



61  
352



始



野村瑞城著

白隱と夜船閑話

日本心靈學會刊

大正  
15. 6. 3  
内交

## 序

人間の思想の動きについて、歴史をふりかへつて見るに、いつも極端から極端に走つて居るやうである。例へば極端な唯物主義の後には極端な唯心主義が起るに、いふやうな有様で、ゲーテの所謂「革命は過度に赴く」といふ言葉を裏書きして居るのである。

醫學の歴史を辿つて見ても、所謂機械説と生氣説とは交互に而も極端に行はれて來たのであつて、第十九世紀の中葉から今世紀にかけて、他の自然科学の發達と共に、機械説が全盛をきはめ、疾病治療の際にも、人間の肉のみがその對象とされ、肉の中に包まれて居る心は全然閑却

されやうとして居るのである。細菌學、實驗病理學等のめまぐるしいほどの發達によつて、各種の病原菌が發見され、各種の疾病の起因が明かにされたのであるから、すべての醫學者が、唯物的な立場に立つて疾病に對するのは蓋し當然のこゝろ、いつても差支ないのである。

こゝろが、現代の進歩した醫學的知識を以てしても、昔から難治さされて居た病は依然として難治であるばかりでなく、なまじ醫學的知識が豊富になつたため、却つて患者の恐怖心を誘發し、難治の程度を一層高めつゝあるかの觀が無いでなく、治療の方面から眺めて見るならば、何處に醫學の發達があるかを疑はざるを得ないのである。

いかに醫學的知識が豊富になつても、治療の實を擧げ得なければ何

にもならない。勿論だんく、醫學的知識が豊富になつて行けば、治療の道も開かるべき道理ではあるが、さてさうした時代がいつ来るかはわからず、従つてこの過度時代に難治の病に罹つたものは、醫學のためにもむしろ犠牲となるべき運命に置かれて居るこゝろ、いつても差支ないのである。

動物實驗によつて發達した近代醫學は、人間をも動物視し物質視しやうとし、従つて心に就ての觀察をおろそかにした。人間が肉と心から成つて居るこゝろはわかりきつたこゝろであるのに、治療の際には醫師は患者の心に就て、あまり注意を拂はない。のみならず、醫師が却つて、患者に恐怖を與へ、病を重らしめるよすがとなる場合が少くない。こ

の點が、實に現代の醫弊の最も大なるものゝ一つであるといつてよい。この現代の醫弊を除去せんがために、患者の心をも治療の對象とすべきであるといふ主張は、最近に至つて、眞面目に論ぜられるやうになつて來たのである。心が如何に疾病に對して大なる影響を與へるかは、わが國のむかしの醫學者たちによつて盛んに述べられて居たころであるが、維新以後、西洋の物質文明が輸入されたと同時に、肉を對象とする西洋醫學が移植せられ、遂にわが國の先覺者たちの言葉はいつの間にか忘れられてしまつたのである。従つて難治の病に罹つたものはたゞ、自分の悲運を歎いて徒らに死んで行くの外はないといふ有様である。

ところが人間には所謂自然治癒力なるものが具はつて居るのであつて、その自然治癒力を巧みに働かせたならば、多くの病は自然に治癒する筈である。元來醫術なるものは、この自然治癒力を適當に發現せしめる術に過ぎないのであつて、而もこの自然治癒力なるものは患者の心と甚深の關係を有するのであるから、心を顧みない醫術は、自然治癒力を思ふ存分に發現させることが不可能な譯である。

肺結核のごとき難治の病に悩む患者は、現代の醫術が如何にたよりないものであるかを痛感するのであるが、いくら醫術のたよりなさを痛感したとて病そのものは治るものでないから、多くの患者は醫術をうらみ世をうらんで死んで行くより外はないのである。現に私自身

も、同じ病に冒されて随分煩悶し焦慮した。さうして、その結果私は、自分の心より外に頼るものはないと知り、心を唯一の武器として病と闘ひ、遂に活路を見出すことが出来た。さうして、その後折あるごころに、心を治療の主體たらしむべきことを説いて來たのである。

けれども、多くの患者は、まだくたよらない現代の醫術を頼みにして、自分の心に頼るごころに頗る躊躇して居るやうである。單に心に頼るごころにいつて見たごころが、如何にして心に頼るか、又心に頼るごころは、ごころであるか、わからぬから、それは無理もない話である。

この時に當つて、野村氏が「白隠と夜船閑話」をあらはされたごころは、非常に意義のある、又、非常に有益な企であると思ふ。何となれば白隠は、

心によつて美ごころに難治の病を退治した人であり、夜船閑話は、病を退治するために、如何に心を持すべきかを説いた書物であるからである。然し夜船閑話は、何分にも、その文章が現代人にこつて平易でないために、折角の良書も識者以外にはあまり讀まれて居らぬのである。それを、今回、野村氏は、平易な、流暢な現代語に譯して、而も原文と對照せしめて紹介されたのであるから、この書は難治の病に悩むものゝ無二の良友となるごころが出来るのみならず、かねては現代の醫弊を除くに足るであらうと思ふ。

すべて人間の體驗を述べた記録は、ご尊いものはないが、白隠のやうな偉大なる人格者の體驗記録は、その悩みが大きかつたゞけ、それだけ、

讀む者の心を引きつけないでは置かない。私は世の難治の病になやむ患者が、一日も早くこの書を読んで、一日も早くその心に頼り、もつて白隠のごきくみごきに病魔を驅逐してほしいと希つてやまないののである。

大正十五年四月

小酒井不木

### 序

既に二十餘年前のごきである。當時少年の私は、或人の俗用に使用して、京洛大徳寺の孤蓬庵に行つた。あの小堀遠州が造つた云ふ庭園に面した書院で、名は逸したが當時の住職に會ひ、所用を果して辭去しやうとした時「此の本は非常に善い本だからお讀みなさい」と云つて呉れたのが「夜船閑話」であつた。猫に小判、折角戴いた書籍も、私には難文難解、従つて其のまゝになつて了つた。然るに長じて後、再び之れを讀むの機會が恵まれた。例のむつかしい調子の文章であるが、神祕の幕を隔て、靈光團々、肉に對する靈の関係、靈に對する肉の関係、靈の活きたる力によつて肉の復活を見る消息を鮮かに描いた白隠禪師の體驗を録したのが此の「夜船閑話」であるごきを識り、爾來、これは私に「力を與へる本」となつてゐる。

白隠が「夜船閑話」を編述した動機は因由は、その結果に就ては本文中に説くであらうが、畢竟、それは一歩足を宗教の天地に踏み入れつゝ、靈肉相關の眞理を説示した療病養生の書である。勿論「夜船閑話」は古來、幾多の人々に讀まれてゐるであらうが、たゞ我々「素人」には禪臭禪味が濃いので親まれ難いのごき、詞句に難解な點があるのごき、且つは感覺本位、物質萬能の思想が

一般を支配してゐる現時「内觀の秘法」を説いたこれが動もすれば閑却されるやうな風がある。不敏、自ら揣らすして私が拙き此の一書を成したのは、一切の人々に人間生活の内側に流れて居る光りに觸れしめる機縁を作す一端にも思つたに過ぎない。

無論、禪眼を以て記述したのではなく、人間觀念の力は克く肉體を支配するといふ私の主張に由つて取扱ひ、純乎たる療病養生の書として「夜船閑話」の思想内容を紹介したのに過ぎない。最も古き問題たる内觀の法も、新らしき眼で觀、且つそれを實驗體得したとき、療病生活の上に、否、人間生活の上に新意味を齎すべきを信ずる。たゞ夫れ「夜船閑話」の奥に流るゝ「不可得の一境を可得の心證上に靈覺したる端的の妙境」は私の到底描き能はざる所。而してまた峻峭にして博大なりし白隱の面目もまた私の傳へんとして傳ふる能はざる所。深くこれを遺憾として恥づるに共に大方の叱正を希ふ。

最後に此書の爲に懇切なる序文を書いて下さつた小酒井先生に衷心からの感謝の意を表する。

大正十五年陽春

著

者

目次

第一章 白隱の一生と爲人……………(一)

一、緒 説……………(一)

二、白隱の少年時代……………(四)

三、「禪關策進」の刺戟……………(八)

四、正受老漢曠拳下の修業……………(三三)

五、病難と其の治癒以後……………(三七)

六、博大なる識見と業績……………(三三)

七、五百年間出の偉人……………(三四)

第二章 『夜船閑話』の本文と譯註……………(三五)



一、序文と其の意味……………(二六)

二、本文と其の意味……………(四七)

第三章 其現代的批判……………(一〇三)

一、宗教と醫術は一元……………(一〇三)

二、靜坐呼吸内觀の生理……………(一〇六)

三、靜坐呼吸内觀の心理……………(一一六)

四、内觀と生命の實感……………(一二六)

五、民衆的教化と獨特の健康法……………(一三〇)

六、「夜船閑話」私考……………(一三五)

第四章 白隱の逸話……………(一四四)

一、池田侯と白隱の無慾……………(一四四)

二、近衛關白とお清と白隱……………(一四七)

三、嬰兒を抱き乍ら托鉢……………(一四七)

四、清四郎と悟りの影法師……………(一四八)

五、今死ね今殺して了へ……………(一四九)

六、白隱の書と畫……………(一五〇)

七、珍重すべきは徳にあり……………(一五三)

八、日常觸目の活問題……………(一五五)

九、意表に出た化導方便……………(一五七)

十、隻手の妙聲を聴け……………(一五八)

十一、白隱を繞れる女性……………(一六〇)

第五章 白隱前後の内觀丹田說……………(一六四)

一、貝原益軒の養生訓……………(一六四)

二、伏齋栲山の收氣術……………(一七)

三、白井鳩州の赫氣術……………(一七)

四、平田篤胤の氣海丹田説……………(一七)

五、平野元良の撫摩禪帶法……………(一八)

六、結論……………(一九)

目次終

白隠と夜船閑話

野村瑞城 著

第一章 白隠の一生と爲人

一、緒説

心を以て心に傳へる正見に坐して、靈界の風光を觀れば、實相の性珠は、燦然として星の如くに照り、寂靜の大海は、無限の煙波を罩めて水天鬚髮の間に横はる。大靈の内住か、神の現前か、自我の光輝か、意識の高擧か、事に接し、物に觸るゝごとに、内部生命の實感に立つ。これが禪的に悟入したる精神統一の世界だ云はれる。けれども禪學乃至は禪的修養に關して、全然門外漢たる私達にこりては、京大の近重物庵居士が言はれたやうに、禪は畢竟譯の分らないもので

白隠と夜船閑話

ある云ふのが眞實の告白である。けれどもまた禪そのもの、中に、斷際の直觀的宗教意識の流れてゐることは、私にも朦朧けながら看取される。

所謂宗教的體驗なるものは、既にこの方面の學者も謂つてゐるやうに、此靈に於て行ふ所のものである。そこは絶言絶慮の境界である。思慮、分別、感想、知覺、慧解の外に在るものであらう。然し人として世に現住する以上、靈的體驗は必ず身心に影響交渉せざるはない。而して其の靈的體驗は同一であつても、其の人の經歷と環境の相異なるにより、千差萬別であつて、同一の光明が自らその色彩を分れしめるのである。「靈光が身心により、屈折して、彩華の絢爛たるは即ち是れ自然法爾」である。身心が濁濁し擾亂してゐるときには、靈光は汚染せられ、或は塞蔽せられ、昏迷も生ぜざるを得ない。心意識の運轉を止め、念想の測量を止め、作佛だに圖るこゝなく、一切の隨波逐浪を破り去つて、靈的體驗の機會を作る前に身心の調整をせなければならぬ。身心を調整し、如法に修行したるときに、靈光は陸離して現成するのであらう。

が、私は盲者の模象よりも甚しき筆法で禪を語らうとするのではない。否、それを語りたくも何等それに對する一片の知識も經驗もあるのではない。たゞ直觀の宗教意識に觸れて身心調整の

方法、疾病療養の方法を教へるものであるとして禪的修行者に珍重せられる白隠禪師の「夜船閑話」を出来る限り、新らしき目で讀みかへして見たいのである。蓋し「夜船閑話」は獨り所謂禪病者を救ふのみならず、私達一般のものにも滾々として盡きざる滋味醍醐味と且つ一の「力」を與へる書である。人或は云ふであらう。寶曆、明和時代の老僧の説く所、現代人に何の教ゆる所ぞ。我等を導くものには科學があり、我等の病めるときに助けるものには進歩したる醫學醫術があるではないか。

然り、まことに其の通りである。けれども一步退いて考へて見れば、科學はされだけ私達の生命の神祕を解剖してくれたか。敢て外國の學者の形而上的學論や、認識の誤謬論を引き來るまでもない。實證科學の世界は數ミ量の世界である。職分は分析にある。従つて分析し得ざるものをも分析しやうとする。實證すべからざるものは、迷信だ、虚偽だ云つて追放の刑に處する。見るべからざるものは驅逐しやうとする。人間を天ミ地ミ神ミ靈ミから引離さしめる。見ゆる物質こそ尊きけれ。見えざる「心」は動もすれば科學者によつて無視されるのみか、その「心」を殺戮しやうとする。が然しそれは憫れなる無用の努力である。「心」は即ち靈活なるもの、生々化々す

るものである。假にそれは虐げられ得るにしても、滅するこゝは到底不可能である。眞理は活物であり、心即ち私達の所謂觀念は生物である。その事は後章に於て隨所に觸れて説明するであらうが、我々の日常生活の上に、身體の上に、身體組織の上に、もつゝ包括して云へば一切の生命現象の上に微妙な交渉をなし、影響を與へ、若しくはそれを左右してゐるのは實に我々の心、即ち觀念である。

而してこの心を生命現象である見、療病保健法の主體として述べたのが「夜船閑話」である。内觀法である。従つてこれは常に新しい意味を以て私達を教へ、且つ指導してくれる。殊に一言つけ加へておきたいのは、現代醫術が漸次「健康の維持と療養には心にたよらなければならぬ」云ふに氣づいて來た趨勢を示すこゝである。然し私はこゝでさうした觀察を試みたり、議論をするこゝは差控へよう。たゞ私は忠實に「夜船閑話」一篇に盛られたる「生命の水」を汲みあげればよいのである。

## 一、白隠の少年時代

「夜船閑話」を觀、且つ極めて初心な人達のために其の註釋を試みる前に、私は白隠の爲人を一瞥したい。其人を識つて、其の説を聽く。自らその感銘が深いと思ふからである。

「わしは白隠崇拜だ。白隠は却々廣い。白隠の修行がまた偉い。到底普通の人ぢやなかつた。自分でも五百年、間出の人ぢや云つた。これは昔から云つたこゝであるが、それを自分で云ふて居る。凡人ぢやない」建仁寺の禪室で竹田默雷和尚は語つたが、實に白隠は己墜の宗風を挽回した臨濟中興の偉人であつた。間出の巨人であつた。「駿河には過ぎたるものが二つあり、一に富士山、二に原の白隠」云はれたが、今でも富士山と、白隠は日本の二名物である。

勿論、白隠は神でもなければ、佛でもない。若いときには美しい女を見ては煩惱を燃やしたであらう。酒も飲んだであらう。時に或は禪一流の大法螺を吹いたかも知れない。現に弟子の頑強が「白隠の行狀には取るべきものなし。而も識見の高邁雄偉なる、他にその人を見ず」の批評を下してゐる。或は襟度が潤大、洒落すぎたのであつたとも云へよう。以下簡単に、その大要だけを、月並的な傳記風に書いて行かう。

默雷和尚の所謂凡人でなかつた白隠は少年時代から毛色の變つた子供だ云はれた。生れなが

らにして、宗教家らしい素質を持つて居た。

靈元天皇の御代、江戸の將軍は五代の綱吉だつた貞享二年の十二月二十五日、東海道は原宿の驛長だつた長澤氏を父として生れたのが白隠である。幼名は岩次郎云つた。さうした事か、三歳まで足が立たず、この兒は躓ちやないか評判されたが、一日卒然と足が立ち、子供心にも其時は嬉しかつた。晩年に至るまで、よくその話をした。五歳の時、婢に抱かれて海邊に遊び、波が起ちては崩れ、泡が消えては現はれ、空を見上げれば、浮雲が慌しく走つてゐるのを見て泣き出した。少婢は宥め憐したが、さうしても泣き止まぬ。家へ連れて歸つても泣いてゐた。泡沫に浮雲によつて少年岩次郎は沈痛悲愴な心情に打たれたのであらう。その頃から強記であつて、村歌三百餘言を暗誦し、七歳の時には僧から法華經提婆品の講義を聞き、歸つて復講するに毫も誤りはなかつた云ふ。

十一歳の時、伊豆で一僧から地獄極樂の説教を聞いて、八熱地獄の有様を想像し、家に歸つても懊惱してゐた。ある時、母親と共に風呂に入つた。するさうしたのか岩次郎は俄かに泣き出した。母親が何で泣くを訊き、「地獄の釜は熱い」と聞いてゐるが、この湯でさへこんな熱い。

地獄の釜はどれ程であらう」と云つては又泣いた。母親は仕方なしに「そんなに泣くものではない。風呂場のやうな不淨な所では云へないが、明日清淨な所で、地獄に落ちない大切な事を教へてあげよう」と云つた。母親は翌日になれば、その事を忘れてしまふだらうと思つて其の場通れの慰めを云つたのである。所が翌日になると、母に約束した大切な事を教へてくれと云つて聞かない。母親はいろいろ考へた末「おまへの誕生日は二十五日だから天満宮を敬ひなさい。二十五日は天満宮様と御縁のある日である。天満宮を敬ひ拜して居れば地獄へ落ちることはない」と教へた。するさ岩次郎は早速に菅公の影像をかけ、それから天神經を習つて讀誦し、日夕、焦熱の苦患を救ひ給へと祈つた。その頃のこゝ、あまりに岩次郎が生死の事を心配するので父親と母親が相談して、其の將來の占ひをやつた。それは線香を一本立て、その線香の煙が一度に眞つ直ぐに昇つて下へ降らないならば、この子は立派なものになる。もしもさうでなかつたならば一生、つまらない者として終るであらうと決めて、父母は一心に祈つて線香に火をつけた。するさ煙はさつさ昇つたが、又其のまゝさつさ下つて来て、そして又さつさ昇つて行つた。それで父母は中年に一度墮落して、それからまた立派なものになるだらうと判定したこの話がある。但しそれは

傳奇者の結構であらうが、父母は可なりその兒の將來を案じてゐたであらうと思はれる。

天神經を讀誦してゐるうちに、人から一番に靈驗あるは觀音菩薩であるを聞き、一二夜で普門品を暗誦してしまひ天神經を並誦した。然るにいくらお經を誦しても灸をすゑれば熱い。灸で熱い位なら、さうして地獄の大熱から遁がれる事が出来やうか誦經の功德の少ないのを思つた。而してかゝる煩悶がやがて出家へ導き、父母の許諾を乞ひ元祿十一年の十一月、出離の道へ第一歩を入れた。時に年十四歳。

### 三、「禪關策進」の刺戟

出家得度したのは原宿の松蔭寺に於てであつた。師は單嶺を云ひ、得度させるまに「坊んさま、たしなまさんせ」を云ひ行末頼母子しく思つたを云はれる。暫らく單嶺に學び次で沼津へ行つて息道に従つた。

或日、法華經を讀んだ。釋迦出世の本懷を説いたといふ此の經から教へられる所が多からうと思つたからである。ところが全編殆んぞ譬への因縁話ばかりである。俗名を慧鶴を改めた當時の

白隱は甚だしく失望した。佛教でやかましく云ふ法華經がこんなものなら佛教もつまらぬものだ。これで功德があるなら、百家の書にも同じ功德がなければならぬ筈だを考へた。そんなことで沼津を出で、清水へ行き、五家正宗賢を繕き、巖頭傳を研究したりしたが疑團を煩悶は去らないのみか、益々募るばかりである。何のために出家したのだ、こんなことならあたら髪は剃り落すのではなかつたのにとも思つた。佛像を見ては厭忌した。

佛教が何だ、つまらない。儒へ行かう。詩文翰墨の雄にならうと、慧鶴の白隱は美濃不破郡に居た馬翁といふ人の許へ投じて學んだ。馬翁は當代の學者だつたが、修業は手きびしい。おまけに非常に貧乏だつたので米埴の心配をしながら孜々として勤め、詩文を鍊磨し、線香二三炷の間に百句を賦するに至つた。

暫らくの間は詩文で抑へられてゐた懷疑思想は又復頭を擡けて來た。馬翁の許にありながら、死後は如何、地獄は如何、極樂は如何といふ前思想に悶へてゐるを、一日、馬翁の藏書の土用干、曝書を手傳つた。澤山の本が廣い寺の座敷一杯に並べられ、机上にも堆積された。白隱の慧鶴は「十方一切の諸佛、一切護法の善神、希くは我が進路を示せ」を心中に祈念し、目を閉ぢて、積

んである澤山の本の中から一冊を抜きこつた。見るにそれは「禪關策進」である。更に目を閉ぢて披く。

「慈明、谷泉、瑯琊三人、結伴參汾陽時河東苦寒、衆人憚之、慈明志在於道、曉夕不怠、夜坐欲睡、引錐自刺、後嗣汾陽道風大振、號西河師子。」

こいふ一節、即ち慈明が嚴寒を耐へ、勉強してゐるにききに睡くなるに雖で自分の股を刺して睡魔を撃退した云ふ一節である。

青年慧鶴の道心はこの一文によつて蘇生して來た。道情は奮起した。慈明の如き大徳古賢でさへこれ程に勉めた。否、勉めたからこそ、あれほどの大徳賢人となり大悟の人となつたのだ。自分が自分ではさうだ、枝道に迷ひ込んで怠けてゐるのではないか。古人に對して恥かしくはないか。自分で自分を叱正して顧み、さうだ、勉めよう、まだく、自分の如きは、出家の何の云へる身分ではないに志氣を鼓舞し、これより各地の禪關を叩いて、諸方に知識を求めよう、飄然雲水の旅に出た。

それから關東各地から近畿に出で、中國に赴き、各地の宗匠師家に就き道を聞いた。座右には

「禪關策進」を置き、怠惰の心が生ずるに之れを繕いては精錬刻苦した。この間に白隠の思想は外面的觀察から離れて内部の反省に移つて行つた。「吾二十二歳にして大疑團を起せり」に後年、白隠自らが叙したのは、そのころの事を言つたのであらう。

このやうに各地を巡歴したれども、未だ嘗て名勝に足を停めたり、悠々古蹟を訪ふたりはせなかつた。たゞ修業一念であつた。「禪關策進」に、常啼が空中に聲を聞いては般若三昧を修し飲食も寒暑も晝夜も内心も外界も思ふことなく、又左右上下を顧視せなかつたに或る故事や、又關山國師が、東海道を往復するに二十度になるが、嘗て一回も富士山を見なかつた云ふ實例を模範にしたのであらう。而して終には歩いて居りながらも歩いてゐるに云ふことが解らないほどの境界に入つた。修禪三昧で、道中をしながらも活問題を捉へてはそれに精神を集中した。公案を拈提して心を散亂せなかつた功が漸次に歩行の上にも現はれたのであらう。かう云ふ話がある。二十三歳の時に、故郷を出てから五年振りで故郷に歸つた。するに親族や朋友が集つて來て、挨拶をしたり、健康を祝したりした。白隠は例の他念を交へない修禪三昧だから、誰れが何を聞かうとも、何を言はうとも、たゞ咩、咩とばかり云つてゐたので、一座のものが呆氣にさられた

ミ云ふ。恐らく當時の白隠は或る程度まで修業の階段が進んで、禪語で云ふ一大死漢ミなつてゐたのであらう。

一たび故郷に歸つた白隠は再び旅に立つた。一大死漢、何かの機會に接すれば精神的に何物かを爆發しやうとする精神状態を抱いて、草枕、雲水の旅程に就いたのである。越後高田の英巖寺で、遠寺の鐘聲を聞いて「巖頭和尚の面目息災なり」ミ叫び、痛快に道を了徹したミ感じたのは正にこの道中に於てゞあつた。

遠寺の鐘聲を聞いて大死底から俄然活躍して出た。然しこれは禪の第一關を打破しただけにすぎない。未だほんまうに了徹したのではない。然し當年の白隠は、身心共に落節、一大悟道人になつたミ自負したのである。丁度、このミき白隠は英巖寺に掛錫してゐた宗格なるものから信州の正受庵主道鏡慧端老漢の徹底博大なるを聞いた。よろしい。是非一緒につれて行つてくれミ宗格に頼んで、二人は信州路に足に向けたのである。

#### 四、正受老漢暎拳下の修業

「積年の疑團一時に消え、氷盤を擲碎し、玉樓を堆倒せるが如く、忽然蘇生の思ひをなし」吾こそは三世に貫通した。禪の眞趣を悟了した。古來、吾ほさ痛快に悟つたものはあるまいミ、憍心潮湧の勢ひすさまじく、青年血氣二十四歳の白隠は、寶永五年の四月、當代禪門の奇傑、慧端正受老漢を驚かすべく、信州飯山城下外の正受庵についた。

「未後一句、至急難道、言無言々、不道不道」の偈を以て、享保六年、八十にして寂した慧端は飯山藩松平家の庶子、名は道鏡、十九歳にして剃髮し、無難、虎哉、一源の諸師に參して造詣深く、後年信州に歸り、飯山の近傍、奈良澤の附近に庵を結び正受庵ミ云つた。その容貌は魁偉、山賊の頭目もかくやミ思はれる」ミ云はれた。法を執るには森嚴孤硬、教へを乞ふものが来るミ、眞ッ向から怒罵し呵咄し、何の遠慮、何の會釋もなく、鐵拳を振り廻はした。これ程の老漢を白隠は極めて安く評價した。否、自分を買ひ被つた。「野老、何が分る。天下廣しミ雖も、吾が機鋒に當るものはない筈だ。よろしく俺が見悟を見せてやらう」ミ云ふのである。

最初に會つたミきは、慧端の正受老人は白隠が拜禮をするミ軽く受けて、その存在を知らない風である。白隠は室を出で、から一緒に來た宗格に話した「此の老、尊大にして吾を肩しミせな



い」を。正受は白隠の慢心を看破したのであらう。次の日、白隠は室に通さるゝや、直ちに所見を述べて偈を呈した。

「こんなものは學問で得られる。これが見得を云へるか」を、正受は目をギロリと光らせながら、其偈を右手に握つたまゝ嚙んで吐き出すやうに云つた。「見得が見せられるなら吐き出す」を白隠は云ふなり、ゲツ／＼と嘔吐の聲をした。「參禪は實際の參禪でなくては駄目々々。狗子佛性はさうして會したか」を正受。「手脚のつけようがない」を白隠。するに正受はすつく、手を伸ばして白隠の鼻頭を拈つて「こいつ、少しは手脚が着けられさうぢや。」

あはれ天下廣しに雖も、吾が機鋒に當るものはないに自惚れきつてゐた白隠は、この商量で正受に小僧扱ひにせられた。かくて正受に師事して孜々苦行し、幾度商量問答しても正受は容易に許さない。

「老人は俺の見悟を知らぬから、いつまでもこんなに輕蔑するのだらう。今度いふ今度は、彼の和尚を殺すか、吾自ら殺されるか、乾坤一擲、ほんごうに命がけの商量をやつて見よう」を決心の臍を固めた白隠は、一夕、正受が縁側に坐して涼んでゐる所へ行つて所解を呈した。正受は

「馬鹿メ、妄想情解だ」を一喝した。憤激措く能はざる白隠は、自分の方からも「妄想情解」をやり返した。咄嗟に正受は白隠を捉へ、瞋拳を下すに續けさまに三十。其上に力に任せて堂下に蹴り落し「穴藏禪法」を罵り、呵々大笑した。

その日は夕立の後だったので縁からつき落された彼れは泥まみれになつて氣息は殆んど盡きてゐた。漸く氣がついて起き上るに正受は又もや「穴藏禪法」を浴せた。惡辣高峻、瞋拳怒罵な正受の方便は、蓋し白隠をして生かさぬとする活手段だつた。

これ程に苦修するが、正受は未だ許さないのみか、益々呵罵は募つて行く。後れは快々として樂まず、それでも飯山城下を托鉢して歩いた。或る日も公案を考へながら一家の軒下に立つた。内からは「おこしはり」を云つてゐるが公案三昧の白隠の耳には入らぬ。するに此の家に狂人がゐて、草箒を持ち出して、矢庭に彼れの頭上目掛けて亂打した。白隠の被つてゐる菅笠は破れ、眞逆様に倒れて氣絶した。家人も近所の人々も出て來たが、きちがひ坊主だを云ひ、恐ろしがつて近よらない。幸ひ三四人の人が通り掛つて抱き起した。

蘇生して見るに、此の世界は別乾坤に見えた。従前難透であつた南泉遷化の公案は、徹底現前

して剩すところがない。彼れは歡喜の頂上に達した。文字通りに手の舞ひ足の踏む所を知らない。云ふ有様である。手を拍つて笑つた。傍に見てゐた行人や近所の者は「矢張り氣ちがひ坊主だ」云々やいた。其まゝ正受庵へ歸らうとする。見知り越しの老人が来て「あなたは今、道で頓死された。聞いたがさうだ」云々見舞の言葉を云ふ。白隠はそれにも微笑したまゝ、答へずに還つた。正受庵の玄關へ上る。正受は「見たか、見たか」云々問ふ。彼れは正受老人の眼光の鋭いのに敬服し、精しく所見を述べる。正受は、物も言はずに、傍にあつた團扇を把つて「出来た、出来た」云々叫び、そして「必ず小を得たから云つて足れりしてはいけない。大成を期せよ。聲聞乘になる勿、小果の羅漢なる勿、悟後の修養が大事だ」云々教へ、悉く白隠に許すところがあつた。狂人に箒頭で打たれて、白隠は豁然と大悟したのであつた。彼れは之れを大歡喜の一つである。云つた。

ついでに白隠の四大歡喜云ふのがある。一つは別章で述べたやうに高田英巖寺で遠寺の鐘聲を聞いたとき。一つはこの飯山城下を托鉢し狂人に箒で打たれたとき。他の一つは後に和泉の蔭涼寺を去つて、京都に引返さうとする道中、折しも夏のことで、天の一角に夕立雲が現はれた。云つた。

見る間に驟雨が来た。雨水は路を侵して漲溢し、暫くにして泥水が脛を没するやうになつた。濡れ佛の如くになりながらも白隠は、そのまゝ道を急いだ。多分そのまきも、いつも道中でするやうに公案三昧になつてゐたのであらう。大雨を衝いて進む。數町、圖らずも荷葉團々の頰に入得し、あまりの嬉しさに、泥水裏に顛倒した。偶々其處を通りかゝつた三四の人が「癡痴坊主だ」云々大いに驚き、走つて来て抱き起してくれた。する。白隠は手を拍つて笑ひ、助け起した行人を呆然させた。信州の飯山城下では「氣ちがひ坊主」云々は、こゝでは「癡痴坊主」云はれたのであつた。達人悟入の妙境は、終に凡人の窺ひ知る所ではなかつた。最後の一つは、これも後章で述べるやうに法華の眞理を味解したときであつた。

## 五、病難と其の治癒以後

談は描らずも岐路に入つたが、箒頭を浴びて悟入し、正受老人に許されて印可を蒙つてからも、白隠はなほ留まる。こゝ四年、宗旨の深旨を參究し、益々その蘊奥を極めた。然るに彼れは、さうしても暫く正受庵を辭さなければならぬ。こゝが出来た。云ふのは、最初の師たる息道和尚が病

氣になつたこの報知を得たのである。少年時代に懸篤に教を受けた舊師の病篤しませば、さうしても看病せなければならぬ。正受老人にその旨を告げて、沼津に歸るこゝになつた。舊參の居士三四共正受老人も二里許り見送つた。別れに臨み、正受は白隠の手を把り、低い聲で告げた。

「怠惰してはいけない。たゞへ舊師の病床に侍するこゝも悟後の修行を忘れてはならぬ。世間一切の塵念からは断じて避けよ。勤めてお前ほきの人物を一人でも二人でもよいから打出せよ。多きを望むの要はない。時節があれば、再びこの老人を訪へ」云。多年、熱喝痛棒を與へた正受老人も、こゝに至れば一個の好々爺である。慈愛の深い恩師である。白隠は言なくして九拜した。正受も白隠も知らなかつたであらう。これが兩人が今世に於ける永訣にならう云は。

正受はその後十二年にして、享保六年十月、平生の如く跏坐し、遺偈を書し、世壽八十を算へ、大笑して化したからであつた。そして機縁はなかつたものか、白隠は、この地上で、また相會ふ機會はなかつたのである。

さて、白隠は正受と別れ、晝夜別なく、急いで故國に歸り、舊師息道の病氣を見舞ひ、其まゝ病床に侍し、及ぶ限りの看護をしつゝ、尙ほ且つ正受の命を守り毎夜八柱の香を坐した。然るに

久しい間の精勵、苦勞のためか、白隠が一大病魔に襲はれるこゝになつた。病魔に侵されて苦しむ、鍼灸藥は頼むに足らず、偏へに「心」を主とする内觀の法に依らなければならぬこの體験を録したのが實に「夜船閑話」である。彼れの發病より治癒經過の如何。「夜船閑話」を編述した由來如何は、こゝに説かぬ。後章を見られたい。

難治云はれ、不治云宣告する人がある程の重症、白隠の言葉を藉りて云へば「心火逆上し肺金痛み水分枯渴し、動靜驚悲多く、身心怯弱、兩液常に汗を生ず云ふ」が如く、神經衰弱し肺疾に悩みながらも、彼れは修業を捨てず、舊師息道の看病は他の弟子に任せて諸國を巡遊し、知識に會つては療法を尋ね、兼て「禪關策進」を懐より離さず、自ら策勵し、此の間に於ても大小無數の歡喜を得、後述するやうに岩瀧山中の隱棲に於て、完全にその難治の疾、所謂不治の病を癒したのである。

緩みなき心を療病の主體とし、觀念の力を以て健康を恢復せしめた白隠は享保元年、俗世にある父の志に従つて下山し、自分の故國、殊に最初に得度をした原宿の松蔭寺に住するこゝになつた。松蔭寺は所謂御朱印寺の格式であつたが、白隠が住するこゝになつた當時は、廢類甚しく、

寺産は悉く債主に奪はれ、文字通りの破れ寺であつた。無論、古刹大寺に住しやうとすれば、幾らも其の機會のあつた白隠が、かゝる殿壁も崩れた貧寺に入つたのは、一つは老父が白隠によつて松蔭寺を復興せしめやうとする志望に副はんがためであり、一つは自らの力量を試みんがためであつたらうと想像される。爾來、松蔭寺の破屋に坐し「なさけあるも、つらきも、遠くなりはてぬ、うれしやよその山は尋ねず」と詠じ、松蔭寺より、また他に往かざる決心を示し、一意専心法門のために力し、時間があれば、内觀と禪觀と學識とを並修した。松蔭寺に入院した翌年の享保三年十一月、京都に上り、妙心寺第一座に上つた。それから私は今まで白隠々々云つたが、白隠と號し別に鶴林云つたのはこのときからである。白隠の號は、富士山は常に雪に隠れて白しとの意味からこつたのだと云ふ。

そのころ、久しく見なかつた法華經を抽出して讀んだ。一夜、靜かに第三譬喩品を心讀してゐるに、折しも庭前で蟋蟀の鳴く音が聞える、此の刹那、白隠は法華の眞理に契當した。嘗て少年時代に法華經を讀み、荒唐不稽であるに罵り、斯經に何の功德があるに擲つたが、悟道いよ／＼深くなつた今、これを讀めば深旨玄妙、譬喩因縁は、單なる譬喩因縁にあらず、そこに一乘と三

乗の關係を啓示するものあるを知つた。法華の法理を知つたのは前述したやうに白隠が一生に於ける大歡喜の一つである。

斯くするうちに白隠の英名は、更に四方に聞え、松蔭寺の僧徒も次第に殖えて來た。元文元年には僧堂が建ち、他山の請に應じて、提唱し、開講することも多く、各種の著書を成し、而して盛んに關鎖向上の禪風を鼓吹した。私はかう云ふ禪的方面のこゝには無知識であるが、斯道の人に聞くに、向上云ひ、透關云ひ、進修云ふのは、悉く此の關鎖禪を形容したのであつて、臨濟宗風の眞髓なるものである。了々に見性をするこゝに、恰も掌上に桃の如き果物を戴せて見るやうにし、更に進んで種々難解の公案を參得し、難透の關門を透過し、然る後に、久修長養して休まず、所有内外の知識を收得して以て人の爲めにするを云ふのである。

さらば白隠が活三昧云ふたのは、恐らくこれを指して言つたのであらう。參禪の學者に接するに當つては、獅子がその兒を育てるやうに、千仞の崖から突き落し、辛じて登つて來れば、又突き落すが如く、千鍛萬鍊して勇猛百獸の王の如くならしめなければならぬは、白隠の主張した進修向上の禪であつた。白隠は學徒にこれを實行したが、彼れ自らも正受の許にある日は、

これだけの修業を積んだのである。白隠の偉大なる精神は、實にこの體驗を實行から迸り出て、光輝を發した。是からその宗風が一世を震動したのも、思へば當然のことであつた。

宗風を白隠の名が一代を風靡するに共に、東西雲衲の來つて、錫を掛けるもの益々多く、門庭は繁興した、ところが僧堂は建設されたに雖も依然として松蔭寺は小さい。他から見るに貧弱である。従つて雲水の徒、參禪の人々の泊する場所がない。が御堂がなければ修業は出来ぬことはない云つて、村の牛小屋の邪魔にならぬ所や、辻堂で修業させた。このことは「夜船閑話」の序文に書かれてある。

## 六、博大なる識見と業績

若し夫れ白隠は内觀修禪の外、またいろいろの方面のこゝまで研究した。徳川時代朱子學派の泰斗である林羅山の神佛考を破却するの説を樹て、密かに自らを以て禪風擁護の明神とした。それでは、佛教と道教と儒教との關係をさう見てゐたか云へば、白隠は明かに三教一致論者であつた。釋迦は過去、現在、未來の三世を設けて原因結果の理を闡明した。老子は大古の自然を理

想した。孔子は凡て現實主義で仁義禮智信云ふが如き、社會生活及び個人生活の倫理道德を唱へた。三教の唱首たる三聖には、それらの特長はあるが、その根本の精神に立れば三聖の教ふるところが、悉く一致する云ふのである。それは「三教一致辯」の著に於て堂々このことを主張してゐる。その説の當否は私の固より知る所ではないが、たゞ之れ等の著書を見るに、白隠は獨り法相や三論や天台や眞言や律や淨土やの諸學諸乘に通じただけではなく、老莊孔孟の外諸氏百家の説に涉り、我國固有の神道についても一見識を把持して居つたことが分る。而して神儒神を打して一丸とし、これを禪海に歸入させたのである。

其の松蔭寺に住してより約五十年、敢て他山に住せず。巨人老漢を仰がながらも大地伽藍、大きな寺に乗り出さず、眇たる東海の一宿、原驛に止つてゐたが、評唱開講無慮二百幾度、著書には

「寒山詩開提記聞」「息耕錄開筵普說」「槐安國語」「遠羅天釜」「藪柑子」「三教一致之辯」「邊鄙以知吾」「荆叢毒藥」「夜船閑話」「寶鑑胎照」「毒藥遺編」「八重律」「壁生草」「假名法語」等を重なるものとして外に數種を數ふ。

更に深玄なる禪法の眞義を批判する範疇となり、師家が學人に提撕する標準なる五位偏正の秘奥を發明したこゝや、大休の「見桃録」臨濟の「臨濟録」大燈の「大燈語録」を批判した言葉については語るべきものもあるが、本書の述べん目的外の専門に渉るを以てこゝには云はない。況んや私の如き一知半解云ふよりも無解無見のものには、かうした禪的學論に觸れたくも觸るゝこゝは出来ないのである。又正受、白隠時代を同うして主として化を九州に布いた古月禪材の交渉や、法系についても亦こゝには云はぬ。それから白隠が打出したる人物法孫は固より多くあつたが、鵠林門下の五哲として知られるのは逸翁、東嶺、峩山、大休、蒼海の宗將を指す。

## 七、五百年間出の偉人

内觀の法により、其の疾病を根治してから、白隠は晩年に至るまで極めて健康であつた。歳八十四を迎へたのは明和五年で、其歳旦に「老僧八十四になつてまだ頑健、目出たや、目出たや」と云ひ祝詞を唱した。然るに同年秋頃から肉體に衰兆が見え、十二月七日、主治醫も云ふべき

古郡氏が其の脈を診して、「異状はございません」と云ふに、「三日以前に、人の死を知らないやうでは、あなたもまだ良醫ではない」と呵々大笑した。十日、後事を弟子の一人逸翁に托し、十一日の曉、安眠から覺め、叫び大きく一聲したかと思へば既に最早や化してゐた。同六年六月、勅して神機獨妙禪師と諡し、明治天皇更に正宗國師と追諡あらせられた。

白隠の一生は熱烈と眞面目と旺盛な元氣とで一貫してゐる。殊に白隠程の英名を馳せながら、足は一步も幕廷に入らず、強ひて請はれて權門に入るも、無欲恬淡、單々として隻手を振ふてまた他事はなく、進修向上へむ慕進した。けに彼れは禪門中興の人、近世禪林の中樞となつた偉僧であり、自ら許せるが如く五百年間出の高材だつたのである。

## 第二章 『夜船閑話』の本文と譯註

本書の目的は白隠の傳記を綴らうとするのではない。靈肉相關の眞理から出た白隠の養生養心法に接しようとするにある。而して白隠のそれに接しようとなれば「夜船閑話」と「遠羅天釜」がある。然し秩序よく述べて遺したは前者、即ち「夜船閑話」である。私は「夜船閑話」の内容

を知り、其の方法に倣はうとする極めて初心なる人々のために、その全本文をあけ、各節にその意味を採つた現代語譯を附し、且つ少しく門外漢には意味の判じ難き語句には註釋を施すことにする。かゝるは「あらずもがな」の私の老婆心にすぎない。殊に私は決してこれを講義しやうとする程の學者でも識者でもない。斯くして私は私と同じき「素人」と共に古聖の養生養心法を知り、これを實行せんことを念願するに過ぎない。

「夜船閑話」は白隠の教ふる所を「窮乏庵主飢凍」に著する門下が編纂した體になつてゐるが、實は寶曆七年、白隠七十三歳のときの著述である。けれども序文は編纂者の言葉として書かれてあるから、先づ此の事を知つて置かねばならぬ。それに本書の序文は月並なはしがきではなく、寧ろ本文の意を要約したるが如き所あるを以て、この序文から充分に理解するを必要とする。

### 一、序文と其の意味

寶曆丁丑の春、長安の書肆、松月堂何某とかや聞えし、遠く草書を裁して、吾が鶴林近侍の左右に書を寄せて云はく、伏して承る、老師の古紙

堆中、夜船閑話とかや云へる草稿あり、書中多く氣を鍊り、精を養ひ、人の營衛を充たしめ、専ら長生久視の秘訣を聚む、謂はゆる神仙鍊丹の至要なりと。是の故に世の好事の君子、是を思ふこと、荒旱の雲霓の如し。偶ま雲水の徒侶、窃かに傳寫し來るあるも、祕藏し珍重して、人に見せしめず、天瓢むなく、櫃におさめて、匿したるが如し。願くは其れを梓に壽かふして、以て其渴を慰せん。聞く常に老師、人を利するを以て、老後を樂しみ給ふと。若し夫れ、人に利あらば、師豈にこれを吝しみ給はんやと。二虎含み來て、師に呈す、師微々として笑ふ。

寶曆七年の春、白隠が七十三歳のとき、都の出版書肆松月堂に云ふ者から、師の白隠に教へをうけて居る我々に向けて「老師のお手許には「夜船閑話」といふ草稿がある云ふことを聞いて居る。其書の中には氣を鍊り、精を養ひ、人の元氣を盛んならしめ、又淨血の循環をよくならしめ、長壽の秘訣を説かれる神仙鍊丹の要が述べてある云ふので、一般の人々が其書の内

容を知らんことを望むこと、早天に雨を欲するのと同じである。偶々それを傳寫して來る人があるが、秘藏し珍重して、却々人に見せない。天瓢を匿してゐるの同じだと思ふ。所謂寶の持ち腐れである。さうか、私は夜船閑話を刊行して、人々の渴望に答へたいと思ふ。白隱老師は世道人心を益し、人を利するのを老後の樂しみにして居られるさうである。恐らく、老師も私の望む所は、直ちに一般世人の利益になることであるから、いやだと思はれまい。さうかよろしくお取次ぎを願ふ」云つて來た。我々は老師に、この事を告げるニコニコ笑つて、公刊に同意された。

【註】神仙鍊丹は云ふまでもなく道家の方の語である。今日、支那では仙丹仙藥云ひ神秘的の効能を説く藥劑はあるが、多くはおまじない然たるものである。不老不死は秦皇漢武以來の傳統的慾望であり仙丹を煉る祕法なきアラビヤナイト以上の不思議な話があるが、夫れはあてにならない。それに現に仙丹は補腎の藥になつてゐるから可笑しい。儒佛を談じつゝ、補腎を語るのが支那人の理想生活だ云ふのも蓋し悪口ではないやうである。仙術の書として代表的な「抱朴子」には丹華の調合法なき云ふ記述があるが、近重博士の分析結果によるこそ

のうちの雄黄水云ふものの中には砒素が交つてゐること。この砒素の中毒で死亡したのを尸解仙なき云つてゐることか。但しこゝで云ふ「丹」は大體に「心」だと思へばよい。つまり神仙鍊丹は、形をこゝのへて心を鍊ることだと思へばよい。それから「夜船閑話」を寫して來た人があつても、珍藏して人に見せないこの一節があるが、恐らくさう云ふ風があつたであらう。何故なら、昔は調息内觀法なきは師父相傳の祕法であることせられたものであるから。

此に於て諸子、舊書櫃を開けば草稿蠹魚の腹中に葬らるゝ者、中葉に過ぎたり、諸子即ち訂正傳寫して、既に五十來紙を見る。即ち封裏して以て京師に寄せんとす。

そこで門下の我々が師の書櫃を開いて見るに、「夜船閑話」の草稿はしみに食はれて讀むことも出来ぬやうになつてゐるのが多い。我々は師に聞き、誤を正し寫して、出版を乞ふ書肆に送ることになつた。

予が馬齒、一日を諸子に長ぜるを以て、其端由を書せんことを責む。予



も亦辭せずして書す、云く、師、鶴林に住する事、大凡四十年鉢囊を掛けしより以來、雲水參立の布衲子、纔かに門閭に跨れば師の毒涎に甘なひ、痛棒を滋しとして辭し去ることを忘る、者、或は十年或は二十年、鶴林々下の塵と成る事も亦總に顧みざる底あり。盡く是れ叢林の頭角、四方の精英なり。各々西東五六里が間に分れて、舊舎廢宅、老院破廟、借りて以て菴居の所として清苦す。朝艱暮辛、晝餒夜凍、口に投ずるものは菜葉麥麩、耳に觸る、ものは熱喝垢罵、骨に徹するものは嗔拳痛棒見る者、額を擠め、聞く者、肌汗す。鬼神も涙を浮べつべく、魔外もまた掌を合せつべし。其初め來る時は采玉、河晏が美貌ありて、肌膚光澤凝れる膏の如くなるものも、久しからずして杜甫賈島が形容枯槁、顔色憔悴するが如く、或は屈子に澤畔に逢ふが如し。參立軀命を顧みざる底

の勇猛の上士にあらざるよりんば、何の樂有つてか、片時も湊泊することを得んや。是の故に往々に參窮度に過ぎ、清苦節を失する族は、肺金いたみかじけ、水分枯渴して、疝癰塊痛、難治の重症を發せんとす。是を憐み、是を愁ひて、師不豫の色有る者連日、乍ち忍俊不禁にして、雲頭を按下し、老婆の臭乳を絞つて、是に授けるに内觀の祕訣を以てす。

「夜船閑話」の原稿を書肆に送るに當つて、自分は一日の長たるの故を以て、この序文を書けし云はれた。自分もこれを承諾して筆を執つた。吾が師白隱が、松蔭寺に住することになつてから四十年になり、爾來、參立の雲水は年々多くなつて來る。師の峻峻な修業方法を却つて甘露として辭せず、十年二十年の久しきに互り白隱膝下の骨となるのも厭はない風がある。是等の人々は悉く精英な禪漢である。さらば松蔭寺を中心として五六里が間に庵居して清苦する人が多い。食べるものに御馳走もなければ見るものに眼を娛ませるものはない。聞くのは叱咤の聲である。鬼神も堪へられない位である。初め來たときは美丈夫であつたものも、久しからずし

て形容枯槁、顔色憔悴して見る影もないものになつてしまふ。参立参禪の熱心家でなければ、片時もこゝに止まつてゐることは出来まい。それで餘りに修業が激しいために、肺や心臓をいため胃腸を弱らせ、神経を尖らせ、疝氣塊痛、重病を起すものがある。師は是等の参禪者を救ふべく、健體康心の秘訣たる内觀の法を授けられた。

【註】庭間擁葉豎梁骨、破曉拂霜摘菜蔬。云ひ又暝拳怒眼家常飯、老屋折牀平日居。白隱自ら詠じたやうに、白隱は怒罵呵咄、暝拳熱喝の辣手段によりて諸弟子を鉗縛した。それに掛錫の雲水が多いために、松蔭寺の會計は常に困難であつて、朝夕の粥は眼球もうつるばかりだつた云ふ。

乃ち云はく、若し是参禪辨道の上士心火逆上し、身心勞疲し、五内調和せざる事あらんに、鍼灸藥の三つを以て是れを治せんと欲せば、縦ひ華陀扁倉と雖も、輒く救ひ得ること能はじ。我に仙人還丹の秘訣あり。備が輩試みに是れを修せよ。奇効を見る事、雲霧を披ひらいて皎日を見るが如

けん。

そして云はれた。道に志して修業しやうとするものが、逆上し眩暈し、頭腦が常に火のやうになつて精神も肉體もいたみ且疲れさせ、活氣なく、内臓の方面にも調和せないときは、鍼をなし、灸をする、藥を飲んだつて治るものではない。名醫云はれた華陀扁倉に診察して貰つても、容易に効果があるものではない。それには私が今教へやうとする所の仙人還丹の秘法に従つてならば、雲霞が去つて太陽を仰ぐがやうに、すがくしく、不思議な奇効を見るであらう。

【註】五内云ふのは、四大、六業云ふが如く印度古代の病理説から出た語で、こゝに五内の不調和云ふのは五臓、即ち心臓、肝臓、脾臓、肺臓、腎臓等が調和を失つて、其の活動が十分に出来ない場合を指したものと解してよからう。仙人還丹の法は前註の仙人鍊丹と同義である。

此の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、先づ須らく熟睡一覺すべし。其の未だ睡りにつかず、眼を合せざる以前に向

つて、長く兩脚を展べ、強く踏みそろへ、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、時々此の觀をなすべし。我此の氣海丹田腰脚足心、總に此れ我が本來の面目、面目何の鼻孔かある。我此の氣海丹田、總に此れ我が本分の家郷、家郷何の消息かある。我此の氣海丹田、總に此れ我が唯心の淨土、淨土何の莊嚴かある。我が此の氣海丹田、總に此れ我が己身の彌陀、彌陀何の法をか説くと、打返し打返し、常に斯くの如く妄想すべし。妄想の功果積らば、一身の元氣いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下瓠然たる事、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん。

此の方法を行はうとするには、第一に工夫も談話も止めてしまはなければならぬ。一切の雜念を排して了はなければならぬ。熟睡して眼を覺ますといふことではなければならぬ。

内觀にはこれが大切である。即ち第一に工夫も談話も止め、一切の雜念を排すると共に、熟睡して眼を覺ますといふ心がけを必要とする。其の睡りに入る前に、長く兩脚をのびくし伸ば

して、強く踏んばり、一身の元氣を臍の下から下腹部の氣海や、丹田や、腰部や、脚部や、足心即ち足のうらまでづう、進行渡らせて内觀をやるこよい。而して此の内觀に唱ふる文句は、本文中の如く

- 一、我此の氣海丹田腰脚足心、總に之れ我が本來の面目、面目何の鼻孔かある。
  - 二、我此の氣海丹田、總に之れ我が本分の家郷、家郷何の消息かある。
  - 三、我此の氣海丹田、總に之れ我が唯心の淨土、淨土何の莊嚴かある。
  - 四、我此の氣海丹田、總に之れ我が己身の彌陀、彌陀何の法をか説く。
- こ繰返し繰返して唱へ、それを一心に念じてゐるこよい。然らば一身の元氣は下腹部から脚部陸まで充實して、臍の下も瓢箪のやうな形になるものである。

【註】前述、觀念の四則のこを簡單に註しておかう。本來の面目とは禪語であつて、人の性、生れつき云ふ程のこである。面目は人の顔の意味で、人の顔にその人の特色、所謂持前の形があるやうに、其の人持前の性を指したのである。面目々々重ねたのは持前云ふこの意味を強くせんがための修辭である。何の鼻孔かあるとは、鼻孔なきは無いこの打消であつて

成程、人間の顔面の中央には、鼻の孔はあるが、呼吸は我々が人體をうけたまきに既に存してゐる。氣海丹田の性根は、先天的に父母から傳つてゐる。祖先から遺傳してゐる。だから鼻孔はなくとも、先天の氣で以て立つて行くものだ、その根本の髓かなるを示し、結局に呼吸は口や鼻ばかりでするものではないことを現示したのである。第二の本分の家郷は、持前の住家を云つたので、之れも先天的に父母から受けた理由を云ふ。既に父母からうけたのであるから家郷云つても、それは有るが如くして實は無いのである。家郷がないならば、家郷からの消息即ちおこづれや便りがあらう筈はない。そのおこづれも便りもないのが結局本分の家郷のしるしであるこの意。次は第三の唯心の淨土といふ意味は如何。それは人が心さへ修むれば彌陀如來も淨土も遠くはない。煩惱は直ちに菩提であり、我が心即ち淨土である。従つて心が修まり、心が正しく活動し、氣海丹田に氣のおさまる時は、その身その儘、彌陀の淨土にあると同じである。若し心が淨土となるれば、何等の粉飾、何等の莊嚴はなくとも、そこに淨土は立派に存在してゐる筈である。己身の彌陀は佛語であつて。一心がおさまり、氣海丹田に氣がおさまつてゐるものは其の身其の儘に彌陀である。何等の法も説かないが、其の身は儼然たる彌陀であるこの意。

以上の四ヶ條の文句は、畢竟、心氣が氣海丹田におさまつたならば、本來の面目、本來の家郷に立ち歸り、淨土も彌陀も其の身のうちに悉く具足する云ふことを、力強く重ねて表現したのである。

それから本文の中に謂ふ一身の元氣は、生れながらに父母より受けた一身の元氣は、生れてから後の經驗修養によつて得た後天的元氣を合せたもの、意たるは勿論である。臍輪は俗に云ふへそ、氣海は下腹部であるが、上下に分ち、上氣海は肺臟、下氣海は臍の下から陰部までの所を謂ふ。丹田も仙經等には細かく三つに別けて説かれて居る。上丹田は眉間、中丹田は心窩、下丹田は臍下一寸乃至三寸の所を云ふ。本文にある氣海丹田は下氣海、下丹田のことで、上氣海上丹田にある氣を下氣海下丹田におこし、おさめて落つかせよ云ふのである。

恁麼に單々に妄想し、將ち去て、五日七日乃至三七日を経たらむに、從前の五積六聚氣虛勞役等の諸症、底を拂ひて平癒せずんば、老僧が頭を

斬り將ち去れ。

茲にある妄想とは、心理學上で謂ふ妄想ではなく、實行中に行ふ所の或る存想、即ち確然たる一定の觀念を謂ふことは勿論である。而して此の一節の意味は、此の内觀法を專念に修行する結果は、臍の下が瓢箪のやうになつて、其處に大元氣が充滿して來るに共に、五臟六腑、神經衰弱も、肺病等の諸病も全然底を拂ふた如くに全快するものである。もしそれが治らなかつたならば、斯く云ふ白隱の首を斬つて持つて行つてもよろしい。

此に於て諸子歡喜作禮して、密々に精修す。各々悉く不思議の奇効を見る。功の遲速は、進修の精龜に依ると雖も、大半皆な全快す。各々内觀の奇効を讚嘆して休まず。

門下の弟子は、その教へに従つて内觀法を修したところ、不思議にも病氣は大抵平癒した。修業の如何によつて、功の遲速はあつたけれども、内觀の奇効を讚嘆せぬものはなかつた。

【註】全く當時、白隱の門下はよくこの坐禪内觀を修した。白隱の門下に長堂和尚云ふ狂僧

が居た。平生何十もなく、近所の野良猫を集めて來ては坐禪させた。猫に人間の言葉は通ぜないから猫が神妙に坐禪をしてゐるやうな筈はない。ところが和尚は坐禪の規則によつて猫に痛棒を啖はせ、何十四もなく猫を叩き切つた云ふ逸話がある。白隱の門風が峻辣であり且つ坐禪をさしだけやかましく云つたかは、こうした狂僧の奇行からでも窺はれるやうな氣がする。

師の曰く、**備が輩、心病全快を得て以て足れりとする事勿れ。轉た治せば轉た參せよ。轉た悟らば轉た進め、老僧初め參學の時、難治の重症を發して、其憂苦、諸子に十倍せり。進退維谷る。尋常心にひそかに思惟すらく、生きて此憂愁に沈まんよりは、如かず早く死して此革囊を捨てんにはと。何の幸ひぞや、此の内觀の秘訣をつたへて、全快を得ること、今の諸子の如し。**

然し師の白隱は弟子達に教へた。内觀の結果、身心が健康になつたから云つても、それで足つたさしてはいけない。眞理に透徹するまでは、愈々參して愈々悟り、更に愈々進んで大悟の

境に入るの覺悟がなくてはならぬ。それにしても自分が青年時代、湯藥鍼灸では助らないといふ難治の重病に罹つたときは、お前達に十倍する程の煩悶をしたものである。これほかに苦るしむなれば、寧ろ早く死んでしまひたい。この糞袋のやうな肉體さへ滅して了つたならば安樂であらうと思つた。所が幸ひにこの内觀の秘訣を教へられて、今のお前達のやうに、難痛を拂拭することが出来たのである。こも師の白隱は述べた。

至人の云はく、此は是れ神仙長生不死の神術なり。中下は世壽三百歳なるべし。其の餘は計り定むべからず。予則ち歡喜に堪へず、精修怠らざるもの大凡三年。心身次第に健康に、氣力次第に勇壯なるを覺ゆ。此に於て重ねて心に窈かに謂へらく、縦ひ此の眞修を修し得て、彭祖が八百の歳時を保ち得るも、唯是れ一個頑空無智の守屍鬼ならんのみ。老狸の舊窠に睡るが如し。終に壞滅に歸せん。何が故ぞ、今既に獨りも葛洪、鐵拐、張華、費張が輩を見ず。如かじ四弘の大誓を憤起し、菩薩の威儀

を學び、常に大法施を行じ、虚空に先つて死せず、虚空に後れて生ぜざる底の不退堅固の眞法見を打殺し、金剛不壞の大仙身を成就せんには。此に於て眞正參玄の上士兩三輩を得て、内觀と參禪と共に合せ並べ貯へて、且つ耕し且つ戦ふもの、蓋しこゝに三十年、年々一員を添へ、二肩を増し得て、今既に二百衆に近し。其の中間方來の衲子、勞屈疲倦の族或は心火逆上し、正に發狂せんとする底を憐み、密かに此内觀の至要を傳授し、立所に快癒せしめ、轉た悟れば轉た進ましむ。馬年今歲古稀に超えたりと雖も、半點の病患なく、齒牙全く搖落せず。眼耳次第に分明にして、動もすれば靨翳を忘る。毎月兩度の法施、終に怠倦せず。請ふに佗方に應じて三百五百の海衆を聚會して、或は五旬七旬を經に録に、雲水の所望に隨つて、胡說亂道するは、大凡そ五六十會に及ぶと云へど

も、終に一日も罷講齋を鎖さず。身心健康氣力は次第に二三十歳の時には遙かに勝れり。是れ皆な彼の内觀の奇力に依ることを覺ゆ。

白隱は、また弟子達に云はれた。内觀法は神仙長生不死の神術である。此の法によつて世壽三百歳たり得るのは、未だ中の下である。それから上になるに計り知るこゝが出来ない位であるに聞いた。自分は歡んで此の方法を精修するこゝ、約三年に及んだ。その結果、心身は次第に健康になつて來たが、退いて考へ見るのに、たゞ此の方法で彭祖のやうに八百歳になるまで長生した所で、唯だそれは呼吸をしてゐる屍に過ぎない。そこで金剛不壞の大仙身を成就し、内觀に坐禪を合せ用ひて專念修行し、今こゝに古來稀れなり云ふ七十歳になつたが、何等の病氣もせなければ、齒も脱落せず、眼も耳も分明であつて、身心健康氣分は二三十歳の時よりも遙かによい。極言すれば自分自ら大仙身を得るやうになつたのである。——此の一節は殆んき白隱の自叙傳のやうな形になつてゐる。こゝで云つてあるやうに白隱が松蔭寺に住するやうになつたときは、寺産はみな債主に奪はれ、古刹頽廢、狐狸鼠の住み家のやうになつてゐた。享保二年正月に入院の式を擧げた云ふ立派だが、それから松蔭の破れ寺に住して、

夜は室内から星と月を眺め、雨の降る日には笠をきて、履を着け堂中を歩いた云ふから貧乏寺も甚だしかつたこゝが分る。その頃は一僧と覺左衛門云ふ一老僕があつたのみで、白隱はこれらの者達と鉢にも出れば、畑も耕し、薪も拾ふ云ふ有様であつた。白隱が松蔭寺に住するやうになつたのは父の意に従つたのであるから、この荒廢の所を去るは、家君老後の大望に背く云ふので、常住の貧困や、庫裡の艱難には屈托せない。(第一章參照) 且つ耕しつゝ、法門のために盡し、内外の典籍に眼をさらし、一個の竹籠を設けておいて、その中に坐し内觀と禪觀と學識とを併せ修め、見地を高うするに兼て元氣を養成し、身心の健康は従前に倍するに至つた。かくて白隱の名は漸く知られるやうになつたが、それでも元文元年、松蔭寺に禪堂を建てるやうになつたときですら弟子は僅かに八人で、禪堂を建てるに白隱は此八人の弟子と一緒に壁泥を捏ねたり、瓦を運搬したりした。然しそれからは年々白隱を慕ひ、それに參せんために、東は奥州から、西は九州に至るまで化縁のものが續々來て、年々門庭は繁興した。此の間、白隱は他山の請に應じて、提唱講筵を開き、當時の禪風を攻撃した。殊に自家門庭の醜狀をも曝露し、僧風の壞亂をも慨嘆し、大いに學者の反省をも促した。頭を丸めた闍提があ

る。法衣をきた外道がある。肉身の魔羅がある。地行の波旬がある。こんな連中は禪門の癩狗だ。隨分手きびしい批評をして、活禪風を宣揚した。實際、當時の雲水禪僧に來たら、亂暴狼藉を働いて却々始末に行かないものであつた。寺の近所の田圃へ行つて大根や芋を掘り起して食ふ位のことは生ま優しい。便所の板を外しておいて、他人が糞坑に陥るを見て、手を拍つて喜んだ。云ふ位で、白隠もその龜放黒業を戒めるに骨を折つた。然しそれ程、亂暴する一面、修業には熱中した。これは夥しい。その結果、所謂禪病心病を發するものも尠くはなかつた。かうした連中には白隠は内觀の至要を傳授して快癒せしめては、精進の途にいそしませたのであつた。即ち此の一節は抽象的な白隠の自傳になつてゐる。

住菴の諸子、各々悲泣作禮して云はく、吾が師、大慈大悲、願くは内觀の大略を書せよ。書し留めて、後來禪病疲倦の吾輩の如き者を救へ。師即ち領す、立所に草稿成る。

師白隠の言を聞いた弟子達は、内觀の大略を書留めていたゞきたい。將來、禪病疲倦の者共を

救ふために是非とも願するを懇請するに、師は領いて立所に草稿が出来た。

稿中何の説く所ぞ。曰く大凡そ生を養ひ長壽を保つるの要、形を鍊るに如かず。形を鍊るの要、神氣をして丹田氣海の間に凝らさしむるにあり。神凝るときは氣聚る、氣聚る時は即ち眞丹成る。丹成る時は形固し。形固きときは神全し。神全きときは壽し。是れ仙人九轉還丹の祕訣に契へり。須らく知るべし。丹は果して外物に非らざることを。千萬唯心火を降下し、氣海丹田の間に充たしむるに有るらくのみ。住菴の諸子、此の心要を勧めてはげみ、進んで怠らずんば、禪病を治し、勞疲を救ふのみならず。禪門向上の事に到つて、年來、疑團あらん人々は、大いに手を拍して大笑する底の大歡喜有らむ。何が故ぞ、月高して城影盡く。維時寶曆丁丑孟正二十五晝、窮乏菴主飢凍、炷香稽首題。



その草稿には何が説いてあるか。凝神云ふこゝに力點が置かれてあつて、これこそ内觀の要領である。この要領に従へば、禪病を治し、勞疲を救ふのみではない、禪の白道は啓けて大歡喜があらう。我々は此の心を勧めはけまなければならぬこの意である。白隱はかの「遠羅天釜」に於ても「白玉蟾が曰く、生を養ふの要、先不若鍊形、鍊形之妙在乎凝神、神凝則氣聚、氣聚則丹成、丹成則形固、形固則神全、須らく知るべし、丹は果して外物に非ざるこゝを。蓋し地に玉田あり、梁田あり。玉田は珠玉を産するの地、梁田は禾稼を成するの場。人に氣海丹田あり、氣海は元氣を收め養ふの寶所、丹田は神丹を精鍊し、壽算を保護するの城府なり」云ひ、丹を鍊る、神を凝らす云ふこゝを最至要なこゝであるとしてゐる。而して丹云ひ、神云ふのも外にある物ではない。心こそそれである。心をしづめ、氣海丹田に充たさしめる事を云ふのである。

【註】精神と肉體とは唯一不二のものであるこゝは今更事新らしく云ふまでもない。精神の修養に力めるものは肉體の方面を度外視するこゝは出来ない。また肉體の健康をはかるものは精神の方面の修養を忘れるこゝは出来ない筈である。こゝに於ける白隱の教へは形を以て心を正

すこゝから入つてゐる。儒教では禮儀を重視し、五常の一、道德上極めて重大なこゝにしてゐるが、此の禮儀は疑ひもなく身體の態度動作を正しくして精神の修養に資せしめやうとするのに外ならぬ。白隱が形を鍊れ云ひ、その形を鍊るには、氣海丹田の間に神氣を凝らさしめるにある。神が凝つたときは、氣があつまる。氣があつた時に眞丹は成る云つたのは、形を以て心を正しくする方法を探つてゐたこゝが分る。更にその形を鍊り神をこらす方法の如何は、本文を読めば更に明かにならうと思ふ。

## 一、本文と其の意味

山野初め參學の日、誓つて勇猛の信心を憤發し、不退の道情を起激し、精鍊刻苦する者、既に兩三霜、乍ち一夜忽然として落節す。従前多少の疑惑、根に和して氷融し、曠劫生死の業根、底に徹して漚滅す。自ら謂へらく、道人を去る事、寔に遠からず。古人三十二年、是れ何の捏怪ぞ

と。怡悅踏舞を忘るゝ者數月、向後日用を回顧するに、動靜の二境、全く調和せず、去就の兩邊、總に脱洒ならず。自ら謂へらく、猛く精彩をつけ、重ねて一回捨命し去らん。

自分は道に志してからは勇猛精進、ほんまうに刻苦した。その甲斐があつたものか、僅か三年にして忽然と悟りを開き得た。道は人を去るこゝ遠き所にあるのではない。古人は悟道何十年と云つたが、何と云ふ馬鹿氣た事だらう。自分は恵まれたる悟道の人だと思つて數ヶ月の間、云ふものは、法悦と云はうか、何と云はうか、全く怡悅歡喜した。所が暫らくするに身心動靜の二境が何となく不調和な感じがする。悟りを開き得たものならば、もつと洒脱でなければならぬのに奥歯に物のはさまつたやうな、胸のうちに棒でも横はつたやうな氣がする。そこで自分は悟道を更に深めなければならぬと思つた。

【註】白隠が忽然と落飾したと云つたのは、彼れが二十四歳の時、越後高田の英巖寺に掛錫してゐたときのことである。七日の斷食をなし、接心してゐる遠寺の鐘聲が響いて來た。その

鐘聲を聞いた刹那、丁度桶の底がぬけたやうに身心共に脱落して、一塵も止めない。あまりの嬉しさに「ヤレ〜巖頭和尚は息災だ〜」と二度までも怒鳴り立て、寮中のものを驚かした。このとき、白隠は、三百年來、自分ほき痛快に、また徹底に悟つたものはあるまい。恐らく大禪海にも今の我れの機鋒に當るものはあるまいと自負した。然し當時の白隠はたゞ禪の第一關を打破したのにすぎなかつた。つまり「悟りの心理」の經驗中に慢心したのであつた。けれども、動靜の二境調和せず、猛く精彩をつけようとしたのは彼れには野狐禪漢は、異つた素質の有つた證據だとも云へようか。尤もそこに正受といふ老漢の活手段の見舞はあつたが。

こゝに於て、牙關を咬定し、雙眼睛を瞪開し、寢食をも廢せん。既にして未だ期月に亘らざるに、心火逆上し、肺金焦枯して、雙脚氷雪の底に浸すが如く、兩耳溪聲の間を行くが如し。肝膽常に怯弱にして、舉措恐怖多く、心神困倦し、寐寤種々の境界を見る。兩腋常に汗を生じ、兩眼常に涙を帶ぶ。此に於て遍く明師に投じ、廣く名醫を探ぐるに雖も、

百藥寸効なし。或人曰く、城の白河の山裏に巖居せるものあり。世人是れを名づけて白幽先生と云ふ。靈壽三四甲子を閱みし、人居三四里程を隔つ。人を見ることを好まず。行くときは必ず走て避く。

これから自分は更に懸命に修業に力めた。寢食をも忘れる位であつた。然るにいか程も経ないのに心火逆上する腦充血、雙脚が氷雪の中にあるやうに腦充血の結果として兩足が冷却して來た。兩耳溪聲の間を行くが如く耳鳴が生じて來た。肝膽常に怯弱に舉措に恐怖多き一種の強迫觀念と恐怖心に襲はれた。心神困倦もいふべく根氣がなくなつた。寐寤種々の境界を見るこいふやうに、安眠が出來ずに種々の妄想悪夢を見た。そして兩眼に涙が出る云ふやうに著るしく身心共に衰弱するを覺えた。従つていろいろの手當もした。明師名醫云はれる人達には診察もして貰つた。各種の藥も服用した。然し夫れ等に何の効もなかつた。かく困つてゐるに或人が、山城の國白河の山中に世人が白幽先生と名づけてゐる仙人がある。齡は二百歳か三百歳になつてゐるか、誰れも知るものがない。白幽先生は人に會ふことを嫌つて、人の姿を

見るに離れて出て來ない云ふ。

人其の賢愚を辨ずる事なし。里人専ら稱して仙人とす。聞く故の丈山氏の師範にして、精しく天文に通じ、深く醫道に達す。人あり、禮を盡して咨叩するときは、稀れに微言を吐く。退いてこれを考ふるに大に人に利ありと。

その白幽云ふ人が賢人であるのか愚者なのかは分らない。聞く所によるに石川丈山の師となつてゐた人で、天文學に達し、醫道にも精通してゐる云ふことだ。人が禮を以て、尋ねる所があるに少しくそれに教へる事がある。多く語らないが退いて考へて見るに、いつもその言葉には深い意味を持つてゐる云ふことを告げた。

此に於て、寶永第七庚寅孟正中浣、密に行纏を着け、濃東を發し黒谷を越え、直ちに白河の邑に到り、包を茶店に下して、幽が巖栖の處を尋ぬ。里人遙かに一枝の溪水を指す。即ち彼の水聲に隨つて遙かに山溪に入る。

正に行く事、里ばかりに、乍ち流水を踏断す。樵徑もまたなし。時に一老夫あり、遙かに雲煙の間を指す。黄白にして巖方丈餘なる者あり。山氣に随つて或は顯れ或は隠る。是れ幽が洞口に垂下する所の蘆簾なりと。予則ち裳を褰げて上る。巉巖を踏み、蒙茸を披けば、冰雪草鞋を咬み、雲露衲衣を壓す。辛汗を滴し、苦膏を流して、漸く彼の蘆簾の處に到れば、風致清絶、實に物表に丁々たるを覺ゆ。心魂震ひ恐れ、肌膚戰栗す。且らく巖根に倚つて數息する者數百。少焉ありて衣を振り、襟を正して、畏づ畏づ鞠躬して簾子の中を望めば、朦朧として幽が目を收め端坐するを見る。

この一節は本文に明かな如く註釋をなすの必要はあるまい。即ち白幽先生のこゝを聞いた自分は、寶永七年の正月中旬、美濃をたつて直ちに白河の邑に至り、茶店に立よつて白幽の所を聞

くみ、里人はこの谷川に沿ふて行けばよいと云ふ。その言葉通りに山路を辿つて行くうちに一老人に出會ひ、更にその仙人のゐる所を尋ねた。あすこたご指す方を眺るこ一丈あまりに見ゆる巖穴が望まれる。黄白に見えるのは洞口に垂れてゐるすだれだ云ふ。自分はそれを目當に巖を踏み越え、荆棘を分けて進んで行つた。草鞋はじめくみ濡つて來るし、山氣でおろる霧や露のために、自分の法衣も壓さへられるやうに感ずる。苦しさに膏汗を流しながら洞穴のあたりまで進んで行くこ、そこは全く浮世を離れたやうな所である。暫らく休んで、襟をかき合はせ、垂れたすだれの中を覗くこ朦朧として、此の仙人が端坐してゐるのが見えた。

【註】白幽先生云ふのが果して實在の人であつたか否かについては後述の私考を参照して貰ひたい。(第三章五項参照)

蒼髮垂れて膝に到り、朱顏麗しうして棗の如し。大布の袍を掛け、輦草の席に座せり。窟中は纔かに方五六笏にして全く資生の果なし。机上只だ中庸と老子と金剛般若を置く。予即ち禮を盡くして、徐ろに病因を

告げ、且つ救ひを請ふ。

長い髪が垂れて膝に達し、顔色は衰のやうに麗はしい。袍衣のやうなものを着け、柔らかな草を敷いて其の上に坐してゐる。窟の中は五六尺四方の廣さに過ぎぬ。見るに何の食物もありさうにない。たゞ机上に「中庸」も「老子」も「金剛般若」もがあるだけである。自分は禮をつくし、病因を告げ、治方を授けて戴きたいと請ふた。

少焉、幽眼を開いて熟々視て、徐々として告げて曰く、我れは是れ山中半死の陳人、榼栗を拾ふて食ひ、麋鹿を伴つて眠る。此外更に何をか知らんや。自ら愧づ、遠く上人の來訪を勞することを。予、即ち轉た咨叩して休まず。時に幽恬如として、予が手を捉へて、精しく五内を窺ひ、九候を察す。爪甲長きこと半ば、慘乎として頰を攢めて告げて曰く、己哉、觀理度に過ぎ、進修節を失して、終にこの重症を發す。寔に醫治し難きは公の禪病なり。若し鍼灸藥の三つの物を持たんで、而して之を救は

んと欲せば、扁倉力を盡し、華陀頰を攢むるも、奇効を見ること能はず。只今既に觀理の爲めに破らる。勸めて内觀の功を積まずんば、終に起つ事能はじ。是れ彼の起倒は必ず地に依るの謂ひなり。

白幽は暫らくして云つた「わいはそのなものではない。野生の木の實を拾つて食つてゐる半死人である。何も知るものではない。何もお教へするやうなことは知らぬ。お前さんも早く歸つた方がよい」と云つて取り合はぬ。自分は死を決して山へ登つて來たのだから、先生の救ひを頂戴するまでは動かない。只管叩頭哀願するに、白幽はやつゝ、自分の手を捉へ、ぢつゝ自分の身體を觀察し、自分の心内までも見抜くやうである。而してこうつけた「貴公のは禪病だ。それはまことに醫治し難いものだ。鍼や灸や藥で、それを治さうにしても、到底不可能だらう。扁倉や華陀も云ふやうな名醫が集つて處方を下しても、效果を見る事は出來まい。たゞ内觀の功を積むより外はあるまい。」

【註】禪病といふのは佛教特有の語で、禪定を修し觀念を凝らし、修業に精進するに、そ

の方法が宜しきを得なかつたために、身體を刺戟し、四大の元質を發動して諸種の疾病を生ずることが多い。その諸病の起因を禪病と呼んでゐる。凡そ坐禪の法は善く行へば四百四病は自然に治るけれども、その適当な方法を失へば、諸種の疾病を生ずる。「修習止觀坐禪法要」には詳述してゐる。又「五内を窺ひ九候を察す」云ふのは、現代醫術で云ふ望診法に類してゐるが、この場合の意味は透視的望診を見るべきであらう。

予曰く、願はくは内觀の要秘を聞かん。學びがてらに是れを修せん。幽肅々如として容をあらため、從容として告げて曰く、嗚呼、公の如きは問ふ事を好むの士なり、我が昔、聞ける所を以て微しく公に告げんか。是れ養生の秘訣にして、人の知る事稀れなり。怠らずんば必ず奇効を見ん。久視も又期しつべし。夫れ、大道分れて兩儀あり、陰陽交和して人物生類、先天の元氣、中間に默運して、五臟列り經脈行はる。衛氣營血、互ひに昇降循環するもの、晝夜大凡そ五十度、肺金は牝藏にして膈上に浮

び、肝木は牡藏にして膈下に沈む。心火は太陽にして上部に位し、腎水は大陰にして下部を占む。五臟に七神あり、脾胃各々二神を藏くす。呼は心肺より出で吸は腎肝に入る。一呼に脈の行くこと三寸、一吸に脈の行くこと三寸、晝夜に一萬三千五百の氣息あり。脈一身を巡行すること五十次。火は輕浮にして、つねに騰昇を好み、水は沈重にして常に下流を務む。若し人察せず、觀照或は節を失し、志念或は度に過ぎるときは、心火熾衝して肺金焦薄す。金母苦むときは、水子衰滅す。母子互ひに疲傷して、各々五位困倦し、六屬凌奪す。四大増損して、各々百一の病を生ず。百藥効を立つる事能はず。衆醫總に手を束ねて、終に告ぐる處なきに到る。

自分は、それで内觀の秘要を授けていたゞきたい。業を學びつゝこれを修したい云ふは、白

幽先生は容を改め「お前はなか／＼熱心ぢや。よろしい、わしが知つてゐる所を語らう」として生理の主要を説かれ、そして呼吸と血液の循環を整へるのが第一の心得である旨を諄々として教へ、それには内観法に如くものはないと力説された。此の一節の生理説は主として支那において古代から行はれてゐる病理思想に據つてゐることが看取される。「陰陽の調和は健康の基礎で、若し其の不調和が起れば外部に襲はれて疾病を生ずる」と云ふのが例の「素問」以來、支那の根本的病理思想である。たゞ陰陽と云ふもその意味は漠然として居る。現代醫學に當て嵌めて疾病の内因外因とも云ふべきであらうか。「神」といふに謂ふのも亦勿論支那の病理思想に依つてゐる。要するにこの節の意味は呼吸を正しくし、血液の循環を正しくせなければ、健康を創造することは出来ない。而もそれは百藥衆醫なき外物の力をかりて達成し得るものではなく、内観の法によらなければならぬと云ふのである。

それから衛氣と營血と云はれてゐるが、禪門の目置默仙師は以下の如く講説された「氣は陽に當つて火性、血は陰に當つて水性、此の兩者は絶えず昇降循環してゐる。此の二つの者が身體を巡行すること、一晝夜に凡そ五十度。これが健康體の最も正しい循環數で、陰陽の推理に叶

ふたものにしてある。それと云ふのは人々の吐く氣は肺より出で、吸ふ氣は腎肝に入る。一呼吸に脈の進むこと三寸、一吸氣に同じく三寸、晝夜に一萬三千五百の氣息があるから、それにつれて脈が周身を巡ること五十度。是れが正則であるが、然るに衆人の息をするのは喉を以てするので、その氣息は甚だせわしく、爲に此の定數通りには行かぬ。是れ常人が天命を全うし得ず、多く夭死するわけぢや。」

また、五位とは五感、六屬とは身病の六種等を云ふ佛敎醫籍の通語であること見てよい。四大と云ふのは人體の四大元質たる地水火風を云ひ、そのうちの一つが調節を失ふと百一の病氣が起る四大増損すれば四百四病になることする。「法苑珠林」等にはこれらの理を面白く述べてゐる。

蓋し生を養ふことは國を守るが如し。明君聖主は、常に心を下に専らにし、暗君庸主は常に心を上に恣にす。上に恣にするときは、九卿權に誇り、百僚寵を恃んで、曾て民間の窮困を顧ることなし。野に菜色多く、國に餓殍多し。賢良潛み竄れ、臣民瞋り恨む。諸侯離れ叛き衆夷競ひ起

つて、終に民庶を塗炭にし、國脉永く斷絶するに到る。心を下に専らにするときは、九卿儉を守り、百僚約を勤めて、常に民間の勞疲を忘るゝ事なし。農に餘まんの粟あり。婦に餘まんの布ありて、群賢來り屬し、諸侯恐れ服して、民肥え、國強く、令に違するの烝民なく、境を侵すの敵國なし。國刁斗の聲を聞く事なく、民戈戟の名を知らず。人身も亦然り。

人間が生を養ひ、天壽を全うする道は、君が國を守るに同じである。明君聖主が國を治るには常に心を下民に注ぐものである。これに反し庸劣な君主になるに下民のこころを思はない。その心を一身のこころのみに専らにしてゐるやうな庸劣な君主が上に立つて、大臣卿相も自己の權力を揮ふに熱中し、百官下僚も亦、上の寵をたのんで、會て民間の窮困に心を勞さない。こんなことできうして國が善く治るものぞ。人民は生活に苦しみ、賢良は出ない。臣民は恨み、終には外敵に隙を見せて、自ら亡びるに至るであらう。然るに賢君明主になるに、心を下民のために勞するが故に、大臣卿相も自ら儉を守り、百官下僚もその事につこめ、民間の生活を豊

富にしやうとする。産業も從つて興り、群賢も出て來る。民は肥え國は強く國に旗鼓の聲、干戈を絶つといふ太平を招き、命令に違ふ臣民なく、境を侵すの敵國もないものである。人身養生のこころ、これと同じ道理である。

至人は常に心氣をして下に充たしむ。心氣下に充つるときは、七凶内に動くことなく、四邪また外より窺ふ事能はず。營衛充ち、心神健かなり。口終に藥餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受けず。庸流は常に心氣をして上に恣にす。上に恣にするときは、左寸の火、右寸の金を剋して、五官縮り疲れ、六親苦しむ恨む。是の故に漆園の曰く、真人の息は、是を息するに踵を以てし、衆人の息は、是れを息するに喉を以てす。許俊が曰く、蓋し氣下焦にあるときは、其息遠く、氣上焦にある時は、其の息促る。上陽子が曰く人に眞一の氣あり。丹田の中に降下する時は一膈また復すと。若し人、始陽初復の候を知らんと欲せば、暖氣を以て是



れが信とすべし。

人はいつも其の心氣を下腹部に充たせるやうにしてゐなければならぬ。心氣が下に充ちて居れば、邪惡も疾病もない。血液の循環もよく、心身共に健全たるものである。従つてかゝる人には藥も鍼も灸も無用である。所が庸流凡人なる心氣を上<sup>に</sup>恣にしてゐるために、左寸の火即ち心臓が右寸の金即ち肺臓と衝突し相剋するやうになる。古人も名人も達人もか云はれる人は踵で息をするが、凡人は息をするのに喉でし又肩で息をする。氣が下部にあるときは其の息は微々細長く遠いものであるが、氣が上部にあるときは其の息は荒くて急迫してゐることも昔の人は既に云つてゐる。眞一の氣を丹田に降下させてゐなければならぬものである。

【註】呼吸の場所を下腹部の丹田に置きは内觀法の根本を成す所である。嘗に内觀法のみではなく、あらゆる健康養生法の一致した原則である。かの貝原益軒も「臍の下が充實して、臍から上に支結痞滯、即ちこりつかへのないものは無病であるのみならず、精神も落つてゐるものである。胸脇がつかえ、臍下に力の満ちてゐないものは必ず病疾がある。而もその病は治りにくいものである。且つ憊う云ふ人は思慮が定まらず、愚痴で、はきくせず、動もすれば、

耳目の欲に惑ひ易い。飲食も亦停滯勝ちである。」と云つてゐる。

又、こゝに七凶四邪と云ふは雙味頑鷲、あるひは生老病死等の諸凶を意味し、五官は云ふまでもなく、眼耳鼻舌のこゝであり、六親と云ふのは大腸、小腸、膽、胃、三焦、膀胱等の所謂六腑の意に解して不可はあるまい。次に「焦」は呼吸の通ふ所を謂ふ。平田篤胤はこの三焦と云ふこゝについてやかましい議論を試みてゐるが、唯前節にもしばしば説かれてあるやうに臍下丹田である云ふこゝを心にこめて置けばよい。ついでに眞一の氣と云ふのは道家流の云ふ眞一の法と同義である。眞一の法と云ふのは、妄念妄情を鎮めるために、仙人などが端坐して手掌に一と云ふ字を書く心持を云ふのである。また事實、さうするに其の結果、心持は良くなるものである。

大凡そ生を養ふの道、上部は常に清涼ならんことを要し、下部は常に溫暖ならんことを要せよ。夫れ經脈の十二は、支の十二に配し、月の十二に應じ、時の十二に合す。六爻變化再周して、一歳を全うするが如し。

五陰上に居し、一陽下を占む。是れを地雷復と云ふ。冬至の候也。眞人の息は、之を息するに踵を以てするの謂か。三陽下に位し、三陰上に屬す。是れを地天泰と云ふ、孟正の候也。萬物發生の氣を含んで、百卉春花の澤を受く。至人元氣をして下に充たしむるの象、人は是れを得る時は、營衛充實し、氣力勇壯なり。五陰下に居し、一陽上に止る。是れを山地剝と云ふ。九月の候なり。天是れを得るときは林苑色を失し、百卉荒落す。是れ衆人の息する喉を以てするの象。人これを得るときは形容枯槁し、齒牙搖落す。所以に延壽書に曰く、六陽共に盡く、則ち之れ全陰の人、死し易しと。須く知るべし。元氣をして常に下に充たしむ。これ生を養ふ樞要なることを。

禪宗悟道の階級を五段に配置したものに五位君臣と云はれるものがある。これは一般禪門の奥

旨となつてゐるものであるが、白隱はこの五位偏正の祕奥を發明した人である。それは易理等をも應用したものであつて、此の一節も陰陽の易理と氣候の變遷を引例し、元氣を下に充たさせるの要を力説したのである。字義通りに解釋しやうとせば、易のこみや、五位疊變といふ事から説いて來なければならず、而もそれは到底簡單に説き得ないことであり、又さうした穿鑿は我々にまつて今餘り必要でもないから省略する。即ちこの一節の意味は、上部は常に清涼なれ、下部は常に溫暖なれと云ふことを説明したのである。つまり頭寒足熱の要旨を説いたのである。頭が冷かで足が熱して居れば血行が良好になり、内臓の諸器も良好に活動する。頭の中に血が充ちて頭部が熱してゐるに必ず身體の上に悪影響を及ぼし、精神及態度の上にも非常に悪い。頭が冷かであつて丹田に力の籠つてゐる時は、身心兩面の上に侵し難い力が満てゐる。煩悶し心配したりしてゐるに兎角、頭部が熱しすぎて、手足が冷かになる。かゝるときは血液の循環も屹度紊れて居て、直接には腸胃の活動を障害するものであり、無論神經の活動も鈍くなる。喉で息をするに云ふのは血液の循環を鈍くさせ、頭寒足熱ならしめることを障害するものである。だから此の一節は陰陽の理を引いて下部は溫暖なれと云ふことを解説したものと解

してよい。

昔、吳契初、石臺先生に見ゆ。齋戒して鍊丹の術を問ふ。先生の曰く、我に元玄眞丹の神祕あり。上々の器にあらざるよりんば、得て傳ふべからず。古へ黃成子はれを以て黃帝に傳ふ。帝、三七齋戒して是れを受く。夫れ大道の外に眞丹なく、眞丹の外に大道なし。蓋し五無漏の法あり。備の六欲を去り、五官各々其の職を忘る、時は、混然たる本源の眞氣、彷彿として目前に充つ。是れ彼の大白道人の謂はゆる我が天を以て事ふる所の天に合せる者なり。孟軻氏の謂はゆる浩然の氣、是れをひきゐて、臍輪氣海丹田の間に藏めて、歲月を重ねて是れを守つて守一にし去り、是れを養ふて無適にし去て、一朝乍ち丹竈の掀翻するときは、内外中間八紘四維、總に是れ一枚の大還丹。此時に當つて初めて自己即ち是れ天

地に先つて生ぜず。虛空に後れて死せざる底の眞箇長生久視の大神仙なる事を覺得せん。是れを眞正丹竈功成る底の時節とす。豈に風に御し、霞に跨り、地を縮め、水を踏む等の鎖末たる幻事を以て懐とするものならんや。大洋を攪いて酥酪とす。厚土を變じて黃白とす。前賢曰く、丹は丹田なり。液は肺液なり。肺液を以て丹田に還す。この故に金液還丹と云ふと。

昔、吳契初なるものが、石臺先生に丹を鍊るにはさうすればよいかと問ふた。するに石臺先生は元玄の法、即ち物初天徳なる最上至極、鳥渡口では云ひ現はせない眞丹の鍊法を知つてゐる。然しその法は神祕奥妙なものであるから、凡人に云つて聞かせても了解することは出来なからう。上々の器でなければ傳へることは出来ない。古へ黃成子なるものが、崆洞山にあつて、此の祕法を持してゐた。これを黃帝が聞かれて、是非この法を授かりたいと三七日の間、齋戒して受けたといふ程である。全體、眞丹と云ふのは大道のことで、大道を外にして眞丹はないの

である。人が人としての歩む道、それが眞丹である。その道はつまり人の性と同じである。眼耳鼻口心意の六欲を去つて、五官が各々その職分を忘れてしまつたとき、即ち無念無想無我になつたならば、其處に生れたまゝの人間の性が出て来る。所謂本來の眞氣といふのが彷彿して現はれて来るものである。大白道人が「我が天を以て事ゆる所の天に合す」と云つたのは人間の性、本來の眞氣を以てする境地を云つたものである。孟子が浩然の氣と云つたのも之と同様である。此の浩然の氣を引いて、臍の周圍、氣海、丹田の下腹部に藏め、歲月を重ねて守り養ひ、仙人が仙藥を鍊るに云ふ竈をひつくり返して、之を擲ち去るに云つた如くにしたならば、内外、中間、八紘、四維、即ち天地四方残らず、宇宙間一切のものが、すべてどこまでも我が一身のやうになり、天地宇宙と同體になつてしまふ筈である。かくなれば、自分は天地に先だつて生れず、虚空に後れて死なない底の人、眞實の長生久視の大神仙になつたことを自覺するだらう。この境地の人こそ、眞丹を鍊つた人である。世間では風を御したり、霞に跨つたり、地を縮め、空を行き、水を踏んで渉る等の事をするものを仙人だに云ふが、そんな事は幻術師のすることであつて、大神仙のことはではない。洋々たる大海の水も、滋味濃き眞乳をなし得、

荒土も黄金白金を産むことが出来よう。心火なる眞立の氣を臍下に降して腎水に交らせ、清淨な血液を順調に循環せしめること。これが金液還丹に云ふ意であることは既に前賢も言つてゐる。

【註】この一節は儒佛老莊を打して一丸にし長生久視の方法を面白く説明した所である。文中に「五無漏の法」と云ふのは矢張り佛敎語で人間には五つの有漏といふ障りがある。それは眼耳鼻舌身（身）の五官から起る慾で、これが人間の煩惱妄想邪見の根本になつてゐる。内觀法によつて心を集申し、決して心を他に散亂させぬやうにしたならば煩惱邪念は起るまい。つまり五無漏の法を修すことは、煩惱邪念を起さぬやうに修業することである。又、酥酪は眞乳の如き醍醐味のものを解すべきであらう。「牛より乳を出し、乳より酪を出し、酪より酥を出す」なきこある。後に内觀の方法として、醍醐の法といふことが説かれるから、豫め此の字義を説明しておく。

予が曰く、謹んで命を聞いつ。且（と）らく禪觀を抛下し、努め力めて治するを以て期せせん。恐るゝ所は、李士才が所謂清降に偏する者にあらずや。心を一處に制せば、氣血或は滯碍する事なからむか。幽微々として笑つ

て云はく、然らず、李氏いはずや、火の性は炎上なり、宜しく是れを下らしむべし。水の性は下れるに就く。宜しく之をして上らしむべし。水上り火下る。是れを名づけて交と云ふ。交るときは既済とす。交らざるときは未済とす。交は生の象、不交は死の象なり。李家が謂はゆる清降に偏なりとは、丹溪を學ぶ者の弊を救はんとなり。古人云はく、相火上り易きは、身中の苦しむ所、水を補ふは火を制する所以なり。

自分は云つた。「お教へに従ひ、煩惱邪念を拂つて丹田の充實を期しませう。然し私の病症は心火の逆上が原因になつてゐるのでありますから、若し醫者の療治にあづかつたならば清降のため即ち一種の下劑を投するでせう。けれども下す云ふことに偏するに、身體に害がありませう。」と。するに白幽先生は笑つて何も云はない。そこで再び自分は「これに反して單に鍊氣法だけで心を一處に制したならば、氣血が滯る憂ひはないでせうか」と尋ねた。白幽子は「決してそんなことはない。李氏の言に、火の性は炎上するものであるから、之れは下らしめるが

よい。水の性は下降するものであるから、之れは上らしめるがよい。火が下り水が上るのは交るに云ふのであつて、交れば既済とすそれがよいのである。交はらなければ未だ済まないの従つていけない。交は生のかたちであり、不交は死のかたちであるといふ事がある。従つて李氏の清降に偏なりとは、決して清降を忌むのではなく、それは偏してはならぬ戒めたのであつて丹溪を學ぶ者の弊を救はんとしたのである。古人も相火上り易きは身中を苦しめ、水を補ふのは火を制する所以であるに云つてゐるではないか」と言つた。

【註】此の節は醫論で、心氣を丹田におさめることの利を強く讀者に覺らしめる爲の用意であることも見られる。李氏、丹溪共に醫師の名である。李氏はその著書の中に「丹溪は腎を補ひ血を養ふを以て急とする、血は陰の主たり、下降す、その説を過ぎては、清降に偏せん」との意味を論じてゐる。本文中にはこれらの意味を引いたのである。

蓋し火に君相の二義あり。君火は上に居して靜を主り、相火は下に處して、動をつかさどる。君火は是れ一心の主なり。相火は宰相補なり。蓋し相火に兩般あり、謂はゆる腎と肝となり。肝は雷に比し、腎は龍に比す。

是の故に云ふ。龍をして海底に歸せしめば、必ず迅發の雷なけん。但し雷をして澤中に藏れしめば、必ず飛騰の龍なけん。海か澤か、水にあらざと云ふことなし。是れ相火上り易きを制するの語にあらざるや。又曰く心勞煩するときは虚して心熱す。心虚するときは、是れを補するに心を下して以て、腎に交ゆ。是れを補と云ふ。既濟の道なり。

前論を承けて火の性を説明したのである。その意は火の性には君主と大臣の如き二様の意義がある。たゞへば五臓に當て箴めて云へば君火は一身の主人であるが、大臣の方の火性は恰も腎肝の方の官に當る。人も生を享けてゐるのであるから動くべきものである。これらは皆な相火、即ち大臣の方の火性の働きに依る。所がこの大臣の方の火性も亦一つに分る。一の肝は雷のやうであり、一の腎は龍のやうである。此の二者は水の中にあらしめたならば、決して騒ぐものではない。即ち龍を海底に歸せしめたならば、俄かに起る雷もなく、雷を澤中に在らしめたならば、飛び騰る龍はあるまい。是れ相火、即ち大臣宰相の方に當る火性の上り易きを制する語

ではないか。それから心が煩勞してゐるときは、一身に元氣なく、心火だけ逆上するものである。心火が逆上して、一身に元氣がなくなれば、たゞ心を降下するより外に治療法はないものである。

公、先きに心火逆上して、此の重症を發す。若し心を降下せずんば、縦ひ三界の祕密を行じ盡したりとも、起つ事得じ。且つ又我が形模、道家者流に類するを以て、大いに釋に異なる者とするか、是れ禪なり。他日打發せば大いに笑ひつべき事有らむ。

白幽先生は、自分に云つた「お前はあまりに深く各般の事を思ひすぎて心が逆上し、此の重症になつたのだ。今度は無我の無觀になるのもよいではないか。心を降ろしてしまひなさい。心を降下せなければ、たゞへびのやうな修業をしやうとも、丈夫になつて此の世界で活動することはない筈である。たゞ斯く説明する形態が、一見道家流であるから云ふので、釋氏の道とは異つてゐると思つてはいけぬ。實はこれが禪である。他日、發心したならば、わしの

今云ふ言葉を思ひ出して、成程と思ふであらう」云。

夫れ觀は無觀を以て正觀とす。多觀のものは邪觀とす。向きに公、多觀を以て此重症を見る。今之れを救ふに無觀を以てす。また可ならずや。公若し心炎意火を收めて、丹田及足心の間に置かば、胸膈自然に清涼にして、一點の計較思想なく、一滴の識浪情波なけん。是れ眞觀清淨觀なり。云ふ事なかれ、暫らく禪觀を放下せんと。佛の曰く、心を足心におさめて、能く百一の病を治す。阿含に酥を用ふるの法あり。心の勞疲を救ふこと最も妙なり。

自分のために白幽先生は續いて説かれる「全體、觀は無觀でなければならぬ。然るにお前はあまりに多く物思ひにすぎた。これを救ふに無觀を以てする云ふのは、明かに禪である。若しこの言に従ひ心炎意火、煩悶懊惱を去つて、心を降下して足心の間に置いたならば、胸膈は自然に清涼にならう。清淨といふことは既濟の道である。心が足心の間にあれば、そんな事、さ

んは物に出會せうとも、思ひ過したり、騒いだり、迷つたりすることはあるまい。これが即ち眞觀清淨觀である。それならば禪觀を抛つてしまふなぞ云つてはならぬ。眞觀清淨觀が即ち禪力想である。されば佛も、心を足心の間におさめて、いろいろの病氣が治る云はれたではないか。阿含の經文には酥を用ふるの法が説かれてある。その方法を應用せば、心の勞疲を救ふことが出来ると思ふ。」

【註】こゝに無觀云ふは、無我一念を見ればよからう。單に無我放心してゐるのではない。そこに統一された一念の働きがなければならぬものである。それから、無觀を以てするは明かに禪であるこの意味があるが、此の禪は、人間たるの自性を見て動かざる境地を意味するものと思へば大差はあるまい。

天台の摩訶止觀に、病因を論ずる事甚だ盡せり。治法を説く事も亦甚だ精密なり。十二種の息あり、よく衆病を治す。臍輪を縁して豆子を見るの法あり。其大意、心火を降下して丹田及び足心に收むるを以て主要と

す。但だ病を治するのみにあらず。大いに禪觀を助く。蓋し繫緣諦眞の二止あり。諦眞は實相の圓觀、繫緣は心氣を臍輪氣海丹田の間に收め守るを以て第一とす。行者之を用ひるに大いに利あり。

天台の摩訶止觀には諸病の原因を説き、兼て治方まで盡してゐる。十二種の息法があつて、それでよく衆病が治る。また臍に豆がのつてあるを假想し凝視して氣を丹田に充たさしめる方法もある。これらは心火を足心におさめしむる手段たらぬはない。而してたゞ病を治するのみならず禪想力も養ふものである。またそれには諦眞と繫緣の二止觀がある。前者は實相の圓觀であるが、後者の繫緣止觀云ふのは心意を臍下の丹田にあらしめる手段方法を説いたのである。何人も用ひて利があらう。

【註】繫緣止觀云ふのは調息法、即ち今日の呼吸法に印度禪法(後節參照)を折衷して案出したものだ云ふ。十二種の息云ふのは上、下、焦、滿、增長、減壞、冷、暖、衝、持、和、補の呼吸法のことである。凡そ息には一期の果報たる身體其の者に自然に營まれる報息ほうそく、特

別なる心の働きによつてする依息よきの二つに大別し、十二息中前の六息をなすには報息の想をなし、後の六息をなすには依息の想をすべきものである。十二息の治病次第は上息を用ひて沈重の地病を治し、下息を用ひて虛懸の風病を治し、焦息を用ひて脹滿を治し、滿息を用ひて枯瘠を治し、增長を用ひて能く四大を生長し、減壞息を用ひて諸陰膜を散じ、冷息を用ひて熱を治し、暖息を用ひて冷を治し、衝息を用ひて腫毒を治し、持息を用ひて掉動不安を治し、補息を用ひて虛乏を補ひ、和息を用ひて四大を通融するの意が佛典に説かれてある。ついでに云ふが天台の智者大師は摩訶止觀に六氣を用ひて五臟を治す云つてゐる。その一に吹ふ云ふのは、其の相すがたは火を吹く如くし、鼻中に徐々として冷氣を入れ、それが腹中に入るに冷涼の想をなし、其の冷涼の氣が鼻端から、臍輪に至り、臍の周圍をめぐつて出で、速り、鼻に至るやうにせよ云ふ事なきを説いてゐる。

豆子を見る法いふについては摩訶止觀の病患の境を觀すいふ項中に云ふ「心を繫けて臍中に在るこ豆大の如くし、衣を解いて諦るの相を取り、後ち目を閉ぢ、口齒を合はせ、舌を擧げて腭に向け、氣をして調恂ならしめよ。若し心が外に馳せば、之れを攝して還らしめ、若し



見ざれば、後衣を解いて之れを看、熟らく相貌を取つて還前の如くせよ。之れは能く諸病を治し、亦能く諸禪を發す。所以に心を繋けて、臍に在る者は、息が臍より出で、還つて臍に至る。出入臍を以て限りませば、能く無常を悟り易し、丹田は之れ氣海なり。能く萬病を銷吞す。若し心を丹田に止むれば氣息調和す、故によく疾を癒す。丹田は臍下を去るこゝ二寸半。人常に心を足に止むる者は、能く一切の病を治す。心を足に止むるを最良の治みなす。今常に用ふるに、屢々深盆あり、之れを以て他を治するに往々皆驗あり。老壽を得んご欲せば、常に足を温めて首を露はすべし」云々ある。この意は云ふまでもなく、臍の中に豆がのつたもの、如く觀じ、衣を脱いでそれを見るのすがたをこつて、扱て目をこぢ、口ご齒ごを合はせ、舌は臍につくやうに擧げる心持にし氣息を調へよ。心を臍にかけ臍輪に心氣をおいて居れば息も臍から出で、臍に至るものである云ふので、その以下は前引の本文に依つて明かであらうと思ふ。

古へ永平の開祖師、大宋に入つて如淨を天童に拜す。師、一日、密室に入つて益を請ふ。淨曰く、元子、坐禪の時、心を左の掌の上に置くべし。是れ即ち顛師の謂はゆる繫緣止の大略なり。顛師初め此の繫緣内觀

の祕訣を教へて、其家兄陳箴が重病を萬死の中に助け救ひ給ふ事は、精しく小止觀の中に説けり。また白雲和尚曰く、我常に心をして腔子の中に充たしむ。徒を匡し、衆を領し、賓に接し、機に應じ、及び小參普説、七縦八横の間に於て、之れを用ひて盡くる事なく、老來殊に利益多き事を覺ゆ。寔に貴ふべし。是れ蓋し、素間に見ゆる恬澹虚無なれば、眞氣是れに従ふ。精神内に守らば、病何れより來らむごいふ語に基き給ふものならんか。且つ夫れ内に守るの要、元氣をして一身の中に充塞せしめ、三百六十の骨接、八萬四千の毛竅、一毫髪ばかりも欠缺の處なからしめんことを要す。これ生を養ふ至要なる事ご知るべし。

永平寺の開祖、道元禪師が入宋して天童山で如淨上人について修行して居られた時に、一日、禪師は如淨上人が坐禪を組んで居られる室に入り、坐禪についての教へを乞はれた。するまじ

人は禪師に云はれた。「坐禪をなさるなら、あなたの心をぢつと左の掌の上へ置きなされたがよろしからう」云。甚だ面白い方法であつて、一種の調氣法である。これは智者大師の夙に修して所であつて、その方法により、大師は家兄の重病をも救はれた。その詳細は小止觀の中に書かれてある。また白雲和尚も同様の内觀によつて大いに禪觀を助けた云ひ「それによつて門弟を教へ導き、雲水大衆を監し、來客にも接し、法要說法、凡そいかなるまきでも、之れを用ひぬこまはなかつた。老齡になつてから殊にその効果の著るしきを知る」云も白狀された。まここに尊むべき告白である。それは恐らく「素問」に云ふ所の無觀であつて淡々拘束さるゝ所がなかつたならば、眞立の氣は自らそれに従つて來る。内に精神さへしつかりこして守つてゐるならば、病なきに侵されるものではない云する「素問」の語と同じであらう。精神をして内に守らしめやうとするなれば、氣を一局部に偏せしめてはならぬ。一身の中に充滿せしめなければならぬのである。三百六十の骨の節々にも、八萬四千の毛孔にも、氣はずつと行き渡つてゐなければならぬのである。毛筋ほさの隙もなくいづこへも元氣を行き渡らせてゐる心がけが肝要である。

【註】「心を左の掌にのせて置き」云ふことが、何故によいのであるか。兩手を組んで靜坐をするまき、心が左の掌にのつてゐるを觀念するまき、それが精神を統一する手段となるからである。このやうに全く正しく統一するなれば、血液の循環も従つてよくなり、三百六十の骨々節々にも、八萬四千の毛孔毛髮の端にまで元氣が充滿するまきなのである。

又、素問には「上古之人、飲食有節、起居有常、故能形於禍俱、而盡終其元年、今時之人不然也、以酒爲漿、以妄爲常、醉以入房、以欲竭其精、以耗散其神、逆於生樂、起居無節、故半百而衰也、夫上古聖人之教下也、皆謂之虛邪賊風、避之有時、恬淡虛無、眞氣從之、精神內守、病安從來、是以志閑而少欲、心安而不懼、形勞而不倦、氣從以順、各從其欲、皆得所願」云々。

彭祖が曰く、和神導氣の法、當さに深く密室を鎖し、牀を安んじ、席を煖め、枕の高さ二寸半、正身偃臥し、瞑目して心氣を胸膈の間に閉し、鴻毛を以て鼻上に附けて、動かざる事三百息を経て、耳聞く所無く、目見る處無く、斯くの如くなるまきは、寒暑も侵す事能はず、蜂蠶も毒す

る事能はず。壽三百六十歳、是れ真人に近し。又蘇内翰が曰く、已に飢えて方に食し、未だ飽かずして先づ休む。散歩逍遙して、力めて腹を空しからしめ、腹の空なる時に當つて、即ち靜室に入り、端坐默念として、出入の息を數へよ。一息より數へて十に至り、十より數へて百に至り、百より數へ放ち去つて千に至り、此身兀然として、此心寂然たる事虚空に等し。斯くの如くなる事久しうして、一息自ら止まる。出でず、入らざる時、此息八萬四千の毛竅の中より雲蒸し、霧起るが如く、無始劫來の諸病自ら除き、諸症自然に除滅する事を明悟せん。譬へば盲人の忽然として目を開くが如けん。此時人に尋ねて、路頭を指すことを用ひず。只要す、尋常言語を省略して、偏の元氣を長養せん事を。是故に云ふ。目力を養ふものは常に瞑じ、耳根を養ふものは常に飽き、心氣を養

ふものは常に黙すと。

此の一節は大體に内觀實行の方法を述べたものである。彭祖は心を和らけ、氣を一身に偏滿せしむべく導くには一室に入り、床をのべ、身を正しく仰臥し、目を閉ぢて、心氣を胸膈からは上らしめるやうに、その間に存在せしめるやうにし、それから鼻の端に一筋の毛がついてゐるを觀て、その毛が動かないやうに、靜かに息をすること三百回にすれば、外にいかやうな音がしても耳に入るまい。目を開いてゐても、何物も見えまい。斯くの如くなれば、すべての官覺は素されることはなく、天地一枚になつたやうに思ふものである。長生すること三百六十歳と云ふ真人の仲間入が出来るのは先づ此の類の人であるを説いた。又蘇内翰は云つた。食は腹が空いたときさきさきであるが、飽食してはいけない。適宜に運動をして、腹の空いたときになるべく靜かな室に入つて、嚴然と正坐を構へ、出入の息を數へてゐることよい。千息まで數へてゐれば、身心ともに虚空にひきしく、宇宙の大精神と一致するやうになるのである。斯くの如くなること久しうして、此の息は八萬四千の毛孔から霧が起るやうに發散して行くことを感ずる。そして重症難症と云はれる病氣も自然に治癒する。濫りに人に自分の歩む道を聞くが如き

は愚かしい。目を養ふものは視力を濫用せない。又耳根を養ふものも聽覺を虐使せないやうに心氣を養ふものは饒舌な喋々しい者となるは避けるがよい。

【註】和神導氣とは、道家仙人の好んで口にした所である。「人は氣中にあり、氣は人中にあり。天地萬物、氣を須つて以て生ぜざるこゝなし。善く氣を行ふものは、内以て身を養ひ、外以て惡を却く。」なきこある。彭祖は偃仰屈伸し、血脈の流通を計つた云ふが、之れは所謂導引法に相違ない。つまり和神導氣云ふのを物質化し、形態化したのが導引法だと思はれる。「夫れ人體は小天地のみ。血肉液骨以て覆戴をなし、其の之れに充つるものは即ち一元氣なり」云ひ「身中身外盡く是れ此の氣、天地相貫き、小間隙なきものなり」云ひ「人體の一徑路、これを維持する所以のものは一元氣なり」云ふ元氣病理説を實行させやうとしたのが和神導氣論の根據であらう。

出入の息を教へる云ふのは觀法の一たる數息觀のこゝである。佛家は、此の數息觀なるものは、釋尊が其の弟子の周利槃特迦といふ極めて記憶力の鈍い人のために記憶法として授けられた方法である云説く。心を一點に集中し、精力を増し、思想を纏め、元氣を充實し、活動の根

本たらしめやうとするので、その方法は正坐し、鼻で天地の精氣を吸ひ、すうこ下腹まで吸ひ込む。此の時は十分に下腹に力を入れる。やがて今度は口を軽く開いて吐き出す。腹の中の臭氣を悉く吐き出すやうにつうこ下腹に力を入れて吐き出す。吐き出さば又元の様に吸ふ。かく吸ふて再び吐き出す間を一つこ數へ、漸次二つ、三つ呼吸し百から千に至るのである。或は一、二つ、三つ呼吸毎に數へ、十の數に至れば、又元の一より始め、かくの如くして線香の一本乃至二本燃え盡きるまでその坐を去らず呼吸する。かく呼吸する間は下腹にグツミ力を入れて天地の精氣を吸ひ込み、更に腹の中の臭氣を悉く吐き出す云ふのが數息觀の大意である。それから白隠の内觀法に於ては先づこの呼吸法を安臥のこき實行せしめやうこ期したので、この點が普通人に行はれ易い所以であらう。

予が曰く、酥を用ふるの法、得て聞いつべしや。幽が曰く、行者定中四大調和せず、身心共に勞疲することを覺せば、心を起して應さに此の想を成すべし。譬へば色香清淨の軟酥鴨卵の大きさの如くなる者、頂上に頓

在せんに、其氣味微妙にして、遍く頭顱の間を濕し、浸々として潤下し來つて、兩肩及び雙臂、兩乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁腎骨、次第に沾注し將ち去る。此の時に當りて、胸中の五積六聚、疝癰塊痛、心に隨つて降下すること、水の下につくが如く、歴々として聲あり。身邊を周流し、雙脚を濕潤し、足心に至つて則ち止む。行者再び應さに此の觀を成すべし。彼の浸々として潤下する所の餘流積り、湛へて、暖め薰す事、恰も世の良醫の種々妙香の藥物を集め、是れを煎湯して、浴盤の中に盛り湛へて、我が臍輪已下を漬け薰すが如し。此の觀をなす時は、唯心所現の故に、鼻根乍ち希有の香氣を聞き、身根俄かに妙香の輒觸を受く。身心調適なる事、二三十歳の時には遙かに勝れり。此の時に當つて積聚を消融し、腸胃を調和し、覺えず肌膚光澤を生ず。若し夫れ勸めて怠ら

ずんば、何れの病か治せざらむ。何れの徳か積まざらむ。何れの仙か成ぜざる。何れの道か成ぜざる。其の功驗の遲速は、行人の進修の粗麁に依るらくのみ。

自分は酥を用ふるの法を教へられたく懇請した。するに白幽先生は云はれた。「修養者が、その禪定中即ち内觀法を行つてゐても、地水火風の四大が調和せず、身體精神共に疲勞することを感じたならば、心を定めて此の輒酥法を修するがよい。その方法を云ふに色も香も清淨に、種々の妙香を練り固めた鴨の卵の大きさ位の丸藥が、頭の頂きにあるが如くに觀想する。その輒酥の氣味は微妙であつて、それが頂きの上にあるに觀想すること暫らく、そのうちに氷が溶けるやうに、ぢり／＼と溶け解けて、先づ頭部を残らず濕す。それから徐ろに下つて、兩の肩、双の臂、兩の乳、次第に胸膈の間に下り、肺や肝や腸や胃や其他五臟六腑にしみ渡るばかりではなく、脊骨も腎骨も、順々に潤ふて來る。それは油が泌み渡つて行くやうに、或は水が下につくやうに、この靈藥が、落ちて下ることが修行者には歴々として分る。かく皆下り去り、そ

して氣血が總身に周り、兩脚を温め、足心に至つて止むのである。更に再び斯の糝酥法を繰返すときは、かの浸々として潤ひ下る所の餘流が、積り湛へて身體を暖めひたすこと、恰も世間の良醫が、種々なる妙香の藥物を集め、これを煎じて湯殿風呂場に満たし、人をして其の臍から下を漬け浴せしめるのと同じき覺えがあらう。此の糝酥法は、つまり精神療法であつて、精神集注の結果、唯だ心によつて現するのである。このとき香氣紛々として心氣の爽快を感ぜしめることは、到底筆や舌で言ひ現はすことは出来ない。鼻は稀れなる香氣を聞き、柔らかな手拭で、靈湯を以て全身を濕されるやうに感ずる。肩が痛むなら肩を濕し、胸の病氣なら胸を濕し、腦が悪るれば頭部を濕す。心臟病、肺病等、いかなる病でも此の靈湯によつて治らぬはない。皮膚は光澤を生じ、氣力は頓に充實する。さんな鍛錬、さんな修養も此の靈湯に浴することによつて庶幾される。たゞ其の效驗の遅いか早いかは、修養者の熱心の如何に依つて違ふのである。

【註】糝酥といふ丸藥だとか、靈湯だとか云ふは、何だかさうした藥でもあるらしく聞えるが、そんな藥があるのではない。内觀の修行者が自分の心から念じ出すのである。つまりさうした

丸藥が頭の上にある。靈湯に浴してゐるを觀念するのである。即ち心を丹田に收めて、寂然として靜慮し、以てこの靈藥を觀念する。一念がそこに統一するなれば、糝酥なるものは、いつかはなしに頭上に現はれ、微妙な香氣を薰じ、漸次に全身に周流するに至るのである。白隱は「遠羅天釜」に於て「糝酥丸一劑、諸法實相一斤、我法二空各々一兩、寂滅現前三兩、無欲二兩、動靜不二三兩、絲瓜之皮一分五厘、放下着一斤、右七味、忍辱の汁に浸す事一夜、陰乾して抹す。例の通り般若波羅蜜を以て調鍊し、丸じて鴨卵の大きさの如くならしめて、頂上に安着す」と云ひ、次いで「けれども初心の修行者はそんな六ヶ敷い内容の意味を考ふるには及ばない。たゞ色香微妙なる鴨卵大の糝酥が頭の頂にあるを觀念すればよい」と云ひ、そして「病人が此の糝酥の觀法をしやうとするには座蒲團を敷き脊骨をちやんこ立て、目は細目にするか閉ぢてゐて、徐々に身心を定めてその想を凝すべきである。先づ最初に、大凡生を保つの要は氣を養ふにしかず、氣盡くるときは身死す、民衰る時は國亡ぶが如し三たび唱ふるがよい」とも教へてゐる。要するに糝酥の法なるものは、一種の靜坐的内觀法とも云ふべきもので、而も坐禪の如くに靜坐の形式をこつたのである。この法は夙に印度で行はれ坐禪觀法の床に坐するもの

は、必ずこれを修し以てその病根を治し、併せて眞理に透徹する用に供した云ふ。なほ、これについては後章にも説く。

内觀を修せんとして正坐してゐるに睡魔も來れば、倦魔も來る。つまり睡くなり退屈したりしてくるが、この境を超えて精進してゐるに、催眠術中に見られるやうな神通眼的状態となり心神恍惚の状になる。然しこれも未だ眞の統一境ではなく一種の魔境である。こゝに味はさるゝことなく、勇往するに、法界寧靜さか、大死一番さか、喪身失命さか云はれる域に入るこゝが出来る。私もしばしば言語に絶したる斯の境にはいつた經驗はあるが私の貧弱な經驗よりも新聞記者としての先輩杉村縦横氏の實驗談を引用させて貰つて、讀者の参考に資したい。氏は云ふ「實際、これを修業する人によつていろいろ模様は變るでありませうが、私共の經驗した所、及び私共と同じやうな鈍根の連中が經驗したところによるに、初めは公案をつかまへて、之に全注意を集注するやうに、又それより以下に下らぬ妄想を起さぬやうに、いろいろやつて見るが、さうもうまく行かぬ。先づ脚が痛い、頭が痛い、鼻汁が出てくる、涙がこぼれる、脊中のあたりで蚤がむづ／＼して來る、蚊がぶん／＼と耳近く飛んで來る。蚊で思ひ出したが、平生

は滅多にないこゝで、坐禪中に能くあるこゝは蚊に唇を螫されるこゝである。神經の鋭い所である上に、思ふやうに搔くこゝは出來ないから、實に堪つたものではない。その外いろいろ考へなくてもよいこゝが考へられる。心が靜るさうか、身體が靜まるにつれて心は却つて益々騒いで來て、如何にもするこゝが出來ない。これを靜めやうとすれば、する程尙ほ靜められなくなる。一たび不眠症を起して、さうしても眠りつかぬ時に、眠らう／＼とすれば尙ほ眠られなくなつて、眼がだん／＼と冴えてくるのと同じやうである。生理的に之を説明するならば、心を靜めるにもせよ、眠りにつかうにするにもせよ、等しく心を無何有の郷に馳せて一切何事も思慮せず、又思慮すまじとも思はず、いはゞ悠然として、自然に乗ずるの外はないのである。なまじひ思ふまい／＼と思つたり、眠らう／＼ともがくから血液が腦に流れ行つて、益々色々のこゝが頭に浮んで來るのである。Fool that I have been! I have been exting my will most while I pretended to rosign it most といふのは、此處のこゝであります。こゝで一週間ばかり、熱心に坐るのです。妄想の起るのもかまはず、身體の痛いのもかまはず、熱心勇猛に坐つてゐるに、眼はあいてゐながら何を見るに云ふでもない。耳は別に塞いではないが

さて何を聞くに云ふではない。呼吸はあるかなきか疑はれる程に小さくなる。身體はびり／＼と動きもしない。手が何處にあるか、足が何處にあるか分りませぬ。何だか身體が空中につき下つて、頭上に天空を戴かず、脚下に大地を踏まず、廓落たる大虚空、唯我れあるのみ云ふやうな風になる。其の「我れ」に云ふやつが、手も足も胴體もない。八面透徹の瓦斯體も何も云はれない境界に入つてしまふ。其のときの愉快は口舌の外で、俗世生活では味へぬ。私共は今でも何か煩悶、何か苦痛のあるとき、感ずるときは、一種の醫療以外の療法として此の法を行ふことでもあります。二三十分も坐れば此の境界に入れる。一旦此の境界に入れば一切の苦樂喜憂哀歎盡く忘却し去つて、躬は天上界に遊ぶが如くなつて了ふ。前年マラリヤ熱で苦しんだ時、例の通りこれをやつたが、高熱のため呼吸まで苦しくなつてゐた位だから、平生のやうにうまくは行かなかつたが、然し之が爲に非常の苦患を脱した事は今も記憶して居ります。しかしこれは「悟り」でも悟りに入る正道でもない。兎に角、之は斷見外道の妾腹の悴位のものです」思ふに杉村氏と同じやうな經驗は「素人修行者」の多くが逢着する所であらう。勿論氏の説かれたやうに之は悟りではない。眞の悟入の境は更に一段を進め、實參實究して到り得

るのであらう。但しかゝる禪學じみた講義は、こゝに云ふ必要はないが、靜かに正しく坐つてゐるとき、妄想が起れば起るまゝにしておくのも一方法であるが、白隠は内觀の法がよいとしたのである。

白隠の内觀法は仰臥の形式であるが、坐禪の形式をこるも亦不可ではない。それで坐禪の仕方について川尻氏の説を紹介しておかう。「蒲團の上へ坐り、兩足をすつこ出して右の手で右の足をこり、左の股の上へぢかにめせ、それから左の手で左の足を取つて右の股の上へぢかにのせる。それで兩脚が組める。これを結跏むすぢ云ふ。此の時には足へぢかに手をかけてはならぬ。着物の上から扱ふのぢや。それは云ふに、足は下にあつて泥の中も歩くもの、手は上にあつて神佛を拜むもの故、ぢかに手をかけぬやうにするのぢや。それから左右の手を仰向に重ねて、親指の腹うで腹うでを合はせて臍へしの下の邊りへ、しつかりこ押つける。これは右の手を下にして左の手を上にする。すべて右を行こり、左を智慧ちゐにこる事で、左を以て右を壓へるやうにするのぢや。さうして目を大きく開かぬやう、又閉ぢぬやうにして、三尺より先きを見ぬやうにするのぢや。これは三尺先きを見るに云ふ意味ではない。偏に目をきよろつかせぬやうにするの



であつて、また目を閉ぢれば、妄想が強くなる故、目は開いてゐるのがよろしいので、口は結びきりにして、舌を上腭にあて、おいて、無聲で公案を拈じて行くのぢや。それから脊梁骨を直立する。おつたてる云つて、脊骨のがくり折れて居らぬやう、ぐつと真直ぐに押立て、下腹を少し突き出すやうにし、鼻と臍と對し、耳と肩と對す云つて、定木をあてれば真直ぐになるやうにするので、頭の上から長い大きな針を挿し通したやうに、身體を真直ぐに構へるのぢや。息は鼻から細く出入させて、荒い息をせぬやうに、又息に心をかけぬやう公案の方へ充分心を入れて、息は自然に公案と共に出入するやうにして行くのぢや。息で練る氣であるに、公案と息と二つになる。少しも息に氣をかけずに、只公案に力を入れて、下腹で練り込んで、此の公案で尻の穴をぶちぬき、床板をぶちぬき、大地をぶちぬいて、地軸のさん底まで、ぶちぬく心持で、しつかりく練込むのぢや。さうして息を無理に長く詰めていきむのは甚だ悪い。息は自分の精一杯に、適宜に出入させる方がよい。息には力を入れぬやうに、公案にしつかり力を入れて行く。これが坐禪の仕方である。禪家の説には所謂禪語といふ術語があつて、鳥渡分りにくい所もあるが、以上によつて坐禪の仕方はよく領解し得ると思ふ。それか

ら序でに附記しておくが、以上の結跏の外に、初修者の爲にする半跏といふ坐り方もある。これは結跏の片足だけを股の上からおろして其の股の下に入れ、他の片足だけを股の上ののせて置く坐り方である。公案云ふのは、師家から授かる特殊な問題で、即ち佛祖の行履した真理の記録とも見るべきである。參禪者は此公案に向ひ注意を固定させるのである。禪的修業ではない一般人は、白隠の云ふ禪の觀法を凝らす方がよいであらう。

走初め卯歳の時、多病にして、公の患に十倍しき。衆醫總に顧みざるに到る。百端を窮むと雖も、救ふべきの術なし。此に於て上下の神祇に祈りて天仙の冥助を請ひ願ふ。何の幸ひぞや、計らずも此の禪酥の妙術を傳授する事を。歡喜に堪へず、綿々として精修す。未だ期月ならざるに、衆病大半銷除す。爾來身心輕安なる事を覺ゆるのみ。癡々兀々、月の大小を記せず、年の閏餘を知らず、世念次第に輕微にして、人欲の舊習も、いつしか忘れたるが如し。馬年、今歳何十歳なる事を知らず。中頃端有

ありて、若丹の山中に潜遁する者、大凡三十歳。世人知る事なし。其の中間を顧みるに、恰も黄梁半熟の一夢の如し。今の此の山中無人の所に向つて、此の枯槁の一具骨を放ちて、大布の單衣、纔かに二三片を掛け、嚴冬の寒威、綿を折くの夜といへども、枯腸を凍損するに至らず。山粒既に絶えて、穀氣をうけざる事、動もすれば數月に及ぶと雖も、終に凍餒の覺えもなき事は、皆此の觀の力ならずや。我今既に公に告ぐるに、一生用ひ盡くさざる底の祕訣を以てす。此の外更に何をか曰はんやと云つて、目を收めて黙坐す。予も亦涙を含んで禮辭す。

白幽先生は次で云はれた「わしも若いときは、多病であつた。それは恐らく今のお前さんの病患に十倍してゐたであらうと思ふ。多くの醫者は既に早く匙を投げて不治の宣告を下した。それから鍼灸湯藥、あらゆる方法を講じて、療治をしたが、何等の驗も見えず、又外に救はる

べき方術も發見されない。たゞ此の上は天の冥助を乞ふの外なし、朝暮、天神地祇に祈つてゐたのであつた。その折幸ひにして饅酥の妙術あるを知り、それに従つて心をきめて修業した。そして未だ一ヶ月も経ないのにわしの惱んでゐた多くの疾病の大半は治癒し銷除し、それから身心ともに輕安になり、また疾病の何なりやを知らぬやうになつた。今のわしには曆日はない。世俗の念もない。煩悶もない。況んや食欲をや、そんなものは全然忘れてしまつた。自分ながら、今何十歳になつてゐるのか齡も知らぬ。尤も中頃、丹後から若狭の方の山中に遁れて世俗から遠ざかつてゐたことは凡そ三十年はあらう。昔、少年盧生は道士の呂翁からかりた枕をして寝てゐるうちに、美人を娶り進士となり書令となり國侯となり、年八十を逾えるに及んで病んで斃するに云ふ夢を見たに云ふが、わしが半生は丁度この夢のやうな氣がする。今は見らるゝ通り木綿の袍衣をかけてゐるだけだが、それでも凜烈な寒さが骨身に沁みる冬でも一向に病氣にはならない。穀物類を食せず、野生の木の実を食ひ、谷川の水を飲んでゐるころが時には、五六ヶ月に亙るのも珍らしくはないが、それでも飢えて弱つたといふこともない。是等はみな内觀の法を修するおかげだと思ふ。而も此の内觀の法は、今、おまへにお話したところ

のもので、おそらくおまへもこの方法を修する事により、生を全うし得るであらう。この外に何も申すこゝはない」云。白幽先生は目を閉じて沈黙した。この秘訣を聞き得た自分は厚く先生に禮して洞穴を去つた。

徐々として洞口を下れば、木末纒かに殘陽を掛く。時に履聲の丁々として山谷に答ふるあり。且つ驚き且つ怪んで畏づくと回顧すれば、遙かに幽が巖窟を離れて自ら送り來るを見る。即ち曰く、人迹不到の山路、東西分ち難し。恐らく歸客を惱ません。老夫しばらく歸程を導かん云つて、大駒履を着け、瘦鳩杖を曳き、巉巖を踏み、嶮岨を陟る事、瓢々として坦途を行くが如く、談笑して先驅す。山路遙かに里許を下りて、彼の溪水の所に到つて、則ち曰く、此の流水に隨ひて下らば、必ず白川の邑に到らむと云つて、慘然として別る。且らく柴立して、幽が回歩を

目送するに、其の老歩の勇壯なる事、飄然として世を遁れて、羽化して登仙する人の如し。且つ羨み且つ敬す。自ら恨む、世を終るまで、是等の人に隨逐する能はざる事を。

白幽先生に別れを告げた自分は洞穴から出て山を下るこゝにした。仰けば日は西天にあり、殘陽が梢に光をかけてゐる。不圖、氣づけば、誰れか歩み來るやうな聲音がする。驚き怪しみつゝ振返つて見るに、白幽先生が自分を見送るために出て來られたのであつた。「人もあまり來ない山路で、方角も分るまい。あなたが困るだらうと思つたから歸途の案内をしやう」云。足に大きな下駄のやうなものを穿き、鳩杖をついて、岩を踏み越え、危ふい谷道を歩むこゝ、坦々たる大道を行くの異なる。丁度一里ばかり來て、溪水の所につく。「この流れに沿ふて下れば、白川の村に出ます」云。教へて、其まゝ又洞穴の方へ歸られた。自分は暫らく佇んで、先生の歩み行く姿を見送つてゐたが、あれだけの老人であるのに、其の歩行の勇健なるに驚いた。そしてまたその勇健なるを羨み、今更ながら敬重すべき人たるこゝを知つた。自分は世を終る

まで果してこの人の如くなり得まいと自ら恨むの外はなかつたのである。

徐々として歸り來つて、時々彼の内觀を潜修するに、僅か三年に充たざるに、従前の衆病藥餌を用ひず、鍼灸を借らず、任運に除遣す。獨り病を治するのみならず、從來手脚を挟む事を得ず。齒牙を下す事を得ざる底の難信、難透、難解、難入底の一着子。根に透り、底に徹して、透得過して、大歡喜を得るもの、大凡六七回、其餘の小悟怡悅、踏舞を忘るゝもの數を知らず。妙喜の謂はゆる大悟十八度、小悟數を知らず。初めて知る、寔に我れを欺かざる事を。古へ二三綱の襪を着ける雖も、足心常に氷雪の底に浸す如くなるも、今既に嚴寒の日と雖も、襪せず、爐せず、馬齡既に古稀を超えたりといへども、指すべき半點の小病もまたなき事は、彼の神術の餘勳ならんか。云ふ事勿れ、鵠林半生の殘喘、

多少無義荒唐の妄談を記取して、以て佗の上流を誑惑すと。是れつとに靈骨あつて、一槌に既に成ずる底の俊流の爲に設くるにあらず。癡鈍予が如く、勞病予に類する底、看讀して仔細に觀察せば、必ず少しく補ふならんか。只恐る、別人の手を拍して大笑せんことを。何が故ぞ、馬枯箕を咬んで午枕に噎し。

此の一節は本文によつて、解釋を試みるまでもなく、その意味は明かであらうと思ふが、簡單にその意味だけを述べる。爾來、自分は時々、白幽先生から教へられた通りに内觀の法を修めるに、僅かに三ヶ年にもならぬのに、従前、自分を次から次へ苦しめたいろくの病氣は、藥餌も用ひず、鍼灸もせず、自然に治つてしまつた。獨り病が治つただけではない。これまで一指をだに觸れることの出来なかつた難信難透の禪機に觸れ、難解難入の禪意を直覺直觀し得、靜動自在、活潑々地、火裡蓮中乾坤を吞吐し、春風のうちに天地を震撼する霹靂の大自然を得たるが如き大歡喜を得たこと六七回、其餘の小悟歡悅は數を知らないほどである。これ

らは全く内觀の法、氣海丹田の修養法によつたのである。此の修養をするまで、自分は股引、腰巻をなし足袋さへも穿いてゐたが、それでも足は冷えて、時には氷雪の中にあるやうな思ひもあつた。然し今日は三冬嚴寒の日も雖も、厚衣もせなければ、股引や腰巻をするでもなければ、爐に手を翳して暖をこるゝ云ふやうなことはせない。自分は既に七十歳を超えてゐるが、それでも何等の病氣もなく、達者で丈夫である。これは神術にも比すべき内觀法を行ふたからである。自分が上來述べた所を聞いて、松蔭寺の善徳和尚が下らない事を云つて他人を迷はすゝ誹るものがあるかも知れぬが、其の人は未だ内觀の奇效を知らないのである。尤も自分は悟入した人のためにこれを説いたのではない。愚かなるゝ自己の如く、勞病に悩むゝ、嘗ての自分の如き人のために説いたのである。以上、一篇の意を熟讀し再讀し、仔細に考へられたならば、補ふ所あらうゝ信ずる。希くば之を旃めよ。

更に私は「時代の目」を以てこの夜船閑話を眺めようゝ思ふ。そして又諸家の説をも參酌しつゝ、少しくそれに對する現代的批判を下したい。

### 第三章 其現代的批判

#### 一、宗教と醫術は一元

夜船閑話は、坐禪から來た所謂參禪者の弊、即ち所謂禪病者たる是等の人々の心身の枯渴を來せるものを救はんがために、白隱が述べた一書であるが、これは獨り參禪病者を救ふたのみならず、平易適切なる精神療法として一般俗世界の人々を救ふたゝも多し。殊に白隱のその別著「遠羅天笠」に共に、近世日本に於ける健康法の一流流となつたかの觀がある。貝原益軒の養生訓も、夜船閑話からヒントを得たゝ思はれる所もあり、更に平田篤胤の「志都の石屋」になるゝ明かに白隱の説を土臺にしたゝ思はれる所がある。佛教嫌ひ僧侶嫌ひの篤胤も「白隱は僧でも、あまり偽つかぬもので、内觀の法は廣く人にも傳へ、しばゝ職を見た」ゝの意味を書いてゐる。その外徳川時代の醫流、養生論者にして恐らく「夜船閑話」から何程かの感化を蒙つて居らぬものはあるまいゝ云つても大して過りでもなからう。嘗にそれだけではない。時代の變つた明治、大正

の世に於て、療病養生を説くものも白隠の夜船閑話に負ふ所があらうと思ふ。

勿論、内省、靜慮、冥想、默想、觀心も稱し、靜坐して雜念妄想を拂ひ、虛心に氣を平らにする内觀の法は一の治心術であつて、白隠の發見創見でもなければ、實は數千年の昔から行はれる宗教醫術の一極粹なるものであらう。今日では宗教心理學はあるが、宗教醫術は多くの場合「迷信」なる語のうちに葬られてゐるが、私は、宗教醫術は一元のものゝ觀る。否、これは私の一家言だけではなく、識者の夙に指摘しつゝある所である。

「吾れは良醫の病を知り、藥を説くが如し」は釋尊の言葉であつた。

「吾れは救ひの主なり、健かなるものは醫に救を求めず、たゞ病める者、これを求む」は基督の言葉であつた。

洗禮のヨハネは耶蘇が政治的にユダを亡國から救ふを期待したのに、耶蘇は奇蹟療法ばかりして歩くのでヨハネは弟子をして詰問せしめた。そのとき耶蘇は答へて云つた「私が教主である證據には、盲者は見、聾者は聞き、死者は蘇へり、貧者は福音を聞かせられる」云。

釋尊が成道の後、淨飯王に會ふためカピラ城に歸つた時にも、もろくの樂器は奏せられ、盲

者は目を開き、拘躰は行き、啞者は云ひ、狂者は正氣に還つた云ふが、この傳説も基督の傳説と奇しく一致してゐる。

罪をゆるす云ふことを耶蘇教ではよく云ふが、その罪をゆるすは病氣を癒すことである。諺くともそれが原始の意味であるとする考證家がある。耶蘇は各地で盛んに病人の治療をした。ある所で一人の中風患者を四人の者が荷つて來て、屋根に穴をあけ、耶蘇の傍へ吊り下した。これを見た耶蘇は、汝の罪はゆるされたり云ふに、傍にゐた宗教家共が、神でないものが、さうして人の罪を許すことが出来るか詰るに、耶蘇は神でなくとも人の罪はゆるせる。論より證據である云つて、その手を觸れて忽ちに中風患者を治してしまつた。恙うした事實から見ても、耶蘇の罪を赦すといふのは病を癒すことであつた。換言すれば信仰の力で苦患から救ふことを意味したのは明かである。

釋尊の當時、即ち原始佛教にありては、後世の傾向とは反對に、もつと生々主義の所があつた。木村泰賢博士の説によるに、釋尊もその心に常樂我淨の理想を有すればこそ、此の無常にして無我なる現實を目して苦なり、空なりとの判定を與へたので、此の意味から歴史的に見れば、釋尊

の理想も矢張り奥義書以來、養はれて來た實有、心我、妙樂の梵我思想に系統を引くことが出来ること云はれてゐる。それで佛教にも密教の方面あり、人を救ふには人の病を醫し、健康を擁護せなくてはならぬこの意味が強流れてゐる。顯教の方面から云つても、釋尊が煩惱を解脱して、五欲を遠離せよと説かれたのは、それが即ち健康の秘訣だからとも云ひ得る。殊に原始佛教には醫療に關する記事が多く、釋尊自らもしばしば法力で人の病を癒し、舍利弗や那羅陀もこれを行した。藥師如來に疾病救治の大願があり、阿彌陀佛に金剛那羅延身の願のあることは誰れしも知つてゐるであらう。

日本の醫神は少名彥名之尊だこと云ふことである。ひゞり此の神だけではなく、日本の神々は「天の下、四方の國を安國し、平らけ知ろし召さん」ことを旨とせられた。日本をやまこと云ふのは大いに和する事である。従つて和と安は日本の大使命である。木村鷹太郎氏の説による「希臘語から解釋せば、和はヤウス、安はイヤスで、此の意義を擴充するときは天下の救治である。」と云ふ。況んや少名彥名、大國主の諸神の傳説も、佛耶の傳説もは内面的に共通し、之にも一致を示してゐるところが尠からず發見される。

これらは根本に於て、宗教と醫術とは一元のものであること云ふ根據になつてゐるのであるが、私も大いに理由のあることだと思ふ。かく遠き歴史に遡るまでもない。天理教でも何教でも、其の初期に於ては病人の救療と云ふことから發達して行くものではないか。宗教と醫術とは同一元のものであるか否かは更に史家の考證に俟つても、宗教醫術の觀念は、如何なる時代に於ても、其の時代精神の一角に、様々の姿を以て潜んでゐると思はれる。若し夫れ是等の事實史觀の究明を爲さず、自然科學の説明し得ざるものは、すべて迷信の二字によつて葬り去らうとするのは學者の短見でなくて何であらうか。

但し私の所謂宗教醫術は時代の進歩と共に洗練され、學術化され、其のあるものは、全部が削除された。而して現代に於ては、科學によつてその範圍は縮められつゝあるが、たゞ一つ時代が進み、人智が發達し、すべてに科學的正確さが尊重されると同時に、いよいよその偉大なるが明かにされるのは人間の精神力、人間の觀念力の強さである。従つてこの根柢に於て觀念力を應用する内觀法の如きは、愈々切實に要求されるやうになる。内觀法なるものが何千年もの大古から行はれ、科學の時代と云はれる今日にあつても、其の尊重すべき教へ、尠くも健康療法とし

て重んぜられるのは此の理由によるのであらう。内観法は宗教醫術の一極粹として修養の座に光るものである。否、今やそれは生命哲學を交渉を保ち、人間醫術たらんことをするものである。

而して近世日本に於て、禪病者を救ふのみならず、一般世俗の者にも平易に應用し得るやうに、此の内観法を教へ、普及した白隱の「夜船閑話」は、貴むべき文献であり、且つ現代に於ても、それが其のまゝに立派な療病修養訓たるものである。

## 一、靜坐呼吸内観の生理

心火を丹田におさめ、靜坐するなり、仰臥するなりして、無念無想になつてゐるに、何故に一種奇妙な境界、他に類のない大愉快を感じるのであらうか。このことは、生理的に明かになつてゐるやうで、實は未だ不明なところが多い。

たゞそれは呼吸と血液との關係が大きな原因になつてゐることはほゞ明瞭になつてゐる。それから氣を定め、神を凝らすこと云ふことは、感覺の制止は、また深く交渉してゐるやうである。

人間が活動するには、常に精神機能と至大に關係してゐることは明かであるが、此の精神機能

は腦細胞を循る所の血液によつて影響される。腦に移入する血液の量と、血液の性質とが、腦細胞の營養になつて、活動の力を作るのであるから、人間は精神的活動をなすに當つては、腦細胞を循る所の血液を多量ならしめ、其性質を佳良ならしめなければならぬ。若しも血液の量が少くして且つ性質が悪ければ、必ず早く精神の疲勞を來し、精神的作業に従事し得られないのみか、諸種の疾患の元となる。而してこの血行と呼吸とは正しき關係の下に置かれる。血液が心臟から押出されるときには、其の血の半分は、手足と、頭と、胸とに流れて行つて、半分は腹部へ行く、心臟が空になるに、腹には多くの血が溜まるのである。かうなる組織の弾力と腹には、壓力があるために、腹の血管がその壓力で收縮し、そして心臟の方へ血は還つて來る。然るに腹の力の弱い人は、血管壁の彈力で少しは還つて來るが、十分に心臟へ血液は還つて來ない。然るに呼吸によつて横隔膜が下げられるために初めて心臟へ血は還つて來る。かくて血液の循環は順調たるを得るのである。

人間の血液は體量の十三分の一で、人に二升五合内外しかない。そんな大きな體格の人でも二升五合よりもさう多くはない筈のものである。而して此の分配は半分以上腹の中へ入り、他の四



分の一で筋肉を養ひ、其他の四分の一で腦ミカ皮膚ミカ他の内臓ミカを養ふのである。大體にかういふやうに分配の量は決定してゐるが、横膈膜が弛緩してゐるミ、さうしても血が腹部に溜りすぎる。これミ反比例して全身に循環する血が少なくなつて貧血の状態ミなる。夫れのみならず循環しない血、即ち悪血が腹中に溜まるミ腹自身のためにもよくない。所が深い正しい呼吸はちやんミこの循環を順調ならしめる。

又、夙に腹式呼吸の利を唱へられた二木博士は云はれた。「先づ端坐して、手は左右から組み合せて、臍下に置き、臍部以下を十分にしまりをつけるが、これに反し以上は放任し、一分間に凡そ四呼吸をし、一呼一吸の間は必ず僅かの休止時間を置き、一回の練習時間を凡そ三十分ミし、凡そ百二十呼吸をなし、かくて一日に午後ミ午前ミ夜間の三回やる。若し出来ぬものは二回でも、また一回でもよい。さうしてその時間は満腹のときはいけない。ミ云つて空腹であつてもいけない。食後凡そ一二時間後がよいやうである。腹のすき加減から云へば、夜の寢床に就いた頃に行ふのがよからう。斯様にして、少し練習すれば、歩るいてゐても、又立つてゐても、いつでも之を行ふこゝが出来る。いざ此處一番こゝいふこゝに、腹に力を入れ、腹を堅くし、息を靜めて、靜

の状態に置き、其のまゝで仕事をなし、平生は腹を動かして又堅くし、堅くしては又動かして、動の状態に置くがよい。さうして此の法を鍛錬する効能は、一には膽力を養成し、二には血液の循環をよくし、肺や心臓や胃腸や腦なきには最もよい」

それから故釋宗演師は云つた。「坐禪工夫ミ云へば、禪坊主のやうに山の中に立ち籠つて本來の面目、これ何ぞミ云ふもの、如く早合點する人もあらうが、さう云ふ専門的意義を含ましめずミもよい。青年書生なれば下宿屋の二階の一隅にあつてなりミも、室内を整へ、坐禪の法により半時間乃至一時間位靜坐して見よ。但し茫然ミ靜坐するときは、妄想煩惱群り起り、十分間も續かないのであるから、何か適當な公案のやうなものを持つてば妙である。公案ミ云ふミ、むつかしく聞えるが、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、功利教の信條なり、ストア學説の所説なり、何なりミ自家の品性を造るに剋切な題目を捕へ來り、滿身の注意力を此れに與へ、縦より横より、上より下より、百方に工夫すればよい」思ふに是等の説も大いに參考ミするこゝが出来よう。

所謂武士道の修行は氣海丹田を充實せしめるこゝにある。そこに極意が潜んでゐるのであるミ

も云へるであらう。山鹿素行の「臣道」には此の事が説かれてある。即ち大事に臨んで、死を決するよりも、悠然として當面の事務を所理し、神色自若として微動だにもせぬが難い。平氣で死ぬよりも平然である方が、實は甚だ六ヶしいのである。而もかゝる境界に達するには膽を練るこいふこと、丹田に實を充たせるより外はない。武道の修業もこゝにあるこの意味である。「武道の奥義は腹にあり、腹力の決定するなくんば、如何に力むとも到底その半ばに達するだに不可能なり」に剣道の達人はその門下に示した。かの澤庵禪師が柳生但馬守に諭した言葉のうちに「向ふより切る太刀を一目見て、そのまゝそこに合はんと思へば、向ふの太刀にそのまゝ心が止まりて、手前の働きの抜け候て、向ふ人に斬らるべく候、打つ太刀は美事に見ゆれども、そこに心を止めず、向ふの打つ太刀の拍子に合はせて、打たうとも思はず、思案分別を残さず、振りあふぐ太刀を見るや否や、心を卒度に止めず、そのまゝ付け入つて向ふの太刀にすりつかば、吾れを切らんとする力を、吾が方へもぎさりて、却つて向ふを切る刀なるべく候、これ選把鎗頭倒刺人」に申すこゝに候」に候」に候」。その意は向ふから切りかけて来る太刀を一目見て、そのまゝそこに合はんと思つたときは、既に自分の腹がお留守になつて、自分の働きは出来ない。そんなこゝで

順逆縦横自在の働きは出来ない云ふのである。

腹がお留守になるに全身の氣が抜けるに云ふことについては生理上さう云ふ關係があるかは、まだ十分に闡明されてゐない。そこには一つの「神祕」があるが、横膈膜の張るこいふ事が、膽力養成の一段であるのは大凡見當がつく。人間が驚き又、恐れるときは横膈膜は自然に上へのほつて来る。それがために心臟が壓迫されて、動悸を打つ、冷汗が出るこいふ現象を來す。これは横膈膜が張つてゐないからである。これに反し横膈膜が張つて居れば、さういふ事はない筈のものである。比較的弱い人でも、腹に力を張つて居れば、激しい労働もなし得れば、運動競技も出來得るのは恐らく此の理によるのであらう。又、これと共に重心の關係も考へて見なければならぬ。

人體は重心によつて自然に中庸を得、調節が保たれるやうに出來てゐる。重心が下に落ついてゐるのは、つまりそれが安定してゐることを意味する。重心が安定して居れば血液の循環は、常に圓滿に且つ順調なる。従つて營養は神經の末梢、毛髮の尖端まで遍滿し、巧みに新陳代謝も行はれる。所謂邪氣惡血の停滯がないから疾病の状態には陥らない。既に疾病の状態にあるもの

も、かくの如くならしめることによつて漸次に回復し、筋肉もよく發達してくる。然らば此の重心は何處にあるか、何處に置くべきか云へば、無論下腹部にあり又下腹部に置くべきである。體の重心は同時に心の重心である。氣海丹田の充實といふことが、健康療病上、いかに重大な關係を持つてゐるかは、かう云ふ點から考へれば、いよゝ明かになる。

更に此の重心を安定せしめるために必要な深い正しい呼吸が神経系に對して、どんな作用の影響を與へるかを考察する。人體の各部には各種の神経が分布してゐる。たゞへば胃腸の壁内には固有の神経叢があるが、それらも呼吸や腹壓によつて、器械的刺戟を受けるこゝ、胃腸は亢奮的又は制止的に働き、胃腸に於ける血液の收縮、又は擴張機能を司り、又は分泌を進め、腎臓に向つては尿利を亢進する。是等の神経が適當な刺戟を受けるために、直接に、或は反射的に、肺や心臓の機能を調整し、心身を健全に發達せしめ、又は心身の改造をなさしめるのである。

又、形を整へ、呼吸をするときに、無念無想になれこの一條件がある。これは主として心理的の理由に基くのであらうが、生理的に見て、不用感覺の制止若しくは閉止の好影響でもあらう。時間は變化である。變化がなければ時間がないと同じく感覺は運動であり、運動がなければ感覺

はないのであるとも云ひ得るであらう。靜かに坐り、呼吸を深くして、これを靜に鎮め、つゞいて居れば、其の身體と外物との接觸がないのであるから、感覺は制止される。或は鈍つて來る。感覺が制止され、麻痺してくれば、終にはその存在さへも自覺しないやうになるであらう。坐禪法には手足や胴體が消えてなくなつてしまふ云ふのは、此の状態を指して云ふのに外ならぬ。目や耳が利かなくなるのも之れと同じ譯である。心に視る氣がなかつたならば、いかに眼を一杯に睜つても現に生理的には視覺の客體が眼に映つてゐながら、その物は見えないものである。心に聽く氣がなかつたならば、現に諸種の音響の波動は、現實に鼓膜に傳はり内耳の方へ送られても、其の人の耳には何ものも聞えないやうなる。杉村氏も坐禪中の經驗に「五官の感覺がなくなるこゝ、身は空中に吊り下つて、一切娑婆世界と關係がなくなつたやうになる。斯の如き境界は坐禪も何もせぬときには、夢想だも出來ない一種特別な奇妙な境界で、そこに別趣な愉快がある。尤もこの愉快を感じるには一種不思議な境界での出來事云ふの外、尙説明すべき點がある。夫れは呼吸の作用で、坐禪のときの用心の一つに、下腹で徐かに呼吸するこゝ云ふことがある。下腹で呼吸するこゝは胸で呼吸するよりも心持のよいもので、夫れが不揃ひで、ちぐはぐにならず、

極めて調子よく長短強弱が整つて来るミ、そればかりでも心身の上に非常に愉快を感じさせるものである。呼吸の調子が整へば血液の酸化作用から、内臓の運動まで皆な調子が整つて来て、身體の調子もよくなるのは當然である。丁度道を歩くのに、急いだり休んだりするより、ゆる／＼ミ一定の調子で歩けば、疲勞の度が少いのも同じ理窟である。近頃米國のある人が太陽神經叢（ミイふのは脊柱の前、胃腑の後にある神經の集點で、恰かも氣海丹田の所にあたる）を中心として一種の呼吸法ミ觀念法ミを行へば、悲哀憂鬱、恐怖狼狽煩悶等は去り、元氣大望、精神歡喜がこれに代りて出て来るなミ説いてゐるが、其の言葉こそ違へ、白隱禪師の「夜船閑話」の説く所ミ、其の内容に於ては少しもかはりはないのである」ミ云つてゐるが、氏の言は實驗上から、此の境界に於ける生理を語られたものである。

### 三、靜坐呼吸内觀の心理

以上は主として、靜坐呼吸の生理を説いたのであるが、然しこれに伴ふ心理、精神状態を無視することは出来ない。殊に夜船閑話の如き内觀法に至れば、原動力は精神方面にあるものミ見な

ければならぬ。固より精神ミ云ひ、身體ミ云ふも、二者は峻別し得らるゝものではない。心神は一如のものであることは一般の認容する所である。昔の學者、たミへば佐藤一齋の如きも「喜怒哀樂、面貌に見ゆる、形影一套、之れを心身合一ミいふ」ミ儒學の立場から論斷してゐるし、道元和尚も佛敎の根本義から之れを示し「知るべし、佛法には固より身心一如にして、性相不二なりミ談する西天東地、同じく知れる所、敢て違ふべからず、況んや常住を談する門には、萬法皆な常住なり。身ミ心ミを分つこミなし」ミ云つてゐる。ヴントやゼームスを昇ぎ出さずミ、身の心に影響し心の身に影響するこミは、遙かな昔の人も既にこれを十分に知つてゐたのである。かく心身不二であるけれども、この心身を統一せしめるものは觀念であるミ私達は主張する。嘗に私達が主張するだけではなく、觀念の力の至大至剛であるこミは事實の立證する所であつて、何人もこれを拒否するこミは出来まい。内觀法の如きは、この觀念力を應用して、人を健やかならしめ、人の疾患を救はんミする教へであり方法であるミ信する。

靜坐ミ無我無想ミは離るべかざる關係を持つてゐるが、然しそれは單純なる無我であつてはいけない。そこに一念がなければならぬ。坐禪のミきに公案のあるのは、修業中の精神をその上に

集注せしめやうとするにある。私が今日まで直接間接に、種々の教へをうけた福來博士は憊う云ふ話をされた。「自分は嘗て鎌倉で熱心に坐禪をやつたが、坐禪中にはいろ／＼面白い經驗をするものである。私はまだ十分に修業したものではないから十分實驗したことは云へぬが、坐禪をやつて段々修業を積んで来るに、眞黒暗の部屋に於てゞも疊の数を算へられるのみか、疊の目まで分つて来るに聞かすが、さう云ふことは有り得ると思ふ。私はヒステリー患者で黒暗で物を見る人を知つてゐるが、坐禪なごをやつて、精神が統一して来れば、普通の目から見れば不思議に云ふほどの事があらう。坐禪のときには香爐に線香を立て、その線香の火を見つめて精神を落つかせるやうな事をする。大きな御堂の中で、ぢつと精神を落つけてゐるに、此の線香の燃えた灰が下に落つる音が聞えるに云ふ。而もその音が小さいか云へば、大きく著しく明瞭に聞える。又、幾間も隔てた部屋で小さい聲で話をしてゐるのが聞える。それでは坐禪なごをしてゐるにきの精神状態に於ては、何故にさう云ふ驚くべき耳の力、目の力が現はれて来るのか云へば、何も坐禪をしただけで云つて、神や佛が乗り憑つて、是れまでなかつた所の目力、耳力を現はすのではない。人間の本來の精神には、さう云ふ不思議な働きがあるのである。即ち平常の人格のみに現

はすここの出来ない力が、精神統一の状態にあるにき、出て来るのである。世には狐憑き、狸憑き、犬神憑きなきいろ／＼あるが、あれは狐や狸や犬神が憑いて人間にない力を現はすのではない。たゞ狐か狸かかの觀念の働きの人間の精神生活の上に現はれるに、其の行動も狐や狸のやうになつて、平生のみにには到底飛ぶこも出来ない廣い溝を飛び越えたり、高い木に登つたりするのである。即ち狐云ふ觀念が統一的に働いて、平常の人格にありては出来ないこを爲さしめるのである。坐禪云はず、其他何であれ、修養の目的は、人間の能力を存分に現はすこにある。」

まこに博士のお説のやうに精神修養の目的は人間の能力、人間の智慧を、その必要に應じて、自由自在に出して使はせるこにある。扱この能力問題にかけて云ふ所の精神修養——坐禪か靜坐かかは形を整へるに共に無我無想になれ云ふのが共通した條件である。雑念を精神から去つて、明鏡止水といふ状態にあるのは、如何なる仕事をするにも大切なこであつて、假令さんな微弱な雑念でも、精神中の一角に動いて居たならば、それが身體の上に作用してゐる。自分自身でも氣がつかない程の雑念でも必ず身體に幾らかの働きをしてゐるのである。これについても

福來博士はかう云ふ事を語られた「精神が落ついて居なければ二つの目があつても満足に見ることも出来ない。演説をする時でも、精神の落つきがない舌が膠づけの如くなり、聴衆の顔も見えない。始めの程は原稿を書いて、獨りで演説の稽古をする。いよく當日になるに、胸がわく／＼し、目もくらく／＼し、耳もが／＼する。冷汗が腋の下から出る。何だか分らなくなつて、立往生をする。少し落ついても恥づかしいと思つてゐるに聴衆の方を見るに、汗が出来ない。それが追々膽力が据つてくるに一番向ふにゐる人の目鼻が分つて来る。さうなつて初めて演説らしい演説が出来るのである。然し出来る筈でも、恐怖をいだく胸の動悸が高くなり、汗が出たりする。一寸した雑念が現はれても、耳の上に、目の上に、筋肉の上に種々の働きをするものである。」だから人間が特殊な能力、若しくは本具の能力を出さうとするには、雑念を殺した此の無念無想にならなければならぬのは此の理由による。

ところが如何なる人でも、常に雑念によつて苦しめられる。煩惱に刻まれてゐる。若しこれが病人になるに甚だしい。第一に病人は恐怖心に囚はれる。病的な恐怖心は不健全なる精神、神経衰弱の一症候と見るべきであるが、世の多くの病人は、原病と共に疾病恐怖症に罹つてゐる。原

病と共に疾病恐怖心が存在すれば、自然治癒力も影をひそめ、原病は益々増悪する。しかも單にその恐怖心が強くなるだけではない。各種各様の「物思ひ」に襲はれる。白隠が「遠羅天釜」には「三十年前、去る老漢、病中の僧に對して物語られけるは、世に智慧ある人の病中ほご、淺猿しく物苦しき事はなきこなるぞや。智慧あるまゝに、來方行末のこも、際限もなく思ひ續け、看病の人の好悪を咎め、舊識同伴の間鬨を恨み、生前には名聞のまげざるを愁ひ、死後は長夜の苦患を恐れ、郷里を思ひては、羽翰の生ぜざるを憤り、神明に祈りては感應のおそきを嘆り、目を打塞ぎて臥居たるは殊勝に物靜かなれども、胸中は九國の合戦よりも騒がしく、心上は三塗の衆生よりも苦し。三合の病に八石五斗の物思ひなるべし。」云ひ尋で「之れ皆平生の志行懶惰にして少しばかりの病を妄想心の手傳ひて夥だしく育てあけたるものなり。然らば病に害せられたるにあらず妄念に食ひ殺されたるなるべし。寔に妄念は虎狼よりも恐ろしきものなり。妄念の狼は坐禪靜慮の床の上へ、七條九條の袈裟の中へも亂れ入る奴なり。或病人はほろり／＼に打泣きて、吾等程薄福なる者はなきぞよ、偶に受難き人身をうけ、貴き僧形を得ながら、辨道の功をも積まず、佛道の光をも見ずして朽ち果んずる事の口惜さよなき、泣々説れたるは殊勝に愛ら

しけれども、之れ懈怠油断の大不覺者のなれの果なるべし」云あるが、事實、輕微な病氣を妄念雜慮のために育てあけるものは多い。いくら博士名醫の診断を乞ひ、黄金か白金でも煎じて飲むやうな高い藥をのんで、所謂滋養物の中に浸つてゐるやうにも、妄念雜慮があつては却々治るものではない。「三合の病に八石五斗の物思ひ」云なつては「死」より外に進む道はあるまい。所が現代醫術は恠う云ふ根本事を全然顧みない。徹底的に物質本位である。外科、急性傳染になるに夫れんの手當法もあらうが、慢性の疾患になるに、藥をのんで、うまいものを喰べて、ゆつくり遊びなさいと教へるだけである。見ようによれば白隠の所謂懈怠油断の大不覺者を育てあけるやうなものである。

病人、特に慢性の病者、即ち發病して二ヶ月たち、三ヶ月を経、一年二年になるのに、容易にその病氣の治らない云ふ人、よしや其の病氣が何であらうとも、かうした慢性病者は、力を氣海丹田におさめて無念無想になる云ふ前述の方法を修めるのは断じて必要である。即ち前章「夜船閑話」の註釋中に記述した如き仰臥の方法、又は、同章中に註したやうな坐禪の形式を用ふるが最もよからう。而して靜坐中に妄想が出て來れば、出て來るまでにしておけば、いつかそ

の妄想はなくなつてしまふ。強ひて妄想を持つまいとするにも及ばない云ふのも一理はあるが、既述の數息觀によるもよからう。即ち入る息を臍下丹田まで吸ひ込み、出る息は徐かにし、一呼吸を一つとして、二つ三つ四つ五つ六つ七つ十まで數へ、それから百に至るか、又は一から十までを繰返すか、限りなく繰返すのである。初心の方便としては適當である。

けれども私は仰臥をするか、或は靜坐をするか、それは、任意の方法を探るにしても、單なる無我になるだけではない。禪宗綱要にも「調心法が根本要諦なり。調心も調息もこの調心の手段たり。坐禪又は靜坐の第一義は心の浮動昏迷を止めて心を一所に安住せしめるにあり。禪に於ては這般の消息を、箇の不思議を思慮せよ。不思議如何か思慮せん。非思慮、是れ即ち坐禪の要術なりと示されたり。心は色に迷ひ聲に動かされ、執着妄想、暫時も解脱寂靜たること能はず。然るに正身端坐の當體に於ては有心も無心も超越することを得るなり。思慮は有心にして非思慮は無心なり。その一方に偏するときは有心も病となり、無心も弊となる。今有心の思慮に涉らず、無心の不思議にも沈まず、散亂昏沈の二つを脱落し超脱す。この當體を文字に現はして「不思議を思慮す」云ひ、更に適切に之を非思慮とも云ふなり。坐禪の當體は爲作造作

の念にあらず。又無心不思の状態にもあらず。心活動するが故に散亂にあらず、散亂にあらずが故に思慮もすべからず。即ち思量にして不思議、不思議こそ思慮なり」云つてゐる。然し不思議底の思慮なき云ふも、甚しく禪臭くなる。「私は無心のうちに一念を投ずればよい。否無我のうちに一念を持たなければならぬ」云信する。即ち白隠の謂ふ内觀の方法に依るが正しくして且つ効果があるのだ云信する。無我云ふ大海のうちに、一定の觀念を投じて、その觀念をして大海に作用せしめなければならぬ。即ち身體と精神を平靜な海のやうなる無我状態ならしめ、然るのちに一定の觀念を投じて、その投じた觀念の波を海一杯に擴げて活動させなければならぬのである。しかし初めに先づ無我になつてから、觀念を投ずる云ふのは至難である。それで初めから一定の觀念を凝らしてゐるがよい。勿論、初めはその觀念の活動を妨げんとする反對觀念が出て来るが、一定の觀念を強く観念してゐるに、觀念相互間に競争が行はれて、反對觀念を壓迫するに至るものである。

白隠は凝すべき觀念として所謂内觀の四則

一、我此の氣海丹田腰脚足心、總に是れ我が本來の面目、面目何の鼻孔がある。

一、我此の氣海丹田、總に是れ本分の家郷、家郷何の消息がある。

一、我是れ氣海丹田、總に是れ我が己身の彌陀、彌陀何の法をか説く。

一、我此の氣海丹田、總に我が唯心の淨土、淨土何の莊嚴がある。

一、我此の氣海丹田、總に我が己身の彌陀、彌陀何の法をか説く。(三十四頁参照)

こ繰返し強く観念せよと教へて、更に既述の如き糞酥の觀を行へ云つてゐる。けれども觀念の四則に代るに他の觀念を凝すも亦必ずしも不可ではあるまい。即ち頭痛でもするまきならば、坐禪の形式で坐るなり、或は仰臥するなり姿勢と用意を整へ、「私のこの頭痛は次第に治つてくる。段々薄らぎつゝある。それ一層薄らいで来た。最早氣分はさつぱりして来た」云ふ風に、治病觀念を投ずる。催眠心理學ではかうした方法を自己暗示云ふが、暗示云ふのも一つの觀念に外ならない。自分で自分に暗示を與へる。此の暗示即ち觀念に注意を固定させるやうに練習するならば、たゞ無念無想の境にまで到達せずとも、三十分も経てば必ずそれは奏效するものである。また糞酥の觀法をなすが如きは最もよい。私は心身に違和を感じるまき、常に此の糞酥の觀法に倣つて、私一流の觀念を投ずるやうにしてゐるが、其の成績は非常によい。私は私の實驗



の上から此の方法を一般に勤むるに憚らない。或る心理學者は「坐禪の方式又は内觀の方式に則つて、形を整へ心を落つけたる後、一定の目標とする觀念、暗示に向つて注意を凝集するがよい。たゞへば頭痛の時ならば、腦の解剖圖を想像の眼前に浮べて、其の組織の隅々まで遣る限なく精密に洗ひ淨めるこゝか、腹工合の悪い時ならば、大腸小腸の迂回に従つて其の内部を一々洗滌して廻るこゝか、肺病患者ならば、肺部を一々淨めるこゝか凝念するこゝよい。大抵は三十分乃至小一時間此の凝念を繼續したるのち、更に最後に強烈なる自己暗示を與へて、豁然開目するこゝ、心身はさながら洗滌をうけるたるが如く頓に爽快を覺えるものである」云つたが、之れも亦一の内觀法たるを失はない。

#### 四、内觀と生命の實感

再び繰返して云ふが我々の生理活動は、日常の精神活動のために餘程妨害されてゐる。さらば時々無念無想になつて生理活動を活潑に働かせるやうにせなければならぬ。一寸肩が凝つた云ふが如き場合は、坐るなり、腰を掛けてゐるなりして、心氣を丹田にこらし、無念無想になつて

ゐるこ五分乃至十分で肩の凝りは解けて来る。かゝる場合、精神を丹田にこらすこ、逆上は下り、精神は落つて、腸胃の活動もよく身體の各部を通じて非常に工合が良くなるものである。若しこれが慢性病者ならば、一日に何回ここの内觀凝念を續くべしである。また白隱、益軒、篤胤其他の諸先輩の力説した「心氣を丹田におさめる」云ふ其の心氣とは精神の事には違ひないが、單純な心云ふよりも寧ろ靈感を解した方が適當であるかも知れない。心氣は禪家の謂ふ本來の面目、道家の謂ふ眞女の眞氣、儒家の謂ふ浩然の氣と同等のものであらう。福來博士は之等を稱して活元云ひ、ライフの感じ、靈感云つてゐるが、内觀法で謂ふ心氣は強烈なる觀念であり、且つはライフの感じであるこ見るべきであらう。

また内觀法を行はんとするものは、全體の精神を積極的にするの必要がある。病を關つて病を征服し、確實に生きるこ云ふ意志を把持せなければならぬ。この病から治りたいために内觀法を行ふのだこ云ふ風に解せずして、治るこ云ふこを確信して、この内觀法を行はなければならぬ。小酒井博士は「眞に生きようこする心がなくして、さうして病を治すこが出来よう。生がようこする心が定まればこそ、そのために病を治さうこする心が定り、終に病を退治するここき

出来るのであつて、治さうく焦燥しても、生きようとする心が無ければ、畢竟、病のために負かされてしまふものである」云ひ、更にまた「自然治癒力も精神作用、殊に意志の力によつて左右され得るものであることは争はれない事實である。かの精神力が旺盛に働くとき、人は通常行ひ得ないことを易々遂行し得るものである。これと同じやうに強烈なる精神の作用によつて思ふ存分に自然治癒力を活動せしめることが出来る。生きんとする意志の樹立は、この自然治癒力を活躍せしめる意味にもなる。生きて見せる、治つて見せる云ふ強い精神さへ生じたならば、其の瞬間から自然治癒力は活動し初め、患者は治癒の第一歩に入るこゝが出来」云述べられてゐるが、全く、治れば幸福、治らねば運命と諦めよう云ふが如き心を以てしてはいけない。これによつて治るこの強烈なる意志願望を以てこの内観法を行はなければならぬ。否ひり内観法だけではなく、一切の療病生活にありては皆爾かあるべきである。勿論、自暴自棄的な態度は絶対禁物であるが、たゞ漫然と、うまい物を食つて、ぶら／＼と贅澤に養生してゐる云ふ如きブルジョア気分で、病氣は容易に征服し得られるものでないことを牢記せよ。

治さう云ふ意志、治るこゝの観念は、それが其のまゝに事實に表はれる云ふのは精神的原則である。いかなる微細なる観念でも、一たび人間の精神中に描かれたならば、其の観念は必ず自分の要求を肉體の上に現はす。何等かの姿になつて自己を實現せずには措かないのである。だから療病生活にあるもの、自己の健康を保持せんとするものは常に恢復治病の観念、健康の観念を持つてゐなければならぬ。

信は力なりとは昔からよく宗教家の云ふ言葉であるが、むろんこれは事實である。昔話にこんな事がある。出羽の國に一人の老婆があつた。僧侶が金剛經の「應無所住而生其心」を誦するを聞き、これを大麥小麥一升五合と解し、それを靈驗ある咒文と信じ、一念に信じて疑はなかつた。そして此の咒文によつて福利を祈る功驗がある。病氣も癒つた。所が或人がこれを聞いて、大麥小麥云々は應無所云々の誤りであるを訂正して聞かせた。老婆は大いに疑ふの色があつたが、爾來その咒文には何等の功驗もなくなつた云ふのである。この話は人口に膾炙してゐるこゝでもあるから、よく人の知つてゐる所であらうが、而もこの笑話の中には信する云ふ事が、され程力の強いものであるかを教ゆるの意味がある。信する一念の力強さ、それは實に活物たる観念の力強さである。苟くも精神の修養を口にするものは、よくこの理を知るを要する。況んや唯心

所現といふ内觀の法を行つて病患を征服せんとするものに於てをやである。

### 五、民衆的教化と獨特の健康法

白隠は一世の大宗教家であり、其の見識も超卓、見性透關、爛眼を輝かした眞個の老漢であつたが、一般の民衆に接するには民衆的であつた。當世の言葉で云へばデモクラシーの徒であつた。而して精神療法、即ち心の力によつて肉體の病氣が治ることを主張した。これは「夜船閑話」を見てもすぐに分るゝことであるが、かういふ觀法ではなく、血液の循環を助け、皮膚を強健にする獨特の按摩云ふのを鼓吹した。

白隠の獨特の按摩法は初傳と後傳との二つに分れてゐるが初傳は(一)掌をこする(二)兩手の指を組む(三)指を組んだまゝ揉み手をする(四)掌の中を拵指で揉む(五)手の中指の筋を揉む(六)指を引き伸す(七)腕を逆に摩擦する(八)顔面を逆にすり上げる(九)鼻の左右をこする(十)額を横にこする(十一)肩を逆にこする(十二)耳の左右を兩手ですりおろす(十三)耳の上中下を引く(十四)耳へ人さし指を入れ一度ぬいて打つ(十五)こめかみを兩手でこする(十六)後頭部を襟にかけて柔か

に揉む(十七)頭を左右に振る(十八)左右三度する(十九)三拜する(二十)左右の二つの腕を握み上下する(二十一)同所で肩を廻す(二十二)指を組んで鼻の通りまで上げそれで膝を打つ(二十三)左右の拳を以て臍の裏にあたる背骨を打つ

後傳は(一)胸を左右よりこする(二)腹を左右よりさする(三)手をあけて左右の耳を握み捨てるが如くする(四)左右の耳朶をつまみ手を左右へ大きく開く(五)足を以て尻を打ち手を組み合はせて胸を打つ(六)足を以て頭を打つ(七)踵、爪先をふる(八)左右の拳で足の裏を打つ(九)手の中指を合はせ土踏まずで踏む(十)目をねむり齒を叩く(十一)十二遍、唾をのむ(十二)三度(十一)足の甲を踏む(十二)足の裏を引き伸す(十三)足の指を引き伸す(十四)足の指の股を揉む(十五)足の甲を裏へちぢめる(十六)さんりの筋を揉む(十七)股の内外を揉む(十八)さんりを左右の拳で打つ(十九)左右の手を背で組み合はせて腰骨を打つ(二十)仰臥して足を充分に伸ばし開く事一尺、息を深く三度する。

以上は個條書にしたに過ぎないが四肢五體の運動法としてよく工夫されてある。腕を擦るに逆にせよと云ふが如き血行器官の生理にも合してゐるのみか、三拜せよと云ふか、深き息を三度せよと云

云ふが如き、精神的條件や呼吸法をも、その中に含ませてゐるこゝが分る。運動不足の人は、この初傳だけでも、或は初傳のうちの數箇條を應用するだけでも健康増進の上に資する所があらうと思ふ。又、白隠には坐禪和讃なるものがある。曰く

「衆生本來佛なり。水ミ氷の如くにて、水をはなれて氷なく、衆生の外に佛なし。衆生近きを知らずして、遠く求むるはかなさよ。たミへば水の中にて、渴を叫ぶ如くなり。長者の家の子ミなりて、貧里に迷ふに異ならず。六趣輪廻の因縁は、己が愚痴の闇路なり。闇路にやみぢ踏へて、いつか生死をはなるべき。夫れ摩訶衍の禪定は、稱嘆するに餘りあり。布施や持戒の諸波羅密、念佛懺悔修行等、其品多き諸善行、皆な此の中に歸するなり。一坐の功をなす人も、積みし無量の罪亡ぶ。惡趣いづくにありぬべき、淨土即ち遠からず。辱なくも此の法を、一たび耳にふる、時、讚嘆隨喜する人は、福を得るこゝ限りなし。況んや自ら回向して、直ちに自性を證すれば、自性即ち無性にて、すでに戲論ミ離れたり。因果一如の門開け、無二無三の道直し。無相の相を相して、行くも歸るもよそならず。無念の念を念して、謠ふも舞ふも法の聲。三昧無碍の空ひろく、四智圓明の月さえて、此時何をか求むべき、寂滅現前する故に、當所即ち蓮華國。

此の身即ち佛なり」云。民衆を導かんこゝした其の面目を窺ふに足る。

かく坐禪和讃を作して通俗教化を念こした白隠は進んで實際的救療のために精神的治療法を應用した跡がある。かの十句觀音經を弘布するに力めたが如き以てその明證ミする事が出來よう。

享保二年のこゝ、江戸の井上平馬といふ人が、支那南北朝時代の王女謨なるが唱へ出し、我國でも比叡山の靈空が尊崇した云ふ十句觀音經を白隠に贈り、詳しく其の靈驗を説いて、弘く此の經が宣布されんこゝを請ふた。するこゝ白隠はこの經を熟讀し、世人の益ミならんこゝして「延命十句觀音經靈驗記」なるを著はして、この經の由來や、經文の功力によつて難病人の治つた實例を擧げて詳記した。其の一例を擧示しよう。

「寶曆第三癸酉の春、駿州沼津の東なる黒瀬の渡りの南に當つて、二つ屋ミいへる處の去る者の一男子、十八歳の時、不圖煩ひ出し、二月三月惱みしが、醫者も驗者も驗しなく、終に空しくなりければ、一家打寄り泣き悲む。斯かりける所へ日頃出入りし庵居の僧、一兩人行懸り、此の體を見るより内に入り、人々よ、嘆き給ふは理はりなり。去りながら何程嘆き給ひても更に病者のためならず、現當二世の爲ならば、皆々打寄り十句經を讀給へミ、一炷の香を挟み、聲高々ミ

讀み初むれば、實に尤も皆々打寄り、同音にて之れを讀む。最早百遍にも及びぬらんと思ひける  
とき、不思議や、かの病人、むく／＼起き、につここ笑ひ、嬉しやな、暗き闇路を唯一人冥土  
へ赴きける所へ、有難や、何處にもなく大勢にて十句經よみ給ふ聲の聞えければ、我れも續いて  
之れを讀む。斯る所へ忽然と御出家一人現はれ出で、備且らく坐せよ、坐してあの誦經の聲の聞  
ゆる方に向つて掌を合はせ、信心に同じく誦め。誦まば必ず蘇生すべきぞと、お教へありければ、  
即ちお教への通り讀誦しけるに、貴みやな、最早や百遍も讀みつらんと思ひける時、響へば秋の  
月の東の山路に登り給ふ如く、四面次第に明かになりけるが、覺えず斯くは蘇生し來り侍り、人  
々よ、辛勞にはおはさめぎ、尙々讀誦したじ給ひね。御經の聲の耳へ入るに隨ふて、心も明かに、  
氣力も健かなる様に覺え侍るぞやと、經よみながら食事も平生の如く快く食べ、夜明けぬれば、  
最早や透り全快し、そこら歩き廻まりける由。又御經の靈驗ならずや」

この外にも盲者が目を開いたことや、難治の病を治したことが書いてある。これらは信仰療法  
に屬することであるが、精神的治病法を教化の上に応用したものに見える「夜船閑話」や「遠羅  
天笠」の外に、かゝる述作が白隠にもあることを知つておくのも、無用のことではあるまい。ま

た白隠には「病魔退治の護符」なるものがある。それは

第一、死を極むべし「生死無常は人間の常法、況んや道人をや。生死事大を以て平生の受用こ  
す。之れ故に病中には、先づ死を極めて事に迷はず。身を介抱人にまかせて安全に住すべし。」  
第二、息による「身心疲れて、行業及ぶべからず。身風の身内に解するを覺ゆ。是れを諸相實  
法の境として、正念相續を試むべし。」

第三、願を勵ます「病若し治せば、益々心を改めて、行を勵まんことを誓ひ、命もし盡きなば、  
日頃の大願の如く、大丈夫の身を受け、一聞千悟の人となりて、普く一切衆生を利益せん勇  
みて誓ふなり。」

とある。即ち安心立命すれば、病中にありとも、些の病苦を覺えず。而してもし命數のあるも  
のなれば、忽ち本復して健康を得るものである。病と死とは全然別であるに教へたので、所謂禪  
的修養の一端である。

## 五、『夜船閑話』私考

最も古い問題であつて、而も常に新しい意味を提供するのは、靈肉相關の理である。これを取扱ひ、思想内容としたのが「夜船閑話」である。それは肉に對する靈の關係、靈に對する肉の關係を相即不離の中に體驗して、その感得自在の妙を自己直接の經驗の中に味つた記録であり、實驗體得の上から感ずれば、一步足を宗教の天地に踏み入れてゐるのであるとも見られる。養生云ふ見地に立つて見た肉體の問題を、其のまゝ聽て宗教的の靈の問題と道交させてゐる。此の意味から「夜船閑話」を見るに、衛生法より超えて、そこに宗教や哲學の芽がかくされてあるやうに思ふ。

肉から靈へ、靈の生きたる力によつて、肉の復活を見る微妙な消息を博大なる宗教意識と交ぜ纏つて綴られた「夜船閑話」は、所詮閑話である。その内容がどこまで事實であるか、事實として見るなれば、あまりに詩的想像に富みすぎてゐる。それがどこまで一篇の小説として見るにはあまりに事件が單調である。

所謂内觀の秘訣を白隱に教へたのは白幽と云ふ老人だといふことになつてゐる。それなれば果して當時、京洛外の白川村の岩窟に其の白幽と呼ぶ老人がゐたのであらうか。これにはいろいろ

の説がある。或人は白幽なる仙人がゐたのではない。あれは白隱が自己の體驗による主張意見を表はすために假托し拵へた人物にすぎないといひ、また或考證家は實在の人物であること、「畸人傳」や「玄洞放言」を引いて主張してゐる。今でも白川村には白幽がゐたといふ傳へる岩窟がある。それは白川村の左手を雜草を分けて登つた中腹で、よくもこんな所に住めたものだと思はれるやうな所である。學者としてよりも、畫家として一世に著聞した富岡鐵齋は白隱の崇拜者たる因縁を以て、白幽がゐるといふ岩窟をさがし、そこに碑を立てた。正面には「白幽子巖居之蹟」とあり、裏面には

「白幽子名慈俊石川丈山之弟子石川克之弟也晚年隱居此處嘗爲白隱禪師內觀修養之法矣往年余與同志相謀修其墓而今亦恐其巖窟及清之湮滅再講建石以謀不朽明治三十九年十月鐵齋富岡百鍊識并建」

とある。これによつて見るに、白幽は石川丈山の弟子で、その學統を受けた人になる。鐵齋翁はさう云ふ所から詮索したのかは知るに由もないが、私には白幽は謎の人物に見える。もつと適切に云へば、當時、白河の山中には、世人から仙人のやうに思はれて居た人はゐたらしいが、白

隱が「夜船閑話」に書いてゐるほど精確なことを説く人ではなかつたと思はれる。たゞ白隱は自分の信ずる所を説いて參禪の徒や一般人に教へて彼等の病弱を醫してやりたい。その普及目的のためには一般の信を取らうとして、仙人のやうに吹聴されてゐた白川山中の仙人に姑らく名を假りたのであらうと思はれる。

寶永七年云ふ白隱が丁度二十七歳の青年時代に當る。その頃は禪病云はれる神經衰弱になり、多分に肺も患つてゐた。「廣く名醫を探るも百藥寸效なし」で廢殘の病軀のやうになつてゐたのは事實である。第一章でも大略を記したやうに白隱は少年時代から求道の志に燃えてゐた。すさまじい程に勉強をした。單嶺といふ僧について得度し、次で息道を師とし、儒學を馬翁に學び、それから各地を周歴して、信州の正受老人から例の惡辣峭峻なる手段による訶罵をうけた。この十餘年間の修業は眞に慘憺たるものであつた。かく險辣な正受老人の機鋒の下に見性を求めてゐた白隱は幾何もなく、最初の恩師たる息道和尚の病氣を聞き、歸つて看病の任についた。ところが看病すべき筈の白隱が病魔にさりつかれてしまつた。その當時の消息は「壁生草」に題する書にかう述べてゐる。「嶮路數日程、艱辛を喫して、漸く郷園に歸り片時も亦終に怠惰せず。

以て老師の病床に待す。待するも雖も正受の嚴命を守り、毎夜八炷の香をば怠るこもなく、信越を経て、駿陽に至る間、大悟小悟、數を記せず、悲しむべき處は、心火ひそかに逆上し、難治の疾を發す。鍼灸藥の救ふべきにあらず。神佛に祈念するも雖も靈驗なし」。舊師息道の病氣を介抱しながら、白隱が自らの病患に懊惱してゐたことが分る。幸ひ相弟子の雪店和尚が、息道の病難を聞いて歸つたので、白隱は師の看病を雪店に托して、廢殘の病軀を提けて、行脚に出かけた。先づ東海道を下つて伊勢路に入り、美濃へ行き、それから攝津の方へ出た。その間處々に高名の知識を尋ね病根の救治を乞ふたが、口を揃へたやうに禪病云つて手を下さなかつた。そのころ黃檗木庵の門下で三傑の一云はれる慧極和尚、諱を道明云ふ人に參謁した。盛んに法轍を翻してゐたのであるが、そこでも白隱は道を糺すと共に病根救治の方法を聞いた。道明は「ほんまうに病氣を治さうとするなれば藥や鍼では不可、心の力を振作せよ。それには坐禪内觀をするがよい」を教へた。そして更に告げた「君のやうな病氣は治るだらうか、さうだらうか疑ひながらも、治さうと思つても治るものではない。否、却つて倍す重るばかりだ。先づ閑靜な所へ行つて、其の山の草木と共に朽ち果てる覺悟であるがよい」。白隱はこの言葉により療病

上に一道の光明を見たやうに感じた。

これ位の病氣に悩んでゐながらも白隠は修業を捨てなかつた。道明の許を辭した後、泉州の蔭涼寺に掛錫した。そこに壽鶴云ふ矢張り熱心な求道僧が居た。白隠はこの壽鶴に七日七夜の間、寢ずに坐禪をやらう。もし七日七夜の間少しでも寢れば、竹篋で用捨なく眉間を打破しやうと約束し、二人共七日七夜不眠の坐禪をした云ふ事實がある。病氣に悩みながらも之れだけの修行をした。何云ふ壯烈な仕方であらう。少しばかりの病氣になるに滋養、安靜云ひ、今にも命がなくなるかのやうに大騒ぎをする人々は、白隠の修行振を見るがよい。

壽鶴と一緒に蔭涼寺に居た白隠は京都へ出た。ところが白隠は其の恩人たる正受老人に叔甥の間柄にある若狭小濱にゐる鐵堂といふ人の消息を聞いた。自分には多少の因縁がある。訪はねばなるまいと「遠く近く知らぬ法の道、進む心は若狭路や、人の心は黒谷の、磨けばいつか白川や、浮きつ沈みつ笹小舟、焦れ行く身のしほもなや、小濱にこそ」は迎り行つて鐵堂に従つてゐたが、そのうちに前に療病には内觀法を行へ云はれた言葉を思ひ出し、何處か清閑の地を得やうとした。それで美濃の菅谷に適當な庵があつたことを思ひ出し、小濱を立つて美濃の目指す所へ行つ

たが、庵は住む人もないまゝに腐れてしまつて廢絶してゐた。然るにその地方で幸ひ數年來の舊知である満願寺の陳首座に會つた。そこで白隠は包まず所志を語るに、陳は、それには丁度好適な閑地がある、こゝから一里ばかり距る岩瀧山云ふ幽邃な地だが、そこなら最もよい云ひ、土地の富豪鹿野徳源云ふ人計つて小さい庵を其の岩瀧山に造つてくれた。白隠はこの岩瀧の小庵に隠れて凝然默坐し、靜かに内觀の法を修した。しかも其の養生法はさこまでも徹底してゐた。朝未明から起きるに夕刻まで凝然とした。

その間は身心統一の状態になりきつてゐたのである。現代式の病人なら、ソレお粥だ、卵だ、ソップだ、脈はさうだ、體温は何度に上つてゐるか云ふべき所だが、白隠は滋養物云ふうまいものを食はなかつたのみか、粗食も粗食、日に白米僅かに一掴みをお粥として、塩か梅干を添へて、一日に二食したゞけであつた。それで一ヶ月を経るも、少しも飢渴を覺えなかつた云ふから恐ろしい。いやそれのみではない。心身は次第に勇壯になり、其の間に大小の歡喜を得たことは無數であつた云はれる。

現代の醫學に育てあけられ、現代醫術を唯一の信條とする人々は、この白隠の養生法を聞けば、



そんな事があるものではない。多分小説だらうと言ふかも知れないが、而もこれは事實であつた。而して心を主にした療養法から見るに、白隠のそれは決して不可思議でも奇蹟でもない。當然爾くあるべきものが爾くあつたのである。あまりに物質的に、ひまがあれば檢温だ、檢脈だと言ひ、滋養分漁りに、浮身ではない病身を窺してゐるに食欲は不進となり、病勢は亢進し増悪してくる。「多分、治りませう」とは云つてはくれるが「必ず治してあげます」とは云つてくれない現代醫術を唯一の力に頼んで、療病の主體となつてゐる心、精神、觀念を閉却してゐる現代人は、再三再四この白隠の體得底、即ち靈による鮮かなる肉の復活振りを見るがよい。

岩瀧庵に籠るこゝ一ヶ年弱、身心ともに勇健になつた禪漢、白隠は迎へられて下山し、松蔭寺に入つたのである。

以上が、發病から治病までの白隠の經歷である。即ちそこには白川村の巖穴に洞居した白幽といふ人から何等の教へをうけたと云ふ事實は一つも見當らない。「夜船閑話」に白幽が「櫻草の席に坐し、窟中機かに方五六笏、全く資生の菓なし、机上たゞ中庸と老子と金剛般若を置く」とあるのは、實は岩瀧山上に於ける自分の生活を描いたものではないか。また白幽の言葉として「中

頃、端由ありて若丹の山中に潜遁するもの大凡三十歳」と叙したのは、攝津から京都へ出で丹後若狹に行き、さて岩瀧庵にこもつて療病生活の一轉機を劃した自己の經歷を潤色したものでないか。更に、白幽が「嚴冬の寒威縮を折くの夜いへさも、枯腸を凍損するに至らず、山粒既に斷へて、穀氣を受けざる事、動もすれば數月に及ぶ」と雖も、終に凍餒の覺え無き事は、皆此の觀の力ならずや」と云つたのは、恐らくまた自己が療病と云ふよりも、寧ろ征病生活中の實際を多少詩的に表現したものでないか。

それから「夜船閑話」を少しく心して讀むものは、すぐに分るやうに、その内容は當時の醫書からも影響をうけてゐるし、老莊の學からも受けてゐるし、又「摩訶止觀」からはより多くの響影をうけてゐる。白隠の所謂内觀法は止觀の「臍輪豆大之想」と云ふやうな事から出發してゐるは明かである。白隠は醫書から天文曆數の書まで一通りは讀破したと云ふから、これらの書に涉り且つ岩瀧庵に於ける自己の實驗を加へて「夜船閑話」と云ふが如き奇しき書を構成したのであらう。殊に白幽子に會つて教へられたと云ふことは年譜にも合はねば、又「壁生草」の記述も全然合つてゐない。私は恠うした史實及び考察から、白隠は方便として白幽子なる人物を假りて

来たのであると断じたい。

然し、よしや「夜船閑話」が詩的情味に富んだストーリーである「閑話」であるにしても私の「夜船閑話」に對する評價は毫も揺がない。依然として人間生活の内側に流るゝ光に觸れた養生の書、療病の書、征疾の書であり、シンセリチーに生命の泉を掬ませる書であるに信ずる。

## 第四章 白隠の逸話

社杯を着て、澄まし込んでゐるときよりも、着流しで胡坐をしてゐるときに、其の人の面目は裸のまゝで現はれる。不圖した場合に、その人の性格は出る。この意味から云ふに「名士の逸話」こいふのは大へん面白い。で私は白隠の眞の面目を見るために、年代順も何も逐はずに其の逸話を拾つて見る。

### 一、池田侯と白隠の無慾

寶曆元年の春、備前岡山の小林寺で、金剛經を講じてゐたときの事。城主池田繼政侯もしばく

参見した。

後、池田侯が江戸への参観する途次、原宿に泊し、當時松蔭寺にゐた白隠を訪れた。時も時、寺では庫裡の大播鉢を破つた。時節到来、破れたものは仕方がない」と白隠は小言一つ云はず、池田侯と清話に時を移した。侯は歸るときに

「道中、何の持合せもないが、若しお望みのものがあれば、追つて届けよう。さうぞ御遠慮なく」ウツムツ

「されば、實は先刻、庫裡で用ひまする大播鉢を破りました。ならばそれをいたゞきたい。」  
池田侯はその無慾さに驚いた。

### 二、近衛關白とお清と白隠

時の攝政關白近衛公が、寶曆十三年、駿河を通輿する時、白隠の英名を慕つて白隠の禪關を叩かうと思ひ、田子屋と云ふに少憩し、其夜は田子屋の隣りにある本陣の浮島氏の邸に泊つた。田子屋の主人鈴木氏は白隠に歸依してゐたが、次女のお清といふのは稀れな美人で、白隠もその女

を愛撫してゐた。さて關白が本陣で泊つてゐるに聞いて白隠は本陣へ出かけて行き、旅情を慰めた。杯盤が出るにそれに唱和してゐた白隠は、大きな聲で

「東柏原田子屋の娘、姉は二十一、妹は二十、妹ほしさに御立願まつて」

俗語をうたうた。關白はこの俗語を聞き、何ぞ思つたのか、暫らく黙つてゐたが、やがて「旅の疲れで」云つて寢所へ引こつた。本陣の主人浮島氏や従者は、關白の御不興云つて心配して青くなつたが白隠は

「心配はない、關白は今夜大喜を得給ふたのだ。その理由が知りたいのなら、隣家へ行つてお清に聞いて見なさい」云つてゐた。言葉通りにお清に聞いても笑つて答へない。

翌朝になるに、關白は浮島氏を介して、お清を京都へ連れ歸りたいと申込んだ。これを聞いたものは其榮達を羨んだが、お清は何故か之れを辞退した。浮島氏も持て餘してゐるので、白隠はその間を調停し、翌年、清女の木像をきざんで關白に送り、清女の奉侍に代らしめた。初め公が清女に氣のあるを知つた白隠は、俗語に托して關白を冷やかしたのだらうが、木像を送つたのは奇抜だつた。ところが「白隠さんはお清を可愛がつてござる」この評判が立ち、或人が其の實否

を聞くに白隠は例の大きな口を思ひ切り開いて笑ひこけた。

### 三、嬰兒を抱き乍ら托鉢

艶聞のやうな醜聞のやうな話がまだ外にもある。

原宿の豪商某が平生深く白隠の高徳を慕つてしばしば財物を喜捨して供養した。此の某の娘が定る夫もないのに妊娠し出産した。不埒な娘だに大いに責めたが、娘は不義の相手の名を云はない。それでも追々問糺すに、白隠さんだ云つた。某はかんくになつて怒つた。ソんな奴だとは思はず、今まで歸依して供養してゐたのは我ながら馬鹿さ加減に呆れる。賣僧奴云ふので嬰兒を抱きこり松蔭寺に来て、白隠を思ふさま罵つてその兒を投げるやうに置いて歸つた。白隠は何も云はずに鉢でその兒を育て、自分の兒のやうに愛してゐた。見る人々はいづれも白隠の兒だらうと思つてゐた。或る雪の日、白隠はその兒をだいて例の通り托鉢に出かけた。母親になる娘がこの體を見て懺悔し、父親に「實は白隠さんの兒ではない。白隠さんが相手だ云へば許して貰へると思つて偽りを云つたので、自宅の奉公人私通して生まれた兒だ」を告白した。某は驚

いて白隠の許へ駈つけ、事實を語つて許しを乞ふた「ア、この見にも父があつたのか」白隠はニコ／＼して別に意に介するの風はなかつた。

#### 四、清四郎と悟りの影法師

原宿の附近にある庵原村に清四郎と云ふ豪家があつた。或る秋、霜問の類や嬖妾らを連れて山遊に出かけた。清四郎は酔醒しに山裾を谷におりて行く瀧がある。瀧壺には無数の水泡が流れては消え、消えては現はれてゐる。これを見た清四郎は無常を感じた。其まゝ歸つて坐禪をしようとしたが、心持に落つきがない。それで風呂桶の中へ這入つて徹夜坐禪した。翌朝になるに戸外に雀の囀りが聞える。而もその聲が、平生のそれは著るしく違つたやうに耳に入る。清四郎自身にも何だか云ひ知れぬ歡喜がある。

「これは奇妙だ。これが禪宗で云ふ悟りであるかも知れない」と思つて一里ばかり離れてゐる原宿の白隠を訪はうとした。原宿へ行くには例の薩埵峠を越さなければならぬ。清四郎は峠の上立つて四方を見るに、一面の景色が瑠璃光世界のやうに見える。清四郎はいよく奇妙だ

思つて白隠の許へ行き、前日山遊に行つたこと、水泡を見た事、坐禪をした事、峠の景色の事などを話して、禪の境界で云ふ悟りとは、そんなものでせうかと尋ねた。

「悟りに影法師はないものぢや。まあそれでもよいわ。然しお前、腰をそんな所へ据ゑてしまつてはいかんどへ」を教へた。つまらない無難作なことのやうであるが、宗教的經驗の一つであると思へば面白い。

#### 五、今死ね今殺して丁へ

淀藩稻葉家の侍が、江戸への下向の道すがら、原宿へ来て、白隠のことを思つた。白隠は云へば天下にかくれなき傑僧だとの評判だが、さんな坊主だらう。一つ立寄つて見よう、東海道から右側にある松蔭寺へ行つて白隠に見参した。

「和尚さん、あつかましいお願いですが、我々が修養になるやうな句を一つ書いて貰へますまいか。」

「頼むに、よし／＼坐右の紙に書いて與へた。見るに「若い衆や、同じ死ぬなら今死にやれ」

ごある。若い武士は「坊主、馬鹿なことを書きくさる。こんなものが何の修養の資になるのだ。武士も戦場で死ぬならよいが、今此のまゝで死んで何になる。だが折角、頼んで書かしたのでから貰つて行かぬ譯にもゆくまい」松蔭寺の門を出るに其まゝ鼻をかんで捨て、しまつた。供してゐた下男が、そつとそれを拾ひまつて置いた。流れくつて今ではそれが某家に珍藏されてあるご云ふ。

「同じ死ぬなら今死にやれ」亂暴な文句のやうであるが、白隠の面目は、その上にも躍つてゐる。死ぬ、殺せと白隠は言つた。しかし夫れは肉體の生死を意味したのではない。心の改造、魂の入れかへを云つたのである。六識も八識も悉く死なせ殺せと云つたのである。

## 六、白隠の書と畫

寶曆九年、江戸へ行つたとき、豫ての約束があつたので、時の寺社奉行だつた小出侯の邸宅を訪ねた。小出侯は丹波園部の城主で、明君と云はれた人だつた。白隠はその邸宅まで出かけたが、折悪しく主人は外出中で、家士は「程なく歸られませうから暫らくお待ちを願ひます」と書院へ

案内した。待つてゐる間に、侯の家士が立派な金屏風と筆墨を持ち出して、何かお書きを願ひたい。家寶にいたしたいから懇請した。すると白隠は、筆に充分墨を含ませて

「小出小出と待つ日に、いいで待たぬ日に來て屏風書く」

と遠慮もなく書きちらした。金色燦然たる所へ墨痕淋漓と塗りつけた。而もそれが非常な出來榮えだつたので、小出家ではこれを珍襲した。

白隠は書も巧みであつたが、丹青の技も好んだ。最初は畫は描かなかつたのであるが、時人の懇請によつて、筆を持つやうになつたのだと云ひ、浮島翁の手本についたと云ふ。この、浮島翁は白隠の門弟であるが、翁は池大雅から畫を學んだ人である。こんな關係から富士山へ登るごこちが好きで、一生の間に三十回も登つたと云ふ大雅は、富士登山の途次には原宿へよつて白隠と語つた。大雅に山水圖や園藝圖を描かせて、それに贊をしたと云ふ話もある。多分大雅は禪を白隠に聞き、白隠は大雅に畫風を聞いたのであらう。

その畫は模倣時代と、獨特の風をなした時代とに別けるごこちが出来る。古畫研究の専門家の説によるご、關東地方は今でも六十歳以後の筆を愛し、關西地方は壯年時代の筆を好み、老年の筆

には偽筆が多いから云つて珍重せない風がある。これにはそれだけの理由はある。云ふのは白隠の弟子、靈源和尚は嘗て丹後峰山の全性寺に居つたが、後ち京都嵯峨の天龍寺に鹿王苑の僧堂を建設した人で、此の靈源和尚は白隠の書を多く持つてゐた。そしてそれは殆んど全部が白隠壯年時代の筆であつたために、關西人士は斯様な見解を持つやうになつたのだ云ふ。

尤も壯年時代のも晩年のもの、白隠の書は、飄逸に雅健なものが勿論多い。そして教化の意を寫したのも少くはない。たゞへば太い線で杭を一本書いた幅がある。書としては馬鹿けてゐるが「風が吹けさもゆるがぬ野中の杭。」

この賀があつて悟後の修養を教へ、華表に梅と松を、あつさり點綴して

「梅と松奥の社は問はずとも。」

と賀をしたものもある。白隠が飄逸な心地も窺はれる。又福女を書いて、紋は梅鉢、裾模様は壽の字らしく福祿壽にその意を通はせた圖がある。其の賀は

「お福は鼻が低い代りに、頬が高うてよい女ぢやのう。何の彼のミで、えつかいお世話で御座んす。」

とある。全くの戲賀のやうであるが、玩味するに、白隠の意のある所が窺はれる。乞食を描いた書に

「親を蹴りました罰でかような乞食になりました。」

と賀したのがある。これは教化的意味を持つてゐるのは明かである。以上は書風の二三を云つたまでであるが、白隠の書は、單に書として見るべきではなく、高邁な識見悟道の師として其の書を見るべきであるは改めて云ふまでもない。

### 七、珍重すべきは徳にあり

白隠の墨蹟について一つの話がある。それは松蔭寺の門前に一軒の豆腐屋があつた。その主人は白隠に参じなかく見識を持ち、何の豆腐屋風情が云ふので、問答をするに、一かきの師家でも齒が立たない位であつた。此の主人も却々書がうまい。殊に白隠の書風に似てゐた。こんな譯から、人が往々この主人から頼んで貰つて白隠の墨蹟を請ふた。白隠も氣が向かぬに却々筆をさらぬ。こんなときには豆腐屋の主人が自ら揮毫して、白隠の落款を求めた。するに氣輕に落款

をしてやるこゝろが度々あつた。こんな事からでも白隠の磊落な性行が分る。現に白隠の墨蹟を以て傳はつてゐるものの中には、其の實この豆腐屋の主人の筆になつたものが尠くはあるまい云はれる。

書畫に關する白隠の話にはいろいろあるが、其の中にはこんなのがある。それは白隠が壯年時代の巡錫中、伊豫松山の正宗寺に滞在してゐた折、城下歴々の家中が正宗寺の衆僧の中には、博學多識の人があるを聞くから、それらの人々を一夕閑談をしたいと云つて來た。そこで白隠外四人が出かけて行くに、いろいろもてなした上で軸物數十本を持ち出して展陳して見せた。そのうちに頗る難讀の一軸がある。所有者も、何が書いてあるのやら知らない。一つ解讀してほしいとの話。一座の僧俗も眉を擡めるやら、頭を掻くやら、閉口してしまつた。軸の裏を見るに「姑婆」云ふ文字だけ書いてある。いよく判じ文のやうで分らない。難透難解だ云つて兜をぬいだ。するに白隠は、姑婆は嫁惡して、讀めにくい。結局は字が畫かさへも分らぬもので描いた本人も分らぬだらうと云つたので一座は手を拍つて笑つた。

最後に主人公が錦の囊に包んだ一軸を桐の箱から出して恭しく見せたのがある。白隠や其他が

これ程大切にしているのだから、餘程の古名家の筆になつたものだらうと、見るに一向下らぬもので白隠も心中に失望したが、よくよく見るに筆跡こそ拙いが、紛れもなく白隠の法祖父に當る愚堂と同時代の大愚宗築禪師の手澤であつた。

白隠は、たゞ感じた。書こそ拙いが、これ程大切にせられるのは筆者たる大愚宗匠の徳によるのである。見徳の然らしめる所だ。詩句書畫の巧拙が尊いのではない。これまで自分は動もするに、其の末に走らうとしたが、今にして其の誤りであることが分つた。これより金剛力を振起して道を修め、徳を研かねばならぬ。

そして寺へ歸るに豫ねて秘藏して居つた筆道の傳授書や、他の書畫類を一束にして焼いてしまつた。感じたことは思ひ切りよく斷行するのは白隠の性格であつた。この逸話を心にして、白隠の餘技たる丹青を見るに、たゞへ斷片零墨のうちにも、白隠その人の心が躍つてゐるやうに思はれる。

## 八、日常觸目の活問題

「若以色見我、以音聲求我、是人行邪道、不能見如來。」といふのは四句の偈云つて、却々やかましく云ふのださうである。その意は表面の姿や音聲に迷つてはいかぬ。經文の文句にもいろ／＼書いてあるが、その文字の底に、文字の裏に流るゝほん／＼の意を見なければならぬ云ふのであらう。白隠はこの偈をもちつて

「知音さのなら會ふてもやろが、野暮なお客にや遠慮せよ」こよく歌つた。野暮なお客云つたところが、いかにも白隠らしい。

白隠は、またよくふらり、こ在家を訪れて、いろ／＼の話をしたものである。あるときも矢張り在家へ行つて主人公を話をしてゐた。夜も更けたので家内や子供は皆寝てしまつたが、下女だけは一人、圍爐裡の傍でふらり／＼居眠りをしてゐた。神さまか佛さまかのやうに無邪氣な風でフラリ／＼と睡つてゐる。所がさうした拍子か、放屁一發、大きな音をさせた。するこ下女は覺えず、咳嗽をして、その音を胡魔化さうとした。

「さて／＼奇妙なものは心云ふ奴ぢや。」

白隠がこ云ふこ、主人公はその意味が解せぬ。何事ですこ聞くこ白隠は答へた。「女中さんが

屁を放つて、それを咳嗽でごまかさうこしてゐるぢやらう。睡つてゐても、自分の非を掩はしめやうこする人間の心云ふ奴は、奇妙な働きをするぢやないか。」

### 九、意表に出た化導方便

白隠の知つてゐる在家に頗る錢勘定の高い老人があつた。明けても暮れても、儲けぢや、損ぢや利ぢや金のここばかり云つてゐる。息子が白隠の所へ來て

「こつちの親爺は慾が深うて困ります。老人の冷や水ならよろしいが、あゝ錢、錢云はれては家族の者も困つてしまひます。何こか説法して貰へぬでせうか」こ慾深親爺を所有慾から解放して呉れこ頼みに來た。

「さうか、それなら歸つておまへの親爺に、日々唱へる念佛の數だけ白隠が金を呉れる云つてゐた云へ。」こ教へた。息子はその通り親爺に通ずるこ、大喜びである。たゞ遊んでゐるだけでは勿體ない。念佛が錢になるこは面白い商賣だこ、それから早速に念佛を初めた。千遍に對していくら、萬遍に對していくら云ふやうに白隠は約束通りの錢を拂つてやつた。親爺は益々念佛を



働んだ。ミころが或日、ふミ念佛の数を忘れたミ云ふ。息子が忘れては錢を貰ふわけには行かぬミ云ふミ、親爺は、そこを何ミか白隠さんに談判して來いミ云ふ。仕方なし、息子が白隠の許へ來て仔細を云ふミ

「ほつておけ、ほつておけ、そのうちに分つてくる」ミ白隠は澄してゐる。親爺は念佛に興が乗つたのか何もかも打忘れて念佛三昧に入つた。一週間ほぎ経つミ、もう錢のこはすつかり忘れてしまつた。それから又暫らく念佛を續けてゐるミ、所有慾で一杯になつてゐた世界ミは別の世界を見るやうになつた。そして白隠の室内へ飛び込んで所見を呈した。この親爺は牛に牽かれて善光寺参りをした老婆ミ同じ道を辿つたのである。白隠は時にはかう云ふ化導の方法をこつた。

### 十、隻手の妙聲を聽け

禪門の徒は、隻手の聲を聞くミ云ふ語をすぐに口にす。門外漢の私には墮張り分らないが、これは趙州無字ミ同じく、禪的入門の第一關になつてゐるのださうである。が、これは白隠が初めて唱へ出したのである。寶曆六年の著になる「藪柑子」にこの隻手の聲なる公案を唱へ出した

由來を詳述してゐる。

それにはかう云ふ意味のこが書いてある。「此の五六年以來は思ひつたこがあるので、隻手の聲を聞けミ參禪の徒に指南してゐる。これは従前の指南ミは拔群の相違があつて、誰れにも疑ひが起り易く工夫の進み易きこは雲泥の隔たりがある。隻手の聲ミはざん事かミ云ふミ、即ち兩手を打合せるこき丁々ミ音がある。然し片手を舉げたゞけでは何の音もあらう筈はない。が然しかの山姥の言葉にも「一丁空しき谷の響きは無き音を聞く便りミなる」ミあるこを思ひ出して見なければならぬ。それは耳を以て聞くべき音ではない。思慮分別を交へず、見聞觸知を離れ、參究して行くこき、理極り、詞盡きたる所、生死の業根を抜翻し、無明の窟宅を劈破し、心意識情の根盤を撃碎し、流轉の幻境を撥轉し、三身四智の寶聚を運出し、六通三明の神境を超過して聞える聲である。隻手の聞えるは、天耳通であり、天眼通であり、宿命通であり、他心通であり、漏盡通である。」

然しこれだけの説明を聞いたゞけでは、隻手の聲ミは結局、陳紛漢である。隻手の聲のほんミの意味は實地踏査して知るより外はない。たゞ私達は禪を思ふこき、白隠を思ひ、白隠を思ふ

とき、この隻手の聲云ふ著名なる公案を思ひ、そして白隠の大なるに何さなしに惹きつけられるだけである。「作麼生是隻手無生妙聲、到江吳地盡、隔岸越山多。」

### 十一、白隠を繞れる女性

白隠が隻手の聲が、つきものになつてゐるやうに、お三婆が隻手の聲は、離れぬ逸話を作つてゐる。

お三といふのは信州伊那郡七久保村の人で、早くから禪機に心をよせ、鐵文和尚云ふのに就て道聞き、飯を焚くにも、洗濯するにも、寝ても起きても禪三昧になり、或朝鶏が啼く音で豁然見性した云ふ女性である。信州に足を入れる雲水禪漢は、大抵はお三と問答商量したものが、これもこれも敗れてしまつた。

白隠が英名を禪海に馳せてゐるとき、請ひによつて信州へ巡化した。するにお三は早速他流仕合云ふ按堵で白隠と相見した。機略縦横、殺活自在な白隠と、酔でも蕩蕩でもゆかぬお三との問答である。さんな芝居が打てるか、大衆は齊しく見てゐた。お三が三拜して白隠の前へ出る

とき、白隠は例の隻手をすうつと伸ばした。問髪を容れず、お三は

「白隠が隻手の聲を聞くよりも、兩手を打つて商賣をせよ」と唱へた。するに今度は白隠が自ら一枚の繪を描いてお三に與へた。お三が見ると、淡墨で竹箒が一本描いてある。お三は矢庭に筆をこつて

「日本の悪知識を掃くほうき、先づ第一に原の白隠」

と贊をした。白隠は破顔微笑した。この問答の一幕は私達には何の事やら全然分らない。然しこの間に潑刺たる禪機は動いてゐるやうに思はれる。

松蔭寺に住するやうになつてから白隠の周圍を繞つた女性は二三ならずあるが、そのうちでも著明なお三婆である。

お三云ふのは原宿の庄屋何某の娘であつた。年頃になつてさうか良い夫を持ちたいと、赤野の觀音へひそかに參詣して立願してゐた。天晴れの男の妻にならしめ給へと、觀音に日參する傍ら、觀音經を讀誦してゐた。かくしてゐるうちに不思議や忽然と大悟した。或日、父親が娘の部屋へ行くとき、娘は法華經を尻に敷いて、せつせと何か仕事をしてゐる。父は驚いた。

「その御經を尻に敷くは何事ぢや。勿體ない、罰があたるぞ。氣ちがひになつたのか。」

「でも、此の御經は妾の尻に、これ程の違ひがあるのですか。妾は氣ちがひになつたではありませんから安心して下さい。」

父親は手のつけやうがない。さうも狂人の仕業しか思へない。早速、白隠に會つてこの事を語り、娘に説諭してくれ云ふ。

「よし、それではこの歌を娘にお見せなさい」と、「やみの夜に啼かぬ鴉の聲聞けば、生れぬさきの父ぞ戀しき」と書いた一紙片を渡した。その意味は分らぬながらも、持つて歸つて、お察の部屋の壁に貼りつけておいた。これを見たお察は

「白隠さんが書かしやつたのでせう。白隠さんもお尻が坐つてゐませんね」と云つてゐる。父親はいよいよ本物の氣狂ひだま再び白隠の所へ出かけて相談した。

「やりおるな、面白い。一べんわしが會はう、娘を連れて來なさい。」

そこで父親は娘を連れて來た。白隠は所謂メンタルテストをやつた。言詮、法身、娘の答へは從みなく堂に入つてゐる。それから古則二三を示すも、それには答へられなかつたが、それでも

數日後には立派に到達してしまつた。それから白隠に従ひ痛棒を啖つたことが幾回もあつたが、幾何もなく「向上の些子」を徹見した。

然しお察の父は、一人娘のこゝだから、婚を貰へ云つたが、娘の見識が高くて寄りつけない。父はまたく白隠に説諭して結婚させてくれ願つて出た。

「佛法は世法は身心ぢや。心を得て身を忘れてはいけない。婚姻は男女の大義ぢや。」

親切に勧め諭して婚を貰はせた。夫婦仲も至極圓滿で、家事に身を入れた。晩年にその孫を喪つたとき、お察は絶え入るばかりに泣哭した。

「白隠さんについて大悟徹底したと云ふあなたにも似合はない。極樂へ嫁にやつたと思へばすみませう。」と人が慰める

「思やすめども、思やすめども」と云つて泣いた。隣家の老人が慰める積りで

「お察さん、よい加減にしなされ。見つともない。それでも悟りを開いた方ですか」と云ふお察は

「私が涙を出して泣くのは、つまらぬお坊さんのお經や、下らない香華より、なんほ勝つてゐる

かも知れません。」と一痛棒を啖はして、老人を走らしめた。白隠も雲衲の怠惰してゐるものがあること、お察婆の許へ送つて参禪せしめた。

白隠には「女子出定の大事」と云ふのがある。従つて白隠の竹篋下には女性もあつたが、お察婆の如きは一珠光をなしたものに相違ない。否、白隠の門より百二十餘人計算する大悟の人を出したが、その中にあつてもお察婆の如きは、恐らく異彩を放つた人であつたであらうと思はれる。

傳へられる白隠の逸話は、拾ひ来らば他にも澤山にある。たゞ史外史傳、この禪老漢の面影を偲ばしめる以上の二三を綴つたのみである。

## 第五章 白隠前後の内観丹田説

### 一、貝原益軒の養生訓

白隠の爲人を見、その養心養生の書たる「夜船閑話」を註したる私は、白隠と同時代の貝原益軒を思ふ。

益軒は白隠から見るに年齢に於ては先輩である。白隠が岩瀧山に庵居した前年、即ち正徳四年に八十五歳を以て長逝した人であるから五十五歳の年長者である。益軒は博學洽聞、海内に比なしと謂はれる一世の儒者であつたことは恐らくは誰しもが知つてゐる所であらう。始め家業が醫であつたので、自分も醫に志したが、中年、その意を改へて、儒者となつた。然しながら益軒は腐儒ではなかつた。當時の儒流が徒らに漢文を弄して學力を衒ふに倣はず、文は多く假名交りを用ひ、語は極めて懇切、著書數百部、概ね萬民有用の撰であつた。かう云ふ話がある。一儒者が當代の大家、林述齋に見えたとき、述齋が「あなたは貝原益軒の著書をきただけお讀になりましたか」と問ふと、その儒者は「益軒の著述は甚だ俗です。私はあゝ云ふ俗書を見るを屑としませぬ」と答へた。述齋は此の儒者が辭去した後、左右のものに云つた「只今の人はまだく、益軒の書を理解するだけの見識がないのである。益軒の著書、悉く世用に切、これを俗として捨つるが如きは笑ふべきことである。益軒は獨り一邦の傑たるのみならず、乃ち天下の傑である」と。益軒が當代の識者に、さうだけ重んぜられてゐたか窺はれる。但し私はここで益軒の一生を叙しやこするのではない。その主張し且つ教訓とした養生法を一瞥して、白隠の「夜船閑話」を讀む人

々の参考に供しやうとするにすぎない。

益軒も人間健康の中心は臍下丹田にあるを力説して云つた。「臍下腎間の動氣は丹田なり。人の性命なり。丹田は性命の本道、神を思ひ、比丘の坐禪するも、皆な眞氣を臍下に聚む。良に此に由るなり。口鼻はこれ呼吸の門戸、丹田は氣の元なり」云ひ、更に人間は生れぬ前から既に丹田、天地の大氣との關係を享けてゐるものである。體も亦自ら整然たる行動を執るは云ふまでもない。丹田の修練が積まば、自ら天賦の機關に相合するやうになる。天地との徳を同うし、日月との明を合するものである。云ひ又、丹田の充實してゐる者は、その姿を見ただけでも容易に分る。即ち下腹が緊張し、心下や胸のあたりに少しのわだかまりもない。これに反し丹田の空虚なものは、胸が張り出て下腹に少しも力がない。臍下に力のないものは必ず病疾がある。身體の偏倚が延いて精神の動搖もなり、その行動に見るものがない。かゝる人は僅かに長壽たり得ても、早くから耄碌するものであるとの意を述べて「今方に昇平二百餘歳、人々安逸に耽り、たゞ富貴榮華を慕ひ、名聲功利を競逐ふて飽足ることを知らざるが故に、その心うわの空のみにはせて、内に守るものなく、その外物を攝受する所の、耳目及び鼻竅の方へ、一身の血氣もこも

に胸腹諸臓を勾引し、若し腔内筋膜の繋着がなくば、臟腑も悉く頭面裡にひき込むもしつべき状ならば、身體は俗に將棋だほしやらんになり、臍下空洞にて、物なきが如く、大氣令行届かず、腰脚に力なく、腹胃漸くに狹隘なり」云断じてゐる。即ち丹田に心氣が集つて居らず、重心が始終上の方へ行くやうになり、病氣の原因となる云ふのである。而して斯く氣海丹田の充實を心がけよ云つた益軒は實際強健法として「常に氣を臍の下におさめて、胸にのほらしむべからず。是れ氣を養ふ法なり。呼吸は人の鼻より常に出入する息なり。呼は出づる息なり。内氣を呼くなり。吸は入る息なり。外氣を吸ふなり。呼吸は人の生氣なり。呼吸なければ死す。人の腹中の氣は天地の氣と同じくして内外相通す。人が天地の氣の中にあるは、魚の水中に在るが如し。魚の腹中の水も、外の水と出入して同じ。人の腹中の氣は、臟腑にありて、ふるくけがれる。天地の氣は新らしくして清し。されば鼻より多く吸ひ入るべし、吸ひ入るゝ所の氣、腹中に多くなるとるまき、口中より少しづつ、靜かに吐き出すべし。あらく早くはき出すべからず。之れふるくけがれたる氣を吐き出して新らしく清き氣を吸ひ入るゝなり。新らしく古るまきをかふるなり。之れを行ふまき、身を正しく仰ぎ、足を伸ぶべく、目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去

るこゝ五寸、兩ひぢこ身體の間も、相去るこゝ各五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。」云つてゐる。

それから益軒は延壽帶、即ち縛腹調息の術を唱へた。曰く「近來、また一つの調息の術を得たり。その法は、布を以て胸下腹上を緊縛して、臍下へ氣息を充實せしむるなり。これを試むるに、大いに捷徑にして行ひ易く、五事調和をなし得ざるものも雖も、よくこの法に従ふときは、その成功最も速なり。これは綿布の長さ曲尺にて六尺有餘なるを四つに疊みて、左右脇腹の端、章門の邊へかけて、二重に縛緊して、さて力を極めて大氣を吸入するこゝ、その人の氣根に應じて、日々三四百次より二三千次にも至る。これを行ふときは、その體を柔和にし、肩を垂れ、背をかゞめ、すべて胸腹肩臂を虚にし、たゞ臍下に氣息を充實するなり。」

氣力を臍下丹田に充たしめるのは、誰れしも意の如く容易に行ひ得られさうなこゝであるが、偕て實行するこゝ、却々意のやうにならぬ。そこで六尺あまりの布を腹へ巻き、それから力を極めて大氣を呼吸せよ云ふのである。それから此の帶をして呼吸をするときは、強ち背骨を眞直ぐにして坐るにも及ばない。面を伏せて臍を覗くやうにし、鼻頭と臍と對せしめる位でもよい

ミ云ひ、その効果のあるは肺癰、喘息、痢疾、今のヒステリーに類する臟躁、眩暈、頭痛、中風に類する病人、その他肩背痛の癒え難き病人が試みて初めて知るこゝが出来らう云つてゐる。

この腹へ布をまいて、力を極めて呼吸するこゝ、日々三四百より二三千次に至れば、隨に効果はあらうが、たゞ病者虚弱者は、これを行ひ難き憾みがある。この點に於て、私は白隠の所謂内觀法を擇ぶものである。

唯だ益軒の養生訓は、今にしても尙ほ守るべき鐵則である。益軒は「平俗なる哲人」の如くに養生を説いた。「身を保ち、生を養ふの要訣あり。そは畏るゝこゝ之れなり。畏るゝこゝは身を守るの心法なり。事々に心を小にして氣に任せず、過なからん事を求め、つねに、天道を畏れて慎しみ従ひ、人慾を畏れて慎しみ忍ぶにあり。」と説き、進んで「内慾をつゝしきまして、元氣よければ、外邪にやぶれ易くして、大病こなつて命を保たず、内慾をこらふるに、その大なる條目は、飲食をよき程にして過さず。脾胃をやぶり病を發する物をくらはす。色慾を慎しみ精氣をおしみ、時ならずして臥さず、久しく睡るこゝを戒め、久しく安座せず、時々身を動かして氣をめぐらす

べし。殊に食後には、必ず數百歩すべし。常に元氣をへらすことを惜しみて、言語をすくなくし、七情をよき程にし、七情のうちにて取ぬき、怒り悲しみ、憂へ思ひを少くすべし。慾をおさへ、心を平にし、氣を和にして荒くせず、靜かにして騒しからず、心はつねに和樂なるべし。憂ひ苦しむべからず。皆内慾をこらへて元氣を養ふの道なり。又風寒暑濕の外邪をふせぎてやぶれず。此の内外を慎しむは養生の大なる條目なり。」

その養生訓の眼目はこゝにある。益軒は養生の方法を、學士の如くに説かず、哲人の如くに説いた。それは泰西の醫哲を謂はるゝフーフエーランドの長命法、又は大哲カントの衛生法に似通ひ、精神生活を健全順調にして、飲食、起居、房事、睡眠を慎しめ、教へたのである。今日世人の多くが衛生を云へば疾病の豫防や衣食住の選擇の如くに思ひ、或ひは避暑避寒、轉地靜養の消極手段をこころが養生の極意のやうに思つてゐるのは誤りである。消極防衛に流るゝ消極的衛生法に偏せば、不安と恐怖の念に襲はれ、人間の活力、生きんとする意志を枯らすに至る。私は禪門の奇傑たる白隠の内觀法に依るが如き方法を探つて、人間の觀念力を驅使するに共に、鴻儒益軒の教へた養生法を守らんか。所謂「鬼に金棒」である云はざるを得ない。

## 二、佚齋樗山の收氣術

白隠は鍋島侯の近侍に武士道的健康訓を與へてゐる。曰く「一國一城の主たらん人は、第一に王位を守護し、萬民を保せんために保重す。邦家を保重せんまなれば、先づ須らく生民を愛顧すべし。若し夫れ多病短壽ならば、何の暇ありて帝都を守護し、邦家を治め、生民を愛顧するまを得んや。身體健康長壽を得んまならば、飲食を節にし、人慾の私を制して養生の至要を求むべし。養生の至要は内觀と信力と並べ備へて武運を養ひ給ふべし」云。

此の武士道的健康訓と同じ意味のことを、白隠は恰も時代を同ふした學者にして、武術に長じた佚齋樗山は力説し、それを收氣の術と云つた。樗山の收氣術とは、こんな方法であるか云へば、先づ仰向けに寝て、胸も腹もゆつたりとし、手も足も心のまゝに伸べ、手は臍の附近に置き、悠々として凡ての塵念雜慮を去つてしまふ。かく氣の滯りを解き、氣を引下げたならば、氣が指先きまでも行き渡るやうにし、それから禪家の數息觀のやうに呼吸を數へる。初めのうちは呼吸は荒いものであるが、漸次に呼吸が平らになつたとき、自分の氣が活き／＼して天地に充ちる

がやうに觀念する。つまり活氣を入れるのである。勿論、息をつめ氣を張るのではない。氣を内に充たしめ、それを生き／＼させるのである。斯くするうちに其の病ある所、必ずしだる／＼、氣味あしくなる。又腹が鳴つたりするこゝもある。總じて腹の上の所に久しく手を置くときは、氣はそこへ集つてくる。だから實になつた所へは、手をおかずして、虚になつてゐる所へ手を置くやうにする。若し背に病あるものは、必ず背がしだる／＼なつてくる。只だ氣を凝らさぬやうにするがよい。肩と胸とをゆつたりとし、兩の肩がぬき出すやうにする。これが形を以て氣を開くの方法である。氣が滯れば心も滯る。心氣は一體である。氣は形のうちを運ぐつて心の用をするものである。心は靈である。形なくその氣の主たるものである。氣を實にせば、心も安固である。氣が妄動せば心も困しむものである。」

「それまでは、寢て散亂する氣をおさめ、偏倚してゐる氣を解いて平らにする方法であるが、斯くの如くするこゝ五七日、或は十日、二十日のうちには快きこゝを覺ゆるであらう。氣の收まりたるときは、氣を活するがよい。氣が總身に滿つるやうにする。氣を活すれば心も活する。又晝は起きて形を正し、氣を活かして總身に滿たしめ、暫らくのうち、坐して氣を收むべきである。

必ずしも時を定め、線香を立て、結跏趺坐するには及ばない。常の如く坐して、形を正しくし氣を活すればよいのである。閑暇のあるときは、斯くの如くしてゐるならば、筋骨も束ね合つたやうに思ふに至るであらう。血脈流行して滯りなく氣は實になり病はおのづから生ぜない。形が正しくなかつたならば氣も倚る所があらう。人に向ひ坐し、或は物に對し、又は事を務むるときも同じく、胸と肩とを開き、氣のかたよるこゝなく、總身指の先きまで氣の滿ち渡るやうに心掛くるがよい。歌を詠ふときは、聲を發するときは、食物を喫するときは、茶を飲むときは、道を歩くときは、常に斯くの如く心をつけるときは、後は不斷に、自然に氣は活してゐるものである。不斷にこのやうになつたならば、不意の變に應ずるこゝも速かである。人間は怠惰であるが死氣になる。用に應ずるこゝも遅い。油断のあるこゝ落つてゐるこゝは非常に異なる。みづから試みてそれを知るべきである。」

樗山の收氣術は、大要かくの如き方法を云ふので、つまり一つの武士道的健康訓である。氣おさまりたらば氣を活すべしとは、要するに雜念を滅却して、向はんとする所の觀念をこらせよ云ふので、内觀呼吸の法たるこゝは同じである。



樗山が白隠ミ時代を同うしてこの收氣術を唱へたるは暗合ミも云ふべきか。たゞ收氣術よりも白隠の内観法が、心理學及生理學の知識から見ても進歩したものであることは否まれない。

### 三、白井鳩州の赫氣術

白隠の弟子なる東嶺和尚に就いて修業し、參禪鍊丹の結果、一種の禪機に通じたものに高崎の人、寺田六右衛門宗有なる劍客があつた。更にこの寺田氏に就いて劍を學び兼ねて禪心を鍊つた人に白井鳩州なる人がある。この人は所謂動中の靜を工夫し、空中大氣の活動あることを察して鋒先に赫機あるを觀得し、これより身心を虚にして敵を服するこゝが出来た。天真無爲の道を以てするのが、兵法上の極意だとして赫氣術なるものを唱へた。

鳩州の説く所に從へば、かうである。人は禪的修業なきをなし、氣を鍊つてゐるミ、其人の身體中から發する衝氣のあるのが分る。老子は「善く生を攝するものは、陸に行きて兕虎に遇はず、軍に入つて甲兵を被らず、兕もその角を投ずる所なく、虎も其の爪を措く所なく、而もその刃を容るゝ所なし。夫れ何故ぞ、其の死地なきを以てなり」云ひ、莊子も「其の天守全く其の神卻き、

物、何れよりも入らむ。夫れ醉人の車より墜つる。疾ありミ雖も死せず、骨節人ミ同じく、而も害を犯すこゝ人ミ異なるは、其の神全ければなり。乘るも知らざるなり。墜つるも亦知らざるなり。死生驚懼其の胸中に入らず、之れ故に物を選んで擢れず、彼れ全きを、酒に得て而も猶此の如し。況んや全きを天に得るをや」云ふ。この老莊の言等を引用して、鳩州は、躋下丹田を樞軸として、外氣ミ應和しその空機を以て敵の舉動を遍く蔽ひ、その赫氣を發して、敵の肺肝を透して貫くこゝが出来た。これは精神感應力の結果、自然に感得する域であるミなした。これは畢竟、丹田充實の修養を兵法、武術の上に應用したのであつて、丹田を第一義とする禪の第一義は、劍道の第一義に合するこゝを示したのである。

所謂赫氣術なるものは、白隠の内観法が東嶺に傳はり、東嶺から寺田五右衛門に、そしてそれが鳩州に傳はつて兵法武道の上に應用されたものミ見るべきであらう。若し夫れ、身體より發する衝氣、鋒先に凝るミ云ひ、赫氣を發して敵の肺肝を貫くミ云ふが如きは、一見、架空の想像を語つたものゝやうであるが、それが精神上の微妙なる一作用たるこゝは、少しく心理的知識を有し、心的修業をなしたものと等しく首肯する所であらう。

## 四、平田篤胤の氣海丹田説

益軒の養生法、白隠の内親法と共に、平田篤胤の氣海丹田論も見通すこゝの出来ない健康療養訓である。

篤胤は安永五年に秋田藩大和田氏の四男として生れた人で、益軒、白隠から見ると後世の人である。少年時代から俊才と云はれたが、不幸にして早く父母を失ひ、繼母に仕へた。所が篤胤の剛膽なるが繼母の意に逆ひ甚だしく虐待したので、篤胤は僅かの旅費を得て江戸へ出奔した。道中で旅費を悉くなくして了ひ、或る渡場へ来たときには囊中無一文であつた。仕方なしにその船頭に向つて、無賃で渡してくれと哀願したが、船頭はこれを刎ねつけた。これ程、頼んでも聞いてくれないのならばと、云ふが早いか着物を脱いで頭に括りつけ、水中へ飛込んだ。船頭は驚いて、危ぶない、水からあがれ、渡してやらうと聲をかけたが、篤胤は情知らずの力は借らないと云ひつゝ無事に對岸に泳ぎついた。この一事で青年時代から篤胤がさう云ふ氣性の人であつたかゞ分らう。扱て江戸へついたが頼るべき人にてはない。車力となり、消防夫となり、梨園の大立物、

團十郎の弟子となり、それから淨瑠璃本の誤りを訂したりした。暫らく團十郎の許に居たが、役者仲間の不品行を見て、君子の居る所ではないと辭去し、それから或る商店の炊事夫となつた。所が篤胤は閑暇がある書物を読んでゐる。炊事夫とはなつてゐるが、好學の青年であり、識見にも富んでゐるこゝが、不圖した事から備中松山の城主板倉侯の耳に入り、その素行を取調べさせ、其の篤志を感じて、家臣平田藤兵衛の養子にさせた。

思はぬこゝから、武士の家中に入つて、或る程度まで自由に勉學の出来る身分になつた篤胤は晝夜の別なく、讀書し講學した。あるとき本居宣長の著書を見て、感奮し享和元年に伊勢松阪へ行つて宣長の門人となつた。然し例の傲岸の氣性であつた爲に同門の人に阻まれ、親しく宣長の教を受けるこゝは出来ず、而も其中に宣長は歿してしまつた。已むこゝを得ず江戸へ歸つたが、矢張り宣長を師匠と思ひ込み、其の著書を読んで國學を修め、敬神尊皇の氣風を鼓吹した。その中に門弟も次第に多くなり、著書も成し得た。然るに藩主板倉家は、家計不如意のために平田家へ祿も渡せないやうになつた。そこで篤胤は板倉家の臣たるを辭し、其の許しを得て、國學者として門戸を張つた。するに加賀の前田家を始め、多くの大名が召し抱へやうとしたが、篤胤は大

名に仕へては自由に研究が出来ない云つて謝絶した。斯くするうちに篤胤の名聲は高くなり、諸家から招聘を受けること多かつたが、悉く辭して著述に耽つた。六十三歳のとき、秋田の藩主佐竹侯から、舊姓の大和田を名乗るには及ばない。平田姓でよいから再び秋田の藩士になり呉れ望まれた。舊藩主の懇請であるから、篤胤も之に應じ其の藩士になつた。然るに著書の中に幕府の意見に反するものがあつたから、其の書物は絶版を命ぜられた。それより二年の後、六十八歳で歿した。

以上が春滿、眞淵、宣長を併せて國學の四大人と稱せられる篤胤の一生の大略である。其の著書は約二百部を算するが、其の中、健康養生法を述べたのは「志都乃石屋」である。この篤胤は佛教嫌ひ、僧侶嫌ひであつたが、白隠の所説、内觀法は信するに足る云つたのは前章に述べた通りである。

「古人はすべて病云ふものは、氣の緩むところから生ずるのである。毎日心ばかり悩ましてゐては、氣が上へくのほつて行くから、され程、滋養物を食べ、靜かにしてゐても病は去るものではない。内の病は多く心が穩かでなく、辛勞がすぎる所から生ずるのである。たゞへば人が何

か物思ひが過ぎるこ小便の色が赤くなるのはそのためである。」云ふ意味のこを説き「氣をうつかり持つは氣抜の元ぢや。天の行くこ健なり。その氣をうけてゐる人間、うつかりせぬこぢや。老人は猶以てぢやぞ。之は氣を張るこではない。張れば後がからになり、くたびれる。氣のつかえぬやうにするこぢや。慾心があれば、氣がつかへるぞ。よく工夫あるべきぞ、浩然の氣を養ふこが肝腎ぢや。是は恥づかしい云ふこをせぬこぢや。恥づるこがあるこ、氣がかぢけて浩然はならぬ。浩然ならば、頭から手足のさきまで一倍氣がみちてあるなり」云、氣力の常に身體に滿ちてゐる必要を教へ、更に古人は、いらぬ辛勞なごして氣を上へのほらせなかつたから疾病なごも多く起らず、別に養生の法なご、取たて、云ふものはなかつたのであると説き、寡慾が保養の要術であるとしてゐる。保養の術は神氣を養ふ、氣を惜しむ、疾を防ぐの三點にあり云ひ習はされてゐるのであるが、篤胤も「能く生を攝するものは、先づ六害を除くべしで、その六害云ふのは一に曰く名利を薄くす、二に曰く聲色を禁す、三に曰く貨財廉にす、四に曰く滋味を損す、五に曰く虛妄を除く、六に曰く嫉妬を除くこある。これが寡慾の大綱でござる。これに反して名利を好み、聲色を禁せず、貨財を蓄へ、滋味を飲み食ひ、虛妄を除か

ず、常に嫉妬の情があれば、それが悉く心勞の本なるに依つて病が起る。不養生をして病身となり、命にも及ぶ。これは天命ぢやの、神の御心ぢやの云ふて、心せぬは戒むべし。」云ひ、進んで「經鉏堂雜誌」云ふ書に、人病中にあつては百事灰冷す。富貴を享けん欲する事あり。雖も可ならず。却つて貧賤にして健なるものを羨む。是れ故に人能く無事の時に於て、常に病想を作さば、一切名利の心、自然に掃ひ去る、眞の妙法なり云ふたが、これは尤もな事でござる。中にも富貴の人云へば、病中にあつては百事冷灰止んで、却つて貧賤にして健なる者を羨む云ふが、今の世でも、皆さうでござる。病を得てからやれ／＼と騒ぐのは笑ふ事、四氣調神大論に、是れ故に聖人既に病めるを治せず、未だ病まざるを治す、已に亂れたるを治めず、未だ亂れざるを治むは之れを謂ふなり。夫れ病既に成つて後之れに藥し、亂既に成つて後之れを治むるは、譬へば猶湯して井を穿ち、闘ひて兵器を鑄るが如し、亦晚からずや。云ふも云ふてあるのでござる。即ち常には富貴な身分になりたい云、平生はそればかりを志望してゐるものも、一朝、病になるに只管に健康ならんことを望み、貧乏でもよいから達者になりたい云ふ。若しもかう云ふ考へを平生無事なきに持つてゐたならば、病云ふものは、夫れほさ

く起るものではないとの意味を説き、一轉して、萬人養生の法として、篤胤獨特の呼吸法を講じてゐる。下腹部の丹田は「やんごみなき大事の所ゆゑ、醫書云ふ醫書はもよりのこと、諸道諸業、何れもこゝへ氣をたゝみ、蓄へることをさし、まづ天竺では釋迦よりも遙か前より學び來つたる婆羅門の修業も、治心云ふて、心をこゝへ修むるの修行であり、釋迦の修したる所もこれに外ならず。されば諸宗の安心も云ひもて行けば、みな同じことに歸するのでござる。又諸越の神仙の道を傳へた云ふ道家の輩の修行する所もこれで、皆こゝに氣が集まれば、無病になり、無病ぢやによつて長壽を保つといふ義で、此の修行を不老不死の術なき云ふたものでござる。氣海の下の穴の所を丹田云ふも、その不老不死の丹藥を蓄へたる田云ふの義を以て、名づけたものぢや見えるで御座る。さて何故辛勞すぎて、心穩かならねば、内の病起るか申すに、人の身體は、天地の間なる氣を口鼻より吸ふて、上焦にうけ、それより中焦、下焦、腹中總體へおくり、その氣の力によつて、血も能く一身を運る所を、心を勞すること甚だしければ、常に物思ふこと絶えず、胸膈おだやかならぬ故に、その氣沈滞して、下へ運り悪く、そこで種々の病症が發る。その病症のあらましを云へば、まづ上焦では痰喘咳嗽して、短氣といふて、いきたは