
「瞑想と最強とは」

宝彩瞑想会

第 310 回瞑想会

2019年05月25日（土曜日）

13:00-17:00

（受付は、12:40から）

宝彩有菜

●瞑想と最強とは

●強い人、弱い人

- ・肉体的に強い人、弱い人
力が強い。胃腸が強い。疲労に強い。寒暖に強い。睡眠不足に強い。

- ・精神的に強い人、弱い人

●精神的に強い人とは

- ・まず、精神的に弱い人とは？
- ・精神的な強弱を考える【キーワード】として。

物事に動じない、オロオロしない

心配しない、びっくりしない、泰然自若、堂々としている

余裕がある、心が疲弊しない、おだやか、優しい

心が折れない、攻撃されても負けない、気分転換が早い

クヨクヨしない、落ち込まない、ポジティブな発想

明るい、軽やか、イキイキ、

- ・精神的な強弱を考える【キーワード2、似ているけど、別ジャンル】

学習しない、我慢できない

反省しない、深く考えない

攻撃的な発想、すぐにキレル

根に持つ、執着する（頑張る）、こだわる（根性が有る）、

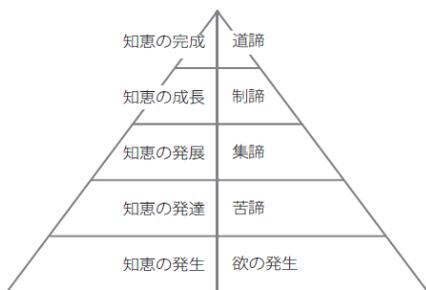
一途、蛮勇、融通が利かない

- ・「欲の発生」「苦諦」「集諦」「制諦」「道諦」

「制諦段階」の強さ：体育会系、ストイック、我慢、臥薪嘗胆

弱さ：プログラムの輻輳による弱さ、機能不全

「道諦段階」の強さ：無我、無心、無欲、離欲、離執、離果などの強さ



●「知恵の完成」と「苦集制道」の対比

●欲との関係

・「強欲」であればあるほど、弱くなる仕組み

仕入れているプログラムの質、量、多様性、絡み具合

・無欲になればなるほど、強くなる仕組み

●例：お金、愛情、地位、健康、何でも失う心配があれば、弱い死が恐いとは、「命を失う」と心配するから、

命（＝本来の自分）は失うものではないとなれば心配はない。弱くない

・そして、死とは、マインドにとっては概念

●死はわからない。前世は分らない。出生もわからない。宇宙の端はわからない。宇宙のはじまりのその前はわからない。

分らないことは、分らないと放っておけることが大切。最強。

・放っておけないと、苦しくなるので、神や縁や前世などに

・回答を見出そうとする。回答の捏造。→スピリチュアル→宗教

●科学的に論理的に分かるところの最前線まで進むのは良い。

しかし、その先の分らないところを知ろうとするのは、無駄。強欲。

●また、「黒猫が横切ると良くないことが起こる」系の迷信も、統計的な裏付けのないものを「信じる」。弱い心。

●もともと、「不安を解消したい」強欲。「未来を知りたい」強欲が原因。

- ・強欲を持つと→自分は弱くなる。
- ・欲が無くなると→自分は強くなる。
- ・無欲→最強になる 欲 (Y)、と強さ (X)は反比例。
- ・その人の肉体的強さ (a)、その人の精神的強さ (b)

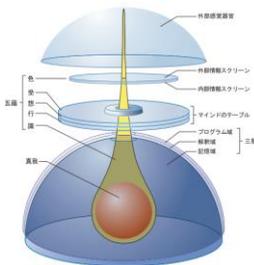
$$X = \frac{a+b}{Y}$$

Y がゼロになると、Xは無有限大

●神や縁などを、方便だと知っていて使うのは良い場合もあるが、

- ・信じる方向に行くと危うい。さらに弱くなる。

●心のシステム図



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