



こころを観察する

Practice Non-Judgment

永田円了

我々の感じる苦しみというものは、基本的には我々自身の心がつくり出していると言う。生まれて老いて、病気になる、死を迎え（生老病死）、愛する人と別れ（愛別離苦）、会いたくない人に会い（怨憎会苦）、欲しいものが得られず（求不得苦）、心身が思うようにならない（五蘊盛苦）、これを四苦八苦という。

これらの悩み苦しきは、たとえどれだけ時代、環境が変わろうとも、脈々と人間の内部に存在する。2500年前にブッダは言った「およそ苦しみが生ずるのは、すべて識別作用に縁って起こるのである。識別作用が消滅するならば、もはや苦しみが生起することは有りえない」（ブッダ 経集・スッタニパータ）

英語で言えば、ノンジャッジメント（Non-Judgment）。よけいな判断をしないで、頭の中に空っぽのコップを持つということである。

苦しみが生まれる仕組み

私たちは日常生活で、物を見ているとき、まず目を通して脳にイメージが描かれる。次にそのイメージに対して あ、これはリンゴだ、というような何らかの判断が働く（識別作用）。今まで物を見るということを一つのこととして捉えていたのが、2つの段階があるということに気づく。仏典ではイメージとして描かれる最初の段階を“**第一の矢**”、識別作用が起こる第二段階を“**第二の矢**”と呼ぶ。

この識別作用（第二の矢）が生じると、私たちの心は次から次へと別の働きを起こす。例えばリンゴを識別し始めると、このリンゴは美味しいかな、値段は高いのかな、などなど次から次へと考えが起こってくる。



分かりやすい例として、道を歩いていて向こうからくる人と肩と肩がぶつかったとき、まず身体の接触感覚“痛い”を感じる（第一の矢）。しかしそれがきっかけとなって、相手に対して「お前いったいどこ見て歩いてるんだ！」と、怒りの感情が生じてくる（第二の矢）。本来私たちの身体が受け止めたものは、“痛み”だけのはずが、実際には相手に対する非難が生まれ、いろいろなところに展開してゆく。

仏教用語では、このような“**心の拡張機能**”を“**戯論**（けろん）”と呼び、この戯論こそが人間の悩み・苦しみの正体であり、この戯論を手放すことができれば、苦しみも自ずと消えると説いた。

心はサルに例えられる

サルは年中動き回っている。ところがサルを紐でつないでおくと最初は暴れるが、そのうちに静かになる。心も何か1つのものに結び付けておくと、初めは少々ぎこちなく感じるが、次第に静かになって1つのことに集中できるようになる。

しかし瞑想はそれだけでは終わらない。心が静まった状態で、今度は対象を“見つめる”作業に入る。十分に見つめられ観察された“妄想・雑念”は、あたかも冷たい影の中で温存されていた氷の塊が、白日の陽に照らされて自ずと溶け始めるように消滅する。アスリートがトレーニングで身体能力を向上させることができるのなら、私たちの“こころ”も意識的な訓練で2500年来の悩み・苦しみを超越できるのでは、と考える。

<事例 DVD>

こころの時代「ブッダが見つけた苦しみから逃れる道」
野生動物は恨みをもたない／第一の矢のみ
苦しみの正体とは、／仏教学者・袁翰顕量氏
冒険家・戸高雅史／登山中、食料を落とす
板橋興宗老師／愚痴をコトバでつなげない
野球のデッドボール／清原とイチロウの反応の違い
松井秀喜のメンタルの強さ／果たして夫婦間でも通用するか
トーマス・カーシュナー／見つめることで第二の念がでない
歌・財津和夫「サボテンの花」

円了のホームページ：www.enryo.jp

