

第二章 心の分析データ

止観の行が進展するにつれて、修行者は様々なレベルでの心の真相を知ることになる。本書では、それらの心の相を便宜的に、「粗大レベル」「微細レベル」「もっとも微細なレベル」の三つに分類する。これはチベット密教の心の分類法であるが(第二部参照)、それは他の仏教宗派(上座部仏教や大乘仏教など)が提唱する心の各相を包括的に理解する上でも大変都合がよいものなので、本書ではこの分類法を採用したい。

第一部では、この三つのレベルの心のうち、一番目の粗大レベルを取り扱う(第二部では微細レベルを、第三部以降ではもっとも微細なレベルを取り扱う)。この粗大レベルは私たちにも馴染みがある日常的なクオリアの世界の範囲内の記述であるので、他の二つと比べれば比較的理解しやすいものである。序章で述べたような日常的に私たちが感じているような自己の感覚が如何にして生じるかを正しく理解するためには、この粗大レベルの心を徹底的に分析観察せねばならない。

ここでは便宜的に、粗大レベルをさらに二つのクラスに分けてみたい。それぞれを「日常相」および「無常相」と名付けることにする。前者の粗大レベルの日常相は、私たちが最もよく知る日常的な心の相そのものである。現代の心理学、認知科学、神経科学のトピックスのほとんどは、このクラスに集中している。それに対して、後者の粗大レベルの無常相は、止観の行が進展することによって、初めて知ることになる心の実相である。それは普段私たちが認知することのない、心の「無常性」が顕著に現れた心相である。修行者らはこのクラスにおいて仏教が強調する「無常」の教義を、自分自身の直接体験として理解できるようになる。興味深いことに、今日の一部の意識研究者らも、このクラスの心相の存在の可能性を示唆している。

日常相と無常相の二つの心相は、全く異なる心的事象というわけではない。それらは同じ心的事象ではあるけれども、その分解のレベルが異なっている。喩えるなら、日常相においては目の前の現象を肉眼や虫眼鏡で観察しているとすれば、無常相では同じ現象を分解能の高い顕微鏡で観察しているようなものである。同じ現象を見ても、観察の手法が違えば、全く異なる世界がそこに開かれることになる。止観の技法によって、より微細な心的現象が露呈することになる。

私たちの日常的な世界観や自己感覚が如何にして形作られているのかを理解したいと願うならば、この粗大レベルの二つのクラスの心の相をよく知ることが必要となる。

二章一節 心の粗大レベル（日常相）

（一）五蘊（色、受、想、行、識）

序章で述べたように、チベット仏教のダライ・ラマ法王は、「私」という感覚は「身体と心の集合体」の感覚に依存して形成されると説明する。仏教はこの身体と心の集合体のことを「五蘊」と呼ぶ。五蘊は物質的因子である「色（物質あるいは身体）」と、精神的因子である「受（感受作用）」「想（表象作用）」「行（意志作用）」「識（認識作用）」のことである。仏教は五蘊である身体（色）と精神（受想行識）の集合体が、「我」を仮構すると説明する。

五蘊は我を仮構する基本的因子群であるが、それは人間の認知行動のプロセスそのものでもある。五蘊を理解することは人間の認知から行動に至るまでのプロセスを理解することに等しい。次に記すのは、そのプロセスの進行に沿った五蘊の説明である⁽¹⁾。

色（ルーパ）

仏教は認識論的な観点から物質（色）を「認知の対象（境）」と「対象を捉える感覚機能（根）」の二つに分ける。対象（境）と感覚機能（根）という二つの物質が触れ合うことによって認知行動のプロセスは始まる。

識（ヴィンニャーナ）

対象と感覚器官が触れ合うことによって「識」が生まれる。「識」が生じた瞬間は、入力信号のインプットが検知されただけであり、その具体的内容はまだ知られてはいない。何かを「見た」「聞いた」「触れた」というシンプルな感覚だけがそこに生じる。

想（サンニャー）

「想」の段階で、入力データの判断や類別といった意味処理が進む。検知された情報が、「林檎」「チェロ」というような具体的内容として知られるようになる。

受（ヴェーダナー）

データ入力検出された瞬間の「識」の段階で、微かな「快」や「不快」あるいは「ニュートラル（中立）」といった、感覚（受）が生じる。ただし、この段階では「受」は微妙で、はっきりとしない。だが、情報が「想」の意味処理の段階にまで進み、具体的なものとして判別されるようになると、「受」は明瞭な快あるいは不快の感覚として認知されるようになる。

行（サンカーラ）

感覚が「快いもの」なら、その感覚を長引かせ強めようとし、「不快なもの」なら、その感覚を取り除こうとする。「行」はそのような心の「反応」である。

「識」に伴って「受」が生じた瞬間には、その反応は弱く、無自覚であるかもしれない。しかしながら、「想」の意味処理の段階にまで進んで好悪の感情が明瞭化することで、反応は強くはっきりとしたものになる。このような強い感情と反応のパターンは、心の奥深くにまで染み込む。人間は心の奥底に根を張った潜在的な感情／反応システムからの強い影響によって、一定の認知行動のパターンを自動的に繰り返すようになる。苦を招く原因とされる執着や渴望は、心の奥底に根付いた強い感情と反応の結果として生まれる。

日常生活においては、このような「色」^{しき}から「行」までのプロセスが、絶えることなく繰り返されている。私たちがそれを自覚しようがしまいが、認知行動のプロセスそのものは休むことなく進行する。止観の行者はこのプロセスの流れに無自覚とならないように、よく気づいていなければならない。徹底した気づきによってこそ、そのプロセスに対しての、より精密で正確な分析が可能となる。

(二) 識と想の区別

例えば、一個の林檎が目の前に出された際には、それが見えたと同時に、それが「林檎である」と判断されると、私たちは感じているかと思う。それが見えたことと、それが具体的に何であるかが分かったことは、同時であると感じている。しかしながら、止観が修練されて、瞬間的に変化する動的な認知プロセスに対しての理解が深まると、何か「見えた」と認知されること（識）と、それが具体的内容として認知されること（想）は、同時ではなく、二つのあいだにはわずかな時間差があると理解されるようになる。瞬間的には、情報の受信の瞬間である「識」と、判断や意味処理のプロセスである「想」は、同時には生じていない⁽²⁾。

興味深いことに、仏教では意味処理が施される前の生の情報、つまり「想」よりも「識」のレベルの情報を「真実」として大切にし、その真実を見抜くことの重要性を強調している。通常は高次の意味処理が施された情報のほうが貴重に思えるが、仏教はそのように考えてはいないようである。「想」のレベルの意味処理は一人一人違ったものであり、そこに生じる認知には個人差がある。「想」がはたらけばはたらくほど、生まれて来る情報はバラバラなものとなる。仏教では、このバラバラの情報（想）を生み出すもとになった純粋な情報そのもの（識）を、見抜くことの重要性を強調する。

仏教は真実を大きく二つに分けており、それぞれを「世俗諦」^{せぞくたい}と「勝義諦」^{しょうぎたい}と呼んでいる。世俗諦とは皆で決めた世間一般の真実のことであり、勝義諦とは世間を超えた真

実そのものである。上座部仏教は、「識」と「想」という二つの意識情報のうち、意味処理が施された「想」は世俗諦に相当するが、意味処理が施される前の「識」は勝義諦に相当し、より優れた真理であると指摘する。上座部仏教のアルボムッレ・スマナサーラ長老は、「識」の勝義諦としての性質を次のようにわかりやすく解説している。

鞆だとか本だとか、見てから頭で理解したものではなく、実際に目に触れたもの、目が認識したそのもの、そこが勝義諦です。私が本や鞆を見せた時、皆様が見たものは、同じ一つのものでした。でも「これは何ですか」と聞くと、いろいろな応えが出てきました。私たちは同じものを見て一人一人バラバラの認識をするのです。でも、自分の認識を作るために自分に入ったもの、自分の認識を作ったもの、その情報は何か。認識の基になった情報自体は同じだったはず。その情報そのものを捉えるのです。そこが勝義諦です。

入った情報を各人がいろいろ解釈しているいろいろな認識・世俗諦が生まれるのですが、その解釈の元になった情報は何か。見る場合なら、何かが目に触れないと見えないのですから、その触れるものは何かと、それを捉えることが勝義諦です。目に触れる色・形のレベル、認識の基になった情報のレベルでは、個人差はありません。みんなに同じ情報が入っています。それを認識して理解する過程で、人それぞれに解釈してしまうのです⁽³⁾。

このように仏教心理学は認知のプロセスを「識」と「想」の二つに分けているが、同様に現代の心理学も、いくつかの実験結果から認知のプロセスを少なくとも二つのステップに区別している。

図2は「両耳分離聴取実験」と呼ばれる実験の概略を示している⁽⁴⁾。ヘッドフォンを通して被験者の左耳と右耳に異なる内容のメッセージを聴かせる。そして被験者に、一方の耳に提示されているメッセージのみを追唱するように指示する。そうすると、

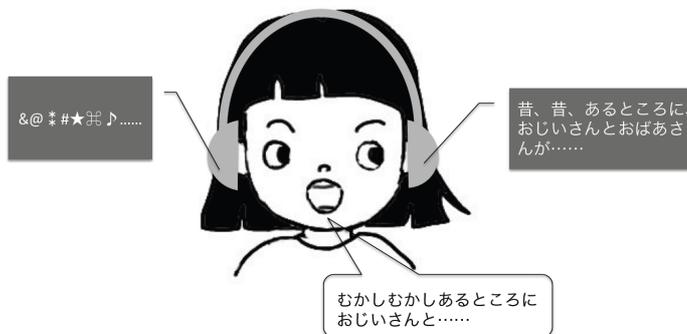


図2 両耳分離聴取実験

ヘッドフォンを通して、右耳と左耳に異なるメッセージを聴かせて、一方の耳に提示されているメッセージだけを追唱すると……

被験者は追唱している側の耳に提示されたメッセージの意味内容はもちろん理解できる。しかしながら、追唱していない側の耳に提示されたメッセージの意味内容は全く理解できない。このとき、その追唱していない側のメッセージを、①英語からドイツ語に、②男声から女声に、③声から純音に、それぞれ変化させて被験者がその変化に気づくか否かを調べてみる。そうすると被験者は、①の「英語→ドイツ語」の変化には気づかなかったが、②の「男声→女声」、③の「声→純音」という変化には気づくことができた。このような結果から、追唱していない情報（つまり、注意していない情報）も、声の質や高低のような「物理的な特徴」までは情報処理を受けることが分かる。注意している情報は直ぐに意味内容を判別するまで情報処理は進むが、注意していない情報においても、物理的な特徴の段階までは情報処理が進む。

したがって、知覚入力の情報処理プロセスは、「物理的な特徴の情報処理」と「意味内容の情報処理」の、少なくとも二つのステップに分けることができ、注意の程度に応じてその処理の度合いが制御されているようである。

おそらく、普段の日常生活の中では、無数の「識」が繰り返し瞬間的な生滅を繰り返しているのだろう。だが、それらに対しては、ほとんど注意が向けられていないので、大部分は無自覚なものとなっている。目や耳、皮膚からの刺激の入力は無数にあるのかもしれないが、ぼーっとしていれば、それらのほとんどは注意を向けられることがないので、十分な意味処理は施されない。しかしながら、もし際立って顕著な刺激、もしくは強い「受」を伴うような刺激が入力されれば、それに対して注意が集中することになり、はっきりとした自覚的な「識」から「想」へのプロセスが進行していくことになる。

私自身の経験を述べてみると、私が夢中になって面白いテレビを見ているとき、妻に話しかけられて「うん」「ああ」と返答した数秒後、妻の話しの内容を全く理解せずに自動的にいい加減な返事をしていた自分に気づき、自分自身に驚くことがある。おそらく、このときの私は、「識」レベルで妻の声の物理的な特徴を認知しており、私の受け答えはほとんど自動的に機械的な反応になっていたのだろう。もしこのとき、妻の声の調子や音量がいつもと違っており、怒りのせいで声が震えていたりすれば、そのようないつもとは違う妻の声に私の注意は集中することになり、「想」レベルの意味処理が促進されていたに違いない。上手い言い逃れを思いつくように、私の脳はフル回転していただろう。

(三) 感覚発生 の 直列性

私たちの普段の生活の中では、「見た」「聞いた」「触れた」などのような異なる感覚

情報は、同時に現れているような気がする。「ママ！」と叫びながら笑顔で駆けて来る子供を抱き上げたときには、その子供の「姿形」や「声」、「柔らかな体の感触」といった複数の感覚情報を同時に認知していると感じている。だが、非常に短い時間スケールでの意識状態の変化を鋭敏に捉える止観の行者らは、それらは瞬間的には同時に生じてはいないと観ている。彼らは、「見た」「聞いた」「触れた」というような異なる感覚情報は瞬間的には同時に生起しては無く、それらの生起にはわずかな時間差が存在すると指摘する。眼や耳などの感覚器官には膨大な数の情報が常に流入しているが、その中のほんの一部の情報だけが選ばれて、「識」としてその瞬間に意識化され、それが時系列に生滅している⁽⁵⁾⁽⁶⁾。例えば、喫茶店でアイスコーヒーを飲んでいるときには、手や唇がグラスに触れたときの感触（触覚）、コーヒーを口に含んだときの味わい（味覚）や芳香（嗅覚）、黒色の液体と透明のグラス（視覚）、ストローで攪拌したときの氷のぶつかる音（聴覚）といった異なる感覚情報は、同時に感知されているような気がする。しかしながら、仏教者の説明によれば、それらは瞬間的には同時ではなく別々に時系列に生じている。上座部仏教のスmanaサーラ長老は、『我々は見たり聴いたり嗅いだりなどのことは、同時にやっていると錯覚してしまいます。医学の説明を信じて、脳でさまざまなデータを並行処理していると思っています。が、認識処理は平行ではなくて、一本の線でリニアで処理しているのです。⁽⁷⁾』と説明する。

神経生物学のレベルでは、無数の情報が脳内で並列的に同時に処理されているのは事実である。脳は並列的な情報処理マシンである。しかしながら、仏教心理学の説明によれば、視覚や聴覚などの異なる感覚情報は瞬間的には同時に意識の舞台に現れない。無数の脳内で処理された情報の中から選択された情報のみが、時系列の意識パルスとして生起し、結果として流動的で統合的な世界像が形成されている。

-
- 1 ウィリアム・ハート「ゴエンカ氏のヴィパッサナー瞑想入門 豊かな人生の技法」日本ヴィパッサナー協会（監修）、太田陽太郎（訳）、春秋社（1999）三二～三四頁
 - 2 マハーシ長老「ミャンマーの瞑想 ヴィパッサナー観法」ウ・ウィジャナンダー大僧正訳、国際語学社（1995）一六三
 - 3 アルボムッレ・スmana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 第一巻 物質の分析」サンガ（2005）四六～四七頁
 - 4 E.C. Cherry（1953）Some experiments on the recognition of speech, with one and two ears. *Journal of the Acoustical Society of America* **25**, pp.975-979（熊田孝恒、菊池正「注意とは何か」（宮下保司、下條信輔（編）「脳から心へ」岩波書店（1995）九八～一〇六頁などを参照）
 - 5 地橋秀雄「ブッダの瞑想法 ヴィパッサナー瞑想の理論と実践」春秋社（2006）七八～八〇頁
 - 6 櫻部建、上山春平「仏教の思想2 存在の分析〈アビダルマ〉」角川学芸出版（1996）一〇七～一〇八頁
 - 7 アルボムッレ・スmana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 第三巻 心所（心の中身）の分析」サンガ（2007）二五一頁