
「瞑想と人生の喜び」

沼津・宝彩瞑想会・合宿

日時：2013年

(第244回) 07月14日(日曜日) (昼)

12:30-16:30 (受付は、12:15から)

(第245回) 07月14日(日曜日) (夜)

17:00-19:00 (受付は、16:45から)

(第246回) 07月15日(月曜日(祝)) (朝)

9:30-12:00 (受付は、9:15から)

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●瞑想と人生の喜び

◎人間の成長の5段階

喜びの5段階と欲求の5段階との関係。

マズローの考え方は、欲求を満たすことによる喜び。

最終、第5段階も、マズローは、欲求充足と語っている。

①生理的欲求、②安全の欲求、③社会的欲求、④尊厳(自我)の欲求、⑤自己実現の欲求

●四諦。お釈迦様は、欲の発達成長の段階を、四諦と言っている。発生も含めると、①発生、②苦諦（くたい）、③集諦（じったい）④制諦（せいたい）⑤道諦（どうたい）の5段階になる。②から⑤を四諦という。

●知恵の完成（パンニャパラミータ、般若波羅蜜多）
知恵の完成をしたら、本当の幸せになれると言っている。
①知恵の発生、②知恵の発達、③知恵の発展、④知恵の成長、⑤知恵の完成。
成長は、喜びも増えるが、それにもまして、苦しみも増える。
知恵が発展成長するのは良いのだが、欲も成長発展する。

●苦諦。欲が発生すると、すぐに、苦しさが付き添ってくる。喜びと苦しさ、楽しさと辛さがペアになって、欲を推進。まず、生きていくことは苦しいことだと、認識。その苦しくなっている様を分析。それが苦諦。（諦とは、理論、概論、解説等の意味。明らかにすること。苦諦とは、苦に係る学問、研究）
苦諦とは、「人生は苦である」という認識。分析をまとめると、
「生」「老」「病」「死」の四苦と、
「愛別離苦」（あいべつりく）
「怨憎会苦」（おんぞうえく）
「求不得苦」（ぐふとくく）
「五蘊盛苦」（ごうんじょうく）
の四苦の合計八苦

●集諦。

プログラムを集積する過程。なるべく苦しくならないように、どうするのが良いのか、学習、経験を積んでいく。そして、それを覚える。記憶。プログラムの作成。

知恵の発展。

●制諦。学習して自動反応でできることが多くなってくると、それらが過剰に反応したり、相互に矛盾したりする。

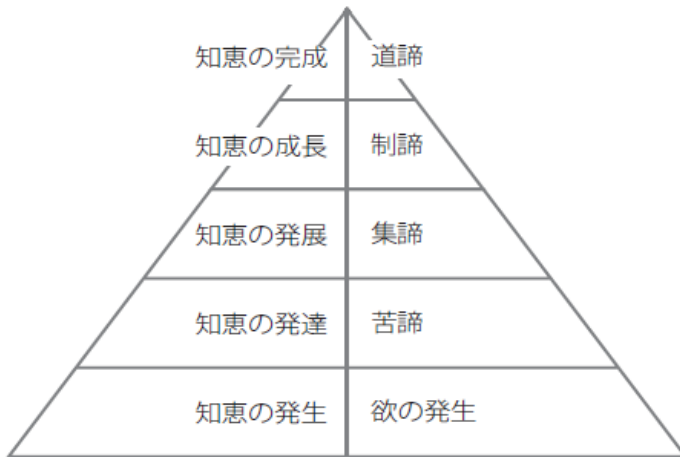
そのため、我慢したり、抑圧したり、制圧する工夫。

それができることは良いこと。制諦。

マナーを守ったり、社会生活が円滑にできるということ。大人としての成長。重い鎧を着ている感。人生は苦しいに。

●道諦。自分を苦しめているプログラム等を整理して、幸せになろう。道諦はその理論。つまり、悟りの方法論、修行論。これができる、人間としての本当の喜びを得られる段階。

=人生の喜び=知恵の完成



● 「知恵の完成」と「苦集制道」の対比

(幸せになる手順)

- ◎ 苦しみがなければ、人生は楽しい。
 - ◎ 苦しみはどこからきているか？ 観察、理解。
 - ◎ その苦しみを解消するのはどうするか？ 理解
 - ◎ その方法の実践。修行
 - ◎ 修行の成果をあげると、「人生は楽しい」になる
-

(修行の成果があがらない例)

- ◎ 自分の不幸を他人のせいになっている。
自分の幸福も他人任せになる。真の幸せになれない。自分でそ

の道を開ざしている。

◎自分の不幸を過去のせいにしてている。

過去は変えられないから、自分の不幸も変えられない。抜けようがなくなる。

◎自分の不幸を自分の無能力、無実力、無財力のせいにしてている。

すぐには、解決できないので、不幸である状態を長引かせることになる。また、どれかその力を得ても、すぐにその得た力では満足できなくなり、キリがない。不幸から抜けられない。抜ける努力もしないのなら、さらに、気分は晴れない。つまり、幸せになるために取り扱う対象ではない。

◎自分の不幸は自分は修行の方法が分からないからと、修行ができない、進まないためであるとしてている。

修行は難しくて進みたいものという先入観（マインドはそっちに行きたくないなので、妨害するため）に負けている。

つまり、「欲側」に進みたいマインドが戦いの相手であることが理解されていない。（自分がマインド側に立っている）「私にはできない」「私にできるはずはない」などの言葉になる。

◎自分の苦しさが理解できても、その解決を、「自分を不幸にしている外的な状況」を変えることで達成しようと思うと、最終的には、うまく行かない。

マインドは、自分と自分の主人を守るのが任務だから、そのように外に向かって改善を図る。

しかし、マインドが起こしている「不幸」はそれでは解決できない。マインドの方、つまり、内側に向かって、問題を認識し、そ

れを解決していかなければならない。

で、観察すると、どうも、「欲張り」だと分かる。

で、「欲を捨てよう」と思う。→大方の人は間違う。欲を我慢しようとする方向に進む。

欲の本質を理解する。そして、正しく欲を捨てる。

「もともと起動させないようにする」≠「起動したあと外に出さないようにする」

-
- ①生理的欲求が満足されていく喜び
 - ②安全の欲求が満足されていく喜び
 - ③社会的欲求が満足されていく喜び
 - ④尊厳（自我）の欲求が満足されていく喜び
 - ⑤自己実現の欲求が満足されていく喜び

と、

+⑥人生は喜びだと分かる喜び（大満足）
が最後にある。

大満足になると、

- ①生理的欲求が満足されなかった残念さ
 - ②安全の欲求が満足されなかった残念さ
 - ③社会的欲求が満足されなかった残念さ
 - ④尊厳（自我）の欲求が満足されなかった残念さ
 - ⑤自己実現の欲求満足が満足されなかった残念さ
- は、すべて、喜びに変わる。
-

あの時、あんな辛いことがあったが、とても良かった。
あの時、あんなひどい目にあったが、とても良かった。
あの時、あんな惨めな目にあったが、とても良かった。
あの時、あんな馬鹿なことをしたが、とても良かった。
あの時、あんな不運な目にあったが、とても良かった。
と、残さず、すべて喜びに変わる。
一種の魔法のようなもの。お得。

その、「大満足」を得るには、修行。
get, hold, compare, more, を
give, drop, accept, enough, にするだけ。

瞑想はその一番良い手段。工夫。

以下の逆（つまり、それを超越した時）が、それぞれ喜びとなる。

<肉体的なこと>

「生」「老」「病」「死」、

<精神的なこと>

「愛別離苦」（あいべつりく）

「怨憎会苦」（おんぞうえく）

「求不得苦」（ぐふとくく）

「五蘊盛苦」（ごうんじょうく）

（付）

長生きするのも喜びの一つ。

健康で長生き、健康は、心の健康から。
重要なのは、心の健康。

修行の道を歩んでいるのは、人生の喜び。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2013