

四章七節 自己感覚に相関する神経活動 (NCC ego)

(一) 「一般」と「個別」

現代人の多くは意識の場の中に、特異点のような自己を感じているかもしれない。世界を照らす光源、あるいは世界を眺める観測点のような、広大な意識情景の中の小さな点として、「私」を認知しているかもしれない。しかしながら、もし私たちがこのような「私」の主観的感覚（自我感覚）だけを根拠にして、「私」に相関する神経活動を、脳空間の中のごく一部の領域に求めようとするならば、それは賢明なやり方とは言えないであろう。神経生物学的な立場から述べれば、脳の中のごく一部の領域や構造だけが自己感覚の生成に関与しているわけではない。脳の一部だけではなく、脳の大規模な構造や機能が、今現在の私たちの日常的な自己感覚の形成に寄与している。

NCC f、NCC 1、NCC 2- α 、NCC 2- β のような一般的な意識特性に相関する神経活動、そして意味処理の神経メカニズム、これらすべての協調的な神経活動によって、意識場は生成、変動して分化発展していく。意識場の内は、体性感覚、情動、感情、色、形、音、声、匂い、味、イメージ、記憶、エピソード、思考、欲求、意志……といった個別的なクオリアで彩られるようになる。このような意識の場を彩るクオリア集合体の中で、特に体性感覚、情動、感情、思考、欲求、意志といった身体と精神の活動に関するクオリア群の集まりが、今現在の意識シーンの中での自己感覚の形成に大きく寄与している。意識の場が生起した時から自己感覚の仮構はスタートしているのだが、NCC群の統合的なはたらきによって生じる今現在の意識シーンの中で、体性感覚、情動、感情、思考、欲求、意志といった因子群が、流動的ではあるが安定した集まりを形成し、そこにおいて日頃慣れ親しんだ自己の感覚を生み出している。仏教では、自己の感覚を仮構する身体と精神の活動を五蘊と名付けているが、五蘊のその時々^{いる}の活動が、自己の感覚を休むことなく形作る。

自己感覚に相関する基礎的な脳活動、つまり、NCC ego (ego = 自我) と呼ぶべき神経活動があるとするならば、それは〈一次〉的には、NCC f、NCC 1、NCC 2- α 、NCC 2- β といった一般的な意識特性に相関する神経活動が相当するだろう。そしてさらに〈二次〉的には、身体^いの感覚や精神活動のような個別的なクオリアに相関する神経活動群が相当するだろう。これらの一次（一般）と二次（個別）の大規模で協調的な神経活動が、「いま／ここ」という「限定された主観的時空間」において、「私」という強固な実感を仮構している。

(二) 「いま」と「ここ」

尽界にあらゆる尽有は、つらなりながら時々なり。有時なるによりて吾有時なり⁽¹⁾。

道元禪師「正法眼蔵第二十 有時」より

「私」を強く実体的に感じている人々は、その「私」という塊が、「いま」「ここ」において実在しているという感覚が強くあるかと思う。「いま」という限定された時間、「ここ」という限定された空間に、「私」は実在する。このような「私」という実体感に伴う、「私」の「いま／ここ」という主観的な時間／空間の特性は如何にして生まれるのであろうか。

いま

先に述べたように、私たちが普段感じているようなかたちでの「私」という実感は、今現在の意識シーンの中で生まれている。スマナサーラ長老が『「私がいるのだ」という実感は、残念ながら過去の知識なのです。……「私がいるのだ」という今の瞬間の実感はない。⁽²⁾』と言うように、「本当の今」の瞬間（つまり、スナップショット一枚分の時間スケール）には、常日頃の「私」という実感は生まれていない。一次現象特性レベルの時間スケール（おそらく数十ミリ秒以下）の本当の今ではなく、二次現象特性レベルの時間スケール（おそらく数百ミリ秒以上）の「見かけの今」の中に、「私」という客体と分離した自己の感覚は生じる。見かけの今においては、最新のスナップショットの情報は過去の記憶群のプールの中に流入し、現在と過去が混和した一つの意識シーン（今現在の意識シーン）が出来上がっている。この現在と過去が混和した、見かけの今の中に、自己の感覚はリアルタイムに仮構される。私たちはこの見かけの今を、「私」の実在する「いま」と感じている。見かけの今は、スナップショットの供給がある限り、いま、いま、いま……と、連続して流れていく。その見かけの今という時間枠内において、「私」という強い実感が五蘊によって仮構されている。

ここ（身体の場）

本書で提唱する自己モデルの立場から言えば、本来、意識シーンの中には、自己のための特定の「ここ」という場所はない。特に意識の場のレベルでの純粋な自己は、場内で空間的に限定されることはない。しかしながら、NCC f、NCC 1、NCC 2（ $\alpha + \beta$ ）といった神経回路の協同的なはたらきによって、今現在の意識シーンが生まれ、身体感覚からボディ・イメージが形成されると、自己は「身体」という限定された「場

所」において感じられるようになる。自己は身体と同一化し、身体という場所に束縛されることになる。自己は「意識の場」から「身体の場」へと収縮する。

ただし、身体の感覚そのものを注視すれば、自己は身体とは明らかに異なることが分かる。身体をよく見つめるとき、身体の感覚と自己の感覚は明瞭に分離される。何故、そのようなことが起こるかと言えば、自己は本来、意識内容ではなく、「場」に由来するからである。自己は常に、意識される側ではなく、意識する側に回る。主客二元構造の中で、意識されたもの（客体）として明瞭に認知されたものは、自己とはならない。自己は常に意識する者である。

普段の日常的な意識光景の中では、いつも注意の光を浴びている視覚対象や聴覚対象は明瞭で鮮やかなものとなっている。それに対して、あまり注目されることが無いボディ・イメージは控え目で曖昧であり、意識の背景と化している。しかしながら、そのぼんやりとしか認知されない身体（ボディ・イメージ）という場こそが、安定した主体（自己）の基盤を形成し、意識光景を目立たないところから支えてくれている。この安定した自己の身体基盤の上に、個体の一切の認知と行動のパターンが築かれていく。

ここ（思考の場）

人間は言語機能によって、五蘊の中の「想」のプロセスが特別に強化されている。言葉を伴った「想」のプロセス、つまり「思考」は、日常的な意識活動の中では途絶えることがほとんど無く、安定した流れを形成している。私たちは自分が思考の流れの源泉であると感じているかもしれないが、自分自身の力によっては容易に思考の流れを止めることはできない。意識ある限り、頭の中のおしゃべりは止まらない。心の中には、いつも何かしらの言葉が溢れかえっている。

このような思考の流れも自己を強固に仮構する。思考による仮構は、思考の場所において起こる。絶え間ない思考の流れと思考への執着によって、自己は思考と同一化し、自己は「思考の場」という「ここ」の内に抱かれることになる。自己は意識の場から身体の場へ、そして身体の間から思考の場へと収縮する。

ただし、思考そのものをよく注視すれば、自己は思考とは明らかに異なることが分かる。思考をよく見つめるとき、思考と自己は明瞭に分離される。何故そのようなことが起こるかと言えば、自己は本来、意識内容ではなく、「場」に由来するからである。自己は常に、意識される側ではなく、意識する側に回る。主客二元構造の中で、意識されたもの（客体）として明瞭に認知されたものは、自己とはならない。推測するに、「私」を思考の場である頭部において局所的に実体的に強く感じる人々は、主として思考のレベルで自己が仮構されているのではないだろうか。

元ハーバード大学の心理学教授である米国生まれのラム・ダス（本名リチャード・アルパート）は、ヒマラヤ地方で伝統的な瞑想修行を積んだ人物である。その鋭い思考を武器にして大学で研究活動に従事していた彼は、思考による仮構が非常に強固であることを指摘している。ラム・ダスは「私はだれなのか？」という問いに対し、「思考する心が立てた部屋」であると答え、それを「思考の牢獄」とも表現する。

ごくふつうの朝の目覚めのことを考えてみよう。目覚まし時計が鳴り、あなたは眠りからさめて「目覚まし時計だ」とわかる程度の思考の集中がおこり、ベルをとめようとして手を伸ばす。あなたの思考はつぎのように動いていくことだろう。

「起きる時間だ。トイレに行かねば。ここは暖かいよ。パーコレーターからコーヒーのにおいがしてくる。もう十分眠れないものか。なんの夢を見ていたっけ？夢に出てきた人物はだれだっけな？外は暖かいだろうか？腹がへったよ、まったく。ほかの部屋でしているあの音はなんだ？トイレにどうしても行かなけりゃ。ああ、一日じゅうベッドのなかにいられたらなあ」

はねハンマーのような速さで、あとからあとから湧いてくる思考。聞こえるもの・味わうもの・におうもの・見えるもの・感じるもの・思いだすもの・計画しているもの——それらについての思考が。それは、つぎからつぎへと果てることがない。思考の吠える激流は、あなたをつらぬいて流れる。「自分のことを考える。自分のことを考える。自分のことを、自分のことを。まず何よりもさきに、自分のことを考える」。そのようにして、流れはその日ずっと、眠りにはいるまでつづいていくのだ。

あなたの全体は、自身の感覚と思考によって支配されてしまっている。目覚まし時計が鳴り、あなたの注意をとらえ、あなたの意識をその方に引きつける。しかし、「あなた」は目覚ましのベルを聞いている耳ではない。あなたは聞いている自身の耳に注意を向ける意識である。何かを読んでいて夢中になりすぎれば、だれかが部屋にはいつてきても気づかないが、そのことを考えればわかる。足音によって聞くというプロセスがおこり、それでもなお、あなたには「聞こえる」ということがない。あなたが読むことと考えることに忙しいからである。

あなたが、あなたの聞いている耳ではないように、あなたは他の感覚器官でもない。同様に、見ている目でも、嗅いでいる鼻でも、味わっている舌でもない。というわけで感覚の問題は解決するが、まだあなたの思考だけは残っている。そして多くのひとたちは、ここからさきに進めないのだ。なぜなら、彼らは総体的にその思考と同一の存在だからであり、自分の純粹意識をその対象であるところの思考から分離することができないから。意識と、意識の対象との同一視をやめさせるのが瞑想なのだ。あなたの意識は、あなたの思考ともちがうし、あなたの感覚ともちがう。毎度おこってくる感覚や印象や思考によって、

のっとられ、押され、引っぱられるかわりに、そういう意識を、あなたの望む場所におくだけであなたは自由になることができる⁽³⁾。

思考を生業とする哲学者や科学者は、思考によって非常に強固に自己が仮構されている。彼らは思考こそが真理探究の唯一の道であると信じて疑わず、思考に強く執着する。思考という武器を手放すことを恐れ、思考の虜となっている。その思考の力強い流れは強固に自己を仮構し、自己は思考の牢獄の住人と化する。

かつて、古代ギリシアの哲学者プラトンは、人間の魂を欲望の巢窟である肉体から解放するのは、唯一、思考のはたらきであると強く訴えた。思考することこそが、人間の魂を肉体という牢獄から解放して真実へと向かわせる唯一の手段であると主張し、思考を愛した。

つまり、学ぶことを愛する者なら知っていることだが、哲学がかれらの魂を世話しようと引き取ったときには、かれらの魂はどう仕様もなく肉体の中に縛られ糊付けにされている。かれらの魂は、牢獄を通してのように肉体を通して、存在するものを考察するように強いられ、けっして魂自身が魂自身を通して考察することはない。その結果、魂はひどい無知の中で転げ回っているのだ。そして、この牢獄の恐ろしい点は、縛られている者自身が縛られていることの最大の協力者であるように、この牢獄が欲望によって成立していることなのであるが、このことを哲学は見抜くのである。——こうして、何度も言うように、学ぶことを愛する者なら知っていることなのだが、哲学は、こういう状態にあるかれらの魂を引き取って穏やかに励まし、その魂を解放しようと努力する⁽⁴⁾。

おそらく、思考がもっとも見事に働くときは、これらの諸感覚のどんなものも、聴覚も、視覚も、苦痛も、なんらかの快楽も魂を悩ますことがなく、魂が、肉体に別れを告げてできるだけ自分自身になり、可能な限り肉体と交わらず接触もせず、真実在を希求するときである⁽⁵⁾。

しかしながら、実際にはこのような思考を愛する者らの魂が浄化されて、牢獄から解放されることはないだろう。思考による魂の浄化作業は、肉体という名の古い牢獄の代わりに、思考という名の新しい牢獄を用意する。思考への執着は、肉体に捕われた魂をさらに狭い牢獄へと移送する。思考の牢獄の恐ろしい点は、プラトンの言葉をまねて表現すれば、「縛られている者自身が縛られていることの最大の協力者であるように、この牢獄が思考によって成立していること」である。思考を愛し執着する者は、思考に捕われた者となる。思考はまるで美しい恋人のようであり、愛すれば愛するほどその虜となり、それと一つになる。

私たちは肉体を忌み嫌わず執着もせず、思考を忌み嫌わず執着もせず、肉体と思考の牢獄が今この瞬間に築かれている状態によく気づいていなければならない。「私」の「ここ」が今この瞬間に築かれる様子を、自分自身でよく理解しなければならない。

-
- 1 道元「正法眼蔵」中村宗一（訳）、誠信書房（1971）三九一頁
 - 2 アルボムツレ・スマナサーラ、藤本晃「ブッダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ 第四巻 心の生滅の分析」サンガ(2008) 五七頁
 - 3 ラム・ダス「覚醒への旅」萩原茂久（訳）、サンマーク出版（1998）二三～二四頁
 - 4 プラトン「パイドン」岩田靖夫（訳）、岩波書店（1998）八四頁
 - 5 同上 三二頁