
「瞑想と自由と豊かさ」

宝彩 Zoom 瞑想会

第6回：2021年12月18日

(土曜日・14:00-17:00)

宝彩有菜

●自由と豊かさ

相反関係にあるのか、共鳴関係にあるのか

(1) 相反関係

自由を追求すると、豊かでなくなる

(したいことをして働く時間を少なくすると、収入が減じて経済的に豊かでなくなる)

(2) 共鳴関係

自由を追求すると、豊かさも増してくる

(自由な発想や、自由な感じかた、考え方を多くすると、生活が生き生きと豊かになる)

●自由：Freedom、の意味

■研究社 新英和中辞典での「freedom」の意味

freedom

freedom は広い意味の自由を表わす語で、拘束や障害などが存在しないことを意味する;

liberty も freedom と大体同じ意味で用いられることが多いが、選択の自由、束縛からの解放という意味合いが含まれる。

■漢字源

自由

(1) 自分の思うままにふるまうこと

(2) 他から、束縛、強制を受けないこと

(3) 他からの強制ではなく、自分の責任で行うこと「自由意志」

■広辞苑

自由

①心のみままであること、思い通り、自在、

②freedom の訳語としての自由

束縛や強制がないこと

(1) 社会的自由：

個人の権利が侵されないこと

(例：契約の自由、職業の自由、結婚の自由、信仰の自由、言論・結社・集会の自由等)

(2) 倫理的自由：

カント：意思が感性的欲望に束縛されず、理性的な道德命令に服することで、自律と同義

サルトル：人間は存在構造上自由であり、したがって常に未来への選択へと強いられており、

それゆえ、自由は重荷になる

●自由とは何か

自由と不自由

例：A;お金がないから、自由に物が買えない

B;時間がないから、自由な生き方ができない

※これは、「自由」の意味、使い方、把握のしかたがおかしい。

A;正しくは、お金があれば物が買える。お金がなければ物は買えない。

お金をどう使うかは本人の自由。

お金をたくさん入手する方法は、また別の問題。

B;正しくは、一日24時間、だれでも、自由に時間が使える。それ以上でもなし、

それ以下でもなし。

拘束されているか否かは、別の問題。(経済的な問題、権利義務の問題・・・)

時間をどう使うのが、合理的、快適、有益かは、別の問題。

●生活上の個人的不自由さとは(社会的、制度的不自由さは、別問題)

(A) 思ったこと、望んだことができない。

外部からの束縛

- ・社会、制度、経済的、地理、文化、環境、その他

内部からの束縛

- ・自己規制的な束縛=プログラム等
- ・向上心等の要請=これもプログラム等
- ・その他(見栄、高慢、自己認識の高低等)

(B) 行動等がサクサクできない

肉体の反応の鈍さ

精神の反応の鈍さ

- ・過度の慎重さ、心配症
- ・過度の合理的態度、無駄をしたくない
- ・自信を持ってない、成功体験不足、勇気不足

(C) リラックスした気持ちになれない

緊張の持続

不安の持続

水に溺れないように、泳いでいる状態は、不安、緊張の連続。

水深が腰までしかないような水たまりで、溺れる人もいる。

一度、息を止めて、深く沈んでみたら、

「なーんだ、腰までしか水の深さはないのか」と、気が付き立ち上がれる。

つまり、リラックスするには、一度、逆方向に進んでみると良い。

(例：設問)

●豊かさの本質

今豊かであることの実感と、先も豊かである確信

- (A) 「豊かさ」とは、満足感、満たされ感、贅沢感、余裕感、ゆったり感、
- (B) 将来も「豊かさ」とは、安心感、未投資
- (C) 自分は自由であるとの感覚=豊かさの一つ

●自分は自由であると、先に思う

- ・でも、そうは思えない。
- ・すると、何が実際ブロックしているのか、見える
- ・それを改善する。

●瞑想と自由と豊かさ

基本：

瞑想が上達→自由度が増す→自動的に、こころの豊さを満喫



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