

\*\*\*\*\*

「瞑想と人生の幸福」

\*\*\*\*\*

宝彩瞑想会  
(2012/11/23-25)  
岡崎・合宿瞑想会  
レジメ

宝彩有菜

- (第231回) 11月23日(金曜日(祝))(昼)  
14:00-17:15 (受付は、13:45から)
- (第232回) 11月23日(金曜日(祝))(夜)  
19:00-21:00 (受付は、18:30から)
- (第233回) 11月24日(土曜日)(朝)  
9:30-11:30 (受付は、9:15から)
- (第234回) 11月24日(土曜日)(昼)  
12:30-16:00 (受付は、12:15から)
- (第235回) 11月24日(土曜日)(夜)  
16:30-18:30 (受付は、16:15から)
- (第236回) 11月25日(日曜日)(朝)  
9:30-11:30 (受付は、9:15から)

---

## 瞑想と人生の幸福

\* 人間は、生まれながらにもともと、大幸福

\* 『梁塵秘抄』（りょうじんひしょう）は、平安時代末期に編まれた歌謡集。

**遊びをせんとや生れけむ、戯れせんとや生れけん、遊ぶ子供の声きけば、我が身さえこそ動がるれ。**

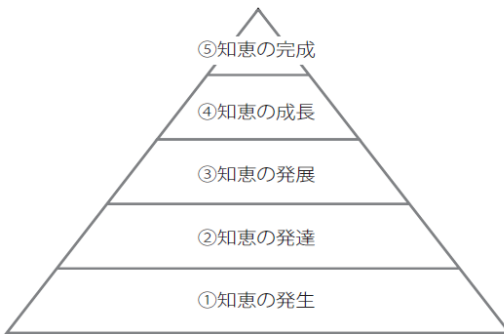
\* 誰でも、大人になった今の自分と、子供（幼児）の時の自分では、きつと、幼児の時の自分の方が、明るく、元気で、生き生きしていて、毎日が、悩みもなく、楽しかったのではないかと思います。

\* 生まれてきたときは、生きていることが、そもそも感動ですし、新しいこと、面白いことがどんどん目の前に現れるので、毎日、目いっぱい活動していたのではないのでしょうか？

\* ただし、生きにくい環境も次第に出現してくるわけで、いかにしたら、さらに楽に、快適に、生きてゆけるかを学習し始めるわけです。

人間が成長していく過程は、誰も同じで、次の 5 段階になっています。

- 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



●「知恵の完成」に至る5段階

(『気楽にサトル生き方『般若心経』ってこんなイイこと言っていたのか!』から引用)

「アタマ」は、「考える機能」で、パソコンのようなもので、「自分」ではありません。その「自分」は生まれてくると、すぐに、アタマを使い始めます。アタマを使って、物を見たり、手足を動かしたり、最初は上手ではありませんが、次第に上手になっていきます。そして、さらに、泣き叫ぶと母親が来て、不快な諸問題を解決してくれるなどと、学習していきます。次第に知恵が発達するわけです。そのような知恵の発達していく段階が、全部で五段階あります。

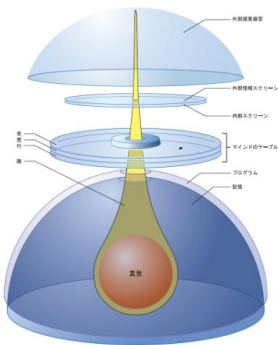
順に簡単に説明すると、人間は、生まれるとすぐに、自分は「優秀な頭脳」を持っていることに気が付き、その思考に使える部分、つまり、思考する機能である「アタマ」の使い方を覚えていきます。これが、「①知恵の発生」です。

そして、「②知恵の発達」とは、見たり聞いたり体験したことから、様々なことを覚え、学習を開始します。

---

学習すると今度は反応を早くしたり、自動反応が可能となるように、学習結果を行動指針として記憶します。これをプログラム化と言いますが、そのような方式も取り入れて、「③知恵の発展」があります。

そして、それらが大量に蓄積されてくると、日常のほとんどが自動反応で対応できるようになってきます。それは一面良いことなのですが、そうなってくると、「本来の自分」は、ほとんど出番がなくなって、アタマとプログラムの働きだけで、日常が進むようになります。すると、「本来の自分」は、「自分とは、アタマである」と錯覚してしまいます。そして、ますます、ほぼ全てのことをアタマが取り仕切るようになります。



そのうち、相互に矛盾する自動反応や、果てしない自動反応などで、様々な問題が発生してくるため、自動反応をさらに上から抑圧したり、我慢できたりする方式を取り入れます。自動反応のプログラムを自動的に抑圧するプログラムを作ったりさえします。とにかく、さまざまな欲や感情を「我慢」・「抑圧」できるように成長していきます。これが「④知恵の成長」です。

しかし、そうなると、日々の生活の至るところで、大きな欲と、大

---

きな我慢をするばかりになってきますので、アタマの中は、それらのせめぎ合いや葛藤、混乱で、苦悩や不満や不安等が増大してきて、アタマはさらに忙しく、本来の自分はさらに奥に押しやられて、本当の喜びや幸福からどんどん遠ざかってしまいます。

それでは、問題ですので、もう一段の成長をして、知恵の完成をしなければなりません。そこで、「⑤知恵の完成」をして、人間はやつといろいろな葛藤や混乱や苦悩から逃れられるというわけです。

そして、「⑤知恵の完成」をすれば、誰でも、優秀な自分のアタマを無駄なく、いかんなく使用しながら、本来の幸福になれるというわけです。

\* 知恵の完成のためには、瞑想の修行が一番近道です。

\* 瞑想の修行とは、瞑想の実践と、日常での瞑想的な修行の両方。

-----  
サブテーマ 「人生のパートナーとは」

(第234回)

\* 人生の〇〇のパートナー、いろいろある。

- ・生活のパートナー
- ・仕事のパートナー
- ・経済のパートナー
- ・遊びのパートナー
- ・恋愛のパートナー
- ・修行のパートナー

\* ひとりのパートナーに全部を求めても難しいかも。

\* 自分の成長の時期によっても異なる。

---

\*馬には乗ってみよ、人には添ってみよ。

\*パートナーの意味

- ・共同で、あることの活動をする、独りでするより勝る。
- ・もし、共同で何かをしても、他の部分で、マイナスがでるようだと、マイナスのパートナー

\*自分も成長しているが、相手も成長している

- ・いつも同じ関係ではない。常に関係性は変化している。

\*好きな人、嫌いな人

- ・自分の方に欲が無くて、それで好きなら本物
- ・自分の方に欲（無自覚かもしれない）があつて、それに使われているなら、その欲が落ちた時は、好きな人も嫌いな人になる可能性がある。

\*「その人から好かれない欲」があるから、その人に媚びを売る態度が生じ、その感情を「自分は、その人が好きなのだ」と誤認することはよくある。

\*それは「その人に好かれない欲」を仔細に観察すると、「その人から嫌われるとマズイ」つまり、「恐怖」の裏返しかもしれない。

\*そのような人がパートナーを組むと、大恋愛の果てにゴールインということになるが、その後、大喧嘩をして離別することも多い。理由＝もともと、恐怖からスタートしているから。

\*修行のパートナー

### ⑤知恵の完成

\*それが、幸福な人生への鍵であるなら、完成させるために、何が必要か

- 
- ・ 修行が必要
  - ・ その前に修行の意思が必要
  - ・ その前に修行に向かうべく、その動機が必要
  - ・ その前に「不幸」であるとの認識が必要
  - ・ 「不幸な人はラッキーである。汝は、幸せへの道へ進める」
  - ・ 「幸いなるかな 心の貧しき人 天国はかれらのものである」  
(イエス)

\* 完成を目指すのに、それに相応しい人が良い？

\* 逆を教えてくれる人良い？

- ・ 相手は選べると思うか？ 思わないか？
- ・ 親は選べる？
- ・ 親を選んだと思える、そう思えるようになる。(=修行の進展)

\* 自分は相手にとってどうなのか？

\* 良いパートナー同士はあるのか？

### ダンマパダ【061】

旅に出て、もしも自分よりすぐれた者か、または自分にひとしい者に  
出会わなかったら、むしろきっぱりと独りで行け。愚かな者を道伴(み  
ちづ) れにしてはならぬ。

\* 寂しさから、誰かを求めてはいけない。

\* 愛されるために、誰かを求めてはならない。

\* 自分のマインドが、生涯の最良のパートナー

---

\*いずれ、畑を返し、服を脱ぐように別れる時が来るまで、この世での最良のパートナーを、尊敬し、大切に、親切にすること。

\*堂々巡り＝空回り＝マインドの疲弊＝パートナーに悪い

\*強欲＝心身の疲弊＝パートナーに悪い

\*パートナー（マインド）と仲良く。

\*すると、人生が、すべて満開になる。



---

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2012