
「瞑想と離果」

宝彩 Zoom 瞑想会

第4回：2021年8月21日

(土曜日・13:00-16:00)

宝彩有菜

●瞑想を上達させるには

離欲—離私—離執—離果

(パタンジャリのヨーガスートラ)

●修行とは、瞑想中、日常

マインドの使い方

●マインドの欲の回転

get,hold,compare,more,

強欲—執着—比較—不満

I want to get an apple strongly.

私は、欲する、果実を、執拗に

※私＝、 私、私達、あなた、あなたたち、かれら、etc.

(離私)

※欲する＝ get,hold,compare,more,

(離欲)

※果実＝ 成果、メリット、得、目標、目的、結果、

(離果)

※執拗に＝ 継続、連続、キリがない、繰り返す、終わらない、

(離執)

●マインドの愛の回転

give, drop, accept, enough

愛—笑い—大肯定—感謝

●同じことを考え続けるのは苦痛のもと

(堂々巡り地獄、相反地獄、無限地獄、入れ子地獄、、いずれも、思考システムの不調を起こす)

欲が充足されない場合：

四苦八苦

四苦：生老病死：肉体のこと

残りの四苦：精神的なこと

愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦

思考のプロセス的には、

(状況) → (欲求) → (結果・目的)

恐れ→怖れを除去したい→恐れを除去

欲望→欲望を叶えたい→目的の獲得

プロセスの問題点としては、

同じ思考経路を延々と繰り返すことによる脳の生理的疲労、苦

目的を持って執着するのは、「優秀」ではあるが、「見直したり、止めたり、できない」のは、大問題。故障の原因。

そこで、修行の必要性がある。(瞑想はオールマイティであるが、今回のテーマは、離果)

どれ一つでも、有効

離欲—離私—離執—離果

●離果とは、

目的を離れる、捨てる、忘れること。

●離果の修行とは

結果を求めない。

例：試合に勝つことではなく、試合を楽しむこと。

具体的には、目の前の事象に没頭する。先を考えない。計算しない。

(八正道)

正見、正思惟、正語、正業（行い）、正命（生活）、正精進（努力）、正念（自覚）、正定（瞑想）、

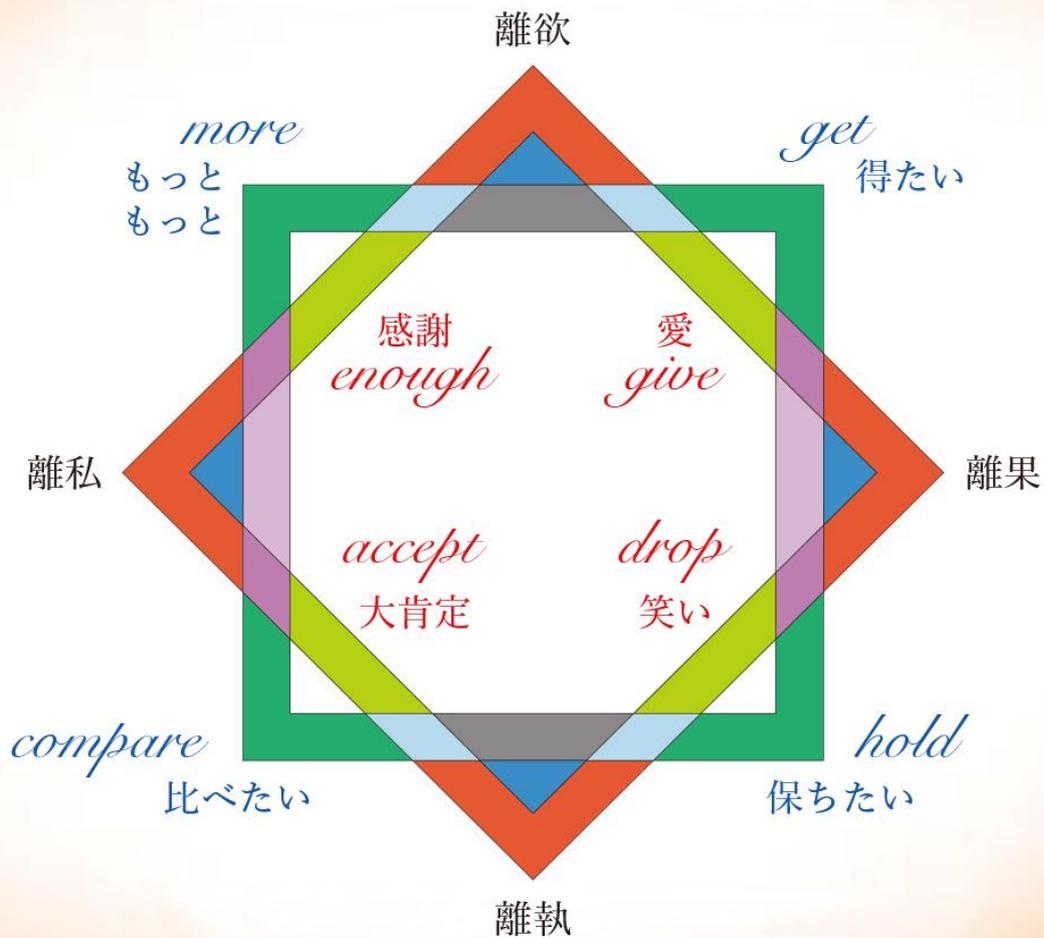
欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

宝彩有菜の

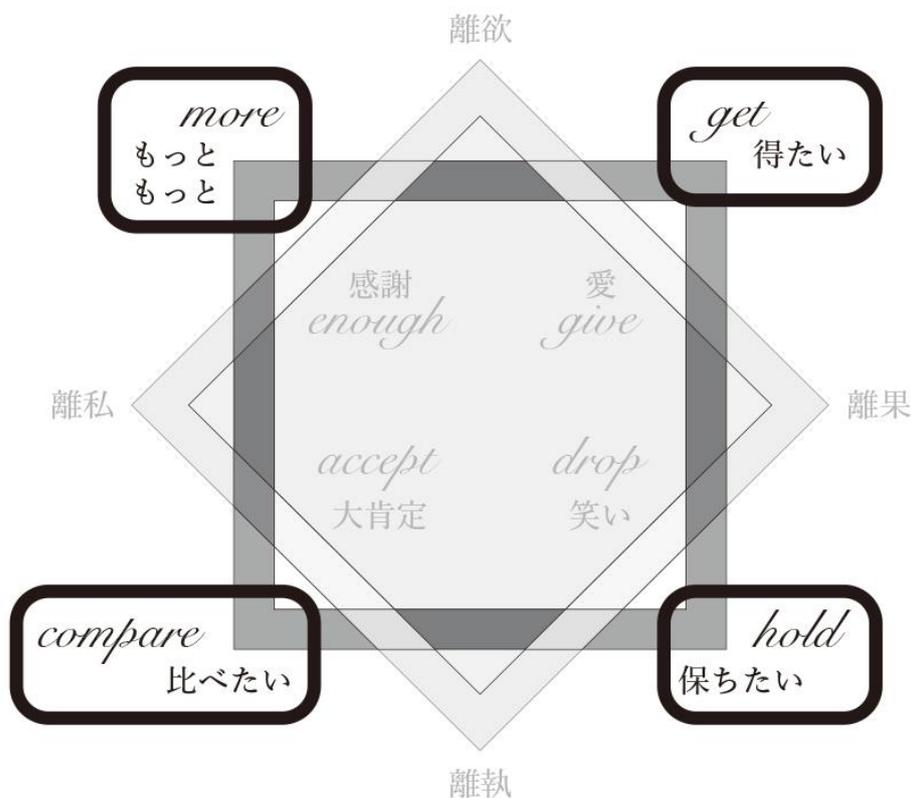
瞑想用 曼荼羅シート

M A N D A L A S H E E T



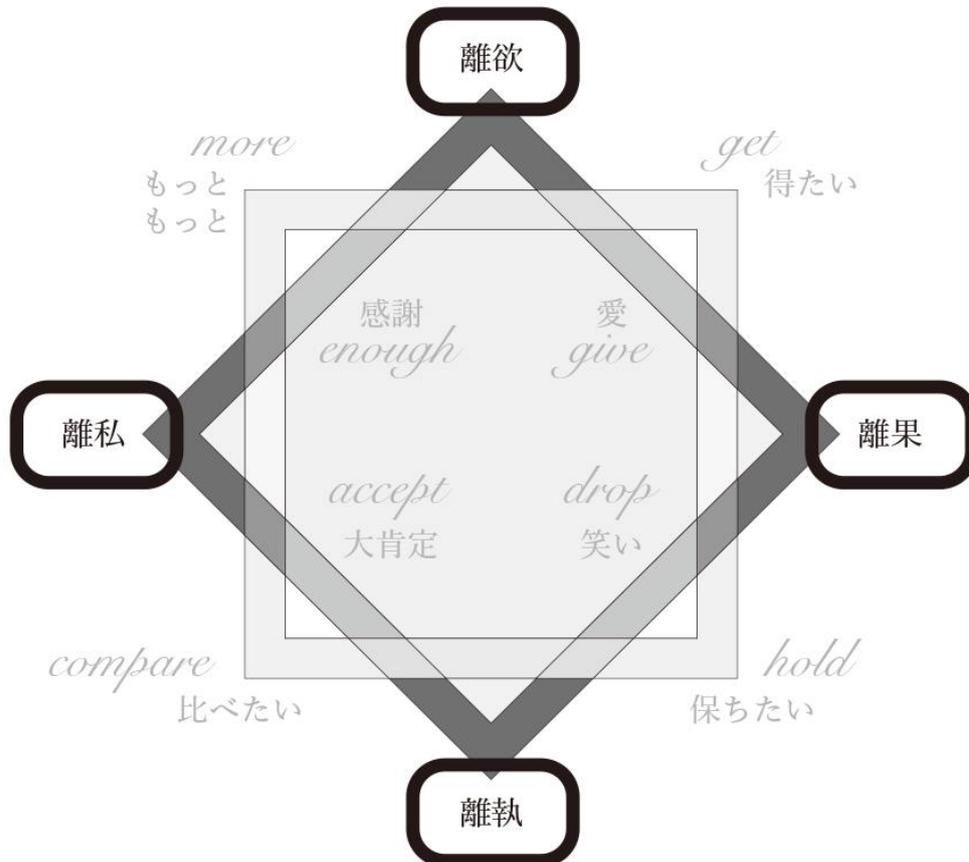
オーン・ナム・スバーハー

四角形の4隅にあるのは、**欲の4要素**です。



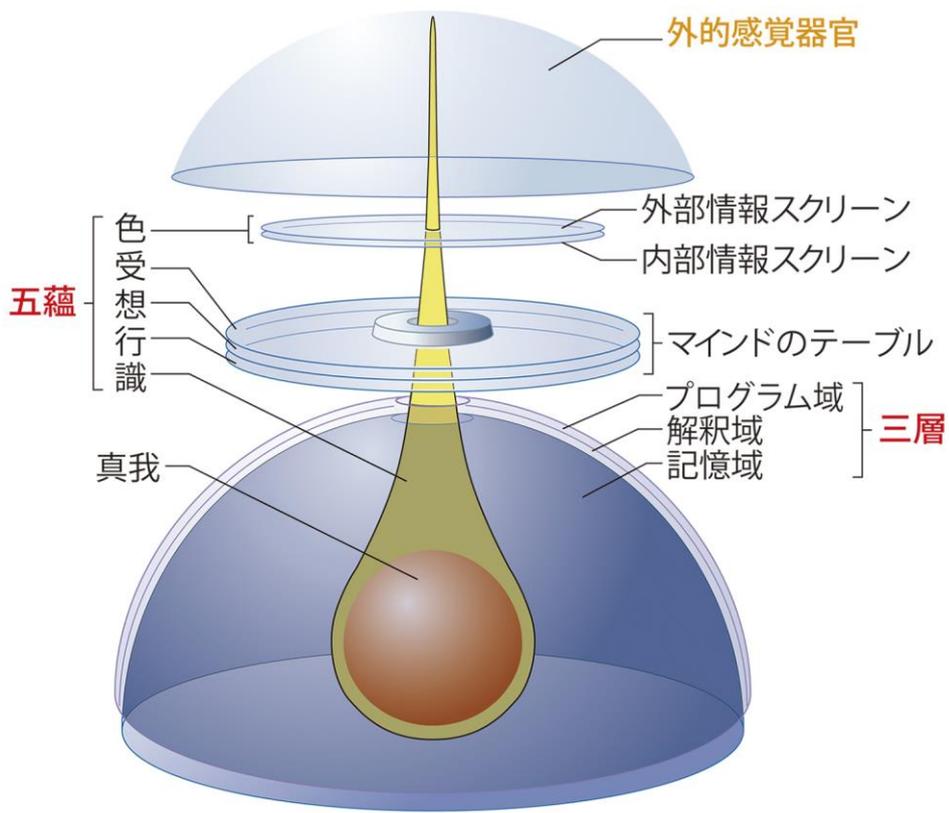
人間の思考は放っておくと、「得たい (get)」「保ちたい (hold)」「比べたい (compare)」「もっともっと (more)」という4つの方向に進もうとします。欲が行きすぎる（強欲と化す）と、自分の心が苦しくなります。私たちが心に感じる苦しみや悩み、つらさなど、ネガティブな気分の根底には、必ず何らかの欲が潜んでいます。

菱形の頂点にあるのは、**欲を手放す** 修行です。



たとえば「得たい」と「保ちたい」の欲が強い人は、結果や報酬などに満足できず不相応のものを求めるかもしれません。この場合は、2つの中間に示された「離果」を心がけるようにします。同様に、「保ちたい」欲と「比べたい」欲が強い人は「離執」を。「比べたい」欲と「もっともっと」の欲が強い人は「離私」を。「もっともっと」の欲と「得たい」欲が強い人は「離欲」を心がけるようにします。

心のシステム図



©Arina Hosai