているものを聞きたかったが、聞けなかったのである。』

MAT13:18 「だから、種を蒔く人のたとえを聞きなさい。

MAT13:19 だれでも御国の言葉を聞いて悟らなければ、悪い者が来て、心の中に蒔かれたものを奪い取る。道端に蒔かれたものとは、こういう人である。

MAT13:20 石だらけの所に蒔かれたものとは、御言葉を聞いて、すぐ喜んで受け入れるが、

MAT13:21 自分には根がないので、しばらくは続いても、御言葉のために艱難や迫害が起こると、すぐにつまずいてしまう人である。

MAT13:22 茨の中に蒔かれたものとは、御言葉を聞くが、世の思い煩いや富の誘惑が御言葉を覆いふさいで、実らない人である。

MAT13:23 良い土地に蒔かれたものとは、御言葉を聞いて悟る人であり、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍の実を結ぶのである。』

MAT13:24 イエスは、別のたとえを持ち出して言われた。「天の国は次のようにたとえられる。ある人が良い種を畑に蒔いた。

MAT13:25 人々が眠っている間に、敵が来て、麦の中に毒麦を蒔いて行った。

MAT13:26 芽が出て、実ってみると、毒麦も現れた。

MAT13:27 僕たちが主人のところに来て言った。『だんなさま、畑には良い種をお蒔きになったではありませんか。どこから毒麦が入ったのでしょうか。』

MAT13:28 主人は、『敵の仕業だ』と言った。そこで、僕たちが、『では、行って抜き集めておきましょうか』と言うと、

MAT13:29 主人は言った。『いや、毒麦を集めるとき、麦まで一緒に抜くかもしれない。』

MAT13:30 刈り入れまで、両方とも育つままにしておきなさい。刈り入れの時、「まず毒麦を集め、焼くために束にし、麦の方は集めて倉に入れなさい」と、刈り取る者に言いつけよう。』

MAT13:31 イエスは、別のたとえを持ち出して、彼らに言われた。「天の国はからし種に似ている。人がこれを取って畑に蒔けば、

MAT13:32 どんな種よりも小さいのに、成長するとどの野菜よりも大きくなり、空の鳥が来て枝に巣を作るほどの木になる。」

MAT13:33 また、別のたとえをお話しになった。「天の国はパン種に似ている。女がこれを取って三サトンの粉に混ぜると、やがて全体が膨れる。」

---

MAT13:34 イエスはこれらのことをみな、たとえを用いて群衆に語られ、たとえを用いないでは何も語られなかった。

MAT13:35 それは、預言者を通して言われていたことが実現するためであった。「わたしは口を開いてたとえを用い、天地創造の時から隠されていたことを告げる。」

MAT13:36 それから、イエスは群衆を後に残して家にお入りになった。すると、弟子たちがそばに寄って来て、「畑の毒麦のたとえを説明してください」と言った。

MAT13:37 イエスはお答えになった。「良い種を蒔く者は人の子、

MAT13:38 畑は世界、良い種は御国の子ら、毒麦は悪い者の子らである。

MAT13:39 毒麦を蒔いた敵は悪魔、刈り入れは世の終わりのことで、刈り入れる者は天使たちである。

MAT13:40 だから、毒麦が集められて火で焼かれるように、世の終わりにもそうなるのだ。

MAT13:41 人の子は天使たちを遣わし、つまずきとなるものすべてと不法を行う者どもを自分の国から集めさせ、

MAT13:42 燃え盛る炉の中に投げ込ませるのである。彼らは、そこで泣きわめいて歯ぎしりするだろう。

MAT13:43 そのとき、正しい人々はその父の国で太陽のように輝く。耳のある者は聞きなさい。」

MAT13:44 「天の国は次のようにたとえられる。畑に宝が隠されている。見つけた人は、そのまま隠しておき、喜びながら帰り、持ち物をすっかり売り払って、その畑を買う。

MAT13:45 また、天の国は次のようにたとえられる。商人が良い真珠を探している。

MAT13:46 高価な真珠の一つ見つけると、出かけて行って持ち物をすっかり売り払い、それを買う。

MAT13:47 また、天の国は次のようにたとえられる。網が湖に投げ降ろされ、いろいろな魚を集める。

MAT13:48 網がいっぱいになると、人々は岸に引き上げ、座って、良いものは器に入れ、悪いものは投げ捨てる。

MAT13:49 世の終わりにもそうなる。天使たちが来て、正しい人々の中にいる悪い者どもをより分け、

MAT13:50 燃え盛る炉の中に投げ込むのである。悪い者どもは、そこで泣きわめいて歯ぎしりするだろう。」

MAT13:51 「あなたがたは、これらのことがみな分かったか。」弟子たちは、「分かりました」と言った。

MAT13:52 そこで、イエスは言われた。「だから、天の国のことを学んだ学者は皆、自分の倉から新しいものと古いものを取り出す一家の主人に似ている。」

MAT13:53 イエスはこれらのたとえを語り終えると、そこを去り、

MAT13:54 故郷にお帰りになった。会堂で教えておられると、人々は驚いて言った。「この人は、このような知恵と奇跡を行う力をどこから得たのだろう。」

MAT13:55 この人は大工の息子ではないか。母親はマリアといい、兄弟はヤコブ、ヨセフ、シモン、ユダではないか。

MAT13:56 姉妹たちは皆、我々と一緒に住んでいるではないか。この人はこんなことをすべて、いったいどこから得たのだろう。」

MAT13:57 このように、人々はイエスにつまづいた。イエスは、「預言者が敬われないのは、その故郷、家族の間だけである」と言い、

MAT13:58 人々が不信仰だったので、そこではあまり奇跡をなさらなかった。

## 第5章

「心の貧しい人々は、幸いである、天の国はその人たちのものである。

悲しむ人々は、幸いである、その人たちは慰められる。

柔和な人々は、幸いである、その人たちは地を受け継ぐ。

義に飢え渴く人々は、幸いである、その人たちは満たされる。

憐れみ深い人々は、幸いである、その人たちは憐れみを受ける。

心の清い人々は、幸いである、その人たちは神を見る。

「あなたがたは地の塩である。

あなたがたは世の光である。山の上にある町は、隠れることができない。

ともし火をともして升の下に置く者はいない。燭台の上に置く。そうすれば、家の中のものすべてを照らすのである。

みだらな思いで他人の妻を見る者はだれでも、既に心の中でその女を犯したのである。

一切誓いを立ててはならない。天にかけて誓ってはならない。

また、あなたの頭にかけて誓ってはならない。

あなたがたは、『然り、然り』『否、否』と言いなさい。それ以上のことは、悪い者から出るのである。」

だれかがあなたの右の頬を打つなら、左の頬をも向けなさい。

あなたを訴えて下着を取ろうとする者には、上着をも取らせなさい。

だれかが、一ミリオン行くように強いるなら、一緒に二ミリオン行きなさい。

求める者には与えなさい。

敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。

## 第6章

見てもらおうとして、人の前で善行をしないように注意しなさい。

施しをするときは、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。

あなたが祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め祈りなさい。

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。

もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

富は、天に積みなさい。そこでは、虫が食うことも、さび付くこともなく、また、盗人が忍び込むことも盗み出すこともない。

あなたの富のあるところに、あなたの心もあるのだ。

だれも、二人の主人に仕えることはできない

空の鳥をよく見なさい。種も蒔かず、刈り入れもせず、倉に納めもしない。

なぜ、衣服のことで思い悩むのか。野の花がどのように育つのか、注意して見なさい。働きもせず、紡ぎもしない。

栄華を極めたソロモンでさえ、この花の一つほどにも着飾ってはいなかった。

明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦労は、その日だけで十分である。

---

## 第7章

人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。

あなたがたは、自分の裁く裁きで裁かれ、自分の量る秤で量り与えられる。

あなたは、兄弟の目にあるおが屑は見えるのに、なぜ自分の目の中の丸太に気づかないのか。

兄弟に向かって、『あなたの目からおが屑を取らせてください』と、どうして言えようか。自分の目に丸太があるではないか。

神聖なものを犬に与えてはならず、また、真珠を豚に投げてはならない。それを足で踏みにじり、向き直ってあなたがたにかみついてくるだろう。

「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。

だから、人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい。

狭い門から入りなさい。滅びに通じる門は広く、その道も広々として、そこから入る者が多い。

---

マタイの福音書（麦を使った例え）

「種を蒔く人が種蒔きに出て行った。

蒔いている間に、ある種は道端に落ち、鳥が来て食べてしまった。

ほかの種は、石だらけで土の少ない所に落ち、そこは土が浅いのですぐ芽を出した。

しかし、日が昇ると焼けて、根がないために枯れてしまった。

ほかの種は茨の間に落ち、茨が伸びてそれをふさいでしまった。

ところが、ほかの種は、良い土地に落ち、実を結んで、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍にもなった。

持っている人は更に与えられて豊かになるが、持っていない人は持っているものまでも取り上げられる。

イエスは、別のたとえを持ち出して言われた。「天の国は次のようにたとえられる。ある人が良い種を畑に蒔いた。

人々が眠っている間に、敵が来て、麦の中に毒麦を蒔いて行った。

芽が出て、実ってみると、毒麦も現れた。

僕たちが主人のところに来て言った。『だんなさま、畑には良い種をお蒔きになったではありませんか。

どこから毒麦が入ったのでしょうか。』

主人は、『敵の仕業だ』と言った。そこで、僕たちが、『では、行って抜き集めておきましょうか』と言うと、

主人は言った。『いや、毒麦を集めるとき、麦まで一緒に抜くかもしれない。

刈り入れまで、両方とも育つままにしておきなさい。刈り入れの時、「まず毒麦を集め、焼くために束にし、麦の方は集めて倉に入れなさい」と、刈り取る者に言いつけよう。』

イエスは、別のたとえを持ち出して、彼らに言われた。「天の国はからし種に似ている。人がこれを取って畑に蒔けば、

どんな種よりも小さいのに、成長するとどの野菜よりも大きくなり、空の鳥が来て枝に巣を作るほどの木になる。」

また、別のたとえをお話しになった。「天の国はパン種に似ている。女がこれを取って三サトンの粉に混ぜると、やがて全体が膨れる。」

---

「天の国は次のようにたとえられる。畑に宝が隠されている。見つけた人は、そのまま隠しておき、喜びながら帰り、持ち物をすっかり売り払って、その畑を買う。

また、天の国は次のようにたとえられる。商人が良い真珠を探している。

高価な真珠を一つ見つけると、出かけて行って持ち物をすっかり売り払い、それを買う。

また、天の国は次のようにたとえられる。網が湖に投げ降ろされ、いろいろな魚を集める。

網がいっぱいになると、人々は岸に引き上げ、座って、良いものは器に入れ、悪いものは投げ捨てる。

そこで、イエスは言われた。「だから、天の国のことを学んだ学者は皆、自分の倉から新しいものと古いものを取り出す一家の主人に似ている。」

イエスは、「預言者が敬われないのは、その故郷、家族の間だけである」と言い、

---

マタイによる福音書(主要部分)【不要部分削除後+解説/宝彩有菜】

## 第5章

### ■【強欲が不幸の元】

- 不幸だと思っている自分の「欲」を見つけて、その逆をすれば、「不幸」ではなくなる。
  - 「自分が不幸だ」と気がついたらラッキーだ。その思い方をかえるだけで、幸せになれる。
  - 「自分は貧乏だ」と気がついたらラッキーだ。その思い方をかえるだけで、豊かな気持ちになれる。
- 心の貧しい人々は、幸いである、天の国はその人たちのものである。  
悲しむ人々は、幸いである、その人たちは慰められる。  
柔和な人々は、幸いである、その人たちは地を受け継ぐ。  
義に飢え渴く人々は、幸いである、その人たちは満たされる。  
憐れみ深い人々は、幸いである、その人たちは憐れみを受ける。  
心の清い人々は、幸いである、その人たちは神を見る。

### ■【教えを理解した人】

あなたがたは地の塩である。あなたがたは世の光である。

### ■【教えは高いところにあるので誰からも分かる】

山の上にある町は、隠れることができない。

### ■【教えを理解した人は、恩返しに、広める】

ともし火をともして升の下に置く者はいない。燭台の上に置く。そうすれば、家の中のものすべてを照らすのである。

### ■【想像したデータも、データ処理（棚上げ）が必要】

- 不要なデータを日中を作るのは、瞑想時の片づけの手間を増やすだけ。
- みだらな思いで他人の妻を見る者はだれでも、既に心の中でその女を犯したのである。

### ■【執着の防止】

- 言葉で誓うと執着が始まり、より良い行動判断を阻害するようになる。(状況判断がおろそかになる。馬鹿になる。自己撞着、執着が始まる。プログラム化と同じ。マインドの常套手段)
- 一切誓いを立ててはならない。天にかけて誓ってはならない。また、あなたの頭にかけて誓ってはならない。

### ■【戻し文言を使わないこと】

- 無駄な思考の大半は、「戻し」文言を使用している。
- 思考は、肯定形で、言い切りが、シンプルで早く、正確。
- 「行くんですか?」「行くべきだと思います」ではなくて、「行くんですか?」「はい、行きます」
- 「やるんですか?」「やっちはいけないと思います」ではなくて、「やるんですか?」「いいえ、やりません」

例：あの時、ああしなかったらよかったのに。

例：もし、こうなったら、どうしよう。

例：とはいえやっぱり、あれが欲しい。でも、しかし、だからと言って・・・

---

あなたがたは、『然り、然り』『否、否』と言いなさい。それ以上のことは、悪い者から出るのである。

■【get, hold, compare, more の逆をすると、欲が落ちる。8 要素表】

○欲を外すのに、愛の方向で考えてみる。

○イエスの言葉、「神様、この人達を許したまえ。この人達は何も知らないのです」→自分の「欲」が消える。

だれかがあなたの右の頬を打つなら、左の頬をも向けなさい。

あなたを訴えて下着を取ろうとする者には、上着をも取らせなさい。

だれかが、一ミリオン行くように強いるなら、一緒に二ミリオン行きなさい。

求める者には与えなさい。敵を愛し、自分を迫害する者のために祈りなさい。

第6章

■【愛の本質】

見てもらおうとして、人の前で善行をしないように注意しなさい。

施しをするときは、右の手のすることを左の手に知らせてはならない。

■【祈り＝当時の瞑想 その作法の一つ】

あなたが祈るときは、奥まった自分の部屋に入って戸を閉め祈りなさい。

■【批判、比較の欲を脱却する方法】(もしくは、恨みの堂々巡りを止める方法)

○人を許すと同じプログラムで、自分も許されます。

○自分に許せない規律があるから、他人も許せない。自律他罰、他律自罰

もし人の過ちを赦すなら、あなたがたの天の父もあなたがたの過ちをお赦しになる。

もし人を赦さないなら、あなたがたの父もあなたがたの過ちをお赦しにならない。」

■【心の幸せが本当の幸せ】

○人生において、心が幸せであることが、一番良いこと。

○心の幸せになり方を知ったら、それを失うことはない。

富は、天に積みなさい。そこでは、虫が食うことも、さび付くこともなく、また、盗人が忍び込むことも盗み出すこともない。あなたの富のあるところに、あなたの心もあるのだ。

■【相反するプログラムは成立しない】

○一つが右に行けと言うプログラム、一つが左に行けというプログラムの両方は保持できない。

だれも、二人の主人に仕えることはできない

■【棚上げ時の工夫、心配の除去】

○人間があれこれ心配することは、いわば、強欲である。今居ることの恩恵に感謝できれば、今からの恩恵も理解できる。

○しっかり感謝できれば、それだけ、心配は消えていく。

空の鳥をよく見なさい。種も蒔かず、刈り入れもせず、倉に納めもしない。

---

なぜ、衣服のことで思い悩むのか。野の花がどのように育つのか、注意して見なさい。働きもせず、紡ぎもしない。

栄華を極めたソロモンでさえ、この花の一つほどにも着飾ってはいなかった。

■【棚上げの工夫、心配の除去、先送り方式】

○不要な心配をするのは、エネルギーの無駄。

明日のことまで思い悩むな。明日のことは明日自らが思い悩む。その日の苦勞は、その日だけで十分である。

第7章

■【禁止プログラムで、禁止されているのは、自分】

○自分の規律を相手に当てはめると、非難になる。その規律で自分も実は縛られている。

人を裁くな。あなたがたも裁かれないようにするためである。

あなたがたは、自分の裁く裁きで裁かれ、自分の量る秤で量り与えられる。

あなたは、兄弟の目にあるおが屑は見えるのに、なぜ自分の目の中の丸太に気づかないのか。

兄弟に向かって、『あなたの目からおが屑を取らせてください』と、どうして言えようか。自分の目に丸太があるではないか。

■【3歩先を教えるのは感謝されるが、10歩先を教えると嘔みつかれる。確かに。】

○修行が進む手伝いはできるが、導くことはできない。

○導きたいは、欲。

神聖なものを犬に与えてはならず、また、真珠を豚に投げてはならない。それを足で踏みにじり、向き直ってあなたがたにかみついてくるだろう。

■【修行は、自分でするもの】

○教えてあげたくても習いたいという意思がなければ、無理。

○幸せにしてあげたいは、欲。幸せは自分からなるもの。

「求めなさい。そうすれば、与えられる。探しなさい。そうすれば、見つかる。門をたたきなさい。そうすれば、開かれる。

■【欲を落とす方法の一つ】

○「欲しい」を落とすのは、「上げる」にすること。

○電話をかけてほしいは、電話をかけてあげる。

人にしてもらいたいと思うことは何でも、あなたがたも人にしなさい。

■【瞑想の実践を、楽にしようとする上手くいかない】

○「集中」「気付き」「棚上げ」をサイクルで回すのは、難しい。

○「集中」「気付き」「棚上げ」のどれかに留まっているのは、簡単。

狭い門から入りなさい。滅びに通じる門は広く、その道も広々として、そこから入る者が多い。

---

マタイの福音書（麦を使った例え）

■【思考の種が増える様子の説明】

○思考の種は、状況によって生育の仕方が違う。

「種を蒔く人が種蒔きに出て行った。

蒔いている間に、ある種は道端に落ち、鳥が来て食べてしまった。

ほかの種は、石だらけで土の少ない所に落ち、そこは土が浅いのですぐ芽を出した。

しかし、日が昇ると焼けて、根がないために枯れてしまった。

ほかの種は茨の間に落ち、茨が伸びてそれをふさいでしまった。

ところが、ほかの種は、良い土地に落ち、実を結んで、あるものは百倍、あるものは六十倍、あるものは三十倍にもなった。

■【愛の方向に行く時の教え。愛は与えれば与えるだけ自分が豊かになる】

○愛を出す＝自分は沢山愛があり余っている。＝さらに豊かな気分になる。

○愛を欲しがると＝自分は愛が不足していると思っている。＝さらに、みじめな気分になる。

持っている人は更に与えられて豊かになるが、持っていない人は持っているものまでも取り上げられる。

■【幼児期の問題ありのプログラムは、問題が発生してから抜けば良い】

○幼児期のプログラムは、幼児期を乗り切るためには有効だったもの。

○不要になったら、抜けばいい。抜く方法を、イエスは教えている。

イエスは、別のたとえを持ち出して言われた。「天の国は次のようにたとえられる。ある人が良い種を畑に蒔いた。

人々が眠っている間に、敵が来て、麦の中に毒麦を蒔いて行った。

芽が出て、実ってみると、毒麦も現れた。

僕たちが主人のところに来て言った。『だんなさま、畑には良い種をお蒔きになったではありませんか。どこから毒麦が入ったのでしょうか。』

主人は、『敵の仕業だ』と言った。そこで、僕たちが、『では、行って抜き集めておきましょうか』と言うと、

主人は言った。『いや、毒麦を集めるとき、麦まで一緒に抜くかもしれない。

刈り入れまで、両方とも育つままにしておきなさい。刈り入れの時、「まず毒麦を集め、焼くために束にし、麦の方は集めて倉に入れなさい」と、刈り取る者に言いつけよう。』

■【心配系の思考の種は、あつというまに、アタマを覆う】

○心配は、まるで、比較級数的に増大していく。あるいは、ネズミ算的に。

○心配は、連想される悪い事象×想定される対策の数×それがうまくいかない場合の数と、そのまた連想と爆発的にデータが増加する。

イエスは、別のたとえを持ち出して、彼らに言われた。「天の国はからし種に似ている。人がこれを取って畑に蒔けば、

どんな種よりも小さいのに、成長するとどの野菜よりも大きくなり、空の鳥が来て枝に巣を作るほどの木になる。」

また、別のたとえをお話しになった。「天の国はパン種に似ている。女がこれを取って三サトンの粉に

---

混ぜると、やがて全体が膨れる。」

■【快感は、ダイヤモンドトラック一杯より、高価なことの例え】

○どんな大金より、「快感」を得られるノウハウの方が上等だ。

「天の国は次のようにたとえられる。畑に宝が隠されている。見つけた人は、そのまま隠しておき、喜びながら帰り、持ち物をすっかり売り払って、その畑を買う。

また、天の国は次のようにたとえられる。商人が良い真珠を探している。

高価な真珠の一つ見つけると、出かけて行って持ち物をすっかり売り払い、それを買う。

■【マインドの机上の整理、棚上げの例え】

○マインドの机上の思考の種は、一旦、手にして「ラベルを貼る」(要、不要、至急、保留、整理、削除等)

また、天の国は次のようにたとえられる。網が湖に投げ降ろされ、いろいろな魚を集める。

網がいっぱいになると、人々は岸に引き上げ、座って、良いものは器に入れ、悪いものは投げ捨てる。

■【第二段階になると、古いものも取りだすようになる】

○第二段階に行くと、過去の記憶のライブラリーを閲覧できるようになる。

そこで、イエスは言われた。「だから、天の国のことを学んだ学者は皆、自分の倉から新しいものと古いものを取り出す一家の主人に似ている。」

■【これは、イエスのぼやき】

○あの鼻たれ小僧が、そのように、悟ったなどと、信じられない。

○悟る前のイメージを払拭できないから。

「預言者が敬われないのは、その故郷、家族の間だけである」

■(追)【マルコ 11:24 マインドの上手な使い方】

○マインドは、力が強いですから、良い方向に使えば、絶大な能力を発揮します。

その使い方の極意。

すべて祈りて願うことはすでに得たりと信ぜよ。さらば得べし。

宝彩有菜

\*\*\*\*\*

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2010.