

---

\*\*\*\*\*

「瞑想と離果離執」

\*\*\*\*\*

宝彩合宿瞑想会・沼津

第 301 回 : 2018 年 11 月 11 日 (日曜日・夜)

瞑想会 17:30 から 20 : 30

第 302 回 : 2018 年 11 月 12 日 (月曜日・昼 1)

瞑想会 12:00 から 15:00

第 303 回 : 2018 年 11 月 12 日 (月曜日・昼 2)

瞑想会 15:30 から 18:30

☆親睦会 : 2018 年 11 月 12 日 (月曜日・夜)

親睦会 : 新鮮な魚介類で、懇親会

第 304 回 : 2018 年 11 月 13 日 (火曜日・朝)

瞑想会 10:00 から 13:00

第 305 回 : 2018 年 11 月 13 日 (火曜日・昼)

瞑想会 14:00 から 17:00

宝彩有菜

-----

---

●瞑想を上達させるには

●瞑想中、日常

マインドの使い方

●マインドの欲の回転

get,hold,compare,more,

強欲一執着一比較一不満

離欲一離私一離執一離果

I want to get an apple strongly.

私は、欲する、果実を、執拗に

※私＝、 私、私達、あなた、あなたたち、かれら、etc.

※欲する＝ get,hold,compare,more,

※果実＝ 成果、メリット、得、目標、目的、結果、

※執拗に＝ 継続、連続、キリがない、繰り返す、終わらない、

執着＝：固定化、変更が利かない、融通が利かない、

変化できない 良い加減ができない 一途

狂う 偏狂

●マインドの愛の回転

give, drop, accept, enough

愛一笑い一大肯定一感謝

---

## 離欲ー離私ー離執ー離果

- 同じことを考え続けるのは苦痛のもと

欲が充足されない場合：

四苦八苦

四苦：生老病死：肉体のこと

残りの四苦：精神的なこと

愛別離苦、怨憎会苦、求不得苦、五蘊盛苦

思考のプロセス的には、

（状況）→（欲求）→（結果・目的）

恐れ→怖れを除去したい→恐れを除去

欲望→欲望を叶えたい→目的の獲得

プロセスの問題点としては、

同じ思考経路を延々と繰り返すことによる脳の生理的疲労、苦

目的を持って執着するのは、「優秀」ではあるが、「見直したり、止めたり、できない」のは、大問題。故障の原因。

そこで、修行の必要性がある。（瞑想はオールマイティであるが、今回のテーマは、離果と離執）

- 
- 離果とは、  
目的を離れる、捨てる、忘れること。
  - 離執とは、  
欲求し続けることをやめること。

---

●離果の修行とは

結果を求めない。

例：試合に勝つことではなく、試合を楽しむこと。

具体的には、目の前の事象に没頭する。先を考えない。計算しない。

（経路を予想してみる）

元欲→派生欲 A→派生欲 B→派生欲 C→派生欲 D→対象の目的

（元欲に戻る修行）★具体的には、逆にたどってみる

対象の目的←派生欲 D←派生欲 C←派生欲 B←派生欲 A←元欲

（検証してみる）

ひとつの経路しかないのか？

（他の経路の検討。分岐は多数ある）

派生欲 B、派生欲 B2、派生欲 B3

↑

元欲→派生欲 A、派生欲 A2、派生欲 A3

↓

派生欲 B4、派生欲 B5、派生欲 B6

◎多岐に分岐しているはずなのに、ひとつのところに向かうのは、分岐点で「何か」働いている。他を捨てるのは、何かの判断が働いている。

元欲の大まかな達成よりは、ピンポイント目標の固定化。=>執着

◎執着を起こすマインド側の言い分。

「自分で決めたこと、既存路線を守る方が楽。神経電流の経路の固定化の方が楽」「毎回新しいことを検討するのは、面倒」

※しかし、実際は、「忘れる」ことは禁止されている。それでは、学習能力がないことになる。マインドの使命＝学習すること＝正しいと

---

思ったことは固定化する。

●離執の修行とは

執着を手放す⇒（１）多岐にわたる分岐点の検討、評価、

（２）正しいと思ってる元欲の滅却

（１）についての方法

ノートに、他の道を書いてみる。その時に、「いや、そっちには行きたくない」とか「無理でしょう」とか「ありえない」とふと思ったら、それは、どこから来たのか、それをチェック。「自分は自信がないと思っている」「それでは能率が悪いと思っている」「協力体制が得られないと思っている」etc それを今度は、チェックしてみる。そして、「自信があれば、できる」と肯定形にしておく。「能率が良いとできる」とそれぞれ肯定形にしておく。

すると、アタマは、「それを今度は目標にすることもある」、どうやったら、自信がもてるのだろうか。どうやったら、能率が良くなるのだろうか。◎閉じられた扉は、肯定形で開ける。

（２）についての方法２つ：

★（２－１）元欲（途中の派生欲の大きいものも含む＝必ずそこを経由するような大きなもの）の成立要素を分解理解する。時期、状況、幼い判断、プログラム化。だが、今もそうなのか？

例：「お金は命より大切だ」「認められなければ生きている甲斐はない」「人の前で泣いてはいけない」「頼まれたら断ってはいけない」etc.

◎修行例：他人の幼少時との比較、自分の家庭の特徴の把握、理的に想像的に、客観的に、その環境でその幼児が作りうるプログラムの列挙。次に、それが自分自身に当てはまるかどうかのチェック。次にそのプログラムが無くても今は構わないことの確認。その定着作業例

---

＝「いらぬ、いらぬ、そんなプログラムいらぬ」

★（２－２）固定化、矮小化した考え方を広げる。

例：怨み、辛みを手放す⇒全方位の検討、理解、バックグラウンドの理解、相手の立場の理解、相手の生い立ちの理解、相手のマインドの働き方の理解、相手がどのようなプログラムとどのような経験からそうマインドが動いたのかの理解。⇒すると、仕方ない。1 + 1 = 2となる。憐れむ。許す。

（コツ）徹底的に相手が惨めな幼少期を経たと想像する⇒憐み易い。

（この作業は、実感からいうと、やりすぎた感があっても、だいたい当たっている。もっと、ひどい場合もある。だから、「信じられない」になっている。例：戦前、戦中は、想像を絶する。今から見ると異常な祖父祖母も居る。また、飢饉や食料難で餓死というものもある。事實は小説より奇なり）

ただし、

怨みの要素：（１）過去を許していない。認めてない（離執の対象）

：（２）未来の不安を抱えている（不安の増大化、継続化）

（１）は、前述、過去については、具体的には、仇敵のバックグラウンドを理解する。許す。

（２）は、未来について：一般の怖れと同じ対応。ダメージを再度受けない工夫をする。（例：遠ざかる。防壁をつくる。忘れる。自分が強くなる。あるいは、そう認識を変える）

×相手が再度攻撃してこないように、やっつける。復讐、仕返し。強度の支配。謝罪要求。⇒お釈迦様も、イエスも、否定していること。理由：１、復讐劇は終わらなくなる。２、復讐しても自分は幸せにならない。

「ダンマパダ、第一章、第5項」

実にこの世においては、怨みに報いたるに怨みを以てしたならば、ついに怨みのやむことがない。怨みを捨ててこそやむ。これは永遠の真理である。

(国対国、団体対団体、個人対個人、自分対自分、他罰、自罰、自分を許さない etc)

ただし、理不尽な要求、法律違反のもの、防ぐ努力をしなければならぬものなど、は、果敢に戦うべし。守るべし。過度に委縮しているのは、自分の側に「反抗してはいけない。戦ってはいけない」などのプログラムが有るかもしれない。臨機応変に状況を正しく把握して。

(八正道)

正見、正思惟、正語、正業 (行い)、正命 (生活)、正精進 (努力)、正念 (自覚)、正定 (瞑想)、

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	もつと もつと	不満	感謝	満足する	enough
欲の方向 ←			→ 愛の方向		

©Arina Hosai



宝彩有菜 (c) All Copyrights are reserved Arina Hosai 2018