●哲學としての老子の學說は、大に見るべきものあるを以て、哲學說として稍詳說せしも、其修養法としては、採るべき處少なし、要は、道に復歸するに在り、道に復歸するには、道は虛靈なるが故に、動を去つて靜に就き、陽を去つて陰に就き、語を去つて默に就き、團體を去つて孤獨に安んずるにありとなせり、著者曰く、斯かる隱遁主義は、二十世紀の活動社會に立つ者の修養法としては、論ずるに足らず。

第二節　關尹子

●關尹子の哲學說は修養上大に利する處あり、讀者再讀すべし、列子、關尹子に問うて曰く、至人は潛行すれども空しからず、火を踏めども熱からず、萬物の上に行きて慄かず、乞ひ問ふ、何を以てか此に至る、關尹曰く、是れ純氣を守ればなり、智巧果敢の列に非ず、其性を一にし、其氣を養ふ、其德を含み以て物の到る處に通ず、夫れ此の如き者は、其天守全くして、其神郤なし、物奚くよりして入らんと。これ彼の精神說より來りしなり。(學說參照五七頁)

第三節　莊子

●莊子が道を以て、宇宙の本體となせしことは老子に同じ、東廓子、莊子に問うて曰く、所謂道は何くにか在る、莊子曰く、在らざる處なし、東廓子曰く、果して萬物に在るか、莊子曰く螻蟻にも在り、曰く何ぞ夫れ下れるや曰く稊稗に在り、曰く何ぞ其れ愈々下れるや曰く瓦甓に在り、曰く何ぞ其れ愈々甚しきや、曰く屎尿に在り、東廓子應ぜず、東廓子の如き凡人には、莊子の意は通ぜざるなり、初めは動物に在りと云ひ、次には植物に在りと云ひ、次には礦物に在りと云ふ、東廓子尙悟らざるを以て、遂に屎尿に在りと謂ふに至る、而かも東廓子尙悟らず、己れを嘲弄するものとなせり、噫凡人は何時の世にもあるものなり、されど東廓子にして、半年若しくは一年、心齋せば莊子の意自ら釋然たらん。

●世人妄りに老莊家を罵りて、悲觀主義、厭世主義となし、以て聖人に反するものとなせり、これ其短所のみを見て、其長所を見ざるが故なり、老莊家豈長所なからんや、官を免ぜられて徒に悲む者、難病に襲はれて良藥の無きを唧つ者、愛人に先立たれて世を果なむ者、須らく莊子の人生觀を見よ。

●莊子其妻の死を見て歌うて曰く、大道は恍惚の間にあり、芒昧の中に造化して、陰陽の二氣となる、二氣凝結して初めて形あり、形已に成つて生育す、無形より有形となり、變じて生となる、生亦變じて有形となり無形に歸す、生來死往、變化循環、亦猶四時の序つるが如し、是を以て達人は大觀す、何の哀樂か之れあらんと。然らば莊子は一箇の沒情漢なるか、曰く否、其始めて妻の死するを見るや、慨然として哀しみ、愁然として慟哭し、其情憐れむに堪へたり。されど一たび天下の至理を悟るや、翻然として其態度を改め、亦其死を知らざるものゝ如し、斯くありてこそ、修養の効はあるなれ。

●莊子の將に死なんとするや、其弟子厚く之を葬らんとす、莊子止めて曰く吾れ生を天地に稾け、天地を以て棺槨となし、日月を以て連璧となし、星辰を以て珠璣となし、萬物を以て齎送と爲す、吾が葬具豈に備らざらんや、何を以てか之に加へん、弟子等曰く、吾れ烏鳶の夫子を食はんことを恐ると、莊子曰く、地中に入つて螻蟻の食とならんよりも、寧ろ、天に上りて烏鳶の食とならんと、何ぞ其言の悟道的なるや、何ぞ其心の達觀的なるや。

●莊子嘗て夢を借りて物化を說けり、其說に曰く、昔莊周夢に胡蝶となる、栩々然として獨り自ら樂む、其愉快なる狀、其餘念なき狀、羨むに堪へたり、其自ら周なるを知らず、

俄にして覺むれば、蘧々然として周なり、知らず、周が夢に胡蝶となりしか、胡蝶が夢に周となりしか、茫然たること稍や久し、既にして大悟して曰く、周と胡蝶と則ち必ず分あり、何ぞ悲むに足らん、此れ之を物化と謂ふと、死生を達觀せるものより見れば、死生の間に輕重なきも世の味者を喩すには、生の賴むに足らず、死の悲むに足らざることを悟らしめざるべからず。

●又嘗て、世に愚昧者多く、徒に心を勞して、名にのみ拘泥するを憐み、狙に譬へて曰く、昔狙公あり常に狙を愛す、之を養うて群を成す、食稻乏し、一日、狙公、狙群に謂つて曰く、今後食を與ふること、朝三にして暮四にせんと、狙群聞いて大に怒る、則ち狙公改めて謂つて曰く、然らば朝四にして暮三にせんと、狙群聞いて大に喜ぶ、何ぞ其れ狙を愚にするや、狙が愚なるか、狙を愚にするか、吾之を知らず、而かも世に狙群の何ぞ多きや、徒に名にのみ拘泥するの徒、省みて可なり。

●孔子は格物致知を述べしも、未だ其實修方法を言はず、莊子則ち孔子の高弟顏回に託して曰く、回言ふ、吾れ以て進むことなし、敢て其方を問ふ、仲尼曰く、齋せよ、回が曰く、回が家貧にして、酒を飲まず、葷を茹はざること數閱月、此の如くなれば則ち以て齋とな

すべきか、曰くこれ祭祀の齋にして心齋には非ざるなり、敢て問ふ心齋とは何ぞ、曰く、若、志を一にせよ、之を聽くに耳を以てすることなく、之を聽くに心を以てせよ、之を聽くに心を以てすることなく、之を聽くに氣を以てせよ、聽くことは耳に止まり、心は符に止まる、氣は虛にして、物を待つものなり、唯道虛に集まる、虛は心齋なりと。(大阪に心齋橋あり心齋の字此に出づ)

●これ莊子修養法の眞髓たるのみならず、亦以て吾人修養法に資すべし、聊か之れに著者の注釋を加へんか、志を一にするとは、心の統一法にして、雜念を防ぐの法なり、然らば如何にして、心を統一するか、物を聽くに耳にて聽くべからず、何となれば、耳にて聽かば、其聽きたることは耳に止まればなり、耳に止まりては聽きたる甲斐なし、故に之を聽くに心を以てせよ、心にて聽くことは、耳にて聽くよりは可なるも、心は臟腑に止まれり、昔は心は心臟に在りと思へばなり、故に符に止まると云ふ、心にて聽くのみにては未だ以て極致に達したりとは云ふべからず、宜しく氣を以て聞くべし、何となれば氣は我身に具はるのみならず、宇宙に遍滿するが故なり、心には煩ひあるも、氣には煩ひなし、何となれば氣は虛なればなり、虛なるが故に自動的に非ず、他動的なり、他物の刺激を待つて、

始めて活動するものなり、これ潛在心に向つて暗示を施すを云ふ、莊子が氣と云ふ所のものは、本然の性卽ち潛在心にして、物と云ふは他物の暗示を指せるなり、心と云ふは本然の性に非ずして第二の性なり、聽きたることが、第二の性たる顯在識に止まりては、未だ眞の心の統一には非ざるなり、莊子に言はしむれば、宇宙に遍滿する處の氣の我身に宿り、其宿れる氣の更に統一出來て、初めて眞の統一出來たるなりと云ふにあり、故に唯道虛に集まる虛は心齋なりと謂へるなり、而かも莊子は心に顯在潛在の二樣の働きあるを知らず、潛在と精神との別を立てず、學問の發達せざる時代に在りては止むを得ざることなり、されど俗儒に比して遙に其優れるを知る、二千五百有餘年の昔に於て、心の統一法を唱道せるは、實に歎稱するに餘りあり。

●莊子更に語を進めて曰く、彼の闋たるを膽れば、虛室白を生ずと、闋とは透き間あるを云ふ、虛室は空屋なり、言ふ心は、私意なく、雜念なき者は、心虛明なるが故に、萬事萬變に應じ得ること、猶空屋の隙間より、太陽の光を通して明白なる光輝を生ずるが如し、卽ち心齋の極致に達したる者は、能く此の如くなるを得。

●莊子また語を改めて曰く、夫れ耳目に徇うて內に通じて心知を外るれば、鬼神も將に來

り舍せんとす、然るを況や人をやと、徇ふとは特に心を用ひて徇はんとするに非ず、自然に循ふを云ふ、心知は天賦の知に非ず、第二の知卽ち差別知なり、言ふ心は、吾人の心には、本心と後心とあり、吾人は動もすれば後心の捕虜となりて、花の顏、月の眉に迷ひ、或は富貴金錢の奴隷となる、若し夫れ耳に聞く處のもの、如何に優なりとも、目に見る處のもの如何に美なりとも、それに心を奪はれず、花は美はしきが持前なり、三味線の音は優なるが其分なりと悟りて、其儘に見、其儘に聞き、心を奪はれざれば虛靈の心現はるゝが故に、鬼神さへも其德に感じて來り舍す、況や靈長たる人類に於てをや、感應せざることなし。

●莊子更に修養法の一として、呼吸の法を示して曰く、眞人の息は之を息するに踵を以てし、衆人の息は之を息するに喉を以てすと、踵を以てすとは、體の下方にてなすの意、喉を以てすとは、上方にてなすの意なり、下方にてなすの有益なることは、後章呼吸法の處を見よ。

●又曰く、吹呴呼吸して、故きを吐き新らしきを納る、熊經鳥申、自ら壽をなす、これ導引の士形を養ふの人、彭祖壽考の好む處なりと、能經とは熊の呼吸法、鳥申は鳥の呼吸法

を云ひ、彭祖は支那最古の人にして最も長命の人なり、以て呼吸法の長壽に關係あるを知るべし。

●以上にて老莊家の修養法を記述し終れり、儒敎の方法と併せ考ふる時は、益する處多かるべし、乞ふ更に佛敎の修養法を窺はん。

第三章　佛敎の修養法

第一節　佛敎の起源

●佛敎とは佛陀の敎と云ふことにて、佛陀とは一切の眞理を會得せし者の稱なり、されど今は佛陀とし云へば、釋迦牟尼が、國民を救濟せんために、難行苦行をなして、大悟したる後の稱となれり。釋迦牟尼、本名は喬答摩悉達多と云ひ、印度摩揭陀國迦毘羅城主の子にして、釋迦は族名、牟尼は智者の義なり、世人尊稱して、佛陀太子と云ひ、或は釋迦佛と云ふ。

●釋迦の出世に關しては、世に四門觀なるものを傳ふ、四門觀とは何ぞ、釋迦、一日、東門を出づ、途に老者に遇うて、盛者必衰の理を知り、或日南門を出でゝ病者に會ひて人生

の苦を悟り、其後西門を出でゝ死者に遭ひ生者必滅の理を悟り、後に北門を出でゝ修道者に遇ひ出家の念起ると(四門觀は生老病死の四苦觀なりと云へる說もあり)

●父王淨飯王は釋迦の出家の念あるを知り、種々の手段を以て之を抑止せんとしたれども、釋迦は出家の念止み難く、遂に二十九の年を以て、夜窃に城門を逃れ出で、先づ羅摩林に行きて、跋迦婆仙人を問へり、跋迦婆は當時有名の大仙人にして、苦行者として名を知らる、苦行者は肉慾物慾を以て下等の快樂となし、精神上の快樂を以て最も高等のものとなせり、故に水行斷食をなして肉體を苦しめ、以て物慾に打ち勝つことを勉めたり、今の學者水行斷食を以て野蠻となし迷信と云ふも、これ無經驗なるが故なり、水行斷食は、著者の兩度の經驗によれば、肉慾物慾を絕つ上に於て極めて必要なり、肉慾物慾を絕つは、精神統一上極めて必要なる手段なり。

●釋迦、跋迦婆の許に居ること數年、既に或程度の修行を積みしを以て、去つて阿羅羅迦蘭の許に行く、此仙人も亦當時有名の修道者なり、釋迦此處に居ること數年、更に其蘊奥を極めんと欲し、去つて前正覺山に趣く。

●釋迦此山に於て、また難行苦行を重ね、肉落ち骨聳ち、蓬髪垢面、起たんとして倒れ、

歩まんとして躓く、難陀、婆羅の二少女の捧げし乳を飲みて、漸く生氣を回復し、山を下りて尼連禪河に禊齋をなし、更に金剛菩提樹の下(今の佛陀伽耶の地)に正坐瞑想して、東天將に曉けなんとする頃、此に豁然として大悟し、所謂佛陀となりぬ、弟子等尊稱して世尊と云ふ、時に年三十有五。

●釋迦の道は快樂に非ず、不快樂に非ず、中道なり、中道は正道なり、釋迦悟道後、鹿野園に於て、初めて法を說くや、八正道を以てせり、一に曰く正見(正しき意見を持て)二に曰く正思惟(正しきことを思へ)、三に曰く正語(正しき道理を言へ)、四に曰く正業(正しき行をせよ)、五に曰く正命(自然の生命を保て)、六に曰く正精進(己れの天職に向つて猛進せよ)、七に曰く正念(正しきことを觀念せよ)、八に曰く正定(正しき宗敎を修めよ)。

●佛陀四十七年間に說きしことは、經と戒となり、宇宙の大道を證得する所以の道を敎示したるものを經と云ひ、外物の爲に誘惑せざらしめんとして命令したるを戒と云ふ、されば佛陀は其入滅に際し、弟子等に向ひて「經と戒とは如來の法身なり、汝等よく之を奉持して失ふことなくんば、法身は汝等を守るべし」と云へり、佛陀入滅後、經に就いて理論的說明をなしたるもの之を論と云ふ、以上の經律論を佛の三藏と云ふ。

●佛陀の生存中は、其人格が教化の中心たりしも、入寂後は其中心、理論的教義に移れり、されど其偉大なる人格は、假身、實身の別を立つるに至れり。

假身とは、佛教の主義たる所の「此世は假りの世にして、萬物は皆假りの現象なり」と云へる說より來りしものにして、佛陀の入滅は、これ佛陀の假身の入寂にして、其實身は尙此世に殘れりと云ふ說なり、これ蓋し緣起論より起れるならん。

實身の說は實相論より來りしものにして、これに法身、報身、應身の三あり、法身とは、釋迦が佛陀となることを得しは、法身を有せしによる、換言すれば、宇宙の大道を修得せしによる、宇宙の大道は外界にあるに非ず、我身にあり、其我身に具はれるもの卽ち法身なり、故に佛教にては此法身を眞如と云ふ。眞如とは眞實なること常住の如しとの意なり。

次に報身とは何ぞや、釋迦の法身を現はしたるものを云ふ。換言すれば我身に具はれる大道を修得したる釋迦の心身を云ふ。

然らば應身とは何ぞや、報身を外部に現はしたるものを云ふ、換言すれば佛陀が一切の衆生を濟度せんが爲に、身を人間界に應現したるものなりとの義なり。

第二節　修養法（解脫法）

●釋迦　存命時代には、佛教は後世の如く盛ならず、また後世の如く宗派も別れざりしが、其四十七年間に於ける說教は、或は高尙の理論を述べ、或は卑近の譬喩談を以てせり、これ聞く人の上機と下根とに依る、故に其歿後に於て、先づ大小の二乘を出し、次に經律論の三藏より宗を出し、派を分つに至れり、而して其修養法は經律論の三藏を修習するにあるも、これ容易の事に非ず、よつて後世の佛教家之を簡略にして、一の修習法を設く、解脫法卽ち之れなり。

●解脫の方法を修することを波羅密と云ふ。これに六級の階段あり、大乘と小乘とにより、多少其內容を異にす。

●一を般若波羅密と云ふ。般若とは智慧の義なり。三藏の論に當る、小乘にありては四諦因果の理を明かにし、以て煩惱惑を抑止する心的作用を云ひ、大乘にありては、各宗其主とする處の論を研究して、宇宙の眞理を明にする心的作用を云ふ、同じくこれ心的作用なれども、小乘と大乘とは、其內容に於て高下深淺あり、今之を小乘と大乘とに分ちて、述

ふれば左の如し。

●小乘は三法印によりて修行す、其法に三段あり、一を諸行無常と云ひ、二を諸法無我と云ひ、三を涅槃寂靜と云ふ、其一と二とが、般若波羅密に屬するなり。畢竟人生の眞理を知るにあり。

●行とは轉變の義なり、宇宙の萬象は、一として流轉變化せざるものなし、故に一切の萬象を稱して諸行と云ひ、變化常無きが故に無常と云ふ、無常に二種あり、一を刹那の無常と云ひ、一を一期の無常と云ふ。

一期の無常とは、我等人間界に生を受けたる者も、宿業盡きぬれば、忽ち死滅して形を變ずるを云ふ、或は胎内に在りて死するあり、或は生れて直に死するあり、病死あり、他殺あり、自殺あり、災難死あり、佛敎にては、生くるも死するも、すべて之を宿業と云ひ因緣と謂ふ。

刹那の無常とは、之を人間に譬ふるに、人間には、生あり、老あり、病あり、死あり、其時々に、心意相貌を變ず、是を生住異滅の四相と云ふ、此四相は事々物々に存して、無常の理を現す、就中我心相は、極めて無常迅速なり、今日愛心を起して、明日は瞋意の炎を

燃す、俗諺にも「今泣いた烏が、直ぐ笑うた」と云へり。

吾人の心相は、かく時々刻々に變化するものなれども、如何に瞬間に變化するものと雖も必ず六根（目耳鼻舌身意）六塵（色聲香味觸法）六識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識）の三境を經過するものなり、而して其流移轉變するに當りては、前念は後念と變し、其間に惡心起り、善心萠し、無記心（善に非ず惡に非ず中道の心なり）生じ、生滅滅生して、如何なる刹那の念々と雖も、無常ならざるなし、故に之を念々刹那の無常と云ふ。

以上二種の無常は、獨り人間のみならず、禽獸草木金石に至るまで、皆此宿業を有せり、此宿業を認むることを以て、佛敎に於ける悟道の端緒となす、此無常を示したるもの卽ち次の四句の偈なり。

諸行ハ無常ナリ　是レ生滅ノ法　生滅滅シ已リテ　寂滅ヲ爲レス樂ト

此四句の偈は、世尊が愈々成佛の際に得たるものなりと云ふ、先づ第一段に於て、現象界の無常なることを知らしむ。

●法とは法則の義なり。一切の萬物は皆因果の法則によりて生滅するを云ふ、諸法とは一切法の義にして、萬物と云ふに同じ、我とは我心身を云ふ、我心身は因と果とによりて、

假りに此世に現はれたるものにして、其因とは遠因卽ち過去の世に於ける業力を云ひ、緣とは近因卽ち父母の心身を云ふ、若し又父母を因とすれば、生後の境遇を緣となす、萬有は因緣を離れて別に我なし、故に諸法無我と云ふ、されば龍樹の智度論に、「一切世間の法は唯因果のみにして人なし」と云へり、佛敎にて、世間と云へるは、衆生の生死流轉せる境涯にして、これに地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人間、諸天の六道と、欲界、色界、無色界の三界ありとなせり、一切の世間法は唯因果のみにて、他に何物もなし、故に或派の佛敎に於ては靈魂を認めず、若し靈魂を云爲する者あれば、之を常見外道と云ふ、又因果の理を認めざるものを斷見外道と云ふ。

●若しも佛敎てふものが、右に述べし如く、單に世の無常を觀し、無我を知るのみに止まらんには、世に佛敎程有害なる宗敎は無かるべし、何となれば若し世人が悉く、無常無我を感ずるならば、其人生觀は悉く、厭世主義、悲觀主義、隱遁主義となるべし、此の如くにして何ぞ、個人の發展を計り、國家を維持することを得んや、從來、佛敎が世人より出世間的なりと認められしは、一は其說敎の方法が、迷信的なりしによれども、一は此小乘的方面のみを觀察せしによれるなり。

●然らば大乘の解脫法は如何、其諸行無常を感じ、諸法無我を認むるは、小乘と同じきも大乘にては、それを以て究極の目的とせず、更に進んで、其無常と觀じ、無我と認めしはこれ現象界より觀察したるによる。宇宙は現象のみに非ず、更に現象の由つて來る所の本體ありと認む、卽ち實相を認むるにあり。

●現象界より觀たる處のものは、無なり空なりと思ひしも、之を實體界より見る時は、有なり實なりと斷ず、是に於て人生觀は樂天的となる、これ大乘の初步なり、更に一步を進むれば本體の中に空を認め、空の中に本體を認む、萬有は空にして空に非ず、有にして有に非ず、これ中道なりと斷ず、是に於て先づ厭世主義、樂天主義なりし人生觀は、苦に非ず樂に非ず、苦と思へば苦、樂と思へば樂となる、これ卽ち中道主義にして、先に述べたる、佛陀の八正道これなり。

●二を禪定波羅密と云ふ、禪は禪那の略にて、靜慮の義なり、定は三昧地と云ふ、禪定とは心を一境に止めて散亂せしめぬを云ふ。他方より見れば、煩惱の抑制法なり、三藏の經に當る、小乘に在りては、厭世觀を起さんために靜慮中に、或は世の無常を觀じ、或は萬物の不潔なる方面を觀想す、大乘にありては、精神統一を計りて、宇宙の本體に合一して

以て眞理を悟る、無我無心無念無想等の語は此時の心境なり。

●三を尸羅波羅密と云ふ、戒律の義なり、三藏の律に當る、こは一の道德律にして、身口意の惡業を制止して、善業を行するを云ふ、小乘に三千の威儀大乘に八萬の威儀あり、大小乘共に先づ十善を行ふを本とす、卽ち不殺生、不偸盜、不邪婬、不妄語、不綺語、不惡口、不兩舌、不慳貪、不瞋恚、不邪見の十善を云ふ、偈文に、諸惡莫作、衆善奉行、自淨其意、是諸佛敎とあるは、此戒律を示せるなり。

●四を精進波羅密と云ふ、熱心、黽勉、努力等の意あり、能く熱誠を以て事に當るを云ふ玆には解脫法をよく修行するを云ふ。

●五を忍辱波羅密と云ふ、罵詈讒謗打擲等を忍耐するを云ふ。

●六を布施波羅密と云ふ、一に檀那とも云ふ、寄贈の義なり、人に物品を施與することを云ふ、慈善事業と云ふに同じ。

●右の六波羅密は、各宗共必ず實修するものなれども、前の三波羅密は宗派により多少輕重あり、律宗にては戒律を重んじ、禪宗にては禪定を重んじ、天臺にては智慧を主とするが如し。

●又禪定を修するに、自力と他力とあり、吾人は皆佛性卽ち覺性を有す、其覺性を働かすに自己の力によるもの之を自力と云ひ、本尊の力を借るもの之を他力と云ふ、例へば淨土宗の諸派に於て念佛(南無阿彌陀佛)を唱ひ、日蓮宗にて題目(南無妙法蓮華經)を唱ふるが如し、他力宗にては別に禪定を行はざるも、常に念佛題目を唱ひ居れば、其本尊の加被力、引攝力によりて解脫することを得ると云ふなり。

●右に擧げたる六波羅密の修行積む時は、玆に涅槃の境に入ることを得、大乘と小乘とによりて、多少の異同あり、

●涅槃とは寂滅の義なり、小乘にては三界六道の煩惱を斷滅し、生死の苦を免れ、永く流轉を離れて寂靜なるを云ふ、佛敎にては、此世には、無始以來無明煩惱ありと說く、無明煩惱あるが故に、人間は無量の業因を作る、無量の業因を作るが故に、三界六道に生れて種々の苦果を受く、此苦果の爲にまた煩惱を起す、煩惱を起すが故に業因を作る、かくて涅槃の境に到らざる間は、常に三界六道に輪廻す、若し三界六道に生れ、苦惱を感ずることを欲せざれば、無常無我の眞理を悟りて、我執を滅除すべし、卽ち涅槃に入るの法を修めよと云ふ、其涅槃に入るの法は、前の六波羅密を修行するにあり。

●涅槃に於ても。小乘と大乘とは其果を異にす、卽ち小乘に於ては、空々寂々一切の作用なく、出世間的なるも、大乘に於ては、無常の中に常住を認め無我の中に我を認め、空の中に有を認め、生滅の中に不生滅を認め、世間法にありて涅槃に入るにあり、所謂煩惱卽菩提、生死卽涅槃を認め、以て、卽身成佛、娑婆卽寂光と觀ずるにあり。

第四章　基督教の修養法

●基督教の創唱者イエスキリスト（耶蘇基督）は、小亞細亞のナザレの木匠ヨセフと其妻マリアとの間に生れたる子なり、耶蘇は幼時猶太の宗教的教育を受けしが、十二歳の時にはエルサレムの神殿に於て多くの神學者と問答をなせりと云ふ。

●當時の猶太人は、羅馬の虐政に苦しみ、（恰も釋迦の出づる當時の印度人が、婆羅門教の僧侶の專横に苦しみしが如し）一般に神の國が、近き將來に於て出現することを信じたり、會々預言者出でゝ、神の使命を齎せる審判者の天より降るべきを告ぐ、預言者名をヨハネと呼ぶ、國民の多くは此預言者に就きて、神の審判に對する準備として、道德的改善を計れり。

●是に於て、預言者は、集まりたる多くの人々を、ヨルダン河に浸して、禊齋を行ひ、彼等をして、過去の罪惡を告白して悔改の實を表せしめたり、彼等は、これに依りて、過去の罪惡消滅して、新生活に入りたりと感ぜり、此禊齋の方法を稱して、バプテスマと云ふ（何ぞ其れ我國古代の禊祓に似たるや、以て古代人民の質撲なりしを知るべし）

●耶蘇も亦ヨハネの禊齋を受けたりしが、後ヨルダン河を去りて、寂寞たる荒野に赴き、身を曝すこと四十餘日に及び、其間一物をも口にせざりしと云ふ、耶蘇は此地に於て、種々の誘惑に打ち勝ち、難行苦行の結果、大悟する處あり、眞理を會得して、荒野より還り、カペナウンに於て、初めて說敎をなせり、此時彼れは「我は預言者の言ひし救世主なり」と云ひしも、彼を知れる人々は「彼は木匠の子に非ずや」とて、其言を信ぜざりき、耶蘇はそれよりエルサレムに赴きしが、此地に於て、土地の有力家ニコデモの歸依を得て大に便宜を得たり、耶蘇が、初めてバプテスマを施し、或は疾病を治療したりと云ふは此頃のことなりき。

●耶蘇が始めて弟子を得たるは、再びカペナウンに移りし時にあり、此時彼は四人の漁夫を弟子となすことを得たり、其後漸次に信徒を得て、所謂十二使徒を得るに及びては、「天

國近きにあり」を唱道して、教を布き、傍ら疾病を治療したり、其後耶蘇は、猶太教の迫害により、羅馬の代官の爲に磔刑に處せられしも、其教は千九百年後の今日に及び、世界各國に傳播せり、我國にては、教育と宗教とを區別するも、歐米にては、教育の一部卽ち修身科を宗教に委任せり、而して歐米にては、宗教と云へば殆ど耶蘇教なり、現時の耶蘇教は、大別して、舊教、新教、希臘教の三つに分れ、更に數十派に小別せらるゝも、其根據に於ては異なる處なし。

基督とは、もと希伯來語のメッシャと同一意味にして、神の使命を荷ふ者の義なり、故に基督と云ふ名は、耶蘇一人に限りたるには非れども、彼れの弟子等は、彼れを基督として承認せしより、遂に基督の名は、耶蘇一人の專有となれり。

●基督教の教義は、時代により其內容を多少異にするも、耶蘇時代にありては、一、神の存在を認め、神を以て、智と愛とに富めるものとし、二、神は萬物を造れる者とし、三、神は人間に具はれるものとし、四、其觀念よりして、神を天父若くは神父と稱し、人を神の子と呼べり、故に耶蘇は、常に人に向つて、爾曹は神なり、爾曹は神の子なりと云へり、五、耶蘇の理想としては、神の國卽ち天國を此地上に建て、麗はしき靈的王國を實現せんとしたるにあり、故に常に「天國近つきたり」を叫べり、然るに、後世の宣教師には、耶蘇の如き偉大なる人物出でざりしを以て、暗黑時代を顯出し、迷信的宗教と化し去り、幾多の分派を出すに至りしなり、現時の宣教師にして、眞に、神の我身に宿れることを體得せる者、果して幾人ありや。

●基督教に於ける修養法は、說教(新約全書)、靜思、悔改、祈禱、洗禮、晩餐等なり。

●馬太傳に曰く、此民は口にて我に近づき、舌にて我を敬へども、其心は我に遠ざかるとこれ人に誠の心なきを喝破せるなり。

●セルギエフ著靜思錄に曰く、吾人は物齋みし、祈禱するに當りて、心を我權內に掌握して、之を主(神)に向はしめよ、我心をして、冷淡狡猾不實、首鼠ならしむべからず、若し然らずば、吾人の祈禱、吾人の齋、何の益をか得ん、故に吾人の聖堂に立つや、必ず放心せず、各其靈を熱して以て主に事ふべし、吾人が冷淡に、儀式的に、習慣によりて行ひたりとて、何等の效あるものに非ず、若しよく齋と祈禱とを行ふ時は、吾人の罪を淸め、心靈を安穩にし、神と合體せしめ、其義子たらしむと。此文此言、亦以て一般修養者の資となるべし、豈獨り耶蘇教信者のみの心得ならんや。

●約翰傳に曰く、神は己が儘に吹くと。これ神と合體するに呼吸の必要なるを說けるなり。

●馬太傳に曰く、凡そ祈禱に於て、信を以て求むる時は、盡く得べしと、疑惑と不信とは凡べての宗敎に於て不利なり。

●靜思錄に曰く、內の人(我心)は早朝醒め起きたる時は、俗塵に染まず、己れの肉體の闇黑に拘束せられず、奸惡者の手に誘惑せられず、よく物を識別することを得、自餘の時は、概ね暗黑の布にて心を蔽はる、汝須らく朝の時間を捕捉せよ、此時間は汝の生活の革新せらるべき時間なり、不淨より淸淨に復活せらるべき時間なりと、これ儒家の夜氣存養の說に同じ。

●又曰く、終日全く神聖に、安穩に、無罪に、暮さんと欲せば、朝起きたる時、赤心熱誠の祈禱を捧ぐべし、これ唯一の方法なりと、以て我修養法に移すべし。

●洗禮は、使徒時代には、極めて簡單にして、信仰を告白するや否や、直に路傍に於てなしたり、希臘敎父時代よりは、複雜に赴きたり、先づ洗禮を受けんとする者は、數年間候補者として、宗敎的敎育を受く、いよ〳〵其時來れば、儀式を行ふ、其法、第一に法名を授け、第二に西面して惡魔を拒絕す、此際祭司は、手を洗禮志願者の頭上に置き、且其顏

面に氣息を吹き掛けながら、惡魔除けの祈禱をなす、第三に耳鼻の穴を開く儀式行はる。第四に祭司は、信仰箇條及び主禱を唱へ、志願者も亦其の如くす、以上を略式とす、本式にては、牧師先づ祈禱によりて、水を聖別したる後、父と子と聖靈の名に入れて、洗禮を施すなり、其方法は、志願者を全く水中に沈むるなり、病者は水を頭上に注ぐ、西紀千三百十一年ラヴエンナ會議に於て、公然洗禮を承認するまでは、洗禮はすべて水中に沈めたり、次に水中より出づれば、先づ蜂蜜及び牛乳を啜りて、神の賜物を享くとなす、次に前額に十字架の徽號を記され、且つ膏を注がる、斯くて最後に牧師の按手ありて終る。希臘敎及び浸禮敎にては、今も尙浸禮を行ふと聞けり、浸禮は耶蘇がヨルダン河に於て受けし如く、河若くは海に於てするを正式とす、恰も素盞嗚尊が、檍ヶ原に於て禊祓せしが如し。

●晩餐式はクエーカー派を除きて一般に行はると聞けり、其起源は、磔刑に處せらるゝの前夜、耶蘇自ら弟子等に遺言せるに基く、其時耶蘇自らパンを取り、祝して之を擘き曰ひけるは「取りて食せよ、こは爾曹の爲に裂かるゝ我體なり、汝等もかく行ひて、我を憶へよ、食して後、杯をとり、前の如くにして曰ひけるは「此杯は、我血にして、立つる處の新約な

り、爾曹もかくして飲む毎に、我を憶へよ、爾曹、此パンを食し、此杯を飲む毎に、此死を表して其來る時までに及ぶなり」と。

●司導者先づ祈禱によりて、パンと葡萄酒とを取り、聖別したる後、執事をして、出席者に配布せしめしが、後には教會によりて其方法異なれり。天主教にては、受餐者は、先づ其罪を懺悔して、赦しを受けたる後、少しく祭壇を離れて建つる處の、晩餐臺の前に跪き、恭しく祭司よりパンを受く、(酒なし、)ルーテル教にては、牧師先づパンと酒とを聖別して會衆一同に、讃美歌を歌へる間に、初めは男子、後に女子、一二人づゝ、壇に進み出づるや、牧師は、パンを口に入れ、杯を口邊に齎らす。

●以上を基督教に於ける修養法の大要とす、基督教も他の修養法と同じく、心の方面のみの修養を重んじ、身の方面の修養法を忽にせり、ために、耶蘇自身は己れの疾病を治し、他人の疾病を治し得たれども、後世の宣教師には耶蘇の地位に達せる者一人もなし、今日の宣教師にして、疾病治療をなし得る者幾人ありや、耶蘇教も亦儒教と同じく、今や僅に其形骸を存するのみに過ぎざるに至れり。

●基督教に關しては、新約全書あり、これ基督教の經典にして、分ちに歴史、書翰、默示

錄の三となす、歴史は、馬太傳、馬可傳、路加傳、約翰傳の四福音書及び使徒行傳にして四福音書は耶蘇の言行を錄し、使徒行傳は使徒の事蹟を錄す、書翰は使徒等が、教會若くは個人に贈りたる書翰なり、默示錄は卽ちヨハネ默示錄にして、使徒ヨハネの幻覺にて見たることを錄せり。

第五章　神道の修養法

●心の統一法としては神道にも神教にも採るべき處多し、殊に我國固有の神道に於ては近時世人の口にする呼吸法の如きも慥かに行はれつゝありしなり世人は神道と神教とを混淆せるも、これ明かに區別せざるべからず、神道は宗教に關係なしに何人も必ず崇拜せざるべからざるものなり、若し神道を信ぜざる者あらば、そは國賊なり非國民なり、今神道の修養法を述ぶるに當り、先づ神道と神教の區別より論ぜん。

第一節　神道と神教との別

●神道とは我國建國の當初より國民の腦裡に深く沁み込み來れる自然の道なり、神教は後

世の宗教家が、神道を基礎として、創めたる處の宗教なり、故に神教は宗教なれども、神道は宗教に非ず、從つて神道は國民たる者は何人も奉ぜざるべからざるものなれども、神教は必ずしも信ずるの必要なし、佛教信者耶蘇教信者と雖も、將た又外國人と雖も、我神道を信じて毫も過ちなし、何となれば根本義に於て、何等抵觸する處なければなり。世人動もすれば、神道と神教とを混同す、誤れるの甚しきものなり、宗教は人の創めたるものなるが故に、各宗共に祖師の名を存し、之を尊敬し崇拜し、其恩に報ゆるを以て、信者の義務とせり、獨り神道にありては、祖師たるものなし、所謂神隨の道なり、故に教と謂はず道と謂ふ、著者は、神教を認む、されど信者に非ず、神道は之を認むると共に之を信ず、著者は、すべての宗教を認む、されど何れの宗教をも信ぜず、著者の信ずる宗教は、個別的、差別的のものに非ずして、一般的、普遍的のものなり、換言すれば、各宗教を包容せるものなり、更に節を改めて、古人の神道に對する思想の一般を述べん。

第二節　古人の神道觀

一、卜部兼直氏の說

●卜部兼直氏の神道由來記に曰く、夫れ吾國は天地と共に神靈顯坐す、故に國を神國と謂ひ、道を神道と謂ふ、神とは常の道に非ず、天地に先立てる神を云ふ、道とは常の道に非ず乾坤に超えたる道を云ふ、神性動かずして動き、靈體無形にして形はる、是れ卽ち不可測の神體なり、天地にありては神と謂ひ、萬物にありては靈と謂ひ、人にありては心と謂ふ、心は卽ち神明の舍、混沌の宮たり、混沌とは天地陰陽分れず、喜怒哀樂未だ發せざるを云ふ、皆これ心の根源なり、心とは一神の本、一神とは我が國常立尊を云ふ、國常立尊とは無形の形、無名の名、之を虛無大元尊と云ふ、此大元より一大三千界を成し、此一心より大千の形を分つ、都べて一心の元より始まりて、天地の靈氣感じ至りて、生成無窮なり、心の本源は一神より起り、國の宗廟は萬洲を照す、譬へば一水の德を以て萬品の生を育するが如し、儒佛の二教は一心の源より萬法の流れを分てるなり、釋迦孔丘共に生命を天地に受け、德行を夙夜に施す、是れ神明の託に非ずや、大道は一元の元、天心は一貫の貫、是れ我神道に非ずや、抑々開闢の初運、宗廟の元由、他邦異なりと雖も、蓋し其源我國に在り、其宗我神に在り、誰か我國を仰がざらんや、能く思へ深く思へと。

二、度會家行氏の說

●度會家行氏の神道簡要に曰く、天照大神は虛空を以て正體となす（故に我神道の御本尊は天照大神なり、虛空卽ち宇宙を以て本體となす。何人が之を信ずるも不可なし）又曰く人は天下の神物なり、故に心神を傷ましむる勿れ、神垂は祈禱を以て先となし、冥加は正直を以て本となす、祈禱は必要なるも、現時我國に行はれ居る如きものにては無益なり、何となれば祈禱者其人が神人合一の境に到らざればなり、

三、吉田兼倶氏の說

●吉田兼倶氏の神道大意に曰く、夫れ神は天地に先立ちて生じ、陰陽に先だちて成りしなり、天地にありては之を神と言ひ、萬物にありては之を靈と云ひ、人倫にありては之を心と云ふ、故に心とは神なり、神は天地の根源なり、萬物の靈なり、人倫の運命なり、無形にしてよく有形を養ふ者は神なり、人の五臟に託して其臟を守る者は神なり（生理學にて、五臟は交感神經によりて働く、交感神經は腦の命令を受けず）又曰く、眼に色を見て眼之

を見ず、耳に聲を聞きて耳之を聞かず、其見る所のものは神之を見、其聞く所のものは神之を聞く、鼻の香に於ける、口の味に於ける、身の寒暑に於けるも又此の如し、知るべし、心は神明の舍、形は天地と同根なることを、（此處、莊子の耳目に徇うて內に通ずれば、云々に同じ）、天神七代地神五代合せて十二の神あり、彼れ神力を以て天地を建立し、萬類を養育す、故に日に十二時あり、歲に十二月あり、人に十二の經穴あり、されば天道も地道も千變萬化、皆神明の所爲に非ずと云ふことなし、故に曰く、神道とは心を守るの道なり、心動く時は魂魄亂れ、鎭まる時は魂魄穩かなり、之を守る時は、鬼神鎭まり、之を失ふ時は災難起る、之を守るの要、唯己れの心の神を祭るに過ぎたるはなし、之を內淸淨と云ふ、又心を使ふに七品あり、喜怒哀樂愛惡欲これなり、形を用ふるに五品あり生長老病死これなり、合せて十二あり、故を以て心を用ふる、神に非ずと云ふことなく、形を養ふ、神を離るゝことなし、かるが故に喜心過ぐる時は肝臟の神を痛め、怒心過ぐる時は心臟の神を痛め、哀心過ぐる時は肺臟の神を痛め、樂心過ぐる時は腎臟の神を痛め、愛心過ぐる時は膽腑の神を痛め、惡心過ぐる時は腸腑の神を痛め、欲心過ぐる時は脾臟の神を痛む、故に神道は執着の心を忌むなり、忌とは己れの心と作る、己れの心に執着する勿れ、さは云

へ、性を肉身に稟けたる者、喜ばずばあるべからす、怒らずばあるべからず、哀まずんばあるべからず、樂まずんばあるべからず、畢竟過と不及とは災をなすなり、之を去る者は中、中は神なり神を知るを悟ると云ふ、神を知らざるを迷と云ふ、迷ふ者は己れの迷へるを知らず、故に道を失ふ、悟れる者は迷ひを知る、迷を知れる者は神を祭る、神を祭る者は道治まる、道治まる時は他從ふ、他從ふ時は功成る、功成る時は名を遂ぐ、故に神を祭る者は安く、神を祭らざる者は危しと。(著者曰ふ、此說、益する處多し、但だ過てば迷信となる、他の說亦然り)。

四、林羅山氏の說

●林羅山の神道傳授に曰く、神は天地の靈なり、解して曰く、心は神明の舍なり、舍は家なり、例へば此身は家の如く、心は主人の如く、神は主人の魂の如し、又曰く、形あるものは消ゆ、形なき者は消ゆることなし、神は形なし、天地に亙りて何時もあるなり、又曰く、心の清きは神のましますが故なり、鏡の清く明かなるが如し、又六根清淨の祓を述べて曰く、眼耳鼻口舌意之を六根と云ふ、目に穢れを見て心に見ず、耳に穢れを聞いて心に

聞かず一念起る處を濁と云ふ、されど後念に萠さざる時は、其濁は其儘に止まつて清となる、清明は神の心なり、色は目を亂し、聲は耳を亂し、香は鼻を亂し欲は心を亂す、注意すべしと。又神體を論じて曰く、箱の內に物なく空なるを幾重にも包みて、又入れ子となし、注連を張り、內陣に納むる時、中に神はましますなり、何となれば神は形なければなり、又神道の奧儀を述べて曰く、理當心地神道、心の外に別の神なし、心清明なるは神の光なり、行跡正しきは神の姿なり、政行はるゝは神の德なり、國治まるは神の力なりと。

五、大山爲起氏の說

●大山爲起氏の唯一論に曰く、開闢以降、百餘代の、天子、姓を易へず、日の神の血統を繼げるは、獨り我神國のみ、故に君臣の道明かなり、神祇官を以て諸官の上に置く、これ神道を重んずるなり、國は神國、道は神道、而して人は神裔なりと、(眞に然り、故に我國人にして神道を知らず、神道を守らざる者はこれ國賊なり、宜なる哉、智慧多くして本心闇むと、蓋し學問中毒の故なり)。

六、神祇伯家學則

●神祇伯家學則に曰く、夫れ神道は萬國一般の大道なり、古今不易の綱紀なり、神武一體法令の出づる處なりと、以て神道は我國人のみならず、人類一般に行ふべき道なるを知る。

●以上諸氏の說によりて、我神道の性質分明になりたりと信ずるを以て、次には其修養法を述べん。

第三節　神道の修養法

●古來神道に行はれたる修養法には、祭祀、祈禱、祓禊、揖拜の諸法あり、これ榮名井廣聰翁の神道指要に記せる處なれども、實は悉くこれ祭祀なり。

●祈禱とは玉木正英氏の玉籤集に、祈は言ひ宣るなり、心中に湛へたる誠を、有りの儘に言葉に宣るを云ふ、祈禱の樣式は種々あるも畢竟誠の感通するに在り、誠、神明に感通して、祈禱成就す、式法に泥むべからず、至誠を第一とす、一毫も私意疑心あれば、感通なきなりと、(これ獨り神道家のみに必要なるに非ず、萬人に必要なり、此至誠、これぞ人間

第一の要務なり)。

●祓禊とは、高屋近文氏の神道啓蒙の神代の卷に曰く、「伊裝諾尊、既に還る、乃ち追悔して曰く、吾れ前に汚穢の處に到る、當に吾身の汚穢を去るべしと、則ち往いて筑紫の日向の小戸の橘の檍ヶ原に到りて祓除す、これ祓除けの濫觴なり、」と、此時尊の祓除けの料となせる物は御杖、御帶、御裳、御衣、御褌、御冠、手纏なり、其後素戔嗚尊は御姉天照大神の許に到りて、亂暴をなせしかば、大神驚き慍りて、天之岩窟に籠り、磐戸を閉ぢて幽居す。茲に於て六合常闇となりしかば、八百萬神、相會して、祈禱の法を議す、思兼神は深く謀り遠く慮りて、常世の長鳴鳥をして鳴かしめ、天兒屋命、大玉命は天香山の眞榊樹をとりて、上枝には八尺瓊の曲玉を掛け、中枝には八咫鏡を掛け、下枝には青和幣、白和幣を懸け、相共に祈禱す、又鈿女命は神憑りす、これ祈禱及び巫覡に神憑りの始めなり、茲に於て、大神再び出でて六合明照なり、尊は千座置戸の祓つ料を課せられて、高天原を追放せられたり。

●禊祓につきては又林羅山の神道傳授に說明あり、曰く、祓とは身を清めて精進するを外清淨と云ひ、心に妄念惡念を拂ひ、過を悔いて善に改まるを云ふ、神は過を改むるを請給

ふと、又曰く、天津祓には吐普加身依見多女と云ふ、これ神代より傳はる神詞なり、吐は玉(八尺瓊曲玉)普は矛(草薙劔)依見多女は善く見賜へなり、國津祓には寒言神尊利根陀見と云ふ、こは神祇伯の傳來にして易より來る、之を易に配すれば、寒は坎、言は艮、神は震、尊は巽、利は離、根は坤、陀は兌、見は乾に當る、又蒼生の祓には、波羅伊玉意(拂へ賜へ)喜餘目玉意(清め賜へ)と云ふ、これ中臣の祓の語なりと。著者曰ふ、神道の禊祓は、耶蘇教の洗禮の記源と其意を同うす。

●揖拜とは、普通には一揖二拜す、此時拍手す、これ神を敬するなり、敬に通敬と篤敬と至敬とあり、通敬は衆人の敬、篤敬と至敬とは搢紳及び祠職の事たり。

●神道の修養法には、以上の外に尙息吹きの法と鎭魂の法とあり。

●息吹きの法は、古代より之を重んぜり、淺利位賢の中臣八箇の傳に曰く、氣吹戸主神は人の身に在りて腹に坐り呼吸を主る、元々翁は曰く、氣吹戸主神は氣息を主る神にして惡念を吹き拂ふ神德あり、愼齋翁曰く、氣吹戸主神は人の氣海丹田に坐して呼吸を司り玉ふ神なりと、以て古代より丹田呼吸に注意せしを知るべし、又神道傳授に曰く、神代曆なし、息の數を以て之を知る、鼻より出づるを呼と云ひ、入るを吸と云ふ、呼吸を合せて一息と

なす晝夜の間三萬三千五百息あり、是を以て日を計り月を計り年を知る、此息は風なり、級長と云へる風の神あり、人の身に備はりて息と成る、此息風は大氣なり、大氣は大虛中に充滿す、鳶の空に翔けるは此氣あるがためなり、此氣人身の內外を離れず、壽命を主どると。

●さて息吹きの法とは何ぞや、每朝太陽に向て立ち、口を開きて其光を口に呑み込み、胃に持ち行き、丹田に吸ひ込む、之を呑と云ひ、再び口より出す、之を吐と云ひ、併せて呑吐法と云ふ、今の肺呼吸法とは異なれり、呑吐法は口より食道を通じ、呼吸法は鼻より氣道を通ず、彼の黑住敎の祖黑住宗忠は此呑吐法によりて年來の肺病を自療したるのみならず、やがて此法は宗忠をして黑住敎を創立せしめたるなり。

●鎭魂の法とは、伴信友の鎭魂傳に曰く「舊事本紀饒速日命天降の條に曰く天つ神の御神は、饒速日命に天璽として、瑞寶十種を授けて詔り曰はく、『若し痛む處あらば、此十寶をもて、一二三四五六七八九十と唱へて振へ、ユラユラと振へ、かくせば死人も生き返りなん、』これ鎭魂の初めなり、此由來により神武天皇の御代には、饒速日命の子、可美直手命は、天皇の御魂を鎭め奉り、壽祚を祈り奉る、後世鎭魂の祭これより始まると、義解には

鎮魂とは遊離の運魂を招きて、身體の中府に鎮むるの法なりとあり。著者曰ふ、祭祀の式に、簫、篳篥、石笛等を用ひるは、鎮魂の方便なるべし。

第四節　結論

●諸君よ、著者は神を信ずる者なり、されど著者の信ずる神は迷信的の神に非ず、科學及び哲學の智識を以て、解決し得る處の神なり、故に科學を信ずると共にまた神を信ず、科學の智識を尊重する如くに、神を尊重す、著者は古代に於て行はれたる修養法を研究せしに、東西の各人類間に共通の點あるを發見せり、即ち我神道に於ける禊祓の法、佛教に於ける灌頂の法、耶蘇教に於ける洗禮これなり、只人類の多くなるに從ひて、本然の性以外に第二の性即ち顯在識の發達を來し、本然の性が、もと神より來りしことを遺忘せしによりて、或は神に遠ざかり、或は迷信的に陷りしなり。

●著者は歴史を讀む毎に、我國體の優秀なる、萬國に比類なきを見ては、衷心より「實際我國は神國なり」と絶叫せざるを得ず、我國體の優秀なることは諸君の熟知せらるゝ處なれども、尚且此に記す所以のものは、衷心默するに忍ぶ能はざるものあればなり、著者は我

國體の優秀なることを次の三點に於て認む。

一、神系より來れる萬世一系の聖皇を戴けること。

未だ嘗て一たびも臣下のために簒奪せられたることなく、また外人より奪はれたることもなし。

二、外教を同化す。

佛教來れば佛教を同化し、儒教來れば儒教を融和し、耶蘇教來れば耶蘇教を我物となし、以て神國の佛教、神國の儒教、神國の耶蘇教となせり。

三、嘗て外國の侮りを受けたることなし。

上古より支那及び朝鮮と交渉を開きたること屢々なるも未だ嘗て一たびも、侮りを受けたることなし、近くは露國の如き大國と戰端を開きしも、亦彼れをして屈服せしめたり、是れ我國民の國民性(大和魂)に富めること、我軍人の軍人的知識に富めることに依るならんも、其國民性なるもの、其軍事的智識は、何者に依りて得たるか。君見ずや、彼の奉天の戰を、敵の有する處、其兵六十餘萬、其砲一千三百餘門、而して彼れの失ふ處、兵員九萬二千、大砲二十六門、小銃彈藥數ふるに遑あらずと。

又彼の日本海の海戰を見ずや、敵は其國防を空しうして來り、其全艦隊より成れる三十八隻の艦船は、僅々二日間の戰に於て、二十隻は我艦隊の擊沈する處となり、五隻は捕獲せられ、逃れたるは戰鬪力なき補助艦僅に數隻のみ、司令長官以下捕虜となれるもの一萬餘人、驟つて我軍の死傷如何を見るに、沈沒したる者僅に水雷艇三隻のみ、其死傷の如きは數ふるに足らず。

其陸戰に於て、其海戰に於て、戰爭の大なる、勝敗に非常の差ある、世界の歷史あり て以來、未曾有のことなり、當時東鄕司令長官の言に曰く、我聯合艦隊が、克く勝を制して、前記の如き奇績を收め得たるものは、一に 天皇陛下の稜威の致す所にして、固より人爲の能くすべきに非ず、殊に我軍の損失死傷の僅少なりしは、歷代聖靈の加護に依るものと信ずるの外なく、嚮きに敵に對して勇進敢戰したる、麾下將卒も皆此成果を見るに及んで、唯々感激の極、言ふ處を知らざるものの如しと。

●嗚呼我國は神國なり、神隨の國なり、神とは何ぞ精神なり、精神は宇宙に瀰漫し、亦我心身に宿る、宇宙の精神と我精神と合體するを神人合一と云ふ、此境より成生したるものを我國民の性となす、大和魂卽ち之なり、之れあるがために、萬世一系なり、これあるが

ために外敎を同化す、之れあるがために、外侮を受けたることなし、之れあるがために國運發展す、然るに動もすれば、之れを輕侮する者あり、殊に極端なる唯物論者に於て然りとす、記憶せよ眞の文明、完全なる文明は、物質的と精神的との調和併進にあることを。

●嗚呼我國は神國なり、現在の國民、並に將來の國民に告ぐ、我神國をして永遠に神國たらしめよ、其神國たらしむるの道は、其職業の何たるを問はず、第一に敎育勅語と、軍人勅諭と、戊申詔書とを奉戴實踐し、第二に、國利民福利用厚生の基たる學と術とを勉學研究するにあり、而して第三には、其學び得たる學と術とを實地に應用するにあり、されど諸君、心を丹田に鎭めて默考せよ、詔勅の實行も、學術の研究も、要するに神力心力體力を養成し、氣質體質性相を改造し、疾病惡癖を治療矯正し得ての後の事なり、此等の養成、此等の改造、此等の治癒出來ずして、如何んぞ、實行研究するを得んや、砂上の樓閣は風なきに倒れ、木造の土臺は朽腐を免れず、諸君先づ堅固なる基本を造り、然る後其目的に向つて進まば、希くは過なきに庶幾からん。

第六章　神敎の修養法

●神道に就いては已に述ぶる處ありしも、神教に就いては未だ述べざりしを以て、本章に於ては、比較的多數の信者を有する天理教に就いて、其一般を論ずることとせん。

第一節　天理教の起源

●天理教は中山ミキ女の創唱に係る、同女は大和國山邊郡三島村の農中山善兵衛の妻なり、幼より神に對する信仰心厚かりしが、天保九年十月二十六日（ミキ女四十一歳の時）遽に發狂人の如くなりしかば、家内の者は勿論、近隣の者集りて、之を鎮めんとせしも、容易に鎮靜せず、其言ふ處によれば、吾は天の將軍なり、天の將軍とは國常立命と面足の命となり、吾等二神は、無き世界、無き人間を創造したるなり、然るに今の世、人情日に月に輕薄に流れ、神の道を踐むものなし、かるが故に種々の病氣災難に罹りて苦しむなり、天の觀たる吾等二神は、之を捨て置くに忍びず、年期廻り來りて、下界に天降りしなり、これ他に非ず、病氣災難に困しむ者を救はんがためなれば夢々疑ふべからずと。之を天理教には、天啓の教と稱せり。

●かくて教祖ミキ女は、明治二十年一月二十六日、九十歳を一期として死去せしが、當時

は警察の干渉烈しくして、信徒も今日の如くには多からざりき、而して教會として初めて成立したるは、翌二十一年四月十日に、東京府の認可を得て、下谷區北稲荷町に天理教會本部を開設したる時にあり、翌年七月には奈良縣に移轉して、今の山邊郡丹波市町大字三島の地に建設したり、爾來信徒も增加し、明治四十一年には、獨立の許可を得て、茲に初めて、神教の一としての天理教なる宗教を認めらるゝに至れり。

第二節　天理教の教理

●天理教教理の基く處は、教祖の書き殘したる、十二下り神樂歌と御筆先十七冊とに在り、其說たるや養心の說としては、取るべき處あるも、養身の說としては唯に益なきのみならず、却て害ありと謂ふべし、また其創世說の如きは、大龍と白蛇とが相集りて、人間を造れりと云ふ如く、荒誕無稽の說にして、少しく學識ある者には、到底信ずる能はざる說なり。

●然らば天理教は、何故に盛大になりしかと云ふに、ミキ女が疾病を治し得たるにあり、耶蘇教が盛になりしも、亦耶蘇が疾病を治することを得たればなり。

●其後天理教が、獨立の一宗教として認可せらるゝに及びて、稍々組織的の教理を規定せしが、其教理によれば、天理教にては、其本尊として、天理王命と云へる抽象的の神を假定せり、此神は、我國の古史に載せある處の、國常立命、國狹槌命、豐斟渟命、大苫邊命、面足命、惶根命、伊弉諾命、伊弉冊命、大日霎命、月夜見命すべて十柱の神を以て奉教主神となし、此十柱の神の靈德を兼備したるものとなせり、而して教祖は此十柱の神を指して、根本の神又は眞實の神と云へり。

●天理教の教理には、其主なる點二あり、一は「心の立替へ」にして、一は「日の寄進」なり。心の立替へは、これ氣質の改造にして、日の寄進はこれ佛教の精進波羅密と布施波羅密となり。

●天理教にては、心は神の分靈にして我物なり、身は神の物を借りたるなり、故に心は自分の自由になるも、身は自由にならずとせり、著者の哲學觀より言ふ時は、これ唯心的の議論にして、其誤れることは、恰も唯物論の誤れるが如し、斯かる極端なる議論は、進歩せる哲學説より見れば、直に其誤謬を發見すべし、(第二篇第二章及び第三章を參照せよ)

●又天理教に從へば「生死疾病皆神の御心なり、人は神の御心に從はざるべからず」と、これ凡べての宗教に於ける通有的教理なるを以て、敢て天理教のみを難ずべきに非ざれども、若し此説にして極端に趨る時は、宿命説を信ずるに至るべし、借問す、生死疾病は吾人の左右し得ざるものなりや、換言すれば吾人は精神の修養によりて　或程度迄は、己れの心身を左右し得ざるものなるか、若し此教理の如くならば、唯是れ自然に從ふのみ、萬物の靈長たる人間の價値何處にありや。

●又教祖は因緣を説けり、因緣に前世の因緣と現世の因緣とあり、前世の因緣とは、前世に於て、心に埃を積み置きしものが、原因となりて現世に持ち來りしものにして、盲目、片跛、愚鈍の如き、或は貧家に生るゝが如き、或は路傍に捨てらるゝが如き、皆これ前世の因緣なりと云ふ、人生れて十五歳に至るまでの言行も亦前世の因緣なり、現世の因緣とは十五歳以上に於ける言行を云ふ、教祖は之を埃と云へり、埃に八つあり、即ちホシイ(貪婪)ヲシイ(慳吝)カハユイ(愛着)ニクイ(憎惡)ウラミ(怨恨)ハラタチ(忿怒)カウマン(高慢)ヨク(慾)これなり。これ皆惡因緣なるが故に、教祖は、心の立替へによつて之を改造せんとしたり、故に又之を因緣を切る信仰とも云ふ、若し自己が疾病に罹るか、若しくは他人より損害を與へらるゝことある時は、これ自己が過去に於て犯せる前記の惡因緣の結果と思

うて、タンハー(堪忍か)し、天災地變に遇ふことあるも、これ皆自己が過去に作れる罪惡、惡因緣と斷念し、毫も騷ぐことなく、愁へ悲しむことなく、これ神が大難を小難に代へ給ひしなりと、神の恩寵を感謝し、以て現在の境遇を喜び其日を送るべしと、敎祖敎へて曰く「難儀するのも心から、我身を怨みてあるはどに」「人が何事言はうとも、神が見て居る氣を鎭め」。

●又日の寄進と云ふは、神恩を謝するために、他人のため、世間のため、國家のため、敎會のために、勞力、金錢、物品を喜捨するを云ふ、すべて自分を本とせざるなり。若し自分の利慾のため、自分の名譽等、すべて自分のためにする寄進は、日の寄進に非ざるものとなせり。

第三節　天理敎の實修法

●次に天理敎の實修方法としては「お授け」と「御願ひ」とあり、御授けは禁厭にして、御願は祈禱なり

其「御願ひ」の法は、先づ「惡しきを拂うて助け給へ天理王命」と云ふ唱へ言を二十一遍唱へ

次に「ちよと話し、神の言ふこと聞いて呉れ、惡しきことは言はぬてな、此世は天と地とを象りて、夫婦を拵へ來たるてな、これが此世の始めだし」と云ふことを一遍唱へ、次に「惡しきを拂うて、助けせき込む、一列すまして甘露臺」と云ふことを九遍唱ふ、此間手眞似をなす。

其「御授け」は、第一御息、第二甘露臺、第三御水、第四手踊の法なり、御息とは病者の患者に息を吹き掛くること、甘露臺とは、前の甘露臺の唱へ言をなして、手を病者の患部に宛てゝ撫で擦するなり、お水とは茶碗に汲みし水を飲み若しくは患部に塗るを云ふ、手踊とは、前の天理王命の唱へ言を九遍唱ふ。

●以上說く處、天理敎の大要とす、其長所は神に合一するにあり、氣質の改造にあり、物に執着せざるにあり、其短所は唯心論にあり、妄りに斷念するにあり、極端に自己を沒却するにあり、遂には、屋敷を拂うて立ち退き給へ天理王命と云ふに至る。これ一般修養法の原理たる、本然の性を發現せしむるのみなるが故なり。信者諸君、長所を觀ると共に短所を見よ。

第七章　淘宮術の修養法

●淘宮術は宗教には非ざるも、尚人心を支配し、修心の法として一勢力あるを以て其梗概を述ぶることとせり。

●其說の大要に曰く、人の性質は、其生年月日に配當せられたる干支に應じて、夫れ夫れ性癖を有するものなれば、之を淘げて性質を改造し、それに依て運命を開拓し、幸福を享けしむることを得と。宮とは十二宮のことなり。

●淘宮術の祖を横山丸三、通稱　三之助と云ひ、武州川越の人なり、年十一の時に內障眼を患ひ、遂に近視となる、依て俗樂を學びしが、文政四年、年十二を以て、天源術師奥野清次郎氏に就きて、天源術を學ぶ、從學三年大に得る處あり、仰いで天に觀、俯して地に察し、天地陰陽は十二神氣にして、人皆有生の始めより已身に具はれるを悟り、躬を以て之を試み、物に就き、事に因り、其理を繹ね、氣質變化、開運通念の妙法を得たり、世人其驗あるに駭き、敎授を請ふ者多し、遂に天保五年正月十六日(年五十五)を以て、淘宮學と號し、公然敎授す、弟子敎を乞ふ者多かりしと云ふ。氏曰く、聖人及佛氏は(孔子釋迦)

此傳に基き大通を開きしと、師通に由らずして道を開くはこれ大人の業なり、我は希有の神傳を得て、其源を知るを得たれば、之れに由りて獨り工夫し、我生得の氣質を變化し、此薄命なる一身を救濟せんと欲し、日夜怠らず修行せしかば、遂に成效するを得たり、我れ自ら此傳を工夫し開運したれば、諸君も亦此傳を本として、自ら工夫し開運變化すべしと。安政元年、年七十五を以て沒す、其著書としては、河氣の顯支、淘詠集あり、其他天源に關しては、十二辛苦、十二童子敎歌、十二性質別傳、十二神相圖面奥傳等あり、初め氏の病革まるや、家人は蘭醫三宅艮齋をして病を診せしむ、艮齋、旁人に告げて曰く、脈狀頗る奇なり、僕年來醫を業とするも、未だ嘗て此の如きを見ず、此狀を以て想像すれば、大惡黨か大豪傑なり、此先生をして、ベルリと應接せしめば、議論人意の表に出で、定めて人を驚かすなるべし、惜い哉高年にして危篤の症なるは、と。

●其神相十二宮の解に曰く、十二宮は生年を大輪、生月を中輪、生日を小輪とす、之を三輪と云ふ、此三輪と父母の性質は、十二宮の內に配合せられ、其配合に依て人は活動す、故に每朝自身鏡に對して、其日其日を能く能く心掛け、改心せば、如何なる惡運も幸運となるべしと。十二宮とは滋、結、演、豐、奮、止、合、老、緩、墮、煉、實の十二を云ふ。

●此他淘宮術に於て、種々說く處あるも、要するに氣質を變化するの方法に過ぎず、其詳細は秘傳として、妄りに人に示さざるを以て、明かならざるも、過般大阪にては、淘宮術を修めたるために、自殺したる婦人ありと聞けり、之を哲學及心理學の原理に照すに、此術も亦潛在心を働かすに在り、潛在心は本然の性なるが故に、之を働かす時は、氣質を變化するのみならず、運命を開拓することを得べし、淘宮術は此の長所あると共に、人其人を得ざれば、暗示に感應することあり、莊子の所謂物を待つものふりとは、此謂ひなり、これ此術のみならず凡べての修養法に於ける缺點なり、淘宮術を修むる者、修めんとする者宜しく此點に注意すべし。

第五篇　檜山式心身修養療法

第一章　予の宇宙觀概說

●予の宇宙觀は、既に第二篇第二章に於て、詳論せるを以て、茲には概說として、實修上に必要なる點のみを述べん。

●曰く、宇宙間に命名すべからざる、或偉大なるものあり、假りに名けて大精神と云ふ。(自然科學より見てエーテルと云ふも可なり)此大精神は宇宙に充滿し、有形無形すべての物に存在す、人にありては之を精神と云ふ、單に神と云ふも可なり、此ものは、絕對にして無限なる處の心と物と力との三要素を具ふ、萬有は此ものの發現なるが故に、萬有皆心物力の三要素を具ふ、萬有は三要素を具ふと雖も、其機を得ざれば完全に發現せず、只人は發現の機を得て生る、故に稱して萬物の靈長と云ふ、靈長なるが故に、自然に支配せらるゝと共に自然を利用するの能力を有す、これ精神の力なり、此精神は心物力を支配するが故に、精神脫出する時は、身體衰ふ、人此狀態を稱して心氣沮喪若くは落膽と云ふ、醫

家の所謂虛脫と云ふも亦同じ、其極點は死なり、若し能く精神を養ふ時は、人爲を以て心物力を發達せしむるを得、此狀態を稱して、心身を左右すと云ふ。若し能く上達する時は、自己の心身のみならず、他人の心身をも左右することを得、官吏の免職になりたる時、學生の落第したる時、實業家の失敗したる時に、身體の衰弱するは、精神の脫出するがためにして、心身修養法によりて、之を除くことを得、又氣合術は他人の心身を左右するの術にして、これ亦心身修養法によりて熟達することを得。

●心には、本然の性卽ち第一の性と、氣質の性卽ち第二の性とあり、第一の性は潛在心と云ひ、第二の性は顯在識と云ふ、習慣、習癖、氣質は第二の性なり、本然の性は改造するを得ず、又改造の要なし、只發達せしむるの要あるのみ、第二の性は改造することを得、又改造の要あり。

●顯在識と潛在心と精神とは互に相關聯して影響を及ぼす、故に顯在識より潛在心に向つて暗示することを得ると同時に、潛在心より顯在識に向つても亦作用を及ぼすことを得。

●顯在識の統一により潛在心現はれ、潛在心の統一によりて精神現はる、精神現はるれば宇宙の大精神に接觸合體することを得。

第二章　予の人生觀概說

●予の人生觀は、小乘佛敎の如く、世の中を無常とのみ觀ぜず、或禪の如く死灰枯木觀にも非ず、從つて悲觀的に非ず、厭世的に非ず、さればとて「果報は寢て待て」と云へる樂天家にも非ず、從つて神あるを信ずるも、宿命說の論者に非ず。運命を信ずるも、運命に左右せられず、却て運命を左右せんとす。僅に自然に應化し得たるを以て、人生の能事となす如きは、予の與する處に非ず。さは云へ、未だ自然に應化し得ざるに、早くも自然を利用せんとするも、亦誤れりと謂ふべし、憶ひ起せ、中道は古來修養法の眞髓なることを。

●泣くことあれば泣き、笑ふことあれば笑ふ、喜びあれば喜び、悲しみあれば悲しむ、これ予輩の人情觀なり、彼の徒に泣き、徒に笑ひ、妄りに喜び、濫りに悲む如きは、これ氣狂家の所爲なり、さればとて、泣笑喜悲其度に過ぐる如きも、また大悟者の擧動に非ず、要は情を解すると共に、情の爲に本心を失はざるにあり。

●吾人は執着すべきことには執着せよ、斷念すべきことには斷念すべし、彼の執着すべからざることに執着し、斷念すべからざることに斷念する如きは予輩の贊する所に非ず、又

彼の宗教が絶對に執着心を捨てよ、斷念せよと云ふ如きも、予輩の與する所に非ず、斯くては靈長たるの價値何處にありや。

●蛙は何故に蛇に負くるか、蛇は何故に蝦蟇に負くるか、ベルリン會議に於て英國は何故に勝ちしか、ポーツマス會議に於て、日本は何故に不結果を來ししか。

●鹿兒島縣醫師會の副會長にして、我研精會の會員たる淺谷時博氏の宅に飼ひ置ける猫は只凝視せるのみにて、梁上の鼠を、己れの目前に落すことを得と、茲に至りて始めて自然を利用するを得べし、これ吾人の理想的人生觀なり。

第三章　從來の修養法を評す

一、從來の修養法は片輪的なり

●從來修養とし云へば、語る者も、聞く者も、書く者も、讀む者も、共に心のみと思ふ、これ古來の習慣なりとは云へ、實は片輪的なり、蓋し心身相關の理を知らざるによるのみ吾人人體は、心と身との兩者より成り、其關係恰も車の兩輪の如し、心に憂あれば身自ら弱く、身に病あれば心又弱し、これ學理の説明を待つまでもなく、吾人の日常經驗する處

なり、よし德望一世に冠たりとも、身體羸弱にして活動すること能はず、早く此世を去らんには(例へば顏回の如く)折角の修養も何等世を益することなくして終らんのみ、これ果して修養の本旨ならんや。

●世人は又修養とし云へば德行のみを目的とす、德行の高き決して惡しきに非ず、されど「お人善し」にては、何の役にも立たざるべし、新時代には新人物を要す、新人物の養成には、新らしき修養法を要す、修養を積みたる結果、道學先生となり、學校の修身科の先生以外には、何の用にも立たざる樣にては、新時代に適應したる修養法とは云ふべからず、學者にも教育家にも、將た實業の方面にも、政治の方面にも、將た又外交の方面にも、行くとして可ならざるなく、爲すとして成らざるなき、有爲の人物ならざるべからず、世俗に謂ふ所の「お人善し」「好人物」これ予輩の理想に非ず、予嘗て新渡戸博士の修養論を讀みたることありしが、中に曰へるあり「妨害を加ふる者に對しては擲ぐるも亦可なり」と、予も亦或場合には之を贊することなしとも限らず、之を要するに、從來の修養法は、心の修養と見るも、德の修養と見るも、何れにしても、片輪的たるを免れず、「韓信の股くぐり」も時と場合によるべし、何れの場合にも、斯くせよと云はゞ、これ修養の本旨を誤るもの

なり、少くとも時勢後れの修養法なりと謂ふべし。

二、從來の修養法は鈍根に適せず

●從來の修養法は、先生の口より生徒の耳に傳へ、說敎家の口より善男善女の耳に傳ふるに過ぎず、此の如きは所謂口耳三寸の學にして、其人にして上機上根の者ならんには、よく之を心に體して、無明煩惱に打ち勝つことを得んも、鈍根の輩に至りては、多くは喉元過ぐれば暑さを忘るの類なり、如何んぞ之を永久に把持して、行爲に表はすことを得んや。

●嘗て一老婆あり、嘆じて曰く、說敎を聞き居る間は、心も身をも、佛になりたらん心地し、酒と煙草は養生に害あれば早速之を廢せん、明日より嫁ひぢりも止めん、我老いたりと雖も病めるに非ず、此儘遊び居らんは、佛に對して勿體なし、明日よりは家事の手傳をもせんと、決心の臍を固めても、足一たび寺門を出づれば、忽ち元の杢阿彌陀、家に還るや先づ一服と煙草喫む、飲み付けたる酒を飲までは、飯も通らぬと、孫に命じて酒を買はしむ、忤と嫁との仲よきを見ては、何となく妬ましく、嫁を姨ひの心萠す、嗚呼何たる淺間しき心ぞやと、嗟きても嘆きても、心は戻る煩惱心と、これ從來行はれたる修養法に非

ずや。

●嘗て關西の某師範學校にては、卒業間際の生徒二人、夜窃に垣を踰えて靑樓に上りしこと發覺して、退校處分に處せられたることあり、然かも此生徒等は何れも平素の學業操行共に優等なりしと、修身倫理の學理に於ては、假令優等なりとも、實行之れに伴はずんば、折角修めたる學問も、何等の甲斐なかるべし、これ修養の方法に於て缺點あるには非ざるか。

●頃ろ新聞の傳ふる處によれば、某地の小學校長は、夫婦喧嘩の際に仲裁に入りたる村長某の面部に沸騰せる鐵瓶を投げ付け、遂に郡視學の出張を見るに至りしと、苟も一校に長たるもの、理論に於て、此等の行爲の惡しきことを知らざるの理あらんや、知つて尙且之を行ふこと、鈍根に非ずして何ぞ、これ予が從來の修養法は、上機上根に非ずんば成功せずと云ふ所以なり、昔孔子は七十にして心の欲する處に從つて、矩を踰えずと言はれしも若能く修養の功を積まば、何ぞ七十に至るを要せん。（從來の養生法療病法も亦缺點あり）

第四章　予の修養觀

●諸君試に彼の修養の積まざる人を見よ、其性相を一見して、直覺的に之を知ることを得

彼の正業なくして、常に不正行爲をなす者を見よ、如何に美衣美服を纏ふとも、爭はれぬは性相なり、修養を積みたる者は、其心性、其言行、自然に一致す、故に其性相も亦自然に合す、昔の予を知れる者、皆予の心性言行及び性相の一變せるに驚かざる者なし、讀者卷頭に掲げし予の小影に就いて比較せられよ。

●予の修養法は、已に緒論にも云へる如く、心身の兩面に亙りて、一は本然の性に還らしめ、一は細胞の活動を促がし、互に相待ちて、心身の圓滿なる發達を遂げ、之を健全且つ强固にし、以て個人として、家族として、將た又國家の一員として、有用の人物たらしむるにあり、彼の枯木死灰の如くなりて、修養を得たりとなし、以て自ら高うするの輩に至りては、予輩の與する能はざる所なり、若し夫れ本書の指示する所に從つて、修養を積まんか、神力心力體力の養成、氣質體質性相の改造より、疾病惡癖の治療及び運命の開拓に至るまで、必ず成功することを得べし、これ予の方法を、單に修養法と云はずして、上に心身の二字を冠し、下に療の一字を加ふる所以にして、又從來の修養法と異なる所以なりとす。

●我修養法が、斯の如き結果あるは、これ畢竟天地の大道に融合して、渾然一體を成し、

心は何時も、霽れたる秋夜の月の如く、明晃々たる光を放ち、煩惱の之を遮ぎるなく、肉身は何時も、氣血よく循環して、恰も上水道の如く病素黴菌の之を妨ぐるものなきによる、人生れて此境に到る、豈愉快ならずや。

●我修養法は、從來の修養法の如く、修心法のみに非ず、修心法と養身法と療病法とを兼ねたるものなり、故に其方法たるや、單に心のみに訴へずして、身によりて之を修養せんとす、これ心身相關の理によるものなり、いでや左に、我修養法の實修法を示さん。

第五章　實修法並に說明

檜山式心身修養療法を分ちて自力的の統一法と他力的の細胞療法との二となす、今先づ統一法より述ぶる處あらん。

第一節　統一法

統一法は本會が會員諸君に傳授する處の自力的の心身改造法にして本會の會員が自身の力を以て行ふ處の方法なり、今之を表解すれば次の如し。

統一法
- 細胞靈働法
  - 中體運動
  - 靈働呼吸
- 心身自由法
  - 鎮心
    - 觀念呼吸
    - 觀念
  - 合掌
    - 摩擦
  - 虛的統一（動中の靜）（主我の法）
  - 實的統一（靜中の動）（無我の法）

一、統一とは何ぞや

修心法と云ひ養身法と云ひ將た治療法と云ひ眞に其目的を達するには統一法に依らざるべからず、果して然らば其統一とは如何なることかと云ふに、宇宙本體の吾人の心身に宿り居るものを働かすの法なり、換言すれば吾人の心身に宿り居る精を働かして宇宙の本體に接觸若くは合一するの法なり、而して古來行はれ居る統一法を仔細に研究する時は虛的統一と實的統一との二となる、例へば莊子の所謂心齋の如きは虛的統一にして、佛敎の所謂觀想法の如きは實的統一なり、現今行はれ居る法に就きて云へば、岡田式靜坐法の如きは、前者の例にして藤田式息心調和法の如きは後者の例なり、此二法は何れも一得一失あるも

のにして其一方のみにては決して完全なるものに非ず、其不完全なることは之を歷史に徵し、其結果を研究する時は明に知ることを得べし、著者茲に顧みる處あり、從來行はれたる方法の缺點を補ひ長所を助くるの方針を以て深く研究する處あり、遂に茲に公にするに至れり、檜山式統一法卽ちこれなり。

二、細胞靈働法とは何ぞや

吾人の心身を改造せんと欲せば、細胞を働かしめざるべからず、何となれば心身を組織せる者は細胞にして、細胞を離れては肉體もなく心性もなければなり、其細胞の如何なるものなるかは已に第二篇第五章身體論に於て詳論したるを以て今之を論せず、唯細胞の種々に變形するは性相の改造上必要なることと、細胞に病毒驅逐力、病毒對抗力、病菌喰殺力のあることは體質改造上必要なることを知れば足る、而して吾人の心身を組織せる細胞は別段の方法を行はざるも自然の力卽ち靈の力によりて働きつゝあるものなれども、吾人は今或方法を行ふ時は、より能く働かしむることを得、本會にて行ふ所の細胞靈働法卽ちこれなり、果して然らば如何にすれば細胞を働かしむることを得るか、先づ第一に中體運動

を行ひ次に靈働呼吸をなし次に鎮心を行ひ次に合掌をなす、然る時は何人も必ず細胞の活働を來すべし、以下順次説く處あらん。（獨習と傳習とは其結果に相違あり）

い、中體運動（第一圖及第二圖參照）

中體運動とは心窩部及び腰部を運動するの法なり、其法先づ普通の座り方をなして足の拇指左右殆ど相接する位になし、次に兩掌を心窩部に持ち來し且つ瞑目す、之を運動の準備となす、準備已に成れば茲に運動を始む。運動は腰を後下方に落とすと同時に兩掌にて心窩部を押す樣にして臍の上部を引き込ます、かくて再び腰を元に復す、これを以て一運動となす、一運動に要する時間は約三秒にして一分間に約十八運動とす、而して此中體運動に要する全時間は人によりて一定せざるも約そ十分間を以て普通とす。

注意一、胸を張るべからず。

注意二、腰を落し心窩部を引つ込ます時に脊柱を曲ぐべからず、特に注意を要す。

注意三、心窩部は腰を落したる時も、元に復したる時も掌にて押して引つ込ます樣になすべし。

注意四、此運動の目的とする處は心窩部を軟かにすることと、心窩部の膨脹を防ぐことと腰の運動を自由ならしむることとにあり。

理由一、心窩部柔軟ならざれば胃液の分泌、副腎の分泌共に十分ならず、此二液の分泌十分ならざれば消化を始め腹部諸臓器の活動盛ならず從つて生活力衰ふ。

理由二、心窩窪まざれば胃擴張を起し從つて胃の作用衰ふ、昔櫻寧室主人の如きは坐禪帶を用ひて此弊を防がんとせり。

理由三、腰を落すは心窩部の凹窪を十分ならしめんが爲と、下腹部を大ならしめんがためと、腰椎の硬化及び彎曲を防がんが爲となり。

説明、これが爲に脊柱の彎曲を恐るゝ者あれども多年の實驗上決して斯かる恐れなし。

ろ、靈働呼吸

靈働呼吸とは細胞の靈働を促さんが爲の準備として行ふ處の呼吸なり、其法前の中體運動の終りに於て、兩掌を心窩部より離さず其儘になし置き、先づ靈働呼吸の準備として下腹部を態々引込ませて呼吸を始む、呼吸は吸より始めて呼に終る、吸法は口を結び鼻より吸

ひ入れて下腹部に持ち來すやうにす。呼法は口を結びたる儘鼻より出す同時に下腹部を引き込ますやうにすべし、これにて一呼吸終る、一呼吸に要する時間は約十秒、一分間に約六呼吸として全體の呼吸時間は人により同じからざるも普通の健康體にありては十分乃至二十分を以て標準とす。

注意一、吸法の時に心窩部の膨れざるやうに注意すべし。

注意二、病氣の種類によりては自習を禁ず。

説明一、吸法の時に下腹部に行くは空氣にのらず、空氣は物質なるを以て肺胞に止まるなり肺以下に行くは空氣以上即ち物質以上の精なり、科學者の所謂エーテルなり、此精を下腹部に送ることは心身健康上極めて必要なることなり、何となれば精は心身の本源にして心身は精の現象なればなり、此法の如何に有效なるかは臥床中に於て之を行ふ時は、腰部及び脚部に溫暖を感じよく安眠するを得るによつても知らるべし。

説明二、此呼吸を行ふことは一には血液の循環を助け、二には血液を清淨にし、三には統一を助くるものなり。

説明三、此呼吸を行ふ時は立膝若くは起立して行ふも宜し。

は、鎮心

鎮心とは心を丹田即ち下腹部の中心に鎮むるを云ふ、其法、腦部にある神經を紙鳶のカガリの如くに咽喉部に集むと想像し、次に其集めたる神經に絲を附け之を下腹部の中心に持ち行く如くに想像すべし、然る時は血液は其想像に隨うて下降して下腹部に集まり頭腦は冷靜となるものなり。此時兩手は束ねて體に近く膝の上に置く。

に、合掌（第三圖參照）

前の鎮心に於て已に心が丹田に鎮まりたりと思ふ時は、靜かに胸前に於て合掌をなす。合掌には大日定印、金剛印、堅實心印あるも堅實心最も宜し、其法は普通の合掌の法の如く兩掌を開きて相合するを云ふ、佛敎にて之を「兩羽を合して空虛なからしむ」と云ふなり、此合掌は約二十分位行ふものとす。

説明一、諸君が神佛を拜する時には合掌をなすならん、其時は無意に唯單に一の形式として行ふにや、それとも有意味に之を行ふにや、恐らくは諸君の多數は無意味に一の形式と

して之を行ふならん、また世人の多くは此合掌を以て迷信となすならん、余もまた久しき間迷信と思へり、されど實は其理由を了解し得ざりしなり、諸君試に食事の前後に於て合掌して見よ、食物の消化すること非常に早し、また上厠の際に合掌して見よ、氣持ちよく便通あり、斯くの如く效驗あるによりて之を見れば迷信と云ふは誤りにて、實は其理由を說明し得ざるなり、著者が多年の實驗に徵し多數の會員につきて之を驗するに、合掌する時は電氣を通じたる時の如くチク〳〵と刺激を感じ且非常に溫氣を感ずる點より察すれば或は電氣の發生するには非ざるかと思はる、今頃動物電氣說等を唱道せば或は學者の嘲笑を受けんも實驗上電氣說を否定し能はざるなり、況や科學上に於て生物學上に於て生物は凡て動物も植物も電解作用を起すの働きあるに於てをや。（過日大學に於て永井博士の生物電氣說を拜聽して一層此感を深ふせり）

說明二、細胞の靈働は初回より起る人もあれども、そは極めて稀なり、普通には五六回目頃より起るものとす、今日迄の經驗に徵するに四十回目に起りたる人が最も遲かりし人なり、人により遲速あるも如何なる人にても靈働の起らぬ者は一人もなし。

說明三、此合掌は熟練すれば一二分にして直に靈働の起るものなり（靈働と動搖と混ずべからず）

ほ、摩擦

合掌終る時は全身摩擦を行ふ、其法は手の指先を以て顳顬部の上部を摩擦すること數回、次に襟首を摩擦すること數回、次に頸動脈及神經叢を壓迫すること數秒、次に肩より指先まで採みおろす、次に拇指の先を以て胸部を摩擦すること數回、次に腹部を兩掌にて摩擦すること數回、次に腰部、次に大腿部、次に膝關節部、次に脛部、次に足背部を摩擦し、次に足指を屈伸して此細胞靈働法を終るものとす。

三、心身自由法とは何ぞや

心身自由法とは觀念によつて自己の心身を自由にするの法なり、其法に觀念呼吸法と觀念との二あり。

い、觀念呼吸法

心身自由法は前の靈働法とは全く反對なるを以て、從つて呼吸法も反對なり、前の呼吸法は生理的なれども、此法の呼吸法は心理的なるを要す、先づ其姿勢に於て、天柱前に倒る

とも泰山後へに崩るともビクともせぬと云ふ如き大磐若の態度なるを要す、從つて心境も亦それに伴うて何物にも恐れぬと云へる如き境遇にあらざるべからず、故に姿勢としては兩膝を開き、拇指を中にして手を握り左右の膝の上に置き、瞑目して呼吸法の準備をなす。

呼吸の法は先づ口を結び鼻より輕く胸に吸ひ込み、(此時間三秒)次に口を針の大さ位に極めて小さくして息を呼きながら丹田に精を送る、(此時間二十五秒息を呼く時は急なるべからず大なるべからず、靜かに緩かに大小なく音のせざるやうにすべし)次に丹田の精氣を拔かずして此度は鼻より息を直に丹田に吸ひ込むやうにす、次にまた此精を拔かずに鼻より息を少しく洩らしながら、音を立てずにウンとイキむ、(第一回目に丹田に送りたる精は丹田の下部に充ち、第二回目に送りたる精は丹田の上部に充ち、第三回目に送りたる精は丹田全部に充實す)ここに於て呼吸を中止して丹田に精力充實の觀念をなすこと約二十秒にして息を呼き出し常態に變ず、以上を以て一呼吸となす、一呼吸に要する時間は人によりて同じからざるも普通に約一分間とす、而して此觀念呼吸數は人により同じからざるも、十呼吸(十分時間)內外とす。

注意一、此呼吸法を行ふ時に顏面に充血せざるやうにせよ、顏面に充血する間は成るべく

靜かに行ふべし。

注意二、夜寢に就く時は床上に於て前の靈働呼吸法を行ふべく、朝起くる時は此觀念呼吸法を行ふべし。(第四圖參照)

ろ、觀念

第一觀念法、兩掌を開きて胸前に持ち來り、左掌と右掌と二寸の距離を隔てゝ相對せしめ瞑目して心の中に「兩掌自然に相合す」と觀念す。

第二觀念法、前の場合に於て、兩掌相合したる時は「此合掌せる手は自然に離る」と觀念す。

第三觀念法、兩掌を重ねて丹田に當て、「丹田が大きくなつた」と觀念す。

第四觀念法、「自分の身體が室一パイに大きくなつた」と觀念す。

以上の四觀念法に成功したる時は、次に應用觀念に移るべし。應用觀念は各自適宜に之を行ふべし、例へば針を皮膚に通じて「血が出ない痛くない」と觀念する如き、或は多忙の際に「二十分間眠る」と觀念する如き、或は「明朝は必ず四時に目覺む」と觀念する如き、或は不愉快の事に遭遇したる時に「愉快なり」と觀念する如き、或は「酒を飲めばアルコール中毒

に罹る故に有害なり本日以後酒が嫌ひになつた」と觀念する如き、或は「煙草にはニコチン毒あり爾今斷然喫煙を廢す」と觀念する如きを云ふ。

以上にて自力的の修養療法を終りたるを以て、更に節を改め他力的の細胞療法につきて述ぶる處あらん。

第二節　細胞療法

細胞療法とは術者の精神統一の力によりて身體を組織せる細胞を働かしめ、其細胞の自然治癒能力を發揮せしめて病毒を體外に排出せしむるの法なり、故に細胞療法も亦一の精神療法なれども、世の精神療法と細胞療法との間には次の如き異同あり。

精神療法、(氣分を爽快にす)、(官能的疾患に限る)、(病毒の排出なし)。

細胞療法、(氣分を爽快にす)、(局限なし)、(病毒を大小便及汗垢に出す)。

今其一二の例に就いて云はんに、子宮病の如きは精神療法にては一時的に痛みを感ぜしめざることを得るも根治せしむることを得ず、然るに細胞療法なれば病毒を下さしむるを以て根治することを得るなり、されど下血は多少患者の疲勞を增すを以て其體質の如何により急激に下さずして先づ胃腸を健全にして食物中の滋養素を吸收して多くの細胞を作らしめ以て體力と精力とを養成し然る後に病毒排出の法を取るなり、其他神經衰弱の如き官能的疾患にても、病氣の種類と體質とに應じて、適當の處置を取り得るを以て、細胞療法は治療法中の最も完全なるものなり、また細胞療法は信用不信用を問はざるなり、生れたる許りの赤子は何等心の働きなし、而かもよく效を奏するによりて見るも信不信を彼れ是れ言ふの必要なきを知らるべし、これより進んで細胞療法施術の方法を述ぶべきなれども、こは自修すべき性質のものに有らざるを以て茲に擱筆することとせん、

卷末に一言す

●人、疾病に犯されたる時は、須らく醫師の診察を受くべし、これ病の性質を知る上に於て、手當を受くる上に於て、最も必要なることなればなり。

●されど四週間を經過するも快復の見込なき時は、其儘に放任すべからず、何となれば、これ細胞の自然療能働かざるが故なればなり、加之、四週間以上服藥を繼續する時は、蓄

積作用、習慣作用等の副作用を起すの恐れあり。

●斯の如き場合には、宜しく細胞療法を受けらるべし、何となれば、細胞療法は細胞の自然療能を働かしむるの法なればなり、但し從來の醫術を受くるを妨げず。

●凡そ如何なる療法を問はず、汗垢大便小水其他の排泄物に病毒を出すの法に非れば決して完全なる療法に非ず、細胞療法は此等の排泄物に變化を來すを常とす。

●人類の如き高等なる複細胞動物は常にホルモンを分泌すホルモンは體内諸臓器の活動を盛ならしむる處の刺激液なり、今細胞療法を行ふ時は、此ホルモンの分泌をして尚一層盛ならしむるの益あり、何を以て之を知るか、そは、血液の運行旺盛となり、食慾進み食物よく消化し、血色麗しくなり、體内の新陳代謝よく行はるゝによりて知ることを得。

●富士川博士の嘆ぜられたる如く、我邦人の心身に關する智識の淺薄なるは實に驚くに堪へたり、精神の作用を知らず、心身の關係を知らず、細胞の能力を知らず、現今の醫術の大部分が對症療法なるをも知らず、斯くて貴重なる生命を不自然死に終らしむ、可嘆哉。

●我國醫學及び醫術の本家たる獨逸の治療界は如何、自然醫なるもの隆盛を極め、藥物療法を主とする醫學校出身の醫師を學校醫と稱して之を嘲笑す、蓋し理論に偏し實地に暗け

ればなり。

●予は我國の醫師に反對する者に非ず、されど、賣藥主義の醫師、偏狹なる醫師は、全然我治療界より排斥せざるべからず。

●近時我國治療界の趨勢を觀るに、醫療の成績不良なるに乘じて、無學なる精神治療家の跋扈を見んとす、便佞の徒の愚夫愚婦を欺くは其害偏狹醫にも勝れり。

●之を要するに、我邦人の心身に關する智識の向上發展を望むに非れば、到底治療界の革新を望むべからず。

●吾人は單に疾病の治癒のみを以て滿足すべきに非ず、更に進んで、氣質體質性相の改造を計り、腦力の發達、精力の充實を計らざるべからず、而して、こは實に我統一法の能くする處なり。

●疲勞を恢復し、老衰を防ぐこと、亦一の緊要事たり、而して、こは細胞の靈働によりて其目的を達することを得。

●學問技藝の發達も、理化學應用の發明發見も、皆これ精神統一の賜なり、試に特許局に就きて、特許出願の人物を調査せよ、學者に多きか、將た非學者に多きか、予は我國の學

者が、眞面目に、精神統一法を研究せられんことを、切に希望する者なり。

●世人精神統一の效を認むと雖も、其理論不明なるの故を以て、動もすれば迷信の二字に葬り去る、愚も亦甚し、無益有害にしてこそ迷信と云ふべし、有益無害にして何ぞ迷信の語あらんや。

●統一法の傳習、細胞の自然療法を實地に受けたしとの希望の方は東京市麹町土手三番町市ヶ谷見附、研精會本部（電話番町五四八六番）（振替東京貳八五九八番）へ照會せられたし。

●尙ほ自然療能論並に呼吸及び靈働と排泄との關係に就きては比較批判心身修養療法を見られよ。

檜山式 心身修養療法 大尾

大正四年七月廿八日印刷
大正四年七月廿九日發行

正價金壹圓六拾錢

著者　東京市麹町區土手三番町十七番地　檜山鋭
發行者　東京市神田區今川小路二丁目十四番地　高倉嘉夫（電番町五四八六番）
印刷者　東京市芝區愛宕町三丁目二番地　細萱武四郎
印刷所　東京市芝區愛宕町三丁目二番地　東洋印刷株式會社

發行所　東京神田區今川小路二丁目　忠誠堂出版部（電本局四九六六番）（振替東京二〇四三一）

無斷ニテ拔書轉載ヲ許サズ
無斷ニテ傳習施法ヲ許サズ

356
104

終