

# ZEN

SOGEN ASAHINA

BQ  
9265  
.4  
.A75

INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES LIBRARY







# Z E N

BY

SOGEN ASAHINA

CHIEF ABBOT, ENGAKUJI TEMPLE,  
KAMAKURA, JAPAN

TOKYO

SAKANE PRINTING Co., LTD.,

1 9 5 4

S E M

BQ

9265

4

A75







## Contents

Preface .....	1
I. History of "Zen" Sect of Buddhism .....	1
II. What is "Zen" ? .....	5
III. How to study "Zen" ? .....	10
IV. "Zen" as a Religion .....	16
V. Desires to Leaders .....	24



## Preface

I am a priest having a seat in "Zen" Sect of Buddhism. The Buddhism is an old orient religion having more than 2,500 years long period tradition, which originated in India and spread over to China, Korea and Japan. The true religion was Buddhism which we Japanese got in contact with for the first time. This religion with its high creed and refined practicable study, gave to our nation not only special religious belief but also training of philosophical study. At the same time, the highly developed culture and arts of the countries such as India, China and others through which this religion went through made minds of our nation open towards new direction. This period of wishing for highly advanced culture lasted about 1,400 years. During this period, our original religion of Shintoism and Chinese Confusiasm were holding very weak positions against religious belief and philosophical idea of Buddhism. Especially, "Shintoism" was given ideological background by the creed of Buddhism and became to have religious substances in itself. Therefore, Buddhism had been a sole religion for Japanese people until the introduction of western religion of Christianity. Christianity was missioned here during 17th Century but its missionary purpose was taken by Japanese as doubtful at this time, so its preaching was

not allowed here and it was officially authorized for its mission after Meiji Era for the first time. Japan has made remarkable progress for about 80 years since then, remodelling her national constitution to a modernized one and improving every function of her education and other national systems, by importing and hard studying the features of highly advanced western culture and thought. In compliance with this introduction of western culture, Christianity began to spread and rooted deeply into this nation. Especially understanding the way of their thinkings based on Christianity through the master pieces of literary works or arts, beside scientific thought, Christianity began to have a special weight among the nation of modern ages. This trend is quite natural for this nation as we found our culture was so undeveloped and therefore tried to catch up with these highly advanced cultures with all means. Thus, in due course of time we unconsciously learned the religion involved in these cultures. On the other hand, the Buddhism with long years tradition had become inert and became to lose national respect by and by.

Thus, thought of our lives which made a remarkable changes, because they did not contact any foreign factors of religious belief for one thousand and some hundreds years. Therefore Japan of modern ages which made such a remarkable changes can not be said as a Buddhistic country any more in the strict sense of word. But most of Japanese still have a belief in Buddhism and are living in the moral, custom and sentiment fostered by this belief and

idea of Buddhism. History of Japan which we read is mainly composed of the backbone of Buddhistic view of life and the various Japanese arts, "No", "Japanese lyrical song", "Tea Ceremony", "Code of warriors", "Gardening", etc. which we Japanese love very much are all rooted in the Buddhistic mental state. The most famed old Japanese buildings, sculptures, bronze statues, paintings and others which we proud of as our products of this poor country are all Buddhistic ones.

For this reasons, in order to understand Japan or Japanese, you have to know Buddhism. I believe that this time the invitation from your country is to make me understood what is your country and especially to give me a correct knowledge of thought, religion and education of yours. I deeply thank you for your kind invitation and will do my best to get correct understanding of your country. On the other hand I wish you will also understand the figure of true Japan as much as possible. Especially, my main purpose is to give you perfect understanding of "Zen" Sect of Buddhism. Therefore, I printed this small pamphlet for the preliminary steps to make you understood "Zen" Sect.

So I appreciate it if you would understand my aims through this book even in a small scope.

## I. History of “Zen” Sect of Buddhism

Originally, Buddhism was started by Buddha and later on it was divided into two schools, that is “Daijō” (Mahayana), progressive, and “Shojō” (Hinayana), conservative and these two sects became to have many different contents of creeds from each other. “Shojō” found its way into southern India, Burma, Thai, Ceylon, Java, etc, and “Daijō” found its way to northern India, Tibet, Mongolia, China, Korea, Japan and other countries. Among “Daijō” schools, there are such philosophically high sects as “Kegon”, “Tendai”, and such sect as to rely on the salvation by Buddha to desire to live in eternal happiness after death, but “Zen” sect is the means to realize the humanity of Buddha—sincere personality of human being by means of sitting in contemplation through which we may get out of worry. Now, I called “Zen” as one of the sects because it is a way to enlighten oneself by studying the process of principal training of Buddha’s thought and to attain to the depth of philosophy possessed by Buddha. As mentioned above, it is not right to say that it is a division of Buddhism but there are some “Zen” priests who insist on that it is the main source of Buddha or the origin of all schools of Buddhism. I myself think this opinion is correct. The ideal of “Zen” is always on the religious

life based on the Buddha's Enlightenment. Meanwhile "Zen" of modern ages has been mixed up with many Chinese elements in addition to those of India. The history of "Zen" in China was started in the 6th Century when Bodhidharma came there from India. But actually, it is believed that "Zen" had been already introduced to China to some extent by other Buddhist missions before then. He made a explanation of Buddhism to the Chinese Emperor Bu (483~549 A.D.) of Ryo Dynasty, by means of "Zen", which no one had ever tried before Bodhidharma. He also showed it actually in his life after seeing Emperor Bu, that there is some different way of training in "Zen" from other sects of Buddhism. This proves how highly advanced knowledge can be gained through meditation in sitting and how steady study of "Zen" he made by himself and this brightens the darkness of agony of human being and teaches us there are not truth in our anxieties. This will make easy the mind of human beings and make sure how free, fine and peaceful the mind is. It is clear that the way of teaching made by him gave a special attraction to the Chinese Buddhists. Therefore, though small the excellent group was but they showed their distinguished characters and gathered around him to receive his instructions earnestly and learned the core of his teaching. Thus, before his death, Chinese student "Eka" (慧可) made a most perfected successor to him. As the 6th successor of Bodhidharma, "Enou" (慧能) appeared. Though Enou was born poor in Kangtong

province and could not receive good education he had a natural gift for religious feeling. He attained the enlightenment under the guideship of Gunin (弘忍), the 5th successor to Bhodhidharma, he stayed there continuing his hard study of "Zen", and afterwards he propagated "Zen" very much. Enou also produced a new axis for the way of preaching of "Zen" and also found out appropriate method of preaching to individuals. Till then, as "Zen" had still much factors of Indian influence, there had been many points which did not meet Chinese requirements. But it became quite Chinese-like in the time of Enou. He was a really great religionist. Among his students, there appeared many distinguished "Zen" priests such as "Nangaku" (南岳), "Seigen" (青原) and others. Later on from this, from the students of Nangaku, there appeared priests, "Baso", "Hyakujo", "Obaku", "Izan", "Rinzai", "Gyozan", etc. and from Seigen's line, there appeared such priests as "Sekito", "Yakuzan", "Ungan", "Dozan", "Sozan", "Tokuzan", "Seppo", "Uemon", "Gensha", "Hogen", etc. Thus "Zen" sect became the central power of Chinese Buddhism and flourished very much from 9th to 11th Century. Same as in China, the first introduction of "Zen" to Japan goes back as far as 13th Century, Kamakura Period, but before then, it came here with other schools of Buddhism to some extent. This introduction was made by the Japanese student priests who went to China for learning or Chinese priests who came to Japan for mis-



sionary purposes. This lengthy exchange of "Zen" teaching between two countries continued from 13th to 17th Century. To divide this group of teaching, there were two, one belonging to "Nangaku" and the other "Seigen", the former is "Rinzai" school, and the latter is "Sodo" school, "Zen" of present days in Japan has these only two divisions and nothing else. The man who first brought Rinzai Sect here was "Eisei" (Dead in 1215) and "Dogen" (Dead in 1253) introduced "Sodo" school to Japan.

"Zen" with the simple creed and practicable way of training, came to Japan and met to the sentiment of Japanese. Thus it was widely accepted by court nobles and warriors, promptly spreading all over the Japan and finally got its way deeply among the citizens in general. "Zen" also gives the final answer for the death and life problem and it is not only the religion of giving the leadership for destiny but also to guide us to the original state of mind by freeing us from the various kinds of bandages in the thinking of human beings. Thus the character of restoring the absoluteness and freedom of human mind has influenced gravely on the lives of Japanese people with the result that it gave to our nation an unprecedented creative nature, which became the main factors for the development of Japanese culture, arts and code of warriors. Among the merits to Japanese culture produced by Buddhism, as mentioned in previous chapter, the flourishing of culture after Kamakura era was mainly the products of "Zen". For this reason, if you want to

understand Japan, you could not overlook the study of “Zen” in the least.

## II. What is “Zen”?

And what is Zen? What does it consist of? It is essentially the way of knowing the original state of one’s mind, that is to say, its true form. It’s the way of knowing by experience that the mind of man is originally exempt of sin, impurity, aberration and suffering, and therefore is wonderfully pure, clear, and free.

It is an essential belief in Buddhism that all sentient beings have, without exception, Buddhahood in themselves. This Buddhahood is nothing but the original state of the mind I have referred to. Śākyamuni was of princely birth and his life was full of everything one could hope for. However he took to observing the fate of man, and seeing the suffering and torment of youth, the sadness, disease and fear of death during old age, he meditated on how to free ourselves from all this. Finally he gave up the crown, left his family, and entered into a life of meditation. After many years of hard effort, he finally found, through Zen, the true aspect of human mind, solved all the problems of suffering, attained great peace of mind, and in full joy, declared that he had become Buddha.

In Sanskrit, the word Buddha means someone who

has attained enlightenment, someone who has awakened. From this declaration of Śākyamuni, we come to call Buddhahood the original form of the mind. A man who has found this original form of the mind is an enlightened man. Śākyamuni, describing how wonderful the world of the original mind is, called it temporally “infinite life” and specially “limitless light”. They are very adequate expressions. There is no death in this world. There is only the great life which lives through eternity. This great life includes, in the temporal realm, the past of the past one knows not the beginning of, and the future of the future one knows not the end of. Specially speaking, nothing, even an ant’s antenna exists outside this mind. In ordinary thinking, I am I, and he is he, and mountains, rivers, heaven and earth are existences outside ourselves in contrast to ourselves. But in the world of mind, it isn’t like that. If the high heaven extends infinitely, it’s that our mind extends infinitely. If mountains are towering, and the earth massive, it’s that our mind is towering and massive. If rivers flow wide, the sea is immense, it’s that our mind is flowing wide and immense. Stars whose light reaches our earth after travelling through space for thousands and thousands of years, are nothing outside our mind. Our mind is such a wonderful thing. What they call Amitabha in those sects which believe in enlightenment through intercession (Tari-kikyo) symbolizes this “infinite life, limitless light”. The world of mind is the world of enlightenment. Buddhist

philosophy is an attempt at theoretical explanation of this world. It gave birth to the doctrines of the Kegon and Tendai sects. These doctrines develop systematically deep philosophical ideas. However, rarely do Buddhist students actually achieve liberation of mind through such theoretical training. They come to realize by experience that it is more important to reflect directly upon one's mind, searching for the original aspect of the spirit, than to indulge in discussions of deep theories, and that, in doing the former, one can reach enlightenment by a shortcut. That is Zen. In other words, they come to realize that in order to reach the marvellous country, which is Śākyamuni's personal enlightenment, it is better to believe in the existence of that country according to the records and books of geography left for posterity by Śākyamuni and others, and once the direction is known, to make preparations and start forward, step by step, courageously, rather than merely studying scrupulously these books. If you reach that country, you can see its mountains and rivers and landscapes, with your own eyes, and there is no need for books of travels and geography written by somebody else. Sometimes, you would discover beautiful places neglected by predecessors, and would feel inclined to draw new accounts of them. And these are the inspiring expressions you could find among the lives and words of those practising Zen.

Therefore, a Zenist sets high value on personal experiences. One has to study oneself. There is no room

for cooperation and help by others. To have good teachers and friends is profitable in order to make the necessary preparations, or to stimulate one's spirit, so that one could overcome the difficulties in keeping up hard effort, but the effort of the students who are trying to find out what their mind really is, should be quite personal and direct, admitting no interference.

Zennists, therefore, in order to express their enlightenment they have experienced, have recourse not to theoretical and systematic ways, but to direct and transcendental ways.

Such a method, if we judge from an ordinary point of view, would seem hard to grasp and malicious, but from Zen point of view, it is perfectly right and kind. For the realm of enlightenment transcends that of common sense. Once Rinzai(臨濟) asked his teacher Obaku(黃檗), "What is the most valuable point in Buddhist teaching?" Then, Obaku hit Rinzai with a stick twenty times without stopping. He did the same thing every time the question was repeated, that is to say three times. On account of this treatment, Rinzai was enabled to see the original aspect of his mind. Later on Rinzai became a famous Zen priest, and he used to answer with the word "kahts"(喝), every time a monk questioned him. The Chinese word "kahts" is only a sound, and has no meaning. If it had some logical implications, he wouldn't have used it. Just because it has no meaning, it was fit to express the transcendental and super theoretical realm. Another story

is about Ummon(雲門), an equally famous Zen priest, who, asked by a monk, “what is Buddha?” replied “a spatula for nightsoil.” This filthy thing seems to have been used in China for a certain purpose. In the realm of common sense, Buddha is something noble and pure, and the spatula is something filthy and there is nothing common between them. In the realm of Zen, they don’t contradict at all. This doesn’t mean we mix everything up, without any distinction between clean and unclean. Once we find the original aspect of the mind, our mental activities would still be the same. That means we would laugh when we find joy, cry when we are sad. Clean is clean, and filthy is filthy. But still we transcend all that is clean, dirty, joyful, sad. In other words, Buddha is Buddha, and the spatula is a spatula, and still everything is absolute.

There is a very interesting dialogue regarding this connection. A monk asked Johshu(趙州) “what is the essence of Zen which was brought in by Bodhi-Dharma?” Johshu answered “That tree in the garden.” The monk who couldn’t understand the real meaning of it, retorted. “You are referring to something outside of your mind.” Johshu said “I’m not referring to anything outside of my mind.” Again the monk asked “What is the essence of Zen brought in by Bodhi-Dharma?” Johshu answered as before. “That tree in the garden.” In this dialogue, we see clearly two realms, that of the monk who can only think through distinction between oneself and others, between the mind and the external world, and who hadn’t

attained enlightenment, and that of Johshu, who dwells in an enlightened realm, where oneself and others, the mind and the external world are an inseparable one. This connection can't be understood unless you experience it yourself, grasp it yourself. The same could be said of the problem of life.

In the realm of common sense, everything given birth in this world is doomed to die. Even those people who boast of good health, are fatally sentenced to death. But still the realm of Zennists who have found the true aspect of the mind, transcends it. Once upon a time Kwanzan (一山) said "I shall never die." Kwanzan died at the age of 84. Zennists don't doubt the truth of his word, and know that he is living eternally.

### III. How to study "Zen"?

How to realize the study of "Zen"? "Zen" was meant from the olden time as having the same meaning of "Zazen". By this word it is quite clear that to sit is very important method for the study of "Zen". The method of sitting was introduced to China from India and came to Japan and we can easily find by practising sitting in meditation that how proper method it is to unify and purify mind and raise up the activity of mind to deep thinking and meditation. The method of sitting is to lay a small thick cushion under hip and the laced right foot be laid

on the left thigh and the bended left foot be laid on the right thigh and these to be folded tight enough on the each other. And then, straighten the backbone and keep head straight. Never have your body forward or backward.

From olden time notice has been given for the sitting method as "to keep your nose on the vertical line of belly button and your ear and shoulder should be on the same straight vertical line too". Both hands are folded each other naturally being put on the feet; right hand be put on the underneath of the left hand with both hands' palms facing upwards. And the ends of both hands' thumbs will be suspended each others on the tips just making the space of the shape of round precious jewel. Further, for making final pose, hip should be drawn back a little and bottom of belly be pushed forward quite a bit with an unnoticable move. You just try to swing slowly your body fore and aft and right and left with light breathing until settled your pose as noticed above. Put your force on the position 3 inches below your belly button. Never use too much force on this position. The importance is to settle your pose in the condition of slight and calm setting of the upper half of your body on your belly, by drawing your hip backwards a little and swinging your body slowly. The settled and straightened upper half of your body with the support of your backbone will be laid on the lower part of belly, which acts like bounding rubber ballcon. Take out all the strenght from



your shoulders and arms. In this pose, you may regulate your breathing conditions. The breathing should be in such calmness as it is unconscious even himself. The regulation of breath and your body are both on the unseparable relation and if your pose should be disordered your breathing also loses its order. Your eyes to be half opened and keep them to see a thing which is on a few feet distance from your body. But do not try to see it. Only keep them in the position, then you will become soon in a state of mind that you are seeing nothing even your eyes half opened.

If these various conditions were kept correctly, the sitting in meditation will become very pleasant and easy way to the religious gate as said by old saints, thus we can look for the original figure of ourselves with steady condition of mind. The finding of the original figure of the mind through "Zen" does not mean to search out something through readings or learnings of ancient peoples' book or saying, but as I explained, the refined and good natured mind are possessed by every person originally. He is not conscious of this fact.

The reason of not finding it out owes to the mental activity for thinking and understanding. Therefore, for this case we have to abandon the consciousness to think this or that way. In order to do this, we have to sit correctly and stop the function of wild fancy and push out all consciousness, and continue to meditate in non thinking world beyond consciousness of mind as said by

“Dogen”. In order to enter into the condition of mind beyond the world of consciousness, we have another way of accomplishment of this purpose by giving the provided problem and let the student concentrate on that in meditation. The above mentioned methods are the two of getting into such spiritual condition and both have their own features. The ideological foundation of “Zen” is, therefore, that human being has his own Buddha-hood regardless young or old, man or woman and wise or fool.

This is the fact proved by Buddha and other priests who actually practised “Zen”. Any man may attain to the understanding of the Buddha-hood if he try his best with a right method of “Zen” training. This was also testified by our senior “Zen” priests. “Zen” priests start their principal study from this initial step. All person has this refined and purified Buddha’s mind and there is no too much confirmation of this fact. Because the belief for this will decide or govern the lives of those who undergo “Zen” training and at the same time decide the success or failure of their study. Contrary to the brilliance of the result of “Zen” study, the success of training is not easy. This is the main reason why there are many who start studying “Zen” but only small number of them will succeed in their study. The cause for these failures is due to stop on the way of their study because of the lack of stability of their believes. Priest “Dogen” said this rule or enlightenment is possessed by

every persons but it can never be realized itself unless we do testify it after study. To believe in the possession of Buddha's mind and to undergo study of "Zen" positively is just in a relation of both wheels of a cart.

As I said before the sitting is a very profitable figure but even Japanese who are well trained in sitting will find it very hard for the first time, much more, it would be quite hard for foreigners who have not the habit of sitting at all. But as the old saint said "The true enlightenment can be attained only through mind not by sitting". The fundamental aim of "Zen" is to see the natural figure of minds. Even in sleep or sitting on chair, exertion to concentration or purification of one's mind should be continued and if the rate of this exertion be raised up, you will be sure to attain the enlightenment of mind. Priest "Gudo" of Kamakura period found this enlightened mind while in sleep with his friends. Priest "Bankei" who appeared a little later than priest "Gudo" found it while in the critical condition of serious illness. In these case, the pose of body does not make any importance. In China, priest "Ryoun" who when he saw fully bloomed flowers of peach, found out the enlightenment. Priest "Gensha" found it while he feels pains on the thumbs of his foot as he stumbled over a stone. Priest "Unmon" found it when he broke his legs. In this manner, entry to enlightenment was made in such varieties but, we should not neglect the fact that all these who attained the enlightenment had been in their utmost

study all the time and finally they succeeded in their findings.

Zenist says, "Under a great doubt, there is a great enlightenment", and also, "with big mud, a great Buddha can be made". These imply that in proportion to a trainee's efforts, a realm of enlightenment attained differs in depth, shallow or deep, in height, high or low. As in branches of learning and culture, so is in "Zen" training. A man who was born talented should be congratulated, but if he fails to make efforts, he can not make a great accomplishment. In a proverb of the East, "Prodigy at the age of ten, clever man at twenty and commoner after thirty". A man expected much sometimes ends up without shining in brilliance. In the history there are not a few examples of men who were first considered comparatively dull, but by making up their minds firmly and every effort ceaselessly, obtained marvelous enlightenment, left a great work as religious man and succeeded in training his followers.

Here is a problem: whether it is useless, if a man do not attain the realm of enlightenment, once starting to study sitting in meditation. We can not desire more than the enlightenment, if one begin to study sitting in meditation, but even if one do not attain a degree of enlightenment, there are always good results provided that one sits with the belief and precaution as described before. From the enlightened point of view the original light of one's mind is shining lively in one's life and there

is no interval. The reason why the light does not appear is that sense and discretion rest on and hide it like cloud and mist. Sitting in meditation for 30 minutes or one hour will settle the cloud and mist during that time to have the original light shown.

As a proof, man of restless mind becomes calm; man of narrow mind broad; man of rough mind gentle; and man of feeble mind firm. There is no wonder in the above improvements. It is because man's mind should be originally like that. For example a man enjoying a good health is always bright and cheerful. While if one is sick, one becomes crossed and rough in mind. By sitting in meditation, the mind improves in health. Healthy mind is always bright and happy. In the original form of mind there is no illness nor worry. Sitting in meditation is the effective medicine to cure mankind of illness tending to drift from the absolute health.

In the above meaning the proper sitting in meditation is always effective accordingly, both short or long.

In Japan as well as in China, there are innumerable examples in which great men polished their character by means of "Zen".

#### IV. "Zen" as a Religion

"Zen" has been explained that it is to study with Buddha's enlightenment as its object. The study does not

relay on nor interpret scriptures and complicated doctrines. It has been described that the study is based on a trainee's own and direct experiences in every way.

As I have explained the outline of enlightenment in "Zen", I am going to describe how "Zen" fulfils its duty as religion of human being. Generally speaking the duty of religion towards Life consists of 1) Solution of Life and 2) solution of problems on Fate.

As the old saying goes we can do things only while we live, for human being life is most important than any thing else. And it is also true that only to live is not everything. So far as we live, we should be happy. That is shown in the fact that some select the death when they can not live happy. Therefore, the weight of these two factors, life and happiness, are of almost same importance. For the first, as to life, if we get to lives on this earth with phisical power it is decisive that we must die sometime. And if the lives are secured for 70 or 80 years it would be far better thing to live, but we can never tell when death will come, in younger day or when we are old. Thus it is in such uncertain state as that young man with a red cheek in the morning would become white bone in that evening. A man who does not solve the problem of life and death seems to live with bomb in his both hands and it is very dangerous. "Zen" Buddhism will solve this problem by looking into the real state of mind. The original state of mind of human being has no counteract for life and death. It's world is of erdless life and unli-

mitted light. If one should understand this real state of mind, he will never be bothered by the problem of life and death, knowing that all is the light of this mind, where he thinks, hears, looks and feels. Here we can get freedom away from the death, of which we thought as an unavoidable destiny, and will attain that great, unobstructed state of mind.

Next, I want to take up the problem of destiny. Buddhism thinks that the univers, all the living and unliving things on the earth and in the air, including the human being, occur, last, change and die or disappear, all after their own conditions of occurrence, lasting, change and death. It never think that one god with the nature of man and all power and knowledge should creat all things and govern theirs. Therefore, even regarding the problem of destiney of human being, we believe that we will be happy or unhappy, if we would be equipped with necessary conditions to become happy or unhappy. These conditions will come to make together and make happiness or unhappiness.

While it is also true that we can never decide the happiness of human being by the appearances only.

For the same conditions, "A" accepts them happy while "B" takes them unhappy. These depend on the difference of their subjectivity. Therefore, to collect properly the conditions for happiness, it also means well combination of these subjectivity and objectivity.

All human being has a desire to become happy and we

can say that to satisfy this desire is the aim of our lives. While there are very small percentage of persons who feel themselves happy. Why? In Buddhism we say it the result of "Gō" (Karma) of human being.

"Gō" means all thinking of mind, saying and doing of ours. As to "Gō" we can not be free from it even for a minute as far as we live. Buddhism teaches that Good or Bad of "Gō" will determine the destiny of human being to be good or bad. Then, what is the standard to decide "Gō" to be good or bad. That is good "Gō", which comes out from a merciful mind, or a kind mind to wish to remove suffering and give happiness for others. Contrary to this, the "Go" out of unmerciful mind will be all bad "Gō". For instance, when we see a miserable man, we feel pity and think if we could help him. Only this movement of mind itself does mean good "Gō". This mind will produce gentle words to comfort or encourage him, or further it will go to help him with deed or material. These are of course good "Gō". On the other hand, to curse some one by thinking that such man should have more unhappiness, is bad "Gō" in itself, and when this will turn out words full of evil intensions and when it turns into cruel deeds it will make a perfect bad "Gō". These good "Gō" will extend good influences over to himself and further to the world of human being and make both happy. While bad "Gō" will bring bad influences over himself and the world of human being and will make both of them unhappy. Therefore, in order to



make each other happy we have to do our best to make good of "Gō", which belongs to each individuals and yet has common influences to us all.

To make more clear of these points, I will mention about looks. The looks of men who always conduct nicely and think good will have a bright face while those who think and behave bad will make their looks dark and cold. The Good or Bad looks are the continued expression for the certain period owing to the way of thinking or deed. But the looks can be changed to better or worse. If one changes the Good or Bad of his "Gō", he can change it better or worse in the long run. Then it is reasonable that men with good looks will have good destiny and men with bad looks will have bad destiny. If we come close to merciful men we will feel warm, of itself, as in spring sunshine and locked mind will open and become happy. The face of unmerciful and cold hearted man will convey something cold at a glance to others. To such men even a cat would not come near. Good "Gō" is a light to brighten the darkness of heart of human being. Without exception, all human being has a candle of merciful mind which, if we put fire on, will burn brightly and mercifully. If fire be put on this candle, men's heart will become brightend and both our deeds and looks will have light. If such person will increase even one more, the world of human being will become happier and more pleasant.

There are various competitions in this world and if

A gets better marks, this will have influence on the marks of B, and there will be such case as that A's happiness will make B unhappy. But, in the world where each will do his best to have good "Gō", we have no such counteraction. Because one wishes other's happiness much more than his own, thus he feels much happier to see others accomplishment of better "Gō" than when he could do good "Gō" by himself.

In Buddhism we call it the virtue of "Delight of seeing other's good deed". Buddha and all saints of Buddhism are the persons who lived in this spiritual world. Furthermore, I would like to continue to tell about "Gō". It goes without saying that every one has his special "Go", which is never interchangeable with that of other's. Beside this, there is "Gō" which is common only to A's family or B's family. In the same way, there are common "Gō", which have influences only to relatives, or to people of particular districts or working places, or to those who have the same religious belief, or to the particular nations of such as Japan, America or European countries, or furthermore which is common to all people in this world. As explained above, "Gō" has many grades or types or innumerable types. These factors of various types of "Gō" are folded and interwoven each other and thus the world of human being is formed. In this world of our lives, there are many differences of "Gō" just the same with each other's finger prints. These differences have a source in the difference of their individual "Gō".

In olden times, there were such persons who insisted on that human being were born to this earth, which is full of worriness such as earthquakes, drought and flood, as the result of bad "Gō", which we had before coming to this world. I myself stand against this opinion for carrying over the result of "Gō" of human being to such extent. Same with other animals or vegetables on this earth, human being developed from primitive microbe, which originated by itself on this earth. This origination cannot be said the result of the "Gō", which is the act with consciousness of human being.

Therefore, as to the construction of universe or earth and their changes etc., we human beings have no responsibilities, — it is different talk to break the earth with the unlimited explosion of atomic bombs. — When we say in Buddhism that the world of human being is interwoven with innumerable "Gō", it means that this world is composed of all sort of culture, religion, morality, philosophy, science, politics, economics, and all other organization and mechanism etc., of which human beings had produced in the process of history, from the primitive age to the civilization of to-day, piling up many endeavours and efforts gradually, with the consciousness that we want to be happy. It is quite clear that we human beings have their own special complicated world, if we see the fact that on the same earth there is no trace of other animals have created their own world with their own mental power. The world in which human beings are living as the

world of ours are mostly created by the activities of human consciousness. Thus, the sole base to make human life possible, is not the nature of the earth itself, but the tradition and function of culture, which harmonizes with and makes prevail of the nature of the earth. We really admire the accomplishment of spiritual hard works of human kind for a short period of several 10 thousands years, but on the other hand we are still far away from the principal object of how to make ourselves happy. We can even say that the development of science has human being get away from the real object of us. What is the reason of that? From the stand point as a Buddhist, I will say that though we wish to be happy, human being are too ignorant about "Gō", which will decide happiness and unhappiness of us actually, and forget to reflect the nature of "Gō", and do not practise good "Gō" positively, which is the most important thing to become happy. Some misunderstand Buddhism as fatalism, but it is not a fatalism. The Buddhistic view of life is that destiny will change just like the things on the universe which will not stop even a moment on the flow of time. If one does his good "Gō", his destiny will raise up and if one neglect good "Gō", his destiny will become poor. Good "Gō" and destiny have such a close connection and their cause and result are always of same proportion. With this belief, any one who wishes to hope happiness of his and of human being's can not neglect even a smallest good "Gō", and he must restrain himself even a smallest bad

“Gō” This way of thinking is the correct mode of Buddhism and at the same time it is the way of thinking of Zennist.

Thus “Zen” will solve the problem of life and problem of destiny, teaching us the right way to become happy, and accomplish the duty as a religion.

## V. Desires to Leaders

In the past history of human being is the one of strife. Men fought against ferocity of the Nature and threats from other animals and plants for their existence. With the progress of the times men fought among themselves; tribes against tribes; races against races; finally sometimes in order to secure territory and sources for existence and sometimes for struggles for supremacy and power. Though man has come to possess a remarkable defensive power, the fight has not been completely ended. On the other hand war among nations seemed to terminate at World War I. Unfortunately it was not so and neither seemed at the end of World War II as expected. Still Cold war and hot battle smothers here and flames up there. Furthermore the world is divided into two opposing camps. If they should ever start fighting, the disasters which man incur will be beyond imagination from the nature of weapons. We can not help shivering at their thought.

Under these circumstances in spite of leaders of the

big camps as well as the intellectuals of the world are repeating their efforts from all angles to find the definite solution. On this occasion I am appealing, as a Buddhist, to all over the world especially to the people of the leading class my belief and opinion on peace-realization of mankind. What on earth has brought this opposing contention of mankind which can hardly be dissolved? Where can the cause be found? I do not hesitate to say that it is because the man has not been faithful to the teachings of Buddha and Christ. Though there are differences in teachings of Buddha and Christ concerning interpretations of the universe and human life they both agree on what to be done for the happiness of mankind.

That is Buddha preached mercy, or benevolence, while Christ did Love. Though mercy and Love differ slightly in their expression, but are identical in spirit: both start from the view point where oneself and others are made no distinction, considering life and fate of mankind one body, "do to others as you would be done by others". It is a basic improvement of Karma, past redemption of mankind. The teaching of Buddha has been embraced among Asians and that of Christ among Europeans and Americans, but unfortunately this important Mercy or Love has never been practised perfectly neither in the East nor in the West. Undoubtedly it has been put in practice fairly thoroughly among individuals and in some parts of the world, while unfortunately it has not existed among nations. It goes without saying that it has been

the state that controlled most strongly the fate of mankind. The nations among themselves have not practised Mercy and Love. Some nations have sincerity such that at an opening of their parliament take an oath to be faithful to the teaching of God.

And yet when it come to questions of politics and economics against other nation they have become egoism itself: in its own interest only or in order to rich its country. It has been so with nations of nationalism, without exception in the East and the West alike. This being quite opposite to the teachings of Buddha and Christ, it is quite natural that mankind should repeat nothing but the evil circulation of opposing contention.

To open a lock which was closed with the key turned left the key must be turned right. By the same reason, in order to save mankind and its fate at their dead lock, the current course must be reversed by 180 degrees.

Therefore, Supremacy of nationalism must be abandoned and the world must be considered as one and be dealt with as a whole. This is the world State. With the thought of United Nations of the world, Mercy and Love must be realised. This is the reason why I have been a member of Japanese branch of World Federal Government Construction League, which is believed to be most possible to be materialised in the present day.

The past religions, especially Buddhism, as a rule have stood aloof from questions of politics and economics without touching.

In my view this is lack of thoroughness. I doubt when many religionist believe in their utmost duty of donating surplus to the poor people from the rich and also to the poor country from the rich. There is no argument. This conduct is a part of Mercy and Love and very important. But why, and better still, do they not try to realize the politics and economics which do not produce the needy people and poor country? In other words why are they not so bold as to interpret the religious spirit in politics and economics and to declare to wipe out all poverty and sufferings from sickness? Leaving the mistakes committed by mankind as they are, sympathizing poverty and suffering from sickness, as a result, they are satisfied with some of philanthropic work. Are they not chasing minor points of importance rather than the main? I sincerely desire this among nations without hesitation. It is because that uneasiness in the world of to-day is caused from some countries and some races which are too deprived and too unsteady. Their poverty is not of the nature which can be solved by their own efforts.

We need politics and economics which are based on the religious stand which consider the world and mankind as a whole. We can not solve this question from the traditional point of view: a country is an un-shakable unit.

Since the explosions of atomic bombs over Nagasaki and Hiroshima finalized the World War II, considering that man should not fight nor will not fight any more, I expressed



my belief at Japan Religious Conference in May 1947, and at the same time proposed the world State. This is a faith in intellect of humankind. Buddhism is a religion believing in humankind itself. A man with any intelligence has realised that man has come to the limit of using violence for fighting. Since the old age man has had to fight with force to protect himself. This idea still is rooted very deeply up to this day, but it is unfounded illusion. Man has nothing to fear on the earth now, except against other man. It is his ignorance. Now man can produce abundantly necessary materials for living by cooperation among themselves, which man has to struggle for life. If man should be able now to obtain proper understanding and trust, immediately man could dispense with unnecessary efforts to look out for others. Man could restore to produce the necessary materials for happy life among themselves and save the men in the time of sickness.

Then, where will be necessity of war? The ignorance of man is the biggest enemy of mankind, which can not understand this unquestionable reason.

May I repeat this again? Mercy and Love which were taught by Buddha and Christ have come from the world, in which Buddha and Christ observed that man's destiny is one body. Man has taken the subject world only for the world in idea distinguishing it from the world of reality. Therefore the world of reality has not come in peace as we see now.

It is the time to recognize and observe the view and

outlook of the world which Buddha and Christ taught us reflecting seriously on ourselves.

In the recent years scientific knowledge of man made an unbelievable progress.

On the other hand, consciencious intellect of man which has been considered lagging far behind is required to make a definite big jump, without which the state can not be improved, and this jump can not be allowed to delay.

It is to relive religious spirit in the area of politics and economics generally instead of leaving it as a simple idea of spirit. This easy but great truth may be understood by people of the world. However, in realization we shall meet all kinds of traditional ignorance which has hindered our progress. I sincerely wish the leaders of all circles of the world which represent intellect and conscience of the world will stand up to complete the pious mission imposed on the present man of the world. Especially I beseech and expect much from the leaders of the United States of America to whom people of the free world rely on and pay high respect.

人類の科学的知識は最近わずかの間に、想像もできなかった程の大躍進をとげた。これに対して、いらじるしく進歩がおくれたと見られた人類の良心的知性も、この現実の、このままでは絶対に打開することのできない事実と、また猶予しがたい情勢に直面して、断然一大飛躍をすべく要請される。それは宗教の精神を単なる精神としてすてておかず、全面的に政治や経済の上に生かすことである。

この平明な偉大なる真理は、世界の民衆が容易に理解するところと思うが、いざ実践となると種なる伝統的な無智が、これをはばむであろう。私は人類の知性と良心とを代表する世界の各界の指導者たちが、現代の人類に課せられたこの高貴な使命を完遂するために、敢然として起たれんことを希うものである。特に、自由世界の民衆の信頼と尊敬とをよせるアメリカの指導者たちに。

ことを知ったと思う。人類は古い過去から、力をもって自らを守らねばならなかった。この考えは今日もなお強く残っているが、それはもはや理由のない妄想である。人類は地球上に恐るべきものはなくなった。ただ人類にとって恐るべきものは人類である。人類が無智である。人類が言えなければ生命をかけて奪い合わねばならなかった生存に必要な資材も、今日では人類の協力によって無限に生産し得るのだ。正しい理解と信頼とをもち得るならば、人類は明日からでも他を警戒するために費す無用の努力をやめ、人類相互の幸福な生活をいとむに必要な資材の生産に向うことが出来る、ただちに全世界の人々を貧乏の不安や病苦に治療もできないかなしみから救うことかできるのだ。こうなれば、どこに戦争の必要があらう。この分りきった道理が分らぬ人類の無智が、人類にとって最も恐るべき敵なのだ。

くり返している。釈尊や、キリストの教えた慈悲や愛は、釈尊や、キリストの見た人類の運命は一体であるという世界から出たものである。人類は今までこの世界を一つの観念の世界として現実の世界から別にしていたが、それでは現実の世界が収まりのつかないことは現に見るごとくである。

今や人類はその錯りを猛省して、釈尊やキリストの教えた世界観の真实性を確認し、これに従うべきである。

どうかと思う。もとよりそれも慈悲や愛の実践の一部であって、それにはそれだけの意義があるが、なぜそれよりも貧しい人をつくらない、乏しい国を出ださない政治や経済を実現するよりしないか、いいかえれば、なぜもっと大胆に宗教の精神を全面的に政治や経済に翻訳して、人類の世界から貧乏や病苦を一掃する主張をしないか。人類の犯したこの大きな錯りあやまをそのままにして、その結果おこる貧乏や病苦に同情して、若干の慈善事業などをしてすましているは、その本をいかに末を逐うものではないか。また私は、これを国家と国家との間に一刻も早く実現することを望む。それは現代の世界の不安は、一部の国や一部の民族が余りにも窮乏し余りにも不安定であるからである。その窮乏は、その所属する国民の努力だけで解決し得る性質のものではない。むしろともかくも世界を一つとし、人類を一体として見る宗教的立場にたった政治や経済を必要とする。今までのように国家を至上なものとし、一つの国を単位として動かすべからざるものとした考え方は、この解決はつかない。

私は、広島や長崎に原子爆弾が落とされて第二次大戦が終つてから、人類はもう戦うべきではない。また戦うことはしないであらうと考え、その信念を一九四七年五月、日本宗教平和会議に発表し、同年の世界国家条を提唱した。それは人類の知性への信頼である。仏教は人をみすからず信ずる宗教である。いやしくも知性あるものには、もはや人類が暴力をもちこたへるべきことの見解に達した

国家と国家との間にはそれが見られなかった。いうまでもなく、今日まで人類の運命を最も強力に支配したものは国家である。その国家同志は慈悲や愛を実践しようとしなかった。国によっては、国会を開くに当って、その教えに忠実なることを神に誓ってはじめる国もある、それほど真剣でありながら、いざ他の国との政治や経済の問題となるとわが国だによければ、わが国だに富まばという、利己主義の権化となった。これは東西の別なく、今までの国家主義的国家のあり方であってほとんど例外はない。これでは釈尊や、キリストの教えとは正反対な行き方で、人類が今日のごとき対立抗争の悪循環をくりかえす以外に出られないのも無理がない。左へねじってかけた錠前をはずすには右へねじらなければならぬ。かくして行きづまった人類と人類の運命を救うには、今までの行き方を百八十度転換しなくてはならない。それには国家至上主義をすてて、世界を一つと考える一つとして処理する世界国家なり、世界連邦なりの構想をして、慈悲や愛の具体化をすべきである。私も以前から現代において実現の可能性の最も多いと信じられる、世界連邦政府建設同盟日本支部に加盟しているのはそれがためである。

従来、宗教特に仏教は、政治や経済の問題に触れず、超然としていたが私はこれは不徹底であると思う。また多くの宗教者たちも、富めるものから余剰のものを貧しい者へ与え、富める国民から窮乏した国民へ若干の物資を願つことぐらいを最大の任務としているのも

ない。

これに対し二大陣営の指導者たちも、世界の知識人たちも、あらゆる角度から平和を実現しようとして努力を重ねているが、いまだこれぞというきめ手が見出されない。

私は一仏教徒として人類の平和実現についてその信念と所見とを吐露して、全人類に、特にその指導層の人々に訴えたい。一体、人類が今日のような抜きさしならない対立抗争の窮地に陥ったのは、なぜであるか。その原因はどこにあるであろうか。私は人類が釈尊しやくそんやキリストの教えに忠実でなかったからだと断言する。釈尊の教えとは、宇宙や人生に対する解釈には相違があるが、人類が幸福になるためには、何を実践すべきかという点においては一致していた。それは釈尊は慈悲を説き、キリストは愛を説いた。慈悲と愛とはその表現はいくらか異なるが、その精神は同一である。いずれも自他をへだてない、人類の生命をも運命をも一体と見る境地から出たので、“自己の欲するところを他にも施せ”というにある。私がさきにのべた人類の業の根本的な改善である。

釈尊の教えは東洋人の間に、キリストの教えは欧米の人々に奉じられたが、不幸にしてこの大切な慈悲や愛は、東洋においても、西洋においても、いまだ曾って完全に実践されたことはなかった。もちろん箇々の人々の間や、社会の一部には、可なり徹底した実践も見られたが、不幸にして

かに出来ず、どんな小さな悪業もつつしまれにほらたない。これが正しい仏教の考え方であり、同時に禅者の考え方である。禅はこういうふうな生命の問題と、道徳の問題を解明して、人間を正しく幸福にたらしめる道を教えて、完全に宗教としての任務を果す。

## 五、指導者たちに望む

顧みると人類の歴史は闘争の歴史であった。原始時代は自然の脅威と他の生物の脅威とから自己を守らんがために戦い、ややすすむと人類同志、部落と部落と、民族と民族と、ついに国と国と、あるいは生存に必要な領土や資源のために、あるいは支配力や権力の争奪のために戦った。人類は今日では自然の暴威に対してはすばらしい防禦力をそなえるに至ったが、その戦いもいまだ完全に終ってはいない。一方国と国との戦は、第一次大戦によって終止符がうたれたかと思つたが、そういかず、第二次大戦でこそと思つたがそれも当はすれらしく、依然として冷戦や熱戦が、あちらにくすぶり、こちらに焰をあげている。しかも世界が二つの陣営に分れて対立し、万一戦つたならば、その新しい兵器の性質上、人類のうくる惨害は想像に絶するものかあるう。思うだに戦線を禁ず得



界を創りいだした形跡のない他の動物を見れば明らかである。人類が人類の世界として生活している世界は、その大部分が人類の意識活動によってつくられたものである。それは人類の生活を支配し規律するものが、人類の生活を可能ならしめている唯一の根拠、宇宙の一遊星である地球のもつ自然そのものではなくして、その自然と調和しつつこれを利用して創りいだした文化の伝統や作用であることを思えばわかる。

人類もわずか数万年の間によくもここまでの精神的労作をなし遂げたものと感心もするが、一面から見ると、どうすれば幸福になるかという人類の一義的目標には依然として遠く、科学的知識の進歩が、逆に人類をその目標から遠ざかせたかと考えさせられることすらある。それは何によるか。仏教者からいうと、人類は幸福になりたいとねがいがながら、實質的に人類の幸・不幸を決定する業について無知であり、業の質的な反省をわすれ、幸福になるに最も大切な善業の積極的な実践を怠ったがためである。一部には仏教を宿命論のように誤解している人もいるが、仏教は断じて宿命論ではない。仏教の人生観は、上述のように宇宙のあらゆるものが時間の前に停止するところを知らず移りかわるがごとく、人間の運命もまたうつり変わる。人が善業をよげればその運命は向上し、善業をおこたればその運命は降下する。業と運命とは因果関係にあり、その因と果とはつねに相等しい。この信念をもてば、自己および人類の幸福を願うものは、どんな小さな善業もつねに

く、百千万乃至無数億の層があり、それ等が重なりあって織り成したのが人類の世界である。この世の人の生活にはその指紋の異なるが如くに差異があり、その差異はみなその人のうけた業の差異である。その生活の高さ低さにも、清さきたなさにも、その等差は全く人類の思量に絶するものがある。

古えには人類が地球に生れて来たことまで、人類の過去の業がよくなかったために、地震や旱害や、風水害等の不安の多い地上などに生れたのであると説いた人もあるが、私は人類の業の結果をそこまで及ぼすことには反対である。人類が地上に生れたのは他の動植物と同じく、自然に発生し、きわめて幼稚な微生物から進化したものであって、その生れたことは人類の意識の伴った生活を意味する業の結果というべきではない。だから天体や地球の構成その変化等に対しては人類に責任がないように——将来、原子の爆発等を無制限にして、地球を破壊するようなことがあればまた別であるが——この問題に責任はない。仏教で人類の世界は人類の業が織り成したというのは、人類が生物として幸福になりたいという意識をもって、その原始時代から漸次努力をかさね、今日の文明をもつに至ったその過程において創り出したあらゆる文化・宗教・道徳・哲学・科学・政治・経済その他すべての組織機構等々によって、創りあげた世界をいうのである。人類に人類だけしかない複雑な世界のあることは、同じ地球上に栖息しながら、何等そうした精神力をもって独自の世

は猫も近ずかない。善い業は人類の心の暗みを照す光である。人類には一人の例外なく、ともせばいつでもともる慈悲のローソクがある。そのローソクに火がともればその人の心は明るくなり、その人の人相も行いも輝いてくる。そういう人が一人ふえれば一人だけ、二人ふえれば二人だけ人類の世界は明るくなり善くなる。他の世界には往々にして競争があつて、Aの成績がよければBの成績に影響して、Aの幸福はBの不幸となるというようなことがあるが、この善い業をばげみ合う世界にはそんな心配はない。自分よりも他人がより幸福であることが望ましいのであるから、他人が自分よりもすぐれた善い業をするのを見るは、自分がみずから善い業をなし得たよりもうれしいのである。仏教ではこれを「随喜の徳<sup>おいきとく</sup>」という。仏教の仏陀とか聖者とかいある人々は、みなこの心の世界に生きられた方々である。

なお、ここでついでにもう少し業についてのべておこう。人類の業にはAにはAの、BにはBのゆずることも代ることも出来ない特定の業のあることはいうまでもないが、このほか、Aの家族にはAの家族に共通する業、Bの家族にはBの家族に共通する業、その親族に共通する業、その地方人に共通する業、その職域に共通する業、宗教的信仰を同じくする者に共通する業、その民族に共通する業、日本国民に共通する業、アメリカ国民に共通する業、東洋諸民族に共通する業、ヨーロッパ諸民族に共通する業、さらに全人類に共通する業というように、業の層には十重や二十重な

心がうごく、これだけでも善業である。それがやさしい言葉となつて、その人をなぐさめたり力づけたりする。さらに進んで、あるいは行いをもつて、あるいは物をもつて助けてあげる、もちろん善業である。反対に人をにくみ、「あんな人はたにか不幸なことが起ればよい」とある詛う、これだけでも悪業、これが悪意にみちた言葉となり、惨酷な行為となれば完全な悪業となる。これ等の善業は善の影響を自己および人類の世界に与えて、自己や人類を幸福にし、悪業は悪の影響を自己や人類の世界に与えて、自己や人類を不幸にする。だから人が幸福にたろうとするには、どうしてもお互いの業を善くしなくてはならない。

これを分りよい例をとつていえば、人の人相にんそうである。よいことを思い、よい行いをおこなつてゐる人の顔は明るくてやさしく、あるいはことを思い、あるいは行いを行っている人の顔は暗くて冷たい。よい人相・あるいは人相とはそうした顔の表現がある期間固定したことである。しかしその人相を決して変え得ないものではない。その人の業の善悪をかえれば、善い人相の人もある人相となり、あるいは人相の人もある人相の人となることができる。よい人相の人がよい運命をもつており、あるいは人相の人が悪い運命をもっているであろうことはいうまでもない。慈悲の心のゆたかな人に近ずけば、春の日にてらされるように自然に温か味を感じ、むすぼれていた心もとけてくる、無慈悲な冷酷な人の顔は、一目みただけでも冷いものがつたわり、人の心を氷らせる。こういう人に

条件が発生して亡びると考える。決して一箇の人格的な全智全能な神があって、万物をつくつたり支配したりするとは考えない。だから人類の運命の問題についても、人が幸福になるには幸福になるべき条件が総合されて幸福になり、不幸になるには不幸になるべき条件が総合されて不幸になると信じる。

もっとも人類の幸福は形の上にあらわれた条件によってはきめられない。客観的には同じ条件でも、Aはこれを幸福と受けとり、Bはこれを不幸と受けとることもある。それは両者の主観の相違である。だから幸福になる条件が総合されるとは、この主観と客観とが都合よく総合されたことも意味する。人間は誰でも幸福になりたいと思う願いをもっている。またこの願いをみたすことが人生の目的だといってもよい。しかるに地上には自分を幸福だと信じている人は何パーセントもない。これはなぜであるか。仏教では、これを人類の業ごうの結果であるとする。業(カルマ Karma)とは、人の心に思うこと、口にいうこと、体に行うことのすべてをいう。業は人が生きている以上一分間もつくらずにはいられないものである。この業の善悪が人類の運命をよくもわるくもすると教える。それではその業の善悪を分つ標準はというと、慈悲——他人の苦しみを抜いてやり、楽しみを与えてやりたいと願うやさしい心——から出る業は善であり、其の反対の無慈悲から出る業は悪である。例えば不幸な人を見て、「ああ気の毒なことだ、どうかしてあげたいものだ」と慈悲の

しかし人はただ生きていればよいのではない。生きている以上、幸福でなくてはならない。不幸な生き方ならば御免であると死をえらぶ人のあるのを見て分る。この二つはいずれを重いともしえないぐらい重大な性質をもっている。

まず生命であるが、前にも述べたように、一たび肉体をうけて地上に生れた以上、その死なねばならぬことは決定的である。それも七十才とか八十才とかの生命が保証されてでもいればまだしも、**“老少不定”** あした **“朝に紅顔あって夕に白骨となる”** ゆうべ の不安なものである。よく考えると、一般の人がこの生命の問題の解決をつけずにのんびりとしているのは、爆弾をいだいて平気でいるような危険千万なことである。禅は心の本来の姿を見ることによつて、この問題を解決する。人類の心の本来の姿には生と死との対立はない。その世界は生命無量であり光明無量である。この本来の姿が分つたならば、すべての心のはたらき、見ることも、聞くことも、感じることも、考えることも、すべてがこの心の光であつて少しも生や死やの考えに束縛されない。ここに人間の不可避の運命と見られた死からの自由が得られ、**大安心** だいあんじん が得られる。

次に運命の問題はというに、仏教では人類はいうまでもなく、宇宙も、天地間にある万物も、かくのごとく出来てきたには出来るべき条件が綜合されて出来、つづいているにはつづくべき条件がつづいているからつづき、変化するには変化すべき条件が発生して変化し、亡びるには亡びるべき

る。坐禅をすると心が健康になるのだ。健康の心は明るく快活である。心の本来の姿には病氣やわずらいけない。絶対的健康そのものだ。坐禅はややもすればこの絶対的健康から遠ざかるうとする人類の病を治す良薬である。

こうした意味で正しい坐禅は、長くても短くてもすればただけの効果は必ずある。中国でも日本でも偉大な人物が禅によって人格をみがいた例は挙ぐるにいとまのない程である。

#### 四、宗教としての禅

禅は釈尊の悟りを目標として修行するものであることはすでに述べた。その修行が経典や煩瑣な教義をたもとせず、どこまでも自己の直接的体験にたよるうとすることをもしむした。また悟りの悟りのいかなるものであるかの大要をも伝えた。ここで私は禅が人間の宗教としての任務を、どんなふうに果すかについてのべようと思う。

おとこ宗教の人生に対する任務は、大まかにいって生命の問題の解決と運命の問題の解決とにあるといふ。『いのちあつての物たぬ』というとおり、人類にとって生命は何より大切である。

大成せし、東洋のことわざにいう「十才で神童、二十才で才子、三十才をすぎたら平凡ただの人」というように、一向光彩を放たないでおわる場合があり、比較的鈍根どんこんと思われるような人が、志願をかたくし、精進刻苦してやまないとき、かえってすばらしい悟りを得、宗教者としても偉大なはたらしきをし、門下の養成にも成功をおさめた例は歴史上に乏しくない。

またここに坐禅の修行をしても、悟らなくては何にもならないではなからうかという問題がある。坐禅の修行をする以上、悟りに達するまで修行してもらうに越したことはないが、たとい悟りに達しないでも、前にのべたような信念をもって、正しい用心をして坐れば、坐れば坐っただけの効果は必ずある。悟った立場からいえば自己の心の本来の光は、いつもお互いの生活の上に生き生きとしてかがやいていて、かって絶え間はないのである。なぜその光があらわれないかといえは、思慮や分別が雲や霧のごとくかかってこれをさえぎるからである。修行者が正しい坐禅を三十分なり一時間なりすれば、その三十分なり一時間なりは、この雲や霧がおさまって、それだけ本来の光があらわれる。その証拠としては心の落ちつかない人は落ちつき、心の狭い人は広くなり、あらあらしい心の人はやさしく、また気性の弱くてこまる人はしっかりしてくる。こうなることは別に不思議ではない。人間の心は本来そうあるべきものなのだ。たとえば肉体の健康な人はいつも明るく快活であるが、病気をするとそうはゆかない。気むづかしくなったり、心がけわしくなったりす



にの：たようにたしかに有利な姿勢であるが、日本人のように坐る習慣をもった国民にすら、はじめはかなり苦しい。況んや、そうした習慣のない国民にはなおさら苦しいことであろう。だが古人も、「道は心によってさとる、豈に坐ざにあらんや」といったように、禅の一義的の目的は心の本来の姿を見ることにある。たとい寝ていようが、腰かけていようが、心の工夫くふう——心を統一し純粋にする努力——がたえまなくつづき、その努力の度が高まったならば、必ず悟りは得られる。徳川初期に出でた慈堂ぐじやうという禅者は、友達とねていて悟り、少しおくれて出た盤球ばんけいは、病氣になり危篤の状態にあって悟った。ここでは身体の姿勢など問題ではなかった。

中国でも靈雲れいうんは桃の花の咲いたのを見た刹那に悟り、玄沙げんしゃは石につまついて足の指頭ゆびさきをしたとて悟り、雲門うんもんは脚を折って悟った。こんなふうに悟りに入った機縁はまちまちであるが、かかる人々は一入の例外もなく、どうすれば自分の心の本来の姿を見ることが出来ようかと、相当ながく心をこの問題にひそめ、努力をかたむけていたということを忘れてはならない。

禅者は「大疑の下に大悟あり」といい、また「泥どいなれば仏ぼつ大だいなり」ともいった。これはその修行者の努力の度合に比例して、その達した悟りの境涯きやうがいに浅い深いがあり、高い低いがあることを意味する。禅の修行も人生の他の空間や修養と同じく、生れながらにしてすぐれた天分をもったものはもとより視察さるべきであるが、天分のすぐれたものも、その天分にたよって努力を怠ること

公案をなえて、その公案に参究することによって上の目的を果す行き方とある。これはいずれにもそれぞれの長所がある。

禅の思想的なよりどころは、人には誰でも仏性がある、それは老若・男女・賢愚にかかわらないものだという、釈尊以来の菩薩方や祖師方および禅を実際に修行された人々によって証明された事実である。またその仏性を覚さとるといふことも、正しくその用心を知って、たゆまない努力をすれば誰でもできるといふ。これも多くの先人達によって示されたところである。これ等をよりどころとして禅者はその修行に出発する。この仏性は人々にならずあり、努力すればかならず悟れるといふ信念、これを確認することは、いくら確認しても確認しすぎることではない大切なことである。なぜなればこの信念が禅の修行にすすむ人の一生を支配し、その成否を決するからである。禅はその到達した結果がすばらしいかわり、その修行の成功は決して容易ではない。これが禅に志す人は多いが十分の成功を収める人は必ずしも多くない所以だ。それはこの信念に徹底せず、途中で棒をおるからである。

道元も「この法は——悟りといつてもよい——人々にんにんおんじょう分ぶん上じょうゆたかにそなわれりと雖も修しゆせざるにはあらわれず、証しょうせざるには得ることなし」といった。仏性の具有を信ずることと、すすんで禅の実際修行をするということは、車の両輪の如き関係にある。しかしこの坐るといふことは、さき

る。これはあまり力りきんではいけない。この尻をうしろに引き、からだをゆすぶって、上半身の重みがふんわりと下腹にかかる調子が大切である。上半身が真直ぐにのびた背梁骨を心棒にしてささえられ、それがゴム風船のような弾力をもった下腹、せい海丹田いたんでんにのっかる。肩や腕の力をば全く抜いてしまう。こうした姿勢ができ息の調節をする。息は自分でしているかどうか気のつかないくらいしずかにかもふかくする。この姿勢と息の調うことは不可分で、姿勢がくずれると息もみだれる。目け半眼に開き三尺程先を見る。こうした諸条件がととのうと、古人が「坐禅は安樂の法門なり」といったように、坐ることは楽しくなる。この姿勢で坐り、こうした安定した心構えで自己の本来の姿をもとめるのだ。

本来の姿をもとめるといふと、常識では自分の心はどういうものかと、古えの人たちの言いた教えや言葉でもさがして、ああであろうかこうであろうかと、しりよふんべつ思慮分別をたくましくすることのよう  
に思うであろうが、禅でいう本来の姿のもとめ方はそうではない。さきにもいったようなすばらしい本来の心は誰にでもそなわっている。それが自分で分らないのは思慮分別する意識のためである。だからこの際、ああ思ひこう思ひする意識のはたらきをたたき切らねばならぬ。それには道元のいわれたように、ただ正しく坐って「念想観の運動を止め、非思量底を思量せよ」で、すべての思慮分別をすてて、非思量底——思慮分別をこえた世界に入れと導く行き方と、

### 三、 禅の修行の仕方

禅の修行はどうしてするか、禅のことを古えから坐禅と同意義に解しているほど、禅の修行には坐るすわことが大切な方法とされている。坐る方法は印度から中国を経て伝わって来たものであるが、実際にやって見て、たしかに精神を統一し純粹にし精神の作用を高め、ふかく思索し冥想するに適した方法である。その坐り方は、尻の下へやや厚めの蒲団を敷き、右の足をまげて左の太腿ふとももの上にあげ、左の足をまげて右の太腿の上にあげて、がっちりとかみ合わす。それから背骨をぐっと真直ぐにし、頭をも真直ぐにして、前にかがんだり、後へ反ったりしないようにする。古えからその注意を、「鼻と臍へそとまっすぐに対し、耳と肩とまっすぐに対せよ」といっている。両方の手は自然にして、組み合わせた足の上におき、これも右を下に左を上にして、掌たなごころを重ね、拇指おやゆびの先きをささえ合わせて、両手の掌の上に宝珠の玉がのったような恰好の空間ができる。更に最後に尻を心持ちうしろに引くようにし、下腹をこれは心持ち前へ出すようにする。そうして姿勢をととのえて、体をしずかに前後左右に少しづつゆすって、しずかに息をすい、臍の下二寸五分位のところに力を入れ

ありませんか」と再問した。趙州、「いや私は境をもって答えてはいない」と。そこで僧はまた改めて、「達磨の伝えた禅とはどういうものですか」と問うと、趙州はまた前と同じように「庭の柏樹の樹」と答えた。

この問答には、自と他——心と境と区別してしか考えることのできない、未だ悟りの分らない僧の世界と、自と他・心と境と不二である悟りの世界に住すむ趙州とが、はっきりと出ている。この関係はどうしても実地に参究して「ふふうん」と自らうけがう以外に知る方法はない。生命の問題にしてもそうだ。

常識の世界では生れて来たものは必ず死なねばならない。健康をほこり無病を自慢する人も、実は運命的には決定的に死刑の宣告をうけているのだ。しかし心の本来の姿をあきらめた禅者の世界はこれをこえている。むかし関山かんざんは「自分のところには死ぬるといふことではない」といった。関山は八十四才で死んだが、禅者は関山の言葉の眞実さを疑わないし、関山が永遠に生きていることを知っている。

心の本来の姿を見ることができた。後に臨済は有名な禅者となったが、修行者が何か質問をすると「喝かっ」という一語をもってむくいることをつねとした。喝という中国語はただ「かっつ」という声があつて、何等の意味のない語である。もしこれがいろいろ思索すべき理路をもった語であつたら、臨済はもちいなかつたであろう。無意義な語であるから超意識・超論理の世界を表現するに適當なのだ。これもまた有名な禅者である雲門うんもんは、ある僧に「仏とはどういふものか」と問われて、「糞かきべら」と答えた。(糞かきべらとは中国で人糞を処理する不潔な棒切れらしい。)常識の世界では仏は貴いもの清らかなものであり、糞かきべらはきたないものときまわつていて、とうてい一致すべき概念ではないが、禅の世界では何等矛盾しない。こういっても禅者には浄じようもなく穢えもなく、味噌も糞も一しょであるといふのではない。一たび心の本来の姿が分つたら、心のはたらきはもとのままで、すなわちうれしければ笑い、悲しければ泣き、きれいなものはきれい、きたないものはきたないまま、うれしさをこえ、悲しさをこえ、きれいさをこえ、きたなさをこえているのだ。いかえれば、仏は仏であり、糞かきべらは糞かきべらであつて、しかも一々が絶対なのだ。

この関係をうかがうに適當な問答が趙州じようしゆうにある。ある僧が趙州に、「いかなるかこれイしせいらい祖師西来意——達磨が伝えた禅とはどういふものですか」と問うと、趙州は「庭の柏びやくしんの樹き」と答えた。趙州の答えの真意を解しない僧は「和尚、境——自己以外のもの——をもって答えておらるるでは

の国の山河や風光がどんなであるかは、自分の眼をもって見ることが出来るから、もはや他人の書いた旅行記や地理書はいらない。時としては、先人がいまだ見出さなかつたよい処をすら発見して、各人、独自の旅行記や地理書を著わさずにいられないこともある。それが禅者の生活や言葉に見る体験した世界の新鮮な表現である。だから禅者はあくまで**実参実究**じつさんじつぎゆうを貴ぶ。

自己が自己をきわめるのである。他人の協力や援助をいれる余地がない。すぐれた師や友人をもつことは、その用意をつまびらかにしたり、その精神をはげましたり、その相当困難な努力を継続したりするうえに、よい刺激を与えてもらえる点などで有益であるが、修行者の胸中の「自己の心とはいかん」と究めすすむ努力は、まったく修行者独自のものであり直接的なものであって、他からどうしてやることもできない。したがって禅者は、その経験した悟りの表現も多くは理論的・組織的な方法をもちいず、できるだけ直接的に超論理的方法をとる。

これは普通の常識からいえば、解しにくくもあり手がかりを得がたくて、意地が悪いように思える場合もあるが、禅者から見れば、それが一番正しくもあり親切でもあるのである。なぜかといえは悟りの世界は常識の世界を越えているからだ。たとえば臨済りんざいかその師黄檗おうはくに「仏法のぎりぎりの貴い処をうかがいたい」というと、黄檗はいきなり棒で臨済を二十回もつづけざまにうった。しかもこの質問がくり返される度ごとに、つまり三回もこれをかさねた。しかしこれによって臨済は

るは、心が高く無限にひろがるのであり、山がそびえ地の厚いのは、心がそびえ心が厚いのである。水が洋々として流れ、海の渺々として広いのは、心が洋々として流れ、心が渺々として広いのである。幾万光年を経て光りが地球に達するといふはるかな存在である恒星も、もとよりこの心の外のものではない。心とはこういうすばらしいものである。他力教でいうアミダ仏あみだぶつといふは、この寿命無量(Amitāyus)・光明無量(Amitābha)を象徴したものである。この心の世界が悟りの世界である。この世界を理論的に明らかにしようとしたのが、仏教哲学とよばれる華嚴宗けごんしゅうや天台宗てんだいしゅうの教義である。それらはきわめて深遠な哲理を組織的に展開しているが、多くの仏教の修行者はそうした理論を明らかにすることによって、實際上の解脱的心境に達することは稀まれであって、これを直接自己の心の上に反省し心の本来の姿を究明することが、かかる高遠な理論を生み出す根本である悟りの心境に達するのに、かえって確實であり近道であることを経験によって知った。それが禅である。つまり釈尊が親しく覚られた悟りの心境といふすぐれた国に行くには、釈尊やその他の人が後から来るもののためと思つて書かれた旅行記や地理書を丹念に読んだり研究したりするよりも、その旅行記や地理書によつて、たしかにその国のある事を信じ、その方角が分つたならば、その旅行に必要な用意をととのえて、一步一步不退転の勇氣をもつてその方向にすすむことが、たしかにその国に達する方法であることを知つたのである。自分が親しくその国に達し得たらば、そ



“一切の衆生しゆじやうは悉く仏性ぶつじやうをそなえている”というは仏教の根本的な信条である。仏性とは、前にのべた心の本来の姿のことである。釈尊は印度の王族に生れてその生活は何の不自由もない方であったが、人類の運命を觀察して、人生は若ければ若さに起因するいろいろな悩みや苦しみ、老いれば老いの悲しみ・病の苦しみ・死の恐怖等々にみだされていく。いかにしてこれ等から免るべきかに思いを潜め、ついに王位をすて妻子と別れて修道生活に入り、多年努力精進の結果、禅によつてこの人類の心の本来の姿を見出し、ここに一切の悩みを解決し大安心を得、大愉悅を感じて、みずから、「我は仏陀ぶつだとなった」と宣言された。

印度語の仏陀(Buddha)という言葉は覚れる人、又は目ざめたる人という意味である。釈尊のこうした言葉から、心の本来の姿を仏性というにいたつたのだ。つまりこの心の本来の姿を見いだし得た人は覚れる人である。釈尊は本来の心の世界のすばらしさを、時間的には寿命じゆみやうむりやう無量といい、空間的には光明こうみやうむりやう無量といった。これはまことに適当な表現である。この世界には死はない。永遠に生きとうしの大生命があるばかりだ。その大生命は時間的には、はじまりを知らない過去の過去より、果てしを知らない未来の未来までをふくんでいく。また空間的には、この心をはなれては蟻あしりの鬚ひげ一本も存在しない。普通の常識の世界では、我は我であり彼は彼であり、山も川も天も地も我の外のもの、我と対立する存在であるが、この心の世界ではそうではない。天が高く無畏にひろか

当時の知識階級であった公卿や武士たちに受け入れられ、たちまち全国に広まり、ついには一般庶民の間にも浸透した。禅はただ生死の問題を解決し、運命の問題を指導する宗教であったばかりでなく、人類の心を種々の囚われから解放し本然の姿にあらしめ、人類の心の絶対性・自由性を回復せしめる性質上、日本民族の生活に偉大なる影響を与え、かってその比を見ないゆたかな創造力を発揮させ、その後におこった日本的な文化・芸術・武道の成立に重要な要素となった。さきにあげた仏教が日本の文化に寄与した効果の中、鎌倉期以後のそれは殆んど禅の力である。こうした意味で日本の文化を知ろうとするものにとって、禅は見落すことの出来ないものである。

## 一、禅とは何か

しからば禅とはどういうものかという点、禅とはお互いの心の本来の姿を知ることである。本来の姿を知るといふは眞実の姿を知るといふことでもある。人間の心が始めから罪や汚れや迷いや苦しみをはなれたもの、したがってすばらしく清らかなもの、明らかなもの、自由なものであることを体験的に知ることである。

し、また一人一人の求道者を導くにも斬新な適切な方法をとった。それまでの禅はまだどこか印度的などころが多く、中国人にぴったりしないところがあったが、慧能に至って全く中国的なものとなった。彼は偉大な宗教者でもあったが、また偉大な教育者でもあった。彼の門下には、南岳・青原をはじめ、すぐれた禅者が数多くいて、後来南岳の系統に、馬祖・百丈・黄檗・潯山・臨濟・仰山等が出で、青原の系統に、石頭・薬山・雲岩・洞山・曹山・徳山・雪峯・雲門・玄沙・法眼等の偉人がいでて、禅は中国仏教の中心的勢力となり、九世紀から十一世紀にかけてもっとも栄えた。

日本へ禅の伝わったのも、中国の場合と同じく、ある程度の禅は他の宗派の渡来と同時にあったであろうが、明らかに禅の本領をもった禅の伝わったのは、鎌倉時代——十三世紀——になってである。それは日本の僧侶が中国へ行って修行して帰ったものと、中国の僧侶が日本へ来たものによつてであつた。この二国における禅の交流した年代は実に永く、十三世紀から十七世紀の初めまでつづいた。その系統をわけると、南岳系なんがくせいに属する臨濟宗りんざいしゅうと、青原系せいげんせいに属する曹洞宗そうとうしゅうとである。現在の日本の禅はこの二系統以外にはない。臨濟宗を最初に伝えたのは榮西(1195寂)であり、曹洞宗を最初に伝えたのは道元(1253寂)である。

日本に伝わった禅は、その簡明な教義と、実践的な修道の方法とかわが国民の性情に適し、ます

中国的な要素が加わって成立したものである。中国における禅の歴史は、六世紀の初めに印度の菩提達磨ぼだいだるま (Bodhi-Dharma) が来た時にはじまるとされるが、事實はこの人の来る前から、他の仏教の伝道者によっても若干伝えられたものと信じられる。しかし菩提達磨ぼだいだるまによっても、はじめて時の中国の帝王であった梁の武帝(483-549 在位)に対して、今まで何人によってもなされなかった禅的な仏教の説き方がなされた。また達磨は武帝との会見の後の生活においても、禅に他の仏教の諸派と異なる修行があり生活のあることを、事實をもって示した。それは彼がなした坐禅と、坐禅によって得た智慧が、いかにすぐれたものであり、よく人類の迷いや煩惱の闇をてらして、その実体的でないことを知らしめ、それによって人類の心を解放し、人類の心がいかに自由なものであり、浄らかなものであり、安らかなものであるかを明らかにしたことである。彼の示したこの禅のすぐれた事實は、中国仏教者の関心をひくに十分であった。したがって少数ではあったが、素質のすぐれた人々の一団は、つねに彼をかこんで教えを受け、熱心にその修行をおさめて、彼の死する以前に中国人の弟子慧可えかによって、彼の禅は完全な後継者を得た。相伝えて達磨から第六代目にあたって慧能えが出た。慧能は広東地方かんとうの身分のひくい者の子で、満足な教育もうけなかったが、生れながらにして宗教的天分がゆたかな人で、青年の時代に達磨から第五代の弘忍くんにんという禅者について禅の悟りを得、のち十数年の修養をした後、大いに禅をひろめた。慧能はその禅の説き方にも新機軸を出だ

## 一、禪の歴史

仏教は印度の釈尊しゃくそんによつてはじめられ、のち大乘だいじょう（進歩派）・小乗しょうじょう（保守派）の二派に分れ、その教義の内容にも可なりへのだたりを見ることになった。小乗は南印度・ビルマ・タイ・セイロン・ジャワ等に弘まり、大乘は北方印度から、カシユミール・チベット・蒙古・中国・朝鮮・日本等に伝わった。大乘仏教の中には華嚴宗けごんしゅう・天台宗てんだいしゅう等の高い哲學的教義をふくむ宗派や、念仏して死後に浄土に生れる阿彌陀仏あみだぶつの救済を説く他力的宗派もあるが、禪はもっぱら坐禪の修行によつて仏性——人間の心の本来の姿——をさとつて、それによつてみずから迷いや煩悶から解脫げだつすることを主張する宗派である。今、私は一般の呼び方にしたがつて禪を一つの宗派と叫ぶが、禪は仏教の根本である釈尊の修道の過程をそのまま学び、釈尊のさとられた悟りをさつとろうとするものである。つて、仏教の分れた形を意味する宗派という言葉をもちいるのは妥当でなく、禪は仏教の総府、諸宗の根源であると主張された禪僧も古えにある。この主張は正しいと思ふ。

禪の理想はつねに釈尊の悟りの生活の上にあるが、現代に伝わる禪は、印度的なものになつて

絵画等も、そのすぐれたものの多くは仏教的なものである。こうした意味で、日本および日本人を  
理解しようとするれば、どうしても仏教を理解しなくてはならない。

今回貴国が私を招かれたのは、私に貴国がいかなる国であるか、特に貴国の宗教や教育、文化や  
思想について正しい知識を与えようとするにあると信じ、深くその好意に感謝すると同時に、私  
も不敏を忘れてその理解につとむるつもりである。また一方私としては、少しでも正しく日本の真  
の姿を貴国民に知っていたぎきたい、とりわけ私の任務とするところは仏教、特に「禅」について  
知っていたぎくことにあると思う、そこでこの小冊子を準備した。これによって私の企図する目的  
が幾分でも果せれば幸である。

新になつてはじめて公然と入つて來た。それから八十余年、この間、日本は近代的國家の体制をととのえようとして、教育制度をはじめ國家の諸制度を全面的に改め、西歐の文化や思想の擷取に鋭意して、一応いちじるしい進歩をとげた。したがって西歐文明との関連から、キリスト教はわが國に可なりの進出を見るに至つた。ことに科學的學問の外に、すぐれた文學的作品や藝術を通じて与えられたキリスト教的なもの見方や考え方は、現代の日本人の生活において大きい比重をしめてゐる。これはわが國民がはなはだしくおくれた文明の進歩に、なんとかして追いつこうとして、先進國の文明に含まれた宗教をもそのまま受け入れたので、きわめて自然な成り行きでもあり、また一面、長い伝統をもつ仏教が情勢的になり、宗教としての生命に衰えを見せ、國民の信仰を十分につかんでいなかつたからでもある。これによつて千數百年、ほとんど異質の宗教信仰をまじへなかつたわが國民の思想生活に大きい変化がもたらされた。こうした変化をとけた現代の日本は、嚴密な意味では完全な仏教國とは云われなかつたかもしれない。完全な仏教國とはいえないであらうが、なお日本國民の大多數は依然として仏教の信仰に生きており、また仏教の信仰を思想から創りいたされた道徳・習慣・感情の中に住んでゐる。彼等がひもとく日本の歴史は仏教的人生觀が中心をなしてつづられ、彼等が愛する日本の諸藝術、能も、謡も、茶道も、香道も、俳句も、武道も、書道もみな仏教的心境を根本としてゐる。又彼等が負しい國の唯一の誇りとする古い建築・彫刻・繪畫・

## は し が き

私は仏教の禅宗に籍をおく一僧侶である。仏教は二千五百余年の永い伝統をもつ東洋の古い宗教であり、印度に起り中国・朝鮮およびわが日本に伝わった。わが日本民族がはじめて宗教らしい宗教にふれたのが仏教であった。しかも仏教はその高い教義と、精錬された実践的修行とをもって、わが民族に宗教的信仰を与えたばかりでなく、哲学的な知性の訓練をも教え、又その母国印度と、経過して来た中国とのすぐれた文化と芸術とをあわせつたえて、わが民族のために、その方面への眼をも開かせた。その期間は今日までに千四百余年の永きに及んだ。この間にはわが国の神道や中国の儒教も、あるいは宗教とし、あるいは倫理的学説として行われたが、それ等は仏教の宗教的信仰や哲学的思想の前には、きわめて微々たる存在であった。ことに神道のごときは、仏教の教義によってその思想的基盤が与えられて、宗教的な内容をもつに至ったといってもよい程である。

だからわが日本民族にとって、仏教はキリスト教が伝来するまでの唯一の宗教であった。キリスト教は十六世紀に一たび伝来したが、その伝道目的に疑問がもたれてその伝道が禁じられ、明治維



# 目次

はしがき	一
一、禅の歴史	一
二、禅とは何か	四
三、禅の修行の仕方	一〇
四、宗教としての禅	一五
五、指導者たちに望む	二二

# 禪

鎌倉・円覚寺管長

朝比奈宗源



65

75

# DATE DUE


GAYLORD

PRINTED IN U.S.A.

12/21/2015  
 12/21/2015  
 12/21/2015

BQ  
9265

Zen

.4

.A75

Asahina, Sogen

INSTITUTE OF BUDDHIST STUDIES  
1900 Addison Street  
Berkeley, California 94704

禪

朝比奈宗源