

1967

古屋鐵石著

坐禪獨修法

東京 博士書院

明治
49 10 28
圖書

東洋の禪宗

自序

自序

自序

自

序

近來は禪學或は坐禪の何者たるを知らざれば紳士淑女の資格なしと云ふ如き傾向あり之れ抑も何故ぞや思ふに世が益々文明に進むに従て社會が複雑となり精神を勞する事愈々劇しく肉體に飲食物の必要あるが如く精神にも滋養物を給せざれば到底堪へ切れざることを感ぜる折柄精神を養ふ滋養物としては禪學及び坐禪は最もよいと誰云ふとなく言ひ傳へ是れに志す者益々多くなりたる所以ならむ余も又此意に依りて禪學及び坐禪に關する書を需めて見たるに禪は不立文字とか云ふて文字に現はすことは至難なる故か其著者が科學的の知識なき爲めか將又余が其書を解する學力なき爲めか更に要領を得ず

自序

是に由て禪學に精通せる故白隱禪師の門を叩きて教を受けしこと數回且經文及び坐禪儀等によりて獨修し、坐禪を試みること數年、少しく得る所あり、思ふに坐禪の意義は總ての宗教の根底をなすこと及び精神を休養して精神力を蓄積する効力偉大なるを感得せり、由りて余が意を得たる先輩諸大家の説を雜然羅列し、其間に卑見を交へ坐禪を行ふ方法原理を婦女童蒙にも解し易く紹介すると共に坐禪をして二十世紀的に改良の意を漏したる者即ち本書なり。

殊に余は多年研究し實踐しつゝある自己催眠と坐禪とを比較し見るに、其方法原理効果等大に一致せる所あるを認め先年余は大膽にも拙著「自己催眠」に於て其事を公にしたれば、一時は佛敎界に議論喧しかりしが、近頃は余の説を一樣に認むるに至れ

坐 禪 獨 修 法

自

り、從て本書には坐禪と自己催眠とを比較して記述したる所あり、而して此書は曩に「坐禪の奧義」と題して出版したることありしを更に訂正し改題したる者なり、學者若し此書によりて禪學とは何なるか坐禪とは何なるか坐禪を行ふ方法及び其効果の如何を知り之を實踐して精神修養の一助となるを得ば著者の望みは足れり、卑言を記して序言となすと云爾。

明治四拾貳年拾月初旬

古屋鐵石識

序

坐 禪 獨 修 法

白隱禪師曰く、一夜坐禪をなして
後忽然心臓鐵石の境に達し、如何
なる人の前に出づるも毫も恥しと
か思ふ様なる精神なくなれり。

坐禪獨修法(二十世紀式坐禪法)

目次

目次

第一章 禪學とは何ぞや……………一
禪學の流行●自己本來の心性の徹見●即心即佛●心が即ち禪●見性●不立文字●
 眞理の動作●他力と自力●横尾賢宗、忽滑谷快天、勝峰大徹、元良勇次郎、村上
 精專諸氏の説

第二章 坐禪とは何ぞや……………六
坐して精神を静む●實踐的修養法●精神沈靜の價值●慧能禪師、中峯大尚、大覺
 禪師、高島平三郎、王陽明諸氏の説

第三章 坐禪を行ふ準備……………三
調身法●節せず●恣せず●沈黙教課●坐禪準備の六大要件

第四章 坐禪を行ふ方法……………七
凡夫禪●小乘禪●大乘禪●最上乘禪●看話禪●默照禪●調心法●半跏趺坐●結跏

跌坐●吉祥坐●降魔坐●坐禪狀態と催眠狀態との比較●定印●氣海丹田●情關●泣く爲めに悲いのである●對比法●注意法●感情法●理性法●理想法●參禪●公案改良說●魔境●坐禪と幻覺錯覺●定力の効驗●混沌無差別●八面玲瓏●經行●働禪●靜立●立禪●柔道と坐禪●婦女坐禪法

第五章 坐禪を解く法……………五

起坐法●出定法●催眠覺醒法と坐禪中止法との比較●體操中止法と坐禪中止法との比較

第六章 坐禪の效果……………三

徳性の涵養●膽力の養成●忍耐の増進●大悟の徹底●苦悶の消失●健康の増進●處世の秘訣●成功の手段●安心の立命●身心脱落●悟道の境涯●萬法唯心●心の本性●良知の意義●悉有佛性●戒定慧●精神の休養●如來禪●祖師禪●佛禪●菩薩禪●辟支佛禪●聲聞禪●人天禪●外道禪●涅槃の意義●天地萬有悉く禪定の姿●神經衰弱治療法としての坐禪●坐禪の效果と自己催眠の效果との比較●白隱禪師山田孝道、高島平三郎、釋宗演諸氏の說

坐禪獨修法目次終

坐禪獨修法 (二十世紀式坐禪法)

古 屋 鐵 石 著

第一章 禪學とは何ぞや

近來禪學大に流行し從て禪學に關する著書も數多出てたり、よりて其書を購ふて見たるに禪學とは何なるか殆ど雲を掴むが如くにて要領を得ず、然れ共禪は決して新く煩鎖甚漠たるものにあらず、今其中最も適當なる禪の説明を左に抄出して、卑見を開陳せんとす。

横尾賢宗氏曰く、

「禪の本領を通俗的に一口に云へば自己本來の心性を徹見するのが目的である、心性を徹見したるを大悟と云ふ、大悟すれば今迄の煩惱執着の迷心がガラリト舞れて、樋の底が抜けた如く解脱する、さすれば心が能く落着いて、大丈夫に成つて、向ふ

相手の境界の爲めに吾が精神を左右されるやうな事がなくなる、之を唯與佛の境界とも云ふ、即ち安心立命大安樂の處である、是れが禪宗の本領である事、此の大安樂の處に達するには念佛でも宜い題目でも宜い、眞言秘密の法門でも宜いのであるが、一番勇らしく手ッ取早く單刀直入どん底迄もスツパリと埒の早く明くのは禪宗の遣り方に限るのである………と。

忽滑谷快天氏曰く。
 「禪は三界唯心と云ひ、即心即佛と説いて先づ自心の上に省察の手を下すものであり、然れば即ち禪は先づ唯心の工夫によりて、宇宙萬象は悉く一心の影像なるを明らめ、一切の迷悟凡聖是非得失禍福等は自心の所現なるを知りて、安心の地歩を作り、其れより更に進みて主觀の所産たる一切の現象が其儘實在の露現なるを觀破し、實在は活動なり生命なり靈智なるを悟りて生ける佛を拜し活ける祖師を崇め、十二時中眞佛と眉を交へ、寂光の妙土に遊んで、安心立命するのである。
 されば世の禪を評する者の思ふが如く、禪は精神澄靜の方便又は膂力養成の二法ではない、否、禪は哲學中の哲學、宗教中の宗教である。」

勝峰太微氏曰く、

「禪といつたつて何も不思議はない、吾々が飯を喫ふのも仕事をすることも起るのも寝るのもすべて禪ならざるはなしである、心といふ主人公があつて、之れが四肢五體を働かせて吾々の行ひをさせるのであつて、其主人公がなければ、死物である、其心が即ち禪である、其心を見付けて、其主人公をシツカリと迷はぬやうにさせるのが、即ち禪の教へである。」

……坐禪といふのが其型である、其坐禪の型で始終身體を落着けて、其主人公を見付けて、之を其居所に安んぜしめて迷はぬやうにさせるのが禪の教に外ならぬのである………と。

文學博士元良勇次郎氏禪は精神修養として最良のものなることを説いて曰く、
 「禪學と云ふ言は、元來沈志黙考する事であらうが、日本などで云ふ現今の禪學は沈志黙考して得たる結果を重に指すやうである、尤も此兩者は放す可からざるものであるが、段々進んで行く上には多少異つた點も起り來るかと思はれる。」

何のために禪學を修むるのか、坐禪をするかと云ふに、必竟精神を落ち付けると云

ふ事であらう、併し乍ら是は曹洞宗と臨濟宗とに因つて異なる、曹洞宗は取敢へず沈思黙考し、臨濟宗では或考案を興へ、その考案に依つて悟ると云ふ事が主になつて居るやうである、その孰れにしても、坐禪の必要は何故なりやと云ふに、吾人の精神は外部刺撃又は内部の感情想像等の爲に、注意が不定的に所々に迷想する、處と事とに當つて或は誤りたる判断をなし、或は物に驚きなどする様な事がある故、精神を沈め注意を一點に集むる事即ち精神の修養を必要とするより、此禪學と云ふものは起つたものである、考案を授けてその考案に就て黙考する事が、一には幾分か注意を一點に集め、又一には是を土臺として普通吾人の考へて居る思想以外の世界に立ち、見性するの手段となつて居るかと思はれる、此見性を禪に於ては第一の關門と名くる、此見性に依つて第一の關門を打破する事が一大仕事にして、此處に於て初めて新生活に入るのである、此見性と云ふ事は坐禪して、自ら經驗した人々には分る即ち自ら經驗するのが見性であるから、今茲に説明しても分らぬ、坐禪と云ひ參禪と云ふも、必ずしも坐して黙つて居るばかりが禪の奧義と謂はれない、吾人が日々専心一意、其業務三昧に爲つて奮闘して行くのが即ち禪で、假令ば

學生が大に學課を勉強するが如き、又は官吏が自己の役務を忠實に遂行するが如き、凡て人々が専心一意自己の業務と奮闘してそして行く事が坐禪にして又參禪なり、實際此處に至らざれば、眞の修養は出來ないと思はる、何故に坐なるものが精神修養として重要なりやと云ふに、禪は己に求めて他に求めず、自ら内に修めて進むと云ふが故である、要するに禪の修養は外部からの慈善的援助に依らず、自ら奮闘して以て自ら活路を開くと云ふ事であるから、精神修養として最良のものであらう。

文學博士村上專精氏は禪學は不立文字なることを説いて曰く、

「また何人も御話し申すことの出來ざる所に禪の禪たる妙味は存するのであらうと思ひます、之を口先の話にかけんとすれば、愈々以て禪の正意に遠ざかり、これを紙に記さんとすれば、益々禪の本旨に悖るやうになつて來るではあるまいかと思ひます、されど達磨に、少室六門あり、慧能に、六祖壇經ありと云ひますから、若しこれを其人の著作とすれば、また全く話すべからず記すべからずと一概に極める譯のものでもないやうです。」

以上諸大家の説く所は多少の相違は見ゆるも期する處は一致せる者の如し、唯同一の事を説明するに當りて其言葉を異にするに過ぎずして、其意を異にするにあらざるもの、如し之を約言すれば精神を冷靜に持ちて精神の混亂を避けて眞の我眞の我の性を見出して其れに基きて動作をなすにあり、と解するを得る如し、余又此意によりて禪を見んとする者なり、此目的を達する手段なれば、何れの方法にても精神の修養として實行するを可と信ず、即ち他力によるも不可にあらず、例へば佛の靈顯に浴して其域に達せんとするもよし、自力によるも可なり、自力の中に最も入り易くして最も效を收め易く、而して近世の學理に照して批難すべき點の尠なき坐禪によるを可と信ず、殊に坐禪は禪學の實行法とも云ふべきものなり、曠言すれば坐禪が禪學の骨髓とも云ふべきなり、之によりて以下坐禪を詳論せんとす。

第二章 坐禪とは何ぞや

禪とは禪那てん梵語を省略したるものにて、禪那は靜慮と翻譯するものあり、精神を安靜ならしむる義なり、坐は字の如く坐するなり、よりて坐禪とは通俗の意味に

解すれば坐して精神を靜むるなり、支那の慧能禪師の法寶壇經に、

一切善惡の境界に於て心念起らざるを名けて坐と稱す、内自性の不動を見るを名けて禪と爲すと。

中峰和尚曰く、

「何をか坐禪と名く、外一切善惡の境界に於て心念の起らざるを名づけて坐となし、内自性を見るに動せざるを名づけて禪となす、如今の學者道人は此心體を悟らずして便ち心上に於て心を生じ、外に向て佛を求め、相に着して修行す、皆是れ惡法にして菩薩の道にあらずと。」

鎌倉の建長寺開山大覺禪師曰く、

夫れ坐禪は大解脱の法門なり、諸法是より流れ出で萬行是より通達し、神通智慧の徳此中より起る、人天性命の道此中より開く、諸佛已に此門より出入し菩薩は行して此門に入る、二乗は猶半途にあり外道は行すと雖も而も正路に入らず、自ら顯密の諸守此法を行せずして佛道をなすものはあらずと。

心理學者として名高き高島平三郎氏曰く、

「禪」といふことは梵語(Sanskrit)「ヂャナ」Dhyanaの音譯でありまして、靜慮、定、觀、念、修等の譯があります。即ち「ヂャナ」にはリテラリには抽象(Abstraction)靜思(Contemplation)の意味が有るのであります。禪の修養には三昧に入ることが必要であります。三昧も亦梵語「サマデー」Samadhiの音譯でありまして、正定、靜寂、等持等の譯があります。其目的はつまり放捨諸緣、休息萬事、身心一如、動靜無間といふの境遇に達するに於けるのです。これは佛教修行の一つになつて居るので必ずしも今日成立つて居る禪宗といふ一つの宗旨に限つたものでは無いのであります。此修行に重きを置くこと置かぬとの違ひはありませうけれども、どの宗門でも全く此修養を顧みぬといふことはありませぬ。嘗に佛教の修行に必要なのみならず、一般の人々が修養の爲に心を落附け、塵を鍊るにも、非常に良き方法と思ひます(本書に引用せし高島氏の説は氏が「丁酉倫理講演集紙上に於て論じたるを抄出せしなり)。

と只之れ丈聽きしのみにては坐禪は詰らぬ者の如くなるも決して然らず、精神を靜むると云ふ其事が實に可驚程吾人の身心に關せる百般の事に重且大なる關係を有し、吾人の心身の健否事業の成否の繼る處なり、宗教上に於ける問題の解決も

之れによりて以て初めて明かなるを得べし、又高島氏曰く、

「今日一般に人が修養々々と言ふて唯々書物を讀むとか或は人の話を聽くとかいふ風に受動的にばかり馳せて居つて自分から進んで實行して行かうといふことは少い様に思ふから、禪の方で修養の爲めに行ふ所の最初の方法を説いて一般修養の参考にしたいと思ふのであります。夫故に修養の法が必ずしも之に限るわけでは無い、又是が最良といふのも無いけれども昔から行はれて居る實・踐・的・修・養・法の一つであつて佛教を信ずる信ぜぬに拘らず、自分の心を高めて行かうといふ考のある人には此法に據り靜坐して考へるといふことは確かに必要である。現に宋儒も持敬といふ事に重きを置いて居ります。朱子や陽明なども一種の坐禪的修養を行つたのであります。總て支那の倫理哲學を以て名の有るやうな人は皆靜坐して修養を努めたのであります。此の如くして修養した結果日常の行爲に自分の悟つたことがちやんと行はれて來て、終に君子とも賢者ともいはるゝやうになつたので所謂ツケヤキハで人から聞いたとか書物で讀んだとかいふのでは無い、十分落付いて心の本性を確りと認められた人であるからそれがよく實際に行はれるこ

とが出来たのであります。詰り受動的で無く活動的に體得したものであるから言
 行がよく一致して行くことが出来るのであります。どうか一般の青年も何時か時
 期を定めて或は毎日時間を定めて靜坐して或大事な問題に就いて考へるといふ
 習慣を附けて欲しいと思ふのであります。單に知識の上から見ましても五官の感
 覺的經驗と思想との二つの方法の外知識を得る道は無いので有ますが、其思想と
 いふものは五官の刺戟を離れて自分で reflect (反省) するものである。反省するとい
 ふのは詰り調心法に據るに外ならぬのであります。心を調へて其の心の調へた中
 で反省が出来るのであります。若し心が調はなければ到底思想知識を得ることは
 出来ない。況して知識のみならず他の感情や意思といふやうなものは猶更此の如
 くに落付た心からで無ければ、本當の修養は出来ないであります。と。
 然り而して昔より坐禪を可とする學者の説に曰く、思ふに端坐は吾人の姿態中最
 も中正を得たるものなり、何者吾人は起立の姿勢にあるときは顛倒し易く、安臥の
 状態にあるときは沈睡し易く、隨ひて起立の姿勢にあるときは精神不安にして安
 臥の状態にあるときは心想事成昏沈す、之に反して正身端坐するときは身神二つなが

ら安靜にして顛倒困睡の慮なく、脈搏血行緩ならず急ならず、心調情節亂れず、滯ら
 ず、從容優游自ら高潔の氣品を養ひ光風霽月の襟懷を得るに至る……又曰く、昔
 王陽明は幼時に、養生の秘訣は唯だ靜の一字に過ぎる者なしと導者に教へられ大
 に之を實踐して後世に名を遺したる修養界の偉人となれりと、以て精神沈靜の價
 値如何を推知すべし。

坐禪は元來高尚峻嚴なる者なるも、其實行法は思ひしよりも簡易にして何人にも
 行ひ得る者なり、古人は多年間之を工風し實行し始めて其域に達したりと云ふも
 其禪を行ふ方法が六ヶ敷くて難きが故にあらず、禪は一種の精神修養の方法なる
 が故に、終身之を務めて益々其れを積みたるに外ならざるなり、吾人は禪宗の僧侶
 にあらず、萬事を拋棄して年中坐禪のみに熱中すること能はず、職業の餘暇に便宜
 隨處に於て之を試み、奏功を事實に收むるの早道を取るべきなり、而して其堂奥に
 達する時は彼の白隱和尚が阿修羅力士に脇を取られて空中を引廻さるゝも尙靜
 坐中に異ならずと云ひし如く、業務を取りつゝも靜坐すると同様の心境に達する
 を得べし。

第三章 坐禪を行ふ準備

坐禪は心を静める方法なり、換言すれば心を調へる方法なり、心を調へるには靈肉相關の理によりて先づ身を調へるを要す、此理に基き坐禪の準備を指して調身法と云ふ學者あり、高島平三郎氏の説によれば、

「身を調へるには間接に繼續的に行ふのと、それから又直接的に一時的に行ふのと二種ありますが、坐禪儀には此事が二つながら簡單に述べてあります、先づ間接繼續的に身を調ると云ふことは何であるかと言へば飲食及び睡眠がその重なるものであります、坐禪儀には量其飲食、不多不少調其睡眠、不節不恣と云ふことが述べてあります、此事は極平凡のことでありますけれども非常に大切な事であつて、餘り平凡な事である爲に修養をする人が却つて疎かにし易いことです、併し今日の生理學、心理學及物心關係といふやうな點から考へて見ますれば精神の修養をしやうと思へばどうしても飲食睡眠の如き根本的なる身體の修養から努めねばならぬのであります、殊に不多不少不節不恣といふことを述べたのは最適當な事で

坐 禪 獨 修 法

坐 禪 を 行 ぶ 準 備

あつて、若し飲食睡眠等に過度の時間を費し、或は過度の量を取るといふやうな事をすれば病氣を來すか、左も無くとも非常に精神が懦弱になつて仕舞ふといふことは免れないことであります、之に反して餘り飲食が少く睡眠が少いといふ様な場合には飢渴に迫り或は精神に不安を來して、到底靜かに物事を考へる様なことは出來ないのであります、昔から睡眠を節し中には何日も徹夜をして勉強するといふやうな人もありますが、是は一時的の便宜法であつて到底永續するものではない、随つて眞の精神の修養といふものは此の如き事では出來ないのであります、平生茲に述べられた如くに、不節不恣といふ中庸の程度を保つて身體の健康を謀つて置けば、偶に不規則な生活をして即ち食事を絶つたり睡眠を絶つ様なことが有つても能く耐へることが出来るのであります、それゆゑ此説は全く今日の衛生及び體育の學說と一致して居りまして、佛教家が精神修養の爲に如何に身體の攝生を重んじたかといふことが分るのであります、又其飲食などに就いても昔から佛教家が菜食をしたといふ事は大に意味の有ることであつて、今日現に歐米の生理學者醫學者及び哲學者などの間に菜食論が隨分行はれて餘り脂肪に當んだ

肉類を喰べれば精神が興奮して静坐して考へるのに不適當である、夫故に思想を練る人は菜食をするが宜いといふ議論を信じて、現に之を實行して居る人が少く無いのであります、有名なるトルストイ伯の如きも其一人であります、是等の事を以ても飲食が如何に人の精神氣質にまで影響するかといふ事が分るのであります、夫故に佛教家は勿論の事、總て自分の精神修養をしやうとする者は、坐禪儀に述べられた如くに、先づ飲食睡眠等を適當とするといふことが必要であります、それから次に直接、一時的の事としては欲坐禪時於静閑處といふ事が書いてある、總て騒がしい處は人の五官に色々な刺激を興へて思想を錯亂するものでありますから、静かな處を選ばねばならぬといふのは、誰も知つて居ることである、即ち是は永遠に物静かな處に這入つて居るといふ譯では、無くて自分の心を鎮めるといふ時に、外部から導かれて落ち附く様に斯う云ふ處を選ぶのである、夫故に坐禪をするのには、大概山寺か左無くとも大きな寺の中の静かな部屋で外部から妨げの無いやうな處で静かに坐つて考へることになつて居るのであります、我々日々の生活に於ても、矢張り此の如く静かな時を選んで反省をすることが必要である、總て

坐 禪 獨 修 法

坐 禪 を 行 ふ 準 備

静坐して物を考へるといふ事は、毎日の生活に於ても必要であるので、唯々學校の修養ばかりではない、俗人が平素自分の精神を進めて行かふと思ふならば、例へば夜寝る前とか或は朝早く起きた時とか、静かな場合に自分の爲す可き事を豫想し、或は自分のなしたことを反省するといふ事は非常に必要である、現に英吉利の大學に於ては沈黙教課といふ時間が設けてあるさうであります、是等は或意味から言ふと、矢張り閑静な處を選んで坐禪をするのと同じ方法同じ趣意に歸着するのであります。

それから坐禪儀には敷物の事も注意して厚敷坐物としてあります、坐るのに下の敷物が堅かつたり痛かつたりして肉體を通じて精神に不安の感を興へるといふやうな事では、到底續いて考へることは出来ないから敷物も丁度身體に適し殊に長く静坐するに堪へるやうに注意がしてある是等も亦少さい事ではあるけれども修養上大に心を用ゐねばならぬことでもあります。

此他多くの書に坐禪を行ふ準備に就て述べたる者あるも何れも大同小異なり、よりて其れを省略し余が是と信ずる所を歸納的となしたる坐禪準備の六大要件を

進ぶれば正に次の如し。

二六

- 坐 禪 獨 修 法
- 一、實行の時は何れの時にても可なるも、早朝と初夜とは最もよしとす。
 - 二、早朝に行ふときは起床後直に冷水摩擦を行ひ全身を清むべし、殊に罌丸及び脚頭は最も清潔にするを要す、而して後深呼吸を暫時なして内臓を清むべし。
 - 三、初夜之を行ふときは夕食後一時間經過後たるべし、要は空腹と満腹とを忌む沐浴の後又は軽く運動をなしたる後を最もよしとす。
 - 四、室は閑静を尊ぶ、光線の強射は宜しからず、されど暗きに過ぐるも宜しからず、燈火を朦朧に適宜にすべし。
 - 五、豫め座蒲團を用意すべし、座蒲團は厚く柔かきを要す、其經一尺二寸圓三尺六寸の圓形を式法とするも、有合の者を折重ねて之を用ゆるもよし、只臀部に充つる丈故餘り廣きは不便なり、衣は寒暖宜しきに適する者を用ゆべし、唯寒中と雖も足袋は必ず穿つべからず。
 - 六、六、を焚く用意を整ふべし、線香にても練香(藥種店にあり)にても便宜にてよし、之は室内の氣を清淨ならしむると古來よりの習慣によりてなり。

- 坐 禪 を 行 ふ 方 法
- 普通以上の六つを以て坐禪實行の準備とす、此準備を自己催眠上より見んに一、二、三の冷水摩擦の事及び食後一時間を経過せし後にせよ、満腹或は空腹を忌むと云ふは一般の衛生法を守り心身の調和を失せざる様にするなり、四、五、六は全く自己催眠の準備として見ることを得、薄暗き静かな室は精神を静め眠を催さしむ、香を焚くは嗅覺催眠法を行ふなり、要するに自己催眠の準備と大差なし、去り乍ら自己催眠と大に異なる所一點あり、催眠は寝るなり腰をかくるなり立つなり坐するなり、催眠者適宜の地位を執りて可なるも、坐禪には一定の端坐法なるものあり決して犯すべからざるを原則とす、之れ特別に座蒲團の用ある所以なり、又坐禪實行中兩手、舌及び眼は、一定の地位を保たしむるも、催眠術には之れにつき何等の制限なし、只被術者の精神をして安靜ならしむる態度なれば其如何を問はず、之れ大に兩者の異るところとす、此異なる點は坐禪の特色として尊重すべき價值あるか否かは後に述べることあるべし。

第四章 坐禪を行ふ方法

一七

坐禪には色々の形式あり、曰く外道禪、曰く凡夫禪、曰く小乘禪、曰く大乘禪、曰く最上乘禪等と區別し七六ヶ敷く其差別を論ずるものあり、或は看話禪、默照禪等に分れて互に己れの形式を是とし、人の採る形式を非難して止まざるものあるも、之れは坐禪の意義を誤解したる故ならん、坐禪は精神を静めて佛に近づく精神状態とせんとする手段なり、何れの坐禪も其目的は同一なり、唯其達する道順を異にするのみ各自己れの歩み慣れた道を歩みて人の歩む道を笑ふの愚に外ならず、殊に天性によりて適する形式と否とあり、故に各自其天性に適する形式を採るべきなり、座禪を行ふ準備を調身法と云ひ坐禪を行ふ法を調心法と云ふ者あり、先づ實行の準備全く調は、徐ろに靜室に於て香を焚く、線香なれば香爐の中央に眞直に一本を立て少しにても傾きては不可、練香なれば二個に火を點じ、而して後靜かに坐蒲團の中央に坐す、其の坐法に二あり、一は半跏趺坐と云ひ、他を結跏趺坐と云ふ、尚ほ吉祥坐、降魔坐等ありて各其坐法を異にす、然し乍ら斯くの如き舊式に拘泥する必要を認めず、結跏趺坐は右の足を左の脛の上に載せ、更に左の足を右の脛の上に置き、兩足を相交又するなり、之に反して半跏趺坐は單に左の足を右の脛の上に置くのみなり。

此二法中何れにても好む處によるべきも、素人に行ひ易きは半跏趺坐なり、而し俗に角力の常に行ふ所の胡坐は坐相を調ふことを得ず、よりにて身體亂れ正身端坐の位に反して心を調ふるを得ず、故に苟も斯る眞似をなすべからず、以下に行ひ易き所の半跏趺坐の法を詳述せん、先づ半跏趺坐は左足を右の脛の上に置き、而して寛やかに衣の裾を掩ふて脚頭の露出せざる様に整ふべし、次に右の掌を仰けて臍の前に當る坐の上に置き、更に左の掌を仰けて其上に重ね置き、拇指と拇指との指頭を重ね之を定印と云ふ、次に耳と肩と同位地に保ち首を眞直にして少しも左右前後に傾けず、鼻と臍とを上一直線とし、身體を俯仰するとなからしむ、斯くすれば背骨自然に眞直にして即ち正身端坐の相となる若し背骨屈りて弓形をなし、猫の背の如くなるは甚だ不可なり、而して正しく口を閉ぢ、眼は中庸に餘り張らず、又餘り細めずして開き居るべし、閉づると熟睡することある故なり、呼吸は鼻にて靜かになすべし、以上の如くして坐相全く整は、身體を靜かに左右に振り、而して欠氣をひとつす、其身體を左右に振

坐 禪 獨 修 法

るは身相を整ふるなり、體を靜かに振ることを七八回なし、身を堅く据へ付ける如くし、靜かに深呼吸をなすこと三四回にして漸々止むれば、呼吸は微かに通じて自然の調和を保ち得、かくて端坐熟すれば、維念次第に去りて益々清き精神となる、此時に當りて、精神をして身體の下部に充たし、心力を氣海丹田に集注し、心をば脚頭に在らしむ、氣海丹田とは梵語に優陀那支那語に丹田と云ふ、臍の下一寸の處即ち下腹なり、此下腹に吸氣を充たし、呼氣及び吸氣は皆爰迄往來する如くならしむ、故に氣海丹田の稱あり、

精神をして身體の下部に集注せしむるには、心力を腰部より兩股に掛けて集注するなり、最初の中は意の儘ならざるも、少しく之を積めば忽ち甘くやれるものなり、更に氣力を丹田に收む、換言すれば下腹に充分に力を入るゝなり、最初は坐して背骨を眞直にすれば下腹は却て釣り上り、力弱くなりて力の入り難きものなり、されど少しく之を積めば自然に甘くいくものなり、下腹に力を入るゝこと度に過ぐれば衛生に害あり、適度を要す、元來心は頭腦に宿れるものなるも、脚頭は精神をこむれば隨て其處にある如く感ずるものなり、

坐 禪 を 行 ふ 方 法

以上の如く成し來れば呼吸の出入は微かになりて全く止むかと疑はるゝ程となる、然るときは身體は軽く雲にでも載りたる如く感ぜらる、而して手足は漸々暖くなり、頭は軽く清やかとなり、身心は脱け換りし如くなり、何等の慾もなくなり、我身のあること此世のあることも知らなくなる、即ち全くの無念無想となる、此境に至れば病身は健體となり、健體の者は尙精力を増し、胸中の雜念は消へて明月の如くならむ、此時に手足温かく眼光清く、澄み翠丸(勿論男子の場合に限る)寛るく垂れ、下腹に充分力あるはよく成功したるものなり、

此調心法を自己催眠上より觀察せんに、之は即ち自己催眠を行ふと同一理なり、何となれば自己催眠法の原則中生理的の基礎は腦貧血を以て其尤なるものとす、故に思ひを脚頭に凝めて其脚頭に血液を集め、腦を貧血状態に導き、精神を沈靜せしむるなり、又催眠法の心理的の基礎は豫期の作用なり、斯くすれば無想の境に入る、斯々の結果を得ると豫期して其通りの結果を得るなり、而して坐禪状態にある者の精神状態は催眠状態の或度に於ける者の精神状態と同一なればなり、唯爰に注意すべきは坐禪状態と催眠状態とは全く其精神の有様を同一にすと云ふにあら

ず範圍は大に異なる、坐禪状態は催眠状態、中の或一階級と其精神状態を同ふすと主張するものなり、其議論の詳細は座禪の實行上には直接關係なき故爰には之れを省略し後に又此事に就き述べる積りなり。

高島平三郎氏又曰く、寛繫衣帶令威儀齊整實に簡單であるけれども坐禪儀の教ふる所は注意が周到であります、是等の事を今日の心理學から考へて見ますると、皆有機感覺の爲に思想を亂さない様にする注意であります、有機感覺といふのは特別の感覺から來るので無しに、色々の身體の物態から起つて來る漠然たる感覺であつて、是れには何時も情調といふものが伴つて居る、例へば氣分の爽かであるとか或は不愉快であるとか、何となしに心地が悪いとか何處か窮屈の點があるとか云ふことが感ぜられる此の如き感は誠に微々たるものであるけれども、是が永續するのであるから、精神界の全體に非常な影響を及ぼし、遂に思想を亂して落付が出來なくなつて來るのであります、是等の有機感覺に妨げられない様な注意が坐禪儀にはよく記されて居ることが見られるのであります。

次に結跏趺坐、先以右足安左脛上、左足安右脛上、或半跏趺坐亦可、但以左足壓右足而

已、といふことが書いてある、即ち一方の足を一の脛の上に重ねて坐るのであります、其結跏趺坐の坐方といふものは靜坐して居るには最安樂な姿勢であつて、又最長く堪へることの出來る状態であり、之を普通今日座つて居る様に膝を折つて重ねて居ると到底三時間も四時間もといふ様な風に長きに堪へない、久しく膝を折つて居ても痛いとか痺れたとか云ふ不安の状態が來れば最早前に言つた有機感覺、或は其他の感情に依つて思想界を亂されるのでありますから、到底大事なことを落ち付いて考へて居ることは出來ない、夫故に結跏趺坐といふ最も安らかに長く堪へられる姿勢を選んだといふものは如何に佛教家が長く經驗を積んでその堪へ易い所に歸着したかといふことが分るのであります。

管にそれのみならず、尙進んで以右手安左手、上左掌上、右掌上、以兩手大指指間相拄、徐々舉身前後左右反復搖振、乃正身端坐、といひ又左に傾くことも無く、右に寄ることも無く、或は前に屈つたり後ろに仰いだりしないで、腰と脊と頭と頸との骨節をしてチャンと相支へしめて、丁度形が寺の塔の様に眞直になつて居らねばならぬといふ事を述べてあります、不得、左傾右側前躬後仰、令腰脊頭頂相拄、狀如浮屠、此位

二四

地が又非常に大切なことであつて、若し茲に戒めてゐることを犯せば、矢張り思想を亂すこととなるのであります。先づ第一に身體を前後左右に動すといふのは何の爲であるかと言へば、即ちそれに依つて少しも不安の状態が無い様に身體を自由自在に誠に平らかに落付けて其處に坐ることの出来る様にしたいものである。まず、身體に就いては殆んど何等の注意も要しないといふ風にならなければ眞の思想界に入るとが出来ない。昔西洋の學者が「健康なるものは其身體あることを知らず」と申しました。が丁度坐禪をなすに方つては斯う云ふ風な状態を保たなければならぬ。それには今言つたやうな結跏趺坐して身體を色々に動かして見て是でもう宜しい、如何にも落付いて何等不安のことも無いといふ風にする爲に此注意が有るのであります。それから又左右に傾かない或は餘り屈んだり仰いだりしないといふ注意は心の平靜を保つといふことに又非常に大切なことでもあります。次に又身を發てること甚だ過ぎて氣を急がして安からざらしめてはならぬといふ事が書いてある。又不得發身太過令人氣急不安、餘り仰向いて居ること不安の状態になつて心が浮いて來る、此有様は丁度人が得意になれば、自然と仰向いて胸を

張つて歩いたり話をしたりするのと同じであり、是等は心が浮いて居るのである。例へば自分の身に愉快なことがあつたり、英雄豪傑の武勇談など爽快の話を聞いたりする時には我知らず肺臓に空氣を充して自然と仰向いて來る様になるものであります。是即ち氣が浮いて心が落附かない證據であります。之に反し非常に下に俯向いて居ると非常に沈鬱の思想ばかり出て來て頻に悲しいことなどを考へて矢張り心を落付け平らな思想を持つて考へることが出來難くなる。人は悲しい爲に俯向き或は愉快な爲に仰向くやうでありますけれども、又其反對に俯向く爲に悲くなり仰ぐ爲に氣が浮いて來るといふ事があるのであります。心理學ではゼームス、ランゲ、シオリと申しまして亞米利加の心理學者ゼームス、獨逸の心理學者のランゲと二人で立てた學說となつて、悲い爲に泣くので無く泣くが爲に悲いのである、可笑しいが爲に笑ふので無く笑ふが爲に可笑しくなるのであるといふ説があります。が丁度斯う云ふ意味で總ての人の身體の態度に現はれて來るのであります。夫故に總て人が物を考へる時に茲に擧げてある如き態度を取つて身體を眞直に保つといふことが必要であります。又この眞直に身體を保つとい

ふ事に就いて、一層細かい點が擧げてあつて耳と肩と對し鼻と臍と對し舌で上頷をさへて唇と齒と附く様にするといふ注意がある(要令耳與肩對鼻與臍對舌拄上唇齒相著)是は皆前の姿勢を正しく保つて行く爲めの細かい方法であります。若し茲に書いてある如くにしたならばどうしても身體を正しくしなければならぬ様になつて來るのであります。それから目の事に就ても特別の注意してある。目は須く少しく開いて昏睡をいたすを免るべしと書いてある(目須微開免致昏睡)それはどう云ふ事かといふに、眼を餘り開いて居ると氣が散つて心が鎮らない、それから又全く眼を閉じて仕舞ふと、睡氣が差して、遂に眠に陥つて仕舞ふといふことになる。夫故に少しく開いてさうして外界より光線を幾らか通じさせて置く、さうすると丁度心を鎮めるのに適當な状態になるのであります。此事は我々の眼で光線を調節して行くのに必要でありますけれども、其外總て光線が人の思想に影響するといふは著しいことであります。唯、眼を通常の如く開いて居つても明い所へ行くのと少し薄暗い所へ行くのと全く暗い所へ這入るのは大變に我々の精神状態に變化を興へるのであります。又餘り光線の強い赫々たる光の下に行つた時

には、どうも我々の思想は浮いて落附かないものである。又餘り暗い所へ這入つて仕舞ふと、沈鬱になつて仕舞つて色々な妄想などが起り易い、それには餘り明るくも無く、又餘り暗くも無く、丁度穏和な光が適當するのであります。人の書齋であるとか、又寺の本堂であるとかいふやうな處に、赫々たる光が輝くやうな處は少い、幾らか暗い位になつて居る、是は大に意味のあることで、考へるにはさう云ふ所が最適當である。寺の本堂のやうに少し暗いやうな處に行けば自然と人の心が落附いて來てそこへ佛像からの刺戟を受けるから、何となしに心が改まつて莊嚴な感が生起るのである。若し是が隅から隅まで光線が通つてよく分り過ぎて居ると、存外心が浮いて仕舞つて嚴かな感無くして仕舞ふ。夫故に大きな建物の中に小さな佛などを置いて自然と人の心が鎮まるやうな方法が取つてあるのであります。坐禪儀にはその全體の原則を包容して、眼を少しく開けといふ事が書いてある。是は我々が何か物事を考へる時に必要なことである。全く眼を閉じて仕舞つて考へる人もあるが、それよりは寧ろ半眼にして考へる方が都合が宜いのであります。以上に掲げし高島氏の說中既述せる余の說と重複せる所あるも議論穩健にして

科學的に説明しある點は頗る余の意を得たる所なり、然し佛教家中には少しく見解を異にする點全くなきにあらざるべし、其事は以下順次讀了せば自然に首肯するならんか。

尙高島氏は調心法を心理上より對比法、注意法、感情法、理性法、理想法の五に分けて論ぜられたり、此説は余が曩に「記憶原論」と題したる書に論じたる處と暗合し、坐禪を心理學上より解説して餘す所なきのみならず、精神修養として眷々服膺すべき金玉に優るの文字なり、よりに其説を紹介せん。

「……此事に就いて坐禪儀にはどう云ふ事を言つて居るかといふと、寛放、一切善惡都無思慮、念起則覺、覺之則失、久久忘緣自成一片」と説いてある、即ち臍や腹を寛かにしてさうして總ての善惡を考へない、妄念が起つて來れば力めてそれを去つて仕舞ふといふ様にして居れば、自然に心が一片となつて仕舞ふ、此境涯を理盡詞盡、大死一番と云ふので有ます、此の如く言葉で言願はすことも出來ず、道理で説明することも出來ず、心を調へた極一片となつて仕舞ふ、所謂今日の俗的生活は死んで仕舞て新しい生命を興へる境涯になるので有ります、此の如くするには、直接に心

坐 禪 獨 修 法

坐 禪 行 方 法

に就いて修養して行く種々の方法が有ります、是も前の身體に就いて言うた時の様な細かい注意がよく届いて居るので有ります、私は之を今日の心理學に當て、五つの法則を得たので有ります、第一を對比法と名づけます、是はどう云ふものであるかと言ふに我が心を鎮めやうと思ふて坐禪をする時或は唯、靜坐して居る時自分が望む所の目的たる考は起らずして、却つてそれを妨ぐる所の種々の雜念妄念が起つて來る、その中でも一番起り易いものは何であるかと言へば慾望である、慾望の中でも最力の強いものは情慾に關係したことで有ります、若し其慾が起つた時には其慾を打消すやうな觀念を喚び起してそれを鎮めねばならぬ、亂想調伏の方法としてある不淨觀などといふものがよく之に當るので有ります、不淨觀といふものは、例へば男子が坐禪をして居つて女子の事を思ひ、女子が坐禪をして居つて男子の事を思ふといふ様な場合に人間の身體は穢いものであることを考へて顔が美しい女子であつても戀てそれが死ねば穢く腫れ上り、膨れ上つて惡臭を、放ち液汁が迸り蛆虫が湧いて其處らへ匂ひ出すといふ様な實に穢い嘔吐を催すといふ様な念を喚び起すのです、不淨といふ物は誰も厭ふ者であるから、かういふ

ことを考へれば自分の愛着心を絶つて仕舞ふことが出来る譯であります。是等は實に適切な方法でありまして、總ての事何でも人間が一方に偏した時に反對の觀念を喚び起し、それで偏した状態を一方へ喚び回し、或は抑壓するといふことが必要であつて、能く之が出来るのであります。不淨觀は即ち其方法を調心法に應用したのであります。

次に注意法。總て心を鎮め色々な雜念を起さぬ様にしやうと思へば、自分の考へて居る所のものに心を集めるといふとは、勿論望ましい必要の事である。併し其考へて居ることが弱くて却つて他の方の事が色々出て來るといふ様な場合にはどうするの、其時には何か或他の方法を以て一旦心の亂れて居るのを整へちやんと秩序を興へ系統を立て、更に自分の考をその穩かな波の起らない心の面に持ち來すといふとをせねばならぬ。それは即ち注意法に依つて得られるのであります。此注意に屬する方法は無論一つでは無い、幾らもありませうけれども、佛教で取つて居る方法は、數息觀、即ち呼吸を勘定する法であり、注意が亂れていけぬといふ様な場合に、自分の出る息と入る息とを數へ或は出る息と入る息とを勘定す

るのである。それを勘定しやうと思つて心を其處へ寄せれば他の事へ心が移る暇が無い、他へ處が移つて居れば直ちに呼吸の勘定が出來なくなるからどうしても心を呼吸の一點に集めざるを得ない様になるのです。そうすれば初は何遍か計算が亂されることがあるかも知れませぬが、愈々力めて正しく計算しやうといふ風にやつて居れば、遂に習慣的に心が落ち付いて系統あり秩序ある状態に回復するのであります。是に到つて更に又自己の興へられた公案或は又自己の自ら選んだ主題 (subject) を考へ始めるのである。是も亦實に大切な方法で、此事は我々が寢られない時などによく行ふ法であり、是も矢張り注意を一心に集めて睡眠に導くのである。總て注意を一點に集めれば、心は鎮まるものであります。寢る時に之を行へば心を鎮めることが容易である。物を數へることが寢る直接の原因で無いが、心が鎮まれば刺戟が無くなるから寢ることが出来るのである。此の點から催眠に數息觀を應用するのであります。

次には感情法。心を落附けるに感情法を用ゐるといふのは、ちよつと Paradoxical 背理的のやうであるが、決してさうでは無い。感情を制するのは、矢張り感情を以てせ

ねばならぬ、此事は坐禪に限らず普通の修養にも大切なことであります。感情が激しい時には幾ら理を以て制しやうと思つても制せられるものでは無い、若し理を以て制することが出来たといふ風に思ふ場合は、その理に感情の内容が加はつて、一方の感情を制したのであつて、純粹の理といふものは情を制するのでは無い、それであるから坐禪するに方つて、何か感情の激するやうな事が有つたら、茲にそれを宥め、その感情をよく抑へることに出来る、他の感情を持つて来ねばならぬのであります。佛教に於ては之につき慈悲觀といふものを主張して居るのである、即ち人の情が動くといふのは多くは妬むとか憎むとか怒るとか怨むとか總て何か對象があつて、之に對して自分が不愉快を感じ不満足に思ふといふ様な状態から心を亂すものである、それゆゑ其場合には慈悲の考を起して可愛想である氣の毒であるといふ風に向ふに對する同情或は向ふを憐む心を喚び起すことが出来れば、確かに怒の心は鎮まつて来る、例へば人が我に對して無禮を加へた場合に唯、一概に無禮を加へた不埒な奴であると思へばこそ腹が立つけれども、氣の毒なものである、普通の交際法も知らずして我に此の如き態度を取り自分の人格の下ること

を知らずにあつて云ふ事をして居る、借て、氣の毒な者であるといふ風に心から考へて見ると却つて向ふを憐む心が起つて来るものである、さうすると怒るよりも寧ろ穩かに忠告でもしてやろうとか或は何かの方法を以て向ふに悟らしてやりたいといふ様な慈悲心が起つて来るのであります、此の如く慈悲心が起れば自分の激昂した心も鎮まることが出来、その外總て心の激した場合には此の如き慈悲の心を喚び起す様にすることが出来、大切な方法であります。

次は理性法と名づけるものであります。佛敎では之を因縁觀と言つて居る、是は前の感情法に對して智力的に物の因縁を見て、それに依つて自分の心を治めて行くのであります、例へば今人が我に對して無禮を加へたといふやうな時に一面に於ては慈悲觀を以て心を鎮めるも宜いが、又他面に於て詰り因縁だ、何か我の方に向ふを激させる因があつたから向ふで我を激さすやうな果を來したのであるといふ事を考へて、——決して原因なしに結果が来るものでは無い、物は總て因果のものであるといふことを靜かに考へて來ると何時の間にか心が平らになつて來るのである併し是も理窟を以て感情を治めるといふのでは無くて、心の態度を

全く理窟に導いて仕舞ふのである。

それゆゑ感情といふものが却つて度外にされて仕舞ふのであります。此事は又日常の生活にも大事などで、自分の心が非常に激した時に、この激するのは何物であらうかどういふものであらうか、激する時の心の状態はどうであらうかと云ふ様な風に、總て因果の關係を考へる方に心を向ければ、忽ちその激して居る心の状態が消えて無くなつて仕舞ふものである。餘り悲しい時でも又餘り腹の立つ時でもそれを休へやうとすると益悲しくなり益腹が立つからして、寧ろその道理を考へ、何故悲しいか何故腹が立つかといふとを探究するがよい、さう云ふ風な態度を取つて行けばよく情を滅却して仕舞ふことが出来るか、少くとも大變に之を薄らげることが出来る佛教では此法を取つて調心法の一つとして居るのであります。最後に理想法。是は詰り前に擧げた諸法を行つて効の無い時、或は又假令効があるにしても、尙一層心を鎮めて所謂宗教的修養を行はうといふ時に念佛をするのです。佛教の理想といふものは何であるかといふに、佛になるのであります。即ち禪に所謂見性成佛で自分の本性を發見すればそれが佛になつたのであります。佛と

坐 禪 獨 修 法

坐 禪 を 行 ふ 方 法

いふ者は佛教の理想である。それゆゑ念佛をするとは詰り自分の一番高い理想を心に持つて來ることである。今與へられた公案に就いて考へて、その公案の考が附かない、色々に心が亂れて妄念が起つて仕方が無い、種々の方法を用ゐても到底効が無いといふ時に最後に理想とする一番大事な佛陀即ち大覺者を喚び起し、それに歸依して、我はそれと同格にならねばならぬので有と深く堅く念ずればどうしても平靜にならざるを得ないので有ます。併し是も心の持ち様であつて唯、形式的に南無阿彌陀佛といふことを唱へたのみでは効力が少い眞に意識の中心點に佛陀を置いて稱名すれば、必ず心は鎮まるに違ひない。徳川家康は老後に毎日一萬遍づつ佛名を稱へるといふとを課業として行つたといふ事である。是等は種々の意味が有つたでせうけれども、兎に角佛名をその位に稱へやうと思つて心に期するならば他の雜念を起す暇が無い、佛の事に注意しなければ佛名は稱へられぬ、其事に注意が集中して居れば他の雜念が起る暇が無いから、それに依つて人は過に遠ざかり善に近寄ることが出来る譯である。是は必ずしも田舎の爺や婆の如き所謂難有連が稱名するといふ事のみならず、普通の青年も——大きな聲で稱へるには及

坐 禪 獨 修 法

ばぬけれども——其心が激して治らぬといふやうな場合には是等の方法を取るといふことは修養上大變に宜い事である。佛教家に限らず總て自分の信じて理想として居る所のものを稱へ或はそれを明かに心に喚び起してそれに憧れるといふことは、心を落ち付け又修養を努めて行くに必要なことでありませぬ。理想法は詰り今までの法の總ての歸着する點であつて佛教者其の他の宗教に於ては即ち信仰法でありませぬ。信仰が這入つて來て初めて此法の直打があるのである。之を唯、冷かに普通の大覺者であるといふ理窟上の意味を以て稱名した丈けでは効力が薄いに眞に偉大な人格を有つた理想の對象物であつて我の憧がれて居るものである。我の歸依すべきものであるといふ熱情を以て信仰して稱名すれば非常な効力が生ずるのであります。

以上五つの方法を盡せば、必ず心はよく調つて前に挙げた様な一切の善惡を思慮することなく、念起れば則覺し、之を覺せば則ち失ふ、遂に大死一番といふやうな悟の境涯に達することが出来るのであります。無論坐禪を行ふに就いては何かの公案を與へられて之を解釋する爲に考るとか或は又自分みづから何か疑義が有つ

坐 禪 を 行 ふ 方 法

てその疑問を悟る爲にやるとか、一の目的があるのである。何等の考も無く坐禪するといふことは無いから必ず結果が其處に出て來ねばならぬ。併し幾ら心が穩かになつても機縁も熟せなければ、到底悟るといふことは出來ない。常に念々惰らずして此の如き修養を努めて居れば、何時か悟の域に達することが出来るに違ひない。此事は實、佛教の悟のみならず、修養上の事であつても又學問上の疑義であつても同じ事でありませぬ。すべて斯様な熱心を以て毎日時間の或部分を割いて靜坐して考へるといふ風にして、段々效を積んで止まなければ、屹度見るべき結果があるに違ひないのであります。

高島氏が以上に挙げたる對比、注意、感情、理性、理想の五ヶの者は、卑意精神を沈むる方法に外ならず、精神を沈むる方法を心理的に述べたるものにして、催眠法の奥義と見るとを得。催眠は睡眠とは意を大に異にして、催眠の状態は心理的に見れば無念無想の状態即ち精神の靜まりたる極點なり、よりて高島氏の云ふ對比、注意、感情、理性、理想の五ヶの者は、催眠術上に於て、余は、催眠法或は暗示法中に形を代へて常に應用しつゝあり、又自己の精神の修養としては、實に忘るべからざる金言なり、然

り而して參禪とは如何なるものなるか、及び坐禪を行ふに當り妄想の害を坐禪實踐家川尻實岑居士説明して曰く。

「公案といふものは晝に描て有るやうなもので、識心で考へて當るのではない、見て知るので有る、見るといふても肉眼で見るとは無、心で見るとは、只管公案になり切て純一に工夫して居ると、此肉眼で物を見る如くに、自ら其公案が心の鏡にチャーンと照はれる、其見た通を師家に呈して其可否を定めて貰う、是が參禪といふものじや、然るを其公案を照らす本心を妄想で蓋をして置て、故らに答を造つて持出すから、ソコで眞體に齟齬するので有る、されば工夫の用心は心を用ゐぬのが正眞の用心で、少しでも心を用ゐる所が有たら悉く皆妄想で坐禪工夫の損にこそなれ、益にはならぬかういうてもまだ中々承知は出来にくいもの、妄想分別を除けて仕舞ふと便りなく、心細く思はれるのであつて、是といふことが年來妄想を頼み切て居た悪癖が付て居るからの事、又一切の學藝で見るとすべて妄想を肥すのじやから、其慣習も一つは有るのじや、されども今こゝにいふことは決して偽では無い、又方便でもない、眞實正眞の工夫のしかたで全く悟りの捷徑じや、本書に掲げし寶

坐 禪 獨 修 法

岑居士の説は總て居士著坐禪之捷徑より引用す。

坐 禪 行 方 法

催眠術に於て被術者が己れは催眠術に罹るか否や、施術により病氣治するや否や疑はし、而し施術を試に受けて見んと云うもの、或は施術中に之れではまだ己は催眠には罹らぬ傍の音が騒々しいア、術者は今撫で下ぐる催眠法を行うて居るな等種々な妄想を起さんか、被術者は自分で催眠の効力を減殺しつゝ、あるものなり、此等は催眠術家の一様に遺感とする所なり、參禪も亦之れと同一の原理によりて妄想の發生を忌むなり、之を心理學上より見れば、現在の精神の活動を止めて、潜在的精神の働きにのみ委すなり、即ち潜在的精神によりて公案を解するなりと余は思ふ、精神の現在潜在とは何なるかに就ては拙著驚神の大魔術に詳述しあり有志の士は參照あられたし、而して「靜坐のすゝめ」と云ふ書に禪的公案改良説とも云ふべき意見を述べあり、余の如き素人が精神修養の方法として行ふには最も意を得たり其説は次の如し。

坐禪工夫と云へば、禪坊主のやうに山の中へ立籠りて、本來の面目これ何ぞと工夫するもの、如くに早合點する人もあらんが予の坐禪工夫はさる専門的意義を含ま

せず、まづ勉強さかりの青年書生ならば、本郷の下宿屋の二階の一隅に在りてなりとも、室内を整へ一炷の香など焚き、坐禪儀の方法に由り半時間乃至壹時間位静坐して見よ、但し茫然として静坐するときには、妄想煩腦群がり起りて十分時も續かさるべければ、何か適當の公案やうのものなかるべからず、されど何人も、哲學者たる能はず、宗教家たる能はざれば、禪宗の公案の如き生鐵をかひ底のものを避けて、各自の好みに任せ、バイブル中の金訓なり、論語の嘉言なり、又は功利教の信條なり、ストア學派の所説なり、何なり自家の品性を造るに剋切なる題目を捕へ來り、満身の注意力を此に與へ、縦より横より上より下より、百方に工夫すべし、而かも之を工夫するに當りては、決して心を頭腦の上に注ぐべからず、是れ第一に緊要の件なり、近代心理學生理學の説などを生嚼りしたるもの總ての、心的作用は腦蓋骨裡に生ずる故、坐禪工夫の際、頭腦を勞するは自然なりなど云ひ張らんかなれど、誤謬是より大なるはなし、近來の學説は頭腦偏重説をとらず、即ち吾人は頭にて考ふると云はず、全身にて考ふると云ふ故に、吾人が坐禪工夫するときには、腦裡の灰白質細胞が化學的變化を生ずるのみならず、全身の筋肉機關など亦悉く多少の活力を消費すと

知るべし、學説は兎に、角注意を腦裡にのみ加ふるときは必ず、不治の腦病を生ず、猶ほ肺患なきものが、神經質の魔力に由りて自ら病を作るが如し、故に坐禪工夫のときは、全身の力を下腹に加へ、肺臟心臓をして充分の活動を得せしめんを要す、脊梁骨を天に聳ゆる鐵柱の如くに据え、下腹を泰山の動かざる如くに突き出し、總ての心的作用は此下腹の裡に在りて活動し、吾が意志の指揮を待ちつゝあるものと思ひ、做せ此の如くにして工夫を下すこと着實ならば、胸中自ら恢然として、芥蒂する所なく、臆病のものは大膽となり、齷齪するものは餘裕を得、性急にして堪忍に乏しきものは優游自適の趣味を得、目前の慾に克ち得ぬものは節制謹厚の徳を養ふなど、其效能の廣大深長なるは、各自に會得して始めて説くを得べし。

禪學は坐禪工夫をのみ本領とせざるが故に、其公案なるものはバイブルの金訓、科學の臆説などの如く、容易に連想を惹起し得る底の題目を擇ばず、隻手の音聲とか、本來の面目とか、殆んど謎に似たる如きものを提げ來りて、修行者の頭上に打ち下す。こは分別、記憶、連想など云ふ表面に浮び廻はれる心的作用を一踢に蹴蹴して自家の大本源に透徹せしめんためなり、されど普通青年が徳性を修養せんため、坐禪

工夫するに當りては、坐禪工夫そのものが直ちに其目的となるが故に禪學的公案は却て煩悶を増さんやも知れず、故に予は先きに如何なる題目なりとも自己の品性を鍊るに適せるものを取りて切實に此の境涯に到らんと工夫せば定りなんと云ひぬ、禪家の本分より言へば、區々たる道德分別の境に頭出頭没する如きは腹ふくれぬわざなり、直下に自家存生の真意義に向つて工夫一番手も足も着けられぬ處より蘇息し來りて始めて歸家穩座の消息を傳へ、此より坐禪工夫に新生命を生ずるを貴べども、此の如きは大乘上根の人即ち宗教的精神に富めるものゝみに到り得る處、何人にも望み得べからざるは、猶ほ誰もかも科學者となり實業家となる能はざるが如し、併し品性を陶冶して人たるの威重を維持するは何人にも望まじきこと故、予は禪家の坐禪工夫をのみ一般に勸めて徳性を養ふ實際の方法となさんと欲するなり」と。

此說中には曾て述べたる所と重複する點あり繁雜に失する嫌なきにあらざるも大に參考となるべき處多きを以て茲に之を紹介したる所以なり、而して寶峯居士は坐禪を行ふ方法を次の如く説けり參考となる點あるを以て又々重複を顧みず

左に抄録せん。

「まづ蒲團の上へ座つたら、兩足をズット出して右の手で右の足を取て、左の股の上へぢかにのせ、夫れから左の手で左の足を取て右の股の上へぢかにのせる、ソコデ兩脚がくめる、之を結跏（あしむすぶね）といふ、此時には足へぢかに手をかけてはいけぬ、着物の上から扱ふのじや、それはと云ふと足は下に在て泥の中も歩むもの、手は上に在て神佛をも拜むもの故、ぢかに手をかけぬやうにするのじや、夫から左右の手を仰に重ねて親指の腹と脊とを合せて、臍（へし）の下の邊りへ緊かりと押つける、是は右の手を下にして左りの手を上にする、すべて右を行にとり左りを智慧に取る事、左りを以て右を壓へるやうにするのじや、さうして眼を大きく開かぬ様、又閉ぬ様にして三尺よりさきを見ぬやうにするのじや、是は三尺さきを見ると云ふ意味では無い、單へに眼をキョロつかせぬやうにするので有て、又眼を開れば妄想がつよくなるゆゑ、眼はあいて居るがよろしいので、口は結びきりにして舌を上顎へあて、置て、無聲で公案を粘じてゆく（くっつき）のじや、夫から脊梁骨を直く立てると云ふて、脊骨のガクリと折れて、居らぬやうグット眞直に押立て、下腹を少しつき出すやうにして鼻と臍

と對し、耳と肩と對すというて、定木をあてれば眞直なるやうにするので、天窓のてつぺんから長さ大きな釘をさし通したやうにからだを眞直にかまへるのじや、息は鼻から細く出入させて、荒い息をせぬやうに、又息に意をかけぬやう公案の方へ十分心を入れて、息は自然公案と共に出入するやうにしてゆくのじや、息で煉る氣で居ると、公案と息と二つになる、少しも息に氣をかけず、たゞ公案に力を入れ、下腹へ煉込で此公案で尻の穴をふちぬき、床板をふちぬき、大地をふちぬいて地軸のどん底迄もふちぬく心持で、しつかりと煉込のじや、さうして息をむりに長くつめて、いきむのは甚だわるい、息は自分の精いつばいに適宜にさせるのがよい、息には力を入れぬ様に公案に確かりと力を入れて行く、是れ坐禪の仕方である。又數息觀といふて、公案なしで息を數へて居るやりかたも有るが、是は公案工夫せぬ方のやりかたで一則の公案を工夫するものは前のやりかたで、無ければいけぬのじや。

と解し易く寶岑居士は説明せり、又居士は坐禪中に妄想起りて精神を無想にするの困難なるを説きたる一節に曰く。

坐禪をして居る中に種々な境界が發つて本の志を屈撓されるのであるが、其中にも最も一心を擾亂するものは妄想じや此妄想の剛強な事は百萬の強敵にも勝る所のもので、夫故古人も或は醉象に譬へ四蛇に譬へ、虎狼に譬へ、馬猿などに喩へて有て、手におえぬ、代呂物であるのじや、是を退治するものは只勇猛心有るのみで、此勇猛心の強いことは八萬四千の煩惱、見惑、思惑の勢力よりも、又百千萬倍つよいので有る、是を以てする事は、大海の一泡を消し、二葉の小草を引ぬくよりも易いのだ、又此勇猛心が孱弱なれば、妄想に勝つ事は出来ぬ、妄想に勝つ事が出来なければ、いつ迄たつても悟る事は出来ぬ、是は只其學者が一心の強弱に之れ由るので有て、規律方法のよくする所のもので無いのである。

實に何人も困しむは此事なり、人の苦悶中必要なきことに心を苦しむる程いぢらしきはなし、畢竟人の幸福は胸中に苦悶なくして快樂を以て充すにあり、物質的には如何に富を重ぬるも精神的に貧にして不満なるは實に不幸の人なり、例ひさまで有形的の富なくも、心に満足を得快樂を得つゝある人こそ實に幸福の人と云ふべきなり、坐禪と云ひ自己催眠と云ひ此幸福を得んとするには唯一の良法なり、寶

岑居士又曰く、又之に次で睡いといふ境界が起る。是皆魔境といふもので、妄想も足の痛いも睡いのもみんな魔境じや、而も此睡魔がさして來ると修行心は恍惚として仕舞て、公案は有るか無しに成て居て夢と現と紛擾離亂して、五里霧中の境界に成て仕舞ふ、まだくずつと系らい強魔が有る倦むといふ業ものじや、倦むとは坐禪にあきが來るので、坐禪の數が重て來るといつか此倦魔がさして來る。此倦魔が襲つて來ると、智慧も慾も願心も何もかも挫けて、仕舞て、精神漸々に退治する勇猛心ぐるめに痿えて仕舞ふのである。こゝに於て精神を押立願心を振るひ起す事は中々容易な事でないのじやが、こゝで一心を撓まさず、あらゆる強魔を塵にする事も亦容易であるのじや、只一念の作用で有て、亦是一心の強弱にあるのである。此種の障礙に對して、醉菩提に斯る障礙の起らざるため其方式を述べたり曰く、立たず眠らず、腰を後に直く膝を前に屈し、兩邊に靠れず其眉を下げ其目を垂れ、其手を交へて其拳と接せば神清くして寂かなり、心靜かなれば情安し、口中の氣入て出でず鼻内の息断じて又連る、一塵も染まらず萬念悉く揖つ怠情を生ずる愆を招くを休むと此の如き方法を以てせば寶岑居士の云へるが如き缺點を救ふを得ん。

然し乍ら單に坐禪をして精神修養の目的にのみ行ふものならば坐禪をなし居る中に自然に何等の感覺なくなり自然に眠るゝは可なりと信ず、僧侶が坐禪により公案を解せんとするには、眠りて仕舞へば不可なるべけれども、單に坐禪を以て雜念を拂ひ健康を増す方便とせんには敢て然かく論ずるの要を認めず、而し吾人の云ふ自己催眠上より見るに、徒に身體を疲勞せしめよりて以て行はんか自然の睡眠に陥りて仕舞へば前後を知らぬ様確く眠るも、催眠術上本來の効力は殆んど皆無に期す、よりて假令催眠中によく周圍の物音一々耳に入るも、治療矯癖の効力は前者より遙かに大なるを常とす、此意味よりして坐禪中に自然の睡眠を避けんとすの意ならば、余の大に敬服する處なり。

而して坐禪中に幻覺錯覺を起すこと稀にあると見へたり、寶岑居士曰く、

「扱又こゝに一種特別の境界が有る、修業者の一心堅固にして公案三昧に入りて、更に餘念の動かざるが如き時に在て、忽然と場中震動して大地震の搖るが如くに見えるやうな事が有る、或は目前に二間四方の穴が有るが如くに見えたり、或は知らぬ老人が目前に坐するが如く見えたり、或は金箔の佛が見えたり、光明がかいやく

坐 禪 獨 修 法

と見へたりするよふな、稀有な境界の現ずる事がマアめつたには無いが、まれには無いともいへぬのじや、萬一こんな境界が現じたからと言って、決して驚く事は無いので、是又魔境といふのである、畢竟一心の作用で有て、不思議な事でもなんでも無いのじや、夫故如何なる境界が現じやうとも其現境に取合はず一心の勇氣を以て工夫精進するときは、忽ち魔境は消散して仕舞ふので有る、もとより虚妄なものと承知して取合はぬのが肝要で有るのじや」と。

催眠者に向つて術者が汝の目前に不動明王が火焰を負ひ劍を握りて立てりと云へば、其實何物もなきに催眠者には其通りに見ゆるものなり、或は大地震起つて家屋震動せりと云へば、實際は何等の異常なきに其通りに見ゆるものなり、此事はよく世人の知る處なり、之れは術者が被術者を催眠せしめ術者の暗示を感應せしめし場合なるも、自己を催眠せしめ、自己暗示によつて此現象を起すことを得、或は自己催眠中偶然に其現象起ることあり、之れは前記の坐禪中に起れる幻覺即ち實際なきことが有る如く見ゆると其道理は同じ、又坐禪中に感覺の鋭敏と云ふ現象を起すことあるを寶岑居士は云へり、即ち左の如し。

坐 禪 行 方 法

「又定力が積んで來ると、身の中で脈を打つ音が聞えて來る、頭腦の脈から胸部の脈も聞えて來る、兩肩で血の往來する音などもわかる、また下腹の脈などは波の打やうにドーン〜と聞えるやうになる、又目の前の線香の灰の音が聞える、線香のたの音などはザリ〜と聞え、その灰の落る音に就ては、金の上へ落た時にチャリと聞え木の上へ落る時はバタリと音がする、灰の上へ落た灰はバサリといふ夫々かはつて判然聞える、是皆定力の功驗といふので、かやうな境界はさまざま有ることじやが、かういふ境界を覺える時は心のうちで嬉しいといふ情が起る、此嬉しいのが即ち魔境といふもので、畢竟みな妄想じや、縦ひ何ほど殊勝な境界が現じやうとも皆定力の功蹟で有て、それが悟りといふものでは無いのであるから、いかなる妙境が顯はれても少しもそれに取合はず、坐禪三昧に入て一向一心に進み込で退かぬのが、即ち修行の眼目で有る」と。

催眠術のことを知らざる者が此記事を見ると大に不思議に思ふならんも、催眠術によればまだ〜奇妙な現象を現はすものなり、之れは單に聽覺が鋭敏になりし例に過ぎざるも、催眠術にては五官の感覺を悉く鋭鈍自在にすることを得、彼の雜

誌を距て、物を明瞭に見る如き、數哩遠方のことを一室に居り乍ら實地其場に行きたる如く見たると云ふ類の實驗は催眠術を研究せし人々のよく知る所にあらずや、以て前顯の現象は左まで奇なるものにあらざることを知るべし、海軍將校某氏の實驗談によれば軍艦内にて自己催眠をなし居り極點に達したるとき大砲を發射したるに其音を知らざりし云ふ、之れは前陳の例に反對したる無感覺となりし極端の實例なり。

之を要するに坐禪の原理と現象は、悉く催眠術の原理と現象とを以て解決し得ることを確信するものなり、詳細は拙著「自己催眠」を参照せられたし。

催眠心理の論文を提出して文學博士の學位を授けられし福來友吉氏が「禪學評論」中に「定に關する心理的所感」と題して論じたる中に、定の精神状態と催眠状態とは同一と思はるゝと論ぜられたり、其要旨は左の如し。

「私が茲に持ち出して定と比較して見やうと思ふものは催眠と稱する精神状態でありませぬ、なぜ私は催眠と云ふ状態と定と云ふ状態と比較して見る氣になつたかと云へば、それは此催眠の状態なるものが定と云ふものに付て、諸書に記載してあ

坐 禪 を 行 ふ 方 法

る種々の事柄と大に似て居る點があるからでございませぬ、そんならば催眠の状態はどんなものかと云ふに、之れもいろ／＼状態がありませぬが、一々之を申すことは出来ませぬで、今は唯定に關係のあるものであると云ふ方面の事丈を申すのでありませぬ、催眠の状態に這入つた人の經驗を聞きませぬと、其のときの精神状態は混沌無差別の状態になつて一向彼是の認別を生ぜぬ状態がございませぬ、さうかと思ふと又或る人は八面玲瓏と云ひませうか、總てのものが能く耳に聞へ目にいろ／＼のものがしつかり見へる、醒覺の時は總てさう云ふことが一度に見へぬ、然るに催眠の状態中にありては、總てのものが一度に聞へたり一度に見へたりすると云ふ、即ち八面玲瓏と云ふ様な状態があるのでありませぬ。

此混沌無差別なる精神状態と云ふものは、随分妙な状態でございませぬが、どう云ふ譯で混沌無差別の状態になるかと云へば、之れには説明が要りませぬ、併し之は餘り専門的の説明の問題になりませぬから詳しい事は略しまして、唯其一般を簡單に申しますれば、凡て吾人が眼に森羅萬象を見て彼れは彼、是れは是と種々のものを辨別するのには、吾人の精神中にそれを受取る觀念の系統があつて動くからである

いろ／＼の物體が外界にあつてもこちらの觀念系統が精神中にありませぬならば混沌朦朧として何が何だか分りませぬ、コレは心理學上の結論でございませぬが其詳しいことは申しませぬ、兎角吾人の精神中に一定の觀念が出来ますれば、其觀念に接して外界の事物に彼是の辨別的認識が出来て来るのである、所が催眠状態は一種の無念無想と云ふ状態であつて、自分では斯う云ふ觀念を懐いて外界を見やう斯う云ふ觀念を以て外界を聞かうと云ふ何等の觀念なく一時觀念の活動は全く停止して居るのである、それでありますから外界からいろ／＼の刺戟が来ても之を辨別する觀念が一時停止するから、彼是の差別なく混沌無差別になつて来ることがあるのでございませぬ、唯觀念の働かなくなるのみならず、五官の働きも停止されて仕舞ひます、五官の働きも停止されて仕舞ひますからピストルを耳の傍で打たれても、其音もしない鳥が面白く囁づて居るけれども其聲も聞へない此くの如く觀念の働きも五官の働きもなくなつても、意識其物は存して居る、此時は混沌として無分別的一如的のものであります……と。

此福來博士の説は予が曾て座禪状態の精神と催眠状態の精神と比較し論じたる

ことある所説を確めて尙餘りあり、或書に曰く、催眠の状態はその程度が深くなればなるほど眠りの度合が深くなつて来る、禪定の状態は其程度が深くなればなる程、醒の度合が明になつて来る、故に催眠術には解眠法があるけれども、禪定には入定する爲に除眠法を講ずる外一も除眠解眠等の方法はない、何となれば一は眠つて居るが一は覺めぬいて居るからである、一は眠つて休息した心の状態であるが一は覺めぬいて安心した心の状態である、と此説は催眠状態中に於て眼を開いて物を見、よく動作し言語を發する等は如何の心的状態にありて然るかを考察せざるよりの謬論なり、即ち禪定の状態に於て公案をよく解する状態あると心理的の基礎は異なるものにあらざらぬと思ふ。

坐禪を長く続けると足の血の循環が悪くなつて来て、遂には足が麻痺し衛生上に害あるを以て暫時運動をしながら精神を静める工夫をする規則となつて居るもの、如し其運動を經行(きんぎん)と云ふ、之れにつき寶峯居士は曰く、

「又經行(きんぎん)と云ふ事をするので、是は例へば一炷の線香を一坐とすれば、其内を一寸のこして此一寸を經行するのじや、經行とは立て場内をクルクル歩行するのである

此時はすべて公案と共に立ち居をするやうにして、又手當胸しやうたうきょうといふて兩手を重ねて胸へあて歩むので、是も亦た右の手を下にして、左りにて右を押へるやうにするので有る、さうして立つ時も座る時もすべて公案のぬけぬやうにす、公案を粘じながら立居するので、又立時も座る時も廻まわつつかぬやうにスット立てスツキリくとやらねばいけぬ、さうしてズット立たなれば、すぐに左りの方へむいてあるき出して、端から端をめぐるとのじや、此あるき方は耳へ風の當るくらゐ、早足がよい又一方には一息半歩といふて、極々静かに歩行する方法もあるが、是は早く歩く方がよいのじや、線香一寸立きつたらまたもとの通り座つて是で幾炷でも適宜につけ、るのじや、是を禪堂で勤る時は直日といふ役の坊様が有て、鐘をならして先導して呉るから、萬事それに従てゆけばよいので有て、又獨りでやる時は前にいふた通りに心得て此順序でやるのである」と。

此經行のときに小用に行くので坐禪中に立つ如き失禮なきやうに注意せざるべからず、而して中には此經行の時を缺たずして、既に足が痛んで坐に堪へ難き者あり、其場合には片足下ろして股の下へ入れて、半跏にするなり、跏も左足を上げて置

くのが法なるも、痛みのため暫時組みかへる時は何れを上にするも可なり、痛み止まば元の通りにくめばよしと一般に云ふ、之を以て見るも、其方法は如何にするも目的を達するに都合よき手段なれば、何にても可なることを暗に示したるものにあらずや、よりにて坐禪の形式を嚴重に云々するは枝葉の論なるを知るべきなり。坐禪は六ヶ敷形式に従ひ坐し居る時のみに限り、若し精神静まり居るに過ぎざれば、坐禪の効果は甚だ渺なし、よりにて坐禪中のみならず坐禪を止めて働き居るときと雖も、精神を冷靜に保ち得る様修養し、日常の業務の上に應用するなり、即ち肉體は動かして止まざるに精神は冷靜に保ちて毫も動かさざるなり、業務の爲め身體を働かし乍ら、精神を冷靜に保つ様工風修行するなり、之を動中の禪と云ふ、坐して精神を静むるを坐禪と云ふ語に習ひ、働しながら精神を静むる方法を働禪と余は命ぜんとす、勿論古來禪宗の一法として立禪なるものあり、これ立ながら行ふものにして所謂働禪といふも可なるものなり、こは一機集に記せる所なり。

某禪師曰く動中の禪とは働き乍も心を静める工風をしつゝある意なり、佛家の口語に「行亦禪坐亦禪」と云ふ之れなり、中根東里曰く、老拙近來靜坐を勤め候につき靜

立をも致し候……静坐は時と處を選ぶ事も有之候へ共、静立には其差別なく内にありても外にありても道路を往來するにも心まかせなるべしといへるは動中の禪意を述べたるものといふべく、彼の愚仲和尚が唱へたる臥禪立禪の説と同一轍と見て可ならん。

催眠術に殘續暗示と云ふとあり、催眠者に暗示して曰く、催眠を醒して、數月を経るも此通り精神冷靜となり居ると云へば、催眠者覺醒後數月を経るも其云はれし通りとなり居る者なり、其れと同一原理に基きて坐禪中の修養によりて坐禪を止め、て後働き居るときも、本式に坐禪せるときと同様に精神を冷靜に保ち居るなり、又或禪師曰く、坐禪に動靜の二境がある、蒲團の上の坐禪は世務を離れて一室に籠る事故、是を靜中の修行といふ、又今朝から晩まで日用の上を動中の修行といふ、是は日用の境界の中で公案を粘提するのであつて、先づ用事にかゝつた時は其用になり切つて勤め、チヨイト用向きの合間といふもの、さういふ時には妄想を繰出さず、一向に公案を粘提して居るのじや、是を動中の工夫といふ、此動中で公案相續した力を靜中へ寫し、互に錯綜して進修する是を動靜の二境といふのじや、されど

坐 禪 を 行 ふ 方 法

も動中には年來妄想の癖が附て居るから、容易に公案一方になれないもの、ソコデ靜中に於て經行といふ事をするので、其經行中の公案が即ち動中の工夫といふもので言はゞ靜中に在て動中の下ならしをするのである、故に此の經行は動靜二境の中に立て、雙方を助ける媒になるものである、中には經行は氣血の運動をつける爲じやと思つて居る人もあるが、運動の理は自然屬しては居るけれども、運動が經行の本主意では無いのである、と。

初めは坐して精神を靜め、次には歩み乍ら精神を靜むる工風をなし、遂には働き乍らも精神を靜むるやう工風し實踐すると云ふに至つては、其注意至れりと言ふべし、吾人も又休息時間或は船車に乗つて閑暇な折、或は理髮店又は停車場等にて待合はす時間の間に之を練習し、益々向上の域に進まば其目的を達する蓋し難からざるべし。

一日某柔道家來りし折、偶々坐禪の談話出で、柔道家坐禪の方式を聞いて笑ふて曰く、坐禪をなし居る際後より敵來りて坐禪中の人を突かば、坐禪者は忽然到れて仕舞ふ、よりて柔道に行ふ所の兩足の母指を立て、働かすれば、敵は前後左右より來

るも一々其れに對して戦ひ、決して倒るゝ等の失體なしとして大に誇れり、よりて余も又其の如く試みるに成る程身體は容易に倒るゝとなし、然れども柔道に於ける目的と坐禪に於ける目的とは大に異なる、之れは坐禪の目的を忘れて柔道の目的と同一視したるより生じたる誤見なり、柔道に於ては心と氣とを分けて、心は丹田に修めて平靜を圖るも、氣は全身に配りて少しも油斷せざるを本則とす、然るに坐禪に於ては心も氣も共に平靜を圖るなり、斯の如く精神状態に於ても大差あり敢て混同すべからざるなり。

又或日一淑女來りて曰く坐禪は元來女の行ふべきものにあらざるべきやを知らざるも、妾は之を實驗したく思ふも、坐禪の坐法が如何にも女としては謹慎を缺くの趣きありて行ひにくし、良法はなきやと余之に答へて曰く坐法は一の形式に過ぎざるを以て、原理に叶ひさいせば何れの方法によるも目的を達することを得べし、殊に近來我國に於ても日常椅子を用ひ、坐することを多くせず、よりて坐すると下肢の麻痺を惹起す、斯る習慣の人には坐するより安樂椅子に凭り掛りてなすも可なり、坐し慣れたる婦人方は四角に坐してなすも可、又は夜具の如き者に凭り掛

りてなすも可なり、之れ從來の坐禪の式を破り嚴正の意に於ける坐禪としては如何かは知らざるも、精神修養として行ふには敢て差支なきのみならず、却て堂に達する捷徑なりと信じ余は之を婦女坐禪法と云はんとす。

本章は殊に諸説を雜然羅列したるを以て錯雜して讀みにくく、解しにくき所多きを讀者に對して謝するものなり、余又之を分類し節を設け項を分ち、秩序整然たらしむること能はざるにあらざるも、今や庶務多忙にして遺憾ながら此儘上梓すること、せり、よりて次章以下にも此感を免れず讀者之を諒せよ。

第五章 坐禪を解く法

一定時間坐禪を行はば、一旦休息し又初むるを法とす、此坐禪を止むる法を起坐法或は出定法と云ふ、其法は催眠術による眠を醒す法と異らず、禪の佳境に入りたる者の體内の血液の運行、諸機能の働き及び其精神状態は正規の状態にある者とは大差あること催眠者と覺醒者とに異らざるを以て、坐禪中の人を忽然起たしめんか生理上及び心理上に害あり故に催眠術の覺醒法と殆んど同一の法を執るなり。

端坐すること普通一時間を度とし、一旦休み又之を行ふを法とす、而し初心の者端坐すること久しければ足は麻痺し身體大に疲勞を感じる者なり、故に必ずしも時間を墨守するに及ばず、凡そ三十分時以上試み疲勞を感じるときは、先づ起坐するをよしとす、起坐とは坐を起つの意なり、其法は先づ兩手を兩膝の上に安じ、徐々と身を揺かすこと七八度なし、次に口を開き氣息を吐き、兩手を伸べて疊を押へ靜かに安らかに立つべし、其れは極めて靜々とするをよしとす、既に立ち終らば室内を靜かに歩むで三週すべし、其廻るには右へ右へと順に歩み、其歩み方は前歩と後歩と相接する位にし、廣く跨がざるを法とす、此時も又精神を脚頭に充たし、元氣を氣海丹田に收め、苟くも雜念の爲めに胸中を充たしてはならず、再び禪を行はんと欲せば又會て述べたる如く式に依り法に隨てなすべし、禪は何時何處に於て餘暇に一寸之を行ふも必ず効あるものなり、よく此法に達すれば道を歩み乍らも、臥床の中に入りたる時もよく調心の法を行ひ禪の妙處に達するを得、或人の云ふ行も亦禪坐も亦禪語、默、動、靜、體、安、然なりとは即ち此謂なり、吾人の云ふ自己催眠も又實に然るなり、練習積まば何時にても一寸の餘暇に之を行ふこと自在なり、例へば馬車

或は電車に乗りたるるとき、閉を見ては調心法を行は、精神靜まり身體の疲勞を回復す、疲勞なきものは健康を増進す、此例によりて理髮店に至り己の番になる迄待合せの時間、涼車の發車を待合はせる時間等、一寸の間にも之を行ふて無駄に費すべき時間を有益に利用することを得、普通道を歩み乍らも、調心法を應用して精神を脚頭に集注せんか、健康増進精神安靜を得て大に佳ならん、之を要するに精神を不必要の事に使はずして、暇あれば精神を休息せしめ、精力を充實せしめ置き一朝有益の事に向て精神を使はんとするときは、其事にのみ心力を集注するなり、然らば實に精神力によりて絶大のことをなし得るなり、換言すれば精神修養として坐禪或は自己催眠を行ふは、精神力を勤儉し貯蓄する意を主として、含めり、尙次に高島平三郎氏の説を掲げて余の説を確めむ。

坐禪儀には出定法といふことが説いてあります、即ち一旦定に這入つた者は、又その定から出て來なければならぬ、其定を出るのに突然前の體に返ると、身心共に急激の打撃を受けて、害を被ることがある、今日の進歩した體操では、最初運動を始める時から段々進んで激烈な運動をやるに至る迄、次第に順序を逐うて、前の運動

は次の準備となり、激烈な運動をやつてさうしてそれを急激に止めない之を止める時には必ず脚部の運動を行ひ呼吸運動を行つて、ちやんと身體も精神も總ての事を次第々に落ち附けて、最後に休息するといふ方法を取つて居りますが、佛教の坐禪も丁度それと同じ様に定を出るのに突然と出ないやうに注意がある。

第一に定を出やうと思へば今まで考へて居た者を抛擲し心を放つて他の事を考へるのである、もう是から自分がする事動く事、何でも今問題になつて居つた以外の事を考へる、それから今まで口を閉じて鼻から息をして居つたのを口を開いて氣を放ち出すそれから又次第に少しづつ、身體を動かして肩とか頭とか手ととか云ふやうな所をよく摩擦し、段々と運動に導いて最後に通常の身體の状態に返すといふとになつて居ります、是等は又非常に大事なことでどう云ふ同章した場合にでも矢張り此準備をしてから態度を變へないといけな、禮儀の上から言つても心身修養の上から言つても、突然之を變へることはよくない、即ち禮に於ても坐る時は穩かに一の足から坐つて、又一方の足を靜に之を揃へて成る丈け音のしないやう急激にしない様にする、又立つ時も一方の足から徐々に立ち始めて

坐 禪 獨 修 法

又一方の足をそれと揃へて徐ろに立つといふ様な風にちやんと極がある、心の態度も其通りで移變る度に急激な變化をしなければならぬ、一體今日の學問では、自然は總て連続である、隨て自然には決して急激な變化はない、人が見て急激のやうに思ふのは實はそれになるまでの間連續した筋道が有るのであるが、人に分らぬまでいある、自然に於ては決して偶然とかいふことは無いといふのであります、此坐禪法は一般によく之に適つて居る、それゆへ上述の諸法も矢張り坐禪のみならず、一般の修養に用ゐて切なるものと考へます、と大に味ふべき金言と云ふべし。

第六章 坐禪の效果

自○隱○禪○師○は○一○夜○坐○禪○を○な○し○て○後○忽○然○心○騰○鐵○石○の○境○に○達○し○如○何○な○る○人○の○前○に○出○づ○る○も○毫○も○恥○し○と○か○思○ふ○様○な○る○精○神○な○く○な○れ○り○と○昔○禪○宗○の○僧○侶○は○悟○を○得○る○手○段○と○して○一○般○に○坐○禪○を○修○養○し○た○る○もの、如し、而し余が爰に禪宗の僧侶以外の素人に、坐禪を勧むる要旨は悟を開く手段としてのみにあらず左の如き實用的効果あるを確信せるが故なり。

坐 禪 の 効 果

坐 禪 獨 修 法

徳性の涵養、膽力の養成、忍耐の増進、大悟の徹底、苦悶の消失、健全の増進、處世の秘訣、成功の手段、安心の立命等精神修養の方法として、最も簡易にして効果著しきことを余は積年之を實踐し自ら味ふたる處なり、坐禪は畢竟精神を沈むる方法なり、果して然らば心理學上より見て如何なる効果あるかを述べん。

精神を冷靜ならしむ、即ち虚心平氣無念無想ならしむれば、現在の精神に空虚を生じ、潜在的の精神浮み出づ、例へば或事を爲さんとするに當り、從來の經驗に鑑みて而して善惡正邪を判別して決行する故誤らざるなり、試に見よ人と口論をなす場合に大に癡に障りしことあり、むつとして大に罵倒し後心穩かとなりしとき、熟考して大に後悔し、嗚呼あるとき斯る暴言を吐かざればよかりしに、之が爲に彼の感情を害し、己れの出世の妨げとなる一大事にてありしと悔ゆること往々あり、之れは精神を冷靜に持ちて日常人より聞き、或は書を讀みて覺へ置きたる知識と多年敢行せざりし故なり、學生が試験場に於て平常よく知れる試験問題につき、其場に臨んで如何に考ふるも答案浮み出でず、止むなく試験場を出づると共に俄然胸に

坐 禪 の 効 果

明案浮び出づ、嗚呼残念なことをしてけりと思ふことあり、之れは試験を受けそくなつては大變なりとの觀念の爲め、即ち顯在的精神が張り詰めて潜在的の精神が浮み出づる閑隙なかりしに、試験場を出づると共に虚心平氣となり、張り詰めし顯在的精神に空虚を生じ、潜在的の精神が浮み出でしなり。

無念無想の境を或宗にては身心脱落或は打上一片の地と云ふて頗る稱揚し居れり、而し顯在潜在の兩精神をして悉く活動を止めて、宛然石像の如くなれと云ふに、あらず、活動に中正を失はぬ様にするなり、法然上人の歌に、

妄念の起らばおこれと振りすて、

念佛申すが手にて候

と之れ又精神を冷靜にする良手段なり、念佛申せば佛の靈顯にて幸福を得べしと豫期して念佛のみに熱心し他の事に少しも注意を向けずして居れば精神は無想となり豫期したる通りの結果を得るなり、之より坐禪の効果に就て諸大家は如何に説を立て居るかを紹介し坐禪の効果の大なるを示さむ。

禪學者山田孝道氏身心脱落を説明して曰く、

承陽大師は「認得眼橫鼻直不被人瞞」と云はれたじや、脱落とはモユケルといふ意であるが、身も心も共に此儘でありながら、此身此心は吾が物じやないといふ執着我慢我見がスツカリ無くなつて、恰も桶の底がグララリと抜けて水も溜らず、月も宿らずと云ふ境界になつたのを心身脱落と云ふじやサ、この時には佛とも法とも迷とも悟ともつかぬ、イヤそんな塵垢は一點も受けない、眞に洒々落々じや、此の境界に至るのが坐禪の所詮であらうぞ、遠離もスツカリ、ハナレルといふほどの意じや、坐禪といふたからとて、只手をつくね足をまげて坐て居ることばかりを云ふではない、身心脱落する上からは坐するも臥するもその姿形にかゝはらない、南嶽は「禪非坐臥」と云ひ、永嘉は「行亦禪坐亦禪、語默動靜體安然」と云はれた、朝より暮に至るまで、喫茶喫飯運轉動の上がとりも直さず兀然不動の坐禪である之を坐臥同遠離と云ふ、即ち佛祖傳の坐禪特處じや、坐禪用心記普勸坐禪儀講義。

此説は余の最も賛する所なり、坐禪と云ふ故正則に坐せざれば睡氣を催ふして不可なりと云ふ説を主張する者あるも余は採らざるものなり、何者平臥或は安樂椅子に凭りたる姿勢は坐禪の目的たる精神を沈靜せしむるに簡易にして効を修め

安ければなり、既に坐禪にして平臥の位置を探るも可とせば、自己催眠と實に全く同一にして、異名同體なりと云ふも穿ち誣言にあらざるべし、座禪は舊式の者にして今日の時勢には合はざる所あるも自己催眠は新式にして今日の時勢によく適せり之によりて余が廣く自己催眠を勧むる所以なり。

高島平三郎氏坐禪により得たる悟道の境涯を説明して曰く、
 「尤も禪の悟道した境涯といふものは矢張り自分がその境に臨んで見なければ、到底分らないものでその境に臨んだところが、到底口舌を以て之を言ひ顯はすことは充分に出来るものでは無い、若し之が出来て人に傳へることが出来るならば、禪は必ずしも不立文字とか教外別傳とかいふことを言ふ必要は無いのである、此事を言ふのは、必ずしも禪が事を神祕にするといふ意味では無く、却つて人を惑はす虞があるから、文字にも書かず又口で教へもせず、唯自分の實踐上から體得せよといふことを云つて居るのでありませう、夫故に私の如き未だ悟道もしない、所謂門外の者が悟つた境涯などを充分に説明することが出来ないのは勿論の事でありませう、併し乍ら之を今日の學問上殊に心理學の上から推度して見れば、凡斯う云

ふ状態になるであらうといふことは考へることが出来るのでありまふ故に私
 は一家の見を以て禪の最初の悟道の境遇といふものは斯ういふものであらうそ
 れからして段々進んで行くものであらうといふ事丈け話して見やうと思ふので
 あります。

坐 禪 獨 修 法

禪宗は佛心宗といふ位でありまして、總て唯心論である、佛教中でも殊に禪は心を
 主として、色々歴史的に發展して來た經文の説明とか其經文の系統的分類とかい
 ふやうな研究には重きを置かない、さう云ふものは殆どどうでもよい、所謂直指人
 心で直に自分等の心に入つて悟つて行かうといふことを努めるのであります、即
 ち其心を如實に悟つて行かうといふのであります、その心を有の儘に悟ることが
 出來たならば所謂萬法唯心であるから一切の宇宙萬有がよく分るのである、それ
 ゆえ心の本性を見れば佛になる、心の本性を見れば大覺者になることが出来る
 といふ教でありますから、その心の見方といふ事が大事である、禪では色々な公案を
 提出してちよつと考へると謎のやうなことを問ひ掛けるから、之を外面から考へ
 ると詰らないことで殆ど謎を解いてそれで悟つたというて喜んで居る様に思は

坐 禪 の 効 果

れますけれどもそれを解くといふ事が直打あるのでは無くて、寧ろそれに依つて
 自分の心の如實的の有様を知る手段にするのに過ぎないのであると思ひます、私
 の考へるのは禪で最初に努めるところは何かといふに、先づ我々の偏性を打破し
 て仕舞こふとが一番大事である、我々はもう生れた時から、否生れない先きから或
 る傾向を有つて居る、さうして其傾向に従つて段々と發達して來るものであるか
 ら、銘々が此世の中を見、事を處し或は事に感ずるに就いて系統が皆別々に出來て
 居る、無論人は人として皆一つであるから、其系統が皆別であると共に、又皆一致し
 た點もありませんが細かにいへば皆異つて居る、然らば其系統は何であるかといふ
 に、今の心が二と二で四になるといふ風に知的に依つて説明が出来るやうに考へ
 て居ることが多い、これが一の系統であります、是れは社會のことが多くは知的の
 判断分別に依つて行はれてゆきますから、總ての事が矢張それで行く様に考へて
 居るのである、又さうで無いものは情の系統に依つて何でも事に執着し物に愛着
 して、片寄つて仕舞ふのであります、惜いとか可愛いとか嬉しいとか楽しいとかい
 ふやうに一の情に驅られて仕舞ふのです、乃ちそれに伴うて慾が色々な起つて來

坐 禪 獨 修 法

て公平な判断所謂如實的に物を見るといふことが出来ない様になつて仕舞ひます、我々は今日自分の見たり聞いたり判断したることを以て是が正しいことである、當然の事であると思つて居る、併ながら翻つてよく考へて見れば、さう云ふ片寄つた而も部分的の小さな系統の中に這入つて其眼を以て總てを見るのである、所謂色眼鏡を掛けて見て居るのであります、その色眼鏡といふのは何であるか、即ち是等の系統であります、其系統を脱却することが出来なければ眞の事が分らぬから之を打破することが必要なのであります、元來心の外に何等のことも無いのでありますから總てのものが心の儘に現はれ、心の儘に働きをして居る譯でありませんが、それを悟らずして、一つの系統を以て總てを判断して行かうとし、心の働きの中にあらゆる系統が網羅されてあるけれどもそれを悟らずに居るといふことが感であります、それで禪に於て無字を讀むとか、雙手の聲を聞くとか、いふ様な公案を興へるのは、今までの片寄つて居り局して居る系統を打破する第一着であり、其系統を打破して仕舞へば實に最廣く又最平等な最抱括的なものとなるのであります、併ながらそれは別に新しいものが出来るので無くて我々の心の實體

坐 禪 の 効 果

は元來さう云ふ平等な抱括的な廣いものであります、それが色々な習慣や偏性に依つて蔽はれて局部的に片寄つたものになつて行くのである、それを打破して仕舞ふのが禪の第一歩で所謂大死一番するのです、さうして今までの生活を打破して死んでしまふと共に更に自分の新しい生涯を打ち建つて來ますと、天地山川見る物聞く物總ての物が何も舊と變つたことは無い、悟つた後も悟らない前も變つたことは無いのであるけれども、新しい系統に依つて之を見聞するのであるから總てが新しくよく調和して來る、前には憎いと思ひ前には詰らないと思ひ前には自分の思想の外にある様に考へたものでも、皆大系統の中に這入つて來るから、憎いは憎いとし嬉しいは嬉しいとし小さい物は小さい物大きい物は大きい物で皆之を網羅して、それ〴〵に所を得せしめて行くことが出来るので有ます、すべて心の大系統の中に物を當篋めて行けば何物でも除外なくちやんと其處を得て行くことが出来る、併し若し之れを悪く悟つて間違つて來ると總ての物が無差別平等であると考へて善も悪も無いものであると云やうになつて仕舞ひます、今日多數の所謂野狐禪者流の禪學をやるのは何の爲かといふに、自分の惡をなす一つ

の口實として善も悪も有つたものでは無い、世の中は無差別平等である、宇宙は無であるといふやうなことを言つて俗人を驚かすの類に過ぎないのであります、是は最間違つたことであるのみならず、憂うべきことであります、それは國家の風教がら言つても大に警めねばなりません、前に言つた様に悟つた後と雖も、矢張り差別は差別であり、平等中にも差別があり、平等中に差別があるといふことは前に言つた大きな系統の中に「入れて来るから、自分の一心といふ」上から言つたならば、——即ち其概念に就いて言つたならば、何等の區も無い、併ながら其中の一々の内容に就いて言つたならば、それ／＼差別がある、それゆゑ差別なしに平等といふものは無く、平等なしに差別といふものは認められない、それを唯に理窟的で無しに眞に體得して世に處して行くといふ様になるのが禪の悟道の境涯であらうと思ひます、尤も禪の修養には大悟小悟幾萬といふやうに非常な階段が有るのであるから、到底門外者がそれらの境遇を一々詳細に涉つて説明することは出来ないのであります、又専門の修養をした人でも到底それを現はすことは出来ないのであります、それゆゑ私の話すことは實際悟道した人から見たらば或は間

違つたことであるかも知れませぬが、少くとも私が禪の修養をした人に就いて見、又自分みづから修養の過程を取つた状態から考へて見ると、大體此の如き状態になつて来るのであらうと思ひます、一番大切な處は、詰り自分が總ての習慣や總ての偏性や總ての小さな系統の爲に束縛されないで、これらを總て打破して仕舞つて眞の我眞の我の性を見出して来ることである、と考へます、それから進んで禪が宗教として成立つたに就いては、理想に佛陀といふ人格的實在を認めて、それに憧がれ、それに接近して行く、所の信念が必要であるのでありませうが、私の今考へたところは、單に學問上殊に心理學上からそれを智的に分解したのに過ぎないのでありますから、宗教として見る時には尙之に加へて説かねばならない事が有るのは勿論の事でありませぬ……」

以上は高島氏の高説にして、余の云はんとせる處を盡く云ひ盡せるのみならず、余の未だ考へ及ばざる所の珍説あり、敬服に堪へず、然して「靜坐のすゝめ」と題する書に坐禪の効果を次の如く面白く説明して坐禪を勧めり。

「基督教には默禱と云ふことあり、宋儒には靜坐と云ふことあり、其外印度の瑜珈師の

坐 禪 獨 修 法

修業斷食齋戒など各宗教には大抵それ〴〵の養神法ありて其信徒を鍛錬す、されど是等の鍛錬法は其宗教の信者にとりてこそ特別の意義あり相應の功力あれ、門外一般のもの、徳性を養ふ實際の方法とはならず、しかるに禪家の結跏趺座して下腹に力を入れ注意を一處に制する工夫は、宗教の意義を離れて心理上生理上一般の人を益する顯著なる効力あり、或は言はん呼吸を制し、下腹に力を入れ脊椎を突き立つるなど、かゝる兒戯に似たる工夫に由りて、人の品性が養はると云ふは奇怪なりと、乞ふ次に大にその然らざる所以を述べん。

下腹に力を入れて、全身の注意力を此に集むるときは、大に有意の注意を増進す、總ての心的作用は頭にて起るとて、額上に手を加へたり、頭を傾けて考へたりなどすれば、全身の血液上部にのみ集りて遂に頭痛を生ぜずば止まじ、故に頭を明快にして一定の考を永く考へつゝくるが如きは、此の如き神經家の決して能くせざる所なり、之に反して結跏趺坐し脊梁骨を突き立て腹に力を入るゝやうにして、肺及び心の活動に充分の餘地を與へ、靜かに規律ある呼吸をなすときは、全身の血液充分の酸素を得て頭より脚に至るまで循環して沈滯することなきのみ

坐 禪 の 効 果

ならず、筋肉全體も亦適宜の興奮力を得、注意力の活動は其最強度に達すべし、此くして一回又一回、充分に精神を抖擻するときは、漸次に吾心力の増進し來るを明かに意識すること、古來坐禪家の皆保證する所たり、蓋し吾人の注意力に無意と有意との二種あり、無意の注意は個人の教育上重きをなさず、小學より大學に至るまで教師が全力を盡くして生徒を育成するは實に有意の注意を充進せんとするにあり、大科學者、大發明家、大事業家などが成功の秘訣は、殆んど全く有意の注意力の強大なりしに由ると言ふも誣言ならず、外來紛雜の刺撃感覺を悉く斥けて心を一處に制し得ば、天下の事何ものか辨ぜざらんと、古人の言許多の經驗を含むことを知るべし、今更くど〴〵しき實例をひかずとも、此の理は極めて明白なりと予は信ず。

此の如くにして有意の注意力次第に充進せば、頭腦常に明截なるを得て、眼前の利害得失自然に其魔力を失ふべし、知識界における得力は言ふも更なり、其道徳品性の修養に及ぼす効果亦頗る大なるべきは容易に了らせらるべし、何となれば有意の注意力の充進は即ち意力全體の充進を意味し、意力全體の充進は直に吾人品性

座 禪 獨 修 法

の基礎をなせばなり。
 坐禪工夫の法によりて下腹に力を入れ、肺臓及び心臓の活動を充分ならしむるときは臆病のものは大膽となり、性急なるものは寛大となり、一時の慾に驅られて前後を知らぬものはよく冷然として群慾を退くるを得、つまらぬ事を氣にかけ常に鬱々として樂まざる厭世家はよく膽を放ちて快濶の人となるを得べし、こは古より坐禪に身を委ねたる人の親しく保證する所にして毫厘の疑を容るゝ餘地なし坐禪工夫にて充分に心身を鍛ひ上げれば事に臨みて餘裕あり富貴榮華は浮雲の如く艱難苦楚は夢幻に似たり威武も屈する能はず阿諛も汚す能はず眞個堂々たる大丈夫漢となり了せん孟子が浩然の氣を養ふと云ふも畢竟する所は坐禪工夫の教によりて吾活動の原力を外に費やさず深く内に藏すとの義に過ぎずされば此猶豫の時間を如何にして得んかと曰ふに坐禪工夫に如くはなし坐禪工夫を久しく修行するときは自然に下腹に力あり肺臓心臓の働き堂々として經驗ある兵士の濶歩する如く容易に亂れず全身力充ち氣充つること大海の水に一點の缺處なき如くなるが故に不意に外來の刺撃ありとも泰然として動かず悉く此を自家

坐 禪 の 効 果

の腔裡に收め千波萬浪の蕩洋たるに任かすを得べし何となれば外來の刺撃、現在の感覺如何に反射的應答を促がさんとするも全身に氣力の充塞するが故に到る處に抵抗力を呼び起し容易に反射中樞に達するを得ざるべければなりかの物の役する所とならずと云ふが如き十二時を使ひ得ると云ふ如き固より宗教的修養なるには相違なし。
 坐禪工夫を久々に鍛鍊し得たるものはたとひ宗教の眞面目を看破し得ざるまでも多少安心に向ふべき途をたどるに至るや必せり所謂中らずと雖も違からざるもの時に幸に何かの神機ありて忽然として一道の光汝の意識の上に閃かば人生の一大事因縁茲に一段落を告ぐるに至らん人もし徹底して此境涯に到らば荒野の一枯草にも無限の意味あるを見得べく汚泥の中に筋斗を打するアミーバにも不可説の妙趣あるを首肯し得ん吾人事の紛糾錯綜煩悩忘想の纏綿攀緣皆悉く本來の光明に照されて言語道斷の神境を現露すべし宗教者は之を頂門に一隻眼を具へたりとも曰ひ阿彌陀の慈悲に攝取せられたりと曰ひゴッドのグレースを蒙れりとも曰ふ立脚の點を異にするによりて言葉に積極消極の別他方自力の差あ

れども、一たび明かに此主觀的神祕を啓きたるものは、言語思慮の葛藤をはなれて、別生涯を自證すべし」と此説は別に耳新らしくなきのみならず既に述べたる所と重複するの虞あるも、坐禪の効果を信ずるの力を強むる一材料なるを以て爰に紹介したる以所なり。

某禪學大家座禪の効用を述べ實行を勸めて曰く。

「近來王陽學が追々盛になつて來た様子で、王學會など著しき盛運といふほどではなくも、稍や確實な會員が出来てくる趣であるが、是れは至極好いことである、ケレドモ是の人達が果して王學の粹を究めて實地に王學を修業して居られるかどうか、若し王學の歴史や學説をのみ穿鑿して、實地の修業をせられんでは、王學の實効を收めることは出来ぬ、王學は學説もなか／＼精密であるけれども、西洋の科學の如くに組織が正しいといふわけにはゆかぬ、それゆえ今日の科學上から非難をする日には、多少の缺點を免れないけれども、總べて物事には主觀客觀の差別があつて、王學は徹頭徹尾主觀のもので、良知といふことを主としてあるから、強ち科學をもつて解釋しては、肝心の意味を害ふことになる、王學者のいふには、王學は良知の

坐 禪 獨 修 法

坐 禪 の 効 果

學で、知行合一を尊んで、事功を第一に説いてあるから、所謂活用の學である」と如何にもそれに相違ない、王陽明は朱明第一の人豪で、職をすれば必ず勝ち、文章を書けば人を感動させる、支那には實に珍しい人物である、ところで支那といふ國は、孔孟の教の盛なるところで、後世の儒者が章句儀式に拘泥して居て、肝心の事功が擧らない、ソコデ王陽明は禪學といふては行はれないといふことを認めて、禪學を儒教に直して學者仲間へ傳播したもので、いはゞ禪學の骨に儒學の着物を着せた様なものである、これは古人が既に評して居ることで決して新しい説ではない、それは王陽明全書の中に禪理と儒説とを巧に調合して説いてある所を見てもよく知れるが、それよりも論より證據、王陽明が實際坐禪したことは傳記にあつて、誰れも知つて居る事である、さすれば王陽明學を實地にやらうといふには、第一坐禪をせねばならぬ、然るに今日の王學者はこの坐禪をやつてゐないやうである、それでは王陽明の皮相を説明批評するばかりであつて、その精神を没却して居る者といはねばならぬ、然るに世人往々この坐禪のことを能くも知らず、又明師に就いて正しい提擧も受けずして、坐禪は好い教であらうけれども、之を遣れば直に世間が嫌ひに

なつて、山中へでも引込たくなり、次第に進取の氣が乏しくなつて、遂に一種の偏人となるなどと云ふ者があるが、是れは坐禪の眞意を知らぬ言であつて、決してそんなものでない、是れは正しく禪病といふ禪の弊害である、一利一害は何事にも免れないもので、決して禪に限つたことではないから、其の害を捨て、其の利を取るやうに致さねば、何事もするわけにはゆかぬことになる、又一類の人は坐禪は見性大悟の法であつて、専門の修業者でさへ、二十年三十年青山綠水の間、に身を置いて、一心に遣らねば、その効はないのだから、吾々の如く年中紅塵萬丈の間に奔走して、職業を管まねばならぬ身分では到底遣りたくも遣れないといふて居るが、是れも大いに誤つて居る、坐禪は上は大臣より下は車夫馬丁まで、軍人も學者も醫師も商人も、誰れでも皆出来るものである、決して世外の道人とか、隱居の老人でなければ出来ぬといふものでない、イヤそんなものならば世道人心に何の用もないのである、坐禪はどれほどせねば効の無いとキマツタものでない、たとひ少しつゝでも遣れば遣つただけ必ず其効のあるものである、またドコで致さねばならぬと限つたこともない、青山綠水の間、に在る禪堂に住つて萬事を抛つて遣れば、それに越したこ

とはないけれども、必ずしもそれではなければならぬものでない、昔の英雄豪傑は兵馬倥傯の間、に在つて遣つたものであるから、今日の世の中でも決して出来ぬことはない、イヤ生存競争が激しくなれば、なる程必要になつて来る、生存競争が激しくなれば、社會の變動が甚しくなるから、どうしても人々の境遇の轉變も甚しくなる、それゆえ餘程シツカリとして居らないでは、此の轉變の爲めに顛倒狼狽して非常の苦厄に陥る、これを免れて平安無事の生涯を送るには、修養が肝要であるが、その修養には學理學說を研究することも必要であるが、そればかりでなく、坐禪をすることが肝要である、何故といふに坐禪をすれば、目前の境が變動するに随つて心が妄動せぬやうになるから、常に安住不動にして、事物の真相、社會の實狀を看破することが出来て、成敗浮沈に驚かず、ますます進んで遂に大安樂の境界に達することが出来る。

坐禪の遣り方は、坐禪儀等に詳しく書いてあるから、大抵承知の人が多くであらうが、必ずしも書物の通りに致さねばならぬことはない、又その場處も禪堂に限らぬ、大厦高樓でも、下宿屋でも、裏店でも、何處でもよい、時刻もイツデモよいが、これは朝

坐 禪 獨 修 法

早くか、夜寝床に入る前の方がよい。坐禪をする時間は、一時間乃至三十分間でも此間正身端座して兩手を組み氣海丹田といふて、臍下三寸の處に力を入れて、大盤石を据ゑつけたやうになり、眼前三尺ほどの處を見るほどに目を開き、呼吸を自然にまかせ、サテ諸の妄念を打ち拂つて一心に坐するのである。といふてもその妄想分別がなか／＼打ち拂はうとしても直ぐに無くなるものでない。思ふまゝと思へば思ふほど、ま／＼湧き起つて来る。ソコで初心の人は逆もやりきれぬといふて、途中で廢する者が多いが、ソナ無造作に妄想分別の根本を截断することが出来るものでないから、効を期月の間に收めやうといふ様な、短氣の心をやめて、一生の仕事として毎日、毎夜、少しも間断なく坐する。その中何か坐中に念を攝める爲めに必要といふならば、必ずしも趙州の無や、雲門の一字關でなくとも、論語の一句、王陽明の一語、さては、バイブルの一句でも構はないから、自分の好きな語句を把つて必死になつて參究するがよい。それでも妄想分別は相變らず湧いて来る。湧いて來ても構はず、全身の力を盡くして參究する。其中には三冬、五寒節でも汗が出るやうになる。此汗が出るやうになればよい。かうなれば胸中の鬱結が自然に融解して、下腹

坐 禪 の 効 果

に力が出る。腦髓の方も自然に軽く爽かになる。かういふ風にして、三年五年乃至十年二十年の間續けてゆくならば、見性、大悟などといふことは暫く別として置いて、先ず第一に身體が壯健になつて、胃病、肺病、腦病などは、決して起らぬ。かく身體が壯健になり、精神が爽快になつてこそ、學問で收めた知識も活用することが出来る。商賣で儲けた金銭も活用することが出来る。然るに當今の多くの人は、只知識、只金銭といふて、それを得ることばかりに全力を盡くして、それを活用する肝心な主人公を涵養することをしないのは、主客本末を顛倒した遣り方である。當今の學者は、只管知識を求めるところから、腦髓ばかり重くなり、下腹の方は軽くなつて、少しも落着がない。丁度輕氣球の如くで、フハ／＼と風に隨つて飛びまはつてゐるから、事に觸れ變に臨んで顛倒困墜する昔の學者が木石の如くに固まりついて、少しも變通のきかぬもよくないけれども、輕躁にして落着のない今日の學生のやうでも困る。坐禪は實に身安く心肝なるの妙術である。常に心を動境に馳せて居るものは、時に靜境に入て心地不動の妙を得、更に進んで動靜不二の境界に至らねばならぬ。既に動靜不二の境界に達すれば、謂はゆる、心萬境に隨つて轉ず、轉處實に能く幽なりと

いふ自在を得る。此に至つて始めて禪の能事畢ると謂ふべきである。しかし此妙境に至ることは一朝一夕のことでないが、ヨシ此處までに至らずとも其効は必ず顯はれる。

坐 禪 獨 修 法

王陽明などは慥に此坐禪を修養し、其結果遂に大悟の妙境に達して、支那哲學を大成し、絶代の偉功を建てたので決して書物の上の研究ばかりではない。故に現今の學生諸子も、學理ばかりの研究や、精神修養の讀書ばかりに止まらず、進んで坐禪を實行せられたい者である。それは最初から餘り廣大の望を立てず、又餘り激烈の遣方をせず、徐々として進み、歲月を経るに隨つて自然の妙境に到達することを期して着手する方がよい。試に早起一室を掃除し、一枝の花を挿み、一炷の香を焚いて、正身端坐する事坐禪儀の如くにして數十分してみられよ。如何に身心の爽快なるか、或は三更人定まり萬籟寂として、聲なき時、諸縁を抛ち萬慮を空じて、三昧に入つてみられよ。如何に身心の清澄なるか之を試むること數月せらるれば、必ず其効果の見るべき者がある。若し又數年に涉らば更に著しきを覺え、終身廢すべからざるに至る。是れ吾人が自ら實驗し、且又他人に勸めて實驗せしめた所である。畢竟するに修

坐 禪 の 効 果

養は理論でなく學說でもない、實行であるから、兎に角速に坐禪を實行せられよ。是れ吾人が切望する所である。(修養三號)

人異なれば見る所異り従て所説變り居りて面白し、而し歸する處の要點は諸説皆一致せり、然からざればならず元來眞理は一なればなり、而して禪學大家釋宗演師坐禪の效果の大なるを説きて曰く。

「私は近來非常に多忙でして、東奔西走とか云ふ状態なのであります。俗に申す家を外といふのでしよう。終日の間家に居る時間は外出して居る時間よりは實に尠ないので、好く云へば全力を盡して活動をして居るのかも知れないが、實は役にも立たず飛び廻つて居るのである。老僧達は禪坊主らしくないとか何とかいふが併し私の是の状態は大いに嬉こんで居ります事、随分毎日の事故疲勞もするし、又他に向つて道を説くなどの分ではないと考へますが、私は又次の様な事を思つて、勇氣を附けて居るので、それはわれわれの理想として居る釋尊が成道なされた曉に一切のものが皆佛性を具備して居る、即ち吾々人間の誰れも彼れも、猶進んで動物界、植物界、礦物界、凡そ天地の間に在る總てのものが悉く佛性を具へて居る

坐 禪 獨 修 法

のだといふ、一大哲理も發見された時に、斯く一切のものが總て佛であるのだから、今殊更に法を説くべき衆生一個も無いと云はれて、直に涅槃に這入られやうとなされた、併し是の悉有佛性の説は、一大真理ではあるけれども、現在當面の衆生世界を見れば、彼等は永く無明の闇に包まれて、自己の佛性を藏されて了つて居るのだから、其の無明を開いて自己の本體を認めさせて遣らねばならぬと、爾後五十年入涅槃に到る迄、横説堅説諄々として釋尊は説法なされたのである、で、多少なりとも這の間の消息を味はつて、現今の世の中を眺めたならば如何であらうか、中々涅槃に這入る所ではない聞きに來れば、教へてやると云様な消極的な考へすら起るべき筈がない、世間は、餓鬼道である、人は皆な、悉く、餓えて居るのだ、名譽に、餓えて居る者、人爵に、餓えて居る者、金錢に、餓えて居る者、性慾に、餓えて居る者、實に、憐むべき飢餓に、迫つて居る者で充ちて居る、夫れ斗りではない、今日の人間の生命の糧である所の宗教に、餓えて居るのである、而も世の佛教家が少しも是に氣が附かずに居つたから、餓える者は食を選ばず、苟も今日宗教と名の附くものは、天理教でも蓮門教でも何でも、彼でも空腹を凌ぐ爲に、餓えたる人々は求めて居るのである、其が迷

坐 禪 の 効 果

信であらうが邪教であらうが、全く求むる方からは、選擇の暇は無いのである、今日基督教が多く、の信者を作り、近くは彼の救世軍のブース大將が傳道の爲に來た位、いの時節で斯かる影響は即ち妄想執着の中に入出して居る世人が、何ものか精神の餓えを癒さんと求めつゝある事を示すものではないか、一度衆生の無明に迷うを見られた釋尊は、是が救濟の爲に全力を盡された事を思へば、今日吾々如きものは安閑としては居られない、佛さへ既に傳道布教の爲めに盡瘁せられたものだもの、私の如き者が妄如として居つては實に濟ない譯である、と斯う思つて、私は今日自分の全力を盡して、書ければ書く、饒舌つて好ければ饒舌る、出来る丈けの事を爲て働かうと決心しました、是が、私の信仰であります、私の信仰が正しいか否かは、自分の目で自分の睫毛が見えないと同じで、私には解らないが、只私の信ずる禪宗として黙つて居るべき時ではないと、毎日東奔西走の状態なのである。

其様な譯で、非常に多忙ですから、烏度纏つた話も出来ないが、何か禪宗の話をと云ふ事ですから、組織的のものでなく、まあ思ひ附く儘を話して見ませう、是も舊式に申せば、禪宗の話と云へば無言で居つて是が禪宗の話だと云は宜しい位のもので

坐 禪 獨 修 法

す。禪宗では、如何是祖師西來意と問れて、丙丁童子來求火、丙丁童子とは支那で云ふ
 雷の神の事と答へたり、庭前柏樹と答へたり、這麼事で濟んで居る。又は單にクワツ
 と一喝して見たり、其なん風であるが、今は専門的な事を離れて禪宗とは如何なる
 ものであるか、を話して見やう、それには是の禪宗と云ふのを置いて、種々の方面か
 ら矢を射て見る、百發百中とゆけば好いが或は百發百不中かも知れないが……
 今日吾々が佛教各宗の宗意を見て、聖道門だとか、淨土門だとか、自力だとか、他力だ
 とか、區別を立て、眞宗の外に禪宗がある如くに思ひ、聖道門の外に淨土門がある
 かの如くに、殆ど彼れと是れとは絶對的に別なもの、やうに思つて居るが、然し抑
 も佛教の最初に於て、即ち原始佛教時代に於て、其様な區別があつたらうかと云へ
 ば、是れは決して無かつたのである、強ひて曰へば戒定慧の三つで、戒は戒法定は禪
 定、慧は智慧である、然し是等は全然別立すべきものではない、佛の説れた戒法なれ
 ば、それに禪定と智慧とは伴なつて居るので、只一つのものを三つに曰つた迄に過
 ぎないのである。

斯く佛教に區別が無いのみならず、虚心坦懐に考へて見れば、佛教は悉く十二宗何

坐 禪 の 効 果

派と別れて居つても、それは佛教を外面から見たので、是を内面から見れば、一つの
 禪宗に歸すると思ふ、私が禪宗の立場から見れば、他宗には自ら別に人があると思
 ふ、自分は只禪宗から云ふのだ、彼の淨土門に於て淨土宗と曰はず、眞宗と云はず、南
 無阿彌陀と念佛する、彼れが矢張一種の禪定であると思ふ、今の臨濟宗で只一字無
 と云ふのも、隻手に何の聲あるやも、日蓮宗の南無妙法蓮華經も同じだ、種々に區別
 するのは、學說の上からで、信仰上から見れば、區別は無い、學說は外觀で、信仰は内觀
 である、私は他の各宗と別な禪宗と思つて居ないで、佛教の名の下には鼎の三足
 の如く戒定慧が一個々々離すべからざるものとしてゐるのだと思ひます。

猶ほ禪定に就いては、私は一昨年昨年に互つて、歐米諸國を漫遊して參り、廿年來の
 素志を遂げて、ブツダガヤにも參詣して來ましたが、その間種々の見聞をお話して
 も好いのですが、それは永くなりませすから止めて、兎に角如何なる方面にも禪定の
 必要である事を曰つて見やう、其前に豫め申して置きたいのは、私の方の専門語
 で云へば老婆禪ですけれど、私が申す事は自分が臨濟とか曹洞とかに籍を置いて
 居るから彼様云ふのだと思はれては困却るので、私はそんな狭い意味で曰ふの

ではないと、是の事を一遍お断して置きませす。
 諸君は坐禪をした事があるか、例へ一分間でも、或は線香一本とぼす間でも、又は一週間でも、時間の上の長短は措いて、兎に角禪定に入つた事があるんでしょか、若し斯う聞かれて諸君がないと思はれるならば不思議な事でありませす、少なくとも佛教研究者に取りては坐禪は缺く可らざるものであつて否、そのみならず總ての實行の學に志すものには實に必要なものなのである。英語のメヂテーションとかクワイエットとか云ふのが禪定の意味であるから、是れなしには未だ何事も出来るものでない。

孔子なども彼の大學の冒頭に斯う曰つて居る、大學の道は明德を明にするにあり、民を新にするあり至善に止るにあり、止る事を知つて定まり、定まつて而して後に靜に、靜にして而して後に安し、安うして後に慮る、とある、がそれだけ讀んだのでは坐禪とは大相な違ひがあるやうだが、然ではない、惰にして後に安し、安うして後に慮ると云ふので坐禪の如く矢張靜慮を重じて居るのである。一體是の大學の道と云ふ意味は、今日の學校の名の大學に通ふ道ではない、通俗に云へば大人の學問と

云ふ意味なので、英國で云ふゼントルマンの資格を具へると同じだ、それから明德を明にするにありと云ふ、其の明德と云ふのは、眞如とか法性とか涅槃とか云ふと同じ者で、明德は初めから吾人に具はつて居るが、外物の爲に暗まされて居るから、大人の學は之を明かに爲るに有のだ、今云ふ努力主義とかが即ち是で、自己の持て居るエネルギーを發展して行く事なのだ、それを進めて行くのは實行が伴はなければならず、止、定、靜、安、慮の五字を守つて行けと云ふのだ、そして其の中の二字靜慮は禪那ともチャイナともいふので禪宗といふのもこれから出たのだ。

孔子は學問は學藝に重きを置かず、實行を肝要と爲て居た、禮樂射御書數の六藝に到つて、二千年後の今日猶精神上のインプレッスの明かなのは實行の上にあつたからである、私は是の實行上にあつた意味で孔子を尊崇するのです、支那では斯う云ふ手本が出て居たものであるから、後に至つて儒教と禪宗が内に於て密接になり、相援け相俟つて新機軸、新學説を出した、禪家は儒教の意を用ゐ、儒者は禪宗を用ゐて、互に融通して居るのが何處にでも見えて、殊に王陽明學の如きは全く禪の變形かとも思はれる、唐宋時代の大家名家は悉く是の鍛鍊法の感化を残して居る。

坐 禪 獨 修 法

以上は支那の事を曰つたのだが、其他世界に於ても、苟もそれが大きい宗教である以上は、皆是の禪家がある。波羅門教、マホメット教、耶穌教とか、皆是の禪味——寂靜なる境界——を持つて居るのである。坐禪には種々の効果がある。消極的に云つても、人間には休息が必要なのだ。或る時間を怠慢て居るのは罪惡であるけれども、それと形は似て居るが、休息と怠慢とは水と火の様な違である。是の休息は生類界全般に亘れる必然的要求になる法則であつて、殊に人間は野蠻時代から半開時代、それから今日の様な文明時代と進んで来るに従つて、總てに於て複雑に成り、多忙になり、従つて休息が大いに必要になるのである。生理上にも活動と休息とは兩々相待つて生類に必要なものである事を證明して居る。今私が斯うして諸君にお話を爲る事も、昨夜グツスリ寝込んで、大の字になつて休息したお陰で、更らに今日も亦是れから飛び廻りが出来やうと思ふのであります。

大なる事業を爲さんとするものは、先づ大なる休息をして置かねばならぬ。屈するは伸びんが爲め、控ゆるは放たんの爲で、誠に見易い道理であるけれども、今日の様な過渡の時代になると、是の休息が足らぬ爲に、噴火口に飛び込む者、瀧に命を投げ

坐 禪 の 効 果

る者などが出て来るのであるが、是れではならぬと思ふ。顛逆の二境、動靜の二境共に靜慮を離れず、源平の兵闘を擧げて攻め鬪ふ頃の浦の激戦中にあつても、大寂靜としてありたいので、是は禪家の大言壯語ではなく、全く坐禪の効果を云ふのであります。

で、肉體の休息は誰でも知つて居る事であるが、精神の休息となると、即ち坐禪であるが、是の坐禪と言ふのは唯坐してやるといふ計りがこれではない。行住坐臥、起居動作、總て坐禪なのであつて、纏に云つた靜慮である。靜慮は精神の休息である。是の坐禪即ち靜慮が種々の形式を以て他の宗教に現はれて居る。波羅門教で齋戒沐浴をする事も、萬人に禪定を保たしめん爲めに設けた形式なのであつたが、今は是が精神を忘られて了つて、唯形のみ残つて居る状態です。先年私がブツタガヤに參拜の途次、カルカッタからガンジス河の支流を渡つた時に、黒奴の男女老幼、數知れず、河中に這つてデヤブ／＼やつて居るのを見た。眞黒な奴が無數に河中を彼方此方に動いて居るのだから、恰度おたまじやくし(蛙の子)を見るやうでした。全く宗教の形式丈残つて了つたので、彼等はその水中に溺れて死ぬならば天國に再生す

坐 禪 獨 修 法

る事が出来るのだと居つて居るのだ其他米を地上に置いて一粒くくと舌の尖端で甜めて居たり膝行と云つて膝で歩行して居た倒懸として樹の枝から倒にブラ下つて居たり道路に大の字に寝て居て人に踏まれるとか實に見るに忍びない残忍なものであるが是は形式計りで精神の忘却せられたる禪定なのである。禪定は所有る宗教に交つて居る事は更に悉しく云ふ必要はないと思ふ況や今の有名な各國の宗教に是が交つて居る事も言を俟たないのである元來禪は釋尊の發明されたのではない釋尊以前から立派にあつたものであるそれ故に如來禪とか祖師禪とか佛の禪菩薩の禪辟支佛の禪聲聞の禪人天の禪外道にも禪ありと曰はれて居るその淵源は極く遠く而も亦極く近いのである印度人が行つて居る計りではない何處にも何等かの方法に依つて現れて居るのであつて唯それが組織的に出来上つたのが禪宗といふ丈の話である。禪定は何處迄も宗教的だ即ち實行的でなければならぬ或は衆生義とか或は坐禪儀とか古人が教へられて居るがそれを實行して行くのである私は一萬人からの小僧上りの學生に接して教へて見てそれが一日の間だ保つたか十日であつたか

坐 禪 の 効 果

一年續いたか益を興へたかまた偶には害に成つたか知れぬが併し是を行へよと云つて多少は効果のあつた事を見て居るので今今日様に倫理とか道徳とか學説は盛んに唱へられて居るが是が實行方法を新發明する者はない所を見ると如何に學説が進んでも直に實行を伴はしめると云ふ事が大切なのであると思ふ唯學説だけでは眼がわつて足が無いのである。釋尊は哲學を説かれたでは無い唯彼の眞理に一致する所の實行方法を作られたのである釋尊は涅槃を説かれたがその涅槃と云ふのは衆生の極度萬善の窮極を指したもので智徳圓滿の境地である涅槃を消極的に譯さるれば寂滅と云ふ事にもなるが併しそれは二乘的涅槃であつて大乘の事ではない而して是の涅槃を目的に置いてそこに到らんとする實行方法が坐禪なのであるして見れば是の禪定と云ふ事は禪宗と云ふ一宗派が私す可きものではなく宗教各派が共有す可きものなのである更らに仔細に觀ずれば天地萬有悉く禪定の姿である既に凡夫衆生禪など曰はれて居るから山も水も禪の姿天も地も坐禪の姿である柳の緑花の紅空に翅ける鳶淵に踊る魚皆坐禪の表れである坐禪と云へば何だか石佛の様に

坐 禪 獨 修 法

坐つて居る事のやうに思はれるが、決して然ではない、全體坐禪は架空なものではなく、曲は曲直は直、高所は高平、低所は低平、茄子は茄子、唐瓜は唐瓜、實體を見きわめるのである。

それから禪宗には、行住坐臥悉く坐禪だと云ふので、喰ふも坐禪、寝るも坐禪、芝居を見に行くのも寄席に行くのも坐禪だとなつて、實は坐禪に相違ないが、若い人達が遊惰に成つては大間違である。

古人は曰はれた、迷悟は實に掌を繰す中にあると、實に然りて是處の所が肝心なのである。

衆生現行無明、直是如來根本大智、と云ふのも是の間の消息で、鐵を變じて金となすも、金を鐵に變ぜしむるも、實は自己の持つて居る所の方寸の活物にあつて存するのである、(三寶第八卷第六號)

以上は宗教界の大家釋宗演師の高説なり師の説中何れの宗教にも内觀すれば禪定の意を含めりと、宗教は精神の餓を治する糧なり、精神の餓を治するには坐禪が如何に効果あるかを知るべきなり、之を卑近なる意に考ふるも、近來生存競争劇甚

座 禪 の 効 果

にして精神を疲勞せしむること甚だしく神經衰弱となりしもの、到る處にあり坐禪は精神の休養として最も妙なるを以て神經衰弱の豫防法或は治療法としても効果著しきものなることを確信し、百般の業務に従事する人々に之を勸むる所以なり、終に臨んで一言し度ことあり、其は他にあらず、坐禪は昔日の精神修養法にして、今日尙ほ参考とすべき處多々なるも、自己催眠に比すれば實行難くして効果少し、實に自己催眠は科學的新案坐禪とも云ふべきものにして、坐禪の缺點を盡く補へり、實に坐禪と自己催眠は目的手段原理を殆んど同ふし、單に優劣を認むるのみならず、殊に自己催眠には自己暗示を應用して病氣或は悪癖を治することを得るのみならず、幻覺錯覺、神の形を目に見佛の聲を耳に聴くの類をも自在に起すを得る等の利あり、詳しくは拙著「獨習自在自己催眠」を一讀せらるれば思ひ半ばに過ぎむ。

坐 禪 獨 修 法 終

明治四十二年十月廿一日印刷
明治四十二年十月廿五日發行

(坐禪獨修法)
(定價金四拾錢)



編輯兼發行人 古屋景晴
東京市芝區愛宕町一丁目二番地

印刷人 中野鉄太郎
東京市京橋區南小田原町二丁目九番地

印刷所 東洋印刷株式會社
東京市芝區愛宕町二丁目三番地

東京市芝區愛宕町一丁目二番地
大日本催眠術協會出版部

發行所

博士書院
電話 芝一九三四番
振替貯金口座東京一五七二三番

古 屋 鐵 石 著

近 刊

催眠術上宗教の奇蹟
より見たる

定價郵稅共
金四拾四錢

左記の各宗にては如何に可驚大奇蹟を行ひたるか。

基督教、クリスチヤン、サイエンス、佛教(釋迦、觀音、佛教の各宗、禪宗、日蓮宗、眞言宗、眞宗、修驗道、天臺宗、淨土宗等)神道(天理教、黑住教、禊教、陰陽道)金光教、蓮門教、其他。

右各宗にて行ひたる奇蹟の顛末を詳述し、其れを一々科學的に評論し催眠術にて容易に行ひ得る所以を論ぜり。宗教上の大奇蹟同様の不思議を自から實行して見むと欲する者は是非本書を一讀又再讀せよ。

古 屋 鐵 石 著

近 刊

家 庭 禁 厭 術

定價郵稅共
金四拾四錢

迷信の利用に非ず、學理の應用にて自己又は他人の惡癖及び病氣を「まじない」にて治す、奇法を詳述せり、無病長久家庭和樂、小遣錢取を望む者は是非一本を具へよ。

新 刊
催 眠 術 繪 葉 書

三枚一組金拾五錢
郵送料金貳錢

大日本催眠術協會にて會長や研究生相集りて實驗せる處を寫眞版と爲したるものにて鮮明美麗なり。

新案

記憶力増進法講義

大日本記憶學會著

本書は海外の學者より大喝采を博せし高著にして、本書の偽版を海外に輸出したる外國人あり、發覺して東京地方裁判所を煩したる大珍事を惹き起したるは本書也、以て本書の眞價如何を知り記憶力の増進を望む者は是非一讀せよ。

▲洋裝菊判全四冊 價郵稅共金八拾六錢▼

催眠診斷學

醫科大學志賀先生著

一名簡易診斷學

凡そ治療が效を奏するか否やは診斷の適否によりて決す、然るに催眠術治療をせんとする者にして此素養毫もなければ治療するの實力なしと云ふ可きなり、本書は此弊を矯めんが爲めに醫學の素養なき者にも解し得るやう説述せり。

▲洋裝美本 價郵稅共五拾錢▼

催眠法律論

古屋鐵石述

一名催眠犯罪論

(記載要旨)●不承諾者を催眠せしめし術者の責任●犯罪を豫期して催眠状態となり罪を犯せし者の責任●一婦人催眠感勢にて騎兵を殺したる裁判事件●催眠感勢にて人を射殺し無罪となりし裁判例●催眠應用殴打創傷罪、強姦罪、殺人罪、誘拐罪、詐取財罪、墮胎罪、浮浪罪、犯罪自首等の事實論●催眠術は犯罪を犯すに便利なる者なるか、品性修養法其他。

▲催眠術新報増刊 價郵稅共金貳拾六錢▼

煩悶消失 快樂増進法

古屋雨宮兩學士著

科學を經として哲學を緯とし、生活難、不可解、失敗、病苦、慚愧、色慾及び不和等の爲め煩悶懊惱の極自殺せんとする者をして其煩悶を悉く消失せしめ、日夜歡天喜地、業務に専心ならしむる妙法研究の好資料、尙本題に干する五大文學博士の高論を併載せり。

▲催眠術新報臨時増刊 價郵稅共金參拾錢▼

腦及神經健全法と 記憶力増進術

大日本記憶學會著

腦及び神經の衰弱を治し、記憶力を絶對無限に増進せしめ、如何に詰めて勉學するも腦の疲勞、記憶の缺乏を知らしめず、劣等の學生をして優等生とならしむる方法を研究する好資料也。

▲洋裝美本菊大判一百頁 價郵稅共金四十六錢▼

西洋獨按摩術

醫科大學志賀先生著

一名マッサージ自療法

本書を讀んで研究し之を我身に應用すれば肩張、頭痛、疲勞、胃痛等は即座に忘るべし、又「マッサージ治療所」を開き、難病者を救ひ人助けをなし、己れも又一大金儲を爲すを得べし、又催眠術治療に之を應用して容易に深き催眠に誘導し或は言語の暗示のみにては効なき患者に、之を應用して奇功を奏することを得ん。

▲催眠術新報増刊 價郵稅共金貳拾錢▼

博士書院發賣廣告

催眠術家必携

催眠凝視球

定價六拾元

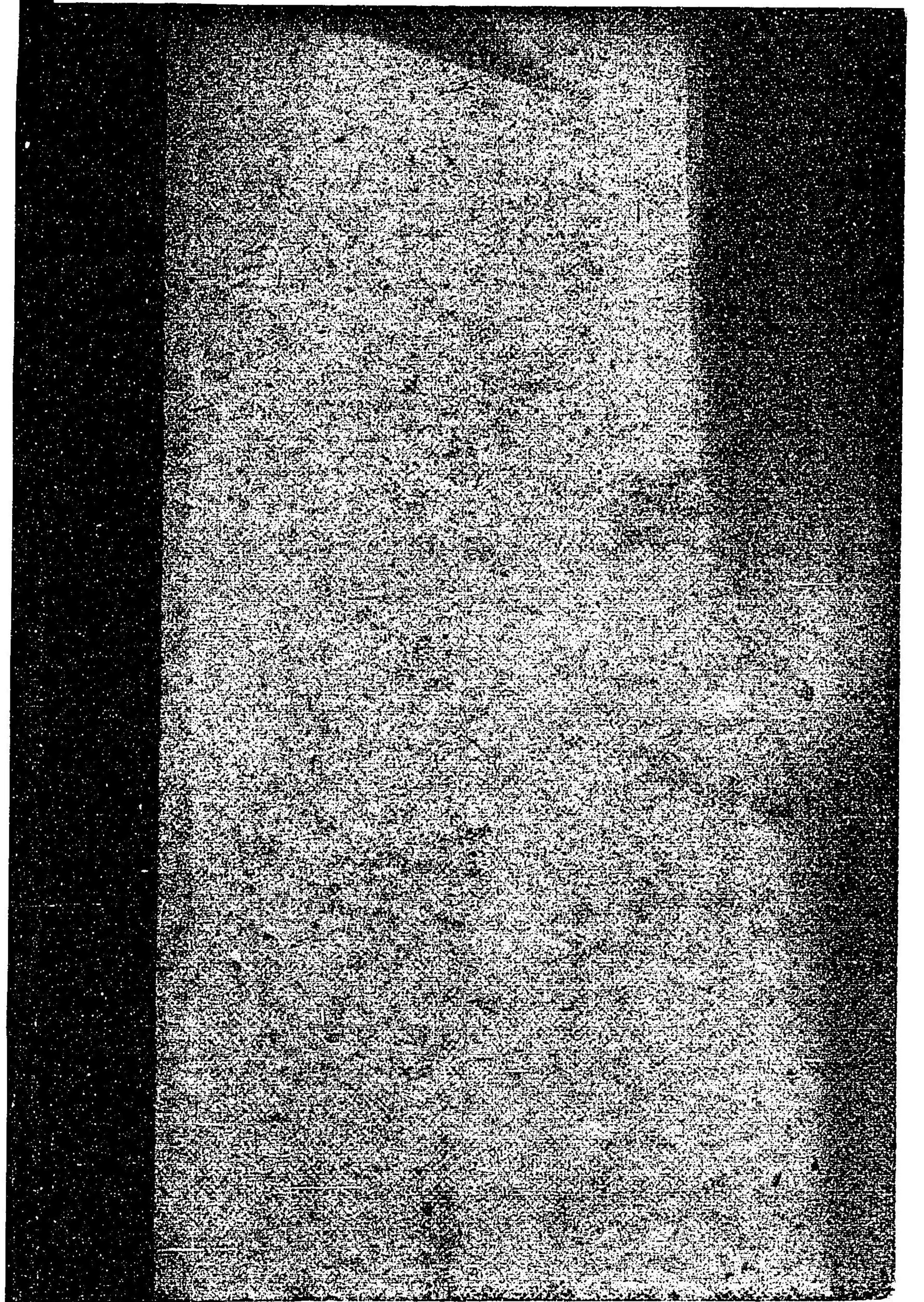
抑々醫師が患者に接するに聽診器の必要ある如く、催眠術家は被術者に接するに催眠凝視球を持たざるべからず。然るに完全なる催眠凝視球なきは催眠術を行はんと欲する者の常に遺憾に堪へざる所なり。本會愛に感あり、製作費用を惜まらずして苦心したる結果此球を製出するに至れり。此球の特色を一二擧ぐれば左の如し、苦性此球を用ゆれば感受するに容易に催眠せしめ得る。催眠の程度を自在に深く進ませしむること。此球は特に催眠術専用の具にして、美麗高尚なるを以て患者が醫師の信仰聽診器に對する觀念の如く、被術者が施術者の催眠凝視球に接すれば信仰心を高く著しきこと。一 球は金製なるを以て壞はる子孫に傳ふるを得る虞なく、一個需むれば遠く子孫に傳ふるを得。一 球は何人直に使用し得ること。以上如き特點あり、よりに今般數個を製出して一個金六拾錢（送料共）にて希望者に分譲す。品切後は次回の製出期まで久しく需むに難すること能はざるにより、希望者は此際至急申込まざれば品切れとなるべし。

催眠凝視球（再製出來）

東京芝區愛宕町博士書院電話新橋二八三番
電話替振貯金口座一七五番

327

129



327
129

019442-000-6

327-129

坐禪獨修法

古屋 鐵石/著

M42.10

ABG-0155



26.7.51