

## 第三章 自己の心理学的モデル～「私」の仮構

---

以上、仏教（仏道）が提示する心の粗大レベルのデータ（の一部）をざっと見てきたが、次にこれらのデータ、および仏教心理学が教えるところ、そしてまた、西洋心理学や認知科学の知見も交えながら、自己の感覚が如何なる心理学的メカニズムで生じるのかを考察していきたい。「私」が如何にして仮構されるのかを論じたい。

本章では議論を深めるために、「正常」な自己感覚だけでなく、様々なタイプの「変容」した自己感覚、あるいは「異常」な自己感覚をも取り扱う。つまり、自己感覚の「正常性」と「異常性」の両方に焦点を合わせる。ものごとの本当のところを知りたいと願うならば、ものごとの正常性だけでなく、異常性についても同様に精査分析すべきである。そこに現れた異常性の原因を追求することのほうが、かえって事象の本質をより鋭く捉える場合がある。（例えば、今日の遺伝学の成功は、変異体（異常体）の解析抜きには考えられない。正常な遺伝子のはたらきよりも、異常な遺伝子のはたらきを精査することによって、その遺伝子の本質的な機能が明らかとなる場合がある）。極度の注意集中に伴う主客合一の感覚、心の病である「離人症」における異常な自己感覚、神経疾患などによる変容した自己感覚、このような正常性から逸脱した自己の事例群を分析考察し、自己感覚の正常性と異常性の両方を、合理的に説明できる心のモデルの構築を目指したい。

古くから仏教では、「我は五蘊によって仮構される」という説明が一般的である。本書もそれに倣い、五蘊の構成因子である「色」「受」「想」「行」「識」の五つの項目によって、自我の仮構性について考察していくことにしたい。

### 三章一節 色

五蘊の「色」は、「身体」という物質存在を意味している。ただし、止観の行者らが行なう身体しきの分析作業は、今日の科学が行なう物質しきの分析のように、他人の体や、動物の体を対象とすることはあまりない。また論理的思考によって、緻密な理論を築くことを分析の第一の目標とはしていない。修行者らは自分自身の内面に集中し、身体に現れている種々の感覚によく気づいていくことによって、自分の身体という物質存在を直接

経験によって理解しようとする。身体を概念化して思弁的に理解するのではなく、身体そのものを主観的体験によって理解していく。

仏道の実践の場では、概念の操作よりも直接体験が重視される。例えば、仏教のテキストの中では、物質は四つの基本元素（地、火、水、風）に分類されて論理的に考察されているが、仏教の実践の場（仏道）において、この四つの基本元素が分析観察される場合には、地火水風の四元素は四つにカテゴリー化された身体感覚に相應する。地は「堅さ・柔らかさ、粗さ・滑らかさ、重さ・軽さ」、火は「熱さ・冷たさ」、水は「流性・結合性」、風は「押す力・支える力」というふうに、四元素は様々な身体感覚に相應している。修行者はそれら細分化された身体感覚を順番に丁寧に観察していく<sup>(1)</sup>。

したがって、「色<sup>しき</sup>が我を仮構する」と言う場合には、科学者が考えるように「身体という客観的な物質存在が自己の生物学的基盤である」という意味も確かに含まれるであろうが、それよりも重要なのは、「身体感覚群が自己の感覚を仮構している」という生の主観的事実のほうである。止観の行では身体感覚が丁寧に観察されていくが、この身体感覚のありのままの模様を直接的に知ることが、「私」の仮構性あるいは非実体性を、直接的に理解することにつながっている。

## (一) ボディ・イメージ

普段の慌ただしい生活の中では、肉体の感覚そのものにはあまり注意が向けられていないだろう。いつもは主として、視覚や聴覚情報から構成される「モノの世界」、そして言語によって構成される「概念の世界」にほとんどの注意は向けられているので、自分自身の肉体の感覚はあまり目立たない脇役的存在となっている。

今、普段の喧噪的生活から少しばかり離れて、心を落ち着け、自分の肉体そのものに注意を向けてみよう。そうすれば、顔面や頭部の皮膚の感覚や筋肉の緊張した感覚、身体の動作に伴う運動の感覚、足裏に伝わる地面からの圧迫感、胃腸などの内臓の感覚といった、様々な身体感覚が存在していることに気づくようになる（医学的には、それらはまとめて「体性感覚」と呼ばれている）。注意を凝らせば、頭のとっぺんから指先やつま先までの身体全体の感覚をありありと感じとることができる。それまであまり注意が向けられることの無かった多くの種類の肉体の感覚が、心の中に溢れかえっていることに気づくようになる。床に寝転がって身体動作を止めた状態においても、呼吸に伴う腹部の動き、背中全体に感じる圧迫感、微妙な身体中のかゆみや筋肉の緊張感などといった身体各部の感覚情報は間断なく感知される。

これらの各種の体性感覚は、それらが意識の舞台に登場するときには、局所的で個別

的な何かしらの身体感覚として認知されているかもしれないが、全体としては集まって統合し、三次元的な「ボディ・イメージ」を形成している。目を閉じ、頭の中でのおしゃべりを止めて、静かに自分自身の身体の感覚に注意を向けて頭のテッペンからつま先までの身体全体を感じてみれば、そこには三次元のボディ・イメージが肉体の感覚の集まりによって形成されていることが分かると思う。

日常生活の中では、視覚、聴覚情報や言語情報などがメインとなっているので、体性感覚から形成されるボディ・イメージの重要性はそれほど意識されることがないだろう。もし、ボディ・イメージの重要性を感じたいのなら、静かな場所を選んで、思考のはたきを抑えながら、眼を閉じてじっと座ってみればいい。

目を閉じた暗闇の中においても一貫して安定した「私」を感じることができるが、その暗闇の中では「私」という存在は肉体の感覚から形成されるボディ・イメージの中に限局している。暗闇の中では、自分を中心にして広がる無限の空間をイメージ可能であるが、「私」はボディ・イメージによって作られた有限の三次元空間内に位置付けられている。しかしながら、もしこのとき一切の肉体の感覚が奪われてボディ・イメージが無と化したらどうなるであろうか。そのような状態を想像してほしい。そのとき、その暗闇の三次元空間内に、「私」を特定の場所に固定して位置付けることは難しいのではないだろうか。一切の身体感覚が奪われたそのとき、その静寂な暗闇の中に、個体としての「私」の存在性を確保することは難しいのではないだろうか。おそらく、その恐ろしい瞬間、「私」は暗闇に溶け、暗闇に同化したものとして意識されることになるだろう。体性感覚はこの物理世界の中に、個体としての「私」の存在性を作り出してくれている。

もし、私たちから視覚や聴覚、味覚や嗅覚が奪われることになっても、おそらく、「私」が存在しているという強い実感が失われることはないだろう。眼を閉じて、耳を塞いでも、「私」の存在感、重量感、質感というものに何ら変わりはない。だが、身体の感覚が奪われることになれば、話はまるで違う。身体の感覚の一切すべてが損なわれることはほとんど無いが、稀なケースとして、神経の炎症などによって全身の自己受容感覚（筋肉、腱、関節からの感覚であり、四肢・体の位置、緊張、動きが感知される）が奪われてしまうことがある。このとき患者らは自己受容感覚の喪失と同時に、「私」が個体として存在しているという実感が失われたと訴えることがある。患者らは視覚や聴覚によって自分と環境を明瞭に認知区別してはいるのだが、自分自身についての意識は希薄なものとなり、自己の存在の感覚は損なわれる<sup>(2)</sup>。

次に引用する乳幼児発達の研究者フィリップ・ロシヤ教授の解説に示されるように、

近年の発達心理学の研究によれば、体性感覚（皮膚感覚と自己受容感覚を含む）に基づく統合したボディ・イメージは「赤ちゃん」の頃に既に出来上がっている。乳児たちの心の中では、触れること、感じること、聞くこと、匂うことといった各感覚システムは、バラバラで混沌としたものではなく、それらは統合して調和した一つの世界を形作っている。ボディ・イメージに由来する自己の原初的感覚は発達段階の非常に初期に始まっており、それは物理的世界に対しての自己の物理的基盤を提供することになる。

乳児には自己受容感覚（——省略——）の能力がある。自己受容感覚は、四肢のそれぞれが体の残りの部分との位置関係においてどこにあるのかを知ることが可能にし、自分の身体の動きの情報を与えるシステムである。目を閉じ、鼻をつまみ、耳をふさいだとしても、まだあなたは自分自身の身体と自己受容的なつながりを持っている。それは永続的なものでその経験は公になりえないので（あなたはあなたの身体を自己受容的に経験できるただひとりの人間である）、とりわけ自己につながる感覚モダリティである。自己受容感覚をなくしてしまったら、あたかも知覚麻痺のように自分自身という感覚も失ってしまう。自分自身の身体の自己受容感覚は、とてもしっかりと根づいているので、大人ばかりか小さな子どもでさえ、切断手術を行うと一般に幻肢を知覚する。自己受容感覚によって、私たちは自分の身体の構造をマップする。すなわち自己受容感覚に基づいて、身体のさまざまな部分がおたがいどのように関連しあっているか、他の感覚モダリティによってもたらされた環境についての他の情報にそれがどのようにマップされるのかが決まるのである。自己受容感覚は、乳児が生まれたときからはっきりと持っていると思われる複雑なプロセスのひとつである。音に対する体系的な定位によって、身体的・聴覚的な空間がマップされること、そしてこれらはばらばらなのではなく統一されていることを乳児は示す。身体的・聴覚的な動きの情報はある統一された空間に調整される。そうでなければ音に応じた振り向き行動はどのようにして可能だというのだろうか？<sup>(3)</sup>

フィリップ・ロシャ著「乳児の世界」より

## (二) 注意とボディ・イメージ

自分自身の体験としてじっくりと確かめてみれば分かると思うが、ボディ・イメージの明瞭度は「注意」の状態によって変わるようである。例えば、頭の中でのおしゃべりを可能な限り抑えて、目の前の何か一つの視覚情報（色や形）に深く集中してみる。そうすると、色形の視覚情報が明瞭化するのに対して、自分の肉体の感覚は弱まってボディ・イメージは曖昧なものとなる。次に対象の色形への注意集中を意図的に止めてみる

と、今度は色形の視覚情報が曖昧になるのに対して、肉体の感覚は強まってボディ・イメージが明瞭なものとなる。

喩えるなら、視覚と体性感覚は、「上皿天秤」の左右の皿の上に別々に乗っているかのようなものである。もし視覚のほうが見えれば（重くなり下がれば）、反対側の体性感覚のほうは見えなくなる（軽くなり上がる）。逆に視覚のほうが見えなくなれば（軽くなり上がる）、体性感覚のほうは見えるようになる（重くなり下がる）。注意の配り方によって、どちらかが曖昧なものとなり（上がり）、どちらかが明瞭なものとなる（下がる）。視覚と体性感覚の二つに平等に注意を注げば、視覚と体性感覚を同程度に意識することも可能である。しかしながら、普段の認知の流れの中では注意の焦点は激しく揺れ動き、平等な注意が注がれる機会（つまり、上皿天秤が静止してバランスを保っているような機会）は少ない。

このような感覚に対する注意の効果は、視覚と体性感覚のあいだだけに限られたものではない。視覚と聴覚というような、他の感覚情報のあいだにおいても当てはまる。色形に眼を奪われれば音に対する情報は曖昧なものになるし、逆に音に耳を澄ませば色形に対する情報は曖昧なものになる。このような人間の注意の基本的な性質は、知覚全般に及んでいる。

### (三) 注意とボディ・イメージ、そして自己

私自身の経験にもとづいて言えば、目の前の対象に深く注意集中してそれをじっと見つめたときや、何かに無心に取り組んでいるときには、「自分自身」の感覚は比較的弱く曖昧なものとなっている。しかしながら、注意集中する努力を意図的に止めた際には、自分自身の感覚が再び戻ってきて、それは強く明瞭なものとなる。日常生活においては、何かの対象に注意を集中したり、集中を止めたりすることによって、自分自身の感覚が弱くなったり、強くなったりしているように感じられる。自己感覚の強度は注意の状態に応じて絶えず変動しているように感じられ、常に一定となっているわけではない。

私自身の意識経験を分析したところを述べれば、このとき自分自身と感じていたものの大部分は、ボディ・イメージに由来しているようである。対象への注意集中の程度に応じて「自分自身」の感覚が強くなったり弱くなったりするように感じていたのは、実のところ、肉体の感覚で形成されているボディ・イメージが、明瞭になったり曖昧になったりすることに起因しているようである。騒がしい思考を抑えて自分の身体の感覚群によく気づくようになれば、ボディ・イメージが自己感覚の形成に大きく寄与しており、「私」に存在感、重量感、質感というものを与えている主観的事実を発見できる。

普段の日常生活の中では、対象の視覚情報や聴覚情報、思考などに気を配っているせいで、身体感覚で形成されるボディ・イメージは極めて弱くしか意識されていないだろう。ボディ・イメージは普段は強調されることなく、意識の背景に回っている。ボディ・イメージの役割は控え目のように思える。

だが実際には、ボディ・イメージに由来する三次元の感覚情報は、視覚や聴覚による三次元的な空間認知の基礎となっている。また、快・不快の情動や感情は、このボディ・イメージという「場」の中の出来事として展開されている。身体情報から構成されるボディ・イメージそのものは、変化の範囲が限定していて一貫性があり、めまぐるしく変化する対象世界に対しての安定した基準を提供している。ボディ・イメージは意識の背景に回って目立たない存在ではあるが、認知や行動、情動や感情の安定した基盤となっている。

---

1 Knowing and Seeing (revised edition), Pa-Auk Forest Monastery, WAVE Publications (2003) pp.142-148  
(<http://www.paaukforestmonastery.org/books.htm> よりダウンロード可能)

2 オリバー・サックス「妻を帽子とまちがえた男」高見幸郎、釜沢泰子（訳）、晶文社（1992）三章「からだのな  
いクリスチーナ」

3 P・ロシャ「乳児の世界」板倉昭二、開一夫（監訳）ミネルヴァ書房（2004）三六～三七頁