
プログレスコース

No.108

「ものを捨てる」修行

修行をしていく上で、生活態度を変えていくことが、修行にとっても効果の上がることがあります。

「暴飲暴食をやめる」だとか、「夜更かしをやめる」だとか。健康を増進するような徳目も、もちろん修行には良いことです。

「お風呂に入る」だとか、「借金はしない」だとか、「不道德なことはしない」など、生活上の徳目も重要です。

重要という意味は、そのような徳目を破れば、マインドを統制しようとしているのに、かえってマインドが、自分勝手な力を持ってしまうということです。心配ごとが増えたり、不健康になるようなことをするのは、修行の邪魔になります。

しかし、このような生活上の一般的な徳目については、このプログレスコースでは、特に修行として取り上げていません。ちょっと考えれば分かることですから、わざわざ修行のテーマと言うほどのことではありません。修行している人も、修行していない人も等しく、気をつけねばならない常識的なことだからです。

その常識的なことと、今回のテーマは良く似ているのですが、実は、これは、修行と深い関係があります。

「ものを捨てる修行」です。

要らないものを捨てないと、部屋が片付かなくて困ります。だから、要らないものをどんどん捨てるという常識的なことですが、例えば、書けなくなったボールペンが筆箱に入っているとすると、それはいったい何のために入っているのでしょうか。

ここから、少し、プログレスコースの修行としての考え方に入っていきます。

捨てればいいのに、もう少し持っていようと思ったのは何故か？

何かの記念に？

一生懸命こすると、再び、書ける事がある？
割り箸の代わりになるかもしれない？
まだ、インクがあるのに、もったいない？
あの時の思い出に？
などなど。

いろいろ、マインドは理由を考えます。
なぜ、捨てないのか？
その理由をマインドは考えるのが得意です。
いくらでも考え付きます。マインドの働きです。
でも、本当は、捨てたくないだけです。
捨てたくない。これが、マインドの本性です。

ちょっと、説明しておきますと、マインドは、
get, hold, compare, more
の4つのエンジン、あるいは、サイクルで動いています。

その一つが、**hold** です。保つ。持つ。保持する。貯める。捨てない。

これは、マインドの本性の一つです。保管するのに合理的な理由があれば、もちろん保管しますが、合理的な理由がなくても、とりあえず、保管します。
つまり、捨てる理由が無ければ、あるいは、その理由が弱ければ、自動的に保持する方に回ります。
これは「欲」の本質とも言えます。捨てない理由は即座に捏造します。
マインドの本性ですから、このマインドの性癖と戦わなければ、マインドに勝てません。
そこで、この修行。「ものを捨てる修行」です。

要らないものは捨ててください。カウントは、原則マインドに打ち勝って捨てた回数を数えます。

「よーし、ペンたての中を綺麗にしよう」と、それを実施したら、捨てようとした意識は一回ですから、一回カウントですが、それでは面白くないので、捨てたボールペンの数にしましょう。まとめて捨てるにしても、この際、1, 2, 3, 4, 5, 6本と数えてください。すると、捨てるたびにどんどんカウントが上がるので、張り合いがでます。インフレ気味に数えてみましょう。

「これ、思い出になると思ってとっておいたけど、この際、捨てよう」と捨てられたら、一回です。

「捨てた後で、後悔するかもしれない」と何かを捨てる途中で思いとどまったら、それは

カウントしません。

この修行は、突き詰めれば、マインドがマインドの保管庫に大事にしまっている、不要になったプログラムを捨てる準備にもなります。

なぜなら、物を捨てる作業をすると、マインドは必ず抵抗しますし、その抵抗も様々です。その捨てる作業をし始めるとその様々な抵抗を、目の当たりに見ることになります。つまり、自分の欲がそこに鮮やかに見えてくるわけです。一口に言えば「捨てたくない欲」ですが、マインドがいちいち上げてくる様々な具体的な理由がみえてくるはずで

あまりにたくさん上がってくると、判断処理しきれなくなって、「捨てたくないのに、なんで捨てなければならぬの。嫌だ」みたいに、思考が混乱して感情すら起こってくるかもしれません。

その時にも、冷静に観照しましょう。その保持したい欲を抑圧したり我慢したりするのではなく、その欲は本当に必要なのか、いったい何に自分は執着しているのか。それらをチェックして、まあ、大概はどれも要らない欲ですが、自分で確かに要らない欲だと思い、納得することです。そうすると、捨てる作業が、円滑に可能になります。残念さやもったいなさ、無念さが、皆無でさくさくと作業できるようになります。

無理やりに物を捨てていくと、自分の中にある「保管したい欲」も一緒に捨てられるかという、そうではありません。「保管したい欲」を抑圧したり、対抗する別の欲がはびこるだけです。そのように別の欲で元の欲をコントロールすると、物を物理的に捨てたとしても、心は残念に思ったり、後悔したりすることになります。それでは、楽しくありませんし、修行にもなっていません。

そうではなくて、「物を捨てよう」と行動を起こした時に現れてくる様々な自分の欲、大きな欲、小さな欲に対して、テキパキと、その欲を解消して、捨てることに修行の意味があります。マインドのやりたいようにやらさないことに意味があります。

「あっ、私はまだ、こんな欲を持っている」「あっ、私はまだ、このことを手放していないのだ」など、その気づきが大切なのです。

そして、その保持したい欲を、完全に捨てたり、解消したりすれば、不要なものは、何のこだわりや未練もなく、綺麗に気持ちよく捨てられるようになります。保持したい欲がなくなると、捨てる時に「感謝」の念すら起きてきます。「ありがとう」と心の中で自然に言えます。

つまり、不要になったプログラムを捨てる作業を、観照をしっかり実践しながらすると、結果として、物を気軽に、気持ちよく、感謝しながら、捨てられるようになるということです。

例えば、大きな元欲が消えると、今まで保管していたものも、自然に整理したくなってき

ます。

「あの人のことは、もう、きっぱり諦めた」と心の底から思えば、「こんなもんもう要らない」と思い出の品や、写真も、捨てたくなってきます。

また、「音楽家になるのはもう諦めた」ときっぱり思えば、「もう、こんな CD は要らない」と要らない CD や、ギターも捨てられます。

「みんなから認められたい」というプログラムをキッパリ捨てれば、例えば、「こんな会の名簿は要らない」と不要な名簿を捨てられます。

あるいは、「何だ、親に愛されようとしなくていいんだ」と思ったら「はて、どうしてこんなものを取っておいたのだろう」と何かをごっそり捨てられます。

ですから、この「捨てる修行」は奥の深い修行でもあるわけです。観照して、自分の心の中を見ること。捨てる作業が、いつもよりはっきりと自分の「強欲」を際立たせて見せてくれます。それをまずチェックして、その強欲に気づき対処しましょう。それは結果として、自分のこだわりや思い込みを外側から変容させる力にもなります。

是非、捨てようとするときに、心が動く、暴れ回るさまをしっかりと観察してください。

「ものを捨てる修行」も、自分の心を観る修行です。

いろいろな執着を捨てれば、捨てるだけ、身も心も軽やかになっていきます。そして、本当に大切なものだけが、愛とか、勇気とか、自信とか、光りはじめます。

でも無理やりに捨てなさいと言っているわけではありません。

念のため付言すると、物を捨てようとして、「なぜだか分からないが、やっぱり、持っておこう」と思うこともあると思います。

でも、それは、何もしないで持っているより、修行は進んでいます。

たぶん、来年になると、「これは、もう、捨てよう。なんで、去年は捨てられなかったのだろう」と、すんなり捨てられるはずです。

そうなる理由は、一度でも、その欲の存在に無意識ではなくなっているからで、そのことがどうしてその欲を保持しているのかという「疑問符付き」になるからです。疑問符がついていると徐々にですが、剥がれやすくなりますから、一年もすれば、簡単に剥がれるという訳です。

ですから、無理やりに「捨てる」より、「なぜ、捨てられない？」という疑問符を付ける方が、無理やり捨てるより修行的には上です。

さて、その疑問符をつけるためにも、大掃除ですね。

年末は、タイミングが良いです。

どんどん、修行も兼ねて、身体を動かして掃除しましょう。

宝彩有菜

(c) All Copy Rights Reserved by Alina Hosai 2005,2006,2007,2013,2014