

# 四重過程モデルにおける自己の多層性

——マインドフルネス瞑想の心理学モデルとして——

山 根 一 郎\*

Multilayer Self in Quadruple Process Model  
As a Psychological Model of Mindfulness Meditation

Ichiro YAMANE

## 1. 問題

### 1.1. 四重過程モデルとは

「四重過程モデル」とは、心の構造モデルとして、認知・社会心理学領域で流布している「二重過程モデル」(Double Process Model)に更に2つの過程を追加したものである(山根, 2017。以下, 前稿)。このモデルは以下の2つのことを目指している。1つは心理学の拡大的統合である。もっとも既存の心理学理論の統合だけなら二重過程(システム1, システム2)内に納まる。本モデルがその範囲をあえて拡大するのは、心理学の領域そのものを拡大するためである。それはシステム1より根源的な身体としてのシステム0と、システム2より高度なメタ認知としてのシステム3への両方向への拡大である。これにより「心」というシステム(機能)は、システム0からシステム3までの4つのサブシステムからなる多層システムであることを提唱する。この拡大の意図するところは、このモデルのもうひとつのねらいにつながる。それは心理学が準拠している学問的前提から自由になることである。その学問的前提とは、Descartes, Rに基礎づけられた近代科学が準拠している2つの二元論、すなわち「心身二元論」と「主客二元論」である。まず心身二元論<sup>1)</sup>、すなわち精神(靈魂)を身体とは別個の実体とみなす態度については、心理学は学問的態度としては立っていない。しかし生理心理学という接点領域を除くと、心と身体との関係には関心が示されず、また身体方向への研究が制度的に制限されていることもあり、社会的分業として、身体性を除外したメカニズムとしての心を扱わざるをえなくなっている(それに対応しているのが既存の二重過程)。また主客二元論、すなわち自己の内界とは別個に客観的世界が実在するという態度は、心理学が自らを自然科学に準拠させるために採用しているが、研究対象としての人間の心を客体・実体視する一方で、人間の主観性を客観性からのズレ(不正確性)という視点からのみ捉え、生きられた経験として捉えようとし

---

\* 人間関係学部 心理学科

表1 システム間の相対的特徴

	S0	S1	S2	S3
入力レベル	感覚	知覚	認知	メタ認知
反応	生理反応・反射	行動	思考	観察
原理・目的	恒常性維持	外界への適応	適応の高度化	正見
サブ自己	身体	知覚・行動主体	自我	自極
意識性	無自覚	周辺意識	中心意識	気づき
時間性	現在	過去	過去・未来	現在
身体性	身体そのもの	身体化	身体離脱	身随観
心理的負荷	無	低い	高い	非常に高い
作動領域	生存	ルーチンワーク	集中課題	瞑想

ない。これら知的に受け入れやすい二元論的思考自体が、システム2に特徴的な思考傾向 (bias, doxa) といえることから、システム2を最高位としない四重過程モデルは、これら2つの二元論から距離をおくことができる。以上の方向に向って、四重過程モデルを整備していく予定である。

## 1.2. 本稿の目的

そこで本稿での目的は、四重過程モデル（以下、本モデル）を心理学モデルとして洗練させることにある。まず、4つのサブシステム間の多層性という視点から、いま一度各サブシステムの特徴を捉え直し、特に既存のシステム1・2（以下、見出し以外の本文ではシステムをSと略記）を本モデルにおける位置づけの視点から規定しなおす。その際、サブシステムの多層性を“自己の多層性”という視点で捉えてみる（本稿のまとめをあらかじめ表1に示す）。そして、（今のところ）最上位のサブシステムであるS3について、S2との差異を明確にするため、その心理学的メカニズムを説明し、S3の作動といえるマインドフルネス (mindfulness) を、本モデルで説明してみる。本モデルによって、われわれの心の能力を十全 (マインドフル) に働かせる道を探っていきたい。

## 2. システム0からシステム2までの概観

まずS0からS2までを概観する。特に、前稿では既存の二重過程モデルに準拠したため説明が簡略であったS1・S2について、本モデルの構成要素として、また本稿の目的に沿い、サブ自己としての視点を取り入れて説明する。

### 2.1. システム0

S0は身体としての心、身体的自己の領域をいう。心のサブシステムとして身体S0をあえて措定するのは、心身相互作用、とりわけ心の身体依存性を重視するためである。S0の作動原理は存在（在ること）の維持、すなわち「恒常性の維持 (homeostasis)」という動的平衡状態の維持である。この機能を担う自律神経系・免疫系・内分泌系が互いにそして心との相互作用関係にあるため、すでに医学領域で精神-神経-免疫-内分泌系が一つ

の上位システムとして捉えられていることは前稿で述べた。それに即して言えば、「精神」と神経系以下との協働領域がS0に相当する。

a) 作動内容

S0は必ずしも明晰な“意識”を前提としない。熟睡時や中等度以上の意識障害時でも作動する反射行動・(疼痛刺激に対する)逃避運動・自発運動は「意識水準IV」(安芸, 1990. 前稿においても説明)以下でのS0の反応である。その意識水準を質的に切り替える睡眠/覚醒は、その中枢が脳幹から間脳にあり、大脳皮質を中心とした意識活動を支える層であることから、S1以降の上位サブシステム群を基礎づける重要なS0の活動といえる。

覚醒時のS0では、感覚器官<sup>2)</sup>による活動が加わる。S0の感覚過程は、後続する知覚—認知過程によって情報が選択される以前の過程であることから、後続する過程以上の情報を得ているはずである。その情報豊かな元初め感覚現象は主客未分の「純粹経験」(James, 1912 舛田・加藤訳 1998; 西田, 1979)に相当する。

感覚は身体的反射や光源・音源に視線を向けるなどの行動的反射をもたらす。また感覚経験あるいはより高次の心的活動によって喚起される情動反応もS0の領域である。たとえば大きな突発音は驚愕反応という身体的・情動的反応を起し、さらに心拍など自律神経活動と連動する。このように覚醒時のS0は、感覚—反射・情動反応の過程に対応する。

b) S0の自己

S0における自己は意識レベルの自己以前の生きている身体としての自己である。この身体的自己は、特に外部からの攻撃的異物に対する防御、すなわち免疫機能として、身体レベルの自己認識(自他識別)を可能にしている。免疫機能は、他の生理的サブシステムである内分泌系や自律神経系と協働・相互作用して自己存在を維持している。ただし免疫系はS1以降の高次の自己とは機能的に自律している。自律神経にも存在しているこのような(高次の自己からみた)自律性が心身二元論の身体側の根拠にもなっている。その一方で、覚醒時のS0は身体感覚を通して自己意識の基盤を担っている。より高次の自己の空間的境界が、基本的におのれの身体の外に出ないのは、すなわち自己を自己の身体と同一視するのは、S0が常に作動しているためといえる(例外は後述)。

## 2.2. システム1

S1は、覚醒中のS0が外界の環境に対してより能動的対応できるように機能を発達させて創発されたものである。S1の作動原理は外界への適応である。S1は身体を通して外界に働きかけるため、この段階での身体は脱主体化して、自己(S1)と外界との間の媒介(中間的存在)となる。言い換えれば、身体を道具として能動的に動かす内部の主体(心)が出現する。外界の変化に即応的に対応し、恒常性の維持が困難となった外界に対して能動的に働きかけ(行動)をする。

a) 作動内容

S1は、自身の感覚反応を外界からの知覚として受けとめる。その知覚に即応した反応をして、外界からのフィードバックを受ける。その反応は生得的なものだけでなく学習が可能であり、進化的にも発達のにも後者が行動の主体になっていく。すなわち経験が情報として意味をもち、経験の蓄積(学習)によって適応力が高まる。その学習を可能にする記憶能力も発達する。ただしここでの記憶は、刺激の照合の内的情報源としてであり、回

想するほどの内実はない。現在の経験は過去の再現として対処可能である。ただしまったく新奇な事態に対しても経験則でしか対応できない弱点がある。すなわち経験が通用しない事態ではS1は適した反応を示せない。

S1に備わっている「知覚の恒常性」は、感覚レベルで変化する中での対象の同定を可能にする。また知覚のゲシュタルト化によって感覚情報を再構成して、対象の知覚を確実にする能力も適応を高めるのに役立つ。これらの能力は、知覚的（前言語的）な意味作用といえる。

S1での感情は、生理的興奮としての情動ではなく、刺激に対する直感的評価という能動性が主要となる。快・不快にもとづく感覚の評価自体が条件づけられて迅速で適切な反応を可能にする。この評価的感情反応も前言語的な意味作用といえる。

主要な活動をS2に置いている文明生活においても、S1は緊急事態に役立つ。緊急事態と認知されると交感神経が興奮する。この反応自体はS0であるが、「闘争」か「逃走」かの選択肢の判断、すなわち緊急事態での瞬間的適応行動の選択こそS1の主要な機能である。しかもS1は学習能力があるため、より複雑精巧な行動も練習の繰り返しによって、迅速な条件反応化が可能となる。われわれの日常行動の大半は、条件反応（習熟）化されたもので、その元は、S2レベルの複雑なものでもあった。このようにS1は、S0からもS2からも行動（反応）レパートリーを集積し、効率的に再構成し、日常で難なく実行する行動の主体である。そのため、心理学の研究の多くはS1に集中している（前稿の図2）。

#### b) S1の自己

外界の知覚とそれに対する反応は、知覚行動する主体とその対象となる客体が前提となる。S1は、覚醒（S0）を前提とした知覚・行動する主体であるため、意識過程を想定することも可能であるが、S1の過程はほとんど直感的で、精密な意識過程は必要としない。たとえばaffordance（Gibson, 1979古・古崎・辻・村瀬訳1985）のような視覚情報処理だけで瞬時に適切な反応を可能にするメカニズムはS1に属す。本稿は精神分析的な無意識はモデルに含めないが、自覚しない感情はS1レベルで存在しうる。

### 2.3. システム2

S1の原理である適応を更に高度にするには、反応の正確性が必要になる。また過去の学習が通用しない新奇な事態においても適切な反応を選択する必要がある。そのためには知覚対象の吟味と最適な反応の選択という内的処理過程が必要になる。この内的過程（意味作用）が言語という記号処理に委ねられると、記号体系の論理操作によって、この過程の精度が飛躍的に向上する。この間の進化過程については省略するが、端的に言って、言語という道具を内的過程に使用することでS2が創発された。

まずはS1が強制作動されないことがS2の作動の条件となる。S2は認知（入力後の内的処理）過程に対応し、対象を蓄積した知識によって意味づけ・解釈する。それは言語による概念化であり、論理運用による推論も可能になる。S2はS3の創発元であり、またS3の特徴を理解する比較元であるため、詳しく説明する。

#### a) 思考の発生

S1で外界の刺激であったものが、S2では意味をもった対象（認知対象）となる。その意味付けをするのはS2自身である。条件づけに縛られないS2は、対象にどう反応するか、

## 四重過程モデルにおける自己の多層性

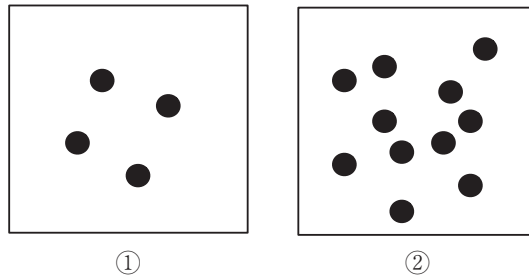


図1 S1とS2の使い分け例。①と②に●はそれぞれいくつあるか。①はS1(見る)の作動で済むが、②はS1では手に負えずS2(数える)が作動すると思われる。

選択の自由を獲得する。さらに対象そのものの能動的選択、対象の精査のための意識の焦点化が可能となる。たとえば視覚対象を直感的に「見る」のはS1で、見るだけでは対処できない課題ではS2が作動し「読む」(数える)処理をする(図1)。視野の中心・周辺域に対応した意識の焦点・周辺域の分化が成立する。選択的注意は、注意対象以外の対象を無視することでもある。

S2の意識対象の任意化は、空間においてだけでなく、時間的にも可能となる。思考(言語と心象の内的操作)によって、現在の知覚世界からも自由になる。過去の思い出に浸ることはもちろん、現実起きていない未来や、他の空間での自己を想像することも可能である。この自由な思考は現実の事実性さらには論理的制約すら超えて、あらゆる空想を可能にする。それは表現をかえれば妄想である。たとえ妄想であっても、それは思考による現実の意味づけ能力である。

S2で現在の状況とは無関係な思考が可能となるのには、別の理由もある。現在にすばやく対応することはS1にかませているためである。われわれは新奇な事態に適応しようとする時以外は、S1の定型反応にゆだねて問題ない。その間S2は知覚世界の任意の対象に気ままに関心を移し、あるいは自由な思考世界に遊べる。

S2で実現することの中で特に重要なのは、自己を意識対象にすることである。過去の自己を反省し、未来の自己を予想する。それによって自己の過去を悔み、将来を気にする。

ちなみに二重過程モデルでは感情はS1のみに帰属されるが、S2における感情は存在しないのか。Kahneman(2011, 村井訳2012)は、知的なS2は、S1の感情に左右されるといいますが、それは好き嫌いなどのS1に由来する(低次の)感情だけを問題にしているためである。たとえば、上述した「悔恨」や将来への「不安」は、S2による自己の時間的展望を前提とした、すなわち思考作用にもとづく感情である。また「感動」や「可笑しさ」という感情も、高度な意味理解能力を必要とする。本モデルでは、S2に固有の感情反応があることを認める。

### b) 脱身体性

かくして、われわれにとって身近な自己である「考える私」(cogito)はS2において経験される。しかも思考の進展のように、心の働きが心自らの原因による運動となるため、



心は身体から自律した別個のシステムという実感が強くなる。実際S2は身体運動や情動反応から最も遠ざかったサブシステムである。

S2は行動意思を持つが、行動（動作）の細部まで制御する必要はなく、また不可能である（小脳の活動はS2で制御できない）。たとえば「歩こう」という意思の発動はS2によるが、その後の歩行はS1（目的地方向のルートを進む）とS0（歩行動作）にまかせられる。よって歩行中のS2は歩行に集中する必要がなく、考え事などのS2固有の作業に専念できる。このように身体を超越して持続するS2の自己意識は、身体性に裏打ちされたS0を無視することで、おのれに「脱身体性」を付与する。その結果、身体の死をすら超越して存続する“靈魂”とまでおのれを想定しさえする。かくして心身二元論という思考が誕生する。

#### c) 再帰的認知

S2が十全に作動している「意識段階XII」すなわち意識清明状態の特徴は、自己を対象化（反省）できることである（安芸，1990）。それはいかなる思考手順でなされるのか。反省は、現在から流れ出て過去化した自己を現在の視点から対象化することである。n-1時以前の自己の認知・行動をn時で認知することであるから、「再帰的認知」といえる。再帰的認知は、反省としての評価を伴う。その自己評価によって自己の行動を改めることが可能となる。かくしてS2は条件づけから自由になれる。

#### d) 自我の確立

自己への再帰的認知を繰り返すことによって、それらの共通部分としての自己像（自己概念・自己イメージ）ができあがり、自己理解が可能となる。対象化された自己像は対象化する自己にとって「自分らしさ」の準拠となり、その自己の行動に影響を与える。この自己認識できる思考主体は「自我」といってよい。この自我は対象化する自我と対象化される自我の二側面を備えている。James（1892 今田訳1992）は前者を「主我（I）」、後者を「客我（Me）」と名づけた。自我は確立されたその時点で、主我と客我に分立するのである。この自我の確立によって、S2は自らを自己の心理的主体、心の制御主と自認する。それによって心身二元論より根源的な主客二元論が確信される。自我の確立によるS2の主体化は、S1やS0の作動を忘却（無視）する。S2が開いた自己理解の眼は、一方では閉ざされることをS2自身自覚していない。これがS2の限界である。

## 2.4. サブシステムの並立

S3に進む前に、ここでS0-S2の作動状況を比較してみる。「二重過程モデル」によると、S1が最初に自動的に作動し、それで処理がうまくいかない場合S2に切り替えられるとされている（Kahneman, 2011 村井訳2012）。その例は本稿でも図1で示した。では複数のサブシステムが同時に作動することはないのか。むしろ同時に作動しているのが常態であり、交替されるのは主導的役割に関してである。S0は睡眠時も覚醒時も常時作動し、S1は覚醒時に常時作動している。たとえば歩行やパソコンのキー入力など通常のルーチンワークはS1が主導している（S2は思考と動作意思だけを担当）。S2は特定の知的作業時に自動的に作動するが、その時以外も停止しているわけではなく、思考課題がなくても雑多な思考活動（mind wandering）をしている。S2が集中状態でない時の脳の活動はいわゆる「Default Mode Network : DMN」に相当するが、これはS2に焦点を当てた名称であり、覚醒中は

S0-S2のそれぞれが常時作動している。すなわち、われわれの心は日常でも多層的に作動している。

### 3. システム3の心理メカニズム

心理学を含む既存の大半の人間知では、S2の思考的知性が心の最上位機能とみなされてきた（その限界にも気づいてはいる）。一方、これから紹介するS3は現生人類が普通にそなえている能力でありながら、現実には潜在化されているため、その経験者は少ない。その理由は、S3は通常の適応的社会生活ではまったく必要でなく（S1による適応行動を高度化するS2があれば充分）、しかももっとも頼りになる知性のS2においてその存在が認められてないためである。さらにサブシステムの階層が上がるほど作動の負荷が高まることから、S3の発動には特別な訓練が必要となる。

その訓練として、二千数百年ほど前に確立された仏教におけるヴィパッサナー（vipassanā）瞑想が存在する。この瞑想は現在では「マインドフルネス」として認知行動療法に取り入れられ、脳内の構造的変容など科学的研究が進むとともに、心理療法という枠に留まらず多くの人々が経験可能になっている。しかしマインドフルネスを可能にする心理メカニズム、すなわちS3については心理学的な説明がされていない。そのことがマインドフルネスの実践的把握のハードルを上げていると思われる。以上をふまえて、S3の心理学的説明に進む。

#### 3.1. メタ認知

S3とは一言でいうとメタ認知である。S2の再帰的認知も広義のメタ認知とみなされ、実際前者の能力が後者を可能にするが、本稿では両者の違いが重要であるため、両者を概念的に区別する。再帰的認知は自己の対象的理解（客我化）であるのに対し、メタ認知は対象化しているその自己（主我）の認知である。現象学の用語を使えば、自己を意識（志向）した時、noema（志向対象）が客我、noesis（志向作用）が主我の作用となる。メタ認知はnoesisのnoema化であるため、通常意識作用（S2）の延長上では不可能で、より高次の認知階梯に上る必要がある。それがS3である。

認知階梯の上昇は、S2での論理階梯の操作では実現できず、認知行動それ自体の変容が必要である。それは、S2の選択的「集中」を非選択的「気づき」に移行させることである。その気づきの拡大によって、対象化作用そのものが気づきの対象となる。それはS2の基本的営為である思考からの離脱を必要とする。すなわち現前した現象を受動的に対象化する態度にたち、思考が現前したら、思考に入り込むのではなく、思考そのものを対象化するのである。それは心理構造的には、思考している通常の主体的自我（S2）とそれを観察している（だけの）単機能自我との分離を意味する。分離した後者がS3である。したがってS2に加えてS3が作動することで、自我の2重性の体験となる。それはいかなる心理メカニズムとして説明できるのか。

#### 3.2. 安永の自我分離モデル

本稿でいう“メタ認知”が可能なる仕組みを自我構造の変化として論じるには、安永の

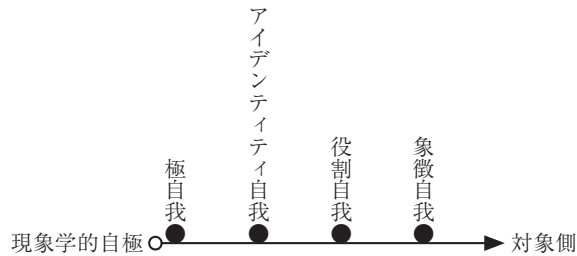


図2 ファントム空間内の各自我図式的位置(安永(1992b)より作図)。極自我と現象学的自極が一体となり自我意識(主我)を構成する。アイデンティティ自我は客我に相当する。

ファントム空間モデル(安永, 1992a)を必要とする。そのモデルは、統合失調症の症状を主観的体験空間内の変容事態(ある種の錯覚)として説明するものである。その中で、作為体験を、自我図式空間(自極と対象極の両端からなるファントム空間のうちの自極側の領域)内での図式間の相対的位置(距離感)の変容の体験として説明している。この自我図式モデルでS3も説明できる。

安永のいう「自我図式」とは、ファントム空間内での「自極にほとんど近いところで主体の行動を規定している図式群」(安永, 1992b)のことであり、図式群として、自極に近い順に「極自我図式」(図式としての自極。以下、極自我)、「アイデンティティ自我図式」, 「役割自我図式」, 「象徴自我図式」を想定する(図2)。これら図式群はそれぞれが固有の自己認識の枠組みであり、それぞれの間で内容の相違とともに自極からの距離(対象化の度合い)の量的差異も存在する。通常(S2作動時)、極自我は「現象学的自極」すなわち主観の起点とほぼ一致しており、その意味で体験の主体を構成している。精神分析学の「自我」(ego)に相当するという(安永, 2015)。

しかし病理事態において、極自我と現象学的自極が分離(という錯覚を)し、たとえば、極自我の前方(対象側)に現象学的自極がのめり出ると、極自我は現象学的自極の背方に位置することになり、その結果、自分(主観点)の背後に不気味な自我的存在感を得、その自我が背後から命令してくるようを感じる。これが安永のいう「させられ体験」の説明である。また現象学的自極と極自我がほぼ一致しているというのは、現象学的自極が自我図式空間(を含んだファントム空間)の本来の起点であるため、その図式である極自我は、厳密には現象学的自極よりやや対象側にずれているという(安永, 2015)。これは現象学的自極が極自我を対象化できる本来的可能性を示している。

安永のこのモデルは、健常者の一時的なファントム失調(自我図式内の距離感の一時的変容)をも説明できることが、「のめり体験」の逆パターンとしての「引き体験」、すなわち危険場面において、現象学的自極が極自我から一瞬分離してその背方に隠れながら、眼前の危機事態を覗き見る自験例として示された(山根, 2000)。この体験から筆者は、極自我をS2としての自我だけでなく、行動主体としてのS1も含むものとみなす。なぜなら危機事態ではS2(思考)はほぼ停止し、S1が前面に出て作動するためである。

ここでは自我の内部構造を整理するため、安永の「極自我」をS2の主我に、「アイデン



四重過程モデルにおける自己の多層性

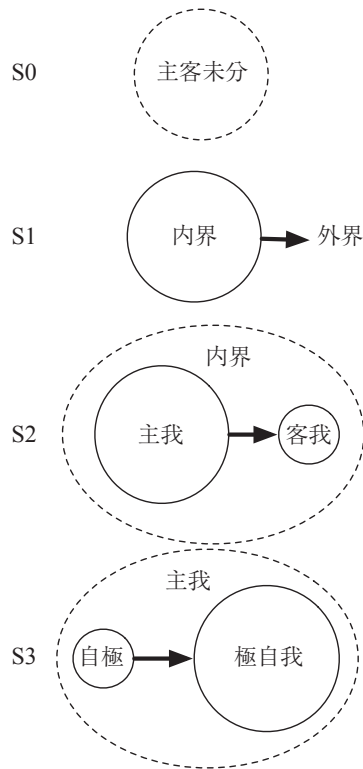


図3 各サブシステムにおけるサブ自己。  
 S0は主客未分の純粹経験の状態。  
 S1で外界と内界が分化する。S1の  
 内界がS2で主我と客我に分化し、  
 自我が成立する。S2の主我がS3で  
 自極と極自我に分化し、自極が自  
 我をメタ認知する。

「ティティ自我図式」を客我に対応させる。後者の対応は問題ないが、前者の対応づけはさらに複雑な様相を示す。まず主我は、安永の極自我と現象学的自極が一致している通常の体験主体と対応する。すなわちS2での自我の本体は主我である。しかるに主我を構成する極自我と現象学的自極とは分離しうる。本モデルとして説明しなおすと（図3）、S1での知覚-行動主体は、S2では自我となり、S2の本体である主我から客我が対象化される。さらS3でその主我が（現象学的）自極と極自我とに分れる。S3が安永モデルと異なるのは、病理現象の説明モデルでない点で、その目的の違いから極自我の内容を再解釈している。

以上をふまえて、ここで改めて極自我を「自我」と表現し直す（上述したように安永自身それを容認している）。その自我から分離した自極とは、主観の起点、まさに“観（察）”の起点であり、それ以外の内実（図式）はもたない。この自我から分離した限りでの自極がS3である（S3はS2に内在しており、誰でもS3を発動する能力がある）。

なんらかのきっかけで、自我から分離した自極は、もはや世界内で思考する主体（cogito）

ではなく、*cogito*から距離をとり、それに気づくことが可能となる。それが本稿でいう「メタ認知」である。メタ認知は、自極による自我の認知である。

自我から離れた自極は何を体験（観察）するのか。純粹主観性である自極には、自己意識も記憶もない。S2を経由しないため、主客二分的対象化も概念的意味づけも集中による対象の限定もない、純粹な観察が可能である。それはS1・S2によって自明視（通過）されたS0の元初め感覚体験、すなわち「純粹経験」を可能にする。主客未分の「純粹経験」を明晰な意識上で経験できるのはS3のみである。

#### 4. S3の体験

S3は能力的には誰でも体験可能であるが、実際にはその非日常性によって（S1・S2の作動に邪魔されて）体験する機会を得ない。そこでそれを体験する機会・手法を紹介する。

##### 4.1. 非日常的体験

自我と自極の分離（二重自我）は非日常的な異常体験として、偶然体験することがある。本稿ではすでに安永による統合失調症の作為体験、そして筆者によるS1が作動する緊急事態での非意図的乖離を挙げた。特に緊急事態において、それに懸命に対処する自己と、それを眺めている自己の2つを経験した例は筆者以外にも耳にする。すなわち、緊急事態ではS1が自動的に作動するが、その際、S1の緊急行動を傍観しているだけの別の自己が出現することがある。S2の思考は事態の対処に干渉（貢献）するが、この傍観（という観察）主体はS1の邪魔にも助けにもならない。S3は行動主体にはなれないのである。このような緊急事態（心身のストレス事態）に非意図的に自己の一部が傍観的なS3になるということは、いわゆる人格解離を可能にするメカニズムと同根なのかもしれない。あるいはS3の発動（自極と極自我の分離）こそがわれわれの本来の能力であり、人格解離はその病理的発動といえるのかもしれない。

##### 4.2. S3（二重自我）のシミュレーション体験

日常場面で「S3の心理モデル」を体験するシミュレーションを紹介する。S3を正しく体験する方法は、後述するマインドフルネス瞑想がもっとも確実であるが、そこにはS3に直接対応する概念での説明がないため、体験の同定がしにくい。その意味で、マインドフルネスを実践する前にこちらの体験をしておくのもよいかもしれない。以下に紹介するのは、シミュレーションであって、実際にS3を体験するには至らないかもしれないが、S3についてのS2による知的理解はできると思う。ただし実行者には統合失調症や人格解離の症状がないことが前提である。

###### a) 離脱体験シミュレーション

これはS2の空間超越能力を利用したS2によるS3的体験である（真のS3でないが、分離を疑似体験できる）。仮に椅子に坐っている状態を前提とする（本稿を読みながらできる）。自分（自我）が自分の身体から離脱して天井まで上がり、その天井から下に坐っている身体的自分を見下ろしているのを想像する。

S2で想像するだけなので、容易にできるはずである。想像上での離脱する方向は天井

に限らず任意でよい。自極の心的空間内の移動訓練になるが、実質的なメタ認知には至っていない。安永的な表現でいうと、自極（S3の前身）の外部空間への意識的投影である。

b) 背後の自分：二重自我シミュレーション

極自我と自極を分離して自我を二重化するシミュレーションである。互いの位置関係は筆者の「引き体験」と同じく自極を自我の背後に立たせる。観察される自己を体験することでメタ認知を可能にする。

- ① 坐っている自分とその背後の透明な自分とに分離する。現実に対処しているリアルな自分は坐っている方の自分で、まずはその自分が背後から眺められている受動感覚を想像する。
- ② ついで背後の自分になって、自分の前に坐っている自分の後ろ姿（現在の姿勢をとっている）を想像する。
- ③ 上の2つを同時に想像する。坐っている自分とその自分を眺めている自分の二重状態になる。どちらか一方になるのではなく、両方の自分を同時に経験していることが重要である（①②より③の方がやりやすいかもしれない）。
- ④ 次に、観察している自分（自極）を保持したまま、坐っている自分（自我）がいろいろ動作してみる。坐っている自分とその動作している間、背後の自分はそれを眺めつづけている（動作している自分が眺められている）。
- ⑤ 坐っている自分は、このシミュレーションに集中することをやめ、別の思考を試みる。自分が思考していながら、その思考にのめり込まず、その思考に距離をおいて観察している自分が保持できれば成功である。

以上のシミュレーションは、実際に成功しなくても、自我と自極の違いを知的レベル（S2）で理解できればよい。実際のS3の体験は次項のマインドフル瞑想下で実現した方が望ましい。

### 4.3. S3体験としてのマインドフルネス瞑想<sup>3)</sup>

上の体験がある程度できれば、S3を能動的に体験するマインドフルネス瞑想がやりやすくなると期待できる。実際、『四念処経』（ティク、2006 山端・島田訳 2011）等で説明されるマインドフルネス瞑想の過程は、本モデルで説明できる。すなわち、ここでは気づきの対象をS0からS2へと変化させることで、S2からS3の分離を自然な流れで実現させている。ただし本来の瞑想の目的は仏道修行もあるため、ここでは心理学的説明の範囲にとどめる。

まず、そもそもなぜ瞑想であるのか。筆者の理解では、瞑想の目的は日常では困難なS3を発動させることにある。そのためには日常生活での心（S1・S2）の作動状態から離れる必要がある。まずS1を制止させるため、行動的に「何もしない」状態を実現する。S0の覚醒は必要なので、臥位より坐位が適している（立位だと疲れやすい）。すなわち「ただ坐る」（それ以外の何もしない）という状態を実現する。次に「何もしない」ことで作動してしまうS2のwanderingを制止する必要がある。その制止する行為がまずは瞑想である。wanderingを制止するのにS2の集中力を使う。それを目的とした瞑想がテーラワーダ（南伝）仏教でいう「サマタ（samatha）瞑想」（止-瞑想）である。集中することで集中対象以外の思考活動が抑えられ、wanderingを抑制できる。これはS2によるS2の自己制御で

あり, samādhi (三昧) 状態に達することが目的となる。だが、この瞑想ではS3に至らない。

S3を発動するには、wanderingを制止するだけでは不十分だからである。その段階に向うのがテーラワダ仏教での「ヴィパッサナー瞑想」(観-瞑想)である。そこでは、心の働きを「集中」ではなく「気づき」(sati・念)に変換させる。S2の集中とS3の気づきとでは、その対象が異なる。気づきの対象となるのは、日常のS2では自明視され気づかれなかったものである。1つは日常の心理システム(S1・S2)が無自覚化したS0の感覚段階、すなわち「純粹経験」。今ひとつは通常認識主体であるS2自身である。

テーラワダ系の『大念処経』(スマナサーラ, 2016)によれば、sati(念)に必要な能力(覚支)のうちの「念覚支」がS3のメタ認知に相当する。大乘系の瞑想においても、気づき(メタ認知)は「対象を眺める私を眺める」ことであると表現されている(プラユキ・魚川, 2016)。

認知行動療法的マインドフルネスにも取り入れられているラベリングの技法は、S2による言語化をあえて瞑想に使用することで、S2のwandering(妄想化)を抑制する。さらにラベリングは「自分の状態を超越的な視点から対象化する」(地橋, 2006)こと、すなわちS2を用いながらS3の発動を目指している。だがラベリングに集中してしまうと言語使用しているS2が主導となってしまうことに注意が必要である。気づきの本来の対象は、ラベリング(概念化)以前の純粹経験にある。

マインドフルネス瞑想では、随観(気づきで対象を観察すること)の対象を以下の4段階に変更する訓練が標準化されている。

#### a) 身随観

身体に気づく。すなわちS0が対象となる。具体的には内受容感覚(interoception)すなわち身体の生理的状态に関する感覚(大平, 2016)である。その中で集中から気づきに移行しやすいのは呼吸である。

##### ①呼吸瞑想

呼吸は生きている身体活動(S0)でありながら、自覚しやすいだけでなく、S2で制御もできる点が特徴で、身随観の対象として最も適している。ただ、呼吸を意識した途端、不自然な深呼吸が始まってしまう人がいる。これは呼吸を意識する時は深呼吸をするためであったという条件づけ(S1)による。不自然な深呼吸は瞑想には邪魔となるので、この条件づけは消去する(一週間ほどで可能)。深呼吸の条件づけが消去されたら、自然の調息にまかせる。調息で実現される呼吸は、意識的な深呼吸でなく、また無自覚時の浅い呼吸でもなく、ある程度深いリズムミカルな呼吸になる。筆者自身でいうと、通常時の呼吸数は18bpm(1分当たりの呼吸数)、深呼吸時は4bpmであるが、呼吸を意識した調息では8bpmほどになる。

既存の瞑想で使われる、呼吸を数えることに集中する「<sup>すそくかん</sup>数息観」は、サマタ瞑想としてなら問題ないが、数えるという思考作業(S2)に集中するため望ましくない。またラベリングで「吸う、吐く」という言葉を使うと、いつのまにか動作の命令になって、気づきではなくなるおそれがある。ラベリングをするなら「吸っている、吐いている」という状態を示す言葉がよいであろう。

##### ②その他の身体瞑想

呼吸瞑想ができれば、次に心拍に気づくことも有効である。心拍は呼吸より感じにくい

ため、より身体に敏感になる。また心拍に注意を向けることで心拍数が速くなるなら、不要な条件づけができているためであり、この条件づけを消去する（心拍モニターが必要）。

マインドフルネスでは、呼吸の後、身体の姿勢感覚や圧覚などに気づきの対象を移していく。姿勢に気づくことはS3がS0から分離され、対象化されることを意味する。筆者が心理学研究とは別個に実践している小笠原流礼法の稽古は、姿勢への気づきを要するが、その稽古はまさに身随観である。マインドフルネスという歩行瞑想も歩行作法の稽古と同じ仕組みである（作法の方が身体動作の細かい部分に気づきをもっていく）。たとえば体幹の腹筋と背筋に気づきをもっていくことで、姿勢のアンバランス癖が気づかれ、調息のように自動的に姿勢が矯正される。

#### b) 受随観

受とは、感覚器官の作用を意味する。気づきの対象は外受容感覚である。その意味では感覚作用というより、感覚対象すなわちS1が対象である。たとえば環境音に気づく（瞑想は閉眼した方がよいので視覚対象は除外する）。知覚している自己から分離するので、知覚している自己に気づく。そうすることによってS1に蓄積されている不要な条件づけに気づけば、それらを消去することができる。S0以上にS1は無自覚な条件づけでできていることが気づかれよう。条件づけの消去は、刺激に対して無反応を通せばよい。

#### c) 心随観

心に気づくことであり、S2が対象である。身随観・受随観は、実はS2の集中瞑想によっても不可能ではない（気づきの瞑想とは異なる）。しかし心随観こそS3でなくては不可能である。まず感情に気づく（上述したように感情はS0からS2までかかっている。下位の感情ほど興奮性が強いので、S2レベルの感情の方がとりかかりやすい）。それによって感情の主体としての自我から分離する。たとえば怒りに気づけば、S3にとって怒りは対象として外に在る。S3にとっては感情も思考も観察対象でしかない。

#### d) 法随観

仏教的マインドフルネス瞑想は、次にS3で「法」という仏教的対象を気づく段階に向う。仏教にとって瞑想の目的はここにある。本稿は仏教的修行には踏み込まないが、瞑想によるS3の発動の目的は八正道という「正見」（正しい認識）の獲得にあり、それは心理学的S3にとっても同じである。そしてS2からのS3の分離は、執着する自我からの分離、自我への執着からの分離を可能にするものとして仏教心理学的に説明できる。

### 4.4. S3の位置づけ

最初にS3を発見し、その活用法まで洗練させたのは仏教であるかもしれない。その仏教では、S3こそが煩惱的・執着的自己（S0-S2）から脱する無我なる本来的自己（仏性）とみなすようである。そのためS0-S2は苦の原因で、苦を脱するのはS3であるという位置づけがなされている（認知行動療法的マインドフルネスにおいても同じ傾向）。それに対し、心理学としての本モデルにおいては、S0-S3はそれぞれ固有の機能（役割）をもった価値的に対等なものであり、それらが階層的に相互作用することで、心という上位システムを実現しているとみなす。すなわち自己（心）は多層であり、その中のどれか1つを“真の自己”とはみなさない。そのため心をトレーニングする方向・目的も仏教とは（認知行動療法的マインドフルネスとも）異なるが、これについては稿を改めて論じる。



## 5. 要約

本稿は四重過程モデルを、心（自己）の多層性という視点から、それを構成しているシステム0からシステム3を説明し、とりわけシステム3のメタ認知機能を安永のファントム空間モデルを応用して説明した。それによってマインドフルネス瞑想の過程を、システム3を中心とした四重過程モデルで説明可能となった。

## 注

- 1) 前稿では本モデルについて「心身一元論を前提としたい」と記したが、立証されない現象を前提視しては批判した二元論と同じ轍を踏むことになる。心身の境界の存在を前提としないだけでなく、いかなる前提もしないのが正しい学問的態度である。
- 2) 前稿では心的情報処理過程について、S0を「知覚」、S1を「認知」としたが、本稿ではS0を「感覚」、S1を「知覚」、S2を「認知」に修正する。
- 3) 本稿では大乘仏教の『四念処経』およびテラワダ仏教の『大念処経』にもとづく瞑想をさす。「ヴィパッサナー瞑想」という名称はテラワダ仏教に限定されるためである。

## 引用文献

- 安芸都司雄 (1990). 意識障害の現象学 世界書院
- Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin Company. (ギブソン, J. J. 古崎敬・古崎愛子・辻敬一郎・村瀬旻 (訳) (1985). 生態学的視覚論) サイエンス社)
- James, W. (1892). *Psychology: Briefer Course*. (ジェームズ, W. 今田恵 (訳) (1992). 心理学 岩波書店)
- James, W., Perry, R. B. (Eds) (1912). *Essays in Radical Empiricism*. Longmans, Green, and Co. (ジェームズ, W. 舛田啓三郎・加藤茂 (訳) (1998). 根本的経験論 白水社)
- 地橋秀雄 (2006). 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
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Brockman, Inc. (カーネマン, D. 村井章子 (訳) (2012). ファスト&スロー 早川書房)
- 西田幾多郎 (1979). 善の研究 岩波書店
- 大平英樹 (2016). 内受容感覚とマインドフルネス 貝谷久宣・熊野裕昭・越川房子 (編) マインドフルネス—基礎と応用— (pp. 33-50) 日本評論社
- プラユキ・ナラテポー・魚川祐司 (2016). 悟らなくたっていいじゃないか—普通の人のための仏教・瞑想入門—幻冬舎
- スマナサーラ, アルボムツレ (2016). 大念処経—ヴィパッサナー瞑想の全貌を解き明かす最重要経典を読む—サンガ
- Thich Nhat Hanh (2006). *Transformation and Healing: Sutra on the four Establishments of Mindfulness* (ティク・ナット・ハン, 山端法玄・島田啓介 (訳) (2011). ブッダの「気づき」の瞑想 野草社)
- 山根一郎 (2000). 健常者によるファントム空間の体験例—安永理論の社会心理学的受容の試み—椋山女学園大学研究論集 社会科学篇, 31, 173-186.
- 山根一郎 (2016). システム0とシステム3—二重過程モデルを超えて—椋山女学園大学研究論集

## 四重過程モデルにおける自己の多層性

人文科学篇, 47, 63-80.

安永浩 (1992a). ファントム空間論, 安永浩著作集: Vol. 1 金剛出版

安永浩 (1992b). ファントム空間論の発展, 安永浩著作集: Vol. 2 金剛出版

安永浩 (2015). 精神科医のものの考え方, オンデマンド版 金剛出版