

一章四節 トップダウン注意とボトムアップ注意

現象をありのままに観察しようとするならば、「注意」という心の機能が非常に重要なはたらきをするという事実は、厳しい止観の行を実践しなくとも、普段の日常生活の中でも、自分自身の体験として確認できることである。

簡単な例を一つあげてみよう。例えば、私たちがテレビを見ながら御飯を食べていたとする。その際、心の中がテレビからの視覚情報や聴覚情報、笑いや興奮などで満ちていれば、食べることに無意識となり、気づいた時にはいつのまにか茶碗から白米が無くなっていることだろう。だが、食べることに集中すれば、米の微妙な味わいや芳香、温かさ、一粒一粒の米が口腔内に触れる感触、米を押しつぶすときの弾力性や粘性、噛むことによって変化する米の味わいや性状や形状、唾液の流れ、歯と歯がかみ合う感触、舌が口腔に触れる感触、咀嚼物が口内から喉を過ぎて胃へと流動していく感触などのような、次々と生起する生の感覚そのものに、よく気づくようになる。食べることに集中すれば余計な思考のプロセスは抑えられ、自己は食べることに集中している。食べることに注意を維持していくことで、私たちは食べるという現実そのまますべてをありのままに理解できるようになる。

だが、何らかの刺激によって注意が食べることに逸れると、心の中ではいつもおしゃべりが始まり、食べることに以外の雑多なイメージが交錯し、次第に思考と感情の波が増幅して膨れ上がるようになる。いつのまにか、食べることはそっこのけで、自分自身は感情と思考の流れの中に飲み込まれている。もし、私たちがそのとき、感情や思考の流れの瞬間瞬間のプロセスに注意してよく自覚したならば、その波はやわらぎ、やがて止んでいくこともあるかもしれない。だが、その波の流れに盲目的に従うだけならば、食べることに意識（注意）が向かなくなり、箸で茶碗から口へ白米を運んでいく動作、白米を咀嚼して胃の中に流し込む作業は、自動的で機械的な無意識下の行動になってしまう。

現代の心理学は、注意のメカニズムを二つに分けている。一つは「トップダウン注意」と呼ばれ、意志のはたらきで特定の対象を選択し、それに注意を向けるものである。そしてもう一つは「ボトムアップ注意」と呼ばれ、その時々目立つ対象に対して自動的に注意が向かうものである。トップダウン注意は上からの意図的な指示命令で、ボトムアップ注意は下からの自動的な情報入力によって機能する。例えば、休日の朝に近所の公園を散歩しているとき、空の青さ、漂う白い雲、風でざわめく緑の木々、幼い子供達のはしゃぐ声、穏やかな風の心地よい感触、散歩に出かける前に妻に頼まれた用件など

のように、次々と自動的に対象が意識の中に生まれては消えていくのはボトムアップ^o注意のメカニズムによる。ボトムアップ^o注意は意識がありさえすれば自動的に起こり、意識の中に何も思い浮かべないようにすることは不可能である。

もし、散歩中の公園で、顔見知りの子供が遊んでいるのを見つけたら、その子供の周辺に注意の範囲を限定して、子供の家族を探そうと試みるかもしれない。このときの情報選択は意図的であり、注意を維持継続することには努力もしくはエネルギーを要する。このような認知はトップダウン^o注意のメカニズムによるものである。トップダウン^o注意が効率良く機能しているあいだは、それと無関係な情報への気づきは抑制されているようである。その子供の家族を探しているあいだは、空も雲も鳥も木々もほとんど気にならなくなり、人間の持つ特徴に多くの注意が向けられることになる。普段の生活の中では、トップダウン^o注意とボトムアップ^o注意の両者は相互に精妙なバランスをとることによって、私たちの認知プロセスが調節されている。もし、このバランスが崩れれば、様々な注意の障害が発生し、日常の生活に支障を来すことになる。

非常に興味深いことに、東洋において仏道の実践の場で二千年以上前から実践されている止観の行というものは、現代心理学が命名した「トップダウン^o注意」と「ボトムアップ^o注意」という二つの注意システムを極度に鍛錬していくものであると考えられる。注意を意図的に固定して長時間持続する「止」の作業は、トップダウン^o注意の徹底した実践である。また、心の中に瞬間的に生まれては滅する対象の群れに油断なく気づく「観」の作業は、ボトムアップ^o注意の徹底した実践である。止観の行においては、トップダウン^o注意である「止」に熟達することによって、ボトムアップ^o注意である「観」の能力を上げていく。いつも落ち着きが無く騒いでいる幼児たちを見ていると、トップダウン^oの注意機能が未熟で、まだ十分にはたらいっていないことがみてとれるが、止観の行は大人の平均的なトップダウン^o注意の能力をさらに磨き上げ、ボトムアップ^o注意をより鋭敏なものに仕上げていく。

仏道修行のように、瞬時に生まれては消えていく心の中の動的な現実を微細なところまでの確に捉えようとするならば、時間をかけて集中力を養い、この二つの注意のメカニズムを上手く利用することが必要となる。