

「瞑想と生老病死について」

第 209 回 宝彩瞑想会 (2011/08/05 (金・夜)) 渋谷

- (1) 四苦八苦と生老病死
 - (2) 精神的な苦しみと、肉体的な苦しみ
 - (3) 肉体的な苦しみの対処の仕方
 - (4) 縁と輪廻転生の考え方
 - (5) 幸せになるための 8 つの方法
 - (6) 幸せは健康から、健康は瞑想から
 - (7) 健康への瞑想的アプローチとは
-

- (1) 四苦八苦と生老病死
 - ・四苦とは、『生』『老』『病』『死』
 - ・八苦とは、生老病死 + 『愛別離苦』『怨憎会苦』『求不得苦』『五陰盛苦』

- (2) 精神的な苦しみと、肉体的な苦しみ
精神的苦しみ = 『愛別離苦』『怨憎会苦』『求不得苦』『五陰盛苦』
肉体的苦しみ = 『生』『老』『病』『死』 ← 今回のテーマ

- (3) 肉体的な苦しみの対処の仕方
 - ・基本 = 自分ではどうにもできない。すべて、コントロールの外。
 - ・生：アメリカのビバリーヒルズに生まれたかったは、無理
 - ・老：いつまでも、若くいたいのは、無理
 - ・病：どんな病気にもなりたくないは、無理
 - ・死：死にたくないは、無理
 - ※ (生きる苦しみ) 現代人は、飢えることが少ないので、理解できないが、古代人は、飢えは苦しみだった。つまり、生きることは苦しみ。

- (4) 縁と輪廻転生の考え方
 - ・自分ではどうにもならないものについて、
「どうにかしよう」とマインドは考え続ける
 - ・答えがないので、苦しくなる
 - ・その考えをやめさせる方が、賢い。
 - ・原因は？ この先は？
 - ・方便として、「縁」、「輪廻転生」の概念。

(5) 幸せになるための8つの方法

- ・(参考) お釈迦様の8正道
 - ・正見 (もののみかた)・正思惟 (考えかた)・正語 (言葉使い)
 - ・正業 (行為)・正命 (生活)・正精進 (精進)・正念 (意識)・正定 (瞑想)
- すべて、常識的な良いこと。+瞑想することが必要。

(6) 幸せは健康から、健康は瞑想から

- ・生老病死で、努力の範疇は、「健康」のみ。
- ・どのように努力するか。
 - ・粗雑に (我慢のし過ぎ) 使ってはいけない。→標準的に使う
 - ・使用過多は、いけない→標準的に使う
 - ・甘やかし過ぎ (不使用) はいけない→標準的に使う

(7) 健康への瞑想的アプローチとは

- ・何が標準的か? =マインドは分からない
- ・「真我」は分かる=瞑想して、真我の意見を聞く。
 - 「酒は飲み過ぎ」「我慢のし過ぎ」「もう徹夜の駄目」等
 - 「どことこの使用のし過ぎ」「どことこの姿勢は保持し過ぎ」
- ・邪魔になるもの=マインドの思考=「欲」に傾斜した思考
- ・人間のマインドは、肉体のコントロール機能が強過ぎる。

(8) 結論 (常識的なこと)

- ・瞑想して、「真我」の意見を素直に聞いて、健康になる (自分の身体の自分でできる最大限のメンテナンス実施) を目指そう。

つまり、「**瞑想して健康を保とう**」

- (例) としては、どれも、あたりまえの結論ですが、
- 暴飲暴食は、健康に悪い
 - 運動不足は、健康に悪い
 - 働き過ぎ (我慢のし過ぎ) は健康に悪い

宝彩有菜

宝彩瞑想会

(C)All copyrights reserved Arina Hosai 2011.