

人間性心理学研究 2020年, 第38巻 第1号, 97-111.
The Japanese Journal of Humanistic Psychology, 2020, Vol.38, No.1, 97-111.
【特集2：人間性心理学とグループ】

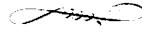
初期仏教の比丘出家修行における集団の機能 —「無関心のなかで生きる」ということ—

相模女子大学
石川勇一

人間性心理学研究
第38巻 第1号 2020年
抜刷
日 本 人 間 性 心 理 学 会

〔特集2〕
人間性心理学とグループ

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—



相模女子大学
石川勇一

1 はじめに 仏道の修行とは

本稿では、タイ北部の上座部仏教の僧院において筆者が短期出家修行した経験に基づいて、修行における集団が果たす機能について論考したい。ここでいう修行とは、苦しみからの完全な滅尽である解脱 (vimutti)¹⁾ を現実的な目的として、世俗の家庭や仕事を一切捨てて、227の戒律を護持しながら比丘 (bhikkhu：出家して修行する僧侶) として生活し、ブッダの説いた法 (dhamma：普遍的な真理) に基づく諸々の実践をすることである。修行における集団とは、サンガ (saṅgha：出家修行者の集団) を指す。

このような修行の在り方は、ゴータマ・ブッダの臨終間際の次の言葉に忠実に基づいたものである。「私がそなたたちのために説示し制定した法 (dhamma) と律 (vinaya) が、私亡き後、そなたたちの師なのです」(片山一良訳、「大般涅槃経」第6章)。

ここでいう法 (dhamma) とは、時代や文化によって変動することのない普遍的な法則 (無常・苦・無我・縁起・四聖諦) やブッダが教えた修行法 (三十七菩提分法²⁾) などを指していると解される。

また、ここでいう律 (vinaya) とは、原義は「取り除くこと」であり、そこから転じて、比丘が悪業を犯すことなく、またサンガの秩序を乱さ

ないための、罰則規定を伴った具体的な行動規定のことである。一方、「戒律」などと律とセットで語られる戒 (sīla) とは、原義は「良い習慣」であり、律の条項を指す場合もあるが、律が身体と言葉に関する行動規定だけであるのに対して、戒には心の内面に関する決まりも含まれており (たとえば「間違った見解をもたない」など)、客観的に罰することができるようなものではなく、罰則規定もない。しかし、仏道修行においては心を清浄にすることがもっとも重要であるため、律というルールを守ってさえいればよいのではなく、戒は、自発的に願い出て授かり、つねに心のなかに留めおかれることによって、悪行を行わないための意志、よい習慣としての心がけとして機能する。このように、戒律を護持することとは、身体、言葉、心の行動という三業 (ti-kamma) に煩惱が漏出しないための防護服を着るようなものである。戒律の護持によってサンガの墮落が抑止されるだけでなく、修行者個々人の心が安定し、それによって瞑想修行 (定) が実りあるものとなる。瞑想修行に習熟すれば、次にはそれが因となって、法 (dhamma) を深く理解する智慧 (pañña) が現われ、悟りへの流れへと向かうことができる。このような戒定慧の三学 (sikkhattaya) が、仏道修行の初等・中等・高等の骨格をなす基本ステップとなっている。戒というよき土壌から、

定という樹木が育ち、定という樹木から智慧という実が結ばれるのである。

筆者は、2014年1月～3月にはじめてミャンマーの森林僧院で短期出家修行を経験したが、当時はブッダの瞑想法を集中的に実践したいとの一心で修行に臨んでいたため、戒律の意義はほとんど理解できていなかった。しかし、実際に戒律を守ってサンガで生活を送ることによって、いかに心が安定し、瞑想修行に益し、瞑想の上達につながるか、身をもって実感したのである。戒律は、古代から引き継がれた形骸化した遺物なのではなく、覚者の智慧によって制定された、実に合理的で、時代や文化とは無関係に今日でも通用する、修行に必要不可欠な普遍的な基礎条件なのである。

近年、第三世代のさまざまなマインドフルネス心理療法が、エビデンスに基づく心理療法として注目を浴びているが、このような心理学化された瞑想法は、あくまでも心理療法として効果があるにとどまり、これによって悟ることは不可能である。その理由の一つが、瞑想の習熟に欠かせない条件である戒律が欠落していることである。そのため、マインドフルネス心理療法は健康法や疾患治療の一助にはなり得るが、ブッダの瞑想法とは目的も射程もまったく異なるものである。その他にもセットとして機能する修行要項の解体などいくつかの理由によって(石川, 2019)、マインドフルネス心理療法だけでは、瞑想の本来の目的を達成することができないことは明らかである。今日、とくに戒律の遵守を念頭におけば、ブッダ直伝の修行環境がもっとも整っているといわれているのが、今回の事例の舞台ともなるタイの森林僧院である。

ほとんどの日本人にとって、仏道修行といっても具体的に想像することは難しいと思われるが、次のような心理学的な説明も的外れではないだろう。特定の問題をもつ人たちに対する種々の治療的グループや、深い出会いを通して人間的な成長を目指すエンカウンター・グルー

プに対して、煩惱という苦しみの根本原因を取り除くために、世俗的な喜びをすべて擲って出家し、法と律とにしたがって、真剣に心の修行をしようとするグループがサンガなのである。そしてサンガでの修行を有効にする欠かせない治療構造のひとつが、戒律なのである。

II 初期仏教と上座部仏教

ここで、初期仏教について簡略に説明をしておきたい。初期仏教とは、仏教の開祖であるゴータマ・ブッダが成道後に法を説いていた時期と、完全な悟りを開いて阿羅漢となったブッダの直弟子たちが指導者として活躍していた時代の仏教を指す。正確な年代は分かっておらず、国によって、研究者によって推定年代は100年ほどの幅があるが、およそ今から2500年前頃であるとされている。初期仏教においては、教団が分裂することなく、ブッダの教え(法)と律(vinaya)のもとでほぼ一枚岩のサンガとして修行していたと考えられている。

ブッダの説法は、当時西インドの庶民の話し言葉(プラークリット)であるパーリ語で記憶されて口承され、パーリ経典(原始仏典)としてまとめられている。日本で馴染みのある大乘仏教の経典群は、仏滅後少なくとも三百年後頃からおよそ千四百年間にわたって新たに創作されたものであるのに対して、原始仏典は仏滅後に阿羅漢の弟子たち五百名が結集して内容を確認して纏められ、五部に分類して編集されたものとされている。経典に対するさまざまな信仰はあるが、文献学的にはパーリ語で記述された原始仏典がブッダが実際に説いた内容にもっとも近いと考えられている。原始仏典がすべて日本に入ってきたのは明治に入ってからであり、高楠順次郎ら(1935～1941)によって格調高い日本語に翻訳され、現在でも『南伝大蔵経』(全65巻70冊、大蔵出版)としてOD版の入手が可能である。しかし、戦前の廃仏毀釈の政策下の時代であったことも影響し、一部の仏

教学者を除いては原始仏典の邦訳はほとんど省みられることがなかった。その後1980年代から、中村元らによって原始仏典が現代日本語に翻訳されるようになり、今日も次世代の訳者が翻訳作業を継続して春秋社から刊行されているほか、片山一良による翻訳も大蔵出版から続刊中である。さらに、仏教三国と呼ばれるミャンマー、タイ、スリランカから、原始仏典に基づく修行を行っている比丘や瞑想指導者が日本にやってきて教える機会が増えたことにより、日本の歴史上初めて、ブッダの直説である可能性が高いダンマが、それに関心を抱く日本人にも知られつつある。およそ2500年間にわたって、初期の戒律を変えることなく堅固に守り続け、原始仏典に基づく修行の実践を今日まで継承しているのは、主として仏教三国に根づく上座部仏教である。現在の上座部の教団が初期仏教と同一である保証はないが、現存する仏教教団のなかでもっとも初期仏教に近いのは上座部仏教であることは間違いないであろう。本稿では、このような上座部仏教の森林僧院における集団（サンガ）が修行に与える影響について、筆者の修行体験の事例を通して分析してみたい。

III 短期出家修行の外的概要

1 修行の概略

タイの上座部仏教は、初期仏教に由来する律と法に基づいた修行を行うという点では共通しているが、経典に基づく厳格な修行を志向する少数派のタンマユット派と、地域社会とのつながりを重視する伝統的なマハーニカーイ派があり、さらに各寺院やセクトによって修行方法や生活様式は多様である。そのような意味で、今回の筆者の短期出家修行体験は単なる一事例に過ぎないという限界があるが、修行生活の外的概要と内的体験の一事例の分析を通して、初期仏教的な出家修行における、サンガ集団が修行に与える重要な普遍的・構造的な影響について、手がかりを示すことはできるように思われ



写真1 Wat Phraphuttabat-tamo

る。

筆者が修行させていただいた場所は、タイ北部のチェンマイ市街から車で4時間ほどのところにある小高い山々に囲まれた森林のなかにあるプラプッタバートタモ寺院(Wat Phraphuttabat-tamo)である(写真1)。この寺院は、タンマユット派には属さないものの、冠婚葬祭、墓、檀家などの本来仏教とは無関係な在家からの要請は受けつけず、5名～10名程度の比丘が常時修行する、こじんまりとした静かな森林修行寺院である。寺院として瞑想を指導することはないため、比丘は各々異なった瞑想修行を自主的に実践している。

修行の日程と概要は次の通りである。筆者は2020年1月11日に入山し、はじめの5日間は在家者として諸々の指導を受けながら修行を行い、1月16日の出家式によって比丘となった。その後の短期出家修行は、その内容から次の四期に分けることができる。通常の比丘の修行生活を送る第一期(1月16日～2月25日の約40日間)、死体の解剖を見学する第二期(2月20日～22日の3日間)、通常の比丘生活から出離して完全無言の状態徹底した瞑想修行を行うリトリートの第三期(2月26日～3月21日の25日間)、仏教に関する研究会の第四期(3月

表1 修行生活のタイムスケジュール

4:00 ~ 5:00	瞑想 (新布薩堂)
5:00 ~ 5:30	朝課 (読経)
5:30 ~ 6:00	掃除
6:20 ~ 8:00	托鉢
8:00 ~	朝食・鉢洗い・片付け
9:00 ~ 15:00	各自修行
15:00 ~ 16:00	掃除
16:00 ~	お茶
18:30 ~ 19:00	夕課 (読経)
19:00 ~ 20:15	瞑想 (新布薩堂)

21日～22日の2日間)である。

尚、当初は3月末まで修行をする予定であったが、新型コロナウイルスの感染拡大により、飛行機が次々と欠航し、タイ政府も国境封鎖を打ち出したため、第三期のリトリートは短縮され、第四期の研究会も参加者が減り日程も前倒しとなり、早めに集中修行を終えて還俗し、緊急帰国を余儀なくされた。

2 修行生活の日課

第一期の通常の修行期間は、新参比丘として、長老や先輩比丘に指導を受けながら、表1のようなタイムスケジュールで日々の修行を行った。

朝3時半に鳴る鐘とともに起床し、クティ(寝起きする小屋)から新布薩堂まで懐中電灯を照らしながら移動し、先輩比丘たちの座布や照明などのセッティングをして、4時から1時間瞑想を行う。瞑想後、30分ほど主にパーリ語で経を唱え(朝課)、お堂などの掃除を行い、托鉢の準備をする。日の出の頃、鉢を持って寺院を出発し、5km程離れた村まで裸足で歩いていく。村に着く頃には周囲は明るくなり、老若男女の村人が比丘の姿を見ると次々とお布施をする(写真2)。比丘の鉢に食物等の供物を入れると、多くは大地に跪き、あるいは立ったまま頭を垂れて合掌する。比丘はそこで経を唱え、眼を合わせることも会話を交わすこともなく足早に立ち去る。村内を20分程歩くと、捧げられた供物で鉢とヤーム(トートバックのような



写真2 少数民族の村で托鉢する筆者

布製の袋)2～3袋が供物で一杯となる。これを寺に持ち帰り、皆で分け合って食事をいただく。余った食物は学校や保育園に寄付される。新参比丘は、長老の食べ終えた鉢を決められた作法にしたがって下げ、洗い、乾かして元の位置に置く。食事は1日にこの1回のみである。南国の農村なので、ミカン、レモン、バナナ、竜眼、パパイヤなどのお布施が多く、このようなフルーツなどをクティに持ち帰って食べることはできるが、正午を過ぎたら、不非時食戒により、医薬を除き、固形物を食べることはしない。午後三時までの過ごし方は、この寺院では各自に任される。筆者の場合は、はじめの頃は生活習慣も風土も大きく変わり(真冬の日本からの移動だと気温差は30度以上にもなる)、新しく覚えることが多く、休憩していることも多かったが、慣れるにしたがって瞑想修行、経典学習(図書室で仏教の本も借りられる)、経の暗唱などに時間を使えるようになっていった。クティや周辺の掃除、衣の洗濯(たらいで手洗い)、水浴び(風呂やシャワーはないので桶で水をかぶる)もこの時間に行う。午後3時から4時は、寺院全体の掃除を行う。敷地が広く、建物もたくさんあるので、掃除する場所はたくさんある。毎日落葉する季節なので、場所を見つけての掃

き掃除を中心に、トイレ掃除や建物内の拭き掃除なども行った。適切な場所と仕事を自分で見つけて、気づきを保ちながら掃除に集中することは、どのような仕事にも通じるよい修行の一つである。掃除が終わると、お茶の時間である。この時間に、先輩の比丘といろいろな話をするのができた。法、律、経典、修行の実際について、比丘でなければ聴けない話を多く聴くことができ大変有意義であった。午後6時半からは新布薩堂でお経を唱え（夕課）、午後7時から75分間の瞑想を行い、その後は懐中電灯を照らしてクティに戻り、1日を振り返って反省した後、就寝する。基本的に、毎日このような日課で修行生活を送る。

3 修行の衣食住

修行生活の衣食住は次のようであった。比丘の着られる衣は、原則として重衣、上衣、下衣、內衣の四種のみであり（落合、2014）、これ以外の洋服に着替えることはできない。比丘の所有物は、四種の衣と一つの鉢だけであり、あとはすべて共有物である。衣は質素なものに限られており、タイで最上位のサンカラート（大僧正）や大長老であっても、筆者のような新参比丘であっても、誰もが一式1万円以下の衣を纏っているらしい。

食は、先述の通り朝の托鉢で得た一食である。さらに、今回修行した寺院では、菜食の方針をとっていた。ブッダの教えでは、殺生は厳に戒められているが、布施された肉を食することは咎められておらず、ただ食の量を知るととだけ説かれている。しかし、この寺院のように菜食の方針を掲げる場合があり、時折肉類が布施されることがあったが、それを避ければ完全な菜食となる。このように、1日1食の菜食で、毎日托鉢で長い距離を歩き、掃除や移動でも結構身体を動かすため、図らずも筆者の体重は約3ヶ月間で10kg減少した。

住居は、石を積んでつくられた広さ4m×7mほどの質素なクティ（小屋：写真3）が割



写真3 比丘の住居（クティ）

り当てられた。内部には、コンクリートの寝台、小さな机と椅子、網戸付きの開放の窓、トイレと水道がひとつずつ、裸電球と蛍光灯が一灯ずつ備え付けられており、湯沸かしポット、扇風機、コップ、タライ、薄手のマットと枕、雑巾、竹箒、仏像が置いてあった。蟻、蚊、蛾、蜘蛛、ヤモリ、トッケイ（オオトカゲ）、サソリなどが出入りする自然共生型の住居である。

修行をするためには物が少なく質素で、静寂な森のなかに独居するのが最適である。そのような意味で、かなりよい物理的な修行環境が与えられたといえる。

4 死体の解剖見学

第二期の死体解剖見学は、ブッダが伝えた不浄観（asubha bhāvanā）という瞑想修行のひとつとして、今回機会が与えられた。不浄観は、人の身体は脆く不浄なもので満ちているという事実直面する瞑想法である。私たちは、しばしば自分や他人の身体に執着し、表面の美醜に一喜一憂したり、優越感や劣等感を抱いたり、愛欲に囚われたり、老化を覆い隠そうと画策する。身体が美しく、衰えないものだと思い込もうと欲し、想像上の身体に妄執しているのである。それに対してブッダは、「身体は、骨と筋

とによってつながれ、深皮と肉とで塗られ、表皮に覆われていて、ありのまま見られることがない。身体は腸に充ち、胃に充ち、肝臓の塊・膀胱・心臓・肺臓・腎臓・脾臓あり、鼻汁・粘液・汗・脂肪・血・関節液・胆汁・膏がある。またその九つの孔からはつねに不浄物が流れ出る。眼からは目やに、耳からは耳垢、鼻からは鼻汁、口からは或るときは胆汁を吐き、或るときは痰を吐く。全身からは汗と垢とを排泄する。またその頭は空洞であり、脳髄に充ちている。しかるに愚か者は無明に誘われて、身体を清らかなものだと思います。(中略)人間のこの不浄で、悪臭を放ち、花や香を以てまもられている。種々の汚物が充満し、ここかしこから流れ出る。このような身体をもちながら、自分を偉いものだと思います、また軽蔑するならば、かれは見る目が無いという以外の何だろう。」(KN, suttanipāta205-206 中村元訳)と説く。ブッダは自分や他人の身体への愛欲や身体の常住という転倒から脱するために、身体を三十二の部分に分けて順に観察する身至念(kāyagatāsati)という瞑想法を教えている(MN119「念身経」)。

今回筆者は、バンコクの病院を訪れ、死体から1mほどの場所に立ち、法医学者が内臓を取り出し、死体の横に置き、包丁やはさみで内臓を切り刻み、内臓の内部の様子までもあからさまに見ることができた。強烈な腐敗臭と共に、生ゴミの塊のごとき肉体をまのあたりにして、鮮烈な印象を受けた。死体を見ながら、「私の身体もこのような不浄なものである」「私もいずれ必ずこのような死体になる」「どんな美しく見える人であっても、身体はこのように不浄である」「どんな強い人であっても、いずれこのような死体になる」と心に刻んだ。

今日の日本社会では実際の死体を見る機会は少ない。まして筋・骨格・内臓やさらにその内部を直接見ることは限られた職種の方以外はきわめて困難である。一方で、美容や写真の修正技術などによって身体を美化し、不浄を覆い隠し、必ず迎える死さえ隠蔽されているため、私

たちはあるがままの不浄な身体、必ず滅びゆく身体を見失いがちである。しかし今回は、不浄で滅び行く身体という事実を目に焼き付けることができた。それによって、身至念の瞑想が上達し、自分の身体も他人の身体も、不浄で死にゆくものであるという現実を直視しやすくなったのである。これは、愛執や生存欲への厭離を促す体験である。

5 リトリート

第三期のリトリート(retreat)とは、そもそも「避難」「退去」「隠居」を意味し、日常生活から身を引いて、自分自身とじっくり向き合うことを意味する言葉である。出家自体が、家庭も仕事も捨てて解脱に向けて生涯をかけて修行することであるから既に無期限のリトリートなのであるが、そのような通常の比丘生活からもさらに退去して、できる限りの雑事や人との関わりを取り除き、集中的に瞑想修行に励むことを僧院内ではリトリート、あるいはパーリ語でカンマッターナ(kammaṭṭhāna)と呼ばれている。リトリート中は、誰とも一切口をきかず、経も唱えず、完全に無言の生活を送り、ひたすら瞑想修行に打ち込む。掃除、托鉢、朝課・夕課も免除され、住居も、通常の比丘のクティからさらに離れて、15分ほど山道を登ったところにある質素な小屋で一人で暮らす。石積みタンクに貯められた雨水を沸かして飲み、同じ雨水で身体や衣を洗う。小屋には、水道やガスはないが、電気は通っている。水を湧かすポットと、扇風機、裸電球一つが備えられており、生きて修行をするには必要十分な設備である。必需品以外なにもない最善の修行環境である。1日1回の托鉢食は、朝方にお堂まで降りて行き、目を合わせることもなく、無言で受け取り、再び山を登って小屋に戻る。どのような修行をどのようにするかは、すべて修行者に任されており、誰の指導を受けるということもない。自立した修行者として、どこまで修行ができるのか、徹底的にチャレンジできる理想的な環境である。

リトリート修行での内的な体験については、次節で記述し、考察を試みることにする。

6 研究会

第四期の研究会は、比丘の他、縁のある仏教の研究者が集って、仏教についての研究発表を行い、語り合う場である。仏道は、行の実践なくして語ることはできないが、一方で、法(dhamma)と律(vinaya)の正しい理解がなければ、行の実践もままならない。また、行の実践によって、法と律の理解が深まる。このような行と研究の往復運動のなかで、悟りの智慧を深めていくことはきわめて重要である。実際、比丘たちは修行をしているだけではなく、経典や律蔵、仏教関連の書籍などを読み、日々学習を怠っていない。今回は、感染症拡大のためにプログラムが短縮されてしまったが、研究会において長年出家修行をされてきた比丘の修行経験に裏打ちされた研究発表や意見を多く聴くことができ、また筆者も研究発表を行わせていただき、大変有意義な学びの場となった。

IV リトリートにおける修行体験の現象学

1 無関心のなかで生きる

以上、四期にわけて修行の外的概要を述べてきたが、ここからは、集中的な瞑想修行である第三期のリトリートに絞り、そこでの内的体験を記述し、修行における集団の果たす機能について考察をしてみたい。

リトリートは、四期のなかでも筆者が特に重要と感じていた修行である。仏道の悟りの要諦は、心を浄化し、無明を取り除いて智慧(paññā)を得ることであるが、そのためには徹底的な瞑想が欠かせないからである。1日のほぼすべての時間を瞑想だけに投入できることは、6年前のミャンマーでの短期出家修行の体験から、いかなる世俗世界での体験によっても代替できない無比の価値があることを痛感していた。そのため、リトリートに入るということは、今回の

修行に限らず、今生においてもっとも重要な時期に入るという心づもりで臨んだ。

リトリートに入る日の早朝、副住職のマハーブンニョー長老から、次のような言葉をいただいた。「完全無言行というのは、無関心のなかで生きるということです。毒蛇にかまれたとか、サソリに刺されたとか、命に関わるようなことでもない限り、筆談もしない。なにかあっても、比丘なら大抵のことは自分でなんとかする。人はあなたに無関心です。花が咲いていても綺麗だとも思わない」。ダンマを知らない人であれば、なんと冷たい言葉かと思うかもしれないが、これはブッダの教えにしかない非常に重要な徳目である捨(upekkhā)の教えである。捨は、多義的な言葉であるが、快・不快、好き・嫌いの感覚を離れて中立であること、刺激に感情的に反応することなくつねに平静な心でいること、一切衆生は自らの業(kamma)の相続人であると認識すること、快樂主義と苦行の両極端から離れた中道(majjima patipadā)にあることなどを意味しており、悟りに欠かせない波羅蜜である。瞑想とは、捨の境地をえて、あらゆる現象をあるがままに見て、理にかなった思考(如理作意yonisomanasikāra)をし、なにもものにも偏らず、執着しない、平静な心を養う修行である。マハーブンニョー長老は、捨の教えを、簡潔に、印象に残るような話し方で、自らの体験に基づいて、慈悲をもって語ってくださったと筆者は受け止めた。

また、長老は「～しなさい」という命令調の言い方は一切されなかった。「自分はこのように修行をしているのでよかったら参考にしてください」とでもいうような語り口なのである。上座部仏教においては、一秒でも先に出家したものが先輩であり、今日の日本社会では考えられないような、厳格な形式的上下関係に貫かれた秩序のもとでサンガが維持されている。そのため、長老が筆者のような新参比丘には堂々と命令や指示をしてもよいはずであるが、上から押し付けるでもなく、自らの経験に基づいたコ

ッを手短なヒントとして淡々と伝えてくださるのであった。もともと仏道修行とは、誰かに強制されてやるものではなく、ダンマに確信を得た幸せな者が自発的に行をさせていただくものであるから、このような下の者にも尊厳と自主性を認めて接してくださる配慮はとて有り難く、気負いになることもなく、やる気が喚起された。心理療法でいえば、セラピスト中心の指示・忠告モデルではなく、クライアント中心の受容・共感モデルに近い接し方だといえるが、智慧に富んだ提案をしてくださっているので、単なる受容や共感以上の対応である。

一方、一ヶ月近く無言で生活したことはこれまで一度も経験したことがなかったので、「無関心のなかで生き」たら自分は一体どうなるのだろうかという不確定感も抱いていた。すると長老は、「いままでこの単独修行（リトリート）をやって、心が壊れてしまった人が二人います。普通は新人僧侶にはさせない行なのですが、石川さんならできるかと思います」と語られた。これを聴いて、「自分ももしかしたら心が壊れてしまうかもしれない」との思いがよぎったが、もしも自分の心が壊れるならば、心理学者でもあるのだからその過程を徹底的に観察してやろうという気持ちになり、無関心のなかで生きる単独修行への思いは一層燃え上がった。

2 オリジナルな修行プログラムの形成

リトリートがはじまり、僧院から離れた山奥のクティに荷物を持って移動した。両手と鞆につめられるものだけがこれから一ヶ月生活するのに必要なものすべてであった。新しいクティに着くと、これから共住する周囲の虫などの有情に挨拶をして、座る場所と寝る場所を定め、周囲の落ち葉を掃くなどして環境を整えた。その後、クティで一人座し、これから約一ヶ月間、人間としてもっとも贅沢な時間と環境を与えられたことに対する喜びと感謝の気持ちに震え、決定心 (adhiṭṭhāna) が沸き起こった。修行の内容は、日々試行錯誤しながら、修正を繰り返

てしだいに自分なりの大まかなプログラムが形成されていった。リトリートに入って一週間もすると、色界禪定 (rūpāvacara jhāna) の修習を基軸として、16段階の出入息随念 (ānāpānassati)、四無量心の瞑想 (catu appamāṇā bhāvanā)、天随念 (devatānussati)、身至念 (kāyagatāsati)、四界分別観 (catu dhātu vavatthāna) を一通り実践するというレギュラーな日課が固まった。これらの瞑想を一通り終わると、その日の仕事が終わったかのような達成感を覚えた。修行もある程度のカリキュラムが定まり、構造化された方がやりやすいと感じた。もちろん、効果的なカリキュラムをよく考えてつくること、カリキュラムに縛られすぎず状況によって臨機応変であること、ひとつひとつの瞑想のやり方と目的をよく理解することが不可欠である。レギュラーな瞑想をすると毎回必ず課題が見つかるので、その克服と向上のために、その日の残りの時間はこれらの瞑想を繰り返した。それ以外にも、五蘊 (pañca khandha) の無常 (anicca)・苦 (dukkha)・無我 (anatta) の観修習、仏随念 (buddhānussati)、法随念 (dhammānussati)、僧随念 (saṅghānussati) などの瞑想もたびたび行った。瞑想のやり方はすべて暗記していたが、根拠となるパーリ経典をコピーしたものを日本から持ってきていたので、時折ブツダの言葉に繰り返し向き合いながら、自分のやり方が適切かどうか、勘違いや見落としがないか、よりよい工夫ができないかなどを考えた。

原始仏典に記されている膨大な数にのぼるブツダの説法の大半は、在家者ではなく出家修行者に向けられたもので、「比丘たちよ」という呼びかけからはじまることが多い。こうして茶褐色の粗末な衣を纏い、山中で経典を頼りにひとり毎日瞑想修行に励んでいると、自分も直弟子となって直接ブツダの教えを聞いているような感覚になった。法が説かれてからすでに久しいが、原始仏典の法を頼りに修行しているということは、肉体をもったブツダがい

で、教えを受けているということには違いがない。これは出家の喜びのひとつであった。

日がたつにつれて、瞑想修行が積み重なると、少しずつ定力が上がり、瞑想が深まっていった。よりよい瞑想にするためにはどうするか、条件を変えた実験を繰り返すことに専心していった。たとえば、瞑想の方法、時間、場所、順番、座法、呼吸法、休憩時間の長さ、食の量、瞑想の前後や最中の微妙な心構え、気候、体調、などが瞑想に影響を与えるので、その因果関係を探りながら、諸条件を調節し、瞑想がどのように変化するかを観察し、質の向上を図るのである。あたかも研究室にこもりきって実験を繰り返す科学者のような生活であった。

3 サマタ瞑想の修習

修行の基軸と位置づけたサマタ瞑想 (samatha bhāvanā) においては、集中力が増すにしたがって、気づき (sati、英国のパーリ仏教学者 Rhys Davids による英訳では mindfulness) の力や観察力が増大し、認識の編み目が細やかになり、内外の微細なサンカーラ (saṅkhāra 行；形成されるもの、形成力) をあるがままに認識できるようになってくる。現象学的な術語を用いていえば、対象化以前の、個別化以前の、ノエシ的な、前述語的な現象把握の領域が拡大してくるということであり (石川, 2000)、筆者の造語を用いればスピリット・センタードな意識の場が開かれてくるということである (石川, 2014)。このような意識の場における前述語的な認識は、当然ながら言語化には馴染まない。言語や概念を当てはめた瞬間に、あるがままの現象から離れてしまうので、非言語的な微細な認識のなかに留まり続ける。したがって、実況中継などの技法は用いず、内言も含めてできるだけ沈黙を守り、意識を集中し続ける。完全無言行は、他者との会話をしない行であるが、独り言や、声に出さない内言さえも静めていくなれば、認識能力はさらに鋭敏で微細なものになってくる。極小時間に生起する物質の明滅と変

化にまで繊細な気づきをもって徹底的に観察していった。

色界禪定の修習における業処 (kammaṭṭhāna：瞑想の対象) は、筆者の場合、ブッダゴースの『清浄道論』にあるごとく (正田, 2017)、はじめは鼻先の一点で感じ取られる出入息による途切れることのない変化を続ける身体感覚である。鼻先の出入息による感覚への集中力が高まると、澄み切った光明である似相 (paṭibhāga-nimitta) が自ずから立ち現れる。似相の光明が十分に増した頃には、かなり心地よい喜悦の境地に至るが、少し油断をすれば雑念や思考が漏出してきて、集中状態が崩れてしまう。そのため、あたかも綱渡りをする人のように、明瞭な意識を伴った注意深さ (satisampajañña) で刻々と変化する心身の状況を見極めながら、呼吸、身体、心、エネルギーをつねに微調節しながら集中した状態を保つように心がける。集中が高まると、歯を食いしばるなど、思わぬところに力が入っていることがあるので、これらもすべて脱力する。脱力すればするほど集中力は増していく。このような瞑想のプロセスは、微細な気づきに基づいて半ば意識的、半ば無意識的に作動するソマティック・インテリジェンス (身体的知性) によって統制される。こうして、より鋭敏に、新たな業処としての似相に心を集中させ続ける。

集中状態がある程度深まり、安定してくると、注視していた似相の光がいつそう輝きを増し、あるとき津波のように光が押し寄せ、見ている私が呑み込まれ、ついには一体化する。これは、見るものと見られるものの分離の破綻である。観察している自分と対象との、通常は逃れることのできない原初的な二元論による疎隔が綻び、崩壊し、分別による仮象の世界が打ち破られる。論蔵 (abhidhamma piṭaka) では、このような分離のない心を一境性 (ekaggatā) と呼ぶ。一境性は、素朴な生き方をしている限り、経験し得ない心であり、正しい知識がなければ、この体験をしたとしても、到底理解することがで

きない。もしも準備のないままに一境性が生起すれば、慣れ親しんだ分別による二元的世界が破壊されたことにおののき、戦慄し、畏怖し、混乱してしまうだろう。グロフ(1990)のいうスピリチュアル・エマージェンシーに陥るかもしれない。あるいは反対に、ついに悟りを開いたと誤認識して、自我肥大や増上慢に陥る可能性があり、どちらにしても危険を伴う。トランスパーソナル心理学など、スピリチュアルな思想を研究しているものであれば、非二元的(non-dual)世界を体験したとして、究極の境地に到達したと認識するかもしれないし、禅僧ならば一瞥体験を得たと解釈するかもしれない。しかし、このような解釈も、後に変な苦悩を生む可能性がある。たとえそれが本当に非二元的体験であったとしても、一瞥体験であったとしても、一境性の心は無常であり、完全な悟りを開いていない限りは、必ず終わりがやってきて、再び苦しみの伴う日常へとたたき返されるからである。

しかし、原始仏典によってブッダの言葉をしっかりと学んだものならば、このような迷路に迷い込むことはない。一境性の体験は、確かに悟りに至るためには欠かせない必修科目ではあるが、それ自体は悟りではなく、それどころか悟りへのはじめの段階をあらわす預流道(sotāpatti magga)に達していることさえ示すものではないことを理解できるからである(石川, 2018, 2019)。

一境性は、日常的な意識からすれば、三昧(samādhi)が深まったときに現れる、理解不能な超越的体験であることは間違いない。一境性の体験は、煩惱の消滅した涅槃の入口をわずかに味わうことであり、二元論の消滅した世界の実相を垣間見ることである。原始経典からダンマを正しく学んでいれば、この体験を恐れたり、過剰な意味づけをして妄想を膨らませたり、思い上がるもことなく、体験を正しく理解し、自らのなかに適切に体験を位置づけ、消化し、より詳細に観察して、次になすべき修行の段階

へと謙虚にすみやかに移行することが可能である。筆者が知る限り、このような瞑想の深い知識は、原始仏典以外のどこにも存在しない。ブッダの卓越した智慧は、心の成長にとって決定的に重要なことが非常に多いのであるが、あまりに深遠であるためか、心理学はもちろん、大乘仏教やスピリチュアリティに関する諸研究においても、ほとんど見逃されている。

4 一境性を超えて

はじめに一境性が生起した段階では、意識を業処に集中しようとする僅かに言語を伴った思考(尋 vitakka)と、業処から意識が外れないように固定しようとする言語を伴わない微細な思考(伺 vicāra)が、まだ残っている。しかし、このような微かな思考も、業処への集中が安定してくると、しだいに騒々しいノイズとして感じられるようになる。すると、やがて微かな思考さえ静まり、尋と伺が脱落して、より一層深い静寂に包まれる。

思考が静まった深い集中状態においては、心の前面に強い歡喜(pīti)が立ち現れる。サマタ瞑想による歡喜は世俗生活では味わいがたい甚大なものであり、マズロー(Maslow, A., 1962)のいう至高体験のなかでも最上のものであると思われる。一境性と共に生起するこの歡喜は、欲望を中心として生きている無智な人間の世界観を根底から覆すほどの威力をもつ。この歡喜は、何ものをも得ることなく、ただ欲望を断ち、意識を集中させることによる結果として現れるものだからである。獲得や達成によらない喜びはあらゆる喜びのなかで最上であることを体験によって知るのである。この歡喜の味を知ると、快樂、名誉、賞賛、利得などのあらゆる世俗的な幸福はひどく劣ったものであることが明らかになり、色あせて見えるようになる。

しかし、瞑想による歡喜もまた、紛れもないサンカーラであり、平静な境地を乱すものであることがやがて明らかになってくる。すると、次第に歡喜に対する執着が薄れ、厭い離れたい

という気持ち (nibbidā) が湧いてくる。筆者は、かつてミャンマーで短期出家した際に、この強烈な歓喜を繰り返し味わい、眠れない日々を過ごしたこともあったため、歓喜の強烈さと騒々しさはよく心得ていた。このようにして、華々しくも騒がしいサンカーラである歓喜をよく体験して観察した上で、より深い瞑想には歓喜は必要ではないものとの理解に達して、手放す。

喜びが心から過ぎ去ると、次は歓喜の背後に広がっている落ち着いた幸福感である楽 (sukha) が心の前面に立ち現れる。深い静寂における楽は、永遠に浸っていたくなる安楽の湯船のようであり、生きることの苦しみや緊張をほっと癒やしてくれる泉のごときである。しかし、このような楽もまた、苦と楽の分別に基づいた、楽に対する微妙な執着が働いていることをやがて発見する。楽という感覚さえ、苦しみの根絶のためには必要がないと理解すると、楽をも厭い離れたいという気持ちが湧き、ついには楽を手放すことができる。

心から楽が過ぎ去ると、残っている心の働きは、一境性と、苦楽の分別すら手放した、現象のあるがままを平等にただみつづける捨 (upekkhā) だけとなる。淡々とした、究極の静寂のなかで座していると、それはもはや高揚というサンカーラさえ消え去った、至高体験を超越した状態なのである。

以上のような色界禅定の修習を繰り返し行い、自在に入ったり、留まったり、出たり、後から心の状態を省察したりしながら、習熟に努める。この修習は、かなり微妙な観察力を必要とするので、出家によるリトリートのような堅固な修行環境でなければ修習が困難な取り組みである。

ひとつ発見だったことは、かなり厳しい気候においても、瞑想に集中できたことである。2月中旬から3月のチェンマイは暑季にあたり、毎日気温が35度を超え、しばしば40度にも達する。筆者はかなりのHSP³⁾であるため、人一倍刺激に反応しやすい生得的な身心の性質

の持ち主であるが、この暑さは瞑想の障害とはならなかったことは驚きであった。風呂に浸かっているような高温であっても、扇風機しかない粗末な小屋のなかで、高度に集中した瞑想は十分に可能であった。瞑想状態に入ると、暑さはまったく気にならなくなるが、大量の汗をかくので、瞑想後に坐布 (nisidana : 比丘が坐るときに下に敷く50センチ四方の薄い布) は絞れるほどぐっしょりになるが、強烈な日差しと高温と乾燥した気候なので、外に乾せば瞬間に乾いてしまう。しかし、夜は暑くてなかなか眠れないことがたびたびあった。夜中まで坐って瞑想をしてしまうと、いずれ疲れが蓄積して修行に差し支えるので、身体を休めるために眠れなくとも暑いまま横になって過ごした。

5 ヴィパッサナー瞑想

このように記述してくると、修行がすべて理想的に進んだように思われるかもしれないが、実際のところはそうでもない。瞑想中だけではなく、むしろ瞑想と瞑想の合間に、あたかも底に穴が空いた船のように、少し気が緩むと煩惱が心に漏れ出てきた。それに気がついたら穴を塞ぎ、漏れ出たものを掻き出す作業が繰り返す必要であった。特に漏出が多かったのは、怠け心、慢心、欲望に基づいた雑念・妄想である。

上述したさまざまな瞑想法の合間には、休憩でもあるが、ただ無防備でいるのではなく、観修習 (vipassanā bhāvanā) の時間でもある。すなわち、身体、感覚、心、そして諸現象につねによく気づいていて (sati)、明瞭な意識でなにが起きているのかを知るように心がけ (satisampajañña)、煩惱の漏出や暴走を防ぎ、悪業を為さないように留意するのである。このようにすると、眠っている間以外は一日中、途切れることなく止修習 (samatha bhāvanā) と観修習 (vipassanā bhāvanā) をつねに修習していることになる。瞑想修行には一定の進歩が見られたと同時に、依然としてしつこく漏出する煩惱によく気づいたということも、一つの前進であ

り収穫であると捉えることもできる。汚れに気づいているときには、汚れに染まることを避けられる。気づきによって、一体化していた煩惱と距離をとり、イタリアの心理学者ロベルト・アサジョーリの言葉で言うところの脱自己同一化 (disidentification) がなされるからである (Assagioli, R., 1965)。もしも気づくことがなければ、煩惱に支配されたまま、防ぐことも取り除くこともできない。

心の汚れに気づいて観察することによって、敵を知ることになり、対策が立てられるようになる。ここで気づかれた根深い貪欲については、出入息随念 (ānāpānassati) の第 12～16 ステップの瞑想においてあらためて焦点を当て、解き放ち、無常を觀じ、離欲、滅尽、放棄を試み

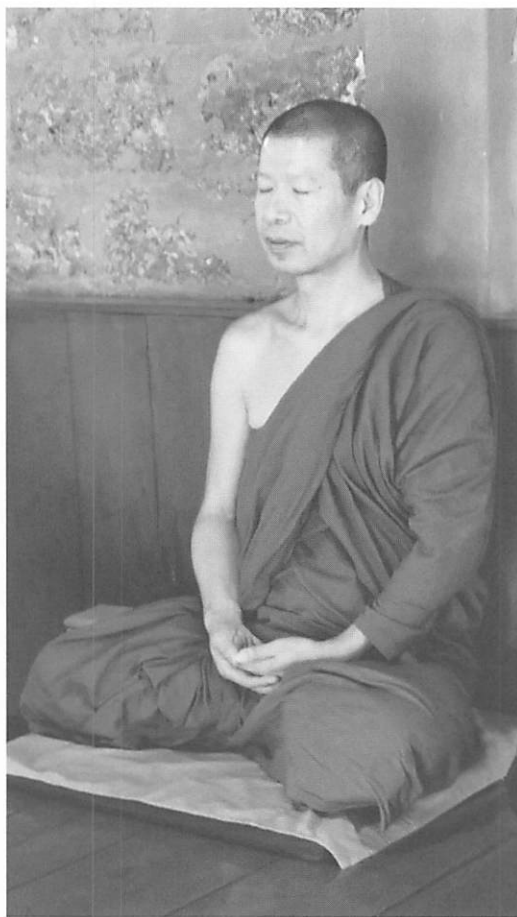


写真4 お堂での瞑想

ることによって、執着している握りこぶしの握力が弱められていく。このようにして、内なる魔と闘いながら、欲の支配から少しずつ離脱していく自己を眺めていった。ダンマと修行法を知らなければ、煩惱との戦いはまったく勝ち目がないようにしかみえないが、ダンマによる智慧と、修行法という武器があると、戦術と戦略が立てられるため、戦局は大きく異なってくるのである。

眠っている間に夢を見ているときには、気づきを保つことは明晰夢でない限り困難であるが、筆者は修行をする夢、精霊 (童子) と出会う印象深く鮮明なヴィジョン、餓鬼に遭遇し回向するリアルな夢などをみたほか、願望充足と思われる世俗的な夢、解釈不能理解し難い夢などを見ることがあった。想起できる夢の内容について省察すると、寝ている間の心の活動も、覚醒時と同じように、修行や学習や利他行をしていたり、一方で物語をつくり出して欲望を充足しようとしていたり、善心と悪心がともに生起し活動していることに気づいた。

V 修行におけるサンガの機能

1 無関心という配慮

以上のように、リトリートのおよそ一ヶ月間は、完全無言で山中のクティに独居して修行を行ったのであるが、筆者の場合は、瞑想修行に忙しく、自分の身心と向き合うことで精一杯で、他者に関心をもって欲しいとか、承認されたいとか、寂しいとか、そのような思いが湧く暇はなかった。むしろ、この限られた貴重な時間を無駄にしたくないという思いが強かったので、無言で過ごせることは、外部からの刺激によるサンカーラの波を生み出すことを回避できるという意味で、大変有り難かった。朝、山を下って托鉢食をいただくためにお堂に入っても、誰も話しかけてこないし、眼を合わせることもない。食事を受け取るまでは瞑想をして待つだけである (写真4)。比丘たちは筆者が存在して

いないかのように振る舞ってくれた。この無関心という配慮がとても有り難く、守られているような感覚であった。集中的な修行の価値をよく知る比丘たちは、リトリートに入っている者に関わらないことがルールであるだけでなく、最大限の慈悲の表現として無関心に振る舞うのである。

世俗世界でも、人を育てたり、援助するときに、放っておくことが最善の対応である場合は少なくない。むしろ、過剰な援助や、干渉によって、多くの人は成長する機会を奪われている。それが親や教育者である場合には、愛情と名づけられた子どもへの執着が過干渉や支配を生み、子どもの自立を疎外し、健全な心の発達を破壊していることも少なくない。とくに心の修行をするのであれば、孤独のなかで自己と向き合わなければ、闘うべき唯一の敵が内なる煩惱であることを見だし、敵についてよく知ることは難しい。孤独ほど心の成長にとって、究極の目的のための修行にとって貴重なものはないのである。孤独の価値を理解できない者には仏道修行は無理である。ブッダは、「集会を楽しむ人には、暫時の解脱に至るべきことわりもない。太陽の末裔「ブッダ」のこぼれをこころがけて、犀の角のようにただ独り歩め。」(中村元訳、KN、suttanipāta)と説いている。ただし、その孤独は、究極の目的を知り、必要な関わりをなかで信頼関係が基底において醸成されていることが必要である。

「無関心のなかで生きる」無言のリトリート生活は、筆者の場合、逆説的であるが、多数の人と関わり合う世俗の生活よりもはるかに心は守られており、安定して穏やかで、研ぎ澄まされていた。孤立した修行において心が安定していた要因は数多くのことが考えられるが、そのひとつは、リトリートに入る前に僧院の比丘たちが親切に指導してくれたことや、さまざまな質問をしても誤魔化すことも上から押しつけることもなく誠実で理性的な対応してくれたことなどによる人間的な信頼感があったことは

間違いない。筆者がよい比丘との縁に恵まれたことは大きな支えとなった。

2 法と律とを体現したサンガと善友の強大な力

しかし、単なる人間的な信頼関係や、価値観を共有する者同士の連帯感以上のものが、単独修行に励む筆者の心をより強力に支えていたようにも思われる。それは、ダンマを深く理解した者が、法と律にしたがって生きようと真剣に考えて実行する出家修行者たちの集団としてのサンガの力である。このサンガの力は、筆者がお世話になった小さな僧院のサンガだけではなく、仏教三国を中心に現存する無数の僧院の比丘サンガや、2500年にわたって法と律を変えることなく受け継いできた代々のすべてのサンガに一貫して宿っている集合的な力に他ならない。ブッダが成道後にサールナートではじめて法を説き、それを聴いてやがて悟りを開いたコンダンニャを筆頭に、今日まで無数の比丘が途切れることなく法と律とを拠り所として真剣な修行を行ってきた。初期仏教の伝統を守り続けてきたサンガが、どんなに貧しい時代や圧制下にあっても今日まで変わることなく、在家の民衆に信頼され、尊敬され、供養され、布施をされ、合掌され、支えられ続けてきたのは、サンガが法と律を背骨として屹立しているからにほかならない。ブッダのブッダたる最大の由縁は、時代・文化・地域などの世俗的制約を一切受けない普遍的な法を見事に説いたことであり、苦しみの原因を根本から取り除く具体的な方法を示したことである。しかしそれ以外にも、在家が比丘サンガを布施によって支えることによって波羅蜜を積み、サンガは世の福田でありながら比丘は世俗に関わらずに修行に専心できるという画期的な新しい社会システムを創造し、それが2500年間変わることなく存続しているという奇跡的な事実を鑑みただけでも、ブッダの人智を超えた智慧に賛嘆の念を禁じ得ない。冒頭で示したブッダの遺言の通り、ブッダの没後は法と律が師の代わりとなる拠り所であるか

ら、法と律を体現したサンガは、ブッダそのものであり、ダンマそのものであるともいえるのである。

戒を備え、法を理解する智慧のある仲間を、善友あるいは法友 (kalyānamitta) というが、ブッダの説法をもっとも多く直に聞き、ブッダに随侍していたアーナンダ比丘は、次のように語ったと原始仏典に記されている。「善き友のあること、善き仲間のいること、善き人々に囲まれていることは、清浄行の半ばに近い」と。これに対して、ブッダは次のように説かれた。「アーナンダよ。そうではない。そうではない。善き友をもつこと、善き仲間のいること、善き人々に取り巻かれていることは、清浄行の全体である。」(中村訳、2011、SN「拘薩羅相應」)。つまり、悟りにいたる修行(清浄行)において、善友の存在は決定的に重要なのである。サンガとは善友の集団であり、最上の善友は、ブッダである。したがって、筆者が完全無言行によって無関心のなかでたったひとりで山中で修行をしたとしても、粗末な茶褐色の衣を纏って比丘として修行をしている限り、善友に支えられ、ブッダとダンマに導かれ、サンガという集団に守られているのである。

善友・ブッダ・ダンマ・サンガによる力は、二つの特徴を持っているように思われる。第一は、逆説的であるが、孤独において修行に励んでこそこの力はよりいっそう鮮明に感じられるということである。ただし、ダンマに対する正しい明晰な理解に基づいて修行に取り組まなければ、自らの無智、瞋恚、貪欲に呑み込まれてしまい、この力を見失い、恩恵を享受できないかもしれない。そうすると完全無言行や単独行は単なる苦行となり、心が破壊されてしまう危険がある。

第二は、世俗における家族や仲間同士などの集団がつねに不安定であるのに対して、善友・サンガの力は、ダンマと律に貫かれているためにより安定しており、きわめて強力であるということである。もちろん、人間の集団である限

り、サンガもつねに墮落の危険性を内包している。しかし、律というルールが定められていることによって、法にしたがう修行者に相応しくないものはサンガの一員ではいられないような歯止めがシステム化されている。このようにして、サンガの純粹性が制度的に一定程度維持されているからこそ、素朴な世俗の日常生活を送っているときには考えられないような修行が、出家においては現実的に可能になるのである。上座部仏教においては、在家者が阿羅漢果を悟ることは不可能であると考えられているが、このような事情を考えると首肯できるようなも思われる。

3 内在即超越

このように、人間的な信頼感や連帯感に加えて、それを遙かに凌駕する仏・法・戒律が一体となったサンガの力こそが、内なる煩惱と闘いながら瞑想に励む単独行者をホールドし、防護し、力を与え、支えているのである。悟りに至るためには、禪定のような超越的な体験や、極微の注意力によって法を証悟する観修習を必須とするが、そのためには法と律という動かしがたい構造的な制限が必要なのである。丁度、近代心理療法の嚆矢であるフロイトの精神分析が、魑魅魍魎の無意識世界を意識化するという困難な内的作業を成功させるためには、時間・場所・料金・面接の頻度・キャンセル規定等の外的条件を契約によって設定し、治療構造を固めることが必要だったのと同様である。一定の枠組を必要とし、その境界線の内側にあって外れないことを内在と呼ぶならば(池田, 2020)、法と律という内在が厳然とあればこそ、瞑想における超越的体験や法の証悟が可能になり、素朴な二元論という幻想を打ち破り、さらには内なる煩惱に捨の態度で接する観修習が成就し、その成果によって悟りへの道が現実的に開かれるのである。これは苦しみを滅するためには避けて通れない内在即超越という原理であり、縁起 (paṭiccasamuppāda) の法則なのである。逆

に言えば、法と律（内在）がなければ、悟り（超越）もない。したがって、法と律を失ったとき、仏教は命を失い、単なる世俗的文化現象に墮するということである。

謝 辞

タイで短期出家中にお世話になった比丘衆、とりわけご指導を多くいただいたアーチャン・シリワッタノ、マハーブンニョー副住職、パンニャーシッポー比丘、パンニャーワロー比丘、ターナタンモー比丘にこの場を借りて心より御礼を申し上げます。

注

- 1) 本稿では、初期仏教において重要な言葉に対して、原始仏典で使用されている言語であるパーリ語のローマナイズ表記を括弧内に示す。同一のパーリ語に対して訳者によって日本語が異なることによる誤解や混乱を避けるためである。
- 2) 三十七菩提分法とは、修行すべき37の項目のようなものであり、四念処、四正勤、四神足、五根、五力、七覚支、八正道のことである。これとは別に、さまざまな瞑想法、修行法が原始仏典には示されており、これらもブッダの教え (dhamma) に含まれる。
- 3) HSP (Highly sensitive person) とは、心理学者のエレン・アーロンが提唱した概念で、生まれつき感覚（仏教でいう六根）の感受性が高い人を指す (Aron, E.1996)。HSP は病名ではなく、身心の性質をあらわす概念であり、人間だけではなく動物でも一定の割合で存在することが明らかになっている。
- 4) 日本にもこのような整った修行環境があればと願わずにいられないが、そのためには数多くの課題がある。第一に、法の正しい理解が広がることであり、第二に、律の正しい理解と運用が可能となるための諸条件が整うことが必要である。

文 献

アヌルッダ 水野弘元監修 (2013)：アビダンマッタサ

ンガハ 南方仏教哲学教義概説 (新装版) 中山書房 仏書林。

Aron, E. (1996): *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*, アーロン, E. 富田香里 (訳) (2000): ささいなことにもすぐに「動揺」してしまうあなたへ。講談社。

Assagioli, R. (1965): *Psychosynthesis: A Collection of Basic Writings* アサジョーリ, R. 国谷誠朗・平松園枝 (訳) (1997): サイコシンセシス 統合的な人間観と実践のマニュアル 誠信書房。

Grof, C. & Grof, S. (1990): *The stormy search for the self: A guide to personal growth through transformational crisis*. California: Jeremy P. Tarcher. グロフ, C. & グロフ, S. 安藤治・吉田豊 (訳) (1997): 魂の危機を越えて: 自己発見と癒しの道 春秋社。

池田豊應 (2020): 超越の種々相 人間性心理学研究 37(2), 97-105.

石川 勇一 (2000): 自己性成立不全の存在様式の現象学的研究 解離性障害の事例から 人間性心理学研究 18(1), 21-33.

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 セセラギ出版。

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 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): 心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, 片山一良訳 (2004): 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。

Maslow, A. (1962): *Toward a Psychology of Being*. New York: Von Nostrand Reinhold, マスロー, A. 上田吉一 (訳) (1964): 完全なる人間 魂のめざすもの 精信書房。

中村元訳 (1984): ブッダのことは: スッタニパータ 岩波書店。

中村元監修 (2005): 原始仏典第7巻 中部経典IV 春秋社。

中村元監修 (2011): 原始仏典II 相應部経典第一巻 春秋社。

正田大観 (2017): 清淨道論 第二巻 Evolving.

高楠順次郎監修 (1935 ~ 1941): 南伝大蔵経 全65巻 70冊 大蔵出版。

ワチラヤー 落合隆編訳 (2014): テーラワーダ仏教の出家作法 中山書房仏書林。