

① 「第2の主体」について、ソースに基づきもっと詳しく教えてください

ワンダルマメソッドにおける「第2の主体」については、以下の重要なポイントとして語られています。

1. 「本当の自分」としての第2の主体 我々の「本当の自分」は「第2の主体」であるとされています。私たちは普段、「第1の主体」に過ぎないものを自分自身だと思い込んで生きていますが、これは「致命的な間違い」とであると指摘されています。この思い込みは、キリスト教では「原罪」、仏教では「無明」と呼ばれてきたものです。

2. 瞑想の前提と目的 ワンダルマメソッドの瞑想は、「第1の主体と第2の主体」という世界観の中で行われます。瞑想はそもそも「第2の主体」でなければ行うことができず、第1の主体を自分だと思ふ間違いを「ひっくり返す」ことが瞑想の取り組みとなります。「第2の主体」の存在を確認し、それを深めていくことこそが、この瞑想の最大の目的です。

3. 「新しい身体」と心の変容 地水火風の瞑想によって体に変化が生じ、「新しい身体」が出現しますが、これが「第2の主体の体」です。このとき、体だけでなく心も「慈悲の心」へと変化していきます。

4. アーナパーナサティ(呼吸の観察)への土台 体が微細なエネルギーで満たされ、心が慈悲で満たされることによって、「第2の主体」は確固たるものになります。このように、体と心が完全に「第2の主体」になった状態に達してはじめて、純粹に呼吸を見つめる「アーナパーナサティ」へと進むことができるとされています。

このように、「第2の主体」は単なる概念ではなく、瞑想を通じて身体と心を変化させ、最終的な深い呼吸の観察へと至るための最も重要な土台となっています。

② 家事(作務)を通じて自由を得るにはどうすればいいですか？

家事(作務)を通じて自由を得るための最も重要なポイントは、**今までやっていた掃除や料理などを「全く違う方法」と「全く違う目的」のために行うことです。**

ワンダルマメソッドでは、掃除、料理、洗濯、あるいは畑仕事といった日常の家事を「作務（さむ）」と呼び、これから行う座る瞑想と同じくらい非常に重要な実践として位置づけています。家事は生活する上で嫌でもやらざるを得ないものですが、だからこそわざわざ新しい修行を始める必要はなく、これまでの家事へのアプローチを根本から変えることが鍵となります。

この「全く違う方法と目的」で作務に取り組むことで、次のような劇的な変化がもたらされるとされています。

- **現実の捉え方がガラリと変わる:** 目の前の事実や現実に対する認識が完全に変化します。
- **精神的な悩みからの解放と自由:** 頭の中でぐちゃぐちゃと思い悩んでしまうような精神的な苦痛を抱えている人にとって、薬に頼るよりもこの作務を実践することが推奨されています。これを実践することで、「本当の自由」を得ることができます。

さらに重要な洞察として、**作務を通じて得られた「本当の自由」をさらに深めていくためのプロセスが、これまでスライドデッキや解説で触れてきた「座る瞑想（地水火風、慈悲、アーナパーナサティ）」であるという点です。**

つまり、先ほどお伝えした「第2の主体（本当の自分）」への目覚めは、座って瞑想している時だけのものではありません。日常の家事という作務を通じて心を自由に解放し、その自由な状態を座る瞑想によってさらに確固たる「第2の主体の次元」へと深めていくという、日常生活と瞑想の美しいサイクルがワンダルマメソッドの真髄だと言えます。

③ 家事を「全く違う方法と目的」で行う具体例を教えてください

いただいたソース（今回の録音データ）を確認しましたが、**家事を具体的にどのような「全く違う方法と目的」で行うのかという手順や具体例については、残念ながら含まれていませんでした。**

ソースの中で挙げられている家事（作務）の種類としては、**掃除、料理、洗濯、場合によっては畑仕事**などが挙げられています。しかし指導者は、作務の極意（「コツのコツのコツのコツ」）について**「何回も法話で取り上げているので、それを学んだ上で是非やってみてく

ださい」**と語っており、具体的なやり方はこの録音以外の講話ですでに解説されているという前提になっています。

そのため、具体的な実践方法については、この指導者の別の法話や書籍など、**今回の情報源以外の資料を独自にご確認いただく必要があります。**

具体的な方法は本ソースからは分かりませんが、いつもの掃除や料理をその「全く違う方法と目的」で行うことで、**「事実がガラリと本当に変わる」「変な薬を飲むよりも、精神的な悩みから解放され本当の自由が得られる」**という極めて強力な効果があることは改めて強調されています。そして、作務で得たその自由をさらに深めていくのが、スライドで作成中のワンダルマメソッドの「座る瞑想」へと繋がっていくと語られています。

④

⑤