
「瞑想と離執」

日時：2016年11月19日（土曜日）（昼）

13:00-16:45（受付は、12:30から）

「瞑想と離執」

新大阪

宝彩瞑想会レジメ

宝彩有菜

●離執とは

悟りへの一方法、執着するところを完全に統制できれば、悟りの状態。＝無自覚にマインドが動くことがない状態。

●執着とは

マインドが問題解決、目的達成等のために、ある限度を超えて延々と考え続けていること。拘っていること。諦めないこと。

●執着の具体的な生理的メカニズム

マインドは、通常の「思考」という「車の運転」をしているつもりで、執着しているとは思っていない。しかし、同じ場所を堂々めぐりしている状態。右折、左折、進入禁止などの道路標識に従って走っているが、大通りに出られないで、路地をぐるぐる回っている状態。脇道や、侵入できる道は全部確かめたが、抜けられない。次第に走行スピードが上がるが、依然として抜けられない。

●執着の起こる要因

思考を進める（思考の車が進む）ところにある道路標識は、判断するうえで、正しいものが林立している。「泥棒してはいけない」等、法律で決められているものから、「親に口答えしてはいけない」等、躰け等により標識になっているもの、あるいは、「そんなことをしたら大怪我をする」等の危険回避系の標識など。さらには、「こんなことをするのは恥ずかしくてできない」とか「それを言うのは嫌だ」など、好き嫌いに係るものまで。

●執着が苦しい理由

マインドは通常の思考を進めているだけだが、同じ経路走行は次第に早くなる。短時間に同じところを何千回も通過するので、生理的にその経路にある神経細胞のセロトニン類の在庫が枯渇してくる。にも関わらず、また、同じ思考（神経電流のパルス）がくるので、使い過ぎた筋肉が苦しいように、苦しくなってくる。

●欲と執着の関係

堂々巡りが起こる原因は、道路標識の立ち方、表示の仕方に問題がある。自分の欲にからむ右折、左折等の道路標識を取り払えば、通行は大いに自由になる。

●執着で狂うとは

欲を保持したまま、思考を堂々巡りの執着にはまらせていると、苦しくなったマインドは、どこかの道路標識を突破しなければ、身が持たないと考えて、どこかを突破する。川の水があふれて堤防をつきやぶり、洪水になるようなもの。

新しい思考経路を開始した頭は、セロトニン類が豊富な部分で思考ができるので、「生き生きしてくる」（苦しくない）

*あんなことをあの人もしなかったら、良かったのに。→あの人

に弁償させたい、謝らせたい、二度とあんなことをしないようにさせたい、仕返しして思い知らせる、復讐する、抹殺する、殺害する（狂っている）

*私はなぜあんなことをしたのだろう、あんなことをしなければよかったのに、→二度とあんなことをしないように自分を教育しなおす、自分を強く反省させる、しっかりお詫びする、死んで謝る、死ねばもうあんなことをする心配はない、自害する（狂っている）

●「執着」の、基本的な模範的な解消策、手順

（１）堂々巡りをしていることを自分で確認する。マインドの中ではできないので、思考を、丁寧に紙に書き出してみると分り易い。（→等を使うと明解になる）

（２）不可能なことを望んでいる（強欲がある）のを見つめる（マーカーを使用）

「不可能なこと」とは、常識的な判断で、不可能なこと。過去には戻れない。法律は破れない。相反欲は同時に実現できない。強欲は不可能。（例えば、人にものを望むのは強欲になりやすい）

（３）その強欲を外す

get, hold, compare, more, から、give, drop, accept, enough へ。

強欲と気が付いた点で、ほぼ外れている。

●苦しい執着を手早く賢く外す方法、（上級者の素早い手順）

（欲のスイッチ ON・OFF 法）

（１）苦しい時は、すぐに、自分に強欲が有るはずと思う

（２）その自分の欲を見つめる

（３）その欲を試しに、捨ててみる（OFF）

- (4) たちまち、心が晴れる、嬉しくなる
- (5) 試に、その欲を拾い直してみる、(ON)
- (6) たちまち、心が暗くなる、苦しくなる、狂いそうになる
- (7) 「やっぱり、この欲は要らない」と確信し、捨てる (OFF)

●そもそも執着に至らない予防策

give, drop, accept, enough で生活する

欲の4要素			愛の4要素		
get	得る	欲	愛	与える	give
hold	保つ	執着	笑い	手放す	drop
compare	比べる	比較	大肯定	認める	accept
more	もっと もっと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai

●執着を簡便に抜ける技法、ことば

「まあいいかあ」「しょうがないか」「それもありが」「きつとうまくいってるのだろう」「ありがたいことかも」「なるほど、そういうことなのか」「これも天の配慮か」「いい修行だな」「なんとかなる」「たいしたことじゃない」「つぎに行こう」「こだわることは小さいこと」「イライラするだけ損」等等。

宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2016