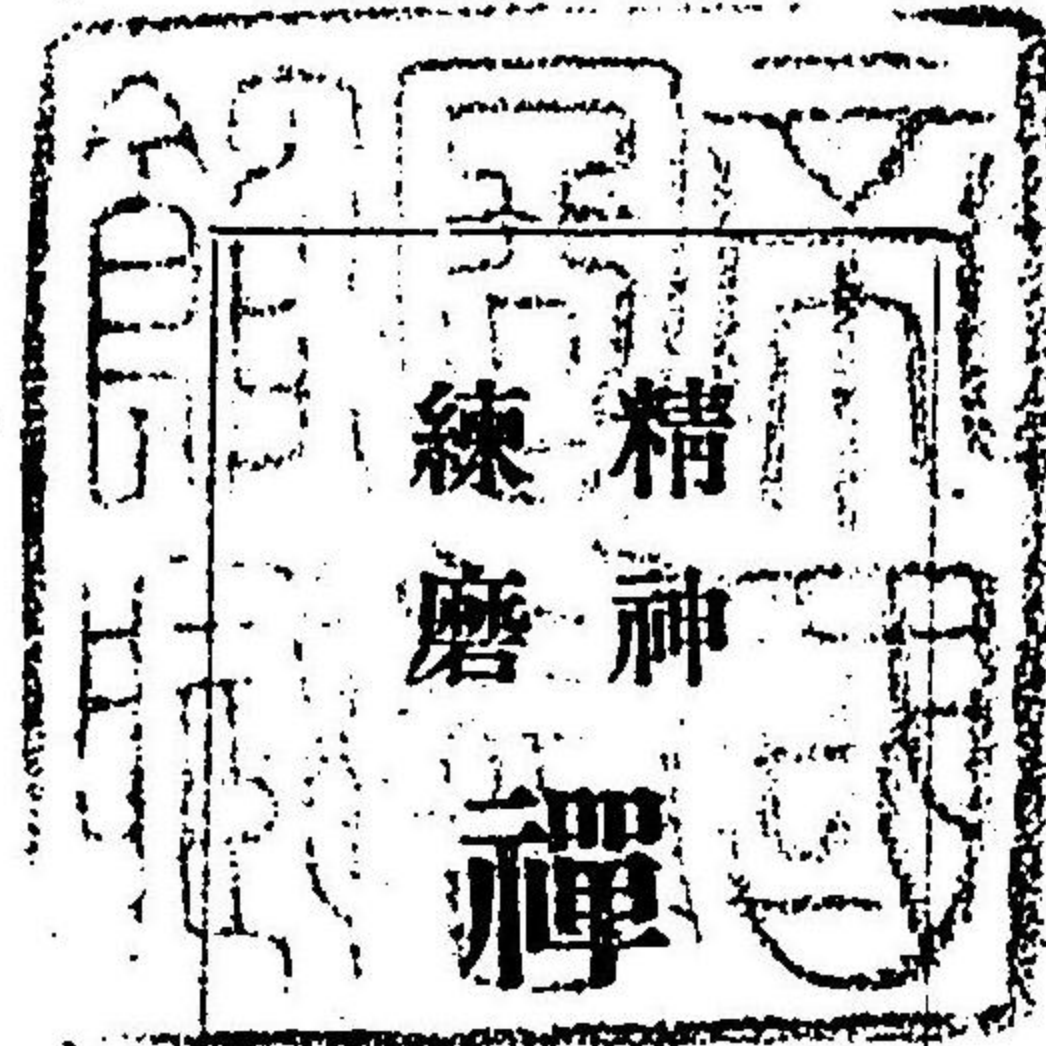


324-93



之
要
術

明治
41 7 10
内交

序言

予先きに、この稿をものし、一日、先輩なる曹洞宗大學教授淺野斧山師を訪ひ、予此稿を禪の要術と命名し、世に公にせんと欲す、願くは、一讀その訂校慈斧せらんことを請ふ、師これを一見するや、忽雷の如く一喝を下して曰く、禪は參すべく説くべからず、這箇の事却つて世人を惑はさん、須らく止むるに如かずと、予これに應じて云く、實に然り、然りと雖も、これはこれ向上底、更に、和光同塵して、予の意の存するところを容れ玉へと、順々として、述べ去り述べ來る、時に師漸く、予の微衷を容れられ、その訂すべきあれば之れを修正し、足らざるあれば、之れを補ひ、且つ、予に與ふるに多くの藏書と、教訓とを以つてせられ、始めて、斯稿の完成を見るに至る、茲に師の提撕赤子の婆心を巽んで謝するものなり、

次に斯書中の挿圖は道友菅井君が著者の爲めに貴重なる時
間を割きて、最も忠實に尤も熱心にもせられたるものなれば、
是れ又その厚意を表するものなり、

由來著者の此稿を草する所以たる、從來上梓せる禪學の著述、そ
の數、枚舉に違あらず、然りと雖も、その多くは、皆枝葉の議論にし
て、禪の要術とするに足らざるの觀あるを甚た、遺憾となし、こゝ
に須らく、禪の源泉を遡り、その要術を尤も通俗的に述べたるも
のなり、尙且つ立論の點に於ても元より、著者は、世の門外漢の見
たる禪觀と、その趣きを異にし、或は又、世の禪の専門家が、往々禪
本來の一眼のみを以つて、その立論を爲せども、若し禪本來の眼
より立論すれば、もとより、一言の説くべきなし、佛の一字も亦た
心田の汚れなりと云ふべし、されば、著者は斯かる一眼のみを以

つて禪を解釋せず、更らに和光同塵の眼を以つてせんと欲す、故
に悟れる眼より見るのみにあらずして、大に迷ひ迷ひ切つたる、
凡愚の境界に安住して親しく禪の實修法を説き去り説き來り
て世の參禪の士をして、立地に見性せしめんと欲す、これ著者の
一大抱負なり、江湖參禪の諸彦、若し本書によりて高く鉢囊を掛
け斬釘截鐵の分あらば、著者の満足これに過ぎず、こゝに愚稿上
梓の由緒を述べて、以つて序言に代ふ

明治四十一年如月

東京麻溪にありて

著者 龔誌

精神 鍊磨 禪の要術目次

總論 坐禪とは何ぞや

第一章 禪の起源.....第一頁

世界文明の中心——悉達多——人生觀——出家——太子と跋迦仙人——三人の梵志——太子數論派の二學者を訪ふ——悉達多の修行——眞解脱法の福音——圓浮樹の端坐——忽然大悟——禪の起源と道元禪師

第二章 坐禪の義解.....第五頁

禪の異名——本光禪師の解釋——指月禪師の解釋——坐の由來——坐禪の字義

第三章 禪の種類及解釋.....第七頁

筆削記と禪の種類——五種の禪とその解釋——達磨門下の禪——禪に對する道元禪師の評論——修行と悟

第四章 坐禪の本義.....第一三頁

禪家固有の觀——心地の開明——自我の本源的探究——主中の主——坐定寂靜の必要

大千沙界一蒲團——坐禪の概念と佛心和尚の銘——坐禪に関する参考書

第五章 結論……………第一八頁

總結——究竟事實——冥合融成——坐禪實修法を述ぶる所以

本論

第一章 坐禪をする準備

第一節 身の用意……………第一九頁

(一) 間接的用意——一、節量食——(食物論——機關の健全——著者の實驗——登山禪師の注意——釋尊の遺訓——泰西諸家と節量食——坐禪と節量食——節量の度)——二、睡眠に就て——(佛陀の教訓——阿那律陀——フレツキイと睡眠——道元禪の臥法)

(二) 直接的用意——一、静慮静室を撰ぶこと——(安樂品と化城喻品——釋尊の遺訓——叢林と道元禪師——禪家の思想——林學上の思想——自然の暗合——長蘆顯禪師——登山禪師——指月禪師——第二十世紀の静慮)——二、敷物の用意——(著者の意見——坐法の第一歩——用意の心得)

第二節 心の用意……………第三五頁

區別の困難——調心法の選擧——編入説——著者の主張——調の本義と必然の假結——道元禪師——無念無想

第二章 端坐法——(調身法)

第一節 坐物坐蒲……………第四一頁

坐物坐蒲の用意——坐蒲の形状と尺度——坐蒲の沿革——坐蒲の材料——坐蒲の圖解——詳説——坐蒲の用法

第二節 坐法……………第四五頁

二種の坐法——結跏趺坐——經論の説——禪門の説——結跏趺坐圖解(第一圖)——中跏趺坐——筆削記——禪門の説——中跏趺坐の圖解(第二圖)——掌の作法——法界定印の圖(第三圖第四圖)——身相を調ふる法——坐禪組み上りの圖(第五圖)——前面、第六圖——後面)

第三節 降魔坐吉祥坐……………第五四頁

經論の説——半跏と降魔吉祥——結跏と降魔吉祥——禪門の説——西山禪師の降魔坐説——兩坐の意義——本相と内容——折伏門——攝受門——理智と悲愍の調和——端坐と十善具足——形式の尊貴——道元禪師——三昧王三昧。

第三章 調息法

第一節 調息の必要……………第六三頁

第二節 調息の仕方……………第六四頁

第三節 調息法の詳解……………第六七頁

元古佛と調息の評論——五菴禪師——氣海丹田の說——呼吸術と海綿——胸式呼吸——腹式呼吸——ペーキングマンの實見——丹田説と横膈膜呼吸——解剖圖説(第一圖)——氣海丹田の圖(第二圖)——生理的效果——精神的效果

第四節 小乗の調息法……………第七八頁

數息法——禪僧の利用——竺山禪師——白隱禪師——指月禪師——數息の二方法——調息と身心

第四章 調心法……………第八二頁

調息と調心の區別——心不調は發病の因——禪病——天台の退治法——禪門の退治法

心の置きどころ——數息の應用——數息觀と竺山禪師——調心法と五菴禪師——不淨觀——入道の要門——調身心の困難——調心と修行

第五章 經行法……………第九三頁

一、緒言——二、起坐法——三、經行の本義——(その意義——その重んずべきこと——面山禪師の經行軌——東嶽禪師と走り經行)——四、經行の作法——(經行の印契及びその圖——經行のやり方——身體の態度——經行の圖解)——五、經行の處と量と時——六、經行法詳説——(直立腹式呼吸法——經行法とメモ、ギフナート婦人——實驗的圖解)——七、經行法の貢獻

第六章 坐禪修行論

第一節 修行の必要……………第一〇八頁

修行無用論——道元禪師と修行——學べば縁その中にあり——行の招くところは體——超直入如來地

第二節 修行の用心……………第一一一頁

有所得心——修行と無心——體道と荆棘——佛法の爲めに佛法を修す

第三節 參師聞法……………第一一三頁

一、正師の必要——二、正師の選擇——三、正師と選擇法——四、參師問法——(う)の大書——
參問の態度——參問と恩眷の盟——參問の内容——僧と馬大師——蓮元禪師と用典座

第四節 打坐功夫……………第一二二頁

修と行——說牛禪師の工夫——上根の工夫——夢中間答と工夫——鐵眼禪師の工夫——
工夫の歌——大智度論と工夫——本光禪師の工夫——精進波羅密——虎關禪師の工夫——
向上不退轉

第五節 修行の歷程……………第一二六頁

年月と苦心——禪學者の修行年月——孔子の修行歷程——洪川禪師の修行歷程——東
嶽禪師の五科問——初心時代——自稱大悟時代——恒山龍畫師——金陵の玄則禪師——
灌翫志閑禪師

第七章 大悟論

第一節 大悟とは何ぞや……………第一三二頁

修證不二——大覺禪師の大悟觀——迷悟不二——本來の面目——古德の大悟觀——黃蘗
及び遠塵大師の御示

第二節 大悟の異名……………第一三五頁

大悟と見性——大珠禪師と生死——現象即實在論——成佛作祖——其妄想の見性成佛
の義解——拔隊禪師の大悟——大悟と解脫

第三節 悟入の状態……………第一四〇頁

眞如と我——宗教觀の源泉——冷暖自知——自覺——ソククテリス——プラトーン——
孟子孔子——詩人ウァーツウァーニス——寒山——ニユートン——アントメスメル——
ケブレレル——ルイーテル——蘇東坡——嚴香禪師——靈雲禪師——遠塵大師——大覺禪師
臨濟大師——蓮元禪師——釋尊——著者の釋尊の大悟に對する管見——大悟の歌

第四節 悟後の状態……………第一五一頁

出身の活路——催眠術の無念無想——八面玲瓏——澤水禪師——向上の死漢——僧と國
國——萬松の垂示——大死一番——釋尊と說法——眞壁の平四郎

第五節 結論……………第一五七頁

心的状態——身的状態(行的状態)——體と用——修證一如——人格完成——參禪の義務
無限の修行——無效果——無目的——白雲万里

第八章 總結

第一節 總論綱要……………第一六一頁

第二節 本論綱要

精神
煉磨 禪の要術目次了

精神
煉磨 禪の要術

神谷篤倫述

總論 坐禪とは何ぞや

第一章 禪の起源

今を距ること殆んど三十世紀、かつて世界文明の中心と稱せられた、印度、迦
毘羅囉率都 (Kapilavastu 黄城と譯す) に淨飯 (Suddhodana 首圖陀那) と申す王あり、そ
の太子に悉達多 (Siddhartha 財吉、頓吉と譯し成就の義であります) と申すお方があ
りました。太子の御身は九重の雲深き中にましまして、何ひとつ不足のない、
富貴榮華の御暮でありしにも拘らず、常に人生の無常を悲み、嗚呼、人は名と
戀と、此世の樂みに酔ひ、目にあるもの限りあるものを求め、富貴や權勢や

榮華の奴隸となり、生老病死の四苦八苦に噴められ益々苦患に陥ることの、悲慘を憂慮し、いかにせば、この悲哀を解脱することができるか。世の權勢と榮華とは街の塵、階級勳位は朝の煙り、左右に事ふる幾百の妃嬪嬪何があるん、朝歌夜絃の娛樂何にかあらん、と時と處のほだしと誘とより高く離れ、沈黙静寂の中に、幽妙深遠の想に耽り玉ひ、飄然、大なる決心を以つて、遂に夜陰に乘じて、懐しき宮殿を立ち出で玉ふ、とまに、御年十九歳であつた、これに就て二種の説かあります、即ち十九出家、二十九出家とあります、今は大智度論や、法苑珠林、太子瑞應經の説によるのである(先づ始めに跋伽仙人(Bhagava Psi)のところに行きいろく)と問答の結果、彼等の解脱は肉慾厲殺によりて得ると云ふにあるのであつて、到底究竟の解脱でないことをば知り玉ふたから、遂に、そこを去つて、阿羅邏迦蘭(Alara Kalama)の處に歩を進め、途を次第に、東南にとり、恒河の急流を渡らせられ、摩伽陀國(Magadha)の境に入り、途中、般荼婆山(Pandava)に登り端坐思惟をなされた、而して太子は、ここに、頻毘娑羅王(Bimbisara)と問答を王の使ともありなし、后、進んで阿羅邏迦蘭のところに

往かんとし、王舍城(Kajagaha)より西南に向ひ尼連禪河(Nirranjina)を渡り途に三人の梵志(Brahmacaris)をば訪ね、道を問ふた、然るに彼等は皆火に事へる外道であつてその主張の未だ最上解脱の法でないから、直ちに目的地に向ひ兼ねて希望せる、阿羅邏迦蘭のところに達することを得た、當時王舍城附近の修行者の卓越者として阿羅邏迦蘭と憍陀羅々摩子(Udraka Ramaputra)の二人でありました、この二仙人は僧侶派即ち數論派(Sankhya)の學者である、太子は、先づ阿羅邏迦蘭に、解脱の法を問ひ、進んで憍陀羅々摩子(Udraka Ramaputra)の處に行き、尋問いたしましたけれども兩者ともに相似よつた説を主張していた、いまその要を一寸述べれば、彼れ云く、生老病死の四苦の根本を滅するには、世を捨て戒を守り忍辱を行ひ、静かな處で禪定を修し、初めに欲惡を離れて初禪に入り次第に第二禪第三禪第四禪を得、無想報に達す、これが世の梵志の解脱の境界であるが、これはまだ眞の解脱ではない、進んで色想を離れ、空處に入り識處に入り、種々の想を滅して無所有處に入り更に一切の想を離れて悲想非を想處に入る之れが眞の解脱であると主張したのであります、

これを見聞きたる太子は、説くところ甚だ玄妙なれば、かれらに就いて學ぶこととなり、數月の間餘念なく學で居られたが我の問題に入りまして彼等は、我と云ふものは人々各有して居るのだから、到底歸一することは無い、即ち一切の差別を離れて、無差別平等の境界に入ることには出来ないのである。満足することができずして、遂に太子は、眞の解脱は彼等につきて修行するも毫も効なきを悟り开は自ら、工夫觀察にありと遂に伽闍尸梨沙山(象頭山)に登つて六年の間専ら婆羅門の苦行をなされたけれども、これ身形の次第に瘦せ衰へるのみで眞に解脱する事ができない、よつて、眞の解脱は我れ曾て閻浮樹(Mandara)下にあつて思惟せし離欲寂靜こそ眞の解脱と思ひ先づ食を受け體力を復し、後解脱せんと遂に禪河に入りて沐浴し牧女の乳を薦むるを受けて氣力を復しこれより二英里程ある伽耶(Gaya)今の佛陀伽耶(の畢波羅(Pippala)の樹下に定をとりこゝに吉祥の淨鞭草を敷き玉ひ、我れ解脱の道を得ずんば此の坐を起たすとの勇猛精進の大決心を以つて端坐黙然として思惟し玉ふた、御年三十歳十二月八日明星の上りて歌きたるを見、忽然豁如として大悟して云く、有情非情同時に成道すと遂に無

上正眞道(Anuttara-Samyak-Sambodhi)を得られたのである、これが禪の世界に顯れ、いた起源である、この當時には、經もなく、律もなく、論もなく、勿論八萬四千の法門もなかつた、只この大悟の無上道のみであつたのである、この以心傳心、直指人身見性成佛の大覺の外はなかつたのである、この意味に於て著者は禪は佛教の根本である、と云ふことを憚らないのであります、道元禪師曰く、佛法は諸道に勝れたり全く二師なし大師釋尊唯だ無上菩提を以つて衆生を誘引するのみと參禪の士は既に禪の起源を御了解なされたであらうと思ひますからこれから、その意義を述べませう、

第二章 坐禪の義解

坐は漢語、禪とは梵語であつて、委しく云へば禪は禪那(Dhyana)と云ふを略して云ふので、または靜慮(Upsana)と申します、或は三昧地(Samadhi)と云ひ、或は耐持(Dhāraṇa)とも云ひ、或は止觀(Cintā)とも云ひまして種々の異名がある、本光禪師の云く

禪は具には禪那と云ふ、此に靜慮と翻す、寂靜にして審慮を以つてし、其性唯だ善にして心一境に攝する法なり
と、又指月禪師は

禪那は定慧均等の義、偏に止ならず、偏に觀ならず、寂靜審慮平等に住するを以つての故に名けて、靜慮となす、

とある通りである、そこで坐禪と云ふは、梵語の禪那の那を略してその上に、漢字の坐を加へたもので、これを、梵漢兼舉と申しますがこの梵漢兼舉のことはこればかりでなく佛教には澤山あることでありますつまり、いろいろの慮を靜めて、天眞の妙體を顯現するには、第一番に身相を整へんければならぬ、しかいたまするには行住坐臥の上何れなるも敢てさしつかへはないけれども、普通一般に四威儀の中で坐がその方法として最も適當でありますところから、坐の字をとりまして坐禪と申したのである、一言にこれを云へば、靜坐默想と云ふことで、ザシテ、モノシヅカに、オモヒハカル、と云ふ義に過ぎませんが、これは文字上の意に止まつたことで、いまこの坐禪はそんなつまらぬ意味やい

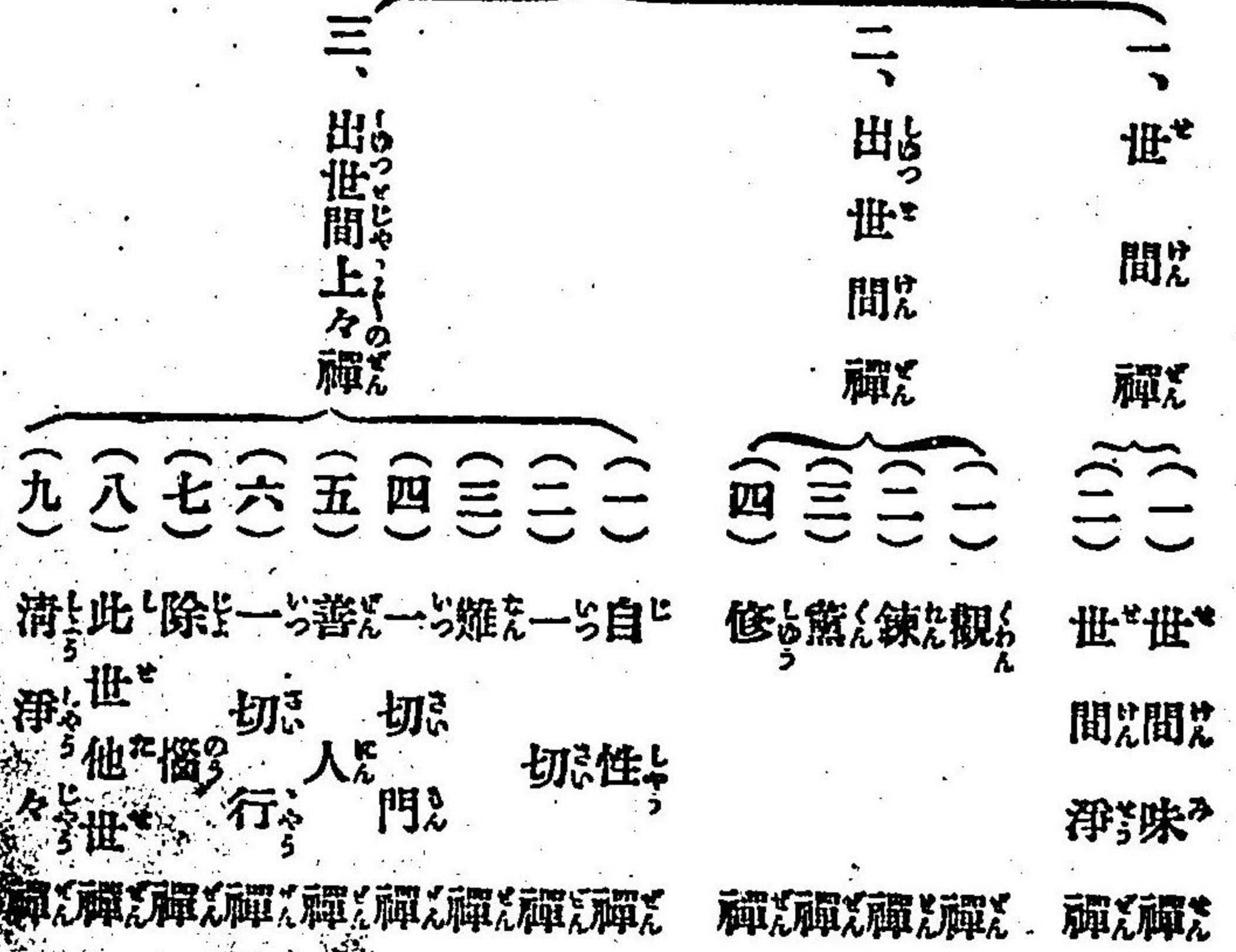
のものではありません、このことは追々目を分けて、いろいろ説明する間に御解りであらうと思ひます、次に禪の種類に就て述べて見ませう、

第三章 禪の種類及解釋

この禪にはその種類が澤山ありまして、先づ起信論筆削記に種類が擧げてありますから、今名目だけを左に、

天台諸の禪定を明す、總して三となす、一に世間禪、二に出世間禪、三に出世間上上禪、一世間禪に復二種あり(一)曰く世間味禪と(二)世間淨禪なり、二出世間禪に四種あり、曰く(一)觀禪、(二)鍊禪、(三)慈禪、(四)修禪なり、三出世間上々禪、に九種あり曰く、(一)自性禪、(二)一切禪、(三)難禪、(四)一切門禪、(五)善人禪、(六)一切行禪、(七)除惱禪、(八)此世他世の禪、(九)清淨々禪等なり
これを圖示すれば、

禪の種類



の如くでありまして、種々の區別がありますか、今は餘り繁雜に涉りませんが、名目だけにしておきます、只參禪の士は斯様の名目があると心得て頂きたい、其他諸處に禪の種類が述べてありますが、いま古來から尤も信憑のできること思はしきものを述べて見ませう、即ち禪源諸詮集によると五種の禪が述べてある、

一、外道禪、謂く異計を帯び、上を欣び(さとり)を欣び(下)を厭ふて(煩惱を云ふ)修するは是れ外道禪なり(異計を帯ぶとは淨慧の玲瓏隨筆に佛の諸行の外に別行を計るなりと)

二、凡夫禪、正に因果を信じ亦欣厭を以つて修するは是れ凡夫禪なり、(正に因果を信ずるとは玲瓏隨筆卷三に上を欣び下をいさうと云ふにあり、煩惱は即ち法界の因果なり、煩惱を信する故に之をいさうなりと)

三、小乘禪、我空偏眞の理を悟つて修するは是れ小乘禪なり、

四、大乘禪、我法二空所顯の眞理を悟つて修するは是れ大乘禪なり、

五、最上乘禪、頓に自心本來清淨にして元々煩惱なく無漏智性本々自ら具足す、此心即佛にして畢竟無異と悟りて修するは是れ最上乘禪なり亦た如來清淨禪と名け、亦た一行三昧と名づけ、亦た眞如三昧と名く、此れは是れ一切三昧の根本なり、

とあり、つまり、外道禪と云ふのは坐禪を修して、いろくの邪しきな考を起

し且つ、著味と申し、その修して得た境界を、ア一よいと執着するのを云ふのである、次に凡夫禪と云ふのは外道禪と異り、因果の理を信じては居るが、如何せん坐禪を修すれば修するに従ひ、我慢や我見がますます増長するのである、小乗禪は有所得の心で坐禪を修するのである、何んでも自分だけ善ければよいと云ふ考で修する禪で、換言すれば利己主義獨善主義で悟を得やうとするのである、大乘禪は利己主義ではない、我法二空所顯の眞理を悟つて修するので彼の三止三觀と云ふやうな觀念を修するので、まだ、階段を登るやうな修行の仕方の禪である、次に最上乘の禪と云ふのは、教外別傳の禪で、修證不二の坐禪である、參禪の士は文字の上から御覽になつても、五種の中で、これが第一番であると云ふことが思はれるでありませう、この禪をば

禪源集には、

此は是れ一切三昧の根本なり、もし能く、念々修習せば自然に百千の三昧を漸得す、達摩門下に展轉相ひ傳ふ、是れ此禪なり

と、これこの如來清淨禪こそ、達摩門下の禪であつて、佛祖單傳、以心傳心の

禪である、禪宗の高僧道元禪師は佛祖單傳の坐禪を傳へられた方であるが、凡夫外道の禪と如來清淨禪とを明かに甄別しておられるのである、

凡夫外道俱に坐禪を營む、然るに凡夫外道の坐禪は邪見著味憍慢あり、もしその解會外道に同すれば身心を苦勞すと雖も、終に益なし、……中略……先師天童道ふ、坐禪は身心脱落なりと、既に身心脱落自他不二を得ば、必ず邪見著味憍慢なけん、(廣錄卷六)と、又、上堂衆示に、龍樹の語を引き、

坐禪は、諸佛の法なり、而して外道も亦、坐禪あり、然りと雖も、外道には着味の過あり邪見の刺あり、所以に諸佛菩薩の坐禪にはあらずと、二乘聲聞(小乘)も亦坐禪あり、然りと雖も、二乘は自調の心あり、求涅槃の趣きあり所以に諸佛菩薩の坐禪には同じからず、龍樹祖師既に恁麼に道ふ須く知るべし二乘外道の坐禪の名ありと雖も佛祖の相傳の坐には同じからざるなり(廣錄卷七)

と、以上のお示しで、參禪の士は佛祖正傳の坐禪の外道禪や、また小乗禪と

の趣きを異にしておることが、御了解になつたであらうと思ひますが、また其外に大乘教家の禪と云ふものがある、即ち普通云ふ大乘禪である、換言すれば諸宗の禪と、この禪家佛祖上々の禪とは如何に甄別されてあるかと云ふことを道元禪師は示されて云く、

この坐禪は佛々相傳、祖々直指獨り嫡嗣のものなり、餘は其名を聞くも雖も佛祖の坐禪に同じからず、所以は如何、諸宗の坐禪は悟を待つて則と爲す。譬へは船筏を假つて大海を渡るが如し、將に謂へり海を度つて船を抛つべしと、吾が佛祖の坐禪は然らず是れ乃ち佛行なり、云々(廣録八卷)

と、他家の禪は悟を得る爲めに修行するのであつて、悟れば、修行はいらぬと云ふやうなありさまで、修行が手段で悟りか目的である、丁度大海を渡るに船をかりて、渡る如く目的地に渡れば船はいらぬ、捨ててもよい、と云ふにある、然るに、禪家單傳の禪は、悟が目的で、修行が悟りを達する手段とは見ない、所謂悟りと修行とを別に見ない、修の中に證あり、證の中に修ありである。即ち參禪の士が、坐、禪、工、夫、只、管、打、坐、は、決、して、大、悟、す、支、度、で、は、な、い、只、身、心、を、脱、落、す、ら、だ、け、

である、これが坐禪の面目である、尙このことは、本論に入れは追々明かになることである、

第四章 坐禪の本義

前節に於て述べた、如來清淨の禪が、所謂禪家固有の禪であつて、今日朝野の士が、八ヶ釜敷、禪學と云はれるのは、此禪を學ぶにあるのである、道元禪師は坐禪は參禪なりと云はれてある通り、禪學とは坐禪のことで、即ち參禪のことである、用心記に、

夫れ坐禪は直に人をして心地を開明し本分に安住せしむ。是を本來の面目を露すと名け、亦本地の風光を現すと名く、身心俱に脱落し、坐臥同じく遠離すとあつて、即ち、念佛であるとか、看經であるとか、禮拜であるとか云ふやうな、方便によらずして、一超直入如來地と云ふて直ちに心地即ち一切現象の顯現せる根本を明らかにすると云ふのである、即ち坐禪の本義は一切言語文字を離れ内觀省察して直接に自己世間の辭で云へは自我の本性を経験せんとするにあるの

である、換言すれば、各自の自己を本源的、經驗的に研究いたしまするのである、何故にそんなことをするかと、云ふと、一切の表象は皆非常なる迷誤を混して居つて百般の表象の中で一として誤謬のないものはないから、そんな誤りのあるものは悉く捨てさつて、未だ、一度も實驗せぬ本來本性の實性に復歸して完全なる自己の本性に自分自ら冥合融化するのである、これが心地を開明して本分に安ずると云ふのである、併しながらこの状態が終晝始夜、行住坐臥の上に活動して不退轉でなければならぬ、この状態を持續せる人こそ大悟底の人であつて主中の主と云ふべきであります、

此に至るには、行でも住でも臥でもいかぬ、必らず坐に限ると云ふことを確信して動かぬがよひ、古來の祖師一人として坐蒲團上を離れて得道した人は無いのである、されば初心のものは尙更、理論理屈は且らく措き、規則に従つて孜孜として坐禪せねば、徒らに説禪饒語の人となるまでど何んの役にもならぬ、然るに妙なもので、孜孜として坐禪して怠らぬ中に、自ら坐定寂靜の状態で行住坐臥をする様になるのである、

こゝが道元禪師の坐禪は、豈に坐臥に拘らんやと云はれておるといふのである、これは決して坐するに及ばぬと云ふことではないから誤らぬ様にねがいたい、又永嘉大師と云ふ御方も、語黙動靜の異なる縁に逢ふとも、己れが心緒動搖せず安然たる様に至つた人にして、始めて行も亦禪坐も亦禪と、ゆけるのであると云はれてあるから、ドクしても最初は孜孜として坐蒲團上に端坐せねば得らるゝものではないのである、

たとへ大悟したからとて、或は得道したからとて、この三昧王三昧たる坐禪をば忽にしてはならぬ、これが自在の妙術を得、東涌西没、逆順縦横底これ坐禪の面目で道徳的に云へは究竟目的に向つて本務を遂行する人である、故に大悟更に蒲團上にあらねばならぬ、これが、大千沙界一蒲團と云ふ坐禪の眞面目であります、

坐禪の士は既に坐禪のなにものであるかを多少御了解であらうと思ふが、こゝに坐禪の概念を一層明確にする爲めに佛心和尙の坐禪の銘を譯して示しませう、

夫れ坐禪は身を端し意を正しくして、己を潔くし心を虚にし、足を疊ぬ跏趺して視を收め聽を返し、惺々として味さず、沈掉永く離るべし、縦ひ事の來るを憶ふとも、情を盡くして拋棄せよ、靜定の處に向つて正念諦觀すべし、坐を知るも是れ心なり邊照するも是れ心なり、有無中邊内外を知るも心なり、この心虚にして知り、寂にして照らす、圓明了了にして斷常に墮せず、靈覺超然として虚妄を棟非す、今學家を見るに坐を力めて悟らざるものは、病ひ依計に由り、情偏邪に付き、迷ふて正因に背き、枉て止作に隨ふ、悟らざるの失それ茲に在り、若しまた一念を斂澄して、密かに無生に契ひ智鑑廓然として心華頓に發けば、無邊の繫執直下に銷磨し積劫の無明一時に豁現す、忘れて忽ち記するが如く、病の頓に疹るが如し、内に歡喜の心を生じて、自ら佛と作ることを知り、即ち自心の外に別に佛なきことを知る、然して後ち、悟に隨つて修を増し、修に因つて證す、證悟の源、是の三心と佛と人との三なり別なきを名けて一解一行三昧と爲す、亦は無功用の道と名く、便ち能く物を轉じて根塵を離れず、手に信せて括じ來つて互に主伴を分つ、乾坤眼淨

して今古更に陳す、觀體の神機自然に符契す、所以に維摩詰の云く、寂滅定を起たすして而も諸の威儀を現す、是を冥坐と爲すと云ふもの然かなり、當に知るべし、水澄んで月現じ、鏡淨して光り全きことを學道の人は坐禪を要となす、苟くも、爾らすんば、修途に輪轉し、四生に洩没して酸鼻痛心、以つて自ら黙し難らん、聊か大概を盡して眞源を助發す、果して修を廢せずんば即ち參同契ならん矣(嘉泰普燈錄卷三十、又禪門諸祖偈頌下之下にあり) 尙參禪の士がこの坐禪に關する概念及び形式内容に就て古人の書を見たいと云ふ方は、それには儀とか銘とか箴とか云ふやうなものがありません、いま下にその名目をあけておきますから、就て御覽になるがよろしう、

- 天台大師禪師坐禪銘(禪門諸祖偈頌)
- 龍門佛眼遠禪師坐禪銘(普燈錄、禪門諸祖偈頌)
- 杭州五雲和尚坐禪儀(景德傳燈錄)
- 鷓湖大義禪師坐禪銘(禪門諸祖偈頌)
- 中峰禪師坐禪論(大覺禪師坐禪論中にあり)
- 蘭溪道隱禪師坐禪論(大覺禪師坐禪論として一冊あり)
- 宏智禪師坐禪儀(宏智語錄、正法眼藏坐禪儀の中にあり)
- 坐禪儀(教僧清規)
- 佛心才禪師坐禪儀(普燈錄、禪門諸祖偈頌)
- 宗際禪師坐禪銘(禪門諸祖偈頌)
- 長蘆顯禪師坐禪儀(東苑清規)

○明
○同
○同
○同

○竺山禪師坐禪用心記(一冊ものあり)
○道元禪師の坐禪法(正法眼藏)
○同 坐禪儀正法眼藏

この外にも、（用記巻末） 禪師の假名坐禪儀とか、其外禪家の法語中に散見して居ることは、澤山なことであるが、直接に坐禪の法などを述べたものは、指月の岸江小語とか、（用記巻末） 卍菴士顔禪師の法語とか、白隠の夜船閑話であるとか、（用記巻末） 遠羅天釜などは、その重なるものである。

第五章 結論

要するに坐禪は吾人が究竟事實を得んが爲めに、未だ實驗せざる自己の本性を徹見しそれに冥合融成するのであります。換言すれば真如に融成するのである。そこで參禪の士は、それを達しまする爲めには坐禪實修法即ち禪の要術によらなければ他の方法では決して得られぬ。これ著者が本論をものしめまする所以であります。されば著者は本論に入り順々として章を分ち節をなして禪學の要術を述ふる考へであります。

本論

第一章 坐禪をする準備

第一節 身の用意

凡そ坐禪をいたしますに就て、準備法即ち用意法とも云ふべきものがある。曰く、身の用意と心の用意との二つである。先づ身の用意から述べようと思ふ。アテ、身體上の用意法を述ぶるに就いて、これを二つに分つことができます。一は間接的用意法で他は、直接的用意法である。換言すれば、間接的準備と直接的準備である。前者に屬するものは、節量食、睡眠の程度等である。今更に目を分ちて説明しやう。

一 間接的用意

間接的用意としては飲食の節量と睡眠の適度等である。

一、節量食、この飲食に就きましては、世間一般の上でも、また醫學上などで

も八釜敷云ふことであつて、その所説に至つては、とり／＼である、甲論乙駁乙論甲駁である、だから互に衝突矛盾をして居る、一方で肉類を生のみと皮や毛のみまで食ふことを勸むれば、一方では菜食論者がでたり、又一方には肉食と菜食とを問はず、何んでも滋養食料と稱して、半ば既に消化のして居るやうなものを主張し、その止まるところがありません、これに就いては、著者もいろ／＼實驗して見たが、要するにこれは人々の實驗に任した方がよいと思ふ、以上の始末であるから、實驗者の中には妙なものが出で、次の如き説を主張して居る、所謂食物などは何んでもよいと主張するのである、即ち胃や腸の消化機關が健全でさへあれば、如何なるものを食してもよい、いかに味よく調理した食物でも、消化機關が弱かつたり、又それに血液が充分に行き渡らなければ、消化されない、だから、何人でも消化機を健全にすればよい、それを健全にするには、消化機の衛生的運動で機關を健全にするので、そうすれば、食物は如何なるものでもよいと主張するのである、

彼の體育家の有名なる、パウエル、フラン、ベークマンの如きは此主唱者の一人

である、これは中々根據のある議論で、實際價值ある實驗法から來ておるらしい古來の禪僧の多くは、粗食をして居られたことは事實であるが、人は粗食しても決して害がないと著者自身も、ベークマン氏と同様な實驗を持つて居る、著者の學生生活時代は通じて粗食であつたが、殊に、今を去る十年前、郷里の或る寺で一夏暮したことがある、その寺で、南京米の御粥や南京米の麥飯を食べた、副食物は酸い香の物、晝一度は味噌汁を吸ふことができた位である、古の禪僧の跡を考へて見れば、敢て粗食ではないが著者の身には中々こたへた、堂頭和尚寺の住持が氣の毒だと云ふので、半夏頃から、味噌だけは買味噌にして、呉れた様な始末であつた、著者の考では、長老になると云ふので百日中門より外へ出ずに道心堅固にせねばならぬとの決心があつたものだから、つい平氣で一夏暮してしまつたが、その時著者は人間と云ふものは粗食でも何んでもよいものだと感じた、その要は運動の適當と精神のおき様一つであると思ふた、それ以來粗食は平氣であつたが、近來は以前より多少の美食をする様な心持がするので益々道業の退歩することを、著者自ら嘆く次第であるが兎に角、坐禪

工夫するには余り美食はよくない」瑩山禪師云く、

一切の生物堅物乃至損物不淨食皆之れを食すべからず、腹中鳴動し、身心熱惱し、打坐に煩あり、一切の美食に耽著すべからず、但し身心に煩ひあるのみならず、貪念未だ免れざるなり、食は祇だ氣を支ふるを取つて味を嗜む可からず、

と示されてある、如く坐禪工夫には美食はなるだけ禁じた方がよい、由來、食は生命を支へ飢渴を除くに過ぎないのである、釋尊の遺訓にも、諸の飲食を受けて當さに藥を服するが如くすべし、趣かに身を支ふることを得て以つて飢渴を除けど

又、梵難國王經には、

食は譬へば人身の病あつて、藥を服し、それをして癒やさしむるが如し、貪着することなかれ

と、飲食は佛祖の身心を學得する爲めであるから、その心得でなければならぬ、

著者は以上の説明に於て、參禪の士の飲食物は成丈粗食單純味のものがよいと云ふことを實驗的に述べましたが、次に、坐禪工夫の上に於ける食物の節量に就て述べませう、いかに粗食主張論者のベークマンでも、禪僧でもその節度を超へてはならぬのである、

「何事も度を過すは自然に反す」とは希臘の醫師ヒポクラテスの教へたところであるが實に然りである、こは、坐禪ばかりではない一種の健康法は食の節度を守ることの如何にあるのである故にフランクリン云く「飲食を節せよ、然らば汝は健康なるべし、」

と又ウキリアム、ベンは猶食慾を満足せざる間に食を止めよ、然らば汝は臍に向つて食を欲せざるが如きことなかるべし」と又英國の俚諺にも食を節して醫者を否め、と云ふてある、飲食の節を守るとは、健康法の第一歩である、而して佛教でもそうであつて、增一阿含經には、

過分の飽食は氣急に身滿て百脈不調なり心をして壅塞せしめ坐臥安からず、もし限少食なれば身羸れ心懸として意慮固なること無し云々と

又蘇悉底經には、

一日に一食す再食することを得ざれ

とあり、由來佛教には日中一食樹下一宿と云ふことを古へは實行してあつたので、日中一食と云ふことは、畢竟節食の結論が、極端に顯れて來たのである、今日では敢て日中一食を主張する必要はないであらうと思ふのである、併し坐禪せんとするには、失張この節量食は實行しなくてはならぬ、由來禪僧は食事に對しては中々達者であつて比丘の口籠の如しと云ふて何んでも入ると云ふ始末だから、どうも大食をやるから、箇様な注意は最も必要である、ゆへに、道元禪師は飲食、節ありと示され、瑩山禪師は比丘僧は食を節量すべしと教へられた、併し、又節量もよいが、節量の度と云ふものがないと、却て害になるものである、ロシフコーと云ふ人は、「健康を維せんと欲して飲食を節するの嚴密に過ぐるは是れ亦一種の煩はしき疾病なりと、蘇悉底經に曰く、斷食することなかれ、食に於て疑あらば、必ず食ふ可らず、と、ありて、禪家では此節量に過ぐるを、三不具足の一に數へましてこれを噉

道の因縁としてある、だから節量食も度を過してはなりません、と云ふて又飲食に過ぐるのもよくない、用心記に、「飽食して打坐すれば發病の因縁なり」と、これ實に衛生的教示と云ふべきである、そこでドーしても節量食は、過不及なき分量法でなければならぬ、アーベスノット云く、「健康其物は、反對の利便なる混合によりて、得られ、且つ保たれた一種の調和なり」と云ふて居るが、實にさうである、所謂禪家の節量は、

謂く分を漚るなり、三分の中に二分を食ひ、一分を餘すべしと、

と云ふにある、これも、程度の問題に終るのであるが、要するに禪家の主張は單に衛生とか、健康法とか、疾病豫防法とか云ふことばかりではない、要は調身端坐法の根底をなし、引いて、調心術に影響し、大悟證道、精神の修養品性陶冶の上に非常な關係があるのであるから尤も注意すべきである、次に食物の食し方に就ては嚴肅なる法があるが今は直接必要がないから略します、

二、睡眠に就て、次に間接的注意法としては睡眠の程度である、凡そこの睡眠に就ては、釋尊既に最後の教訓にも示して云く、

汝等比丘、晝は即ち勤心に善法を修習して、時を失せさら令むることなかれ、初夜にも后夜にも亦癡すること勿れ、中夜に醒経して以つて自ら消息せよ、睡眠の因縁を以つて一生宜しく過して所得なからしむることなかれ、常に無常の火の諸の世間を焼くことを念ふて早く自度を求むべし、睡眠することなかれ、諸の煩惱の賊常に伺つて人を殺すこと怨家よりも甚だし、安んぞ睡眠して自ら驚寤せざるべき、煩惱の毒蛇睡つて汝が心にあり、譬へは黒蛇の汝が室にあつて睡るが如し、常に持戒の鈎を以つて早くこれを屏除すべし、睡蛇すでに出でなば、乃ち安眠すべし出でざるに而も睡るは是れ無慚の人なり、とありまして、睡眠に關して非常なる戒でありますが、また更に睡眠してはならぬと云ふではない、睡眠は五蓋の一に數へられておるのであつて、睡眠は障道の因縁である、昔阿那律陀と云ふ人は佛の御弟子であるが、常に睡眠を樂しみました、佛は之れを叱かり、汝は畜生の類であると云はれた、これを聞きました、阿那律陀は大に啼泣し自ら責め遂に七日睡らなんだと云ふ、それが爲めに、兩方の目を失つてしまいましたでしたが佛の御教説を受けて遂に眼によらずして

十方を觀見する事を得たとの事であるが、斯様な譯でこの睡眠は中々八蓋敷い御誠である我禪家でも此睡眠は心地開發の上に大なる障りとしてあるのである、而して睡眠にはこの度合と云ふものがある、彼の蘇國エデンバラ大學教授、セリ、エス、ブレッキイと云へる人は、"Self Culture" (自修論) "On Physical culture" (身體の養の中に睡眠のことを) (S. 148) 説いておるその中に睡眠の程度を述べて居る "As to the exact amount of that measure, No rule can be laid down; less than six, or more than eight hours sleep, according to general experience"

と、これは「睡眠の程度に關しては一定の法則を定めることは出来ぬが、一般の經驗に従へば六時間より少からず、八時間より多からず」と云にあるのである、この外、除外例もありませうが、マ一普通の人は、此説に隨がうがよからう、著者は、此點に於ては、此法則を守つて居る、兎に角、我禪家では、此睡眠を三不具足の一に數へて、障道の因として居るから先つ坐禪の床に就く前に須く、不足のないやうに睡眠をしなければならぬ天童如淨禪師も參禪は第一に睡睡すること莫れとある通である、由來禪家では坐禪の上で睡眠を催してくると、經行

と申して睡眠防禦の策がある、そのことは、經行の章に就て研せらるゝやうに願ひます、いまは睡眠の程度に就てはこの位にしておき次に道元禪師の睡眠するときの臥法がありますから此に因んで述べておかう、彼の三千威儀經などには五種の臥法があつて、一には當に頭を佛に向ふべし、二には臥して佛を視ざれ、三には雙べて兩足を伸べされ、四には壁に向ひ及び伏臥せされ、五に膝を堅てざれとありますがいま道元禪師の御示は臥するには必ず右脇右の脇を下にしてにして睡れ左脇にして左の脇を下にして睡ることなかれ、臥すときは當に頭を以て佛に向ふべし、今頭を以つて牀縁に向ふは頭ら聖僧禪堂に安置してある佛に向ふなり、覆臥して睡ることを得ざれ、兩膝を堅て仰臥することを得ざれ、身を仰ぎ脚を交へて睡ることを得ざれ、兩脚を雙へ伸へて睡ることなかれ、衫裙內衣を云ふを卸して睡ることを得ざれ、赤體無慙にして外道の法の如くなることを得ざれ、帶を解いて睡ることを得ざれ夜臥には當さに明相を念すべし、と參禪の士は一讀明瞭でありませう、次に三不具足の一として衣服のことがあるか、これらのことは、想像しても分かることだから今は略して置きま

す、併し坐法するときの衣服の始末即ち衣帶を寛く掛けることなどは、そのときに申します、次に第二項に移りませう、

二 直接的用意

次ぎに直接的用意即ちその直接の準備法としては坐禪をする場處の撰定と、坐法にかゝる尤も直接の用意として敷物に對する用意であります、
一、**静處静室を撰ふこと**、**此**その静室を撰ぶことは禪宗ばかりではない、古來の佛教は通じて觀想とか冥想とか云ふやうなことをする時には是非静室が宜しき場所と定めてあつたやうである、法華經を繕いて見ても、安樂品に、
菩薩あるとき静室に入つて以つて正に憶念隨義觀法す
とある、又化城喻品には

静室に禪定に入りて一心一處に坐す、

と、あつて觀法や入定るときは静室でやつたものである、彼の釋尊最後の御教訓にもある如く、

汝等比丘よ、寂靜無爲安樂を求めんと欲せば、當さに慣鬧を離れて獨處に閒

居すべし、静處の人は帝釋諸天の共に致重するごころなり、このゆへに當に己衆他衆を捨て、空間に獨處して、苦の本を滅せんことを思ふべし。

と、御示の通り坐禪觀法は静處静室に限るのである、そこで静室と云つて單に寂靜の室と限つた譯ではない、静室には静處の意味が含まれて居るのである、此ことは正法眼藏の中の坐禪儀を見ると、(静室は静處と同義であると云ふ文字上の理證はないけれども)

坐禪は静處よろし、坐蔭あつくしくべし、風煙をいらしむることなかれ、雨露をもらしむることなかれ、容身の地を護持すべし、かつて、金剛の上に坐し盤石の上に坐する蹤跡あり、

とありますから、著者の考へては、禪専門に參禪の士は兎も角として、二十世紀の一般人士の參禪には静處でさいあれば、西洋室であらうが、和室であらうが、山林であらうが、庭園であらうが、隨意であらうと思ふ、併し静處と云ふは中々ないものであるから、古來禪學者の爲めに叢林と云ふがあつてその中に禪堂と申して參禪をする道場が設けてある、參禪の士は一度は、見るだけでもよい

から禪堂く入いて見るがよい、試に永年寺などの禪堂へ入つて御覽なさい何んもなく、寂靜で自然と心が清淨になつて、シントして、入口に、

西來祖道我傳東。釣月耕雲慕古風。世俗紅塵飛不到。深山雪夜草庵中。

と、云ふ道元禪師の山居の詩が書いてあつて、實に人境を絶する心持がする、さてこの參禪の道場を深山森林中に撰ふと云ふことは單にこの道場ばかりでない古來の禪僧の多くは深山幽谷を以つて静處の適當地と撰んで居ることは事實である中に就て道元禪師は確かに其主唱者の主唱者である、即ち

古來道を慕ふの士、皆深山に入つて閑居寂靜なり、龍樹祖師の云く、坐禪の人皆深山に住すと、須く知るべし、憤間を脱し寂靜を得ること、深山に如くはなし、縦ひ愚なりとも、須く深山に居すべし、愚にして聚落に居らば、其の失を増す、縦ひ賢なりとも、須く深山に居すべし、賢にして聚落に居る其徳を損す、永平壯齡にして道を西海の西に訪ひ潦倒して、居を北山の北に占む、不肖なりと雖も、古蹤を慕ふなり、賢不肖を論せず利の機を擇ばず、須く深山幽谷に居すべし(永平廣録卷の七)

と、禪家でこの深山や森林を撰んで、參禪の道場としたことは、自然の實驗から來たのであらうが、中々巧みな考である、禪家の思想では離慾寂靜が目的であるが、同時にこの衛生と云ふ點に就て巧みなる、自然の暗合と云ふべきである、この森林と衛生の關係に就て林學上では非常に注目される問題でありまして、所謂此問題に對しては千八百七十年頃ミュンヘン大學の教頭で、ニールマイヤーと云ふ人が種々の方面から研究しまして、森林は酸素を造り炭酸を消滅し且極めて繁茂した森林の空氣は吾々の不潔物を分離せるところのオソンを供給し尙又有害なるバクテリアを消滅し、進んでかの醫師の絶望する程、恐るべき、チブス、コレラ、マラリヤ等を根治すと主張して居る、始末であつて森林は衛生上に尤も適當であることは事實である、(后學者出で、土地如何の問題から之れに反對するものはありましたが森林の衛生的意味を没却はしないやうである)現に林學者の間に新聞紙上などで不生産的なる公園を廢して、市街に森林の必要を感ず云々のことなどを論じて居るのは、つまり森林と衛生との密接なる關係のあることを道破したものである、斯様な趣のある森林幽谷を參禪の地とし

てれると云ふことは如何に自然の暗合とは云ふものか、參禪の士は一寸注目すべき問題であると思ふ、ア、ツイ、餘談に入り過ぎましたが、何には兎もあれ、坐禪は靜處に限るのであります、

瑩山禪師も用心記に

坐禪せんと欲するものは先づ靜處よろしと示されてある、また長蘆願禪師の坐禪儀にも、坐禪せんと欲するときは閑靜處に於てす、とあつて、用心記には尙委しく、

叢林の中、善、知、識、禪、學、者、の、處、深山、幽谷、これに依止すべし、繁、邊、樹、下、是、れ、澄、心、の、と、こ、ろ、な、り、

と、尙且靜處を撰んたにしても、また次の様な危險のところではいけない、即ち火難であるとか、風難賊難及び、海邊の娼房や、姦女、處女、妓樂の邊に打坐してはならぬと戒められてある、また、極明極晴、極寒極熱の處なども、戒めてある

坐禪用心記に

坐禪のとき牆壁禪椅(椅子)及屏風障障子等に踞倚(ヨリモタル)コト(す)べからず、また當に風の烈しき處に打坐することなかれ、高顯の處に登つて打坐することなかれ皆發病の因縁なり、

これに就て指月禪師が、

もし、高明顯露の處に在らば妄念放散し諸根動し易し、上祖の面壁垂籠を仰ぐべし、心若し、動亂せば寂定を妨礙す

とあつて、高明顯露の處を戒めてある以上は皆諸家の實驗上より、來たのたから、大切であること心得なくてはなりません。此節は中々世の中が進んで來て朝野總てが開けて來た、昨日の山林は今日は家屋の建つと云ふ始末、一々面倒なことを云ふては居られぬから、先づ坐禪を仕様と云ふた方は靜處靜室と云ふ觀念を頭に於て、三階でも二階でもよい、懷奘禪師が道元禪師に叢林勸學の行履を問はれたときに、

只管打坐なり、或は樓上、或は閣下に定を營み、人に交りて雜談せず、雙者の如く、癡者の如くにして、常に獨坐を好むべきなり(隨聞記)

と示されてあるが實にそうである、以上の説示によつて參禪の士は靜處靜室を撰ぶことを妄れてはなりません。

二 敷物の用意 次ぎに直接的用意として坐物坐蒲のことであるが、著者の考ではこれは尤も直接的に坐法に連關して居つて、併もその地盤をなして居るから、今用意法として坐物を用ひねはならぬこと、又坐蒲を用意せねばならぬこと、又その調製の寸方やその材料や、且つその沿革等をこゝで述べましても、更にその敷方等は、坐法に關する第一歩であるから、坐法にかゝるとき、改めて述べなくてはならぬ、そうなるに却つて餘り分析的に走つて參禪の士を迷はせるやうになるから、第二章端坐法の第一節に於いて、今こゝで述べべき、用意法としての坐物坐蒲の調製、その寸方、その材料沿革等を該節に至りて説明する考であるから、參禪の士は、今は只管直接的用意法として即ち坐禪實修の準備として坐物坐蒲の用意をせねばならぬと心得ていたゞきたい、

第二節 心の用意

著者は次に心に對する注意法即ち用心法に就きまして述べやうと思ふ、これは前節の身體上の用意法の如くにキツパリと區別をすることは一寸困難の感を感じます、換言すれば、身體に對する用意法は坐禪をする前の用意法であつて即ち調身術(坐法)の準備として、直接的の準備法と間接的準備法との二つに分けて明らかに述べることが出来ましたが、この心に對する注意用心の問題は引いて關息致心法即ち後章に述ぶる調心法に連關いたして居るから一見區別のし難い感じがいたしますが併しこれとても説明的に述べることができぬ譯でもありませんぬから著者はこれを述べやうと思ふのである

さて坐禪をする前に於ける心の注意法とは前の様に直接的間接的の區別はありませぬ、もし強て申せば、後章に述ぶる、調心法は直接的注意法即ち用心法であつて、今この坐禪をする前に於ける注意法は間接的注意法である、參禪の士は或は云ふであらう、この心の上の注意法は、いまこゝで述べずとも、調心法の章に入りてその用意として述ぶるが却てよからうと換言すれば今この心の用意は調心法の章に編入して可ならん、著者は、これに對して肯ずることがで

きぬのである、何んとなれば、元よりこの心の上の注意法は引いて調心法に連關して、その初門をなしておるが、それと同時に坐法にかゝる前、即ち端座法の用意を周到ならしむるところから、どうしてもこゝに心の注意法を述ぶる次第である、

著者はすでに、總論に於て坐禪の本義を述べました如く、座禪は直に人をして心地を開明して本分に安住せしむるものであると云ふことを申しました、參禪の士の中にはお忘れの御方もありませうから、いまその意味合の文を左に用心記に、(總論の文とは異れど文意同じ)

坐禪は正に佛性海に入つて即ち諸佛の體を標す、本有妙淨明の心頭に現前し本來一段の光明終に圓照し海水都で増減なく、波浪も亦退轉なし、是を以つて諸佛一大事因縁の爲めに世に出現して直に衆生をして佛の知見に開示悟入せしめ玉ふ、而して寂靜無漏の妙術有り、是を坐禪と云ふ、即ち是れ諸佛の自受用三昧なり又三昧王三昧と謂ふ、若し一時も此の三昧に安住すれば直に心地を開明す、良に知る佛道の正門なり

と、これが所謂坐禪に對する概念であつてこの外に坐禪の本義はないのだからこの概念は參禪の士の頭には常にしみこんで居ると信せられます、少くとも如何にせば心地を開明することができらうかと云ふことは坐禪を仕様と云ふお方の頭には常に浮かんで居ること考へられる、參禪の士にして、この考がなかつたならば、前節に述べた注意法も調息法を行ふ前に調ふべき端坐法も皆機械的人形的仕業と終りまして、要領を得ないことになる、そこで今坐禪をする前の注意法として身の上の注意法に續いて心の上の注意方がある次第であるが、即ち參禪の士が坐法を行ひまするは心地の開明を欲するにあらぬのだから坐法に對しては、いろ／＼の考へを持つてはなりません、坐法の教ゆるがまゝに無念無想になつてそれ一色にならなくてはなりません、即ち用心記に心地を開明せんと欲するものは、雜知、雜解を放捨して、世法佛法を抛下し、一切の妄情を斷絶し、一實の真心を現成せば迷雲收り晴れて心月新に明らかならん

とのお示の通りである、また用心記に五蓋を除くとありますが即ち五蓋とは貪

欲と瞋恚と睡眠と掉悔と疑との五つである、この中の睡眠は前節の通りであるが他は皆心の上にして居るのでありまして、矢張坐法の前に當りて、貪欲であるとか瞋恚であるとか疑ひであるとか云ふ様な考があつては正身端坐即ち調身法は決して出来るものではない、道元禪師は普勸坐禪儀の中に、端坐前の心の注意法を述べて、

夫れ坐禪は靜室よろしく焉、飲食節あり矣、以上は注に身法諸縁を放捨し、萬事を休息して、善惡を思はず、是非を管することなかれ、心意議の運轉を止め、念想觀の測量を止めて作佛と圖ることなかれ

と、心の上の注意法を示して居られる、元より之れは坐禪全體の概念ではあるが、矢張端坐前の用心法でもあるのである又學道用心集にも佛教修行は必ず先達の真訣を稟けて私に用心を用いざれば況んや佛法は有心を以つて得べからず無心を以つても得べからずとあるが、これその用心の概念である

要するに、參禪の士は坐法を行ふに當りては一切の諸縁を捨て、世の中の悲苦、快樂等の萬のことをすつかり思ひまして、善であるの、惡であるのと云ふ

やうな是非善悪、正邪曲直の思量分別をすつかり離れて、恰も裸體人形物落さずと云ふ無心く大無心になつて、心意識の運轉も、念想觀の測量も、打ち拂らひ、佛にならうなどの考を持たずに、無念無想端坐法の教ゆるがまゝに随つて正身端坐法に入らねばなりませぬ、これが坐法にかゝる上の心の上の注意用心である、尙之れを直接的に段々と意味を擴充してまいりますれば、引いて關心法になりますから今は只だ坐法前への心の上の注意法だけに止めておきます、次に端坐法にかゝることに致します。

一物もなきを賜はる心こそ、本來空の妙味なりけり
 人みな心の奥の隠れ家に、鬼も佛も我れもすみけり
 黄栗の三十棒をあてられて、身には來る蟬のぬけ壳
 作りぬく障か須彌ほごあるならば、圓覺の帳につけ處なし
 壺の中に生死の道につればなし、たゞ淋しくも獨死獨生

一休禪師
 同 同 同 同

第二章 端坐法——(調身法)

第一節 坐物坐蒲

前章に於て身心の注意即ち用意が整へられたらば、次ぎに坐禪の仕方にかゝるのであるが、端坐の法に二種の仕方がある、一を結跏趺坐、他を半跏趺坐と云ふこの仕方の何れをいたすにしましても、端坐するときには徐ろに靜室、靜處に入つて用意の拈香を焚いてこの坐法をおやりなさい。

そこで此端坐のときは必ず坐物と坐蒲を俗に云ふ坐蒲團の事又は坐物とも云ふ用いねばならぬ、即ち用心記に云く、

坐褥は須く厚く敷くべし、打坐安樂なり

と、又普勸坐禪儀には、

尋常坐處には厚く坐物を敷き上に蒲團を用ふ

と、道元禪師は布の様なものを一枚敷き尙その上に蒲團を用ひよと叮嚀に御示になつて居る、また長蘆禪師の坐禪儀にも厚く坐物を敷くことが教へられて

ある、而して其上に用ひる坐蒲は、どんなものであるかと云ふに、徑一尺二寸、周圍が三尺六寸とありまして、其形は四角でなく圓形である、是れに就ては、本光和尚は、日本の讚岐圓座の形であると云ふて居られる、由來此跏趺坐のとき蒲團を用ゆることは佛在世よりのごとで茅團或は草團と云ひまして蒲に限りませぬが、それを用ひ來つたのであります、大般若卷一に曰く、
爾時世尊師子座の上に於て、自ら尼師壇坐具のごとを敷く、
また、釋迦譜の卷の三に因果經を引て曰く、

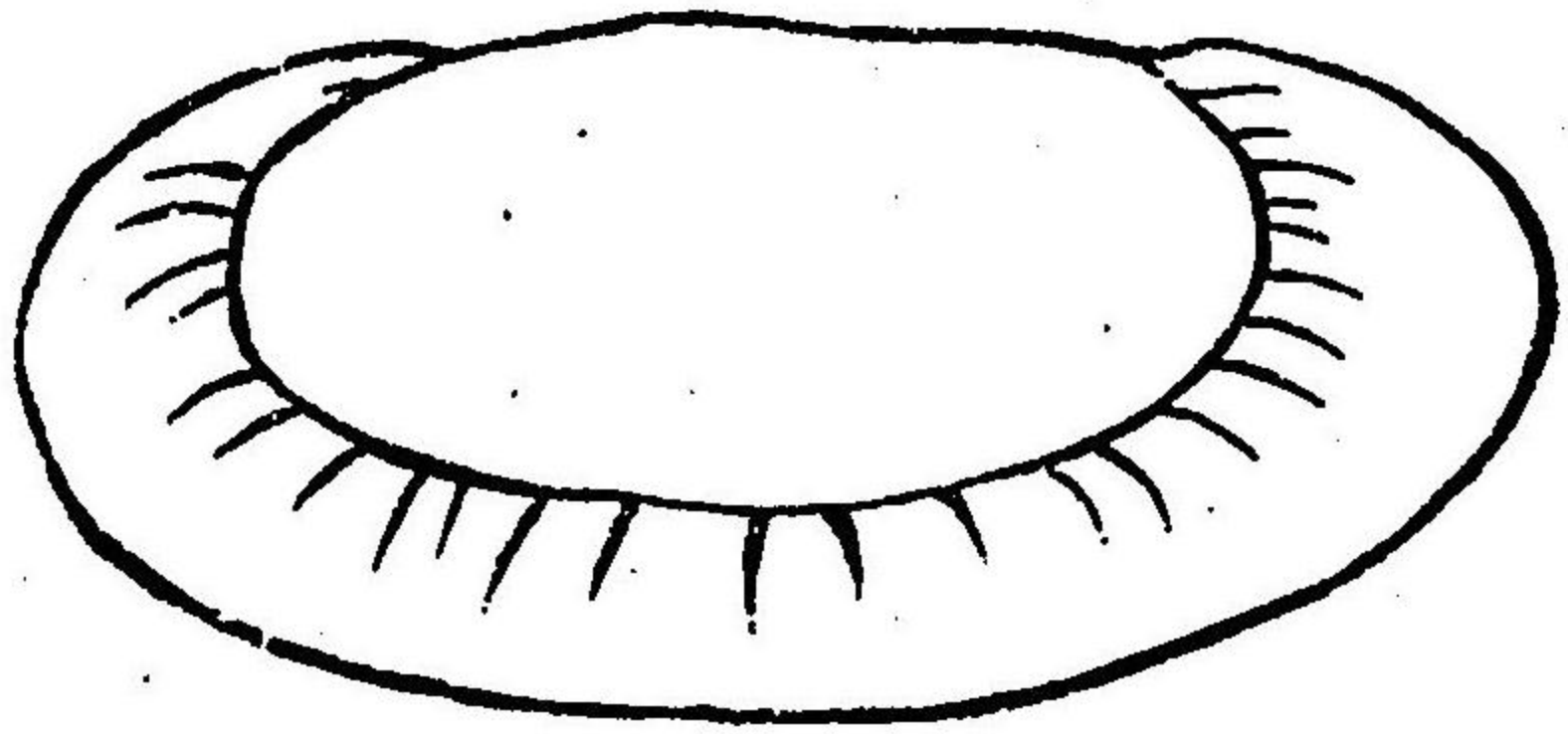
菩薩即ち自ら思惟す、過去の諸佛何を以つて座となして無上道を成せしや即ち自ら知る、草を以つて座と爲ることを、釋提桓因化して凡人と爲り、淨穢草を執る、菩薩問ふて言く、汝が名は何等ぞ、答ふ吉祥と名くと菩薩之を聞て、心大に歡喜して、我不吉を破りて以つて吉祥と成さん、菩薩又言く汝が手中の草、これを得べきやいなや、是に於て吉祥即ち草を授け以つて菩薩に與ふ因つて發願して言く、菩薩道を成せば願くば先づ我を度せよ、菩薩受け已つて敷いて以つて座となす而して草上に於て結跏趺坐す云々

と、彼の密部の方廣儀軌などによつて見ると、行人は茅團の上で吉祥坐をなすべしとあり、又、烏澁瑟摩儀軌の中卷には、草團と云ふことがあります、元帥儀軌にも草蒲席に坐すると云ふてあります、(大論などによると天衣を敷けることもあるとかや)箇様な始末であるから我禪家ばかりではありませぬが、殊に禪學者は皆これを敷いたので、用心記に特にこのことが示してある、

昔人金剛座に坐し磐石の上に坐する蹤跡有り、雖も、亦坐物せずと云ふことなし

と、だから端坐のときには必ず用ふべきである、尤も印度も支那も多く、土間や敷き瓦で疊がないからなほ厚く敷く必用があるのであるが今の様に疊があつても厚く敷ひて其上に坐蒲を用ゆるがよひ衛生の爲めも宜らしい、
古來此坐蒲を造るに始めは茅や蒲を入れたものであるらしい、が、今日では坐蒲は多くパンヤとか白鳥の毛が入つて居るがこれも古くから用ひては來たものらしい、今坐蒲の圖を下に、

坐蒲の圖



周圍三尺六寸
徑一尺二寸

ない、「カ、イモ」は「カ、ミ」の轉化したので、草で山野に生じ、春舊き根より芽を出し四五寸の楕圓形で先の尖つた葉を生じ、その間に種を出し花がさす、また葉が出来る、

一 蒲は水中に生じ一根から叢生いたします、葉の長さは四五尺、巾は七八分より厚くして脊すじがあつて、夏になると圓き莖を出しますることが四五尺で上に長さ七八寸、巾一寸ばかりの穂を出し、形恰も蠟燭の如く、短き毛が集り合つて形をなし、褐色である、これを蒲穂即ちかまぼこ申しましてその上に小さき葉を生じ中に黄色の粉を含んで居る、これを黄粉と呼び、葉となり莖や葉が蒲席になるのであります

二 (パンヤ) (斑枝花) は熱地に産し、樹の實から生ずる葉であつて、外皮はカ、イモの實の皮に似て、それよりも少し長く大きくあります、中に白種があつてその周圍に葉がある、その中に大き三分許りの圓い黒褐色の種子、澤山にあります、その葉の形も「カ、イモ」の葉の如く白色且つ光澤がある、併し製して糸にすることは出来ない、布圍に入れば實に妙である、古來多くの人はパンヤを「カ、イモ」の通稱やうに思ふていたらしいがその實うで

形状恰も舟に似て中に白き綿がある、計の如くパンヤに類するところから俗に和パンヤと稱しまして坐蒲の中に用ゆることもあります

何には兎もあれ、坐蒲は必ずこのパンヤか白鳥の毛に限り、さて此坐蒲をば用心記にもある通り、全く跣坐を支ふるのではない、跣坐の半より後ろ背骨の下に至る是れ佛祖の坐法なりとある如く、此坐蒲を普通に坐蒲圍を布いて坐するやうに皆引き込んでならぬので、丁度坐蒲が半月の形に後へ出るやうに坐するのである、次に端坐法にうつりませう、

第二節 坐法

凡そこの坐法に就きましては經中にも種々の説がありまして、蓮華部念願法門には四種の坐法が説いてあるし、また護摩儀軌には五種の坐法が説いてあるが今はここに必要でないし且つ繁を恐れて略することに致しまして禪家の端坐の法に入つて説明することとせませう、

さて此端坐法即ち坐禪の仕方に二種の坐法がある、結跏趺坐と半跏趺坐とであ

る、先づ結跏趺坐と云ふは、跏は加にて、もとは足片はなかつたので、加は重ぬると云ふ意に解釋せられてある、彼の慧林の一切音義廿六などにも結跏趺坐とは跏の字、只單に加と作すべしとあります、又結跏の跏が交と云ふ字になつておるところもあるのです、即ち除災王經や、毘婆娑等には、結交跏坐と云ふてあるが、つまり足を交へると云ふ同一義に過ぎないのである、而して慧林の同書に、此坐法を釋して、

二足を盤結して更に互にするなり、左右の足の跏を以つて二脛の上に加ふ、これを結跏趺坐と名く、その坐法の差別名目頗る多し、

と、あるから、中々面倒であります、今は左様な多岐に渡る必要はないから古來禪門下に傳へられてある一種のみを述べることと致しませう、即ち先づ右の足の跏を以つて左の脛の上に加へ、また左足の跏を以つて右の脛の上に加へる坐法である、

古徳禪僧の坐禪儀などを拜覽するに皆此點に於ては同一轍に出で居るのである、長蘆の曠禪師の坐禪儀には、

結跏趺坐は、先づ右の足を以つて左の脛の上にあし、左の足を右の脛の上にあすと、あり、又道元禪師の普勸坐禪儀には、

謂く結跏趺坐は先づ右の足を以つて左の脛の上にあし左の足を右の脛の上にあすと、

と、卍菴士顔禪師の法語にも、

先づ右の足を曲げて左の股の上にあし、次に左の足を右の股の上にあすと云々、と、其他指月禪師の岸江小語、瑩山禪師の用心記等に失張同様の趣きが御示になつてある、

參禪の士は、以上の御示して充分その坐法が呑み込まれたであらうと思ひまするから、くゞくゞしく、説明せず下に圖を掲げやう、(第一圖)

これは結跏趺坐の組方だけを示したものである、次に半跏趺坐の坐法であるが此坐法は結跏趺坐の兩足を結び交叉するに反しまして、兩足を交へないのである、これも、筆削記によると、

一脚を押すを半跏と云ふ

第一圖



禪家結跏趺坐之圖

法を用いて居る、これも古來の禪僧の識見は一致して居ります、今一二を参考の爲めに引きませう、長蘆禪師の坐禪儀に、或は半跏趺坐も亦た可なり、但し左の足を以つて右の足を壓すのみなり、普勸坐禪儀にも、

第二圖



禪家半跏趺坐の圖

半跏趺坐は但だ左の足を以つて右の脛を壓すなり、と、あります、これも矢張多岐に涉らないで禪門の口傳に従はるゝ方がよろしい、例によりまして、圖示ませう、

岸江小語には、右の手を仰のけて、左の脛の上に當り、左の手を仰のけて、右の掌

或貳章 端坐法——(調身法) 第貳節 坐法

次に寛く衣帶を繫けて齊整ならしむべしとあるから、あまり、風呂敷で密柑箱を包んだり、やうに、しつかり着物で兩脚を包んではなりません、寛く、フワリとふつくら着物を跏趺坐の上に掛けるのである、それが整へ終つたら次に手の置き所を定めなくてはならぬ、このことに就ては、指月禪師の

須く常に開くべし。

本論

第五圖

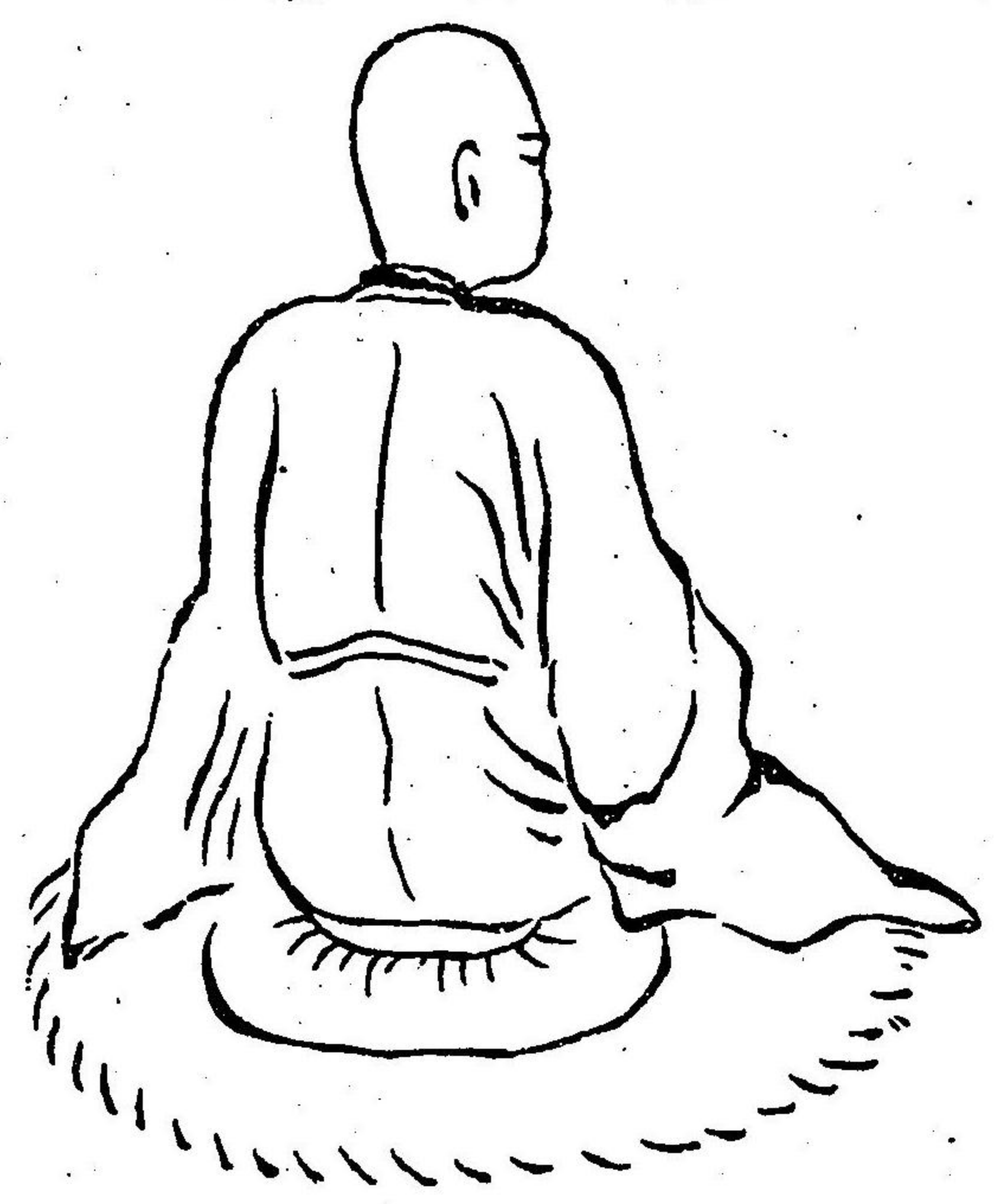


昏睡を致すこと免る。

此は正身端正即ち結跏趺坐の前の見たる圖

とあります、また長蘆禪師の坐禪儀には
乃ち正身端坐して左に傾き右に側前に躬り後に仰くことを得され、腰脊頭項骨節相拄て状ち浮屠の如くならしめ、又身を笠かすこと太だ過ぎて人をして氣急に安せざらしむることを得され、耳と肩と對し、鼻と臍と對せしめんことを要す、舌、上の顎に掛けて唇齒相著け目は須く微に開て

第六圖



昏又已菴士顏禪師法語には仰がず、俯がず端直にして、耳と肩と對し、鼻と臍と對し、眼は常の如く開ひて鼻端を守るべし、閉目して、昏睡を招くこと勿れ

此は結跏趺坐の後の見たる圖

その他坐禪用心記や、坐禪錄などにも出て居りまするが皆同一轍の御示してある以上の御示によれば、つまり正身端直にして脊骨をして相對せしめ曲ることなく、聳ゆることなく、また頭頸を鼻と臍と相對せしめて偏ならず、斜ならず、低れず、

昂らず平面にして正住することである、だから、一名正身端坐法と呼ぶのである

集賢堂 總論法一(禪法) 參觀齋 坐法

る、そこで尚ほ舌を上顎に掛けるので、それは口を閉つれば舌は自ら上の顎に著るのであつて、發音の練習の様に故意に著ける必要はない、また唇齒を相著けるのである、即ち上唇と下唇と相著け、上齒と下齒と相著けるのである、これも竹篋口をわざ／＼する必要はないのである、次に眼であるが假名坐禪儀に張らす微ならずとある如く、常に開くと云ふて大目玉に開くのでなく微かに開くのであるがまた微すぎてはならぬつまりこれは面前に物を見ず、内心に思慮せずして而も睡らぬ爲めであるのである

第三節 降魔坐、吉祥坐

參禪の士は以上の説明で半跏趺坐と結跏趺坐との坐法は略ぼは解りになつたと考へますが、此坐法に降魔坐、吉祥坐の稱がありますから、こゝに因んで述べやうと思ふ、

この降魔坐とか吉祥坐とか云ふことは結跏趺坐、半跏趺坐とかに限りませんでしたものではありませぬ、兩者何れにも各降魔坐、吉祥坐の稱があるので、先づ半跏

趺坐の上に就て申しますると、彼の起信論筆削記に、一脚を押すを半跏と云ふ中に於て右を以つて左を押すを降魔坐と爲す、左を以つて右を押すを吉祥坐となすとあるから、丁度前に述べた、禪家の半跏趺坐は吉祥坐で、その反對が降魔坐であると思へて頂きたい、金剛薩埵儀軌に、

謂く右の脚を以つて左を押して當に定印を結で無上正等菩提の心眞言を誦すべし、(眞言は略す)此眞言を誦するが故に一切如來瑜伽者をして不退轉を獲得せしめ、能く一切の魔冤を摧く、是の人等は菩薩及び諸の如來に同じ

と、これ降魔坐の證を上げたものである、由來この降魔吉祥のことは古來往々誤りて傳へられて居るやうであるから注意が願ひたひのである

次に結跏趺坐の上に就て述べやう、慧琳の一切經音義卷の二十六に曰く、

先づ右足の趺は足の上で即ちアシノカフのことを以つて左の脛の上に加へ又左の足の趺を以つて右の脛の上に加へ、二つの足の掌をして二脛の上に加へ又かしむ此を降魔坐と名くと、二手も亦掌を仰て五指を展べて左を以つて右を押して懷中に安す諸禪師は多く、此坐を傳ふ

とこれは降魔坐を示してあるのである、つまり前にのべた禪家の結跏趺坐の組み方と同様であると心得て頂きたい、次に吉祥坐に就ては同書に、

吉祥坐とは先づ左の足の趺を以つて右の體の上に加へ又右の足の趺を以つて左の體の上に加へ二つの足掌をして二體の上に仰がしむ、手は前と准ず、指を展べ掌を仰て右を以つて左を押すと此を吉祥坐と名く

とあります、これは前の降魔坐と反對である、丁度禪家の結跏趺坐と反對の組み方であると心得て頂きたい、要するに結跏趺坐のとき、先づ右の足を上にし、印は左の手を上にするを降魔坐と云ひ、又、左の足を上にして印は右手を上にするを吉祥坐と云ふのであります、ことに於てか參禪の士は降魔吉祥の區別は略ぼ御了解でありませうが、以上は只諸經論に散説してあるまいを述べましたので、以下に禪門口傳に従ひ兩坐の様子を述べませう、

既に坐法も多岐に涉ることを忌むで結跏建坐の一種と半跏趺坐の一種とを取り定めて述べましたから、この降魔吉祥の道理も自らこの中へ攝せられねばならぬ參禪の士は、その心して頂きたい、さて其様子は面山和尚の建康普說を御覽な

さい、下の如くである、

大衆先づ須く坐相を體得して始めて身心證三昧を得べし、作麼生か是れ坐相、右を以て左を押すの半跏是れを降伏と名く文殊底是れなり、即ち是れ上は有頂に至り下阿鼻に至るまで業繫を脱落するの妙術なり、亦須く正中に偏あることを知るべし、左を以つて右を押すの半跏これを吉祥と名く普賢底是れなり、即ち是れ下阿鼻に至り、上有頂に至る徳相を現成するの神方なり、亦須く明中に暗あることを知るべし、左右交々押すの全跏是を圓滿と名く、即ち是れ如來底、降魔吉祥一時に頓に成ず、正偏明暗圓滿無際なり、所以に道ふ、跏趺坐を盡くを見て、魔王も亦驚怖すと、豈に爾らざらんや、兩手の印契これを法界定と名く、十指は乃ち十法界の依正、結契して佛印を成ずるときんば、有情無情法界圓融、六凡四聖、迷も無く悟も無し、身心世界、渾々崙々、都盧只箇の三昧王三昧、是れを佛心印と名け、又は密印と名く、曇祖の謂ゆる、諸佛の法印、人より得るに匪すと云ふもの、永祖の所謂三業に佛印を表すと云ふもの皆これなり、肩に對するの耳、聲侵すこと能はず、臍に齊

しきの鼻、香も復た奪ふこと無し、眼や張らず、微かならず、五色を超過す、身や偏ならず倚ならず、八風を脱落す、舌、上の齶に掛けて言語の道斷へ、情内に喘かすして心行の處滅す、便ち眉間の毫光を點發して十方三世を照徹するときは、前に釋迦なく、後に彌勒なし、珠の光を發して光還て自ら照すが如し、是を回光返照と謂ふ、又た光明遍照と號す、又事に觸れずして知り、縁に對せずして照すと名く、乃ち是れ佛々の要機、祖々の機要、靈山の瞬目破顔、少林の安心得髓、此を離るゝの外、別に有ること無し、

と、所謂、吉祥坐は如來成正覺のときの坐であつて、音義に云く、如來成正覺のときは、身は吉祥の坐に安じ、左手地を指して降魔の印をなすといふ通りで、一切坐法中の最上としてあります、降魔坐は菩薩の坐法であるといふことになつて居る、

尙その外形の事相と内容の理相と事理妙融一致の赴きを通俗に御話して見よう、全體佛教で形式を尊ふことは大に宗旨のあることで、一の合掌でも、禮拜でも、皆その内容に深甚の理相を含ませて、それと一致させんが爲めであるから、今この坐法の如きも大に規則を重んぜねばならぬのである、それであるから、一應降魔吉祥と、法界定印とに就て述べますと、下の如き赴きであるのである、

降魔とは折伏門とも申しまして、われゝの妄情が動いて止まらぬ場合に鋭き智見の劔を以つて、斷破する姿を表したのが、右の足(見)を以つて左の脛(情)を押すのである、その有様を表した佛像は劔を持つたる文殊、不動等である、次に吉祥坐とは攝受門とも申しまして、われゝが、理智の一方に偏して、温き大悲の情を忘れた場合に玉の如き温潤を以て智見の劔と調和する姿を表したのが、左の足を以つて(大悲)右の脛(冷酷)を押すのである、その有様を表した佛像は蓮華を持つた普賢觀音等である、次に法界定印(本尊第三)とは、さきの冷酷なる理智と温潤なる慈情とを統一して能く調和せしめてゆく中心點はどこにあるかと云ふことを示したもので、即ち、われゝの心の中心意志を金剛の如く、堅固に定めてこそ、その上にあつて始めて理智と温情とが働きを全ふするので、われゝ人間の心を中心として、上りて道德の勝者となるも、下りて道德の劣

者となるのも、只今坐してある、一念決着(出發點とも)の如何にあると云ふことを表したのであるが、その有様を表示した佛像は釋尊である、半跏趺坐とは智見の劍と慈情の玉と兩方とも必要なれど、多くの場合に佛教は慈情救世を重んじまして止むなき場合に智劍を弄するのであることを表したのである、

尙また身を正身端坐すれば身業(不殺、不淫、不婬、不盜、不誑、不誑、不誑、不誑)舌、上の顎に掛けば口業(不惡口、不兩舌、不妄言、不綺語)心(不痴、不亂、不惑、不憍、不慢、不嗔、不貪、不癡、不癡)の十善道は知らずく具はる形を表したものであるから、その外形をなす時には、必ず内容の道理を心に深く、思ひ浮べ、坐しておらぬ、平生にも坐した時と同様に行はれる様に修するのである、

道元禪師の云く、
身の結跏趺坐すべし、心の結跏趺坐すべし、身心脱落の結跏趺坐すべし、三昧王三昧卷

と、それゆへに、形式が非常に尊貴なので、その形式を規則通りに行ふところ、（自然）形式以上の威儀も現れるのである、その様子を一寸申して見様ならば、

彼の三昧王三昧の卷に所謂、

豁然として盡界を超越して、佛祖の屋裡に太尊貴生なるは結跏趺坐なり、外道魔黨の頂頼を踏翻して、佛祖の堂奥に箇中の人なることは結跏趺坐なり、佛祖の極の極を超越するは、只この一法なり、

這箇の消息が所謂禪家跏趺坐の眞面目であるのだから、參禪の士は時として、半跏趺坐するも、この面目の中にありて三昧王三昧ならば舊に依つて、佛祖屋裡に太尊貴生たるを得、外道魔軍の鼻孔を穿つことができるのであります、以上述べたところで、正身端坐法の身體の構へ方だけはこれでよいのである、換言すれば、調身法の形に現れました方面はこれだけである、それから如何するかと云ふと、道元禪師は下の如く示されておる、即ち
微息微かに通じ身相既に調へて欠氣一息し、左右搖振して、兀々として坐定して箇の不思議底を思量す、不思議底如何んが思量せん、非思量これ坐禪の要術なり、

と、これで端坐法即ち坐禪法の全體をお示しになつてゐるのである、

要するに、この文意の正當が身心の上に實現したならば、所謂坐禪の要術はこれだけで終るのであります。所謂正身端坐の全體であります。此文意は調息致心の法でありますから、章を改めて述べることと致します。

端坐 嚴整 敷草座、所謂何事漫思惟、未知群類無應度、
四十九年錯勞疲、
學牛禪師
殿坐 曲膝木林、將波直指大道、面目一介山嶺、
難稱我宗祖老、
戲牛禪師

第三章 調息法

第一節 調息の必要

凡そこの禪を學ぶ上に於いて息を調ふることは甚だ大切のことである、息の不調は諸種の發病の基因をなすものである、このことは、天台小止觀などにも説くところであるが、殊に禪門では大切なことである、瑩山禪師云く坐禪のとき身或は熱するが如く、或は寒するが如く、或は澀へるが如く、或は滑かなるが如く、或は堅きが如く、或は柔なるが如く、或は重きが如く、或は軽きが如く、或は驚覺するが如きは皆息の調はざるなり、又不能語などにも、身體の或は熱し或は寒するが如き等を皆禪中の發病であつて、皆息の調はざるに基因すると云ふてある、ことに於てか身を調ふる上には是非ともこの息を調ふると云ふことは甚だ大切のことである、

由來この出息入息の呼吸と云ふものは、人の思想に影響するもので、今どんな

息使をしてもその人の思想は變化しないかと云ふに決してそうでない吾人が何か狼狽して居るとか或は非常に他へでも行く先に當つて來客でもあるとかで、急ぐやうな場合には必ず呼吸が喘へて、セカ／＼してゐる、然るに之れに反してテヤント是れは是れ、彼れはあれ、と裁りもりが付いて居ればその思想の平安なると同時に呼吸も随つて、平安で決してセカ／＼しないやうになるものである、これは實驗上確かなる事實である、由是觀之、息の調ふところ身調ひ同時に思想整ふものである、さすれば、この身心調御の禪の要術としては甚だ必要にして欠くことのできないものであると云ふことを忘れてはならぬ。

第二節 調息の仕方

彼の天台の小止觀などを見ますると中々委しく、説いてある、即ち調息法に四種の相あり、一に風二に喘、三に氣、四に息、と一に風相とは坐するとき鼻中の息の出入に聲のするのを云ふとあるから音のする場合を云ふのである、二、

喘相とは息に聲(音)の義はいたしませんが入結滯して通せざるを云ふとありますから、グツ／＼した場合を云ふのである、三、氣相と云ふのは音もしない、不通でもないが、出入の息が細かたないのを云ふのである、次に息相とはこれは音もしない、つまつてもををらず、また氣暴くもなく、出入の息綿々として、息をして居る如く、またしていないやうでもあると云ふ仕方である、つまり前の三相は皆不調の相を明かしたもので第四の息相が調相を示したものである、尙外に三法と云ふて一種の調息法がありますが今はやくこしければこれを略します、

次にこの禪門の調息法は矢張これと大同小異であるが又中々委細な説明かしてある、坐禪儀曰く、鼻息微かに通じ身相既に調へて欠氣一息し左右搖振して兀兀として坐定して箇の不思議底を思量せよとあります、この文によりますると鼻息微かに通すと云ふのは、自分が知らざるが如くに鼻息を出入さするのである、これがとりもなほさず、小止觀の第四の相にあたるのである、所謂出入綿々として恰も綿を引き出すが如く存するが如く亡するが如く息を爲すのであ

る、そして能く身相を整へるのである、彼の用心記に、
暫く口を開き張つて、長息なれば長に任せ、短息なれば短に任せ、漸々に之れを調へて稍々としてこれに随つて覺觸し來る時、息然に調適す而して鼻息は通するに任せて通すべし、

の如くである、そこで身相を調へ而して次に欠氣一息をやるのである、即ち初の結跏趺坐より鼻息微かに通するに至るまでの身相を整へ了て欠氣一息をするのである、欠氣一息とはイキヲ吹き出すことで、欠は説文に口を張つて氣悟なりとあつて、いまよでは鼻息微かに綿々とやつてはいたが、まだ溜滯してをる氣があるから、これを吹吐き出すので而して身體を左右に搖振して塵より細に至つて止むるのであるがこの左右に振るとき、呼吸は漸々低くよなるのである、換言すれば所謂調息法は始め鼻息微かに通じ而して欠氣一息して又漸々低くよなるのであるから恰も山へ登つて下る様子である、そこで兀々として、坐定して安住不動如須彌山と云ふ身相となり四山が逼まつて來やうが、八風吹き來たらうが安心になつて、心も落ち付いて來るのであります、またこれだけ

ては調息法の形式だけ申しあげたのであるが、この調息のときは氣海丹田に力を入れるのである、所謂調息法は一種の呼吸法である、これに就いては道元禪師が廣録の中に大乘と小乗との調息法を評論して居られるから節を改めて述ぶることと致しませう、

第三節 調息法の詳解

永平廣録卷五に曰く

衲子の坐禪は直に須く端身正坐を先きと爲すべし、然して後、調息致心す、若し是れ小乗ならば元に二門有り、所謂數息と不淨となり、小乗の人は數息を以つて調息と爲す、然ども、佛祖の辨道は永く小乗と異なるなり、佛祖の曰く白癩野干の心を發すと雖も、二乗自調の行を作すこと莫れ其れ二乗とは如今世に流布する四分律宗俱舍宗等の宗是れなり、大乘にも亦調息の法有り所謂是の息は長し、是の息は短しと知る、乃ち大乘の調息の法なり、息丹田に至つて還つて丹田より出づ、出入異ると雖も俱に丹田に依つて入出す、無

常曉らめ易く調心得易きなり、先師天童の曰く、息入り來つて丹田に至る、然りと雖も從來するところ無し、所以に長ならず短ならず先師既に恁麼に道ふ、永平に或し人有りて和尙如何んが調息すと問はぶ只た他に向つて道はん、大乘に非らずと雖も、小乘に異り小乘にあらずと雖も大乘に異なり、他亦畢竟如何んと問ふことあらば、他に向いて道はん、出息入息、長にあらず短にあらず、

尙また卍菴士顔禪師曰く

調息の法は心氣を氣海丹田に養ひ臍輪より逆上せしめず、鼻孔より息を通じ急ならず緩ならず喘せず風せず、出息と知り入息と覺照して、意識を息に緣して、上下出入せしめず思惟分別せず、情解卜度せず、只管に出入の息を覺わて一息をも放失せず工夫相續せば四大調適五臟皎潔にして、上部清涼、下部溫暖、身心自然に大歡喜を生ずべし、

と、ある如く、つまり禪門の調息術はこの氣海丹田に力を入れるのである。氣海と云ふのは臍輪の處を云ふので、丹田と云ふのは、彼の天台の禪門口訣によ

ると丹田とは梵語に優陀那と云ひ、漢譯して丹田と云ふ、臍を去る下二寸半とあり、また本光禪師は丹田は臍の下一寸五分のところと云ふて居られ、また鍼經には臍の下二寸とある、要するに皆大同小異であつて、丹田とは不老不死の仙藥たる大還丹を作り出すべき田地と云ふ意で、氣海とは全身の元氣が濼ひ淮るべき大海と云ふ意味である、(全體氣海と申しますると、上氣海、下氣海と云るて二つあるので上氣海と云ふのは肺臟で下氣海は臍下より陰處までの範圍を云ふのである、丹田と云ふは、これも二つある、上丹田下丹田とて、上丹田は心臓、下丹田は臍下二寸乃至二寸五分のところを云ふのである、その中程即ち胃のところの氣海丹田は、下氣海下丹田の部に屬しますのであつて、つまりこの上氣海上丹田の氣をは、下氣海下丹田に下して、落付かせてゆくのであるから、その根本を尋ねれば心臓肺臟に過ぎないのであるが、今この内觀術の上では、この臍下のところを、同名でこれと呼ぶのである。) ところで單に氣海丹田に力を入れると云へはなんてもないやうであるが、中々そ

この坐禪をして居て、調息のときこの呼吸を致す、工合を考へて見ると、こんな感じがする、恰も海綿を水に入れ、これを手で握つたり緩めたりする、工合と同じであると思ふ、もし海綿を握ると水が出る、握つた手を緩めると水が再び海綿の中に入り込む、そこで私は海綿は肺臓機、水は空氣、手はこの胸部の左右各々十二枚つゝある肋骨であると思ふ、由來この胸廓の骨組と云ふものは、心臓と肺臓とを包んで居る肋骨と、これが前方の胸骨と後の脊椎骨とで一處になつて出来きて居るので、而して、肋骨はその肋骨と胸部の真中の骨である胸骨との間に軟骨が狭まつて居つて常に伸びたり縮んだり自由の働きが出来るやうになつて居る、

實際吾人が實驗して見るとその呼吸が重に胸部でのみすることがある、つまり激烈な仕事をやつたときとか、又は、烈しい仕事をする様な場合にはこの胸廓でのみ呼吸するやうである、或はまた醫師の診察を受けるときなどに能く實驗し、且つ甚しく病めるときに實驗することであるが、肩で呼吸する場合もあるやうである、醫學上ではこれを肩式呼吸と申しまして正式の呼吸法と撰んで病的

呼吸法と稱せられてゐることです、然らはその正式の呼吸法とは何ぞやと云ふに之れに二種の區別がある、一は胸式呼吸と云ひ、他は腹式呼吸と云ふので以上述べた胸ばかりで呼吸すると申したのは前者である、これは重に肋骨ばかりを横るのである、次に腹式呼吸と云ふのは、一名横膈膜呼吸と云ふ名があつて、有名な體育家ベークマンの如きは、この名を主張して居る、日本では矢張腹式呼吸と云ふて居るやうであるが、要するにこの呼吸法は横膈膜へ力を入れる呼吸法であつて參禪の士は御承知でもありませんが、横膈膜は英語でダイアフラムと申しまして、シキリの壁と云ひまするギリシャ語から出たと云ふことです、兎に角胸部と腹部とを限界して居る黒い太ひ線をなして居る筋肉である、尙委しく云へば胸部に心臓や肺臓を差し上げてゐるので、所謂、胸廓の底になつてゐるところから一名、胸廓の床と云ふ名命がある、それと同時にまた腹部即ち胃腸脾等の屋根のやうになつて居るのが横膈膜である、この膜は余程有力な筋肉で、大きな呼吸の用をする筋肉である所謂腹式呼吸はこの膜を上げたり下げたりするので、此膜に力を入れるれば自然此式の呼吸が出来るのであ

る、以上の二ツの呼吸法は何れを大切にして何れを粗末にあつかうと云ふでなく、共に並行して行ふべきであるが、各々その特長があるので随つて其場合を異にして居る、彼の體育家のベークマンの如きは次の如く云ふて居る、

余が實見によると下等動物の呼吸する様子を見るに動物が胸式呼吸を致す場合は特に多量の空気を呼吸する必要に迫つたときにやると云ふことを實驗したが、人間でも矢張そうで烈しく身體を使ふときにはこの胸式呼吸をやるがよい、空気を多量に吸ひ込む點に於て腹式よりも四割及至五割位多いと云ふて居る、が、つまり吾々が普通に深呼吸と申しますのは重もにこの胸式呼吸のことであつて、腹式の方も深呼吸と云つて云へないことはながい一般に深呼吸と云へはこの胸式呼吸に限られて居るらしい、體育上に於いてこの深呼吸は甚だ大切であるが、常に持續してやる呼吸法ではないので、御承知の體育上で呼吸操練法と云ふがあるがつまりこれであつて、一定の時間に行ふやふになつて居るのである、

斯の如く操練法などの深呼吸に於てこそ効力はあるが、普通の場合にはこの胸

式呼吸は効がない、普通一段の場合には充分に肺の中へ空気が入らない、唯僅かに上部ばかり一杯になるに過ぎぬので腹部の諸機關は少しも運動しないから隨て血液の循環がよくない、却て害を蒙むことが多い、このとき一時の策として體操などを主張するが一時人工的に諸機關も働き出し血液も循環しだして効力が無ではないが、开は當座に過ぎないので永久に持續するわけにはいきませぬ、これに反して腹式呼吸は常に實行の出来る自然法であるから、誰れにもできる、否、誰れでもやりつゝあるのである、即ち腹式呼吸と云ふのは尋常有り來たりの呼吸法で正當な呼吸法である、故に生理學者や、病理學者及び他諸學者の何れも此方法を以て最も適當な呼吸法であるとしておるのである、以上を於て兩式の呼吸法を述べましたが、尙兩式の呼吸法の委しきことは、各々専門家があるから、その専門家に就きて研究したらよからうと思ふ、著者が以上の呼吸法を述べたのは禪家の所謂調息法と能く似て居る點があるからである、かの腹式呼吸法は、禪家の調息法と大同小異であつて、禪家ではこの氣海丹田に力を入れると云ひ、腹式呼吸法では横隔膜へ力を入れてそれが、伸びたり

縮んだりする、まんべんなく、上つたり下つたりする、大氣を吸ふた場合にはこの横隔膜へ力を入れたときで此時に筋肉は引きしまるので中の空氣が出づるとき即ち呼ぶときには、この筋肉は伸び或は緩むのである、その入息のときはこの横隔膜が引きしまつて靜かに肝臓や胃や腸を押へ腹部が擴がる、出息のときは此筋肉がゆるんで腹部を縮ませるので同時に胸部は腹部と反對に伸縮をなすので、これが爲めに諸機關は胸部にあれば腹部に運動して自然に内部の按摩法が實行されるのである、即ち坐禪のとき氣海丹田に力を入れと云ふのがつまりこれである、前節で鼻息微かに通し身相既に調べて欠氣一息すと云ふことを説いてたいたがこのやり方に外ならない、著者は常に實驗して見るが、此氣海丹田に力を入れると云ふと自然横隔膜へ力が入る、随つて胃も肝臓も悉く押されるやうである出息すると腹部が空になる、このとき、胸部内部の諸機關は下から押し上げられる心持がする、今圖を左に示そう、

一般の人の内部は圖の如くなつて居るのである、第一圖の真中の黒い太い線が所謂横隔膜である、その上が胸部で左右に肺臓機があつて真中のが心臓である、

第一圖

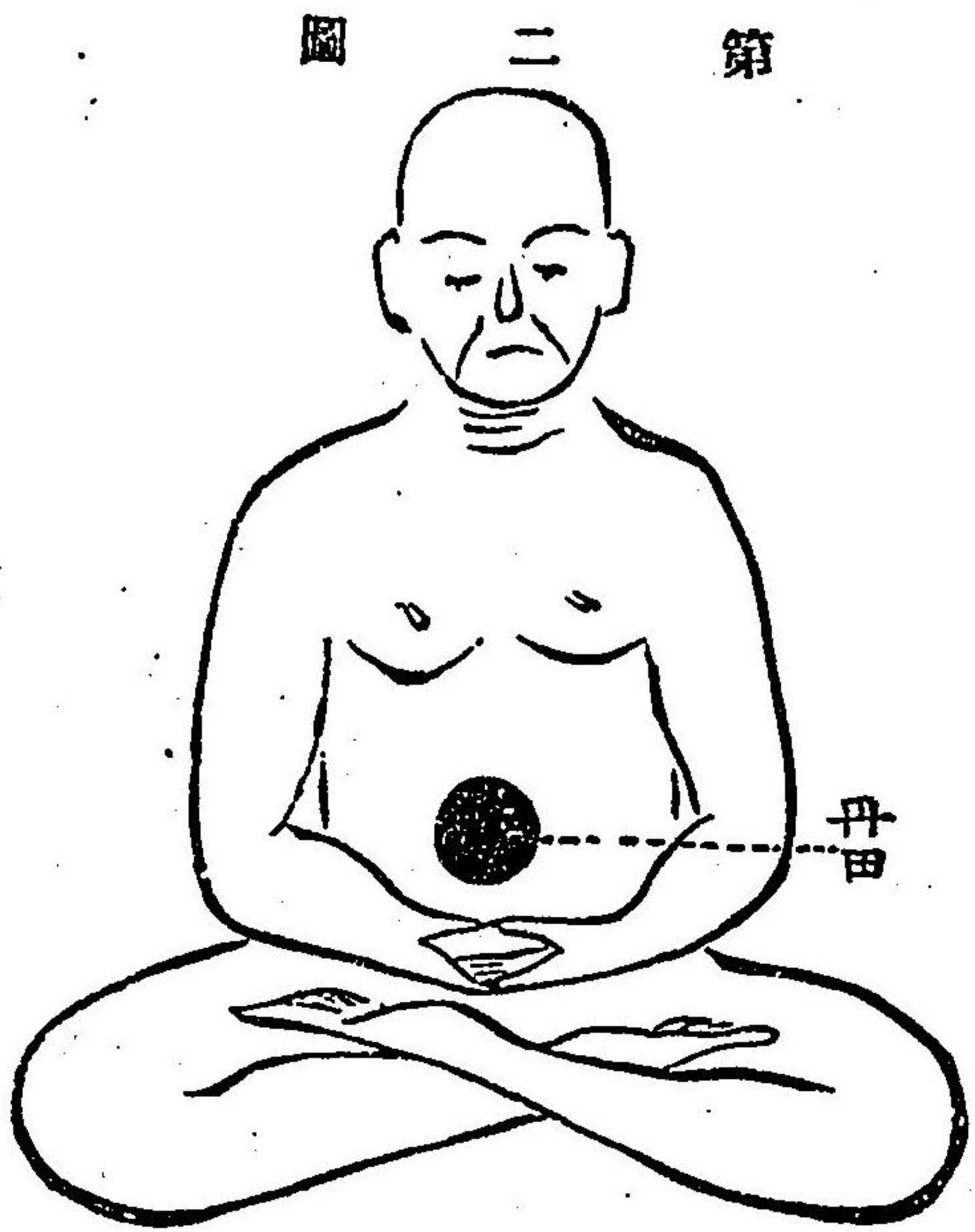


(イ)は肺臓、(ロ)は心臓、(ハ)は横隔膜、(ホ)は肝臓
(ニ)は胃臓

通せざるの感があるが、之が馴れてくると一息ごとに大氣の下に降る様な心持

其横隔膜の下に腹部の諸機關があるのである、氣海と云ふのは第一圖で云へば横隔膜以下陰部に至る即ち第二圖で云へば腹部の稱で委しく云へば腹の真中即ち臍の輪を差して云ふのである、丹田は第二圖の腹部のところを云ふのであるが、元來氣海丹田と云ふのは別に生理學的に與へた名前でない、唯、(六九頁参照)實驗的に云ふたのだから、こゝらのことは餘り探る必要がないのである、さて吾々が丹田に力を入れて元氣を丹田に送り込む初めの間は胃と腸とを閉じて

がして而して大氣が丹田に一杯に充つると特に吹き出さなくも自然に呼び出づるのである、所謂欠氣一息と云ふのは丹田に充分力を入れて、ゾート吹き出すのである、つまり滯ふつて居る氣は悉く出さるので、これを、一度となく常に行ふと中々効能がある、所謂一種の按摩法であるから効力は大したもので、學者一度この調息法を行ふて見よ、この呼吸のたびごとに消化や營養に關係のある諸機關が十分の運動を受けるから随つて血液は勢ひよく細胞の中に入ることになるから、不消化であるとか、吾々が俗に云ふ酸敗と云ふやうなことはないことになる、



（氣海丹田呼吸法の胸部腹部の伸縮の工合は第七章經行法の圖を参照せよ）

全體この呼吸機關の活動を盛にしこれを調べて行くと云ふことは單に酸素を吸ひ込み有害たる炭酸を排出すると云ふばかりではありません、血行機の働きをも善良にするのである、凡そ人間の病氣と云ふものはこの血行の故障と貧血との二つに基くと云ふて居ります、御承知の如く血液の循環と云ふものは新しき細胞をそこへ置いて、その歸り途に舊き使かひくさしの細胞を取り出して來なければならぬので、若し不循環であると舊き細胞を持ち歸らないから、その舊細胞はこのこされ害毒を身體に及ぼすやうになるのである、今坐禪に於いて呼吸術は内部機關の運動を興へ血行を完全に果たさせる上に於て非常に効力がある、そこで其効力は、精神上にも非常に効力がある即ち一種の注意力を養成する効がある、坐禪觀念に於て、は最も必要などころであつて、坐禪の上で調息の要はこゝにあるのである、機械的に内部按摩法を行ふのみでなく、これに精神を集注するのである、この呼吸術の上に意思の集注に付ては彼のドクトル、キリアム、アンダーソン博士や、體力家のサンドー氏なども云つて居るが殊に坐禪の上ではこれが主眼である、用心記に云く、

息鼻より通じ、肩齒相著けて眼は正しく開く、張らす微ならず是の如く調身し已て欠氣安息す、所謂口を開て氣を吐く一兩息するなり次に須く坐定して身を揺かすこと七八度し龜より細に至つて兀兀として端坐すべし、
 と、これは前節の道元禪師の御示と同じであるが、坐禪の要は不思議を思量するにあるのだ、しかするには精神が落ち付かねばならぬから調息法で精神を集注するのである、この精神を集注すると云ふことが主眼であるとする、此意味に於て小乗の調息法も敢て効力がないとはいへぬ、道元禪師は本節の始めにも引證せし如く廣録中には小乗の調息法を排斥して居らるゝが、これは眞諦門の上から云ふことで下根のものは矢張この法によつても差しつかへばないと思ふ、俗諦門の上から云へば道元禪師もこの小乗の調息法を否定はされぬのであらふ、著者はこゝに因んで小乗の調息法を述べて見よう、

第四節 小乗の調息法

小乗の調息法とは何ぞや云く數息法である、此法は元より禪門の正身端坐法の調

息術ではない、が、下根のもの若しくは初心晚學のものは是れから入ると便利であると思ふ、或は病身のものや或は不眠症などに罹られるものは特にこの法を行ふと好結果を得ると思ふ、夫れ數息のことに就ては瑩山禪師も用心記に出入の息を數へよと云はれてある如く、またこの法は白隱禪師の夜船閑話にも、
 已に飢て方に食し、未だ飽かずして先づ止む、散歩逍遙して務めて腹をして空しからしめ、腹の空なる時に當つて、即ち淨室に入り、端坐默然して、出入の息を數へよ、一息よりかすへて十に到り、十より數へて百に至り、百より數へ放ち去つて十に至り、此の身兀然として此の心、寂然たること虚空と等し

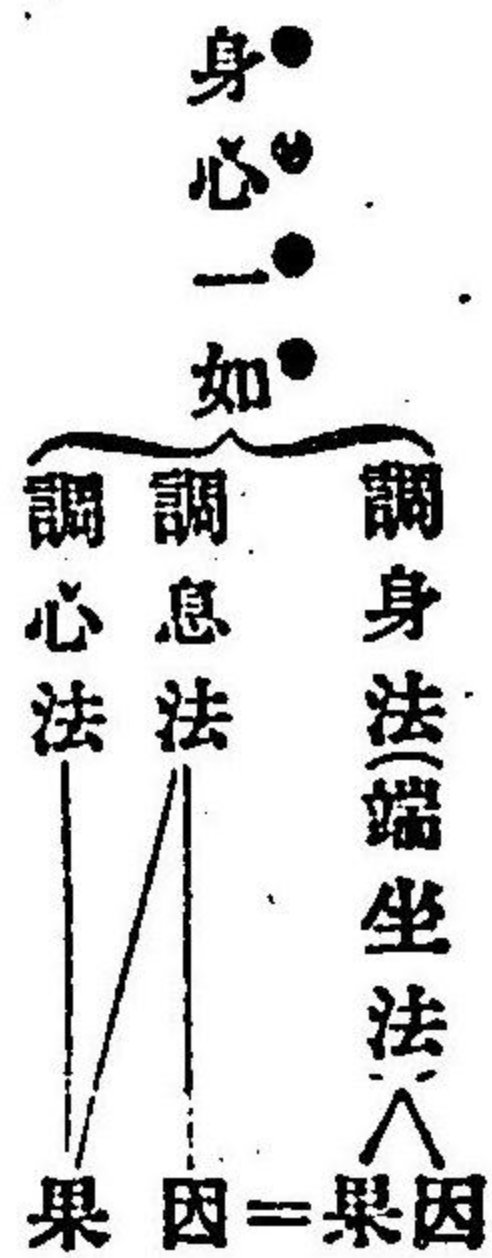
とあり、また、指月の不能語に云く、

出入を合して一息となして之れを數ふ……數息の法は一より十に至り終て而して復た始むるなり、十已上の數を認むることを用ひず、只十に至らば捨てよ亦た一より始むるなり云々

又、獨圓禪師の禪學一話などにもこの法が説いてある、古來の禪僧は時に應じ

てこれを初めたものであると云ふことが分かる、要するに數息の法は一つ二つ三つ四つ五つ六つ七つ八つ九つ十と出入の息を一つとして數へ、十とならば更に改めて何度も行ふのである、その外に一より十、十より二十、三十、四十、乃至、百、二百、三百、四百、千と云ふ様に出入の息を數へてもよいのであるが、何れを行ふてもよいが、この息を數へる目的は調心にあるのである、所謂唯識學で云ふ作意の心所と相應するので、つまり注意力を養ふので一所に心を止めるのですから一より十、十一より二十、二十一より三十、乃至、百―二百―千と數へてもるごより前者の一より十に至つて改め數へる方が單純であるから、心理的貢獻は前者にあると云ふてよからう、併し何れを用ゆるも、その人の隨意である而して、その方法たるや、先づ自分の出入の氣息に於て甚だ緩慢であれば睡眠を催し、また甚だ急速なれば精神を散亂せしむるの恐があるが規則正しく平穩に整ふることが注意すべき點である、兎に角この法を五回乃至十回も行ひ、それが熟達するやうになると所謂、諸縁を放捨し萬事を休息し善惡を思はず是非に關せず心意識の運轉も止み、心寂然として大虛の如くなるのである、

著者は既に調息法を述べ終りたれば、更に進んで調心法に就いて述ぶる考へであります、要するに調息法は一種の調身法であり、また調心法である、云ふことを断言するに憚らないのである、即ち調身法は調息法的前提であつて、調息法によつて始めて、完成いたしたものであれば、この調息法は調身法の結果、即ち完全なる、調身法なれば、此意味に於て、調息法は一種の調身法と云ふことができる、また同様に調心法は、調息法の結果で即ちその完成したものであれば、この意に於て、調息法は一種の調心法である、と云ふことが出来ることに參禪の士は調息と身心の關係を知られたであらうと思ふ圖すれば次の如くである、



併しこれは一應の區別に過ぎないので、畢竟云ふと、斯様に嚴密にきり付けて區別すべきものではない、

第四章 調心法

由來、調息法なるものは、身の姿勢を調べる法であると同時に、所謂調心術である、併しながら、調息の仕方そのものが、調心法ではない、即ち調息の法によつて得た周到なる結果は調心法である、既に前章の終りに述べた、小乗の調息法は、息を數ふるもので、その數へ方は即ち調息術であるが、數ふることによつて得た所謂數息觀なるものは、調息致心の術であるからこの點を誤解をしないやうに願ひたい。

ソコデこの心を調へると云ふことは、禪家では甚だ八釜しい、即ち心の不調は發病のもとである云ふてある、然らばドンナ病が起るか云ふと、坐禪中に、心が沈み込み、又は浮かんだり、朦朧したりその反對に急に神經過敏になり、或は室内が透き通りて見わたり佛像を見たり、悟りを開いたやうな心持ちがするのは皆心不調より來る禪病であると云つてある、用心記に

心若し或は沈むる如く、或は浮ぶが如く、或は朦朧たるが如く、或は利なるが

如く、或は室外通見し、或は身中通見し、或は佛身を見、或は菩薩を見、或は知見を起し、或は經論に通利す、是の如き等の種々の奇特、種々の異相は悉く、是れ念息不調の病なり、

と、即ち教家などで云ふ唯識所變のもので、妄念分別の影法師である、禪家ではこれを禪病と云ふて居る、

參禪の士は、坐禪のとき、この病氣にかゝることは、屢々あることと思ふ、そのときドーしたら、よいかと云ふと、これらのことは彼の天台の小止觀などに初めて定に入るとき、心を調ふるに三つの義あり、一は入、二は住、三は出、などと云ふことがあつて、この中にも、心の浮沈する禪病を退治する法がある、即ち

當さに浮沈寛急を得せしむべし、何等をか沈相となす、もし坐するとき心中昏昧にして記録するところなく、頭好んで低垂す是を沈想となす、爾時、當に念を鼻端に繫け心をして緣中に住在して分散の意なからしむべし、此れ沈を治すべし、何等をか浮想と爲す、若し坐するとき、心好んで飄動し、身も

亦安んぜず、外の異縁を念ずる此れは、是れ浮想なり、爾のとき、宜く心を
向下に安んじて、縁を臍の下に繋ぎ、諸の亂念を制すべし、心即ち定り住す
るときんば、心安静し易し、要を擧て之を言はば沈せず浮ばず、是れ心の調
相なり、

とあつて、その調心法が説いてある、いまは、心の浮沈を退治する法だけをの
べたのであるが、一々、調心法を説明するも、繁に渡るから、以上述べ来たつた、
禪病を通じて心の沈没であれ、膝なるとき或は利なるとき、室外通見のとき、
總に退治する簡易法がある、用心記に

若し病あるときは心を兩趺の上に安んじて坐す、心若し昏沈するときは心を
髮際眉間(髮の生へ際、又は眉間に置く)に安じ、心若し散亂するときは、心を
鼻端丹田に安す、
とある、

尚、平常の心の置き處、即ち別に變つたことのないときの心の安きところが示
してある、用心記に、居常に坐するときは、心を左掌の中に安んせよと、而し

て、それが常々馴れて妙を得來れば、心は何れに置いてもよいのである、用心
記に、

若し坐久しき時は必ずしも安心せずと云へども心自ら散亂せず
と、以上は、心不調の調法として心の安じ方を示したのであるが、併し、參禪
の士にして、その坐に妙を得れば特別、そうでない心散亂は尋常底である、
心猿飛び移つる、五欲の枝、意馬馳走す六塵の境と云ふ様に、心緒常に亂れ勝
ちである、以上のた示しの如く、心散亂には心を鼻端丹田に置かうとしても、
しか下きぬ場合がある、ソコで用心記に、

心若し散亂するときは心を鼻端丹田に安じて、出入の息を數へよ、

と、そのときには、出入の息を數ふるので所謂、前章に述べた、小乗の數息法
を應用して、之れを觀するのである、その觀法によつて心を調へるのである、
禪家本來の思想から見ると、小乗の調心術たる、數息觀などを語るは二乘外道
の見解であるなどと、否認さるゝ御方があらうが、著者の考では、初心のもの
と參禪には是非この數息觀を應用するがよい、瑩山禪師もこの息を數ふること

を示さるゝは、暗に初心の爲めに勧められたものだと思ふ、由來この數息觀なるものは、吾人が主觀的精神の散亂を停止して、安靜ならしむるために出息入息を數へて自然に精神の動搖を治するので、所謂參禪者の心が色々雑念萌し、秩序を失ひ、系統を没却して、止まるところをしないから、これを一處に制止するので、今日の術語で云へば注意法とか集注法とか云ふので唯識で專注不散の心所と相應する心的状態である、而してこの出息入息を數へるときには、元氣を氣海丹田にあらしめて、心は實驗者の隨意で何れに置くもよいが、彼の神氣を下に充たしめ、元氣を氣海丹田に收め、心をして脚頭に在らしむべしとあるから成丈この場合には下部に置くがよろしい、(著者は脚頭と限らない)古來禪僧は多く、この左の掌の上に置か(居常の例に倣ふて)れたやうで、卍庵禪師の如きはその一人である、兎に角、丹田の元氣が出入するに應じて、同時に心が導びかれて一處に住する様にならねばならぬ、單に生理的の呼吸術でなく、息を數ふることに出息と知り入息と覺照して非思量底を思量するのである、既に前章に述べた如く、この法を實驗して見ると、始めの間は下腹が釣り上る様で

あるが漸々、その妙を得てくる、卍庵士顏禪師云く、

心を左掌の内に安住して、氣は丹田腰脚等に充塞せしめよ、臍輪氣海を張り、欠氣一息して唇齒を閉ぢ、清氣鼻より入りて微息相通じ、急ならず緩ならず、出入相覺れ、非思量底を思量して、兀々地に工夫せば元氣自然に充實して臍腹瓢の如く鞠の如くならん、

とあるは畢竟、調息致心の法を簡單に説示したものである、

要するに著者は調心法は調息法の應用によつて、得らるゝと斷言することが出来ると思ふ、つまり息を調へて、それを心に應用するので、息調へば心調ふことになるのである、だから心氣を丹田に養ひまして、鼻孔より息を通じ、急に過ぎず、緩に及ばず出息と知り、入息と覺照して意識をば息に縁じて上下出入せしめ、且つ分別思惟せず、調息相續せば、四大は自ら調適し、上部は清涼に、下部は温暖に、身心自然に調適す、これ身心脱落のときで、これ身心の自ら大歡喜を生ずるに至るのである、參禪の士は能くその意を酌んで調心の術を解せられよ、

次に著者の實見によると、この調心術と云ふものは、この調息法ばかりでない、更に他にその方法がある、所謂小乗の不淨觀なるものがこれである、これは禪家では、從來行はれていないが、著者の考では、禪門初入者は、時としてはこの法を行ふもよいかと思ふ、由來人の精神状態としては、斯様な、觀察も必要であらうと考へるのである、この不淨觀と云ふのは、主觀的精神の散亂を退治する、數息觀に反して、吾人が客觀界の事物に對して起る貪愛の心を退治する觀察法である、これは今日の語で云へば對比法とでも云ふので互に比較して欲望を退治するのである、今その要を一寸述べて見よう、

この不淨觀には別觀と總觀とあり別觀と云ふのは(一)に青黃赤白等の色相、(二)に長短方圓の形狀、(三)柔軟細滑等の身體に觸るゝところの法、(四)に自己の右左に隨侍する從者等の四種のものに向つて、或は一時に或は各別に貪愛の心が起りて調心の妨害となるが故に、これを消極的に觀察して例へば死者の身體の膿爛せる色相或は死屍の枯骨となりたる形狀等に就て、或は膿爛したるところより蛆等の出づる相狀を總て不淨なりと觀して、從來の貪愛心を退治するのである、

次に總觀と云ふのは吾人が棲息して居る世界は悉く有情の白骨を以つて満たされて居るのだと假想の觀をなして總ての貪愛心を退治するのである、これが不淨觀の大要であるが、要するところ、不淨觀と云ふのは、精神の散亂する内界の過失を退治する、數息觀に相對して外界即ち客觀界に向つて起る精神の過失を離るゝ最大良法である、されば此二觀を以つて入道の要門としてある、故に此二觀を熟達すれば色無色の禪定を發得し、無漏の眞智を起すと云ふてある、以上は小乗初入の調心法を述べたので、尙ほ委しく申せば色々六ヶ敷ことが説いてあるが今は繁雜になるから略して置きませんが、矢張吾々が坐禪に於ける調心法は主觀的散亂心と客觀的散亂心とを退治するにすぎないと云ふても、敢て不當ではあるまいと思ふ、參禪の士は初入者の心的状態としては、この不淨の觀察法も一種の調心の要術であると肯向さるゝであらう、この意味に於て、著者は此に斯法を主張する次第である(此意味に於いて、捨法相の五重唯識觀、三輪の八不中道觀、天台の一心三觀、或は華嚴の圓融觀、或は眞言の三密觀等は禪の修觀として採用するも可ならん) 上來は著者が禪門初入のものに一應これを勧めたものと、由來調心の要術は以

上の二法に止まつた譯ではない、併し人の心的状態は、實に妙なものであつて、二種の中に於いて、不淨觀によつて、調心のできるものもある、或は、數息の要術によりて、致心を得るものもあるが、これらの一或は二種のみでは中々一應の妄念を抑へ、諸縁を放捨し萬事を休息し、不思善不思惡、心意識の運轉を止め、念想觀の測量を止めて、無念無想になつても、まだく調心の第一歩の面目であつて、修養の初歩に過ぎない、若し果して多くの實感と多くの教訓とを有して居る人であるならば、上叙の一法で身心自然に脱落もしやうが、初心晩學、新戒新學のものでは此法で一時的に心を制止することはできても忽ち從來の虎穴に陥つてしまふ、これはつまり、修養の日向淺く、練磨の効少きが爲めであつて、所謂、調息致心を不斷に遂行する妙術を獲ないのである、だから、用心記に、

心若し散亂の時は心を鼻端丹田に安じて、出入の息を數へよ、(以下主眼猶未だ休せざる時は、須らく一則の公案を提擲して舉覺すべし、謂く、是れ何物か、恁麼に來る、狗子無佛性、雲門の須彌山、趙州の柏樹子等の沒滋味の談

是れ、その所應なり、猶未だ休まざるときは、一息截斷兩眼永く閉じて端的に向つて工夫し或は胞胎未生不起已前に向つて行履工夫せば、二空忽ち生じて散心必ず歇さん、(此文で調心法は修行を豫想することを思はるべし)

と、あつて、ここに至りて始めて、調心術は完全し身心一如になるのである、箇様な始末であるから、單に主觀客觀の過失を離れ、能所泯絶とでも云へば、何んでもないやうであるが、成程形式上から云へば、それに過ぎぬであらうか、その内容に至つては、中々複雑で、併もこの身心を調へると云ふことは困難である道元禪師も

其骨を折だき、髓を碎くことを觀るも亦た難からざらんや、心操を調ふるの事尤も難し、長齊梵行も亦た難からざらんや、身を調ふるの事尤も難し、若し骨を碎くことを貴ぶべくんば、之を忍ぶもの昔より多しと雖も、得法のもの惟れ少し、齊行のもの貴ぶべくんば、古より多しと雖も、悟道のもの惟れ少し、是れ乃ち心を調ること甚だ難きが故なり、聰明を先きとせず學解を先きとせず、念想觀を先とせず、向來都て之を用ひず、而して身心を調へて以

て非思量底に安住するを云ふ佛道に入るなり、釋迦老子云く、觀音流に入つて所知を亡す即ちこの意なり、動靜の二相了然として生せず即ちこの調(身心)なり、

と示されてある、併し乍ら困難と云つてこれを爲さずには居られぬ、それが爲めには種々様々の方法を取り多くの修養と多くの經驗を得なくてはならぬ即ち進んでは或は公案を拈じ或は遊山巖水、或は天堂地獄に遊化し、退いては坐蒲團上に沈思黙考して或は眞觀に或は清淨觀に、悲觀に廣大智慧觀に住して須らく休し去り歇し去り冷湊々地に至り一念萬年にし去り或は枯木寒灰にし去り一條の白練にして去つて死中に活し、活中に死し、打成一片して始めて調心の術、完く成るのだから、どうしても茲に修行の必要を生ずるのであります、著者は進んで修行論を述ぶるのであるが、坐禪端坐の間に經行法と云ふて身心を調へる一種異つた最大良法があるから、修行論に先きだちて一寸述べてたかう、

心より鬼にもなる。蛇にもなる。神にもなる。佛にもなる。

第五章 經行法

一、緒言、著者すでに正身端坐は安樂の法門である、菩提を究盡するの修證であると云ふことを述べたが、併しいかに、端坐が安樂の法門であらうが、終晝始夜、跌坐したまゝで居ることは、どれ程、坐禪に妙を得た人でも困難なことである、殊に初心のものであつて見ると、絶對的に不可能である、若し常に、端坐しつゞけであつたならば、必ずや生理的に故障が生ずるであらう、誠に恥しいことであるが、著者なども、二時間も三時間も坐禪したまゝでたると眠くなつたり、心緒散亂して來たりいたします、ソコデ、端坐して居るのは普通一時間として、その間に經行と云ふことをやつて、而して、又再び坐するのが法になつておる、初心晩學のものは、一時間が二十分でも三十分でもよろしい、その時間に制限はいらぬと思ふ、由來この經行と云ふことは、つまり坐禪工夫中に座が暖かになると、睡眠を催し、また退屈を生ずるから一定の時間を定めて、徐行するのを云ふのである、坐禪用心記に

坐中もし昏睡し來らば常に應さに身を搖し、或は目を張り又心を頂上と髮際と眉間とに安すべし、猶未だ醒めざるときは手を引いて應すに目を拭ひ或は身を摩すべし、猶未だ醒めざるときは座を起つて、經行せよ正に要す、順行して、もし一百許歩に及ばば昏睡必ず醒めん

と、ある如くであるから、參禪の士はこれから、經行法を心得ねばならぬ、否、實行いたさねばなりません、開を實行いたすには、先づ坐を起たねばなりません、それには起坐法と云ふものがあるから、それから述べませう、

二、起坐法 この起坐の法は經行をやる場合は勿論のことよしやらない場合にも心得ふべきことである、起坐の法とは、文字の通り參禪の士が端坐して居つて、その坐から起つときの作法である、即ち普勸坐禪儀に、

若し坐より起たば徐々として身を動かし安詳にして起つべし、卒暴なるべからず、

とあつて、前の坐定のところ即ち、坐禪の床に就くときには、左右に搖振して兀々として坐定すと云ふことを述べました、あの場合は、麤より細に至る身の

搖かし方であつたのですが、いまは、それと反對で徐々として、身を動かして、

細より麤に至る搖振の仕方であつたので坐定のとときと反對のやり方である、而して坐を起つには卒暴な起ち方をしてはならないので、尙辨道話にも、

若し坐より起たんと欲せば徐々として起つべし、如し床坐禪の床を下らんと欲せば緩々として下れ、高足大歩し、急走馳騁することを得ざれ、須らく手を袖裏に挿して兩袖を下面に垂るること莫れ、點頭左轉右轉を用ひざれ、祇だ脚跟足もとを着て、詳緩として、行いて、卒暴なる可らず云々、

また大清規に曰く、

若し坐を起たんと欲せば、徐々として起て、如し牀を下らんと欲せば、緩々として下れ、高足大歩し、急走馳騁することを得ざれ、須らく手を袖裏に挿して兩袖を下面に垂るること莫れ、點頭左轉右轉を用ひざれ、祇だ脚跟足もとを着て、詳緩として、行いて、卒暴なる可らず云々、

と、示されてある、つまり安穩保養として起つのである、これと同様なる趣きか、用心記にも、

若し定より起たんと欲せば先づ兩手を兩膝の上に仰き安じながら、身を搖かすこと七八度して細より麤に至り、口を開て氣を吐き兩手を伸べて地を擦へ、

輕々に座を起つて徐々として行歩す須らく順轉し順行すべし、
 とあるので、この文意は讀めば御解かりであらうと思ふが、以上を綜合して一
 言に申しますれば、即ち坐より起たんとするとき先づ兩手を兩脛の上に仰ぎ安
 じ兩手を互ひに按撫し次に脛を撫で、口を開き氣を吐き兩手を伸べて、地を擦
 へ軽く靜かに坐を起つて行歩するので、もし卒業にやると害があるので、これ
 は全く實驗上から來た老婆心である、
 三、經行の本義 經行は一口に是は睡眠を催し又退屈を生ずるから、その防禦
 策として、行なわれてゐるとは云ふものと、只それだけでは、まだその意味が
 盡きたとは申されませんが、畢竟するに、經行法と云ふのは佛が、坐禪の上の睡
 眠防禦の策を利用いたしまして、經行その事の上で、自から坐禪工夫の力を得
 る様にしたものであるから決して今日世間で云ふ散歩運動のみの意義と間違へ
 てはなりません、それ故に坐禪法には尤も大切な法であつて即ち身心の不調を
 整へる良法であるのである、
 熟く華嚴經を繕きて見ますと、いかに經行の重んずべきかと説かれてある、

善財、善見比丘に見ゆ、見ゆるに林中に在りて經行往返す、智慧廣博猶ほ、
 大海の如く諸の境界に於て心所動無し、若は沉、若しは擧、若は、智、非智、
 動轉、戲論、一切皆息む、佛の所行の平等の境界を得て、大悲一切衆生を教
 化して、心ろ暫くも捨つること無く一切衆生を利樂せんと欲するが爲めに、
 如來の法眼を開示せんと欲するが爲めに、如來所行の道を踐まんが爲めに、
 遅からず、速からず、審諦に經行す

と、あつて、決して單に睡眠を除く爲めのみの散歩ではないのである、之れに
 就ては天下皆な誤解して散歩運動と一樣に思つた結果、高足大步、急走馳騁の
 弊風に陥つたのであるが、天童如淨禪師獨り少林の口傳を實行し、親しく永祖
 に傳へられた事を面山和尚が親切に辨せられた、經行軌と云ふ著書があるそれ
 を御一讀になれば、經行の本領も、作法も明らかになりますから、いま、その大
 要を引きませう、

佛の言く我始めて道場に坐し觀樹亦た經行と乃ち、是れ坐禪は必ず經行を用
 ふるの由て來る所以なり、其經行の法は、茲祖之れを天童に面授して、このか

た、幾乎、半千年、家訓陵夷して、雲仍昧ませり、故を以て異途に馳るもの多し、豈に傷まざらんや、今や事と已むことをわす、専ら祖意に本つき、旁ら古蹤を搜つて、聊か此の軌を述べて以つて徒に示す、冀くは家風の卒業に流れざらんことを、

夫れ經行の法は應に揖手を兩袖の合裏に斂むべし、兩袖を左右の脚邊に垂るゝこと莫れ、直に面前一尋許凡そ六七尺の地を觀る、正に運歩の時、息を以つて限となし、一息一呼一吸をば一息と爲す半歩、歩量跣に齊し、(足背を踏と云ふ、足を先にし、身を後にすることを得ざれ、まさに、身足同く運ふべし、左右に顧眄すべからず、上下に俯仰すべからず、肩胸振はず、鞋履響をすこと莫れ、猶ほ、住立するが如く、運歩せざるに似たり、緩々として、歩す閑靜なるを妙と爲す、名けて緩歩と云ふ、其意こゝにあり、若しそれ高足大步急走馳騁はすなはち非法なり、誠むべし、

と、我邦でも近來濟家に馳り經行と云ふことが行はれてあるが、著者曾つて同宗の老宿に問ふて見たら、著者に答へられての曰く、それは白隠禪師の御弟子

の東嶺禪師が馳行經行のとき、蹉過きて大悟してより、一層盛んになつたと云ふことで、ホイ／＼と掛け聲で禪堂の破れぬばかり馳走するのであるが、經意にも祖意にも合はず徒らに東嶺の軌轍を逐ふたとて、其後一人もそんな事で大悟する人はない様子で馬鹿らしい極である、

四、經行の作法、參禪の士は前項に於て、既にその作法を解せられたことと考へますが、只引文だけですから、まだ、得心のいかぬ方もあらうからことにその要を述べませう、

先づ經行の法は揖手と申しまして、又手をして兩方の袖の裏に斂めまして兩方の袖をダラリト垂れてはなりません、揖手とは説文に手胸に著くるを揖と云ふとあつて、又手と殆んど同じである揖手とは佛家の法、又手とは在家の禮など異説があるが今は同じと見てよい(經行軌開解には又手も合掌も皆同意にて當胸なりとあるが、これはその精神を云ふたものである佛陀波利の修禪要訣に、經行の印契あり、云く、

經行の時は左手を覆ふせて、大指を以つて屈して掌中に著け、餘の四指を以

つて大指を抱て拳と作し然かして右手を覆ふて左の手の腕を抱へて、即ち端立すること少時し、心を攝め住せしめて(心を鼻端に安住するを云ふ)乃ち行ふとある、今又手の圖を左に示さば



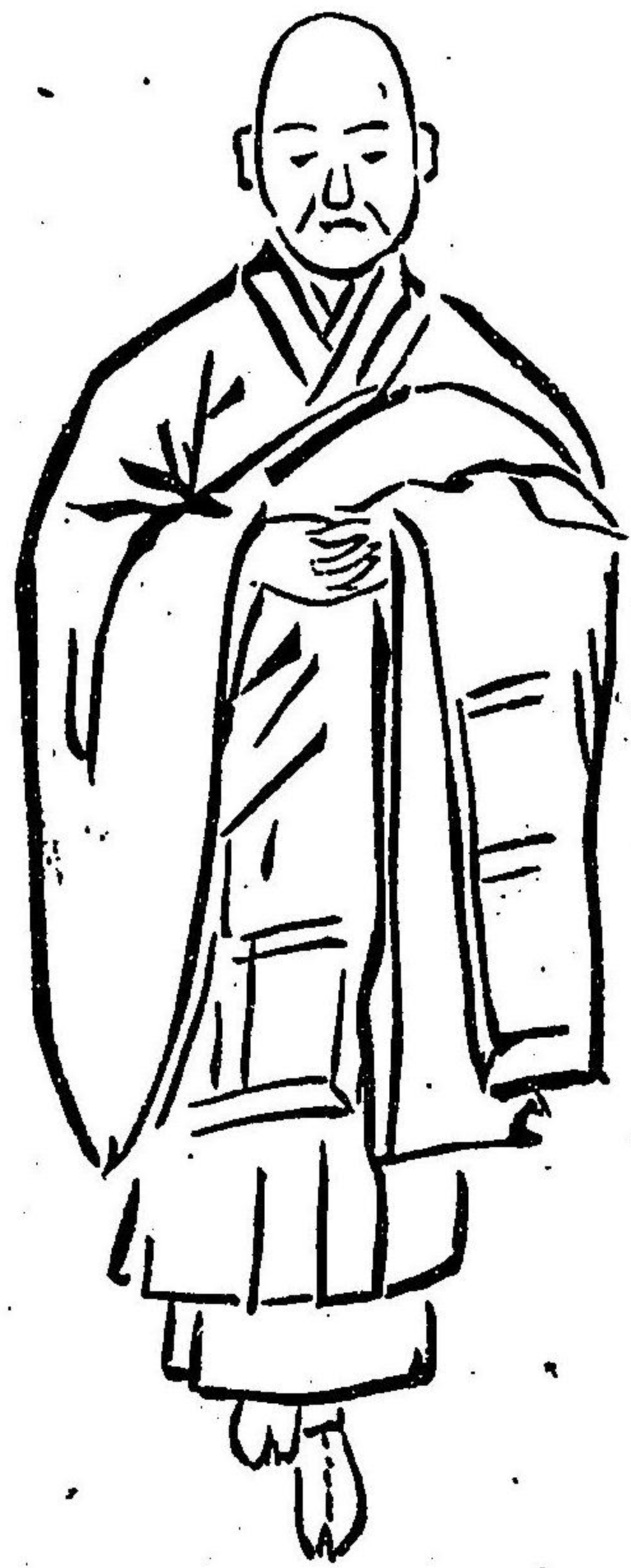
又手の圖

つまり、又手は左の手の大指を中に屈指込んで握りて拳となしそれを右の手のひらで覆ふのであります、それを胸に當てるので、之れを又手當胸と云ふ、この又手當胸が整ふたら次に面前六七尺許りのところを見て(眼のおき處)運歩するので、用心記に、經行の法は、一息に恒に半歩なり行も亦行かざるが如くにして寂靜にして動せずとする如く、運歩のときは一呼吸を一息といたして一息半歩の割合で歩の量(即ち足と足の隔り)は跣に等しく進めるの

で而して、その姿勢であるが、足を先きにして、身を後にしたり、してはなら

ので、身足同しく運ばねばなりません、また左右を顧りみてはいけません、また上下に俯仰してもいけない、經行軌にもある通り肩胸振はす、鞋履響すこと莫れとあつて、肩や胸を揺振したり足音などをいたしてはならぬ、そこで全體の様子が立つて居る如くでまた運歩して居る如くで、緩々として歩むが經行の作法である、前にも申しました通り高足大步や急走馳騁は最も忌むところである、而して、この經行はその行ふとき背へ廻へることはよくないので摩訶僧祇律にもある通り面つて右に向いて廻るのである、修禪要訣に經行は直往直來とあつて、繞るのではない、古し明朝の禪僧が遠行の法と經行とを誤りて經行の代りにぐるぐ塔や、いろくのものをもはつたとあるが經行は決してそんなものではない、その要は寄歸傳にも乃ち是れ銷散の義、意、身を養ふとあつて齧を消し氣を散し保養して心性開明せんことを欲しての行法であります、先づ左よりあるきはじめて右に轉するので即ち左に運歩してゆきあたりましたら、右に轉じ右へ右へ轉するのである、以上は經行法の大要である、今又手當胸して經行をする正面より見たる圖を示しませう

第二圖



五、經行の處と量と時、次ぎに經行の、處と量と時に就て説明しませう、經行の處とは摩訶僧祇律に曰く、
 婦女の前に在て經行し、樽蒲兒の前、沽酒の前、屠肆の前、獄卒の前、殺人の前、にすることを得ざれ、深遠の處に經行することを得ざれ、當に深からず淺からざる處に在つて經行すべし、
 と、これは讀めば御了解であらうと思ふ、修禪要訣にも經行は宜しく平坦の地に依るべしとあるから、成丈平らなところがよろしい併し今日では室内で行ふ

やうになつたが平坦と云ふ點には最も妙處である、次まにその量であるが、これも要訣に、

二、二十五歩より四五十歩以上の中に於いて經行すべし、

とある、善無畏三藏の禪要には、

汝等習定の人復た須らく經行の法を知るべし、則ち一靜處に於いて、平治して、地面を淨め、長さ二十五肘と一肘は一尺八寸

あります

また寄歸傳には、闊さ二肘長さ十四五肘高さ二肘餘甌を疊んで之を作る、

と要するに前條は皆五間より八九間の間の量であつて丁度僧堂禪堂の廊廡の下を經行すればその量に相當します、また普通に室内で經行のときは兩三匝と申して二回或は三回程順行するのであるが、畢竟するに前に述べた經行の本領たる、靜を去り氣を散し、神を養ひ、身心調御ができれば、十歩や二十歩は多少の變動があつてもよからうと思ふ、只要はその經行の面目を失はぬが肝要である、次に時であるが修禪要訣に、經行は唯た晝にあり夜は行はざれとあつてまた寄

歸傳には、日中日中日中に即ち經行すべしとあるが、著者の考では今日では道路も開けたし、昔し暗黒であつたところも不夜城の有様だから、只平坦の地で前に云ふた處の要に適つてあればよからうと思ふ、殊に室内經行の如きは時によらぬのである、彼の傳燈錄卷十四、藥山の傳によると

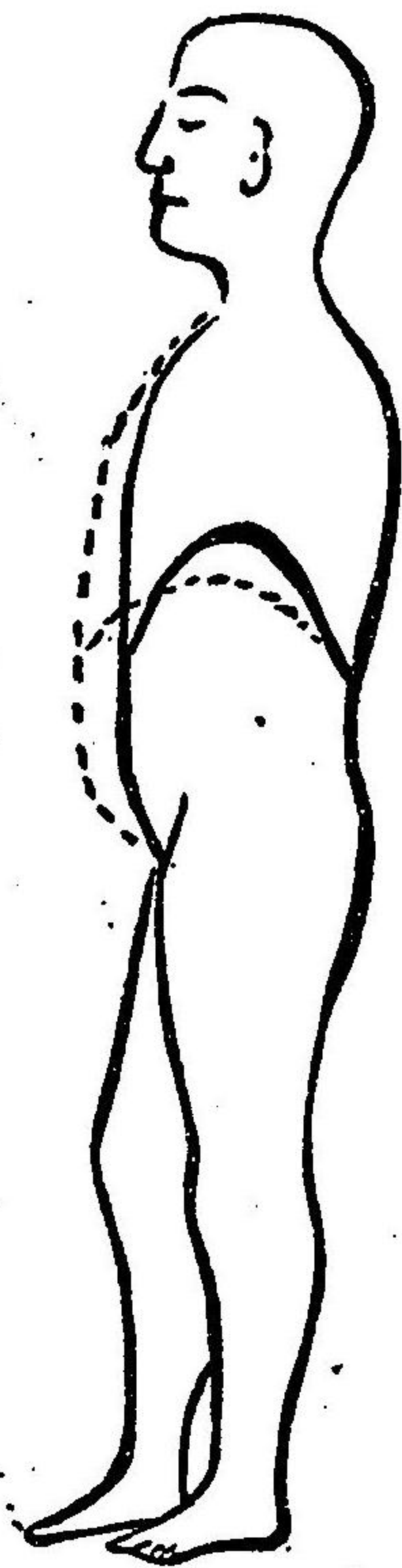
師、一夜山に登つて、經行す。

あるから、敢て古來の定説に背く必要はないが經行の必要に應じたならば時を撰ばず行ふべきであると考えます、既に經行の處と量と時とを述べたが、以上は、重に形式の上を述べたものであつて尙著者は、經行法の内容の方面を少し述べやうと思ふのである。

六、經行法の詳説、著者は經行法の内容と云ふと何んだか變な命名の仕方であるが、つまり、外に現はれた形式上でなく、その内容に立ち入つての觀察である、これは所謂一種の生理的貢獻の現れて來るところである、彼の一息半歩のとき、その息に順して心氣を丹田に充たして前に述べた調息術を行ふので、この經行法は所謂正身端坐を立つて行ふのであると心得へたら余り大した誤りもなから

うと思ふ、著者は經行法は、つまり端坐して居て腹式呼吸即ち丹田呼吸法を直立して行ふものであると信じて居る、この端坐の間に經行をやること云ふことは如何に巧なる仕方であるかを思ひやらるゝのである、今日體育上で八釜敷云ふ直立式體育養成法と殆んど同一の仕方である、つまり體育上では此直立運動法を體育養成の根本として居る、彼の有名な亞米利加の體育家メーベル、ギフラー、婦人の如きは盛んに此式を主張して、完全なる健康を望む點に於て、血液の順行、諸機關の活動、身體各部の發達等の上に完璧とすべきものとして主張して居る、我禪門でも體育上の効果に注意をしたいものである、事實に於ては一種の體育法になつて居る著者は常に折に觸れ時に應じて實驗して見るが中々効

第 三 圖



果がある、經行のときの丹田吸呼法及びその姿勢を圖解してみると (第三圖) この圖に於て豎の點線は即ち息を吸ひ込む場合である所謂丹田に力を入れた場合である横断せる點線も同時に横隔膜に力の入つた様子合である、次にそれに添ふた黒線は丹田の充氣を吹き出たときの胸廓腹部の状態であるこの出入を一息として一息ごとに半歩ツ、進むので、前の端坐の場合でも胸廓の擴まり工合、腹部の工合は皆此形式に過ぎないのであります、以上述べましたところで大體は了解せられたであらうと思ふがこゝに於て所謂經行法は一種の生理的貢獻を持つて居るものと断定ができると思ふ

七、經行法の貢獻、その貢獻所謂効果の點であるが、實際行つて見ると身心の上にあつて勿論生理的效果を有し居る、併し直接には、睡眠防禦の策であるのでそれを利用して、調息致心するのである、不能語に曰く
 經行の利は、食を消し、醗を解し、勞を慰め、睡を醒し、省悟せしむるに在り、是の如くし、尙來だ醒めざる時は、……中略……但し醒覺せんことを欲す

己上は、皆睡を醒さしめんが爲めなり、

とあれば効力は種々あるとしても、睡眠を醒まさせるにあることは事實である、而して覺醒法として此法があるにも拘らず、此經行をやつても未だ目が醒めざるときは然々せよと云ふ婆心の御示しがあるが序でであるから下に
 用心記に曰く

經行するも猶未だ醒めざるときは或は目を濯ひ頂を冷し、或は菩薩戒の序を誦し、種々方便して睡眠せしむること勿れ、當に生死事大無常迅速なるに道眼未だ明かならず、昏睡何んぞ爲さんと觀すべし、昏睡頻りに來る應さに發願して業習己に厚し故に睡眠蓋を被る、昏蒙何んぞか醒めん、佛祖大悲を垂れて我が昏重の苦を抜かんことを願ふべし

とあり、また經行しても心若し散亂したる場合には、用心記にもある通りつまりまた端坐工夫に向ふのであります、要するに經行法は昏睡を去る法であるが同時に一種の體育法であつて身心自然に脱落する最良法と心得て頂きたいのである、

第六章 坐禪修行論

第一節 修行の必要

參禪の士はすでに調心、調息、致心の法を會得せられたれば、次ぎに修爲の工夫如何んと問ふてあらう、これこの間の起るは必然のことである、されば著者は次に修行論とも云ふべきものを述べて見よう、只だ、ここに注意を要することは、既に總論に於いて述べし如く坐禪の本義は大悟證道の人となるが目的ではあるが、と云ふて殊更何か悟ると云ふやうな譯ではない、この悟りの法は人々分上にゆたかに具はつてをるのだから、所謂その本分に立ち歸るのが坐禪であると云ふてたいた、ここに於てか人或は曰く、然らば修する必要はなからん、この感を起し、同時に修行無用論、即ち坐禪工夫は不必要であると主張するものもあるであらうが、それは未だ修證の妙理を窮めざるの致すところである、これに就ては道元禪師が眼藏の中に説いてたられから、いまその文を左に、

諸佛如來、ともに妙法を單傳して、阿耨菩提を證するに、最上無爲の妙術あり、これたゞ、ほとけ佛にさづけて、よこしまなることなきは、即ち、自受用三昧、その標準なり、

この三昧に遊化するに端坐參禪を正門とせり、この法は、人々の分上に、ゆたかに、そなはれりといへども、いまだ修せざるには、あらはれず、證せざれば、うることなし、はなては、てにみたり、一多のきはならんや、かたれば、くちにみつ、縦横きはまりなし、

諸佛のつねにこのなかに住持たる、各々の方面に知覺をのこさず群生のところしなへに、このなかに使用する、各々の知覺に方面あらはれず、いまをしふる功夫辨道は、證上に、萬法をあらしめ、出路に一如を行するなり、その超關脫落のとき、この節目にかはらんや、

とある如く、坐禪工夫は證上に萬法をあきらめ、出路に一如を行すると云ふのが修行の面目でありますから、參禪の士はその心していたゞきたい、この意味に於いて哲學の研究も宜しい、科學の研究も宜しい、公案拈提も宜しい、皆出路に一如を行するのである、又曰く

俗に曰く學ぶときは祿其中にあり、「佛の言く行へは乃ち證其中に在り」と、未だ嘗つて學びずして祿を得るもの行せずして證を得る者を聞くを得ず、縦ひ行に信法頓漸の異ありとも必ず行を待つて超證す、縦ひ學に淺深利鈍の科不るも必ず學を積んで祿に預かる、是れ獨り王者の優と不優と、天運の應と亂應とに由る可きに非ざるか、若し學に非らずして祿を受けば誰れか先王理證の道を傳へん、若し行に非らずして證を得ば誰れか如來迷悟の法を了ん、あるべし、行を迷中に立て、證を覺前に獲ることを、時に始めて、船筏の昨夢を知つて永く藤蛇の舊見を斷す是れ佛の強爲に非らず、機參禪の人の周旋せしむる所なり云々(學道用心集)

と、行の招くところは證であるから、どうしても行せずんば證を得ない、だから以上の如く修行無用論を主張するは大なる誤りである、全體無用論を主張すると云ふことは、悟つた上から云ふことである、彼の一超直入如來地などと云ふことも、またそう云ふ意味であるから忘れてはならぬ、

第二節 修行の用心

修行の用心に就いては、一言に云へば、有所得の心を以つて修してはならぬと云ふことが全體の上の用心である、近來禪學は盛んに唱導されるが、もし名利の爲めや、果報を得やうの、靈驗を得やうの、自ら罪惡を犯して、その社會的制裁をば此禪によつて心膽を鍊り、以つて括さして恐れないやうになすなど、そんな消極的有所得心はもつての外である、よしそれが積極的であらうが決して有所得の心で修してはならぬ、同時に又無心を以つて修してもならぬ、用心集に、

佛法禪は有心を以つても得べからず無心を以つても得べからず、但だ操行の心と道と符合せざれば、身心未だ嘗つて安寧ならず、身心未だ安寧ならざれば身心安樂ならず、身心安樂ならずんば證道に荆棘を生ず所謂操行と道と合して如何んが行履せん、心ろ取捨せず、心の名利なきなり、佛法修行は是れ人の爲めに修せず、今世の人の佛法修行の人の如きは其心と道と遠して違し

若し人賞翫すれば縦ひ非道なりとも乃ち之を修行す、若し恭敬讚嘆せずんば是れ正道と知ると雖も、弃てて修せず痛しいかな、汝等試みに靜心にして觀察せよ、この心行佛法とせんや、非佛法とせんや耻づべしとく聖眼の照すところなり

と、實に切實老婆心の注意である、然らば、何んの爲めに修行するのか、元古佛示して云く、

夫れ佛法修行の者は、尙自身の爲めにあらず、況んや、名聞利養の爲めに之を修せん、但だ佛法の爲めに之を修すべきなり、諸佛慈悲衆生を哀愍して自身の爲めにせず、他人の爲めにせず唯だ佛法の常なり

と、あつて元より自分の爲めでもないが、他人の爲めでもない、佛法の爲めに佛法を修するので個人や社會の偏見を離れ自他相即融化の一枚となつて修するのが坐禪の面目である、尙その外、細かな用心法もあるが、それは、即ち參師聞法の上の用心法等であるがそれは修行法の上の用心であるからそれはまた、そのときに述べませう、

ソコデ、禪の修行なるものは形式的のものでなく、實行的のものであるから、實地に就いて研究し修養せねばならぬ、これを禪家の術語で云ふと實參實究又は實參實悟と云ふのである、實參と云ふのは見たり聞いたりして修養の教材を得ることつまり參師聞法である、實究と云ふのはその參師聞法を實地に究め盡すので、これが坐禪工夫とか只管打坐と云ふて、グット坐り込んで内觀思惟するのである、今次ぎに目を擧げて述べん、

第三節 參師聞法

禪坐工夫なるものは、只漫然として考へ込んだところで効力はない、そこで參師聞法と云ふて師家に參して法を聞くと云ふことが必要である、先づその順序としては、

一 正師を求むるの必要 道元禪師は參禪學道は正師を求むべきことを示して曰く、

行道は導師の正と邪とに依るべし、機禪を學ぶ人を云ふは良材の如く、師は

工匠に似たり、縦ひ良材爲り、雖も、良工を得ざれば、奇麗未だ彰れず、縦ひ曲木と雖も、若し好手に遇はば、妙功忽ち現す、師の正邪に随つて悟の偽と眞とあり之を曉るべし、

と、參禪には實に正師の必要を感ずる次第である、

二 正師の撰擇 この正師を求むる爲めには、古來の禪僧の大に困難するところ、かの永嘉大師も江海を涉り師を尋ね道を訪ふて參禪をなすと歌ふて居らるゝ如くである、これが爲めには、永平古佛も非常に苦心せられ、その結果唐土に留學せられたのである即ち

悲いべし、邊鄙の小邦日本佛法禪をさす未だ弘道せず正師未だ出世せず若し無上の佛道を學ばんと欲せば遙かに宋土の知識を訪ふべし、適かに心外の活路を顧みるべし、正師を得ざれば學せざるに如かず

と、如何に禪師の當時に正師の無かつたことが知れる、併し、今日では宋土へ行きて正師はない、から、行く必要はない、近來は泰西諸國の文學藝術が輸入し來たつて、爲めに品性陶冶の術も、益々簡易となり、この自然の取持で禪學

研究も、日に月に盛んになつて來たやうであるから、參禪の士は此際、具眼の研究も、日に月に盛んになつて來たやうであるから、參禪の士は此際、具眼の正師を得て打坐工夫しなくてはならぬ、

三 正師の撰擇法 具眼の正師とは、完全なる師家である

正師とは年老耆宿を問はず唯た正法を明めて正師の印證を得るなり、文字を先とせず、解會を先とせず、格外の力量有つて過節の志氣有り我見に拘らず、以上の如くに、正師を撰ぶことが出來たならば、愈々こゝで參師聞法をなすのである、

四 參師聞法 由來師家とか知識とか云ふ人は、以上の如くに、行解相應の人であるが、その源を正せば皆一蒲團の上に於いて五年なり十年乃至二十年の間、矢張正師に參じ先聖古徳の面影を遂行して、究行圓滿の地に至つた爲人接化の人であるから、參禪の士はこの師家の爐竈に入つて多くの經驗と、多くの教訓とによつて、鍊へ上げられねばならぬ、もしソノないで、獨斷的坐禪に陥り、三乘外道の虎穴に墮在するから能くこの點を注意すべきである、次に參師聞法の時參禪の士の注意すべきことは、正師に參ずるとききの態度で

ある、換言すれば、その用心法である、用心集に、

但だ宗師に参問するとき、師説を聞いて已見を同することなかれ、もし已見を同せば師の法を得ざるなり、参師問法するとき、身心を淨め、眼耳を静めて、唯だ師法を聴受して、更らに餘念を交へず、身心一の如くにいて、而も水をもて器に濁くが如く、若し能く是の如くならば方きに師法を得ん、

と、この用心がなくてはならぬ、ところが参禪者の中には、参師問法するとき已見を交へて分別卜度をなす輩がある、道元古佛戒めて云く、

今愚魯の輩、或は文籍を記し或は先聞を濫んで以つて師説に同ふす、このとき已見古語のみあつて師の言と未だ契はず、

と、これ大に注意すべきである、又他の一類の如きは、

已見を先きと爲して經卷を披いて、一兩語を記持して以つて佛法と爲す、後に明師宗匠に参して法を聞くのとき、若し已れの見考へに同すれば是となく若し舊意に合されば非となす、邪を捨つるの方を知らず豈に正に改するの道に登らんや

と、又、

先達の眞訣を稟け私かに用心を用ゆべからず

と、嗚呼、参禪の士たるもの須らく能くその注意を拂はねばならぬのである、さて次に、以上の正師を撰びその用心を心得へてこそ始めて、眞の参師問法が出来るのである、即ち正師を得たら、その正師に就いて参し、問法と云ふて研究するのである、一言に云へば師に就いて學問すると云ふ程の意味である、問法とは即ち元古佛も示された通り、心識を遊化するのである、その心識を遊化するとは、参師問法で、正師の爐鞴に入つて修するので、朝参暮請とか又は、獨参と云ふて獨り師の室にいつて自分の考へを述べたり又は、それに對する師の意見を聞いたりするのである、廣くは、内外の典籍を學ぶもこれ参師問法である、古來の禪の書物を繕きて見ると皆その参師問法の跡ばかりである、今その例の二三を示さん、

僧馬大師に問ふ四句を離れ百非を絶す、請ふ師、某甲に西來の意を直指せよ

この僧の考へではまだ無舌人の物語りや、無足の人の歩行のできる、禪の奥の手

なしないから、只四句を離れ百非を絶すとは口を閉じて開けぬのだと思ふておるから、その正當には馬大師も四來の意も脱けまいとの考へて問ふたのだ、學人として一寸巧みな考へてある。

大師云く我れ今日勞倦す汝が爲めに説くこと能はず智癡に問取され、

(知藏に問へば、四句百非を離れた露柱に問へと云ふのだ、此僧まだそれが分らぬがら殿のさころへ出かけて問ふた)

僧癡に問ふ

癡云く、何んぞ和尚に問はざる、

(こゝが中々師家たるものは相互に學人に餘地を與へてやる、此の答へは暗に奥の手を露かして居るのだ、馬大師も知藏も別に二人ないぞとなり)

僧云く、和尚教へ來つて問はしむ、

(馬大師の御指圖で問ひに參りました、此僧は何んでも馬大師の指圖は、問ふて聞かせる爲めの指圖と思つて居る)

癡云く、我れ今日頭痛す、汝が爲めに説くこと能はず海兄に問取し去れ、

(あゝ、これは大病で答へることができぬとなり、つまりこゝが師家は親切だ精神の練れると云ふはこゝである、奥の手を自ら知るまでは、弄んで居る、問法は心藏を遊

化すとはこゝのことである)

僧、海に問ふ

(此僧まだ聞いて合點をしゃうと思つて居る)

海云く我れ這裏に到つて却て不會、

(蛇の道は蛇で、ヤア、交通遮断じや父も病氣子も大病じやとなり)

僧大師に舉似す此僧仕方がないから又馬大師になき付いた)

大師云く、海頭白海頭黒(ああ、知藏の頭は白、海兄の頭は黒い、百非を離れ四句

を絶して分らぬが脱体现成でうのまゝが四來の意じやとなり)

と、こゝらのことは、實際參禪の士の實參にあらざれば、その真意は述べがた

い

又、參師問法の例として元古佛の御自身の御示しがあるから下に

山僧が支那天童山にあるのとき、超然齋の路に赴くときに用典座澤山の僧侶の食物を調辨する總務であるが佛殿の前に在つて苔を晒す、手に竹杖を携へ頭に片笠無し、天は熱し地既熱す、汗流れ徘徊すれども、力を勵めて苔を晒す稍苦心を見る、背骨弓の如く龍眉鶴に似たり、山僧(元古佛)近前して便ち典

座の法壽を問ふ、座云く六十八歳山僧云く如何んぞ行者人工を使はざる、座云く佗是れ吾れにあらず、山僧云く老人家如法なり天日且つ憇の如く熱す如何んぞ憇地なる、座云く更らに何れの時をか待たん山僧即ち休す、廊を歩する脚下、潜かに此職の機要たることを覺ふ

と、實に參師聞法は修養になるかを、以上は學人が正師に問ふたのであるが、時に師より問はるゝこともある、今は繁に渉るから略します、要するにその形式は同じである

以上の如く、參師聞法をやつて、見聞を廣くするのであるが、併し只聞くぎり見るぎり知るだけでは、その効はない、師に參じて教材を得たら同時にそれを只管打坐の上に工夫しなくてはならぬ、之より參師問法を離れて工夫はなく打坐工夫の外に參師聞法はないのではあるが、一應區別して見ると參師は修養の教材を得るのであるから、更に打坐工夫をしなくてはならぬ、だから坐禪は、參師聞法しては打坐工夫し打坐工夫しては參師聞法するので、禪の要術はこゝにある、尙委しきことは後節修行の歷程に於いて説くつもりである、著者は更

らに打坐工夫の節に入つてその真相を道破して見ようと思ふ、

第四節 打坐工夫

打坐工夫とは、只管坐禪工夫するので、グット坐り込んで思惟觀察をするので、所謂參師聞法しては、打坐工夫するのである、つまりこれが眞の坐禪と云ふことになる、前節の參師聞法は修でありこの工夫が行である、用心集に、
身心を決擇するに自ら兩般あり參師聞法と功夫坐禪となり、聞法とは心識を遊化し、(前に述べた如し)坐禪は行證を左右にす、こゝを以つて佛道に入る尙ほ、一を修と行捨て、承當すべからず、

と、ありまして、ともに座すべきものであるから、參禪の士はこれを忘れてはならぬ、さてこれより工夫とは何ぞやに就いて述べやうと思ふ、これに就て今者は、鐵牛禪師の坐禪工夫の偈十首を得たれば參考の爲めに下に、

- 工夫不可涉多端、直取話頭一切切、祖意從來非三意、打成只要一疑團、
- 工天不必擇三間、寶劍從來露面、百花、疑軍都殺盡、清平世界獨稱王、

○工夫、要_レ在_二未_レ生_一先_一、念起_ハ何_レ曾_レ出_二盡_レ、除_二却_一、是_レ非_二無_レ事_一坐_一、伊_レ知_レ物_外有_二青_レ天_一、
 ○工夫、要_レ在_二即_レ心_一、領_二會_一、支_二々_一、滯_二識_一、踏_二破_一、虛_二空_一、別_レ立_二脚_一、山_レ河_レ依_レ菴_一、露_二堂_一、
 ○工夫、須_レ直_レ看_二如何_一、測_レ度_レ成_レ成_二生_レ死_一、覺_一、一_レ旦_レ疑_二因_レ能_レ抄_レ破_一、方_レ知_レ佛_レ法_一本_レ無_レ多_一、
 ○工夫、須_レ把_二話_レ頭_一、空_レ坐_レ、便_レ沈_二無_レ記_一、空_一、捉_二住_一、雙_レ拳_一、類_レ舉_一者_一、陰_レ窺_レ爭_レ取_二入_二斯_レ中_一、
 ○工夫、如_レ逆_レ水_一行_二舟_一、緊_レ把_二番_レ頭_一、莫_レ下_レ流_一、一_レ旦_レ水_レ窮_レ親_レ到_レ岸_一、大_レ方_レ測_レ步_レ任_二優_レ遊_一、
 ○工夫、如_レ透_二鐵_レ門_一、關_一、伎_レ倆_レ何_レ曾_レ容_二此_レ間_一、根_レ子_レ忽_レ然_レ、律_レ轉_レ處_一、縱_レ橫_レ測_レ遠_レ任_二弄_レ還_一、
 ○工夫、一_レ片_レ忽_レ超_レ情_一、個_レ裏_レ何_レ曾_レ留_二色_一聲_一、虛_レ空_レ縱_レ然_レ生_レ白_レ去_一、爭_レ知_レ窓_レ外_レ海_レ山_一晴_一、
 ○工夫、一_レ片_レ打_レ成_レ時_一、夜_レ靜_レ、孤_レ輪_レ映_レ碧_レ池_一、縱_レ到_二秋_一、弄_レ無_レ點_一、空_レ王_レ前_レ事_一更_レ誰_レ知_一、
 と是れに由つて坐禪工夫の眞義は了解せられたであらふ、この偈で工夫の眞相は充分に受取られるのである、併し禪家の本分から見來るときは、區々たる分別の境に出沒去來するが如きは腹のふくれぬ業でありまして、慧直に自家存在の眞意義に向つて工夫一番し、手も着けられぬ足も出されぬと云ふところから、蘇生し來つて歸家穩坐の消息を傳へ、これから坐禪工夫に新生命を生ずるにあるのであります、だが、斯様な思想は機根の發達したものか、余程宗教的精神に富んで居るものでなくては了解ができません、そこで一番初心のものゝ爲めに

挖泥帶水して坐禪工夫の意義を述べて見やう、夢中間答に、

工夫と申すことは唐土の世俗のことばなり日本に「イトマ」といへる語に同じ「イトマ」はイトナムマなり一切のしわざに通せり耕作は農人の工夫なり造作は番匠の工夫なり、かやうの俗語に寄せて道人の佛法を行するを工夫と名けたり、本分の工夫をなす人、萬事の中、工夫の中とへだつべきことなし、然れども初心の學について、しばらく、かやうの義あり、
 所謂坐禪の工夫はこれだけのことをして、是れだけの結果を得ると云ふやうな仕方を云ふのではない、兎角この坐禪して居ると種々様々なことが浮んでくるものである、彼の鐵眼禪師も假名坐禪儀に述べて居らるゝ通り、大眞實の信を起して坐禪工夫をなすとき、其心の内に善惡無記の三品が起りて息むときなし、或は惡を思はざれば善事を思ひ、善事を思はざれば惡事を思ふ、或は善念も惡念も起らざれば無死と云ふて只茫然とした心でうかくしてあるものだ、坐禪工夫はつまり此三品を放れて、その心澄み渡りて磨き立てた鏡の如き心が生ずる、これが坐禪の本面目の顯はれたときであつて、この外に工夫はないと云ふ

て居られるが實にそうである、
坐禪せば四條五條の橋の上、往き來の人を深山木に見て、
と、これは、如何にも坐禪工夫、用心の様であるが、そうではない、四條五條の橋の上で坐禪するはよいが、往來の人を深山木と見るなどと云ふことは、抑も、分別と云ふべきである、坐禪論に、

煩惱を厭はす心を淨むべし

と、あるがつまりこれでなくてはならぬ、人を人に見ず、深山木と見ただけ、妄想分別だ、ダカラ參禪の士は更に一步を進めて、大無心、徹底無心にならなければ眞の工夫は出さぬ、所謂、

坐禪せば、四條五條の橋の上、往き來の人をそのまゝに見て、

と、これが、煩惱を厭はす只心を淨むと云ふにあるのであつて、打坐工夫の面目である、所謂工夫とは大智度論に功を用ひて扶くるの意義なりとあり、また、本光師曰く、

工は功と音義共に通ず、功勤なり、夫は扶に同じく、扶助なりとありまして、

功夫即ち俗に、「ホネオリ」と云ふ程の意味で、進修の意を専らにする、と云ふにあら、

又曰く、

今工夫と云ふは世間巧工の士夫寸陰是れ競ひ、業を効ひ工を勤む故を以つて、我門の稱號を寓す、

とあるから、努力して止まぬ、即ち精進波羅密であります、又虎關正修論工夫

第四に云く、

工夫とは何ぞ禪定なり、禪家とは何ぞ一心なり、一心とは何ぞ無心なり、無心とは何ぞ無念なり、

と、これ身心一如無念無想の境界を持続して不退轉なるを云ふのである、所謂一色辨道と云ふことになる、

要するにこの功夫は前々章の調息致心法によりて身心一如になりその境界を持続するのであるが、その持続は中々不可能であるところから、以上の參師聞法の上で修を發達させて多大の教訓、多大の經驗とを得て身心一如向上不退轉な

らしむるのであるから、修の上には公案等の種々の葛藤はあるにしても、行即ちこの功夫の面目には、決してこの公案を工夫したのこれだけ工夫したの、或は何んと何にをせなければならぬと云ふ黒豆の數を取るやうなことはない、所謂不思議底を思量せよ不思議底如何んが思量せん、非思量是れ坐禪の要術なりと、この外には修もない行もない證果も大悟もないのである、

第五節 修行の歷程

以上の如く、參師聞法しては打坐工夫し、打坐工夫しては、參師聞法して修行の効を積むのであるが、サテンノ効果を奏するまでには、多大の年月と多大の苦心をしなくてはならぬ、中には僅かな年月で得道する人もあるがそれは、天才であるとか、既に博學篤行の人であるとかで他の助縁によつて得道することを得たのである、決して一年や二年では得らるゝものでないことは事實である彼の臨濟の碩德洪川禪師も

吾が這裏の大事(禪學の奥義)は世間小伎藝の如く、一兩年を以つて功を奏す可き、

に非らず、

と、されば彼の曹溪韶翁基和尚の適子なる、禪超尊者の如きは、一初め鹿山に登り、誠拙に依侍し尋いて諸方を遍參し亡慮三十有餘歳とある、又た臨濟は黃蘗にあること二十年苦學辨道せられた又、南嶽の讓祖は曹溪に在ること八年し始めて、箇の説似一物即不中を道ひ得たりと、長慶は雪峰に侍すること十五年七箇の蒲團を坐破し、香林は十八年、靈雲は三十年、涌泉は四十年、雪峰は大愚に服勤すること八年、楊岐和尚は石霜に侍して參禪すること三十年と云ふ有様であるから中々幾多の年月を費さざれば修證一如大事發明をすることはできない、

以上の如く參禪には多少の年月を要することは了解せられたであらうが、參禪の上はその歷程の内容と云ふものがなくてはならぬ、孔子曰く、

吾れ十有五にして學に志す、三十にして立ち、四十にして惑はず、五十にして天命を知る、六十にして耳順ふ、七十にして心の欲するところに従つて、短を踏へず、

と、勿論禪家にもその歷程は存するので、今洪川和尚自ら横山夜話に於てその歷程を物語つておらるゝ、

吾禪僧家、早歳に墳典を擲つて、叢林に入り十年二十年幾多ばくの艱辛を喫し、大事因縁を研するものは、只是れ、行解純真性誠の田地に到着せんことを欲するが爲めなり、山野(洪川和尚自身)二十五歳にして此事有ることを知る、二十七歳に面目を打破し、四十四歳に此山に寓す、今年不惑八上の馬齡に至るまで、中間二十餘年、時々刻々、存養省察、專一護持し將ち來る、奈何せん、才拙ふして速に佛祖穩密純真の田地に到ること能はず、漸やく茲の四五年來、徹底し正念工夫不斷相續の別妙處を感悟して始めて心知百體純真性誠の本田地に到着することを、云々、

と、ありまして、側かにその修行の歷程を窺ふことができるが、初入から大悟までの學人の歷程の状態を明かに分つことはできぬ、これに就ては、先輩曹洞大學教授淺野師の茶話のときであつたが、拙僧は入得、省發徹底證道とその歷程を分けたがこれは初心のものゝ爲めに、よきなくされて示したものであると

云はれたが、著者も大に聊か得るところがあつた、又東嶺禪師の如きは、凡夫地より直ちに佛地に登ると云ふに五ツの料簡あり、一に、同性の義、二に異塗の義、三に憤勵の義、四に進修の義、五に歸本の義など、示してこれを入道の要路と云ふて居らるゝが、矢張明瞭に修行の歷程として學人の心的状態を解することはできぬ、要するにこれが却つて禪の面目であると思ふ、併し古徳の跡を尋ねて強いてその時代を大別して見ると初心時代とも云ふべき純疑惑の時代がある、それから溶解時代とも云はうか種々に師家の爐籠に入つて把住、放行されて、悟りと云ふものは箇様なものだ迷ひと云ふものは箇様なものだ云ふ要術を聞きまして、自分には確かに悟つたと思ふ、時代である、元より初入時代より此時代までも無數の省發とか省悟とか云ふやうな、心的状態を経過するには違くない、自分ならば一應悟つたと自覺する時代である、換言すれば、自稱大悟時代とでも云ふたらよからう、禪僧の跡を追想して見ると這般の消息は明瞭に見わる、彼の恒山畫龍師即ち夜塘の如きはその一人である、信心銘夜塘水自序に、

更本と迂にして闕なり、頼ひに一たび發心してより而後、或從經卷、或從知識(參師)聞法のことなり(力)を此事に竭すこと月深く歳久しく、一夕體前の眉毛を覘破して自ら所得あり所證あり他後天下老和尚の舌頭を疑はずと、意氣揚揚たり

なご云ふ見識は、自稱大悟とも云ふてよからう、然れども、其當時は大悟したと思ふていたのだが、後は自分に實感するところあつてその誤りが分る、即ち、

歳不感(四十)に遠ふの頃 諸祖貽世の寶訓を蒐獵して退いて従前の所解を鏡照するに未だ古人の言詞を免れざるあり、偶ま三祖の信心銘を劉覽して丕(び)に大師の餘韻に感發することあり頗る昨の今に及ばざるを知る、冷汗背に溢る正に恐ふ多時所得所證と謂へる者は魚目を珠とし楚雞を鳳として自を漫し他を漫するの尙きを、矣、

と、云ふを見て知れる、又金陵報恩院の玄則禪師の法眼に向つて吾は青峯の處で大安樂の法門を得たなご大聲疾呼したのは、皆自稱大悟だ何せなれば法眼

に悟りの赴きを述べて大味暗をつけた、汝果して悟らざることを、佛法もし斯の如くならば、今日に到らずなご、やっつけられた如きはその一例である、或は又、灌縉志閑禪師の如き、臨濟所得の後(これは敢て永平古佛も大清規に所得後とあるから單に自稱と云ふではないが)末山了然尼のところへ到つて、すつがり味暗を付けた、のも、又雪峯の如き洞山に子佗後と云はれたのも皆これらは眞の大悟ではない、魚目を以つて眞珠と認めたものである、學人はこの時代がなければならぬ、即ち大悟十八遍小悟數をしらすと云ふ案杯でこの時代を過ぎ去つて、眞に大悟するときがある、これは修行の奏效のときである、精神的に云へば大悟の體認で、現れては、行解一致の人で東涌西沒、七通无碍底の人で所は師資證契底の人で學人にして正師たる爲人接化の人である、尙これに就いて謂次下章を設けて述べん

池の面に月は花なく通へど

心もさめず影も殘すし

淨菴禪師

第七〇 大悟論

第一節 大悟とは何ぞや

著者はこれから大悟の状態に入つて述ぶる考である、(此大悟は大悟十八運小悟の
状態ではない、近くは永平古佛の
所謂眼蔵に見ゆる大悟である)

夫れ禪は身心脱落にあるので脱落とは心身一如で所謂修證一如の状態が大悟の状態である、この正當に於いては、いま自分が大悟したなどの觀念は毫もないので、寧ろ大悟とは他から悟つた人に與へて云ふのである、大覺禪師示して云く、

妄見皆盡くれば、大夢俄かに覺め、佛性を知見す、是れを大悟大徹と名づく、
と、けれども、今參禪の士が一切の善惡正邪を取り盡し、一切の妄見、一切の煩惱の雲を拂つて大悟したからとて、別にそこに、新問題に觸れたとか、接したのと云ふ譯ではない、本來有のままの状態に入つたので、強いて迷ふておつた上から比較して云へば、新しい生命を得たと云へば云ふものと、畢竟、本來

本法性天然自性心に立ち歸へつたので、歸家穩坐の面目となつたと云ふにある、だから煩惱を捨ると云ふたとて全々取り離したと云ふのでない、換言すれば、な轉迷開悟と云ふたとて迷の家を出て、悟の家に宿替へをすると云ふ意味では、迷の中にあつて迷に迷はされず、迷の真相の能く得心のできたのが大悟の面目である、「田の草をとりて押しこむ肥しかな」とつまり、これであつて、田の草は稻の害になるもので、肥は稻の實る料である、その肥と草とは畢竟別物ではない、丁度參禪の士は稻の様なもので、その迷は草で、悟りは肥である、いま迷の草を捨て、悟の肥を得たのではない、迷そのものが直ちに悟りそのものである、から、迷の外には悟りはない、悟の外には迷はない、迷悟不二と、それが得心の出來たのが大悟と云ふのである、だから悟つたからとて、新問題に接したのでも何んでもない、元の有りのまゝに觸れたのに過ぎない、これを本來の面目現前すと云ふのである、古歌に、
雲晴れて後の光りと思ふなよ、元より空に、有明の月、
とある通りで、迷ふていたとき眺むる月も、悟つたとき眺むる月、と同じ月で

月に二つは無いのであります。この趣きが明かになれば、大悟の面影は窺はれたのである。大部參禪の士の思想が熟して來たやうだから、今古徳の御示を下

大悟と云は、心は本より不生なり、法は本より無法なり、煩惱本より是れ菩提なり、心として、求むべき心もなし、法として、尋ねべき法もない。煩惱として、斷すべき煩惱もなし、本より菩提(譯して道と云ふ)即ち悟り眞如のこゝなるが故に、菩提として、證すべきなしと悟るを、大悟と名く、又六祖の曰く、自心佛性、本來清淨にして、煩惱の性も、諸佛の体も、平等にして無二なりと悟る、六道の衆生、本來無相なり、一切衆生悉く佛なり、吾が心と諸佛の心と、一切衆生の心と、各別なしと悟るを大悟と名く、本心を悟り、本性等を悟り、不滅なりと見て一切の處に在いて、念々自ら萬を見るに、滯ること無ければ、心境一如にして、柔々として、味まざす、一切妄心は、萬境が心によつてなり、無念を宗として、無相を体とし、無住を本とす、一念不生なれば、衆生則ち是れ佛なり、一念生せば、佛も又衆生なり、我が心に自ら佛心なくんば、何れの處に、初て佛を求めんや、自心即ち佛心なりと覺るを、大悟と云ふなり、世尊さし云へり、黃檗禪師の云く、自心本來成佛なりと悟りぬれば、一法として得べからざるなり、一經として修すべき經なし、是れ無上道なり、これは、是れ眞如の佛なり、故に、達摩大師來つて云く、直に、人心を指して、立ち所に、見性成佛

せいじ、教外別傳にして、全く文字を立せず、如何となれば、心は是れ本より不變常住にして、其形像なければ、文字を立せざるなり、是れ如來の心法なり、此心は師によつて悟るべきにあらず、唯自心を知るが故に、教外別傳と云ふなり、上は佛祖を始めとし、下は衆生に至るまで、全く菩提ばかりもかわらず、唯へば、水と波との如し、然れば末代の學者、心より外に佛あり、心より外に法ありと思はされ、分明に知んぬ、心佛衆生差別なきことを云々、

と參禪の士は、以上の説示によつて、大悟の意義を充分に窺ふことができたであらうが、この大悟に對しては、いろいろと異名があるから、いま節を改めて述べよう、

第二節 大悟の異名

この大悟のことを、或は見性(初心の状態)で云ふ見性ではないとも云ふので、つまり、これは悟つたと云ふ悟りそのものゝ本性を知見したと云ふ點から、命名されたものであると思ふ、今日の言葉で云ふならば、認識論的に大悟の面影を把住した状態を云ふに過ぎぬのである、畢竟、大悟も見性も、その名目こそ異

なれ、その内容は同じである、これも古徳の法語に見性の趣きが叮嚀に道破されてある。

見性云は、佛性なり、萬法の實相なり、衆生の心性是れなり、此性は有情に渡り、凡夫賢聖に普くして、却て住する所なし、故に無住の性とは、有情にあつても、有情に住せず、非情にあつても、非情に住せず、善に在つても、善に住せず、惡に在つても、惡に住せず、色に在つても、色に住せず、形に在つても、形に住せず、一切に住せざるゆへに、無住の性云ふなり、又此性は、色に非らず、有に非らず、無に非らず、住に非らず、明に非らず、無明に非らず、煩惱に非らず、菩提に非らず、全く實性なし、是を覺るを見性と名くるなり、衆生は此性に迷ふが故に、六道に輪廻す諸佛は此性を悟るが故に六道の苦を受け玉はず、願くは學道の人、我心性は此性なり、本より不生不落なり、常住不變にして、無性なりと覺り、心性より外に佛性を求めざれ、故に古人の云く衆生の性は則ち佛性なり、此心性を離れて佛なし、此心性を離れて衆生なし、心は水と波との如しと、又云く寂滅の性なり、寂滅の性は是れ涅槃の性なり、涅槃の性は、我が性なり、衆生地獄にある時も、此性去らず、故に衆生佛に成る時も、この生を離れず、或る僧、大珠禪師に問ふて云く、如何なるか是れ大涅槃、涅槃を不生といひ、樂を不滅と云ふ、不生不滅を大涅槃と云ふの性、大珠禪師答へて云く、生死の樂をついといざる人、是れ大涅槃の性なり、又問ふて云く、如何なるが是れ生死の樂、答へて曰く、大涅槃の性を求むる是れ生死の樂なり、云々に在いて、此僧大悟す、知んぬ、又性を以て菩提を求め、涅槃を求めんば、皆是れ生死に流轉すべし、本より生死なければ今始めて涅槃を求めざれ、是を見性と名く、是れば猶ほ、心得ずんば見るべし、柳は綠、花は紅なり、

と、參禪の士は益々大悟見性の趣きが明瞭になつて來たであらう、大悟と云ふも、見性と云ふも共に現象即實在論の上に大體のすはりを置いて、迷悟の性不二なりと得心するのであつて、畢竟その内容に於ては同様ではあるが、大悟と云へは、一寸廣漠たるの感がする、見性と云へは、認識論的であつて、いかにも實際に自己の心性たる琴線に觸れた様な心持がするでありませう、以上の法語中の資師相見に於ける僧の大悟見性は、人生問題たる生死の問題を解脱したのである、これ所謂大悟である、
參禪の士は大悟見性の趣きが何んとなし、人のものでなく如何にも我がものゝ如く感せらるゝであらうが、もつと、親しく懐しく云ひ顯せば、見性成佛、成佛作祖、で云ひ換へれば、見釋迦牟尼、成釋迦牟尼、見成釋迦佛である、其内容に至つては少しも、異なつてはおらぬけれども、一層我身に重りがついた様な

感がする、これは、悟りの趣きが具體的に云ひあらしめてあるからだ、即ち、吾人の人格が佛格と化成するので、委しく云へば、この凡格そのまゝが佛格であり、祖格祖師の人格であるからである、こゝが哲學が眞理を抽象的に把住するに反して、宗教の具體的に眞理を捕へるところで、禪が宗教的の着色を帯んでたゝる、否純宗教たるどころである、要するに大悟も見性も成佛と云ふも同一内容にすぎぬ、

彼の莫妄想著者に就ては古來不明に、

問、見性成佛と云ふが、本來無一物に何の性を見る事ぞや、

答、性は無形無體なり、此性を見る時は、佛と衆生と佛と人の隔てなく、無心無念の眞佛に合ふ、此とこゝを指して見性と云ふなり、

と、また拔隊得勝禪師の云く、

成佛の道とは、自心を悟る是れなり、自心と云ふは、父母もいまだ生れず、わが身もいまだなかりしさきよりして、今に至るまで移り變ることなくして一切衆生の本性なるゆへに是れ本來の面目と云へり、この心もとより清淨に

して、此の身生るゝ時も生るゝ相もなく、此の身は滅すれども、死する相もなし、又男女の相にもあらず、善惡の色もなし、譬喩も及ばざるがゆへに、これを佛と云へり、……………一念ひるがへして悟れば即ち佛なり、

以上の如く反覆して解説いたしましたから、參禪の士は大悟見性成佛の意義は充分に御了解が出来たであらうと思ひます、

要するに、大悟は見性のときであり、また成佛のときで見成釋迦牟尼佛のときである、本來の面目現前のときで所謂身心脱落のときである、つまり大悟と云ふことは禪家の特有であつて、諸宗教の上に云ふ解脱に外ならぬ、由來禪の根本思想に就いては前に述べてきた通り、迷そのまゝが悟であると云ふ迷悟不二、凡佛一體に在るので、この現實の其まゝが即ち實在であると云ふにあるのだから所謂現象即實在論であつて大悟も解脱もその根底に成り立つて居るのであつて禪家の人生問題たる解脱の思想は現象即實在論の思想から湧き出で、來るのである即ち自力的に自己の本性を徹見するので、自己の本性とは佛心であり、佛の生命である、この生命を體達すれば人生問題たる解脱は得られるのでありま

す、このとき、生死を超越するので、これが大悟であり見性であり作祖であり成佛であり解脱であるのであります、著者はやゝこしく、大悟の趣きを諸種の方面から解説いたしました、要するに以上は大悟の趣きを理論的に説明したに過ぎない、即ちその意義を述べたのである、由來大悟なるものは、參禪の士が實際に各々實驗するのであるから、意義だけでは満足ができません、いから悟道の状態に入つて述べよう、

第三節 悟入の状態

悟入の状態とは即ち大悟せる状態であるが、これは別にこと新しいことではない、所謂以上述べた、大悟見性の理が實際に實現するに外ならぬので所謂真如に自分自身が化成するのである、だから大悟は理論的に云へば、主観客観の内外を滅却して、宇宙の本性たる真如を直観するのである、而してその真如の概念的知識に止まらず、即ちその直観が直観に止まらずして、その真如は我の本體で、我はこの真如である、真如と我と、我と真如と相即融合して、凡身

の我れが我にして、我ならぬ、真如と化成するのである、所謂直接に之れを實感するのである、

さてその實感なるものは一切の經驗を超越せる、無差別平等の實在界より來たるものであつて、一切を融合せる無限の實在所謂自己の奥底より來たる、天真の叫び聲である、換言すれば一切の利害得失邪正、是非善惡を超越し己我を滅して、真我即ち我の天真の流露であつて所謂宗教態の源泉たる先天内容の聲である、この實感たるや一へに只管打坐の力であるが、その實感は何時とか何處とか、何の位とか云ふやうな、時處位を定めることはできぬ、由來大悟の實感たるや、悟らんと欲して悟ること能はず、また悟らざらんと欲しても悟らざるを得ざるにありて併も、その悟なるものは人々箇々の實感にあれば、水を呑んで冷暖自知するが如く、自分自らその趣きを解するもので他のものにその趣きを物語り得べきものではない、よしその所談に精を盡し微を極めたりと雖ども、それは只暫時の岐路に過ぎないのである、こゝに人あり一朝、忽然確如として大悟見性したりと雖ども、その状態如何と問はゞ只だ、冷暖自知所謂唯獨自明

了餘人所不見である、その人にあらずんば、知ることはできぬ元より唯佛與佛乃能窮盡のものである又師匠から傳授されたのでもなく、また授けることもできぬ、同時にこれを師匠から受けることもできねば、求め得たのでもない、能傳所傳、能授所授を絶してある、恰も彼の輪扁の車を作る術に於けるよりも甚しく、唯だ我にある三昧我只知るのみである、されば此妙奥に體達するこれが眞の大悟なれば、元より實感そのものの時期を豫知することも出来ねばその妙味も談ずることは出きぬ、所謂大悟は、自覺のときである、これを門外に例をとりて述べて見るならば、彼の昔、希臘、デルハイ神殿の門に刻して、曰く、*Know thyself*、この一言は實に希臘文化の精を盡し徹を極めたものであつて、ソクラテースの所謂智識であらうが、プラトンのアイデアであらうが、つまることろ、この汝自身を知れと云ふことの意義の發展であり、擴充されたものに外ならないのである、また、古今の聖哲の實感せしところまたその實感の企ては皆この自覺の精神に外ならぬのである、所謂孔子三十にして立ち、孟子四十にして心を動かさすと云はれたのも、畢竟ここにあるので、彼の詩人ウオヅウオー

スが山の端に飛び、散る雲を仰ぎては武陵桃源の仙客となり、秋の夕には咲き残りました野菊の姿に涙を落し、また寒山が山の高く水の清き妙なる色に酔ひ、何も言はれぬ天然の美に心を奪はれたも皆これ詩的自覺である、また、ニュートンが、物理に心を潜め、研究に餘念なかりし折柄、風もなき静かなりし一日、一つの林檎の地下に落つるを見て忽然として物理の奥義を極め遂に引力を發明せるが如き、或はアントメスメルが一日野外に一の盤を見、確如として催眠術の原理を發明せるが如き、こは皆理學的自覺である、また、ケプレルが野に咲きたる一輪のタンポポの中に神の福音を悟りました如き、またルートルが身學位を有する身であるにもかゝらず一身を修道院に投じ、乞食僧となつたのも、これ宗教的に自覺するところがあつたからである、彼の蘇東坡が溪聲廣長舌、山色清淨身と悟りましたのも、これは宗教的世界觀の自覺である、其他古往今來、聖賢の實感したところ、また實驗せんと企てたところは皆な自覺の面影ならざるはありませぬ、參禪の士は大部自覺の奥道に入つたやうであるから、これからそろそろと、本舞臺に入りませう、

香嚴、知閑禪師、一日、草木を芟除す、因んで瓦礫を以つて竹を撃つて、聲を作す、廓然として省語す、

と、之は香嚴禪師が一日作務のとき即ち外掃除でもしていたときであらう、計らずもその塵埃を簞にすてた、そのとき、塵の中の石や瓦が、カラリと竹に當つた、その一聲に忽然として悟つたと云ふことである、後世の人がこの聞聲悟道の趣きを詠じて曰く、

降る雪に宿る鳥の埋れて、鳴く聲ばかり黒きとぞしる、

と、參禪の士はよく味つて見るがよい、又、福州靈雲の志勤禪師、因に桃花を見て悟道す、頌あり云く、三十年來劍客を尋ぬ、幾回か葉落ち、又枝を抽つ、桃花を一見してより、後ち、直ちに如今に至るまで更に疑はず、

と、これ靈雲の桃花を見て忽然として大悟せる状態でありすが、靈雲とても、敢て、こと珍らしく花を見た譯でもあるまい、年年歳々見來つた桃花と何にも

かはりはあるまい、古歌に
花を花、月を月よと見る人の心なきこそ道の道なれ

であつて、所謂靈雲の見處は、

春風に綻にけり桃の花、枝葉にのこるうたがいもない

と、大悟の面影はこゝにあるのである、古人が世尊の拈花の趣を詠じて言く、君ならで、誰にか見せん、梅の花、色をも香をも知る人ぞ知る

と、これと同參底であるたらう、次に禪門の大人物たる震旦の祖師菩提達磨の、大悟の面影をものして見よう、

達磨大師因に般若多羅尊者問ふ、諸物の中に於て何に物か無相なる、大師曰不起無相なり、尊者曰く諸物の中に於いて何物か最大なる、と、是の如く問答して、師資心通すと云へとも暫らく機の純熟をまつ、後尊者の室に入り七日坐禪す、尊者廣く坐禪の妙理を指説す、大師此に大悟す、

と之れ達磨大師の大悟の状態であるが所謂、大師は有らゆる物の中に於ける最大の意義を了得せられたので、大小長短にかゝわらぬところの、彼の大には

無間に入り、細には方所を絶すと云ふ最大である、三祖僧傑大師の所謂極大は極小に同じ境界を妄絶すと云はれたところの大小の二見を裂破して絶大の妙用即ち不起無相の消息を體得せられたのである、瑩山禪師は、達祖の大悟の面影を、頌せられて云く更に方所なし、邊表なし豈に秋毫よりも大なるもの有らんやと參禪の士は、解しねたでありませう、又た、

大、禪、師、鑑、智、大、師、を、禮、し、て、曰、く、願、く、は、和、尚、慈、悲、乞、ふ、解、脫、の、法、門、を、與、へ、よ、
大、師、の、曰、く、誰、れ、か、汝、を、縛、す、禪、師、曰、く、人、の、縛、す、る、な、し、大、師、云、く、更、に、解、脫、を、
求、る、や、禪、師、言、下、に、於、い、て、大、悟、す、

と、これ解脱の法は他に求むべきでない人々分上にゆたかに具はりて、雖れか我を縛するものがあらう、人々佛心を具す佛心とは解脱の法である、されば迷悟不二、凡聖一枚、生死不二の、本來の面目現前底の我れではない、かど云ふにあるのだ、禪師これを聞いて大悟すと、この相見これ大悟の面影ではありませんか、又、

臨濟、黃檗に問ふ、如何なるか是れ佛法的々の大意、檗即ちうつこと三十棒

かくの如く、三度問ふて三度うたる、臨濟是を疑ふて、即ち辭し去つて大恩の處に到りて問ふて云はく、それがし如何なるか是れ佛法的の大意と、三度問ふて三度うたる、過ありや、否や、大恩云く、黃檗與麼に老婆心切なり、爾がために徹悟す、什麼有過無過を問ふや、臨濟是を聞きて言下に大悟すと解して曰くこれは、元來理の説くべきなき、佛法的々の大意などを問ふたものだから取り敢へず黃檗は臨濟を打つた、これはつまり一寸とも透間のない石火電光の答であつて理致の限りでないことを示したのだが、未だ臨濟もそのことが合點が行かぬから三度返して問ふた、黃檗は舊きによつて打つこと三十棒普通の人なら面倒がるであらうがこゝがさすが師家だけあつて親切なものである、けれども臨濟は二邊も三邊も念入れの御示しが分らず、遂にそこを辭して大恩のところへ行つた、さすが大恩は黃檗と出路に一如を行する底の人だけあつて先つ何處から來たと探りを入れられた、臨濟は取り敢へず、黃檗に三たび問ふたら三たび打られたが知らず、全體拙僧になにが過があるや、否やと、大恩云くさすが黃檗はわらい、汝が爲めに親切の人じやそれを汝は過があるのな

いのは何にことじや、再三の打着は人々之れ黄檗たることを示したのじや人々黄檗ならば三世諸佛出で来らうとも恐れぬのであつて、それが佛法的々の本面目じやと云ふにあるのであるとこれを聞きたる臨濟はこゝに大悟したのであるとこれ臨濟の大悟の狀態である、又

道元禪師支那へ留學のとき、天童如淨禪師のところにあり、禪師一日例により坐禪す、傍に一僧あり頻りに眠る、如淨之を誡めて云く、參禪は須らく身心脱落なるべし、只管に打睡して什麼をか爲すに堪へんと、禪師傍より聞いて豁然として大悟す、直ちに方丈に上り、燒香す如淨曰く燒香の事作麼生、禪師曰く身心脱落し來る、如淨曰く身心脱落、脱落身心、禪師曰く退箇は是れ暫時の伎倆和尚亂りに他を印することなかれ、如淨曰く脱落身心、禪師禮拜す

と、參禪の士は以上の諸高僧の師資相見の話に於いて大悟の狀態が會得せられたであらう、見よ大悟は身心脱落にあることを、尙禪の曙光たる釋尊大悟の面目を實究して御覽なさい、始め菩薩樹下に端坐思惟し、年三十歳、臘月八日曉

天明星を見、忽然として獅子吼して云く、

我と大地と有情と同時に成道す

と、これ大聖佛陀の大悟見性の狀態であるこれ所謂釋尊の自覺であります、こゝに於てか參禪の士は疑ふであらう、釋尊は何故に明星の光輝を見て悟りそれよりも光輝勝れておる、太陽の光輝を見て悟らぬやと云ふであらう、これは一應尤もの考へではあるがこゝが所謂、先きにも述べし如く、大悟見性は、悟らんと欲して悟るべからず、悟らざらんと欲して悟らざるを得ざるものであつて、唯境に對して忽焉豁如心底に徹するものである、先づ釋尊の所言を能く考へて見られよ我と大地と有情と同時に成道すと、云はれて居る、若し釋尊が、太陽の赫々たるを見て之れを悟るとしたならばその悟るところと相反する觀がある、即ち太陽は星界の主であり、明星は星界の賓である、所謂太陽は佛界に比すべく、明星は當さに凡夫に比することを得るのである、佛光を見て凡愚の光輝を知ると云ふは、推理上その非であると云ふことが分かるのである、これは著者の釋尊大悟見性に對する管見であります、兎に角以上の種々の説明で大悟の

面影を御了解なされたでありませう、こんなことを何時まで云つて居つても限りがありません(一千七百の公案は皆大悟の福音であります)から實例はこの位にしておきます、參禪の士は何等か心底に徹するところがありませんか、果して真如に化成することを得ましたか、若し得たならば、真如に融合せる状態如何、著者參禪の士に代りて云はん、

鳴るたきの夜の嵐らしいにくだかれて、散る玉ごに宿る月かげ、

これ、人々分上にゆたかに具れる底ではないか、更に大悟の面影如何んと問はゞ他に向つて答へて見やう、

いりしと、わもひし影の身にそひて、つひに生死を離れざる人
と、又

荒磯の岩に打たれて夜もすから、玉ちる波にやどる月哉、

と、あゝ泥帯水して、頭上に頭を案んず、果然として第二第三に落在した罪過彌天、佛祖に呵責せらるゝも忘れていた、

第四節 悟後の状態

全體參禪の士が、只管打坐し、計らずも、心性を徹見し、大悟の奥理を極めた
と云へども、成程それは、究竟の理致、終極の玄路ではあるが、それだけでは
いけない、その路にはいろいろの關門があるので、換言すれば、よしその大悟
が超關脱落底であつたにしても更に窮むる底の關門があり一路があるのだ、參
禪の士は從來通り過きた關門を再び大手を振つて過らなくてはならぬ、これを
出身の活路とも、祖師不傳の一著とも、或は向上の一路千聖不傳とも申すので、
このことは參禪の士が前節に於いて大悟を識得した人の實感しうる必然的飯結
である、つまりこの大悟と云ふとは無念無想にならなくては得られないところ
から、彼の催眠術の混沌無差別の状態と同一であると誤解するものがあるがそ
んな状態ではない、文字こそ兩者とも同様であれ、彼れは混沌として無分別的
一如的のもので主觀客觀を全たく糸を切つた如くに切断せられて居るのである、
外界からいくら刺戟が来ても感じないのである、然るに大悟の無念無想は能所

混絶と申して主観客観は混絶しては居るが糸の切斷された様ではなくその混絶のありのまゝに安住すると云ふ意味である、又外界の刺戟も空ら吹く風で殊更に感じないと云ふても五官の用がないのではなく、胡來れば胡現じ漢來れば漢現じて、雀ならチウ、鳥ならカーと聞くのである、が併し聞くは聞くまゝ見るは見るまゝと云ふにあるのである、この趣きを澤水禪師は、

目前の茶碗を見て分別料簡を加へず、直ちに茶碗と云ふが如く、扇子を見て、直に扇子といふが如く、一切の佛語祖語一時に分明なり、

と云ふて居られるが實にそうである、又催眠状態なる八面玲瓏の状態と大悟の状態と混同するものがあるが、これも大なる誤りである、彼れに隨へは凡ての周囲の状態を悉く知ると云ふのであるが、彼れは一の暗示によつて何等の意志なく器械的反射的に之を感應するのである、然るに大悟の状態は處々身處々現と感應し同交もするが、意志のない、傀儡師の器械人形ではない、だから大悟の端的は、心意識の運轉も停み念想觀の測量もないが、そこに、舊によつて、自己の本性たる心性は法爾として存在し、一切活動の源泉をなしてゐる、

全體大悟そのものを正面から見れば、修行に修行を積んで、百尺竿頭に登りつめたところを云ふのである、大底の人の悟りは、こゝに登りつめて腰を据へたのが多い、己れは哲學の原理を極めたとか、己れは人生問題を解決したのとか、己は神の靈化や恩寵を感受したの、凡佛一體になつたの、脱落したのと云ふ輩が多い、古來これらの輩を看話禪、野狐禪一派の悟りと云ふて居る、道元禪師の、

會に誇り悟に豊かにして、譬地の智通を得、道を得、心を明めて衝天の志氣を擧ぐるも入頭の邊量に逍遙すと雖も、幾んど出身の活路を虧闕す、

と、お叱りになつた、一類に屬するのである、兎に角、以上の如き悟りに腰をすへた輩を向上の死漢と申しまして、非活動的の大悟又は病的の大悟と云ふのである、參禪の士は、從容錄第二十八則護國の三懺懼の話を味ふて見るがよい、(一懺懼のみを擧す)

僧護國に問ふ、鶴枯松に立つとき如何、護國云、地下底一條の懺懼、

と、この僧の問は丁度百尺竿頭に登りつめた見處を問ふたのである、所謂鶴が

枯松に立つとは、一切の世念を離れ、無所住のところに安んじ迷悟凡聖、情識分別を離れ、獨立無伴の氣高いところを問ふたのであります、即ち向上の一路を問ふたのだ、そのとき、さすが護國だけあつて地下底一場の懺懼、と答へられた、この答話はつまり、鶴枯松に立つとは中々見事だ、大尊貴生を構へたところは、凡人の及ぶところでない、たが併し、下から見ると、垢のついたころやら、不潔のところまでが、至る見わた、餘りに勝れた境界だなどと自慢は、せぬがよいと云ふ意味である、一口に云へば、向上より更に向下底に下るの用きがなくてはならぬとの御答へである、これに就いて、萬松老人の垂示が大に参考になるから下に、

寸絲を掛けざる底正に是れ裸行外道、粒米を嚼まざる底の漢、斷めて焦面の鬼王、直儻ひ聖處に生を受くるも未だ竿頭の險墮を免れず、還つて羞を掩ふ處有りや、

と、向上に腰をすへるものは、寸絲も身に付けず、凡夫迷情のとれた立派な境界だけれども、そこをよい境界だと腰を卸すやうでは裸行外道で佛法では許さ

ぬと云ふのである又、一粒の米をも食はぬと云ふ飢餓を絶したところは、實に凡夫の生活を離れたやうだが、それでは物の則となることが出来ない鬼王の類だと云ふのである、又、たごひ修して證りを得、百尺竿頭に登るも、更にその證りの位を離れ、悟の臭味を取らねば、十方法界、即ち社會に活動はできぬ、たから、愧かしいと云ふ考を起し、そこから更に一步を進める分がなくて、はならぬとの垂示である、參禪の士は更に一步を進め、百尺斷崖に落ちて喪身失命しなくてははいけない、これが大死一番と云ふので、この大死から再び蘇生して來なくてはならぬので、これを大活現成とか、向下の一路とも、却來の消息とも申して、大悟見性の妙用である、これを身心脱落に對して脱落身心とも申すので(現象即實在に對して實在即現象と云ふところである)、このとき、逆順縦横與奪自在の活作用を得、物の龍蛇、緇素を辨明し、劍及上に殺活を論ずることも出來、棒頭上に機宜を別つこともできる、等閑の一句一言、群を警し衆を勵し、一機一境鎖を打し、枷を敲き、佛界にあれ、魔界にあれ、社會にあれ、國家にあれ、諸般の順逆二境に立ち入つて殺活の妙手を下すことが出来るやう

になる、これが大悟更に大悟した、状態である、
 參禪の士は或は靈雲の如く桃花を見て、悟るともあらう、香嚴の如く撃竹悟道するともあらう、或は見明星して悟道することもあらう、或は敵彈に觸れて大悟するともあらうが、その大悟の正當に於いては以上の殺活自在逆順縦横、單刀直入、電影斬風の奥底まで悟りぬいて、且其臭味を去つた境界にならなくてはなりません、換言すれば、大悟の體相の存するところ必ずその用がなくてはならぬ、今一例を取つて申せば、釋尊大悟の状態がそうである、見明星の大悟自覺が單に自覺したと云ふに止まつたら、釋尊の釋尊たる、價值はない、極端に申せば、釋尊があつたまゝで涅槃の雲に入られたと假定して御覽なさいそれこそ、澤山な金をかけて勉強したものが大學を卒へて直ちに死んだと同じことで、一向に價值もなにもあつたものではない、然るに佛の大悟は、百尺竿頭から更に一步を進め、自覺覺他覺行究滿と大悟大徹せられたのである、だから、四十九年間の横説堅説の説法教化をなされたので、或は驢胎に入り、或は馬腹に入り、八万四千の應病與藥下化衆生の一路を開くことができたのであり

ます、願くは、參禪の士は、只管打坐は、こゝまで大悟大徹しなくては、いけない、即ちこの却來の消息、この却迷こそ眞の大悟大徹である、
 乗り得ては、かかいか棍もいらばこそ、その浦くの風に任かせて、
 と云ふ、閑日月はこのときである、彼の安藝の守の草履取りをしていた、眞壁
 の平四郎後に救特賜法身國師性西和尚の偈に、
 一住徑山弄風光、
 一覺了法身無一物、
 飯來坐圓福道場、
 元是真壁平四郎、
 と、これが大悟大徹、大悟却迷の消息であります、

第五節 結論

著者は結論に於いて聊か注意を要することは、以上に述べた、大悟の状態悟入の状態と、悟後の状態とである、大悟の状態は悟後の状態ではなく、悟後の状態は大悟の状態ではない、これは説明上必然の歸結である、
 大悟の状態は、大悟の體認の状態で、正面から云へば、一大自覺のときで、即

ち自分自からが真如と化成した、精神的状態である。勿論その奥底には、自覺、覺他、覺行、究滿と、向上更らに向上の一路(向下却來の消息)に向つて自在の妙術を所々身、所々現することのできる行解一枚の精神的状态が存して居る。然るに悟後の状態は、精神的に云へば大悟の状態(大悟の體認の状態である。これはその心的状態が行に現はれたので、即ち燃ゆるが如き温かな噴出泉から湧き出で、向上であれ向下であれ、社會國家の上、重々無盡に流露される、實行の方面である、所謂心的状態が身的状態(行的状態の意)となつた身心一如、修証不二となつたところである、換言すれば、この場合は前者の心的状態の存するところ、行的状態(即ち身的状態)の意は、一つの希望に止まつてをるに過ぎなかつたのに反して、心的状態の存するところ、身的状態は伴ひ、身的状態の存するところ、心的状態は相伴ふて、不即不離である、つまり前者は、體を認めた状態、後者は、用であつて、體の存するところ、必ず用の伴ふて、眞の大悟である、このところまで進み込んだのが、禪の大悟、証道である、この人を大悟底の人、超關脱落底に安じて茶を呑む上、飯を食ふ上、業に就く上、休む上、日々夜々、

活發々地、七通八達、滯りなく、實踐躬行して自己の光明を蓋天蓋地ならしむる人である、倫理的に云へば、人格を完成し、本務遂行の人である、所謂坐禪の効を奏した人で社界國家の上に活動せる大偉人である、然しながら、効を奏したとは云へ、此境界になれば、運任無作、益々進み、益々修しては行じ、行しては修し、大修行更に大修行して止まず、無限無究に不退轉勇猛精進するのである、この意味に於いて禪は迷俗諦門の上から精神を鍊磨し、品性を陶冶する術であり、人格を養成する法であつて究極するところ大悟の人となるのであるが、禪本來の上即ち悟の上(眞諦門)から申せば、何んの効果も無く、何んの功德もなく、何んの目的もなく、專一辨道、向上不退轉の實行にあるのである、即ち

行の招くところ、は證なり、自家の寶藏、外より來らず、證のこれ使ふところ、ものは行なり、心地の蹤跡豈に廻轉すべきんや、然り而して若し、證眼を廻らして行地を顧みば、一翳の眼に當るなし、將さに見んとすれば白雲万里、若し行足を擧して、證階に擬せば、一塵の足を受くる無し、將さに踏まんとすれ

ば、天地懸かに隔る。是に於て、退歩せば、佛地を躊躇す。と、參禪の士はこの意を能く味ふべきである。否、前來説き去り説き來れるところを實踐躬行する底の人であらねばならぬ。

朝風に峰の木の葉のちる見れば、一葉々々にささるなりけり
無しくと云ふは偽りきて見れば、あればこそあれ元の姿で
風はいき、雲は心に日は眼、海山かけて、我身なりけり
世の中に秋風たちね、花すゝき、まれかは行かん、野邊も山邊も
あまつそら心にまかす、淨慧の、風の何處にふきさうららん
駿河には、道ぎたるもの、二つあり、一に富士山二には白隠

行 臨上人
殘 夢禪師
一 休 禪師
同
原 坦山師
白 隱 禪師

第八章 總 結

第一節 總論の綱要

著者は章を重ね、節を分ちて禪の要術を説き去り説き來たり、今やその結を告ぐることとなつたが、著者は茲に本書立言の要領をものし、一目その要を捕ふるの便に供へよう、凡そ禪を學ばんと欲するものは、先づその起原を探らなければならぬ。

今を去る三十世紀、世界文明の中心たる印度に、悉達多と云へる皇子あり、年若くして出家學道、苦修練行、法壽三十歳、臘月初八日、見明星豁然として、無上道を成せられた、これ禪の起原である(第一)

由來その禪なるものは、如何なる意義であるか、曰く、禪とは禪那又は靜慮と云つて、寂靜審慮の義である、故に坐禪とは坐は坐する義で坐してもの靜かに思ひ計ると云ふこれその字義である、併し坐禪そのもの本義はそんな意味ではまだもの足りないのである(第二)

而してこの坐禪には澤山の種類があつて(一)には世間禪(これに二種ある)(二)には出世間禪(これに四種ある)(三)には出世間上々の禪(これに九種ある)等であるが、併しこれらの區分は餘り信用のできぬものである。今古來より正確と思ほしきものとしては、下の五種である曰く、外道禪、凡夫禪、小乘禪、大乘禪、如來清淨淨禪等で、就中、最後の禪こそ禪家單傳の禪で所謂現代人心の要求する禪はこれである、(第三)

熟らく考ふるにこの禪の本義は迷悟不二、修證一如凡佛一體となり、向上更に向上して不退轉なるにあるのである、然れどもこれを有極的に云へば、禪は轉迷開悟、離苦得樂と云ふにある、即ち葛直に諸佛の大解脱界に入り自己の光明を蓋天蓋地ならしむることこれ禪の面目である、されど諸佛出身の跡を尋ねれば、皆一蒲團上を離れて得たものは一人もない、元古佛の云くこの法は人々分上にゆたかに具はれりと云へども、未だ修せざるにはあらはれず、證せざるには得ることなしと、これ著者の坐禪實修法所謂禪の要術を説く所以である(第四)以上は著者が禪研究者の爲めに参考となるべき二三の問題を述べた次第である

著者はこれより本論に入つて徐々とその要術を解説して見やうと思ふ(第五)

第二節 本論綱要

まづ禪の要術の第一歩として、その準備即ち用意をしなければならぬ、これに身の用意と心の用意とがある、身の準備に又、間接の準備と直接の準備とがある、所謂節量食とか睡眠に就いての心得は前者に屬し、靜處靜室を探ひことや敷物の準備は后者に屬するのである、次に心に對する用意と云ふのは、坐禪するに當つては、坐法の示すがまゝに、心を運びなすことこれである(第一)

この身心の用意が整ふたら、更らに用意の拈香を焚いて、先づその法に準んじて坐蒲を敷き而して坐禪の組方(坐法)にかゝるのである、坐法に結跏趺坐と半跏趺坐と半とある、曰く結跏趺坐は右の足を左の脛の上に置き、次に左の足を右の脛の上に置くので、半跏趺坐は、但だ左の足を以つて右の脛を壓すのである、次に衣帶を寛るやかにかけ、而して、右の手を左の足の上に、左の掌を右の掌の上に置き法界定印を結び、能く身(眼耳鼻舌身)の位置姿勢を整ふ、この

身相を調ふるこれ坐禪の坐法である、この坐法に坐相と云ふものがある、曰く降魔坐吉祥坐の二つである(第二)

以上の身相は形に現はれたる上の齊整であるから、身全體の調身術ではないから更らに進んで息を調ふことが肝要である、即ち息調はされは身調はずとは禪僧の主張するところであつて所謂身熱するが如く寒する等の如きは皆息不調より來ると、これ實に注意すべきことであります、さてその調息の法とは、暫らく口を張り、長息なれば長に任せ、短息なれば短に任せ、漸々に整へ、稱々として、これに随ひ、覺觸し來る時に息は調適用心記するのである、このとき出入の息は氣海丹田に入つて一種の生理的貢獻をなし、同時に精神練磨の効を奏する(内觀術)のである、著者は此法を世に云ふところの腹式呼吸法で所謂一種の健康法であると思ふ、要するに此法は身心調御の上に最も必要であつて教家も亦この法を主張し小乗も亦これを主張するのである、(第三)

著者の一言注意を要するのは、以上の調息法は直ちにこれを、調心法なりと同視するはできぬ併し全々分離すべきものでない、即ち息の調ふるところ心調、

ひ、心の散亂するところ必ず息不調であれば息と思想とは密接の関係がある、所謂調心法は調息法の應用の結果である、されば調息は調心法の因をなし、調心法は調息法の果を爲すと云ふてよからう、思ふに著者は入道の要門としては小乗の數息觀を利用してよいと思ふ(現に臨濟の管長某師の如きはしか云ふて居らるゝやうだ併しながら、この調息のみで調心されるには限らない、これで一應の心身は整へらるゝとしても、禪本來の身心不二、修證一如など云ふ状態には中々なれない、これことに、多くの經驗と多くの教訓とによらなくてはならぬ、即ち修と行とをまたなくてはならぬ、(第四)

由來禪は坐法の上に身心を調へるのであるが、坐法とても長く續けることはできぬ、且つ睡眠を催し心も亂れて來るから、こゝに三十分か乃至、一時間目位に經行と云ふことをやるのである、

この法は古來より禪僧の實踐し佛も亦行ひ玉ふところで甚た重すべきものである、その要とするところは直接には睡眠防禦の策であるが、引いて調身調息調心の術を經行の上に應用せしものであるのである、

サテその作法を行ふには先づ、起坐の法によつて坐を起ち次ぎに、又手當胸して眼は面前六七尺許の處を見、而して姿勢を正し、一呼一吸を一息とし一息を二に半歩しては前進し、轉するに右へ右へと順轉順行するので、このとき進むが如く退くが如き状態にて、決して高足大步してはならぬ、而してその經行の場處は平坦にして靜閑の地を可とし、量に於いては二十五歩以上、四五十歩以内(これはその人の隨意とし、時は夜中を不可とするのである、併しこれには除外例もあると知らるべし)

要するにこの法は正身端坐を直立して行ふと敢て異ならない、さればその貢獻は生理上と精神上との二つの貢獻があると思ふ、つまりこの法は變則式の調心調息の法であると思得ていたゞきたい、(第五)

著者は既に述べし如く、所謂身心調御の完成は修と行とによらなければならぬ、之は佛のお示しの如く修行は欠くべからざるものである、

サテその修行には、その用心として有所得の心を以つて修してはならぬ、即ち佛法の爲めに佛法を修すると云ふこれ眞の修行である、その修行は先づ正師に

つき參師聞法して打坐功夫し、只管に功夫しては參師聞法し、こゝに幾多の年月の歷程とその間の苦修練行とにより品性は治れさ、益々禪的人格は向上されるのである、(第六)

而してその精進勇猛の修行は、法爾として證を招き來たるのでこれが即ち大悟のときで、見性、作佛、作祖、大解脱のときである、故に大悟と云ふは修證不二、本來の面目現前のときであるされば大悟底の人とは我と宇宙、凡夫と佛陀と、一體となり、我れか眞如か、眞如が我れか、我と眞如と相即融成の状態これ大悟底の人である、併し乍がら、いかに此妙境に入つたとは云へ、もしこの境界に安んじ、固定するが如きは、これぞ向上の死滅と云ふのである、故に向上更に向上して、普天の下、率士の濱、隨處に身を現し起る上、寢る上、働く上、休む上、皆七通八達、社會に立ちては宛轉無碍の妙術を施し、洒々落落として無限無究に實踐躬行の人であらねばならぬ、

乘り得ても心ゆるすな、うつを舟

高瀬に波のあらんかきりは、(第七)

(終)

直指法門何、徒玩、唯驗見性、不驗性、
 情存二物、二障爲、人若無心、道益優、
 醉去猶、衣、內實、狂時非、失鏡中頭、
 秋然、得、木光、破、三味百千塵、自由、

無 聲 譯 師

精神 鍊磨 禪 の 要 術 了

明治四十一年七月十三日印刷
 明治四十一年七月十八日發行

(譯の要術)
 定價金四十五錢

復 製
 不 許

著 者 神 谷 篤 倫
 發 行 者 森 江 佐 七
 印 刷 者 中 村 彌 助
東京市麻布區飯倉五丁目四十四番地
 東京市京橋區日吉町十番地

發 行 所 東京市飯倉町五丁目 森江分店
振替口座 八二二九
 發 賣 所 森江本店
東京市本郷區 積文社
 大坂市南本町四丁目 積文社
 名古屋市末廣町一丁目 積文社

特 約 賣 捌
 佛 教 館 淨 土 教 館 社 文 港 堂 法 藏 館 (久留米市) 菊 竹 書 店 (長岡市) 四 澤 書 店
 鴻 聖 社 光 融 館 且 蓮 寺 院 顯 道 寺 院 (廣島市) 洗 心 書 房 (靜岡市) 吉 見 書 店
 東 京 堂 林 書 店 出 雲 寺 書 院 興 教 書 院 (長岡市) 覺 張 書 店 (岐阜市) 柳 文 堂
 前 川 服 部 書 店 (都 法 林 館 四 村 書 店 (新發田) 四 村 支 店 (仙臺市) 藤 崎 書 店
 大 倉 書 店 目 黒 書 店 藤 井 書 店 啓 文 館 (水原町) 四 村 書 店 (山形市) 牧 野 書 店

覽概書兌發

著新生先洋黃野境

錢拾五圓壹金價正
錢八金料送

支那佛教史綱

一本裝入金
冊全美洋字

文學博士井上哲次郎先生序
境野黃洋先生新著

印度佛教史綱

洋裝全一冊
正價金八拾錢
郵税金拾錢

沿渉たる支那日本の佛教は皆其の源を印度佛教に發したる印度佛教の特色を領會するは佛教の根本性質を領會する者なり本書は印度佛教の性質を歴史的に叙述して其の發展の大勢を知らしめりと同時に佛教の二大方面なる**教義と戒律**との綱要を提擧し以上は釋尊以前の印度宗教に於て起し釋尊の傳記と佛陀論とは歴史的佛陀と歴史以上の佛陀觀との關係變遷の跡を明にし進而阿輸迦王、阿闍世王の外**宗派分裂、三藏結集**等の史的事實を叙し以て大乗佛教の**發達**に及び馬鳴を論じ龍樹、世親の教義發達の由來を述るに至りては自ら著者獨得の觀あり以て**學界の一好論題**とす蓋し印度佛教の教理と事實とを併せて能く簡明に其の要を盡くし得たる本書の如きは未だ他に見ざる所とす佛教を學ばんとする者先づ必讀すべき珍書たり著者が佛教史家としての價值は世に定評あり又譯文を要せざるべし

佛敎發達の史上に於て支那佛教の如く重大の位置を占むる者はあらじ大乗佛教の組織的解釋が其の至妙を極むるに至りしは實に支那佛教を以て其の最とす**本書**は此等諸宗教發達の路程を叙して理脈瞭然先づ佛敎の傳來に筆を起し印度佛敎と支那佛敎との**關係**を明にし佛敎と道教との衝突の事實を叙し六朝に於ける狀態より**唐代諸宗勃興**の巨細を詳かにし上、安世高、支婁迦讖の初傳より下は釋、天、竺、譯の由來及び相互の關係を論じて**説往々前人未言の秘**を闡き且つ其の間昔**各宗教義**の大綱をも能く解説して頗る平易簡明を極む由來支那佛敎史と稱する者未だ未だ見るに於る者なし然し本書は其缺を補ひ支那佛敎史として在りたすべきのみならず佛敎各宗の要旨に通せんと思はるるの士は先づ一讀せし

森江本店

三十七番

加藤咄堂先生新著

新刊 心の研究

菊版全一冊
正價金五十錢
郵税金六錢

移りゆく姑め終りや白雲の
あやしきものは心なりけり
心とは何ぞやこれ何人も知らむと欲
疑問なり本書は**東西古今の學說**を網羅し先づ心に對する研究の變
更に俗話傳**神秘**の說に入り**幽靈の有無、幻術、催眠**
説に考へて**術の學理**等例を擧げ理を示し理**人心の根底**と宇宙精神との
平易所論明晰一讀以て此一大疑問を解決する事を得む

覽概書兌發

加藤咄堂 峯立光兩君編

永平聖訓

同

瑩山聖訓

笠山歌禪選

修證義引導法語

達磨大師著 寶山梵成編

少室六門

洪川禪師著

正受老人崇行錄

天桂禪師著

心經止啼錢

金地院藏版

佛祖三經指南

二

全洋一冊裝 定價金三十錢 送料金四錢

全洋一冊裝 近刊

全洋裝寸珍一冊 定價金十二錢 送料金二錢

全和二冊裝 定價金七十五錢 送料金十五錢

全和一冊裝 定價金二十五錢 送料金四錢

全和一冊裝 定價金十五錢 送料金二錢

全和一冊裝 定價金三十五錢 送料金六錢

覽概書兌發

町元吞空編

冠註心經

古田梵仙編

冠註曹洞二師錄

翼龍童編

增註永平家訓綱要

古田梵仙編

增註寶慶記

町元吞空編

補註永平大清規

吉田義山篇

頭書坐禪用心理義合本

古田梵仙篇

首註三同契寶鏡三昧纂解

三

全和一冊裝 定價金十五錢 送料金二錢

全和一冊裝 定價金二十錢 送料金四錢

全和二冊裝 定價金七十五錢 送料金八錢

全和一冊裝 定價金二十五錢 送料金四錢

全和二冊裝 定價金五十五錢 送料金八錢

全和二冊裝 定價金五十五錢 送料金八錢

全和一冊裝 定價金十二錢 送料金四錢

發 兌 書 概 覽

南條博士 大橋徹映兩師編

眞 宗 聖 訓

大 判

寸 珍美 全一冊 定價金 八十錢 送料 共

佛 法 双 六

每年未發行懷中用

大 一 折 定價金 十二錢 送料 共

三 寶 日 記

寸 珍 上製金 十 七 錢 並製金 十 四 錢 送料金 三 錢

主筆加藤咄堂『三寶』

表紙石版摺、菊版頗美裝、通俗平易、每月一阿三、日發行、一部郵稅共金二錢、一ヶ年前金廿四錢

●本誌は一宗一派に偏せず佛敎の道理を飽まで平易に説示する目的とす●本誌は敎界に於ける唯一の布教機關にして好評噴々、毎號發行部數二萬餘●本誌は毎號通俗諸大家の譯文を掲げ、文學、敎育、家庭に於ける好伴侶●本誌の敎界に於ける確評、記事尤も辨新、價格低廉、意匠優美、文書布敎に無比●見本は往復はがきにて申込を乞ふ

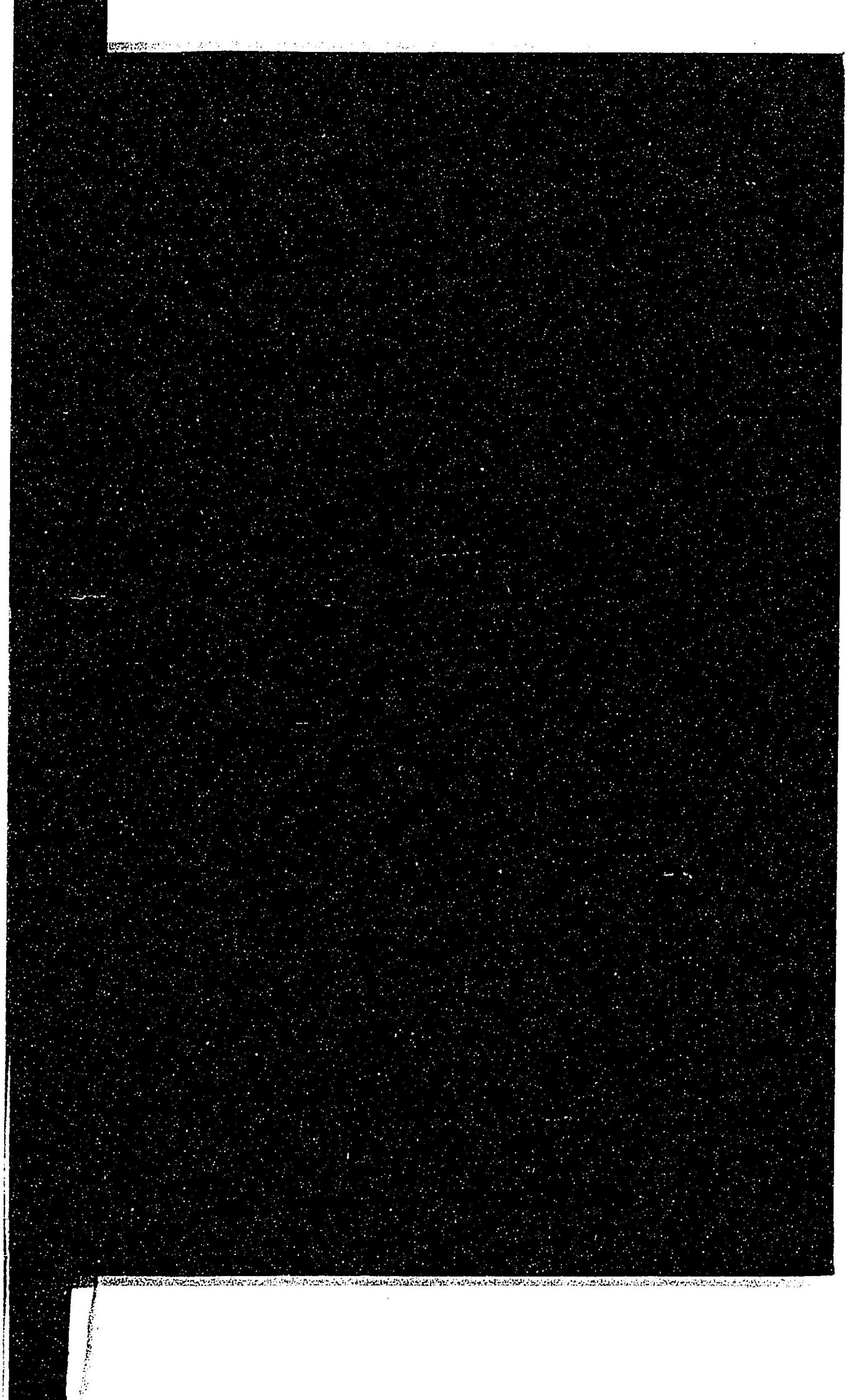
大内青巒師題辭 梶川乾堂師跋 神谷篤倫師編

新 引 導 法 語 軌 範

洋裝美本 全一冊 定價金 九十五錢 送料金 八 錢

本書は編者數年來苦心の餘り古今の語義を考證し其の弊を拔き其の精を絞りたる拈香法語三百五十餘を蒐集し來て之を價俗に分類し尙ほ十二ヶ月に配して秩序整然最も實用に然も辨新に應用自在なる様編纂せしは本書の特色にして又外に價俗の點茶點湯用の文六十餘を附加し殊に本書は一體に便なる様亦意味の了解し易き全文に對し和譯を施し總原のなを附したり故に從來世に有りふれたる引導妙とは塵泥の差にて辨新にして實用的なるは本書の特色にして且つ巻首には引導文作注引導起原の大體を著して巻末には法名索引を附しどの引導文には如何なる法名が適當なるか亦死者生前に得たる法名に對しては如何なる引導文を適用すれば可なるか是等は本書によりて一目瞭然として生死輪廻の葛藤を截斷し涅槃勝妙の樂境に遊化せしむ

324
93



324
53

019641-000-5

324-93

禪の要術

神谷 篤倫 / 著

M41.7

ABG-0421

