
「瞑想とステップアップ」

宝彩瞑想会

日時：

：2019年04月20日（土曜日）（夜）

18：00-21：00

受付は、17：45 から

「瞑想とステップアップ」 宝彩有菜

●瞑想とステップアップ

ダンマパダ 第二五章 修行僧

(1) <マインドと欲の関係の理解>

●360 眼について慎しむのは善い。耳について慎しむは善い。鼻について慎しむのは善い。舌について慎しむのは善い。

●361 身について慎むのは善い。ことばについて慎しむのは善い。心について慎しむのは善い。あらゆることについて慎しむのは善いことである。修行僧はあらゆることがらについて慎しみ、すべての苦しみから脱れる。

(2) <その理解に基づいた実践>

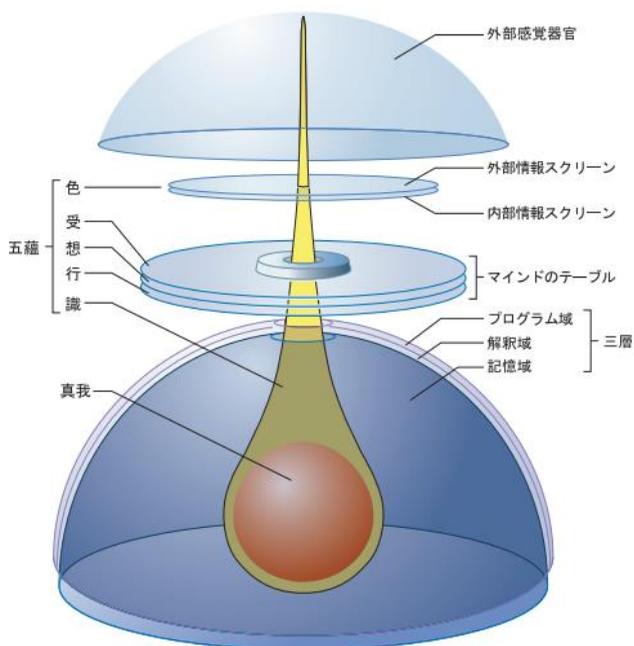
●362 手をつつしみ、足をつつしみ、ことばをつつしみ、最高につつしみ、内心に楽しみ、心を安定統一し、ひとりで居て、満足している、その人を<修行僧>と呼ぶ。

●364 真理を喜び、真理を楽しみ、真理をよく知り分けて、真理にしたがっている修行僧は、正しいことわりから墮落することがない。

(3) <さらに深い知識の理解と、その実践、体得>

●370 五つ(の束縛)を断て。五つ(の束縛)を捨てよ。さらに五つ(のはたらき)を修めよ。五つの執著を超えた修行僧は、激流を渡った者とよばれる。【五蘊】

◆心のシステム図

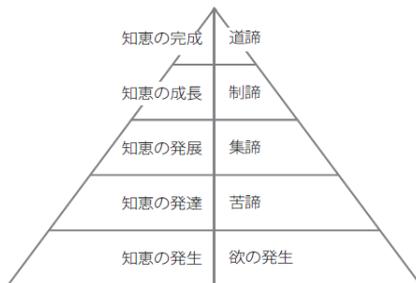


(4) <究極の理解と、体験、体得>

●374 個人存在を構成している諸要素の生起と消滅とを正しく理解するに従って、その不死のことわりを知り得た人々にとって喜びと悦楽なるものを、かれは体得する。

(5) <その後の生き方の例示、ヒント>

●375 これは、この世において明らかな知恵のある修行僧の初めのつとめである。感官に気をくばり、満足し、戒律をつつしみ行ない、怠らないで、淨らかに生きる善い友とつき合え。



●「知恵の完成」と「苦集制道」の対比