

\*\*\*\*\*

「瞑想と人生の喜び」

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会・静岡/沼津

日時：

2017年05月29日（月曜日）（昼）

13:00-17:00（受付は、12:30から）

「瞑想と人生の喜び」

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

-----  
(復習)

-----  
●瞑想と人生の喜び（I）

（2013/7/14 第244-246回 沼津合宿瞑想会レジメより）

-----  
◎人間の成長の5段階

喜びの5段階と欲求の5段階との関係。

マズローの考え方は、欲求を満たすことによる喜び。

最終、第5段階も、マズローは、欲求充足と語っている。

①生理的欲求、②安全の欲求、③社会的欲求、④尊厳（自我）の欲求、⑤自己実現の欲求

---

●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。

●知恵の完成（パンニャパラミータ、般若波羅蜜多）  
知恵の完成をしたら、本当の幸せになれると言っている。  
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。  
成長は、喜びも増えるが、それにもまして、苦しみも増える。  
知恵が発展成長するのは良いのだが、欲も成長発展する。

-----

●苦諦。  
欲が発生すると、すぐに、苦しさが付き添ってくる。  
喜びと苦しさ、楽しさと辛さがペアになって、欲を推進。  
まず、生きていくことは苦しいことだと、認識。その苦しくなっている様  
を分析。それが苦諦。（諦とは、理論、概論、解説等の意味。明らかにする  
こと。苦諦とは、苦に係る学問、研究）  
苦諦とは、「人生は苦である」という認識。分析をまとめると、  
「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

●集諦。

プログラムを集積する過程。なるべく苦しくならないように、どうするのが良いのか、学習、経験を積んでいく。そして、それを覚える。記憶。プログラムの作成。知恵の発展。

●制諦。

学習して自動反応でできることが多くなってくると、それらが過剰に反応したり、相互に矛盾したりする。

そのため、我慢したり、抑圧したり、制圧する工夫。

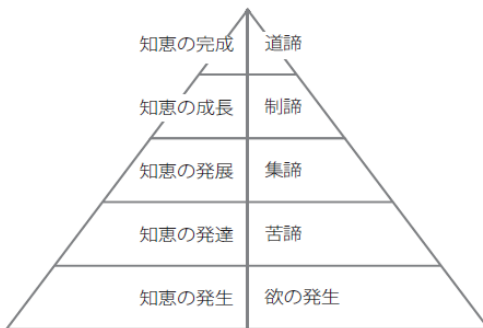
それができることは良いこと。

マナーを守ったり、社会生活が円滑にできるということ。大人としての成長。重い鎧を着ている感。「人生は苦しい」に。

●道諦。

自分を苦しめているプログラム等を整理して、幸せになろう。道諦はその理論。つまり、悟りの方法論、修行論。これができる、人間としての本当の喜びを得られる段階。

=人生の喜び=知恵の完成



●「知恵の完成」と「苦集制道」の対比

---

(幸せになる手順)

- ◎苦しみがなければ、人生は楽しい。
- ◎苦しみはどこからきているか？ 観察、理解。
- ◎その苦しみを解消するのはどうするか？ 理解
- ◎その方法の実践。修行
- ◎修行の成果をあげると、「人生は楽しい」になる

-----

(修行の成果があがらない例)

- ◎自分の不幸を他人のせいにしてている。  
自分の幸福も他人任せになる。真の幸せになれない。自分でその道を閉ざしている。
- ◎自分の不幸を過去のせいにしてている。  
過去は変えられないから、自分の不幸も変えられない。抜けようがなくなる。
- ◎自分の不幸を自分の無能力、無実力、無財力のせいにしてている。  
すぐには、解決できないので、不幸である状態を長引かせることになる。また、どれかその力を得ても、すぐにその得た力では満足できなくなり、キリがない。不幸から抜けられない。抜ける努力もしないのなら、さらに、気分は晴れない。つまり、幸せになるために取り扱う対象ではない。
- ◎自分の不幸は自分は修行の方法が分からないからと、修行ができない、進まないためであるとしている。  
修行は難しくて進みたいものという先入観（マインドはそっちに行きたくないので、妨害するため）に負けている。  
つまり、「欲側」に進みたいマインドが戦いの相手であることが理解されていない。（自分がマインド側に立っている）「私にはできない」「私にできる

---

はずはない」などの言葉になる。

◎自分の苦しさが理解できても、その解決を、「自分を不幸にしている外的な状況」を変えることで達成しようと思うと、最終的には、うまく行かない。マインドは、自分と自分の主人を守るのが任務だから、そのように外に向かって改善を図ろうとする。

しかし、マインドが起こしている「不幸」はそれでは解決できない。マインドの方、つまり、内側に向かって、問題を認識し、それを解決していかなければならない。

で、観察すると、どうも、「欲張り」だと分かる。

で、「欲を捨てよう」と思う。→大方の人は間違う。欲を我慢しようとする方向に進む。欲の本質を理解する。そして、正しく欲を捨てる。

「もともと起動させないようにする」≠「起動したあと外に出さないようにする」

- 
- ①生理的欲求が満足されていく喜び
  - ②安全の欲求が満足されていく喜び
  - ③社会的欲求が満足されていく喜び
  - ④尊厳（自我）の欲求が満足されていく喜び
  - ⑤自己実現の欲求が満足されていく喜び

と、

+⑥人生は喜びだと分かる喜び（大満足）

が最後にある。

大満足になると、

- ①生理的欲求が満足されなかった残念さ
- ②安全の欲求が満足されなかった残念さ

- 
- ③社会的欲求が満足されなかった残念さ  
④尊厳（自我）の欲求が満足されなかった残念さ  
⑤自己実現の欲求満足が満足されなかった残念さ  
は、すべて、喜びに変わる。

-----  
あの時、あんな辛いことがあったが、とても良かった。  
あの時、あんなひどい目にあったが、とても良かった。  
あの時、あんな惨めな目にあったが、とても良かった。  
あの時、あんな馬鹿なことをしたが、とても良かった。  
あの時、あんな不運な目にあったが、とても良かった。  
と、残さず、すべて喜びに変わる。  
一種の魔法のようなもの。お得。

-----  
その、「大満足」を得るには、修行。  
**get,hold,compare,more,**を  
**give,drop,accept,enough,**にするだけ。

瞑想はその一番良い手段。工夫。

以下の逆（つまり、それを超越した時）が、それぞれ喜びとなる。

<肉体的なこと>

「生」「老」「病」「死」、

<精神的なこと>

「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)

(付)

長生きするのも喜びの一つ。寿命を全うする。

健康で長生き、健康は、心の健康から。

重要なのは、心の健康。

修行の道を歩んでいるのは、人生の喜び。

(以上、復習おわり)

-----  
瞑想と人生の喜び(Ⅱ) 今回のレジメ

-----  
欲からの動きがなくなって、何が真の喜びか？

肉体とマインドを貰っている意味とは？

肉体とマインドが備わっていなければ、できないこと。

(例)

行動すること。

歌うこと、踊ること、走ること、泳ぐこと。

この人生で、やってみたいことをやってみること。

人と関わりを持つこと。

愛すること。協同すること。助け合うこと。一緒に何かすること。

有限の時間を生きること。

●しかし、オリンピックで金メダルをとったり、ノーベル賞を取ることで  
はない。欲からではなく、それができるのなら、OKだが。それが目的で

---

はない。

基本は、与えられた肉体と与えられたマインドを、楽しく上手に使うこと。

(上記ができることを喜ぶ＝人生の喜び＝生きていることの喜び)

「愛」「笑い」「大肯定」「感謝」

●人生を喜んで生ることは、肉体とマインドを頂いたことへの、恩返し。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2017