

提唱 数息観のすすめ抄講話

数息観を味わう

第二話 後期の数息観

丸川 春潭

本席は、「数息観を味わう 後期数息観」を講じます。「数息観のすすめの後期数息観」につきましては、昨年5月1日が最初でありまして、今年の3月の鎮西支部の摂心会が2回目、本席が第3回目であります。

ここに耕雲庵英山老師の『数息観のすすめ』から後期の数息観についての部分を掲げます。

……次に後期ですが、これは数息観を20年やった 30年続けたといっても、ただそれだけで誰でも達しうる境涯ではありません。つまり年数にはかかわらず、熱心の度に関係があるのです。前に細くとも長くということを申しましたが、それは前期・中期の話で、後期ともなれば短くとも太くと言いたいところです。禅門でも【勇猛の衆生の為には成仏一念にあり。懈怠の衆生の為には涅槃三祇に亘る】と申しております。ぶらぶらとやっていたのでは、幾十年坐ってもだめですが、勇猛心を奮い起こして坐れば、そんなに長年月を要するわけでもありません。

この後期の域に達してこそ、“よくぞ人間に生まれたものである”と、人生の本当の意義を味わうのですから、せっかく御縁のあった皆様にも、数息観をおやりになるなら、是非ここまで練達して戴きたいと、切に願う次第であります。

この域に達すれば、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ではありません。一休和尚のお歌に【忘れじと思ひしほどは忘れけり 忘れて後は忘れざりけり】というのがありますが、その意味での忘れはてるのです。むつかしいことを言えば、ただ念々において正念に住し、歩々において如是であるということです。こうなると全く禅者の境涯です。禅者の境涯と申しても、ただ室内を一通り畢つたの公案学を卒業したのという程度では、なかなかどうして夢にだにも窺い知ることのできない境涯で、よほど聖胎長養に骨折らないと達せられる域ではありません。

禅の話ができましたから、この際一言触れさせていただきたいと思いますが、私が常々修行者に対して、日々少なくとも一炷香を坐れと口ぐせのように申しておりますのは、何も毎日公案の工夫をせよと申しているではありません。参禅弁道だけでは、道眼は磨かれても道力が養われません。つまり禅者たるの境涯が円熟しません。禅の修行の目的は、実に念々正念歩々如是の工夫によって「われ今ここに如是」の境涯に到りうるにあります。とかく修行者にして公案の透過ばかりを目標にして、平常数息観に骨折って定力を養うことを怠っている者があるから、とくに申すのであります。元円覚寺派管長の宗演老師が“数息観は坐禅の最も初歩であるが、又最も終極である”というておられるのを、よく憶念すべきであります。それならば禅の修行などしなくても、数息観ばかりしておればよいではないか、とお考えになる方があったとしたら、それは全く別問題です。さっき公案学では道眼は開くかも知れないが、道力がともなわないということを申しました。数息観では定力は養えるでしょうが、真理眼は開けません。それでは心の支柱がありません。

やはり宇宙の生命・万物の真相・大道の根幹という問題になれば、脚實地に禅の修行をして転迷開悟の実を挙げねばなりません。

大分、話が脇道にそれましたが、再び申します。禅者は一生涯数息観を廃すべきではありません。そして数息観ばかりでは、真の人生の意義はわかりません。どうか禅の修行をなさる人もなさらぬ人も、これだけは意にお留めおきください。……

1 数息観の階梯

先ず数息観の階梯であります、耕雲庵老師の『数息観のすすめ』では、初期・中期・後期に分けられ、初期が二念を継がずで、1から10までの数息、そして、中期が1から10までの一念不生で数息する、そして、後期は呼吸を数えない数息観と、老大師は規定されておられます。

これはこれとして、数息観に初級・中級・上級の階梯を導入いたしますと大部分は初期・中期・後期と重なるわけですが、『数息観のすすめ』の中期の1から10までを厳密にという数息観を本当に徹底していけば、数息観上級に入っていくことができます。

すなわち、数息観評点で言えば、1から10までを一念不生で5回連続達成という80点以上になると、数息観の中期ですが数息観の上級に入ってゆくと見ております。

2 数息観中期の上級と数息観後期の関係とその実修法

この数息をしない数息観後期は、数息観中期が熟達して80点以上になり、数息観上級にならないと、本格の後期数息観は行取できないものであります。

すなわち、形だけ息を数えないということでは後期数息観にはならないわけでありまして、息を数えない後期数息観が本当に行取で

きるというのには、中期数息観の80点以上にならないと本格にはできないということでもあります。

数息観評点の80点（1から10までを5回一念不生でできる）を達成するというのには、これは容易ではありません。私の経験から言っても大変骨を折りました。これは一念不生を心がけた数息観では、息を数える中期数息観をなかなか達成できないということでもあります。

この打開策は、1から10までを一念不生で、ということに心がけた数息観ではなくて、一息に正念を込めるという正念息の数息観にならないと、なかなか5回連続という80点レベルの三昧境を達成するというのにはできないというのが私の経験であります。

すなわち、耕雲庵老大師もただ「念々において、正念に住してある」と述べられているように、正念息が数息観においてしっかり行取されなければ、一念不生を長く継続することができないのです。吸う息、吐く息の一息を正念で占拠しきってしまって、その一息の正念化が完全にできてから、その正念息を継続していくということになれば、結果として一念不生がズーッとできてくるということで、すなわち、正念息にギヤーが入ればしめたものであります。

1から10までの5回を一念不生でやっとかさできるというレベルではなくて、正念息にギヤーがかかりさえすれば、5回なんて問題でなく、10回でも20回でも、10分でも20分でも、チラッとした念慮もなしに安定して盤石の数息観を継続することができます。

この正念息を先ず呼吸を数える中期数息観で達成した後に、すなわち、1から10までの中期の数息観を一念不生ではなくて、正念息でズーッと徹底してできるようになってから、呼吸を数えない後期の数息観に移行すると本当の後期の数息観を行取できる、すなわち上級の数息観を深めることができるということでもあります。

3 後期数息観の二つの実修法

この後期の数息観の方法についてですが、耕雲庵老師は、「もう呼吸などは意識せず、したが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」と記述されておられます。

すなわち、吸う息を数えないばかりか、息をしていることさえ忘れる程の深い三昧の数息観を示唆されておるわけであります。中期の数息観三昧、数息観を1から10まで完璧に一念不生でやる、その為には、息を数えるという一点に集中する、これによって完遂できるわけでありますが、しかし、この後期というのは、息を数えないということですから一点に集中する定点なしに一念不生をやらなければならない。

したがって、中期の数息観よりもっともう一段難しくなるわけですが、先ほども申しましたが、ここでは一念不生という受け身の数息観から能動的な正念息にならないと、この後期数息観を安定して行うということができません。正念息にギヤーがかかりさえすればズーッと行けます。そのギヤーがかかるという、その調子で後期数息観に入っていくということが非常に大切なのであります。そうすると、本当に深い三昧の境地へ後期数息観によって入っていくことができるということです。

ただ、私が耕雲庵老師のこの数息観後期を何度も読み返し、自分で実際に坐っていく中で、どうもこの数息しない後期の数息観には二種類あるということに思い至っております。

一つは、老師が数息はしないが数息観はしているという記述のところがあります。これは息を数える中期の数息観の80点レベルの正念息の三昧が、数息をしないという後期の数息観にそのまま継続され、そのままズーッと正念息が続いていっていると考えます。すなわち正念という意識を呼吸に置いているということであります。

数息はしないが正念息でもってチラッとした一念も全く面出しさせないという状態の後期数息観であります。

4 数息観を超える観法

これに対し、もう一つの後期数息観は、先ほども紹介しましたが「呼吸などは意識せず、したがって息を数えるのではなく、そういうことは一切忘れ果ててしまうのです」とも述べられたものです。これは正念息も無くなっている三昧状態であります。正念息の数息をしないということは、数息観の範疇を超える坐禅であり三昧であります。これはもう数息観と呼ぶべきでない坐禅だと思いますので、もう少し綿密に後期の数息観を検証する必要があると思うわけであります。

すなわちこの後期の数息観に二つの違うレベルの数息観があると考えている訳です。

一つは、息を数えないけれどもやはり「頭燃を救うが如く急切なる」強い集中意識で取り組む正念息の数息観、中期の数息観で言えば80点レベルで、その三昧状態で数息をしないだけの正念息の後期数息観と、もう一つは、呼吸などは意識せず、したがって息を数えることを一切忘れてしまうという数息観、この後者の方は、数息観を超える観法であり、私はこれを、呼吸を忘れる観法として「忘息観法」と名付けて、前者と区別して考えておるわけであります。同じ数息をしない後期の数息観でありますけれども、明確に呼吸に正念をおく、集中する意識を堅持している正念息の数息観と、呼吸に全く意識を置かない、すなわち集中する意識が全くなくなった数息観とは一線を画して取り組むべきだと考えて、日常の一日一炷香を実行している次第であります。

5 忘息観法について

忘息観について申し上げますと、法理的に言えば、呼吸から離れる離息であります。雑念からの解放が正念息によって達成される、さらにその正念息の意識もそぎ落とした坐禅になり、迷悟両忘の坐禅三昧になるのです。これを忘息観法と名付けたわけであります。したがって、後期数息観に正念息観と忘息観の二つがあるということで、後者の忘息観は呼吸を意識しないという点で、新しい場に踏み込んできているのであります。

正念息は息を数えていないけれどもやはり呼吸を意識し、しかも正念をしっかりとその呼吸に置いている、正念をしっかりと堅持しているから、ズーッと継続して一念不生を続けることができるわけです。しかし、忘息観になると、全くよりどころも持たないと言いますか、呼吸にも意識をおかないわけで、耕雲庵老師は「短くとも太く」と記述されておりますが、耕雲庵老師といえども容易ではないからこういう表現になったのではないかと推測しています。この段階になりますと、両忘老師のおっしゃる「頭燃を救うが如く急切なるべし」という意識における集中というものは完全に無くなっております。

自分が呼吸していることを忘れているけれども、眼の前の全てが見える、まわりの物音が全て聞こえていて、しかし、それでいて意識の動きが全くなってしまっている。

その床の間の前で黙然と坐っている、掛け軸とその前の木製の仏像とその右側の花瓶の生け花と仏像の前の香炉と自分とが、物として全く同じように存在している。その部屋の一部の静物に成りきってしまっている。ここでは「観る」「集中する」「切る」という動詞が無くなってしまっているのです。

著語を二つここに置おきます。

みつくすしょうしょうのけいふねにわしてがとにいる
 「看盡瀟湘景和舟入畫圖」。これは禅林句集に在ります。

また、道元禅師さんしょうどうえい傘松道詠という歌を、磨甌庵老師が色紙に書かれておられます。

「いただきにかささぎ 鶺鴒の巢やつくるらん眉にかかれるささがに 蜘蛛のいと」。物として徹底して動かないからかささが頭に巢を作る、そして眉毛がまさに動かないから眉に蜘蛛が糸を張る、という歌であります。

この道元禅師の作られた歌でもって、忘息観の状況をよく味わうことができると思います。ここまで至って初めて日頃よく耳にします「布団上で死に切る」も、ここまでこないと本当には判らないものです。

この忘息観の状態は、とにかくどういう言葉でも表現しきれないのですが、唯一最も近いと思いますのが『宝鏡三昧』のせんこうみつゆう【潜行密用くのごとしるのごとし 如愚如魯】であります。

この【潜行密用 如愚如魯】、これは宝鏡三昧の著者、洞山良价禅師の正に珠玉の一句であろうと思います。かんもうたくじゆ寒毛卓豎であります。

6 忘息観法の事例

忘息観の事例として、如々庵老師が『わび茶の研究』の中で書かれている、これも確か1年前の5月1日の提唱で紹介したと思いますが、わかりやすい引用ですので、繰り返し講じたいと思いますが、沢庵和尚と宮本武蔵の両者を比較して、その両者に心の置き方というものがあり、心の置き方に境涯の差があるんだと如々庵老師は指摘されています。

宮本武蔵の五輪の書、「水の巻 兵法 心持ちの地」というのに「兵法の道において心の持ちようは、……心を広く直にして、きつく引っ張らず、少しもたるまず、心のかたよらぬように心を真中に置いて、心を静かに揺るがせて、其の揺るぎの刹那も揺るぎやまぬように、よくよく吟味すべし」と記述されている。

沢庵和尚の著書である『不動智神妙録』の中にも、心の置きどころという節があり「心は、どこにもな置きそ……どこにも置かねば、我が身にいっぱいに行きわたりて、全体に延びひろごりてある程に・・何処に置こうとて、思いなければ、心は全体に延びひろごりて大心になるなり。……一所に定めて心を置くならば、一所に取られて用は欠くべきなり。」とあります。

如々庵老師は、両者ともに非常に高い三昧の境地だけれども、宮本武蔵と沢庵和尚の境涯の違いは歴然としていて、前者の「心を真ん中に置け」というのは、達人の境涯であり、「心はどこにも置くな」という沢庵和尚の方は、その達人の境涯より高い名人の悟境であると高く評価されておられる訳であります。

この宮本武蔵というのは私流に言いますと、数息観後期の正念息で円熟した達人であると見ます。そして沢庵和尚は、忘息観の域に達していると言えるのではないかと思います。

「心をどこにも置かない」ということは、すなわち呼吸に意識を置かない、集中する意識のない三昧、何にも^よ拠り所を持たない三昧境、吾我の識蘊はもとより、あらゆる意識念慮が完全に無くなった心境、心はまさに解き放たれ、そして全てに行き届く、これが忘息観の一つの事例であります。

7 忘息観の境涯とはたらき

忘息観の境涯について申し上げますと、耕雲庵老師は『宝鏡三昧』の提唱におかれまして、「この『宝鏡三昧』は釈迦牟尼世尊が「我法王となって、法において自在なり」と告白しておられるのであり、この法王の法を潜行密用している端的であるとされ、また臨済宗開祖の臨済禅師は、【隨所に主となれば立^{りっしょ}処 皆真なり】と断言しておられるのは、この如是の活法を密用している証拠で在る」と耕雲庵老師が述べられておられます。

同じように耕雲庵老師がいつも仰せの【我、今ここに如是】というこの境涯は、忘息観に根っこが通じており、忘息観の深い三昧から出ているとみております。老大師は、また別のところで【念々正念歩々如是】と潜行密用し、【我、今ここに如是】の妙境に至るべし、とも述べられておられます。人間としての最高の人間形成の境涯であると思います。

先ほど、道元禪師の傘松道詠の、あの閑不徹（かんぷてつ）の澄み切った三昧が、同時に間髪を入れぬ禅機横溢した大車輪の働きになる。閑不徹と大車輪の働きが表裏一体になるわけであります。沢庵和尚の「ころをどこにも置くな」と教えた相手は、家光將軍の剣道師範役である柳生但馬守宗矩であり、この境涯に至れば両刃矛先を交える殺活与奪の場で、技神に入る働きができるということで、沢庵和尚は剣道家を指導しているわけであります。

こら辺のところを大灯国師の偈頌でもって著語します。

木落ち崑崗鋒骨冷じ

月斜めにして禅石暁開け難し

寒雲伴い来たる閑不徹

飛瀑さもあらばあれ忽雷を起こすことを

数息観の徹底が閑不徹の底まで実践的に理屈抜きで到達したら、「忽雷」を起こす働きまで出てくるわけであります。

ここが徹底出来れば、よくぞ人間に生まれたものであると人生の本当の意義を味わいうると耕雲庵老師は吐露されているのであります。

とにかく人間はすごい！ 人間形成というものは本当にすごいものであります。本当にすごい！ こここまで人間は深く高く人間形成されてゆくのであります。

『数息観のすすめ』で吐露されている、ここのところを忘息観の行取を通して、自分で実地に実感し、誠にそのとおりと言わなければ耕雲庵老師の児孫として、老師に対して申し訳がないというもの

であります。そして老師が引用されている釈宗演老師の「数息観は、坐禅の最も初歩であるが最も終局である。」と言われている、その終局というのもこの忘息観によって到達できるのであります。

老師はこここのところを、「ただ室内を一通り終わったの、公案学を卒業したのという程度ではなかなかどうして夢にだに窺い知ることができない境涯である。余程聖胎長養に骨を折らないと達せられる域ではない」と述べられている。ここに来て初めて本当に迷悟両忘の境涯も、「理」ではなく「事」で至ることができるというものであります。

磨瓢庵老師が何度も引き合いに出された「見師に等しきは師の半徳を減ず、見師に勝りて初めて伝授するに堪えたり」と述べられましたけれども、この磨瓢庵老師が講座台から「見師に勝るとはどうか?!」の声が今でも耳に残っております。これに対しても、やはり忘息観を徹底し宝鏡三昧をしっかりと行取して、磨瓢庵老師に対して見解を呈する必要があります。

ここに、ひとつ著語をしておきます。

著語「もし同床に臥せずんば争でか被底の穿たるるを知らん」

8 数息観上級の行取と公案参究

数息観上級に、中期数息観の80点以上と後期数息観の正念息観と忘息観の三つあることを先ほど申しましたけれども、こういう数息観上級に行ったときに公案がどう味わえるかということについて触れてみたいと思います。

これらの三つの中期5回 後期正念息 忘息観と進むにつれて三昧の深さもだんだんと深まってきますが、実際に一日一炷香を行ずる時には、中期数息観で連続5回以上をきちっとクリアしてから後期数息観の正念息を行い、そして最後に忘息観でしめる。こういう順番で私は現在一日一炷香をしておりますけれども、こう

いう上級数息観が日常において行じられるようになってきた時に、公案との関係がどう変わるかということですが、結論から言いますと正念息・忘息観を日常において行じ味わう中で200則の公案の見方・味わい方が、大分変わって来たという実感があるわけでありませう。

特に200則の公案の最後の10則ほどの末後向上の則の見方が変わって来たというふうに思います。これらの則というのは、「その人にあらざれば見せしめず」という則で、その一則一則の商量に師学が共に命をかけなければならない人間形成の仕上げの段階であります。

私自身、磨瓢庵老師の室内で命懸けで透過した則ばかりであり、その一つ一つに愕然とする新境地も経験してきたのでありますけれども、ここの数息観の上級を日常においてしっかり行取しつつ、これらの則をもう一度ズット綿密に見直してみますと、従来の平面的な則に対する見解でなく、その則の登場人物が立体的に見え、その人物の境涯がはっきりと見え出す、同じ見解でもその後ろの厚みが、深みが実感できてくる。そしてまた、自分でも一応納得し先師にも許されていたけれども、愕然とした落所を初めて発見したところがいくつも出てきているのであります。

洞山五位の「正偏回互三昧」は、室内で透過したといっても、理で分かっただけであり、その妙味は正念息が本当に身に付かなければ生きてこないし、「兼中至の火裡の蓮」の境涯は、忘息観をして自ら本当に至らなければ、その実境涯は夢にだに窺うことはできない、というものであります。

「十重禁戒」にしても、正念息が本当に身に付くまでに聖体長養されなければ、十の戒が混然一体となって生活の中で行じられないものであります。

従来から言われてきたことでありますけれども、公案参究によっ

て道眼をひらき、数息観の行取によって道力を付けるということ、私自身も何回も言ってきておるわけですが、ここに至って考えますと、三昧力の深化によって初めて公案がしっかりと見えてくる、噛み破ることができる、三昧力の進化によって、はじめて道眼が本当に開かれると、そういう事もあるものだと思ひ至るのであります。

まさに臨濟禅に伝わっている公案とその参究が深い三昧力によって、いよいよ^{うた}転た鮮やかに、その素晴らしさが蘇る、と云うことであります。

逆に言うと、80点以上の深い三昧状態に、実際に一日一炷香の中で入り込まなければ、公案の透過は成し得たとしても、その妙味というものを本当に噛みしめ、その境涯を身につけるといふことはできないのではないかと思います。

また、今度は逆に三昧を深めるだけの只管打坐では、公案に込められた祖師方の崇高な香り高い境涯を我が物にすることは極めて難しいということでもあります。

話をちょっと変えまして、青嶂庵老師が「200則を室内で透過しても、なぜ師家分上の境涯にまで至らないのはどうしてかね？」と私に質問を投げかけられました。それは青嶂庵老師がご逝去される1カ月前の平成18年12月の終りに熊本の御自宅にお見舞いに行った時であります。最初にいきなり老師から最大の関心事として苦しい息遣いの中で、この言葉を投げかけられたのであります。爾来、4年5カ月の工夫の結果として、その見解^{けんげ}であります。数息観上級、とりわけ忘息観が本当に理屈抜きで行取されていなければ、真の嗣法者になれないという事であり、と青嶂庵老師に今申し上げている次第であります。

一般的に古則公案というものは生き物であり生ものである。公案というものは文章でも活字でもない、人間の精神という血が息

づいているものであります。この公案には、この見解というリジッド(Rigid)なものでは決してないのであります。そういうものは公案ではありません。師家と学人との活きた商量で、仏祖の境涯をその場に蘇らせる事ができるかどうか問題であります。蘇らせなければ本当の参禅弁道にはならない訳ですし、その為にこの上級数息観三昧が必要なのであります。これが身に付けば本当の活作略が出てくる訳です。その場に、仏祖の境涯を蘇らせる事ができる訳であります。更にまた、本当に娑婆で苦しんでいる衆生の真の救済は、とてもできるものではありませんし、仏祖の慧命の進展も、ここが本当にしっかりしていないとできないと思う訳であります。

9 数息観法の位置づけ

最後に、数息観の位置付けについて申し上げて終りにしたいと思います。

一日一炷香の数息観は日常生活、事事無碍法界から故意に切り取られた特殊なエクササイズ的时间であります。ここで大切なことは、この特殊な時間がその三昧の深さ、浅さに関係なくその時間が大乘仏教の精神に則っているかどうか大切な問題であります。

すなわちこの一日一炷香は、本来的にチッポケな自我の為に切り取られた時間ではなくて、お釈迦様の【衆生病むが故に我病む】に根っこが連なったもので無ければ、それがいかに深く高い三昧の行取であっても評価できない、言い換えれば一日一炷香の時間は決して「私の為にある」のではなく、無明の穴倉の中で悩み苦しんで救済を待っている「衆生の為にある」もので無ければならないと思うのであります。

毎度申し上げますけれども、年間3万人の自殺者を救う為の一日一炷香、それに繋がっている一日一炷香でなければ、この特殊に切り取られた時間を評価することはできない。自己満足の時間の浪費

でしかないのであります。

正しい菩提心と結びついているからこそ、一日一炷香の数息観に
 涙味が出て、そして深まって行くのであります。一炷香の行が即、
 利他行そのものになって初めて、一日一炷香も本物になるのであり
 ます。

日本の年間3万人の自殺者は氷山の一角でしかありません。居士
 禅者としてこの社会にしっかりと根ざして生きて行く限り、本当に
 この数息観上級の三昧が身についてくれば、無縁の慈悲に吹かれて
 知らず知らず自らが「針峰頭上に足を爪立つ」(虚堂智愚禅師三転
 語3段目)ということになるのであります。

「針峰頭上に足を爪立つ」熱誠が滾々と絶えることなく湧き出で
 くるかどうか、そして禅のぜの字も知らない若者を本当に感動させ、
 あるいは悩み苦しんでいる人たちに、生きる勇気を与えられるかど
 うかは、この数息観上級の三昧が身に付いているかどうかは最低限
 の必要条件であります。言い換えると本当の布教は、ここから発す
 ものなのであります。

仏祖も未だに修行最中であります。

愚作「法恩へ恨みに捧ぐ梅一枝」

焚香 九拝
 合掌

注 本編第一話は本誌第32号に掲載されております。