

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会レジメ 宝彩有菜

\*\*\*\*\*

「東京・渋谷」レジメ 2011/02/11-12 第193回、194回

「瞑想と智慧について」

-----

「瞑想と智慧について」

マインドの発達

(1) 誕生したときは、混沌としている。



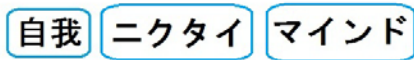
(※) 「自我」とは、「真我」「ハート」「大いなる自己」「本来の自分」と表現されるもの。「たましい」

(2) 次第に、「自我」と「ニクタイ」「マインド」が分かれてくる。

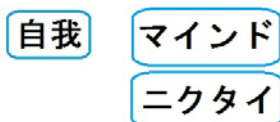


この(2)から(5)までは、順調な成長、生きているのが楽しい、向上しているのが、喜び。

(3) 当初の使用優先順位はニクタイが先



(4) やがて、マインドの方から、ニクタイを使えることが分かり、それを覚える



---

(5) マインド経由でしか、ニクタイは動かせない、感じられないになる。

自我 マインド ニクタイ

(6) マインドが、次第に、主張を始める。マインドの発達。

自我 マインド ニクタイ

ここまでの段階で、

- ・ マインド経由で、身体が使えるようになる
- ・ 言葉が使えるようになる
- ・ 記憶ができるようになる
- ・ 判断・発想ができるようになる
- ・ 学習ができるようになる
- ・ 自動反応ができるようになる
- ・ 創意工夫ができるようになる

つまり、知恵が、発達した状態になる。

しかし、マインドのこの方式の成長は、さらに先に進み、

自我は、マインドと同化してくる。

自分は、「マインド」だと思ってしまう。

(7) マインドが次第に自我を覆う。

修行をしていない多くの人の通常の状態。

マインド ニクタイ

すると、

- ・ 人生の喜びや、感動が感じられない。(自我の逼塞)
- ・ 生きている心地がしない。(マインドの自動運行)
- ・ 肉体はすぐに乱用されてしまう。(マインドによる肉体の奴隷化)
- ・ 欲望を止める術がない。(マインド自体の元来の機能失陥)

(8) 修行の開始

まず、自分とはどのようなものかを、理解する。

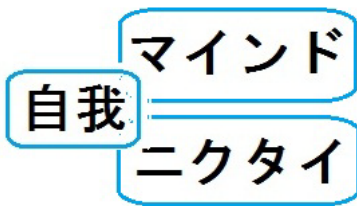
自我

マインド

ニクタイ

- ・ <ポイント> 自分と「マインド」は、別のものだとして理解する。
- ・ マインドと、肉体も、同種だが、別のものだとして理解する。
- ・ それぞれ、この世での貴重な、借り物。

(9) 修行の進展



- ・ マインドを、自分の部下にする。
  - ・ 肉体との良好な関係を築く
- すると、当初は知っていたが、今は長らく忘れていた、
- ・ 人生の喜びや、感動が感じられるようになる。
  - ・ 生きている喜びがもどってくる。
  - ・ 肉体を大切に扱う。
  - ・ 欲望をやめる、捨てるのが簡単にできる。

■人間の第2次の発達

修行とは、結局、

「何を考えるか」を、自主的に決定したり、選択したりできるようになること。

つまり、

「何を考えないか」が自在にできること。

(A)欲の方向に「行かない」考え方もできる。

(B)愛の方向に、「行く」考え方もできる。

宝彩有菜の愛と欲の8要素表

欲の4要素		愛の4要素			
get	得る	欲する	愛する	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	自由・放つ	leave
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと	不満	感謝	足る	enough

---

(A)欲の方向に「行かない」考え方もできる。  
(B)愛の方向に、「行く」考え方もできる。

しかし、実は、(A) (B)は、同じこと。

(A)をしたけど、(B)はやらないということは、実際はできない。  
なぜなら、マインドもニクタイも、現世を生きているので、  
活動しないわけにはいかない。  
もし、活動しても、「(A)「欲」の方向に行かない」のであるなら、  
必然的に「(B)「愛」の方向にしか、行けない」のである。

したがって、「(A)欲が無くなる」と「(B)愛に満ちる」は、同じことになる。  
これが、瞑想による、「智慧の完成」である。

宝彩有菜

-----