

---

\*\*\*\*\*

**宝彩瞑想会レジメ**

\*\*\*\*\*

**第254回**

**新大阪**

2014年04月20日（日曜日）（昼）

13:00-16:45（受付は、12:30から）

**「瞑想と至福」**

---

---

## 【瞑想と至福】

### ●至福の定義

苦痛→悪い気分→普通の気分→良い気分→至福

### ●至福の種類

(A) 肉体的な良い気分・幸福・至福

- ・欲求充足型 美味しい、満腹
- ・苦痛解消型 痛い・痒い・辛い・苦しいが、無くなった場合
- ・我慢解消型 放尿・緊張一般

(B) 精神的な良い気分・幸福・至福

- ・欲求充足型 望みが叶う等
- ・苦痛解消型 心配が消える等
- ・我慢解消型 緊張が消える等
- ・マインド不在型 そもそも悪い気分が無い

---

●肉体的な幸福感と、精神的な幸福感の違い

肉体的：問題解決、目的達成の報償

例：飢え（栄養不足の問題）を解決する誘引、痒み（血行不良等搔く目的）誘引、生殖の誘引

精神的：問題解消、目的消滅の瞬間

例：不安が消える（マインドの一時不稼働）、大賞を受賞する（欲の一時消滅）、

四苦八苦とは、

「生」「老」「病」「死」

「愛別離苦」「怨憎会苦」「求不得苦」「五蘊盛苦」

あいぞうべつりく、おんぞうえく、ぐふとくく、ごうんじょうく

-----

「愛別離苦」：愛する人を分かれる苦しみ

「怨憎会苦」：憎い人と会う苦しみ

「求不得苦」：求めるものが得られない苦しみ

「五蘊盛苦」：頭がてんこ盛りの苦しみ

-----

「愛会合喜」：愛する人と会う喜び

「怨憎離喜」：憎い人と別れる喜び

「求取得喜」：求めるものを得られる喜び

「五蘊清喜」：頭がクリアな喜び

---

●精神的至福の種類

(1) <マインド的>

とっても幸せな気分の類：愉快、壮快、歓喜

get, hold, compare, more, のいずれか一つが止まった時。

give, drop, accept, enough, のいずれかが満たされた時。

これが、「色・受・想・行・識」のいずれかの段階で起こっても、素晴らしい体験になる。

例：3D 総天然色の体験、物忘れ OK の体験、善悪正義比較ゼロの体験、子供に戻る体験

(2) <脳生理学的>

エクスタシー、快感の類：脳内麻薬的な感覚

実際に快感が脳内に広がる。悦楽。セックスの時の快感に近い。

(3) <本来の自分(たましい)的>

存在の至福、喜びの類：

魂としての途方もない大きな喜び。宇宙的存在の実感。

生死を超越した喜び。(大錯覚!?) さとり。