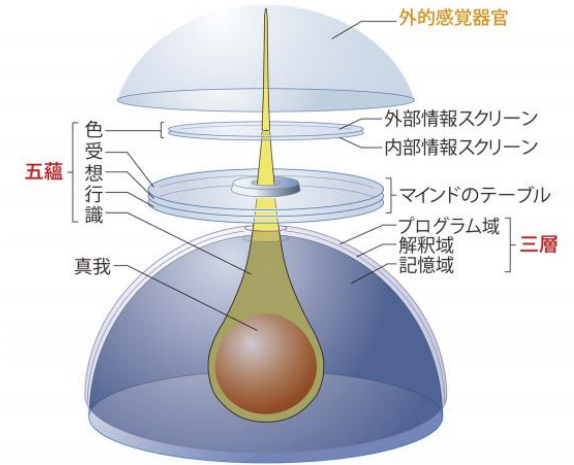

「瞑想と真我(2)」

日時：2015年09月26日（土曜日）（昼）

14：00-18：00（受付は、13:30から）

宝彩瞑想会レジメ
宝彩有菜

心のシステム図



©Arina Hosai

●真我とは、
無私になる。無我になる。私、我は、マインドのこと。
真我とは、無私、無我になったあとに在るもの。

●イエスの考える真我（トマスの福音書より）

【001】「これは、生けるイエスが語った隠された言葉である。
そして、これを、ディディモ・ユダ・トマスが書きしるした。
そして、彼が言った。「この言葉に解釈を見出すものは死を味わう
ことがないであろう」

【021】彼が言った、「彼らは自分のものにはない野に住む小さな
子供たちのようなものである。野の主人たちが来て、言うであ
ろう、[われらにわれらの野を渡せ] と。彼らは野を彼らに渡し、

それを彼らに与えるために、彼ら（子供たち）は彼ら（野の主人たち）の前で着物を脱ぐ（であろう）。 2 それ故に私は言う、[家の主人は、盗賊が来ることを分かっているなら、彼は、彼（盗賊）が来る前に、目をさましているであろう。（そして）彼が自分の支配下にある自分の家に押し入り、自分の財産を持ち出すことを許さないであろう]。だからあなたがたは、この世を前にして目をさましていなさい。大いなる力であなたがたの腰に帯をしめなさい。盗賊が道を見出して、あなたがたのところに来ないように。なぜなら、あなたがたが予想している困窮が起きるであろうから。あなたがたの中に、賢い人がいてほしい。実がいると、彼は鎌を手にして急ぎきたり、それを刈り取った。聞く耳ある者は聞くがよい]

※野を返し、服も返す。

※その時、覚めていなければならない。

●ブッダの考える真我

ヒンズー教は、輪廻転生。仏陀が、説明した箇所を知らない。あるかもしれない。

バガヴァッド・ギーターでは、生まれ変わらない。＝悟ると、生まれない。つまり、死なない。

このように、わたしは聞いた。鍛冶工であるチュンダのささげた食物を食してしっかりと気をつけている人は、ついに死に至る激しい病に罹られた。菌を食べられたので、師に激しい病が起った。下痢をしながらも尊師は言われた。

「わたしはクシナーラーの都市に行こう」と。

それから尊師は退いて、一本の木の根もとに近づかれた。

近づいてから、若きアーナンダに言った。

「さあ、アーナンダよ。お前はわたしのために外衣を四つ折りにして敷いてくれ。わたしは疲れた。わたしは坐りたい」

「かしこまりました」と、アーナンダは尊師に答えて、外衣を四重にして敷いた。尊師は設けられた座に坐った。坐ってから、尊師は、若きアーナンダに言った。

「さあ、アーナンダよ。わたしに水をもって来てくれ。わたしは、のどが渴いている。わたしは飲みたいのだ。」

「アーナンダよ。鍛冶工の子チュンダの後悔の念は、このように言ってとり除かれねばならぬ。

<友よ。修行完成者は最後のお供養の食物を食べてお亡くなりになったのだから、お前には利益があり、大いに功德がある>」

(中村 元訳　ブッダ最後の旅　一大パリニッパーナ経一、岩波文庫)

●ソクラテスの真我（ソクラテスの弁明、プラトン著）



「今毒杯を飲むところだから、静かにしておいてくれ」

「死ぬということは、次の二つのうちの一つ。一つは、全くなに

もないといったようなもので、死者は何も少しも感じないのか、もう一つは、言い伝えにあるように、それは魂にとって、ここの場所から他の場所へと、ちょうど場所を取り替えて、住居を移すようになるもの。

何の感覚もなくなることであって、人が寝て、夢一つ見ないような場合の、眠りの如きものだとしたら、びっくりするほどの儲けものである。また他方、死というものが、ここから他の場所へ、旅に出るようなものであって、人は死ねば、誰でもかしこへ行くという、言い伝えが本当だとするならば、これよりも大きい、どんなよいことがあるだろうか」

●真我の位置。五蘊三層

真我は、五蘊三層の一番奥。

●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。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。欲の発生。

●真我はどこから来たのか

「真我」は、存在を証明できない。「命」も存在を証明できない。見えもしないし掴めもしない。命は在る。真我は、命そのものではない。

●真我の体験

真我＝宇宙＝光＝エネルギー

様々な表現。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。
自分とは存在そのものであり、それは決して消える事は無いもの
だ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（悟った人＝定義すれば）にとって、
「死」に対する考え方は変わってくる。

●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。一番の恐怖や不安は起こら
なくなる。マインドの大いなる錯覚？

●錯覚もしくは、実体験

たとえマインドの錯覚であると反論されても、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。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。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。誰でも体験す
れば、同じ理解になる。

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

マインドを自分と思ってる→マインドは機械

●真我と瞑想

マインドが機能停止したときに、あるもの、があることがわかる。

●真我の連携

真我が現れている状態の時に、他の真我也現れたらどうなるのか。
たぶん、笑っているだけ。他にすることはない。

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