
「瞑想と離執」

宝彩瞑想会・東京/新宿

2014年09月07日（日曜日）（昼）

13：15から16：45まで

（受付は、13:00から）

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●瞑想と離執

修行を並べると、全部で下記の4つです。

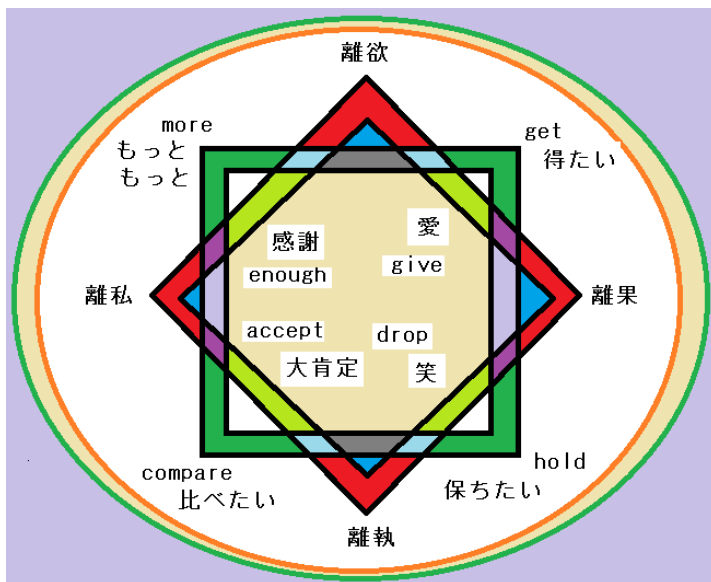
- (A) 離私の修行 (B) 離果の修行
- (C) 離執の修行 (D) 離欲の修行

●執着の本質

修行の対象は、get, hold, compare, more

離執の修行は、特に hold が一番近い。
compare がそこに加わって、さらに、「もっともっと」となるから、
執着になる。
比較するためには、そのものを捕まえて離さないことが必要。

●宝彩有菜の修行関連図



●具体的な離執の修行の方法

「欲」は坂の上の台地で、ボブスレーを「下り坂」の手前まで押していく力。執着の始まり。

「執着」とは、ボブスレーが坂を自分の重さで下り始めた力。坂が長いと、ボブスレーの下るスピードは次第に速くなる。

●マインドの考え方

今、考えている事は、一番優先課題であるとマインドは思っている。今、考えていることの他は考える必要が無いとさえ思っている。

疾走しているボブスレーから、外に飛び降りる事はなかなかできない感じがする。ただし、意識の画面を切り替えて、疾走しているボブスレーをテレビ画面で観戦することはできる。

●溝を掘らない

紙に書くなり、タイプに打つなりして、頭から外に出してみる。これは頭の中で同じことを何度も考えていると、溝が掘られるという事を回避する良い方法。

●坂道の傾斜を緩くする

「比較をしない」とは、あらゆる差異を全てそのまま受け入れるという事。

「上」とか「下」とか、「良い」「悪い」とか、「正しい」「正しくない」とかそのような物差しを当てると、すぐに道に勾配ができて坂道になる。

判断基準を当てると、勾配ができる。

当てなければ、坂道の勾配は消えてなくなる。

比較を止めるのは大肯定。

坂道の勾配を緩くするには肯定する度合いを、どんどん大きくして、ついに大肯定にする。

どんなことも比較しない大肯定の状態であれば、どのような執着も起こらない。

●自分の考えたことを捨てる

執着が起こって苦しい時に、その執着から抜けるには、まずどのような「比較」を自分がしているのか、それを見つけて、そのことを肯定する方向に、考え直してみれば良い。

●判断の部分を逆向きに変える。

「これは大変だ」という判断をしているとすると、「これは大変では無い。大丈夫だ」という逆の判断に変えてみる。

「とても損だ」と思っている部分があるとすると、「そんなに損でもない」あるいは「儲かった」という判断に変える。

最初は、「とてもそのようには思えない」が、これらはすべて判断ですので、やり方によっては、どうにでも思えるもの。

試しにやってみるとわかると思いますが、「そんなに損でもない」というセンテンスをマインドに言わせてみる。

あるいは「これは儲かった」というセンテンスをマインドに言わせてみる。

するとマインドは「何を理不尽なことを言わせるのだ。実際、大変損をしたのに」と文句を言うが、さらに「これは儲かったのだ」

「これは確かに儲かったのだ」「これは大いに儲かったのだ」と2から3度続けてみると、マインドはしぶしぶ今度は「なぜ儲かったのか」その理由を考え始める。

そして、なんとか辻褃が合うような理由を探し出してくる。

「そういえば、もしこの事がなかったら、私はもっとお金をつぎ込んで、大損をしていたかもしれない。だからこれは、損をしたのではない。大損を防げて、儲かったのだ」というふうに思い直す可能性あり。解釈が変わると、執着から抜けることができる。

●離執の修行は楽しい

自分の基本的なプログラムとは無関係で、機械的に動いているマインドをコントロールする技を身に付けるということになる。

●子供は離執の天才

子供は遊んでいる間に、友達と喧嘩をして、大泣きをすることもありますが、すぐにけろっと忘れて、また元気に遊ぶ。

大人と子供の違いは、

一つには、子供の頭は柔軟で、掘られた溝がすぐに埋まりやすい。生理的なこと。

もう一つは、興味や好奇心の対象が多様で、すぐに別の方面に意識が移れる。

もう一つは学習やプログラムが、まだそれほど蓄積されていないので、思考経路が複雑に絡みあって、なかなか抜けられなくなるという弊害も少ない。

大人になると離執が難しくなるから、離執の修行が必要になってくる。

●執着は、マインドの基本的な性能。

性能を発揮するのは良いが、発揮しすぎるのはマズイ。

アクセルの踏みっぱなしでは、事故になる。まずは、ブレーキも使えるように。それが、離執の修行。

hold⇒compare に注目して作業する。

さらにその先は、エンジンを止める修行もある。

get, hold, compare, more, のいずれかを単独で止めればよい。

一つがとまれば、全てが止まる。

●人生における離執

◆自分はこのような人になりたい、自分の人生はこのようになるべき、等、人生の大きな目標（はっきりしたものもあれば、なんとなくのものもある）を捨てること＝離執。

◆捨てられない理由＝ケチだから。

（A）今まで、苦勞してきたのが水の泡になる、それは損だ。

（B）あの時、あんな犠牲を払ったのだから、見返りを要求して当然だ。損はしたくない。

その結果、人生全体を失っている＝大損

その結果、病気すら抱えてしまう＝大損

◆捨てると得られるもの

目的や、過去の犠牲を、潔く捨てる。⇒ 新しい人生が手に入る。

手放したくない思いを、潔く捨てる⇒ 抱えている病気も棄捨。

◆新しい人生を手に入れた人が言う言葉。

私は過去で何も損をしていない。
どんな犠牲も払っていない。

当初の目論見とは全く違うけれど、すべて、それらは、今の幸せに繋がっている。

なんていうことだ。私は人生全体を取り戻したのだ。
失いたくないと思っていた時には得られなかった人生全体を私は得たのだ。
捨てると手に入る。
離執の修行は、魔法の修行だ。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2014