

三章三節 色と受による「私」の仮構

では次に、五蘊の「色」と「受」の観点から、仮構的な「私」の心理学的モデルを構築してみよう（五蘊のうち、残りの「識」「想」「行」の要素は、後で分析考察して加える）。これから展開するモデルは、止観の行者や一部の意識研究者らの指摘を考慮して、私たちの意識経験（の内容）は映画のフィルムのような離散的なスナップショットの連続によって生成していると仮定したものである。

モデル構築のポイントは、私たちの意識経験を、止観の行者らが区別する非常に短い時間スケール（スナップショット一枚分に相当し、おそらく数十ミリ秒以下）と、日常生活の中で私たちが「今現在」と感じる時間スケール（おそらく数百ミリ秒以上）の、二つに分けて考えることである。ここでは、前者のようなスナップショット一枚分に相当する非常に短い時間スケールの意識現象を「一次現象特性」と呼ぶことにしたい。また、後者のようなスナップショット何枚分（もしくは何十枚分）に相当する時間スケールの意識現象を「二次現象特性」と呼ぶことにする（表2参照）。

(一) 一次現象特性

止観の行者らは、「瞬間定」と呼ばれる特殊な意識状態（生滅智）において、意識の一次現象特性に直面することになる。一次現象特性では、意識の諸内容は「パルス」、もしくは「スナップショット」として生じている。喩えるなら、それは三角関数の周期的グラフのように、時間経過にしたがって上下に振動を繰り返す波のようなものである。波の山には意識の諸内容が含まれているが、波の谷には認知されるものは何も無い。この谷を止観の行者らは「有分心」と名付け、クリシュナムルティはそれを「沈黙の瞬間」と呼ぶ。

仏教者の見解によれば、「見た」「聞いた」「触れた」といった異なる感覚は、瞬間的には同時に生まれていない。それらの各感覚の生起には、わずかながら時間差がある。

表2 心の粗大レベル

レベル	クラス	特徴
粗大レベル	一次現象特性（無常相）	スナップショット、波動性
	二次現象特性（日常相）	日常の今現在、主客二元

このような見解を考慮するならば、各々のスナップショットにはメインとなる感覚系統が存在していることになるだろう。視覚系をメインとするスナップショット、聴覚系をメインとするスナップショット、体性感覚系をメインとするスナップショットなどがあり、それらは競合しながら別々に生まれては滅している。一枚のスナップショットの中に、各種の異なる感覚が均等に塗込まれているのではない。

ただし、快・不快のような原始的な情動感覚である「受」は、心に如何なる感覚が生じようとも、それとほぼ同時に生起しているようである。それは各種のスナップショットに付随して生起する。仏教の心理学によれば、「受」はいつも身体のあらゆる箇所が生じてはいるが、通常はそれらすべてを明瞭に知ることはなく、ほとんどが潜在的なものとなっている。

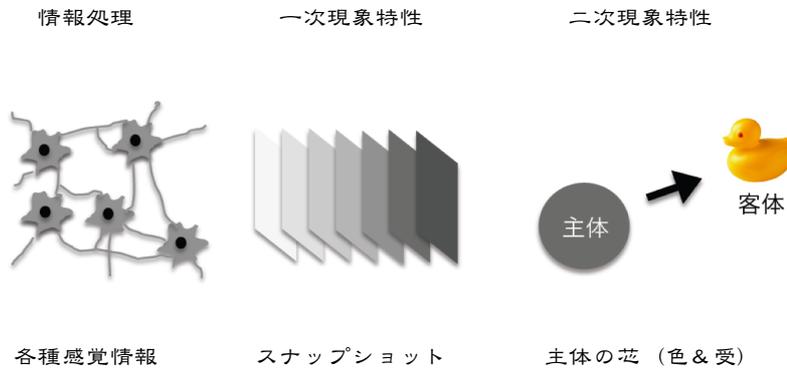
(二) 二次現象特性

二次現象特性において各種の感覚情報はバラバラに分散することなく、見事に調和、統合したものとして現れている。私たちの日常的な意識経験を眺めれば一目瞭然で分かるように、それは全体として統一した美しい世界を形成している。意識現象を鋭敏に捉えることができない私たちは、スナップショットを個別的に離散的に認知することはない。今この現在に生起したスナップショットの情報と、過去に流れ去った複数のスナップショットの情報（記憶）を、統合的に捉えている。スナップショット群が織りなす情報は統合し、滑らかな情報の流れとして認知されている。

この二次現象特性のレベルでの情報の統合作用によって、「個体存在」としての私自身と、私自身を取り巻く「環境世界」が、意識の中に形成されることになる。一次現象特性の段階ではスナップショット群は離散的に生起しているが、二次現象特性の段階ではその離散的情報はまとまって統合し、認識の主体と客体の二極構造が形成されることになる。様々な身体感覚は統合してボディ・イメージを形成し、「受」は身体という場の中で、情動／感情の流れを形成する。ボディ・イメージ（色）と情動／感情（受）の流れは合わさって認識主体の「^{しき}苙」となる。「色」と「受」の流れによって、「私」の存在感、質感、今ここで生きているという感じが生まれる。

以上をまとめると、図3のようになるだろう。脳内の膨大な各種の感覚情報（身体感覚、視覚、聴覚、味覚、嗅覚）は、無意識下で脳内各領域において並列的に処理されている。それは今日の脳科学が明らかにしている通りの事実である。だが、これらの情報が意識の舞台に現れるときには、その瞬間に選択された感覚情報は直列的にスナップシ

図3 色・受による「私」の仮構



ショットとして表出する。スナップショットは瞬間ごとに生滅を繰り返し、時系列に連なる（一次現象特性）。このとき、快・不快のような原始的な情動感覚（受）は、各種スナップショットが生じるのとほぼ同時に生起する。

「今現在」のスナップショットの情報と「過去」に流れ去ったスナップショットの情報（記憶）はまとまって、滑らかな意識経験の流れとして認知される（二次現象特性）。二次現象特性のレベルで、ボディ・イメージと情動／感情の流れが形成されて統合し、主体の苾が出来上がる。普段の生活の中で私たちが認知しているのは、この二次現象特性以降のプロセスである。

このモデルで注目すべきところは、一次現象特性の段階では、スナップショットが繰り出されているだけであって、認識の主体と客体の区別が未だ無いということである。そこには、私たちが日常生活で感じているようなかたちでの「自己の感覚」は存在しない。固定的で実体的な「私」は存在していない。「私」というコアがあたかも実在しているかのように感じられるのは、身体感覚と情動／感情が統合する二次現象特性以降の段階である。このような見解は直観には反するかもしれないが、東洋の心理学の多くは同様の心的事実を指摘している。

仏教では、目、耳、鼻、舌、身体などから入る情報を片端から受け取って、バラバラのままではなく、それら情報をまとめて組織化、概念化している人体の器官もしくは機能を「意」と呼んでいる⁽¹⁾。スマナサーラ長老の説明によれば、「私」という実感は、この「意」の中での情報処理の過程で生じている。「見た」「聞いた」「触れた」瞬間には、「私」という実感は生まれてはいない。

理解は難しいかもしれませんが、「私がいるのだ」という実感は、残念ながら過去の知識

なのです。今はデータが入っている瞬間で、見たり、聴いたりしているだけで、そのデータの処理に、心が忙しいのです。処理が終わったから、意の中で「私がやった」という意識が生まれたのです。人間の知識は、いつでも過去のデータの知識です。「私がいるのだ」という今の瞬間の実感はない⁽²⁾。

インドの覚者クリシュナムルティの洞察も、このような仏教者の見解と一致している。

経験する人と経験されるものが生まれるのは、その経験が終わったときなのです。そのとき経験する人が経験されるもの——つまり経験の対象——を観察するのです。経験の瞬間には、経験する人も経験されるものもなく、ただ経験しているだけなのです。……経験している瞬間には、意識している人もなく、意識している対象も存在しないのです。観察する人も観察されるものもなく、ただ経験している状態があるだけなのです⁽³⁾。

日本の哲学者、西田幾多郎（1870～1945）は、この主も客も未だ無い瞬間の意識を「純粹経験」と呼び、そこから独自の哲学体系を創造していった。東洋の心理学は、このような主客二元構造を欠いた健全な意識状態というものを想定していたが、西田は東洋の心理学が明らかにした主客未分の瞬間を明確に捉え、そこから自己の哲学を練り上げていった。

経験するというのは事実其儘^{そのまま}に知るの意である。全く自己の細工を棄てて、事事に従うて知るのである。純粹というの、普通に経験といっている者もその実は何らかの思想を交えているから、毫も思慮分別^{ごう}を加えない、真に経験其儘の状態をいうのである。たとえば、色を見、音を聞く刹那^{せつな}、未だこれが外物の作用であるとか、我がこれを感じているとかいうような考のないのみならず、この色、この音は何であるという判断すら加わらない前をいうのである。それで純粹経験は直接経験と同一である。自己の意識状態を直下に経験した時、未だ主もなく客もない、知識とその対象とが全く合一している。……真の純粹経験は何らの意味もない、事実其儘の現在意識あるのみである⁽⁴⁾。

哲学者デカルトのように、あまりにも強く「私」を固定的、実体的に捉えて、主客二元構造の「主」と「客」の双方を強固に実体化してしまえば、実体的な「私」不在では意識そのものが成立しないと感じるようになるかもしれない。意識という劇場の支配者であり唯一の観客者である実体的な「私」が存在しなければ、意識という劇場は存在しないにも等しいと考えてしまう。それはまるで、「私」は暗闇の中の「光源」のような役割を担っているかのようなのである。一切はそれによって照らされてこそ、初めて「知る」ことが可能になる。しかしながら、実際にはそのような固定的、実体的「私」は、意識

が生じた後に、二次的に生まれている。「私」という客体と分離独立した主体としての実感が無くても、それが仮構されていなくても、意識そのものは起こる。主も客も未だ無い瞬間の意識というものが存在する。それを自分自身の直接体験として知るのが、仏教でいうところの智慧の一つである。

(三) 離人症

「私」を強く実体的に感じている人々は、「私」が安定しており、いつも同一であるような感覚をもっているであろう。しかしながら、哲学者の西田は、『我々が同一の自己があって始終働くかのように思うのも、心理学より見れば同一の感覚および感情の連続にすぎない、我々の直覚的事実としている物も心も単に類似せる意識現象の不変的結合というにすぎぬ⁽⁵⁾』と指摘する。私自身も、自分自身の「私」を観察する限りにおいては、「私」の安定した質感や存在感というものは、ボディ・イメージや「受」の流れによって生じているのだと思う。「私」には、観察性、安定性、思考性、意志というような様々な属性があるように感じられるが、「安定性」に関して言えば、ボディ・イメージや「受」の流れが決定的要因となっているように思う。

「私」を固定的、実体的に捉える人々にとっては、このような見解は納得し難いものである。しかしながら次に示すように、このような仮構的な「私」のモデルのほうが、実体的な「私」のモデルよりも、神経症や精神疾患で観察される自己感覚の異常／変容体験を合理的に上手く説明してくれる場合がある。

自己感覚の変容を伴う心の病として、「離人症」と呼ばれるものがある。精神科医の木村敏氏の説明によれば、離人症では『外界の事物や自分自身の身体についての実在感や現実感、充実感、重量感、自己所属感などといった感覚が失われるだけではなく、なによりもまず自分自身の自己がなくなってしまう、あるいは以前とすっかり違ってしまった、感情や性格が失われたという切実な体験が訴えられる⁽⁶⁾』。このような主観レベルの自己の異常性は第三者から見れば極めて分かり辛く理解し難いものであるが、木村氏は離人症のあらゆる特徴を完備した典型的事例として、一人の女性患者が訴える複雑な自覚症状を次のようにまとめて記している。

自分というものがまるで感じられない。自分というものがなくなってしまった。自分というものがどこか非常に遠いところへ行ってしまった。いまここでこうやって話しているのは嘘の自分です。何をしても、自分がしているという感じがしない。感情というものがいっさいなくなってしまった。嬉しくもないし悲しくもない。私が苦しいと言っているの

は苦しいという感情のことではなく、苦しみそのもののことです。私が苦しいという感じを持っているのではなくて、苦しいということがあるだけ。私のからだも、まるで自分のものでないみたい。だれかの別の人のからだをつけて歩いているみたい。物や景色を見ているとき、自分がそれを見ているのではなくて、物や景色のほうが私の眼の中へ飛びこんできて、私を奪ってしまう。いつも周囲の世界が私の中へ入り込んで来て、自分のほうからそれをどうこうするということができない。以前は音楽を聞いたり絵を見たりするのが大好きだったのに、いまはそういうものが美しいということがまるでわからない。音楽を聞いても、いろいろの音が耳の中へ入りこんでくるだけだし、絵を見ていても、いろいろの色や形が眼の中へ入りこんでくるだけ。何の内容もないし、何の意味も感じない。テレビや映画を見ていると、本当に妙なことになる。こまぎれの場面場面はちゃんと見えているのに、全体の筋がまるで全然わからない。場面から場面へびよんびよん飛んでしまっ、そのつながりというものが全然ない。時間の流れもひどくおかしい。時間がばらばらになってしまっ、ちっとも先へ進んで行かない。てんでばらばらでつながりのない無数の今が、今、今、今、と無茶苦茶に出てくるだけで、何の規則もまとまりもない。私の自分というものも時間といっしょで、瞬間ごとに違った自分が、何の規則もなくてんでばらばらに出ては消えてしまうだけで、今の自分と前の自分との間に何のつながりもない。一瞬間ごとに別の自分の屑みたいなものが出て来て、それが無数にうず高く積み重なって行くので、ずっと以前にあった本当の自分がだんだん遠くなり、見えなくなってしまっ。空間の見え方も、とてもおかしい。奥行きとか、遠さ、近さとかがなくなって、何もかも一つの平面に並んでいるみたい。高い木を見てもちっとも高いと思わない。鉄のものを見ても重そうな感じがしないし、紙きれを見ても軽そうだと思わない。とにかく、何を見ても、それがちゃんとそこにあるのだということがわからない。色や形が眼に入ってくるだけで、ある、という感じがちっともしない⁽⁷⁾。

この女性患者は、内科的、神経科的には全く何の異常も示さず、外面からは精神状態に関する異常性は全く認められない。しかしながら、彼女の内面の自己感覚は著しく特殊なものとなっており、それが極度の精神的苦痛をもたらしている。おそらく、彼女が訴えるような複雑な自己感覚の異常が如何にして生じるのかを、現在ある意識モデルや自己モデルを用いて、合理的に説明するのはかなり難しいであろう。しかしながら、先ほど本書で提示した仮構的な「私」のモデル（色／受バージョン）を用いれば、このような複雑な症状が生じる仕組みを比較的シンプルに説明することができる。結論を先に述べれば、木村氏が離人症の典型的事例として紹介する若い女性患者に関して言えば、二次現象特性に至るまでのプロセスにおいて認知主体（自己）の統合作用が不十分であったために、正常な自己感覚の形成不全に陥り、それが主要因となって離人症特有の複雑で多様な自覚症状が生じていると推察される。本来の統合作用が認知主体に対して十分

に機能しなかったために、体性感覚と情動／感情が「自己の芯」を形成できずにバラバラに砕け散っている。そしてさらに、主体から「芯」が抜け落ちて空虚化しているので、そのことが客体の認知にも深刻な影響を及ぼすようになり、離人症特有の實在感（リアリティ）の喪失に至っている。

次に彼女の訴える複雑な自己感覚の異常性を、本書で提示するモデルの立場から詳察してみたい。

この女性患者の一番の問題点は、身体や感情を自分自身の事として感じとることができないことである。身体や感情が自分とは無関係な事象となっている。患者は『私が苦しいと言っているのは苦しいという感情のことではなく、苦しみそのもののことです。私が苦しいという感じを持っているのではなくて、苦しいということがあるだけ。私のからだも、まるで自分のものでないみたい。だれかの別の人のからだをつけて歩いているみたい。』と訴える。認識の主体の「芯」は身体（ボディ・イメージ）と情動／感情であるが、その二つの要素が主体から脱落してしまい、自分とは無関係な事として感知されている。

患者が『自分というものがまるで感じられない。自分というものがなくなってしまった。』と言うように、患者の心の中にはそれまで慣れ親しんだ自己の感覚が消え失せている。『瞬間ごとに違った自分が、何の規則もなくてんでばらばらに出ては消えてしまうだけで、今の自分と前の自分との間に何のつながりもない。一瞬間ごとに別の自分の屑みたいなものが出て来て、それが無数にうず高く積み重なって行くので、ずっと以前にあった本当の自分がだんだん遠くなり、見えなくなってしまう。』と表現するように、患者の自己はまともらずにバラバラになっている。患者の心の中にあるのは、「自分」というよりも「自分の屑」である。瞬間ごとに別の自分の屑が出て来るが、それらは統一されることなく無関係にうず高く積み重なっている。一瞬ごとの自分の屑は、本来ならば集まって正常な「自己の感覚」を形成するはずであった。しかしながら、何らかの理由によって認識主体の統合化が抑制されてしまい、正常な自己感覚の形成不全に陥った。そのために、主体が断片化して無秩序なものとなり、患者は『今の自分と前の自分との間に何のつながりもない。一瞬間ごとに別の自分の屑みたいなものが出て来て、それが無数にうず高く積み重なって行く』と訴えるようになる。認知主体に関して言えば、二次現象特性で顕著となるはずの統合性が崩壊することによって、それ以前の一次現象特性のレベルの無常性／離散性の性質が顕在化するようになり、それが深刻な自己の異常性をもたらしている。

この女性患者は主体の芯を失うことにより、安定した主客の二極構造を維持できなくなってしまっている。『物や景色を見ているとき、自分がそれを見ているのではなくて、

物や景色のほうか私の眼の中へ飛びこんできて、私を奪ってしまう。いつも周囲の世界が私の中へ入り込んできて、自分のほうからそれをどうこうするということができない。』と表現しているように、「主」が弱体化して「客」に脅かされる事態となっている。主体から「芯」は抜け落ちて空虚化してしまっているが、その抜け殻のような主体は非常に脆弱で不安定なものとなっている。「主」は「客」に対峙する力を失っている。

患者の認知主体からは「芯」が抜け落ちてしまい、正常な感情の流れを形成することも保持することもできない。患者は『感情というものがいっさいなくなってしまった。嬉しくもないし悲しくもない。』『以前は音楽を聞いたり絵を見たりするのが大好きだったのに、いまはそういうものが美しいということがまるでわからない。音楽を聞いても、いろいろの音が耳の中へ入りこんでくるだけだし、絵を見ていても、いろいろの色や形が眼の中へ入りこんでくるだけ。何の内容もないし、何の意味も感じない。』と訴える。映画を見て、『全体の筋がまるで全然わからない。場面から場面へぴょんぴょん飛んでしまって、そのつながりというものが全然ない。』と感じられるのも、おそらく映画が人間の感情の流れにもとづいて作成されているせいであろう。患者の心の中には場面の進展に応じた感情の流れというものが形成されないので、映画の各場面のつながりは意味不明で脈絡の無いものになってしまう。

認知の主体に異常が生じれば、認知システム全体に影響が及ぶことになる。主体が駄目になってしまえば、主体の立場から客体を把握できなくなってしまう。客体の「現実感」は著しく損なわれてしまい、客体はそこに描かれた絵空事のようなになる。客体は自分とは無関係にただそこに存在するだけとなる。患者は『高い木を見てもちっとも高いと思わない。鉄のものを見ても重そうな感じがしないし、紙きれを見ても軽そうだと思わない。とにかく、何を見ても、それがちゃんとそこにあるのだということがわからない。色や形が眼に入ってくるだけで、ある、という感じがちっともしない。』と訴える。一切は自分とは無関係に、ただそこにある。

主体の「芯」の喪失は、客体の三次元空間の認知にも異常をもたらす。患者は『空間の見え方も、とてもおかしい。奥行きとか、遠さ、近さとかがなくなって、何もかも一つの平面に並んでいるみたい。』と訴える。主体から正常な三次元のボディ・イメージが失われることになれば、たとえ視覚が正常であっても、客体の三次元空間をまともに感じることはできない。

(四) 時間と自己

注目すべきは、この女性患者が主観的な「時間の流れ」の感覚にも異常を訴えている

ことである。『時間の流れもひどくおかしい。時間がばらばらになってしまって、ちつとも先へ進んで行かない。てんでばらばらでつながりのない無数の今が、今、今、今、今、と無茶苦茶に出てくるだけで、何の規則もまとまりもない』。このような時間感覚の断片化の様子は、先に述べた自己感覚の断片化の様子に非常によく似ている。時間の感覚も、自己の感覚も、同じように統合されずにバラバラになってしまっている。木村氏の説明によれば、一部の離人症患者は、自己の存在性の喪失と共に、時間の流れの感覚の喪失も訴える。

この時間の流れの感覚と自己の感覚が同時に喪失（断片化）するという現象は、一見すると何の関係も無いように見える二つの事象（時間と自己）には、共通の心理学的あるいは生物学的な基盤が存在することを予見させるものである。

意識の離散性（スナップショット）を唱える意識研究者は、スナップショットが生滅する速さ（単位時間当りに発現するスナップショットの数）によって、主観的な時間の流れの感覚が決定される可能性を指摘している⁽⁸⁾。単位時間当りのスナップショットの発現数が多くなれば、スナップショット発現のテンポが速くなる（つまり、「心の時計」が速くなる）。心の時計の速度が速くなり実際の時間の速度の二倍になれば、心の時計が一〇分を刻んだときには、実際の時計は五分しか進んでいない。心の時計の速度がさらに速くなり実際の速度の一〇倍になれば、心の時計が一〇分を刻んだときには、実際の時計は一分しか進んでいない。心の時計が速くなるにつれて、相対的に実際に進んだ時間はどんどん短くなり、物理的な時間はゆっくりと進むように感じられることになる。

逆に、単位時間当りのスナップショットの発現数が少なくなれば、スナップショット発現のテンポは遅くなる（つまり、心の時計は遅くなる）。心の時計の速度が遅くなって実際の時間の速度の半分になれば、心の時計が一分を刻んだ時には実際の時計は二分を刻んでいる。心の時計の速度がさらに遅くなって実際の速度の十分の一になれば、心の時計が一分を刻んだ時には実際の時計は一〇分を刻んでいる。心の時計が遅くなるにつれて、相対的に実際に進んだ時間はどんどん長くなり、物理的な時間はあっという間に過ぎてしまうように感じられることになる。

離人症の患者において、ボディ・イメージが碎け散ることが、時間の流れの感覚に大きな影響を及ぼしているのならば、スナップショットの中でも、特にボディ・イメージを形成する体性感覚系のスナップショットが、時間の流れの感じ方に大きく影響している可能性がある。例えば、体性感覚系のスナップショットが一定のリズムでリアルタイムの身体感覚をボディ・イメージに供給している状態が、「心の時計」を生み出しているのかもしれない。喩えるなら、道端の石ころに水滴がポタリポタリと落ちていたとす

ると、その石ころが自分の身に降り注ぐ水滴のリズムで「時」を感じているようなものである。石ころ（ボディ・イメージ）に降り注ぐ水滴（スナップショット）のテンポが、石ころを感じる時の流れのテンポを決定する。このとき石ころが砕け散っているのならば、テンポを感じる主体は失せて、時間も自己もバラバラなものとなる。

近年の心理学は、身体の状態と心の時計の進み方は深く関係していることを指摘している⁽⁹⁾。身体の活動や代謝が激しいほど、心の時計は速くなって実際の時間の経過を遅く感じるようになる。逆に、身体の活動や代謝が少ないほど、心の時計は遅くなって実際の時間の経過を速く感じるようになる。一生の中で年齢を重ねるにつれて時の流れを速く感じたり、一日の中でも早朝に時間の流れを速く感じたりするのは、身体の代謝速度が相対的に低下しているのが一因であると考えられている。

リアルタイムでのボディ・イメージの形成は、正常な三次元空間の認知をもたらすと同時に、正常な時間の流れの感覚を生み出している可能性がある。ドイツの哲学者イマヌエル・カント（1724～1804）は、時間と空間の形式は人間の感性にあらかじめ備わっているもの（ア・プリオリ）であると考えたが、そのような経験に先立つ（先験的な）内なる時間と空間の形式は、赤ちゃんにおいて既に完成されているボディ・イメージによってもたらされているのかもしれない。

以上のように、仮構的な自己のモデルの立場から眺めてみれば、ここに紹介したような離人症の複雑な症状を、上手く合理的に説明することが可能である。本モデルは机上の空論というよりも、自己の「正常性」と「異常性」の両方を説明できる現実的で具体的なモデルとなっている。

しかしながら、このような仮構的な自己モデルの正当性をいくら論理的に強く主張しても、多くの人々は、「私」はボディ・イメージ並びに情動／感情そのものではない、そのようなことはあり得ない、と強く感じるのではないだろうか。「私」の实在感や安定感、生きているという感じ、正常な空間認知などについては、ボディ・イメージが重要な役割を担っていると認めることができるかもしれない。しかしながら、それでも「私」はボディ・イメージや感情そのものではない、「私」の本質は他にある、という強い確信を抱いているのではないだろうか。

では、その強い確信はいったい何処から生じているのだろうか。何が「私」を「私」として感じさせる最も本質的な因子なのであるだろうか。

-
- 1 アルボムツレ・スマナサーラ、藤本晃「ブッダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ 第二巻 心の生滅の分析」サンガ(2006) 二二～一頁
 - 2 アルボムツレ・スマナサーラ、藤本晃「ブッダの実践心理学 アビダンマ講義シリーズ 第四巻 心の生滅の分析」サンガ(2008) 五七頁
 - 3 J・グリシュナムーティ「自我の終焉 絶対自由への道」根本宏、山口圭三郎(訳)、篠崎書林(1980) 二五三頁
 - 4 西田幾多郎「善の研究」岩波書店(1950) 一三～一四頁
 - 5 同上 六一頁
 - 6 木村敏「時間と自己」中央公論新社(1982) 二六頁
 - 7 木村敏「自覚の精神病理」紀伊國屋書店(1978) 一七～一八頁
 - 8 クリストフ・コッホ「意識の探求(下)」土谷尚嗣、金井良太(訳)、岩波書店(2006) 四九四～四九五頁
 - 9 一川誠「大人の時間はなぜ短いのか」集英社(2008) 五章「時間の長さはなぜ変わるのか」