

---

\*\*\*\*\*

「瞑想と生きる喜び」

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会・沼津

日時：2016年12月12日（月曜日）（昼）

13:00－17:00（受付は、12:30から）

「瞑想と生きる喜び」

宝彩瞑想会レジメ

## ●生きる喜び

嬉しいこと。楽しいこと。感動すること。ワクワクすること。etc.  
逆は、「生きる苦しみ」

生きる「苦しみ」がなければ、自然に生きる楽しみになる。

「生きる苦しみはなくなったけれど、なにか物足りない、何か生きる目的とか、ワクワクするものが欲しい」ということは、ない。現状に不満があるというのは、まだ、「生きる苦しみ」が残っているからで、正確に言い直すと、「目標が欲しい欲、楽しみたい欲が、依然残っている。だから苦しい」ということ。

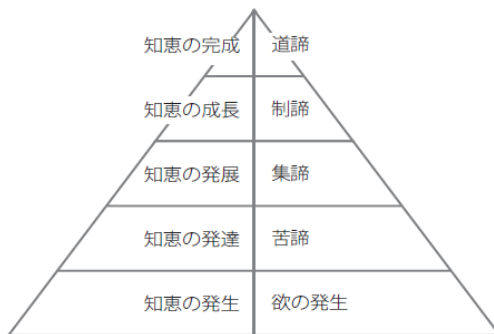
●「生きる苦しみ」、様々な苦しみがある。範囲、網羅。

苦諦（くたい）。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。

知恵が発生するとすぐに、欲が芽生え、同時に、苦しみが始まる。



●「知恵の完成」と「苦集制道」の対比

---

● 「人生の苦」のお釈迦さまの分類、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）

の四苦の合計八苦。とても科学的

- ・これ以外は、苦しみは無い。（チェックしてみよう）
- ・これを簡便にしたのが、宝彩有菜の三分類法（チェックしてみよう）<どんな心配も、「健康の心配」、「経済の心配」、「愛情の心配」の3つのいずれかです。>、苦悩もこの3つに集約されます。

人間は四苦八苦しなから生きている。

（例）「ワクワク感が欲しい」は、この場合、「求不得苦」

●なぜ、苦しみが発生するのか？

マインドは目的達成主義、比較判定主義、現状否定主義。

get, hold, compare, more,

●その働きが無くなったら、すべて「無し」になるのではない。

すぐに、give, drop, accept, enough になる。

コインの表裏と同じ、コインそのものは消えない。

すぐに、膨大な喜びが手に入る。

●「愛側」の膨大な喜びを知らないと、「欲側」で一生、あたふたと画策する（苦しむ）ことになる。

---

==生きる喜びとは、『愛側の喜びを知ること』

「ああ、生きてるって素晴らしい。存在してるって素晴らしい」になる。

- ・生きてるって素晴らしい=マインドの言葉
- ・存在してるって素晴らしい=真我の言葉

もともと、知っていたのだから、そこに戻るだけ。

●では、なぜ、忘れたか？

肉体を維持保全していくために、欲が発達し始める。

肉体を持てば当然の進行方向。

バックするのではなく、その先に進むために、成長があったと思う。修行、瞑想が近道

●知恵の完成、その後

本人は、この上ないハッピーであるが、同時に、自分のこの人生の真の使命を了解し、喜びをもって、それを推進、進展させるようになる。結果、多くの真の愛を、多くの人に伝え、残すことになる。

---

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2013