服部靜夫著

坐禪と靜坐

東京　弘學館發行

344-17

服部靜夫著

坐禪と靜坐

東京　弘學館發行

45. 5. 17
内交

序

著者曩に岡田式呼吸靜坐法なる一書を公刊す、幸にして大方諸有志の歡迎する所となり、版を重ぬる事數十回、誠に國民身心の健康を增進する上に就て、慶賀の至りにして、著者は圖らずも望外の光榮を擔ひたるものなり、然るに片々たる一册子遂に靜坐の蘊奥を記述し能はざる爲め、篤志諸同人より、或は靜坐法の不審を質し、或は靜坐と坐禪の關係に就て、著者の意見のある所を問ひ來る、著者もと靜坐法に關しては、多少研鑽練磨する所ありしを以て、此等質疑者に對し應答の責を塞ぎたり、一方禪の一事に至ては固より口頭辯說の解釋を許さず、筆硯紙上の說明を以て能くする處にあらざるを以て、千言万語を費すも蓋し其眞面

目を傳ふるに難からん、故を以て本意ならずも此種の質疑者に對し、脫白に此旨を以て、告知する所ありたり、然るに此種の質問今尙絕えず、寧ろ其多きを加へ來る、爰に於て、著者熟ら思ふに、禪は文字界を絕緣したるものと雖も、見る所感ずる所あれば、必らず發して文字言語とする、道もし到る處に有あり、禪もし法界に彌淪するものとすれば、文字の上言語の上にも亦之れある可き筈なり、著者は先づ斯る見解の下に、早急稿を起して靜坐と坐禪の關係を述べ、大膽にも本書を公刊するの無謀を企てたり、幸にして讀者が著者の眞意のある所を採り、徒に文字の跡を見て、聽聞を聳動するなくんば、實に著者の本懷とする所なり、聊か本書を發表するの來由を明にす、終りに臨み一言の附加すべき事は、本書の骨子を成すに當り、斯界の先覺者鈴木充美先生が、再三高見を披瀝せられしを以て爲めに著者が多大の參考資料を得し事是なり、一は先生に謝し一は讀者に此旨を傳ふる所以なり、上梓に際して一言を卷頭に序す。

明治四十五年第五月

著　者　識

坐禪と靜坐

目次

靜坐と坐禪の形式上の相違……一
歸着點と道行――二者の關係――靜坐の方法――坐禪の方法――結跏趺坐と半跏趺坐

靜坐の目的と坐禪の目的……六
靜坐の結果たる道――心に病なき人――道の解釋――坐禪は習禪に非らず――普勸坐禪儀――本來の面目現前――坐禪要術――超凡越聖――直指單的の道

二王禪とは何ぞ……一五
鈴木正三老人――髮を銷り刀を捨つ――雲居、物外、大愚――洒落佛法、脫殼坐禪――二王坐禪――勇猛精進の機――驕傲を摧く――老人の一喝――如來坐禪と二王坐禪――堅固の機

向上と向下の調和……二五

向上とは如何——心の自由なる人——向下とは如何——萬法一體——禪儒東坡——詩人の大達觀——向上的向下の大達人——迷悟不離の點——厭ふ可き七情、愛す可き七情

澤庵和尚の本心論……三五

禪門の巨將——心の置所なし——偏と正——習禪の偏心——修行稽古の時——心を何處に置くか——正心と偏心——心を身心に捨置く

放心を求むる論……四三

打つて一團となす——初心稽古の位——稽古の時と至極の時——具放心

靜坐と人道、坐禪と世法……四七

人道世法と靜坐、坐禪——禪道の秘訣——率土の生靈——三學——宋の歐陽修——夢窓國師の夢中問答——涙は痛腸より出づ——假名法語——何處に短氣ある——禪に出つる者は爾に還る——天地同根——薩埵の行願——廻天の力——古則公案の提撕

禪の由來……六三

空寂の趣味——二乘の禪——制慾主義——禪門の五家——一超直入如來地——坐禪箴——初心晩學の要機——禪の儀則——諸緣の放捨——坐禪の法術

陽明學と靜坐……七六

陽明の良知說——紙上の穿鑿——己私克ち難し——眞相の糊塗——靜坐の場所——動靜說と陽明——靜坐澄心——紛擾と靜坐——靜坐工夫の弊——法縛の解——動靜一枚の境涯——靜坐の工夫——學問の頭腦

靜坐と坐禪の起源……九三

儒敎の靜坐——舊敎の斷食會——靜坐と默坐——直覺的の考へ——卑近な坐禪

目次

歴史上の達磨……九九
不立文字禪――始皇帝と禪――後漢の明帝――梁朝時代の梵僧――直截簡勁の教法――般若多羅の衣鉢――佛心宗――有漏の因――九年面壁――兩頭截斷――四大本空なり
氣海丹田論……一一三
氣を養ふの道――天地間の大氣――變化自在の德――偏倚と病氣――血液の運輸――一念の慾――飲食の量――食眠體息――人の機根――內外一貫の地――大氣臍下の充實――陰陽和通――氣息の調停――調息術――老莊の骨髓――心術の主眼
盲の安杖……一三一
生者必滅の理――弓剪の本意――迷ひの人――一箇の我――僻事なき人――清淨無碍の心――苦樂順逆――四恩――心の油斷――聖賢の教――信と忠孝――義理の分別――忠孝の道

坐禪と靜坐

服部靜夫著

靜坐と坐禪の形式上の相違

近來世上に喧傳せられ、且つ頻りに其効驗を顯はしつゝある所の所謂岡田式呼吸靜坐法なる者に就て、先づ斯界の先覺者鈴木氏の意見を紹介する必要がある曰く予は如斯動機から該法を研究し、併て該法を信ずるやうになつた、それは始め知合なる二三の人から、呼吸靜坐法の効能を聞き、又岡田氏の呼吸靜坐法の遣り方も知つた、併し其名と其方

歸着點と其道行

法を知つたばかりで、俄に効驗と方法を信ずる譯には行かぬ、從來予が試みた坐禪の方法とも類似した所があるから、一度岡田氏に會見し大に議論を交換せんとして、松平伯爵邸で遇ふたが抑々岡田氏を知つた初めである、盛んに論戰を試みた結果、氏の呼吸靜坐法を禪と比較して見ると、其歸着點は同じやうで其道行が違ふと云ふ事を知つた、靜坐と坐禪の身心に及ぼす効果如何は、以下に述るとして、先づ自ら信じて實行せざれば、靜坐の價値を知る事が出來ぬから、最初は研究の積りで實行に着手したのである、一回は二回と度數を増す毎に、實は其効果の顯著なるに驚いた。

最初の靜坐法研究の目的は、こゝに一變して靜坐法の篤信家となつた、確かに身心に一變化を來たしたのである、今

二者の關係

靜坐の方法

靜坐法に對する効果の實驗談は第二として、從來修めた坐禪と、新たに効驗を認めた靜坐法とを比較し、二者の關係に一瞥を與へるのは、時節柄注意を要すべき問題と思ふ、故に所感の一二を披瀝して、同好の士に告げんとするのである、先づ順序として、形式上より見たる靜坐と坐禪の相違した點を述べる必要がある、然らば形式上に於ける岡田式呼吸靜坐法は其遣り方に於て如何なる方法を採るかと云へば、其方法は極めて簡單である。曰く

少し膝を割り端坐して早朝又は寢前二三十分間之を行ふ

兩手を握り合せ膝の上に置き水落の處を弛め下腹出て尻出づる姿勢

此姿勢に座はる時は重心自然に下腹部に垂れ來るべし

靜坐中は目を閉ち呼吸に氣を勞せず腹も勉めて力を入るゝに及ばず

座禪の方法

靜坐中別に公案を拈ずる必要なく無念無相ボンヤリ靜坐せよ

吸ふ息短く吐く息長く徐々下腹に力を入れ勉めて堅くイキムべし

呼吸共に鼻よりして一分間位まで達するやう練習すべし

息を吸ふ時には下腹を凸まし息を吐く時は下腹のふくる姿勢

靜坐法の終極の目的は兎に角として、靜坐の方法は斯く

も簡單明瞭である、且つ實行する上に就ても、婦人小供に至

るまでも、容易に修め得らるゝのである、今靜坐の方法を、坐

禪の方法と比較して見ると、多少の相違がある、先づ其第一

に坐法の上に端坐と趺坐の異りがある、靜坐法は前文の如

く普通に正坐して、臀部を少し前に突き出す氣味に、姿勢正

しく坐するのみなるに、坐禪の趺坐は少し趣きを異にする

のである、今其坐法を明瞭に最も能く會得するには、曹洞宗

結跏趺坐と半跏趺坐

開祖承陽大師の普勸坐禪儀が判り易い、爰に其一節を摘記

すれば

尋常坐する處には、厚く座物を敷き、上に蒲團を用ゆ、或は

結跏趺坐し、或は半跏趺坐す、謂ゆる結跏趺坐は、先づ右の

足を以て左の股の上に置き、左の足を右の股の上に置く、

而て半跏趺坐は、先づ右の足を以て左の足を壓するのみ

寛く衣帶を繫け齊整ならしむ可し、次に右の手を左の足

の上に置き、左の掌を右の掌の上に置き、兩の大拇指を向

ひ相柱ふ、乃ち正身端坐、左に側ち右に傾き、前に躬まり後

に仰ぐことを得ず、耳と肩と對し鼻と臍と對せしむる事

を要す、舌を上の腭に掛け、唇齒相着け、目は須らく常に開

く べし、鼻息微に通ずべし。

坐禪と靜坐

坐禪の方法は先づ大要右の如くて、之れを靜坐の方法と對照せば、著しく差違のある事も認めるが、唯目を開くと閉づるの相違、正坐と趺坐の異なり位である、此等の形式上の相違は、別に穿鑿する丈けの價値は無い問題ではあるが、併し小局は大局に關係を持つものであるから、順序として靜坐と坐禪の形式上の相違を例擧したのである。

靜坐の目的と坐禪の目的

靜坐の結果たる道

靜坐法の効用を一言にして約評すれば、肉體と精神を一致さする處の修養法である、由來修養と云ふ言葉は、或意味に於て精神上の苦闘を要する樣になつて居るが、此の岡田式呼吸靜坐法は、寧ろ難行苦行しなくては道が別らぬと云ふ樣な事は、大なる誤りであると云ふて、靜坐の結果たる道は、實に近きにあつて又解り易いものだと述べられて居る、一言にして云へば、靜坐の目的は身も心も共に正しき人になると云ふ點にある、即ち道に合した人たるを得るにあるのである、道は宇宙普遍であつて天地の靈と合體した所にある、故に身心一致と云ふ事は、自身の靈と天地の靈と合致して、心が正しく七情が調和する所に在るのである、故に靜坐するのは或一部の人の云ふ如く、病を癒す爲かと云へば、決してそんな淺薄なものでない、然らば靜坐すれば病が癒るかと云へば、實に然りと云はねばならぬ、醫者の診斷投藥を受けずに、病氣が癒ると云ふは、如何にも不思議だと云ふ人もあるが、併しこれは不思議でも何んでもない、由來身心

心に病なき人

靜坐の目的と坐禪の目的

は一致して二致なきが、故に道に合した人、即ち心に病なき人になれば、身も亦病がなくなると云ふのは自然の道理である、今靜坐法から見た自然の道を心身兩方面から概括して云へば、

唯靜坐して氣を落付け、鼻息出入の呼吸を計つて腹に力を入れ居れば、遂に自然の妙味を知る事が出來る、

道は邇きに在つて之を遠くに求むるは誤りにして、此の道を得んが爲め殊に難行苦行を積むは尙更の誤である、

學問又は形式に拘泥し又道に項目を立て論ずる樣になると道は遂に判らなくなる、

道は己れに在る其道が判らないのは何物にか晦されて居る、靜坐法は此の道を引出す方法である、

斯る見解から割り出された、岡田式呼吸靜坐法を、坐禪と比較して見るに、曹洞宗の開祖承陽大師の書かれた、普勸坐禪儀の遺方と能く似て居るのである、先づ岡田氏の所謂道の解釋を、普勸坐禪儀に書かれてある所の「道本圓通爭假修證」の一句と對照して見れば、其意味に於て兩者の間に何等の相違あるを認められぬ、即ち道は本來圓通なものであつて、修行とか會得とか云ふ廻り遠い事を爲す必要はない、宇宙に充滿して各自に備つて居ると云ふ意味である、岡田氏が道は近きにあつて、之を遠くに求むる必要がない、若し此の道に項目を立て、學問又は形式に拘泥する樣になれば、道は遂に解らなくなると云はれたと、其解釋が能く似て居るのである。

坐禪は習禪に非ず

普勸坐禪儀

次ぎに又普勸坐禪儀に「所謂坐禪非習禪唯是安樂之法門也」とある、此の意義は即ち坐禪は禪を習ふ爲めの坐禪ではなく、唯是れ安樂の法門であるから坐禪すると云ふ事になる、今之れを岡田氏の靜坐は難行でもなければ苦行でもない、自然と戰ふのではなく、自然に循應するのであるから、此位安樂な事はないと云はれたのに、比較對照して見ると、承陽大師の普勸坐禪儀に述べてある所と、岡田氏の呼吸靜坐法とは、其歸着點に於て合致して居ると思はれる、序でに參考の爲めに、承陽大師の書かれたと云ふ普勸坐禪儀の全文を左に載せて置こう。

原るに夫れ、道本と圓通、爭でか修證を假らん、宗乘自在、何んぞ功夫を費さん、況んや全體迥かに塵埃を出づ、孰か拂

本來の面目現前す

拭の手段を信ぜん、太そ當處を離れず、豈に修行の脚頭を用んや。

然れども、毫釐も差あれば、天地懸隔す、違順纔かに起れば、紛然として心を失す、たとえ會を誇り悟を豊にし、瞥地の智通を獲、道を得心を明にし、衝天の志氣を擧するも、入頭の邊量に逍遙すと雖も、幾んど出身の活路を闕虧す。

矧んや彼の祇園の生知たる端坐六年聖跡見るべし、少林の心印を傳ふ、面壁九歲の聲名尙ほ聞ゆ、古聖既に然り、今人盍んぞ辯ぜざる。

ゆゑに言を尋ね語を逐ふの解行を休すべし、須らく回光返照の退歩を學すべし、身心自然に脫落して、本來の面目現前せん、恁麼の事を得んと欲し、急に恁麼の事を務む。

夫れ參禪は、靜室宜しく飲食節あり、諸緣を放捨し萬事を休息す、善惡を思はず是非を管る莫れ、心に意識の運轉を停め、念に想觀測量を止め、作佛を圖ること莫れ、豈に坐臥に拘らんや。

尋常坐處には、厚く座物を敷き、上に蒲團を用ゆ、或は結跏趺坐、或は半跏趺坐、謂ゆる結跏趺坐は、先づ右の足を以て左の脛の上に安じ、左足を右の脛の上に安ず、半跏趺坐は但だ左の足を以て右の足を壓すのみ、寛く衣帶を繫け、齊整ならしむ可し、次に右の手を左足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安ず、兩の大拇指面いて、相柱ふ、乃ち正身端坐、左に側ち右に傾き、前に躬まり後に仰ぐことを得ず、耳と肩とを對せしめ鼻と臍と對せしむるを要す、舌を上の腭に掛け、唇齒相

着け、目は須らく常に開く可し、身相既に調ふて、缺氣一息、左右に搖振して、兀々として坐定す、個の不思慮底を思慮せよ、不思慮底如何か思慮せん、非思慮、これ乃ち坐禪の要術なり、謂ゆる坐禪は習禪にあらざるなり、唯是れ安樂の法門なり、菩提を究盡するの修證なり、公案現成、羅籠未だ到らず、若し此の意を得ば、龍の水を得たるが如し、虎の山に靠るに似たり、當に知るべし、正法自ら現前、昏散先づ撲落することを。

若し坐より起んとせば、徐々身を動し、安祥として而して起つべし、卒暴なるべからず。

嘗て觀る、超凡越聖坐脫立亡も、此の力に一任す、況んや復た指竿針鎚を拈ずるの轉機、拂拳棒喝を擧するの證契も、未だ是れ思慮分別の能く解する所にあらざるなり、豈に神通

修證の能く知る所と爲さんや、聲色の外の威儀たる可し、然れば則ち上智下愚を論ぜず、利人鈍者を簡すること莫れ、專一に工夫せば正に是れ辨道なり、修證自ら染汚せず、趣向更に是れ平常なる者也。

凡そ夫れ身界他方、西天東地、等しく佛印を持し、もつぱら宗風を擅にし、唯打坐を務む、兀地に礙へらる、萬別千差と謂ふと雖も、ひたすらに參禪辨道すべし、何ぞ自家の坐床を拋却して、漫りに他國の塵境を去來せん、若し一歩を誤れば、當面蹉過す。

既に人身の機要を得、虛しく光陰を度ること莫れ、任に佛道の要機を保ち、誰れか漫りに石火を樂まん、しかのみならず、形質は草露の如し、運命は電火に似たり、倏忽として便ち空しく、須臾に卽ち失す。

直指單的の道

鈴木正三

冀くは夫れ、參學の高流、久しく摸象に習い、眞龍を怪しむこと勿れ、直指單的の道に精進し、絕學無爲の人を尊貴し、佛々の菩提に合沓し、祖々の三昧に嫡嗣せよ、久しく恁麼なることを爲し、須らく是れ恁麼なる、寶藏自ら開け、受用如意ならん。

正三老人の二王禪

石平和尙とは鈴木正三居士の事にして、石平和尙とは晩年の道號なり、抑も鈴木正三とは何人なるかを、爰に紹介して其傳記の概略を知るは、非常なる興味ある事である、正三は昌三又は聖三と作つた、俗名は九太夫と呼んで、三河國の

髮を銷り刀を捨つ

産であつて、天正七年に生れた、祖先は紀州に出て最初は穂積の姓を名乘つたが、中途鈴木姓に改め、正三に至るまで代々德川家に從へた、正三は幼少の時代から勇將たるの資質を備へて居つたが、眞個武勇の名を揚げしは、家康に從ふて天下分け目の合戰、關ヶ原の大戰に於て勇名を轟かし、次いで大阪の役に大に功を建てゝ、家康肱股の臣として、當時に於ける正三は、敵も味方も其鐵腕に感ぜぬものはなかつた。

家康が關ヶ原の決戰に勝利を得て、さしも紛亂を極めし天下は、こゝに一段落を告げて、日に月に靜平に赴いた、千軍万馬の間を馳驅した勇將正三も、生死の大事に逢着して、大に疑ひを起したのである、或日俄かに思ひ立ち、髮を梳り刀を捨てゝ老中の家に出掛け、家老に告げて曰く「九太夫近來亂心して、御見懸け通りの此の姿、今よりまさかず(正三)を正三(しやうさん)と改め、而して暫らく世を遁れ申すべくに付、此由上聞に達し吳れよ」と云ふて、職を辭し瓢然家鄕を出て、何處と目當てもなく行脚の途に着いた、時に元和六年にして正三實に四十二歲の時であつた。

それより諸方に宗匠を尋ね、日夜老漢を訪ふて、祖師の眞面目の會得に努めた、故山を出で行を修める事十年間にして、再び三河國に還つた、當時二弟三郎九郎が君恩を謝せん爲めに建立した石平山恩眞寺に住した、これより恩眞寺の山號石平を取つて道號としたのである、住すること多年、多くの道俗を接得し、其門に參する者實に雲の如くであつた後江戸に出てた時、森川某なる信者が、一禪刹を創設して、こ

れに請ふて住職たらしめた、それから又一信者が、一庵を淺草天德院の傍らに建て、了心庵と名け石平和尚を拜請して晉山の式を擧げた、此の庵こそは石平和尚が遷化の時まで錫を止めた所である。

雲居、物外、大愚、

當時に於ける禪門の巨將雲居、物外、大愚は實に石平和尚の道友であつた、何れも禪門一方の宗匠で一派を樹立して居る如く、和尚も所謂二王禪の一派を樹立して居る、和尚常に曰く「洒落佛法、ぬけがら坐禪は何の用にも立たぬ、眼をすゑ齒をかみしめ、怒り眼になつて、むらがる敵の中に躍り込み、敵の鎗尖に突立たる覺悟を以て、道を修め法を行ふべきだ」と、故に門人に示した道歌に

洒落佛法脫殼座禪

さし出る鋒先もおれよ物毎に

おのが心をかな槌にして

兎に角和尚は二王禪の創唱者だけありて、總ての遣り方が二王然として居る、抑も和尚が所謂二王禪を提唱する所以のものは、其主旨とする所が何處にあるかと云へば即ち佛道修行は、佛像を手本にして修すべし、佛像と云ふは、初心の人、如來像に眼を着けて、如來坐禪は及ぶべからず、只二王不動の像に眼を着けて、二王坐禪を作すべし、先づ二王は佛法の入口、不動は佛の始めと覺えたり、然ればこそ二王は門に立ち、不動は、十三佛の始めに在ます、彼の機を受けずんば煩惱に負くべし、只一頭に強き心を用ゆるの外なし、と先づかゝる見解の上から、自己の坐禪觀を披瀝したのである、後世、和尚の禪法を二王禪と呼ぶ、強ち所以なきにもあらず

勇猛精進の機

で、其強烈の風氣は確かに當時の一異彩である、又和尚は二王不動惡魔降伏の形像の機を以て、身心を責滅すより外別に佛法を知らずとまで極言して居る、即ち和尚の意味から云へば、二王不動を云爲するは、勇猛精進の機を得よと教へたものである、一歩進めて云へば二六時中金剛心を守つて二王不動の惡魔降伏の劍を振つて、惡業煩惱を打ち切り盡せと云ふ事になる、今和尚の佛道修行の目的を窺ふて見るに、

佛道修行と云ふは、二王不動の大堅固の機を受けて修すること一つ也、此機を以て身心を責滅すより外別に佛法を知らず、若し我法に入らんと欲する人は、機をひき立、眼をすゑ、二王不動惡魔降伏の形像の機を受け、二王心を守て惡業煩惱を滅すべし、古來より此佛像の沙汰したる人聞ねども、如何にしても我腦に相應して用ゐて、万事に自由なり、佛は勇猛精進と諸經に多く說き給ふと見えたり、此機を受けずして煩惱に勝つこと不可有、第一に佛像の機を受くると云ふことを能く可知、無精にして此機移るべからず、專ら佛像に目を着けて二六時中金剛心を守るべしとなり、(驢鞍橋)

蓋し此の驢鞍橋なる一書は、正三老人が、晩年江戸に出て、道俗の爲めに法を說き、道を論じたるを、門人惠中が常に傍らに侍して、聞くに隨て之を書き遂に一書を作りしものが、即ち此の驢鞍橋である、故に老人が最も圓熟の境に至つた時の說法は、此の驢鞍橋に依て窺ひ知る事が出來、最も珍とする道話の一書である、老人は二王禪の創唱者だけありて

驕傲を摧く

總ての行動も常に時流に離れた所がある、今逸話の二三を紹介すれば、曾て老人が深川の道友宗文なるものを訪問した時、座に一人の士が居つた、宗文は先づ此士を老人に紹介するや、士は恭しく「拙者は薩藩の家老職諏訪杢右衛門なり」と初對面の挨拶をした、老人此の挨拶を聞くや否や、伊勢神樂を舞い始め、座敷一杯に飛び廻つた、家老諏訪も最初は其亡狀を憤つたが、遂に尋常の道人にあらざるを知り、深く老人を信じ法を受くる樣になつた、蓋し老人が斯る無禮の擧に出でしは、當時に於ける大名小名等は一般に傲慢に流れ隨て其輩下たる者が何れも不遜の行動あるを以て、諏訪に對して先づ家老職の驕傲を摧いたのである。

或日一人の士が老人を訪ふた、談會々辻斬の話に移り、士は頻りに辻斬の功名談を試み、大に手腕の有る所を自慢に及んだのである、老人は即座に辻斬を賛成して、共に辻斬を試みる可く品川方面に出掛けた、士は人を見る毎に帶刀に手を掛け、將さに一打を試みんとする所で、老人は末だ早しと制し、或は辻斬にする價値なしと云ひつゝ進み行く中に、前方より一角の士らしき者、前後を護衛に固め、肅々として進んで來た、老人こゝなりとし、同伴の士に彼れを斬る可しと下知した、所が餘りに辻斬りとしては威風堂々たるものであるから、件の士は逡巡として容易に斬る可くも見えなかつた、老人一喝して「汝斬らずんば我之を斬らん」と、將さに一刀をも打下さんとする其氣勢に、同伴の士も大に其威勢に感じ、以后は老人に師事し、遂に殺人劍活人刀の妙境に達

老人の一喝

如來坐禪と二王坐禪

したのである、老人は明暦元年六月二十五日、七十七歳を一期として寂を示した、天德院の側に葬り石平和尚と道號を贈つた更に老人の佛道修行に對する意見の一斑を示さん爲め、左に驢鞍橋の一節を附加する。

一日示して曰く、佛道修行は、佛像を手本にして修すべし、佛像と云ふは初心の人、如來像に眼を着けて如來坐禪は及ぶべからず、只二王不動の像に眼を着けて二王坐禪を作すべし、先づ二王は佛法の入口、不動は佛の始めと覺えたり、然れば二王は門に立ち、不動は十三佛の始めに在します、彼の機を受けずんば煩惱に負くべし、只一頭に強き心を用ゆるの外なく、然るに今時佛法癈れ果て、すべて惡く成り、活きた機を用ゆる者なし、皆死漢斗りなり、佛道には活漢として活きた機を用ゆることを是れを知らず、殊勝になり柔和になり、沈入りて佛法と思へり、或は悟りたる杯と、さもなき事を鼻に上げ狂ひあるく者多く、只我は殊勝げなことをも、悟りげな事も知らず、十二時中浮心を以て万事に勝つ事計り用ゆる也、何れも二王不動の堅固の機を受け修行して、惡業煩惱を滅すべしと自ら眼をする、拳を握ぎり齒ぎしりしてきつと張り懸けて守る時、何にとも面を出す者なし、始終此勇猛の機一つを以つて、修行は成就するものなり、別に入る事なし、何たる行業もぬけからに成りては、用に立つべからず、強く眼を着けて機を修し出すべしと也。

堅固の機

向上と向下との調和

近來向上なる言葉が盛んに用ひられて、向上心の發達を促すは、之れ實に浮薄なる現代思想改造の一美事である、要するに向上とは現實より理想に進み、僞より善に趣くの言ならん、然れども猥に理想を追ふのみにして、現實を知らず、即ち向上の價値のみを知つて、向下の價値を知らざる時は爰に一種の惡風を生ぜざるかと思ふ、百尺竿頭一歩を進む る事のみを知つて、百尺竿頭一歩を進むるは即ち一歩を退くの事なるを知らざれば、向上は寧ろ向下に劣る場合が無いとも限られない、換言すれば猥りに出世間的道のみを修めて現代世界の世間的方面を閑却したなれば、或は向上なるものに何等の價値を認めぬ事になるであらう。

向上とは如何

向上とは如何、今爰に禪學方面から、向上の意義を明かにして置くのは、強ち無用の事でもあるまい、幸に永平道元禪師が這般の消息に就て說明せられた事があるから、先づ其一節を紹介しやう「向上と云ふは天は是れ天、地は是れ地、山は是れ山、水は是れ水と當體を動かさず指す所なり、譬へば大海の水の如し淺き所の水深き所の水と差別なきが如し、衆生此心に迷ふを淺き所の水に譬へ諸佛此心を悟りたまふを深き所の水にたとふ、是れ迷悟の差別なり、然れども水は本一なり、されば悟にも住せず、迷にも止らず、只心の自在なるを、向上の一路を蹈み得たる人といふなり」と實に然りである向上の一路に進は、穢土に住する人の常に蹈み行はねばならぬ事であるけれども、若し心の自在を束繫して、向上の一路に偏したならば、开は眞の向上と云ふ事は出來

心の自由なる人

ぬ、悟にも住せず迷にも止らず、心の自由なる人こそ、實に向上の一路を蹈み得たる人である。

向下とは如何

次に向下とは如何又道元禪師一點語を下して曰く「向下と云ふは、万象總持の言句なり、諸塵三昧の心なり、万象總持の言句と云ふは、是れ一心なり、一心は是れ万法なり、山河大地なり、又地は則ち是れ我が心なり、我心は則ち是れ山河大地なり、又法界の心體は我が心體なり、故に肇法師の曰く天地與我と同根萬法一體也、春生じ夏長じ秋黄み冬落つ、之を離されば智惠あれども、分別の心にあらず、此の分別の心なければ則ち心歴々として明あらざる所もなく、法として照さゞる所もなし、又靈として留まる處もなし、直に無心の地に到るべし云云」と道元禪師が此の向下の説明を前の向上の解釋に

萬法一體

禪儒東坡の一詩

對照すれば、前章は即ち差別より平等に至り、現實より理想に至るものであるけれども、向下は之れに反して平等より差別に歸り、理想より現實に向ふのである、若し夫れ向上を以て進歩とすれば、向下は即ち退歩である、併し進歩と云ひ退歩と云ふ、畢竟言辭を弄する上に於て差別あれども、眞の意義に於て、進歩も退歩も、其間何等の差別なき場合もある。

向上をして益々價値あらしむるには、向下の之れに伴ふ所にある、而して向下の價値は向上と相待つて益々其眞價が知れるのである、「向上の眞價と向下の眞價は、彼の禪儒東坡の一詩が能く此間の消息を漏して居る、東坡の詩に

烟山盧雨浙江潮
未到千般恨不消

向上と向下との調和

詩人の大達觀

到得歸來無別事
烟山盧雨浙江潮

此の七言一詩は表面より見れば、單に七言絶句の一詩に過ぎぬが、詳細に內容を透觀すれば、眞に詩人の大達觀にして、其間又禪機の發露しつゝある所が窺はれる。今起承の二句を向上とすれば轉結の二句は向下である、此の向上と向下とを調和した所が詩の妙處であつて、東坡を禪儒として後世嘖々する所以である。嵐山の櫻、吉野の櫻は天下の絶景である、未だ見ぬ人には其景を見ざるが千般の恨みであるけれども、眞の詩人が、一度び其風景に接して、花神と契合する所があれば、我が茅屋に歸つて庭前に在る櫻花梅樹と對照して、別に天地の相違あるべくもあらぬ筈である。否相違あるとしても、其相違を調和するまでに進んだ人が、眞の達人と名け得べきである。

近來禪家の宗匠なる人の中には、或は向上一方に走つて、禪を以て世間と沒交渉の如く考へ、世間の人から見れば非常に頑的に流れた樣な人があるけれども、之れは東坡の所謂烟山盧雨浙江潮の景に因はれた人で、向上出世間的の價値のみを知つて、到行歸來無別事と云ふ向下的の即ち世間的の價値を知らぬ人ではあるまいか、要するに向下ありて向上あり、向上ありて向下あり、向上なきものには向下もなく、向下なきものには向上もなきの道理である、故に猥りに向上のみを事とし、單に理想を追求して、之れを現實にする事を忘すれ、自ら獨り悟れりとなして、他を救ふの道を忘却

向上的向下の大達人

する樣では、眞に悟道の達人ではない、向上を必要とする如く、向下にも能く調和して、自らも悟り人をも救濟し、爰に向上的向下の大達人が出來る譯である。

然らば禪を修養した結果、即ち極致は如何の所に到達するかと云ふ問題が起つて來る、けれども之れは迷と悟を二樣に見るから、斯る疑問が起るのである、岡田氏が靜坐の結果は道に合した人になる即ち心も體も共に正しき人になる點に在ると云はれた、これは心も身も正しくなれば、七情は自然に調和すると云ふ事になる、今之れを禪から見れば、七情はある時に於ては實に無ふべきものであるが、ある時に於ては實に愛すべきものとなる、これは迷と悟とを兩方面に分けて見れば厭ふべきものと愛すべきものとの二樣

迷悟不離の點

に分れる、迷悟不離の點より云へば、厭ふ可きものであつたから、愛すべきものとなつたのである、今此等に關する消息を、禪界の巨將釋宗演師の說明の一節を借りて紹介すれば、

禪的修養の極致に到達せむとするには、七情を拔去られねばならぬから、勢ひ其人の心は死灰のやうになると思ふものもあらうが、それは大きな誤りである、一旦悟を開いたものは、今迄厭ふべき七情と思ふて居たものが、今度は實に愛すべきものとなる、王陽明の語に「耳目見聞は外賊なり、情慾意識は內賊なり、只それ主公惺々不昧、中房に獨座する時は、賊即ち化して家人となる」とある、是れ其の場合に於ける情態を適切に云ひ現はしたものである。

迷と悟とは別なものではない、迷へるものには七情とな

厭ふ可きも情愛す可きも情

り、悟れるものにはそれが、智ともなり光明ともなる、是を譬へて見れば澁柿を湯に漬けて置くと甘くなるのは、澁があるからこそ甘くなるのである、それと同樣に悟れるものには、今までは厭ふべき七情も、遂には愛すべきものとなるのである、故に眞に禪に由つて悟入したものは、決して死灰の樣なものでなく血あり涙あつて人類に臨む樣になるのである、世には遠く俗塵を避けて山に入り、獨り自らを高うするものがあるが、それ等は禪の本旨を得たものと云はれない、禪は何處までも血あり涙あつて、俗世間のものを救ふといふ大慈悲心のあるものでなければならぬ、世間を離れて禪を求めんとするのは大きな相違である。

禪門の巨將澤庵和尚

澤庵和尚の本心論

岡田式呼吸靜坐法より見たる心の置所如何を考へて見るに、岡田氏は靜坐中に無念無想にならうとするは不可である、即ち無念無想にならうとすれば、心が一方に促へられて、又一種の難行苦行を積むと云ふ事になる、靜坐は難行でもなければ苦行でもない、自然と戰ふてはなくして自然に循應するのであると云ふて居られる、之れを禪門の巨將澤庵和尚の禪法と比較して見るに、澤庵和尚は常に心を物に止めては行かぬと說いて居られる、之れを平面から云ふて見れば、公案を拈起して、一種の工夫を積み苦行を行ふ必要はないと云ふ事になる、

心の置所無し

先づ澤庵和尚の所謂心の置所と云ふ事に就ての見解を窺ふて見ると、「敵の身の働に心を置けば、敵の身の働に心を取らるゝなり、敵の太刀に心を置けば、敵の太刀に心を取らるゝなり、敵を切らんと思ふ所に心を置けば、敵を切らんと思ふ所に心を取らるゝなり」と一方に心を止めるの不可なるを說き、然らば他方に心を止めないで、我身に心を置けば如何と云ふ點に就ては「我切らじと思ふ所に心を置けば、切らじと思ふ所に心を取らるゝなり、人の搆に心を置けば、人の搆に心を取らるゝなり、兎角心の置所はないと言ふ」と述べられてある、

心を他所にも置かず、又我身にも置かずとすれば、一體心は何處に置くかと云へば、澤庵和尚は大に心の置所あるを

偏と正

示し曰く「心を何處にも置かねば、我身、一ばいに行きわたりて、全體に延びひろがりてある程に、手の入る時は手の用を叶へ、足の入る時は足の用を叶へ、目の入る時は目の用を叶へ、其入る所々に行きわたりてある程に、其入る所々の用を叶ふるなり」と說破して居られる、尙心の置所に就て澤庵和尚は、偏と正とに別けて、心の置所に大相違あるを、懇々述べて大に注意を要すべきを示して居られる曰く「萬一若し一所に定めて心を置くならば、一所に取られて用は缺くべきなり、思案すれば思案に取らるゝ程に、思案をも分別をも殘さず、心をば總身に捨て置き、所々に止めずして、其所々に在つて用をば外さず叶ふべし、心を一所に置けば偏に落ると云ふなり、偏とは一方に片付きたる事を云ふなり、正とは何

習禪の偏心

處へも行き渡りたる事なり、正心とは總身へ心を伸べて一方へ付かぬと言ふなり、心の一所に片付きて一方缺けるを偏心と申すなり」これ確かに今日の習禪なるものが、一種の難行苦行を經て、頻りに無念無想を求めて、無闇に悟りを求めん爲めに、猥りに思案分別的苦闘を試みつゝある所の、所謂習禪の偏心を打破したものである、澤庵和尚の此邊の見解は、岡田氏が靜坐中に無念無想にならうとするなと誡められたと、其目的は合致して居るのてはあるまいか、無念無想たらんとすれば、即ち無念無想の念に心が取れて、一種の思案分別に流れる、心を一所に止め置けば偏に落つると云ふ事になる、ことに參考として澤庵和尚の「心の置所」の一節を左に紹介しやう、

修行稽古の時

心を何處に置かうぞ、敵の身の働に心を置けば、敵の身の働に心を取らるゝなり、敵の太刀に心を置けば、敵の太刀に心を取らるゝなり、敵を切らんと思ふ所に心を置けば、敵を切らん思ふ所に心を取らるゝなり、我太刀に心を置けば、我太刀に心を取らるゝなり、我切らじと思ふ所に心を置けば、我切らじと思ふ所に心を取らるゝなり、人の搆に心を置けば、人の搆に心を取らるゝなり、兎角心の置所はないと言ふ、或人問ふ、我心を兎角餘所へやれば、心の行く所に志を取止めて敵に負けるほどに、我心を臍の下に押込めて餘所へやらずして、敵の働により轉化せよと云ふ、尤も左もあるべきことなり、然れども佛法の向上の段より見れば、臍の下に押込めて餘所へやらぬと云ふは段が卑し向上にあらず、修行稽

古の時の位なり、敬の字の位なり、又は孟子の放心を求めよと云ひたる位なり、上りたる向上の段にてはなし、敬の字の心持なり、放心の事は別書に記し進じ可有御覽候、臍の下に押込んで餘所へやるまじきとすれば、やるまじと思ふ心に心を取られて、先の用かけ殊の外不自由になるなり、

或人問ふて云ふは、心を臍の下に押込んで働かぬも、不自由にして用が缺けば、我身の内にして何處にか心を可置ぞや、

答へて曰く、右の手に置けば右の手に取られて身の用缺けるなり心を眼に置けば、眼に取られて身の用缺け申候、右の足に心を置けば、右の足に心を取られて身の用缺けるなり、何處なりとも一所に心を置けば、餘の方の用は皆缺ける

心を何處にも置かず

なり、然らば即ち心を何處に置くべきぞや、我答へて曰く、何處にも置かねば我身に一ぱいに行きわたりて、全體に延びひろがりてある程に、手の入る時は手の用を叶へ、足の入る時は足の用を叶へ、目の入る時は目の用を叶へ、其入る所々に行きわたりてある程に、其入る所々の用を叶ふるなり、萬一若し一所に定めて心を置くならば、一所に取られて用は缺くべきなり、思案すれば思案に取らるゝ程に、思案をも分別をも殘さず、心をば總身に捨て置き、所々に止めずして、其所々に在つて用をば外さず叶ふべし、心を一所に置けば偏に落ると云ふなり、偏とは一方に片付きたる事を云ふなり、

正心と偏心

正とは何處へも行き渡りたる事なり、正心とは總身へ心を伸べて一方へ付かぬを言ふなり、心の一所に片付きて一方

心を身の内に捨て置く

缺けるを偏心と申すなり、偏を嫌ひ申し候、

萬事にかたまりたるは、偏に落るとて道に嫌ひ申す事なり、何處に置かうとて思ひなければ、心は全體に伸ひろがりて行き渡りて有るものなり、心をば何處にも置かずして、敵の働によりて、當座々々心を其所々にて可用心歟、總身に渡つてあれば、手に入る時には手にある心を遣ふ可し、足の入る時には足にある心を遣ふべし、一所に定めて置きたらば、其置きたる所より引出し遣はんとする程に、其處に止りて用が拔け申候、心を繫ぎ猫のやうにして餘處にやるまいとて、我身に引止め置けば、我身に心を取らるゝなり、身の内に捨て置けば餘所へは行かぬものなり、唯一所に止めぬ工夫是れ皆修行なり、心をば何處にも止めぬが、主なり肝要なり、

打つて一團とす

いづこにも置かねば何處にもあるぞ、心を外へやりたる時も、心を一方に置けば、九方は缺けるなり、心を一方に置かざれば、十方にあるぞ、

求放心と心要放

放心を求むと云ふ事と、心放つを要すと云ふ事は、全く正反對の事であるが、併し此の求放心と心要放と云ふ事も、畢竟其見方如何によつては、其結果に一致する所がある、此間の消息に就て庵澤和尚は禪の見地から打つて一團となし何等其間に正反對の意味のない事を說いて居られる、澤庵和尚曰く、求放心とは孟子が申したるにて候、放れたる心を尋ね求めて我身に返せと申す心にて候、たとへば犬猫鷄な

初心稽古の位

ど放れて餘所へ行けば、尋ね求めて我家へ返す如く心は身の主なるを、惡敷道へ行き心が逃げるを、何とて求めて返さぬぞや」これ澤庵和尚が表面孟子の言を解釋したる所である。

然るに此の正反對に邵康節は心要放と說いた、此意味を澤庵和尚が解釋して、邵康節が心要放と云ふたのは、孟子の求放心とは正しく反對である、邵が心要放と述べた心持は、心を一所に執へ詰めて置いては勞れるから、何所なりとも追放せと云ふ義である、今孟子の所謂求放心と邵康節が所謂心要放とを比較して見ると、我身へ放心を求め返せと云ふは、初心稽古の位で、下段の時には求放心と云ふ事が能くあるけれども、上段に立至り至極の時には邵の心要放と云ふ義がよいのであると解して居られる、今澤庵和尚の此等を比較した一節に「心を我身へ求め返せと云ふは、初心稽古の位なり、蓮の泥に染ぬが如くなれ、泥ありても苦しからず、よく磨きたる水晶の玉は、泥の內に入つても染ぬやうに心をなして、行き度き所にやれ、心を引きつめては不自由なるぞ心を引きしめて置くも、初心の時の事よ、一期其分では上段は遂に取らずして、下段にて畢るなり、稽古の時は孟子が謂ふ求放心と申す心持能く候、至極の時は邵康節が心要放と申すにて候」と說破されて居る、尚此等兩者の見解を中峰和尚の所謂具放心に比較された所は、一層澤庵和尚の意のある所を窺ふに足るべきを以て、茲に紹介すれば曰く、求放心とは孟子が申したるにて候、放れたる心を尋ね求めて我

稽古の時と至極の時

身へ返せと申す心にて候、たとへば犬猫鶏など放れて餘所へ行けば、尋ね求めて我家に返す如く、心は身の主なるを悪敷道へ行く心が逃げるを、何とて求めて返さぬぞと也、尤も斯くなるべき義なり然るに又邵康節が云ふ所では、心要放と申し候、はらりと替り申候、斯く申したる心持は、心を執へつめて置いては勞れ、猫のやうにて身が働かれぬば、物に心が止らず染ぬやうに能く使ひなして、捨置いて何所へなりとも追放せと云ふ義なり、物に心が染み止るによつて染すな止らすな、我身へ求め返せと云ふは、初心稽古の位なり、蓮の泥に染ぬが如くなれ、泥ありても苦しからず、よく磨きたる水晶の玉は、泥の内に入つても染ぬやうに心をなして、行き度き所にやれ、心を引きつめては不自由なるぞ、心を引き

しめて置くも、初心の時の事よ、一期其分では、上段は遂に取らずして、下段にて果るなり稽古の時は孟子が謂ふ求其放心と申す心持能く候、至極の時は邵康節が心要放と申すにて候、中峰和尚の語に具放心とあり、此意は即ち邵康節が心をば放さんことを要せよと云ひたると一つにて、初心を求めよ引きとゞめて一所に置くなと申す義にて候、又具不退轉と云ふ是も中峯和尚の言葉なり、退轉せずに替はらぬ心を持てと云ふ義なり、人たゞ一度二度は能く行けども、又つかれて常に無い裡に退轉せぬやうなる心を持てと申す事にて候

靜坐と人道、世法と坐禪

由來靜坐と云ひ坐禪と云ふ、此等二者は人道又は世法の側から見て、如何にも其間に懸隔がある樣に見えるけれども、一歩を進めて其蘊奥を窺へば、決して人道より離れ世法より遠ざかつたものではない、寧靜坐も坐禪も、人道なり世法なりと云ても差閊はない、靜坐法を修めて身心の發達を期するのは、即ち人道である、坐禪を修めて大悟徹底するのは、即ち世法と一致するのである、然らば人道世法と靜坐及び坐禪と同一のものであると云ふなれば、別に靜坐とか坐禪とか云ふ六ケ敷い事を行はぬとも、好い筈であるけれども靜坐と云ひ坐禪と云ひ、其間には玄妙の眞理ある事を忘れてはならぬ、靜坐に秘訣あり、坐禪に秘法ありと思ふは誤りであるけれども、又靜坐も坐禪も平凡なりと斷言するの

も、大なる誤りである、禪界の巨將孝道老師の禪道入門の高見を爰に紹介して、讀者の參考に供せん爲め以下其指導を示す事とする曰く、

禪道といふものは、一種特別の秘法であるやうに思ふ者が世間に多いと見えて、近來余等の處に、軍人、商人、醫師、學生、さては女教師など種々の人々が訪ふて來て、禪學の要術を教へてくれとか、禪道の秘訣を授けてくれなどゝいふから、余は此等の人々に對して、禪道に別に秘訣と云ふ者はなく、禪學は特に要術と稱するものはないと答へると皆不思議な顏をして、それでは禪といふことは、世間の學問と異なつたものではありませぬかといふ、かやうな問を發するは、ツマリ世法即佛法、禪道即人道といふことを知らぬからであ

る、しかし是れは何にも此の人々達に限つたことでなく、古來學者識者と稱せられた人々に往々この異同を辨せぬ者がある。

圜悟克勤禪師は彼の「碧巖集」を著して有名な宗師である、が南宋の高宗皇帝、建炎二年正月に、詔して禪師を行在所に召し入れて曰く、

率土の生靈

朕素より師が禪道の高妙なることを知る、得て聞くべきかと、禪師云く、陛下、仁孝を以て天下を治めば、率土の生靈咸く光澤を被る、草木昆蟲と雖も、各々其所を得、是れ佛祖の傳ふる所の道なり、此道の外に別に道あることなし、若し別に道あらば、佛祖の道に非ずと

帝大に悅んで圜悟禪師の號を賜つたといふ、忠孝の心は人々本具の至誠心にして、即ち是れ佛心である、禪は是の佛心を見得するのである、されば佛法と世法と異ならず、禪道即ち人道であることを知るべきである。

然るに當今の禪に參する者、多くは晩宋以後の禪弊を眞禪と誤認し、只管に古則公案を提撕し、或は拂拳捧喝を行ずるを以て大機大用と稱するに至る、そこで世人の禪を修むる者亦た正路を失ひ、禪とは一種奇矯の心行をなすものであると思ひ、さてこそ種々の問を發するのである。

蓋し禪なるものは、佛法中に、戒、定、慧の三學といふことがあつて、往昔は之を等しく修めたものであつたのが、後世に至つて、各その一を專修することになり、律宗、禪宗といふ宗名も出來たのであるがこの三つは元來鼎の足の如く、一つ

のもので、決して別々なものでない、然るに禪宗、律宗といふやうに宗派が別れるやうになつてから、互に一方を守つて他を顧ず、甚しきは各相排擊するやうになつたのである、それであるから道元禪師の如きは「禪宗と稱する者は眞個畜生なり、佛祖の兒孫に非ず」と仰せられて、この偏見を痛擊せられてある、試に見よ、六祖以前の禪風を、拂拳棒喝、古則公案等の亂行は無い、初祖達磨、二祖、三祖、四祖、五祖等の間には、曾て見えぬ、それゆえに道元禪師の如きは、この晩宋以後の弊風を痛歎して、專ら綿密の宗風を宣揚せられた。即ち行住座臥、擧手投足の間に佛事をなして毫も違ふことなき樣に敎化せられたしからば坐禪工夫は全く無用であるかといふに、決して然らず、「坐禪は佛祖の要機」と示されて、終生廢してはならぬが、その坐禪工夫は何事をなすのであるかといふに、只この本心を悟るの外は無い。

宋の歐陽修

宋の歐陽修、嘗て廬山に遊び、祖印禪師に謁した時、禪師曰く、

佛道は心を悟るを以て本と爲す、誠に聖凡一等の心を運んで、默然として體會し、頓に我慢を祛き、悉く昨非を悔いて、榮辱本空なることを觀じ、生死一致を了せば、即ち淨念常に明かにして天眞獨露なり、初めて津を此の道に問ふべきなりと、

修これより省發する所があつたといふが、參禪の要はこの數句に盡されてある。

然るに世の謂はゆる禪者と稱する者は、自ら見性せり、悟

夢窓國師の夢中問答

道せりと稱し、徒らに我慢を逞うし、豪放奇矯、曾て忠孝の行が無い、夢窓國師の「夢中問答」に

予昔し田舍の小院に住せし時、共住の僧の中に、鬪諍を好む人ありき、或時此僧來て懺悔して云く、我れにかゝる癖あり、如何に退治すべき、予が云く、鬪諍をよくするやうを知りぬれば、鬪諍の心は起らぬなり。鬪諍をよくするやうを教へ奉らん、世間に戰をよくする人は、先づ其敵の大將軍に目をかけて、葉武者をかへりみず、大將軍だに打取ぬれば、葉武者は自然に滅ぶる故なり、御邊の心に背ける敵人の中に、何れが其大將軍なると、目をかけて見らるべし假令他人に罵られ打れたりとも、それによりて地獄に落つることはあるべからず、かゝる惡緣にあうて起る所の

涙は痛腸より出づ

一念の瞋意は、俱胝劫の善根を燒失して、遂に我を地獄に落すべし、然らば我を損害する大將軍は、他人に非ず、只是れ自心なり、鬪諍の心起らん時、先づ此心に目をかけて打取るべし、此僧聞て落涙して出ぬ、其後はひきかへて柔和の僧になりたりき

とある、夢窓國師の訓誨は實に涙は痛腸より出づるの語であるから、此僧も感激落涙して、宿習を脫却したのである、參禪の訣は、この「我」なる大敵に打勝つにある、苟も此大敵を滅すことが出來ねば、見性も悟道も何の役にも立たぬ、道元禪師は、

佛道を習ふといふは、自己を習ふなり。自己の身心、他己の身心をして脫落せしむるなり。

と仰せられてある、この身心脱落の時、はじめて本來面目が現前する、是に於て君に事へては忠となり、父に事へては孝となり、衆に對しては仁となる、佛心とは慈悲心、孝順心なりといふが、皆この無我心の働きであるそれであるから、昔しから眞に參禪した人は、皆よく忠孝を全うして居る、しかるに此の我を滅することが難きものとみえて、「磐珪禪師假名法語」に、

假名法語

僧問ふて曰く、某は生れ付き平生短氣に御座りまして師匠も意見を致されますれども、なほりませず、私もこれは悪しき事じやと存じまして、なほさうと致しますれども、之が生れ付きで御座りまして、なほりませぬ、これは何と致しましたらば、なほりませうぞ。禪師の御示を受けまして、このたびなほしたう存じまする。禪師曰く、そなたはおもしろいものに生れ付かれたの、今も爰に短氣か御座るか。あらば唯今爰へおだしなされ、なほしてしんじようわいの。僧曰く、たゞ今は御座りませぬ。何とぞ致しました時には、ひよつと短氣か出まする。禪師曰く、然らば短氣は生れ付きては御座らぬ。何とぞした時の緣に依て、ひよつとそなたが出かすわいの。何とぞした時も、我がでかさぬに何處に短氣があるものぞ。そなたが身の贔負故にむかふのものにとりあうて、我がおもはくを立てたがつて、そなたが出かしておいて、それを生れ付きといふは、なんだいを親にひつかくる、大不孝の人といふもので御座るわいの。人々皆親の生みつけたのは、佛心一つて、餘のものは一

何處に短氣ある

も生み付けはしませぬわいの。然るに一切に迷ふ我身のひゐき故に、我が出かして、それを生れ付きと思ふは、おろかな事で御座るわいの。我が出かさぬに、短氣が何處にあろうぞいの。一切の迷も皆これと同し事で、我がまよはぬに迷はありませぬわいの云々

とある。この訓誨は、夢窓國師が某に垂れられた所と殆と同一であつて、更に痛切である。盤珪禪師は、播州網干の龍門寺に住して居られ、大石良雄等も、其の提携を受けたのであるが、清野家に珍藏する硯の裏の文に、

予曾て盤珪和尚に參す。師曰く、本來不生なりと、予これを會せず、今春聊か其趣を識るあり、直ちに和尚に到て擧す。師曰く、是なり是なり。時に師の傍に一の硯あり、師曰く、是れ即ち西行法師自作の石なり、予曰、然らず、西行未だ生れざる以前に、良雄が作る所なりと。師微笑して曰く、爾に出る者は須く爾に返るべしと、以て予に贈らる、予辭せずして拜受して歸る

時に元祿六春二月　大石某受用

とある。盤珪禪師は、常に「不生の佛心」といふことを以て人を接せられたが不生の佛心便ち吾人本來の面目である、大石良雄は、この不生佛心を得て、大節に臨み、臣子の分を失はず、忠孝を全うして、遺芳千古に流れて居る、只良雄一人のみでない、昔しより眞に參禪をした者は、皆忠孝を全うして居る、然らば禪門に於て、不生の佛心といひ、身心脫落といひ見性といひ、悟道といふも、徒に寒灰枯木の境界に沈み、或は瓢逸

爾に出る者は爾に返る

奇矯の作行をなすことてない、只吾我の心、名利の念を離れ

天地同根

天地同根、萬物一體の境界に達して、洞山大師の謂はゆる「臣は君に奉じ、子は父に順ず」といふ行が出來ねばならぬ。忠孝といへば、君父に限つたやうに見えるが、苟も君父に忠孝なるものは、一般の衆人に對しても、自ら博恭仁慈の行が出來る、道元禪師は

薩埵の行願

衆生を利益するといふは四枚あり、一者布施、二者愛語、三者利行、四者同事、是れ即ち薩埵の行願なり。其布施といふは貪らざるなり、我物に非れども布施を障へざる道理あり。其物の輕きを嫌はず、其功の實なるべきなり。然あれば則ち一句一偈の法をも布施すべし、此生佗生の善種となる。一錢一草の財をも布施すべし、此世佗世の善根を兆す。

廻天の力

法も財なるべし。財も法なるべし。但彼が報謝を貪らず、自らが力を頒つなり。舟を置き橋を渡すも布施の壇度なり。治生産業固より布施に非ること無し、愛語といふは、衆生を見るに、先慈愛の心を發し、顧愛の言語を施すなり。慈念衆生猶如赤子の懷ひを貯へて言語するは愛語なり。德あるは讃むべし。德なきは憐むべし。怨敵を降伏し、君子を和睦ならしむること愛語を根本とするなり。面ひて愛語を聞くは、面を喜ばしめ心を樂しくす、面はずして愛語を聞くは、肝に銘じ魂に銘ず。愛語能く廻天の力あることを學ぶべきなり、利行といふは、貴賤の衆生に於きて、利益の善巧を廻らすなり。窮龜を見、病雀を見しとき、彼が報謝を求めず、唯單へに利行に催さるゝなり。愚人謂はく、利佗を先

とせば、自らが利省れぬべしと、爾には非るなり。利行は一法なり。普く自他を利するなり。同事といふは、不違なり、自にも不違なり、他にも不違なり、譬へば人間の如來は人間に同ぜるが如し、他をして自に同ぜしめて後に自をして他に同ぜしむる道理あるべし、自他は時隨うて無窮なり、海の水を辭せざるは同事なり。是故に能く水聚りて海となるなり云々

と示されてあるが、この布施、愛語、利行、同事は、即ち博愛仁慈の實行項目である。眞に能く禪を修めた者は、以上の四枚の槃若が自然に行はれなくてならぬ。要するに、禪道は決して人道と異つたものではない、否最もよく人道を行ふ爲めに參禪辨道するのである。それ故に初めて禪門に入る者は、徒らに古則公案の提撕、拂拳棒喝の軌轍、さては飄逸奇矯の言行を摸倣することなく、直ちに正身端坐し、勇猛精進して、自己の妄心を打殺すべきである。傳大士「還源去詩」十二首の文に曰く、

還源去。　何須更遠尋。　欲求眞解脫。　端正自觀心。

陸象山亦曰く、

人能く退歩自省せば、自然に道と相ひ入らん。

余は世の參禪者が、徒らに高尚幽玄、奇特玄妙を追はず、平常端直の正路より進まんことを望むのである

古則公案の提撕

禪の由來

禪宗といふからは、天臺、華嚴、倶舍、唯識等の諸宗といふや

うに、一種特別の宗義、教理を立てた宗門があるかの如く思ふて居る向もあるが、決してそふではない。禪は梵語の禪那の略で、禪那は靜慮と譯する。即ち、靜坐して思惟觀念するの義であるが、この禪那といふことは、達磨の創立でも、釋迦の發明でもなく、印度古代から實行して居ることである。けれども釋迦以前の禪といふものと、釋迦の修せられ、歷代の祖師が相傳して今日に至つて居るものとは、大に趣か異なつて居る。又佛教中にも種々の禪があつて、齊しく禪といふも決して一樣ではないが、今大別して二種とする。即ち外道禪と佛祖の禪との相違を辨別することが肝要である。外道禪には邪見、著味、憍慢の三つがあり、佛祖の禪には是れがない。邪見とは因果を撥無すること、著味とは空寂の趣味に執着

すること、憍慢とは我慢のこと、この三つは實に吾人の法身を害毒するのであるから、佛祖の禪は寧之を退治するので外道禪とは全く水火相反して居る。次に佛教中にても、二乘の禪といふは、求涅槃心といふて、只管自己が涅槃空寂の境に達して一切の苦を離れることのみを計つて、一切衆生を濟度する念が無い。謂はゆる只自利をすて、利他を計るのであるから、是れ又全く相反して居る。佛教の目的は、戒、定、慧の三學を修して、貪、瞋、痴の三毒を滅するのであるが、外道の禪は正しく此の三毒を增長することになるから、固より之を排斥せねばならぬ。二乘の禪は此の三毒を滅するのであるが、その目的が、只自己の苦を離れるといふことのみにあつて、利他の念が無いから、是から均しく禪といふても、外道

二乘の禪と、佛祖相傳の禪との區別を辨じて、取捨せねばならぬ。

しからば佛祖相傳の禪は古來一樣であるかといふに、是れも時代によつて相違がある。最初佛敎が支那に傳來したのは、後漢の明帝の時であつて、その後約九十年ほどを經た頃に、既に禪に關する諸經が飜譯せられ、續いて種々の經論が研究せられると共に、禪の研究もせられてあつたが、其初めは、罵意。定意といふて、意識を强固にし、又は制伏する事で謂はゆる制慾主義であつた。それから破相見性主義、即ち事物の形相に執着するから貪瞋痴の三毒も起るのであるから、その形相に執着する偏見を捨てゝ、平等一體の實性を見得する方向に趣いて來た。しかしこの破相見性といふことも性相各別の見であるといふので、更に性相雙泯主義になつた。これが三段の變遷で、一段づゝ高尙に進んで來て居るけれども、共に消極的であつて、未だ佛道の極致に達して居ない。まして此等の禪は只理論的であつて、實行的でなかつたのである。佛敎が支那に傳來してから、約四五百年間は先づざつと恁麼有樣であつて、活動はしなかつたのである。

是の時に當つて達磨は、釋尊より廿八代の祖師として西天より渡來したのであるが、當時支那の狀態が徒らに經論の空理研究に汲々として居て、些の活動を見なかつたから、魏の嵩山の少室峰に引込むで九年の間面壁坐禪せられた。最後に一人の慧可大師を得て、之に佛祖の衣鉢を傳付し、慧可は之を僧璨に傳付し、僧璨より道信、弘忍を經て慧能に至

る、之を東土の六祖と稱す。慧能の下に青原、南岳の二人を生じ、この二人より次第に隆盛になつて遂に謂はる禪門の五家七宗の分派を見るに至つたのであるが、支那の初祖たる達磨が西來した時には、唯佛祖嫡傳の佛法を傳る目的であつて、後世の謂ゆる禪宗なるものを開立しやうといふやうな考では無つたに相違ないが、當時の形勢が、徒らに一經一論の理義に拘泥し、或は消極の一方に偏して、活動を缺いて居たから、茲に於て達磨は、一切の經論に依らず、念佛修懺等をなさず、只管に面壁打坐して直ちに見性悟道するの方を執つたのである。彼の「不立文字、教外別傳、直指人心、見性成佛」の語は、後人の口から出たことであつて、達磨の發した言では無いが、兎に角この十六字の如き一宗が出來たので、之を

世間から「禪宗」と稱したのである。それであるから達磨の作と稱せられてある「少室六門集」三祖僧璨の「信心銘」六祖慧能「法寶壇經」などの中には「禪宗」といふ名稱は無いが、諸行を務めず、打坐の一方によつて、一超直入如來地の主義を執つて來たことは事實である。しかし、戒、定、慧の三學の中の定のみを取つて、戒、慧を捨つるとか、六度の中の禪波羅密だけを取つて、その餘を捨つるといふのではなく、禪の一方を以つて三學六度を盡すといふので、謂はゆる六度萬行體中圓と立てたのである。

かやうな次第で支那の初祖達磨より六祖の間は勿論、五家七宗の分立頃までは、特に「禪宗」と稱する一宗流があつたのではなく、只それ〳〵の人々の家風に多少の相違がある

坐禪と靜坐

ところから世間から名稱を附けたまでいあつて、達磨以來の主義は益す〳〵發達して來たのであるが、物盛なれば必ず衰ふるの數は免れず、宋の末より次第に衰運に趣いて來て元明に至つて殆と其極に達したのである。尤も此間にも幾多の俊傑が輩出して、眞風を擧揚せられたのであつたが、大勢は衰運であつた。元明の事は暫く措いて、宋末の弊風も種々であるが、今その一二を擧ぐれば、道元禪師の正法眼藏坐禪箴の卷に、

しかるに近年おろかなる杜撰にいはく、功夫坐禪は胸襟の無事なることを得了らば、便ち是れ平穩地なりと、この見解なほ小乘の學者におよばず。人天乘よりも劣なり。いかでか學佛法の漢といはん。現在大宋國に恁麼の功夫人おほし、祖道の荒廢かなしむべし。

とある。是即ち坐禪は胸中の安穩無事になるのが目的であるといふのであるが、近頃でもヤレ煩悶とか懊惱とかと噪ぎ立てゝ居る連中が、坐禪をすれば直ちにその煩悶懊惱が亡くなると噺し立て、坐禪といふものは胸をさへの丸藥の樣に思ひ、或は近來流行の催眠術と同等の如くに考へて居る向きがあるが、そんな平凡なものではない、

次に坐禪といふものは、大悟見性するまでの手段であるから、大悟見性さへすれば、その後は爲すに及ばぬとなし、或る期間につとめる手段的の行用と思ふて居るものがあるが、是亦誤である。道元禪師は、

又一類の漢あり、坐禪辨道はこれ初心晩學の要機なり、か

ならずしも佛祖の行履にあらず。行亦禪坐亦禪、語默動靜體安然なり、たゞ今の工夫のみにかゝることなかれ。

と仰せられてある。この行亦禪坐亦禪、語默動靜體安然の二句は、永嘉の證道歌の句で、眞實坐禪の妙用をいうたのであるが、此處では坐禪辦道は初心晩學の輩が、見性悟道の爲に修するもので、既に見性大悟の佛祖に於ては行ふに足らぬ、行住坐臥語默動靜悉く坐禪を修するには及ばぬといふことに用ひてある。今日でも是を眞正の說と思ふて居る輩があるけれども、大なる間違ひである。

要するに坐禪といふものは一種の慰安法といふやうな簡單なるものではなく、見性大悟といふことが、一寸手足を曲げて坐したからとて、直ちに出來るわけのものでない。道元禪師も「坐禪學道は一生の大事なり、容易なるべからず、豈に卒爾ならんや」と仰せられて、極めて難行の道であるから、眞の大丈夫でなくては爲しとげることは出來ぬ。それ故に決死的大勇を奮ひ、盡未來之を實行するといふ覺悟を以て始めねばならぬ。

禪の儀則　坐禪の儀則及び心得等に就ては、古來「坐禪儀」「坐禪銘」「坐禪箴」等の幾種もあるが、道元禪師の「普觀坐禪儀」並に「坐禪箴」及び瑩山禪師の「坐禪用心記」等が尤も正しいものである、けれども、皆漢文で解し難いから、今は道元禪師假名書の坐禪儀を掲げて置くことにする。

禪の由來

坐禪儀

參禪は坐禪たり。坐禪は靜處よろし。坐蓐(座蒲團のこと)あ

諸縁の放捨

坐禪と靜坐

つく敷くべし。風煙をいらしむることなかれ。容身の地を護持すべし。かつて金剛の上に坐し、磐石のうへに坐する縱跡あり。かれらみな草をあつくしきて坐せしなり。坐處あきらかなるべし。晝夜くらからざれ。冬暖夏冷を其術とせり。諸縁を放捨し萬事を休息すべし。善也不思量なり。惡也不思量なり。心意識に非ず。念想觀にあらず。作佛を圖することなかれ。坐臥を脫落すべし。飲食を節量し、光陰を護惜すべし。頭燃をすくふがごとき坐禪をこのむべし。黃梅山の五祖ことなるいとみなし。唯坐禪務のみなり。坐禪のとき袈裟をかくべし。蒲團(坐蒲團の事)をしくべし。蒲團は全跏にしくにはあらず、跏趺のなかばよりうしろにしくなり。しかあれば累足のしたは坐蓐にあたれり。背骨の蒲

團にてあるなり。これ佛々祖々の坐禪のとき坐する法なり。あるひは半跏趺坐し、あるひは結跏趺坐す。結跏趺坐はみぎのあしをひだりのもゝのうへにおく。ひだりのあしをみぎのもゝのうへにおく、あしのさきおのおのもゝとひとしくすべし。參差なるふとをえされ。半跏趺坐は、たゞひだりのあしを、みぎのもゝのうへにおくなり。衣衫を寬繫して、齊整ならしむべし。右手を左手のうへにおく、左手を右手のうへにおく、ふたつのおほゆびあひさゝふ。兩手かくのごとくして身にちかづけておくなり。ふたつのおほゆびのさしあはせたるさきを、臍に對しておくべし。正身端坐すべし。左へそばだち、右へかたぶき、前にくゞまり、後にあふぐことなかれ。必ず耳と肩と對し、鼻と臍と對す

禪の由來

べし。舌はうえの腭にかくべし。息は鼻より通ずべし。唇齒あひつくべし。目は開くべし。不張不微なるべし。かくのごとく身心をとゝのへて缺氣一息あるべし。兀々と坐定して思量箇不思量底なり。不思量底如何思量これ非思量なり。これすなはち坐禪の法術なり。坐禪は習禪には非らず、大安樂の法門なり。不染汚の修證なり。

坐禪の法術

陽明學と靜坐

陽明の良知說

靜坐の事は以前から支那の儒者が既に其効用を論じて居るが、心學創唱者の王陽明の如きは最も詳細に此の靜坐觀念の必要を說いて居る、陽明は良知說を主張し、知行合一を主として論じて居る、而して良知說も知行合一も、其第一

義を靜坐の上に於て居ると云ふ事は、陽明が教書を讀んだものは、直に首肯し得らるゝ處である、先づ此間の消息を述べる爲に一例を擧れば、一友が陽明に對して問ふて曰く、靜坐して名利色欲を斷絕せんとするも、其間種々の障害を來たして、之を離却するは甚だ困難なりと、开處で陽明答へて、靜坐は是れ我が人を醫する的の方子である、靜坐は眞に人の病根を去る道なりと、此の問答を見ても陽明學の第一義は靜坐に在る事は、最早疑を存する餘地がない。

今亦た陽明學が禪に酷似して居る處を述べて見れば、或人の云ふ如く達磨が陽明宗の開山なれば、陽明は禪宗の教祖であると云ふ位に達磨禪と陽明學は類似して居るのである、夫れは夫として、今陽明と禪と、其遣り口の殆んど同一

紙上の穿鑿

てある點を紹介しやう、傳習錄の上卷に一門人が陽明に、書を見るも其奥義が明白でない事を以て問ふた、陽明答へて、唯文字の上のみに走つて、紙上を穿鑿するから明白に其奥義が判らぬ、氏の如きは即ち舊時の學問である、舊時の學問は只文章の解釋のみであつて、假令明瞭に其義理を解釋し得たとしても、畢竟それは眞の道を得る事は出來ぬ、須らく先づ心體によつて功夫を用ふべきである、自己の心體の上に實窮體認せば、即ち其奥義に通ずる事が出來る、古來傳はる處の四書五經はこの心體の解釋に過ぎぬのである、この心體こそ道の本體であつて、心體明なれば道も自然に明なるは、當然の事である、然らば心體と道とは二であるかと云へば、二にあらずして一である、この一の道を得る處が、學を爲す頭腦の處であると答へた、陽明の所謂四書五經は心體を說くに過ぎぬと云ふた所は、禪家の所謂八万四千の法門も、我が一心を說くに過ぎずと述べた點と、殆んど同一轍ではあるまいか。

己私克ち難し

尙一例を擧げて見れば、陽明の門人肅惠が己私克ち難きは奈何と云ふ問題を提起した時に、陽明は汝が己私なるものを持ち來れよ、汝に替つて我が克ち得てやらんと答へた事がある、此間の消息は全く達磨が慧可に對する手段と同一筆法である、夫は一日二祖慧可が達磨に對して、我心安んぜず乞ふ師之を安んぜよと云ふた時、達磨は先づ汝の心を持ち來れよと答へた事がある、陽明の肅惠に對する答へと達磨が慧可に對する答へとは、殆んど其遺り方が同一であ

眞相の糊塗

る、次に陽明の一友が功夫の切ならざる理由を問た事がある、陽明は之に對して、學問の功夫は我れ已に一言にて云ひ盡して居る、之を轉た說けば轉た遠く、都て根の盡ざることを爲さんやと答へた、一友更に語を換へて問ふには、良知を致す事は蓋し敎を聞いて居る、然れども亦須らく講明すべきにあらずと、そこで陽明は、既に良知を致す事を知れば、又何をか講明することを要せん、良知は本是れ明白なものである、實落に功夫を用ひば便ち是である、敢て功夫を用ひるの必要ない、只言語上より說けば、轉た說けば轉た說くに隨て、轉た眞相を糊塗するのみである、之を禪の口吻に對比して見れば、禪は文字の外に在て、猥りに文字を以て解釋すれば、反て其眞相を糊塗するのみと云ふに同じ遺り方である。

斯の如くに陽明と達磨は、敎法の手段と口吻が酷似して居る、故に達磨を以て陽明宗の開山とすれば、陽明は禪宗の敎祖なりと云ふも、强ち妥當を欠く言とも云へぬのである、併し陽明は達磨の如くに、或物の眞相を會得して居るや否やに就ては、大に論ずべき處があるが、こゝには只陽明と達磨が手段と口吻の酷似して居る點だけを述べて置くのである。

近來世人は坐禪を以て、全く世間の俗事に離れ、打坐する時は山間洞中に入るの必要あるかの如く誤解する人もあるが、坐禪は決して、山間壑谷に限ると云ふものでない、大燈國師が「坐禪せば四條五條の橋の下、往き來の人を深山木にして」と詠ぜられし所を見も、決して靜閑寂閑の地を選ふ可

靜坐の場所

きものと限られて居ない、其の如く陽明も靜坐の場所と云ふ事に就て、殆んどこれと同一の見解を有して居る、一日劉君亮が陽明に遇ふて、山間棲寂の地に於て靜坐するの可否を問ふた、陽明の其答に、外物を厭ふためにするのであるなれば、却て驕惰の心を生ずる本である、若し外物を厭ふためでないとすれば、靜かの處で涵養せよと云ふた、之れは確かに大燈國師の「往き來の人を深山木にして」と云ふ所と同一である、陽明の說く如く靜坐せんが爲めに閑靜の地を選ぶとすれば、既に我心は靜坐の場所といふものに束繫されて一種の心情に捉はれて居るのである、即ち靜坐は閑閒の地たると、熱鬧の地たるとを問はず、我心の置所によつて、何れに其場所を定むるも差閒ない事になるのである。

陽明は更に動と靜と云ふ事に就て、即ち動靜說に付ては至極詳細に其內容を說述して居るのである、此の動と靜とは各々分類して說く可きものか、又は動靜一つなものかと云ふ點は、如何に之れを說かと云へば、動と靜とは二の如くにして一、一の如にして其實二なりと說く彼の「三更夜深き時、空々靜々として工夫する閒は、只だ天理の一存するのみ他物他念は決してなく、即ち動靜の合一たる境界なり」と說し點は、確かに動靜合一の理を顯はしたものである、而して陽明の學閒の原理は、唯良知を致す一のみあつて、致知の工夫は靜的工夫と動的工夫の二なしと云ふた點を見るも、陽明が動靜を一に纏めて論じて居た事が判る。

次に靜的工夫の奈何を述べて見れば、靜的工夫とは宋儒

の所謂靜坐澄心の事であつて、禪の所謂坐禪觀法の事になる、先づ陽明が靜坐澄心の境界は如何なる點にまで透達し、如何に靜的工夫を解釋して居る、彼の一斑を窺ふて見れば、門人が陽明先生の境界を批判して言に「先生夷に居る三載困に處し靜を養ひ、精一の功固より已に聖域に超入す」と云ふた所を見ると、陽明は已に聖域に入つた境界を會得した事が判る又諸將が叛亂賊徒を平定せんとして、頻りに兵を出し天下擾然たるの時に於て、陽明の言に「山中の賊を破るは易く、心中の賊を破るは難し、區々たる鼠竊を剪除するは意とするに足らず、若し諸賢にして心腹の寇を掃蕩して、廓清平定の功を收めば、此れ誠に大丈夫不出世の偉績なり」と論じた所は、即ち外界の事を始むる以前に、各自の脚下を照

顧して、外賊よりは心賊を剪定するの急なるを說いたのであつて、大丈夫不出世の偉績を收めんとすれば、先づ靜坐澄心の工夫を積めと云ふ事になる。

岡田式呼吸靜坐法の實驗者たる一人が、人間は一日間斷なく劇務に從事する事は、人間の精神上體力上堪へ得る處ではない、或は一定の時間を期するか、或は食后の幾分かを割いて、呼吸靜坐を行ふは心身の發達上極めて必要な事であると述べて居るが、陽明も此の實驗者と同一の意見と云ふてはないが、之れと同じ樣な意見を發表して居る、曰く「日常の工夫紛擾を覺ゆれば靜坐せよ」と、之れ確かに人間は常に利慾惡念に驅られ易いものであるから、此等の紛擾を覺えた時には靜坐せよ、然れば自然に心は澄み體は休養が出

來、遂には自然の道と合一して、聖域に入る事が出來ると云ふ事になる、而して陽明は青年の爲めに靜坐の必要を論じた一節がある、兎角青年初學の時は、總ての誘惑物に染り易く、且つ心が一定して居らぬから、常に情慾に驅られ易い、故に初學の時は人欲一邊であるから、須らく靜坐澄心の方法を修めよと諭して居る曰く、「初學の時は心猿意馬拴縛し定らず、其思慮する所多くは是れ人欲一邊なり、故に旦らく之をして靜坐せしめ、思慮を息めしむ可し」と

此の如く陽明は靜坐を以て、學問の第一義と爲して居る、併し爰に最も陽明の卑見とも云ふ可き處は、陽明が斯くまでに靜坐の必要を論じつゝある間に於て、靜坐が反て人心の害を來たすと云ふ事を述べて居る、物事は總て一方に遍

したれば、开處に必らず弊害の伴ふものである、岡田氏が靜坐中無念無相にならうとする必要がないと云はれたのは、即ち無念無相にならんとすれば、心が其一方に取られて、反て靜坐の主目的を滅却する事になるから、此邊の冠履倒置の弊を戒められた如く、陽明も猥りに空を守り寂を守れば遂に一箇の痴漢たるに至ると誡めた、之れ靜坐の主目的を忘却するを誡めたものである、其言に曰く「只箇の沈空守寂を做し得て、一箇の痴騃漢を學び成す」と、實に至言と云ふ可きである、これは即ち靜的工夫の弊を戒め、併て外物を厭ひ人世の大活動を忌むの病を治めんとして、靜的工夫の弊を指摘したものである。

佛教に法縛と云ふ語がある、それは猥りに法にのみ走つ

て法の如く修行を積まんとすれば、反て法の爲めに縛せられて、法の根本義を滅却するに至ると云ふ事である、故に陽明の所謂靜的工夫も、陽明の言葉の上の解釋に執着して、沈空守寂に流れたなれば、それが即ち法縛であつて、遂に人間の活動を忘れ外物を厭ふ樣になるから、陽明は深く此邊の誤解を誡めたものである。

次に動的工夫とは何であるか、動的工夫とは事上練磨と云ふ事であつて、即ち活社會百般の實務に當つて、事々物々に至るまで自己の良知を致すと云ふ事になる、如何に陽明が此の事上練磨の事に就て說いて居るかは、今其一例を擧げて陽明の意のある所を示さう、或日一屬官が、簿書山の如く其處理に忙しく、訟獄の事日に數百件其裁斷に尠しの休憩時もない、此等繁雜の爲め片時の學を爲す事も能はぬと云ふた時、陽明は「簿書訟獄の事を離れて懸空に學を講ず可きにあらず」と答へた、此間の消息は實に意味が深い、人間が自己の本職を棄てゝまで、別に學を講ぜんとするは、既に學の爲めに捉へられて、人間の本務を滅却したものである、學は人間の本務を棄てゝ修むべきものでない、人間の本務に合する所があつて、學の價値は益々發輝されるものである、との意味である、要するに日常實務に當りつゝ良知を致すが、陽明の主義であつて、事上練磨が動的工夫の主眼となつて居るのである、故に動的工夫は事々物々に就て、良知を致すといふけれども、事々物々の上に心を掛滯せしむるのではない、千變萬化の事情に遭遇して、心體の天理を失はぬ樣

動靜一牧の境涯

にするのである、靜的工夫も動的工夫も成就の曉に至れば、遂に動靜一牧の境涯に到るは固より其所である。

以上述べ來りたる如く、陽明は此の如くに禪の手段と方法に類似した口吻を以て、自己にも會得し他人をも接得したのである、即ち此の見地から知行合一、致良知の學を陳述した、陽明が盛んに靜坐の功夫を門人に勸めたものであつた、けれども靜坐が靜の一方に偏して、靜中に於ける動的の活工夫を忘却するを誡めて、動靜一牧の境涯に到る可きが、最後の目的であるとは、傳習錄等の書中に散見する所である、其一例を擧げて云へば、或日一友が靜坐して大に見得する所があつた、其喜びの餘り、馳せて陽明に見得した所を以て告げた、陽明答へて「吾れ昔し滁に居りし時、諸生の多く知

靜坐の功夫

學問の頭腦

解口耳の異同を務めて、見得に益なきを見、姑らく之をして靜坐せしむ、一時光景を窺ひ見て、頗る近效を得たり、之を久しくして、漸く靜を喜び動を厭ひ、流れて枯稿に入るの病あり、或は務めて玄解妙覺の語を口にして、徒らに人の聽聞を聳動するもの多ければ、邇來只だ致良知を說のみ、良知明白にして、儞が靜處に體悟し去るに隨つても、亦好く儞が事上練磨し去るに隨つても亦好し、良知の本體原是れ動もなく靜もなき的のもの、此れ便ち學問の頭腦、我が這箇の話頭、滁洲より今に到るまで、亦較幾番を經過し來る、只是致良知の三字病なし、醫家三たび肱を折つて方めて能く人の病理を察する如く、幾多の經驗を經來つて、此の無病の三字を得たり」と答へたのである、此の點より見れば陽明の學問の頭腦

とする處は確かに致良知の三字に歸して、而して靜的工夫たると動的工夫たるを問はず、其目的とする處が此の致良知に在る事は、陽明の學問の頭腦とする處である、之を禪の方から云へば直指人心見性成佛と云ふ語に當るであらう。

茲に坐直と靜坐の起源と云ふ事に就て、鈴木氏の述べられた點が、非常に適切な解釋であるからこゝに紹介する、一體坐禪と云ふものは、自分の心の內に注意を向けて、外の事を暫く止めて居ると云ふ事は、東洋に限つた風習のやうに思はれる、是は元の起りは印度である、印度は佛教に限らず、婆羅門教にしろ、又近頃の印度教にしろ、また宗教に限らず、哲學でも坐禪と云ふて坐つて考へて居ることを大變奬勵し、又さう云ふやうにすることが、一つの精神的教育のやうになつて居る、佛教の方でも戒定惠と云ふ事を說いて定と云ふは即ち坐禪の事であらうと思ふ、それも坐禪が印度に生れた時の產物として、佛教もさう云ふ事を奬勵する樣になつたらしく思はれる、それが段々支那へ入つて來た、支那には元來坐禪とか禪定とか云ふ事は無つたらしく思ふ、それが佛教の影響を受けて、遂に儒教などでも靜坐と云ふ事をやつた樣に思ふ、靜坐と云ふ事は佛教の入らゐ以前には、支那には無つた樣に思ふ、斯る工合に支那には靜坐が入つて來た、これが又支那から日本に傳來して、今日では日本の專有物の如くなつて居る。

何故印度には斯う云ふ禪定と云ふものがあつて、西洋には無いかと云へば其理由は幾多もあるが、大體から云へば

舊教の斷食會

氣候の工合で、人種の性質にも依るであらうと思はれる、西洋でも耶蘇教の始まり頃、ユダヤには幾らか靜坐と云ふものがあつたらしい、彼の暫く絶食して、又は齊戒沐浴して身體を清潔にするなど云ふ基督教の習慣は、其本を正せば印度から起つたもので有やうに思はれる、基督教のユダヤに起りたる頃に、エッシーンズと云ふ一種の宗教が屬して居つたと云ふ事を、或歴史家が云ふた事がある、其エッシンズと云ふ宗教は、猶太教の中でも食物を絶つたり頻りに沐浴したり、野へ出て沈思冥想するなどの事を修行したと云ふ事である、基督教は其宗派に屬して居つたと云ふ事である、基督教の方でも舊教の方には斷食會と云つて、四十日間程絶食する事がある、それは肉食を廢めて野菜と魚だけを食べると云ふので、舊教徒は基督の行を習ひて欲を制すを修業として居るのであるが、今でこそそんな理屈を附けて精神を養ふと云ふて居るが、元を質せば其泒の者が印度から傳へた苦行を學んだのを、今に至るまで摸倣するのである。

此の如く舊教では斷食と云ふ事を行ふけれども、日本で云ふ樣な靜坐とか坐禪とか云ふことは、基督教には曾て聞かない所である、默禱と云ふ事はやるが、默禱と坐禪とは餘程相違があるやうに思ふ、默禱は何か一つの目的とするものがあつて、其物に對して自分の心を向けると云ふ事になるが、佛教なり印度なりで云ふ靜坐と云ふものは、何も自分の心以外に對象を求めずして、何事をも心の中に求めるのである、稍坐禪に近いと云ふべきは、基督教の中のクエカー

默坐と靜坐

派の所爲である、此派の人は一堂に集りて默坐するを、永久以て神靈の降下をまつと云ことであるが、之れを一種の靜坐と云ふても可ひてあらう。

次に禪宗と云ふ者は、今の流行語で云ふと、一種の神秘教に相違ないのである、此神秘教と云ふのは、基督教にはあるけれども、其神秘の境涯に至る爲に、努めて坐禪をして神秘の境涯に到る所の一の手段、一の階梯とするやうな事は、基督教ではないのである、神秘教狀態に到るには一種偶然に到るのか、又は熱烈なる祈禱の結果と云ふ樣に考へて居る、それであるから佛教や印度のやうに、端然と坐して坐禪を修める事はないのである、是は東洋の特色であらうと思ふ、何故に東洋の特色になつたかと云へば、一體西洋の文明を

直覺的の考へ

成した所の人種は、東洋の文明を成した人種よりも、働くと云ふ事に重きを置いて居る、又分別智の上では論理的に考へると云ふ事を、第一として居るが、之に反して直覺的に考へるのは、東洋人の特色のやうに思ふ、故に西洋人は働くと云ふ事を重んじ、而して物事に秩序を立てゝする事は、東洋人よりも遙かに長じて居る、故に自然に手足を活動させたり、智の力にのみ依賴せんとする傾が有る、東洋人のやうに首を捻つて端然坐して考へると云ふ事は、西洋人には出來難い所であるかと考へられる。

それから西洋流にあまり働いたり、理論的に物を考へたり、又は自分の生活を充實させると云ふ意味で、何でも刺戟多くしたり、求むる所を煩雜にする事が、世の進歩に連れて

益々はげしくなるのであるから、それが爲めに所謂神經や腦髓に衰弱を來たして、さうして外來の刺戟に堪えられずして、暫く世間を避けて何か一種の治療を施さなければならぬ樣な狀態が、日本人にも大分あるやうであるが、西洋人の中にも多い樣に思ふ、それも餘り働く事を重んじて內に引込んで考へると云ふ事が尠なくなつた結果ではあるまいかと思ふ、此點より見れば大に坐禪の必要を唱導せねばならぬ事になる、坐禪を心理的に說明し、且は極めて理屈的に述べる事は第二として、夫れよりも寧ろ卑近なる坐禪と云ふものゝ實際の効用を說くは、時節柄必要な事ではあるまいかと思ふ、と眞に鈴木氏の議論の如く、坐禪を餘り高尙なものとし、又は極めて神秘的な敎法として云爲するより

卑近な坐禪

不立文字禪

は、卑近な坐禪を唱導して、世人一般が容易に修め得る道なりと考へさするは、實に坐禪の法を擴める上にも、世人の多くに修めさする上にも必要な事である、此點に於て岡田式呼吸靜坐法は、最も理屈にも合ひ且は一般世人の容易に修め得べき、理想的身心健康法の良敎と云はねばならぬ。

歷史上の達磨

達磨は禪家の開祖である、達磨の眞面目は那邊にあるかと云へば、由來不立文字を以て起つ禪宗を、文字の上から解釋して、直に其眞面目を知らんとするは、少々無理な事である、併し不立文字の意味は、決して文字を用ひずと云ふ意味ではない、時に文字を以て禪義を傳ふることも出來ないの

てはないのである、唯それは程度問題であつて、或所までは禪の內容の大體は知る事が出來る、一歩進めて禪の眞面目奈何を、文字上に顯はさんとすれば、或は反て其歸着點が判らぬ事になるから、爰にしばらく此等に關する點を省略して、禪の開祖達磨を歷史上から觀て、如何なる經路を經て禪の本義を發輝したかの一斑のみを紹介しやう、就ては曾て禪界の巨匠釋宗演師が、禪道會に於て述べられた其大要を記して、歷史上に於ける達磨の面目を傳へやうと思ふ。

達磨が未だ西天竺から支那に來ぬ先は、如何なる人物が支那の方へ來て居つたかと云ふに、矢張り達磨が來ねばならぬ必要が起つて來て居る、これは彼の有名な秦の始皇帝である、其秦の始皇帝の時代に於て、早や佛敎の光明が隱微の間にほの見えて居る、是は秦の始皇帝が六國を併呑して、種々の事をやつた中に、彼の阿房宮を起てたり、鐘鍾金人を拵へたり、其外金屬を以て色々のものを造つた中に佛や菩薩の形像の樣なものも造られてあつた、此の點から見ると秦の始皇帝時代に、佛敎と云ふものは、何等か開處に佛がさして居る樣に思ふ、其後に至り前漢の武帝である、漢の武帝と云ふ人は、詩にも謳はれ文にも作られて居る人で、諸種の方面から綜合して觀察して見ると、立派なる天子である、固より君子風の天子でなくして、寧ろ豪傑風の天子らしい、此の武帝の時に、霍去病が武帝の命を奉じて、匈奴を征伐した、其時に早や匈奴の方から諸佛の形像とか、菩薩の形像とかを持つて來た。

後漢の明帝

又其頃に張騫と云ふ者を印度へ遣はして種々其國の文物を持つて來ると同時に、やはり佛教を以て世界第一の聖人の教であると云ふて傳へて來て居る、一つ進んで前漢から後漢に至り、後漢の明帝に至つては、佛の姿が帝の夢枕にまで現はれた事がある、而して其事を種々の博士連に質すと、其中の傳毅と云ふ者が答て、是は印度の聖人である、其聖人の說いた佛教と云ふ立派な教がある、此の佛教の感化によつて世道人心が治つて居る、又學問美術なども能く發達して居る事などを種々と說明に及んだ、帝は然らばと云ふので、中郎將蔡暗博士王遵秦景等十八人を遣して、態々佛教を迎へて來た、之が印度から佛教が公然入つて來た始めである、其時分に梵僧として支那へ來たのは、攝摩騰と笠法蘭と云ふ二人が始めて支那に來た、而して本式に佛教を傳播しやうとした、此の二人の梵僧が經を譯したり法を傳へたりしたのである、それから後漢から吳魏蜀の三國時代となり、又姚秦となり笠佛朔とか安世高とか曇摩羅讖とか鳩摩羅什とか云ふ梵僧が、陸續支那に入つて來て法を弘めたのである。

梁朝時代の梵僧

それから梁朝に至つては如何に佛教が盛んであつたかと云ふ事は、時の國主梁の武帝は俗に佛心天子と云はれ、自らは三寶奴と稱して居られた、此梁朝時代に於て梵僧の手により飜譯せられた經文は、實に五千幾百餘卷も出來た、是を見ても如何に佛教が盛んであつたかゞ判る、梁の武帝は一旦天子になつたに拘らず、政務の餘暇には自ら法衣を着

直截簡勁の敎法

け球數を爪繰つて、而して百官群臣及び時の高僧碩學、總ての者を重雲殿に集めて說法せられた、且つ帝の手に依て註釋された經文は數百卷もある、帝の太子紹明と云ふ方も信佛家で其上學者であつたから、二人が寄つて註釋した經文は頗る浩瀚である、此の如く帝の時代に於ては佛敎が、非常に盛大を極めて居つたが、唯一つ悲しい事には點睛を缺いて居つたのである、當時の佛敎は形式や言語や理屈は實に立派なもので、即ち經相佛敎事相佛法は殆んど盡されて居つたが、短刀直入的に人心を指して見性成佛せしむると云ふ直截簡勁なる佛敎は現はれて居ない、或意味に於ては形の上の佛敎が盛んになるに隨つて、反比例に心の活きた佛敎が段々遠ざかつた傾がある。

そこで梁の八年即ち大通元年に初めて達磨が支那に來た、達磨は南天竺の香至國に生れた、而も香至國の皇子として生れたのである、生れて七歲珠を辯じると云ふ事が傳記中にある、それは達磨の師匠たる般若多羅尊者が、香至國の請に依て時々宮中に來られた、或時王室の寶物であつた、寶玉を尊者に施された、其時分に王室に三人の皇子があつた、月淨多羅、功德多羅、菩提多羅の三人である、時に尊者は其玉を以て三人を試みた、何と結構でしよう欲しくはないかと問はれたら、月淨と功德の二人は、世にも珍らしい立派な物だと答へた、併し菩提多羅の答には、是は寶なれども實は世間の寶である、一般寶の中に於ては心の寶を以て上乘とする、光ることは光るけれども、諸々の光の中に於ては智

慧の光を以て上とする、明なるものゝ中にては心明を以て上となすと言はれた栴檀は二葉より芳し是を神童と云ふのであらう。

般若多羅の衣鉢

それより達磨が般若多羅尊者に就かれたのは、二十歳前後である、而して二十四五歳にして達磨多羅禪經を說かれた、扨て達磨は僅二十七八歳迄に斯經を說き了つた、それから般若多羅尊者に師事する事四十年間、此の四十年間に漸く般若多羅尊者の衣鉢を傳へたのである、其時師が汝は今我が法を得たに依て、他日海外までも法を弘めよ、併しそれは後の時節を待たねばならぬとて、種々の訓誨やら豫言を與へられたのである、それゆへ達磨の渡東は得法後六十七年目である、即ち達磨西來の時は其齡殆んど百三十歳餘の時であつた、併し此の六十七年間に彼の六宗の外道を降服すると云ふ仕事がある、是が餘程の大事業であつたのである、六宗の外道とは有相宗無相宗定慧宗戒行宗無得宗寂靜宗である、是が達磨に說服されて、到頭弟子になつたのである、此の如く六十七年間の活動は仲々花々敷い、例の九年面壁的態度でやられたのではない、立派な哲學者立派な宗教家を相手にして、佛心宗を開く爲めに奮鬪的態度でやつて、遂に敵手を說服して了つた、斯る有樣で年齡百歳以上となつて支那に來たのである、支那に入るに付ても容易な事ではない、所謂万里の波濤を越へるのである、思ふに梵僧にして天竺から支那へ來るのに、海路を取つたのは達磨が嘗矢であらう、當時の交通不便の世の中に脆弱なる船に乘つて

來るのであるから、それが爲めに三年間の日月を費し、遂に今の廣東邊へ上陸して、其處の知事の奏薦に依つて、遂に梁の都に迎へられて行つたのである。

此の時梁の都は金陵であつて、梁の武帝が始て達磨大師を見るや否や、平生の意中を述べて問はれるに、朕即位以來寺を建て經を寫し僧を度し、其他有ゆる慈善事業を企てたが何の功德かある、達磨曰く無功德、如何にもそこに御世辭のない無功德と遣つた、是に於て始めて達磨の眞面目が見えるのである、今迄支那の佛教は唯口の先や手の先や形の上で傳へて居つたにも拘らず、茲に達磨と云ふ者が出て來て、忽ち教外別傳不立文字の宣戰狀を公布して、而も帝王を目の前に驚動した、實に痛絶快絶である、曰く無功德、流石の

武帝も呆氣に取られたに違ひない、何故かと云へば、斯う云ふ功德は多くの經文に讃嘆し盡してある、夫を無功德と云はれるのは餘り素氣ない、何で無功德かと云へば、是は誠に有漏の因である、人天の小果である、武帝曰く如何なるものが是れ眞の功德であるか、達磨が答へて、渾智妙圓にして體自ら空寂云々と少し老婆をやつた、それから武帝が如何なるが是れ聖諦の第一義と問ふと、曰く廓然無聖、伴達同志の交際でもさうは云へぬ、況んや一方は一國の君主である、朕に對する者は誰ぞ、不識、斯う云ふ有樣であつた、無功德廓然無聖、斯う云ふ事を今大きな聲を出して云ふは、唯響だけで達磨の柏だけを云ふて居るのである、開處で達磨は宮中に滯在すること、僅十九日間で、之はいかぬと思つたら其心は

九年面壁

奇麗なもので、藻沓を脱ぎ捨てるが如く宮中を見捨て、楊子江を渡つて南の方から北の方、即ち梁朝から魏朝に行つて、遂に熊耳山へ入つたのである、爰に於て九年面壁が始つた、朝から晩まで何も食はずに、唯一人で打坐一方のみ修行したかと云ふに、決してさうとも思はれぬ、神光(後に慧可大師と呼ぶ)道副、道育、總持など幾人の弟子があつて、大に以心傳心の教法を宣布したのである。

それより神光慧可大師が雪中に立つて、教を乞ふた時、諸佛無上の妙道は、曠劫に精勤して、忍び難きを能く忍び、行じ難きを能く行じ、豈に小德小智輕心慢心を以て、然かも眞乘を萬一に庶幾ふを得んや」と戒められた、其時神光は雪中に立て心を凝らして夜を徹した、扨て一夜明けて曉に至つて

も未だ立つて居る、そこで達磨は汝は何を求めるのかと問ふたら、神光が吾心未だ安からず乞ふ安心せしめ給へと云ふた、开處で達磨が心を將ち來れ汝が爲めに安心せしめんとやつた、神光心を求むる不可得なりと云と、達磨汝が爲めに安心し了れりと息も續かず接得せられた手際は、兩頭俱に截斷して一劍天に倚て寒しの概がある、それから達磨がその九年間には、中下根機の人の爲に、極平易に教法を宣布したのである、斯う云ふ工合にして九年間の日月を經過して、遂に世緣の盡きたるを見て、一日門人に各自の所行を云はしめた所が、最初に道副と云ふ人が自分の悟つた境涯を述べた、若し我が見る所によれば文字を離れず文字に執せず、此の大法と云ふものは文字言句など、そんな者には決し

て拘つて居らないが、併しそれを離れても居らぬ、而して道の用を爲すと云つた、其時に達磨は如才ない事を云つて、貴様は我の皮だけ得た。

次に比丘尼の總持が云つた、我が見る所によれば慶喜の阿閦佛國を見るが如し、阿難尊者が神通力で阿閦佛の世界を掌の上に見たやうに、最早や一見して再見せずとやつた、さうしたら達磨が汝は我が肉を得た、次に道育は四大本空五陰有にあらず、而も吾が所見は一法の得べきなしと云つた、時に達磨は汝は我が骨を得た、それから神光汝は如何と云つた時に、神光は何にも云はなかつた、達磨は汝は我が髓を得た、斯う云ふ有様にしてそれから遂に圓寂せられたのである、そこで最初から年代を數へて見ると、支那に來る道中に三年、梁の宮中に十九日、熊耳山に入つて九年、それを始の出家修行及び外道退治の年月を合すと、約百五十歳位になる、先づ歴史上に顯はれた達磨の面目は這恁ものである。

氣海丹田論

現今の如く醫學の發達したる時代に於ては、人間の病氣なるものに付て種々の議論があるけれども、支那に於ても亦我邦に於ても、昔しから病ひは氣から生ずると云ふ風に說かれたのは、多くの書物に散見する所である、故に身の養生と云ふ事は、元氣を養ふの道は氣をへらさゞると塞さがさるにあり、氣を和らげ平らかにすれば、百病にかゝる憂ひなし」と云ふ結論になつて居る、爰に於て氣海丹田なる敎へ、

が出て來て居る、今氣海丹田の事に就て、貝原益軒が、詳しく説明したる「養生訓」なる一書があるから、それを紹介する事にする曰く

體容を正して、後に氣息を調和よといふは、周身の氣息を臍下に充實て、其四肢を輕虛にし、頭面、肩、背、胸、腹、四末に、毫も氣の礙滯ところなく、物を提にも行にも、すべて臍下の力を用ふるやうにせんとの教なり、この臍輪以下丹田の地は、人身の正中にて、肢體を運用ところの樞軸なり、上は鼻と相應じて、天地間の大氣を鼻よりして吐納、その外氣をこの丹田より周身へ普達て、内外一貫になりて生命を有つところの根本なれば、故に婦人の懷孕するも、又その種子をここに生育ず、また子供の子宮中に住や、その鼻自と臍を覗やう

天地間の大氣

變化自在の德

に、體を弓形にして、鼻と臍とを相對し、被膜裏より母の丹田と通應し、おのづから外氣を感得す、これ天賦の妙機なり、それ日月星辰の中天に繫も、地界の萬物を載て重とせざるも、悉皆その樞軸の運轉あるに由てなり、人も又かくのごとく、身體を運轉すべき大氣を、この中心の丹田より輸て、上下左右平等にして週遍ときには、自天賦の機關に合がゐに、求ずして不可思議の妙用を具へ、變化自在の德を有にもいたるべし、もし然ときには、心に憂愁嗔怒の惱もなく、身に痛苦疾症の煩をも受けず、苦界にありて苦を知らず樂境に住て樂に耽ず、かかるを天地と其德を同くし、日月とその明を合するものといふべきなり、今近く、人身の中心は、臍より下膀より上、腰膠と下腹の間、所謂丹田の地に在ことを驗んに、假令

偏倚と病氣

ば、背に重ものを負ば、體は必ず前に屈み、前に物を提ば、背は必ず後へ仰ぐ、右に挈れば左へ傾き、左に提ば右に傾くこの抵對は、必らずその物の輕重に從ひ、前後左右の重力に任て、其中心を撐ること、たとへば稱錘を以つて秤衡を平等にするが如く、その身體の仕ざるやうに、心なくしておのづからかくするは、地界の中心より人身の中心をさし、貫たる直線を、外ることなきやうにとの、天賦の妙機に由てなり、今體容呼吸を調るは、偏にこの中心を身體の樞軸になして、上下前後左右平等に、一氣の命令よく行わたりて、動靜應爲自過不及の差なからしめんがためなり、然を若しこれに反きて、身體に偏倚なるところあれば、その偏倚に從て病苦となるなり、今これを衆人に試るに小腹臍下充實、大腹に支結痞滯なきものは無病なるのみならず、精神よく安定て、仁義の道を志、決斷かならずよきものなり、また胸脇支滿、心下中脘の邊壅塞、臍下に力なきものは、必ず病疾ありて、且活しがたく、その思慮定ず、愚癡蒙昧にして、毎事依樣模糊、ややもすれば、耳目の慾に惑やすく、飯食もまた滯停がちにて、多は天壽を全することあたはず、たとへ偶壽を得たるも、老耄して事用にたちがたき者多し、今方昇平二百餘歳人々安逸に耽り歡樂に習て、ただ富貴榮華を慕ひ、名聲功利を競逐て飽足ることを知ざるが故に、その心志外にのみ馳て、内に守ものなく、その外物を攝受ところの、耳目口鼻の竅のかたへ、一身の血氣とともに胸腹諸臟を、上へ〳〵と勾引、もし腔内筋膜の繫着がなくば、臟府はことゞく頭面裡に、槍去もしつべき狀な

血液の運輸

れば、身體は俗に所謂、將棊だほしとやらんになり、臍下空洞にて、物なきが如く、大氣の令行屆す、下の力虛乏して、腰脚に力なく、腹胃漸に狹隘なり、日々の飲食停滯敗壞て、血液の運輸怠慢なるなり、かくては、病を生ぜずではかなはぬ軀となることは、全く天性に戻り、自然の對法を失るが故ぞかし、かかる人の平常を視るに、たとへ亢强やうなるも、大事に臨ては、必周章狼狽て、思慮定なく、終には癡獸の名をとるか、先は惰窟にして氣宇なきが多きものたり、古昔は、髓海、谷神、天谷、淚丸宮、または上丹宮、あるひは頂上金剛宮などと、さま〳〵の名稱ありて、頭中に一身を主宰ところの心識は在とする、もし然らは、その外物を攝受ところの耳目口鼻を頭腦に近き面部に開きて、身體を使役に便利やうにしたるも、また天賦

一念の慾

の妙巧なるべけれど、その耳目口鼻の竅牖より、霧の如く烟のごときもの薫侵て咫尺を辨こと能ず、凡百の事ずべて恰も闇中に物を摸索が如くなるが故に、をのれが有なる、天地と混融一體なる靈妙の心識は、たとへは糞壤の中に埋たる金王に均く、光耀を發るの期あることなし、かく耳目の慾に體膚を勞し、心志を苦め、一生を名利の巷に奔走は、譬ば客店の居室の己が意に愜さるを憂て、曉まで快睡さるが如く、豈愚の甚きものにあらずや、是をよく〳〵其初に顯ときには、唯一念の慾を忍こと能ずして、遂に禽獸と類を同うし、かく天壽を短にも至が故に、今養生の第一義とする者は、ただ其慾を忍にありとはいふなり故に、病家知須に、畏と忍との二つを攝生の首とし、力と儉とを以て之を守る事を示せしも、

是天眞を全する自然の道に率なり、かかれば、夫婦父子君臣朋友の人倫のあるに從てそれ〳〵の道は敎を待ずして自然を具有がごとく、攝生の道も、又天地自然の條理に由て、逆ことなきやうにするまでのことにて、他に求べきものにあらず、しかはあれども、かく利慾の心の昧みはてたるものを、卒にその本性に復しめんとするは、大に難き事にして、人々懊熱嗔沮執拗踈放を、自己の性格なり、或は親の氣質を受たるなりなどと裁量て、改んと思ふ者少ければ、それ等の爲には、先その性格とするものは、そのままに暫放置て、只飲食の量を定、睡眠の則をたてて、さて其より、体の側倚を戒め、呼吸を調和しめて、行住坐臥にこの心を存て瞬時も忘失ことなからしめば、その心の沈るもの浮もの、いつとなく調停て、胸

腹寛靜となり、臍下自然に充實て、頭肩漸々輕く、腰脚に力用發て、その心の偏倚は、自改りゆくに從ひ、從來の癇疾、癥瘕、溜飲、すべて背脊に結塞ところの病、婦人臟躁、月信不調、その他一切沈痾も、藥石の力を待ずして平治に至れば、かの性格とするところの氣質は、何處にか忘失が如く、心意坦懷に、言行柔順になること、其妙舉ていふべからず、若しよく斯の如くなる境に到り得るの後は、假令健啖過飲とも、体にさまでの妨害と爲ざるのみか、癈病を得て困苦などのこと、まづは無きものなり、その上すべて心は形に隨ものなることは、衣服を整へ、威儀を繕たるときと、宴居放縱にしたるときとは、心の趣どころ自異が故に、病を去、意を轉しむるの捷徑は、この食眠体息を調通に優れる術あるべからず、これ人の世にあ

るや、白駒の隙を過ぐが如く、涯ある生を以て、極なき利慾忘想の爲に、病を抱て天命を促ことは、已が心識に、かかる德性を具有ことを知らず、徒に形體の限を殫て、飽足ざるが故なり、もし人よく寡慾の攝生の第一義なることを知得ときには、強に五事調和を假までもなく、病苦なくして、泰然とその天壽を終て、子孫の榮をも期すべきなり、故に世人よく〳〵この道理を領んことを庶幾のみ。

近來また一ッの調息の術を得たり、其法は、布を以て胸下腹上を緊縛て、臍下へ氣息を充實しむるなり、これを試に大に捷徑にして行ひやすく、五事調和を爲得ざるものと雖、よく此法に從ときには、其成效尤速なり、それは綿布の長さ曲尺にて六尺有餘、吳服尺にては五尺許なるを四つに擢て、左右季肋端章門の邊へかけて、二重に纏紮、さて力を極て臍下へ大氣を吸入ことそのの人の機根に應じて、日々三四百次より二三千次にもいたる、これを行には、その體を柔和にし、肩を垂背を屈、すべて胸腹肩臂を虛して、ただ臍下に氣息を充實なり、これ從來傳るところと異が如くなれども、其本旨は必しも相背ずとす、故に身體の中心なる臍下丹田は、上鼻頭と應通することはじめに說るが如く、また吾醫の四診の一つなる望の法にも、臍中より以下の病を準頭の色相を以て觀察ことあるも、眞氣の往來もつとも近ところなればなり、ゆゑに坐禪家の法も、鼻と臍とを上と下とに相對し、背脊を竪起て、その體を偏斜低昂なからしめ、面を平かにし、耳輪を肩上に中て、正坐にあらねば、心氣よく臍下に止こと能ず、ゆ

内外一貫の地

ゐに必茲に教るなり、されども、もと觀想を以て行ことなれば、自己はよく修し得たりと思ふものも、多は偏見に溺て禪定成就せざるのみか、これに因て病を生ずるものもまた多し、ゆゑに今の世の長老智識と稱れ、參禪工夫間斷なしといふものも、その身體各處に氣の滯ところありて、何とりどころもなきが多きを見れば、言行一致內外一貫の地には、中々到らぬ輩とは知たり、これ其動中に靜あり、靜中に動ありて、動靜もとより不二なることを知らず、ただ空心靜坐にあらねば、定に入たるにてはなく、道を得られぬことをのみおもひ謬り、行住坐臥ことゞく禪定ならざるものなき理を明にせざるに由て、かくなりゆきて、其狀恰も癡呆にひとしく、また狐狸に誑れたるが如く、或は大悟徹底と自慢して、その

大氣臍下の充實

言行ほとんど狂人に類似たるもの多し、かの慧能禪師の空心靜坐の大道を妨るむねを說かれしは、全かかる輩の爲なるべし、故に予が五事調和も、動中の工夫を專に示たるは、いささか徵意のあればなり乍この帶を用ひて胸下紮る法は、強ち背骨を直にして趺坐におよばず、ただその體放て平坐、面を伏て臍中を覗くやうにして、鼻頭と臍とを對しむ、且行住坐臥に其意を用ひて、須臾も止ことなく、大氣をして常に臍下に充實なり、これ活用の法にして鼻と臍とを對せしむるに、ただ內外の差別あるまでなれども、かの心下痞塞、胸腹苦懣、または中脘臍傍などに癥癖ありて、いかに正坐ても氣息臍下に到がたきものも、其胸腹を虛して氣力を極めて臍下へ吐納しむる則にはかならず、到ざるものなきを以て、大

に行易とす若し此術に從て、呼吸を調んには、その坐には、臀肉を以て席上を壓意をなし、歩行には、氣息を以て小腹を引紮やうにして、脚歩よりも小腹まづ進むが如くしその面人に對し、眼に外物を視るときにも、心には必ず臍下を視るの念を、瞬時も忘失るこれなければ、その外物と交るところの忘心自斷て、心識安定、陰陽和適ことを得る捷徑の法なり、予が此術を傳しは、兵法者鳩洲白井翁（稱藤俗）なり、此翁の師に、寺田五右衛門宗有といふ人ありて白隱の弟子東嶺より參禪錬丹の術を受はじめてこれを兵法に加たれども、其術はいまだ全ことを得ず、ただ己が有にして、之を人に傳ること能はず、且動ばその骨力を詫て缺漏少なからずときく、然を鳩洲翁の伎はその師に卓絶て、よく動中の工夫を凝し、空中大

氣の活動あるを察し鋒尖の赫機を觀せしも、みなその自得に出てよく身心を虛にし敵を伏するに、天眞無爲の道を以てするの妙を得たり、その尤長ぜることは、稚子幼童といへども、隨宜接引を設てこれを誘導、久からずして必その大旨を得せしめ、諄々よく人を誨て、終に倦厭の色を視たるものなし、且その人となり恭謙忠實にて、よく老母に仕て孝を盡す、よく貧に安じて、いささか功名富貴を慕の念なし、宜哉かくのごとき古今未發の兵法を發明せしも、その伎に志篤に由てなり、予ここに於て大ひに心服し敢てその教を受、旁その帶を用ひて、これを沈痾痼癖に驗て、效を見もの數十人、その他傳て行はしむるもの百有餘人に及び、各その利を得を以て、吾醫術の一助となるを怡ぬ、この腹を紮て氣息を調

停る法は、白幽とやらんが白隱に傳へしところなりといへども、予これを撿るに、はやく後漢の安世高が譯の大比丘三千威儀といふ律部の書に出で、禪家には必用の物なりしも、いかゞして廢れしか、今に於てその製の詳なることは、得て知るべからず、今試にこの尺度に倣てこれを製んには、後漢の尺を用ふべきなれども、その初竺土の尺度を漢地に譯せしも、算數の强弱必有べき分なるを、たゞ一尺といひ八尺とのみあるからは、その大概を記せしものと見えたり、ただ試に、三重に纏絡ばまゝ力を得、鈎に代に環を以し、その端を貫とむれば、大に捷便ことをおぼゆる也、予は專らにこれを用ふるなり、その尺度の如きはここに拘べきことにもあらねば各體の肥瘦に應じてこれを製べし、予が此帶を用ひ

てより試驗たるところのものは、肺癰、喘哮、癲疾、藏躁、眩暈、痱疾、及頭痛經久愈えざる者、骨無熱に類せる患者、皷脹の初發、其他、癥瘕失治者、肩背痛の愈がたき類に、いづれもこれを傳し人でとに、其行やすきを以て、予が縱來用ふるところの調息術に比れば、其成效はなはだ速なること、擧ていふべからざるものあり、老子の虛其心實其腹と云ひ、また、聖人爲腹不爲目などあるを、既に甲斐の德本翁も、息を臍下に充實しめ、心を虛無自然の地に任することについて、その著すところの極秘法と云ふ書に、すべて病人を見るには、心中に一點の念慮なく、氣海丹田へ氣ををさめ、病人もなく、我もなきところにより、手を下せば、自然に見ゆるものなりと、記せしは、よく此の意を得たるが故なり、易の彖傳に君子虛以受人とい

老莊の骨髓

ひ、莊子に、君子不可以不刻心焉、または虛緣而葆眞など云ふも、皆その私を去り己を虛にして、ただ自然の道に從て、天眞を養ふの意なりといへども、今、鳩洲翁が兵法の、ただ天眞に任せて、毫も私意を狹ことなかれと示さるるは、全く老莊の骨髓を得たるものと云ふべきなり、すべての事は、皆己が心の外物と相對する間に、意必固我の念起るに由て、偏倚なるかたに陷るなり、古人も人欲一分消ゆれば、天理一分長ずとはいふて、このことを深く誡られたり、假令書を讀み、道を講ずるにも、この心あるにあらねば、皆古人の餘唾を嘗、ただその形跡を追ふまでの事にて博學で却て害となることあり、もし然るやからのこの旨を會得せざる心よりは、かならず迂潤ことのやうにおもふべけれど、大にしては天下國家を

心術の主眼

治め、小にしては凡百の伎藝も、心術を主にせざれば皆膚淺のことになりて、實用にたちがたし、故に志あらんものは、よく〳〵此理を體認べきことと、予は思ふなり、されど百城の烟水たどりし昔の例すら、なほ參見の善智識をして、失利漸惶の諺を負しむれば、今鳩洲翁の空中の機關を自得せし說の予が旨に契合しを怡、その善誘に由て、疾病を治する捷徑を得たるを、速に人に告知しめんとするも、またいかにぞやと思はるるものから、一片の老婆心の止がたくてかく概略を記ものなり。

盲の安杖

此一編は鈴木正三老人の著にして、多く日常倫道に關す

生者必滅の理

る意見なり、爰に附錄として掲ぐ。

一　生死を知りて樂ある事

生死を知りて樂あること、たしかに知るべし、夫れ生者必滅のことわり、口に知て心に知らず、少年はやく過去てかしらに霜をいたゞき、ひたひに浪をたゝみ、五體日々に衰へ、露命朝夕にせまると雖、も更に驚く心なし、こぞはことしに移り、春過ぎ秋來れども、飛花落葉のことわりを辯ぜず、石火電光、日のまわるれども、無常幻化なる事を知らず、誠に衣鉢を首にかけ、出離の道に入りて、諸法空なることわりを修行する人も、つゐに常住の機はなれがたし、されば此身をまつたく思ふが、故に日夜の苦やむ事なし、誠に身を思ふ人ならば、速かに身を忘れよ、苦患いづれの所より出るや、唯だこれ身を愛する心にあり、とりわけ武士の生涯は、生死を知らずばある可からず、生死を知る時は、おのづから道あり、知ざる時は仁義禮智もなし、武士の二字と云ふ事、生死の二つを知るを以て云ふとの說あり、さるほどに晝夜此の理を守りて、生死を見届けて德に至べし、唐の杵臼、程嬰、一人は死をやすくし一人は命をまつとうし、終に敵をほろぼし、二たび太子を世にたて弓剪の本意を達する事も、生死をしるゆゑなり、されば主君の恩を蒙り、妻子をはくゝみ、身命を助かりながら、此の身をわがものとなし、心をゆるかせにするは僻事なり、主君の恩にて身命を助かることを能く知りて、此の身を主君のものになしてつかへよ、即ち我が身の安閑なるところに至るべし、扨て身命主君のものなれば、何をか我ものとせん

弓剪の本意

や、かやうのあさき所よりも心ふかく入りて、間斷なく守らんには、本來無一物にして、まつたく生死なき事を見るべし、武藏國太田道灌といふ人深く道に入て歌道も達者の人なり、最後敵鎗つけて、つねの達者ならば歌よめと云ふ時、ことばのしたより「かゝるときさこそ命のをしからめかねてなき身と思ひしらずば」、又蜷川新右衛門の辭世なりといふ歌に「生れけるそのあかつきに死しぬればけふのゆふべは松風ぞふく」また一休和尚の歌といふて「過去よりも未來へとほる一休み風ふかばふけ雨ふらばふれ」此人々の樂はかり難し、かやうの人も始めは迷ひの人なれども、一たび道に入りて、つとめ行せしゆゑなり、扨ていかやうにつとめんとならば、唯己れに、はなる事を務べし、はかなきがなや、親たしき

につきうときにつき、先き立つて死有ることをしめせども、これをよそに見て空なしく過ぎす、いづれの人か殘こりとゞまるや、何事もしばしも住するや、夢幻の世の中、眼にさへぎり耳にみつ、知るべし元來無常の世なることを、もし明らかに無常を知らば、何のさはりあらんや、夢中の境界に着して、わがものがをに樂しむ、この身何物ぞや、地水火風にかりの緣合して形を結ぶ、さらに我ものにあらず、四大に着する時四大我身をまどはす、かへすゞ〳〵四大にまどはさるゝことなく、極めて見よ、一箇のわれ有り是れ亦われにあらず、四大を離れて四大に屬し、四大につれて四大をもちひたり、古人の曰く、有物先天地、無形本寂寥、能爲万像主、不逐四時凋。

二　己れを顧みて己れをしる可き事

己れを顧みて己をしれ、縱へ學文廣くして、いかほど物を知りたりとも己れをしらずば物を知りたるにあらず、されば己れをしらずして餘所を知る事ある可からず、己れを更に知らざる人は、愚なる己れが心を本として、他を譏り心に遇ふをよみし、すなほにして隨はざるを惡み、万事にいきどほり深く、自ら己れをくるしめて、心をなやます事は、ひとへに己れが、僻事なる故なり、万人我にかなはざるを知らば、我また万人の心にかなふまじきと知れ、我れに僻事なき人は万人を捨てず、万人を捨さざれば、万人も、亦此人をきらはず、所以如何となれば、眞の人は心すなほに正しく、万事に眞ありて、なさけ深き故なり、己れを知りて僻事なき人を德ある人とす、己れ僻事なる時は、くるしみ絶へず、されば僻事は己れがあだなる事を確かに知りて、二六時中うちおう事なく、顧みて謹むべし、世に人多しと雖も、己れを知る人稀なるべし、人々身のうへ知りたりとは思へども、必らず死する身を持て死有る事を忘れて、万年の思ひをなす故に、年月を惜む人なし、然る間貪嗔邪僞の心を專らとして、忠孝の道に背き仁義を辨へずして、諂誑諂曲の心を用ひ、家職を餘所にして、無益の事を好み、身の僻事をしらずして、他人の是非を說き、我執つよくして人を憐むなく、好む方に貪着し、嫌ふ方にうとく、一たび喜び一たび憂ひ、分別みだりにして物にさからひ、たま〳〵道を開きては、人をはかる重器となし、身の上を忘れて、餘所をはかるもいかで能はんや、誠に理をこそしらずとも、己れが、僻事を辨へずんばある可からず、斯樣の理を

清淨無碍の心

聞きて、身の上を知らぬにはあらねども、年來しなれし仕業なれば、今更あらため難しと云ふ人あり、誠に己れの僻事なりと知らば、改め難しと云ふ可からず、若し我が仕業に及ばぬほどならば佛神に、祈誓して心を清む可し、清淨無碍の心を祈らん人を、などか佛神納受し玉はざらんや、よの常の人の祈ることは、欲に欲を重ね、愚痴に愚痴を重ぬる祈なり、佛神は此理をいましめ、諸經をときおき玉へば、結句此の經を讀み、欲心愚痴を祈る、いかにして佛神これを受け王はんや却て罰をかふむるべし、佛神は廣大の慈悲をもつて、貪嗔痴の三毒に醉ひて苦海にしづむ衆生をあはれみ給ひ、諸〻の教を以て救ひ取り、無比安樂のところにいたらしめん爲の御誓なり、あはれなるかな、此の理を辨へず、自ら好んで貪欲に

せめられ、嗔恚にやかれ愚痴にくらやまされて、更に己れを知らずして、闇きよりくらきに入りて、苦患を受くること淺ましきにあらずや、万事みな非なり心を靜めて己れを知れいたる人は物にまかせて己れにまかせず、愚人は己れにまかせて物にまかせず、されば己れにまかする時は、苦樂順逆共に苦なり、者に任する時は苦樂順逆共に樂なり、古人の曰く悟りの前の是非は、是非共に是なり、迷ひの前の是非は是非共に非なりと云り、此の語に眼をつけて、かへす〴〵己を盡すべし、古語に曰く聖人に己れなし、己れならざる所なし。

三　物ことに他の心に至るべき事

物ことに他の心にいたれ、人を忘るゝと勿れ、まづ上四恩を知るべし、一には天地の恩、二には師の恩、三には國王の恩、

四には父母の恩なり、天地の恩は、四大を天地よりかり大地に置き、衣服食物、水火家財雜具等、皆もつて天地の恩なり、かへりみずんばある可からず、師の恩と云は、迷ひの凡夫三途の苦患に離れ輪廻の業をまぬがれ、佛果に至るべき諸〳〵しへの恩はかりなし、國王の恩と云は、亂世にして人民身のおき所なく、盜賊狼藉の惡黨、國にみちて近里の道路白由ならず、晝夜心の油斷なくたゝかふ心ばかりにて、さながら鬼畜に異ならず、然るに國王國を平らげ給ひ政道正しき御代となり、仁義五常も行はれ、諸民の心正路にして學ばずして道に近く、身の置き所廣くして、渡世のいとなみしな〳〵自由なり、此の恩德をしらざらむや、父母の恩と云ふは、母の胎内にやどり、十月の苦患をかけ、生れ出でしより、晝夜乳哺養育に心を盡し、人となせし恩、つぶさに父母重恩經に見えたり、また衆生の恩あり、農人の恩、諸職人の恩、衣類紡績の恩、商人の恩、一切の所作互に相助けらるゝの恩、確かに之を知りて、人をへだつる事ある可らず、總して他の心を能く受くべし、されば主人に向ふたる時は、主人の心に至つて我行ひの至ざるを知れ、下人に向ふ時は、下人の心を知つて万事苦を知れ、日夜心の油斷なく、極熱飢寒の憂ひ、身のつかれ心のなやみ、時々に思ひ知るべし、土民百姓等、日夜のいとなみに身心をくるしめ、五穀を作りいだし、國土の人民を養なふ、一粒の米に百手の數あたると云へり、此の如くの苦腦忘るべからず、そのうへ一人の稼ぎを以て、數多の眷屬を養ひ、わづかの身命を助くと雖も、食物乏しくして憂ひ強し、年貢借物不

足して妻子をうり、生きながら別れ、遠國におもむき、悲しき思ひやるべし、又世におちぶれたる人、妻子をばいやしむ事あるべからず、其人に成りて見よ、また非人乞食飢寒の憂ひに苦しみ、野山にふし一生を送る有様、不便なるにあらずや、又いとけなきもの科なき心をよく受くべし、彼ををどしいたむる事ある可からず、かなしむ心即ち身心おとろへ、病ひとなると云へり、おとなしきものゝ病ひも、七情より起るとなり、されば鳥獸を籠にいれ、つなぎ苦しめて、目を喜ぶ事已れが心を知らざる故なり、野山を思ふ憂ひ切なるべし、心有る人之をあわれまざらん、また殺生を好むこと、仁の心なきゆゑなり、短命は殺生より來るといへり、我が命のおしきを知らば、小き虫に至るまで心をとめて見よ、子を思ひ夫婦を

ねたみ、命を惜むこと、ひとへに愚痴なれば、人よりもまさりて甚だしかる可し、聖賢の教を受け道理を知り、常に修し行ずる人間、我執つよく命ををしむ事限りなし、況や愚痴一遍の畜類に於てをや、顧みずんば有るべからず、總して人の憂を知れ、萬物へだゝると雖も、本來の心は一なり、いづれを自他と謂はんや、愚人の前には人我の隔てあり、いたれる人の前には、自他の差別なし、さるほどに眞の人はなさけを先として憐みふかし釋尊は三界の衆生を一子の如く憐み給へり、一如の水流れて萬波とわかる、たとへば天上の一月、萬水に移る如し、人々の性又これに異ならず、されば厭やしむ可きものなく、隔つべき物なし、一切衆生悉有佛性の理をさとる可し、うたに「庭に生るちりぐ草の露までも影をほそめ

坐禪と靜坐

て宿る月か那」

四　信有りて忠孝を勤むべき事

信ありて忠孝を勤めよ、名利につかはるゝ時は、まことなし、例令主人の心にかなひて、したしくつかはる人なりとも、誠あるはまれなるべし、唯我が身よからしめん爲めの心ざしにて、貪る心につかはるゝべし、餘所に耻ることなく、心に心をはぢて誠ある事を知れ、いかなるを誠と云ふとならば、譬へば我が子は愛するとはなけれども、我にまことあれば、みどり子もしたしむ、人の子を愛すれども、我に誠なければ、親しむ事なし、忠孝の道、誠あるはかたかる可し、忽ち一陣にすゝみ出て、死を致すともがらも、名利を思ふためなるべし、さるほどに譽れを求めて所領を貪ぼり、祿のすくなき事を

義理の分別

うらみ、或は人と好惡を爭ひて、人の志をうばはんことを專とす、これ偏に義を知らずして欲心にまかせて、耻を勤むる故なり、信有りて忠を盡さば、何ぞ我身を顧みん、義を知りて武勇をなさば、何ぞ人と爭はん、一命を國土にかへて爭ふ人は稀なるべし、かほど大切なる命なれども、義理の爲めには即時に命をすつるは人々のことなり、されば義理ほど重き事あらんや、此の理を忘れて、常に我身に執着しまことの心なき故に、終に德あることを知らず、苦にくるしみを重ねて、むなしく三途の古鄕にとゞまる事あさましきにあらずや、人と生れたらむ思ひ出に、義をおもくして一命を輕んじ、己れに離れて誠の道に入るべし、當世の人の有樣を見るに、たはふれの物語りにも、主人をそしり身のうき事を云ふたぐ

ひ多し、此言葉の源を見れば、欲心胸にみち愚痴心身にあまりて、みだりに我と耻を云ひ顯はすのみなり、信有るところまで事叶はずても、何ぞ耻を知らざらんや、假令惡しき主人につかへて逃るゝ所なくとも、更に主人の科にあらず、先世の我が業因を觀ぜよ、却て耻にあらずや、或は一生病人となり、また盲目非人と成りて、朝夕くるしむ人多し、かやうの者は、誰が咎なりとうらまんや、ひとへに我が咎なり、返すがゝもあやまる事なく、萬事を放下して忠孝の道に入るべし、迷ひの心にまかせて、妻子を思ふには、あはれみてあはれみてもあきたらず、忠を盡くし親を思ふ事は、學びても學びても淺し、されば迷ひは誠より出るにや、拂へども拂へども盡きず、仁義を行ふ事は、いましめても戒めても、まことなり、是れ

皆六根にさへぎられ己に迷ふて、まことをくらます故なり、十二時中つとめて己れにはなれ、誠の道に入るべし、誠は更に邪なし、誠の人は唯だ無事の人なり、故に曰く「たゝありの人はそのまゝ佛なりほとけを見ればたゞありの人」と

* * * * * * * *

臍下三寸を丹田と云ふ。腎間の動氣ここにあり。難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也。十二經の根本なりと云へり。是人者の命根のある所なり。養氣の術、つねに是を正しくする、眞氣を丹田にをさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたりては胸中より微氣をしば〳〵口に吐き出

して、胸中に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし、如此すれば、氣上らず、胸さわがずして、身に力あり。貴人に對してものを云ふにも、大事の變にのぞみ、いそがはしき時も、此如すべし。若し止む事を得ずして、人と是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずして、あやまりなし。或は藝術をつとめ、武人の槍太刀をつかひ、敵と戰ふにも、皆此法を主とすべし。是れ事をつとめ氣を養ふに益ある術なり。凡技術を行ふ者殊に武人は此の法を知らずんはあるべからず、又道士の氣を養ひ比丘の坐禪するも、皆眞氣を臍下にをさむる法なり、是主靜の工夫術者の秘訣なり。

（貝原益軒）

坐禪と靜坐 終

坐禪と靜坐奥附

明治四十五年五月十日印刷
明治四十五年五月十五日發行

不許複製

定價金五十錢

著作者　服部靜夫
發行者　東京市日本橋區檜物町二十六番地　江藤邦松
印刷者　東京市京橋區築地二丁目廿一番地　畑中爲之助

發行所
東京市日本橋區檜物町廿六番地　振替口座東京二三〇番　弘學館
大阪市東區備後町四丁目　振替大阪九九〇八番　金正堂

（印刷所　國光印刷株式會社）

47

344
17

019443−000−5

344−17

坐禅と静坐

服部　静夫／著

M45. 5
ABG−0156

15.7.14