

心の多重過程モデル

—心の領域の拡大モデルとして—

山 根 一 郎*

Multi-Process Model of Mind

—As an Expansion Model of the Area of Mind—

Ichiro YAMANE

1. はじめに

本稿は一連の前稿（山根，2016, 2018）に引き続いて既存の「二重過程モデル」（Double Process Model）を拡張した「心の多重過程モデル」（山根（2018）では「四重過程モデル」）を構想するものである。このモデルを構想する目的は、既存の心理学が限定している「心」の範囲を拡張し、心を再解釈することで、心理学そのものの可能性を拓けることにある。

1.1. 「心とは何か」という問い

この問いは心理学者において、常に問われているどころか、逆に最も問われることのないものであろう。筆者自身、長年「心理的距離」をキーワードに研究してきたが、そこで問うのは「(心理的) 距離とは何か」であり、“心理的”それ自体は文字通り括弧に入れて主題的に問うたことはなかった。それは心理学が「心が在る」ということを前提として出発しているためである。視野から外れた背後の出発点を振り返ることをしないのは、経験科学としての心理学が誕生する以前の思弁的な“哲学”に後退してしまうと思われているためであろう（心理学は特定の哲学的態度を前提としているのであるが）。その中で、筆者が準拠してきた現象学的アプローチは、先入見や無条件の前提を振り払い、虚心に現象から出発して学問を成り立たせようとするものであることから、この根源的問いを不問に付すことはできない。

そこで改めて「心とは何か」を問う場合、それは同時に「心でないものは何か」を問うことにもなる。この問いの両面性を、定量（線）的視点で言い直せば、「どこから、どこまでが心か」という、心の範囲を問うことになる。では、われわれにとって「心」の範囲はどのような内容か。一心理学徒として回答するならば、それは「心理学」を構成している個別領域、たとえば、認知・感情・思考、さらには欲求や性格などの諸領域（機能）の

* 人間関係学部 心理学科

総体ということになろう。それは生理機能以外の人間の内部活動ともいえる。あるいは、外的な事物に対して、内的な主観的世界（無意識も含む）を“心の世界”と表現できる。いずれにせよ、「心」は諸機能あるいは内界としての集合概念といえる。

以上の見解は、心は身体あるいは外界との対立概念であることを示している。ではその概念的対立性、そして認定されている範囲は、いかなる根拠によるのか。それは心理学が成立する段階で前提とされている概念的枠組み、別の表現をすれば一種の先入見であろう。

1.2. 前提となっている二元論

近代科学としての心理学が前提としている先入見は、身心二元論と主客二元論という2つの二元論であることは心理学史家も認めるところである（高橋、2016）。

心身二元論とは、身体と心とは相異なる（相互に独立した）実体であるという考えで、17世紀の哲学者 Descartes に遡る。ただ近代科学の祖でもある Descartes（1649、野田訳2002）は心の一部（精神ではなく情念）を脳の活動に還元する視点も保持している。むしろ心身二元論の起源は、さらに遡って、古代ギリシャの哲学者プラトン（岩田訳1982）や古代諸宗教にみられる靈魂不滅論に帰せる。そして科学としての心理学は、身体から離れて存在しうる“靈魂”としての心は前提としないという意味で、心身二元論には立っておらず（むしろ心における spiritual な部分を排除している）、心は脳の活動に還元できるという脳一元論側に立つといえる。ただし Descartes 的の二元論が“精神”を扱う心理学と身体を扱う生理学の分業化を促し、心の探究の道から身体が除外され、いわば脳一元論に立ちながらも社会的分業として心身二元論状態に至っているのは確かである。この流れの中で、fMRI 技術などを駆使した神経科学が急激に発展している現在、心のメカニズムの研究主体は心理学から神経科学にとって代わられる勢いである。ただし、心の現象を脳の活動に還元することは、心の現象そのものについての理解を前提とすることから、心を主観的に探究する心理学の役割は失われていない。

もうひとつの主客二元論とは、主観とは別に客観世界が独立して存在するという考えであり、心身二元論よりも根源的でむしろそれを基礎づける、自然科学自体が第一の公理としているほどの強固な二元論である。物質世界のみを探究においては、主観を不問に付しているため、この公理による不都合は露見しないようである。しかし心という主観性を探究する学問においては、心を客観的対象に変換できるものだけに限定せざるをえず、心の範囲をかなり狭めてしまう。

以上、これら2つの二元論は心の範囲の問題ともかかわっている。すなわち、心身二元論は「どこからが心か」の問題、主客二元論は「どこまでが心か」の問題にかかわっている。

a) 二元論の欠点

心の範囲を事前に先入見として規定してしまう以上の二元論は、なぜ前提されたのか。そうなる理由があろう。

そもそも二元論という認識的枠組みは、われわれの認識の出発点として、仮説的にも採用されやすい。混とんとした対象世界をまずは2価に分節すること、すなわち digitalize は、現行のノイマン型コンピュータの情報処理理論として採用されているように、世界の分節

化の初源的な認識形態といえる。たとえば本稿においても、心を問うことが同時にその対立概念や補集合を問うように、概念は本来的に二元性を内包している。

だが、二元論の欠点は単純かつ深刻である。まず、二元論による1 bitの情報化は、世界を2という最小分節に留めるため、3以上の多元的様態の認識を不可能にする。これを、世界を構成している要素側からみれば、すべての要素はこの二元のどちらかに配属される（配属されえない要素は存在を無視される）ため、要素間の1ビットの差異のみが可視化される。それによって同属の項は一律に等質化され、他に属された項とは一律に対立させられる。この強引な二極化が、個々の要素間の詳細な関係性を無視することになる。すなわち二元論は、認識の偏り（バイアス）をもたらす。本来的に二元論的枠組みを内包している自然言語によるわれわれの思考（システム2）には、逃れ難い「二元論バイアス」¹⁾が伏在していることになる。かくして二元論的枠組みを前提とすることは、そのバイアス下に入ることになる。

b) 2つの二元論からの離脱

改めて心を問う本稿は、以上の理由で、既存の解が前提としていた2つの二元論を前提としないことから始める。

まず、「身心二元論」を前提としないことは、上述したように心理学にとって容易に受け入れられる。さらに心の「どこから」という始点に身体をおくことも合意を得られるであろう。ただし、それは既存の心理過程を大脳皮質・辺縁系に對置させることではない。自律神経系・内分泌系・免疫系などの全身レベルの身心相互作用をも視野に入れ、そこにこそ心の始点があるとみなす。

次に、主客二元論を前提としない。主観現象である心を探究する心理学が、主観現象を研究対象としても方法論的にも積極的に取り入れるべきであることはいうまでもない。ここで問われるべきなのは、さらに遡って、心は主観的現象側のみにかかわるのか、心は主観現象の枠内に留まっているのか、という前提の方である。それは「客観」とは（存在形態ではなく）認識形態であることから、それもまた心的現象ではないのか、という問題の提起でもある。

以上によって本稿は、「どこからが心か」という始点を（脳を含めた）身体に求め、「どこまでが心か」という終点を事前に設定しない。言い換えれば、既存の二元論によって心の範囲外とされていた領域への拡大可能性を排除しないということである。この可能性を保持するために、心を構成するサブシステムの数を限定した前稿の「四重過程」という名称を本稿では数を限定しない「多重過程」に改める。

1.3. 二重過程モデルの問題点

筆者が多重過程モデル（以下、本モデル）をあえて構想するのは、その発想元である既存の二重過程モデルに不足している要素を見出したからである。ちなみに、二重過程モデルとは、心を、システム1の学習・記憶・感情過程とシステム2の思考過程とに分けたもので、いわば既存の心理学の統合モデルである。

不足のひとつは、「二」という数が少なすぎる（サブシステムの数が最少）である。

1) 2進法1 bit以外の数学的論理を思考の道具にすれば、二元論バイアスからは自由になれる。

システム1よりも根源的な身心相互作用レベルが含まれず、またマインドフルネスのようなシステム2を超越する心理作用も含まれていない。そして、「二」にまとめたことによる二元論バイアスが発生している。たとえば、明晰な意識活動をシステム2とした場合、そうでない無自覚や自発的な心理現象はシステム1という補集合に一括される。そしてシステム1と2が対立的に作用することのみが強調され、両者間の相互関係の視点が無い。

さらにもう一つ、筆者が二重過程モデル（の大本である心理学）に不足を感じているのは「存在」の視点である。自我やパーソナリティという対象（存在者）化された現象ではなく、「私が在る」という実存レベルの問題を心理学は受けとめてくれない。それは心理学が心の「存在」を前提（不可視）にし、それを客体（脱主体）化しているためである。その結果、心理学は「心」の中での測定可能な現象には対応できても、「私が在ること」「生きていること」を問題にする視座を得られないでいる（このレベルの問題に悩む者は、心理カウンセラーではなく宗教者に頼るであろう）。ここに心理学の人間知・人間学としての限界が画されてしまっている。

本モデルは、これらの不足を補うものである。科学を志向する過程で削ぎ落とされすぎたものがある今の心理学に、心の本来的な豊穡さ取り戻す意味で心の領域の拡大を志向するものである。

2. 多重過程としての心

本モデルは先の2つの二元論は前提としないが、理論モデルの1つとして、前提化や変数の整理統合という“論理の節約”は遂行する。ただ何を前提するかは自覚的に記述する。本章では、本モデルが想定する心の基本構造と、本モデルの構造的特徴であるサブシステム間の相互関係について論じる。

2.1. 心の基本構造

心とは、サブシステム群からなる複合システムであるとみなす。このサブシステムとは、知覚や記憶などの特定の機能（システムの構成要素）ではなく、知覚から行動に至る一連の反応系列（モジュール）を指す。1つのサブシステムが単独で心として作動することが可能である（ただし、サブシステムは高次になるほど機能は限定される）。そのサブシステム群が重層的に構成されるというのが本モデルの基本構造である。サブシステム同士は、階層的な発生構造と相互作用をもち、前者は心の機能の進化的拡大、後者は心の機能の十全な発揮をもたらす。すなわち、個々のサブシステムの充実と新しいサブシステムの発生（創発）という二重の契機で心が複雑化し進化すると考える。本モデルが、既存の二重過程モデルと異なるのは、サブシステムの数のほかに、このようなサブシステム間の動的な関係を重視する点である。以下に、この二重の動的性質を説明する。

表1 システム間の相対的特徴（山根，2018から一部変更して再掲）

	システム 0	システム 1	システム 2	システム 3
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

2.2. サブシステム²⁾の発生的関係

a) 階層性

サブシステム間には、発生的順序と機能の高度化にもとづく下位～上位という階層がある。すなわち、下位が上位を生み（上位は下位から発生し）、上位は下位の機能の一部が特化してその機能を質的に変える。その分、上位は下位に比べて作動負荷が高くなるため、上位が下位の代替になることはない（作動しやすい下位が上位を代替しやすい）。すなわち基盤的な下位ほど作動が常態的である（作動機会の多さは、 $S0 > S1 > S2 > S3$ 。必要に応じて、たとえばシステム 0 を $S0$ と略記する）。各サブシステムの説明は山根（2016, 2018）にゆずり、本稿ではそれらの相対的特徴の一覧表を再載するととどめる（表 1）。

b) 創発 (emergence)

下位から上位が発生する現象を、Varela（1991, 田中訳 2001）に倣って「創発」(emergence) と表現する。本モデルでの創発³⁾は（Varela の定義とは若干異なり）、既存の機能の一部が高度化し、非線型（質）的転換をして高次システムを発生させる現象を指す。

創発の過程は、既存の機能の拡張という線型的過程と、高次化という非線型的過程に分けられる。狭義の創発は後者のみをさすが、後者は前者の延長上の現象であるため、創発の過程に前者を含め、前者を「拡張性」、後者を（狭義の）「創発性」と表現する。拡張性に創発性が後続する理由は、拡張性（機能の高度化）によって発生する機能の偏りを高次の機能として是正する必要が生じるためである。すなわち、創発による高次化は、高機能化だけではなく、低次システムに対するカウンターバランス的作用をもっている。

各システムの創発を下位から順に説明するため、まず、これらの基盤となるシステム 0 から説明する。システム 0 は、生物としての被膜性によって成立した内部環境の恒常性維持（ホメオスタシス）機能をさす。人間においては、自律神経系、内分泌系、免疫系など

2) 多重過程を構成する個々の「過程」は、相対的位置にあるため、今後は、最上位の“心”から見た場合は「サブシステム」、過程が主題の視点では「システム」と表現する。

3) Varela の「創発」はトップダウン的な全体論的現象だが、本モデルでは局所論的に始動し、高次システムとして全体化する。

の下位システムによって構成されている。また恒常性を維持する意味でも外部とのエネルギー交換・物質代謝が必要であり、また外敵から逃れ、あるいは生殖のために他個体に接近するための、外部環境に対する情報センサーとして感覚系、その内的反応である情動系も含まれる。このようにシステム0は身心未分化である。

①システム1の創発

システム0での適応を高めるには、外部環境の常なる変化に対応する能力の拡張が必要となる。すなわち外部環境の変化に対応して内部環境の恒常性を維持する動的ホメオスタシスの実現である。そのために感覚刺激の統合化、過去経験の参照と学習能力、空間移動能力などが高度化される。それによって行動主体が創発される。行動主体にとって外界は認識対象となり、身体は主体と外界とを媒介する道具となる（身体の媒介化＝主体の脱身体化）。ほ乳類などはこのシステム1レベルであり、人間においても定型的な日常行動はこのシステム1で処理される。

②システム2の創発

システム1は定型的反応なら問題ないが、過去の学習反応に頼るため、新奇な事態においては最適な対応をとりにくい。そこで入力情報の吟味・参照すなわち内的処理過程を高度化し、反応の精度（正確度）を高めることで、未経験な事態でも最適解を選択できるようになる。これがシステム2である。経験に依存せずに最適解を出すため、情報を総合して推論をし、さらに情報を記号化することで処理精度を飛躍的に高める。入力刺激に依存しない内的処理過程の自律化によって、行動主体において思考主体としての自我が創発される。自我により行動主体自身が再帰（反省）的に思考対象となり、自我意識＝自己認識が生まれる（主我と客我の分化）。内的処理過程の自律化はさらに現実存在からの心的離脱、すなわち過去・未来・他所・他者への視点移動を可能とする。自我はあらゆる事物・観念を対象化し記号処理ができるため、非現実の想像世界をも心的に構築できる。

③システム3の創発

システム2の思考能力は、現実を越えた想像世界を構築し、想像的に視点の転換を可能にする。このような絶大な機能を得た思考が心（自我）を支配することにもなる。思い込みの強い思考が行動を指図し、自死や殺人も正当化が可能となる。システム2が心の最上位であるかぎり、この思考の暴発のチェックは同じ欠点を有する思考自体にゆだねるしかない。このように肥大した思考の束縛から脱するために、システム2の対象化能力の拡張によって、思考自体を自我から切り離して対象化することが可能となる。この高次（メタ）化した認知がシステム3である。システム3は、高みから現在の自己を見下ろす視点を得る。これは一種の自己乖離である（病的な“解離”と共通性がある）。こうして創発されたシステム3の内容については3章で記述する。

2.3. サブシステム間の相互作用

サブシステムは発生的には上述した階層性があるが、作動的には対等な並列性がある。階層性と並列性が同時に発揮されることで、サブシステム間により動的な関係性が実現される。既存の二重過程モデルは、システム1と2について、交感神経と副交感神経とのような拮抗的關係を強調するが、本モデルでは相互的な關係を重視する。

作動の常態性にもとづく作動の優先順はあるものの（ $S0 > S1 > S2 > S3$ ）、互いに同時

に作動することも可能である。たとえば、慣れた道を迷うことなく歩行（システム1）しながら、同時に歩行とはまったく無関係な思考をすること（システム2）ができる。このようにシステム2が中心的に作動している時でも、システム0と1は周縁的（無自覚）に作動し続けている。また上位の作動ほど作業負荷が高いことも、現実の作動の優先性を規定する。

相互作用を構成している要素に、作用の方向性がある。本モデルでは、低次から高次へ（システム0→3）のボトムアップ経路と、高次から低次へ（システム3→0）のトップダウン経路があり、これについては山根（2016）で概説している。

本稿では、さらに相互作用の効果として、促進的作用と抑制的作用があることを追加する。たとえば、システム0が交感神経優位である場合、システム1（の作動）が促進され、システム2は抑制される。またシステム1・2が十全に作動している時は、システム3は抑制される（日常的な二重過程で問題ない限りは、システム3を作動する必要はない）。

本モデルでは、システム1と2の関係も、拮抗性より相互促進性を強調したい。たとえばシステム1による身体動作（スポーツのフォームや楽器演奏）をシステム2で自覚的・分析的に再構成することで、動作の精度を上げることができる。逆にシステム2の正確だが遅い反応を高頻度の習熟によってシステム1化させることで（パソコンのキー入力のように）、正確性を維持したまま低負荷での高速化が可能になる。従って、緊急事態でシステム0が交感神経興奮状態になっても、システム2によって構成された最適な避難行動が繰り返し練習によってシステム1化されていれば、ほとんど無自覚に適した行動を選択できるようになる。このシステム1化は内的処理のショートカット化であり、システム2で実行されていた検討作業の省略、すなわち自明視の過程そのものである。いうなればシステム2の思考は、自明（ショートカット）化される傾向にある。

2.4. 多重過程のめざすもの：心の十全化

心のサブシステムが多層的に分化し、それらが相互作用することで、心の諸機能が十全（マインドフル）に作動されると考える。従って、本モデルの実用的な目的は、各システムの機能を充分発揮させ、望ましい相互作用で互いを補完させ、心を偏りなく成長させることにある。たとえば「マインドフルネス」の諸言説のように、システム3だけに価値を与え、他のサブシステムの作動を否定的にとらえることはしない。以下、各サブシステムの十全化について言及する。

まずシステム0の十全化は身体的健康の実現に相当する。そのために食や睡眠習慣の適性化、感覚機能の補正、ストレス対処などを実現する。これらを実現するには、システム2・3からの補正作用が有効である。とりわけマインドフルネスなどによるシステム3の作動は、必然的に副交感神経優位を維持するため、ストレス低減に役立つ。

システム1は、本モデルにおいては、システム2の対立項というより、システム0とシステム2の中間領域として内容を再構成する必要があるため、その十全化についても再構成をした後に述べたい。システム1の欠点である不正確性をシステム2によって補正する上述した方法も十全化の1つである。

システム2の十全化については、まずシステム2の欠点である反応の遅さの克服について、システム1化する方法を紹介した。また、システム2の思考の歪み（バイアス）の補

正も必要である。思考はシステム1の感情の正当化に陥りやすく、非現実的な妄想的内容も含みやすい。そのためにはシステム3による思考の対象化が有効である。システム3の十全化については、次章で述べる。

3. 心の高次領域：システム3以降

前章は、前稿までの各システムに関する説明を多重過程モデルの全体的特徴として記述しなおしたものである。それに続く本章では、二重過程モデルの範囲外であるシステム3以降の高次過程について、新たな内容を加えて論じる。

3.1. システム3の経験の意味

システム3は、日常的には経験できず、あえて特殊な訓練が必要である。裏を返せば、通常の社会生活においてはシステム2までの作動で充分ということであり、システム3は、社会的適応上は必要ない。人間的理性であるシステム2の限界に直面して初めて、その限界を超えたより高度な心の実現をめざすことで必要とされる。そして心の問題の解決を期待される心理学自体もこの高度な要請に対応するなら、システム3を取り入れる必要がある。

前稿ではシステム3を「超意識清明」、「現象学的態度」あるいは「メタ認知」とも表現してきたが、実践的体験例として、既存のマインドフルネスと同一視して説明してきた。システム3とマインドフルネスとは、心の状態としての共通性はあるが、同一現象を指しているのではない。ただしシステム3を作動させるにはやはり瞑想が最も有効であることから、マインドフルネス瞑想における「洞察瞑想」(鎌田, 2017)において作動するシステム3を例として記述する。

a) 瞑想によって作動可能

瞑想は、日常的に作動しているシステム1とシステム2を停止させた非日常的な覚醒状態である。まず瞑想に入るには、心身をリラックスしてシステム0の副交感神経優位状態を確保する必要がある(交感神経興奮はシステム1を自動的に作動させるため)。その上で、たとえば静坐して閉眼する以外の行動をしないことでシステム1の大部分を停止させる。ところがシステム1が停止したままでは、システム2がマインド・ワンダリング(雑念的思考)を開始する。これは黙想であって瞑想にならない。そこで呼吸などに意識を集中する「集中瞑想」(鎌田, 2017)、すなわちシステム2の集中機能を使ってまずはワンダリングを制止し、次いで集中対象を自己の身体感覚や思考(システム2自身)に向けることでシステム3を作動させる。システム3の作動に慣れてくれば、システム1・2を停止させる必要がなくなり、作動中のシステム1・2を観察対象にすることができる。むしろそれこそがマインドフルネスの目的である。以上のように、ここまではマインドフルネスの洞察瞑想と共通しているが、これ以降、既存のマインドフルネスの説明から離れて、システム3の作動体験⁴⁾を説明する(ただし、マインドフルネスにおいても体験可能)。

4) 以下、「経験」と「体験」を微妙に使い分ける。前者は、一般的な用語あるいは成語の一部として使用し、後者は経験主体に視点をもっていく場合として使用する。現象として大差ない。

b) 世界との出会い直し：純粹経験

システム3を作動させるため、意識を全身の皮膚感覚や聞こえてくる音に集中し、被膜としての自身に接する空間世界を受け入れる。それは、自我（システム2）が素通りしていた世界との先入観のない出会いの感覚体験すなわち「純粹経験」（James, 1912 舛田・加藤訳 1998）に気づくことである。

純粹経験とは、システム2によって対象化される以前の、すなわち主観と客観に配属される以前の主客未分の経験（体験）状態であり、それをそのまま対象化せずに受け取る（感じる）ことである。対象化しないということは、システム2によって概念化しないことであり、この点がラベリング（概念化）を技法とするマインドフルネスと異なる。概念化しないということは、その経験を既知の概念に同定するのではなく、初めて体験するかのように先入観なく感じ続けることである。ちなみに、主客二元に分属される以前の純粹経験＝“現象”を学的探究の開始点とするのが現象学である。

c) 時間との出会い直し：刹那の体験

個々の感覚経験を観察しながら、個別の感覚（対象）に捕らわれないようにする。そして経験しているモノ（対象）ではなく、経験しているコトを観察する。主客未分の経験の純度が上がったことになる。個々の感覚を超えて実感される経験、それは時間そのものの経験でもある。日常であればそれは具体的対象を喪失した無意味な経験であり、「退屈」でしかない（初心者にとって、瞑想は退屈である）。

だが時間そのものの経験によって、時間との出会い直しが始まる。その時間経験に焦点を当て、時間を感じ・観察していくにつれ、観察精度が高まっていき、時間をより細分化して経験できるようになる。その細分化を進めていくと、瞬間 n と次の瞬間 $n+1$ との差に行きつく。そしてそれぞれの瞬間が二度とやってこない固有の現象＝経験であることを感じる。ただし時間（瞬間・瞬間の切り替わり）が止まることはない。

ここでの時間経験は、ビデオテープのように未来から過去へと連綿と続いているのではない。瞬間としての現在は未来から流れてきたものでも、過去に流れていくものでもなく、突然出現し突然終る。時間は、瞬間の生滅の連続であることを実感する。すなわち、時間は線なのではなく、点の連続である（数学では両者は同一視される）。これが仏教という無常を構成する“刹那滅”（プラユキ・魚川, 2016）の体験である。

d) 自己との出会い直し：存在実感

自分が「在る」ことを実感するのは、この刹那（瞬間・瞬間）を自分が体験している時である。この主客未分（融合）体験こそがシステム3による純粹経験の本質である。われわれが日常的に感じている時間の連続した持続性は、時間への感度を鈍くして刹那の生滅を平準化（点の連続を線と同一視）することによって構成された知見である。いわば瞬間の素通りによるものである。逆に、日常のシステム1・2で時間を流し（やり過ごし）ている時は、「存在忘却」していることになる（Heidegger, 1927 細谷訳 1994）。であるから、日常活動から身を引いた瞑想こそ、刹那をしっかりとめ、存在を実感できる唯一ともいえる状態である。その意味では瞑想は退屈どころか、もっとも充実した時間経験のし方といえる。

システム3は自己の呼吸、感覚、思考、時間、「今、在ること」を実感する。そもそもわれわれにとって究極の自明視は「私が在る」ことである。心理学もこの自明視を前提に

成立しており、その「在る」こと自体は問われない（これが主客二元論の根底にある最も根源的な自明視である）。システム3を心の領域とすることは、時間経験や私（我）の存在を問うことを心理学に組み入れることになり、「私が在る」ことと出会い直すことで、主客二元論の枠を乗り越えることが期待できる。

e) 自我からの離脱

システム3は存在を承認し実感するが、それに捕らわれない。システム3は、世界や自己に巻きこまれている状態ではなく、それらすべてから脱して、距離をもって観察の対象とするものである。そして究極の対象は、瞑想している自分自身である。システム3は、思考（システム2）を眺め、坐っている自己を眺めることで、思考主体の自我から離れる。この現象は山根（2018）において、主我からの自極（純粹主観）の分離と表現した。この分離は離脱体験（幽体離脱）に通じる究極の脱中心化であり、これを可能にするのがシステム3である。

ここまで、あえてマインドフルネスとは異なる説明をしてきたが、システム3としての以上の体験は、仏教的マインドフルネスにおける「無常」と「無我」の洞察体験につながることは否定できない。

f) 一人称的アプローチ

システム3の観察（対象化＝客観化）によって捉えられた思考は、システム2による素朴な内省とは異なった、距離をおいたという意味での客観的な現象学的記述、すなわち一人称的アプローチ（自己観察）という主観的経験の研究に対する新しいデータ提供を実現しうる（Gallagher & Zahavi, 2008 石原他訳 2011）。

g) システム3の向かう先

現在、本モデルにおいてはシステム3より上位のシステムは設定されていない。それはシステム3の拡張性を経て、新たなシステムが創発されるかどうかで決まる。ただ、理論的な可能性として、システム3が実現した自我からの自極の分離こそ、次なる創発につながるといえる。個我（経験的自我）から分離できた自極は、個我以外の自極になる可能性を得たことになる。その自極が向かう先はどこであろうか。

3.2. システム3における創発：システム4へ

心という複合システムは、身体や環境との、そしてサブシステム間の相互作用を通して、自己組織的に心として進化（創発）し続けるものとみなせる。

a) システム3が内蔵する創発可能性

創発は既存システムにおいて発生した問題点（不都合）の解決としての側面がある。そこでシステム3で生じる問題点から、いかなる創発が求められるかを考えてみる。

まずシステム3の主たる働きは、あらゆる経験を受動的に受け取る観察機能に限られ、能動性が示されない。またシステム3はリアルな体験と出会い直すことを志向するため、システム2の想像性を妄想的として排除する。しかし、システム2が切り開いた想像性は、現実経験の限界を超越する可能性であり、それはシステム3の方向とは別の新たに切り開く価値のある心の能力といえる。その能力を瞑想に置き換えれば、集中（samatha）瞑想の方向である。集中瞑想といっても、呼吸など身体感覚に集中するのではなく、能動的なイメージング（観相）に集中する瞑想である。あるいは動作を能動的に繰り返して、

それに没入する修行も含まれる。いうなれば、積極的にシステム1・2を作動させ、システム3のように動作を眺めるのではなく、動作に入り込むのである。観想対象や動作と一体になることによって、瞑想者は変性意識状態（Altered States of Consciousness）となる。これはシステム3の超覚醒とは正反対の、睡眠側への移行である。変性意識状態になると、実在しないものを実感するようになる。これは悪く言えば一種の幻覚であり、システム3では否定的評価（魔境）とされる経験である。だが、この瞑想を続けていくと、システム3では体験できない超越的なものとの交信が可能になるという（それが真の超越体験なのか幻覚なのかの議論はおくとして）。

このようにシステム3とは正反対の瞑想によって作動する新たな心の状態を仮に「システム4」と称してみる。システム3において個我との分離が可能となった自極は、システム4において超個（トランスパーソナル）なるものと出合えるかもしれない。

b) トランスパーソナルへの視座

トランスパーソナルな方向に向かうことで、システム4が切り開く可能性は何か。心の領域との関連で述べていく。

既存の心理学的説明はシステム1・2の説明として取り入れられ、システム3はマインドフルネスあるいは筆者が準拠してきた現象学的アプローチも取り入れられる。いわゆるアカデミックな心理学においては、現在のところシステム3までが受容の限界であろう。それに対し、本モデルはシステム3の先に、新たにシステム4を設定しようとしている。心の領域をさらに拡大することで、アカデミックな心理学から無視されてきた「トランスパーソナル心理学」と接することになる。それは、アカデミックな心理学が捨象してきた心の領域、すなわち霊的（spiritual）な領域との接触の試みである。ただし本モデルにおいても、この領域が最初から存在するとは前提しない。それは「どこまでが心か」という探究の結果の問題だからである。

自我とはシステム2が実現した（限りでの）自己性であって、本モデルではサブシステムごとの自己性が規定されたように（山根，2018）、理論的にシステム3や4の自己は、自我（システム2的自己）を超越するものとなる。

システム4は、本稿で問題にした2つの二元論に関しても、新たな視座を提供する。心身二元論に関しては、心は身体とは別個の存在可能な実体であるという靈魂論的な心身二元論への道がありうる。たとえば、心は、身体とともに「生きていること」を実現しているエネルギー⁵⁾といえるかもしれない。

主客二元論における、客観的世界と心との関係については客観（的世界）も心の反映であるという唯心論的視点もありうる。いずれにせよ、心は個人の自我や主観性を超えた、超個的な領域の可能性に向かっている。

ただし本モデルは、既存のトランスパーソナル心理学の理論を組み入れるつもりはない。既存のトランスパーソナル心理学が、トランスパーソナルなるものが存在することを前提として出発しているためである。その根拠は、システム4の実体験によるのではなく、システム2の空想的思考かもしれない。その識別は必須であるが困難を伴う。なぜなら、この領域に限っては、万人が体験可能ではなく、一部の者しかその体験を実現してい

5) この心的エネルギーは、物理学のエネルギー保存の法則に従うもの（変換可能）か、それら物理的エネルギーとは次元の異なったものかについての論議が必要である。

ないため、システム2の論理である実証性や統計的論理による科学的証明が困難なためである。それに代わってたとえば、システム4経験の一人称的アプローチから始めることが期待できる。

妄想的思考に陥らないため、本モデルとしては、低次から高次へのボトムアップ的態度(S0→S1→S2→S3→S4)を堅持し、統合を実現したという(S4)視点からのトップダウン的思考はとらない。

実は、筆者が、このトランスパーソナルな領域への拡大を志向したのは、これまでの議論のようなモデルの理論的要請によるだけではない。個人的に“気”を皮膚感覚で実感でき(いわゆる「気を出す」ことが可能)、“気”という現象の実在性を否定できず、この現象を心理学的に追究したいためでもある。もし“気”が“心”と同程度にでも現象として存在するなら、心(システム4とシステム0)に対する説明原理として重要な役割をもつことが期待できる。本モデルは、心の領域の拡張という大胆な試みを目しているが、その論考や確認はくれぐれも慎重でありたい。

引用文献

- Descartes, R. (1649). *Passions del'âme*. (デカルト, R., 野田又夫 (訳) (2002). 省察・情念論 中央公論新社)
- Gallagher, S., & Zahavi, D. (2008). *The Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*. (ギャラガー, S., ザハヴィ, D. 石原孝二, 宮原克典, 池田喬, 朴嵩哲 (訳) (2011). 現象学的な心一心の哲学と認知科学入門— 勁草書房)
- Heidegger, M. (1927). *Sein und Zeit*. (ハイデガー, M. 細谷貞雄 (訳) (1994). 存在と時間 筑摩書房)
- 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)
- 鎌田東二 (編) (2017). 身体変容の科学～瞑想の科学—マインドフルネスの脳科学から, 共鳴する身体知まで, 瞑想を科学する試み— 身体変容法シリーズ① サンガ
- プラトン (1982). 岩田靖夫 (訳) (1998). バイドン—魂の不死について— 岩波書店
- ブラユキ・ナラテボー, 魚川祐司 (2016). 悟らなくなっていていいじゃないか—普通の人のための仏教・瞑想入門— 幻冬舎
- 高橋滯子 (2016). 心の科学史—西洋心理学の背景と実験心理学の誕生— 講談社 (電子書籍版)
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind : Cognitive Science and Human Experience*. The MIT Press. (ヴァレラ, F., 他. 田中靖夫 (訳) (2001). 身体化された心—仏教思想からのエナクティブ・アプローチ— 工作舎)
- 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 人文科学篇, 47, 63-80.
- 山根一郎 (2018). 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— 椋山女学園大学研究論集 人文科学篇, 49, 173-187.