

“こころ”の学校

本科（一力年～二年程度）

1) 論理編

心について論理的に理解してもらいます。理解していく中で心が成長（清らか）していきます。

心を本当に高いレベルに成長させるためには、智慧が必要です。

ちなみに、ここで言う智慧とは心をつくる心所（52種）というもののうちのひとつです。

この智慧は心所の唯一の宝物とか帝王とか呼ばれるほど特別な存在です。どの心所（善）もこの智慧という心所が現れてくれるように一所懸命になって働いています。

心について、そして心所について論理的に学んでいくことで、智慧というものがどのようなものか理解されていきます。

心所の中に浄・善心所が25種あります。この心所は美しい心（浄心）の基礎となるもので、その心所を育てていくことで、私たちの心は大きく成長していきます。幸福になるのです。

心、そして心所を具体的（論理的）に学ぶことで、育てるべき心所、そうでない心所（不善）が理解されます。

理解されますので、その育て方も気をつけることも分かります。

・初等

心そのものについて

心の成長プロセス、心の定義、心の様々な分類法、不善心、善心、無記

・中等

心の身中である心所について

不善心所、浄心所

重要な心所について、心所の育て方について

・高等

四つの真理について

ARIYAATTANGIKA MAGGA（悟りに導く八つの実践徳目）について特別な訓練によって可能になる高いレベルの心。

五官の制限を超えた心の世界。

2) 実践編

心を清らかにするための日々の実践法を学んでもらいます。

心の汚れ（苦しみ）を生み出す欲、煩惱、執着を浄化させるのが目的です。日々の暮らしの中での具体的な善行為。常に観察すべき五つの項目（真理）。能力を奪う五つの蓋。などを日々実践します。そして、五官の制限を超えた世界（大心）にトライします。

大心は誰にでも生まれる心ではありません。五官と意（思考）を通して自然に生まれる心ではありません。自然に生まれず、ある特別な訓練によって生まれる、ある特別な認識の世界です。

普通のレベルより大きいスケールになった心で大心と呼ばれています。通常の心は一般の人の誰にでも生まれる常識的な心ですが、大心という心は一般的な常識で理解できないものです。自分で体験することでしか理解できないでしょう。

しかし、トライする価値は大いにあります。大心に届かないにしても、心の成長はかなり高く、一般の比ではありません。

・初等

心を浄・善に育てる日常の暮らし方

・中等

ブッダの選んだ安全なサマタ瞑想法

・高等

ブッダが悟った唯一の瞑想法

個別体験編

「“こころ”のセッション（対話）」

仕事や暮らしの中での悩み苦しみ、それは、現れては消え、現れては消え、していきます。その流れはなかなか消えません。

消えて欲しいのですが消えません。

それにはきちんと理由があるのです。そんな悩み苦しみについて、心から観るとどうなるのか、悩み苦しみが消えない理由は何か、対話を通して理解できると思います。

体験版：45分程度

氣・身体編（補足）

主に心を集中させることに慣れていない方が対象になります。

心を成長させるということは、心の波の起伏を穏やかにしていくことでもあります。そのために、暴走してしまふ心をひとつに統一していくことが必要になります。

しかし、ほとんどの方が心の波さえ気づかずにいます。

実際は心の波の起伏が大きかったりするので、それさえ気づくことがないのです。

そのように慣れていない方には、身体から心のエネルギーの流れを整えることを行います。そして、そのような状態が馴染んできた段階で、瞑想法にチャレンジしていただきます。

エネルギーを整えて気持ちよくなっても、心が清らかになったわけではありません。

心を清らかにするためには、直接心にアプローチしなければなりません。その唯一の方法が瞑想なのです。ここでは主に次の手法でエネルギーを整える事を行います。

・ラージャヨーガ

（坐法、調氣法、制感法）

・靈気

・エネルギーヒーリング

・古神道（言霊、祓詞、鎮魂作法）

個別指導編

本科のすべての内容を個人の状態に合わせて実践指導するものです。

私たちは一人ひとり違う心で生まれてきます。一人として同じではありません。ブッダの教えは対機説法と言われています。一人ひとりに対して、その方の状態（性格等）に合わせて丁寧に教えを説いていったのです。

それが“お経”となって今残っています。それがブッダの望んだことです。一人ひとりを完全に悟りの道に導きたいのです。多人数に向けての演説では、それはできません。お一人お一人にしっかりと関わる事ができるものです。対話、対機説法、次第説法。ARIYAATTANGIKA MAGGA（悟りに導く八つの実践徳目）の実践指導。

※期間：六ヶ月～一力年

一日集中実践編

高いレベルの心に成長させるための集中実践トレーニングです。このトレーニングでは本科のエッセンスをもとに、少し違った角度からアプローチしていきます。

心の中には52種の心所が溶けています。それが、心の中身となっていて、私たちの気持ち（感覚、感情）となって現れます。つまり、心所が私たちの心を決めていることになります。

楽しみも、苦しみも、怒りも、喜びも、この心所が決めるのです。

その心所の中には不善の心所が14種あります。

また、善の心所が25種あります。

お気づきだと思いますが、善の心所の方が圧倒的に多いのです。

さらに、その善心所の中の19種はセットになっていて、その中の心所ひとつが育つ（活性化）することで、他の善の心所も一緒に（共）になってはたらくのです。

つまり、善い心になる条件がそろっているとと言えます。

このトレーニングでは、そこに着目して善の心所の中でも特に重要な心所に焦点をあてて、それを一日かけて育てようとするものです。

アプローチ方法ですが、私たちの身体（身）、言葉（口）、思考（意）という三つの側面から行います。ちなみに、この三つのことをブッダの教えでは“行為”と呼びます。

●ハートフル（身）

身体を使って“善の心”“慈しみの心”という清らかな心を実感してもらうものです。どこまででも大きくすることができる心所があります。それを無量心所と言います。その中の“慈”の心所（友情のような優しさ）が育ちます。

とても高いレベルの善の心が育つことになります。

・身体を使った瞑想方法を学んでもらいます。

・心の中の汚れを意図的に積極的に吐き出す方法を学んでもらいます。

・清らかな心を実感できます。

・妄想する思考が止まり、澄んだ心になります。

・すべてから解放された解放感とつながります。

・心が広く深くなる感覚がつかめます。

・心の波がゆるやかに安定します。

・心が穏やかになり不安がなくなってきました。

●スピーク（口）

言葉（話すこと）を使って“善の心”“慈しみの心”“悲の心”が育ちます。“慈”“悲”ともに、どこまででも大きくすることができる無量心所です。

“慈”は友情のような優しさ、悲は他者の苦しみをなくしてあげたいという優しさです。

その二つが育ちます。お釈迦様にあった感情は悲であったと言われていました。

この二つともとても高いレベルの善の心です。それが育ちます。

・実際に人前で話す中で、心の観察法を学んでもらいます。

・外ではなく自分の内側（心）に焦点をあてた話法を学んでもらいます。

・相手に伝わらない、心のはたらきを学んでもらいます。

・相手の善の心につながる話法（心のはたらき）を学んでもらいます。

・自ら発するメッセージで善の心、“慈悲の心”を育ててもらいます。

・話すことを通して心を統一（集中）する方法を学んでもらいます。

・心が澄んでいき、透明な感覚になっていきます。

●I ブランディング（意）

思考（思惟）、知性を使って心を観察し、心を高いレベルに成長させるものです。

このトレーニングでは浄心所の中の“中捨”というものと、“念（サティ）”という心所が育ちます。

“中捨”は悟りに似ている心所と言われていています。すべての物事をクールに観る心のはたらきです。

“念（サティ）”は“気づき”のことですが、「今この瞬間」に戻るための心のはたらきです。

この二つとも19種（セット）ある浄心所の中に属するものです。

この二つが育つ事で他の善心所も一緒にくっついて育ってくれます。

・心のはたらきを“正見”にする方法を学んでもらいます。

・その過程で“自分”とは何かを発見します。

・高い意識（心）階層から物事を観られるようになります。

・物事の本質を見る力（洞察力）がつかえます。

・集中力が高くなり、澄んだ思考になります。

・後悔することがなくなります。

・心の波がゆるやかに安定します。

・心が穏やかになり不安がなくなってきました。

