

2019年7月25日／浪宏友ビジネス縁起観塾

自分を見つめる

1. 概要

(1) 資料

増谷文雄著『阿含經典』（ちくま学芸文庫）／実践の方法（道）に関する經典群／道相應／6分別、念処相應／2病

(2) 主題

今回は、八支の聖道のひとつ「正念」について学び、「正念」と「自灯明・法灯明」の関係について学んでみたいと思います。

2. 正念

(1) 経文「分別」

「比丘たちよ、いかなるをか正念というのであろうか。

比丘たちよ、ここに一人の比丘があって、わが身において身というものをこまかく観察する。

熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏(じょうぶく)して住する」(増谷文雄編訳『阿含經典2』ちくま学芸文庫、p.174)

(2) 四つの観察

経文「分別」の「正念」のところには、自分に関する四つの観察が説かれています。

「身の観察」「感覚の観察」「心の観察」「存在の観察」です。

身：五蘊の色（肉体）でありましょう。

感覚：五蘊の受（感覚）でありましょう。

心：五蘊の想（表象）、行（意思または意志）、識（意識）でありましょう。

存在：自分に関わる事象です。とりわけ、人間関係における事象でありましょう。

(3) 大前提

釈迦牟尼世尊のもとで修行する修行者は、日々、釈迦牟尼世尊から教えをいただき、導きをいただいています。四つの観察は、この大前提のもとで行われます。

現在の自分は、釈迦牟尼世尊からいただいた教えに合っているか、外れているかを反省し、外れているところがあれば直すのが、正念という修行です。

(4) 観察の仕方

観察は、「こまかく、熱心に、よく気をつけ、心をこめて」行います。

自分を正当化したり、自己弁護したり、慢心を起こしたり、自己卑下したりというようなことをせずに、ありのままの自分を、ありのままに観察するのです。

(5) 観察の効果

① 「貪り」とは、肥大した欲望、歪んだ欲望です。この「貪り」によって「憂い」が生じます。「調伏」とは「正しい状態に整えて、悪をおさえ、除くこと」です。

② 「世間の貪りと憂いとを調伏(じょうぶく)して住する」とあります。

世間には、私たちが誤った道に誘い込もうとする誘惑が満ちていて、私たちの欲望を、肥大させよう、歪ませようと、次から次へと手招きします。

そのような世間の中にあっても、自分を観察し、自分の心身や自分の関わる事象を正しい状態に整えよう、悪を押さえ、除こうと努め、誘惑に打ち勝ち、貪りを減すれば、憂いが生じることはありません。

3. 身の観察

(1) 経文「分別」(再掲)

「比丘たちよ、いかなるをか正念というのであろうか。

比丘たちよ、ここに一人の比丘があって、わが身において身というものをこまかく観察する。

熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏(じょうぶく)して住する」(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p.174)

(2) 身の観察

正念の一つは、「身の観察」です。「身」は、五蘊の肉体的要素である「色(肉体)」です。

世間は、肉体的な欲望を肥大させよう、歪ませようと働きかけてきます。

「身体」を観察して、正しい状態に保とうと努力する修行者は、世間からの誘惑があっても、貪りを起こしませんから、憂いを生ずることはありません。

4. 感覚の観察

(1) 経文「分別」

「また、わが感覚において感覚というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する」

(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p.174)

(2) 感覚の観察

正念の一つは、「感覚の観察」です。「感覚」は、五蘊の精神的要素の一つ「受(感覚)」です。世間は、感覚的な欲望を肥大させよう、歪ませようと働きかけてきます。

「感覚」を観察して、正しい状態に保とうと努力する修行者は、世間からの誘惑があっても、貪りを起こしませんから、憂いを生ずることはありません。

(3) 感覚と人間性

ものごとに対する受け取り方、感じ方には、人によって一定の傾向があります。例えば、何でも明るく肯定的に受け取る。

何かにつけて暗く否定的に受け取る。

すぐに自分の損得に当てはめて受け取る。

なにごとにも相手の身になって受け取る。

などで、こうした受け取り方、感じ方は、その人の人間性を表していると言われています。

5. 心の観察

(1) 経文「分別」

「あるいは、わが心において心というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する」

(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p.174)

(2) 心の観察

正念の一つは、「心の観察」です。「心」は、五蘊の精神的要素の「想(表象)・行(意思)・識(意識)」です。

世間は、心(想・行・識)の欲望を肥大させよう、歪ませようと働きかけてきます。

「心」を観察して、正しい状態に保とうと努力する修行者は、世間からの誘惑があっても、貪りを起こしませんから、憂いを生ずることはありません。

(3) 想・行・識の観察

想：何をどのように考えているか、どのような思いを巡らしているか。

行：何をどのように判断し、どのように意思決定しているか。

識：自分をどのような人間であると思っているか。

こうして、自分の心(想・行・識)を観察することによって、現在の自分を自覚することができます。

6. 存在の観察

(1) 経文「分別」

「あるいはまた、この存在において存在というものをこまかく観察する。熱心に、よく気をつけ、心をこめて観察し、それによってこの世間の貪りと憂いとを調伏して住する。

比丘たちよ、この時これを名づけて正念というのである」

(増谷文雄編訳『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p.174)

(2) 存在の観察

正念の一つは、「存在の観察」です。「存在」とは、「自分に関わる事象」です。とりわけ、「人間関係における事象」でありましょう。

世間は、存在に関わる欲望を肥大させよう、歪ませようと働きかけてきます。

「存在」を観察して、正しい状態に保とうと努力する修行者は、世間からの誘惑があっても、貪りを起こしませんから、憂いを生ずることはありません。

(3) 世間における自分

自分に関わる事象の観察は、世間における自分のありかたの観察になると思います。例えば、次のようなことです。

家庭における、自分のありかたはどうか。

職場における、自分のありかたはどうか。

グループにおける、自分のありかたはどうか。

7. 四念処

釈迦牟尼世尊から教えをいただき、「身・受・心・法」を観察して、これらを正しい状態に保とうとする修行を「四念処」または「四念住」と言います。

「四念処」は、しばしば、次のように説明されています。

身念処：身（肉体）は不浄であると観察する

受念処：受（感受作用）は苦であると観察する

心念処：心（心作用）は無常であると観察する

法念処：法（すべての存在物）は無我であると観察する

私は、この説明は実務的ではないと感じましたので棚上げしました。

その上で、改めて実務的な観点から考察し、このレジュメを作らせていただきました。

8. 自帰依・法帰依

「自帰依・法帰依」の教えと、八支の聖道の「正念」とは、密接な関係があることが分かりましたので、ここで説明させていただきます。

(1) 経文「病」から

「アーナンダよ、だからして、自己を洲（す）とし、自己を依拠（いきよ）として、他人を依拠とすることなく、法を洲とし、法を依拠として、他を依拠とすることなくして住するがよい」

（増谷文雄著『阿含経典2』ちくま学芸文庫、p. 216）

(2) 自帰依・法帰依

ここに、「自洲・法洲」の教えが説かれています。

「自洲・法洲」は、「自灯明・法灯明」とも、「自帰依・法帰依」とも表現されます。

釈迦牟尼世尊の説法を貫く根本的な精神です。

(3) 経文「病」から

「では、アーナンダよ、比丘は、どのようにして、自己を洲とし、自己を依拠として、他人を依拠とすることなく、法を洲とし、法を依拠として、他を依拠とすることなくして住することをうるであろうか」（増谷文雄著『阿含經典 2』ちくま学芸文庫、p. 216～217）

(4) どのように実践するか

ここに「どのようにして」とあります。

釈迦牟尼世尊は、「自帰依・法帰依の教えは、どのように実践するのか」と、設問しています。

(5) 経文「病」から

「アーナンダよ、ここに比丘があり、彼は、我が身において、熱心に、正知に、正念にしてその身を觀じ、貪欲よりおこるこの世の憂いを調伏して住する。

また、わが受（感覺）において……受を觀じ、……わが心において……心を觀じ、……法において、熱心に、正知に、正念にして法を觀じ、貪欲よりおこるこの世の憂いを調伏して住するのである。

アーナンダよ、このようにして、比丘は、自己を洲とし、自己を依拠として、他人を依拠とすることなく、法を洲とし、法を依拠として、他を依拠とすることなくして住するのである」

（増谷文雄著『阿含經典 2』ちくま学芸文庫、p. 217）

(6) 自帰依・法帰依の実践

釈迦牟尼世尊は、「身・受・心・法を觀察して、貪欲よりおこるこの世の憂いを調伏して住する」ことが、自帰依・法帰依の実践であると説きます。

これは、八支の聖道の「正念」すなわち「四念処」の実践にほかなりません。

八支の聖道における「正念」の実践は、「自帰依・法帰依」の実践だったわけです。