

三章二節 受

私たちが「嬉しい」「楽しい」「悲しい」「切ない」などといった強くはつきりとした感情を抱いているときは、五蘊の「想」のレベルでの思考や概念化、判断区別の作用が加わっている。「識」のレベルでの色形や音といった感覚情報に、「想」のレベルでの意味情報が付加されれば、それに伴い明確な感情が認知されることになる。

止観の行では、できるだけ認知プロセスの早い時期に発生する「感情」に気づくようにと指導される。止観の行者は思考による判断が加わる以前の、感覚器官から感覚情報が受信された瞬間に発生する微妙な感情に気づかなければならない。この「識」レベルでの早い時期から発生している感情は仏教では「受／ヴェーダナー（感覚）」と呼ばれている[※]。「受」は「見る」「聞く」「匂う」「味わう」「触れる」といった五官からの感覚情報の受信に伴って生まれる。仏教が説明する「受」の内容は、非常にシンプルであり、基本的には「快」「不快」「ニュートラル（中立）」の三種類が挙げられている。

止観の行の世界的な指導者であるゴエンカ氏らの解説によると、この「受」というのは「身体」の状態を反映して生まれている。感覚器官からの入力や精神活動は、常に身体状態に何らかの変化を引き起こすが、この身体状態の絶え間ない変化から、快・不快の感覚である「受」が生まれる。「受」は身体と密接に結び付いているが、ゴエンカ氏の弟子ウィリアム・ハート氏は、「身体」と「受／ヴェーダナー（感覚）」の関係性を次のように説明している。

一冊の本に形体と内容があるように、一人の身体構造には、からだ（カーヤー）という外面的、客観的現実と、感覚（ヴェーダナー）という内面的、主観的現実がある。一冊の本を消化するためには、そこに書かれた文字をぜんぶ読まなければならない。それと同じで、自分のからだをまるごと体験するためには、全身の感覚を感じ取らなければならない。感覚に気づかなければ身体構造を直接把握することができない。感覚とからだは不可分なのである。……

日常生活では六つの知覚の窓口、すなわち五官と心を紹介して、さまざまな体験をする。「因果の連鎖」によれば、六つの窓口のどこかで接触が起きた瞬間、つまり、からだか心かなんらかの現象と出会った瞬間、感覚が生じる。しかし、からだのなかで起こっていることに注意を向けていなければ、感覚に気づくことはできない。無知の暗闇のなかにいた

※ ヴェーダナー／受（感覚）、サンニヤー／想（知覚）、サンカーラ／行（反応）、ヴィンニヤーナ／識（意識）

ら、感覚に対して無意識的に反応し、瞬間的な好悪の思いを生じ、やがてそれが渴望や嫌悪になる。この反応がくりかえされて強大になったとき、はじめて表面意識に浮かび上がってくる。瞑想者が表面意識で起こることにしか注意を向けなければ、反応が無数にくりかえされて圧倒的な力をもち、危険な状態になるまでそのプロセスに気づくことができない。感覚の火花が感情に火をつけてメラメラと燃え上がってしまったら、もう火を消そうとしても手に負えない。しかし、自分のからだの感覚を突き放して観察することができれば、感覚の火花がはじけるだけで大火にはならない。からだに注意を向けていれば、ヴェーダナーが生まれた瞬間それに気づき、反応するのを未然に防ぐことができる。

肉体的側面としてのヴェーダナー、それは自己の内なる無常の真理をあざやかに、ありのままに体験させてくれるという点できわめて重要である。からだのなかでは一瞬一瞬、変化が起こっており、それがさまざまな感覚としてあらわれてくる。その感覚を通して無常の真理を体験しなければならないのである⁽¹⁾。

神経生理学者の福田正治氏は、人間の複雑で多彩な情動や感情には階層性が存在することを指摘している。福田氏の説明によれば、そのような情動／感情の階層性は生物の進化に伴って分化発展してきたものであり、私たち人間の情動／感情について言えば、それは三つの基本的階層（①原始情動、②基本情動、③感情）に分別することが可能である（表1）⁽²⁾。

このような情動／感情の階層性は、情報処理システムの中心となる「脳」を基準にして、進化論的な観点から生物学的に説明することができる。まず始めには、原始的な脳中枢（視床下部）から、①原始情動（快・不快）が生まれる。そして進化によって、新たな脳の構造と機能領域（大脳辺縁系）が発達してくれば、原始情動よりも複雑な五種類の②基本情動（喜び、愛情／受容、怒り、恐れ、嫌悪）が生まれる。そしてさらに、霊長類やヒトのように高次の情報処理を行なう大脳新皮質が発達するようになれば、認知行動のプロセスはさらに複雑なものとなり、多種多様な③感情（愛、愛情、悲しみ、

表1 脳 — 感情の階層性（進化論的感情階層仮説）

分類	種類	主に関係する脳部位
原始情動	快、不快	視床下部（原始爬虫類脳）
基本情動	喜び、愛情／受容、怒り、恐れ、嫌悪	大脳辺縁系（旧哺乳類脳）
感情	愛、愛情、悲しみ、恥、罪、内気、憎しみ、嫉妬、不安、軽蔑などの多くのもの	大脳新皮質（新哺乳類脳）

福田正治「感情を知る 感情学入門」ナカニシヤ出版（2003）より一部省略して引用

恥、罪、内気、憎しみ、嫉妬、軽蔑、不安など) が生まれることになる。情報処理の役割を担う脳の構造や機能が進化し、認知行動のプロセスが複雑化、多様化するのに応じて、情動／感情の内容はより複雑で多彩、繊細で奥深いものへと分化発展していく。

福田氏の説明するところによれば、最もベーシックな情動／感情である原始情動(快・不快)は、身体に直結した情動であって、主として身体を通じて知覚される。それは視覚や聴覚、触覚や身体内部の変化から発生するリアルタイムの感情であり、外部環境や内部状況にตอบสนองした個体の行動を促している⁽³⁾。芸術作品にふれて感動するような人間の高次の感情が発現する場合においても、原始情動は無意識的なレベルで機能しており、情動／感情の反応の根本となっている⁽⁴⁾。

おそらく、仏教心理学でいうところの「受」は、福田氏が分類する原始情動に相当するものであろう。両者共に身体を反映した、快・不快のシンプルな感覚であり、感覚器官からの情報入力によって生まれている。止観の行では、この身体を基盤にした原始情動(=受)を捉えなければならない。「見る」「聞く」「触れる」のような感覚情報は「識」のレベルで検出されて「想」のレベルで具体的内容が知られるようになるが、「想」のレベルで意味処理が進んで複雑な感情が展開される以前の単純で根本的な感情(受)に気づかなければならない。

仏教は、身体を基盤として絶え間なく生滅を繰り返す「受」の流れが、「私」という実感を生み出すのに非常に重要な役割を担っていることを指摘する。例えばスマナサーラ長老は、「受」による「私」の仮構性を次のように述べている。

その「私」という概念が、受・感受性、感じることから生まれます。何を感じるかという、目で感じる、耳で感じる、鼻で感じる、舌で感じる、身体で感じる、それから心で感じる、という六つのところで何でも感じるのです……感じることは瞬間たりとも止まることなく、絶えず変わっていく無常たるものなのです。……目で何か見ていると、見ている物質は生滅変化して流れている。その流れに沿って、見る感受性も変化して流れていくのです。だから一つの流れに対して、主観的な心理的な流れが、どんどん新しく生まれま
す。個体、主体がない、ということです⁽⁵⁾。

仏教は『『自分がいる』という実感は、受という感覚を合成すると二次的に現れる概念』
だとしている。錯覚であって、実在しないものだとする⁽⁶⁾。

普段の慌ただしい生活の中ではあまり意識することはないかもしれないが、私たちは

「見る」「聞く」「味わう」「触れる」などといった感覚刺激から、漠然とした曖昧な快・不快の感覚を感じ取っている。例えば私は今、ファーストフードの店の中で本書の原稿を作成しているのだが、今のこの私の現状を分析してみれば、微かな身体の疲労感、胃のむかつき、室内の暖かさ、目の疲労感、お尻への圧迫感（以上、体性感覚に由来するもの）、照明の明るさ、テーブルや椅子の色と模様（視覚）、BGMで流れる音楽、隣の客の雑談（聴覚）、冷たく甘いコーラ（味覚）といった言語以前の様々な感覚刺激群を感知しており、それらが寄り集まって、漠然として捕らえどころのないような曖昧な気分や情動／感情の流れが作り出されている。この漠然とした曖昧な感覚や感情が、「私」という存在感、実感、今ここに生きているという確かな感覚の源になっている。「身体」という場に展開した情動／感情の流れの中に、自己の感覚は形成される。

-
- 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）二一～二一三頁
 - 2 福田正治「感情を知る 感情学入門」ナカニシヤ出版（2003）
 - 3 福田正治「感じる情動・学ぶ感情 感情学序説」ナカニシヤ出版（2006）一章（情動の発生）、三章（感情と身体）、福田正治「感情を知る 感情学入門」ナカニシヤ出版（2003）pp.34-36
 - 4 福田正治「感じる情動・学ぶ感情 感情学序説」ナカニシヤ出版（2006）七章（感情と感性）
 - 5 アルボムッレ・スマナサーラ、藤本晃「ブツダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ 第二巻 心の分析」サンガ（2006）三五～八頁
 - 6 アルボムッレ・スマナサーラ、藤本晃「ブツダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ 第四巻 心の生滅の分析」サンガ（2008）二〇頁