



明日が変わる6つのメソッド

Method 2 気づく



まがわさとし

副住職
タイ・スカトー寺

プラユキさんは
タイで上座部仏教を
修業された日本人僧侶

今回の講師は
プラユキ・ナラテポーさん

マインドフル瞑想を
説きます

ブツダが説かれたのは
「人生は苦である」という
ことではなく

誰もがそこから
自由になれる
ということ

結果

① 苦

Start

原因

② 苦の原因

←

③ 滅苦

Goal

④ 苦を減する方法・実践

- ① 今ある苦しみに
目を向け (苦諦)
- ② 苦の原因を見極め
(集諦)
- ③ 苦から自由になれる
ことを知り(滅諦)
- ④ 苦を減する方法を
実践する (道諦)

諦 = はっきりと見るの意

苦を滅する実践が
八正道です



正見(正しいものの見方)
正思(正しい心の向け方)

正語(正しい言葉)

正業(正しい行い)

正命(正しい生活)

正精進(正しい努力)

正念(正しい気づき)

今(ここ)で心身に
起っていることを

ありのままに自覚する

正定(正しい心の安定)

心の安定性
深い包容力 } 受容力

このうち正念と正定が
瞑想と関係が深い

まず集中系の
呼吸瞑想

止
||
サマタ

集中系



背筋をしっかり立て
他の筋肉はゆったり



コントロールはせず
自然ないつもの呼吸で
息に集中する

数を数えながら
「ひと」で吸い
「つ」で吐く



「とお」まで行ったら
また「ひとつ」に戻る

次にスカートー寺で
推奨されている
手動瞑想

観
||
ヴィパッサナー

覚醒系



⑤⑦
⑥⑧
右手は④の位置のまま
左手で同じ動作

①で右手を休せ
②④は左手で同じ動作
①に戻る