

---

\*\*\*\*\*

「瞑想と穏やかさ」

\*\*\*\*\*

沼津、ひねもすカフェ

---

第255回

2014年06月16日(月曜日)(昼)

13:00—16:30(受付は、12:30から)

---

●ダンマパダ：「穏やかさ」「安寧」

【096】正しい知恵によって解脱して、やすらいに帰した人—そのような人の心は静かである。言葉も静かである。行いも静かである。

【181】正しいさとりを開き、念（おも）いに耽り、瞑想に専中している心ある人々は世間から離れた静けさを楽しむ。神々でさえもかれらを羨む。

●マインドの思考余力があれば、肉体は静かになる

- ・静かさ、穏やかさは、幸福の源泉
- ・焦っていたり、バタバタしていたり、パニックでは不幸

- 
- マインドの思考余力とは。五蘊の部署別に異なる余力になる。
  - マインドに思考余力がなければ、マインドは、肉体にとりあえざるの指令を出す。

(思考・判断域の狭隘＝「色・受・想・行・識」の「想・行」)

\*防衛のため、先回り、早逃げ

\*戦いのため、先制攻撃

- マインドに思考余力がなければ、結論を急ぐ。深い思考ができない。

(判断・検討域の狭隘＝「行・識」)

\*やけっぱちな決定

\*他者のせいにする。真理が見えない。

- マインドに思考余力がなければ、不安・恐怖が膨らみやすい。

\*逆に言うと、思考余力がないことが、パニックの元。「受・想」

- 思考余力を奪うもの

\*思考の空回り、同じところの高速回転、

\*思考の爆発化、比較級数的に増える思考

\*思考を運ぶ欲の強力さ

\*外部情報の大量の取入れ

\*懸案事項の大量のストック

\*ログの大量の残留

- 思考余力の回復の方法

---

\*タスクの順番付けをして、整理

・棚上げ後は、順番は自動化される

\*ゴミを新規に作らない

・執着しない

・強欲を回さない

・外部データを取り込み過ぎない

### ●具体的な方法

\*瞑想による掃除、整頓、整理、除去

\*例：「……ねばならない」と考えるのをやめる。

（「……ねばならない」は、ゴミを作りやすい）

対応方法（案）、

勝たねばならない→勝っても良い

眠らなければならぬ→眠ってもいい

認められなければならぬ→認められてもいい

仕組みは、

勝たねばならぬ→勝っても良い

（勝ちたい）→（負けても良い）

眠らなければならぬ→眠ってもいい

（睡眠を取りたい）→（眠らなくても良い）

認められなければならぬ→認められてもいい

（認められたい）→（認められなくても良い）

\*ただし、同じ定規（シーソー）上では、元に戻りやすい。

\*シーソーから降りることが肝要。

---

●自分が何かすることを求められているのかどうか？

- ・穏やかであることは、思考的に、何もしないこと
- ・何もしないでいても、非難されない。自分が自分を非難しない。
- ・自分が、安全で幸せであるという確信、自信
- ・愛されているという、確信、盲信、誤解、曲解、気付き
- ・自分は大丈夫だという、確信、盲信、誤解、曲解、気付き

●瞑想の極致

- ・自分は死なない、自分は消えないという、  
確信、盲信、誤解、曲解、気付き

●ポイントは、マインドに無駄な働きを、一切させないこと。

すると、

→穏やかになれる。

→静かに、平穏になれる。

---

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2014