

正念の工夫

佐々木 眞應

1. まえがき

この話は、平成 23 年人間禅本部春期摂心会において新作提唱としてお話したものです。

本日は「正念の工夫」ということについてお話し致します。

一昨年秋の本部摂心会において、金峰庵老師が「四弘誓願とその展開」と称する新作のご提唱をなさいました。その最後の所で、「正念の工夫について」お話しされています。金峰庵老師は「正念の工夫について」以下のように述べておられます。

『我が人間禅の三省願文の第 1 には、「正念の工夫断絶するなからんことを願う」とあり、この正念の工夫不断相続ということが、坐禅修行の中で極めて重要な意味をもつものであることが示されていることは御存知のとおりであります。耕雲庵老師は人間禅 30 年史の「人間禅の来由」の中で、「念々正念、歩々如是」の標語を説明されるに当り、“念々正念”とは三省願文の第一にある「正念の工夫断絶するなからんことを願う」であり、“歩々如是”はその第二にある「如是の活法軽忽するなからんことを願う」の謂いであるとされた上で、「我が人間禅においては、これをもって理想的な心の修練法とする。そしてこの修行は死ぬまで絶やすべきでない。彼の公案の工夫とか提唱の聴聞とかは、その補助にすぎない。念々正念、歩々如是であるべく、道眼を磨き道力を養うための方便として、古人の実修したこの方法が適当なるものと認めて、これを採用しているに過ぎない。もし

これに代るべき、よりよい方法が案出されるならば、我々はその方法を取り入れることに、やぶさかなるものではない。故に人間禅は、古来の講本や公案を離れても成り立つが、念々正念、歩々如是の実習を離れては、万に一つも成り立たないのである。」とされています。……

そして、「正念工夫の重要性に触れる言説は多くあるのに比し、正念工夫の何たるか、「正念」の端的に言及したものは、ほとんど見当たりません。それは、この「正念」或いは「正念の工夫」こそ、仏祖密に付する所の如是法の端的であるが故の必然の結果であるとも思われますが、少しは手がかりとなる言説がほしいところであります。』と。

まさに正念の相続は、深いところにおいては、仏祖密に付する所の如是法の端的となるものだと思いますが、そんな高い境涯の所を、毎日、三省願文を唱えて「正念の工夫」ができているか、反省せよ、というのも、これまた難しい話であります。まずは、「正念」がどのようなものか、を知っていなければなりません。しかる後に、修行が深まり、「正念の工夫」が深まって来て最終的に仏祖密に付する所の如是法を得るという順序であります。深い所までゆかなければ、正念が得られないのでは、始めから正念の工夫の仕方が有りません。

2. 正念とは

正念という語はインドのパーリ語から漢訳されたものであるということで、字面を読んだだけではその意味は判りにくいです。

私は正念というのは、好き、嫌いの心の判断を入れなくて、只、観るだけの心の状態であると思います。ここで、観るという漢字は、観自在菩薩の観、観察の観の字をあて、観ると読みます。簡単に言ってしまうと、我を出さないで、自分の持っている色を出さずに、只、観ている状態です。こう云ってしまうと、なんだ、そんなことか、簡単なことじゃないかと思ってしまうかも知れませんが、これが簡単なようでできない、どうしても自分の好き嫌いが入ってしまい、これが自分の観方である、としてしまいます。しかし、この「只、観よ」ということが、実は仏教の教えの初めであり、終わりというくらいの重要な教えなのであります。

正念工夫という言葉は静的な坐禅をしている時だけでなく、動的な状態、つまり普段の生活の中での心の状態についても云います。また少し話が飛ぶかもしれませんが、正念の状態というのは、自他不二とか、主客未分の状態などとも言うことができます。

五蘊（色受想行識：自分の持っているこの肉体と心）をエゴと言います。懺悔文に「我が昔より作る所の諸悪業 皆無始の貪瞋痴に由る 身口意よりの所生なり 一切 我れ今 皆な懺悔せり」と有りますが、この貪瞋痴はこのエゴ（五蘊）から出ているのであり、簡単に言えば、貪瞋痴とは自分がすぐに出す、好きか嫌いかまたは無関心かの心であります。脳に貯えられた情報、これはエゴであって、本当の自分ではないのであります。エゴを出さないで、ただ観ているというのが、本当の自分が観ているのであり、これを正念に住するというのであります。

わたし達は普段、この体、この心が自分と思ひ込み、この自分をもっとも有利になるよう、得になるよう、より永らえるように、などなどと、常に大脳で考えています。何か一つのことをしていても、同時並行的に頭を働かせ、常に心は未来のことを考えているか、そうでなければ過ぎ去った過去の事を考えながら行動しているのが常です。自分の持っている色に基づいて行動する。内山興正老師はこれを「思いの世界にいる」と云っておられます。この「思いの世界」におることこそ、迷いの根源であり、苦の根源なのであります。お釈迦様が云っておられるのは、この「思いの世界」から出ることであり、その方法を只、観なさい、と言っておられるのであります。自分が「思いの世界」に入ってしまったということは、自分では、なかなか見抜けない。従ってそこから出られないので、同じ事を繰り返すのであります。自我、エゴとしての判断のもとで見えてしまう癖がついているからであり、これが自分自身を見失ってしまったということなのであります。これに気づいていない。それに気づくためには、まず、自分がやっている現実の目の前の事だけを只、観る修練をするのであり、それが坐禅であります。ただ観れる状態になる修練として、呼吸法を使います。我々は呼吸、息というものを、いつもしているのであり、この肉体が行っている呼吸、息、を観るのであります。これが正念になる練習であります。

自他不二という言葉が有ります。これは正念にいる状態のことです。只観ているという正念状態の徹底した状態をさします。通常、我々は脳を働かして物事を理解しようと、あれこれ考えますが、その観方は自と他の差、自と他の違いをはっきりさせる観方です。しかし、この正念の観方は自他不二の観方です。対象と一体になることにより、対象が本当に分かる方法なのであります。こういう状態は自分と他人の畔を切るとか、主客未分とか言います。これらは自他不二と同一の意味であります。

3. 坐禅の仕方

もっとも大事なものは、只、観る、という事に徹する事です。只、観るといことが、自他不二、主客未分につながる方法なのであります。

その方法には、坐禅とか念仏とか読経とか祈りとか、いろいろあるのですが、どの方法も目的は一つ、主客未分になることのであります。坐禅による方法が伝統的によく行われてきており、禅ではこの方法を用います。そして、この自他不二、主客未分の心を習得する方法として呼吸法を用います。呼吸法にも数息観、随息観などの方法があります。しかし、いずれにしても、主客未分になるというポイントが目的であり、それにはなっていないなら別に手法は問題ではありません。

坐禅においては、止観が大切であります。坐禅では、この止と観を同時に行うのであります。止というのは意識の集中であり、観（観る）、というのが主客未分となることのであります。

坐禅により、この観、只観るとい状態が深まると、息または呼吸を只観ている状態となり、自我、エゴの心が発動していない状態となるのであります。もちろん決して意識がなくなるのではありません。あくまで呼吸を観ている意識は有ります。坐っているとボーとしてきて、恍惚状態におちいるようなことが有りますが、これが正しい方向かな、と思う人が居りますが、これは、全然違います。あくまでも、観、観なければいけない。観るだけでないと自我が無くなる状態に至らない。この状態では、只観るけれど、脳の具体的働き、自我、エゴの判断は伴っていない、そういう状態です。自我、エゴを発動させず、対象と一体になっ

ている、只観ているという状態です。

静坐においては、随息観や数息観を行い、呼吸、息を観るか、または数字をカウントするのに集中します。この時、なにか、目標を決め、いくらまで勘定して、とか、こう深呼吸をして、また吐いて、などと心で、はからいながら集中をやっているのでは、それは自我、エゴの頭が働いてしまっている状態であり、只、観るになっていません。息なら息を只観るだけ、つまり随息観なら息を吸うとき、吸うていると観、吐いている時は、息を吐いているのを観るだけ、息と一体になる、これに集中するのが、止観であります。最初のうちは吸うている、吐いている、という意識があるのは仕方ないですが、状態が深くなり、息と一体になってきます。自分を入れずに只観るといのは、対象と一体になるということになります。

こういう状態が主客未分（主が自分で、息が客）、別の言い方で、三昧状態になっているともいいます。この状態は、エゴ、自我が落ちていることにより、実現されるものであります。

観るといことがむつかしいのは、自分の頭というか、考えを入れずにやるということが、むつかしい点です。雑念というより、普段のくせで頭の中で段取りや、いろいろなことを考えてしまう。それは只観るといことになっていない。やはり我というものが発動してしまっているのです。

主客未分の観方ができれば、観察する対象と自分が一体になるため、その対象とする物事の原因とか、本当の性質が明らかになってくる。怒りや心配などを本当に観れば、我々は どうして、怒りや心配が湧いてきたかが分かります。本当のこと、原因がわかれば、我々を縛っていた力は無くなり、怒りや心配、不安が消失することになります。

耕雲庵老師が云われた「数息観のすすめ」の後期の部分に、「後期では、もう呼吸などは意識せず、従って息を数えるのでもなく、そういうことは一切忘れはてしてしまうのです。忘れるといっても、数息観はしているのですから、ただ放心状態になっているわけではありません。」という所がありますが、この所はまさに、呼吸を只観る、ということを表されていると思います。まさに呼吸をしているこ

とを意識しない（意識すると主がでてきて、主客未分にならない）のであり、従って数を数えない（数を数えると数える意識、つまり主がでてくる）のであり、そういうことは忘れはてるのだ、とあります。忘れはてよ、と云われてもなにをどうせよというのか分かりにくいですが、要は、ただ今やっている呼吸を只観ると言うことであります。更に「忘れるといっても、数息観はしているのですから、ただ放心状態になっているわけではありません。」とは、只呼吸を観るだけですから、もちろん意識ははっきりしています。耕雲庵老師が述べておられる呼吸の仕方が、主客未分になる呼吸の仕方である、ということでもあります。

4. あとがき

坐禅でまず、正念になる方法を得て、次ぎに動的な経行や、公案の工夫、作務などに修行を広げてゆくのですが、坐禅つまり静中の工夫から経行、作務への動的な工夫へと一貫するところの基本は、正念になっていることであり、具体的には只観るということ、これが正念になるということでもあります。

本日の話は正念に住するということが、どういうことか、ということを申し上げました、すなわち、坐禅は主客未分の見方を修練するものであり、これが正念に住するための基本であります。

■ 著者プロフィール



佐々木眞應（本名／孝友）

昭和 18 年、大阪府生まれ。大阪大学大学院修士課程修了。平成 17 年、大阪大学大学院工学研究科退職、同特任教授。工学博士。昭和 57 年、人間禅小野円照老師に入門。現在、人間禅師家。庵号／巖光庵。