

またいい気分にもどれるさ！

金沢区 まつ せ かん おう
松 瀬 観 翁

人生で変えなければなら
ないのは自分自身の思考と
の関わり方だけです。気分
や感情の原因は無意識な思
考であり、その思考は真実
ではない。しかし無意識で
ある限りその思考は活動を
続けます。多くの人は出来
事のせいで感情や思考が起
こると思っていますが、そ
れは逆です。感情や思考が
現実を映し出しているのだ
です。映写機のフィルムが
思考や感情でスクリーンの
映像が現実です。だから何
を信じているかによって
プロジェクションマッピング
される現実が変わります。
まっさらなスクリーンに自
分の意識を投影し、それが
現実だと勝手に思い込んで
好き嫌いや幸不幸を言っ
ているのです。映画が始ま
ると映像だけが真実だと
錯覚します。映画が終わり
館内が明るくなると、真
っ白なスクリーンを見る事
が出来ます。上映中でも
スクリーンを意識する事が
出来るように思考が起こ
っていてもその思考の起
こりをゆるす空間（意識
のスペース）を意識する
事は可能です。思考に
気づくと言う事は思考
の起こりを観察している
存在があるのです。本来
の自己とは思考に気づ
いている（思考から離
れた）意識です。偽りの
自己（エゴ）とは記憶
（存在しないものの残
像）が作りあげた思考
（過去の記憶データに
基づき作られた価値判
断）です。エゴは過去
の出来事に依存して
おり意識を思考で取
り込み、無意識に
思考と同一化する
事で自らを存続
させます。呪（シ
ュ）とは既存の
ものに対しての
束縛で名前や
言葉はあくま
でも標識であり、
物の根源的な
在り様を縛り
ます。私達は
思考を通し物
事を個人的に
捕えてジャッ
ジ（裁き

や判断)をします。べき思考、た
られば思考で自分や他人を
無意識に従わせようとしま
す。物事を個人的に捕えな
くすると恐れがなくなりま
す。ジャッジをやめ個人的
に捕えるのをやめ、過去の
経験や未来への期待から物
事を見ずに新鮮にただ眺
める時、葛藤は手放されま
す。世界は依然狂気に満ち
ていたとしても、無意識に
反応する自分はいないのだ
です。出来事に巻き込ま
れた時、起こった思考との
同一化が起きます。意識
のスペースが思考で埋まる
ため、思考と思考の隙間
を意識化する事が難しくな
ります。本来の自己は思考
の背後に存在するのですが
思考の中へと埋没しエゴに
主体性を乗っ取られます。
思考は主人であるかのように
君臨します。主人の席を追
われた意識は思考に人生を
牛耳られる（その物語に
参加せざるを得なくなる）
のです。思考観察をした
時には映像や言葉が出て
来ないのが正常な意識状
態です（思考が起こって
いない事に気づいている
状態、この思考と同一化
していない意識の状態が
ノーマインド）もし映像
や言葉が浮かんで来たなら
抑圧した感情があると言
う事です。思考と思考の
隙間から抑圧感情が突き
上げて来ます。抑圧した
感情を抑圧したままで
いたいエゴは思考と思考
の隙間に蓋をします。も
っともらしい理由をつけ、
抑圧感情を誤魔化し自分
と向き合わないように仕
向け、思考の嘘からの目
覚めを邪魔するのです。
無意識な思考を作り出す
（気を紛らわす）事で
無視しようとしています。
抑圧感情は思考の虚偽に
よって生じています。こ
の状態から目覚めるのだ
です。これまで向き合う
事を恐れ避けて来た感
情がある筈です。過去に
悪いと判断し拒絶する
ようになった感情は記
憶から排除され、意識
の届かない所に隠され
ています。胸につかえた
モヤモヤ感は出来事が
きっかけで起こったの
だけども、そのモヤモ
ヤ感を作ったのは私であ
って出来事ではない事
にまず気づきます。何
故その思考を自分が
作ったのか？自身に
問いかけるのです。恐
れ、悲しみ、不安など
溜まっていた感情を
無視せずにただ許す
のです。エネルギー
の解放が起こると
自分がその感情を
悪いと分類

してただけで感情に良い悪いはなかった事が分かります。抑圧感情に蓋をしてはなりません。感情解放が必要だというサインなのです。映像や言葉が浮かんで来たら、それに気づいている存在に意識を向けましょう。思考と思考の間の隙間は意識化され本来の自己が取り戻されます。思考に気づいている意識が安定化すると、その思考というのは過去の経験を通し作りあげて来た自分の物語の現在への投影に過ぎず真実ではないと言う事が分かります。思考の嘘が見破れるよう(自分の思い込みに気づき真実と向き合えるよう)になります。思考や感情が起こってもそのまま放っておける(いい悪いを投影せず眺められる)ようになります。思考が言葉となり発信される事や、感情が行動となり外界をコントロールする事が少なくなります。

鳥の鳴き声が聞こえても鳥の鳴き声が起こっているだけです。私は聞きましたと言う解釈は思考の後づけの物語なのです。そこに行き着かない(私は介在していない)自分に起こっていると思うから、その観点でしか物事が捉えられないのです。現実世界は自分の思考とは関係なくただ起こっていて自分の思考だけがいい悪いを言っているのです。それが分かったら罪悪感や後悔から解放されます。だから何が起きてても、自分や他人を責めたりする必要はないのです。自分が出来なかった事も人を傷つけてしまった



事も、毎瞬起こる世界ではそのまま完璧だった(これでよかった)のです。無意識な思考を意識化する事が目覚めであり、その思考の嘘を見破る事が悟りです。空間そのものに意識を向ける時、全体の起こりとして起きては消えてをくり返しているのだと気づきます。青空(今ここに在る意識)に雲(感情や思考)が浮かんで流れ自然と消えていきます(ただそれが起こっているだけ)私と言う青空は初めから存在しています。『雨ふれど、雲はかかれど、こもれ灯の、湯づらに月の、影をひろわん』またいい気分にもどれるさ!

参考文献

誰でも悟りプロジェクト (やまがみてるお ホームページ) ※図は一部改変
地球人のためのスピリチュアルレッスン 平山由紀子 訳 (Vast Stillnessホームページ)
アウエイクニング・今、ここに目覚める (エックハルト・トール DVD 平山由紀子 訳)
光の「超」12日間 (ゲリー・ボーンネル 著) Star People Vol.58 (パン!これしかない:じゅんころ)
臆病な僕でも勇者になれた七つの教え (旺季志ずか 著)
サイボクハム天然温泉・花鳥風月 (風月の湯の短歌: 笹崎龍雄)

鳥の鳴き声が聞こえたことに気づいたということは、その音を聞いている存在が「いる」ことを意味します。

鳥の鳴き声を聞いていることに気づいた存在に意識を向けましょう。その存在を通して聞き続けましょう。

誰でも『悟り』プロジェクト 意識の中心みいつけた!

やまがみてるおブログ「思考に気づいている存在」「思考からはなれた視点」に気づく (<http://oyamagamiteru.blog.fc2.com/blog-entry-554.html>)