

## 思考機能不全症候群からの出口

金沢区 松瀬 観 翁



不幸なんてどこにも存在しないのです。幸だの不幸だのと言う頭の中だけにある思考のざれ事にすぎないのです。人を不幸につなぎとめているのは今のままの自分では幸せになれないと感じ、いつか幸せになりたい

という思いを持ち続けている事です。でもそのいつかは決して来ないのです。そのいつかと言うのは今であり、あなたは今を見ていないのです。本当の幸せとは何かを想定し、それが手に入ったら幸せなのではなく、すでに幸せに囲まれている事に気づくだけです。でもエゴは初めからここは探しません。エゴは今から逃げ回っているので、探しているものが今ここにある事に気づきません。足りないものを次の瞬間に求めるのです。次の瞬間が今この瞬間より重要であると考えています。しかし次の瞬間が存在するのは頭の中の思考においてだけです。何か良からぬ事が起こった。これが思考の嘘です。出来事は常に起こります。私達の思考の外で良い事も悪い事もなく世界があります。出来事を体験した時、良い事悪い事を判断しているのは誰ですか？その判断はどこにありますか？起こる世界の中に発見できますか？それは頭の中だけにあり、それらの判断と実際の世界には何の関係もない事がわかりますか？世界に良い悪いがあったのではなく、世界に良い悪いを言うただけかも知れません。世界は私達の頭の中の判断には関係なくただあるだけです。私はこ

んなにも苦悩しているのに、目に映る世界には苦悩は存在していないようです。2つの世界を観察するのです。内側で感じている地獄と、目に映る外側の世界のあるがままと。今ここにその感情の原因となっている出来事が存在しているか自分の目で探しましょう。それはどこにも存在していない事に気づきます。内側で感じている地獄は思考と一体化していた自分が作り出していた、自作自演の苦悩の物語であった事に気づくかも知れません。

人生とは体験の連続の記憶です。今この体験だけが存在し、その体験を始点にして新しい体験が展開されます。新しい体験が展開されている時には始点となった以前の体験は既に世界には存在していません。記憶とはその存在しないものの残像です。新しい体験が展開されると、さっきまで体験していた出来事はさっきの体験となります。さっきの体験は今ここには存在しません。さっきの体験が記憶となり今ここに思い出されるだけです。けれども私達はさっきの体験の記憶を持っているため、さっきの体験が確かに存在していた事を確信しています。この確信が存在しないものを今によみがえらせる事になります。

過去も未来もどちらも思考の幻想（非現実）です。記憶の積み重ねが時間の流れる感覚をつくり過去と言う概念を誕生させました。10分前それが訪れた時は今でした。過去から現在までの時間の流れる感覚、この延長に新しい展開がずっとくり返されていくはずであるという感覚が未来という概念を誕生させました。10分後それが訪れる時は今です。過去から自由になるためには過去を知る必要があります時間が必要だというのは幻想です。未来がゆくゆくは自分を過去

から解放してくれるというのも幻想です。今この瞬間だけが過去や未来から自分を解放してくれるというのが真実です。今ここにある意識が欠けているとくり返される思考の雑音だけになってしまいます。将来のいつかある時が来れば、その問題はなくなると期待しているのです。だから今この瞬間より次の瞬間が重要だと考えます。未来は決してやって来ません。次の瞬間がやって来た時、それは今になっています。思い込みは常に未来に目を向けています。未来は思考の産物であると言う事に気づいていないため、今あるところにあなたはいられなくなっているのです。

出来事が苦しみをつくっているのではなく、過去や未来へのしがみつき、今への拒絶が苦しみをつくっているのです。『今というのは起こっている出来事ではなく意識受容の空間です。』今この展開あるがままの状態だけが存在し、そこには何の問題もないのです。だから出来事に対して思考するのではなく、今この瞬間の要求に応え続けるだけです。私達はいつだって今にならとりくめますが、未来にとりくむことはできません。何故ならいつだって今だからです。今以外にいったいどんな時があるって言うのでしょうか。過去は亡霊、記憶の中の現在で、未来は蜃気楼、想像された現在です。私達が人生と呼んでいるのは人生の状況であり、過去未来と言った思考の中に埋没する幻想です。あなたの人生が時間に支配されればされるほど、過去未来と言う思考の幻想に埋没すればするほど、あなたは思考と自分自身を一体化し人生の状況を問題だと捕えるようになります。本当の人生とは今この瞬間だけです。とりくまなくてはならないのは今この瞬間だけなのです。今はいつだって目標より重要です。目標が今よりも重要になればそれは妄想で自分を見失っているのです。目標はあっても意識は常に今にあります。今に意識を集中させればその時の状況に必要な答え手段は必ずそこにあります。処理すべき事や受け入れるべき事はあるでしょう。でも思考

の中に埋没する問題（過去や未来に捕われた後悔や不安）は幻想で実在しません。

ほとんどの人は出来事に対して事実と思い込みの癒着が起きています。そして思い込みに足を取られています。生きる事に意味や価値はない（生きる事に意味や価値などもともと必要なく、ただ生きるが起こっているだけ）という言葉を生きていても意味がないとエゴは拡大解釈するのです。

対象物とそこから自動的に生じる連想イメージとの自己同一化を避けるためには、映画館でスクリーンに映る恐怖映画を見て怖がっている私、座席で怖がっている自分に気づいている私、さらにそれを映写室から意識している私、この間断のない多重の自己想起（ダブルアテンション）が、二念を継がず正念を相続するのに必要です。思考に気づいている意識、思考から離れた意識が思考機能不全症候群からの出口です。三界は唯心の所現（現象は心の影）で、現し世（うつしよ）である世界劇場は自分の心の投影された世界です。『幸も不幸も存在しない、そう思う自分の心があるだけ』これは小林正観さんの言葉です。

#### 参考文献

イリュージョン 幻想としての時間  
(エックハルト・トール DVD)

いまここにさとりを選擇する生きかた  
(やまがみてるお 著)

意識の10の階梯 エニアグラムと十牛図  
(松村 潔 著)

アセンションへの道 その理論と技法  
(ホームページ)

浄学院釋観翁は私の生前戒名。

美しい書2点は石坂京美さん。

松瀬 観翁先生から「頼んでいいかな？」

浅川 恭行先生から「いいとも！」

幸も不幸も  
存在しない  
そう思う  
自分の心が  
あるだけ

正観さんの言葉より  
ま

虚空

出奔事が苦しみをつくっているのではなく  
過去・未来のしがみつき、今の拒絶が  
苦しみをつくっている  
今というは起きている出奔事ではなく  
意識・受容の空間  
今この展開あるがままの状態だけが  
存在し、そこには何の問題もない  
だから、出奔事に対して思考する事はなく  
今この瞬間の要求に応え続けるだけ  
いつか、今にならなくなりぬるが  
未来にどうなるかはさもない、なせって  
いたいどんな時があるていうのさ  
過去は亡霊  
記憶の中の現在  
未来は仮気楼  
想像された現在なんだよ

浄土院新編

