

脱力の思想
快樂の哲学のために(7)

Thought of Relaxation - For the Philosophy of Pleasure (7) -

Michihiko HARASAKI

Laboratory of Philosophy, Faculty of Education, Kochi University, Kochi, Japan

Man is a being which lives in consideration of the future, and therefore is continually being tormented by the uneasiness which consideration of the future brings. Relaxation is a way to interrupt consideration of the future and to escape, the uneasiness which consideration of the future brings. There are two methods of relaxation. One is to give oneself a strong stimulus which upsets the ability to consider the future. The other is to concentrate the mind on a non-exciting stimulus which does not induce consideration of the future. We can say the latter is more refined.

鎮痛としての快樂

私はさきに『高知大学教育学部研究報告 第六五号に掲載の「快樂原理のゆくえ」で「快樂と（脳という）神経システムとのかかわりについて考えてみた。私たちが快樂を感じているときに脳に何がおきているのか、脳に何がおきているときに私たちが快樂を感じるのか、もう少し詳しく言うと、私たちが快樂を感じているときに脳のどこが作動しているのか、脳のどこが作動しているときに私たちが快樂を感じるのか、ということである。この問題をめぐっては今日ふたつの考えかたがある（らしい）。つまり、私たちが快樂を感じているときに作動するのは、ドーパミンで作動する神経系だとする考えかたと、エンドルフィンで作動する神経系だとする考えかたである。

もちろん（ブレイン・サイエンスにスブの素人である）私にはこの議論に加わることはできない。私にできるのは、私に読むことができる（そのほとんどがポピュラー・サイエンス風の）書物を手あたりしだい読みあさりながら、さまざまに思いをめぐらすことだけだったのだが、乱読をすすめるうちに私はエンドルフィン説に傾くことになったのだ。その大きなきっかけとなったのが、梅本守氏の論文「生命保全システムとしての情動」であつたわけだが（これは私が読むことができたものの中で、ドーパミン説とエンドルフィン説に関するもっとも詳しい考察をおこなっているものだった）、もちろんその結論はエンドルフィン説である。

さらに私は乱読を続けながら、エンドルフィンで作動する神経系が快樂そのものにかかわるものであるとすれば、ドーパミンで作動する神経系は、快樂そ

原崎 道彦

（高知大学教育学部・哲学研究室）

のものではなくて、手に入りそうな（あるいは、手に入りかけた、あるいは、すでに手に入りつつある）快楽をむさぼろうとする行動にかかわるものなのではないかと考えてみたのだ。その後私はその手の書物の乱読を（折を見て）続けているわけだが、その考えを撤回させられるような書物には（まだ）ぶつかっていない。¹⁰ さらに私にとって印象的だったのは、梅本氏の次のことばだった（ちなみに、モルフィンとはモルヒネの英語読みだ）。

「脳の特定部位を電気刺激すると鎮痛効果が現れる。この現象は脳電気刺激誘発鎮痛とよばれているが、この部位と脳刺激報酬部位とは奇妙に重なり合っている。正の強化（報酬）と鎮痛という二つの効果をあわせ持つモルフィンと自己刺激の神経基盤は、同じものと考えられることはできないだろうか¹¹。

電気刺激すると鎮痛効果があらわれる部位と、みずから与えた電気刺激（自己電気刺激）によって報酬（快楽）が生じる部位が重なっていて、しかも、快楽が生じるさいに作動する神経系を作動させているエンドルフィンなる物質が、鎮痛効果をもつ物質でもあるわけだから、鎮痛をになう神経システムと快楽をになう神経システムとは同一の神経システムであると言ってしまつて問題がないと思ふのだが、梅本氏がそう断言してないところを見ると、そう簡単には言い切れない事情があるのかもしれない（たとえば、鎮痛にかかわる神経システムと快楽にかかわるそれのあいだに微妙なズレがある可能性があったようなことである）。

が、二つの神経システムが同じものである可能性に賭けながら、梅本氏はさらさらこう語る。

「内因性モルフィン様物質によって『痛み』とストレスが完全に抑え込まれたとき、不快な緊張が解け、精神は安定して、『ゆったりとした気分』になる。脳刺激報酬の神経基盤は、『痛み』とストレスを支える神経機構を抑制する機構であると考えられないだろうか¹²。

つまり、私たちが感じる快楽とは、苦痛やストレスがやんだときに生じる「ゆったりとした気分」のことなのではないか、というのだ。実際、二つの神経システムが完全に重なるものであれば、そういうことにならざるをえない。快楽とは鎮痛や脱ストレスだといつてよいことになる。

確かに、それは私たちが日常的に実感していることでもある。苦痛から逃れることは快楽なのである。そうした体験は誰もがしている（と思う）。たとえば、暑くてたまらず木陰にはいり涼しい風に当たる。そのとき私たちは快楽を体験

する。暑さという苦痛がやむときに快楽が生じるのである。ただし、暑いという苦痛がきえて、それに引き続いて快楽が生じる、というのではない。暑さという苦痛がやむことそのものが快楽なのだ。そして、（暑さという）苦痛が大きければ大きいほど（暑さという苦痛がやむことともなう）快楽も大きくなるのである。

あるいは、空腹にさいなまれて何かを食べる。食べるにしたがつて空腹が消えていく。食べながら私たちは快楽を体験する。ここでも、私たちをさいなむ空腹が消えて、それに引き続いて快楽が生じるのではない。私たちをさいなんでいた空腹が消えていくことそのものが、快楽なのだ。そして、（私たちをさいなんでいた）空腹が大きければ大きいほど（空腹の解消ともなう）快楽も大きくなる。

苦痛に満ちた世界

しかし、私たちの日常を少しふりかえってみるとき、確かに快楽がそのようにして生じることがあるということは間違いないことだとしても、つねにそうだとばかりではないのではないかと、いついかなる時にも気づかざるをえないのである。たとえば、チョコレートのひとかけらを口に入れたときに生じる快楽だ。確かに快楽は生じた。しかし、そのときどんな苦痛がやんだというのだろうか？

もちろんそのとき、何となくチョコを食べたいな、というような、満たされたい欲望が（かすかに、であれ）存在していたということはあるかもしれない。確かにそういう（満たされたい）欲望が存在していなければそもそもチョコを口に運ぶということはないわけだが、それにしても、チョコがもたらした快楽に釣り合うような、それほどの満たされなさがそこに存在していたかというところ、そういう場合もないこともないのだろうか、かならずしもそうとはかぎらないのである。つまり、快楽に苦痛が先行するとはかぎらない、あるいは、快楽に釣り合うような苦痛が先行するとはかぎらない、ということが、私たちの日常的な実感なのである。

しかし、ということとは、「快楽とは鎮痛である」ということは、一部の快楽にしかあてはまらないのであり、そのことがあてはまらない快楽もまた存在するということなのだろうか。が、そうだとすると、鎮痛をになう神経システムと快楽をになう神経システムとが重なるという事実をどのように考えればよいの

だろうか。それはあまりだといふことなのだろうか。つまり、鎮痛をになう神経システムと快楽をになう神経システムとは完全には重ならないのであり、スレがあるといふことなのだろうか？

が、私としては、ここで、あえて、鎮痛をになう神経システムと快楽をになう神経システムとが重なるという事実をこだわりたいと思う。というのは、私たちが意識している以上に私たちは苦痛の中を生きていると考えるからである。快楽に苦痛がさきだつていないのではなく、快楽にさきだつて苦痛が意識されていないといふことなのである。

確かに、ふだんの経験でも、苦痛が意識されていなかったといふことを知らされることはある。たとえば、荷物をもって歩いていて、それほど重いつつていたわけではないのだが、その荷物をおろしたとたんに、不思議とほつとすゝるといふことがある。なぜ、そのほつとした感じが不思議さをともなうのかというところ、それを手からはなすことでこれだけほつとできると思つていなかったからであり、これほどほつとしてしまふような重さを感じていなかったからなのである。あるいは、ひとつの仕事を終えたときの奇妙な開放感といったものを体験したことがあるのは私だけではないと思う。確かにそれは楽な仕事ではなかったのである。しかし、その終了によつてこれほどの開放感にひたれるほど大変な仕事だとも感じられていなかったのだ。私たちは私たちをさいなんでいる苦痛をそのままに意識できるとはかぎらないのだ、といふことが私たちにとつてそれほど納得しにくいことではないとすれば、それは私たちのそうした体験のおかげなのである。

それは私にとつて最も奇妙な体験(の、少なくともひとつ)だったのだが、来る日も来る日も会議に追われていた(もう何年か前の)ある日のことだった。職場(高知大学)からの帰り道に国道の横断歩道で信号が青になるのを待っていて、右手の遠くから、低い振動音をたてて一台の大きなトラックがやってくるのを見たとき、ふと、ここでトラックにぶちやぐちやに踏みつぶされたら気持ちがいいだろうなあという思いが私をおそつたのである。眠くてたまらずに布団にもぐりこむときのよう、あるいは、冷えきつた体を湯船に浸けるときのような快楽が得られるはずだと思つた。が、そのとき私におそつたのはその思いだけだったのだ。会議ばかりの日々で死んだほうがましだ、とか、死んだらこんな日々から逃れることができるんだ、とかいふ考えはついに浮かばなかった。た

だ、轢かれたらどんなに気持ちがいいだろう、という思いだけがこみあげてきたのだ。

客観的に考えれば、私をそこまで追い込んだのは、会議ばかりの日々(のひきおこした苦痛)のほうである。そのことは、轢かれたら気持ちがいいだろうなあといふ思いにおそわれたそのときも(すでに)わかっていた。そつでなければこんなことになるわけがないだろうと思つた。しかし、信号が青になるのを待ちながら、どれほど私のこころのなかをふり返つてみても、それほどの苦痛はこころの中につけることはできなかったし、きつとこころのどこかに存在しているはずだと思ひながら、それほどの苦痛を一生懸命に感じようとしたのだが、それらしいものはやはり何も感じることはできなかったのだ。私が何とかたどりつけたのは、会議はつまらないな、つまらない会議でちよつとくたびれたな、といふ(何ともつきまな)思いくらいだった。

おそらくこの世界は、私たちが、まあこんなもんだろうと意識している(そして意識できている)以上に、苦痛に満ちたものである。私たちに意識できるのは、その苦痛の(もしかすると、ほんの)一部でしかないのだ。

が、しかしそれはなぜなのだろうか。実は、青信号を待ちながら、しかるべき苦痛を私のこころの中に見つけたそつとしていたとき、私の思いはその問いへもむかわざるをえなかった。みずからの死を選択させかねないほどの苦痛であるといふのに、なぜそれが意識できないのだろうか？

意識できないことがある、といふことはとりあえず事実として了解できる。たとえば、私は、さきほど食べたブルーベリーがからだの中でどのように消化されているのかを意識することができない。胃がどのように動いているかとかを意識できないし、胃を構成する一個一個の細胞がどのように働いているかなんてことは、なおさらわからない。どんな成分が吸収され、それがからだのどこをめぐる、どんな作用をおよぼしているか、とかのこともまったくわからない。が、それはなぜなのだろうか？

それは感覚器官の精度のようないこともかもしれない。たとえば、私の手をどんなに見つめても、私の眼には(私の手を構成している)細胞を見る(ことができない)。細胞が小さすぎるからだ。そして、どのくらいまでなら小さなものを見わけることができるか、といったことは、視覚の神経システムの性能のようないものによつて決まるわけである。意識に意識できないものがある、といふことはそ

のように考えていいのかもしれない。では、意識とはどのような神経システムによってなりたっているものだろうか。その神経システムがどのように作動することによって、私にあるものが意識される（あるいは意識されない）のだろうか？

私は、意識とは何なのか、私たちが意識ということをしているときに何がないか、とかいったことについて考えかけたことがある（『高知大学教育学部研究報告』第六号に掲載の「意識」）。そのまま考え続けられず、そのうち（私なり）の答えがだせるのかもしれないが、やはり場をあらためたいと思う。意識なるものは何せとんでもなくややこしいテーマなのだ。ここでは、私たちに意識されることのないところで苦痛がどれほどの広がりをもっているか、といったことについてもう少し考えておきたいと思う。

苦としてのホメオスタシス

やはりこれもすでに（「快樂原理のゆくえ」で）書いたことなのだが、快樂にかかわる神経系とホメオスタシスの中枢（視床下部）とのあいだにかなりの重なりがある、という事実がある。完全に重なりはしないのだけれども、そこそこに重なっているわけなのである。そしてそこから、ホメオスタシスが乱れたときに苦痛が生じ、ホメオスタシスが回復されたときに快樂が生じる、と考えていいのである、ということもすでに書いた。

このホメオスタシスということには、「同じ」を意味するギリシア語「ホメオ」と「状態」を意味するギリシア語「スタシス」とのふたつをつなげて、W・B・キャノンが（一九三三年）つくったことばであり、やわらかいことばで直訳すれば「同じ状態」であるわけだが、そうした同じ状態をたもっていることやそうした機能を意味することばとしても使われることがあるようであり、そうしたニュアンスをこめて二ホン語では「恒常性」と訳されたりもしている。

ホメオスタシスの維持ということばは、しばしば、生命のもつさまざまな機能のひとつとして扱われることもあるのだが、実は、生命とは何かという問いへの回答そのものにさえなることができるようない。このうえなく本質的なものではないだろうか？

たとえば、生命を 有機物（炭素化合物）で、ある状態を維持しているもの、といったふうに定義することも可能だ（と思う）（言うまでもなく、維持されているある状態というのが、ホメオスタシスである）。有機物は、もともとひじょうにコワれやすい物質なのである。それなのに、生命と呼ばれる有機物は、なぜかある状態をしかるべく維持することができているのであり、それが生命なるもののメカニズムとということになるわけである。

ところで、維持されているある状態とはどのような状態なのだろうか。少し凝った言い方をすれば、ある状態を維持しているという状態、ということになる。つまり、ある状態を維持しているという状態を維持している、ということになる。では、ある状態を維持しているという状態を維持している、と言われさうい、その、ある状態とは、どんな状態なのだろうか。どんな状態でもいいわけである。その状態を維持しているという状態が維持されさえすれば、それはどんな状態でもいいのだ。

もつ少しわかりやすく言い換えれば、これは、ある状態が維持されているのが、何かある目的のため、つまり、何かあることをするためではない、ということである。ある状態を維持するためにある状態を維持しているのであり、ある状態を維持するものであるから、ある状態を維持しているのであり、ある状態を維持するようにできているからある状態を維持しているのでしかないのである。それが生命というものである。

しかし、有機物がもともとひじょうにコワれやすいものであるために、生命が、しかるべきある状態を維持するためには、とじこもっていることができるだけではない。とじこもりながら自分のしかるべきある状態を維持することができるためには、外部で何が起きてもかまわないという、それなりの強度をもった存在である必要がある。しかし、もともとコワれやすい有機物である生命には、そもそもそうした強度が欠けている。外部で起きることに左右されざるをえないのである。そこで生命は（しかるべきある状態を維持するために）どうしても、外部環境とのさまざまなやり取りを強いられることになる。つまり、外部環境とのやり取りをおこないながら、それにもかかわらず、しかるべきある状態を維持する、ということができなければならないわけなのである。そしてその、外部環境とのやり取りということが、たとえば、ものを食べて消化したり、排泄したりといったことであつたり、あるいは、追いかけてたり、逃げたりといったことであ

ったりするのである。そしてもちろん、外部環境というのとは何かと不安定なものであるから、外部環境とのそうしたやり取りも、それに合わせた対応が必要ということになるわけである。

生命の活動はどれもこれもすべて、そのようにしてなされるホメオスタシスの維持のためのものなのである。生命はそのほかのことは何もしない。ただひたすらホメオスタシスの維持だけをおこなっている。が、そのさいに少し複雑なことが生じてくる。つまり、ホメオスタシスを維持するために何かがなされるべきとき、やはりそのためのコストがかかるわけであり、ホメオスタシスの維持は、そのコストもかかえこまなければならなくなる、ということである。

たとえば、外部環境とのやり取りをしながらホメオスタシスを維持するさいにもちいられる機能(および器官)が存在するとする。しかし、もちろん、その機能(および器官)は生命組織の外部にあるのではない。外部から、その生命組織のホメオスタシスの維持のために(その生命組織にむかって)はたらきかけるものではない。その機能(および器官)もまたその生命組織の一部としてあるものであり、その限りで、それもまたそのホメオスタシスが維持されなければならないものであるわけなのである。その機能が必要なときにはいつでもその役割をはたせるように、しかるべく維持されていなければならぬのだ。

しかし、その構造は無限後退におちいることはないのだろうか。つまり、Aという機能(および器官)を維持するために、Bという機能(および器官)が存在し、Bという機能(および器官)を維持するために、Cという機能(および器官)が存在し……という具合に、である。もしそうだとすれば、どこまでいっても、ホメオスタシスの維持は不可能ということになるのだろうか。が、そういうことにはならない(なるならば、ホメオスタシスの維持は不可能となり、したがって、生命は不可能だ、ということにもなりかねないのではないか)。ならないのは、生命におけるホメオスタシスが、それぞれの機能(および器官)が複雑にたがいに持ちつ持たれつとなっているというかたちのもだからだ。たがいに持ちつ持たれつとなることで、それぞれの機能(および器官)が維持されているわけなのである(考えてみれば、ホメオスタシスを維持のそうしたかたちだけが、生命という存在がそのホメオスタシスを維持することができるただひとつの可能なかたちだと言えないだろうか)。生命というものの複雑さとは、ホメオスタシスをめぐり、そうしたさまざまな機能(および器官)がおりなす、複雑

な持ちつ持たれつ的な関係の複雑さなのである。そして生命のもつ複雑さがそうしたものであるがゆえに、その生命のホメオスタシスは、それだけ複雑に調整されながら、複雑に揺れつつかざるをえないのである。

もちろん、そのようにしてなされるホメオスタシスの維持がつねにうまくいく、とはかぎらない。そこには予定調和は存在しない(予定調和が存在しているのように見えるとするれば、それは、ホメオスタシスの維持が何とかなされているケースばかりに眼がむいていくからだ)。うまくいかないときもあるのである。そのときは生命は消滅(「死」)をむかえることになる。生命は、それが棲息するひとつの環境のなかで、その環境によってホメオスタシスを(ときには激しく)揺すぶられながら、それにもかかわらず、何とかホメオスタシスを維持し、存在を続けているのである。

であるから、ホメオスタシスの乱れに苦痛がともない、ホメオスタシスの回復(鎮痛(「快楽」)がともなうとすれば、生命はつねに(ホメオスタシスの乱れにともなう)苦痛にみまわれていることになる。そしてその苦痛から逃れようと、もがきあがきまわるようにして、(ホメオスタシスの回復のための)さまざまな活動がなされる。生命のおこなう活動とはすべて、そうした、苦痛から逃れるためのものなのである。そして、うまくいけば、その活動の結果として(ホメオスタシスが回復さむ)苦痛がやわらぐ。そこに生じているのは、苦痛の発生とその消滅である。より正確に言うならば、苦痛の発生と消滅ではない。外部環境が不安定なものであり、しかも、ホメオスタシス維持装置としての生命体の複雑さのために、ホメオスタシスは揺れ動かざるをえないものであり、完全なホメオスタシスの維持は不可能である、という意味では、むしろ苦痛の増大と減少と言つべきだろう。存在しているのは、増大する苦痛か、あるいは、減少する苦痛なのである。つまり(どのみち)苦痛だけが存在しているのである。快楽が鎮痛であるということが意味するのは、そういうことなのだ。東洋風に言えば、生きるということとは「一切皆苦」なのである。

未来への配慮

しかし、とくに私たち人間の場合、その「苦」がさらに深まらざるをえない事情が存在する。すでにだいぶ前に(高知大学教育学部研究報告 第六三号に掲載した

「快樂原理のもとに」で書いたことがあるのだが、人間は、未来のことを配慮しながら生きるということとを極端におこなっているからである。未来の何を配慮しているのかというと、言うまでもなく、未来の快樂であり、未来におけるホメオスタシスの維持である。つまり、その、未来における快樂・ホメオスタシスのために、現在の快樂・ホメオスタシスがコントロールされ、場合によっては犠牲にさえされなければならないのである。

さきに「快樂原理のもとに」で私は人間における 未来への配慮 について、こんなことを書いた。 未来の快樂のために、現在の快樂を制御するのである。つまり、未来の快樂のために、現在の快樂を断念し「食べるのをやめよう」とあるいはそれを制限し「少しだけ食べよう」、あるいはそれを延期し「あとで食べよう」、あるいはそれを変更する「別のものを食べよう」のであり、さらに、そのようにして現在の快樂を制御しながら、現在の快樂とは無関係なことを、それどころか現在の快樂に反すること（≠不快なこと）さえおこない、未来における快樂をもたらずよつなことを企て、計画し、それを実行するのである（それが「労働」と呼ばれるものである）。

そつした 未来への配慮 のもとを生きているのは人間だけなのか、という問題は残るとしても、人間の場合には、そつした（未来への配慮のもとを生きるという）生き方が極端に突出している、ということとは間違いなく言えるだろう。そして、未来の快樂への配慮がなされればなされるほど、現在の快樂は制御されなければならないのである。

しかし、もちろん、未来の快樂への配慮によって現在の快樂が完全に否定されてしまつたということはない。現在の快樂の完全な否定は死にほかならないからだ。私がさきに「快樂原理のもとに」で書いたものからの引用をもつ少ししておこう（文章には少し手が加えてある）。 もしも、未来の快樂のために現在の快樂が完全に否定されてしまつたならば、有機体はその時点で存続不可能となり、ただちに死をむかえざるをえない（そしてその結果として、未来における快樂もまた不可能となるのである。それゆえそれは、未来の快樂への配慮にとつてもまずいことなのである。それだから現在の快樂は、未来の快樂への配慮による制御を受けなければならぬとして、少なくとも、生命が存在を続けるための必要最小限は認められなければならないはずなのである。あるいはまた、すべての（そのつどのそのつどの）現在の快樂が制御の対象とならなければならぬわけではない。それが未来の

快樂への配慮にかつたものであり、それゆえ制御の必要がない、ということもあるはずなのである。というより（私たちの実感には反することかもしれない）、ほとんどの場合がそうであるはずなのである。有機体である限り人間もまた、現在の快樂を追求しながら生きるほかならぬはずだし、未来の快樂への配慮のもとにおかれるのは、そのごくわずかの部分だけのはずであるし、快樂は未来の快樂への配慮によってわずかに修正されるにすぎないはずなのである（そうでなければ人間は有機体として存在してゆけないはずだ）。

引用を続けよう。 しかし、それにもかかわらず、現在の快樂は、未来の快樂への配慮によって限りなく否定されることが可能なのである。というのは、未来なるものが果てしないものであり（それは永遠に続く）、そしてその未来がくりひろげることになるだろう（世界がまた無限に複雑であるために、その（無限に複雑な世界において果てしなくくりひろげられる）未来にそなえるために現在においてなされなければならないことは無限大であるほかないからである。そつした未来にそなえるためには、現在において、ありとあらゆることがなされなければならないのである。実際にこれまで人間はそのことに膨大なエネルギーを注ぎこんできたし、いまも注ぎこみ続けている。だが、人間に可能なありとあらゆることをおこなつても、それでも、（想定されるあらゆる）未来へのそなえを完全におこなうことは、絶対に（と書いていたろう）不可能である。そしてその不可能性は、未来について考えこみ、未来というものの果てしなさや複雑さに直面すればするほど、さらに巨大にふくらむのであり（人間に神のときき？知性でもあればそうでもないのだから）、そしてそのふくらみきつた不可能性が現在へと巨大な圧力となつてのしかかるのである。未来へのそなえが不可能である分だけ、未来は人間に重くのしかからざるをえないのである）。

したがって、人間は、未来のために、可能なありとあらゆることをおこなわなければならないはめになる。もちろん、可能なありとあらゆることをおこなつても、十分ではないのだ。だが、であるからこそ、なおさら、可能なありとあらゆることをなさないわけにゆかないのである。そして未来へ備えることにごくまで駆り立てられながら、場合によっては、現在の快樂がぎりぎりのところまで、つまり、これ以上制御すれば生存そのものが危うくなるということころまで、制御されなければならないものなのである。

確かに、人間が未来のことを配慮するには限界がある。あたりまえのこと

だが、人間には、未来にどんなことがおきるのか、おきつるのか、おこるはずなのか、といったことを、すべて予想することはできない。予想できるのは、むしろほんのわずかのことだけだと言っている。そして、予想ができなければその未来に怯えたりすることもできないはずなのである。もちろん、予想できる範囲の未来だけでも、人間をおびえ、おののかせるには十分なかもしれないとしても、である。が、やっかいなのは、人間が、自分がすべてを予想できるわけではないということを知っている、ということなのである。人間は、自分が予想もしないことがおきつる、ということを知っている。だからこそ、人間は、さまざまな最悪のケースについて予想をめぐらしながら、さらに、予想することさえできない(もっとも最悪のことがおきはしないかと、おそれおのき可能なエネルギーのすべてを未来にそなえて)ぎりぎりまで(ふりしほらないわけにいかなくなるのである)。

もう少しだけ引用を続けよう。確かに、未来が配慮とおりになった(あるいはそのように感じられた)そのときは、未来はもはや現在ののしかかるものであることやめるし、(そうした未来に備えて)制御されていた現在の快樂がとりもどされる。ふつう私たちはそうしたときを求めて、さまざまに未来への配慮をめぐらすのである。しかしそのようにして現在の快樂をがとりもどされるのは、そのときだけなのであり、しかも、配慮とおりになるのは未来のほんのわずかの部分だけなのであり、その限りで、未来が現在にもたらす圧力そのものは(そのときでさえ、あいかわらず)なくなつてはいないし、それにそなえて現在の快樂はやはりそれなりにきびしく制限され続けているなければならないのである。(誤解のないように補足しておけば、未来の快樂への配慮そのものは、快樂をまたらさない。それが快樂をまたらすとすれば、あくまでも、未来が配慮とおりゆくだらうという予感によって、未来がのしかかるものであることをやめ、そしてそのとき、未来にそなえて制御されていた現在の快樂がとりもどされるからなのである。私たちが快樂として感じることができるのは、現在の快樂だけなのである。)

未来のことを何もかにも忘れてすすむことができるよつな幸せなときは、ほんのひとときでしかないし、実は、そのひとときにおいてさえ、未来のことを完全に何もかにも忘れることは不可能なのである。

未来への配慮の深さと激しさについて

そのよつにして、私たちが感じている以上に、私たち人間は、未来への配慮を深く激しくとらわれているし、それによって深く激しくさいなまれている。

たとえば、思考実験というほどのこともないのだが、もしあなたが、自分(あと三日で、では極端すぎるすればあと一年で死ぬのだという)ことを(占いで、予言でも、お告げでも、病院の診断でもいいのだが)知らされたとしたら、どうだろうか?

おそらく、誰もが、ただちにこれまでの暮らしをやめて、まったく別の暮らしをはじめたろう。言うまでもなくそれは、(今の今までのなまれてきた)これまでの暮らしが、自分が一年たったあととまずと生きていくという(ことを想定)という前提(した)ものだからである。

死ぬのが一年後でなくてもいい。五年後でもいい。それでも、暮らし方はかなり変わるだろう。さらに(死ぬのが)一〇年後でもいいだろう。やはり暮らし方はずいぶん変わるだろう。暮らしが変わるのは、現在の暮らしが、自分が五年たったあとと、あるいは一〇年たったあとと生きていく(ことを想定)したものだからなのである。

もちろん、ふだんの暮らしを送るさいに私たちが想定する未来というものには限度がある。たとえば、五〇億年後に太陽が膨張して地球は消滅する、といったことを聞かされても私たちはあまり(というが、ほとんど、あるいは、まったく)動揺しない。それは、私たちの暮らしが、五〇億年後の未来を想定して組み立てられていないからなのである。それが、五年後に地球に隕石が衝突して人間はひとり残らず死ぬことになる(と)か(の)ことを知らされたら、とんでもなく動揺することになる。私たちの暮らしが、少なくとも五年後のことを想定して組み立てられているからだ。

もちろん、ふだん私たちは、つねに五年後とか一〇年後のことをいちいちあれこれ想定しながら暮らしているわけではない。というより、そつした(五年後とか一〇年後の)ことを思い浮かべるのは、ローンがあと何年残っているか、といったことを考えるというよつな特別のときだけであり、そうでないほとんどのときは、そんなことを考えるひまもなく、毎日の暮らしに追われるときをおくっている(か)よつである。

しかし、それでも、実は、私たちは五年たったあとと、そして一〇年たった

あと自分も生きていくということを想定しながら、その想定に合わせた生き方をしているのである。それだから、あと五年であるいはあと一〇年であるいは死にます、とかいうことを知らされると、ショックを受けるのであり、生きかたが変わらざるをえないのである。

逆も言えるだろう。もし、あと五年であるいはあと一〇年であるいは死にます、ということを知らされても、ぜんぜんショックも受けず、へいきな顔のまま、これまでどおりの暮らしをおくっている人間がいたとすれば、その人間は五年さきのことや一〇年さきのことをまったく考えずに生きていく人間ということになる。あと三日で死ぬのだということを知らされても平気な人間は、三日さきのことを考えることなく生きていくということになる（もっとも、三日さきのことを考えずに生きていく人間が、「三日さき」という二ホン語を理解できるのか、そもそも「三日さき」という観念がその人間には存在してはいないのではないか、といったことはあるかもしれないが、もちろん、そうした人間はまず存在しないだろう。が、もし存在するとしたら、人間離れした人間、というか、人間であることを超越した人間だという感じがするのではないだろうか。その感じは正しいと思う。なぜならば、つねに未来のことを配慮しながら生きていくことが人間であるということだからだ。未来への配慮をおこなわない人間は人間であることをやめている。

さらに言えば、つねにそのようにして未来への配慮のもとを生活している人間が、その（みずからのおこなう）未来への配慮によってもっとも激しく追いつめられた場合というのが、自殺なのではないだろうか？

人間を自殺に追い込むのは、その人間が思い浮かべた未来なのである。あまりにも絶望的なものとしてしか思い浮かばない未来に絶望し、その未来を回避するために、その未来へ向かいつつある自分を否定するのだ。もちろん、未来だけでなく、すでに現在が激しい苦痛にさらされているという場合もある。しかし、現在の苦痛から逃れるようとして人間がおこなうのは、「快樂原理のもとに」でも書いたことだが、人間以外の生き物がそうするように、あがき、もがき、のたうちまわることなのである。そうした、あがき、もがき、のたうちまわらないわけにいかない状況が、これからいつまで続くのか、といったことに思いが至るときに、人間は死を選ぼうとするのである。

もちろん、あがき、もがき、のたうちまわらないわけにいかない状況がまだ訪れていなくともかまわない。やがてそうした状況が訪れるはずだし、その

状況が果てしなく続くのだ、といった思いにとらわれるとき、やはり人間は死を選ぶことがあるのである。

たとえば、倒産とかリストラによって仕事と収入を失ったとする。そのときひとが死を選ぼうとすれば、それは、仕事も収入もない惨めな暮らしがこれからずっと続いていく未来のありさまが浮かんだからなのだ。いま、ご飯を食べるためのお金がないからではない（もちろんそれはそれで困ったことではあるが、それだけの理由で人は自殺はしない）。ご飯を食べられるかどうかといったことで怯え続けなければならぬ惨めな日々がこれから果てしなく続くということにうちのめされるのである。であるから、もし、半年後でも一年後でもいいが、ふたたびそこそこの仕事と収入を手に入れられる見通しがあるのならば、誰も死を選びはしないだろう（半年でも耐えられない、という人間は別かもしれないが、ふたたびそこそこの仕事と収入を手に入れることができる自分がどうしても思い浮かばないがゆえに、仕事も収入もない惨めな自分を終わらせるために死を選ぶのだ。

あるいは、病気を苦にして死を選ぼうというさいも、この苦しみにこれからもずっとさいなまれ続けていく未来のありさまが浮かんでいるのである。たとえば、あと三日でこの苦しみが終わるとすれば、ほとんどの苦しみに耐えることができるはずだ（もちろん、三日どころか三分でも我慢できない、三日もこの苦しみを味わわなければならないならば死んだほうがましだ、という苦痛も存在するかもしれないが、やがて快復する未来の自分のすがたがどうしても思い浮かばないがゆえに、苦しみに果てしなくさいなまれ続ける自分を終わらせるために死を選ぶのだ。

かつて、青信号を待ちながら、トラックに轢かれることに奇妙な魅力を感じた私にとりついていたのは、来る日もくる日も会議が続くという日々が果てしなく続く未来だったのである。そのころふとこんなことを思った。いきなり神サマがあらわれて、あと三日でオマエは会議なるものから永遠に解放されるのかと告げられたら、私にどれほどの陶酔がおとずれるだろうか、たとえその三日のあいだぶっ続けてややくいしい会議が続いたとしてもその三日間を私はこの上なく幸せな気持ちですこせるのではないか。

それはともかく、ある意味で、自殺こそは、もっとも過酷になされた未来への配慮なのだと言えるだろう。これをどう言いかえてもいい。人間はみずから死へと追い込んでしまうほど、それほど未来への配慮をおこなうことができるのだ、と。人間以外の動物が自殺といったことをしないのは、それほど

までの未来への配慮をおこなうことができなからなのだ、と。こんな日が続くのなら死んだほうがましだ、と、みずからの死を選択する動物が人間のほかに存在するだろうか？

ソウリムシの場合

ただしそれは、未来への配慮といったことをおこなうのは人間だけだ、というのではない。少なくとも、未来への配慮をおこなっているかのように見える動物はたくさん存在する。たとえば、秋になると食料(木の葉)を集めて自分の巣のまわりに溜めこむといったリスの行動は、少なくとも、あたかも、冬という未来に備えた行為であるかのように見える。

もちろん、リスが、人間がそうするように、冬が来てエサがなくて困り果ている自分のすがたを思い浮かべ、そうならないためにはどうすればいいかなどとかのことを考えながら、そうした行動をしているとは限らない。何も思い浮かべず、何も考えずに、ただただ本能的に、そうせずにはいられずにそうしているだけのことかもしれない。

未来への配慮の原形のようなものとしてもちだされるべきものがあるとするば、本能的になされるものとしての行動ではないかもしれない。本能としてすでにプログラムされているとすれば、そこには配慮をおこなう余地はないからだ。未来への配慮の原形とみなされるべきなのは、より経験に依存したものである行為であると思う。たとえば、あそこにはドングリがたくさんあったからまた集めにいこう、とか、あそこではひどい目にあつたからもうあそこに行くのはやめよう、とかの行為である(リスが実際にそうした行動をするかはわからない)が。

もちろん、本能的にプログラムされた行為も、そうした、経験に依存したものとしてある行為に支えられなければ、なりたないだろう。ひとつの行為が遭遇することになる場面には無限のヴァリエーションがあるわけであり、その無限の場面のすべてにどう対応するかをあらかじめ具体的にプログラムしておくことは不可能だからだ。プログラムされた行動が込み入ったものであればあるほど、こんなことがあつた、あんなことがあつた、という経験に合わせて、

行為のパターンが作りだされなければならぬはずである。

そして行為のそうしたありかたも、生物の世界のありとあらゆるところに観察される。たとえば、ソウリムシの場合を見てもよい。単細胞生物のなかでも極限的に重装備に進化したソウリムシであるとはいえ、それでも単細胞生物であることに変わりはない。が、そのソウリムシがこんなふるまいを見せるのだ。櫻井芳雄『考える細胞「ニューロン」から』。

「まずソウリムシを液体が満ちたガラス管に入れる。その液体に弱い電気ショックを流すと、ソウリムシは身体を縮めるといふ行動を示す。本当に痛がつているかどうかはわからないが、私たちが深いと感じる電気ショックにソウリムシも同様に反応する。次に、高低二種類の音をランダムな順序でソウリムシに聞かせ、一方の音を提示した直後には電気ショックを与え、もう一方の音の直後には与えないようにする。すると、そのような手続きを数回繰り返すだけで、ソウリムシは、電気ショックをとまなう音が鳴るだけで身体を縮め、何もともなわない音に対しては縮めなくなる。つまり、この一個の細胞は、危険な音とそうでない音をそれぞれ記憶して区別しているのである」。

ここでソウリムシがおこなっているのは、あの「パプロフの犬」と同じふるまいである。エサを与えられる前に聞かされていたベルの音によってよだれを流すようになった「パプロフの犬」と同じふるまい、である。

が、私がここで言いたいのは、犬だけでなくソウリムシにもそれができた、ということではなく、このときソウリムシがすでに、過去を引きずり未来に身構えながら現在を生きるといふ生きかたをしている、ということである。これまでの私の言いかたにしたがうならば、このときソウリムシは、すでに未来への配慮のもとを生きているのである。まだ訪れていないが、やがて訪れるはずのものに身構えて、ソウリムシはからだをすくませたのだ。その、やがて訪れるはずの未来は、ソウリムシのなかにしか存在しない。それは再びおきしないことなのかもしれない(過去にそうしたことが何度かあったことにすぎない。たとえば、実験をしている人間が、そろそろこの実験もお終いにしようかな、とか思えば、もうそれは二度とおきなくなるのだ)。しかしソウリムシのなかでは、おきるはずのものになつている。そしてそれを待ち受けながら身をすくませているのだ。

ちなみに、ソウリムシは細胞一個の生き物だが、私たち人間は約六〇兆個の細胞からできている。脳細胞だけでも一千万億個とかと言われている。ソウ

リムシがどれほど複雑な単細胞生物であるとしても、単純に言って、私たち人間のほうが無限に複雑な存在である。脳だけでも無限に複雑である。

単純な話ついでにさらに単純な話をさせていただければ、さらにこう言えないだろうか。私たち人間は、ソウリムシのそれよりも無限に複雑な未来への配慮のもとを生きている、つまり、ソウリムシのそれよりも無限に複雑な過去を引きずり、ソウリムシのそれよりも無限に複雑な未来に身構えながら、ソウリムシのそれよりも無限に複雑な現在を生きているのだ、と。さらに、これも言えないだろうか。未来への配慮のもとを生きるという人間の生きかたは、ソウリムシのような生き物にまでさかのぼることができるものであり、それはすでにソウリムシのような生き物において始まっていたものだったのだ。さらにさらに、これも言えないだろうか。未来への配慮のもとを生きるという人間の生きかたは、そうした（ソウリムシのような生き物から人間に至る）途方もない進化的な時間をかけてしあげられてきたものなのであり、私たち人間はそれだけ深く未来への配慮のもとを生きるべきをええないものとなっているのだ、と。

攪乱的刺激

実際、私たち人間は、未来への配慮のもとを生きることを、やめたくともやめられない。まるで、呼吸をとめたままできていることができないように、やめようとしてもやめられないのである。やめようとすればするほど、むしろ、やめられなくなるのである。誰もがしばしば経験するように、考えまいとすればすればするほど考えから離れられなくなるのであり、意識しまいとすればするほど意識してしまうのであり、緊張しまいとすればするほど緊張してしまうのであり、明日のことは忘れて眠ろうとすればするほど眠れなくなるのだ。そしてときには、やめたくともやめられなくなった 未来への配慮 に追いつめられてしまい、自殺へと至ってしまうのである。

つきなみに言えば、ストレスということになる。もちろん、現在おきていることによるストレスというのもあるわけだが、これは、これからおきるかもしれないこと、これからおきるはずのことが引き起こすストレスである。今こ

で完璧に快適な状態にあったとしてもだめなのである。これからきついことが待ち受けているということがわかっていたら、少しも快適ではないのである。現在の快適さにひたれないのは、未来のことを考えるからなのだ。

そして、そのようにして、やめることができない 未来への配慮のもとを生きること がすっかり息苦しくなった人間が、その 未来への配慮のもとを生きること からせめてしばしのあいだだけでも逃れるために考えた、いちばん手取り早いやりかたというのが、未来への配慮をおこなう能力を攪乱するような刺激をみずから与えるというものだったのである。未来への配慮をおこなう能力が攪乱されれば、そのあいだは未来への配慮はとだえざるをえない。そうしたときをすこすための実にさまざまな攪乱的な刺激を人間はこれまで考案してきた（もちろん、これまで私が考えたようなことを考え、それらを考案したのではない。あることをしてみたら快にひたれたのであり、その快を深めようとしたにすぎない。が、私ふうに言えば、そのとき人間は、未来への配慮をおこなう能力を攪乱するような刺激をみずから与えるということを知ったのであり、それをめぐる工夫を開始したので）。それをリストアップすれば人間がどれほど 未来への配慮のもとにあること から逃れることを切望しているかということが、裏返して言えば、人間がどれほど耐えられずに逃げださざるをえなくなるほど 未来への配慮 のもとにあるかということが、あらわになると思う。

どちらかといえば（私たちにとって）日常的なものを思いつくままにいくつかをあげてみるとして、まず、アルコールからはじめるとしよう。言ってみてもなくアルコールは神経のはたらきを鈍らせるクスリであるわけだが、私ふうに言えば、アルコールとはそのようにして未来への配慮を鈍らせるクスリなのである。未来への配慮を鈍らせるためにひとはアルコールを飲むのであり、アルコールがもたらしてくれる幸せとは、未来という名のプレッシャーの弛みもたらしたものである。

あるいは、何か美味しいものが食べたい、ということがある。ひとがそつしたセリフを口にするのは、お腹がペコペコするときではない（ペコペコるときは、何でもいから食べたい、と言っただろう）。ひとは何か美味しいものを食べることに期待するのは、（美味しいものの）美味しさによる陶酔であり、その陶酔によって未来への配慮がかき消されることである。美味しさにいつとつとるとき、未来がらみの（あんなにたのみにしてきつなつたあんなにきつなつた）やちいこは考えられな

くなっている。ひとが美味しいものを食べたがるのは、そうしたことを考えられなくするためなのであり、美味しいものがもたらす快楽とは、美味しさの陶醉で未来への配慮ができなくなり、そのぶん未来という名のプレッシャーから逃れられたことにもなる。快楽なのだ(ところで、私たちがとって食べるということは、まずまず、そうした快楽ぬきには考えられなくなっているのではないだろうか。その限りでは、私たちは口にする食物は、生命を維持するのに必要な栄養等を補給するためのものであるよりは、そうした快楽を提供してくれる嗜好品的で不健康なものと化しつつあると言ってもいいのではないだろうか?)。

アルコールを飲んだり、(うっとりするような)美味しいものを食べることは、未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激を自分に与える(日常的な)やりかたのひとつの大きな軸となっているとみなしていいと思うが、もうひとつの軸となるのは、恐怖やスリルを味わう体験をすることである。恐怖という名の快楽、スリルという名の快楽だ。

そのことがあらわすぎるくらいあらわなのが、ジェットコースターだ。恐怖の叫び声をあげているとき、誰もが、恐怖に圧倒され、未来がらみのややこしいことは考えられなくなっている(逆に、それを考えることができているうちは、恐怖の叫び声をあげることはないだろう)。未来がらみのややこしいことが考えたくとも考えられなくなる恐怖の瞬間を求めて、ひとはわざわざ遊園地におもむき、料金を払ってジェットコースターに乗るのだ。もし、叫び声があがるような恐怖を体験できないとしたならば、誰もジェットコースターには乗らないだろう。

あるいはひとびとがスポーツをしたり観たりするのも、息が詰まるようなスリルの瞬間を求めてなのである。どうなるのだろう、という、はらはらどきどきさなかでは、やはり、未来がらみのややこしいことは(考えたくとも)考えられなくなっているのである(そうでないとするれば、競い合うことが、あるいは競い合うさまを観ることが、どうしてあれほど楽しいのだろうか?)。

あるいは、事故現場に集まる群衆が求めているものも、事故のありさまにうちのめされ、おののかされ、それによって、未来がらみのややこしいことを考えることができなくなるような瞬間なのである。そうした瞬間がもたらしてくれる快楽にひたるために、ひとは事故現場に群がり、そのありさまにみとれるのだ(そうでないとするれば、いったいなせひとはなぜ事故現場に群がるのだろうか?)。

が、そのような快楽体験をするためには、わざわざ事故現場にかけつけなく

ともいい。テレビをつけてニュースを見るだけでいい。たとえば、画面に映しだされる陰惨な事件に、眼をそむけるどころか、むしろくぎ付けになるとき、ひとは事件のありさまに息をのみながら、未来がらみのややこしいことを考えることがやむ快楽的な瞬間を享受しているのである(が、それにしても、今日、報道番組は、私たちがとって、そうした快楽的な瞬間を提供する場である度合いをますます高めてはいないだろうか?)。

もちろん、私たちがくぎ付けにさせてくれさえすれば、それは現実のできこみである必要はない。フィクションでもかまわないのだ。というより、(人類がその歴史においてしきりに作り続けてきた)ドラマなどのフィクションは、私たちがそこにくぎ付けにすることで、未来がらみのややこしいことを考えることができなくなる瞬間をつくりだすために存在してきたのではないだろうか(そうであるがゆえにドラマがドラマであるためには、大なり小なり、破壊的で刺激的なできごとがくりひろげられることが不可欠なのだ)。ドラマの世界にひきこまれ、ドラマの世界がくりひろげられることに翻弄されるとき、私たちは未来がらみのややこしいことを何も考えることができなくなっている。それがドラマのもたらす快楽なのである。

あるいは、もうコメントはいららないと思うが、ひとが賭けに熱中するのも、それが、未来がらみのややこしいことを考えることを不可能にするようなスリルを自分に与えるものだからなのだ。

おだやかな例であれば、旅行もまた私たちにとって攪乱的な刺激となる。非日常的な体験によって、(私たちの日常を支えている)未来への配慮は、おだやかに攪乱されるのである。

もちろん、ここであげてみたこれらのケースは、未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激を自分に与えるということがなされているということがかなりあからさまな実例の(あくまでも)いくつかではない。私たちの日常を注意深くチェックすれば、攪乱的刺激のリストはいくらでもぶやせるはずだ。そして、そのリストがふくらめばふくらむほどそれは、私たちが、未来への配慮のもとを生きているということにどれほどさいなまれているか、そしてそこから逃れるためにどれほどまがき、あがいているかの証拠となるだろう。

ただの消しゴム

さて、なぜひとが、未来への配慮のもとを生きるということから逃れるために、未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激を自分に与えるという、何とも手のこんだことをしなければならぬのかというと、それは、未来への配慮をおこなうということをおこなう者がほとんど自動的・反射的・不随意的におこなうてしまつたからであり、それゆゑ、未来への配慮のもとを生きるということをおこなうからコントロールすることがひじょうにむずかしいからである。たとえば私たちは、歩きながら、もつと速く歩こうとか、ゆっくり歩こうとか、立ち止まるうかがコントロールができるわけだが、未来への配慮もそのようにコントロールがきけば問題はないのである。それができないから、未来がらみのややこしいことを考えたくとも考えられないような状況へと自分がおかれるように仕組む、というような、手のこんだやり口が必要となるのである。

では、未来への配慮のもとを生きるということをおこなうからコントロールし、未来への配慮をおこなうということをおこなうからやめるといふことはまったく不可能なことなのだろうか。そのための方法は存在しないのだろうか？

存在する。というか、はるかな過去から存在してきたし、実にさまざまなかたちをとつて存在し、そして（たとえば身近なところでは「懸想」とかの「さまざまに呼ばれたを」してきた。が、基本的にそれらは、ひとつの方法に収斂させることができると思う。つまり、ココロを、これからどうなるのか、自分はどつするの、か、といったような、未来への配慮を誘発することのないものへとひたすら向けて、それでココロをみだしながら、そうすること、ココロのうちに来への配慮が存在しない状態をつくりだす、という方法である。

単純といえば単純なことであるわけけれども、では、その、未来への配慮を誘発することのないものとはどのようなものでなければならぬのだろうか？

どのようなものでもいいのである。未来への配慮を誘発することのないものでさえあれば（ほんとに）何でもいいのである。

たとえば、催眠のさいに用いられる振り子はそうしたものだ。その運動は完全に単調であり、それがどんな運動をするかということはわかりきつていて、次に何がおきるか、と身構える必要がないし、そもそも身構えようがない。単

調な刺激は未来への配慮を眠りにさせるという効果をもつわけである。（ちなみに、催眠という現象も、未来への配慮が低下した状態だと言える。より正確に言えば、未来への配慮が低下したココロの状態が、医学では催眠と呼ばれているということになる。）

もちろん、それは運動をしていなくともいいのである。じつとしていいのである。それはただじつとしていられるわけだから、それこそ、これから何が起きるか、などと緊張する余地はますますないのである。

だから、それはたとえば、いま私の目の前にある、ただの消しゴムでもいいことになる。ただし、ただの消しゴムでなければならぬ。もしその消しゴムが、ただの消しゴムどころか、（ありえない話だが）一〇〇万円ほどのものであり、まだローンが残っているとがしたら、ダメである。その場合、その消しゴムはどのようにしてローンを返そうかといった未来への配慮を誘発することになるかもしれないからだ。あるいは、（一〇〇万円の消しゴムよりはありえる話だと思つが）職場で一緒に仕事をしている同僚から借りるとかもらつたものであつたとしてもダメかもしれない。職場や仕事がらみのことをおまひおこさせ、そういえば今度の会議ではあの件を検討することになるが、ややこしいことになるかもしれない……とかいった未来への配慮を誘発しかねないからだ。

では、そうした未来がらみのやっかいなことを思いおこさせるのではなく、昔の楽しかったことを思い出させる消しゴムならばいいということになるのかというと、そうでもないのだ。というのは、過去は必ずと言っていいほど、しかるべき現在へと、そしてしかるべき未来へとつながっているからである。

したがって、その消しゴムは、どこで買ったものなのか、あるいはどこかで拾つたものなのかわからず、知らないうちにどこかにかごがってなくなつていたとしても、そのことに気づきもしないような、そんなただの消しゴムであればあれほどいいことになる。もちろん、消しゴムでなくともいい。どんなものでもいい。未来への配慮を誘発することのない、ただのものとさえあれば。

（もっとも、そもそも未来への配慮を誘発しないようなものがこの世界に存在するのか、という問題があることはある。いかに、ただの消しゴムであるとしても、それは鉛筆で書かれた文字などを消すための道具として存在しているものではあるわけであり、これからその消しゴムでなされるべきではない仕事のことを思いおこさせるといふことはやはりありえるわけなのだ。が、とりあえずここではそうした問題があるという点を指摘しておくだけにしよう。）

ただしこれは（そのトレーニングをしたことがないものとして）かなりむずかしい

とである。消しゴムを相手にそれをはじめて試みてみて、五分できたらいいほうかもしれない。はじめで、いきなり一〇分間続けることができたなら、かなりその素質があると言えるかもしれない。もし三〇分ちかく（あるいはそれ以上）続けることができると、コロコロのなかにただの消しゴムのことしかなくなつたとしたら、もつそれはいつばな無の境地である（ただの消しゴムでは無に等しいだろう）。あるいはその道の人から叱られるかもしれないが、ひとかどの禅の世界であるとなえ言える。が、そこまでできるひとはなかなかいないだろう。

なぜそれがむすかしいのかというと、あまりにも意味がなさすぎるからである。何もおきるはずのないものをじつと見つづけるということとは、私たちの日常の生活では、まず（というが絶対に）ない。何が起きるかもしれないものを（その何かが起きることを待ち受けながら）じつと観察したり見張ったりするということはあるが、そうしたときでさえ、ふつと、ひとつのものをひたすらじつと見つづけるということはいない（多少はぼんやりするもの）。

が、なぜそれは意味がないことなのだろうか。それが、未来への配慮ということにまつたく適わないことであるからであり、それどころか、未来への配慮ということそのものから私たちのコロコロを遠ざけることであるからであり、そして、私たちの日常というのは、何よりもその 未来への配慮 によって組み立てられているものだからなのである。

私たちにとって、意味がある、とは、未来への配慮に適つたことなのである。あるふるまいにたいして、しばしば、そんなことをして何になるのか、その行為にどんな意味があるのか、ということとはが向けられることがある。もちろん、どのような行為も、何らかの結果をもたらすのである。しかし、その結果が、未来への配慮に適わないならば（つまり、これから私たちが生き続けてゆくのに有用でないならば）、意味がない、と言われるのである。

そのことはともかく、これが、未来への配慮にさいなまれることから逃れるための、そしてそれにもなう快楽を手に入れるための、もつひとつの、より手の込んだ方法なのである。簡単に二つを比較しておこう。

未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激を自分に与えるという方法に問題があるとすれば、やはり、それが攪乱的の刺激を自分に与えるというものであるがゆえに、自分にそれなりのダメージを与えざるをえないということだと思つ。さきあげた例を見ていただければわかるように、どれもこれも、それな

りにおこなえば、カラダにかなりの負担になるし、さらにはカラダを害することにもなりかねない（ジェットコースターの場合はせいぜいくたりくたびれるだけかもしれないが、アルコールの場合は確実にカラダを壊す）。

あるいは、それは、未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激が自分に与えられるような状況をつくりだすための準備を必要するわけだが、そのため、その準備をどのようにして手に入れるのかという配慮が必要とならざるをえないという問題もひきおこす（たとえば、アルコールを買つたためのお金をどうやって手に入れるのか、という問題だ。さらに旅行ともなれば、かなりのお金が必要となる。そのために借金でもしたら、その借金をどうやって返すのかという、やっかいな問題もあきてくる）。なにせ、もともとも未来への配慮をしたくともできないような状況をつくりだすことが目的であるためだけに、そのためにそれなりの配慮が必要となるということであれば、もともともなくなる可能性もあるわけである。

他方、いま見たような 未来への配慮を誘発しないものへとコロコロをひたすら向けることによって未来への配慮を停止させる という方法の場合、そうした副作用のようなものをももたないということは基本的にない。カラダを壊すといったこともまずありえないし、やっかいな準備も必要でない（ただの消しゴムさえあればいいのだ）。が、こちらの方法がそれほどいいこととすぐめだとすれば、どうしてひとはアルコールを飲む代わりに、ただの消しゴムをひたすらじつと見つづけるということをおこなわないのだろうか？

しばしば、アルコールを口に運ぶことのある私としては、そのあたりの事情もよくわかる。まず、未来への配慮を誘発しないものへとコロコロをひたすら向けることによって未来への配慮を停止させる という方法の場合、どうしてもそれなりのトレーニングが必要であり、手間がかかるのにたいして、未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激を自分に与える という方法では、基本的にその手のトレーニングはいらない、ということがある。そのぶん、手取り早い、とつが、お手軽なのである。

しかも、未来への配慮をおこなう能力を攪乱する刺激を自分に与える という方法は、そもそも、アルコールやらジェットコースターという外部的な刺激によって自分を、未来への配慮をしたくともできない状況に追い込むということであるため、その効果には有無をいわせない強制的なところがあり、しかも、その外部的な刺激をどんどん強めることで、未来への配慮が攪乱される度合い

だんますおこなわない。(なされない理由は、やはり、さきほど述べたように、意味がなすぎるといっていただと思ふ。)

私がそつした(カラダとココロが)きもちよきに沈んでいくという感覚にたどりついたのは、矢上裕氏の主催する自力整体をとおしてだった。自力整体は、その名のとおりに、自分で自分にたいしておこなう整体であり、(カラダを整えるための)一連のカラダの動きから構成されている。その一連の動作をおこなうにさいして矢上氏がつねに強調するのは、きもちのいい刺激をカラダに与えることであり、その刺激のきもちのよさを深めるために、あるいは、さらに新たなきもちのよさを探るために、カラダを休みなくゆらゆらとゆらし続けることであり、そのようにして、きもちのよさにどこまでも深くひたってゆくことである。一連の動きは、快楽にココロを向けることが次の快楽をもたらすきっかけとなり、その快楽にココロを向けることがさらにその次の快楽をもたらすきっかけとなるというような、循環的な構造をつくりだすきっかけとして、くりひろげられるのである。(したがって、その一連の動きも、それを正確に実行することは要求されない。それぞれが、それぞれのカラダの動かしかたによってもきもちのよさを感じられたらそれでいいわけである。「あくまで参考」と矢上氏は言ひ。)

この自立全体のキーワードをあげるとすれば、「脱力」かもしれない(何せ『自力整体脱力法』という著作もあるのだから)。矢上氏も自力整体の目的を、脱力したカラダになることだとも言っている(カラダがほんとうに脱力できているならば、自力整体もいらないとさえ言っている)。私ふうに言わせていただければ、脱力とは、未来への配慮がゆるむことであり、自力整体とは、一連の動きをとおしてココロとカラダを脱力へとみちびくことであり、脱力がカラダとココロにもたらすきもちのよさ(=快楽)にひたることである。自力整体によって私は、私のココロとカラダが、脱力という名のかけがえない快楽をさまざまに享受する場となることができるといふことを知ったのだった。

もちろん、自力整体がめざすのは、整体であり(=実際、私のカラダもチューニングが少しずつすすんでいるような感じがする)、そつしたきもちのよさにひたることそのものを目的とはしてはない。ただし、さきに書いたように、きもちのよさ(=快楽)がホメオスタシスの維持ということと深く結びついたことだとすれば、そしてカラダを整えることもまたそつしたホメオスタシスの維持なのだとすれば、自力整体はきもちのよさそのものをめざしているのだとも言えるかもしれない。

あたりまえのことだが、カラダにいいことは、きもちがいいのだ。脱力し、きもちのよさにひたることで自然治癒力も回復する、と矢上氏は言ひ。自力整体とは、そつしたきもちのよさを感じるカラダ感覚をどこまでもとぎすませていくことでもあるのだ。それはひとつの生きかたそのものだし、修行である、と矢上氏は言ひ。

が、自力整体によるきもちのよさにひたりながら、あるいはひたつたあとふと考えることがある。で、どうなるのか。何も変わらないのではないか。ただひとときだけのきもちのよさ、ただひとときだけの(日常からの)ドロップアウトでしかないんじゃないのか、結局は、もといたところに戻るしかないじゃないか、と。

しかし、そうなのではないと思ひ。少しずつ私にわかってきたのは、ひたすら未来への配慮のもとを生き、配慮された未来にしがみつくのではなく、未来への配慮ということにはたいして醒めた生きかたというものが存在するはずだといふことだった。が、もちろん、未来への配慮にたいして醒めるといふことは未来への配慮なしに生きるといふことではない。

それでは、それは(私の)どのような生きかたなのだろうか？

わかりかけているような気はするのだが、それについて書くのはもつ少しあとにしよう。それこそ私がもつとも、「脱力の思想」と呼びたいものなのだけれども。

脱力の深みへ

ココロを未来への配慮を誘発することのないものへとひたすら向けることで、ココロのうちに未来への配慮が存在しない状態をつくりだす、という技法は、はるかな過去から存在していた、とさきほど書いたが、そつした技法が人類の歴史に巨大に登場したのが、古代インドのヨーガにおいてだったことは言うまでもない(仏教もまたそのヨーガの一流派として登場したわけである)。いまだそれに並ぶことができないようなものは他に存在していない。

もちろん、ヨーガが巨大に発達させたのは、そつした技法だけではなかった。それはたんなる技法ではなかった。人間が未来への配慮のもとを生きる存在そ

のものであるぶんだけ、未来への配慮のもとを離れるということは、人間であることそのものから離れることそのものであらざるをえなかったし、私たちが暮らす生活秩序というものが、そうした未来への配慮をもとに組み立てられているものそのものであるぶんだけ、未来への配慮のもとを離れるということは人間が暮らす秩序から離れることそのものであらざるをえなかった。それだから、そこで体験されていることの意味といったことはやはり深く考えないわけにゆかないことであつたし（人間が未来への配慮のもとを生きる存在であるぶんだけ、未来への配慮のもとを離れることは、人間であることを超越した、おそろしく深い意味をもたざるをえないのである）。その中には、そもそも人間であることとはどのようなことなのか、人間が生きる世界とはそもそもいつたい何なのか、といったことをめぐっても、深い問いが発せられないわけにゆかなかつた。人間が深く未来への配慮のもとを生きる存在であるあればあるほど、問いは深いものとならざるをえなかったし、思索も深いものとならざるをえなかった。

私がここでおこなつたのは、「ホメオスタシス」とか「未来への配慮」とか「攪乱的刺激」とか（あるいは「ただの消しゴム」とか）の私なりのことばを用いながら、私が自力整体によつて（ささやかに）体験できたことなどの意味を考えることだつた。

快樂としての脱力の体験をさらに深めながら、脱力することの快樂をめぐつて膨大にくりひろげられてきた思索の跡を巡り歩くこと。そして私なりに、あつてもなく思索をめぐらしながら、彼岸的な快樂にさらに深く浸ること。そしてその快樂について語ること。それが私の夢である。私は自力整体によつて快樂としての脱力にたどりついたわけだが、そうした脱力という名の快樂の発見こそがヨーガの起源だつたのだと思つた。

が、もちろんそうしたことば、いまにもつづれそうな地方国立大学に勤めるただのサラリーマンでしかない私にとつては、夢の夢の夢のまた夢でしかないのかもしれない。そういう気もする。が、このころでは、夢があるだけいいじやないか、と思つてつづつしている。

おしまいに

「なるほどね。ハラサキくんの『快樂の哲学』のモチーフがよつやくわかつたわ。でも、もしハラサキくんが死んだら、これつてハラサキくんの遺書つていつことになるよね」

死なないと思つよ。

「死なないでね」

註

(1) 『岩波講座認知科学6 情動』（岩波書店、一九九四年）に収録。

(2) せつかくなので、最近読んだいくつの本から引用しておこう。私の考えよつとしていくつもの裏づけとなるはずのものだからだ。神庭重信『こころと体の対話』（文芸春秋社、一九九九年）から、「脳内自己刺激行動なるものが生まれるとき、そこにはどのような物質が介在しているのだろうか。まず、快を生む脳内の部位の分布を調べてみると、それはノルアドレナリンやドーパミンを神経伝達物質とする神経回路の脳内分布に、ほぼ一致していることが明らかになった。そこでこれらの伝達物質がまず候補にあがつたが、その後、これまでの研究で、ノルアドレナリンの関与は少ないことがわかつていく。一方、ドーパミンについては、覚醒剤「コカイン」、モルヒネ、エタノール、ニコチンなど、人が嗜好したがる物質は、どれも大脳辺縁系の側坐核と呼ばれる部位において、ドーパミンの放出を促進することが明らかになった。そこで脳内自己刺激行動に介在する物質としてドーパミンも有力視されたが、このドーパミンにしても、単独では脳内自己刺激行動を生まず、自己刺激行動に必須な物質でもないらしいことが判明している。次に注目されたのはオピオイド、つまりアヘン様物質である。一九七〇年代に入って、脳内には、電気刺激を加えると、痛み刺激を感じなくなる部位があることが観察された。しかも、この鎮痛を起こす部位と脳内自己刺激行動を起こす部位とはよく一致していた。同時に、電気刺激による鎮痛は、アヘンの作用を遮断するナロキソンという薬物をあらかじめ投与しておくこととくらなくなることも明らかとなった。これらの実験結果によつて明らかになったのは、まず、脳内には電気刺激によつて快とともに鎮痛が生まれる部位がたしかにある、ということだ。

た。しかもそこでは、どうやらアヘンに似た作用をもつ体内物質が作られており、それが快や鎮痛の発現に關与しているのではないかとこの可能性が考えられた。当時はこのアヘン様作用をもつ体内物質が一体どのような物質であるかをつきとめようとした研究が盛んに行われたものである。その結果、エンケファリンをはじめ、エンドルフィン、ダイノルフィンなど二五以上の種類のオピオイドの存在が次々に確認された。しかし、オピオイドにしてもドーパミンにしても、単一の物質が単一の精神機能を支配しているわけではない。脳内のどの部分のどの種類の受容体と結合するかによってその採用は異なる。……「単純にオピオイドやドーパミンが快情動を導く物質であるとは、とつてい断定できないのである」(一五九頁)。石浦章一『遺伝子が明かす脳と心のかたち』(羊土社、二〇〇四年)から。……「ところが、ここから三〇年くらいは全く仕事が進まずに、どの心理学の参考書にもこの辺りまでしか書いていないのですが、一九九六年になってノエルティースキングはどうもドーパミン関連遺伝子と相関するのではないかという研究がなされるようになりました。第5講義でも言いましたが、ドーパミンというのは人間の意欲に關係する物質です。……「最近聞いたところでは、ネズミの脳に電極を差し込んで、ネズミが何をしたときにドーパミンが上がるか調べてみたら、これをやる餌がもらえると、という報酬の予想(報酬予想)をすると脳の中でドーパミンが上がるということがわかってきました。つまり私たちの脳の中では何かいいことを期待したときドーパミンが上がるのではないかとということが考えられます。もう一つはドーパミンニューロンというドーパミンを出す神経がありますが、何かを期待したときだけピュッとドーパミンを放出することがわかりました。つまり脳の中のいろいろな物質の中でドーパミンという物質は、ノエルティースキングに一番関連が深いということがいろいろある状況から推測できるようになってきたので」以下略「(一九三頁)。山本隆『おいしい』となぜ食べすぎるのか』(PHP研究所、二〇〇四年)から。ドーパミン神経系を電気刺激すると、動物はその刺激を求めて盛んにレバー押しをします。このとき動物はほんとうに快楽を感じているのでしょうか。じつは、すでに述べたように、もうひとつの別の有力な考え方があります。それは、快感に手の届く一歩手前の状態を生じさせているというものです。あたかも馬の前にぶら下げたニンジンのようなもので、ニンジンを求めて走っても、いつも鼻先の一定の距離にあるニンジンが口に入らない状態、すなわち手に入りそうで入らない欲求不満の状態です。ドーパミン系は報酬が期待できるまで、それに向かって欲求行動をとらせると考えられるのです。といったわけで、近年、ド

ーパミンはおいしさそのものよりも、報酬を得ようとする欲求や期待に關係する物質と考えられています。たとえば、腹側被蓋野の九五パーセント以上のドーパミン細胞を破壊したラットの口の中に、甘い砂糖水や苦いキニーネ溶液を入れて、おいしさまずさの指標となる口やあごの動きを分析すると、正常な動物と変わらぬ反応が生じます。つまり、ラットが自主的に摂取行動をするときにドーパミンは關与します。受動的に口の中に入れられるならば、ドーパミンは必要ないといえます。積極的にそれを「欲しい」と思い、摂取行動を誘発するときにドーパミンが働くのです。ヘンソリアゼピン誘導体やモルヒネを投与したときの砂糖摂取量増大効果は、腹側被蓋野を前もって破壊しておくとは生じないのですが、これは「おいしい」ということとはわかってはいるのだが、「欲しい」という欲求が生じなかつたからだと理解できます」(一六〇―一六三頁)。茂木健一郎『脳内現象』(日本放送出版協会、二〇〇四年)から。ただし、ドーパミンで行動する神経系が快楽そのものにかかわる神経系だという考えをひきずった言いかたになっている。「ドーパミン細胞は、単に報酬を表現しているだけでなく、その報酬がどれくらい意外なものかという「予想(期待)からのズレ」をも表現する。もっとも活発にドーパミン細胞を活動させるのは、意外なときにもたらされた報酬である。さらに、学習を通して報酬と結びついた報酬に対して、ドーパミン細胞は活動するようになる」(一四七頁)。「二〇〇三年に、イギリスの神経生理学者ユルラム・シュルツェらは、ドーパミン細胞を中心とする情報系が、不確定性をどのように処理しているのかを示唆する、画期的な発見をした。シュルツェらは、ドーパミン細胞が、水や餌といった報酬を表現するだけでなく、報酬が来るか来ないかわからないという不確定性そのものを表現していることを見いだしたのである」(一四九頁)。

(三)「生命保全システムとしての情動」(三三頁)以下、さきほど引用した神庭重信「二〇〇〇年度の対話」から次の箇所をもついちと引用しておこう(強調は引用者)。「一九七〇年代に入って、脳内には、電気刺激を加えると、痛み刺激を感じなくなる部位があることが観察された。しかも、この鎮痛を起こす部位と脳内自己刺激行動を起こす部位とはよく一致していた。同時に、電気刺激による鎮痛は、アヘンの作用を遮断するナロキソンという薬物をあらかじめ投与しておくことと起こらなくなることも明らかとなった。これらの実験結果によって明らかになったのは、まず、脳内には、電気刺激によって快ととも鎮痛が生まれる部位がたしかにある、ということだ。た

- (4) 同三三頁。ちなみに、「内因性モルフィン様物質」とはエンドルフィンのこと。エンドルフィンなることを半分ニホン語に移せば、内部（＝エンド）モルヒネ。ただしそれはモルヒネそのものではなく、あくまでもモルヒネの様な物質だから、「モルフィン様物質」なのだ。
- (5) 櫻井芳雄『考える細胞（ニューロン）』講談社、二〇〇二年（一九二〇頁）。
- (6) 矢上裕氏の著作のいくつかを紹介しておく。『自力整体の実践』（農山漁村文化協会、二〇〇二年）、『自力整体』（新星出版社、二〇〇三年）、『自力整体正食法』（新星出版社、二〇〇四年）、『自力整体脱力法』（新星出版社、二〇〇四年）。いずれも誘導CDつき。