

# 東洋医学の観方

高松文三

## 心主脳従

「日に新たに、日に日に新たに、また日に新たなれ」

殷の湯王は、洗面器に彫り付けたこの言葉を毎日読んで、自戒としたとある。つまり、一日として同じ日などなく、人間は死ぬまで日々進歩してゆくものだということ。しかしながら、脳の老化や、毎日確実に万単位で脳細胞を失ってゆくという現実はいかんともしがたい。心がけは立派だが、所詮こんな名句も夢物語と思われてきた。ところが、最近の脳科学の成果は別のことを言い出している。脳細胞にも「Neuroplasticity」（神経細胞可塑性）というものがあり、一度傷ついた脳でも元に戻る可能性は充分にあるらしい。脳細胞同士のネットワーク（シナプス）を増やすことで、死ぬまで成長するという。確かに毎日万単位の脳細胞を失うのだが、全体から見ると微々たるもので、機能的には何の支障もきたさない。要するに文字通り「日に新た」は可能なのだ。

「Super Brain」(Deepak Chopra, Rudolph E. Tanzi 共著)は、最新の脳科学を取り入れた、人生指南書である。その主旨は、「脳を使え、使われるな」ということに尽きる。ここで、発想の転換が必要になる。脳が心(意識)を生み出しているのなら、そんな当方は出来ない。でも本当は逆なのだ。心(意識)が脳を生み出したのである。それを証明することは困難だが、逆に脳が意識を生み出していることを証明することも同様に困難である。著者は、重度の水頭症(脳室に異常に脳髄液が溜まる)で、ほぼ無脳状態にある人が正常に機能している例などを挙げて、心主脳従の一例としている。「脳を使う」「心は、「意識的」に生きていることである。人間と他の動物との最大の違いは、意識的に生きれるかどうかである。野性の動物はおそらく一生無意識的に生きている。その時その場の環境に反応して、反射的(本能的)に行動しているだけである。別の言い方をすれば、「思考」は意識的、「癖」は無意識的であ

る。人間も一説にはその行動の八〇から九〇％は無意識に行っていると言われている。おそらくそのパーセンテージが高ければ高いほど動物的と言える。確かによく観察すると、言動も行動も無意識的(反射的)にやっている部分が大い。特に配偶者との会話はそうである、というのは個人的な反省。著者は、「意識的であればあるほど、現実を変える力がある」と言う。意識を拓けることで、それまで眠っていた遺伝子がオンになる。現実に対して無力であると思う時、実は外にある現実を受け入れているのではなく、内なる限界を受け入れているのである。外にある世界は、自己の内にある世界を変えない限り、決して変わりはない。このことは病に対しても応用が利く。つまりすべての治癒は、究極的には自己治癒なのである。鬱の治療に関しても相当のページ数を割いていて、非常に参考になる。なるほどと思つたのは、「鬱の反対は幸福ではなく、元気だ」という部分。早速治療に使わせてもらつた。鬱はある意味脳に「使われている」状態なのだ。本当の自分(意識)は決して鬱にはならない。鬱病者がやるべきことは、本当の自分を取り戻すことだけなのだ。

人生指南書と呼ぶ理由は、脳の問題を通り越して、人間とは何かという問題にまで踏み込んでいるからだ。著者のChopra 医師は代替医療の分野では、Andrew Weil 医師と並んで、つとに有名である。彼がある場所で講演をした時、懐疑的な聴衆の一人が立ち上がり、自分は科学者であると前置きをしてから質問をした。「あなたは、人を煙に巻いているだけだ。神はどこにいる？その存在の証明が出来ますか？悟りなどはただの自己欺瞞でしょう。超自然的な現象が実在するなんて証拠がありませんか？」それに対して間髪を入れず「では、自然的な現象が実在すると言う証拠はありますか」と切り返すところはたいしたもののである。確かに我々が現実と認識しているものは、すべて我々の五感を通して認知されたものであつて、それこそが実相であるという証拠はどこにもないのである。言い換えれば、我々が体験する現象は、人間の神経系(脳)が映し出している幻影(夢)のようなものだ。この「夢」から覚めることが、悟りへの鍵だという。サン

と呼ぶのはさもありなん。

神経シナプスの研究でノーベル賞を取ったSir John C Eccles という神経生理学者がこんな言葉を残している。「知って欲しいのは、この世には色もなく、音もなく、感触もなく、形もなく、美もなく、匂いもないということである。」目に見えるもの、耳に聞こえるもの、手で触れるもの、鼻で匂えるもの、ついでに言えば、舌で味わえるものまで、すべては脳により「存在する」と思い込まされている」と言つてもいい。般若心経の中の「無眼耳鼻舌身意無色声香味触」の部分进行起す人もいることだろう。エツクルズ先生が般若心経を知っていたのかどうかは定かではないが、仏教徒にとつてみれば、先生の言うことは別に目新しいことではない。科学と宗教が接近することを思わせる好例である。

脳の話が出ると必ずと言っていいほど引き合いに出される人物が、アインシュタインである。この著書にも彼が何度も登場する。アインシュタインの脳は平均より一〇％軽かつたそうである。引用句が多く中でも印象に残つたのは次の言葉だ。「もつとも不思議なことは、宇宙が存在するということではない。その存在を認識できる人間の意識である」アインシュタインに限らず、物理学者には哲学者のようなことを言う人が他にもいる。シユレディンがーもその一人。「究極的には、宇宙に存在するのは唯一つの意識だけである」彼もまた、人智を超えた何かを垣間見たのに違いない。

意識を拓け、脳を支配下に置くことで、無限の可能性が見えてくるという。では、どうやって意識を拓ければよいのか。

- 無意識の行動、言動をなるべく少なくすること。目覚め、気づき、注意、などを重視する。
  - なるべく他人と同じように考えたり、行動したりしない。
  - 他人の評価を気にしないこと。評価は自分で下す。他人に認められることを求めず、ただ他を利することに励め。
  - 努めて、高尚な芸術、詩、音楽に触れよ。
  - 一つの宗教にこだわることなく、世界中の聖なる書を読むこと。
  - 自分の「思い込み」を疑つてみる。
  - エゴを少なくせよ。「私」の限界を超える努力をせよ。
  - 人生がもたらす最高の意味を追求せよ。
  - 自己成長には限りのないことを信じよ。
  - 心の道程を希望を持って誠実に歩め。
- これらのことを心がけることで、人は「また日に新たに」に成長を遂げるのである。