
「瞑想と真我」

日時：新大阪

2015年02月14日（土曜日）（昼）

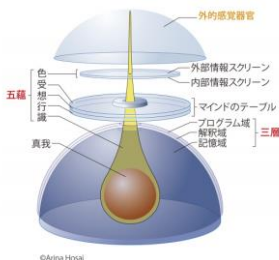
13:00-16:45（受付は、12:30から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●真我の位置。五蘊三層

心のシステム図



真我は、心のシステム図のように、五蘊三層の一番奥にある。真我を取り巻いてマインドの諸機能が発達発展している。

●真我とマインド

真我がマインドと肉体を使って活動を開始する。マインドは、肉体と主人（真我）の幸福のために働く。より健康でより安全にと。

これを欲の発生という。

マインドは、学習を重ね、プログラムを作っていく。やがて、多くのことがプログラムで自動反応できるようになってくる。真我は、どんどんマインドを頼るようになる。そのうち、マインドの考えが、自分の考えだと錯覚して、マインドとの同化が始まる。

●欲が強欲になる

マインドは成長し能力を伸ばしていく。プログラムは標語化され、適応範囲を広げ、無自覚で動く範囲が多くなってくる。すると、欲が行き過ぎてしまう。マインドは概念の世界に生きているので、加減がわからない。真我も、なかなかマインドの行き過ぎをチェックできない。欲が強欲になってくる。人間の不幸はこのように、自分がマインドに同化し、マインドが強欲になることから起きる。瞑想はこの同化を解消するための良い手段である。本来の自分(真我)は、マインドではないことを、体験的に理解することが瞑想の目的である。

●真我はどこから来たのか

「真我」は、見えもしない掴めもしない。存在を証明できない。まるで「命」のようだ。見えもしないし掴めもしない。存在を証明することもできない。でも、命は在る。そのようなものだ。しかし、真我は、命そのものではない。命とは、真我が肉体に宿っている時に起こる現象。真我が肉体から出れば、命も消える。では肉体から出た真我は、どこに行くのか、どこに戻るのか。それは「宇宙」に戻る。雨水が海に落ちるようなものだ。全体に溶

けて個体は消える。もともと宇宙からやって来て、そして、また、宇宙に戻る。

●真我であることの体験

真我とは、宇宙と同じである。誰も生まれる前は知っていたことであろうし、誰も死んだ後で分かることであろう。ただし、生きている間は、それをなかなか知る事はできない。

瞑想して、深いところ真我領域までまで到達すれば、生きている間に、これを知ることができる。納得できる。

自分とは宇宙と同じであり、存在そのものであり、それは決して消える事は無いものと圧倒的な感動を伴って実感される。

古今東西、その体験をした人にとって、「死」の風景は、それまでとは趣が変わってくる。

●真我と、肉体（含むマインド）の死とは

死とは、肉体と真我が分かれることである。自分は真我であるから、滅びる事は無いと分かると、「死んだらどうなるのだろう」というマインドにとっての一番の恐怖や不安は起こらなくなる。

真我は、マインドおよび肉体となるべく長く良好な状態で一緒にいたいとは思いますが、時が来ればいずれ別れるものであり、それは普通のことであり、恐怖だとは思えなくなる。別れは、ただ、元の所に戻るだけだからだ。

この一種「悟りの感覚」は、多くの先達たちによってで同様に確かめられ、言葉や書に残され伝えられている。しかし、それを実感したことのない人は、その感覚がどのようなものか想像するこ

とさえもなかなか難しい。実感したことのある人は、どのような言い回しであれ、表現であれ、「ああ、あのことを言っているのだ」と、自分の体験に照らし合わせて理解できる。

ただし、これもマインドの大いなる錯覚と反論できるかもしれない。状況を判断したり五感からの感覚を取り扱ったり、表現できたりするのは、いずれも表面的にはマインドの仕事であるからだ。

●錯覚もしくは、実体験

しかしながら、瞑想の奥深いところで、つまりマインドの働きがまったく消えたところで、この実感が起こることを体験した人は、たとえマインドの錯覚であると主張されても、同意できない。なぜなら、マインドが不在の時にその悟りの体験をしているからだ。また、他人から「あなたが語るその体験は、錯覚ですよ。間違いですよ」と言われたとしても、その人に対して反論したり、証明を試みる必要もないと思う。それほどそれは自分にとっては圧倒的な体験であり、それは他からの賛同や同意を必要としないし、誰でも体験すれば、同じ理解になると思うからである。

人間のあらゆる欲の根本は、「死にたくない」欲求から発生しているから、この体験をすると、その欲求がすべて収まる。この体験の後には、「欲」ではなく、「愛」から生きることになる。

●真我と修行 / ●真我と瞑想 / ●真我の連携

●さとりと真我

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2015