

提唱 数息観のすすめ抄講話

数息観を味わう

第一話 中期の数息観

丸川 春潭

1 はじめに

この『数息観のすすめ』(注1)は、耕雲庵立田英山老大師が61歳になられたときに書かれたものであり、そして【先師(両忘庵釈宗活老師)の百ヶ日忌にあたって】と記され、最後のところに【嗣法居士英山 合掌】と記された書物であります。真に両忘庵老師への真正の見解として捧げられた書物であるわけであります。

老師はこの時既に、師家(注2)になり二十数年を経過され、禪者として最も力を蓄えられ、そして円熟された境涯であったかと思われまします。

この書は、普通初心者のために人間禅ではよく使われておりますけれど、何度も申し上げましたが、これは伝法の書でもあるのであります。初心者にも優しく説かれ、そして禅の究極の伝法にまで地続きでだんだんに高く深く導かれているところは、耕雲庵老大師の独壇場であり、空前絶後であると思えます。

今年5月1日、人間禅本部摂心会(注3)の最後の提唱(注4)で、『数息観のすすめ』を提唱しましたが、その後6月に鎮西道場で、8月に房総道場で、5月の時の提唱の前半部分、すなわち中期の数息観のところを少し詳しくして提唱しました。それを基に若干筆を加えたもの

を『禅』誌原稿といたします。

本文

中期は1から10まで勘定して、再び1に戻るやり方です。この方が楽なように考えられますが、実はそうではないのです。というのは、中期では例の三条件（注5）を絶対に守ることになっています。数を間違えることは殆どありますまいが、雑念のはいることを全く許さないということは、難中の難です。いかに微細な念慮でも、数息以外のことにわたる時は、容赦なく1に戻してしまいます。蚊が過ぎるのはおるか、よしんば雷が眼前に落ちたとしても、さらに二念を継がず（注6）となると、これは1000人中に1人もないと申しても過言ではありませんまい。でもこれ位のことができなくては、数息三昧（注7）の力を得たとは決して申せないのです。数息観も中期の錬磨を長く続けていけば、ついにはこの三昧の力を養うことは請合いです。

前に初心の間は、環境に支配されやすいから、暫く閑処を選んで数息観の練習をするようにと申しましたが、今やこの三昧の力を養いえたならば、どんな環境にも左右されるようなことはありません。大燈国師のお歌でしたか、<坐禅せば四条五条の橋の上行き来の人を深山木にして>というのがありますが、数息観も中期の終わりになりますと、こんな心境まで達しえられます。これは数息観を試みている時ばかりには限りません。その三昧の力が発揮されて、たとえば大変喧噪な場所で精密な仕事に従事している場合でも、周囲に関係なく仕事の中に没入することができます。また、いかなる逆境に立っても、「亦風流ですなア。」と平然として、日々是れ好日の日送りをすることができます。武道にしても芸道にしても、この域まで達することができたなら、まず名人とか達人とか称することができます。

2 中期数息観の仕方と三昧状態

中期の数息観は、初期の数息観が二念を継がずということに対して、一念不生（注8）の数息観であります。耕雲庵老大師の言われる「雑念の入ることを全く許さない」数息観は、一念不生であります。

受け身的な二念を継がずの数息観から一段上に登り、そして深めなければならぬのであります。この一念不生の数息三昧を完璧にやりきるためには、息を数えるという一点に余程集中しなければ不可能であり、一念不生でなければ中期の三昧力を身に付けることはできません。

「人間は、考える葦である。」という人間の宿命を、三昧力をしっかり身に付けることにより、一時的にしる意志の力でこの「考える」ということを完全に止めるのであります。完全に止めるということは、繰り返しますが、二念を継がずということでは決してありません。一念不生であります。

従って勿論、これは容易なことでは達成できません。両忘老師は、「頭燃を救うが如く急切なるべし。」と表現されておられますけれど、その達成にいかにも人間力・精神力が必要かということでもあります。

また道元禅師も磨瓢庵白田劫石老師も、坐相について微に入り細に入り細やかに述べられておりますけれど、これはまず坐相ありきで厳格に言われているということではなく、自分がこの数息三昧に達するためにはどうしてもその坐相が必要不可欠であったという白状に他ならないのであります。私はそう確信しております。例えば目を閉じた状態では駄目ですし、背筋もピンと伸びていなければできません。腰もしっかり入っていなければ10まで数えることは無理です。

たかだか1分から1分30秒の短時間の呼吸10回を、一念不生で数えることが極めて難しいということは、考えれば、人間というものはおかしな生き物であります。数息観は昨今ポピュラーになり多くの人が

やっておられますけれど、10まで数える約1分半を完璧に一念不生に徹する三昧を行取されている人は、ほとんどいないといって良いでしょう。

洪濤庵東絶海老師が以前に10まで数え切れた時には、思わず万歳を繰り返したと言われたことがあります。その時、「この男、やるな。」と思った次第であります。ことほど左様にこの中期の数息観は容易ではないのです。

中期レベルの数息観では、坐り始めよりもしばらく経った時の方が、雑念が多くなる傾向があります。そして45分の最後の15分ほどで、頭髪が燃えるのを念力で消そうとするように、集中力を高めて1～10までの一念不生を完遂する。

猫が鼠を捕らえる時の集中で、一呼吸を数える。この一呼吸の数息の深さと純度が大切で、それを10回続ければ中期の数息観が1回完遂できることになる。まずは1炷香(注9)の中で1回は完璧にを目標に頑張る。それができるようになると5回に目標を上げていく。5回以上できるようになれば、もう後期に進んだらよいでしょう。

朝の1炷香で1～10までが完遂できなかった時、リベンジで昼休みとか夜寝る前に、2炷香目を坐ると非常に効果があります。これはぜひお奨めです。

しかし10まで一念不生で数えられたと言っても、この中期の三昧においてはピンからキリまであるわけで、耕雲庵老師も仰るように、雷が傍らに落ちててもびくともしないで一念不生が続く御仁は、1000人に1人あるかないかであります。すなわち、この中期も後半になってくると、一念不生が、最初は薄氷を踏むようにして達成され、それでも大変なことですけれど、その程度ではなく、一念の影も気配もない盤石に安定した数息観が、この中期の後半になってくると行取できてくるのであります。

すなわち数息の仕方についても、一呼吸の数え方がだんだんと深く、

そして純化してくるのです。言葉で表現できませんが、一呼吸一呼吸が独立して純粹に正受され、そして完璧に不受となるのであります。すなわち、数息の質がだんだんと上がってくるのであります。そしてしかも、これが継続するのであります。

こと三昧においては、質(深さ)と継続の二つのファクターがあり、これが揃って中期の数息三昧が完成するのであります。継続について一言付け加えるならば、数息の継続は指数関数的に難しく高度になるということです。すなわち、数が倍になれば難度は4倍に、数が3倍になれば8倍に難度が上がるということでありました。しかし、呼吸の一息一息が強く正念化されていれば、一念は生じてこないものなのです。正念化が弱ければ、一念が芽生えてきて、せいぜい「二念を継がず」の数息観になってしまうのです。この一呼吸の数息の正念の強さ、純粹さを数息の質というわけで、これがしっかりと手に入れば、1から10までの完璧な数息観を5回でも10回でも続けることができるのです。『宝鏡三昧』にも、【ただ良く相続することを主中の主となす。】と締めくくられており、継続することの大切さとその容易ならざることが示されております。

3 中期数息観の効果と働き

この中期の三昧が身に付くと、耕雲庵老大師が述べられておられように、周りの環境に自分の集中力が煩わされなくなるということは当然であります。

これは、スポーツ選手の集中力にも通ずるものであります。古い話ですが、打撃の神様といわれた川上哲治が、全盛期のころ、投手の投げってくる球の縫い目が見えると言ったのは有名な話ですが、この中期の三昧力が身に付いていたものと思われます。女子プロゴルファーの草分けである岡本綾子が、アメリカのメジャークラシックで優勝した時のラウンドは、黒山の見物客に囲まれての一打一打になったけれど、

パットを構えて球の前に立つと、観客の姿もざわめきも全く消えていました、と言っていたのを覚えています。

とにかくこの中期の三昧が身に付くと、たった1分ちょっとの一念不生が1炷香(45分間)の中で数回完遂できただけであっても、自分の全ての行動に、無意識に張りが出てくることは確かであります。これは自分でも実感できる驚きであります。一日一炷香の中でこの中期の数息観が行取されることにより、三昧の三つの要素(正念相続、自他不^ふ二、正受にして不受)(注10)が純粹に実践できるようになるということでもあります。当然あらゆることに生き生きとコミットできてるようになるのであります。まさに充実した日送りということになり、自信というものがここで本物になるわけであります。自信という言葉もよく使われますが、本当の自信は理屈抜きです。しかも他人と比較しての相対的なものではありません。だからこそ、これは本当に確かな手応えと確かな納得を伴うものであります。

また、実際の仕事における効果も当然出てくるものであります。技術開発における独創的な発明や、研究における前人未踏の発見には、知識を主体にして築き上げたものではなく、「思考を超えたひらめき」が必要になります。対象と一体になる三昧を基盤にして、人智を越えた自然の摂理^{せつり}を感じ取ることが必要になってくるのであります。

俳優とかタレントに対して良くいわれる、俗に「人に花があって、鬼が付く。」という言い方をしますが、歴史に残る名優になると、そういわれる根拠もこの三昧力のしからしむる所でありましょう。また、そういう職業的な特殊な人でなくとも、一般的にも、立ち居振る舞いがきらきら輝き、かつさわやかな清風起こる人に誰でも成り得るわけであります。また本当の個性というものの発露も、この中期の三昧が身に付く段階に来て初めてできるというものであります。

禅というものは、考えてみれば面白いものです。世の中では、すべ

で考える！考える！であります、考えるな！考えるな！を徹底するわけであります。完璧に念慮しなくなったら、すなわち「智」を一時的にしるすっきり止めてしまったら、素晴らしい景色の広がりが見え出すのであります。「慧」の眼が開かれ、人類が高度に展開してきている「智」の世界に勝るとも劣らない、感性の、精神文化の世界が見えてくるのであります。しかしそれは、今はやりのスピリチュアルではありません。リアルといえ、ここにいたって本当のリアルとはこれか！と発見するべし、の本物のリアルであります。スピリチュアルは似て非なるもので、それはまだまだ「智」の世界から本質的に抜けていないものであります。ぜひ、この一念不生の橋を渡って、本当の三昧の世界に入り、本物の「スピリット」を掴んでいただきたいものであります。

また数息観というものも面白いものであります。たかだか1時間くらいの特殊な限定的な修練ですが、この短時間の修練で後の23時間が俄然変わってくるのであります。すなわち人間力にかかわる活力が注入され捻子が巻かれるとともに、質的な点での人間の品格とその人の薫りが変わってくるのであります（後者については次話にて詳しく述べます）。そして無意識のうちに、自然に三昧の三つの要素（正念相続、自他不二、正受にして不受）が日常の所作の中でできてくるようになるのであります。考える輩の人間が、一念不生を短時間でもやり切ると、知性ではない素晴らしい人間の感性が発露してくるのであります。いままで雲によって隠されていた満月のように出てくるのであります。

4 禅の修行と数息観

禅の修行に関連させていえば、どの公案（注11）でもそうでありますが、特に見性（注12）する時には本人が自覚しているかどうかに関

係なく、必ず一念不生の三昧に至っているのは間違いありません。時間の長短は別にして、必ず至っているはずであります。

私は若い頃から、後輩が見性した時には「見性した時が一番大切な時期であるし一番危ない時期だから、とにかく坐り込め！」と、「坐る以外にも、たいてんらいはい大展礼拝(注13)を繰り返すとか、きんひん経行(注14)をしても良いからとにかく三昧に浸り込め！」と忠告助言してきたものであります。

公案に対する「見解の形」ではなく、その三昧の境涯が命なわけにありますから、その三昧の境涯を足の裏にすり込むように身に付けることが大切なのであります。どの公案でもそうではありますが、許された公案を後日、一念不生の三昧で自分で見性し直すことが肝要であります。

時々初関を許されたけれども納得ができないと感じている修行者を見かけたりしますけれども、見性の時の一念不生の三昧の境涯というものは、とても言葉で表したり、言語的に記憶に残せるものではないわけであります。放っておくと次の撮心会までに一念不生の三昧の境涯がだんだんと消えて、逆比例するように、呈し許された見解の模様とか言葉が、境涯と切り離された活字的言語の記憶でのみ残るということになるのであります。こうなると見性の境涯を振り返っても感動できるものではなくっており、頼りなく納得感が得られないということになるのは至極当然なことであります。公案を頼り、公案の見解を模索する傾向は、禅学症候群に既に入っております。一念不生の本当の三昧に成り切ることが肝要であり、これがしっかりしていないと自信がなくなり、公案だとか見解だとかを頼りにするようになる。人間形成の禅としては本末転倒であります。

これは初関だけでのことではなく、200則のどの公案でもそうであります。公案三昧が幹であり、それを徹底することによって、その公案に塗り込められている仏祖方の境涯に近づいていくのであります。

室内の参禅の内実はいくまで三昧の境地であります。室内で許された後、摂心会が終わって日常の雑務に埋没してほったらかしにしておけば、その則の三昧の境涯が知識化するのは必至であります。摂心会中の室内ではその則の三昧の境涯に間違いなくなっていたのに、知識化した後から思い出すようでは、砂を咬むようなものになるのは当然であります。

耕雲庵老大師は、<思い出すよじゃ 惚れよが浅い 思い出さずに忘れずに>とよく提唱で、引き合いに出しておられました。

自分で納得できないと自覚できている者はまだ良心的に反省をしているからましというものですけれども、それにも気がつかない者が大勢いるのではないか。この中期の数息観が日常において行取されていないと、公案ばかりを数える禅学になるのであります。公案を透過した後の日常の数息観三昧でもって、その公案の境涯を裏打ちしなければ、後始末ができていないと考えるべしであります。

この中期の数息観が日常において行取されていないと、修行者の見性悟道の修行が、三昧を身に付けていく人間形成の道に結びついて来ないのであります。たとえば公案に『五蘊皆空』という則がありますが、この色・受・想・行・識蘊を日常の毎日、毎時、毎分、毎秒において空じられていることが、人間形成の完成には欠かせないのですが、中期の数息観が一日一炷香の中で行取されていないと、本当には五蘊皆空が実践できないものであります。

5 数息観の値打ち

とにかく20年、30年数息観をやってきた旧参の修行者といえども、一炷香の事前と事後の三昧レベルのギャップは大きいのであります。このギャップの大きさを正受すれば、すなわち、一炷香の始めの頃はとてもまともに数えられなかった三昧レベルが、最後の5分になるとピシッと数えられるように三昧力が付いてくるのを実感しますと、一

炷香の値打ちといたしますか、ありがたさがつくづく嘸^かみ締められるのであります。これはもう理屈抜きに境涯が本当に上がってきているということでもあります。こうなると一炷香をサボれなくなるといいますが、まず最優先で一日一炷香の行取をしたくなるのであります。

まさに、耕雲庵^{おお}老大師が仰せられた「私が今日あることを得たりと、言うことを許されるなら、一日一炷香を正直に実行してきたからである。」であります。これは実に重い言葉であります。

これが毎日繰り返され、蓄積されるとなると、三昧を身に付けるという修行にとって、本当に一日一炷香がいかに大切かは推して知るべしであります。耕雲庵老大師の述懐が本当にその通りと、自分で実践的に合点できなければならないのであります。

そして本文にありました【いかなる逆境に立っても、「亦風流ですなァ。」と平然として、日々是れ好日の日送りをする】ことができるようになる。この根拠もまさにここに基盤があるわけであります。いかなる逆境に立っても、亦風流！と切り切れるようになるためには、この中期の数息観も後半のところまで熟達する必要があります。

これは山岡鉄舟居士の<晴れてよし良し曇りてもよし富士の山 元の姿は変らざりけり>の境涯ですが、本当にこの境涯に自分が至っているかどうか、身に引き戻して反省する必要があるというものであります。本当にいかなる逆境においても、亦風流！と言えるかどうか。長年連れ添った^{はんりよ}伴侶に死なれることもある。一人しかいない子供に先立たれることもある。それでも亦風流！と言えますか。こういう反省が、この中期の数息三昧が本当に熟達しているかどうかの検証のチェックになるというものであります。

6 中期数息観の結語

中期の次にまだ後期の数息観という世界があり、これは末後^{まつご}向上(注15)という人間形成の最終行程であります、この後期の数息観につ

きましては、次回に講じることといたします。

耕雲庵老大師が、数息観に中期があり、そして後期の息を数えない数息観があることを示し残されたことは、我々にとっての最大の遺産であります。まことにありがたいお示しであり、我々のみならず後世の志を持つ膨大な子々孫々に究極の道を示す光になるものと思います。耕雲庵老大師のこの大慈大悲に対し、焚香九拝し、そして『立教の主旨』の進展をお誓い申し上げます。

合掌

平成22年盛夏

耕雲庵老大師児孫 葆光庵春潭 焚香 九拝

編集部注

- (注1) 『数息観のすすめ』：著者の長年にわたる禅の修行を基に、数息観の効果や仕方、坐禅の仕方等について懇切に説明されている。「坐禅の最も初歩であるが、また最も終極である。」といわれる数息観について、前期・中期・後期ごとに、その取り組みと境涯について説かれている点は、他に例を見ない。人間禅叢書そうしょの第1編。
- (注2) 師家：禅の法脈を受け継いだ指導者。
- (注3) 摂心会：心を摂する会。摂心は、心を治めて散らさないの意。一定の期間（通常1週間）、正脈の師家の指導の下に本格の禅の修行が行われる。
- (注4) 提唱：講座。師家自身が体得している如是法にょぜ（大自然の生命。誠。）を講本をかりて、そこにまけ出すもの。
- (注5) 三条件： 勘定を間違えないこと。 雑念を交えないこと。 以上の二条件に反したら1に戻すこと。
- (注6) 二念を継がず：見たら見たまま、聞いたら聞いたままにして、そのまま数息観を続けていくこと。
- (注7) 三昧：全身全霊をもって一事（この場合、息を数えること。）に打ちこみ、それに成りきってゆくこと。三昧の三つの要素については、(注10)

を参照のこと。

(注8) 一念不生：一念(雑念)をも生じさせずの意。

(注9) 1炷香：線香1本のこと。

(注10) 正念相續：数息という一念(正念)だけが生き生きと、かつ純粹に、少しの切れ目もなく相續していること。

自他不二：数える自己と数えられる息とが不二一如となり、しかもその数息を觀察する自己も消えて、ほんとうの数息そのものになりきること。

正受にして不受：澄みきった明鏡のように、外界の刺激を正しく受納し、しかも後にいささかも痕跡をとどめずに、数息の一念を働かせていくこと。

(注11) 公案：公文書の意。人間として誰にも共通な人生の根本問題に対する仏祖の真正の見解。絶対の真理そのもの。人間禅では、肝要な公案200則が順序立てられ、公表されている。

(注12) 見性：迷いの根源である虚妄の我を殺し尽くし、大自然の生命と一体の真実の自己としてよみがえ蘇ること。

(注13) 大展礼拝：大だいてんはい展は拜いのこと。坐具(礼拝のときに敷く布地の敷物)を折らないで長くのべて礼拝すること。特に丁重に敬意を表するものである。

(注14) 経行：動中の工夫(身体を動かしながら三昧の力を養う。)の一つ。静かに歩きながら、一心不乱に一つの念慮になりきること。

(注15) 末後向上：見性了々底の境涯。悟了同未悟(悟り了おわって未だいま悟らざるに同じ)の境涯。

著者プロフィール



丸川 春潭しゆんたん (本名 / 雄浄)

昭和15年生まれ。大阪大学理学部卒業。住友金属工業技監、日本鉄鋼協会理事を歴任。元大阪大学特任教授。現在、中国東北大学名誉教授。工学博士。昭和34年、人間禅立田英山老師に入門。現在、人間禅総裁・師家。庵号 / 葆光庵。