

荷物の場合

▲辛抱と腹力

腹で荷物を  
持つ

按摩の場合

たとへば少し重い荷物を提げて歩けば、暫時にして手が疲れて懈るくなる。それを無理に我慢して尙手に力を入れると、手が凝つて遂に痛くなる。そこで斯く手が懈るかつたり又凝つたりした時に、試みに手のことや荷物のことを考へないで、單に力一杯に腹を張り、又腹一杯に力を入れて見よ。直ちに荷物は軽くなり、手は楽になるであらう。否、實際何時の間にか、手の凝りも荷物の重さも、忘れて仕舞つて居るであらう。斯くして又暫時は、平氣に荷物を運ぶことが出来るのである。此の時、力は儘に手から腹へ轉居して、荷物は、手が持たないで、腹が持つことになるから、辛抱が出来るのである。

時の超越

れたりすると、手は益々疲れて、如何ともすることが出来ぬ様になる。そこで試みに手のことを考へないで、腹に力を入れて見よ。我等は何時の間にか疲れを忘れ、手のことを忘れ、又人の肩を打つて居ると云ふことをも忘れるであらう。斯くして我等は腹力によつて、儘に時を超越し得るのである。單に物事を辛抱しやうとすれば、時が長く思はれて、堪らなくなるものであるが、我等は腹力によつて先づ時を忘れる様になるから、従つて如何なる辛抱をも、平氣ですることが出来る様になる。

▲疼痛を感じ無くなる

予は怪我をして、左の肩を打つたことがあるので、時候の變り目などには、その打撲傷の疼痛が再發して困つたが、或る晩、長男にその局部を揉んで貰つた。所が、長男が少し強く揉むと、何分痛くて堪らないので、予は肩を縮めた

打撲傷

皺の消滅  
力の移住  
揉む方が張り合がない

り、顔を顰めたりして居たが、気がついて見たら、何時もになく、腹の皮が弛るんで居たので、これは大變だと、ウンと力を入れて、腹の皮を張つたら、辛抱がしよくなつて、目や眉の邊に、皺がよらぬ様になつた。この變化は實に靦面であつたので、自分ながら不思議に感じた程である。力は儘に、肩や顔から、腹に移住したのである。腹の皮が張つた爲めに、顔の皺みは取れ去つたのである。云ふ迄もなく、顔の皺む時は、即ち顔に力の這入つた時である。然るに肩を揉んで居た長男は、予が顔を顰めぬ様になつたことに気がついたと見えて、不平さうに「こんなに強く揉んで居るに利きませぬか」と聞いた。そこで予は「イヤ實は今岡田式をしたのだ」と云うたら、長男の曰く、「肩など揉んで居る時に、岡田式をせられては、揉む方が張り合ひが抜けて駄目だな」と。

▲瞬の辛抱が出来る

瞬の数の減少

腹力で瞬を辛抱す  
「天人の五衰」  
神經衰弱の徴候

俄に聞く時は信じ悪いやうな話であるが、少し静坐を練習すると、瞬の数が大變に少なくなる。瞬をすまいと思へば、予の如き新參者でも、今日では既に十分間や十五分間は、辛抱することが出来るやうになつて居る。岡田先生などは、半時間でも一時間でも、瞬をせずに居ることが出来るであらうと思ふ。唯心のみで瞬をすまいと思ふ計りでは、此の辛抱は中々出来ないが、岡田式によつて腹に力が這入るやうになれば、腹の力の續く限り、我等は瞬をせずに居ることが出来る。瞬がしたくなつたら、幾度でも、ウンと腹に力を入れさへすれば、辛抱が出来るので、臉のうで辛抱するのではなく、腹の力即ち全身全心の力で辛抱するのである。

佛敎には「天人の五衰」と云ふことがあつて、謠曲などにも、よく出て來るが、此の五衰の第五は「眼目屢々瞬」であつて、天人も時に衰弱すると、臉が弱くなつて屢々瞬をすとなつて居る。屢々瞬をするは、慥に神經衰弱

▲眼鏡が不要になつた

予は京都に居る頃、即ち十六七歳の時に、近眼の爲め、眼鏡を懸け始めてから、三十年以上一日も外づすことが出来なかつたが、今から二年半餘り前、即ち静坐を始めてからまだ半年も立たぬ内に、何時の間にか眼鏡がウルサクなつて、その後は、今日に至る迄、一度も懸けたことがない。そこで近眼が直つたのかと試験をして見るに、近眼の度は、三十餘年前と少しも變らないで、元の通り、左眼が十八度右眼が四十二度である。要するに、眼の力が非常に強くなつたので、近眼であつても、それが爲めに神経が弱らぬものと思はれる。これが原因で、眼鏡を懸けないでも、疲勞を感じぬのであらう。

▲禁酒と禁煙

眼の度と眼の力



著者  
(しな鏡眼で影撮近最、左) (りあ鏡眼で時當門入、右)

禁酒禁煙の  
困難

身體の缺陷

禁ずるは不  
自然

酒を飲まぬ  
人々の中に  
大酒家あり

世間には、「酒が止めたい」「煙草が止めたい」と思つて、苦心して居る人々が決して少なくない。けれども一度出来た悪習慣は、中々之を脱却する事が容易でない。禁酒や禁煙を誓つても、遂に辛抱が仕切れない。否、止めやうと思ふ程、却つて欲しくなるものである。そは、元來我等が酒や煙草を欲しがると、身體に或る缺陷があるから、即ち身體に何處か病的な點があるから、其の缺陷を充たす爲めに、此等の興奮物の必要が感ぜられるのである。されば此の缺陷がある間は、到底酒や煙草を禁ずることは望まれない。そは禁ずるが不自然で、禁じないのが自然であるからである。それであるから、之を反對に考へると、岡田先生の屢々云はれるが如く、今現に酒を飲まず、煙草を吸はないて居る人々の中にも、實際同様の缺陷があつて、兩者の必要を感すべき筈のものが澤山あるに相違ない。只飲まず吸はずに居るから、酒や煙草によつて己れの缺陷が充たされ得ると云ふことを、知らずに居る丈の事である。

▲ 缺陷と其治療

然るに凝腹法を實行して、常に臍下丹田に全身の力を籠めて居る人々には、禁酒禁煙の辛抱をすることは、決して局外者が考へるやうに、六ヶ敷いことではなくなる。而してこれには少なくとも二つの理由がある。

第一の理由は、決心に物質的の支柱が出来ると云ふことである。腹を利用して單に心で計り、酒や煙草を止め様と決心しても、それでは物質的の支柱がないから、折角決心しても、その決心が抽象的に終るが爲めに、その實行が出来ないが、先づ腹に力を入れ、此の腹力を利用して、謂はば間接に己れの決心を實行する時は、我等の決心には、物質的の支柱即ち根據が得られるので、我等は酒や煙草のことを思ふ餘暇が無くなり、従つて辛抱がしよくなる。そこで我等の決心は、決して容易に挫折することは無い様になる。

決心の物質的支柱

決心を間接に實行す

缺陷の治癒

惡癖の枯死  
腹力の辛抱

福本日南氏の「石白のへそ」

第二の理由は、缺陷そのものゝ治療である。常に熱心に凝腹法を實行して居る時は、雷に酒や煙草が欲しいと思ふ餘暇が無くなるのみでなく、何時の間にか、内部に元氣が充實し、精力が溢れ、不思議な活ける力が出来て来るから、その結果、凡べての缺陷が自然に癒え、爲めに凡べて此等の惡習や、惡癖は、自然に消滅して仕舞ふのである。無理に禁止し無理に辛抱するのでは無く、根が無くなるから、自然に枯死するに至るのである。されば決心や辛抱は、酒や煙草を止めると云ふことに在るよりは、寧ろ常に腹に力を入れて居るといふ凝腹法の修行に在るので、此の決心と辛抱とが六ヶ敷いのである。

▲ 禁酒成功の祝杯

禁酒のことを云へば、暫らく以前の『讀賣新聞』に、福本日南氏が、「石白のへそ」と題して、滑稽で愉快な斷篇的のものを連載されつゝあつたが、その中

の一つに、左の如き面白いものがあつた。

大酒家某つくく、飲酒の害を悟り、一朝、奮然として禁酒の誓ひを立てた。既にして門外に出ると、圖らず酒屋の前に差掛つた。此處なんめりと、目を閉ちて、一目散に走りぬけ、行くこと二三町ならざるに、復もや酒屋の徳利が見えるので、覺えず咽は咽々と唸る。されど初念の勇猛心、何糞！口腹の慾に負けるものかと、同じく其前を突破したので、先生自贊の念を禁ぜず。扱も吾克己力、自制心の強烈さ。既に第一の敵陣を抜き、又第二の敵營をも蹴破つた。若しも是が干戈の巷なら、自分は戦勝の一勇將ぢや」など思續けて来る中に、又酒屋の表に出た。先生今は自贊に専らなり。

「ヤア此處らて一つ祝杯を擧げよう」

此の大酒家の如きは、單に禁酒の誓ひを立てたのみで、その缺陷が癒えて居ないから、三遍目には遂に祝杯を擧げて、見ん事失敗をしたのである。要は、禁

缺陷が癒えて居ない禁酒

酒の誓ひではなく、缺陷の消滅であり、精力の充實である。

### 第三節 三、油斷がなくなる

#### ▲腹は感覚が鋭敏になる

凝腹法によつて全身の力を籠める時は、腹は凝り固まつて弾力が充滿して来る。斯く弾力が充滿して来ると、腹は自然に感覚が鋭敏 (Sensitive) になつて来る。それであるから、腹は身體の内外から来る凡べての衝動や刺撃を、非常に早く又非常に鋭く感ずるやうになる。

元來外部からの刺撃は、先づ身體の或る局部に觸れて後に、腹に達するに相違ないから、順序から云へば、局部が先で腹が後であるが、併し此の順序の前後も、静坐法練習の功が積もるに従つて、その間の距離が餘程短縮して来て、後には局部の感覚をも、殆んど直接に腹が之を感ずるかか如くに思はれるやう

外部からの刺撃

釣り革の不要

内部からの衝動

消え 常續の立ち

になる。たとへば込み合つた電車に乗り、釣り革を持つて立つて居る時、電車が急に線路を曲る場合などに於て、普通の人は、立つて居る足や、釣り革を持つて居る手に於て、行きなり始めて震動を感じるに反して、我等は、何處よりも先きに先づ腹に於て、之を感じ之を中和し得るから、實際我等には釣り革を持つ必要がなくなるのである。

又内部からの衝動、たとへば喜怒哀樂の情の如きに至つては、如何なるものも悉く、外部に現はれる前に、先づ必らず腹に感じることになる。而かも腹の感じが非常に強く鋭くなるから、衝動は之が爲めに中和せられて仕舞つて、外部には現はれずに済むやうになる。例へば痲癢が起りかける時の如き、大聲を出すとか、手を振り上げるとか、と云ふ様な外部的發表に移る前に、先づ腹がその發作を感じ、之を中和するから、起りかけた痲癢も、立ち消えの姿になつて仕舞ふのである。

腹は一種の關所

隙がない

油断をせぬ

それだから更に譬を取つて言へば、外部から入る刺撃も、内部から出る衝動も、凡べて腹といふ關所に於て、一々出入のお届けをして後に、或は出て或は入らねばならぬことになるのである。故に常に「腹力法」即ち「凝腹法」を實行して居る人には、體に隙が無くなり、心に油断が無くなること、實に奇妙である。此の凡べての衝動や刺撃が、出入共に腹にお届けをされると云ふことも、或程度迄靜坐法を練習した人々の、常に實驗して知つて居ることである。

▲腹力法は油断のない姿勢

劍術家や柔道家はよく、「隙がある」とか「隙がない」とか云ひ、又「油断をする」とか「油断をせぬ」とか云ふが、その隙と云ひ油断と云ふのは、果して何事を意味するか。又こは單に體の事であらうか、或は心の事であらうか。實際の所、此の邊になると、體と心との區別を明白にする事は、決して容易でな

隙は體、油  
断は心

隙がある様  
で、實際隙  
のない姿勢  
隙だらけは  
外見のみ

いが、強ひて云へば、予には、隙と云へばヨリ多く體のことであり、油断と云へばヨリ多く心のことである様に思はれる。併しこれは先づ別の事として、兎にも角にも、常に臍下に力の這入つて居る人、即ち常に腹の凝つて居る人、即ち腹に弾力が充實して居る人は、確に隙のない人、即ち油断のない人であるに相違ない。前にも云うた通り、岡田式では、臍下以外は、何づれの部分に於ても、常に全く力を抜き去るべき事を説く。だから岡田式實行者の姿勢は、胸を張つたり肩を怒らす様な普通の姿勢に慣れて居る人々から見ると、全身が隙だらけのやうに見えるかも知れないが、併し此の全身隙だらけの如く見えるは、單に外見のことで、内實は全くその反対である。たとへば、恰も玩具の不倒翁が、幾度投げられても、常に起き上ると一般で、全身全心の力が常に臍下に集注せられて居る時は、體に於ても心に於ても、毫釐の隙も瞬間の油断も無くなるのである。何か仕事をして居る時に、隙の無いは勿論のこと、何事をもせず

「油断大敵」

澤庵禪師

▲柳生十兵衛の逸事

に居る時に於ても、常に油断の無い人になることが出来る。又静坐の結果として油断が無いと云ふ意識を得た者の目から見ると、世人の大多數は、心に於ても又體に於ても、まるで隙だらけて、何處からでも打ち込む事の出来るやうな姿勢である。悪魔は如何なる虚にも乗ずる便利を持つて居る。而も彼等は、自身に隙だらけであると云ふ事すら、自覺して居ないのである。諺にも「油断大敵」と云ふが、我等は常に油断の無い人間にならねばならないが、さて油断が無いと云ふことが、丁度何事を意味するか、又油断が無い様になるには如何にすればよいか、に就いて具體的な方法を知つて居る人は、世間にその數が決して多くあるまい。

これは岡田式の話ではないが、講談などで云ふ所によると、昔時澤庵禪師が



柳生十兵衛を大和の國に訪問せられ、始めて面會せられた時、劍道の名人と云はれた十兵衛、澤庵禪師の様子を覗くと、禪師は如何にも隙だらけに見えたので、一本不意に打ち込んでやらうとすると、さて不思議、何所一點打ち込むべき隙が、見附らなかつたと云ふ話である。

又十兵衛の父、柳生但馬守は、或る時、數人の男子を集めて、彼等に、試合の時に眼を着くべきは、刀の如何なる部分なるべきかと問うたら、一子は切先であると云ひ、一子は鐔元であるといひ、今一子は刀の中央部であると云うたが、例の十兵衛は、中央部にもあらず、切先にもあらず、又鐔元にもあらず、刀の切先から鐔元まで全體なりと答へたので、父は大いに喜んだと云ふことであるが、要するに、これは劍道の奥義を知らぬ講談師の作り話であらうと思はれる。實際の話が、同時に眼を刀の全部に配ることは、決して出來得ることであるまいし、よし出來た處で、餘り利益のあることでもあるまい。それよりは眼

柳生但馬守

眼を己れの  
腹に着けよ

を己れの腹に着けて、此所に心を凝らせば、その結果は自然に刀の全部に眼を配ることになるので、何處から云うても根本的に隙のない姿勢になれるのである。但馬守程の人が、此れ位の事を知らぬ譯はあるまい。

▲油断を無くする練習

予は何うかして常に隙の無い姿勢になつて居りたいと思つたので、予の内の數人の子供と約束して、何時如何なる場合に於ても、予の腹を押して見よ、若し腹の力が弛んで居たならば、一度毎に五錢の罰金を與ふべしと云ふことにした。これ予の油断撲滅の一法である。斯くして一昨年の夏の如き、夏中に都合十一回失敗したので、大枚金五十五錢を拂はざるべからざることになつた。所が後には、予に於ても、餘程用意が周到になつて、油断が無くなり、並み大抵の場合に於ては、ナカ／＼腹が弛んで居らぬので、子供等は色々策略を運らす

罰金五錢

に至つた。例へば當時予は、十歳になる次男に時々碁を教へて居たが、或る日のこと、予は彼れに向つて、「碁を教へてやるから、碁盤を持つて来い」と云つたら、彼れは離れ座敷から、椽側の途中迄、碁盤を持つて来て、「モウ重もたくてたまらない、足の上に落ちさうだ」と、大聲で呼ぶから、予は本當かと思つて、走り寄つて、碁盤を取つてやつたら、碁盤の下から、不意に拳を出し、予の腹を突いて、見事彼れの目的を達した。斯くの如くにして日數を経る内、予の方でも、追々に練習の功が現はれ、油斷が無くなつたので、今日では予の方から、何故腹を押さぬかと云ふと、「モウ駄目だ」と、小供の方から權利を放棄するやうになつて仕舞つた。

此の油斷の無いと云ふ境涯は、予が青年時代から到達したいと思つて居たもので、之が爲めに色々苦心をしたこともあるが、遂に今日迄目的を達することが出来なかつた。然るに今静坐法の修行によつて、始めて年來の目的を達し、

碁盤の下から突き

油斷がなくなつた

自ら省みて我れには常に油斷が無くなつて居ると云ふ自覺を得るに至つたは、眞に欣喜雀躍の次第で、深く岡田先生に感謝せざるを得ない。

▲油斷の撲滅と呼吸の利用

前に度々云うた通り、静坐法では「三段極めの姿勢」をして全身の力を下腹に集注することを教へるが、此の姿勢と此の腹力とは、朝起きてから夜寝るまで、瞬間も忘れてならぬもの、即ち苟も我等が起きて居る間は、如何なる場合に於ても、忘れてならぬこととなつて居る。言ひ換へれば、姿勢と腹力との二點に於ては、我等が何事をする時でも、又何事をせぬ時でも、瞬時も油斷があつてはならぬこととなつて居る。又前に云うた通り、静坐法では、我等は凡べて呼吸を利用し、又凡べて發聲をも利用せねばならぬのである。常に息を吸ふ時に腹を張るのみでなく、息を吐く時には、殊に腹を張る氣味にならねばな

姿勢と腹力

呼吸と發聲との利用

我れを忘れぬ

らぬ。而して此は一呼一吸、凡べての場合に於て、實行せらるべきものであるから、呼吸の数を一分間に十八回とすれば、同じく一分間には十八回、即ち一時間には千八十回、臍下に於て氣息の出入を、悉く感ぜねばならない、意識せねばならない。これは少しも油断があつては、到底出来ぬことである。されば我等は、油断をせぬと云ふ意味に於て、決して我れを忘れると云ふことがあつてはならない。我れを忘れる様では、到底油断の無い人間になることは望まれない。

▲精神充實の意識

斯く静坐法では、凡べての呼吸を利用する迄に、油断をせぬことが肝要であるが、若し油断をせぬといふことが、我れを忘れぬといふことであらば、眞に静坐法を實行して居る人は、常に我れを覚えて居る人、即ち我れを意識して居る人である。かく云へば、或る人は思ふであらう、「若し我等が始終斯く我れを意識して居るとすれば、それは定めて窮屈なこと、又苦痛なことであらう」と。こは一應は、如何にも尤もな考へて、普通の立場、即ち静坐法を知らぬ人々の立場から見れば、如何にも窮屈らしく、苦痛らしく、不愉快らしく思はれるに相違ない。併しながら、熱心に静坐法を實行して、常に我れを意識して居る状態は、決して窮屈な状態ではなく、勇氣と自由との充ちて居る状態である。又決して苦痛な状態ではなく、平和と愉快との溢れて居る状態である。斯く精神の充實した状態とその愉快とは、予は静坐法に依つて初めて之れを實驗し得たのであるが、今更利の爲めに、此の状態とその愉快とを總括して、「精神充實の意識」と稱することにしよう。既に基督教には、「断えず祈るべし」と教へてあるが、基督教徒の經驗によると、此の断えず祈ると云ふ心持ちは、決して窮屈不快の状態ではなく、實に平和喜樂の状態であるらしい。

常に己れを意識せよ

窮屈と苦痛

窮屈ならず

苦痛ならず

精神充實の意識

断えず祈るべし

打撲傷の痛み

▲精神充實の意識と自己分裂の意識との比較

予は此の頃のこと、氣候の不順の爲めか、先年怪我をした打撲傷の痛みが再發して、晝夜共に随分苦しんで居たが、試みに、此の打撲傷の痛みを、静坐を練習して油断の無くなつた心持ち、即ち所謂「精神充實の意識」に比較して見るに、兩者の間には、實に天地雲泥とも云ふべき差別を感ずるのである。打撲傷の痛みは、病的の意識、局部的の意識、自己分裂の意識、又苦痛不快の意識である。これに反して、「精神充實の意識」は、健的の意識、全體の意識、身心調和の意識、又平和安樂の意識である。又たとへば、我等が何か悪い事をして良心に責められる時の意識も、亦病的の意識であり自己分裂の意識であり又苦痛不快の意識である。責めるものと責められるものとの衝突の意識である。「精神充實の意識」は、決して斯くの如き分裂の意識、又苦痛の意識ではない。又

良心の責め

役者の二心

至誠天に通ず

第四節 四、疝癢が起こらなくなる

▲疝 癢

たとへば役者などが、舞臺へ上つて演劇をするに際し、己れの評判やその他の利害を考へて居る間は、到底其の藝が神に入ることとは望まれないと云ふことであるが、其の時の意識は所謂「二心」であるから、これも亦、病的の意識、局部的の意識、自己分裂の意識、即ち病的なる自己意識であるに相違ない。眞に身心調和の意識即ち「精神充實の意識」が得られれば、人は何事をするに際しても、自然にその事の妙境に達し得べく、以つて他人をも感ぜしむべく、又天地をも動かし得べけん。「至誠天に通ず」と云ふは、實に此の意味であらう。

例へば「疝癢持ち」が辛抱して静坐法を練習すると、遂には「疝癢持たず」になること、少なくとも疝癢が堪へよくなることは、静坐法を修行する者の間

に於ては、決して珍らしからぬことである。

疝癪は、情緒の一つなる怒りの一種で、所謂短氣の結果で、謂はゞ一時的の發作病である。何か氣に入らぬことが起ると、ムラムラと逆上せて来て、遂に我れを忘れ前後を忘れて、或は打つとか或は蹴るとか、多くは後で後悔せねばならぬやうな行爲をするものである。世の中の不幸や罪惡なるものを考へて見るに、その大部分は、少なくともその幾部分は、實に此の疝癪の結果であらうと思はれる。若し世人が能く己れの疝癪を制し得たらんには、小にしては、家族の間、又大にしては、國家の間に於て、如何ばかり平和と幸福とを増し得られるか、殆んど計ることが出来ない程である。既に佛教には「三毒」と云ふことがあつて、食、瞋、痴の三つを云ふのであるが、瞋は瞋恚のことで、怒り即ち疝癪に外ならない。而して佛教では、此等が凡べての罪惡の根源と見られて居るのである。

そこで世間には、疝癪を制する方法が、色々考へ出されて来た。例へば彼の米國の有名なる理學者で同時に政治家であるフランクリンの枚擧した座右銘の中には、「疝癪が起つたら數を一から十迄數へよ。若し劇しい疝癪が起つたら百迄數へよ」など、云ふのがある。成る程數を百迄と云はず、唯の十迄でも數へる間には、疝癪は自然にその力を失つて段々と治まつて来て、爲めにその人は我れに返る餘裕が出来るであらう。けれ共、此の危機一髪の際に於て、數を十迄數へると云ふことそのことが、決して容易に出来ることではない。又彼の博學を以て又小説を以て名高き曲亭馬琴翁は、  
押さへても、堪忍袋、無かりせば、何にか入れん、疝癪の虫、  
と詠んでは居るが、實際彼れ自身の疝癪の虫が、果して常に堪忍袋の中に閉ぢ込められて居たかどうか、甚だ疑はしい。

▲情緒の特質

さらば静坐法を修行すれば、何故に疢癢が起こらぬやうに成るかと問ふに、之には當然の理由があるが、それを説明する前に、一寸全體に情緒の特質に就いて云うて置きたい事がある。

智、情、意  
情緒と情操  
と情慾

今日の心理學で、我等の心の總べての作用を、智、情、意の三種に分類する事は、今更ら云ふ迄もない事であるが、この第二の「情」を、更らに三種に分して、第一種を情緒 (Emotions) と云ひ、第二種を情操 (Sentiments) と云ひ、又第三種を情慾 (Desires) と云ふ。

「喜怒哀樂」

情の此等三種の中で、その第一種の情緒即ち (Emotions) とは如何なるものであるかと云ふに、たとへば怒り、恐れ、喜び、樂み、憂ひ、悲み、憐み、妬み等の如きものを云ので、一口に言へば、所謂「喜怒哀樂」の四字で代表し得

情緒の特質  
情緒は身體  
の状態に關  
係あり

られるもので、我等日本人が普通に單に「情」と稱するものゝことである。而して此等の「情緒」即ち所謂「情」の特質とも云ふべきものは、その發作即ち發表が、身體の或る局部の状態と密接なる關係を持つて居ると云ふ點にあるので、例へば、皮膚の色合、筋肉の伸縮、心臓の鼓動等に於ける變化などの如きである。怒つた人は、顔の色が赤くなる。額に青筋が立つ。眉が釣り上がる。口が緊まる。息が激しく成る。又悲しんで居る人は、その顔の色が青く成る。涙が出る。口が開く。心臓の鼓動が變態を呈するが如き、皆是れ情緒と身體との關係の親密なることを示す例證である。

▲ゼームス博士の情緒論

彼の「ブラクマチズム」即ち「實際主義」の開祖の一人とも云ふべき、有名なる心理學者故ゼームス博士の如きは、凡べて情緒は身體の或る部分の状態の

「實際主義」

身體の變化した状態の知覺

變化によつて従はれるものである、と云ふ普通の説を顛倒した。博士の説によれば、例へば怒る時には、先づ身體の或る部分の状態が變化するので、斯くして我等が此の變化した状態を知覺するのが、即ち情緒そのものであると云ふのである。

その反對論

此は如何にも餘りに突飛な見解であるので、随分反對する學者が多い様である。たとへば英國の心理學者ブランケンベリイは、その著「心理學」に於て、ゼームス博士の説に對して、四箇條の困難を指摘して居るが、要するに、身體上の變化の知覺のみは、決して情緒そのものになれないのみならず、身體の同一の状態は、必ずしも同一の情緒によつて伴はれると極まつて居らぬから、身體上の變化の知覺を、直ちに情緒そのものであると斷言するは、無理であらうが、兎も角も、情緒と身體との間に、甚だ親密なる關係の存することは、争ふべからざる事實であらう。

情緒と身體

▲怒るは身か心か

舊本大學

嘗て或る陽明學派の人から聞いたに、「舊本大學」には、

所謂修身在正其心者。身有所忿懣。則不得其正。

有レ所ニ恐懼。則不得其正。有レ所ニ好樂。則不得其正。

有レ所ニ憂慮。則不得其正。

とあるが、此の本文によつて考へて見ると、忿つたり恐れたり好んだり憂へたりするものは、身であつて心では無いらしい。そこで伊川や朱子の徒は、此の本文の身と云ふ字を削つて、心と云ふ字に代へたと云ふ話である。孔子自身の考へはドチラであつたか分らぬが、面白いことは、支那の學者の中にも、情緒を身體に屬する事柄だと考へた人があつた、と云ふ事實である。

伊川や朱子の改竄か

薄志弱行の人は云ふ迄もなく、他の如何なる人と雖も、時に此等の情緒が激

感情の玩具  
情を制する  
方法

發するに際しては、屢々これが爲めに制せられて、殆んど己れの思慮を失ひ、理性を離れ、感情のまにまに押し流されて行くのが、世間一般の通弊である。我等が「感情の玩具になる」と云ふは、斯ういふ場合を云ふのである。如何にせば我等はよく情緒に制せられないで、返つてよく情緒を制し得るか。此は實に古往今來の大問題である。

▲腹は衝動の中和者

静坐法を修行することによつて、何故に疝癢が起こらぬやうになるか。之を説明するに當つて、今一つ云うて置くべきことがある。それは衝動の中和者としての腹の作用に就いてである。

「腹力充實の意識」が得られ、全身の力が臍下丹田に集まり、腹が凝つて弾力が充滿する様になれば、腹は自然に律動の誘起者となり、又凝りの緩和者

律動の誘起者

凝りの緩和者  
衝動の中和者

ゴム毬に手足

ガタ／＼が反つて愉快

となること、前篇に於て委しく論じた通りであるが、之と同時に又、腹は謂はゞ、全身の彈機となつて、内外凡べての衝動の中和者 (Neutralizer) となり得るものである。それは前にも云ふ通り、腹は恰も弾力の充實せるゴム毬の如くであり、又我等は此のゴム毬を抱いて居る姿であるからである。否、單に抱いて居ると云ふよりは、寧ろ我等の全身は、そのゴム毬になつて仕舞つて、此のゴム毬から手足が生え出て居ると云ふ方が適切であらう。

世間普通の姿勢で、下駄を穿くか車に乗つて、石道を行けば、そのガタ／＼が頭に響いて害にもなり又不愉快であるが、此の時試みに、腹を張り、臍下に力を入れ、全體をハズマす心持ちになつて見よ。前に感じたガタ／＼の不愉快は、今は殆んど之を感じることがなくなるのみならず、反つてそのガタ／＼を律動的に感じて、一種の快感を覺える様になるであらう。是れ衝動が、頭に達する前に、ゴム毬の如く脹くられて弾力の充滿して居る腹に依つて、受理せら



齒のガチガチ

腹はバネの如くクワシヨンの如し

れ中和せられるからである。又冬の寒い朝など、齒がガチ／＼震へる時なども、試みに思ひ切つて腹に力を入れて見よ。齒のガチ／＼は、腹のために中和せられて、殆んど直ちに消滅し去るであらう。

斯くの如く、腹は人力車の「バネ」の如きである、自轉車のゴム輪の如きである、球突臺の「クワシヨン」の如きである、又蒸氣機關の安全瓣の如きである。然るに世人は一般に、腹を衝動の中和者として利用することを知らない。只静坐法を練習する者は、容易に此の理を解し、その恩恵に浴することが出来るのである。

▲腹は疝癪を中和す

斯くの如く情緒は、凡べて肉體の或る部分の變動によつて、發表せられるものであるが、疝癪は、此等の情緒の一つなる怒りの一種であつて、その發作に

腹が立つ  
腹が固くなる

腹には先入の主あり

疝癪の中和

は、眼が釣り上るとか、額に青筋が立つとか云ふ様な、色々の變動もあるが、此等は謂はゞ末であつて、それよりも先づ第一に、我等が俗に云ふ如く、「腹が立つ」、即ち「腹ふくる」、即ち腹が固くなると云ふことが、疝癪の發作に伴ふ最も大事な身體上の變動である。故に常に腹に全身の力を籠め又全心の注意を集めて居る静坐法の練習者にとつては、或る出來事の爲めに、今から腹が立つたり又ふくれたりする前に、既に腹は十分に立つて居り又ふくれて居る譯であるから、それ以上更らに重ねて、立つたり又ふくれたりする譯には行かない。謂はゞ腹には先入の主がある譯で、後から來るものは這入る餘地が無い。腹は立たない。又立てることも立たせることも出來ない。斯くして疝癪はその未發の際に於て、腹の爲めに自然に中和せられて仕舞ふので、全く「立ち遅れ」若しくは「立ち消え」の姿になるのである。換言すれば、遂に疝癪そのものが、少しも起ころぬ様に、否、寧ろ起これぬ様になつて仕舞ふのである。即ち疝癪

腹は身體の  
中樞

腹は無限大  
の堪忍袋

は手足の末に於て現はれる前に、身體の中樞とも云ふべき腹に於て消し止められることになるのである。

されば腹は力の無盡蔵であると同時に、無限大の堪忍袋である。此の堪忍袋さへあれば、如何に大なる又數多き疝癩の虫をも、容易に收容することが出来るのである。而かも此の便利なる堪忍袋は、静坐法の修行と云ふ代價をさへ拂へば、何人も直ちに之を買ひ求めることが出来るのである。

▲腹は關所

たとへば我等がムカ腹を立てるとして、さてムカ腹を立てると云ふは、心に隙がある證據であり、又「我れ」の居所が極まつて居ない證據である。然るに静坐をして「腹力充實の意識」を得る時は、全身の力と全心の注意とが腹に同居することになる。此の「二重の我れ」即ち「裏附きの我れ」は、忘れるこ

ムカ腹

ムカ腹のお  
届け

とが決して容易でないのみならず、緊張した腹は、一種の關所となつて、身體の凡べての變動は、出るにも入るにも、先づ腹の關所にお届けをなし、その許可を得て、始めて出入することになる。そこでムカ腹の場合でも、その人が腹に、無届けて、勝手に直ぐ、手で打つとか足で蹴るとか云ふことは無くなるのみならず、ムカ腹そのものも、腹の爲めに中和せられて、其所で止まつて仕舞ひ、又消えて仕舞ふのである。それも初めの間は、常に腹を緊張させて置くといふ意識的努力が必要であり、又ムカ腹のお届けが出た時に、意識的に之を中和する努力が必要であるが、段々練習の功を積む時は、特別に努力の必要を感じずして、ムカ腹は自然に中和せられるやうになつて仕舞ふ。

### 第四章 身心統一の結果（承前）

#### 第一節 五、度胸が据わる

##### ▲度胸と腹力

静坐法を練習して、力が十分に丹田に籠め得られる様になると、全身の重心が臍下に落ち着くことになる。そこで我等は文字通りに、沈着な人になる。常に身體の重心が安定するのみでなく、精神の重心も亦安定するが故に、身心共に落ち着く譯で、その結果、我等は度胸が据わるのである。要するに、度胸が据わるとは、心が極まつて居て容易に動かぬと云ふ意味であるが、静坐法の立場から云ふと、此の度胸即ち不動の心は、腹力即ち不動の腹と親密な關係を有するもので、單に抽象的に度胸を得やうと努力しても、決して容易に得られる

沈着な人

不動の心と  
不動の腹

度胸は腹力  
と正比例

不斷の場合  
と非常の場  
合

ものではないが、静坐法によつて先づ腹力を養成する時は、度胸は不知不識の中に、腹力の増加と正比例して自然に得られるものである。全身の重心が臍下丹田に安定する時は、此の時の腹は實に不動の腹である。腹さへ斯く不動の姿勢になつて居れば、心は決して輕々しく動揺するものではない。否、動揺し得るものではない。我等の腹は常に凝つて居る。平常無事の時に於て凝つて居るが、一朝何か事が起る時には、一層凝ることになる。故に静坐法を修行する者は、不斷に於て、常に度胸が据わつて居るべきであるが、非常の場合に於ては、反つて更に益々度胸が据わるべきである。斯くして我等は静坐法によつて、沈着になる、勇氣が出来る、大膽になる。

##### ▲奮勇と眞勇

大膽と云ひ勇氣と云へば、我等は稍もすれば直ちに亂暴を聯想し、冒險を聯

蠻勇と眞勇

後篇 修養篇 第四章 身心統一の結果(承前)

想し、非常な場合を聯想するが、勇氣には向ふ見ずの猪武者的の蠻勇と深沈にして大度あり的の眞勇との區別がある。而も此の蠻勇と眞勇とは、屢々我等の混同し易いもので、殊に青年男子の間などには、蠻勇を振はなければ卑怯であるかの如くに、人も思へば又我れも感ずる様な傾向がある。併し眞正の勇氣は決して亂暴を伴ふものでもなく、又冒險などの如き、非常な場合に限つたものでもない。勇氣は却つて日常普通の場合に於て必要なものである。規則を破つたり秩序を亂すは、決して眞正の勇氣ではない。實際は規則に従つたり秩序を守つたりするのが困難で、之を遂行するに勇氣が肝腎なのである。勇氣の反對は卑怯であるが、世の中には、凡べての場合に於て、善をすることのみが眞正の勇氣であつて、悪をすること程卑怯なことではない。然るに兎角我等は勇氣を誤解して、例へば「あの人は悪い事をする勇氣がない」など云ふが、これが非常な間違である。「汝等善を爲すに臆すること勿れ」とは、我等が日常服膺

勇氣と亂暴

勇氣と秩序

善を爲すが  
勇氣、惡を  
爲すは卑怯

非常の場合  
と普通の場  
合

本能の一つ

すべき金言で、我等は元來善を爲す勇氣に乏しいものである。殊に我等日本人は、爲すべしと感じながら、敢てその善を爲すことの出来ない傾向がある。故に一方では、正義の爲めには水火を事ともせず、仁愛の爲めには鼎鑊をも恐れぬ、と云ふ様な非常な場合の勇氣を養成すると同時に、又他の一方では、小さな虚言を突かぬとか、人が見て居なくても仕事の手を抜かぬとか、些細な事に於て良心の命令に背かぬとか云ふ様な、普通の場合の勇氣を養成することが肝要である。而して靜坐法の修行が我等に與へる勇氣は、決して秩序に反する蠻勇ではなく、秩序を喜ぶ眞勇である。非常の場合のみの勇氣ではなく、普通の場合の勇氣である。

▲恐怖

元來恐れ即ち恐怖なるものは、我等人類が天然自然に有する本能の一つであ

雷鳴

るに相違ない。女子や子供は、云ふ迄もなく、大人や男子と雖も、時に恐ろしいと思ふことが屢々ある。早い話が、大火が有つたり、大地震が揺つたり、或は烈しい雷鳴があると、大多数の人々は、必ず多少の恐れを感じるものである。就中、雷鳴に至つては、之を恐れる人々が非常に多い様である。霹靂一聲天地に轟き渡るに際しては、何人も快い心持ちはせぬものであるが、我國では後光明帝の如き、又西洋では宗教改革者ルーテルの如き、共に著るしい例であらう。此等の場合に於ける恐れは、一面には、危険とか損害とか云ふやうな聯想から、後天的に來たる分子もあるではあらうが、又一面には、確かに先天的のもので、人性に自然なもの又固有なものであらう。それは兎も角も、恐怖は決して愉快なものでも無ければ、又餘りに利益のあるものでもない。成る可く、之に勝ち之を制したいのが、殆んど天下萬人の希望であらうと思ふ。然るに之を制するに當つて、便利な又確實な方法は殆んど無いやうである。然るに靜坐

後天的か  
先天的か

法を練習すると、恐ろしいと云ふ感じは、縦し全く無くならないとするも、大變に薄らいて來ることは、殆んど疑ひの無い事實である。

▲所謂「膽力養成法」

今日の所謂「膽力養成法」なるものを見るに、その方法に於ても、その結果に於ても、頗る不自然で又不完全なものが多い。たとへば普通の膽力養成法と云ふは、百物語をすとか、深夜に墓場に行くとか、化物退治に出かけるとか、雷鳴の時に外に出て坐つて居るとか、云ふの類で、殆んど悉く消極的である。積極的に膽力を養ふのではなく單に恐れに慣れるのである。無感覺になるのである、神経を鈍らすのである。故に少し境遇が異なれば、今迄の膽力は何の役にも立たないで、新しい境遇に應じて更らに新たに膽力を養はねばならぬことになる。これは實に一方に偏した融通の利かぬ膽力ではないか。狐には

不自然で又  
不完全  
消極的

慣れたが、蛇は怖い。雷鳴には慣れたが地震は怖い。又岡田先生の談話を借りて云へば、如何なる深山幽谷をも物とも思はぬ狩人も、一旦大海に乗り出して風波に遭へば、顔は青ざめ體は震へ、食物さへ喰ひ得ぬものが少くない。此等は皆、消極的の膽力又境遇的の勇氣に過ぎない。我等は凡べての時と凡べての場合とに於て、役に立つ様な膽力と勇氣とが欲しい。蛙の面が水を恐れぬ様な、鐵面皮で而も小さい膽力でなく、腹の内から泉の如く沸き出て岩石をも貫く様な、凛々たる勇氣と膽力とが欲しい。人をして偏屈ならしめ、頑固ならしめ、我慢ならしめ、又不自然ならしめる様な膽力は、無い方が反つて結構である。我等が得んと欲する膽力は、決して消極的又境遇的のものではない。

▲横隔膜の壓迫と恐怖の中和

凡べて強い恐れの際には、我等は身體の震動を感じるものであるが、

此の震動の原因は如何と尋ねて見るに、それは主として横隔膜の震動に基づくものである。横隔膜の震動が強くなる程、身體全體の震動も亦強くなつて、ブル／＼と震へ、ゾク／＼と感じ、寒けがする、身の毛がヨ立つて来て、その結果遂に恐れそのものが、強く劇しくなつて来る。然るに靜坐法は、常に下腹に力を籠めることを教へるし、又此の下腹に力を入れると云ふことは、實際横隔膜を抑へつけてその振動を豫防して居ることに當るので、何か恐れを催すやうなことが起つた時には、横隔膜は愈々下へ壓迫せられ、下腹の緊張は益々その度を強うすることになるから、腹力の爲めに、凡べての恐れは中和せられて仕舞ふ。それ故に靜坐の功を積む時は、大抵の場合に於ては、恐れを感じるに至らずして止むことになる。若し中途にして再び恐れを感じるやうなことがあるならば、それは腹の力が弛んで來た證據であるに相違ない。

ゼームス博士の情緒論の可否如何は別問題として、いづれにしても、情緒は



の所謂腹力は、世間の所謂膽力である。故に我等をして常に腹力を充實せしめる静坐法は同時に、常に我等をして満腔の膽力を養成せしめつゝあるもので、静坐法によつて我等が大膽になり得るは、寧ろ自然のことである。されば静坐法は、最も簡易で又最も効果のある膽力養成法であると云はねばなるまい。

▲平井權八と翠丸の位置

予は幼少の時、父から色々平井權八の話聞いたことがあるが、其の中で、子供心に最も面白いと感じ、その後常記に記憶が新らしくして、己れも其所まで達したいと思つて居たことがある。

或る時權八は深山の中を一人旅をして居た。日は暮れ腹は減つて来たが、道を問ふべき人も無ければ、食物にありつくべき家もない。併し彼れのことであるから、更らに意に介する様子もなく、だん／＼山深く分け入ると、向ふの方

に、數人の怪しげなる荒くれ男が、火を焚いて暖まりをとつて居る。云ふ迄もなく彼等は山賊の一群であつて、斯くしてよい鳥の來るのを待つて居たのである。權八は更らに恐るゝ景色もなく、そこへ行き、山賊に乞うて煙草の火を借り、一休みして後悠々と出懸けると、一人の山賊が、賊長に向かつて、「今の客をヤツツケて來ませうか」と言ふ。賊長は頭を左右に振つて、貴様では逆も駄目だと云ふ。そこで今一人の兄分の山賊が、「それは私が行つてヤツツケませう」と云ふと、賊長は相變らず頭を左右に振つて、貴様でも駄目であると云うたので、手下共が一同に、それでは何うして私共では叶はない、と云ふことが分りますかと聞いたたら、賊長の云ふに、「今の旅人は決して容易にヤツツケられる人ではない。彼れが煙草の火を借りに來た時、よく注意して見たに、彼れの翠丸はダラリとブラ下がつて居つた」と答へたと云ふことである。



静坐と度胸

かない時には、必らず上の方へ縮み上るもので、度胸の据わつた人、即ち膽力のある人でなければ、斯かる場合に於て、ダラリとブラ下がることは六ヶ敷いものである。度胸の据わつて居る人は、全身の力が腹に入り、腹が凝り得られるだけ凝つて居る代りに、腹以外の凡べての部分は、自然に力が抜けて、常に平気で吞氣で、餘裕綽々と云ふ様な状態になつて居る事が出来る。そこで斯かる人の畢丸は、非常な場合に際しても、上の方へ縮み上る必要を感じないで、平氣にダラリとブラ下がつて居り得るのである。

▲「心の現在」

英語では、心が落ち着いて度胸が据わつて居る状態を、Presence of Mind と云ふが、これは直譯すれば、「心の現在」の義である。さて「心の現在」と云へば一寸變であるが、その反對は「心の留守」即ち「心の缺席」である。何か大事

「心の留守」

件に逢ふか、非常な場合に遭遇すると、我等の心は何處にか逐電して留守になり易い。諺にも「急いては事を仕損じる」と云ふが、アワテル時は、急く時であり、心の落ち着かぬ時であり、我れを忘れる時であり、又失錯の最も多い時である。

さればこそ我等は、常に「心の現在」を感じて居ること、即ち度胸が据わつて居ること、が肝要である。雷に有時の時に於てのみならず、却つて無事の時に於て肝要である。英語で Presence of Mind と云ふ句の用ゐられる場合を考へて見るに、非常な場合が多い様で、普通の場合には餘り用ゐられない様である。これは謂はゞ普通の場合に於ては、我等の心は、その現在を失ふ危険が少ないからであらう。併し我等は如何なる場合と云へども、決して我れを忘れてはならない、度胸を失うてはならない、心が留守になつてはならない。

有事の時も  
無事の時も

### 第二節 六、克己的になる

#### ▲克つ己れと克たれる己れ

克己と云へば、改めて云ふ迄もなく、「己れに克つ」と云ふことであつて、世人が常に好んで用ゆる言葉の一つであるから、その意味は何人にも明白である様であるが、併し又よく考へて見ると、世間には、此の克己と云ふことを誤解して居る人々が、決して少なく無い様である。少なくとも、之に就いて明白な觀念を持つて居る人々が、少ない様である。

既に「己れに克つ」と云ふ以上は、「克たれるものは己れてある」に相違ないが、そこで問題は、「それは克つものは誰れてあるか」である。克つものが無ければ、克たれるものも無い筈であるから、克たれるもの即ち負けるものがある以上は、克つもの即ち負かすものが無くてはならない。斯くの如く考へて來

克己の誤解

克つ者は誰れ

今一つの己れ

己れが己れに克つ

ると、「克たれる己れ」の外に、今一つの「己れ」があつて、此の方の己れが克つのであると云はねば、満足が出来ぬ様になる。換言すれば、「己れが己れに克つ」と云うて、始めて克つものと克たれるものとが揃ふ譯である。併し左様なると、「克つ己れ」と「克たれる己れ」と、二つ己れが出来ることになるから、自然に、今一つ問題が起つて來る。即ち「克つ己れ」と「克たれる己れ」とは、同物であるか異物であるか。兩者の間の關係は果して如何。これが問題である。

「己れ」は自己であり、自己は「我れ」であるから、「己れ」は即ち「我れ」であるが、普通の考へては、「我れ」は我等各々には一つしか無い筈であるに、上に述べた克己の場合には、「我れ」即ち「己れ」が二つ必要になつて來た。そこで何とかして、此の二つの「我れ」の關係を説明する必要が起つて來るのである。

二つの我れの關係

體の戰國狀

心も亦時に戰國狀態

「我れ」の分裂

云ふ迄もなく、我等各自の體は一つであるに相違ないが、普通の場合には、力が所々方々に散在して居るから、恰も群雄割居の状態であることは、前に述べた通りであるが、我等の心も亦、統一が出来て居ない場合に於ては、何うかすると、戰國騷亂の状態に陥つて居て、一つであるべき「我れ」が、實際は二つにも三つにも、又場合によつてはそれ以上にも、分裂して、お負けに、此等の「我れ」と「我れ」とが、互に城壁を構へ、争闘を事とすると云ふ様な有様になつて居る。併し普通の場合には、此等の分裂したる我れの中で、最も大きくして且つ有力なる我れが、凡べての他の小さくして局部的なる我れを總括し且つ統一せんとして居るのであるが、此の大きくして總括的なる我れが、世間で普通に云ふ所の「我れ」即ち「己れ」即ち自己即ち自分である。今便利の爲

大我と小我

慾と己れとの衝突

慾は即ち克たれる己れ

めに、總括的なる我れを大我と名づけ、局部的なる我れを小我と名づけやう。たとへば、我等人間には色々の慾があるが、一方では慾が盛んに起こり、同時に他の一方では、我等が之を制しやうと努める時などには、我等は儘に「我れ」即ち「己れ」の分裂を自覺するものである。たとへば前にも述べた禁酒や禁煙の例に就いて云へば、「我れ」即ち「己れ」は、一方では禁酒や禁煙がしたいと思ふ「己れ」と、又他の一方では酒や煙草が欲しいと思ふ「己れ」とに分裂して居り、且つ此等の二つの「己れ」は時に激烈な戦争をするものである。斯くして若し慾に負けければ、「己れ」は慾の奴隷となる譯であるが、若し慾に克てば、即ち之を「己れに克つ」と云ふのである。されば此の最後の場合に於ては、「克たれる己れ」と云ふは即ち慾そのもの、ことである。慾に克たうとする「己れ」を「大いなる己れ」即ち大我とすれば、慾そのものは「小さき己れ」即ち小我である。

▲利己と自愛との區別

我等が日常「我れ」とか「己れ」とか自己とか自分とか云ふ様な言葉を使ふ時に當つて、それが果して大我を意味して居るか小我を意味して居るか、この區別を明白にすることが、屢々甚だ必要である。若し左様せねば、その結果は、思想の混亂であり、迷謬の旺盛であらう。たとへば、我等はよく「無我」だとか、「己れを忘れる」だとか、「我儘」だとか、「利己主義」だとか云ふが、此等の「我れ」や「己れ」は、果して大我であるか小我であるか。「無我」と云ふたからとて、絶対的の無我と云ふことは、結局無意味であらう。要するに、大我を得んが爲めに、小我を無にする、即ち犠牲に供するに外なるまい。又利己主義と云へば、殆んど誰れでも、直ちに悪いものと思ふ様であるが、若し此の「己れ」が、大我を意味するならば、そを利することは、決して悪事では無く、反

無我

利己主義

利己と自愛

良心

良知

つて我等の當さに爲すべき義務である。大我を利することを忘れて小我のみを利せんとするから、利己主義は悪いのである。狭くて卑しき利己(Selfishness)と廣くて貴き自愛(Self-love)との區別は、實に此處に存するのである。而も我等人間は大我と小我との此の區別を、先天的に意識し得るものである。殊に兩者が矛盾し衝突する場合に於ては、兩者の比較的價値と權威とを直感し得るもので、大我の爲めに小我を犠牲に供すべきを感ぜぬものは無い。是れが所謂良心(Conscience)即ち良知の働きてある。

人誰れか、己れを愛せざるものあらんや。既に「己れの如く汝の隣人を愛せよ」と云ふ教訓の中には、「己れ」を愛すると云ふことは、前提として明白に含まれて居るではないか。「己れ」を愛するは、實に我等人間の最大義務である。只我等の愛する「己れ」が、小我であり「局部的の我れ」であつて、大我即ち「總括的の我れ」と衝突するから、斯くの如き「己れ」を愛することが、罪惡

「大義滅親」

「殺身爲仁」

となるのである。たとへば「大義滅親」と云ふ時に、親は小我が代表し、大義は大我が代表して居る。故に大義が親を滅して、始めて大我が實現し得られる譯である。又「殺身爲仁」と云ふ時に、仁は大我が代表し身は小我を代表して居る。故に仁即ち大我を實現せんが爲めには、身即ち小我を殺す必要があるのである。

▲静坐法と克己

静坐法で克己と云ふは、大我が小我に勝つと云ふ意味であつて、決して絶對的に無我になるとか、無心になるとか、無念無想になるとか、云ふ意味ではない。静坐法練習の結果、小我は段々と勢力を失ひ、終に大我の爲めに併吞せられるに相違ないが、爲めに大我は、強食弱肉と云ふ勢で、益々勢力を得て、終に唯我獨尊の境涯に到達するのである。されば静坐法は、決して「己れ」即

唯我獨尊

自信自重の精神  
獨立不羈の氣象

情慾

ち「我れ」を、無くする法でもなければ、又弱くする法でもなく、反對に、「己れ」即ち「我れ」を、出来る限り大きくし又強くする法である。そこで静坐法を修行する程、我等は自信自重の精神が強くなり、又獨立不羈の氣象が盛んになる。

静坐法の練習によつて、大我の爲めに併吞せられ、終に強者の腹を肥やすべき小我、即ち「克たれるべき己れ」の中には、凡べての情慾や煩惱や誘惑や悪習や悪癖が、這入つて居るが、その内でも、我等が「克己」と云ふ言葉を使ふ大多數の場合に於て、意味する「己れ」は、先づ第一には衣食の慾、第二には名利の慾、又第三には男女の慾を意味するので、謂はゞ此等に對しての克己であすから、静坐法が此等の慾の征服に及ぼす影響に就いて、少しく述べて見ようと思ふ。

▲一、飲食の慾

嫌ひなものが少なくなる

食慾の増進

諺に「藜食ふ蟲も嗜さく」と云ふが、我等は各々物に對する嗜好を異にし、又人々に對する愛憎を異にして居て、甲の好む人や物を、乙は之を嫌ふと云ふやうに、種々様々になつて居る。これには生れながらの先天的な根據もあるであらうが、又後天的に習慣の結果として出て來た根據も、決してないてはあらず、殊に飲食物に對する克己が爲し易くなると云ふことである。否、克己が爲し易くなると云ふは、皮相的の見解に過ぎないて、實際は寧ろ嫌ひな物が少なくなると云ふ方が事實である。如何にもこれは面白い事實である。

扱て何故に斯く嫌ひな物が少なくなるかと、研究して見ると、それにも、色々説明の仕様はあるであらうが、食慾の増進と云ふことは、確かにその重なる理由であらうと思はれる。静坐の結果として身體各部の活動が盛んになるから、自然にそれ等の各部に配達せらるべき營養分の需要が増して來ると、我等は自然に前よりも、多量の食物を喰はねばならぬことになる。此の食物の分量が増すと云ふことは、裏面から之を見れば、即ち食慾が盛んになると云ふことに外ならないので、諺に「飢ゑたる者は食を擇ばず」と云ふと一般である。斯くして前には嫌ひであつた物も、段々と好きになつて來て、爲めに我等は自然に食物に對する小言などは、云はぬやうになるのである。たとへば余一人の實驗から云うても、家内の者の話に依れば、食事の世話が餘程樂になり、又小言の數が大變に減つたといふことであるが、此の經驗は静坐法實行者の間に於ては、殆んど普通の事柄である。

飢ゑたる者は食を擇ばず

斯くの如く、嫌ひが無くなる、少なくなるともそれが減する、と同時に、静坐の結果、好きなものを制することが出來易くなる。

腹力の利用

たとへば酒や煙草に關しては、既に上に述べた通りであるが、その他のものに關しても同じ事で、單に之を堪へる上からのみ云うても、精神的に心で計り堪へると、腹力を利用して具體的に堪へるとのは、物質的支柱の有無から見ても、その難易に於て非常な差異があるは、論を待たぬことであるが、その上に、若し其のものゝ要求が病的の原因から起るとすれば、腹力充實の爲めに、酒や煙草の場合に於けるが如く、それを要求する肉體上の缺陷が癒えることになるから、何時の間にか、自然にそのものゝ必要を忘れることになるので、決して辛苦してその慾を制するのではなく、自然に制せられ得る様になるのである。

缺陷の治癒

名聞と利達

▲三、名利の慾

名は名聞又は名譽のこと、利は利達又は財産のことであるが、これは固より

人性自然の慾望

名利の奴隷になる勿れ

別々の事で決して同一では無いが、便利の爲め合併したのである。元來人には誰でも財産の慾があり、又名譽の慾がある。世人の大多數は、衣食住の三者に於て、出來得る限り便利と快樂とを得たいと思つて居るに相違ない。又出來得る限り、或は高位高官に登り、或は大事大業を爲して、芳名を海外に流すは愚か、萬世に迄も遺したい、と思つて居るに相違ない。此等も亦人性自然の慾望で、それ自身は決して罪でも又悪事でもない。同じ事ならば我等は、成る可く氣樂に暮すが善い、又成る可く名譽をも得るが善い。けれども一朝その度を失すると、人は所謂名利の奴隷になつて、人が名利を使ふ代りに、名利が人を使ふやうに成るから、その度を誤らぬやうにすることが肝要である。

今翻つて今日の時勢を考へて見るに、世人は滔々として贅澤に流れ、虚榮を貪つて居る。こは人が名利を使つて居るのであらうか、或は名利が人を使つて居るのであらうか。我等が勞働するのも或は勉強するのも、その目的は何の

後篇 修養篇 第四章 身心統一の結果(承前) 三九八

爲めてあるか。我等若し中心に、それを單に快樂の爲め或は名譽の爲めとのみ感じて居るならば、それが必ずしも悪い事であるとは云へないとするも、中には、己れは名聞利達以外に又以上に、逐ひ求むべきものがあると感じつゝ、又己れが名聞利達を逐ひ求めて居るは、如何にも我儘であり卑劣であり又不快であると感じつゝ、而も尙、名聞利達を逐ひ求めて居る者が多いやうである。要するに、正義を犠牲に供して迄も、名利を得たい、と望む人々が多いやうである。此等の人々は、確に名利の奴隷に成つて居るのである。

前にも云うたやうに、靜坐法に依つて、一朝全身の力が臍下丹田に籠め得られるやうになる時は、著るしく精神の統一が自覺せられ、裕的若しくは綿入的なる「自我」が意識せられることになる。言ひ換へれば、「己れ」は不思議な力の塊りであり、「大我」であると云ふ意識が、甚だ明白に感ぜられる様になる。そこでその結果として、我等は自然に自己以外の者の爲めに抑制せられると云

ふことは、殆んど無い様になる。外部から侵して來る種々の打撃や誘惑の爲めに、心を亂されることがなくなると同じく、内部から發して來る種々なる衝動や情慾の爲めに、「我れ」を忘れると云ふやうなことも無くなつて仕舞ふ。即ち我等は境遇の奴隷になる代りに、自ら凡べての境遇の主人となつて、之を自由自在に支配し使役し又利用する事が出来るやうになる。斯くして初めて我等人間は、自由なる者、自主なる者であると云ふ意識、所謂意志の自由と云ふ意識が、得られるのである。而も此の場合の「我れ」は、決して帷子的な、抽象的な、内容の缺乏した、貧弱な「我れ」では無くして、所謂綿入的な「我れ」で、身心の調和し靈肉の融合して、内容の極めて豊富なる「我れ」である。

▲三、男女の慾

●男女の慾即ち所謂性慾は、或る人の云うた如く、實に或る場合に於ては、飲



食の慾よりも強いもので、殊に青年時代に於て、我等が最も苦しめられるものであるに相違ない。血氣の盛んなる青年時代に於て、我等が最も一身を誤り易いは、實に性慾そのものである。否、必ずしも單に青年時代に於てのみならず、殆んど人生の凡べての時代を通じて、我等を害し我等を禍するものは、實にこの男女の慾に外なるまい。身を傾け、家を傾け、城を傾け、又國をも傾けるは、實に色慾である。久米の仙人が通力を失つたのも、之が爲めである。忠臣藏の大騒動が起つたのも亦、之が爲めであるとなつて居る。所謂煩惱の大部分は、男女の慾から發するのである。又所謂煩悶の大部分も、男女の慾から起るのである。世間の所謂罪惡と不幸との大多數も亦、實に色慾の爲めである。

性慾の發作するに際して、之に處する最も普通で又最も有效な方法は、所謂轉換法 (Diversion) であつて、前に疝癪の場合に於て述べた通りに、數を數へ

るとか、外の事を考へるとか、遊戯をするとか、散歩に出るとか、瞑想をするとか、或は祈禱をするとかして、心の方向を轉換し、即ち俗に云ふ「心をまぎらす」ので、斯くして自然に性慾の鎮靜するを待つ方法である。

然るに性慾の自然に鎮靜するを待つは、極めて消極的な方法で、その根據が薄弱であるから、百發百中と云ふ譯には行かぬ。強烈なる性慾の攻撃に對しては、屢々無力無功に終ることがある。之に反して靜坐法によつて、常に全身全心の力を下腹に籠め置く時は、將に發作せんとする性慾は、緊張せる下腹の爲めに中和せられて、發作するに至らずして立ち消えの姿となる。故に若し性慾を制せんと欲する場合には、靜坐法では、單に性慾の自然に鎮靜するを待つに反して、殊更らにウント腹に力を入れて、積極的に心機一轉を餘儀無くするのである。斯くすれば、性慾發作の當時に於て、百發百中の之を制するところが出来るのみならず、その上に、腹力の練習さへ怠らず、大我の力さへ増大

性慾の不正  
の發作が無  
くなる

後篇 修養篇 第四章 身心統一の結果 (承前) 四〇二  
して來れば、遂には性慾の不正なる發作は、常に自然に跡を絶つに至るもの  
ある。

七情の調和

試みに岡田式靜坐法を實行しつゝある人々、老人株は言ふ迄もなく、壯年青  
年の人々に就いて、其の實驗の告白を聞いて見ても同じことであるが、少しく  
練習の功を積んだ人々は、靜坐法に依つて初めて、比較的容易に性慾に勝つ事  
が出来た様になつたと云ひ、又今少し多く修行した人々は、常に性慾を制する  
事が容易になつたのみならず、起るべからざる時には、性慾は決して起ら  
ぬ様になつたと云ふ。これが所謂「七情の調和」であらう。靜坐法を練習する  
時は、その結果として、制せんとしても制することの困難であつた性慾が、殊  
更らに之を制するを待たずして、何時の間にか自然に制せられて居るといふ自  
覺が得られる様になるのである。殊更らに克己するを待たずして、自然に克己  
が出来るとし、又出來て居る様になるのであるから、謂はゞ、我等は何時の間に

心の欲する  
所に従つて  
矩を踰えず

か、心の欲する所に従つて矩を踰えず」と云ふ境域に達して居ると云うても、  
過言ではあるまい。

努力と効果

斯く言へば、或る人は云ふであらう。そこまで靜坐の功を積むには、非常な  
辛抱と努力とを要するであらうと。如何にもその通りで、此の境域に達する  
迄には、随分人知れず此の修行の爲めに、時と力を費す必要があるに相違はな  
いが、靜坐の効果は、決して單に性慾の抑制計りでは無く、實に前に述べ來り  
又今から述べんとする通りに、種々様々なる方面に於て現はれるものであるか  
ら、之が爲めに拂ふ代價と、之に依つて購ひ得る代物とは、殆んど提燈に釣鐘  
とも云ふべき程不釣合で、我等は實に筆舌に盡すべからざる程の利益を贏ち得  
る譯である。苦心慘憺して而も性慾の爲めに容易に捕虜にせられる、と云ふが  
如き普通の經驗に比較して、その差違は、殆んど天地雲泥とも云ふべきであら  
う。

差引き大徳

### 第三節 七、平和的になる

#### ▲克己と平和

「克己奮闘」  
 自然に出来る克己と無理にする克己

静坐法練習の結果我等は克己的になる、と云へば、世人は或はこれを誤解して、静坐法も亦、世間の所謂「克己奮闘」を事とするものである、と思ふかも知れないが、前にも云ふ通り、静坐法の克己は、自然に出来る克己であつて、決して無理にする克己では無い。所謂「克己奮闘」は、動もすれば人をして短氣ならしめ、神経的ならしめ、又神経衰弱に陥らしめるものである。試みに所謂克己奮闘家の不安なる顔色を見よ、その疝癢筋を見よ、血走れる眼を見よ、又その戦々兢兢たる態度と、全體に貧弱なる體格とを見よ。彼等は常に急がしく心配らしく齷齪として居るではないか。何となく落ち着きが足らず、餘裕が無い様ではないか。然るに静坐法を修行して或る程度迄進めば、我等は自然に

戦々兢兢

樂天的平和

直接の愉快  
と間接の幸福

精力が増し勇氣が出來て、殆んど新らしく強く大なる「我れ」を自覺する。斯くして、克己が自然に出来る様になるのみならず、身心共に、十分に落ち着いて來、氣分が寛たりとして來て、如何にも常に「綽々として餘裕あり」と云ふ様な心持ちになる。一言に言へば、氣分が、樂天的にならざるを得ないと云ふ意味で平和的になる。静坐法練習の結果、我等は常に活動的になつて、直接に活動そのものから來る愉快と、間接に活動の結果から來る幸福とを享け得るのみならず、一方に於て、斯く活動が増すと共に、他の一方に於ては、此の活動の爲めに、身體の重心は反つて益々臍下丹田に安定するが故に、精神は落ち着かざるを得ない、平和にならざるを得ない、快活にならざるを得ない。

#### ▲調和と平和

又静坐法練習の結果「我れ」といふ意識が大變に強くなつて、夜寢て居る間

「我れ」を忘れぬ

調和的平和

肉體と精神

我れと他人

我れと動物

我れと萬有

調和は平和を意味す

の外は、「我れ」を忘れて居ることは、殆んど無くなつて仕舞ふ程であるといへば、世人は又之を誤解して、岡田式の産み出す「我れ」は、悉く自我的、利己的、排他的、孤立的、個人主義的の「我れ」であらうと思ふかも知れない。併し事實は全く反對で、靜坐法の産み出す「我れ」は、極めて調和的ならざるを得ないと云ふ意味で平和的である。それは岡田式の生み出す「我れ」は、決して偏狭な、局部的な、小さな「我れ」になることは出来なくて、自然に廣闊な、總括的な、大きな「我れ」にならざるを得ないからである。それは靜坐法の「我れ」は、先づ肉體と精神との間に於て、調和的でなくてはならぬのみならず、「我れ」と他人との間に於ても、調和的でなくてはならぬ。又進んでは、「我れ」と下等動物との間に於て、又「我れ」と無生物との間に於て、否、「我れ」と萬有全體との間に於ても亦、調和的でなくてはならぬからである。斯く心物凡べてのものと調和するには、「我れ」は必ず平和的狀態に於てあらねばなら

宗教は神人の調和  
宗教的になる  
宗教的である

「平和無事」

ない。それは平和のない所には、調和は決して存在し得ないからである。

凝腹法によつて、我等は先づ見える肉體と見えざる心靈との調和を自覺し得るに至るが、之と同時に、己れの精神と宇宙の大精神との調和をも感得し得る様になる。宗教とは即ち此の神人の調和を云ふので、我等の精神が眞に平和の情態に到達すれば、我等は自然に宗教的になる。即ち此の神人の調和を感得せざるを得ない様になる。それは我等は本來宗教的であるからである。

▲消極的平和

世人は何かにつけてよく「平和」と云ふ言葉を用ゆるが、彼等の所謂「平和」は果して何事を意味するか。彼等が「平和」と云ふ時に、此の語は如何なる内容をも有するか。これが問題である。彼等の多くは、「平和」と「無事」とを續けて一口に、「平和無事」と云ふ様だが、彼等の所謂平和と無事とは、同一事を意

「無事だから平和か」

平和は單に消極的のものなるか

味するに過ぎないで、「無事だから平和」であり、「平和だから無事」であること云ふ意味らしい。そこで考へて見るに、「平和」は單に「これと云ふべき程の事」起こらぬ」と云ふことを意味するに過ぎないらしい。例へば「平和が破れた」と云へば、國と國との間に戦争が始まつたと云ふことであり、又「あの家庭は平和である」と云へば、多くは單に喧嘩が無いとか、不和が起こらぬとか云ふことを意味するらしい。若し「平和」が單に無事を意味し、不平や不和の無いことを意味するのみならば、平和は實に消極的のもので、それには少しも積極的内容のないことになる。平和は果して斯くの如く薄つぺらな、内容の貧弱な、殆んど無意味なものであらうか。

▲積極的平和の必要

消極的の平和を説くことは六ヶ敷くもなく、又斯くする人々も少なくないけ

文明は多忙と不安とを意味す

静養は消極的

静めも消極的

れども、さればとて積極的の平和とを來たす具體的方法とを教へ得るものは、決して多くは無い。今日の如く文明が多事多忙を意味し、不安不穩を意味し、神経過敏と神経衰弱とを意味する時代に於ては、心身の積極的平和は、必要中の必要事件であるが、さて如何にして此の心身の積極的平和が得らるべきか、醫者も宗教家も、此の具體的方法を教へ得ない。

● 醫者は云ふ、劇務を避けて静養せよと。成る程、海邊或は山間に隠退して、安靜の境遇に入らば、神経衰弱は或は回復するであらう。併しこれは所謂消極的方法で、人は長く劇務を避けることは出来ない。文明は實に劇務を意味するものであり、又社會は文明を目的とするものである。

● 佛敎家は動もすれば因果を説いて、人をして諦めしめんとす。併し諦めは遂に消極的のもので、決して積極的のものではない。人生は悲觀すべきものではなく、寧ろ樂觀すべきものである。諦めは受動的であつて、到底活動的の社

に生息すべき我等人間に、長く眞の満足を得べきものではない。  
 基督教の聖書を讀んで見ると、「平和」と云ふ言葉は、非常に屢々用ひられて居るし、基督教徒は殊に日常の談話に於ても、此の言葉を用ゆる様であるが、彼等は果して何事を意味して居るか。基督の説かれた「平和」、即ち「我れ汝等に平和を與ふ。我が與ふる所は、世の與ふる所の如きにあらず」とか、或は使徒パウロが説いた「平和」、即ち「神の國は飲食にあらず。唯正義と平和と聖靈によれる歡樂にあり」など、ある時の平和は、果して何事を意味するか。單に「無事」を意味する消極的の平和であるか。或は大いに積極的の意味を有する平和であるか。基督教徒たるもの、感想と實驗果して如何。

▲静坐法と積極的平和

斯くの如く積極的に我等は平和を與ふる方法、即ち我等をして活動しつゝ同

時に平和ならしめる方法は、殆んど發見し難い。然るに静坐法に依つて全身の力を臍下に集注するときは、前にも云うた如く、我等は先づ肉體の統一を意識し、次ぎに精神の統一を意識し、次ぎには肉體と精神との調和を意識し、終には自己全體と宇宙の本體そのものとの調和を意識し得るに至る。而して此の調和の意識は、同時に實に言語にて云ひ現はすことの出來ぬ程の平和、安心、歡喜の意識である。即ち慥に積極的平和の意識である。

身體の方面から考へて見ても、腹に力の籠もつた時は、物理學上我等の身體は最も安定の位置にある。そは身體の重心は、地球の重心と調和して居り、従つて地球との調和を通して宇宙の重心とも調和して居るからである。又精神の方面から考へて見ても、全身の力が臍下丹田に籠つた時は、我等の心は動かさず亂れず、その凡すべての内容、その凡すべての能力、その智と情と意とが、相冒さず相妨げず、調和し協力して秩序整然たる状態に於てあるので、我等は衷心に

人間の精神  
と宇宙の大  
精神との調  
和

於て、我等人間の心即ち自己の精神が、天地の心即ち宇宙の大精神と調和し共鳴して居る、と云ふことを意識し得るに至るのである。何の歡喜か、何の安心か、何の平和か、之に優るもの、あり得べきぞ。

▲平和實現の具體的方法

平和と活動  
活動と腹力

加之、此の積極的平和は必ずしも諦めを要せず、靜養を要しない。否、却つて活動から來たるもの、又活動を來たすものである。一方に於て平和を來たすの利があるも、他方に於て活動を妨げるの損がある、と云ふが如き偏癖な狹隘な不完全なものではない。我等は如何に多忙なるも、神経質になる恐れがない。如何に平和なるも無氣力に陥る心配がない。これに反して、平和は身心の調和を意味する活動を來たし、又身心の調和から來たる活動は平和を増す様になる。そは凡べて活動の増加は愈々腹力の増加を意味し、腹力の増加は、益

腹力と平和  
平和の福音

々平和の増加を意味するからである。斯く靜坐法の與ふる平和は、活動から來たる平和であるから、平和と活動とは、靜坐法に取つては、恰も曲線の凹面と凸面との如きもので、決して分離すべからざるものである。要は、迷はず怠らず、「平和の福音」とも稱すべき靜坐法の練習を繼續して、靜坐法の與ふる平和が、果して如何なる積極的のものであるかを、實驗するにある。

腹力の利用  
人爲的方法  
平和は積極  
的方法は具體  
的

斯くして一度此の境涯に達すれば、我等は常に、自然に即ち何時の間にか、此の普通の意味以上の平和、積極的で新しい平和を、意識し得る様になるのみならず、その上に、何時でも又何處でも、腹力の利用によつて、人爲的に即ち積極的に、此の平和の意識を實現することが出来る様になる。否、極言すれば、我等は腹力の繼續する限り、此の意識を繼續することが出来る様になる。斯くして我等は愈々明白に、靜坐法の與ふる平和が如何に積極的であるかと、それを來たす方法が如何に具體的であるかとを、了解することが出来る。

▲静坐法は樂天主義

世の中には、病氣もあれば、心配もあり、煩悶もあれば、苦痛もあり、困難もあれば、失敗もあつて、哀別離苦と云ひ、失意失戀と云ひ、或は月に對して悲しみ、或は花に向つて泣く等、種々様々な場合がある。而もその結果は食物の不消化となり、營養の不良となり、終には神經の衰弱となる。そこで何事によらず、物事が氣に懸つたり、苦になつたり、又五月蠅くなつたりして、する事なす事が手に着かず、始終クヨクとして、人生に對し宇宙に對して厭世觀を抱く人々が決して少なくない。又我等とても、「月に村雲、花に風で、時に悲觀的になる場合が無いではない。

静坐法は、前にも述べた通り、決して直接に無念無想になれと教へるものではない。それは元來我等は直接に無念無想になりたいと思ふ計りて、無念無想に

厭世觀

腹と我れとの合體

腹は實物  
凝腹は具體的

煩悶の立ち消え

なれるものではないからである。故に岡田式では、常に腹力を説き腹と「我れ」とを合體(Identity)せしめることを教へる。單に無念無想にならう、直接に妄念妄想を退治しやう、抽象的に悲哀や心配や煩悶を制止しやうとしても、具體的な支柱がなく、物質的な根據がないから、目的を達することは甚だ困難である。然るに腹は實物であり、且つ凝腹、即ち腹に力を入れると云ふことは、具體的のことであるから、我れと腹とを合體させると云ふことは、比較的容易に實行し得ることである。斯くして我れと腹とが合體すれば、その結果、凡べての悲哀や心配や煩悶は自然に消滅するやうになる。直接に此等を退治しやう制止しやうとしては、ナカ／＼成功するものではないが、全く別の方面から進んで、腹を凝らし腹に力を入れることを練習すれば、心は自然に健全になり平和になり快活になるので、その自然の結果として、悲哀や心配や煩悶は、何時の間にか消滅して、所謂立ち消えの姿となる。斯くして前日の厭世家が今日の



樂天觀

靜坐と禪坐

坐禪は抽象  
的

靜坐は具體  
的

●●●樂天家となり、悲觀的なりし人が、樂觀的なる人となる。花を見ても面白く月を見ても愉快に、天地は全くその面目を一新するに至るのである。

世間には、精神の統一や煩悶の解決や妄念妄想の退治を目的として、坐禪を修行して居る人々が多いが、その割合に、成功者は少ない様である。然るに坐禪で成功しない此等の人々の中に、岡田式を實行して比較的容易に、其の目的を達し得る者のあるのは、上に述べた通り、一方が開悟を重んじて抽象的であるに引き換へて、一方は腹力を重んじて具體的であるからではあるまいか。

▲人格の感化力

岡田先生はよく、「夜間に外を歩いて居て、犬に吠え付かれる様では駄目である」と云はれるが、此は眞に岡田式の極意に達した人に對しては、犬も其の人の徳に服して、聲を立てることが出来なくなると云ふ意味であらう。靜坐法で

暴れ馬

人格は傳染  
す

「雀婆さん」

大工と繡眼  
兒

得られる精神の平和状態に従つて、暴れ馬を取扱ふ時は、馬も亦従順しくなつて、よく其の人の云ふことを聞くと云ふは、馬が其の人の精神的感化を受ける結果に外ならない。上等な動物は云ふ迄もなく、下等動物に至る迄、禽獸、蟲魚、植物、否、無生物に至る迄も、之を取扱ふ人の心次第で、自然に其の人の性質即ち人格に化せられ、其の人らしくなるものである。「世の中に人格ほど傳染的なものはない」とは、岡田先生の常に云はれる言葉で、實に名言中の名言であらうと思はれる。人心を心服せしめ又天然を馴致せしめるものは、決して暴力ではなくして、實に溫和(Gentleness)と親切(Kindness)とである。

巴里の公園には、「雀婆さん」と云ふがあつて、其の婆さんが公園に出ると、無数の雀が其の肩や手に止まつて、食物を貰ふと云ふ話である。又予の家に入する大工は、繡眼兒を飼つて、其の聲を良くするに妙を得て居るが、其の秘訣を聞いて見ると、全く自分の心を平和にして、繡眼兒と同情同感になり、心

から之を愛し、且つ之を愛するの實を示すに外ならないと云ふことである。

▲咬み犬と獅子

柳生但馬守

文武兩道に秀て明君として名高かりし三代將軍家光は、嘗て將軍家御指南役なる例の柳生但馬守の腕前を試めして見たいと思はれて、彼れが登城を待ち受け、臣下をして咬み犬を彼れに嗾けしめた。犬は今にも彼れを咬まんとして走りかゝつたが、但馬守が鐵扇を取つてジツト構へたので、犬は始めの勢にも似ず、俄かに首を下げ尾を尻に挟み、恐れ縮んで逃げたと云ふことである。引續いて家光將軍は、當時の名僧たりし澤庵禪師の法力をも試めして見んと、同じく彼れの登城を待つて、咬み犬を嗾けさせた。所が澤庵禪師はニッコリ笑つて手を伸べられると、犬は耳を垂れ尾を動かして、如何にも嬉しさうに、其の衣の裾に纏はつたと云ふ話である。

澤庵禪師

豫言者ダニ  
ニル

此は講談などで能く聞く話であるが、其の意味は甚だ深遠であると思ふ。眞に精神の修養の出來た人、中心に平和を感じて居る人に對しては、犍猛なる下等動物すらも、その犍猛を失ふのみでなく、彼等が受くる感化の程度は、その人の精神修養の程度に、正比例をするものらしく思はれる。かのユダヤ國の豫言者ダニエルが、ベルシヤの大王デライオスの爲めに、獅子の穴に投げ込まれたにも係らず、獅子が毫も彼れを害することなく、彼れは無事に獅子の穴から出て來たと云ふことは、バイブルを讀む人が、能く知つて居ることであるが、澤庵禪師の話と比べて、實に東西古今一轍の話で、共に人格の感化力が如何に偉大であるかを示すものである。

靜坐を修行する我等も、その通りで、凡べての人と調和し、凡べての物と調和して居る。神明とも調和し、動物とも調和して居る。されば心外にも又心内にも、敵が無い惡魔がない。我等の心は常に長閑である、平和である。

敵なく惡魔  
なし

### 第四節 八、人相が善くなる

#### ▲「顔は心の看板なり」

體と心との  
親密なる關  
係  
見えざる心  
と見える人  
相

體と心との關係の親密なることに就いては、前に色々述べたので、今更ら事は新らしく云ふ迄もないが、昔時から「顔は心の看板なり」等と云ふ諺があるは、實に面白い事實である。如何にお假粧をし美服を着けても、田舎娘は矢張り田舎娘に相違ない。如何に浪人して落魄して居ても武士は、何となしにその顔や舉動に武士道が輝いて居る。顔色で人の運命が分かるか分からぬかは別事として、人相でその人の性質を判断し得るは、決して易者や賣卜者に限つたことではない。車掌や巡查には一見して拘摸や泥棒が分かるのである。そは喜怒哀樂が直ちに顔色に現はれるのみならず、凡べて見えざる心の善惡正邪は、見える人相が之を曝露するからである。虚言を突けば眼がその虚言を内通する。嬉

瘠せた人に  
神經家が多  
い  
肥えた人に  
惡人は少な  
い

しい時と悲しい時とは、顔の表情が違ふに極まつて居る。美人も嫉妬心が深ければ、その眉目は慥に醜くなる。年の若い時は眉目勝れた美少年であつたものか、墮落した爲め、遂に見るも恐ろしい様な惡黨に變じたと云ふ話がある。人相には、福相あり貧相あり貴相あり惡相ありと云ふ様に、種々様々であるが、概して云へば、瘠せた人に神經家が多く、肥えた人に惡人は少ない様である。元來神經家であつたから瘠せて居るのか、瘠せて居るから神經家であるのか、これは面白い問題である。元來善人であつたから肥えたのか、肥えたから善人になつたのか、これも面白い問題である。兎も角も、我等は、人相に於ても又衷心に於ても、惡人にもなりたくなければ、又神經家にもなりたくない。

#### ▲人相學の二面

人相學を研究して見ると、人相に關しては自ら二つの異なる研究の方面が

豫言的方面

表情的方面

あるらしい。一つは、或る特殊の人相によつて、其の人に對して起こらんとする未來の出來事を、知ることが出来るかと云ふ方面である。例へば盜難の相だとか、水難の相だとか、劍難の相だとか云ふのは、此の種類に屬する。而して所謂人相見とか易者などが關係するは、人相の此の豫言的方面である。今一つは、豫言には關係なく、單に、目に見ゆる顔の様子は、目に見えぬ心の状態を代表する、と云ふ所謂表情的方面である。人相に依つて將來の出來事が豫言的に分かるか分からないかは、今此所に之を斷定する必要もなく、又研究する積りでもない。只顔の色と様子が心の状態を代表すると云ふ點に關して、少しく研究して見たいのである。

▲キヤムパネラの人相論

伊太利の學者で、人相學の先祖と云はれて居る彼の有名なキヤムパネラ(Cam-

顔は心の看板

擧め顔

笑ひ顔

panella, 1568-1639) は、顔の様子を見て、其の人の心の有様が分かると考へたばかりでなく、若し我等に於て或る人の心の状態が知りたいならば、其の人が今して居る顔の様子を真似すれば、其の人の心の状態は自然に分かると主張して、頻りに自ら此の説の應用を研究したと云ふ話である。成る程、顔は心の看板である以上は、心が顔に表はれるは云ふ迄もないが、同時にその反對に顔の形が心の形を變更すると云ふことも、争ふべからざる事實であらう。

身體と精神とは、其の關係が、今日迄普通に考へられて居るよりも、尙一層親密なものであつて、たとへば或る一定の顔の形をすれば、心も亦自然に其の形に伴ふ状態になるらしい。試みに成るべく強く眉を擧めて見よ、我等の心は自ら憂を帯びて不愉快な様になるては無いか。又成るべく大なる慳を出して見よ、我等は自ら笑ひたい様な嬉しい心持ちがするては無いか。又試みに笑ひ顔をしつつ、心では憂へ悲しみ、或は眉を擧めながら、心では面白いと思

顔と心との  
お門違ひ

後篇 修養篇 第四章 身心統一の結果(承前) 四二四  
うて見よ、我等は何だかお門違ひの心持ちがして、顔と心とが調和せぬと感ずるであらう。

人情と人相

▲心が顔に出て、顔が心に入る

斯くの如く顔と心との間には、自ら一定の關係があつて、喜怒哀樂は皆それ表情の定まつた形式即ち人相を有して居る。それだから心に何か感情が起れば、我等に於て強ひて之れを抑制せぬ限り、自ら其の自然の形式を取つて顔に現はれるものであり、又其の反對に、顔の方で一定の形式を取れば、心も亦自ら其の形式が代表する状態になつて、自然に其の感情を感じるものである。心から顔に出ると云ふ方面は、何人も認める様であるが、顔から心に入ると云ふ方面は、多數の人々の考へない點であるらしい。固より餘りに不自然になつたり、又偽善に陥つては宜しくないが、然らざる限り我等は努めて、顔の

心から出る  
顔から入る

顔から心を  
直す工夫

方から這入つて心を直す工夫をすることが大切であらう。

▲精神修養の二法

精神を修養するには精神計りてやる、と云ふ今日迄のやり方は、心を重んじ過ぎ、體を輕んじ過ぎるが爲めに、理論としても又實際としても、凡べての點に於て、チンパになり不揃ひになつて、不都合であり不完全である。心と體との關係は、決して他人の如く若しくは仇敵の如く見るべきものではない。否、身體を利用して精神を修養するは、最も確實なる又有効なる方法である。否、既に身體を利用し云々と云ふ語の中に、尙心と體とを餘りに別物の如く見て居る弊が残つて居る。今日の學者や教育家の多くが、此の點に十分の注意を拂はぬは、甚だ遺憾の至りである。

精神計りて  
やる

身體を利用  
してやる

疔瘡と布袋の顔

▲疔瘡と嫉妬

例へば疔瘡は、前にも云ふた如く、咄嗟の間に起るものであるが、疔瘡を制する一つの方法は、疔瘡が起らんとするときに、一寸目をつぶつて布袋の顔を想像して見ることである。今少しく適切に云へば、常に想像して見るのみならず、實際自身で其の真似をして、快活な機嫌のよい笑ひ顔をして見ることである。さうすれば疔瘡は必ず立ち消えの姿になつて、消え失せて仕舞うてあらう。疔瘡は只一例であるが、凡べての激情は皆同様である。

嫉妬とお多福の顔

嫉妬も其の通りである。細君が眉を顰め、眦を釣り上げ、所謂愀然面をして亭主に接する代りに、眉を開き、唇を造り、ニコニコ顔をして、彼れに接して見よ。必ずや亭主の心は、自然に和らいて来るであらう。是れ先づ細君自身に於て、顔の變化が心の變化を來たし、嫉妬が消滅して愛情が起つて来るから

である。又従つて顔と心との此の變化が、強い感化を亭主の心に及ぼすことになるのである。

▲心の姿勢

頓かに「心の姿勢」など云ふ時は、或る人は之を聞いて、妙に思つてあらうが、予は、體計りてなく心にも亦姿勢があると云ふこと、體の姿勢が即ち心の姿勢であると云ふことを深く信じて疑はぬものである。帯解け、立て膝、跏坐、寝轉び等の姿勢は、決して單に體のみの姿勢でなくして、同時に體に心の姿勢である。體が立て膝をして居る人は、その心も亦矢張り立て膝をして居る。體が跏坐して居る人は、その心も亦矢張り跏坐して居る。而もこは單に譬喩的の意味に於てのみではなく、文字通りに然りである。成る程、時には不潔な着物を着た人々の中にも、清い心の人が無いではないが、それは決して好んで

體の姿勢が心の姿勢

不潔な着物と不潔な心

清い心と清  
い着物

禪宗と清潔

後篇 修養篇 第四章 身心統一の結果(承前) 四二八  
不潔な着物を着て居る人ではあるまい。貧乏であるとか、若しくは何か外に特別の事情があつて、止むを得ないで不潔な着物を着て居る人であらう。心の清い人は、自然に清い着物を好むものであり、清い着物を好む人は、その心も亦自ら清くなるものである。試みに友人や知人の中、常に清潔な着物を着て居る人と常に不潔な着物を着て居る人とを擧げて、其の人の精神の清潔と不潔如何を比較して見よ。必らずや思ひ半ばに過ぎるものがあるであらう。  
彼の禪宗の如きは、精神を重んずる宗派であるから、一寸考へると、外形などは何うてもよいと考へるであらうと思はれるが、その實は反對で、禪宗に於ては、寺内や僧室の掃除が八釜しく、又その僧衣を清く正しく着る事が八釜しいと云ふことである。此は、一つには、宗教上の訓練の爲め即ち戒行の爲めであらうが、又一つには、「清き心は清き所に住むを喜ぶ」と云ふ眞理を、明白に表象して居るものと云ふてよからう。

▲静坐法は人相を一變す

鼻呼吸

餘裕が出来る

三段極の姿勢

鼻呼吸とそが容貌に及ぼす影響とに就いては、既に「逆呼吸」の章に於て述べた通りであるが、静坐法は、慥に我等の容貌を改良し人相を一變するものである。若し疝癰や嫉妬の起つた時、膈が出る様であれば、極めて結構であるが、凡人の悲しさに、我等には中々此の餘裕がない。然るに静坐法の練習の結果、腹に力が籠もる様になると、自然に此の餘裕が出来て来る。前に委はしく述べた通り、静坐法では、先づ身體の姿勢を八釜しく云ふが、予の所謂「三段極めの姿勢」即ち「半圓形取り附けの姿勢」が出来、全身の力を臍下丹田に集注して、其所に重心を安定し得るに至れば、身體はピラミッドの如き大丈夫なる姿勢となる。斯くして我等の體は隙がなくなり、落ち着いて来る。胸が轟くとか息がハズムとか云ふ様なことは、欲しくとも見出すことが出来なくなる。

姿勢も一變

表情も一變

根本的なる  
美顔術

後篇 修養篇 第四章 身心統一の結果(承前)

四三〇

斯く體の姿勢が一變して來ると、心の姿勢も亦一變して來る。體が端坐するから、心も端坐する。體が落ち着くから、心も落ち着く。そこで疝癥も、恐怖も、心配も、煩悶も、凡べて立ち消えの姿になつて、起ることが出來なくなると、従つて心は何となく、氣樂になる、平和になる、快活になる。斯く心の状態が一變して來る以上は、その結果として、今度は顔の表情も亦、自然に一變せざるを得ないことになり、之が爲めに容貌は一變し、人相は善化するのである。心に餘裕が出来るから、顔にも亦餘裕が出來て來る。心に平和が充滿するから、顔にも亦平和が充滿する。前の貧相は福相となり、前の惡相は善相となる。前日の不動尊は今日の大黒天となり、前日の般若面は、今日の鋼女命となる。靜坐法は實に人相の改善者であり、又根本的なる美顔術である。今日流行しつつある美顔術は、方法も不自然であり、結果も一時的であるが、我等の美顔術は、方法が自然であるから、結果も亦確實で永久的である。

### ▲靜坐法が人相に及ぼす間接の結果

直接の結果  
間接の結果  
口が緊まる  
出齒が直る  
鼻が高くなる  
その他の三  
結果

血色と健康

以上は靜坐法が直接に人相に及ぼす結果に就いて述べたのであるが、此の外に、そが間接に人相に及ぼす結果があるから、少しくそれを述べて見やう。既に「逆呼吸」の章に於て、鼻呼吸の利益を數へた時に、述べた通りで、常に鼻呼吸をして居ると、長い間には、「口元が緊まつて來る」、「出齒が直る」、「鼻が高くなる」などの利益があるが、此等の結果に就いては、既に前に多少述べたから、今は單に、(一)、「色が白くなる」、(二)、「饒舌が止む」、(三)、「面角が良くなる」と云ふ三つの結果を擧げて満足することにしやう。

### ▲一、色が白くなる

我等が「あの人は血色が良い」と云ふ時には、嘗にその人の色が白くて、青



色の白いは七難を隠す

身體の肥満  
皮膚の緊張  
皺が伸びる

くもなければ又黒くもないのみならず、全身血の廻りがよくて、皮膚は赤みがさし、艶があつて、見た所如何にも、健康らしいと云ふことを意味するのである。併しながら俗にも「色の白いは七難を隠す」と云ふ通りで、凡べて他の點を同じとすれば、色の白い人が、色の黒い人に優つて、綺麗に見えるは、云ふ迄もないこととて、少し位目がチンパでも、口が歪んで居ても、鼻が天道向きになつて居ても、色さへ白ければ、目に立たないものである。故に色の白いと云ふことは、容貌の上にて、何ものよりも最も大切な點であらう。静坐法は、我等を健康にすると同時に、皮膚の色を白くするものである。

そこで何故に斯く皮膚の色が白くなるかと云ふに、(一)、先づ第一の理由は、上來反復述べ來つた通り、静坐法によつて、身體が肥満すると云ふことであらう。身體が肥満すれば、筋肉を包んで居る皮膚は自然に緊張せざるを得ない。皮膚が緊張すれば、それだけ皺が伸びる譯だから、従つて色が白くなる譯であ

皺と色

血液の淨化  
老廢物の排泄

汗かきになつた

る。見よ、我等は瘡せて皺がよれば、それだけ色は黒くなるではないか。又我等の身體の中でも、皺のよつて居る部分は、皮膚の緊張して居る部分よりも、色が黒いてはないか。尤もこれは重もに黄色人種なる我等日本人に就いて云うたので、眞黒い黒人や眞白い白人には、當て筈すらぬかも知れない。

(二)、第二の理由は、既に前に云うたことであるが、静坐の結果血液が清潔になると云ふことである。換言すれば、老廢物の排泄、殊に發汗作用が盛んになると云ふことである。血色の悪い人、即ち皮膚の色が青黒く土色をして居て、何處となしに病人らしく見える人は、一時的か不斷かは知らぬが、兎も角も血液が不潔であるに相違ない。老廢物の排泄が甘く行はれて居ないに相違ない。老廢物の排泄さへ良くなれば、血液も清潔になるし、従つて色も白くなる筈である。たとへば予は静坐の練習を始めて以來、身體が肥満し血色が良くなつたと共に、非常な「汗かき」になり、又垢が非常に殖えたと云ふことを實驗して

垢が殖えた

居る。尤も前にも云うた如く、予は静坐のお蔭で、逆上が下り爲めに頭垢が減つたは、慥な事實であるが、之と同時に頭以外の垢は大變に殖えたのである。斯く汗が増し垢の殖えるは、燃焼作用や發汗作用が盛んに行はれる證據で、凡べての有害なる老廢物の排泄を意味するに外ならない。斯くして血液は自然に清潔になるから、その結果、色も白くなり艶も良くなるのである。

▲二、饒舌が止む

饒舌と人相

一寸考へると、お饒舌は人相とは何の關係もない様に思はれるが、尙よく考へて見ると、兩者の關係は思ひの外に親密である。俗に、饒舌る人のことを口が輕いと云ふが、これは決して單に比喩的ではなく、文字通りに本當である。ベチャ／＼饒舌る人の口は必らず緊まりの無い口である。唇にも顎にも又舌にも、口の内外にある凡べての筋肉に緊まりが無い

口が輕い  
緊まりの無い口

口元と饒舌

から、口は容易に、即ち輕く、開いたり又動いたりするのである。否、何うかすると、饒舌る人の口は始終開き通しと云ふ有様である。それだから、愈々以つて饒舌るに便利なのである。されば口の開き工合や口元の緊まり加減を見れば、その人が饒舌者であるかないかは、直ぐに判斷が出来る。

開口のお届  
腹の力で物を云ふ  
口が重くなる

然るに我等静坐をする者の口は、物を云ふ時と物を喰ふ時との外は、常に閉ぢられて居るが規則である。而も斯く口の閉ぢられて居るは、決して單に口の力で閉ぢられて居るのでは無く、實に腹の力、即ち全身全心の力で閉ぢられて居るのである。故に口を開けるには、先づ腹へお届けをして、その許可を得ねばならない。そは我等の呼吸も發聲も、共に一々腹に響くので、口計りをするのでは無く、腹からするのであり、且つ一面では腹から力を借ると同時に、一面では腹に力を返すことになること、前に云うた通りであるからである。されば我等の口は、輕くないは無論のこと、實は甚だ重いのである。常に重くなつ

手数がかゝる

饒舌者が緘黙者になる

言行一致

て居るから、動かすに不便であるのみか、先づそれを開けるだけでも、甚だ手数がかゝる譯であるから、我等は自然に無駄なこと不要なこと何うてもよいことは饒舌らぬ様になる。従つて出鱈目を云うたり、虚言を突いたり、駄法螺を吹いたり、凡べて心にもないことを口の先き計りて饒舌することは、自然に止んで仕舞ふ。現に予の知人の中にも、前には随分饒舌者であつたもので、今は反對に人並以上の緘黙者になつたものがある。その一人嘗て予に告げて曰く「私は前には人から饒舌者と云はれたのであるが、今では何故そんなに黙つて居るか」と云はれる様になつた」と。蓋し言行一致は念腹宗の自然の結果である。

▲三、面角が良くなる

面角即ち Facial Angle とは、圖に示してある通り、一方は額の前面から鼻孔の下へ引いた一線と、又一方は、耳の穴から同じく鼻孔の下へ引いた一線と

脳の大小

面角の鋭鈍と智力の多少とは正比例



野蠻人

日本人

歐米人

面角の圖

が、鼻孔の下で交叉して形造る角であるが、此の角の度が増す程、その人は賢く又氣高く見え、その度が減じて鋭角になる程、顔は所謂天道向きになつて、馬鹿面又阿房顔になる。元より面角は重もに、頭の中にある脳の大小に原因するものであるから、下等動物の面角は人間の面角よりも、遙かに鋭角になつて居るが、同じ人間の中でも、圖に示してある通り、人種により又個人によつて大變に不同である。又下等動物の中でも、たとへば馬と鰐との面角を比べて見よ。面角の鋭鈍と智力の多少とが正比例をして居ることが分かるであらう。併しながらたとへ脳の量は同じであつても、

頭の形状

使へば發達す

面角は頭の形状次第で、良くもなり又悪くもなり得るものである。たとへば暗くとか、吠えるとか、咬むとか、齧るとか、その他あらゆる方法で、口を盛んに使ふ動物の口は、「使へば發達す」と云ふ生理の原則に従つて、自然に發達して強くもなり又大きくもなる。見よ饒舌る人は、普通に口が大きく且つ前に突き出て、爲めに面角が極めて鋭く、貧乏垂れて見えるてはないか。

我等日本人も、若し常に静坐法を練習して鼻呼吸を勵行する時は、長い間には、一方で鼻腔の形が自然に變化して、鼻が高く見良くなると同時に、今一方では口は常に閉ぢられて居るから、口の近邊の筋肉や骨組迄も、何時となしに自然に緊縮して來て、顔の下半は段々に引つ込む様になる。斯くしてその結果上半も亦、自然に段々に前へ出る氣味になるので、面の向きが變つて來る、即ち面角の角度が増して來るので、我等の人相は自然に良くなるのである。尤もこれは、決して一朝一夕や一年二年のことを云ふのではなく、短くても、五年

面角が直る

骨も生きた體の一部分

や十年の間の努力と辛抱とを要することであらうし、又長ければ、二十年三十年を経て、僅かに多少の變化を認め得る位のものであらう。併し我等の骨も、決して我等が普通に想像する如く頑固なものではない。鐵や石とは違ひ、矢張り生きた體の一部分であるから、長い間には、随分變化の利くものである。我等は此の事實を忘れてはならない。

### 第五章 念腹宗

#### 第一節 念腹宗とは何ぞや

##### ▲静坐法と坐禪

坐禪と静坐法とは、よく似た點もある様だが、又大いに異なつた點もあるらしい。又一口に坐禪とは云ふものゝ、坐禪にも色々があるらしい。半眼の坐禪もあれば、瞑目の坐禪もある。結跏趺坐もあれば半跏趺坐もある。數息禪と云うて、息の出入を數へる坐禪もあれば、公案禪と云ふて公案の解決を主とする坐禪もあるので、一概には云へないが、世間普通の了解に従つて、坐禪と静坐法との似た方面を云へば、(一) 静かに坐すること、(二) 静かに呼吸すること等は、著るしい點であらうが、併し既に此等の二つの似た點に於ても、細かに云

半眼と瞑目  
數息禪と公案禪

類似點

相異點  
姿勢も呼吸も同じからず

三段極めの姿勢

静坐法には公案も提唱もない

へば、兩者は大いに異なつて居る。

静坐法の坐り方は、前に「姿勢」の章に於て述べた通りであつて、普通に坐禪で、目を半眼に開いて居たり、結跏趺坐するとは、大いに趣きを異にして居る。又呼吸の仕様も、彼我全く反對である。従つて腹に力の這入る工合が同じくない。坐禪には、臀を後に突き出し、鳩尾をグット落としながら、腹を張つて力を入れると云ふ予の所謂「三段極めの姿勢」が無い。又單に定時の練習に於てのみならず、睡眠時の外は、常に此の姿勢の繼續を勵行すると云ふ點に於ても、静坐法は坐禪と甚だその趣きを異にして居る。

加之、坐禪では一般に、悟りを開くとか、無我になるとか云ふ様なことを八釜しく云ふ様で、これが爲めに提唱とか公案とか云ふものがあるらしい。然るに静坐法には公案もなく提唱もない。何物をも考へたり研究したりすることはない。只「三段極めの姿勢」をして、全身の力を下腹に籠めさへすれば、そ

静坐法は腹力を手眼とす

目的にあらざ結果なり

参禅者の神經衰弱と精神の過勞

れてよいのである。それ以上は自然に任かすのである。成る程、静坐をすればその結果として病氣が直つて身體が健康になる。氣分が落ち着いて心が平和になる。頭が冷靜になつて考へが徹底する様になる。併し静坐をする時に際しては、我等は決して此等を意識的に目的として追求するのではない。此等は寧ろ自然の結果である。之に反して坐禪では、始めから見性とか開悟とかを目的として、之が爲めに参禅するのである、跌坐するのである。それかあらぬか、坐禪を修行するものには、神經衰弱に陥るもの、少なくとも神經が過敏になるものが少なくない様である。是れ前者は精神の充實を意味し、後者は精神の過勞を意味するからではあるまいか。或る有名な禪宗の僧侶が、坐禪の修行で、心の悟りは開けたが、體の健康は得られないからと云うて、岡田先生に就いて、静坐法を學んだと云ふ話がある。これも亦静坐法と坐禪との差別の一つであらう。

身體統一の意識  
精神統一の意識  
身心調和の意識

▲腹力と「身心調和の意識」

單に「全身の力を下腹に籠める」と云へば、それは甚だ簡單なる言葉であるが、一朝此の秘訣が分かつて來ると、身體の重心が臍下に安定することになり、且つ又、斯く安定したと云ふ意識が出來て來る。これが即ち「腹力充實の意識」であり、又予の所謂「身體統一の意識」である。斯く一方に於て、此の身體統一の意識が出來て來ると、これと同時に、又他の一方に於ては、「精神統一の意識」が自然に出來て來て、その結果、遂には身體と精神とが調和して居ると云ふ意識、即ち「身心調和の意識」までが出來て來る。否、今少しく精密に云へば、此等の三つの意識は、決して斯く段々に出來て來るのでは無く、それよりは寧ろ、「身體統一の意識」は、同時に「精神統一の意識」であり、且つ同時に「身心調和の意識」である、と云ふ方が、静坐法によつて得られる經驗に適

岡田式の偉大なる賜物

言葉あれども意識なし

効果は豊富

方法は簡単

合して居るであらう。而して此の「身心調和の意識」は、我等に取つて甚だ大切なるもので、實に岡田式静坐法の偉大なる賜物である。

静坐法を知らぬ人々の多數は、一般に、身體の統一と云ふ事を意識せず、又精神の統一と云ふ事をも意識せず。又身體と精神との統一、即ち身心の調和に至つては、之を意識して居る者は殆んど無いやうである。成る程、彼等は「身心の融合」とか、「身體と精神との調和」などと、口でも云ひ又筆でも書くが、その眞意を體得し、此の調和の實際を意識して居る者は、殆んど稀であらう。

▲方法は簡単、効果は豊富

「身心調和の意識」即ち予の所謂「精神充實の意識」から来る静坐法の結果即ち効果は、上來述べ來つた通り、豊富で又的確であるが、静坐法の用ゆる形式即ち方法は、極めて簡単で、「三段極めの姿勢」をして全身の力を臍下丹田に

一舉百得

姿勢と凝腹容易ならず

籠めれば、それでよいのである。効果に比すれば我等の拂ふ代價は實に不釣合に廉である。前に數へた効果の中の只一つだけでも、我等の努力に對しては、十分の報酬であらう。然るに我等は同時に、凡べて此等を獲得し得るのであるから、一舉兩得は愚、一舉十得、否、一舉百得とも云ふべきである。斯く云へば、或る人は、予が單に針小を棒大にして居ると思ふであらうが、静坐法の効果計りは、如何に仰山に云はふと思つても、決して云ひ過ぎる心配はない。若し疑ふ人あらば、乞ふ試みに來たつて、半年なり一年なりの間、専心に静坐を練習して見よ。必らずや思ひ半に過ぎるものがあらう。

一口に「三段極めの姿勢をして、全身の力を臍下丹田に籠める」と云へば、何んでもない事の様であるが、前にも度々云うた通り、それが中々容易に出來ないものである。それも三分間や五分間のことなら、辛抱も出來やうが、一時間、二時間も、否、朝起きてから夜寝る迄、何をする時にも又何をせぬ時に

も、常に姿勢を崩さず腹力を弛めぬと云ふには、餘程の練習が必要である。

▲「念腹宗」とは静坐法の一名

腹は弛み易いその力は抜け易い。そこで腹の力の抜けぬ工夫が、何よりも肝要である。腹の力は何時抜けるかと問へば、それは我等が腹を忘れた時、即ち我等の注意が腹以外に向つて居る時である。故に腹の力の抜けぬ爲めには、腹を忘れぬと云ふことが、緊急條件である。腹を忘れぬ爲めには、常に腹を念ずるが唯一の良法である。そこで予は静坐法を「念腹宗」と云ふことにした。

此の名稱は、全く予が勝手に附けたものであるが、予の爲めには甚だ意味のある有効な名稱である。而も此の「念腹宗」と云ふ名稱は、「念佛宗」から考へついたものであつて、念佛宗の本尊が佛である様に、念腹宗の本尊は實に腹である。故に恰も「念佛宗」の信者が、一向専念常に佛を念じて忘れぬ様にして

本尊は腹

常に腹を念  
ぜよ  
念佛と念腹

鼓腹法

腹は念腹宗  
の木魚

念腹宗の題  
目

居ると同様に、念腹宗の歸依者は、常に腹を念じて腹の力が抜けぬ様に努力すべきである。何時も腹を忘れず腹から力が抜けさへせねば、我等は即身成佛、直ちに極樂に行くことが出来る、殊に静坐練習の際に於ては、「鼓腹法」の條で述べた様に、我等は張り切つた腹を、組み合せた兩の手で、ポン／＼と叩くが、有効であり又愉快であるから、本尊であると同時に、腹は念腹宗の木魚であり又太鼓であるとも見ることが出来る。

斯くして予は静坐法を「念腹宗」と名づけることにしたが、同時に此の「念腹宗」の題目をも拵へて、常に自ら之を心で唱へて、腹力の弛まぬ様に、凝腹の修行をして居る。その題目に曰く。

南無腹、南無腹、腹張列也。腹張列、腹張列、腹張多。

腹張留、腹張留、腹満多。腹張列、腹張列、腹張利多也。

腹張留、腹張留、唵、唵、唵。



新渡戸博士

辛抱は消極的又抽象的

念腹は積極的又具體的

▲「此所だと思つて念腹せよ」

新渡戸博士は、第一高等學校の校長であつた際に、或る時學生に向つて、「君達は何か苦しいとか悲しいとか云ふ様な場合に逢うたら、此所だと思つて辛抱せよ」と教へられたと云ふことである。これは實に有益な教訓であると思ふ。併し又よく考へて見ると、これだけでは如何にも消極的であり、抽象的であつて、不充分千萬である。單に「辛抱せよ」は、實に諦め的で、何だか情無い様な心持ちがする。何か今少し積極的又具體的な方法はあるまいか。加之、「此所だと思つて辛抱」すれば、辛抱の出来る場合も少くはあまいが、單に「此所だと思ふ」計りでは、辛抱は少しも容易にはならぬであらう。只苦しい場合を辛抱して堪へる、と云ふに過ぎない。

そこで予は今一步進んで、「此所だと思つて腹を念ぜよ」と云ひたく思ふ。腹

念腹は具體的

を念ずるは、進んでするのであるから積極的である。又腹は物質であるから、念腹は具體的である。腹を念じて力が腹に這入れば、勇氣が出来る、元氣が増す、精力が殖える。暑い時にも暑さが堪へ易く、寒い時にも寒さが凌ぎ易い。飢をも忘れ、苦痛をも忘れ易い。困難は煙散し、怯懦は霧消する。單に「此所だと思つて辛抱する」に比して、これは實に遙に積極的ではないか、具體的ではないか。

▲「今から念腹をする」では遅蒔き

而かも更らに進んで、靜坐法の理想的境涯から云へば、何か苦しいとか悲しいとか云ふ様な場合に逢うた時、今から腹を念ずると云ふ様では、遅蒔きである。何時でも腹には力が這入つて居るべきである。腹は何時でも念ぜられて居るべきである。何か不意の事件が起つた時に、急にアワテて腹を念ずる様では

今から念ずる  
何時でも念  
ぜられて居

常に準備が  
出来て居る

は、駄目である。静坐法の奥義は、まだ十分に體得せられて居ない。常に腹を念じて居る人は、非常な場合に逢うたからと云ふて、その特別に腹を念ずる必要はない筈である。我等は體にも心にも、何時も隙が無くなつて居らねばならない。何時も油断が無くなつて居らねばならない。嘗て虚に乗せられると云ふ様なことがあつてはならない。何時何處から攻撃を受けても横鎗を突き込まれても、平氣でこれに應對が出来る様でなくてはならない。我等には常に綽々として餘裕ありと云ふ心持が肝要である。此れ皆「念腹宗」の自然の又當然の功能であり利益であるが、此等は先づ肉體に始まつて次ぎに精神に移り、我等を濟度して、平和極樂の境界に住せしめるものである。されば夢にも忘るべからざるは、念腹の二字であらう。

水戸黄門公の名歌を作り替へた予の念腹の歌に曰く、

見ればたい、何の苦もなき、静坐法、腹に暇なき、わが念ひ哉。

## 第二節 人性と念腹宗

### ▲人性の不變

我等人間には種々な能力があり又慾望がある。人性即ち Human Nature は實に多方面なもので、既に今日に於て實現せられて居るだけの内容から考へても、極めて豊富なものである。此等の能力や慾望は、その發達如何に關しては、境遇に負ふ所が決して少なくないが、その源泉は、全く人性そのものにあるので。即ち所謂天賦である、恰も櫻の花が、春になつて咲き匂ふ様なもので、春と云ふ境遇は外部のものであるが、櫻の花そのものは、櫻の木に自然に具はつて居るので、時の到るのを待つて咲き匂ふと云ふに過ぎない。

既に「天賦」とか「自然に具はつて居る」とか云ふ以上は、此等人生の内容は、豊富であると同時に、元來一定して居るに相違ない。固より今日に於ては

内容極めて  
豊富

天賦

内容は元來  
一定せり

根本的の變化なし

瓜の蔓には  
茄子は生らぬ

動物的本能  
と人間の慾望

未だ此等の内容を悉く數へることは出来ないが、如何に文明が進んでも、人性そのものが、根本的即ち本質的に變化することはあるまい、たとへば培養の仕様では、梨は大きくもなり小さくもなり、又甘くもなり不味くもなるが、併し梨は何時迄も梨で、決して栗にも柿にもならない様に、人性は人性として繼續するに相違ない。否、寧ろ人性は人性として發展するに相違ない。諺にも「蒔かぬ種子は生えぬ」と云ひ、又「瓜の蔓には茄子は生らぬ」と云ふてはな

▲人性の内容

我等人間には、天然自然に動物的本能や慾望がある。故に此等の本能や慾望に、相當の敬意を拂ひ相當の満足と與ふるは、自然のこと又當然のことである。併しながら同時に我等人間には、人間の本能や慾望がある。即ち知識の

我等は學問が好き

美術が好き

慾望があり、美術の慾望があり、道德の慾望があり、宗教の慾望がある。

人は自然に學問が好きである、理窟が好きである、哲學が好きである。ニュートンの引力説も面白い。ダーウインの進化論も面白い。マルコニイの無線電信も面白い。エディソンの蓄音器も面白い。併し之と同時に、カントやヘーゲルや、オイケンやベルグソンも亦遂に、人類の間に其の崇拜者を絶つことはない。學問の趣味、哲學の愉快は、斯くの如く人生に自然である。

又我等は自然に美術が好きであり、藝能を嗜むものである。花が咲き鳥が歌うて、天地が美麗なる景色や愉快なる音楽で充ちて居る如く、人心は到底、園藝、繪畫、彫刻、建築、音楽、詩歌、演劇等の美術を觀、聞き、樂み、味ふに非ざれば、到底満足の出来るものではない。貧乏人には貧乏人の割り合ひに、床の間には、粗末でも、人物か花鳥か山水かの懸物が必要である。庭は小さくとも、木か草かの植木鉢二三個を置かねば満足が出来ない。

道徳も宗教も必要も善を爲す最も樂し

良心の呵責

人間は進化の動物

後篇 修養篇 第五章 念腹宗

四五四

又道徳や宗教に至つても、同じ事で、人性は遂に道徳を忘れ宗教を捨て、満足の出来るものではない。「善を爲す最も樂し」と云ひ、「飢ゑ渴く如く正義を慕ふ」と云ふが如き、人性の精神的要求の切なるを明言したものはあるまいか。人には良心があり慈悲の心がある。人を助け若しくは善を爲すは、吾人の最も愉快に感ずることであると同時に、悪と知つて悪を爲した時の心持ち、即ち良心の呵責の苦しさは如何。不正なる或は利己的なる行爲を爲して、心中私かに自己の分裂と陋劣と不快とを感ずるその感じは、如何にも強く如何にも残酷なものではないか。仰いて天に恥ぢず俯して地に愧ぢない、と云ふ様な公明正大な心持ちは、何物よりも貴く且つ權威あるものではないか。

▲文明の進歩と人性の發展

我等人間は進化の動物である。社會も進化して來た。個人も進化して來た。

黄金時代は將來に在り

進化の目的

人性の實現

世界の歴史は人生の發達史

體も進化して來たに相違ないが、心に至つては、更に大いに進化して來た。感情も慾望も共に、進化したに相違ないが、智力はそれ以上に殊に著るしく進化したに相違ない。又此等は凡べて、常に過去に於て進化した計りてなく、將來に於ても進化するに相違ない。若し我等が果して「黄金時代」なるものを發見し得べしとならば、それは決して過去に於てではなく、必ずや將來に於てであらう。而もこの進化は、決して盲目的でもなく又無意味でもなく、元來一定せる人性が、その天賦の自然に基づいて、己れの潜在的内容を漸々に現在のならしめるものである。

世界の歴史は、實に此の人性の發達史である。我等人間が如何なることを慾望し、如何なる方面に向つて發展し、如何なる方法によつて、此等の慾望に満足を得んとして居るか。世界の歴史は、實に此等の問題に對する解決を與へつゝあるものである。色々の人種や、色々の國民は、或は團體的に、或は個人的

第二篇 人性と念腹宗

四五五

人生のあらゆる方面の發揮

文明の内外両面

に、色々の長所短所、色々の性質特質、又色々の言語、風俗、習慣、學問、技藝等を、且つ所有し、且つ發達せしめて居るが、此等は大觀すれば、皆人性のあらゆる方面の發揮しつゝあるものである。國民の長所や特質の異なるは、即ち人性の内容の種々なる方面に、「エンファシス」即ち高調を措くもので、此等が總合せられて始めて人生の完全なる發達が出来るのである。

されば文明の進歩には、内外の両面があると云ふてよからう。制度文物の進歩改良は、その外面であり、人性の内容の進化發展は、その内面である。風俗習慣の變化と云ひ、學術技藝の進歩と云ひ、道德宗教の發達と云ひ、之を主觀的に考ふれば、皆是れ人生の種々なる方面の發展に過ぎないのである。

▲諸主義と人性

主義の流行

近頃は主義と云ふ言葉が大變流行する様である。試みに其の中で著るしいも

種多な主義と同一な人性

諸主義は人性の諸方面

のを擧げて見れば、厭世主義に對しては樂天主義があり、隱遁主義に對しては世俗主義があり、制慾主義に對しては自然主義があり、利己主義に對しては博愛主義があり、實利主義に對しては正義主義があり、主智主義に對しては主情主義があり、絶對主義に對しては實際主義があり、個人主義に對しては社會主義があり、國家主義に對しては世界主義がある等、殆んど枚擧するに遑がない程である。

斯くの如く主義の數は甚だ多く、且つ甲と乙とは水火の如く相容れざるものが少なくないから、遽に考へる時は、斯く矛盾的で種多なる主義が、如何にして人間社會に存在し得るかが疑はしくなる。同一の人性を具へて居る人間でありながら、何故なれば我等は、斯く彼此相容れざる主義を懷抱し且つ主張し得るか、殆んど解決に苦しむものがある。けれども大觀する時は、此等の主義は各々人性の或る要素即ち或る方面の發表に過ぎない。前にも述べた如く人性は

多面的なものであるから、自然に斯くの如く多くの主義なるものが生れたのである。

▲主義の起原と善悪

試みに自ら省みよ。我等各々は、時には博愛主義を取るが、又時には利己主義を取るものではないか。時には楽天主義を取るが、又時には厭世主義を取るものではないか。制慾的の時もあるが、又自然的の時もある。個人主義の時もあるが、又社会主義の時もある。一つの井戸からは、甘い水と鹹い水とは出ないが、我等各々に於ては、一つの心から、實際色々な水が出る譯である。一人の心に於てすら、既にさうであれば、顔の異なるが如く異なる心を持つて居る社会萬人の間に、異種異様な主義が現はれるは、決して偶然ではあるまい。否、却つて斯くあるべき筈であらう。

一つの井戸  
一つの心

種々の要求  
と種々の割合

主義は或る  
要求の高調

起原と善悪

主義必らず  
しも善ならず

人性には種々の要求があるのみならず、此等の要求が、種々相異なる割合に於て、各人の心裡に具はつて居る。而して我等は時に、此等の中で或る要求を高調しエンファサイズして、殊に之を尊び權威あらしめることがある。斯くして所謂「主義」は生れ出るのである。されば主義とは人性の或る要求を高調することである。

斯く考へれば、主義の起原も明白であるし、又主義の善悪如何も、自然に了解することが出来やう。人性の内容に、正邪善悪の區別があるとすれば、主義にも正邪善悪の區別があるが、自然である。我等は「主義」と聞けば、兎角一概に之を善いもの貴ぶべきものと思ひ易い様であるが、主義には善いものあれば悪いものもある。單に主義だからと云うて、直ち之を善いものと思ふは、一種の迷信である。世の中には、壓制主義もあれば利己主義もある。厭世主義もあれば獸慾主義もある。

▲所謂「自然主義」は不自然主義

所謂「自然主義」の内容

人生の水的方面と煙的方面

此頃は餘程下火になつたが、一時は「自然主義」なるものが大分流行した様である。さて此の所謂「自然主義」なるもの、内容を、一言に云へば、男女の性慾に制裁を加へないで、それを自由に放任すると云ふことに外ならぬらしい。如何にも男女の性慾は、人性に自然に備はつて居るものに相違ないから、これを満足させることを「自然」と云ふは、別に不都合なことではない。

たとへば、水は低きに就くが自然であるけれども、煙は上に昇るが自然である。其の通りに、人性には、降り坂になつて居て近づき易い要素もあれば、又爪先さ上りになつて居て近づき悪い要素もあるので、謂はゞ人性は水的方面と煙的方面との合體した様なものである。男女の性慾の如きは、人の最も陥り易いもので、水的中の最も水的なものであるから、單に低きに就くを自然と解す

男女の性慾のみが自然にあらず

數量

凡べての内容が遺憾なく揃うた状態

獸慾主義 不自然主義

れば、性慾は最も自然なものである。併し人性に自然に備はつて居るものは、決して單に男女の性慾計りではない。我等には、學問を好む心、美術を愛する心、正義を慕ふ心などがあるから、此等をも充分養成し發達せしめなければならぬ。人性の内容を組織する凡べての要素は、數に於ても、量に於ても、十分に發揮せられ満足に充實せられねばならない。謂はゞ、咲くべき花は凡べて咲き、結ぶべき實は凡べて結び、凡べての内容が遺憾なく揃うた状態、即ち人性の完成した状態が、眞實に、「人性の自然」と稱すべきものであらう。性慾のみが自然で、その他は凡べて不自然であると云ふ譯はない。何れの方面も皆人性に自然であるに相違ない。人性の寧ろ卑劣なる一小部分の爲めに、他の凡べての部分に犠牲に供するのは、極めて人性に不自然な又不忠實な見解である。されば所謂「自然主義」即ち獸慾主義は寧ろ「不自然主義」と稱するが當然であらう。

▲念腹宗は人性の整理者である

人性の内容は如何にも豊富であるが、此等の内容は、管に各自が單獨的に出来得る限りの發展を爲し、花を咲かせ實を結ぶ計りでなく、進んでは、凡てが秩序整然として、互に冒さず妨げず、又互に助け助けられて、調知的に活動すべきものである。

然るに、様々なる境遇に出逢うて、人性の種々なる方面が、色々に發展するに際しては、兎角、その内容の間に、長短が出来、順序が狂うて、爲めに彼我不平均を生じ易く、秩序が亂れ易い。殊に今日の如く、一方には人智が進歩して、大發明大發見が踵を接して起り、又一方には社會が發展して、その制度や組織までが、昨日の是は今日の非で、變化極まりなからんとするが如き時代に於ては、人性の内容は、動もすれば衝突し易く顛倒し易い。間違つた方角に

人性の内容の調和

人生の内容の衝突

向つて進むこともあらう。主従位置を取り違へて相争ふこともあらう。謀叛人もあらう。篡奪者も出やう。

そこで殊に瞑目靜坐して念腹宗を實行する必要が生じて来る。又従つて念腹宗の利益が痛切に感ぜられることになる。我等が瞑目靜坐して全身の力を丹田に籠めて居る中には、自然に身體の律動が始まつて来るが、一寸考へると此の律動は、衷心の秩序と平和とを攪亂するもの、如く思はれ易いが、その實、決して然らずして却つて衷心の秩序と平和とを挽回するものである。即ち斯くして凡ての内容は落ち着いて來、各要素はその自然の位置に歸着して、上位なるものは上に立ち、下位なるものは下に立つことになる。斯くして秩序は回復せられ、平和は宣揚せられること、恰も磁石の針が、振動の爲めに、一時その方角を失ひながら、振動が止めば、再び元の方角に歸着するが如きである。念腹宗は實に振動の鎮靜者であり、秩序の回復者である。

律動は秩序を挽回す

磁石の針の鎮靜するが如し



### 第三節 智力と念腹宗

#### ▲本能と智力

本能即ち Instinct と云ふ言葉は、廣くも又狭くも之を解することが出来る。若し廣く解する時は、我等人間の有する凡べての衝動的動作や、智、情、意の凡べての作用をも本能と稱することが出来る。エマソンなども此の語を時に此の廣い意味で用ゐて居る様である。併しこれは普通の用法ではない。普通には本能は人間の智力と對照的に用ゐられるので、動物の智力即ち Animal Intelligence のことであるから、我等は本能と云へば動物を聯想し、單に智力と云へば人間を聯想する。元より精密に云へば、人間には智力の外に本能と稱すべきものがあるに相違ない。たとへば赤子が生れながらに、乳を吸ふことを知つて居るのや、又我等が口に物を入れて、直ぐにその物が喰へるか喰へぬかを

本能の廣狹  
二義

動物は本能  
人間は智力

本能と智力  
とは逆比例

智力は進歩  
し本能は進  
歩せず  
二重の意味

個體の一生

知り得るが如きは、隨に本能の作用である。

併し本能と智力との區別に關しては、少なくとも二つの面白い説がある。第一は、一般に云ふて本能と智力とは逆比例をすると云ふ説である。例へば人間は、下等になる程、本能が増す代りに智力が減じ、上等になる程、本能が減ずる代りに智力が増すと考へられて居る。若しこれが果して事實であるならば、人間は段々文明に進んで智力が増加すると共に、本能が減少するであらうか。此は隨に一つの問題である。

第二は智力は進歩するが、本能は進歩せぬと云ふ説である。而して此の本能が進歩せぬと云ふことにも、二重の意味がある。たとへば蜘蛛は生れて直ぐに網を張ることを知つて居るが、その技術の巧拙は、生れて直ぐも、又老いて後にも、全く同一で少しの進歩をもせぬらしい。又今日の蜘蛛も昔時の蜘蛛も、その巧拙に於て、殆んど何の差別も無いらしい。言ひ換へれば、個體の一生に於

でも進歩が無ければ、又種族の生涯に於ても進歩が無いらしいのである。

▲智力と言語

所謂動物は考へるか考へないかは、學者間に議論のある問題であるが、試みに鼠や猫や犬や馬などは云ふ迄もなく、蟻や蜂や蜘蛛などの舉動を考へて見るに、彼等は或る程度迄は考へる力即ち思考力を持つて居るに相違ない。見よ彼等は遊び戯れることを知つて居るではないか、彼等は色々に工夫をするてはないか、臨機應變の所置をすることを知つて居るではないか、只其の程度が我等人間ほどに進んで居ない計りであらう。成る程、動物には我等が有する様な言語が無いと云ふは、事實であるらしい。彼等には或る種の智力はあつても、尚彼等には概念力が無い。即ち物事の類似を見て概念 (Concept) を造る力が無い。我等人間の言語は概念の符牒であるから、概念の無い動物に、我等が有

動物は考へるか

言語が無い  
概念力が無い  
言語は概念の符牒

言語を要する程の智力が無い

動物は道具を使はず

する様な言語が無いは當然の事である。若し假りに言語があるとしても、その言語には内容が無いから、凡べて無意味であつて、所謂無用の長物に過ぎなからう。人間は元來言語の助けによらずして考へることが出来るか出来ぬかに就いても、色々議論のある點であるが、動物には言語は無いけれども、彼等は儘に或る程度迄、考へる力を持つて居るに相違ない。只言語が無い爲めに、言ひ換へれば、言語を要したり又それを造り出したりする程の智力が無い爲めに、彼等の考へは、實に簡易で又單純であるを免れない。

▲智力と機械

斯くの如く、本能は動物的に智力は人間であつて、兩者の間には實に見通すべからざる區別があるが、本能に支配せられる動物は、自分の身體を色々な使ふことは出来るが、自分の身體以外のものを、道具として使ふことは出来ない

人間は道具  
を使ふ

文明の進歩  
は機械の進  
歩

い。之れに反して、智力を有する人間は、己れの身體は勿論のこと、身體以外のあらゆるものを、道具として使ふことが出来る。此れは動物と人間との間にある差異の著るしい一例である。實に人間は智力があつて、種々様々の道具即ち機械を使ひ得るから、其の力が實際動物に百倍し千倍し得るのである。我等は、力は弱いけれども、蒸氣力があり電氣力がある。足は遅いけれども、汽車があり自動車がある。目は鷲や鳶に及ばぬけれども、望遠鏡があり顕微鏡がある。耳は兎や馬に及ばぬけれども、電話器があり蓄音器がある。尾や鱗はないけれども、汽船があり帆船がある。羽や翼はないけれども、飛行機があり飛行船がある。されば文明の進歩は機械の進歩であると云ひ、又文明の歴史は機械の歴史であると云ふても、決して過言ではあるまい。而も我等は智力があるから、能く此等の器械を發明し且つ使用し得るのである。

### ▲智力と科學

開發的なる  
智力

科學の二種

科學の定義

知られる現  
象と知る智  
力

我等人間が下等動物と異なる重なる所は、當さに其の開發的なる智力にある。我等は此の開發的なる智力を有するが故に、「科學」(Science)と云ふものを有し得るのである。科學には、物質を取扱ふ「物質的科學」即ちたとへば天文學、物理學、生物學の如きものと、精神を取扱ふ「精神的科學」、即ちたとへば心理學、論理學、倫理學の如きものと二種があるが、凡べて科學は我等が或種の現象に就いて得たる知識を組織したものであるから、普通之を定義して「組織された智識」と稱することになつて居る。既に「組織された智識」と云ふ以上は、一方に、我等に知られるものがあると同時に、又他の一方に、此等を知るものがあるに相違ない。云ふ迄もなく、知るものは智力であつて、知られるものは現象である。故に此等の一を缺けば、科學は成立することが出来

別々の存在

人性の發達  
史  
物質の征服  
史

東洋人は主  
觀的

なくなる。加之、智力が天然現象を創造するのではなく、又天然現象が智力を産出するのでもない。兩者は各々別々の存在である。

### ▲天然の征服

一方より見れば、文明の進歩は人性の發達史であるに相違ないが、又他の一方より見れば、文明の進歩は物質の征服史であつて、物質を征服し之を利用し得る人種は、駭々として安全に文明に進み得べく、然らざる人種は、その文明が沈滞せざるを得ない。然るに我等東洋人は動もすれば、主觀を重んじ過ぎ、爲めに客觀即ち物質を輕んずる傾向がある。「色即是空」であるとか、「諸行無常」であるとか、「心外無一物」であるとか、「滿目青山は心に在り」などと云ふ様な思想は、或る程度迄は眞理であるに相違ないが、我等東洋人は餘りに此の主觀の方面に傾き過ぎて、空理空想に流れ、妄念妄想に陥り易く、爲めに客觀の方

東洋文明の  
沈滞  
物質界基礎  
の缺乏

物質の不便

不便だから  
便利

文明の物質  
的支柱

面、即ち物質界の征服とその利用とを、忘却し又輕蔑し易いではあるまいか。西洋の文明が駭々たるに比して、東洋の文明の遅々たるは、此の物質的基礎を缺くと云ふことが、主要なる理由ではあるまいか。西洋の諺にもある如く、見様次第では、物質は如何にも無精なものであり又不便なものである。ナカ／＼人間の云ふことを聞かず、思ふ通りにならぬものである。是れ一に、物質に固有の性質がありその活動に一定の法則があるが爲めである。故に此等の性質と法則とを知り得たらんには、我等は容易に又自在に物質を制し且つ之を利用することが出来るのである。されば前に物質が不便なるは、後にそが大に便利なる所以である。若し物質が始めから人間の思ふ通りに、自由自在になる様なものであつたらば、それは精神活動の爲めの物質的支柱として、何の益にも立たぬものであらう。斯る薄弱なる基礎の上に立てられた文明は、眞に空中の樓閣に過ぎないであらう。

先づ服従

負けて勝つ

先づ頭を下げる

されば天然を征服せん爲めには、我等は先づ之に服従せねばならない。猛獸を制するに方法がある如く、天然を制するにも亦方法がある。我等は俗に云ふ様に、負けて勝たねばならない。天然をして我等の命令を聞かしめんが爲めには、我等は先づその命令を聞かねばならない。即ち我等は先づ頭を下げねばならない。東西文明の進歩の差異は、此の天然利用の多少に基づくのである。實に天然に對して頭の下げ様の多少に基づくのである。

▲發見と發明

創造と發見

天然は法則の天然であり、宇宙は秩序の宇宙である。我等はそれを知るも知らざるも、整然たる法則と整然たる秩序とは、天地に充ち満ちて居る。此等の法則や秩序は、我等が先づ主觀的に創造して、後に客觀的な物質に寄與するのではなく、反對に既に客觀的に存在して居るのを、我等が後から發見するに過

立法者にあらず利用者なり

引力の發見

發見と發明

ぎない。否、吾に秩序や法則のみではなく、天地や萬物そのものも、皆悉く既に存在するのを發見するに過ぎないのである。我等には天然を發見する力はあるが、此等を創造する力はない。天然に對しては我等は創造者でもなければ又立法者でもない。我等は單に征服者であり利用者である。たとへば引力や、電氣や、X光線や、ラヂウムなどは、凡べて此等がそれぞれ發見せられる前から、否、殆んど世界の始まりから、存在して、各々その固有の性質に基づきその自然の法則に従つて、活動して居たに相違ない。ニュートンは決して引力を創造したのでもなく、又引力の法則を設定したのでもない。

電氣は單に發見せられたものであるが、電氣車、電信機、電話機等は、決して單に發見せられたものではなく、或る意味で、我等人間が創造したものである。此の種の創造を發明と云ふ。そこで發見と發明との區別を明白にすること

既にあるものを發見す  
新らしく組み立てる  
道具や機械  
材料は物質  
機械の目的  
發明も製造も共に變形

が必要になる。發見即ち Discovery とは、上に述べた通り、既に存在して居るものを見出すことであるが、發明即ち Invention とは、新らしく或るものを組み立てることである。たとへば、我等人間が動物と違つて、使ひ得る凡べての道具や機械などは、我等が智力を應用して新たに組織したもので、即ち我等の發明である。故に或る意味で發明は創造であると言ふことが出来る。而も予が殊更らに「或る意味で」と云ふ理由は、成る程「組み立てること」は、人間の發明即ち創造であるけれども、組み立てられる材料は、全く天然自然に存在する物質に外ならないからである。又道具や機械の目的は、動力の儉約と物品の製造とにあるが、その製造も亦、單に天然に存在する材料の變形に過ぎない。されば機械そのものの發明と云ひ、且つ機械を用ゐての製造と云ひ、共に既に存在する天然の材料を、既に存在する天然の法則に従つて、色々に變形せしめるに過ぎない。一言に云へば、我等は單に物質の形を變化し得るに過ぎない。

天然力の利用と天然物の變形

い。創造者として又製造者として我等人間の活動の範圍は、天然力の利用と天然物の變形とのみである。汽車も汽船も、電話機も蓄音器も、自動車も飛行機も、その他あらゆる文明の利器も、又凡べて此等の利器やその他のあらゆる物品を製造する機械も、皆然りである。

▲證明的智識と念腹状態

我等が有する凡べての智識は、之を證明的智識と直覺的智識との二種に大別することが出来る。證明的智識とは「證明を要する智識」の義で、我等が適當なる證明即ち理由を得て後、始めてそが眞理であることを信じ得るが如き智識である。たとへば元素の數とか、太陽と地球との距離とか、富士山の高さとか、人體の骨の數とか、動植物の種類等は、その例であるが、此等は我等が生れながらに有するものではなく、客觀界の研究によつてのみ知り得るものである。

證明的智識

後天的  
客觀的

直接には無  
力

間接には有  
力

全身全心の  
力で考へる  
考へが深く  
なり又早く  
なる

るから。後天的智識とも云ひ又客觀的智識とも云ふ。今日の所謂科學は、大部分此等の證明的智識から組織されて居る。

云ふ迄もなく、此等の證明的智識を獲得する上に於ては、靜坐法即ち予の所謂「念腹宗」は、直接には全然無力である。我等は實際客觀界の現象を研究するにあらざれば、如何に瞑目靜坐して念腹状態即ち予の所謂「腹意識」に達しても、それ計りては、到底此等の後天的智識を獲得することは不可能である。これは所謂「木に縁つて魚を求め」ものであらう。併し同時に間接には甚だ與つて力がある。前にも屢々云うた様に、凝腹法に依つて、注意の集注が容易に出来る様になるから、我等は全身全心の力を以て、今研究せんとする問題にブツカリ、之を總攻撃することが出来る。全力でやるから、深く考へることが出来る。従つて又早く考へることが出来る。他人が一時間で考へることを、半時間で考へることが出来る。或は人が途中で止める様な困難な問題を、終り

勉強の科目  
に對する嗜  
き嫌ひの變  
化

迄考へて、遂に解決に達することが出来る。

靜坐法練習の結果、飲食に關し嗜き嫌ひが變化する様に、勉強の科目に於ても、嗜き嫌ひが變化して、今迄嫌ひであつた數學や哲學が嗜きになると云ふやうなことがある。そこでその理由は如何と尋ねるに、凝腹法の結果、腹に不思議な力が滾々として沸いて出るからで、之が爲めに、前には潜み隠れて居た能力即ち可能性が新たに現はれることになるか、或は全體の元氣が充實し精力に餘裕が出来て來ることになるから、勉強が比較的に樂に出来る様になる。そこで今迄勉強の出来なかつた學生が、出来るやうになつたり、又趣味を感じなかつた科目に、趣味を感じるやうになるのである。

▲直覺的智識と念腹状態

之に反して直覺的智識は、科學の基礎になる智識で、若しこれが無かつたな

直覺的智識

科學の基礎  
自明的  
先天的  
眞、善、美  
の直覺

直観か直感  
か  
智の作用か  
情の作用か

らば、如何なる科學も如何なる技術も、成立たない。此の直覺的智識は、自然に明白で證明を要しないから、自明的智識とも云ひ、又我等が生れながらに有するものであるから、先天的智識とも云ふ。

例へば、我等は先天的に眞と知り、善を善と知り、又美を美と知つて居る。眞の直覺は科學の基礎であり、善の直覺は道德の基礎であり、美の直覺は美術の基礎である。成る程我等は、或る事物に關しては、それが何故に眞であるかを直覺し得ないかも知れない。併し眞そのものは根本的に單純で、それ以上分解の出來ぬもの、即ち直覺である。善と美とに至つても同様で、或る事物に關しては、我等は何故にそれが善であり美であるかを、直覺し得ないかも知れないが、併し善も美も共に究極的のもの即ち直覺である。而も此等眞善美の直覺(Inuitions)は直観とも又直感とも云ひ得べきで、智力の作用と見るべきか感情の作用と見るべきか、それすら議論がある位であるが、兎も角もその性質上

動的安定の  
状態

思ひ着きが  
好くなる  
天籟が聞こ  
える

直覺的即ち自明的のものであると云ふこと、本能の外に理性を有する人間にのみ可能のものであると云ふこととは、疑ふことは出來なう。

直覺的智識を獲得する上に於ては、念腹状態即ち予の所謂「腹意識」は、直接に甚だ有力なものである。それは念腹状態は、動的安定の状態であつて、我等の気分は極めて平和で落ち着いて居ると同時に、精神は緊張して極めて活動的になつて居るからである。體と心とは先づ互に一致し、次ぎには天地と調和し共鳴して居るから、常に境遇や妄念妄想の爲めに、攪亂せられたり妨害せられたりすることの無い計りでなく、物事の異同や、大小や、主従や、因果や、その他あらゆる關係が、直接に鋭く感ぜられる様になる。そこで「好い考へが出る」、「甘い工夫が出来る」、「思ひ着きが好くなる」等は勿論のこと、暗示を解し、悟りを開き、直感を受け、天籟を聞くに最も都合が好くなつて来る。たとへば、學問でも技術でも、凡べてその妙所に達しその奥義に至れば、所謂以心



以心傳心

「神の聲」

言語道斷

最も有効な

状態

智力の徳と  
念腹の徳

傳心でのみ直感すべく、言語を以つて發表することの出来ぬものがある。又我等が神の存在や性質を考へる時は、それは間接に神に就いて知るのであるが、常に衷心に神人の調和を感じ、良心の聲が「神の聲」と聞こゆるは、直接に神そのものを知るの、所謂「接神」である。此等が皆所謂言語道斷の場合であらう。念腹状態は、此等の直覺的智識を獲得するに最も有効な状態である。

要するに、我等が宇宙の秩序を發見し、造化の巧妙を賞讃し得るも、智力の賜物であれば、科學を組織し、機械を發明して、天然を征服し之を利用し得るも、智力の賜物であり、又眞と善と美との本體が、何ものであるかを解し得るも、智力の賜物であれば、社會の目的を解し人生の幸福を全うし得るも、智力の賜物である。されば我等の智力の徳は、實に偉大なものではないか。然り而して念腹宗は、此の智力の活動をして益々有効ならしめるものであるから、念腹宗の徳も亦、決して輕視しすべきものではないからう。

眞宗は他力  
禪宗は自力

他力は樂  
自力は苦

樂は苦の種  
子

### 第四節 念腹宗と自力主義

#### ▲念腹宗は自力宗

たとへば同じ佛教の中にも、眞宗の様な他力主義の宗派もあれば、又禪宗の様な自力主義の宗派もあるが、念腹宗は、名は、他力主義の念佛宗に似て居るけれども、實は禪宗に似て、全くの自力主義である。考へ様次第では、凡べて他力主義は樂であり、自力主義は苦であるとも思はれる。そこで樂を好むものは、自然に自力主義を捨て、他力主義に傾き易い。彼等の中には、靜坐をしたり坐禪をしたりする人々を、「求めて苦をする馬鹿者」だと思ふものも無い。併し我等人間は、決して樂計りして世の中が送れるものではない。「樂は苦の種子」であるから、樂をして居ると思ふ内に、何時の間にか、苦が來て居る。又「苦は樂の種子」であるから、樂が欲しければ、先づ苦を嘗めねばなら

ない。されば我等は、若し出来得べくんば、此の世の中で、成るべく多く樂を發見したいし、又出来る限り苦を樂に豹變せしめたい。

自力宗だから愉快

念腹宗は徹頭徹尾自力宗であるから、努力を要し辛抱を要するに相違ない。併し念腹宗の愉快は、實にそれが自力宗であると云ふことに存するのである。元來活動は愉快なものである。努力は健全なものである、我等は自身で自身の運命を開拓すべきである。我等は飽く迄自信を重んじ自力を貴ぶ。他力を好むのは、宜しく去つて他に向ふべきである。

▲智識と自力

知識は力  
智力と智識  
智識の二種

諺にも「智識は力なり」と云うてある様に、我等人類は動物と異なつて、智力をも開發せねばならぬが、智識をも増加せねばならない。元來智識には新たに發見せらるべき發見的智識と、學んで知り得られる學習的智識との二種が

學問と博學

知識の主人

あるが、後者は、元來が前者の蓄積されて出來たものであるから、蓄積的智識と云うてもよい。而して我等人類の有する凡すべての經驗的智識と科學的智識とは、皆此の蓄積的智識即ち學習的智識である。我等よりも先きに出でたる凡べて聖人、賢人、智者、學者等の教訓や論説は、博く之を學んで知らねばならない。之が所謂「學問」の目的であり、「博學」の意味である。既に他人の發見したことを、再び發見せんとするは、徒勞であり不經濟である。我等の智力は宜しく新智識の發見に向つて利用せらるべきで、斯くして始めて文明の進歩は期し得られるのである。

念腹宗は決して、智識の蓄積にも又智力の開發にも反對するものではない。否、大に之を歡迎し獎勵するものである。併し智識は我等の爲めに存在するので、我等は智識の爲めに存在するのではない。我等は實に智識の主人となつて之を利用すべきであるから、念腹宗は我等に教へて「先輩の教訓や、論説は、

學習的智識  
は肥料の如  
く養分の如  
し

最後の標準  
は自信

他力信心

凡べて之を利用して、汝が田の肥料とし、汝が體の養分とせよ」と云うのである。

古人も既に「悉く書を信ぜば書無きに如かず」と云うて居る通りに、我等は凡べての書を信じ凡べての説を受け容れることは出来ない。我等は屢々その書の真偽を辨別しその説の善惡を判断する必要がある。加之、凡べて如何なる場合に於ても、此等の辨別や判断の最後の標準は、遂に自信に歸着すべきものである。而して自信は儘に自力の一變形である。

たとへば他力信心の場合に就いて云はんには、成る程信ぜられるものは他者の力であるが、信ずるものは自身の心である。故に我等は先づ第一に、信ずるか信ぜぬかを、自身で極めねばならない。それまでを他者に極めて貰ふ譯には行かない。又一旦信ずると極めて後も、自ら信ずることの強い人程、他を信ずることも亦強い譯であるから、自ら信ずることの出來ぬ人の他力信心は、自己矛盾

依頼心と懐  
疑

境遇は良  
方が良

盾であつて、結局根據が無くなつて仕舞ふ。さればにや依頼心の強い人は、懐疑に陥り易い人である。懷疑は必ずしも智識の不足を意味しないが、儘に自信の不足を意味する。

### ▲境遇と自力

我等人間は、念腹宗を信ずるも信ぜざるも、便利を好み快樂を欲し幸福を望むものである。我等は決して必要の無いに、求めて粗衣粗食に甘んずべきではない。同じ事ならば、美味を喰ふ方がよい、美服を着る方がよい。家屋も立派な方がよい、空氣も清潔な方がよい、景色もよい方がよい。肉體の爲めに何を食ひ何を着んと思ひ煩うたり、又肉體の事の爲めに、心靈の事を犠牲に供するは、不都合千萬であるが、兩者が衝突せざる以上、又衝突せざるものである以上は、我等は物質的文明を進歩せしめねばならず、又その恩恵に浴せねばなら

ない。我等には「隲を得て蜀を望む」的の欲望がある以上は、管に、智識や權利や道徳に於てのみならず、便利や愉快や幸福に於ても、公平なる分配が計畫せられ實現せられねばならない。蒸氣の利用、電氣の發見、あらゆる機械の發明等は、皆之が爲めである。人智の發達や科學の進歩は、悉く此の方面に向いて居る。

併しながら熟ら社會の實狀を考へて見るに、今日に於ては、便利や愉快や幸福の分配は、尙實に甚だ不公平である。世の中には、貴賤の差があり貧富の別があつて、汗を流して人力車を挽くものもあれば、意氣揚々として自動車に乗るものもある。加之、禍福は糾へる繩の如し、人間萬事は塞翁の馬の如く、浮沈常なく盛衰極まりがない。我等は、皆が皆、富貴になる譯にも行かぬば、又たとへなれた所で、必らずしも幸福であるとも限らない。貧賤から出世する人は多いが、富貴になつて一身を誤らないものは少ない位である。心に於

禍福は糾へる繩の如し

満足は心に在つて境遇に無し  
知足の心

境遇の満足と境遇の改良  
今日の満足  
將來の改良

て足ることを知らねば、到底境遇に於て満足を見出すことは望まれない。心に不足があれば如何なる境遇も不足である。そこでその結果は、絶望に陥るか厭世に陥るの外はない。されば我等は努めて知足の心を養ひ、以つて境遇に勝たねばならぬ。而も知足の心は、自信と同じく自力の一變形であつて、勇氣が入り辛抱が入る。

境遇を改良すると云ふこと、境遇に満足すると云ふこととは、決して衝突するものではない。念腹宗は我等に向つて、今日に於て己れの境遇に満足すべきを教へると同時に、將來に向つて己れの境遇を改良すべきを教へるものである。念腹宗は決して文明を否定したり幸福を輕蔑したり又境遇を無視するものではない。厭世主義でもなければ、諦め主義でもない。禁慾主義でもなければ、托鉢主義でもない。念腹宗は、自力主義であると同時に、幸福主義である。克己主義であると同時に、樂天主義である。

▲天眞の發揮

自信の念と  
知足の心  
自力的

人の眞似を  
せぬ

思、言、行  
の獨立

天眞

斯くの如く念腹宗は、智力の開發に必要なる自信の念と、又境遇の超越に必要なる知足の心とを、我等に與へるものである。即ち我等をして徹頭徹尾自力的ならしめるものである。故に念腹の修行が積む程、我等は勇氣が出来る。膽力が出来る。意志が固くなる。獨立心が強くなる。自信自重の精神が盛んになつて、人に依頼せぬ様になる。人の眞似をせぬ様になる。人に雷同せぬ様になる。移り氣が無くなる。精神的に傳染病に罹らぬ様になる。念腹宗は自由を好み束縛を忌む。故に我等は遠慮なく忌憚なく、思ふべきことを思ひ、言ふべきことを言ひ、行ふべきことを行ひ得る様になる。之れが爲めに、智慧に長ずる者は智慧に、藝術に長ずる者は藝術に、膽力に長ずる者は膽力に於て、各々その満腔の發展を爲し得るに至るから、我等は遂に己れの天眞、即ち今少しく且

個性と天才  
との發揮

創造と發揮

天眞爛漫

體的に云へば、我等は各自の個性 (Individuality) と各自の天才 (Genius) とを發揮し得るに至るのである。俗に「無い袖は振られぬ」と云ふ通りに、念腹宗は決して元來無い天才を創造して呉れるものではない。只既に有つて未だ現はれて居ない天才を發揮して呉れる計りである。されば天才の大小や價値は、人によつて異なること勿論のことなれども、各人が己れの天眞を發揮して爛漫たらしめると云ふことは、個人に取つても又社會に取つても、限らなく大切なことであらう。

▲身心の律動的調和

静坐法練習の始めに於ては、坐時に於ても、坐り様が間違つたり、逆呼吸が出来なかつたり、痺れが切れたり、鳩尾が落ちなかつたり、腹の力が抜けたりして、身體の事に忙しいものである。少しく練習の功を積むと、殊更らに瞑目

始めには、腹に力を入ると、頭がお留守になる

静坐をせぬ時、即ち歩いたり働いたりして居る時に於ても、常住不斷に予の所謂「不斷の姿勢」が出来、腹に力が這入つて居る様になる。併し此の時代に於ても、一朝何か六ヶ敷い書物でも讀むか、碁にても負けかけるか、或は心配な事件でも起こると、腹の方に注意すれば、頭の方がお留守になり、又頭の方に注意すれば、腹の方がお留守になる、と云ふ様な工合で、両者が并立し難い。腹に力を入れることは、何んだかそれが、頭で物を考へることの妨げになる様な心持ちがするものである。

全身が調和し調子づく

併し屈せず撓まず、今一層修行をする時は、前には、身體の各部に散在し割據して居た力が、著るしく臍下丹田に集注せられて、中央集權の姿となり、常に腹の力が這入り通して抜けることがなくなるのみならず、腹の緊張と共に、全身が自然に調和して來又調子づいて來る。斯くして遂にブル／＼と震動し始める。雷に一時震動する計りてなく、苟も腹力の緩まぬ限り、又そが加はるに

身體の律動

後には、腹に力を入れた時に、頭は最も良く働く

應じて、常に震動を繼續し且つ之を増大する。これが所謂身體の律動である。斯くして愈々練習を續ける時は、遂には此の律動を利用して凡べての活動が爲し得られる様になる。例へば物事を考へることに就いて云へば、腹に十分力が這入つて律動を感じる時が、考への最も良く纏まる時である、と云ふことを意識し得る様になる。注意が纏まらぬ時、又物事が思ふ様に考へられぬ時は、即ち體の姿勢が亂れ、腹の力が抜けて、律動の中止して居る時である、と云ふことを自覺する様になる。

精神の律動

此の時代に到着すると、我等は雷に身體の律動を感じるに至るのみでなく、同時に精神の律動をも感じ得るに至る。斯くして體と心とは律動的に調和するのである。即ち下腹の緊張は同時に精神の緊張を意味し、身體の律動は同時に精神の律動を意味することになる。即ち斯くして身體は統一せられる。精神も統一せられる。身體統一の意識も得らるれば、精神統一の意識も得られ、又身

心統一の意識も得られるのである。

見よ、月は律動的に盈虚し、晝夜は律動的に來去し、風は律動的に吹き、火は律動的に燃える。水は律動的に流れ、足は律動的に動き、呼吸は律動的に出入し、心臓は律動的に鼓動して居るではないか。されば此の律動的なる宇宙にありて、此の律動的なる身體に宿れる精神が、身體と調和して律動的に活動すると云ふことは、別に不思議とするにも及ぶまい。

加之、昔から音楽は、最も人心の感化に有効なものとなつて居るではないか。孔子の「六藝」は禮、樂、射、御、書、數の六つであるが、その第二の樂は即ち音楽のことではないか。音楽を聞いて人心が、恍惚として我れを忘れ、主觀と客觀との區別を忘れる状態を、最も痛快に論じたは、彼の獨國の厭世哲學者シヨベンハウエルではないか。近來佛國の癡狂院では、狂人即ち精神病者を治療する方法としてヴァイオリンを用ゐて居ると云ふではないか。又露國

身心の律動的調和

音樂

六藝の一つ

シヨベンハウエル

音聲は空氣の波動  
音樂は音聲の律動  
精神の活動は律動的

ては、旅回りの音樂者が、夜中野原で狼軍に取り圍まれながら、音楽を奏することによつて遂に危急を免れることがあると云ふではないか。記憶せよ、音聲は凡べて空氣の波動即ち一種の律動に外ならず、又音樂は此の律動的なる音聲の調子よき結合、即ち是れ又一種の律動に外ならぬことを。要するに、人間は愚か猛獸迄が、音樂の感化を受けることの甚だしいのは、精神の活動が律動的であること云ふことを證明して餘りあるではあるまいか。

▲神人の律動的調和

念腹の修行によつて、我等は肉體と心靈とを、臍下丹田に於て、律動的に調和せしめることが出來ると同時に、自己の小なる「我れ」即ち「人我」を、宇宙の大なる「我れ」即ち「神我」と、律動的に調和せしめることも出來る。人間が律動的なる「力の塊り」である如く、萬有も亦律動的なる「力の塊り」で

宗教は神人の調和  
人我は神我に接近し同化する

天は自から助ける者を助ける

春の海

明鏡

人心と神心と調子が合ふ

ある。宗教とは、此の小にして律動的なる「力の塊り」と、大にして同じく律動的なる「力の塊り」とが、意識的に又道德的に調和せる状態に外ならない。斯くして「人我」は、「神我」に接近し又同化して、平和と歡樂とを感ずるのみならず、能力に於て完全になり、善徳に於て圓滿にならんとするのである。既に宗教と云へば、或は自力宗がよいとか、或は他力宗がよいとか、随分議論があり又優劣がある様であるが。要するに「天は自ら助ける者を助ける」ものであり、人に依頼するか、若しくは天に依頼するか、何の途自ら助けぬ者を助けぬものらしい。少なくとも、我等念腹宗の信者は、左様信するのである。我等は腹力の姿勢によつて、自力で、精神を春の海の如く平和にすることが出来る。又心を明鏡の如く玲瓏にすることが出来る。煩惱の風波も無ければ、迷ひも雲霧も懸らない。斯くして我等の清き心には神が寫るのである。又我等は律動の態度によつて、自力で己れの心の調子を神の心の調子に合はせることが

共鳴

人爲的に實現と繼續

閑居して不善を爲す

體も心も常に多忙

出来る。斯くして人心の琴線は、自然に天籟の靈感に觸れて、それと共鳴し得るのである。我等の「誠は天に通ず」るのである。而も我等念腹宗の信者は、念腹の力と律動のお蔭で、何處でも又何時でも、自力で即ち人爲的に、此の精神平和の樂園と、此の神人合一の妙境とを、實現することが出来るのである。否、常に此の状態を繼續して、之に永住することが出来るのである。

▲念腹宗に閑居なし

我等は動もすれば、「閑居して不善を爲す」ものであるが、眞實念腹宗の堂奥に入りその極意に達した人には、閑居すると云ふことも無ければ、又不善をすると云ふことも無い。

早い話が、我等は常に腹に力を入れ通しにして居らねばならない。常に凝腹の練習と念腹の辛抱とをして居らねばならない。我等の體も心も常に多忙で又



呼吸や發聲  
までの利用

不善をする  
餘裕が無い

獨居せず  
立せず  
體と二人の  
我れ

律動的になつて居らねばならない。されば我等は、嘗て一瞬間と雖も、何もすることが無い」と云ふ意味で、閑居して居るものではない。無事の時に於てすら、呼吸や發聲までが、一々腹の關所にお届けをして出入し、又此等か凡べて利用せられて、反動的に腹力の補充の爲めに働かされて居る位である。斯くの如く、我等は口も體も心も共に、腹力の修行に忙しくて、不善を思ふたり言ふたり行ふたりする餘裕が無い。又身心共に常に緊張して居るから、惡魔は何處にも、冒すべき隙をも油斷をも見出すことが出来ない。

如何にも我等は心も體も共に、極めて自力的になつて居て獨立が好きではあるが、併し決して獨居とか孤立とか云ふ意味で閑居するものではない。「我れ」は單衣ではなく、裏付きである。心許りの我れではなく、體と二人の我れである。孤立的の我れではなく、社會的の我れである。萬物と調和し神我と共鳴して居る我れである。天も知り、地も知り、人も知つて居る我れである。更らに

云へば、天も地も我れを知つて居る、と云ふことを知つて居る我れである。

### 第五節 念腹宗と活動

#### ▲念腹は活動の代用物にあらず

靜坐法に關  
する誤解

人性と衝突  
せず

靜坐法即ち予の所謂「念腹宗」に對しては、局外者に於て色々の誤解のあること、既に前に述べた通りであるが、靜坐法を練習して居る人々自身の中にも亦、或る種の誤解がある様である。たとへば凡べての人が、「朝起きてから夜寝るまで、瞑目靜坐して念腹さへして居れば、それで人生の能事は終るので、其の他には、如何なる活動も又職業も入らぬ、醫術も入らねば運動も入らぬ、學問も入らねば教育も入らぬ、工藝も入らねば政治も入らぬ」と云ふ様な極端な考へを持つて居る人々も、全く無いては無いかと思はれる。

靜坐法は決して人間に固有なる如何なる性質とも衝突するものではない。人

ベルケソンの「生」の力

生に自然なる如何なる活動をも妨害するものでもない。社会に必要な如何なる職業をも否定するものでもない。實に我等人間の中には、彼の有名なる佛國の哲學者ベルケソンの所謂「生」の力が充滿して居て、常に眞と善と美とのあらゆる方面に向つて、滔々として發展しつつあることを忘れてはならない。我等は凡べての工藝を要すると共に美術を要し、凡べての職業を要すると共に學問を要し、又凡べての活動を要すると共に宗教を要することを忘れてはならない。静坐法の本領は、我等各自が持つて居る此の「生」の力を、十分に發達せしめ、斯くして人生の目的を成就せしめるにある。

代用物又代理者にあらざ

念腹宗は、決して學問や、工業や、道徳や、宗教や、醫術や、運動や、その他如何なる活動や又如何なる職業の代用物でもなく又代理者でもない。されば静坐法を以つて醫術なり運動なりの競争者であるが如く思ふも誤解であれば、又佛敎なり基督教なりの後繼者であるが如く考へるも亦、一種の迷信に過ぎな

念腹は目的にあらざ

勞少効多

活動をして効果多からしむ

▲念腹は處世の方法

さらば我等は何故に静坐をしたり念腹をするか。幾度も云ふ通りに、静坐法即ち念腹宗は決して目的ではなく方法である。念腹の爲めに凡べての活動をすゝるのではなく、凡べての活動の爲めに念腹をするのである。即ち我等は凡べての活動や職業を念腹の態度でせんと努めるものである。而して我等が斯く努めるのは、凡べての活動や職業をして勞少なくして、効多からしめんが爲めである。これが目的である、換言すれば、念腹宗は我等の凡べての活動をして出来る限り効果多からしめんとするものである。我等が朝から晩迄静坐と念腹許りして居て、身が修まり家が富み國が榮える、と云ふ譯には行かないが、若し我等が念腹宗を信じ腹力を應用して、凡べての活動に従事したらんには、必ら

す身も修まるに相違なく、家も富むに相違なく、國も榮えるに相違ない。要するに、我等が身を世に處するに當つて、採り得る方針が四つある。(一)、念腹もせず又何の職業にも従事せぬ方針。これが懶者即ち、所謂遊民の立場である。(二)、念腹はせずして各自の職業に従事する方針。これが世人一般の立場である。(三)、念腹のみして、何の職業にも従事せぬ方針。これは念腹宗を誤解するものゝ立場である。又、(四)、念腹をしつゝ、各自の職業に従事する方針、これが我等念腹宗の信者の正統なる立場で、又最も効果の多い立場である。

▲念腹と醫術

たとへば我等は念腹宗を信するも信ぜざるも、場合次第では、醫者の厄介にならねばならない。念腹宗を信するからと云うて、何も無理に齒の疼くのを我慢したり腹の痛いのを辛抱するには當らない。それは實に愚である。我等は出

來得る限り、文明の利器を利用せねばならない。既に我等が醫者の厄介になると云ふことは、取りも直さず醫術の利用を意味して居るのである。併し或る傳染病や、一般に外科や、又内科の或る方面を除けば、今日の醫術は、未だ甚だ不完全なものである。忌憚なく云へば、未だ五里霧中を彷徨して居て、實に病人を玩具にして居る、と云うてもよい様な場合がないでもない。加之、たとへ醫術は如何に進歩した處で、要するにそれは單に病氣を癒やす法であるに過ぎないので、畢竟消極的たるを免れない。病氣でない人の健康を増進すると云ふことは、醫術の範圍以外である。早い話が、たとへば藥は、始の間はよく利くものであるが、少し長く服用すると殆んど利き目が見えなくなるではないか。之に反して、靜坐法は積極的であつて、病氣に罹らぬ法である。常に進んで健康を増進する法である。

病氣の中には靜坐法で直る病氣もあらう、又直らぬ病氣もあらうが、全體か

病氣の我慢

ら云うて静坐の姿勢は、儘に外科で手術を受ける時などに、苦痛を堪へる上に於て便利があるのみならず、病中薬の利き目を良くしたり、又病後肥立を良くする上に於て、大いに有効であらう。  
要するに、静坐法を以て單に病氣を直す法のみと考へるも、大いなる誤解であるが、静坐法を實行して居るからと云ふので、醫者にかゝらないで病氣を我慢するものも亦、大いなる間違である。

▲念腹と運動

此所に運動と云ふは、柔術、劍術、野球、蹴球、體操、訓練は勿論、角力、乗馬、弓術、水泳、舟漕、遊獵、競走、球突、及びその他の凡べての所謂「運動」を指すのであるが、此等は醫術が病氣を直すに過ぎぬ、と云ふ意味で消極的なるに比して、進んで我等の健康を増すと云ふ意味で、幾分か積極的である

(一)、制限少なからず

(二)、身體上の影響満足ならず  
若死  
不釣合

と云ふことが出来る。

併し此等の運動も、身體の健康法としては、未だ不満足なるを免かれない。  
(一)、此等の運動は、時間や、場所や、器具などに於て、制限があるのみでなく、男女の別や、老幼の差にも關係があつて、多くは單に青年に限られ又男子に限られて居る。而もそれも只その一部分。即ち學生とか比較的餘裕のあるものとかに限られて居る。

(二)、此等の運動が身體に及ぼす影響も亦決して満足ではない。先づ第一に、凡べて激烈なる運動をする人々は、一時は、甚だ強壯である様だが、腦病、肺病、或は心臟病等に罹つて若死するものが多い様である。角力者や柔劍道家に此の種の人々が多い。又第二には身體の發達が不釣合になる。たとへば或る局部を發達せしめることは出来るが、身體全部を釣合よく發達せしめることは出来ない。手は強くなるが、足は左程強くならない。胸は丈夫になるが、腹は却

(三) 身體と精神との不釣合  
「運動家」は劣等者

て弱つて来る。

加之、(三) 此等の運動家の身體と精神との不釣合に至つては、更らに甚だしいではないか。たとへば青年學生中の所謂「運動家」には、學業や操行に於て、劣等者又失敗者が多數を占めて居るではないか。たとへば或る學生のことを、「彼れは運動家である」と云へば、そは一種の面白からぬ聯想を惹き起すてはないか。

娛樂としての運動

律動のお蔭

若し夫れ、靜坐の姿勢と腹力とを應用して、凡べて此等の運動を爲さんか、此等は單に娛樂として又餘興として、歡迎すべきであるのみならず、身體の健康法としても亦理想的のものとなるであらう。たとへば此等の中何れの運動をし、身體の何れの局部を使ふにしても、腹力の結果なる身體の律動のお蔭で、その好影響が全身に波及して、身體は、全體に血行が良くなり、且つ全身釣合よく發達することになる。加之、腹力を利用して、凡べて此等の運動をすれ

疲勞の減少と技術上の上達

ば、常に疲勞が減少する許りてなく、此等の運動に於ける技術上の上達も、期して待つべきであらう。

### ▲念腹と教育

今日の教育の遣り方を考へて見るに、内部の「生」の力を發揮せしめるよりも、寧ろ外部から知識を付け加へやうと努めて居る。故に教育は、注入的、暗誦的、器械的になつて、結局、單に奇生物であり、付け焼刃であり、又重荷であるに過ぎない。それだから効果が少ない收支が償はない。各自の個性や天才を發展せしめることが不可能である、少なくとも不十分である。外部から注入する時は、學生は段々と受身になつて、十を聞いても僅かに一を解するに過ぎなくなるが、内部から開發せしめる時は、所謂「發明」になつて、彼等は一を聞いて十を悟り得る様になる。凡べての學問をも、凡べての宗教をも、凡べて

外部から注入  
内部から開發

文明も萬物も肥料なり  
自覺あり自信ある人物

不良少年や囚人の感化  
狂人の治療

腹から心へ

の歴史をも、凡べての文明をも、天地をも萬物をも、利用し活用して、己れの智性の食物となし、情性の養分となし、又徳性の肥料となし得るが如き自覺あり自信ある人物を養成するが、理想的教育の目的である。斯くして天真を發揮し人生を完成するが、その最後の目的である。

又今日の教育は精神を重んじ過ぎて、爲めに肉體を輕んじ過ぎて居る傾きがあるが、これは不公平であり又不經濟である。我等は宜しく盛んに肉體を利用すべきである。

不良少年の感化や、囚人の教誨に於ても、又延いては精神病者の治療などに於ても、腹力を利用して、先づ體の姿勢を直したらんには、心の姿勢は自然に直るであらう。直す者も直される者も、方法が具體的であるから、間違ふ心配もなく、又その効果も確實であらう。只講義をしたり忠告をしたりするとは、餘程趣きが違つて來る。下腹が落ち着いて來れば、心も亦自然に落ち着いて來

改心と更生

盲啞者吃音者等の福音

不便なもの

腹がタヨリになる

腹の力で物を言ふ

る。心が腹の底に落ち着いて、心も腹も共に動かず迷はぬ様になれば、その人の改心即ち更生は、期して待つべきである。そは外部から注入するのではなく、内部から自發するからである。心許りの作用ではなく、體と云ふ支柱があつて助けるからである。

又盲人、聾者、啞者、吃音者、跛者等、凡べて身體の完全ならざる人々の爲めにも、念腹宗は實に無二の福音であらう。彼等は、アワテ易い、ウロタへ易い、短氣になり易い、疝癪を起こし易い、神經質になり易い。實に「不便なもの」氣の毒なものである。併し彼等が念腹宗を信じて、常に腹に力が籠もつて居るを自覺し、又凡べての事を此の腹力を通して爲し得る様になるならば、腹が常にタヨリになるので、彼等は人生を安全に又愉快に感ずる様になるであらう。又吃音者の如きも、口先きで物を言はないで、腹の力で物を言ふ様になる。口先きで言へば自然に急ぐ氣味になるから吃り易いが、腹の力で言へば落

心眼の轉宅  
腹が杖にな  
る

ち着いて物が言へるから、自然に吃音が止んで来る。又盲人の如きは、唇に口を阿呆然と開けて居たり、見えぬ眼をグリ／＼させたりする醜態が止む計りてなく、心眼そのものすらが、頭から腹に轉宅すると共に、全體に大膽にもなれるし、又所謂「カン」が大變によくなつて、たとへば杖が無くとも平氣に歩行が出来る様になる。早く謂へば實際腹が杖になるのである。

▲念腹と宗教

肉體に不親  
人間は綿  
的

一般に云ふと、在來の宗教も亦肉體を輕蔑し虚待する傾向がある。試みに見よ、彼等の人世觀は、餘りに肉體に對して不親切又不公平ではないか。成る程肉體と心靈とを較べれば、或る意味に於て、心靈は主人の如く肉體は家來の如き關係が全くないではないが、要するに、我等人間は半面は肉體で半面は心靈で、表と見るべき心靈と裏と見るべき肉體、との合した裕的若しくは綿入的の

表だけの濟  
度

肉食卑劣な  
らず  
妻帯下品な  
らず

ものである。然るに此等の宗教は、元來裏の附いて居る人間を、表と裏と解き離して、表だけを濟度しやうとするのである。さればこそ、努力の多大なる割合に、効果の僅少ななるは、深く怪しむに足らない。  
たとへば肉食や妻帯は、或る種の宗教で考へる様に、悪い事であらうか。少なくともそれ程下品な卑劣な事であらうか。一方食慾を満足せしめんが爲め、又一方肉體を健全ならしめんが爲めにする肉食が、何故に卑劣であらうか。一方自然の性慾を満足せしめんが爲め、又一方子孫を繁殖せしめんが爲めにする妻帯が、何故に下品な事であらうか。只此等の肉慾が度を越え倫を亂し、從つてその惡結果が肉體上或は精神上に及ぶことになつて、始めて惡事となるのである。故に度を越えず倫を亂さざる限り、肉食妻帯の如きは、決して曾に惡事でないのみならず、苟もそが肉體の健康を意味し、又肉體の利用を意味する以上は、我等人間たるものは、普通の場合に於ては、自己に對し又社會に對し

肉體を利用すべし

心の清い者には清くない物はない

て、必らず有すべきの權利であり、又盡くすべきの義務である。

結跏趺坐もよければ、深呼吸をするもよい。念珠を爪繰るもよければ、大鼓を敲くもよい。お題目を唱へるもよければ、讚美歌を歌ふもよい。巡禮に出るもよければ、お百度を踏むもよい。そは此等も亦皆幾分か肉體の健全とその利用とを意味するからである。體と心とは決して相敵視すべきものではなく、同心協力して彼我相助くべきものである。然るに我等は肉體と云へば、動もすれば、苦痛や病氣を聯想し、又誘惑や罪惡を聯想するが、これは極めて宜しくない。心の清い者には、萬物何一つ清くないものはない。若し一つでも清くないものがあるならば、そは慥に心が清くないからである。

▲安樂世界

念腹宗に歸依して、疑腹法修行の結果、全身の力が臍下丹田に籠め得られる

念腹の効果

感謝と喜樂

腹力の自動的補充

様になり、番に精神の統一が意識せられるのみならず、身心の統一までが自覺せられるやうになると、その自然の結果として、病氣は消滅し、健康は増進する。行儀は正しくなり、人相は好くなる。忍耐は増し、勇氣は盛んになる。懈怠は嫌ひになり、活動は好きになる。情には制せられぬやうになり、慾には勝てるやうになる。頭腦は明晰になり、感情は精緻になり、意志は強固になる。喧嘩好きは變じて平和好きとなり、利己主義者は變じて博愛主義者となり、厭世家は變じて樂天家となる。

又斯く心と體との調和して居る念腹宗の信者は、如何なる事情に遭ひ如何なる境遇に在るとも、常に衷心に感謝と喜樂を感じて居ることが出来る。そは凡べての艱難は反射的に靜坐の姿勢を堅固にし、凡べての辛苦は自動的に腹力の供給を豊富ならしめるからである。故に彼等は決して單に諦めて不平や不足を云はぬとか、涙を飲んで苦しい辛抱をするとか云ふのではなく、腹力補充の爲



凡べてもの  
働きて益を  
爲す

敵なく悪魔  
なし

生きながら  
の天國

即身成佛

めには「凡べてのもの働きて益を爲す」と云ふことを信じて、喜び樂しんで、凡べての事情に打勝ち、凡べての境遇を利用し得るのである。

又斯くの如き人々は、心も體も、常に隙がなく油斷が無いから、疫病もその力を失ひ、猛獸も之れを冒すことが出来なくなる。心外にも又心内にも、敵も居ない悪魔も居ない。加之、彼等は常に積極的に平和と溫和とに充ちて居るから、凡べての人と融合し、凡べての物と調和し得る。彼等の體は地と共に律動し、彼等の心は天と共に共鳴して居る。されば身心の調和せざる所には、宿ることの出来ない平和の神も、彼等の心には宿ることが出来る。そこで彼等は此の世にありながら、始終極樂に住んで居る。彼等の精神状態は、生きながらの天國である。否、嘗に彼等自身のみならず、彼等に接する凡べての他の人々も、下等動物も、又草木瓦石までも、自ら其の感化を受けて、此の世ながらの安樂世界を實現するに至る。佛教の所謂即身成佛とか、又草木國土の成佛とか

は、要するに斯かる境涯を云ふのではあるまいか。而して此等は一に全身の力を臍下丹田に集注するの結果に外ならない。予の極樂の歌に曰く、  
極樂は、何處にありと、人間は、臍下丹田と、我れは答へん。

▲念腹宗の効果は熱心と正比例

斯くの如く念腹宗、即ち靜坐法は、實に同時に病氣退治法であり、健康増進法であり、無事息災法であり、延命長壽法であり、精力充實法であり、膽力養成法であり、意志鍛鍊法であり、道德涵養法であり、天真發揮法であり、人格完成法であり、又極樂實現法である。故に念腹宗は嘗に個人に取つてのみならず、實に社會に取つても亦同じく緊要な問題である。決して單に健康や體育の問題では無く、同時に、道德や宗教の問題である。否、延いては社會上又經濟上の問題である。故に苟も人生の目的を考へ、又我國の前途を憂ふる者、殊

効果は豊富

社會上又は  
經濟上の問  
題

閑問題にあらず

形式は簡單

石の上にも三年

に風教を以つて任務とし、社會の木鐸を以つて自ら任ずる者の、虚心平氣に研究すべき緊急問題であつて、決して對岸の火災視すべき閑問題ではない。

念腹宗の利益は斯くの如く豊富である。静坐法の効果は斯くの如く重要である。併し此等の利益を收め此等の効果を得んが爲めには、辛抱が必要であり熱心が肝腎である。静坐念腹は形式が餘りに簡單で變化がないから、我等は之を馬鹿にし易い。或は直さに之に飽き易い。又少し練習しかけても、痺が切れたり、腰が痛んだり、胃が鳴つたりすると、辛抱が出来ないで、何時の間にか之を中止して仕舞ふ。これは眞に残念千萬である。半年や一年で止める様な薄志弱行では到底駄目である。何事を習ふに當つても、可成上達の曙光を認め得る迄には、イクラ短くとも、三年の間は辛抱せねばならない。諺にも「石の上にも三年」と云ふてはないか。沉んや静坐の如く生涯を通して修行すべきものに於てをや。

静坐法は予のみに利くにあらず

熱心であるから利き目がある

利き目の無い熱心は足らぬから

予の友人は動もすれば予に向つて、「静坐法も君に利いた程よく利けば、君程熱心になるは、無理も無いことであるが、併し何人にも、君と同じ様に利き目がある、とは云はれまい」と云ふが、予は何時も之を聞いて、私に甚だ片腹痛く感ぜざるを得ないのである。成る程予は如何にも静坐法即ち念腹宗に熱心であるに相違ない。又成る程予が斯く熱心であるは、利き目があるからであるに相違ない。併しこれは單に一面の觀察に過ぎないので、予自身から云へば、寧ろ予は熱心であるから、斯く利き目があるのであると信じて居る。予をして更らに忌憚なく云はしめば、予は次ぎの如く云ひたい。曰く、「静坐法に歸依しつゝ、利き目が無いと云ふのは、單にその人に於て熱心が足らぬからである」と。又曰く、「静坐を實行しつゝある予の多くの友人の中で、一人も予程利き目を感じ得た人の無いのは、一人として予程熱心に之を實行したものが無いからである」と。又曰く、「何人でも眞に熱心に實行すれば、予と同じ位は愚か、必

らず予に十倍、二十倍せる利き目を感じずるに至るであらう」と。予が今日に於て、腹力充實の意識を得て喜んで居るは、全く過去に於ける熱心なる練習の當然なる報酬に過ぎない。

▲静坐法が有害なる場合ありや

静坐の練習は、實に何人がしてもよいし、又何時してもよい。たとへば大抵の運動は、食後直ぐにすれば、消化を妨げて悪いが、腹に力を入れることは、腹部から静脈管を通して心臓への血行を促すのみならず、心臓から動脈管を通して腹部への血行を促すから、自然に消化を助けることになるので、食後直ぐする方が返つて健康の爲めに良い。現に予の如きは、毎日三度とも食後暫時は、必ず凝腹の修行をすることにして居るが、單に腹に力を入れる上から云うても、食後は自然に腹が張つて居るので、力を入れるに都合がよい。又静

何人にもよく、又何時してもよい  
食後の静坐

婦人と静坐

腹力の充實と血行の良好が有害なる人には有害

坐は、青年や男子や労働者に有益なるのみならず、老人や婦人や坐職者にも有益である。心を使ふ人々の福音である如く、體を使ふ人々の福音であつて、血行と營養とが共に良くなるから、老人も、坐職者も、静坐を練習をすれば坐しながら、運動以上の効果を收めて健康になることが出来る。殊に婦人に取つてはヒステリーが直り、冷え性が癒え、懐胎し易くなり、お産が軽くなり、又乳の出が良くなる等の利益である。

予が屢々受ける質問の一つは、「静坐法は、何か病氣を持つて居る人には、有害ではないか」と云ふことであるが、予の答は、何時も極まつて居る。曰く、若し、(一)、腹に力が這入るが爲めに、或は、(二)、血液の循環が良好になるが爲めに、反つて害を受けると云ふ様な人があり又病氣があるならば、静坐法は、そんな人やそんな病氣には、有害であるであらう」と。又今一つの質問は、「既に健康なものは、別に静坐法を修行する必要はあるまい」と云ふことである。

健康な人は  
益々健康に  
なるが幸福

先づ丹田の  
力を求めよ

これに對する予の答も亦、何時も極まつて居て、同じである。曰く「健康な人は、愈々健康になるこそ、良いではないか。況んや靜坐法によつて、身體は勿論のこと、精神までの健康が得られるに於てをや」と。

▲先づ丹田の力を求めよ

昔時基督は、食物や衣服等此の世のものに關して、その弟子達に向つて、「汝等先づ神の國とその義とを求めよ。さらば此等のものは、皆汝等に加へらるべし」と云はれたことがあるが、念腹宗は我等に向つて「汝等先づ臍下丹田と其の力を求めよ。さらばその他のものは、凡べて自然に汝等に加へらるべし」と告げる。

予は嘗て米國に居る時、或る雜誌で、小形の寫眞器機の廣告を見たことがある。その廣告は、

“You only press the button, and we do all the rest”

只押鈕を押

「あなたは只押鈕をお押し下さい。あとは凡べてコチラで致します。」と云ふのであつた。念腹宗も亦實に此の通りで、我等は常に腹の力さへ弛ませなければそれでよい。換言すれば、何事をするにも、常に腹の力を以つて之を爲し、且つ斯くすることによつて、益々腹に力が籠もる様になれば、それでよい。左様なれば、念腹宗の凡べての効果や利益は、求めずして自然に我等に加へられるであらう。

岡田式 靜坐三年終

大正四年十一月十八日印  
大正四年十一月廿一日發行  
大正五年三月五日三版發行

(靜坐三年與附)

\*\*\*定價金壹圓\*\*\*

著者

岸本能武太

東京市小石川區若荷谷町一〇五番地

發行兼  
印刷者

大日本圖書株式會社

東京市京橋區銀座壹丁目廿二番地

代表者

專務取締役 宮川保全

東京市京橋區銀座壹丁目廿二番地

大日本圖書株式會社

郵便振替口座東京二一九番



發行所



岡田正美著	◇	日本文學通覽	全一册	定價金壹圓貳拾錢 送料金八
厨川白村著	◇	近代文學十講	全一册	定價金壹圓 送料金八
厨川白村著	◇	文藝思潮論	全一册	定價金壹圓 送料金八
松浦一著	◇	文學の本質	全一册	定價金壹圓四拾錢 送料金八
山内繁雄著	◇	細胞と遺傳	全一册	定價金貳圓參拾錢 送料金八
カーライル原著 土井晩翠譯	◇	衣蒙哲學	全一册	定價金壹圓參拾錢 送料金八
大瀨甚太郎譯 山本源之丞譯	◇	發生心理學	全一册	定價金壹圓貳拾錢 送料金八

—行發社會式株書圖本日大—

61  
186



終