無知の壁 「自分」について脳と仏教から考える

サンガ新書 062

養老孟司、アルボムッレ・スマナサーラ、釈徹宗

まえがきに代えて 釈徹宗

- 本書の随所に見受けられる論点の一つは、「近代自我は、かなりやっかいなものだ」ということである。もちろん「近代自我」がなければ現代社会に適応できない。前近代の自我が抱える数々の問題を克服して、近代自我は確立してきた。我々は近代自我以前に戻ることはできない。現代人にとって、近代的「自我の確立」は今なお大きな課題であり続けている。
- 6 ある時点から近代自我が生み出す問題点が目に付くようになってきた。そのことに自覚的であるかどうかが、分岐点であるように思う。

第一章 「自分」という壁

解剖学者の「バカ」と仏教の「無知」

14 (釈) 仏教は心身のトレーニングを通じて、その枠組みをできるだけ強くないようにしようとする方向性を持っています。自分で勝手に作り上げた枠組みは、苦悩を生み出すからです。 苦悩の根源的な原因を「無知」と呼びます。

意識は行為の後からやってくる

16 (養) 多くの方が、ごく普通の常識としては「思う」のが先であり、後から行動すると思っています。例えば「喉がかわいたと思ったから水を飲む」と思っている。しかし、脳を測っ

てみると「思う」のは後です。まず水を飲むほうにはっきりと動き出し、半秒くらい経って から「水を飲みたい」という意識が起こります。(中略)意識のほうが行為よりややこしい働 きですから、脳の行為に遅れて意識が出るわけです。根本的に、それが意識の限界です。

- 17 (養) 我々が意識でできることは、たぶん止めることだけなんですね。そう考えると面白いことに道徳律というのは必ず「OOしてはいけない」という形になっています。
- 17 (ス) 養老先生の話に合わせて説明するならば、脳がまず五つの項目を「やろう・しよう」と命令をしています。そこで人は、自分の意識を使ってそれをやらないことにするのです。

五戒 ①不殺生:殺すなかれ

- 19 (ス) 人間の脳は、動物の脳より発展していますが、その発展している部分は原始的な古い 脳で管理されています。ですから、人間の心の中でも、いとも簡単にほかの生命を殺す衝動 が起こるのです。
- 20 (ス) ですから、思考を使って、気持ちを実行する前に抑えておくのです。それが戒律の第 一の項目です。

五戒 ②不偸盗:盗むなかれ

22 (ス) 自分に必要なものがあっても、他人の物を奪わないことに意識を駆使して頑張る、それは「偸盗をしない」という戒律になります。

五戒 ③不邪淫:邪な行為をするなかれ

23 (ス) 大脳皮質のほうでは、「いい加減に、無責任に、性行為をしたい」という命令に対して意識を利用して、性行為は、相手の命を尊重しながら合法的に行うべきものであると理解します。

五戒 ④不妄語:嘘をつくなかれ

24 (ス) 自分の身を守るために言葉を使って嘘をついたり、罵ったり、二枚舌を使ったり、無

駄話しをする。脳が嘘をつく方向に動くのです。ですから人間は、意識的に嘘をつかないようにしなくてはいけないのです。

五戒 ⑤不飲酒:酒、麻薬などの知恵を壊すものを使用するなかれ

- 26 (ス) 「酒・麻薬などを服用して、思う存分ふざけて、社会のマナーを無視してサルのようにふるまいたい」という脳の命令を、意識を使って制御するのです。仏教は「人は理性を育てるべきです。知恵を開発すべきです」と説きます。「知恵は人間の宝物なり」とはブッダの言葉です。
- 27 (ス) ブッダの説かれた戒律は、動物の生き方に戻りたがっている脳を戒めて、発展の方向 に導くことなのです。戒律は自分の意志で守るものであって、ブッダの命令に服従するもの ではないのです。

気持ちがなければ行為にならない

- 27 (養) 「〇〇をしなさい」という道徳律は、まず意味がない。「水際まで馬を連れていくことはできるが、馬に水を飲ませることはできない」ということだ。馬自身がその気にならなくてはどうしようもないわけである。
- 28 (養) 学問などを一生懸命やってきますと、つい「頭で考えることがすべてだ」と思い込んでしまうのですが、でも本当はそうではない。「それがすべてでない」ということは、自分が人生の中で大切ことをするときのことを考えればわかる。(中略)なんとかして相手の脳みそを動かそうとしている。
- 29 (養) 何事も意識でどうにかなると思っている典型が、科学技術です。
- 30 (ス) 意識とは生きるエネルギーのことです。意識がなければ身体はただの物体です。(中略)しかし知識には限界があります、知識で何でもできるわけではないのです。意識の命令に従うのは難しい。逆らってみてもそれもまた意識です。
- 31 (ス) 仏教の教えは、現代科学の「脳」という概念を使って説明するならば、脳幹と大脳辺

縁系に支配権をあげないで、大脳新皮質が支配権をとれるように努力することではないかと 言えます。

32 (ス) 知識には限界があります。意識とは生きていることそのものです。

人類初の科学的アプローチ

- 34 (ス) テーラワーダ仏教は、「お釈迦さまは科学的に語ったのです」「釈尊の説かれた真理には時代遅れなんかはないのです」「真理を発見したのだから、その心理を改良する必要はないのです」ということを、現代の方々に知らせたいと思っています。
- 35 (ス) 科学に飽きた人々は、精神世界に戻ろうと思って迷信世界に入り込みます。「科学は何でもやってくれる」と思っていたのは、その人々の勘違いなのです。科学者は何を研究しているのか、はっきり発表します。「私はすべてを発見します」という科学者は存在しません。はじめは「科学は何でも解決してくれる」と誤解していて、「科学は我々の問題を解決してくれない」と思うと、今度は「宗教の世界は大事なものを教えてくれる」と、また勘違いします。それで「精神世界」だと思ってやっていることは、振り返ってみると、かつての迷信世界への後退なのです。霊能者、占い師、超能力者、宇宙とのチャネリングをする人などが現れてくるのです。
- 36 (ス) 科学の研究分野にならなかったテーマとは「生きるとは何か、どう生きるべきか、何を目指して生きるべきか」という問題です。お釈迦さまという科学者はこのテーマについて研究し答えを見出したのです。(中略)現代科学は知識力に頼っています。知識を駆使して理解するべきものは、やさしく教えてくれるならば素人にも理解できるのです。

バカの壁=自分の枠組み

- 37 (釈) 脳に「ある枠組み」ががっちりできてしまうと、脳はその枠の外のことをそもそも認識しようとしない。それを「バカの壁」と表現された。
- 38 (ス) 私はよく「主観」という言葉を使います。仏教用語では「自我」です。「Aham(私は)」

とか「mama(私の)」といいます。人間は「私は」「私の」という色眼鏡でしか、ものを見ることができません。ですから「自分は世の中を知っている」と思っても、何も知らないんですね。自分が勝手にかけた色眼鏡を通して全部判断しているのですから。

39 (ス) 自分の世界の中で、入るデータを処理して勝手に認識します。これが主観というもので、特別な意味とか、価値あるものとか、絶対的なものがあるわけではありません。

知識のリミット、三段階

40 (ス) 皆に共通しているリミット。眼耳鼻舌身に情報が触れるとそれを認識します。それから判断して知識にします。認識すると、認識情報を一つの体系にまとめるために、脳が「自我」という概念を使うのです。自我があるのではなく、どうでもよい情報を一つの体系にまとめたいだけです。これが左脳の働きだと脳科学者は言っているようです。

過去でこの身体に触れた情報は今生きているこの身体には関係ないのです。今の身体と過去の身体は違うものです。

過去の認識データを、すべて自我という錯覚概念で一つの体系にまとめて一本化するのです。 それが知識という働きです。過去はすでに消えたもので再現されませんから全く不要なもの だと思っても差し支えないわけです。

41 (ス) 我々が推測する未来というものは、予言というものは、過去のデータの合成以外のなにものでもありません。ですから、宗教の世界は預言が大好きですが、一つも当たったため しはないのです。

ただでさえ生きるのは苦しいのに、このようにエゴという妄想概念に基づいて知識や概念を 現実と関係なく一本化することで、人は耐え難い苦しみを作ります。悩み、苦しみ、怒り、 嫉妬、憎しみ、欲、高慢などの感情に支配されて生きる羽目になるのです。これが知識の第 一のリミットです。

41 (ス) 認識・経験を知識に組み込むこと自体に問題があるのに、そのうえ、我々は知識体系

を作るのです。

- 42 (ス) 学問自体が自分の生きがいになって、人間として正しく生きることは管轄外になります。それから人間なので自我の錯覚が当然あります。学問的・研究的な知識も、一つの体系にまとめるためには、自我の錯覚が必要です。その結果、自分の自我に気づかないかもしれませんが、自分の知識に徹底的に執着するのです。それで脳は固くなります。(中略)認識過程があるパターンで固定してしまったということです。これが二番目のリミットです。
- 42 (ス) 知識そのものが養老先生がおっしゃるように「バカの壁」を作るのです。
- 44 (ス) 私たちは「バカの壁」をつくっているところで、留まっていないのです。さらに作った壁に激しく衝突して、壊れてどうにもならない状態になっているのです。これが知識の第 三のリミットです。

仏教はこのリミットを智慧の障害として説いているのです。第一の障害は、誰にでもある自 我の錯覚です。第二の障害は、自分の致死や見解に愛着を持つ見漏(けんろ)です。第三番目 の治らないところまで進んだリミットは、邪見というものです。

身体に入る情報を先入観で現象化すること、新たな概念を作ることをストップして、今の瞬間に気づくという訓練をするのです。

生きるとはどういう仕組みなのかと客観的に発見することで、低くなった壁が崩れるのです。 この状態を仏教では涅槃といいますが、涅槃とは何かを説明しようとしません。「知識の壁 を壊したというなら、それはどのような知識か」と聞かれでもそれはどだい無理な設問です。

「受け入れる」ということ

- 49 (釈) 自分の枠組みを、少し横に置く。「私」をいったんカッコに入れてしまえば、相手に寄り添うのが楽になる。(養老先生はこれを「受け入れる」と呼んでいる)
- 49 (養) でも、それをやると「自分がなくなる」と思う人が多いのではないでしょうか。

49 (釈) 人は「私」を強く持てば持つほど、苦しみも強くなっていくメカニズムなっている。 しかし、その一方で「私」がなくなるのは嫌なんですね。このあたり「そもそも、その『私』 って何なの?」という問いを持ち、「その『私』と付き合う技法」をもつ仏教にヒントがあり そうです。

自分を守る苦悩

- 49 (養) どうしても自分の意見をあきらめきれない、相手のほうに合わせられないのは弱いから、弱いからこそ頑張るのだと思うのです。
- 50 (養) 「受け入れる」ということ自体は簡単でも、うっかり受け入れると「自分が壊れちゃ うんじゃないか」という恐怖はみんな持っています。その恐怖の根本は何かというと、「今 の自分が死んじゃう」という恐怖です。

自分の世界で固まっていたら後退する

- 51 (ス) 「自分に合っている仕事を探す」ことは「自分を変えたくない」「発展させたくはない」という反進化論です。
- 52 (釈) 今の人たちは「確固たる自分」というものが「ある」ということを前提としている。 (中略) その「本当の自分がどこかにある」という前提と、だから「それを損ないたくない」 「それを必死で守ろうとする」といった生き方は、構造的な苦悩を生み出し続けるのではないでしょうか。
- 53 (ス) 世の中は、自分には管理できないことばかりです。ですから最初から「思い通りにいかないもんだ」とわかって、周りがどんなに自分の意に反することをやってきても「対応してやるぞ!」「怒らないで行動するぞ!」というチャレンジャー精神で生きたほうが、ずっと楽です。しかし、それをするためには自我が邪魔なのですね。

「本当の自分」なんてない

54 (ス) 楽に生きるのを邪魔するものは自我です。釈先生もおっしゃったとおり「どこかに本

当の自分があるんだ」というのは妄想なのですね。(中略)もし「本当の自分」というものがあるのであれば、本人がとっくに知っています。でも、みんな決まって言うのは「あるはず」でしょう。(中略)それは、現実的に考えれば、「今の自分に納得していない」ということなのです。

55 (ス) 「いるはず」「あるはず」の自分なんてものは措いて、今の自分を見ちゃえば、(中略) 「本当は我々には自我がない、自我という錯覚があるのだ」ということがわかります。(中略) 自我という錯覚をないことにして生きてみると、そのままでいれば十分。それでずっと毎日、進行していくんです

困難も「自分」をはずすと楽になる

56 (ス) 身の回りにある現実的な状況を把握して「今、楽に生きるためにはどうすればよいのか」を考えれば、本当は何とかなるものです。そういう人ならば、他人にも助けてあげることができます。

他人と仲良くしようとすると、また自我の錯覚が鬼のように仲間割れに入ります。二人で仲 良く生活しようと思ったとき、成功率は「自分がどの程度、自分を捨てることができるのか」 ということにかかっています。

- 57 (ス) 「和合して生きるための秘密は三つです」
 - (1) 自分がないことにして相手の気持ちになって考えたり、行動したりすること。
 - (2) 雑事ややるべきことについて、担当を決めず、誰かの義務や仕事にしないで、問題を見つけた人がそれをやること。
 - (3) 定期的に皆、話し合うこと
- 59 (釈) 「バカの壁」が生み出す問題や苦悩は、「バカの壁」を解体しない限り続く。同様に、自分の都合が生み出す「無知」に無自覚である限り、生きる上での苦悩の連鎖は止まらないというわけです。

第二章 「死の壁」と「世間の壁」

「私」と「死」と「葬儀」

- 63 (釈) 現代社会というのは「死を見ないようにする」「なかったことにする」という面がありそうです。もちろん「死を隠蔽する」「遺体を隠す」という営みは、決して現代社会の特徴ではありません。しかし、あまりにも「死を見ないこととするシステム」「死を前提としない装置」が展開しすぎている感じがします。
- 64 (養) おそらく、解剖の仕事についていなくても、多少なりとも誰でも「死」について考えると思います。「いったい何だろう」「何が起こっているんだろう」と。それで「死」というものが何か大切なことみたいに思っていく。

そして、だんだん年を取ってきて、もう死のほうが近くなってくるこの時期になると、今度 は死について全然考えなくなってくる。なぜかというと、死というものは、生きていないと ないからです。だいたい、「死」について考えたって本当に無駄なんです。

僕が亡くなった方を見ていていつも思っていたことは、「自分の死体はない」ということでした。つまり自分の死体が発生した時は、誰かほかの人が見ているわけで、見る自分がいません。自分の死体は、自分にとって存在しえないのです。「死体とは何か」ということをどんどん考えていくと、(中略)親子・兄弟、親しい人は死体にならない。

ですから、やはり「生きる」と「死ぬ」が裏表になってくる。ですから、仏教の法事などは、 近親者の死を認めさせるために長い期間にわたって行うのだなあと、私は思います。

- 66 (養) なぜそんなぐずぐず、長くやっているのかというと、やはり「死んでいる」ことを確かめているわけです。これをやらないと日常生活でちょっと具合の悪いことが起こるんだと思うんです。
- 67 (養) そういったことを考えているうちに、「生きている」と「死んでいる」ことの境がな

いということもわかってくるわけです。そうすると「死」をとりたてて取り出して議論する ということも、ある時からあまりしなくなります。なぜかというと、死に方というのは生き 方ですから。ですから、死を云々と考えるより、生き方をどうするかと考えたほうが生産的 じゃないかと思えるのです。

67 (養) (自分のお葬式を生前にデザインしておくべきだと考えることを)私はあんまり好きではありませんね。だって生き残った人がお葬式をするのであり、自分は関係ないのにそれに口を出すのはどこまでおせっかいかなと思います。

「死」は「生」のためのもの

- 69 (ス) 一般的に皆、「死」をごまかします。死をないことにします。(中略)「死ぬ」という 言葉さえも皆、嫌います。人は死ぬのではなく、「他界」するそうです。「展開に召される」 そうです。西洋では「永眠する」というのです。単純に「死んだ」といえばいいのに、人の 気持ちがそうさせません。
- 70 (ス) 「死は人間に関係ない」ということにしようとするから、このような矛盾にとんだ表現までするのです。

死をごまかすならば、一向に知恵が現れないのです。人間の心は成長しないのです。

仏教は「死という現実は智慧が現れるために欠かせないキーワードである」と考えます。

- 71 (ス) 「死は現実だ。決して避けられないものだ。自分に自分の死を理解することはできないから、他人の死をとことん観察して自分の死を認識するのだ」という方法をお釈迦さまは説いている。
- 72 (ス) (インドでは)墓守が個人の親戚に金をもらって、遺体を燃やす場合もあります。遺体 をぶつ切りにして、少量の薪で燃やすのです。仮想しない遺体は自然に朽ちていきます。出 家比丘たちはそれを観察していたのです。その結果として、生きることに対する無意味な執着がなくなるのです。知識人も大衆も富豪も貧乏人も、皆死ぬのだと実感するのです。頭で

理解することより、目の当たりにしてその現実を知れば、強烈なインパクトがあります。そ して、生きることに対する執着、我が身に対する執着、死に対する恐怖感がなくなります。 知識革命のようなものです。

人々の脳は、存在に対する欲と、恐怖感に支配されているのです。(中略)それがなくなるということは脳の革命で、脳幹と大脳辺縁系に支配された脳が、理性をつかさどる大脳皮質に 管理されるようになるのです。

73 (ス) 日夜、死を確認する人は、何事にも動揺したり、途方にくれたりしません。親しい人の死別を経験しなければいけないのです。(中略)ですから、死を確認するということは、何よりありがたいことです。このような教えで、お釈迦さまは市の恐怖感によって宗教の人質になった人々を、身代金も払わずに解放するのです。

「死なない」が脳の前提

- 74 (ス) 脳は基本的に「死にたくはない」という前提で、のんびり怠けて動いているのです。 「死なない」ということを脳が自己暗示をかけているのです。(中略)ところが何らかの拍子 に生命が死に直面すると強烈なエネルギーを発します。
- 75 (ス) 死を観察すると、このエネルギーがポジティブに現れてきます。計画的に日夜、死を 観察する人に限って、死にたくはない、身を守りたいという強烈な感情がポジティブなもの に変わるのです。「今、すぐにでも、私は死ぬかもしれません。明日、生きられるという保 証はありません。必死になって修行して、解脱に達しなくてはなりません」と思えるように なります。

ですから、仏教は、常に追ってくる死から逃げ回るのではなく、死に直面して観察するのです。(中略)人生を明るく活発に、有意義に生きたいと思うならば、死を認めることです。

文化で異なる死体への思い

78 (釈) 遺体や死体に関する感覚や習慣は、やはり各地域の文化によって相違するところがあ

るようです。

79 (養) ありとあらゆる埋葬法があるということは、実に「必然性がない」ということを意味 しています。

脳死問題に息づく日本の村社会

81 (釈) 「脳死」から「臓器死移植」までの技術が生まれた時点で、大部分のキリスト教徒や イスラムの諸派は容認しました。容認というよりも、むしろ「臓器委縮はなかなか立派なこ とじゃないか」という論調となりました。

ところが、日本だけがすごくこだわった。技術的には他国と遜色ないのに、他国に比べると 十年以上スタートが遅れました。日本ほど「脳死・臓器移植」について考えた国はほかにな いと言えるでしょう

- 82 (養) 亡骸に対する遺族の態度というのは、世間がどう思うかで決められているような気がします。
- 84 (養) 日本の場合、その人が死んでいると認めると、実は世間から出ることになるんです。 だからお葬式の後に塩をまくんです。
- 84 (釈) 通常、塩をまくのは死を穢れととらえるからだといわれますが。
- 84 (養) 「死を穢れととらえる」というのは、表向きの説明だと私は思っています。本音の言葉は、「死ねば、今日からこの人はもう、我々の仲間じゃない」、そういう意識が暗黙の裡にあると思います。(中略)死んだ人は村八分にされる。(中略)このことは今私が申し上げているように理屈できちんと言い表したりはしません。なぜなら、理屈になりませんから。仲間であるかないかは、グループの暗黙の了解ですから。
- 85 (養) 脳死の場合、どこが問題だったかというと、医者という特定の職業集団が、「この人は死んでいる」、つまり「村八分だ」と決めつけるところにある。日本の世間では、それは絶対、許されないんです。村八分は村の全員一致が原則なんです。だからあの脳死臨調の時

- に、梅原猛さんみたいな、言ってみれば何の関係もない人が出てきて、「こんなことを認めたら日本の伝統的な美徳が破壊される」というようなことを言ったのです。それは世間の構造が壊れるということを言っておられたんですね。
- 88 (釈) 日本では脳死論議がすごく盛んな反面、たとえば人工妊娠中絶に関してはほとんど議論の俎上に上がらない。
- 88 (養) 死ぬほうは出る話ですが、中絶の話は入るほうです。日本の世間は、入れることに対して非常に厳しい。
- 89 (養) 日本人の親から生まれて五体満足であれば、問題なく入れてもらえるという暗黙の了解があって、これを表に出して議論することは一切しないというのが日本のやり方です。
- 90 (ス) アメリカは、(中略) 中絶に反対するとき、科学的な理由を言わないで宗教的な感情を 出す。そして、今度は異色の問題になってくると、技術能力をいばって移植に賛成するので す。(中略) 自分の都合によって状況を変えるのです。西洋も東洋も矛盾に満ちているのです。
- 93 (ス) 人間をより豊かにするための科学技術開発に対しては、宗教が邪魔をしてはならないのです。

第三章 自分の解剖学

自分のつくり方

96 (ス) お釈迦様が発見された真理の一つに因果法則があります。「原因」と「条件」がそろったら、「結果」という現象がおのずと現れるというものです。原因と条件が一つでも消えるとその結果も消えるのです。そして現象にはなにひとつ、固定して止まっているものがありません。(中略)この因果法則を発見しないから、自我という錯覚が起こります。

眼耳鼻舌身意という感覚器官が六つあります。(中略)感覚に触れる情報は、消えていく波長

なのです。意は、五感に触れる様々な情報を好き勝手に合成して「概念」という現象を作ります。身体に触れては消える情報を一本化するのに便利な概念を使います。それが「自分」 「自我」という概念です

- 99 (ス) 自我は、見えるもの、聞こえるものなどの様々な情報をひとまとめにするための、便利な言葉以外の何物でもありません。しかし、人間は「自我が存在する」「自我が実在する」という錯覚を引き起こします。それゆえに「死ぬのは怖い」とおびえるのです。欲、怒り、嫉妬、憎しみ、恨み、落ち込み、傲慢などの煩悩が生まれて、生きることを大きな問題にしてしまうのです。
- 100 (ス) 集中力をあげながら「自分」という実感を観察すると、眼耳鼻舌身意という六根がバラバラで動くことも、それは自我という錯覚で一本化してまとめていることも発見できます。 自分という実感が固定した自我ではなく、瞬間、瞬間に変わって消えていくものであると、 発見できるのです。
- 100 (ス) 「瞑想」というと大げさな宗教的なものに聞こえるかもしれませんが、実は不思議な技法でもなんでもなく認識訓練です。通常の一般の方々の認識というのは「すべてまとめて、一つの答えを出す」という認識なんです。その答えは初めから「自分」という答えなんです。何を感じても、何を見ても、何を味わっても、「すべてが自分ということにしろ」というプログラムを、我々は初めから備えているのです。

「私」とは蜃気楼

- 101 (ス) 仏教はよく「自分」というのを蜃気楼に例えます。
- 102 (ス) 蜃気楼を水だと錯覚したままでいるのか、蜃気楼というメカニズムを知って「水があると思うのは錯覚だ」と理解しているかが、一般人と集中力を揚げて答えを見つけた人との違い。答えを見つけた人は、自分という感覚はありますが、それが錯覚だと知っているのです。

「自分」を決める場所が脳にある

- 103 (養) 人間は動物ですから、空間の中に生きていて、必ず地図を持っている。この地図があるからこそ、家に帰ることができる。
- 104 (養) その地図のある脳の場所のことを「空間定位の領野」といいます。これが自分というのを決めている領域でもあります。ここが壊れると自分の範囲がどんどん広がっていくというか、なくなっていく。自分が水のようになっていくと感じる。
- 104 (養) 空間定位の領野は何をしているかというと、自分というものはどの範囲かということを決めているわけです。
- 105 (養) (自分の)境界を切ってしまうと、目に入っている世界は自分の中にあるのですから、いわば自分ということになる。そうすると、なんと世界と自分が一致してしまうのです。

自分のことはえこ贔屓している

- 106 (養) 世界と自分が一致するという体験は至福体験である。というのは、普通、自分のことはものすごくえこ贔屓しているんですよ。外のものはあくまでも異物なのです。ですから空間定位領野が壊れたら自分はもちろん、世界全部がえこ贔屓だけでできている状態になりますから、ものすごくいいところになってしまうんです。
- 107 (ス) 仏教には不浄隨念という修行方法があります。この肉体を客観化して外の世界のものとして認識してみる方法です。掌に唾を吐いてそれを飲むのは無理であると理解する。
- 108 (ス) この修行のために、他人の身体の部品、おもに死体の部品を自分の身体の部品だとイメージしてみるのです。他人の鼻くそ、鼻水、唾液などを見て、これが自分のものであるとイメージをするのです。(中略) 仏教はこの方法で肉体に対する無意味な愛着、執着を戒めるのです。養老先生がおっしゃった。えこ贔屓機能に気づくのです。そのえこ贔屓機能も悩み苦しみを作る概念なので、その感情も断ってみるのです
- 108 (養) ところが、我々一般人はそうはいかない。(中略)お腹の中に嫌っていうほど抱えてい

ても、見たくもないし、すぐに水に流してしまう。(水洗便所の原理)それはやはりマイナス 価値がそこに発生するからですね。

頭の地図で自分の範囲を決めている

109 (養) 空間定位の領野で自分の範囲を決めることは頭の中の地図で決まる。(中略)みなさんの自我というのは生物学的に言うと、本来はこの地図の中の現在地の矢印に過ぎない。

幽体離脱は自我の原型

- 111 (養) その空間定位領野で、外の世界を示した地図がほとんどなくて自分だけになっている 状態。自分だけなので、自分の身体を見ているということになり、それで見ているほうの自 分が同時にそこにある、というわけなのです。
- 112 (釈) 世界を認識することができず「自分だけ」となった最貧弱状態の自我は、自分の身体を見るのですか。(自我はもともと集合体だから)極限の自我は統一性を保つことができず、 分裂してしまうのかな。
- 112 (養) おそらく皆さん、「見ている私」と「見られている私」、その二つを分けて考えているでしょう。確かに「身体があって心がある」といいますが、ギリギリ、意識がもう本当になくなってくると、その両方がちゃんと出てくるんですね。

ふだんも二つの「私」を一元化している

- 113 (養) だいたい、いつも「上から見ている私」を、誰もが使っている。
- 113 (釈) ああ、なるほど、自分を俯瞰するのは一種の身体能力でもある。
- 114 (養) 空間定位の領野が自我というものを作っています。それは最小限になったときは「見ている私」と「見られている身体」になる。それを必ず人は言語的に二つに切って「見ている」と「見られている」を分けていますが、それは二つのものではないのじゃないか、ということです。

- 114 (釈) (仏教では)「心」と「身体」というように、二分することはできない。いずれにしても集合したものであり、変化し続ける。
- 114 (養) つまり、それで一つだということです。

「世界と一体」は悟りじゃない

- 115 (ス) 仏教的にうるさく言うならば、宇宙と自分が一体になったと知ることも二分化なのです。その時でも、結局は「知る私」が存在しているのです。仏教が語る自他未分の境地は、それでもないようで、お釈迦さまは「言葉は成り立たない境地だ」とおっしゃっています。(中略)悟りの境地とは言葉が成り立たない境地であり、それは認識範囲を超えたということです。今、我々は、認識を駆使して認識の働きについて語っているだけです。認識を乗り越えた自他未分の境地を理解しようとしても、その理解が認識なので、自と他を分けたことになります。
- (ス) 仏教の瞑想では、心を自由に管理できるようなります。脳という概念を使って説明すると、脳の各部品に自由にアクセスできるようになります。(中略)心の成長を推薦しているのです。成長とは生存欲(存在欲)、恐怖感、怒り、嫉妬などの感情を抑えて、それらの感情に支配されないようにすることです。脳で説明するならば、原始脳に支配権・管理権を与えないことです。理性ですべてをつかさどるので、すべてを管理できるのです。

それでもなお、仏教が推薦する解脱・悟りではありません。解脱の境地では、認識したいというその衝動さえ捨てることになると思います。楚々の境地は、当然生命の理解範囲には入らないのです。各自で経験するしかないのです。

119 (ス) 仏教では、物事を観察して、すべて客観的に「物事は変化して動いている」ということを認識して、「かるほど、自分には初めから自我がなかったんだ」とか「『私』なんてありえないんだ」ということを理解しましょうと進めるのです。それだけ理解すれば、心にすごい解放感がうまれ、その心には怒る理由もなくなるし、欲張る理由もなくなってしまいます。その代わりに「ものすごく物事を知っている」という知恵が現れてくるのでする

天才は脳機能をコントロールする

121 (養) 天才というのは、脳の中のいろいろな機能を自分で殺すことができるのです。

全体がちゃんと動いていて、なおかつ一部の機能それだけを上手にきちんと消すことができる。

122 (養) 人は、一つではなく、ひじょうにたくさんの機能を持っていますから、「自分」「自分という意識」というのは、むしろそういうものを合わせて言った言葉というふうに考えたらいいのではないかと思います。

生物学的な「自分」と社会的な「自分」

123 (養) 皆さん方がおそらく日常的に使っている「自分」というのは社会的な自分であって、お互いどうしで成立していく「私とあなた」の時の私です。(中略)ここまで言ってきた「自分」、(109 ページに書いたような)案内板の矢印というのはいちばん生物学的な最初の自分です。これがないとうちへ帰れないからです。

修行とは、機能のコントロール

125 (ス) 仏教の修行は、人々に初めからコントロール能力を教えているのです。

「生きていきたい」という渇愛と「死にたくない」という恐怖感です。これが生命の本能です、生きることの支えになるものは、何でも好きになります。自分の生きることに邪魔になるものはすべて嫌になります。本能のままで生きると、生命には何の成長もありません。

- 126 (ス) 仏教では、修行者に「本能と戦って勝ちなさい」と言っているのです。そこから始めて瞑想に入るとさらに巧妙なコントロール技術が入ってくるのです。
- 126 (ス) 仏教では、自分の身体がとても清らかで美しいものだ、最高なものだと思っています。 それが本能でもあります。そこであえて自分の身体は不浄で汚いものだと観察してみるので す。(中略)世間は不浄だと思う死体、大便、小便などは地水火風としてみます。「不浄でも

清らかでも何でもありません」という能力を作るのです。これもコントロール技法です。

128 (ス) 俗世間の意識コントロールの目的は、いかにこの世で成功して生きるかということです。仏教の意識コントロールの目的はいかに本能に打ち勝って人格を向上するか、なのです。

第四章 「転換」は克服のコツ

視点の転換は大事

- 141 (養) 真面目な人が陥りやすい罠というのは、嫌いなものをなくそうと思うことでしょう。
 人間が何かを嫌うというのは、もうしょうがない。そう思って、ずらせればいいんですよ。
- 142 (ス) ある視点だけから物事を見ていたために問題を起こしてしまったのですから、突然、 別の視点を見せてあげるんですね。

自分に移すのが一番簡単

- 143 (ス) 私たちのやり方はいたって簡単です。役柄を交代させるんです。
- 145 (釈) ちょっと役割を入れ替えたり、アプローチを変えることによって、何とか自分の区内とか悩みを引き受けていく。そんな技法を駆使してみると、自分というものが少し多面的になります。また、場合によっては、自分にしがみつく執着の濃度が薄くなるかもしれません。

相手の立場から考える

149 (ス) 男性が女性になって世の中や家族を見ると、今まで見ていた世界がすごく変わるんです。それから、女性たちも男性になって家族を見ると、向こうの気持ちもわかるんです。そうすると結構うまくいくんです。

第五章 信仰より智慧で自分を育てる

人は何かを信じてる

- 156 (養) ひとは結局何かを信じている。そしてそれは、理性とハイある意味、別にあるんですよね。
- 157 (釈) 理性と信仰の働きは、相違するところがある。(中略)「信仰」とはそもそも不合理という立場があります。

不合理だから「信じる」のであって、合理的なら「理解する」となるのでしょうか。

信仰は人生の手すり

(ス) 信仰と理性というのはお互い相反するもので、理性を入れるたびに信仰は死んでしまうんです。信仰が強くなってくると理性が死んでしまいます。ものすごく性質が違うのです。 何かを信仰していると、何か暗闇でつかまる杖というか、綱や手すりのようなものが見つかった感じがするのです。あたりは暗闇ですがもそこにつかまって入れば前へ前へと進めるということもあります。

仏教は理性の教え

- (ス) 無知の状態とは、どんな生命も本能的に持っている生存欲(存在欲)の状態です。理性とは着々と学んでいくもので、自分のこと、周りのことを理解するということです。(中略)理性とは物事を自分中心に考えるのではなく、客観的な事実として調べることです。自分という主観が割り込むと、理性が働かなくなります。理性の代わりに感情が支配権をとります。智慧とは理性という踏み台を使って、人格を向上することです。
- 160 (ス) 本能・感情の衝動で生きることは無知で、物事を学んで生きる能力を揚げることが知識で、人格的により良い人間になることは理性で、人格を向上して本能に打ち勝って、心の汚れをなくすことが智慧ということになります。

仏教は信仰を推薦していないのです。心に信仰を育てるためには、知識と理性が邪魔になります。論理も科学も邪魔になります。(中略)ですから、信仰ではなく、理性で物事を考えて 人生を歩むことが、お釈迦様の推薦なのです。

162 (ス) お釈迦さまが教えるのは、ある程度のデータに基づいて信じることです。仏教用語では「信仰」ではなく「確信・納得」ということです。(中略)お釈迦さまは、あなたの悩み・苦しみを今ここで目のあたりに直す方法を教えます、という約束の上で、三宝に帰依することを推薦します。ですから、仏道を歩んでみても何の結果もないならば、心の安らぎを得られないならば、やめる自由があるのです。

ましなものを信じなさい

- 163 (ス) 生きる上で、ちょっとした安心感を得るために何かを信じてもまあ、いいのだけれど、 お釈迦様が言うのは「それだったら、ましなものを信じなさい」ということです。
- (ス) 仏教の saddha (信) は二つです。一つは amulika saddha といいます。根拠のない実証不可能な信仰 (groundless faith) です。妄信とも言いましょうか。二つ目の akaravati saddha は根拠のある、実証できる、確かめられる信仰です。当然、仏教とは二番目の信仰にならなくてはいけないのです。
- (ス) 各生命が互いに違っているのは、業が違うからです。しかし、業を実証したわけではありません。論理的に信じるだけです。神の計らいというよりは、心の働きといったほうがましな説明です。ですから akaravati saddha になるのです。

このように信仰を持つことが必要なのは、この信仰のおかげで人々は悪行為をしないようにするからです。感情で行動する前に、論理的に考えて判断してから行動するようになります。 (中略)「どう生きるべきか」という質問に、とりあえず「正しく生きればいい」という答えが出てくるのです。

書抜き終了 2016/3/31