INQUIRING MIND
2007年春

それは考えもしなかった

ウェス・ニスカー

Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

瞑想の実践を何年も続けてきて、人生で最も大きく変わったことのひとつは、自分の心との関係だ。もちろん私たちはまだ一緒に暮らしているし、友人であり続けている。しかし私と心はもはや共依存関係にない。私は自分自身のコントロールを取り戻しつつある。

私たちの関係が変わったのは、自分の心に思考の問題があることを最終的に認めた時からだ。私はよく考え込むタイプで、朝起きた瞬間から2つか3つの考え事を始め、寝るまで一日中考え続けていた。恋愛や仕事のことはもちろん、実存的なことやくだらないこと、服や食べ物、音楽、政治に関することなど、次から次へと考えが浮かんできた。次々テーマが浮かんできて、そのすべてが自分に関することだった。それが恥ずかしくもあり、圧迫感にもなった。

思考は私を「在る」状態、つまり安心して心配することない状態、またはその瞬間にいることを許さなかった。私は自分の心を、不安で利己的で、私の幸せを奪い人生を破壊するロうるさい内なる悪女、とみなすようになった。お互いの生存のために、私は介入を求めることにした。

考えることを必要とする私の心の心理的な起源を明らかにする期待で、最初に精神分析を試してみた。その後ゲシュタルト療法を試して叫んだり、手足を振り回したり、泣いたりしたが、思考の流れを一時的に止めただけだった。断続的に薬物を使用して、神経配線を短絡させることで「心を吹き飛ばそう」ともしてみた。そしてついに瞑想を試みた。

瞑想の目的は私が思い込んでいたように思考を止めることではなく、むしろ自分の心を思考にさらすことだとわかった。瞑想をする前の私は、思考の内容や思考をいかに操作してそれから意味を引き出すか、に完全に集中していた。それは私の学校で評価されたことであり、私たちの文化が重要視していることだ。しかし思考の過程そのものや思考の本質に目を向ける方法を、誰も教えてくれなかった。チベットの聖者トゥルク・ウルゲンはこう言った。

思考の流れが心に湧き上がるが、誰が考えているのか、思考がどこから来てどこで消えるのか、凡人にはまったくわからない。次から次へと出てくる思考に、すっかり漫然と流されていくのだ

はっきりさせておこう。考えることは悪いことではないし、悟りへの障害でもない。実際思考は私たちの幸福、さらには生存に不可欠なツールである。(おそらく瞑想センターに、この道に入るすべての人へ「自分の責任で考えることを放棄せよ」と警告する看板を立てるべきだ。)

確かに考えることは素晴らしい。複雑なシンボルを作り出し、その意味について合意し、それを使って知識を符号化したり計画を説明する能力こそ、種としての私達の天才である。私たちは思考機能によって計算し、推論し、想像することができる。そしておそらく最も重要なことは、言文の形で理解を互いに共有できることだ。私たちは自分の考えを記録し、後世に伝えることさえできる。(「その考え、ちょっと待って！」)

残念なことに私たちは考えることに価値を置いて、自分の存在の他の側面を排除するようになってしまった。思考と同一化すればするほど、個々の物語に没頭して、他の人間や生命体との共通点から切り離される。私たちは自己の感覚を思考する心に委ね、思考に迷い込み、身体から分離している。特に西洋文化においては、頭こそが私たちだ。

どういうわけか考える能力が私たちを「選ばれた種」にし、他の創られたものより優れた存在である、と私たちは確信しているが、現代ではこの信念が覆されつつある。チャールズ・ダーウィンは秘密のノートの中で、次のような疑問を述べた。「脳の分泌物である思考が、例えば物性である重力よりはるかに素晴らしいとされるのはなぜか？ それはわれわれの傲慢さであり、自己賞賛にほかならない」。スティーブン・ジェイ・グールドも同じことを指摘し、知能の高いタコが8本の腕を自慢して回るだろうか、と考えた。

一方新しい認知科学は、思考を物事の仕組みの適切な位置に置こうとしている。私たちの脳と神経系に関する研究によると、私たちの意思決定や世界についての解釈のほとんどは、ダニエル・デネットが「サブパーソナル」と呼ぶレベルで行われており、理性的で意識的な思考をする自己がその過程を指示したり導いたりすることはない。実際脳科学が明らかにしたところによると、思考は認知の順序のかなり後期に行われる。経験を自分について語り続ける物語の中に織り込んでいくためだ。ある神経科学者が述べたように、「私たちは合理的な心を持っているのではなく、合理化する心を持っている」。私たちの思考はたいてい後付けなのだ。

私たちは自分の思考を過大評価しているのだろうか？科学者たちはそう「考えている」ようだ。認知を研究する者たちが、認知は経験を整理する方法だと言う一方、進化科学者たちは、認知を適応、つまり目や親指のように進化したものだと考えている。素晴らしいツールではあるが創造のすべてではない、と。

ブッダはダーウィンや科学者たちに同意しているようだ。心を第六感とみなし、思考を視覚や聴覚以上に重要視することはなかったように思われる。他の五感と同様、思考は世界を読み解くもうひとつの方法にすぎない。そして他の感覚と同じく、考える心の主な仕事は生存である。

2万年前の人間が何を考えていたか、想像してみてほしい。「明日は誰が狩りに行のか」」とか、「神様は敵が逃げ出すように赤土を顔に塗れと言っている」とか、「今夜は誰が火の番をするだろう」というようなことだったろう。今私たちが考えているのは医療保険、世界中のニュース、恋愛（別名、遺伝子の継承）、または歌にあるように「昔と変わらない物語」だったりする。いつの時代でも人間内部の画面の大半には、「サバイバー」のエピソードが映し出されている。

思考を生存のためのツールとみなせば、その過程を解明して非個人化するのに役立つ。私は自分の思考を「私」や「私のもの」ではなく、やや一般的なもの、私の種固有のものとして見ている。

何年も瞑想を続け現代科学の助けを借りて、私は今や思考の源と本質の両方をいくらか理解し、ある程度の自由を手に入れた。もはや訪れるすべての思考を信じたり、それに流される必要はない。

ウェス・ニスカーは *Inquiring Mind*の共同編集者、作家、瞑想教師。この記事は最初 *Inquiring Mind*に掲載されたが、彼の著書 *Crazy Wisdom Saves the World Again* の一章でもある。 *www.wesnisker.com*。

© 2007 Inquiring Mind & Wes Nisker