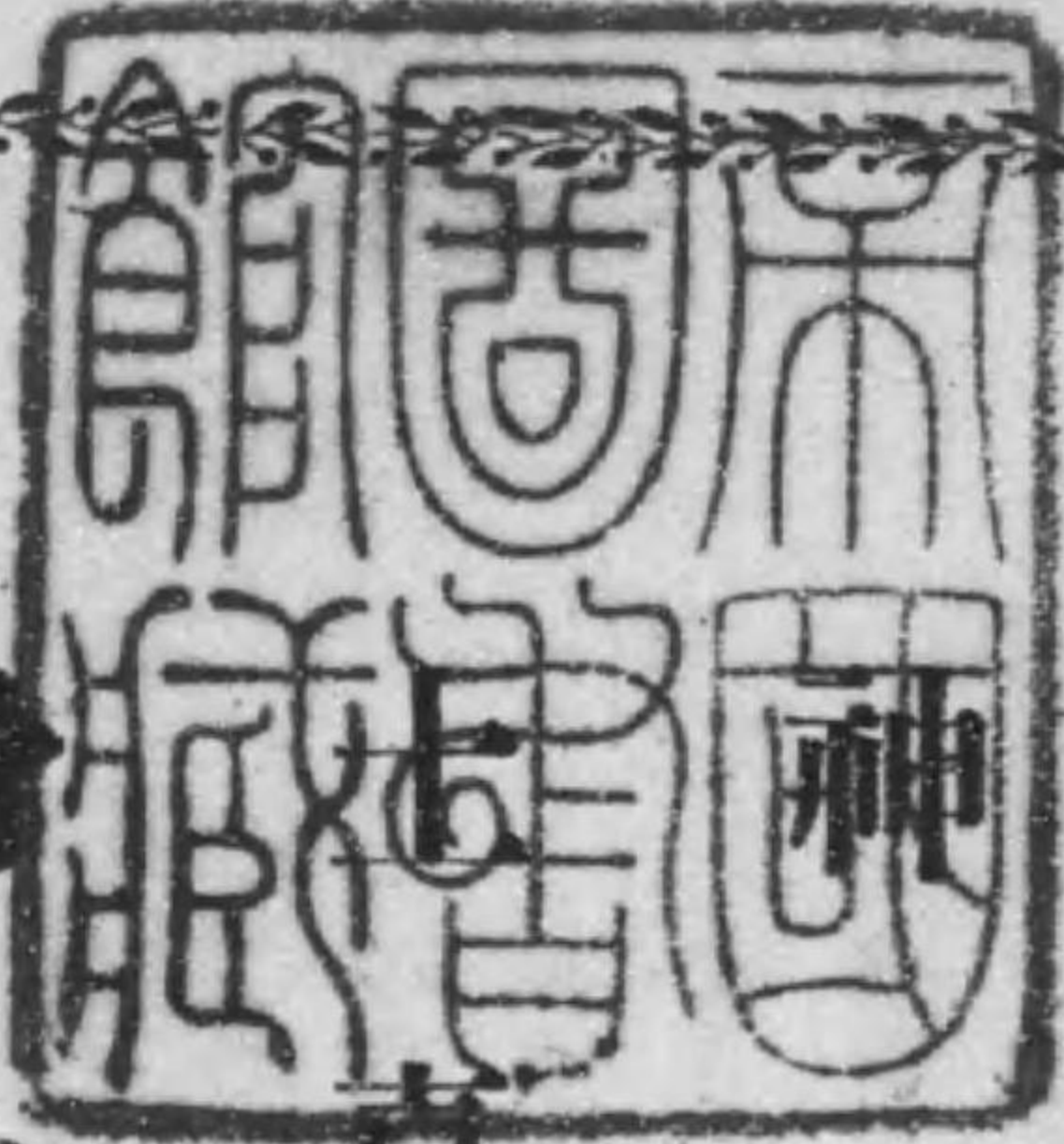


始



身心強健法
士臺記憶法

特115
113



身心強健法
仙道
記憶法

大正
13.11.5
内交





小坂 眞 著
神 仙 道
の 實 在
と 強 健 法



序

余は先年大阪市に於て大正の仙人山形崙氏を知るに至り現今神仙の實在を確信するに至つた。而して今日思想の悪化、青少年の虚弱、難病者の救済等には神仙道の非常に益するところあるを知つた。故に今回神仙の實在を公にすると共に、身心の強健法を著するの動期となつたのである。書中神仙道は、余の山形氏より親しく仙界の様相其他を聞き、余の研究の立場より草稿したものである。又強健法は、余のさきに難病の爲め生死の境に往來せし時、回生の喜びを得せしめたる強健法と共に、古來先哲の名著にして強健の道に効あるものを轉載することゝした。

最後に於て今日一般人の最も渴望するところの記憶力の増進法を説述するに至つた、書中記憶の原理をこらへ之を發達せしめ法術に加味せる点

念願	二六
不動心	二六
三、修道期—慈愛—捨身鍊業—神律の遵守	二七
第五章 發心より仙道成就迄	二八
第六章 參考資料	三一—三六
身心強健法目次	
第一章 身心の健康	一
第一節 身体の健康	一
第二節 心の健全	三
第二章 身体強健法	四
イ、静座	六
ロ、息法	六

ハ、無我	八
第三章 息法の効用	一〇
第四章 心識の修養法	一三
第五章 佛家の身心修養法	一四
一、承陽大師の『普觀座禪儀』	一五
二、白隱禪師の『夜船閑話』	二二
第六章 仙家の身心修養法	三七
一、吞吐法	三九
二、胎息法	四一
第七章 古今の身心修養法	四七
一、平田篤胤の『志都の石室』	四七
二、具原益軒の『養生訓』	五二

三、櫻寧室主人の『養生訣』……………六

第八章 數息觀と内觀法……………八一

 第一節 數息觀……………八一

 一、吸氣法……………八二

 二、座法……………八四

 三、姿勢……………八五

 四、下腹鍛鍊法……………八六

 第二節 内觀法……………九〇

 一、内觀法の効力……………九三

 二、内觀法の堂奥……………九四

 三、内觀の方法……………九六

第九章 白隱禪師の『遠羅天釜』……………一〇九—一一五

土臺記憶法目次

緒言……………

第一章 記憶とは何ぞ……………三

第二章 記憶を増進せしむる方法……………六

第三章 記憶法の原理……………九

第四章 記憶法の骨体……………一二

第五章 記憶法の方法……………一五

 第一節 結合土臺の選定……………一五

 第二節 結合方法……………一六

 第三節 數字記憶法……………一九

第六章 記憶法の要点……………二四

第七章 永續記憶法……………二五

第八章 記憶法の缺點と其の保護法……………二七

第九章 他山の石……………二六

第十章 結論……………四三

土著の神道

神 仙 道

神仙の實在

神仙の存在については、故宮地宮中掌典の東京華族會館に於て發表せられたるところによつて證明されて居るが、余は先年ふとした事より宮地掌典の説明せられた至道仙人の音楽を聞かれたと云ふ、人僊山形氏に面會することを得た、そして一ヶ年の滞在中に種々なる仙界の事情を承はり、今も尙神仙の實在せることを知つた、往時の神仙が各國の靈山に修業せられ非常なる神力を以て吾人々類の爲に仙界より御救ひ被下事の事實に於て存在することも知つた。又山形氏の神仙より授けられたる、

徳魂と稱する樂器其他を拜見した、殊に同氏の行ふ仙術を見るに至つて
 現今各地に行はれる靈術の遙に仙術におとることをも知つた。其の非の
 色々仙人とか、仙道とか、仙界の模様等に關して詳記して見たいと思ふ
 が、今は何うしても許されぬから、残念ながら發表することを得ぬ。本
 今人の神仙に對する眞の見解を持つものは殆んど無いと云つてもよかろ
 う、仙を稱して徒らに山林に隱遁して不老長生を好む無用の人士である
 等と解されて居た事は大なる誤りである。試みに岡山縣和氣郡香登村を
 訪れて見よ、同郡の境にある熊山の神祕を知るであらう。即ち同山は固
 と兒島高德旗擧げの地であつて、山形氏の神仙に救はれたる靈山である。
 菅公、高德、役行者、寅吉、河野至道、山中照道、仙人等は、談るを聽
 けばなつかしく感ずる神仙である。
 心を清くし熊山に登るときは仙界の音樂を聽く事が出来る。

第一章 仙道と仙術

仙道とは、吾人々類の向上し、美化し、神化するの大道である。仙道
 は固と神道より出で世界に普及せられて各々其の名稱を異にして居る。
 印度に於ては之を婆羅門教と稱し、支那に於ては道教、又は儒教と稱さ
 れて居る。現今何れの宗教も、自然と神とは窮極するところ同体なりとせられ、自
 然自体は神の現顯に外からぬとせられて居る。しかし、仙道よりみると
 きは決して神自体をさして自然其のものとはせられて居ない。仙道では
 自然はどこまでも自然として存在し、神は神として存在するものとせら
 れて居る。しかしながら、全々自然界を離れて獨立せる神の存在を認め
 るものではない、只、

神と自然とは有意と無意の差のあるもので、有意は即ち神、無意は即ち自然であるにせられて居る。そうして神を稱して、其の根元を自然界の自然の微によつて生れた一個の産物とし、自然の流露に外ならぬとして居る。

此の自然の微によつて生れたところの神の經綸、即ち神の道を稱して、之を神道と云ふ。神道の一端にて吾人々類を向上し、美化し、神化せしむるの道が即ち仙道である。故に仙道に説くところの教を仙教と稱する吾人々類の仙教を習ひ、仙道に參じ、悉地を成就して普通人力の成し能はざる行を現す術を仙術と稱する。

仙術は、人間界を去つて、仙界の幽境にあるものが、難業苦業により身心を修鍊し親しく神より傳はれる偉大なる法術を、強烈なる自信と信仰とによつて、理法を以て解くべからざる不可思議の現象を演ずるもので

ある。併し茲に仙術を行ふ仙人と稱するものも本來は人間である。故に其の法術の威力に於ても修業の厚薄、自信力の強弱等によつて、巧拙大小のあることはまぬがれぬ。

第二章 仙術の不思議

古來より神通には、四神通、五神通、六神通等と稱して、佛典、神典、道教其他多くの書籍に散見して居る。

神通とは、即ち大自然の機微を察し得て、其の掌るところの神の各部に通じ、理論上なし得ざるかし、行ひ難きを行ひ現すの方術である。左に神仙術にて靈妙なるもの、二三を舉げて説明を加へて見やう。

一、天言通

二、宿命通

三、他心通

四、神足通

五、天耳通

六、天眼通

一、天言通

諸典には天言通について色々の説明を與えられて居るが、要するに天言通とは、目に見ゆる神佛、其他の靈と、無言の内に談る法術である。静岡縣清水港在住の長澤雄楯翁の先師本田親徳翁等は此の法を能く行ふたと、傳えられて居る。

二、宿命通

宿命通とは、千万年以前の其身、其人の宿世の事をよく知るところの知である。謂ゆる輪廻轉生を談るもので釋尊等は能く斯法を行ふ

て、多くの弟子をさとされたと傳わられて居る。

三、他心通

他心通とは他の心中に思慮するところを自在に知るの通である。役行者、空海等は能く斯の法を行ふて他人の心中を明に知り機先を制したものである。

四、神足通

神足通とは、百千里の道も尺寸に縮めて行く通力である。大正四年大阪市に在住する若林耕七翁等は、此の通力を具へた事がある。

五、天耳通

天耳通とは、被障細遠の聲を聞くところの耳である。又一説には、普通人間には聞くことを得ないところの音（神意）を聞くの耳であるとして居る。

六、天眼通

天眼通とは、被障細遠のところを見るの眼である。山川其他の障壁を徹して千萬里の外を見、肉眼を以て見ることを得ざる微細のものをも、能くこれを見極めるの眼である。世には多くこの法を行ふものがある、千里眼、神通眼等は即ちこれである。

第三章 古今の仙人

我國に於て仙道を成就し、仙界にあるものを列挙すれば、

一、役行者

二、空海

三、菅公

四、兒島高德

五、寅吉

六、山中照道

五、河野至道

六、黒住宗忠

九、人僊 山形嶂

一、役行者

役行者は大和の産である。幼時より仙道を修し、葛城、箕面、吉野大台ヶ原、富士山等に修業せられ、最後に大峰山を開いて仙去した、今も尚、富士山、大峰山、熊山、大台ヶ原山等に修業せられ、人界の爲に盡されて居る。地仙である。

二、空海

空海は密教正統第八祖である。佛仙道を修し地仙として諸山に遊行

三、菅公

せられて居る。日本に於ける佛仙界の頭目であらう。菅公については紙上に多くを述べる事が出来ないが、仙界に入られた事は事實である。仙界に於ても非常に位高く天仙として御存在せられる。

四、兒島高德

高德は備後の産である。勤王の志厚く熊山に旗を挙げ天皇の意を安じた、中年仙道に志し、仙道を成就して仙去したのである。今も熊山其他の靈山に修業せらるゝことと思ふ。

五、寅吉、吉野至道

寅吉氏の仙界に這入られた模様略歴等は、平田篤胤の著、仙境異聞に詳細發表されて居る。余の寅吉氏の現今仙界に修業せられ、某山

六、山中照道

に某行を修められて居ることを知り得たのは、大正十一年山形氏より聞き知つたのである。本年百十五歳になられ地仙として存在せられる。

照道仙人は大和の産である。足利義持將軍の時代世の亂れを憂ひて仙道を志し、最初は富士山に修業せられたが、後吉野山に修業せられ、明治九年七月七日子の刻吉野山の仙窟より昇天せられた、天仙として存在せられる。

七、河野至道

河野氏は明治の初年靈夢に感じ仙道を志し、遂に山中照道仙人を師として仙道を修した、理由あつて中途行中に尸解仙として仙去せられた。今も尙熊山、吉野山其他の靈山に修業せられて居る。

八、黒住宗忠

宗忠は備前の國今宮村の神官黒住茂の三男である。中年肺を病み死に瀕せし時、悟るところあつて信仰に心をよせ遂に神明に通ふに至つた。嘉永三年二月二十五日七十一歳を以て尸解仙として仙去した。

九、山形丁嶋

山形氏は岡山縣の産である。七歳の時兩眼の明を失ひ音楽の道に志して居たが、九歳の時事情のつて宮島の嚴島辨財天に十日間の祈願を込め、不思議の神助により熊山に住む神仙に救はれ仙道を修するに至つた。現今大阪に在住せられ斯道を修して居る、年五十四歳。

第四章 修道の階梯

神仙道修業者は、道程によつてわかる、三階段の始めより修めねばな

らぬ、即ち三階段とは

第一期 求道期

第二期 信仰期

第三期 修道期

の三段である。

尙之れを行法によつて分類するときは、

第一期 求道期

第二期 養生

第三期 積徳

第四期 心身の修養

第五期 良師の選定

第六期 信仰期

八、三昧二眼 一、水業

口、火食斷

八、念願

二、不動心

九、第三期 修道期

一、慈愛

口、捨身鍊業

八、神律の遵守

更らに之を階級に分つ時は

第一期 求道期 修行者 養生

積徳

心身の修養

良師の選定

第二期 天信仰期 修行者 水業

火食斷

念願

不動心

第三期 一修道期 修行者

地仙 十因 天象

天仙 慈愛

捨身鍊業

神律の遵守

となる。

左に求道期より修道期に至る行法の内容を述べて見やう。

式に求第一期 求道期の内容も既に見ゆ。

4、養生

養生の道は自然の攝理を了得し、之を行ひ生を養ふの道である。古來より養生の道を説くものは非常に多い、左に其の二三を示して参考の資とする。

一、佛教の醫教中病の十因を列擧すれば

- 一、久座坐久則氣滯
- 二、不臥臥不則氣滯
- 三、食不量食不量則氣滯
- 四、憂憂則氣滯
- 五、愁愁則氣滯
- 六、疲極疲極則氣滯

- 四七、淫佚淫佚則氣滯
- 四八、暎暎則氣滯
- 四九、大小便大小便不調則氣滯
- 五〇、制上下風制上下風則氣滯
- 又僧祇律には横死の九因がある、其の二、三、四、五、六、七、八、九、十、は、
 二一、饒益にあらざる食と知りて貪り食ふ
 二二、食を量らず
 二三、内に未だ消せずして更に食ふ
 二四、強ひて咽下す
 二五、已に消して出でんとするを強て制す
 二六、食、病に應せず
 二七、病に隨て算量せず

八、服藥を忘る

九、智慧とくして心を調ふる能はずとして居る

二、後漢書には、

『神を太だ勞すれば則ち竭く、形を太だ勞すれば則ち敝る、形神早く疲れて能く長久なるものは、聞くところに非るあり』と、

三、素問には

『百病は氣より生ず、怒るときは氣上り、恐るときは氣下り、喜ぶときは氣緩み、悲しむときは氣消ゆ、思ふときは氣結ばれ、驚くときは氣亂れ、寒きときは氣収まり、炅きときは氣泄れ、勞るときは氣耗る、』と、

四、平野元良の養生訣には

『人の視聽言動は皆之れ心識の運用なれば、假りに之を陽に屬し、身体耳目の形質あるものは假りに之を陰と名く。此の陰陽の二氣は元天よりうけ得たる命算の定限あるものなれば、此を愛養ひて妄りに外物に使役ぬ様にすれば、其費用どころ少きをもつて、心識よく内に守り血氣自ら充足て壽算も延べき道理なり、然るを之に反いで己が利欲のために其体膚を勞し、妄りに心識を費用こと其度に過るときには、陰陽冲和の性を失ひ、定限ある命算を耗散を以て齡を短めることまた知りぬべし。』と云はれて居る。

ロ、積徳

積徳とは徳行を積むことである。凡そ人と生れては何業

に従事することも、徳を積むことに努力せなければならぬ。

□ まして神仙の道を修して仙道を成就せんとするものは、徳を就つることは瞬時も忽にすることは出来ぬ、仙道を修する上に於て最大要件は、

其一、身心の修養

其二、修道積徳

其三、不動の信念

の三項である。其中にても徳を積むことは仙道をして正、不正の分れ、即ち分水界に等しいものゆゑ、修道者は特に此点に注意して積徳に努力せなければならぬ。

ハ、心神の修養

古來より仙道を修するものゝ心神の修養に資する金言は

多くの書籍に散見する。

左に其の二三を掲げて参考として見やう。

- 一、支那の神仙の其の弟子に授けられたる一文『心湛々として動くこと勿く、氣綿々として徘徊し、精涓々として運轉し、神混々として往來せしめよ、崑崙を七竅に開き、元氣を九垓に散し、玉關をさくはすれば、神光方に顯れ、寂然圓郭去來に一任す。』

二、華陀別傳に

『城陽の郝儉少きとき獵に行き空家の中に墮ち飢餓す、家中を見るに先きに大龜あり、數々回轉し向ふ處常なし口を張り氣を呑み或は俛し或は仰ぐ、儉、素より亦龜の能く導引するを聞き、乃ち試みに龜の爲すところに隨ふ』

遂に又飢ゑざることを百餘日頗る苦を極む、後ち人偶々冢中を窮ふあり儉を見て之を出す、後ち竟に能く氣を咽み穀を斷つ、魏王召して土室中に置き閉ぢて之を試む、一年食はず顔色悅澤氣力自若たり。』

三、白隱の夜船閑話に

『吾が師大慈大悲願はくば内觀の大意を書せよ、書して留めん、後來禪病疲倦吾が輩の如きものを救へ、師即ち領す、立處に草稿ある。稿中何の説くところぞ、曰く大凡生を養ひ、長壽を保つの要、形を鍊るに如かず形を鍊るの要、心氣をして丹田氣海の間に凝らしむるにあり、神凝るときは氣集る、氣集まるときは即ち神丹なる、丹なるときは形固し、形固きときは神全し、神全きときは

壽し、是れ仙人九轉還丹の秘訣に契へり。』

二、良師の選定

良師の選定は事更ら之を求めるとの必要のない場合もあるが、神縁、仙縁あるもの、外は良師の選定には充分の注意をはらはねばならぬ。若しこの師の選定を誤り、世間に稱する行者を師とし、隱者を師として道に參せんごするときは、往々にして魔道に入るのおそれあるからである。余が親しく仙界に通はれる某氏より聞くところによれば、現今眞の神仙界の御守護によつて仙道を修して居るものは殆んどない。この事である故に眞の神仙界の系統を引き、高位の神仙の御守護による師を選定せなければならぬ。

第二期 信仰期

イ、水業

水業は師の命ある場合、又は神仙に祈願する場合、若しくは身心の修練に資する場合行ふべき行法である。師の命若しくは祈願の場合は徹頭徹尾其の定められたる期日中は押徹さねばならぬ。主として之等の水業は其の期日内に於て身の穢を洗ひ去ることにある。禊教等では特に斯の業を行ふて居る。尚水業は身の穢を洗ひ去るばかりでなく、左の如き効驗を見る。

- 一、身心健全となる
- 二、諸病に罹らなくなる

ロ、火食斷

愈々神仙に接し仙命を拜授せんとする時、又は師命によつて山中に苦業するときは、火食斷をせなければならぬ。火食斷とは總て火を用ひて製したる飲食を斷つことであ

る。而して火食断とは業中は果物、野菜等の小量を用ひる。期間は各自の祈願、師命等によつて一定しては居らぬ。

ハ、念願

念願は修業者の神又は仙に祈願を込めることである。

ニ、不動心

念願を以て神仙に祈るときは最早己れを忘れ他を忘れ、只一念となつて神仙に願はねばならぬ。如何なる困苦が身を責むるもガンとして動くことなく、意志を翻さずして一意専念不動の信念を以て向ふべきである。動不動の心は斯道成就に大なる関係をもつものである。謂ゆる成功を見ざればやまずの大精神を以て身命を投打ち押徹す

ものは、神仙も感動して之を救はれるが、退轉するものは神仙の意に參する事は出来得ない。

第三期の修道期

イ、慈愛

ロ、捨身鍊業

ハ、神律の遵守

修道期は即ち仙界の御守護を得て地仙の道を修するの時である。斯の境に及ぶ時は總ての行法は秘密を要する、故に今はこゝに述べることを許されない、余の神仙道を修する某氏より親しく聞くところによれば、斯の期の者は慈愛を以て徹頭徹尾押し徹さねばならぬとのことである。慈愛を以て接することは徳を積むの方法となるからである。又神律の遵守によつて事にあたるときは捨身の意を以てかゝらねばならぬ。聞くところによると、某々

仙人等は遵守の道を破つたが爲め神怒にふれ神律に照されて難苦の境にあるとのことである。故に師命又は仙界の御守護によつて神仙の命を拜授したる場合は、如何なる事情あるとも絶対之を守らねばならぬ。

第五章 發心より仙道成就迄

仙道を志して斯道を成就せんとするには、修道の順序をふまなければならぬ。即ち求道期に於ける行法を全ふして信仰期に入り、信仰期によつて神仙に接し修道期に入るのである。左に求道期より修道期に至る階梯を述べて見やう。

仙道を修し成就せんとするものは身體の強健を圖らねばならぬ、身體の強健をはかるは斯身此儘上天するの第一階段となるからである

而して強健を圖るの方法として精、氣、神、の三階段を知るの必要がある。

即ち、

一、血化して精となり、

二、精化して氣となり、

三、氣化して神となる。

の三項である。吾人の常食する食物は化して血となり、精となり氣となり神となることである。故に此の理をよく極めて身體の強健をはかり共に徳行の圓らかならんことを期せねばならぬ。徳を積むの道としては陰徳を以て第一とする。

強健をはかり陰徳を積むは仙道修業上終始一貫努めて行なはなければならぬ。次に特殊の修業たる心神の修養を行ふ、即ち精氣神を鍊

つて一段の効を積み、妙に入るのである。佛道に於ては此の修業を禪那、道教では静座、冥想等と稱して居る。普通養生を強くし徳を積み心神の修養よく其の妙境に及び命を終るものは仙界の御都合によつて尸解仙となることが出来る。次に斯身此儘昇天せんとするには、どうしても神仙の御守護を得なくてはならぬ。故に師の命、或は自己の念願によつて水業をこる、又水業と同時に火食断をする、水業と火食断、念願、不動心は同時に行はれる。不動の精神を以て祈願をこめ、水業と火食断を行ふて神仙の御守護を得なければならぬ。御守護によつて仙教を授かり又は種々なる方術を授つて地仙の道を修する。最早此境に至るときは仙とあり得べき仙界の許しを得たるも同然で、後は各人の慈愛と捨身と神律の遵守の程度によつて天仙の境にも及ぶことが出来る。

第六章 参考資料

一、仙家秘訣無病長生法

(川合清丸著)

素 食 法

此の法を修し得るときは、胃腸を健全にして食物を能く消化し、一切の飲食を悉く舉げて全身の滋養に供する故に、食物より生ずる所の病患

は之れに依つて根治し得べし。

◇素食とは何ぞや、穀類蔬菜等の新鮮淡白なるものを選びて食するなり
 素食は能く消化し停滯せず、消化し易き食物より分泌して製出する血液
 は極めて清鮮なるが故に、全身を循環營養するの養分最多くして、身體
 之れが爲めに頗る健康活潑ありと雖、彼の濃厚ある食品に於ては、假令
 滋養率は多量なるも胃中に於て消化するに多時を費すが故に、其間に胃
 熱のために腐敗を來たし、十分清鮮ある能はず、則ち之れより製出する
 血液は既に汚濁の氣滯るか故に、循環營養に於ても畢竟其養分に餘程の
 減少を來すべし。

左ればとて、世人に肉食濃味を全く斷つべしとには非ず、唯だ美味珍
 羞に屬するものは概して不消化なれば、成るべく其量を節減し腹量七八
 分に止めなば、極めて適當あるべし。

導引法

◇人の身體は氣血を以て營養する故に、血氣の循環滯せざれば、身體
 は壯健にして精神快活あり、若し之れに反するときは其局部倦怠を生じ、
 或は鬱血して總身何となく不活潑となり、精神之れが爲に快々として煩
 悶の狀を呈するに到らん。此法を修し得るときは、能く氣血を循環して、復た淹滯澁着せしむる
 ことなし。

故に氣血より生ずる處の病患は、之れに依つて悉く根治し得べし。
 導引の法は盤坐して徐ろに次の順序に行ふべきものとす。

頭部の摩擦

- ◇眼 左右の掌を互に摩擦し、熱の出づるを待つて之れを開き、先づ左掌にて左の眼を目がしらより目尻まで撫で、次に右掌にて右の眼を同様に行ふ——左右各三回反復して、
- ◇鼻 左右の掌を開き双手の中指を突き揃へ、鼻を上より下へ撫で下ろすこと——三回、
- ◇顔 左右の掌にて顔の全面を上より下へ撫で下ろすこと——三回、
- ◇耳 双手を両耳に來たし、耳輪を兩指にて挟み撫で下ろすこと——三回、
- ◇齒 双手にて唇の上より齒を叩くこと——五十許、
- ◇偏頭 兩掌にて耳を塞ぎつゝ、兩指頭にて緩かに耳上の頭部を叩くこと——五六十回、
- ◇耳孔 兩中指を両耳に入れて搜り、暫く塞ぎて双方へ開く、

◇額 双手にて後額より左右前額と頭顱の周圍を細かに叩く、以上を終りて、腹部に移る。

腹部の摩擦

一、右掌にて着衣の上より、左乳を中心として次第に大きく輪形を畫く如くに摩する——三十回、

次に左掌にて右乳を同様摩擦して、
二、氣を丹田（臍下一寸五分の處）に收め、右掌にて臍を中心として輪形を畫く如くに撫摩する——三十回、

次に左掌にて同様反復して、

三、左右の手にて同時に胸腹の全面を撫摩捺擦する——數十回、

四、左右の手にて交互に上胸部より下腹まで撫下する——六回、

以上を終りて上肢に移る。

上肢の摩擦

一、左手を掌を下向にして前に伸ばし、右手にて左の肩先より始めて左指の端まで撫で下ろす——六回、次に左掌を上向にする如くに反して、復た右手にて前述の如く撫で下ろす——三回、次に復た左掌を下向にして、前の如く撫で下ろす——一回——計十回あり、

次に右手を伸ばして、左手にて同様——十回、

二、右手にて左の拇指を握り、次に左手にて右の拇指を握り、次に右手にて左の食指を握り、次に左手にて右の食指を握り、次に右手にて左

の中指を握り、次に左手にて右の中指を握り、小指も同様交互に握り、之れを再び拇指より反復して、其終りに左手にて右の小指を握りたるまゝ、之れを膝の上に安置して少時氣を丹田に收む。

二、以上を終りて、下肢に移る。

下肢の摩擦

一、盤座を崩して兩脚を向へ伸ばし、左右の手にて兩脚の着根より股膝を経て、甲より指端まで左右同時に撫で下ろす——六回、

二、次に脚の裏面を腓足心を経て指端まで、左右同時に撫で下ろす——三回、

三、次に初の如く表の方を撫で下ろす——一回、

四、次に兩脚を手前へ引き膝を少しく立て、膝の間より兩手を伸ばし

て、先づ左手にて左足の拇指を握り、次に右手にて右足の拇指を握り、左右交互に順次握り締めて小指に至り、再び拇指に立返りて、左右同時に握り締めたるまゝ、暫時氣を丹田に收む。

二、以上を終りて背部に移る。

背部の摩擦

一、起立して左右の拇指にて腰より下、臀より上の邊を、脊髓を挟みて按摩する——數回、

二、少しく背を屈して、双手を脊に回らし、左右の掌にて同時に背の中へ打ち込み、其より腰臀腓を経て踵まで撫で下ろす——十回、

三、次に双手を背に回らし、左右の掌を左右の肩を越さしめて背上を打つ、左右交互に——五十回、

四、再び盤座して口中の津液を嚥み、氣を丹田に收めて止む。

以上の導引法は、成るべく朝夕に行ふを可とす、則ち朝は離床の際に、寢衣のまゝにて——一回、又た就寢の前に寢衣にて——一回行ふなり。

灌水法

此法を修し得るときは、皮膚を堅固にし毛孔を收縮するが故に、能く寒暑に抵抗し外邪の冒す處とならず、則ち冷水摩擦の一種にして、毎朝タオルを冷水に浸し緩く絞りて、全身を細かに摩擦し、皮膚の淡紅色を呈するまでにして止むるなり。

唯た之れを行ふ時間は朝暮の二回として、何れも喫飯後直ちに爲すものにして通常世人の行ふ如く朝離床するや直ちに行ふのと少しく差あり之れ空腹の際は血氣總身に充滿せざるを以て、感冒の虞あるが故なりと

いふ。

観念法

此法を修し得るときは、精神を自在に運轉遊戯せしむるが故に、鬱屈煩惱の羈絆を脱し、心神安寧とあるを以て常に六根清淨となり、病魔も爲めに侵す能はざるに致るべし。

観念法に三種あり、一は數息觀、二は神遊觀、三は軟酥觀之れなり。

數息觀 晝夜の時間を論せず、空腹時に於て靜室に入り、窓を閉鎖し床を展して枕の高さ二寸五分なるを安じ正身仰向に臥して、兩肩を緩やかに寛げ、兩脚を長く蹈伸し、目を閉ぢ口を結ひて五體を軟和に支へ、滿腔の妄想を放下して總身の元氣を氣海丹田に充たし、臍下を鞠の如くに張り詰め、鼻孔に鴻毛を懸くるも動かざる底の息を、綿々と細く出入

せしめ、其息を數へて一より十に、十より百に百より千に到るべし。

其間に斯の心其息に合同して、存するが如く亡ふるが如く、目に見る所なく耳に聞く所なく、此身人間に在りや虚空にありや、天上にありや人なりや、神なりや佛なりや、生たりや死したりやをも打忘れ、斯心の寂然たること虚空と等しからん。

斯の如きこと久しうして一息自ら止まり、湛然として出でず入らざるの時、此の息は八萬四千の毛孔中より雲の如くに蒸し霧の如くに散りて謝し去る、其時病あるものは此息と共に雲蒸霧散して其痕跡を隠し、煩悶あるものは此息と共に雲蒸霧散して其痕跡を消滅すべし、是れを名けて數息觀といふ。

神遊觀 人若し心兀々として無聊に苦しむことあらば、須く神遊觀に入りて心神を壯快にすべし。

神遊觀とは會て遊べる名山大川瀑布靈泉市邑大都帝郷仙域神地佛境孤村古驛等凡て清淨閑雅なる勝概の地に心神を到り遊ばしむるの法なり。

其法は靜處に盤座すること法の如くにし、双手を固握せしまゝ膝上に安じ、心を攝めて此想をなすべし。

今此居處を離れて某の處に到り遊ばんと、即ち此村を出て彼驛を過ぎ今は某山を越へ某川を涉り彼の岡邊より此溪間に下り、左に某の峰を望み右に某の池を眺めて、何々より何々に到り終り某の處に來り遊ぶと、其道中の地理を一々仔細に經過して、初め期したる處に想ひ致るなり。

扱て其處にて或は花を看月を賞し、或は雲を踏み藥を尋ね、或は流に浴し風に沐し、或は友を訪ひ僧を問ふなど、清淨閑雅なる遊びを成し、畢りて歸る時にも亦た來る時の如く一々里程を經過して、本座に還り來ると觀想するあり。

此觀想に達する時は、芳野嵐山の花も須磨明石の月も、松島の霞富士の雪にも、遠國の人故郷の友にも、瞬息の間に逍遙遊覽し、交通談笑して興を添へ快を充たし情を悦ばしめ性を養ふこと涯かからむ。

軟酥觀 人若し五體調和せず身心疲勞することあらば、須く此軟酥觀に入るべし、其法は座臥ともに妨げなく左の觀想を凝らすべし。

其は色香最も清淨にして鳴の卵の大きなる軟酥丸と云へる仙華が、天より降り來りて己が頂上に留まり、此藥次第に融けて流るゝに其氣味の微妙あること、何とも譬へむ詞なく、遍く頭顱の間を潤し浸して漸く潤ひ下ること、恰も紙の端を水に浸したるが如く、額を経て眼に至れば眼の鮮かなるを覺ゆ、耳に至れば耳の清らかなるを覺ゆ、鼻に至れば鼻の潔きを覺え、口に至れば口の涼しきを覺えつゝ、首筋を過ぎて一方は兩肩より肘に至り臂に至り掌に至り指端に至り、一方に首より兩孔に到り

胸膈の間を経て背に廻はり、肺 腸胃脊梁腎骨と次第に注ぎ浸して下に向ふ。

此時に當りて胸中の五積六聚症痛塊痛等、其心に隨ひて降下すること水の低きに就くが如く、胸腹の中漑々として聲あるを聞くべし、其れより周ねく遍身を環流して兩脚を温潤し、膝を經足の甲を過ぎ足趾に至りて止まる。

斯の如く觀すること數回に至りて、更に再び此想をなすべし。

彼の浸々として潤下せし仙藥が、下半身に積り湛へて暖め蒸すこと恰も世の良醫が種々の妙香劑を調和し、之れを煎湯して浴盤の中に盛り湛へて、我が臍輪以下を漬け蒸すが如しと。

此想を疑らす時に、不思議にも心の作用にて、鼻は杳に香氣を聞き身は俄かに妙好の軟觸を受けむ、是時身心調適すること遙かに二三十歳の

時に勝れり、此時に中りては（従前の積聚は底を拂ひて融消し、不安の腸胃も微妙に調和し、皺延び毛黒くして肌膚光澤を生ずるを見む、若其れ勤めて怠らざれば、何れの病か治せざらん何れの徳か積まざらん、何れの仙か成らざらん何れの道か得られざらん、唯だ其効驗の遲速は行者進修の精進如何に因るのみ。

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くべし、上記せる四法を修したる上に、又た此法を修し得れば、身體と氣血と精神との三者能く調和し、始めて心身の健全を享受するに到るべし。

吐納法とは、大氣を呼吸する一種の方法なりと雖、亦た決して呼吸と

同意義ならず、呼吸には呼吸の効用あり吐納には吐納の効用あり、呼吸は大氣を氣管より肺に入れ以て心臟に接せしむるにあり、吐納は大氣を食道より胃に入れて、氣海丹田に疊み籠むるにあり、之れ其名を異にする所以あり、而して其方法は、

先づ盤坐して脊骨を垂直にし、胸腹を豊かにし、肩を寛げ心を虚にし、兩拳を緩く握り掌を上向にして左右の股上に腹に添へて置き、上下の唇を合せて其中央を極めて少さく針のやゝ通る程に開き、面を少しく俯向けて大氣を如何にも細長く綿々と吸ひ納るゝなり、吸ひ納るゝに隨ひて面を少しづゝ仰向け、今や吸ひ畢らんとする刹那にグツと、嚙下すと同時に、唇を閉ちて頭を少し顛くべし、是れ咽喉を閉ちて吸入せる大氣を外へ漏出せしめざる法なり、其より臍下に力を入れて心靜かに氣を張るべし、やゝ暫くありて氣詰り息苦しくならんとする前に、鼻孔より

息を如何にも細長く綿々と繰り出し、繰出すに隨ひ少しづゝ俯向き漏吐し盡して終る、之れを一息となす。

一息毎に緩く握りたる右手の指にて數を算し、十に至れば左指に移し、又た右手にて算して五十息に至りて止む。

以上説くところの仙法は、川台清丸氏が明治の仙人と稱する、河野至道仙人より親しく秘授せられたるものと云ふ、しかしながら、余の某氏より聞くところによれば此の中少々宛違ふ点あり。河野氏或は川台氏の仙道の秘密にして亂りに傳ふべからざるを知り加除訂正せられ發表せられたるものと思はる。

尙文中數息觀、輭酥觀、神遊觀等は白隱の著内觀法に發表されて居る。又導引法は支那仙家の修養せられたるもので斯道は各種の書籍に散見して

居る。故に仙家秘訣、仙傳の秘法と稱する点は吐納法の一文にあると思ふ。

佚齋樵山の收氣術大意

道は見る可からず又聞く可からず、其の見るべく聞く可きものは道の跡なり。その跡に由て其の跡をき所を悟る、之を自得といふ。學は自得に非ざれば用をみさす。

夫れ心載せて形を御するものは氣なり。故に一身の用は全く氣之を掌ごる。氣の靈之を心といふ。天理を具へて此氣に主たるものなり。心の體もと形色聲臭なし。氣に乗じて用をみさすものあり。上下に通ずるものは氣なり僅かに思ふことあれば忽ち氣に渉る。心の物に觸れて動く之を情といふ。思惟往來する之を念といふ。心の感するまゝに動いて自性

の天則に率ふときは、靈明始終を貫きて氣の妄動なし。例へば舟の流れに従ふて下るが如し動くも雖も舟靜かにして、更に動くの跡なし。之を動而動無とはいふなり。

凡人は生花の迷根未だ断せず、常に隱伏して靈明の蓋とある故に、喜怒哀樂の未だ發せざる時は、頑空にして濁水を湛へたる如し、一念僅かに動く時は、かの隱伏の迷蒙起りて情欲妄動して我が良心に迫る。洪水に逆上りて舟を棹すが如し。波荒らく舟動きて内心安きことなし。氣の妄動する時は應用自在ならず、初學の時より先づ生死の迷根を断つを要す。

然れども生死の迷根は頓かに断ちがたし。故に生死の裡に於て心を盡し、氣を鍊り、進退勝敗の事に試み、其の間に於て工夫を怠らず、能く殺身修行をこらし、事熟し氣収り、其の理の心に徹して疑ふことなく惑

ふことかく此の一路に於て靈明の塞がる所なき時は、此の念是に動することあり。此の念毫も動せざる時は、氣は靈明に隨ふて活達流行し、此の心を載せて滯ほることなく、又否がることなく、其の形を御すること無碍自在なり。此の心の感に隨ふて應用の速かなること戸を開きて直に月の指入が如し。物を拍て直に聲の應ずるが如し。

勝敗は應用の跡なり。我に此の念なければ、形に此の相なし。相は念の影にして形にあらはるゝものなり。既に形に相なければ向て敵すべきものはなし。是を敵も無く我も無しといふ。若し我あれば敵あり。我なきが故に来る者の善惡邪正一念の徹に至るまで鑑に移るが如し。我より之を移すには非ず。彼來て移るのみ。故に成徳の人には邪神の向ふこと能はざる如く、是れ自然の妙用なり。若し我より之を移さんとせば是れ念なり此の念の我を塞ぐが故に、氣滯て應用自在ならず。不測の妙用思

はず爲さずして、來往神の如くなるもの之を悟入得脱の人といふなり。

今初學の者の爲に暫く收氣の術を記さん、是れ全く童蒙に教はすべき手段に過ぎず。

收氣術大要

一、先づ仰向に臥して、肩を落とし、胸と肩とを左右へ開き。手足を心の儘に伸べ、手を臍の邊り虚欠の所に置く可し。而して悠々として萬慮を忘れて、兎や角と心を用うることなく、氣の滯りを解き、氣を引さげて、指の先までも氣の行き渡るやうに生氣を總身に充たしめ、禪家の所謂數息觀の如く、靜かに呼吸の息を數へ居れば。その初は呼吸荒きものなり。漸々に呼吸平らかなる時に、更に生氣を一括して天地に充るが如くすべし。息をつめ氣を張るには非ず。只氣を内に充しめて活動する

かり。此の時に積聚の病ある者は、胸腹の間に其の病の有る所は必ずタルク氣味悪きものなり。是れ即ち結ばれ凝たる氣の融和せんと欲して動するなり。腹の内にて少しく鳴るものなり。

此の時に多くは腹の内の氣味あしきに驚きて止むものあり。されど斯は猶ほ初の開きて充たる氣を改めず、掌を以て柔かに抑さへ揉むべし。若し強く捫るときは彼の動する邪氣に逆らひて、却て鎮らざるものなれば。總じて腹の上で一所に久しく手を置く時は、氣が其所へ集りて害する者あり。尤も甚しく突上ぐる心地ある時は格別に靜かに撫で柔くも宜しけれど、先は其儘に放任して逆はぬが宜し。故に腹部の充實したる心地の所に手を置かずして、可成虚なる所に手を置くを習ひとす。

亦背に病ある者は必ず背がダルクあるものなれば、只氣の凝らざるやうにすべし。肩と胸とを開くこと習ひあり。兩の肩を脱ぎ出す様に開く

時は自ら氣伸るものなり。

是れは形を以て氣を開くの術なり。氣滯る時は心滯る、心滯る時は氣滯る、心氣は一體なり。これは先づ氣の滯りを解きて、その倚所物を平かにする術あり。例へば總身に蟻あごの集りて煩しきを拂ひ落して一身を清くし。その上にて新しき衣類を着して綺麗なる所に居るが如し。

神道の相傳中に内清淨、外清淨といふことあり。内清淨は心を潔くして私念妄想の穢れを去り、無欲無我の本體に復へり、元來固有の天真を養ふなり。又外清淨は身を潔くして衣服居所を改め、氣を轉じて外の邪氣の内へ移らざるやうにして。内清淨を助くるあり。内外本一なり。内清淨の外に外清淨あるには非ず。心氣元一體也氣は形の内を運つて、心の用を爲す。心は靈なり、形なくして此氣に主たるものなり。氣を修する時は心自ら安し此氣妄動する時は、心困しむものなり、例へば船の靜

かかる時は乗者安く。波荒く船危き時は乗者安からざるか如し。故に初學の手を下す所は、先づ氣の滯りを解きて心を平かにし、氣を活して心の自在を爲すべし。是れまでは寢て散亂するの氣を收め、倚る氣を解きて平かにする術なり。

斯の如くすること五七日又は十日廿日の内に、自修して自身に快きことを覺ゆべし。其の快き時は猶々此の術を行ふべし。

氣收りたらば氣を活すべし、隨氣に率るべからず。氣總身に充るが如く、纔かに心を活すれば氣亦活するものなり。

又晝は起きて形を正ふし、氣を活して總身に充しめ彼の正三派の二王座禪の如く暫くの内座して氣を收むべし。必しも線香を立て時を定め結伽趺座するにも及ばず。常の如く座して形を正し、氣を活するに止るのみ。暫時斯の如くして一日に幾度も間暇の時に修すべし。

斯の如くすれば筋骨の束ね合ひ血脈流行して滯りなく、生氣内に害して病自ら生ぜず。形正しからざれば氣の倚る所あり、立て修するも同じ人と對ひ座し又は物に對し、又は事を務むる時も同じ、胸と肩とも開きて氣倚ることなく、滯ることなく、總身手足の指の先きまで氣の充渡るやうに心を付べし。

歌謠して聲を發する時も、飯を喫し茶を飲む時も、路を歩み山に登る時と雖も、常に斯の如く心を着くる時は、後には慣れて不斷の事に成りて、自然に氣の活するものなり。不斷かくの如くする時は、不意の變に應ずる事速かなり、隨する時は死氣に成て用に應ずること遅きものなり。能く落付たると、油断とは相似て異なるもの也。自ら試みて知るべき事にて、是れ文才も要せず、力業にも非ず、初學幼童と雖も心を付けて習熟すれば、勞すること無くして成し易き事なり。

或禪僧の小童に教へて云く、怖しき所を通るときは、必ず腹を張つて行過ぐべし。更に怖しきことなきものなりと。好方便なり、腹を張れば氣を引下りて内に充て強くなるものなり氣上に有て虚欠なれば驚き恐るることあり。

凡て歩行する者を見るに、多くは上づりある故に、頭と釣合て歩し、又は五體を接て歩す。能く行く者は腰より上は動くことなく、足を以て歩行する故に、體靜かにして臟腑を接ことかく、形の疲れざるものなり彼の駕輿丁の歩するを見て推知すべし。劍戟を執て行くものは氣濁り倚る時は足を行くことを能はず。頭に連れて五體を接ときは形に損あり。氣動て心靜かあらず。

刀は右を先とし鎗は左を先にす。立つ時は前ひ足を活して立つものなり一切の事皆常に修すべし。路を行き乍らも座しても寢ても、人と對し

ても、都て工夫は或るものなり。猿樂の太夫共の足使ひを見るに皆爪先をそらして進む足を活し踵を踏で行く是れ身の風流許りに非ず、進ひ足活きて足を使ふに自由あり。又鞠を蹴る者も身使や足使も同じことにて上手の太夫の舞ふ所を後より突くに蹶き倒るることなし。是皆氣活して總身に充ち、下は定つて重く、上は軽く動て倚る所なく、臍下より呼吸して聲を出す故なり。之に反して下手なる舞役者は少し碍りても蹶き倒れるなり。これ下軽くして定まらず、氣倚りて生活せず、胸より上にて呼吸し上釣に成つて、下の虚欠ある故なり。上手の謠物は聲を呂へ落す時に臍下大に勝るものあり。是等の事は常に自ら試みて知るべし。故に人の歩行するに下軽く上釣なる者は早く疲るものなり。此等の事に限らず、耳目の觸るる所に心を付て能く工夫せば、天下の物は皆我師に非ざるなしと心得べし。

本文は森破凡氏著仙道と仙術より採萃せるものにて文中よく氣の運用を
解き、健康を得るの道を明らかにして居る。

十牛の頌和歌

第一、尋牛

たづねゆく深山の牛は見えずして、
たゞうつせみの聲のみぞする。

第二、見跡

おぼつかあ心づくしに尋ねれば、
行へも知らぬ牛のあとかな。

第三、見牛

ほえけるをしるべにしつゝ荒牛の、

第四、得牛

はあさじと思へばいと心うし、
かげ見る程にたづね來にけり。

第五、牧牛

日數へて野がひの牛もてなるれば、
身にそふかげとなるぞ嬉しき。

第六、牽牛歸家

すみのぼる心の空にうそぶきて、
たつかへり行く峰のしら雲。

第七、忘牛存人

しるべせん山路の奥のほらの牛、

かひかふ程に静かなりけり。

第八、人牛俱忘

第六、雲もなく月も桂も木もかれて、

あらひはてたるうはの空かな。

第九、返本還元

法のみちあとなきもとの山なれば、

松はみごりに花はしらつゆ。

第十、入塵垂手

身を思ふ身をば心は苦しむる

あるにまかせてあるぞあるべき。

右は、禪宗の名高い十牛の頌と云ふて修養の道程を和歌によつて示した

ものである。第一發心の始めより第十修養の堂奥迄の十階段は悟りの道を非常によくあらはして居るものと思ふ。

修 眞 六 十 則

修 眞 三 則

一、入 精

二、氣

三、神

一、精

一 精ヲ愛シ氣ヲ盛ニスベシ

二 過度ノ身体勞働ヲサクベシ

- 三 常ニ息法ニヨリ精ヲ養フベシ
- 四 飲食節ヲ守リ、起居ヲ正シクスベシ
- 五 熟睡ニ心ガクベシ
- 六 水業ニヨリ精ヲ盛ニスベシ
- 七 晝間適度ノ勞働ヲナスベシ
- 八 常時鎮魂ヲ修スベシ
- 九 氣ヲ散ズベカラズ
- 一〇 心神ヲ太ダシク勞スベカラズ
- 一一 怒ルベカラズ
- 一二 泣苦ヲ禁ズ
- 一三 邪念妄想ヲ去ルベシ
- 一四 天真爛漫ノ心ヲ養フベシ

- 一五 房事ヲツ、シムベシ
 - 一六 自然ヲ察シ自然ニ順ズベシ
 - 一七 過度ノ勉學ヲサタベシ
 - 一八 静座冥想ヲコラスベシ
 - 一九 悪行ヲ隠閉スベラズ
 - 二〇 正行ニ參ジ、妄動ヲサタベシ
- 二、氣
- 一 氣ヲ鍊リ神ヲ養フベシ
 - 二 氣ヲシテ臍下丹田ニオチツタベシ
 - 三 常ニ息法ニヨリ身体ノ强健ヲハカルベシ
 - 四 氣ヲシテ猥リニ消スベカラズ
 - 五 妄想雜念ヲ去ルベシ

- 六 常ニ氣ヲ以テ神ヲ守ルベシ
- 七 氣ハ常ニ下ニ位スベシ
- 八 常ニ觀法ヲ修スベシ
- 九 氣ヲ鍊ルノ堂内觀ヲ修スベシ
- 一〇 猥リニ多辯ヲ勞スベカラズ
- 一一 心ノ苦シミヲ去ルベシ
- 一二 自然ノ法則ヲ察シクヨクヨスベカラズ
- 一三 氣ト病ノ理ヲ察シ身体ヲ御スベシ
- 一四 多散ノ氣ヲシテ、無散ノ極ニ至ラシムベシ
- 一五 過度ノ身心疲勞ヲサクベシ
- 一六 毎朝空中ノ大氣ヲ吐納スベシ
- 一七 氣ヲシテ常ニ平坦ナラシムベシ

- 一八 誠心ヲ以テ大道ニ參ズベシ
 - 一九 忠孝ノ兩全ニ心ガクベシ
 - 二〇 敬神ノ徳ヲ養ヒ氣ヲシテ勇ナラシムベシ
- 一、神
- 一 神ヲ鍊リ妙ニ入ルベシ
 - 二 神ヲ鍊ルノ法、内觀ヲ修スベシ
 - 三 猥リニ神ヲ勞スベカラズ
 - 四 正心以テ神ヲ養フベシ
 - 五 敬神以テ神ニ參ズベシ
 - 六 心ヲシテ常ニ丹田ニ置クベシ
 - 七 有無ヲ絶スル真境ヲ養フベシ
 - 八 怒ヲ鎮メ、心ヲ和ダベシ

九 身神ヲ以テ身体ヲ御スベシ

一〇 自然ノ大道ヲ察シ、神ヲ苦シムベカラズ

一一 去悪就善ニ心ガクベシ

一二 神ヲ敬シ、眞神ノ境ヲ窺フベシ

一三 自然ヲ察シ自然ニ順ジ無利アルベカラズ

一四 正道ニ參ジ積德ニ心ガクベシ

一五 身体ノ強壯ヲハカリ病ヲサタベシ

一六 慢心ヲ去ルベシ

一七 正邪ノ道ヲ知リ邪道ニ迷フベカラズ

一八 天命ヲ悟リ天機ヲ窺フベシ

一九 私心ヲ去リ天道ニ參ズベシ

二〇 天命ニ安ンジ、敬神ヲ致スベシ。

以上六十則は仙道修業者の特に注意すべき事項にて、一日も缺くべからざるものである。

身心強健法

第一章 身心の健康

第一節 身体の健康

健康は吾人々類の生存をして意義あらしめる最大根本となるべき元素である。

古諺に、

『健全なる精神は健全なる身体に宿る』

と、實に健全なる體軀は健全なる精神と共に、人類生存上の總てを支配する。

現今我國に於ても文明の餘病たる、結核、神經衰弱等の強悪なる病痾に苦しめられて、前途有爲の青少年の無慙に世を去るもの、日々に増加しつつある有様は實に慨歎に堪えぬ次第である。一方之等病者の増加と共に、醫學の進歩發達は非

常なる促進を來たして居る。まことに皮肉の感に堪えぬとおもふ。現時身心強健法を説くもの漸次増加しつつある。之等は總て現今の醫術に對立して病痾を治し進んで強健なる体軀と健全なる精神とを養成し、創世の目的を達せしめんとして相當の成績を擧げて居る。

古來より身体の健康については相當に考慮され、實行の方法も傳はつて居るが、最も完全にして多くの効驗を見る代表的健康法としては、仙道をおいて他に良法を認めることは出來ぬ。今日諸種の健康法の内容は、總て仙道の一部を改良せられたるものにて、自然の機微により醫藥を用ひずして、非常なる効驗を顯して居る。

第二節 心の健全

肉身の健、不健は、心の健、不健を來たし、心の健、不健は、肉身の健、不健を來たす。故に吾人は身体の健康をはかると共に精神の健全をはかり、心身共に健

全を得て自己の目的の下に、勇往邁進せなければならぬ。

現今思想の悪化し動亂を好むもの、増加せるは、一つは精神の健全からざるによると思ふ。脳神経衰弱者、精神病者等も又同様である。思ふに之等の輩は肉体と精神との密接なる關係に暗く、行狀乱れて放逸散漫に流れ天地自然の攝理を了得せず、中庸を缺き、緩急よろしきを得あかつた事によると思ふ。

漢土の説に、

『神を太だ勞すれば則ち竭く、形を太だ勞すれば則ち敝る、形神早く疲れて能く長久なるものは、聞く所に非るあり、』

と、精神を甚しく勞するときには肉体の消費を來たし、身体を甚だしく勞するときには精神消耗して命を斷つに至るのである。されば精神、肉体の早く疲れて能く長壽を得たるものは未だ聞いた事がないと云はれて居る。故に吾人は精神の健全を圖るために消極的には過度の身心疲勞をさけなければならぬ。謂ゆる中庸をとる

と云ふことにある。又積極的方法としては、神仙道に述べたる如く、精氣神の三階段を心に留めて妙道を修せなければならぬ。而して不撓不屈の精神を以て、健全なる体軀を使役し人間天賦本務をして完全に遂行せしむることに努力するのである。

第二章 身体強健法

現今身体の健康法については、餘程八釜敷く傳へられて居るが、其の中の一つを以て萬人に適するとは、ゆかぬ。現今最も著名あるものを挙げる。一、二木博士腹式呼吸法、二、岡田式静座法、三、藤田式息心調和法、四、裸仙人強健法、五、高野式抵抗養生法、六、川合式強健術、七、江間式心身鍛錬法、以上挙げた健康法は現今最も廣く行はれ、相當の成績を收めつゝあるものである。

總て之等強健法の根本は、仙道の胎息の法、並に、白隱の筆にある、内觀法に負ふ處が少なくない。然して之等は皆、腹式呼吸と精神の統一に根底を置いて居る。余は此の腹式呼吸と云ふ点に於て、非常な努力と體驗とによつて、最も短時間で最も多くの効を修め、且つ何人も容易に行ひ得る理想的な方法を案出して、説述せんとするの

である。勿論學理にも照し、尙永らくの体験を経て工夫せる回生の確信を得たる秘法とも云ふべきものであつて、息法の合理的調節より、心神の修養法が基礎となつて居る点が、特に他法に優越せるところである。

順次左に獨特の方法を述べて見やう。

イ、静座

座法に色々あるが、要は体によつて氣容を調えるといふ事にあるのであるから特に六ヶ敷い体勢をとる必要はない。唯だ身体の姿勢を正しくして正座するか、椅座すれば宜敷い。静座する事が出来たならば次に息法に入るのである。

ロ、息法

正座して氣容共に調つた時、先づ最初口より腹中の惡息を強く長く、吐き出す吐き終つて、腹部の縮少した時、其のまゝ今度は、鼻より静かに空氣を、胸にのみ吸ひ入れるのである。此の吸ひ込む時は下腹は縮少したまゝである。其の充

分吸ひ終つた時、即ち肺部に空氣の充満したとき、吸入した空氣を其のまゝ下腹をゆるめて行きながら、漸次下腹に送り込む。其の送り込む時は一寸、前にかやむ様になる。

送り終つて後、其の吸ひ込んだ處の空氣の二分位程鼻より出だし、出すと同時に今度は、下腹にうんど力を込めるのである。

此の込めるときには胃部、即ち水落の處に力の入らぬ様心掛けねばならぬ。

うんど云つても程度で、全力の八分位にして置けば宜敷い。

總て無利をしてはならぬので、八分程力の入つたと思ふ頃、静かに鼻より、息を長く細く出して行き、同時に腹は縮少して、空氣は全部出て了ふ。出し終つて次に。腹部を平常の様になすのである。

之れ迄が一呼吸となるのであつて、此の時間は凡そ、初心者は二三十秒より一分位迄である。

順次馴れるに随つて二分にも三分にもなる。之れを何回も繰り返し行ふ時は非常なる効を見るものである。

然して初心者には、最初は、朝晝晩と、就寝前とに、各二十回より五十回進行ひ、漸次回数を加へて百回にも及び、遂には平常にても行ふ様に心掛けねばならぬ。其の行ふ時は必ず、食前か、食後一時間を経たる後でなければ、決して行ふてはならぬ。

第八、無我

以上の方法によつて呼吸の際眼は常に前方に注ぎ、視るのでもなく視ないのである。心は小兒の如く思ふでもなく、思はぬでもないと思ふ境にある。

然る時は、漸次呼吸法の進むに随つて、心の有無を知らず、心付いた時には、依然として、呼吸吸息の行はれて居るが、思ひ出される位になるので、

ある、是を無我の境と云ひ、死境に非ずして、活境にあるのである。

元來健康は、清淨な血液が萬遍なく身体中を循環して、停滯することがあつたから、何時も健康であらねばからないのである。

若し血液の循環が悪く、全身を完全に環ることが出来ず、一ヶ所又は數ヶ所に血液の滯ることがあるときは、健康体といふことは出来ず、又健康も得られないのである。

元來人間には、人々によつて少々の差はあるが、身体中には血量が凡そ二升五合より、三升位迄あるもので、此の全部の血液が清淨であり、身体各部に停滯する事がなかつたならば、申分はないのであるが、普通の人のほうは行かないものである。殆んど多くの者は、全血量の五割、乃至七割位は、腹部其他に停滯して居るものである。中でも腹部は特に血液の量が多く滯るものであるから、此の滯るところの血量を、或る方法、即ち呼吸法に依つて、無害に身体各部に循環す

る様にし、又清淨なる血液を養つて居たなら、完全に身体の強健は圖られるものである。

以上述べ来たつた事は、普通健康者に對する方法と、健康に近い者の場合を述べたのであるが、病者も良く此の理を解して出來得る限り、各自の身体に相應する様工夫して、息法を行つたなら、追々に種々の疾病は、平癒に向ふものである。

第三章 息法の効用

呼吸の目的は血液の循環を良くすること、悪血を新鮮なる血液に轉化せしめるところにある。

如何に純潔な血液が出來、如何に榮養分を澤山に含まれて居る血液を製造する事が出來た處で、其の血液が身体全部を循環することなく、或る一箇所又は、數箇所滞るやうでは、健全ある身体を得ることは出來なく、すべての病の起る原因となる。

因となるのである。

普通の人間には全血量が、二升五合より三升位あるが、常には其の二升五合より三升位の中で、二升か、一升七八合位しか、体内を循環しないので、他はみな各所に滞るものである。そこで血色が悪かつたり、手足が冷えたり、疲れやすく肩凝る等の諸病を惹き起す。さらば、其の血液は何處に一番多く滞るかと言ふに。全く腹中に大部分は滞つて居るのである。腹には丁度護謨の如き伸縮自在の筋肉の壁があつて、此處には物が澤山入る。食物も入れば、湯水もはいり大便も小便も溜つて居る。扱て此の腹の中には健康体でも全身の血量の殆んど半ばは溜つて居る程故、若し腹にしまりがなくなつた時には、全身の血量の三分の二も滞ることになる。かくなる時は血液の循環悪しき爲め、貧血する部分と、充血する部分とが出來、胃や腸の働きが悪くなり、それが原因となつて、身体に變化を來たし、酸酵は起り瓦斯は溜つて、遂に胃擴張を起し、慢性胃加答

兒となり、便秘したり、下痢を起したりする様になるものである。又悪性の瓦斯や消化不良によつて、出來た有毒の物が腸中に吸収せられてゆくと、脳神経を刺戟して、各種の腦病や神經衰弱を起すことゝある。

或る場合には此の血液の滯りと消化不良とが原因となりて、腎臓とか腹膜とか肺とか、肋膜とか、其の他多くの疾病を起すこともあるのである。

そこで此の腹部の血を逐出す必要が生じて來る。

其の方法としては先づ息法により腹に入れて腹を固くするに限る、腹を固くすると内部の壓力が高まる故、溜つて居る血は心臟に返り、それから四方に押し出されて全身を廻る様になるのである。

然らば其の腹へ力を入れ腹を固くする息法とは。どういふことをするかといふに、息法の處で述べた様に横膈膜の運動によつて内臓の操練を行ふのである。

横膈膜とは腹と胸との中間にある膜で、丁度傘の様にかつて居る。これを息法

によつて上下運動を起す時は、横膈膜の上る時は腹が縮少して胸が大きくなり、

横膈膜の下る時は胸が小さくつて腹が大きくなり、壓力が加はつて來る。

現今各地に於て、何々術とか何々法とか云つて、病者を治療し、健康の法を宣傳するものは、其の根本を皆内臓運動と、精神の集中とを基礎とせないものはない。基礎を充分にし、自己の心力を以て自己の体内より發する電氣様のもの『或るものは電子とか、靈子とか色々名稱を附けて居るも、實質に於ては同性質のものを』病者の体内に注入し、強力の意志によつて治療するもので、氣合術も此の理を應用したもので、根本は内臓運動を基とする呼吸法に出たものである。

第四章 心識の修養法

此の心識の修養法は記憶の上に於て最も重大なる關係を有するもので、如何に健全な体力を與へ、如何に内臓の運動が完全に行はれて居ても、若し此の心識の

働きが亂れて居たり、清明を缺く様であつた時は、到底記憶は充分行はれないのである。なんとおれば亂れたる心や清明を缺く意識である場合は、丁度鏡に物を映す時に、鏡面に凹凸が澤山あると同じ様に、物はハッキリ映ることは出来ない。鏡面が曇つて居たならば同じく映すことの出来ないと同様に、事物を深く腦底に印象することが出来なく、記憶と云ふことは不可能となるのである。

然らば心識の修養は如何なる方法によつたなら、最も合理的に、其の極致に及ぶことが出来るかと云ふに、之れは身体の強健法と並行して修めなくてはならぬ。一方身体の強健法を修しつゝ、心の修養を行つて行つたなら、兩者共に完全に行はれることが出来るのである。其の方法としては、重複を避ける爲め今此處には述べぬ。本編仙家修養法、内觀法に詳細述べることとする。

第五章 佛家の身心修養法

古來佛法を研究し専ら心身の修養を志したるものうち、勝れたるもの二三を擧げて参考とする。

一、承陽大師の『普觀座禪儀』

原夫道本圓通。爭假修證。宗乘自在。何費功夫。況乎。全體迥出塵埃兮。孰信拂拭手段。太都不離當處兮。豈用修行之脚頭者乎。然而。

毫釐有差。天地懸隔。違順纒起。紛然失心。直饒誇會豐悟兮。獲瞥地之智通。得道明心兮。舉衝天之志氣。雖逍遙於八頭之邊量。幾闕虧於出身活路。矧彼祇園之爲生知兮。端座六年聖跡可見。少林之傳心印兮。面壁九歲之聲名尙聞。古聖既然今人盍辨。所以須休尋言逐語之解行。須學回光返照之退步。身心自然脫落。本來面目現前。欲得恁麼事急務恁麼事。夫參禪者。靜室宜焉。飲食節矣。放捨諸緣。休息萬事。不思善惡。莫管是非。停心意識運轉。止念想觀測量。莫圖作佛。豈拘座臥乎。尋常座處。厚敷座物。上用薄團。或結跏趺座。或半跏趺座。謂結跏趺座。

先以右足安左脛上左足安右脛上。半跏趺座。但以左足壓右足矣。寬繫衣帶。可令齊整。次右手安左足上。左掌安右掌上。兩大拇指面相柱矣。及正身端座。不得左側右傾前躬後仰。要令耳與肩對。舌掛上顎。唇齒相着。目須常開。鼻息微通。身相既調。缺氣一息。左右搖振。兀兀座定。思慮個不思量底。不思慮底如何思慮。非思慮。此乃座禪之要術也。所謂座禪非習禪也。唯是安樂之法門也。究盡菩提之修證也。公案現成。羅籠未到若得此意。如龍得水。似虎靠山。當知。正法自現前。昏散先撲落。若從座起。徐徐動身。安祥而起。不應卒暴。嘗觀超凡越聖座脫立亡。一任此力矣。况復拈指竿針錘之轉機。舉拂拳捧喝之證契。未是思慮分別之所能解也。豈爲神通修證之所能知也。可爲聲色之外威儀。見之那非知見前規則者乎。然則不論上智下愚。莫簡利人鈍者。專一功夫正是辨道。修證自不染汚。趣向更是平常者也。

凡夫。自界他方。西天東地。等持佛印。一擅宗風。唯務打座。被礙兀地。雖謂

萬物千差。祇管參禪辨道。何拋却自家之座牀。漫去來他國之塵境。若誤一步。當面蹉過。既得人身之機要。莫虛度光陰。保任佛道要機。誰漫樂石火。加以。形質如草露。運命似電光。倏忽便空。須臾即失。冀夫參學高流。久習摸象。勿怪真龍精進直指單的之道。尊貴絕學無爲之人。合沓佛佛之菩提。嫡嗣祖祖之三昧。久爲恁麼。須是恁麼。寶藏自開。受用如意。

讀方

原ぬるに夫れ、道本圓通、争でか修證を假らん。宗乘自在。何ぞ功夫を費さん。況んや全體遙かに塵埃を出づ、孰か拂拭の手段を信せん。太都を當處を離れず、豈に修行の脚頭を用ゐんや、然れども毫厘も差有れば、天地懸かに隔たり。違順纔かに起れば、紛然として心を失す、直饒一會に悟る豊かにして、瞥地の智通を獲、道の得心を明かにして、衝天の志氣を擧し、入頭の邊量に逍遙すと雖も。幾んど出身の活路を虧頭す。矧んや彼の祇園の生地たる端座六年の聖跡を見つ可く

少林の心印を傳ふる。面壁九歳の聲名尙は聞ゆ古聖既に然り、今人盡ぞ辨せざる所以に須らく言を尋ね語を逐ふの解行を休すべし、須らく回光返照の退歩を學ぶべし、身心自然に脱落して、本來の面目現前せん、恁麼の事を得んと欲せば急に恁麼の事を務めよ。

夫參禪は、靜室宜しく、飲食節あり、諸縁を放捨し、萬事を休息して、善惡を思はず。是非を管すること莫れ、心識の運轉を停め、念想觀の測重を止めて、作佛を圖ること莫れ豈に座臥に拘らんや、尋常座處には、厚く座物を敷き、上に蒲團を用ゆ、或は結伽趺座、或は半伽趺座、謂ゆる結伽趺座は、先づ右の足を以て左の脛の上に安じ、左の足を右の脛の上に安ず、半伽趺座は、但だ左の足を以て右の足を壓すのみ、寛く衣帶を繋け、齊整からしむ可し、次に右の手を左の足の上に安じ、左の掌を右の掌の上に安ず、兩の大拇指面にて相柱ふ、乃ち正身端座左に側ち右に傾き、前に躬り後に仰ぐことおかれ、耳と肩と對し、鼻と臍とを對

せしむることを要す。舌を上顎に掛け、唇齒相着け、目は須らく常に開くべし鼻息微かに通じ、身相既に調ひて、缺氣一息、左右搖振して、兀々として定座す個の不思議底を思慮せよ、不思議底如何か思慮せん、非思慮、此れ乃ち座禪の要術也、所謂座禪は習禪に非ず。唯だ是れ安樂の法門也、菩提を究盡するの修證也公案現成、羅籠未だ到ることなし、若し此の意を得ば、龍の水を得るが如く、虎の山に靠るに似たり、當に知るべし、正法自ら現前し、昏散先づ撲落することを若し座より起たば、徐々として身を動し、安祥として起つべし卒暴なるべからず嘗て觀る超凡越聖座脫立亡も、一に此の力に任す。況んや復た指竿針錘を拈するの轉機をや、拂拳捧喝を擧するの證契も未だ是れ思慮分別の能く解する所にあらず、豈に神通修證の能く知る所からんや、聲色の外に威儀たる可し。那ぞ知見の前の規則に非ざる者ならんや、然れば則ち上智下愚を論せず、利人鈍者を簡する事莫れ、專一に功夫せば正に是れ辨道也、修證自ら染汚せず、趣向更に是れ平常

あるもの也、凡そ夫れ、自界他方、西天東地、等しく佛印を持じ、一ち宗風を擅にするも、唯だ打坐を務めて、兀地に礙らる、萬別千差と謂ふと雖も、祇管に參禪辨道すべし。既に人身の機要を得たり、空しく光陰を渡ること莫れ佛道の要機を保任す、誰か漫りに石火を樂まん、加之、形實は草露の如く、運命は電光に似たり倏忽として便ち空しく、須臾にして即ち失す。冀くは夫れ參學の高流、久しく模象に習ひて眞龍を怪しむこと勿れ、直指單的の道に精進し、絶學無爲の人を尊貴し。佛々の菩提に合沓し、祖祖の三昧を嫡嗣せよ久しく恁麼あることを爲さば、須らく是れ恁麼なるべし寶藏自から開けて、受用如意ならん。

これによつて見ると大師が禪機から入つて呼吸の妙味に參じ、天道自然の理法を悟つた人であることが解る、特に『個の不思議底を思慮せよ、不思議底如何か思慮せん、非思慮、此れ乃ち座禪の要術也』と喝破せる点は、座禪の要点として眞に、うあづかしむるところである。尙此外坐禪用心記もあるが略す。

二、白隱禪師の『夜船閑話』

山野初め參學の曰、誓つて勇猛の信心を憤發し、不退の道情を起激し、精練刻苦する者、既に兩三霜乍ち一夜忽然として落節す。従前多少の疑惑、根に和して氷融し、曠劫生死の業根、底に徹して漏滅す。自ら謂へらく、道人を去る事まことに遠らず、古人三十二年是れ何の捏怪ぞと、怡悅蹈舞を忘るるもの數月、向後日用を回顧するに、動靜の二境全く調和せず、去就の兩邊總に脱洒ならず。自ら謂へらく猛く精彩を著け重ねて一回捨命し去らむと。こゝに於て牙關を咬定し雙眼睛を瞪開し、寢食共に廢せむとす。既にして未だ期月に亘らざるに、心火逆上肺金焦枯して、雙脚氷雪の底に浸すが如く、兩耳溪聲の間を行く如し。肝膽常に怯弱にして、舉措恐怖多く、心神困倦し、寢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、廣く名醫を探ると雖も百藥寸效なし。或人曰く、城の白河の山裏に巖居せるものあり。世人之を名づけて、

白幽先生と云ふ。靈壽三四甲子を閲みし、人居三四里程を隔つ、人を見る事を好まず。行くときは必ず走つて避く。人其の賢愚を辨することなし。里人専ら稱して仙人とす。聞く故の丈山氏の師範にして、精しく天文に通じ、深く醫道に達す人あり禮を盡して咨叩する時は稀に微言を吐く。退て之を考ふるに大に人に利ありと。此に於て寶永第七庚寅孟正中浣、密に行纏を著け、濃東を發し黒谷を超え直に白河の邑に到り、包を茶店に下して幽が巖栖の處を尋ぬ。里人遙に一枝の溪水を指す。即ち彼の水聲に隨つて遙に山徑に入る、正に行く事里許に乍ち流水を踏断す。樵徑も亦あし、時に一老夫あり。遙に雲烟の間を指す。

水黄白にして方寸餘なる者あり。山氣に従ふて或は現はれ、或は隠る。是れ幽が洞口に垂下する所の蘆簾なりと。予即ち裳を褰けて出る。

巖巖を踏み蒙茸を披けば氷雪草鞋を咬み、雲露衲衣を壓す。辛汗を滴し、苦膏を流して、漸く彼の蘆簾の處に到れば風致清絶、實に物表に丁々たる事を覺ゆ、

心魂震ひ恐れ、肌膚戰慄す。且らく巖に倚て嘆息するもの數百、小焉あつて衣ひ襟を正して、畏づ／＼鞠躬して簾子の中を望めば、朦朧として幽が目を收めて端坐するを見る。蒼髮垂れて膝に至り朱顔麗ふして棗の如し。大布の袍を掛け軟草の席に坐せり。窟中纔に方五六笏にして全く資生の具なし。机上只だ中庸と老子と金剛般若とを置く。予即ち禮を盡くして、苦ろに病因を告げ且つ救ひを請ふ。少焉幽眼を開いて熟々視て徐々として告げて曰く。我は是れ山中半死の陳人、楯栗を拾ふて食ひ麋鹿に伴つて睡る。此の外更に何を知らむや。自ら愧づ遠く上人の來訪を勞することを。予即ち轉た咨叩して休まず。時に幽恬如として予が手を捉へて精して五肉を窺ひ、九候を察す。爪甲長きこと半寸慘乎として額を擡めてつげて曰く。已哉觀理度に過ぎ。進修節を失して終にこの重症を發す。寔に醫治し難きものは公の禪病なり。若し鍼灸藥の三つの物を持んで而して後に之を救はむと欲せば、扁倉力をつくし華陀額を擡むるも、奇效を見ること能はじ。只今既

に觀理の爲めに破らる。勤めて内觀の效を積まずんば、終に起つ事能はじ。

是れ彼の起倒は必ず地に依るの謂なり。予曰く、願はくは内觀の要秘を聞かむ
 學びがてらに之れを修せむ。幽肅々如として容をあらため從容として告げて曰く
 嗚呼公の如きは問ふ事を好むの士なり、我が昔聞ける處を以て微しく公に告げん
 か、是れ養生の秘訣にして、人の知る事稀あり、怠らすんば必ず奇效を見む。久
 視も亦期しつべし、夫れ大道分れて兩儀あり、陰陽交和して人物生類、先天の元
 氣中間に默運して、五臟列り經脈行はる。

衛氣營血し、互に昇降循環するもの、晝夜に大凡五十度、肺金は牝藏にして膈
 上に浮び、肝木は牡藏にして膈下に沈む。心火は太陽にして上部に位し、腎水は
 太陰にして下部を占む。

五藏に七神あり、脾腎各々二神を藏くす。

呼は心肺より出で吸は腎肝に入る。

一呼に脈の行く事三寸、一吸に脈の行く事三寸晝夜に一萬三千五百の氣息あり。
 脈一身を巡行する事五十次、火は經浮にして常に騰昇を好み、水は沈重にして常に
 下流を務む。若し人察せず觀照或は節を失し志念或は度に過る時は心火熾衝して
 肺金焦薄す。金母苦しむ時は水子衰減す。母子互に疲傷して各々五位困倦し六屬
 凌奪す、四大増損して各々百一の病を生ず。

百藥功を立つる事能はず。衆醫總に手を束ねて心を下に専らにし、暗君庸主は、
 常に心を上に恣にす上に恣にするときは、九卿權に誇り、百僚寵を恃んで曾つて
 民間の窮困を顧る事なし、野に菜色多く、餓莩多し。賢良潛み竄れ、民臣瞋り恨
 む。諸侯離れ叛き、衆夷競ひ起つて、遂に民庶を塗炭にし、國脈永く斷絶するに
 至る。心を下に専らにするときは、九卿儉を守り百僚約を勤めて常に民間の勞役
 を忘るる事なし。農に餘まんの粟あり、

婦に餘まんの布ありて群賢來り屬し、諸侯恐れ服して、民肥え國強く、令に違す

るの僉民なく、境を侵すの敵國なし。國勺斗の聲を聞く事なく、民戈戟の名を知らず。人身もまた然り。

至人は常に心氣をして下に充たしむ。心氣下に充つるときは七凶内に動く事なく、四邪また外より窺ふ事能はず。營衛充ち心神健かなり。口終に藥餌の甘酸を知らず。身終に鍼灸の痛痒を受けず。庸流は常に心氣をして上に恣にす。上に恣にするときは、三寸火、四寸の金を尅して、五官縮り疲れ、六親苦しみ恨む。是の故に漆園曰く、真人の息は、是を息するに踵を以てし、衆人の息は是れを息するに喉を以てす。許俊が曰く、蓋し氣下焦にあるときは、其の息遠く氣上焦にあるときは、其息促まる。上陽子が曰く、人に眞の氣あり、丹田の中に降下するときは一膈また復す。若し人始紹復の候を知らんと欲せば、暖氣を以て是れが信とすべし。大凡生を養ふの道上部は常に清涼からむ事を要し、下部は常に温暖ならむ事を要せよ。夫れ經脈の十二は、支の十二に配し、月の十二に應じ、時の十

二に合す。六爻變化再周して、一再を全ふするが如し。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、是れ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。是れを地天泰と云ふ。孟正の候あり。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、人は是れを得るときは營衛充實し、氣力勇壯なり。五陰下に居し、一陽上に止まる、是れを山地剝と云ふ。九月の候なり。天是れを得るときは、林苑色を失し百卉荒落す。是れ衆人の息する喉を以てするの象。人は是れを得るときは、形容枯槁し、齒牙搖落す。所以に延壽書に曰く、六陽共に盡く、即ち是れ全陰の人死し易し、須らく知るべし。元氣をして常に下に充たしむ。是れ生を養ふ樞要なる事を。昔吳契、初石臺先生に見ゆ、齋戒して鍊丹の術を問ふ。先生の曰く。我れに元玄眞丹の神祕あり。上々の器にあらざるよりんば、得て傳ふべからず。古へ黃成子、是れを以て黃帝に傳ふ。帝三七齋戒して是れを受く。夫れ大道の外に眞丹

なく、真丹の外に大道なし。

蓋し五無漏の法あり、備の六慾を去り、五官各々其の職を忘るるときは混然たる本原の真氣彷彿として目前に充つ、是れ彼の大白道人の謂ゆる我が天を以て事ふる處の天に合せるものなり。孟軻子の謂ゆる浩然の氣是れをひきゐて、臍輪氣海丹田の間に藏めて、才月を重ねて是れを守一にして去り、是れを養ふて無適にし去つて、一朝乍ち丹竈を掀翻するときは、内外中間八紘四維、總に是れ一枚の大還丹、此の時に當つて初めて自己即ち是れ天地に先つて生せず、虚空に後れて死せざる底の真個長生久祝の大神仙なる事を覺得せむ。是を真正丹竈功成る底の時節とす。豈に風に御し霞に跨り、地を縮め水を踏む等の瑣末なる幼事を以て懐とするものならんや。大洋を攪いて酥酪とし、厚土を變じて黄金とす。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。是の故に金液還丹と云ふ。

予が曰く、謹んで命を聞いつ、且く禪觀を抛下し努め力めて治するを以て期とせん。恐るゝ處は、李士才が謂ゆる清降に偏るものにあらずや。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、然らず李士才はすや。火の性は炎上なり、宜しく之を下らしむべし。水の性は下れるに就く宜しく之を上げて上らしむべし。水上火下る。之を名づけて交と云ふ。交るときは既済とす。交らざる時は未済とす。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、丹溪を學ぶ者の弊を救はんとなり。古人曰く、相火上り易きは、心中の苦しむ處、水を補ふは火を制する所以なり。蓋し火に君相の二義あり。君火は上に居して、靜を主り、相火は下に處して、動をつかさどる。君火は之れ一身の主なり。相火は寄補たり。蓋し相火に兩般あり。曰ゆる腎と肝となり。肝は雷に比し、腎は龍に比す。是の故に云ふ龍をして海底に歸せしめば、必ず迅發の雷なけん。但し雷をして澤中に藏れしめば必ず飛騰の

龍なけん。海か澤か水に非すと云ふ事あし。是れ相火上り易きを制するの語にあらずや。又曰く、心勞煩するときは、虚して心熱す。心虚するときは是れを補するに心を下し以て腎に交ふ。是れを補と云ふ。既濟の道あり。公先きに心火逆上して、此の重痾を發す。若し心を降下せすんば、縦へ三界の祕密を行し盡したりとも、起つ事得じ。且つ又我が形模道家者流に類するを以て、大に釋に異なるものとするか、是れ禪あり。他日打發せば大に笑ひつべきの事あらむ。夫れ觀は無觀を以て正觀とす。多觀のものは邪觀とす。向きに公多觀を以て此の重症を見る今之れを救ふに無觀を以てす。また可ならずや。公若し心炎意火を收めて、丹田及足心の間に於かば胸膈自然に清涼にして、一点の計較思想なく、一滴の識浪情波あけん。是れ眞觀清淨觀あり。

云ふ事なかれ、暫らく禪觀を放下せんと。

佛の言く、心を足心に收めて能く百一の病を癒すと。阿含に酥を用ゆるの法あ

り、心の勞疲を救ふ事最も妙あり。天台の摩訶止觀に病因を論ずる事甚盡せり。治法を説くことも甚精密なり。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もあり。其の大意心火を降下して丹田及び足心に收むるを以て至要とす。但だ病を治するのみにあらず、大に禪觀を助く。蓋し繫緣蹄眞の二止あり。蹄眞は實相の圓觀、繫緣は心氣を臍輪氣海丹田の間に收め守るを以て第一とす。行者之れを用ゆるに大に利あり。古、永平の開祖師、大宋に入て、如浮を天童に拜す。師、一日、密室に入つて益を請ふ。淨曰く、元子、坐禪の時、心を左の掌の上に置くべしと。是れ即ち顛師の謂ゆる繫緣止の大略あり。顛師初め繫緣内觀の祕訣を教えて、其の家兄鎮愼が重痾を、萬死の中に助け救ひ玉ふことは、精しくは小止觀の中に説けり。又白雲和尚曰く、

我れ常に心をして腔子の中に充たしむ。徒を匡し衆を領し、賓を接し機に應じ及び小參普説七縦八横の間に於て、之を用ひてつくることあし。老來殊に利益多

きことを覺ゆと、寔に貴ぶべし。是れ蓋し、素問に見ゆる恬憺虚無なれば、眞氣之能従ふ。精神内に守らば病何れより來らんと云ふ語に基づき玉ふものならんか且つ夫れ内に守るの要、元氣をして一身の中に充塞せしめ、三百六十の骨接、八萬四千の毛竅、一毫髪ばかりも欠缺の處なからしめんことを要す。之れ生を養ふ至要なる事と知るべし。彭祖が曰く和神導氣の法當に深く密室を鎖ざし、牀を安んじ席を暖め、枕の高さ二寸半、正身偃臥し瞑目して心氣を胸膈の間に閉し、鴻毛を以て鼻上に附けて動かさざる事三百息を経て、耳聞く處なく、目見る處なく斯くの如くなるときは、寒暑も浸すこと能はず、蜂蠱も毒すること能はず、壽三百六十歳、是れ眞人に近しと。又蘇内翰が曰く、

已に飢ゑて方に食し、未だ飽かずして先づ休む。散步逍遙して、力めて腹を空しからしめ、腹の空ある時に當つて、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至り、十より數へて百に至り百より數へ放ち去り千

に至りて、此の身兀然として、此の心寂然たること虚空に等し。斯くの如くあることを久ふして、一息自ら止むる。出でず入らざる時、此の息八萬四千の毛竅の中より雲蒸し霧起るが如く、無始劫來の諸病自ら除き、諸症自然に除滅する事を明悟せん。譬へば盲人の忽然として目を開くが如けん、此の時人に尋ねて路頭を指す事を用ひず、只だ要す尋常言語を省略して、備の元氣の長養せん事を、是の故に云ふ、目力を養ふものは常に瞑し、耳根を養ふものは常に飽き、心氣を養ふものは常に黙すと。予が云く酥を用ふるの法、得て聞いつべしや。幽が曰く、行者定中四大調和せず、心身共に勞疲することを覺せば、心を起して應さに其の想をかすべし。

譬へば色香清淨軟蘇鴨卵の大きさの如くなるもの、頂上に頓在せんに、其の氣味微妙にして、遍く頭顱の間を濕はし、浸々として潤下し來つて、兩肩及び雙臂、兩乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁臂骨次第に活注し將ち去る。此の時に當つて、胸

中の五積六聚、疝癰塊痛、心に随つて降下すること、水の下に就くが如く、歷々として聲あり。遍身を周流し。雙脚を温潤し、足心に至つて止む。行者再び應さに此の觀を成すべし。彼の浸々として潤下するところの餘流積もり湛へて、暖め蒸すこと恰も世の良醫の種々妙香の藥物を集め、是れを煎湯して浴盤の中に盛り湛へて我が臍輪已下に漬け蒸すが如し。此の觀をなすときは唯心所現のゆゑに、鼻根乍ち希有の香氣を聞き、心根俄かに妙香の輭觸を受く。身心調適あること、二三十歳の時には遙に勝れり。此の時に當つて積聚を消融し、腸胃を調和し、覺せず肌膚光澤を生ず。若し夫れ勤めて怠たらずんば、何れの病か治せざらん、何れの徳か積まざらん、何れの仙か成せざる。何れの道か成せざる。其の効驗の遲速に行人の進修の精麤に依るらくのみ。走始め卯歳の時、多病にして公の患に十倍しき、衆醫總に顧ざるに至る。百端を窮むと云へども、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、計らずも此の輭

酥の妙術を傳授すること。歡喜に堪へず、綿々として精修す。未だ期月ならざるに、衆病大半銷除す。爾來身心輕安あることを覺ゆるのみ。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、人欲の舊習も何つしか忘れたるが如し。馬年今歳何十歳なることもまた知らず。中頃端由ありて若丹の山中に遭逢するもの、大凡三十歳世人凡て知ることかし。其の中間を顧るに恰も黄梁半熟の一夢の如し。今の此の山中無人の所に向て、此の枯槁の一具骨を放つて太布の單衣僅に二三片を掛け、嚴冬の寒威綿を折くの夜といへども枯腸を凍損するに至らず、山粒既に斷えて穀氣を受けざること、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、皆此の觀の力ならずや。我今既に公に告ぐるに一生用ひ盡さざる底の秘訣を以てす。此の外更らに何をか曰はんやと云つて目を收めて默座す。予も亦涙を含んで禮辭す。徐々として洞口を下れば木末僅かに殘陽を掛く。時に屐聲の丁々として山谷に答ふるあり、且つ驚き且つ怪しんで、畏

づ畏つ回顧すれば、遙に幽が巖窟を離れて自ら送り來るを見る。

即ち曰く、人迹不到の山路、西東分ち難し、恐らく歸客を惱さん、老夫しばらく歸程を導かんと云つて、大駒屐を着け、瘦鳩杖を曳き、峻巖を踏み峻岨を涉る事、瓢々として坦途を行くが如く、談笑して先驅す。山路遙に里許を下りて、彼の溪水の所に到つて、即ち曰く、

此の流水に随ひ下らば必ず白川の邑に到らむと云つて慘然として別る。且らく柴立して幽が回歩を目送するに、其の老歩の勇壯なること瓢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随逐する能はざる事を。徐々として歸り來つて、時に彼の内觀を潛習するに僅かに三年に充たざるに、従前の衆病藥餌を用ひず鍼灸を借らず、任運に除遣す獨り病を治するのみならず。従前手脚を挟む事を得ず、齒牙を下すこと得ざる底の難信・難透・難解・難入底の一着子、根に透り底に徹して、透得過して大歡喜

を得るもの、大凡六七回。其の餘の小悟怡悅、蹈舞を忘るに我を欺かざる事を。古、二三緇の襪を着くといへども足心常に氷雪の底に浸すが如くなるも、今既に三冬嚴寒の日といへども、襪せず爐せず、馬齒既に古稀を超えたりといへども、指すべき半點の少病なきことは彼の神術の餘動ならんか。云ふことかかれ鶴林半死の殘喘、多少無義荒唐の妄談を記取して、以て陀の上流を誑惑すと。是れつとに靈骨あつて、一槌に既に成する底の俊流の爲めに設くるにあらず、予が如く勞病予に類する底、看讀して仔細に觀察せば、必ず少しく補ふならむか。只だ恐る別人の手を拍して大笑せん事を。何が故ぞ。馬枯箕を咬んで午枕に喧し。これを讀めば深甚なる妙味横溢するの感あらしむ。讀者得る處あらば幸甚あり

第六章 仙家の身心修養法

仙家の修養法は、古來より幾多の書籍によつて説かれてあるが、要するに仙家は形といふ点に非常に力を入れた様に思はれる、其他道德を尊んで之れを修めた事も見逃してはならない事である。此處に、形の方面より胎息の法を、道德の方面より諸般の事柄を述べる事とする。

一體人間は呼吸と營養との關係に無知であつて、眞の自然呼吸の理法を知らず又考へやうともせず、中には一二呼吸の方法、其他について考究するものもあつたが、眞の理法を知るものは殆んどないといつてもよいのである。本來呼吸作用は生理的に、淨血にありとせられて居るが、夫れ以外に人体に益するところは、未だく之れのみにとゞまらないのである。仙家の所謂霞を吸ひ、露を餐じて難業苦業し、以つて心身の修練したものが、即ち其の調身工夫の半面を語るものである。

火食を断ち、其他何等之と云ふべき食もとらず、息法により霞を吸ひ、露を餐

じて、身体益々壯健に、所謂童顏鶴髮とあり、長生不死の境涯に至ると云ふものは、息法に負ふところ多大とせなくてはならぬ。或る書に曰く『人体の榮養を攝取したる時は、食變じて血となり、血變じて精となり、精變じて氣となり、氣變じて神となる。神即ち人間天賦の神なり』と實に然るかと思はれるのである。斯くあつてこそ吸氣の眞理が明らかにせらるゝので、單なる呼吸の淨血作用のみには止まらない理由が思考せらるゝのである。此の点胎息の法は仙家の最も重要視されたものと思はれるのであるから左に其の大略を記すことにする。

一、吞吐法

胎息の法に入る順備として、先づ吞吐法を修めなくてはならぬ。尤も此吞吐法の極致が胎息の法とあるのであるから、斯の法を充分練つて置かなければならぬ

い 吞吐法を修するに際して、特に注意して置かなければならないのは、食後直ち

に行つては身体に害あること、充分に理解のないものには修してはならぬといふ事である。

○ 偕て其の修法の順序として、正座冥目する。

正座冥目の法式は、内觀法に於ける如くである。順備が整つたならば愈々息法に入る。最初正座したまふ、ハート口より息を強く吐き出し、吐き終つ

て後、今度は口よりスーと咽喉を通して胃に満たし、最後に一息グツと吞み込み臍下丹田にウンと力をこめ、八九分力の這入つた時鼻より静かに長く吐き出す。

■ 是れが一呼吸であつて又前の様に幾回も幾回も繰返すのである。斯の最初ウンと口より吐き出し、今度口より吸ひこみ、胃に送ると云ふことは、空氣が皆胃に満つるといふのではなく、其の様な氣持となり、最後に一口グツと吞みこむのが大切などころとなるのである。次に下腹に氣力充滿さす点にも大いに注意と努力をせなくてはならぬ。

斯くする時は空氣中にある、榮養物は体内に吸収せられて、淨血作用と共に、人体に非常に益するところとなるのである。

要するに形式に於ては、數息觀の時と同様で、呼吸の方法が相違とあるわけで數息觀は鼻より吸ひ鼻より出すと云ふのであるが、吞吐法は口より吸ひ鼻より出すと云ふ点が相違とあるのである。

斯法を修するには、食前と就寝前の四回、空氣の最も良い處で修すべきものである。

二、胎息の修法

斯様にして毎日毎日、懈怠することなく、修して居るうちに、次第次第に口より吸ひ込む空氣は、上部より下部に及ぶ様な心持とあり、遂に吞み込む空氣は、鼻より出されず身體全部より、即ち八萬四千の毛穴より出で行く様にあつて來る故に吸息はあつても、呼息はないといふ状態となつて、空氣中の榮養素は全部体

内に吸収せらるゝ様になり、胎息の本義なる吸ふ氣化して血となり、血化して精となり、精化して氣となり、神となると云ふ、不可思量の境は此處に現れるのである。

之を名ずけて胎息法と云ふ。

總て身心の修養は養生の方法にあつて、身心健全を得て然る後徳行の圓らかならんことに努むべきである。故に結局其の至極せる妙法に立ち入らんには、どうしても仙家の修法に近よつて来て、仙人とか道人なるものゝ行法を調べねばならなくなつて来る。

仙道には其の修法と修法の差によつて種々の階級がある、其の下等なるものは専ら無病長壽に努むるもので、何等の神秘もなく、俗に云ふ人間界の養生法、攝心法即ち空氣とか食物とか、起居、動作、住所等の、事に注意して天壽を全ふするものである。又此の法を保てば、百歳や百五十歳にも達する事が出来るとして

居る。仙の道では百八十歳迄は、養生を強くする時は達することが出来得るとして居るのであるが、然し之れは普通の方法であつて、未だ心靈上の修養や神秘の方法は少しもないのである。此の上が中等の仙とあつて来るので、此の階級になると、長壽を得るに尸解仙となり、仙化するものである。此の境涯は普通の人間の目から見れば、普通人間の死の形を表し、死去したとしか思はれないのであるが、實は死したるのではなく、全く仙去したるもので、神秘の方術により只、其の身を一度死地に入れて、數日數月を経たる後又生を得て仙去するものである。次には最も上級に達する仙で、即ち斯身斯儘白日にても昇天することを得るのである。

明治の初年吉野山より昇天せられた、山中照道仙人等は之れである。之れは普通人の考よりするときには、妄説の様に思はれるが決して妄説ではなく、勿論此の境地を知るものは、修道の妙を得たるもの即ち凡俗を脱したるものでなければ到

底判らないもので、決して妄説ではなく、事實に於て存することである。

斯の仙法を修するに大別して二法ある。一方法は内部より心的に修し、一方法は外部より体的に修するので、内部は心を修め、外部は形體を練るのである。

此の二法は丁度車の兩輪の様に並行するもので、其の一つを欠くことが出来な
い。如何に形が練られて居ても、心が清明ならず、又心のみが清明であつても、身が練られて居らかつた時は、眞の不生不滅の境に至ることは出来得ないのである。

之れが故に仙術を修める者は、皆形を練ると共に心の修養を強くせなければならぬ。

仙經にも其の種類非常に多くあるが、中々に解し難く、又道も判然してない居
る事が出来るのであるが、不撓不屈の行者が少ない爲め、悉地を成就して天仙、

地仙、仙人等とあることが出来ないのである。

仙術は固より妄誕の説ではない、若し如法に修して妙境に達したならば、神にも等しき通力を表し、神秘的な事も自在となるのである。

要するに仙術も究極は、心靈の修養より形体の修練に入るもので、根本は道德を主として總ての行動に欠点の無い様になつて来るもので、如何に妙術は得ても不道德のものであつたなら、遂には凡夫と何等變る處のない様になるものであるから、斯法を修せんとするものは先づ眞正の心を以つて、徳力を養ひ共に形体の修練を積んで行かなければならないのである。

道を知る事は易いが、之を行ふことは難く、道を知る人は多いが、之を行ふものは少い故に、長生不死の仙道あることは知つても、實際斯道を修して仙とある者は極く稀である。

本來妙ある大道は常に卑近なものであるから、人は多くは之を馬鹿にする。け

れども孔子も道は近きにありと云はれた通り、道は脚下にある。其の平凡な卑近な處に言説の及ぶ事の出来ない妙味があるのである。愚痴無知の尼や老後を養ふ修道の念強きものが、唯念佛のみを申して居れば、あれがなによあるかと云ふものもあらう、唯々信心者となつて口に經文を唱え、山中に入り呪を唱へ、行ひすまして居たならば人は之になんと云ふであらうか、又黙々として息を膺下丹田に送ることのみに熱中し、何事もなさず、冥目端坐するものを見れば、人は之を笑ふのであらう、然し眞の極致の妙味は其處にあるので、行者には常人の考へ及ぶことの出来得ない超絶した妙味を感じて居るのである。

普通の人より見ると學校に行き教師の教を聞き讀書するとか、修學でもすれば智識も増すが徒らに黙々として居たり、念呪のみを唱へたり息法を行ふてばかり居て何んの効かあるものかと思はれるのであらうが、偕て其の妙域に至つては局外者の到底窺知し難いところがあるのである。故に各人は此の妙味を自得して、

到底普通人間の窺知し難い境に至らねば其の堂奥に至ることは出来得ないのである。

吳々も云ふ■であるが、仙家の身心強健法は、精氣神の三階段を心に固く止めて修する事である。戒根固くして精を保つ事が出来、精固くして氣は盛となり、氣盛にして神が茲に全きを得ることが出来るので、精化して氣となり、氣化して神となり、神を練つて妙に入るのである。此の境に至れば最早や言説の相をはかれて神秘の境地に入つたもので、神ならでは知ることを得ない■
 精を練つたのが人間界の長壽者であつて、氣を練つたのが尸解仙となり、神を練り修るに至つて、天地同体の妙境に至るのである。

第七章 古今の身心修養法

一、平田篤胤の『志都乃石室』

扱これば、古には無きことながら、今の人は養生と云ふことも爲ねばならぬ譯
 があります。其は先づ古には、養生と云ふことのない譯は、本より古人は、敦
 厯純固、識らず知らず、自らにして、養生の道に叶つて居たること故、こりや古
 には無きはすのことでん。

然るを後世に及び及ぶほど、事も物も多くふねて、世につれ事に觸れること多
 くて、望みごと絶わす、思ひ結ばれること多く、とかく氣が上へ上へと衝逆して
 胸膈へたまり、此がそもそも病の始まる謂れでん。

扱このことは諸越人も天竺人も、早く心づいて、各々其の國の書共に、こまこ
 まと書いてあるでん。其は先づ諸越の國では、謂ゆる内經を始め、種々の書物
 に、返すくゞ申して有ますが、かやうのことは、一向の大倭心に成り固まつて、
 外國の説とし云へば、耳に觸れ聞くも穢らはしく思はれる人は、定めていかにぞ
 や、下すまされませうが、さうでない。

其はあせと申すに、凡て諸越を始め、萬の外國は、末國の汚穢き國々故、古く
 より致して、國も穢りがはしく、又病も多く、夫ゆる養生と云ふ様な事や、又は
 醫藥の道なども、すんと委しく考へものして、尤も例のくだしく、言痛きこ
 とが多けれど、此は鈴の屋翁の云はれました通り、亂れたる世には、戦に習ふ
 ゆゑに、自に、名將の多く出るやうなもので、世々にさまざま考へて云ひお
 けること故、中には實に尤もなることどもがあるでん。こりやわる狡意の教説
 とも違つて、人に利あることは、拾つてとるが宜いと篤胤は思ふことでん。其
 のすはり故に、此の養生のことは外國の説どもを摘み取て綴り合せ、辯を加へて
 演説いたすから其のつもりでお聞きが宜いでん。

扱また御國に、さやうを説の、古より無かつた故は、古道の大意を演説の砌に
 申したるとほり御國は萬國の本つ國たる勝地じやに依つて、地氣厚く、夫れゆる
 久しきがあひだ、敦厯純固、恬憺虛無と云たやうに、事少なく、世も穩でさかし

立たず、大やうで有たる故に、かの治まれる世には、名将もかく、盗人の無き郷には、用心の入ぬやうなもので、自ら養生の道じやの何のと云ふ様なことは、思ひも付かなんたことでゐる。かの川柳點に無病とも心つかずに無病あり。と云ひたる如きことで有つたる處が、外國よりは、くさくさの事も物も渡り、夫れにかぶれて、遂には外國風のさかしら言、または世を歴年を重ねるまに、事もふゑ世も亂れなんどして、古への質朴なる風は、やうやうに移り移て、とんと今の世の如く、人事もせはしく、望みこと絶ず、思ひ結ばふれて、扱こそ今はもはや、養生と云ふ事も、古へはないことじやと、一口に云ふて仕まはれもせぬ様になつたでゐる。素問の擧痛論に、

百病生於氣。怒則氣上。恐則氣下。喜則氣緩。悲則氣消。思則氣結。驚則氣亂、寒則氣收。炅則氣泄。勞則氣耗。

ともある如く、諸病も此より生ずるでゐる。

然れば今はその養生と云ふことも一どわたり心得ねばならぬと云に成つては、御國には右申す譯故、さやうのことを考へ記したる物なく、そこで彼の外國の人のもの、固より亂りがはしき國に生れて、かゝることに甚じく心を用ひて云置たる説どもを拾ひ取つて心得るが、いつち捷徑でゐる。其の諸越人の説は、

まづ素問の上古天真論と云篇に。

恬憺虛無真氣從之。精神內守病安從來。

とありますがこりや古の大らかで、わる賢くはかく、事少なで、後の世風なる辛勞もなく、夫ゆゑ身が健で、病に犯されなんだことに、よう叶つて居るでゐる然れども古は古で事少なく、今は今で爲す事業の多きことゆゑ、とても古のやうに質朴純固になることではあけれども、古へを尋ね探つて、古人の大らかなる氣質をまねび、神の道の妙ある理を會得して、世に有りである事物、おのが爲すわざ、身の貧さも貴さも、皆神の御心で、争ひ難きものなることを悟つて、差越し

たる望み、強ひたることは心して、成べきだけの限りを、心靜かに計らひつゝ、世は穩かにくらしたいものでム。但し身に負はぬ望みを爲し、見るもの聞くものにつけて、心動き穩かならぬも、己がじつ、生れ得たる性で、どうもならぬ人情の遁れぬ處ではあるなれども、これは心ばえをのみ申すのでム。なせなれば、篤胤は素より醫の道が好きで、學んだることゆゑ、内の病は、多くは心穩かならず辛勞の過ぎる處から出来ることを人の上ばかりでもなく、己が身で試し見て知つて居る故申すことでム。此は漢土、天竺、おらんだの人も、みな符節を合せたやうに告諭してその書も力車に七車、牛に汗を流す程ある中に、只一口に事短く云ひ取たは、孟子に、養心莫善於寡欲。と云たが、いつち早い論し言でム。

その欲を寡うすることを、委しく示したは、養生要訣と云ふものに、能攝生者當先除六害と云つて、其の六害と云ふは、一に曰く名利薄く、二に曰く聲色を禁ず、三に曰く貨財廉す、四に曰く、滋味損す、五に曰く虚妄屏く、六に曰く、嫉

妬除くどある。これが寡欲の大綱でム。

これに反して名利を好み、聲色を禁せず、貨財をたくはへ、滋味を飲み食ひ、虚妄を屏けず、常に嫉妬の情を除かぬと。それが悉く心勞の本となるに依て病が起る。然るを不養生をして病身となり、又は命にも及ぶと、これは天命じやの、神の御心じやのと云ふて、心とせぬでム。尤も人は人形の如く、神は人形を使ふ人間の如き物ゆゑ。云ひもて行けば、神の御心と云ふて違はねども、又其處に心付いて養生するのも神の御心で、やがて禍を直きに復すの理りでム。よくこゝを辨へて心勞をばなるだけ省くやうにしたいものでム。

張文潜と云ふ諸越人の語に、

夫人未有語之以死。而不畏者也。日夜之所爲。則取死之道過半矣。法言云云と云ふたが、實にそんなものでム。又經鉏堂雜誌と云ふ書に、人云云と云ふ。人在病中百念灰冷。雖有富貴欲享。不可。反羨貧賤而健者。是故人能于無事時

常作病想。一切名利之心。自然掃去。

眞の妙法なりと云たが、これも尤もあことでん。中にも富貴の人と云へば、病中にあつては、百念灰冷とやんで、反つて貧賤にして、健なるものを羨むと云たなどが、今の世とても人は皆そうで、病を得てから、やれと云て騒ぐは、實に世の諺に。屁をひつて尻をすばめると云ふ譬の如くでん。此の諺の意は、早くも諸越人も、素問の四氣調神大論に、

是の故に。聖人不治已病治未病。不治已亂治未亂。此之謂也。夫病已成而後藥之。亂已成而後治之。譬猶渴而穿井。鬪而鑄兵。不亦晚乎。

と云てあるでん。

さてまたなせ辛勞すぎで心穩かあらねば、内の病が起ると申すに、人の體は、天地の間なる氣を口鼻より吸て、上焦に受け、其れより中焦下焦、腹中惣體へ送り、其氣の力に依つて、血も能く一身を運る處を、心を勞すること甚しければ、

常に物思ふこと絶えず、胸膈おだやかならぬゆゑ、其氣沈滞して下への運り悪くそこで種々の病證が發る。その病證あらましと云は、まづ上焦では、痰喘咳嗽して、短氣と云ていきだはしく、胸滿と云ふてむあぐるしく、動悸暈眩、ものに退屈あざ致し、中焦では心下痞鞭と云て、鳩尾下の處が痞へて鞭く、少し押しても痛み、或は飲食こかれ悪く、又何となく胸先こも悪く、腹中筋ばり、また下焦は、臍の下に力なく、尤も押しして見るに筋ばつていたみ、塊と出來腰いたみ足冷ぬ、又しびれ、小便近く或は謂ゆる疝氣もち、癩持と云證となりかんと、此外今こゝに申盡し難い程のことと云る。こりやみな心を勞すること過ぎて、氣が滯つて下へ循らず、血は氣の力に依て、一身を循るものなるに、氣が滯ては、血の循り悪しくあらねばならず、其でかやうの證を發することに至るでん。そこで養生と云つては、外に爲やうはあく、尤も食養生と云ふことも有れども、第一は胸膈の間に、氣の沈滞せんで、能く下焦へ循るやうにと、心がけるのが專要でん

此れは誰も知て居る通り、臍の下に氣海と云ふ名をつけた穴處のあるのも、實は人の口鼻より受る處の氣をしつかりと臍の下、謂ゆる氣海の穴あたりに湛へてあるやうにと云へる義で名づけたものでム。素人もよく知て居る、難經と云醫書にも、
生氣之源者。腎間之動氣也。此三焦之原。一名守邪之神。

とありますが、此義は人の生きて居る氣の原と云は臍下の動氣のある處が夫也や。此れをなせ腎間の動氣と云ぞなれば、嚮に申するどほり、腎の臟は、左右に三つ有て、丁度氣海の穴は、其の左右の腎臟の中間通りに當て居て、其の動氣のある處は、かの左右の腎臟の中間に當つておるに依て、腎間の動氣と云つたものでム、此の三焦の原と云は、上焦中焦下焦と三焦の中にも、この下焦腎間の動氣のある處は、大切の處ゆゑ、三焦の原と云たもの、一名守邪之神と云たは、この處さる氣が充てをれば、外邪にも犯されず、内よりも病か起らぬ程の譯ゆゑ、

邪を守るの神とも云。この意でム。されば素問の評熱病論に、邪之所湊其氣必虛とある如く、房事の後うたたねして、風邪を引き込み、今參りの信濃が持たる油揚を處に抓れる類も、油斷よりのこと迷はし神に憑れるも、狐狸の類に化されるも、彼の守邪之神なき隙を付込まれたる故のことと云る。然ればこれ程、やんごとかき大事の處ゆゑ、醫書と云ふ醫書は本よりのこと、諸道諸業、何れもこゝへ氣をたゝみ蓄へることをさとし、まづ天竺では、釋迦よりも遙により學び來つたる、婆羅門の修行も、治心と云て、心をこゝに修むる修業、また釋迦の修したる處も、これに外ならず。されば諸宗の安心も、云ひもて行けば、みな同じ心に歸することと云。又諸越の神仙の道を傳へたと云ふ道家の輩の修業する處もこれに皆こゝに氣が聚まれば、無病になり、無病じやに依て、長壽を保つと云ふ義で、此の修業を、不老不死の術と云とも云たものでム。氣海の下の穴の處を、丹田と云も、其の不老不死の丹藥を蓄へたる田と云ふの義を以て、名づけた物じやと見

なるでム。

さて臍下へ、氣を練り疊むの修法は種々ある中に、いつち手みじかい修法がある。それはわが父が、八十餘り四つの歳まで、壽を保たれましたが、我は若かりし時、殊の外多病なりしが、とある老人に此法を習つて、三十餘の時より折節となく此の術を行つて、此齡に至るまで無病あり其方もこれに習へて、教へられました。實以てこれは無病長壽の奇術あること疑ひなきことでム。その仕やうは毎夜寢所に入て、其いまだ睡りにつかぬまへに、仰向て、兩脚を揃へて、強く蹈みのばし、總身の元氣を臍の邊から氣海丹田の穴、および腰脚足の心までに充しめ、さて他の妄想をさらりと止めて、指を折り、息を計へること百息にして、其の蹈みしめたる力を緩め、暫有て、又かくの如く、大抵毎夜この術を行ふ事、四五度程づゝ、缺さず修すること、毎月五七日づゝすれば、元氣惣身に充滿して腹中の積塊も皆とける也。如何なる良藥も、此の術に越するものなし。夫故に我

はかくの如く、老に及ぶまで無病也とて、腹を出して見せられた處が、中焦鳩尾の處すきて、下焦臍下の張て固きこと、こつこつと音のするやうで有たでム。此れに就て思ふに、唐書と云ふもろこしの歴史に、柳公度と云者が、年八十餘で、力も強かつた處が、此が常に云には、吾かやうに長壽で、力さへあることは、初めより外の術はさいが、いまだ曾て氣海を冷さず、また元氣を以て、喜怒を佐けぬばかりのことじや。と云たと云ふことでムが、我が父もとんと、此通りの行狀で有たでム。

扱近ごろ夜船閑話と云ふ書を見たるところが、これは駿河國の原宿の松林寺と云寺の住職、白隱和尚と云が、著はしたもので、此の白隱若かりし程、座禪觀法の爲に、大きに身を苦しめ心を勞し、其がために彼の氣胸膈に滯つて、つひに勞瘵の惡證を煩ひ、諸醫百藥も寸効も無つたる處が、山城國白河の山奥に白幽と云ふ老人の、その歳は二百歳餘なるが隠れ住んで、これが能く醫道に達したる者な

る由をきいて、それを尋ねたるところが、何にも聞たる如く、白幽は僅に、五六尺許ある巖中に居て、雜具の類さらになく、實に仙人の有様で居たる故、白隱はそこへ踞いて、苦に病因を告て、治法を問た處が、白幽は、内觀の法と云を授けたと云ことでム。その内觀の法と云が、右申したる通り、氣海丹田に力を張るの仕方でも。既に白隱たしかに言を立て、能くこの内觀の法を行ひ、其の功つもらば、一身の元氣いつしか脚腰足心の間に充足して、臍下瓠然たること、未だ、しのうちせざる秘の如くならむ。五七日若しくは三七日を経たらんに、従前の五積六聚、氣虛勞役等の諸症、底を拂て平癒せずんば、老僧が頭をきり去れ。と云ひおいたことでム。白隱は僧でも、あまり偽はつかぬ者で、此法は弘く人にも傳へて、しばしば、驗を見たること故、かやうに慥に云ひおいたものでム。

抑々かやうに煩はしげに養生の法を傳へるも、どうぞ人々の體を健にして古への道を尋明させ度思ふ、篤胤が老婆深切でム。すべて志を立て道を學ぶものは身

の養生もせねばならぬ譯で、君親に事へて忠孝を盡すも、また世に功をなして、美名を後世に傳へるも、命有てこそでム。漢書にも、孝經と云書に、身体髮膚受之父母。不敢毀傷孝之始也。立身行道揚名後世。以顯父母孝之終也。と有るは、先づ第一に道を全うして道を學び、立身して、さて後の世に名を揚げて、其父母までも面目を施すやうにするのが、孝道の始終を全うすると云ものじやと云の意でム。此は序じやによつて言ひますが、世の常の人此方づれが、後の世までに功をなすなど言も、餘り事々しいやうじやが、さうでない譯は、彼の春秋の左傳にも、太上立德。其次立功。其次立言。と言ひたる如く、其の徳が國天下に及び、普く世人を治むることは、中々凡下のものなることではあく、其次の功を立ると言も、其位に居て、政を執る程の人でなくてはならぬ程でム。夫故いつち下るる言を立て、世人を導きともするが、凡下の相應なる務めと云物でム。學問するものゝ心がけは、先づこゝらでム。

これは翁が各方面より引例して、調息の妙効を述べたもので、寔に有益な書である。要は氣海丹田に氣を修め神を虚に小兒の如くになれと云事で、息法より入つて氣を導き神を定めて、共に血液の循環を良好にし、惡念惡血を洗ひ去ると云事である。

二、貝原益軒の『養生訓』

陰陽の氣天にあつて、流行して滯らざれば、四時よく行はれ、百物よく生る。偏にして滯れば流行の道ふさがり、冬あたたかに夏さむく、大風大雨の變ありて凶害をなせり。人身にあつても又然り。血氣よく流行して滯らざれば、氣強くして病なし。血氣流行せざれば病とある。其の氣、上に滯れば頭痛眩暈となり、中に滯れば必ず腹痛となり、痞滿となり、下に滯れば、腰痛脚氣となり、癰疽痔漏となる。此の故に、よく生を養ふものはつとめて元氣の滯りなからしむ。

素問に怒れば氣上る。喜べば氣緩まる。悲しめば氣消ゆ。恐るれば氣めぐらす。寒ければ氣とづ。暑ければ氣漏る。驚けば氣亂る。勞すれば氣へる。思へば氣結ると云へり。百病は皆氣より生ず。病とは氣やむなり。故に養生の道は、氣を調ふるにあり。調ふるとは、氣を和らげ平らかにするあり。凡そ氣を養ふの道は、氣をへらさるるこふさがざるにあり。氣を和らげ平かにすれば、此の二つのうれひあり。

臍下三寸を丹田といふ。腎間の動氣こゝにあり、難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也。十二經の根本なりといへり。是人身の命根ある所なり。養氣の術、つねに腰を正しくする眞氣を丹田にをさめあつめ、呼吸をしづめてあらくせず、事にあたりては、胸中より微氣をしぼく口に吐き出して、胸中に氣をあつめすして、丹田に氣をあつむべし。如此すれば氣上らず、胸さわがすして、身に力あり貴人に對してものを言にも、大事の變にのぞみ、いそがはしきときも、如斯すべし。若し止むことを得ずして、人とは是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣か

らずして、あやまりかし。或は藝術をつとめ、武人の、槍太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とすべし。是れ事をつとめ氣を養ふに益ある術なり。凡技術を行ふ者殊に、武人は此の法を知らずんばあるべからず。又、道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆、眞氣を臍下に修むる法なり。是、主靜の工夫、術者の秘訣あり。

氣を平和にし、あらくすべからず。しづかにして、みだりに動かすべからず。ゆるやかにして、急なるべからず。言語を少なくして、氣を動すべからず。常に氣を臍の下にをさめて、胸にのぼらしむべからず、是れ氣を養ふ法あり。

呼吸は人の鼻より、常に出入する息あり。呼は、出づる息あり、内氣を吐くなり、吸は入る息なり、外氣を吸ふなり。呼吸は人の生氣なり。呼吸をければ死す人の腹中の氣は、天地の氣と同じくして、内外相通す。人の天地の氣の中にあるは、魚の水中にある如し。

魚の腹中の水も、外の水と出入して同じ。人の腹中にある氣も、天地の氣と同じされども腹中の氣は、臟腑にありて、ふるくけがる。

天地の氣は新しくして清し。時々鼻より外氣を多く吸入るべし。吸ひ入るところの氣腹中に多くなまりたる時、口中より少しづつしづかに吐き出すべし。あらく早く吐き出すべからず。是ふるくけがれたる氣を吐き出して、新らしき清き氣を吸入る、あり。新らしきと古るきとかふるなり。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足を伸ぶべし。目をふさぎ、手をにぎりかため、兩足の間去ること五寸、兩ひじと体との間も相去ること、各々五寸なるべし。一日一夜の間、一兩度行ふべし。久しくしてしるしを見るべし。氣を安和にして行ふべし。

千金方に、常に鼻より清氣を引き入れ口より濁氣を吐出す。入ること多く、出すこと少なくす。出す時は、口をほそく開きて少し吐くべし。

常に呼吸の息は、ゆるやかにして、深く丹田にあるへし。急なるべからず。

調息の法、呼吸をと、のへ、しづかにすれば息やうやく微なり。彌久しければ後は鼻中に全く氣息なきが如し。只臍の上より微息往來することを覺ゆ。此の如くすれば、神氣定まる。是氣を養ふ術なり。呼吸は、一身の氣の出入する道路なり。あらくすべからず。

この書も亦調息の法と氣を臍下に沈めて胸中の惡息を出し氣血の流通を計るの方法を述べたるものである。

要は氣を丹田に集めて動かさず息を調えることにあるのである。

三、櫻寧室主人の『養生訣』

體容を正して、後に氣息を調和せよといふは、周身の氣息を臍下に充實て、其四肢を輕虚にし頭面、肩、背、胸腹、四末に、毫も氣の礙滯どころなく、物を提にも事を行にも、すべて臍下の力を用ふるやうにせんとの教なり。この臍輪以下丹田の地は、人身の正中にて肢體を運用どころの樞軸なり。上は鼻と相應じて、

天地間の大氣を鼻よりして吐納、その外氣をこの丹田より周身へ普達て、内外一貫になりて生命を有つところの根本なればあり。故に婦人の懷孕するも、またその種子をこゝに生育す。また兒の子宮中に住や、その目と臍を覗くやうに、體を弓形にして、鼻と臍とを相對し、被膜裏より母の丹田と通應し、おのづから外氣を感得す。此天賦の妙機あり。

それ日月星辰の中天に繋るも、地界の萬物をのせて重しとせざるも悉く皆その樞軸の運轉あるに由てなり。人も又かくの如く、身體を運轉べき大氣を、この中心の丹田より輪て、上下左右平等にして周遍ときには、自ら天賦の機關に合が故に、求めずして不可思議の妙用を具へ、變化自在の徳を有つにも至るべし。もし然ときには、心に憂愁曠怒の惱もなく、身に痛苦疾症の煩をも受けず、苦界にありて苦を知らず、樂境に住みて樂に著す、かゝるを天地と其徳を同くし、日月とその明を合するものともいふべきなり。今近く人身の中心は、臍より下、胯より

上、腰膠と小腹の間、所謂丹田の地に在ことを験さんに、假令ば、背に重きものを負ば、體は必ず前に屈み、前に物を提ば、背は必ず後へ仰ぐ。右に繋れば左へ傾き、左に提ば右に傾く。この抵對は、必ずその物の輕重に従ひ、前後左右の重力に任て、その中心を支ること、たとへば稱錘を以て秤衡を平等にするが如くその身体の仆ざるやうに、心なくしておのずからかくするは、地界の中心より人身の中心をさし貫たる直線を外ることなきやうにどの、天賦の妙機に由てあり。今体容呼吸を調るは、偏にこの中心を身体の樞軸になして、上下前後左右平等に一氣の命令よく行わたりて、動靜應爲自過不及の差なからしめんがためなり。然るを若しこれに反て、身体に偏倚なるところあれば、その偏倚につれて病苦とあるあり。

今これを衆人に試るに、小腹臍下充實、大腹に支結痞滯なきものは無病なるのみならず、精神よく安定て、仁義の道を志、決斷かならずよきものなり。また胸

脇支憑、心下中脘の邊どち、臍下に力なきものは、必病疾ありて、且治しがたくその思慮定す。愚癡蒙昧にして、毎事はきはさせず、やゝもすれば、耳目の慾に惑やすく、飲食もまた滯停がちにて、多は天壽を全することあたはず。たとへ偶壽を得たるも、老耄して事用にたちがたき者多し。今方太平二百餘年々安逸に耽り歡樂になれて、たゞ富貴榮華を慕ひ、名聲功利を競逐て飽足することを知らざるが故に、その心志外にのみ馳て、内に守るものなく、その外物を攝受ところの、耳目口鼻のあちのかたへ、一身の血氣と、もに胸腹諸臓を、上へくと勾引、もし腔内筋膜の繋着がなくなれば、臟腑はことごとく頭面裡に、捨去もしつべき状態れば、身体は、俗に所謂、將基たはしとやらんになり、臍下空洞にて、物なきが如く、大氣の令行す、下元の力虚乏して、腰脚に力なく、腹胃漸に狹隘なり。日々の飲食停滯敗壞て、血液の運輸怠慢なるなり。かくては、病を生せではかなはぬ軀となることは、全く天性に戻り、自然の對法を失へるが故ぞかし。かゝる人の

平常を視るに、たとへ亢強やうなるも大事に臨ては、必周章狼狽て、思慮定るあ
く、終にはあほうの名をとるとか、先はだしやくにして、氣宇なきが多きものあ
り。古昔は髓海、谷神、天谷、涙丸宮、または上丹宮、あるひは頂上金剛宮など
と、さまざまの名稱ありて、頭中に一身を主宰ところの心識はありとなす。もし
然らば、その外物を攝受ところの耳目口鼻を、頭腦に近き面部に開きて、身体を
使役に便利やうにしたるも、また天賦の妙巧なるべけれど、その耳目口鼻のまご
より、霧の如く煙の如きもの薰侵て咫尺を辨こと能はず、凡百の事、すべて恰も
闇中に物をさぐるが如くなるが故に、をのれが有る、天地と混融一體なる靈妙
の心識は、たとへば糞壤の中に埋たる金玉に均く、光耀を發るの期あることなし
かく耳目の欲に皮膚を勞し、心志を苦め、一生を名利の巷に奔走は、譬ば客店の
居室が己が意にかなはざるを憂て、曉まで快睡ざるが如く、豈愚の甚きものなら
ずや。是をよくよく其初に顧るときには、唯一念の慾を忍こと能ずして、遂に禽獸

と類を同うし、かく天壽を短にも至るがゆゑに、今養生の第一義とするものは、
唯其慾を忍るにありとはいふなり。故に病家須知に、畏と忍との二つを養生の首
とし、力と儉とを以てこれを守ることを示せしも、これ天命を全する自然の道に
率なり。かゝれば、夫婦父子君臣朋友の人倫のあるに従つて、それぐの道は教
を待たして自然と具有が如く、攝生の道も、又天地自然の條理によつて、逆ふこ
となきやうにするまでのことにて、他に求むべきものにあらず。しかはあれども
かく利慾の心の昧みはてたるものを、卒にその本性に復しめんとするは、大に難
きことにて、人々懊熱、嗔沮、執拗、踈放を、自己の性格なり、或は親の氣質を
受たるあり。なご、裁量て、改んと思ふ者少ければ、それらの爲には、先づ其の
性格とするものは、そのまゝに暫放下て、只飲食の量を定め、睡眠の則をたて、
さてそれより、体の側倚を戒め、呼吸を調和しめて、行住坐臥にこの心を存て瞬
時も忘失ことなからしむれば、その心の沈むるもの浮もの、いつとなく調停て、

胸腹寛舒とあり、臍下自然に充實て、頭肩漸に軽く、腰脚に力用發て、其心の偏倚は、自ら改りゆくに従ひ、從來の痼疾、しやつき、溜飲、すべて背脊に結塞ところの病、婦人血の道、月經不順、その他一切沈痾も、藥石の力をまたずして平治に至れば、かの性格とするところの氣質は、何處にか忘失が如く、心意坦懐に言行柔順になること、其の妙擧ていふべからず。若しよく斯の如くなる境に到り得るの後は、假令健啖過飲とも、體にさまでの妨害と爲ざるのみか、癆病を得て困苦等のこと、まづはなきことあり、その上心は形に隨ふものなることは、衣服を整へ、威儀を繕たるときと、宴居放縱にしたるときは、心の趣どころ自異が故に、病を去り、意を轉しむるの捷徑は、この食眠體息を調適に優れる術あるべからず。これ人の世にあるや、白駒の隙を過が如く、涯ある生を以て、極なき利慾妄想の爲に、病を抱て天命を促ことは、己が心識に、かゝる徳性を具有ことを知らず、徒に形體の限をつくして、飽足ざるが故なり。もし人よく寡慾の攝生の第

一義あることを知得るときには、強に五事調和をまつまでもなく、病苦なくして、泰然とその天壽を終て、子孫の榮をも期すべきなり。
 故に世人よくこの道理を誦んことを庶幾のみ。
 以上上卷より。
 近頃また一つの調息の術を得たり。其法は、布を以て胸下腹上を緊縛て、臍下へ氣息を充實しむるなり。これを試るに大いに捷便にして行ひやすく、五事調和を爲得ざるものと雖、よく此法に従るときには、其成效尤速なり。
 それ綿布の長さ曲尺にて六尺有餘、吳服尺にては五尺許なるを四つに摺て、左右季肋端章門の邊へかけて、二重にまどひくゝり、さて力を極めて臍下へ大氣を吸入すること、その人の機根に應じて、日々三四百次より二三千次にもいたる。これを行にはその體を柔和にし、肩を垂れ背を屈め、すべて胸腹肩臂を虚にしてたゞ臍下に氣息を充實なり。これこれまで傳るところと異が如くなれども、其本

旨は必しも相背すこと。故に身体の中心なる臍下丹田は、上鼻頭と應通することをはじめに説けるが如く、また吾醫の四診の一つある望の法にも、臍中より以下の病を、準頭の色相を以て觀察ことあるも、眞氣の往來もつとも近きところなればあり。ゆゑに坐禪家の法も、鼻と臍とを上と下とに相對し、背脊を堅起て、その体を偏斜低昂なからしめ、面を平にし、耳輪を肩の上にあて、正坐にあらねば、心氣よく臍下に止こと能ず、ゆゑに必ず茲に教るなり。されども、もと觀想を以てすることなれば、自己はよく修し得たりと思ふものも、多は偏見になりて、禪定成就せざるのみか、これに因て病を生ずるものも又多し。ゆゑに今の世の長老智識と稱れ、參禪工夫間斷なしといふものも、其身体各所に氣の滯るところありて、何にとりどころもなきが多を見れば、言行一致内外一貫の地には、中々到られぬ輩とは知られたり。

これ其動中に靜あり、靜中に動ありて、動靜もどより不二なることを知らず、

ただ空心靜座にあらねば、定に入たるにてはなく、道を得られぬことをのみ思ひ謬り、行住座臥ことごとく禪定ならざるものあき理を明にせざるに由てかくありゆきて、其狀恰も癡呆にひとしく、また狐狸に誑れたる如く、或は大悟徹底と自慢して、その言行ほとんど狂人に類似たるもの多し。かの慧能禪師の、空心靜座の大道を妨ぐるむねを説れしは、全くかゝる輩の爲あるべし。故に予が五事調和も、動中の工夫を專に示したるは、いさゝか微意のあればなり。さてこの帶を用ひて胸下くくる法は、強に背骨を直にして跌坐に及はず、ただその體を放て平座面を伏て臍中を覗くやうにして、鼻頭と臍とを對しむ。且行住座臥にその意を用ひて、しばらくもやすむことなく、大氣をして常に臍下に充實なり。これ活用の法にして鼻と臍とを對せしむるに、ただ内外の差別あるまであれども、かの心下痞塞、胸腹こり、または中脘臍のあたりなどにかたまりありて、いかに正坐ても氣息臍下に到りがたきものも、其胸腹を虚して、氣力を極て臍下へ吐納しむると

きには、かならず到らざるものかきを以て、大に行易とす。若し此術に従て、呼吸を調んには、その座には、臀肉を以て、席上を壓す意をなし、歩行には、氣息を以て小腹をひきしむるやうにして、脚步よりも小腹まづ進むが如くしその面人に對し、眼に外物を視るときにも、心には必ず臍下を見るの念を、瞬時も忘失ることなければ、その外物と交るところの忘心自斷て、心識安定、陰陽和適ことを得る捷徑の法なり。予が此術を傳しは、兵法者鳩洲白井翁の師に、寺田五右衛門宗有と云ふ人ありて、白隱の弟子東嶺より、參禪鍊丹の術を受け、はじめこれに兵法に加へたれども、其術はいまだ全きことを得ず、たゞ己が有にして、之を他に傳ふること能ず、且動は其の骨力をたのみて、缺漏少からずとさく、然るを鳩洲翁の伎は、その師に卓絶て、よく動中の工夫をこらし、空中大氣の活動あるを察し、鋒尖のよびを觀せしも、みな其自得に出て、よく身心を虛にし、敵を伏するに天直無爲の道を以てするの妙を得たり。

その尤も長せることは、稚子幼童といへども、隨直接引を設てこれを誘導、久からずして必其の主旨を得せしめ、諄々よく人を誨て、終に倦厭の色を視たるものなし。且其人となり恭謙忠實にて、よく老母に仕て孝を盡す。よく貧に安じていさゝかも功名富貴を慕の念なし。宜哉かくのごとき古今未發の兵法を發明せしも、その伎に志篤に由てなり。予こゝに於て大ひに心服し、敢てその教をうけ、旁その帶を用ひてこれを沈痾痲痺にこゝろみて、効を見もの數十人、その外つたへて行はしむるもの百有餘人に及び、各の利を得を以て、吾醫術の一助となるを怡ぬ。

この腹をくゞりて氣息を調停る法は、白幽とやらんが白隱に傳へしところありといへども、予これを檢らば、はやく後漢の安世高が譯の、大比丘三千威儀といふ律部の書に出て、禪家には必要のものありしを、いかがして廢しか、今に於てその製の詳なることは、得て知るべからず。今試にこの尺度に倣てこれを製へん

には、後漢の尺を用ふべきなれども、その初め、竺土の尺度を漢地に譯せしも、算數の強弱必有べき分なるを、ただ一尺といひ八尺とのみあるからは、その大概を記せしものと見えたり。たゞ試に、三重にまどへば益々力を得、こうに代るに環を以てし、その端を貫とむれば、大ひに捷便ことをおぼゆれば、予は専らにこれを用ふるなり。その尺度の如きは、こゝにかゝはるべきことにあらねば、各體の肥瘦に應じてこれを製べし。予が此の帶を用ひてより試験たるところのものは肺勞、喘息、痲疾、藏綠、めまひ、ちうふう、及頭痛久しくいへざるもの、ちうしように類せる病者、鼓脹の初發、其他、しやくきの治りかねたる、肩背の癢わがたき類に、いづれもこれを傳へし人ごとに、其行ひやすきを以て、予が從來用ふるところの調息術に比ぶれば、其成效はなほだ速あること、舉ていふべからざるものあり。

老子の虚其心實其腹と云ひ、また、聖人爲腹不爲目とあるを、すでに甲斐の徳

本翁も、息を臍下に充實しめ、心を虚無自然の地に任することにとりて、その著どころの極秘法と云ふ書に、すべて病人を見るには、心中に一点の念慮なく、氣海丹田へ氣をよさめ、病人もかく我もあきどころにより、手を下せば、自然に見ゆるものなりと。記せしは、よくこの意を得たるがゆゑなり。易の象傳に、君子虚以受人といひ、莊子に、君子不可以不刳心焉、または虚縁而葆真などいふも、みなその私を去り己を虚にして、たゞ自然の道に従て、天真を養ふの意なりといへども、今、鳩洲翁が兵法の、たゞ天真に任て、毫も私意をさしはさむことなかれと示さるゝは、全く老莊の骨髓を得たるものと云べきなり。すべてのことは、皆己が心の外物と相對する間に、意必固我の念起るに由て、へんばなるかたにおちいるなり。古人も人慾一分消ゆれば、天理一分長ずとはいふて、このことを深く誠られたり。假令書を讀み、道を講ずるにも、この心あるにあらねば、皆古人の餘睡をなめ、ただ其あとを追ふまでの事にて、博學で却て害となることあり。

もし然る輩のこの旨を會得せざる心よりは、かならず迂濶事のやうにおもうべけれど、大にしては天下國家を治め、小にしては凡百の技藝も、心術を主にせざれば皆膚淺のことになりて、實用にたちがたし。

故に志あらんものは、よくよく此の理を體認べきこと、予は思ふあり。されど百城の烟水たどりし昔の例すら、なほ參見の善智識をして、失利慚惶の諺を負しむれば、今鳩洲翁の空中の機關を自得せし説の、予が旨に契合しを恰、その善誘に由て、疾病を治する捷徑を得たるを、速に人に告知しめんとするも、またいかにぞやと思はるゝものから、一片の老婆心の止がたくて、かく概略を記すものならず。

調息の法が一切の病に對して如上の効果あるものとすれば、最早うたかうべきよちはない

現今各地に散在して、何々法、何々術、何々等と稱して疾病治療にあるものは

大方は此の息法より出で、是れに心力を加へ、又は觀念の統一作用を加へたるものにて、息法と觀念をはかれて、他に法術は認めないのである。

然して其の息法や、觀念は、皆往古傑物の著したるものより出でたるもので、一つとして自己の考案に出でたるものはないのである。

第八章 數息觀と内觀法

數息觀と内觀法とは主従の關係あるもので、どちらの一つが欠けても、完全なるものと云ふことは出来ない。然して數息觀は従であり、内觀法は主である

又數息觀は小乗であり、内觀法は大乗と云ふ事も出来るのである。最初は數息觀より入り内觀法に進むべきで、此の法を修する時は、身体は頑健に、精神は堅確に、元氣は常に内に溢れて、勇氣は百倍し、神にも等しき人格を成就すると共に、記憶は非常に、増して來るのである。

第一節 數息觀

數息觀は前述の如く、内觀法の入口で、内觀法に入る前には是非修めなければならぬ階段である。故に内觀法を修せんとするものは何うしても先づ數息觀より入らなくてはならぬ。

若し身心疲勞し記憶力減退の人や、肺、神經衰弱、其の他の難治の諸病に惱まされて居るものは、此の法を修して一日も早く健全なる身心を得なくてはならぬ。試に斯の法を修する事半年、或は一年の後には是等幾多の難病者は全く生れ變つた様に、別人間に在ることの出来るのは古來より修し來つた者の等しく體驗に徴して明らかなるところである。

然して此の數息觀は、何人にも出來修せんとするものには容易に修することが出来る簡單なる秘法である。若し難病者にして、數息觀より入らんとするものは最初五種の觀行より入らなければならぬ。

一體觀行と云ふ事は或る事柄を觀すると云ふ事で、此の觀法に五つの觀がある

五種の觀行

- 一、不淨觀
- 二、慈悲觀
- 三、因緣觀
- 四、念佛觀
- 五、數息觀

以上五種の觀業は、人々夫れ々々に各種の欠点あるにより、夫々の欠点を矯正する爲めの治療方法であつて、其の最後の數息觀は多數の人々をして、多數の心を去り本心自体とし、事に臨んで一意專念集中の力乏しく、萬難を排するの氣力を缺き薄志弱行にして、体軀も又軟弱に流るゝ者をして、精神自づから集中し、

元氣常に体内に旺盛に、体力は強健無比にささしめる觀法である、斯の數息觀は其の昔し釋尊が、其の弟子の周利盤特迦と云ふ非常に記憶力の鈍い人に、記憶を良くする法として授けたもので、精神の散亂を防ぎ集中と云ふ事が要点となつて居る。之れによるときは精力は増進し、意志も堅固になつて來て、人間としての活動の根本となる諸能力が健全になるのである。

一、吸氣法

朝早く起きて手を洗ひ、口を嗽ぎ、顔を洗つたならば、未だ日の昇るか、昇らない新鮮な空氣の流通のよい室中に靜座して、東方に向ひ氣容を整へ、冥目して靜かに口よりフーと強く長く腹中の臭氣を悉く吐出し、吐き終て後、今度は鼻よりズーと中空の大氣を吸ひ、胸腹に充分充實した時、又以前の如く、口より靜かに吐出するのである。かくすること十回に及んだ時朝食を喫する。

二、座法

朝食後三十分以上經過後、夫れより愈々數息觀の法式に入るのであるが、此數息觀を修する上に於て最も大切なることは座法である。

此の座法には二つあつて、一つを結跏といひ、他の一つを半跏と云ふのである。此の中の一法をとつて、此の數息觀の座法とするので、其の方法は、先づ蒲團の上に座つたあれば、兩足を前の方につき出し、右の手にて右の足をとり、左の股の上ののせ、左の手にて左の足をとり、右の股の上ののせて組むのが結跏である。半跏は左右何れかの足を何れかの股の上ののせ、一方を股の下に入れて座するもので、初心者、始めの結伽は非常に苦痛を感じるものゆゑ、先づこの半伽より行て、いつたなら宜しいと思ふ。

三、姿勢

それより座を構へ終つたならば、次に兩方の手の置處を注意せねばならぬ。右の掌を下腹部に、腹と直角に上むけて置き、左の掌は右の掌の上に重ね、腕に少

しも力を入れず、緩やかに置き、兩方の母指は互に支えて玉を抱くやうの心持になる。姿勢は真直にして、體が前後左右に動かないやうにどつしりとして、大空に懸れる月が地上の風にびくともしかいといふ態度になつた時、丁度他より之を見れば、頭の真中より棒を突通せば尻迄突抜けるやうに見える。■ 眼は半眼に開いて、鼻の先を視るの角度にして、之れから數息觀に入るのである。

四、下腹鍛鍊法

嚴然としたる正座が出来たならば、先づ口より息を充分、しかも強く吐き出し出し終て後、靜かに細く永く鼻よりスーと空氣を吸ひ込む。此の時は胸部と腹部とで呼吸をするやうになる。斯様にして十回繰返したる時、今度は鼻より靜かに永く吸ひ込み、吸ひ込んだ空氣を下腹丹田（臍下二寸の處）に送り込み、グツト下腹に力をこめて、八分程力の入た時、靜かに鼻より永くゆるやかに息を出すのである。こゝにいふ事を最初は二三十回より四五十回、順次多くして百回乃至二百

回迄にも及ぶやうに修する。

此の下腹に力を入れることが、初めのうちは中々出来まいが、一週間十日と經るに順つて、自然と力も入つて來るものであるから、最初の一週間程は忍耐して修めなければならぬ、力が此の丹田に入ると云ふことは、心が丹田に落付いて來る様にあつて、内觀法に入る最も大切な要点、即ち數息觀の根本とあるのである。斯くして下腹に段々力が入るやうになつて來れば、終に平常呼吸するにも下腹にて呼吸するやうになり、それがもつと進んで來ると「踵で呼吸する」と云ふ不可思議の處にまで進んで來る様にある。

斯様にして繰返して、第一回は終り、後に靜かに座を立つて宜敷のであるが、一体數息觀を修するには、中庸と云ふて、中は偏ならざる事、庸は變らざる事、謂ゆる偏したり、變つたりする事を避けるが、大眼目となつて居るのであるから苦しいところを無理に我慢して修する様な事は宜敷ない。無利のある業は、終り

まで相續することが出来まいばかりでなく、心を静める事は少しも出来ず、むしろ心を亂すやうなものであるから、無利をかさず、最初は五分より十分に及び、十分より十五分、二十分といふ様に、漸次に時間と回数を増して修したならば宜敷い。

又座し方も決して結伽や半伽でなくても、婦人であれば、普通に座して修しても宜しいので、要は姿勢を正しくするにある故、形式に泥んで要を失ふ事のあいやうに注意せなければならぬ。

次に時間の餘裕あるものは、晝食後三十分以上経たる時、前と同様に繰返し修するのである。

初めの中は丹田に力が充實しないものであるが、順次熟練するに従つて、下腹丹田が膨くれて来て、石のやうに堅くなり、呼吸も段々長くなつて来て、終りには一呼吸五分七分にも及ぶやうになる。又スーと吸ひ込む空氣は頭の頂点からズ

ーツと脊を通つて、踵から爪先に迄達するやうな心持になり、吐き出す息は踵から腹を通つて口に出て行くやうになる。

斯くして段々修して行く時は終に體全体無數の毛穴より呼吸することが出来る尙進んでは無息の境に到り、即ち天地は我であり、我は天地であると云ふ、不可思議の状態にまで進むことが出来るのである。

前にも述べた通り數息觀は心を下腹丹田に据る方法である。處が普通の人は心が常に頭上にのみあるから病氣に罹り易く、一寸と頭を使へば直ぐ逆上し、神經衰弱とか其他の病氣を發するが、此の數息觀を修し、一週間も經過せば、逆上して常に頭の重い人、神經衰弱等は、獨りでに消散し、又壯健の者が讀書等の後此の法を修すること五分十分にも及ぶ時は、直ちに頭腦は洗ひさらはれた様に、精神は爽快とあり新しい元氣が、体内に充ちて来て、二三時間の散歩等に優つた効驗を見るものである。只注意を要する事項は、何人も之れは宜い事である、今日

から實行しやうと思つて實行しかけても、直に怠けて二日なり、三日修しても、あとは捨て、顧みいやうにあるものであるから、一度これは宜いと思ひ、實行しやうと決心した事は、何處迄も之れを押徹して、途中に廢めないやうに、相續の大念を確かと持つていたゞきたいのである。

凡そ人間にして相續の大念がなかつたならば、何事によらず成功を期することは出來得ないばかりでなく、遂には一生を棒に振つて、立派な智識もあり、強健な体格を所持しながら何一つ成し遂げる事なく、轉々として無爲に過し、日暮れて途遠しの感を懐くにいたるのである。故に本法を修するに於ても、毎日の食事の如くかゝらず、毎日修して**いたゞきたい**。相續の二字は實に何人の成功をも左右するものである。

第二節 内 觀 法

是より内觀法に説き移らうと思ふが、内觀法は古來より秘中の秘として、容易

に傳へなかつた、秘法であるから、斯の法を修するものは、充分に其心をもつて修し、徹頭徹尾其の堂奥に到るの心掛けがなければならぬ。

天下何物にも中心があり、其の中心の度を失ふときは、如何なるものも、完全なる存在を得ることは出來ない。

丁度内觀法も其理のやうに、人間の心をして身体の中府に鎮め、心を常に身体の中央に、シツカリ動かぬ様にして、身心共に新生面を開くに到る方法である。

昔し、此法は、白隱禪師と云ふものが、白幽仙人より授つた秘法で、白幽は容易に之を授けなかつたのである。

この白隱も始めは禪學に餘り凝り過たばかりに神經衰弱を起し、日々に身体は憔悴してゆき最早や死期をまつの外はなかつた時、或る人より白河の奥に巖居せる白幽仙人のことをきき、谷を越ね巖を越えて、やつと白幽仙人の居る處に到達したが、其の時白幽は窟の中で瞑目端座して振り向きもしなかつたのである。姿

を見れば、其白髪は膝に至り、顔色は棗の様に麗しく輝いて、身には一枚の單衣を着し蒲の席に坐り、机上に中庸と老子及び金剛般若經とがあるばかりで、他に何物もあかつたのである。此の時白隠は、恐る恐る進み禮を悉くして、精しく自分の病氣の模様次第を陳べ、何卒此の病を治する方法があれば、御教授願ひますと申したのである。すると白幽は暫くして、眼を開き熟々禪師を見て、己れは何にも知らぬ。己れは仙人でもあければ其様なものでもないから邪魔をせず早く歸山したがよいと云つたきり、黙つて何言も云はなかつた。

然し禪師は固より死を決して山に登つたのであり、家に歸つたところで、死ぬより外に遣はない、同じ死ぬなら此處で死なんと決心したのであるから、只管哀願したところが、白幽も、漸く其の志を不憚と思ひ、治病の道を授けた。即ち之れが其の内觀法で禪師は此の時、踴躍歡喜して、自己の庵室に歸つて斯の法を修すること三年、一滴の藥も用ひず遂に難治の大病を根治したのである。

かやうに尊い法であり力のあるものであるから、一度斯の法を修しやうと思ふたならば、確い決心をもつて相續堅固に進まねばならぬ

一、内觀法の効力

身心共に強健に、精神統一に、意志は強固に、何事にも一点の申分ない様にするの道は、丁度其身を鍛え、其心を修め、心行共に完全を得て、天下に臨むも同じことである。故に斯の道が完全に行はれてこそ始めて理想の身心強健の祕法といふことが出来るのである。而して其心をして安住せしめ、体の強健を保つ方法は、内觀の法を於て他に良法を見出す事は出来ないのである。

人間の精を養ふの方法は心氣をして決して、頭上に昇らしめず、下腹丹田に安住せしめて、常に心氣を穩やかに、俗事に餘り觸れないことである。かくなれば精氣は次第に増し、血液の循環宜しきを得て、心は清明に、氣力は充實に、邪氣妄想は去り内心亂るゝことがなくなり、精神は統一して、寒暑もこれを侵すこ

ことが出来なない様にあるのである。故に此の内観法を日常修して自己を超越すれば服薬は勿論針灸の痛疼も知らず、無病に家庭の和樂は云ふに及ばず、眞の幸福を得ることが出来るのである。之に反し、内観法其他を修せざる凡庸の人は、心氣は常に頭上に昇つて居るから、少し勉強するとか、考へるとかすれば、直ちに满面朱を注いだ如く高潮し、精氣は溜つて、血液の循環は宜しきを得ずして、肉体は憔悴し、精氣は衰乏して、終に命を絶つに至るのである。要するに心の置所は常に臍下丹田に濟め、腹中の血液は常時萬遍なく、身体を循環して居たならば、上部は自ら清涼となり下部は温暖となりて、健康体の通則たる、頭寒足熱は自然に得られ、健康宜しきを得ることゝある。

二、内観法の堂奥

養生之要先不若鍊形練形之妙在乎凝神々凝則氣聚氣聚則丹成丹成則形固形固則神全。

内観法の要領は皆この文の中に包まれて居る。

中でも凝神の二字は、定氣の二字と共に、内観法の根本とあつて居る。神を凝らすと云ふことは、一口に云へば散亂せる心を纏めて一ヶ所に安住せしめることである。定氣は神を凝らすの階梯で、氣は神に至るものである故に、此の氣を先づ神を凝らすの初めに良く定めて動かさず、中に神を包まねはからぬ。此の定氣は内観法の堂奥に入る門のやうなものである。

次に愈々内観の堂奥の心境を窺ふには、五無漏の法を修するのが肝要である。五無漏と云ふのは即ち、眼耳鼻舌身の五官で、之れが即ち人間煩惱妄想邪念の根本となるのである。此の五官の働によつて起る諸種の慾を離れ、事物に支配せられぬやうになつた處を五無漏の境と云ふ。

静座観念して心を一点に集中し、散亂せしめず、眼に種々の形を見、耳に様々の聲を聞き、鼻に香氣を臭ぎ、舌に美味を味ひ、身に諸のものに觸るとも、其

爲に種々の慾を起さず、總ての慾望邪念を顧ないやうにするのが、五無漏の法を修すると云ふのである。かくして次に六慾を退けねばならぬ。六慾とは喜怒哀樂愛惡の六つである。普通の人は此の六慾の爲に毎日毎日汲々として暮して居るのであるが、内觀法をするに至つては斷然是れを退けねばならない。

其の方法としては、確固たる精神を以て靜座數息觀念し、一心を一個所に集中すれば自然と六慾は起らなくなつて来る。茲に五無漏の法を修し、六慾を退け、心に蟠れる何物もかく澄み渡つて、最早五官の働きもなく、如何なる音が聞けても耳に入らず、如何なる香氣が鼻に来ても留らず、其他の諸官の働きが皆かやうに變つて來た時、妙境に入るので、即ち無想の境に入つたのである。是に於て妄念妄慮は全く絶えて人間本來の面目たる、正心眞氣は目前に現れ來たのである。

即ち前記の妄念妄慮は正心眞氣と變つて清澄なる心氣は身体に充滿して來たる

のである。

斯くなれば、自己は天地であり、天地は自己である。天地と我とは同体あり、と云ふ境に至り、孟子が浩然の氣と云つた其の境に及ぶのである。

文一休、心を丹田に藏むるといふも、養心、冥想、靜座沈念といふも、皆此の境涯に到るの方便にすぎないので、此處が内觀法の堂奥と云ふのである。

心は天地に充滿し、天地と我とが同体となるのみならず、天地を包容する其の心の當体は到底筆舌を以て説明しがたい。此の境涯は俗にいふ身心恍惚として無念無想、又は無我の境に入つたものとは全々趣を異にして居る。内觀法の堂奥は散亂する心をして、整然とまとめ何物が心であるかなと、自己の心が自己の心を内にどつて反して觀る法で、謂ゆる自己即眞と云ふ、其の眞を觀極める法である。故に心氣の陶然とあつた無我の境ではなく、即ち恍惚の境や、沒我の境に入つたなどは、遙に相違し内觀法の心境は、其の極致に於ても、或る何物

かが歴然と存在して、而かも風波の無い境の事である。

それは陶然として死の境涯より何物かを捉へて、ウンと活き復つて来たところ成程と台点の出来た、無にして無に非ず有にして有にあらざる、有無を絶するの境地にあつて、然かも心王は確然として日輪の如き状に、到つた時の状態である。若し、全く此の陶然としたり無念無想の境に入つたまゝであつたならば、其境地にある間は死物も同然で、其の境を出る時は矢張り平々凡々となるのであつて、少しも復活といふことはなく、茫然として夢より醒めたやうに、後で今のは實によい心持であつたと思ふに過ぎないもので、そんな事は幾度繰反しても三文の價值もないのである。

三、内観の方法

偕て内観法の修業の眼目たる、定氣凝神の方法は如何にしたならば、宜しいかと云ふに、先づ最初數息觀より鍛ひあげ、心をして丹田の一個所にドツシリと据

ゑ付け此處より一段の修業を加へる **加へると云ふても其の行法に於**

ては何も他に事變つた方法があるのではなく、矢張數息觀の方法によつて結伽半伽、又は正坐し、深呼吸法により心を丹田に凝集して、出入の息を數ふるのである。

唯數息觀では動もすれば、頭に昇つて来る氣を下腹丹田に挫し下げる工夫であつたが、内息觀では之のみではなく、動もすれば妄念妄慮の爲に心が外に散亂するのをジツト纏めなくてはならぬ **要するに固より恬淡無慾である心が、恬淡無慾になる事が出来れば宜しいので**

眼耳鼻舌身の五官を通じて入つて来る色々の外物は、丁度鏡にものゝ映つたやうに、一時の現象が映じて直ぐ消散して後には何物も残らぬやうになると同様の状態である。故に眼に雑色を見るも、耳に淫聲をきくも、それをどうしやうの、斯ふしやうのといふ妄想は起らず、六慾は全く斷滅して心其ものになつて、

一矢乱れず眞境に到達するのである。

左に大聖釋尊の其の弟子に答へられたる問答體になる。解深密經中の、禪定の極致に至る觀照門に於ける心的狀態を、現代意譯、解深密經（岩野眞雄譯著）より轉載して、内觀法修法者の參考とする。

一、心の統一 觀 照

その時、聖者慈氏は釋尊に問ふやう、

『世尊よ、心を統一して、正しい觀察をしてゆくには、何によつて、又如何様な境界に居るべきでありますか。』

世尊『佛の大乗の教へを依りどころとし、佛の正覺を目的とする境界に居るならば、自然に心の統一を得て、正しい觀察を保つて行く事が出来る。』

慈氏『世尊よ、然らば、世尊は私達の眼や心の上に現れる對象について、「認識の上の對象」と、「超認識の上の對象」と、「眞如」と、「眞如の活動」との四つを御

説きになりましたが、心の統一と、正しい觀察とを得るには、此の何れを對境とすべきでありますか。』

世尊『慈氏よ、心の統一を計る、即ち禪定は、超認識による對象を對象とし、正しい觀察、即ち觀照「の智慧」は、認識による對象を對象とし、又眞如と、眞如の活動に對しては、禪定と觀照と俱に其を對象とする。』

慈氏『世尊よ、佛の道に向ふものは、此の四の對境につき、如何様にして禪定と觀照とを得るのですか。』

世尊『子が色々の手段方法によつて説く、普遍絶對の眞理について、よく聽き善く受け、よく理解し、よく思惟し、よく究め、その心の狀態を靜かに續けて行けば、身も心も之によつて快よく安らかになる。之が禪定である。此の禪定の境界を求めて行内に現れる、統一された心について、よく觀察し、理解し、認識を超越し、之れによつて覺めど、安樂と、智慧と、正しき見界と、觀察とを得る。』

之が禪定によつて現れる觀照である。』

慈氏『世尊よ、單に對象を認識する心や、未だ身心の安らかさを得ない心の働さも、禪定ですか。又また身心の安らかさを得ずとも、統一された心について、よく思惟したならばそれは觀照そのものですか。』

世尊『慈氏よ、それは禪定でも觀照でもない。禪定と觀照に従つて起る、對象を明に分別する心の働きに過ぎぬ。』

慈氏『世尊よ禪定と觀照とは違ひますか。』

世尊『同じとも異なることも言はれる。即ち俱に心の自体を基とする点に於て同じであるが。禪定は超認識の對象、觀照は認識の對象を對象とする点に於て、又觀照は明に對象を辨別して行くが、禪定は辨別する素質を具へるのみであるから異なると言ふのである。』

二、禪定、觀照の境地

慈氏『世尊よ、それについて、人が禪定に入り、正しい觀照を得て行く状態はどんな有様でありますか。』

世尊『それには五の状態がある。一に心を整へて行く刹那刹那に、物心一切の障りを除いて眞理を發揚し、二には、一切の認識を超脱して、萬有の實體、眞如を證し、三には、萬有はただ是れ一心の現れとして、無差別の相を觀得し、之れによつて一切を識りつくす絶對智の光明を認め、四には、佛としての資格を満して、恒に眞如のまゝある清淨の境界を示し、五には永恆に勝れたる因を作つて、普通の佛身をなしてその靈能を發揮して行くのである。』

慈氏『世尊よ、又如何様な境界から、禪定に入り、觀照を得たと云ふのでありませうか。』

世尊『聖者が佛の正覺を得る迄の、五十二の階位の中、第四十一位の「歡喜地」に至つて、禪定と觀照とを究め盡し、第四十三位の「發光地」に於て完全に其の靈

能を体得する。而して未だ機根の劣つて遠く及ばぬ聖者とても、之に随つて學び之について心を調へて行つたならば、漸次にその境地を進め得るのである。』

三、聖者證悟の十別

聖者觀自在・釋尊に問ふやう、

『世尊よ、世尊は佛の道を体得する聖者について、

- 第一 離垢地
- 第二 離垢地
- 第三 發光地
- 第四 燄慧地
- 第五 極難勝地
- 第六 現前地
- 第七 遠行地

○ 第八 不動地

由第九 善慧地

○ 第十 法雲地

の次第に向上して行く、十位の順序と、その上の佛としての實在さについてお

とさになりました。此の順序と、證悟の範圍について、更に御教示をねがひます。』

世尊『先づ常人が、經典を讀み、教を聽き、思ひ行ふことによつて、よく眞理を理解し、入信の歡びをなして、

○ 第一歡喜地に入り、而も未だ微細な迷ひを残して、知るまゝに行ふことが出來ぬ事によつて、勤めて迷ひを離るゝ、

○ 第二離垢地に入る。而も其の信解を一切に即して永く保ち難く、之によつて、求道を進むる智慧の光を増して、

○ 第三發光地に入り、茲に於て智慧の輝を加ふることも、未だ体得するところの證

○悟は確定せず、真理に對し愛着の念を懐く。こゝに於て更に其の智を火焰の如くして、一切の煩惱の薪を焼いて、

○第四焰慧地に入る、而も未だ迷悟、生死の差別に泥み、正覺に至る修業方法に完全せず、ここにその艱難を排して、

○第五難勝地に入る、而も未だ生死流轉の因について、明ある觀察をかし得ず、生死の苦を厭ふことによつて、空、無相の眞義を完全に保ち難く、之によつて現前に其を觀得して、

○第六現前地に入り、こゝに於て無相の意義をよく保つとも、而も未だ、永く之を得てその力を發揮し得ず、之によつて勤めて萬象實在の迷執より遠ざかつて

○第七遠行地に入る、而も此の位に入るとも、未だ無相の力に執着して、眞に自由なる無相の働きの得ず、ここに於て勤めて、無相の眞義を確立して、

○第八不動地に入る、こゝに於て有無の二見を超越することも、未だ有の差別に於

て、一々に之を分別し指示する宣説の智慧を得ず、之によつて有無兩界の大自然、大智慧を得て、

○第九善慧地に入る。この位に入るとも、而も未だ一切を究竟する眞如の相を体得し得ず、こゝに於てか進んで眞如を體現する、廣大なる普通の佛身を示現して、雲の如く一切の煩惱の障を覆ひて、

○第十法雲地に入る。而して尙進んで、一切の煩惱を斷ち、自由無礙なる力作を示して、自ら佛である。こゝに第十一佛地は顯現して絶對、普遍、自由なる佛身、正覺を體現する。

觀自在よ、すべての聖者は、此のやうにして、十一の悟りの階位の中で、二十種の愚癡と十一種の煩惱とを順次に除き、又煩惱の潜在する三種の作用については前五地と、第六七地と、第八地以上に於て順次に除き、清淨の極をつくして佛の正覺を得るのである。

然し觀自在よ、總じて之を言へば、十地の位に入つた聖者が起すそれすらの煩惱の特質としては、既に第一地に於て、すべての現象の起滅の次第を知りつくす事によつて起すので、知らぬ爲に起すのではない。つまり煩惱と言ふても、一切に同じくする爲めの煩惱で、それ自らに苦を招き、過ちを生ずるものではない従つて煩惱そのものにすら、無量の功德があるのである。』

觀自在『聖者の起すものは、煩惱すら、他の悟りの及ばぬすべての生類や、小乗の者等の善事に勝れてゐるとかかれる。なんといふ尊とい事であらう。』

世尊よ。然らばそれらの煩惱を断たれるには。幾何程の時を費されるのですか。』世尊『それは人の考への及ばぬ程の永い時によつて断つ事もあるし。或は一年、二月、晝夜、一時、半時、一瞬、一刹那など色々の時によつて断たれるのである。』以上の解説は皆心を土台として、修養の淺地より、堂奥に至るの心的状態と邁進の心を説いたものである。内觀法の堂奥の心的状態と對照して參考せられよ、必ず得るところがあると思ふ。

第九章 白隱禪師の「遠羅天釜」

鍋島攝州侯近侍に答ふる書

日之昨は遠路御使札益御勇健にて朝鮮人御馳走首尾よく相濟御安堵の旨一段の御事に候。草廬恙なく罷在候是又高慮を勞せられ間敷候。且つ又動靜二境の上に於て御工夫怠慢なく、御心掛なされ候條珍重の御事に候。其外に書中に仰越れ候件逐一老僧が野情に相契ひ、御奇特千萬の御事如何許り悦び入り候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られ昏散の二邊、隔られ、心火逆上し、肺金痛み悴け元氣虚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々修練致し侍れば、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も到る事に候

去程に大學調御も阿含部に於て、右の趣を委しく教諭此あり、天台の智者大師も其の大意を汲で摩訶止觀の中に丁寧に示し置れ侍り、書中の大意は縦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云ども常に心氣をして臍輪氣海丹田腰脚の間に充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事未だ篠打せざる鞠の如し、若人養なひ得て斯の如くなる時は、終日坐して曾て飽ず終日誦して曾て倦ず終日書して曾て困せず終日説て曾て屈せず、縦ひ日々に萬善を行すと云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、立冬素雪の冬の夜も蔑せず爐せず、世壽百歳を閱すと云ども齒牙轉堅剛なり怠らざれば長壽を得、若それ果して斯の如くならば、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、何れの徳か充ざらん、若し又如上の故實に達せず、眞修の秘訣を諳んせず、妄りに自ら悟解了

知を求めて觀理度に過ぎ思念節を失する時は、胸膈否塞し、心火高より上り、兩脚氷雪の底に浸すが如く、雙耳溪聲の間を行に齊うして、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、是たゞ眞修の正路を知ざる故なり、寔に悲ひべし、蓋し摩訶止觀の中に假縁止、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源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、假初の塵事にも胸塞り心火逆上し、動中には一向に入る事得ず舉措驚悲多く、心身鎮へに怯弱にして兩腋常に汗を生じ、雙眼斷えず涙を帶ぶ、常に悲歎の心多く、學道得力の覺えは毛頭も侍らざりき、何の幸ぞや、中頃よき智識の指南を受て内觀の秘訣を傳受し、密々に精修する者三年従前難治の重病はいつしか霜雪の朝曠に向ふが如く次第に消融し、宿昔齒牙を挟む事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、今歲從心の齡を經と云ども

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恠に偃臥せざる者動もすれば二三七日を経る事間此あれども、心力衰滅せず三百五百の燕頭虎嘯に圍繞せられて經論を講演し語録を評唱して、三句五句を経れども曾て疲倦の色なき者は自ら覺ゆ此内觀の力による事を、初の養生を第一とし、内觀工夫の間求めざるに不慮の省悟得力幾度と云ふ數を知らず、唯動靜の二境を嫌はず取らば密々に進修しもて行事第一の行持に侍り、往々に靜中の工夫は思の外に歩行様に思はれ、動中の工夫は一向に歩行の様に覺えらるゝ事に侍れど、靜中の人は必ず動中には入事得ず、たま〜動境塵務の中に入る時は平生の會處得力は迹形もなく打失し、一點の氣力無して、結句尋常一向に心がけ、これ無人よりは劣りて芥許りの事にも動轉して思の外に臆病なる心地あつて與怯の働も間多き者に侍り然らば則ち何を指てか得力と云んや、去程に大慧禪師も動中の工夫は靜中に勝る事百千億倍すと申し置の侍り、博山は動中の工夫成じ上らざる事一百二十斤の重

擔を荷つて羊額嶺頭の上るが如しと申されき、蓋かく云ばとて靜中を捨嫌つて故意に動處を求め給へと云にはあらず、唯動靜の二境を覺えず、知の程工夫純一なるを貴とす、所以に云真正參禪の衲子は行て行く事を知ず坐して坐する事知らずと、中に就て眞實自性の淵源に徹底して、一切處に於て受用する底の氣力を得んとならば動中の工夫に越たる事は侍るべからず、譬ば茲に何百兩の黄金あるを、人をして守護せしめん室を閉扉を鎖して其傍に坐し守て、人にも取れず奪れずとて、中々氣力有んずる者の手柄とも働とも申さるべき事にし非ず是を二乘聲聞の自了偏枯の修業に比す、又一人有り群盜蜂の如くに起り、凶黨蟻の如くに馳廻らんす中をか金の持して何某の處まで贈り届けよと命せられたらん、彼の男膽氣あつて大劍を挟み脛高く褰げかの金を取て棒頭に突掛け、打傾て一交もせで彼所へ贈り届けて少しも恐るゝ氣色なくんば、天晴甲斐甲斐しき働き大丈夫の氣象とも稱嘆すべき事なり、これを圓頓菩薩の上求菩提下化衆生の

眞修に比す、何百兩の黄金とは正念工夫堅固不退の大志を云り、群盜蜂の如く凶黨蟻の如しとは、五蓋十纏五欲八邪の妄念を云り、彼男とは眞正參禪圓頓究竟の上士を云り、何某の處とは常樂我淨の四德具足大寂彼岸の寶所を云り、この所以に言眞正參玄の衲子聲色堆裏に向て坐臥すべしと、往々に古の二乘聲聞なりとて輕しむれども、見道の力も智徳の光も今の世の人々の及ぶべき事にし侍らず、只修行の趣向あしく空閑の處をのみ好みて、都て菩薩の威儀を知らず、佛國土の因縁なき故に、如來は疥癩野干の身に比し淨名に焦芽敗種の部類なりと呵責し玉ひき、三祖大師の宣はく、「一乘に趣かんと欲せば六塵を惡む勿れ」と是又六塵を數奇好めどには非ず、水鳥の水に入ども少しも翼の潤はざる如く、平生六塵の上に於て取らず捨ずして間斷なく正念工夫相續せよとの心にて侍り、若又一向に六塵を避入風を恐れれば、覺す二乗の白窠に墮して、永く佛道を成せじとなり、永嘉大師は「欲に在て禪を行す知見の力、火裏に蓮を生ず終に壞せず」と宣ひき、是

亦五欲に耽着せよとの心にて侍らず、五欲六塵の上に在ても蓮の泥土に汚されざるが如く、純一に受用せよとの心にて侍り、然るに山林野外に在て一食卵齋し、六時行道する人さへ達業純一になる事能はず、況や夫婦昆弟の間に交り塵務紛然たる巷をや、若それ見性の眼なくんば毫釐も相應する事能はず、是故に達摩大師云く若欲覓佛須見性と、若又忽ち諸法實相唯一乘の知見を開かば、六塵即ち禪定五欲即ち一乘なるが故に、語黙動靜常に禪定中なるべし、若果して然らば、彼山林に在て禪を行する底と得力霄壤の間を隔てん、火裏の蓮とは世間希有の行者なりと稱歎し玉ふにしあらず、永嘉は天台の三諦即一の堂奥に達し、止觀の修行は精く鍛鍊し玉ひたれば、傳中にも四威儀に常に禪觀に冥すと稱歎したる程なれば、片言隻字といへども中々容易の事に非ず、四威儀に常に禪觀に冥すとは、四儀即ち禪觀禪觀即ち四儀なるに冥合したる境界を云り、彼菩薩は道場を起すして諸の威儀を現すと説たまひしと同一模範なり、それ蓮は水中にさける華なる故

に、火邊に近付時は立處に枯涸事なり、然れば火氣は蓮には上もなき敵藥ならずや、然るに火裏よりさき出たらん蓮は烈火に向ふ程いよ／＼色香を増して麗はしかるべし、彼五欲を避嫌つて最初より修行したらん人は、縦ひ我法の二空に通じ見道如何許り明かなりとも、靜中を離れ動中に向ふ時は蜺蝦の水を失へるに等しく獼猴の林樹を離れたるに似て、半點の氣力無して左ながら水中の蓮の火氣に逢つて忽ち凋枯するが如けん、若又平生六塵の上に於て精彩を著け純一無雜打成一片にして毫釐も錯らす、彼何百兩の黄金を亂世の時贈り届し人の如く猛く甲斐々々しき氣象を押立て、片時も間斷なく勵み進みたらんには忽ち自心の源底を掀翻し、生死の命根を踏斷して虚空消殞し鐵山摧る底の大歡喜あらん、彼火裏よりさき出たる蓮華の火氣に逢うて、うた／＼色香を増すが如けん、何が故ぞ火氣即ち蓮華、蓮華即ち火氣なる故に、只返々も内觀眞修寔に放過すべからざる至要なり、内觀の眞修とは吾此臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心、總に是趙州の無字無字何の

道理かある、吾この臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心總に是自己本來の面目、面目の鼻孔何れの處にかある、吾此臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心總に是吾唯心の淨土、淨土何の莊嚴かある、吾此臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心、總に是吾己身の彌陀、彌陀何の法をか説く、吾此臍輪以下丹田氣海及び腰脚足心總に是吾本分の家郷、家郷何の消息かあると咳唾掉臂寤時寐時男子たる者の思ひ立たる事を遂げずや置べき、仕果すやあるべきと決烈勇猛の大憤志を震つて間もなく進み給はば、平生の心意識情すべて行はれず、胸襟分外に清涼に分外に皎潔にして萬里の層氷裏があるが如く、縦ひ亂軍の場に入り歌舞遊宴の歌吹海に入るといへども人なき處に在が如く、雲門大師の氣宇王の如しと道底の大機は求めざるに煥發せん、此時に當つて諸佛衆生も是幻生死涅槃猶如昨夢天堂地獄を徹見し、佛界魔宮を銷融し佛祖の正眼を睦脚し、恣に百千無量の法門微塵恒沙の妙義を説き宣、一切の含識を利益し塵沙劫を經り退屈せず永劫大法施を行じて、曾て乏しき事なく空華

の萬行を展開し、谷響の度門を建立し、臂に奪命の神符を掛け、口に法窟の爪牙を咬み鳴らして十方參玄の禍子を惱害し、釘を抜き楔を奪つて毫釐も假事なく、一個半個牙劍樹の如く口血盆に似たる底の凶惡無義の鈍陸漢を打出して、以て佛祖の深恩を報答す、是を佛國土の因緣菩薩の威儀と云ふ、是はこれ萬夫に傑出する底の大丈奉見生平の懷素なり、彼寂靜無事の處に在て識神を認得して見性なりと相心得楷磨淨盡して以て足りとする底の無眼秃奴の族は、夢にも曾て見る事を得んや、是等の族は終日無爲を行じて終日有爲を打し、終日無作を行じて終日有作を打す、何が故ぞ見道分明ならず親しく法性の實際を窮ざる故に惜べし、再び得難き一生を盲龜の空谷に入が如く鬼の棺木を守るに似て、やみ／＼と過了て苦しかりし三塗の舊里へ懲もなく、立歸らん事皆是進修の指南惡く見性本より眞ならざるが故に一生空しく心力を勞し盡して、終に方寸の功を立る事能はず寔に憐むべし、去程に時宗一遍上人の如きは鉦子を頸に打掛念佛しながら、一度三塗に入ぬれば

再びかへる事ぞなきと打泣く、東は奥州出羽の果西は筑紫博多の浦の奥までも告廻り給ひけるが、終に由良の關祖に見て往生の太事を決定し給ひけるとぞ、寔に貴き芳躅ならざるや、つらく／＼入界の始終を思ふに、天上に生すべきには福力足らず、三塗に墮すべきには罪業足らず、終に此娑婆穢土の生を感得す、ろの中國王大臣長者居士等の人々は前生多少の善縁を修し、許多の勝因を植ゑ來れども天上へ生すべきには福力足らずして、今大饒富貴の家に生れて臣妾を前後に従へ寶財を左右に束ねて何の辨へもなく、萬民を憐ます士庶をも惠ます嬌奢の心のみ多くて今日も惡業惡因明日も亦殺業苦種多少の福德を擔ひ來つて徒に空華の榮輝をのみ極めて、限もなき罪業に仕かへて擔もて果しもなき惡趣の巷へ立ち歸り玉ふは、世間に限りもなき事に侍り、只返す／＼も内觀の秘要を捨ておかす熟鍊是あるべし、内觀の眞修は第一養生の秘術にして仙人鍊丹の大事に契へり、ろの初は金仙氏に起つて中頃天台の智者大師に至つて、摩訶止觀の中に精しく口授し玉