
「瞑想と幸福」

日時：2015年06月06日（土曜日）（昼）
13：30-17：30（受付は、13：15から）
場所：東京/新宿（大久保）

宝彩瞑想会レジメ
宝彩有菜

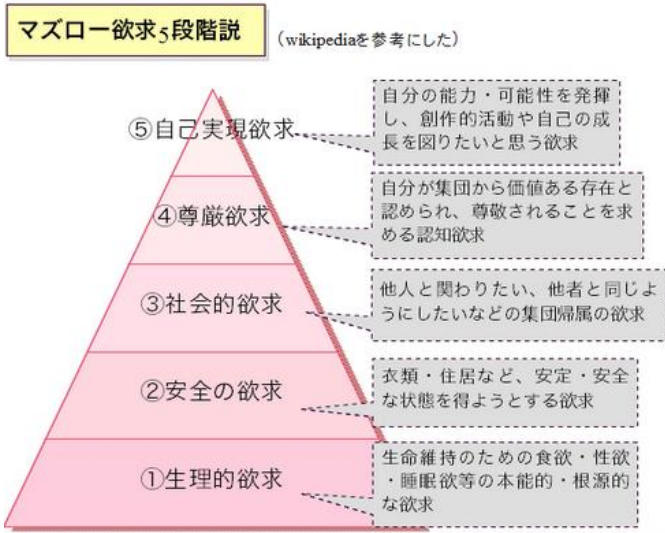
●幸福の段階

*欲が充足されたら満足になるという考え方

●マズローの欲求の段階

①生理的欲求②安全の欲求③社会的欲求

④尊厳欲求⑤自己実現欲求



*欲求の充足では、いつまでたっても充足されることはない。

*これらのうち、概念の欲求は、すべて切りがない。切りがあるのは、肉体的な欲求だけ。

●幸福の瞬間を分析して解析した人、仏陀

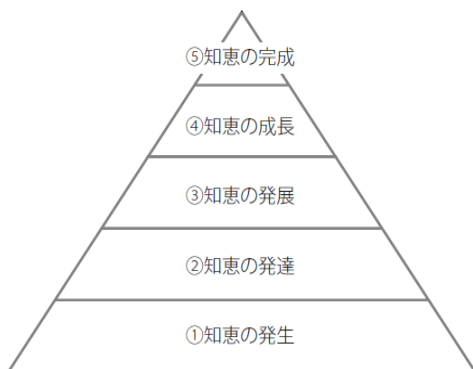
*無欲になったら幸福になるという考え方。真理の発見

*ブッダも、「幸福になりたい欲」はあるにはある。

人間が成長していく過程は、誰も同じで、次の5段階。

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



●「知恵の完成」に至る5段階

(『気楽にサトル生き方『般若心経』ってこんなイイこと言っていたのか!』から引用)

③智恵の発展までは、マインドの機能の向上。積み上げ方式。

④智恵の成長は、調整段階。欲を他の欲で押さえることができるようになってくる。名誉欲が強ければ、物欲を押さえられる等。マズローの尊厳欲求などと同じ段階。

⑤知恵の完成、似ているが5段階は、別。

智恵の完成は、マインド機能の整理。マインドは自分ではないと

いうことの実感、修行、コントロール。

自己実現は、さらなるマインドの働きの強化、向上。

誰からも認められなくても、絵を描く。ゴッホ。

そのような才能がなければ、では、幸せになれない？

不幸を作り出しているのはマインドであって、これをどうにかすれば、誰でも大幸福になれる。仏陀。

●マインドと自分が違うことを実感、体験する方法

瞑想はもっとも簡便で、着実で、効率的な方法、

毎日の修行も意味が大いに意味がある。

●悟った仏陀と、悟ってなかったマズロー

悟ったとは、つまり、マインドは、自分でないとはっきりわかったこと。

すると、広大な幸福を得られる。「得られる？」

大幸福、そこに「居れる」が正しい言い方。

●幸福は得るものではなく、そこにもともとあるもの。

幸福を感じさせないようにしているのは、張本人は、欲で動いているマインド。

でも、マインドにも感謝。ありがたいこと。

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