# アビダンマ入門

二つの論考

アビダンマ・ノート

ジル・ジョーダン、リチャード・ジャイルズ 著

アビダンマと実践

ニーナ・ヴァン・ゴルコム 著

本書は無料配布のために印刷されたものです

ダンマ・スタディ・グループ

バンコク

初版　1980 年　ダンマ・スタディ・グループ（バンコク）

本版　2026 年　Zolag

www.zolag.co.uk

© Zolag

本書はクリエイティブ・コモンズ 表示 - 改変禁止 3.0 非移植 ライセンスのもとで提供されています。ライセンスの写しは creativecommons.org/licenses/by-nd/3.0/ でご覧になれます。

本書は自由に複製し配布することができますが、内容を変更してはなりません。

この法（ダンマ）の施しを、寄進者たちを道へと導き、
「今、気づいていなさい」とたえず思い出させてくれた
シスター・スダンマー（ポーリン・オフナー、1927–1979）に
捧げます。この施しがすべての人の幸いとなりますように。

無益な語を千語ならべるよりも、

聞いて寂静を得る有益な一語のほうが勝る。

『法句経』（ダンマパダ）100

目次

序文

アビダンマ・ノート

　アビダンマとは何か

　アビダンマの歴史

　アビダンマの教え

　今この瞬間に何が起きているのか

アビダンマと実践

付録: 勝義法（パラマッタ・ダンマ）

　五蘊

　心（citta）： 89 種の心

　心所（cetasika）： 52 の心所

　色（rūpa）： 28 種の色法

# 序文

アビダンマは仏陀のすぐれた教え（勝法）です。そこには仏陀の法（ダンマ）の要点が、世俗の言葉づかいに頼ることなく収められています。アビダンマは、私たちの存在のありのままの姿を成り立たせている要素を直接に扱い、世俗的な問いはすべて脇に置きます。しかし、だからといってアビダンマに飛びこむことをためらう必要はありません。ひとたび学びはじめれば、アビダンマは観（vipassanā、ヴィパッサナー）の実践をよりよく理解することへと私たちを導いてくれます。

アビダンマを学ぶことは、生命の本性を受けとめ、それを刹那ごとの出来事として理解するうえで、はかりしれない価値があります。生命は刹那としてのみ存在することが明らかにされます。過ぎ去った刹那はもうなく、呼びもどすことはできません。未来はまだ来ていないので、まだ存在しません。現在の刹那は今であり、本当に存在するのはそれだけです。

アビダンマを学ぶことによって、生命の一つ一つの刹那は、心、心所（心にともなう要素）、心の対象という、それぞれの要素に分析されます。善の刹那と不善の刹那が区別され、私たちは両者の違いを理解できるようになり、それによって生活のなかで善をさらに育てることができます。アビダンマによって、私たちは生命のさまざまな刹那の違いを見ることができます。見る刹那は聞く刹那と異なること、聞くことは聞いたものについて考えることと異なること、味わうことは嗅ぐことと同じ刹那ではないこと、味そのものも味わうこととは同じではないこと、などを知ることができます。アビダンマは、生命のこの刹那性を理解する助けとなります。生命はただ一刹那であり、過去の刹那に条件づけられ、一瞬のあいだ生じては滅し、つぎの刹那の生起がそれに続きます。連続する二つの刹那が同じであることは決してありません。

この二つの論考は、仏陀の教えに関心のある方がアビダンマの全体を大まかに理解できるように、また仏陀の言葉のこの部分をさらに学びたい方の励みとなるように、一冊の本として刊行されました。本書には、概説的な二つの論考と、勝義法（paramattha dhamma、究極の実在）についての付録が収められています。

第一の論考は、南オーストラリア州アデレードの高等教育機関における比較宗教学の授業のために、アビダンマという主題への入門として書かれました。第二の論考は、オランダのある法（ダンマ）の刊行物のために、入門の記事として書かれました。どちらも、パーリ聖典の論蔵（アビダンマ・ピタカ）に収められた仏陀の教えについて、一般的な知識を提供することを願っています。

私たちは、パーリ聖典に収められた仏陀の教えのすべての部分、すなわち律（僧団のための戒律の書）、経（説法の書）、そしてアビダンマの学習に努めるべきです。読むこと、賢明に考察すること、思惟することを通して教えを自分自身で明らかにしていくことは、私たち自身にも、私たちと接するすべての人にも大きな利益となります。仏陀の教えを理解すればするほど、私たちはすべての生きものに対して、いっそう親切で、思いやりがあり、害をなさない者（害を与えないという本当の意味で）となるでしょう。この小さな入門書が、その理解を育てる助けとなることを願っています。

ダンマ・スタディ・グループ

1980年　新年

バンコク

# アビダンマ・ノート

ジル・ジョーダン、リチャード・ジャイルズ 著

## アビダンマとは何か

アビダンマ（Abhidhamma）はパーリ語の言葉です。パーリ語は、上座部（テーラワーダ）に伝わる仏陀の教えが記録され、今日まで伝えられてきた言語です。この語は二つの部分から成ります。abhi は「すぐれた」「より大きな」を意味し、dhamma は「実在」または「真理」を意味します（おおまかに「実在するすべてのもの」と訳すこともできます）。したがって「アビダンマ」という語は、「すぐれた真理」あるいはすぐれた教えを意味します。

アビダンマそのものは、七つの書から成る教えの集成です。それはパーリ聖典（パーリ語で伝えられた仏陀の教えの集成）の三つの部分のうち、第三のものです。三つの部分は次のとおりです。

1. 律蔵（Vinaya Piṭaka）： 僧団（サンガ）の比丘と比丘尼のための戒律。
2. 経蔵（Suttanta Piṭaka）： 仏陀とその弟子たちが説いた説法、物語、偈の集成。
3. 論蔵（Abhidhamma Piṭaka）： 教えを哲学的、分析的にまとめたもの。

アビダンマは七つの書から成ります。それらの書名は次のとおりです。

1. 『法集論』（Dhammasaṅgani）： すべての精神的現象と物質的現象の列挙。
2. 『分別論』（Vibhaṅga）： すべての現象についての論述の書。
3. 『界論』（Dhātukathā）： 存在の蘊、処、界についての論。
4. 『人施設論』（Puggalapaññatti）： さまざまな種類の人についての記述。
5. 『論事』（Kathāvatthu）： 分派した諸部派との論争点についての論。
6. 『双論』（Yamaka）： 対になった問いの書。
7. 『発趣論』（Paṭṭhāna）： 存在のすべての現象の生起、縁、依存についての書（これは最大の、そして最も重要なアビダンマの書です）。

このように、アビダンマの諸書は、私たちが自分の生命と呼び、世界と呼んでいるものを成り立たせている精神的な状態と物質的な状態を、きわめて細かく分析します。アビダンマの分析では、人、場所、物については触れられません。それらは究極の意味では存在しないからです。それらは、識別と意思伝達のための、世俗の名称や呼び名にすぎません。実際に存在するのは、物質的現象と精神的現象だけで

す。精神的なものをさすパーリ語は nāma（名）であり、物質的なものをさす語は rūpa（色）です。

私たちが人、場所、物と呼んでいるものは、実際には、さまざまな種類の精神的現象と物質的現象が極度の速さでつぎつぎに起こり、まとまりのある持続する全体であるかのような見かけを与えているにすぎません。アビダンマを調べることによって、まとまりのある持続する全体というものはなく、実在の多くの異なる刹那がつぎつぎに続いているだけであること、そして私たちが「世界」と呼ぶものは実際にはこれらの刹那的な現象の連続であることが明らかになります。

> 「車」という語は、車軸、車輪、車体、轅（ながえ）、そのほかの構成部分が、たがいにある関係に置かれたものをさす言葉だけのものであり、部分を一つずつ調べていくと、第一義的には車はないことがわかる。また「家」という語は、木材そのほかの家の構成要素が、ある関係において空間を囲んでいるものをさす言葉だけのものであり、第一義的には家はない。また「拳」という語は、ある関係にある指や親指などをさす言葉だけのものであり、部分を一つずつ調べていくと、第一義的には拳はないことがわかる。それとまったく同じように、「有情」や「補特伽羅（人）」という語は、五取蘊があるときの言葉だけのものであり、法を一つずつ調べていくと、第一義的には、「私はある」とか「私」とかいう執の基礎となる有情というものはないことがわかる。言いかえれば、第一義的には、ただ名色（nāma と rūpa）のみがある。
>
> ブッダゴーサ『清浄道論』（The Path of Purity）より

アビダンマはまた、心のすべての現象を、善（道徳的、巧みな）の種類、不善（不道徳、巧みでない）の種類、過去の原因の直接の結果である種類、そして結果を生まない中性の種類に分けます。心をこのように調べることを通して、人は生涯にわたって自分と他人の利益となるような、道徳的で調和のとれた生き方をも確立します。究極的には、アビダンマを通して人は実在をありのままに理解するに至り、実在の本性についての無明は永久に除かれ、輪廻を続ける原因はもはやなくなります。

## アビダンマの歴史

アビダンマの七つの書は、紀元前 25 年ごろに文字に書きとめられました。それ以前には、紀元前 547 年の仏陀の入滅から 70 年後以来、パーリ聖典の全体が比丘たち

の集団によって偈の形で暗記されていました。七つの書のうち、第一、第二、第七の書が最も古く、紀元前 4 世紀の第 1 四半期に開かれた阿羅漢たちの第二結集において、今日あるとおりの形で誦出されました。第三、第四、第六の書は紀元前 250 年ごろの阿羅漢たちの第三結集のときまでに完成し、第五の書（『論事』）は第三結集のときのものです。これらは、第三結集のすぐあとに、全インドの統治者アソーカ王の息子の計らいによって、スリランカ（セイロン）に伝えられました。そのとき以来、これらは完成したものとみなされ、どのような改変も受けないものとされました。改変されていない聖典全体の写本が、今日までスリランカに存在してきました。

アビダンマの教えは、仏陀の成道から七年目に、三か月のあいだ、仏陀の母といくつかの天界の住人たちに初めて説かれたと言われています。仏陀はまた、アビダンマをサーリプッタにも説きました。サーリプッタは仏陀の上首の弟子の一人で、当時生きていた人のなかで二番目に智慧のある人として知られていました。その智慧は仏陀の智慧にだけ及びませんでした。サーリプッタはさらに、自分の指導のもとにある比丘たちにアビダンマを教え、それを暗記し習熟することが彼らの役目となりました。このようにして、アビダンマの七つの書は、そこなわれることなく私たちに伝えられてきました。

## アビダンマの教え

このような短い紙幅でアビダンマの教えの全体を扱おうとするのは難しい仕事です。そこで、ここでは短い概略だけを試みます。

勝義法（paramattha dhamma、究極の実在）には二種類あります。精神的現象（名、nāma）と、物理的あるいは物質的現象（色、rūpa）です。名は何かを経験します。色は何も経験しません。たとえば私たちが見るとき、見ることは名の一種であり、見ることの対象を経験します。その対象は、色彩、見える対象、あるいは視覚にあらわれるものです。視覚にあらわれるものは色（rūpa）の一種です。それは何も経験しません（これが色の特相です）。同じことが私たちの五感のすべてにあてはまります。見ること、聞くこと、味わうこと、触れること、嗅ぐことは、すべて対象を経験します。経験の対象（たとえば視覚にあらわれるもの）は色（rūpa）であり、何も経験しません。こうして、見ることと視覚にあらわれるものとは同じものではないと理解できます。聞くことと音、味わうことと味などについても同じです。また、名と色のそれぞれの種類は、たがいに異なります。見ることは聞くことではありません。両者は一緒に起こるのではなく、異なる刹那に起こります。もっとも、私たちは両者が一緒に起こっているという印象をもっています。五感の残りについ

ても同じことが言えます。さらに、名あるいは色のそれぞれの種類は、単独で起こることはできず、ほかの種類の名や色と結びついてのみ存在できます。

名（nāma）は三種類に分けられます。そのうち二種類の名は条件づけられたもの（有為）であり、第三の種類は条件づけられないもの（無為）です。したがって、四種類の勝義法は次のとおりです。

1. 心（citta）

2. 心所（cetasika）、すなわち心にともなう精神的要素

3. 色（rūpa）

4. 涅槃（nibbāna）

涅槃は、ただ一種類の無為の実在です。それは物質ではなく、人が行く場所でもなく、形も姿も固さもなく、人が合一する何かでもありません。それは精神的現象ですが、心とも心所とも異なります。それは無為です。つまり、それを生じさせる原因がありません。それは始まることがなく、終わることもありません。それは何も経験しませんが、経験の対象となることができます。それは出世間心、すなわち十分に育った智慧をそなえた心によって経験されます。また、それは知的には理解できないということに注意することも大切です。智慧が十分に育ったときにのみ、直接に経験することができます。

そのほかの種類の名と色はすべて有為です。つまり、すべて過去と現在の原因によって生じます。それらはすべて、たがいに条件づけあっています。

心（citta）には 89 の異なる種類があります。心は四つの部類に分けられます。

1. 善心（kusala citta）： 道徳的な、巧みな心。21 種

2. 不善心（akusala citta）： 不道徳な、巧みでない心。12 種

3. 異熟心（vipāka citta）： 結果としての心。36 種

4. 唯作心（kiriya citta）： はたらくだけで結果を生まない心。20 種

善心は、楽しい受をともなうか捨（どちらでもない）の受をともなうか、智慧をともなうかともなわないか、促されたものか促されないものかによって分けられます。善心の残りの 13 種は、禅定の状態の心が九つと、涅槃を経験する心が四つです。はじめの 21 の例としては、ほかの生きものに対する布施の刹那、嘘をつくこと、殺すこと、盗むことを慎む刹那、賢者を敬う刹那、ものごとの本性を洞察する刹那、あるいは止（サマタ）の修習を行って禅定に入っている刹那があげられます。

不善心、すなわち巧みでない心には 12 種があります。これらもまた、どの受をともなうか、（実在についての）邪見とともに生じるか邪見なしに生じるか、促されたものか促されないものかによって分けられます。貪とともに生じる種類の不善心は楽しい受か捨の受をともない、瞋とともに生じる二つ（促された心と促されない心）は不快な受をともないます。痴の心は二種類あって捨の受をともない、一つは疑をともない、一つは掉挙（落ち着きのなさ）をともないます。不善心の例は、私たちが怒るとき、退屈しているとき、気がふさいでいるとき、美しいものに心を奪われているとき、殺したり盗んだり人に嘘をついたりするとき、あるいは落ち着かないときです。

異熟心（すなわち、以前の善い行いや不善の行いの結果）には 36 種があります。私たちが快い対象や不快な対象を見たり、聞いたり、味わったり、嗅いだり、触れたりするとき、それは結果です。また、禅定の状態で経験される異熟心がやはり 9 種あり、涅槃を経験する刹那に生じるものが 4 種あります。

最後に、唯作心が 20 種あります。唯作とは、原因と結果という点で何の結果ももたらさないという意味です。それらは五門において、また悟った人の心路（心の過程）において起こり、やはり禅定の状態の九つにおいても起こります。

心（citta）は、経験における主要な精神的現象です。たとえば見ることにおいて、見る刹那（心）のはたらきは対象を見ることです。心は経験する主（あるじ）です。

名のもう一つの部類は心所（cetasika）です。これらの精神的要素は、経験の一つ一つの刹那（一つ一つの心）にともなって生じます。少なくともそのいくつかをともなわずに起こる経験の刹那は一つもありません。心所のはたらきは、それぞれのしかたで経験に何かを加えることです。それぞれの心所には、それとして見分けられる固有の特相と、それが果たすはたらきがあります。たとえば、慢の特相は高ぶりであり、自分をほめることがそのはたらきです。

心所には 52 の異なる種類があります。その例をいくつかあげると、受、想（あるいは記憶）、触、思（意志）、作意、精進、喜（関心）、欲（しようと欲すること）、掉挙、貪、慢、瞋、嫉、念（気づき）、信、無貪、中捨（心の平衡）、定、慈、悲です。心所は、心の一つ一つの刹那とともに、一定の種類の組み合わせで生じます。たとえば、慈と瞋は同じ刹那に一緒に起こることができず、掉挙と中捨は一緒に起こることができず、悲と慢は一緒に起こることができない、などです。

これらの心所のうち七つは、心のすべての刹那とともに起こります。触、受、想（あるいは記憶）、思、定（一境性）、命根、作意です。これらは共一切心心所（遍行心所）と呼ばれます。雑心所が 6（特定の心の状態とともに起こります）、

不善心所が 14、浄心所が 19、離が 3、無量が 2（悲と喜）、そしてもう一つ、慧（智慧あるいは知）があります。

勝義法の最後の部類は、物質的現象すなわち色（rūpa）です。色には 28 の種類があり、16 は細色、12 は麁色に分類されます。四大種があります。

1. 地界、すなわち固さ

2. 水界、すなわち凝集

3. 火界、すなわち温度

4. 風界、すなわち動き

四大種は、所造色と呼ばれる色とともにつねに生じます。所造色とは、眼根、耳根、舌根などの物質的な感覚器官と、色彩、音、香り、味という感覚の対象です。色のそのほかの例は、男性あるいは女性の特徴、心基、食素（食物）、空界、軽快性、身表、語表などです。物質とは、これら 28 の異なる種類の色がさまざまに組み合わさったものにすぎません。

私たちが対象を見たり、聞いたり、味わったり、嗅いだり、触れたりするとき、その経験は、前に述べたように、異熟心（vipāka-citta）です。それは、過去のいつかになされた行いの結果です。原因と結果（業 kamma と異熟 vipāka）の領域は、アビダンマにおいて最も重要です。経験を原因と結果とに分けて整理することによって、私たちの人生はずっとはっきりと見通せるようになります。

仏陀は、身、口、意による十種の善い行いと、十種の不善の行いを数えあげました。善い行いは、なされれば必ず、未来のいつか快い結果をもたらします。不善の行いは必ず不快な結果をもたらします。十の不善の行いは次のとおりです。

1. 殺生

2. 偸盗（盗み）

3. 邪婬

4. 妄語（嘘）

5. 両舌（中傷）

6. 悪口（粗暴な言葉）

7. 綺語（むだ話）

8. 貪欲

9. 瞋恚

10. 邪見

これら十種の行いは、私たちがどのような正当化をしようとも、なされればつねに不善の行いであり、不快な結果を生む力があります。これは、妊娠中絶、安楽死、虫を殺すこと、脱税、ののしりの言葉などが、すべて不善の行いであることを意味します。この社会では今、そして歴史を通じて多くの社会で、男も女も、自分たちの最善の利益になると考えるある種の行い（たとえば戦争で他人の命を奪うこと）を正当化してきました。しかし実際には、ほかの生きものの命をそこなうことは決して自分のためにも相手のためにもならないと、仏陀は指摘しました。殺すことの正当化はただの思考にすぎませんが、実際に殺すその刹那はつねに不善であり、誰の利益にもなりません。私たちの人生には不快な刹那もあれば、快い刹那もあります。病気になり、事故にあい、夫や妻が去り、人にののしられることがあり、誤解して伝えられ、電気器具は壊れ、体は衰え、子どもたちは離れていきます。親切な人に出会い、贈り物を受け取り、丈夫な体をもち、目がよく見え、美しい伴侶をもち、美しい子どもたちと快適な家に住みます。これらすべては、いつとはわからない過去のいつかになされた行いのために私たちに起こります。私たちは、受け取りたいと願う快い結果を中心にして人生を送っています。よい家がほしい、平穏と静けさがほしい、要望に応えてくれる政治家がほしい、礼儀正しい子どもがほしい、すばらしいレコードのコレクションがほしい、最高の映画だけを見たい、おいしく上手に調理された食事を楽しみにしている。しかし、これらのものは、私たちが過去になした善い行いによってのみ私たちのもとに来ます。それをさらに受け取るただ一つの方法は、他人を踏み台にすることでも、税金をごまかすことでも、資格を偽ることでも、他人をののしることでもなく、親切で、礼儀正しく、気前よく、正直で、まっすぐな人柄であることです。仏陀は、今の私たちの生活の状況を決めているのは過去の行いであると、はっきりと教えました。

善い行いには十種があります。

1. 布施

2. 持戒（嘘、殺生などを慎むこと）

3. 修習（止と観）

4. 恭敬（師、両親、仏陀などを敬うこと）

5. 奉仕（人の役に立つこと）

6. 功徳の回向（ほかの界の生きものと功徳を分かちあうこと）

7. 随喜（他人の功徳を喜ぶこと）

8. 聞法

9. 説法

10. 見を正すこと（理解）

これら十種の行いのなかには、近ごろあまり人気のないものもあります。師や両親を敬うこと、他人の意見を尊重することは、私たちがあまり実践していないことです。功徳の回向は、今日の西洋の国々ではまったく行われていません。私たちはほかの界の生きものの存在を認めないので、これは私たちには理解しにくいことです。最後の三種は仏陀の法を教えることにかかわります。誠実に教え、聞き、理解するとき、それは善い行いです。

業（kamma、カルマ）は、より正確には、思（cetanā、意志）と呼ばれる心所として理解することもできます。思は共一切心心所ですから、心のすべての刹那とともに生じています。思が身や口による行いを起こすほど強いとき、思（cetanā）の強さは増しています。思が、身、口、意による十種の善い行いや不善の行いの一つを起こすとき、それは業と呼ばれます。未来のいつか結果を生むほど強いからです。

生と死は、アビダンマのなかできわめて細かく扱われています。仏陀は、生命あるいは存在は循環する過程であり、生きものは死んで、その善い行いと不善の行いにしたがってほかの生存へ移っていくと教えました。これは、再生の原理を含むほかの教えのなかで、生きものは現在の生存より不快な生存に生まれることは決してないと主張するものとは異なります。仏陀は、生命は必ず進歩していくものであるどころか、多くの生きものにとっては破壊的で下降していく過程でありうると説きます。仏陀はそれを、終わりなくぐるぐる回る車輪にたとえます。生きものは、ものごとのありさまについての無明のために、未来にますます多くの不幸をもたらす誤りをいつまでも繰り返し、そのような行いをなしつづけています。

仏陀は、生きものがその行いにしたがってたえず通りすぎていく 31 の存在の界を数えあげました。苦しみの、あるいは不幸な界（悪趣）が 4、人間界、天（deva）の界が 6、梵天の界が 20 あります。これらすべての界における生存には一つの共通点があります。それは一時的であり、続かないということです。どの存在の界に生まれた生きものも、いずれはそこを去って、ほかのところに再生しなければなりません。ですから天界はすべての終わりではなく、一つの存在の界にすぎず、生きものはいずれそこからふたたび低い生存へ落ちなければなりません。天界での生活はもちろんきわめて快く、至福に満ち、人間の生存にくらべて長い長いあいだ続きます。

下の不幸な界は次のものから成ります。たえまない苦しみのある地獄。生きものがたえずたがいに戦っている阿修羅の界。餓鬼の界。そこでは生きものが食べ物も飲み物もない空虚な土地をさまよい、あるいは（人間として死んだあと）家族や友人やかつて住んだ家のあとを追ってさまよい、知っていた人々と意思を通わせることもできず、食べ物と飲み物については自分を覚えていてくれる人間に頼っています。最後に畜生の界。これは、私たちのまわりに見える、あるいは見えない、すべての鳥、獣、虫、魚などです。私たちはみな、これらの界を、幸福から不幸へ、そしてまたもとへと、終わりなくぐるぐるとたえず行き来しています。

仏陀はまた、この車輪、すなわち生の輪廻には始まりがなかったこと、そして生命の本性についての無明があるかぎり終わりはないことを説明しました。

> この輪廻は無始である。無明に覆われ、渇愛に縛られて、流転し輪廻する衆生の本際（始まり）は知られない。たとえばある人が、この閻浮提（インド）にある草、薪、枝、葉を切り、一か所に集め、四指ほどの方形の堆積にして、「これは私の母、これは私の母の母」と言って置いていくとしよう。それでもなお、その人の母の母たちは数え終わらないであろう。そしてこの閻浮提の草、薪、枝、葉のほうが尽きて、終わってしまうであろう。
>
> 『相応部』（The Grouped Discourses）ii, 178 より

生きものが死んで、別の生においてほかのところに再生するときの、死の過程の詳細は次のとおりです。死の前の最後の心路において、過去のどこかでなされた行い（この生のものでも、ほかのどの生のものでもありえます）が浮かびあがり、その心路の対象となります。その刹那に十分に強い行いがなければ、かわりに何らかの習慣的な思考の型が、その最後の心路の対象となります。そして、その行いや思考に対する私たちの反応が善い反応であるか不善の反応であるか（kusala か akusala か）にしたがって、善であれば幸福な界に、不善であれば不幸な界に生まれます。たとえば、私たちがこの生で誰かを殺し、その行いがその最後の刹那の思考の対象となり、それに対して後悔や嫌悪をもって反応するなら、それは不善の反応です。そのつぎの刹那は死心（cuti citta）と呼ばれます。それが生命の最後の刹那です。そのつぎの刹那は結生心（paṭisandhi citta）と呼ばれ、それが新しい生きものにとっての生命の最初の刹那です。最後の過程が不善であったなら、再生は不幸な界に、たとえば犬としてなされます。その結生心は、母の胎内での受胎の刹那となります。

私たちはこの過程を制御することができません。つぎにどこに生まれるかを決めることはできません。死のときに正しいことが思い浮かび、幸福な再生を得られる

ように、ものごとを取り計らうことはできません。どのような人がまわりにいて助けてくれても、その人たちは私たちの最後の心路を決めることはできません。死のときに私たちに何が起こるかは、過去の行いによります。私たちの体、生まれる家族、裕福になるかどうか、若くして死ぬかどうかを決めるのも、さらに別の行いです。私たちが経験するすべてのことは、過去の行いのためです。ですから、善い行いと不善の行いを理解することがどれほど大切かがおわかりでしょう。この理解がないと、生きものは、ときにたがいにきわめてむごいことをしながら、人生をさまよいます。これらすべては、因果の法則の本性についての無明から起こります。

人が真理を理解するに至る過程も、アビダンマのなかで説明されています。悟りには四つの段階があります。この四つの段階は、第一に預流者、第二に一来者、第三に不還者、第四に完全に悟った者と呼ばれます。第一の段階で、生きものは、人を存在の車輪に縛りつける最初の三つの結（束縛）を断っています。この三つの結とは、邪見（ものごとのありさまについての誤った見方、すなわち、自己がある、刹那的な物質的現象と精神的現象があるだけではなく、常住の人や物が本当にあるという見方）、疑（法の真理についての疑い）、戒禁取（儀礼や決まりへの執着。人を悟りに導く方法や技法、あるいは何か行うべきものがあるという考え）です。預流者（sotāpanna）とは、最終の悟りへの流れに入った者という意味であり、人間の界より低い界に生まれる条件がもはやないということです。一来者（sakadāgāmi）は、貪と瞋を弱めます。一来者と呼ばれるのは、人間界にあと一度だけ戻ることがありうるからです。不還者（anāgāmi）は、さらに二つの結、すなわち欲貪と瞋恚を断ちます。感覚の対象への欲がもはやなく、不快なものへの嫌悪ももはやありません。不還者はふたたび人間界に戻ることがありません。不還者として死ねば梵天の界に生まれ、そこで最終の悟りに達します。最後の段階は完全に悟った者（阿羅漢、arahant）です。阿羅漢は、自分を存在の車輪に縛りつける最後の五つの結を断っています。それは、色界の梵天の生存への執着（色貪）、無色界の梵天の生存への執着（無色貪）、慢、掉挙、無明です。このうちはじめの二つの結のために、生きものは梵天の界に生まれます。それらが断たれると、どのような生存への欲もまったくなくなります。こうして、私たちを存在の車輪に縛りつける結は十あります。

阿羅漢は死ぬとどうなるのでしょうか。阿羅漢は、生まれつづけたいという欲を含め、すべての不善の傾向を自分の性質から除いています。この生で悟りを得た阿羅漢は、寿命が尽きたときに死にます。存在しつづけたいという欲がもはやないので、阿羅漢の生命の最後の刹那が終わるとき、それに続く結生心はありません。私たちが死ぬとき、それにはただちに（つぎの生の）別の刹那が続きます。阿羅漢が

死ぬとき、それですべてです。もはや経験はありません。もはや再生はありません。これを仏陀は、唯一の真の安らぎと呼びました。

さらに論じておくべき側面が三つあります。縁起の法、存在の三つの基本的な特相、そして四聖諦です。

縁起とは、存在のさまざまな状態がどのように生じ、どのようにたがいを条件づけるかについての仏陀の説明です。もろもろの状態は、次のようにたがいに依存して生じます。

無明に縁って行（業を形成するはたらき）が生じる

行に縁って識が生じる

識に縁って名色（nāma-rūpa）が生じる

名色に縁って六処（五感と思考）が生じる

六処に縁って触が生じる

触に縁って受が生じる

受に縁って渇愛が生じる

渇愛に縁って取が生じる

取に縁って有が生じる

有に縁って生が生じる

生に縁って老、死、愁、悲、苦、憂、悩が生じる

このようにして、苦しみの集まりの全体が生じます。

こうして、すべての根に無明があることがわかります。それは四聖諦についての無明と定義されます。四聖諦は次のように述べます。

1. 生命は不満足なもの、すなわち苦（dukkha）である。

2. 苦は欲のために生じる。

3. 苦の滅に至る道がある。

4. 苦の終わりに至る道は八正道である。

これらの真理を直接に理解しないとき、人は存在の車輪のなかでたえず再生を繰り返します。苦の終わりに至る道である八正道は、次の八つの要素です。正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定。

八正道はしばしば、それぞれの要素を一つずつ育てていき、すべてが完成するまでたどっていく「道」として教えられる、ということを指摘しておいてよいでしょう。アビダンマでは、八正道も実際には、ほかのすべてのものと同じく刹那的な現象にすぎないことが明らかにされます。八正道は人がたどっていく「一本の道の全体」ではありません。智慧（ものごとの本性を理解する智慧）をともなう善の刹那が生じるとき、その刹那に八正道の支が心所（cetasika）としてそれにともないます。これらの支のうち五つは、真の智慧のすべての刹那にともないます。八つ全部が一緒に起こるのは、悟りの刹那においてだけです。

最後に、仏陀はまた、存在のすべての要素を特徴づけるものが三つあることを説明しました。すなわち、それらは苦（dukkha）であり（不満足なものであり、そこに持続する満足はない）、無常（anicca）であり（一刹那のあいだも続かない）、無我（anattā）である（どのようなもののなかにも、持続する人、自己、あるいは何かというものはなく、すべて自己を欠いている）ということです。

## 今この瞬間に何が起きているのか

これらすべての分類に何の意味があるのかと思われるかもしれません。ものごとのありさまの真理を理解するうえで、それは何かの役に立つのでしょうか。アビダンマが心の種類の一覧や物質の種類の一覧をあげるのは、今この瞬間に本当にあるのはこれだけだと理解できるようにするためです。私たちはすわり、話し、考え、動きまわりますが、すわること、話すこと、考えることなどが、実際には多くの異なるものによって条件づけられていることに気づいていません。腰をおろすとき、自分がすわっていることをどのようにして知るのでしょうか。「それはわかりきったことではないか」と言われるかもしれません。しかし「すわっている」ことは、身根や、ことによると眼を通したさまざまな経験によって知られるのであり、私たちは、これらの経験が全部一緒に起こるとき、それを世俗では「すわる」と言うのだと覚えているのです。実際にあるのは、体を通して固さを経験する一種の（身根の）識と、見ている見ることと、自分のしていることを覚えている記憶です。身根の識、見ること、記憶は、すべて名の種類であり、条件づけられたものです。それぞれ異なり、それぞれ異なるはたらきをもちます。固さは色（物質）の一種です。それは何についても何も知ることができません。固さは座席ではありません。「座席」や「椅子」は、異なる感覚を通したほかのひとまとまりの経験に私たちが与える世俗の呼び名です。これらの経験のどれも、すわっている人ではありません。それぞれが異なります。それぞれの経験は異なる刹那に起こります。ですから実際には、「椅子」に「すわっている」「人」は存在しません。異なる感覚を通してつぎ

つぎに起こる、さまざまな実在があるだけです。これでもまだはっきりしないかもしれませんが、この知識を生活のすべてにあてはめてみれば、おそらく次のことがわかるでしょう。たとえば痛みは（過去の行いの）不快な結果にすぎず、痛みへの嫌悪は名にすぎず、痛みがあるときの不快な受もまた名にすぎません。人が私たちを侮辱するとき、それは耳を通してあらわれる音にすぎません。私たちがあらゆる問題、心配、争い、悲しみをかかえるのは、気に入らない「もの」を見たり聞いたりするときだけです。アビダンマを理解するとは、見ること、聞くこと、考えること、触れること、味わうことなどがあるだけで、そこに人はいないと理解することです。この知識は、育っていくにつれて、ついにはこの不満足な存在の車輪からの解放を私たちにもたらします。

結びに、今日あるもののうち上座部の教えを書物にまとめた最大の綱要と認められているブッダゴーサの『清浄道論』（The Path of Purity）から引用します。

人が世間について、

世間の発生について、世間の滅没について、

その方便について、迷っているかぎり、

そのあいだ、その人は諸々の諦を識ることができない。

# アビダンマと実践

ニーナ・ヴァン・ゴルコム 著

世界のすべての不幸と悲しみの原因は何でしょうか。『相応部』（英訳 Kindred Sayings、第 1 巻、第 3 章、iii、第 3 節「世間」）には、パセーナディ王が仏陀に次のようにたずねたとあります。

> 「世尊よ、世間に生じて、不利、苦悩、不安住となる法は、いくつありますか。」

仏陀は答えました。

> 「大王よ、世間に生じて、不利、苦悩、不安住となる法は三つあります。その三つとは何でしょうか。貪、瞋、痴です。この三つの法が、世間に生じて、不利、苦悩、不安住となります。」

仏陀の時代には、煩悩がすべての悲しみと苦しみの原因でした。それは今日にもあてはまります。あらゆる時代にあてはまります。完成に達した人だけが、もはや悲しみも苦しみももちません。

仏陀はすべての問題の解決を教えました。正しい理解（正見）、すなわち私たちの生活のすべての現象についての正しい理解を育てることによって、すべての不善を根絶することです。

私たちの煩悩を根絶することは、本当に世界のすべての問題の解決なのでしょうか。自分の煩悩の根絶にだけかかわるのは、利己的な態度ではないでしょうか。さらに言えば、煩悩を根絶することは可能なのでしょうか。

私たちは他人の煩悩を根絶することはできませんし、「私たち」は自分の煩悩を根絶することさえできません。しかし、正しい理解が育ったとき、煩悩を少しずつ根絶できるのは、その正しい理解です。ただし、それには多くの生がかかるかもしれません。

今この瞬間、私たちは自分の生活の現象について無明に満ちています。私たちはたいてい自分のことだけを求め、自分の利益に仕えています。それでどうして本当に他人のために尽くすことができるでしょうか。「自己」から離れることは、私たちの生活の現象を正しく理解することを通してのみ可能です。正しい理解によって、生活のなかで不善は少なくなり、慈や悲のような善が多くなります。ですから、正しい理解を育てることが私たちの第一の目標であるべきです。

仏陀は、生じるすべての現象はただちに滅する、それらは無常であると教えました。無常であるものは真の幸福ではありえず、したがってそれは「苦」（dukkha）です。現象は自己ではなく、自己に属するものでもなく、「無我」（anattā）です。今この瞬間、私たちは実在について邪見をもっています。私たちはものごとをありのままに、無常、「苦」、無我であるとは見ていません。私たちはものごとの無常を見ていると思っていますが、無常について理論上の理解をもっているだけです。実際には、現象の生じて滅することを、それが今、そして一つ一つの刹那に起こっているとおりには経験していません。

私たちの体は無常ですが、私たちはそれに強く執着しています。年をとると、しばらくたってから体の変化を誰もが目にしますが、実際には私たちの体は生涯の一つ一つの刹那に変化しています。私たちが「自分の体」とみなしているものは、生じてはただちに滅する、さまざまな物質的現象にすぎません。

私たちは自分の心、自分の「魂」、自分の野心、自分の楽しみに強く執着しています。しかし、私たちが自分の心、自分の魂とみなしているものは、実際には、たえず変化する多くの異なる精神的現象です。私たちは「私の心」という観念に執着していますが、それはどこにあるのでしょうか。それは考えることでしょうか。しかし考えることは決して同じではなく、私たちはあるときはこれを、あるときはあれを考えます。今、考えることがありますが、それはつねに変化しています。受は続くものでしょうか。受はあるときは楽しく、あるときは不快で、あるときは捨の受があります。受は刹那ごとに異なります。心というものはなく、自己に属さない、たえず変化する精神的現象があるだけです。仏陀は、日常生活のなかで変化していくすべての現象について正しい理解を育てることを教えました。これが仏陀の教えの核心です。こうして私たちは少しずつ自己から離れ、善をさらに育てることができます。

私たちは、律（比丘のための戒律の書）、経、アビダンマという「三蔵」を通して仏陀の教えを知ります。アビダンマは、すべての精神的現象と物質的現象について詳しく教えます。アビダンマは、心のすべての善の刹那と心のすべての不善の刹那について詳しく教えます。これは価値あることではないでしょうか。これらの心の刹那について知らなければ、どうして善を育てることができるでしょうか。私たちはしばしば、実際には善でないものを善とみなします。たとえば、実際には人への執着があるのに、無私の愛があると考えます。アビダンマを学ぶことは、心のさまざまな刹那についての理解をさらに育てる助けとなります。

生活の現象についての精密な知識が必要なのだろうかと思われるかもしれません。それは私たちの生活を不必要に複雑にしないでしょうか。アビダンマは実在について教えます。心のさまざまな刹那はきわめて速く変化し、すべて異なります。私たちはそれらをつかまえることはできませんが、起こっている心のさまざまな刹那を学ぶことは、私たちの生活についての正しい理解を育てる助けとなります。

私たちは、自己が存在し、見、聞き、考えると信じ、自己が生き、死ぬと信じています。他人が存在すると信じています。これは実在についての邪見です。私たちが自己とみなしているものは、たえず変化する現象にすぎません。実際には「私」も「彼」もありません。私たちは、存在しないものを夢見て一生を過ごします。私たちの邪見は私たちに苦しみをもたらします。私たちは自分と他人に期待をもち、それがかなわないと失望に苦しみます。私たちは死を恐れ、死んだあと「自己」に何が起こるのかを知りません。私たちの生命をありのままに、ただ変化する現象として見ることができるなら、大きな益となるでしょう。そのとき私たちは、老、病、死に正しい理解をもって向きあうことができるでしょう。

アビダンマは、私たち自身のなかと私たちのまわりのすべての現象は、二種類の実在にすぎないと教えます。

1. 精神的現象、すなわち名（nāma）

2. 物質的現象、すなわち色（rūpa）

名は何かを経験し、知ります。色は何も知りません。

私たちが自己や人とみなしているものは、変化する現象、名と色にすぎません。しかし、世界は人や動物や物で満ちているではないか、と思われるかもしれません。私たちはそれらを見、それらに触れ、それらとともに暮らしています。それらを変化する現象にすぎないもの、名と色として見るなら、この見方は私たちを世界から、仲間である人々から遠ざけるでしょうか。

老、病、死について考えるとき、私たちは、生命が、すべての人が無常であることを理解するでしょう。しかし無常は一つ一つの刹那にあり、生じる一つ一つの現象はただちに滅します。これは、これらの現象が実在しないということではありません。愛は実在しますが、ただちに滅し、それを支配できる自己に属するものではありません。私たちは親切であろうという意志をもつことはできますが、自分を無理に親切にすることはできません。ものごとが思いどおりにならないとき、私たちは、よく言うように、思わず怒ってしまうことがあります。これは、現象が無我（anattā）であり、自己ではないことを示しています。怒りは実在しますが、ただち

に滅します。愛、憎しみ、智慧、布施、これらはすべて実在しますが、それらを支配できる自己はなく、それらは無我です。

誰にでも自分の人格があるのではないでしょうか。人のなかに続くものは何もなく、私たちがその人の性格と呼ぶものさえ続きません。生じては滅する、たえず変化する心の刹那があるだけです。一度に一つの心の刹那（citta）があるだけで、それは生じたあとただちに滅しますが、つぎの刹那がそれに続きます。こうして私たちの一生は、心の刹那の鎖のようなものです。滅していく心の一つ一つの刹那がつぎの心の刹那を条件づけるので、今日の私たちの善い刹那と悪い刹那が、未来の私たちの傾向を条件づけることがありえます。今日の布施や今日の怒りは、未来の布施や怒りを条件づけます。今の正しい理解の一刹那は未来の正しい理解を条件づけ、こうして智慧を育てることが可能になります。一つ一つの刹那は滅しますが、それでも心の一つ一つの刹那における経験の「蓄積」ということを語ることができ、これを性格と呼ぶことができます。しかし、私たちが性格と呼ぶ精神的現象は続かないこと、自己に属さないことを忘れてはなりません。

自分も他人も、無常で自己ではない名と色として見るとき、私たちは生活から、また仲間である人々から遠ざかることはありません。私たちは無常も死もないほうがよいと思いますが、それはありえません。真理について自分をあざむくよりも、生命についての真理を知るほうがよいのです。自己という概念への執着が少なくなれば、私たちはいっそう無私に行動できるようになり、こうして他人のためにもっと役に立つことができ、自分の務めをもっと善をもって果たすことができます。

実際には、無常で自己ではない名と色があるだけです。名は何かを経験し、知ります。色は何も知りません。見ること、聞くこと、考えること、愛、憎しみ、これらはすべて経験であり、名です。音、固さ、やわらかさは色であり、何も経験しません。名も色も、私たちが何度も何度も経験する実在であり、誰にとっても実在です。それらを経験するために名づける必要はありません。それらは、今この瞬間にあらわれるとき、直接に経験することができます。

私たちは一日じゅう見たり聞いたりしていますが、これらの実在についてほとんど知りません。見ることは眼を通した経験であり、見たものについて考えることとは異なります。聞くことは耳を通した経験であり、聞いたものについて考えることとは異なります。心のさまざまな刹那がきわめて速くつぎつぎに続くので、私たちは、見ることと聞くこと、あるいは見ることと考えることを、すべて同時にできると思っています。しかし、一度にあるのは一つの心の刹那だけで、それは一つの対象を経験し、そしてただちに滅します。

私たちはすべての名と色に執着しています。たとえば、見ることと見るものに執着していますが、実際に見ることとは何であり、見える対象とは何でしょうか。私たちは見ることと見える対象をありのままに知るべきです。私たちは人を見ていると思いますが、見ることが見るのは、眼を通してあらわれるもの、すなわち見えるものだけです。人が眼根に触れることはありえません。私たちが何かの形や姿に注意を向けるとき、そこにあるのは見ることではなく、考えることです。人について考えることは心の別の刹那であり、見ることと同時に起こることはできません。

見ることは見える対象だけを見るのであって人を見るのではない、ということを、はじめは奇妙に思うかもしれません。奇妙に思うのは、少なくともしばらくのあいだ存在し、とどまる人という概念に、私たちが実際に執着しているからです。しかし、これは真理ではありません。

私たちが「人」と呼ぶものを見るとき、見ることが見るのは見えるもの、見える対象だけです。見える対象は人ではなく、色（rūpa）の一種であり、私たちは気づいていませんが、ただちに滅します。見る刹那には見える対象だけが経験され、固さのようなほかの実在は経験されません。見える対象である色は単独で生じるのではなく、固さや温度のようなほかの色とともに生じるというのは本当です。見える対象は、固さやそのほかの色がそれとともに生じなければ、生じることができません。しかし、一度に知ることができるのは一つの実在だけです。それは、ふさわしい門を通してあらわれるときに知ることができます。実在は、眼、耳、鼻、舌、身根、意という、これら六つの門を通して、一度に一つずつ経験することができます。見える対象を経験する心の刹那は、音や固さを経験しません。私たちが「人間の体」と呼ぶものに触れるとき、身根を通して固さがあらわれることがあります。経験される固さは体ではなく、ただ固さであり、身根を通して経験される色であって、私たちは気づいていませんが、ふたたび滅します。私たちはつねに人や人間の体という概念に執着しているので、それらを、一秒のあいだもとどまらない異なる要素として見ることができません。私たちはつねに人と自己に執着しており、これが私たちに悲しみをもたらします。

私たちは人という概念に執着するだけでなく、家や木のような物の概念にも執着し、それらが存在し、とどまることができると信じています。実際には、生じては滅する異なる要素があるだけです。私たちの生命は、実際には、一つの対象を経験する心の一刹那であり、この刹那はただちに滅します。そして別の刹那が生じます。経験される対象もとどまらず、滅します。

一度に一つずつあらわれる実在について、より精密な知識を育てることが、それらについての無明と邪見を少しずつ除くただ一つの道です。見える対象があらわれるときにその特相に気づくことを学ぶなら、それは眼根を通してあらわれる色にすぎず、人ではないと知るでしょう。固さがあらわれるときにそれに気づくことができるなら、それは身根を通してあらわれる色にすぎず、人でも物でもないと知るでしょう。私たちは人や物について考えることを避けようとするべきではありません。考えることは実在であり、生じます。しかし、私たちの思考の対象である概念は実在ではないと知るべきです。概念は、ふさわしい門を通して一度に一つずつ経験できる名と色とは異なります。私たちは、覚えている多くの異なる経験が組み合わさることによって概念を作りあげます。

名と色は「究極の実在」、勝義法（paramattha dhamma）です。それらは、それについて考える必要なしに、誰もが直接に経験できる実在です。音や固さを経験するために、それらについて考える必要はありません。それらは誰にとっても実在であり、あらわれるときに経験することができます。人、動物、木、家は勝義法ではなく、概念です。

名と色は実在であり、人や動物や物のような概念は実在ではないということを、受け入れにくいと思うかもしれません。私たちは少しずつ、生命は実際には、六つの門の一つを通して一つの対象を経験する一刹那であることを、自分で確かめられるようになるでしょう。このように、生命は、条件によって生じ、ふたたび滅する名と色です。さまざまな門に何度も何度も対象が触れます。快い対象があるときには貪が、不快な対象があるときには瞋が、生じがちです。煩悩は蓄積されており、根絶されないかぎり、いつでも生じることがあります。煩悩は条件によって生じる名です。名と色についての正しい理解がないとき、私たちは自分についても他人についても表面的な知識しかもてません。生活のなかの原因と結果について誤った理解をもつことになります。私たちは自分の不幸を他人のせいにしていないでしょうか。不幸の本当の原因は私たち自身のなかにあります。あらわれるさまざまな名と色を正しく理解することが、煩悩を少なくし、こうして生活のなかの悲しみを少なくするただ一つの道です。

名と色は今、経験することができます。見ることと聞くことは何度も何度もありますが、私たちはそれらに一度も気づいたことがないかもしれません。それでも、それらをありのままに知ることが必要です。見ることは考えることではありません。見ることは見るのであって、考えません。眼を閉じると、多くのことを考えることはできますが、見ることはできません。眼を開けると、眼を閉じていたときにはあ

らわれなかった何かがあらわれます。見ることがあり、見ることは見える対象を見ます。見ることは人や木を見ません。

観を育てることは、名と色を直接に経験することを通した、名と色の一種の学習です。一度に一つずつあらわれる名と色を、念（sati、気づき）をもって「学習」すべきですが、学習の一つ一つの刹那はきわめて短いものです。念は続かず、滅するからです。しかし、実在についてのよりはっきりした理解を少しずつ蓄積することができます。この「念をともなう学習」の対象は名と色であって、人や動物や物ではありません。私たちがどこにいても、実際には、見ること、聞くこと、見える対象、音、固さのような名と色があるだけです。それらに執着したり嫌悪をいだいたりするかわりに、それらをありのままに知ることができます。私たちの生命が実際には、生じる条件があるから生じる名と色にすぎないとわかるとき、私たちは困難な状況のなかでも、もっと忍耐づよくなることができます。

念（sati）は、善の心の刹那とともに生じる名です。私たちは望むときにいつでも念を起こすことはできませんが、ふさわしい条件があるときに念は生じることができます。私たちの生活のすべての名と色は、ふさわしい条件があるときにのみ生じるのであって、私たちの意志によって生じるのではありません。正念の条件は、名と色とは何か、すなわち六つの門を通してあらわれる実在であるということについての、知的な理解です。今あらわれている名と色、つまり観念ではなく実在が、正しい理解を育てるべき対象です。六つの門を通してあらわれる実在について仏典のなかで何度も何度も読み、あるいは名と色についての話を聞き、読むことや聞くことを理解するとき、その知的な理解が念の生起を条件づけることができます。念のただ一刹那でも価値があります。それがのちの別の刹那を条件づけ、こうして正しい理解が育つことができるからです。観を育てることは最高の善であり、貪、瞋、痴を根絶するただ一つの道です。

今あらわれている名や色に気づくことが、観を育てる道です。一日のすべての動作を注意ぶかく行っていると思っていても、名と色への気づきがないなら、それは観を育てることではありません。たとえば、一日のあいだ自分の手足がしていることを追っていても、名と色について、実在するものについて、無常について、何も学びません。

観を育てるにあたって、私たちはすべてをふだんどおりに行いますが、日常生活のなかで名や色への念、すなわち「念をともなう学習」の一刹那、実践を通した学習がありえます。夫が私の手をとるとき、よく言うところの「人のふれあい」があります。実在は何でしょうか。貪（執着）があり、これは実在です。それを抑えよ

うとする必要はありません。ごく自然なしかたで、名や色についての念をともなう学習がありえます。身根を通して何があらわれるでしょうか。人ではなく、私の夫でもありません。熱さや冷たさ、固さややわらかさが身根を通してあらわれることができます。それについて考える必要はなく、直接に経験することができます。念を通して私たちは、身根を通して人が経験されることはないこと、人は存在しないことを確かめることができます。人はなく、一度に一つずつあらわれる異なる名と色があるだけで、それらはとどまりません。人への執着は悲しみをもたらします。いずれ私は夫と別れなければなりません。常住のものは何もありません。観を育てることによって、存在する人という概念への執着を根絶することができます。

名と色についての正しい理解が増すと、私たちは人生の出来事について違った見方をもつようになります。私たちは計画を立てるのが好きですが、ものごとはしばしば望むようには起こりません。私たちの善い行いと悪い行い（業、kamma）が、私たちの生活のなかの原因であり、快い経験と不快な経験という形でその結果をもたらします。私たちの生命は、私たちの意志によってではなく、それ自身の条件によって生じる名と色であると理解するとき、私たちは快い結果にあまり執着しなくなり、自分が経験する不快なことを他人のせいにする傾向も少なくなります。名と色があるだけで、私たちはそれらの主（あるじ）ではありません。観を育てることによって、私たちはもっと忍耐づよくなり、慈と悲をもっともつようになります。このように、観を育てることは他の人々の利益にもなります。

# 付録

## 勝義法（パラマッタ・ダンマ）

仏陀の教えによれば、生命の現象の実在性を成り立たせているある種の実在が存在し、また、私たちが一日の大半かかわっている、ただの思考、観念、作りごと、幻想などである概念があります。この付録の目的は、実在（勝義法、paramattha dhamma）を列挙し、簡単に説明することです。「paramattha dhamma」という語は究極の実在を意味します。つまり、これらの実在は存在し、ほかに実在はないということです。

勝義法はまず二種類に分けられます。パーリ語で「nāma」（名）と呼ばれる精神的現象と、パーリ語で「rūpa」（色）と呼ばれる物質的現象です。名は何かを経験するはたらきをもち、色は何も経験することができません。つまり、私たちがものごとを経験するのは名を通してであり、経験されるのは精神的現象と物質的現象の両方です。したがって、二種類の実在があります。

1. 名（nāma、精神的なもの）
2. 色（rūpa、物質的なもの）

勝義法はさらに四つに分けることができます。

1. 心（citta）：心の一刹那、あるいは経験の一刹那
2. 心所（cetasika）：心にともなう精神的要素
3. 色（rūpa）：物質的現象
4. 涅槃（nibbāna）：無為の実在

これら四つの実在のうち、はじめの三つは有為（条件づけられたもの）と呼ばれます。それらはすべて原因から生じ、すべてほかの出来事に条件づけられているからです。第四の種類である涅槃は、無為の実在です。それはほかのどのようなものによっても引き起こされません。それは生じることがなく、滅することもありません。そのほかのすべての実在はたえず生じては滅するので、続きません。私たちの生命は、たえず生じては滅する現象から成ります。ですから実際には、私たちは何ものもつかんでおくことも、所有することも、保つこともできません。

実在の四分類のうち、心、心所、涅槃は名（精神的なもの）の種類であり、第四の色は物質的なものです。

## 五蘊

勝義法はさらに、それらが属する五種類の集まり（蘊、khandha）によって分けることができます。この五蘊は、私たちの日々の存在の集まりです。すべての有為の名と色は、五蘊のもとに分類することができます。

1. 色蘊（rūpa-khandha）： すべての物質的現象
2. 受蘊（vedanā-khandha）： 受（vedanā）
3. 想蘊（saññā-khandha）： 想あるいは記憶（saññā）
4. 行蘊（saṅkhāra-khandha）： 五十の心所（cetasika）
5. 識蘊（viññāṇa-khandha）： すべての種類の心（citta）

蘊の第一は色蘊（rūpa-khandha）と呼ばれ、存在のすべての物質的要素から成ります。たとえば、固さ、温度、圧力、色彩、香り、味は、すべて色蘊の種類です。体のすべての側面は色のもとに分類することができます。

第二は受蘊（vedanā-khandha）です。これはいくつかの種類の受、すなわち楽しい受、不快な受、捨の受から成ります。受は心所（cetasika）です。このほかに二種類の受、すなわち身体の楽しい受と身体の不快な受もあります。はじめの三つは心の受であり、あとの二つは身体の受です。

第三は想蘊（saññā-khandha）です。想（saññā）は、記憶あるいは知覚として知られる心所（cetasika）です。想は経験の対象にしるしをつけ、今も未来にもそれを見分けられるようにします。

第四は行蘊（saṅkhāra-khandha）です。これは、経験の刹那（心）とともに生じるそのほかの五十の心所から成ります。（あとで列挙する「心所」を参照。）

第五は識蘊（viññāṇa-khandha）です。これは経験の刹那（心）のすべての種類から成ります。すべての種類の心がこの蘊のもとに分類されます。

蘊は「取蘊」（執着の集まり）と呼ばれます。これは、私たちがこれらの集まりを自己に属するものとして執着し、つかむことを意味します。それらを自己とみなしているかぎり、私たちはそれらをありのままに、ただの勝義法、ただの有為の実在として理解していません。

## 心（citta）： 89 種の心

心（citta）は、四種類の勝義法の第一です。それはまた五蘊の第五でもあります。「citta」という語は、「考える」を意味する語根「cit」に由来します。心は、対象

を経験することにおいて主となるものです。心には多くの異なる種類があります。それらは次のどれであるかによって四つに分けられます。

1. 欲界心（kāmāvacara citta）： 欲界に属する心

2. 色界心（rūpāvacara citta）： 色界に属する心

3. 無色界心（arūpāvacara citta）： 無色界に属する心

4. 出世間心（lokuttara citta）

心の四つの部類は、善（kusala citta、善心）であるか、不善（akusala citta、不善心）であるか、過去の行い（業、kamma）の結果（vipāka citta、異熟心）であるか、結果をもたらさない中性の心（kiriya citta、唯作心）であるかによって分類されます。

心には次のものがあります。

1. 欲界に 54 種の心

2. 色界に 15 種の心

3. 無色界に 12 種の心

4. 出世間に 8 種の心

合計で 89 種の心となります（あとを参照。心は 121 の異なる種類に分類することもできます）。

欲界：12 の不善心

欲界には、因（根）をもつ 12 種の不善心（akusala citta）があります。

a）貪を根とする心（すなわち、貪に土台をおく心）

1. 促されない（無行）、邪見と相応し、喜受をともなう心

2. 促された（有行）、邪見と相応し、喜受をともなう心

3. 促されない、邪見と相応せず、喜受をともなう心

4. 促された、邪見と相応せず、喜受をともなう心

5. 促されない、邪見と相応し、捨受をともなう心

6. 促された、邪見と相応し、捨受をともなう心

7. 促されない、邪見と相応せず、捨受をともなう心

8. 促された、邪見と相応せず、捨受をともなう心

b）瞋（瞋恚、嫌悪）を根とする心

9. 促されない、憂受をともない、瞋恚と相応する心

10. 促された、憂受をともない、瞋恚と相応する心

c）痴（無明）を根とする心

11. 疑と相応し、捨受をともなう心

12. 掉挙と相応し、捨受をともなう心

欲界：18 の無因心

無因心には 18 種があります。

a）不善の異熟である心

1. 身識：苦受をともなう

2. 耳識：捨受をともなう

3. 鼻識：捨受をともなう

4. 舌識：捨受をともなう

5. 眼識：捨受をともなう

6. 領受心：捨受をともなう

7. 推度心：捨受をともなう

b）善の異熟である心

8. 身識：楽受をともなう

9. 耳識：捨受をともなう

10. 鼻識：捨受をともなう

11. 舌識：捨受をともなう

12. 眼識：捨受をともなう

13. 領受心：捨受をともなう

14. 推度心：捨受をともなう

15. 推度心：喜受をともなう

c）唯作（kiriya）の心

16. 五門引転心：捨受をともなう

17. 意門引転心：捨受をともなう

18. （阿羅漢の）笑起心：喜受をともなう

欲界：24 の浄心

欲界の浄（sobhana）心には 24 種があります。

a）善心（kusala）である心

1. 促されない、智と相応し、喜受をともなう心

2. 促された、智と相応し、喜受をともなう心

3. 促されない、智と相応せず、喜受をともなう心

4. 促された、智と相応せず、喜受をともなう心

5. 促されない、智と相応し、捨受をともなう心

6. 促された、智と相応し、捨受をともなう心

7. 促されない、智と相応せず、捨受をともなう心

8. 促された、智と相応せず、捨受をともなう心

b）善の異熟（kusala vipāka）である心

9. 促されない、智と相応し、喜受をともなう心

10. 促された、智と相応し、喜受をともなう心

11. 促されない、智と相応せず、喜受をともなう心

12. 促された、智と相応せず、喜受をともなう心

13. 促されない、智と相応し、捨受をともなう心

14. 促された、智と相応し、捨受をともなう心

15. 促されない、智と相応せず、捨受をともなう心

16. 促された、智と相応せず、捨受をともなう心

c）中性（唯作、kiriya）である心

17. 促されない、智と相応し、喜受をともなう心

18. 促された、智と相応し、喜受をともなう心

19. 促されない、智と相応せず、喜受をともなう心

20. 促された、智と相応せず、喜受をともなう心

21. 促されない、智と相応し、捨受をともなう心

22. 促された、智と相応し、捨受をともなう心

23. 促されない、智と相応せず、捨受をともなう心

24. 促された、智と相応せず、捨受をともなう心

色界：15 の心

禅定の色界心（rūpāvacara citta）には 15 種があります。

a）善心である心

1. 尋、伺、喜、楽、一境性をともなう初禅（jhāna）の心

2. 伺、喜、楽、一境性をともなう第二禅の心

3. 喜、楽、一境性をともなう第三禅の心

4. 楽、一境性をともなう第四禅の心

5. 捨、一境性をともなう第五禅の心

b）異熟心である心

6. 尋、伺、喜、楽、一境性をともなう初禅の異熟心

7. 伺、喜、楽、一境性をともなう第二禅の異熟心

8. 喜、楽、一境性をともなう第三禅の異熟心

9. 楽、一境性をともなう第四禅の異熟心

10. 捨、一境性をともなう第五禅の異熟心

c）中性（唯作、kiriya）の心である心

11. 尋、伺、喜、楽、一境性をともなう初禅の唯作心

12. 伺、喜、楽、一境性をともなう第二禅の唯作心

13. 喜、楽、一境性をともなう第三禅の唯作心

14. 楽、一境性をともなう第四禅の唯作心

15. 捨、一境性をともなう第五禅の唯作心

無色界：12 の心

より高い禅定の無色界心（arūpāvacara citta）には 12 種があります。

a）善心である心

1. 「空無辺処」にとどまる禅の心
2. 「識無辺処」にとどまる禅の心
3. 「無所有処」にとどまる禅の心
4. 「非想非非想処」にとどまる禅の心

b）異熟心である心

5. 「空無辺処」にとどまる異熟の禅の心
6. 「識無辺処」にとどまる異熟の禅の心
7. 「無所有処」にとどまる異熟の禅の心
8. 「非想非非想処」にとどまる異熟の禅の心

c）唯作（kiriya）心である心

9. 「空無辺処」にとどまる唯作の禅の心
10. 「識無辺処」にとどまる唯作の禅の心
11. 「無所有処」にとどまる唯作の禅の心
12. 「非想非非想処」にとどまる唯作の禅の心

出世間：8 の心

出世間心（lokuttara citta）には 8 種があります。これらは、無為の実在である涅槃を経験している者の心です。

a）出世間の道心（maggacitta）である心

1. 預流道心（sotāpanna の道心）
2. 一来道心（sakadāgāmi の道心）
3. 不還道心（anāgāmi の道心）
4. 阿羅漢道心（arahatta の道心）

b）出世間の異熟心である果心（phalacitta）

5. 預流果心（sotāpanna の果心）

6. 一来果心（sakadāgāmi の果心）

7. 不還果心（anāgāmi の果心）

8. 阿羅漢果心（arahatta の果心）

このように、経験されうる心には 89 の異なる種類があります。不善心が 12、善心が 21、異熟心が 36、唯作心が 20 です。欲界に 54 種、色界に 15 種、無色界に 12 種、出世間に 8 種の心があります。

これらの心のさまざまな部類は、預流、一来、不還、阿羅漢の道心と果心が、初禅、第二禅、第三禅、第四禅、第五禅の禅支をともなうかどうかによって、121 種に分けることもできます。こうして、道心がさらに 16 種、果心がさらに 16 種あります。

心所（cetasika）： 52 の心所

心の刹那にともなう心所（cetasika）には 52 の異なる種類があります。この 52 は、その性質にしたがって七つの部類に細分されます。

まず、七つの共一切心心所（sabbacittasādhāraṇā）があります。これらは心の一つ一つの刹那のすべてにともなうので、共一切心（遍行）と呼ばれます。

1. 触（phassa）

2. 受（vedanā）

3. 想（saññā）

4. 思（cetanā）： 意志

5. 一境性（ekaggatā）

6. 命根（jīvitindriya）

7. 作意（manasikāra）

つぎに、六つの雑心所があります。特定の種類の心とのみ結びつくので、このように呼ばれます。これらは善心とも不善心とも結びつきます。パーリ語では pakiṇṇaka と呼ばれます。

1. 尋（vitakka）

2. 伺（vicāra）

3. 勝解（adhimokkha）

4. 精進（viriya）

5. 喜（pīti）

6. 欲（chanda）：しようと欲すること

つぎは、14 の不善心所（akusala cetasika）です。これらが心のすべての不善の刹那を成り立たせます。

1. 痴（moha）：無明

2. 無慚（ahirika）

3. 無愧（anottappa）

4. 掉挙（uddhacca）

5. 貪（lobha）

6. 邪見（diṭṭhi）

7. 慢（māna）

8. 瞋（dosa）

9. 嫉（issā）

10. 慳（macchariya）

11. 悪作（kukkucca）：後悔

12. 惛沈（thīna）

13. 睡眠（middha）

14. 疑（vicikicchā）

つぎは、19 の浄心所（sobhanasādhāraṇā、共浄心所）です。道徳的に美しい心のすべての刹那に共通するので、このように呼ばれます。

1. 信（saddhā）

2. 念（sati）

3. 慚（hiri）

4. 愧（ottappa）

5. 無貪（alobha）

6. 無瞋（adosa）

7. 中捨（tatramajjhattatā）

8. 身軽安（kāyapassaddhi）： 心所の軽安

9. 心軽安（cittapassaddhi）： 心の軽安

10. 身軽快性（kāya-lahutā）

11. 心軽快性（citta-lahutā）

12. 身柔軟性（kāya-mudutā）

13. 心柔軟性（citta-mudutā）

14. 身適業性（kāya-kammaññatā）

15. 心適業性（citta-kammaññatā）

16. 身練達性（kāya-pāguññatā）

17. 心練達性（citta-pāguññatā）

18. 身端直性（kāya-ujukatā）

19. 心端直性（citta-ujukatā）

三つの離心所（virati cetasika）があります。

20. 正語（sammā vācā）

21. 正業（sammā kammanta）

22. 正命（sammā ājīva）

無量（appamaññā）と呼ばれる二つの心所があります。その対象に限りがないので、このように呼ばれます。

23. 悲（karuṇā）

24. 喜（muditā）： 他人の幸せを喜ぶこと

そして最後の浄心所です。

25. 慧（paññā）

このように、25 の浄心所（sobhana cetasika）があり、善の心の状態のなかでさまざまな組み合わせで生じます。そして、心とともにまとまって生じうる心所は、合計で 52 の異なる種類があります。

色（rūpa）： 28 種の色法

ここで物質の分類に移ります。色（rūpa）すなわち物質的現象は、すべての物質を構成する 8 つの基本要素から成ります。これらは「純八法聚」（suddhaṭṭhaka-kalāpa）として知られています。これらは四大種（mahābhūta）と、それらに由来するさらに四つのもの（所造色、upādāya-rūpa）から成ります。

1. 地（paṭhavī）： 固さ
2. 水（āpo）： 凝集
3. 火（tejo）： 温度
4. 風（vāyo）： 動き

そして所造色です。

5. 色彩（vaṇṇa）
6. 香（gandha）
7. 味（rasa）
8. 食素（ojā）

さらに 20 種の物質があり、これらもすべて所造色です。

9. 眼（cakkhu）
10. 耳（sota）
11. 鼻（ghāna）
12. 舌（jivhā）
13. 身（kāya）
14. 男性と女性の特徴（性色、bhāva-rūpa）： 2 つの色
15. 心基（hadayavatthu）
16. 色命根（rūpa-jīvita）
17. 空界（分断色、pariccheda）

18. 身表（kāya-viññatti）

19. 語表（vacī-viññatti）

20. 声（sadda）：音

21. 軽快性（lahutā）

22. 柔軟性（mudutā）

23. 適業性（kammaññatā）

24. 積集（upacaya）

25. 相続（santati）

26. 老性（jaratā）

27. 無常性（aniccatā）

これらが色のすべての異なる種類です。第十四の種類である男性と女性の特徴は二種類あるので、合計で 28 の色となります。

以上で、名と色（精神的現象と物質的現象）の種類の分類を収めた付録を終わります。心は 89 種（あるいは 121 種）、心所は 52 種、物質は 28 種あります。仏陀は、これらが有為の実在のすべてであると説明しました。無為の実在が一種類あり、それは涅槃（nibbāna、サンスクリット語では nirvāṇa）と呼ばれます。涅槃は「不死」、「清涼」、「無比」、「寂静」と説かれます。それは渇愛の終わりであり、仏陀の教えの目標です。

アビダンマ入門: 二つの論考

初版　ダンマ・スタディ・グループ（バンコク）1980 年

© Zolag

クリエイティブ・コモンズ 表示 - 改変禁止 3.0

無料配布を許可します。内容を変更してはなりません。