

## 縁起の法とその活用：修行、人生、心理療法における因と縁

石川 勇一 相模女子大学人間社会学部人間心理学科\*

Law of *paṭiccasamuppāda* (dependent arising) and its practical use : *hetu* (Root-condition) and *paccaya* (condition) in Buddhist training, life and psychotherapy

ISHIKAWA Yuichi

## 1. はじめに ブッダの悟りと縁起の法

ゴータマ・ブッダの説いた悟りとはいかなるものであろうか。七万七千二百六カ寺もの仏教寺院を擁する我が国においても（文化庁、2017）、それを正確に説明できる日本人は非常に少ないように思われる。しかし、原始仏典を読むならば、ブッダの説いた悟りは明解である。それは神話的に表現されたイメージではなく、死後に天国や浄土に行くことでもなく、来世に生まれ変わることでなく、非二元やワンネスを一時的に垣間見ることでなく（石川、2018）。ブッダの到達した悟りとは、苦しみの根本原因である煩惱から完全かつ永遠に解脱（*vimutti*）し、苦しみが滅尽（*nirodha*）し、涅槃（*nibbāna*）に至ることである。つまり、僅かでも煩惱が生じたり、心に苦しみが湧くとすれば、完全に悟った人ではないということである。とはいえ、煩惱に日夜突き動かされ、無明に生きる私たちにとって、このような悟りの明解な定義をきいても、悟りを現実的なことと捉えるのは容易なことではない。それゆえ、悟りは神話か形而上学のように扱われたり、言語的に理解することは不可能であり、自ら達成する

ことでしか完全な理解は不可能であるなどとし、しばしば説明される。なるほどその通りとも思えるが、しかし一方では、原始仏典にはブッダが説いた完全な悟りを開いた阿羅漢の境地についての夥しい記述があるので、それを精読することによって多くの手がかりを得ることができる。さらに重要なことは、単に人間の理想的な至福の状態として悟りの境地が描かれているだけならば、信じるか信じないかという信仰の問題になってしまうが、幸いなことに、ブッダは悟りに至る具体的な方法を数多くの弟子に説き、指導し、それによって多くの弟子が実際に阿羅漢果を悟っている。ブッダの指導に従って修行を成し遂げた数多くの比丘たちや比丘尼たちは、自ら到達した究極の悟りの境地について赤裸々に語り、テラー・ガータやテラー・ガータと呼ばれる経典でそれを読むこともできる。つまり、悟りは絵に描いた餅ではなく、そこに至る具体的方法が示されているため、自ら確認が可能な出来事なのである。

では、ブッダの説いた悟りへ至る修行方法とはどのようなものであるか。ブッダの説法は、つねに相手の資質や気根に応じて変幻自在に教えを説くいわゆる待機説法であるため、相手によっては解脱に至る方法を伝えないこともしばしばであったし、悟りの資質があると認められた時には、相手に適した修行法を伝えた。つまり、

\* y-ishikawa@isc.sagami-wu.ac.jp  
相模女子大学人間社会学部人間心理学科  
〒252-0307 神奈川県相模原市南区文京 2-1-1

悟りに至る修行法は単一ではなく、相手に応じたさまざまなバリエーションが伝えられたのである。原始仏典には、悟りに至るための数多くの洗練された具体的な修行法が記されており、三十七の具体的な修行の項目も示されている。集中型のサマタ瞑想（止）がおよそ四十種類、さらにヴィパッサナー瞑想（観）の方法も示されている。現代の私たちは、ブッダから直接の指導を受けることは適わないが、原始仏典に示された弟子達への指導内容を読むことができるので、そこに書かれているブッダの指示に忠実に従って、止観の瞑想法を含む修行を試行錯誤しながら真剣に実践するならば、悟りを単なる観念的なものから、体験的に確認可能なものへと捉え直すことができるのである。ブッダは、道理に暗い凡夫が、ダンマを聴いて知的に理解をし、発心して修行に励み、完全な悟りに至るまでの道のりには、2組4段階があることを示した。師匠などの他者に修行の段階を認定してもらうのではなく、自らその段階を知ることができるように、具体的な基準も示され、法の鏡と呼ばれている。それゆえ、原始仏典を正確に理解し、それに基づく修行をするならば、自分が進んでいる段階を確かめながら、悟りについて体験的に得ることが可能である。いうまでもなく、悟りへの修行は決して簡単なものでないが、普遍的な真理（法 dhamma）と正しい修行法を探し求めることは、命あるものにとって格別の意味をもつ、恵まれた営みである。なぜならば、それ以外に私たちの苦しみを完全に終わらせる検証可能な確かな方法は他に見当たらないからである。私たちは、正しい修行を実践することによって、理想論でも神話でも形而上学でもなく、頭ごなしの宗教的信仰でもなく、悟りとそこへ至る道を現実的なものであることを自ら検証することができるのである。

筆者はこのような原始仏典の記述に基づいた集中的な修行の場を求めて、ミャンマーの僧院

（2014年1月～3月）とタイの僧院（2020年1月～3月）で短期出家をさせていただく機縁を得た。さらに日本でも在家の修行者としてささやかながら法の学習と瞑想修行を続けてきた。そして私がダンマの探究と修行によって理解したことを、可能な範囲で他者に伝えてきた。職場である大学での教育において、心理臨床の場において、あるいは瞑想会やリトリートを主催して、あるいは個人的な関わりの中で、ご縁のある方々に法と瞑想を伝えてきた。大学教育の場では、「宗教心理学」という担当科目の中で仏教心理学としてブッダや法について講義を行い、あるいは「ソマティックス演習」とよばれる体験型授業においては毎回段階的に瞑想実践を体験してもらい、「ゼミナール」ではさらに多様な修行や仏教心理学に関する学びと実践の場を提供している。臨床の場においては、個人や集団を対象に、ダンマと瞑想法を伝え、このような悟りに向けた援助の営みを筆者はダンマ・セラピーと名づけた（石川、2019）。コロナ禍においては、オンラインの瞑想会や講座（石川、2020、2021）、個人セッション等によって法と修行について伝えてきた。これらは限られた経験に過ぎないが、ダンマの学びと修行による人間の根源的な変化は、求法心をもち真剣に学ぶことを実践するならば、決して期待を裏切らないことを自分だけではなく他者においてもはっきりと確認している。

ブッダの法は、学べば学ぶほど、実践すればするほど、多くの気づきが得られ、その正確さに驚嘆し、確信できる事柄が増えてゆく。このようにして、熟考と修行の実践によって少しずつ、ダンマに対する理解と確信が深まるのである。頭ごなしの信仰ではなく、たんなる直観だけでなく、神仏、神話、呪術、儀式にすぎない信仰でもなく、自らの検証による理解にもとづいた澄み渡った確信が、初期仏教でいうところの「信」(saddhā)である。これはブッダの教

えである初期仏教の、大乘仏教を含む他の宗教との際立った違いのひとつでもあるが、日本においてはほとんど理解されていないところのひとつでもある。

本稿では、このような探究、修行、教育、臨床の実践において気づいた多くの事柄の中から、とりわけ重要な法である縁起について取りあげる。悟りに不可欠な縁起の法とはなにか、そして悟りに至る修行の過程で縁起の法をどのように観察すべきか、人生をより善く生きるために縁起の法はどう生かされるのか、それは心理療法においてどのように応用できるのか、ということについて考えてみたい。

## 2. 縁起の法とはなにか

ブッダが説く完全で最終的な悟りとは、無明・無智という根本煩惱を打ち破り、普遍的な真理すなわち法（dhamma）を悟るということである。しかも単に知的に理解することではなく、心の目で、智慧の眼で法を悟ることが必要である。では、如何にして智慧の眼を開いて法を悟ることができるのであろうか。ブッダは次のように説いている。

縁起を見るものは真理（法）を見る。真理を見る者は縁起を見る。

（羽矢辰夫訳、MN28「象跡喩大経」）

このように、縁起の法を見ることが悟りの重要な鍵になっている。ブッダは縁起の法則を次のようにシンプルな公式として表現している。

Imasmim̐ sati idaṃ hoti, imassuppādā idaṃ uppajjati,

Imasmim̐ asati idaṃ na hoti, imassa nirodhā idaṃ nirujjati.

これがあるときに、あれがあり、これが生じるとき、あれが生じる。

これがないときに、あれがなく、これが滅するときに、あれが滅する。

（浪花宣明訳、SN12「因縁相応」）

さらっと読み流すことのできる平易な表現であるが、ここには多くの重要なことが凝縮されている。第一文は、いかにして現象が形成されるのかという法則を説明したものであり、順観（anuloma）という。第二文は、いかにして現象が消滅するのかという法則を説明したものであり、逆観（paṭiloma）という。ここでいう現象には、宇宙に生じているあらゆる現象、すなわち精神と物質（nāma-rūpa）における全ての現象が含まれている。

さらに、第一文前半の「これがあるときに、あれがあり」は、ふたつの現象が同時にあることを暗示し、後半の「これが生じるとき、あれが生じる」はふたつの現象が時間的に前後していることを暗示していると読み取ることができる。第二文も同様に、前半の「これがないときに、あれがなく」は同時的な現象であり、後半の「これが滅するときに、あれが滅する」は時間的に前後のある異時的な現象を含んでいると読み取ることが可能である。

ただし、同時的／異時的の解釈は異論の余地もある。パーリ経典をもとに教説を整理し、後代に作成された論蔵（Abhidhamma piṭaka）においては、時間は実在するものではなく、仮に設定された概念に過ぎないとされている。はじめに時間があって変化が生じているのではなく、実際には変化する現象があってそれを私たちは時間と呼んでいるということである。日時計であれば太陽の移動という変化が、砂時計であれば砂の落下という変化が、ゼンマイ時計であればゼンマイばねの巻き戻しという変化が、クォーツ時計であれば水晶の振動という変化が、電波時計であればセシウム原子の振動という変化が、それぞれ「時間」として解釈され

表1 4種の縁起のマトリクス

	同時的	異時的
順観	これがあるときに、あれがある。	これが生じるとき、あれが生じる。
逆観	これがないときに、あれがない。	これが減するとき、あれが減する。

ているのである。論蔵の用語でいえば、時間は実相として存在する勝義諦 (paramattha sacca) ではなく世俗諦 (sammuti sacca) であり、施設 (paññatti) であるということである (アヌルダ、2013)。アビダンマによれば、時間とは実在するのではなく単なる概念にすぎないということだ。このことをふまえるならば、縁起における同時的現象と異時的現象の差は本質的な問題ではないということになる。ただし、時間は仮の概念であるとしても、素朴な経験的現実としては、時間軸があることを前提として私たちは生活していることは事実である。

これらを踏まえると、ブッダがわずかに二つの短文で表現したシンプルな縁起の法は、同時／異時の区別は括弧つきながらも、順観、逆観、同時、異時の類型を含んでいると考えられるのである (表1参照)。

ブッダは世界に生じている諸々の現象の生滅の変化の過程を徹底的に観察し、一切の事象が因果の連鎖のなかで生じていることを見いだした。それは必ずしもひとつの原因がひとつの結果をもたらすというリニアな一本線ではなく、むしろほとんどの現象は、多数の要因が寄り合うことによって生じている。つまり、あらゆる現象は、時間的・空間的な複雑な網目のなかで生じているのであり、このことをブッダは縁起の法と呼んだのである。

### 3. 因と縁

縁起とは、「～に依って起こる」を意味するパーリ語パティッチャ・サムッパダ (paṭicca-samuppāda) の邦訳である (水野、2006)。私た

ち日本人が日常語として「縁起がよい」などというときの縁起は、吉凶の出来事が起きる前触れや兆しを意味している。あるいは「縁起をかつぐ」というときには、ジンクスや迷信の類いを意味している。しかし、ブッダのいう縁起 (paṭicca-samuppāda) とは、そのような日本人に馴染んだ意味ではなく、万物は他に依り合いながら、因縁との関係性において生滅しているという宇宙の普遍的な法 (dhamma) のことである。

因縁 (hetu-paccaya) という言葉は、因 (hetu) と「縁」 (paccaya) というほぼ同意語の二語を重ねて形成されており、「因」と「縁」は代替可能な言葉でもあるが、厳密には異なる意味をもっている (ポー・オー・パユットー、2012)。「因」と「縁」の違いは、次のようなたとえを考えると分かりやすい。アサガオの花が咲いたとき、アサガオの花の「因」はアサガオの種である。しかし、種だけでアサガオの花が咲くことはできない。箱の中に種を入れておけば、その種が花を咲かせることはないし、アスファルトの上に蒔かれても、花を咲かせることはできないだろう。しかし、種が豊かな土壌に蒔かれ、十分な水が与えられ、適切な光や温度などの条件が整ったとき、双葉を出し、蔓と葉を茂らせ、その後ようやく花が咲く。この場合、土壌、水、光、温度はアサガオの花の「因」ではないが、花が咲くために必要な「縁」であるといえる。つまり、「縁」 (paccaya) とは、現象を生じさせることを支える多様な要素・条件すべてのことであり、「因」 (hetu) とは、その結果をもたらすためにもっとも重要で直接的な

役割を果たしている特別な「縁」のことなのである。また、「縁」は現代の言葉で言えば相関するもの一部であり、「因」は「縁」のひとつであり、「因」は「縁」に含まれている。

つまり、縁起を見るときは、宇宙に生じているあらゆる現象について、それを生じさせている多くの条件としての「縁」と、その原因である特別な縁としての「因」をあるがままに観察してその関係性を知るということである。さらに、順観、逆観、同時、異時の構造を分析すれば、私たちはなにをすべきか法（dhamma）にもとづいた適切な指針を得ることができる。善いことの因と縁を増やせば善いことがより多く生起し、悪いことの因縁を減らせば悪いことの生起が減る。これがよりよく生きたいと思うすべての生命にとって役立つ、縁起の法に基づいた根本的な行動指針となる。このような根本的な行動指針に基づいて生きるためには、まず第一に起きている現象の縁起をヴィパッサナー（vipassanā）して、すなわちあるがままに観察し、第二に観察によって縁起の構造をよく知り（正念正知 *satisampajañña*）、第三に知ったことに基づいて悪い因と縁をできるだけ取り除き、よい因と縁をできるだけ生じさせるように正しく行為する（正業 *sammā kammanta*）ということである。縁起の法に基づいたこの行動指針をよく知るならば、複雑な人生も、いたずらに混乱することなく、やるべきことをシンプルに捉え、実行することができるようになる。

#### 4. 縁起の法を侮るな

簡潔で平易に表現された縁起の法をきくと、私たちはそれを十分に理解したと思いがちである。実際、ブッダの長年の侍者であったアーナンダ長老は、縁起の法について、「私には明瞭なもののように思われます」と語ったことがある。するとブッダはすかさず次のようにたしなめた。

アーナンダよ、そのように言うてはなりません。アーナンダよ、そのように言うてはなりません。アーナンダよ、この縁起は深遠であり、また深遠であるように見えるのです。アーナンダよ、この法を理解しないことにより、洞察しないことにより、この人々はこのとおり、絡んだ<sup>かせ</sup>総のようになり、混乱した鳥の巣のようになり、ムンジャ草、パツバジャ草のようになって、苦処・悪道・破滅の輪廻を超えることができないのです。

（片山一良訳、DN15「大縁経」）

ブッダは、縁起の法に対する無理解・無知こそが、私たちに混乱や苦しみ、終わりなき輪廻をもたらしているというのである。ブッダはアーナンダをこのようにたしなめた後、私たちの苦しみを生じさせている九つの支からなる因縁についてさらに詳しい説明を行い、縁起の法を明瞭に理解することによって解脱に至ると説いている。

#### 5. 成道後に確かめた十二因縁

律蔵（*vinaya piṭaka*）によると、ブッダは完全な解脱を達成した後、そのまま菩提樹の下で結跏趺坐をしたまま七日間解脱の楽を味わっていた。その最初の夜、次のように苦しみに関する十二因縁の順観を行ったとされている。

無明によって行が生じ、行によって識が生じ、識によって名色が生じ、名色によって六処が生じ、六処によって触が生じ、触によって受が生じ、受によって渴愛が生じ、渴愛によって固執（取）が生じ、固執によって有が生じ、有によって生が生じ、生によって、老、死、愁（心配）、悲（悲泣）、苦（身体の不快）、憂（心の憂い）、悩（煩悶）が生じる。このようにしてすべ

ての苦の蘊の生起がある。

(高楠順次郎監訳、律蔵「大品」参照)

それに続けて、次のような苦しみの滅尽に関する十二因縁の逆観を行ったとされている。

無明が滅することによって行が滅し、行が滅することによって識が滅し、識が滅することによって名色が滅し、名色が滅することによって六処が滅し、六処が滅することによって触が滅し、触が滅することによって受が滅し、受が滅することによって渴愛が滅し、渴愛が滅することによって固執が滅し、固執が滅することによって有が滅し、有が滅することによって生が滅し、生が滅することによって、老、死、愁、悲、苦、憂、悩、が滅する。このようにしてすべての苦の蘊の滅がある。

(高楠順次郎監訳、律蔵「大品」参照)

このようにゴータマ・シッダッタがブッダとなった直後、解脱の楽に浸りながら十二因縁の順逆を確かめたということであるから、縁起の法がいかに悟りと直結した重要な法であるか疑う余地がない。この十二因縁については、さまざまな解釈があることから分かります、まさに深遠であり、微妙であり、凡夫には簡単には理解し難い法なのである。

さらに後代に作成された論蔵においては、二十四因縁が提起され、対象となる縁、支配する縁、同時に発生する縁、前後に発生する縁、組み合わせで生じる縁、相互に支え合う縁、影響を与え合う縁、後から生じたものが前に生じたものに与える縁、習熟することによる縁、摂取・同化による縁、六根という縁、禪定という縁、修行法という縁、ないということの縁、……など(アヌルッダ、2013)、多様な因縁の種類が分析されている。

## 6. 四諦八正道も縁起の法である

そもそも、ブッダの教えは縁起の法によって構造化されているものが多い。ブッダが成道後に初めて体系的に法を説いたのは、菩薩であったゴータマ・シッダッタが苦行を放棄したことをきっかけに袂を分かったかつての修行仲間であった五人の比丘に対してであった。ベナレスのサールナートにおいて、五比丘たちに対して語られた法は、中道、八正道、四聖諦である(SN「初転法輪経」)。

苦諦、集諦、滅諦、道諦の四つの聖なる真理から成る四聖諦は、先に提示した縁起の公式に当てはめるならば、次のように言い表すことが可能である。「煩惱があるときに、苦しみがあり、煩惱が生じるとき、苦しみが生じる。煩惱がないときに、苦しみがなく、煩惱が滅するときに、苦しみが滅する」(苦諦、集諦)。後半は、「道があるときに、苦しみの滅尽があり、道が生じるとき、苦しみの滅尽が生じる。道がないときに、苦しみの滅尽がなく、道が滅するとき、苦しみの滅尽が滅する。」(滅諦、道諦)。ここでいう道とは、苦行や快樂主義などの極端に偏らない中道(majjhima patipadā)のことであり、中道の具体例のひとつが八聖道(ariya atthaṅgika magga)である。このように、四聖諦は、生きることは苦しみであること、その苦しみの原因は煩惱であること、苦しみを完全に滅した究極の悟りが現実にあること(涅槃)、その状態へと至るための具体的な道(八聖道という方法)という4つの真理を、縁起の公式に則って明示されたものなのである。

## 7. ブッダの教えの要約

初転法輪を直に聴いた五比丘の一人であったアッサジは、四諦八正道の教えをきいて法眼を開いた。そのアッサジが道を歩いていると、ある求法者の目にとまり、呼び止められる。アッ

サジに呼びかけたこの求法者こそ、後にブッダの一番弟子となり、智慧第一と呼ばれたサーリプッタである。真理の教えを渴望し、最高の師を求めていたサーリプッタはアッサジの清らかに輝く姿に魅了され、思わず声をかけたのだと思われる。そして、「あなたは誰に依って出家し、誰を師とし、誰の法を奉じているのか」と問いかけた。アッサジが、「釈迦族の大沙門に依って出家し、世尊を師とし、世尊の法を奉じている」と答えると、サーリプッタは「あなたの師はどのような教えを説いているのか。要点だけでも聞かせてほしい」と請うた。そこでアッサジは次のような短い偈をもって答えた。

諸法是因より生ず。  
如來は其因を説きたまふ  
諸法の滅をも亦  
大沙門は此の如く説きたまふ  
(高楠順次郎監訳、律蔵「大品」)

縁生偈ともよばれるアッサジのこの短い言葉は、縁起の法そのものである。このきわめて簡略な縁起の法をきいただけで、たちまちサーリプッタの法眼が開かれたと伝えられている。智慧が卓越しているサーリプッタは、この僅かな偈が与えられただけで、心に不可逆な変化が起きたのである。これはブッダの次の言葉を証しているかのような出来事である。

愚かな者は生涯賢者に仕えても、真理を知ることが無い。——匙が汁の味を知ることができないように。  
聡明な人は瞬時のあいだ賢者に仕えても、ただちに真理を知る。——舌が汁の味をただちに知るように。  
(中村元訳、KN「ダンマパダ」)

サーリプッタは、悟りの流れに入っている

アッサジと出会い、縁生偈をきくだけで瞬時に真理を知った。この事実をもってしても、縁起の法が悟りに直結していることが明らかである。

律蔵の記述によれば、悟りの流れに入ったサーリプッタは、親友のモッガラナと共に、彼らの弟子二百五十人を引き連れて、ラージャガハの竹林精舎に住していたブッダのもとを訪れる。そしてブッダに出家を願い、許されると、弟子らと共に全員が出家して、比丘となった。比丘となって二週間を過ぎたころ、サーリプッタはついに究極の悟りに達して阿羅漢になったという。

## 8. 縁起としての八聖道

悟り、解脱、涅槃といっても、そこに至る方法がなければ、絵に描いた餅となり、観念的な理想論や哲学と変わらない。仏教の特筆すべき特徴は、ブッダは悟りに至る具体的な方法論を数多く教えたということである。ブッダが正覚を得た後、はじめに説いた法は中道であり、中道の代表的な具体例が八聖道である。八聖道もまた、縁起の公式に則った修行法である。ブッダは次のように説いている。

正しい見解から、正しい思考が生じる。正しい思考から、正しいことばが生じる。正しいことばから、正しい行為が生じる。正しい行為から、正しい生活が生じる。正しい生活から、正しい努力が生じる。正しい努力から、正しい気づきが生じる。正しい気づきから、正しい精神統一が生じる。正しい精神統一から、正しいことを知る智が生じる。正しいことを知る智から、正しい解脱が生じる。

(片山一良訳、DN18「闍尼沙経」)

このように、八聖道の縁起は、正見 (sammā diṭṭhi) → 正思 (sammā saṅkappa) → 正語 (sammā

vācā) → 正業 (sammā kammanta) → 正命 (sammā ājīva) → 正精進 (sammā vāyāma) → 正念 (sammā sati) → 正定 (sammā samādhi) の順に、一つの修行の達成が因となり、その果として次の段階の修行へと導かれていく。このような正しい修行を段階的に積み重ねることによって、因果の鎖がひとつひとつ連結されてゆき、積み木を積み重ねるようにして、やがて煩惱の減尽という最終目標に到達することができるのである。それが最終的な悟り、つまり阿羅漢果を証悟するということである。

## 9. 悟りには至らないマインドフルネス心理療法

今日広く知られるようになったマインドフルネス (mindfulness) とは、ブッダが修行に必須な要素として説いた気づき (sati) を仏教学者のリス・デイヴィッツが英訳した言葉である。マインドフルネスという視点を取り込んだ第三世代の認知行動療法が、マインドフルネス心理療法である。八正道の縁起論から見ると、正しい念 (right mindfulness) は七段階目に位置しているため、正しい念を十分に達成するためには、正見・正思・正語・正業・正命・正精進という六つの修行を順に成就する必要がある。六つの修行の成就があるときに、ゆるぎない正念が生じ、六つの修行の成就がないときには、ゆるぎない正念は生じないのである。

マインドフルネス心理療法は、このような八正道の縁起の段階を省いてしまっているため、効果が限定的にとどまってしまう。もちろん、生理的、心理的な肯定的効果のエビデンスは多数示されているものの、それは瞑想の本来の目的である苦しみの減尽や悟りに至る証拠ではない。このような限界は、縁起の法を無視して、ブッダの瞑想法の一部だけを切り取ったことによる帰結である。それゆえ、マインドフルネス心理療法は心理治療法ではあるが、修行でも根

治療法でもなく、対症療法にとどまるのである。ただし、マインドフルネス心理療法には明らかな限界があるため、その効果に飽き足らない人たちの一部は、マインドフルネスを入口の門として、本来の瞑想法の世界へ足を踏み入れていく場合があるだろう。

## 10. 修行における縁起の観察

このように、悟りに向けた修行を成就させるためには、縁起の法をよく観察し、状況を的確に知り、必要な因と縁をできるかぎり準備する必要がある。修行における縁起の法は、八正道だけではなく、無数の因縁によって修行の成果が決定される。

たとえば筆者の場合、次のような修行に導く縁起があった。青年期に人生について考えたことが因となって心理学を学び、心理学を学んだことが因となって霊性の研究を行い、霊性の研究を行ったことが因となって修行に関心をもち、修行に関心をもったことが因となって熊野の山で修験道の修行を行い、熊野の山で修験道の修行を行ったことが因となってアマゾンのジャングルでシャーマニズムを体験し、アマゾンのジャングルでシャーマニズムを体験したことが因となってミャンマーやタイの僧院での仏道修行が実現し、ミャンマーやタイの僧院での仏道修行が因と



写真1 タイの僧院で瞑想する筆者

なって、ダンマへの理解と確信が深まっていった（石川、2012、2016a、2016b）。

このような修行の縁起の説明はきわめて大雑把なものであり、実際はこれよりも非常に多くの因や縁があり、複雑に絡み合っている。もしもそれを丁寧に記述したら一冊の本になるほどである。このような複雑な縁起を理解しているということは修行においてとても重要なことである。なぜならば、なにがどのように積み重なって心が悟りに向かっているのかを、法に基づいて自分でよく理解していることは、悟りに必要な智慧の要素だからである。

## 11. 修行とは自ら積み木を積み上げること

悟りに向かう過程は、積み木を積んでいくようなものである。積み木をしっかりと安定させて配置することによって、はじめてその上に積み木を置くことができる。したがって、上に積み木を積むためには、どのようにどのくらい積み木を下に並べる必要があるかを知る必要がある。

神や仏が自分の積み木を勝手に積み重ねてくれるのではない。自分で理解し、自ら積みあげていくのである。仏陀は次のように説いている。

汝らはみずからつとめよ。もろもろの如来（修行を完成した人）はただ教えを説くだけである。

（中村元訳、KN「ダンマパダ」）

このような、修行に必要な積み木、すなわち因と縁を見抜く力は智慧（paññā）であり、悟りは智慧をひとつの支として実現するのである。

ときには、積み木を積み重ねていると、基礎となる下の積み木が十分ではなく、グラグラしていたり、欠けていることに気づく場合がある。そのような場合には、一旦打てに積み上げることを中断して、下の積み木を補修したり、補ったりする必要がある。それはクリアできて

いなかった発達段階にもどって、もういちど心を育て直すような場合もある。

## 12. 修行は理詰めでもやるもの

上に紹介した修行の縁起の一例は、いうまでもなく筆者に固有のものである。行の場にやってくる修行者は、誰もがその人に固有の多くの因と縁、たいていは過去生からの長い縁起を背負ってやってきているのである。徳や智慧がまったくなければ正しい修行に出会い、実践する機会を得ることは難しい。さらに十分な波羅蜜がなければ修行を進めることはできない。智慧が無ければダンマは理解できない。このようなことを理解すると、真摯な修行者に対する敬意が自然と湧くものである。

修行における縁起の基本は次の通りである。よい因と縁があるとき、修行は実りあるものとなり、よい因と縁がないとき、修行の実りはない。よい因と縁が不足していたり、欠落していると気づいたならば、修行を成就させる善い因と縁を努力してつくり出すことが修行を成就させるための修行となる。修行ができるための条件を整える修行、修行ができるための準備としてのブレ修行が大切なのである。具体的には、布施行を積み重ねるなど、波羅蜜を積むことが必要なのである。

悪い因と縁があるとき、修行は妨げられるか修行をしても悪い結果を生み出す。悪い因と縁がないとき、修行に妨げは入らない。悪い因と縁があると気づいたときには、それを取り除く努力が修行を成就させるための準備の修行となる。

実際、修行をしてみると、自分や他の修行者にどのような縁起があるのか、善い縁起か悪い縁起か、多いのか少ないのかなどにいろいろ気づくことがある。この細やかな気づきが修行を実りあるものにするために欠かせない洞察である。修行とは、大雑把な観察力で行き当たり

ばったりでは早晚壁に突き当たるものである。修行を成就させる因と縁は実に多様であり、ひとりひとり異なっており、修行をしながら無数の因と縁に気づいてゆく。

刹那のものから長い時間にわたるものまで、微細なものから粗大なものまで、分かりやすいものから複雑に入り組んだものまで、その因果をヴィパッサナーして、よく知るのである。タイの僧院でお世話になったパンニャーシッポー比丘から「瞑想修行は理詰めでやるものだ」と教えていただいたことがスッと腑に落ち、心に刻まれた。

このようなアドバイスを受けながら、約一ヵ月間の完全無言行を行いながらサマタ瞑想の修行をした際の縁起の観察や、縁としてのサンガの機能の考察については、拙稿「初期仏教の比丘出家修行における集団の機能：『無関心のなかで生きる』ということ」（石川、2020）に記述してあるので、関心のある方は参照していただきたい。

法に出会い、理解し、修行ができるということ自体、過去生からの因と縁がなければ叶わぬことである。しかしそれは、宿命通という神通力が開発されない限り過去生からの因と縁をはっきりと知ることは難しい。そのため多くの人々は、今回の人生での記憶に限られた範囲で分析することになる。今回の人生だけでも膨大な因と縁がある。これまでなにを心に思い、なにを語り、どんな行為をしてきたのか、どんな縁による出会いがあったか、どのような出来事があったのか、これらすべてが自分の内と外に生じることに複雑に関わっていることに気づくだろう。今生に限られたとしても、その無数の縁起のなかで、重要な因と縁を見つけ出し、調整する能力が修行には必要である。特に、繰り返される出来事には、その人にとって重要な業が反映されていると考えられ、慎重な観察が必要である。智慧があり、修行の進む人は、波羅

蜜があるだけでなく、重要な因縁を見抜く能力があり、それに対して適切な介入をしているのである。

以上のような因と縁の観察と対処法は、修行に限らず、より善く生きるために役立つ一連の手続きである。修行とは、より善く生きるための究極の営みであり、理想的な型と考えられるので、出家修行から在家者は多くのことを学ぶことができるのである。

### 13. 心理療法における縁起の観察と活用

修行はもちろん、人生全体も縁起によって成り立っている。それゆえ、当然のことながら、心理療法においても、縁起の法の観察は重要であり、役に立つ。クライアント（相談者）の話をお聴くときに、問題そのものだけに焦点を絞るのではなく、関連する出来事や人物、場所、前後の出来事、思考、感情、体調などの情報を聴くのは、問題を引き起こしている因と縁や、問題を抑止している因と縁を見つけ出すためである。初期の面接において、家族構成を尋ねたり、生育歴を尋ねることが多いのは、家族や生育歴のなかに、現在の問題をつくりだしていたり、問題を抑止しているさまざまな因と縁が含まれていることが多いためである。このような問題に影響を与えているさまざまなベクトルの因と縁をひとつずつ検討し、重要なもの、調整可能なものを抽出するとよい。その結果、よい因と縁を生み出したり増やしたりすることを促す一方で、悪い因と縁を取り除いたり減らすことができないかをクライアントと共に検討する。このように、問題に関わる因と縁を観察し、分析し、調整可能な要因を調整しながら、問題の変化を見つけていくことによって心理療法は系統的で意味のある営みとなる。

### 14. 伝統的心理療法における縁起

多くの伝統的な心理療法も、精神症状の特定

の因や縁を重視して、一定の効果を上げたと考えられる。たとえば精神分析的心理療法であれば、幼児期の発達のみづみや、無意識に抑圧された記憶や感情が、症状の因となっていることを発見し、自由連想法によって無意識を意識化することによって、因を修正したり取り除いて、治療に導こうとする。行動療法においては、誤った学習による条件づけが精神症状の因であると考え、条件づけの消去によって因を取り除こうとする。認知行動療法においては、歪んだ認知が症状の因であると考え、非合理的な認知を合理的な認知に修正することによって症状の解消を図る。クライアント中心療法においては、問題の因は特定しないが、セラピストの純粋性（自己一致）、受容（無条件の肯定的配慮）、共感的理解という縁が整ったとき、クライアントは自ら問題を解決することができると考え、そのような縁を提供しようとセラピストは務める。フォーカシングも問題の因は特定しないが、内側を流れている体験過程（*experiencing*）にクライアントが触れていることが肯定的な変化の重要な縁であることを発見し、体験過程に触れられるような誘導を行う。実存分析においては、生きる意味を見いだせないという実存的空虚が苦しみの因であると考え、実存的な次元から生きる意味を見いだすことによって苦しみを取り除こうとする。森田療法では症状へのとらわれこそが神経症症状の因であることを見だし、症状があるがままに内外をよく観察しながらやるべきことをなすことによってとらわれを打破しようとする。

## 15. 智慧を用いた心理療法の実践

このように、さまざまな心理療法の違いは、それぞれ異なった心の問題の因と縁に着目していることにあるといえる。実際には、クライアントによって、あるいは問題によって、その都度、因や縁は異なっている。抑圧された感情が

因や縁であることもあるし、条件づけや歪んだ認知が因や縁であることもあるし、実存的空虚が因や縁である場合もあるし、症状へのとらわれが因や縁であることもあるし、これらの複数の要因が因や縁となって複合している場合もあるし、これらの要因はどれも因や縁にあてはまらないケースもある。

心の問題の因や縁となり得るものとしては、遺伝的要因、身体的要因、性格的要因、家庭的要因、文化的要因、環境的要因、生態学的要因、経済的要因、霊的・宗教的要因、価値観、突発的出来事、日常的出来事、トラウマ、等々多くのものがあり得る。いうまでもなくクライアントとセラピストのご縁も心理療法の行方を大きく左右するし、心理療法を成り立たせている治療構造（場所、時間、料金、組織、守秘義務、契約等）も非常に重要な縁である。因と縁をすべての確に見つけることは人間には不可能である。必ずしも因を特定しなければ心理療法ができないというものでもない。しかし、このような無数の要因に視野を広くしてよく気づきながら、そのなかから重要な因と縁を見いだす嗅覚こそ、心理療法家の重要な実力のひとつではないかと思われる。この嗅覚は、臨床の知といってもよいし、仏教的にいえば智慧ということになる。智慧によつて的確な因と縁に働きかけられたとき、問題も変化していくのである。

## 16. 人生にとつてもっとも重要な縁起

縁起の法は、卑近な出来事から、心理的な問題の解決、修行、人生の根本問題まで、あらゆることに適用可能な万能の普遍的法則である。私たちの人生での出来事はすべて、無数の因と縁の網目のなかで進行しているからである。その無数の縁起の中でも、もっとも重要な縁起であり、取り除くべき縁起は、苦しみを生じさせている縁起である。

命あるものは皆、苦しみをなくしたいと願っ

ているにも関わらず、実際には苦しみの連続である。毎日楽しいことしか起こらないという人はひとりもいない。私たち誰でも、生、老、病、死、愁（心配）、悲（悲泣）、苦（身体の不快）、憂（心の憂い）、悩（煩悶）(jāti-jarā-vyādhī-maraṇa-soka-parideva-dukkha-domanassa-upāyāsa)、怨憎会苦 (piyehi dukkha: 怨む人や憎む人と会うこと)、愛別離苦 (appiyehi dukkha: 愛する人と別れること)、求不得苦 (yampiccha dukkha: 求めるものが得られないこと)、五蘊盛苦 (pañcupādānakkhandhā dukkha: 身心[色受相行識]に執着する苦しみ) という十三の苦しみから逃れられないとブッダは説いた。悟っていないすべての生命にとって、生きることは基本的に苦しみなのである（一切行苦）。避けることもできず、尽きることもない多くの苦しみの原因はなにか。苦しみの因と縁は、それこそ無数にあり、内側にも外側にも存在している。ブッダは、そのなかでももっとも根本的な苦しみの因を示された。その苦しみの因は、それぞれが抱えている煩惱であると。これが四聖諦の第二番目の集諦 (samudaya sacca) である。

集諦は二つのことから成り立っていると考えられる。第一には、貪欲、瞋恚、無智などの煩惱があるときには、悪業が生じ、悪業が生じるときには苦しみという悪果が生じるということ。第二には、貪欲、瞋恚、無智などの煩惱がないとき、悪業は生じず、心の苦しみは生じない。この二つの縁起をよく観察することによって、集諦が真理であることを確認できる。

### 17. 根本的な洞察を欠いている心理学、精神医学、スピリチュアリティ、諸宗教

先に、さまざまな伝統的な心理療法が重視している心理的問題の因と縁を概観してみたが、不思議なことに、心理療法においては、苦しみの根本原因が煩惱であるということはほぼ完全

に見逃されている。それどころか、煩惱はあってもよいのだと擁護することが多い。それは、人間があまりにも煩惱具足であることからくる自己肯定だと思われるが、煩惱が苦しみの原因であるということから目を背けるならば、根本的な解決はあり得ない。

それゆえ、あまたある心理療法はすべて、対症療法なのである。

心理療法と同様に、精神医学的な治療法も、諸宗教の与える癒しも、スピリチュアルな諸伝統や身心技法（ソマティックス）も、煩惱の減尽の方法を示していない限り、苦しみの根本原因を取り除くことはできないので、対症療法にならざるをえない（石川、2019）。

このような分類は、表2の通りである。

対症療法が悪いというわけではない、むしろ私たちが生きていく上では必要不可欠である。目の前の問題を解決したり、改善したりするだけならば、対症療法でよい。しかし、いうまでもなく、対症療法には人生の根本問題を解決することは不可能である。したがって、対症療法の延長線上に、苦しみを減尽させる真理 (dhamma) と方法論（正しい瞑想などの修行法）が必要である。このように、対症療法としての心理療法と、根治療法としてのダンマと修行法（瞑想法など）の知見を統合し、相手の資質に応じて実践することによって、心理療法は、対症療法を超えて、卑近な問題の解決から究極の悟りまでカバーできる無制限の対人援助の営みに発展させることができる。このような限界のない統合的な心理療法を筆者は独自の方法で模索しながら実践し、ダンマ・セラピー（石川、2019）あるいはダンマ・センタード・セラピーと呼んでいる。

### 18. 根治療法としてのダンマ・セラピー

日本の精神疾患の患者はおよそ420万人であり（厚生労働省患者調査、2019）、国民の30人

表2 心理学、スピリチュアリティ、初期仏教の比較 (石川勇一『心を救うことはできるのか』サンガ、2019、pp248-249より一部改変)

	(臨床)心理学		スピリチュアリティ (諸宗教・霊的諸伝統を含む)	初期仏教
	科学的	脱フラットランド		
歴史	およそ二百年	およそ六十年	およそ六十年 (諸宗教・霊的諸伝統は数千年)	およそ二千五百年 (勝義論はブッタ誕生以前から存在)
方法論	認知行動主義に基づく 各種心理療法 (EBP)	精神分析・分析心理学・ 人間性心理学などに基 づく各種心理療法 (臨床の知)	各種トランスパーソナル心理療法 統合的技法 ソマティックス 各種修行法など	戒定慧・止観瞑想 三十七菩提分法(八正道・四念処等)
アップデート (情報の更新)	7~9年で約5割の知識が更新される (日進月歩とも未成熟ともいえる)		時代や文化によって変化する	ダンマ(勝義論)はアップデートしない 時代や文化と無関係な普遍法 (細部の運用は変化する)
悟り (究極の幸福)	対象外(問題意識がない)		非二元 (諸宗教は天国・浄土など多様)	涅槃 (煩惱の滅尽)
治療の種類	対症療法 (当該の問題に限れば根治療法・原因療法となる場合がある)			
知識の範囲	世間法 (lokiya dhamma)		世間法 (lokiya dhamma) が中心	世間法 (lokiya dhamma) および 出世間法 (lokuttara dhamma)
可能性	精神的な悩みや病に 対する援助法が多数開 発・研究されている。	精神的な悩みや病に 対する多様な援助法に 加えて、無意識の探究や 自己実現や個性化への 援助が可能。	非二元論は悟りの理解を切り開く。 個を超えた発達の可能性やスピリチュア ル・エマー・ジェンズを理解する知見がある。 スピリチュアルな現象を脱コンテクスト化し て心理学的に理解できる。 多元的な価値観を統合できる。	教えと修行法が具体的に明確なため、正しい方法で真剣に修行に取り組めば、確実に心を清らかにして苦しみを減らすことができ、自らそれを確認できる。 究極の悟り(涅槃)に至る可能性があるり、悟りの階梯も示されている。
限界	スピリチュアリティや悟りという視点がなく、限定的な範囲でしか心を扱えない。 究極の幸福への道がない。 深淺はあるがいずれも対処療法に留まる。 カテゴリー・エラーは心を矮小化し、備つける危険性がある。	悟りの定義が多様で曖昧(神話的)。偽りの霊性など落とし穴が多い。 邪見に執着すると非常に危険。 非二元に至る方法やそこに留まる方法論が曖昧で未確立。		自力の道のため、ダンマへの理解力や修行の実行力などが求められる。 修行の完成は容易ではない。 日本では大乘仏教と混同されやすい。 日本では適切な指導を受けたり、修行できる場所がまだ少ない。

にひとりという多さである。さらに、病院に行かなくても深刻な悩みを抱えている人も相当多いことを考えれば、これよりもずっと多くの人が心の苦しみを抱えていることになる。近年精神疾患の患者は増加傾向にあり、警鐘を鳴らされ続けているが、それでもそれは精神医学の診断基準に照らした場合の数字である。ブッダのような阿羅漢たちからみたら、煩惱を抱えている生命はすべて病人のように見えるに違いない。十三苦すべてから自由な人間は、悟っていない限りひとりもないだろう。私たちは苦しみの因となる種を自ら蒔き続けて、その苦い実を自ら刈り取り続けているからだ。このような煩惱の矢が刺さったまま心の苦しみを抱えているすべての生命が、ダンマ・セラピーの対象となる。ダンマ・セラピーは根治療法であるので、クライアントが理解して同意できたならば、苦しみの根本原因が煩惱にあることを観察したり、煩惱が原因であることが理解できたら、その矢を抜くことを試みるのである。矢を抜くための薬はダンマであり、正しい瞑想法、修行法である。

ダンマ・セラピーでは本稿で論じたように、問題を巡る縁起の分析を行い、善い因と縁を生み出したり増やすように働きかけ、悪い因と縁をなくしたり減らして利するように働きかける。

図1のようなワーク・シート（石川作成）を用いて、当該の問題や課題の因縁をマンダラ状に図示化して、それを眺めながら洞察することが役立つ場合もある。中央の【現象】の欄に、たとえば「人が恐ろしい」「気持ちが沈む」「消えない悲しみ」「生きる意味が感じられない」「瞑想が出来ない」などの問題を書いたり、「受験で合格する」「健康」「生きる喜び」「優れた瞑想」「解脱」などの課題や目標を書いてもよい。中央の【現象】の因と縁をできるだけ洗い出し、周囲の円に記入してみると、さまざまな気づきが生じることに気づくだろう。いうまでもなく、

このシートでは足りない場合も多いから、自由に書き足して構わない。

縁起をヴィパッサナーし続けると、必然的に、業（kamma）と異熟（vipāka）の法則を知ることにもつながる。こうして、縁起の法を切り口として、より包括的に法に目が開かれていく。とりわけ、個々が抱えている具体的な問題を切り口として、一切の形成されるものは変化するという（無常：anicca）と、形成された世界は不安定であるがゆえに苦しみであること（苦：dukkha）、形成されたものは私ではないこと（無我：anatta）、という三相の真理を、あらゆる角度から観察し、考察していく。無我には、自分も、他人も、社会も、世界も、自分の思い通りにはならないということ（非我：anatta）を含んだ洞察である。縁起、業、三相を観察し、深く理解することができれば、心は大きく成長し、智慧が育まれていく。そして、その洞察は、必然的に煩惱の減弱に役立ち、滅尽へ向けての修行の端緒となる。さらに、ブッダが伝えたさまざまな止観の瞑想法のなかから適切と思われるものを伝え、指導する。慈悲喜捨の善心を育てる瞑想なども役立つことが多い。その他にも学ぶべき法はいろいろある。悟

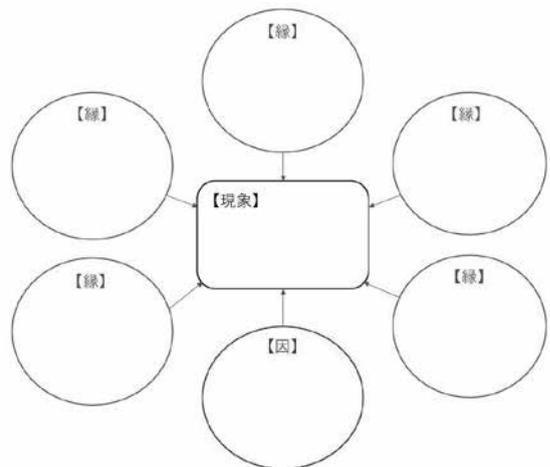


図1 因縁マンダラ・ワーク・シート

るためには修行の指導も欠かせない。

ダンマ・セラピーは、既存の心理療法に、普遍的な真理（dhamma）と正しい修行（八正道、四念処、正しい瞑想法など）を加えて、統合したものである。ブッダの待機説法にならって、個々の資質と意欲に応じて、問題を出発点として、適切な方法で柔軟な対応が必要になる。ダンマは仏教の所有物ではない。仏教を信じるか信じないかは無関係に、信じている世界観とも無関係に、つねに成立している宇宙の普遍的な法則である。そのため、信じることを求めるのではなく、自分でよく観察して、よく考え、じっくり検証することを促すだけでよい。

そして、ブッダの次第説法に習って、個別の問題と向き合うことを通して、普遍的な真理の洞察へと、意識を引き上げていく。世間法（lokiya dhamma）から出世見法（lokuttara dhamma）へ、世俗諦（sammutti sacca）から勝義諦（paramattha dhamma）へと眼が開かれるように促していく。このようなダンマ・セラピーの方針によって、心理療法は究極の悟りにまで導く完全なトランスパーソナルでホリスティックな方法へと進化しうるのである。

## 文献

- アヌルッダ、水野弘元訳（2013）『アビダンマッタサンガハ：南方仏教哲学教義概説』 仏教書林中山書房  
文化庁編（2017）『宗教年鑑：平成二十九年度版』文化庁  
石川勇一（2012）「トランスパーソナル心理療法としての修験道：修行の心理過程と修験道療法」トランスパーソナル心理学／精神医学12(1) 49-72  
石川勇一（2014）『スピリット・センタード・セラピー：瞑想意識による援助と悟り』せせらぎ出版  
石川勇一（2016a）「アマゾン・ネオ・シャーマニズムの心理過程の現象学的・仏教的研究」トランスパーソナル心理学／精神医学15(1)62-86

- 石川勇一（2016b）『修行の心理学：修験道、アマゾン・ネオ・シャーマニズム、そしてダンマへ』コスモス・ライブラリー  
石川勇一（2018）「トランスパーソナル運動の意義と課題：心理臨床とブッダ・ダンマの視点から」日本トランスパーソナル心理学／精神医学17(1) 1-17  
石川勇一（2019）『こころを救うことはできるのか：心理学・スピリチュアリティ・原始仏教からの探求』サンガ  
石川勇一（2020）「初期仏教の比丘出家修行における集団の機能：『無関心のなかで生きる』ということ」人間性心理学研究第38巻第1号97-111  
石川勇一（2020）「ダンマ・セラピー入門講座」<http://houkiraku.com/pg343.html>、法喜楽庵  
石川勇一（2021）「現代を生きる人のための【初期仏教講座】心理学者が語る仏陀が本当に言ったこと：心理学者が語る仏陀が本当に言ったこと：アーナーパーナサティ16STEP瞑想コース」、[https://iroironoiro.life/s/learn\\_dharma](https://iroironoiro.life/s/learn_dharma)、アンドユー  
片山一良訳（2004）「大縁経」『パーリ仏典第2期3長部（ディーガニカーヤ）大篇Ⅰ』大蔵出版  
片山一良訳（2004）「閼尼沙経」『パーリ仏典第2期4長部（ディーガニカーヤ）大篇Ⅱ』大蔵出版  
厚生労働省患者調査（2017）、「精神疾患のデータ」、<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/speciality/data.html>、2021年2月21日閲覧  
前田専學編・畑昌利訳（2014）「諦相応（転法輪経）」『原始仏典Ⅱ 相応部經典第六卷』大蔵出版  
前田専學編・浪花宣明訳（2012）「因縁相応」『原始仏典Ⅱ 相応部經典第二卷』春秋社  
水野弘元（2006）『仏教要語の基礎知識』春秋社  
中村元訳（1978）『ブッダの真理のことば・感興のことば』岩波書店  
中村元訳（1982）『仏弟子の告白』岩波書店  
中村元訳（1982）『尼僧の告白』岩波書店  
中村元監修・羽矢辰夫訳（2005）「象跡喩大経」『原始仏典第四卷中部經典Ⅰ』春秋社  
高楠順次郎監訳（2003）「大品」『律蔵3（OD版南伝大蔵経）』大蔵出版  
ポー・オー・パユットー、野中耕一訳（2012）『ポー・オー・パユットー仏教辞典（仏法篇）』サンガ
- キーワード：縁起 因と縁 理詰め 修行 根治療法  
ダンマ・セラピー