

## 主観から客観の視点へ

「十牛図」なるものをご存じでしょうか。これは信心銘、証道歌、坐禅儀とともに禅宗四部録の1つに挙げられているもので、シンプルながら10枚の絵で構成される禅仏教の紙芝居です。左ページの図と表を見てください。いなくなった牛を探そうと思いい立ち、牛を見つけて家路に向かうが、やがて牛も人も消えていく様子が、図1の「尋牛」から図8の「人牛俱忘」で描かれています。図4の「得牛」と図5の「牧牛」の間には分水嶺があります。この分水嶺は、一連の行動の分かれ目でもあり、手綱は「解釈」を意味しています。この図1から図7までは主観、図8以降は客観をあらわしているのです。

主観とは自我の視点、つまり思考です。エゴとは、記憶（存在しないものの残像）が作り上げた思考（過去の記憶データに基づき作られた価値判断）。エゴは過去の出来事に依存して意識を思考で取り込み、無意識に思考と同一化することで自らを存続させます。主観で見ているものは幻想であり、私たちはいつしか思考を自分だと錯覚するのです。

思考に気づくということは、思考の起こりを観察している存在があるということ。起こる思考と、その思考が起こっていることに気づいている意識。思考から離れた意識。

## ☆ 覚醒エッセイ

# 形而上的教えから 悟り意識を探る



文◎松瀬 観翁

Kanou Matsuse

1985年、金沢医科大学卒業。松瀬医院院長。2015年より自戒の意味を込め、医院のホームページ「クリニック便り」の「恩寵の扉」に、長年書きためていた参考文献の要約文を掲載中。思考機能不全症候群からの出口を模索し、心の健康相談や人生相談に「気づき」として応用している。  
<http://www.matsuse-iin.com>

## 源であり還っていく処

この間断のない、多重自己想起（ダブルアテンション）の獲得が、図6の「騎牛帰家」です。そして、目覚めた自己意識の先には「忘牛存人」があります。牛は消えたが、私（私ほど悟った者はいないという意識）が残っています。さらにその先には、客観（空間）意識である「人牛俱忘」があります。客観とは真実を知っている視点、1つの起こりをただ観ているものです。

ここでまた図8の「人牛俱忘」に注目してみましょう。牛だけでなく人もおらず、空白が描かれています。主客転倒が起こり、主体は客体であるということに気づく姿です。意識のシフトが起こると、見るものと見られているものとの境界はなくなり、個としての自分は全の中へと消えて行きます。個の生命体が、全体としての生命体の中に帰入します（空一円相）。原生林の中の湖面に映る静寂な景色のように、そこに私は介在していません。

気づいている私は、からっぽで言葉の中以外、行為者としての私はどこを探しても見つけられないのです。すべての出来事は起こるべくして起こっているのではないかと感じられます。ただ観ているもの、空間意識には始まりもなく終わりもな

い。生まれることもなく死ぬこともない。源であり還っていく処です。分離した自己はなくすべてが1つの命のあらわれだと言うならば、なぜ源は分離のゲームを始めたのでしょうか？ 競い合うためではありません。誰もがその人にしかないものを授かっています。その才能を活かして助け合い相互補完するためです。「十牛図」は、自分自身の牛（悟りへの道）を探すようにと呼びかけているのでしょうか？

あるとき、「悟りが必要だ」という思考が起こり、探究が始まります。でも何かを求める気持ち自体が未来志向の嘘の自分であり、今この瞬間のための空間への抵抗であり、その抵抗が現実化するのです。

「これはイヤ、それもイヤ」というのは、五蘊盛苦です。苦とは思いつ通りにならないこと、思い込みが気づかずに真実と向き合えない状態を「思考機能不全症候群」と呼んでいます。感覚は存在しますが、特別な意味づけなどないのです（五蘊皆空）。かのシェイクスピアは、「世界は劇場、人生は演劇、人間は役者」と言っています。観客である私たちは、展開する演劇に自分の意識を投影していますが、演劇は自分の思考とは関係がなくただ進み、観客席で見ている私たちは演劇のシナリオを変えることなどできません。あるがままの受容しかないので



です。何もどうする必要もないので  
す。この「十牛図」の男のように、  
自分を通して起こることにおまかせ  
できるまで、思考の嘘が見抜かれる  
まで、苦悩は延々と続きます。

探求の先に求めるものは何もない。  
悟りさえもエゴを取り除く勲章  
に、神仏さえも願望を叶えてくれる  
開運の魔導器にするのです。映画  
『ハリポッターと賢者の石』では、  
「それを探し求め、それを見つけて  
も使おうとしない者だけが手にで  
きるのだ」と言っています。『それ』  
とはエゴのない状態、悟りです。エ  
ゴのない状態は『未来のどこか』に  
あるのではなくありません。『それ』を  
達成したい目標としたなら、入口を  
見逃してしまいます。意識受容の空  
間である今が入口なのです。

悟りとは、思考の嘘を見破ること  
です。目覚めとは、無意識な思考を  
意識化することです。本来の自己で  
あるために時間を必要とすることも  
なければ、何かを身につける必要も  
ないのです。今ここに在る意識を常  
に選択し続けるなら、私たちは錬金  
術師になれるのです。卑金属を黄金  
に（苦しみを意識に）、悲劇を悟り  
に変容させるパワーを誰もが持って  
いるのですから。ダブルアテンショ  
ンが、思考機能不全症候群からの出  
口です。この世の苦しみの元を浄化  
し、純粹なる境地へと導きたまえ。  
\*「オム・マ・ニ・ペ・メ・フム」

物質的現実とは、プロジェクション・マッピ  
ングである。外界の現実には、自分の意識を変えなくてはなら  
ない。医師でノンデュアリティも研究して  
いる松瀬氏に、意識変革をするための思考  
のプロセスについてご寄稿いただいた。

## 第2回 牛はなぜ 消えていくのか？

### 十牛図の概要

図1 尋牛	既存のくり返されたパターンの受動的な私、自己をなくしたと思ひ探している。
図2 見跡	迷いと選択、経典などから言葉を通して教えを学ぶ過程。
図3 見牛	受動的な私から能動的な私へ、自己の獲得が始まる。
図4 得牛	身体と感情の葛藤、手綱の緊張は納得できる説明を求めている状態。
図5 牧牛	葛藤は一段落する。手綱が緩んでいるのは説明することを断念した状態。
図6 騎牛帰家	葛藤がなくなり手綱はなくなる。身体と感情が統合される。
図7 忘牛存人	継続的な自己意識の獲得。印象（身体と感情と思考）を制御する私。
図8 人牛俱忘	牛だけでなく私も消える。自己意識が決壊しエゴが消滅（非二元）
図9 返本還源	自己の再構築、超越的な存在としての私、外宇宙との接点。
図10 入廓垂手	新たなステージの始まり。現象界（起こりそのもの）に戻ってきた人。

### 十牛図



出典：「意識の10の階梯—  
意識進化の羅針盤「エニ  
アグラム」と「十牛図」  
松村潔著（ヴォイス）よ  
り一部改変。

### ◆参考文献

- 『意識の10の階梯—意識進化の羅針盤「エニアグラム」と「十牛図」』松村潔著／ヴォイス
- 『たましいのこと—十牛図で考える人生』松村潔著／ユビキタスタジオ
- 『さとりをひらくと人生はシンプルで楽になる』エックハルト・トール著／あさりみちこ・飯田史彦訳／徳間書店
- 『“わたし”が目覚める—マスターが体験から語る悟りのお話』濱田浩朱著／ナチュラルスピリット
- 『臆病な僕でも勇者になれた七つの教え』旺季志ずか著／サンマーク出版
- 『Star People Vol.57』「星の道あるひは偽善者の道」今井博樹著／ナチュラルスピリット
- 『誰でも「悟り」プロジェクト 意識の中心みつけた！』やまがみてるおブログ (<http://oyamagamiteru.blog.fc2.com/>)
- 『ヨガは人生、人生はヨガ』Masala Life ブログ (<http://blog.livedoor.jp/masalalife/>)