

2-485

321

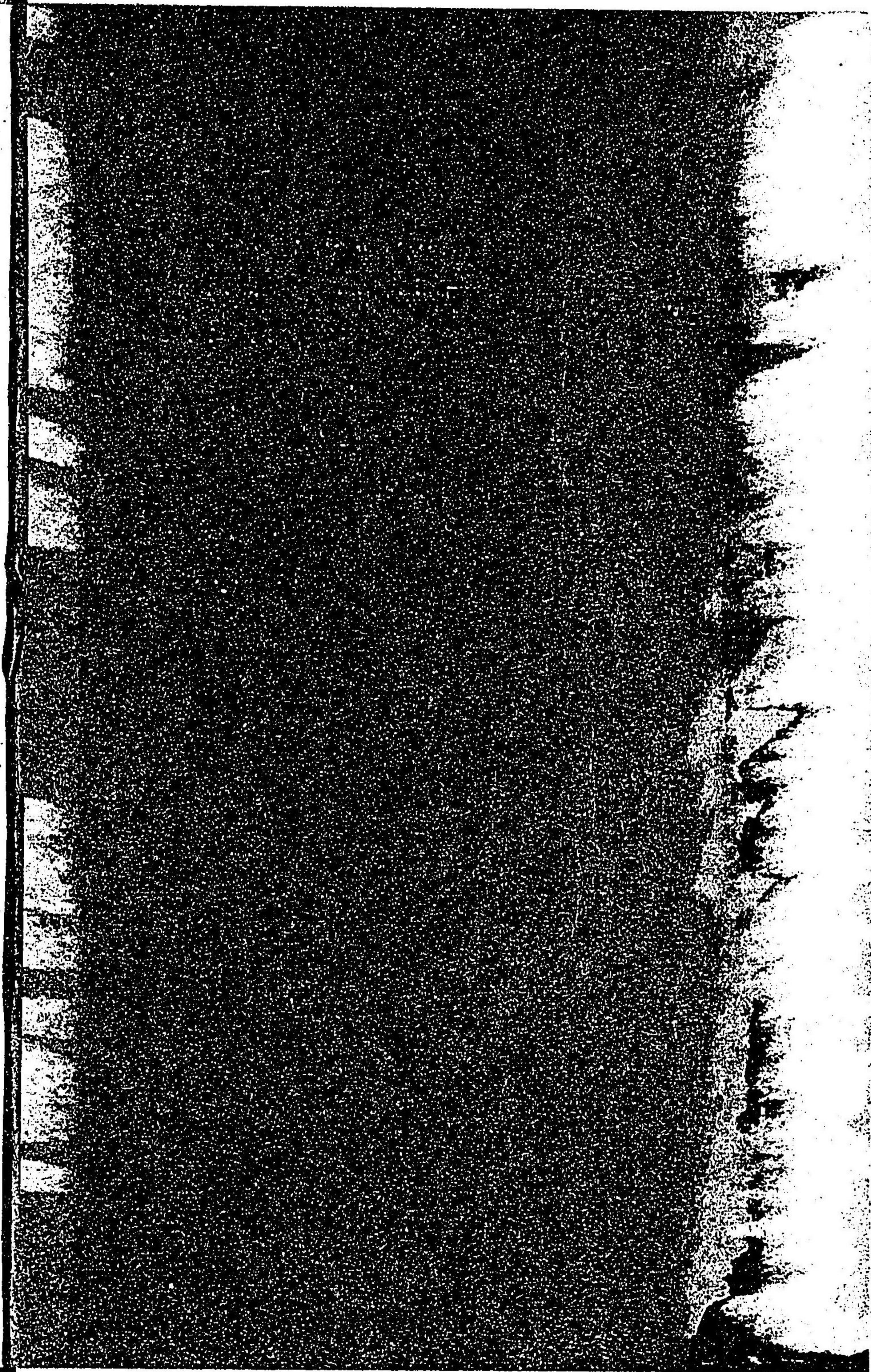
58

海峽高法





師禪徹大峯勝翁十八



此圖は東嶺和尚の自ら畫く
所なり

白は八識

中心黒は六識

赤は七識

眼耳鼻舌共に身中に在

り

黄は身

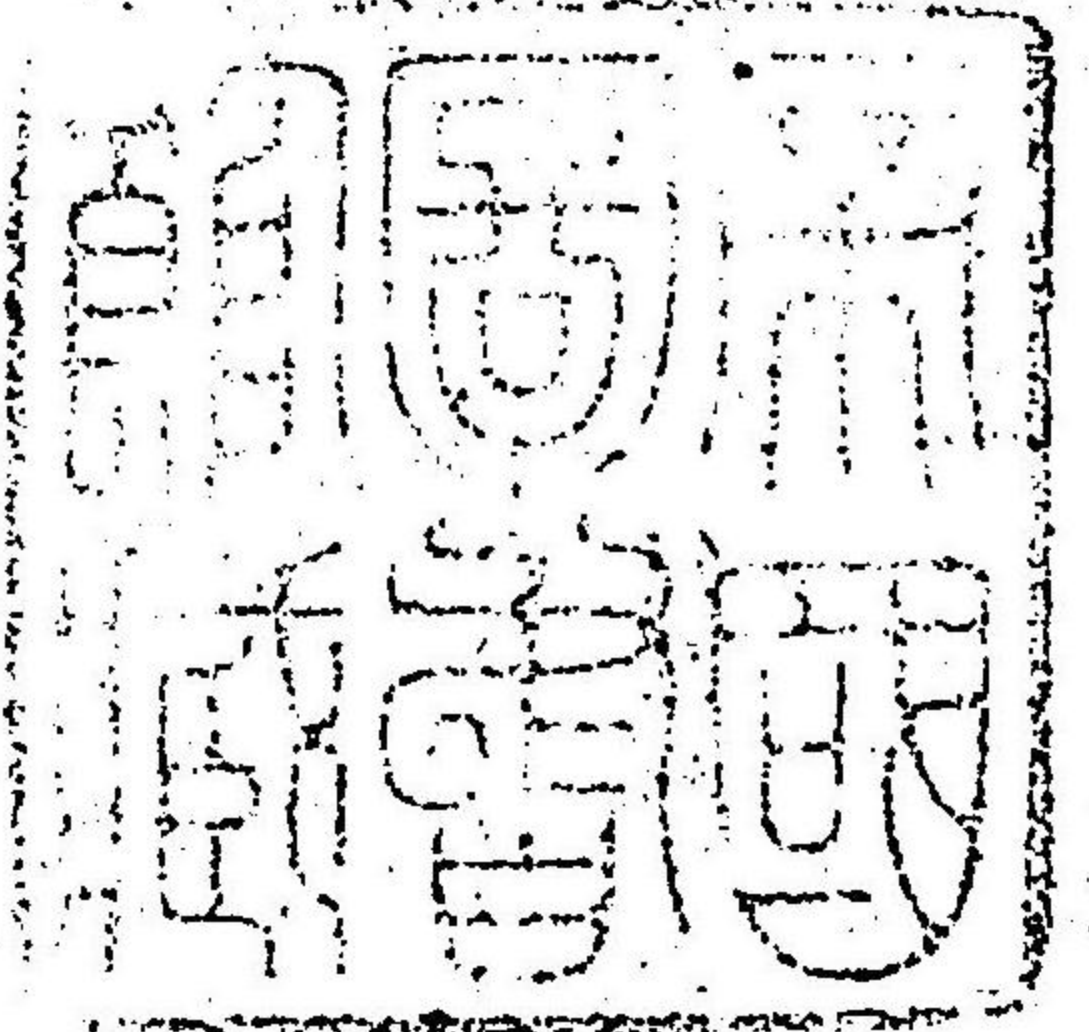
赤は系

丹田は濃紅、聚氣の要を示
す



不空尊者

324-58



觀念暗誦之語四則

我此氣海丹田、腰脚足心、

總是本來面目、面目何鼻孔有、

我此氣海丹田、腰脚足心、

總是本分家鄉、家鄉何消息有、

我此氣海丹田、腰脚足心、

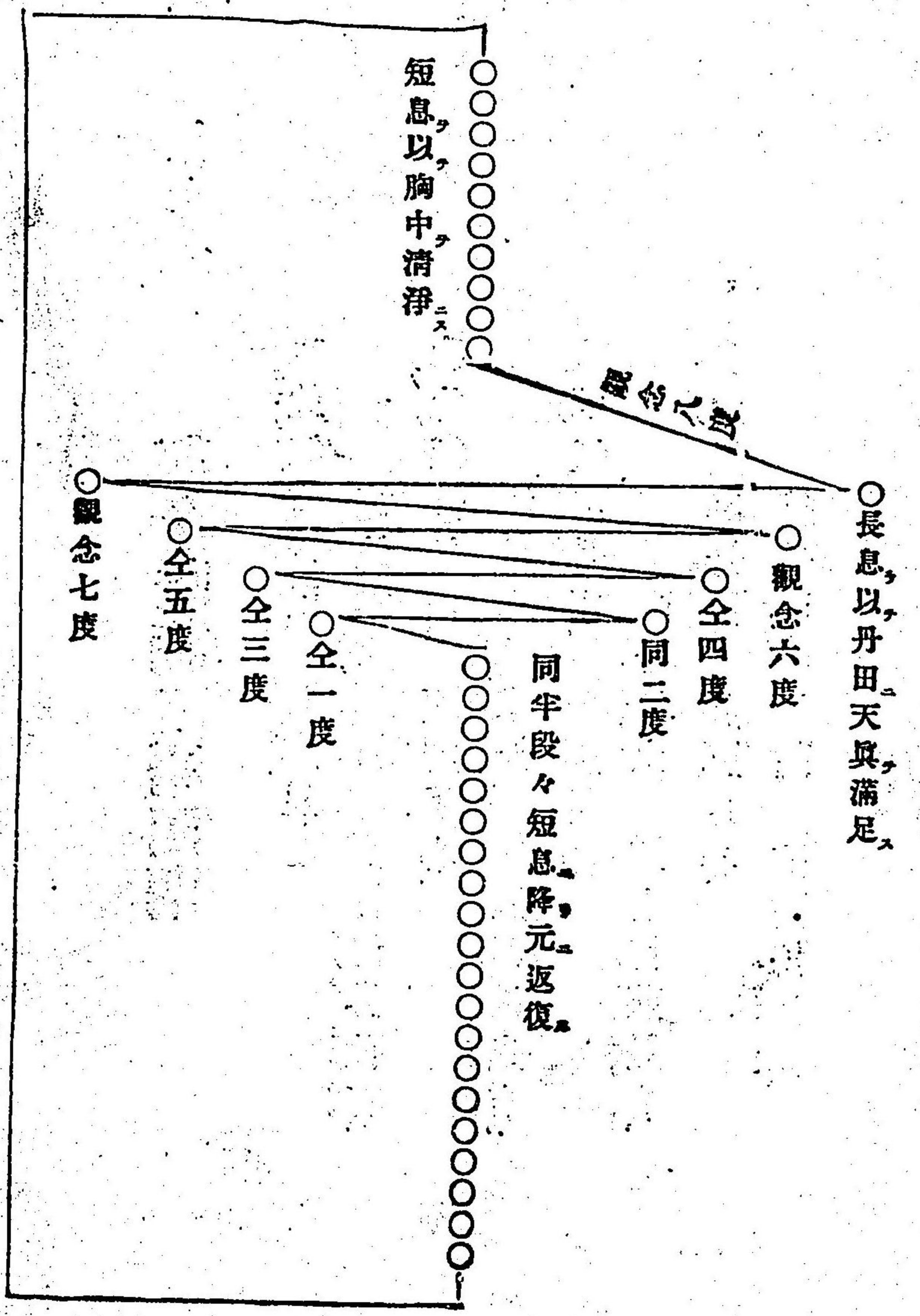
總是唯心淨土、淨土何莊嚴有、

我此氣海丹田、腰脚足心、

總是己心彌陀、彌陀何法說、

40 12 10
內空





禪と長壽法

目次

- 静坐内観之圖.....一
- 觀念暗誦四則.....一
- 氣海丹田度数表.....一
- 禪とは何ぞや.....一
- 白隠禪師の内観法を論じて長壽法に及ぶ.....六
- 夜船閑話序文講義.....一八
- 全 本文講義.....二〇
- 鍊丹秘要.....三〇
- 引證之文.....三四
- 當世的長壽法.....四四

仙人的長壽法 一頁

禪家法語に現れたる長壽法 一五二

禪的長壽法の應用 一五三

白曲子傳 一六

禪と長壽法

八十一翁 勝峰大徹禪師述

足立栗園居士編



禪は何ぞや

禪といふたの何ぞや 不思議はない、吾々が飯を喫ふのも仕事をすることも起るのも寐るのもすべて禪ならざるはなしである、心といふ主人公があつて、それが四肢五體を働かせて、吾々の行ひをさせるのであつて、其主人公がなければ死物である、其心が即ち禪である、其心を見付けて、其主人公をシツカリと迷はぬやうにさせるのが即ち禪の教へである。

心といふものは一體迷ひ易いものである、利慾に迷ひ、功名に迷ひ、旨い物が食ひたい、面白いものが見たい、綺麗なもの欲しい、利益を得たい、名を得たい、此迷ひから

禪は何ぞや

始終昏亂して居る、自分の居所きょしょに居らずして、御留守ごりうしゅである。そこで吾々が事に出
會ふと直に狼狽ろうたいへまごつき、動亂し迷惑して、終には道を失ひ失策をするやうなこ
とになるのである。さればこそ孟子は、其放心を求むるのみぞと教へた。この御留守
勝の吾々の心を求めて来て、其居所に居らしめよといふことである。
然し口先ばかりで心を求めよといつたさて、實際之を求めるときをしないでは何
にもならぬ。其實行方法を説いたのが禪の教へで、坐禪といふのが其型かたである。其坐
禪の型で始終身體を落着けて、其主人公を見付けて、之を其居所に安んせしめて、迷
はぬやうにさせるのが禪の教に外ならぬのである。其方法を内觀法ともいふ。儒の
方では靜座といつて宋明の學者などから實行し始めて居る。
然しながら此内觀をするには、一寸思ひ付いて、たまさか之をするといふのではい
かぬ。始終寐ねても起きて、何時でも眼の覺めて居る間は、之を修めるといふ心組で
なければならぬ。之を三昧さんまいといつて、其坐禪三昧に入つたのを禪定ぜんぢやうといふ。靜座でも
内觀でも、其定力を養はねばならぬのである。其定力さへ得れば、心の主人公の居所
といふものか定まつて迷ふことはない。そこで道に外れることもなく、又外邪に犯

さるゝといふこともないのである。

毎度口辭のやうに言ふことであるが、一身は、恰も、一國の如しで、君主はどうしても
國の中央たる都にましまさねばならぬ。そして四方に號令し、其威令が行はるれば
政治はよく行渡る。大臣でも知事でも、君王の威嚴の下には決して我儘勝手はせぬ。
そこで下に對して不都合がない。此に於てか國よく治まるといふ如くに、一身の主
人公たる心さへ腹の中央に泰然と居所を占めて、シツカリして居つて、そしてよく
其家來なる耳目鼻口手足といふものを働かせて、決して我儘勝手をさせぬならば
人として第一に迷ふといふこともない。又道に外れるといふこともないのである。
それで私の所へ來る者には、直に内觀をやらせる。隻手の聲などいふ公案は授け
ぬ。先づ數息觀にて氣海丹田に氣を張らせ十分下腹へ落付かしめて、自然に、本來の
面目なる、一身の主人公を見付させる。其主人公をさへ見付けしめれば、そこで隻手
の聲も何もかも了解して仕舞ふのである。一體禪宗といふのは、こゝが即ち貴い
のであつて、直接人心直くに心を見付けしめる。教外別傳、不立文字、經卷や文字などを
待たずして直に其本傳を得せしめる。以心傳心、心を以て心に傳へ覺らしめる。こゝ

が嫡々相承の難有い所で、他の文字の力を借りて漸くに了解して、それから次に悟らせるといふのでは既に二重になる。我が禪宗では大聖釋尊が破顔微笑したる迦葉に「吾に正法眼藏涅槃妙心あり」といつて、以心傳心に付囑せられてから、經卷文字を待たずして、直に人をして自ら其本心主人公を見付けさせるといふことになつて居る。何も六ツかしいことを教ふるのではない。

所で此内觀法で坐禪三昧に入り、頭寒足熱でありさへすれば外邪に犯されるといふことはない。之が即ち養生法の極意である。さすがに莊子は此極意を知つて居るもので、眞人の息は之を息するに踵を以てし、衆人の息は之を息するに喉を以てすといつて居るが、實に此言の通り、一般世人は常に僅に鼻口と喉との間で息をして居る。莊子は鼻口から踵即ち足の爪先まで全身に大氣を呼吸して居るのであつて、かくすれば一身の氣か氣海丹田腰脚足心にまで充滿して所謂頭寒足熱となれるに相違ない。古人の言に「大凡生を養ふの道は上部は常に清涼に下部は常に溫暖ならんことを要す」とあるのが即ち其頭寒足熱の事で、頭は常に軽く生々として居り、腹部以下が暖ければ病氣にかゝる氣遣ひはない。之か人の常態で、かくあるべき筈

であるのを、人々か迷ひ惑ふて終に之か實行を怠つて居るのである。そこで身體は虚弱で精神は煩悶惱亂するのであるから、それを禪にては常態に復せしめんと論ずるのである。之は實に今日の所謂精神的養生法といふべきものではないか。

禪宗では釋尊以來かくの如く坐禪を行ひ、一には見性悟道し、一には自然養生法をも行つて居つたのではあるが、白隱禪師に至りて最もよく此養生法を綿密に發表せられた。其事の書いてあるのが即ち夜船閑話の著である。白隱禪師は其養生法の秘訣を白川の白幽子に學はれたもので、白幽子は俗人ではない。其止觀を語り素問を語つた所を見ると、必ず天台か禪の人で、それが山中へ籠つて長壽法を實驗した道人に相違ない。かゝる奇特なる道人より白隱禪師は内觀養生の法を傳へられた故に、さてこそ之を公に示して世人をも導かれ、禪の方でも一層明かに坐禪と養生法との關係を語ることか出来るやうになつたものである。能く能く夜船閑話を讀めば、今日世人の求むる長壽法も之を會得せらるゝのみでなく、且又仙人の所謂長生久視の術も之を窺ふことを得、尙坐禪の果して如何なるものであるかといふ大要をも知ることが出来るのである。

白隠禪師の内觀法を論じて長壽法に及ぶ

東洋の學問は物質的には進歩して居ないが、精神的には頗る進歩したものである。唯之を一家の秘法とし、或は一宗一派の秘傳として、或場合臨機に之を施すのみで更に學問として之を普及することがなく、従つて組織的に其研究を継列し解説したものがなかつた故に、世人は單に其奇異に驚きて幾分か善用せられた方には神仙の名を呈し、多く善用せられた方には幻術魔法等の名を附するに至つたものである。畢竟精神的衛生法に外ならぬのである。

婆羅門の幻術は釋迦之を修めて其上に超越し、以て衆生誘引の方便に供したこともいひ、耶蘇も其幻術を東方に學んで己が布教の手段としたことも言傳へる。恐らくマホメットも弘法大師も日蓮上人も幻術を利用したものであらう。然も俗説に傳へらるゝ天竺德兵衛、兒雷也、乃至は戰國時代の伴天連などいふものは蓋し印度の幻術を善用した側をいふのであらう。かの中山法華經行者の療法の如きは恐らく其源流を幻術に發したもので、之は今日の所謂催眠術の一種に相違ない。釋迦や耶

蘇の奇蹟を全然譬喩の言なりとは、^もも受取れない。

所で、今日の精神物理学或は醫學の方面の發達を聞くに、漸次に物質の側を離れて精神の方より其攻究の歩を進め、今や意外の効果を奏せんとして居るさうである。それに就て思ひ當つたのは白隠禪師の所謂内觀法である。これは一種の精神療法であつて、彼は之を洛東白川の白幽子に學んだといつて居る。其眞偽は別問題として、これ畢竟東洋醫學の秘法を傳へたものに外ならぬのである。それは禪師の著書の練丹秘要や夜船閑話を繕けば明瞭である。

今日の深呼吸法といふのは、白隠の内觀法の一部應用である。内觀法の觀念暗誦の語四則に、

我此氣海丹田、腰脚足心、總是本來面目、面目何鼻孔有、
我此氣海丹田、腰脚足心、總是本分家鄉、家鄉何消息有、
我此氣海丹田、腰脚足心、總是唯心淨土、淨土何莊嚴有、
我此氣海丹田、腰脚足心、總是己心彌陀、彌陀何法說、

とあつて、短息を以て胸中を清淨にし、長息を以て丹田に天真を満足せしむるとい

ふ如きは深呼吸法で、全く精神療法の旨に通つて居る。

此内観法を行ふ以前には、且らく工夫を抛下し、話頭を拈放して、先づ須らく熟睡一覺すべし、其未だ睡りにつかず、眼を合せざる以前に向ひて、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、時々此觀を成すべし」と示して居る。抑々臍輪とはほぞ、氣海とは上下の二つに分れて上氣海が肺の臟、下氣海が臍下より陰處までの分、丹田とは是も二つに分れ、上丹田は心の臟、下丹田は臍下一寸、一寸五分、二寸、三寸の處を總稱するのであるが、内観法にては主として下氣海、下丹田に氣を充たしむるのである。即ち精神を臍下に落つけ、集合せしむるのである。言ひ換ふれば目を明いて知覺して居なから、一大休息を爲すべき方法を示したのである。

蓋し古人の所謂仙術といふは、鍊氣養精の醫術であつて、精即ち血を養ひ、氣をして之を活動せしむるにあるのである。故に長生久視の秘訣といふは、氣を鍊り精を養ひ人の營衛をして充たしむると示してある。そこで今日に於て最も偉とすべきは此營衛の二字で、黄帝内經に「營行脈中、衛行脈外」といふ點に存して居る。即ち營は軍陣

の名で、軍陣を張るに大將の本陣を營といひ、士卒の陣を衛といふ。之を譬ふるに、氣の運り行く筋合を經脈といつて、血は其中を流れ行くのであるが、氣は其經脈の外及び上を行きて彼の血を引牽して脈中を運行せしむるのであれば、恰も大將の本陣を布くは脈中に血を充す營の如きもので、士卒の陣を布くは脈外より之を守り導くのであつて、即ち衛であるとの説明である。これは今日の血行の説明と殆ど一致して居るのである。

此に於て思ふに、今日の衛生てふ文字は單に攝生或は療養といふ如き内部的の事のみにあらずして、脈外より精神的に血をよく循環せしむるやうに氣力を体内に充満せしむるといふ外部的の方にも解釋せねばならぬ。即ち俗に「氣から病が出る」といふ如く、たゞひ充分に滋養物を取つたことも、精神的に氣力を体内に送つて氣血の二者を提携し活躍せしむる所がなければならぬと思ふのである。

要するに白隠の内観法は衛生の眞意義を説明したものである。即ち今日の精神療法である。而して其基く所は黄帝内經の説である。それゆゑに白隠も之を神仙鍊丹の至要なりといつて居る。蓋し物質的文明の進みたる今日に當り、更に此内観法を

合理的に利用したならば、其得の所決して鮮少ならずと信せらるゝのである。そこで一步を進めて極通俗的に當世流行の長壽法に言及して見るならば、白隠の練氣養精の秘訣も、要するに精神的衛生法で、言ひ換へれば一種の長壽法である。即ち吾人は大氣中に在て、空氣を呼吸して棲息して居るものであるから、第一に之が影響を受けて居る、否寧ろ空氣に支配せられて居るものである、そこで空氣を呼吸して身体なる機關を活動せしめて居る故に、氣の活動即ちイキルといふのであつて、其氣の活動を連續せしめて壽命を保つて居る、故に、氣の内略してイノチの稱があるのである。然らば陰なる吾人の身體に、陽なる空氣を充たしめ之によつて血液を循環せしめて、活躍する力を養ふのを即ち氣力養成とも或は膽力養成ともいふのであつて、練丹の秘要なごいふのもツマリは精神的に、大氣を氣海丹田に満たしめん爲の方法で、日夜始終此秘要を行ふて居れば、氣力内に生じて身體以外の萬物に對して毫も其心動搖せず、よく長生久視の基礎たるを得と推論したもので、結局、精神的長壽法に外ならぬのである。孟子の浩然の氣を養ふも、此旨に適ふて居る。然し此深呼吸法によつて、血行を順適自在ならしめた所で、若し身體の營養に必要

なる血液を保護するといふことを勉めなかつたならば、氣力といふものは、血液減耗の爲に充分に振起し能はぬのである、これが即ち今日世人の所謂養生法で、内觀法に述ぶる所の「精を養ふ」の言ある所以である、即ち一方に氣を鍊ると同時に一方に於て精を養はねばならぬ、此練氣養精をさへ充分に實行したならば、必ず長生を得るのであつて、これが古人の仙術長壽法、此に於てか最大必要要件として色慾に關する問題が起るのである、内觀法に所謂「精を養ふ」といふことは、必ずしも精神修養の謂ではない、露骨に言へば精液を減耗せぬやうに、之を保護して充分に溜めて置くの謂である、若し精液を保護することをせずして、妄りに之を體外に逸去せしめたならば、必然の結果として、血行は不順適となるのみならず、空氣のみ體內を素通りして、氣勝ち血足らずして頭は重く足はよろめき、即ちヨイ／＼の體となる、之を名づけて腎虛といふのである。

此腎虛に及んだならば、固より氣力の振起しさうな筈がない、昔し薩摩の英雄新納武藏守が、大敵と渡り合へる際、待て暫し、末期の思ひ出に驗したいことがある、氣怯れ心ひるむ時は、罌丸が吊し上るとの事を傳ふるが、實際であるか、一ツ試して見や

うとて、鎗を引いて股を驗し、畢丸尙ほ在りといつて、再び大敵に渡り合ひ、遂に之を打取つたといふことがあるが、此畢丸尙ほ在りの一言は即ち精の充分満ちて居ることの證言である、即ち氣力も實に此精液の多寡に關係することは固より言ふまでもない、精力主義の説明は必ず根據を此處に有さねばならぬ。

さて長壽法に就ては、貝原益軒の養生訓以來男子に向ても婦人に對しても、養生の秘訣を説いたものが頗る多く、一々枚舉に暇がないほどであるが、其多くは理論的であつて、實驗的の説明でないから、長壽法の秘要とまで言明することは出来ない、唯だ朱雀經驗と題した水野澤齋の養生辨の如きは、多方面に亘つて自己の診察をした實驗談を載せてあるから、其實験より綜合推理した言辭には多少耳を傾くるに足るものもある、其言中に人の生命長短は腎水のある丈のもの也、たとへば腎水は油の如く心氣は燈火の如く、食物は燈心の如し、故に食物の燈心を多くすれば心氣の燃火が強くなり、燃えて快く明けれども、腎水の油が早く減るなり、又怒り腹立て肝火を挑撥は、其燈心を揺立つるがごとく、心配心遣ひをして心火を亢らすは、其燈心を掻き廣ぐるが如し、共に腎水の油を減する也、腎水耗れば病となり、腎水盡くれば

忽ち死す、猶ほ油が減れば、燈火が勢なくして暗くなり、油が盡くれば消ゆるが如し、然れば無病長壽を願ふ者は、心熱、肝熱、胃熱の三熱を恐れずんばあるべからず、云々とある如きは、多少一片の理に泥んた嫌もあるが、要するに譬へ得て巧妙なるものである。

そこで序に一二古人の實驗を紹介すれば、寶曆明和年間に、今の東京府下豊多摩郡の代々木に行水政右衛門といふ者があつた、壯年の頃自ら發明せる所ありとて、暑寒とも冷水にて行水を爲し、又決して熱き物を口にせず、飯、汁、野菜、魚肉の類までも煮炊して後、少時冷し置き、冷たくなつてから之を飲食し、客に喚ばれても之を實行し、爲に百六歳に至つても、其齒一枚脱けず、頭僅に白髪を交へたるのみ、年にも似ず壯健にて、日に耕作に従事し、雜用を辨じて居たといふ、此政右衛門の言に、人壽は百歳まであるものであるのを、世間の者は色食の二つと熱き湯に浴する爲に命を縮めるのである、何故なれば熱食を好み、熱湯に浴する時は、忽ち頭上熱く下部冷めて死人と等しき状態を呈するにても明かである、禽獸は決して熱き物を食はず、故に齒は脱げない、又熱き湯に入らない、故に壽を保つのが多い、世人もどうかせめては

温き湯入り、温き飲食を取つて、今少し壽命を長くせんことを希ふとあつたといふ、以上は教訓洗湯論といふ近代の著書中に載せてある實例であるが、要するに冷水浴法を實行したもので、方今の遠山博士の所論と一致して居るのである。

所で此政右衛門の長壽も熱湯に浴せず熱き飲食を取らなかつたと共に、一生無妻であつて、セツセと耕作或は雑用の勞働に従事した結果であつたのである。即ち一方に氣を練り精を養ひ、他方に一種特得の養生法を實行した故に、遂に長壽を得たのである。されば長壽を論せん者は先づ第一に色食の二點に注意し、更に精神的修養を加ふる必要を認識せねばならぬことである。

所で今坐禪養生の良書として本書を紹介するに至つた由來は元來禪と長壽法との關係は固より密接不離なものであるが、さて古來坐禪を説いた書は多いけれども之を養生の秘訣に當倣めて適切に訓示したものが少い、獨り白隱禪師の夜船閑話に至ては、丁度其要求に應じて現はれたものといつて然るべしで、言々句句親切を極めて、よく世人を導いて其堂奥に入らしめんとして居るのである、其證據は近世禪門の傑傑、猿野獨園老師が嘗て夜船閑話に題せられた言に徴しても明かであ

る。

夜船閑話は白隱老禪の著書なり、専ら人の養生法を説いて覺へす大道の淵源に到らしめんことを要するものなり、山野幼年より病弱なり二十餘にして愈甚し、或醫手に謂て曰く、弟の病弱なる吾が藥を服する四五年間を経るにあらずんば治すること克はず、如かす鶴林老禪の夜船閑話を讀みて、内觀の秘法を修せんには、若し能く如此せば、醫藥を用ひずして癒治せんこと必せりと、是に於て予始めて内觀の修法を知り、朝に夕に些子の閑あれば、専ら此の法を修す、痼疾漸く治し、四十餘にして愈健康なるを覺へ、終に今年七十七齡に到るも齒牙倍固く、身體甚健なり、茲に奇話あり、或日僧生二十四五歳なるものあり、來り謂て曰く、生痼疾あり、胸膈否塞し、神氣逆上して一日平時も快然たることを得ず、依て諸方に名醫を尋ねて診治を乞へども之を救ふ者なし、或人曰く、汝か疾は醫藥の治する所に非ず、宜しく獨園の室に入て馬鹿となるの傳授を得ば、或は癒ゆることあらんと、乞ふ師我に馬鹿となるの良法を傳授せよと、予曰く、汝が家に良方あり、汝知らざるか、孔子四を絶つ、無固無我無意無必と、此内固必は著するに及ばず、意我の二つを

白隱禪師の内觀法を讀して長壽法に及ぶ。

除去することを得ば、直に馬鹿となることを得ん、加ふるに内観の修法を以て神氣を降下せば、一二週間を経すして、必ず癒ん、汝必ず疑ふことなかれ、若し毫釐も疑惑心あらば、感理相應せざるを以て疾病も亦治すること能はざるべし、生善く之を信用す、旬日を過ぎ再び來り曰く、吾が痼疾全癒せり、今日醫に就て診察を乞ふに、醫驚いて曰く、汝何の薬を服せしや、生曰く、一服の薬餌を用ひず、唯馬鹿とすることを得て内観の法を修するのみ、醫云く、汝が痼疾は和漢洋法の醫術を以て治すべからざる難治の病症なり、然るに今全癒するを拭ふか如し、奇なる哉、内観の修法、願くば汝が傳授せし所の秘法を以て予に傳授せば、幸甚なりと即ち予が傳ふる所の修法を傳付せりと、噫、諸人の疾病は皆妄想より起るものなり、内観亦妄想なり、傑を以て傑を抜くか如し、其法簡にして靈妙なり、諸人疑はすして之を用ひよ、其効驗の厚薄は修者の賢愚及び氣質の強弱如何に由ると雖も、奏効の日必ずあるべし、大人は性理に明了なるか故に之を信し、小人は性理に暗昧なるか故に之を疑ふ、看者之を擇へ。

かく洛北萬年退耕菴主が自己の實驗及び求道者の實驗法を世に紹介せられて居

るのを見ても、此書が如何に養生の秘訣を語て居るかを了察することか出來やう、必ず讀過一番して其興趣を味ふべきである。

所が此好著なる夜船閑話を何人にも了解の出來るやうに註釋した書物のないことを愛へて居つたこと日甚だ久しかつたが、偶々松平簡堂伯を訪ふて閑談の砌り、同家に所藏の註釋本二卷あることを聞き、早速借覽した所が、年來の愛患全く杞憂に屬して、天下之上越す丁寧親切の註釋本なしといふことを看取した、そこで頃日同書を駒込動坂なる勝峯大徹和尚に示した所が、同老師も此書を見ることの晩かりしを嘆し、世に之に越ゆる珍書なしとまで激賞し、茲に明治四十年四月佛生日滴水軒大徹炷香稽首拜閱の文字をさへ卷末に加へられた、そこで生は獨り之を私することを欲せず、松平伯爵の許諾を得て、遂に同註釋書を廣く世に紹介するに至つたのが即ち本書である、尙ほ明和三年に時宗藤澤山にて施本とせし鍊丹秘要は生の所藏に係り、これ亦夜船閑話の漢文にて其簡潔を愛して居るから、共に一書として世に紹介することゝしたのである。(栗園)

夜船閑話講義

緒言

一此度思もかけす、白隠禪師の夜船閑話を註釋しき抑禪師は東海道原驛の人、本地松陰寺の一世にて、近世の獅象英傑たる事はかつてきり、此書白河の白幽先生と申すに養生内觀の法を受たる始末を説けりき、されば禪徒は云に及ばず世俗と雖これを熟讀體認せば所益蓋すくなきにあらず、予亦信嚮折向に堪すと云、但此書禪師の草稿を京師の書肆これをうけて、訂正校勘を慥にせずして、草率梓行せしものと見へて、錯簡衍語誤字缺文且假名違等甚夥し、今予なるべきだけはこれを糾しき、尙疎脱多からむは後人幸にこれを補へ、扱予が此註釋の不逮拙陋なる事は勿論なれば更にこれを詳するに及ばず。

一此書の趣意は禪師の著せる關提記聞と申す内に一篇あり、但漢文もてかけり、此書の原本なり、且又伴蒿巖の著せる近世崎人傳に、白幽子の條とて、此書の要旨を摘

てかけるもの、又一篇あり、此書を読み人彼の二書を参考し玉へかし。

一禪師の行狀と申すもの一篇これある由、いまだ全文はしらざれども、東海道名所圖會に其略文を出せり、禪師行事の大概を見るへければ、是亦參閱し玉へかし。

夜船閑話序講義

夜船閑話と申す書名の意は、夜船の乗りあひにて、ものじづかにかたりたるを申すことにて、これはたゞ事を設けて申したるまでなり、閑話はかんわと申さず、かなごよむ事習なり。
序は叙也とて、其書を作りたる譯を叙たる文なり、何れの書にも、皆序と申す文あり、其の意は皆同きなり。

窮乏菴主饑凍選

窮乏菴主饑凍、こは禪師の所化弟子の内の人の名歟、又は禪師自ら此名を作りて、自序とせられし歟、いまだしらす、今案するに、此序中の文意、禪師の手より出でたりと思ふ處も見へ、又左もなき處もあり、いづれとも決し難し。

窮乏の文字の本は、孟子に見れたり、窮はきはまると讀て、ゆきつまる事、乏はともしきと讀て、物事不足勝なる事、饑凍とはうねこいねると讀て、食物衣類にゆきつまりて、かつねこいねたること也、箇様の所を著たるは、其趣意を推すに、人は富貴榮耀に誇り、超過の場に至れば、やがて此窮乏饑凍の難を招く事もあれば、常に質素儉薄にして、天物を暴殄せしめざる様にあれかしとの自戒をもてせし者歟、選はねらぶとよめども、述の字の意を含めり、述は言ひ次ぐと申す程の事なり。

寶曆丁丑の春

寶曆は桃園院天皇の御宇の年號なり、丁丑は其第七年に當れり、今の天保十二年より前八十五年なり。

長安の書肆

長安とは、京都の事なり、是は本唐土王城の名なれども、昔大内裏の時、京都の名を二つに分けて、左京右京とせられ、其左京を洛陽、右京を長安と又別に號せられし譯あり。

れば、今も古名をとりて、今の京師の事をかくは書しものなり、書肆とは、書物商人の店を申すなり、書物屋と申すに同じ。

松月堂何某

京都の書物屋なり、扱京江戸大阪の書物屋、皆箇様の堂號軒號を立て居る事なり、此松月堂世俗普通には、小川屋源兵衛と申せし由なり、但し小川大左衛門と申す、別に根生の書物屋あり、彼れが別家なるべし。

遠く草書を裁して

草書を裁しとは、急用状を書きてと申す事なり、さて松陰寺へ京都より七八十里程もあれば、遠くとは申せしなり。

吾が鶴林近侍の左右に寄せて

これは、乃ち彼饑凍と申す人の言ばにて、吾がとは、禪師を親みて申すなり、鶴林とは

松陰寺の別號なるべし、近侍左右とは、禪師の側廻りと申す事、寄せてとは、送ると申す程の事、此一句京の書物屋より、松陰寺の所化達、禪師の側廻りにおる人々まで、送り遣はせしと申す事なり。

東橋道名所圖會を見れば、原の松陰寺鶴林山と申す由なり、さて字書を閱見るに、鶴鶴通用の義有之、されば鶴林は鶴林の意なるべし、五雜俎を見れば、鶴即是鶴と申す事もあれば、かたゝ鶴林は鶴林なること知るべし。

老師の古紙堆中

老師とは、禪師を指て申す、あがめたる言なり、古紙堆中とは、反故塚と申す事、むかしよりたまりてある古き反故の塚ほごもある中にと申す事なり、古紙は反故堆は塚なり。

此の老師云々と申すより、下の禪師あに是を吝みたまはんやと申すまでは、彼松月堂と申す書商人の言なり。

草稿

書物の下た書を草稿と申すなり。

書中に

右の夜船閑話と申す書物の中にかきたる事はと言ひ出したるなり。

氣を鍊り精を養ひ人の營衛をして充たしめ

氣とは人の身體中にあるものにて、近くは人の息呼吸をはじめ、五臟六腑四肢百骸に至るまで、其用をなすものを氣と申すなり、いはば心の藏には心の氣あり、腎の藏には腎の氣あり、肺脾肝皆それぞれの氣あり、それぞれの用をなすなり、但し氣は陰陽の中にては陽に屬くもの故、形はなく、手に捉らむとして、も捉り得ぬものなり、鍊とは鍛鍊の鍊るに、きたへたてると申す事にて、右の氣を善き鹽梅加減にとりまはし、ど、のへて、損分衰微なさしめぬ事を申すなり。

精とは、乃ち血の事にて、血は一身に遍満して、氣と同く一身を養ひたつるものにて、既に氣血とも血氣とも申して、大切のものなり、勿論氣血の二つのものは、一身を盡す夜を分たす運行するものにて、黄帝内經と申す醫方第一の經書にも、血氣不和、乃百病變化而生とも、人之所有血與氣耳とも申し、其外内經一部中、血氣の事は處々に詳々と説き、これあることにて、人の無事息災なると、百疾千病あるも、皆これによること故、これを大事にとりあつかふ譯なり、其大事にとりあつかふ譯をば、鍊とも養とも申すなり、元來腎藏におさめられたる人の精液と申すもの、血の精微にて、これある故、此腎藏をあまりに費せば、乍腎虛の病を生じ、老年ならずとも死亡にいたる程の災を生ずる事なり、このゆへに第一に精を養ふ事を申すなり、營衛と申すは、乃ち氣と血の別名にて、元來は一物なれども、氣血の本體を申せば、氣血の名を得、その一身を運行する上より申せば、營衛と申すなり、此營衛の字は、もと軍陣の名目にて、軍陳を張るとき、大將の本陣を營ととなへ、士卒の陣を衛と申すなり、右營衛の事も、此れ亦内經に營行脈中、衛行脈外とこれありて、經脈と申して、氣血の運行く筋あひここれあり、血その中をながれゆき、氣その外その上を彼の血を引卒

してめぐりゆく事なり、右の様子を先師以來、川筋の流水と水烟とに譬へ置き申し、
き、これ善き譬喩なり。
充たしめ申すも、充は充滿の義ゆへ、是亦不足缺欠のなきように仕掛る事なり。

専ら長生久視の秘訣を聚む

これ、養生第一の心得なり、そもく此世に長く生て、久しく世の中の事を目に見る
事を好まば、養生をなして、長生久視と申す名をおしたて、いたづらになすべから
ず、さて其長生久視をなすに、それくの口傳あり、それを秘訣とこそは申す事なれ、
此長生久視と申す語も、黄帝内經より出たりき

謂ゆる神仙鍊丹の至要なりと

夜船閑話にかきこれある事は、世の中の人かねていひとなへうわさこれある、神仙
鍊丹の至要を、申し述べこれありと申す事。

神仙鍊丹と申すは、ことばをかざりたるまでにて、其實は禪家の鍊氣内觀を申すな

り、元來神仙家に丹藥を鍊ると申して、服藥して、長生をなすと申す事これある故、そ
の言をかりたるなり、下段仙人還丹の註意を見合せて知るべし。

是故に世の好事の君子是を思ふ事

荒旱の雲霓の如し

好事はか、うすと讀めり、この文字は孟子に出たり、兎角善事をすきこのみてゆく人
を好事の君子と申すなり、是を思ふとは、右神仙鍊丹の事をしたふからは、此書をも
したひこがる、なり、其心むきは、荒旱と歲柄大ひでの時は、天下の人か雨を好み
て、わづかの雲の立をこるか、すこしの霓を見るか、すれば、それ雨のしらせなり、やが
て雨もや降り來なむとおどり上りてよろこぶなり、合と、かはらざると申す譬喩な
り。

偶く雲水の徒侶

雲水徒侶とは、禪家の僧諸國を修行して、一處を定めぬものをさして申すなり、もと

雲の水のと申すは、一處に止まらざるものゆへ、是をたごへにとりたるなり。

竊かに傳寫し來るあるも

竊は内證なりかの雲水の僧らが、右の書を内證内分にねすみ寫しをなして、彼手よりこの手と傳ばり寫し來る事もあれど、申す事なり。

秘重し珍藏して人をして見せしす

大事にかけておく事を申すなり、秘はかくす、重はたいじがる、珍はけつこうがる、藏はしまいおく事を申すなり。

天瓢空しく櫃におさめて匿したるが如し

天瓢の事、寤と申しがたし、列仙傳かに仙人瓢を大切の寶物とせし事ありたりと覺ゆ、此段の大意格別の寶なれども、櫃におさめ入れをきて、いつまでも藏して人に見せず、寶物いたづらにうづもれたるが如し、と申す事なり。

論語に有美玉於斯韞積而藏諸求善買而沽諸子曰沽之哉沽之哉我待買者也とあり、

此の語、論語の此意にかよへりとやいはむ。

案するに、蘇東坡の詩句に、馬上頃刻天瓢瓢と申すも見へたり、又圓機活法瓢の詩句に、鑿開混沌通天竅と申すもあり、彼是とり合せて見れば、其義をのづから明かなり。

願くは是を梓に壽ふして

書物を板木に刊る事なり、梓はあかめがしと申す木、壽とは長命の事故、板木に刊りたる書物の世間に久しく傳りゆく事を申すなり。

右梓は柔なる木にて、板木の用に中らざれども、木王と申す一名ある故、それをとりて書物を良材にほると申す祝言にて、此梓の字を用ひ來れる由承り及ひぬ。

以て其渴を慰せん

本文中に、此書を荒旱の雲霓と譬へたる事あり、それによりて此書を慕ふもの、心を渴するもの、飲を望むにたとへ、さて此書をあたへて、其望みをとげさせんと申す

意なり、渴は饑渴の渴にてかわく時はやるせのなきものなれば、望みの甚しき事を
渴と申し、其かわきに水をあたへぬれば、其心を安慰ると申す事なり。

聞く老師常に人を利するを以て老後
を樂しみたまふと

京都の書物屋かねて聞き及びたるは、老師白隠禪師常に人を利すとて、人を世話に
思ひ、其爲になる事を考へらるゝを、年寄ての後の樂み事とせらるゝとききをよべ
り。

若夫人に利あらば

此書いよく人の爲になるものならば。

師豈に是を吝みたまはんや

禪師の右の書さぞ人の爲にならむ、さあれば此書を板行におよびたきと申さば、禪

師豈是を吝嗇して、出し玉はね事はあらしと申す事なり。
上の段の、老師の故紙堆中云々より、此こまでは、彼書物商人の言にて、其言こゝに止
るなり。

二虎含み來て師に呈す

所化弟子、夜船閑話を出して、禪師に差し出せりと申す事、二虎とは昔もろこしに華
林和尚と申すありて、虎二匹を常に小づかいにし、其虎を大空、小空と名つけたり、今
白隠禪師を華林にたとへ、真正參玄と申す二人の所化弟子を、二虎にたとへたるな
り。

師微笑々として笑ふ此におきて諸子
舊書櫃を開けは草稿蠹魚の腹中に
葬らるゝもの中葉に過たり

夜船閑話をもち出したるを見て、禪師につここわらひをふくみたりき、此こにて側

に侍る諸弟子、舊き書物櫃よりとり出たせば、彼閑話の下た書きし、みと申す虫にむしばまれたる事、十中の六七もありたりき。

諸子即ち訂正傳寫して

訂正とは、よみあはせ誤りの字をたゞし何角心を著けて取りあつかふこと、傳寫とは人々たちかはり、うつしあげたる事。

既に五十來紙を見る

その書の紙數五十枚許りあると申すことなり。

即ち封裏しつゝ

ぢきに封したてゝと申す事。

京師に寄んとす

京都へ送る支度をなすと申す事、
京都の事を京師と申すは、京は大也、師は衆也とて、皇城の地は天下の人の聚る處ゆへ、大衆とは申すなり。

予が馬齒一日も諸子に長たるを以て

禪師いふ、自分が年齢わづかにても、諸の所化弟子よりたけたる故にと申す事。
馬齒とは人の年齢を犬馬の齒と申す事あり、これは謙退卑下の辭なり、此處の馬齒もそれを以て申すなり。

論語に以吾一日長乎爾、勿吾以也とある語意を此處へとりて用ひたるなり。

其端由を書せん事を責む

夜船閑話を、書物屋へ渡したる事の由をしたゝめられよと達てたのむと申す事。
端由とは、もの事のこゝち、わけあいなど申すにあたるなり、責とは俗語のせりつけると申す事にあたるなり。

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

自分もあながちにことばりをなさずして、事の由を書きしたゝめて申すには、白隠
禪師鶴林に住職ある事、あらまし四十年ばかりと申す事。

此序文の首にも申せし如く、此序文禪師の直筆とも見へぬ、所化弟子の内人の
書きしたゝめたるやうすもありて、何れとも決しがたし、此段の文意にては、禪師
の手に出でず所化より出でたりとおもはるゝなり。

鉢囊掛しより以來

鉢囊とは托鉢の米をいゝる、器物なり、さて鉢囊を掛るとは、一寺の住職となりて、古
の鉢囊も其處にて用ゆる事を申すなり、此鉢囊はすなはち禪師の鉢囊なり。

雲水參立の布衲子

是すなはち諸國よりあつまり來る所化坊を申すなり、雲水とは一處不住の義參立
とは禪學を承ると申す事、布衲子とは布の衣をきたる出家と申す事なり、此句諸國
の禪僧雲水をなしてよき師匠を尋ねありく、人々と申す事なり。

纒に門閭に跨れば

ちよつとも禪師の住せし松陰寺の門のしきゐをまたげて内に入ればと申す事。

師の毒涎を甘なひ

どくあるよだれと申す事にて、ものいひのがうせいなる事にて、禪師のおゝしへ
の嚴格にて、ひとほりの人は得こたへすと申す意なり、されども、その毒涎を甘き
ものとして、これをなめ、これをあじはひて、ゆくと申す事。

痛棒を滋しとして

いたさむちと申す事にて、むちをもてたゝきたてられ、みがらをいたむるなり、これ

禪家にある事なり、その痛棒をなんざともおもはず、口にこれをくへは、やはりむまきものどみておる事なり。

辭し去る事を忘るゝ者、或は十年、或は二十年、鵠林林下の塵ごなる事も、亦總に顧みざる底あり

辭し去る事とは、ことわりをして引きとりかへると申す事、此一段、禪師の教誡、誠實實意より出ぬれば、いかやうの艱苦、艱難、苦勞、大儀をもかまはず、所化達、松陰寺修行として逗留する事、十年二十年の久しきにもいたり、果ては松陰寺にて死亡しても、苦しからずと、決定してはまりこみ、すこしの別意もなき人を、贊嘆せるなり、是しかなから、禪師の實意は申すに及ばず、所化達の禪師を信仰する事、格別なる事を申す、誠に師弟合體一和と申すべし、是を以て見るに、今時、輕薄の諸生、情弱の修行ぶりゆへ、師よりこれを咎むれば、おのが事はかへりみず、偏に師の片意地とのみ心得ちがひをなすもの、世上滔々として多し、彼の輩に、此段を見せしめば、すこし省察す事

もやあらむ。

盡く是叢林の頭角四方の精英なり

右の通り、禪師の教誡を甘んずる人は、勿論、區々、嶺々の輩にあらで、叢林と禪家の頭角とすぐれもの、四方と國々の精英とよりぬきの人なりと申す事。

各々西東五六里が間に分れて舊舎廢宅

老院破廟借て以菴居の處として清苦す

此より下は、大勢の所化達ゆへ、松陰寺にはおさまらずして、各々松陰寺の東西南北五六里が間に、舊舎とふるいへ、廢宅とすたれたる、やしき老院とふるて、破廟とやぶれやしるなごを借りうけて、菴居とおり處になして、精苦と貧學、出精、種々の艱苦を嘗し事をのぶるなり。

朝艱暮辛、書餒夜凍

所化達本禪僧にて、金錢のたくわへもなきゆへ、諸處に托鉢行乞して、朝暮に艱難辛苦し、晝夜食物著類に乏しきゆへ、餓とかつゑたり凍とごえたりと申す事、さてかくの如くの艱苦をなめてもやはり禪學にうちまはりたりし事實に歎美すべきの至りなり、是を以て見れば、今時の諸生暖衣飽食して、其父兄より學問修行を課せ遣はせども、懦弱にして、其業に堪へず、事を左右によせ、東に遁れ西に怠たり、其身の不行き届きは、高聞に束ねおき、動もすれば輒ち父兄たるもの、是非を論するもの亦多し、彼の輩に此段を讀ましめば、すこしは心に慚ることもやあらん。

口に投ずる者は菜葉麥麩

たまく口に食ふものは、野菜又は麥のすりかす。

耳に觸るゝ者は熱喝垢罵

禪師より所化へ大聲にて、しかりつくるを申すなり、熱渴とはむごきもの言、垢罵とはきたなきしかりのことばなり。

骨に徹する者は嗔拳痛棒

所化の骨身にこたゆるものは、嘯といかりより拳をあてられ、痛と身をいたむる鞭をうけたるゆへ。

見る者類を攢め聞く者肌を汗す

わき目のもの、氣の毒におもふやうす、かくの如きにいたるなり。

鬼神もまた涙を浮べつべく魔外もまた

た掌を合せつべし

いかなるおにかみも、惡魔外道も、笑止がると申す事なり。

其初め來る時は、宋玉何晏か美貌有て、肌膚光澤凝れ、膏の如くなる人も、久しからずして、恰も杜甫賈島

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

此段所化の艱苦に逢ひたるもの初めは美しき顔色も終りにはやせにやせよわりによりたる次第をのべたるなり宋王何晏は古代の美男杜甫買島は形容憔悴とからだやせにやせ顔色憔悴とかほいろざひおころへかじけかはりたるたとへにさる人なり屈子は楚の屈原と申して名高き人楚の大夫なから事の故ありて遠方へ追放せられやせおころへたる事あり其事近くは古文後集の漁父辭にあらはれたりゆきて見るべし

參立に軀命を願りみざる底の勇猛の上士にあらざるよりんば何の樂しみ有りてか片時も湊泊する事を得んや

此段意義明白にて註釋するに及ばず但し參立とは禪學の席に列する事軀命とは

身命といふに同じ底とは向くといふはこの意なり勇猛の上士とは生れつき氣丈に精根たくましさ人の事片時はかたとき湊泊は逗留の事なり

是故に往々參窮度に過き清苦節を失する族は

前段に申す勇猛の上士ながら此段の通りに修行をつめてゆけば病痾を生ずる事疑ひなし既に白隠禪師も若年の時禪觀に苦勞して病を生じ白幽子に逢ふて養生鍊氣の法を得其終りを克する事を得たりき禪師たもなをしかり況んや其他をや參窮は禪學の至極をかながふる事清苦は修行をつめて行く事度も節も中程の事過と失は中ほどよりさきへいたりたちてよろしからざる事なり

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

病を生ずる本をのぶるなり此段醫道の奥旨を得たり元來此畜鍊氣の法を説くと曰といへども其實は醫道の養生修攝を以て説りきされば五藏六府四肢百骸の本

を論せざるを得ず、さて肺金とは肺の藏の事にて、肺藏は五藏之華蓋又は藏之長也ともありて、五藏の最上の處にありて、一身の氣を主とる、このゆへに修行筋等に氣を費せは、肺氣をとらふ、且つ氣水合一と申す事ありて、氣滯れは水も滯る理あり、さる故に此に肺金痛みかじけ、水分枯渴し云々と申すなり。
疝癖とは疝氣疝邪の事、氣積如山故曰疝とありて、氣の滯りより疝氣を生ずる故、疝氣といひ、其病かたまりて、ちらぬ故、癖の字をつけたりき、癖はもと病のかたまりて、動かざるをいふ。

扱藏府の事、又は病癆の理などの事は、醫書第一の古文、黄帝内經十八卷と申すにあはれたり、以下序本文とも、醫理を申すは、皆内經を本たてもせり、さて右内經十八卷の内九卷づゝにわけ、素問經靈樞經と名つけたり、以下内經と申し、或は素問靈樞と申す、皆同書と知るべし。

是を憐み是を愁て師不豫の色有る者連日

所化參學の證病を得たるものある故、禪師不豫とよらば、すきげんあしきとなり。

乍ち忍俊不禁にして雲頭を按下し老婆の臭乳を絞りて是に授るに内觀の秘訣を以てす

此段所化の病を得たるを、禪師見るに忍びず、至て秘する事なれども、此を平愈なしめんとて、内觀の法と申すを授け、遣はす事を申すなり。

忍俊不禁、この俊の字、この處に出て合す、忍拒の誤寫なるべし、なにゆへになれば、峻拒と申す文字あり、かれは厳しくふせぐと申すにあたる、此處も忍拒とありしを、かの峻の字を思ひ合せて、あやまりて峻と書んとして、その峻字また俊字にかはりたるもの歟、不禁とはこらへられずと申す事、忍拒不禁にて一通りは秘しといはざらん、と禪師思はれしかども、所化の病苦を見ては、こらへられずして、云々と申す事なるべし。

雲頭を按下しとは、禪語なるべし、但し其意をしらす、案するに出來ざる事を手にかけるし、ひてなす、と申す事歟、又案するに雲頭を按下するとは、雲頭は雲の事、頭はつけ字、按下とは手にてなで、おろす事、されば天にある雲を人の手にてなで、おろしく

りさげると申す事歟
老婆の臭乳を絞りとては、老婆は年老ひたる女、臭乳は乳汁の事、老女に乳汁無きもの故、仕にくき事をなすを、かくは申すならぬ、但し是も禪語なるべし。
内親の秘訣とは此書の主意、内親にあり、本文中白隠禪師白河の白幽先生にきかれたる事、すなはち是也、委しき事は本文を觀て知るべし。
秘訣とは前にもありき、大切の口傳と申す事なり。
前段是を憐れむより、此段までは、禪師より所化への心づかひを申すなり。

乃云く若是參禪辨道の工士

以下内親の法の大概を説けり、參禪辨道とは、禪學に參し禪道を辨ずると申す事にて、坐禪等の行事をなす事なり、工士の字は誤寫なるべし、上士に改め作るべし、前段勇猛の上士とあり、見合すべし。

心火逆上し身心勞疲し五内調和せざる事あらんに

心藏神と申して、心の藏は人の神を藏しいれて、五行にては火にあたり、四時にては夏にあたる、藏にて工夫思案參禪觀法皆此藏にかゝる事故、かくは申す。
身心勞疲とは、身も心もつかれ、ぐたひればつると申す事。
五内は五藏六府をしまめて申す事、調和とはとりとへのひて申し分なき事。

鍼灸藥の三法を以て是を治せんと欲せば縦ひ華陀扁倉と云へども輒く救ひ得る事能はじ

此段義理明白註釋するに及ばず、但し本文白幽の辭に、公今既に觀理の爲に破らる、勤めて内親の功を積ますんば、云云の條を見合せて、其意を得べし。
華陀はもろこし魏の世の名醫、扁倉も二人の名醫の名、一人は周の代、二人は漢の代なり。

我に仙人還丹の秘訣あり

此書の中丹の字をしばし、用ひたり、蓋し丹の字に二義あり、其一つは丹田の丹、乃

ち心の藏の氣なり位なり其心氣を鍊るを鍊丹と申して氣海丹田など申す皆是なり其一つは仙人の長生の藥を鍊るを九轉還丹と申す彼の丹田の丹と還丹の丹と主意の落る處必竟養生長生なる故此處にても鍊丹を仙人還丹の秘訣と申しきされは此書にありては仙人還丹は客なり丹田鍊氣は主なり讀む入心もて見るべし上段に神仙鍊丹と申す事ありこの還丹もかの鍊丹も同一意なりたがひに見合すべし。

備が輩試に是を修せよ奇功を見る事雲霧を披きて
皎日を見るが如けん

鍊丹の効を申す。

若し此秘要を修せんご欲せば且らく工夫を抛下し
話頭を拈放して

秘要は秘訣といふに同じ。

工夫云々とは思案も思慮もなげうちて話も物語もうちやめて。

先須らく熟睡一覺すべし

まづとくと寝て、目をさませよと申す事なり。

其未だ睡りにつかず眼を合せざる以前に向て

此より下彼の内觀鍊氣の法の仕方様をのぶるなり。

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觀を
成すべし

此すなはち内觀鍊氣の術なり必竟此術醫道より出で、心の藏の氣を腎の藏にまじはらす仕方なり委しくは本文に註す、あはせ見るべし先づ一身の元氣と申すは心の藏肺の藏の氣より腎脾肝の藏の氣までもおしなめて申す、但し元氣と申す

に二つあり、先天の元氣、後天の元氣なり、先天の元氣は父母より受け得たるもの、後天の元氣は我が身生れ出で、より後のもの、此處の元氣は、先天後天をすべて申すなり、臍輪とはほぞの事なり、氣海とは上氣海、下氣海とて、二つあり、上氣海は肺の藏、下氣海は臍下より陰處までの分を申す、丹田これも二つあり、上丹田は心の藏、下丹田は臍下一寸、一寸五分、二寸、三寸の處をおしなめて丹田と申す、中段の氣海丹田は、下氣海、下丹田の事にて、上氣海、下丹田の氣を、この下氣海、下丹田におとし、おちつかせてゆくべき事ゆへ、本は心肺二藏の事なれども、この臍下の處を同名を以て是をよぶ事になりたるなり。

腰脚はこしとあし、足心はあしのうらの事なり。

我此氣海丹田腰脚足心總に是我が本來の面目面目
何の鼻孔かある

下の段に妄想と申す事あり、その妄想と申す事を四ヶ條に分けて、此處其第一ヶ條なり、但し下の三ヶ條共に、其語辭は不同なれども、其意は皆同じき事なり、そもく

此段の意は、我此氣海丹田腰脚足心總にとは總てと申す事にて、一體にと申す程の事、是我が本來のとは、もとよりまたは生れつきと申す程の事、面目とは人のかほの事にて、かほにはもちまへの形り容ちあれば、もちまへと申す事を面目とは申せしなり、さて面目面目とおごりていひたるは、もちまへといふ事をたしかにきかせんとの辭なり、なんの鼻孔かあるとは、鼻孔と申すもの有る事なしと申す事、元來鼻孔のはなのあなと申すは、呼吸の通ふあななれども、呼吸は人體を受けたる時に已にこれあり、されば氣海丹田の性根は、先天の父母より傳りたるものなれば、鼻孔はなくとも、呼吸は通はずども、先天の氣にて立ちゆくものぞと、其根本の儲なる事をあらはしたるにて、今あるものをあこへまはして、人々をして元本に立ちかへらする事をのぶるなり、以下三條此意味を以て見るべし。

我此氣海丹田總に是我が本分の家郷家郷何の消息
かある

本分の家郷とは、受前の在所と申す事にて、是も先天の父母より受け得たるわけを

申す消息とはおどづれたよりと申す事にて、何の消息かあると申すは、おどづれたよりはなしと申す事其なしと申すは、元來先天の父母より根深く受け得たるものなれば、在所といへば逆をとづれもなくたよりもなし、其をとづれたよりもなきが、結句本分の家郷のしるしなりと申す事なり。

我が此氣海丹田總に是我が唯心の淨土淨土何の莊嚴がある

三界唯一心と申す事佛書にこれある由なり、此意は人其一心さへをさまれば、彌陀如來も極樂淨土も遠きにあらず、我が心すなはち淨土なりと申す事にて、氣海丹田二氣のおさまる時は、其身其ま、彌陀の淨土にあると同じ事を申す事なり、何の莊嚴かあるとは、例の莊嚴なしと申す事なり、莊嚴とはとりつくろいかざりたてと申す事にて、彌陀の淨土の何角の結構をおしならして申す、右の通り唯心の淨土となるからは、莊嚴もなにもなくても、やはり淨土のばあいには立ちゆくと申す事なり。

我が此氣海丹田總に是我が己身の彌陀彌陀何の法

をか説

己身の彌陀と申するも、佛書にこれある由、これも一心のおさまりたるからは、おのが身すぐに彌陀の體なりと申す事にて、氣海丹田二氣のおさまるものは、其身其ま、彌陀如來と同じ事と申す事なり、何の法をか説くとは、例の通り法を説かぬ事なり、彌陀如來極樂淨土にて御法を説き玉ふ事常なれども、この彌陀は、その法を説くに及はずして、すみゆくこと申す事なり、以上四ヶ條の文句、必竟は氣海丹田に心氣のおさまりたる上は、本來の面目本分の家郷に立ち返り、極樂淨土も彌陀如來も、我が身に具足して、外には何を求むるにも及はずと申す意をかさねくにしてのべたるものなり。

ご打返し、常に斯くの如く妄想すべし

忘想とは觀想と申するなるべし、元來忘はみだりとよみて、のりにかゝらざる事なり、されはこゝに妄の字を下して忘想と申すは、かたちはとりつかまへざれども、こ

の事を心におもひおもふて、その事になりゆきとりつくを申す程の意なるべし。

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未だ篠打せざる鞠の如けん

此段義理明白註釋するに及はず、但し功果とは事業といふに同じ、臍下瓠然とは瓠はいさごすなはち瓢箪の事にて、臍下ふくれて、力量のある事を申す。

恚麼に單々に妄想し將ち去て

恚麼は天竺語を唐の文字にうつしたるにて、からの語意にては如是と申す事にあたる由、單々とはひとへと申す事にて、こゝにてはわきひら見すと申す事なり。將ち去るは助語なり、妄想をなしてと申す程の事なり。

五日七日乃至二三日を経たらむに從前の五積六聚

前段に難治の重症とあるをうけて申す、五積六聚は五藏六府の氣の滯りすなはち積氣の事を申すなり。

氣虚勞役

心氣おとろへを氣虚と申し、脾の藏のつかれたるを勞役と申す。

諸症底を拂て平癒せずんば老僧が頭を切り將

ち去れ

言のたがひたる罰にせよと自分をせめて且つ誓言となしたるなり。

此にをきて諸子觀喜作禮して密々に精修す

諸子は大勢の所化さてその人々歡喜とよろこびて、作禮と一禮をなし、密々としのびくに精修と精々修行なすなり、此修行別事にあらず、内觀鍊氣養生修攝の法禪師よりうけたるなり。

各々 悉く不思議の奇功を見る遅速は進修の精麤
に依るといへども大半皆全快す

進修は上段精修の誤寫なるべし、元來精進の語あるから、それをあやまりてかくな
りたるもの歟。

各々 内觀の奇功を讚嘆して休まず

内觀のすぐれたるきゝめをほめたゞへて止まぬことなり。

師の曰く、懶が輩心病全快を得て以て足れりとする
事なかれ轉々せば轉々參ぜよ轉々悟らば轉々進
め

心病全快すども満足せず愈々倍々治せば治すに従て坐禪し、愈々倍々悟る所あら
ば愈々倍々百尺竿頭に一步を進めて悟りの上にも尙つとめて止まざれと申す事

なり。

老僧初め參學の時難治の重病を發して其憂苦諸子
に十倍せり進退惟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じ早く死して
此革囊を捨んには、何の幸ぞや此内觀の秘訣を
呼つたへて全快を得る事今の諸子の如くならむと
は

革囊は人のからだをいふ、かわもてつゝめるふくろと申す事なり。

至人の云く此は是神仙長生不死の神術なり中下は
世壽三百歳なるべし其餘は計り定むべからず

至人とは眞人と申して養生修攝の委しき人をたつとびて申すことばなり、その本
内經にあらはれたり、案するに此段至人と申すはすなはち白幽子の事なるべし。

予即ち歡喜に堪へず精修怠らざる者大凡三年

歡喜精修並に前段に出つ、案するに中下はとは、人品の中下なり、上はのぞきていはず、これ上品の人は申すに及ばざる故なり、若し中下品の人にても、かの神術を行へば世に經る命三百歳は保つべしと申す事なり。

心身次第に健康に氣力次第に勇壯なるを覺ふ

心身は心を主とする語、氣力は氣を主とする語、勇壯は元來さかんにたしかなることを申すなり。

此におきて重ねて心にひそかに謂らく

此一段右の神術秘訣を行ふて、たとへ數百歳の長生を得るとも、世に無用無益ならば何の所詮もなき事ゆへ、いたづらに長生を望むに非ざるの意をのぶ。

縦ひ此眞修を修し得て彭祖が八百歳時を保ち得る

も

眞修とは修眞と申すに同じ、前の精修と同意の辭なり、彭祖はもろこし殷代の人、八百歳の壽命を得たる人と申し傳ふ、論語に我老彭とある人なり。

唯是一箇頑空無智の守屍鬼ならくのみ

一箇とは一つと申す事、頑空とはかたくなむなしとよみて、おろかにて用にてたゞざる人を申す、無智はすなはち頑空なり、屍鬼は禪語と見へたり、人死して後其體を屍と申す、頑空無智の人は、生きながら屍と同じ事ゆへ、生ながら屍の番守をなす、鬼も人の死したるをいふことなれば、かたぐ生きたるも死したるも同じ事なりと申すほどの意なり。

老狸の舊窠に睡るが如し終に壞滅に歸せん

ふるきたぬきのふるすにねむるがごとく、人の害はなすとも、人の利益はなさぬ事

を申すなり、土地のくづるゝを壊と申し、火に水をかくるを滅と申す、されば壊滅と
は人の死亡するを申すなり。

何が故ぞ今既に獨りも葛洪鐵拐張華費長か輩を見
ず

費長房の略言なり、古この四人は皆仙術を修行したるものなれども、皆今の世に居
らず、されば長生も限りあるものかの意にて、此處も前段彭祖八百歳と同意にて、い
たづらに長生することをのぞまざる意なり。

案するに、内觀鍊氣皆長生の本だての如くに、禪師説きたれども、此處などの意を推
しかんがふれば、所化弟子達に禪學を勸むるこゝろ急なれば、禪學をなしてこそ長
生の益あれ、禪學をなさずして、長生のみを望むは無益の事なりといましめたるも
のならむ歎。

如じ四弘の大誓を憤起し

四弘願の事、瓔珞經と申す佛書にこれある由、諸乘法數と申す書に出たり、未度者令
度、未解脱令解脱、未安樂令安樂、未涅槃令涅槃とあり、又法數に四弘誓と申す事あり、
こゝの四弘大誓、何れにかつかん、定めがたし、なほあまねく問ひあきらむべし。

菩薩の威儀を學び常に大法施を行じ

菩薩の威儀とは、儒書にて申す賢人の業など、同じく、世人に有益の事をなすを申
す、大法施とは、佛道禪理を人に申しきかせ、人を化度して、各々佛乘に歸入するやう
に、ひきたてみちびきたすくるを申す。

虚空に先たちて死せず、虚空に後れて生せざる底の
不退堅固の眞法身を打殺し、金剛不壞の大仙身を成
就せんには

佛道の本意は不生不滅と申す事の由、こゝの語意、不生不滅すなはち佛果を得たる
と申す事、不退堅固の眞法身も、法身も、金剛不壞の大仙身も、皆佛體を申す由なり

打殺とは此れを我が身にうつしとると申すほどの事成就とは其事なしとげてその場にいたる事と申す。

此にをき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らへ貯へて且つ耕し且つ戰ふ者蓋し茲に三十年。

耕やすといひ戰ふといふは修行をつめてみがかく事を申す。

年々一員を添へ二肩を増し得て今既に二百衆に近かし其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ごころに快癒せしめ轉々悟れは轉々進ましむ

耕やすといひ戰ふといふは修行をつとめてみがかく事なり年々一人を添へ二人を増

し、今既に二百人にならんとし、其中、四方來の僧禪にくたびれ、おこたり、つかれうむで、こまり入りたるものありき、此段白隱禪師の苦勞大儀まのあたり見るが如し、所謂良工の苦心と申すこと、すなはち是なるべし。

馬年今歳古稀に越えたりと云へども半點の病患なく

馬年は馬齒と申すに同じ、古稀とは七十歳の事、此文字唐の杜子美の詩に出たり。

齒牙全く搖落せず眼耳次第に分明にして動もすれば鬢鬚を忘る毎月兩度の法施終に怠倦せず請に佗方に應じて三百五百の海象を聚會して或は五旬七旬を經に録に雲水の所望に隨て胡說亂道する者大凡五六十會に及ぶといへども終に一日も罷講齋を鎖さず

縁は目がねなり、請は招待なり、三百五百の海象は大勢の出家と申す事、海象とは香象の海をわたると申す事ありて、よき僧の事なり。うろんと申す事を胡亂と書く。されば胡説亂道はうろんなることを説き導く事にて卑下辭罷講は講釋をおこたる事、齋食とは食事の事を申す、鎖さすとは怠らざること。

身心健康氣力は次第に二三十歳の時には遙かに勝
されたり是皆彼の内觀の奇功に依る事を覺ふ住菴
の諸子各悲泣作禮して云く

即ち禪師の實意を感じてかなしとなき、尙また拜禮して請ふ事下段の如し。

吾が師大慈大悲願くは内觀の大略を書せよ書して
留めて後來禪病疲倦吾輩の如きものを救へ師即ち
領す

立どころに草稿成る稿中何の説く所ぞ曰く

領すとはうなづく事承知納得の形容なり、是より下氣海丹田の間に充たしむに有るらくのみと申すまでの意義、序文是まで又は本文中に委しくのべたる事なれば、別に註釋するに及ばず。

大凡生を養ひ長壽を保つ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
るにあり神凝る則は氣聚る氣聚る則は即ち眞丹成
る丹成る則は形固し形固さ則は神全く神全き則は
壽がし是仙人九轉遷丹の秘訣に契へり須らく知る
べし丹は果して外物に非ざる事を千萬唯心火を降
下し氣海丹田の間に充たしむるに有るらくのみ住
菴の諸子此心要を勤めてはほみ進みて怠らずんば

禪病を治し勞疲を救ふのみにあらず禪門向上の事に到て年來疑團あらん人々は大に手を拍して大笑する底の大歡喜有らん

内觀鍊氣によりて、禪學の疑事もはれゆく事になりたらば手をうちて大わらひ大よるこびすべし、所謂頓悟禪是なるべし。

何が故を月高くして城影盡く

月高くして城影盡くとはものゝたがひにもちあふ事を申す、暗夜にはものゝあやにわからず、月夜殊更中央に月の高く昇るときは城郭の影も地に落て盡くるものなり、さればその意味を以て、内觀鍊氣より禪學の奧秘にも立ち入られ、萬に具足する位にいたらるゝ事を、此五字につゝめて、此序文の結句となせるは、禪師の意地をもひやられてあはれなり。

惟時寶曆丁丑孟正廿五奠

孟正は正月なり、廿五朔は廿五日なり、そもく毎日の事を幾奠としたゝむること、禪家などに多き事なり、この奠の字は元來草の名にて、もろこし唐堯と申す王の時に、蕒艸と申すものその庭にはへて、朔日に一葉、二日に二葉、十四日に十四葉、十五日に十五葉とをひくゝに日數の通りにましゆき、さて十六日に一葉落ち日を追ふてかくの如く、三十日にこゝくおちつくしたりと申す事、これあるゆへに、日の字を奠の字にかわて用ゆる事とぞ承りぬ。

窮乏庵主飢凍炷香稽首題

炷香とは、香をたく事、ものごとをうやまひてなすときの所作なり、稽首とは首至地と申して首を下げて、久しくこゝみてる事なり。

夜船閑話講義

六六

山野參學の日

山野とは白隠禪師自身を卑下して申す、參學の日とは禪學せし時と申す事なり。

勇猛の信心を憤發し不退の道情を激起し

扱勇猛とは手つよく確かなると申すこと、信心とは道を信仰する心得なり、不退とはあこへひかぬこと、道情とはやはり信心のこと、憤發とは吾と吾手に心をひきたて起して事をなすこと、激起と申すも同じ意なり、都て對句仕立のものは、同じ意のことを、言辭をかへてならべて申すこと常なり、此の二句もすなはち夫にて、必竟二句持合て情意をしらする事、是又常也、扱以下對句仕立の文は、箇様にならべかきて、其對句なることをあらはし置くものなり。

精鍊刻苦する者

鍊字は煉練と通ひて、ねりきたひかたむること、刻苦は一分一寸の僅かなることをもすておかす、なんぎなからも、ふみ行ふと申す心にて、禪師の道理を細念に積みゆくを申す。

既に兩三霜乍一夜忽然として落節す

兩三年にして落節と合點のゆくと申す程の事歟。

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

前の句は、従前と、これまで多少と、かれ、これの疑惑と、うた、かはしき事、根に和してと、は、枝葉より本根までつらぬきてと申す事、氷融とは水のとけたるか如く、其理筋のわかりたる事後の句は、佛家の常言もて書きたりき、曠劫とは天地世界の初より今日までと申す事、生死の業根とは生死流轉輪廻と申して、善惡の業につきて、善惡の生を受け、六道に此の身を變化し來れることあれども、此參學の力によりて、たとへ

ば水面より水底まで見えすき、よくわかれて何も何も水面の漚のきねたる如くに、合點せりと申す事。

自謂らく道人を去る事寔に遠からず

中庸道不遠、人人之爲道、遠人不可以爲道矣。とあるをとりていへりき、修學さねすれば道は吾か身に入ることの意なり。

古人二三十年は何の捏怪ぞ

此語寔と心得られず、愚意をもて推すに、是まで禪學をせし古人達、參學に或れ二十年或は三十年の久しきを経たる向々あれども、禪師の兩三籍にて仕上げたるにも劣れりき、は何の捏怪ぞと、古人をさがめ嘲りたる様なり、捏怪二字は不熟の文字にてあまり見當らされども、捏は手にてものをひねりだし、拵へる事、怪は奇怪、怪異と熟して、あやしきといふ事なれば、折角二三十年の功を積みども、無益なりと申す程の意歟。

怡悅踏舞を忘るゝ者數月

右の通り、古人達の事を咎め嘲りて打ち破り置き、扱禪師は仕たり顔にて、心に怡悦とよろこび、身に踏舞とをどりまひて、吾しらず、右之通りなる事數月と、月日を重ねたりと申す事。

山野と申すよりこゝまでは、禪師禪學に心力をこめて勤めて自分には余程成就せりと思はれたれども、實はいまだ成就の位地に造り得ざる事を悔みたる趣をのべたりき、されは其意は下段にて精しく申したり、見て知る可し。

向後日用を廻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

是亦對句の仕立なり、抑人世の萬事萬行は、動靜の二つにとゞまる、但し靜より動を生ずるもの故、禪學は靜を第一とす、動靜の二境とは、動靜の二た事なり、全く調和せずとは、動にかたつけてよきか、靜によりてよき歟、心未だ定らずして、調ひ和ひ合

はずと申す事、これ乃ち修行の不足なる事を申したり。
去就又避就とも書く、二つ共物事につきて、それをなすことつかずして、それを為さざるこの別れを申す語辭なり、兩邊とは兩方の側と申す事、扱去就の兩邊總に脱洒ならずとは、去の側につきてよき歎就の側につきてよき歎總を、しなうして脱洒ならずと、決著せずと申す程の事。

脱は衣をぬぐ事、洒は水にてもものをあらふ事、これより決著の意味になるなり、

自ら謂らく、猛く精彩を著て、重て一回捨命し去らむ

猛はつよきなり、精彩は本と人の顔面の色澤の事、さて色澤をつけてと申すは、これまでの如きにては益なし、以後は自身に氣を張り立て、一と際出精世語やく可しと思ふ心なり、一回捨命し去らむとは、いま一とたび吾か身命をすててなりとも、後身に道をよくとりたて度と申す心なり。

一回捨命は、前の生死業根と申すに應せり。

越て牙關を咬定し、雙眼睛を瞪開し、寢食ともに廢せ

んごす

雙眼睛眼字不用の文字なり、雙睛にあらためてよし、今剛提記聞を見るに、眼睛とありて雙の字なし、かれに従ふ可し。

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、兩耳溪聲の間を行が如し

心火は心の藏、肺金は肺の藏、是五藏のむねにあるものなり、此段は逆上の甚しきを形容たるなり、序文には氣海は肺の藏、丹田は心の藏なりと申せしを見合す可し。

肝膽常に怯弱にして、舉措恐怖多く、心神困倦し、寐寤種種の境界を見る

肝藏膽府などは、はらにあるものなり、此藏府表裏と申して、一つ處にありて互に相

依り輔け合ふものなり、元來肝は將軍の官膽は中正の官と申して、身體の剛強又は思慮をなすものなり、しかるに右の肝膽もつかれはて、よはりてかくの如くなりゆきしなり、右に付き寝ても起きても、いろくのもの目にさへざるとなり。

両腋常に汗を生じ、両眼常に涙を帶ぶ

りやうのわきつぼは、心の藏の支配なり、汗も心の藏の支配なり、りやうの眼は肝の藏の支配なり、肝の藏のよはみより、涙もろくなるなり。

向後と申すよりこゝでは、禪師苦勞を過せしより、五藏六府心神穩かならずして、逆上の變病を生じたることをのべたりき。

此におきて、遍く明師に投じ、廣く名醫を探るこ云へ

とも百藥寸功なし

或人曰く、城の白河の山裏に巖居せる者あり、世人是を名けて白幽先生と云ふ

或人より白幽子の事をしらせたることをのぶるなり、城は山城の國、白河は同國愛宕郡の山村にて、名高き比叡山につゞき、東山と申すの内なり、尤皇城より一里許もある處なり。

白河の山中に幽居せる故、白幽先生とは申せしなる可し、此人の傳記は、禪師の闡提記聞及び近世崎人傳前後編に委しゆきて見るべし。

靈壽三四甲子を閱し、人居三四里程を隔つ

靈壽は長生を尊びて申す、三四甲子は、一百八十歳又は二百四十歳ほごもへたりと申す事、元來甲子歳より癸亥歳まで六十年を一甲子と名く、閱はへたりと申す事、人居は白河村の奥山深くすむ故、三四里を隔つと申す、白河山は古歌によめる處にて、彼志賀山越是なり、此山を越ゆれば、近江國の湖邊志賀唐崎又は大津驛三井寺石山なごへゆくなり。

人を見る事を好まず、行く則は必ず走りて避く人、其

賢愚を辨す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く天文に通じ深く醫道に達す

丈山は石川丈山此人の事人物志又は近世崎人傳に委しければ略す、今叡麓一乗寺村に詩仙堂とてあるは其舊跡なり。深く醫道に達す、下段末々の教戒文義を見るに、白幽子たゞ練氣養精の術をしるのみならず、實に醫理陰陽、虛實養生、修攝の精微に透りて、それをもて主腦とせし事と見へたり。

人あり禮を盡して咨叩する則は稀に微言を吐く退て是を考るに大に利ありこ

微言とは精微言論と申す事にてすぐれたる言なり。此におきてと申すよりこゝまでは、白幽子の事を聞しより、其人の事状をさける

まゝにのべたるなり。

此におきて寶永第七庚寅孟正中浣竊に行纏を着け濃東を發し黒谷を越え直に白河の邑に到り包を茶店にをろして幽か巖栖の處を尋ぬ

寶永は東山院天皇の御宇の年號にて、其七年は今天保十二年より前百三十二年なり。

黒谷も山城の地名、白河の南にあり、此文黒谷と申し、白河と申す、黒白の文字對をなせしにて面白し、古聯句にも白河連黒谷紫野接丹波とも作れり、右之聯句は一休師の作かとをばゆ。

里人遙に一枝の溪水を指す即ち彼の水聲に隨て遙に山溪に入る正に行く事里ばかりに乍ち流水を踏斷す樵徑もまたなし

此段註釋するに、をよばず。

時に一老夫あり遙かに雲煙の間を指す黄白にして
方寸餘なる者あり山氣に隨て或は顯れ或は隠る是
幽が洞口に垂下する所の蘆簾なりと

これも註釋に及ばず。

予即ち裳を褰けて上る巉巖を踏み蒙茸を披けば

予は白隠禪師、巉巖は、さかしきいはは、蒙茸は草のはへしげり、此處蘇東坡後赤壁の
語をとりて用ひられたり、彼の賦には、予乃舞衣而上履巉岩披蒙茸、踞虎豹、登虬龍、
攀棲鶴之危巢、俯馮夷之宮宮とあり。

氷雪草鞋を咬み雲露衲衣を壓す辛汗を滴し苦膏を
流して

汗膏は人の身より出るもの、辛苦はなんぎなんじゆすること、俗にあせあぶらを流
すといふこれなり。

漸く彼の蘆簾の處に到れば風致清絶實に物哀に丁
丁たる事を覺ふ心魂震ひ恐れ肌膚戰栗且く巖根に
倚りて數息する者數百少焉ありて衣を振ひ襟を正
して畏つゝ鞠躬して簾子の中を望めば朦朧とし
て幽が目を收めて端坐するを見る蒼髮垂て膝に到
り朱顔麗くして棗の如し大布の袍を掛け輭草の席
に坐せり

風致清絶とはやうす、きれいにするぐれたり、丁々とはものしづか、巖根は岩かけ、數息
はいきをかすへること、鞠躬とは身をちいめること、蒼髮は青黒き髮即ち黒髮とい
ふに同じ、朱顔は俗にいふ櫻色のあから顔なり、天布の袍はあらぬのうはぎ。

窟中纒に方五六笏にして全く資生の具無し

五六笏とは五六尺四方の事資生の具の處崎人傳には飲食の器夜の衾も見へずとあり資生は周易の語にてとりていくるといふ義渡世のことなり。

机上只中庸と老子と金剛般若とを置く予則ち禮を盡して苦に病因を告げ且つ救ひを請ふ少焉幽眼を開て熟熱視て徐徐として告げて曰く我は是れ山中半死の陳人榼栗を拾て食ひ麋鹿に伴つて睡る此外更に何をか知らんや自ら愧づ遠く上人の來望を勞する事を

半死の陳人とは生くるといへども死亡におなじきやくにたいさる人と申す事陳人は莊子の文字植はほけ栗はくり麋は大しか鹿はなみのしか。

以下下段の即ち曰人迹不到の山路の條まで皆白幽子の言語なり其中古人の語

をひけるは皆誰某曰とあり但し予曰とあるは禪師の語なり。

予即ち轉々咨叩して休す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

五内とは五藏のことなれども此處は一身五體の裏分をさして申すなるべし。一身の脈動の處三部九候とて上中下三部と分ち其三部の中に又各三處を定め都合三部九候の脈と申す此事は内經素問の三部九候論にくはしくのべたりき。

爪甲長き事半寸慘乎として頰を攢めてつけて云く已哉觀理度に過ぎ進修節を失して終に此の重症を發す實に醫治し難き者は公の禪病なり若し鍼灸藥の三つの物を恃みて而して後に見を救はんと欲せば扁倉力を盡し華陀頰を攢むるも奇功を見る事能はじ

扁倉は扁鵲、倉公華陀は魏の華陀、ものごとをかながへる形容を、ひたひをあつむると申す、前にも同文言あり、すぐれたる鍼灸薬のきゝめしるしのこと。

公今既に觀理の爲めに破らる勤めて内觀の功を積まずんば終に起つ事能はじ是彼の起倒は必ず地に依るの謂なり

たをれころぎたる人を起すと申すこと、此處の意地に倒るゝものは、地によりてたつと申すわけなり。

予が曰く願くは内觀の要秘を聞かん學びがてらに是を修せん幽肅肅如として容をあらため從容として告て曰く嗚呼公の如きは問事を好むの士なり我が昔し聞ける所を以て微く公に告げんか是養生の秘訣にして人の知る事稀なり怠らずんば必ず奇功を

見む久視も又期しつべし

奇功も久視も、前に見へたり、期とは目あてにするに申すことなり。

夫大道分れて兩儀あり

儒家に云ふ、大極を道家にて大道と申す、老子大道廢有仁義と申す是なり、兩儀とは陰陽のことなり、周易に易有大極是生兩儀とある即是なり。

陰陽交和して人物生る

周易に、天地絪縕萬物化醇男女構精萬物化生とあり、此句彼れを本として申す、内經に、天覆地載萬物悉備莫貴於人、人以天地之氣生、四時之法成とある語をも參へ見る可し。

先天の元氣

周易に、先天後天の語あり、但し此處の先天は、父母より此身體を受けたる事を申す。内經に、人始生先成精、精成而腦髓生、骨為幹、脈為營、筋為剛、肉為牆、髓為腦、此處の元氣といふものは、かの成精の事なり。

以下藏府經脈、營衛等の事、皆内經難經の内よりこれをとれり、是故に一に其出處を記さず、書中醫事に係る事、皆内經難經を本とすと知るべし。

中間に默運して

人の身の中に、音も無く臭も無く、先天の元氣のめぐる事を申す。

五臓列り、經脈行り

肺心肝脾腎を五臓と申す。

十二經奇經八脈の事なり、是皆血の運り行く道を申す。

衛氣營血互に昇降循環する者晝夜に大凡五十度

衛氣營血の事、序文に見れたれば、かしこに辨せり、營衛はすなはち氣血なり、此氣血と申すもの、經脈をめぐりて、しばらくも止まらず、晝は表分を二十五度、夜は裏分を二十五度めぐり行くなり、但し上より下、下より上と往來する者なれば、是を昇降といひ、昇降して止まざるゆへ、循環と申す、終而復始如環無端と申す、内經の經語あり、この循環もそれにて、まるき玉の輪をなでまはす事なり。

肺金は牝臟にして膈上に浮び、肝木は牝臟にして膈下に沈む

牝は陰牡は陽なり、肺は金にあたり、秋にあたり、肝は木にあたり、春にあたる、肺はむねにあり、むねを膈上と申し、肝ははらにあり、はらを膈下と申す、膈は隔膜と申す、あぶらかはにて、此あぶらかは、むねとはらの間にありて、上下を隔つる故、隔膜と申すべきを、字をかへて膈と申すなり。

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

心の臓は火にあたり、夏にあたる故、心火と申し、太陽と申す、是もむねにある故、上部に位おすと申す、腎臓は水にあたり、冬にあたる故、腎水と申し、太陰と申す、是ははらにある故、下部を占むと申す、占むとは我が物としてをる事なり。

六臓に七神あり、脾腎各一、二神を藏す

五臓にをさめもつところの性根、是を神と申す、肝は魂、肺は魄、心は神、脾は意、腎は精、志とをかくすと申す、かくの如く、五臓に性根をわけてもち、一身の働きのもとた、でをなすなり。

呼は心肺より出で、吸は腎肝に入る

呼吸は息の事なり、但し呼はつくいき、吸はひくいき、つくいきは陽なり、心肺の臓より出づ、心肺は上部にあればなり、ひくいきは陰なり、腎肝の臓へ入る、腎肝の下部に

あればなり。

一呼に脈の行く事三寸、一吸に脈の行く事三寸、晝夜一萬三千五百の氣息あり、脈一身を巡行する事五十

脈は經脈の脈にて、乃ち氣血のめぐり行く道、世人の一呼一吸の内に、經脈六寸つゝ、めぐり行くことより、晝夜の息の數、營衛氣血のめぐり行く數までを申せしなり、其本は、人一呼、脈行三寸、一吸、脈行三寸、呼吸定息、脈行六寸、人一日一夜、凡一萬三千五百息、脈行五十度、周於身、漏水下百刻、營衛行陽二十五度、行陰亦二十五度、爲一周也、とある經文の意を摘みたるものなり。

火は輕浮にして、つねに騰昇を好み、水は沈重にして、つねに下流を務む

此處火と水との持前の性合を説く、其實は心火腎水の性合を申すなり、此の二句、鍊

氣の法の肝要にかゝるなり、そもく氣を氣海丹田に納むと申すは、必竟心火を腎水に交らせ、水火既濟せしめ、陰陽合體せしむるの理の外に出でず、されは此二句此書中第一要語と知るべし。

若人察せず、觀照或は節を失し、志念或は度に過る時は

觀照は觀理と申すに同じ、志念はこゝろむきと申すに同じ。

心火熾衝して肺金焦薄す、金母苦しむ則は水子衰減す

熾衝はもぬあがる事、焦薄はこげてへらさるゝ事、苦むとは火金をうつ事、衰減とはをこへる事

此處も亦前段水火持合の理をのべたり、されば又練氣の肝要と申すべし、そもそも心火もへあがると申すは、則心氣をつかひ過す事、肺金こげてへらさるゝとは、心火

肺金をうちてこれをころかす事、されば心の血肺の氣に申分出來て、胸の中亂る、胸の中亂るれば、腹の内も治らず、肝腎の働きもくるひみだれて、血氣陰陽交らざるに至る、練氣の法は箇様の事なく、臟腑をさまり、陰陽血氣交り和するやうのしかたを申す、則ち醫道の養生修攝の法の名をかへたるまでにて、別事にあらず、されば練氣は養生のことと知るべし。

母子互に疲傷して五位困倦し、六屬凌奪し

母は肺金子は腎水、疲傷とはつかれいたむと申す事なり、五位とは五臟の事、困倦とはくるしみうむと申すことにて、五位困倦を一ツにして申せば、五臟總くづれにならんと申す程の事也、六屬は六府なり、凌奪とはしのぎうばはるゝとよみて、とりみださるゝ事を申すなり。

四大増損して各々百一の病を生ず、百薬功を立する事能はず、衆醫總に手を束ねて終に告る所なきに到

る

四大と申すより、こゝまでは、四大の病と申す事を説きたりき、此の四大の事は、佛書の意にて淨心誠觀經と申すに出でこれある由なり、但し醫書第一の古文の内經にも、四大の名は立てされども、四大の理は述べこれあり、そもく四大とは風火土水なり、これ人の身にありて、至極大切の用をなすもの、これを五藏に間配れば肺は風心は火脾は土腎は水なり。

各々百一の病を生ずとは、右の四大の亂るゝ則は、各百一つつの病を生じて、四百四病となる、此の病氣のことは固より佛家の説にして醫家の論にあらざれども、千金方と申す古醫書にも引きこれある事故、これもすてまじき理なり。

養生を養ふ事は國を守るが如し

醫書に、人は背天地とも、人猶國の如しとも、又直に人身を國と申せし處もこれあり、今白幽も此理を知りて、此段をたてられたるものならぬ。

明君聖主は常に心を下に專にし暗君庸主は常に心を上に恣にす上に恣にする時は

心腎の氣をまじはらするの意なり、但し下民を撫育する意も兼ねたり、水火陰陽はなれくゝになる意なり、但し下民の事をかへりみざる意も兼ねたり、心腎水火別々になりゆき、不養生至極の場に至れば。

九卿權に誇り百僚寵を恃みて曾て民間の窮困を顧る事なし

三公九卿二十七大夫八十一元士と申す事あり、此處これをくゝりて申す、權にはこのは役前の威光をひからすこと、百僚は百官といふに同じ、諸役人の事、寵をたのむとは、君よりめしつかはるゝを鼻にかくると申すほどのこと。

前の二句、則不養生の意なれば、それをしほりて、此句身體内外上下病を生ずれども、これをかまはずと申す事。

野に菜色多く國餓孳多し

此二句病氣の出來立たる事を申す。野は在郷國は城下、菜色は人かうわつかれて、野菜の色の如く顔色青ざめたるなり、餓孳はうわ人の事なり。

賢良潜み竄れ臣民瞋り悵む諸侯離れ叛き衆夷競ひ起り終に民庶を塗炭にし國脉永く斷絶するに至る心を下に專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る事なし農に餘の粟あり婦に餘の布ありて群賢來り屬し諸侯恐れ服して民肥へ國強く令に違するの庶民なく境を侵すの敵國なし國刀斗の聲を聞く事なく民戈

戟の名を知らず

蓋し生を養ふとは申すよりこゝまでは、人身を國家に譬へ、其政事の善惡により、治乱の分るゝ事をもたらして、練氣の有無によりて、人身の安危を引き出す事をのべたるなり。

人身もまた然り

上段に國家の事を委しくのべて、こゝにて人身に説き、かねず、其文意主客ある事影をもて形を正し響をもて聲を尋ぬるが如し。

至人は常に心氣をして下に充たしむ心氣下に充つる時は

此れ則ち練氣の法にて、上段にいへる心腎水火の交る事すなはち是也。

七凶内に動く事無く四邪また外より窺ふ事能はず

七凶とは七情しちじやうのくるひよりいつる病なり七情とは喜怒憂思悲驚恐きどいうしひけいきやうなり四邪とは風寒暑濕ふうかんじゆしつの四氣病邪びやくじやを引きつれ來りて人を病ましむる事なり

營衛えいゑい充ち心神しんじん健けんかなり口終くちゆうに藥餌やくじの甘酸かんさんを知らず身終みゆうに鍼灸せんきうの痛痒つうやうを受けず

已上養生鍊氣いじやうじやうじやうれんきの法を能する人の事を申す

庸流ようりゆうは常に心氣しんきをして上に恣しにす上に恣しにする時は左寸さすんの火右寸うすんの金を尅くして

庸流ようりゆうとは凡人と申すが如し左寸の火右寸の金は心肺二臓の事を申す元來診脈げんらいしんみやくの部位ぶいと申す事これありそれをもて申せしなりさて火は心金は肺人不養生にんじやうじやうをなせば心火肺金尅くすと申す事これあり必竟心火高たかぶりて腎水じんすいと一和せざる故此變こゝを引き出せるなり

五官ごくわん縮り疲れ六親ろくしん苦しみ恨む

五官ごくわんとは五臓の役目と申す程の事六親ろくしんとは六根の事なるべし六根は眼耳鼻舌心がんじにびせしん意いなり此處六親を人倫にんりんにたとへたる故やはりしゝまりつかれたる事を人の情意じやういにとりて苦しみ恨むとは申すなり

是故こゝゆゑに漆園しつゑん曰く真人しんじんの息は是を息そくするに踵しゆうを以てし衆人しゆうじんの息は是を息そくするに喉のどを以てす

漆園しつゑんは莊子の事真人しんじんは至真しじゆんと申すに同じ格別かくべつの人を申す踵しゆうは至下しげの處こゝより息をなすものにはあらねども心氣しんきの下したにめぐる事を形容けいけいりて申すなり

許浚きよんが云く

許浚きよんは朝鮮人東醫寶鑑とういほうかんの作者さくしやなり但し此處の語は金匱要略きんぎやうりやくと申す古き書にこれあるを許浚きよんと引しは末を知りて本を知らざるの誤あやまなり

蓋けだし氣下焦きげに在る則すなはち其息遠そのそくく氣上焦きじやうに在る則すなはち

其息促る

下焦とは臍下の腹の内外を申す、上焦とは胸の中を申す。

上陽子が曰く人に眞一の氣有り丹田の中に降下する則は一陽また復す若人始陽初復の候を知むと欲せは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事を要し下部は常に温暖ならん事を要せよ

俗に頭寒足熱と申す事あり、此段の意に合せり、これをもて政事の要官に答へたる醫もありき、始陽初復は冬至一陽來復なり。

心藏は夏にあたり腎藏は冬にあたる、夏は五月を中とし、冬は十一月を中とす、五月夏至に一陰生し、十一月冬至に一陽生す、一日の中にも、午の刻は五月子の刻は十一月にあたる、さる故に、心中に陰あり、腎中に陽あり、陰中の陽、陽中の陰、陰陽相根し

て用を相なすと申せば、此處其意味を述べたりき。

夫經脈の十二は支の十二に配し月の十二に應じ時の二に合す

これより下、周易卦象をもて、人身の陰陽水火の理を述べとするゆへ、先づ人身十二經脈の事を述べたりき、十二經脈とは心經、肺經、肝經、脾經、腎經、膽經、胃經、大腸經、小腸經、膀胱經、心包經、三焦經なり、十二月とは、正月より十二月までを申す、十二支とは子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥を申す、十二時とは晝夜十二時を申す。

六爻變化再周して一歳を全するが如し

周易乾坤二卦を始として、六十四卦皆六爻あり、此六爻陰あり、陽あり、陰陽うつりかはり、正卦變卦にて十二爻となる、之を一年十二月に引き合せたりき。

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

震下坤上の卦を復と申す、五陰爻上にあり一陽爻下にあり、十一月冬至、一陽來復の象なり。

三陽下に位るし三陰上に居す是を地天泰と云ふ孟
正の候なり萬物發生の氣を含て百卉春化の澤を受
く至人元氣をして下に充たしむるの象

三陽三陰上下平分すこれ正月の氣候なり地雷復よりうつり來る則ち腎水と心火
と上下相のぞみてつり合ふ事を申す、これ亦鍊氣養生の體をのべたるなり、さる故
に、下段に其しるしをあらはして。

人は是を得る則は營衛充實し氣力勇壯なり

營衛は血氣なり、氣力は精根なり、充實勇壯皆ありあまりて、さかんなることを申す。

五陰下に居し一陽上に止まる是を山地剝といふ九
月の候なり天是を得る則は林苑色を失し百卉荒落
す是衆人の息は是を息するに喉を以てするの象

五陰下に居し、一陽上にとまる、是心火上に充り腎水下に孤獨なるなり、是鍊氣法
を修し得ざる事を申すなる故、下段に。

人は是を得る則は形容枯槁し齒牙搖落す所以に延壽
書に云く六陽共に盡く則是全陰の人死し易し

是醫道扶陽抑陰の事をのべたるなり、心火全く無くなり、腎水獨り事をなせば、其人
死す、これ全陰無陽なればなり。
延壽書とは三元延壽書のことなるべし。

須らく知るべし元氣をして常に下に充しむ是生を

養ふ樞要なる事を

元氣は心火なり、下とは臍下にて腎水これなり、樞は門戸のくろ、ろくろろは門の開閉の大本、要は人體の腰、こしは俯仰の大つがひ、されば樞も要も、大切にかくる事を申すなり。

此處に到りて、鍊氣といはずして、養生と申すは、鍊氣はすなはち養生の事なる事を、あらはしたるなり。

昔し吳契初石臺先生に見ゆ齋戒して鍊丹の術を問

ふ先生の云く我に元立眞丹の神秘あり

元立は、元は物の初め、且つもとだてとなる事、立は天の徳義なり、眞丹はすぐれたる行と申す事にて、至極すぐれたる鍊氣の法を申す、神秘とは神妙の秘傳と申す事なり。

上々の器にあらずんば得て傳ふべからず古廣成子

是を以て黃帝に傳ふ

廣成子は黃帝時代の至人、黃帝崆峒山に行きて、廣成子に問ふて、自然經をうくると申す事これあり。

帝三七齋戒して是を受く夫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

佛語なり、其詳なる事未だ聞かず、但し有漏無漏有爲無爲と申す事是ある由、無漏は佛位、有漏はしからざる事、有爲無爲も是に同じ、弘法大師の歌に「法性のむろのうらごにわれをれば、うのなみかせたぬ日もなし」と、此處の意、下の六欲五官を忘るゝ事を、かくはいへる歟。

備の六欲を去け五官各々其職を忘るる則は混然たる本原の眞氣彷彿として目前に充つ

六欲は眼耳鼻舌心意の欲、五官は五臟の役前、去け忘るゝとは、六欲五官をつかはぬことを申す、混然は物の入り交りて、わからぬ事を申す、生れのまゝといふに同じ、真氣は内經の文字、天然自然の元氣を申す、彷彿は有るが如く、無きが如く、手にとりてとられず、目に見えざるものをさす。

是彼の大白道人の謂ゆる我が天を以て事る所の天に合する者なり

大白道人未たかんがへず、我の天とは我身の元氣すなはち心腎水火陰陽の本だてをさすなり、その心腎の氣と天の水、火の氣と出合ふて合體する事を、かくは申すなり、

孟軻氏の謂ゆる浩然の氣

孟子浩然の氣のことは、其公孫丑篇にあり、ゆきて見る可し、こゝに略す。
是をひきて

是とは石菴先生廣成子の言を申す、ひきひてとは是をあはせかんがへて行く事

臍輪氣海丹田の間に藏めて歲月を重ねて是を守り
守一にし去る

守一は内經の文字、但し此守一は主一の誤りなるべし、主一無適の語あればなり、去るとは行くと申す程のこと。

是を養て無適にし去て

むせきとよむべし、主一無適とは物ことを一圖にしてゆくことなり。

一朝乍ら丹竈を掀翻する則は

他人の仙薬を鍊るくごを丹竈と申す、此處其文字をかねて申す、掀翻とはどりなやむ事。

内外中間八紘四維總に是一枚の大還丹

八紘は八方四維は四隅仙人の大還丹と申す仙薬を鍊氣の事にかけて申す、上文内
外中間以下こゝまで、天地四方どこまでも、我一身の如く天地と同體になると申す
事。

此時に當て初て自己即是天地に先ちて生せず虚空
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

序文に、虚空に先ちて死せずなどあるを見合せてよむべし、眞箇とは本式と申す程
の事、長生大神仙とは、我身長壽にて、神仙と同位になると申す事、必竟前に元玄眞丹
の神秘と申し、又丹竈を掀翻すとあるを合せて、その修行事の出来たらるを申す
也。

是を眞正丹竈功成る底の時節とす、豈風に御し霞に
跨り地を縮め水を踏む等の鎖末なる幻事を以て懷

とする者ならんや

世上一通りこゝろへたる長壽の人は、皆幻術を行て、人の目をくらます仙人の事な
り、風に御する等の事は、幻術にて、本眞の術にあらず、此處鍊氣にて長生する人は、幻
術の仙人にあらずと申すことなり。

大洋を攪て酥酪とこし厚土を變じて黄金とす

此も幻術、仙人のわざを申す、されば此句は上段の地を確め水を踏むの下につけて、
大洋を攪て云々等の鎖末たる幻事を以て、懷とする者ならんやとあるべし、左なき
は板刻の誤分なるべし。

前賢曰く丹は丹田なり液は肺液なり肺液を以て丹
田に還す是故に金液還丹といふ

序文の九轉還丹の秘訣にかなへりとあるを見合すべし、丹は心なり、肺液は肺金の

氣なり、心肺二藏の氣上に位をとりて、下腎藏と和するを申す、さて此句入りらがひになり、上の段の總に是一枚の大還丹の下につけて見るべし、是も板刻の誤りなれば、白隠禪師をさがむべからず。

予が曰く謹で命を聞つ且禪觀を抛下し努め力めて治するを以て期とせん恐るゝ所は李士材が謂ゆる清降に偏ある者にあらずや

李士材とは明代の醫者なり、醫宗必讀と申す書を著す、此處禪師の意は、今我が病症心火逆上するによれば、醫者の療治にあづかるべし、されば醫者必ず清降の藥劑を以てせん、若し清降に偏なれば、身體におきて害あらんか、是れを恐るゝとなり、必竟禪師時代の醫者、大方丹溪流の療法をなせしを、禪師も其手振をきゝよるこびをる事故、この心遣ひもいでたるならめ、醫宗必讀の文意、次々にあらはしをくなり、醫宗必讀、四大家論に、古之名流非各有見地而同根理要者、則其著述不傳、即有傳者未必日星揭之、如仲景張機守真劉元素東垣李果丹溪朱震享其所立言、醫林最重名曰四

大家、中略、不善學者、師仲景而過、則偏于峻重、師守真而過、則偏于苦寒、師東垣而過、則偏于外補、師丹溪而過、則偏于清降、中略、丹溪以補腎養血為急、血為陰、主下降、虛者多上逆、故補血藥中加黃柏知母、欲而降之、以象秋冬之降、下略、右によれば、清降とは寒涼藥劑を以て、火を降下することを申すと知るへし。

心を一處に制せば、氣血或は滯碍する事なからんか

是も右醫宗必讀の論を本として、禪師の意、藥劑の療治をなさず、やはり鍊氣を以て、水火を平和ならしめむと申せるなり、然るに、白幽其意を然りとせず、又示す事下文の如し。

幽微微として笑て云く、然らず李氏いはずや、火の性は炎上なり、宜しく是を下らしむべし、水の性は下れるに就く、宜しく是を上らしむべし、水上り、火下る、是を名けて交といふ、交る則は既濟とす、交らざる

則は未濟とす交は生の象不交は死の象なり

白幽の此論を以て其意を察すれば其鍊氣養精氣海丹田云々の諸説かへすくも醫道の水火陰陽の奥義を本だてとなすものと見へたりされば此夜船閑話一部の大意醫理を推衍せるものと定む可し。

醫宗必讀水火陰陽論に天地造化之機水火而已矣宜平不宜偏宜交不宜分火性炎上故宜使之下水性就下故宜使之上水上火下名之曰交交則為既濟不交則為未濟交者生之象不交死之象也故大旱物不生火偏盛也大澇物亦不生水偏盛也胸之以陽光濡之以雨露水火和平物將蕃滋自然之理也人身之水火即陰陽也即氣血也(下略)白幽此段の論全く此これり。

論中既濟未濟は易卦の名にて水火既濟火水未濟と申す水火既濟はすなはち水上り火下る火水未濟は火上り水下る事にて必讀の交ると申し交らすと申すはすなはち是なり。

李家が謂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

李家は李士材弊を救ふとは物事中程を過て用をなさざるをとりなすと申す言なり。

白幽子李士材の清降に偏なりと申せしは諱ある事にて清降を忌むにはあらし、それには偏なるを忌めよと禪師に申し説くなり其意を尙又下文にのべて申すには。

古人曰く相火上り易きは身中の苦む所水を補ふは火を制する所以なり

唐の啓玄子王冰と申す醫家水火の偏なるを平和にせんとの論に壯水之源以制光益火之主以消陰翳と申せしを右の李士材も水不足者用六味丸壯水之源以制陽光火不足者用八味丸益火之主以消陰翳と申して王が論を推し衍べたりき。

蓋し火に君相の二義あり君火は上に居して靜を主とす相火は下に處して動を主とす君火は是一心の主

なり相火は宰相たり

一心の主、まさに一身の君主にあらたむべし、文字の誤脱なり、一身の君主とは心の藏なり、宰相とは君にさしそつて、政事をなす人を申すなり、五藏にありては、腎肝なごこれに當る、さて内經に、心者君主之官也、神明出焉とあり、これによりて此處の文をあらたむべしとは申せしなり。
是より下、相火龍雷の論説は朱丹溪相火論によりたり、今其略を左に引きをくものなり。

朱丹溪相火論に、天主生物、故恒於動、人有此生、亦恒於動、其所以恒於動、皆相火之爲也、見於天者、出於龍雷、則木之氣也、出於海、則水之氣也、具於人者、寄於肝腎二部、中略、故雷非伏龍、非蟄海、非附於地、則不能鳴、不能飛、不能波也、鳴也、飛也、波也、動而爲火者也、肝腎之陰、悉具相火、入而同乎天也、(下略)

相火龍雷の論、右より出たれば、右を以て推して知るべし、一一註譯するに及ばず。

蓋し相火兩般あり、謂ゆる腎と肝となり、肝は雷に比

し、腎は龍に比す、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、水にあらずこいふ事なし、是相火上り易きを制するの語にあらずや

龍雷や、もすれば相あふて、迅發には、かにをこり、飛騰とこびあがりなりは、たぬくの勢をなす、是を人身に譬れば、心の君火、腎水に交らざれば、肝藏の相火、虚に乘りて心を侵し、上逆す、是の事を、又國家に譬れば、君たるの人、下萬民を撫育して、其心を得ざれば、逆臣虚を犯して、叛亂をなすが如し。

又曰く、心勞煩する、則は虚して、心熱す、心虚する、則は是を補するに、心を下して、以て腎に交ゆ、是を補こいふ、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じ盡したりとも起つ事を得じ

上段の清降等の論を引きあて見るべし、別意ある事なし。

且つ又我が形模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つべきの事有む

此一段行文錯管の類なるべし、此處には不用の語なり。

夫觀は無觀を以て正觀とす、多觀の者を邪觀とす、向に公多觀を以て此重症を見る、今是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び足心の間にかば、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、是真觀清淨觀なり

心炎意火は心猿意馬を作りかへたるに似たり、計較とは物事にはりあふ心なり、思想とはおもひやり、識は心といふに同じ、識浪情波は心の動きたちて、ものことにまよひをなし、どかく上はずりになりゆく事を申す也。

云ふ事なかれし、ばらく禪觀を抛下せんと佛の言く心を足心にをさめて能く百一の病を治すと

此語を見れば、鍊氣養生佛家の説く所、醫理に異ならず、蓋此書醫理より出てたるを見る。

此邊前後足心の事をいへりき、足心は足のうらなり、足のうらは涌泉と申す、穴處ありて、腎の經脈是より流れ出る處なれば、心を足心にをさむるとは、やはり心氣を腎臟へをさむる事になるなり、且真人の息は、息するに踵を以てす、前にありしをも

考ふ可し。

阿舎に酥を用るの法あり心の勞疲を救ふ事尤妙なり

り

天台の摩訶止觀に病因を論ずる事甚盡せり治法を説く事も亦甚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

臍輪を縁し豆子を見るの法しかとわからず但し縁とは絲を以て物をつなぐこゝろなれば臍輪を縁すとはこゝろにかくる事なるべし豆子を見ることは臍の中の黒き垢の如きものをのぞき見る事なるべしさやうにすれば心氣をのづから臍の下にをさまりて餘念なきやうになりゆくものか。

摩訶止觀も亦佛書の名なり但し此一段佛家の事にて兼て心得ざる事なれば唯と申し難ししかれども次段に大意心火を降して云々あるを以て見れば他事にあらざるを知るなり。

其大意心火を降下して丹田及び足心に收るを以て至要とす但病を治するのみにあらず大に禪觀を助

此書千言萬語愈出て愈奇なりと雖も必竟心火腎水相交らせむ事を望むの外に出でざる事此段を見て知るべし。

蓋し天台に繫縁諦眞の二止あり諦眞は實相の圓觀
繫縁は心氣を臍輪氣海丹田の間に收め守るを以て
第一とす

天台にの三字闡提記聞にこれありよりてこゝに補ひたるものなり二止は法と申すに同じきなるべし。

此段の主意固より我輩の知る處にあらずしかれども字面により且つかねてきゝをよぶ所を以て是を見れば天台家の教に圓頓と申す事はある由圓は物事よく入

りわたりたる事なれば、實相の圓觀とは天台の教の奥義の事なるべし。されば是を諦眞とは申すなり。諦はつまびらかにす。申す事眞は俗にいふほんまのことなり。眞を諦すとよむべし。繫縁とはつなぎつなぐと申す意なれば、心氣をとりまはす事を申すなるべし。されば諦眞は彼にありては本法の修行筋繫縁は諦眞をなさんとの行事方の名なるべし。されば心氣云々とあるを見て知るべし。諸乘法數を閲し見れば、五教佛身とありて、小教始教終教頓教圓教とわかつて、これもひきあはせになすべし。

行者是を用るに大に利あり古永平の開祖道元禪師

舊文開祖師とありて、道元禪の三字なし、今開提記聞によりてこれを補ふ。道元は越前永平寺の開山禪宗洞家の始祖なり。

大宋に入て如淨を天童に拜す師一日密室に入て益を請ふ淨曰く元子坐禪の時心を左の掌の上に置く

べしと

益を請ふとはよき教をきかんとなり。

左の掌上、心を置くと申す事、前後にはかつて是なき事、前に繫縁は心氣を臍輪氣海丹田の間にをさむとあるをもて見れば、この左の掌上とあるは疑ふべし、まして下文に觀師の謂ゆる繫縁上の大略なりとあるをや。

是即觀師の謂ゆる繫縁止の大略なり

觀師は天台大師の事にて、名は智觀と申せし故なり、天台の摩訶止觀といふものも、天台大師の作なるべし。

觀師初此繫縁内觀の秘訣を教て其家兄鎮愼が重痾を萬死の中に助け救ひたまふ事は精くは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し

む徒を匡し衆を領し賓を接し機に應じ小參普説七
縦八横の間におきて

腔子はからだ内外のすべてをいふ衆を領しは家來をとりまはす事賓を接しは客をあしらふ事小參とは自身一人の修行事普説とは人に教を施す事物事のいりくみたる事を七縦八横と申すなり。

是を用て盡る事なし老來殊に利益多き事を覺ふこと
寔に貴ぶべし是蓋し素問に謂ゆる恬澹虚無なれば
眞氣これにしたがふ精神内に守らば病何よりか來
らんといふ語に本づき玉ふものならむか

此段の語を以て見ても、禪家の鍊氣内觀は醫道の養生修攝の法より出でたる事明なり、素問とは内經十八卷を分けたるものなり、委しき事は前にあらはす故略す、さてこゝに引く所は、素問第一卷上古天真論の語なり、其本文左にあらはす。

上古天真論に夫上古聖人之教下也皆謂之虛邪賊風避之有時恬憺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故美其食任其服樂其俗高下不相慕其民故曰朴これあり。
恬憺こゝに恬澹に作る、憺澹音義通用す、何れにても害なし。

且つ夫の内を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節八萬四千の毛竅

醫書に三百六十五節とこれあり、骨の總數也毛竅は醫書にては腠理と申す、但し八萬四千の毛竅といふ語はこれなし、佛家の立方なるべければ略す。

一毫髪ばかりも欠缺の處なからしめん事を要す是
生を養ふ至要なる事を知るべし
彭祖が曰く和神

心氣をとりしらへる事

導氣

すなはち練氣の事

當に深く密室を鎖し牀を案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中に閉じ鴻毛を以て鼻上につけて動ざる事三百息を経て耳聞所なく目見る所なく斯の如くなる則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眞人に近し

正身偃臥は仰のけにふす事鴻毛は雁の毛蜂蠶ははちさそり也

此一段並に下の段等甚たたくし恐くは白幽子の語にあらじ崎人傳には是等の語なし是そ眼を著たる處ある故歟さるによりて以下くだしく註釋を下さずよまん人共こゝろもて見るべし

又蘇内翰が曰く已に飢へて方に食し未だ飽ずして先止め散歩逍遙して務めて腹をして空しからしめ腹の空なる時に當て即ち靜室に入り端坐默然して出入の息を數へよ一息より數へて十に到り十より數へて百に到り百より數へて千に至りて此身元然として此心寂然たる事虚空に等し斯の如くなる事久くして一息おのづから止まり出でず入らざる時此息八万四千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さ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瞑し耳根を養ふ者は常に飽き心氣を養ふ者は常に黙すと

右の内目を食ふ者はと申すより以下褚氏遺書と申す醫書の語なり、但し其書には養耳力者常飽養目力者常限養臂指者常屈伸養股趾常步履とこれありて心氣を養ふ者は常に黙すと申す語これなし、これは蘇氏のそへたるものならぬ。

予が曰く酥を用るの法得て聞つべしや幽が曰く行者定中四大調和せず身心ともに勞疲する事を覺せば心を起して應に此想をなすべし

行者定中とは禪學者修行中と申すことなり、四大の事は前にあらはす、調和とはこのひあはすと申すことなり。

想とは觀法と申すことにて、其の事實にあらされども、其ころそれになりて、それを

を得たりとする事なり。

譬へは色香清淨の軟酥如鴨卵大頂上に頓在せんに

崎人傳に私云、酥は牛羊の乳以てつくり、油に和す、諸瘡を治すといふ、凡そ膏藥のごとし、崎人傳の註、是の如し、今西域記をかながふるに、曰從乳得酥從酥得醍醐とあり、蓋し天竺の酒なり。

其氣味微妙にして遍く頭顱の間をうるほし

微妙は格別すぐれたる事上の頂上とあるは、かしらのいたゞきなり、こゝに頭顱とあるは、頭の前後左右すべてを申すなり。

浸々として潤下し來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

肺肝は五臟をすべて申し腸胃は六府をすべて申す、沾注と云ふは、ひそひそと將ち去る

助語去るは行くと申す事、右の軟酥の想をなせば、かくの如き益ありと申すなり。右軟酥の觀法は、天竺の事にて、唐土の事にあらず、唐土にていへば、養生を善くして、氣血を潤澤ならしめ、心火腎水相交るやうにするこゝろ得にあたるべし。

此時に當て胸中の五積六聚疝癰塊痛

五臟の積六府の聚と申すは、唯今俗積氣と心得たるものなり、又疝癰塊痛とは疝塊癰痛と申す事にて、唯今世俗に疝積、疝氣など申す事。

心に隨て降下する事、水の下につくが如く、歴々として聲あり、遍身を周流し、雙脚を温潤し、足心に至て即ち止む行者再び應さに此觀を成すべし、彼の浸々として潤下する所の餘流積り、滲へて暖め、煎す事、恰も世の良醫の種々妙香の藥物を集め、是を煎湯して浴盤の中に盛り、漉へて我が臍輪以下を漬け、蒸すが如

し此觀をなすとき、唯心の所現の故に鼻根乍ち希有の香氣を聞き、身根俄かに妙好の軟觸を受く、身心調適なる事、百歳を経るといへども

唯心所現とはわか心其觀法に乗りうつりて、實事の如くなる事、妙好の軟觸とは、すぐれたるはたらき出て來ると申す事、百歳を経と申す一句、舊文にこれなければ、此の語なければ、きこへざる故補ふなり。

二三十歳の時には遙かに勝れり、此時に當て積聚を消融し、腸胃を調和し、覺へず肌膚光澤を生ず、若し夫勤めて怠らすんば、何の病か治せざらん、何の徳か積まざらむ、何の仙か成ぜざる、何の道か成せざる、其功驗の遲速は行人の進修の精進に依るらくのみ、走始め卅歳の時、多病にして公の患に十倍し、き衆醫総に

願みざるに至る百端を窮むといへど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ぞや計らずも此の輕酥の妙術を傳授する事を

走とは白幽自身を卑下していふ人の風下に趨走する人と申す意なり、卯歳とは童子の時と申す事、俗に角髪と申す事なり、此の語を以て見れば、白幽口には鍊氣養生の事をくたくしく説けども、其實は輕酥の一方にて、心氣をおさめ長生を得たるが如く、きこへて、鍊氣養生は名目のみ、輕酥の法のみにてなりたるかと思はるれども、決してしからず、かの輕酥の方は、觀法にて實事にあらざれば、やはり鍊氣養生にわざの名をつけて、輕酥と申す事と見へたりき、されば前後諸段の言論をあはせかんがへて、その宜しきを己に得て、白幽の心術をもきはむべきものなりかし。

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消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潤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もまたしらす中頃端由有て若州の山中に潜遁する者大凡三十歳世人都て知る事なし其中間を願るに恰も黃梁半熟の一夢の如し

盧生邯鄲の旅舎にて、梁の飯のでき上らざる間に、五十年榮華の夢を見たる故事を以て申せるなり、別義なし。

今此山中無人の處に向て此枯槁の一具骨を放ちて大布の單衣纒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到らず山粒すでに斷へて穀氣を受けざる事動もすれば數月に及ぶ

といへども終に凍餒の覺もなき事は皆此觀の力な
らずや我今既に公に告るに一生用ひ盡さざる底の
秘訣を以てす此外更に何をか云んやと云て目を收
めて黙坐す
予も亦涙を含んで禮辭す徐々として洞口を下れば
木末纒に殘陽を掛く時に屐聲の丁丁として山谷に
答ふるあり且つ驚き且つ怪んで畏づく回顧すれ
ば遙に幽か巖窟を離れて自ら送り來れるを見る即
曰く人跡不到の山路西東分ち難し恐くは歸客を惱
せん老夫しはらく歸程を導んて云て大駒屐を着け
瘦鳩杖をひき巖窟を踏み嶮岨を陟る事飄々として
坦途を行くが如く談笑して先驅す山路遙に里許を

下りて彼溪水の處に到て即ち曰く此流水に隨て下
らば必ず白川の邑に到らんと云て慘然として別る
且く柴立して幽が回歩を目送するに其老歩の勇壯
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此
等の人に隨逐する事能はざる事を
徐々として歸り來て時々彼の内觀を潜修するに
纒に二年に充たざるに従前の衆病藥餌を用ひず鍼
灸を假らず任運に除遣す特り病を治するのみにあ
らず従前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著子根に透り底に
徹して透得過して大歡喜を得る者大凡六七回其餘

一二八
の小悟怡悦踏舞を忘るゝ者數を知らず妙喜の謂ゆる大悟十八度小悟數を知らず初て知る寔に我を欺かざる事を古二三級の襪を著くといへども足心に氷雪の底に浸すが如くなる者今既に三冬嚴寒の日といへども襪せず爐せず馬齒既に古稀を越へたりといへども指すべき半點の小病もまたなきこそは彼の神術の餘勳ならんか云ふ事なかれ鶴林半死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こ是宿に靈骨有て一槌に既に成する底の俊流の爲に設るにあらず癡鈍予が如く勞病予に類ひする底看讀して子細に觀察せば必ず少しき補ひならむか只恐る別人の手を拍して大笑せん事

を何か故ぞ馬枯莖を咬むで午枕に喧ひすし

上段今此山中無人の所と申すより此段の文語一々解釋すべき事なれども多くは序文又は本文中にこれある事故略して申さす但し馬枯莖を咬んで午枕に喧ひすとは此書一部の結語仔細ある事なり此書開卷以來鍊氣内觀養生修攝の事を娓娓として述べたれども浮躁の人多き世なれば一々守る事能はじたとへば原驛の驛馬の枯れたる豆がらをくらくらひて午枕と人のひる寐の枕もどにかまびすしとかまじきが如くたゞ口になへいふのみにて此法を得修得ざる勝ならむ欺されば禪師も折角心を配りて此書をあらはしおけども其所詮あるまじきを思ふと所化及び世人を戒めたるものならむ欺尙ほ尋ぬべし。

鍊丹秘要 (一名壁生草)

昔吳契初告石臺先生曰鍊丹要在聚氣聚氣要在凝心凝氣海丹
田間則氣聚氣聚則丹成丹成則質堅質堅則神全神全則壽寔可貴
明日又來咨問予曰善哉然則語其大略山野初參學日誓憤發勇猛
信心激起不退道情精鍊刻苦者既兩三霜乍一夜忽然落節從前多
少疑惑和根冰融曠劫生死業根徹底漚滅自謂道去人寔不遠古人
三二十年是何捏怪怡悅忘蹈舞者數月後來回顧日用動靜二境全
不調和去就兩邊總不脫洒自謂狂著精彩重一回捨命去越咬定牙
關瞳開眼睛寢食共欲廢既而未經期月心火逆上肺金焦枯雙脚如
浸冰雪底兩耳似行溪聲間肝膽常怯弱舉措恐怖多心神困倦寤寐
見種種境界兩腋常生汗雙眼常帶淚越遍投明師雖廣尋名醫百藥

無寸功或人曰城白河山裏有巖居人名言白幽先生世壽既三百七
十歲人居隔二三里程不好見人行則必走避人無辨其賢愚里人專
稱為仙人聞故丈山氏師範精通天文深達醫道有人盡禮咨扣則稀
吐微言退考之大利人

於此寶永第七庚寅歲孟正中浣竊著行纏發濃東越黑谷直到白河
邑下包茶店尋幽岩栖處里人遙指一枝溪水即隨彼水聲遙入山溪
正行里許乍蹈斷流水樵徑亦無於此失度方進一步不得茫然立無
為方坐傍石上且閉目合掌誦經不思議幽聞伐木丁々尋聲深入林
中樵夫在遙指雲煙間有黃白方寸餘物隨山氣或隱或顯是幽岩穴
口垂下蘆簾即褰裳上蹈巉岩披蒙茸冰雪咬草鞋雲露壓衲衣滴辛
汗流苦膏漸到彼蘆簾處風致清絕實覺丁々物表事心魂震恐肌膚
戰栗且倚岩根數息者數百少焉振衣正襟畏々鞠躬望簾子中朦朧

木火土金水
肝心脾肺腎
赤黃白青黑

五上左五
內中下
尺三寸
候九寸
字深意
深病意
字深意

見幽收目端坐蒼髮垂到膝朱顏麗如棗掛大布袍坐軟草席窟中纔
方五六笏全無養生具机上只中庸與老子金剛般若置予則盡禮苦
告病因且請救少焉幽開眼熟視徐々告曰我是山中半死陳人拾檀
栗食伴麋鹿睡此外更何知哉自愧遠勞上人來訪予即轉咨叩不休
時幽恬如捉予手精窺五內深察九候爪甲長半寸慘乎攢額告曰已哉
觀理過度進趣失節終發此重症實難醫治者公禪病若恃鍼灸藥三
物而後欲救之扁倉盡力華陀攢額不能見奇功公今既爲觀理被破
勤不積內觀功終不能起是彼起倒必依地謂予曰願聞內觀要秘幽
肅々如改容從容告曰嗚呼如公好問士也以予昔所聞有增告公平
是養生秘訣人知事稀也不忘必見奇功久視亦可期
夫大道分有兩儀陰陽交和人物生先天元氣中間默運五臟列經脈
行衛氣營血互昇降循環者晝夜大凡五十度肺金牝藏浮膈上肝木

七凶中
戰云々
發云々
四邪中
邪氣冬
邪氣冬

藏沈膈下心火大陽位上部腎水大陰占下部五臟有七神脾腎各藏
二神呼自心肺吸入腎肝一呼脈行三寸一吸脈行事三寸盡夜一萬
三千五百氣息在脈巡行事五十次火輕浮常好騰昇水沈重常務下
流若人不察觀照失節志念或過度則心火熾衝肺金焦薄金母苦則
水子衰減母子互疲傷五位困倦六屬凌奪四大增損各百一病生百
藥終不能立功衆醫總束手到無所告
蓋養生事如守國明君聖主常心專下暗君庸主常心恣上恣上則九
卿誇權百僚恃寵會無顧民間窮困野多菜色國多餓孍賢良潛竄臣
民曠恨諸侯離叛衆夷競起終到塗炭民庶國脈永斷絕專心於下則
九卿守儉百僚勤約常無忘民間勞疲農有餘粟婦有餘布群賢來屬
諸侯恐服民肥國強無違命亟民無侵境敵國無聞刀斗聲不知戈
戟名人身亦然至人常令心氣充下心氣充下則七凶無動內四邪亦

本付玉者乎且夫守內要使元氣充塞三百六十骨節八萬四千毛竅

一毫髮計無欠缺處是養生至要
彭祖曰和神導氣法當深鎖密室案案煖席枕高二寸半正身偃臥瞑目心氣閉胸膈中以鴻毛著鼻上不動事經三百息耳無所聞目無所見如斯則寒暑不能侵蜂蠶不能毒壽三百六十歲是近真人又蘇內翰曰已飢方食未飽先止散步逍遙務使腹空腹空時當即入靜室坐默然數出入息從一息數到十從十數到百從百數將去到千此身兀然此心寂然事與虛空等如斯事久一息自止不出不入時此息從八萬四千毛竅中如雲蒸霧起無始去來諸病自除明悟諸障自然除滅事譬如盲人忽然開眼此時尋人不用指路頭只要尋常省略言語長養爾元氣是故言養自力者常瞑養耳根者常飽養心氣者常默予曰用酥法可得聞哉幽曰行者定中四大不調和身心共覺勞疲起

心應成此想譬色香清淨軟蘇如鴨卵大者頓在頂上其氣味妙潤遍頭顱間浸々潤下來兩肩及雙臂兩乳胸膈間肺肝腸胃脊灣腰骨次第沾注將去當此時胸中五積六聚疝癖塊痛隨心降下事如水就下歷々有聲周流遍身溫潤雙脚到足心即止行者再應成此觀彼浸々所潤下餘流積泄暖薰夏恰如世良醫種々妙香藥物集煎湯之盛湛浴盤之中漬蘸我臍輪以下成此觀時唯心所現故鼻根乍聞希有香氣身根俄受妙好軟觸身心調適夏二三十歲時者遙勝當此時消融積聚調和腸胃不覺肌膚生光澤若其勤不息何病不治何德不積何仙不遂何道不成其功驗遲速依行人進修精麤已走初卅歲時多病十倍公患到衆醫總不願雖窮百端無可救術於此祈上下神祇請願天仙冥助不思議如何神加被哉者在傳受此軟酥妙術不堪歡喜綿々精修未期月衆病大半消除爾來覺身心輕安支而已癡々兀々不記

一四〇
月大小不知年，潤餘世念次第輕微。如人欲之舊習，早晚忘果。馬年今歲何十歲，亦不知中頃有端。由若州山中潛遁者，大凡三十歲，世人都無知者。願其中間恰如黃梁半熟一夢，今向此山中無人處，放此枯槁一具骨。大布單衣，纒掛一二片。嚴冬寒威，雖折綿夜不到。凍損枯腸，山粒既斷，不受穀氣。動雖及數月，終無凍餒覺。恁麼到今日事，皆非此觀。力麼我今既告公，以一生用不盡底秘訣。此外更何云哉。收目默坐，予亦含淚禮辭。

徐徐下洞口，木末纒掛殘陽。時有履聲丁々，蒼山谷且驚且怪。畏々回顧遙見幽離岩窟，自送來即曰：人迹不到，山路西東難分，恐惱皈客。老夫且云：導皈程著大駒屐，引瘦鳩杖，踏巉岩涉險阻，飄然如行坦途。談笑先驅，山路遙里許到彼溪水，所即曰：隨此流水下，必到白川邑。言慘然別，予亦合掌低頭謝。且柴立目送幽回步，其老步勇壯事飄然遁世。

如羽化登仙人，且美且敬。自恨不能終世隨逐此等人，肅々皈來時，時潛修彼內觀，纒不充三年。從前衆病不用藥餌，不假鍼灸。任運徐遣，非特治病，從前不得挾手脚，不得下齒牙底，難信難透，難解難入底。一著子透根徹底，透得過得大歡喜者，大凡六七回。其餘小悟怡悅忘蹈舞者，不知數。妙喜所謂大悟十八度，小悟不知數。初知寔不欺我，古雖著二二三編，足心常如浸冰雪底者，今既雖三冬嚴寒，日不襪不爐，馬齒既雖越八旬，可指半點小病亦無事。彼神術餘勳，茲有思迴不覺滴老淚。程事此三五年前不慮幽遙離城白川來經百里入鵝林，夢終夜談笑大歡喜。翌辰告語住菴諸子，闔衆合掌作禮云：善哉善哉。時其到歟，幽若到此叢林增一段光輝。我師今世壽既八旬，身心勇壯廣利濟我輩，皆是非幽師贈哉。願我輩一兩箇馳行迎來，令住菴持鉢養育，隨喜歡喜。衆議紛紛然斯處有一僧進出笑曰：諸君內評恰

似劍去舫猶刻，鯉化却汲野塘水，何故幽其年，夏可惜，不圖遠逝，衆皆拍手相驚，予曰：爾亂莫妄語，如彼寔地行，神仙也，豈其容易有斯事，僧曰：寔可悲，彼地行故有斯事，去年夏如例地行時，有空谷隔町餘，自此方崖飛欲移，向崖可惜力不足，半途落觸岩死，此故遠村近里，盡相惜，相悲傷語了，慘然予亦不覺滴老淚，莫言鶴林半死，殘喘記取多少，無義荒唐妄談，以誑惑佗上流，是非宿有靈骨一槌，既成底爲俊流，設癡鈍如予，勞病類予，底看讀子細觀察，必有少補乎，熟願豈其少補而已哉，兔角茂可，貴可尊信內觀秘訣也。

予向寶曆丁丑春，逃云夜船閑話，假名物其中大略記如上，內觀始末，近年以來不擇僧俗男女，依閑話內觀功力云，治難治重症，十死一生，必死病難來，鶴林親禮謝者，不記數，二三年前有一男子，應二十一二十二歲來，鶴林願相見，予即出對顏，有過分土產添金二三兩，予亦一見少。

相驚，彼男子頓首作禮曰：如某甲，勢州松阪，生緣五七年前，不慮煩難治重症，出雖療治，盡秘術百藥，無寸功，衆醫盡相離，待必死而已，不思議哉，病中與風看讀，夜船閑話，乍不及，竊修鍊內觀秘訣，侍覺難有哉，那少々宛得氣力，只今透全快致，忘蹈舞計，嬉佐難有佐，非所言語可讀，覺侍是偏依閑話，功勳力事侍，醫者所念者無所可禮謝，彼此思迴，侍所難有哉，那爪承閑話，所被和尚撰定也，是故何登楚拜尊顏，言葉御禮成，共申上度事，寄江戶，用事遙遙罷下，奉拜尊顏事，生涯怡悅，不可過之覺，侍細細申讀，覺老僧茂如何計，悅侍記，只恐別人拍手大笑，何故馬咳古其喧午枕。

惟時明和第三丙戌佛誕生日

引證之文

- 大集經曰、息出入名爲壽命、是名風道、
- 華嚴經曰、不能了息、何知正道、
- 圓覺經曰、若不了自心、何知正道、
- 觀無量壽經曰、當起自心、生於西方、
- 法華經曰、既知是息、已引入於佛惠、
- 同經曰、爲息說二涅槃、
- 同經曰、出入息利乃遍他國、
- 大日經曰、如實知自息、
- 同經曰、出入隨命息、普賢一字心、時時不間斷、三十七尊圓滿、

清風滿氣海、明月照丹田、
 古今只一曲、無事是金仙、

當世的長壽法

序であるから一寸話をするが、報知社で懸賞募集をして漸くに得たる長壽法といふのも、歸する所は吾々共の説く所の理論を辿つて之を實際上に應用したいといふに過ぎない、勿論本人は禪理を辨へて居るか否かを知らぬが、ツマリ其言が禪理に自然に適つて、古聖の道破した所と一致して居るのである、そこで一寸見出しに當世的といふ文字を冠らせて見た、

さて當世的長壽法とは先づ如何なることを説いて居るか、其大要を擧げて見ると、遠山醫學博士は人は第一に秩序ある生活をせねばならぬ、朝起の時間、夜眠る時間、飲食、運動、執務等の時間をすべて嚴格に定め、又飲食物も一定の量をきめて、旨ければ多食し、又不味ければ少く食ふなどといふ不規則のこのないやうにし、且つ體力精力に餘力を蓄へ、冷水浴と冷水摩擦をも實行せなければならぬ、これが長壽を保つに必要な條件である、然しなから如何にかく長壽法を實行しやうと思ふても、精神上優勢に活動するものがなければ決して實行も出來ず、又長持もされぬも

のである、たとへば酒の害は萬人之を承知すれども、克己心盛ならざるものは禁酒する事が出来ぬやうなものである、そこで肉體上の衛生を實行せんには、どうしても精神的衛生法より入りて、充分に之を活動せしむるやうにせねばならぬのである。

然れば人の長壽を得んと欲せば、肉體的衛生法と精神的衛生法との二つを實行せねばならぬのであつて、特に肉體的衛生法は、精神的活動によつて始めて十分に實行せらるゝものゆへに、一層精神的衛生法を必要とせねばならぬ、佐藤一齋翁の「藥原是治心修身」といふ語は實に名言で、之は畢竟藥の原は穩健なる精神の活動であるとの意を示して居るものである、然に世には飲食起臥の事のみを喧しくいつて一向に精神の修養を顧みぬ者が多い、さればこそそれ等の人は常に衛生の事をやかましくいふに拘はらず、身體虚弱で常に蒼い顔をして居るものである、これはツマリ肉體的衛生法のみを知つて、精神的衛生法を知らぬからである、若し肉體を支配する者は精神であるから、長壽には心の衛生が最も必要であるといふことを知り、心を修め身を修めて行けば、其心の働身のたしなみにて、身體も自然丈夫にな

り生命も延びるのである、さればこそ長壽者の實驗に就いて調べて見ると、大抵其精神に確固たる一種の信念を持つて居るものが多い、即ち無學文盲の田舎の老爺老嫗が朝夕神佛に祈願し之に歸依して他を思はないのは、確に一種の信念を有するもので、其心には縛々たる餘裕があつて、功名利益に淡くして比較的煩悶すること少く、又種々の情慾にも打克ち得るゆへに長壽者が多いのである、さすれば健康長壽の秘訣は、第一が精神の活動、第二が秩序ある生活、なりと斷言するを得と説明せられて居るのは、要するに前段に述べた所と一致して居るではないか、即ち心の衛生といひ精神的衛生法といふのは、ツマリ吾々其の平生主張し且つ實行して居る所の坐禪内觀に外ならぬのである。

又懸賞第一等に當選せる三邊谷扶綱氏の長壽法に就て見ても、主として心身の關係を説いてあつて、最初には自己の身體上に就て實行したる經驗談を以てし、(1)衛生實行の動機、(2)排泄、(3)營養、(4)沐浴、(5)衣服、(6)居室、(7)外出、(8)運動、(9)疾病、(10)睡眠、(11)房事、(12)清潔、(13)持續などに分類して説いてあるが、次には其之を行ふ本源に遡つて説いてある所を見と、畢竟するに精神的衛生法に重きを置いたものといつてよい。

である。特に精神上には(1)人間は出来得べき範圍に於て最も善き事を爲し以て満足すべし(2)心上には仕事の借を置かぬこと(3)自分の爲したる仕事に就て常に愉快を自認すること(4)心上に怠やと思ふ事は我慢すべからず(5)性急なるべからず、心を悠長に保つべしなど、列擧し、尙ほ精神上の要項として(1)自己の爲すべく定まりたる仕事は着々之を行ひ、其他は漫りに心を勞すべからず、(2)精神は常に煩累なく、之を清潔に掃除し、明皎々たる月の如くにせよ、(3)百事解脱せよ、決して事物に深く執着する勿れなど、擧げてあるのも、要するに精神的衛生の必要を認め、た結果である。

其他の長壽法も、具體的に身體衛生法を説いたものであるが、それでも猶ほ精神的の方面を逸して居らぬのは、實驗上どうしてもそこに歸着せしめて止まぬ故である。それにしては白隠禪師の説かれた長生久視の秘訣は、今後といへども大に學ぶ所がなくではならぬのである。

仙人的長壽法

當世的長壽法とは少しく趣を異にして今の世に流布して居る長壽法に仙人的長壽法とも謂つべきものがある。無々道人川合清丸氏が明治十九年に大阪にて至道壽人河野久といへる人に逢ふて學んだ所で、其又至道壽人は之を葛城山の照道仙人に學んだものであると示してあるのが即それである。さて同書の由來、來歴などは今更事々しく批評し紹介する必要もないが、川合氏が自ら仙人より秘傳せる仙家秘訣、無病、長生法なりといふ其所謂本論の長生術は、其説く所が毫も夜船閑話と異ならぬのが妙である。否な川合氏も之を仙人より得たもので、白隠禪師も之を白幽なる仙人より得られたものであれば、固より異う道理はないのである。唯だ同書の中には素食法や導引法などを詳述してあつて、聊か夜船閑話とは肉體的衛生法に就て言を費す所が多いのであるが、これとても在來桑門にて多く實行した所で之を規則立ち組織立て、述べたものに過ぎぬ。而も瀧水法といひ觀念法といひ、吐納法といふのは、白隠禪師が精神的に教へた所を實際上に應用したに外ならぬのである。然れば仙も禪も相去ること殆ど遠からずといつてよいのであつて、其精神的衛生法を求て之を實行した所は、固より其根源を一にし、其道理を同うして居る

のである。

少しく仙人的長壽法の内容を紹介すれば左の通りである

- (1) 素食法 此法を修し得る時は腸胃を壯健にして能く食物を消化し、一切の飲食を悉く擧げて全身の滋養に供するゆへに食物より生ずる所の病根をば此法を以て其根本より截断す
- (2) 導引法 此法を修し得る時は能く氣血を循環して又淹滞澀着せしむることなし故に氣血より生ずる所の病根をば此法を以て其根本より截断す
- (3) 灌水法 此法を修し得る時は毛孔を收縮し、皮膚を堅固にするに依て風寒暑濕等の外邪もまた胃すべきやうなし、故に外邪より生ずる所の病根をば此法を以て其根本より截断す
- (4) 觀念法 此法を修し得る時は人の精神を自在に運轉遊戯せしむるに依て、また鬱屈煩悶の羈伴なし故に精神上より生ずる所の病根をば此法を以て其根本より截断す、以上は謂ゆる一切の病根を断ち截るの法なり
- (5) 吐納法 此法を修し得る時は元氣内に充實して精神上に快活なるが故に、一切

の諸病は三舍を避け、瘴癘瘟疫等の氣も寄りて付くべき手段なし是れ前に謂ゆる性命の根本に於て十分の衛養發達を遂げしむるもの也

上の四法を修したる上に又此法を修し得れば、身體と氣血と精神との三のものが居合ひよく混和妙合して少しも箇々向き／＼になるの弊なく、其安心氣樂なること譬ふるに物なし之を真氣か、真形に、歸して、五臟六腑の諸神が、應和觀樂すといふ、斯に至りて無病長生の能事畢る。

要するに川合氏の無病長生術は近時に研究せられ到達せられて居る心身兩面の衛生法を遺憾なく述べたものである、唯だ其説明が仙人の傳ふる所であるだけに所謂當世的でないだけである、特に其素食法は近時の菜食論で、其導引法は古來の按摩按腹術近時のマツサーヂー、其灌水法は古來佛家の酥を用ふる法、即ち近時の冷水浴と全然其趣を一にして、寧ろ酷類して居るものといつてよい、然れば仙人なる者の長壽法は全く今日の世人が漸次に研究して到達し得る所の原理を知り之を實行して居るものである、そこで川合氏は世に仙人なしとの論據を崩さねばならぬとて、爲に同書に於て「世に仙あり、仙に三等あり、其下等の人仙といふ、人間にあ

つて仙術を修行するものにて、其得力の所は益壽延年に在り、其中等を地仙といふ深山幽谷無人の地に在りて仙術を修行する者にて、其得力の所は不老不死に在り、其上等を天仙といふ、仙術の修行成就せる者にて、其得力の所は登遐昇天にありと主張して、自ら其秘術を傳へたりと稱する至道壽人並に其又師なる照道仙人の昇天をも立證せんとして居るのであるが、兎に角世人は其言を捨てずして其理を充分に味ふべきである。

禪家法語に現れたる長壽法

歴代禪家の高僧にはそれごとく法語がある、然し故らに長壽法を説いたものはないけれども坐禪の修行が積めは自然心身強健になつて長壽を得るのである、それゆへに禪の説法かしてある所に往々長壽法の如何をも説いてあるのである、即ち二三著しいものを左に掲げて見やう、看官須らく其妙味を甘うべしである。

岸江小語の一節

指月禪師

凡そ坐禪するに、先哲の教へ具さに備れり、尋ねて知るべし、其中、日用をいはば、先づ食を節量して飽満すべからず、然も飢渴して、食念を生ずるが如きは、悪し故に、節量、は飽飢の中庸を取る、食物は魚肉等はいふに及ばず、總て五辛臭穢の物を喰ふべからず、身心に害あり、在家の人多く辛葱を食すれば、惡瘡等を生ずるを見て、知るべし、唯だ五穀種菜を食すべし、食を節量して去來行歩を止むべし、常の行歩も靜なるを善とす、其外總て事縁を省略すべし、事縁多きは禪の害なり、既に縁を省せば居處閑寂なるを求むべし、人多く言語喧しく、牛馬の往來繁く、總て物音多きを去るべし、能く靜なる處を得ば、坐處に柔なる物を厚く敷いて坐下いたまざるを要とすべし、家は夏涼しく冬暖なる處をよしとす、古人の樹下石上に坐せしをば初心の道心堅からざる人は學ぶとも堪へ難し、是の如く住所坐所をよくして坐をなすに及んで坐褥を安じ靜に壁に向ひて褥上に坐し、背骨の下、膝の下を平かにし、身を直にして前にくゞまらず、後へ仰がず、左右に傾かず、耳は肩に對し、鼻は臍に對し、右の足を左の股の上におき、左の足を右の股の上におき、足の指のさき股のわきを齊しく、促まらず、緩くせず、右の手を仰のけて、左の脛の上に當り、右の手を仰のけて、左の掌の上に

おき、身を左右に採ること二三べんにして、口を開き息を吐くこと二三遍し、眼は半ばに開き、舌は上への嚙を支へ、口を塞ぎ、息は鼻より通し、總て動くことなく、聲を立てず、鼻を鳴らさず、口を鳴らし動かさず、寂然として龍の蟠りたるが如く、唯た静なるを善しとす、時に於て心に一切を思はず、兀々として總て不生不死の境界に入り、不思議なるべし、正坐禪の大方に傳へて正儀とするは是なり、坐禪は、他の、道路、すべてなし、此生死の人に、して、生死の關を、超へ、寂靜の形に、して、寂靜に、沈まず、世に、あれども、三世の、分別なし、若し、能く、此處を、知る、時は、萬衆の、うち、獨露、身といふべし、因に記す、指月禪師は諱を慧印といひ、享保元文の間に大に法幢を高められたる洞上の耆宿で、其著書には、用心集、不能語、坐禪儀、不能語等の數種があつて、別に行乞篇、三歸依、增語、滅殺生語、岸江小語等の假名法語があるのである、右の文字は即ち其岸江小語中の坐禪正儀に關する一節である

正菴法語の一節

正庵 老人

佛祖は始より衆生を忘れず、大悲を起したまふ結、跏趺坐、端身、正心、止觀、調息は、坐禪

の要術なり、清閑の室、或は樹下石上にて、も厚く坐物を敷き、身の衣帶を寛くして坐せよ、先づ右足を曲げて左の肢の上におき、次に左足を右の股の上に安し、而して右の掌を左足の上におき、左の掌を其上に重ねて、兩手の大拇指を向ひ柱へよ、仰がす俯がす端直にして耳と肩と對し、鼻と臍と對し、眼は常の如く開いて鼻端を守るべし、閉目して昏睡を招くこと勿れ、心を左掌の内に安住して、氣は丹田腰脚等に充塞せしめよ、臍輪氣海を張り、欠氣一息して唇齒を閉ぢ、清氣鼻より入りて微息相通じ、急ならず、緩ならず、出人相覺へ、非思量底を思量し、兀々地に工夫せば、元氣自然に充實して、臍腹瓢の如く、鞠の如くならん、安祥徐歩一息半、跏趺直路、順回は、徑行の軌法なり、若し定より起て、徑行せんと欲せば、按摩搖振して安祥に起つべし、緩歩して直路を經歷せよ、先づ右足を移し、左足次て連べ、歩を移すこと半跏の量にして、足を運ぶこと一息の間なるべし、面前七尺許の地を觀して、身形縮直に歩して、廻らんと欲せば、右に廻るべし、前歩後歩工夫純一ならば、眞理現前して、脚下無私ならん、調息の法は、坐定の後、心氣を氣海丹田に養ひ、臍輪より逆上せしめ、鼻孔より息を通じ、急ならず、緩ならず、喘せず、風せず、出息を知り、入息を覺照して、意識を息に緣して、上下出

入せしめず、思惟分別せず、情解ト度せず、只管に出入息を覺へて、一息をも放失せず、工夫相續せば、四大調適、五臟皎潔にして、上部清涼、下部温暖、身心自然に、大觀喜を生ずべし、行往坐臥共に空々寂々照々靈々を存せば、憤志一番猛烈に激發せよ、此時に至り微塵毫末も意識分別して安樂見性の思あらば、百劫千生にも生死を出づること能ざらん、深く信心決定して大死到來の工夫を憤發せば、忽然として桶底を脱却し、丹竈を掀翻して一念に萬劫を超過し、一足に三界を踏破せん、般若多羅尊者の出息衆縁に涉らず、入息滯界に居らずこのたまひしこと、何の疑ひ怪むことかあらん、初心未熟の時、氣息結滯して調はざる時は、前後左右へ身相を搖振して、神心清爽ならしめ、臍下の濁氣を吐くべしと、一息或は三息して鼻息相通じ、能より細ならしめ、微々として出入せしめよ、若し又昏沈或は散亂せば、息を數へて一より十に至り捨て、又一より十斯の如く十の數を極として、數へて正念に出息を觀照すべし、或は四大分離を觀し、骨肉還本を觀し、九相六喻等を觀するも亦得たり、内觀養生の秘訣、仙家鍊丹の妙術も、佛教調息の法に本づけり、精しく心を用ふる時は、坐禪は實にこれ、現當安樂の法門なり。

因に記す龍庵主人は洞上の宿徳にして、寶永前後の人であると傳へる、其白隱師の説法と相似たる所殆ど趣を一にして居る。

遠羅天釜の一節

白隱禪師

總じて一切の修行者、精進工夫の間に於て心掛悪く侍れば、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、元氣虛損して難治の病症を發するも、間々多き事に侍り、又内觀の眞修に依て能く、修鍊致し侍れば、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も到る事に候、去程に大覺調御も阿含部に於て右の趣を委しく教諭これあり、天台智者大師も、其大意を汲みて、摩訶止觀の中に丁寧に示し置れ侍り、書中の大意は假ひ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、常に心氣をして臍輪氣海丹田腰脚の間に充たしめ、塵務繁絮の間、賓客揖讓の席に於ても、片時も放退せざる時は、元氣自然に丹田の間に充實して、臍下瓠然たること、未だ後打せざる鞠の如し、若し人養ひ得て斯の如くなる時は、終日坐して會て飽かず、終日誦

禪家法附に現れたる長壽法

して會て倦まず終日書して會て困せず終日説て會て屈せず縦ひ日々に萬善を行
 すといへども終に退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立冬素雪の冬も襪せず爐せず世壽百歳を閱すと
 いへども齒牙轉た堅剛なり息らざれば長壽を得若しそれ果して斯の如くならば
 何れか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が充
 たざらん若し又如上の故實に達せず眞修の秘訣を諳せず妄りに自ら語解了知を
 もとめて觀理度に過ぎ思念節を失する時は胸膈否塞し心火高ぶり上り兩脚氷雪
 の底に浸すが如く双耳溪聲の間を行くに齊しうして肺金痛み悴け水分枯渴して
 終に難治の重症を發して命根も亦保ち難きに至るこれ唯だ眞修の正路を知らざ
 る故なり寔に悲しむべし蓋し摩河止觀の中に假縁止諦眞止と申す事の侍り只今
 申し談する内觀の法とはかの假縁止の大略にて侍り老夫も若かりし時工夫趣向
 悪く心沢湛寂の處を佛道なりと相心得動中を嫌ひ靜處を好んで常に陰僻の處を
 尋ねて死坐す假初の事にも胸塞かり心火逆上し動中には一向に入る事を得ず舉
 措驚悲多く心身鎮へに怯弱にして兩腋常に汗を生し双眼斷へす涙を帶ぶ常に悲

歎の心多く學道得力の覺えは毛頭も侍らざりき何の幸や中頃より知識の指南
 を受けて内觀の秘訣を傳授し密かに精進するもの三年従前難治の重病はいつし
 か霜雪の朝曦に向ふか如く次第に消融し宿昔牙を挾むことを得ざる底の難信難
 透難解難入底の惡毒の話頭は病に和して氷消し今歲從心の齡を経るといへども
 三四十歳の時より氣力十倍し心身ともに勇壯にして脇席を濕さず恣に偃臥せさ
 る者動もすれば二三日を経る事間々之あれども心力衰減せず三百五百の燕頤
 虎頭に圍遶せられて經論を講演し語録を評唱して三句五句を經れども會て疲倦
 の色なきものは自ら覺ふ此内觀の力による事を。

因に記す白隱禪師は諱を惠鶴とひ鶴林と號し俗姓杉山氏で貞享二年駿州浮島
 ケ原に生れられたのである始め單嶺和尚の得度を受け後に濃州に遊びて瑞雲
 寺の馬翁に仕へ又去て越後の英巖寺に行き性徹和尚の人天眼目會に參じ一夜
 鐘聲を聞きて悟る所があつて性徹に見へて之を告げた所が機鋒鈍しとて許さ
 れず會々宗格禪人といへる人が正受老人に參せよと勧めたゆへに相携へて信
 州飯山に行き老人に見へて遂に豁然大悟し老人より古風を挽回すべきを委囑

禪宗法語に現れたる長壽法

せられたのである。然るに其辨道勇猛であつた爲には、肺及び腦を病み、醫藥効なき所より、白川の白幽子を訪ふて内觀の訣を受け、後其事を公にしたのが即ち夜船閑話の由來である。既にして泉州に行きて、洞上の單傳を壽鶴老人に受け、三十にして松蔭寺に歸り、明和五年十二月十一日に遷化したのである。壽八十四歳で坐夏六十九後櫻町天皇は特に神機獨妙禪師との證號を賜ひ、明治十七年五月には勅して正宗國師の號を賜ふたのである。前掲の文字は白隱師が後年鍋島攝津守の近侍某に答へられたる書翰中の一節である。

禪的長壽法の應用

前段に述べ來つた仙人的長壽法も、將また當世的長壽法といふのも、ツマル所は禪と長壽法との關係より推衍したるものであることは夜船閑話を讀み分ければ必ず了解の出來ることであるが、更に面白い事實談を試みて見たいと思ふのは、我が所謂禪的長壽法を或一種の器具の上に應用したことで、それはツマリ人々の日常腹部を締める所の帶の扱ひ方と其帶の製法によつて、長壽を得るの因たりと示し

たことである。即ち其帶の製法に於ては先づ心氣を緩和すべき藥力を用ひ、之を應用する上に於て禪の理を應用し、依て以て坐禪を修し能はぬ俗人を導かうとしたことで、之は中々に思ひ付いたものである。然しこの帶を以て菩薩阿羅漢等の使用したものであるといつて、考證的筆意を用ひ、更に白隱禪師か之を白幽子より傳へたものであるといつたのは頗る疑はしい。若しかゝる重寶なる養生法の物品があるとするれば、白隱自身に於て、必ず之を其弟子に示したまふ筈であるのに、未だ其事あるを聞かぬのは、これ畢竟一時坐禪の流行した世の趨勢に乗して、こんな物を提出するに至つたものと思はるのである。

然し今日にても、少しく身體の養生法を心得る者は、必ず腹帶といふものを締めて腹部を覆ふて居るのであるが、之は勿體効驗のあるものに相違ない。そこで其腹帶に思付いて之に一種の藥品を用ひ、一層腹中の溫暖を取るやうになし、而して禪の理を之に應用して調息養氣の術に叶へりとし、一には頭寒足熱の原理に合し、一には其腹部をして、瓠の如くならしめんと期したものに相違ない。即ち之を名づけて禪帶といひ、或は一名延壽帶と名付けて居るのは、恰も禪と長壽法との關係を唯一

本の腹帯の上に應用して居るのであつて、頗る面白い思付きと思はるゝのである。さて此奇妙なる延壽帶を發明したる人は櫻寧室主人といつて未だ其經歷を詳かにすることは出来ないが、餘程禪理を探り、又醫術をも究めたものと見へて、調息延壽の術を其著「養生の草分」に記し、又別に運氣説を究めて吾人の身體との關係に及んで「養氣説」又は「養生要略」といふ著述に之を論辨したといつて居る、而して其言説する所を見るに、「この禪帶の法は古昔に盛にして、後世に廢れたるを再び興してこの禪帶を製して、之を病を治するの要具とするにいたつては、かの後來を察する神智ありと稱せられたる瞿曇氏も、未だ之を知るに及はざることなるべし」と云々と述べて居るのであつて、即ち問ふに落ちず語るに落ちて、所謂禪的長壽法の一部應用なることを白狀して居るのである、そこで少しく其説く所の根據を紹介すれば左の文字がある。

人の生命の原となるものはこの天地の間に充滿したる氣にして、人の目には遮さらぬものなれども、手掌にて之を動かせば障るものあり、扇を取つてあふけば風を生ずる、之れ即ち此氣にて、これが天地、日月、星辰、人畜、草木、一切万物の極微の

の末梢までも往來遷徙徹りて、之を維ぎ止めたるものにて、此氣が人の呼吸となりて鼻より、身體の裏へ出入し、内よりは張り、擴げ、外よりは壓し、持ちて、止むことなく、畢竟は天地万物をたゞ一氣を以て貫き、串したるものなり、其養生の生の字をイキとよみ、此氣の字をも又イキとよむ、故に氣は直ちに生の義にて、命といふもイキノウチといふこと也、陰陽はもと一なれども、暫らく之をいへば、人の軀殼は體にして陰、この氣は用にして陽、互に力を合せて視聽言動を爲すものにて、この氣は臍の下、兩膀の上の、人身の樞軸の中心の處へ達し、周身に分ち布くものなれば、其通行の道路に些かの障礙となるものがありても、發して病となるか故に、養生して壽を延べんには、必ずこの氣を其中心の處に届らしめて、臍の下を充實しむるを専務とはする也、古の人も生を養ふは氣を養ふことを尊ぶ、氣を養ふは心を養ふを貴ぶ、心を養ふは欲寡きことを貴ぶ云々とはいへり、ふかく之れ誠めて心を使ふかた、其害多しとす、云々、

以上は全く禪の理を平易に説明したものに外ならぬのである、されば之を醫道に照したならば、如何であるかと、愈々推論の歩を進めて更に曰く

たる所の藥氣が皮膚より内へ透徹り、相助けて、病苦を却け、身體を調ふる其妙舉けて言ふべからざるものなり、且此帶を用ふるの術は、其飲食好色の欲を強ちに制せずして、漸次に徳に化し、善に進ましむるところの方なり、故に人よく之を信用して、晝夜身を放たず、法の如く務め行ひて、止むことなければ、妄りなる服藥の力を假らずして、沈痾廢疾を療することを得て、壽域に陟るべき簡便の捷徑なれば、其禪帶の稱を更めて延壽増慧の帶とはいへる也

かく由來を述へて、進んで之か使用方法に及んで居る。
 之を用ふるの法は、其季肋の端、左右章門の灸所を廻して、三重に繋るべし、若し心下膨脹、身體肥滿して、三重にまはりかぬるものは、二重にくゝるもよし、之を用ふることも數日を経れば、必ず三重に廻さるゝやうになるゆゑに、二重に繋りてはやゝ長きも、其まゝに端を斷らすにのこし置くべし、其ごまりを執へごほし、中にてかたく引締めてゝるなり、ゆるければ効なければ、必ず緊とくゝるべし、此法は其上へひきつけたる胃腑を帶より下降て、膈膜を下より撃け、薄るものを舒寬めて、胃腑を餘裕にせんがためなり、生癥裕になれば、熟藏の消化の機轉もよくなりて

肩強らず、頭痛きず、耳目もささく明かになり、一切上衝の患を除くなり、腹をくゝりて、未だ馴れざる間は、せつ苦しく覺ゆることもあるべし、それをこらへて、臍の下に力を入れて、息の實るやうにすれば、いつとなく其せつ苦しきはなくなりて、帶せねば、力なきやうに思はるゝより、たしかに其裨益となることをも知らるる也、十人か八九人は、兎角この胃府上迫たるが平常のことになりたるが多ければ、始のほどは、食事するときには、すこしづゝゆるめたるもよし、夜臥るときには、取分け緊く縛るべし、起居に緊しとおもはるゝも、横になりてはゆるみて、其甲斐なければ、床に入る前には、必ずくゝり直すべし、すべて此帶のしめやうは、手の指を、其際に入れかぬる程にかたく縛りたるがよし、其始め二重ならでは、轉回らぬほどに肥滿したるものも、三重に纏はるゝやうになるころは、心意爽快になり、從來の疾苦は、從て退治する也。

之を以て見れば、此延壽帶は、腹帶と稱せんよりも、寧ろ胸帶といふべきもので、かく胸膈を壓し附くことは如何なるものであらうか、然し此胸帶の力によりて、調息を爲さんとの工夫を凝すのであれば、或は大なる害を興へぬでもあらう、畢竟病の起因

は多く頭や肩や脊の上部に凝結を生ずるのであつて、之が爲に精神を亂すの基となり、従て臍下の力抜けて腸胃の消化を害し爲に寒暑時疫の侵す所となるのである。されば之を治せんには薬餌を用ふるのみならず、先づ精神的に之を癒す方法を講せねばならぬ。特に疾病生して後に精神療法を用ふるは既に遅いのであつて、其疾患の生ぜざるに先ちて氣血の循環を適順にして、邪氣の犯す所となることを豫防せねばならぬのである。それには古來の調息法が最も切要にして適當なる方法ゆへに、かくは胸帶を用ひて専ら腹部に氣を通はせんとするのであるとて遂に調息法を述べて曰く、

此息を調へんには先づ坐りて肩胸兩手をだらりとして、少も氣の凝滯らぬやうにしてたい息を下腹へ張りては呼出し、又張つめること日毎に三四遍より千遍あまり一萬遍にも及ぶべし、たとひ更めて息を練らぬときとも、臍の下を充實めることを瞬間も忘るゝことなく、平常に心を臍の下におくべし、其修行のよきほごに必ず驗ありて、のちくは心下常にやはらかなること綿の如く、小腹堅きこと石の如くなれば、疾苦はいつとなく除きて、思慮も漸次に定まり、勇氣もおの

づから出て、其身うちより衛氣を發出して、身體の四方八面を圍繞ふか故に、いかなる悪魔も近づくことを得ず、災害をも受けぬ身體となるなり云々。

之は畢竟坐禪を説き示すもので、其胸帶の衛生的なるに加ふるに坐禪の精神的養生法を以てしたものに外ならぬのである。兎に角此胸帶は自然に禪的長壽法に適ふて居るものゆへに、婦女子の如き怯懦なる者も、或は老衰の人も之を用ふれば、呼吸を調へる助けとなり、且又晝夜に之を離さなかつたならば、薬力によつて上部の凝結などを解き散すことを得て、疾苦は軽く、身體の諸部には力を得て、多年の痼疾も之を治すことを得といふのが、即ち此延壽帶の効能であるのである。固より其果して然るや否やは保證の限りではないが、其禪的長壽法の一部應用は中々に奇抜といつてよいのである。今其所謂効能といへるものを列挙すれば左の通りである。

一 痼症にて常に氣鬱すること多く、一切の事心にかゝりて、暫くも忘るゝことならず、或は憂ひ悲み、或は忽ちに瞋ち怒りなどして、すべて心意の快暢ならず、兎角に懊熱多きもの

- 一 夜毎に寝ね兼ね、睡つても凶夢を見て通宵安定さるもの。
- 一 頭痛久しく止まず、或は昏冒として嗜眠し、すべて頭上より覆はるゝが如く覺ゆるもの。
- 一 眩暈、昏倒をりゝ發り、甚だしきは悶絶して倒れんとするもの。
- 一 癩癩に此帶を用ふるには、瀝水をかぬることつとむべし。
- 一 肩脊強り、心下痞へていかにすれども、治がたきもの。
- 一 胸、肋痛み甚だしき時には、脊に徹りて堪へがたく、百治効なきもの。
- 一 哮喘、時候のかはり毎に發り、歳を経れども癒りかぬるもの。
- 一 吐血、衄血などの症をりゝあるもの。
- 一 辨病、半身不隨、口眼喎斜及び失音不語ものにも、之を用ふれば、必ず其兆あるものなれば、早く之を覺りて、此帶を用ひて呼吸を調へ、腹氣を下降れば、必ず其患を遁るべし。
- 一 留飲の諸症に最効あり。
- 一 癰、疝氣に施ひて、よく衝逆を鎮止せ、漸次に其病を除くことを得べし。

- 一 惣て中、腹拘攣又は痛みあるもの。
- 一 肺癰の初中後に施ひて、其益もつとも洪大なり。
- 一 咳嗽、吐沫、胸下痞塞や、勞瘵に類似するもの。
- 一 すべて氣急息迫などの類、其外胸裡に疾苦なるものに用ふれば、尋常の薬に優れる効を得るなり。
- 一 腸胃の運化あしく、飲食心下に停滯やすく、大便秘結或は常に下痢あるもの。
- 一 瘧は候鐘の眼覺しの鍼をさしたるが如く、其時刻に至て寒熱を發するなり、之を此延壽帶にて治せんには、法の如く腹を紮り、力を究めて息を調ふること一万遍にも及ぶときは、其凝結の寒熱を起すところの原因となるものが融解れて、服薬を頼まずして、病は自つと癒ゆること候鐘のめさましの鍼を脱きて、音のおのれと止むか如し。
- 一 痢病の窘迫はなはだしく、腹痛劇しきにくゝりて必ず其益を得るなり、之も此腹痛をこらへて、力を究めて息を調へて腸の痙攣るものを下降すれば、おのれと治すること妙なり。

- 一 霍乱吐瀉しきりにして、死に瀕かんとするものに施ひて効あるものあり
- 一 婦人の經行不順より發る諸症に用ひて、其氣息を調適ぬれば、藥に優る効を得ること多し、すべて婦人の經行の不順なるは、上のかたが、心下に迫塞るより、下の方が急りて月々餘りて洩れ出づべき血の通路狹隘なるが多ければ、此帶を用ひて息を調ふれば、心下の上迫るものは、藥力にて融解き、下部の急は、調息にて寛鬆りて、月信おのづから順行するもの多し
- 一 崩漏帶下の症も、十分八九は、腹中の拘攣より起るか多ければ、この帶を用ひて偉功あるもの多し
- 一 婦人の病にさせることにもあらぬことに、悲み傷み、氣悶み、懊熱し、夜も寝かね、或ひは笑ひて止みがたく、又は哀み、慟き、哭ひ、又手足顫動き、身振搖などして、さまざまの怪き狀を現はすものあり、中華の古き醫書には、之を藏躁といふ、藏とは子歲のことなり、和蘭には、之を子宮衝逆の病といへり、之に此腹帶を施し、氣息を調へしむれば、意外の効を得ることあり
- 一 婦人の手足の十指びくびくと動き、或は拘急ことあるか、手足の筋攣り又は屈伸

に翹みある類も、皆藏躁の二症なれば、此帶を施ひてよし、

- 一 俗にいふ血の道にて、眩逆昏胃、耳鳴、鬱悒すべて、氣色舒暢ならず、又涙出て止りがたく、或は欠のしきりに出るならば、皆この藏躁の類なれば、この帶を用ひて治すべし
- 一 反胃、膈噎の類は、昔より難治の病とすれども、此帶を用ひ、氣息を調へて癒ゆるものあり
- 一 腰脚痿痺類は、下部へ氣の順行せざるゆへなれば、呼吸を調へて、これ又癒ゆるものあり
- 一 癥骨節疼痛、又は咽喉潰癰などに用ひて、其病勢を緩め、治術の裨益となることあり
- 一 妊婦惡阻の間に用ひて効あり、月重なりて胎子の長大なるときに至ては、用捨すべし
- 一 禀賦怯弱にして、勇氣なく、一切の事に退屈しやしく、氣根至て薄きものは、よく此帶を用ひて、氣息を調適しぬれば、漸次に其生質を變化すること妙なり

一 遠路を往來するに、之を用ふればよく腹氣の衝逆を制し、行歩健かにして、顛倒の患を免るべし

一 弓馬鎗劍及び凡百の伎藝、猿樂能亂舞の末伎もすべて此臍下の力を充實しめて頭胸手足に心を住めず、此氣を張擴くるやうにしなへらば其伎も又人を感せしむるに至ることを得べし

一 大砲佛郎機を放つにも其傍に在るにも、此帶を用ひて腹氣を固むれば術を爲すに力ありて、且つ其激搏の音に堪へることを得るの利益あり

一 軍卒に之を與へて、其氣息を調へしむれば、働作を手捷にし、勇氣を増發しむべきが故に、軍陣にあつて之を用ふれば、益を得ること最も洪大なるべし

一 勤學及び世用を便するにも、用ひて鴻益あること舉げて數へがたし、

一 神佛を祈念し、經陀羅尼を讀誦し、法華の題目、念佛の日課などを勤むるものも、此帶を用ひて、専ら臍下の氣力を用ひ、一稱へ毎に、臍の下の充實やうにすること久しければ、其應驗を自ら悟ることあるべきなり

以上の數十個條の如きは當世の所謂四百四病に推當て、賣藥的の機能を述べた

ものに過ぎないが、兎に角禪的養生法を是等凡百の疾患に應用して其効果を見んと試みたのは殊勝といふてよい、思ふに是等の書は舊時の病名を知るに便であつて、之を現今疾病の起因の参考とする事が出来る故に、其大略を紹介したのである。此延壽增慧の腹帶はかくの如き大抱負の下に發明せられたものゆへに、其使用法も勉めて、丁寧に神聖ならんことを要求し、垢穢れたる時は紅布の接續せたる所に不淨を避くべき藥末を籠めたるところを除きて、黃布の方を水にて洗うべし、決して湯を用ふへからず、湯にては布に浸したる藥氣除る也、此布に浸したる藥氣も久しきを経れば、失するが故に、をり／＼新なるものに換ゆへし藥の氣味除かざる間は炎熱の頃と雖も、此布に汗の染穢る事なし、此布は色黃なりと雖も、黃木綿なりと思ふことなかれ、全く藥汁の色なる事は、嘗め味いて知るべきなり、殊に接續の裡には避厄の符の文字を縫ひこみたれば、慎んで跨越などすることなかれ、なご、記載してある、其禪を應用して居るだけに、其言を宗教的にして一種の信仰によりて、其所謂延壽帶の効果を一層多からしめんと希ふた所は、又妙趣ありと謂ふべきである。(栗園)

白幽子

白幽子の傳は白隱禪師の夜船閑話に載つて居る外は多く其蹤跡を知ることが出來ない、これが即ち道人の道人たる所で、又仙の仙たる所であらう、閑田子の「近世畸人傳」には之を白隱禪師假作の人ならんとし、更に「續畸人傳」に於て之を訂正して、相州金澤の

若森和尚
の著宜遊
草に「白幽

雲峯青松白幽子

子を訪ふの詩二首ありしとて之を載せ、又白幽子の自筆の作文なりとて、其筆蹟一頁を摹し出し、何は白幽子が墓は眞如堂の北にありとて、之を探查して墓誌をも載せ、而して曰く、之を以て見れば白幽子は白隱禪師が假假の人でもない實有の人であらう、然し其墓石の背に「寶永六己丑初秋二十五日」と刻してあるのを見ると白幽子は寶永六年に歿したものである、然るに白隱禪師が白幽子を白河に訪はれたの

は、其翌年の寶永七庚寅正月とある、然れば死んだ白幽子を白隱禪師が訪問せられたことになるが、之を以て視ると、どうも白隱禪師が此人の名を借りて、其養生法を説かれたものごせねばならぬ、然し白隱禪師は老後の空記（空記）で干支を間違へられたものであらうといへば、それまで、あると載せてある、然しながら、之は推考か尙ほ足りないものといふことの出来るのは、此白幽子の墓は必ず白幽子か、示寂した故に、之を建てたものご證據立つることは出来ない、白幽子の如き仙人は此年に白河を立つて蹤跡を晦ました故に、一時其庵居とした處をこれぞ白幽子の遺蹟なり紀念なりとして、當時の求道者が碑を建てたものかも知れない、若し然れば白隱禪師は白幽子が白河の山深く入り込んだ後に、其跡を追ふて尋ね行き、強ひて其長生久視の術を傳はつたものごもいへるのである。

又白幽子の事に就ては、曲亭馬琴は其著「玄同放言」に於て、白幽子異傳と題し、閑田子の前掲の記事に加ふるに、自己が享和壬戌の秋に京攝に遊んで觀たる「雪齋紀事」といふ古寫本の文字を以てし、「雪齋が其家兄と共に白河の白幽子を訪ふた所が、世に傳ふる所とは大に異なつて、彼は決して仙人ではない、其證據には坐邊に土鍋など

か取散してあつた、之は火食をしたものに相違ない、又其素性を問ふた所が、自分は石川丈山先生に使はれた僕であると答へた、そこで家兄が詩を作つて示した所が、和韻もしない、之は文字のない男と見へた、さてこそ坐右には三重韻一卷の外、何の書をも藏せなかつたのであらう、且つや白河邊にて彼の老人の事を聞いた所が、白河村にて年忌などある折に彼を招き寄せると、歡んで來で飲食なども常人と全じやうに爲し衣類の破損する時には村人より乞ひ受けて着用了たといつて居る、さすれば彼は仙人でも何でもなく、唯だ老人の山籠りをした者に過ぎない」と載せて居る、若し之を事實とすれば白幽子は實に凡人とせねばならぬが、これとても白幽子を傷けるために、故意にかゝる記事を遺したのかも測られない、又然らずとも片手落ちの言であるから、どうも悉く之を偏信することは出來ないのである、然しながら石川丈山の師匠であつたか僕であつたか知らぬが、兎に角白幽子は丈山と全年配として寶永時代まで生きて居つたとすれば、非常なる長壽者である、即ち丈山の歿年が寛文十二年其齡九十歳であれば、白幽子は殆どそれよりも三十七八年後も生きて居つたもので、其齡は正に百三十歳に近い若し又丈山の師であつ

たならば尙々高年者である、さすれば此長壽者の言ふ所や、たとへ仙人ならぬも聞くべき所が必ず有つたに相違ない、大徹老師が「彼は一種の道人で、其言ふ所の天台止觀に及び、素問に及び、老莊に及んで居る所を観ると、彼はもと禪か天台の僧にして禪定を修し、之を醫書などに鑑みて養生法を究めたものであらう」との言は益々味ふべきものといはねばならぬ、然れば白隱禪師が白幽子を尋ねられたのは確かなる事實で、其干支の書き方が間違つて居つたか否かを質すまでもなく、又白幽子が仙人であつたか否かを論ずる必要もないのである、寧ろ白隱禪師の英才が此儔ひ稀なる長壽者の經驗談によりて直ぐに其琴線に觸れて、こゝに夜船閑話の妙音を世に傳ふるに至つたものと承知して置けばよいのである、「壁生草」(即ち本書の中)には、明和三年の三五年前、白幽子が不幸にして山中に歿して、夢幻裏に鶴林に來て之を告げた事が増補してある、若し之を事實とすれば白幽子は其齡殆ど二百歳を算するのである、白川の墓表は唯だ白幽子存在の紀念碑と見てよいのである、(栗園)

謹志箴

夫長於雲壑青松下、無有游觀廣覽之知、願有至愚孤陋之累、晏然哀吾生之須臾、平日好讀書不求甚解、觀聖賢之道不慕榮利、安貧不蔽風日、一禍一瓢屢空、不憂今日而俟天命而已。

訪白幽子

若 霖(字桃溪、相州の僧、詩採宜遊草あり)

秋興招吾泝白水、嵐光踏破訪幽踪、山村籬外一枝菊、石徑耳邊十里松、
澗戶不厭遊客扣、岩扃只有懶雲封、遠來爲問山居好、冷露未晞鳴蛩聒。

又

羨看幾時隱清時、獨倚石屏借晚曦、一徑莓苔餘兔跡、半肩薪棘對仙基、
市寰日月本非別、洞裏景光稍似遲、除却山中松柏翠、秋風搖落更無私。

禪と長壽法終

明治四十年十二月廿四日印刷
明治四十年十二月廿七日發行

定價五拾錢

著者版權所有

編纂者 足立栗園

發行者 平本正次

印刷者 今成溫平

印刷所 今成活版所

東京市神田區駿河橋四紅梅町十番地

東京市神田區表神保町十番地

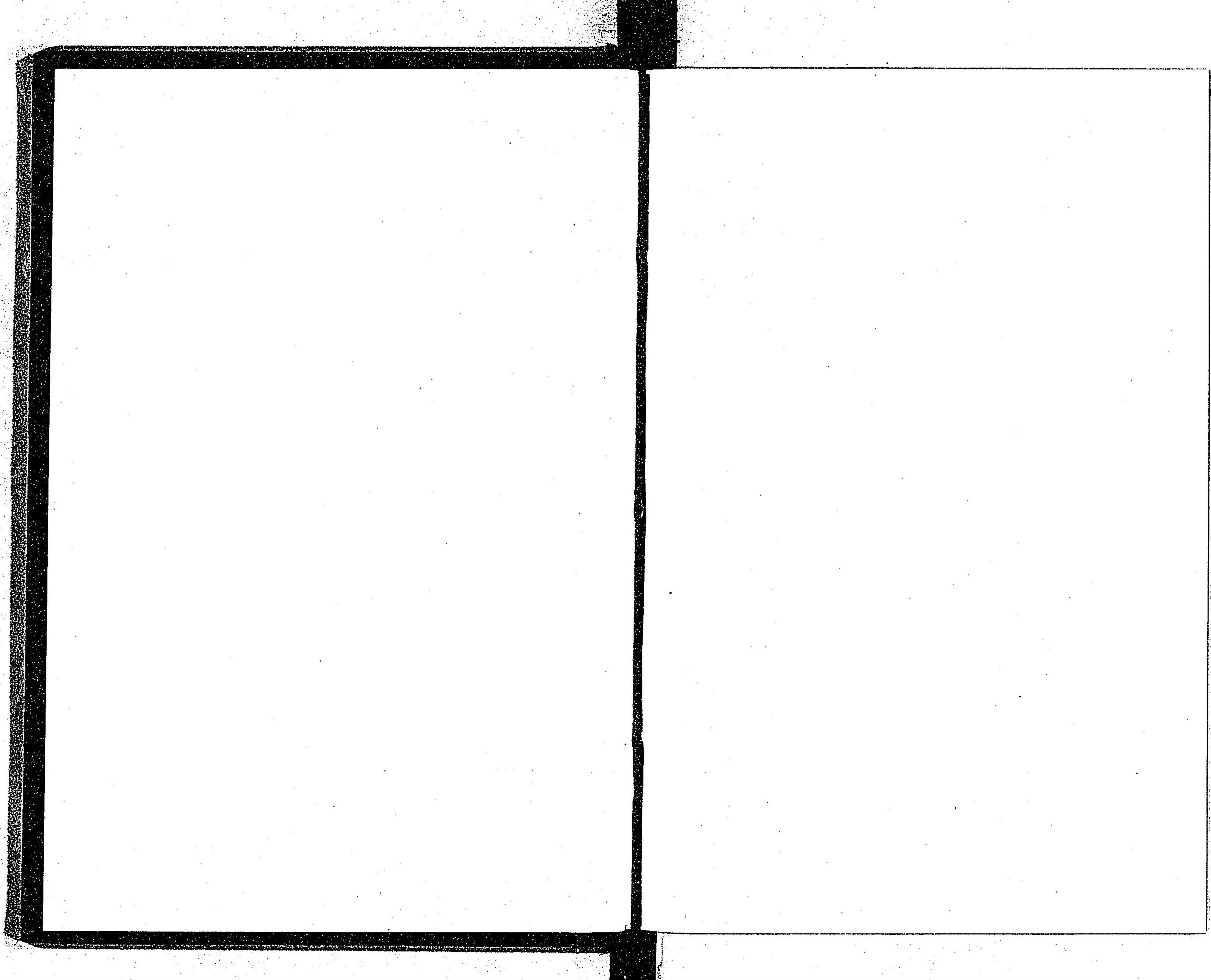
東京市神田區表神保町十番地

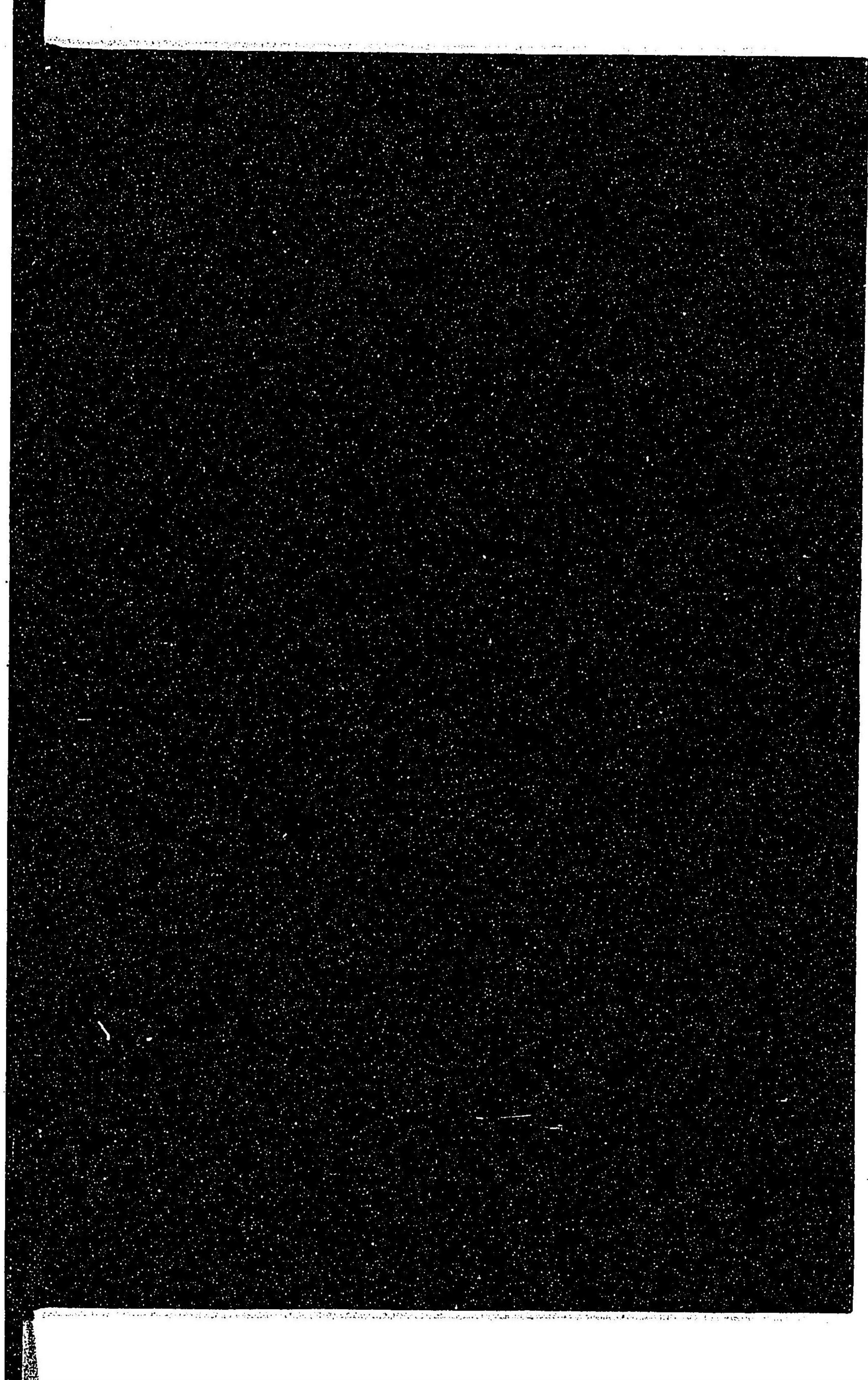
發行所

東京神田
お茶の水

電話本局二九九九番
振替貯金口座三三三三番

光融館





324
58

019634-000-4

324-58

禪と長寿法

勝峰 大徹/述

M40. 12

ABG-0414

