
「瞑想と自在」

宝彩瞑想会

第 311 回瞑想会

2019年08月25日

(日曜日) (昼)

13:15-16:15

(受付は、13:00から)

宝彩有菜

●瞑想と自在

●自在とは

自在：束縛も支障もなく心のままであること。思いのまま。(広辞苑)

自由自在：思いのままであること。思いのままにすること。(広辞苑)

自在：仏教用語。心が煩悩の束縛から解放されて自由となり、何事でも思うがままになしうる能力をいう。仏、菩薩にはこの力がそなわっているとされる。(出典 ブリタニカ国際大百科事典)

じ - ざい【自在】[1] 〔名〕

①(形動) 思いのままであること。束縛や障害のないこと。また、そのさま。心のまま。仏菩薩にそなわる功德であるところから、仏を自在人(じざいにん)という。(三省堂大辞林第三版、精選版 日本国語大辞典の解説)

自：Self 在：Existence

●自在の反対は、

拘束、束縛、障碍、不在、非在、不自由、

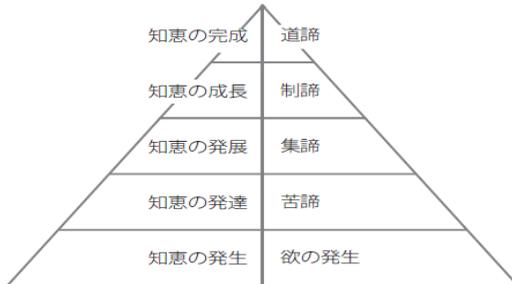
●瞑想における自在とは

「本来の自分」が「在る」こと

・無自覚、無意識に何かをしているのは、覚めてはいない

・アタマで考えながら何かをしているのは、「本来の自分」ではない

●人間は、物心ついた時から、自分とはアタマが考えている自分のこと。



●「知恵の完成」と「苦集制道」の対比

●アタマが思考作業をしているのを見守っている「本来の自分」の立場にあれば、自在。

●表層の自分（一般的に自分と思っている自分）は、実は、とても不自由な自分。プログラム、既成概念等に縛られている。

●「プログラムを捨てることが、良いこと」ではない。

プログラムに使われるのも、使われないのも自由になるのが良い。

プログラムを使用するのも、使用しないもの自由自在になるのが良い。

●Self Existence（自在）

本来の自分の立ち位置にいれば、即ち、自在

●本来の自分が立ち現れない理由

マインドの精巧なシステムにより、本来の自分は、不在でも、運行可能。問題は、運行状況は、常に「正しい」と判断しているので、メカニズム的な不適正、バク、ループ、粘着とうに、気が付けない。

●「道諦段階」：無我、無心、無欲、離欲、離執、離果など、欲の反対の方向にも、進めること。

●真我を取り囲む心のシステムが上等過ぎて、「本来の自分」は、振り回されてしまっている。(自在ではなくなっている)

◆心のシステム図

