
「瞑想と人生」

宝彩瞑想会・東京/中野

日時：

2014年07月05日（土曜日）（夜）

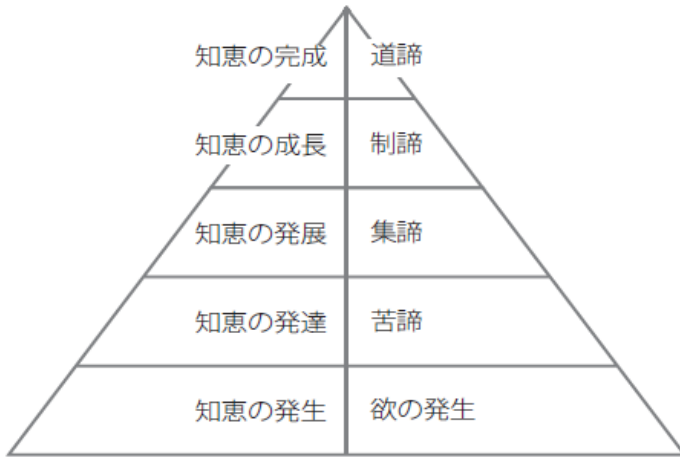
18：45-21：00（受付は、18：30から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●瞑想と人生

◎人間の成長の5段階



●「知恵の完成」と「苦集制道」の対比

- 四諦。お釈迦様は、欲の発達成長の段階を、四諦と言っている。発生も含めると、①発生、②苦諦（くたい）、③集諦（じったい）④制諦（せいたい）⑤道諦（どうたい）の5段階になる。②から⑤を四諦という。

●知恵の完成（パンニャパラミータ、般若波羅蜜多）

知恵の完成をしたら、本当の幸せになれると言っている。

①知恵の発生、②知恵の発達、③知恵の発展、④知恵の成長、⑤知恵の完成。

●苦諦。

苦諦とは、「人生は苦である」、つまり、「欲」が発生して、「苦」が始まるという認識。「生」「老」「病」「死」の四苦と、

「愛別離苦」（あいべつりく）

「怨憎会苦」（おんぞうえく）

「求不得苦」（ぐふとくく）

「五蘊盛苦」（ごうんじょうく）の四苦で、合計八苦

●集諦。

プログラムを集積する過程。学習、経験を積んでいく。それを覚える。記憶。プログラムの作成。知恵の発展。

●制諦。学習して自動反応でできることが多くなってくると、

それらが過剰に反応したり、相互に矛盾したりする。

そのため、我慢したり、抑圧したり、制圧する工夫。

それができることは良いこと。制諦。

マナーを守ったり、社会生活が円滑にできるということ。大人としての成長。重い鎧を着ている感。人生は「苦しい」に。

●道諦。自分を苦しめているプログラム等を整理して、幸せになろう。道諦はその理論。つまり、悟りの方法論、修行論。これ

ができると、人間としての本当の喜びを得られる段階。
= 人生の喜び = 知恵の完成

- 人生における、縁、運。
- ・ 人間万事、塞翁が馬
- ・ 縁 = 人との出会い
- ・ 運 = ものごととの出会い

縁を良くする方法：ありそうだが、その方法とは？

運を良くする方法：ありそうだが、その方法とは？

* 良いことが起こると信じる。

→ 良い発想ができる → 心身が調子良くなる → 良い状態

* 悪いことが起こると信じる。

→ 悪い発想になる → 心身の調子が悪くなる → 悪い状態

・ 努力は必要、でも、それだけではないし、絶対ではない。

考え方ひとつ。悪運も幸運も同じ。悪縁も良縁も同じ。

悪運があるから、強くなれる。成長できる。

悪縁があるから、修行ができる。幸福になれる。

つまり、良縁。つまり、良縁しかない。

すべて良縁。すべて幸運。

修行すると、そう心から思えるようになる。

自分が幸せになると、すべて良縁。すべて幸運。
