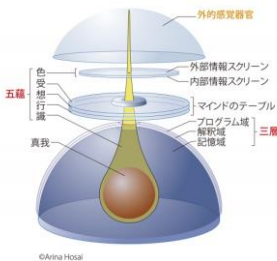

「瞑想と五蘊」

日時：東京・新宿
2015年02月28日（土曜日）（昼）
13：10-17：00（受付は、13：05から）

宝彩瞑想会レジメ 宝彩有菜

●五蘊とは

心のシステム図



●五蘊三層

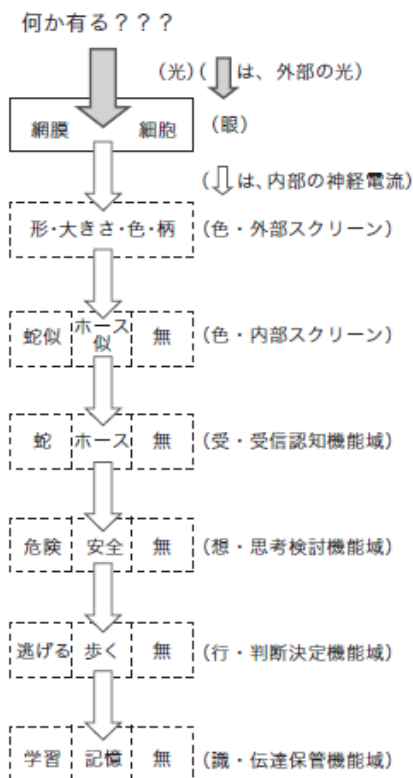
五蘊の認識、呼称、分析はお釈迦様由来、『色・受・想・行・識』

- ・色（内部スクリーン、外部スクリーン）
- ・受（内部スクリーン、情報感知機能域）
- ・想（思考検討機能域）

- ・行（判断決定機能域）
- ・識（伝達保管機能域）

三層の認識、呼称、分析は宝彩有菜由来『執・釈・憶』

- ・執（プログラム域）
- ・釈（解釈域）
- ・憶（記憶域）



● 神経電流が五蘊を伝わる様子

●五蘊が機能するためには、データ、資料が必要。
つまり、記録、記憶が必要である。

●瞑想とは、マインドの使っている「色・受・想・行・識」各テーブル等をきれいにすること。

●マインドは五蘊三層に機能的に区分できる。

●瞑想とは、五蘊三層をきれいにすること。

●第一段階は「色・受・想・行・識」のところ。

●第二段階は三層「執・積・憶」のところ。

●きれいにする効率を上げるためには、外部からの情報はなるべく少ない方が良い。

●物理的に外部情報を遮断できるのであれば、なるべくそうする。

●無理なら、生理的に遮断する方法もある。

例：眠っているときは隣の部屋のテレビの音は聞こえない。生理的な遮断。遮断は内部スクリーンと外部スクリーンの間で。

●内部スクリーン上で、目をつぶっていてもリアルな映像も。

●思考の種を片付けるのは思考が走らないようにする。ボックスに入れて封印するようなもの。後で考えるというラベルを貼る。

●瞑想の浄化三手順でラベル貼り。ラベルが貼られたデーター緊急の懸案事項ではなくなる。

●データは「受・想・行」のテーブルから「識」のテーブルに。

●識のテーブルのものは夜間のバッチ作業で①記憶域に運ばれるもの②再度展開されるものに。これは夜間の頭の作業。

●五蘊に懸案事項がなくなると、意識は三層に向う。

●三層で、「片付く」とは、「懸案事項」（古い不要なプログラムの抜去）

●プログラムは解釈で張り付いている。解釈を変えること。

●再体験すると解釈は自ずと変わる。

●クエスチョン積み上げ方式もある。

●「識域」には、各種認識テーブルがある。刻々と更新。

肉体的な認識テーブル、

酸素量、体温、エネルギー、その他多くの濃度や PH

環境的な認識テーブル、

位置情報、周囲情報、動静情報、五感情報

組み合わせ総合情報テーブル

自己認識情報（自分の把握、強弱、戦闘、防衛等）

※自己認識情報は、履歴保管もしている。

記憶情報＋自己認識情報（該当期分）＝情動、映像等

●目的:

①反応を早くするため

②憶容量の節約のため

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