

今日の話は多岐にわたります。本当は一度では無理です。結論を先に言っておきます。「われわれは、無意識的につながっており、無意識で行為している」ことをいろいろな例を挙げて話します。脳で意識的に認識しているのは、氷山の一角です。伝統医学はそのことをよく体現しているというのが私の解釈です。

### 伝統医学の概念

代表的なものとして、アーユルヴェーダがあります。アーユルヴェーダでは宇宙をつくる五大要素、地水火風空を考えます。古代の人が、人の周囲に存在する大地、水、火、風、空を見てその機能を考え、宇宙の機能と物質面を併せ持ったものとして五大要素を考えたのではないかと想像します。そして、自己と宇宙の関係を考えました一宇宙には宇宙意識があり、自分の中にもそれと呼応するものがあると。後で、アーユルヴェーダの、生命の五層構造をプリントで説明します。身体のエネルギーであるトリドーシャ、ヴァータ、ピッタ、カパとトリドーシャの日内・時間の変動、についても再度話します。

もう一方の伝統医学の雄である中医学・東洋医学は、天地自然の基本概念として、陰陽・五行を考えます。陰陽はコンピュータで言えば0、1というエネルギーの状態評価、五行は外界の現象の相互作用までも含む、事物の在り様を表します。

その他の伝統医学にチベット医学やモンゴル医学がありますが、これはアーユルヴェーダを基本に、中医学を取り入れています。特徴的なのは仏教が基本にあるということです。薬師如来のおかげを考えます。ユナーニ医学はアラビアの医学で、ギリシャ哲学・医学の影響を受けています。さらにアーユルヴェーダや中医学との交流もあったと思われます。「医学規範」を書いたイブン・シーナという西暦1000年頃の人が有名です。こういう話があります。そのころ、王様が、体が固縮して動かなくなる病気にかかった。いろんな医者が呼ばれて治療したが誰も治せない。イブン・シーナが呼ばれて治療をしたら治った。どうしたかと言いますと、宮殿のプールに水を入れて電気ウナギを放した。そこへ王様に入ってもらった。そうすると治った。今で言う、電気ショック療法です。われわれの宇宙に働く力は、今のところ強い力と弱い力、そして電磁気力と重力です。われわれのレベルでは、電磁気力と重力の影響が大きい。われわれはある意味電磁体です。この話で、なぜピップエレキバンという磁石が

効くかよく分かります。しかし、ピップエレキバンは、いつまでもつけていてはよくない。さまざまな電磁気的なものと身体が反応する可能性があるからです。

そこで、伝統医学がどうわれわれにかかわるかということですが、その前にまず、われわれの認識はどうなっているかについて話したいと思います。池谷裕二氏の『単純な脳、複雑な「私」』より拝借した画像を提示します。

ピンク色の点が円を描いて動くのですが、緑色の点に見えてくると思います。補色の関係なのですが、われわれには「そう見えたらそう」なのです。実際はピンクの点しか動いていないのですが、緑の点に見える。次に、緑、黄色、赤と動く点を見せます。そうすると、途中でオレンジが見えてくるでしょう。これは、脳が、最後に赤が出ると分かって、黄色、赤と出る一瞬前にオレンジを見せる、先取りするのです。実際は、オレンジは提示しないですよ。あと蟻が動いてゆく像を見せます。蟻は白のマスにやってきたら、そこを黒に変えて、右に進む。黒のマスにやってきたら、そこを白に変えて、左に進む。そうすると、ある程度進むと、突然決まったパターンになってきます。環境を変えることが自分に巡って来るということです。創発現象の説明です。

脳がするのは、未来の予測とフィードバックです。予測は速いが、フィードバックは遅い。例えば赤ちゃんが歩くことを考えても、子供は、歩くというパターンが形成されていないので、最初はすぐ転びます。しかし、こうやって脚を出すと転びやすいが、こうすればバランスがとれて転びにくいという事を、少しずつ経験を積んでフィードバックし蓄積してゆきます。そして、予測可能となるのです。身につくと反射になります。われわれは、歩くときに「こうして脚を出して」とはもう考えません。

知人のお孫さんの赤ちゃんがなかなか言葉を話さない。両親が忙しくて、赤ちゃんをずっとTVの前に置いて、TVに子守をしてもらっていたのですね。やっと5歳くらいになって話し始めると、TVの話す標準語です。いかに、われわれが、特に子供が環境に依存しているかの良い例です。

ここで、私が八十八か所巡拝中気になっていた図画をお見せします。高野大師行状図画です。宮中でお大師さんが天皇を始め宮中の人々に講義をしたのですが、宮中でお大師さんが印を結び、真言を唱え、大日如来をイメージすると大日如来が顕れ、皆がそれを拝むという図画です。大師の意識に、皆が波動的に感応して、大日如来を認知し拝んだのだと思われます。弘法大師空海の即身成仏義に

六大無碍常瑜伽 四種曼荼各不離 三密加持顕速疾 重重帝網名即身  
という文があります。以下は私の解釈です。六大というのは、地水火風空の五

大に意識の識が加わったもので、無碍は自在にということ、瑜伽とはヨーガのことで相応です。最初の句は、「六大は常に自由自在に相応している」ということで、波動的に響き合っているという事だと思います。四種類の曼荼羅が渉入相応し、仏の三密にわれわれの三密が相応するなら悟りの境地を得るということでしょうか。また、最後の句は、帝網が帝釈天の網で、即は相応渉入という意味です。したがって、「宇宙に帝釈天の網がありその一つ一つの珠が互いに照り合っているそのように、我身、衆生身が秘密の身、口、意を持つ仏身と溶け合い相応するという響き合いの状態に折り重なっている様を即身と名づける」という意味でしょうか。池谷氏の本より拝借した図とお大師さんの高野大師行状図画をつき合わせると、見えない波動の重なりと響き合いを体現しているわれわれは、脳で認知すると「そう顕れる」と感じる！のではないのでしょうか。

ここでまた話題が変わるのですが、自由意思に関連する話をします。われわれが何かしようとする、たとえば手を動かそうとする、0.5秒前に無意識の働きが始まることは証明されています。リベットという人が実験でそれを証明したのですが、何かに動かされる感じで最初ちょっと信じられなかった。20年くらい前です。今では信じられています。この意味は、自由に手を動かしていいと言われて、自分でいつ動かそうか決めて「よし今動かそう」と思って動かした時より0.5秒前に無意識の働きが始まっていたということです。では、われわれの自由な意志はではどこにあるかと言うと、「それをしない自由だ」という選択の自由になると池谷氏は述べます。後で、このことに関連するサブリミナル効果の話を行います。

結論を先に言いますと、私は、意識と無意識は見えない空間に広がり重なり合っていると思います。渉入相応する、響き合う現実の時空と重なる無意識の広がりがあり、われわれの過去と未来も現在に重なっている可能性があると思っています。過去を振り返った時、ああ、こういうことだったのかという個人の体験の積み重ねがそれを支持してくれるでしょう。

私の個人的体験を述べますと、高校生の時は、医学の道に進もうとはまったく思わず工学部に進みました。しかし、原子力工学科の学生時代に肺の病気で二度手術を受け、そのあと体力的に自身が無かったのと自分の病気が知りたかったので、医学の道に転向しました。そして、国家試験に通って医師免許証をもらったのですが、その番号をみて驚きました。その六桁の番号が、家の実家の番号とまったく同じだったからです。確率的に百万分の一です。今、医者の方の免許証番号が何番までなっているかは知らないのですが、毎年7-8千人新たに免許を交付されるとすると、今五十万位の番号でしょうか。医者の中では、

実家の電話番号と一致するのは私だけではないでしょうか。ただし、今は電話番号に9が先頭について七桁ではありますが。先年亡くなった私の母親は大正生まれで、医専に行きたかったらしいのですが、「女は学校に行かんでいい」という時代と、家が医専に行かせるお金がなかったための両方の理由で断念したという事を聞きました。その母親の気持ちが私に重なっており、私がいずれ医学の道に進むようになっていたというか、未来が重なっていたのではないか、それが実家の電話番号と一致したのだらうと思っています。

さきほど少し紹介した、アーユルヴェーダと中医学の説明です。プリントの陰陽五行の説明は、ウイキペディアから拝借したものです。中医学の基本は、前漢の頃成立したと思われる黄帝内経にあり、陰陽五行の理論が柱となっています。そこには「未病を治す」ということが書かれており、黄帝が伯岐に問うた素問と鍼灸よりなります。その他の医学書としては神農本草経、傷寒論がよりどころとなります。陰陽五行は、表にありますように、木、火、土、金、水という宇宙の惑星まで含めた総括的な理論で、たとえば臓腑については、木は肝・胆、火は心・小腸、土は脾・胃、金は肺・大腸、水は腎・膀胱が該当します。また、相生・相克という助長したり抑制したりという関係があります。次いでアーユルヴェーダのプリントの説明をします。上馬場和夫氏と西川眞知子さんの共著『アーユルヴェーダ』と、上馬場氏単独の著書『アーユルヴェーダとヨーガ』から引用しています。「チャラカ・サンヒター」に、「アーユス（生命）とは、身体、感覚機能、精神、我（アートマン）の結合したもの」とあります。アーユルヴェーダには人体を流れる通路があり、スロータスと呼ばれています。病気は、これらの通路の流れが、トリドーシャのアンバランスからアーマを生じることで起こると考えられています。

『ヨーガ・スートラ』に「ヨーガとは、心を死滅させることである」と述べられています。ヨーガの原義であるサンスクリット語は、ユジュナ（つなぐ）であり、自分の心を止めて宇宙とつなぐ（梵我一如）のがヨーガです。ヨーガではナーディというエネルギーの流れる道があり、プラーナという生体エネルギーが流れ、経絡理論と類似しています。

生体エネルギーのヴァータ（風、空）は軽、冷、乾燥性であり、ピッタ（火、水は）熱、液、微油性であり、カパ（火、地）、重、冷、安定性があります。その一日の動きが図で説明されています。ドーシャのバランスは、季節においても一生においてもみられます。したがって、この関係を知っておればどう対処すればよいかわかります。昼と夜のドーシャは性質が違うと言われています。ピンガラが太陽で、イダーが月です。右が太陽で、左が月です。ついでですが、インドでは、左手は不浄の手になっていますが、脳との関連で見れば、人体で

は錐体交差があるので、左は右脳に関連し直感的・瞑想に通じる意味があり、右は計算とか現実的な処理に関係すると思われます。決して、左は不浄ではないと思いますが、右利きの人が多いのと現実的な処理との関連からではないかと私は思っています。

ヨーガの生命観は、「ターイッティリーヤ・ウパニシャド」の人体五層論です。最奥に心を生氣させる意識レベルの、情報の場と純粹潜在力アートマンがあり、宇宙意識のブラフマンと同一です。

ディーパック・チョプラ氏は生命の構造として、生命の五層構造を現代的に説明します。ただ、DNAが生命のプログラマーになっていますが、どうでしょうか。単なる枠組みかもしれません。

アーユルヴェーダはわれわれの最奥にアートマンがあり、宇宙意識ブラフマンとつながると言います。梵我一如です。言い表す言葉は別にして、何か高い次元のレベルがあり得るということです。われわれはこの純粋な高い次元と、無意識的につながっている可能性があり、すくなくとも、われわれは環境を介した無意識のネットワークの中にあります。ただし現代人は、インターネットしか実感していないでいます。環境に相応し、身体と物理的脳を包含したわれわれの「感じる脳」は、この高い純粋な次元に渉入相応しているのです。

『単純な脳、複雑な「私」』という池谷氏の本に次のような事が書かれています。サブリミナル効果というものがあり、グリップを握る前に、ほんの一瞬、「がんばれ」とか、「ナイス」という言葉を流すと、それが認知できなくても、身体はちゃんと反応して握力が増し、反射も速いという論文についてです。サブリミナルということは、通常脳の認知できないような情報ということで、脳から見ると何か一瞬見えたようだけどという程度の刺激です。しかし、身体はちゃんと反応するという事は、無意識レベルでは分かっていることになります。また、ゴルフのパットを打つ時入るかどうかは、打つ前の脳の状態で決まるとい論文が2008年に出ていて、それも紹介されています。われわれは、この脳回路のゆらぎが分かればいつもパットが成功するわけで、無意識のコントロールが可能となり得ることを意味しているように思います。無論そこには次元があるでしょうが。

例えば、自律神経のコントロールについて言えば、勝手にわれわれが動かせることが可能ならば、それは大変危険なので、通常意識的にはコントロールできない。が、これを可能にしようと……。これは、古来僧侶や行者の人々、あるいは各分野の大家のやってきたことと呼応するのだろうと思います。

相互依存し相関関係のある、インドラの網のように「つながり」を感じるのが

「感じる脳」です。感じる脳とはいっても、たとえばアーユルヴェーダの五層構造のように、全体としての自分が、無意識でつながっていることをわれわれは知っている、波動的に重なっていて渉入相応しうるといことです。したがって、意識の上でも、純粋な高い次元につながっているということを思わなければなりません。そして伝統医学は、われわれがこの波動の重なりの中にあるということを教えてくれているのです。われわれは、日常レベルから、さまざまな次元のレベルまで感じる事が可能であり、その波動の影響をこの身体は無意識的に受けるが故に、体調が良くなったり悪くなったりするのです。

ではどうすればよいかというと、先ほどのゴルフにおけるパットの例にありますように、無意識の「ゆらぎ」を感じる事、そして「ゆらぎ」をコントロールするのが最も望ましいと思われませんが、環境に一番接するバリアとしての身体を鍛えることも現実的には有効だろうと思います。

前回、打ち出された電子がどう広がっているか分からないが、測定すると干渉があらわれる、電子の二重スリットのところで話したシュレディンガーの波動方程式ですが、

$$-\frac{\hbar^2}{2m}\nabla^2\Psi + U\Psi = i\hbar\frac{\partial\Psi}{\partial t}$$

$$\text{ただし } i = \sqrt{-1}$$

$$\hbar = h/2\pi$$

$$\nabla^2 = \frac{\partial^2}{\partial x^2} + \frac{\partial^2}{\partial y^2} + \frac{\partial^2}{\partial z^2}$$

シュレディンガーの波動方程式は物質レベルでの話で、意識のレベルではありません。しかし、虚数*i*を含まなければ成立しないところに意味があり、意識のレベルでは、*i*を愛に置き換えるとなんとなく分かるところがあります。

食事をする時、雰囲気の良い場所で、料理の器もその場と料理にマッチし、素晴らしくいい香がして見た目もおいしそうな盛り付けの料理だと、本当においしく感じるでしょう。反対に、汚い場所で、器もひどく盛り付けもぞんざいであれば、全く同じ料理が、先ほどの場合とは違いおいしくは感じられないでしょう。すなわち、料理されたものだけが切り離され、われわれはその切り離された料理だけを感じるわけではないということです。そして、外食は誰かが作ったものですが、母親の握ったおにぎりは愛情の波動が重なっています。私

たちはそれを感じるのです。

最後に、「単純な脳」の意味は、意識的に脳が行っていることは比較的単純な情報処理であり、フィードバックであり予測であります。「複雑な私は」心を持ち、脳により、体により、環境によって無意識のレベルで反応するところがあり、とらえきれないと大まかに言っているわけですが、脳での判断はすべてのレベルに反応する意味を含んで、単純ではなく総合的だろうと思われます。しかし、それをよく分かって、あえて単純化して言っているのだと思います。

以上で今回の「感じる脳」の話を終ります。

## 文献

マインド・タイム 脳と意識の時間	ベンジャミン・リベット
サブリミナル・インパクト	下條信輔
単純な脳、複雑な私	池谷裕二
みるみる理解できる量子論	ニュートン別冊
DNAいのちを支配する分子	ニュートン別冊
つながる脳	藤井直敬
量子力学のからくり	山田克哉
エレガントな宇宙	ブライアン・グリーン
ホーキング 虚時間の宇宙	竹内薫
量子力学が語る世界像	和田純夫
相対性理論の世界	ジェームズ・A・コールマン
ソクラテスの弁明	岩波文庫
医学の歴史	梶田 昭
漢方医学	大塚恭男
傷寒論解説	大塚敬節
アーユルヴェーダ健康法	U・K・クリシュナ
アーユルヴェーダの科学	幡井 勉
アーユルヴェーダとヨーガ	上馬場和夫
アーユルヴェーダ	上馬場和夫・西川眞知子
チベット医学	イエシエー・ドゥンデン
モンゴル医薬草の医学	徳力格爾
ユーナニ医学入門	サイード・パリッシュ・サーバჯュー
DNAに魂はあるか	F・クリック
生命場の科学	ハロルド・サクストン・バー
バイオポリティクス	米本昌平

独学の時代

THE UNIVERSE IN

A SINGLE ATOM

掌の中の無限

弘法大師空海全集

米本昌平

Dalai Lama

マチウ・リカール&チン・スアン・トゥアン

筑摩書房