

ウィルバー 人間の三層論

人間は、物質・身体と心そしてスピリット(魂)の3つから成り立っています。物質・身体領域を探求するためには「肉の目」、知と心を探求するためには「知の目」、スピリット(魂)を探求するためには「黙想の目」が必要です。人間を全体的に包括的に理解するためには、この3つの質の違うタイプの知のバランスが大切です。

ケン・ウィルバー 人間は三層からなる存在である (文責：天野)

— ケン・ウィルバーの「進化の構造」を読み始めたのだけれど、難しすぎてよく分からなかった。ケン・ウィルバーって近寄りがたい感じがするわ。

— 確かにね。とっつきにくい面があるね。でも、現代を代表する思想家であり、実践家であるので、どんな問題意識を持っていたのか理解するのもいいのでは。

— それはそうね。

— ケン・ウィルバーは、医学部に進学するんだ。しかし、進学後すぐに「老子」(Tao Te Ching)と出逢ったんだ。高校の漢文の時間に、道の思想を勉強したことを思い出したかな。深刻な精神的危機を経験したんだ。

— どんな精神的危機

— それまでに自己を支えてきた現代科学を核とする思想的基盤を根本的に揺さぶられるんだ。科学が万能と考えていたケン・ウィルバーにとって大変なことだったんだ。だから、あらゆる哲学書を貪るように読破し、また、瞑想等の実践に集中的に取り組むようになったんだ。

— 理科系の学生が突然変異したわけね。

— 瞑想は禅をしていたようだね。

— アメリカで。

— そう。日本人の禅宗のお坊さんがアメリカで教えていたんだ。ケン・ウィルバーは大学も辞めてしまって、家庭教師や皿洗いなどのアルバイトをして生活しながら、思索と修行と本を書く生活をしていたんだ。

—すごい。ただのフリーターじゃないんだね。でっかい夢を持ったフリーターだったのね。

— そう。1976年に「意識のスペクトル」という本を出版したんだ。27歳の青年がすごい本を書いたんだ。たちまち話題になって大学で教えてくれという話もあったんだ。でも、全部断ってアルバイトをして生活しながら、思索と修行と本を書く生活のスタイルを変えなかったんだ。ウィルバーはこれらの労働を通じて、社会の最下層で働く人に非常に親近感を持ったらしい。それと謙遜ということを学んだと言っている。

—すごい博識だから、本ばかりから学んでいると思ったらそうではないのね。私も大学生なので大学の学問ばかりではなく生きているいろんな人から学ばなくてはと思うわ。

—この本はほんとうに興味深いんだ。よく作家の処女作がその人の全作品を象徴すると

言われるが、ケン・ウィルバーもまさにそれだね。

- 具体的に言うと、どういうこと。
- この本は西洋の心理学と東洋の瞑想を結びつけて、意識の発達論として、まったくあたらしい形で作り上げたんだ。まあ、このことはすぐには分からなくてもいいんで。
- 大事なのは。
- ケン・ウィルバーは他の人と違う点は医学部で学んだこと、老子などの東洋思想、西洋の心理学などをどれも否定しなかったんだ。普通の人だと東洋思想にのめり込むと、近代的な科学はだめだと思って批判的に見てしまいがちだ。でも、ケン・ウィルバーはどれもが部分の真理なんだ。だから、それらをいかにつなぎ結びつけ、新しい地図を作るかが課題だと意識したことなんだ。
- 私もケン・ウィルバーのようにはなかなか考えられないわ。
- ほんとうにそうだね。徹底してやるわけ。

人間は三層的存在である

- さきほど話したことだが、医学部で学んだこと、老子などの東洋思想、西洋の心理学などをどれも否定しなかったんだということを思い出してほしいんだ。
- それがどうしたの。
- 人間は、物質・身体と心そしてスピリット(魂)の3つから成り立っているということについて。医学部で学んだことで人間が物質でできていることを実感して、西洋の心理学を学んで人間の心の有り様、無意識についてとか影について深く理解したんだ。そして、老子などの東洋思想を学んで禅を実践してスピリット(魂)の世界があることを実感したんだ。
- 3つの世界があるということ。
- そうなんだ。ケン・ウィルバーは物質・身体の領域を探求するためには「肉の目」、知と心を探求するためには「知の目」、スピリット(魂)を探求するためには「黙想の目」が必要なんだと言っている。
- 黙想の目って、どんな意味。
- 黙想という意味は黙って心の中を見つめること。瞑想と同じように考えてもらったら、いいのでは。

肉眼の目

- 最初の、肉の目についてちょっと説明して。
- 物質・身体について、観察や実験によって認識を深めていきます。理科の時間にいろんな実験をしたね。私の友だちに生物学を教えている人がいるんだけど、例えば、顕微鏡を使ってより精密に観察して、データをとりだして、そこから推論していくアプローチしていく。一つの結論を得るために膨大な時間を費やす。よく泊まり込みで実験をしてデ

一タをとるんだと言っているよ。このような知のあり方は普通「科学的」と言われているよね。これは特に近代になって発達して、科学的であるかどうか、多くの人の真理を認識する上での基準になっている。

ー 私は文系だけど、理系の友だちに実験が大変だと言われる。文系は楽でいいよなど、うらやましがられるわ。

ー 食べ物でもテレビで寒天がいいと科学データを発表されると、店に寒天が無くなるほど人が殺到する。バナナがいいと言われるとまた店にバナナが無くなる。科学的という言葉は、現代においては魔法のような言葉だね。

ー 私のお母さんも、寒天騒ぎの時はびっくりしていたわ。テレビで放送された次の日にお母さんも、店に寒天を買いに行ったけれど、寒天の棚だけまったくの空になっていた。他の店にも買いに行ったら、偶然にあと一つだけ寒天があって買ったみたい。

ー 今の日本人は、「科学的」と言われているものしか信じない傾向があるよね。ケン・ウィルバーはしかし、物質世界は、リアリティ（現実）の一部分の真理、相対的真理にすぎませんと言っているよ。

ー それは心の世界やスピリット(魂)の世界があるということ。

ー オッ。冴えているね

知の目

ー 心については、知の目で実際に心を読んで心の中身を理解しないと分からないよね。外から肉の眼では見ることはできません。例えば、私の好きなドストエフスキーの「カラマーゾフの兄弟」の表紙をいくら外から眺めても何も分からないよね。1500ページほどの大長編なので、1ページ目から登場人物を押えながらじっくり読んでいくしかないよね。何日も何日もかけて最後のページまで読むことが必要です。作品の中に没入して、共感しながら想像力を働かせて、やっと全体的な理解に至るんだ。これが知と心の世界の知り方です。

ー 勉強って本を読んで理解することが中心になるから、分かる気がする。

ー 友だちの心や文化を理解する時も同じで、ウィルバーはこの世界のことを「間主観的世界」と言っているよ。このように、リアリティ（現実）には、心の外の世界（物質）と心の内側の世界（心）があることは誰も認めるよね。

黙想の目

ー 黙想の目って。私は瞑想に興味はあるけれど、まだしたことがないので分かりにくい。

ー 確かにそうだね。そこが「肉の眼」と「知の眼」との違いかなあ。普通、私たちが見ているのは、「肉の眼」と「知の眼」で、それを認めない人はまずいない。でも、スピリット(魂)の世界のことを言うと大きく分かれるよね。知的に理解しようとしても難しい。

世間の人多く知的に理解しようとしてわけが分からなくなっている。やはり自分なりに実践してみることでしか分からない世界なんだ。こう言ってしまうと次に進まないけれどね。ケン・ウィルバーによれば、スピリットというリアリティの領域があると言っているんだ。普通、私たちが見ているのは、「肉の眼」と「知の眼」です。しかし、「黙想の目」によってしか、三つの目のスピリットは認識できないんだよ。

ー 私もこの間お寺に行って、縁側にぼんやり座っていた。じっと庭を眺めていると、いやなことを忘れて心が静まっていく感覚があったわ。そんな感じなのかなあ。

ー 明鏡止水という四字熟語があるよね。曇りのない鏡と澄んだ水という意味で、一点のわだかまりもなく心が澄みきっている心境。池にたとえると、心の池の表面を穏やかにしてまったく波がなく、池の表面に月がくっきりと映るような状態。毎日の生活を考えてみて。成績を気にしたり、クラブでの人間関係で悩んだり、お母さんと些細なことでけんかしてなかなか仲直りができなかつたりと、たえず心の波が起こり揺れ動いている。

たとえば、自分の家族に大きな不幸があつて、自分の心の池が大きく波立っている時、悩んでいる友だちが、そばに居ても、その友だちの苦しい表情を「肉の目」はとらえることはできないし、友だちの悩みの声に耳を澄ませて聴くこともできません。沸き上がる思いのために「心の池」の表面が波立って、心の池が濁っているのだから、心の奥が見えないだけでなく、「肉の目」「知の目」もうまく働かない。

ー 私はよく経験するわ。自分の心なのに全然コントロールできない。何とかならないかなあつて思うわ。

ー 心の外の世界（物質層）、心の内側の世界（心理層）を認識するさいに、鍛えられた「黙想の目」はポジティブな役割をはたすんだ。黙想の目は、外に向いた心を心の中に向け、心の奥を見つめる目。究極の一者に向かう心だ。いろんな観念や感情で頭が一杯になって、固まっている部分やや引きつった部分を溶かすんだ。

ー 「黙想の目」を鍛えるためには何をしたらいいの。

ー 「黙想の目」を鍛えるためには実際に瞑想などスピリチュアルな実践が必要だよ。どんなに本を読んでも知ることはできない。心の池を静かに澄みきらせる練習を毎日10分でもいいからして、「澄みきった心、集中した心」で物事を見ること。「黙想の目」とは、スピリチュアルな目であり、人生がよりいっそう輝いて見える目なんだよ。そのことをウィルバーは詩的に表現している。

「内部のもっとも深いところに、それを超えていく無限がある。この常に現前する意識のなかであなたの魂は、コスモス全体を抱擁する所までに拡大する。あるがままの世界としてスピリットだけが残る。雨はもはやあなたに降るのではなく、あなたのなかで降る。太陽はあなたのハートから全世界に向かって光を放つ。超新星はあなたのなかで渦巻き、雷はあなたの至福のハートの音である。海や川の流れはあなたの魂の脈打つリズムである。」

ー 何か分からないけれど感じるものがあるわ。「雨はもはやあなたに降るのではなく、あなたのなかで降る」って言い方気に入ったわ。

バランスのとれた発達が大切

ー 3つの目は、それぞれがたいせつなの。

ー 「肉の目」「知の目」「黙想の目」はそれぞれのバランスのとれた発達が大切なんだよ。「肉の目」だけが発達して、「知の目」と「観想の目」が発達していないと、人の気持ちや深い人生の目的も分からない人間が生まれる。そして「知の目」だけが発達してしまうと、頭でっかちで、からだのことやスピリチュアルな世界についてまったく分からない人間になる。そして「黙想の目」すなわちスピリチュアルな目だけが発達すると、現実から遊離した生き方をする人なる。多くのスピチュアルな集団は、知的判断力を捨てるように導く。その典型がオウム事件。知的判断力を奪われて、マインドコントロールされて人格の破壊が行われる。その意味で、スピリチュアルな成長だけをめざすスピリチュアルな集団は、非常に危険。スピリチュアリティだけを追求してはだめ。もう一度繰り返すよ。ケン・ウィルバーは力説している。「肉の目」「知の目」「黙想の目」のバランスをもった発達が必要。それを可能にするのは、「肉の目」があつて「知の目」があり、「知の目」があつて「黙想の目」が成立して、豊かな世界が自分の人生に広がる。