

## 第十三話

われ ねん おこ ざ ぜん なり われ し ゅ み  
 我は念起し坐禅也。我は須弥  
 せん ほど だい ねん おこ なり  
 山程の大念を起さすると也

丸川 春潭

延時 真覚

いちにちしず ざ ぜん な もの しめ い せん な な さ  
 一日沈む坐禅を作す者に示して云わく、詮無きことを作さ  
 んより、ただし し なら べつ のことは入らぬ也。  
 むりし し なら む ちゆう ぬ さてまた  
 無理死に死習って、夢中ともに抜けぬほどにすべし。初亦、  
 ただいもうちくさ くされもの ひ ぞう い ことかな あつ さむ いた かゆ  
 只今打腐る、腐物を秘蔵して居る事哉。熱ひ、寒ひ、痛ひ、痒  
 ひと ひとつとして苦ならずと云う事なし。初もいやな苦体哉と  
 きつと なら つ へいせい きょうかい ぱりあい い ねん おこ  
 きつと嗔み付けて、平生、境界と張合て居る念を起すべし。  
 わがうえ み われ き つけ み おくば か  
 我上にはさも見えまいが、我と機を著て見れば、奥牙を咬み  
 あ まなこ なら つけ い き な じょう  
 合わせ、眼をすえて、きつと睨み著て居る機に成りて常  
 じゆう あ なり わか と き かく ごと あ なり おくば  
 住有る也。まだよう若き時から、是の如く有りし也。奥牙  
 い い ば い よ い おくば であなし おくば まえ  
 と云わねば云われぬに仍りて云う、奥牙ではなし、奥牙と前  
 ば あいだ は なり これ く あ まなこ  
 歯との間の歯也。是をきつと食い合わせ、眼をすえ、じり  
 じりと なら つ い き なり ここ もつ はたしまなこ ざ ぜん い なり  
 じりと睨み付けて居る機也。爰を以て果眼坐禅と云う也。  
 またおのずか まわ はちまん い  
 亦自らきつとねぢ廻したるまねをなして曰く、八幡と云ひ  
 か と き ここ き あ これ い なり こ  
 て、こう懸けた時、爰にすわった機が有る、是を云う也。此  
 き もち しよねんおのずか さわ わ ざ ぜん かく ごと  
 の機を用ひば、諸念自ら碍るべからず。我が坐禅は、是の如  
 さてまたいまだき しよほう ねん おこ い ざ ぜん そ おこ  
 し。初亦今時、諸方の念を起すまいと云う坐禅は其の起すま

いと云う念が早や起きる也。念起さず坐禅の筋も作して見た  
 り。此この前まえ万安和尚、岩村いわむらに居給たまふ時、彼かれに至いたるに、一念も起  
 すまいとさえ思へば石平いしのたひらより岩村迄、一念も起さず行し也。  
 然れども、是も勇猛ゆうもうの機きにて保た事也。其の沈しずんだ念起さ  
 ず坊ぼうに非あらず。兔角とかく、大念起だいねんおこらずして諸念休むべからず。畢  
 竟きやうじやぼう 諸方は念起さず坐禅、我は念起し坐禅也。我は須弥山程  
 の大念を起さすると也。(下-109)

一日沈む坐禅を作す者に示して云わく、詮無きことを作さんより、  
 只死ぬことを仕習ひめされよ。別のことは入らぬ也。

ある日、鈴木正三和尚は「沈む坐禅」をしている者に示して言われた。「沈む坐禅」、ポカンとして気の抜けたような状態で坐っている、そんなものは坐禅ではない。そういう坐禅をしている者に向かって、鈴木正三和尚は、「そのように沈み込んでポカンと気の抜けた坐禅をしているくらいなら、そんなつまらないことをしているより、只死ぬと思って、死ぬことを習いなさい。そのほかには何も要らない。」と仰おっしゃる。ここのところで、「只死ぬことを仕習ひめされよ。」ということ、いつもの正三和尚の持論が出ているのであります。すなわちこの「只死ぬ」というのは、静坐をして数息観法を行取する中で、古来より言われている「布団上で死んでこい！」に通ずるものであり、呼吸をして心臓も正常に動いているが、思慮することを完全に止めてしまうことであり、深い数息観に打ち込んで完全に「一念不生」になり切っている坐禅であります。そういう意味で死ぬことを習うということは、余程禅定力が熟達しないと到達できないレベルをさしているのであります。

無理死むりしに死習しならって、夢中むちゆうとともぬに抜けぬほどにすべし。

どうしても死ぬのだと意を決して、この一事に心を決して、夢の中

でも「死ぬという機」を抜かないようにするがよい。

両忘庵宗活老師は、坐禅は「頭燃を救うが如く、急切なるべし！」と申され、鈴木正三和尚は、「死ぬ気になって！」、更に「夢の中でも正念に住するべく工夫をすべし」と申されているのであります。

さてまた くだいもうちくさ くされもの ひぞう い ことかな あつ さむ いた かゆ  
 扱亦、只今打腐る、腐物を秘蔵して居る事哉。熱ひ、寒ひ、痛ひ、痒  
 ひと く い こと  
 ひ、一つとして苦ならずと云う事なし。

さてまた、我々のこの肉体、放っておけば腐ってしまう腐れ物を大事にしまっていることだわい。熱い、寒い、痛い、痒い、どれ一つとして苦しみでないものはないではないか、人間というものは、こういう厭な苦しみに満ちた肉体を持っている。

さて くたいかな なら つ へいせい きょうかい ぱりあい い ねん  
 扱もいやな苦体哉ときっと嗔み付けて、平生、境界と張合て居る念  
 おこ  
 を起すべし。

全くどうしようもない厭な苦しみの根元であるワイと、常日頃から、これら苦の根元を睨み付け、これと張り合っている念を起こすが良いと仰せられた。「これと張り合っている念を起こす」とは、どういうことなのか？熱い時は熱い三昧。寒い時は寒い三昧、痛い時は痛い三昧、痒い時は痒い三昧に成り切れと言うのである。

わがうえ み われ き つけ み おくば か あ  
 我上にはさも見えまいが、我と機を著て見れば、奥牙を咬み合わせ、  
 まなこ なら つけ い き な じょうじゅう あ なり  
 眼をすえて、きっと睨み著て居る機に成りて常住有る也。

自分では、そういうことをしているということに気がつかないけれども、よくよく気をつけて見れば、知らず知らずの間に奥歯を噛み合わせて、眼を見据えて、きっと自分のこの糞袋を睨み付けている。自分は、朝から晩まで、常にそういう気になっている。

わか とき かく ごと あ なり おくば い い  
 まだよう若き時から、是の如く有りし也。奥牙と云わねば云われぬ

よ い おくば おくば まえ ば あいだ は なり これ  
 に仍りて云う、奥牙ではなし、奥牙と前歯との間の歯也。是をきつ  
 と食い合わせ、眼をすえ、じりじりと睨み付けて居る機也。爰を以  
 て果眼坐禅と云う也。  
はたしまなこ ざ ぜん い なり

自分は、若いときから、そのようにして来た。奥歯と言わねば言えないから奥歯と言ったけれども、本当は奥歯ではなく、奥歯と前歯の間の歯である。この歯をきつと噛み合わせ、じりじりと睨み付けるのである。何を睨み付けるかと言うと、自分の肉体を睨み付けている。このように、果し合いをする時のような真剣な眼になって坐禅に集中するのを果眼坐禅と言う。果し合いをする時の眼、敵と刃を交えて切り結んでいる時の気合で坐禅をしているのである。このように鈴木正三和尚は、坐禅の仕方について、具体的に、親切に、細やかに述べておられる。一方、『坐禅儀』又は、『普勸坐禅儀』は、長い間、僧堂で行われて来た「坐禅の仕方」を書きとどめたものであります。鈴木正三和尚が「自分では、そういうことをしているということに気がつかないけれども、よくよく気をつけて見れば、知らず知らずの間に奥歯を噛み合わせて、」と述べられている所を、『坐禅儀』或いは『普勸坐禅儀』では、【舌は上の顎を柱え、唇歯相い著けしむることを要す。】と表現している。すなわち、舌は上顎につけ、口は閉じて唇と歯が離れないようにすると言っているのである。鈴木正三和尚は、ここの所を、さらに具体的に、「歯を噛み合わせるというのは、奥歯ではなく、奥歯と前歯の間の歯を噛み合わせるのである。」と表現されている。このこと一つを取ってみても、鈴木正三和尚の坐禅に打ち込む真剣な姿勢を窺い知る事ができる。

古人は、「外、一切善悪の境界において心念の起らざるを、名づけて坐となし、内自性を見て動ぜざる、名づけて禅となす」と言っております。このように、「坐禅」というのは、心中の雑念妄想を洗い落として、本来の清浄な心に還る行であり、世間一切のことを棚に上げて、ただ坐禅三昧に打ち込み、心の働きを正念化する道であります。

要するに、禅の修行の基本は、坐禅して禅定三昧を行ずることである。数息観は、三昧力を養う基本であり、この三昧力を養い深めていくこと、これが禅の修行の基本であります。この数息観は、一見、易しそうに思われますが、至難の業であって、全身全霊を傾注してやらなければならないのであります。鈴木正三和尚の言われる如く、死を決して取りかかるくらいでないと、数息観三昧を深く徹することはできないのです。ましてや、数息観の究極の目標である、数える自己と数えられる呼吸とが不二一如となる段階までたどり着くのは容易ではない。毎日、<sup>う</sup>倦まず<sup>たゆ</sup>弛まず、根気強く、千鍛百錬して数息観の究極の目標である数息三昧の境地を手に入れたいものであります。

坐禅において、気を付けなければいけない点は、初心を忘れ、惰性となり、形だけのものになることである。うっかりすると、それは形だけのものになり、形を生む元である心がそれに伴わなくなり、鈴木正三和尚の言われる「沈む坐禅」になる恐れがあります。日々の坐禅において、鈴木正三和尚の言われる「沈む坐禅」にならないようにするために、大いに工夫する必要があると思うものであります。工夫の仕方には、百人百様あって一概に言われませんが、共通して言えることは、「勇猛の機」一つであり、この「勇猛の機」を日々の坐禅において引っ張り出すことが肝要である。

またおのずか <sup>まわ</sup>亦 <sup>いわ</sup>自 <sup>はちまん</sup>ら <sup>い</sup>き <sup>い</sup>つ <sup>い</sup>と <sup>い</sup>ね <sup>い</sup>ぢ <sup>い</sup>廻 <sup>い</sup>した <sup>い</sup>る <sup>い</sup>ま <sup>い</sup>ね <sup>い</sup>を <sup>い</sup>な <sup>い</sup>して <sup>い</sup>白 <sup>い</sup>く、<sup>はちまん</sup>八 <sup>い</sup>幡 <sup>い</sup>と <sup>い</sup>云 <sup>い</sup>ひ <sup>い</sup>て、<sup>こ</sup>こ <sup>き</sup>う <sup>き</sup>懸 <sup>き</sup>けた <sup>き</sup>時 <sup>き</sup>、<sup>こ</sup>こ <sup>き</sup>爰 <sup>き</sup>に <sup>き</sup>す <sup>き</sup>わ <sup>き</sup>つ <sup>き</sup>た <sup>き</sup>機 <sup>き</sup>が <sup>き</sup>有 <sup>き</sup>る、<sup>こ</sup>こ <sup>き</sup>是 <sup>き</sup>を <sup>き</sup>云 <sup>き</sup>う <sup>き</sup>也。此 <sup>き</sup>の <sup>き</sup>機 <sup>き</sup>を <sup>き</sup>用 <sup>き</sup>ひ <sup>き</sup>ば、<sup>しよ</sup>諸 <sup>しよ</sup>念 <sup>しよ</sup>自 <sup>しよ</sup>ら <sup>しよ</sup>碍 <sup>しよ</sup>る <sup>しよ</sup>べ <sup>しよ</sup>か <sup>しよ</sup>ら <sup>しよ</sup>ず。我 <sup>しよ</sup>が <sup>しよ</sup>坐 <sup>しよ</sup>禅 <sup>しよ</sup>は、<sup>しよ</sup>是 <sup>しよ</sup>の <sup>しよ</sup>如 <sup>しよ</sup>し。

鈴木正三和尚、自らきつと気を引き締めて、言うのに、南無八幡と言って敵方に打って懸かる、ここを坐った機即ち勇猛の機というのである。そういう気合で坐禅すれば、どのような煩惱妄想をも寄せ付けない。我が言うところの「仁王坐禅」とは、そのようなものであると仰せられる。

さてまたいまどき しょほう ねん おこ い ざぜん そ おこ い ねん  
 扱亦今時、諸方の念を起すまいと云う坐禅は其の起すまいと云う念  
 は お なり ねんおこ ざぜん すじ な み  
 が早や起きる也。念起さず坐禅の筋も作して見たり。

我が坐禅は、敵方に打って懸かる気合で坐禅する。ところが、今、諸方でやっている念を起こすまいという坐禅は、何かチョット煩惱妄想が起こると、あわてて、これではいけないと思う。そういう念を起こすまいとする坐禅は、「起こすまい」という念がもう起こっているではないか。「起こすまい、これはいかぬ」と思うのは何だろうか？それが念であって、そういう念が既に起こっている。そういう「念を起こすまいという念を起こす坐禅」ではなく、後の述べられている「一念を起こさない坐禅」を自分はやって見たと仰せられて、次のような経験ひれきを披瀝された。

このまえ ばんなん おしょう いわむら いたま とし かれ いた いちねん おこ  
 此前万安和尚、岩村に居給ふ時、彼に至るに、一念も起すまいと  
 さえ思へば石平より岩村迄、一念も起さず行し也。然れども、是も  
 おも いしのたひら いわむらまで いちねん おこ ゆき なり しか これ  
 勇猛の機にて保た事也。

万安和尚は、曹洞宗の偉い老師で、鈴木正三和尚が指導を受けた恩師である。この万安和尚が岩村という所に住んでおられた。鈴木正三和尚の住んでおられた石平からこの岩村まで、どのくらい距離があるか知らないけれども、一念を起こすまいと思えば、一念も起こさずに行けた。これが出来たというのも、勇猛の機一つで一念も起こさずに行けたのである。

そ しず ねんおこ ぼう あら とかく だいいねんおこ しょねん や  
 其の沈んだ念起さず坊に非ず。兎角、大念起らずして諸念休むべからず。  
 ひつきょうしょほう ねんおこ ざぜん われ ねんおこ ざぜんなり われ しゅみせんほど  
 畢竟諸方は念起さず坐禅、我は念起し坐禅也。我は須弥山程  
 だいいねん おこ なり  
 の大念を起さすると也。

儂わしの一念不生は、みんながやって居るような、沈んでしまって、消極的になって、何の念も起こさなというような念起こさず坊ではない。

とにかく、大念を起こさずに、諸念を休めさせることはできないのである。みんながやって居るのは、「念を起こすまいとする坐禅」であるが、儂のは「念を起こす坐禅」である。しかもその起こす念たるや須弥山しゅみせんほどの念を起こさせるのである。鈴木正三和尚は、妄念を起こさせないためには、心を一点に集中して『大念』だいねんを起こさせねばならないと仰せられる。さてこれはどういうことであるか、一考を要するところである。

我が人間禅では、『立教の主旨』に於いて【人間禅は、坐禅の修行に依って、転迷開悟の実を挙げ、仏祖の慧命を永遠に進展せしめる】と唱えている。転迷開悟の実を挙げるとは、仏祖の因縁・古則・公案に参究して、この関門を打ち破るということであるが、そのためには、頭の素天辺すてっぺんから足の爪先まで一箇の大疑団こになり切って参究するのしなければ、転迷開悟の実を挙げることは出来ない。昔から「大疑の下に大悟あり」といわれ、疑いは、大きければ大きい程良い。臨済和尚も「疑わざる是れ病なり」と言っている。『無門関』の第一則に趙州じょうしゅう無字の公案がある。【趙州じょうしゅう ちな 因みに僧問う。狗子くしに還かえって仏性有りや、また無しや。州曰く 無。】という公案です。この一則は、余りにも有名な公案である。無門慧開禅師が、この無に参究するには、どういうふうによれば良いかということを書いている。【三百六十の骨節、8万4千の毛穴をもって、通身、箇の疑団を起こして箇の無字に参ぜよ。】と言われる。要するに、身体からだ全体をもって、ただもう是れ一箇の大疑団になって参ぜよ!! これより外にこの関門を打ち抜く術はない。転迷開悟の実を挙げるためには、鈴木正三和尚が言われるように須弥山しゅみせんほどの念を起こし、煩惱妄想・思慮分別の起こり生じてくる根源を極め尽して、蒲団上ふとんじょうに於いて大死一番しなければならない。

すなわち、正三和尚の「念起こし坐禅」「須弥山のような大きな念を起こす坐禅」は、言い換えると徹底した公案三昧である。公案が念であり、須弥山なのである。死を決し公案三昧になりければ、雑念は

出てこないというのである。これが数息観の場合であれば、一息一息の数息を須弥山のように念ずることによって、他の念・雑念をチラッと出させないというのである。鈴木正三和尚の「念起こし坐禅」の「念」は、いわゆる「正念」であり、それを須弥山のように大きくしてやるのが鈴木正三和尚の「仁王禅」であると仰るのである。

今日の提唱は、これで終わります。

(平成19年10月20日、豊橋市金西寺における修禅会の提唱より)

## 著者プロフィール



しゆんたん  
丸川 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 / 葆光庵。



のぶとき  
延 時真覚 (本名 / 道春)

昭和16年、鹿児島県生まれ。昭和40年、熊本大学理学部卒業。平成14年、ウェルファイド(株)退社。剣道教士七段。昭和52年、人間禅松崎廓山老師に入門。現在、人間禅師家。庵号 / 芳雲庵。