
「瞑想と平安」

宝彩瞑想会

第 312 回瞑想会

2019年10月06日

(日曜日) (昼)

13:15-16:15

(受付は、13:00から)

宝彩有菜

●瞑想と平安

●平安とは

無事で穏やかなこと、平穩。

●平安の反対は、

不安、恐怖、気がかり、心配、
緊張、ストレス、
危険、騒乱、混乱、

●瞑想における平安とは

瞑想が上手にできる状態

瞑想が上手にできている状態

●不安、緊張は、マインドの特性

●欲があれば、マインドは、不安を作る

●不安をなるべく少なくして瞑想する

・外部情報

色、声、香、味、触、法、について、物理的、化学的、手動的に、情報を減少させること。その工夫。

「法」についても、事前作業で減少させる工夫。

例：もし、この案件がでてきたら、瞑想が終わってから考えようではなく、「来週まで、待ってから、考えよう」と、いい直す。などと、ノートに事前に明記しておく。

・内部情報

- ・ ・ 肉体情報、飢え、乾き、痛み等、生老病死関係、
- ・ ・ マインド的信息、四苦八苦の元になる情報、欲

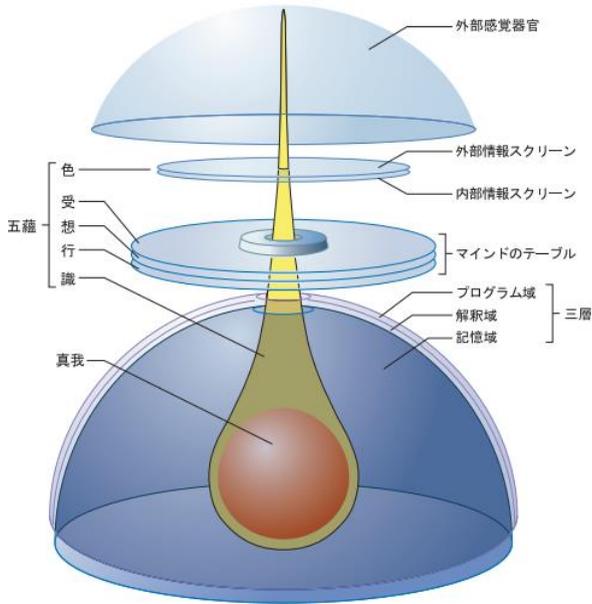
生老病死、愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦

●瞑想中に邪魔になりそうな案件は、なるべく事前に片付けておく。もしくは、すぐに片付けられるように準備しておく。

ただし、事前準備に時間をかけるより、瞑想を実践した方が速い場合も多いので、ケースバイケース。

●マインドの「色・受・想・行・識」域に、懸案がなければ、平安このうえない。

◆心のシステム図



宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2019