

三章六節 行による「私」の仮構

(一) 「行」とは

五蘊の行は「～したい」、あるいは「～したくない」という、欲求や意志のことである。「見たい」「聞きたい」「触れたい」「食べたい」「飲みたい」「座りたい」というような、対象へ向けての「～したい」という心の基本的な反応である。「行」は刺激に応答して絶え間なく生じており、私たちの「行動」の起因となっている。

私たちに「～したい」という思いがあるとき、普通それは外部の対象に対しての直接の反応であると理解している。甘いものを「食べたい」、よい音を「聞きたい」、心地よいものに「触れたい」などというように、自分の外にある対象に対して直接反応していると理解している。しかしながら、仏教心理学は、「対象」と「反応」のあいだには、第三の因子として「受」があることを見出しており、私たちは外の現実には反応しているというよりも、内で発生した「受」に反応していると指摘する⁽¹⁾。外にある物を求めたり避けたりしているというよりも、内に生じた「快」を求め、「不快」を避けている。私たちは何らかの「物」に対して執着しているというよりも、物がもたらす「快樂」に反応して執着している。

このような「受」と「反応」の呼応し合う絶え間ない生滅の流れは、私たちの心を埋め尽くしている。仏教は徹底的に自己を観察することにより、この内なる現実によく気づくよう促す。

(二) 行による「私」の仮構

五蘊の「行」も「私」を仮構しているが、次に述べるように、「行」は少なくとも三つのレベルで「私」を仮構しているようである。

〈第一〉のレベルは、今現在の反応の流れによる「私」の仮構である。何らかの刺激に対しての「～したい」という反応は、次から次へと生まれては消えていく。心地好いものを得たい、嫌なものを避けたい、この基本的な反応のパターンは複雑な思考と感情を伴いながら途絶えること無く続く。それはこの世に生を受けたときから死の瞬間まで、繰り返し続く。この反応の流れが「私」を仮構している。

心の中では、「私があれをしたい」「私がこれをしたい」というように、何かをしたい「私」をはっきりと感じているかと思う。しかしながら、仏教心理学が指摘するところによれば、反応の流れはあるが、その流れと分離独立して存在する「私」はいない。反

応の流れが「私」を仮構しているのであり、固定的、実体的な「私」が「～したい」という思いを創造しているのではない。

〈第二〉のレベルは、「行動」や「表現」による「私」の仮構である。心の中に「～したい」という反応が強くあれば、続いて実際の行動や表現が生まれることになる。「～したい」という自分自身の中の本能的欲求や精神的欲求が、行動や表現を通じて世界の中で具現化されることになる。心の「反応」から実際の「行動」へとプロセスは進展し、「～したい」という思いは現実の世界を変えていくことになる。このとき、認識主体である「私」は、世界を変える能力を有する行動主体として強く自覚されることになる。「モノ」は確かに存在し、そして、そのモノを破壊して創造する「私」も確かに存在する。「私」はモノを操作しコントロールする確かな実在である。このような行動主体としての自覚が、「私」を強固に仮構している。

しかしながら、どのような感じ方をしても、本当のところは心の「反応」から実際の「行動」へのプロセスの進行があるだけである。「反応」から「行動」へのプロセスが繰り返されているだけであり、そのプロセスの外からそれをコントロールする実体としての「私」は実在していない。そのプロセスそのものが、より強固に実体的に「私」を仮構している。

〈第三〉のレベルは、「行動選択」による「私」の仮構である。心の中に「～したい」という行動の起因（反応）が生じても、それが実際の行動に移ることもあれば、移らないこともある。経験的には、行動するかしないかの「選択」が可能であると私たちは自覚している。心の「反応」から実際の「行動」へと、常に機械的に自動的に進行しているような感覚を私たちは持っていない。もしかしたら、自分自身の行動をよく観察して分析すれば、日常生活における私たちの行動の多くは、無自覚的に自動的に進行しているという事実を発見できるかもしれない。しかしながら、それでもその行動をはっきりと自覚してさえいれば、それを明確に意識できているのならば、特定の意味と価値のある行動を選択することが可能であると私たちは確信している。

この行動を選択している感覚は、「私」の実体性を強固にする。「私」を実体的なものとして強く意識する人は、「私」もしくは「魂」という実体が存在していて、「私」もしくは「魂」が「～したい」という思いを強くしたときに、特定の行動が選択されているような感覚があると思う（むしろ、それが普通の感覚であると思う）。もし、行動の選択の際に、そのような実体的な「私」が関与しないというのならば、その行動の責任の所在はどこにあるのかという問題も生じて来るだろう。日常的には、心の中には確

固たる「私」という実体があって、その「私」が選択しているからこそ、「私」が選択した行動に対しては「私」自身が責任を負うのだと感じている。魂は何にも束縛されない自由な存在であるからこそ、魂が自由意志にもとづいて選択した行動に対しては、魂自身が責任を負う。

だが、仏教の立場から言えば、心の「反応」から実際の「行動」への移行を制御しているのは、そのプロセスの外に位置する実体としての「私」では無い。「～したい」という思い（反応）から実際の行動への移行は、その瞬間の感覚情報、蓄えられた記憶情報、それに伴う情動や感情、判断区別作用といった精神全体と身体の統合的な相互作用によって調整、制御されている。五蘊の要素が相互調整されることによって、一連のプロセスは進行する。「～したい」という欲求が生じたならば、それは「私」という実体から発せられたのではない。また、「～したい」という欲求が行動に移されたならば、それは「私」という実体がゴーサインを出したわけでもない。実体としての「私」が介入すること無く、一切の現象は特定の原因と条件によって生まれては滅する。

仏教では「識」^{しき}「色」「受」「想」「行」の五蘊によって、認識や行動の主体である自己が仮構されると説く。言い換えれば、瞬間ごとに仮構される自己は、その都度「識」^{しき}「色」「受」「想」「行」によって描かれている。西洋的な固定的、実体的な自我は、自分自身の外に五蘊の要素が分離独立して在るのかもかもしれない。だが、東洋的な仮構される自己は、その内に五蘊の要素を含んでいる。五蘊の瞬間ごとののはたらきそのものが、生き生きとした現実の自己を描き出している。

私たちの心の中に「欲望」が生じた際には、「私」と「欲望」が区別され、「私」が「欲望」の外に立ってそれを制御しているような感じがあるかもしれない。分析的に欲望を眺めた際には、「私」と「欲望」が二分されているかもしれない。しかしながら、仏教の立場から言えば、それは実際の生の事実を反映してはいない。仮構される自己は、欲望によって描かれる。欲望の生じた瞬間には、自己は欲望と異ならず、欲望が自己である。欲望が強くて、それを制御できないと感じるのならば、自己全体が欲望と化している。欲望が生じるプロセス、生じた欲望、欲望への捕われ、欲望を起因とした反応や行動、それぞれが、その都度自己を描き出している。自己は欲望の外に位置する管理者ではない。自己は欲望そのものである。五蘊の瞬間ごとののはたらきそのものが、生き生きとした現実の自己を描き出している。

五蘊の要素は緊密に作用し合い、それらはネットワークを構築している。このネットワークシステムは柔軟なものであり、臨機応変に再編成、再組織化されながら発展していく。ネットワークシステムはシステム内部での調整が可能であり、外的要因や内的要

因により、適宜、再編成、再組織化される。もし仮に、欲望にもとづいた行動が繰り返されたならば、その特定の反応系は強まり、ネットワークシステムは欲望を中心にして発展していくことになるだろう。欲望を主軸とした自己のシステムが出来上がり、欲望によってそれはドライブされる。そして、この欲望に染まった自己のシステムは、欲望を根本として世界と対峙するようになる。自己の内の欲望がそのまま世界に反映され、欲望が世界を変えていく。欲望と化した無数の自己によって、世界は欲望の渦に飲み込まれていく。

普通、この五蘊のシステムのはたらきすべてを一度に把握することは極めて困難である（止観の行は、このありのままのシステム全体を理解する技術である）。日常的には、五蘊のそれぞれの要素のうち、活発な領域が「その都度の私（仮構される自己）」として意識化される。思考の流れに集中すれば、思考の活動がそのシステムの中心となり、それがシステムを象徴する自己となる。強い感情に支配されれば、その感情そのものが「その都度の私」となってシステムの中心として機能する。また、思考を離れて身体に集中すれば、ボディ・イメージが自己（の範囲）として明瞭に感じられるようになる。そして、禅定体験のように意識内容を一つに固定して集中すれば、場として一切を包み込むような自己を感じるようになる。固定的、実体的「私」は仮想上（あるいは概念上の）自己であるかもしれないが、その都度の私である仮構される「私」は、ありのままの、事実そのままの自己である。その時々、精神活動が自己を仮構している。

私たちはこの極めて動的なシステムとしての自己全体に気を配り、自己の体系を護り育てて行かねばならない。仏教は自己制御の重要性を強く説く。仏教は生滅変化を免れている固定的、実体的な「自我」を排斥しているのだが、行為主体として仮構される「自己」に関しては、それを徹底的に制御すべきであると説く。

実に自己こそ自分の主であり、自己こそ自分の依りどころである。それゆえ、自分を制御せよ⁽²⁾。

ダンマパダ（法句経） 第三八〇句

だれでも身体・ことば・心によって悪行を行なうひとびとにとっては、そのひとの自己は護られていない。だれでも身体・ことば・心によって善行を行なうひとびとにとっては、そのひとの自己は護られている⁽³⁾。

相应部經典 三・一・五

行動は私たちの周囲の環境を変化させて形作るだけではない。行動は自己の体系をも変化させて形作る。特定の行動の繰り返しは、特定の情動と反応のパターンを固定

化および強化する。特定の「反応」から「行動」へのパターンとそれがもたらす結果は、五蘊のプロセス全体にフィードバックされて、プロセス全体（つまり、自己のシステム）が調整される。ゆえに、私たちは自分の行動に責任を負い、それを制御しなければならない。私たちはその行動の起因となっている自己の内の「～したい」という思いによく気づいていなければならない。内に生じた欲求に気づくことなくそれを野放しにして、無自覚的な行動を繰り返し、欲望を膨らませることを避けなければならない（この「自己」と「行動」の問題は、本書の第五部で「自由意志」の問題として再び論じる）。

以上、五蘊の見地から「私」が仮構される心理学的な仕組みを考察してきたが、次章では、このような仮構的な自己に対しての神経生物学的な説明を試みたい。これまで述べてきたような認知行動プロセスによって仮構される自己のシステムは、心の中に自己という「特異点」を置いていないために、それに相関する神経生物学的メカニズムを比較的考えやすい。心理プロセスを神経生物学の言葉で説明することが、自己が仮構される仕組みを神経生物学の言葉で説明することにそのままつながっていく。

今日の脳科学の基本的な考え方としては、あらゆる意識現象にはそれに相関する神経活動が存在している。神経活動のすべてが意識現象へと結び付くことはないが、あらゆる意識現象にはそれに相関する神経活動が存在する。このような脳科学の基本的な考え方を考慮するならば、五蘊（色、受、想、行、識）も意識現象である以上は、五蘊に相関する神経活動が存在するはずである。そしてさらに言えば、五蘊によって自己の感覚が仮構されているのならば、五蘊だけでなく、五蘊によって仮構される自己も神経生物学的な説明が可能である。

ただし、自己、そして心は、神経生物学の言葉で説明し尽くせるものではない。神経生物学は自己や心の一面について語ることはできても、すべてを語り尽くすことはできない。

自己や心を物質の概念で説明しようと試みれば、「自己や心とは何か」という問いだけには収まらず、そもそも「物質とは本来何なのか」という問いを發することになる。自己や心の本性を徹底して問うならば、同時に、現代科学が物差し（基準）として採用する「物質」の本性をも徹底して問わなければならなくなる。「心とは何か」という問いは、「物質とは何か」という深淵な問いにつながり、私たちの標準的な物質観は再考を迫られることになる（これに関しては、本書の第四部において集中的に議論したい）。

しかしながら、日常的に私たちが感じているようなタイプの自己の感覚は、明らかに

五蘊によって仮構されており、それは神経生物学の言葉や概念で説明されるべき性質のものである。自己は、本来、神経生物学的な物差しで測りきれものではないが、神経生物学的な物差しで測定可能な一面を備えている。次章においては、そのあたりのところを集中的に考察してみたい。

-
- 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）二一四～二一五頁
 - 2 三枝充恵「初期仏教の思想（中）」第三文明社（1995）四三九頁
 - 3 同上 四四六～四四七頁