

# TILAKKHAṆA

## 三相論



無常性 · 苦性 · 無我性

Wat Phraputtabat-tamo

Chiangmai Thailand

Sihova saddesu asantasanto,  
vātova jālamhi asajjamāno;  
Padumaṃva toyena alippamāno,  
eko care khaggavisāṇakappo.

獅子おびが音に怯えないように  
風が網とに執とらわれないように  
蓮が水に汚とされないように  
犀の角のように一人で行けよ。



## — 三相について —

ウィッパサナー瞑想の解説が為される際、必ずといって良いほど示されるものに三学(戒、定、慧)と三相(無常、苦、無我)があるのは、テーラワーダ仏教で特に重要視されている修行論書・『清浄道論』が、その全体は三学で構成され、「観」の行法については三相によって理論化されていることにもよる。

三学の中の慧の修習においては、所縁とされる様々な現象や存在の状態を「見る、知る」ことがテーマになるので、無常と苦と無我の三相が実践的に理解されるものとして学ばれ続けている。

このテキストは、タイサンガの教理教本・『法の研究』p.7からp.24までの、厭離おんり(nibbidā)という法語でまとめられた三相論を和訳し、無常、苦、無我の三つのテーマのそれぞれに解説文を加えて編集したものである。

厭離とは、清浄道論にも記されているように、執著し愛着することの多い私たちの身心環境を、煩悩や業を生じさせるものとして「喜ばず、それから顔を背けて」遠ざかり、真の静寂へ向かせる行法となるものであり、P.A.Payutto師は著作の中で、妄想を離れ、真実を認識するための基点、と解説している。

到達点としてのニルバーナから行法を俯瞰するのではなく、ものごとの見方や世間とのかかわり方を根本的に変えて行こうとする修行者に示す道標としての厭離であり、それが智慧の力をもたらし、三相を直証するという実践に導くプロセスが提示されているのである。

スッタニパータやダンマパダといったパーリ經典で繰り返し説かれている「事実を見る、真実を知る」という初期仏教の修道のあり方は、求道者に対して、「見たくないものを見る、知りたくないことを知る」という経路をたどらせることとなり、それが三相として集約されて現在のテーラワーダ仏教にまで受け継がれているといえる。

この三相論も、現在、出版の準備をしている『テーラワーダ仏教の教理と実践』テキストの捕捉資料とする予定である。

## 三相

### tilakkhaṇa

#### — 厭離<sup>①</sup>の實踐修行 —

Sabbe saṅkhārā aniccā ti,  
Sabbe saṅkhārā dukkhā ti,  
Sabbe dhammā anattā ti, yadā paññāya passati;  
Atha nibbindati dukkhe, esa maggo visuddhiyā.

すべてのサンカーラ<sup>②</sup>は無常である、と  
すべてのサンカーラは苦である、と  
すべてのダンマ<sup>③</sup>は無我である、と智慧によって観るとき、  
人は苦しみを<sup>いと</sup>厭い離れる。これが、清浄に至る道である。

小部經典 / ダンマパダ / 277-279 (抄訳)

修行者の、実践修行に向かう道として示された上記の偈文にあるサンカーラ (saṅkhāra) について、パーリ經典から本文に適合する經文、偈文を引用しつつ詳細に解説する。

サンカーラといわれるものに、いわゆる<sup>ごうん</sup>五蘊<sup>④</sup>がある。すなわち……

- (1) 色 (rūpa) — 地、水、火、風の四つの要素が集まって形成された身体。
- (2) 受 (vedanā) — 認識の対象を 楽、苦、楽でも苦でもなく受け取る作用。
- (3) 想 (saññā) — 認識の対象を覚え、知る作用。
- (4) 行 (saṅkhāra) — 受や想以外の、心に生じる様々なたらきで、意思 (cetanā - 善悪の意思作用) が主だったもの。
- (5) 識 (viññāṇa) — 認識の対象をはっきりと知る作用。その主体としての心。

五蘊とされるこのサンカーラと、五蘊の中の第四項目のサンカーラとは意味が異なるので注意しなければならない。

先のサンカーラは自然に、普通に形成される諸状態が示され、後のサンカーラは心(意思)を形成する様々に異なった心的作用が示されているのである。

- ① 厭離 (nibbidā) – 厭い、遠ざかり離れること。タイ語訳では เบื่อหน่าย (嫌になる、うんざりする)。和訳では嫌悪、厭悪などの訳語がある。
- P.A.Payutto 師は、厭う、嫌う、といった心理や感情のことではなく、真実を「知る、理解する」ことによって執著から離れる時に生じる法として以下の様に解説している。
- 人がものごとを真理において知ることがないことを無明 (avijjā) という。何ものかを強く求め、取り入れて我がものとする欲望が無明から生じ、その何ものかに執著、固執し、このようにあるべき、あのようにあるべきという思いに「我」が誘導されること、これを取 (upādāna 執著) という。
- 一方の厭離は、執著していた状況にあるものごとが、すでに壊れていて、不完全でいかに災いの多いものであるかと、如実に認識することから生じるのである。
- 今までのように、妄想を楽しみ、恍惚な思いにひたる気持ちがなくなり、その状況を厭い、離れたくなる。これが厭離といわれるものである。
- つまり、取は真理に暗く無明につながることで生じ、厭離は真理の了知において生じる、ということである。
- P.A.Payutto / 仏法 / 1995年タイ語版 / p.377
- ② サンカーラ (saṅkhāra) – 様々な条件を集めて現象を成立させる力、はたらき。
- 訳語は、作られたもの、条件付けられたもの、形成力、形成作用、現象、行など。
- これは多くの力が集まって、新しいものを作っていく「力」を示した言葉である。同時にその力によって、古いものが壊されていく。そのために、諸行は無常であるといわれる。
- 平川 彰 / 法と縁起 / p.107
- ③ ダンマ (dhamma) – 法、ものごと、真実、真理、自然、自然法則など訳語は多数。
- ここで、「ダンマは無我である」とされ、「サンカーラは無我である」とされない理由は以下のように解説される。
- 「形成されることのない法、つまりニッバーナ (nibbāna 涅槃) は無常ではない法であり、上記二項の特徴を持たない。つまり、無為の要素としてあるだけで、我、有情、人となるものはない」
- 法の研究(教理一級副読本) / p.129
- ④ 五蘊 (pañca-khanda) – 因縁の力によって成立し、個人存在を構成する色、受、想、行、識の五つの要素。

サンカーラはこの様な分別がなされることによって、概念内容に種々相があっても、その方向性においては同様の三種の特徴を持つといわれる、つまり……

無常性(aniccatā)－無常であること

苦性(dukkhatā)－苦であること

無我性(anattatā)－自我のないこと

これら三種である。



## 無常性

aniccatā

無常、つまり定かでないこと — 生じたものが最後にはすべて滅して行くという、ものごとの極めて分かりやすいあり方によってそれは認識することができる。パーリ經典に次のような偈文がある。

---

\* Aniccā vata saṅkhārā, uppādavayadhammino;  
Uppajjitvā nirujjhanti,

実に、作り出されたあらゆるものは定かではなく、  
生じ、滅することが自然なあり方なのである。

---

タイ版三蔵(C)10 / 長部經典 / p.168

過去に生じたサンカーラは過去に消滅したのであり、現在に生じているサンカーラは現在に消滅しつつあり、未来に生じるサンカーラは未来にあって消滅するのである。生じては滅する。この現象のあり方をたとえば人間が生きる期間についていえば、百才を超えて生きる者はまれな存在で、多くはその年齢にまで至ることはない。人が生まれ死滅する。その転変する様態によって、この無常偈よりさらに詳細に説明することができる、次の偈文にいう。

---

Accenti kālā tarayanti rattiyo,  
Vayogunā anupubbam jahanti;

時は過ぎ去り、日夜は移り行く。  
青春期もまた順次に棄て去る。

---

タイ版三蔵(M)15 / 相応部經典 / p.5

---

\* 「無常偈」といわれるこの偈文は、相応部經典、小部經典にも編集されている。

このテキストでは最後の文節 tesam vūpasamo sukho (それら作られたものの静まりが幸福である)が除かれて記されている。

人間の生死たるサンカーラを見定め、その生れてから死ぬまでの期間を「世代」として三世代に分ける習慣がある。

最初の世代は青少年期。中ごろの世代は壮年期。最後の世代は老年期とされるのだが、身心の移り変わる状態を仔細に観察すると、100才の期間を等しくそれぞれの世代に分けることが実情にそくしているとは言い難い。

身心環境としてのサンカーラが変化してゆく状態を見ると、最初期は出生した時から青年世代までの成長する期間であり、身体は大きくなり、精神面の向上もある。この、生れてから24 - 5才までの世代を青少年期と見ることができる。

その後、身体は成長を止めるのだが、肩幅が広がって体格が良くなり、精神面の充実もみられ制御された心によってものごとに対する注意深さも増して来る。

この50才までの世代がひとつの定められた期間、つまり壮年期とされる。この壮年期を過ぎると身体の様々な部分の劣化が始まる。つまり、身体能力が目に見えて衰えて行き、心の作用も同様に次第にものごとに対して鈍感になる傾向がある。この世代が老年期とされる。

これら青少年期、壮年期、老年期と、三つの世代を経過してゆく身心環境としてのサンカーラの変容は、歩いて高い橋の上に至り、平坦になったところから低いところに降りることに例えられるのだが、それぞれの世代、期間のさなかにあっても、形作られて来た状況の力によってことごとくが過ぎ去り、多くのものが消滅して行き、一瞬たりとも元の状態を保つことができない。

このことは、ブッダゴーサ著『清浄道論』にも記されている。

---

Jīvitam attabhāvo ca, sukhadukkhā ca kevalā;

ekacittasamāyuttā, lahu so vattate khaṇo.

命も、自己としてあることも、楽も苦も、すべてが  
ひとつの心の瞬間によって成るのであり、それらは  
すばやく経過してゆく。

---

マハーマクト大学版 / 清浄道論訳 / 2-1 pp.22-23

寿命の長さについて言ってみても、それが人によって異なるのは、<sup>こま</sup>独楽を廻す時に生じる力のように、動かそうという力と動きを止めようとする力が外部の縁によって生じるからなのであり、それをさらに詳細にみると、一瞬一瞬のサンカーラの

変容が知らされる。つまり、長く元のままでいることができず、極めてわずかな間に変化してしまうのである。

サンカーラがこのように変化する相は人の心的状況においても明瞭にも表れる。

たとえば、ある瞬間に気分が悪かったとしても、次の瞬間に気分が晴れることがあるわけ、また、何かについて考えていた次の瞬間には別の事を考えていることがあるわけで、その現れては消える心的状況によってもまた、変化を免れることができないサンカーラのあり方が知らされる。

幸福の感情、苦しみの感情、そのどちらでもない感情が発生するのは、何らかのイメージや感覚的な対象、心配事などが発生する瞬間に連動して心に変化するからなのである。

真理の側から見れば、法(ものごと)のあり方は瞬間的であるのだが、その刹那といわれる短い時間に状態の変化を見とどけることは難しい。

身体の変化も同様で、たとえば、体毛は時期がきて抜け落ちれば新しい体毛が生えてくる。それが知られることがないのは、連続的に、そして替わりに生じてくるものがあることによって、その存在があり続けているように見えるからである。

この様に、繋がりを生じさせる作用をダンマの用語で、継続(santati)という。

何時か、継続が断たれたその時に消滅や尽滅が法として立ち現れる。

死が、まさしくその継続の遮断であるとされる由縁がここにある。

生じたら滅する、その間のサンカーラの変化について述べて来たが、パーリ聖典にある語句でこの様に要約することができる。

---

Uppajjati ceva veti ca aññathā bhavati.

生じたもののすべては尽き、他のものとなる。

---

法の研究 / 無常相 / p.11

サンカーラが定かであることはなく、すべてが無常相として表徴される。

## 無常について

### 無常を知る

事実として無常を見て知ることで苦しみから離れるということがあります。

たとえば、欲しかったものであっても、そのものを長く使っているとだいに飽きて来て好む感情も薄らぎ、誰かにあげることになったり、買う人がいたら売ってしまいます。もし、買う人が誰もいなかったら捨ててしまうでしょう。

なぜこのようになってしまうのでしょうか。

それは、すべてが無常に変化してしまうからで、さらに、売ることだけでなく捨てることさえできなかつたら、そこに苦しみが生じて来ます。

世の中の現象の本質は無常です。

すべてのものごとがこの様であることを十分に理解し、認識することができれば、他のいくつもの事柄も、表面的な現象にとらわれることなく、すべて同じように正しく見るできるようになります。

「ひとつを見れば、全部同じ」といわれているように ……………。

時には、見たくないものを見ることになったり、聞きたくない音が耳に入ってきて不快な思いをさせられることがあります。その時は、その心の状態をよく観察して心に留め置いておいて下さい。

あれほど不快に感じられていたものが、いつの間にか好むもの、満足するものに変ってることもあるわけで、それを知った時、ものごとの本質を明瞭に理解し、納得することができるのです。

「これらのことは、無常であり、苦であり、無我なのだ」と。

Phra Bodhiñāṇathera (Ajahn Chah) / 修習の鍵

### 無常を生きる

無常性の原理を知ることによって得られる意義には二通りのあり方が認められます。

ひとつには、誰もが自ら望むことのない変化や衰退が身近に感じられた時、すべてが無常に変化するというこの原理を当てはめて見ることで苦しみ

が軽減され、悲しみが抑制できるということ。あるいはまた、ものごとが自分の思い通りに運んだ時にも、そこに無常なる現象のあり方を見据えることで、我を忘れてその状況に酔いしれるようなこともなく、平静な状態を保てる、ということがあります。

もうひとつの、さらに高度な意義として無常性の原理を知った心は自由であり、何か行おうとする私たちに為すべき最善の方向に向けての努力をさせるということがあります。つまり無常の了知は、エゴイスティックで浮ついた個我の欲求に従うのではなく、因(hetu)と縁(paccaya)に従うことの正しさを知らしめるのです。

しかしこのように考える者もいます。

この世の中に永続するものは何もなく、すべてが無常であって変化、変容してしまうのだから何をしても無意味なのだとか決めつけ、浮ついて定まることのない日々を無目的に送り人生に対して捨て鉢になる者。

彼は無常の原理を理解できず、誤った生き方をしていることを自ら表すことになるのです。

— その生涯を終える時の仏陀の言葉。

さあ、修行僧たちよ。お前たちに告げよう。

「もろもろの事象は過ぎ去るものである。怠ることなく修行を完成なさい」

(中村 元訳)

P.A.Payutto / 仏法 / 2019年タイ語版 / 1 - p.129

Aniccato manasikaroto khayato saṅkhārā upaṭṭhahanti.

理にかなない、「無常なり」と正しく認識する者に  
滅び去るものとしてサンカーラが立ち現れる。

マハーマクト大学版 / 清浄道論訳 / 3-3 p.172

## パターチャーラー比丘尼の物語

### Paṭācārātherīvatthu

たとえ百年生きても〔事物の〕生起と消滅を見なければ、  
一日生きて〔事物の〕生起と消滅を見るほうが良い。

小部経典／ダンマパダ 113／宮阪宥勝 訳

愛する夫と二人の子供、そして、両親と兄弟をいちどに亡くし、深い悲しみの底に沈んでいたパターチャーラーは、仏陀の説法を聞き預流果といわれる聖者の段階に至り出家して比丘尼となり、その後、仏陀の命により比丘尼達の修行場で暮らすようになった。

ある日、パターチャーラーは足を洗った水を数回に分けて地面に撒いていた。

最初に撒いたその水は少しだけ流れ、土の中に吸い込まれ消えていった。それより少しだけ遠くに撒いた二度目の水、さらに遠くに撒いた三度目の水も同じように消えていった。

パターチャーラーは、それらの水の変化してゆく様子を眺め、そこにものごとの本質を見てこの様に思った。

「人の命は定かではなく、最初に撒いた水のように青少年期に逝く者があり、二度目に撒いたの水のように中年期に逝く者があり、三度目に撒いたの水のように老年期に逝く者もいる」と。

その思い至ったことを感知した仏陀は、その時、僧院の香室(仏陀の僧房)にいたのだが、あたかもパターチャーラーの面前にいるかのように現れて法を説いた。

「パターチャーラーよ、そのように、一日でも、一瞬でも五蘊(p.2 及び注記④)の発生と消滅を知った者のほうが、百年生きていても五蘊の発生と消滅を知らない者よりはるかに優れているのだ」と、この様に。

その法話を聞き終えた時パターチャーラー比丘尼は、ものごとを深く理解する智慧によって、最も尊敬される聖者である阿羅漢あらかんとなったのである。

タイ版三蔵(M)30／ダンマパダ注釈・抄訳／pp.410-411

## 苦性

dukkhatā

苦性<sup>①</sup> — 我々の身心環境における数多くの苦しみは、まず次の二種で考察することができる。

- (1)\* 生まれ、老い、死ぬ、という人間の基本的な在り方としての苦しみ。
- (2) 憂い、悲しみ、苦痛、苦悩、絶望などの様々な苦しみ。

これらはパーリ聖典の各所に記されているが、転法輪経／苦聖諦の教説には、さらに、嫌うものとの出会い、愛するものとの別れ、求めても得られないことが説かれている。

胎児にとって母親の胎内から産まれ出ることがどれほど困難で怖ろしく危険なことであるかを想像すれば、生まれることは苦しみとなり、身体機能の劣化が日々の生活に影響する老いも苦しみとなる。そして、過酷な痛みに引きずられてゆくような死も苦しみであると、この様に意味づけされることもある。

また、そのようにして苦をいくつかの種類に分けることなく、すべての身心の苦しみの原因となる事が、生まれてきた事にあるとし、さらに、死を恐れ<sup>おのの</sup>く災いとする見る見方もある。

① 苦性(dukkhatā) — 苦しみであること。耐性(破壊などに対抗する性質)がないこと。

— 類似の法語、「苦相」は下記の様に説明されている。

苦相(dukkhalakkhaṇa) — 苦であると表徴されるもの。苦であるとされる特徴。苦であることをあらわして知らせる特徴。

1. 常に、生じ滅することに晒されていること、その抑圧。
2. 元の状態を維持することができない。
3. 苦しみのよって立つ原因、理由。
4. 幸福に背反する。あるいは、幸福に否定的な状況になること。

(P.A.Vop.135)

\* 四苦八苦という場合の四苦は生、老、病、死であるが、テキストのこの箇所には「病」が含まれていない。パーリ経典の「諦分別経」や「大象跡喻経」も同様であり、又、タイサンガの誦唱経本も多くのが三苦で編集されている。

南伝、「大念処経」の記者は「病は苦なりの句は、転法輪経からこの経(大念処経)に添加挿入されたものである」と注記している。

(南伝／長部経典Ⅱ／p.364 注記)

苦聖諦の教説では、\*嫌うものとの出会った時の胸が塞がれるような想い、怒り、憎悪は苦しみになり、愛するもの<sup>①</sup>と別れる時の悲しみや憂いもまた苦しみになり、求めるものが得られない時には絶望感が生じる、とある。

転法輪経には、これらの項目だけではなく、最初の項目の、人間の基本的な在り方に病による身体の苦しきも記されているが、それらは後の時代に教説の全体を整えるために付け加えたものと考えられる。

次は身体的な過患となる項目である。

(3) 日常生活において身体に生じる苦しき。

たとえば、寒さ、暑さ、飢え、渇き、大小便の際の痛みなど、苦痛とはいっても生活の中にあつてごく普通に発生する事柄であり、対処することにさほどの困難はないのだが、その状況が極端になれば苦しきとなる。

(4) 病いによる苦しき。

体の器官や臓器が通常のはたらきをしなくなった事が原因となつて起こる様々な苦しき。

上記二項はパーリ経典、ギリマーナダ経<sup>②</sup>に説かれている。

(5) 焦りや怒りによる苦しき。

貪り、怒り、無知であるという、これらの煩悩から生じる炎に触れて心が苛立つ苦しき<sup>いらだ</sup>で、それは燃える火にたとえられパーリ経典、燃焼経<sup>③</sup>にも説かれている。

\* 和訳文献ではそれぞれに「怨憎会苦」「愛別離苦」「求不得苦」の述語が使われている。

① 愛するもの (piyārammaṇa 可愛所縁) - 愛すべき対象。欲し求めるもの、好むもの、美しい姿、形など。 (P.A.Vop.242)

② ギリマーナダ経 (girimānanda-sutta) - 病いに苦しんでいたギリマーナダ尊者を救うためアナンダ尊者が世尊から十種の修法を学び、それを説いたことでギリマーナダ尊者が回復したという内容で、タイサンガではパリッタ (護呪経) として誦唱されることもある。ここに説かれている十種の修法は止観の行法として、無常想、無我想、不浄想など十想としてまとめられていて、上記(3)と(4)は過患想 (病状を観ずる行法) とされている。

(パーリ増支部 / 第十集 六章)

③ 燃焼経 (ādittapariyāya-sutta) - 「比丘らよ、一切は燃えるものである……。貪りの炎によって、怒りの炎によって、無知の炎によって……。」 (南伝 / 律蔵、小品 / pp.61-63 抄訳)

貪欲が原因となり、好むものが望み通りに得られない時、あるいは得られたものが自分から離れてゆく時に悲哀や嘆き、失望などの苦しみが発生する。

怒り、恨み、が原因となって憂いが生じ、真実を知らない愚かさが原因となり苦悩が生じる。

たとえば、熱く燃えているものに触れることで火傷を負うことがあるように、貪り、怒り、無知などの煩悩が苦しみの原因になるのである。

(6) 為した行いの結果による苦しみ。

人の行いには必ず業果(vipāka)といわれるものがあり、結果として何らかの報いが必ず生じるのであり、罪を犯す者になったり、生活が破滅してさらに困難な状況に落ちてゆくこともある。深い後悔ともなるこの様な事例は經典に多く記されている。

(7) 世俗的なことがらに伴う苦しみ。

世間法経<sup>①</sup>には八種の、それぞれに苦を生じさせる世俗的なことがらが示されている。

それは、利得と不利得、名誉と不名誉、賞賛と非難、と幸福と苦である。これらは変移してしまう時に苦しみとなるので壊苦<sup>②</sup>とする解釈もある。

たとえば、金銭による利得があり大きな財産となったら、それが失われることがないように常に気をつかうことになり、今までのようにゆっくりと休むこともできない。そのようなことで、財産を守ることに捉われて命を縮める者もいる。

名誉とは普通の人よりも一段高い立場を得ることで、多くのものを持ち、財力もあると見なされる。それ故に、頼って来る人も多くなり、人との関係も

① 世間法経(lokadhamma-sutta) - 八種に分けた世俗的なことがらへの対応の仕方による苦からの解放を説く。  
(原始仏典 III/増支部六卷/pp.11-14)

② 壊苦(vipariṇāmadukkha) - 苦を「三苦」に分類した教説は經典の各所にあり、壊苦はその第二項。P.A.Payutto 師は三苦性として以下のように解説している。

1. 苦苦性 - 通常に理解されている苦しみに体や心に痛みがあること。
2. 壊苦性 - ものごとが変化し転移する際に感じる苦しみ。
3. 行苦性 - 縁の形成によって生じるサンカーラにあるがゆえの苦しみ。

(P.A.Dh. p.79)

もつれ合ったものになる。責任も重くなり、自分の時間も失われてゆく。  
また、人からの称賛を得るとその幸福と隣り合わせの苦しみを味わうことにもなる。

たとえば、ある人が酒を飲んでしばらくのあいだ酩酊していても、自分を失うことのないよう気を付ける意思があれば、その人はまだ自己のコントロールができるのだが、人から常に称賛されることを幸福と感じる者は、その状態に溺れて満足することはなく、さらに強く求めることになり、かえって本当の幸福から遠ざかることになってしまう。

この様に、世俗的なことからなるこれら大きな果報は、それゆえにその人の心を取り込んで留まり、苦しみを呼び起こすものとなるのである。

(8) \* 生きるための糧<sup>かて</sup>を求める苦しみ。

すべての生きものは、その自らの命を守り保つために他の生きもののものを取り去り、それを食物として生きている。

肉食動物は、より小さく弱い動物を食物にするために争い、その命を奪う。草食動物が餌<sup>えさ</sup>を探しに行けば危険を犯すことになりがちで、いつも敵に怯え襲われそうになったらその場から逃げなければならない。

人間社会では互いに干渉し合うことや、それぞれの考えの違いから争いや断絶がある。

自分の「命を活かす」<sup>①</sup>ことが原因となって抗争になり、そのことによって互いの生活が減ぼされることがあるように、「命を活かす」ための行いが、結果として苦しみを受けるものとなることもある。だからといって、他者とのつながりを必要としない者がいても、ほとんどの場合その生き方に満足を感じることはいわゆる、パーリ聖典にはこの種の悲愁を伴う事柄が幾つも記されている。

\* 原本では 011175 (āhāra 食) の語が使われている。いわゆる食べ物のことも意味されるが、命を支えるもの、養うもの、生存を続けるための条件などの意味がある。

① 命を活かす (ājīva 活命) - 生命、生計を維持すること。命を存続させる縁を探し求めるに於いて努力すること。

(P.A.Vop.539)

(9) 口論や争いによる苦しみ。

人と争うことに至る発端となるものがある。

たとえば、不愉快な思いをしたこと、負けを恐れること、心配をしたり怯えること。また、口論があり、互いに自分の考えに執著して事を争うことがあり、それらが苦しみを呼び起こす。人間の欲動のあり方によって生じるこれらの苦しみは、すなわちサンカーラの苦しみである、という次項の捉え方によってより良く観察される。

(10) 苦の集まり。

サンカーラといわれる五つの蘊のあつまりが、すべからく苦であるということが経典に記されている。

「……要するに、五つの取着される集まりは苦なのである」

「これらすべての苦の集積の発生はこの様なものである」と。

つまり、世間の幸福が苦を伴うものであることを見て来たように、修行者は智を用いてサンカーラに充滿する苦を仔細に観察するのである。

相応部経典にこのような偈文がある。

---

Dukkhamveva hi sambhoti, dukkhaṃ tiṭṭhati veti ca;

Nāññatra dukkhā sambhoti, nāññaṃ dukkhā nirujjhati.

実に、苦のみが生じ、とどまり、滅してゆく。  
苦のほかに生じるものはなく、消滅するものもない。

---

タイ版三蔵(M)25 / 比丘尼相応 / p.93

これらの苦の、生滅することに晒<sup>さら</sup>され、抑圧される状態を苦相としてとらえることであり、それが、サンカーラを苦として了知することになるのである。

## 苦について

### 苦の観察

仏陀は幸福とされるものごとにあるネガティブな部分をよく観察するように私たちを促したのだが、幸福を感じ、そのさなかにある人は影となる部分を見ようとはしない …………… ただ、幸福なのだ、と。

影となる部分、すなわち「苦しみ」の生じる幸福は本当の幸福から隔たっているのだが、多くの人には細やかに形を変えた煩惱であるこの種の幸福にひかれ、好み、執着してしまう……………これが幸福というものだ、と、誰もが。

その幸福に好むものがなくなり、かわって苦しみが生じた時がまさに幸福の影となる部分、すなわち、幸福もまた無常であることを観察する時なのです。

ぼんやりとその幸福にひたることなく、また、生じた苦しみも同じように固定的なものではなく、変化してゆくものであると、つまり、絶対的な確かさをもたないものであることを知る。

このようにして、幸福や苦しみは観察されるのです。

Phra Bodhiñāṇathera (Ajahn Chah) / 法話「サマーディの實踐」

### 苦の理解

確かに人生には苦しみがあるが、仏教徒はそれに対して陰鬱になったり、立腹したり、いらだってはならない。

仏教的観点からして、人生における主要な悪の一つは、嫌悪、あるいは憎しみである。嫌悪は「他の生きものに対する悪意、苦しみおよび苦しみに対する<sup>よこしま</sup> 邪な気持ちであり、不幸および悪事を生む原因になる」と定義されている。それゆえに、苦しみに対していらだつことは間違っている。苦しみに対していらだったり、立腹しても、苦しみはなくなる。その逆にさらに問題をふやし、すでに不愉快な状況をいっそう深刻なものにし、悪化させる。

必要なのは、怒ったりいらだったりすることではなく、苦しみという問題を正しく理解することである。

そして、苦しみがいかに生起し、それをいかにして取り除くかを見極め、辛抱強く、賢く、決意をもって、努力することである。

Ven.Walpola Rahura / ブッダが説いたこと / p.77-78

### 苦を超える

ゴータマ・ブッダも、初期仏教徒も、むりに、布教を、宣教をしたのではない。乞うひとに、たずねてくるひとに、悩んでいるひとに、求めているひとに、そして行きずりに出会って不平・不満・不幸を訴え嘆くひとに、その道を説いた。

そこでは、「苦」によって、一旦はその俗から離れ、しかも聖につらなる豊かな道が開かれていた。ひとびとはそれにとびつき、とびこんだ。

初期仏教はこうして教えをひろめ、且つ教えを確立して行った、と見ることができる。

三枝 充恵 / 初期仏教の思想(中) / p.322



Dukkhatō manasikaroto bhayato saṅkhārā upaṭṭhahanti.

理にかない、「苦なり」と正しく認識する者に  
おそ  
畏れるものとしてサンカーラが立ち現れる。

マハーマクト大学版 / 清浄道論訳 / 3-3 p.172

## 苦を知る智慧の力

P.A.Pyutto

すべてのものは、それぞれに細かく小さな要素が集まり、組み立てられることから生じるのだが、それら構成要素のことごとくが無常なるもの、すなわち、定かでないものなのである。

つまり、時を選ばずに生じたら変化し、変化したら破壊されてゆく状態にあり、その無常なるあり方から逃れる術はなく、それら個々の単位が構成要素として集まったあらゆる存在も、絶えず変転し、様々に相反する存在であることに変わりはない。

このようにすべてのものには、ことごとく分裂し、破壊し、消失する性質がそのもの自体の中に余すところなく内在しているのである。

生じ、増大したら消滅することが余儀なくされているこの存在のあり方は、それ自体に耐性がない(元の状態を永続的に維持することができない)ということであり、たえず圧迫され離反せざるを得ない状態にあるといえる。

すべてのものは、それ自体に欠陥、欠損があり、不完全なのである。

この、存在するすべてのものに内在する欠陥、不完全性は、時の経過と共に、そして、内外に生じる変転作用と結びつくことによってますます増えてゆく。

このような状態にあって、実体としてそれ自体の状態を保とうとしたり、完全性に向けて策を弄するならば、常に戦わなければならないことになり、また、そのことによって、もがき苦しむことともなるのである。

内的環境であろうと、外的環境であろうと、変化を生み出すものが因縁(原因と結果の関係性)にあるという真理を知らずに無闇に逆らえば、無駄な闘争や苦悩が生じるのは当然であり、それがどのような場合でも、どのような人でも、あるいは、どのような文化状況であっても、良い結果より悪い結果をもたらすのもまた当然のことである。

正しい生き方を知り、因縁に従わせて為されるべき行いに導く、自己の身心のコントロールとももの見方の改善の重要性。

このことを知る智慧のはたらきを、いくら強調しても、強調しすぎることではないのである。

仏法／2019年タイ語版／1 - pp.130-131

## 無我性

anattatā

サンカーラにおける「無我」のあり方には、次に示す様々な状態、様相による考察がなされる。

- (1) 身心環境が我々の望み通りにならないこと。あるいは、自由自在な力を持ちえないこと。

このことを無我相経<sup>①</sup>では次のように説いている。

「五蘊が我であるならば、五蘊が病気になることはないだろうし、望む通りに、このようにあれ、そのようにあってはならないとか命じることができる。しかし、五蘊は無我であるから病気になるのであり、望み通りにならないのだ」

- (2) 自己であることに背反すること。

上記に続き、同じ経典で

「五蘊は定かなものではなく、変化することを常態とし、苦なるものである。五蘊を、これは私のものである、これは私である、これは私の我であると見ることは正しくない」と、説いている。

- (3) その(五蘊の)持ち主がない状態にあること。

無我相経だけではなく、他の経典にも

netam mama 「これは私のものではない」

nesohamasmī 「これは私ではない」

na meso attā 「これは私の我ではない」

と、この様に記されている。

① 無我相経(anattalakkhaṇa-sutta) – 非我相経とも称される。『転法輪経』が、最初の説法として説かれた五日後に五群比丘に対して示されたものである。色、受、想、行、識という我々の肉体・精神を構成している五要素が「我」ではなく、非我(無我)であることを説いている。

(ウ、ウェーブッラ長老著『南方仏教・基本聖典』p.74)

(4) 空(suñña)の状態にあること。

空虚、あるいは消失するものであること。小部経典・スッタニパータ・彼岸道品に於いてモーガラージャの問いに対して仏陀はこのように説いた、と記されている。

---

Suññato lokam avekkhassu, mogharāja sadā sato;

Attānudiṭṭhiṃ ūhacca, evaṃ maccutaro siyā;

Evaṃ lokam avekkhantam, maccurāja na passati.

モーカラージャよ、常に念(サティ)があり、自我に従う見解を抜き取り、世間を空なるものと観察し<sup>①</sup>、死をのり越える者となれ。

このように世間を観察する者を死の王<sup>②</sup>は見ることがない。

---

タイ版三蔵(M)47 / 小部経典・スッタニパータ / p.779

捉えどころのないサンカーラの状態を観察しようとする時、賢者はその対象や状況を分別し、細分化して観察する。そのことによって、塊り<sup>かたま</sup>として認識してしま<sup>③</sup>う厚想が除かれ、空なるものが知れるのである。

塊りとは何か。それはすなわち、私、彼、あの人、この人、とする個別の表象によって我々を取着させるものである。

---

① 世間を空なるものと観察し— 世間をこのふたつの在り方によって観察する。

すなわち、自分の力によって自由自在になることがない事物の在り方と、空なるサンカーラの状態。このふたつの在り方によって世間を観察すること。

(M)47/パラマツタジョーティカー/p.780)

② 死の王(maccurāja) — 悪魔、死神とも訳される。

③ 厚想(gānasañña) — (対象を)厚く硬い「かたまり」として認識する。まとめ、塊りとする見解が智慧を覆い、無我である状況を見えないものにする。(P.A.Vo. p.54)

— 清浄道論には、継続(相続)によって無常相が覆い隠され、行住坐臥の身体の動きによって苦相が覆い隠され、塊りとする見解によって無我相が覆い隠され、三相の観察が不可能になる、と記されている。(マハーマクト大学版/清浄道論訳/3-3 pp.125-126)

空なるサンカーラについて、経典では次の様にも説かれている。

---

Yathā hi aṅgasambhārā, hoti saddo ratho iti;

Evaṃ khandhesu santesu, hoti sattoti sammuti.

\* 実に、もろもろの部分が集められることで「車」といわれるように、そのようにいくつもの構成要素の存在する時、生きる者、と仮によばれる。

---

タイ版三蔵(M)25 / 比丘尼相應 / p.93

---

Yathā yathā nijjhāyati, yoniso upaparikkhati;

Rittakaṃ tucchakaṃ hoti, yo naṃ passati yoniso.

理にかない注意深く[五蘊を]観察するならば、  
[それは]空虚なものとして立ち現われる。

---

タイ版三蔵(M)27 / 蘊相應 / p.303

---

Supinena athāpi saṅgataṃ, paṭibuddho puriso na passati;

Evampi piyāyitaṃ janaṃ, petaṃ kālakataṃ na passati.

たとえば、人が夢の中で会ったものを、目が覚めた後に見ることがないように、自分が愛した人でさえ死んでしまったら[その人を]見ることはない。

---

タイ版三蔵(M)47 / スッタニパータ / p.603

---

\* 実に、もろもろの — この偈文にある「車」の比喻は無我説の論拠を示すものとなり、後の時代のテキストにも伝承されている。

— 人格的個体は存在しないことを理解したミリンダ王は尊者ナーガセーナにこう言った。  
『尊者ナーガセーナよ。わたしは虚言を語っているではありません。轆(ながえ)に縁って、軸に縁って、輪に縁って、車体に縁って、車棒に縁って、「車」という名称・呼称・仮名・通称・名前が起こるのです。』(ミリンダ王の問い① / p.74 中村、早島訳)

(5) 因(hetu)と縁(paccaya)に即応する状態にあること。

前述、四種の項目のそれぞれの特性を一様にしてまとめた偈文が、經典に記されている。

---

Yadā have pātubhavanti dhammā, Ātāpino jhāyato brāhmaṇassa;

Athassa kaṅkhā vapayanti sabbā, Yato pajānāti sahetudhamma.

Yato khayam paccayānam avedi.

熱心に瞑想(禪定)につとめる修行者に、これらの法が現われ、ものごとが因に於いて成ること、すべての縁の尽滅することを知る時、彼のすべての疑惑が消え去る。

---

タイ版三蔵(M)44 / 小部經典・ウダーナ / p.2

これがサンカーラの、無我であるあり方を表徴する<sup>すがた</sup>相であり、この無我となる様相に順じて詳細に観察すれば、バラモン教の教義における「真我」とはまったく異なるものであることがわかる。

バラモン教や他の転生を信じる宗教の教義においては、肉体の内に思考や感情を受け持つ住み主としての自我が宿るとされている。

それはたとえば、人がある家の中に住み着いてしまい、その場に長く居るようになってしまったのと同じなのだが、死に至った時にはその人の自我が家屋たる肉体から離れ出て他の肉体に住み着く、というものである。

その人の為して来た行い次第で良い住まいか悪い住まいのどちらかに入る、ということであり、一方の自我が抜け出てしまった肉体(家屋)は、もぬけの殻<sup>から</sup>になり時をまたずに崩れ去って行く、とされている。

ここで言われている「自我」なるものを『ミリング王の問い』では、個我(jīvo)とよび、タイ国では<sup>①</sup>靈魂とよんでいるが、仏教ではこのような「自我」を認めることはなく、因によって生じ、因の滅によって尽きる自然状況があるだけ、とするのである。

---

① 靈魂(ceta-bhūta) - タイ文字では ใจ 魂 と記される。自己の身体内に入り込んで住み着く魂。

今まで述べて来たように、身心環境たるサンカーラはすべて定かではなく、苦であり、固有の自我をもたない、ということを知恵によって観察し了知するならば、そこに欲動をうながし、我を忘れて恍惚とするものごとがあるはずはなく、あるものは厭うべき苦の集積のみ、ということが知れる。

五蘊はこのようにして見られるべきものであることを無我相經の最後の箇所を示されている。

「比丘たちよ。教えを聞き、この様に見る聖なる弟子は、身体について、感受について、知覚について、意思について、認識について厭うのである。

嫌い、かつ貪りから離れる。貪りを離れるがゆえに解脱する。解脱すると『解脱した』と測り知る。

『もう生まれることはない。清浄への修行は完成した。為すべきことは為された。このあり方のために、他に為すことはない』と、知るのである。」

サンカーラを了知する知恵によって生じる厭離智。

ここから、離貧、解脱、清浄、平安、涅槃へとつながる修行道が始まる。



## 無我について

### 縁起と無我

真理に暗く、何ものかを激しく欲求し、愛着することで私たち人間に様々な問題が生じて来る理由を、自然のプロセスの変化状況として明らかに示したものが縁起 (paticcasamuppāda) の理法ですが、それは同時にその自然プロセスにあっては、すべてのものが互いに因となり縁となって関係し合う状態、たとえば「渦潮」<sup>うずしお</sup>の様な流動的な状態にあることを示すものとなります。

別の視点で見れば、あらゆるものの、時に増大し、時に衰退する様々な様相はそれらすべての真実なる状態が「流れ」なのだということ、つまり、多くの様々な構成要素によって流動体が形成されているのだということがわかります。

構成要素が互いに関係しあい、依存しあうことですべてのものが流動体として現れ、その構成要素が一瞬といえども元の状態に留まることのない不安定なものであるから流れはその形を変える。

そのように構成要素が安定していないのは、そこに真の実体(自我)とされるものがなく、様々な因と縁の相互依存、関係性によってすべてのものが流動体として形成されているからなのです。

この、因と縁の相互依存のありかたによって、すべてのものごとには始まりとするものも、源とするものもない、ということが明らかに示されるのです。

もし、すべてのものに变化するということがなく、真の実体とされるものがあるということになれば、\*自然界の法則が成り立つことはないでしょう。

この自然界の法則によって(業の原理も含めて)、すべてのものには第一原因となるもの、例えば、造物主などの最初の起源となるものは何もないことが証されるのです。

P.A.Payuttō / 仏法 / 2019年タイ語版 / 1-p.62 p.161 p.162

<sup>1</sup>  
\* 自然界の法則 (กฏธรรมชาติ natural law)

- 自然に従ったすべてのもののあり方、成り行きは、関係性に依存し、その互いの依存が縁となっているものなのであり、それ以外には創造主や超能力者といった立場にある者もない。このことを「自然界の法則」として、理解しやすいようにこのようによんでいる。

縁起によって成立している世界には、固定的な自我は存在しない。

絶えず変化する無常の世界においては、自ら無常でありつつ、しかも「性質」として存続する「法」が、存在者として立てられるのである。

自我はそのような性質としての存在ではないために、絶えず変化する世界においては、真実の存在たりえないとされるのである。

仮象である。

原始仏教で「無我」を説いて、実体的な我を否定するのは、自己存在が無常であり、絶えず変化していることが理由になっている。さらに存在はすべて縁起によって成立するのであり、縁によって起こる以前から、自我が存在することはありえないと見るのが第二の理由になっている。

平川 彰 / 法と縁起 / p.340 p.342

無明 (avijjā) など諸々の煩悩が妄想 (papañca) と呼ばれるものの根本である。

「私はある」として、人に妄想をいだかせる根本となるその自意識を智慧によって遮断すべきである。

内に生じる様々な煩悩を取り除くために、常に心して思念し、学ぶ者となれ。

タイ版三蔵 (M) 47 / パラマッタジョーティカー / p.679

Anattato manasikaroto suññato sañkhārā upaṭṭhahanti

理にかなない「無我なり」、と正しく認識する者に  
空なるものとしてサンカーラが立ち現れる。

マハーマクト大学版 / 清浄道論訳 / 3-3 p.172

## サーリプッタとモッガラーナの物語

---

- 仏陀の二大弟子とされるサーリプッタ(Sāriputta・舎利弗)とモッガラーナ(Moggallāna・目連)はそれぞれ、ウパティッサとコーリタという名前を持つ同郷の幼なじみであった。この二人の少年期の出来事と、仏陀の弟子となるいきさつがパーリ律蔵や後の時代に成立したテキストに記されている。
- 

マガダ国の都、王舎城で毎年恒例の祭りがあり、ウパティッサとコーリタは連れ立って歌劇を見に出かけた。その劇は二人を十分に楽しませる面白おかしいものであったのだが、その興奮が頂点に達した時、同時に何かしら悲痛な感情が生じていることを知り、がく然とした思いをいだいた。

次の年のある日に祭りがあり、前回と同様に二人は一緒に歌劇を見にいったのだが、そこには本質的なもの、意義あるものがまったくないことに気づき、どこからも楽しさや喜びが生じて来ることはなかった。

「この歌劇を演じている俳優の人たちの、誰一人もが百年にならない内に死に、全員が消え去っているのだ」と、その時このような思いに至り、祭りを喜び楽しむ気持ちなどなくなったウパティッサとコーリタは、真実の道を求めるべくその場を離れ、サンチャヤ行者の修行場に行き、弟子となることを求めて修行者となった。

すべてを学び覚えた二人に、サンチャヤ行者は他の弟子たちを指導するように命じたのだが、しかし二人は知識のみを得ることに満足することはなかったので、その修行場を後にしたのである。

二人は誓い合った。

煩悩の数々をのり越え、離脱することを可能にする法、真理の法、すなわちニルバーナへの道を探し求めて行こう、と。

そして、どちらか先にその法に出会った時、互いに教え合おうではないか、と。

真理において覚醒した後、多くの人々に法を説くために各地を遊行されていた仏陀が、王舎城の竹林精舎に滞在していた時の話である。

仏陀が最初に法を説いて聞かせた五人の比丘の内の一人、アッサジ比丘は大師を恭敬訪問に訪れ、同じ竹林精舎に滞在した。

早朝、衣鉢を整えたアッサジ比丘は精舎を出て、市街に向けて托鉢に出かけた。

アッサジ比丘は、視線を下に向けて歩く時も、振り向く時も、足を曲げる時も、その姿は静謐で、極めてよく整ったものであった。

同じ時刻、道を歩いていたウパディッサは、アッサジ比丘の托鉢をしている姿を見かけ、その流麗で慎みのある立ち居振る舞いに深い感銘を受けたので、彼に近づいてこのように尋ねた。

ウパディッサ「尊者よ。貴方の身心は晴ればれとしていて、皮膚も艶良く見えます。貴方はどの教団で出家されたのか。信賴する法を説く、貴方の師はどなたですか。」

アッサジ比丘「親族であるサカヤ族から出家した大沙門です。私はその方のもとで出家することを懇願しました。」

ウパディッサ「貴方の師は、どのような法を、どのように説いているのですか。」

アッサジ比丘「私は出家してからまだ日の浅い、「法」と「律」の教えを学び始めたばかりの者。私には法を遍く詳細あまねに示すことはできません。しかし、要約してその内容を伝えることはできます。」

ウパディッサ「かまいません。多少なりともその法の要旨をお伝え下さい。私は要点のみを希求しているのですから、多くの語句は不要です。」

— そのように言われ、アッサジ比丘は仏陀の教説を次のように伝えた。

アッサジ比丘「もろもろの法は原因より生じる。

如来はそれらの法の原因を説かれた。

そして、それらの法の止滅をも説かれた。

大沙門はこのように説かれた。」と。

アッサジ比丘からその言葉を聞いた時、ウパディッサの心は埃や垢などの汚れから離れ、智慧によって、「生じるいかなるものも、すべてが消滅する」という法眼を得た(真理を了知した)のである。

その後、村へ帰り、親友のコーリタにその法の内容を伝えると、コーリタもただちに同様の法眼を得たので、誘い合って仏陀のもとを訪ね、出家の願いを告げた。

出家を認められたウパディッサはサーリプッタという法名を得、コーリタはモッガラナーナという法名を得て、後に仏陀の二大弟子と称されるようになったのである。

(タイサンガの教理教本『仏弟子伝』をもとに編集)

## 参考文献

- 『パーリ仏典・経蔵』 タイ語版 / マハーチュラーロンコン大学版(C)  
『パーリ仏典・経蔵(注釈書)』 タイ語版 / マハーマクト大学版(M)  
『南伝大蔵経・第三卷・律蔵・小品』 III  
『南伝大蔵経・第六二卷～六四卷・清浄道論』 I～III  
『清浄道論・ヴィスッディ、マツガ』 I～III 正田大観訳  
『清浄道論・タイ語訳』 マハーマクト大学版  
『原始仏典・増支部経典』 I～VI  
『初期仏教の思想(中)』 三枝充恵著  
『ブツダが説いたこと』 ワールポラ、ラーフラ著  
『ミリンダ王の問い』 中村 元、早島鏡正訳  
『南方仏教・基本聖典』 ウ、ウェーブッラ長老著  
『仏のことは註・パラマツタジョーティカー』 村上真完 及川真介 著  
『初期仏教と社会生活』 早島鏡正著  
『法と縁起』 平川彰著  
『真理の花たば・法句経』 宮坂宥勝著  
『仏教要語の基礎知識』 水野弘元著  
『仏教用語辞典(P.A.Vo.T)』 タイ語版 『仏法』 タイ語版 / P.A.Payutto 著  
『仏教辞典・仏法篇(P.A.Dh.T)』 タイ語版 / P.A.Payutto 著 野中耕一 和訳  
『仏弟子伝』 タイ語版 / ワチラヤーン親王著

・表紙、p.4 , p.23 の写真提供者はグリーンヒル瞑想研究所長・地橋秀雄氏

---

訳、編纂 Phra Takashi (Ochiai) Mahāpungnyō (落合 隆)  
出版 Wat Phraputtabat-tamo T.Pongtung A.Doitao C.Chiangmai  
50260 Thairand  
E-mail tamoji50260@gmail.com