
「瞑想と人生の安寧」

宝彩瞑想会

2017年12月04日

(月曜日) (昼)

13:00-17:00

(受付は、12:30から)

(沼津、レジメ)

宝彩有菜

●安寧＝「心が安らか」「静か」「落ち着いている」「リラックスしている」「寛いでいる」「安心している」

たゆたゆと、この人生をエンジョイしているという意味もあります。

●安寧の反対は、「心配で心が休まらない」「腹が立って心中穏やかでない」「損をしたことが悔しくて回復させたい、仕返ししたい」「追い

立てられるように多忙でイライラしている」などなど。いわゆる不幸な状態。

●安心できない状態、安寧でない状態、リラックスできない状態とは、「自分自身に危機が迫っている。損をしている、あるいは、損をしそうだ。マズイ状態になろうとしている」「幸福を失う」などという認識。

つまり、自分の安全や幸福などを守ったり、さらに、自分をより幸福にするために、何かしなければならない状態。

●思考内容を要素に分解してみると、

- ①「自分」②「不幸」③「改善、向上」④「理想との乖離（比較）」⑤「回転、連続、（もっと）」のセンテンス、要素。

楽になる方法：

①「自分」が消えると、安寧になる。自分が消えたままでも、事態の改善努力もできるし、生き方はいままでと同じもできる。ただし、自分が消えているので、感覚的には、演じている感じ。

（やり方）：マインドの立ち位置ではなく、本来の自分の立ち位置に居れば、「自分が消える」ができる。

「自分のもの」とは、どこまでが自分のものなのか。畑も借り物、着物も借り物。ましてや、お金、財産、地位、名誉、は、自分のものか？

②「不幸」、これは、自分で下している判断。それを不幸と思うかどうかは、自分自身の決定。だから、ここを、「そんなに不幸でもない」「やや幸福だ」と思えれば、安寧に近づける。

（やり方）：不幸だと思っている部分をマインドの個別の欲が見えるまで、徹底的に洗う。その結果、自分が強欲であると納得できれば「不幸」が外れる。思い方の練習。

③「改善、向上」

苦しくない範囲なら、「改善、向上」の思考や、行動は、問題ない。苦しいのなら、問題あり。探求してみる。月はとれない。不死の命はない。強欲に片足つつこんでいると、必ず苦しいので、それに気付く。

（やり方）：諦めるのは元気がなくなるので、お奨めではない。

望んでいることを、「A=自分だけでできること」「B=他人の協力が必要なもの」「C=運やタイミング等が味方すれば可能なこと」「D=どう考えても不可能なこと」にパーセント分けする。

ABCDの割合が、例えばある案件で、10、20、30、40なら、それに見合った思考資源の投入をする。CDは投入の意味はほとんどない。なので、100%、50%、0%、0%投入する。つまり、10、10、0、0、投入。合計20考えればおしまい。100考える必要はない。とても楽。考えても益のないことは考えないということ。それだけ安寧に近づける。

考えることがなくなると、マインドは居場所がないので、考えても意味がないことCDに、ことさら、執着する。CDを考えたがるのは、ABを考えるより、楽だから。さらに、パチンコの玉を目で追ったり、スマホゲームに没頭する方が楽。0、0、30、70になってしまう。

④「理想との乖離（比較）」

乖離が大きいと苦しい。乖離を小さくすると、苦しなくなる。

概念の欲は必ずキリがない。巨大化する。一方通行。

理由：マインドの欠陥。

（1）マインドは欲求を自身ではとめられない。（とめると任務違反）

（2）概念は、マインドにとっては実体がないので、巨大化する。

（3）感謝や満足に浸り続けることができない。（仕事熱心なマイン

ド)

(4) 同じ思考経路を何度も走る

⑤「回転、連続、(もっと)」

①②③④⑤が回るとくるしい。まわさなければ、苦しくない。

回さない方法：各ポイントを高速で通過させない。たとえば、「これを失ってはいけない」と思ったら、短いセンテンスではあるが、実際は、①②③④⑤を高速で、一周している。一周していることに気が付かないと、途中でとめるワザは掛けにくい。

(やり方)：自分の高速なマインドに手綱をつけて、飼いならず。暴走させない。修行。

●ダンマパダの96節に、「正しい知恵によって解脱して、やすらいに帰した人、そのような人の心は静かである。言葉も静かである。行いも静かである。」と。

これは「静かである」と翻訳されているが、本当は「安寧である」という意味。心から寛いでいる、リラックスしている、穏やかで、平穏であるという意味。

そのためには、「正しい知恵によって解脱」すれば良い。正しい知恵とは、馬鹿なマインドに勝手に馬鹿なことをさせ続けないということ。

●安寧な人生は、安寧でない人生の何百倍も価値がある。

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