

『就実論叢』第46号 抜刷

就実大学・就実短期大学 2017年2月28日 発行

数息観

－ 実際と効果 －

A Guide to Susokukan

Breath-counting meditation in Zen⁹⁾

－ A reality in actual an immediacy effective －

田 中 誠

数息観

－ 実際と効果 －

A Guide to Susokukan

Breath-counting meditation in Zen⁹⁾

－ A reality in actual an immediacy effective －

田 中 誠 (幼児教育学科)

TANAKA Makoto

キーワード：座禅、三昧、集中力

I. はじめに

数息観は、座禅を組んで、静かに自分の息を勘定する修養の方法である。数息観は印度において古くから行われた観法で、安楽の法門なりといわれている。数息観は仏教とともに支那に伝わり、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る。だから、お釈迦様はじめいやしくも宗祖とか教祖とかいわれる方々でも、多少とも数息観を実修されていたと申しあげても過言ではない。⁸⁾

筆者は、昭和55年に宗教法人人間禅に入門し爾来禅者として歩み、修行を継続していることを申しあげておく。禅者は一日一炷香(45分)を基本としており、座禅を組んで数息観を実修している。筆者もその一人であり、自宅で毎朝早く起きて座禅を組んで一日一炷香を行じ、その日の始まりとしている。旅先の宿で泊っても必ず定刻に起き座禅を組んで一日一炷香を行じ旅先の仕事に就いている。

筆者が所属している人間禅の諸先輩(先達)の方々、人間禅道友の方々は一日一炷香を欠かさず行じていると申しあげて過言でない。そこで、人間禅者の諸先輩方(先達)、道友が行じている座禅のすすめ・数息観のすすめを基本土台(引用・活用)とさせて頂き、筆者がその諸先輩(先達)の方々から教え導かれ、即今只今の座禅・数息観を述べることにする。但し、座禅・数息観については間違ったことは云えないので、基本土台の先行文献は人間禅出版部発行の書籍を引用・活用する。

数息観は座禅を抜きにしては説明することができないので座禅の仕方を述べ数息観の実際・効果を述べることにする。

Ⅱ. 座禅の仕方²⁾

1. 一般的な注意について

- (1) 座る場所 『坐禅儀』には【閑静の所に於て】とあり、初心者では屋内で、しかもなるべく静かな所がよい。また明るさについては、あまり明るすぎても心が散りやすく、やや暗いかと思う程度がよい。
- (2) 食事と睡眠 『坐禅儀』には【飲食を量り、多からず少なからず、其の睡眠を調え、不節不恣なるべし】とある。食後30分か、1時間程は座禅はさけた方がよい。食後は消化作用に充分時間を与えることが自然であり、また大体眠くなり易いものである。また食事の量も節度を心得てとり、睡眠も適度にとることがよい。不節不恣とは、大過ぎもせず、また少なすぎもしないことで、度を節制することであり、節度というものは、自然の摂理に深くかかわっているものである。
- (3) 座る時間 一日の中で最も自分が座りやすい時刻を選び毎日続けることが肝要で、生活のリズムに組み込むという意味で、定まった時間帯を選ぶのがよい。普通は朝の起床後静座する場合が多い。

次に座る時間の長さについては前段で申し上げたように、普通「一日一炷香」といい、線香一本燃えつきる45～60分位の静座が実行されている。しかし、初心の間は15分から30分位でもよい。

最初の間は慣れない姿勢の為に肩が張ったり、腰や脚が痛くなるが、大抵の人は15分位なら大丈夫で、15分位から始めて少しずつ時間を延長してゆくのがよい。途中で眠くなったり、気持ちが落ち着かなくなったり、“こんなことをしてどうなるのだろうか？”などと考え込んだりすることがあるが、しかし勇を鼓舞して何としても所定の時間は、後で述べる数息観に打ち込むべきである。数息観を一ふりの名剣とし、それを以ていろいろな雑念妄想を截断^{せつだん}してゆくようにつとめるのである。また、座禅をするといろいろと善い念慮やよいアイデアが出てくる。それを一々とり上げていたらきりがないので、それも今は想うべきではないとして、柵に上げてしまうのがよい。

通常、時間を計るのに線香を用いるが、これにはいろいろとわけがある。古人は線香の燃える火を菩提心^{ぼだいしん}にたとえその燃えゆく姿を菩提心が邪念を滅ぼしてゆく(ものと見て、その燃える火に、過去に非ず 未来に非ず 現在に非ざる^{によぜ しょうぼう}如是の正法の姿を看守した。

また線香の香りは、身心を清爽にするものである



(4) 座具 厚めの座蒲団ざぶたんを下に敷き、その上に各自、自分に合った大きさの丸い座蒲ざぶを敷く。座蒲がなければ、座蒲団を二つ折りにしたものでよい。この臀しりに当てる座蒲の高さが座禅時に微妙な影響をもっている。よく座れた時の高さを忘れず自分にピッタリと合う高さをみつけることである。

(写真1) 座禅の仕方：人間禅者 粕谷玉道居士提供

(5) 服装 洋服よりは和服が座りよく、その場合は袴を着用する。洋服の場合は上衣を着用

し、太めのズボンの方がよい。女性も洋服の場合は太めのズボンか長めのフレア・スカートがよい。¹⁾

2. 座禅の組み方について²⁾

用意した座具の上に、五輪の塔を据えたような気持で座るのであるが土台たる足の組み方には結跏趺座けっかふざと半跏趺座はんかふざとの二様式がある。

前者は左の腿ももの上に右の足をあげ、右の腿の上に左の足をあげる。後者は左足を右腿の上にあげるのである。不都合なときは右足をあげてもよい。この場合上半身が何れかに傾きやすいので、下の方の足や座具などで調節せねばならない。いずれにしても、両方の膝頭ひざと尾骶骨ていこつとを結ぶ正三角形の中心に脊梁骨せきりょうこつをピンと伸ばした上半身の重心が落ちるようにしなければならない。

土台が定まったら、次は手の置きどころである。両掌を上にもかけて、右掌を下に左掌をその上に重ね、両方の拇指おやゆびを相対して、かすかにふれ合いながら軽く支え、前からみると楕円形を形作るのである。

以上のように組んだ手を土台たる脚の上に置き、肘ひじは軽く体からはなし、あたかも両肩を切りおとした如く肩の力を抜く。

次に上半身を前後左右に五・六度ゆらゆらと揺振ようしんしてから後に端座するのである。脊梁骨をピンと立て奥歯をかんで唇を結び顎をぐっと引く。この時鼻端はほぼ臍へぞと相対し、耳と肩とが相対し、腰の部分はやや出尻となる。

上は天を貫ぬき、下は地球の中心に向って地軸を貫ぬくという気持ちで座るのである。

眼は閉じずに、視線を約1米位前方に自然に落す。閉眼の状態では、昏沈こんちん状態におち入って効果のある数息観が行じられない。日本座の場合は、尻の下に布団をしき、足の拇指を重ね、左右の膝はこぶしひざを二つ並べた位に開くようにする。²⁾



(写真2) 数息観の実修1：人間禅宏道会剣道場

3. 数息観の仕方²⁾

1) 調息と数息観について

座禅を組み工夫に入る前には、古来から「欠^{かん}気一息^{きいっそく}」することが習わしとなっている。欠気^{かん}というのは、胸から^{はら}肚の奥底までたまっている息を全部吐き出し、新らたな息を吸いこむ深呼吸のことである。

その深呼吸のやり方は鼻から空気を腹部、胸部そして肺尖部まで十分に吸い、そのまま息を吐きださずに肩甲骨を下げると自然に横隔膜が

下がるので、肺のすみずみまで空気がしみ通るように感じられる。しばらくそのまま空気を止めておき、徐々に鼻孔から細く長く吐き尽す。それを2～3回反復し、その後は自然の呼吸にまかせる。

正しい座相で無理のない自然の呼吸を続ければ、自然と気海丹田に気が充実してくる。次のその息を数えてゆき、次第に心を調える観法を数息観という。

その方法は、入息と出息をもって“^{ひと}一つ”と数え、入息出息で“^{ふた}二つ”と数え、百まで数えたら、また一つに戻る。これを静座の間中、純一に行なうのである。数え方には、ヒーイー、フーウー式、ヒトーツー、フターツー式、イーチャー、ニーイー式などいろいろあるが、各自で一番効果的なものを体得されるとよい。

ところで、このように、自分の呼吸を数えるということは、一見単純に見えるが、実際にやってみると、とても難しいことだと思いらされるであろう。

古人は【相続 最も難し】といているが、このような数息になり切るためには、大いなる錬磨修熟を要する。

さて、数息観の修練の程度に応じて、前・中・後期の三段階がある。

前期は上述したように、百単位に数えるやり方で、中期は十単位に数えるのである。この中期の場合は(1)勘定を間違えないこと (2)雑念を交えないこと (3)以上に反したら一に戻すこと の三条件を守る必要がある。

後期では、もう呼吸など意識せず、従って息を数えるのでもなく、そういうことは一切わすれはててしまう、しかも放心状態ではなく、「念々正念 歩々如是」の境涯であるとされている。

数息観を真剣に行ずれば大いに^{じょうりき}定力即ち道力がつく。しかし真理の眼即ち道眼は開かない。道眼を開くには、数息観によって心を^{ごんまい}調え、三味の定力をつけた上で、人間禅に門を叩き、

正脈の師家に公案を戴き、公案の工夫を行い、^{さんぜんべんどう}参禅弁道によって道眼をひらかなければならぬ。¹⁾

2) 数息観の実習上の注意について

(1) 自然の呼吸 数息観を始めて、まだ日が浅い者は、呼吸を数えるという意識が働くと、かえって呼吸が自然でなくなり、苦しくなる。心を左の掌の上におき、肩の力をぬくのが本格的座禅と想うとよい。自然に気が臍下丹田の方に下りてゆくものである。

(2) 眠い時などの数息観 眠い時や精神的にイライラした時の数息観のやり方は、運動を少しした後には再開するのもよい。

また、両眼にて自分の鼻の先を凝視するのもよい。古人はこれを【眼半目を以て、鼻端を守る】といている。

(3) 雑念 座禅を始めて間もない頃は、雑念は内外のチョットした刺戟を契機にして常に出る。それが連想をよびおこし、自分の意思とは無関係に連想を続けるという始末となる。少しく三昧の力がついてくると、雑念に出かたがあるのに気がつく。ある場合は呼気の時には比較的雑念は消失し易く、吸気には出易く、ある場合は、呼気吸気いずれにも出ないが、その切れ目に出てくる。そこで刺戟に対して一念の起るとき、それをそのままにして二念を継がないようにしたらよい。『座禅儀』には、【念起らば即ち覚せよ、之を覚すれば即ち失す。久々に縁を忘ざれば、自ら一片となる】あるはこれである。

また、吸気に注意して吸気の時だけ数をかぞえる方法もよい。息で雑念を空ずるのである。特に精神が雑念妄想で一杯になった時は、この方法がよく、吸気とともにその念慮が空じられるのである。

(4) 現境 数息観が身についてくると、周りの雑音や状況に左右されず、比較的落ち着いて数息観が可能となってくる。このような時、微妙な音が何処からか聞こえてくるような感じや、あるいは実際存在しないものが見えたりする感じ、あるいは自分の体から光が出るような感じ、その他様々な気持が起ってくることもある。

これらは全て連想能力が静まったあと、潜在意識が意識上に投影されて出てくるもので、「現境」と呼ばれている。このような現境を誤って悟りと勘違いすることがよくある。法統の正しい正脈の師匠に出遇わないと、正しい悟りと現境を鑑別することが不可能なので注意を要する。

しかし、この現境が生じてくることは、数息観の三昧力がかなり身についてきた証拠でもあるので、勇気をもって歩を進めるとよい。

以上のような注意をふまえて、数息観が実行できる頃には、呼吸を数えるのは単に頭だけの働きではないことに気がつく。

“足の踵^{かかと}で数を読み”とか、“身体全体をつくるめて数息観するように”という先輩諸氏の指示が実際に自分の身体を通じてわかるようになる。²⁾

4. 出定並びに経行²⁾

座禅で三昧になったところから出る出定の時は徐々に身を動かし、急激に立たない。静座中はどちらかという、副交感神経が優位にあるので、急激に立つと脳貧血状態を起こすことにもなり、何にも増して、今までの定力と工夫がとだえることになる。

また、静座中時々「経行」ということが行われる。これは静中の工夫を動中に移し、歩行中に三昧になる工夫の為に、指導する者が、頃あいをみて大衆を先導して歩行を行うのである。この時の身のたたまいは、座禅時と同じで、脊梁骨を立て、眼は約2米位先に落す。手は「叉手当胸^{さしあてむね}」といい、開いた右の手を左の手の上に交叉して重ねて胸にあて、拇指と拇指とを軽く触れる位に保つ。

さて、この経行は歩行中の正念工夫、動中の工夫の訓練なのであるから数息観を行じている者は、純一に歩行に合せて数息を行なうようにする。歩き方は一呼吸一歩とうやり方を行なう。左足を運ぶ時は吸う息、右足を運ぶ時は吐く息ときめておくといよい。

尚、経行中には、一心不乱に一つの念慮になりきる凝念^{ぎょうねん}ということも効果がある。

「念々正念 歩々如是」と凝念する方法がある。²⁾

5. 座禅のすすめ²⁾

1) 継続

どの習いごとでもおなじであるが、毎日続けていくことが肝要である。一口に毎日続けるといいうが、実はこれは容易なことではない。誰でも本当に一日一炷香を行じているかと聞かれれば、顔を赤くせざるを得ないであろう。

さて、初心の人達へのアドバイスとしては、次の二点をあげることができよう。一つは、最初から無期限にしないことである。無期限はともすると三日坊主に終わりやすい。最初の時間はともかく一定の期限をきめて始めた方がよい。そして期限がきたらその時に改めて続けるか止めるかを定める。

二つには、座禅ができなかった時は、くよくよと思わずに、その時から立ち直ることである。現在の自分の力を過信せず、倒れたらまた立ち上り、翌日から心を新たにしてお直すのである。いつまでもくよくよ過ぎ去ったことを思わず、心を明日に向けて歩き出すのである。

2) 積極的な工夫

座禅は、ただ受身的に一定の時間を静かに座ればよいというものではない。自分自身の心の源底を究め、本心本性を悟るための行であるから勇猛心を以って工夫に打ち込むことが必要である。形ではなく心であり、量より質である。工夫を深めるといのは、ひとえにその人の熱心さ、打ち込み方にある。²⁾

Ⅲ. 三昧

座禅の生命は三昧にあるといっても過言ではない。元来禅の基本は、禅定三昧の行であり、それに転迷開悟するのが、禅本来の目的とする処であるからである。又禅に限らず、仏教の

他の宗派にしても、或は仏教以外の宗教にしても、正しい宗教ならば、その名称は異っても、みなこの三昧というものが、その主要な要素となっている。

日本古来の諸芸道についても、その「道」たり得るもとが、三昧による開悟であることを思えば、三昧の持つ意味の重要性がわかる。2)



(写真3) 数息観の実修²⁾：三昧力・集中力

1. 三昧の意味

三昧とは梵語の Samadhi を漢字に音写したもので、三摩地とも書かれ「正受」と意識されている。一般には精神を集中して余念がないこと、一心不乱に物事をする事と解されているが、禪門ではもっと深い意味がある。

即ち、厳密には三昧とは正念の相統一貫、心境一如・物我不二、正受にして不受の三つの意味を持ち、この三つの働きを統一したものが禪門でいうところの三昧である。

1) 正念の相統一貫

元来禪とは Dhyana という梵語を音写した禪那の略で、静・虜・正定・正思惟という意味である。正しい座禅の方法で、精神を一ヶ所に集中して散乱を防ぎ、正しく思惟することである。只今実修している数息観についていえば、数息の一念だけが生き生きと働き、それが切れ目なく一貫相続することを数息三昧という。

2) 心境一如・物我不二

心境一如・物我不二とは、主観と客観が一枚になることで、心とは自己即ち主体であり、境とは自己以外のもの即ち客体を指すので、心境一如とは万物と我と一体ということで、物我不二と同じである。我（心）という主観と、物（境）という客観が、二元的に対立するのではなく、不二一如、一枚となる境地に到るのを三昧というのである。

数息観ならば、息を数える我と数える息とが不二一如となることである。2)

3) 三昧の質・集中力の質⁷⁾

三昧の質・集中力の質について、葆光庵丸川春潭老師（人間禅第5世総裁）は、人間禅誌51号（p2-8）に以下のように説いている。

三昧には浅い深いという違いがあるのです。三昧の質すなわち深さは、人間形成に影響する大きな要素です。三昧を深めるのは、集中力です。一日一炷香をただ続けるだけでは三昧は深まりません。毎日の座禅に際して、集中力でゼンマイを巻くという新たな駆動力を加え続けなければ日進月歩で三昧を深めてゆくことは決して叶いません。

三昧のレベルが変わらないのは一日一炷香がマンネリ化しているということであり、ここ

が重要ですが、「一日一炷香の三味のレベルが停滞しているということは人間形成も停滞している」ということなのです。

日常の三味レベルの向上は、すなわち、「毎日新たな集中があるかないか」が人間形成の駆動力になるのです。たとえば参禅（師匠と学人による禅問答）による公案透過が進んでも、日常の三味レベルの向上がなければ、人間形成が順調に進んでいるとは決して云えません。

こうして身に付いた三味のレベルこそが、今の自分の人間形成の「地力」であり、それは三味の「地力」に比例するのです。

集中力の質とは、三味の向上の駆動力となる集中という動作にも、強い弱い、早い遅いという違いがあります。これは集中の質と言えます。集中の質を高めて、強くまた早くすることは、日常生活において大切な課題です。決してアスリートだけのことではありません。日常における様々な事象に対応するときに、集中力は常に影響します。例えば、重大な問題に対処するとき、または、突然の出来事に遭遇したとき、いかに対処するか？そういう瞬間的な集中力すなわち瞬発力は、各自で大きな差があります。この差は、実は、全てその人物の「地力」、すなわち三味のレベルに比例しています。

三味の質は、日常の数息観において新たな集中を加える（集中力のゼンマイを巻く）ことによって向上し、一日一炷香の継続によってより深い三味の地力が身に付きます。そしてこれが日常活動のいざというときに、強く早い集中力で事に当たれることになるのです。

このように、集中と三味とは、相互に連動する関係にあります。一日一炷香において、日々新たな集中という駆動力を加え続けることで三味のレベルを深め、そして、高めた三味のレベルという人物としての「地力」をもって、日常の生活において活撥撥地な活躍をする。これにより在家禅者として、本当に社会に役に立つ人物になり得るのです。

さらに、三味による人間形成について以下のように説いている。

人間形成とは、三味を身につけることであると云いますが、この真意はなかなか解り難いものです。すなわち人間形成というものの自体が言葉で表現するサイエンス（知性）の領域ではなく、スピリッツ（感性）の領域のことであり、三味が身に付くとは各自が三味状態を繰り返し繰り返し実践して、その先で身につくと述べている。

葆光庵丸川春潭老師（人間禅第5世総裁）は、第一回関西心の教育セミナー（平成21年8月1日）において以下のように説いている。⁵⁾

- ① 人間教育は「こころの三味状態」から
 - ・ こころの三味状態そのものが「本当の自分探し」に近づくことになる。
 - ・ こころの教育は、この「こころの三味状態」を身に付けることが柱になる。
- ② こころの教育とこころの三味状態—こころの教育は、こころの集中力・三味力を身に付けることであり、人間形成の基盤となる。
 - ・ 「こころの三味状態」を身に付けるための教育とは、こころに集中力（三味力）を身に付ける教育である。

- ・ すなわち「こころの教育」は「こころの集中力・三昧力を養成する教育」である。
- ・ こころの教育は「人間形成」の一環の中に位置づけられなければならない。

③ 集中力養成方法としての数息観法

前述の数息観を初心者向けにわかり易く説いているので紹介する。

- ・ 「息」という字は、「自ずから」と、「心」を合わせて出来た字である。
- ・ 息は、心臓等の自律神経系・運動神経系に属しているが、寝ている時息をしようと意識していなくても自然に息をしており、自律神経系にも属している。
- ・ 則ち、息は、フィジカルとしての肉体とメンタルとしての心の中間的性格を持ち、肉体とこころの架け橋に成ることができ、智から慧への入り口となり得るのである。

④ 数息観法の実践例

- ・ ヨーロッパの教会で祈りを徹底するために、牧師が中心になって数息観を修している。
- ・ 書道塾で書を書く前に、まず数息観をやってから始めると書道に集中できる。
- ・ 弓道・剣道において数息観を行ってから始める。
- ・ 学校教育の授業の始まる最初の5分間、椅子の上で数息観をすることにより知育の効率が・効果を上げている。

⑤ 数息観のすすめ

- ・ 数息観は自然でありロマンである。
- ・ 数息観法には宗派性はなく、全ての宗教に共通する集中力・三昧力を身に付ける方法である。
- ・ 数息観法は、学校教育のみならず、家庭において、地域社会における生涯教育において、社員教育において、まさに現代の錬心術として最適である。⁵⁾

⑥ 数息観の効果

④で数息観の効果を紹介したが、さらに数息観の効果について紹介したい。

耕雲庵立田英山老師（人間禅第1世総裁）は以下のように述べている。

- ・ 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ことはばかばかしくなってしまいます。これは一つの心機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。つまり機を臨み変に応じて、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、にわかには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。

第一に心身の安静を申しますと、興奮したりあわてたりしないために、その人の実力を遺憾なく発揮することができます。これは野球の話ですが、知人にSという北九州のある大会社に勤めていた人であります。Sさんはその会社の野球部長をやっていたのですが、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てはどうか、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は言えると思います。

次に不眠症の方であります。不眠症にも、いろいろ原因がありましようし、心配ごとで気持ちがたかぶったり、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ほぼしている人がよくおります。そんな人なら、数息観さえ実行すれば、必ずよく眠れます。そんな事例ならいくらかもありますが、まれには効果があがらないとほよく人がいます。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。さらにUという病院では不眠症の方に、催眠剤を絶対に与えずに、ひたすら数息観をすすめ、効果をあげた事例もあります。数息観は心身を安静にする第一の方法であり、誰しも熟睡することにこしたことはありませんが、それができなしたら、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、翌朝はきつと爽快をおぼえるに違いありません。結核療養所の事例を紹介します。患者さんが白隠和尚の「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、息を引きた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、気持ち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、なおも数息観を続けていたら、ついに医者もびっくりするような奇蹟的な退院となったと。これは誰もがうまいくとは限りますまいが、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にあることを思えば、数息観にこれくらい効果があつ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ご相談し、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。⁸⁾

IV. 結

数息観の実際（実修）・効果を述べてきたが、数息観を実修するには座禅を組んで一日一炷香を行ずる。初心者ならば10分でも15分でもゆっくりと息を数えて内側の自分を感じることを感じる時間を持つことが大事である。⁵⁾

人間形成の原点は、一呼吸一呼吸の数息観にありと云っても過言ではない。

文献

- 1) 有田秀穂 (2008) : 坐禅をセロトニン神経から読み解く, 臨済宗妙心寺派教学研究紀要, 第6号.
- 2) 内田昭夫編 (1980) : 坐禅のすすめ - 正しい人間形成のために -, P34-52.
発行所 内田昭夫.
- 3) 新版 禅学大辞典 (1985) : 禅学大辞典編纂所編, 大修館書店.
- 4) 禅 (2005) : 坐禅のすすめ (中), 19号, p38-46. 人間禅出版部.
- 5) 禅 (2011) : こころの教育, 33号, p6-28. 人間禅出版部.
- 6) 禅 (2014) : 陰徳を積む, 46号, p2-6. 人間禅出版部.
- 7) 禅 (2016) : 集中と三昧の関係考, 51号, p2-8. 人間禅出版部.
- 8) 立田英山 (1954) : 数息観のすすめ, - 人間禅叢書第1編 -, p1-27. 人間禅教団.
- 9) Published by Ningenzen Kyodan(2001) : A Guide to Susokukan
Breath-counting meditation in Zen.