
Vol.19: NOV24 .2019

第 42 号

YOUSEI Life Awakening Arts ようせい

巻頭言

「ようせいフォーラム2019」 報告

「ようせいフォーラム2019」 参加報告

2018 年決算報告

寄稿文

近藤 洋子

八木 ありさ

羽根 善弘

石水 極子

『日々是養生』 yousei

YOUSEI= Life Awakening Arts

事務局：東京女子大学 健康・運動科学 平工研究室内 FAX:03-5382-6092 <http://www.yousei.org>

巻頭言

霊的にも健康



近藤 洋子

整体&民俗舞踊研究所

WHOが健康の定義の中に“霊的にも”の文言を入れることを決議して20年が過ぎようとしているが未だに条文化されていない。長きにわたって条文化されないのは何故なのだろうと疑問を持ち続けていると同時に“「霊」的”とは如何なることかと考え続けた20年であった。しかし、ここ数年のうちに「自分は健康に自信を持っていたが霊的にも健康だった。」と確信に近い気分を持つにいたった。その報告をさせていただく。

最愛の連れ合いが2016年に他界した。前後数年間の出来事がそんな想いを抱かせ

たのだ。

2016年4月：主人が亡くなってふたなのか 14日目の明け方、玄関から「ただいまー」という元気のいい主人の声が聞こえた。「ほらっ！早すぎたと思ったでしょう！」すかさず私が答えた。生前の二人の丁々発止のやりとりそのまま…夢の中のことだった。

多数の弔問客が訪れてくださったその中の二人の方が、祭壇に手を合わせた後すぐに「清（亡夫の名）さんはいますよ！」と私に告げてくださった。

2017年3月 命日の夜の夢：長い下り坂の歩道を主人と私が歩いている。私の両手の中には主人の左手があり、すべすべの手の手甲を撫でて存在を確かめるようにしながら歩いている。主人は一生懸命に私を慰めている。私は亡くなった主人と解っていて、話をうなずいて聞いている。100mくらい共に歩き、交差点に差し掛かった時に主人が右方向にさっと曲がって消えた…。

2018年3月 命日の夜の夢：多勢の女性に取り囲まれ、ニコニコ顔の主人があぐらをかいて座って談笑している。時々私の方に顔を向ける。私も笑顔で答える。誠に楽しい夢だった。

生前の主人は数ある民俗舞踊の中でも神楽が大好きであった。或る日のこと「自分の身体が元気な内に神楽を若者に伝えたい！」と宣言して定年10年も前に職を辞して神楽の伝達稽古に専念を始めた。本務校だった大学のクラブの学生、卒業生を軸にして不特定多数の神楽愛好者（ICU、東京大学神社研究会、東京外国語大学、東京女子大学関係者、プロダンサー等々）が集まり、年二回の公演活動を行っていた。早々に代表役を卒業生である後輩にゆずり指導にのみ専念し、年一回の府中にある大国魂神社で奉納公演を行っていた。

2015年7月：奉納公演を終了して次年の公演の構想はどうしましょう？と相談を持ちかけたとき「来年は無い！」ときっぱりと宣った！今にして思えば予知能力であった。おまけにその奉納公演では通年では取り上げたことの無かった神楽の演目中の最後に舞われる演目を主人が舞っていた。それから3ヶ月後の10月神楽稽古が終了したその瞬間に脳梗塞で倒れて入院！

2016年2月：37年間のICU民俗舞踊クラブ解散式に日本全国から卒業生が集結した。その席に丁度退院をした主人は出席し多勢の人達と会うことが出来た。あれは生前喪葬でもあった。

2017年：ICU民俗舞踊クラブの神楽部門は東京大学の神社研究会に引き継がれ、初めての神楽の公演が東京大学駒場祭で行なわれた。参加した全員が不思議な感覚に包まれたと私に報告をくれた。「清さんがいるような…気分には包まれた…」と…。又、長男はその時の動画・天女の一瞬の動作を見て父さんの踊りの中で何時も見せていた癖をその女の子が全く同じように真似て踊っていたと思った。そのことから父さんと関わった人全てに父さんはとけ込んでいるのだと感じたと私に話した。

2018年9月：私どもが非常にお世話になった岩手県の民俗舞踊保存会が50周年記

念行事をするので参加者を取りまとめて欲しいとの依頼を受けてあれこれと先方とやり取りをした。窓口になってメールのやり取りをしてくれたのは20才代の女性であった。最後のメールになり「実は清さんが亡くなってから始めての遠出になるんです。50周年記念会を楽しみにしています。」と締めくくりの文を送った。すると透かさず「清さんはいますよ！50周年記念会参加の皆様にお会い出来るのを楽しみにしています。」との返信！！民俗舞踊の伝承者はこういう常識を持っているのか？？
2019年3月命日：夢は見ませんでした。

この数年間に完全に主人は私の心に生き返りました。生前に二馬力で共にやってきたことを違った形の二馬力で共に進んでゆきます。



ようせいフォーラム2020 のお知らせ

<<日本養生学会第21回大会>>

日 程：2020年2月29日（土）・3月1日（日）
場 所：愛知大学 名古屋キャンパス
テーマ：「陰陽思想を現代に活用する」（仮題）

～内容（予定）～

2月29日（土）

- ・基調講演
「便利と不便利のバランス」川上 浩司（京都大学デザイン学リーディング大学院）
- ・シンポジウム
「陰陽五行説について」 木島 史雄（愛知大学現代中国学部）
「全体と部分の関係」 藤永 博（和歌山大学）
「太極拳と気功における陰陽思想」 蒲生 諒太（立命館大学）

※演題は最終的なものではないので若干変更されることもあります。
参加費は 無 料 です。それぞれの専門家の方々にわかりやすく
お話いただきますので一般の方々もぜひご参加ください。

3月1日（日）

- ・一般研究発表
- ・愛知大学中国武術部演武（解説：張 成忠先生）
- ・張 成忠先生（愛知大学）による講演・講習（推手）

日本養生学会 第20回大会 ようせいフォーラム 2019 報告

【総合テーマ】

「 伝統を現代に 」

会 期：2019年3月9日(土)～10日(日)

会 場：日本女子体育大学

大 会 会 長 石崎 朔子 (日本女子体育大学 学長)
大会実行委員長 笹本 重子 (日本女子体育大学)
大会実行副委員長 天野 勝弘 (環太平洋大学)
越部 清美 (法政大学)
平工 志穂 (東京女子大学)



石崎 朔子大会会長

プログラム

3月9日(土)

オープニングセレモニー

総合司会：越部 清美 (法政大学)

大会会長挨拶 石崎 朔子 (日本女子体育大学 学長)



浅野 孝雄先生

特別講演

司会 跡見 順子 (東京農工大学)

演題：「ブッダの人間観と現代脳科学」

浅野 孝雄 (脳外科医 埼玉医科大学名誉教授、小川赤十字病院名誉院長)

シンポジウム

テーマ 「伝統を現代に」 司会 田中 幸夫 (東京農工大学)、平工 志穂 (東京女子大学)

演題1 「古典を学ぶ、古典に学ぶ—本学会の若手研究者に期待するもの」

平沢 信康 (上武大学)

演題2 「地下足袋型の履物の現代的展開—創業100年株式会社丸五の挑戦—」

宇佐美 彰規 (株式会社丸五)、天野 勝弘 (環太平洋大学)

演題3 「天然素材：卵殻膜～生活の知恵から最新エビデンスまで～」

藤田 恵理 (東京農工大学)、清水 美穂 (東京農工大学)、
長谷部 由紀夫 (株式会社アルマード)、跡見 順子 (東京農工大学)

演題4 健康と舞踏 (2日目の実技研修の概要説明を含む)

八木 ありさ (日本女子体育大学)

情報提供 バイオフィリックデザイン

※バイオフィリア (biophilia) とは、生命への愛好が後天的に学ばれる以前に、人間や動物は自然界を「好む」性質を先天的にもつのではないかという仮説でる。バイオ＝生命・生き物・自然、という用語にフィリア (愛好、趣味) という用語がついて造語されたものである。

榎本 誠也 (ピクチャーエンターテイメント・一般社団法人KANSEI Projects Committee 理事)
渡邊 奈々 (國學院大學)、天野 勝弘 (環太平洋大学)

ダンス舞踏 「歴史的なダンスから現代のダンスまで」 司会 笹本 重子 (日本女子体育大学)

日本女子体育大学学生

情報交換会 司会 中谷 康司 (中央大学)

3月10日 (日)

一般研究発表

座長:張 勇 (長野県立大学)

1. 伝統を現代に、そして未来へ
○近藤 洋子 (整体&民俗舞踊研究所「舞スタジオ」)
2. 頭でっかちの脳を気功養生学から考える
○羽根 善弘 (小石川整体・気功院)
3. 気功学習史序説—日本における気功普及と3つの論点—
○蒲生 諒太 (立命館大学教育開発推進機構)
4. 楊 明時太極拳が中高齢者に及ぼす効果
○千葉 梨穂 (日本女子体育大学スポーツ健康学科)、笹本 重子 (日本女子体育大学スポーツ健康学科)
5. 子どもの安全と事故について
○森 美佐紀 (環太平洋大学非常勤)、平工 志穂 (東京女子大学)
6. 朝の自覚的 目覚め度に影響を及ぼす因子について
○滝沢 宏人 (愛知大学名古屋体育研究室)、渡邊 奈々 (國學院大學)、
天野 勝弘 (環太平洋大学)
7. 大学トップレベル競泳チームの睡眠実態調査
○水沼 正 (健康快眠美容研究会)、滝沢 宏人 (愛知大学名古屋体育研究室)、
天野 勝弘 (環太平洋大学・スポーツパフォーマンスデザイン)
8. 個人データの活用例 ケーデンスから歩行速度を求める
○天野 勝弘 (環太平洋大学・スポーツパフォーマンスデザイン)、渡邊 奈々 (國學院大學)

「ようせいフォーラム 2019」大会報告

実技研修 『健康とダンス』報告

～より「生きやすい（健康な）」

自分を探るための道具としてのダンス～



八木 ありさ
(日本女子体育大学)

(1) ダンスって

「おどる」と聞くと多くの方はリズムに乗ってダイナミックに体を動かしたり、パートナーと息を合わせたり、といったイメージを持たれるようです。ダンスって自由で、動かないこともダンスの一部、心のままにある、ということをお伝えしたいのですが、言葉でこれを説明するのは至難です。

私が考えるダンスの要素は「こころやからだの動き（前述の通り、動かないことも含め）」「そこに何かがあらわれる（象徴される）と感ずること」「（多くの場合）誰かと関わってそれが生じる」という3つの事柄です。

(2) 模倣

そこでワークショップでは、まずは私のマネをしていただき、「見たままをすればよい」という気軽さでストレスから解放されながら、実際には私や周囲の人を鋭く感覚的に捉えている皆さんの身体が、「案外心地よい」「おや、なんだかやりにくいな」「こっちの方がやりやすいのに」といった反響を無意識にフィードバックしている、という仕組みです。実際には私が皆さんのマネをしていっているのだという種明かしで、感覚が先行するコミュニケーションの世界を感じていただきました。

(3) 呼応

次に行ったことは、手拍子足拍子を使って、自分のリズム（つまりは動き）と相手のリズムが大きな一つのリズムを作り出す様子を体験することでした。ゲームのような要素も盛り込み、しかし、かなりシンプルな仕組みの拍節の交換「8(8)-4(4)-2(2)-1(1)-1(1)」を楽しみました。「私」という単位が、私の身体に限定されているところから、グループとして一体となった流れができると「あっ」と思っても大きな「私」に掬い取ってもらえたり、1人の一拍がグループの流れを救ったり、向こうの大きな私とこっちの大きな私が全体としての大きなリズム生み出していると感じているその瞬間には、なんだかゾクゾクしたり。

(4) 私らしい動き

休憩を挟み、身体はどんな風に独自の動きを見つけてゆくのかを実験しました。リーダーからの言葉かけに応じて、身体の一部に意識を集めて自分の感覚に集中し、次に起こることを探検する。初めは受容的で静かなエネルギーが、何かを見つけたと感じられた瞬間から主体的な動きに変わってゆきます。それは例えば「ただ片手をブラブラさせる」ということの中で起こっています。

十分に主体的に動いている（重力に任せた動きであっても、それを意図していれば主体的）、というところから、今の気分に合わせて、ひと流れの動きにまとめてみます。ひと流れは、「はじめ—なか—おわり」が自分の中で意識できる単位です。これをできるだけピッタリ同じように2～3回繰り返して動きます（全く同じになどいかないので、そこも味噌です）。

これをパートナーに披露します。パートナーは白い紙に、見た動きを線や点や面や色で写し取ります。互いに動きから感じ取ったアートを見せ合い、コメントを伝えます。

「お～そのままでね。」「色まで感じ取ってくれてありがとう。」といった言葉が飛び交い



ます。多くの皆さんが、パートナーが見つめてくれた「動き」は自分の「心の状況」を映し出していると感じられ、そのままの自分をこのように大切に扱ってくれていると感じている。そこから生まれる言葉たちであったと考えました。

図は、別の機会の例です。左が本人。右がパートナーのアート。

2018 年決算報告

日本養生学会 2018 年 決算

(2018 年3月1日より2019年2月28日まで)

収入の部

勘定項目	2018年予算額	2018年決算額	差引増減	摘要
①会費収入	300,000	145,000	△155,000	
②特別郵送費	0	0	0	
③研修会	0	0	0	
④前年度繰越金	193,789	193,789	0	
⑤寄付金・広告収入	100,000	34,500	△65,500	ようせいフォーラム残金
⑥利息	0	0	0	
合 計	593,789	373,289	△220,500	

支出の部

運営費

勘定項目	2018年予算額	2018年決算額	差引増減	摘要
①会議費	30,000	5,332	△24,668	
②賃金	10,000	0	△10,000	
③印刷・製本費	30,000	0	△30,000	
④通信費	40,000	0	△40,000	
⑤特別郵送費	0	0	0	
⑥消耗品費	30,000	0	△30,000	
⑦交通費	60,000	47,000	△13,000	
⑧借料	0	0	0	
⑨広報宣伝費	10,000	8,248	△1,752	インターネットHP代等
⑩慶弔費	5,000	0	△5,000	
⑩予備費	30,000	0	△30,000	
(運営費小計)	245,000	60,580	△184,420	

事業費

①日本養生学会補助費	150,000	150,000	0	第20大会運営費補助
②研修会補助	50,000	0	△50,000	
③講習会	50,000	0	△50,000	
④学術研究推進費	80,000	0	△80,000	
⑤出版補助	0	0	0	
(事業費小計)	330,000	150,000	△180,000	

収入総計	593,789	373,289	△220,500	
支出合計	575,000	210,570	△364,430	
次年度繰越	18,789	162,194	143,405	

監査の結果、上記に相違ありません

2019年 3 月 6 日

日本養生学会

監事

平野 御子

寄稿文

「五月の楽しみ」



羽根 善弘（小石川整体・気功院）

日本の季節感溢れる行事が大好きです。正月元旦・初詣・お節料理・節分・観桜・田植・花火・秋祭・稲刈・餅つき・年越そば・大晦日など想像しただけでも、心ウキウキします。「日本人として生まれてきて本当に良かったなあー」と思います。

風薫る五月。楽しみにしている田植の時期です。毎年、小石川大神宮さまのご神田で「御田植祭」が斎行され、神事後、田植のご奉仕をさせていただきます。素足をそっと田んぼに踏み入れた時の水の温度や足裏の「あのグニュッ グニュッ」という感触は何とも言えない心地良さと懐かしさが蘇ってくる瞬間です。中腰で2～3本の苗を手で植えていきますが、体が疲れたり腰が重だるくなったりすることがありません。自然と田植唄を口ずさみたくなる気分で、滞り溜まっていたものがスーッと流れ落ち、身も心も軽やかになります。「浄化される」というのでしょうか！

自然の大いなる働きには、自ずと掌を合わせずにはいられなくなります。誠にありがたいことです。

会費納入先変更のお知らせ

2019年3月9日、10日に行われました学会理事会、総会において学会の口座をみずほ銀行に一本化することが了承されました。

今後学会員の皆様におかれましては年会費等のお振込みは下記みずほ銀行口座にてお願いいたします。



みずほ銀行 西荻窪支店

普通 2118044

日本養生学会 横澤喜久子

「ようせいフォーラム 2019」特別講演

浅野孝雄先生による「ブッダの人間観と現代脳科学」について

石水 極子

(東京大学非常勤講師)

本特別講演では心と脳、身体の関係について考えて、仏陀の教説と現代の脳科学の比較を中心に浅野孝雄先生にお話しいただきました。

1. 浅野 孝雄先生のご紹介

浅野孝雄先生のご経歴は、1943年北海道で生を受けられ、1968年東京大学医学部卒業後、東大病院脳神経外科入局、その後、国内関連病院および米国コネチカット州ハートフォード病院、スイス・チューリヒ州立病院などを経て、1973年東大病院脳神経外科助手、1978年同講師を歴任された後、1986年埼玉医科大学総合医療センター脳神経外科教授となられ、その後現在に至っていらっしゃいます。

先生は現在、日本脳神経外科学会評議員・専門医、日本脳卒中学会名誉会員、日本脳卒中外科特別会員、埼玉医科大学名誉教授（脳神経外科）、小川赤十字病院名誉院長、そして、川越市南古谷病院特別顧問をされていらっしゃいます。

浅野先生のご功績のひとつに、脳血管障害の病態生理学と治療法の研究により、東京都医師会医学賞、美原賞の受賞もあります。

2. 本講演のメッセージ

浅野先生から聴衆者への最終的なメッセージは、本講演の最後に頂きました。それを先ず、ご紹介いたします。

「『ブッダの思想は、世界をより知的で穏やかな場所にする』とリチャード・ゴンブリッジ教授は述べています。それは我々ひとりひとりが願っているものであらうと思います。いまブッダの思想こそ、社会にとって最も必要であると私は考えています。

今後、脳と心の問題、ブッダの思想について、これまで以上に興味を持っていただきたい。」

浅野先生は、脳外科医で研究者であるだけでなく、ブッダの教えを正しく伝えることで、この不安な時代に生きる私たちに道標を与えてくださったのではないのでしょうか。そんな感慨を得た講演でした。

3. ご講演の全体構成について

現代科学の統一的世界観のパノラマ的展望を示し、その中で先生がこれまで辿っていらした思考が、フリーマン理論とブッダの思想の共通性へと収斂してきた道筋を示されました。

- 項目：(1) 脳と心の関係は、宇宙と生命の関係を反映する。
 (2) 浅野先生ご自身の思索の歩み
 (3) カオス
 (4) インド古代における循環生成の観念
 (5) 存在論
 1) 実体の存在論　：古代インド・古代ギリシャ
 2) プロセスの存在論　：ブッダ・ヘラクレイトス
 (6) ブッダは、心をどのようなものとして考えたか。
 1) 心身を構成する要素五つ【五蘊】について
 2) 【五蘊】は、大腦皮質に局在する高次脳機能である。
 (7) プロセスの存在論より
 1) 諸行無常
 2) 諸法無我
 3) 一切皆苦
 4) 縁起
 (8) 心の循環プロセスとしての【五蘊】と【十二縁起】
 (9) 【五蘊】と【十二縁起】と脳高次機能の対応
 (10) 複雑系理論に基づく、フリーマンの意識理論
 (11) 脳波、複雑系である。
 (12) 辺縁系を中心とする「行動・知覚サイクル」
 (13) 行動・知覚サイクルが生み出す大域的アトラクターが、「気づき」である
 (NHK「心の時代」, 2017. 2. 5. 放映)
 (14) 「気づき」の連続が「意識」である。
 ～大域的アトラクターは、過渡的状态を経て、カオスの遍歴を続ける。～
 (15) 「気づき」・「意識」とは、大域的アトラクターの生成と遷移である。
 「心（～ダルマ～）」と「脳の物理的プロセス」のプロセス鏡像関係
 (16) 意識と心の自然化
 (17) ブッダの教説　～人間の生き方に関する教えの基本精神～と浅野孝雄先生からのメッセージ

【七仏通戒偈】

「衆善奉行（しゅうぜんぶぎょう）、諸悪莫作（しよあくまくさ）、自浄吾意（じじょうごい）是、諸仏教（ぜしよぶつきょう）」
 「もろもろの悪をなさず、全ての善を行い、自らの心を浄める、これが諸仏の教えである」

先生のご講演を 4. にまとめます。

4. 現代社会になぜブッダの教説が必要か

4- 1. 自然科学の発達の方行～消極的唯物論に収斂してはいけない～

西洋で発達した自然科学は、本格的な発展を始めたのは、わずか 300 年ほど前のことだが、それ以来、科学は急速に発展し、宇宙を統一的に理解するまでになった。

また、生物学の発展に基づいて脳の働きについての研究も進んだことから、人間が人間の心が脳の産物であることが今や否定しえない事実となっている。しかし、脳科学にはまだ心の働きの全てを物理的プロセスとして説明出来るほどには進歩していないことから、脳と心の関係についての議論は今も続いている。

社会を動かしているのは結局人間の心であり、心とは何かあるいは脳と心はいかなる関

係を有するのか、という問題についての関心が世界的に高まっている。

気の早い哲学者は、脳のプロセスが完全に解明されれば自然発生的な心の言葉は無用になる、つまり心のプロセスは脳の物理的プロセスとして表現されるようになる、と予言している。それは『消去的唯物論』と呼ばれるが、平たく言えばそれは「我々がこれまでその存在を信じてきた心というものがその幻想にすぎず、あるいは脳だけだ」という徹底的な唯物論である。この消極的唯物論はある程度の根拠を有しているとしても、心とは幻想にすぎないとして消去してかまわないものであるという考えは、果たして正しいのだろうか？！もし我々がそのような考え方を一旦認めてしまったら、人類は後戻りの出来ない道を進むことになるのではないか・・・（それが最近よく使われる「シンギュラリティー (singularity) ; 特異点」という言葉の意味である。）

消去的唯物論は、人間的な意味や価値を全て否定し消し去ることを意味し、人類の歩みにおいて非常に危険な一歩であることは、明らかである。

人類史上初めてと言うべきこの深刻な局面において、我々は何をどのように考えるべきなのか。私自身は人類の文化的伝統を育んできたところが、失われるようなことは、決してあってはならないと考えている。

しかし、消去的唯物論に対抗してそのことを主張するためには、まず人間のこころとは何かを明確に理解し、その上で脳と心の関係についても新たな見方を呈示しなければならない。

4- 2. ブッダの思想と中道の精神

「ブッダの思想こそ社会が最も必要であると考えています。悪いことはせず、良いことだけをしていれば、自然に心は清らかになって、平穏で幸せな境地に到達する、到達できる、それがブッダの教えの本質であります。それは、「七仏通戒偈」と呼ばれる短い詩に要約されています。「衆善奉行（しゅうぜんぶぎょう）、諸悪莫作（しよあくまくさ）、自浄吾意（じじょうごい）、是諸仏教（ぜしよぶつきょう）」「もろもろの悪をなさず、全ての善を行い、自らの心を浄める、これが諸仏の教えである」つまり、「悪いことはせず、良いことだけをしていれば、自然に心は清らかになって、平穏で幸せな境地に到達する、到達できる、それが仏陀の教えの本質である。」

実際、ブッダはそのような人間になることを人生の目標とし、その為には世間を捨てて出家し、一生修行を続けなければならないと考えた。そのような修行は誰にでも出来るものではない。ブッダは良く分かっているので、何事もほどほどにする、即ち中道を守ることの重要性を強調した。つまり、出家せず在家のまま世間的常識に従って生き、先の基本的な教えを守るだけで良いとしたのである。

「それなら、私にも出来ます」ということで、仏教は最近欧米諸国にも急激に広まっている。「ブッダの思想こそ社会が最も必要である」と考えている。

4- 3. 科学で汚染されていない心をブッダの教説でみる

～ブッダの教説＝現代科学と共通の素地＝神のような超自然的存在を否定～

「私自身を含め現代の現代人の心は科学的世界観で汚染されているから、私がいくら自分の心について考えたところで答えは得られないだろう。しかし、約2,500年前にブッダが打ち立てた心についての教説は、脳科学とは全く無縁であるという意味において、人間の心をその最も純粋な心において捉えたのである。また、仏陀の思想は神のような超自然的存在を否定する点において、現代科学と共通の素地を有している。ですから、仏陀の教説を 心を代表するものとして片方に置き、最新の脳科学が示す意識理論を他方に置いて、両者を直接比較するならば、心と脳の関係を公平にかつ客観的に判断することが出来ると考えられる。」

そして、「本日の私の話はこのような構想に基づくものである。」という、ご説明にはじまり、先ほど記載したような内容構成でお話しされました。

4- 4. 項目 (1) について

(1) 脳と心の関係は、宇宙と生命の関係を反映する。

要点；・21 世紀の自然科学において、脳がいかにして心・意識を生み出すかは、宇宙や生命の起源に勝るとも劣らない難問である。
・生命の歴史 37 億年を背景として、脳と心は共進化してきた。
・脳〔フリーマン理論〕と心〔ブッダの教説〕を比較
・脳について～自然科学の分野、現在の脳科学〔フリーマン理論〕(1999)
・生きている動物の脳を用いた実験を通して構築されたこの理論の骨子は、主に辺縁系に宿る行動-知覚サイクルの働きか気づき・意識を生み出すというものである。
・心について～ブッダ (BC5 世紀)

4-5. 項目 (2) について

浅野先生ご自身の思索の歩みについて

「現在までに提起された数多くの意識理論のうち、ウォルター・J・フリーマンの意識理論は、カオス理論を土台としていること、また広範な哲学的考察を踏まえている点において顕著な特色を有する。」(浅野孝雄訳・「脳はいかにして心を創るのか」、産業図書、2011)「ヒトにおける脳神経回路網のプロセスと現象的な心(意識・行動)のプロセスとの相関(NCC)は、認知科学において精力的に探究されているが、・・・」但し、「その考えがヒトにも適用し得るのか否かという問題は未検証のまま残されている。」

「フリーマン理論を学ぶ間に私が気づいたのは、それが少なくとも表面的には、仏教心理学と多くの共通点を有しているということであった。」「仏教心理学は脳科学とは異なり、現象的な心のプロセスを対象とする、瞑想を介する主観的分析である。」

「したがって、両者が鏡像的な対応を有することが示されたとすれば、それはフリーマン理論を支持する有力な根拠となるだけではなく、脳と心の関係という一般的問題、さらにはブッダの教説の現代的意義という問題に対する、新たな角度からの洞察を可能ならしめるであろう。」

そして、「両者を比較すること自体がカテゴリー過誤ではないかとの懸念は、ブッダの思想の核心的概念である法と縁起は自然的プロセスであるとするリチャード・ゴンブリッチの画期的な解釈(浅野孝雄訳・「ブッダが考えたこと」、サンガ、2018)によって既に払拭されている。」と。「上述の見地から考察を進めた結果、両者間に、細かな部分に至るまでの鏡像的対応が見いだされた(浅野孝雄著・「インド古代仏教と現代脳科学における心の発見」、産業図書、2014)。「この事実は、現代において全人类的・包括的な一元論を確立することが可能であることと同時に、ブッダの思想が、ヒト脳の本来的な働き方を解き明かしたものであるが故に、あらゆる時代と場所を通じて有効であることを示唆している。」

ただし「生きている動物の脳を用いた実験を通じて構築されたこの理論の骨子は、主に辺縁系に宿る行動-知覚サイクルの働きが気づき・意識を生み出すというものであるが、その考えがヒトにも適用し得るのか否かという問題は未検証のまま残されている。」

先生は、以下の三冊の本にお考えをまとめて出版されました。

(※ 1) 現代において私が最も妥当と考える意識理論が示されている。

「脳はいかにして心を創るのか」

神経回路網のカオスが生み出す志向性・意味・自由意志

著者：ウォルター・J・フリーマン

翻訳：浅野孝雄

出版：産業図書（2011年6月）

(※ 2) オックスフォード大学教授であり世界的に有名な仏教研究者であるリチャード・ゴンブリッジが著した以下の本で仏陀の思想を学びました。

「ブッダが考えたこと」

～プロセスとしての自己と世界～

著者：リチャード・ゴンブリッジ

翻訳：浅野孝雄

出版：サンガ（2018年5月）

(※ 3) 上記2冊の本を踏まえて自分が考えたことを本にまとめ出版しました。

「古代インド仏教と現代脳科学における心の発見」

著者：浅野孝雄

出版：産業図書（2014年10月）

この本は出版以来多少の反響があり、昨年はNHKE テレの「心の時代」という番組でも取り上げられました。

心とは何かという問題

本講演にて、脳外科医である先生は「脳手術をする中で患者さんたちと接するときに、脳と心の関係について思いを馳せ、人生半ばにして自分は心については何も知らないのだ、ということを感じ、それ以来心とは何かという問題について学び、考えることを決意しました。」と語っていらっしゃいます。

そんな問題意識から、先生は、米国の脳科学者であるフリーマン教授の著作「脳はいかにして心を創るのか (How Brains make Minds)」を読み、深く感銘、フリーマン教授に直接メールして翻訳の許可をいただき、翻訳を完成することができたと回想されていらっしゃいます。(※ 1)

科学と心

尚、先生は子供時代から科学漬けで、「科学」が宇宙と地球の自然に対する立脚点であったと述べられていますが、時代背景として、幼少時に終戦を迎え、その後の日本の社会が混乱する中で育ちになられたこと、お父様が医師、お母様は看護師でまた同時に熱心な仏教信者でいらしたそうで、そのことが、医師であるだけでなく仏教研究や心の探求へ進まれたバックグラウンドであったのではないかと拝察いたします。

フリーマンは意識は脳皮質でなくむしろ辺縁系から生み出されると考え、この辺縁系の働きを調べる為に、フリーマンは嗅球の働きに着目。嗅球は、鼻腔の嗅覚受容器から情報を受け取り、辺縁系の旧皮質へと伝達を受け取るという役目をするが、それは、辺縁系

の一部が前縁前方に突出したものですから、脳波により嗅球ニューロンの集団的活動を調べることによって辺縁系の活動を捉えるという研究を行ないました。その結果、彼はこの研究において、嗅球ニューロンの集団的活動が全体として一つのパターン、即ち局所的アトラクターを形成するという極めて重要な結果を、それにより、フリーマンは脊椎動物の脳における知覚と認知は、「行動・知覚サイクル」と呼ばれる辺縁系を中心とする循環する神経回路の働きによることを示しました。【図-1】

行動・知覚サイクルは、身体内部の固有感覚ループと身体外部の行動ループから構成されています。異なる感覚システムからの情報入力、感覚受容器と脳皮質との相互作用を介して局所的アトラクターを形成します。それは、ニューロンの集団的活動はその位相空間において、自己組織的に創り出すパターンであります。

ところで、古代社会において発達した心は、自然と人間についての神話を生み出しました。それは最初の話し言葉であったのですが、人間の抽象的思考能力の発達に伴って、言葉の構造が複雑化してきました。紀元前5世紀頃には、書字が発達したことから、現代の我々のパーリー語の経蔵に記録されたブッダの教説を知ることが出来るのであります。ブッダの思想には古代ギリシャのプラトンやアリストテレスと並ぶ人類最初の思想であり、それは、約500万(?)年に亘る脳との共振化を経て到達した心の姿をそのままのかたちでしめすものであります。それから現代に至る約2,500年の間には心には何らの変化も生じておりません。

一方、西洋で発達した自然科学は、本格的な発展を始めたのは、わずか300年ほど前のことであります。

では、ブッダの心とは

「・・・ブッダは、心を五蘊（ごうん）というプロセスから成る「有機的な構造」として捉え、そのモデルを提示した。ブッダはひたすら、「人間とは、己とは何か」という問題と取り組み、人間存在を「火」のように絶え間なく形を変える意識の流れとして捉えた、意識の流れを古代原子論におけるように「もの」の働きとしてではなく、あくまでも火のような「プロセス」として捉えたことが、ブッダの教説が「プロセスの存在論」である所以である。したがって、そこに「ブラフマン」や「アートマン」のような形而上学的実体が入り込む余地はない。こうしてブッダは、色・受・想・行・識という五つの蘊が人間存在の構成要素であるとしたのであるが、ここで「五蘊」とは燃えるもの一例えば薪—の五つの束ではなく、それが現に燃えているところの五つの火（炎）であるこの五つの火が混じり合って一つの火となったものが意識である。肉体の死において、意識は燃料が尽きた火のように、跡形もなく消え失せる。・・・」（*3）p140, 6行～13行

色は知覚、受は情動、想は統覚、行は意欲、識は思考に相当する。

脳と心の間を学ぶ意義

報告者の雑感

さて、このようにブッダの思想こそがいまの社会に必要と述べられていらっしゃる背景には、コンピューター・テクノロジーの進化により、人間の頭脳では予測不可能な未来の始まりに不安感が加速しています。そして、その到来は2045年と予測した仮説「シンギュラリティー」の論調があり、さらに人文学分野の哲学さえ自然化という方向へ取り込まれて、消去的唯物論へ収斂してしまいそんな風潮を掲げていらっしゃいました。

AIが人間を超え支配してしまうのではないか、という懸念は、2045問題と言われている。

（「Singularity（シンギュラリティ）特異点」とは研究者 レイ・カーツワイルをはじめとした多くの研究者達が、コンピューター・テクノロジーの進化について予測した仮説。）

A I と人間との関係の未来像は映画にも描かれ、「アンドリューNDR 1 1 4」(1999, 米)では、人間とアンドロイド(頭脳にA I を搭載)が平和に共存する世界として、「ターミネーター」(1984, 1991, 2003, 2009, 2019 公開予定, 米)「マトリックス」(1999, 米)では、機械が人間を支配する映画として描かれていますが、単に空想上の戯れとして受け止めていた自分に気づかされます。

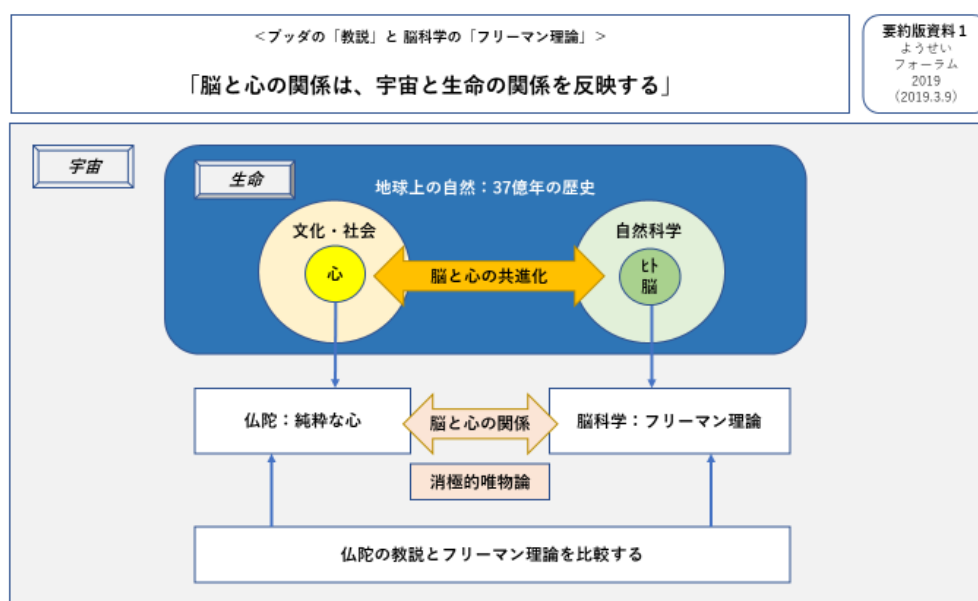
「人間の頭脳では予測不可能な未来の始まり」その到来は2045年と予測されていることから、私たちは単に未来に不安を抱くだけでなく、いかに生きていくか、未来を担う子孫にいかに平和な世界をバトンタッチできるかを自分に問い、心の認識に静かに向かい合うことが大事なのだと気付かされた講演でした。

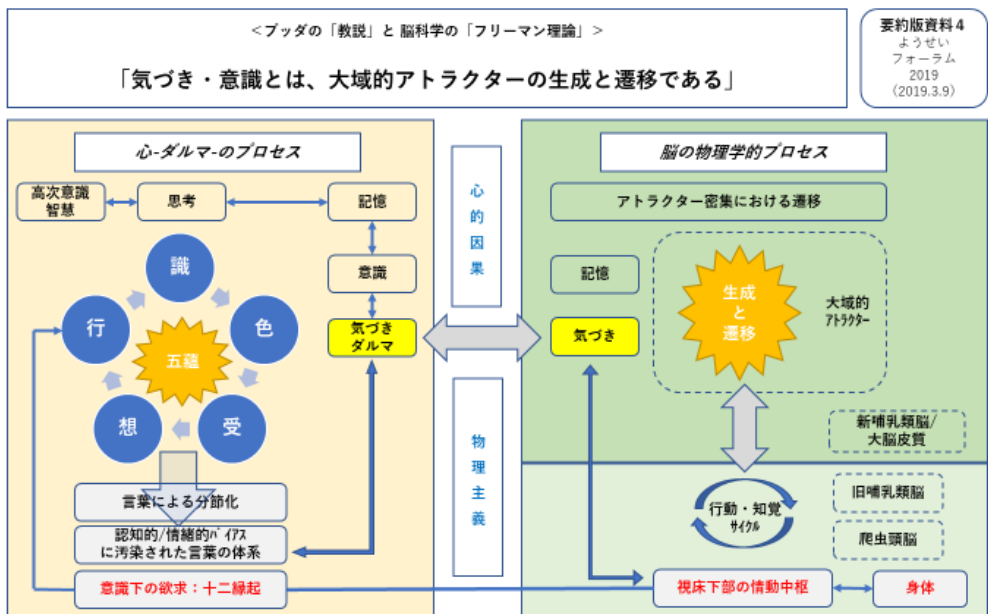
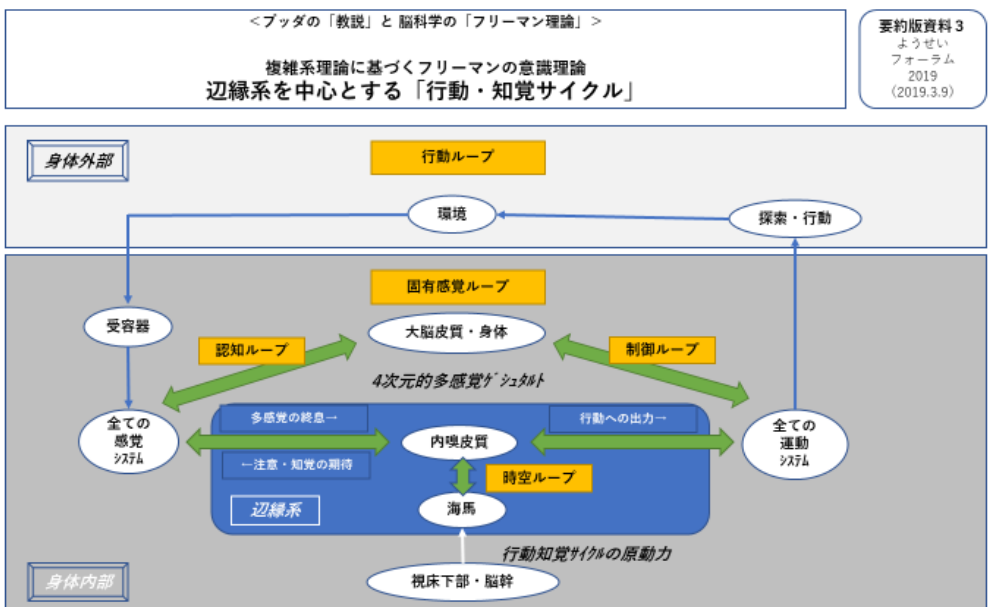
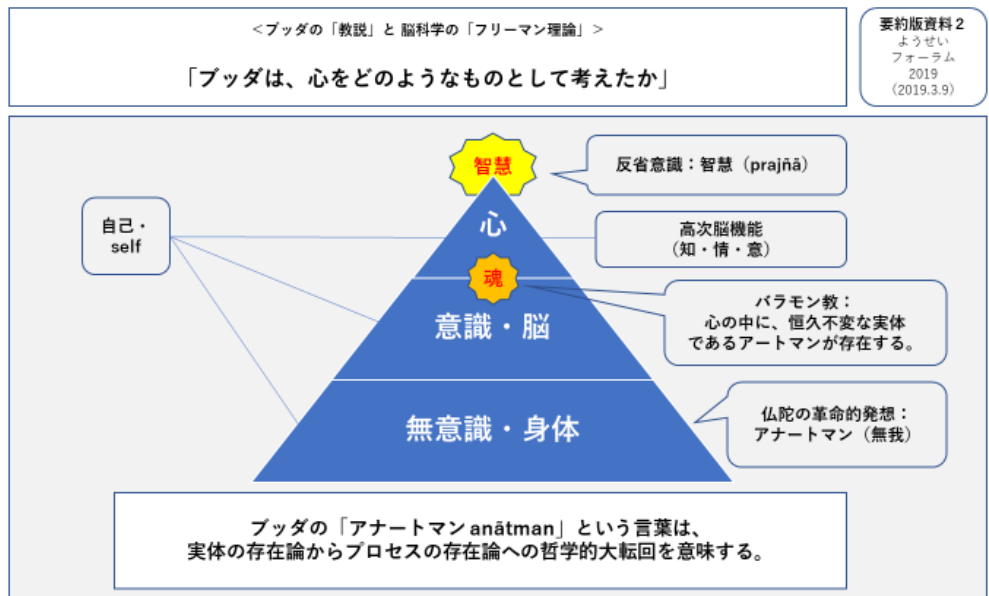
A I が暴走しないよう、人間のコントロール下にあるよう常に調整し続けていくためにA I を安全に制御できるシステムの研究・開発は科学者に託し、私たちはただの傍観者にならず積極的に心の認識に向き合い、そのためにブッダの思想を学び、よりよく生きること自覚することが肝要と、心に届いた次第です。

また、伝統太極拳を題材として大学にて身体運動実習の授業を担当させていただいているものとしては、身体という実存のアプローチを心【五蘊】と照らし合わせて、身体技法のプロセスと心のプロセスがどのように対応するか、マインドフルネスという方法論が身体と心のさらなる変容の止揚にどのように貢献するのか・・・などなど、浅野先生と立ち位置が違う為、また教養不足の為に今後の課題を多くいただきました。

～世界をより知的で穏やかな場所にするために～脳と心の関係について考え学び、ブッダの教えに学ぶ姿勢を日常化したい、そして、そこから始まる身体論、身体知を実践し問いつづけたい、という思いに導かれたご講演でした。

本講演中に、浅野先生から提示された図がありましたが、それを参考にさせていただきつつ、4つの図解を試みしたので、合わせて以下に掲載させていただきます。





「浅野孝雄先生からのメッセージ」

将来、心と脳の関係が解明される可能性は否定できない。
しかし、脳と心が同じ自然現象である以上、その物理学は人間の心をその内部に含むものとなるであろう。
「心の自然化」とは、心の働きを現代の物理学の枠に押し込めるのではなく、
宇宙と自然の神秘にさらに深く入っていくことである。

仏陀の人間の生き方に関する教えである「七仏通戒偈」について

「衆善奉行」「諸悪莫作」「自浄吾意」「是諸仏教」
もろもろの悪をなせず、全ての善を行い、
自ら心を浄める、これが諸仏の教えである

仏陀の思想は、世界をより知的で穏やかな場所にする（リチャード・ゴンブリッジ）

【浅野先生からご紹介の参考著作】

- 「脳はいかにして心を作るのか」～神経回路網のカオスが生み出す志向性・意味・自由意志～
著者：ウォルター・J・フリーマン、訳者：浅野孝雄、出版：産業図書（2011年）
- 「ブッダが考えたこと」～プロセスとしての自己と世界～
著者：リチャード・ゴンブリッジ、訳者：浅野孝雄、出版：サンガ（2018年）
- 古代インド仏教と現代脳科学における「心の発見」～複雑系理論に基づく先端的意識理論と仏教教義の共通性～
著者：浅野孝雄、出版：産業図書（2014年）

講演後、4人の方が質問されました。

その中で、吉原氏に寄稿していただきましたので、質問の骨子と講演の感想を掲載させていただきます。

<浅野 孝雄先生の講演概要>

吉原 一郎（日野原 重明記念かながわの会会長）

脳の働きと仏教思想との関連がテーマ。仏教思想である五蘊（ごうん）の考えと脳神経の様々な働きには共通性がある。

ブッダは人間の心は炎のようなもので五蘊と名付けた。五蘊とは人間の心を構成する5つの要素から成り炎のように燃えている。色（知覚）、識（思考）、行（意思）、想（統覚）、受（感情）で、これらが互いに影響を及ぼしながら一つの心を作り上げる。心の炎は食欲、嫌悪、迷い、病気、悲しみ、苦痛、悩みなどによって強さを変えて燃える。

現代の医学において、五蘊に対応する5つの脳神経組織の領域が分かっており、それらが相互に刺激を与えあって心を生じる。これらの脳領域の働きが理性と情動を作る。そして両者のバランスをとることが正しく生きることである。

浅野 孝雄先生の特別講演を聞いて

「ようせいフォーラム2019」に参加して「ブッダの人間観と現代脳科学」という浅野 孝雄先生の特別講演を拝聴した。私は、約300年前の江戸時代に生きた臨済宗の白隠禅師の内観の秘法（丹田呼吸法と軟酥の法）を教えているので「脳はいかにして心を作るのか？」は興味深いテーマである。

私の質問は「悟りとは何か」であった。先生が座禅を体験されていたと聞き興味はなおさらであった。ブッダの「五蘊の色、識、行、想、受が燃えている混沌状態の中心に心がある」という教えと、現代の脳科学で「神経細胞の混沌から秩序が生まれる」という考えがよく似ており、これが悟りに通じるという理解を得た。

ご参考

白隠禅師(1685～1768)

臨済宗の中興の祖といわれた。26歳のとき強度のノイローゼと肺結核をわずらい、医師からも見放された。半ば死を覚悟していた中、京都・白河の山奥で白幽という仙人に健康法を授かった。内観の秘法（丹田呼吸法と軟酥の法）がそれである。病気を克服し、84歳まで生きた白隠禅師は、著書「夜船閑話」に病気体験や健康法を記している。

【質疑応答】

質問者 1

- ・アトラクターとカオスとの関係について

A. カオスとは「全体として規定し得ない状況」のこと考える。

現時点でわかっているのは、「辺縁系のアトラクター」を証明したところまでで、それ以上の細かい部分については、現時点ではまだ捉えきれていない。

より深いレベルでどういうことが起きているのかというのは、今後熱心な研究者によって研究されて行くでしょう。

質問者 2

- ・腸内細菌と脳との関係について

A. 「腸は第二の脳」と言われる、神経系が張り巡らされている。

相関関係がないとは思わない。ただ、自分が思うには脳と自律神経とが相関が有るのであって腸の神経機構と脳との因果関係については、ちょっと何とも言えない。

「腰を入れる」というのは、自律神経系に安定性をもたらす、という点では意味が有るか考える。

質問者 3

- ・難行を否定した後に悟りを得た、ということについてコメントを

A. 仏陀も「悟りとは言葉で表現し得ない」と述べています。

私自身は、なんだか分からないもの、を目指して修行する、ということには向いていません。そのことを否定する必要はないと思うが、ほどほどに努力出来ればと思います。

質問者 4

- ・呼吸法と脳について。

A. 脳の物理的な側面と、化学的な側面とがあります。

アトラクターとは電気系の話であって、両者を分けて考えていったほうが良い。直接的なことはなんとも言えない。

『日々是養生』yousei

ようせいサロンのご報告

2019 年度 第 1 回 ようせいサロン 4 月 5 日 (金) 18:00~20:00

第 2 回 ようせいサロン 7 月 24 日 (水) 16:00~18:00



上記「養生サロン」が法政大学市谷キャンパス ポアソナードタワーにて開催されました。両日とも本学会理事長 横澤 喜久子先生による「伝統的中国養生思想及び養生法」というタイトルで、養生法の歴史についての貴重なお話を拝聴することができました。またそれは、本学会の活動の歴史をたどることにもつながり、改めて現代社会における本学会の活動の意義、役割の重要性を顧みることができる機会となりました。引き続き「ようせいサロン」の開催を予定いたしておりますので、是非ご参加ください。

編集後記

ご寄稿文、「日々是養生」コーナーへのご寄稿は下記編集委員までご連絡ください。お待ちいたしております。 連絡先: youseigakkai@yahoo.co.jp (KANETA & FURUYA)