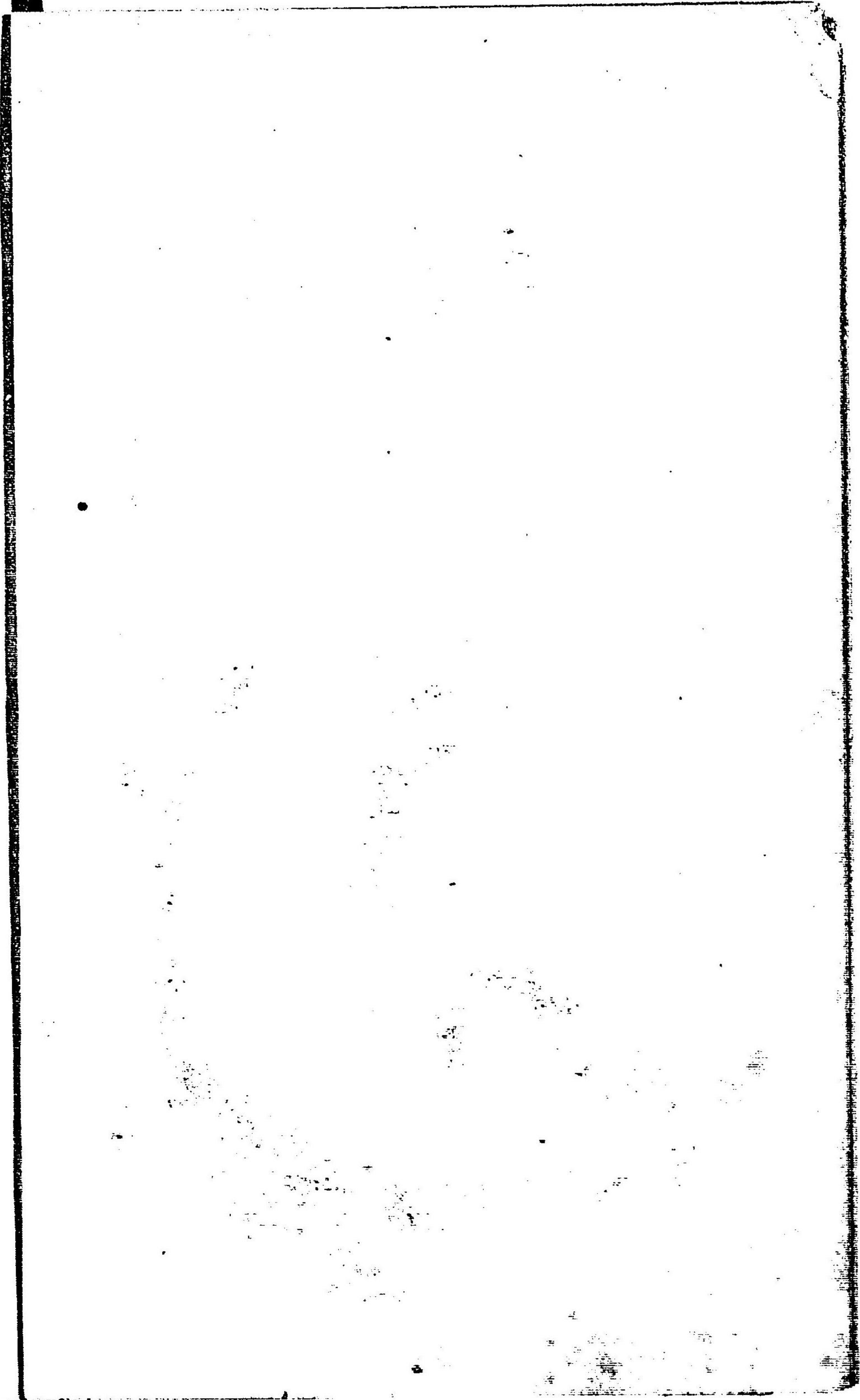


1913

5211

106

評釋
靜坐のすゝめ



入竺沈巖羊言



年

秋



評釋 靜坐のすゝめ目次

第一章	緒言	一
第二章	徳性の涵養	五
第三章	坐禪工夫	六
第四章	靜坐の法式	九
第五章	靜坐の目的	一三
第六章	修養法としての靜坐	二六
第七章	靜坐と注意力	三一
第八章	品性の基礎	三三
第九章	諸徳の實現	三四
第十章	西哲の見解と坐禪	四〇

目次

第十一章	膽力の修養……………	五一
第十二章	形の上の静坐……………	五六
第十三章	精神の餘裕……………	五八
第十四章	心の反射作用……………	六二
第十五章	深思熟慮……………	六四
第十六章	反射作用の抑制……………	六五
第十七章	静坐の功德……………	六七
第十八章	静坐と安心……………	六九
第十九章	結語……………	七二
已上		

評釋 静坐のすゝめ

釋 宗 演 立案

鈴木 大拙 執筆

棲梧 寶嶽 評釋

第一章

緒言

近來に至りて、我日本青年の品性著しく墮落し、昔時封建武士の面影は、其髣髴をも認むべからざるに至りたること、誠に痛嘆の限りなり。されば志あるもの、或は宗教の力に由り、或は從來の孔孟道德の復興に由り、或は近來科學の鐵槌にて鍛へたる倫理學說に由り、或は日本特有の愛國心に、西洋の國家主

義説を加味調合したるものに由り、之が救済の途を計らんとす。げに青年今日の腐敗を防ぎ、健全なる品性を陶冶せんことは、急に如律令的緊切の事なるに疑なし。依て予も聊か此に愚見を陳して、大方君子の教を乞はんとす。

この一部の『靜坐のすゝめ』は、先年吾が釋宗演老師、廣大の慈慮より、品性の修養法として、坐禪工夫を勧められ、鈴木大拙居士、縦横の筆によりて成れるもの、既に世に公にせられて、獨り青年の品性陶冶に著しき功驗を顯はしたるのみならず、其福音は、實に吾國心靈界に向つて、多大の幸福と慰安とを與へたる、希世の寶典なり。余近時大に感ずる所あり、机上の塵を拂ひ、一部に亘りて評釋を加へ、以て老師の親閱を仰ぎたり。乃ち今濟世利民のため、之を公開

せんとす。道ふこと勿れ、三人龜を証して、鼈となすと。

先づ之を評釋するにあたり、諸子に通告すべき事あり。そは他にあらず、この書はもと徳性涵養法として、靜坐を勧めたるものなれど、余は更に進んで智識鍊磨の爲めにも之を勧め、體育攝生の爲めにも之を勧めんと欲す。換言すれば、啻に品性修養法として坐禪工夫を、青年諸士に勧むるのみならず、之と同時に智能啓發法として、坐禪工夫を青年諸士に勧め、身體衛養法として、坐禪工夫を青年諸士に勧むと曰ふにあり。乞ふ、之を諒せよ。

然れども世に一種の僻見禪者あり、余が是の如きの評論を見て、慘然として眉を攢めて曰く、禪宗はもと不立文字、教外別傳の宗旨なり、直指人心、見性成佛の端的を會せば、

即ち足らん立案早く既に蹉過了、執筆狼籍少なからず、之が評論を試みんと欲するものも、猶雪上に霜を加ふが如しと。咄一向に汝が見解に似たらば、佛法何の利益かあらん、百萬の蒼生、何れの處にか適歸せん。この故に古人或は百則の頌古を評唱して碧巖集と名づけ、或は一片の垂誠を舉揚して坐禪論と名づく。従上の諸祖皆是の如し、直に是れ一句一偈、薰天の威徳あり、徹骨の靈驗あり、這裏汝が思量分別の及ぶ所にあらず。然りと雖も、諸子若し龍を畫いて既に眼を點じ了らば、始めて知らん、余がこの評論、全く蛇の爲めに足を添ゆることを、其れ或は未だ然らずんば、伏して下文を看取せよ。

第二章 徳性の涵養

されど、予は此に理論を並べんとするにあらず、又青年腐敗の防禦法に關せる、種々の意見を批評せんとするにあらず。何となれば、是等の意見は、重もに青年の智性に訴へ、理義分別の力を養ひ、由りて以て劣情の横溢を防がんとするものにて、實際躬踐の上に、着實なる工夫を教へず。而して此工夫なくては、如何に高妙なる理窟も、精到なる研究も、徳性の涵養に益すること、極めて少なければなり。故に予は、理窟を以て理窟を制するが如き迂路をとらず、直に卑近なる實際の工夫法を述べて、青年諸氏の一顧を煩はさんと欲す。

着實の工夫、是れこの一篇の肝要なり、學者輕々に看過すること勿れ。若し人あり、余に向つて、如何なるか是れ着實

の工夫と問はゞ、便ち百の理論を離れて、一の實行に本づくのみと答へん。

第三章 坐禪工夫

徳性を涵養し得るに、極めて適實なる工夫は、予の意見にては禪宗の坐禪工夫に在りと信ず。多少の教育あり、分別ある青年に取りては、これに優る徳性涵養法なかるべし。こは必ずしも、我田へ水ひく議論にあらず、我國青年の智識境遇などを深く考へたる上の方案なれば、予は其必ず實際に益あるを證せんと欲す。

坐禪工夫とは即ち着實の工夫なり。坐禪はもと梵語の禪那より來る。茲に翻して靜慮と曰ひ、又は正思惟と曰ふ。坐

禪とは畢竟坐して靜かに慮かるの義に外ならず。吾が禪門にては、この方法に依りて、人生の一大事因縁を究明するにありと雖も、凡そ世間百般の事、一として坐して靜かに慮かり、散亂の心を防ぎ、輕佻浮薄の精神を打破するにあらずんば、到底其成功を期するを難かるべし。況んや徳性の涵養の如き、智識の鍊磨の如き、將た又膽力養成の如き、是等重要の事柄に於ておや。靜坐は決して吾禪門のみ限りたるにあらざり、近くは儒書にも、大學の道は明德を明かにするにあり、民を新にするにあり、至善に止まるにあり、止まるを知つて、而して後定まり、定まつて而して後靜なり、靜にして而して後相能く安し、安ふして而して後に能く慮ると、されば大學一部は、全くこの靜坐のす

いめに異ならずと曰ふも、敢へて誣言にあらざるべしと信ず。其他基督は、ヨハネの洗禮を受けて後、四十日間廣き野原に於て、黙想に沈み、マホメットはヒラの洞穴に入りて、沈思に餘念なかりしが如き、未だ組織的完全の禪定法にあらずと雖も、所謂静坐にあらずして何ぞや。この故に政治家にあれ、法律家にあれ、教育家にあれ、實業家にあれ、或は外交官、裁判官、辯護士及び海陸軍人等、老少男女を問はず、貴賤貧富を論せず、一切常識を具せるもの、皆この静坐に依りて、禪定力を鍛錬し、心地を靈活ならしめ、又威儀を整肅ならしめざるべからず。而して又天真の美德を發揮せしめ、一切の煩惱を斷じ、一切の生死を脱せざるべからず。特に國家有爲の青年諸士に於て、その大に然らざる

べからざるを見るなり。皮下血ある底の漢、請ふ努力せよ。

第四章 静坐の法式

坐禪工夫と云へば、禪坊主のやうに、山の中へ立籠りて、本來の面目これ何ぞと工夫するものゝ如くに、早合點する人もあらんが、予の坐禪工夫は、さる専門的意義を含まず、まづ勉強ざかりの青年書生ならば、本郷の下宿屋の二階の一隅に在りてなりとも、室内を整へ、一炷の香など焚き、坐禪儀の方法に由り、半時間乃至壹時間位静坐して見よ。但し茫然として静坐するときは、妄想煩惱群がり起りて、十分時も續かざるべければ、何か適當の公案やうのものなかるべからず。されど何人も、哲學者たる能はず、宗教家たる能はざれば、禪宗の公案の如き、生鐵

をかむ底のものを避けて、各自の好みに任せ、バイブル中の金訓なり、論語の嘉言なり、又は功利教の信條なり、ストア學派の所説なり、何なり自家の品性を造るに剴切なる題目を捕へ來り、満身の注意力を此に與へ、縦より横より、上より下より、百方に工夫すべし。而かも之を工夫するに當りては、決して心を頭腦の上に注ぐべからず、是れ最第一緊着の件なり。近代心理學、生理學の説などを生嚼りしたるもの、總ての心的作用は、腦蓋骨裡に生ずる故、坐禪工夫の際、頭腦を勞するは自然なりなど云ひ張らんかなれど、誤謬此より大なるはなし。近來の學説は、頭腦偏重説をとらず、即ち吾人は頭にて考ふると云はず、全身にて考ふると云ふ。故に吾人が坐禪工夫するときは、腦裡の灰白質細胞が、化學的變化を生ずるのみならず、全身の筋肉機關

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

して始めて説くを得べし。

この一節を論究するにあたり、先づ禪門の『坐禪儀』の註釋をかゝげて、其修業法を示さん。所謂『坐禪儀』とは、佛々祖々修定する所の儀則にして、慕道の勝士、當に傳習すべきの軌範なれば、則ち茲に『坐禪儀』の本文を標して、少しく註釋を試むる所なり。

夫れ學般若の菩薩は、先づ當に大悲心を起し、弘誓願を發し、精しく三昧を修し、誓つて衆生を度し、一身の爲めに、獨り解脱を求めざるべし。

第一段禪の本意を述ぶる所にして、大悲心を起こし、弘誓願を發すと云ふが如きは、如何に吾が禪門が、人間相互の關係上より起こる、一片の道德心にのみ安んせず、

向上更にある物を求めて止まざるかを了知するに足るべし。而して是れ正に宗教の源泉にして、直に禪の本領となるものなり。

乃ち諸縁を放捨し、萬事を休息し、身心一如にして、動靜隔てなく、其飲食を量かり、多からず少なからず、其睡眠を調へ、節せず恣にせず。

第二段、身の形相を示すものにして、其飲食を節しと云ひ、其睡眠を調へと云ふが如きは、衛生上最も主なる注意にして、頗る禪の本意に稱へり。之れ前きに身體健康法の爲めにも、坐禪工夫を青年諸士に勸むと云ひたる所にして、逐次大に説く所あらんとすれども、こゝに至りて、先づ其一端を伺ふことを得べし。

坐禪せんと欲する時、閑靜處に於て、厚く坐物を敷き、寛に衣帶を繋げ、威儀をして齊整ならしめ、然して後結跏趺坐し、先づ右の足を以て左の脛の上に安んじ、左の足を右の脛の上に安んぜよ、半跏趺坐も亦可なり。但左の足を以て、右の足を壓すのみ、次に右の手を以て、左の足の上に安んぜよ、左の掌を以て右の掌の上に安んぜよ、兩手の大拇指の面を以て、相拄へ、徐々として身を舉げ、前後左右、反覆搖振して、乃ち身を正ふして端坐せよ。

第三段、坐の法則を誨ふる一節にして、全跏趺は如來の坐なり、半跏趺は菩薩の坐なり、『坐禪儀』中この一段、最も省要たり。何となれば、聖となく凡となく、賢となく不肖となく、皆この法則に依らざるべからざればなり。

左に傾き右に側ち、前に躬まり後に仰ぐを得ざれ、腰脊頭頂、骨節をして相拄へ、狀ち浮屠の如くならしめよ、又身を聳ゆること太だ過ぎて、人をして氣息不安ならしむるを得ざれ、耳と肩と對し、鼻と臍對とし、舌上の腭を拄へ、唇齒相著けしむるを要せよ、目須らく微しく開き、昏睡を致すことを免るべし。若し禪定を得れば、其力最勝なり。第四段は坐の不正を警むる一節にして、只氣息の長短を調へんことを要す。尤も之は數息觀とて、別に調息の方法ありて、坐禪に未だ熟達せざる人々先づ之を修すべし。即ち息の一呼一吸を合して一息となし、一より十に至り、終りて又之を始め、逐次何回も此の如くするときは、自然に妄念を破り、散心歇み、やがて坐禪の全體を

得るに至るべし。目は全く閉づれば、昏睡の境に陥り、全く開けば、散亂の境に墜つ、微しく開く時、正念自ら現前す。

古へ習定の高僧あり、坐して常に目を開く。向きの法雲の圓通禪師も、亦人の目を閉じて坐禪するを訶し、以て黒山の鬼窟と謂へり、蓋し深旨あり、達者之を知るべし。形相既に定まり、氣息既に調ふて、然して後、臍腹を寛放し、一切善惡、都て思量することなかれ。念起らば即ち覺せよ、之を覺すれば即ち失す、久々に縁を忘れずば、自ら一片と成る、此れ坐禪の要術なり。竊かに謂ふに、坐禪は乃ち安樂の法門なり、而るに人多く疾を致すことは、蓋し用心を善くせざるが故なり。

第五段正に禪病を明す所にして、黒山の鬼窟とは、日月の光を見ること能はざる、暗昏々の境界なり。この一段、亦身體健康上、最も深く、諸氏の注意を促せり。

若し善く此意を得れば、則ち自然に四天輕安、精神爽利、正念分明にして、法味神を資く、寂然として清樂ならん。若し己に發明することあらば、謂つべし、龍の水を得るが如く、虎の山に靠るに似たりと。若し未だ發明すること有らざる者も、亦乃ち風に因て火を吹き、力を用ゆること多からず、但月心を辨ぜよ、必ず相賺らず。

第六段、禪の安心を明かす。四大輕安、精神爽利、こゝに至つて身體健康上に於ける、坐禪の功果果して空しからざるを見る。正念分明、法味神を資く、智識研鑽上に於け

る坐禪の功果も、亦餘りありと云ふべし。徳性涵養上の功果、更に喋々を要せざるなり。

然り而して、道高ければ魔盛にして、逆順萬端なり。但能く正念現前せよ、一切留礙すること能はず、楞嚴經天台の止觀、圭峯の修證儀の如き、具に魔事を明かす、預じめ不虞に備ふる者、知らざるべからざるなり。

第七段魔境界を示す所にして、魔は佛の反對なり、常に衆生の善根を破壊して、生死に流轉せしむるを事となす。佛は則ち然らず、諸の功德智慧を以て、衆生を度脱して、涅槃に入るを事となす。而して魔事は不虞に来るものなり、障礙を作し難き處へは、妻子及び珍好の具となり、來つて種々に行者を亂惱す。

若し定を出でんと欲せば、徐々として身を動かさず、安詳として起ち、卒暴なることを得ず。出定の後も、一切時中、常に方便を作し、定力を護持すること、嬰兒を護するが如くせよ、即ち定力成じ易し。

第八段、動中の工夫を示す。坐禪に動中の工夫と、靜中の工夫とあり、靜中の工夫とは、正式に端坐の場合を云ひ、動中の工夫とは、灑掃、應對、進退、四六時中、活潑々地に動作せる、一切の時を云ふ。この故に、古人曰く、行往坐臥、四威儀の中禪定ならざる處なしと。然りと雖も、是等は、大に經驗ある者の云ふべき所にして、初學者の企て及ぶ所にあらず、只着實に端坐思惟し去るべし、而して他日應分の得力あらば、更に之を動中に向つて試みよ、恁麼

の時節果して知らん、動中の工夫、靜中の工夫に勝ること、百千萬倍なることを。

夫れ禪定の一門は、最も急務たり、若し安禪靜慮せずんば、這裏に到つて總に須らく茫然たるべし、所以に珠を探ぐるには、宜しく浪を靜むべし、水を動ずれば取ること、應に難かるべし、定水澄清なれば、心珠自ら現ず、故に圓覺經に云く、無礎清淨の慧、皆禪定に依つて生ず、法華經に云く、閑處に在つて其心を修攝せよ、安住不動なること、須彌山の如くなるべし。

第九段、禪定の要を掲ぐ。涅槃經に曰く、譬へば春時に諸人あり、大池に浴し船に乗じて、遊戯し、瑠璃寶を深水の中に失墜す、是時諸人悉く、共に水に入り、この寶を覓む、

競て瓦石艸木砂礫を捉へ、各々自ら瑠璃寶を得たりと謂ひ、歡喜し持出て、乃ち眞實の寶に非ざることを知れり。是時寶珠猶水中に在り、珠の力を以ての故に、水皆澄清す、是に於て大衆乃ち水中の寶珠を見ること、猶仰いて虚空の月影を見るが如し。是時衆中に一人の智者あり、方便力を以て、安徐として水に入り、即ち寶珠を得るが如しと。所謂瓦石草木沙礫とは、汝が妄想分別の意識なり、瑠璃寶とは汝が智慧の光明なり。

是に知んぬ、超凡入聖は、必ず靜縁を假り、坐脫立亡は、須らく定力に憑るべし。一生取辨するすら、尙ほ蹉跎たらんことを恐る、況んや乃ち遷延として、何を將つてか業に敵せん。故に古人云く、若し定力の死門を甘伏する無くんば、目

を掩ふて空しく歸り、宛然として流浪せんと、希くは諸禪友、斯文を三復せば、自利利他同じく正覺を成せん。

第十段、總結して之を勸む。古語に曰く、勇猛の衆生の爲めには、成佛一念にあり、懈怠の衆生の爲めには、涅槃三祇に亘ると、吾等豈黽勉せざるべけんや。

夫れ良藥匣に盈つれども、嘗めされば益なし、諸子若しこの坐禪儀の方法に依りて、實地に身心を鍛鍊せば、一匙の清涼劑、必ず能く、八萬四千の病根を抜かん。其修定の場所の如きは、敢へて山中と海邊とを問はず。古來の禪僧が多く山に引き籠もれるは、只印度の習慣に倣へるのみ。紅塵萬丈の裏、却つて汝が道心を増長するに好し。この故に古人曰く、坐禪せば四條五條の橋の下、往き來の人をそのまゝに見てと。若し夫れ世務多端、坐禪に暇なしと云ふものあらば、假令暇ありと雖も、亦之を修すること能はざるの徒なり。

第五章 靜坐の目的

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

に當りては、坐禪工夫そのものが、直ちに其目的となるか故に、禪學的公案は、却て煩悶を増さんかも知れず。故に予は先きに、如何なる題目なりと、自家の品性を鍊るに適せるものを取りて、切實に此の境涯に到らんと、工夫せば足り那んと云ひぬ。禪家の本分より言へば、區々たる道德分別の境に、頭出頭没する如きは、腹ふくれぬわざなり。直下に自家存在の眞意義に向つて、工夫一番、手も足も着けられぬ處より蘇息し來りて、始めて歸家穩生の消息を傳へ、此より坐禪工夫に新生命を生ずるを貴べども、此の如きは大乘上根の人、即ち宗教的精神に富めるものゝみ到り得る處、何人にも望み得べからざるは、猶ほ誰もかも科學者となり、實業家となる能はざるが如し。品性を陶冶して、人たるの威重を維持するは、何人にも望ましきこと故、予

は禪家の坐禪工夫をのみ、一般に勸めて徳性を養ふ實際の方便となさんと欲するなり。

坐禪に三要素あり、戒と定と慧となり。各々無量無邊の深義を具すと雖も、今は之を通俗に解示せん。所謂戒とは、身心を戒めて、非を防せざるを云ふ。定とは散亂せる心を制止して、寂靜ならしむるを云ふ。慧とは事物の道理を決擇して、知慧を研くを云ふ。而して戒にあらざれば、以て定を生ずることなく、定にあらざれば、以て慧を生ずることなし。戒定慧の三學、相資けて、始めて圓滿なる禪道と曰ふべし。今且らく心理學の所謂心の三作用たる、智情意に就て之を論せんか。夫れ人智の欲する所は、迷を轉じ悟を開き、眞如實際の道理を求むるにあり。人情の欲する

所は、苦を脱し樂を得て、崇高美妙の境界に入るにあり。人意の欲する所は、惡を止め善を修し、純潔無垢の精神を得るにあり。今諸子に向つて、品性陶冶の爲めに坐禪を勧むるは、即ち止惡修善のためにして、智能啓發の爲めに之を勧むるは、即ち轉迷開悟のためにあるなり、又身體衛養の爲めに之を勧むるは、即ち離苦得樂のためなり、豈他あらんや、故に諸子よ、工夫一番、直に人生の大道に向つて歩を進め、更に歧路に彷徨すること勿れ。

第六章 修養法としての静坐

基督教には默禱を云ふことあり、宋儒には静坐と云ふことあり、其外印度の瑜珈師の修行斷食齋戒など、各宗教には大抵

れぞれの養神法ありて、其信徒を鍛鍊す。されど是等の鍛鍊法は、其宗教の信者にとりてこそ、特別の意義あり、相應の効力あり、門外一般のもの、徳性を養ふ實際の方法とはならず。しかるに禪家の結跏趺坐して、下腹に力を入れ、注意を一處に制する工夫は、宗教の意義を離れて、心理上生理上、一般の人を益する顯著なる効力あり。或は言はん、呼吸を制し、下腹に力を入れ、脊推を突き立つるなど、かゝる兒戯に似たる工夫に由りて、人の品性が養はると云ふは奇怪なりと、乞ふ次に大にその然らざる所以を述べん。

坐禪は悟を得る、修業として缺くべからざると同時に、體徳兩育の爲めにも、亦大に益あること、已に前述の如し。特に將來東洋の盟主として、世界に大活躍を試みんとする

日本青年は、多々益益體育を重んぜざるべからず。彼の歐米の國民が、體育に熱心なることは、天下已に定評あることにて、之等各國、今日の興隆の基礎をなすと稱せらる。體育攝生の道、豈忽にすべけんや。白隱禪師内觀の秘法を演べて曰く、若是れ參禪辨道の上士、心火逆上し、身心疲勞し、五内調和せざる事あらんに、鍼灸藥の三つを以て是を治せんと欲せば、縱ひ華陀扁倉と云へとも、輒く救ひ得ること能はじ、我に仙人還丹の秘訣あり、爾が輩が試みには是を修せよ、奇功を見ること雲霧を披ひて、皎月を見るが如けん。若し此秘要を修せんと欲せば、且らく工夫を抛下し、話頭を拈放して、先づ須らく熟睡一覺すべし。其未だ睡りにつかず、眼を合せざる以前に向て、長がく兩脚を展べ、強

よく踏みそろへ、一身の元氣をして臍輪氣海、丹田、腰脚、足心、の間に充たしめ、時時に此觀を成すべし。我が此の氣海丹田、腰脚、足心、總に是れ我が本來の面目、面目何の鼻孔かある。我が此の氣海丹田、總に是れ我が本分の家郷、家郷何の消息がある。我が此の氣海丹田、總に是れ我が唯心の淨土、淨土何の消息かある。我が此の氣海丹田、總に是れ我が已か身の彌陀、彌陀何の法をか説くと、打返しく、常に斯の如く妄想すべし。妄想の功果つもらば、一身の元氣いつしか腰脚、足心、の間に充足して、臍下瓠然たること、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん。恁麼に單々に妄想し、持ち去つて五日七日、乃至二三日、七日を経たらんに、従前の五積六聚、氣虛勞役等の諸症底を拂つて、平癒せずんば、老頭が頭を切

り持ち去れ。又曰く、大凡生を養ひ、長壽を保つ、の要、形を鍊るにしかず。形を鍊るの要、神氣をして丹田氣海の間に凝らしむるにあり、神凝るときは氣聚る氣聚るときは、即ち眞丹成る、丹成るときは、形固し形固きときは、神全し、神全きときは壽ながし、是れ仙人九轉還丹の秘訣に契へり。須らく知るべし、丹は果して外物に非ざることを、千萬唯心火を降下し、氣海丹田の間に、充たしむるに有るのみと。この故に、單に腦病醫治の目的を以て、坐禪するも、必ず鍼藥にも勝ざるの功驗あり。諸子若し信ぜずんば、請ふ試みに、已れが錯亂せる精神を捨て、夜船閑話の一書を把り、徐ろに之を窓下に繙くこと五三回、而して後之を修すること、勉めて法の如くせよ、通身一回白汗を濺ぐ時、始めて古

人我を欺かざることを知らん。

第七章 静坐と注意力

第一下腹に力を入れて、全身の注意力を、此に集むることを勉むるときは、大に有意の注意を増進す。總ての心的作用は、頭にて起るとして、額上に手を加へたり、頸を傾けて考へたりなどするとは、全身の血脈の上部にのみ集りて、遂に頭痛を生ぜずは、止まし。故に頭を明快にして、一定の考を永く考へつゞくるが如きは、此の如き神經家の決して能くせざる所なり。之に反して、結跏趺坐し、脊梁骨を突き立て、下腹に力を入るゝやうにして、肺及心の活動に充分の餘地を與へ、靜かに規律ある呼吸をなすときは、全身の血液充分の酸素を得て、頭より脚に至る

まで循環して、沈滞することなきのみならず、筋肉全體も、亦適宜の興奮力を得、注意力の活動は、其最強度に達すべし、此くして一回又一回、充分に精神を抖擻するときは、漸次に吾心力の増進し來るを、明かに意識すること、古來坐禪家の皆保證する所たり。蓋し吾人の注意力に、無意との二種あり。無意の注意は、個人の教育上重きをなさず、小學より大學に至るまで、教師が全力を盡くして、生徒を育成するは、實に有志の注意を亢進せんとするにあり。大科學者、大發明家、大事業家などが、成功の秘訣は殆んど全く有意の注意力の、強大なりしに由ると云ふも、誣言ならず。外來紛雜の刺撃感覺を悉く斥けて、心を一處に制し得ば、天下の事何ものか辨ぜざらんと、古人の言、許多の經驗を含むと知るべし。今更ぐどくしき實例をひかずとも、此

理は極めて明白なりと予は信ず。

下腹に力を入れて、全身の注意力を一處に制するにあらざれば、恰も大砲あれども、彈藥なきが如く、何の用をか爲すにたへんや。

第八章 品性の基礎

此の如くにして、有意の注意力次第に亢進せば、頭腦常に明截なるを得て、眼前の利害得失、自然に其魔力を失ふべし。智識界における得力は、言ふも更なり。其道德品性の修養に及ぼす効果、亦頗る大なるべきは、容易に了らせらるべし。何となれば、有意の注意力の亢進は、即ち意力全體の亢進を意味し、意力全體の亢進は、直に吾人品性の基礎をなせばなり。

品性の基礎を固めんと欲する人、智識の蘊奥を究めんと欲する人、養生の秘訣を盡さんと欲する人、先づ静坐を専修すること、達磨面壁九年の聖範に倣へ。されど、其得失是非の論を爲すこと、是れ切に忌む所なり。

第九章 諸徳の實現

第二坐禪工夫の法によりて、下腹に力を入れ、肺臓及び心臓の活動を充分ならしむるときは、臆病のものは大胆となり、性急なるものは寛大となり、一時の慾に驅られて、前後を知らぬものは、よく冷然として、群慾を退くるを得、つまらぬ事を氣にかけ、常に鬱々として樂まざる厭世家は、よく膽を放ちて、快濶の人となるを得べし。こは古より坐禪に身を委ねたる人の、親

しく保證する所にして、毫厘の疑を容るゝ餘地なけれど、此に理屈ずきなる、青年諸氏のために、多少の葛藤を打すべし。

臆病のものが大膽となるとは云へ、膽玉の太くなりて、大膽不敵の破廉耻漢となりたるの謂にあらず。心安靜にして、外境の爲めに動亂することなきを云ふのみ、所謂小敵と見て侮らず、大に之が警戒を要し、大敵と見て懼れず、從容自若之が規畫處置を爲すこと、恰も平居無事の時と、毫も異ならざるが如き、之を眞の大勇大膽と稱するなり。かゝる膽力の養成は、抑も如何なる方法に依れるものか、曰く平素唯静坐の修行に依りて、優遊自適の境界を、實地に鍛鍊せしによるのみ。

性急なるものが寛大となるとは、是れ亦静坐の上より得

來るの特功なり。佛陀にも、マホメットにも、寛仁大度の徳あり。マホメットの僕に、アナスと云へる者あり、彼は八歳の時より、マホメットに仕へたるが、如何なる過ありても、一度も叱責せられたることなしと。或日渠の弟子の一人が、マホメットに問ふて、若し奴隷が主人に對して、不都合をなしたるときは、一日に幾回まで許さんか、渠は一日に七十回と答へたり。又渠が或時己れの陣營を離れて、樹陰に眠れる時、渠の大敵たる、ダルタルが之を發見して、大劍をマホメットの頭上に揮ひ、今や誰れか汝を救ふものぞ、此時マホメットは百雷の一時に轟くが如き音聲にて、神と叫べり。ダルタル愕然として、覺へず劍を取り落とせり。マホメット便ち其劍を奪つて起ち、之を敵の頭上に揮ひ、

今や誰れか汝を救ふものぞ。ダルタル絶望して、何人もと云ふて、顔色土の如し。マホメット其時、靜かに劍を敵に渡し、其生命を許して、我に従ふて慈悲の道に入れと教へたり。是れより二人は、親しき朋友となりたりと云ふ。基督も、他人の過ちと罪とを寛恕するの美德を教へて曰く、自己を謹慎せよ、若し兄弟、爾に罪を犯さば、之を諫めよ、彼若し悔なば、免るせ、若し一日に七次罪を爾に犯して、一日に七次爾に向ひ、吾れ悔ゆと曰はゞ、免るすべし。又馬太傳には、ペテロ、イエスに來りて曰けるは、主よ幾次まで我兄弟の我に罪を犯すを赦すべきか、七次までか、イエス彼に曰ひけるは、爾に七次とは言はじ、七次を七十倍せよと。佛も亦仁恕の教を施こし、常に罪惡を寛假して、惡人を呼ぶにも、

愚人痴人等と云へり。提婆を呼んで痴人と曰ひ、悪人と呼ばず。佛の慈眼より見れば、人は只無智暗愚なる故に、罪惡を犯すのみにて、本來惡と云ふものなし。されば仁恕の教、寛厚の徳は、吾人が東西古今の聖賢に倣はざるべからず。彼等は常に寛仁大度、努めて諍論を避け、怨に酬ゆるに恩を以てせり。基督の金言多き中に、次の語の如きは、吾人が肝膽に銘じて、忘るゝ能はざる所のものなり。即ち彼れは十字架上に於て、神よ彼等を許し玉へと曰ひ。又爾曹に告げん、其仇を愛し、爾曹を憎むものを善くし、誣者を祝し、虐遇者の爲めに祈禱せよ。人爾の頬の右方を撃たば、亦左方の頬を向けよ、爾の外服を奪はゞ、裏衣をも拒まざれと。豈是れ絶對的平和の福音ならずや。

一時の慾に驅られて、前後を知らぬものは、よく冷然として群慾を退くるを得ると、是れ又靜坐の功なり。凡そ一切の善は、皆慾を忍びて、恚にせざるより起こり、一切の惡は、皆慾を恚にするより起こる。耳目口體の慾を忍んで恚にせざるは、慾に勝つの道なり。この故に、忍ぶと恚にすると、善と惡との起こる本なり。慾の一字を去りて、忍の一字を守るべし。一時の口體の慾にひかれて、道理を忘るゝこと勿れ。佛性は元來、吾が身に生れつきたるものなれど、私慾の爲めに奪はれて、取り失へるのみ。慾に多種あり、飲食の慾あり、睡眠の慾あり、男女の慾あり、名聞の慾あり、財寶の慾あり、之を五慾と曰ふ。經に曰く、諸苦の因る所、貪慾を本と爲すと。されば人人慾を離るれば安樂なり、身を誤ま

り心を苦しむるの畏れなし、健康以て保つを得べく、理非以て辨ずるを得べく、徳義以て行ふを得べく、人生の前途常に希望の光を以て満たさるゝを得べし。何となれば、一時の慾を忍ぶは、永劫の樂を求むる所以なればなり。

第十章 西哲の見解と坐禪

遠き昔より、東洋に斯の如き、卑近にして而かも切實有力の、品性陶冶術ありしを、何事も西洋々と云ふ、明治の人に忘れられたるは、奇怪といふより外なし。現に彼れ等が崇拜する西洋の學者中に、此坐禪法を説明する學説を、珍らしげに吹聴するものあるを見るときは、わが東洋人の一向に盲目なるが、尙更おかしく目立つなり。ユーベンハーゲン大學に、テングと云

ふ博士あり。ハーバート大學に、ゼームスと云ふ博士あり。此兩博士の説をきくに、吾人の感情は、其對境が直接に意識を動かす結果に非ず、對境まづ吾人の色身に變化を通起し、其變化が意識に現はれて、感情を生ずとなり。之を具體的に説明すれば、吾人まゝ何か恐ろしきものに逢ひたりとせよ、即ち淋しき山中にて、拔身を携へたる追剝に出くはしたりとせよ。從來の考にては、まづ意識に恐怖の念起り、而る後胸轟き、下腹空しくなり、舌根動かず、全身の筋肉、電氣にかけられたる蛙の足の如く、ふるくすくと云ふ。而れど兩博士は曰ふ、然らず、是等の色身的恐怖の徴候まづ起り、而る後此徴候を内部の意識が感じて、恐ろしと思ふなり。もし是等の變化色身の上に起らずば、恐怖の念定めて生ぜず。其證據には、下腹の空虚、舌根の不動、全身の震

慄、呼吸の切迫脈搏の亂高下などを取り去りて見よ恐怖の念と云ふは空しき感情に過ぎず、即ち何等の意義なきものとなり了すと。此説に反對するものは、博士の説を誇張し、嘲りて曰ふ、吾人は悲しきが故に泣くにあらず、おかしきが故に笑ふにあらず、涕の出づる故に悲しきなり、面上の筋肉が弛張する故におかしき也と。されど博士は、眞面目になりて曰ふ、反對者の言は決して誇大にあらず、看よ涕を押へてをるうちは、さして悲しからず、一たび握を放てば、流涕湧陀、悲しさ堪うべからず。笑ふ亦然り、怒る亦然りと。予を以て之を見るに、博士の説大に面白きふしあり、今坐禪の法によりて、下腹常に力にて充ち、肺の呼吸常に一定となり、心臓の鼓動常に平穩となり、全身の筋肉常に充分の弾力を有すとせよ、たとひ恐ろしきもの現前し

たりとて、胸轟き顔色を失ふことなきが故に、吾心毫も平生のときに異ならず、優然自適、傍ら人なきが如き思あるや必せり。何となればランゲ、ゼームス兩博士の説により、感情は對境が色身に起す變態の意識に過ぎざれなり。既に色世の變態、即ち胸轟き、腹空しくなるなどの、恐怖的徵候、坐禪工夫により、夙に消失したりとせば、何の非常の衝動か、意識裡に起るべき。古より支那に日本に、坐禪の大家が、常に優々自適の情を失はず、逆順の境に入り、六欲の巷に處し、自若たるを得たりしもの、一は宗教的安心の徳に由る。ならんも、此の結跏趺坐の工夫、亦與りて力ありしを忘るべからず。西洋の兩大博士の説は、東洋に於ける坐禪法の結果を知らず、單に日常目撃の事實より推及し、東洋の坐禪家は其理屈を知らずして、實地に經驗したる所以

を傳へ、而して兩者の歸着する所一に在り。眞理は何處に行きても變はることなしとは云へ、亦一奇ならずや。

余はこゝに於て、管々しき議論を取らず、直に古人の實例二三を掲げて、常に静坐を好める諸士の、龜鑑に充てんと欲す。

快川紹喜禪師は、武田信玄の師なり。信玄常に師の教に依り、神謀鬼略を現出す。織田信長之を知りて、陰かに師の名徳を欽慕せり。信玄死するの後、禮を厚ふして師を招くこと再三、而も師思ふ所ありて、遂に之に應ぜず。信長大に怒り、兵數百人を遣はし、其寺を包圍し、院僧一百余人を山門の樓上に遂ひ上げ、四面より薪を積んで火を放つ。大衆中、詫を入れて此難を解かむと云ふものあり、師叱して曰く、

吾れ今難を除却せんと欲せば、自ら其術あり、詫せんと欲せば、其易きこと掌を見るが如し、而も吾れ此陋手を取らずと。師乃ち大衆に示して曰く、大衆即今火焰裏に向つて、作麼生か大法輪を轉じ去らん、各々所解を呈して、末後の句とせよと。最後に師自ら示して曰く、安禪は必ずしも山水を須ひず、心頭を滅却すれば、火も自ら冷なりと。己にして猛火師の袈裟に及ぶと雖も、坦然として動ぜず、遂に衆と共に定化せり。嗚呼人の此世に處して、自ら本分の主義を枉げず、邦家の爲め、又大法の爲め、將に盡くすあらんとするものは、常に此覺悟なかるべからざる也。

白隱禪師は、徳川中葉に出でたる人にして、當時僧界の情眼を警醒し、宗風の己墜を挽回せし、實に五百年間出の大

善智識なりき。師修行中、年齢二十三、攝津の兵庫より、海に航して東せんとするや、颶風俄かに起り、船幾度か覆らんとす。船客皆色を失ひ、舟子力を盡くして、漸く元の兵庫に引返しぬ。白隠昏々睡臥して之を知らず、怪んで曰く、船未だ纜を解かざるかと、舟子罵つて曰く、この瞠眠漢、何の言ぞや、昨夜月明纜を解くもの數十艘、而も夜半風俄かに起り、船を覆すこと許多し、幸に命を全ふするもの、唯此船あるのみ。一船神に願ひ、佛に祈る。我亦髮を断つて、海神に誓へり。然るに子獨り熟眠、鼻息雷の如く、殆んど之を知らず、我海上を家とすること數年、未だ子の如きものを見ずと。是れ白隠天然の大器に出づると雖も、平素禪定の功亦あづりて力ありと謂ふべし。

北條時宗は、夙に鎌倉圓覺開祖、佛光國師に參叩して徹底せし人なり。弘安四年、元の忽必烈、二十余萬の大兵を率いて來侵し、天下騒然、殆んど鼎沸の如し。時宗獨り大に決心する所あり、断乎として動ぜず。彼の使者を斬ること二回に及べり。遂に筑紫に海戦するに當り、身に甲冑を着けたるまゝ、佛光國師に謁して曰く、弟子大事到來せり。師曰く、如何が向前せん。時宗威を振つて一喝す。師曰く、眞の獅子兒、能く獅子吼す。時宗作禮して出づ。適ま大風起りて、敵艦悉く覆没し、生きて還るもの僅かに三人なりと。若し時宗にして、當時此決心なかりせば、或は國家千歳の屈辱を殘したらんも計りかだけん、而も此事なかりしは、一に時宗の果斷に由らずんばあらず。賴山陽が之を讚して、相模太

耶贍如斗と詠じたる、其膽力果して何れより來りたるか。この故に、余常に曰く、英雄能く禪を修し、禪能く英雄を出す、と、諸子以て如何となすや。

楠正成は、建武三年五月廿四日、湊川に戦死せんとするや、鮮血淋漓たる刀を提げて、廣巖寺に楚俊禪師を訪ひ、乃ち問ふて曰く、生死交謝の時如何、師曰く、兩頭共截斷、一劍倚天寒と正成曰く、畢竟作麼生、師威を震つて一喝す、正成便ち禮拜、通身汗流る、師曰く、汝徹せり、正成曰く、若し來つて和尚に見へずんば、安んぞ向上の關樞を越ゆることを得ん、今より世々針芥を失せず、師曰く、公の問對甚だ舊參に下らず、却つて幾個の宗匠にか見へ來る、正成曰く、昔し南都に赴く途中、一僧に逢ひ、因みに疑ふところを質せり、僧

曰く、公の名は何ぞ、予曰く正成、時に僧正成と呼ぶ、予應諾す、僧曰く是什麼と、予玆に於て忽ち心中豁然たり、是より後常に其僧を請し、屢教を受けたりき、予其道を問ふこと、僅かに八箇月、然れども漸く斯道を會得してより以來、兵を用ゆること自在、機に應じて無碍なること得たりと。師曰く、善哉、多年作家の爐鞴に入り來らずんば、争でか今日あることを得ん、正成拜謝して去る。明日敵兵海陸競ひ進む、激戦數十合、正成弓折れ矢盡き、廣巖寺の無爲庵に入り自殺せんとするや、弟正季を頼みて曰く、現世の事は既に畢る、來生の事如何、正季曰く七たび人間に生れて國賊を滅さん、正成曰く、是れ實に兄弟異體同心のところ、今は又疑着する所なしと、乃ち相刺して斃る。嗚呼正成の如きは、

實に武人の鑑、千古の下能く懦夫をして起たしむ、之を國家の柱石、法門の棟梁と曰ふも、敢へて溢美にあらざるなり。

マホメットは、敵の迫害に逢ひ、アバクルと共に、メッカ市に近き、ナウル山の洞窟に潜匿し、刺客が其近傍まで來りし、聲音の聞へたる時、アバクルは覺へず、戰慄したれども、マホメットは、神が我等と共にあり、怖るゝ勿れと云ひて慰めたり。敵は其所在を失して、遂に遠く去れり。偉人信念の堅き、又以て大に敬服するに足るものあり。この信念ありてこそ、渠は始めて宗教上の預言者となり、政治上の君主となり、立法者となり、種族の統一者となり、軍人となり、國民の建設者となるを得たり。斯の如きの信念果し

て何れよりか得來る、教育か、曰く否。學術か、曰く否。余は明かに以て諸子に告げん、斯の如きの信念は、正に是れ斯の如きの静坐中より得來ると。

第十一章 膽力の修養

此には、恐怖の念を一例として、説明したるが、同一の理は、其他の感情にも應用せらるべし。たとへば又耻しがる、感情の如し、この耻しと云ふ情は、婦人に多けれど、男子にも、少なからず、他人の前へ出づるときは、自分獨り居たるときと違ひ、何となく平素の餘裕を失ひ、呼吸少しくせはしくなり、脈搏順ならず、音調亦多少の變化を生ずることあり。殊に目上の人とか、全くの外人とかに對するときは、此情著しく現はる。此の如く心の

自由活動を束縛する情は、亦坐禪工夫によりて對治せらるべきこと、上述の理に照して明なり。白隱和尚が、一夜坐禪の次、忽然として大不畏の趣を悟り、王公貴人を物とも思はざるやうになれりと云ふは、此の耻しがるとか、おびれるとか云ふ情を生ずる、色身の變調を、充分に制御し得たる心身の状態が、忽然として意識の上に閃きわたりたるなり。

人には恐怖の情あり、怯懦の情あり、恐懼の情あり。先づ驚怖の情とは、其事の現在にして恐るゝことの、最も強烈なる情なり。其形狀に就ては、驚愕の情を生じ、其性質に就ては、悲哀憤怒等の情を生ずるなり。譬へば戰時、敵の不意打を受くる時は、驚愕の情を生ずると共に、驚怖の情を發し、又は自己の愛兒を殺傷せられたるを見聞しては、驚愕の

情を生ずると同時に、悲哀と憤怒との二情を發するが如き是れなり。次に怯懦の情とは、自己の目的とする所、如何に抵抗するも、到底當るべからざることを感ずる時に起る情なり。譬へば戰場に臨んで、敵の強大にして當るべからざるを感じ、或は強盜の白刃を以て人を脅迫するを見るも、援ふこと能はざるを感じ、其他都ての行事に就て、人の背後に落つるが如き情念なり。恐懼の情とは、都て未來の危難を推想して起る情なり。譬へば重患に罹りて死せんことを恐れ、惡疫流行を聞きて襲來せんことを恐れ、其他宗教上の信念より、冥罰の來らんことを恐るゝが如き情念なり。

已上略述せる一切恐怖の念は、其の原因を推究するに、良

知の薄弱、道理の不明、經驗の不足等より起こる。而して其の大なるものは、死を以て第一となす。死を恐るゝの念が根本となりて、何事に就ても戦々兢兢々として、果斷決行の勇氣を失ふに至る。然りと雖も、通途の人間として、死を怖れざること能はず。殊に此恐怖の情たる、吾人の本能性と、祖父累代の遺傳性と、加ふるに幼稚の時より、一つ目小僧、大入道の怪談が先入主となりて、無意識中に存在し、既に成長して、漸く智力の増進するも時に、或は風聲鶴唳だも恐怖の念を生ずるなきを得ず。教育の力、科學の進歩、其の一二を除き得ると雖も、其の根底より除滅すること、全く難しとなす。この故に智識は萬人の表に秀で、世人は偉大の傑士なりと稱し、自己亦自ら之を以て任ずる人にして

死生一髮の危機は更なり、瑣細の小問題に遇ふ毎に、趑趄逡巡、右顧左眄、見るに忍びざる舉動をなすものあるは、吾人の多く見るところなり。只禪の修養ある人に於ては、便ち然らず。如何なる大事到來するも、泰然自若として、擒縱自在なり。是れ他なし、修禪の功德に依りて、一切紛想の根本を斷じ、外界事物の爲めに、妄りに心意の動ぜざるを以て、一として恐怖の念を喚起すべきものなきが故なり。カトライル曰く、若し大石道に横はるあらば、懦者は見て以て行路の障碍となし、勇者は見て以て進歩の楷梯と爲さむと、格言なる哉。上來は身體健康法より、更に一轉して膽力養成の爲め、静坐を諸子に勧めんと欲し、敢て許多の贅語を費せし所なり。

第十二章 形の上の静坐

禪家専門の坐禪工夫にては、單に色身の上よりのみせず、心をも併せて鍛錬するが故に、其効果の實際に現はるゝ處は、頗る顯著なるものあり。出來得べくは、何人にも勸めて、内は宗教の原理により、外は坐禪工夫の方法により、心身兩ながらを陶冶するに、勝れるはなけれど、前述の如く、人の根機境遇などに千種萬様の差別あるが故に、予は暫く形の上の工夫を勸むるを満足すべし。西洋にバ斯卡ルと云ふ人あり、他に勸めて、宗教の理屈など云ふを止めよ、兎に角吾等の日常行ふ、様々の儀式、其まゝを難有しと信仰し、アーメンを云へば、宗教の眞理、自ら汝の心の上に現はれんと、云ひけりとかや、これ大に面白し。前

述の博士の説、坐禪工夫によりて、下腹をこしらへる説、このバスカルの説、皆同一の楯を、兩面より見たるものにあらずや。斯くの如き心の状態は、斯の如き色身の状態に相應す。故に此色身の状態を、充分に満足すれば、彼の心の状態は、自然に相應して、生じ來る。されば俳優が舞臺に上りて、忠臣の行を摸すれば、其摸し待たる程度によりて、彼はその時、それだけの忠臣となれりと謂ふべし。

夫れ堯の服を服し、堯の言を誦し、堯の行を行なはば、是れ堯なるのみ。桀の服を服し、桀の言を誦し、桀の行を行はば、是れ桀なるのみ。すべて物は形音義の三點を離るゝこと能はず、譬へば椅子の形ありて、之を椅子と呼び、机の形ありて、之を机と呼び、各其所用を異にす。天の高く覆へるは、

天の象なり、必ず日月星辰、運行の義をあらはす。地の厚く載するは地の象なり、必ず草木叢林、繁榮の義をあらはす。帽を載き、靴を穿つは、人の形なり、若し靴を載き、帽を穿たば、之を顛倒となす、誰か其愚を笑はざらんや。しかのみならず、善人に善の業相あり、惡人に惡の業相あり。喩へば夜半人家を窺ふあり、人之を呼んで賊と曰ふ、必ず賊の所行を爲す。今静坐に依らずして、品性の基礎を作らんと欲し、知識の圓滿を期せんと要するは、猶ほ善の行なくして、善人たるを望むが如し。其の不道理なること、識者を待たずして自ら明白なることなり。

第十三章 精神の餘裕

第三坐禪工夫にて、充分に心身を鍛ひ上ぐれば、事に臨みて餘裕あり、富貴榮華は浮雲の如く、艱難苦楚は夢幻に似たり、威武も屈する能はず、阿諛も汚す能はず、眞個堂々たる大丈夫漢となり了せん。孟子が浩然の氣を養ふと云ふも、畢竟する所は、坐禪工夫の數によりて、吾活動の原力を、外に費やさず、深く内に藏すとの義に過ぎず。こは第一の條下にて、有意の注意力を説きたるとき、讀書の既に領會したる所ならん。即ち吾活動の原力を内に蓄積するとは、心理學に言ふ心の反射作用を制止するの謂にして、之を積極的に見れば、有意の注意力の亢進せるなり。

佛陀が王位を棄てしは言ふまでもなく、基督其傳道に方りては、一錢の財もなく、一食の糧もなくして、遊歴したる

ことは、福音書に昭々として明かり。彼は其弟子にも、金品を貯ふるの要なきを示して、爾曹金又は錢を貯へ帶ふること勿れ、行囊と杖履も亦然りと言ふて、激勵し傳道して、行く先きくにて、衣食を受けたり。彼等が安息日に、飢へて麥の穂を摘みて、食したることまで記せり。又福音書記者は曰ふ、惡魔又彼を最高山に携へゆき、世界の諸國と、其榮華とを見せて、爾もし俯伏して我を拜せば、悉く汝に與ふべしと。イエス彼に曰けるは、サタンよ退け、主なる爾の神を拜し、唯之れのみに事ふべしと。佛陀も一衣一鉢、飄然とし起居往來し、所有浮世的慾望を斷ちたり。彼はピンバシヤラ王が、其子なきを以て、王位を譲らんとしたる時、斷然拒絶して、初一念を貫徹し、全地球の主權も、生天の報も、

轉輪王の位も、初果聖道の果報に如かずと道破して、一道と眞理の天爵との、貴ぶべき所以を教へたり。孔子も亦粗食を飯し、水を飲み、脰を曲げて、之を枕とし、樂亦其中に在りと曰ひ、又回也一簞食、一瓢飲、陋巷に在りて人其憂に勝へず、回也其樂を改めず、賢なる哉、回との玉ひ。マホメツトも、其位置と權威とに比して、餘りに質素なる生活なりき。渠の妻なるアエシヤの言に依れば、渠は棗の實、大麥のパンを食ひ、水を飲んで生活し、牛乳、蜂蜜等は、非常の美食として罕れにのみ食したり、渠は自ら手を下して、牝山羊の乳を搾り、火を燃し、座敷を掃除し、衣服の綻びを縫ひ、靴を繕ひなどして、決して尊大なる風をなさず。渠は塵俗の顯榮の爲めに、自己の信仰を枉げず、假令日輪を右手に入

れ、月輪を左手に入れ與ふるも、自己の信仰に背く能はざるは、マホメットの確信なり。實に渠が意志の強堅なると信仰の鐵石の如くなるは、驚嘆するに餘あり。山マホメットに來らずんば、マホメット山に行かんと云ふ意氣は、常に貯へられ、壯烈千歳の下、鬼神をして感動せしむ。

第十四章 心の反射作用

心的反射作用とは、外來の刺撃に應じて、直ちに無意識的に、心の動くを言ふ。所謂、一時の感情なるものは、皆此の反射作用に屬す。山海の珍珠を見れば、しきりに唾液の分泌するを覺え、閉花羞月の美人に遇へば、眷戀心の情に堪へず。富貴榮華のものを見れば、欣羨の念禁じ難く。浮雲の如き名譽を得れば、俄か

に天に上りたる如き心地し。多少の辛酸を嘗むれば、志氣沮喪して、立つ能はざるなど、無常轉變の世に處して、一喜一憂、一得一失に、心的活動力を浪費する、皆反射作用に、鋭敏なる徵候と見て可ならん。

佛言く、吾れ王侯の位を視ること、隙を過ぐる塵の如く、金玉の寶を視ること、瓦礫の如く。紈素の服を視ること、弊帛の如く、大千世界を視ること、一訶子の如く、阿耨池水を視ること、塗足の油の如く、方便門を視ること、寶聚を化するが如く、無上乘を視ること、金帛を夢みるが如く、佛道を視ること、眼前の花の如く、禪定を視ること、須彌柱の如く、涅槃を視ること、晝夕寤めたるが如く、倒正を視ること、六龍の舞ふが如く、平等を視ること、一眞地の如く、興化を視る

こと、四時の木の如しと、金口の所説、正に是の如し、諸子宜しく省察すべし。

第十五章 深思熟慮

植物には反射作用あるのみ、下等動物に至りて、多少の意識あり、而かも狗や猫の如き、眼前の刺撃、現在の感覺を離れて、何の思想かあらん。孩提の兒、亦然り、飢えて泣き、飽きて笑ふのみ、青年時代を経て、成人に達す、此に至りて反射作用益々減殺せられ、何事も先づ深思熟慮の鉏耨に打たれんとす。故に品性圓滿に近づくに従ひて、心的活動其中心に向ひて、積集せらるると謂ふべし。此點においては、物理も心理も同一なり、即ちエネルギーの蓄積多ければ多きだけ、仕事を成す力増長し來る。

静坐の要は、たゞ深思熟慮に在るのみ。古人云はく、源深からざれば、流れ長からず、智大ならざれば、見遠からずと。至言なる哉。

第十六章 反射作用の抑制

是故に、心に餘裕を得んと欲せば、出来るだけ一時の刺撃に由りて動く、反射作用を抑制し、心力をして、常に内に充積せしめざるべからず。而して此反射作用を抑制する、第一の要件は、心力に猶豫の時間を與ふるにあり。猶豫の時間あるときは、反省思慮の餘地を得るが故に、一時の感情によりて動くことなし。世人の多くが、現在の怒りに克ち得で、直ちに相手を打ちたる後、大に悔ゆること、それ如何に屢なるぞや。俄然たる物音に

魂を天外に飛ばし、手足措く所を知らざる、狼狽をきはめたる後、其物音が、棚より鼠の飛び下りたるなるに氣付き、自ら分外の狼狽を耻づること、それ如何に屢なるぞや。もし彼等にも、猶豫時間ありたらんには、決して斯の如き、反射作用に心力を浪費したることなかりしならん。

ジョンフェルソン曰はく、人若し怒の禁じ難き時は、當に一より十までの數を推究して、而して後怒るべしと。例へばこの畜生、一ひ二ふ三ひ四ふ五つと、徐ろに考ふるなり。言少しく奇矯に渡ると雖も、性急齷齪の人に取りては、無上の針砭なり。之を應用して、萬事に反省思慮の猶豫を得たらんには、非を理となし、曲を直となす等の、一切邪僻なる迷見を離れて、所謂月夜の斷井索を看て、驚いて蛇とな

すが如き愚を、免るゝことを得べし。

第十七章 静坐の功德

さらば此猶豫の時間を、如何にして得んかと曰ふに、坐禪工夫に如くはなし。坐禪工夫を久しく修行するときは、自然に下腹に力あり、肺臓心臓の働き堂々として、經驗ある兵士の濶歩する如く、容易に亂れず、全身力充ち、氣充つること、大海の水に一點の缺處なき如くなるが故に、不意に外來の刺撃ありとも、泰然として動かす、悉く此を自家の腔裡に收め、千波萬浪の蕩洋たるに任かすを得べし。何となれば、外來の刺撃、現在の感覺、如何に反射的應答を促がさんとするも、全身に氣力の充塞するが故に、到る處に抵抗力を呼び起し、容易に反射中樞に達す

るを得ざるべければなり。かの物の役する所とならずと云ふが如き、十二時を使ひ得ると云ふが如き、固より宗教的修養なるには相違なしと雖、坐禪工夫の、亦外より助けたるを忘るべからず。

静坐なるかな、静坐なるかな。静坐は能く五官をして静かに澄ましめ、知らず識らず、其習慣を得るに至り、静坐は能く仁慈の心を生じて、邪惡の念起らず、一切の人を見ること、猶ほ自己の同胞の如し。静坐は諸の瞋恚愚痴及び愚なる希望は、自ら念頭より去る。静坐は常に五官を注視監督するを以て、罪魔是れに近づく事能はず。静坐は心汚れなく、思ひ清きを以て、静坐を爲すものは、下劣なる情欲の甚しく起こり來るが如きことなし。静坐は心常に高尚なる

思慮に集めらるゝを以て、誘惑に陥らず、自我主義に傾くが如きことなし。静坐は能く虚榮の空なることを知ると雖も、決して虚無主義に陥らず。静坐は生死の網如何に細きも、良く此生死の境涯より脱するの道を知る。静坐は法身の根本に徹底するを以て、佛の知識の中に住す。静坐は何物にも誘惑せらるゝ所なきを以て、籠を出でたる鷲の如く、自由にして、何等の妨げらるゝ所なし、之を静坐の功德となす。

第十八章 静坐と安心

第四坐禪工夫を、久々に鍛鍊し得たるものは、たとひ宗教の眞面目を看破し得ざるまでも、多少安心に向ふべき途をたど

るに至るや必せり。所謂中ならずと雖、遠からざるもの、時に幸に何かの神機ありて、忽然として一道の光、汝の意識の上に関かば、人生の一大事因縁、茲に一段落を告ぐるに至らん。人もし徹底して、此境涯に到らば、荒野の一枯草にも、無限の意味あるを見得すべく、汚泥の中に筋斗を打するアミーバーにも、不可説の妙趣あるを首肯し得ん。乃至吾人事の紛糾錯綜、煩惱妄想を現露すべし。宗教者は之を頂門に一隻眼を具へたりとも曰ひ、阿彌陀の慈悲に攝取せられたりとも曰ひ、ゴツドのグレースを蒙れりとも曰ふ。立脚の點を異にするによりて、言葉に積極消極の別、他力自力の差あれども、一たび明かに此主觀的神秘を啓きたるものは、言語思慮の葛藤をはなれて、別生涯を自

證すべし。プラトーの理想世界、カントの實體世界、知識分別の上には、何の意義なし。されど一たび主觀的神秘の光を看取したるものには、是等の夢に似たる世界、直に吾が此の現實世界、五官情慾の世界となる。目あるものは見よ、耳あるものは聞けよ。形式的の坐禪のみにては、石地藏にも劣りたることよ。假令百千萬年を経過するも、畢竟して眞理の光明に照らさるゝことなし。抑もこの宇宙間に、森々羅列せる一切の萬物は、本來何物なるや。實とせんか、妄とせんか、將た主宰者ありとせんか。科學的に研究して、或は唯心論を辨じ、或は唯物論を説き、之乎者也の議論を爲すもの、稻麻竹葦の如く多しと雖も、一句截流、萬機寢削、直に自家の大本源に向つて生涯を立する底は、寥々として曉天の星よりも稀な

り。佛陀が一佛成道觀見法界草木國土悉皆成佛と絶叫せる。基督が野の花空の鳥に對しても、天に在せる父の愛を感得したりと道破せる。是れ果して何邊の消息を漏したりや、諸子這裏に向つて更に一步を進め、直に活工夫を下し去れ、若し忽然として打發せば、脚跟下大に見るべきものあらん。

第十九章 結語

坐禪工夫の効能廣告は、此にて大概を了へたりとすべし。表面より見れば、何でもなくつまらぬ者のやうに思はるれど、少しく思を潜めて、其心理的、生理的、宗教的基礎を看るときは、豫想外の事實あること、思ふに青年諸氏の氣付かざりし、所なら

ん。そは兎に角、諸氏願はくは、此切實なる工夫法をとりて、打坐一番して見よ、精神の全力を傾注して、其妄想に打ち克たんと勉めて見よ。思ふに初めは、五分の坐禪も満足に出来ぬならん、されど之に打克つほどの意思なくんば、如何でか品性の陶冶を望むべき。予は諸氏が如何なる主義理想を懷くかを此に問はず、暫く此實際的工夫を、形の上より應用せんことを勸むるのみ。

謹んで都門幾多、辱知の諸兄弟、及び未見の同胞に告ぐ。夫れ正義の重んずべく、敗徳の卑しむべきは、萬人の俱に許す所にして、誰れか其間の是非に躊躇せん。然れども、一旦利を見るに及んでは、平生の智眸忽ち翳して、非理の中に道理を附し、知らず識らず敗徳不正の陥穽に墮落し、あた

ら生涯を没却するは、吾人の常に見聞する所なり。蓋し利は已れに快樂を與へ、不利は已れに苦痛を與ふ。其の一時の快樂に眩惑して、思はず不正の利を貪るも、亦止むを得ざるの勢なり。若し是の如く、人情の自然、各自の妄見に任せて、不正を恕るし、敗徳を寛假せば、何を以てか、能く世の紀綱を正さん。又何を以てか、妄想執着の迷界を脱却して、廓然大悟の佛界に入らん。是れ吾が宗演老大師、夙に痛嘆し玉ふ所にして、遂に静坐の一法を以て、切に諸子に勸むる所以なり。現代有爲の青年諸子よ、是に依つて、智を研き、是に依つて、徳を修め、是に依て、身體を健全にし、君に忠に、父母に孝に、深く因果の理を究め、國體を重んじ、國法に遵ひ、特に日清日露兩役に於て、帝國が世界に博し得たる戰

捷の功果を、永遠に保持し、益々人道の發展を期し、進んで安心立命の域に至らんことを伏して希ふ所なり。若し或は然らずんば、余がこの評釋、空しく文字の死葛藤に墮して、眞の活法と謂ふべからず、世に於て何の益かあらん。故紙堆中に投入して、蠹魚の腹を肥やさんには如かず。上來略して品性修養法及び智能啓發法として、又身體衛養法として、坐禪工夫を青年諸子に勧めたりぬ。只功の遲速は、一に諸賢進修の精麁に依るのみ。乞ふ各々自重せよ。乃ち一偈を打し、以て總評に代へん。

禪版蒲團寄此身、更無他物攪精神、寒山只聽松風響、不墮人間紫陌塵。

評釋 靜坐のすゝめ終

明治四十一年十二月十日印刷
明治四十一年十二月十日發行

定價金貳拾錢

著者 棲 梧 寶 嶽

發行者 平 本 正 次

東京市神田區駿河臺役町二番地

印刷者 三 島 宇 一 郎

東京市神田區表神保町二番地

印刷所 弘 文 堂

東京市神田區表神保町二番地

發行所 東京神田 御茶の水 電話本局二九九九番 振替口座三三三三番 光 融 館

●**正信偈講義** (五版) 前田博士講述 定價十七錢 郵税四錢

本講義は眞宗碩學前田師が眞宗安心を平易に傾解せしめのため深切に釋きし者

●**菩提心論講義** 合本 姫宮大圓師講述 定價十六錢 郵税四錢

八宗の祖師と崇めらるる龍樹菩薩の菩提心論を平明に釋く者也

●**大乘止觀頌講義** 合本 清源師講述 (版二) 定價十六錢 郵税四錢

八宗の祖師と崇めらるる龍樹菩薩の菩提心論を平明に釋く者也 大乘止觀頌は天台宗の觀心の要義を師が平易に講述せし者也

●**天台西谷名目講義** (四版) 前田博士講述 定價四十錢 郵税六錢

本書は天台宗の術語を集めしもの天台學を究めんと欲するものに最用有益の書

●**八宗綱要講義** (三版) 織田得能師講述 定價壹圓 郵税十二錢

南都東大寺凝然大徳が述べられしものにて八宗の要義を簡易に網羅せり

●**梵文阿彌陀經講義** (二版) 南條博士講述 定價四十八錢 郵税六錢

南條は梵學に明なる識見を以て淨土教の基礎たる梵文阿彌陀經を述ぶ

●**俱舍宗大意** 合本(二版) 齊藤唯信師講述 定價六十錢 郵税六錢

俱舍論三十卷あり印度哲學の一で佛教に必要な書を簡明に釋く初學者必讀の書

●**三十唯識論講義** 三十唯識論方法唯心の理は佛教大乘家の主張する所其要領を平易に説明せり

●**般若心經講義** (十版) 大内青巒居士講述 定價二十錢 郵税四錢

般若經六百卷中の真髓を簡明に講じたる心經。末代の佛教滅盡する慘狀を講述せし佛說法滅盡經。大内居士が特得の能辯もて平易に解釋せしもの也

●**佛說法滅盡經講義** (三版) 織田得能師講述 定價六十錢 郵税六錢

素人が佛教の奥義を知るに必要な書也織田師が平易に説明せられたる者

●**因明三十二過本作法講義** 村上博士講述 定價三十八錢 郵税四錢

因明學は五明學の一で論理術を研究する學なり之れを講究するに最便なり

●**大乘起信論義記講義** (三版) 織田得能師講述 定價一圓廿錢 郵税十二錢

釋尊滅後大乘佛教一時廢退せしを馬鳴師興隆せられたる妙論の通俗講義書

●**華嚴學** (二版) 藤谷暹由師講述 定價二十五錢 郵税四錢

華嚴經は八十卷あり釋尊成道後最初の說法なり本書は其要義を述べられたるもの

●佛 教 大 意

本書は佛教の教理行果轉迷開悟の一味道を明せん爲め問答體に述べられる
（五版） 織田得能師講述 定價廿五錢 郵税四錢

●從 容 錄 講 話

本書は禪學與義の講話談片を輯めたる禪學家の最も貴重なる書なり
初版） 高田道見師講述 和裝全四冊二帙入 定價四圓 郵税十六錢

●碧 巖 錄 十 則 講 義

大内青巖居士述 定價四十錢 郵税六錢

●寶 鏡 三 味 講 義

二書ともに參禪求道には貨重の書 之れを平易に初學者の爲め講せらる
（三版） 釋宗演禪師述 定價十錢 郵税二錢

●父 母 恩 重 經 講 話

佛說父母恩重經は人道忠孝の大本を示されたる者にして全文を和譯し之を平易懇切に説かれし者
（再版） 若生國榮師講述 定價十五錢 郵税二錢

●改 悔 文 講 話

本文は蓮如上人の御選述で真宗の安心法門は残らず明瞭に講述す
全一冊 伊藤哲英師講述 定價二十錢 郵税四錢

●金 剛 經 講 義

本經は佛祖の心法人類の性源を説顯したるを師が禪學的引説明せられたるもの
（四版） 釋宗演禪師著 定價廿五錢 郵税四錢

●學 道 用 心 集 講 義

本書は承陽大師御遺文中髓中の真髓なり宗祖の真意を何人にも解了し得る様平易懇切に説かる
（再版） 山田孝道師著 定價十六錢 郵税四錢

●普 勸 坐 禪 儀 講 義

坐禪の眞儀及び心得方を解説して漏さず僧俗共に修禪者の好伴侶なり
（五版） 山田孝道師講述 定價二十錢 郵税四錢

●寒 山 詩 講 義

若生師が輕快流暢の辯舌もて寒山詩の玄妙なる奥義を禪學的に發揮せられたる者
（五版） 若生國榮師著 定價五十錢 郵税六錢

●證 道 歌 講 義

是れ禪門千古の絶唱と稱せらるるもの熟讀の價大悟の値あり
（三版） 山田孝道師講述 定價十六錢 郵税四錢

●信 心 銘 講 義

是れ又參禪の要旨を韻文にて説顯して證道歌と伯仲の書にして參禪者必讀の書
（三版） 山田孝道師講述 定價十六錢 郵税二錢

●四 十 二 章 經 講 義

本書は佛教の眞髓骨目にして佛教の大意を知るには最も有益なる聖典なり
（二版） 大内青巖居士講述 定價二十五錢 郵税 不要

●通 俗 禪 談

禪學叢書第一、二編 本集を一讀すれば生死苦樂無礙自在神通妙用も奇特にあらず悟道の要路也
（四版） 若生國榮師著 第一集各定價廿五錢 郵税不要

●禪 門 殺 活 自 在

禪學叢書第三編 此書は師が優麗の健筆を揮ひ禪學の奥義を尤も平易に記したるもの也
（三版） 山田孝道師著 定價二十五錢 郵税 不要

禪學叢書第四編

●修養禪話

本書は古今大禪定家の參禪求道の要訣言行逸話等を網羅す趣味津津

(再版) 後藤北溟師著 定價廿五錢 郵税不要

禪學叢書第五編

●正門單刀直入

本書は參禪修養の法を單刀直入的に懇々と説きたる禪學書なり

(三版) 若生國榮師著 定價二十五錢 郵税不要

禪學叢書第六編

●茶禪一味

本書は茶道と禪道と撈まる所を師の健筆もて説き盡されたる書なり

(再版) 田中仙樵著 定價二十五錢 郵税不要

禪學叢書第七編

●一味の禪旨

本書は老師の悟道の活眼より滿腔の熱誠を瀉き禪學を垂示講話せられたるものなり

(再版) 原僧運師著 定價廿五錢 郵税不要

●校註補禪門法語集

本書は通俗禪學書なり是れ參禪者必須の法語三十餘種を收む

(五版) 山田孝道師校註 定價一圓七十錢 郵税十二錢

●校註補續禪門法語集

本集は古僧高德の法語三十六種を收め禪味津津正に是れ悟道の案内者たり

(三版) 森大狂居士校註 定價二圓五十錢 郵税十二錢

●一休和尚全集

一休禪師の隨筆、小説物語、謠曲、佛經講義、偈頌、和歌、盡く網羅す

(五版) 森大狂居士參訂 定價五十錢 郵税六錢

●勅證正宗國師白隱和尚全集

白隱禪師一生八十年間橫說豎說兒孫の爲に垂示せる者のかな文法語集なり

(四版) 禪學編輯局參訂 定價五十錢 郵税六錢

●禪林叢書第壹編

此書は東坡禪喜集、澤庵和尚垂示、正眼國師眼目を收む珍書也

森 大狂居士參訂 定價三十五錢 郵税六錢

●禪林叢書第貳編

此書は承陽大師(道元)法燈國師等の和歌法語居士分燈録を收む

森 大狂居士參訂 定價三十五錢 郵税六錢

●海舟言行錄

本書は近世の偉人勝海舟先生の逸事漫言等を網羅す是れ精神修養人格鍛鍊の師友たり

(十版) 掛東正彦先生編 定價六十錢 郵税八錢

●鐵舟言行錄

本書は近世稀有の英傑たる鐵舟先生の十五歳より晩年に至る言行記録を輯めたるもの也

海舟居士評論、泥舟居士校閱、安部正人先生編 定價六十五錢 郵税八錢

●武士道

山岡鐵舟居士口述 勝海舟翁評論 日本武士道につき鐵舟居士の講話せられたるのを海舟居士の評を註せられしもの

(六版) 安部正人先生編 定價卅五錢 郵税六錢

●**禪と武士道** (三版) 釋悟庵師著 定價四十錢 郵税六錢
禪の妙味と武士道の精華につきその關係を述べたる趣味ある修養書なり

●**禪と長壽法** (二版) 勝峰大徹禪師述 定價五十錢 郵税六錢
本書は精神的術を提へ古今の生法神傳秘法を詳述しさては愛生求道の師友とす

●**禪學早わかり** (三版) 原僧運師著 定價四十五錢 郵税六錢
幽玄なる禪理を容易に解せしめん爲め諒々垂示せらる是れ參禪の提經たり

●**國文學十二種 佛語解釋** 織田得能師著 減價一圓五十錢 郵税十二錢
本書は國文學十二種中の佛敎語を平易通俗に解釋せられたる者

●**日佛家人名辭書** 鷲尾順敬先生著 大形千七百頁定價金九圓 郵税卅錢
本書は六千五百有餘の高僧碩徳の詳傳を收め且つ廿餘の系圖索引年表及百餘個の肖像を掲げた
る敎界唯一の大著書なり

●**和漢高僧錄** 織田得能師編 定價六十錢 郵税六錢
本傳は織田が意を注て漢土日本各高僧の傳を網羅せられたる也

●**命延十句觀音經靈驗記** 白隱禪師著 (三版) 定價五十錢 郵税四錢
白隱禪師が寶曆の頃横説聖説廣く編纂を蓋せられたる垂範なり

●**修證義說敎大全** 曹洞宗務局編 定價六十錢 郵税八錢
曹洞安心の摸範説敎として宗務局文書課にて編まれたるもの

●**淨土三經之大綱** (再版) 齋藤唯信師著 定價廿五錢 郵税四錢
我國佛敎各宗多き中に最盛なる淨土敎の基礎たる三經の綱領を解く者

●**眞七祖の大綱** 齋藤唯信師著 前編定價二十五錢 郵税四錢
後編定價二十錢 郵税二錢
本書は淨土敎々義の父たる七祖につき佛學修道の士の爲め簡明平易に講せられたるもの

●**佛敎のすめ** (四版) 山田孝道師著 定價三十錢 郵税六錢
山田師が懇に古今東西の敎理を引證して圓融快活悲哀種々の法語面白し

●**佛敎倫理の大觀** (二版) 齋藤唯信師著 定價十二錢 郵税不要
廣大なる佛敎倫理の一斑を容易に知らしむる爲めに言文一致にて懇切に説きしもの

●**佛敎金言集** (三版) 織田得能師著 定價廿五錢 郵税四錢
佛書浩漭一々披見し難し本書の如きは金言を抜粹明解せし者以て坐右の銘とせよ

●訂校 **大乘起信論義記** (四版) 縮刷 定價三十錢 郵税六錢
本書は大乗佛教の真髓とも云つべき良書也學佛者は必讀すべきものなり

●**大乘佛說論批判** 文學博士村上專精著 定價五十錢 郵税八錢
佛教界千古の未決の大問題たる大乘佛說非佛說につき明晰精駁に解決せらる

●**日本哲學要論** (再版) 文學士有馬祐政君著 定價七十錢 郵税八錢
日本の哲學的系統即ち神儒佛の發端及び其調和發達を概論せし書なり

●**佛教人生論** (三版) 高田道見師著 定價二圓卅錢 郵税十二錢
佛教の人生觀につき最詳細に論述せられ高評ある著書なり

●**教育と宗教との關係** (三版) 文學博士元良勇次郎君著 定價郵税共十五錢
教育と宗教とは離るべからざるかの要點を論じたる者也

●**森田悟由禪師法話集** 若生國榮師 白鳥勵芳師 共編 定價十錢 郵税二錢
本書は禪師の垂示話講法語等を編纂したるもの也

●訂正 **曹洞在家日課要集** (五版) 松崎覺本師編輯 定價八錢 郵税二錢
増補 此編は専ら在家の日用行持に備へたる者至極便益なる小冊子なり

●**寢惚の眼覺** (四版) 白隱禪師著 定價六錢 郵税二錢
勅諭正宗國師白隱和尚が江戸へ曳鋤の時衆生の迷夢を覺破せられたる者

●ちと **櫻** (再版) 山田夢白君著 定價八錢 郵税二錢
坊ちゃんお嬢ちゃん方へ佛教主義の面白い勇ましい御話や唱歌が澤山々々

●**益の由來** 高田道見師述 定價三錢 郵税二錢

●**施餓鬼の由來** 高田道見師述 定價三錢 郵税二錢

●**追善の心得** 高田道見師述 定價三錢 郵税二錢

●**訓譯原人論** 釋 雲照律師著 定價五錢 郵税二錢

●**訓譯十善業道經** 釋 雲照律師著 定價五錢 郵税二錢

●**訓譯佛遺教經** 澤柳文學士訓譯 定價五錢 郵税二錢

● 法 鏡 釋 雲照律師著 定價三錢 郵稅二錢

● 靜坐のすゝめ 釋 宗演師著 定價三錢 郵稅二錢

● 佛教通俗講義 佛教大家廿三名執筆 全部拾圓 一冊四十錢

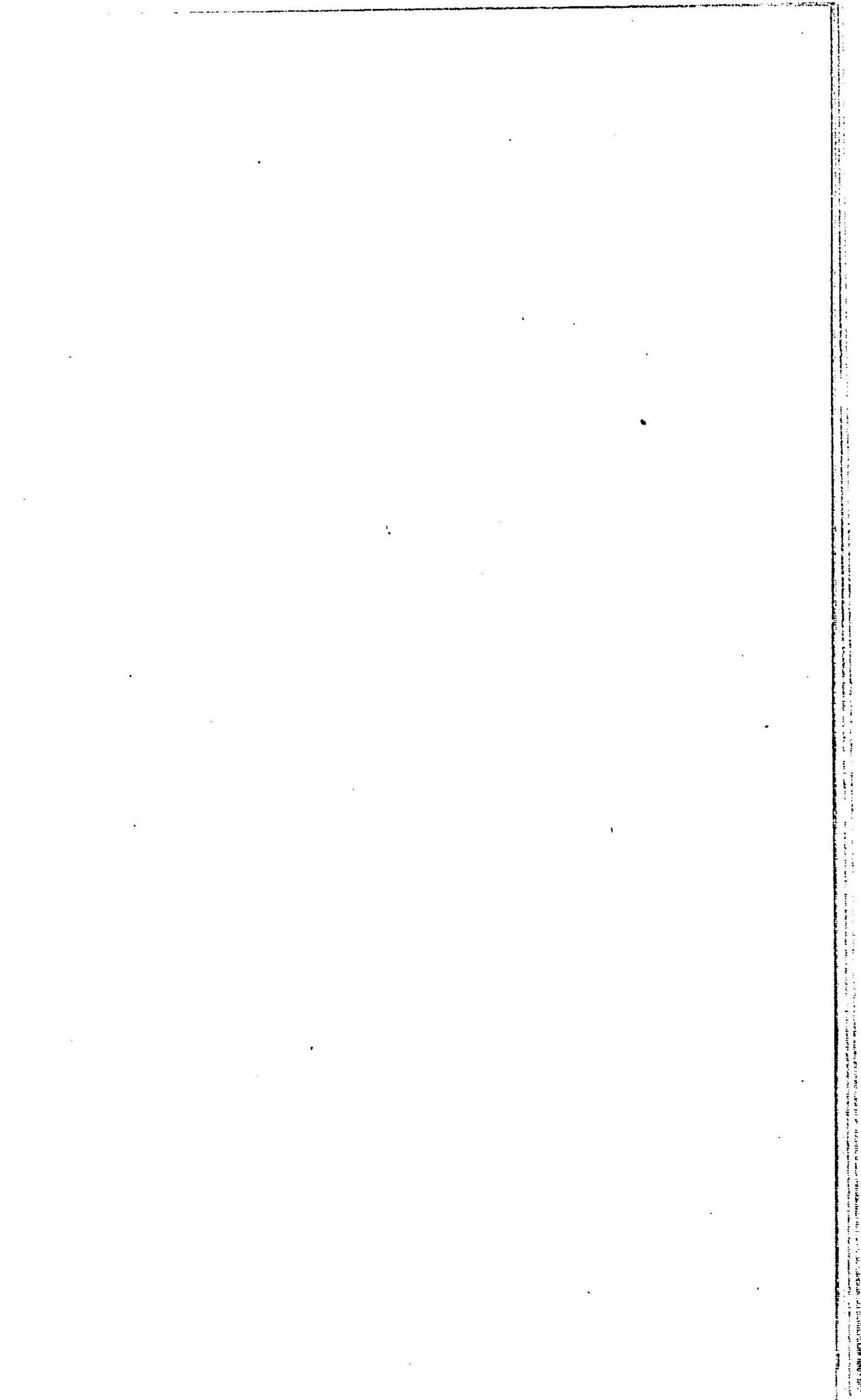
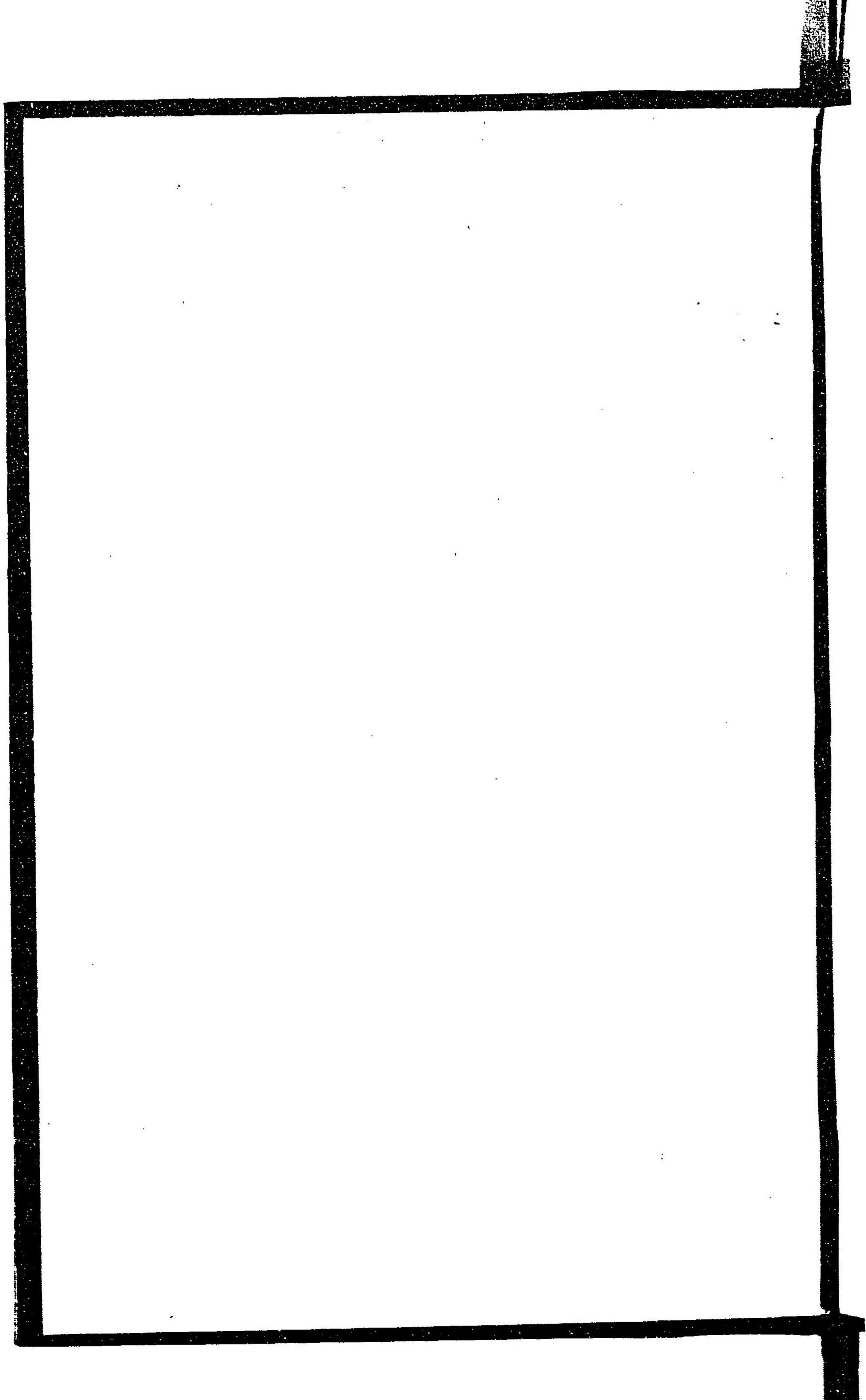
● 佛教哲學新論 紹慶密應著 定價二圓 郵稅十二錢

● 觀音經講義 大道長安師著 定價七十五錢 郵稅八錢

● 偉人參禪錄 足立栗園居士著 定價六十錢 郵稅八錢

● 日本國民教育の本義 釋 雲照律師著 定價三十五錢 郵稅四錢

● 評釋 靜坐のすゝめ 釋宗演師著 樞實律師述 定價十五錢 郵稅二錢



4
6

324
106

019568-000-4

324-106

静坐のすすめ

宗演/述

M41.12

ABG-0342

