

数息観のすすめ

立田英山 述

一人間禅叢書第1編一

人間禅

この小冊子を江湖有縁の諸大徳に頒布し、
両忘庵釈宗活老師に回向し奉ります。

先師百ヶ日忌にあたって

嗣法居士 英 山
合掌

吾れここに
今
かく在りぬ
日向ぼこ

幽石



ありし日の立田英山老師

目 次	
数息観のすすめ	2
数息観の効果について	3
坐禅の仕方について	1 1
数息観の仕方について	1 6
経行について	2 4
講習会について	2 6
作務と食事について	3 2
坐 禅 儀	4 4
坐 禅 儀 註	4 7

数息観のすすめ

立 田 英 山 述

数息観（すうそくかん）というのは、坐禅を組んで、静かに自分の息を勘定する修養の方法であります。これは印度において古くから行われた観法で、安楽の法門なりともいわれています。それが仏教と共に支那に伝わり、さらに日本に伝わって来たものでいわば三国伝来の心身の修養鍛錬の法であります。

だから、お釈迦様をはじめいやしくも宗祖とか教祖とかいわれる方々で、多少ともこの数息観を実修されなかった方はない、と申しても過言ではない位です。勿論、これは仏教そのものではありませんが、その効果が観面（てきめん）でかつ確実であるために、自然これらの先覚者達によって、仏教の修行と併用されてきたものと思われまます。

私も自分の体験からして、今それを皆様におすすめ致したいと存じますが、まず数息観にはどんな効果があるか、ということからお話することに致しましょう。

数息観の効果について

腹が立ったら、口に出して罵ったり手をあげて実行に移ったりする前に、自分の息を黙って三遍数えてみよ、ということがよく申されますが、これは確かに効果のあることで、大概のことなら、これで腹など立てるのはばかばかしくなってしまう。これは一つの心気転換法に過ぎないのですが、それでさえ大した効果のあることは、実験してごらんになればすぐわかることです。ましていわんや数息観は、一時的の転換法ではありません。根本から心身の調整をはかる修養法なので、これをやれば心身は常に安静で、つまらぬことに興奮したり、とっさの場合に度を失ったり、あわてて思わぬ怪我をしたりするようなことはなくなります。つまり機に臨み変にに応じて、落ちついて適当な処置をとることができるのですから、その効果のすばらしいことは、思い半ばに過ぎるものがあるでしょう。しかし、そういった効果を抽象的に吹聴するばかりでは、にわかに信じられない方もおありでしょうから、少しくその実例を挙げてみましょう。

第一に心身の安静という面から申しますと、興奮したりあわてたりしないために、その人のもつ実力を遺憾なく発揮することができます。これは野球のお話ですが、私の知人に S という北九州のある大会社に勤めていた人があります。S さんはその会社の野球部長をやっていましたが、そのチームは予選では度々北九州の代表になるのですが、どうもいざ鎌倉

となると惜敗してしまうのです。これは選手たちが晴れの場所に出ると、平素の実力を発揮できなくなるのが大きな原因だと私は察しましたので、ある時 S さんに、選手たちに数息観をやらせてみたらどうか、と勧めたことがありました。S さんも少しは禅の修行をやっていた人ですから、それから自分が先頭になって、合宿所で選手達と数息観をやったわけです。ところがどうでしょう、その年には見事に全国大会で優勝の栄冠を獲得することができたのです。これは数息観ばかりのせいでもありますまいが、とにかく実力を十分に発揮できたということが、あずかって大きな力があつたということとは言えると思います。

次に、これも心身の安静の結果だと思いますが、不眠症が奇妙になおることです。不眠症にも、いろいろ原因がありましようし、そのどれもがなおるとはいえませんが、心配ごとで気持がたかぶったり、過労のため神経衰弱になったりして、眠れない眠れないとこぼしている人がよくおられます。そんな人なら、数息観さえ実行すれば、必ずよく眠れます。そんな実例ならいくらでもあります。まれには効果があがらないとぼやく人がいます。そんな筈はないとよくよくきいてみますと、半信半疑であり熱心に実行しない人に限られています。私の大先輩に、U という下谷のある病院の副院長をしていた人がありました。この人は不眠症の患者には、こういう逆説法をしておいて、それから数息観をすすめ効果をあげていました。その逆説法というのは、“眠らなきゃならないために、人は一生の半分を無駄に過ごしている。それを眠

れないとは結構な話じゃないか。俺もそんな結構な病気にかかったら、眠ってやらないんだがな”というのです。これは多くの人々が眠ろう眠ろうとあせるから、かえって眠れないという心理を逆用したものでしょうが、この先輩は催眠剤を絶対に与えずに、ひたすら数息観をすすめていました。私はそんな逆説法はしませんが、こんなふうにおすすめています。“眠れないとはお困りでしょう。でも、ご病気とあれば仕方がありませんね。私は医者ではないから不眠症をなおすことはできませんが、せめてあなたの身体が保つように助言させていただきたいと思います。それには数息観をおすすめする次第です。数息観は心身を安静にする第一の方法です。勿論、熟睡するにこしたことはありませんが、それがおできにならないとしたら、せめて数息観をやってごらん下さい。夢をみながら浅い眠りをとるよりは、ずっと心身の疲労が回復して、翌朝はきっと爽快をおぼえるに違いありません。もっとも数息観をやっているうちに眠ってしまったのなら、それでもよろしいですがね”と。これを聞いて実行された方は、やがて朗らかな顔色をして、感謝にこられます。現に小倉の N というお医者さんも、数息観が不眠症に効果があるばかりでなく、食欲を増し便秘をなおす上にも、大いに力があることを力説しておられます。

次も心身の安静に関連しての病気の例ですが、これは北海道の人で、私の弟子である H という青年の話です。彼氏は終戦後、結核療養所のベッドの上の人となりました。どこの療養所でもそのようなようですが、俳句や和歌は鉛筆一本と手帖

一冊あれば簡単に楽しめるというところから盛んのようにです。彼氏も初めは、それを熱心にやったのですが、どうも結果がよくなかったのです。あまり凝（こ）りすぎたせいもありましょうが、病勢が俄然悪化してしまったのです。以下、彼氏の告白をそのままお伝えしますと、“私はそこで断然作句をやめました。が、人間の頭というものは、何か考えていないと承知ができないとみえて、俳句から遠ざかると、とたんにつまらぬことが気になり、家のことが心配になって、かえって病気には悪いようです。かといって、凝り性の私には再び作句にもどる気にもなれなかったのです。そうこうするうちに、私の命も時間の問題だというところまで来てしまいました。そこで思いました。かつて先生（私のこと）から白隠和尚の『夜船閑話』のお話を伺ったとき、数息観の効能をお聞きしたのを思いだし、どうせ死ぬなら万事を放下して、息を引きとる間際まで数息観をやってみよう。どうせそんなことで助かる命とも思えないが、心配してみたところで、怖れてみたところでどうなるものでもないのだから、せめて数息観三昧になって、死に直面したこの焦燥から抜けたいものだと思って、それから一心になって数息観を試みました。ところがどうでしょう。予期しない効果があらわれて、気持が非常に楽になったばかりではなく、病気の方も薄紙をはぐように、よくなってきました。そこで自信をえて、なおも数息観をつづけていたら、ついに医者もびっくりするような奇蹟的な退院となり、今ではこうしてピンピンしております。これは全く数息観のたまもの、ひいては先生のお蔭であると

感謝している次第です”と。

Hさんは今、元気で小学校の先生をしています。誰でもがこの青年のようにうまくいくとは限りませんが、とにかく心身の安静ということが、病勢の消長に深い関係のあることを思えば、数息観にこれくらいの効果があっても不思議はないようです。ただ、あまり数息観を狂信して、医者のことをきかなくなったり、現代の医術をばかにしたりしては、かえって弊害があります。病気にかかったら医者に相談し、その言に従うことは、当然であります。数息観がその補助の役目をはたし、効果のあることは間違いありません。

数息観の効果は、心身の安静からくるものばかりではありません。今もHさんの話のうちに数息観三昧という言葉がありました。この三昧の力というものが、また大した効果のあるものです。三昧ということは、よく囲碁三昧だとか読書三昧だとかという時に使われて、誰でも知っておりますが、元来古代印度の言葉で **Samādhi** というのを音訳したもので、三摩提とか三摩地とかとも書かれています。定（じょう）とか正受（しょうじゅ）とかに意識されて、心を一境に住して散乱させないの謂いであると解されています。そのほんとうの意味は、なかなかやかましいことで、後で定力とか道力とかのお話をする時に触れることになろうと思いますが、今は単に囲碁三昧程度の熱心さ位にお考えおき下されば、それで結構です。

囲碁に熱中しておる時には、時のたつのも忘れ、暑さも忘れ、腹のすいたのも忘れ、何もかも忘れはてて、碁を打つこ

とだけになりき切っています。ああいう状態を囲碁三昧というのでしょうか。読書三昧も同じことと思いますが、この方は面白い本を読んでいる時に限られているようです。つまり学校の教科書の如きに対しては、なかなかそうはいきません。が、もし教科書に対しても読書三昧になれば、成績はぐんぐんよくなること請合いです。ですから、平素数息観をやって三昧の力を養っておきさえすれば、その力を学業の方へ応用して、たとえ面白くない教科書に対してでも、読書三昧になればよいというものです。私は 25 年間教壇に立っていた経験がありますが、その間幾多の学生諸君に数息観をすすめて、その成績を向上せしめております。それはその筈です。私にいわせれば、多くの学生諸君は机の前に坐って本を開いてはいるものの、ほんとうの意味における勉強はしていないのです。遊び半分といったは語弊があるかも知れませんが、三昧の力を養っていないから、雑念や妄念の合間合間に、本に書いてある事柄を考えているようなものです。それでは能率のあがる筈がありません。聖人も【心ここにあらざれば見れども見えず、聞けども聞こえず】と言っています。ただ机に嚙りついているばかりが勉強ではありません。ところが三昧の力を養っておくと、心を一境に住し散乱させないのですから、つまり心ここに在るわけですから読めばほんとうに読むことになり、考えればほんとうに考えることになります。これで成績が向上しなければ、しないほうがどうかしていると言いたい位です。学生でない方には学業の話は興味がないかも知れませんが、三昧の効果は学業の上ばかりではありません。

いかなる仕事でも、その能率を上げる上に効果があります。とくに喧噪な雰囲気の中にあつて、その場の支配を受けやすいような仕事に従事している人にとっては、その効果が観面（てきめん）です。私の知っている S という大阪の株屋さんは、数息観さえしっかりやっておけば、損することは絶対にはないと言っています。勝負ごとには、あせりは禁物です。こんな秘法を公開すると、パチンコ屋の親爺さんに営業妨害で訴えられるかも知れませんが。

また、こんな効果もあります。芸術や武道において、格段の進歩をみたの、忽然と秘術を感得したのということを知っています。これなども三昧の力を養えたら、さこそと肯ける次第です。山岡鉄舟居士が『洞山の五位』という公案を悟って後に、無刀流を創始したという話はあまりにも有名であります。現に警視庁の師範をやっておられる剣道八段の O 氏が、若い者にしきりに“坐れ坐れ”と奨励しているのをみても、三昧の力は芸道・武道の奥義にも通ずるものがあることがわかります。

また、これは心身の安静とか三昧の力とかに関係がないこともありませんが、とくに自分の心を自分の思う方向に向けるという面において、数息観はあずかって力があります。早い話が、何も無い応接室に新聞一枚持たずに、長い時間待たされたと想像してごらん下さい。大概の者ならいらいらして来て、ついには癩癩を起してしまいます。こんな場合に数息観をやりながら待っていると、時間が無駄にならないばかりか、時のたつのも忘れていきます。それでもまだ主人公が出て

こないなら、こんな時こそ常々考えたいと思っていたことをじっくり考える時です。冷静にもなっているし、他から煩わされることもないので、案外うまい考が浮かびます。さらにこれが刑務所の独房へでも入れられた場合と仮定すると、問題がいよいよ重大になってきます。応接間はいくら待たされても長くて半日、むしゃくしゃした顔で面接したために話がうまく運ばなかったで済みますが、刑務所ではそうはいきません。私の親しく願っていた人で、中国地方のある市の市長をしておられた M という方がありました。この人は選挙か何かのことで、未決で独房生活をやった経験の持主です。御縁があって私の室内にも参禅してきたことがあります。その経験談によりますと、数息観が非常に役にたったと述懐しておられます。初めの間は他を恨み、制度の不備を憤慨して、寝ても覚めてもそのことばかり、気も狂いそうであったということですが、実際見るからに温厚そうな老人でしたから、さもあつたろうと思われれます。フトしたことから、“こんなことではいけない、この期間を何か有益な面に利用してやろう”と、さしずめ実行できる数息観を徹底的に試みることに決心されたそうです。その後日の告白によると、“数息観によって落ち着きを取り戻してからというもの、独房生活も人生を深く掘り下げて考えるにはよい道場となりました。負け惜しみじゃありませんが、配所の月もまた風流なものになりましたよ”と。

こんなお話ばかりしていたのでは、いくらでも実例があり際限もないことですから、後は皆様の今後の実習によって、

生きた実例をぞくぞく生み出して戴くことにして、次にその実習についてお話をすることに致しましょう。

坐禅の仕方について

このお話を始めるにあたって、数息観は坐禅を組んで、静かに自分の息を勘定することだと申しました。そこでまず、その坐禅ということから申すことに致しましょう。坐禅の仕方の詳しいことは、『坐禅儀』とか『坐禅銘』とか『坐禅箴』とかいう書物に出っていますが、今は私どもの体験から割りだした合理的な、そして誰にでも簡易に実行できる方法について述べることに致します。

まず場所と時とですが、病気の時や応接間などで試みる時は別として、なるべく静かなそして浄らかな所が理想的です。ことに初心の間は、環境によって気持の左右されることが多いものですから、近所がまだざわつかない前に、少しく早目に起きて試みるのが一番よいようです。もっとも家庭や勤務の都合で、そうとばかりも言っておられないでしょうが、室内を掃除して線香でも炷（た）いて、静かに坐るだけでも気持は落ち着いてくるものです。この線香を炷くということは、気持の上でもそうですが、また別に時間の経過を知る標準にもなるので、昔からよく「一炷香を坐る」ということが言われています。それから余り疲れた時や眠い時、食事の直後や腹の減り過ぎた時などは避けた方がよろしい。痔疾も余り悪

い時は長時間坐るのはよくないようです。ボタンや紐であまり身体を締めつけずに、万事ゆったりとした態度と気持ちで坐るのが肝要です。

さて適当な場所と時とを選んだなら、蒲団の上に坐るのですが、その蒲団の敷き方に注文があるのです。蒲団は普通の坐蒲団でよいのですが、二枚いります。一枚を敷いた上に他の一枚を二つに折って重ね、それを臀（しり）の下にあてるようにします。普通の胡座（あぐら）ですと、背をまるくして前こごみにならぬと、うしろへ引っくり返ります。それを避けるために、蒲団をこう敷いて、上半身の重みを前に移して安定をはかるのです。ですから、この臀にあてる蒲団の高さは、各自で加減してきめて下さい。最も安定感を覚える時が、その人に丁度あった高さというわけです。これはちょっとしたことですが、坐禅の姿勢に重大な関係があり、従ってその効果に非常に影響のあることですから、軽くみないで下さい。禅の修行をやっている人は、各自に自分にあった専用の坐物を持っている位です。

その適当に用意された坐物の上に、五輪の塔を据えたような気持ちでドッカと坐るのですが、一応上半身を大きくゆるく前後左右に揺り動かしてから坐る方が、さらにより十分な安定感をえられます。この時、足の組み方に結跏趺坐（けっかふざ）と、半跏趺坐との二様式があります。前者は右のものの上に左の足をあげ、左のものの上に右の足をあげるのです。これが正式なのですが、太った人や脛（すね）の短い人には苦痛を感ずるので、後者を許すことがあります。半跏趺坐と

いうのは、左か右の足の一方だけをももの上にあげるやり方です。この場合には、上半身が左右何れかに傾きやすいものですから、下の方になっている足で調節せねばなりません。どちらにしても両方の膝頭と尾骶骨（びていこつ）とを結ぶ線で、正三角形ができるように坐るのが要領です。その正三角形の面はやや前方に傾いていることとなります。この姿勢のまま脊梁骨（せきりょうこつ）をピンと張ると、自然に上半身の重心から下ろした垂線が、底面たる正三角形の中心に落ちるようになります。即ち前に申した安定感というものはこれをいったもので、もし安定感がないならば、上半身の重心を通る垂線が例の正三角形の中心をはずれているからです。その時は臀の下の蒲団の高さを加減することを面倒がってははいけません。でないと坐禅が長つづきしないばかりでなく、どこかに筋肉の収縮に不平均があつて、知らず知らずのうち上半身が揺れだしたり、病気を誘発することがあります。何々式静坐法などというのが、おおむね結果がよくないのは、主としてこのためです。この正三角形の中心に上半身の重心からの垂線が落ちるということは、物理学上からいっても一番に安定な形ですし、生理学上からみても一番合理的で、これは長く坐っても疲労を覚えることもなく、顎（あご）の下にさえ適当な支えをするならば、そのまま坐睡することもできます。

土台がきまったら、次は手の置きどころですが、掌を上にして両手を重ね両方の拇指（おやゆび）を相対して軽く支え、前から見ると楕円形を形づくりします。それを組んだ脚の上に

置き、肘（ひじ）は軽く体からはなし肩の力を抜きます。次に脊梁骨をピンと堅てて顎をぐっと引く。そうしますと鼻端がほぼ臍と相い対するようになります。（第1図参照）



第1図

この時、眼を半眼に開くということがよくいわれていますが、何もそんな目つきをせんでもよろしいので、ただ目を閉じずに自然に視線をおとすと、丁度1メートル位前方を半眼で見ているように傍から見えるのです。こんな笑い話があります。ある田舎の町で、青年たちが数息観の講習会をやった時に、講師の説明が不十分であったせいでしょうか、一人の青年が後で感想を述べる際に、“あの半眼を開くというやつが一番きつかった”との述懐です。そんな筈はないがと、よくよくきいてみたら片目を閉じて坐っていたということです。なるほど、片目なら半眼でしょうが、ただ書物に書いてある通りの請売りをやるとこんな間違いを生じます。余り強く見つめていると疲れるから、半眼という言葉が使われたのでしょうが、自然に視線をおとせばよいのです。ただし目をつぶってははいけません。初めのうちは、つぶった

方が気が散らないでよいように思われますが、それでは昏沈状態におちいって、効果ある数息観が実行できません。次に口も軽く結んで、鼻で自然の呼吸をします。よく深呼吸や腹式呼吸をするように説く人がありますが、そんな必要は毛頭ありません。ただ自然に深く大きくなったのなら、それはそれで又よろしいので、要するに意識的な呼吸をしないことです。あくまで自然にしたがうのが、安楽の法門たるゆえんです。ですから、強いて下腹に力を入れる必要もありません。強いて力んで胃部に力が入るのは、とくに禁物です。「氣海丹田に力を入れろ」などと書いた本もありますが、全く余計なことで、下腹に自然に気が充実してくるのならそれも宜しいでしょうが、あくまで自然であるということが要点です。そんな事よりも、安定な姿勢ということと、次に述べる数息三昧ということが、肝要な事柄なのです。ですから椅子に腰かけた場合、ないし病床に横たわっている場合でも、姿勢の安定ということを、常に念頭に置いて戴きたいと思います。その他は坐禅に準じて、然るべく御工夫なされば結構です。それから御婦人の中には、足を組むことを嫌がる方がありますが、それなら変則ですが四角に正坐なさるより仕方ありません。ただこの時も、臀部に蒲団をつかって適当に高くすることと両膝の間をなるべく離すということに御注意願います。が、何しろこれは変則なのですから、できれば尼僧たちもやっていることですから、正式に坐禅を組まれることを、おすすすめ致したいと存じます。さて坐禅の姿勢が整ったら、いよいよ息を勘定し始めます。

数息観の仕方について

まず息を数えはじめる前の心構えですが、小さな蒲団の上に五尺余りの形骸がチョコナンと坐っているのだと思わないで、天地乾坤をつつくるめて一枚の蒲団として、これを尻の下に敷き、その上に宇宙の主人公がドッカと坐るのだという気概があつてほしいものです。そしておもむろに数息にとりかかるのですが、まず合掌してから自然の呼吸を心の中で数え始めるのです。引く息と出る息とをもって一つと数え、次の引く息と出る息とをもって二つと数えます。人によって、いろいろの数え方があるようですが、私共は次のように規定しています。経験上それが一番効果的のようですが、すでに習慣づけられている人は、あえてこの規定に従わねばならないということもありますまい。ただ修練の程度に応じて、100まで数える場合と、10まで数える場合と、数えない場合とに区別して前期・中期・後期と区別しております。これは誰から指図されるものでもありませんが、自己の修熟を自分ではかって是非実行してお貰い申したいのであります。でないで、数息観の真の妙味を味わうまでに到らないで、止めてしまう場合が多いのです。後期に達しないと真の妙味は出てきません。前に挙げたような効果なら、前期・中期でもないことはないのですが。“なるほどこれは安楽の法門であるわい”と合点がいくまでには、数息観にして、しかも息を数えな

いというところまで円熟しなければなりません。その詳しいことは後で申します。

まず前期から説明致しましょう。最初の入息をヒーと、そして最初の出息をそのまま受けてイーと数えます。つまり一呼吸でヒーイーです。次の呼吸がフーウーであり、その次がミーイーであります。かくて11番目はジューと吸い、イーチと吐き、20はニイーと吸いジューと吐き、21は二ジューと吸い、イーチと吐きます。100はヒャーと吸いクーと吐き、そのまま再びヒーイーと1にかえるのです。

これだけのことなら、数のかぞえられる者なら誰でもわけなくできる筈ですが、ここに二つの条件があります。この条件を無視したのでは、ただ息を数えることだけであつて、数息観になりません。ところが、この条件にかなうことは甚だむずかしいことで、大いに錬磨修熟を要する次第です。さればこそ前・中・後期と分かれる所以であります。さてその条件と申すのは

- a. 勘定を間違えないこと
- b. 雑念を交えないこと
- c. 以上二条件に反したら1に戻すこと

の三つです。これは何でもない条件のようですが、さていよいよ実施してみると、容易でないことに気づきます。aの勘定を間違えないことは、数をとばしたり後戻りをしたりしないことです。bの雑念を交えぬとは、数をかぞえること以外のことを考えぬことです。勿論、無感覚になっているのではないのですから、外界からの刺激を受けて、見えもし聞えも

しましょう。いわゆる見れども見えず、聞けども聞えずというのは、単に見えぬ聞えぬということではなしに、見たら見たまま、聞いたら聞いたままにして、自己の考えを乱されないことです。むずかしく言えば二念を継がないことです。例えば目の前を一匹の蚊がブーンと過ぎたとします。そしたら、蚊がブーンと過ぎただけにしておけばよいので、今のは縞蚊だから刺されたらさぞ痒いだろうの、アノフェレスではないからマラリア病にかかる心配はないとの連想をはたらかせずに、すなわち、二念を継がず、そのまま数息観をつづけていけばよいのです。二念をつぐと三念四念と連想が起り、記憶を呼び起こす想像をたくましくして、ついには数息観をしていることすら忘れはてて、あらぬ事に思いを廻らしていることがよくあるものなのです。実際やってみると、この第二の条件の雑念を交えないということが、一番むずかしいのです。cの条件は、勘定を間違えたり、雑念が交じったりしたら、正直に1に戻して初めから勘定のし直しをします。たとえ80、90まで数えてきて惜しいところであっても、aとbとの条件に反したら、いさぎよく1に戻す。この原則を良心的に守るとしたら、恐らく前期の人の数息観の完全にできる人は一人もありません。何とならば、これが完全にできる自信がいたら、中期に進んでよい人なのです。前期の間は、そう厳格にこの三条件を振り回したら、自己嫌悪におちいって、数息観をするのが嫌になってしまいますから、或る程度のミスは黙殺することにします。黙殺といっても余りひどいのはいけません。79の次にうっかり50と数えてしまったのや、

足が痛くなったから、こんど100まで数えたら止めようと思う位は、まア黙認しておこうというものです。

もっとも黙認にも階梯があることで、最初の100までは余りやかましく言わず、次の100はやや条件を厳しくし、さらに次の100を数えている時はなるべく条件を厳守して、数え直しをやるようにするとよいです。それでもある程度の黙認をやらないと、なかなか100を3回、つまり300まで数えることはできないものです。ですから線香が一本燃え終わったら、数にかかわらず、その日はそれで止めることにでもしないと疲れ過ぎます。最初のうちは余り無理せん方が長つづきします。どうせ完全に数息観ができるなんて、半年や一年の修練では望めないことなのですから、あまり気をおとさずに、細くとも長くつづけることが肝心です。それは私がまだ旧制高等学校の学生であった頃、東北帝国大学総長のHさんの奥さんから（この方は後に瑞巖窟老師の法を嗣いで現に88才（1954）で毎日二炷香坐っておられます。）“立田さん。毎日一炷香だけお坐りなさいね。もし一日でも欠かしたら、それで法が絶えるのだと思って、細くとも長くつづけて下さいね。もし何かの都合で一炷香坐れなかったら、半分に折ってでも4分の1に折ってでも一炷香は一炷香になりますからお続けなさいね”と言われた。私はそれを正直に実行して来たのです。もし私が心から“今日あることを得たり”ということを経験されるなら、全くこの奥さんのお蔭であると、今に感謝している次第であります。この体験から私は皆さんに、細くとも長く毎日かかさず坐りつづけることを、おすすめするのです。

普通の線香の長さは22センチメートルあり、これが大概44分間でとぼります。そこで完全に数息観ができたとすると、一炷香で330まで数えられることとなります。勿論、この数は人々によって違いますが、1分間の通常呼吸が幾つだから、44分で幾つになるという計算で割り出したのではなく、私どもの体験から申すのですから、大体の標準にはなると思います。

毎日3・40分の時間としたら、早く起きるとしても大した苦勞にもなりません。これを日課として続けてゆくと習慣になって、一日休むと何だか気持ちがわるようになります。そうなればしめたもので、これはと思うような効果が現れ始めます。が、一方、三昧の力を養うという点になると、こちらで一工夫しなければならなくなります。というのは、数を勘定するということが一つの習慣となってしまって、何等の努力もせず、しかも全く別なことを考えながらでも、数則だけは調子よく続けていけるという状態になります。これでは三昧の力を養うわけにはいきませんから、とくに例の三条件を厳格に守ることにします。また時には100から逆に99・98と数えてみるのも一法です。こんなふうにして滞りなく数息観が実施できる自信がついたら、自分免許で中期に進むのもよいでしょう。

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。蚊が過ぎるのはおろか、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。でもこれ位のことのできなくては、数息三昧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、往き来の人を深山木にして】というのがあります。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。その三昧の力が發揮されて、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。

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、前に細くとも長くということを書き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、幾十年坐っても駄目ですが、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のではありません。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。
むず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
涯に至りうるにあります。とかく修行者に対して公案の透過
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
覚寺派管長の釈宗演老師が“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あります。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、
脚实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下さい。
さてまた数息観のお話のつづきに戻りまして、今度は経行(き
んひん)について申しませう。

経行について

三昧の力は、静坐して数息観を修する時ばかりに養われるものでなく、身体を動かしながらも養いうるものです。また実際に三昧の力が必要なのは、かえって静坐の時は少ないもので、そのためには動中においても三昧の境の乱れない練習をしておく必要があります。古人も【動中の工夫は静中の工夫に勝ること万々】と申しております。その動中の工夫のために、経行（きんひん）ということをやります。



第2図

経行とは、元来お経を誦しながら室内を緩歩することから出た言葉ですが、私どもは歩きながら数息観や凝念を試みることを申しております。経行をする時は身体を真ッ直に立て、手を胸に当て〔又手当胸（さしゅとうきょう）と申します〕顎をグッと引いて2メートル位先を見ながら、（但し団体で行う時は片手間隔の前の人の背中を見ることとなります）静かに歩むのです。いくら広い堂内といっても知れたものですか

ら、自然ぐるぐる廻ることになりますが、右廻り（時計の針の方向）するのが正式です。最初の一步は左足からときめ、そして左足を運ぶ時はいつも吸う息、右足を運ぶ時は吐く息ときめておきます。例えば12なら、左足を出しはじめてから全身の重みが全くそれにかかるまでにジューと数え、次ぎ

に右足を出しはじめてから全身の重みが全くそれにかかるまでに、ニーと数えるのです。（第2図参照）

その他、数息観の要領は静坐の場合と全く同じですから、かさねて申しませんが、団体で行なう時は人々によって呼吸に遅速がありますから、とかく間隔が不揃いになり勝ちです。そこで全体の人が同時に左足なり右足なりを出し得るように、前の人に合わせながら、各自に呼吸の遅速を加減します。

また、これは数息観ではありませんが、経を誦する代りに凝念ということをやります。これが又たいへんに効果のあることですから、むしろ経行の時には凝念の方をおすすめしたい位です。凝念というのは、一心不乱に一つの念慮になりきることですから、数息観も一つの凝念と言えはいえないこともありますまい。ただ、ちがうのは息を数えるかわりに題目とか称名とかを心に念ずるのです。陀羅尼（だらに）でもお経でもよいわけですが、私どもは『念々正念歩々如是』と凝念致します。しかし、その意味はここでは余り詮索しないでおきます。そのやり方を申しましょう。経行のやり方は前に申した通りで少しも違いありませんが、ただ念々と左足を出し正念と右足を出し、次に歩々と左足を出し如是と右足を出し、これを繰り返しさえすればよいのです。三昧になるために南無阿弥陀仏と伏誦を打ち、南無妙法蓮華経と太鼓をたたき行（ぎょう）と変わりはありません。念々正念歩々如是と念じて、経行するところの一つの行です。ただ肝要なことは、救いを求めるでもなく、意味を考えるでもなく、純一無雑で心の中に念ずることです。凝念は坐禅を組みながらで

もできますが、やはり経行の時の方が心身の軽安を覚え、三昧の力を養いやすいようです。これも熱心に継続しておれば、これで数息観の後期の境涯まで達することができます。

大勢集まって講習会を催す場合には、坐禅の時は数息観、経行の時は凝念ときめるのが一番よいようです。では講習会の在り方について、話を進めることに致しましょう。

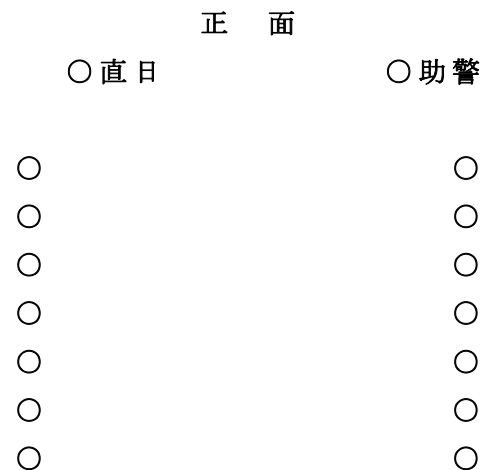
講習会について

静坐も経行も、各自が毎日適当な場所と時を選んで実施するのは、元より大切なことではありますが、時には同志の人々が集まって講習会を開くことも、また必要なことでもあります。独りだと、どうしても怠りがちになりますから、毎月例会でも開いてお互いに激励し合うのも結構なことですが、講習会にはまた別の有益な点が多々あります。

多数の人が集まって、一つ目的のために行動する場合には、どうしても幾らかの規則と、その規則を実施するための指導者が必要になって参ります。規則と申しても別にやかましいこともありませんが、私どもは体験上からえた約束を清規(しんぎ)と名づけて、実施しております。今、それを御参考までに述べてみましょう。

まず指導者ですが、私どもはこれを禅の専門道場の例にならって、役位と申して居ります。役位はこの種の講習会なら、

直日(じきじつ)と助警(じょけい)があったら宜しいでしょう。直日は堂長で助警はその補助員とみたらよいでしょう。直日が正面(床や仏壇)に向かって左に坐り、助警が右に坐ります。そして講習員一同は左右に向いあって居流れます。(第3図参照)



第3図



直日の前には香盤（こうばん）があり、その上には柝（たく）と引磬（いんきん）と香炉とが置いてあります。柝はいわゆる拍子木であり、引磬は柄の附いた鈴です。（第4図参照）

直日は講習員に対して、坐禅の仕方や数息観の心得その他諸般の注意を懇切丁寧に話した後に、実修に移ります。ことに堂内では私語したり、勝手に行動することを堅く禁じてあることを告

げ、役位の指示に服従しないと、講習会の意義を失うことになる旨を宣言しておいた方がよいようです。これはぐうたら講習会ですと、きっと結果が悪いものですから、せっかく集まられた講習員の志に対しても、厳格に実修すべきものなのであります。堂内では役位も告報以外には口をきかぬ掟になっていますから、万事合図をもって行動します。その合図を掲げます。

柝・二声 直ちに入堂して自座に又手当胸して立つ。

柝・一声 合掌して後、静かに坐禅を組む。

引磬・三声 [始定（しじょう）]

合掌して後、数息観を始める。

引磬一声・柝一声 [休憩]

合掌して後、楽な姿勢をとる。やむを得ず堂内を出たい時は、低声で役位の許しを受ける。

柝一声・引磬三声 [始定]

休憩のない時はこの始定はない。

引磬一声・柝二声 [解定（かいじょう）]

合掌して坐禅をとき、随意的な行動に移る。

これらの合図はすべて直日が致します。直日は常に講習員の上に心を配っていますから、自然に息を数える方は連続しません。休憩や解定の時期は、香炉中の線香のとぼり具合が標準になります。初心者の多い講習会では、一・香（約45分）以上は続けない方がよいようです。



次に、助警ですが、これは講習員の坐相の悪いのをなおしたり、居眠りをいましめたりするのが本来の役目です。助警は適時、警策（けいさく）を捧げて、経行の要領で堂内を巡視します。（第5図参照）

大体、正しい坐禅に習熟した者なら、そのために肩がこるの背中が痛むのということはない筈です。

だが、初心のうちは そうも参りません。助警の役目は今申した通りであります。その警策で打って貰うと、筋肉のこりは一ペンに吹飛んでしまいます。警策を頂戴しようとする者は、助警が自分の前に来た時に合掌します。そうすると助警はこれに応じて、その人に対して向き直ります。この時両手を畳について警策を受けるのですが、骨を打

たれるといけませんから、肩胛骨（けんこうこつ）を立てないようにします。助警はその人の左から右ななめに、潤背筋



（かっぱいきん）を軽く平にパンパンパン・・・と打ち、次に反対に右から左ななめに同じように打ちます。打ち終わったら互に合掌します。（第6図参照）

助警はこうして講習員の坐相に気をつけながら、堂内を一廻りしたら、元

第6図 の座に戻ります。

が、余り屢々（しばしば）警策をまわすのも却って邪魔になりますから、一炷香の間に一度位が適当でしょう。

次に講習会のように、多数の人がそろって経行を行う時の要領を申します。直日は経行を行おうとするときは、引磬をチンチンチン・・・と大から小へ緩から急へ続けて打ちながら、正面に向かって左側の講習員の先頭に位置を移します。この合図で、助警は右側の講習員の先頭（則ち末座）に位置を移します。講習員は静かに立って、座具の前に又手当胸して立ちます。次ぎにまた引磬を前の通りに打てば一同は揃って左向けをし、次ぎに引磬をチンと一声するのを合図に、左足からおもむろに運び出して経行を致します。この動作の前後、引き続いて数息観をするのですが、前の人との間隔についての考慮は前述の通りであります。また自分の考えで、

数息観をやめて凝念を試みてもよいでしょう。直日からとくに指図のない限りは、どちらを試みても任意です。

さて左側であった講習員の先頭に直日が、右側であった講習員の先頭に助警が立って、二群が適当の間隔を保って堂内を数回廻った後、直日が引磬をチンと一声しておいて、香盤の所までもどります。この引磬一声で助警はその定座に戻り、一同もまたそれぞれ自座に戻って座具の傍に立ちます。この時あまりごたごたせぬように、常に間隔をに注意するので、直日も亦その引磬一声をする時機を考慮せねばなりません。次に引磬を前のようにチンチンチンチン・・・と打つと各自は右向けをし、次の一つチンで静かに坐って坐禅を組み、最後の引磬三声でまた合掌してそのまま数息観をつづけるのです。こういうふうに通中経行を行っても、数息観なり凝念なりに乱れが生じないようなら大したものですが、初めはなかなかそうはいきません。でも、動中の工夫は大切なことなので、屢々練習を試みられるように希望致します。

講習会は短時間でもよいのですが、もし一日中とか或いは数日宿泊してこれを行えばさらに効果的です。また時に講師を招聘して法話とか講演をお願いしたり、座談会でも催せば大いに得るところがあるでしょう。

講習会は、数息観によって心身の安静を保ち、かつ三昧の力を養い、ひいては自分の心を自分で思うように使う、というのを主たる目的としておりますが、私どもは「正しく・楽しく・仲よく」ということをモットーとして、ほんとうの人生を味わい、お互いに人間らしい教養を身につけることを心

掛けております。そして単なる理論でなく、身をもって実践するということに重きを置いています。それで、とくに作務（さむ）とか食事とかにも意を用いています。今そのお話を、講習会をさらに意義あらしめることに致しましょう。

作務と食事について

作務（さむ）というのは、講習員が一つの規律のもとで仕事をすることを申します。元来、禅宗から出た言葉でして、よく建築をすることを普請（ふしん）すると申しますが、作務する為に修行者の手を普く請うということから、普請というのです。ですから建築ばかりには限らないので、畑を耕そうが沢庵をつけようが庭掃除しようが、作務するために集まって貰うなら、みな普請というべきであります。

そこで講習会においても、作務するときは全員が参加しなくてはなりません、もっとも作務は単なる勤労奉仕ではありません。経行によってある程度修練できた動中の工夫を、さらに仕事をしながらでも乱れることのないように試みるのが第一の目的ですから、これは立派な行事の一つです。ですから初めの間は、あまり複雑な仕事は作務には適しません。草抜きとか拭掃除ぐらいが適当でしょう。それから、この行事には指導者側と受講者側において、それぞれ修養上の利点もあるのです。

まず指導者側の方から、実際に即して申してみましよう。

私どもは常々段取り・真剣・尻拭いということ、心構えに致しております。段取りとは仕事の計画を立てること、真剣とは申すまでもなく熱心のことですが、詳しいことは後で申します。尻拭いとは結末をつけ、善悪にかかわらず責任をとることです。この段取り・真剣・尻拭いの三者は、どんな些細な仕事においても、またどんな大きな仕事においても、必要なことで、これさえ確実に実行すれば、仕事に失敗することもなく、人生を誤ることもないというのが私どもの信条です。ところが、これが一朝一夕に養えるものではないので、作務するにあたっては、その習練を志すというのが指導者たる者の心構えです。

まず、作務をするにあたっては、全員に集まってもらって（いわゆる普請して）直日が作務の内容や要領や所要時間などについて、一応の注意をします。もし作務の種類や人員が多い場合には、身体の強弱や男女の差などを考慮して、数班に分けるのもよいでしょう。この場合には、各班に班長を委嘱して責任を持って貰います。

作務を終了する場合には、直日はその十分前に、あらかじめ委嘱してある合図係に、作務やめの合図を打ってもらいます。大勢で行動する時は、どうしても遠くへ音の響く合図を要しますが、こんな場合には、私どもは板木（ばんぎ）を打つことにしております。鐘でも太鼓でもよいわけですが、板木が一番手に入りやすく、音も静かで心地よく響きます。板木の合図は七・五・三ときめられていますが、ついでに今それを申しておきましょう。

初め七つ大きく打ち、次に小さく一つ打ち、さらに大から小へ緩から急へと続けて打つのが最初の七、次の五は大きく五つ打ち、次に小さく一つ打ち、さらに大から小へ緩から急へと続けて打って中の五つが終わります。そしてまた三つ大きく打ち、次に小さく一つ打ち、さらに大から小へ緩から急へと続けて打ち、最後に小小大と打って、全部を打ち終わるのです。

この合図を聞いたら、班長は直ちに作務やめを命じ、各員は用具をもとの所へ整頓し、手足を洗って各班ごとに所定の場所に集まります。全員の集合が終わったら、各班長は作務の状況を直日に報告し、また直日から何か注意があればそれを伝えた後で解散します。

以上で作務は終わるのですが、この場合に各員の心構えはどうあったらよいかと申しますに、元より動中の工夫を試みているのですから、それでよいのですが、もう少し具体的にいったらどんなことになるのでしょうか。指導者側が主に段取りと尻拭いに責任を持つというなら、講習員は真剣ということの、ほんとうの意味を味わうのがその心構えです。真剣とは心身をつつくるめて、そのものになり切るのです。さっきは熱心とっておきましたが、実は熱心よりも高度の精神内容を持っています。

一例を庭掃除にとってみましょう。結果的にいえば、きれいになれば宜いのですが、われわれは庭掃除の人夫にやとわれたのではありません。掃除という仕事の本質は、環境を含めての心のすがすがしさにあります。今、庭の草や塵を

自分の心の田地にはえた妄想であり、心の鏡をくもらず煩惱であると感じて御覧なさい。見える所だけをきれいにして、見えない所は手を抜くような考えは起こらない筈です。また途中で放擲したり、草を抜いたふりをしたりして、根を残したりはできない筈です。ちょっと見はきれいに見えても、それでは心のすがすがしきは得られません。古人の語に【身はこれ菩提樹、心は明鏡の台の如し、時々勤めて払拭せよ、塵埃をして惹かしむるなかれ】というのがありますが、掃除はこの意味であるべきものです。この語の意味であれば、とうていそういう形式的な掃除はできますまい。見えても見えなくても、よしんば与えられた時間内では掃除し終わらなくとも、心ゆくまで草を抜き塵を拾うのを、ここでは真剣と申すのです。こんな語もあります。

昔、通天の鼎和尚という方が、山門内に降りつもった松葉を一つ一つ拾っておられました。これを見た侍者が“お手ずから一つ一つお拾いにならずとも宜ろしうございます。そこはどうせ後で掃くところですから”と申し上げた時分に、和尚は、その侍者の顔をつくづくご覧になって“今の言葉は修行者の言葉とも思われぬ。どうせなどと、後をあてにするようでは、ほんとうの掃除はできぬ。一つ拾えば一つだけきれいになるのじゃ”と戒められたという有名な話があります。これが、講習員の掃除の心構えです。掃除に限りませんが、万事こういう心構えで作務したら、大いに得るところがあるに違いありません。

次に食事について申し述べましょう。三日なり五日なり宿

泊して講習会を催すには、是非とも食事を共にせねばなりません。これも賄夫をやとう分には世話はないでしょうが、それでは修養になりません。経験者が配膳係長に委嘱され、その下に若干の配膳係が当番で出て、材料の買い集めから料理まで、自給自足でやると非常に為になります。禅門では配膳係のことを典座（てんぞ）といっておりますが、古来【典座は絆をもって道心となす】と言われております。その意味は、絆とは襷（たすき）のことですが、また常にいそがしい仕事に携わっているという意味も含ませてあります。実際やってみるとわかることですが、食事の世話役をやると静坐している暇もない位です。その面倒なことをもって、わが道心を養うよすがともするとの謂いで、【絆をもって道心となす】といったものです。

その食事を頂戴する側からいえば、配膳係の労苦に感謝せねばなりません。感謝の対象はそればかりではありません。今、かように飢えることもなく、わが聖胎を養うことができるのは、これらの材料を作り或いは運んだ人々の労苦のお蔭であり、さては天地生成の力のたまものであることを思い、感謝せねばなりません。さらに深くつつこんで考えればお釈迦様は物を単なる物体とか物質とは見ておられません。一切衆生は皆な悉く、如来の知恵徳相を具有しておると観じておられます。衆生とは衆縁和合して生ずるとの謂いで、人間その他の生物はもとより衆生であります。無生物もまた衆生であります。さてこそ山川草木悉皆成仏と唱え出されたので、宇宙間の一物一物が、皆な仏性をそなえておるといのが、

そのお悟りであります。これは悟りの世界に属することで、この小冊子ではとても説きつくせません。他日、御縁があったら、脚实地に冷暖自知して戴くより仕方ありませんから、まア仏教ではそう観じておるのです。そしてそれが正しい真実相ですと申すに留めておきます。ともあれ、私どもはこの見地に立っておりますから、食費を出したのだから食う権利があるなどというような、ものの考え方はどうしても浮かんで参りません。合掌して有難く頂戴致すのであります。

昔、雲門大師というえらい禅僧がおられました。この雲門和尚が典座の役をしていて、溪流で菜を洗っておられた時分に、どうしたはずみか、一枚の菜っ葉が手もとを離れて流れ出してしまいました。すると雲門和尚さア大変とばかり、これを拾うために、遠く川下まで追いかけて苦心惨憺の末ようやく拾われたという逸話があります。これを菜っ葉一枚ぐらい、追いかける暇があったら、他の葉を洗った方が能率的じゃないか、などという人があったとしたら、その人はどうてい宇宙の生命の実体とか、一切衆生具有底の仏性とか、一貫底の大道とかに触れることはできません。それでは、せつかくの人生のほんとうの意義を味わうことができずに、あたら一生を醉生夢死に終わってしまうと申さねばなりません。

食物に合掌して有難く頂戴するからといって、それは決して単に肉体を維持できるから、感謝するのだというような、意味合いではありません。それもあります。それよりさらに深く、宇宙の真実相に対して合掌するのです。食事するとは、この妙味を噛みしめるのですから、これまた重大な行事

の一つであります。その食事に関する心得は、道元禅師の遺された『永平清規』の劈頭にある『典座教訓』にも詳しく掲げられておりますが、ここでは、私どもの実施しておる一端を申し上げるということに致しましょう。

古来、禅門では禅堂と浴室と食堂（じきどう）とを三黙堂と申して、諷誦のほかは一切口をきかないことにしてあります。で、われわれもまた食堂では、一切を合図で行動しております。また食事の用意がととのったら、配膳係長の依頼で、合図係が例の如く板木を七五三に打ちます。これを聞いたら、各自に所定の場所から自分の食器包をとってこれを捧げ、係長を先頭に順序よく食堂に入ります。この時、係長は柝を大小大小と打ちながら入堂し、全員が入り終わるまで、そのまま打ち続けております。役位が最後に入堂し、各自が飯台に対して立ったら、柝を大小小大と打ち、一同は揃って着座し、食器を飯台の上にのせて置きます。そこで係長は、柝一声して『五省の文』と唱え、一同は五省の文（ごせいのもん）を斉唱致します。五省の文を次に掲げます。

- 一、うそは つかないように しましょう。
- 一、なまけないように しましょう。
- 一、やりっぱなしに しないように しましょう。
- 一、わがまましないように しましょう。
- 一、ひとに めいわくを かけないように しましょう。

以上の五省の文を斉唱し終わったら、静かに食器の包みを開いて、その上に食器（飯椀・汁碗・皿・小皿・箸の五器）

を、順序よく音のせぬように置き合わせます。この時、供給（くぎゅう）は立って給仕をするのですが、供給には、その時当番になっている配膳係になるのが、都合がよいでしょう。供給は襷をかけかいがいい服装をし、立ったまま給仕します。食器の授受に際しては、出す方は右手で自分の眼の高さに差し出し、受ける方は両手でこれを受けます。（第7図参照）



第7図

お菜は上座から、香の物は末座から、各自に適量だけ自分の皿にもり、順次に次に廻します。取り分け終わった器は供給が納めます。以上のことが一巡終わったら、係長が柝一声し、一同はそれを合図に合掌して静かに食事を始めるのです。飯または汁のお代わりを乞う者は、黙

って空器を右手で眼の高さに捧げて待っております。供給がこれを受けて再び給してくれるまでは、合掌したままでおります。

一同が食し終ったと見たら、供給は容器（残物入れ）を上座の者に渡します。残物をこれに入れて順次に渡し、最後に供給がこれを納めます。次に茶を給するのですが、受ける者は、茶碗を両手で自分の胸の高さに捧げております。供給は例によって立ったまま茶をつぐのですが、受ける者は茶が適量とみたら、右掌を軽くあげて合図します。そしたら供給は

そのまま次に移ります。受けた方は、茶を飯台の上のせて合掌します。茶が一巡、供せられ終ったところで、係長が合掌しますから一同も揃って合掌し、その茶で食器を清め、最後に飲み干してしまいます。清めるといったのは、洗う意味ではありませんから、各器にひとつおりの茶を注ぐ程度でよいのです。それから食器を白布に包み、箸をはさんで飯台の上に置きます。この動作は手早く、しかも音のせぬようにせねばなりません。

以上終った時、係長は柝一声して『食畢の偈』と唱えます。一同は合掌して食畢の偈（じきひつのげ）を斉唱します。食畢の偈を次に掲げておきます。

飯食（ぼんじき）喫しおわって心身充ちたり
 深々たる荊棘（けいきょく）も手を振って行くべし
 願わくは此の大威神力をもって
 自利利他の素願を成ぜんことを

斉唱が終れば一同自分の食器包みを捧げて立ち、互礼の後に役位は退座します。それから係長の先導で、順次に食器包みを前の所に整頓して、食事の行事は終るのです。但し食器は暇をみて、各自によく洗っておかねばなりません。そして白布は署名したものを二枚用意しておいて、交互に洗濯しておくことです。すべて団体行動の時は、お互いに伝染病にはとくに注意致しましょう。

終りに御参考までに、講習会の時刻表の一例を示しておきます。これは5時間を標準としたものですが、勿論、会期やその他によって適宜に取捨すべきであります。

	準	備	
挨拶			10分
説明及び諸注意			35分
	始	定	
数息観			15分
休息			5分
数息観			20分
経行			5分
	解	定	
休憩			10分
食事（休憩を含む）			50分
作務			30分
休憩			15分
	始	定	
数息観			20分
経行			5分
数息観			20分
	解	定	
	結	末	
講話又は座談会			60分
		以上	5時間

会場はどこでも宜しいので、神社でも仏閣でも、教会堂でも、あるいは幼稚園でも結構です。ただ環境が静かで、坐禅

を組むことのできる室さえ借りられたら、なるべく人々に便利な所がよいと思います。

元来、この講習会は心身の修養鍛錬が主な目的でありまして、決して宗教の宣布や、一宗一派の宣伝ではありません。ですから、いかなる宗教の方々でも、どんな政治上の主義主張をいだかれる人でも、何ら差し支えなく仲よく楽しく講習ができるわけです。

ただし、いかなる理念を抱く人・いかなる信仰を持つ人に対してでも、ゆるぐことのない指導原理を把握したいと思う方々、たとい天地がひっくりかえるとも、さらに疑わないと言う確固不拔の信念に住したいと願う方々に対しては、話はまた別であります。そういう方々は嗣法の正しい師家を選んで、禪の修行をなさるようにおすすめて、この筆をおくことに致します。

合掌

坐 禅 儀¹

夫れ学般若²の菩薩は、先づ当^{まさ}に大悲願心を起こし、弘誓願^{せいがん}³を発し、精しく三昧を修行し、誓って衆生を度し、一身の為に独り解脱を求めざるべきのみ。

乃ち諸縁を放捨し⁴、万事を休息し、身心一如にして、動静^{へだて}間無く、其の飲食^{おんじき}を量り、多からず少なからず、其の睡眠を調え不節不恣^{ふし}⁵なり。

坐禅せんと欲する時、閑静の処に於て厚く坐物を敷き、寛く衣帯を繫^かけ、威儀をして斉整ならしめ、然して後に結跏趺^{けっか}^ふ坐す。

先づ右の足を以て左の腿^{もも}の上に安じ、左の足を右の腿^{もも}の上に安ぜよ。或は半跏趺坐も亦可なり。但だ左の足を以って右の足を庄^おすのみ。

次に右の手を以って左の足の上に安じ、左の掌^さを以って右の掌^さの上に安じ、両手の大拇指^{おやゆび}の面^{おもて}を以って相拄^{ささ}えよ⁶。徐徐として身を挙して前後左右反復^{ようしん}揺振して乃ち身を正しく端坐せよ。

左に傾き右に側^{そばだ}ち、前に躬^{かがま}り、後に仰ぐことを得ざれ。腰脊頭頂^{ざちよう}骨節をして相拄^{ささ}え、状^{かたち}浮屠^{ふと}⁷の如くならしめよ。

又身を聳^{そび}えること太^{はなは}だ過ぎて、人をして氣息に不安ならしむことを得ざれ。耳と肩と対し、鼻と臍^{ほぞ}と対し、舌は上の脰^{あざと}を拄^さえ、唇齒相い著けしむることを要せよ。

目は須らく微かに開き、昏睡を致すことを免かるべし。若

し禪定を得れば、其の力最も勝れたり。

古え習定の高僧あり。坐して常に目を開き、向きの法雲円道禪師⁸も亦、人の目を閉じて坐禅することを訶して以って、黒山の鬼窟⁹と謂えり。

蓋し深旨有り。達者焉を^{これ}するべし。

身相既に定まり、氣息¹⁰既に調って然して後、臍腹を寛放し、一切の善悪^す都べて思量すること無し。

念起らば即ち覚せよ¹¹。之を覚すれば即ち失す。久久に縁を忘ずれば、^{おのずか}自ら一片となる。

此坐禅の要術なり。

竊かに謂うに、坐禅は乃ち安樂の法門なり。而るに人多く疾を致すことは、蓋し用心を善くせざるが故なり。

若し善く此の意を得れば、則ち自然に四大輕安に、精神爽利に正念分明にして、法味神を^{たす}資け、寂然として清樂ならん。

若し已に^す發明^{はつみょう}¹²するところ有らば、謂つべし竜の水を得るが如く、虎の山に^よ靠るに似たり。

若し未だ發明するところ有らざるも、亦乃ち風に因って火を吹くが如く、力を用いること多からず。

但だ^こ宵心を^{いっわ}弁ぜよ。必ず相い^{いっわ}賺らず¹³。

然り而して道高ければ魔盛にして逆順万端なり。

但だよく正念現前すれば、一切留礙すること能わず。

楞嚴經、天台の止觀、圭峯¹⁴の修証儀の如きは、具さに魔事を明らめ、^{あらか}豫^よじめ^{ふく}不^ふ虞^く¹⁵に備うる者にして、知らずんばあるべからざるなり。

若し定を出んと欲せば、徐徐として身を動かし、安詳とし

て起ち、卒暴なることを得ざれ。

出定の後も、一切時中、常に方便を作し、定力を護持すること嬰兒を護る¹⁶が如くせよ。かくの如くならば即ち定力成し易し。

夫れ禪定の一門は、最も急務為り。若し安禅静慮にあらずんば、這裏に到って^{ゆえ}総に須らく茫然たるべし。

所以に珠を探るには、宜しく浪を静むべし。水を動ずれば取ること^{まさ}応に難かるべし。定水澄清なれば心珠^{じゆう}自^{ちゆうせい}ら現ず。^{おのずか}

故に円覚經に云く、無礙清淨の慧は皆禪定に依って生ず。

法華經に云く、閑処に在って、其の心を修摂せよ、安住不動なること、須弥山¹⁷の如くなるべし。

是に知んぬ、超凡入聖は必ず静縁を^か仮り、坐脱立亡は須らく定力に^よ憑るべし。

一生取弁するすら、尚蹉跎¹⁸たらんことを恐る。

いわんや乃ち遷延して、何を^も將ってか業¹⁹に敵せん。

故に、古人云く、若し定力の死門を甘伏する無くんば、目を^お掩うて空しく帰り、宛然²⁰として流浪せん。

幸いに諸禅友、斯文を三復²¹せば、自利利他同じくして、正覚²²を成ぜん。

坐 禅 儀 註

1. 坐禅儀 この坐禅儀は、道元禅師の『普勸坐禅儀』と異り作者不詳である。その前文に次の如くある。「おもうに仏々祖々修定するところの儀則にして道を慕う勝士の伝習する所なり。もとより由あるが故に、百丈の祖、特に立すると雖も、章を述ぶることをもちいず。その儀、常に存す。然るに歳月はるかに遠くして凋弊おのずから出ず、泛々（うっかり）として叢林に老ゆる者亦少なからず。ここを以て東陽、勅を以て清規を修むるに及んで、すなわち嘗て伝の存するところの儀をあげて以てこれ等の徒にのこす。」つまりは長い間叢林で伝えられたものをまとめたものである。

その内容は10節あって、

1. 禅の本意を述べ、
2. 身の形相を示し、
3. 坐の法則をおしえ、
4. 坐の不正を警しめ、
5. 正しく禅病を明らかにし、
6. 禅の安心を示し、
7. 魔の境涯を明らかにし、
8. 動中の工夫を説き、
9. 禅定の要を掲げ、

10. 総べ結んでこれを勸む。

2. 学般若 坐禅すすものの眼目を、般若を学ぶとした。仏の悲智願行を学することが、それである。
3. 弘誓願 仏の誓願で四弘誓願である。
衆生無辺誓願度、
煩惱無尽誓願断、
法門無量誓願学、
仏道無上誓願成。
4. 諸縁を放捨し 『伝灯録・百文章』に「僧問う、如何なるか是れ大乘頓悟の法門？百丈云く、汝等先ず外、諸縁を歇め万事を休息し、善と不善、世間と出世間との一切の諸法記憶することなかれ。放念することなかれ。身心を放捨して、自在ならしめよ。」とある。
5. 不節不恣 不足ならず、また多すぎもせず、中庸である。
6. 両手の大拇指の面を以て相拄えよ 『宝鏡記』には、「心を諸処に安ずるに皆定処あり。坐禅するとき、心を左掌の上に安ずるは、乃ち仏祖正伝の法なり。」とある。
7. 浮屠 仏の義もあるが、ここでは寺塔で、五重の塔のようにドッシリと坐れとのことである。
8. 法雲円通禅師 秦州隴城の人、19歳にして経に通じ、天骨峻拔にして万僧の中に軒昂たり、凜として機鋒ふるるべからず。
9. 黒山鬼窟 『雲門録』に「上堂語に曰く、わずかにこの

休憩のところを聞いて、すなわち陰界裏に向って目を閉じ、眼を合せて老鼠孔裏に活計をなす。これ黒山下、鬼窟裡に坐して弁道するなり。これによりて入路を得ること還って夢にだにも見んや」とある。

10. 氣息 息に四種ありといわれる。風・喘・氣・息である。「風」とは、鼻中の息の出入に声あるもの。「喘」とは、声はないが出入結帯して通ぜず、あえぐこと。「氣」とは風と喘の相はないが、出入細かならず。「息」とは、出入綿々として存するが如く亡するが如く、神を資けること安穩に情によるこびを生ず、といわれている。

11. 念起らば即ち覺せよ 一念が起ったならば、それはそれとしてそのまま二念をつがない。

12. 發明 直指人心見性成佛のこと。

13. ただ冑心を弁ぜよ、必ず相賺らず 冑は肯である。禪の修行は、道心道場を則とするといわれ、己をいつわらず、心底からの納得がいくまで徹してホントーの自分の本心というものを見究めるものである。頭の素天辺から足のつまさきまで真正直で、寸糸の私念をも介入せしめない。

14. 圭峯 唐の圭峰宗密禪師

15. 不虞 不測の事態

16. 嬰兒を護る 赤子をいやくように護る。「銅皿裏満盛油」ともいわれる。皿の上に油を入れて、それをもっているときのように護持するとの意である。

17. 須弥山 妙高山と訳す。世界の中央に位置すると考えられていた山、泰山の如く不動なれのと意。

18. 蹉跎 よろよろして根本が定まらぬ。

19. 業 業識障。

20. 宛然 もとの素凡夫のすがたのまま依然として。

21. 三復 ただ読むだけでなく、行取して味わう。

22. 正覺 天上天下唯我独尊の本心本性を悟る。

著者略歴

生年月日と生地 明治26年7月6日、 東京市本所区

俗名と庵号 鉄二、 耕雲庵、 別に俳号幽石

学歴 東京府立第三中学校、 第二高等学校二部乙
東京帝国大学理学部動物学科卒業。

法歴 松島瑞巖寺盤竜老師に参じて見性。
両忘庵釈宗活老師に参じて大事了畢、その法を嗣ぐ。

昭和3年：両忘禅協会師家に任ぜられ爾来50年大法挙揚。

昭和23年：人間禅教団を創立し、推されて第一世総裁に就任。

昭和44年：総裁を退き名誉総裁に就任。

職歴 中央大学予科教授、 日本医科大学予科教授

帰寂年月日：昭和54年4月21日

著書 : 『生物科学概論』

『十牛図講話』

『新編碧巖集講話』

『臨濟録新講』

『数息観のすすめ』

『合掌の精神』

『観音経講話』

『新編無門関提唱』

『般若心経講話』

『句津籠』 俳句集

『続句津籠』 俳句集

『続続句津籠』 俳句集

『我ここに今かく在りぬ』 写真集

『花あいしらず』 写真集

人間禅叢書第1編『数息観のすすめ』

昭和29年11月10日 初版発行

昭和34年 8月10日 再版発行

昭和40年 7月 1日 第3版発行

昭和47年 2月10日 第4版発行

昭和53年12月 1日 第5版発行

昭和58年11月 1日 第6版発行

平成 3年10月 1日 第7版発行

平成17年11月 1日 新装第1版発行

頒価 300円

著者 立田 英山

発行所 人間禅

千葉県市川市国府台6-1-16

電話 047-372-4225

発行責任者 佐瀬 霞山