

無人称、惑星総幸福、意識の光

—コメントにかえて—

永澤 哲 京都文教大学*

Non-person, Gross Planetary Happiness, and the Luminosity of Mind

NAGASAWA Tetu

野口整体とセンサリー・アウェアネス

講演者のジョンソン先生、そして、パネラーの池見先生、三村先生、大変興味深いお話を聞かせていただき、ありがとうございます。

ジョンソン先生のお話にコメントする前に、最初に自分がどういうことをしているのか、簡単に申しあげておこうと思います。

わたしはチベット仏教が専門です。20年あまり、チベット仏教の哲学を勉強し、瞑想を実修してきました。さきほどジョンソンさんから、瞑想の脳科学についてのお話が少しありましたが、わたしは現代の「瞑想的脳科学」がどのような時代の展開の中で生まれたのかをテーマとする本（『瞑想する脳科学』）を書く一方で、数年前から、瞑想時の脳の状態について計測する実験の被験者になっています。計測の結果については、まだ論文になっていませんが、チベット仏教そのものはもちろんのこと、仏教の伝統と科学の対話や融合については、とても大きな関心を抱いています。

もう一つ、わたしにとって重要なフィールドは、「野口整体」という整体法です。これは、

野口晴哉という天才的な人物が始めたもので、さきほどのジョンソンさんのお話に出てきた、ジェンドリンさんとお二人で提唱されている「一人称の科学」の重要なテーマである、身体感覚の精密化に深く関わっています。

一般の人が実修する野口整体の技法には、大きく二つの柱があります。一つは「活元運動」です。これは中国の気功法における、自発動功にあたるような、無意的な運動を取り出すものです。呼吸法を含む簡単な準備運動を行うと、意識的に動くのではない運動、体の歪みや偏りを修正するための運動が出てくるようになります。この「活元運動」を実修すると、からだの全体に、バランスがとれて、まとまりができてきます。からだの不要な緊張が取れてきて、感覚が細かくなってくる、からだ全体をめぐる気のエネルギーの循環がよくなってきて、本能的な直感が鋭敏に働くようになるのです。

二番目の柱は、「愉気」です。これは、中国の気功法における外気功にあたるものです。野口整体には、骨格、筋肉、皮膚といった身体のさまざまなレベルにとりくんでいく、きわめて精密な技法があります。しかし、そういう整体操法の最も土台にあるのは、相手の体の感応する部分に、気を送ることです。特に冷えていると感じるところ、逆に、ピリピリ感じられるところ—気のエネルギーが鬱滞している、すなわ

*〒611-0041 京都府宇治市横島町千足80 京都文教大学
TEL&FAX 0774-25-2964 (直通)

ち滞りながら余ってる場所一を、感じ取りながら、そこにおもに手のひらから気を送る。それによって、気の流れを修正し、コントロールしていくわけです。

この「愉気」は、精神的な状態と、気の生命エネルギーの状態、そして体が、深く関連しているということが、非常によく感じられるものです。今日ジョンソンさんがお話して下さった中に、重要なテーマとして、「触れる」ということが出てきましたが、この「触れる」というテーマに直接かかわる技法です。

さて、自己紹介については、これくらいにして、本日のジョンソンさんのお話について、大きく三つの点からコメントをさせていただこうと思います。

一人称と三人称

一番目は、「一人称と三人称」という概念についてです。

ジョンソンさんが先ほど述べられた、デイヴィッドソンの研究や、ヴァレラの「身体化された心」(embodied mind)、あるいは「神経現象学」という概念については、『瞑想する脳科学』のなかで、わたしなりの理解を示してあります。それを踏まえたいので、「一人称と三人称」について、もう少しはっきりさせておくべきことがあると思います。

一つめは、ヴァレラが『身体化された心』という本の中で言っていることで、あまり理解されていないけれども、大変重要だと思うことがあります。それは、「一人称」というのは「主観的」で、「三人称」は「客観的」だという枠組みが、果たして正しいのだろうかという問題です。

どういうことかと言うと、わたしたちは自然界に客観的なデータがあると思っている、あるいは客観的に、ある法則や枠組みが自然界に存

在していると信じていて、それを抽出するためにさまざまな実験や計測を行うわけです。しかし、そういう枠組み自体が、わたしたちの人間としての知覚構造の内部に存在しているのではないかと、ということです。

色彩を例にとって考えてみた場合に、色彩を表現するヴォキャブラリーは、文化によって大きく異なっています。つまり、色彩をどのように体験するか、あるいは少なくとも表現するかは、非常に強い文化的な拘束の中にあるわけです。

けれども、さらに、その土台には、生物としての人間としての条件が横たわっています。色彩のスペクトルのどういうところに、色のヴォキャブラリーがあてはまっていくのかについては、やはりいくつかの大きな山があります。それは、文化的な規定のさらに底に、ヒトという生物に固有の認知パターンがあるということの意味しているのです。

つまり、色や光のテクスチャーについて考える時、それはすでに私たちの知覚の内部に存在している、わたしたちの生物学的な前提条件から派生しているわけです。こういった知覚構造についてのポイントは、科学全体の根底に横たわっているものだといえます。つまり、科学というものも、どこまでいっても、人間の知覚構造の内部における行為としてのみ、成り立っているにすぎないのではないかと、ということです。

こうして考えてみると、「三人称的」なものを、客観的だと言ったとしても、それはわたしたちの生物の条件の内部にあるのであって、ある意味ではそこから簡単には出られないのではないかと。そういうことを、ヴァレラは考えていた側面があるわけです。これはやはり、とても重要なポイントなのではないかと、今日のお話を伺っていて思いました。

どういうことかと言うと、科学の客観性を疑うというのが、現象学の基本的な考え方だった

と思うのですが、現象学に限らず、20世紀はこういう考え方が非常に強く出てきた時代でした。大きく三つの分野で、認識や科学の客観性をめぐるそれまでのドグマが破壊されたといえると思います。

一つは数学におけるゲーデルの「不完全性定理」です。これはヒルベルトの形式主義を徹底していった後に、それを内側から破壊するようになして出てきたものですが、ギリシア以来の数学の基本的な考え方をすべてこわしてしまうような性格を持っていたといえます。

ユークリッド以来わたしたちが知っている数学の基本的な考え方は、最小限の数の公理を与えて、その公理から出発して、論理によって、システムを作っていくというものです。これが、一般的な数学の考え方だったわけです。ところが、それによって、真か偽か決定できないような命題が必ず最後に一個残ってしまう、というのがゲーデルの不完全性定理です。ゲーデルは、これを形式化された記号の連鎖の問題として扱いましたが、これは論理的閉じたシステムとして数学を作ることはできないということを意味しています。

二番目は、量子力学における、波動関数の収束の問題があります。観察するということ、観測するという行為そのものが、どのように対象を変化させるのか、あるいはさせないのかということが重要なポイントとなったのです。

三番目は、理論生物学におけるマトウラーナとヴァレラの「オートポイエシス」の概念です。環境は、自己創出的なシステムにとって、その認知—行為の内部において、規定される。別の言葉で言うと、生物はそれぞれにとっての環境をそれぞれが作っている。客観的な環境というものが存在していて、その中に生物が存在しているというわけではない、ということをヴァレラは強調しています。

こうして考えてみると、「一人称と三人称」

という枠組みを使うときに非常に重要なことは、いずれも括弧付きの概念にすぎないのではないかということです。

これは、ジョンソンさんがおっしゃる「二人称への拡張」にもつながります。ジョンソンさんは、講演の中で飛ばされましたので、内容がよくわからないのですが、スライドのなかに「二人称の科学」という表現がありました。この「二人称の科学」というのは、注意の洗練と深く結びついているようです。何を意味するのか、あらためて伺いたいところです。

無人称

ここでは、「二人称」ということについて、さらに「一人称複数」ないし「無人称」ということについて、「触れる」という行為を通じて、もう少し深く考えてみようと思います(これは、池見先生のおっしゃったこととも深く関連しています)。

ジョンソンさんは、「絡み合い」という表現を使っているようですが、たぶんフランス語の原語は、「キアスム」だろうと思います。後期のメルロー・ポンティは、この言葉を、主体と客体が分化しない、絡み合っているという意味で用いています。

この「絡み合い」ないし「キアスム」を、わたしたちが一番強く感じるのは、どういう時なのかというと、「触れる」という行為ではないかと思います。野口整体の場合、「活元操法」というのがあります。先ほど申し上げた「活元運動」の状態に入って、体の動きに任せていく、そうして、相手の体に触れていくのです。先入観をなしにして、体の感覚に最終的に任せるわけです。

この「活元操法」を行うためには、まず自分の体の感覚が、ある程度拓かれている必要があります。体にしこりや気のエネルギーが流れず

に固まっている所があると、「活元操法」は行いにくいのです。滞っている気の運動が解放され、全体に大きなまとまりの循環が起こるようになる、そうすると、相手の状態を精密に感じて、愉気をしたり、生命の力に流れを取り戻させることができるようになります。悪い場所やびりびりする場所に気を送ったり、しこりがあるとところをたたいて行って、エネルギーや邪気を一か所に集め、外に出すことができるようになってきます。

そういう時に起こっているのは、「わたしが誰かに触ってる」という状態ではありません。わたしがそこにいるという感覚は、どんどん希薄になってきます。そして、おたがいの呼吸が、息が合ってくるのです。相手の呼吸と自分の呼吸をみていくわけで、基本的には呼吸をどんどん遅くしていかなくちゃいけません。それをやっていくとだんだんだんだん、息が合ってきて、誰が息してるのか、わからなくなってくるのです。

そんなふう息が合ってきた状態で、ずーっと触っていくと、からだのどこに、どんなことをしたらいいのか、直接にわかるようになります。野口整体における「活元操法」は、それが基本的なやり方になります。

野口整体には、人間の身心の状態がどうなっているのかを見抜く、きわめて精密な観察と技術があります。まずは運動の観察です。例えば歩き方についていえば、数歩歩くのを見るだけで、あるいは足音を聞くだけで、重心がどうなっているのか、前にあるのか後ろにあるのか、あるいは左足は曲がってるのか、骨盤はどういう風に歪んでるのか、それはどんな精神状態と結びついているのか、見抜く観察の技術があるわけです。それから呼吸の観察です。呼吸がどこでつかえているのか、それがどのような身体のどのような状態とむすびついているのか見えます。それともう一つ重要なのは、背骨の観察

です。こうした精密な観察を土台に、技術を用いるわけです。

こうして、観察によってだいたいのことがわかって、それをもとに技術を用いるわけです。そうやって、技術によって、はたらきかけると、からだや呼吸の状態が変化します。それをまたフィードバックする。その連鎖が操法です。けれども、非常に深いところで操法を行う場合、それだけではない、自分でコントロールできない流れに乗っていくことになります。

流れに乗り、触っていく、気が動いていくのを感じ取りながら、身体と生命の流れを調整していくわけです。その途中で、たとえば、本当はもう少しやりたい、これから先もう少しやれば、別の段階に入るといふか、もっとよくなるという感覚があったとします。ところが、その時に外で何か大きな音がガシャンと鳴って、それでそっちに一瞬気が逸れると、そのタイミングはすでに失われているのです。そこで何が起こっているかということ、わたしとあなたの関係、愉気をしてる人とされてる人の関係だけではなくて、その日の空気の感じだとか、湿気だとか、音がどこで鳴るかとか、そういう要素が全部入ってくるのです。本当は、そういう全体のコンフィギュレーションの中で、初めて愉気という行為も操法も成り立っているのです。そのことが、しだいに見えてくるようになります。

その先に起こってくる体験は、「二人称」とか「相互主観性」ないし「共同主観性」ということに深くかかわってきます。先ほど、ジョンソンさんは、体に対する感覚を精密にしていくと、いろいろなイメージやシンボルがあらわれてくる、体のあちこちの部分は、それぞれ心を持っているんだとおっしゃいましたが、それと大きな共通性のある状態に入るようになります。

例えば、体の中で固まっていたり、滞っている所があると黒く見えてくる、その黒く見えて

いる所を、気のエネルギーで燃やしたりする。気の力によって黒く固まっている邪気のエネルギーが溶け出していくと、赤く変化する、さらに続けていくと、そこが光になってしまう。そこまでやると、その部位について、問題は解消されると考えることができます。

その過程で、気の滞りや気の黒い固まりが、どんな心の問題やトラウマと関係しているのか、直接ヴィジュアルに見えてくる場合があるのです（それは、生まれてからの体験に限らず、もっと以前の体験に遡ることもあります）。サイコセラピーの場合も、いろいろ技法はちがっても、似たようなことがあるのかもしれませんが、わたしの印象では、整体で起こる体験は、より直接的なようです。このプロセスは脳科学の言葉で部分的に表現することもできるかもしれませんが。パスカル・レオーネたちの研究によれば視覚皮質は触覚からの情報も処理しており、状況によって触覚の情報がヴィジュアルに体験されることが知られているのです。

けれども、そこでいったい何が起きているのか、さらに深く考えてみると、先ほど池見先生がおっしゃった「共一身体」(co-body)と深い共通性のある事態が生じているのではないかと、思います。もちろん、完全に同じではないわけですが、「共一身体」(co-body)が立ち現われている。共通の意識、あるいは共通の体験が生じてくる意識の場のようなものが存在していて、そこに何か立ちあがってくるのです。

愉気や操法を行っている側が、そうしながら見たり感じていることと、それを受けている側が見たり感じていること、あるいは目をつぶって愉気を受けているときにあらわれてくるヴィジョンやイメージ、音の体験が深く一致しているのです。

これは、どういうことでしょうか？ どうやら、人間あるいは生命全般について考えてみた場合、「一人称」のなかに、最初から「相互主観性」

や「共同主観性」が含まれているのではないかと。さらにいうと、「人称」というものの根底には「無人称」性が、横たわっているのではないかと、ということです。

このような整体法の観点からは、一人称と三人称という立て方じたいに、やはり限界があるだろうということになります。この点は、もう一つ、ヴァレラの言う「オートポイエーシス」論の限界にも深くかかわっています。「オートポイエーシス」的なシステムという概念は、気をつけないと、独我論的なものに近くなるという概念傾向を持っているわけです。しかし、それとは違う体験を、人間は体験できるようにできている。そして、それを可能にするのは、感覚の洗練や精密化なのではないか、ということです。

惑星総幸福

ジョンソンさんの講演のお話に関連して二番目に申しあげたいのは、ジョンソンさんとジェンドリンさんが提唱されている「一人称の科学」が、現代のグローバル社会が抱えている問題群とどのようにかかわっているのか、という点です。

わたしは、最近「惑星総幸福」という概念を提唱しています。大学での仕事だとか、いい加減だいたい飽きてきているので、そろそろ大法螺を吹いてしまおうかな、というノリになっちゃっているわけです（笑）。もともと適当な人間なんですけど、もういい加減飽きてしまった（笑）。けれども、もう一つ別の理由があります。それは、これから数十年、人類が非常に大きなターニング・ポイントに直面する。それに対処するためには、全体を俯瞰する、ある大きな概念が必要なのではないのかということです。

どういうことかと申しますと、先ほど、ジョンソンさんの講演の中に、「多様性」(diversity)

が重要だというお話がありました。もちろん、これはとても重要で、人類の未来について考えるうえで、それぞれの地域で育まれてきた民族や文化の固有性、さらに個人の「多様性」を大前提にしなければなりません。

けれどもその一方で、わたしたちが現在、人類として、あるいは地球に存在する生き物として直面している、共通の運命としかいいようのないものもあるわけです。若き日のヘーゲルやハイデッガーが、「歴運」と呼んだものですが、それとどのように直面していくかということが、差し迫った問題としてあらわれてきているだろうとわたしは思います。それをきちんと扱えないと、人類は非常に悲惨なことになる可能性が大きい。お互いに殺しあって数が減っていくしかなくなるかもしれないのです。

それを越えていくためには、たとえば法螺だと思われたとしても、大きなヴィジョンを提示していかなければならないと思って、「惑星総幸福」という概念を提唱しているのです。

実は、この「惑星総幸福」というマクロの概念は、いわばミクロに着目する「一人称の科学」と、深いところでつながっていくだろう、とわたしは考えているのです。

「一人称の科学」は、感覚や注意の洗練を通じて、自分自身だけではなく、ほかの人々や環境に生じてくる変化に対する微細な知覚や自覚を、もたらすはずです。やっていることは、例えば歩いているときに、どういう風に自分は感じているかをただ観察することかもしれませんが、それを続けていくことによって、感覚が洗練されてくる。それは、わたしたちが現代の世界で起こる出来事を理解するための一番根本的な土台となるだろうと思うのです。

感覚だけではありません。注意の洗練をつうじて、いろいろな思考パターンができたときに、それを観察して解放することができるようになります。わたしたちの思考や感情は、ホメ

オスタシスに深くかかわる身体的な状態をいちばんの土台にしながら、そこから生まれる情動をもとにして生じてくるといえます。そうやって生じてくる情動や感情、固定観念を解放することができれば、わたしたちが直面する問題にたいして、非常に創造的なアプローチを、できるようになるのではないかと、わたしは思っているわけです。その意味において、「惑星総幸福」という概念は、「一人称の科学」とつながっていくだろうと考えているのです。

意識の光

最後に、もう一つ申し上げたいことがあります。それは「意識の光」とは何か、ということです。東洋の瞑想の伝統、あるいは感覚の自覚、繊細化をおこなう sensory awareness の中で、共通に言われてきたことは何かというと、光ではないか、とわたしは思っています。意識の明晰性があがる。何かによって暗く覆われている状態から、その覆いがだんだんとれていって、心が光に満たされるようになる。方法やアプローチは違うけれども、そういう状態を、どのように作るかという点が、東洋の伝統であれ、一人称の科学であれ、中心的なテーマとしてあるのではないかと。

人類の未来は、ひとりひとりの個人が、それぞれの心の光をどんなふう育てていくのか、と密接に結びついているでしょう。その光とは一体何なのかということ、これから、あらためて考えていく必要が出てくるだろうと、わたしは考えています。この点について、最も深く探求したのは、チベットのゾクチュン密教の意識論であり、それを本格的に展開し、明らかにする作業に、これから取り組もうとわたしは考えているのです。

ご清聴、ありがとうございました。