

総超のシッタカブッタ講座

一般社団法人 マインドセット教育

ご参加のみなさん

こんにちは、総超です。

今日は、MSE初めての講演会にお越し頂き、本当にありがとうございます。 みなさまにとって、思い出残る講座となればとても嬉しい事です。

僕のマインドセットやメンタリングそして講座は、MSEやKJにてメインとなっているブッダ (釈迦) の教えをベースとしています。そして、そこから派生する心理学、脳科学、行動経済学などからのデータも含め、お話をしていきます。



まず、初回の講座に、あえて漫画をテキストに採用したのは、小泉吉宏氏の「ブッダとシッタカブッタ」があまりにも、釈迦の教えを忠実に表現、そしてわかりやすい日常の例を使って、読者に問題提起をしてくれているからです。

この分かりやすさをそのまま講座にしてみては? というアイディアがきっかけでした。

単なる4コママンガですが、まさしく釈迦の教えがシッタカブッタにそのまま乗り移った恐ろしく素晴らしい本です。

どうぞ、最後まで楽な気持ちで、楽しみながら講座を受けて頂き、最後には、なんとなくスッキリしたり、新たな景色が見えたり、リラックスしてくれたらな最高だなあ、と思います。 総超

■9/24(月) スケジュール KJスタディジム (MYビル5F)

14:10会場

14:30開演・第1部 15:20休憩&お茶

15:40第2部 16:30終了

心しだい







持っているはずなんだけど 自由にものを見ることができる能力を

ちがいない

やさしいロに

さっと 「一般い!

人は誰でもこり固まった考えをすてて

四苦八苦が苦しみの根本です

この四苦をたして八苦

得たものに満足できない苦しみ 求めるものが得られない苦しみ きらいな人やものと結びつけられる苦しみ

愛する人やものとの別れの苦しみ

生・老・病・死の四苦と

誤ったものの見方

あるこな



正しく見 や 心 は ていると思う?



26

クセがあるんだ

ぼくたちのものの見方には

全て正しく見ていると思いがちだけど

ぼくたちは自分がみたものを

ちゃんと見ているようで

悩みやトラブルがあるみたいだぞ この延長線上に ないかもしれないけど これからとりあげるクセは ちゃんと見ていないみたいだ 「悩み」と直接の関係は

気を配ってりか 脳はペンク いたら むずかしいでしょう 生きていくのも するし



勘違い6幸福感が悩み6タネや 生まれてしまうのです 人によって 組合せて

犬がいる 風の音が 花がある ぼくたちは情報を選んでいる ものすごく 刺激され 皮っなどは 日十耳十日



聞こえる



気にする情報の



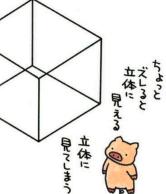
目っていいかげん











ボクたちの目と頭は 立体に見ようとするんだって安定を求めて

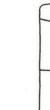
こう見ているのか

どっちにも見えるよか 見ているのか こっちの角度から

31



正しく見ることできる?



















ぼくたちは







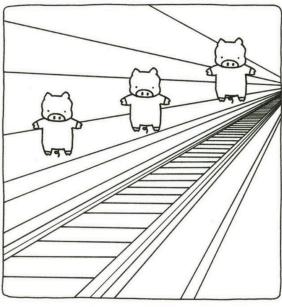
まとまりとして 似ているものを





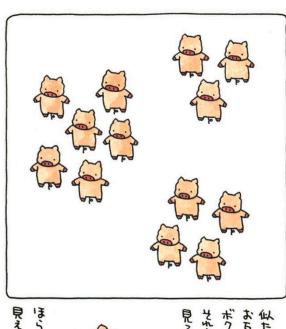
3列の黒ブタとして 見る傾向がある (3列の白ブタと

見る傾向がある)



大きさです みな同じ 3匹のブタは

近くにいるやつを…



せれをグループとして 似たようなれつが 見るようだ ボクたち6目は お互いに近くにあると



見えるでしょ



34

ひとまとめに見るその2















しばらく

こうして

あのなつら

のどかに

フタたちか

ひとまとめに見る その1

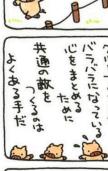
3

くらして

柵あるり つくられたと











グループのメンバーの あるやつらか

ひとまとめに見る その3

あぶなかった…

3

エンギのかるいだが

おちてきた

時計があって

3 % 2 ~ ~ ~

外出をはるのか日

なった

からはって

いつも失敗している…

はない

ひとまとめに見るその4





スキな

46UY



実は途中が切れてる …に見えるけど 二本の鉄棒です

ボクのうしろにある

本6鉄棒…



見てしまいます つながりがいいと ひとつのものとして







つながりが

見えたのかあ… 3 つながって 考えたのも エンギがわるいと

39

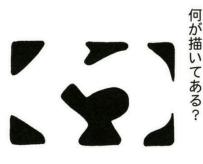
41

つながりがいいと勝手に不安になってしまう例

42





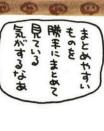


もう「くつ」以外は見づらくなる言われると、突然文字が目に入るじつは「くつ」と書いてあるんだといきなりこの図形を見せられてもいきなりこの図形を見せられても

閉じた形をぼくたちの脳はつくろうとする線がないところに線を引き

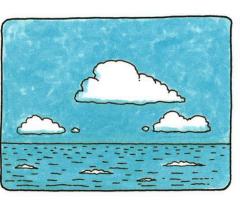


- 近くにあるものをまとまりとして見るクセがある
- 似ているものをまとまりとして見るクセがある
- つながりのいいものをひとまとめに見るクセがある
- 閉じた空間をひとまとめに見るクセがある
- ・いっしょに動くものをひとまとめに見るクセがある



43





線によって分けてあるからなんだ海と空が「見える」のはこの絵を見て

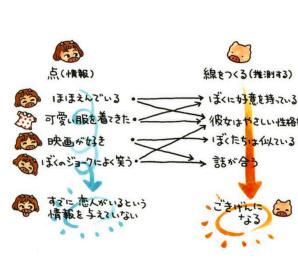
生活の中で「りんかく線」は



ぼくたちの脳は「線」を見る傾向がある



ほら、ぼくたち 点と点6間に勝手に線をつくるでょ?



なる可能性がある ものだけに 自分に都合のいい 受け取る情報が それが恋をする時

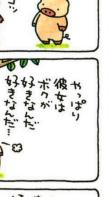
ぼくたちは関係や 話す内容などで 相手のしぐさや態度



未来を推測する







点と点を結んで勝手に線をつくる その2

だほなが

111:









ぼくたちは全てを正しく見ているわけではないんだ また「ないのに(勝手に)見てしまう」ということもある ぼくたちには「あるのに見えない」ということがある



上のブタの絵には ボクたちは形を見ることができる 明るさの対比で 暗いところと明るいところ

ぼくたちは「比べる」ことでものを見ている

#360

ものを見る 比較して 心(脳)は

誰かと

なれしかっ \$65€

自分を

11611...

思っている

自分以外6/

以前6自分节

自分を

幸福だとか 不幸だとか

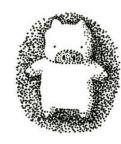
くせがある

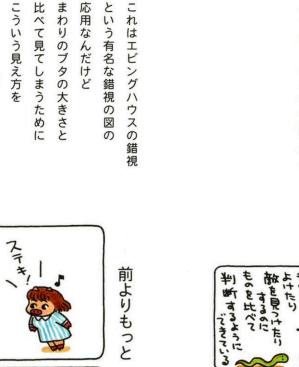
ようだ

こともする 比べてしまう 発見したり

まいだちの

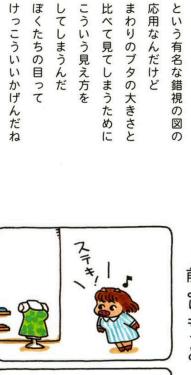
りんかく線を使っていない





比較は生きていく基本だが





右って

…って聞かれると

どっちが大きい? 右と左の図では まんなかのブタ

答えたくなるよね

同じなんだけど











思い込んで

そんなブタさんたちを見てみましょう 自分を苦しめているブタさんたちって多い 誰かがつくった価値観を信じて

ぼくたち生き物は

どうやらバクテリアみたいだった頃から

生きていくために

〈比べて見る〉というものの見方を持っていたようだ

それが基本にあって その延長上に

自分と他人、他のものを〈分けて見る〉という

ものの見方ができているようだ

自分を守ろうとすると

〈ボク〉〈自分〉〈私〉が強く主張しはじめる

そして苦しみも強くなっていく

お金が幸せをくれると思い込むブタ









世話だけが愛と思い込む







できなくちゃ テスト

よ金持ちで

0

0

0

なくっちゃ 男らしく

立派で





幻を持ちつづけるブタ



87

打を修正して 大人になるにつれ

も多い

入っても 幸福

い学校に

現実との差には

自分6も66見方を

結婚したい

#13 ··

身につけるが

幸福は

すぐかばに

幻幻を

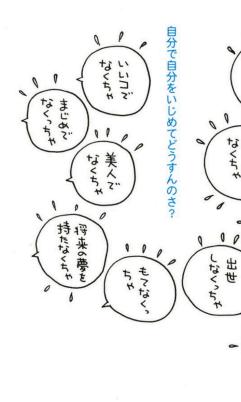
さらに…



習慣の思い込み









考えなくなるブタ

何だろう?

Sam

安定したかたちを 意味を発見して これは犬と これはバケツ 私たちの心は

つくろうとする

意味のない世界に 何か意味を与えることができる 何か意味を与えようとしている 人が意味を与えるんだ

ほら ただのインクのシミに カエルに見えるって? コガネムシに見えるって?







とりあえずの 白分なりに理由をうけて あとは考えなくなる よからないことも 18



積極的に意味を見つけようとする ぼくたちの心は目や耳などが受けとった刺激に





100

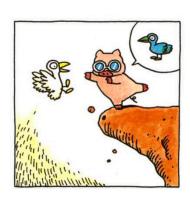
心(脳)は安定したがるクセがある



悩みやトラブルをつくったりするんだね ちゃんと見ていると思い込んでいることが ちゃんと見ていないのに



今を生きるために



104









目的に向かう生き方



今日が生きやすくなると思うんだ 明日に気をとられるのでなく

努力 その2













気にしない生き方









誰かからの評価にとらわれているから

苦しみを感じる

退屈を感じる

誰かからもらった価値観で生きているから







本当の…

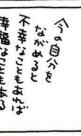


III











やめたら見つかるってこともあるんだから

さがすのをちょっとやめてごらんよ

努力しているから見つからないかもしれないのに

努力をしてきたって?

でもそれがまだ見えていない

幸福、よろこび… さがしものは何?

124

「目的」をもたない幸福



お金持ちに はろうとか

なろうとか

いい会社に いい学校や

入ろうとか





そのまんまでいいと思う能力はみんな持っているのにね

129

「自分をさがす」とか

「自分を認識する」ということは

自分の長所や短所を知るとか

自分の性格を知るとか

そういうことじゃないみたいだ

いいとかわるいというのは

心の中に闘いや苦しみをまねくと思う さがしていったら はっきりした基準なんてないわけで

迷路に入っていっちゃうと思う

ゆっくりとどんどん読んでみてください すぐにはわからないかもしれないけど ※ この章は 4 コマだけ読んでも

心によりかかってどうするの?



ななたが、 ふりまいされる



「じ」ないていう 不安定なも6に たよりなさんな。 「あなた自身に 心でなく たよりなさい。

永遠に変わらないものじゃない 心はどんどん変化していくもの



ふりまれすん









心じまない自分を

これは何?









「自分」に帰る

私の心はは

なべいまう

あるだな とういう時

かなって









おまえは何者だ?







136

すぐに答えを出すね



















答えを出したがる



不はったま

出しなった

答えを

ブタだ? カイカブダは

すまなかっ

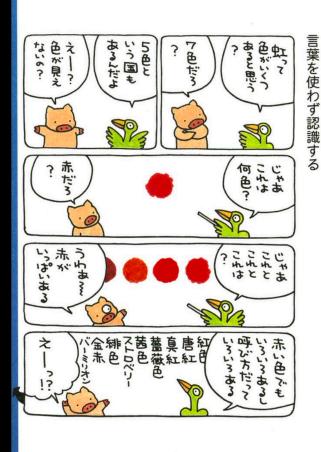




143

142

「心」が不安を招く



答えを出すことで見逃してしまうことがいっぱいある

















百科事典を

読みば 百科事典多 何と聞かれて りにいき出りは

出すというでは

生きている

満足して いちおう

しまう

本当らりかいは

知らないのに!

似たようなことのそのまんまでいいようでもご言ったけど

大事なことは何度でも言うか

なってしまう

ようなもの

持って

答えを

見ただけで

日真色

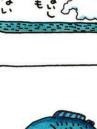
好っている

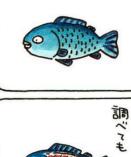
つもりに

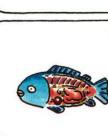
地图书

す使知

知識











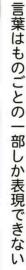
自分をさがす

解剖して解剖して

命かるまるな

152

語っても黙っても…



156





でせじゃ クセジャ E CE

思い込みを 言を表は

言葉で語ったらそれは別のものになる

解釈するんだろう 見ようとしないで どうして〈そのまんま〉を どうして質問するんだろう 「この映画のテーマは何?」なんて 「この本のテーマは何?」なんて

言葉にしたら自分とは別のものになる

言葉では言えない

「自分とは何者?」だなんて

ただただ自分を見るだけ。

どうしから

質問者は誰?

苦しみから

ボク ですが・・・

世れられるの ですかつ

質問を

157

言葉では語れない 「海とは何か?」なんて 比べている

初めから

どこにもない







比べなければはじめからない

(E)

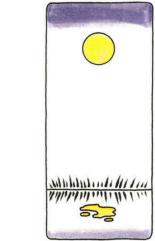
いうのはって

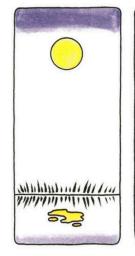
生まれてくる

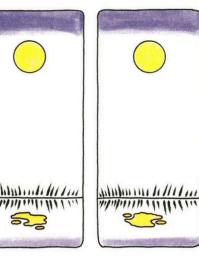
強いとか

本当に 弱いとかって

あるよせじゃ ない







見ることができない 水に映った月のような自分しか じたばたすると心はくもり 何も変わらないのに ありのままの自分は

162



形を変える

月は同じなのに

水に映った月は



うその自分が 対で生まれるように 本当6自分を つくると



本当の自分?

本当の自分で

なんだろか いつもの自分は

出来上がる

ただら自分が というにいるいとに 気づく

言葉では語れない まるごとのなぁんでもない自分がいる

ぼくたちはものごとを

ついつい部分的に見てしまう

言葉という

先入観や偏見もあるし

便利だけど不完全な道具を使って

考えたりするし

一点ばかり見つめてしまったりしてていねいに見ることをおこたったり

全体的にものごとを見ることは

なかなかできないんだ

166

部分にとらわれて思い込みをより深めて満足するとそれ以上見なくなる理解したと思い込んで満足しがちになる部分的に見て知って

争うはめになってしまう他の思い込みを持つ者と



「そのまんまの自分」を見ることをこわがってもいる

なんらかの評価をして一面的に見てしまったりする

「あるべきだ」「あるべきではない」という先入観をもって見たり

まわりの人やものごとを

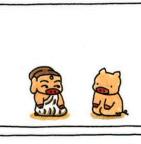
「そのまんま」見るのではなくて

自分のことや

語らず語る









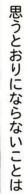
170

まるごとの「自分」が見えてくる さがすのをやめた時 「自分」はどこにも見つからない 「自分」をさがそうさがそうと思うと

ボクたちはそのまんまの今を覚悟するしかない

おきてしまったことはそのまんましかない

ボクたちはそのまんまでいいんだ





つくらなければ 受する者を

いのか?

つらい

受する者と 別よることは

思うとなりに ならないことは 思うとなりに





名づけようのない自分







全体が見えると部分は消える。

そのまんまが見えているブタは

かるくよろこんでいる



みんなあわ雪のように溶けてしまうんです

そんな言葉や考えが

〈これが幸せだ〉とか〈これが生きる意味だ〉とか

〈これが自分だ〉とか〈これが心だ〉とか

〈そのまんま〉に気がつくと

ぼくたちが生まれてきた時に

はじめから自分以外のあらゆるもの

人もものも空間も宇宙もなかったとしたら

自分は自分を認識できなかったことだろう

自分にとっての世界も消えてしまうだろう

自分が消えてしまったら

そのまんまの自分と

そのまんまのこの世界は

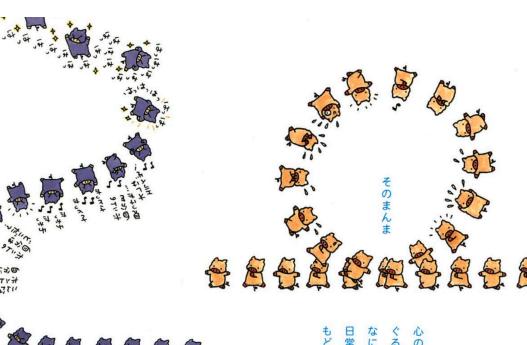
別々ではなくて ひとつ

まるごとそのまんま

177

※「ブッタとシッタカブッター こたえはボクにある」15-01参照







ブタがいる

もどってくる 日常のくらしに なにごともなかったかのように ぐるりと一周して 心の旅を徹底すると

発見した「喜ぶ自分」を 中途半端な心の旅をして 「本当の自分」

他人とは違うと思い込み 心の旅をした自分が

あらゆる意味を持っているということ

人生に意味がないということは

と勘違いして

不安定なまま まわりを見下し

日常に

あるいはもどりたがらない もどってこれなくなる

自分でつくった意味にふりまわされる

意味がないことを体で覚えないと

いつでも意味がないことを知っているから大丈夫

意味をプレゼントすればいい 意味がないことを知ったら

何者でもないことを体で覚えていないと 何者にでもなっていい 何者でもないということに気づいたら 何者にでもなれる可能性があるということ 自分でつくった何者かにふりまわされる いつでも何者でもないことを知っているから大丈夫

何者でもないということは





「空」という言葉がある

満ちていることも知る

空は無いでもあるでもない

無いでもあるでもないということでもない

空を知ったら 空ということは 全てでもあるということ

188

189

どんなかたちの器にもおさまる

溶けたら水になって

氷は固まっていて不自由だ

水と氷だよ

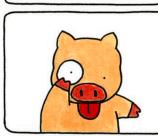
気づくと気づかないは

人生とは何か?の答え









深刻になると

人生を見誤るよ

自分を笑いなさいな