

禅

36号(通卷216号)



坐のすすめ

丸川 春潭

はじめに

数息観法は、仏教が開かれる前からあった東洋的観法であって、仏教や禅の固有のものではないといえます。人間禅の大先輩である長屋先生がオーストリアなどで実践された数息観坐禅は、カソリックの牧師さんが中心になって行われており、まさに宗派を超えているのであります。

しかし、坐禅を組むという言葉にしても、数息観と坐禅という言葉の結びつきから、数息観は禅の前段であって、やはり宗派性がないとはいえないという感覚が、多くの人に受け止められ続けていることも事実であります。

そこで坐禅の坐と禅を切り離して、「坐のすすめ」と「禅のすすめ」に分離し、それぞれを明確に特徴づけながらメリハリを付けて普及させて行くことが必要であると考え、先ず「坐のすすめ」についてお話しします。

「坐のすすめ」の内実と位置づけ

「禅」から切り離れた「数息観の坐のすすめ」は、それだけで独立してそして完結した「行」として評価できます。居士禅者の日常における一日一炷香においても、各地区での静坐会においても、禅を切り離れた坐の数息観で全く十分であります。

1 人間形成のための「坐のすすめ」

人間形成のための「坐のすすめ」を普及するに当たっての留意事項について、以下に述べます。

武道、技芸道、宗教各派には、それぞれ独自の個別の集中力・三昧力を養成する方法を必ず持っていますが、普遍的でどういう思想信条を持っている人にも採用できて、しかも効果がある洗練された方法が、数息観の「坐」の行であります。

数息観の坐だけでは道眼を磨くことはできないが、道力を付けることは条件が揃えば、ある程度までは可能です。すなわち禅と切り離れた数息観の坐だけでも人間形成はある程度は進められるのであります。どういう条件かを以下に三点列記します。

- (1) 良い指導者が必要です。数息観に長年骨折っていて、数息観評点の高得点に達している人の指導があれば、その人の人間形成のレベルまでは上達します。
- (2) 数息観評点表(注1)を活用して、上位にレベルを上げて行く方法を実践していると日進月歩することができます。
- (3) 週の例会に参加することから始まって良いのですが、最終的には一日一炷香にまで数息観の坐の頻度をあげる必要があります。

2 「坐のすすめ」の定型としての「一日一炷香」

古来より一日一炷香の大切さを説かれているのですが、その本当の意味は、なかなか理解しにくいものであります。

耕雲庵老師は、『数息観のすすめ』で、旧制第二高等学校の学生時代に東北帝国大学の総長の奥さん(瑞巖窟老師の法を継がれた方)から一日一炷香の大切さを諭され、「私は(老師)、それを正直に実行してきたのです。もし私がかから“今日あることを得たり”と言うこ

とを許されるなら、全くこの奥さんのお陰であると、今に感謝している次第であります。」と述べられています。これは人間形成の修行の秘密を白状されたようなものであります。

入門し参禅を始めた当座は、一日一炷香の重さ、大切さが判らないから、自分の一日一炷香実践の継続にまで結びつき難いのであります。

一日一炷香の意味とその味わいは、嚼めば嚼むほど味が出てくるし、深いものがあります。底が見えない深淵に望むが如しでありますので、やらなければ分らないし、分らない・見えないから本気で一日一炷香ができないのであります。

3 三昧力の持続

三昧力のポテンシャルの持続はどのくらい持続できるのかということですが、数時間の睡眠でそのほとんどが低下してしまうということを考えますと、24時間以内ということになります。

したがって日々の人間力を最大限に活性化させるためには、どうしても一日に一炷香が欠かせないのであります。正念の不断相続という言葉はよく言われますが、その主たる動力源もこの一日一炷香にあるのであります。

責任の重い仕事に従事している人、即断即決を活発発地に出して間違っはいけない仕事に従事している人、感性がなければ仕事にならない人ほど数息観の一日一炷香は、欠かせないのであります。

一日一炷香の賞味期限は24時間であるということですが、一日一炷香を続け、数息観を深めて行きますと、毎日の一炷香の三昧に到る時間が早くなり、前日の三昧の深さに容易に到るということになります。一晚寝ると三昧レベルが元に戻るということですが、確かに大部分は元に戻りますが、一日一炷香を長く続け、深い三昧が実践行として毎日繰り返されると、少しずつ三昧が身に付き、数息観をする前の素地の三昧力が底上げされてきます。

以上のことから、一日一炷香には短期的目的と長期的目的があるといえます。短期的目的は、その日その日を充実させ、自分の持てる力を最大限に発揮させるためという目的であります。長期的観点は、三昧が身に付くというしっかりとした人間形成になるのであります。

「坐のすすめ」の展開

「坐のすすめ」の数息観法は、全く宗教宗派から切り離して人間形成の実践方法として展開するという事で、次のような展開が可能になると考えます。

- (1) 公立教育機関(学校他)における「こころの教育」の実践
- (2) 企業内安全教育における実修方法として
- (3) 大学・企業・公民館サークル等での静坐会において
- (4) 剣道・柔道等の武道、茶道・書道等の技芸道における予備訓練方法

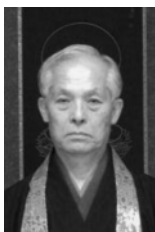
更に、「坐のすすめ」の精神は、数息観法にこだわらず、数息観と同じ効果を目指す三昧を身に付ける方法とタイアップして、迷っている人・悩んでいる人を救済してゆく、あるいは地域社会を正しく・楽しく・仲の良い社会に協働してあたるということが可能になるものであります。

例えば、念仏の行を三昧力を身に付ける実践行として捉えると、キリスト教やイスラム教における祈りや礼拝も同じように位置づけられ、「坐のすすめ」と同じ効果が期待できます。ここを共通の絆にすれば、どういう宗教宗派の方々とも把手共行できます。この考え方が「坐のすすめ」の精神であり、この共通項を共有することが地球から戦争をなくする唯一の道であると考えます。

(注1) 数息観評点表は、本号31頁をご参照ください。

「禅のすすめ」は次号にて。

著者プロフィール



丸川^{しゅんたん}春潭（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^{ほうこう} / 葆光庵。

