

## 心のしくみ

兵 藤 一 夫

皆さんは今年新たに大谷大学仏教学科に入学されました。仏教学科では、仏教学の教育・研究を促進し相互の親睦をはかるために、学科の学生と大学院生と学科に関係する教員を正規会員として仏教学会を組織して活動しています。仏教学科と大学院仏教学専攻に入学された皆さんは、自動的に仏教学会に入会することになります。そこで、今日は学会を代表して皆さんの入会を心から歓迎するとともに、新しく会員になられた皆さんにこれから仏教を学ぶに当たっての基本的なことをお話することにします。

皆さんの多くは、これまで仏教について本格的に学ぶことはあまりなかったと思います。しかし、仏教は心というものをとてでも大事にし、心をきちんと見つめようとしていると言えば、頷いてもらえるでしょう。仏教ではこれまで心についてさまざまな角度から深く考えられてきました。

また、皆さんは生まれてから今まで、いろいろな経験をしながら生きてきたと思います。そういう中で知らないうちに自分の心の中に作ってきたもの、そういうものを見直すきっかけになればいいと思いますし、心というものを少しでもより広く深く知れば、これから仏教を勉強していくときに、役立つのではないかと思います。そういうことで

聞いてください。

一 心とは何だらう（常識的な見方）

最初に、心とは何だらうということを考えてみます。これは私たちが心に対して持つ持っている常識的な見方にもつながるものです。私たちは、朝起きて活動し始めると、何かを見たり、聞いたり、……触ったり、というような五感を通して、自分の外側にあるいろいろなものを捉え（知覚・認識し）、そして、その捉えたものを考えたり、あるいは何かを想ったりしながら生きています。それを一言でいうと、いろんなことを経験しながら生きていけると言えるでしょう。そして、そういうことを行う大元になっているものが、心であるとも言えるでしょう。

また一方では、皆さんもよくご存じのように、心は経験したことを残しておくところ、経験したことを積んでおくところ、すなわち記憶して蓄えておく、そういう場所としての役割を持っています。このように、心は幾つかの側面を持っていますが、それを仏教では、心という語の意味（語義解釈）に結びつけて、次のように三つの点から捉えています。

心というのはサンスクリット語ではチッタ (citta) と言います。この語の形や意味に目を向けて、三つの点から心の意味を捉えようとしています。まず最初は、citta を「チット (cit)・知覚する、考える」という動詞と結びつけてその意味を捉えます。citta は語形としては cit- という動詞の過去受動分詞であり、それが名詞となったものですから、語形的にもこれが本来の心の語の意味です。心の本来の語義は「知覚する」「考える」ということと結びついているわけです。したがって、心は対象を知覚し、捉え、考えるという働きを持つていることになりました。

二番目は citta を語形の似ている「チトラ (citra)・種々な、さまざま」という語と結びつけてその意味を捉えます。心はさまざまな対象を捉えることができます。例えば、ある時は眼で色・形を見る、ある時は耳で音声を聞くな

ど、五感によってさまざまな対象を見たり、聞いたり、……触ったりし、心でさまざまなことを考えたりします。このように、心 (citta) はさまざまな対象を捉えるということによって、さまざまなあり方をしていることから、「さまざまな (citra)」と結びつけてその意味を解釈しています。

三番目も citta を語形の似ている「チタ (citta)・積まれた、蓄えられた」という語と結びつけて意味を捉えようとしています。経験が積み、蓄えられる場所という意味で心をつまえるということです。このように、経験が積み、蓄えられる場所として心をつまえることは、現代の深層心理学における心の捉え方とも共通しています。深層心理学ではその人の過去の経験はその人の心の無意識の部分に蓄積され後に影響を及ぼすと考えますが、そのことはコンプレックスやトラウマなどとして一般にも良く知られていると思います。また、最近の認知科学や脳科学などにおいても心 (脳) における来歴の影響の大きさが指摘されています。したがって、後で少し詳しく触れていきますが、心ということを考える時、経験が積み、蓄えられる場所としての役割は非常に大きな意味を持っています。

このように、仏教では心というものをその語形に基づいて、「考える」、「さまざまな」、「蓄積された」という三つの面から考えますが、これは現代の私たちの心に対する常識的な見方とも繋がっていると思います。まず、心とは語の意味から考えていくと、三つの面が見えてくるのではないかということです。

一方、仏教の伝統的な立場では、心は「識」ということと同じこと、同じ意味であると言われています。その場合、識とは対象を認識すること、対象を知ることですから、心の三つの面の最初の面を表していることとなります。そしてこの「識」は六つ、すなわち眼識 (視覚)・耳識 (聴覚)・鼻識 (嗅覚)・舌識 (味覚)・身識 (触覚)・意識 (思考) に分けられます。この六識の中、前の五つは五感に相当しますが、ひとまとめにして「前五識」とも呼ばれます。すなわち、眼で色や形を見ること、五感の中の視覚にあたるものを仏教では「眼識」と言います。耳で音声を聞く、聴覚にあたるものを「耳識」と言い、嗅覚にあたるものを「鼻識」、味覚にあたるものを「舌識」、触覚にあたるものを

「身識」と言います。この身というのは身体のことですが、ここでは触覚の感官としての身体の表面を構成している皮膚や髪の毛などを意味します。そういう身体の感官によって私たちには触覚が生ずるので、仏教では触覚のことを身識と言っています。これらの五識はいずれも現在のこの瞬間の外界のもの、花の色・形や鳥の声など、を対象にした認識（知覚）であるとされます。それに対して、第六番目の意識は、眼という感官によって色・形を対象にして心が認識するように、意（心でもある）という感官によって抽象的な概念やことばの意味を対象にして心が認識すること、すなわち思考によって心が対象を認識することです。したがって、意識は現在のものだけでなく、過去や未来のものも対象にすることができます。このように、意識は六識としての心の働きの中で前五識とは性質を異にしており、しかも働きとしても最も重要なものでもあることから、六番目ということを示してわざわざ「第六意識」と呼ばれることもあります。ですから、この意識という語は現代の私たちが日常使っている意識という語よりも広い意味を持っています。

## 二 私たちの日常の心のあり方と行為

心というものは、常識的に見て、あるいは仏教的に見ても、今お話ししたようなことだとすれば、では私たちの日常の心はどんなあり方をしているのでしょうか。私たちは私たちの日常の心のあり方の中で、あるいはそのあり方の上に立っているいろいろな行為をします。身体を動かして何かをしたり、口でことばを発したりという形で実際の行為をします。そういう行為をしながら私たちは生きているのですが、その場合、必ず心と繋がった形で行為は起こります。日常の何気ない行為の中にはその時の心のあり方にあまり気づかないままになされていることも多くありますが、心としては、外界の対象を知覚したり心の中で何らかのことを思考したりした上で行為へと進んでいるはずで、心から、そういう外界や行為との繋がりの中で私たちの日常の心のあり方はどうなっているんだろうということをし

考えてみたら、私たちの日常の行為・言動の様子もはつきりとしてくるように思いますから、そのことを念頭に置きながら日常の心のあり方を考えてみましょう。

何気ない日常の心のあり方の一例として「道端で美しい花を見つける」ということを取り上げてみましょう。道を歩いている時、道端に美しい花が咲いているのが眼に止まります。その花を眼などの感官を通して心が知覚します。そうすると私たちは心の中で、「花がある」とか「美しいなあ」とか「いい香りがするなあ」とか、その知覚によって心のはたらきが起こってきます。心の中で想いや感情が起こってきます。その結果、そのまま通り過ぎることもありますが、興味や印象が強い場合は、花に近づいたり、時には花を手にしてしげしげと見たり、香りを嗅いだり、そんな行為もすると思います。そのようなありふれた何気ない日常の心のあり方の流れを示せば次のようになります。

対 象 ↓ 感 官 ↓ 知 覚 (認識) ↓ 感受 (感情) ・ 想 い ・ 意 思 (心の箱) ↓ 行 為

外界の対象、今の場合は花、はまず眼で色形を見、鼻で香りを嗅ぐなど、感官を通して私たちの心に入ってきます。それが心に入ってきたとき、私たちはそれを知覚した、心で捉えたと自覚します。それを知覚と表現しておきます。その次に、それに対して心の中で「美しいなあ」とか「いい香りだなあ」という想いや感情が心の中に起こってきます。その結果、「花に近づいてみよう」とか、「花を手にしてみよう」とか意思してそうしたり、もし近くに他の人がいればその人に「美しい花ですね」とことばを発したり、そういう行為をします。私たちの日常の経験の多くはそういう流れ持っているように思います。その経験の流れの中で、対象が感官を通して心の中に入ってからそれに対する何らかの行為として外に現われ出るまでのことは心の中で起ることですが、その場合、心を一つの箱、「心の箱」のように考えて見ればイメージし易いかと思います。

道端で花を見て「花がある」「美しいなあ」「いい香りだなあ」などと私たち（の心）が何気なく自然に動いている時、花という対象を私の心は素直に知覚しているから、ありのままに知覚しているし、そのように私の心が捉えてい

るものはありのままの現実である、何も間違っていないし、そのままを私の心は捉えている、そんなふうに思っているでしょう。それが常識的な私たちの心のあり方だと思います。確かに、心で空想したり、想像したりする場合と、目の前で現に花を見ている場合とでは明らかに違っているようにも思えますが、でも、それは本当にそうなのでしょうか？ 今日はそのことを、先ほど述べた「心の箱」の中ではどんなことが起こっているかを調べることを通して考えてみます。

実は、このことは仏教がずっと考えてきたことも繋がっています。仏教は「心の箱」の中で起っていることに対して鋭い吟味の目を向けて、そこに「執われを生み出すしくみ」が潜んでいることを見出しました。そして、如何にしてそのしくみを取り除いていくかということも明らかにしていますが、今日は「心の箱」の中で起っていることの一端をお話しします。

### 三 現代科学（脳科学や認知科学など）によって明らかになってきたこと（従来の常識とは異なる）

私たちの心が何気なく働いているときに、「心の箱」の中でどんなことが起きているかということを仏教の立場からお話する前に、最近、仏教以外のところ、特に脳科学や認知科学の分野、で心ということが大きく取り上げられていますから、そこで明らかにされてきたことの幾つかを紹介しておきます。六識として働く心は、脳における知覚や思考の働きとして考えることができます。したがって、私たちの頭の中にある脳、その脳の働きとして心というものはある、あるいは脳の中に心は生まれてくると考えることができます。

脳科学者としてマスメディア等でも活躍している茂木健一郎さんが今ほど有名になる前に出した本で彼にとっては「主著になると思います」が、『脳とクオリア—なぜ脳に心が生まれるか—』（日経サイエンス社、一九九七）はその副題が

「なぜ脳に心が生まれるのか」となっています。心というものは脳の中に生まれる、脳の自覚的レベルがある閾値を超えた状態になった時に心（意識）が生じたと呼ぶということが最近の脳の研究の中で論じられています。その時に「クオリア」ということが大きなテーマになっているようです。「クオリア」というのは先ほどの花の例でいいますと、脳（心）は花を見て、物理的に、桜の花であればピンク色をしたこういう形のこういうものであると、ただ捉えているだけではありません。私たちの心はそれを見て、その花を自分の心の中で一つの質的感覚を伴って捉えています。その場合の、質的感覚を「クオリア」と言いますが、そういうものが対象を捉えた時に私たちの心には起ります。しかも、それはその人特有のものとして起り、他の人には他のクオリアが起こります。したがって、同じものを見て、そのクオリアというのはそれぞれの人によって異なっていることになります。これは、それぞれの人がそれまでに経験したことが脳（心）に残されており、それがその時に影響するので、その人固有のクオリアを伴って脳（心）が対象を捉えるのであろうと考えられています。また、茂木さんは「五感も含めた私たちの知覚は脳の中の多くの神経細胞の相互作用（ニューラルネットワーク）によって直接生じ、外界からの刺激の内容はまるで無関係である」とさえ言えるほどである」とも述べて、私たちの知覚は、外界からの何らかの刺激があるとしても、脳内の神経細胞の相互作用、すなわち過去の来歴（経験）や新たな相互作用、による所が大きいことを明らかにしています。

一方、認知科学では、私たちの五感等の知覚（認知）のしくみがさまざまに実験を通して明らかにされています。例えば、下條信輔『へ意識』とは何だろう―脳の来歴、知覚の錯誤―（講談社現代新書、一九九九）には、脳（心）が過去の来歴の影響を受けて誤って知覚したり、内容を変えて知覚したりする例が提示されています。

前者の例として「ぬるま湯」の例が示されます。三つの容器にやけどをしない程度のお湯、ぬるま湯、氷水を入れておき、最初、右手をお湯に、左手を氷水にそれぞれ少しの間浸した後、両手を同時にぬるま湯にすばやく入れます。その時、私たちの脳（心）は右手は冷たく、左手は熱く感じ取ります。ところが、両手をしばらく入れたままにして

おくとやがて右手も左手も同じ温度を感じようになります。物理的には同じぬるま湯に両手を入れるわけですから、右手も左手も同じ感覚を持つはずなのに、どうして最初のうちは左右の手の感覚が異なるのでしょうか。それは私たちの脳（心）が左右それぞれの手の直前の感覚を記憶しており、それとの比較の中で今のぬるま湯の温度を感じているからです。すなわち、脳（心）が直前の来歴の影響を受けて知覚していることになります。

また、後者の例として「オレンジ色のゴーグル」の例が示されます。スキー場などの雪原で眼の保護のためにオレンジ色のゴーグルをかけると、最初のうちは雪はオレンジ色に見えますが、そのうちに雪はゴーグルをかける前と同じ白色に見えるようになります。物理的にはオレンジ色のゴーグルを通して見ているので、すべてのものはオレンジ色掛かって見られるはずですが、脳（心）が過去の来歴に合わせて全体の色調を修正していると考えられています。

これらの例からも明らかのように、私たちの心は必ずしも外界のものをそのまま捉えているわけではありません。少なくとも、五感という最も基本的な知覚の段階でも心は誤ってしまうことがあることあるいは過去の来歴に影響されてしまうことを認知科学などは実験を通して理論的に示してくれています。したがって、私たちの心は対象をあるがままに捉えているのではなく、作り直したり、捉えなおしたりして、私たちに認知させていることになります。このことは知っていて欲しいと思います。先に紹介したように、茂木さんも「私達の知覚というものは外界からの刺激の内容はまるで無関係であると言ええるほどである」と述べていますが、私たちの知覚は、外界からの、見たり聞いたり刺戟情報というものが何かのきっかけにはなるとしても、脳（心）がそれをそのままに、鏡のように写し取っているのではなく、脳（心）自身が刺激情報に手を加えたり、修正したりしているのです。

#### 四 「心の箱」の中で起っていること

私たちは、心は外界からの刺激を鏡のように写し忠実に知覚して、それに基づいて感じたり、想ったり、意思した



りすると考えていますが、実はそうではなくて、その知覚の段階からしてすでに心が関与し、その内容を作り替えていることが明らかになりました。極端な言い方をすれば、心は私たちの知らないうち、自覚しないままに勝手にいろいろな事を行っているということです。

そこで次に、「心の箱」の中で起っていることのうち、幾つかの大事なことについてお話ししたいと思います。一つ目は、先にも述べたように、私たちの心は、直前のことも含めて過去の来歴・経験を記憶しており、その過去の来歴・経験が、その後の知覚や感情や想いなどに大きな影響を与え続けているということです。前節で述べたように、特に経験の最も基礎になる知覚の段階にも過去の来歴が大きく影響していることは留意しておくべきでしょう。また、深層心理学では、過去の深刻な経験の痕跡がコンプレックスやトラウマなどとして無意識の領域に残され、そこから今の意識に影響を与え続けていると考えられています。その人の過去の来歴・経験が、今の瞬間にもその人の心に大きな影響を与えているのです。

もう一つは、一番目とも関係があることですが、私たちは見たり聞いたりする時に、先ほどの花の例で言えば、花というものを眼や鼻で知覚した時に、「花がある」とか「美しいなあ」とか「いい香りだなあ」とか、心の中で「ことば」を使って対象を捉えているということです。もし、見たものが今まで見たことがないものだったら「何だろう」と心の中でつぶやいているはずです。ですから、何か対象を見たり聞いたりして心で知覚する時、対象を自覚的（意識的）に捉えた時に、必ず「ことば」を使っている、それも何気なく使っていることになりました。

私たちは生まれて一歳くらいの時から「ことば」を使い始めます。そして少しずつ「ことば」を覚えていきます。「ことば」を覚えていき、このことが経験を積んでいくことだとも言えますが、「ことば」を心の中に残しながら私たちはことばの意味を広げて、多くのことばを習得していきます。教育というのは、そのように、「ことば」を覚えながら、その「ことば」の意味を深めたり広げたりするという側面を持っていると思います。ですから、私たちは

「ことば」を覚え始めてから、皆さんも十八歳過ぎになるまで、この間絶えず「ことば」を使う、前に覚えた「ことば」ならそれを新たに使うてその意味を深め、知らない「ことば」ならそれを覚えてことばを増やし、そういうことをしながら、私たちは「ことば」を心の中に蓄えていきます。そして、心はその蓄えた「ことば」を使つて、新たに見たり聞いたりすることを捉え、また思つたり考えたりします。その経験したことを「ことば」を用いて記憶し、心に残していきます。ですから、「ことば」を用いて記憶したものを思い出す時は、例えば昨日のことを思い出そうとすれば、「昨日」という「ことば」を辿りながら思い出していく、昨日こんな事があつたと、イメージ（意味内容）と「ことば」を繋げながら私たちは記憶したものを思い出します。その時にも「ことば」は使われています。

このように、この「心の箱」の中で起っていることに注意を向ける時、「ことばの使用」ということが見えてきます。「心の箱」の中で心はいろいろなことをしていますが、その中で最も重要な作業は、対象を自覚的に認識すること（捉える）際に「ことば」を使用することです。自覚的・意識的に認識することは「ことば」を使用して認識することであると云えます。少し難しい言い方をすれば、「言語化という処理」がなされているということになるでしょう。仏教、特に大乘仏教はそのこと、すなわち私たちの認識が「ことば」を使用して行なわれること、をととても大事なこととして伝えようとしています。と言つても、「ことば」は便利で有効なものですから大事であるというのではなく、むしろ大乘仏教では「ことば」を使うことによって私たちはものを正しく見えなくなっているというマイナスのことからとして「ことば」を見ようとしています。「心の箱」の中で起っている「ことばの使用」ということは、私たちが迷わせ惑わせる大元に繋がっているとします。このように「心の箱」の中では「ことば」というものが大事な役割しています。その役割は、仏教から言えば、私たちの執われを知らないうちに造りだしてしまうもので必ずしもプラスという意味ではありませんが、見過ごすことのできない大事なものです。

今日皆さんにお話ししたかったことは次のようなことです。「心のしくみ」ということで「心の箱」の中でどんな

ことが起っているのだろうかという時、私たちはいろいろな形で教育を受けながら、周りにいる人たちと一緒に成長しながら「ことば」を覚えたり、覚えた「ことば」を使いながらいろいろな経験を積んでいきます。その際、「ことば」は非常に大事なもので、私たちから切り離せないものとしてあるので、当たり前で気がつかないままになってしまっているようですが、「心の箱」の中では「ことば」を絶えず使用することによって、対象を知覚することを含めてものを認識することがなされているということです。

この「ことば」というものは過去の経験と繋がりがりながら、今現在に新たな経験をするときに、すでに知っている「ことば」や初めて知った「ことば」が使われます。そんな形で「心の箱」の中では絶えず「ことば」が使われています。したがって、「心の箱」の中には「ことば」がずっとあるわけですから、その箱の中は「ことばの世界」であると言ってもよいと思います。この「ことばの世界」を仏教では「分別の世界」という言い方をしたりします。このことはこれから皆さんが仏教を学ぶ中で何度も出てくると思いますので、その時には今お話したようなことと繋がると考えてください。

仏教では、心が「ことばの世界」にある、すなわち「分別の世界」にある時、真実が見えていない、迷っているあり方の中にあると考えています。そういう意味で、先ほどはマイナスという言い方をしましたが、迷いの根本に「ことばの世界」ということを見ていることになります。ただ、今日は時間の都合もあり、「ことば」がどうして迷いの根本であるのかについては触れることはできないので、これからの授業等で学んでください。

## 五 仏教による心のあり方の是正方法の一例

仏教は私たちのこの心のあり方、心が「ことばの世界」「分別の世界」にあるあり方、これを何とか是正して、迷いや苦悩から解放されることを目指しています。その方法としては幾つか考えられますが、ここでは代表的なものを

一つ取り出して簡単に述べておきます。

江戸時代に白隠はくいんという勝れた禅の老師がいました。その老師の公案の一つに「隻手せきしゅの音声おんじょう」というものがありません。公案というのは、師が弟子に与える課題であり、弟子は修行においてその課題と取り組む中で仏教の正しい智慧に触れることが期待されています。両手で手を叩いたときにパンという音がします。いわゆる拍手の音です。ところが隻手、これは片手のことですが、片手で拍手をする、その片手の拍手の音というのがこの公案のことばの意味です。これは私たちの常識の中では不合理としか思えないものです。片手による拍手の音。そのことにどんな意味があるのかということを考えさせるのがこの公案です。これは私たちの常識、手と手が当たって音が出るとか、論理的なところに留まっていたら不合理で無意味なことにすぎません。ことばの意味するところ、すなわち、論理的なところに私たちがいる限り、そのことの答えは出てこないと思います。この公案に取り組む中で、自らの心が知らないうち「ことばの世界」「分別の世界」を作り上げてそこに住んでいること、すなわち、ものごとを分別すること、論理的に思考することに慣れきっている（染まりきっている）ことに気づくことが期待されていると思います。

このように、私たちは「心の箱」の中で「ことば」を使ってものごとを捉え、論理的に展開するを行なっていますが、その中で知らないうちに「これはこうだ」と想って（分別して）執われたり思い込んだりしています。仏教はそのような「心のしくみ」に目を向けて、「ことば」の持つ意味について考えようとしているのです。

（本稿は二〇〇九年四月二四日（金）にメディアアホールで行なわれた講演を加筆訂正したものである。）