

533
195

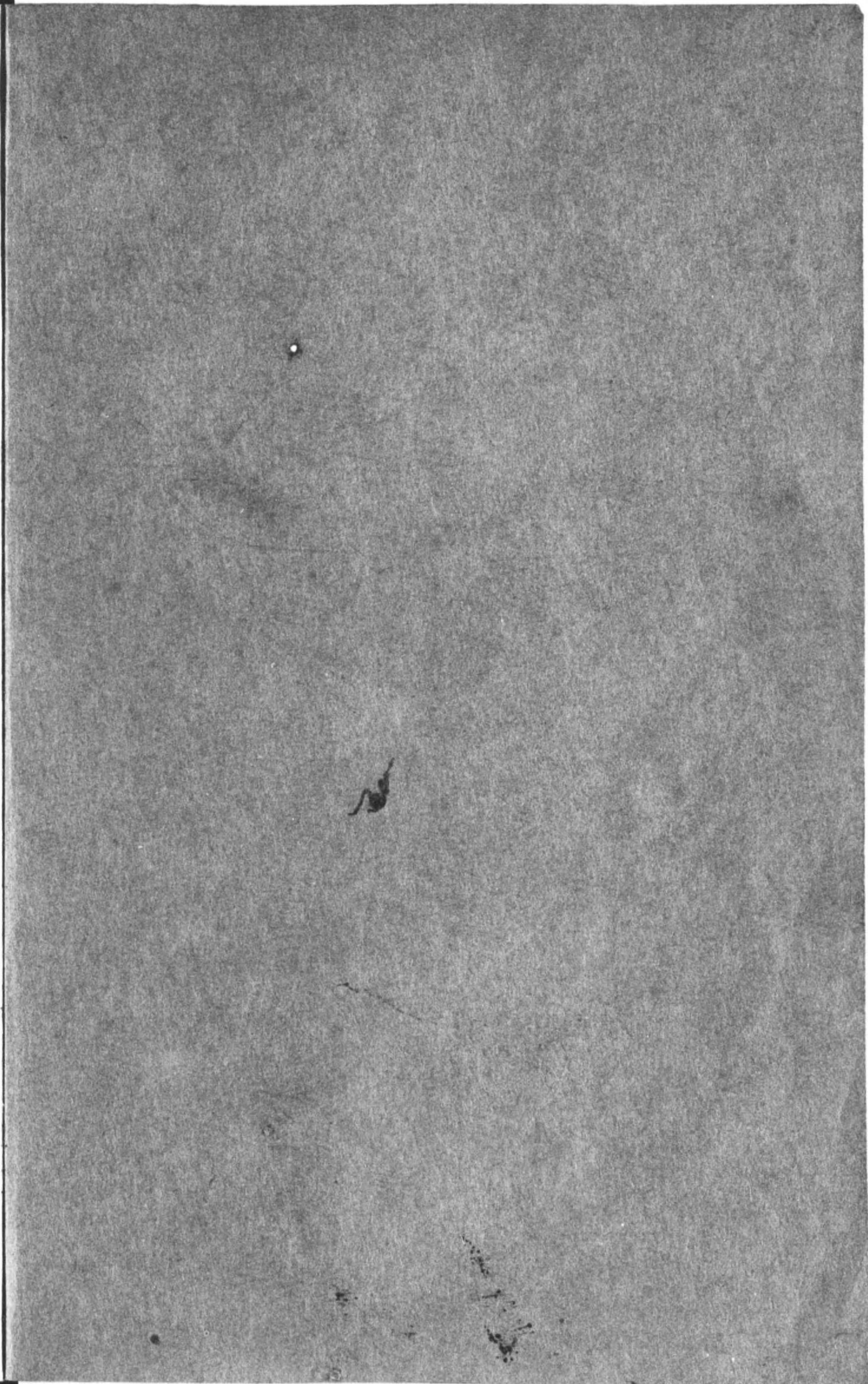


始





坐禪の仕方





坐禪の仕方

新著 勸坐禪儀

大正
15. 9. 16
内交

(1)

序

我が佛祖正傳の禪は是れ最高の哲學と最深の宗教と最妙の倫理とを一貫に貫穿し一倒に倒翻せるものなり。換言すれば我が禪は哲學宗教倫理等の結論にして一切萬有の斷案なりとす。渾圓球上人類の生息を招來してより既に數十萬年、人文の發達を始めしより已に數萬歲、駭々として進化向上しつゝ現代に及べりと雖も、而も我が禪を除いて果して萬有の結論に達するものありや。果して哲學宗教倫理等の斷案に達するものありや。隨つて未だ曾て永久不磨の精神生活の大安定を與へ得るものある

序

ことなし。尙爾今已後幾千歲の上化を經過するも、恐らくは其
 斷定の徹論に達すること能はざるべし。何ぞや、曰く有限相對
 の意識を妄信して以て無限絶對の大道を識破せんとする無謀な
 る誤謬に陥れるに外ならざればなり。かるが故に佛祖は斷乎と
 して示して曰く、我が禪を除いては脚跟下直に正大雄渾の大道
 に逍遙し、而も永久光明の無上道に進むこと能はざるなりと、
 徹底宇宙萬有の本源を觀破するにあらずんば誰か能く是の如く
 道破し去ることを得んや。然るに我正傳の禪も物久しうして弊
 生ずるの例に漏れず、現代禪を説くものも禪を學ぶものも我が
 正傳の禪旨に契へるもの甚だ希なり、或者は曰く、柳綠花紅も

序

山高水長も禪なり、横臥倒眠も談笑應對も禪なり、何ぞ更に修
 證を要せんやと、是を因果を知らず階級を辨ぜざる惡平等斷見
 の邪執なりとす。斯る惡見何ぞ我か禪の妙旨に契はんや。或者
 は曰く、禪は是れ見性悟道の手段のみ、縱令へ十年五歲打坐を爲
 すも見性せずんば畢竟貴重の光陰を空費するに過ぎず、隨つて
 既に悟道すれば打坐何の用ぞと。是れ亦た無窮の因果を知らず
 惡差別の常見に陥れる階級病者の妄稱なり。斯る盲見何ぞ我が
 禪の妙旨に契はんや。或者は曰く、禪は是れ大丈夫鐵漢の修し
 得る大道にして、彼の一般人の到底企て及ぶべき小徑にあらざ
 るなりと。是れ禪の高遠の言語を鸚鵡的に記取して未だその高

序

遠の何物たるやを解せざる痴漢の寢言のみ。斯る偏見何ぞ我が
 禪の妙旨に契はんや。或者は曰く、一寸坐れば一寸の佛け、一
 尺坐れば一尺の自己なり、只打坐を勤むれば可なり、この外更
 に見性悟道を期するは所謂る待悟の禪にして我が正傳の大禪定
 にあらずと。是れ亦た因果を撥無する無事斷見の立枯禪にして
 魂未散の半死禪のみ。見よ古今の賢聖誰れか是れ見性明道の人
 にあらざる。斯る邪見何ぞ我が禪の妙旨に契はんや。或者は曰
 く、禪は是れ精神修養の一方法にして一種の靜坐のみ、この間
 何等の哲學なく宗教なく倫理なしと、彼等は我が禪を以て彼の
 靜坐者流の昏沈意識を認着する有漏冥想の執定と同一視するも

序

のなり、斯る淺見何ぞ我が禪の妙旨に契はんや。或者は曰く禪
 は是れ精神を仙境に遊ばしむるの道なりとし、或者は曰く禪は
 是れ直情徑行的自然生活に入らしむるの道なりとし、或者は曰
 く禪は是れ宇宙の大靈に冥合する道なりとし、或者は曰く公案
 の工夫にあらずんば禪にあらずとし、或者は曰く只管打坐に非
 ずんば禪にあらずとす。曰く何、曰く何、彼等誤解者流の淺妄
 邪惡の諸見、數へ來れば實に際限あることなしと雖ども、要す
 るに正書を見ず正師に參ぜざるが爲に井蛙の小見、盲人の模象
 に陥れるに過ぎざるなり。大法累々として懸糸の如く、我が正
 傳の禪にあらずんば徹底的に人生を救濟し無究の向上を計るの

序

道なし、而るに今や斯の如し。嗚呼。

其の病原を原ぬるに説者も聽者も、其初めに禪旨に於ける完全なる常識と概念を養成せざるに起因せずんはあらずと信ず。依て不肖を顧るに暇なく禪鼎に一指を着けんとする者をして先づ其の概念と常識を得せしめ、以て他に正書なく正師なくとも邪師と妄書に惑はされずして、容易に實參實究の道程に上ることを得せしめんするにあり。茲を以て此一小編も新坐禪儀、或は新通俗普勸坐禪儀を以て任ぜんとす。明々として佛祖の照鑑なからんや。謹んで序す。

大正十五年夏梅子當に熟せんとする節

大雲祖岳謹誌

參禪の仕方 目次

目次

第一章 序説……………一

第二章 參禪の理論……………五

第四章 禪の一大事實……………五

二 蹉過顛倒……………八

三 修行の階級……………二二

四 三種の禪五種の禪……………二五

五 身心雙健の一路……………二九

第三章 參禪の實際 其一……………三二

一 應機の施設……………三二

目次

二 座蒲團……………三三

三 調身の法……………三三

四 丹田の充力……………三五

五 日本坐……………二八

六 調息の法……………三一

七 調心の法……………三三

第四章 參禪の實際 其二……………四〇

一一 指南片々……………四〇

一二 面壁の事……………四一

一三 光線の事……………四一

一四 適時の事……………四二

一五 静室の事……………四三

目次

一六 師家の事……………六五

一七 獨參の事……………六六

一八 經行の事……………四七

一九 飲食の事……………四九

二〇 水浴の事……………五〇

二一 期限の事……………五五

二二 驗功の事……………五六

二三 熱心の事……………五九

二四 繼續の事……………六一

二五 手帳の事……………六四

二六 時間の事……………四四

二七 回数の事……………四五

目次

一八 信心の事…………… 六九

一九 問法の事…………… 七〇

二〇 魔境の事…………… 七一

第五章 參禪の決疑…………… 七四

一 坐禪は特殊の人の修養法なりや…………… 七四

二 坐禪は難解難入なりや…………… 七五

三 坐禪は苦痛なる修行なりや…………… 七六

四 坐禪は功の顯はるゝこと遅きにあらずや…………… 八一

五 坐禪は時間を要するや…………… 八二

六 坐禪の功果は有限なりや…………… 八四

七 坐禪は豫備知識を要するや…………… 八八

八 坐禪は自力なりや…………… 八九

目次

九 坐禪と靜坐との關係…………… 九〇

一〇 坐禪に動靜の二修ありと其意旨如何…………… 九二

一一 只管打坐と公案工夫との優劣如何…………… 九四

一二 見道は思索にて至り得るや…………… 九五

一三 坐禪と感情の關係如何…………… 九七

一四 坐禪と意思との關係如何…………… 九八

一五 坐禪と智識との關係は如何…………… 九九

一六 胎教と坐禪…………… 一〇〇

一七 坐禪と教育との關係…………… 一〇四

一八 坐禪と治國安民…………… 一〇六

一九 坐禪と一元論…………… 一〇九

二〇 禪と戒との關係…………… 一一三

目次

二一 坐禪の徳を讃歎す……………二八

序

跋

飯田樞隱

目次終

坐禪の仕方

— 新普勸坐禪儀 —

原田祖岳著



第一章序説

(1)

佛祖正傳の禪道に就いては、道元禪師の普勸坐禪儀・坐禪箴・辨道話・瑩山禪師の坐禪用心記・三根坐禪説・上封佛心の坐禪儀、長蘆慈覺の坐禪儀、曹溪退隱の禪家龜鑑、乃至禪門諸祖の法語等があるから、禪に參ずる志のある人は、その一冊乃至全冊を拜覽すればよい、眼紙背に徹して拜覽すれば、どの一冊を拜覽しても、大に領會する所がある。

第一章序説

が然し、これらの書は、初心の人のためには、或は簡に失し或は繁に失してゐる。殊にその行文が、多くは漢文で解し難い文字が澤山あつて、現代の初心のものには讀みごろの書といふことが出来ぬ。で、小柄は初心の人のためには書物を用ひずに、成るべく禪家特有の語を避けて、自分の聊か實參實究し得たる所を説話することにしてゐる。勿論その説話をなす場合には、兩祖の示誨に依遵し、諸祖の禪録を參考してゐるのであるが、それをそのままに用ふることを暫時く避けてゐるのである。

所が、説話を聞く人は、何か適當な書物に依る方が掴み所があるやうでよいといふ。それに直接に説話を聞く人は少數で、その機會を得ぬ人が大部分である。而してそれらの人は切に、自分達の手にあへる書物を指示せよと迫る。

こゝを以て、不肯を顧みず、この一落索をなすのである。發願が既にこゝにあるのであるから、この一落索は「通俗新坐禪儀」と題するが適當であつたかも知れぬ。随つてこの一編の書は久參の高士のためにしたものでないことは、いふまでもない。

遠隔の地にあつて、適當なる正師に參じ得ない人も、この一小冊子を得て、修行すれば、邪路に惑ひ入ることは斷じてないと信ずる。然し機會を得たならば、正師に見えて參問し、書信を通じて問道することも必要である。

因に記す、參禪の修養は、直截簡明にして無色透明である。直截簡明であるから、志さへあれば、如何に繁忙な生活をしてゐる人でも、實修することが出来る。無色透明があるから、ある宗教的の信仰や道義的の修養に、鼻をつまんでゐる人でも、嫌や味を感じずることはない。尙如何なる職業に従事する人も、如何なる性向を有する人も、多忙なる人も閑散なる人も、老人も少年も、男も女も、智者も鈍者も、實行し進修することの出来るのは、獨りこの參禪の修養である。

殊に世に所謂精神的修養のことは、その耶蘇教たると回々教たると、佛教でもその大乘たると小乗たると、功利主義たると理想主義たるとを問はず、その中核には必ず禪的の趣きが幾らか含蓄されてゐる。また所謂肉體的鍛練に於ても、何式氣合、何

式靜座、何式呼吸及び各種の藝術等にもその核心には、この禪的の鍛練が何分か收められてゐる。

殊に禪の眼から見れば、宇宙の間、禪にあらざる一物なく、また禪を離れたる一事がない。天地の萬有は、直截簡明、無色透明の禪の真直中である。たゞ親しく修するものは領會し、修せざるものは知らぬ、知らぬからうろたへるまでである。

今日、思想の海、生死の流は、濁浪滔天、狂亂の極に達してゐるが、これは一に、各自が禪の真直中にゐることを知らずに基因する。聞かざるが故にこれを知らず、修せざるが故にこれを信徹すること能はずして、漫りに淺薄なる宇宙觀人生觀を捏造して、只口先きばかりを働かしてゐるのだから仕末に了へぬ。

が禪に參じて眞摯に實參し實究するならば、刻一刻、日一日、純淨無垢の世界、光明遍照の天地、自由平等の社會が、立どころに開かれることは、千佛萬祖の證明し給ふところである。

第二章 參禪の理論

一、禪の一大事實

參禪とは何であるか。天地と我れと同根、萬物と我れと一體なる我が一大事實を體得することである。この一大事實を経文には、或は眞如と示し實相と説き、妙法と説き一心と談じ、乃至佛性、法界、無字、這箇、無上菩提、般若波羅密、一大事因緣、正法眼藏涅槃妙心等と説いてある。またこれを人格的に、釋迦牟尼如來、大日如來、阿彌陀佛、觀世音菩薩等と示してある。

然しこの一大事實は何と説き何と示しても、吾人の唯物論的頭腦を以てしては、斷じて諦看することが出來ぬ。縦しまた頭腦が唯物論的でなく、唯心論的、而も絶對唯心論的一元論であるにしても、それらの思索や思惟からは、到底、諦看することの出來ぬ世界である。

元來、思索や思惟の及ぶ所は、有限相對の世界だけで無限絶對の我が一大事實の世界には、透徹しやうがない。思惟や思索は例へば尺度のやうなもので、限りあるものならば、測量することも出来るが、無限絶對のものは、これを如何ともすることが出来ぬ。

かるがゆゑに、吾人は上いふ所の我が一大事實に悟入せんとするには、先づその思索の尺度を捨てなければならぬ。思惟を止めなければならぬ。或るところで、思惟や思索を止めなければ駄目だと話したら、それでは死んだも同然です、人の人たる所以は思惟や思索をなすにあるなど、いつたから、この深旨が信解できぬものは仕方がないと笑つたことがある。全體、禪では死ぬのがよいのだ。有限の思慮を殺して、無限絶對の我に歸るのだ。須く大死一番するが好い。大死一番すればこそ大活現成がある。大死一番する、そこに絶體大の自己と再活現成の世界が現はれる。この再活現成の世界、これを禪の一大事實とも、眞如、實相とも、一大事因縁と、釋迦、彌陀とも

いふのである。こゝに契當すれば、自己即天地、天地即自己、我れと衆生と、衆生と我れと、同體一心。洵に天地同根、萬物一體。我れ歡喜すれば萬象歡喜し、我れ踴躍すれば乾坤踴躍す。これを釋尊は、有情非情、同時成道、草木國土、悉皆成佛と讚へ奇なるかな奇なるかな、一切衆生、如來の智慧徳相を具すと讚歎あらせられたのである。是れ夢幻にあらず、詩境にあらず藝術にあらず、禪の一大事實である、我が一大事實である。

釋尊從上佛祖の眼より見れば、水鳥樹林、雨竹風松、乃至素凡夫の吾々までが、忝くも本覺の如來で、佛徳を圓滿してゐるのである。離るべき塵界もなく、捨つべき迷妄もない、塵界は塵界ながらに、迷妄は迷妄ながらに、本實際である、禪の一大事實である。一道清淨の光明である。これを説示するために、洞山大師は、正中偏中正、正中來、偏中至、兼中到の五位を指示せられた。また道元禪師は普勸坐禪儀の劈頭に「道もと圓通、争か修證を假らん、宗乘自在、何ぞ工夫を費さん、況んや、

全體適かに塵埃を出づ、執れか拂拭の手段を信ぜん、大都そ當處を離れず、豈に修行の脚頭を用ふるものならんや」と示して、修行者も未修行者も、迷者も悟者も、一道清淨の禪の一大事實それ自身であることを諭されてゐる。されど鶴呑せられては困る、この一大事實を見破し體得するに非ざれば、永劫に妄想生死を免るゝことが出来ぬ、直下に是を見得して立地にこれを體得しなければならぬ。

一、蹉過顛倒

一道清淨の禪の一大事實、この一大事の直中に行住坐臥すれば、全く問題はない。が衆生はこの中に行住坐臥しながら、是れを知らずに十人十種、勝手次第の惡知惡覺を恣にしてゐる。謂ふところの思惟や思索を有し、偏頗不徹底の常識・科學・哲學といふやうな閑葛藤をもつてゐる。この葛藤あるがため、衆生は自由安樂の淨土を蹉過して顛倒し、幻の思想海、夢の生死海に頭出頭沒、四苦八苦するのである。實に悼

ましい次第である。佛祖は此間の消息を解明するため、經論に見思、塵沙、無明の三惑とか、三細六麤の迷妄とか、十二因果の流轉とかいふ微妙なる名相を立て、迷妄の始終を説かれてゐる。餘暇のある人は披見するがよからうが、要するに、さうした迷妄苦患の根源は、二見對待の妄計、思索思惟の閑葛藤にあると示されてあるのである。道元禪師が「然れども毫釐も差あれば、天地懸かに隔り、違順わづかに起れば、紛然として心を失す」と諭し下されたのはこゝである。また經論には「紛然として心を失す」る様子、即ち禪の一大事實を蹉過する様子を、巧妙な譬論を以て説かれてある。水月の喩、長者窮子の因縁、演若達多の狂奔の如きは、その最も適切なるものであると思ふ。水月の喩といふのは、月は萬水に宿る、天空朗かに澄める月は、どこのどういふ水にでも宿る、が水の清澄なるものは、その月光を圓かに宿し、濁浪天を衝くものは、月光を宿さざるものゝ如くに見える。一道清淨の事實は、佛にあつて増さず、衆生にあつて減じないのであるが、佛は清澄湛然なるが故に、その光明を圓かにし、

衆生は穢濁狂奔するが故に、實相を露堂々ならしめることが出来ない。實に殘念なことである。佛も衆生も法性の心水を本來具有してゐる、たゞその心水を清澄ならしむれば、一道清淨一大事實が、露堂々であり、穢濁なれば、露堂々とならない。否、露堂々であるけれども全く氣が付かぬから眞の暗である。眞の暗であるから三界六道に幻没して苦むより外ないのである。依て問題は一に、本具の心水を清澄ならしめるか穢濁ならしめるかに、かゝつてゐる。かるが故に千佛萬祖は、この心水を清澄にし、それを迷霧の中に紛失してしまふことのないやうにと、百方手をつくして示誨せられるのである。次に演若達多の狂奔とは楞嚴經の所説で、往昔演若達多といふ婦人があつて、その容色をつくるのを能事としてゐたが、或る朝のこと、例の如く、姿見に向つて化粧を初めやうとした、所が、どうしたことか顔が鏡に映らない、演若は驚愕して、氣が狂うてしまつた、誰か我首べを盗んだ、昨夜の中に盗んだ、口惜しい、口惜しいと叫びだし、近所近邊を狂奔してさがし歩いた。人がその愚を嗤つて、汝の首

は汝の肩の上にならんとつてゐるぢやないかといつても、却々承知しない。見るに見かねた一人が、いきなりいやといふほど演若の頭を打つてやつた、するとあゝ痛いと云ひざま演若は顔を撫でて、あゝあつたあつたと喜んだといふ話であるが、この話を聞いて笑ふ人はあるが、さてその人はといへば、演若に劣らぬ狂態を常時も行つてゐる。演若は顔を大事がり、それを失つたと思へば狂奔する。本來所有せる頭を失つたと誤解したのであるから探索せずには居られんのが自然である、而て探索すれば必ず識得するのも自然である。古人が求めよ必ず與へられんと云はれたのも此意である、今日吾人凡夫は諸佛菩薩に劣らぬ本來の面目、一道清淨の本頭を具有しながら、それを忘却し、徒らに妄想の幻を逐ふて顛倒これ事としてゐる、洵に恥かしい次第である。が佛祖の慈悲廣大にして、斯かる吾等にも提撕の手を下されてゐる。利人鈍者をえらばず專一に工夫せば、正にこれ辨道なり」との示誨これである。狂漢も鈍者も智者も利人も、專一に工夫する、即ち坐禪する、これが本來の面目に相見し、一道清淨

の禪の事實を領會する直路である。その所謂工夫とは、順次章を逐うて説く所の坐禪のことである。

三、修行の階級

前に既に説いた通り、吾々素凡夫の衆生といへども、一道清淨の一大事實の外にゐるのではない。たゞ一念頭の顛倒に因て蹉過して、演若達多の二の舞を蹈んでゐるまゝである。諸佛諸祖はこれを憫れんで、救済の手を下し、坐禪の妙道を示し、豁然省悟の直路を示し下されてあるが、この妙道直路には、階級が有るといふこと、無いといふことについて一通り話して置かねばならん。

實參實究する所に、階級がある、無數にある、が、ありながらのありつづれで、畢竟無階級であるといふことがあるが、それはその初等の階級にある人でも、真にその階級に徹底安坐すれば、それが真に究竟の佛位と無二無別となるから、その邊に就い

て無階級といふたのである。

一體、この坐禪修行は、一坐二坐と坐を重ねて、漸次に、初級より高級へ、徹底へと進んでいつて、それから最後に、究竟坐の處へ行くのであるとのみ思ふのは、それは階級の一面のみを知つて、階級はありながらのありつづれといふ無階級を忘れたるものである。實の處は、一坐二坐と坐を重ねて順次に進修向上して行くばかりでなく、一坐一坐、その坐に、どつしりと親しくなり切る時は、直にそこが一道清淨の大禪定で、即ち究竟の佛位であり、至自己位である。依て佛祖は是れを自受用三昧なりとも仰せられてゐる。

であるから、坐禪修行に階級といふけれども、階級が階級ではない、無階級でありその無階級がまたたゞの無階級ではない、無階級ながらの階級である。是れを正(無階級)偏(階級)圓轉の妙所と云ふのである。こゝを以て古來、坐禪修行は無階級にして有階級なり、有階級にして無階級なりと稱せられてゐる。

坐禪修行は、誠に暗ませないもので、一時間坐れば一時間、二時間坐れば二時間、一階上れば一階、二階上れば二階、分に應ずる風光が現はれ、面目が現はれる、而もその風光、その面目が時々突如として現はれる。こゝを禪家には豁然省悟といふのである。豁然省悟は、坐禪修行の親疎、冷熱、熟未熟に相應して、その差が百千あれば百千、千萬あれば千萬、ある譯である、また坐禪修行が大なれば大、小なれば小と、洵に因果を暗まらず歴然と現れるものである。實に修證は歴然であり、無窮である。釋迦、彌陀、迦葉、達磨從上の諸佛諸祖は今も尚ほ修行中であるのである。が然し大悟徹底、修行成就といふことがいへぬことはない。大悟徹底といひ修行成就といふのは要するに一道清淨の一大事實を徹底見破りて、不動盤石の精神生活を確立した時を云ふのである。自己の宗教、自己の哲學、自己の倫理が成就した時をいふのである。自己の哲、宗、倫、一貫の事實を明に手に握つて、而て無窮に修證する大士となる。豈に慶快ならずとせんやである。

四、三種の禪五種の禪

前項には、佛祖正傳の坐禪を修證する上についての階級の有無を論述したのであるが、この項では、佛祖正傳の坐禪のみについてではなく、一般に禪といふ名で呼ばれてゐるもの、または呼ばれ得るものを總括し、分類して略説し、兼ねてその得失をも附記したいと思ふ。分類の方法については様々あるが、こゝには三種の禪と五種の禪といふ方式によることにする。

謂ふ所の三種の禪とは、數息觀と公案工夫と只管打坐との三である。その只管打坐とは、所謂非思量兀坐の坐禪で、諸佛諸祖の恒に修し給ふ所の坐禪はこれである。初めて坐禪をする人でも、この坐禪を修し得られないといふことはないけれども、餘程、法縁の豊かな人でないと、途中で物足りないやうな感じを起して、退轉する憂ひがあるから、初めの間は他の坐禪による方がよいかも知れぬ。

坐禪の仕方

公案工夫の坐禪は、讀んで字の如く公案を工夫する坐禪である。これは求道心の未だ確立せない初學の人には、適當でないことがある、また修行の大に熟した人には、公案は必要でない、でこの公案工夫の禪は畢竟ずるに、中期の修行に適した坐禪である。

數息觀は自分の氣息をへる坐禪で、初中後、どの期間の人にも適當した坐禪であるが、初學の人には殊に適してゐる。原始佛教時代には、何人もこの數息觀に出發したものであるが、今日の人もこれから出發するがよい。

で、以上の三種の禪は何れもみな佛家に修するところの坐禪で、高下深淺の見るべきものはない。が然し學人の初中後について、一應その適否をいへば、初めには數息觀を、中間には公案工夫を、後には只管打坐を行ずるがよい。但しそれらのことは入室參禪の上で宗師家から親しく指導を受くべきことである。

次に五種の禪とは、只一口に禪と云へど實は深淺正邪數十種も百種類もあるの
で、古來種々の分類方があるが、今は其繁簡中を得たる圭峰宗密禪師の分類法を取る
のであつて、一に外道禪、二に凡夫禪、三に小乘禪、四に大乘禪、五に最上乘禪であ
る。

外道禪とは、佛祖の深旨に稱はぬ邪義を奉じて上を欣び下を厭うて、修する所の坐
禪である。佛家よりこれを見れば、それは邪計邪思惟の坐禪である。その坐禪はその
坐禪相應の結果は得られるであらうけれども、生死透脱を目的とする佛道からは全く
間違つたものである。

凡夫禪とは、外道禪のごとき邪計邪思惟を帶ぶものではないが、欣ぶところが、或
る程度の靈肉健全とか無念無想くらゐにとゞまつてゐる坐禪で、究竟最後の大目的に
は達せられぬ禪定である。

小乘禪とは、我空の理を證する坐禪である。三界の煩惱を斷じて、灰身滅智と云うて
一人格を空無に歸せしむるを目的とする坐禪である。これは小乘聲聞の人が修する禪

第二章 參禪の理論

坐禪の仕方

であるから、小乗禪といふのである。

大乘禪とは、人法二空の深理を證するところの坐禪で、大乘の諸宗に修する坐禪である。が三賢十聖の禪といつて、隔歴次第の階級を認め、その高下深淺に屈托する所の禪であるから、未だ至上と禪とはいはれない。

最上乘禪とは、因圓果滿の大禪定といつて、階級に即しながら、而もその階級に墮

著しない坐禪である。我が禪門に修する所の坐禪は正しくこの最上乘禪である。

これで三種の禪と五種の禪の大體を説き了つたのであるが、その三種の禪と五種の禪との兩者の關係を一言すれば、三種の禪の中の數息觀は、五種の禪の外道、凡夫、小乗、大乘、最上乘すべてに通じて行ぜられる坐禪であるが、公案工夫の禪は、大乘禪並に最上乘禪に、只管打坐は最上乘禪に、殆ど限られて行ぜられる所の坐禪である。

五、身心雙健の一路

以上で、參禪の理論について述べべきことは、大體つきたと思ふ。初めに禪の一大事實、即ち天地同根萬物一體、生佛不二の妙道を説き、第二に衆生は迷妄の故に其の妙道を蹉過し顛倒して、演若達多の狂奔の二の舞をしてゐることを論じ、第三に狂奔より覺めて、妙道を體得する修行には、有階級ながらの無階級、無階級ながらの有階級があることを明し、第四に其の有階級即無階級、無階級即有階級の修行を述べ、坐禪には三種五種の分類あることを述べ、以て正傳の禪を正師について參すべきことを説いた。これよりは愈々實際に參禪する人の是非とも心得ねばならぬことを示すのであるが、それに先きだつて一言つけ加へて置きたいことがある。それはこの小冊子を讀むほどの人にはいふを要せぬくらゐのことではあるが、坐禪は畢竟、何んのためになすのであるかといふことである。これは前に既に述べた通り、禪の一大事實を體

坐禪の仕方

得するがためであることは勿論であるが、禪の一大事實を體得すれば、どうなるのかなどといふ人がある、實に愚なことであるが、一應、辯じて置かねばならぬ。

禪の一大事實を體得した上のことは、冷水を知らぬ人にその味の話をするやうなもので、徹底的に了解される筈のものではない。が且らく人口に膾炙してゐる言葉でいへば、身心の雙健を得ることである、靈肉の徹底的健全を得ることである。靈肉健全の四字、これは極めて卑近のこととして見ることも出来るが、また極めて高尚深遠のこととして見ることも出来る。

凡そ世に靈肉の健全を欲しない人は、恐らくあるまいと思ふ。其の欲するところの健全の程度は、十人十種の深淺ありて、或は普通並で満足する人もあらうし、十人に勝れんことを欲する人もあらうし、百人萬人に勝れんことを欲する人もあらう、所謂、人根に利鈍があつて、一概にはいはれぬが、兎も角も、それ相應の靈肉健全を欲してゐるのである。而うして其の欲するところは、必ず得られるもので、其の欲求、

願求、志望の強弱深淺に正比例して實修する、その實修に相應した効果が必ず顯はれる。即ち一寸坐れば一寸の靈肉健全が得られ、一尺坐れば一尺の靈肉健全が得られる。されば利鈍者を選ばず、專一に修すべきである。

殊に有り難いことには、初めは低い程度の靈肉健全を欲した人も、それを得るに随つて、更に向上し、更に精進して、漸次、大信大行の菩薩ともなるものである。

尙ほまた上いふ所について疑ふ所のある人は大に疑ふがよい。佛家には大信大疑大憤といつて、信するならば徹底的信じ、疑ふならば徹底疑ひ、憤勵するならば徹底憤勵せよといふのである。否實を以て云はゞ、この大信念大疑團大憤志の三が通身渾心の事實となつて來なければ最高の靈肉健全界には到底至られぬのである。中途半途では中途半途の結果より得られるものでない。

第二章 參禪の理論

第三章 參禪の實際 其一

一、應機の施設

參禪の實際、これを要約していへば、道元禪師の示し給へる「三業に佛印を標し、三昧に端坐する」ことに外ならぬ。即ち身を調へ氣息を調へ心を調へて佛と異なる所が無ければ、參禪の實行に於て間然する所がないのである。

然し、參禪を實行しやうとする人にも、上根の人、中根の人、下根の人といふ差別があり、また時の充分に熟したときと、熟しないときとの區別があつて、萬人一樣といふ譯には行かぬ。此の間の消息は明眼の宗師だけが能く洞察して、應機の提撕をなし得るので、他はこれを如何することも出来ない。眞實修業に志ある人は、早く明眼の正師に參じ、一切の知見解會を拋棄して、其の教導を俟つがよい。が然し、以下に説く方法に依りて親切に實行すれば、直下に安心立命の境界にも至り得るのであ

る。而して其方法の調身調息調心の三大適法であるのであるから、成るべく丁寧に微細なる注意をも叙述したいと思ふ。

二、座蒲團

坐禪をなすには先づ、厚く座蒲團を敷くべきである。敷物が薄ければ脚が早く痛みて、心も落付かず、また痔疾を患ふ恐れがあつて、身心に宜敷ない。敷物は厚く二三枚も重ねても好い。其上更に座蒲（尻へ當てる小さな蒲團のこと）を敷くのである。

三、調身の法

坐法には結跏趺坐と半跏趺坐と日本坐との三種がある。その結跏趺坐とは、厚く敷ける座蒲團の上にドッシリ尻を下して双脚を前へ伸ばし、而して先づ右の足を左の股の上に安じ、左の足を右の股の上に置き、右の足の甲が下腹部にシカと着くまで結ぶの

である。半跏趺坐は只左の足を以て右の股の上に置くのである。而してこの結跏趺坐を降魔坐と稱し、半跏趺坐を吉祥坐と稱する。それにはそれ〴〵に禪的深旨があるのであるが今は通俗を旨とするが故に、斯ることは一切説明を省略する。まあ結跏趺坐を本式の坐と思ひ、半跏趺坐を略式の坐と心得るがよい。それから半跏趺坐をするのは、必ずしも左足を以て右の股の上に安じなければならぬといふ譯ではない、左足が痛みだせば右足を上げ換へても差支がなく、右足が痛み出せば左足と上げ換へても差支がない、畢竟半跏趺坐は本式の結跏趺坐の出来悪いあいだ致す坐と心得るがよいのである。既に足の曲げ方が分れば今度は衣服のことである。衣服は整理して而も窮屈を感ぜぬやうにするを眼目とする。首より襟本の邊を能くくつろげ帯も餘り引き絞らぬ様に注意すべきである。次は手の收め方であるが、先づ右の手を左の足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安じ、左右の兩拇指を相ひ向いて軽く挂へしめるのである。この手の收め方を専門的には法界定印といふのである。それから今度は腹の落付け方

である。それには先づ脊梁骨を真直に立て、左右前後に傾かぬ様にする。そうすれば自然に整つて来る。而して頭も左右前後に曲がらぬやうにし、眼は只だ自然に開いて自己の膝より三四尺先の所へ自のづと視線の落ちる様にする。

四、丹田の充力

體が整へば、次は氣海丹田に心氣を充實せしめなければならぬ。即ち下腹部へ力を入れることである。然しこれはその方法を錯ると身體に大害があり、程よく實行すると大功があるのであるから、充分に注意を要するのである。

その入力の方法は、正身端坐して凡そ五六分間もたつたところで、下腹部即ち臍下三寸のところへ、呼吸をすいこんで徐に力を満たすのである。満すときのその心持ちは、垂直に入れるのでなく、多少前の方へ下腹を推出し氣味にするのである。決して上腹部即ちミゾオチのところへ力を入れない様に注意を致さねばならぬ。初心の間

は餘程注意を拂はないと、知らず識らずの中に上腹部へ力を入れる恐れがあるから油断が出来ぬ。

それから、力を入れるその度合ひであるが、それは金剛力を出して充實せしめる家風もあり、また軽く自然に力が満つるのを待つ家風もある、或はこの充力と云ふことは一切示さない家風もある。何れも一分の道はないではないが、活版摺即ち擔板漢流義は何の用をかなさんやである。要するに各自の身力の程度に随つて、その身心を損することのないやうにといふことを眼目とするのである。即ち各自がその健康に堪ゆる程度で充力すればよいのである。健康に堪ゆる程度とは、これより一步力を強く充たせば健康を害するといふところをいふので、いはゞ少しく健康を害したところを限度とするのである。即ち充力が過ぎると多少下痢を催すとか、多少腹痛を感んずるとか、多少胸苦しいとか、多少逆上氣味になるとか、肩がこるとか、齒が痛むとか、耳が鳴るとか、目が霞むとか、頭痛がするとか、といふことを感ずるところを限度と

するやうにするのである。無論これらの症状が一時にみな現はれるのでない、その内の二三が輕微に現はれるに過ぎぬが、これらの症状が現はれたら、入力いりきの程度を少し減ずるがよい。殊に老人や瘦せた人は、初はじめてのほどは殆ど入力いりきが出来ぬのであるから、餘り性急なことはしないがよい。肥満した人や頑健な青年は、初はじめてめから相當さうたうに入力いりきが出来るやうである。

各自が注意して、入力いりきの方法と入力いりきの程度とを謬らぬならば、その功果は偉大なもので、身心が調適するから、自然に先づ精神が穩健中正になり、虛心坦懐になり、天空海潤になり、無念無想定にも入り得るのである。但し無念無想と稱するも讀で字の如くではない、精神が何ものにも捕はれざる状態を云ふのである。竟に、一道清淨の禪の一大事實を體現する捷徑でもある。その他、手近なことでは、血行が旺盛になり、心氣が落付き、身心爽かとなる。劍道、柔道、弓術、謠曲、茶の湯、生花、さては諸藝諸道のコツを得るに至るのである。高尚の意味に於いても、卑近な意味に於い

ても、丹田充力といふことは功果の多いものである。言ひ換ゆれば坐禪は下腹のみを實にして、其他一切の身所を虚にして坐るのである。斯くて追々熟し來るに随つて全く無意識の間に通身充實し來り、竟にその通身の充實をも忘るゝに至るものである。然れども丹田充實は禪の必須條件ではない、たゞ一道清淨の大禪定に入る最も功果の多き手段なりと云ふに過ぎん。依て充力して健康を害ふ憂の多い虚弱な人は、決して充力するに及ばん。要はドツシリと姿勢を正して坐るまでである、其間自然と充ち來る力に任せて置けば好い。

五、日本坐

身體の調へ方の所に於いて足の組方に結跏趺坐と半跏趺坐との兩式の外に日本坐があるといつた。が古來我が禪門には結跏半跏の兩式の外に更に日本坐の跏方(組方)あるをいつてない。然し日本坐を認めて悪いといふことはない。日本坐の跏方は俗に云

ふスハルことで、これは日本獨特の様式である。さてその方法は矢張り、厚く坐蒲團を敷き(此時には坐蒲團はなくても有つてもよい)其上にドツカリ坐り、足の親指のみに重さなり合ふ様にし、左の親指が右のを壓するやうにした方がよい。而して膝前を約八九寸程、恰度扇子でも開いた様に開くのである。開いたがために寒い様な氣節には膝の上に毛布でもかけるがよい。手は結跏半跏の時の方法と同じやうにするのである。が但し夏期などには膝前が開いてる爲めに手の置き場のない時は軽く握り合はしてゐてもよいが握り合はずにしても左の指を以て右の手の甲を握つて、自然と下腹に付けて樂に落付けて置くのである。其他一切の心得は結跏半跏の所に話たと、總て變つたことはない。而して此の坐方は格外の人に非ざる以上は婦人の坐法は是れで好い。男子と雖ども結跏半跏の困難なる人は是れでよい。實は男女とも結跏の本坐によるのでないのならば寧ろ日本坐で好い、半跏趺坐といふのは餘り感心出來ない節が多い。依て小衲は第一結跏坐、第二日本坐、第三半跏坐の順でお勧めする。此外立定あ

り、歩行禪あり、横臥禪等、幾多の禪があるけれども今は略して置く。
 人によつては日本坐の如きは世俗の座法でまた世俗流行の静坐の座法であるから佛
 法の坐禪に攝するのを疑ふ人もあらうが、世の静坐法と佛祖の坐禪とその異なる所は全
 く内容にあるので決して形式の上にあるのではない。縦令へ袈裟法衣を身に着して結
 跏趺坐を爲さうとも、世俗流行の有漏の未到位を修するならばこれ世の静坐であつて
 佛法の坐禪ではない。たとへ身に法衣を着けず、受戒入位も未だなせず、その修する
 所は日本坐であり、歩行禪であり、臥禪であるにしても一道清淨佛祖向上の法門を信
 じて、正眼の宗師の教示に随つて修するのであれば、立派に是れ佛祖向上の坐禪であ
 る。『改めて云ふ。世間の静坐と坐禪とは決して外觀に依つて分つべきでない、全く内
 容の如何に依るのである。此邊の閑消息は、六派哲學書でも讀んだり、教相の一半を
 も聞けば、釋然することである。世には袈裟を掛けて打坐して外道静坐の亞流を學ぶ
 ものもあり、未受戒、俗服、日本坐の在家人でも堂々たる佛祖向上の那伽大定を體現

してゐる道人もある。だから形式に膠着することは廢めなければならぬ。

六、調息の法

上には體の調へ方、及びそれに關連することを述べたから、こゝには息の調へ方を
 述べることにする。普勸坐禪儀には、たゞ簡短に欠氣一息せよと、示されてあるが。
 この欠氣一息といふのは口を開いて十二分に氣息を吸い込み、而してその氣息を腹の
 ドン底より力強く徐ろにフーンと口を細めて吹き出すことを云ふのである。斯の如
 く兩三回すれば、騒がしい氣分はサラリと無くなるが妙である。從晝至夜、坐禪入定
 をなす人には是れで澤山であるが、方今一般の人々が少時間、坐つて而もよく能率を
 高めやうとするには是れでは物足りないから、その方法を換へて致すのであるが、決
 して祖意に戻るものではない。さて今述べんとするものは要するに一種の深呼吸法で
 ある。凡そ坐禪をして居る間の呼吸は鼻息微かに通じとあつて、短息は短に任せ長息

は長に任せて、各自の無意識的自然の呼吸を鼻孔より致すので口よりするのではない。さて上來述べ來れる如くに身相を調へ、而して徐ろに深呼吸を少くも兩三回、多くも七八回、致すのである。その吸ふイキも吐くイキも皆な鼻孔よりするのである。口よりする方法もありて絶體に悪いのではないが今は穩當の一法のみを述べる。先づ口をへの字に結びて、胸を十分に前へ張り出し、下腹部は自然に任かせて、鼻孔より十分分に氣を吸ひ込み、其まゝ下腹部に徐に氣を滿して力を一杯に入れて、而して、堪へられる間その儘イキを止めて居る、最早や堪へ切れぬ様になるや、徐にその氣息を鼻孔より細く長く十分吹き出すのである。その細く長く吹き出すと云ふことは慣れない間は中々に適度に行はれないものである。が牛が虎がウナル真似をする氣持で息を出せば自然に細長く強力に出氣することを得る。この入息と出息とを合して一息といふのであるが、入定の度びに四五回或は慣れるに随つて七八回宛致すべきである。但しこれも丹田入力と同じく各自の健康の如何に依つて強弱及度数を加減せねばなら

ん。此の調息の法は心氣を收め血行を促進して靈肉を健全にし自他法界を一體にし坐禪の三昧に入るの手段として中々有功である。此深呼吸即ち丹田呼吸も追々慣熟して來ると、更に通身呼吸ともなり、法界呼吸ともなりて妄想煩惱一時に透脱するに至るの妙法である。かく深呼吸を七八回致して後は、自然呼吸即ち各自の無意識的の呼吸に一任するのである、而して徐ろに調心の大事に入るのであります。

七、調心の法

次は心の調へ方であるが、これには數息觀、公案三昧只管打坐等の法がある。丁寧に話することは此一小冊子の能くする所でない、若し眞實徹底透生脱死の三昧を得んと欲するのであるならば親く正眼の宗師に參投せねばならんが、一往初心の修行者の一般の心得となるべき事を話して置くことにする。先づ只管打坐とは非思量兀坐といつて心界一點の塵翳をも止めず、また心中半念をも捨てやうともせず、唯だ單に脱然

として、ドツシリと坐するのである。身相正整呼吸幽調、凜乎として充實して打坐するのであるが、其充實をも忘却し去つて只坐るばかりである。ボンヤリにも非ず、焦燥にも非ず、只坐するのみである。そこには坐すると云ふ念すらもない。所謂「坐をも坐破するの坐」である。この消息は例へば明鏡を高く懸けたるが如く、又た芙蓉峯の東海の天に屹立するに似たり、芙蓉何ぞ東天に聳立するを知らんや、明鏡何ぞ照鑑無私を知らんや。とでもいへば幾らか其の真面目を髣髴することも出来るであらうと思ふ。この打坐直に天地と我と同様、萬物と直下と一體なり、この時生死の拂ふべきなく、涅槃の證すべきなき真際である。此禪も上中下根皆な自在に證入し得るのである。

次に公案工夫の禪とは、念佛も好し、題目も好し、時計のカチ／＼と響くを真似るも悪しからず、一句の陀羅尼、一語の金言、或は何等かの一物を見ツメてゐるもよし、一音を聞き果すもよしである。が然し其多くは古人の古則公案即ち、無字とか、隻

手とか、本來人とか、摩訶般若とかを、通身に全提し疑着し咬着する方法を用ゐるのが力を早く得やすい。これも劣機誘引の方法もあり、中機中根開解の道もあり、大機上根説得の妙手段もあつて一様ではない。斯る凡百の言句、凡百の公案を用ゐる禪を一言に公案禪と稱するのであるが、此公案禪は是非師に參投せずんば十が八九は其要旨を知ることに困難である。だが其の一のみを提げて其工夫の第一法を左に道破することにす。例へば趙州の無字に參せんとせば、盡乾坤盡十方是れ一枚の無字である。有無の無でもない、虚無の無でもない、思想邊にあるものではないが、直下を離れたるものでない、と云ふことを信徹し了れる大人の禪であるから要するに無——と全提するや、即ち無字が無字を説き、無字が無字を全提し、無字が無字になりきり、無字が無字を脱落して居るのではないか。されば悟るも悟らぬもない只無——である、知るも知らぬもない只無——である、迷ふも迷はぬもない只無——である、肯ふも肯はぬもない只無——である筈でないか。然るに何としてか大徹せざる、何としてか全肯せざると大

全提し來り大疑着し去つて親切なること綿々密々なれば、一兩年或は十年五歳に必ず小肯あるべく、中悟あるべく、大徹も難からざるなりである。小納は常に云ふ悟道とは佛祖と見地（深淺は無量なるも）を同ふし、自己の哲學の確立であり、自己の宗教の成就であり、自己の倫理の成立であり、自己の科學、自己の常識の基本であるから決して容易の觀をなす勿れと。然ども一心信深かければ實は朝飯前の仕事に過ぎんのであるが、其深信の實現に至るのが實は容易でない、至禱々々。

次に數息觀とは要するに只その息を數へる三昧である。數へると云ふも心で數へるので口は矢張りへの字口に結んでをる。その數へ方は一つより十まで進み、十に至つて一に歸るのである。一より十に至り、十より一にと繰り返して居れば好いのである。則ち全精神を其呼吸に專注して専心一意にその息を精神で數へるに過ぎない。が是に三種の別がある、其一是、出るで一つ、入るで二つ、出るで三つ、出、入、出、入を一、二、三、四、等と數へる。是を出入息觀と云ふ。其二是、出、入を一息として

出る方の息を數へてゆく。是を出息觀と云ふ。其三是、矢張り出入を一息とすることは前と同じであるが、その入る方の息を數へる、是を入息觀と云ふ。其一是數へ安いが定には深く入り悪い。其三是數へ悪いが深く定に入ることを得る、其二是前者と後者との中間である。依つて初心の間は先づ第一ので十分慣熟し、追々熟するに及んで第二に進み第三に進むべきである。それからこの數息觀が自由に出来るやうになれば、更に進んで隨息觀に入らしむるのである。隨息觀とは最早數へることを止めて、只息の出入に一心を專注して居るばかりである。則ち入る息を入ると知り、出る息を出ると知覺して居るばかりである。永平高祖は數息觀を勧めず隨息觀を勧められてゐる。茲に於て明に注意すべきは數息觀にても、隨息觀にても専心一意の三昧であるから、其實行中には決して他の思念を雜へてはいけないといふことである。然し自己の意識では一向専念の數息三昧に入つてゐるつもりでも、いつの間にか無意識的にフラフラと他念が雜り來ることが屢々ある。が其フラフラの諸念は只フラフラ出入に全く

打任して置くがよい。其れを相手にすることは断じてよろしくない、依つて其フラフラの雑念を忘却しやうとし、或は推し除けんとするのは却つて増々いけないのである。たゞ思界白雲の去來するに任せて捨て置いて一向に數息さへすれば其れで全く好いのである。決してくゝ氣に掛けてはならぬ、若し氣に掛けることになれば其が却つて大なる妄想である、その妄想に相手にもならず、掛念もせず、一心に數息するのみなりと。斯く一決して數息三昧に入つてさへるれば、縱令へ百千の雑念が雲霞の如く涌出して來ても自然と定力は鍊れるのである。

前述の數息觀と只管打坐と公案工夫の三種には、いづれにも苦心を調へる、威神力があるので、そのことを一往指説したのであるが、初心の人はそのどれを取るかといへば先づ數息觀をとつて十分に百鍊千鍛し、而して後に只管打坐に攝入するがよい。公案工夫は正師に參じてゝなければ參究の法を謬ることが往々あるから。亦種々の惡弊も公案禪には最も多いのである。數息觀と只管打坐は初心後心一貫の大道であつて且

つ人を錯る弊も極めて少いから、これを實行するがよい。然し眞に抛身捨命的の修行を辭せぬ、一大事因縁を決着せねば止まぬといふのであるならば、早く正師に參投して公案禪に參ずるのが捷徑である、上來數息、公案、打坐の三調心法に且く前後次第して見れば、數息觀は初心の修行に最も適し、公案工夫は修行の中期即ち悟道明心を目的とする時代に適し、只管打坐は其後期即ち悟後の大修行に適するのである。但し亦三即一體前後次第なき道理もあることを忘れてはならぬ。

調身と調息と調心とは坐禪の要訣にして、學者の明了に知悉すべき大事なり、是を坐禪の直接の心得と稱す、既に其直接の要訣を述べ了れり、以下間接の眞訣を述べんとするのである。

第四章 參禪の實際 其二

一、指南片々

前章にて禪の實行方法の大意は、つきてゐる。即ち厚く座蒲團を敷いて或は結跏坐或は日本坐或は半跏坐をなし、衣服を整理し、手を收め正身端坐して丹田に適度に充力し徐ろに深呼吸を四五回或は八七回なし數息觀三昧に専心一意に入る。更に進んで行ふ人は只管打坐に入る。正師に實參するの機會を得て公案工夫に直入する。これで參禪の實際についていふべき大要はつきた。永平高祖が坐禪は三業に佛印を標し三昧に安住すべしと示し給ひしその説示はこれで盡きた譯である。が、更に少しく蛇足をつけて、否前述の方法は皆な坐禪に關する直接の心得である、已下當に述べんとする諸條項は其間接の心得である。

二、面壁の事

これよりは猶ほ微細に入つて坐禪をなす上の心得に付て甘ヶ條あげて述べやうと思ふ。先づ坐禪をなすには面壁と云ふて墻壁等に向つて坐るのである、が要をいへば壁や障子に向へと云ふのではない、眺望の出来る方に向ふと兎角心が散り易くてよろしくない、依つて佛壇なり床なりに向つて坐れといふのである。佛壇や床の無い室なれば壁にでも障子口にでも襖にでも向つて坐るがよい。猶注意すべきは何に向つて坐るにしても鼻を突くほど接近しては能くない、凡そ三四尺離れて坐るがよい。濟下の僧堂では面壁ではなく對坐と稱して、互に顔の見へる坐り方をするが、是れも一理ないではない、が先佛には面壁の聖跡が多い。

三、光線の事

坐禪の仕方

坐室の光線の明暗についていへば、餘りに明るい心と心が散つてよくない。が餘りに暗いと心が沈んで好くない。で、讀書でもするには少し暗いが、と思ふ位のところが恰度よいのである。

四、適時の事

人は各々境遇を異にしてをるから、午前が都合の好い人もあれば、午後が都合の好い人もある。午前の中でも早朝がよい人もあり晝頃がよい人もある。午後にしてまた然りである。依つて坐禪をするには人々その境遇に任せて都合のよい時にすればよいのである。早朝でも午前でも午後でも夜間でもそんなことは問ふ所ではない。要は一晝夜の内に於て最も閑な時を用ゆれば好いのである。人には種々の習慣性がありて曉天(早朝)を好しとし夜間が適當であるとして論ずる向もあるけれども、何時でも好いのである、人々の閑のある時を用ひて其れに慣熟すれば、何時でも入定し安きやう

になる。

五、靜室の事

坐禪の室には各人の家の最も靜な室を用ゆるが好い。強て無理に、他家や寺院に靜室を求めて坐らなければならぬといふことはない。が然し靜な淨室を他家等に求め得安い境遇の人なれば、借りて坐るがよい。更に境遇が許せば月に一回とか、年に兩三回とかは、人煙遙に距りたる幽深の境に於て坐るは最も好い。世には生かじりの空見識で、坐禪せば四條五條の橋の上、行き來の人を深山樹に見てであるから、場所などは靜騒如何なる所でも好い、寧ろ紅塵萬丈の真正中が坐禪の好適所であるなどと云ふ人があるが、それはよろしくない。何人でも初心の間は靜な場所ほど好いものであると一決し、而して其境遇(是れには精神的の意味もあるので、要するに志の深淺強力の程度次第と云ふこともある、物質的の事のみを境遇と爲してはよろしくない)の

許す範圍の靜所を用ゆるが正道である。

六、時間の事

坐禪をする時間は五分間でも十分間でもよい。五分は五分、十分は十分の効果があ
る。因果歴然、少しも暗まることが出来ぬ。が然し折角志を起して坐禪するからに
は、短かくも一回二十分間以上は坐つて欲しい。餘り少時間では効果がめさく、現は
れて來ぬから、が然し餘り長時間に過ぎるのもよくない。長くも四五十分間である。
依つて初心の間は先づ一回三十分位が適度である。時間が長きに過ぎると自然に充實
力のないボンヤリ禪になり易いものである。ボンヤリ禪は禪界の魔道である、墮落で
ある。貴重時間を費して能律少いボンヤリ禪などをなしてゐては相濟まぬから。
次に注意すべきは、時間を定めて坐るのに坐床の前の所に時計を置くか線香を立て
置かして一見して時間を計ることが出来る様に致すべきである。然もないと各自

は皆な時間を使つて活動して居るのであるから、三十分間と心で計つてゐるのではモ
ト三十分経過したかモト三十分経過いたしたかと、心を動かし其れが爲めに一心が
落付かないことになりて、入定の障りになる。であるから必ず時を計るものを前に置
いて坐るがよい。時を計るには線香でも時計でも好いが、禪門では多く線香を用いる
のが例である。線香とすれば凡そ三十分間にて消える程度の長さの線香を澤山蓄へ置
き、坐禪する度ごとに一本づゝ點火して香爐に立て、坐るのである。時計は見損いも
あり、音もするから面白くないが、線香は音もしないし見損いもなく、且つ其の香り
までが入定を助ける一分の道理もあるから大層よい。が必ずしも拘はるにも及ぶま
い、時計でよろしい。

七、回数 の 事

坐禪は一日に何回實行するがよいかと云ふに、一回のみでも一回丈の所得はあ

る。三四回ならば三四回に對する功德が現前する。何回でなくてはならぬといふ定めはない。若し十分でないといふ方面からいへば朝より暮に至るまでぶつ通しに坐禪致しても尙十分でない道理もある。特別の修行者が特別の修行する場合は從晝至夜晝一睡もなさずに坐り抜くのである。依て要は其境遇（精神的の意味も含む）の許す範圍に於て一回でも乃至何回でも實行するが好い。がまあ大體に於いて出家在家を問はず一日に一回已上四回已内實行すればよからう。一日一二回とすれば如何に多忙な人でも出来る、早朝に一回と夜分に一回（都合一時間）位は志しさえあれば實行出来ない筈はない。小衲の見る所ではどんな境遇の人でも一日に四回（都合二時間）位は出来ぬことはない筈だと信ずる。もし四回坐るとして自由に時間を都合し得る人ならば早朝と午前と午後と夜間とに分けるがよい。また四回を二回に實行しても妨げはない、即ち一回に一時間内外坐ることである。但し一度に二回分を實行するとすれば中途で經行と云ふことを致すがよろしい。其經行のことは次の項で説明をする。

八、經行の事

長時間坐禪をなす場合には時間を止定と經行と抽解との三つに分つ、止定とは正しく坐禪をなすことであり、經行とは坐禪室に於ける一種の歩行運動であり、抽解とは一種の休息或は用足し時間のことである。而てその經行のときの心の持ち方は如何かといふに、數息觀の坐禪を修してゐる人は數息觀のそのまゝ、公案工夫の坐禪を修してゐる人は公案工夫のそのまゝ、只管打坐の坐禪を修してゐる人は只管歩行をするのである。つまり經行とは歩行禪をするのである。單なる運動で決して睡氣醒しや足の痛み直しの手段ではない。但し經行の餘徳としては睡氣醒しにもなり足痛直しにもなる。たゞそれが經行の本旨であると思つてはいかぬといふのである。然らば經行の本旨はといふに、凡そ坐禪には動靜二境の修行がある。追々禪に熟するを待つて、紅塵萬丈の中に於て修行を致さしめる一面と幽邃靜寂の境地に在つて三昧入定せしむる一

面などがある何人も静閑の境に在りては三昧に入り易く紅塵の中にありては三昧は實に容易でない。そこで佛祖は經行といふことを行はしめて動靜二境の接續的修行をなさしめられるのである。であるから經行中と雖も坐中と同様專心一意にそれ／＼の工夫三昧其まゝであらねばならん。而て其經行の仕方即ち歩行の方法は洞濟全く兩極端で、洞門では極めて靜かなる方法を取り一呼吸に只半足進めるのであるが、濟下には殆どカケ足的に走るのである。共に其れ相當の理由があつて一を是とし他を非とするには及ばぬ。が一般人の坐禪はその兩極端を融一せる歩行ふりがよい。要は一個人の坐禪の時は其人の自然の氣分に適度と思ふ程度にソロ／＼と行けば足るのである。それから其の經行の時間は凡そ十分間位を適度と思ふ。次に抽開はその時間をいへば是れも凡そ十分間位がよい。而して是れは全くの休息時間と思つてよいので、出堂して休息したければ休息する、それ／＼小用を要すれば小用をいたすべし。然し其等の必要を感じない人は經行が濟めば直に止定即ち坐禪入定するがよい。要するに抽

解時間は其坐堂に出入自在を許されてゐる時間であるのである。一回分以上長く坐禪をなす場合には一回が終る度毎に經行若しくは經行と抽解とをなすべきである。この經行を爲さずして長時間坐禪すれば不充實の坐となるから充實せる坐禪に缺くべからざる必須條件である。だが追々坐禪に熟し來るに従つて一回に一時間乃至三時間も半日も止定三昧で好い時期にも至る、が初心の間は前に述べた様に致すべきである。

九、飲食の事

坐禪人は飲食は腹七八分にするがよろしい。それから食後三十分間は坐禪せない方がよい、敢て害ありと云ふ程のことはないけれども、睡氣を催し安から無駄である、半睡状態の坐禪は寧ろ致さない様に習慣をつけねばならん。殊に下腹に力を入れて坐ると食物の消化を聊か妨げる恐れもないではない。猶ほ古來坐禪のときは餘り辛

在家の人々の境遇では致方がないか知らんが、魚鳥獸肉等一切の肉類も避ける方が好いのである。坐禪に熟するに随つて肉類は追々好まない様になるものである。

十、水浴の事

坐禪は要するに身心健全法である。極めて高遠の意旨に於ても、極めて卑近の意味に於いても要するに坐禪は靈肉健全法であるのである。その卑近なる意味に於ては身體健全ならざれば一心健全ならず、一心健全ならざれば身體健全ならず、一心健全なれば身體健全に、身體健全なれば一心も頑健に至るものである。殊に現代の如く靈肉ともに不健康な人の増々多くなる時代には身心双健法として大に坐禪を實行すべきである。而してその身心双健の促進法として水浴を兼ね行ふことが最もよろしいと信ずる。朝晩坐禪をなす前に先づ水浴をなして坐るのである。而して其の水浴には凡そ六つの階級がある。其第一階級の水浴の如きは、醫者より動くことを禁ぜられてをる病

人にあらざる以上は、病人でも嚴寒中よりでも初め得らるゝ容易なる方法である、依つて水浴と聞いても敢て驚くには當らない。其六階級の内堪へ得られると思ふ程度の安き階級より初めるのがよい。而して身心の自然の感應は微妙なもので、其一番安き階級より實行しつゝある間に體力及び皮膚力が、其れ以上の階級に堪ゆる様になれば、其階級の水浴では何だか物足りない感じが出る。其物足りない感じが出れば更に一階級進めるがよい。それからまた反對に何か健康が從來よりも衰へたる時には現に行つてゐる階級でも、何だか苦痛に感じられるものであるから、其の時には一階なり二階なり安き方法の水浴に退いて實行すれば好いのである。さて其六階級の水浴といふのは、

第一階級は朝起きたときに下帯一卷となり、其寢室に於て未だ戸障子を開けない其まゝで、慣れない間は風に吹かるゝのは好くないから、干燥した手拭で全身摩擦をするのである。其の摩擦の仕方は先づ頭部より始めて顔面及び首の廻りに及び、更に双

坐禪の仕方

手背部胸腹部兩足に及ぶのである。兩手は逆に摩擦し、背部は入浴のときに多くの人がなすやうな致方で摩擦し、胸部は横に摩擦するのである。腹部は軽く早くグル〜と右手にて十五六返廻し、次に左手にて右の如くなすのである。双脚は先づ足の裏をゴシ〜と強く摩擦し、其より逆に摩擦して兩の腰部の邊に至る。其の摩擦の強さは多少皮膚が赤くなるか、多少痛みを感じるかの所を度とする。

第二階級は矢張り寢室に於て下帯一卷で、風の吹き入らぬ様に障子を閉じたまゝ、微温湯にて堅く絞つた手拭ひで順次に第一階級の如く全身を摩擦するのである。その間手拭は四五度も能く洗ふて絞り代へるがよい。それから終りには前の第一階級の乾燥摩擦を加へてなすのである、此の第一階級の摩擦は何の階級にも附いて居る。第三階級は亦前の如く寢室に於て冷水で手拭を堅く絞つて摩擦すること第二の如くするのである、而して後に第一の乾燥摩擦をなすのである。要するに第二と第三の相違點は微温湯と冷水とにあるのみである。

第四階級は最早寢室に於てなすことは出来ぬ。縁側に出るか浴室に入つて周囲の戸を閉して風の吹き入らぬ様にし、冷水を寛く絞つて前の如く順次全身を摩擦するのである。而して例に依つて乾燥摩擦をするので、第三と第四との相違は冷水を堅く絞ると寛く絞るとの點にある。

第五階級は極めて虚弱なる人は水浴を行ひ初めてより三四年間も經つてから行ふのであるが、頑健なる青年は初めからでも差支ない。極めて頑健なる青年なれば、初めより野外の井戸邊でも好いが、普通には矢張り風の吹き入らぬ浴室か何所かを選んで水を頭からかぶるのである。初めの程は二三杯かぶる、慣れるに随つて五六杯乃至十杯以上も差支ない。かぶり了れば手早やに第三の如く堅く絞つた手拭で全身を摩擦し、更に乾燥摩擦をもなすべきである。

第六階級は、實は第五階級にて盡きてゐるのであるが、まあいつて見れば水浴に贅澤の出来る境遇の人なれば風呂桶等に冷水を充たして文字通り冷水浴を爲すことをい

第四章 參禪の實際

ふのである。是れも慣ざる間は期節に依りて一定はせぬが、先づ一回三四十秒時間位より初め、追々慣るに随つて寒中にも十分間位辛棒出来る様になるこのことである。此法による人も第五のときと同じく其浴より上れば堅く絞れる手拭にて手早やに力強く全身を摩擦して後、熱心に乾燥摩擦を爲すべきである。以上、水浴に六階級あることを述べ終つた、その中の、第一と第六は特別に弱き人と強き人のなすことで、大概は第二と第三と第四と第五の間を老少強弱に依つて取捨往來して實行するを好しとするのである。それからこの水浴は理想的には朝晩兩回、坐禪をする直前に適度の階級の水浴をなすがよい、其の爽快にして且つ精神の落付き好きことまた格別のものである。身體増健に好きのみならず妄想もまた随つて起らず入定を大に助ける。亦克己心意力を養ふの助けにも中々なることと思ふ。依つて無理な階級の水浴をなさず、寧ろ物足りないほど安い階級より實行して、水浴と坐禪を並行すること二三ヶ月に及べば身心ともに、その健全に於いて隔世の感あるに至ること、信ずる、況や兩者を並

行して歲月久しければ久しい程無窮に靈肉健全の度を増進する。依つて願はくば此並行を家庭的に或る團體的に國民的に一般人の常習慣として日々の行持とせしめたいのである。

十一、期限の事

參禪すると云ふても、その大半は大概試み的に實行せらるゝのである。餘程熱心のやうでも、百人の中九十九人まで頭の内幾割かは試にと云ふ心が動いてをる、絶対に清淨離塵の佛心を信徹し、盡未來際佛祖の家業として、不退不轉の發心より實修に取り懸る人は、千萬人中に一人も難しといつてよいほどである、何人もたとへ深く信じて實行すると云ふても、其心中の幾分か幾割かは試みである。であるから、坐禪をするのに或る期限を定めて行はないと、何時の間にか廢めてしまふやうなことになる。期限を切つて熱心に行へばそれ相應の功果も見えて、熱心もまた加はつて來るものであ

坐禪の仕方

る。依つて參禪には、三ケ年とか、一ケ年とか、或は半年とか、少くとも三ケ月位の期限を切つて坐禪を初めるがよろしい。而して其定めた期間が終へたら、そこで改めて發願をして更に亦何年間と期を定めて坐禪をつゞけるべしだ。而してその期限が来たなれば暫時く中止するなり、本以上に熱心に亦何年繼續するなり、本以下の不熱心ながらも亦た何時までとして續行するなり、熟考して決着すべきである。然かせないで坐禪を尙實行してゐるのでもなし、してゐないのでもないといふやうな曖昧な行方は、弊あつて利なしであるから。

十二、驗功の事

坐禪は前に既に述べた通り、半日修すれば半日、一日修すれば一日、乃至一年は一年、三年は三年の功果を收められるものである。が、その功驗は大體物質的のこと、は違つて、目に見えるものでないから、どれだけの功果を收め得たのか、それを計量

することが一寸出来兼ねる。それがために、その功果を疑つて中止してしまふやうなことが有りがちであるが、これはその知るべきを知らざるが爲めである。よく靜かに反省して見れば、種々その功果を自分で認知することが出来る。例へば一日に兩三回宛として、坐禪を初めてから一週間乃至一二月月經過して、靜に坐禪を爲さざる已前の其靈肉と坐禪を初めてからの其身心とを比較考察して見るがよろしい、必ずや身心ともにその功果の多々あることを認知し得る所があるに相違ない。人間は何事に依らず其相當の功果を認めつゝ實行するでなければ繼續し難いものであるから、とき／＼驗功するの必要がある。

人或はいふであらう、我佛向上の禪は、乃祖示衆に曰く、自身の爲めに佛法(參禪の意)を修すべからず、名利の爲めに佛法を修すべからず、果報靈驗を得んが爲めに佛法を修すべからず、但佛法の爲めに佛法を修す、乃ち佛祖の大道なり、である。然るに功果を検するなど、云ふことを問題にするとは何事である。功果功驗などを問題にす

るのは我が最上乘の禪ではないと。然り誠にその通りである。佛祖の大定は一點の捨つべきものなく半個の待つべきものなき王三昧に行履するにあることは贅言を要しない、何となれば大禪定を實行するところ即ち絶對無比の大功果の實現であるのであるから。然し其は初心なる吾人の分齊としては理想禪であつて到底それを事實に見るとは出來ないのである。理想は高く天上に掲げなければならぬが、吾人の境界の事實は低き地上にあるものであるから徒らに高遠の大事のみを論ずれば、千萬人中一人も到達し得るものはない。茲を以て釋尊には四悉壇の度生法がある。乃祖もまた釋尊の兒孫である以上佛陀の眞慈に達し給ふ筈はない。依て乃祖は一面に佛法の爲めに佛法を修せよと示し給ふも、一面にはまた有心にても無心にても半心にても何でも好いから參禪せよと禮拜得隨卷の初にも示され、亦た知事清規の卷頭には如來が難陀尊者を導くに一時は、或る己人的而も物質的の利用の爲めに導かれたることを長々と引用し給ふてあることを見るべきである。無論是れ等引用の精神は名利の爲の修行を誡めるの

が目的なれども、一面佛祖と雖ども或期間は名利の爲めに修行をも勧め給へる證據と見るべきである。是即ち曲木と雖ども若し好手に遇はば妙功——忽ち現ずるといふものである。洵に是れ權引歸實の妙手と稱すべき佛祖の善巧方便に契當する好手段である。此間の消息は決して斷片的禪の理解者や鸚鵡的の弄語禪者や半可通の相似悟者流の夢にだも知れるところではない。

十三、熱心の事

參禪は熱心でなければならぬ。が今云ふ所の熱心とは澤山の時間を參禪問道に費すべしとの意味ではない。たとへ五分間乃至三十分間の坐禪を爲すに於ても極めて熱心に極めて充實し切つて實行すべしと云ふのである。同じ二三分間の坐禪にても熱心なるのと、普通なるのと、居眠り半分であるのとでは、其境界の鍊れる差の上に於て實に非常なる遅速がある。であるから貴重なる時間を使ふて坐禪をするからには、最

も能律の多大なるやうになすべきである。例へば人が一時間の徒歩をするに、同じ一時間の徒歩でも人と競争すれば三四里を走ること得べく、普通に歩めば四五十丁もむづかしかるべく、更に左右前後の景色を眺めつゝブラ／＼歩きせば二十丁も覺束ない。暫くも停まらず一分間も決して立ち止らず實際一時間中寸刻も息まらずに歩みつゝけてゐても、熱心と不熱心ではたゞ一時間にて三四里と二十丁の大異が出来る。それと同じで坐禪も一種の精神界の旅行であるから、僅かな時間にて熱心と不熱心とではその進歩の遅速に大變な相違が出来る。肉體の運歩の遅速よりも精神の方は更に大なる遅速が出来る。貴重の時間を使つて坐禪するのであるから、最も熱心に最も緊張し切つた坐禪をなすべきである。彼のボンヤリ禪や妄想禪や居眠禪は畢竟何にもならない。かゝるナマケ禪は實に人を誤るのである。然し初心の者は心の疲勞や飲食の關係や未熟練のために妄想百出することもあり、睡魔が襲い來つて如何とも致し難きこともあるべく、中々入定致し難いことが時々ある。がかゝる際には經行するか、讀經

十四、繼續の事

するか、佛祖を禮拜するか、調息(極端なる深呼吸)するか、その時々々の便宜の處置を取るのがよい。かうして心氣を清新にし、以て熱心に坐るのである。殊に人間には習慣といふ恐ろしい力のあるものがある。生理學より見るも心理學より見るもそれには根據のあることで、實に偉大なる力がある。であるから坐禪する上にも最初のとときに不熱心なるボンヤリ禪をなすと、それが習慣性となつて中々抜くことの出来ぬものになるのであるから、眞最初の第一回の坐禪には最も充實しきつて坐らねばならん、二三回乃至五六回までの坐禪には最も十二分の注意を拂つて無茶苦茶でもよいから、兎も角も熱心な坐禪をなし、熱心な坐禪をなす習慣を作らねばならん。

坐禪をするには短かくも三ヶ月乃至長くも三ヶ年ほどの期限を定め一日何回且つ一

回何十分(前項に述べ終れり)と程度を定めて實行するがよい。一旦かくと決心して實行に取り懸れるからには其期限内は増減なく必ず毎日缺かさずに實行すべきである。但し臨時、非常な大忙の日には致し方あるまいが、大概なら毎日かゝらず繼續して實行するがよい。四五日實行して五六日休み、一週間ほど熱心に續けて一週間ほど忘れたやうに止めるやうでは効果が見へない。例へば習字をするにしても、坂に車を推すにしても、木を磨擦して火を出すにしても、分明である通り、やつたりやめたりでは畢竟差引勘定零であるかの如く感ぜらるゝものである。さうなつては坐るのが馬鹿らしくなつて中止するに至るやうなことにもなる。依て初めるまでは十分考へるが好いが、苟も初めたからは必ず期限内は熱心に繼續して實行すべきである。

だが實行致したり中止したりでは差引零で何の効果もなきかの如く見えても、それは顯在意識上のことで、實は一寸坐れば一寸吾人の妄識が淨化される。一回は一回程度に兩三回は兩三回丈け向上するので坐つただけのものは吾人の根本意識となつて永

久不滅の收獲となる。所謂潜在意識となつて存在するのである。決して四五分間の坐禪と雖ども零などになる譯のものでは決してない。心理學者の潜在意識論を聞けば、人が生れて赤子時代に於て而も無意識的に見たり聞いたり觸れたり致したること、如何なる細事なことにも一生記憶に潜在して居るといふが、佛敎の唯識の研究に依るとモット、徹底的にこの精神が示されてある、全くさうであらう。かくいへば人或は云はん、潜在意識界に記憶して永く忘れずと雖ども、一生顯識に現れなければ何の功能もない、畢竟在れども無きが如きものであるといふかもしれない。が然うでない、抑々人々の個性即ち人格は何に依つて作られるか、要するに既往に於ける經驗の結晶でないか、然れば一生或は生々にも顯識に現れずとするも、立派に其人の人格の中に融合して時々刻々に活きて働いてをるのである。この間の消息は世の廣く教育上から考へても、被教育者も教育者も此道理を能く認識して有益なることは、假りそめのものであらうとも見たり聞いたり行ふたりすることを勤めねばならぬのであると云ふこと

を信ずることができるのである。佛法ではこれを法界縁起とか真如縁起とか業感縁起と云ふので、一言に云はゞ因果必然の理と稱し、因縁所生の法と稱し、亦た種子生現行現行薰種子とも云ふてある。此道理があるのであるから、繼續しないなら坐禪をせぬ方がよい——してもせぬも同じだとはいはない。が効果を充分顯識の上に認識せしめるためには繼續して實行せねばだめなりと云ふのである。

十五、手帳の事

一般の人々が自宅にて坐禪をなす場合、成るべく小さき雑記帳を袂に入れて置くがよい。何となれば坐禪をなせば、精神が靜澄になるから、平素は忘れてをる過去の記憶が時々フラ／＼と頭に浮んで來ることがある、其内には全く忘れてはよくない大切な事柄を全く忘れて居たが、定澄力に依つて浮み出ることがある、再び其れを忘却しでは困ると、無理に記憶してゐやうとすればそれが坐禪の妨になる、さればといつ

て坐を立つて書きとめにゆくのは猶更坐禪を妨げる、忘れることも惜しい、坐禪を亂すこともよくない。といふ場合がある。このときに坐禪も亂さず記憶をも失なはざる様にする手段として、その手帳に記載して置けば安心して更に靜かに入定することができる。また坐禪をして居ると平素未解決で苦しんでをる問題を遇然に解決することもある、また有益なる感想が浮ぶことがある、此場合忘却することを欲せざる大切なことは直に手帳に書留めて置けばよい。此一段の事は些細なることのやうであるが、實際には一往心得て置くべきことである。

十六、師家の事

遠隔の地にありて宗師家に參ずること不可能なる人の爲に、初心の修行者の心得としてこの一篇を書くのであるから、眞實修業に深く志すものは、境遇の許す限り、必ず正師家に參學せねばならぬのである。決して自分流義の獨りさめの坐禪をしては

よろしくない。然し眞實修行の指導の出来る師には中々逢へない、此點は古今の同嘆である。錯つてゴマカシ師家に參隨すれば飛んでもない邪路に陥る、深く恐れねばならぬ。また邪師と云ふほどの如何様ものではなくても活版摺の指導者も甚だ考へものだ。近來は如何様ものが十中の八九部を占め、活版摺的ノンキ師が十中の一二で眞正活機要を具する師は曉星よりも少ないのである。而して小納は上中下根何人が來つても先づ最初は此書の全篇の心得を授けて坐禪せしむるので、是は何人も心得て先づ履まなければならぬ所謂基礎的的心得、基礎的禪であるから、それを了知して貰ふために書くのであつて、これさへあれば師家が要らぬといふのでは斷じてない。

十七、獨參の事

既に參すべき師に參學することゝなれば、時々獨參しなければならぬ。獨參とは一人にて師の室に入つて問法することであるが、その作法の如きは略して置くが、何

故に獨參を必要とするか。參學人が一般の同學たちと同席して聞けば、互に參考ともなり、信仰ともなつて結構ではないか、といふ疑いも起らうがさうではない。獨參は最も神聖にして是非とも必要である。法のために問者答者共に一點の情實を入れぬのである。獨參でないとその出来ぬ。是れに二つの理由がある、その一つには人間の交情と云ふクセものは虚名や己見に捕はれて、人前では中々赤裸々に問ふべきを問ふことも困難であるし、亦た知るを知るとし知らざるを知らずと明了に白狀することが出来ぬ。他人が一人でも多く見て居れば居るほど虚榮や我見の衣服が多く重なつて来る。すると道の師家も十分に親切に思つた通りを説破することが出来にくくなる。打着したり推倒したりすることは猶更出来ぬ。なぜなれば斯ることを他人の面前で致せば、たとへ其問法者は宗旨としては斯くあるべきであるを知つてゐても、直にキマリが悪いか何とか何と云ふ衣服を着てしまつて、折角の説法も骨に徹しない。況や斯く致すべき道理は夢にも理解しない初心者などに至つては、その提撕に怖ぢて、參禪

も獨參もしなくなる。二つには實地の修行は學人各個、全く別々である、思想上の事は兎に角も修行の事は皆個々の境界上の事實であるから全く一樣にはゆかぬ、その一様でない境界を鍊磨達成せしめねばならぬのであるから、各人別々に接させざれば自他の修行の大なる防げとなる。自分の事を他人に聞かすれば、他人の修行の妨げとなり、他人の事を自分が聞けば自分の修行の害になる、決して益にはならない道理がある。例へば數學の問題を與へられたとき、其式や答へを見てから攻究したり、人と相談して考へたりしたのでは、數學の頭は出來ないのと一寸似てをる。佛に秘密教のある所以も此道理に依るといふことである。

依つて此に學人の心得べき大切なる一件がある。それは右いふ二つの理由に依り、學人は自己の獨參上の事を他の學人には絶對に話すことを許されないのである。若し是れを他の學人に話せば他の修行者を修行的に殺害するも同様の大罪である。師家は其れく見る所ありて十人十種に室内(獨參室)にて秘密に説與するのであるから、道

友同志はよくその旨を心得て、多少の先輩であるからといつてイラザル修行上の心得などを後輩に向つて世話焼をするのは甚だよろしくない。其が爲めに後輩の純なる道心を攪亂するから。教化の行き届かない道場では室内の秘事を自慢さうに盛んに室外に於て人々に披露に及ぶを見るが忌々しいことである。慎むべきことである。

十八、信心の事

一般世間では信仰といへば、何となく二元的に考へる弊があつて面白くない。禪門では古來信心と云ふて居る、其方が適切である。さて此信について三義がある。一は佛性平等を信すること。則ち人々悉く圓滿佛性を具へてをることを信じ、修行すれば必ず其本徳を達觀體現し得ると信ずる。二は此大道を徹底體現せられたる聖者即ち大佛祖あることを信することである。三は直接自分の參隨する師家を信じて絶對に教の如く修行することである。師家の指導を一種の批評眼を以て見る様では修行上大魔障

となる。但し信ずべからざる邪師や未成品の師を無理に信ぜよと云ふのでは断じてない。邪師なり未成品師なりと感ずれば決して参禪の師としてはいけない。が既に正師なりと信じて参隨するからには絶對に其指導を信じて教の如く修すべきである。猶時節未だ熟せずして此三位一如の信が起らざれば、坐禪するの資格は絶對にないと云ふ理ではないが、右の三ヶの理が信じられると眞に修行に底力が出て來るのである、然しそれが信ぜられぬ人も修行を熱心に續けてゐる間には自然と其信は現成するものである。

十九、問法の事

獨參しても聞くべき事もなく、修業上聞かねばならぬほどの疑問もなくとも、境遇の許す限りは多少宛禪道佛法の法理を聞くことか必要である。格外上根の禪人には斯る必要はないにしても、中下の行人には斯ることが皆な修行の策勵ともなり邪路に陥

二十、魔境の事

らぬ様にする指針ともなる、禪界は由來此聞くこと聞かせることを怠り勝である、であるから五年十年相當に熱心に坐禪致しつゝあるも全く佛道に契ぬ曲解曲信に陥つて居るものが多い。さて提唱等を聞くのも皆な其れが爲めである。但し自ら坐禪を少くして聞く方に重きを置くは却つてよろしくない。猶自ら多少宛佛經祖録を拜覽することも大切である、猶朝夕坐禪の前或は後に佛前に於て十分間ほどづゝ人々の境遇の許す範圍、希望心の彈力の能ふ範圍に於いて時間は一定するを要しないが讀經して佛祖の冥護を仰ぐがよい。禪門の行者の弊として此邊の消息を蔑視するとか、輕視するとかいふことがあるが、これ等は禪語を皮觀して未だ禪道を知らざるものの所爲である。

凡そ何事をなすにも魔事魔障といふものがある。參禪にも内魔外魔等（心内の妄と

坐禪の仕方

外界の誘惑（凡百の魔障があつて、ウカとすれば其魔境に捕はれて修行を中止致したり邪路に入り終ることがある。楞嚴經には五十ヶ條の魔障を説いてあるから、心ある人は就て見るがよい。その内魔とは一名煩惱魔とも云ふて千差無量の妨げをする心の上の魔である。色々の屁理屈を考出して坐禪を止めやうとしたり、坐禪の進むに随つて種々勝妙の感想や境界が現はれてくると其れに心酔して修行が行き止まつたり、様々な幻覺が現はれると其を實在であるかと誤つて恐れたり歡んだりして迷信に陥るとは、みなそれである。外魔とは自分が病氣をするとか、用向きが多くて修行の閑がなくなるとか人々が修行を妨げるとかすることである。其内外の二魔は佛教的にいへば能境の關係から修行上の妨げとなるものを總稱して云ふのであるが、世間の言葉でいへば主觀客觀の關係から起る障礙則ち心に美食を欲するが故に酒や牡丹餅に心を奪はれる、種々の思想が流行すると一心が攪亂せられる、其他財欲性欲名欲があるから其れ等に對する妄境が時に非常に定力を妨げること等である。然れば如何にして其等の

魔障に障へられず、無事堂々として參禪を進めらるゝのであるかといふに、第一佛の正法を信じ、第二正師の親示を信じ、第三道心堅固に、第四慈心廣大、第五難値難遇を感じ、第六無常迅速を觀ずる所に自然と一切の魔障を離れ得るのである。この信があれば一切の魔障は決して惱害を加ふることは出来ない。右の六ヶ條の信は容易に得られぬがセメテ深く第二第三を有すれば他は自ら異り來るものである。更にいへば唯第二のみでもよい。其師を深く信じて修すれば正師は直に活佛活祖なるが故に一切の内魔外魔を退治し盡さしめらるゝからである。

第四章 參禪の實際

第五章 參禪の決疑

一、坐禪は特殊の人の修養法なりや

坐禪は特殊の人即ち格別の偉人の修養法なりやといふに、然らず、坐禪ほど何人にも適する即ち普遍性に富んで居る修養法は他にない。何人にも極めて可能なる修養法である。其理由は他の一切の修養法は或は卑近に過ぎ、或は高遠に失し、或は煩鎖にして簡易の一面を缺き、或は簡易にして周到の一方を缺き、或は二元的の神や佛や大靈や大乘等と色々の色彩が施されてあつて、どうも萬人に好適といふことは出来ぬが、禪は二元的の色彩は毫もない、全く無色透明である。随つて一切の色彩中に投入するの自由がある。深淺高下、繁簡、色無色、有學無學、利人鈍者、男女老少等一切を擇ばず融同することを得るのである。換言すれば横に一切の人類、豎に一切の賢聖の修養に適する完全なる無欠無缺の大道である。坐禪は無色透明なるがゆゑにかく一

切に好適するのである。こゝを如來は同時成道と宣ひ、達磨は自性靈明と唱へ、三祖大師は大道體寛と稱し、永平は身心脱落、總持は逢飯喫飯と提示されたのである。無色透明の一言深く味ふべきである。古歌に白露のものが心をその儘に紅葉に置けば紅の玉と云ふは此邊の消息を漏したものだ。此深意を知れば禪の絶對普遍性を認得することが出来る。繰り返していふ禪は無色透明である、故に何人にも可能であり適切でありまた修養の捷徑である。然るに禪を以て高遠にのみ妄談し去り卑近にのみ駄説し來り、瓢鯨的に空談するは模象者流の常ながら實に遺憾至極である。

二、坐禪は難解難入なりや

坐禪は難解難入なりや、然らず。難解とは頭腦を要するときのみ起る問題である、而るに坐禪は頭腦を要する問題でない。依つて坐禪には難易がない。何人にも能くその實行せし程度を分明に體得することを得る道である。次に難入とは二元的で出

坐禪の仕方

入のある道に起る問題である。而るに坐禪は出入のある二元的の法でない。依つて難易はあり得ない。何人も志さへあれば親しく體現することが出来る。種々の疑問は要するにたゞ信未だ普らざるが故に起るまでである。然れば信は何時起るか、それは専門語を以て云へば正了縁の三因佛性と云ふ道理がありて、或時期に至れば一切衆生悉く發心するのであるが、そこに亦た種熟脱の三期といふ過程を経て一切の人類は最後悉皆大菩提を圓成するのである。さてこの三因佛性、種熟脱の三期を徹底的に説明するのが佛教々理の正しき研究であるが、斯る深遠廣大なる説明をすることはこの書の目的でない。いまはたゞその要旨を取つて云はゞ何人にも其信を起すべき可能性は的確に而も十二分に具へてある、が時節が至らねば致方がない。而もその時節到來を促進する法はといへば正師に随つて正法を聞きつゝ盲目的で好いから多少宛でも坐禪を實行するより外に道はないのである。

或人は云ふかも知れん、古來の佛祖の語録を見るに禪は是れ大丈夫兒の事業にして

實に難解難入である、小見小信を以て企て及ぶべき法にあらずと。さうです禪の一面は無論その通り非常な特種の偉人でなければ不可能です、だが他の一面は極めて普遍的の法である。凡そ何事にも下より上を求むれば難解難入にして、上より下に随へば易解易入である。而して上にも非ず下にもあらず自分に適した程度の事をなすときは、難にあらず易にあらず、自然に的當することが出来る。五合樹に一升入れることは不可能にして、五合樹に一合入れることは安く、五合樹に五合入れることは難易の沙汰を絶してゐるが如く、坐禪も亦然りて、道縁の淺深即ち熟未熟に百千萬億の階級があつて萬人一樣にはゆかぬが、各人が各自の階級已上を望めば難解難入であり、階級已下を修すれば易解易入であり、自分に正しく適合する程度の階級を實行すれば難易の論はない。而うして正傳の禪は五合樹に六合も一升入れよと云ふのではない、一合には一合、一升には一升乃至一斗には一斗を入れよと教へるのであるから難易超越の大修行である。而も如是難易超越の大修行は自然に其法器を大きくする、大きくする

禪の仕方

に随つて多く法水を容れることとなる。是れを高處は高平に低處は低平とも云ひ、亦た柳は縁に花は紅とも云ふのである。故に如何に境界が進んでも進めば進むほど難易超越である。然しかくいへば古聖先徳の悪戦苦闘の大修行は難解難入にあらずして何とするといふ人があるであらうが、古聖先徳の難行苦行は難行苦行ながらに難易超越である。といふのは止むに止まれぬ主觀上の大欲求から難行苦行するので、若しこの難行苦行をなさしめざれば、更に大苦惱大懊悶大不安心の生涯を送るのであるから、却て難行苦行であるのである。で古聖先徳は人の見る難行苦行が却つて自分を満足せしめる唯一の大自然行であり、大安樂行であるのである。これを要するに坐禪が難解難入ではないかといふやうなことは實際の修行者には問題ではないのである。

三、坐禪は苦痛なる修行なりや

坐禪は苦痛なる修行なりや、然らず。坐禪は是れ安樂の法門である。古來傳統の佛

祖も皆な是く示されてをる。天台智者大師は「心に思ふこと無きが故へに安なり、身に危険なきが故に樂なり、心安身樂にして以て道に入る故に法門と稱す」と示された。種々の未成品禪には種々の善巧方便を設けて、種々の觀法工夫をなさしめる坐禪もあるけれども禪の根本原則としては只管に打坐して即所に身心脱落（即坐成道のこと）せしむる外には何の仔細もない。誠に安樂の法門として寸毫の苦痛もない大道である。何となれば一體何事も自然であることは樂で不自然は苦である。坐禪は自己本來の大自然に投入するのであるからその大安樂なるやいふまでもない。されど古人の悪戦苦闘の修行は種々の理由のあることであるが要するに修行成就を急がれたからである。例ば五合樹を急に一升乃至百萬斛の樹にせんとせられたからである。眞實主觀的に欲求の彈力强烈なれば何人も斯く爲すことも自然であり、爲すのが特に尊いのであるが、然らざれば禪は初中後一定して極めて安樂の法門であるのである。進めば進むほど、安樂の上にも更に安樂、法喜禪悅の妙樂を感受するのである。が然し人或は

坐禪の仕方

いふかも知れん、實際自分が坐禪を實行致して見るに中々安樂でない。相當に苦痛である。是は理論でない事實である、事實は何よりも大雄辯ではないかと。然しそれは皮相の議論である。何となれば吾人は本來の大自然(本具佛性の意)を忘却して身心ともに不自然(煩惱妄想の意)なる第二の天性に使役せられつゝあるから、其不自然なる悪習慣性を打ち捨て、大自然の佛性三昧に入らんとするのであるから一時苦痛を感じるのであるのだ。如何に不自然であつても習慣性となつて殆ど自然性であるかの如くなつて、眞の大自然性たる佛性を抑壓して居る已上はその不自然を急に破らんとすれば、一時多少の苦痛の伴ふことは無論當然である。然し其苦痛は一時の苦痛で實は日を逐ひ月を経て、苦痛は消磨し安樂は増進する。例へば彼の柳の木は本來眞直に成育するのが本性であるのに、人が結んだり、曲げたり、兩三年間經過すれば是れが柳の性に反するにしても急に眞直になさんとすれば柳に靈あらば必ず苦痛を感じるであらう。が遅々として其曲つたのを直し、自然と直立するやうにすれば敢て苦痛を感じず

して其成長力はその曲れる時代に倍するに至るであらう、禪も亦たその通りである。

四、坐禪は功果の顯はるゝこと遅きにはあらずや

坐禪は功果の顯はるゝこと遅きにはあらずや、然らず。他の幾多の信仰及び修養法に比して坐禪ほど功果の顯はるゝことの速なるものはない。其理由は要するに無色透明なるが爲めである。他の修養や信仰はこの坐禪の決疑の第一項に既に述べたる如く幾多の色彩と缺欠とを有するがゆゑに、其色彩に迷ひ其缺點に陥つてその功果を見ることが遅々たるのみならず、甚だしきは其色彩や缺點に捕らはれて却てそれが眞の信仰であり修養であるやうに認むるものがある。論より證據、他の幾多の信仰や修養を多年經驗致した人が一年半歳聊か坐禪を實行して見るべし、大いに首肯する所あるを知るべし。無色透明純清絶點の坐禪に投入し了れば、誤れる身心は火の物を焼くが如く自然と脱落し盡きて本來清淨の大自然の自己が現前する。彼の二元的の佛や神に捕へら

第五章 參禪の決疑

坐禪の仕方

れたるを以て信仰と思ひ、心外の僞佛に惑溺して安心と稱し、或は單なる階級の一面に墮落した諸種の法や、單なる無階級を妄稱する邪禪の經の如き、君親を忘れ國家を忘れ人道を忘れ因果を撥無して顧る所なきに至る、實に憐むべき迷執の徒となり了るは皆是れ二原的色彩宗の止むなき行きとまり場である。猶二原色彩の邪曲なしとするも不徹底なる宗教も其弊中々前者に似たるものあり、依つて同く自己の精神生活を求めんとせば佛祖直授の我禪を除いては全く其目的を達することは不可能なりと斷證せざるを得ないのである。功果の遲速を論じて左顧右盼する閑はないはづだ。

五、坐禪は時間を要するや

坐禪は時間を要するや、然らず。時間を要せずといふならば行住坐臥悉くが坐禪であるといふのであるか、然らず。行住坐臥悉くが禪であるといふことは修行が餘程進んでからできることで初心の間には事實上一日に一兩時間づゝでも親しく足を曲

げて坐禪するのでなければ坐禪には契はない。かの行も亦禪語も亦禪、農家の耕作も亦禪、教師の教鞭を取るも亦禪、柳緑花紅山紫水明も亦禪と云ふがごときことは諸法の實相なる方面より見たる所見で、修行なき吾人事實の境界より觀察すれば、宗教的にも常識的にも決して眞如實相の禪に契つた大安定はない。といへば人はいふであらう、果して毎日一兩時間坐禪の爲めに時間を要するにあらずや、何を以つてか坐禪には時間を要せずと云ふやと。曰く坐禪の所得は修行の熟未熟に随つて深淺の別はあるが、所謂靈肉健全法である。随つて能律増進法に契ふから、坐禪を修めないで十時間働くよりも、一時間坐禪を修めて九時間働けば其九時間にて十時間働いたと同じ仕事が必要出来る。此處を以て坐禪には時間を要せずといふのである。更に一步進んで云はゞ坐禪は時間を延長する能力を有するとも云ふべきである。毎日三十分乃至一時間の坐禪の力に依つて仕事に損失することなきのみならず、却て餘程利益を得られるのである。更に一日一時間前後の禪定力に依つて身も治り心も穩かに家も治り仕事にも純一

に没頭することを得、更にまた幾多の不健全なる思想に萍蕩さるゝことを免れ不健全なる一切の事相心象の波動を受くるも比較的穩健中正の判断と決行とを爲し得るに至るのであるから、國家も社會も個人も健實に武歩堂々と進歩向上することを得るのである。依つて一日二三十分間乃至一兩時間の坐禪は精神的にも物質的にも決して損失なきのみならず、更に非常なる利益がある。試みに自ら一兩ヶ月實行し他にも實行せしめて試みるがよからう。

六、坐禪の功果は有限なりや

坐禪の功果は有限なりや、然らず。坐禪に依つて收得する功德光明は無限であり且つ無窮に發展する。古佛曰く「佛法の大海は漸く入れば漸く深し」と、されば千佛萬祖はこの大海に在りて今も尚修行しつゝその功德光明を受用してゐられるのである、亦曰く「一人一時の初心の坐禪も無盡法界（無限の時間空間のことを一時に絶對

に淨化する」と示されてある。といへば疑ふ人はいふであらう、千佛萬祖が無量大の修行をしてゐられるのに、僅かに一日に一兩時間位を修行して果してそれが何にならうか、また何を好んで一日に一兩時間と限定していふのであるかと。この二種の疑問は一括して答へることが出来る。凡そ何事でも無際限といへば皆無際限である。獨り禪のみ無際限であるといふのではない。而してまた無際限であるから、各自はその境遇の許す範圍に於て忠實に實行するのがよいし亦實行することを得るのである。いなそれより外に仕方がないのである。例へば圓の周圍を走るに往けども走れども限りはない、が其立脚地が直に圓の中央であるが如く又金錢を作るに何萬何億圓を貯蓄しても更に〳〵其已上があるから限りはない。たゞ其可能なる範圍の金を忠實に蓄積するところに蓄積の目的は達せられるが如く、坐禪もまたそれで道縁の熟せる範圍に於て忠實に修むる所に正道があり無限の大安ん心があり、功德光明があるのである。依つて盡日終夜坐禪入定しても猶足れりとせざる底の鐵漢は、其程度の道を修

坐禪の仕方

して其程度の大道を體得すべく、一日一兩時間の坐禪するだけの因縁彈力しかない人は、その程度の志望を以てその程度の修行を忠實になして其程度の境界禪に逍遙するものが大道である。この故に先づ一般的の坐禪としては一日半時間より一兩時間と一往定めたのである。而して其大道に逍遙すれば、また自然に道縁が増す／＼深廣になる、随つてますます大道に深く入ることゝもなる。是れを彼の學校の教育に例へていへば幼稚園あり小學校あり中學校あり大學あり、而も大學卒業後或一科の學に終生没頭して研究するも猶未だ足りない方面より見れば全く足らぬのである。然し一般國民は尋常小學校の學業を卒へれば足るのである。是れは國民の義務教育で普遍的の學業である、何故に尋常小學は國民の義務的に皆受けねばならぬのであるか、そは何人にも可能にして且つ一生の幸福であるからである。坐禪も一日一時間前後實行するとは何人にも可能にして且つ一生否生々の大幸であるからである。而して高等小學となり更に中學等となれば其一割が一部の人に可能なれども、更に大學となれば亦中學の一割か

一部の人に可能なるに過ぎん。更に大學院となれば亦大學卒業生の一分となる。更に終生研究となれば實に極めて一分の人にのみ可能である。然れども國家の上より見れば何れに輕重のあるわけはない。見様によつて輕重を付けるなれば何れをも輕しとし何れをも重しといはれる。要するに其境遇その志望に適切なる學業を忠實に修める所に正道もあり價值もあるのだ。斯く忠實に修めつゝある間に境遇も許し希望も起れば自然に其已上の學業に進み往かずにはゐられなくなるから進學するが如く、それと同様に低き水平の普遍的の坐禪を眞面目に修しつゝあれば自然とそれ已上の求道心も發り來るものである。それが滿徳の本性の自然である。若し其普遍的禪已上の禪を實行したき志も起らず、その境遇も許さねば一生その程度に満足するより外に道はない。時節未だ至らざるものであるから。然れどもその實行者の一割や二割は自然と向上修道の志の起るものである。その自然に隨つて無際限の進道を歡躍して行くべきであるが、一般的には一日一兩時間の坐禪でそれ相應の効果を收めて満足して生活す

べきである。而もその効果も無際限の功德光明があるから實に尊いものである。實に一兩時間の坐禪には時間を要せず却て時間を延長する力用あることを試みに實驗するがよろしい、依つて多忙な人ほど坐禪すべしと主張するのである。

七、坐禪は豫備知識を要するや

坐禪は豫備知識を要するや、然らず。坐禪をなすには何等豫備的の知識を要しない。世間の哲學宗教の研究は云はずもがな、佛經祖錄と雖も更に必要でない。實は全くウブの方が却て非常によいのである。然し愈實行に取り掛つて、正師の指揮に絶對に隨ふべきは云ふまでもないが、實行にかゝる前に種々のことを研究し置く必要は決してない。師家はその見るところに依て或は多少の佛敎教理を研究せしめることもあり、また佛經祖錄を聊か拜覽せしむることもある。それはその師家の指圖通りにすべきであるが、その實修をはじめる前に何等研究して置く必要はない、されど修行圓

成するまで正師の下に參隨し得るものは千萬人中一人か二人に過ぎん。大概は皆な中途退學をするのであるから、師なき後の師として修行し初めるか或は一見性の上は少々づづ佛敎祖訓を拜覽して、法性の道理、修行上の心得を一往確實に知り置く必要がある。然らざれば師なき後に自他の正信を誤ること多大である。世間往々禪に十年五歲參じながら全く禪道に暗く因果を撥無する大病人も中にある。

八、坐禪は自力なりや

坐禪は自力なりや、然らず。禪は自力にもあらずまた他力にもあらず、自力他力と云ふものを總に超絶してゐる。一體自力とか他力とかいふやうなことは凡見者流の夢語である。禪門には自力他力等といふ言葉すらない。然し從來凡夫相手に二元的に示す上からは、一時の方便に、他門に於ては自他力をいふことが必要であるであらうが、我門では眞の絶對一道の宗であるから自他を説かぬ、強て力と云ふならば絶對力

とでも云ふべきだ。我門に於て強て自他を論ずれば、それは全自己全他己を示すので釋迦彌陀をも天地をも自己に接して全自己としまた法界に自己を證入して全他己とするのである。此意旨に於いていふのならば自力と云ふも不可なく、他力と云ふも妨げない。要するに一心法界法界一心の修證であるのである、但し此邊の消息は初心の知る所でない、また斯ることは初心者が詮議する必要はないのである。

九、坐禪と靜坐との關係

坐禪と靜坐との關係はといふに、第一章參禪の理論の下に於いて五種の禪あることを説いて、既にそのことは述べてある。彼の五種の禪の第一第二は現代に流行される靜坐にして我正傳の坐禪は其第五に當るのであるが、實は更に一步進めて云へば第五と雖も尙是れ階級相待の範圍に屬するもので我が正傳の禪とはいへないのである。我が坐禪は絶待無階級の禪である、其消息は容易に知り難い。依て初心の行者に知らし

ひるの技巧として淺深五階級に分類し統一して其要を説くまでのことである。靜坐は有漏道中の正邪二種の禪で我が坐禪は無漏道をも越へて漏無漏の沙汰を絶した大禪定である。然るにこのごろは徒に佛語祖句を弄し盲目的に佛祖の大禪定と靜坐とを同一視する向もあるが、實に歎かほしい次第である。但し共通點をいへば靜坐にも大禪定にも似通ふ點がある。身息心の三を調べて入定するといふ方面より見れば靜坐と坐禪に變りがない。随つて是等の禪から未到底(一時的の變態心理)的種々の境界の得らるゝことも同一である。が靜坐はその未到底的の境界を無上のものとして珍重するに反して我が坐禪は斯る。蘊(心識のこと)等の變化には止まらないうで、それらをば魔境なりとして全く捨て、顧みず、何處までも打定一片盡大地を打破するを要するのである。依て坐禪と靜坐とは其共通點より見れば同一の打成一片なれども、其不共通點より觀來れば正邪深淺全く同年の論でないのである。

十、坐禪に動靜の二修ありと其意旨如何

坐禪に動靜の二修とは、動中の工夫靜中の工夫と云ひ、或は動中の坐禪靜中の坐禪とも稱して、成るべく靜寂の境幽邃の地に於て坐禪堂或は禪堂を設けて事實足を曲て坐禪することを靜中の工夫或は靜中の坐禪と云ひ、行住坐臥談笑應待紅塵萬丈の巷に於て所に打成一片即ち好惡長短の念を起さず懺擇憎愛の分別に墮せず、徹底其場々々に没入することを動中の工夫或は動中の坐禪と稱するのである。この場合は決して足を曲げて坐る事ではない、一心界が打成一片の工夫三昧を離れぬことを云ふのである。而してこの動靜の兩修は共に必要で、この兩修によらなければ、眞實の定力を得ることはできないのである。然し初心の間は先づ靜中の坐禪に没頭し、中頃は動靜二修を並修し、悟後は動中の工夫に重きを置くのが一般的であるが、必ずしも活版摺的に斯く差配すべきではない、人機は千差萬別であるから正師がよろしきやうに指揮するのである。

ではれ以上こゝに注意する必要もないやうなものであるが、念のため更に一言を加へ置けば、坐禪の坐の字である。此の坐の字を文字通りに即ち事實足を曲げて坐はることだと一往見るべきは云ふまでもないが、再往は坐は挫なりともいつて分別妄想をトリヒシギて全自己の法身に安坐するの義である。換言すれば坐は三昧の義でナリキル事である、絶對全一の事實に逍遙することを云ふのである。是を古人は坐禪は坐禪を坐破するなりとも、また自用三昧なりとも示されてある。もし此深意によるならば最早や足を曲げて坐るといふ問題ではない、唯禪の一字である。イヤ實に禪の一字をも超越するを云ふ。但し初心の内は禪になりさるの手段として上中下禪何れも坐るのが好いのであるから坐せしむるのであるが、おひく進むに随つて行住坐臥のころも皆な禪の體現となるものである。猶公案工夫禪に於ける動靜兩種の手法と只管打坐の禪に於ける動靜二修の手段に別あることを話すべきであるが、それは師家の説示

に譲ることにする。

十一、只管打坐と公案工夫との優劣

只管打坐と公案工夫との優劣は時と人にあるので二法そのものには断じて優劣あるものではない。依て其用所を錯れば兩者ともに邪道となり、用所に適すれば兩者ともに最上乘の禪となる。而して其取捨は獨り正眼の師のみ能くする所である。而してその内容の深旨に暗き依文解義の漢は曰く洞上には只管打坐のみありて公案工夫なく濟下には公案工夫のみありて只管打坐なしと。洵に憐むべき淺見である。彼等は未だ洞濟無禪の消息を夢にも見たことがないであらう。無禪の眞源より拈じ持ち來れば只管打坐も公案工夫も其他凡百の手段も不是なしである。たゞ一局部の禪あることを知つて無禪の大道を知らざる依草附木の漢は誠に困つたものである。

十二、見道は思索にて至り得るや

見道は思索にて至り得るや、然らず。断じて至り得ない。然るに古今東西の學者も宗教家も思索にて至り得るものなりと誤想して、徒勞を頻りに繰り返し、思索に耽けつてゐる。獨逸の或學者が直覺にあらざれば實在界には至り得ないと云ひ、佛國の或學者が絶對界は吾人の意識にては知ることができぬから、予は相性對の原理を研究して居るのだと云つてをる所に大いに共鳴して居るものがあるといふが、遲蒔ながらその通りである。佛教には佛教祖録は云ふに及ばず大小乗の教相に此邊の消息が大聲疾呼されてゐる。然るに西洋人が云ひ出すまでは思索で達し得るなどいふ誤解迷想の學者が大部分であつたと云ふことは情無い。何故に思索にては至り得られぬかと云ふに、大道は無限絶對である吾人の思想は如何に博識廣達之士でも有限相對たるを免れぬ、有限相對の知識を以て無限絶對を窺ふことの不可能なることは論理上明瞭ではな

坐禪の仕方

いか。然るに人は云ふ、知的考察を以てしては、如何にしても至り得られぬ悟道界なれば何としてか古來の佛祖が經教を説いたのであると。此小冊子には是れを懇切に説明する時間もなく、必要もないから、たゞ一言下に略答する、さて經教の諸説は要するに古今の人々が思索にて入道し得ると云ふ誤想に陥つて居るのを警覺するための精神であるのである。換言すれば思索を捨て、教への如く直信入道せよと説いてあるに外ならないのである。更にいへば一往思索を用いて思索を捨てるべき道理を説示せられたのである。その消息は一切の教經を見れば一目瞭然である。反問するものはいふであらう、教家に觀法と云ひ禪家に公案工夫と云ふではないか。是れが思索でなくて何であらうと、それは此間の消息を實參實見したものでなければ説明するも分明せぬであらうが、且くその一事を云は、無論工夫觀法といふことは一面は思索であるが、此思索は前に云ふ如く思索を以て思索を遣り、思索を以て超思索の三昧の境に不知不識突入せしむる善巧の手段に外ならないのである。依て實は斯る大先覺者の指導の下に

行はるゝ思索は、世の所謂哲學者宗教家たちの盲目的思索攻究とは霄壤の差がある。否性質が異つて居る。彼の知識欲の盲求、思索の爲めの思索で日を過すのが止められぬ間は致し方もないが、斯る徒勞の徒業に難受の人身を空過することは洵に遺憾の極である。

十三、坐禪と感情の關係如何

坐禪と感情との關係はといふに、その意旨は坐禪は人を枯木死灰の如く冷かなる人間にするのではないかといふにあるらしいが、坐禪は決して枯木死灰にはしない。所謂彼の煩惱即菩提の全句を味ふがよい。要するに坐禪は盲目的の感情を洗淨して結局同體の大慈無縁の大悲三昧に入らしむるにある。何となれば坐禪は吾人の盲目的己人主義の盲膜を破り自他圓融の自性を發現するのであるから、境界の進むに隨つて淨化せる感情は倍々發展する。西洋人すら人格の高下を計るには同情心の高下を尺度と

せよと云ふてをる。道業淳熟するに正比例して精練せる感情は無限に發達することは贅辯を用ひるまでもないことである。然るに多少禪門に參じつゝあるものに枯木死灰の如き人もある、が是れには是と非がある、其の是なる方面は禪は他の諸宗教の如く只だ單なる信に満足せず更に進んで自己の本性を大悟大覺せんとするのであるから、熱心に坐禪三昧に入るの必要がある、其のため一時は如何にも枯木死灰の漢の如くに見ゆることあるも、其は一時的のみ、一方に一心に專注致し居る結果に過ぎないのである。何事に依らず熱心になれば其の他の事には心が働らぬやうになるのは自然であります。其の非なる方は禪の修しそこね聞きそこね者流に能くあることであるのみ。

十四、坐禪と意志との關係は如何

坐禪を學すれば意志力は益々發達し愈々強固になる。古來、呼んで禪宗を意志宗と云ふ位である。古今の禪僧及參禪の傑士が大事に臨んで百挫屈せず小事に向ても苟

もせざる實例は枚擧に違がない。これ事實が最も雄辯に禪は意志を鍛練することを説明してゐる。但し坐禪は意志を能く精練すると云ふても別の方法を用ゐるのではなく、その實修者の妄念が日を追て消磨し本然の自己が月を追て明になるから、虚名邪利の小さな妄見がなくなりて大道を住家となす心となるから、止るべきに能く止まり行くべきに能く行き、生くべきに能く生き、死すべきに能く死し得るまでである。此間何等の躊躇も疑惑も何もないこととなるに外ならんで、是れを且く意志が坐禪によつて堅固になつた、發達したといはれるのである。

十五、坐禪と知識との關係は如何

坐禪は頭腦を明晰にする。随つて正邪曲直を見分ける眼力が増進する。なほ思想も随つて向上するから唯物論的認識に満足せず進んで唯心的に一元的に進んで来る。第二の天性となつてゐる迷妄の風雲が晴れて本然の天月朗廓となるが故に頭腦は明晰

になる。一心澄明にして物欲の濁浪に奪はれないやうになるから虚心坦懐一見して物の實相を誤らないやうになる。彼の人相見の言によると觀相の要諦は無念無相にあるといふ。一般人でも他人の人となり等を觀識するのには、初會見の一刹那に於て直覺せる觀想が最も正確であるといふ、それは初會見の時は其人に對して憎愛等の念が未だ兆さざる白紙であるからである。坐禪すれば一心が泰然として安靜するから自然に一切の事象を判斷することも明確となる道理なのである。一心の泰然と安靜はまた記憶力を増進する。要するに坐禪は一般的知識を増進すると共に正知正見を培ふものである。

十六、胎教と坐禪

現代の社會は物質的にも精神的にも大動搖してをる、これは實に帝國の危機だ、而して其の起因は靈肉の不健全より來たものである、故にこの靈肉健全の大人物を打出す

と云ふことは決して子孫の繁榮のみではない、實に我國家をして泰山の安きにおき社會をして眞の平和を開展せしむるの道である。この大策この良因をして大成せしむるには胎教を完全に實行するの穩健にして且つ偉大なる効果を招來する道は他に全くあるまいと深く信ずる。この胎教こそ産出せんとする胎兒の將來の人格の八九割は母の胎中にある内に構成せられるのであると云ふ事實を知らない者が甚だ多い様である。眞に悲しむべきことである。胎中にある兒は母親の經驗を悉く受けるのであるから、兒は胎中に於て善惡とも立派に人格教育を受けつゝあるのである。依て此の期間中は母親は孔子の論語にもある通り、耳に惡聲を聞かず、眼に惡しき事を見ず、足不潔の地を踏まず等と、注意がしてある。勿論のことであるが、それは只消極的の或程度の注意にしかならない。更に坐禪をすれば消極的の注意も徹底する。更に積極的に足清淨の地を踏み、目に善事を見、耳に善事を聞き、心に善事を思念する事を兼ねばならん。が更に坐禪を致せば其の積極的善行が徹底する。然のみならず、右を具體

的に云はゞ毎朝夕二三十分間或は四五十分間づゝ坐禪をする。而てその朝の坐禪には太陽を畫がける軸を床に懸けて之の前に坐し、かの太陽の最も清新に最も雄大に最も光輝あることを深く靜に念じつゝ坐禪する。夕の坐禪には最も圓滿微妙の相好の具はれる佛菩薩、或は神、偉人、等の懸け軸の前で坐し、其の相好と偉徳とに見とれつゝ坐禪する。而て常に心を偉大穩健に持し佛祖、偉人、傑士、志士、仁人、等の傳を讀み且つ朝夕の坐禪後直ちに適度に讀經禮讚を致す。斯すれば必ず身も心も最も健全にして偉大なる人物が出来ると云ふことは、古今の學者識者の多く承認し實行し來れる所である。人間一生の人格教育の七割は胎内十ヶ月にて出來上るので、其餘の三割は一二歳乃至三四歳までの家庭教育が第一功果多く、學校（特に尋常小學が第二、高小第三、中學は第四位、大學に至りては殆ど無効）要するに人格教育の功果は人生の初め程能律が多いのである。であるから胎教に次で大切なる期間は生後一ケ年である。然るに世人は却て最も大切なる時期を最もをろそかにして居る、立派なる國民の

出來様筈がない。教育、社會教化等であると云ふから、實に母親は人格教育學校の學長であり（並に頑健なる身體も同時に）大先生である、と信じて胎教の實行に慚勵せねばならん。而して醫學博士二木氏の説に依るも婦人が平素靜坐をなせば身體全部の健康を増進するのみならず、特に腹部の筋肉能く發育するから健全なる兒を産むと共に安産をすると云はれてゐる。殊に坐禪をすれば心靈の健全な兒を産むことが出來るか、坐禪によつて靈肉共に健全なる愛兒を安産すると云ふ結論に達するのである、現に胎教中に坐禪を實行せられたる例が澤山ある。其の結果は上來の諸説を事實に證明されてゐる。されば若き婦人方には此の胎教の一事の爲めにも坐禪を勧めたいのである。況や其と共に婦人自身の修養になることは勿論一家團欒の礎となり、國家社會の最大幸福ともなるからである。

一七、坐禪と教育との關係

禪は一般教育の基本でなければならぬ、何となれば、禪は是れ一道清淨の大道である。人生即ち個人、國家社會、人類の大目標は一道清淨の淨土建設に外ならぬのである。而して之れを信受し體得し體現せしむるの徑路妙道は我正傳の禪の特長であるから、而して吾人本具の一道清淨の禪を兩方面から説明すると佛性(平等)因果(差別)である。則ち吾人は萬德圓滿の本性を完全に具足してをる。依つて其の身心の作業を待つて其の作業に相當したる徳力と人格を必ず發揮すると云ふ完全なる性能を所有して居ると云ふ徹底的の原理である。

是れ何人も平等に萬德の本性を備へ居れど、實際の實行は各自に異なる身心の行爲であるから、身心とも萬人萬種の差別の結果を招來してゐるのである。この大自然の大道を信じて徒らに煩悶せず、泰然として前途に確實なる光明を認めて、其の望むところに向つて向上の一路を辿らしむるが教育の根本でなくてはならぬ筈である。換言すれば一道清淨の自己なるが故に身口意の三業苟も動けば必ずそれに相當する結果を

收得するのである、時々刻々生々世々必然なる因果の大道を歩むに過ぎないのである、然るにこの根本を忘却して教育者も被教育者も、只與へられたる課程を授受するに過ぎないとするなれば畢竟根なき花を作るが如く精神なき人形を作ること、異ならないのである。精神なき教育は消極的太平の時代はしらず現代及將來の如く思想信念の動搖する時代には益々不安煩悶に襲はるゝことを免れない。如何なる毒酒に個人も社會も陥るか分らない。見よ今日の社會を、今日の個人の心中を、人間らしきもの果して幾人かある、因果の大法則を知らしめず、且つ圓滿の本性を知らしめずして人間を作らんとすることは恰も木に縁つて魚を求めんとする類である、果せるかな、世界も我國も個人もますます不安に襲はれ邪道に陥りつゝある状態を、噫。試に打坐して如何と見よ、初めて世相の正邪眞偽を見破り、其誘惑にも引き込まれざる力をも得らるゝを見ん。但しかの怪しき公案禪は却て人を邪教に導く憂なしとせず、正傳の大禪定にはかゝる病はない、自然に本來具足の一心自然に明かになるから未だ見性せずと雖も自か

ら誤れる思想の攪亂を受けず、所謂、左右自ら源に逢ふものあらん。況や、見性に於てをやである。

一八、坐禪と治國安民

圓滿なる人格を作るには前述せる胎教に依るは勿論であるが、一面には一道清淨佛性因果の道理換言すれば差別即ち平等平等即ち差別の眞實を知らしめ、一面には小學より大學に至る迄毎日適當の時間に於て少くも二三十分間づゝ坐禪を實行せしむれば物質的にも精神的にも治國安民の根本を確保するに至る大要旨である。此道は個人としても家庭としても皆安んじて實行出来る最上の修養法である。更に物心兩者の向上化に能律を増大せしむるの偉功を有するのであるから旁た以て是非とも實行せねばならぬ。實に利害の懸る大問題である。國家社會が之を實行するに至れば、物質的の經濟上のみより見るも僅か一ケ年間に退いては五億十億の浪費を節減するとも進んでは

増産することも出来ると思ふ。何となれば國民を擧げて年々幾分づゝなりとも身心健全の度を増すから個人としても家庭としても退いては無益の浪費を節減し進んでは能率を増殖するからである。或は諸會社等多人數を要する各團體に於て是れを實行すればその影響の偉大なること實に驚くべきものがある、且つ思想上の經濟上より見るも煩悶、不快、邪執、妄動等の病に罹らず、既に其病に罹りつゝあるものも其病を日日輕減或は絶滅して忠實に業務に没頭し得て不正不徳不法の罪惡を離れ得るに至るからである。一ケ村擧げて坐禪を實行すれば、やがて農村道徳が行はるゝに至るは必然である、農村道徳が遵奉せらるゝに至れば僅か一ケ村一ケ年間に於ても平均一萬圓位の増収を見ることは易々たるものであると思ふ。又軍隊であるが眞に君國の爲めに犠牲純忠の鐵團とならしめ得るから五六師團を削減するも現在數以上の活動力をあらはし得ることが出来るから年々一個師團宛減じて十箇師團位を削除するも現在數程度の實力を保つことは出来ると思ふ。是れ穩健なる軍縮の第一法ではない

か、其他警察費や裁判所等を半減することも易々たる問題である。斯の如く算し來ると際限がない、納が懇意なる一小商店が店員の爲めに坐禪と修養法話を初めてから一箇年に五千圓宛の増収を見るに至つたと云ふ事實がある。其理由は二三の店員の惡癖が自然に直り一切店員が正直に表裡なく氣持よく働くこととなつたからであると其店主は云つてゐる。尙物質上の利害のみでなく精神上の利益より見る時は一層重大な實果のあるのに驚くのである。彼の種々の色彩のイヤに濃厚な宗教には種々雑多な弊害があるけれども一道清淨の禪は無色透明であるから斯の缺點は全く伴はない修養である。故に何宗の者も何主義の者も宗教無用論者も亦た如何なる職の人もみな來つて修し得らるゝ最も普遍性に富んだ大修養法である、請ふ宗教家は云はずもがな、學者や政治家や教育者は須らく熟考一番なすべき大問題ではないか。實に現代一般人の如く皮相な見地に陥りたゞ單に目先きにのみ捕らはれ手取り早き薄つペラな事のみ外、見へない様では何の用にも立つものでない。要するに我正傳の禪は今や世界を風

化しつゝあるの惡思惡想を一掃し、物質文明及び精神文明を並進大成する大修養である。豈に獨り國家のみの爲ならんや、世界を擧げて佛果菩提に至る唯一無二の眞道は斯道を除いて他に全く道はない。

十九、坐禪と一元論

我禪は一元の哲理の具體化であると云ふべし。何となれば絶對、一元、不二の道を示すからである。その相互圓融不可思議の事實を粗に入り細に涉つて談すべきであるが、其餘裕はない。依つて今はその内佛法と王法との不二圓攝の道理の一端を談たらん。他は類推して欲しい。さて、王佛不二とは佛法と王法と一體無二であると云ふことである。但し佛法とは正法の我禪のことで決して未成品なく佛教哲學的宗旨の意ではない。亦た王法と云ふも君民別體や並行や時の都合上建設した混融的外國の王法を云ふにあらず。實に君民一體忠孝一致皇室即ち國家々々即ち皇室にして千古不改の我

王法を云ふのであると云ふことを豫め定めて置く必要がある。換言すれば完全なる一元的の我國家と我正禪とを云ふのである。我佛法は一道清淨無二亦無三の大道にして我國家も萬邦に比隣なき天地と共に生へ拔きの一道清淨無二亦無三の大國家である。依つて我國家は佛法の國家的に具象化したるものにして、我佛法は國家の具體化したるものである。この體あつて此の象あり、この象ある所必ず此の體あり、若し夫れ此體なくしてこの象ありと思はゞ氷點下の溫度に下らずして氷結し得ると思ひ、未だ南風吹かざるに百花をして笑はしめんとするの愚と一般である。

體象不二々々の體象を我國とし我禪となす、這箇不二の道理を知れば其體即ち禪を修學すれば即處に莊嚴國土現成するのである、依つて我禪盛んなれば我國泰平である、我國昌平なれば我禪増々盛んになる、若しその一つを缺けば必ずともに衰亡の悲運を免れない。其證佛祖の言行に到る所に示されてある。尙我が花園天皇、龜山天皇、後醍醐天皇等の如き參禪問道遊ばされ心地を開明し給へる列聖の勅諭にもしばく宣

下し給へるを拜するのである。かゝる御勅諭を下し給へる天皇及法皇は實に十數萬あらせられるのである。見よ。國家衰亡して孤り或る團體のみ榮える理はない、又家庭も個人も幸福である道は決してないのである、何となれば國家と社會國家と家庭國家と個人との關係を或は有機的なりとするも或は機械的なりとするも、孤立せる下等動物でない限りは要するに一(個人)即ち一切(國家社會及或團體)一切即一の關係であるから一局部の破壊は直ちに全局の衰運となる、全局衰運に屬するに至るも一部のみ活動すると云ふ理由はあり得ないのである。彼桐の木を切り倒しても一時は新芽の盛んに生ずるが如く全體衰運に向ふも一時は一部の盛んになるが如きことあるも日ならずして衰敗するのみならず、一時變則的の盛なるは却つて近き將來に酷烈なる衰敗を見るに至るのである、彼の主義者や個人主義者や惡賊の榮えるはこれに類してゐる。況や國家と禪と個人とは一即三、三即一の圓融一體であること恰も人の頭脚足の如くその一つを缺けば即ち倒れるより外ないのである。然るに現代は不徹な思想や誤れる知

識に全く奔蕩せられてその行く所を知らない、上下交々私利あるを知つて公道あるを忘れ、まことに云ふに忍びざる有様に至らんとする。歎に堪へぬ。今にして緊禪一番覺醒する所なければ臍を咬むとも及ばぬ日の到來せぬとも云はれぬ。嗚呼正法興隆國民皆禪に入るより外に捷徑はないと信ずる。王佛不二は直に國佛一體なり、縣佛不二なり、郡佛一體なり、村佛不二なり、家佛一體なり、人佛不二ともなる。更に官佛、農佛、商佛、宗佛、神佛、軍佛、政佛不二一體となる道理である。之を一道清淨無色透明無二亦無三の大道と云ふ。但し佛の一字が氣に入らねば佛の一字も不用だ、佛と云ふ意は無色透明と云ふことだ。つまり、その道その職になりされれば好いのである。然し我禪に依らねば無色透明其道其職には斷じてなりされまい。而して之を體現せる我皇國は實に宇内萬邦に唯我獨尊と云ふも決して誇大ではない、之を誦信し得るものは脚下直に莊嚴華藏界に住するのである。實に痛絶快絶ではないか、然るに今や斯く信徹し得るもの果して幾人かある。

二十、禪と戒との關係

戒にも世間戒あり外道戒あり小乘戒あり大乘戒あり實相戒等があり禪にも世間禪あり外道禪あり小乘大乘實相禪等の差別あることを識らねばならぬ。随つて其性質に淺深正邪の差別がある。一々其差別と關係を論ぜざれば禪戒の關係を廣く完全に説き明すことはできぬ。然ども此一小編中に述べ得る問題でない。依て今は單に我禪門に於ける禪戒の關係を一往述べることにする。

我が禪門の戒禪は禪も戒も實相無相の法門である。随つて其平等點より見れば禪戒全く同一にして戒禪の名稱すらない。強て名けて或は無上菩提と稱し、或は宗門の一大事因縁と名け、或は戒を拈華微笑、無字隻手と稱し、或は禪を拂子拄杖雨竹風松と名く、其差別點より談ずれば實に際限なけれども最も人の疑着に上り易き、二三種を擧れば、曰く戒は一信決定の即時に得らるゝものにして禪は實行の上に體現し、且つ徐々

と體得するものである。曰く禪は佛家の家業にして戒は佛家の家業であると同時に佛弟子となる門關である。曰く戒は禪の外觀にして禪は戒の内容である。曰く禪は戒相を融消するものにして戒は禪を疏述するものである。曰く戒は佛子の即處々々の心得を宣示する條文にして禪は即處々々の精神に徹底せしむる消息である。曰く禪心を體得せざれば惡差別の妄見を起し安く戒相を擧示せざれば惡平等の惡見に陥り易し、故に乃祖示て曰く——持戒梵行は禪門の規矩なり、佛祖の家風なりと。戒經に曰く——持戒を平地と爲し、禪定を屋宅と爲して、能く智慧の光りを生ず、乃至佛道を成ずるに至るまで、悉くなほ戒を本と爲すと。依て一道清淨の無上道即ち禪に暫く戒禪二義を立て、人天に示すのである。故に未だ禪道に入らずと雖ども佛子たることを得れども、未だ受戒せざれば斷じて佛教徒と稱すべきでない。然るに受戒せずして漫りに佛教徒と稱し、更に居士大姉と稱するものなきにならざれども、佛祖是を許されず。無稽の妄稱にして謹むべきことである。

二十一、坐禪の徳を讚歎す

さて最後に坐禪の徳を讚歎すとは、一人一時の坐禪も其功德無邊にして難思議である。一道清淨にして無色透明の大道、自己即法界々々即自己にして無二亦無三の我大禪定は其功德廣大無邊にして筆舌のよくする所ではない。亦た思量の憶測し得ざる所である。然し乍ら初心後心を問はず凡人聖賢を論せず迷者悟者に拘らず、正師の指教に隨つて一時半時でも兀然端坐(坐禪)すれば即時に全宇宙 悉く無上正等の大菩提と換骨脱體するのである、此間の眞消息は到底秃筆の及ぶ所ではない、亦た人の容易に信徹し難き所であるから左に古聖先徳の眞訓を二三例證することとする。

金剛經に曰く。深く禪定に入らば十方の佛を見たてまつる、と。納の私解に曰く。入禪即ち見十方佛なり、即佛なり。

永嘉大師曰く。頓に如來禪を覺了すれば六度萬行體中に圓かなり、と。納私解に曰く、

端坐の正當即ち覺了と同價なり。

永平高祖大師曰く。もし人一時なりといふとも三業に佛印(坐禪)を標し三昧に端坐するとき——諸法とあい冥じ諸時とまどかに通ずるがゆへに——遍法界みな佛印となり盡虚空ことごとくさとりとなる。ゆへに諸佛如來をして本地の法樂をまし覺道の莊嚴をあらたにす。——しるべし、たとへ十方無量恒河沙數の諸佛ともにちからをばげまして、一人坐禪の功德をはかりしり、きはめんとすといふとも、あへてさとりをうることあらじ。納私解に曰く、迷中凡人の坐禪も同價なり、同證なり。

總持太祖大師曰く。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、亦た本地の風光を現すと名く。身心俱に脱落して坐臥同く遠離す——這箇是れ誰そ——曾て名を知らず、身と爲すべきに非ず、心と爲すべきにあらず、慮らんと欲すれば慮絶し、言はんと欲すれば言窮す。痴の如く兀の如く山の如く高く海の如く深し——乾坤を坐斷して全身獨露す、と。納私解に曰く、只管打坐の時

何人も然り、獨露全身看るや否や、吐々白隠禪師曰く、夫れ摩訶衍の禪定は稱歎するに餘りあり、布施や受戒の諸波羅密念佛懺悔修行等、その品多き諸善行皆な其中に歸するなり、一坐の功をなす人も、積し無量の罪ほろぶ、惡趣何こにありぬべき、淨土即ち遠からず、忝けなくも此法を、一度耳に觸るゝとき、讚歎隨喜する人は、福を得ること限りなし、況んや自ら回向して、直きに自性を證すれば、自性即ち無性にて、既に戲論を離れたり、と。

先聖後賢の垂教は斯くの如くである、誠に讚歎隨喜し信受奉行せざるを得ない、上來諸禪徳の聖訓を概括して第一義的の第二義的の第三義的に解釋して筆を擱きたいと思ふ。第一義的の解釋とは一道清淨絶對一元の眞如實相を事實に具體化する大道である、一即法界、法界即一人、一人即絶對、絶對即一事實であるから吾人が一時半時なりとも徹底兀然端坐をなす正當時は、全く迷悟凡聖もなく是非得失(哲學的にも宗教的にも常識的に)もない、況や一元、二元唯物唯心のありようもない、又身も心もある道理はな

い。無い〜とは自己と法界と一時に無上菩提と換骨脱體するを云ふのである。是れ即ち諸法と冥契し、諸時と圓かに通ずると示さるる所以である。その深旨は佛境界に入れる人のみ之を知るを得るのみ。一般人はたゞ仰いで信ずべし。

第二義的とは一個の小物體を机の右端より左端に移すも其の重量の變動は直にその机の左右の輕重に影響し、その室の左右の輕重に及び、其家屋の左右の輕重を變じ、乃至東洋の左右に及び、全地球に及び、更に此太陽系に及び、他の幾多の太陽系にも變動を與へずには濟まない。竟に全宇宙に變動を與へることゝなる道理は科學上明瞭である。或は此所に小音響を發すれば全地球上に及ぶ事は無線電信を知るものの直ちに首肯するところである。右は物質的科學の證明する所なり。更に一步進んで心理學的の知能を有するものは、一念の感應の偉大なる作用あることを現代學者も漸く認識する様になつた。我佛敎より見れば甚だ遅しと雖も、心理學の一大進歩であり、かゝる證明に依つても一思念力は能く直に數千里の遠きにも達することが解るのである。右の

如く物心の二方面とも一物一念の及ぼす所、實に此邊際であることを科學的の常識を以ても知る様になつた、が學者は未だ空間の一面より知らざるが如し。實は時間的にも此邊際である。這個の道理を推して一人一時の一念心善なるも惡なるも諸時諸法即ち無限の時間と無限の空とに冥契することを想像するに難くはあるまい。此の眞理を推して一人一時の坐禪三昧は、即時に諸法(全宇宙)と冥合すると云ふことは不可思議では決してない。

第三義的とは何人も常識的に直ちに認識し得る程度のこと、火あれば自然と熱と光とを他の諸物件に與ふるが如く徳(善惡とも)孤ならず必ず隣ありで、一人一時の坐禪の徳もその人をそれだけ徳化し美化し禪化するのみならず、それだけ人格が向上して居るから、それだけ隣人を徳化する、その隣人も不知不識の間に亦その隣人を徳化して行くのである。釋迦基督の徳化の如きは人皆之を知つてをるが、實は九尺二間の裏長屋生活の人の一類一笑も皆世界に影響を能へて居るのである。

坐禪の仕方

さて以上ざつと三義に分つて坐禪の功德の無限に波及することを説明したつたのであるが、此の三義は要するに説明である。事實は三即一功德である。一即三である。仰いで信受し奉行すべきでないか。嗚呼實に我正傳の禪は一元絶對一道清淨の大功德を事實の上に體現するの唯一無二の大道である。之を娑婆即淨土と云ひ、即身是佛と云ふのである。何人もこの無上の大道に依つて我國家も社會も乃至人も、大安穩であり、唯我獨尊である、普勸坐禪の一句、實に是れ千古萬古の榜標である。

坐禪の仕方 終

跋

今や禪の流行は殆ど其極に達せり、而も雷聲洪大にして雨滴一點を見ざるは何ぞや。他なし提撕鉗鎖初めより其正鵠を失するに由る、大雲老師之を憂ふるや久矣。此書坐禪の眞髓を披瀝して無餘無缺、公案の錯々を勘破して明歴白的々、所謂奪飢人食驅耕夫牛者歟。學者若し誠に讀んで誠に修さば不思拍手大笑する底の好時節あるを疑はず。至禱々々。

末學 飯田 樞 隱 謹 跋

大正十五年七月三十一日印刷
大正十五年八月二十五日發行

定價 並製五拾錢
上製一圓

著作者 原田祖岳

發行兼 飯塚哲英
編輯人 東京市牛込區矢來町十一番地

印刷者 瀧澤一郎
東京市牛込區市谷加賀町一丁目十二番地

印刷所 株式會社秀英舍
東京市牛込區市谷加賀町一丁目十二番地

不許
複製

發行所

東京市牛込區矢來町十一番地
振替東京三七六五一番
電話牛込一一八五番

中央佛教社

毎月一回一日發行
月刊 中央佛教

一冊送料共三十五錢
半々年送料共四圓十錢
一々年送料共四圓十錢

佛教界より發刊せらるゝ雜誌その種類頗る多きも、多くは一宗に偏し、且つ或は専門的なるかの弊あり、本誌は不偏不黨、教界凡ての方面の記事を掲載し、苟も教界の政治を論議し、教界の事情に通じ且つ絶えず新しき教材を得んとするもの、伴侶として欲くべからざるものなり。

毎月一回一日發行
月刊 大乘禪

一冊送料共三十一錢
半々年送料共一圓八十錢
一々年送料共三圓五十錢

本誌は禪界の太陽なり。苟も禪を談じ、禪を修し、禪の何たるかを知らんとするものは必ず本書を伴侶とせざるべからず。本誌には原田祖岳師の修證義講話、飯田撥隱老師の碧巖集提唱、今津洪嶽氏の研究論文が連載さる。

毎月一回一日發行
月刊 家庭之友

一冊送料共三十一錢
半々年送料共一圓八十錢
一々年送料共三圓五十錢

世間に家庭雜誌と稱するもの多きも、佛教的立場より眞面目に家庭生活の本領を説くものなし。この缺陷を補はんとして發行されしものが本誌なり、高尚なる趣味と實益とを兼ね備へたる代表的家庭雜誌として高評湧くが如し。

毎月一回一日發行
月刊 佛教童話

一冊送料共六錢五厘
一々年送料共七十五錢
五冊以上特別割付

近頃家庭に於ける兒童雜誌の需要は實に夥しく日にその盛行を示しつつあるも、その多くは世紀末の内容を有するもののみなり。本誌は此の缺陷を補はんとために佛教主義を根柢とし、剛健實實なる兒童精神を涵養すべく創刊されたるものなり。

嵩吉靖先生著
了翁禪師

定價一圓五十錢
送料八錢

不忍池に辨天島を築きたる了翁禪師が古代の社會事業家として圖書館を開き育兒院を設け施藥館を建て勸學院を創立する等、文献教化に對する功蹟甚だ大なり、宗教的社會事業家の必讀すべきものなり。

濱地八郎先生著
金剛經要義

定價一圓五十錢
送料八錢

金剛經は功德無量の經典として古來在家出家の間に廣く讀誦せられたるものなり、本書は此の經の大義を平めに講述したるものにして金剛經の眞髓は本書によりて盡くされたり。

濱地八郎先生合著
和譯金剛經

定價三十二錢
送料二錢

功德廣大なる金剛經も、原文晦澁のため讀誦に際して困難を伴ひ勝ちなりしが、本書の出版によりて全くその支障が除かれたり。携帯にも便宜なるやう製本され、日常の讀誦用として座右に勸む。

巖谷小波先生著
童話お釋迦様の話

定價一冊一圓
送料八錢

釋尊の御誕生より涅槃に至るまでの物語を解りよい平易な十篇の話に綴りしものが本書なり。著者は我國お伽噺界の先達にして、世界の大神者の眞面目を現さんとして全力を盡して執筆されしものなり

野口里城先生編
大震災の哀話と美譚

定價一冊五十錢
送料四錢

戦慄すべき大慘禍が産める悲傷極りなき哀話、死生の巷に立ちて猶ほ大和民族の犠牲的精神を發揮せる美談佳話數百篇を收む。本書を讀まざる者は日本人に非ず。國民は本書を備へて不朽の記念とせよ。

豊田大誓先生著

純粹他力救済の作用

定價 五十四錢
送料 四錢

人間は如何に生くべきか、人間は死後何處に生るべきかといふやうな問題に解決を與へたものである。この書に記さるゝ所は、すべて氏の體驗であつて、哲學と科學とを持つたまゝ、阿彌陀様の救ひの中に力強く生きつゝある氏の信仰が明瞭に表はされてゐる。醜惡なること多く苦惱多き人生に眞に生き更に永遠に生きんとする人々には是非この書を讀みたい。

原田祖岳先生著(十五版)

賜胎教の仕方

定價 二十八錢
送料 二錢

兒童の教育は胎内教育から始まると言はれてゐるが、その詳細な言論及び實行方法に就いては、未だ權威ある説明に接する事が出来なかつた。著者原田先生は深くこれを遺憾とし、兒童が母胎内に育まれてゐる間に、精神的に教養すると否とによつて、出生後の幼兒の性能に、根本的な本質的差異を生ずることを力説し、且その簡易な胎内教育の方法を講述したものが本書で、妊婦の希念すべき理想的對象として美しい聖徳太子と太陽の寫眞二葉を添附してある。

明眼庵主編

公案解答集

定價 一圓五十錢
送料 八錢

古來絶對の秘密境とされてゐる室内の消息、即ち師家の六韜三略を衆人稠座前に赤裸々に露呈したものであるとともに、學人が野狐禪に墮するの弊を救ふために公刊されたものである。無字、隻手、法身より、最後の牢關に至るまで凡て拶所を網羅してある。

高橋竹迷先生著

山岳の宗教

定價 六圓
送料 一錢

八ヶ嶽の山上にて奇禍に遇ひ大死一番大活現成せる氏は、尊き死の體驗より出發した燃ゆるが如き信念を、本書によりて遺憾なく發揮した唯に登山に關する細密なる注意のみに於てこれを見ても本書の價値は十分である。



533
195

終