

「"わたし"という意識」について
~脳科学と仏教の視点から考える「無我」とは

Ver 0.3
2024 Jun
文責：小野龍光

大げさなタイトルで恐縮です...
無職のハゲアタマのくだらぬ戯言にすぎませんが...

「生きづらいなあ...」と感じる方へ
少しラクに感じる「一つの考え方」となれば...

との勝手な願いで書き遺してみました...
時間のあるときにご笑覧頂けたら🙏

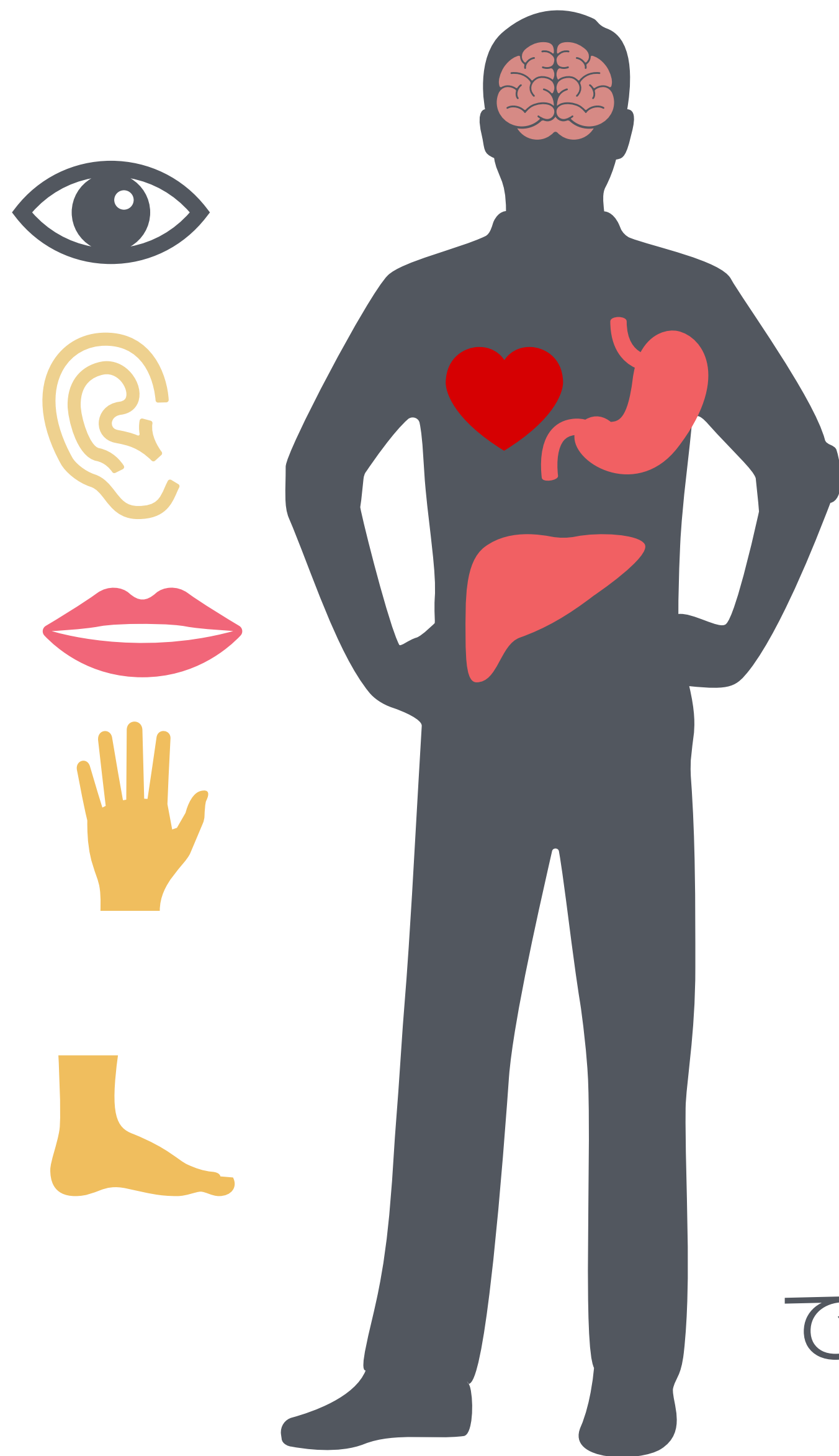
2500年前のブツダ曰く...



「“わたし”というものなど、実は存在しない、錯覚である...
「“わたし”など無い」と悟れば、苦しまなくなる」

...でも、「“わたし”など無い」って、どういうこと...？

仏教の視点より
“わたし”というものを見てみよう



“わたし”は様々な部位からできているけど
何をもって“わたし”と呼べるだろう？

各部位単体は“わたし”じゃない？

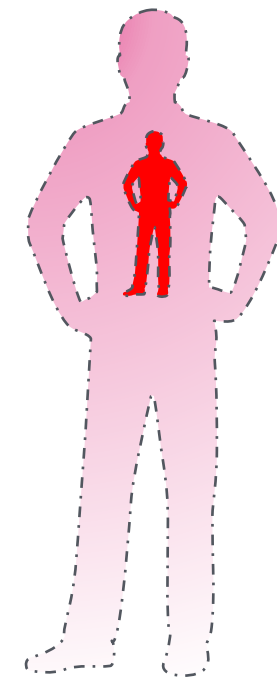
生きていける程度の部位があれば“わたし”だろうか？

確かに、“わたし”は実体あるようでなく
掴みどころが無いモノかも...

でも、「“わたし”という意識」はココで感じているし...

錯覚？

現実？



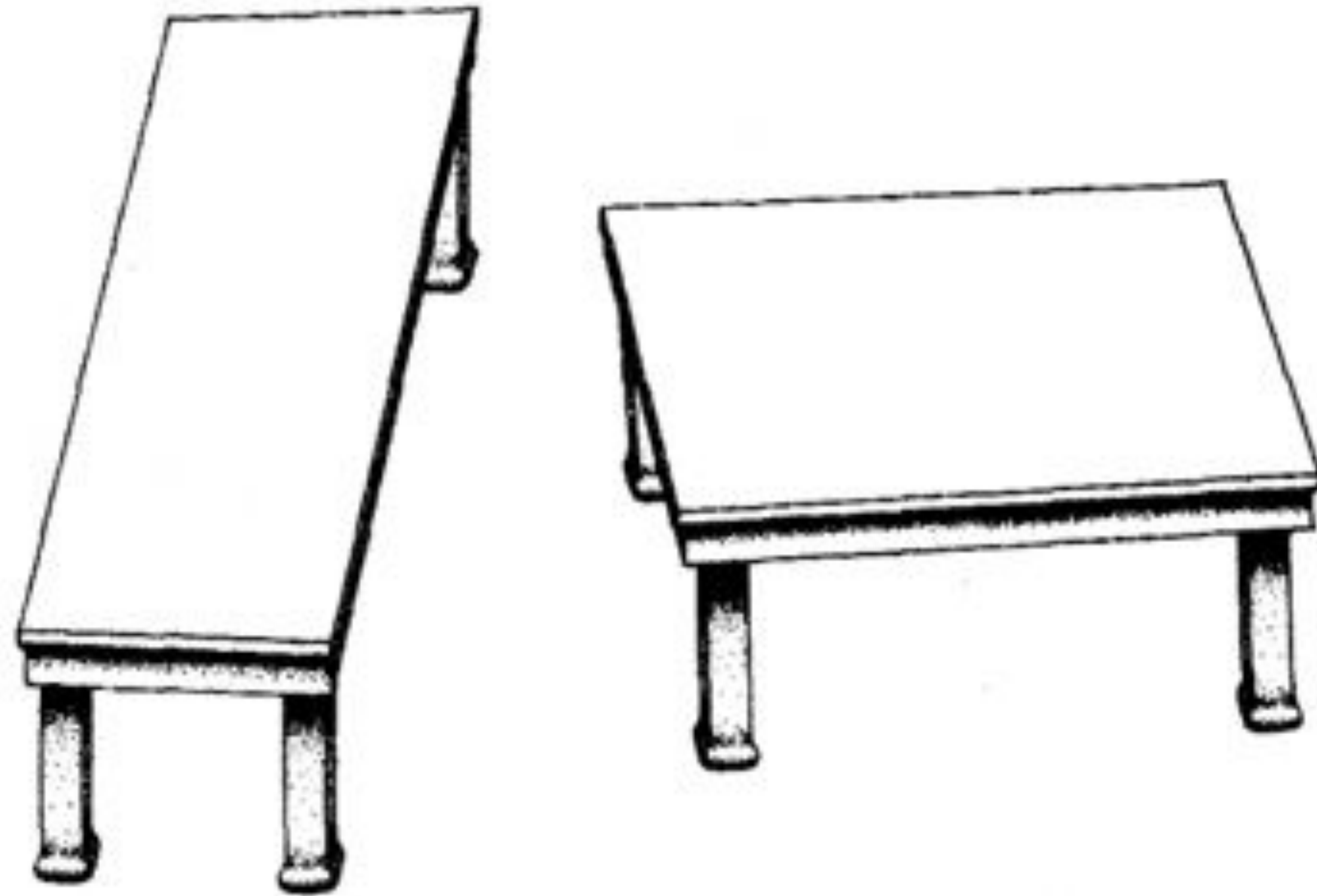
もし、ブッダが正しいとしたら
「"わたし"という意識」すら存在しないってコトになる...
そんなのホントだろうか...？

実は、最新の脳科学の知見からみても
「"わたし"という意識」は脳の"錯覚"と言えるかもしれません

どういふことでしょうか？
ここからは仏教から離れ、脳科学のお話へ...

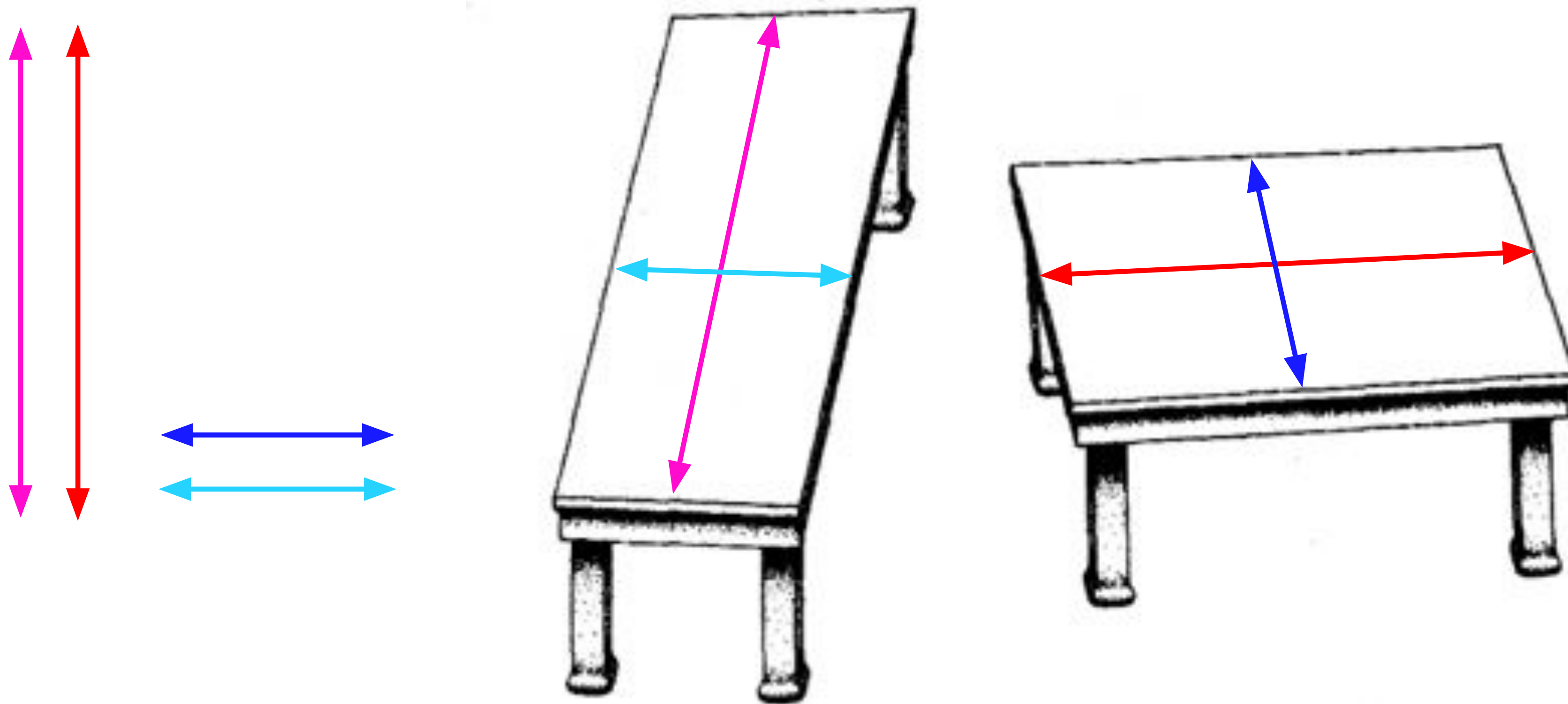
まずは脳の“錯覚”についての実験から...

シェパードの錯視

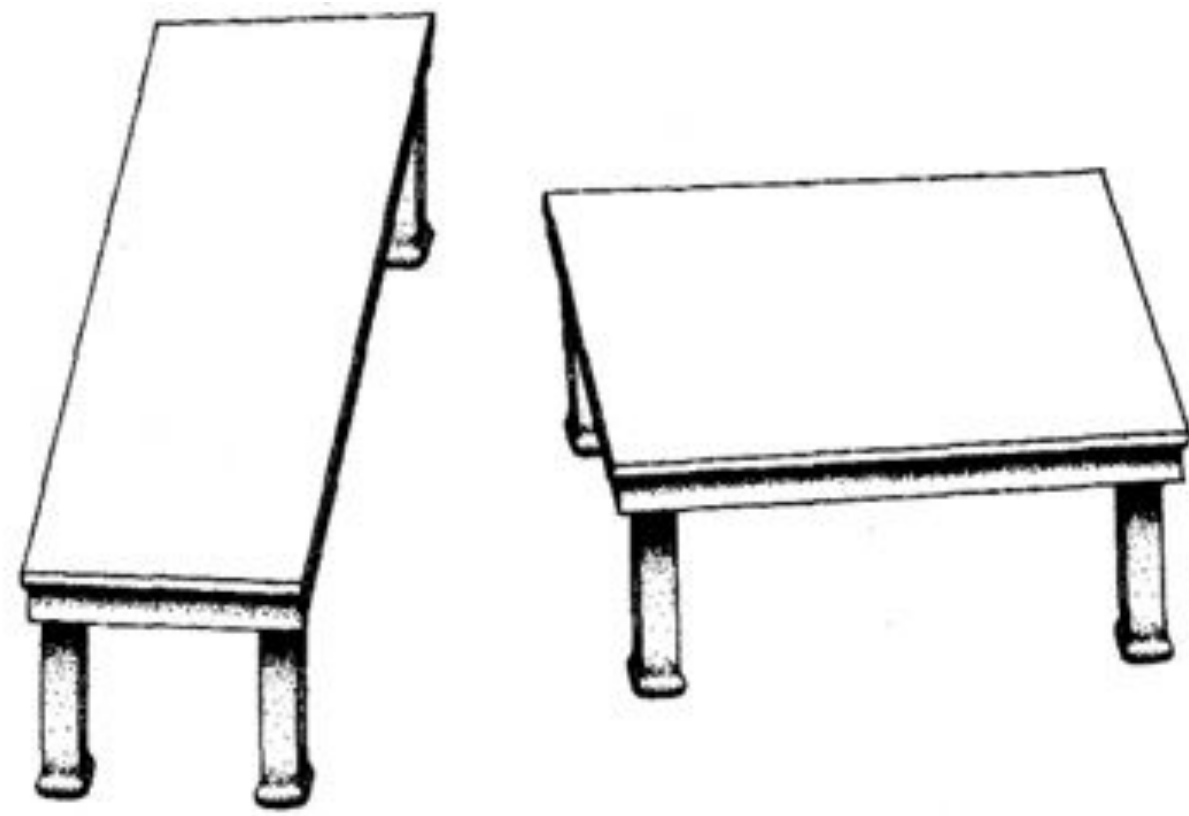


実は、左右の机は全く同じサイズです

シェパードの錯視



測れば、確かに同じサイズなのですが、どうしてもそうは見えない...
これは脳が起こす「無意識に起こる“解釈”」が原因とされてます



どうやっても
違うサイズにしか見えない
(錯覚だと伝えられても)

立体の机を見慣れている脳は、平面の机を無意識に立体的と解釈してしまう。
この“無意識に起こる解釈”が「サイズが違う」という誤った“意識”を作る。
でも、それは無意識で起きているため、我々の“意識”では止められない

つまり無意識で錯覚が起きてしまっている我々には
「見えて、認識していることが正しい」としか意識できない
それが事実と異なる錯覚だとしても「錯覚とは思えない」としか認識しようがない

「正しい認識」と感じる事でも、実は錯覚かも...

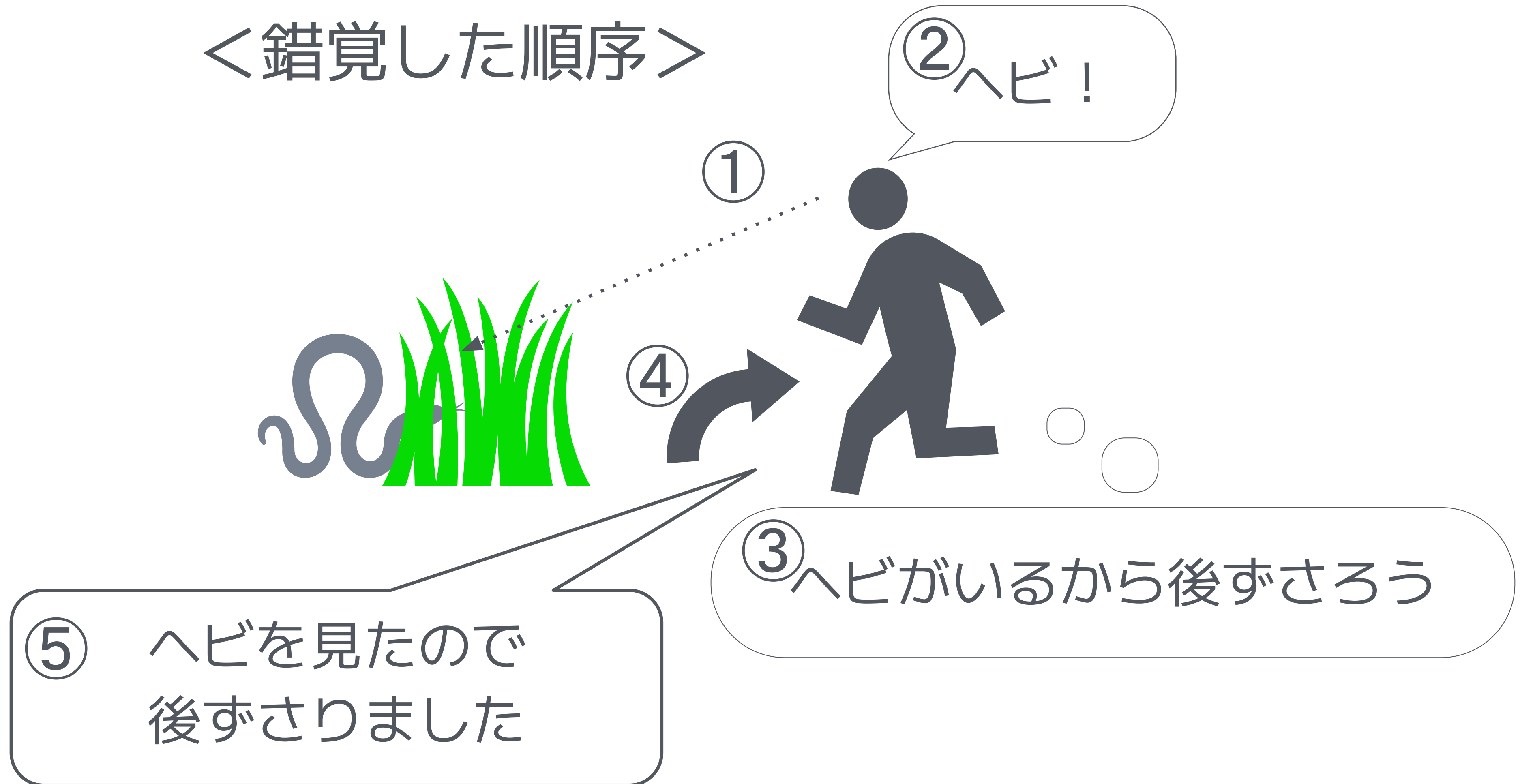
実は

「わたしは自分の意思で行動している」という認識も“錯覚”
なのだとしたら...？



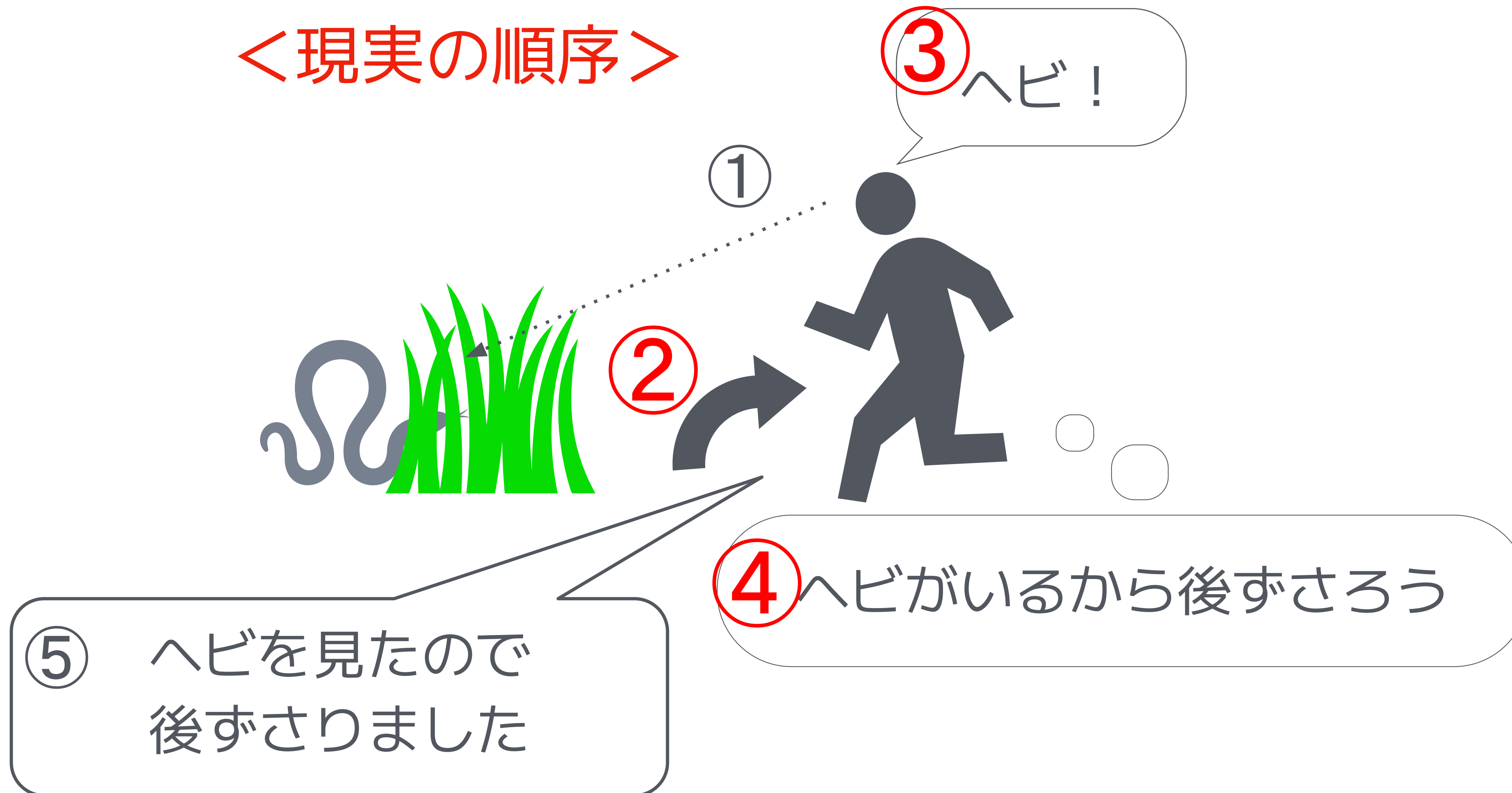
「ヘビを見て、とっさに後ずさりした」という意識が生まれた時の
脳のプロセスを見てみましょう

<錯覚した順序>



自分の“意識”では「ヘビを見てから行動した」という⑤の認識ですが...
実はこれは**“錯覚”した順序(!)**なのです

<現実の順序>



現実の脳のプロセスは、後ずさり②、ヘビを認識し③、
その後に「ヘビを見てから行動した」物語が作られ④、認識した⑤

にわかには信じがたいですが...

我々は自分が無意識に起こした判断/行動を

「自分の意思で判断、行動した」と錯覚をしてしまうようです...

これはどのように起きているのでしょうか？

「ヘビから逃げた“わたし”」の意識の生まれ方

👁️→ヘビ?

ヘビ=危険!

ジャンプ!

①状況や過去の経験などから
無意識に行動を起こす

ヘビだ

心拍高い

ジャンプした

恐怖感あり

②脳の各専門部位が、感知した情報を元に
それぞれバラバラの処理結果を出す(無意識)

「ヘビがいたので
後ずさりしました」

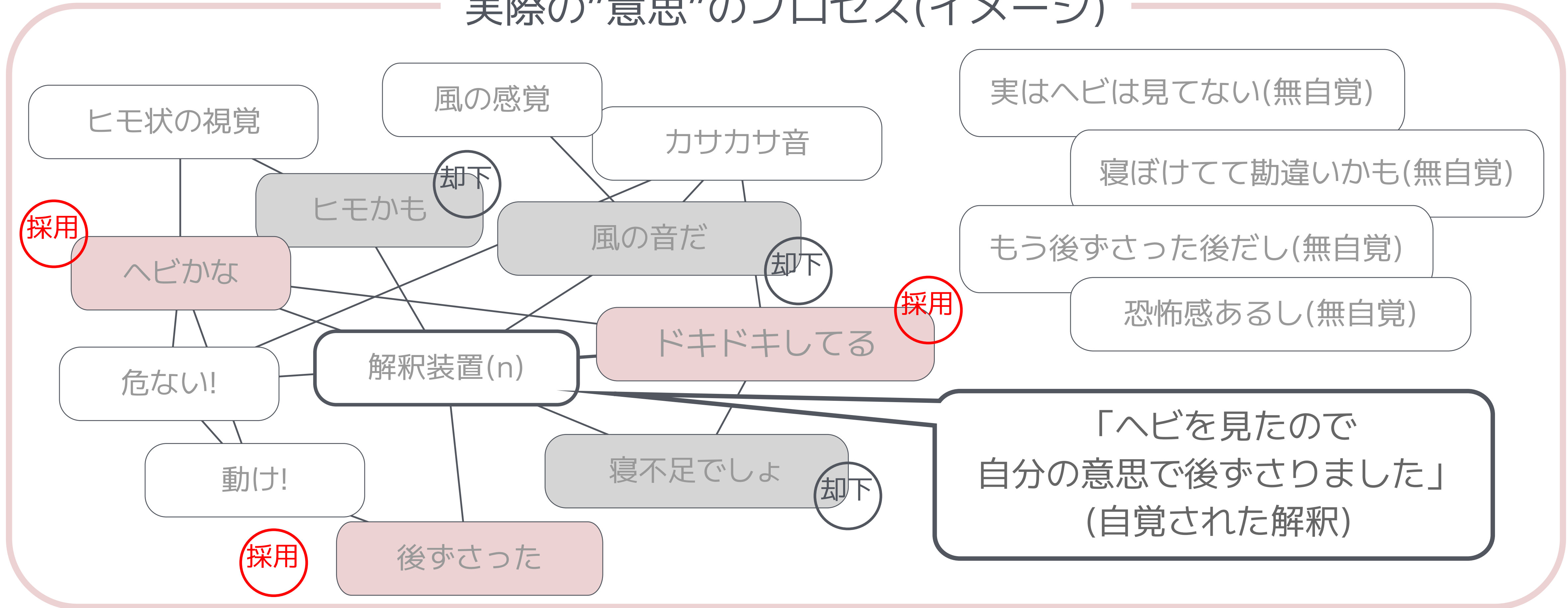
③脳の“解釈装置”が整合性の付く“物語”を(無意識に)
構築し、その物語が後づけで意識にのぼる

<現実の順序>



「自分は自分の意思と判断で動く」「因果の法則がある」と信じたい脳にとっては
先に行動が起きていた事実は「整合性のつかない」事実なので
無意識に「自身に都合のよい解釈」の物語が作られ“錯覚”が生まれた...

実際の“意思”のプロセス(イメージ)



実際の脳では各専門部位が複雑に繋がりつつ独自に情報処理をしており
様々な処理結果(決定/行動/認知)をもとに「解釈装置」が
自身にとって整合性のつく情報を拾い「物語」として(無意識に)編み出している

錯覚



でも「整合性のつく解釈」を求める我々の脳は
「全ての情報を統括し司令を出す中央本部としての“わたし”」があるはず...
その錯覚から抜け出せない...

...つまるところ、最新の脳科学の知見よりお伝えしたかったのは

“わたし”の「意識」は「錯覚かも」と疑った方がよい...

ということです

※ご紹介した科学的な知見が真実かなのは誰にも分かりませんし
科学も“人間の認識”の上にしか成り立たないことから考えると、どこまでも“参考”にしかならない前提で考えております

なかなか受け入れがたいお話ですが

実は、日常のこんなシーンでも
「自分の意思の結果」は“錯覚”かも“しれないのでは...

それは錯覚かもしれないとしたら...？

たまたま目についた

何か満たされない

ストレス感じてる

ドキドキがほしい

買っちゃった

つまらない動画

なんかダルい

何だか無気力

将来が不安

次の動画再生しちゃった

必要とされたい

今後の関係が不安

仕事で疲れてる

優しくしてほしい

怒り始めちゃてる

脳が無意識に
認識した事実



前から欲しくて
狙ってたの！



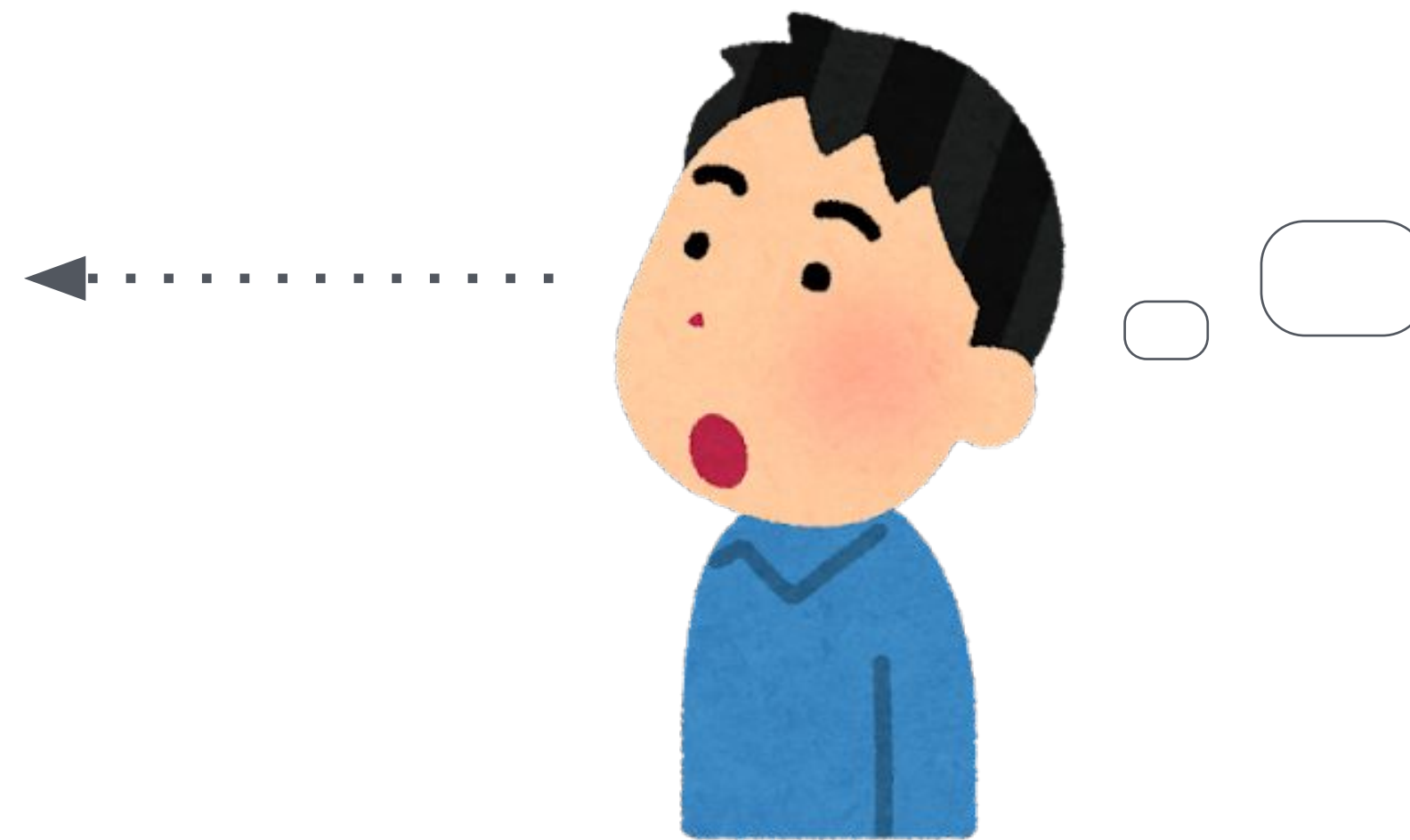
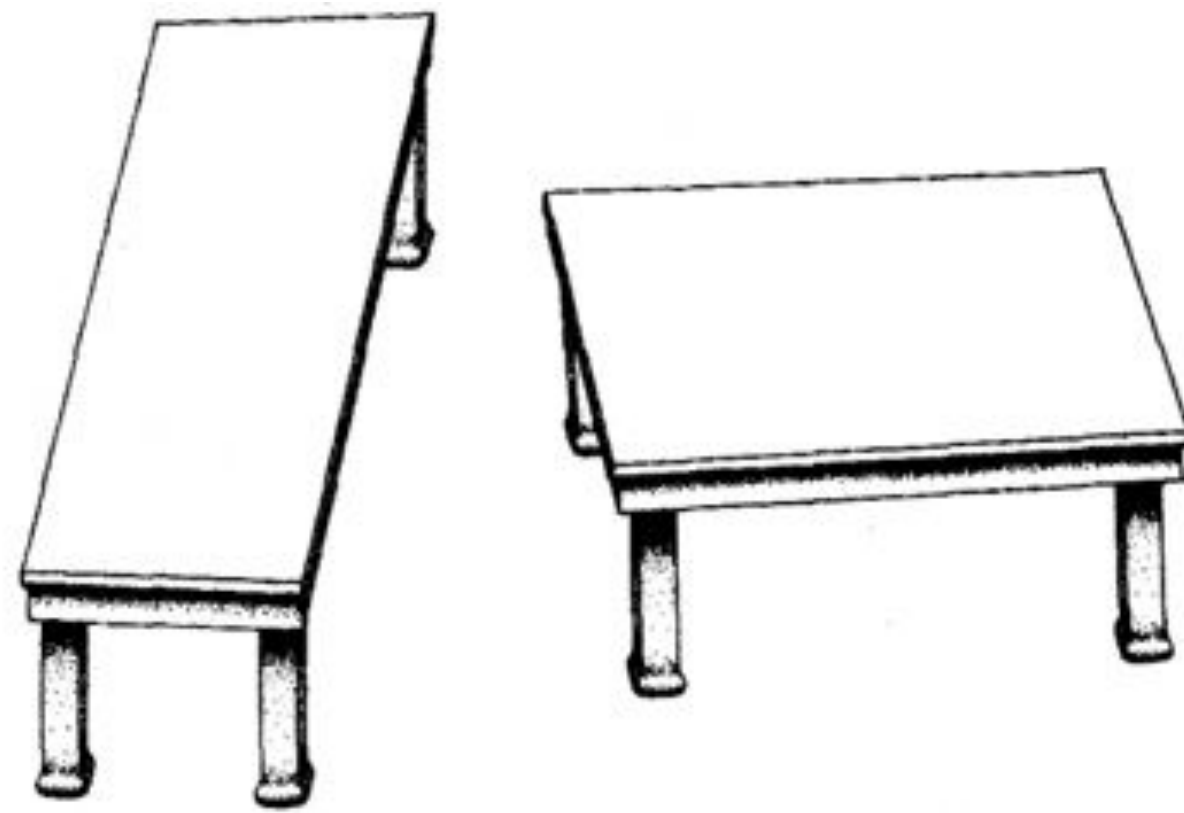
起業のネタ探するため
仕事は休もう



アナタのために
言ってるんだから！

本人が
自覚した事実

「自分には錯覚なんてありません！」という方...
ホントにそうでしょうか？



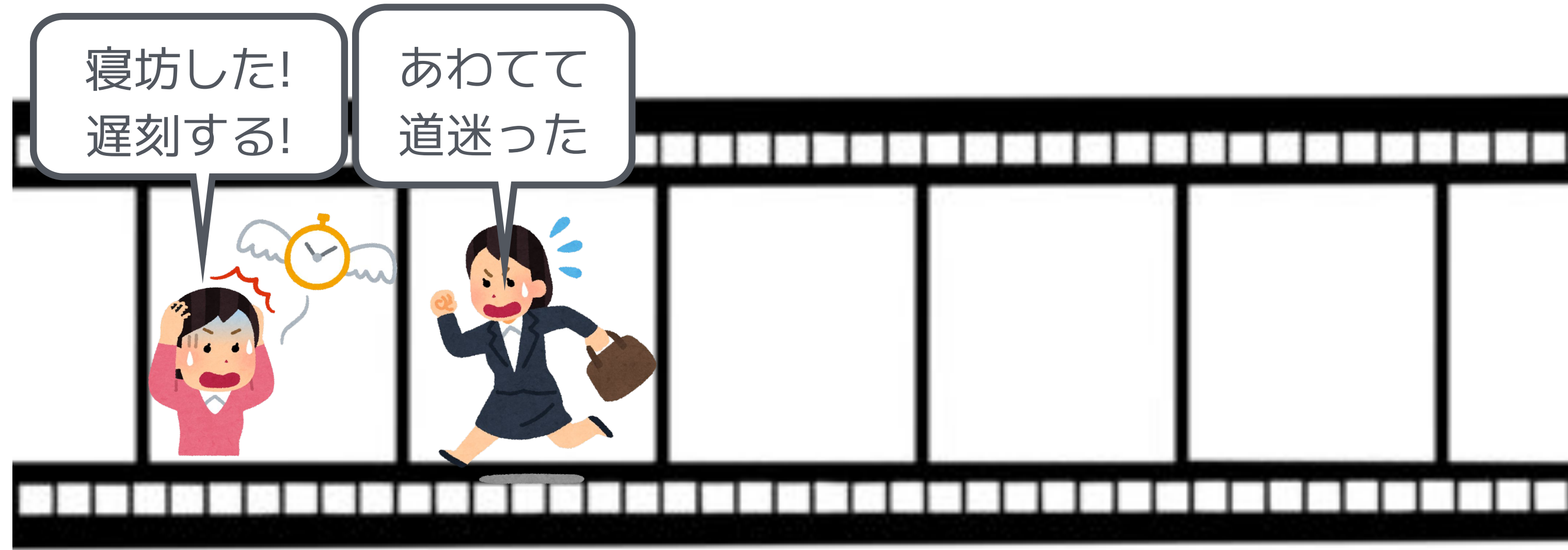
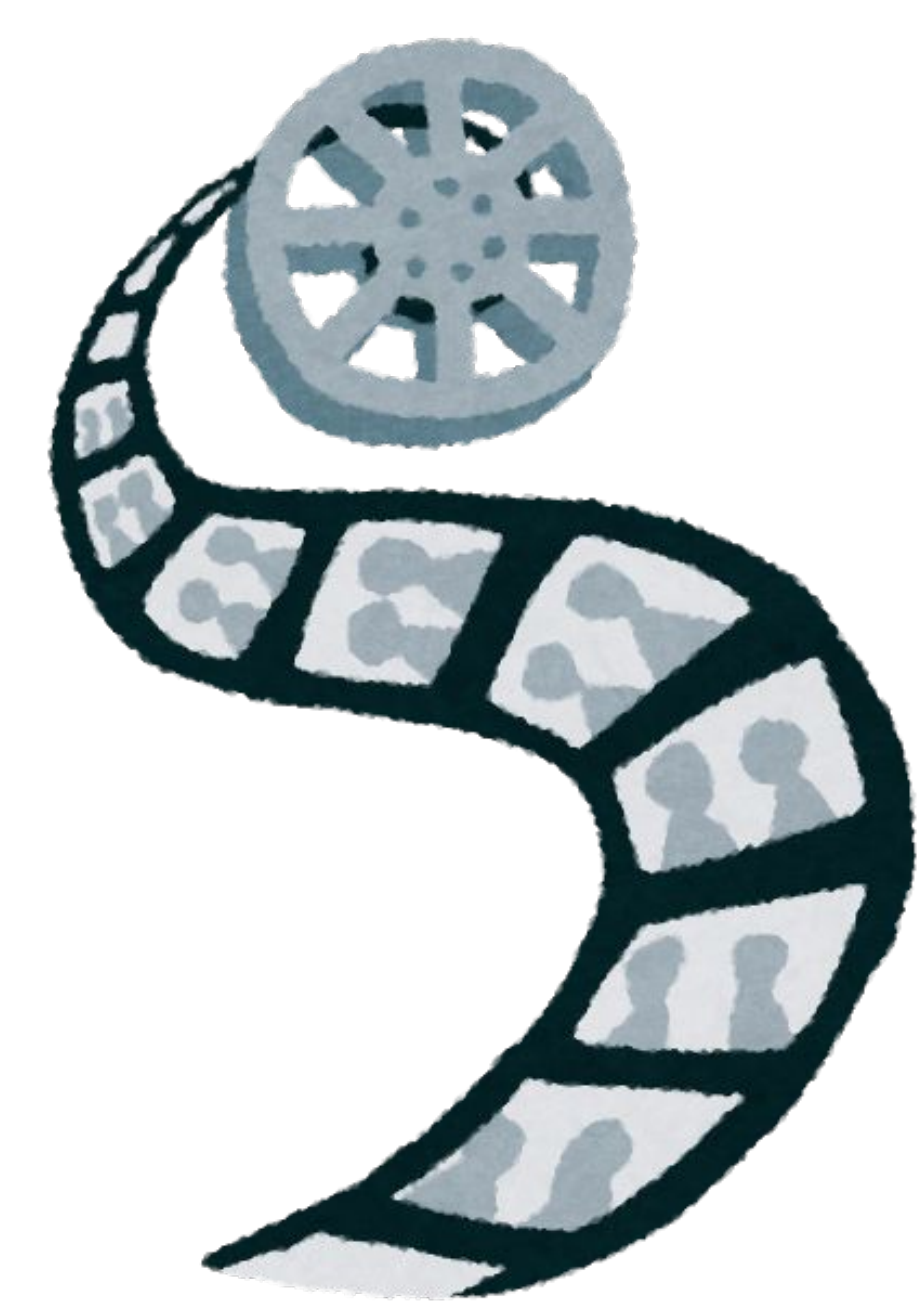
違うサイズにしか見えない
(錯覚してると言われようが)

錯覚は無意識で起こる以上
「自分は錯覚してない」としか認識しようがないのでは...

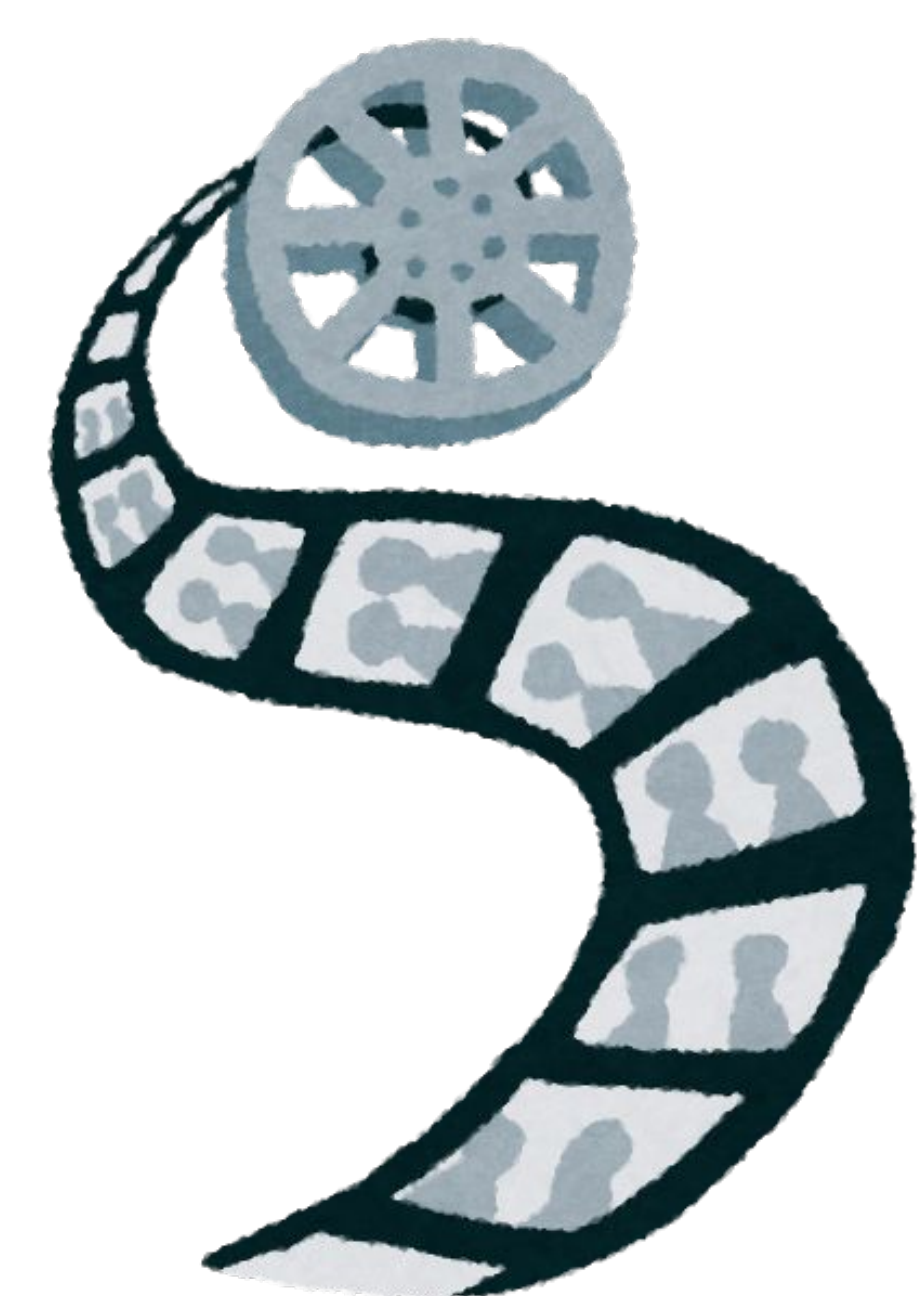
だったら

「いま認識してる“意識”にも“錯覚”があるのでは」
と自身に問い掛けるクセをつけ

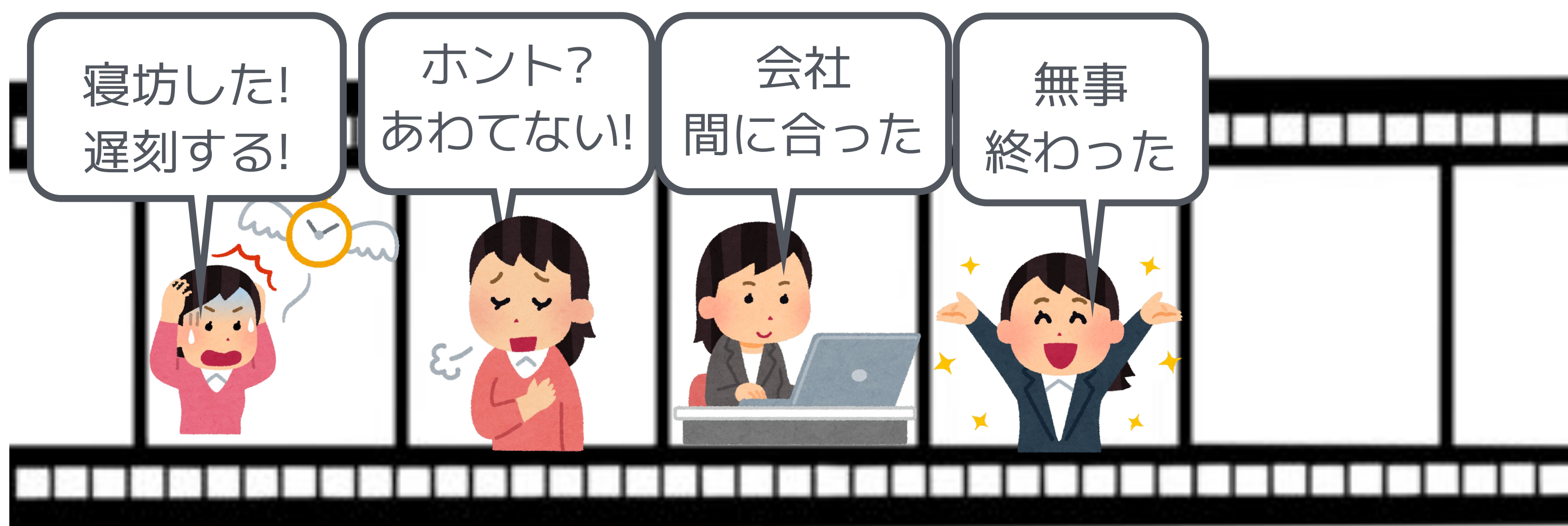
一度立ち止まって自身を見つめる機会を持っではどうだろうか



“わたし”の認識や行動は放っておくと
無意識に次々と構築されて、次の認識や行動へと促されていく



自身の認識や行動に“疑問”を挟み、一度立ち止まらないと
無意識に起きてくる意識や行動の連続で未来が埋められていくかも...



特に「心がおだやかでない」時や
「何かに心を奪われている」時は
今ある意識のままに判断や行動を委ねがちでは...



そんな時ほど「物事が正しく見れなくなる」のは
脳が無意識に生み出し続ける錯覚に流され続けているからかもしれません

だからこそ

「いま認識してる“意識”は本当か？」
と自身に問い掛けるクセが大切では...

でも他に何かコツは？
そこではブツダの教えが役に立つかもしれませんが...



“呼吸への意識”は
オススメです

呼吸は生存に必須なのに
意識から抜け落ちてる...

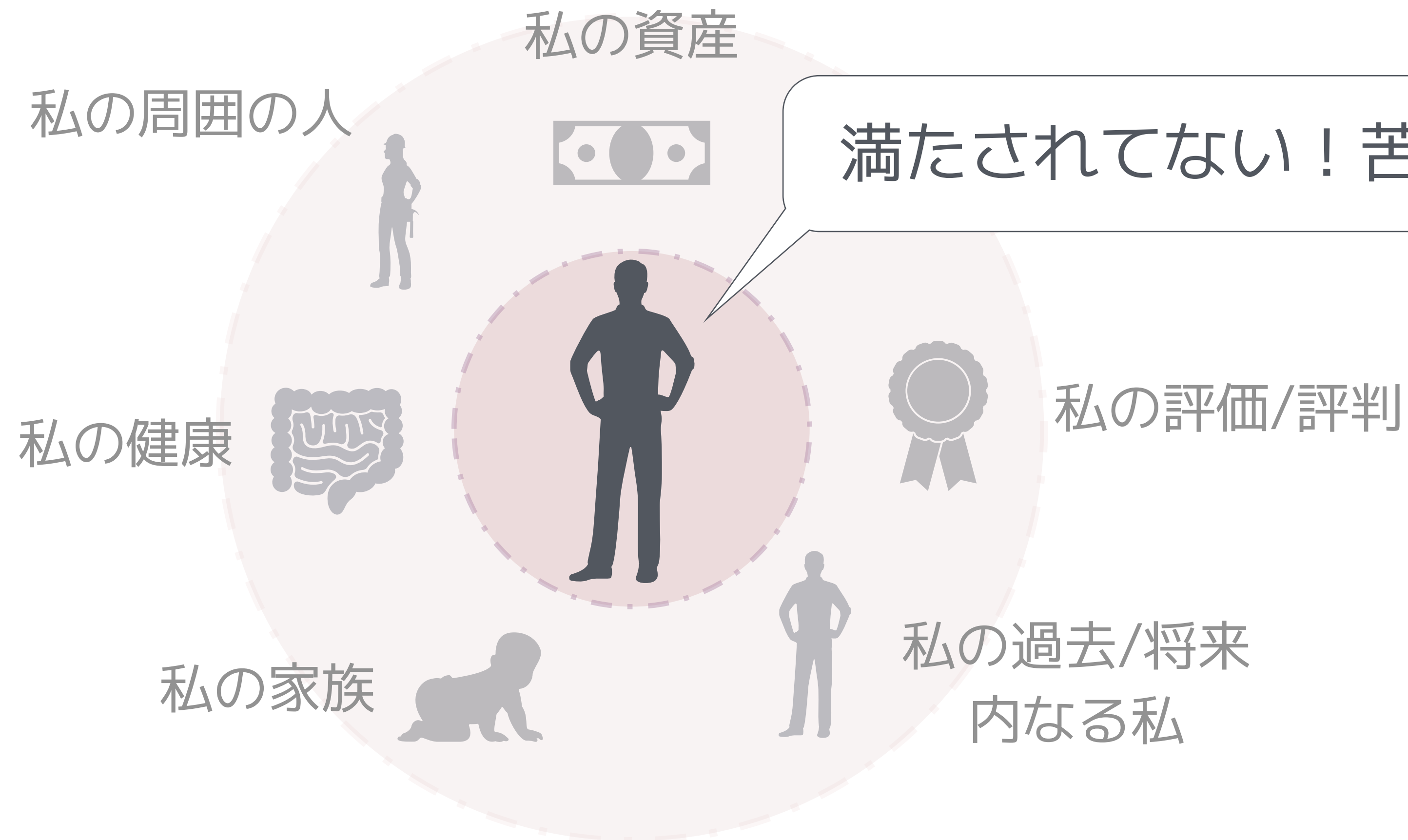
呼吸(息の出入りの触覚)に意識を集めることで
無意識に流れ行く脳の判断や行動を客観視しやすくなる

※これはブッダもしたとされる「瞑想」のひとつです。
ご興味ある方は「[瞑想について](#)」

呼吸などを通し「おだやかさ」を保ち
“わたし”というものを冷静に見つめ直すことは
無意識に流される自身を見つめ直すだけではなく
さまざまな“生きづらさ”の解消にもつながるのでは
と勝手ながら考えております

よろしければもう少しお付き合いくださいませ🙏

“生きづらさ”は「周りの何か」が満たされない時に生まれがちでは



でも、「周りの何かがあれば、“わたし”は満たされる」という考えは
錯覚かもしれない...



どこまでいっても満たされない...

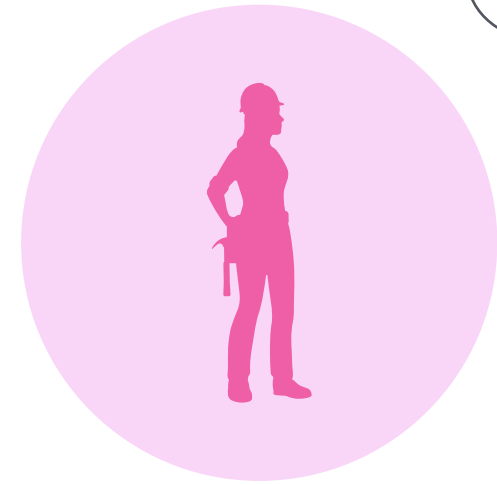
実際「資産/評判/評価...」はどこまで行けば満足するのだろうか？
「もっと」求めるほどに“満たされない苦しさ”も増すだけでは...



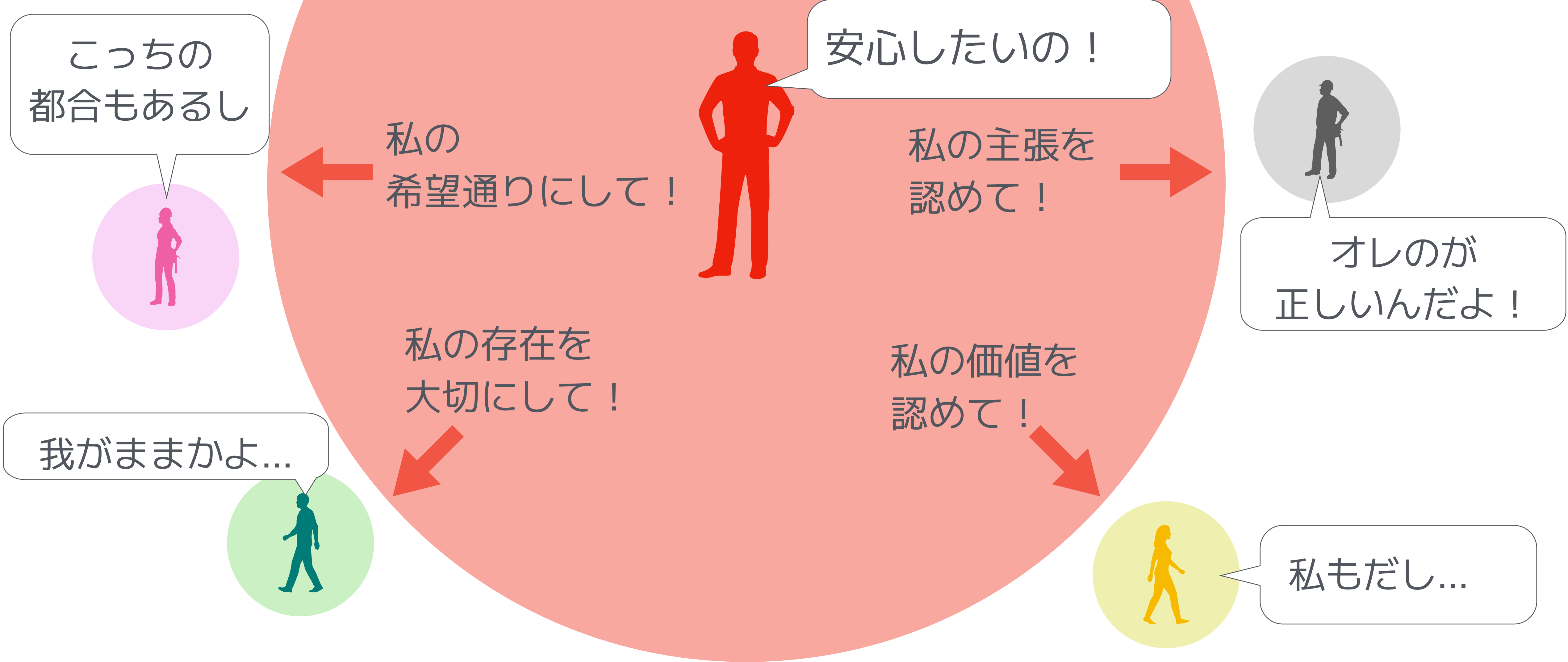
“わたしモノ”というのは錯覚？

しかも、それらのモノは一時的的存在で、いずれ失うかもしれない...
「“わたし”のモノ」という認識も錯覚かも...

周りの誰かとの繋がりで
満たされたい...



一方、「まわりの人との繋がりは“わたし”を満たしてくれる」考えも
時に錯覚を含むものかもしれない...



どこまで「"わたし"を満たして」と求めたら満足するのだろうか？
人間関係は相互の"満たし合い"で成り立つはず
求めるほどに"我"が膨らみ 周囲との摩擦も増すだけでは...

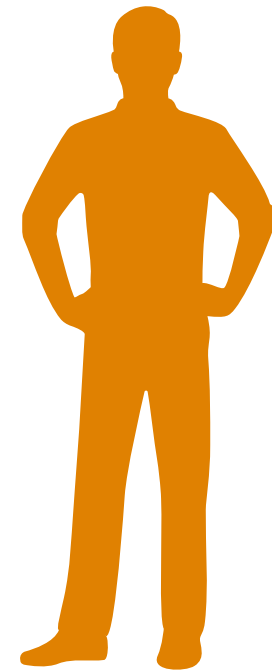


どれだけ膨らませても
どこか満たされない...

やはり「"わたし"は周りの何かで満たされる」は錯覚かもしれない...
それを認めず、キリなく「"わたし"のなにか」を求めるから
"生きづらさ"が止まないのでは...



そもそも“わたし”は何も持たずに“いつか死ぬ存在”という事実があるはず
それは「自身に不都合」と脳は無意識に処理して我々の意識に上がらぬよう
錯覚させられているのでは...

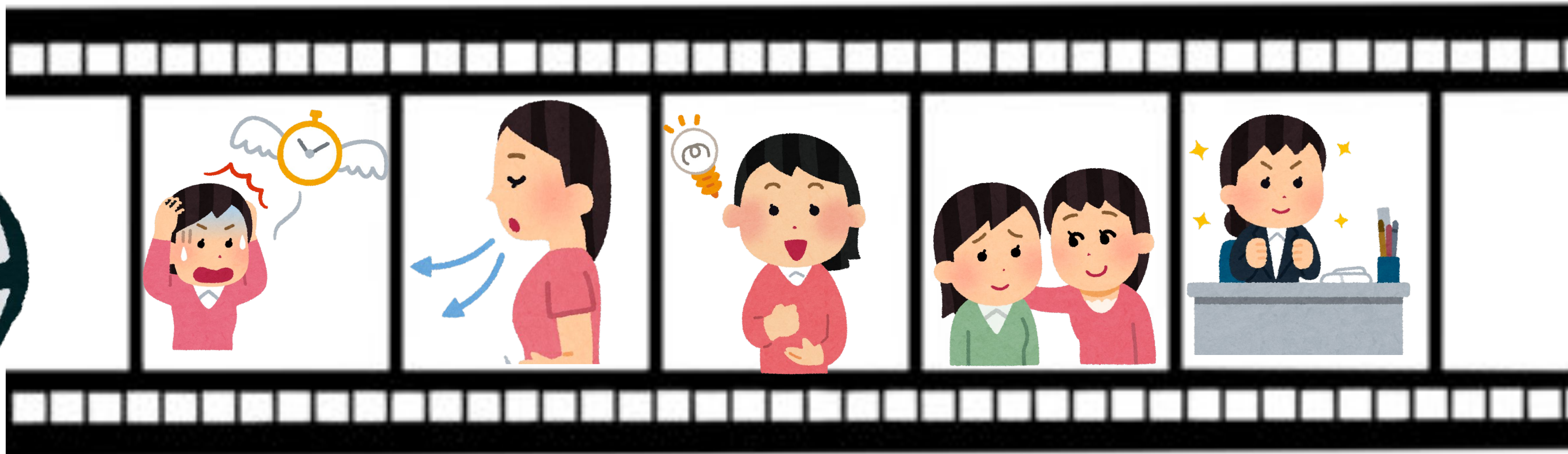
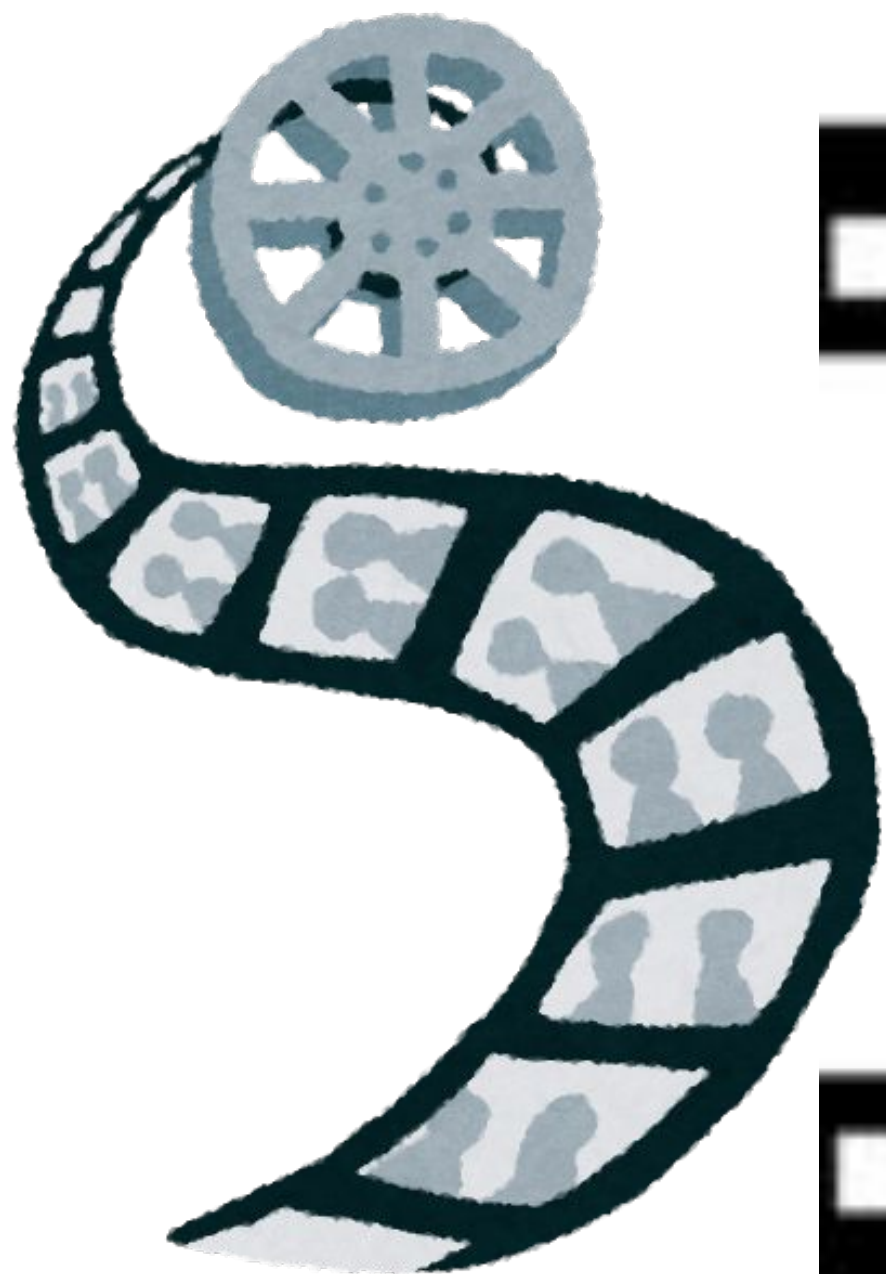


空気って美味しいんだ！
全身に血流がエネルギーと巡るような...
それに空はキレイだし
自然を見ると清々しいし...

コレって意識から抜け落ちてたかも！

その事実を勇気をもって見つめ
錯覚かもしれない「周りの何か」ばかりを求めようとせず
今生きて実在している感覚に意識を向けてみてはどうだろうか？

今ただ「生きている実感」への意識が生まれるほど
心はおだやかになり、錯覚かもしれない意識に囚われにくくなるのでは



呼吸を意識し、一拍おき、おだやかな心に切り替える機会を持つことで意識の流れを一度断ち切り、自身の状況や意識を見つめ直す。

「自身はなんとなく流されて生きてないか？」

「自身の見解に偏見や独り善がりがないか？」

「周囲の状況、相手の意向にも意識を向けられているか？」など向けたい方向へ自身の意識を向かわせる機会を作っていけるのでは

...つまるところ、お伝えしたかったのは

“わたし”など様々な“意識”には“錯覚”がある前提で向かうのがよいのでは
我々の認識や行動は“無意識”に流されやすいかもしれない
時に自身問いかけておだやかかに見つめる機会をもつのが大切では
それは“わたしの何か”に囚われない生きやすい道につながるかも

今ただ「生きてる実感」に意識を向けることだけでも
満たされは得られ おだやかで惑わされにくい自分に近づけるのでは

という戯言でございました

かくいう自分も常に精進として
自分への換言まとめである旨、ご容赦くださいませ

なにより最後までお付き合いくださり大変有難うございました