

61
110

醫學博士 二六三三

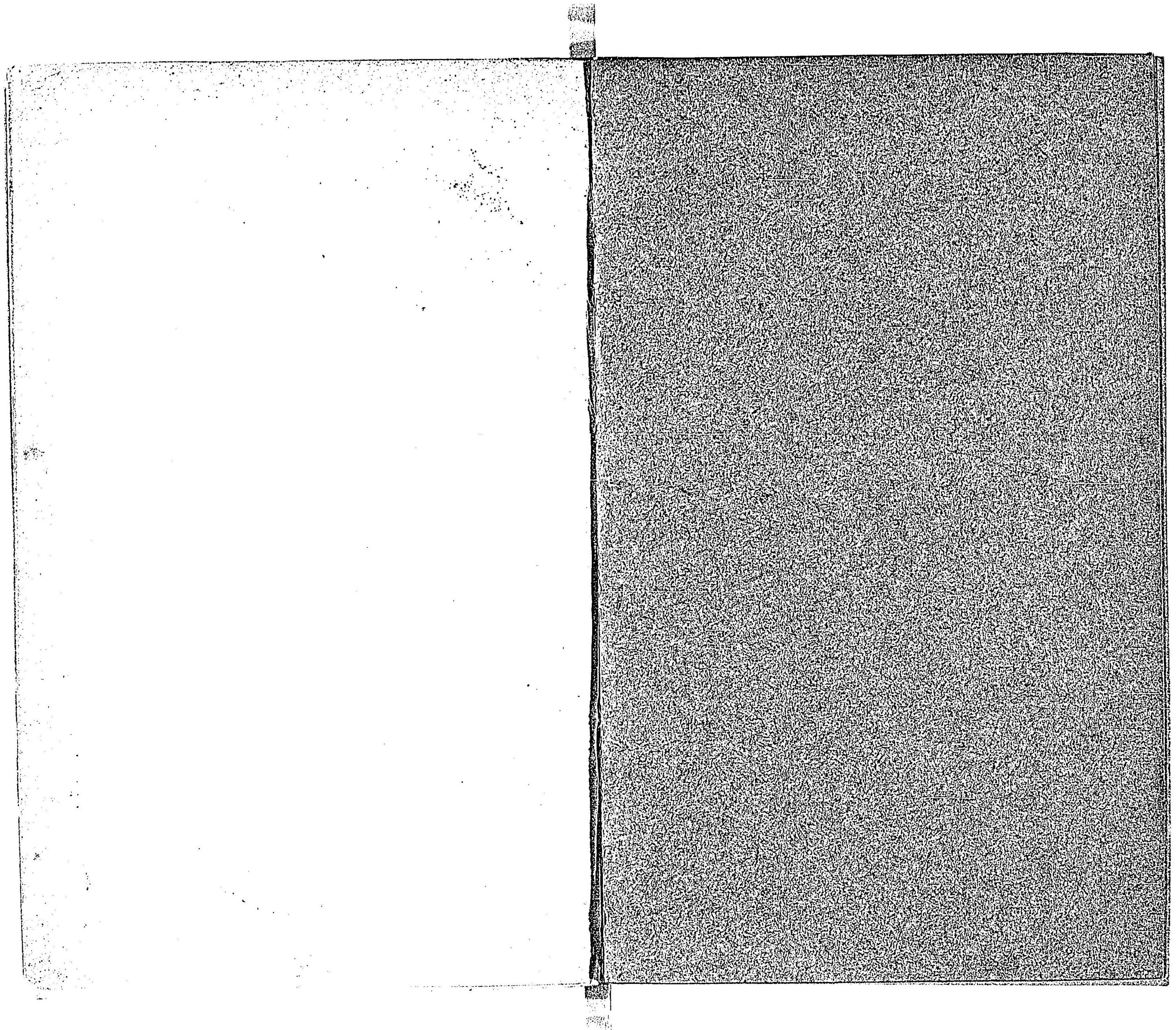
岡田式呼吸靜座法
附錄

實驗健康法

三大要目
強肺術
強心臟術
強胃腸術

東洋醫學會編

東京 豐文館發行



實
驗

健
康
法

41.2.23

序
胸は是天となす、故に清明虚靈
ならん事を欲す、腹はこれ地と
なす、故に堅實強固ならんよと
を要す、這箇健康の秘語、題して
序に代ふ、

明治四十四年十一月三十日

醫學博士 二木謙三

はしごき

世は文明に進歩するに伴れて社會は日々益々劇甚を加へ随つて生存競争が盛んになつて來る、斯る盛んなる生存競争の社會に處するには是非共智力と體力の必要を感じるのである、で近來世界列強の大勢を觀るに唯是れ智力と體力との競争場裡に居るの状態である、我國の教育家なども専ら此點にのみ意を注いで無暗に智育體育のみ偏して居るやうに思はる、まだ思想も固まらぬ生若き少壯者即ち中學生の中からイヤバン問題イヤ就職難だのと頭腦を苦しめてる有様となつた、かかる世の状態であるで、唯だ徒らに神経ばかり過敏となつて精神に一寸の餘裕も與へぬ否、精神に一片のバン

をも供給せず、遂に精神を殺して仕舞ふ、換言すれば人間生命の根本たる活元が消耗して仕舞ふ、是に於て乎、近來の青年多くは神經衰弱症となり、肺病患者となり、煩悶病者となり、將た自殺患者となり、是れ文明の爲めに殺されたのである、しかし眞の文明は決してかゝる殘酷なる者でない今彼れ等が殺さるるのは皆物質的文明である、眞の文明はこの物心二面の發達を完全ならしめ、身心の二者をして完全に健康ならしめ而して健全なる永久なる社會を作るにある、然り其が身心の壽を得るには所謂忙中に閑を得動中に靜を得而して精神の休養を得て綽々餘裕あらしめ充分に活元を養成するにあるこれ永久に健全なる社會を作り、身心二者の健壽を得るの秘訣である、予輩夙に茲に感ず

る處あり、曩きには親しく先輩諸老の實驗談を聞き、且つ古人の健壽法を参照して自修の料にせんとて、自ら其要訣を手記し置き、茲に這回書肆の需に應じ梓に上せて以て同志に頒つるにした、依ては此中醫學上生理上の説明は多く醫學博士二木謙三君の發明に關る、腹式呼吸法を借りて以て自説の不足を補つた、因みに卷頭に金玉の序詞を得たるは、博士に對して深謝する所である、

明治四十四年十一月天長節日

著 者 識

先哲
現代 **實驗健康法** 目次

一 緒 言 一

二人の最大希望と最大至寶 三

三 肉躰と精神との關係 十

四 肉躰と精神との調和 十三

(一) 森林生活と健壽 十三

(二) 植物と人生 十五

五 身躰の養生法 二十

(一) 人の命に我は在り 二十

(二) 喰養生 飲食節あるべし 二十五

(三) 皮膚の抵抗力増進法 二十八

(四) 血液と氣海丹田 三十二

(五) 血液の循環 三十四

(六) 腹部惡血の驅除法 三十七

六 生命の根本 息と力 三十八

(一) 強肺術 三十九

(二) 強心臟術 四十

(三) 強胃腹術 四十一

呼吸法 腹式呼吸及び腹壓増進法 四十四

(一) 深呼吸の試験法(仁木博士式) 五十

(二) 呼吸の動と靜 五十三

七 先哲實驗健康長壽法……體育、運動、衛生……………五十五

現代

- (一) 白隠和尚の運動法……(獨り按摩)……………五十五
- (二) 平田翁の無病健壽法……………六十
- (三) 西有穆山師の健壽法……………六十二
- (四) 根本通明翁の衛生法……………六十六
- (五) 南摩綱紀翁の運動法……………七十三

八 精神の養生法……………七十七

- (一) 病は氣の持ちやう……………七十七
- (二) 平由篤胤翁の病源說……………八十八
- (三) 白隠和尚の病源說……………九十
- (四) 原坦山和尚の病源說……………九十二

- (五) 白幽子の健壽術……………九十六
- (六) 白隠和尚の内觀法……………百五
- (七) 白隠和尚の精神養生法……………百八
- (八) 白隠和尚の病中の公案……………百十
- (九) 靜坐の方法……坐禪儀……………百十二

九 元氣氣活の養成……………百十六

- (一) 丹田は精力元氣の蓄電器……………百十六
- (二) 元氣活元即ち精力……………百十七

健康長生の秘訣語

附 岡田式呼吸靜座法

岡田虎次郎君

先哲
代實
驗健
康法

緒言

事は極所に到るときは則ち説き極く、理は極處に到るときは則ち明
めがたし、であるから何事も其妙極の所に到れば逆も言舌で演ぶる譯に
はいかない、所謂る人を冷暖自知するにあるのまだ、されば今健康長壽
の法とても矢張りさうである、其或る程度までの方法は説述することも
出来やうが、其極秘に到つては決して口以て演ぶることも出来ず、筆以
て記することも出来ない、たゞ是れ人々の自己修養の効に由て顯はるゝ
のである、そして自己修養と云ふも、到底空腹に飲食したやうに急に効

驗が願はるゝものでない、多年の間に任運に修養せんければならぬ、されど向はんと擬すれば即ち背くで、あまり健康にありたい、長壽がしたいと云ふて人爲的に齷齪として苦慮しては却て神經を刺撃し精神を惱まして健康を傷害し神經衰弱し、精神疲勞して、病を惹き起すに到るのである、船は荒い波風に逆ふから遂に破られて仕舞ふ、筏は任運に水の流るゝに随つて行くから破損の災を免る、であるから先づ健康長壽の第一義は能く理に順じ道に任せ、天に任せ人に任せ、憂へず、怖れず、動せず、困まず、悲まず、惱まず、努力めて自己の天職を盡し、日々これ好日なりと樂觀し、生死因とこれ一枝なりと自覺して而して生や喜ばず、死や怖れざるの極所に到つて、須らく日々の生命も等閑にせざるにあるしかし、ハ第一義門の見地であるが、以下第二義門に下つて遂章その健康長壽の方法を説述する、

二 人の最大希望と最大至寶

夫れ人の最大希望と最大至寶は何であるか富と貴きとは人皆欲する所である、彼れ齷齪たる社會の人の多くは皆この富と貴きとを獲んが爲めに東奔西走してゐるのである、しかしながら若し眞人の眼から觀るならば富貴はこれ風前の塵の如きものである、如何に富貴なるも若し身軀脆弱であつて常に醫師の厄介になり樂に潰つて居り、昨日は熱海明日は房州などと輕地療養で漸く一艘の命脈を繼いで居るやうでは富貴の樂みも出來ない、而かも不幸短命にして彼の世の鬼籍に入ることになつては位は人臣を極め、富四海の内を有つに至るも所詮がない、されば吾人若し能ふべくんば富貴にして且つ健康長命ならんことを希望するのである、されどまゝにならぬ世の慣ひで自然に束縛せられ社會に束縛せらるる人間であるから凡て自己の希望通りにはゆかぬ勝であるで古人は世の中は塞翁

人の最大希望と最大至寶

人の最大希望と最大至寶

か馬であるとの歎聲を漏して故に吾人若し富貴を得られぬならば健康にして且つ長壽ならんことを希望するのである、富貴にして病人たらんより寧ろ清貧でも可い健康長壽でありたいものである、それ長壽は人生の最大希望で、而かも最大至寶である、呾語にも生命にあつての物の種と、身軀生命は實に根本的一大資本である、吾人は如何に遠大なる理想を有し、如何に有益なる大事業を企圖せんとするも第一に身軀生命即ち根本的資本が健康でなければ不可能である、嗚呼身軀生命はそれ資本成哉宜べなるかな、身を出世間に置き、生死の關門を透脱するてふ禪者でも健康長壽を欲しないものはない、又彼の孔子は朝に道を聞いて夕に死すとも可なりと云はれたが、其は求道の難きを云ひて學者を奨励せられたのであつて、勿論短命を欲したのではない、顔回は孔子の門生中亞聖と稱さるゝ學徳兼備の君子人であつた、されど不幸短命にして死した、

四

所が孔子が慨歎の餘り、噫天子を喪す、天子を喪すと悲哀の聲を發せられた、由是觀之も、如何に超世脱俗の悟道者でも、如何に知天命の聖賢者でも斯の健康長壽を欲しないものはなからふ、凡そ生けとし生けるもの、等しく希求する所のものは此の健康長壽である、然るに無殘なる病魔は常に窺つて吾人に親まんとし、無情なる死の神は常に襲ひ來つて吾人を捕虜せんとしつゝある、吾人の先人は皆な既にその捕虜とあつて仕舞ひ、吾人の同胞も亦多くは其數に算せられんとしつゝあるのである、されば吾人は如何に大勇猛の心を奮起して一世の大事業を成功して以て國家に貢獻しやうと思つても、第一根本資本たる身軀が虚弱にして彼れ病魔と親交し、不幸にして死の神の捕虜となる様では到底不可能である、諸君聞きたまへ、凡そ東西古今の歴史は吾人に語つてゐる、苟くも世に立つて偉人と呼ばれ成功者と稱されて、一代の事

人の最大希望と最大至寶

五

人の最大希望と最大至寶

業を經營し而して其が成功を見たるものにして、不健康にして且つ短命なるものはなかりしことを、古人或は云ふ男子瓦となつて全からんよりは寧ろ玉となつて碎くるに如かずと、彼の吉田松陰や橋本左内のごとき偉人は偉人であつたが、惜いかな死をこゝろよしとせず玉となつて碎けて仕舞つた、されれど遂に自己の理想を實現し得なかつたではないか、若し彼等をして幸に天壽を保たしめたならばまだ大に爲すであつたであらう、故に彼等は偉人ではあるが成功者ではない、これ短命であつたからである、古語に大器は晩成すとあつて、速成は到底大事を成すとは出来ない故に苟くも大事を成功し少くとも國家社會に貢獻せんとするには第一に健實なる根本的資本を要するのである、即ち健康なる軀と永久の時間を要するのである。

西哲が言つてゐるが健全なる身軀には健全なる精神が宿ると、然り、

剛堅なる意志は剛堅なる身軀に宿る、若し東洋流、否、唯心の禪の見地から云ふならば剛堅なる意志は剛堅なる身軀を作り、健全なる精神は健全なる身軀を作ると云ふともできるのである、彼等は物質的生理の見地から云ひ、此は精神的唯心的見地から云ふたのである、しかし予は東洋流即ち禪の見地から見る主義である、如何に身軀が健全であつても必ずしも精神が健全であるとは断定ができぬ場合がある、見よ彼の愚者不肖者は其身軀は長大にして且つ健全である、而して其精神状態は頗る不具的不健全ではないか、予は思ふ吾人の健康は譬へば家屋の如きものにして精神は主人の如きものであると、されば如何に堅實なる大厦高樓であつても其主たるもの必らずして健全なるものとは斷言出来ない、此に反し若し茲に健全なる人ありとして自から經營して以て健實なる家屋を建立したならば其愉快や到底前者の比ではなからうと思ふ、がしかし

ハ身心相關の理であつて何れを主とし何れを客として速に斷定を下す譯にはまゐらねば、暫らく學究的の理窟は心理生理等の研究に譲るとして余は今先づ禪の方面からこの健康長壽の方法を如何に授けて居るかを話し、そして醫學上から將た生理上から禪理の見地から略述し、世に健康を望み長壽を願はるゝものゝ爲めに一服の不老不死藥を與へんとするものである。

然り、吾人は今斯く云ふと人或は言ふであらう、刻下昔々我々たる青年の内から、イヤ健康法だのイヤ長壽術だのと仙人メイた話しは不必要ではないかと、しかし凡そ根幹堅からざれば其の樹木は到底長大にならずに而して如何に長大なるも若し其樹心にして腐敗して居つたならば、遂に天折の災を免かれぬ、されば健康法と云ひ、長壽術と云ふも決して彼の虛弱者や仙人的の事のみと片付ける譯ではなからう、否、虛弱とな

り仙人的となつてから寧ろ必要はない、病んでから養生に氣が付いても賊過後の張弓である、既に遅い、それよりころばぬ前の杖が必要であるされば所謂昔々我々たる青年時代から能く其か身体中の害蟲驅除の方法を講じ、而して良好なる肥料を與へて根幹の培養を盡し、將來凌雲の長大を期待せぬければならぬ、是れ即ち健康長壽法が青年時代より最必要なる所以である、吾人若し此法を得んと欲するならばよく少壯の時より能く衛生に注意して所謂害蟲を驅除し、而して精神を修養して以て爽快ならしめ、意志を鍛鍊して剛堅ならしめなければならぬ、若し實際に斯方法を專修實踐するならば、それは期せずして軀體の健康を得るのである、軀體の健康を得れば求めずして健康を保たるゝ即ち百二十五歳は保険付である、ではより先づ禪上から健康長壽法の準備として肉體と精神の關係からして少しく述べやうと思ふ。

三 内体と精神との關係

肉體と精神、即ち身と心とは實に不離不即の關係を有つてゐる。西洋の心理學者も既に説明してゐるが、由來佛敎に於ても其説明が疾くの昔にしてある、殊に禪に於ては其が最高の理想とする大悟界に到達するにはよくこの二者の調和を得なければならぬ、言ふまでもなく吾人が健康にして且つ長壽を得るところの方法としても、第一にこの身と心との關係を了知し、そしてこの二者の調和を主とせんければならぬ、ソは如何となれば、吾人の肉體は譬へば城廓の如き、家屋の如きものである又盥のやうなもので心は元帥の如く、主人の如く、又水の如きものである、されば城廓堅固にして調和はなければ、如何に威嚴ある明將元帥であつても安住することは不可能ぬ、家屋が安全でなければ如何に健康なる主人であつても安眠することが不可能ぬ、又盥にして平靜でなければ心水の静

止澄清も得ることが不可能ぬ、そして若し不幸にして元帥が安住しなければ其城廓は敵の爲に破壊せられ、家主安すれば其家忽ち亡びて仕舞ふこれ吾人の常に經驗するところであつて、決して身獨り立つものでなく心孤り存するものでもない、身心相互ひに持つ持たれつしてこゝに人てふが一の赤肉體團が出来て居るのである、若し佛説によるときは、吾人の身軀生命は四大と云ふて、地と水と火と風との四つが假りに和合して成つて居る、そして心意識知で其壽命を有つて居る、でこの四大がよく調和せんければ、其處に病を生ずる、即ち地大多きに過ぐるときは憂鬱病を發し、水大多きに過ぐるときは水氣腫物等の病を發し、火大多きに過ぐるときは熱病等を發し、風大多きに過ぐるときは燥狂病等を發すると説いてある、さればこの調和と爲すものは即ち心意識知である、一言にして謂へば即ち精神力である、これ因より印度及び支那の古説である

から今日の科學の説明から見れば、無論牽強附會でもあらふが、しかし吾人の經驗するところによれば、當らずと雖、遠からざる點がないでもない、兎に角、身と心との關係不二の關係を有つてゐる、あまり精神のみ勞するときは身軀まで疲勞し、あまり身軀過勞の曉は精神も疲かるゝてふことは事實である、であるから吾人が健康長壽を得るにはドーしても先づ精神の健全を得なければならぬ、精神の健全を得るには其か城廓たる肉軀の堅實を得なければならぬ、而して此二者の健全を得るにはこの二者の調和を得なければならぬ、然り、其調和を得んには禪によらなければならぬ、禪はこれ身心調和の術である、道元禪師は其坐禪儀に坐禪は習禪にはあらず、たいこれ安樂の法門なりと曰はれたが、眞に然りである、吾人の身心が安樂な境界になれば、乃ち健康にして長壽をば得ることが可能なる、されば健康長壽の第一義は實にこの身心安

内体と精神との關係

樂を得るにありといつてもよい、されば如何にせば、この身心の安樂を得ん、健康の眞境に到達せらるゝかといふに、勿論身心の調和が第一の要件である。

四 肉体と精神との調和

(一) 森林生活と健康

近頃水島文學士が米國トロー氏の原著森林生活を譯して、大に好評を博した、是に由つて觀るも人は物質的煩瑣なる生活に飽まで、精神的簡易なる生活に興味を有つやうになつたやうである、吾人苟くも健康を得んとするには先づ日々の生活状態に注意せんければならぬ、而して自己の周圍の境遇を擇ばなければならぬ、言ひ換れば其止住するところを擇ばなければならぬ、壽經に繪燈たる黄鳥は、丘隅に止ると詠じてある、孔子はこれを黄鳥すら以て自己防禦の爲め、其止る所を知つて居る、

内体と精神との調和

然るに人にして其止るところを知らぬものは鳥にだも如かずと、然らば吾人が眞に健康長壽を得んとするには、如何なるところを擇ぶべきかと云ふに、いな古來の實何に徴して見るに如かん、先づ古今の健康者を見るが可からう

古今の長壽者は其數を都市と村落、村落と森林(山谷)とに比較を取つて見れば孰れが多いであらうか、勿論都市よりも村落、村落よりも森林に多い、古への仙人(若し在りとすれば)などか皆山谷森林に生活して彼の如き健康を得たのである、されば紅塵萬丈の鬧市裡に齟齬として日もなほ足らずとしてるものよりは森林中に悠悠自適してるものに健康者が多い道理であるこれは古來の高僧碩徳が皆其居を森林山野に擇びて、自他をして身心安樂ならしめんとしたのである、即ち佛寺は身心安樂を得る道場である、健康を得るの靈場である、

(二) 食物と人生

森林生活は何故に吾人に健康を興ふるかと云ふに、言ふまでもなく、四圍が閑寂で空氣が清鮮で樹木繁茂してゐるからである、四圍の閑寂なるは身心を動搖せしめない、空氣が清鮮ならば呼吸を新清ならしめ、樹木の繁茂せるは紅塵を避け、タンサンガスを新鮮ならしむ、一体植物と人生との關係は中々容易ならぬものである、コハ予輩今更喋々するまでもない、彼の庭園に植木なども植付るはたゞに其家の風致を添ふるのみではない、少くとも直接間接に吾人の健康を助けて居る彼れは常にふるきタンサンガスを汲收して、新らしきもの吾人に供給してゐるのである、而して夏季に於てはよく紅塵炎熱の苦を拂ふて、清冷たる綠蔭を以て吾人に供給してゐる、試みに神田、日本橋等の紛々擾々たる炙塵に埋もれたる鬧市裡から脱して、上野公園か芝山内等の、綠蔭深き處に鈴を曳いて見

肉體と精神との調和

たまい、其が精神の爽快なる、真に仙境に遊ぶの心地がするではないか
 これ因より其山水の配置、其境内の風致にもよらうが、しかし其重なる
 點は蒼鬱たる樹木の供給する所によるや事實である、其他植物が吾人の
 肉體養分に多大の恩恵を興へてゐる、是れは一種専門の研究に屬する程の
 大問題であるが、古來の健壽者を見るに多くは肉食家よりも菜食者にあ
 りとの論者もあつたやうである、予も其一人であるが後は略す。
 生活者に、禪僧が常に云ふ青山萬岳是れ吾家と、又東坡が、溪聲便是廣
 長舌、山色豈非清淨身と云てるが實に山水の美は吾人に多大の益を興へ
 るこれ古來の禪僧は名さへ雲水と稱して或時は山川高野を跋涉し、或時
 は禪林樹下に恬淡主義の生活をなし、而して雨期には安居と稱して禪堂
 に枯坐して只管に辨道し以て意志の鍛鍊を修し斯く、求めずして任運に
 健康長壽法を得たのである。

肉體と精神との調和

貝原益軒翁は八十有餘の長壽を保つた碩學者であつた、翁は常に養生
 を教わて居つたが其養生法の主要なる點は氣を養ふにあり氣を養ふは、
 時に山水の間に行遊すべしと勸めて居る、即ち其著慎思錄の中に左の如
 く書いてある。
 行遊の處、常に繁華熱鬧の境を避け、而して幽閑滲淡の地を尋ぬべし
 蓋し青山流水最も佳趣多し、然してこれ同志と語るべく、俗士のため
 に論ずべからず、又曰く山水遊觀するの時、良朋あらば則ち同遊する
 も可なり、もし良朋なければ則ち獨遊するもまた可なり、俗人と同遊
 すれば大に佳興を妨ぐ、強て同遊を求むるを要せず、もし獨遊を以て
 無聊となさざれば友を求むるを待たずして自ら足る、古人曰く、秋月
 は俗士と稱すべからずと、是言還つて是なり、蓋し世間に相織るもの
 多しといへども、風雅の士閑淡山水を樂むもの、如きは甚だ少し、況

肉体と精神との調和
十八
んや道義を樂むの士をや、夫れ吟風弄月の樂みを知らざるものは固より俗流たり、風月の樂みを嗜み、而して道義を好まざるものをも俗士となす、

と、斯く云ふても予輩は諸君に向つて敢て山林に隠れて仙術を修せよと勸むるのではない、否、却て大隱は都市に隠るの語を實行せしめたい殊に此の繁劇なる社會の活舞臺にあるの實業家等は到底悠悠々山水に安居して精神を修養し、而して身心の調和を得て健康長壽の術を得るてふ如き閑日月はあらう筈がない、故にたい予輩はあはれなる都會市人が何時もくも紅塵萬丈の慣鬧市裡に齷齪のみして居らぬで、止を得べくんば朝夕二三時間の時を割いて芝か上野の公園か若しくは近郊を散歩して生々たる植物に接し新鮮なる空氣を吸ふたならばよからう、又餘裕あるの富豪紳士將た實業家ならば毎月一二週間の日子を割いて鎌倉若しくは近

郊の禪院に鈴を曳き彼の森々たる綠樹の下に端坐し新鮮なる太氣を吸収し而して宜しく動中の靜忙中の閑を得るやうにしたならば自然に身心の調和を得健康長壽を得ることは必常である、殊に學生諸君は夏期休業の時の如きを利用して宜しく故山に還りて彼の懐かしき郷友と共に山河を跋躑し森林を散策して浩然の氣を養ふが可からふ、是れ健康長壽を得るの第一要義である、徒らに下宿屋の四疊半に閉籠つて紫や星董文學にうつゝをぬかして居つてはますく精神の腐蝕を來し意志の薄弱を招き終には虛弱なる身体は夭折の不幸を見るに至るのである。で精神を勞したならば、又適度の運動もせんければならぬ、即ち身軀の養生をして以て二者の調和を得なければならぬ。

五 身体の養生法

(一) 人の命は我にあり

人の命は我に在りて天にあらす、と老人いへり、人の命はもとより天にうけて生れつきたれども、養生をよくせば長く、養生せずば短し、されば長命ならむも、短命ならむも、我が心のまゝなり、身強く長命に生れつきたる人も、養生の術なくば早世す、虚弱にて短命なるべしと見ゆる人も、保養をよくすれば長命す、これみな人のしわざなれば天にあらす、

と、是れは貝原益軒が其著養生訓に示してゐるが實に然うである、吾人の生命は吾人各自が主宰して居るから其が生殺與奪も實は吾人の心のまゝである、益軒翁の訓示の通り吾人は如何に健康な身軀を父母から受けて

來ても、自ら自暴自棄して衛生も何も構はずに暴飲過食、又は貪婪荒淫であつたならば遂には其身を亡ぼすに至る、之に反して生來比較的虚弱であつても常に衛生に注意し保養をよくすれば却て平生健康を傲る人よりもより長き生命を保つことが出来る、益軒翁の如き其實例である、翁は生來頗る虚弱であつたが常に衛生に注意し自ら養生訓さへ書く位で只管ら保養につとめ、所謂人の命は我に在りて天にあらすと自覺し、爾來悠々自適、遊山玩水に、讀書著述に清閑の日月を消して居た、で遂に八十五歳に至るまで筆硯を左右に著書を楽しみとして斯くのごとき高齢を保つたのである、又彼の白隠和尚なども壯年時代は種々の病魔に苦しめられたが、一朝例の白幽子に逢ふて養生の術を得て其を實修するやうになつてから大堅身大悟道の人となり、而して齡八十有餘の長壽を保つたのである、白隠和尚の法嗣東嶺和尚の如きも強烈なる肺病患者であつたか、

白隠和尚の内觀法によつて身心の養生に努めたから遂に難症を退治して天壽を保つたとある、近くは明治の傑僧と世に稱された原坦山和尚の如きも聖道に學んで居つた時分は病身即ち、肺病に罹つたものであつたが自から佛仙法を發明し惑病同原の眞理を得てから身心共に強壯になつて是亦七十有餘の長生を保つたとある、是等は皆故人の例を話しや傳記によつて予の知つたところであるが、コハ人の事であるからまだ切實でない、故に予自からの實驗によつて見ると確かに古人の訓示か證明さるゝ、でこれより少しく予の實驗を語らうと思ふ、

決して古人の眞似ではない、予も生來至つて虛弱であつた、故に父母は常に患へてタッタ一粒種の男子であるから出來得べくんば相續人にしたいと種々苦心したけれども逆も父母の後繼者となつて俗務を處理して行くやうなる健兒にはなれなかつた、乃で父母も止むを得ず長女即ち予の

姉に婿を取つて相續人とし、予は遂に病身だから坊子にでもするがよいと、所謂るデモ坊主にされたのである、是より予は虛弱ながらも師僧の許に苦修練行すると數年の間、不思議にも幼時父母の膝下に在つた時よりは餘ほど健康になつて來た他人の飯が薬だとの哩言がこゝだと思ふた爾來中學時代の四五年は規定の學課を修むべく學窓に閉ぢ籠つて居つたガドーモ又元の虛弱に復へりさうであつたが、然し自から努めて運動に衛生に注意して居たで左程の事もなかつたが、時々胃を痛めて胃散や炭酸の厄介になつて居たともあつたが、既に修學時代を越えて禪宗の所謂る雲水僧となつて、或時は僧堂に在つて端坐黙想し、或時は山川跋渉して自然の風景を賞し、即ち雨に宜しく風に宜しく、到る處の青山是れ吾が家てふ境界になつてからは非常な健康躰になつた、而して在京十年以來は身は常に貧にあれど心幸に貧ならずで朝夕數十分間は正身端坐して

身相を調へ、而して毎朝冷水摩擦は怠らずやつて居る、されば其効驗顯著るしく今年不惑の齡を超ゆると數年に及ぶまでまだ一回だも醫者先生に手を握られたともない、のみならず賣藥の香ひも臭いだともない、斯る健康躰を鍛へ上げてても動もすると友人の交誼上止むを得ず時に或は暴飲過食して大に胸腹内の混雜を極め四大不調和を訴ふるともある、斯やうなる時には努めて運動し、而して後に正身に端坐して胸腹内の惡氣を臍下丹田に推し下して胸腹の痞塞を空虚にする、是に於て心氣自から爽快となつて來る、以上は予の經驗し來つた一端である、されどこれ予は決して自隱和尚の内觀法や、坦山老師の佛仙法から習つて始めてやつたわけではない、たゞ任運に壯年時代から自己の境遇が斯あらしめたのであるが、それが幸にも今となつて是等古人の訓示に適なつて居るのは珍と謂ふべきである、

(二) 喰養生(飲食節あり)

道元禪師の坐禪儀に參禪は、靜室よろしく、飲食節ありと訓誨されてあるか、實に身躰養生の第一は食養生にある、で古人は四百四病は口より入ると、眞に然りだ、飲食は生を養ふの必須物であつて、そして又生を損する害毒ともなるのである、水火は人生一日も欠くべからざる必須物である、一朝多きに過ぎるや家屋を流し人畜を溺死せしめ、將數萬の都市も忽ち焦土と化して仕舞ふ、其と同じく飲食も或程度までは生を養ふの滋食ともなるが、さて誤つて節度を過すときは却つて生を損する害物となる、即ち醍醐も毒藥となる乃で古來の禪僧中には間々此害毒に罹つて修行半途にして斃れて仕舞が澤山あつた、で道元禪師が飲食節ありと殊に參禪者に訓誨されたのである、其れは古の禪僧即ち雲水僧は比丘

の口窻の如しと云ふ程で何にも爲すことなく大食してロク／＼運動もせず坐禪ばかりして居るから充分に消化することができぬ遂に不幸不歸の客となつて仕舞ふ、されば吾人苟くも身体しんたいの養生やうじやうをなして健康けんかうにして長壽ちやうじゆを保たんとするには、適宜たういに飲食いんじきし適當たうたうの運動うんどうをなすが肝要かんやうである、
貝原益軒翁は其養生訓に、

身体は日々少しづつ、勞動すべし、久しく安坐すべからず、毎日飯後に庭園の内、數百足しづかに歩行すべし雨中には家屋の内を幾度も除行すべし、如此日々朝晩運動すれば、針灸を用ゐずして飲食氣血の滯りなくして病なし、

と云つて居らるゝが又食物についての注意に

食は以て生を養ふ、饗餐は此を以て生を傷ふ、藥は以て人を救ふ、庸醫はこれを以て人を殺す、本と是れ人を益するの物事、然り而して人

体たいを害がいすることかくの如し之れを用ゐて其の道を失するに由りてなり、と、殊ことごとに學生がくせいなどが大飯おほいひを喰つてロク／＼運動うんどうもせず書物しょぶつと頸引けいひきして頭あたまばかり使つてるのは虚弱短命きよじやくたんめいの本である、孔子こうしの第一門人だいいちもんじんと云はれた顔回げんかいなども徳行とくぎやうとか學問がくもんばかりに頭あたまをつかつて、運動うんどうが不足ふそくの爲ために短命たんめいであつたかも知れぬ、近來きんらい學者がくしやの天折てんせつするのを見るも其大半たいたんは倫理學りんりがくや哲學ていがくなどを研究けんきゆうする學者がくしやに肺結核はいけつかくで斃なれるもの多おほきも矢張やぢやう運動不足うんどうふそくで頭あたまばかり使つた結果けいこである、言換いひかへれば精神せいしんのみ過勞かろして肉体にくたいとの權衡けんかうを失ひ、所謂すゐいる心身しんしんの調和てうわが出来なかつたのである予よは古來こらいの禪僧ぜんそうについて其境遇ききやうと命數めいすうの長短ちやうたんとを比較ひかくして見るに彼の僧堂そうどうで鍛たくひ上げた坊主ぼくしゆは比較的ひかくてき健康けんかうで、そして長壽ちやうじゆを得て居る、之に反はんして學林がくりん仕立じだての坊主ぼくしゆはドーも不健康ふけんかうで天折てんせつ者が多おほいやうである、即すなはち言いひ換かれば古昔こせきの雲水うんすい行脚ぎやうかく僧そうは中々健康けんかうで長壽ちやうじゆであつたが、檀林坊主だんりんぼくしゆ即すなはち吉祥寺きやうじやうじの檀林だんりんの學寮がくせう

に居つて頭を使つて居る所謂學僧の方はドーも身軀が虚弱でして天折するものが多かつたようである、是れ禪宗の叢林では或る一定の時間に於て坐禪するが、又作務と稱して殆んど労働者を使役するが如き事をやらせる、彼の百丈和尚の如きは一日作さなければ一日喰はずと云ふた位で、僧堂坊主の或る時間の労働は非常な運動となりて身體健康の要素を成して居る、これ古來禪僧に長壽者多く、學僧には夭折者多き所以である。

身體の養生法

(三) 皮膚の抵抗力

吾人の身體に皮膚のあるのは、外界の障害を防禦して軀に入れない爲めに出來て居る、今生理書によつて見るに皮膚の最下層には結締組織維があつて、其上には幾層かの細胞が陳列されて居る、而して其最も外部となるものは角質の強くそして緻密なる層が出來て其上は皮脂肪と云ふ脂

肪を塗つてあつて、そして外から來る微菌などの道入らぬ様にチャンと防禦して居る、で有から吾人の皮膚の抵抗が強ければ外障に浸入されな
い、弱はければ容易に浸入される、彼の蒲柳連が常に深窓の裡にのみあつて一朝外出して寒風に吹かるゝや即ち寒胃となるのは論より證據である、吾人は冬になると終始襟巻をして居るが一日忘れでもして襟巻をせぬと直ちに咽喉に障るとか風邪にかゝることがある、是れは皮膚の抵抗力が微弱だからであるそれは最初から深窓にばかり閉籠つて居らず少くとも朝夕郊外にでも出て顔を勞くほどの寒風に吹かれ、遂に習慣をつけるやうにすれば自のすと皮膚の抵抗力が増進して寒胃の患はない又襟巻や帽子なども最被から被らず巻かずして居ればさほどの苦痛を感せぬ、嚴冬肌を衝くほどの寒風にも何の障りもないやうになるは予の實験したところである、斯く皮膚の抵抗力を増進する方法は種々あれど、

身體の養生法

其中最も多く行はるゝのは、冷水浴、日光浴、冷水摩擦とである、近年夏季になると世の紳士淑女たちが物ずき半分に海水浴などと云つてやつて居るが、アンナのでは養生にも皮膚の抵抗力増進にも何にもなつたものでない、一週間や二週間の海水浴でさう無雑作に効験が顯はるゝとも思はれぬ、これは長時間の習慣となる位でなければ却て害あつても益はない、海潮に浴するてふとは今に始まつたわけではない、我邦は神代の時分から行はれて居つた、彼の五十鈴の川にミソギするなどは冷水浴されたのである、其れから武内宿禰が太子と共に氣比の海に浴して三百有餘年の長壽を保つたと云ふ話もあるが、其一例である、此節西洋には冷水浴病院が出来て居るそうであるが、實に其効験著るしいこのことである、所で日光浴は如何と云ふにこれは今別段に述べるまでもない、田舎の百姓などを見ると分る、見られよ終日炎天に背部を洒されて、澁紙

の如くなつて居るが彼等の皮膚の抵抗力はなかく強いとは云ふまでもない予は茲六七年間は毎朝冷水摩擦をやつて居るが以前よりはより多く皮膚が健康になつて來た乃で予は予の實驗の爲めに冷水摩擦を行ふと同時に温湯に浴するとは一切止めて居るが其効験の結果はまだ顯著しく分らぬが一十年の長日月に涉らば何か別兆があるだらうと思ふこれは予だけの試めしにやつてゐるのである、而し冷水摩擦の効験として僅かに皮膚の抵抗力が増進した、近來は如何なる寒風に吹かれても、決して感冒にかゝるやうな事がない、又如何なる嚴冬に際しても股引など穿くやうなことはない、是れ等は予の壯年時代よりも餘程強健に成たやうに思はれる、これ一朝一夕にして得たわけではなく、少くとも八年間の鍛錬修養によつて得たる譯である、しかし、こゝに注意するは、予はかゝる經驗があるが、決して生來體質の虚弱たるものが、寒冬を厭はず、俄かに冷水

摩擦などやつては却へつて害となる。で先づやるならば夏期の暑い時分
から徐ろにやつて一日も怠らぬで漸々と身体に習慣をつけるのが肝心で
ある。

(四) 血液と氣海丹田

吾人の血液が終始吾人の体内を循環して居る、それが一朝の變動によ
つて脳中に鬱結し循環せなかならば諸種の病を惹き起すことになる。
即ち血が脳中に滯ふるときは精神朦朧として活氣がなくなつて遂に智
的作用も滯滞して何事もする氣にならぬボンヤリとしたものとなつて仕
舞ふ、所謂精力を失つて仕舞ふ、乃で斯る時には正身に端坐して氣海
丹田に力を入れて脳中の鬱血を丹田に下行するときは腦髓冷靜となつて
そして自から神氣も爽快になる、若し其の脳中の鬱血が下行せぬければ
体内五臟等に循環するところの血に不足を來たすから遂に消化運動が不

活潑となりて秘結不消化の爲めに胸腹部が痞塞し、胃腸の難症を惹起す
るに至る、かゝる場合には端座瞑目して徐ろに深呼吸をなし、而して丹
田にウンと力を入れて心氣を集注するのである、斯くすること三十分乃
至一時間もするときは、消化良く行はれ、秘結も自然に治はる、かくす
ると精神もまた自から爽快となる、或はまた血液が脳中に鬱積するとき
は、逆上するからたゞ手足のみ冷却し、神經のみ興奮して能く安眠する
ことが出来ぬ、而して種々の妄念頻りに起こる、かゝる時は端座し若し
くは仰臥して丹田又は足部に力を入れて心氣を凝集し徐ろに息を數ふる
がよい、即ち呼吸を數ふる事五十乃至百にも至らば、脳中の鬱血自然に
下行し、手足も自から温暖となり、精神安靜となる、若し腦中鬱血する
こと長日月に及ぶときは種々の煩悶懊惱が蓄積して遂には神經衰弱症と
なる、然るに若し吾人が是等の諸症諸弊害を驅除するには心氣を氣海丹

田に凝集し、又は腰脚部に下行して、而して精神の平静を保つやうにしこれを習慣的に實行して怠らぬやうにせぬければならぬ一言以つて之を蔽へば、常に吾人は頭寒足熱でなければならぬ、即ち頭は常に冷靜にし足部は常に温暖でなければならぬ、若し之に反對の兆ありと思ふたならば、ソハ身心の調和を欠きて發病するのである。

(五) 血液の循環

以上丹田と血液、否、腦との關係は予輩の經驗する所によつて記したのである今は茲に専門家の二木醫學博士が其健康の第一義に於いて吾人に生理上から詳細の説明を與へられた、今は其を掲げて諸君の参考に供しやうと思ふ、即ち同博士は説いていふ、

一體人間の身体には血液が二升五合しかない、其二升五合の血液が、萬遍なく循環して些の凝滞することなくしてるときは健康であるけれ

ども、若し其循環が些でも滞りて具合よく行かぬで、即ち新陳代謝が十分に行はれぬと種々の病が發して來るのである、彼れが具合よく循環せぬと云ふのはドコかに停滯して居る所があるからである、さすれば二升五合の血液が二升しか働いて居らぬとか、又は一升五合しか働かぬとか云ふ事となるから、かゝる人は遂に血色が悪い、手足が冷い而して悪れ易く、腰痛み、肩が凝る等の諸症が起つて來るやうになる、然らば、其血液がドコに停滯して居るかを調べて見るとソハ指の先きや腕の邊でなく、又頭でも胸でもない、足でもない、それは全く腹の中に溜るのである、丁度吾人の腹は糞らすに護謨のやうにのびつまりすることの出來る筋肉の壁を持つて居る、であるからこゝに物が随分溜山はいるやうになつて居る、食物でも湯水でも薬でもはいる、又便や尿もたまる、而して健康体でも腹のなかに通ふ血は全身の血量の殆

んど半ばである、故に若し腹に緊まりがなくなつて、之に血の溜る事になつたら、全身の血量の三分の二もはいることになる、即ち他の部分には貧血することは分り切つたことである其所で腹に血の溜ると云ふ事は只に外の部分に血が廻らぬので困るばかりでなく、腹の中でも困ることになる、何となれば胃や腸の所に悪い古くなつた血が滯つて場所を塞ぎ居るから、善い新鮮なる血液の行くところが少なくなつて、胃や腸の消化が悪くなる消化が悪いと微菌が發育する其の爲に酸酵が起りて、胃や腸に瓦斯が溜りて大きくなる、胃擴張を起し慢性胃加答兒を起す、又胃腸の運動が悪くなつて、常に便秘を起し又酸酵の爲めに腸加答兒を起して、屢々下痢に苦しめらる、又悪性の瓦斯や、消化不良によつて出来た悪性産物の吸収せられて行くと、脳神経を刺戟して且つは血行障害と兼ねて脳神経衰弱を起すことになる、従つて他の臓器

には血の循りが悪くなる爲めに腎臓とか、腹膜とか肺とか肋膜との疾患を起し易くなる害は明かなことである、

(六) 腹部悪血の過除法

是法は禪の方から言ふならば、所謂る心氣を丹田に凝集することになる、予輩前に云ふた如く、一所に鬱積する所の血を丹田に力を入れて下行すると云ふが之れである、今二木博士は醫學上から次の如く説明したのである、即ち

腹中へ溜滞した血液を逐ひ出す法は、先づ此の腹へ力を入れる、力を入れるれば腹が固くなる、(白隠の臍下瓠然たること、未だ篠打せざる毬の如くならんと云ふと同じのである)固くなるのは内部の脈力が高まるのだ、脈力が高まれば溜りたる血は四方に押し出さずに居られぬ、押し出された血は静脈瓣の作用により直ちに心臓に歸流し來り、其れ

が即ち全身に廻はる血となる例へば、汽車や電車に酔ふ人は腹に力を入れて居れば酔はぬのが證據である、酔ふとは腦貧血の症狀であります、斯くして腹に溜つた血を逐ひ出すやうに腹に力を入れる法は種々ある中に、深呼吸をして息を吸ふたときに下腹が少し前に出でて固くなる様に呼吸をするが一番よい法である、此の呼吸の仕方を今の詞で云ふと、腹式呼吸法と云ふものである、又此の呼吸は横膈膜の上下運動によりて起るのであるから、一名横膈膜呼吸とも云ふ、而して又かくの如くして腹に力のはいることを腹脈が高まると言ふのである、

六 生命の根本

吾人生命の根本は腹の息、復の力である、と二木博士の説であるが、禪の方から云ふと、所謂正身端座して、氣海丹田で息をせよと云ふのと同理である、普通には之を深呼吸の法と云ふ、今二木博士の説は次の如

くである、
腹で息をし腹に力を入れると云ふことは、全身の臓器に大効能がある、即ち左に

(一) 強肺術

腹で息をし腹に力を入れると先づ第一着に肺に宜しい、如何となれば息の度毎に下腹が出るやうになつて来るから、それ丈、肺が下つて来る、即ち腹の下部に擴がつて肺に入る空氣が多くなる併すればかりでなく、一体肺は下部に強く、上部は弱く出来て居る、下部はいくら使つても、使ひべりのせぬ様に出て居る、然るに往々この丈夫なところの下部の方を使はぬで、上部の弱い所を多く使いたがるために、今の人には往々肺尖加答兒があるのだ其だから古人も之を呵して、
今人の息は之を息するに喉を以てし、真人の息は之を息するに膈を

以てす

と云はれてあるが、踵を以てすとは、足のつま先で息をせよとの事にて、要するに氣海丹田で息をせよとの訓示である。

(二) 強心臓術

氣海丹田に力を入れて踵で息をするやうに、なれば血液が全身に循環することになるから心臓にとつても非常なる益を與へるのである。二木博士は尙ほ次の如く説明されてある。

一には胸廓が廣くなりて心臓の働く餘地が多くなり、二には心臓に歸つて来る血が多くなるから心臓は常の如く一分間に六十乃至七十回働けば澤山で在、然るに若し腹に力なく、血が溜る様になれば、心臓に歸る血が少なくなるから、一分間に八十回も九十回も百回も働かなければ、全身の血が不足することになる、即ち心臓が常に疲勞し易くな

る、例へば虚弱な人は少しの坂を上つても、直きに動悸のするのを見ても分るのである、そののみならず、また心臓に向つてよいのは腹の息と腹の力を長く鍛練した人は不意の事に動悸をしなくなる、即ち腹力が据る、人が驚くときは、胸に動悸がして、心が轉動する、又氣を失ふときは、心臓の働きが止む、其所で昔の人は心臓は心のやどるところと思ふて、字の如く心の臓と名づけたものである。

(三) 強胃腸術

氣海丹田に力を入れて腹の底から、即ち踵で息をするところの効力は胃腸を健全にする、是れは古來の仙術などにもある説であるが、今は二木博士の説を掲る、

腹に力がないと胃腸に物が溜り勝になる、それが腹に力がいっていると溜つたものが追ひ出さるゝ、呼吸即ち息する度に腹が動かされて、胃

腸の運動がよくなる溜まりたる悪血が逐ひ出さるゝと、心臓からよい血を送つて呉るゝから、胃腸の營養がよくなり、分泌がよくなり、呼吸がよくなる、胃腸に於ては之より良い薬は、ないのである、
 と、其他の諸部も矢張り、前の胃腸などと同じく大なる恩恵を蒙むるは言ふまでもないことである、これ力を氣海丹田に入れて、息を腹の底からすると云ふは二木博士は腹の息、腹の力と云ふてあるが、白隠和尚は内観法と名けて、心氣をして臍輪、氣海、丹田、腰脚の間に充しめると云ふてある、こは何れにしても差支ないのである、又二木博士は次の如く云はれてある、胸は天なれば清明虚靈ならんことを欲し、腹は地なれば堅實強固ならんことを欲するのである、とこれ實に明言である、
 斯の如く練習して腹の息、腹の力を充分にし、而して所謂白隠和尚の言はれた如く豁然として篠打せざる程の如くになつたならば、如何なる

る外界よりの障害物にも抵抗し、如何に猖獗なる微菌をも撲殺して仕舞ふのである、醫家には血清の殺菌力と云ふことがあるが、これとても矢張り此の腹の息腹の力が充足したる健康體のものでなければ、殺菌の力が無いのである、此と同じく凡て吾人には生物の抵抗力と云ふがあつて外界の障害を防ぎて抵抗する力はあるけれども、若し腹が弱くてはとても駄目である、即ち心氣が臍輪氣海、丹田に充ちて居らぬで上氣してふはゝとして居つては抵抗力も豫防力も到底効を奏するわけにはゆかぬ何事にもヲメズ憶せず、怖れず動せざる底のものでなければ生物の抵抗力が役に立たぬのである、されば、如何に種々の法によりて身軀についでのみ養生を説き、衛生を談ずるも、第一に氣海丹田に力が充分に遣へつて居らぬければ、所謂獨活の大木で内部から虫食いになつて仕舞ふ斯様なわけで到底健康を得ることが出来ぬ、であるからドーしても内部

の方から即ち精神の養生が出来て居らぬければならぬ、

腹式呼吸法及び腹壓増進法

腹の息及び腹の力の練修方法はとうかと云ふと、昔しより種々様々の法が傳つて居る、即ち先きに平田先生の述べられた、毎夜寢所に入つて未だ眠に就かぬ前に両足を揃へて強く踏みおぼして、上體には全く力を緩めて置いて、さて思想を止めて息を深く吸ひ込めて之を腹に入れ力を用ひて之を臍下に疊み込み、次に徐々と氣を臍下より吐き出す様にして一つ二つと出入の息ふる事毎夜四五息づゝすべしと、云つてある、此法でも宜しいのである、方法は何んでも宜しいが、只其要旨を誤つては困る、で試みに其生理上必要な注意を擧げて見やう、

(一)息を吸ふときは先づ空氣を鼻より入れ胸を通して上腹より下腹に入る様にする、即ち息を吸ふときは下腹が平常より少しづゝ前に出て

屈いくら加固くなる様に心掛くる事である、然し腹を固くしようと思ふて無理に喉の息の通を閉ぢて、顔に血の逆上する様にいきむ事は、宜しからざる事でありませう、且息を吸ふ時は成るべく長く自然に吸ひ入る事が必要である、
(二)息を吸ひ終つたときは、直ちに之を吐き出さずに二三秒の閉靜上体息の時間を置く様にし、
(三)其より自然に長く、息を臍下より、胸を通じ、鼻より吐き出す様にする、此時には下腹は平常より少し低くなり、且つ少しく固くなる事が必要である、
(四)息を吐き終らば、直ちに及吸ひ入るゝ事なく、其間に二三秒間の閉靜止休息時間を置く事が必要であります、
(五)この様に出入の息を數回反覆する、一分間に大凡四〇、一回の練習

時間は十五分乃至三十分、即ち六十息乃至百二十息内外を以て終りて休息する、
 之を一日朝夕二回、若しくは朝、午後、就寝時の三回試むるのである
 其回数及び一回の息数は、各自の根氣次第である、
 (六)體の位置は座つても、臥しても、立つても、歩いて居つても宜しい
 又少し熟練した後は、女は針仕事しながら男は書物を讀みながらでも
 宜しい、成るべく早く早く仕事しつゝ出来る様に、熟練する方が便利である、
 其姿勢は立つとき、又は歩きつゝするときには直立の姿勢、座するときは脊骨を真直にして腰を落ち付けて座し、頭を前後左右に傾むかぬ様にし、眼は閉目又は半ば開いて、坐前五六尺の席上を軽く見詰める様にし、手は左右に組合して動かぬやうに膝の上に置く、又は初心の人にありては、手を帯の間に挟みて、腹に力の入たるや否やを知る爲

めに用ふるも宜しいのである、臥して居つて練習するには仰向きになり兩足を強く踏み伸し、手は左右より組合せて臍下に安置する、又極めて必要な事は、何れの場合を論せず、必ず胸下以下、腰脚は充分に緊まりを付け、之れに反して胸部、肩頸、頭、並に両手は之を自然に任して、自由に且つ緩やかにする心得が肝要である、若し然らざれば初心の人にありては或は上ほせ、或は肩凝り等の起る事がある、
 と、此は博士の説の通りで、予も少壯の時代に彼の禪堂に坐つた事があつたが、最初のうちは努めて結跏趺坐を彼の座禪儀の通りにやらせられたが、ソレは僅か線香一本位しか座つてる間か苦痛でくたまらなくなるのである、それは如何と云ふに無理に脚を組みあはせてしつかりと坐して脊梁骨を立つて居るから脚が痛く痺れて来る、肩が凝つて来る、隨ていろくの思想かムラくと起つて来ると云ふ有様でイヤイヤ

修養どころか、却つて煩悶するのである、で予は時に思惟ふたこれは初心のものにはこんな結跏なぞはやらせず半跏にても其他便宜の方にて兎も角身軀に苦痛を感せぬやうな程度にしてやらせたら可からふと、今二木博士の此方法は流石は生理的説明丈あつて能く注意されてある、初心者の好福音である、又平田翁や一二の人の方法によると仰向けに臥す方法もあるが、彼れは止むを得ざる時の方法であつて、普通には矢張り正身に端坐した方は身軀がしつかり据はりがついて、自づと氣海丹田に力が入つて来るに都合がよいやうにあるで予は専ら端坐の方を奨励するのである、人は形相によつて精神の動搖不動搖があるものであるから正身端坐して外其形相にシツカリ据りがついて齋整すれば其内精神も自ら落付いて来るものである、で初心の人は成るべくは脚部に苦痛を覺ぬ限りに於て端坐した方が可からうと思ふ、しかし若し坐屈を生し身

生命の根本

軀疲勞したならば、其時こそは前に掲げた白隠和尚の訓示にある、運動法をやるが可からふ、次に二木博士が初心の人の爲に注意して左の如く述べて居らるゝ、即ち初心の人には練習を初てから兩三日乃至四五日間、は胸の下部より腹部、又は股の邊迄、疲れた様な痛い様な事を覺ゆることがある、これは自然になほるから心配は無用である、又人によりては腹に仲々息の這入らぬものがあり、息を吸ふとすると腹が凹み息を出さうとすると、却て腹が出て固くなる人があります、之れは甚だ宜しくないから充分注意をせなければならぬ、即ち息を吸ふときに腹の出るやうに息を出すときは腹の凹むやうにすることを忘れてはならぬ、若しドーしても腹に息の這入らぬときは、よく熟練した人に、教を乞はるゝ方が宜しいのである、

生命の根本

生命の根本

次に初心の人は此呼吸法を行ふには、空腹のときもいけず、満腹の時も宜しくない、食事の間が宜しい、殊に寝る前が宜しい寝る時に普通腹は張つても居らぬば、減つても居らぬ、次に之を行ふ時間は、最初は五分間位から始めて、段々十分間十五分間に進んで行く、さうして毎日三回やり五回やりといふ風に行ふ終には朝から晩まで仕事をしながらやり通してある、併し一番初めは、五分間でも太義である、初めの内は腹の皮が痛くて仕様がな、夫から横膈膜の附根の處が痛くなるが、其は心配するには及ばぬ自然直るものである、

(一) 深呼吸の試験

初心の人、殊に素人のものには例の呼吸法を練習しても如何程までに達すればよいか、又如何なる結果があるものなるかは疑問であらふ、乃

五十

生命の根本

で生理的方法によつて各自が自分で自分の腹に手を當て、見て、そして其成否を試験することを肝要である、即ち、二本博士曰はるゝに諸君各自の腹に手を當て、深呼吸をして見るがよい、深く息を吸ふたるときに腹がへこみ、そして今度強く息を吹き出すときに腹の出る方は不成功の人である、又臍の邊を軽く押して見て、腹の中に動悸のして居る人は、腹の力の緩んで居る人である、又脈を取つて一分間に七十五以上八十も九十も打つ人は、呼吸の仕方及び腹の力の弱い人である、固より心臟病とか慢性の病氣のある人は別である、次に深呼吸をして、息を吸ふときに腹が出て、息を出すときに腹の凹むが、息が出たときに押して見て、充分に堅くなる人は中等の人である、

五十一

次に息を吸ふたときに腹が出て、押して見て随分固くなる人は最上の人である、以上は際限あるべからずだ、しかしこゝに注意をして置く事は、平生腹が大きくて、腹を出すときには更に非常に大きく出る人若しくは平生はさほど腹が大きくなくて、之を出すとき非常に大きく出る人は強き人ではない、此人は必ず腹の力が弱くて、且つ溜飯のあつる、且つ瓦斯の腹に溜る人である、大に勉強をせねばならぬ人である、眞の健康なる人は平生は腹は平である、之を凹ませるときに随分深く凹み之を充分出して、格別に非常に出ると云ふ事のない人である、何れの人にも勉強をすれば、健康の上にも健康になる事が出来る、古人は此法によれば萬病必治と申してあるが、決して餘り過言はあるまい事實であらうと思ふ、併しそれであるから決して飲食物に頓着するな、轉地療養なども無用ぢやと云ふ事ではない。

(二) 呼吸の動と静

腹の息と腹の力（呼吸）の使ひ分け、閑寂で居るとき、又は道歩るとき、將た新聞を読むとき、眠に就くときなどには、なるべく腹の息を出し入れて、いざ此所一番と仕事をするときには何うしてするか、いふと腹に十分力を入れて堅くしたまうて仕事をする、即ち齧齧喘々焉ならず呼吸を静かにして置いて仕事をする、平時には腹を動かしては堅くし、有事の時は堅くしたまうて仕事をする、例せば彼の鞆を仕ふ時に當り、ウンと脚踏しめて構へた時は眼も動かなければ手も動かぬ、腹は尙更ら動かぬサ一其動かぬ中に活動の妙機が現はれて来るのである、萬事が其氣合で仕事もすれば亦書物も讀むのである、餓れたる鷲の食に向ふが如くせよと、平田先生がいつてあるが、其通

りて、事のある時には、腹にウンと力を入れたまゝで事に當るのである、さうすると精神が一に歸集する、例へば吾人が常に細かい物を観る時は、呼吸を止めて見る、又微かな音を聴く時は、やはり呼吸を止めて聴く如くである、其状態で總て仕事に當るのである、要するに無事の時には、動の状態に處し、そして有事の時には靜の状態である、云ふことが缺く可からざる緊要事件である、

次に体育法、即ち平素の運動法、衛生法、について先哲名家の實驗したる一端を吾人聞きしまゝを左に紹介しやう。

七 先哲現代實驗健康法

(一) 白隠和尚の運動法(獨り按摩)

白隠和尚は一時非常な病症に苦しめられて、煩悶したが、一日例の白幽子と云ふ仙人のやうなるものに逢ふて内觀法を授かつてから非常な健康者となつたのであるが其詳しいことは和尚の著、夜船閑話に書いてある、夫は後に精神養生の部に話出すから今は略す、乃で今こゝに云はんとするのは白隠の運動法即ち体育の方法である、世に之を白隠の獨り按摩と稱して居る、即ち白隠の体育法は重もに按摩と揉むことである、こゝ何れも血液の循環を助け、皮膚を強健にする方法であることは言ふま

でもない、今茲に其目を掲げるならば左の如くである、即ち初傳と後傳
とに別つて居るが先づ初傳と云ふは

先哲現代實驗健康法

五十六

- 一には、掌をする、即ち手のひらをコスルことである、
- 二には、指を組む、両手の指を組むことである、
- 三には、指を組みたまゝでもみ手をする、
- 四には、掌の中を拵指でもむ、
- 五には、手の中指の筋をもむ、
- 六には、指を引きのばす、
- 七には、腕を逆にかき上げる、即ち逆に摩擦する、
- 八には、頬を逆にすり上げる、これ顔色を美ならしむる方法として今
或人が行つて居る、
- 九には、鼻の左右をこする、

- 十には、額を横にこする、
- 十一には、眉を逆にこする、
- 十二には、耳を左右の掌にてすり下す、
- 十三には、耳の上中下を引く、
- 十四には、耳へ人差指を入れて一度ぬき打つ、
- 十五には、額鬚を両手でこする、
- 十六には、頭の中うづまきよりひよめきを襟にかけて腦をもむ、
- 十七には、頭を左右に振る、
- 十八には、弓左右三度すべし、
- 十九には、三拜する、
- 二十には、左右の二の腕を掴み上下すべし、
- 廿一には、同所にて肩を廻すべし、

先哲現代實驗健康法

五十七

廿二には、指を組み、鼻の通りまで上げ、其れにて膝を打つべし。
 廿三には、左右の拳を以つて、臍裏背骨を打つべし。と斯くのごとくするときは、体内血液の巡がよくなつて、筋肉が緩んで、皮膚が健全となり、心氣自から爽快を覺ゆる。これが即ち初傳である。次には後傳として、次の如く訓示して居らる。

- 一には、胸を左右よりこする。
- 二には、腹を左右よりこする。
- 三には、手を上げて左右の耳を掴み捨る如くすべし。
- 四には、左右の耳朶をつまみ手を左右へ大きく開くべし。
- 五には、足を以て尻を打ち、手を組み合せて胸を打つべし。
- 六には、足を以て頭を打つべし。
- 七には、足音をふる、趾爪先を以てふる。

- 八には、左右の拳にて足の裏を打つべし。
- 九には、手の中指を合せ土踏ますに踏み。
- 十には、目をぬむり齒をたたく十二通、唾を含むこと三度すべし。
- 十一には、足の甲をふむべし。
- 十二には、足の指を引きのばすべし。
- 十三には、足の指のまたをもむべし。
- 十四には、足の甲を裏へちりめるべし。
- 十五には、さんりの筋を揉むべし。
- 十六には、股の内外をもむべし。
- 十七には、さんりを左右の拳にて打つべし。
- 十八には、左右の手を背で組み合せ而して腰骨を打つべし。
- 十九には、仰臥して足を充分に伸ばし、而して開くこと一尺、息三度

すべし、口傳あり、

と、此三度の息は即ち深呼吸のことである、これが白隠和尚が多年の経験によつて自得したる運動法である、今日ソングロソラのほんの形式的に西洋風の運動法をやるよりも餘ほど効驗がある、青年諸氏は宜しく實行するならば彼の夏季休業位を利用して、鎌倉くんだりへ行つて僅かに座つてるよりも遙かに効驗があるのである、

予の知る老婦人が常に顔面摩擦をやつて居るが、其顔に血色麗はしくして光澤ありて些の皺が寄つて居らぬ、これ白隠和尚の法も不知不識の間に行はれて居つたものである、

(二) 平田翁の無病健壽法

是れは彼の神道革新家で、そして排佛家として有名なる平田篤胤氏の父である、彼の翁は齡八十四歳の長壽を保つた人であつたが、常に子息

篤胤に無病長生の奇術として訓誨したのが次の如くであつた、

毎夜寢床に入つて、其未だ眠りにつかぬ前に、仰向いて兩脚を揃へて強く踏伸し、總身の元氣を臍の邊から氣海丹田の穴、及び腰脚、足のうらまで充たし、夫より忘想をさらりと止めて、指を折り、息を數ふること百息にして、其踏締たる足を緩め、暫くあつてまた此の如くする事、大抵毎夜四五百づゝ飲さず修すること、毎月五七日位づゝすれば、元氣總身に充滿して、腹中の癩塊みな解けるあり、如何なる良薬も此修法に越すものなし、其故吾は、此の如く老に至るまで無病なりと、是子も常に自から修し、嘗て拙者青年と禪に於ても書いて置いた事である、がしかし圖らずとも斯翁のと暗合したわけである、是れは實に翁の言はるゝ通り無病健全の法術である、と予は堅く信するものである、足部に力を入るのはつまり、腦中及び胸膈中の鬱血を下行する方法であ

先哲現代實驗健康法
六十二
も、矢張り端座して氣海丹田に集中すると同じ道理である。

(三) 西有穆山師の健壽法

老僧が一日の行事

は先づ斯ふだ、朝早く起きる前に蒲團の上に居て、全身を頭のぎりぐりから脚の爪尖きまで摩擦する、さうすると血の循環がよくなつて肺中が暖かくなつて、来る尤も是れは七十歳になつてからやり初めたのぢや今では大部自分も疲つたから小僧供からやつて貰つてゐる、而して洗面の後に必七八町位づゝ山内を彼方此方と逍遙散歩するそして新き空気を呼吸する、夏の晩杯に森々たる樹陰を散歩する時は實に神氣爽快だ、其から朝一時間晝一時間晩三十分の三回には例の看經と云ふてお經を讀むぢや、睡眠時間は若い修業盛の時代は四時と定めて居つたが、今では午後

九時若しくは八時に寝につくことに定めて居る。

不精は衛生の大敵

老僧は常に小僧供や雲衲に云つてゐるが不精は健康の大害であるぞと、人間が意志が懦弱だとすべてが不精で不規律となつて来る、不規律不精は身心安樂の大妨害である、先づ衣服で云ふならば寒暑其よろしきに随てチャンと着て居りさへすれば決して感冒を引く患ひはない、おれは北海道へ三回まで巡教に出かけたが、彼の氣候激變の處に行つても寒暑に随て衣服に注意して居るから少の感冒にも罹らぬ、却つて血氣旺んな若い坊主共が感冒を引いてグウ〜と行てゐる、彼奴等は衣服の注意が届かずつまり不精不規律でだらりとしてゐるからやられるのぢや。

飲食物

(一) 過食は衛生の大害

乃で己れは不器用は衛生局と名づけて居る、何故なれば己れの處では見る通り大勢の雲水坊主が寄り合つて食物を調理する、だから旨く調理して喰はせる奴もあれば極めて不衛生な下手な調理する奴もあるぢや、乃で己れは下手の調理の時は過食は決してせん、それは衛生には却て宜しいぢや、

(二) 食物に好き嫌いは云はぬ

己れはこれまで食物に好き嫌いは云ふたことはない、朝夕の飯さへ剛はし柔かし思ふまゝにはならぬ世の中ぢやから、アレが好きの此れが嫌ひのと云ふて臺所を困らせることは禁物だ、そして自分からこれが喰ひ

たい杯と、注文したこともない、汁なども甘ければ自分で焼酎を入れて啜る、辛ければ湯をさして啜る、兎も角食物はなんでも不平不足の念を起さず安んじて食するが肝要ぢや、

三 肉食と菜食

己れは今まで決して肉食はせぬ、イヤ決して偽善ぶつて喰はぬわけぢやないが、鼻についてあまりよくはないからさ、五穀蔬菜でも健康には一向感じがないと思ふ、世の偽善坊主共がイヤ現代の活劇社會に立つて活動するには肉食でなければ体内が衰へるとかなんとか理窟をつけてやつてるから、己れも少しく肉食と健康との關係如何を試みて見てもさしたる効驗も見出せぬ、習慣かも知らぬ、が己れは五穀蔬菜の方がよいと思ふ、

(四) 一日の食事

已れの一日の食事かへ、已れは朝晝夕共三度の食には粥を用ゐてゐる。菜か菜は例の器用不器用の雲水料理に何か塩辛いもの一品其外珍味はない、滋養物としては、朝夕牛乳一合づゝ、それから毎食後には水飴一匙と、晝食後に限つて、黒大豆、黒胡麻、糯の三色を粉末にして其れに自然薯の粉末に砂糖などを混ぜたところの香煎を茶飲茶碗で一つづゝ飲んで居る、水飴は二十年間今に用ゐて來てる、香煎は根氣の藥だから少年時代から缺かさず用ゐてゐる。

(五) 平生の注意

病は口から這入るから食事は平生に注意せぬければならぬ、已れは平生餘り湯水は呑まぬやうにしてる生水は殆んど一滴も呑まぬ、茶は一回に一碗位啜る、第一に間食を慎む、如何に空腹になつても三度の食事の

外は決して食はないで、始終小僧共に云ふて聞せてるが食物は勿躰ないと思ふて決して嫌なものや腐敗したものを喰ふては成ぬと、勿躰ないと思ふて嫌なものを食へ過ぎるから衛生に大害になる。

(六) 智慧は衛生の根本

人は智慧がなくては物の善惡利害が判別できないから智慧が衛生の根本ぢや、馬鹿の大食はよくない、其から克己、力行、勤勉等は智慧即ち精神鍛鍊の上に効があるばかりでなく、健康長生法としても非常に有益である己れも此年まで生きたのは一は壯年時代に克己し力行し勤勉してよく身も心も鍛へ上げた結果ぢや。師は斯る健康法によつて九十有餘の高齡に達して、天壽をせられたのである。

衣食住

健康になるも長壽を保つも、平生の心掛けが大切である、殊に衣食住の三つは人間生活上に於て、缺くべからざる必要なるものである、乃で吾輩は中に就ても食は上とし、住は中とし、衣を下とする主義である、何故に食は上とするかと云ふに、多くの病は口から這入るで食物を餘程吟味せんければならぬ、上と云ふても決して美味膏粱を食すと云ふわけではない、よく消化し易くして滋養に富んだ清潔なるものがよいと云ふの意味である、次に住は中を採ると云ふは、住所もあまり大厦高樓とか金殿玉閣を云ふのでない少々は粗末でも高燥で清潔で、そして樹木の鬱茂せる閑静の所を擇ぶ、次に衣服は敢て縹緲の粗服を着るにも及ばぬが、予は幼年時代より綿服の清潔なるものを着る事にして居る、而して

食物

時々洗濯を怠らぬやうに注意して居る、

予輩の食物で常に好物として食するものは、餅と豆類と、果實とである、此三種は日々の食膳に大概かゝらず上ぼせる、けれども予輩はあまり膏粱の美味は好まぬ、ドチラかと云ふと肉食よりも菜蔬の方を好む、一體吾々人間は肉食よりも菜食が適して居ることは予輩の考である、見よそれ太古伏羲氏以前は人ば皆肉食して獸類の革を着て居つたが、ドモ衛生によろしくない、乃で神農出で、百草を嘗めて藥物を發明せしより菜食を教へ、それより追々と進歩して遂に農耕を教へ五穀菜蔬を一般に食するやうになつた、是に由て之を観るも菜食が人類の食物に適して居ることは判つて居る、次に間食は衛生には大毒である殊に夜食は大毒である、予輩は幼年より決して間食したことはない、三度の食事の外は

嚴禁して居つた、

先哲現代實驗健康法

煙草と茶

予輩は壯年時代から煙草が養生に害毒だから嚴禁した、すべて自分で悪いと知つたなら速かに止め、善いと知つたなら直ちに行ふでなければならぬ、人間には規律がなければならぬ乃ち規律ある起居動作は自から健康を補ふよ、で自分で衛生に害あると認めたらば思ひ切つて早く斷然止めるがよい、茶は予輩は好だ、殊に煎茶はよい氣の辨した時などは煎茶一碗喫ると眞に仙靈に通ずる思ひをなす、

滋養香煎

予輩十八歳の時に、大病を煩らつたことがあつた、時に藩の名医鯉齋と云ふが来て診察して呉れた、其時に滋養香煎を持薬すればよいと云ふて調劑して呉れた其は決して得がたい品でない、糯米、胡麻、黑豆、樗

胡桃、の五味を炒つてそして粉末にして、水か白湯にて飲むのである、乃ち其時分から毎朝夕飲したことがない尤も滋養香煎と云ふのは予輩の名つけたのである、近頃は西洋人の間にまで賞翫されて居るさうであるこれは根機の薬となるから皆も左程高價のものでもないから、平生の持薬に用ゐるが可からふ、

禮儀と健康

人間は一昧憤弱になつては駄目だ、惰弱になると規律がなくなり禮が亂れて仕舞ふ、前きに云つた通り規律ある起居動作は實に健康長壽の方法である、乃で予輩は衣服は常に木綿を着て居るが不潔は大禁物である、而して如何なる暑熱の甚しき日でも裸躰になつたり、肌を抜いたりして身躰の或部分は露はしたとはない、又如何なる寒烈の時と雖、一定服の外重ね着杯したこともなく、且つ又今まで襟巻や、股引や、シャツ

先哲現代實驗健康法

などは使用しない今の青年の血氣盛んのかせに今の若さで、イヤ襟巻やイヤ股引ぢや、イヤ外套ぢやのと軀を十重八重こ包みて居るが、遂に軀に悪い習慣即ち軀を弱くする方を計りやつて居るのは社會の爲めに惜むべきとではないか、身軀が弱ければ隨て意志が薄弱である、西洋人も云ふたが、健全なる身軀に健全なる精神が宿ると、實に今の青年は自分で自分の軀を弱くして仕舞ふやうである、

水浴と腦眼耳の養生

水浴か、水浴は吾輩は毎朝怠らぬよ、しかし吾輩の水浴は初め微温湯に浴してそして湯から上つて冷水で軀を洗ふのだ、殊に腦は頭から冷水で能く浸して冷やし、それから眼には冷水を入れてよく冷し洗ひ、次に耳にも水を入れて冷やし洗ひて後よく紙のこよりか綿で水氣を拭きとり耳垢をよく掃除する、

要するに人は心を懶惰にし、氣力を緩め、身軀を不潔にし、而して氣血を滞らせるとは健康に最も大害と知るがい、

五 南摩綱紀翁の運動法

(一) 室内運動法

予は毎朝夕心ず運動法をやつて居る、即ち仙術より得たる運動である而して其運動法は次の如くである、

先づ朝起る前と其から夜寝る前に床の上にて行ふ法である、此れは決して六ヶしい法でない誰れにでも出来るから皆は一つ行るがよい、先づ顔面に始む、

- (一) 顔面運動、姿勢正しく床上に坐し、左右兩手の指頭を以て全額部より額にかけて軽く五十回撫る、
- (二) 次は眼に及ぶ、眉より眼外眥にかけて五十回撫つ、

- (三) 鼻背より鼻翼を五十回斜めに撫つ。
- (四) 次は齒である、上顎部から下顎にかけて五十回撫つる事。
- (五) 顎顎から下顎骨隅にかけて手が頬に當る位に五十回撫つ。
- (六) 耳の上から耳翼を被ふて手掌根の下顎骨隅にあたる位に撫で下げ、呼吸で指頭にてボン／＼耳の邊を軽く打つてである。

(二) 手の運動

- (一) 左手を斜に展べ右手を以て左手の外側と肩から肘を経て手根までの間を強く五十回撫で下げ直ちに左手を反して内側を五十回撫で下げ、終りて左手以て右手の内外側を撫でると同上。
- (二) 右手にて左手の拇指を除く外の四指を握り程よく内外上下に屈折すること五十回。
- (三) 拇指のみを五十回屈折させ、左右同様になすべし。

(四) 肘關節部凡そ九十度位の角度に屈して、左右両方の手關節を同時にすることを五十回是手の運動法也。

(三) 腹の運動

- (一) 高く左手を舉げて右手を以て腋の下より胸側部を平らに摩擦すると五十回、右胸側部も左方と同様にする。
- (二) 手を垂れたまゝ右手を以て左方の鎖骨より肺部を過ぎ下腹部にかけ五十回上より下に摩擦し、右方も亦同様にする。

(四) 足の運動

- (一) 脚を展ばし、両手を以て大腿を揉むが如く強く下方に擦り下けること
- (二) 膝関節より下肢を同上にする。
- (三) 足を適宜の位置に置き、拇指を足掌に他の四指を足背に當て、足根から足尖にかけて摩擦し、何れも五十回づゝ左右両脚同様にする、而して

最後には床の上に仰臥して腹部の上に腹巻其他の布片を展ばし、手を以て左右兩胸部を互に五十回摩擦すること。

(五) 床外運動

(一) 床内運動が済んだならば、次に内外の戸障子をすつかり明け拂ひて椽側に出で深呼吸を始めると、先づ口から徐々と古るき氣を吐き、鼻から新鮮なる空氣を吸ひ込こと十回程繰返し、それから洗面にかゝるのである
(二) 洗面の時は、西洋手拭に水をうけて腦を百回程洗(冬は微温湯)ふのである、

(三) 平生の通り眼を塞いで居つて其上を腦と同様に水にて百回程浸し、其より上半身を手拭にて拭ひ取る。

と是れ八十有餘の老先生が常に行つて居られた運動法である、而して先生は其外別に秘術などはないが鬼に角吾人の身軀は器械の如きもので

あるから、適度の運動、適度の使用が肝要であるとの教訓であつた、

(六) 精神の養生法

(一) 病は氣のもちよう

素問の舉痛論に、百病は氣に生じ、怒るときは氣上り恐るゝ時は氣下り、喜ぶ時は氣緩み、悲む時は氣消ね、思ふ時は氣結ばれ、驚く時は氣亂れ、寒き時は氣收まり、暑き時は氣亂れ、勞する時は氣耗るとある如く、氣は心の力であるから、此心氣にして平靜でなければ隨て諸種の病が起つて來るは必然である、乃で佛敎は頻りに此心の安靜を奨勵する、殊に禪では最も此の安心の法に努力するのである、而して其安心の法とは坐禪觀法である、即ち白隱和尚の内觀眞修の法と云ふのである、而して病は氣から起ると云ふとは、今日の學術語で云ふならば、神經から病を起すと云ふのである、神經質のものは所謂腹の息、腹の力は充足せ

ぬから、種々の病症となつて来る、予一日二木醫學博士を訪問せしに博士はまだ病院（駒込病院）から歸られんで暫時待ち受けて居つた、時に博士の診察を受くべき患者四五名も待ち居つた、中に一人の患者の云ふには私は健全なる時は何にも氣に止めなかつたが病氣となつてから、屋上や簷下に巢をなして居る鳩の鳴く音が氣にかゝつてならぬ、其は鳩の鳴聲がいかにも病人がウーン／＼と今にも命を引き取らんとする時と同じウナリ聲に似て居るで、誠にいやでならぬ、彼の鳴聲を聞くと却つて病氣が重もるかと思ふと話して居らるゝを傍らから聞いて居つたが、これが所謂の神経から病を起すと云ふものである、又精神作用によつて病となる實驗談と云ふを、予醫學生時代に井上博士（圓了）から聴いたることがあつたが今なほ記憶して居るで参考の爲めに掲ぐる乃ち博士曰はるゝには、

余か知友に生來鰻魚を嫌忌する人があつた、一月親戚の許を訪問せしに、親戚のものは物ずきにも彼れが平生鰻魚を嫌ひだと云ふて居るが果して眞から嫌ひでもつて食することが能きぬかどうか試めて見やぢやないかと云ふて、鰻魚を料理して鰻で有と稱し茶碗蒸を晚餐に供したのである、依て當人は勿論誠めさるゝこととはつゆ知らぬのであるから、眞の鰻だと思つて食したのであつた、併し當人は生れてからこのかた一回も魚を食したることもかく所謂の喰はず嫌ひであつたから實際は鰻魚の味を知らぬのである、たゞ現に馳走になつて居る鰻と通例食して居る鰻とは少しく味を異にして居るがこれは東京から持ち來つたものだとの事であるで少しく他のものとは味が異ふのであらうと思つて何氣なしに食して了つたがさて何ともない所が食後暫らく立つて主人が實を告げて云ふはこれは全くの鰻魚であつたが、君に性來

鮫魚は喰はぬと云ふのに今は喰べたではないかとなじられた。すると先生忽ち氣色が變りて劇しく腹痛を催して來た、のみならず少時にして吐瀉する煩悶すること甚しくなつて來て倉皇醫師よ藥よの大騒ぎとなり、一家擧つて終夜看護に従事したと云ふことであつた、

と、これ等は全く精神作用即ち氣ら病を起した實例である、又心理學上の實例として擧ぐる例に或人一罪人に精神作用を試みんとして其罪人に命じて曰ふに、汝はモハヤ死罪に當つたものである、で予今汝の身体から血液一斗を取り出すならば、汝は必ず死するぞと、乃で試みに右の罪人の眼を掩ひ、そして其の脚尖から血液を取りて、呼ぶに一升二升乃至五升一斗と云ふに至つた、所が一斗の呼び聲を聴くや即時に絶息して了つた、しかしながら其實は更に血液は取らぬでたゞ口頭にて一升二升乃至一斗と升量を數へたのみであつた、これ此の罪人が全く血液を取ら

るゝものと信じたから遂に此の如くに至つたのである、それから又或る母親が自分の愛兒が過つて手を門扉に挿みて甚しく叫號したところを自撃して、自分も其兒と同一の部分に於て甚しき痛傷を感じたと云ふこともあつたと云ふ、

又或人の話しに友人に非常に蟲毛を嫌怖するものがあつた、所が或時其の友人が裸體で居つた時に、其の背に粟の患を觸れてそれ君の背に毛蟲が居るよと告げたところが、當人が大に驚惧して其後忽ちにして其部分が脹起して恰かも眞の毛蟲にさゝれた如くであつた、

疾病の治と不治とは神經即ち氣の持方で自由に左右さるゝものである實例は澤山ある、若し心理學上の語で云ふならば豫期觀念によつて自由になるのである、今其例の一二を擧ぐるならば次の如くである、其れは予輩會て某醫師に聞いての實談である、

或る一人の婦人がヒステリー患者であつた、そして時々胃痙攣を起すので在、そして其度毎に醫者はモルヒネ注射をやるに其胃痙攣が治つて了ふのであるけれどもモルヒネ注射も度々重なるに遂にはモルヒネ中毒となつて却つて患者には悪いのであるから醫者が考へて今度水を注射して患者にはモルヒネだと信じさせて試みた、所が矢張り實際のモルヒネを注射したと同様の効驗があつた直ちに胃痙攣が治つたのである、其後いつでも胃痙攣を起した場合には例の水注射をやつたが妙に治るのである、

と、これ全く斯患者が自分の精神に於いて必ず注射をして貰へば治ると云ふ觀念があつたから其觀念の力によつて治つたのである、一體醫者と云ふものは如何なる技術家名醫であつても患者が信じなければ其効驗が薄いやうである、同じ藥を盛つても田舎の數醫者の盛つたのよりも東京

の名醫大家の盛つた方がキ、メがあるやうなもので觀念の力と云ふものは中々偉大なものである、以上は觀念の力で疾病が治つた實例であるがこゝに不思議なるは觀念の力で病を起し、又死にまするてふ實例があるで、是れは煩を厭はで左に掲げる、其れは予輩曾て福來博士の心理學講

話に聞いた實話である、
上州前橋の附近に某村がある、其村に五六軒で使用する共同井戸があつた所が或日のことであつた一人の女が水を汲みに行つた所が如何したことであるか、其釣瓶に獸物の毛が這入つて居つたのである、夫を見たところの彼の女が不思議であると近所へ知らせると、皆集つて其井戸の中を調べて見ると、豈圖らんや井戸の中には一匹の猫が死んで既に久しく經つて腐爛して毛が脱けたのであつた、サテ其事を知らなかつた時には其水を飲んで居りながら別に變つたこともなかつたが、

其事が判つたところが其日から彼處でも此處でも下痢するものや吐瀉するものが五六名も出たのである。

又日向の國に一人の醫者があつて、或日のことであつたが先生病家巡りして歸つて來たが大變空腹に及んだものであるものだから何か食ふものはないかしらと急いで戸棚をあけて見たところが、其處に鯨の生肉があつたのである、乃で先生饑しいときの何とやらでコハ結構なものがある云ふので一口に喰つて了つた、(日向國では鯨の肉を生肉で喰ふと云ふ)所が非常に甘味を感じたそうである、然るに其後になつて妻君が料理しやうと思ふて戸棚を探したところが在つたと思ふた鯨の肉が無いのである、妻君驚いて誰れが喰べて了つたやらうと言ふと先生曰くさそれはをれが食つたのである、實に旨まかつたわいと、妻君呆然としてしばし言もなかつたが、良々久しうして言ふに、それは

トンだとである、あれは鯨の肉ではありませんでした、牛肉でありますと實を告げたのである、さうすると今まで何ともなかつた先生吃驚りして是は大變なことをやつたと神経を刺戟したものであるから忽ち吐瀉したり下痢したりして大に苦んだことがあつた、それから先生牛肉の臭ひを嗅ぐもいやになつたと云ふことである、

是等の實話が皆觀念の力によつて或は發病し或は治癒した實例である、がしかし其甚だしきに至つては、能く此觀念の力が人を殺すこともできるのである、今其一二を擧ぐれば左の如くである、これはまた西洋にあつた實例であるが、面白い話がある、

セルビヤと云ふ國の首府にベルグレードと云ふ市がある、其役所にアデスと云ふ一人の屬官が勤めて居つたのである、此人はなか／＼の壯健者であつて仕官してから二十年の間、未だ病氣の爲め欠勤したこ

とはない、即ち二十年の永き一日の如くに極めて精勤家の評判であつた、随つて長官の信用を得て居つた人なのであつた、所が塞翁が馬なる世の状態で、餘り精勤家で上長官の信用を得る他人が嫉妬憎悪するやうになる、で今此精勤家も遂に同僚に憎まるゝことゝなつた、で彼等は如何にして彼奴を一日でも休ませて見たいものであると五六人の同僚が談合して、或日アデス先生がいつもの通り役所に出勤したのである、所が例の同僚共が歸り路に待ち伏せして居つたが神ならぬ身のアデス先生はそれはつゆ知らぬで晩方我家をさしてトク／＼歸つて来た、すると一人の同僚がふつと物陰から現はれ出でて云ふには「ヤ、お前は何處か悪いのではないか、大變顔色が尋常でないから今の中によろしく療養せぬと生命にかゝわると云ふつて怪し氣な顔をして別れて行つたので乃でアデス先生は自分の身體は元來強健であるで別段何

とも思はぬかつたが、しかしさう云ふことを言はれるのは變であると思ひつゝ、家の方に歸つて来る、スルと又二三丁も行つたかと思ふ所で又別の人が出て来て、「ヤ、お前の顔は大變悪いが何處か身體に變つたことがないかと、此頃は兎角悪疫が流行るからよく注意せぬばならぬよ」と云つて別れた、愈々コハ變だと思つて又歩いて行くと又一人の同僚が待ら伏して居つて、直ぐに其側に寄つてアデスの顔を見て又云ふ、「ドーモお前の顔色は悪い眞青になつて居るで早く療治せねばいかんぞ」とそれからなほ脈などを取つて見て、これはドーモ脈が高い、お前の脈は今百四十打つて居る、よく注意せぬと吃度虎列刺にかゝる、イヤ早既に虎列刺に相違ないから早く病院に入つたがよからう」と鋭く云つた、此一言を聞くとアデス先生アツと一聲叫んで其處に倒れ悶絶して、其儘擔架に乗せられて家に歸つたが、あはれや

可哀相に其夜遂に死んで仕舞つたそうである。
 と斯の如く觀念の力は人を病氣にもし又治癒もするが甚しきは人を殺す
 こともできる實に恐ろしい力を有つてをるものである、かゝる時に當つ
 て自己丹田に力のあるの大丈夫であつたならば決して悲惨な目に逢はな
 くもよろしい、猥りに人の口車に乗せられて區々として精神を勞するも
 のは腹の息が充分でない、腹の力が弱いからである、若し自己の腹息腹
 力が充且つ強かつたならば決してかゝる病魔に胃さるゝことはない
 のである、即ち所謂の臍輪、氣海、丹田、腰脚、足心にウンと力を入れ
 て居らぬければ大丈夫の漢とは云はれぬ、大丈夫漢は決して氣から病を
 惹き起すやうなることはないのである、

(二) 平田篤胤翁の病源説

平田篤胤翁も凡ての病症の本は心勞にあると説いて居られた、今其

概略を左に

何せ又心勞過ぎて、心おだやかならねば内の病が起ると申すに、人の
 身軀は、天地の間なる氣を、口鼻より吸ふて上焦「胸部」に受け、そ
 れより、中焦「水落」腹中總体へ受ける、其力によりて、血もよく一
 身を運る所を心勞すると甚しければ、常に物思ふを絶えず、胸膈おだ
 やかならぬため、其氣沈滞して下へ運り悪しくそこで種々の病症が起
 る、其病症の概略をいへば、先づ上焦にては、痰喘咳嗽及び短氣と云
 ふて息はげしく、胸膈と云ふて胸苦しく、動悸眩暈、物に退屈なぞ致
 し、中焦「水落即ち上腹部」にては心下痞硬、鳩尾下の所が支へて堅
 く、少し押しても痛み、或は飲食の消化悪しくまた何となく胸先心悪
 しく、腹中筋張り、又下焦「下腹部」には臍の下に力なく、押して見
 るに筋張つて痛み、堅まりなど出来、腰痛み、足冷痺れ、小便近く

或は所謂疝氣持癥持症となり、此外今こゝに申し難い程の事でごさる
 (生慾上の事) 斯りや皆心を勞する事過ぎて氣が滯つて下へ運らず、
 血は氣の力に據つて、一身を運るものなるに、氣が滯つては血の運り
 悪しく成らねばならぬ夫が斯様な症も發する事に至るてござる、
 今、是れ病は氣から即ち心勞から起ると云ふ事を説いたものである、

(三) 白隠和尚の病源説

白隠和尚の病源も矢張り、心勞即ち煩悶懊惱の結果から起つてるとも
 説明して居られた、是れ白隠自らの經驗を述べたのであつて空談ではな
 い、諸君も知らるゝ通り白隠和尚は古今に卓絶なる大悟道者であつたが
 初のほどは徒らに觀理に馳せて妄想卜度に心思を勞し、猥りに學解の徑
 に迷ふて煩悶して、遂に神經衰弱症に陥つたのである、然るに彼の白幽
 子に遭ふて内觀法を授けられ、其れによつて治療したのである、今夜船

閑話に示すところを見るに實に次の如くである、即ち曰く、
 山野初め參學の日、誓つて勇猛の信心を憤し、不退の道情を激起し、
 精鍊刻苦するもの既に兩三霜、乍ち一夜忍然として落節す、従前多少
 の疑惑根に和して氷融し、曠業劫生死の業、根底に徹して漚滅す、自
 ら謂ふ道は人を去ること、寔に遠からず、古人二三十年、これ何の挫
 怪ぞと、怡悅蹈舞を忘るゝもの數日、向後日用は廻顧するに、動靜の
 二境全く調和せず、去就の兩邊、總て洒脱ならず、自ら謂らく、猛く
 精彩を着け、重ねて一回捨命し去らんと、(是れより思慮卜度し妄想煩
 悶の状態) 越て牙關を咬定し、雙眼晴を證開し、寢食ともに廢せんと
 す、(以下病症の悲境) 既にして未だ期日に亘らざるに、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、舉指恐怖多し、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、廣く名醫を探ぐると云へども、百藥寸効なし、
 と、これ即ち精神の疲勞、言ひ換れば、思慮煩悶が遂に病源をなしたのである、最近世の偉人傑僧と呼ばれた佛仙老人、彼の原坦山和尚は病源を無明の煩惱にありとして一家の説を立てらるゝつまりこの道理と同じだ、今其梗概を掲ぐ、

(四) 原坦山和尚の病源説

坦山和尚の主張したのは、既に東西學者の知る如く、惑病同源論である、即ち諸病の根源は無明の煩惱である而してその無明とは所謂一種の液躰である、今その大意に曰く、

惑病の原因と云ふものは、粘纏渾濁の流動液であつて頭腦を蔽蓋するものを名けて無明と云ふ、而して胸腹に集結するものを煩惱と名くる

蓋し惑病は諸病の原因であつて、諸病は類躰の結果である、其原因一であるから癡根と名け病源と名くるのぢや、云々と、而して其種々の苦患を集結するものは何であるかと云ふに、坦山和尚其第一則に次の如く示して云ふ、

集とは五蘊の原質は其の始め流動躰であつて、其縁の發揮に随ひ身心をなすから心地(腦胸腹)集結すれば憂悲苦惱を生じ、肺心胃腸等の諸病を發するものである、

と次に坦山和尚は惑病の原は然らば何であるかと云ふに其二則に於て次の如く示して居る、

是れは心地にあつては惑障となし、身處に於て疾病を生ずるの本原、即ち腰脊より醜發するところの粘液(經中阿陀識と名くるもの)を斷絶せざれば、完全無缺の身心を得がたいのぢや云々

と、斯くの如く惑病の本原を陀那の覺性に和合して一切惑病の患を成すものとしたのである、而して無明の根本となるものは即ちこの和合の識、腦胸に瞞延して、生滅の念想を爲すものを云ふ、これ甚だ佛家の専門語であつて門外漢なる諸君にはチト了解し兼ねるであらうが所謂無明の液、液とは種々妄想煩悶によりて血液の循環が停滞し若しくは逆上して、精神の活力を妨害するものを云ふのである、而して是れこの惑病の本原を斷滅排除するには如何なる手段によるべきかと云ふに、一言にして之を蔽ふへば、最剛至堅の力無畏三昧とよるのほかないと云ふのである、其の最剛至堅の力無畏三昧とは他なし、所謂禪者は之で禪定力を云ふ、故に坦山和尚は次の如く云ふて居る、

今其身心の集結を除き、滯得なからしむるの法は、禪定の力による外はない、禪定の力は堅確剛強でなければ効能はない、其等の結根を除

くを解脱と云ふのちや、若頓に最も剛堅なる禪定の力を得て、無明の根本を抜去し、痕跡を絶するに至つたならば、即ち最勝の覺者と號し又究竟樂地と名け、極樂世界とも名くるのちや、

と、これ決して禪者が我田引水的に坐禪を勤むる爲めの僻説でもなんでもない、畢竟諸種の病根は氣、即ち神經から起るも、而して之を治すには、並通には醫藥も必要であれど、其根源治療は精神治療に及ぶものはない、而して其の精神治療とは所謂、坐禪によつて氣海丹田を堅剛にするにあるので、醫家は之を腹の息腹の力を強くすると云ひ、白隠和尚は内觀法とまふたのである、予は茲に換言して精神養生法と言はんとするのである、然り、白隠和尚の得たる内觀法とはソモ如何なる妙術であるか、是れ他なし、精神を丹田に集注し、無念無想の境に入る方法である即ち、丹山和尚の力無畏三昧に入るのである、今參考の爲め、白

幽子が白隠和尚の爲めに説きたる妙術を掲げやう、

(五) 白幽子の健壽術

白幽子は白河の深山に佳して仙術を修して居つた真人である、所が前に述べし如く白隠和尚煩悶の餘り神經衰弱症に陥り、白幽子の許を訪ふて、死起回生の妙術を授かり、是を真修して初めて蘇生したのである、而して其妙法とは何であるか、白幽子説いて曰ふ、至人は常に心氣をして下に充たしむ、(下とは即ち下腹部臍下丹田のと)心氣下に充つる時は、七凶内に動く事なく、四邪また外より窺ふ事能はず、營衛充ち心神健かなり、口氣に藥伺の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒知らず、膚流は常に心氣をして上に愆にす『所謂る逆上する』上に愆にする時は、左寸の火、右寸の金を尅して、五官縮まり疲れ、六親苦しみ恨む、是故に濤園曰く、衆人の息は是を息するに踵を以てし、衆人の息

は、是を息する喉を以たす、許俊が曰く、蓋し氣下焦に在る時は、其息遠く、氣上焦に在る時は、其息促まる、上陽子が曰く、人に眞一の氣あり、丹田の内に降下する時は、一陽また御す、若人始陽初復の候を知らむと欲せば、暖氣を以て是が信とすべし、大凡生を養ふの道、上部は常に清涼ならんことを要し、下部は常に温暖ならんことを要せよ『頭寒足熱』夫經脈の十二は、支の十二に配し、月の十二に應じ、時十二に合す、六爻變化再周して一歳を全ふするが如し、五陰上に居し一陽下を占む、是を地雷復と云ふ、冬至の候なり、真人の息は是を息するに踵を以てするの謂か、三陽下に位し、三陰上に居す是を地天泰と云ふ、孟正の俟なり、萬物發生の氣を含んで、百卉春化の澤を受く至人元氣をして下に充たしむるの象、人は是を得る時は、營衛充實し、氣力勇壯なり、天是を得る時は、林苑色を失し、百卉荒落す、是れ衆

人の息は、是を息するに喉を以てするの象、人は是を得る時は形容枯槁し、齒牙搖き落す、所以に延壽に曰く、六陽共に盡し、則是全陰の人死し易し、須く知るべし、元氣をして常に下に充たしむ、是生を養ふ樞要なるを、昔し吳契、初め石臺先生に見ゆ、齋戒して鍊丹の術を問ふ、先生の曰く、我に元玄真丹の神秘あり、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、是を以て黃帝に傳ふ帝三七齋戒して是を受く、夫れ大道の外に真丹なく、真丹の外に大道なし、蓋し五無漏の法あり、爾の六欲を去げ、五官各々其職を忘るゝときは『見るまゝ脱落開くまゝ脱落の境界』混然たる本源の心氣彷彿として目前に充す、是彼の大白道人の謂ゆる、我が天を以て事るところの天に合する者なり、孟軻氏の謂る浩然の氣、是をひきひて臍輪氣海丹田の間に藏めて、歲月を重ねて、是を守つて守一にし去り、是を養つて

無適にし去つて、一朝乍ち丹竈を掀職する期は、内外中間八紘四維、總て是れ一枚の大還丹、此時に當つて初めて自己即ち是れ天地に先ちて生せず、虚空に後れて死せざる底の真箇長生久視の大神仙なることを覺得せん、是を真正丹竈功成る底の時節とす、豈に顯に御し霞に跨がり、地を締め水を踏む等の瓊末なる幻事を以て快とする者ならんや、大洋を攪いて酥酪とし、厚土を變じて黃金とす、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へす、是故に金液還丹と云ふ、予が曰く、謹んで命を聞きつ、且らく禪觀を放下し、努め力めて治するを以て期とせん、恐るゝ處は季士才が謂る清降に偏なる者にあらずや、心を一處に制せば、氣血或は滯碍する事なからんか、幽微々として笑つて曰く、然らず、李氏云はずや、火の性は炎上なり、宣しく是を下らすべし、水の性は下れるに就く宜しく是をして上らしむべ

し水上り、火下る、是を名けて交と云ふ、交る時は既濟とす、交らざる時は未濟とす、交は生の象、不交は死の象なり、李家が謂ゆる清降に偏なりとは丹溪を學ぶもの、弊を救はんとなり、古人曰く相火上り易きは、身中の苦るしむる所、水を補ふは水を刻する所以なり、蓋し火は君相の二義あり、君火は上に居して静を主さざり、相火は下に處して動をつかさどる、君火是一心の主なり、相火は宰補たり、蓋し相火に兩般あり、謂る賢と肝となり、肝は雷に比し、賢は龍に比す、是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、但し雷をして深中に藏めしめば、必ず飛騰の龍なけん、海か澤か水にあらずや云ふ事なし、是相火上り易きを制するの語にあらずや、又曰く心勞煩する時は虚して心熱す、心虚する時は、是を補するに心下して以て賢に交ゆ、是を補と云ふ、既濟の道なり、公先に心火逆上して此重病を

發す、若し心を降下せずんば、縦ひ三界の秘密を行ひ盡したりとも、起す事得じ、且つ又我形摸、道家者流に類するを以て、大に釋に異なる者とするか是禪なり、他日打發せば、大に笑ひつべきの事有らん、夫觀は無觀を以て正觀とす、多觀の者を邪觀とす、向きに公多觀を以て此重症を見る（多觀即ち妄想煩悶）今是れを救ふに、無觀（無念無想、即ち非思量）を以てす、また可ならずや、公若し心炎意火を收めて、丹田及び足心の間に置かば、腦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、是真觀清淨觀なり、云ふ事なかれしばらく禪を抛下せんと、佛の言はく心を足心にをさめて、能く百一の病を治すと、阿含に酢を用るの法あり、心の勞疲を救ふ事尤妙なり天台の摩訶止觀に病園を論すると甚だ盡せり、治法を説く事、亦甚だ精密なり、十二種の息あり、よく衆病を治す、濟輪を録して豆子を見

るの法あり、其大意心火を降下して、丹田及び足心に収むるを以て至要とす、但病を治するのみにあらず、大いに神觀を助す、蓋し繫縁諦眞の二止あり、諦眞は實相の圓觀、繫縁は心氣を濟輪氣海丹田の間に収め守るを第一とす、行者是を用るに大に利あり、言し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、元もとに坐禪ざぜんのとき、心こころを左ひだりの掌上たまたまにをくべしと、是即ち顛師てんしの所謂、繫縁止の大畧りやくなり、繫縁初め此繫縁内觀の秘訣ひけつを教へて、其家兄鎮愼ちん愼が重病じゆうびやうを萬死ばんしの中に助け救ひ玉ふ事は、精せいしく小止觀せうしくわんの中に説けり、又白雲和尚はくうんわう曰く、我常われつねに心をして腦子のうしの内に充たしむ徒たを匡たすし衆しゆを領りやうし、實じつを接せつし機きに應おこじ、及び小參並說せうさんびやうせつ七縱八橫しちじゆうはちけいの間にをいて是を用ひてつくる事なし、死來殊しらいしゆに利益りやく多おほき事を覺おぼふと、定さだに貴たがふべし是蓋し素問そもんに見ゆる、恬淡虛てんたんこなれば、眞氣しんき是こゝにしたがふ、精神せいじん内に守

養神の養生法

らば、病何れやまひなんより來らんと、去語きょごに本もとづき玉ふ者ものならむか、且つ夫れ内に守るの要元氣えんげきをして一身いつしんの中に充塞じゆうさいせしめ、三百六十の骨節こつせつ、八萬四千の毛竅もうけう、一毫ひとこばかりも欠缺けつてつの處ところなからしめん事を要す、是生せいを養やしなふ至要しじやうなる事を知るべし、彭祖ほうそが曰く、和神導氣わしんどうきの法ほふ、當あたさに深く密室みつしつを鎖くわざし、を案あんじ席せきを煖ぬめ、枕まくらの高たかさ二寸半にすんぱん、正身せいしん偃臥えんがし、眼め目めして心氣しんきを腦膈のうかくの中に閑ひまざし、鴻毛こうもうを以て鼻上びじやうにつけ、動かさざる事三百息さんひやくそくを経へて、耳聞みみきく所ところなく、目見めみる所ところなし、斯かの如ごとくなる時は、寒暑かんしよも侵かす事能あたはず、蜂蟻ほうぎも毒どくする事能あたはず、壽じゆうき三百六十歳さんひやくろくじゆうさい、是眞しん人に近ちかかしたと、又蘇内翰そないわんが曰く、己おのれに飢うゑる方かたに食くし、未いまだ飽あかずして先まづづ止とむ、散步さんぷ逍遙せうぎやうして務たごめて腹はらをして空くわしからしめ、腹はらの空くわなるときに當あたつて、即すなはち靜室せいしつに入り、端坐たんざ默然もくねんして、出入しゆつにゅうの息いきを數かずへ、一息いつそくより數かずへて十じゆに到いたり、十じゆより數かずへて百ひやくに到いたり、百ひやくより數かずへ放はなつて去さ

精神の養生法

つて千に到つて、此身元然として此心寂然たる事虚空と等し、斯くの如くなる事久ふして、一息自ら止まる、出でず入らざる時、此息は萬四千の毛の中より、雲蒸し霧起るが如し、無始劫來の諸病自から除き諸障自然に除滅する事を明悟せん、譬へば盲人の忽然として眼を開くが如けん、此時人に尋ねて路頭を指す事を用ひず、只要す尋常言語を省略して、爾の元氣を長養せん事を、是故に云ふ、目力を養ふ者は常に眼し、耳根を養ふ者は常に飽き、元氣を養ふ者は常に點す、と、白隠和尚幸にして斯妙術を得、退きて之を實修すること三年、而して從來の諸病即ち禪病が悉く根治し、大歡喜を得たとある、即ち和尚は次の如く言つて居る、

徐々として歸り來て、時々彼の内觀を潜修するに、歲かに三年に充たざるに、從前の衆藥病治を用ひず、鍼灸を假らず、任運に除遣す、

特り病を治するのみにあらず、從前手脚を挟む事待ず、齒牙を下す事得ざる底の難信難透難入底の一着子、根に透り、底に徹して透得過して大歡喜を得る者、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、妙喜の所謂る大悟十八度小悟數を知らずと、初て知る、寔に我を欺かざる事を、

と、是れ白隠和尚か白幽子の恩恵に浴したる其結果を表白したのである、然らば白隠和尚は自己の實行し得たる所謂る内觀法を示して世の禪病に苦めるもの、否煩悶懊惱して神經衰弱症、將た又胃腸病肺患者の爲めに一大福音を拈提し來つたのである、

(六) 白隠◎尚の内觀法

内觀法の詳しい事は、彼の夜船閑話の中に説きてあるから、今は其大要を掲げて置くのみである、若し詳しい事を實修しやうと思ふの士は該

書について見らるゝがよからう、乃で其内觀法とは如何と云ふに和尙は次の如く説いて曰く、

總じて一切の修行者、精進工夫の間に於て、心持悪しく侍れば動靜の二境に障へられ、昏散の二邊に隔てられ、心火逆上して肺金痛み碎け元氣損して難治の病症を發するもの間々多き事に侍べり、又内觀の眞修によつて、能くく修練致し侍れば至極養生の秘訣に契つて、心身堅剛に氣力丈夫にして萬事輕快に法成就に至ることに候、去る程に大覺調御の阿含部に於て、右の趣きを委しく教諭これあり、天臺智者大師も其の大意を汲みて摩訶止觀の中に叮嚀に示し置かれ侍り、書中の大意は、縦へ何分の聖教を披覽し、何分の法理を觀察し、或は長坐不臥し、或は六時行道すといへども、常に心氣をして濟輪、氣海丹田、腰脚の間に充たしめ云々

元氣自然に丹田の間に充實して、流下磊然たること、未だ篠打せざる鞠の如し、若し人養ひ得て斯くの如くなるときは、終日坐して會て飽かず、終日誦して會て倦まず、終日書して會て困せず、終日説いて會て屈せず、縦ひ日々に萬善を行すといへども、終に怠惰の色なく、心量次第に寛大にして、氣力常に勇壯なり、苦熱煩暑の夏の日も扇せず汗せず、玄冬素雪の冬の花も襪せず爐せず、世壽百歳を閱すといへども齒牙轉た堅固なり、怠らざれば長壽を得、若しそれ果してかくの如くならば、何れの道か成せざる、何れの戒か持たざる、何れの定か修せざらん、何れの徳か充たざらん、若し又如上の故實に達せず、眞修の秘訣を請せず、忘りに自分悟解了知を求めて觀理度に過ぎ、思念節を失するときは、胸膈痞塞し、胸火高より上りて、兩脚氷雪の座に浸すか如く、雙耳溪聲の間の行くに齊ふして、肺金痛み碎け、水分枯渴

して、終に難治の重症を發して、命根も亦保ち難さに至る、これたゞ
 眞修の正路を知らざる故なり、寔に悲むべし、
 と、これたゞ自隱和尚自得の内觀法を通俗に説話したのであつて、未だ
 其が内觀直修の法に至つては所謂工夫辨道にある、これや、向上的
 あつて素人なる諸君には蚊子鐵牛を嚙むの感あらふか、しかし要する
 ところ、邪念妄想を驅除して、氣海丹田に力を入れて正念に住せしむる
 にあるので、これ即ち禪的精神養生法である、

(七) 自隱和尚の精神養生法

チテ前に示したやうに自隱和尚は、自得の内觀法を舉示したが、しか
 し、たゞ瞬下豁然たること鞠の如くにして而して如何なることを眞修す
 るかと云ふに、和尚茲に内觀眞修の法を示して曰ふ、
 唯返すくも内觀の眞修寔に放過すべからざることを至要なり、内觀の

眞修とは、吾が臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心、總てこれ道州の無字
 無字何の道理がある、吾が臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心、總て是れ
 自己本來の面目、面目の鼻孔何れの處にかある、吾が此臍輪以下丹田
 氣海及び腰脚足心、總て吾唯心の淨土、淨土何れの處にかある、吾が
 此臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心、總てこれ己身の彌陀何の法をか説
 く、吾が此臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心、總て是れ本分の家郷、家
 郷何の消息かある、と、咳唾、掉臂、寤時、寢時、男子たるもの、思
 ひ立ちたることを遂げずや置くべき、仕事果さずやあるべきと、決烈
 勇猛の大憤志を振りて、間もなく進み給は、平生の心意識情すべて
 行はれず、胸襟分外に清涼に、分升に皎潔にして、萬重の層氷裡にあ
 るが如く縦ひ亂軍の場に入り、歌舞遊宴の歌吹海に入るゝといへども
 人なき處にあるが如く、雲門大師の氣宇王の如しと云ふ底の大機を求

めざるに煥發せん云々

と、然り而して、この内觀眞修の法を實行するには、換言すれば、所謂氣海丹田に心氣を藏めるを、俗に言はゞ睡で息し、腹の力を得るには如何なる姿勢態度にしたならばよからんかと云ふに、或は偃臥して足を十分伸すもあり、或は仰向いて兩脚を揃へて、強く踏伸ばし、總身の元氣を臍の邊から氣海丹田の穴、及び腰脚、足くらまで充たすと云ふ仕方もある、しかし古來其多くは結跏趺坐を以て正則を立てたやうである、其は坐禪である、其儀式は後に掲ぐるか、今は白隠和尚の病中の公案を次に掲ぐ、

(八) 白隠和尚の病中の公案

白隠和尚は例の内觀眞修の法によりて、病中の工夫を發明しこれを病中の公案として、病者に授けて、患者をして慰安せしめ、且つ病魔退治

の護符としたのである、

病中の工夫に、三つの用必あり、

第一には、死を極むべし、

生死無常は、人間の定法、況んや道人をや、生死大を以て、平生の受用とす、此故に病中には、先づ死を極めて、事に迷はず、身を介抱人にまかせて安然として住すべし、

第二には、息に依る、

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、是を諸法實相の境として、正念相續を誠むべし、

第三には、願を勵ます、

病若し治せば、益々心を改めて、行を勵まんと誓ひ命若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

坐禪の養生法

百十二

一切衆生を利益せん。勇みて奮ふなり、穴實と、それ斯く安心立命すれば、病中に在りといへども些の病苦を覺わす而して若し命數あるものは忽ち本復して、健康を得、命數なきものは身心安樂にして圓寂に入ることが出来るのである。次に坐禪の儀式について少しく記さうと思ふ尤も坐方は今の自由たるべしだが先づ正則の儀則を述ぶると非常に八ケましくあるのである、其重なるものには坐禪儀坐禪銘、坐禪威などがあつて、昔坐禪の様式を述べたのであるが原文は漢字文であつて今の青年諸君には讀悪くからうから今は道元禪師のものされた、假名書の坐禪儀があつて、初學者の参考として茲に掲げる、

(九) 靜坐の方法

(道元禪師坐禪儀)

坐禪は坐禪なり、坐禪は靜處よろし、坐席(坐蒲團)あつくしくべし

風塵をいらしむることなかれ、雨露をもらしむることなかれ、容身の地を護持すべし、かつて金剛のまへに坐し、盤石のうへに坐する蹤跡あり、かれらみな草をあつくしきで坐せしなり、坐處あきらかなるべし、晝夜くからざれ、冬暖夏涼を其術とせり、諸縁を放捨し萬事を休息すべし、思慮不思量なり、惡也不思量なり、心意識にあらず、念想觀にあらず、作佛と圖ることなかれ、坐臥を脱落すべし、飯食を節量し、光陰を護惜すべし、頭燃をすくふが如き坐禪をこのむべし、黃梅山の王祖ことなるいと名なき、唯務坐禪のみなり、坐禪のとき袈裟をかきべし、蒲團(坐蒲のこと)をししくべし、蒲團は禪脚にししくはあらず、跣足のながばよりうしろにしくなり、しかあれば累足のしなは坐辱にあたり、背骨のしたは蒲團にてあるなり、これ佛々祖々の坐禪のとき坐する法なり、あるひは半跏趺坐す、あるひは結跏趺坐

坐禪の養生法

百十三

す、結脚踏坐はみきのあしをひだりのものうへにおく、ひたりのあしをみぎのものうへにおく、あしのさきおのおのものごとひとしくすべし、懸差ならふことを充され、半脚踏坐は、たゞひだりのあしを、みぎのものうへにおくのみなり、衣衫を寛緊して、齊整ならしむべし、右手と左足のうへにおく左手を右手のうへにおく、ふたつのおほゆびあひさゝふ、兩手かくのごとくして身にちかづけておくなり、ふたつのおほゆびのさしあはせたるさを臍に對しておくべし、正身端坐すべし、左へそばだち、右へかたぶき、前にくゞまり、後にあふぐことなかれ、必ず耳と肩と對し、鼻と臍と對すべし、舌はかみの顎にかくべし、息は鼻より通すべし、唇齒あひつくべし目は開くべし、不張不微あるべし、かくのこもく身心をととのへて、缺氣一息あるべし兀々と坐定して思量箇不思量底なり、不思量底如何思量せんこれ非思

量なり、これすなはち坐禪の法術なり、坐禪は習禪にはあらず、大安樂の法門なり、不染汚の修證なり、と、かくして身相既に齊ふて兀々として坐定し、そして、不思量底を思量せよ不思量底如何か思量せん、非思量とあるは、これ即ち無念無想に住して、自隱和尚の所謂る平生の心意誠情すべて行はれず、胸襟分外に清涼に、分外に皎潔なると云ふ點に契當するのである、しかしながらこは専門家の法式であるで、只此れのために拘束せられてはならぬ、所謂る行も亦禪臥もまた禪で、立つても歩いて居つても宜しい、若し熟練したならば、書物を讀ながらでもよろしい、或は針仕事しながら丹田に力を入れ踵で息するやうに心掛ければ宜しいのである、平素成るべくはこの習慣をつけるやうにするが可いのである、

一〇元氣精力の養成

(一) 丹田は精力の蓄電器

心氣を氣海丹田に充實することは、精神の潜勢力を貯藏して置くところである、即ち精神の根を培養して置くところである、譬へば丹田は精力の蓄電器の如きものである、であるから吾人は常によくこの蓄電器に吾人の大精神力を貯へ置いて、そして何の必要もないときは、徒らに其精力を浪費することなく、平時にはたい頭腦が除静淡々として所謂丹田なる蓄電器、即ち精力の蓄電器に藏め置くときは一見して恰かも愚なるが如く、魯なるに似てるやうでも、一旦有事の場合に臨んでは奮然蹶起して、非常なる勢力を給出し、そして驚天動地の大活動を爲し得る道箇の蓄電器、言を換れば精神力養生所と云ふ、然り、箇の精力は吾が生命の根元である、されば如何に練習のみに盛んにし、身軀養生のみに

注意しても、其根元たる精力の培養を充分にせずして、其の培養を良外にしては決して健康長壽を保つわけにはゆかぬであるから、精神的養生とは怖れず動せずして常に心氣の安靜を得るやうにせなければならぬ、過度の喜怒哀樂は兎角心氣の安靜を擾亂するものであるから能く其情を節して安心し而して元氣を盛んにならしめなければならぬ、元氣は所謂精神なのである、福來博士は之を活元と名けるのである、吾人如何に形式的に端坐し、呼吸し丹田に方を収むると云ふも、此活元が消耗し、若しくは衰弱して居つては到底健康長壽を保つことは出来ないのである、然らば其元氣即ち活元とはそも如何なるか、

(二) 元氣、活元

諸君見たまへ、上野の山に散歩し、そして仰いて亭々雲を凌げる彼の老樹大木の枯れたるを、而して却て其下にあるの若樹小木は青々繁茂せ

元氣精力の養成法
百十八
るを、彼れ老樹大木は其軀幹長大なるも、大切なる樹心既に腐敗して生氣なきがために斯くの如く枯れたのである、之に反して却つて軀幹の小なるものが猗蒼として榮ゆるものは、彼れには未だ樹心腐敗せず生々發展の氣が充實して居るからである、是に由つて之を観るも、吾人如何に軀軀壯大に筋力逞しと雖、樹心、否元氣活元がなければ孔死を免れぬ、故に彼の樹心は生木の根元たると同じく、元氣活元は人間生呼の根本である、然り吾人が斯元氣にして旺盛ならんか健康にして長壽を保つことが出来、元氣にして衰弱せんか虛弱にして短命を免れぬ、されば元氣、即ち活元はソモ如何なるものであるかと云ふに、ソハ吾人に本來具有するところの大精神力である、仙家にては之れを本源の真氣と謂ひ、孟子は之れを浩然の氣と謂ひ、趙州和尚は之れを屋裏の眞佛と謂ひ、一休和尚は之れを本來の面目坊と謂ひ、白隱和尚は之れを非聖非凡の鈍瞠漢と

謂ひ、皆これ斯の元氣活元の異名に外ならぬ、而して其本軀たるや佛にあつても増すことなく、衆生即ち凡夫にあつても減ることのない、人々具足個々圓成底のものである、されど種々なる妄念妄識の爲めに蔽塞せられて遂に實現することが出来なくなる、で若し此力にして物に蔽塞せられんかたし實現せざるのみでなく遂に吾人の精神力、乃ち元氣活力を失つて徒らに苦慮し、煩悶し、驚怖し、悲衰し、糠慨し、悲憤し、激怒し一日も霽々たる和氣、清々たる日月を見ることか出来ざる不平漢となつて、遂には神經衰弱し、肺金碎破するが如き難症に罹りて不歸の籍に入るの不幸を見るに至る、故に若し健康を得、長壽を保たんとするものは宜しく此元氣の活元を實現するやうに養成努力せなければならぬ、予輩は現今の教育家と稱するもの、爲すところを見るに皆智育體育にのみ力を注いで居つて、所謂根本的たる元氣を養ふことをせぬやうで

ある、故に今日の青年は軀や筋力は比較的發達して居るも、活元即ち元氣が爪のクソほどもない、であるから現今の青年は薄志弱行で到底仕事に堪へ得るやうな腹に力がない、大西郷の語ではないが始末におねぬ奴つは一人もない、悲い哉惜しいかなである、若し精力強大にして、即ち元氣の旺盛なるものには如何なる悪魔も窺ひ得ぬ、哩に勢旺んなる所に人たゝりなしと云ふはこゝであるから如何なる、病毒も胃すこどかできぬ、予は屢々經驗せしに、予は壯年の際雲水行脚せし時に同參の僧に激烈なる赤痢を病みたるものがあつた、旅僧の事上つ傳染病であるから誰れも親しく看護して呉るものはない、乃で予は熟く彼の悲惨なる状態を視て、凡ての病氣は一に看護二に薬と云ふ今此僧は氣の毒なは誰れあつて親しく看護して呉れるものもない、これ生けるものをも却つて死に至らしむるものである、假令予は傳染して死すとも何んかあら

ん一番奮發して看護せんと、獨り病床を離れず看護したことがあつた時に患者は遂に不歸の客となつて仕舞つたが、予は何の消毒もせんけれど感染も何もせん、其外友人知己等の肺患者の看護もし、或はチブス患者に接觸したこともあつたが何の感染もせぬ、今や不惑の齡を超ゆる數歳に至るも自發の流行病は勿論、他から感染したことは更にない、これ自ら精力即ち元氣旺盛の致す所であると確信する所である、精力即ち元氣旺盛なるものには毒薬も胃すことか出來ぬ實證がある、其れは曹洞宗の古昔の知識（師家）に卍菴と云ふ高僧があつた、二十八歳の時の冬のことである、他人と法論をやつたが、元來此和尚辯論家であつたで舌頭風發の勢で遂に對者と論駁して仕舞つた、所が墮負者は大に憤恨に思ひ毒薬を盛りて和尚を殺害せんと謀つた、和尚は其れとは知らず、遂に其毒手を罹つたのである、何にかは以てたまるべき、和尚の全身忽ち變じて

元氣精力の養成法
百二十二
紫黑色となつた、而して其苦しみや名状すべからざるものであつた、されど出巻従容自若として些の怨恨の色なく、却つて自から未だ修行の徹底せざるを恨み、以爲らく、我れ十七歳の初發心の時より、正師を尋ね諸方の叢林に入り、參禪修道することゝに十年である、其間越の長泉寺に元綱老師の下に在つて自己を脱落せりと思ひしに、今は此毒藥に苦められて轉處自在ならざるは何たる不甲斐ない事ではないかと、自ら奮起して干茲に大に懺悔し、而して層一層の元氣、即ち精力を振起して、正身に端坐し、毒藥と闘ひ、暫時して自から無念無想に入りしが曉に及んで吐瀉一時に來り、恰かも臍腑も盡く脱落して、たい皮膚のみ残れるかと思ふ位であつた、斯くして此劇苦は皆除去して平腹に歸つた、これ死中に活を得たるのみでなく、憎愛の二見をも脱出して冤親平等の大心を證することを得た、故に是より和尙は常に參禪者に訓示し曰く、

それ戦と云ふは、彼れを怖れず、これに興せず、たい正念工夫を押し立てて、無二無三に進めば、苦痛も妄念も、皆一團の精神である、一色の辯道となるのである、それは和尙の如きはよく定力によつて、毒藥はうち勝つたるものである、此定力即ち予の所調る旺盛なる元氣強大なる精力である、醫家は人には外界の障害に抵抗する力を具へて居るといふ又人には自から微菌を殺すか、即ち殺菌力があるといふ、吾人の内部に若しこの旺盛なる元氣、強大なる精力の蓄藏がなければ、逆も抵抗力も殺菌力もあつたものでない、根本博士が氣力と健壽のことについて吾人に教へて曰はれた、即ち曰く人は身軀ばかりの養生では到底健康なることは出来ない、身軀の養生の必要なると共に精神の養生もせなければならぬ、即ち内部の堅實を計らぬければならぬ、それは外でない氣力が強くなくては駄目だ苟くも人間たるもの、殊に男子たり學者たるものは無

元氣精力の養生法

百二十四

氣力では何事も不能ぬ、無氣力のものには恰かも酒の精なき如きものである、若し學者の側から云ふならば少しく疑問でもあつたならば直ちに師に就て解惑を請ふ様では駄目だ、自分でどこまでも自力で以て工夫研究し、而して疑問を打破する位でなければならぬ、少し分らぬそれ先生に問ひと云ふやうでは少しも意志を強堅にすることは不能である、孔子すら以て、憤を發して食を忘ると云つたのもこの消息を云ふたのであらふ一たび憤り即ち疑問に逢着して憤然起て自ら解決の任に當つて如何々々と工夫を凝して遂に食事するも忘れて仕舞ふと云ふ位にやらなければならぬ、氣力が衰へてはモ駄目だ、老ひて益々盛なる事ではなければ駄目だ畢竟するに今の青年は健康長壽を得たいと思ふならば身躰も精神も同じく勇壯なる習慣をつけなければならぬ。

九 健康長生の秘訣語

予は今終りに臨みて東西古今の賢哲が斯の健康長生について吾人に與へられたる秘訣語を掲ぐる、其言簡にして無量の真理否秘訣が含まれてある、若しよく斯語を拳々服膺して以て、實踐したならば真に健康長生の術に達するのである、即ち左に

- 起て働く果報者、(運動の功業務に勵むこと)
- 早臥早起は人を健康ならしむ、
- 早く臥して精神を休め、早く起きて新鮮の空氣を吸ひ、而して業務に勵むは健康の妙術であるとの意である、
- 病は口より入る、
- 過食は及よりも多く人を殺す、
- 大食は胃腸を脹ふ、

健康長生の秘訣語

百二十五

健康長生の秘訣語

- 甘き酒は酸き醋を作る、
- 暴飲は百害を瘳すべき罪なり、
- 暴飲家の財寶は徳利なり、
- 百人の醫師を呼ばんよりは、夜食を止めよ、
- 飲食を節せよ、然らば汝は健康なるべし、
- 大食は呼の取り越し、
- 多くの人は海中よりも、杯中に多く溺死す、
- 節食は醫師に代ふべし、
- 暴飲家は斷せず我生命を攻撃す、
- 暴飲は人を化して獸とならしむ、
- 魚飯れて肉敗れる食はず、色悪しき食はず、臭悪しき食はず、能を失ふ食はず、時ならざる食はず、沽酒市肺食はず、三日を出づる食

はず

- 正に良薬を事とするは、形枯を療せんが爲めなり、
- 食は生を養ひ、又生を損す、
- 以上は皆是れ飲食の節度を守るべき事とを訓誡し、暴飲過食は大害たるを誡むるの語である、
- 健康を有せざる人は何物をも有せざるなり、
- 病んで健康の價を知れ、
- 健康は労働より生ず、
- これ適度の労働は能く身体をして健全ならしむるを云ふ、
- 健康に比すべき富貴なし、
- これ病むほど貧乏なしとの反對で、如何に富貴であつても健康でなければ快樂は得られぬ、況や長生をや、

健康長生の秘訣語

健康長生の秘訣

- 健康は快樂を生じ、快樂は健康を出す、
- 健全なる精神は健全なる身軀を宿る、
これ即ち健全なる身軀は精神の爽快を生じ、爽快なる精神は健全なる身軀を生ずとの意に同じ、
- 清潔は健康を保つゝの要務、
- 不潔の空氣は人を殺すこと刀劍の如し、
これ不規律不清潔に不健康の基であるとの反意、
- 健康は富に優れり、
これ前に健康に比すべき富貴なしとの意と同じ、
- 健康を保つは吾人の義務なり、
これ吾身は吾一己の私有物にあらず、社會公共的のものであるから社會に盡すの義務としても健康を保たねばならぬ、

健康長生の秘訣

- 節制なくして生活するものは名譽なくして死亡す、
不節制は百病の本たるを訓示したのである、
- 節制は満足之母なり、
- 道徳的生物たる人類の主要性格は自制の精力あることなり、
- 健康は幸福の厥路、
- 健康と兩立すべきものは節制なり、
- 自然、光陰、忍耐は三大醫師なり、
- 夜半前に於ける一時間の睡眠は夜半後に於ける三時間の睡眠に勝れり、
これ早臥早起は人を健康ならしむるの理由を説明して居る、
- 健康なる時に病を研究せよ、
諺に「コロバぬ前の杖と同じく病まぬ前に注意せよ」との意である、

健康長生の秘訣

百三十

○頭寒足熱は醫師をして貧ならしむ。
 頭腦中の爵血を丹田に下して心氣を凝集するときは自から頭は冷靜となり手足は温暖となる、斯る状態に至らば健康なる身軀となる、これ醫師をして貧乏ならんむる所以である、

○長命の秘訣は秩序ある生活を営むにあり、
 これ秩序あるの生活は身心を勞せず、身心を勞せざれば自から健康長生を得らるゝのである、不節制不秩序はすべてを亂すの基ひである、否、吾人が身心の調和を亂し、健康を損じ、生命を害するは、是に不節制不秩序に基づくとの意也、

先哲 實驗健康法

附 錄

岡田式吸呼靜座法

近頃世間で岡田式吸呼靜座法と稱して、天野高田の二博士等を始めとして、諸處に實驗されて居るが、今其主要點を紹介しやう、

岡田式呼吸法

- 普通に正座して臀部を少し突き出す氣味に座るべし
- 呼吸を左の如く整へよ、(呼吸共に鼻より)
- 息を呼ぶ時胸は膨れ、下腹は凹む姿勢をなすべし

- 息を出す時徐々下腹に力を入れ、ウント膨らすべし
- 此時水落の處を弛め落す姿勢にすべし
- 両手を軽く結ばして膝の上に置くべし
- 呼吸は眼をつぶつてすべし
- 常に右の方法にて呼吸すべし
- 坐すると立つと、歩出を問はず、常住坐臥下腹に力を入よ、

呼吸法の健康に及ぼす好果

此の呼吸法を實行する時は第一血液の循環をよくする、今日今更改たまつて血液云々するの要はないが呼吸法の好果として述べやう、人間が諸種の病氣に苦し

免らるゝのは血液の循環がよくないからである。此の呼吸法は坐ながらにして血液の循環をよくし。諸病を末發に防ぎ又慢性的の病氣を癒やすの効を奏する』

尙岡田氏は左の如く語つて居る。
 下腹部に力のない人即ち腹力の弱い人は常に身外の人及事から制せられる。然るに腹力があつてウント腹の据つて居る者は此の腹の力で身外の人及事を支配する邪氣に勝ち病に勝ち人に勝ち仕事に勝ち境遇に勝つことが出来る

岡田式靜座法

- 先づ姿勢を正しく端坐すべし

- 両手を握り合せて股の附根に置くべし
- 眼を閉つべし
- 下腹部は力を籠め、軀は軽く頭は休めよ
- 静坐中は呼吸に氣を勞せること勿れ
- 無念無想にならうなどと、強いて求むる勿れ
- 唯ボンヤリとして冥目静坐すべし
- 餘暇あらば二三十分時でもよしこれを行るべし

静座法の健康に及ばず好果

静座法を遺つた後の頭の工合は餘程よい、精神上より起る種々の凝滞が取り去られ、頭の雲霧が打拂はれて、頭腦明快となつて、頭が非常に軽くなつた様な氣

がする静座法に就て知らぬ者に異様の感と與へるのは(先づ多くの人は)静座して居る中に上體が前後に搖き出したり左右に搖き出したり、又膝の上に結んだ両手が結んだまゝ上下へ動き出してトン／＼膝を叩き出したり、甚だしきは座したまた前方へ進み出す者もある、而して此等の運動は催眠術に罹つた者の様に自ら意識せらるれのでなく、自分で自覺して居るが事更にこうしやうと思ふてやるのではなく自然である、又かく運動が自然につき初めると好い氣持ちであるから自分で止めようと思ひない、要するに静座法は氣を落ら着けて心を清淨にする一種の修養法である、

呼吸法と静座法との關係

岡田氏の考では静座法の方が呼吸法よりは重要視して居らるゝ呼吸法は静座法の中に含まれて仕舞ふ。まあ呼吸法が小乗ならば静座法が大乗と云ふ様な關係であらう。心と體とは本未の如し。本が健全であれば未は自然健全になる。



有所權版

錢拾六金價定

明治四十四年拾貳月十八日印刷
明治四十四年拾貳月廿日發行

編輯者 東洋醫學會
東京市本郷區森川町壹番地
發行者 石田彦三郎
東京市本郷區森川町壹番地
印刷所 石井活版印刷所
東京市神田區三崎町二丁目五番地

發行所

東京市本郷區森川町壹番地 豐文館書房
振替東京(五五七八〇)番

發賣所

東京市神田區表神保町拾番地 武藏屋書店
振替東京(七四二六)番

地方	特約	大賣	捌所
大阪市東區北久寶寺町			
福岡縣久留米市米屋町			
京都市下京區烏丸佛光寺			
名古屋市西區玉屋町			
札幌區南一條三丁目			
新潟縣長岡市			
宮城縣仙臺市大町五丁目			
福音社書店	金文堂書店	東枝律書店	文星堂書店
	富貴堂書店	目黒書店	英華堂書店

森田悟由禪師題 新井石禪師著 大好評

再版

禪學入門

菊判全一冊
定價金七拾錢
書留小包
拾貳錢料

代金引換
小包謝絶

本書は禪界の驍將新井石禪師が、其獨特の廣長舌を振り、極めて平易に禪道入門の道を説明し、因縁あり譬喩あり、趣味律々の中に禪學の妙所に到らしむ、請ふ精神の飢渴を許ふる者は速に來たつて本書に參せよ！

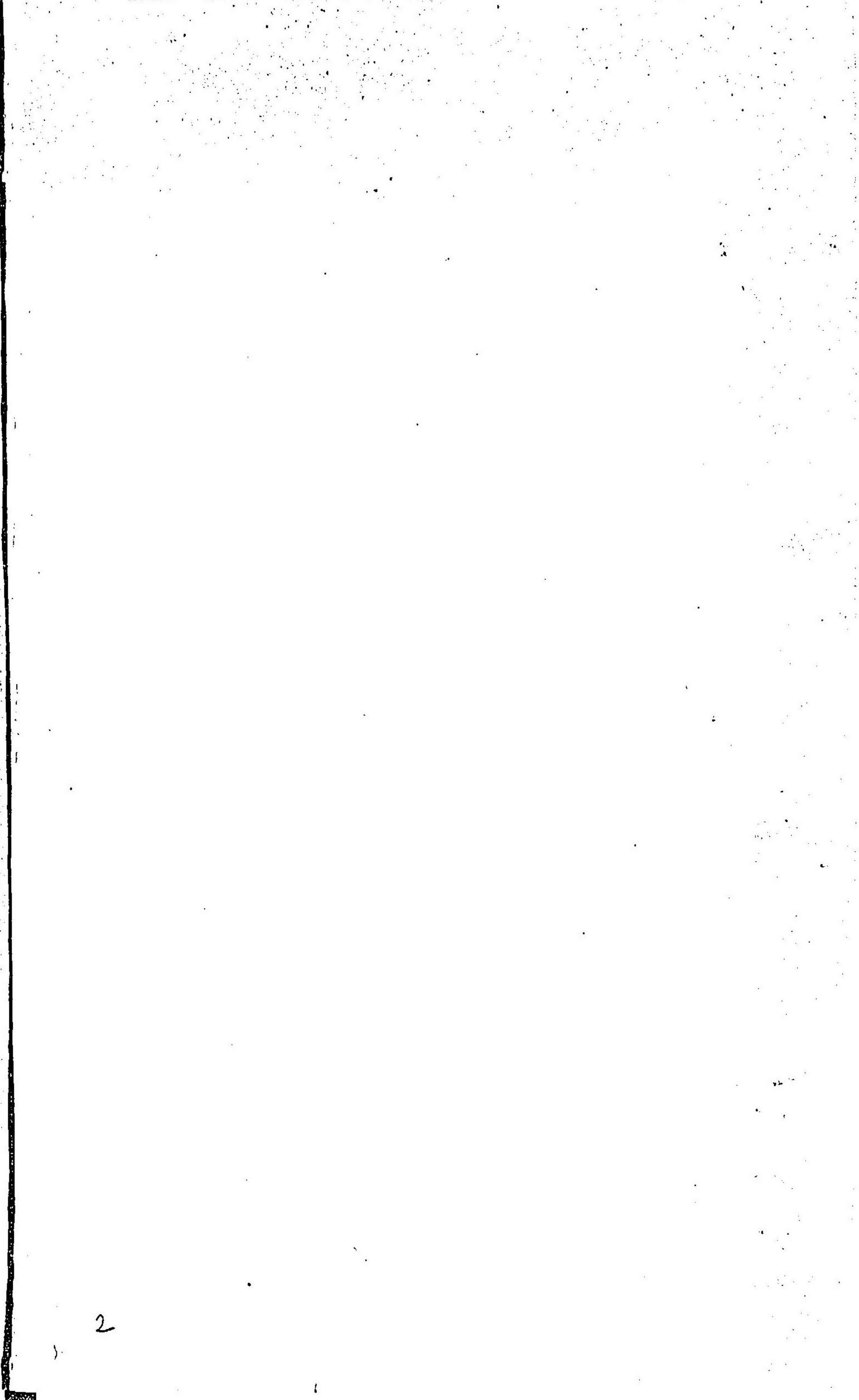
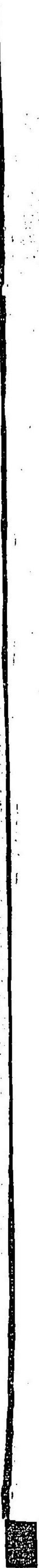
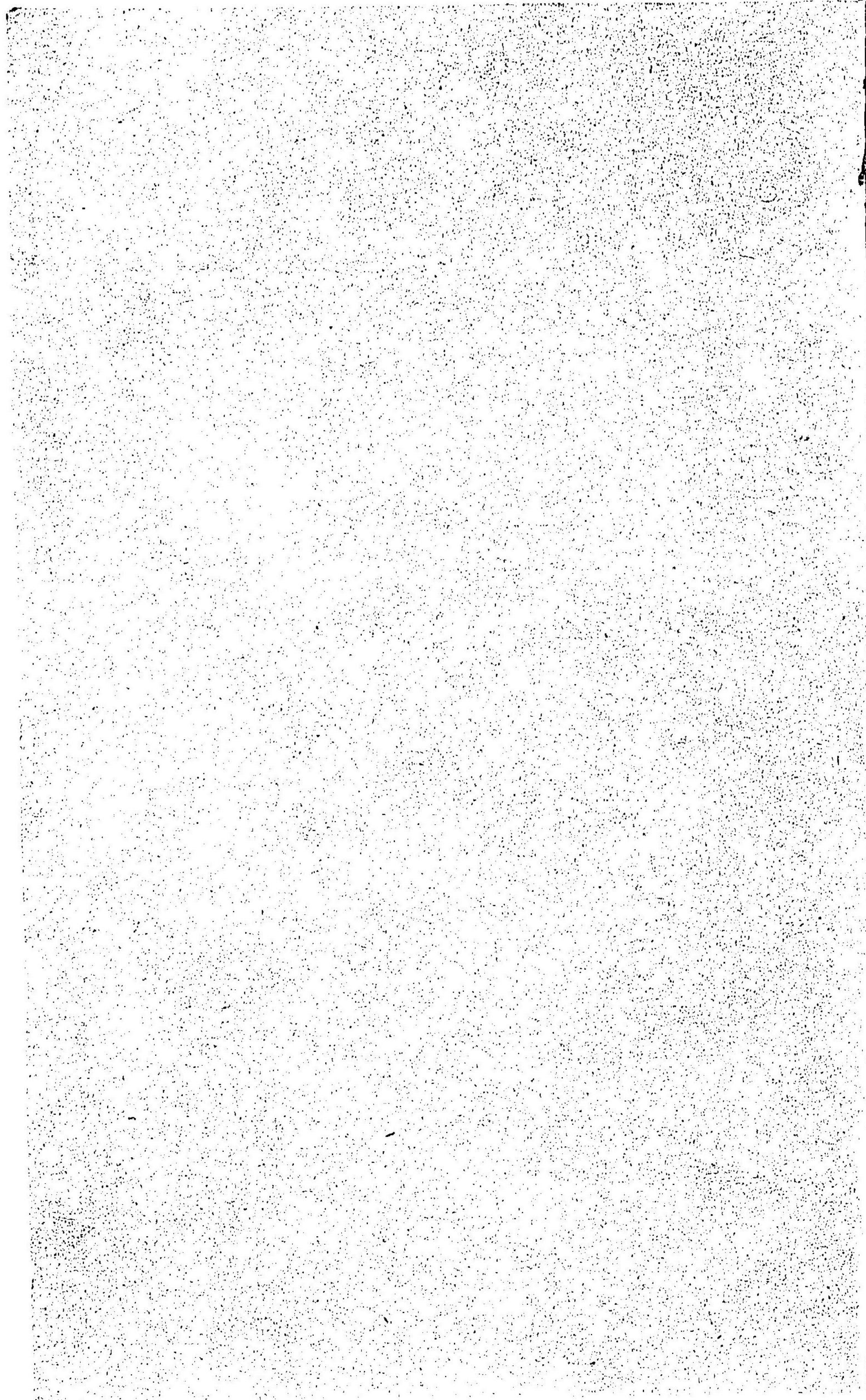
東京朝日新聞

曰く 縦横無盡に禪定の實踐的方面の通俗的講述をなし、普く禪定に入るの門を開きたる書にて、吾人の心身鍛鍊上無上の法門なるべし

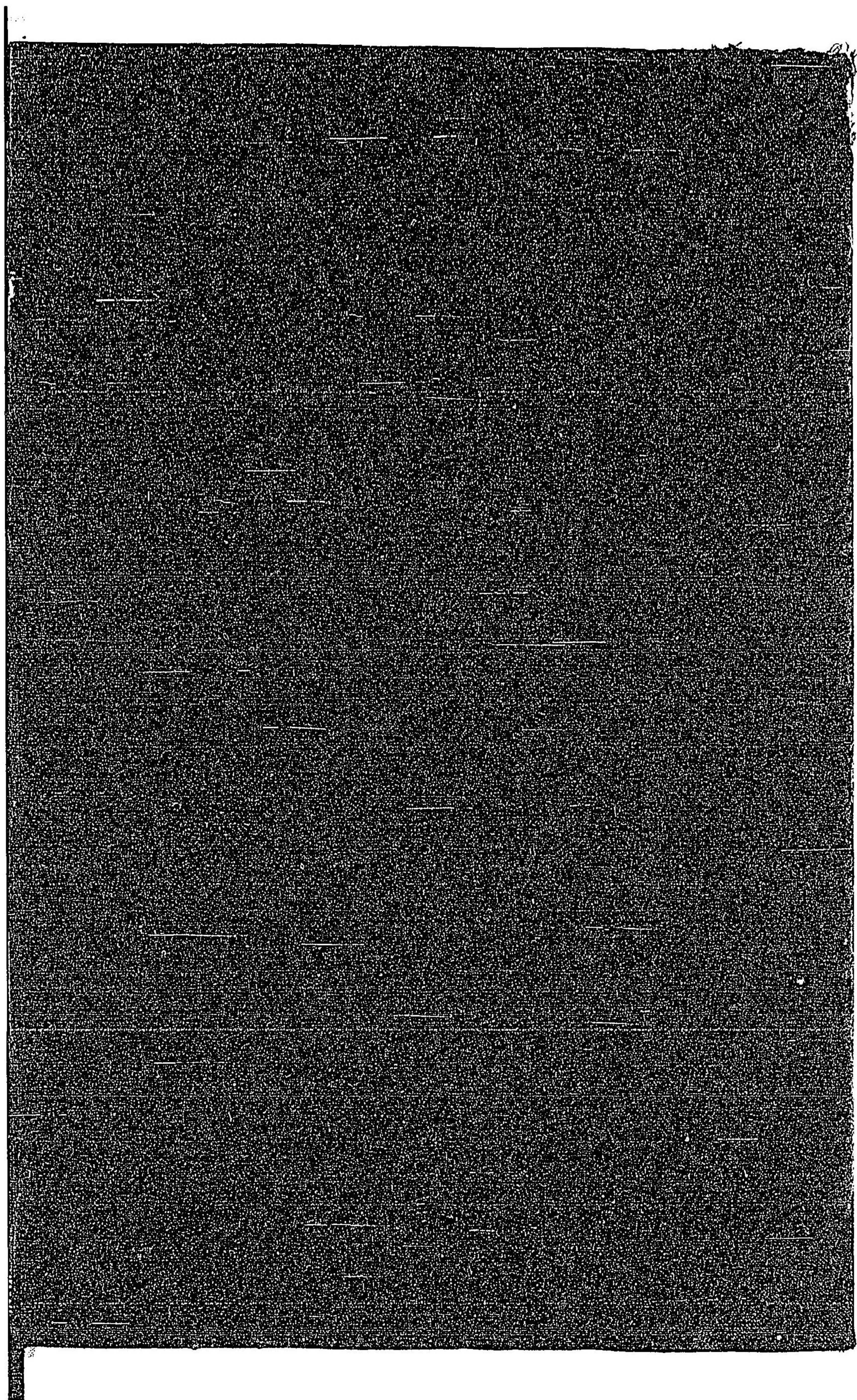
發行所

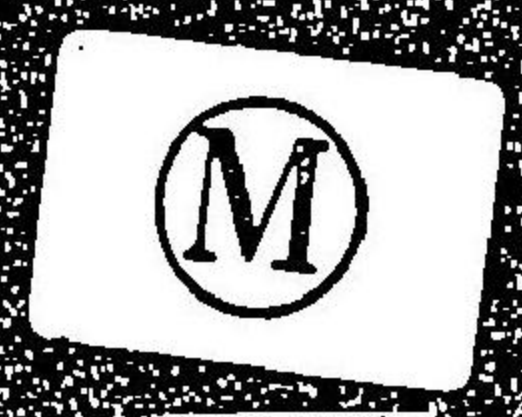
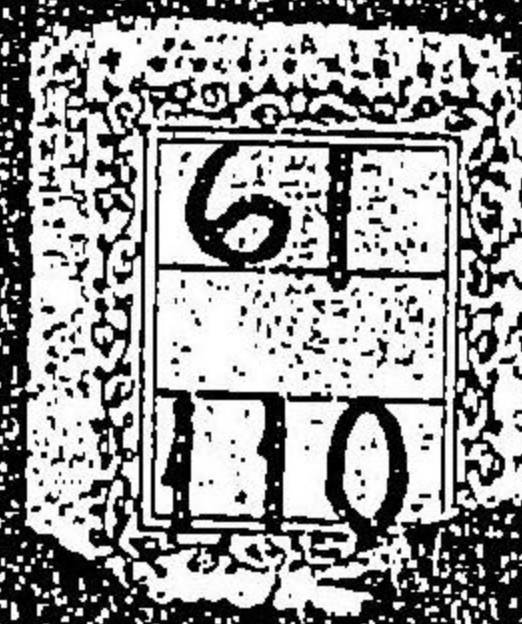
東京市本郷區森川町壹番地
振替東京(壹五七八〇)番

豊文館書房



61
110





060543-000-8

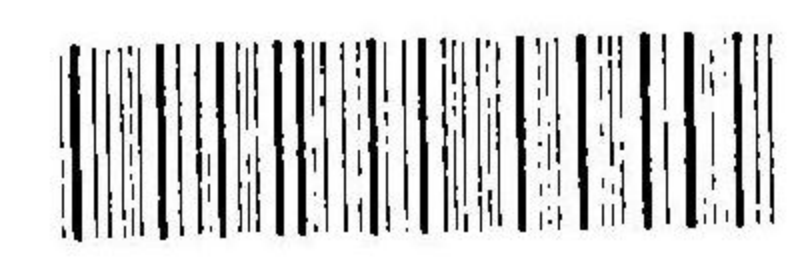
61-110

実験健康法

東洋医学会／編

M44

CBM-0398



7.8.30