

始

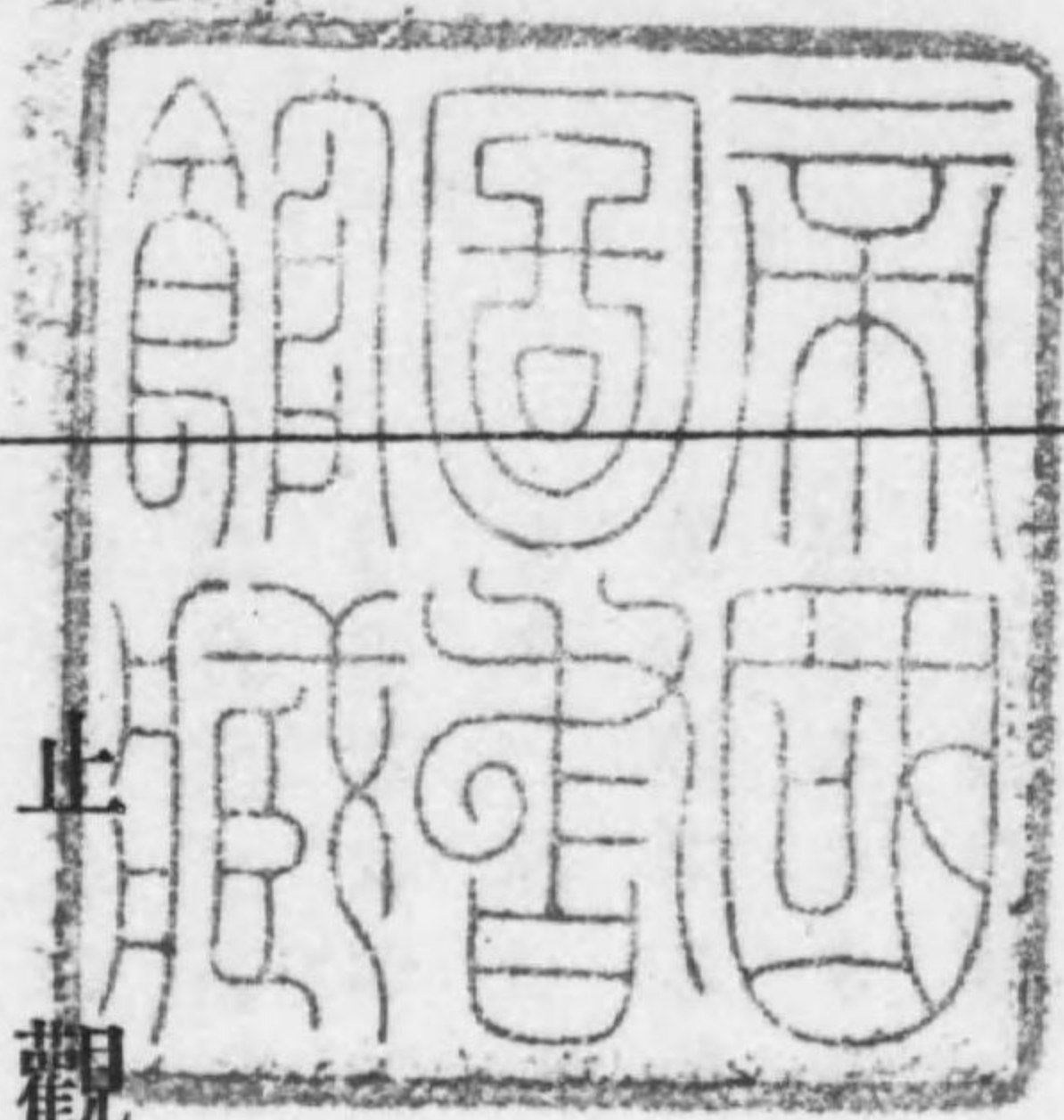


止觀講錄

止觀は、三昧境を開展し經路に融合する唯一の法である。佛陀の教説は佛陀の三昧の上に建設せられた。止觀は、三昧は、凡總の教道、凡總の生活に對する最後の解釋である。この法もと至難とせられてゐたが、修習宜しきに遠はゞ容易に體驗し得られる。かゝる小き講録し、如上の目的に於て何ものなか寄與する所があると思ふ。

清 交 社

5115
679



止
觀

講
錄

大正
14. 3. 30
内交

例言

止観は敢て佛教のみに限らず、諸多の宗教を始め人類生活の基礎となるものであります。人間には明かに意識せざるまでも實在に對する憧憬をもつてゐて、常にその方向にと動かされて居ります。然しその實在を外界に求めたのでは竟にこれが目的を達し得るものではありません。たゞ深く自己の内界に沈潜して竟に自己をも没し去つたところに、實在の眞景は顯現するのであります。この實在に接觸し得た法歡法喜を移して、現實界に運營し自在無礙なるに至りて止観の能事は了畢したのであります。が言ふは易く行ふことは難く、斷えざる忍耐と精進とを要すること

は申すまでもありません。これに到達するにはたゞ打成一片なれ、絶対に融合せよといつても、さうその境地に達し得るものではない。ありませぬ。それには方便もあり、楷梯もあることです。さりながら従来に於てこれを順序だて、説示したものが無いので、道に志す者は常に抱歎の歎に堪へませんでした。事實、私共も其一人でありました。その経験に出發して、初心學坐の人々の便りになるものをと物したのがこの講録であります。甚だ蕪雜なものであり、また妥當を缺いてゐるところも少くはありませぬが、かうした試みとしては恐らくこれが嚆矢であらうと存じます。勿論これに安んじては居りませぬ。版を重ねるに従ひ補正して行きたいと思つて居ります。その編次に就ては可なり苦心を拂ひました。それを語ることは讀者各位の諒解を得ると共に、この講録

によりて止觀の流れに棹さして見ようと思ふ人々には多少の參考にもならうかと、敢てこれを述べることに致します。

一、第一編には止觀とは如何なるものであるか、止觀の傳來は如何、止觀は現代に對して緊切なる使命をもつてゐること、止觀の體驗による我等の内面の變化といつたやうなことを四章に分ちて約説して置きました。論旨としては勿論格別なものではありませんが、おぼろげながらも止觀の輪廓を描いたつもりであります。

二、第二編には止觀の實修の方面を説述しました。これは可なり努力したつもりであります。第一章に實修の準備を説きました。第二章に於ける身息心の三事の調和は、止觀入修の第一の關門です。身息心の調和があつて始めて止觀が成立つこと

になりませす。猶それは健康時ばかりでなく、疾患時に於ける修法をも附加へて置きました。この調和をはかるのは出入の息を數へるのが尤も成り易いところから、第三章に數息觀を説きました。數息によりて身心に於ける靜安の状態が漸次に深められて行きます。然し初心のうちにはそれがどんなに變化するかと判りにくいと思ふので、第四章に三界諸定を掲げてその標的を示しました。これは實修上に直接の要あるものではありませぬ。第五章に六妙門を擧げました。六妙門は止觀の二法を、また數隨止觀還淨の六門に分ちて説いたので、止觀を修するに便りがよいものであります。第六章に止觀正修を述べ、止觀によりて身心を點檢し整調して行く道則を明かにしました。これによりてこの實修編を結びました。

三、第三編に於ては修證の過程を述べました。止觀を修すると超自然とも思はれる種々なる現象が身心二境の上に起つて來ます。即ち魔境の發相であります。第一章に於てそれを説示しました。次に疾患は往々障道の縁となります。疾ありと知れば速かにこれを癒さなければなりません。常に身心を整調することを知つてゐる學人は、また疾患を癒す方法を解得してゐる要があります。で、第二章に疾患の治法を述べました。修行は常に向上し、また常に向上し、絶えず向上の道程を辿りつゝ進むべきものであります。その向上の景象は如何なるものかといふことに就て、第三章に證果を説述しました。そのあとに歸結の一章を附加へてこの講録を竟りました。そのあとにかう系列を立て、講述しますと、單なる體驗の道則が甚だ煩瑣

なものの、やうに見えます。然し初心より順次に習熟するには、この道程を履んで進まなければ料らざるつまづきがないとも限りませぬ。かのをさな兒を育てるやうに、親心では今日にも獨りで立つて歩ませたいと思つても、這へば立て、立てば歩めと次第に導いて行くやうに、止觀の實修にもさうしたおのづからなる修行の順序があるので、講説が稍複雑になるのもまた止むを得ないことと存じます。

大正十三年十月一日

著者

止觀講録目次

緒言……………一

第一編 止觀概説

第一章 止觀の意義……………三

第二章 止觀の傳來……………六

第三章 止觀と現代……………一七

第四章 宗教的意識の建設……………三九

第二編 止觀の實修

第一章 實修の準備……………四〇

 第一節 飲食の調節……………四一

 第二節 睡眠の適度……………四三

 第三節 靜寂の居處……………四七

目次……………一

目次

第四節	善友の誘掖	四
第五節	先覺の指導	五
第二章	三事の調和	五
第一節	入修の方法	五
第一項	身の調和	五
第二項	息の調和	六
第三項	心の調和	六
第二節	住修の方法	六
第三節	解修の方法	六
第四節	椅坐による修法	六
第五節	疾患時の修法	六
第三章	數息觀	七
第四章	三界諸定	七
第一節	欲界定	七
第二節	色界定	八
第三節	無色界定	八

第五章

六妙門	八	
第一節	數	九
第二節	隨	九
第三節	止	九
第四節	觀	九
第五節	還	九
第六節	淨	九
第七節	約說	一〇
第六章	止觀正修	一〇
第一節	止觀要旨	一〇
第一項	止	一〇
第二項	觀	一〇
第二節	靜中止觀	一一
第三節	動中止觀	一一

第三編 修證の過程

目次

目次

四

第一章	魔境の發相	一三三
第一節	驚異の現象	一三三
第二節	感情の變調	一三八
第二章	疾患の治法	一四三
第一節	止を用ふる治法	一四三
第二節	觀を用ふる治法	一五一
第三節	器質的疾患の治驗	一五三
第四節	精神的疾患の治驗	一五五
第三章	證果	一五八
第一節	從假入空觀	一六一
第二節	從空入假觀	一六三
第三節	中道觀	一六五
歸結		一六六

目次 (竟)

止觀講錄

緒言

宗教に倫理にすべてその適從するところを失ふた現代人は、ただ空しく搖動してゐるのに過ぎない。事實それは今まで唯一の所依としてゐた宗教の信條や倫理の軌範が何等權威に値しないといふやうな意識が、科學の進展によりて擡頭するに至つた。それにも拘らず、宗教家や倫理學者がその間に處して徒らに因襲の

緒言

形式を強ふるのみであつて、更に潑刺たる新光明を點出すべき準備を缺いてゐるのに歸さなければならぬ。止觀の歴史は一面佛教と共にその發展を爲したものであるが、中ごろ全くそれが忘れられてしまつた。この止觀は實に人々の體驗による本然性の觀照に出發したものであつて、この本然性の觀照があつてこそ、宗教も倫理も必然の基礎を得ることになるのである。人、一たびこの止觀を體驗して、既設の宗教や倫理その他の社會事象をかへりみるに、そこに或るものがあつて人心に根ざしておのづからなる制約のもとに發生したことが考へ得らるゝ。それと共に將來如何にこれを改造すべきかの指導原理も見出し得らるゝ。されば止觀の出現の要あることは實に今日より甚しきはなしといふべきである。

第一編 止觀概説

第一章 止觀の意義

人間の心身の妙機は現代の科學が如何に進歩したといつてもこれによりて闡明せられた分野は、まだ九牛の一毛も譬とするに足りないほどである。この止觀の如きも、將來、實驗心理學や生理學の研究對象となるべきものと思はるゝが、未だ何等手を觸るゝことになつてゐない。尤も止觀によりて開發された人間生活の建設、宗教意識の高調等に至りては、それらから遙かに超越した問題であるが、その實修によりて心的にまた體的に生ずる一種の陶

醉境(とでもいふべきか、通俗的に)が深められて行く過程、それと共に睿智が開發されて来る状態、肉體に及ぼす影響等に至りては決して指を染め得られざることではない。が、この修行は過古千有餘年前からそろそろ衰頹を始めて中古より今日に至りては殆んど廢絶して、その研究に供すべき材料がなかつたのである。

止は梵に奢摩他と呼び、觀は梵に毘婆舍那といふ。止は外殼の自己の妄動を停止して内面の自己を喚起し、更らにそれをも滅絶し内面へ深く、深くと沈潜し行く方法である。觀はその純粹化されたる自己に活力を與へ適正に活躍せしめ然して本具の睿智を開發する方法である。この矛盾とも見ゆる二種の方面を同時に現行せしむることに於て純眞なる理智も情操も意思もその偉大性を發現することになるのである。

昔の教祖といはるゝ人たちは必ずしも止觀を修したとはいはないが、永年の修行によりて深く内面に潜める偉大性に到達し、或は神、或はアラ、或は梵、或は佛、或は絶對の何等かを感じ、人類を啓導すべき教道を建設したのである。

まことに人類の内面に深く潜んでゐるところの機制は微妙にして殆んど想像を絶してゐる。修行すれば修行するほど、その心の奥底から湧き出づる生命の泉は滾々として竭くるところを知らず、これに浸つて生活する愉快は地上の何等にも比すべきものがない。或はこれを靈寵といひ、或はこれを法悦と唱へ、或はこれを見神と呼び、或はこれを靈の飛躍と讃す。これは全く現代一般人未到の境地である。或は稀にこれを體驗した人もある。然しそれは偶然の體得であつて、これを致す所以を解得してのこと

はない。その境たる實に勝妙のものであつても、蟲が樹を食つて偶々字を成したと同じく、何人にもその境地に到達せしむることにならない。こゝに止觀の妙用がある、努力する者には萬人に齊しく體驗せしむることを得る。されどこの境たる未だ最高のものではない。人、この境に達すれば往々その愉悅に浸るのを以て満足して、更らに進修することを敢てしない。それではならぬ、進歩、その境地の上に勝妙なる睿智を建設し、社會のために、人類のために、その全力を傾盡するに至るを以て究竟の目的とするのである。止觀は實にこれを成就する所以の第一法である。

第二章 止觀の傳來

止觀の歴史を語らんとするには、ウパニシャツドにまで遡らなければならぬ。が、止と觀とを雙修するのは佛教興起以後の事であつて、その以前に於てはたゞ禪定(即ち止)の一方面があるのに止つて、觀によりて開發するところの慧の一面は閑却されてゐたのである。多少とも觀の萌芽はないでもなかつたが、極微弱に認められてゐたに過ぎない。勿論、その名に至りては更らに記録されてゐなかつたのである。

ウパニシャツドの禪定をヨーガと名けた。梵神を象徴する聖字オンに精神を集中するためにヨーガを修行したのである。然してそれに調息、調心、調身の方法あることは、止觀實修の形式と大に同じきところがある。然して禪定の形式が彼等に於て如何に重要視されたかは、左の種々なる坐法を生じたに依りて見ても、そ

の一斑を推測することが出来よう。事實枝葉末節ではあるが、パドマーサナは左足を以て右股の上に置き、右足を以て左股の上に置いて坐す。(止觀の全跏の形式これに同じ。)

ヴァイラーサナは一足を地に著け、他足を以て地に著けたる足の膝の上に置いて坐す。(止觀の半跏坐の形式略これに同じ。)

パドラーサナは兩蹠を合して股間に近かしめ、兩手の指を組み、て其上に置いて坐す。

スヴスタカは右脚を屈して其股脛の中間に左足を挿入し、左脚を屈して其股脛の中間に右足を挿入して坐す。

ダンダーサナは兩脚を伸べて地に著け、兩蹠と兩拇指とを接近せしめて坐す。

パリヤンカは膝を伸べて兩手を其上に置いて坐す。

ソーパーシラヤは虎皮又は鹿皮を敷きて其上に坐す。

クラウンチャニシャダナはクラウンチャ、象、駱駝の坐するが如く坐す。

サマサマスターナは兩脚を屈して兩踵及び前部を合せしめて坐す。

ステイラスクハは安靜を保ち得れば如何なる坐法にても可。

釋尊出世求法の時、ウツダカアララ仙人の所に在りて四禪八定の教を受けたことが傳へられてゐる。これまた止のみであつて觀はないのである。この四禪八定は天界に生を受くるを以て目的として修するもので、猶煩惱流轉の禪たるを免れないのであるといつて、小乗佛教に於てはこれを以て究竟のものとはしない。佛弟子の目的とするところは涅槃の證を取るのである。涅槃に入るには更らにその上に超出せざるべからずとして、滅盡定の説

を立てこれを修行することになつた。

禪定は精神を治め勝妙の境を發することはあつても實理を觀照し正智を運用することにならない。定慧共に等しく修するに至りて始めて道に入ることが出來ると、滅盡定の上に止觀の説が出づるやうになつたのである。

かくの如くにして止觀は佛陀よりその弟子その弟子と相傳せらるゝと共に、その内容は益々深められ高められて、當初は止觀といへば小乗の禪と考へられてゐたものが、遂には大乘止觀とまで進展するに至つたのである。

大乘止觀は、北齊尊者と稱せらるゝ慧文禪師によりて特に高調せらるゝやうになつた。支那南北朝の時代に北齊に出世した。姓は高氏である。當時師は大乘家の首領とし禪師として一世に

推されてゐたと思はれる。曾て大乘の法要に思を潜め、龍樹大士の大智度論を閲し、「一心の中に、一切智、道種智、一切種智を得て、煩惱及び習を斷ず。」とあるのを見て止觀を修し、「三智實に一心の中に於て得。」とある文によりて、一心三智を證し、また中觀論に於ける「因緣所生の法は、我、即ち是れ空なりと説く、亦名づけて假名と爲す、また中道の義と名づく。」といふ偈文に至りて恍然として大悟し、頓に一心三觀空、假、中、一心三智（一切智、道種智、一切種智）の妙旨に體達しその法門を盛んに弘通するに至つた。後にこれを南岳大師に授けた。

南岳大師、諱は慧思、姓は李氏、南豫州武津の人である。師、年二十の時、妙勝定經を讀みそれに感發せられ永くかはることがなかつた。四十歳、慧文禪師に謁して觀心の法を受けて以來、更らに熱烈

なる修禪を續けたので、禪障忽ち發して全身自由を失ふに及ぶ。その時、「我心病は業より生じたのである。業は心より起る。我が心の源を觀察するに業の相の得べきものがない。」と觀じて、遂に根本定を發した。更らに法華三昧を證悟したのはこの事あつて後の事である。四十六歳、大蘇山に於て法を天台大師に付與しこれを都に送り出し、自身は南岳に入り、大建九年六月二十二日示寂、壽實に六十三。

天台大師、諱は智顛、字は德安、姓は陳氏、荊州華容縣に生る。堯舜眉帝王の相ありと傳へられてゐる。二十三歳、南岳に師事することになつた。その時南岳大師はいふ、「昔靈山に於て共に法華を聞く。今またこゝに相逢ふとは。」と。かくてその會下に在りて法華三昧を發得した。南岳は、「お身でなければ體得すまい、自

分でなければわかるまい。」と讚歎隨喜した。越えて七年、南岳の慈訓によりて大蘇を下り、金陵に於て化を布く。止觀の法門としては禪波羅密、六妙門の講説並びに小止觀の著述があつた。後、天台山に入り、修養を専らにし、出で、荊州玉泉寺に於て摩訶止觀の講説があつた。時に年五十七歳。これを筆受したのは實に章安大師である。かくて後天台に於て示寂、享壽六十。

章安大師、諱は灌頂、字は法雲、姓は吳氏、臨海章安の人、生誕は陳の至徳元年。天台大師に謁し、修禪寺に於て觀法を受け、遂に印可を蒙るに至つた。それより侍者となつて、天台大師の講説の大部分を筆録した。それから法華尊者と稱せらるゝ智威禪師、天宮尊者、慧威禪師、左溪尊者、玄朗禪師を経て、荊溪大師に至つた。

荊溪大師、諱は湛然、姓は威氏、世々晉陵荊溪に居るといふので、時

人は、荆溪尊者と稱して尊敬した。年十七、金華方巖に遇ふて止觀の法を受く。年二十、始めて左溪の下に學ぶ。天台三大部等の註疏を始め、多くの著述を出し、諸多の邪説を排し、天台一家の圓頓の教を悉く正に歸せしむるに至つた。若しもこの際、師の出世がなほいとしたりたら、天台の教流はどうなつたかわからない。唐の徳宗建中三年二月五日、佛隴に於て疾を示し、弟子を教誡しつゝ、几に倚りて靜かに靜かに遷化した。壽七十二。

次に道邃和尚、姓は王氏、長安の人。大歴年中、佛隴寺に於て荆溪大師に謁し、天台の法門を授けらる。荆溪大に喜んで、「我が道を興す者は、お身であらう。」と非常な期待を寄せ、「摩訶止觀輔行」を授けられた。貞元二十一年、傳教大師が遙かに來りて法を求めたので、咸く天台の法燈を傳へた。

傳教大師が道邃和尚のもとで悉く一宗の論疏を寫して、もつてかへつた將來目錄のうち、摩訶止觀及びその輔行、小止觀、六妙門等があるが、それ以前にはこれらの書がまだ日本に渡來してゐなかつたかといふに、さうではない。尤も止觀輔行は傳教大師はじめての將來であるが、摩訶止觀、小止觀、六妙門等は、その以前、傳戒大和尚として有名な唐僧鑒真大師が來朝のときに傳持したものである。その弟子が法進大僧都で、それから大師は止觀を授けられた。そして和氣朝臣弘世、眞綱等の請に應じて、大師が高雄山寺において玄義、文句、止觀の三大部を講じたのは、實に延暦二十一年、大師三十六歳の事で、當時の寫本に誤脱が多い所から、師傳を受くる要ありと、上表して勅許を請ひ、その翌年が大師の入唐となつたのである。これより先、大師は南都に學んだのであつたが、南都の僧

風の廢れたるを慨し、到底忍苦勤行の道場にあらずとして、去りて叡山に入ることゝなつた。艸を結びて庵となし、法界のために、つねに法華大乘を轉讀し、四種三昧を行じ、坐禪觀心に他念なく、更らに山頂に一字の佛祠をいとなみ、これに自ら刻したる釋迦、藥師、彌陀の三尊を奉安し、一乘止觀院と名づけた。時に年二十二。このことは明かに大師の志を語るものであると思ふ。その他、大師の行實に關しては別に史傳も存することであるから、これを略することにする。然して後、その末葉に至りては天台の學は論義の形式に於てこれを傳承されたが、これが核心となつてゐる止觀の業はたゞに法華、金光明等の轉讀にのみ止り、適くこれを講ずることがあつても口頭の止觀たるのみで、實際の體驗の如きは殆んど見るべきものがない。

第三章 止觀と現代

風教に注意する人々は現代を以て道德的に尤も憂ふべき狀勢のもとに在りと考へてゐる。道義の頹廢、倫理の壞滅、信念の缺如等と數へ來れば、すべて人心の危殆を告ぐる材料でないものはない。然しこれは成るべきものが成つたので、今更事新らしく驚くにも及ばないのである。現代人の心のうちに目さめて來た理性は、絶對神、天、諸種の偶像、信條、教權等を認むるには甚だ不適當になつて來た。舊道德や舊信仰が現代人の心をつなぐのには餘りに無力である。既成の宗教や倫理が近代人の自覺に伴ふべく餘りに硬化し過ぎてゐる。勿論、その中には非常に尊貴な部分を藏し

てゐるに拘らず、現代人を啓導するため、敢てそれを取り出さないのである。かくの如きは、一に現代の倫理學者や宗教家の怠慢に歸さなければならぬ。

現代人の心のうちには睿智が著しく目さめて來たと共に、かれらの生活意識は甚だしく鋭敏に繊細になつて來た。何かによりて安心を得ようと焦燥もし煩悶もした。が、舊道德も舊信仰も彼等に對して何の反響をもたらさない。それゆゑ少しでも彼等の心の琴線に觸れるものがあれば、あすが日に棄てるまでも、一度はそれを取上げて見る。諺に溺るゝものは藁すべをもつかむといふ心理によく似てゐる。然し、それにも究竟の満足の來るべき筈がない。これがもとで、彼等をして是非善惡がすべて事物の價值ではなく、たゞ新しい、古いを以て標準とすることになるのである。

是非善惡が彼等を指導する原理とならないから、放縱な生活や虚無な思想に走るのである。

されば、現代人の憂とするところは良心や力の缺乏ではない。寧ろこれらに於て激烈たるものがある。一青年が、「艱難を厭へるとにはあらねども、血をそぐべき的の知らなく」と歌つた。されど世の先覺者はこれら適従するところなき人々に對して、何の光明を投ずることをもせぬ。たゞ相變らず生温い安心や信仰を鼓吹するばかりである。彼等はこれに反抗するよりは、寧ろ嘲笑の一瞥をくれて、さつさとよそへ行つてしまふ。要するに、かれらには眞劍になつてその若い血しほをそぐべき目あてがないので、しばらくは虚無な生活にひたつてゐたとしても、彼等の睿智のひらめきは、いつしか彼等をして反省の途へと立戻らせること

であらう。

さういふ悩みは、たゞ現代人ばかりでなく、昔の人もこの矛盾に當面しては、幾たびかつまづき幾たびか悶へたことゝ思ふ。が、それは現代人の如く、すべてを否定し、すべてを咒ふに至らなかつたのである。その責任は現代人の負ふべきものではなく、一に思潮の推移による舊來の信仰や道德の破産に歸すべきものである。一しきり雲照律師及びその會下に參する居士たちの熱烈なる隨喜によりて、十善戒の興隆を見んとしたことがあつた。それも現代の佛教が正しい觀慧の修行によりて、道の本源に體達することが出來ないので、内面の空虚は遂に癒さるゝところがない。せめては有相の善行によりて満たさうといふ運動たるに外ならないのである。かの歐米に於ける教會を中心とする基督教が儀式や

音樂の末に走るときは、その信仰の眞生命が衰へかけた徴候として考へられてゐる。また諸種の對社會的の施設に専らなる場合も、信仰の内面的缺陷を糊塗し、有形の救済に努力することによりて自己満足を圖らうといふ現象で、彼もこれも信仰の眞生命を喪失したのに歸著するのである。

まともに現代人の宗教的意識を顧るときは、非常に眞劍になりつゝあることが肯定し得られる。然しそれに與ふるには徒らに客觀的の神をたて、信を捧げさせようとしても、出來得べきことではない。これに代ふるに内に對して内面より神なり、絶對なりを觀じ出させる方法より外はない。こゝに我等が高調力説してゐる止観に時代を啓導すべき最勝教法としての意義がある。

釋尊は法華に於て、「佛陀は大乗の生活に入り、禪定智慧の力を

以て之を莊嚴し、一切衆生を教化する。」と。その禪定及び智慧は止觀によりて體達し得らるゝのである。現代人が手さぐりにしても第一義的のものを求めつゝある欲求は誠に喜ぶべき事態ではあるが、現代にはこれに應ずべき何の備へもない。で、その欲求は徒らに外界にのみはせて、内に求むるといふことがない。内在せる生命の探求といふやうなことは言つたり聞いたりしてゐて、またそれを善いと信じて、これを體現すべき方法は全く缺けてゐる。口でこそ生命といふが、それは抽象的の一名辭たるに過ぎずして、これに該當すべき何ものもない。随つて眞に生命に尋ね入るといふ努力のあるべき筈はないのである。

現代人の心は常に外に向いてゐて、何かを求め得て自己の信を結び付けようとして焦慮する。たとひ基督教であれ佛教であれ

その他何等の信仰であれ、それが出來得たとすればその人に取りては何よりの幸福であるが、多くの人々は何かに辿りついて一時の満足を取つたとしても、忽ちにあとからあとからと寂しさが湧いて來る。更らに他へ移り行つたとしても、そこにまた新らしい寂しさが待つてゐて、それからそれへと信仰は漂泊の旅をつゞける。蓋しそは外界の諸相にのみはせて、内に守りを失つた當然の結果である。こゝに氣がついて誤らず道を歩み行かうとするには、外界に踐み出すことの代りに、内面に踐み入ることが必要である。或るものを内面に求むるといふことは、餘りに平凡過ぎる考へ方である。が、それを徹底的に觀照するといふやうな體驗は、多くの人がもつてゐない。人ありて若しも一たびこの體驗に到達するときは、すべての信仰はもとより社會の事物現象に處して全

く矛盾が取除かれることになる。

内面的觀照の體驗、即ち止觀の修行があれば、自己の心のすがたが明瞭に觀照さるゝと共に、その心の上にすべての事物が實相となつて顯現する。龍樹大士の釋論に、「諸法實相の外はすべて魔事である。」とあるが、心の眞の姿が現るゝときは、その心にうつるすべての事物は、また如實の姿を爲すべき筈である。それをまた佛界も如なれば魔界も如なりといふのである。かうして内在の觀が確立するときは、その心即ち實相で外界の種々相とも溶融して、常寂光土はこゝに建設せらるゝのである。

現代人は科學による實驗の結果にあらざれば、眞は成立しないものと信じてゐる。で、宗教をこの方法で求めてゐる。因襲的の信仰や道德の權威を失つたのも實にこゝに在る。されば今後の

宗教を建設するといふのには、たゞ信を主としたばかりではならぬ。信といふ情操と共に、智性の對境としての實驗が伴はなければ究竟の満足は得られない。この點に於て私は昔の人よりも寧ろ現代人に期待する所が多い。更らにもう一つの理由としては餘りに外面に求め過ぎた現代は、いつかまた深く内面に向つて透入する時があらう。右へ強く振つた振子は、また左へ強く振りかへすものである。その要求に應ずるため、豫めこの止觀の教道を準備して置くのも早計ではあるまいと思ふ。

止觀が佛教に於ける地位は如何といふに、先づ止觀の名稱から解釋する必要がある。止觀と續けて呼ぶが、止と觀との二つから成立つてゐる。止を梵には奢摩他といひ、觀を梵には毘婆舍那といふ。止は心に一を守つて散ぜざること、觀は内にもあれ外にも

あれ對境を觀察することである。この止と觀とが因となつて定慧の勝果を生ずるに至る。然して釋尊一代の教化は、一に定慧の門から出發してゐるのである。定慧がなければ佛陀の教説もない。定慧は人間の未生以前から備へてゐるものを開發する方法で、教義や學説によりて左右することの出來ない眞實のものである。但し定慧そのものゝ解釋は觀察によりて區々にもなるが、睿智を開發するといふ事實には二三はないのである。然してその開發するところの睿智そのものは、現代人の未だ經驗せざる底のものであつて、一旦それが開かれたときには、誰人も吾人自身のうちに、かうした不思議な、勝れて尊いものをもつてゐたかとそゞろに驚歎されるのである。

されば定慧は必ずしも佛教專有のものではない。が、それを開

發するには佛陀の正傳によらなければならぬ。そのわけは外にこの順序楷梯を示したものがなく、たとひあつても不完全なものなるが故である。

さりながら、こゝに疑がある。止觀の修行はよいとしても、それは自分で自分を救ふ方法たるに止つて、世の人が人々個々修行するにあらざれば、世界が淨化されることにならない。然し止觀は個人を對境とするばかりでなく、家庭にも國家にも社會にもそれが運營されるわけである。そしてその家庭なり國家なり社會なりが清淨化に導かれるので、それが一人によりて成ることもあらうし、多數人によりて成ることもあらう。法華に、「如來が眉間の白毫から、一つの光を放ち、偏ねく東方一萬八千の世界を照らされた。」と記されてある。一つの光といふのは止で、東方を照すのは

觀である。然してその一光は偏く一萬八千土に及ぶといふのであるから、あながち自分の力で自分のみを救ふといふやうな一騎うちのものではない。因みに云ふ。大學開卷第一の三綱領が、この法華經の教意に契合するところがある。曰く、「大學の道は明德を明かにするに在り、民を親む(新たにする)に在り、至善に止るに在り。」と。この至善に止るといふのは止で、所謂一光である。明德を明かにするのは觀で、所謂東方を照す事になる。民を親むにしても、新たにするにしても、その光の及ぶところ、一萬八千土に洽ぬき意味がよく現れてゐる。

止觀の實修によれば、理論でもなく、學說でもなく、的確なる事實が體驗として我等の内面から溢れ出すのである。この體驗を確實に味得すれば、絶對に冥合し、或は神と相見するが如き一大歡喜

がある。これこそ人間精神を支配すべき原理であるといふ確信も生じ來るべきである。

第四章 宗教的意識の建設

小止觀の開卷に、「涅槃の法は入ること乃ち多途なれども、その急要を論ずれば止觀の二法を出でず。」とある。要するに止觀を修するのは、涅槃の妙果を體得しようといふのに在る。

涅槃、小乗の教義によれば單なる滅の義である。大乘に於ては具さに常樂我淨の四徳を備へてゐるといふ。小乗の止觀に於ては、この常樂我淨を以て顛倒の見なりとして、四念處觀を修してこれを破すべしといつてゐる。即ち、一に身念處、身は不淨なりと觀

ず。二に受念處、受(感覺)は苦なりと觀ず。三に心念處、心は無常なりと觀ず。四に法念處、法は無我なりと觀ず。大乘の止觀に於ては、これと正反對に出て、常樂我淨は修行の極果として推獎してゐる。常樂我淨とは何か。即ち左の如くである。

一、永遠の生命(常)

二、不退の純樂(樂)

三、自我の擴大(我)

四、清淨の生活(淨)

我等の心は、自然の衝動によりて絶對境に對する一種の憧憬をもつてゐる。これがもとで、過去に於ては高尚なると、低劣なるとの差等こそあれ、種々な信仰を造り出すことになつた。そのうちにこれらの信仰によりて満足の出來ない人たちはやけ氣味にな

つて、愛慾に耽溺することにもなる。それでもその人たちの心のうちには或る尊貴なものを求めて得られなかつた寂しさか、どこともなくこびりついてゐないとはいへない。

昔、釋尊は生老病死の苦を觀じ、王宮の歡樂をすて、山林に道を求むるに至つたといふ。我等の生命には限りがある。長くとも百歳を出づることは極めて稀である。また我等の能力にも、我等の智力にも限りがある。我等の生活は種々なる條件のもとに制限を受けてゐて、到底絶對無礙なることを得られない。寧ろ不自由そのものが人生である。かうした不自由の殻を破つて何等の束縛を受けない天地に逍遙したいとは、すべての人間の希望として見るべきである。

絶對境は、かうした不自由の殻のうちに棲息してゐる我等人間

の心に描かれた圖案である。それが梵神ともなり、神ともなり、佛ともなり、天ともなり、道ともなり、種々なる對象を求めて、渺たる我が心身を抛げ出し、救を求め、又は同化せんとして努力精進する。

かくの如く彼方にものを立つる人々の解釋からいへば、絶對はその全體であり、我等人間乃至森羅萬象はその部分であると考へてゐる。さうとすれば、絶對に救を求めたはこれに同化しようとするに先ちて、絶對そのものと共に、絶對から來る恩寵があり得るものか否かといふことの保障を得て置かなければならぬ。併しそれは全く不可能の事である。強ひてこれを試みようとしても、問題をあとへ、あとへと推しやるのみで、究竟は論理の遊戯に止つてゐる。勿論、形而上學的に論議するのを非難はしないが、體驗的信仰を確立するために、かうした論理から出發するのは決して

策の得たものではない。

然らば我等の執つて進むべき道は、全く絶對といふやうな本尊を立てないのか。敢て必ずしもさうではない。たゞ彼方に絶對といふ何ものかゞありとして、それに執著するのを歎らずおもふのである。

宇宙もある、社會もある、國家もある、小にしては家庭もある。我等がこれらに對するとしても、我等の認識するところのものは、宇宙、社會、國家、家庭そのものではない。森羅萬象また同じことである。我等の認識に入りたるそれらである。況んや絶對、我等の觸れたることも、論證することも出來ない絶對、どうして如實に客觀的實在として認め得られよう。

すべては我等の心である。我等の心のうちに建設して行かな

ければならない。外界の事物現象はあるにしても、それに對する我等の氣分は、時によりて非常な差違がある。かの華嚴に、「一佛が成道して、無量の世界を見わたせば、すべてが如來のさとりを開いてゐる。」と。三界流轉の衆生のためには、この世界は牢獄である。煩惱解脱の聖者のためには、勝妙の樂土である。一つ世界でも一心の迷悟によりてこの差別がある。されば我等はこの世界を我等に取りて最も住心地のよいものに改造しなければならぬ。それには我等の心からするのが最もよく、そして正しい方法である。

我等の自我は、常に外に向つて伸びようとしてゐる、即ち絶えず自我の擴大を要望してゐる。それを家庭に擴大すれば、父母兄弟妻子を愛すこと己の如くするの愛となる。進んでは家族のため

には自己を犠牲にするを以て喜びとする熱愛となる。國家に於ても社會に於てもまたさうである。これは自我を自分一個に限らないで、家庭に及ぼして家庭我が發現する。國家に擴大されて國家我となり、社會に擴大されて社會我となる。これを絶對にまで擴大するに至りて、絶對我となり、絶對に對する信ともなり、聖愛ともなるのである。

されば、絶對そのものに就て省察する眼を轉じて、本來の自我、即ち己靈を照觀するがよい。照觀といふからには、之を理論一偏で求むるのではない。たゞ一途に自我とは抑何者ぞと求むるのである。然してその自我をして自我たらしむるに止めず、自我を養ひそだて、行く必要がある。儒教でいふ存養省察なる言葉はよくこの場合に當てはまる。さうして自我をして絶對の境地にま

で到達せしむる。即ち自我のうちに絶對を顯現する、いはゞ自我から絶對を造り出すのである。曾て私が書いた「止観」のうちに、「止とは身心を靜止すること、観とは對境を創觀することである。」といったが、創觀は蓋しこれに當るのである。

さて、我等の修行が熟して、止観の上乗の體驗を得ることになれば、そこに涅槃の四徳と稱せらるゝ常恒の生命も、不退の純樂も、自我の擴大も、清淨の生活も共に體得せらるゝのである。

涅槃の至上境、これを時間的にいへば常恒の生命であり、これを空間的にいへば自我の擴大である。心的には不退の純樂があり體的には清淨の生活がある。然して我等は常恒の生命、自我の擴大、乃至その他のものを以て客觀的に存在視するところから、求めて得べからざるものとする。されどすべては體驗を離れて存在

するものではない。人、一たび涅槃の體驗生活に入つた限りは、よくこの消息を味得されるであらう。

それと共に、私がこの止観の實修者に斷つて置きたいのは、この止観の修行は、諸多の信仰を妨ぐるものではないといふ一事である。各種の教道を建設した古の聖者哲人の辿つた跡を觀察すると、その教道の立て方こそ千差萬別であるが、その信仰の三昧に入つた境地は、何れも止観の體驗に到達してゐることが窺ひ得られる。絶對が彼方にありて、それに信を捧げ、救を求め、またはこれに同化せんとするのも、我等の心の奥から絶對を觀じ出さうとするのも、その到達した意識體驗に於ては殆んど同一に歸するのである。絶對も、神も、佛陀も、梵も、心の上に顯現することに於て、その人の生命となるのである。されば之が解釋に差違があつたとして

も、その體驗には何等異りはない。要するに、止観は諸多の信仰を妨げないばかりでなく、諸多の信仰に入る道程を容易ならしむると共に、諸多の信仰を活躍せしむるものである。されば世人がこの點に對して理解をもつことになれば、何れの信仰者もその奉ずる教道の同異を問はずこの止観を實修し、その信仰の中心たる神に、佛に、將ちてすみやかに接觸することを得る機會を造るのがよいのである。

大乘の止観もある、小乗の止観もある。自ら内を守つて、ひたすら逃避的生活にひたり、一生の慶幸とするもその一面である。然し斯くの如きは我等の希望するところではない。止観の修行によりて得た力を、世に活用しようとするのである。法華に、「治生産業、實相と相違背せず。」とあるところの内容を、生活の上に表象

しようとするのである。絶対の力を我等の身に、心に實現して行かうとするのである。これが實に大乘止観の歸趣である。

繰返していふ。絶対は我等の修行によりて顯現されるのである。修行を離れての存在ではない。

第二編 止觀の實修

第一章 實修の準備

勝れた天稟の人であつたならば、一瞬のうちにも最高のさとりに入ることが出来よう。さうした人には何等準備などいふものも要せぬ。が、それは極めて稀なる例で、一般の人に在りては相當の日月を費す覺悟で修行に取かゝらなければならぬ。それと共にすべての事が修行に都合のよい状態のもとに置かれてあるやうにするがよい。それには日常の言動をより正しくすること、心がけて心の平靜を保つことや、嗜欲を寡くしてすべての煩

ひから遠ざかること、或は日常の生活や關係の事業を成るべく質實簡素にして時間の餘裕を造ることなども必要な事である。さうはいふものゝ、社會おしなべて鬭争氣分によりて満たされてゐる世の中に生れ合はせた我等は、その間に處して意義ある生活をしようとするには、益々止觀の實修を勵まなければならぬ。それゆゑ敢て消極的に考へ込んで、これらの世務から廻避せよといふのではないが、如上の諸件を修行上都合よき状態に置きかへることは尤も望まじきことである。これは一般的の事であるが、特に準備として必要なは次の各項である。

第一節 飲食の調節

食物は成るべく淡白なものを取ることが必要である。時ならざるもの、味の變じたるもの、有毒と覺しきもの等すべて保健上宜しからずと思はるゝものは避けるやうにする。食が餘り多いときは氣急にからだがはつて、血液の循環を滞らせ心がくらみ坐も安からざることになる。これに反して食が餘り少いときは、身心共につかれて神氣沮喪する。されば飢飽共にその度を過ぐることはすべて定を得るの道ではない。食はまことに身を資け命を保續するのものとである。食に對して敬慎なれば、そこにも道は求め得られる。かういふ心で食に對するときは、おのづからにして飢飽に過ぐるの過はないことになる。

胡椒、蕃椒、芥辛、山葵等の辛辣なものを多食するときは、心、徒らに外に馳散しておだやかなるを得ない。葱、薑、にんにくの如きもの

も避けるがよい。これらは慾火を動かして往々邪道に外れることになる。

酒精分を含有する飲料は避けるがよい。西洋にては特殊の修行者が自失、恍惚、銷魂、忘我の状態に入るために斷食をしたり、アルコールを飲用するとの事である。禪定の境は、神を心身の外に遊離せしむるが如き發相あるが故に、酒精の飲用は利あるが如きも事實、生理自然の作用を故意に衰退せしむるので、それによりて發する銷魂状態は、寧ろ一種の病的現象である。禪定の境はかくの如き銷魂状態を期するのではなく、精神をして層一層清爽ならしむる方法である。随つて酒精の中毒作用を假りる必要はない。殊に酒精の攝取は、氣息をして危ならしむるにより、身息心の調和を保つ所以ではない。若し止觀の學人にして禁酒するとなれば

結構であるが、嗜好で急激にそれを實行し得られないならば、修定の前或る時間だけ慎むことを要する。因みに云ふ、斷食を行ふが如きも特殊の心願があつて行ふものもあるが、これまた眞の定を發する方法ではない。

煙草の如きも禁じた方がよい。煙草の如きは目には見えなが、いつとなく呼吸器を侵し腦を害するものであるから、身息心の調和によりて道に入らうとする人は、避け得られるだけ避けた方がよい。

止觀を修するときには、一定程度まで飲食の毒、酒、煙草乃至藥物等の蓄積作用を解する力をもつてゐる。それは心的に罪惡から解脱することを得ると同一現象である。併し止觀にかうした効力があるといつても、甘へて如上の有毒物を濫用してはならない。有

毒物はいつでも有毒物である。

第二節 睡眠の適度

睡眠は無明の惑が實生活にまで入込んだのであるといはれてゐる。されば佛在世當時の僧衆は、睡眠時間が非常に少かつたやうである。要するにそれは無明の惑を退け、その心を持すること極めて清爽なるの致すところであらうと考へられる。されば眠は縦いまゝにしてはならぬ。眠ることが多いときは、たゞに聖修を廢するばかりでなく、悟りの鍵を失ひ、善に進むの敏感性は心の奥に隠れてしまふ。我等の一生は實に短いから、睡眠のために時を失はないやうにしなければならぬ。神氣は常にさはやかに

思想は明淨に保つがよい。かくして止觀の實修に努むれば、自己の本然性はあつからにして現前することゝなる。

然しながら睡眠を極端に節しては、却つて道の成るのを妨げることにもなる。一般に在りて睡眠が不足すること甚しければ心身の上によからぬ影響をもたらすことになる。然して不眠の間は七晝夜を制限とし、是以上に及べば命を損するといふことでそれらの記録もある。

止觀を實修するときには遙かにこれらのレコードを超越して、不眠七晝夜以上に及ぶことを得る。一般に止觀を實修するに當りて、定相が尤もよく發した場合は、一時間の止觀の實修は、よく數時間の睡眠に代ふることが出来る。止觀實修の境は、極度の心身上の安息であつて、いはゞより深い睡眠ともいひ得るのである。私

の體驗によりても、二十四日間全く睡眠を廢して著述と讀書に従事したことがある。その際朝夕二回、約三十分間づゝ止觀を實修し、以て睡眠に代へたのである。その二十四日經過後、我を忘れて長時間熟睡したといふやうな事もなく、平常の通り起居してゐたのである。當時の拙著「止觀」一三三頁に、「定が熟するときには、不眠たとへ多時にわたるといへども、睡眠を催すものではありませぬ。」と書いたのも、この體驗から得たのである。更らに定がなくして眠らざるものがある。それは古説に鬼種であるといはれてゐる。たとひ鬼種でないにしても、一種の病的現象である。

第三節 靜寂の居處

止觀を實修するのは、衆事にあたり人類を教化するのが究竟の目的である。随つてその修行には場處を擇む必要はなく、よしや喧噪な所に在つても、極めて平靜な心を持して、毫も外物に煩はされないやうにすべきである。が、體驗の未だ純熟せざる間は、成るべく衆事の煩ひなく、環境の騒がしからぬ處を得て修行しなければならぬ。たとへば深山、人を絶するところに於て、或は渺々たる海洋に對して、獨自、宇宙の大觀に直觸して思惟を凝らすが如きはもとより最勝の事である。更らに人里を離れた野外に於て、二三の同志と共に道を修するのも楽しいことである。然しこれらは一般的に何人にも望み難いことであるから、かうした條件が備つたときには實行するといふ單なる希望に止めて置く。

若し適當な道場があればまことによいが、或はそれがないとす

れば、個人の屋舎に於て行ふの外はない。それには成るべく靜寂なところを得て修行するのがよい。若し家庭に於て行ずるとすれば、豫め家人の理解を得て置いて、特に靜かなる室を擇んで實修する。勿論、實修の時間中、妄りに室内に闖入する者があつて定を亂すが如きことのないやうにしなければならぬ。家人のうち幾人か或は全體が共に止觀を行ずるやうなれば何より幸である。室内は餘り明るくない方が、心におちつきがあつてよい。電燈などの光の強いのは、物で掩ふて適當にくらくして置くがよい。

第四節 善友の誘掖

止觀の實修に善友の誘掖を得ることは尤も必要である。善友

がないときは、往々半途にして廢することになる。また實修に際して同修の人がないときは、長時に涉つて修行をつゞけることが困難であるから、つとめて同修の善友を求め、これに近づくことに心懸けるがよい。若しその附近に同修の人がなければ、道に志のある人を物色して同行になつてもらふがよい。

獨自で止観を修することが出来れば理想的であるが、前にもいふ通り初心のうちには單獨にて長時の修行をつゞけることが困難である。たとへば同行と共に修するときには、一時間二時間の修行の如きは敢て意とするところではないが、單獨の場合は三四十分間位にて解修するのが常である。かくの如きは如何にも忍耐力の乏しいやうであるが、初心の修行者を通じて、免るべからざる事實なのである。

これはまだ定説とはならないが、實驗上奇異に感じてゐる一つの事實がある。多くの人が聚つて修行すると、定境の發し方が各人同じ傾向をもつものである。或る時は定がよく發することがあり、或る時は發せぬことがある。さうした時に、同行の人々のいふところを聞けば、皆同一の状態であることを答へる。思ふに、同行相集るときは、一種の感應道交があつて、定境の共通が行はれるのかも知れない。それと共に、同行のうちの一人が心さはがしく安きを得なかつたとすれば、全體の定を亂すやの危惧もある。が事實各人の定境が同じ方向を執つて進みつゝあるのであるから、安定を失へる少數者の心境は、多數者の定境を亂すことはない。また定境はさう外部から散亂心の暗示を受けるものでないから、定境に如上の妨障を挿込むことはないことが信じ得られる。

叙上の如く多數者が相集つて修行するといふことは、定境が多數者の合成力によりて、單獨孤立のそれよりも、よりよく導かれて行くことが認め得られるのである。かくの如き理由によりても同行者を得ることは必要である。

第五節 先覺の指導

止観實修には適當な先覺者を得て、その指導を受くることが必要である。

佛書に、修定を彈琴に譬へてゐる。琴の調子の狂つてゐるのも知らずに、妄りに掻き鳴らすばかりでは、たとへ手ほどの一曲たりとも彈きこなすことは出來ない。殊にそれが初心の者であり

ては、適當の指導者が注意を與ふるにあらざれば、とても調子を合はせることは出來ない。修定もこれと同じく、當初に於ては何が何やら夢中に修行するものである。そして時には定境が發したとする。指導者がありて、それはあゝ、これはかうと注意しなければ、定境は折角發しても、それとも知らず等閑に附せられてしまふこともあらう。また、どういふのが定境であるかすらわからずじまひになることがある。或はこれと反對に、定が發したとして、無批判で、獨斷的に自ら安んじ、自ら高く標置して、遂に邪道に入ることもある。されば適當な指導者を得ることが尤も必要である。若しもそれがないとすれば、古教によりて修行の程度を點檢しつゝ道に進むべきである。狂を發することゝ不正の解釋に満足するのは最も戒慎しなければならぬ。

第一章 三事の調和

止觀を實修するにあたりて身息心の調和は先づ第一に必要である。この三つは必ずしも止觀實修のときに限らず、我等の生活に於て互に扶掖して離るゝことのないものである。即ち胎を受けたときから命終に至るまで、凡夫の迷の曉より聖者の悟の夕に至るまで、すべてがこの三事に合成せらるゝのである。

託胎に三事ありといつて、一に煖、二に命、三に識を數へてゐる。煖とはその身、命とは呼吸、識とは一期の心主で、この三つは人間一生を通じて離るゝといふことがない。で、これを合調するのが止觀入修の際第一著手のしごとである。

この身息心の三事に就て、摩訶止觀に説を爲して曰ふには、「若し能く凡夫の三事を調するときは、變じて聖者の三法となる。身を調するのは戒を發するの源である。息を調するのは定に入るの門となる。心を調するのは慧を生ずるの因である。」と。

胎中に於て煖命識の三つが成就せられ、出胎以後、迷へる凡夫として幸にも道に遇ひ、身息心の練成によりて聖者の戒定慧の源となるといはれてゐる。實にもこの三つによりて一切の聖業が成就せられるのである。身息心の調和は、實に凡より聖に通ずるの大路である。

身は龜であり、息これに次ぎ、心は最も細である。入修のときは龜より細に入るのであつて、身より息に入り、息より心に入るのである。解修の場合にはこれを反對に繰返すので、細より龜に出づ

るのである。即ち心より息に出で、息より身に出づるのが順序である。然してこの行法のすべてを行ふことの巧みなるを、善く定に入り、定に住し、定より出づと曰ふのである。

止觀を實修する者は、實修せざる時に在りても、行住進止、動靜云爲、すべてに涉りて意義あり、端正であることを要する。若しそれが輕率で、兪暴なるときは、氣息もあらくなる。心もこれに随つて散亂して、收拾することが出來ない。それと共に坐時に於ても、心が何となく騒がしきがため、更らに怡悅を感ずることがないものである。平素のたちふるまひのすべてが、定中に於て復現し來ることは、宛かも靜かなる水面に影をやどすが如くである。故に修定以外の時に於ても、舉措は常に莊重でなければならぬ。

第一節 入修の方法

第一項 身の調和

イ、先づ蒲團の用意をする。坐處の安穩を得るために、成るべく厚いのがよい。特別に造るならば、左右五十ミリ(曲尺一尺六寸六分強)前後三十ミリ(曲尺一尺弱)厚さはからだの重みがかゝつたところで三ミリ(曲尺一寸弱)につぶれる程度がよい。これに臀部だけのをのせる。若し日本流の端坐なれば、普通の坐蒲團の成るべく厚いのを擇ぶがよい。

ロ、次に坐る。坐り方には半跏坐と全跏坐とがある。半跏坐なれば右の脚を折り曲げ、左のふともゝの下に入れ、蒲團の前端に接

せしむる。次に左の脚を曲げ、右の脚の上に置く。左の脚の指は右のものゝと齊しく、右の脚の指は左のものゝと齊しくする。全跏坐にするには、半跏坐せる右の脚を左の脚の上に置けばよい。

全跏坐は最も理想的の坐法である。脊柱求めずして堅立し、丹田おのづから充實する。然しこれにて長時に堪ゆることが出来ないとすれば、半跏坐にするのもよい。また邦人の習慣となつてゐる膝を折り曲げての跪坐にしても、慣れてゐる限りはよいと思ふ。椅子の如きものに腰をかけて行つても差支はない。何れにしても最も苦痛を感じざる坐法を選んで行ふがよい。

ハ、次ぎに衣帶を解き緩める。但し正しく、窮屈を感じざる程度にする。餘り緩くして、坐時に於て脱落する如くではならぬ。

ニ、次ぎに手のあきどころを定める。左の手のひらを右の手の

ひらの上に置き、拇指の先を相對してつけ、左の脚の上に置き、牽き寄せて下腹部につける。但しこれは半跏坐の時の事で、全跏坐のときには當然右の脚の上に置くことになる。

ホ、次ぎにからだを正しくする。からだと手足の關節などを動かして見て、どこにも無理がないやうになれば、正しくからだを据ゑて、脊柱をして屈んだり聳えたりしない程度を見計らひ、ゆつたりと坐る。

ヘ、次ぎに頭部を正しく据ゑる。鼻は臍と對し、耳は肩に對する心もちで、顔は眞つ正面に向ふ。

ト、次ぎに體中の汚濁の氣を吐く。先づ口を開いて氣を吹き出す。ゆるやかに綿々として氣のつゞくところまで出しながら身のうちの異和は氣息と共に出てしまふと觀想する。かくて息を

出しきれば、その口を閉ぢ鼻から清氣を吸ひ込む。これを三たび繰返す。身息よく調和したと思つたなら一度でもよい。

手、次ぎに口を軽く結ぶ。唇と齒と、上下纒かに相さゝへる程度にして、舌は上齶に向ける。

リ、次ぎに眼を半ば閉ぢる。即ち纒かに外光を遮るだけでよい。そして二メートル(曲尺六尺六寸餘)程先の床を見つめればおのづから都合よき程度になる。全く閉ぢるときは眠りを催し全く開くときは外光が心を散亂させる。然し坐に習熟した人なら開閉何れとも任意でよい。

又、かくてすべての用意が整つたなら、端身正坐すること、恰も大磐石を推し据ゑたやうにする。からだのうち一ヶ所たりともゆるがせてはならぬ。

ル、修定の時間は長いほどがよい。然し初心のうちには長時間に涉つて如上の坐相を保つことは困難である。で、程を見て時々休息して修行をつゞけるがよい。が、餘りたびたびに涉り斷續して修するのは觀の成るのを妨げるから、僅かの時間の辛抱は必要である。若し堪ゆるならば、一時間、二時間、乃至それ以上に涉ることを要する。さうすれば或る程度の入證は、あるべき筈である。

第二項 息の調和

呼吸に風、喘、氣、息の四種類がある。前の三は不調和の呼吸である。後の一、即ち息はよく調和した呼吸である。入修の際、鼻で呼吸して、スースーと聲があるやうな感じがするのは風である。聲はないが、何となくつかへるやうな感のあるのは喘である。聲も

なく、つかへもしないが、出入細微ならざるは氣である。聲もなくつかへもせず、龜にもあらず、出入綿々として存するが如く亡するが如くなるに至れば、心に怡樂を感ずるやうになる。これが息である。風を守れば心が散亂する。喘を守れば心が鬱結する。氣を守れば心が疲勞する。息を守るに至りて始めて心が安定を得るやうになる。

かういふと息を守るのは甚だ困難なるが如くに考へられる。が、方法宜しきを得れば容易に出来る。即ち入修の時、心を息に集中してその出入を観察する。かくてその息が最も調和した状態になれば、心を放ちて、たゞ息の出入に任せたがよい。これでも調和しないやうなら更らに方法がある。一には心を腹又は足の心に置くのである。二にはからだを緩やかに保つのである。三に

は氣が全身の毛孔より出入していさゝかも滯なしと觀想するのである。この觀想を凝らしつゝ、龜より漸次に細に入らしむるときは、息が極めて微かになる。これが入修に際して息を調和する方法である。

第三項 心の調和

入修に際して最も重要なるは、よく心を調することである。第一に亂れた思想を整へて散逸せしめないやうにする。更らに心には沈浮寛急の現象がある。それをよく觀察して修行を誤らないやうにしなければならぬ。

入修の時、頭いつとなく低く垂れ、心くらみ恍惚となるのは沈の相である。心、沈むと思つたならば、念を鼻端に集中して分散せし

めないやうにする。かうすれば自然と沈を治することを得る。入修の時、心が外に走り身もまた安からざることがあるのは浮の相である。臍を中心として心を下體に置きて、諸多の亂念を制するときは、心おのづから安定を得るものである。

定既でに成つたとしても、その心急なるときは病が起る。これは入修に際して、心を用ふること過度なるところより發するのである。この時、疾、上を攻めて胸部に激痛を發することがある。これに氣がついたなら、心をゆるやかにもちて、氣みな下に向ふて流ると觀想するときは、おのづから癒ゆるものである。

定心寛なるときも病を生ずる。心志散漫にして、口涎を流すやうなことがある。これに氣がついたなら、身を斂め意を鋭くし、精神を一境に集中して、身心をして毅然たらしむれば、容易に治する

ものである。

第二節 住修の方法

定中に於ても、よく三事を調和せしむることを要す。然してその時間の如きも、行人その人の堪ゆるところに依るのであるが、一坐に十時間も續けて修することもあり、或は一時間、或は二三時間その長短は何れにしても、よく念を攝め心を用ひて調和をはからなければならぬ。入修のとき、十分身心を調和して取かゝつても、いつしか或は寛に、或は急に、或は偏り、或は曲み、或は伏し、或は仰ぐ。これらすべてに於て心身邪曲なりと思つたときは、いつでもこれを正しくして安穩ならしめ、寛急等の患なく、平直にして正し

く修行すべきである。

第三節 解修の方法

解修の順序は、先づ心を解放して禪定より離るゝ。更らに口を開き氣を放ち、脈管より毛孔を通じて渙散すると觀想し、徐々に身を動かし、次に肩、手、頭、頸部等を動かす。次に兩足を動かして柔軟ならしむる。次に手の届く限り全身の毛孔を撫摩する。それが終つたなら兩手の掌を擦り合せて暖かならしめ、以て兩眼を掩ひ然して後これを開く。身の熱きこと稍く歇むを待ちて定より出づるがよい。さうでない、坐が成つたとしても、定より出づること急遽にしたるが爲めに細法散ぜず身中に住在するので、頭部に

痛みを起し、骨節自由ならず、後の入修に際して心身何となく物騒がしく安定を得ざることがある。されば心に解修せんと欲するときは、常に細心の注意を拂はなければならぬ。

第四節 椅坐による修法

近時吾人の生活は椅坐の場合が多くなつて來た。椅坐とは説明までもなく椅子に倚りて坐するのである。椅坐によりて修するのも決してわるくないのみならず、各種の坐法に於て實修する習慣をつけることは最も希望すべきことである。修行を一に跏趺坐位に限るとすれば、實修に都合よき機會を得ること極めて僅少になるから、便宜椅子によりて修するがよい。但し椅子が餘り低

きに失するときは、姿勢が崩れて腹力の緊實を缺くものであるから、特に注意を要する。猶、長坐に際して、床部の彈條が臀部を壓迫して痛みを感ぜしむるものなれば、豫め厚き坐布團を敷いて修する必要がある。その他の注意は本章各項を參照するがよい。

第五節 疾患時の修法

疾患時に於て修せんとするに際し、病症によりて坐位に堪えざるときは、臥位を執つて修するのもよい。たゞ努めて睡眠に襲はれざるやう注意を要する。尤も睡眠に襲はるゝのは初心のうち、の事で、相當に習熟したる上は、臥位を執つて修するも心境は益々爽かになり、よく長時の實修に堪ゆるものである。

脱腸の人が強いて腹力を充實せんと試みるときは、その症状を増悪せしむる虞がある。腹部の緊實は賞揚すべきであるが、徒らにその膨滿を競ふのはよく定を用ふる所以ではない。佛陀の八十殊好には細腹を數へ、腹部の膨滿を以て條件としない。常に程度を守つて修すべきである。

痔疾ある人の修法として、如何なる形式に依るべきかは、往々にして同行の疑問とするところである。余は當時に於て或は臥位を執り、或は立位を執つて修すべきことを答へて置いた。然るに頃日何の機縁か痔疾に罹つたので、寧ろこれを好機として種々に實修を試みた。臥位は勿論よいが、行位を執るのは最もよいやうである。行位を執つて修するのは、所謂常行三昧がこれに當る。常行三昧を修するには、靜かに正立し、一呼に一步し、一吸に一步す

るといふやうに、氣息の調和をはかりつゝ徐歩するのである。十メートル乃至二十メートルの所を、眞つ直ぐに行き、眞つ直ぐに戻る。殊に痔疾の際に於て、軽度の運動は血行を平調ならしむるが故に、旁々その利を認め得られる。

第三章 數息觀

前章三事の調和に就て理解せられた人々は、當初に於て先づ數息觀を修するのがよい。數息觀は、たゞ心を息に專注しこれを數へるのみであつて、他に何等囚はれるところがないから、定が最も發し易い。

調和の用意が調つたとしたなら、自分の呼吸を數へ始める。一

呼一吸を合せて一息といふ。呼吸は成るべく靜かに、いふまでもなく鼻から吸ふて鼻から出すのである。その息を數へるところから數息觀といふのである。これを行ずる時、下腹部に軽く力を満たして、腹で息をする心もちで、そして心のうちで息をみつめてゐるつもりで呼吸するのである。

息を數へるのは、出る息を捨て、たゞ入る息だけを數へる。最初の入る息、これを心のうちで一と數へ、次の入る息を迎へて、これを二と數へ、かうして靜かに數へて十に至り、またもとの一に戻つて一と數へ、十に至る。これを幾度も幾度も、時間のつゞく限り、根機のゆるす限り、繰返し繰返し數へるのである。

若しもその間、何等か心が外に奪はれたり、心がぼんやりした爲めに、數を數へそこなふことがある。即ち一より數へて十を越え

十一、十二と數へることがある。また十に達せぬうちに、たとへば六とか、七とかで、數を取失ふことがある。何れでもあれ、それに氣がついたときには、何等執著するところなく、またもとへ取つて返して一より數へ始めるのである。

かうしてゐるうちに息は段々靜かになつて來る。軽い鳥の羽毛を鼻の先にかけて置いて置いても、少しも動かないやうになるのを理想とする。この調子になつたのを、或る人は内部呼吸といつてゐる。この内部呼吸が始まると、稍々定に入つたので、身心共に春の泉にでも浸つてゐるやうな氣もちになる。

はじめには、心が息を追ふてゐるやうで、稍々忙しいやうな感がある。即ち氣息を調和して、安祥として徐ろに數へ、一から十に至り、心を集中して散亂せしめない。

更らに目さめた心のまゝに、一から數へて十に至り、特に心を用ゐないでも、心は息にとゞまり、息は益々軽くかすかになると共に心の動きが極めて靜かに、あるかなきかの如くになる。

息を數へてゐて、それがわづらはしいやうになつたら、強いて數へるには及ばない。たゞ息の出入について行つて、外に散ずるといふことがない。こゝに至ると心は微細安靜で、少しも亂れることがなく、息が全身から出入するかの如く感ずる。前に内部呼吸といつたが、それもさうした氣分がするので、また皮膚で呼吸してゐるかの如き感もする。

かうなつて來ると、氣分もよほどかはつて來る。その時、身に疾患などがあつたとする。軽いのは直ちに癒える。重いのも回を重るに従つて輕快に就く。兎も角、氣息があるかないかの程度に

達するにあらざれば、これはといふ體驗も出ない。また疾患に對する驚くべき實效も見ゆるには至らないのである。

第四章 三界諸定

三界諸定の解説を爲すに先ちて、三界とは何であるかといふことを言つて置くのが便宜である。三界とは佛教興起以前から既に外道に於て唱へられ、その存在を信じられてゐたものなのである。果して彼等のいふが如き内容を有する世界の存在するかせざるかは別として、定中に於て顯現する境界と見て、これが解釋をするのである。

未だ究竟の悟に至らざる者、これを凡夫と稱し、その輪廻轉生す

る世界を三に分ち、三界と稱するのである。三界とは一に欲界、性欲と食欲との二欲を有する生類の社會である。我等人類はこの欲界に屬してゐる。二に色界、色とは有形の物質のことで、性食の二欲を離れたるも、猶身體を有するがゆゑに色界と名づける。この色界の衆生は、我等が絶えず空氣を呼吸するが如く、常に禪定によりて生活の本義としてゐる。その禪定に高下の差があるので初禪、二禪、三禪、四禪の四級に分たれてゐる。勿論、初禪より二禪、三禪、四禪と、後のものほど高くなるのである。三に無色界、この界には色即ち物質的のものは一つもなきが故、この界の衆生はたゞ心識即ち精神を有するのみである。然して絶えず深妙なる禪定に住するのみなれば、無色界といふのである。無色界は、空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非々想處の四級に分たれてゐる。これも初

のものより後のものは高いのである。然して初禪乃至四禪を修したものは色界に生を受け、空處定乃至非想非々想處定を修したものは無色界に生を受くるものと考へられてゐる。

四禪八定は、佛陀が出家の當初外道に従つてその説を聞き修行したものであることが傳へられてゐる。四禪とは初禪、二禪、三禪、四禪を總括した名で、初禪より二禪は高く、三禪、四禪と禪定の過程は益々深められて行くのである。そのうへに空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非々想處定がある。これまた空無邊處定より進みて、非想非々想處定と、順次その修行は高められて行くのである。前の四種と後の四種とを併せて、八定と稱されてゐる。

初禪乃至非想非々想の八定に、各々根本定と近分定とがある。欲界の修惑(修惑に就ては特に解説しなければならぬ。が、こゝ

では必要がないから省略する。たゞ煩惱の一種と思つてゐてもらひたい。)を斷ずることによりて發するところの禪定を、初禪の根本定とし、乃至上りて無所有處の修惑を斷じて得るところの禪定を非想非々想處の根本定とする。また欲界の煩惱を伏して初禪の根本定に近似せる禪定を發するを初禪の近分定とし、乃至無所有處の煩惱を伏して、非想非々想處の根本定に近似せる禪定を得るを、非想非々想處の近分定とする。要するに根本定は正定で近分定は準定と見ればよいのである。かくの如く八根本定、八近分定あるが中に、初禪の近分定は他の近分定と少し異なる點あれば特に別名を立て、未至定または未到地定といつてゐる。従つて未到地定は欲界の定に攝せられるのである。

第一節 欲界定

我等が若し心を收めて止觀を修するとき、身心が極めて安らかになつて、種々に散動してゐる妄想が屏息する。これによりてその心は次第に定に入り、欲界定または初禪の未到地定を發し、身心全く空寂にして、定心がたゞ安らかなるを感ずる。この定中に於て自己のからだも雲の如く影の如くになつて、何處に在るやをも殆んど感ずる能はざるまでになる。

これは初禪の準備行として修する欲界諸定の發相である。くはしくは龜住、細住、欲界定、未到地定等の差別がある。

一、龜住。學人靜かに定に入りてその心を攝むるときは、先づ氣

息が調和された状態となると共に、心がおだやかに澄みきつて、毫も周圍環境に馳散することがないやうになる。これを龜住といふのである。

二、細住。更らに修行すれば前より勝れたる境界の現れるやうになる。これを細住といふ。

三、欲界定。その後、一兩日或は一兩月經つと、心地開けて、我が身を觀ずるに、宛かも雲の如く影の如く、まことに爽かにして何のこだはりもなく空淨なることを得るも、なほ心の存在を覺知してゐる。これを欲界定といふ。

四、未到地定。前の欲界定に於て雲の如く影の如くになつても猶その存在を覺知してゐるところがある。その定境が更らに進むときは、その感じてゐたからだも環境も覺知することなくして

そのさま虚空の如くになる。これを未到地定といふ。この定では、心空寂にして、内は身を見ず、外は物を見ず。かくて一日乃至一月一歳を経て、定境が破れざる限りは、この定中に於て身心が微かに動搖するのを感じ、或は微痒の如き八觸を生ずるに至る。八觸とは痛、痒、輕、重、冷、煖、澁、滑等の感である。かういふ感觸の生ずるのは、欲界に於ける體細胞が、色界の體細胞に轉換する機會に於て發するところのものなるが如くに考へられてゐる。細胞の轉換を事實として認めることは、寧ろ科學的研究の結果に待つべきものであるから、強いて主張はしないが、兎も角、この機會に於ては修行者の身心の上に驚くべき著大の變化の來ることは事實である。心の上の變化は無論であるが、からだの上に来る變化もまた感知し得られるのである。更らにこの定には空、明、定、智、善心、柔軟、喜、樂

解脱、境界相應等の十種の功德が具はつてゐるといはれてゐる。そして二禪以上に進む場合には、この八觸及び十功德の發することなく、これはたゞ欲界と色界との轉換機に於てのみ發現するものである。

定に就いてよく知るところのない人は、纔かにこの欲界定の一部分を發するのを感じるときは、最も尊勝なる境界に入つたものと思ふて、満足することが多いやうである。が、これはたゞ禪定の初門なる凡夫の禪であつて、大乘菩薩の甚深の空定やその悟りの對境とする諸法實相の觀とは非常なる懸隔がある。學人がこゝまで到達するには、猶幾つかの通過しなければならぬところの階級がある。當初これらの欲界定から進んだとしても、前途に尊高なる定境の存することを思ふて、奮進努力しなければならぬ。

第一節 色界定

色界定は、いはゞ一種の肉體定である。性食二慾を征伏したとはいふものゝ、定中に於て發するところの喜樂等の感は、必ずしも肉體と關係がないとはいへない。かの欲界に於ける性食の如き麤雜なものではなく、定によりて精煉されてゐるから、よほど純化したものなることをいひ得るのである。

一、初禪。禪定は初禪に至りて、欲界の體組織が色界の體組織に轉換したので、身體が極めて輕快柔軟になる。心は定に住するが故に、常に喜樂の感によりて満たされてゐる。然しそこに猶理性のはたらしが密に動くので、定が妨げられる。色界に於ける理性

の動くのは、欲界に於ける五欲の如きものである。随つて初禪に於ては理性の動きを止むることが一種のしごとである。

二、二禪。初禪の修行が熟して、理性の動きが定を亂すことがないので、心が大に爽かになる。定心安く喜樂の感があることは初禪の如くなれど、また大に異るところがある。初禪の喜樂は欲を脱したところより生じたのであるが、二禪の喜樂は初禪の定から生じたのであるから、更らに深妙なものである。

三、三禪。この禪に於ては身に樂を受くることに於て他に比すべきものがない。二禪以下に於ては定によりて生ずる喜と樂との二つの感がある。喜は猶情波の動きがあるが、三禪の樂には絶えてそれがない。たゞ湛然寂定の妙樂にひたるのである。初禪は理性が作用するので、禪定の樂が更に遍きに至らない。二禪は

所證の境に對する驚喜が甚しきため、樂感をして更に遍ねからしむることを得ない。三禪は定境に於て何等の妨げを受けないので、勝妙の樂感を味ふことを得るのである。喜と樂とに就て譬喩を以て説明すれば、暑熱堪え難きときに、冷水を以て手や面を洗つたときの快感が喜である。冷水の池に入り全身がそれに浸つたときの快感が樂である。この譬喩必ずしも喜樂を形容するには足りないが、この程度の説明を以て満足するの外はない。

四、四禪。三禪の樂感は勝妙であるが、既に樂として感覺に上る以上は、また無常たるを免れない。この點に於て深く觀じて、定心益々あざやかにして四禪に入る。また四禪を三禪以下に比して特色あるのは、出入の息がなくなつたことである。出入の息がなくなるが故に、心を攝むることが極めて容易で、本然性が明かに

現れることは、寒月が湖氷を照らすにもたとへようか。

第三節 無色界定

無色界定は精神定ともいふべきものである。我等の精神を肉體より分離して、そこに發する定である。随つて色界定に於て感じたる心身安快といふやうな感はない。寧ろこの煩ひ多き形骸を厭離して純精神に活きようとするのである。さればこの無色界の諸定を欲色二界の定に比するときは、よほど趣のかはつたところがある。

一、空無邊處定。飢寒老病または種々の苦惱のあるのは形骸があるからである。と考へ來るときは、虚空は一個の存在であるが

全くこれらの煩ひから超越してゐる。ゆゑに、虚空を觀じて空無邊處定を成ずるのである。この定を修するには、先づ自身を觀ずる。口腔、胸腔、腹腔等により、それらがすべて空虚であると觀じ、更らにその空虚を漸次に大ならしめる。かくて遂には虚空が全身を占むることになる。それを身の外に及ぼし、身内の空と身外の空と共に一空となる。その虚空の觀を走らせて無邊際の虚空に及ぼす。定境の安らかなることは、色界定の比ではない。

二、識無邊處定。虚空は心外にあるものであり、それは外延を有するものである。今度は外に走る心を轉じて内に向はしめ無形無相の心を照らすことになる。即ちその定に習熟するに及べば識相の相續して生ずることは、水の流るゝに前の水は流れ去り、後の水は流れ來り、前の水と後の水と相續するが如く、燈火の焰が前

の焰は後の焰と入れ代りてしばらくも止ることなく、止らざれども、未來、現在、過去と時間の相續の無限なるを觀ずるのが、識無邊處定の名を得る所以である。

三、無所有處定。空を觀ずるも空間の制限を出ない。識を觀ずるも時間の羈絆を脱しない。されば心外の虚空も心内の識も共に捨て去りて、心依るところなきを無所有處定といふ。

四、非想非々想處定。この定は識無邊處定の如く有想でもない。また無所有處定の如く無想でもない。有無の間に處して不即不離にして、朕兆未だ分れざる氣分の間に、定心相續して斷ぜざるがゆゑに、非想非々想處定といふのである。換言すれば、空識の如きは有を定境とし、無所有處定は無を定境とする。非想非々想定に於ては有無は共に相對を出でざるが故にこれを取らず、直ちに絶

對に融合するを以て定境としたのである。

第五章 六妙門

三界諸定は精神を安定せしむる方法で、修行が愈より細に入る道程に於て現るゝところの定境である。が、それは本然の靈明をひらき正智を運用する所以ではない。定慧を等しく運らして始めて眞の道に入るのである。小止觀の開卷に、「止はよく煩惱の繫縛を解き、觀はよく妄見の謬りを斷ず。止はよく心を愛養し、觀はよく悟りを生ず。止によりて禪定の力を發し、觀によりて智慧を開く。」とあつて、止觀の二つはともに働かせるのが正道である。止觀の實修に入り、兩者を共に運営する要訣は、初心の人には容易

に會得し難いと思ふので、こゝに六妙門の一端を解説する。

六妙門は數息より始めて、止に入り觀をはたらかせ、或る程度の證入に至るまで、修行が漸次に深められて行く道程が、順序よく示されてある。

六といふのは、妙門に六種の別あるが故である。妙門といふのは涅槃即ち實在に透入し、實相を照觀する方法である。その六種とは數、隨、止、觀、還、淨である。

この六門にまた修と證とがあつて、たとへば修數、證數、乃至修淨、證淨といふやうになつてゐる。随つてそれが十二になる。

かくの如くその順序階梯が定められて、それからそれへと、いかにもはつきりと修行がはこばれてゆく。事實かくの如く觀が進み且つ深められて行くとすれば、そこにいひ知れぬ愉快を感ずる

ものである。

六妙門に於ける最初の數は入る息、出る息を數へて精神の散逸を停め、手だてによりて定に入ることである。隨とは心、呼吸に隨ふて離れず、出でゝは十方世界に達し、入りては全身に遍ねき氣息を觀察することである。止とは念を氣息にとゞめ、斷えずこれをみつめ、これを觀ずることである。觀とは息風の何ものたるやを觀察し、次第に智慧をはたらかして、對境を實の如く了知することである。還とは息を觀ずるところの智慧を轉じて、内面生活に入ることである。淨とは一切の繫縛を脱して聖果を證得することである。この六妙門は元來が小乗の禪であつたが、大果を望む者のためには大乘に通ずるの門となるのであるから、決して輕忽にしてはならぬ。

第一節 數

數には二種がある。一に修數、二には證數である。

修數。行者氣息を調和して溢らず滑らかならず、安祥として徐ろに息を數へつゝ、一から十に至り、十に至ればまた一に戻つて數へる。かくて特に意を用ふることなく、幾度も幾度も繰返してゐるときは、散亂してゐた心は自然におさまるものである。その漸くおさまらんとする状態は、次ぎの證數に於て説明する。

證數。目醒めた心のまゝに一から十と、繰返し繰返して數へる。さうしてゐるうちに特に努力を用ひずとも心は息の上にとゞまり、息があるかなきか殆んどわからぬ位かすかになる。心もこれ

に随つてこまやかになつて來る。この時強ひて數に執著するときは、念を起してかへつて心の靜寂を亂すことになる。この時は隨息を修するがよい。

第一節 隨

隨にもまた二つある。一に修隨、二に證隨である。

修隨。前の數法を棄てる、一心に息の出入に隨ひ、心を息にとどめて散亂しない。さりながら、これは息を數へることはやめても息の出入に心を止めてゐるのであるから、猶息の出入に對して少くとも心を勞するところがある。

證隨。心は既に微細安靜で亂れない、息が全身に遍滿して全身

より出入すると覺える。心も息も安らかに相扶けつゝ、意も慮も恬然として凝靜である。こゝに至れば、前の修隨に取かゝつた時にくらべると、よほど異つた趣がある。それにしても猶息といふものを對境としての事であるから、たとへ心が隨息によりて明淨になつたとしても、全き自由を得ることが出來ない。即ち隨は猶息を緣するが故に、心に比較しては危なるを免れない。隨つて隨が熟すれば、心に厭ふて捨てんとすること、宛かも疲憊の極眠りを催して勤勞を樂まぬが如くなる。その時は次ぎの止を修するがよい。

第三節 止

止にもまた二がある。一に修止、二に證止である。

修止。心は總べての對境から離れて、特に出入の息を緣したり或は息の身に遍するやうな觀念をすて、たゞその心を凝らし靜寂にするのである。外に緣するところなく、たゞ心を凝らすといへば稍困難に感ずべきも、既に數息、隨息によりて心の調子がわかつてゐれば、その手加減も自然にわかることだと思ふ。

證止。身心泯然として定に入ることを見え、何等觀すべき對境の相を見ないのである。定と心とが融合して自然に動ずることがない。定がこゝに到達すると共に生じ來つた一種の安慰愉悅の感は何ものを以ても名狀し難い。人は禪定を修すると、多くこの境に耽著して敢て進むことをしない。これが一種の病であることは、恰かも容器のふちまで水を入れてもつてゐるやうに忽ち

こぼれる恐れがある。そのこぼれるのが惜しいやうな感がして、念想を動かさぬが如き状態である。この時行者はかく念ずる、今この三昧は無爲寂靜にして安穩快樂であるけれども、然も智慧のはたらきが起らない。これではすべての煩惱を截斷することが出来ない。たとへば器の中の泥水を澄ましたやうなものである。水は澄んでも泥は依然として残つてゐる。またかく念ずる、このからだあり、この心あり、からだや心が和合して定が現れたのである。からだや心はもとより虚しくして眞實のものではない。かくて止に著せず、觀を修して分別する。

第四節 觀

觀に二つある。一には修觀、二には證觀である。

修觀。定に入りてその心極めて靜かなるとき、慧によりてかう觀察するのである。曰くこの微細なる出入の息を觀するに、その本來のすがたは空を吹く風のやうである。自分の身を顧みれば皮もあり肉もあり筋もあり骨もある。これらのすべては芭蕉の莖のたよわきが如くである。心は恃みがたく、刹那も變化をとどめない。この身、この感覺、この心、この自然法、どれを指してその本質といへよう。かく人もなく、自然法もないから、人のうへに修せられた定に、確固不拔のものがあるべき筈はない。かう觀を修して無明の心が止に味著するのを破し、こゝろの靈明が發現して來る。これが即ち修觀である。かくて證觀に進む。

證觀。かの觀によりて息の出入は身のうちのすべての毛孔に

満ちわたるやうに感じ、心眼明かに開いて身のうちの臟器血肉等を見る。身のうちも不淨なれば、身の外も不淨である。刹那刹那に變轉してとどまることがない。かくて心に一種の哀感を生ずると共に、證道の歡喜も湧く。身は不淨なりと觀する身念處、受は苦なりと觀する受念處、心は無常なりと觀する心念處、法は無我なりと觀する法念處を得て、これに反する四顛倒の見解のあやまりをさとる。これを證觀といふのである。が、こゝに考ふべき要がある。四念處を得て四顛倒を破するのは、つまり自己の觀想によるのである。これまた我をたてゝの感である。卒然これを聞くときは甚だ諒解し難いやうであるが、眞實に修行すればよくわかることである。それゆゑにこれも棄てゝ、まつしくらに進まなければならぬ。即ち外に境を觀するの心を轉じて、内に我が心を

照して觀察することに向けるやうにする。これが次の修還に於て成ぜらるゝのである。

第五節 還

還には二つある。一に修還、二に證還である。

修還。この門は既に觀は心より生ずるを知り、觀の本源を明かにせんとするの努力をいふ。觀は心より生ずるといふことを知りて、觀を破せんとしてゐるのみでは、眞實相がわかつたことにはならない。反對に觀ずるといふ心を觀じてみるのが修還である。種々にその心を觀じて見て、つまりは皆不可得である。不可得なるが故に生じたともいへぬ。生じたものであるから、觀の心がな

い。觀の心がない以上は、これに對する還の境もない。所觀の境も能觀の智も共になくなつて、たゞ一の空寂に歸する。これが即ち還源の要旨である。かくて次の證還の體が發現して來ることになる。

證還。この發相は心の靈明がひらけて、たとひ特殊の努力を加へないでも自然に境智を空盡することになる。今やうやくその本源に還つてこれを認むるに至つた。これを證還といふのである。行者若し境智より離れて、境智のなきところに歸せんことを欲して還を修する。然しそれでは未だ境智の縛を離れたものとはいへない。それは猶有無の二邊を離れ、境智の縛を脱しきつたものとはいふことが出來ない。その時には還をすてゝ、心を淨に置くがよい。

第六節 淨

淨には二つある。一に修淨、二に證淨である。

修淨。外界の物質の本相は淨であるといふことを知るところから更らに妄想も分別も起さない。従つて内界の感覺にしても、想像にしても、意思にしても、理性にしても、またこれと同じくその本相は淨である。かくて我に執するけがれを去る、これが修淨である。いはゞその心の本體の淨體が現れ、能修、所修、淨、不淨の觀念にとらはれることのないのが修淨である。

證淨。叙上の如く淨を修してゐるうち、豁然として心と慧との冥合があつて、そこに無碍の方便がひらけ、三昧の心が朗らかに現

れて來る。かういふやうに心がすべてに於て住せず、著せず、超然として清淨なるときは、眞明これによつて開發し、世の煩惱を斷じて至上の道を體現することになる。

第七節 約 說

この六妙門は止觀の二つを開いて六門をたてたのであつて、數隨は止の屬であり、還淨は觀の屬である。かう順序だてゝ説き分けられてあると、止觀の實修に於て非常にたよりのなる。然しただ通讀しただけでは興味も少く、またわからないことも多からうと思ふ。若し止觀を修してうまく觀が發しないで行き詰つたとき、この六妙門に照して自己の修證をかへりみれば、思はぬいとぐ

ちを發見して、修行の進捗を見ることになる。それゆゑ當初はともあれ、うちすてないで、その興味の出づるときまで實修せんことを希望する。

これは元來止觀の内容を更らに分解したのであるから、實は止觀正修の章のあとに述べるのが順序ではあるが、この書の目的は實修に便ならしむるのであるから、ことさらに前後させたものである。即ち六妙門で止觀の實修を運んで行く道程を略説し、次の止觀正修の章に於て止觀の實修方法を稍々詳述することにしたのである。

第六章 止觀正修

止觀とは身心を靜止して對境を照觀するの義である。對境といつても必ずしも外界の事物とのみは限らない。深く自己の内面を照觀しこれに證入するを以て目的とするのである。かくてその力を以て外境に對するときはその觀察の上に於て眞を得ることが出来る。

止觀に二種の別がある。一に靜中止觀、二に動中止觀である。

靜中止觀は特に一定の修行を爲すために、行住坐臥その何れにもあれ、心を外境から離脱し、たゞ止觀の上のみ集中せしめて修することである。動中止觀は、日々の見聞覺知動靜云爲の上に止觀の力を活用して、その道力を練るのである。止觀を學修する目的は、本來が濟世利人の上にあるから、それには見聞覺知動靜云爲等の縁にふれ境に對して止觀を運用する妙機を學得しなければ

ならない。

第一節 止觀要旨

止觀とは前に屢々述べた如くに止と觀との二つに分つことが出来る。然し止と觀とは截然たる二つのものではない。たゞその修行の道程に於て二つに分つのが便宜であるから、さういふのに止つてゐて、止と觀との經界がどこに在るといふのではなく、ただ一つの三昧の兩極を指示したもので、また全然、觀を缺いた止はなく、全然、止を缺いた觀はないのである。

第一項 止

止に三種の別がある。即ち左の如し。

- 一、繫緣守境の止
- 二、制心の止
- 三、體眞の止——理制の止

一、繫緣守境の止。この止は調和の方法の章に於て述べた法式によりて身息心の調和をはかり、心を鼻端に止め、或は臍間に置いて散ぜしめず、以て安らかに定に入ることである。梵網經に、「心を繫けて放逸せしめない。それは恰ど猿を鎖で繋ぐが如くである。」とあるのは、この繫緣守境の止のことである。心の亂れ易きことは、恰かも猿が絶えず動いてゐるが如くであるから、諺にも意馬心猿の譬がある。初心のうちには常に亂動してゐる心を安靜に保つといふことは出來得るものではない。で、有形の色法即ちか

らだのうち心に心を留めて修行すれば、止が比較的成り易いので、かうした方法を選んだのである。

有形の色法は魚で、無形の心法は細である。繫縁守境の止は、色法の魚に心を止め、心法の細を治むる方法である。そはいへ、心を長く色法の上に留めて置いたのでは、心のかゞやきを發することは出来ない。鼻端や臍間に心を繫在して、少分の止を得たといつてそれに甘んじてゐたのでは、竟に自己の本然性の自由を阻礙せしむることになる。これがため別に制心の止がある。

二、制心の止。制心とは心の起るまゝにこれを制して散亂せしめないやうにするのである。遺教經に、「この五根は心がその主である。汝たち努めて心を制するがよい。」とあるのは、この制心の止のことである。

發心して止を修せんとするとき、いつも雑念が起るので定が亂れて困るとは、實修者のよく訴ふることである。我等が世事に鞅掌してゐるときには、如何に雑念が起つても何等意に介するところがない。否、雑念そのものが常の生活になつてゐる。今や雑念が妨げになることに氣がついたのは、道の上から見ればそれだけでも進境である。雑念の起つて困るのは、止を修するがためである。されば起つても憂へてはならない。雑念が起つたなら、直ちにそれを好箇の資料として制しまた制して行くときは、遂に起らないやうになる。これは心の細を以て心の細を治むる方法であるから、制心の止といふので、魚を以て細を治むる繫縁守境の止に比すれば一段の進展である。

三、體眞の止。一に理制の止といふ。眞理に隨順して妄念を止

息するからである。それには次の心得をもつて行ずるがよい。抑へ心に念ずるところがあるので、一切の現象が生ずる。すべてが因縁より生じて自性がないことを理解すれば、心より起る執著がなくなる。心に執著がなくなれば迷妄の心が息む。瑞應經の偈に、「萬有は因縁が集つて現れてくる。空にして本來の姿はない。心の流を止めて源に還る。かくてこそ沙門なれ。」とあるのは、この體眞の止のことである。

體眞の止は、制心の止を破することになる。制心の止は心を以て心を制するのであるが、體眞の止はその心をも破することになる。心には本來の姿はない。制するといへばそこに何ものかがあるからである。心に本來の何ものもなければ、制すべき對境もない。心には本來心として指點すべきものがないとすれば、妄念

を起し得る原因がない。されば體眞の止は名こそ止であれ、無止の止で、これがほんとうの止である。これを事實問題として取扱ふときは愛樂を對境として止觀の力を試みるとする。その時、愛樂に走る心を制する、それは制心の止である。愛樂の本來の姿をみつめて、愛樂の空無なるを悟る、それは體眞の止である。

心を時間の流れから見れば少しも止ることがない。空間の排列から見れば和合から成立つてゐる。理論としてはさう首肯されるが、いざ實際の觀法となると中々困難である。起信論にかうある。「心が外界に馳せて散亂するやうなら、それをおさめて正念に住するがよい。正念といふのは、すべてが心のみであつて、外の境界と見るのは、心の上に現れた影たるに過ぎない。さらばこの心はどうだ。これにも自體がない。初の念、後の念と相續してゐる

るものに名づけたので、どここといつて捉へどころはない。」と。この捉へどころのないのが捉へどころなので、こゝに我等の止が成就するのである。この捉へどころのないものによりて、我等の心念を磨くのである。

さりながら初心學道の者に在りては、容易にこの體眞の止は成立たないかも知れない。抑へて止に住せしめようとすれば、却つて心を亂すことになる。極端に熱中するのもよくないが、懈つては猶わるい。程を守つて修行すれば、遂には成就するに至る。

第二項 觀

觀に二種の別がある。即ち左の如し。

一、對治の觀—事觀

二、正 觀—理觀

一、對治の觀。これに大略五つの觀法が設けられてあつて五停心觀といふ。第一に不淨觀といふのは、自身や環境の不淨なる現象を觀じて貪欲を斷滅する方法で、貪著の心多き人が修することになつてゐる。第二に慈心觀といふのは、一切の生類に向つて憐愍の相を觀じて瞋恚を斷滅する方法で、瞋恚の心多き人が修するによい。第三の因緣觀といふのは、十二因緣三世相續の理を觀じて愚痴を治する方法で、愚痴多き人が修するによい。四に界分別觀は、諸法に對して六塵または十八界を分別し、著我を破する方法で、我見多き人が修するによい。第五數息觀は呼吸の數を計り、散亂心を治むる方法で、散心多き人が修するによいとされてゐる。因みに界分別觀は因緣觀とその觀法が殆んど同じやうなために

これを省いて、念佛觀を加へたのがある。念佛觀は佛の相好を觀ずれば、一切の煩惱を治するといふことで、業障多き人が修することになつてゐる。以上五種の觀法は、すべて心が外境に向つて走るのを治むるために行ずるので、共に對治を以て目的とするのである。その中にも慈心觀の如き對治の觀は藥を以て病を治するやうなもので、藥につくときは病である。随つて實修の機會稍少いと思はれるので、一々詳細に解説しない。寧ろ次の正觀の弊少きに從つて修するがよい。

二、正觀。この觀は次の如く心を用ふる。凡總の事象を觀ずるに無相である。すべてが因縁によりて生じたのである。因縁にも本來の性はない。これが實相の妙理である。客觀の境のすべてが空なることを悟れば、それを觀ずる心も自然に起ることがな

い。偈に、「萬有には定まつた姿はない。常に念の中に宿る。空を悟つた者は、萬有のために心を惹かるゝことがない。」と。

物慾。紛争。妄見。利己。現代の文化は蓋しこれらの凝結である。それがどうしてよき社會を造り出すことを得よう。惡の華は惡の實を結ぶの外はない。よしこれを救ふために、外面的な宗教や、道德を高調力説しても、到底その目的を達することは出来ない。またそれが内面的であつたとしても、對治の觀、これを無批判に用ひたのではまた同一の結果に陷ゐる。不淨、慈心、因縁、界分別等の觀は、まさしく如上の適藥である。不淨觀は物慾を除き、慈心觀は紛争を和げ、因縁觀は妄見を正し、界分別觀は利己の念を薄からしむる。さればこれを巧みに用ふるときは、勝妙の果も期し得られる。更らに正觀の實修によりて本來の心の相を認むると

きは、随つて宇宙の諸相をも正しく見ることが出来る。この正しい觀察をもととして、足一たび社會に踏み出すときは、社會の眞實相は明かに寫し出されて、我等の進み行くべき道はそこに開かれることになる。今の社會改造を唱ふる人々は、たゞその外に外にと走つて、病處をのみ癒さうとするのでは、何れの日かその目的を達し得られよう。

第二節 靜中止觀

止觀は、必ずしも特に坐を設け宴安として靜中に修するばかりでなく、塵事百般の境に和して動中に修することもある。然し初めて道に入る者は、動中に於て修することは容易でない。で、靜中

に於て修するのから始める。靜中に於て修するといふのは、心を環境から離脱せしめて行ずることである。依りて假りに靜中止觀と名づけるのである。されば心を環境から離脱せしめた限りは、威儀の如きは敢て拘らない。即ち歩行の時であれ、立つてゐる時であれ、坐しても、横臥しても、心を止と觀とに歛めることの出来る機會を得たときに修するのが靜中止觀である。そのうちにも坐によりて修するのが最も効果を見易いから、以下そのつもりで説述する。

靜中止觀には左の五つの方法があつて、各々異りたる目的のもとに行ぜらるゝのである。時宜によりてその一を選びて修することを要する。

一、初心の危亂を對治する方法

二、心の沈浮を對治する方法

三、隨宜の修法

四、定中の細心を對治する方法

五、定慧を均齊にする修法

一、初心の龜亂を對治する方法。學道の人が始めて坐に就くときは、その心、往々動搖して收拾するに困難を感ずるものである。かゝる際には、止を修してその動搖する心を一境に止めるやうにするがよい。大抵はそれだけにて治まるものである。それによりて治まらないときは觀を用ふるがよい。修行は先づ心の龜亂を治むるに始まるので、これを第一に擧げたのである。その方法は、本章第一節止觀の要旨のもとに述べたところのものを準用すべきである。

二、心の沈浮を對治する方法。學道の人、禪を修するとき、その心耗弱にしてたゞ夢の如くうかうかしてゐることがある。時として、はたゞ睡眠に襲はれて定がまとまらないことがある。これは沈の相である。かういふ際には觀を修してその心を醒起せしめなければならぬ。また時として、その心が浮動し、そはそはすることがある。これは浮の相である。その時には止を修してこれを落つかせるがよい。これが止觀によりて心の沈浮の病を對治する方法の大略である。たゞよく病を知りて藥を施すことが必要である。

三、隨宜の修法。實修に際して、心の沈を對治するために觀を修して心を醒起せしめても、法の效驗が見えないで、猶心が爽かなるを得ざるときは、試みに止を修して見るがよい。止を修して心身

が安快を得れば止がそれに適したのであるから、止をつゞけて心を安らかに保つがよい。これに反して心の浮動を對治するため、止を修するも、猶治するを得ざるときは、試みに觀を修するがよい。觀を修して心神澄靜なるを得れば、觀がそれに適したのである。猶觀をつゞけて心を穩かに保つを要する。これが便宜に隨つて止觀を修する形式である。たゞ適宜に用ふることを忘れてはならない。學人、若し能く斯くの如くなれば、煩惱止息すると共に、諸多の法門を證することも敢て難くはない。

四、定中の細心を對治する方法。學人先づ止觀を用ひて、龜亂の心を對破するとき、よく定に入ることを得る。定心は亂心に比較すれば、幽微纖細なるが故に、心空寂にして、調適なるを覺える。その時、その心は境に耽著して、妄見を生ずる。定の力を以てこれ

を息めないときは、執して實と思ふやうになる。若しそれが虛妄のものなることを明かにすれば、愛見の二つの煩惱は起らない。愛とは迷事の惑で、貪欲瞋恚等である。見とは迷理の惑で、我見邪見等である。これは止を修する相である。されど、心が猶愛見に著してゐるやうなら、觀を修して定中の細心を觀するがよい。若しその細心を見なければ、定見に執著しない。定見に執著しなければ、愛見の煩惱も皆摧滅することを得る。これは觀を修する相である。

五、定慧を均齊にする修法。如來は二乘聲聞の境界を斥けて、焦芽敗種と斷定した。二乘聲聞がたゞ自己を救ふのみで、その功德を他に及ぼさないのは、敢てその機根が劣弱なるのみではない。そのもとが定慧を均等に發達させないからである。それは止の

みを偏修する當然の歸結である。止のみを偏修するときにはたゞその心境の湛寂なるを愛好して、些かにてもこれを動搖すべき境界に觸るゝことを恐れる。されば學人はその止のうちに動的の觀を併修しなければならぬ。動的の觀を併修するので、その止がはたらき出して、萬境に觸るゝと雖も毫も混亂されることがなくなる。これを我等の實生活に運用するに當り、止によれば妄りに周圍環境に動かさるゝことなく、よくその心を静め得る。その上に觀を運營するときは、よく人生の眞實相を凝視し、觀察し、すべてに於て無礙自在なることを得るに至る。

定慧を均齊に發達させるために止觀を修する方法を解説すれば、學人實修に際して、止によりて禪定に入ることもある。また觀によりて禪定に入ることもある。定に入つても慧がはたらかな

いものは癡定である。癡定ではとても煩惱を絶つことは出来ない。或は觀慧があつても、それが微少では、眞の智慧を開發して、諸の煩惱を斷じ、諸種の法に於て應用自在なることを得ない。かゝる時には觀を修して、偏してゐる定を轉回したがよい。さうすれば定慧が均齊に發達して、煩惱も斷じ、諸種のさとりも開くことを得られる。

易に、「寂然として動かず、感じて遂に天下の故に通ず。」と。それは全くの事實である。時にさうした證悟の人もあらうが、たゞ感じて天下の故に通ずとあるだけで、その方法が備つてゐないからその關係がさらにわからない。今この止觀の修行によれば、止によりて寂然として動かず、大死一番するところまで到達し、これに觀を加へて大活せしめ、感じて天下の故に通ずるまでに至らしむ

るのである。されど止なくして、始めから觀のみなれば、徒らに理智のみ長けて、道から發した力とはならないのである。觀のみ發達して、止のこれに伴はない人に對する注意を次に述べよう。

學人、觀を修するがために、心、豁然として開けて智慧明かに照らすも、定心微少なるときは心が動搖して散亂する。恰も燈火が風のため、ちらつくが如くである。この散動する智慧によるときは、到底、生の惱みを斷ずることを得ない。かう感じた時には止を修すれば定心を得る。それは密室の中の燈火は、風の吹くことがないから光更らに動搖することなく、明かに周圍を照らすことを得るが如くである。故に先づ定を煉り根柢を築き上げて置いてその上に慧をはたらかせるに至りて、始めて完全の法器といひ得るのである。

第三節 動中止觀

動中止觀とは、緣により境に對して止觀を修することである。

これは最も重んずべきことである。端身常坐して修するは道に入る方法としては最も有效なものである。然るに係累の多い人であつては、それを行ふことが困難である。かゝる生活の人に在りては動中止觀でなければ、修行に斷續があるために、煩惱はその隙を窺つて起ることになる。これでは容易に禪定の法味を味ふことにはならない。

市街の熱鬧の中に在りて止觀を修するとしても、周圍から離れて、心を靜かに守つて行ずるときは、靜中の止觀である。我が心を

直ちにその縁や境に調和して止觀の力を試みるのが動中の止觀である。我が心のうちに縁や境を見出すか、また縁や境のうちに我が心を見出すのが動中止觀である。かくの如きは止觀に精熟した上でなければ容易に行ひ難いのであるが、若しそれが出來得たならば機根の勝れた人で、境と心とを融合した尊い生活といふべきものである。勿論、縁と境とに依りて止觀を煉るのは困難でも、最も必要なことで、また非常に力のつくことである。この修行が成るに於ては、我等の生活は二六時中、間斷なく止觀と冥合するに至ることはいふまでもない。

縁とは六種の縁である。即ち行住坐臥の四と、勞作と談話の時である。境とは六塵のことである。即ち眼が色に對し、耳が聲に對し、鼻が香に對し、舌が味に對し、身が觸に對し、意識が理法に對し

たときである。

「吉凶悔吝は動に生ずるものなり。」といふことがある。身口意が少しでも動けば、善にあらざれば惡、然らざれば意義なき妄動たるを免れない。縁の六事、即ち行住坐臥、勞作談話、その何れの場合に於ても心は絶えず散動してゐて、常に自己の本然性を傷ひつゝある。これに加ふるに外には境の六事、即ち色聲香味觸法の六塵があつて、我等の心を根柢から搖撼せんとする。心を持つることよほど強固でなければこれに對抗することは不可能である。

一、縁によりて修する止觀。縁の六事例へば今行かんとするとき又はその他の事縁に臨みて考ふべきことは、これらの現象は凡べての物的或は心的關係の稜合から成立つてゐるのであつて、真正の觀察によればすべて不可得のものである。我等の本然性に

對しては、宛かも光を斬るが如く、沒交渉のものである。然るに本然性が掩はれ、その靈明がくらまされるところから、すべての事縁に惹かれ、焦燥もし、煩悶もし、或は得意になつて光耀もする。これらすべては迷である。と省察し來れば、擾亂の縁中に於ても禪心とのづから安きを得るであらう。これが縁にふれて止を修する一面である。

また心が身を使つて歩を進め、佇立もさせ、坐に就かせ、横臥もさせる。勞作も談話もまた心と身との共同した動作である。それから種々な社會相も生ずる。更らにこれらのもとゝなる心を觀ずるに何の痕跡もない。これらの動作を爲すところの人も、また凡百の現象もすべてが空寂である。かく觀ずるのが縁にふれて觀を修するのである。

これら縁によりて止觀を修する方法を文字によりて現すときは、理路を辿つて心を煉るの用に供するが如くに考へらるゝと共に、かうした事でよく止觀を成じ得るや否やすら疑はれないとも限らない。これには抽象的の解説よりは事實に就て話した方がわかると思ふ。例へば人があつて峻峻な山の岨を傳はつて行くとする。一たび足をふみ外せば千仞の谷底へ顛落する。その時心の中には何の雜念も蓄へては居らぬ。然し徒らに戰々兢々としてゐたのみでは、心を境に奪はれて却つて足を失するもとである。その時、外に奪はれた心と呼び返せば、そこに止が成立つのである。心と呼返せば峻岨もなく、心境漸く靜穩なることを得る。即ち峻岨の境に對して不可得の心地が開くるのである。その時心に安定を得ると共に、その境に於て自在を得る。こゝに觀が成

立つのである。その止と觀とが成ずる當初に於て外に走る心を回復する作用もまた觀である。また兩刃相交つたとき、斬らう斬られじと、心は緊張の極に達し、眼光は爛々としてかゞやき、鋒よりは火が出でんとするかの如き場合を想像して見ると、また同様の關係がある。かくの如くつきつめた場合を想像して修行すれば縁にふれて止觀を修することは決して成り難いのではないと思ふ。併し、それが出來たとしても、修行には上に上があるから、決して慢に陥つてはならない。

猶勞作と談話、それには特に精神を集中しなければ、勞作も運ばず、談話も成らない。随つてその間に於て止觀を修するときには心が二途に分裂して、止觀を修することは成り難いやうに思はれる。然し曾て靜中止觀の體驗があつた人なら、その體驗を勞作の上に

もあれ、談話の上にもあれ、その他の日常生活の上に延長して見るがよい。人格の光輝は事業事作の上にも現れ來るものである。況んや人間の心の奥に潜んでゐて、人の心を潤ほし、一切の功徳を莊嚴する定慧の力が、我等の生活を透して發現せずといふことはない。然もその定中に於ける得力を、勞作や談話によりて試みるばかりでなく、勞作や談話の間に練成する覺悟は勿論必要なことである。この際に於ても、靜中止觀に於ける五種の修法を適宜應用することを忘れてはならぬ。

二、境に對して修する止觀。境の六事、即ち眼耳鼻舌身意等の六根が色聲香味觸法等の六塵に對して快不快の感をもつことは、我等に於て免れ難いことである。この時に於て色等の六塵に對して分別の念を起さない。これが止を修する方法である。またこ

れら六塵の上に精神が能動して覺知分別を起すために、煩惱善惡等の現象を生ずるのである。されどこれらを覺知する當體も現象も畢竟は空寂のすがたである。かくの如きが觀を修する方法である。

以上色聲等の境は我等の視聽等の五官を動かして心を迷亂せしめる。その時これらの對境について止觀のちからを用ふることは好箇の試練である。この時覺知分別の念を起しては、本心を境に奪はれたので、止を修する詮はないことになる。更らに觀を用ゐて境を緣する心を觀ずるときは、またそれに定まれる相がなく、すべて空寂なることを體驗し得られる。この觀定の外に於ける單なる觀察とは大にその趣を異にしてゐる。

叙上の如く境に對して止觀を修するに當りて、前節靜中止觀に

擧げた五種の修法は共に併修すべきものである。

學人、若し能く行住坐臥、見聞覺知の境に於て止觀を修するとき、是れ眞に大乘を學ぶといふべきである。大品經に曰く、「如來が須菩提に示さるゝには、菩薩が行くときには行くといふことに念想を凝らし、坐するときには坐するといふことに念想を凝らすとする。また袈裟を著るが如き些事にもその眞實相を諦觀して禪定に出入することに一心なれば、この人まことに大乘の菩薩である。またすべての處に於て大乘の修行を怠らなければ、世間に於て最勝最上の人で、雄を爭ふ者はあるまい。」と。

猶一言して置く。この章に説示した止觀實修の方法は從假入空觀の一面で、先づ我等の心地を空淨し、その上にまた最勝の道法を建設せんとする第一歩である。即ち從空入假觀及び中道觀等

に於て應用自在の境地に達しなければならぬ。従つて如上の實修のみに執して最後のものと思つてはならぬ。

この止觀は老幼となく、男女となく、苟くも機縁があれば實修するやうにしたい。家庭に在りて或る時間を定め、家族うち揃つて修するとすれば、その一家はもとより社會にもよき感化を與ふることになる。そのうちに幼者がありて共に修するとなれば、すべての條件はすて、只管息を數へしむるがよい。そして始めのうちに誰れぞがその幼者のために、幼者の呼吸に隨ひ、その息を數へてやる。時間としては敢て長きを要せず、五分間でも十分間でも幼者の怠屈せぬ程度を見計らつて切上ぐるやうにする。

第三編 修證の過程

第一章 魔境の發相

魔境とは止觀實修中に於ける障道現象の發相である。魔の字が鬼に従ふところから、一種の怖るべき醜惡の怪物を聯想するがさういふ意味ではない。然して魔境そのものは事實修行の道程に於て發現するもので、必ずしも道を妨ぐるものではない。寧ろ修行に於ける或る程度の進境を示すもので、見方によりては善境界ともいふべきものである。然しそれに對して恐怖の念を懷いたり、またこれと反對に耽著したりするので、善境界ではあるが、進

てあるが、これまた一種の魔境である。

第一節 驚異の現象

定が深くなると、心のうちに薰習されてゐた事物現象が魔境として發現するばかりでなく、また一種神通の如き驚異すべき現象を發現することがある。楞嚴經によると、定がやゝ熟した當初に於ては、左の如き現象を發現するといはれてある。

一、空中に於て説法を聞くが如きことがある。または殊勝な現象を見ることがある。これは定中に於て自己の人格が分裂した現象と見れば見ることも出来る。

二、周圍環境が金色或は瑠璃の色に變じて、玲瓏晶徹、勝妙の感い

ふべからざるものを見る。これは畢竟、念想を凝らした結果、意識に變調を來して、更らに感覺の上に現れたのである。

三、暗夜に物を見る。吾人の網膜は、暗の夜にも物を見るだけの構造になつてゐるさうである。随つて暗夜に物が見えたからといつて奇とするには足りないが、定に力を用ふる結果、その作用が直下に發現することになるのである。

四、實修者の感覺は木石の如くになつて、焼き或は斫るも更らに痛痒を感じざるやうになる。

五、遠方の事物現象を透見し或は透覺するが如き異能を發現することもある。

定中に於て如上の現象を發現したとすれば、一般には驚異の現象として隨喜するのが人情である。隨喜しそして耽著しては道

を妨ぐることになる。須らく猛利の觀をはたらかして、かうした現象から離脱しなければならぬ。

第二節 感情の變調

止觀の修行が進むと、定中から定外に涉りて感覺の上に一種の變調を來すことになる。感覺、これを佛教の專用語でいへば受蘊で、五つの種別がある。一に憂受、不快の接觸に對して意識的に憂惱することである。二に喜受、快適の接觸に對して意識的に喜悅することである。三に苦受、不快の接觸により直ちに感ずる苦痛である。四に樂受、快適の接觸により直ちに感ずる快樂である。五に捨受、意識の有無を問はず、苦もなく樂もなきことである。然

してこの五受の扱ひ方が面白い。我等の肉體に視聽等の五官があるやうに、感覺の上にも憂喜等の五受があつて、外界の快不快に觸接する機關として開かれたるものと見做されてゐる。それが定の上に交互に作用して、種々なる發相がある。この發相は學道の人に對する深重の鑑戒となるが故に、こゝに解説する。

一、抑に過ぎて悲を生ず(苦受) 人間の心には本來愛憐の情が潜んでゐて、縁に觸れ機に應じて、顯著に又は微弱に發現する。それは寧ろ本能と見做すべきもので、後天的に薰習されたものではない。で、精神の上に強く定力を加ふるときは、物に對する愛憐の心が發現して來る。愛憐の情が甚しく動くときは、事物現象の苦空無常を感じ、悲泣自ら禁ずる能はざるに至る。經に、「蚊虻を見ること猶赤子の如し。心、憐愍を生じて覺えず流涙す。」とあるのは

この定中所現の境を直寫したもので、更らに誇張したものでない。これは定が苦受に作用した魔境で、悲魔と稱されてゐる。

二、感激して勇を生ず(樂受) 修行が進みて、多少の勝相が現前すると、證果は寧ろ容易なるかの如く樂觀するやうになる。そして大悟の域に達したるが如く謬想して無限の自負心を生ずるに至る。これは定が樂受に作用したもので、狂魔といはれてゐる。

三、智衰へて憶を成ず(捨受) 定の發現するに任せて進むときはいつまでもそのまゝに伸展すればよいが、時によるとそれが行詰まりとなることがある。これを轉回して定の上に新しき生命を注ぎ入れるものは智即ち觀の力であるが、この場合觀が次第次第に萎縮して了つた爲めに、進退共に不可能の状態になる。苦にもあれ樂にもあれ奮動してゐる對境のある限りは、定もそれにより

て一進一退する趣致もあるが、定が捨受に作用するがゆゑに、沈憶して散ぜざるのみで、宛かも井底に坐するが如くである。然かもこの定に執して敢て動かざるを以て精進と迷想する。これでは終生脫離の期はあるまい。これを憶魔と稱する。

四、慧勝れて劣を成ず(喜受) これは前と反對に觀のみが活躍して、定がこれに伴はないで、定中所現の境に對して漫に憶測を下して我、最勝の境に達せるかの如く想像し、またはその中に安易な道を求めて、強いて安心を裝ふ。これらはすべて定力の足らざるの致すところで、喜受が定に干涉して發したる下劣易知足の魔と呼ぶものである。

五、守を失して憂を生ず(憂受) 修行の道程に於て一時勝妙の境が現ずるかとするれば、またそれが隱没して更らに新らしき勝相が

現前する。その中間に於て久しく證がないところから、杞憂して鐵床に坐するが如く、また毒藥を飲むが如き感を生ずる。これは定が憂受を緣して發したもので、憂愁魔と呼ぶ。

六、慧劣にして喜を成ず(喜受) 修行に於て清淨の境に處して心安快なるを得、忽然無限の歡喜を生じて自ら禁ずることが出來ない。終に「人を見ては則ち笑つて、衢路の傍に於て自ら歌ひ自ら舞ふ。」とあるやうに、さらぬ所證を誤り認め、以て無碍解脫を得たりと自ら高ぶる。これは定と喜受の交發で、好喜樂の魔と呼ぶ。

七、見勝れて慢を成ず(喜受、樂受) 修習の過程に於て今や受蘊を斷破せんとする。然るに見識のみ徒らに高く、實際の心境これに伴はざるが故に、これを抑制することが出來ない。喜受、樂受を緣して大我慢を生ずる。所謂、空腹高心の徒である。要するにこれ

は我慢の魔に魅られたるものである。

八、輕安自ら足る(喜受) 三昧の中に於て慧が發して圓悟の境に近づく。こゝに於て何とも形容すべからざる輕安な境地が開かれる。かくて好輕清の魔に囚はれ、自ら満足して更らに進み求むることをしない。これは喜受を緣して發した定境である。

九、空解斷を成ず(樂受) 今や受蘊將さに破れんとするに當りて虛明の性が現れる。虛明の性とは空虛にして澄明なる心的状態である。この心的状態を以て萬法の當相と考へ、斷無の見を生じ一切の理法を無視して以て得たりとするに至る。元來この虛明性は尊ぶべき境地なるが故に、これをもとゝして努力するときには更らに一段の進境あるべきものである。若しこゝに止れば空魔の爲に囚はれとなる。これは樂受を緣して發した定である。

一〇、愛極まりて貪を成ず(樂受) 前境より一層虛明性の發現が旺盛になる。その滋味に耽著するときには忽ちに無限の愛心が生ずる。愛が極まるところ狂を發し、狂は更らに貪欲を發す。畢竟定境安順にして慧のこれを抑制することのない結果である。然もそれが修定の上に發した貪欲であるから、貪欲そのものを以て神聖視し、欲を獎め姪を行ずるを以て持法の人として禮讃する。これは喜受を緣して發したもので、欲魔と稱する。

以上の記述は楞嚴經の五十魔境のうちより受蘊の魔境を抄記したものである。若しその上の詳を知らんと欲せば經に就て見るがよい。この受蘊の魔境は、體驗少しく進みたるときに當りて動もすれば陥り易く、用心を誤れば狂を發する虞ありと思惟するが故に、こゝに擧げたのである。これ以上の定境、即ち想行識等に

就ては、今の所要にあらざればこれを略した。そは讀者の體驗が想等の魔境に就て知らざるべからざるほどに進んだ頃には、この講録は殆んど用なきに至ることを思ふが故である。

第二章 疾患の治法

止觀の法たるもとより人々具足の靈明を開發して現實生活に運用し、これを淨化し眞化するのが本來の目的である。これに依りて疾患を治するのは第二義的のものである。が、疾患が身にあらるときは随つて定境穩かならざるが故に、急速にこれを治さなければならぬ。

止觀の實修その要を得れば、身心調和して疾患自ら癒ゆべき筈

である。その間何等手段方法の必要を認めない。然し人は病に拘はるが故に、これが對症の方法として或は止を用ひて治し或は觀を用ひて癒す場合がある。

摩訶止觀に、「信は道の本源でありまた佛法の初門である。癩を治するに、血が乳であると信じ、駱駝の骨を眞の舍利として敬禮するが如く、狐疑を生じてはならぬ。」とある。要は信ずれば睿智の活躍が旺盛になつて、病を治する能力が發現する。

かやうに心の活能は微妙なもので、例へば屍體の一部に炭火を接すれば、物理的に焦げることはあつても、水泡を發し或は糜爛するが如きことはない。それは死人には生命機能がないのでかゝる現象が起らないかといふに、決してさうではない。假に左の手に思念を集中して置いて、右の手には更らに意識を加へない。そ

の意識を加へてない右の手に艾の少量を附著せしめ、これに火を點ずる。その時、左の手に集中した思念が強烈なれば、灸をすゑた右の手には少しも熱を感じない。かくてその灸を點じた痕を見ると、若干の焦痕は生ずるが、普通の灸治の如く火膨れの生ずるところではない。この些細な事實に由りても、心的作用が如何に身體に影響するか推知し得られるのである。

我等が疾患に罹つたとする。直ちに醫に走り藥を用ふるのが常である。それは必ずしも悪いとはいはない。が、現代の醫藥なるものがどの程度まで効果を有するか無批判であつてはならない。藥物の効果は或る程度まで認め得られる。されど必ずしも全的のもの、根本的のものではない。止觀實修の體驗よりすれば、凡べての疾患は心身の違和から來る。尤も人々の天賦の強弱に

よりて、假令心的に和を失してゐても、體的に強壯な人がある。また心的には相應に和を得てゐても、體的に虛弱な人もある。隨つて止觀を修した人、必ずしも十全の健康者ではない。また健康者必ずしも止觀實修者ではない。たゞ天賦の強壯者であれ、虛弱者であれ、心身和を失したときには、止觀に由りてこれを救ひ得るといふのであつて、絶對的效果を期待するのは、決して穩健中正の見とはいへない。

疾患に對する天台大師の所見によれば、「この身のあることが病である。四蛇(筋肉、血液、體温、運動等)互に争ひ、水火互に凌ぐ、鴟梟共に棲み、蟒鼠穴を同じくす、毒器を擔ひ、苦惱を抱く。四國壤を接し、敵視して挑み侵す。力互に均しきときは假に平和を裝ふが如きも、虚ありと見れば乍ら併吞を敢てする。我等の心身殆んどこ

れに似たらずや。」と。この解、疾患に對する側面觀として見るときは、頗る趣致あると共に、疾患の治法も這の裏より抽出し得られることと思ふ。

第一節 止を用ふる治法

人、疾患あるに當りて、古傳に依るに幾多の方法がある。然しその要を得れば方法の如きは敢て拘る必要はないのである。試みにその一二を擧げよう。

一、心を臍間に止め、臍を以て呼吸するが如く觀するがよい。臍は我等が母胎に處した時、これによりて血液の交換が行はれ、これによりて養はれた。かうした重要な器官であつたが、生れて以來

全く諸慾から解脱してゐる。口は我等の生命を養ふ器官であるが、彼には飽くなき食慾がある。男女の二根は生殖の樞機に與かるが、彼には満たされざる性慾がある。獨り臍はすべてに於て無關心である。疾患の治法としてこれを觀するがよい。

二、心を丹田に止むるときは、氣息が調和されて能く疾を癒やすことを得る。丹田は氣海である。克く萬病を吞吐し、銷却するの機能ありといはれてゐる。

三、また各種の疾患を觀じ、更らに兩脚の下に一丈の坑を作り、疾患を以てその底に置くと觀ずれば、苦惱は身より脱離して快癒を得るに至る。

四、疾患があるとする。心を極めて明淨ならしめ、疾患部位に專注して亂れざるときは、重病と雖も三日を出でずして差ゆるもの

である。心は現身の主である。主の在る處、即ち病の退くことは王の在る處、群賊が迸散するが如くであるといはれてゐる。その他この類例を枚擧すれば、頗る多種の方法があるが、これが要を得れば、方法の如きは問ふに及ばない。

第二節 觀を用ふる治法

疾患を癒すに觀心の法がある。直ちに心を觀するのである。心はこれを内に求むるも不可得である。またこれを外に求むるも不可得である。然るに今や身に苦痛を現じてゐる。それは全く心の所作である。心既に不可得なれば、疾患もまた不可得である。果して然らば人に來り逼る疾もなく、また疾を受くる人も

ない。南岳大師、曾てこの觀を行じて必死の重病を脱したことが傳へられてゐる。

第三節 器質的疾患の治驗

同行某氏の實驗に依れば、感冒に罹つて熱が高かつたので、これを癒さんとして止觀を修した。定境が漸次に深められて行く。初めに玲瓏たる心境に入り、次に煖い霧につゝまれたるが如き状態になる。約十分間にして全身に水を浴びたるが如く汗は淋漓と流れる。それを拭ふために定より出ると、今までの發汗は忽ち止る。再び定に入ると、また汗は瀧の如くに流れる。流れたと思ふと、瀧なす汗はまた止る。かくの如く發汗は定境と足どりを一

にする。かくの如きこと約四十分、定より出づると、體温は全く平時の状態に復してゐた。

止觀による治法は、自己の治病に止まらず、他人に應用することも可能である。止觀の同行のうち他人の病を治することに堪能な人がある。その治病の方法は、指頭を以て患部を押壓すると一二分間、フツと強く息を吹きかけると、痛みも惱みも拭ふが如く去つてしまふのである。この術は前掲、「心を患部に止むるときは差ゆるものである。心は現身の主である。主の在る處、即ち病の退くことは、王の在る處、群賊が迸散するが如くである。」とある記述に該當する。要するに止觀を修する人なれば、この記載の如く、疾病は當然止によりて癒さるゝのであるが、その實修のなき人なれば、他より加へられたる力により止の境に入り、病者自身の

力を以てその病を癒さしむることになるのである。即ち指頭を以て加へられたる押壓感と強烈なる吹息によりてその部位に病者の思念が集中されるので治療に赴くのである。

疾患はかくの如くにして治するのであるが、これを平素の健康上に應用すれば如何といふに、疾患すら上述の如き著大なる効果がある。況んやそれが健康の上に良き結果をもたらすことはいふまでもない。例へば寒中、火の氣のない寒い室で、薄着をしてこの止觀を修すると、全身に温か味を生じて來て、手掌からポツポと湯氣がたつやうになる。然しそれは殊さらに全身を緊張させて息を止めたり何かするのではなく、心も身も自然のまゝに打委せて、全然解放された状態に於てかうなるのである。但しこれは定が發してゐる間で、定が緩解すれば元の如く寒くなる。

第四節 精神的疾患の治驗

我等が甚だしく悲んだ時、甚だしく憤怒した時、その他甚だしく精神上の刺戟を受けた時などは、自分でこれを制止しようと試みても、制止することは出来ない。それはいはゞ湯を以て湯の沸くのを止めるやうなもので、心を以て心を制することや、理性の働きを以てかうした感情を制することは容易でない。この時止觀を修するとかゝる感情は直ぐに消滅するであらう。それは散亂してゐる心を以て散亂してゐる心を制するのではなく、澄靜した心を以て散亂せる心を制することになるからである。

總べての人間は、止觀修行の方面からいへば、精神病者なること

をいひ得る。或る壯年の男子が、曾て精神病に罹つて甚だしい發作を見たことがあつたが、その後鎮靜して殆んど常態に復してゐる。が、獨り記憶力のみは全く減退して了つて、現に只今あつた事でも直ぐ忘れて了ふが如き状態である。一體、記憶力の無いといふのは、注意力を喪失してゐるためであるから、先づ注意力を練習させる必要があると思ひ、數息觀を行はせることにした。勿論、自分もその精神病者と一緒になつて行ふのである。當初は件の病者は息を數へることはあるか、息に心を止めることも出来なかつたのである。それを努力して數へ得るやうにした。然るになかなか數へられない。一つ二つ三つと三息位を數へさせることが容易でなかつた。が、段々と實修を進めて第一日は漸く十息まで數へることが出来るやうになつた。然るにその翌日になると、も

う十息を數へることが出来なくなつた。然し前日來の練習があつたので、容易にそれを回復して、更らに三十息(十息づゝ三回)を數へることが出来るやうになつた。その翌日は七十息までに進んだ。この程度になれば、家人が少し注意すれば、漸次に息を數へる數を増加すると共に、記憶力が回復されることになる。

思ふに例の精神病者は三十息まで息を數へることすら容易に出来ない程度であつた。然るに一般人は、息に心を止めて三十分持續することすら困難である。また一時間持續するには、可なり止觀に熟達した人でなければ出来ない。また一時間の止觀の實修に堪え得る人でも、二時間の修行は容易でない。然らば例の精神病者も十息、三十息或は七十息と、漸次精神的健康状態に近いたのである。また普通人は三十分、一時間と、これも精神が次第に健

全に赴きつゝあるといひ得る。して見ると、所謂精神病者と健康者との相違は三十息、七十息と三十分、一時間の差異に過ぎないのである。共に精神病者たることは勿論である。世人は自己が精神病者たることは知らないが、止觀を修した人から見れば、立派な精神病者である。今日我等の如く止觀を修してゐる者も、また精神病者たることを免れない。たゞ自身では精神病者たることを知りてその回復を謀りつゝあるに過ぎない。されば身心共に健全ならんことを欲する人は、止觀によりてその回復増進を求むるのが最もよいと思ふ。

第三章 證 果

涅槃經に、「偏へに禪定を修して道の種を聚めたばかりで、智慧を開くことに意を用ひない者、これを名づけて愚といふ。偏へに智慧を開くことにのみ熱中して、禪定を修して道の種を培はない者、これを名づけて狂といふ。」とある。同じ經に、「聲聞の人は禪定の法味に耽著して智慧の光少きが故に、本然の佛性を見ることが出来ない。十住の菩薩は智慧の光は多けれども、禪定の力少きが故に、佛性を見ると雖も明了なるに至らない。たゞ至上の覺者たる諸佛如來のみは、等しく定慧の力を運営するが故に、明かに佛性を見るのである。」とも示されてある。

北齊慧文禪師の自記に、「自分は曾て河淮の間に單獨で修道を續けて居つた。誰かを求めて師としよう。若し經を得れば佛を以て師としよう。若し論を得れば菩薩を以て師としよう。と即

ち大經藏に入り、香を焼き華を散じ、後ろ向きになつて經卷を抽き出した。すると得たところは龍樹菩薩の中觀論である。論を開きてこれを読み、觀四諦品に、「因縁によりて生じたる一切の事象は、我、それを空なりと説き、また假ともいひ、また中道とも説く。」といふ偈に至りて、恍然として空假中三諦の妙旨を悟つた。」と、爾後これを南岳大師に授け、南岳はこれを天台大師に授けたといはれてある。

この空假中の三諦は本然の姿であつて、由來三諦互に相障ふることなく、法爾として圓かに具はつてゐる。定慧を均等に發達せしめ、この三諦を圓かに照らして、至上の聖果を獲得するに至るのである。いはゞ宇宙の凡總事物(三千の諸法)は彼此圓融して別のないのが空諦である。實體(眞如)に歸せしめて始めて空なので

ない。凡總事物が本來實體に具するのを假諦といふのである。無明がもとゝなつて現象(假相)を生ずるのではない。またこの二を具するのが中諦であつて、空假の外に中があるのである。而してこの三諦の圓融は觀者を待ちて始めて圓融するのではなく、法爾自然に圓融してゐるのである。今、空假中の三觀を修するのは、この天然の性徳に達するが爲めである。

第一節 從假入空觀

學人が止觀を修したとき、一切の現象は總べて心より生じたものである。因縁といふも、本來虛假にして眞實のものではない。随つてそれは空であると悟る。空と悟るところから、一切諸法の

名さへも超越してしまふ。これは體眞の止である。その時には上に佛果の求むべきなく、下に衆生の度すべきもない。それはただ空である。空であるが故に、悟れる佛陀もなければ、迷ひに沈淪する衆生もない。これを從假入空觀といひ、また二諦觀といふ。二諦觀といふのは、虚を悟るが故に眞實を知る。虚を虚と悟るも正しい觀察なると共に、眞を眞と悟るのも正しい觀察である。その二つの眞實相を明かにするが故に二諦といふのである。また慧眼と名づける。慧眼とは空を悟ることである。また一切智ともいふ。一切の法の空寂なるを知るからである。

洵に止觀は凡夫より賢聖に至るまで一貫してゐる所の道則である。これを我等が日常生活に應用するときは、總べてに於てそれを向上せしむる力となると共に、向上することそれ自身が止觀

なのである。止觀は實に徹底したる人格を建設するの道で、人格が完成せられたるときは、その行爲すべてが人格の光輝として發することになる。

止觀を修するには、まづこの體眞の止、從假入空の觀より入る。

空はすべての惡知惡觀を滌除するの法で、一たびこの諦にかけないでは、とても徹底せる生活を實現することは出来ない。されどまた、只管因縁の空を觀じてゐたのでは、聲聞辟支佛地に墮することになる。つまり定力が智慧よりも多いため、本然の佛性を見ることが出来ないのである。

第二節 從空入假觀

學人、人類のために一切の佛法の完成に努力せんとするには、因縁空の觀法に執著して、小乗の寂滅に入つてはならぬ。この覺悟をもつて從空入假の觀を修するがよい。そして明瞭に心の本性は空である。縁に遇ふときはまた一切の事象を顯現すること、幻の如く定まれる性はないとしても、見聞覺知の現象があつて、諸多の差別の相狀ありと觀するがよい。學人にしてかう觀するとき一切の事象は空寂なりと知りて、その空を觀する中に於て種々の行を修する。空にして自在なるが故に、一切の生類の意思感情の無量の變化に通徹して教化する活作用に於て自在無礙である。これを方便隨縁の止と名づける。或は從空入假觀といひ、また平等觀とも呼ぶ。平等觀といふのは、空を破するに假を用ひ、假を破するに空を用ふるので、その運営に於て均等なるが故にさういふ

のである。また道種智と名づける。道種智といふのは、一切の道法を學んで、衆生濟度の上にはたらく智である。

第三節 中道觀

如上、從空入假觀に止まるときは、智慧の力多きに偏するので、深く自己の内面の佛性を觀するにしても明瞭なるを得ない。菩薩如上の二種の觀即ち從假入空觀と從空入假觀とを自由にあつかふことが出來たとしても、これはたゞ方便の觀門たるに止つて、將ちて正觀といふことは出來ない。

二種の止觀によりて中道第一義觀に入ることを得る。假空の二諦を共に照らして心々寂滅を得れば、自然に實相を觀すること

に於て誤るところなき一切智の海に流入する。學人、一念のうち
に一切の佛法を具足する大なる力を得んと欲するとき、假空の
二邊の分別を廢するの止を修して、中道正觀を行ずるがよい。正
觀を修するにはどうしたらよいか。それはかうである。心性は
真でもなく假でもないことを體知して、真と假の間に彷徨する心
を棄てる。これを止といふのである。明瞭に心性は空でもなく
假でもないと觀じて、空假の法を破壊するのではない。よくこ
の微旨を明かにすれば、心性に於て中道に通達し、極めて完全に二
諦を照觀し得るやうになる。若し自己の心に於て中道と二諦と
を見る事が出来れば、一切諸法の中道二諦を見ると共に、中道二
諦にも執著しない。本來の性は決定的に不可得なるがゆゑに、當
然さうなつて來るのである。またこの中道正觀は諸法の實相を

觀ずる佛眼であり、一によりて一切を知る一切種智である。

随つてこの觀に住するとき、定慧の力等しくして、明了に佛性
を見、大乘の生活に安住することを得るのである。定慧の力の等
しきことは行歩の平正なるが如く、正法を體現し、一切智の境に入
る、そのさはやかさは風にも似たりといひ得よう。如來の行を行
じ、如來の室に入り、如來の衣を著、如來の座に坐し、如來の莊嚴を以
て自己を莊嚴する。何等か如來の衣座室。曰く、如來の室は一切
衆生の大慈悲心である。如來の衣は柔和忍辱の心である。如來
の座は一切法の空である。かくて無量の功德を以て六根を淨め
佛陀の境界に入り、一切の現象にとらはるゝことなく、一切の道法
はすべて眼前に展開されることになる。要するに實生活に處し
て玲瓏たる心事を獲得し、自在無礙なることを得る。

歸 結

如上の所説によりて讀者はおぼろげながらも、人々本具の靈明を開發する方法を解得せられたであらう。然しこれは體驗にあらずれば達し能はざるものなれば、切に實修せられんことを望んで已まない。かくて開發せられたところの本具の靈明、それは實に絶對の境地である。既成宗教の語を假りていへば、神と融合したる靈寵である。更らに之を實生活の上に自在無礙に運營することを得るに至りて、始めて完全と稱し純真といひ得る。靈明啓發の境地、それを神に直觸したるものと見做せば、實生活に運營して自在無礙なるを得るは、神の全知全能が發現したにも譬へ得られよう。

抑々人間が神を求むるといふことは、人間として止むに止まれぬ衝動である。我等の生活が純真を缺いてゐるとの自覺が、反射的に神を憧憬するに至つたともいひ得る。然して我等は過去數千年に涉りて神を求め、梵を求め、佛を求め、絶對を求め、眞理を求め、そこに我等の安住の道則を發見せんがために努力した。多くはそれを外に求むることに於て奔勞した。近來に至りてそれを外に求めたのでは、たゞ自然の法則に到達するのみであつて、超自然の究竟眞に至りては何等發見し難いことが注意さるゝやうになつた。が、そこに所期の満足があつたであらうか。所期の満足を得るに至らなかつたまでも、幾分かの満足があつたかも知れない。が、それは何れも假定的のもの、第二義的であつたことは想像

するに難くはない。

近時の科學の進歩は、神とか佛陀とかいふものは、現實に眞として求むべからざるものなることを我等の前に曝露した。こゝに於てか從來客觀的に神を求めつゝあつた傾向から一轉して、これを我等の内面に求め、以て眞を立せんと試むるやうになつた。然し從來に於てのそれは全く無益の努力たるに過ぎない。されど我等は如何なる形式にまれ信仰なしにゐる寂しさに堪えられない。科學はその進歩の道程に於て我等から宗教を奪つてしまつた。そして我等の知識の欲求に對しては、少からぬ寄與をしてゐる。これからも猶續いて貢獻を爲すべきことを聲明してゐる。されど我等が宗教に對する情操には、何の満足をも與へんとはせず、たゞこれを蹂躪し去つて願みざるが如きは、決して科學の名譽

ではない。

現代科學は我等に向つて神や佛や絶對やその他從來眞と認められてゐたところのものに對して毫も信を措くに足りないことを我等に示した。我等が神を求め、佛陀を崇むる契機は我等の内面に潜んでゐる。それは決定的の事實である。科學以上の正確さを以てこれを實證し、體驗する方法がある。科學は全くこれを知らない。知らないところから敢てこれを闡明しようともしないのである。

我等が神に就て考へるところのものは、それが生滅流轉の外に超脱してゐることである。至上純眞のことである。限りなき愛なることであり、全知全能なることである。果して然らば、これらの與件に適合するものがあつたとすれば、それに神の名を與へ、佛

陀の稱を捧ぐることは何の不合理もない。我等の内觀の啓發によれば、我を脱したる我は、すべてこの與件を具備してゐる。繰返して言ふ、これは我を脱したる我なることを前提とする。我そのものを以て直ちに神とし、佛陀とし、眞理とし、絶對として自負してはならない。我等の内觀の啓發によれば、一時に神としての、また佛陀としてのみすがたを如實に顯現するに至らずとも、早晚それに到達すべき機縁に近づきつゝあることを知り得るのである。

かういふときは、人々は絶對に對して少からざる冒瀆を感じ、これを肯定するに躊躇するかも知れない。然しそれは神を我等の外界に求むると内界に求むるとの差違があるに過ぎない。絶對を我等の内界に求むるのが冒瀆であるとすれば、外界に求むるのは更らに一層の冒瀆でなければならぬ。魚介、草木、必ずしも神

を認識するものではない。人ありて始めて神を頌榮し佛陀を禮讚するのである。

實にも絶對を讃頌するの權は、獨り我等人類に與へられたる恩寵として感謝すべきである。果して然らば獨りこの恩寵を擅ままにする我等の内界に絶對のみすがたを發見せんとする希求、そこに何の矛盾があり、何の冒瀆がある。

我等のうちに神や佛を發見するとき、そこに神に等しき權威佛陀に等しき弘誓を具足するに至るのである。然して止觀はこれを發見する上に確實性を有する唯一の方法である。

思ふに我等の生命は極めて儂い。我等の生活は苦によりて満たされてゐる。されど止觀によりて一切の道法が我に具はることを體驗し得たる限りは、究竟の満足が我等の上に来るべきは決

定的の事實である。かの孔夫子が、「朝に道を聞いて夕に死すとも可なり。」といひ、釋尊が、「世は實に危脆にして、牢強なものではない。我今滅を得ること惡病を除くが如くである。此れは是れ捨つべきの身、罪惡の物である。」と示し、老子が、「我に大なる憂がある、我が身あることである。」と述べたのも、只、道に對する咏歎のみではなく、眞實の體驗から出た言である。我等が眞に道を體驗し、究竟の道則を把住するに於ては、生死の外に逍遙することを得るは決して不可能ではない。我等の恐怖は死に於て最も甚しい。それは軀殼に執して、不滅の眞我を體認せざるがゆゑである。法悦の至境を味得せざるが故である。從上の諸聖が死を見ること歸するが如きは、軀殼の外に永生を認むるが故である。いはゞ神我と共に在ることを信ずるからである。不滅の道則が我に在る

ことを體認するからである。然して、それは智識の上の理解でもなく、信仰の上の安心でもない。智識より來る理解は、實際に於て往々矛盾を來すものである。信仰より來る安心は、事實上の誘惑がより大なれば力を失ふことがないとはいへない。たゞ一つ自己沈潜によりて發見したる靈明は、永劫に不滅の光輝を放つことをいひ得る。

止觀講錄 竟

この止観講録はすべての人に讀まれ、そして止観を實修せらるるに至らんことを衷心の希望として記述したのであるが、特別には教育に、さしむき義務教育に應用さるゝに至らんことを希望する。或る特志の訓導があつて、授業のはじめに五分間兒童をして止観を實修せしめてから授業に取かゝつた。さうすると、學科に對する注意と理解との上に著しい進境を見ると共にすべてに興味をもつて對するやうになる。あとにまた五分間、これは記憶を明確に把持せしむるためである。これは智育の一面であるが、德育の上に於ても、情育の上に於ても、また體育の上に於てもよき結果をもたらすことは言をまたない。敢てこれを教育當事者にすゝむ。

大正十四年三月二十日印刷
大正十四年三月廿三日發行
不許複製

止觀
講錄

東京府高田町上リ屋敷八六五
清交社代表
編輯兼發行所 松本晦堂
東京市神田區美土代町二ノ一
三秀會
印刷者 島連太郎

發行所
東京市外高田町上リ屋敷八六五
清交社

終

