

61  
223

0  
複写



始



625-3  
177

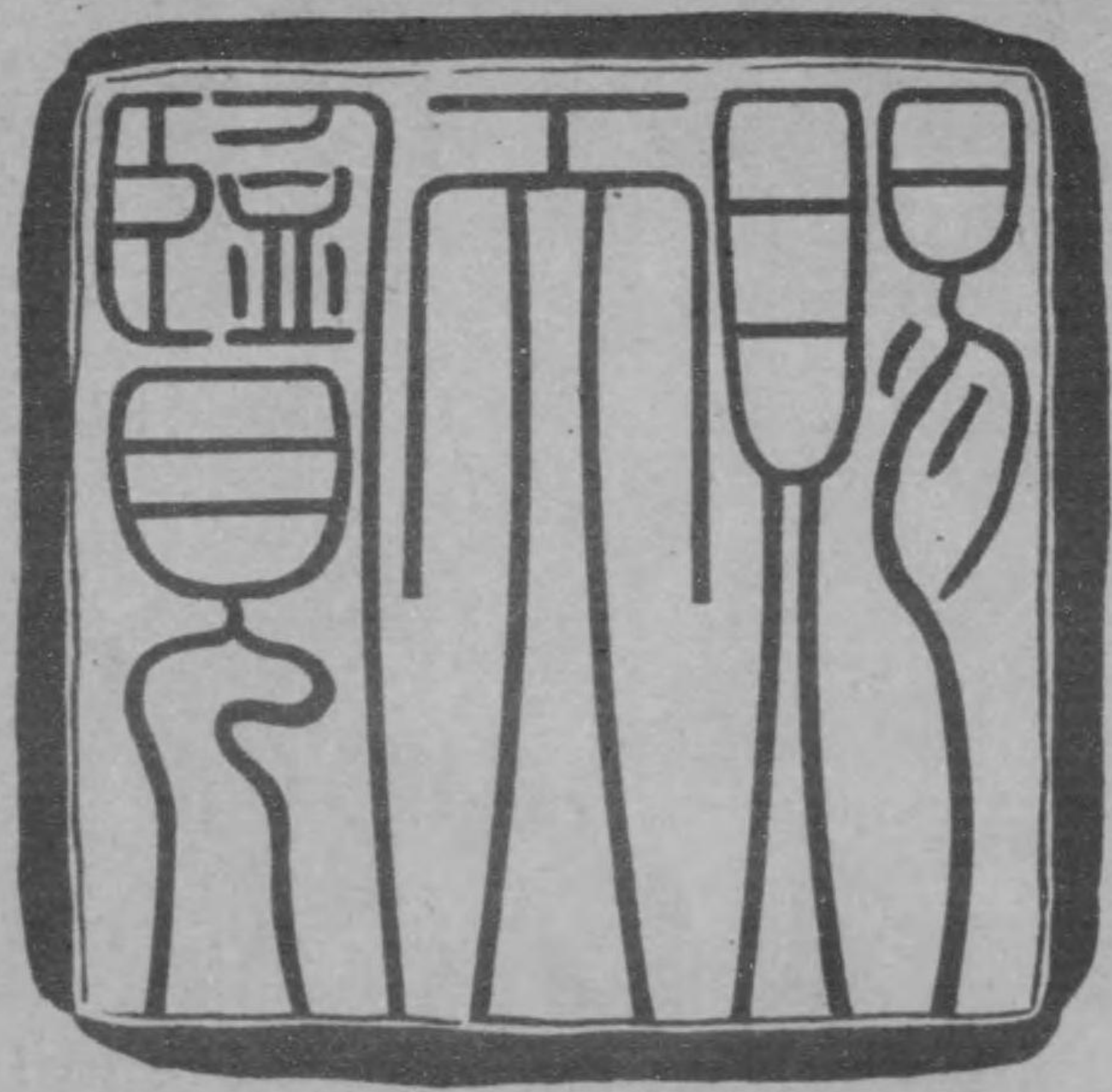
五七

61-223

實驗比較  
健康法全書

總理大臣伯爵 寺內正毅閣下題  
醫學博士男爵 高木兼寬閣下序  
法學博士 水野練太郎閣下序  
國民保健會法 加藤美倫著

6116  
內交



田

田卷有  
首  
八十四  
元

久元



## 「健康法全書」發行の趣意

今や世界の趨勢は順轉逆轉、轟々たる大風濤と渦捲き、益々國民各自の強力を要望す。強力とは何ぞや、曰く強き精神を宿すべき強き肉體也。體力の時代は遠く去つて智力の時代來れりとなす者あらば危しといふべく、オリムピヤの荒野に體を鍛ひ力を鍊りし國民の優勝を以て太古の夢なりとなさば禍也。敢然百難を排して奮進する勇氣も、孜々又駸々よく各自の事業に猛進し得る根氣も悉く皆強健なる體力より汾湧する賜物たらざるはなく、秀銳の才華も、深奥なる學問も、練成されたる品性も、要するに剛健なる體力と相俟つに非ずんば、文明の用をなす可からず。

然らば何に據つて其剛健なる體力を養成し得べきや。近時我が國民の間に衛生思想の普及されたるを喜ぶ者あると同時に、其體力の年々低減しつゝ、あるを悲嘆する者あるは何の故ぞや。吾人は之れを以て、國民各自が徒らに消

極的、保養的衛生に心を盡して積極的、進取的健康法を輕視せる結果となす者也。徒らに治病的衛生に走つて強き者をして更に強からしむる方法、奮闘家をして更に奮闘せしむる工風を怠れるに存すとなす者也。『聖人は病まざるに治す』とは千古の哲言也。即ち病氣に關する知識は之れを専門醫家に委ね吾人は更に積極的なる健康増進の工風に没頭せざるべからず、本書發行の趣旨又茲に存す。

従つて其内容は廣く多數人に依つて實驗的効果を認められたる民間強健法を土臺とし、之に現代醫家の權威ある學說を配せるにあり、即ち凡そ東西古今に亘り、健康増進、心身爽快、長壽延命に關する實驗的方法をば廣く之れを網羅し紹介説述して、國民各自をして、其日常に實行すべき強健法の選擇に廣く且つ自由ならしめんことを期せり。以て國民體力増進の一助たるを得ば即ち願足れりとなす。

## 序

身體髮膚受之父母不敢毀傷孝之始也とは千古の哲言なり。然れども吾人は敢て毀傷せざらん事に努むるのみにて足れりとなす可からず、更に積極的之を愛護鍛鍊して強健剛壯ならしめ、而して高潔なる父祖の血脈を子々孫々に傳ふる覺悟なかるべからず、人倫五常の道たる孝行の一端より觀るも此の如し、況んや、現に世界的一大變局に際會し國を擧げて奮勵一番せざる可からざるの秋、體力鍛鍊の緊切なる事贅言を要せざる也。

然るに我邦の現状を觀るに學問の進歩と共に國民は徒に智力偏重の風に陥り、體力養成の更に貴重なる所以を忘れたる傾向あり、彼の徵兵検査に參ずる壯丁の體力が年々低減しつゝある事實の如き其因を茲に發せずんば非ず、歎ぜざる可けむや。

更に惟ふに大志大業を成す原動力も幸福なる家庭を作る要素も悉く皆強大

なる體力に其源を求めざる可からず、然るに彼等は其末に走つて其本を忘る、斯の如きは剛健勇武の氣象を以て駿々たる現代の活社會に雄飛するの用意に缺くと言はざる能はざる也。若し夫れ、偶々健康増進の必要を説く者あるもその實行する所を觀れば迂愚庸劣にして多くは保守的退嬰的の消極策保養法に過ぎず、而して其の由つて來る所以を察するに全然精神的發奮を忘れ、積極的に身體諸機能の抵抗力を發現すべき男兒的鍛鍊を敢てせざる故ならずんば非ず。保養的衛生と雖も時處に依り對症に依りては必要なきに非るも、苟も我國家の中堅となり、精華たらんとする理想的奮闘家の居常忘る可からざるは寧ろ積極的衛生にあり。余が平素力説して止まざる心身統一運動と言ひ、國民運動と言ふも實は這般の主義を宣明せるものに他ならず、苟くも有爲の男兒は皆この意を體して一層強健の心身を養ふ可き也。

本書の著者、余が平生力説するところの如上の意を體して此一巻を成せりといふ。其結構内容を見るに、凡そ民間に廣く行はるゝ身體鍛鍊、活力増進

に關する諸種の方法を究めて東西に亘り、古今に及び、能く探り能く祖述せるが如し。殊に卷中現代醫家の權威ある學説を隨所に摘録して讀者の研究の便に供したるは、編纂の法到れりといふ可し、著者が永年の苦心、必ずや世を裨益するに足るべきものあらんと信じ、乃ち序す。

醫學博士 男爵 高 木 兼 寛

## 序

人物の優劣功業の大小が、其人の体力に依つて、左右せらるゝこと甚だ多し。大才を抱くも尙之れを發揮せしむべき体力件はず、夭折して其志を成さざる者も決して尠しとせず。況んや一國の消長が、國民各自の体力の優劣に依つて支配さるゝ事の大なる歟々を要せず。而して吾人の求むる所は、簡易にして何人も其日常に實行し得べき國民的運動の奨励也。

國民各自をして日夕之を實行せしめ、心身を鍛鍊し、大事大業を成すに堪ふる者たらしむる良法のあらんか、大に推奨すべし。今本書の内容結構を觀るに、よく民間に行はるゝ強健法を博搜精索して紹述是れ力めたる如し、以て必ず心を健康増進に致す者の參考たるべしと信ず乃ち序す。

法學博士 水野鍊太郎

## 緒言

一、「衛生などとはどうでもよい。そんな事を氣にするから却つて弱くなる。」と、寧ろ健康養生法などといふことには所詮反感を抱いてゐる人がある。その人の平常を見るに又實際頗る強健、曾つて病臥を知らない。さういふ人にも、余は試に本書の幾頁かを讀んでみて貰ひたいと思ふ。

一、由來衛生といふ言葉は、『病氣を怖れて之れを用心すること』の如く解せられ、又從來の健康攝生に關する説話なり著書なりは、多く現代の治病醫學を素人に分り易く書き碎いたものであつた。従つて病氣に關する知識を養ふには好いが、病氣などには縁の遠い生來の強健者には餘計なものゝ如く感じられてゐた。のみならず、却つてそれが『病氣を怖れる心』を養はしむる悪影響を與ふるものゝさへ思はるゝに到つた。實際また彼の初産婦にお産の恐ろしい話が禁物である如く、極言すれば健康者に四百四病の話は禁物不用であるとも云へる。

一、だが虚弱者はいふに及ばず、生來の強健者と雖も、この天賦の体力を一層鍛鍊向上せしめて、十時間働く人が十二時間働けるやうになり、体重十五貫の人が十七貫になり、酷寒怖れず、炎暑を畫とせず、老到つて老衰を知らぬ強大な精力体力の所有者となる方法があるとするならばどうであらう。



二、本書編纂の主眼は、その方法を内外古今に亘りて民間の實驗に求め、現代の豫防醫學に訊ねて、簡易にして何人も日常に實行出来る諸良法を究明紹介せんとするにあつた。従つて從來の家庭衛生書類と全然その趣きを異にしてゐることはいふ迄もなく、日頃『衛生』に反感を抱く人と雖も、本書の眞の内容を知らば必ず按を叩いて其價值を認めらるゝこと、信じて疑はない。

- 一、少くも本書は下の如き間に答へんとするものである。
- 一、体力は何處まで向上發展せらるべきものか。
  - 一、餘計働いて疲れぬ工風なきや。
  - 一、瘦せた人は如何にすべきか。
  - 一、神經質の人は如何にすべきか。
  - 一、肥つた人は如何にすべきか。
  - 一、血色の悪い人は如何にすべきか。
  - 一、小膽の人は如何にすべきか。
  - 一、筋骨薄弱の人は如何にすべきか。
  - 一、沈鬱陰氣の人は如何にすべきか。
  - 一、性慾の衰へたる人は如何にすべきか。
  - 一、歩いて疲れ易き人は如何にすべきか。
  - 一、老衰豫防挽回の策なきや。
- 一、朝起床前床中で行ふべきもの。
- 一、起き乍ら行ふべきもの。
  - 一、起床後食前に行ふべきもの。
  - 一、電車汽車中に行ふべきもの。
  - 一、執務中の小暇に行ふべきもの。
  - 一、人と談話中に行ふべきもの。
  - 一、夕刻休養時間に行ふべきもの。
  - 一、夜就床前に行ふべきもの。
  - 一、夜就床後に行ふべきもの。
  - 一、而して下の如きものは之れを執らぬことにした。
  - 一、食事中に行ふべきもの。
- 一、實行の面倒なもの。
- 一、多大な道具立を要するもの。
  - 一、時間の多くかゝるもの。
  - 一、理窟の六ヶ敷いもの。
  - 一、危険を醸し易きもの。
  - 一、身体を不平均に發達させるもの。
- 一、種々の病氣の人は如何にすべきか。
- 一、歩いて疲れ易き人は如何にすべきか。
  - 一、老衰豫防挽回の策なきや。
- 一、更に又下の如き間に答へんとするものである。
- 一、餘計働いて疲れぬ工風なきや。
  - 一、神經質の人は如何にすべきか。
  - 一、血色の悪い人は如何にすべきか。
  - 一、小膽の人は如何にすべきか。
  - 一、筋骨薄弱の人は如何にすべきか。
  - 一、沈鬱陰氣の人は如何にすべきか。
  - 一、性慾の衰へたる人は如何にすべきか。
  - 一、歩いて疲れ易き人は如何にすべきか。
  - 一、老衰豫防挽回の策なきや。

一、朝起床前床中で行ふべきもの。

- 一、起き乍ら行ふべきもの。
- 一、起床後食前に行ふべきもの。
- 一、電車汽車中に行ふべきもの。
- 一、執務中の小暇に行ふべきもの。
- 一、人と談話中に行ふべきもの。
- 一、夕刻休養時間に行ふべきもの。
- 一、夜就床前に行ふべきもの。
- 一、夜就床後に行ふべきもの。
- 一、而して下の如きものは之れを執らぬことにした。
- 一、食事中に行ふべきもの。

一、實行の面倒なもの。

- 一、多大な道具立を要するもの。
- 一、時間の多くかゝるもの。
- 一、理窟の六ヶ敷いもの。
- 一、危険を醸し易きもの。
- 一、身体を不平均に發達させるもの。

一、本書の眼目は以上の如く、専ら日常の積極的健康法を説かんとするにあるが、有効な諸種の民間健康術を紹介する間に、醫家の至難とせる諸病を、各法獨特の自然療法に依て快癒根治せしめた實例も亦之れを執つて載することにした。其實験者の多くが現代の知識階級に屬する人士であり、且つ其療法の根底に確然たる醫學的説明を附し得るものも尠なくないからである。素より一法を以て萬病を治癒せんとするは危険至極であるが、適病適法の妙を得んか、實に其効驗の偉大なるに驚く

ものがあるからである。

一、書中六號活字を以て組んだところは、本文の各編各章とは關係なく個々獨立した現代名士の實驗養生談である。由來苟くも世に大を成すの士は、必ず何かしら自己の健康を保持する上に獨特の工風と注意とを持つて居る。茲にはその中、吾人の耳にするを得た最も代表的な實驗工風數十を執つたもので、中には其談話をされた時が餘程過去に屬するものもあり、又諸種の書籍雜誌等より轉載せるものもあるが、それ等は出來得る限り本文中に其旨を記載することにした。洩れたる事あらば偏に寛恕を乞ふ。

一、本書の編纂著作を完成發兌するに到る迄、余は多くの先輩及友人等の甚大なる同情と援助とを與へられたるを深く謝さねばならぬ。

題字及序文を與へられたる伯爵寺内正毅閣下、醫學博士男爵高木兼寛閣下、法學博士内務次官水野鍊太郎閣下を初めとし、直接間接種々の便宜と援助とを與へられし阿部仙太郎氏、伊東喜一郎氏、今井忠雄氏、石川幸三郎氏、黒崎新氏、中島三朗氏、横山虎夫氏、川島富九氏等の諸氏に負ふところ尠ならず、乃ち茲に余の深き謝意を表すこととした。

一、次に余の此書を著作編纂するに際して參考引照せし諸先輩の斯道に關する著書であるが、之れは其數實に主なるものゝみにても三百餘種に亘り、一々録すべくもないから、其書名は省き唯一意以

て諸先達の恩澤に感謝して置くこととする。中には非常に多く引照參考せしものもあるが、それ等に就いては、出來るだけ本文中に記載して置いた。若し洩れたるあらば、該書の著者及讀者の御寛容を切に冀ふ。

一、本書の編纂校正を終るに當つて、余の最も遺憾とするは、全卷を悉く余自ら執筆せず、方針を授け、余の意見と研究とを口授して數人の助手に、之れが執筆を委任せし個所の少しく存することである。而してそれ等の原稿成ると共に、十分自分の意に叶ふまで加筆増減するを得ずして印版に上して了つたことである。のみならず余自ら執筆せる他の大部分と雖も、各法の専門の實驗研究者より見るならば随分不足不満の點もあることであらうと思ふが、それ等の點に就いては、江湖熱心家が懇篤嚴正なる指導を仰ぎ得んことを切望して止まない。

又一方より見るならば、所々随分云はでも哉のことを云ひ、婆說紛々たる節も多いことであらう。それは全くの素人にも分らせようとするに因したこと、斯道の先達各位には、特にその罪を謝して置かねばならぬ。

一、かくの如く余に於ては、顧みて甚だ遺憾の節が多いが、江湖の諸賢宜しく余の努力と熱心とに免せられ、其功を些少の缺點に依つて一概に擯斥せられざらんことを冀ふ。

一、尙余は此研究を土臺とし更に國民日常の強健法を深く廣く探ねて以て、國民の健康を増進する上

に貢献するところあらんことを期し、今回醫學博士、高木兼寛男を初め、醫學博士佐々藤平先生其他數博士の後援の下に『國民健康法研究會』なるものを創立し、大正六年十月より、その研究調査の結果を機關雜誌『健康之友』誌上に於て、廣く有識者に頒たんとして居ることを本書の讀者に報告せねばならぬ。之れに依つて余は一面に於ては本書の讀者に對して、余の遺憾と思ふ節を更に深く明かに研究し弘布して行きたいと思ふのである。讀者幸に余の熱心に翼讚指導の榮を賜ひ、何にまれ研究材料を提供せられんことを切望して止まぬ。因に若し讀者にして苟しくも本書に説ける健康問題に關して、不審の節あらば何時にても著者宛に質問を發せられたい。余に於て明答し得ぬことは、前述の會に於て調査研究して御答へせん。余は本書の内容に關しては無限の責任を持ち、讀者の永久の質疑に應せんを欲するものである。

一、因に本書の内容に就いて最後に一言したことは、本書は特に日本に發達せし諸種の健康法に就いて力をつくして居ることである。之れについては余が本書を編むに到つた發端を話す必要があるから、茲にその大體の趣意を附記することにした。

一、吾人の祖先は人物評價の基準を「腹」に置いた。あの仁も腹が出来た。「腹が据つて居る」「腹がある」の類の評語がそれである。現代人は之れを「頭」に代へた。「頭が好い」「頭がたい」「頭がある」「頭が出来た」の類がそれである。人物評價の事はかりでない、古人は凡ての技藝熟達の根柢も、之れを「腹」に置いた。劍道柔道を初め、馬、槍等の武藝は素より「琴も腹でひけ」「書も腹でかけ」「音曲も腹で話へ」といひ、腹藝といふ語を以て、一切の技藝の堂奥を形容する標準となした。

一、余は久しい以前より、この事を以て非常に興味ある問題と考へた。日本人はかくして永い間、氣海丹田と稱するところのこの「腹」を中心として、心身の修養を力めて來た。それが知らず／＼の間に深呼吸の原則にかなひ、腹式呼吸の妙を實行することになつて來たのである。

一方日本人が古來工風實驗して來たところの健康養生の術を觀るに、一層此「腹萬能」が高潮されてゐる。「臍下丹田」なる語を離れて日本の養生術はないといつてもよい位である。印度に起り支那を傳へて日本に渡つた坐禪が、その根源であつたと見ることも出来る。今日の靜坐法の如き無論之から出たものと見てよい。

一、茲まで考へて來た時、余は日本人に依つて發達せる一種「腹力中心の健康養生術」とでもいふべきもの、研究をして見たいといふ念願が益々強くなつた。是が抑々本書を編むに到る動機であつた。

一、「腹」の説は西洋にもないでない。大奈翁がチヨツキの下に眞綿を入れてボンと下腹部を膨まし、之れを突き出して居たといふので、一時之れが歐洲の武人間に流行を見たといふことである。下腹部の突き出た形は、一種の安定さを感じさせて言ふべからざる妙があるものである。けれども西洋に發達せる健康法は主として「筋骨鍛鍊」がその眼目であつたと思ふ。筋骨主眼となれば、養生法といふよりも運動法といふ言葉が適當になつて來る。東洋にも之れがないではない。而して筋骨主眼については「皮膚摩擦」である。按摩の如きもその一つだが、更に今日の冷水應用の皮膚の抵抗力増進法に到る迄に、いろ／＼の事が行はれ研究工風せられた。

一、次に食物問題である。之れも余は日本人の研究と實驗とを面白いと感じた。日本の醫者は寧ろ「食養生」とでもいふべき程で、一切の病氣を食養一點張で治療せんとさへ企だて、居た。茲に於てが、余は不學乍ら日本古來の特色ある此養生健康術の一斑を系統的に、又實際的に解説祖述し、之れを歐文に綴つて世界に傳へんと計畫するに到つた。

一、然るに其前に先づ之れを現代日本に廣布する必要を認め、それは『本書發行の趣旨』に言明した如くであるが、従つて編纂の方針を全然一變せねばならぬことになり、茲に本書の如き廣き方面に亘る著作となしたのである。

實驗比較 健康法全書目次

序論

第一 健康法と精力主義

餘計働いて疲れぬ法……………一  
 精神力に負けぬ體力……………二  
 精神力を増大せしむる肉體……………四  
 元氣の養成と力の充實……………五  
 精力の消耗と其補填……………六

第二 健康法と精神修養

兩者關係は極めて密接……………七  
 健康法の實行が直接精神修養に資する場合……………七  
 健康法の極致と人格……………九

第三 健康法と醫學的衛生

健康法は飽くまで積極的……………一一  
 健康法と醫療との關係……………一二  
 各種健康法と治病的効果……………一三

# 第一卷 祖先の健康法

## 巻頭語

△現代人が祖先の健康法をきいて何になるかと思はる、向もあらんが、それは未だ本書を讀まぬ人の杞憂である。  
 △本書は單に健康法の發達史を學究的に説くものでない。又現代の健康法を知る準備として、祖先の健康法から究めねばならぬといふ單なる理由のもとに此巻を置いたのではない。  
 △祖先の案出工風した種々の健康増進法その物には、吾人が直ちに之れをとつて、日常に應用すべき、幾多の絶對的價值があるからである。

## 第一編 印度及支那に發達せる健康法

### 第一章 印度古代の精神療法

第一 精神療法……………二七  
 日本の健康法の濫腸は印度……………二七  
 轉酥の療法……………一九  
 轉酥法の理論と方法……………二〇  
 第二 印度に於ける坐禪……………二二  
 坐禪の起原……………二二  
 坐禪の目的……………二三  
 第二章 支那に發達せる健康法……………二四  
 第一 支那特有の健康法……………二四  
 道家仙人の調息法……………二四

### 仙人の秘訣……………二五

第二 印度の健康法の傳來……………二六  
 竺漢兩土文物の接觸……………二六  
 繫縁内觀の秘訣……………二六  
 止觀法の效果……………二八  
 第三 新健康法の案出……………三〇  
 攝牛調氣法の案出……………三〇  
 調氣法の方法と其注意……………三一  
 導引法の按出……………三二  
 五禽の戲……………三三  
 按摩法の案出……………三三  
 和神導氣の説……………三三

### 第三章 東洋獨特の健康法要點

第一 精神を眼目とせる事……………四二

## 第二編 日本に發達せる健康法

### 序論 印度及び支那文明の影響

### 第一章 白隱禪師の内觀法……………五九

第一 白隱禪師の小傳……………五九  
 第二 内觀法の由來……………六一  
 白幽仙人の秘法……………六二  
 一生受用不盡の秘訣……………六三  
 第三 内觀法の效果……………六四  
 臍下瓠然……………六四  
 轉治轉參の要……………六五  
 金剛不懷の大仙身……………六五  
 荻野獨園と内觀法……………六六  
 第四 内觀實行の方法……………六七  
 臍下丹田に元氣を集む……………六七  
 觀念の四則……………六八  
 第五 内觀法の原理……………六九  
 内觀法の根本……………六九  
 仙人九轉遷丹の秘訣……………七〇

第二 呼吸を中心とせること……………四四  
 第三 呼吸は腹を主とせること……………四七  
 第四 運動法の發達……………四八

### 五無漏の法……………七〇

白隱と白幽仙人との問答……………七〇  
 水火相交の説……………七九  
 白幽子の斷案……………八一  
 眞觀清淨觀……………八二  
 第六 内觀法の科學的説明……………八三  
 現代人に適應す……………八三  
 腦神經の科學的説明……………八四  
 血行と呼吸との關係……………八四  
 腦神經疲勞と内觀法……………八五  
 腎臟の作用と内觀法……………八六  
 第七 白隱禪師の運動法(獨り按摩)……………八七  
 初傳……………八七  
 後傳……………八八  
 第八 白隱禪師の病魔退治……………八九  
 第二章 貝原益軒式養生法……………九〇  
 第一 序説(貝原益軒小傳)……………九〇

第二 貝原益軒の氣海丹田論……………九二

婦人の妊孕と丹田……………九二

丹田は身體の中心……………九三

腰から上、腰から下……………九四

偏倚と病氣……………九五

氣海丹田と血氣……………九六

第三 縛腹調息の術……………九六

腹をくぐる事……………九六

益軒式呼吸法……………九七

常に氣を下に充つる事……………九八

第四 益軒式元氣養生法……………九九

益軒の養生訓……………九九

養生論……………一〇〇

健康の根本は元氣……………一〇一

元氣養生法……………一〇二

元氣の損滯……………一〇三

養生の道は寡慾……………一〇四

忍ぶべからざる畏るべし……………一〇五

第五 貝原益軒の運動論……………一〇六

働くは人間の天職……………一〇七

静慮動身……………一〇八

養生と大勇……………一〇九

第六 益軒の禁欲主義……………一一〇

五官と寡慾……………一四五

慾と五官……………一四五

山の生活と元氣……………一五六

排美食論……………一五七

十二少説……………一五八

平凡の難事……………一五九

益軒養生法の眼目……………一六〇

第七 益軒の入浴論……………一六一

湯の冷熱の度……………一六一

湯の温度……………一六二

長湯の利害……………一六三

入浴の度数……………一六四

温湯を肩からかける法……………一六五

寒い時の入浴……………一六六

腰から下の入浴……………一六七

浴槽の構造……………一六八

病氣と入浴……………一六九

温泉入浴の注意……………一七〇

温泉に行く人の注意……………一七一

温泉に入る最好期……………一七二

第八 益軒の睡眠論……………一七三

枕の方向……………一七四

寢室の注意……………一七五

如何に臥すか……………一三〇

眠る前の寝方……………一三〇

ねる前の飲食……………一三一

ねる前に茶を飲む……………一三二

就眠前の按摩……………一三三

第三章 平野元良の歌誦撫摩術……………一三四

第一 醫學に應用された靜坐法……………一三五

平野元良のこと……………一三五

平素の養生法……………一三六

養生論の眼目……………一三七

第二 五事調和法……………一三八

立派な健康法……………一三八

第三 一種獨特の調息術(禪帶の發明)……………一三九

島田三郎氏之を行ふ……………一四〇

空心靜坐……………一四一

呼吸法の新機軸……………一四二

第四 歌誦撫摩術……………一四三

誰にでも出来る健康法……………一四四

簡易なるその方法……………一四五

第四章 平田篤胤の呼吸數息法……………一四六

第一 元氣養生法……………一四七

篤胤の病源論……………一四八

元氣の養生法……………一四五

寡慾は最善の法……………一四六

保養の術と寡慾……………一四七

病まざるに治す……………一四八

第二 篤胤の氣海丹田論……………一四九

丹田の解……………一五〇

丹田中心説の歴史……………一五一

第三 丹田と血液の循環……………一五二

三焦と血の循環……………一五三

二木博士の丹田論……………一五四

第四 平田篤胤式の呼吸法……………一五五

第一章 武術及諸藝に應用された健康法……………一五六

第一 戰國時代に於ける健康法……………一五七

英雄の練腹健康訓……………一五八

豊太閤の訓誨……………一五九

上杉謙信の制慾……………一六〇

第二 武士道と氣海丹田……………一六一

氣力の充實と武士道……………一六二

浩然の氣論……………一六三

坐禪と武士道……………一六四

柳生但馬守と澤庵禪師……………一六五

第三編 西洋に發達せる健康法

第六章 健康法としての坐禪

第一 禪の由來……………一七四

禪とは何ぞ……………一七四

外道禪と佛祖の禪……………一七五

佛祖相傳の禪……………一七六

禪と公案……………一七六

禪の本旨……………一七七

禪宗と坐禪……………一七八

禪宗の活要……………一七八

第一 歴史上の達磨……………一八三

達磨の幼時……………一八三

達磨不職の公案……………一八五

慧可の斷……………一八六

第二 坐禪……………一八八

第三 伏齋楞山の收氣術……………一六六

收氣の術……………一六六

氣活法……………一六六

第四 平井鳩州の神秘的赫氣術……………一七〇

赫氣術を行ふ法……………一七〇

赫氣術の理論……………一七〇

第五 諸藝に應用されたる健康法……………一七三

諸藝と丹田充力……………一七三

坐禪の意義と目的……………一八八

坐禪の方法……………一八八

坐處に關する注意……………一九〇

身に關する注意……………一九〇

心に關する注意……………一九七

第四 靜坐と坐禪……………一九九

形式上の相違……………一九九

兩法の目的……………一九九

靜坐以上の坐禪……………二〇〇

安心上の一路……………二〇〇

禪と靜坐の相違點……………二〇四

禪と實際問題……………二〇四

第五 『禪』が人間の活動に與へる力……………二〇七

高橋是清男の禪論……………二〇七

坐禪の功能……………二〇八

坐坐は坐るに及ばず……………二二二

跌坐と實業社會……………二二三

趣味から見た禪……………二二四

第六 王陽明と靜坐……………二二五

靜坐を土臺とせる陽明學……………二二五

陽明學と禪……………二二六

靜的工夫と禪の入定……………二二八

人慾を滅して……………二二八

第三編 西洋に發達せる健康法

第一章 古代歐洲の健康法

第一 古代に於ける健康長壽法……………二三四

第一 東洋健康法との差異……………二三四

第二 健康長命術の由來……………二三四

第二 埃及希臘及羅馬の健康法……………二三六

埃及及古代の長命術……………二三六

希臘に於ける長命術……………二三六

プルタルヒの頭寒足熱法……………二三八

西洋古代の養老術……………二三八

ヘルミプススの長命法……………二三九

第二章 歐洲中世記の健康法

第一 迷信的長命術……………二四〇

古星術と長命術との關係……………二四〇

ツルナイゼンの長命術……………二四一

護符と長命術……………二四二

第二 合理的の健康法……………二四二

コルナロと其攝生法……………二四三

健康法としての移血法……………二四四

ペーコンの長生術……………二四五

第三章 催眠術の發達と健康法

第一 催眠術發達の畧史……………二四六

古代に應用された催眠術……………二四七

催眠術と占星術……………二四九

メスマルの動物磁氣說……………二五〇

フアラリア氏の新發見……………二五一

ブレード氏の新說……………二五二

ソールホル氏の暗示說……………二五三

第二 催眠術の理論……………二五四

催眠術一般の現象……………二五四

催眠状態の性質……………二五五

暗示とは何か……………二五七

被術者と暗示……………二五七

催眠と睡眠との差異……………二五九

催眠と催眠術……………二六〇

第三 催眠術實施方法……………二六一

施行前の注意……………二六一

施術の方法……………二六二

心理的誘導法……………二六二

生理的方法……………二六五

□催眠誘導一般方式……………二六六  
 □催眠状態の有無判断……………二六八  
 □催眠状態の程度……………二六九

暗示を與ふる注意……………二七〇  
 覺醒の方法……………二七一  
 第四 催眠術の健康的効果……………二七五

## 第二卷 現代の健康法

**巻頭語**  
 △數千年來傳達し來れる健康増進、無病長命の工風は、茲にまた近代醫學の進歩と共に、一般に新生面と徹底的的  
 明さを加へられる事になつた。  
 △而して一方、種々の人に依つて新しく案出された健康増進法も亦其數が甚だ多い。吾人はそのいづれを執つて日  
 常の實行に資し、心身練磨の効を擧げんか。乞ふその各章に就いて熟讀研究せられたい。  
 △因に本巻、その内容を分けて四となすと雖も、素より之は編者の便宜よりせるので、嚴正なる意ではないことを  
 断つてお。

### 第一編 呼吸主眼の健康法

**第一章 岡田式靜坐法**  
 第一 岡田式靜坐法の目的及効果……………二六七  
 岡田式靜坐法の流行……………二八八  
 身體健康法としての岡田式……………二八八  
 精神修養としての岡田式……………二九〇  
 治病法としての岡田式……………二九一  
 第二 岸本能武太氏の靜坐富國論……………二九三  
 實驗研究家岸本教授……………二九三

靜坐は最も富國主義に適す……………二九四  
 勞少くして功多し……………二九四  
 靜坐は肉身を統一す……………二九五  
 靜坐は病氣を退治す……………二九六  
 靜坐は富國の基礎……………二九六  
 第三 浮田博士の岡田式論……………二九七  
 岡田式を初めてから……………二九七  
 三位一體の健康法……………二九八

浮田博士の實驗せる七効果……………二九九  
 人の誤解し易き點……………三〇〇  
 無念無想たらんとする努力……………三〇一  
 非凡人と凡人と……………三〇一  
 岡田先生……………三〇三

**第四 創始者岡田虎二郎氏**  
 靜坐を初める前の岡田氏……………三〇四  
 靜坐に依つて得た身體の變化……………三〇五  
 岡田氏の日常生活……………三〇七  
 完成せる岡田氏の身心……………三〇七

**第五 岡田式靜坐法の原理**  
 人間發達の根本……………三〇四  
 重心の安定……………三〇四  
 身心一致の理……………三〇五  
 重心の安定と肉體の健康……………三〇六  
 重心の安定と七情の調和……………三〇七  
 重心は身心の一致點……………三〇七  
 重心の安定法……………三〇七  
 靜坐と重心との關係……………三〇八  
 靜坐は最後の重心安定法……………三〇九  
 靜坐で病が癒るの理……………三〇九  
 第六 靜坐の方法……………三〇〇  
 靜坐の正定と呼吸の調和……………三〇〇

靜坐中兩足の重ね方……………三〇〇  
 靜坐中膝の割り方……………三〇一  
 靜坐中の腹部臀部胸部……………三〇一  
 姿勢中岡田式獨特の要點……………三〇二  
 靜坐中兩手の置き方……………三〇三  
 靜坐中の顔、目、口及呼吸……………三〇三  
 靜坐中の心境……………三〇三  
 靜坐中身體の動搖……………三〇四  
 靜坐の時間……………三〇四  
 靜坐に適當の時刻……………三〇五  
 常住坐臥靜坐の姿勢……………三〇五  
 正しき呼吸の調整……………三〇六  
 正しき呼吸法……………三〇六  
 正しき呼吸の練習法……………三〇七  
 息を吸ふ時の心得……………三〇八  
 息を吐く時の心得……………三〇八  
 鳩尾下を落す重大なる理由……………三〇九  
 上體下體の力を抜く必要……………三〇九  
 呼吸練習の時刻……………三〇〇  
 日常の呼吸と不斷腹の力充實用意……………三〇一  
 第七 岡田氏と名士の實驗……………三〇二  
 天野博士の肥滿病治す……………三〇二  
 體量増加の實驗……………三〇四



高田博士慢性胃腸病快癒の實驗……………三三八  
 鈴木充美氏の呼吸器病全治……………三九〇  
 太田里重五郎氏不眠症全治す……………三九二  
 木下尚江氏の實驗……………三九三

### 第二章 二木式腹式呼吸法

第一 二木博士腹式呼吸法の目的……………三四八  
 少年時代の二木博士……………三四八  
 平田篤胤翁と二木式……………三四七  
 白隠の健康法と二木式……………三四七  
 二木博士の神経衰弱……………三四八  
 第二 二木式腹式呼吸法……………三四九  
 二木式は簡單……………三四九  
 姿勢の要領……………三四九  
 呼吸に關する注意……………三五〇  
 呼吸に關する其他の注意……………三五〇  
 平素の注意……………三五一  
 第三 二木式腹式呼吸の原理……………三五四  
 呼吸の原理……………三五四  
 呼吸の種類……………三五五  
 肺尖呼吸の害……………三五五  
 血液の循環と呼吸……………三五五  
 腹を張ること……………三五六

腹全體は一つの心臓……………三五九  
 腹式呼吸と神經……………三六〇  
 動の呼吸と靜の呼吸……………三六〇

### 第三章 藤田式息心調和法

第一 藤田式健康法の眼目……………三六一  
 藤田式の由來……………三六一  
 藤田式と從來の健康法……………三六三  
 藤田式修養法に必要な確信……………三六五  
 第二 藤田式の原理……………三六六  
 眞元中の識力二方面……………三六六  
 眞元の復歸と心身の修養……………三六七  
 消極、積極二方面の修養……………三六八  
 精神と肉體との關係……………三六九  
 精神は主、肉體は從……………三七〇  
 第三 藤田式の由來……………三七一  
 藤田氏の少年時代……………三七一  
 實修者に對する注意……………三七二  
 修養法豫備智識……………三七四  
 第四 藤田式實修方法……………三七五  
 調息法……………三七五  
 調息法……………三七六

努力呼吸法に就いての注意……………三七七  
 丹田呼吸法……………三七八  
 體呼吸……………三七九  
 調心法……………三七九  
 腹讀……………三八〇  
 觀念……………三八一  
 確信……………三八一  
 實修者平素の注意……………三八三

### 第四章 岩佐式強健法

第一 岩佐式強健法の創始者(裸仙人)……………三八五  
 創始の動機……………三八五  
 岩佐氏健康増進の方針……………三八七  
 岩佐氏の北國に於ける裸生活……………三八八  
 第二 岩佐式強健法の根本主義……………三九〇  
 第三 岩佐式の運動方法……………三九二  
 第一 胸腹式呼吸法……………三九二  
 第二 呼吸運動法……………三九二  
 呼吸法に關する注意……………三九二  
 第三 全身運動法……………三九三  
 第四 諸種の運動と岩佐氏の經驗……………三九四

### 第五章 ベークマン式強肺術

第一 ベークマン式強肺術の目的……………四〇〇  
 強肺術創始の由來……………四〇〇  
 ベークマン氏の經驗……………四〇一  
 第二 ベークマン式強肺術の方法……………四〇三  
 實習上の注意……………四〇三  
 肺の力養成の法……………四〇五  
 第三 呼吸操練法……………四一〇  
 第四 ベークマン式強肺機……………四一〇  
 強肺機創製の由來……………四一〇  
 強肺機の効能……………四一〇

其他の運動法……………三九四  
 第一 冷水摩擦と冷水浴……………三九五  
 第二 日光浴……………三九五  
 第三 深呼吸……………三九六  
 第四 乾布摩擦……………三九六  
 第五 室内体操……………三九七  
 第六 發聲運動……………三九九  
 第七 水泳……………三九九

第二編 筋骨主眼の健康法

第一章 川合式強健術

第一 川合式強健術の由來……………四四〇

川合式の目的……………四四〇

強健術創始の動機……………四四二

川合式強健術の特色……………四四三

第二 川合式強健法の原理……………四四六

川合式と氣合術……………四四七

腹力と腹の働き……………四四九

第三 川合式強健術練習法……………四五二

基本動作……………四五二

(一)胸腹肩式内臟操練法……………四五四

仰臥式自然体。床中運法。内臟操練法の目的。其他の注意……………四五九

(二)第一練習法(前腕筋肉)……………四五九

運動前の姿勢。前腕筋肉運動法。第一練習法の目的……………四五九

(三)第二練習法の甲(上膊二頭筋)……………四六一

第二練習法。目的及注意……………四六一

(四)第二練習法の乙(上膊三頭筋)……………四六三

第二練習法の乙。目的及注意……………四六三

(五)第三練習法(三角筋)……………四六五

第三練習法。其他の注意……………四六五

(六)第四練習法(頸部筋肉)……………四六六

第四練習法。其他の注意……………四六六

(七)第五練習法(大胸筋)……………四六九

第五練習法。其他の注意……………四六九

(八)第六練習法(廣背筋)……………四七〇

(九)第七練習法(腹直筋)……………四七一

氣合發聲練習法。其他の注意……………四七一

(十)第八練習法(上脚四頭筋)……………四七三

第八練習法。其他の注意……………四七三

(十一)第九練習法(上脚二頭筋)……………四七五

第九練習法。目的及注意……………四七五

(十二)第十練習法(腓腸筋)……………四七七

第四 川合式の四大要件 運動法……………四八〇

筋肉の發達と川合式……………四八〇

内臟の壯健と川合式……………四八二

体格の均整……………四八二

動作の敏活と川合式……………四八二

第五 川合式椅子運動法……………四八三

川合式椅子運動法とは何ぞ……………四八三

第六 川合式自己療養法……………四八七

沈靜法……………四八八

仰臥式純自然体……………四八九

自療力誘導法……………四九〇

腹胸肩式内臟操練法……………四九一

伏臥長呼吸……………四九一

膝關節投法……………四九一

腋腹緊張法……………四九一

横臥腹筋緊張法……………四九一

横臥胸式強呼吸法……………四九二

横臥腹式強呼吸法……………四九三

横臥胸腹強呼吸法……………四九三

横臥腹壓法……………四九四

下脚投打法……………四九四

下脚緊張法……………四九五

中心線磨法……………四九五

呼吸形式の要領……………四九六

第七 川合式と岡田式の比較……………四九七

岡田式は隨時隨所で出来る……………四九七

色々の障礙、實行が覺束ない……………四九八

川合式強健術實行の得失……………四九八

全く行き方の違ふ二つの強健法……………四九九

實行者からみた岡田式と川合式……………五〇〇

川合式と青年強壯者……………五〇〇

職務で動く運動……………五〇一

第二章 鐵亞鈴體力養成法

第一 サンダウ体力養成の効果……………五〇二

第二章 永井式家庭體操

サンダウの体格……………五〇二

驚くべき筋肉の發達……………五〇四

第二 サンダウの練習法……………五〇七

男子の練習法……………五〇七

婦人の練習法……………五〇七

第三 練習に就ての心得……………五〇三

練習の時刻……………五〇三

適度の練習……………五〇四

精神的運動……………五〇四

鐵亞鈴に就いての注意……………五〇五

運動回数表……………五〇五

第四 新式鐵亞鈴運動……………五〇八

新式鐵亞鈴……………五〇八

準備運動……………五〇九

運動實質……………五〇九

第一 永井式健康法の根本……………五〇四

國民体力の増進……………五〇四

積極的衛生の上々策……………五〇五

身体各部の平均發達……………五〇六

第二 永井式家庭體操練習法……………五〇七

練習法の注意……………五〇七

運動後の冷水摩擦……………五〇八

第四章 寺田式二十分間強健法

- 第一 寺田式強健法の特色 ..... 五三二
- 寺田氏とわが体育問題 ..... 五三三
- 寺田式の特色 ..... 五三三
- 第二 寺田式の方法 ..... 五三四
- 運動法 ..... 五三四
- 呼吸法と冷水摩擦 ..... 五三四

第五章 銀月式強健法

- 第一 銀月式強健法創始の由來 ..... 五三六
- 創始者の學生時代 ..... 五三六
- 強健法創始の動機 ..... 五三六

第三編 食物主眼の健康法

- 一、本編の眼目 ..... 五三七

第一章 石塚式食養法

- 第一 石塚式食養法の眼目及由來 ..... 五三八
- 菜食主義と石塚式 ..... 五三九
- 石塚式の豁然たる特色 ..... 五三九
- 石塚式食養法の創始者 ..... 五三九
- 石塚式創案の由來 ..... 五三九
- 石塚翁の遠見 ..... 五三九

強健法に就いての氏の工夫 ..... 五四〇

- 第二 銀月式強健法の方式及其解説 ..... 五四一
- 「生活力」の鍛錬 ..... 五四一
- 實用強健法の特色 ..... 五四二
- 實行に際しての基本觀念 ..... 五四三
- 第三 銀月式強健法の方法 ..... 五四六
- 緊張法(二十秒間) ..... 五四六
- 弛緩法(二十秒間) ..... 五四八
- 實用強健法補助方法 ..... 五五〇
- 病弱者の豫備的方法 ..... 五五三
- 入浴後の一分間 ..... 五五五
- 異性と肉の接觸後の一分間 ..... 五五六

第二章 石塚式食養法の理論

- 石塚式の出發點 ..... 五七三
- 雙鹽の説 ..... 五七三
- 雙鹽の種類 ..... 五七三
- 雙鹽の性質 ..... 五七四
- 日本人の食物 ..... 五七四
- 食養と陰陽中和の健康法 ..... 五七六
- 食養と疾病並に食傳 ..... 五七九
- 食物の性分觀 ..... 五八一

慢性胃擴張 ..... 六一〇

- 無月經 ..... 六一一
- 盲腸炎 ..... 六一一
- リウマチス ..... 六一二
- 痲病、消渴 ..... 六一三

第一章 弦齋氏標準食養法

- 第一 序説——石塚氏と符合す ..... 六一四
- 第二 弦齋氏の自然食論 ..... 六一五
- 自然に近きもの ..... 六一五
- 場所に近いもの ..... 六一九
- 季節に近いもの ..... 六一九
- 良食の根本 ..... 六二一
- 人相と食物 ..... 六二四
- 第三 弦齋氏標準食養と習慣 ..... 六二五
- 肉食と菜食 ..... 六二六
- 習慣性の消化 ..... 六二七
- 精神的の消化 ..... 六二七
- 化學的の消化 ..... 六三〇
- 理學的の消化 ..... 六三三
- 風土と食物 ..... 六三四
- 第四 弦齋氏の日本人標準食 ..... 六三五
- 弦齋氏の玄米食論 ..... 六三六
- 玄米飯の焚き方 ..... 六三八

食物及び食養の調和 ..... 五八二

- 石塚式の結論 ..... 五八五
- 第三 石塚式食養法の要項 ..... 五八五
- 正食正養 ..... 五八五
- 邪味雜食 ..... 五八六
- 食養と睡眠 ..... 五八七
- 食養と二便 ..... 五八八
- 食養と洗浴 ..... 五九〇
- 玄米スープの製法と効用 ..... 五九二
- 石塚式と牛乳排斥 ..... 五九三
- 芋蕪と豆腐の効能 ..... 五九四
- 石塚式の禁食品 ..... 五九七
- 石塚式の常食品 ..... 五九八
- 第四 石塚式食養料理 ..... 五九九
- 料理は凡て鹽澤山 ..... 五九九
- 各種食品の能毒及調理法 ..... 六〇一
- 第五 石塚式食養法の實驗 ..... 六〇七
- インフルエンザ ..... 六〇七
- 脚氣 ..... 六〇七
- 下痢 ..... 六〇八
- 出血痔 ..... 六〇九
- 糖尿病 ..... 六〇九
- 肺結核と妊娠 ..... 六一〇

半搗米論	六四〇
白米食論	六四一
副食物の割	六四四
食物の方針	六四六

### 第二章 高野式抵抗養生

第一 高野式抵抗養生の眼目	六四九
抵抗法の理論	六四九
高野式の根本方式	六五〇
第二 高野式の根本方式と實驗	六五一
人工蠕動法	六五一
抵抗力養成	六五二
高野氏の治病術	六五三

### 第四章 過食療法

第一 過食療法の効果	六五五
治病目的の過食療法	六五七
本當の健康体の作り方	六五九
過食療法に良い食物	六六〇
過食療法に適する病	六六〇
過食療法と軽い運動	六六〇
第二 フレーメルの過食養生法	六六〇
一日に六回の食事	六六一

出来る丈の食事主義	六六一
瘦せた人は運動せずに食へ	六六一
新鮮な空氣は運動に代る	六六三
第三 人工的食慾増進法	六六三
先づ最初に萬人向きの法	六六四
食慾の進む食事時間	六六四
食事前の食慾増進法	六六五
食事の進む副食物	六六六
食慾増進上必要な食物	六六六
同じ食物を旨く食ふ法	六六七
最も簡易な食慾増進法	六六七

### 第五章 斷食療法

第一 斷食療法と其方法	六六八
斷食の奨励	六六八
信念と用意	六六九
最初は短時日の斷食	六七〇
斷食中の飲水	六七〇
斷食後の食物	六七二
老人と斷食	六七三
斷食と性慾	六七三
第二 米國文豪の斷食經驗談	六七五
少年時代の美食主義	六七五

フレッチャ主義	六七七
十二日間の斷食	六七七
第二回日の斷食	六七九
シンクレヤの著書と其影響	六七九
彼の妻の斷食	六八〇
第三 村井弦齋氏の斷食實驗	六八一
斷食研究の動機	六八一
古老の實驗談	六八二
最初の失敗	六八二
第二日目。第三日目。第四日目。	六八三
第五日目。第六日目。第七日目。	六八三
第一回の効果	六八八
第四 成田元術氏の卅五日間斷食	六八九
絶食療法の動機	六八九
絶食療法の學理	六九〇
絶食療法に危険は無きか	六九一

### 第四編 皮膚主眼の健康法

第一章 冷水浴	七二三
第一 永井博士の冷水浴論	七二三
水垢離は一種の冷水浴	七二三

身體と外部の關係	七二四
人は寒さに長く堪える	七二五
水と人生	七二六
冷水と反射	七二七

醫者の監督の下に實行	六九二
絶食前の減食	六九二
三十五日間絶食	六九二
絶食中の飲水	六九二
絶食中の灌腸	六九三
絶食中の終點	六九三
絶食中の所感	六九四
絶食中の生理狀態	六九四
絶食中の危険	六九五
絶食後の食物	六九五
絶食の病に及ぼす影響	六九六
醫學界の研究問題	六九七
癒えたりといふ病氣の種類	六九七
絶食實驗逸話	六九八
絶食必要の理由	六九八
絶食の起源	六九九

冷水浴と血の働き……………七二八  
 冷水浴は寝起になすべし……………七二九  
 冷水浴は心臓の體操法……………七三〇  
 心臓の弱者と冷水浴……………七三一  
 冷水浴と肺臓……………七三二  
 冷水浴は一種の安眠法……………七三三  
 冷水浴と疲勞……………七三四  
 冷水浴と腎臟病者……………七三五  
 冷水浴と一般新陳代謝……………七三六  
 冷水浴反射作用の總說……………七三七  
**第二 玉利博士の冷水浴實驗**……………七三七  
 冷水浴の方法……………七三九  
 冷水浴の妙味……………七四〇  
 冷水浴後の注意……………七四一  
 冷水浴の偉効……………七四二  
**第三 氷雪中の冷水浴實驗其他**……………七四三  
 慰安法と冷水浴……………七四四  
 冷水浴によつて得たる利益……………七四五  
 冷水浴の七福……………七四六  
 古人の長壽は冷水浴の結果……………七四七  
 余が實行方法と時刻……………七四八  
 萬人共通の攝養法……………七四九  
 (附)鈴木藤三郎氏の冷水摩擦……………七五〇

守田實丹翁の灌水法實驗……………七四一  
**第一章 海水浴**……………七四二  
**第一 海水の力と海水浴の學理**……………七四二  
 海は一大鹽類泉……………七四三  
 海水の刺戟……………七四三  
 海水の効力……………七四三  
 海水浴も程度による……………七四三  
 海水浴と肺……………七四四  
**第二 海水浴の適不適**……………七四四  
 海水浴に適する人……………七四五  
 海水浴をやつて悪い人……………七四六  
 海水浴と年齢……………七四六  
**第三 海水浴の方法及諸注意**……………七四七  
 海水浴を行ふ場所……………七四七  
 海水浴と時節……………七四八  
 時間と度数……………七四八  
 海水浴に於ける注意……………七四九  
 其他種々の注意……………七四九  
**第四 海水温浴**……………七五〇  
 人體に及ぼす効能……………七五〇  
 海水浴と潮湯……………七五〇  
 潮湯の適する病……………七五一

第三章 水治療法

種々の注意……………七五二  
**序 說**……………七五二  
**第一 水治療法の發達**……………七五三  
 様々なる水治療法……………七五三  
 盛んなる伯林大學の水治療院……………七五四  
 世界に於ける水治療の創始……………七五五  
 希臘及埃及の水治療法……………七五五  
 現代水治療法の元祖……………七五五  
 希臘及埃及の水治療法……………七五五  
 現代水治療法の元祖……………七五五  
 プ氏の水治療の方法……………七五五  
**第二 水治療の實驗證明**……………七五七  
 維納大學教授の實驗證明……………七五七  
**第二 水治療の方法**……………七五八  
 實驗上効果のあつた方法……………七五八  
 電氣風呂……………七五九  
 神經痛に特効のある法……………七五九  
 水力で身體を激突する法……………七六〇  
 不眠を癒す水治療法……………七六〇  
 洗足法……………七六一  
 水治療法のきく病名……………七六一  
**第三 ニツプの水治療法**……………七六二

第四章 日光浴

カトリック僧ニツプ……………七五二  
 ニツプの根本原則……………七五三  
 ニツプの方法……………七五四  
 水の治病的應用……………七五五  
 ○濕敷布○水浴と温浴○半身浴○坐浴○全身浴○部分浴○蒸氣浴○灌漑○頸への冷水灌漑○塗布○繃帶○水を飲むこと○……………七五五  
**第一 偉大なる日光の力**……………七六一  
 日光浴、空氣浴、裸體生活……………七六一  
 日光と微菌……………七六二  
 日光と動植物……………七六二  
 日光と人體……………七六二  
 裸體生活……………七六三  
**第二 日光浴の方法及效果**……………七六三  
 日光療法の由來……………七六三  
 日光浴の仕方……………七六四  
 日光浴の治病的効果……………七六四

# 第三卷 健康法拾遺

## 卷頭語

△本巻に於いては、純然たる現代醫學の立場から見た身体各部の健康法を第一編とし、次に精神修養を旨とする健康法及日常食物に関する研究と競技的運動及武藝の健康法的價値を説述することにした。  
△要するに前二巻に於いて説き及ぼし得なかつたものを、此巻に於いて補はんとしたのであるが、紙数の都合もあり、その説明に未だ遺憾の節が多い。乃ち偏に讀者諸賢が、其各章各節の了解と利用とに十分ならんことを乞ふのみである。

## 第一編 現代醫家の健康増進法

### 第一章 樫田學士の健腦法

序	七九三
第一 腦と氣分	七九四
腦は如何なる時悪くなるか	七九四
心の愉快と腦	七九五
第二 腦の練習と休息法	七九六
平常の練習と腦の發達	七九六
腦は使ふほど好くなる	七九七
腦の休め方	七九八
腦を悪くする怖ろしい原因	七九八
第三 腦と睡眠問題	七九九
健康者と睡眠時間	七九九
何より熟睡が大切	八〇〇
眠りを妨げるもの	八〇〇
眠りを誘ふ物の音	八〇一
第四 日常生活と腦力經濟法	八〇二
起床と就眠時間	八〇三
不規則生活と腦	八〇三
腦力經濟法	八〇三
夜の仕事と光線の取り方	八〇六
腦と運動	八〇八
腦と酒煙草	八二二
腦と遺傳	八二四
腦と性欲	八二五

### 第二章 杉本博士の胃腸強健法

第一 第一則より 五則まで	八二六
日本は胃病國	八二六
第一則 安眠	八二七
第二則 齒牙の健全	八二八
第三則 早食早糞廢止	八二九
第四則より六則迄	八三〇
第二節 七則より十則まで	八三三
調理法と偏食の害	八三三
第九則 食後の運動	八三三
第十則 水浴療法	八三四
克己は最上の強健法	八三四
第二章 二木博士の四元的健康法	八三五
第一 序説 文明人の生活と自然	八三五
第二 地に親しむこと	八三六
先づ地を踏め	八三六
地を踏む方法	八三七
新活力体内に浸み込む	八三八
第三 水に親しむこと	八三八
水と身体の鍛鍊	八三八
水に親しんだ人の實例	八三九
第四 火に親しむこと	八四〇

### 第四章 佐伯博士の天幕生活推奨

序	八三三
第一 日本人と空氣浴	八三三
生活の西洋化と衛生思想	八三三
空氣浴が益々必要	八三四
休暇には日光浴の勵行	八三五
邦人の通弊	八三五
第二 肺病と理學的療法	八三六
結核治療の六大主眼點	八三六
理學的療法の建設者	八三七
轉地療養地の危險	八三八
第三 天幕生活の方法	八三九
天幕は歐洲に大流行	八三九
余の考案せる天幕	八三九
天幕生活の最も必要なる人々	八四〇
第五章 人工長身術	八四一
序	八四一

第一編 長身術の可能範圍……………八四一

廿五歳迄は延る……………八四一

長身術は又肥滿術……………八四二

第二編 長身運動法……………八四三

長身術的運動……………八四三

姿勢が第一……………八四三

脚を長くする法……………八四四

脚の運動法は何が好いか……………八四七

恐るべき鼻性精神散漫症……………八四九

第六章 メチニコフ博士の長壽靈劑

第一 長壽靈劑の効能……………八五〇

メチニコフ博士……………八五〇

長壽靈劑の効能……………八五二

第二 靈劑の成分乳酸菌の話……………八五二

第三 靈劑の簡易製造法……………八五四

乳酸菌の製法……………八五四

凝乳の原料と混合法……………八五五

牛乳さへあれば出来る……………八五八

靈劑製造上便法……………八五九

第四 靈劑良否の鑑別と酵母の選擇法……………八六〇

良否鑑別法……………八六〇

酵母の選擇法……………八六二

第五編 専門家の實驗談……………八五三

兒玉病院長の實驗した効能……………八五三

樺田醫學士の説明……………八五六

第七章 兩性問題……………八五七

第一 性慾問題……………八五七

情慾の亢進と抑制……………八五七

情慾の強弱……………八五七

禁慾主義と体力……………八五七

情慾抑制の利害研究……………八五七

佐多博士の情慾抑制中毒論……………八五七

第二 色情と体力との關係……………八五七

情慾を亢進させる養生法……………八五七

情慾を亢進させる食物……………八五七

情慾を沈靜させる食物……………八五七

情慾と年齢との關係……………八五七

第三 結婚問題……………八五七

結婚の年齢……………八五七

夫婦年齢の差は如何……………八五七

恐るべき結婚時の疾病……………八五七

夫婦年齢の兒に及ぼす影響……………八五七

早婚の害と死亡率……………八五七

第四 血族結婚問題……………八五七

第八章 最新健康法六種……………八五五

第一 運動健康法……………八五五

拳闘家の健康法……………八五五

運動後の塗擦藥……………八五六

第二 新健康長壽法……………八五六

簡單にして確實……………八五六

彼の健康法……………八五七

自分の好むものを食へ……………八五七

フレチエリズム……………八五八

第三 嶄新なる蠟療法……………八五九

血族結婚の禁止……………八五五

血族結婚の弊害……………八五六

血族結婚の理論……………八五七

金杉博士の實例と學理……………八五八

社會的血族結婚と弊害……………八五八

名家の子孫に英雄少なし……………八五九

第五 生兒の男女兩性問題……………八五九

何故男が生れ女が生れるか……………八五九

男女兒を自由に産む法……………八五九

第十三年間の研究……………八九八

發明者自身の實驗……………八九八

局部を悩む場合……………八九九

第四 老衰挽回の新説……………九〇〇

人間老衰の原因……………九〇〇

各人の注意に依る……………九〇一

博士の延命長壽説……………九〇一

第五 新健康長壽説……………九〇二

結腸中毒説を駁す……………九〇二

新生命説の秘鍵……………九〇二

細胞中の黄斑點……………九〇三

健康及長壽説……………九〇三

第六 緊張生活と健康……………九〇四

休みの後に病氣が多い……………九〇四

緊張生活と弛緩生活……………九〇四

緊張心の肉体を支配する例……………九〇五

緊張心の病氣を支配する例……………九〇五

緊張力の養成法……………九〇六

緊張生活の持續法……………九〇七

第二章 高木博士の積極的養生論……………八六三

第二編 精神的健康法……………八六三

第一 抵抗主義の日常生活法……………八六三

積極的衛生と消極的衛生……………九三三  
 食物配合の標準……………九三三  
 身軽き服装……………九三四  
 暖房装置と身体の抵抗力……………九三五  
 履物の選擇と体力……………九三六  
 靴は足首を不具にす……………九三七  
 第二 無帽主義……………九三八  
 帽子誤用と頭腦と空氣……………九三九  
 古代の冠は極めて衛生的……………九四〇  
 子供に帽子は大禁物……………九四〇  
 英國では無帽子生活の大流行……………九四〇  
 田舎では帽子全く不要……………九四一  
 何帽がよきか……………九四二  
 第二章 坪野平太郎氏の陽氣生活法……………九四三  
 第一 朝食前、朝食後……………九四四  
 一生は一日の繼續……………九四四  
 朝の起方と其日の氣分……………九四四  
 陰氣な人を陽氣にする法……………九四六  
 口中の粘液を三度吐き出せ……………九四七  
 顔と頭との洗ひ方……………九四七  
 洗面後二三分の静坐法……………九四七  
 朝食前二三分の運動……………九四八

第二 食事法其他……………九三九  
 食事の法則と便通……………九三九  
 太田錦城の『腹八分目』……………九四〇  
 無疲勞動勉法……………九四一  
 一時に一事……………九四一  
 就寝前の感謝……………九四二  
 第三章 山室軍平氏の精神療法……………九四三  
 第一 肺病患者全快の實例……………九四三  
 不幸なる一家庭……………九四三  
 萬病にきく大妙藥……………九四四  
 第二 人格の力と健康……………九四四  
 氣力の爲めに長命した實例……………九四四  
 肺尖加答兒を癒した實例……………九四四  
 第四章 佐藤博士の靈肉一致養生法……………九四五  
 第一 精神の修養と日常強健法……………九四五  
 靈と肉と一方に偏せず……………九四五  
 早起の慣習……………九五〇  
 精神の慰安法……………九五〇  
 食事の分量……………九五二  
 第二 娛樂問題……………九五三  
 娛樂の必要……………九五三

第五章 禁煙の實驗

不愉快な日の暮し方……………九五五  
 第一 梅博士の禁煙實驗……………九五五  
 自認せる喫煙の害……………九五五  
 禁煙すべき絶好の時機……………九五七  
 禁煙より得たる利益……………九五八  
 禁煙と節酒……………九五八  
 心の持ち方一つ……………九五九  
 第二 團博士の禁煙實驗……………九六一  
 肥滿に關する第一素養……………九六一  
 肥滿の爲めに洋服を作り直す……………九六二  
 肥滿するのが目に見える……………九六三  
 第三 各務鎌吉氏の禁煙實驗……………九六四  
 苦しいと思はぬ……………九六四  
 甚しくニコチン毒を感ず……………九六五  
 制限附禁煙は到底無効……………九六五  
 第四 大倉孫兵衛氏の禁煙實驗……………九六六  
 大倉さんは煙草私酒……………九六六  
 やめてからは年をとる程丈夫……………九六七  
 禁煙の決心をなしたる動機……………九六七  
 恐るべき喫煙の害毒……………九六八  
 衆人の前にて煙管を折る……………九六八

目次

第六章 禁酒の實驗

禁煙はつまり意志の試験……………九六八  
 第五 末延道成氏の禁煙談……………九六九  
 節煙の失敗……………九六九  
 禁煙の困難……………九七〇  
 男子の恥辱なる一語余を勵せり……………九七一  
 禁煙より得たる六大成績……………九七一  
 第六 山科禮藏氏の禁煙實驗……………九七一  
 煙草狂と呼べる……………九七二  
 身體が瘦せて驚く……………九七三  
 あらゆる禁煙法も無効……………九七三  
 眞に廢める積りなら一刀兩斷……………九七四  
 忘れもせぬ卅七年の二月八日……………九七五  
 禁煙後の苦痛……………九七五  
 禁煙に依て得た偉大な効果……………九七六  
 第一 島田三郎氏の禁酒實驗……………九七八  
 酒を飲むやうになつた動機……………九七八  
 一たび禁酒して又飲む……………九七九  
 二たび禁酒して又飲む……………九八〇  
 いよいよ禁酒斷行……………九八一  
 沼間守一君の早死原因……………九八二  
 田口卯吉の早死……………九八三



不撓の精力養成と酒……………九四  
**第二 小林富次郎氏の禁酒實驗**……………九五  
 酒毒を痛感す……………九五  
 禁酒を店則とす……………九六  
 最初の禁酒演説……………九七  
 禁酒令と店員の進退……………九八  
 禁酒と意思の鍛錬……………九九  
 個人、家庭、營業に與へた効果……………九九  
**第三 桐島像一氏の禁酒實驗**……………九九  
 大の亂酒家……………九九  
 三浦博士の激勵……………九九  
 一度禁を破つて失敗……………九九  
 福澤先生の真似は出来ぬ……………九九  
**第七章 福澤先生の養生法**  
**第一 自ら定められた養生法**……………九九  
 深慮ある養生法……………九九  
 自ら生理を研究す……………九九  
 食事の注意……………九九  
 起臥注意……………九九  
 運動に對する苦心……………九九  
**第二 實行に關する苦心**……………九九

如何に實行せしか……………九九  
 飲食に對する注意……………九九  
 品行と健康……………九九  
 三年間蕎麥のみで生活……………九九  
**第三 先生の長飯**……………九九  
 腹を膨すだけは不可……………九九  
 大政治家も亦長飯……………九九  
 米麥食と長飯……………九九  
 胃病患者も忽ち全快……………九九  
**第八章 ルーズヴェルトの養力法**  
**第一 積極的運動家**……………九九  
 ル氏は健康本位論者……………九九  
 柔道に熱心……………九九  
 日常野外生活の鍛錬……………九九  
**第二 蠻的趣味と冒險**……………九九  
 非常なる冒險非常なる精力……………九九  
 青年時代の蠻勇……………九九  
 日本の武術に心酔す……………九九  
 朝は四五時に飛び起きる……………九九  
 村莊に於ける少年の生活……………九九  
 御自慢の山犬征伐……………九九

**第三編 日常食物及滋養劑研究**

**第一章 肉食と菜食**

**第一 肉食主義者と菜食主義者**……………一〇三  
 日本人と肉食……………一〇三  
 西洋の菜食主義者……………一〇三  
 消化の良不良問題……………一〇三  
 肉食の利と菜食の利……………一〇五  
 肉食者と菜食者との競争……………一〇七  
**第二 肉類の滋養量**……………一〇八  
 牛肉、豚肉、馬肉……………一〇八  
 鳥肉の滋養量……………一〇九  
**第三 各種食物の特効其他**……………一〇九  
 蔬菜の効能……………一〇九  
 大根とデアシターゼ……………一〇九  
 納豆と澤庵の効能……………一〇九  
 甘薯南瓜……………一〇九  
 スープは嗜好品……………一〇九  
 味噌汁の効能……………一〇九  
 鶏卵食用上の誤……………一〇九  
 パンの食べ方……………一〇九

目次

**第二章 調味料の研究**

**第一 甘味料の話**……………一〇五  
 砂糖……………一〇五  
 グリセリン……………一〇五  
 水飴、葡萄、蜂蜜……………一〇五  
 リン酸……………一〇五  
**第二 鹽の百益百効**……………一〇五  
 咽喉と鹽……………一〇五  
**第三 味噌の滋養**……………一〇五  
 (理學士藤見白雲氏)……………一〇五  
 味噌の製法と其種類……………一〇五

主なる味噌の成分	1069
味は古い物が勝る	1071
第四 香辛料	1072
いろいろの香辛料	1072
食物としての効能	1073
第五 醋の話	1074
醋の種類	1074
食物としての効能	1075
第二章 食物論雑篇	
第一 牛乳の研究	1076
牛乳の滋養分	1076
牛乳の高い日本	1077
牛乳に酸味は悪い	1078
最も適当な温度	1078
病人にやる牛乳	1079
酸味を帯びた牛乳	1079
不良牛乳	1080
第二 鶏卵の滋養其他	1083
鶏卵の組織	1083
卵白と卵黄	1084
卵の腐敗	1084

第四編 特殊健康法

第一章 駢足練習法

序説 運動校長日比野寛氏	1100
第一 駢足の効果	1101
身体に與ふる効果	1101
精神に與ふる効果	1102
第二 練習方法	1103
正しき姿勢	1103
足の運び方	1104
呼吸の調整加減	1104
呼吸調整の秘訣	1105
練習の二途	1105
駢足の場所	1105
駢足と道路	1106
練習の時	1106
駢足と季節	1107
空氣の如何	1107
スタートと曲り角	1108
第三 駢足練習者の資格	1109
年齢の問題	1109
体力と体重	1110

目次

卵の品質	1085
腐つた鶏卵	1085
鶏卵の保存法	1086
第三 漬物の話	1087
第四 酒の利害	1088
酒とアルコール	1089
排尿中に含む酒精分	1090
酒の滋養分	1091
二合が極量	1091
酒は消化を助く	1092
第五 薬になる果物	1092
第六 肝油オートミル其他	1095
食物に依つて肥える法瘦せる法	1095
肥る法と肝油の飲み方	1096
腦を使ふ人の食物	1099
滋養劑サナトゲン	1100
腦に好いオートミル	1101
第八 麴と甘酒の話	1101
腹薬になる甘酒	1101
麴を使はずも甘酒が出来る	1103
食へる菌と食へぬ菌	1104

二八

第二章 游泳練習法

均齊なる体格	1151
精神的の資格	1152
第四 駢足練習の注意	1154
衣服其他の注意	1154
駢足前後の攝生	1157
飲食物攝取の注意	1159
睡眠と入浴	1161
身体に故障ある時	1163
第一章 游泳と體育及游泳原理	1165
第一 浮揚の理	1165
水泳と衛生	1166
水泳と心理	1167
時期と年齢	1168
游泳練習の場所	1170
第二 水泳の順序練習法	1171
呼吸を長くする練習	1172
水中にて眼を開く練習	1174
浮体練習	1175
基本游泳	1177

二九

**第三 游泳術各種練習法**……………二七九

平体游法各種……………二七九

横体游法各種……………二八二

立休游法各種……………二八五

潜水法各種……………二八六

飛び込み法……………二八七

浮身法……………二九一

立浮……………二九一

**第四 游泳に關する諸注意**……………二九二

游泳の仕度……………二九二

游泳前の注意……………二九二

游泳時の注意……………二九三

游泳中の注意……………二九四

游泳後の注意……………二九六

流勢及び深淺の識別法……………二九八

水の種類による游泳法の變化……………二九九

寒中游泳と耐寒法……………三〇〇

目的に應じ游泳法の變化……………三〇一

救護法……………三〇一

人工呼吸法……………三〇三

**第三章 健康法としての柔道**……………三〇一

**第一 柔道の二方面**……………三〇一

身體的と精神的……………三〇五

身體的柔道の理の一般説明……………三〇七

**第二 柔道と身心鍛練**……………三〇八

柔道練習の實効果……………三〇八

柔道と修心法……………三〇九

柔道と慰心法……………三〇九

柔道の運動的效果結論……………三一一

柔道と精神方面……………三一一

柔道と體操……………三一二

勝負術としての柔道……………三一二

柔道の精神的効果結論……………三二六

慰心法として柔道結論……………三二七

**第四章 健康法としての劍道其他**……………三二九

**第一 劍道の目的**……………三二九

武道修業の理由……………三二九

武道の目的としての殺人説……………三三〇

武道の目的としての護身説……………三三三

武道の目的としての心身鍊磨説……………三三四

心身鍊磨説と殺人説との比較……………三三五

心身鍊磨説と護身説との比較……………三三六

**第二 劍道と柔道**……………三三七

劍柔の優劣……………三三七

同一の程度に獎勵すべし……………三三〇

文部省と師範學校長會議……………三三一

**第三 武道獎勵の範圍**……………三三二

運動法中の最大權威……………三三三

女子と武道……………三三四

七八歳より十七八歳まで……………三三六

年齢老ふるも愛ふる勿れ……………三三七

中流以上の階級と武道……………三三八

學生と武道……………三三九

**第四 山下大佐鼓吹の木劍體操**……………三四〇

海軍大佐山下義障氏……………三四一

少年の指導……………三四二

木劍體操の優點……………三四三

木劍體操と御製……………三四四

**第五 健康法としての相撲**……………三四五

相撲の體育的效果……………三四五

學生相撲と素人相撲……………三四五

相撲道の獎勵……………三四六

**第六 健康法としての馬術**……………三四七

馬術を獎勵せよ……………三四七

馬術の極致……………三四七

身體上の効果……………三四八

精神上の効果……………三四八

馬術と精神鎮靜……………三四八

**第七 健康法としての弓道**……………三四九

弓道は紳士の運動……………三四九

弓道は身心統一運動……………三五二

**次目のさくめう**

何の職業の人が長命か……………一四

遊澤男爵曰く……………一五

露伴博士の氣の説……………二二

健康の歌十二首……………四一

米と麥との問題……………四三

精神労働者の食物(土田博士)……………五五

眼の健全法……………七一〇

甘餘・周米飯を喰はす……………七八〇

一日に三度笑ふ稽古……………九〇八

基督の病源觀……………一〇三〇

平担なる道……………一〇二

乃木大将の銀鍊……………一〇五

無疲勞執務法……………一二二

附録 名士の健康増進實驗談

目次

高僧西有穆山禪師の養生談……………五〇  
 書籍にても書きつけない……………五〇  
 食物の好き嫌い……………五一  
 絶對的素食主義……………五一  
 變つた食事……………五一  
 毎朝行ふ全身摩擦……………五一  
 病氣は不精から起る……………五二  
 体力精力の無駄を省け……………五三  
 雜業苦業……………五四

文學博士根本通明翁の健康法……………二二五  
 長壽の根本は氣力……………二二五  
 眼と耳との特別養生……………二二六  
 博士の衣食住論……………二二七  
 禮儀と健康……………二二八  
 博士獨特の食物……………二二八  
 食物に就て博士はいふ……………二二九  
 二度三度餅を食ふ……………二二九  
 腸は飽迄使へ……………二二九  
 滋養香煎……………二二九

重野安繹博士の冷水養生法……………二三一  
 冷水浴を勤む……………二三一  
 五十六年間冷水浴の繼續……………二三二  
 濯水の方法……………二三三

九十一歳岸田女史の生活……………二七四  
 九時に寝て六時に起る……………二七四  
 新聞を讀んで孫を思ひ出す……………二七四  
 馬琴の八犬傳を愛讀す……………二七四  
 たつた一度醫者にかゝる……………二七五  
 杖なしで十丁位歩く……………二七五  
 夜中に盆踊の歌を唄ふ……………二七五

百五十三歳まで生きた英國人……………二七六  
 羨望の中心となれる寺院……………二七六  
 長壽者のうちでも最も有名……………二七六  
 生れは貧しい養家のもの……………二七六  
 八十歳の時初めて結婚……………二七七  
 倫敦へ来て間もなく死ぬ……………二七七  
 十代の國王に事へる……………二七八

詩聖小野湖山翁の健康談……………二七八  
 翁の一日……………二七九  
 翁の飲食……………二七九

酒……………二八〇  
 翁の衣服……………二八〇  
 翁の住居……………二八〇  
 翁と灸治……………二八〇  
 翁の心掛……………二八一

碩儒南摩綱紀翁の健康談……………二八二  
 翁の養生……………二八二  
 注意深い養生家……………二八三

安部磯雄氏簡易健康法……………四一八  
 最も熱心なる運動家……………四一八  
 冷水浴の効なき體質……………四一八  
 安部氏唯一の強健法……………四一九  
 安部氏の家庭は全部實行……………四一九  
 散歩は眠食と同様に行ふ……………四二〇  
 安くて滋養の多い食物をさる……………四二〇  
 一錢の豆腐と十五錢の牛乳……………四二一  
 不味い豆腐を旨く食へる……………四二二  
 平生の散歩と日曜散歩……………四二二

末延道成氏の頑健法……………四二二  
 サンドウ運動……………四二三  
 毎朝の冷水浴……………四二四  
 悠然たる食事……………四二四

田中博士の孱弱體改造法……………四二五  
 多病なりし幼年時代……………四二五

冷水浴を勤む……………二七一  
 五十六年間冷水浴の繼續……………二七二  
 濯水の方法……………二七三

九十一歳岸田女史の生活……………二七四  
 九時に寝て六時に起る……………二七四  
 新聞を讀んで孫を思ひ出す……………二七四  
 馬琴の八犬傳を愛讀す……………二七四  
 たつた一度醫者にかゝる……………二七五  
 杖なしで十丁位歩く……………二七五  
 夜中に盆踊の歌を唄ふ……………二七五

百五十三歳まで生きた英國人……………二七六  
 羨望の中心となれる寺院……………二七六  
 長壽者のうちでも最も有名……………二七六  
 生れは貧しい養家のもの……………二七六  
 八十歳の時初めて結婚……………二七七  
 倫敦へ来て間もなく死ぬ……………二七七  
 十代の國王に事へる……………二七八

詩聖小野湖山翁の健康談……………二七八  
 翁の一日……………二七九  
 翁の飲食……………二七九

虛弱の爲めに一時學問を断念す……………四二六  
 漸く運動を勵行するに至る……………四二七  
 勉強に凝り過ぎ再び衰弱を呈す……………四二八  
 遂に肺病かと驚く……………四二八  
 命を救つた養生の秘訣……………四二九

松村介石氏の息心調和法(藤田式)……………四三〇  
 生物學上の原則……………四三一  
 諸學者の主張せる人間の定命……………四三一  
 無病延命息心調和法……………四三一  
 精神の作用一つだ……………四三二  
 百歳會員の本領……………四三三  
 百歳まで生きる確心……………四三三  
 滋養分過食は不可なり……………四三三  
 食事其他の心得……………四三四  
 心身鍛練の要義……………四三四

建部博士三十年來の空腹法……………四三五  
 昔より偉人之心を掛けたり……………四三五  
 運動いろ／＼……………四三五  
 學生時代は非運動家……………四三六  
 雜慮は害あり……………四三七

大倉喜八郎翁の劇務無疲勞法……………四五八  
 強弱何人にも出来る……………四五八

第一、食堂變換……………五五八  
 樹巧袋を棚へ上げて遊ぶ……………五五九  
 伊藤山縣兩公の心懸……………五五九  
 此秘訣は情者には無用……………五六〇

□黒田清輝氏棒振二百回……………三六一  
 痛疾に對する養生振……………五六一  
 人と異つた食物の取り方……………五六一  
 握棒を振る二百回……………五六二  
 酒豪の辨……………五六二  
 睡眠時間は非常に長し……………五六三

□千頭清臣氏の梯子灸と運動法……………五六四  
 梯子灸とは何ぞ……………五六四  
 吾輩の勵行する運動法……………五六五

□田健治郎男の養生法……………五六五  
 獨特の深呼吸……………五六五  
 深呼吸と正坐……………五六六  
 抵抗力養生法……………五六六

□小畔四郎氏の果食十年……………七〇一  
 果食主義……………七〇一  
 消化に要する精力……………七〇二  
 全癒した赤痢と腫……………七〇二  
 十日間の斷食實驗……………七〇三  
 生來二食主義……………七〇四

水を飲んで飲む……………七〇四

□浮田博士の減食節食主義……………七〇五  
 朝飯廢止……………七〇五  
 二食の練習……………七〇六  
 寒胃を防ぐ爲の冷水浴……………七〇六  
 過食と節食……………七〇七  
 絶食療法を行ふに就ての覺悟……………七〇七  
 絶食療法と精神修養……………七〇八  
 禁酒と禁煙……………七〇八

□頭山滿翁の斷食療法……………七〇九  
 性來は弱くないが胃腸を病む……………七〇九  
 絶食療法の由來……………七〇九  
 極く氣易い方である……………七一〇

□二木博士の病軀と戦ひし實驗……………七八一  
 病軀と戦ひし余の實驗……………七八一  
 余が精神の回轉期……………七八二  
 病軀鍛練の動機……………七八三  
 平田篤胤の教訓……………七八四  
 ロシヤ小説の教訓……………七八四  
 異常の鍛練……………七八六  
 一の確信を得たり……………七八六  
 つつかり頭を擡す……………七八七  
 新たにやり直す……………七八七  
 十八里の徒歩鼓走……………七八九

安部磯雄氏の豆腐談……………七九〇

□下岡蓮杖翁の長壽談……………九〇九  
 二日に四十四里を歩く……………九〇九  
 飛脚と天城山に競争……………九〇九  
 劍術柔術で体力鍛練……………九一〇  
 嫌ひな物と好きなもの……………九一〇  
 萬平の八日灸……………九一一  
 肺病を癒した實驗……………九一一  
 肺病を蓮根で全治す……………九一二  
 根節を毎朝食ふ……………九一二

□横綱大錦の體力養成法……………九一三  
 鍛練主義……………九一三  
 力士の身体養成法……………九一四  
 湧いて来る新しい力……………九一五  
 角力と柔道……………九一五  
 不斷の向上猛進……………九一六  
 病電豫防の呪禁……………九一七  
 健康保持の秘訣……………九一八

□秋元子爵のアルコール摩擦……………九一九  
 一種變つた全身摩擦……………九一九

□高橋新吉氏の胃腸病全快談……………一〇一三  
 五六年來難治の胃病……………一〇一三

物質的療法と其効果……………一〇一三  
 物質的療法実行當時の苦痛……………一〇一四  
 精神的療法の内容……………一〇一四  
 先見の明なるものありや……………一〇一五  
 人生は運不運あり……………一〇一六  
 精神的療法と其効果……………一〇一六

□井上侯の冷水浴四十年……………一〇一七  
 亂暴だと言はれた余の冷水浴……………一〇一七  
 冷水浴実行の動機……………一〇一七  
 水中に在る事半時間……………一〇一八  
 大病後は冷水摩擦……………一〇一九

□加納子爵の乾燥摩擦……………一〇一九  
 種々の健康法の實驗……………一〇一九  
 乾燥摩擦の實行……………一〇二〇  
 乾燥摩擦の公益……………一〇二〇  
 九十餘歳なる老農の長壽實驗談……………一〇二一  
 精神作用と健康……………一〇二一

□根津嘉一郎氏の精力養成法……………一〇二二  
 多忙なる毎日……………一〇二二  
 精力を消耗せず……………一〇二三  
 余の精力の源泉……………一〇二三  
 浴後の三十分間に元氣養成……………一〇二四  
 三度の食事と精力養成……………一〇二四  
 余の節酒禁煙主義勵行……………一〇二五

肉食禁止

一〇二五

前田博士の食鹽水洗眼法

一〇二六

親よりの療法

一〇二六

全身を手にて摩擦す

一〇二六

余の行へる深呼吸

一〇二六

酒と煙草

一〇二七

島田三郎氏の深呼吸談

一〇二八

古人より得た健康術

一〇二八

隨所隨時に出来る

一〇二八

「病家須知」のプリンシプル

一〇二九

實行に依つて得る効能

一〇二九

嘉納治五郎氏の運動心身鍛錬法

一〇六

二十五歳の時別人となる

一〇六

害とすれば断乎と廢める

一〇六

柔道を選べる理由

一〇七

活動家の養生法は積極的なれ

一〇七

運動にも程度がある

一〇七

適度を繼續するが肝要

一〇八

大隈侯の百二十五歳保健法

一〇九

吾輩の元氣旺盛なる所以

一〇九

物先づ腐つて蟲之れに生ず

一〇九

身体に腫があつては不可ぬ

一一〇

抵抗力の必要

一一〇

心氣轉換の工夫

一一〇

生理的の原則と機能

一一〇

エヂソンの精力増進法

一一二

世界最大の精力家

一一二

体育を尊重せる父母

一一二

少年時代の住居地

一一二

早寝早起主義の勵行

一一三

簡易なる精力増進法

一一四

實驗所と私邸

一一五

家庭の娛樂

一一六

文學と心身保養法

一一六

彼れの圖書室

一一七

飲食物の節制法

一一七

紙巻煙草有害論

一一八

彼れの無病長壽

一一九

南條博士の宗教的健康法

一二一

曾て罹つた二度の大患

一二一

三十歳で死ぬといはれた

一二一

英國留學も極めて虚弱

一二二

禁煙禁酒

一二三

何事も樂觀す

一二三

汎く古今の歴史を就讀す

一二四

高根博士の自己催眠

一二四

足の裏が非常に強くなる

一二五

池田謙三氏の百廿五歳保健法

一二五

出京以來一日も病床に就かず

一二五

精神の疲勞

一二五

裏の畑に鎌を取る

一二五

努めて郊外に遊ぶ

一二五

岸敬二郎氏の精力主義

一二五

異常の奮闘

一二五

子供を伴れて郊外散歩

一二六

何事も忘れて遊ぶ

一二六

体力を濫用する危険の實驗

一二六

現代名士の養生振り

一二七

藤 正 純氏.....成瀬 正 恭氏

山 脇 玄氏.....諸井 四 郎氏

土肥 慶 藏氏.....小脇源治郎氏

青木 徹 二氏.....野村宗十郎氏

遠山 椿 吉氏.....小池 國 三氏

松原新之助氏.....左右田金作氏

谷 本 富氏.....守屋 此 助氏

福原 有 信氏.....末廣 重 雄氏

高 杉 晋氏.....松崎藏之助氏

佐治 實 然氏.....須田 利 信氏

薄井 佳 久氏.....増田 義 一氏

志岐 信 太郎氏.....肝付 兼 行氏

川崎八右衛門氏……石川半山氏  
古河虎之助氏……菅原通敬氏  
小野友次郎氏……神戸舉一氏  
大倉象馬氏……堀越善重郎氏  
笠原文太郎氏……小久保喜七氏  
渡瀬寅次郎氏……下田次郎氏  
内々崎作三郎氏……目賀田種太郎氏  
小笠原長生氏……久保天隨氏  
柳原義光氏……岩崎一氏  
井上敬次郎氏……森村市左衛門氏  
山川義三郎氏……平沼亮三氏  
中上川次郎吉氏……二宮基成氏  
内田康哉氏……西野惠之助氏  
羽田如雲氏……日比谷平左衛門氏  
玉塚榮次郎氏……岡本英太郎氏  
菊本直次郎氏……瀬川秀雄氏  
小川對吉氏……春木一郎氏

井上通泰氏……山本留次氏  
村井彌吉氏……藤原俊雄氏  
棚橋寅五郎氏……仁井田益太郎氏  
佐々木慎思郎氏……後藤新平氏  
内田信也氏……久米民之助氏  
神戸舉一氏……川崎芳太郎氏  
星一氏……土岐横氏  
内野五郎三氏……江口駒之助氏  
矢津昌永氏……大澤謙二氏  
安藤太郎氏……石川千代松氏  
岩永西吉氏……中村愛作氏  
湯本芳二氏……富井政章氏  
田九卓郎氏……植村澄三郎氏  
鈴木梅四郎氏……高橋虎太氏  
大倉喜八郎氏……園田孝吉氏  
福島行信氏……吉村鐵之助氏  
西川忠亮氏……清浦奎吾氏

荒井泰治氏……服部金太郎氏  
湯本武比古氏……佐藤昌介氏  
藤原銀次郎氏……伊東米治郎氏  
星野錫氏……岡實氏  
山中隣之助氏……岡崎久次郎氏  
吉村鐵之助氏……下郷傳平氏  
阿部吾市氏……高田耕安氏  
藤山常一氏……井上哲次郎氏  
奥田義人氏……安田善次郎氏  
添田壽一氏……矢作榮藏氏  
井上圓了氏……村井五郎氏  
門野重九郎氏……松原新之助氏  
村上定氏……岡田嘉藏氏  
堀切善兵衛氏……花井卓藏氏  
内田直三氏……鈴木萬次郎氏  
加納得三郎氏……片山國幸氏  
山下龜三郎氏……岡烈氏

高倉藤平氏……下坂藤太郎氏  
福澤桃介氏……堀井卯之助氏  
茂木啓三郎氏……田川大吉郎氏  
井上準之助氏……田中銀之助氏  
廣瀬千秋氏……青木菊雄氏  
田村新吉氏……田中小太郎氏  
原田勘七郎氏……横田千之助氏  
長谷川直藏氏……中山佐市氏  
鈴木左馬也氏……莊田平五郎氏  
富田常次郎氏……今村力三郎氏  
千葉真一氏……柿沼谷藏氏  
内藤久寛氏……加納友之助氏  
諸葛小彌太氏……阪田貞一氏  
平井晴三郎氏……北垣國道氏  
野田卯太郎氏……石渡敏一氏  
久米良作氏……高野俊一氏  
八十島親德氏……井上公二氏

柳 莊 太 郎 氏……………大 橋 光 吉 氏  
 正 力 松 太 郎 氏……………倉 知 誠 夫 氏  
 田 中 平 八 氏……………馬 越 恭 平 氏  
 大 村 彦 太 郎 氏……………森 永 太 一 郎 氏  
 堀 越 嘉 太 郎 氏……………木 村 甚 三 郎 氏  
 淺 野 總 一 郎 氏……………河 内 研 太 郎 氏  
 清 水 文 之 輔 氏……………松 崎 半 三 郎 氏  
 永 田 仁 助 氏……………本 田 存 氏

原 邦 造 氏……………池 田 龍 一 氏  
 平 田 初 熊 氏……………渡 邊 勝 三 郎 氏  
 岡 田 治 衛 武 氏……………安 樂 勇 十 郎 氏  
 伴 野 乙 彌 氏……………窪 田 四 郎 氏  
 田 中 文 藏 氏……………松 田 源 治 氏  
 矢 野 恒 太 氏……………片 倉 兼 太 郎 氏  
 山 本 權 兵 衛 氏

健康法全書目次(終)

實驗比較 健康法全書

序論

第一 健康法と精力主義

健康法は身心修養の活手段にして奮闘努力主義の根源なり。



健康法にはいろいろの目的がある。弱い身体を強くせんとするも其一つである、  
 疲れた工場の  
 所謂人生五十年を人生八十年、人生百二十五年にせんとするもその目的の一つた  
 るに相違ない。或は種々の病氣を癒し、頻死の人を回生せしめんとする目的も含まれてゐる。又ひい  
 ては弱き意志を強き意志の如からしめ、迷ひ易く動き易き感情を正しき道に導かんとする精神修養の目的  
 も含まれてゐる。けれども其眼目とするところは、更にも一歩進んで強き者を更に強からしむる點に  
 ある。五十年生くる人の生命を八十年に延長せしめんとするは勿論、それと同時に吾人が日々の生活  
 を最も充實せるものたらしむるにある。即ち一日六時間働いて疲れて居る人をして十時間の奮闘に耐  
 えしめて尙些かの疲勞をも感せしめないといふ目的にある。本書に説くところの諸種の健康法の長を  
 採り短を捨て、之を眞に實行するならば、無論長命も出来る、病氣も治る、精神修養も出来る、日々



を愉快に暮してゆくことも出来る。けれども唯それだけでは未だ足りない、人一倍餘計な仕事をし、餘計な奮闘を続け尚疲れず、倦まず、朝に出で、夕に歸り、雨の日、雪の日、更に不快不晴の心起らず、玲瓏爽快の氣分で此世に處してゆくといふ眞に活社會に立つ活人物の根柢を築くのが、健康法の目的である。

近世に於ける精力主義鼓吹の鼻祖なる獨逸のパウエル教授はかういつて居る。「人には生活の根本にエネルギーがある。物を食する精力、生殖を營む精力、智識を求むる精力、其他種々なる方面にそれ／＼のエネルギーがある。之を適當に發揮して始めて幸福を享受し、快樂を感じ得るのである」と、然らば之を發揮せんとする際に執るべき道は何ぞ、いふ迄もなく身心の強壯を計るにある。パウエル氏の説は人間は生來誰でも種々の精力を享けて生れて居るから、それを發揮充實せしめて行かねばならぬといふのであるが、これは何人も首肯するところで、吾人の研究せんとする所は、要するにその方法に存するのである。之を約言せんか、曰く『餘計働いて疲れぬ工風』に存するのである。

**精神力に** 近來能率増進といふ言葉が盛に用ひられ、その方法の研究も亦なされて居るが、**負けぬ体力** 抑々能率増進とは何ぞやといはゞ、要するに餘計働いて疲れぬ法といふことに歸する。今茲に一日に五だけの仕事より出来ない男があるとして、その男に六だけの仕事をさせようとする方法である。その方法はいろ／＼ある。その男が從來して來た仕事振りの改良とか、知らずして

やつて居た無駄な勞力を省かせて、眞に活きた仕事をさせて行くとか、いろ／＼あるに相違ない。けれども余を以て之を云へば、それ等の問題は已に末で、先づ人間心身活動の凡ての土台となり根本となる健康の増進を計らねばならぬといふことになる。

人は病氣がないからそれでよいといふものではない。体量が十五貫で、二十貫の重量の物が持ちあげ得るからといつてそれで満足すべきではない。健康といふことに就いては何等の注意も拂はず、不節制な生活をして居て尚それだけの体力がある人なれば、之を鍛鍊すればもつと／＼優秀な体力の主たる事が出来るに相違ない。二十貫の重量をやつとかついだものが、樂に二十五貫の物が持てるやうになるのである。

これももし腕力を使ふ階級の人々ならば、明白に目に見えてそれだけの相違を見るのであるが、今日文明の世に處して腦力を使ふ人に向つてはさうはいかぬといふ人があつたらそれは未だ活動の眞味を解せず、健康の効能を味はぬ人の淺見といはねばならぬ。吾人は特に角力の如く巨大な体格を作らねばならぬといふのではない。又柔道何段といふ非常な腕力を持たねばならぬといふのではない。精神力に負けぬ肉体を作ればそれでいゝのである。グラッドストーンは一週間不眠不休で演説をし奮闘を續けて尙疲るゝ色を示さなかつたといふではないか、眞に大業を成し大事を遂げんとする人は、どうしてもそれ位の健康の所有者でなければならぬ。これだけの仕事を今日一日にして了ひたいと思つ

ても、身体がこれに伴はず、途中で疲れて了ふやうでは、折角の機会と興味と必要とに反くことになつて了ふのである。

**精神力を増大** また一方から体力が精神を支配するといふことを考へねばならぬ。言ひ古された**せしむる肉體** 言葉ではあるが、健全なる精神は健全なる身体に宿るといふ言葉は、近代科學の進歩と共に益々その光を放ち永遠の眞理と輝いてゐる。打てばはちぎ、叩けば鳴るといふ潑刺たる肉體を持つた者でなければ、實際今日の活社會に活動して優者の位置に立到るだけの精神力が養はるべきではない。過般帝大の某教授に會つた時、面白い話を聞いた。それは學生の競争といふことに就いてあるが、今日大學の學生となつて同輩を凌駕して行かうとするには少なくとも三つの條件を十分に備へねばならぬ。一は腦力、一は金力、一は体力である。ところが大學まで進み、相當の成績をあげて居るものなれば大抵は頭が好く、その天分の腦力問題に於いては餘り差違を見ない。中學や高等學校時代であると、その成績の優劣の大部分は天分に關し、遊んで居ても優等で通せるが、大學ももう卒業しかける頃になつて來ると少なくとも首席から十人や二十人の間には、殆どその腦力の差を見ない。皆立派な頭腦を持つて居る、金力に於いても亦さうである。或る程度の金が動けばそれで澤山なのであるから自分の家は貧しくても、大學の三年四年になると、もう餘り不自由をせずにもやつて行けるやうになる。そこで腦力と金力とが同等であるとする、今度優劣を決する最後の條件は体力になつて來る。体力の優れたものが結局の勝利を占めるといふことになる。これは日本ばかりでなく、西洋の大學などでも見るところである、以上が某教授の話であつた。これは學生に就いての話であるが、況んや競争の劇甚な活社會に起つて奮闘するに於てをやである。

身体が弱くは所詮活動的精神が生れて來ない。引込思案になつて、陰氣になつて勇猛奮進の潑刺たる意氣が湧いて來ない。湧いて來たとしても、それは一時的の興奮で、永保すべくもない。更にこの問題を分解していふならば、その意氣、その精神の起りやう、續きやうが、体力に比例して強弱長短があるといふことになる。

**元氣の養成** 一体常に元氣に充ち盈ちて居ねば眞活動、眞奮闘の人たる事が出來ない。滿をひと力の充實 いた弓の如く、寸分の弛みも見せぬ太鼓の如く、觸らば弾かん、打たば響かんといふ張りつめた元氣がなければ眞活動が出來ない。皮の弛んだ太鼓をいくら叩いたところが生きた響を發すべくもない。優柔不斷、怠惰無能、するくべつたり、まごくろくなどいふ人生の失敗者によく見る態度は皆この皮の弛んだ太鼓の類である。西洋に『元氣は彈力也』といふ言葉があるが、實際この彈力のある人間でなければ、奮闘努力の眞精神が起つて來ない。試みに現代の活社會に活動して居る人々に就いて之を見れば直ちに分る。必ずしも大實業家、大政治家に就いて見んでも、吾人の周圍に活動して居る手近な人々に就いて觀察しても分る。

然らばその活動的精神の根源であるところの元氣なり、彈力なりは何處から湧いて來るかといふに、無論体力から來るのである。健康から生れて來るのである。だが病氣をせねばそれで健康を誇るに足ると思つては間違である。生來まだ藥の味は知らんなど、無病息災を誇つて居る人で、尙ぐづぐで陰氣で、更に人に優るやうな活動もせず居る人がよく世間にある。無論その人性來の氣質にもあることではあるが、併しさういふ人は、常に自分の無病息災を誇つて、更に進んでその天稟の軀軀を練り、勇猛奮進の元氣を惹起すべき力の餘裕を作ること考へぬからである。又健康を誇つて時々不節制をし知らずくの間に精力を消耗して了つて居るからである。徒らに肥らんでもよい、また徒らに身軀の長大をも要求しない。要は力に充ちた彈力のある身軀の所有者となる工風である。

**精力の消耗** 俗に「使つて耗らぬは人の身軀」など言つて居るが、それは無學者の囁言で、人と其補填 間の身軀だつて使へば耗るといふことは少しく衛生思想のある人には直ちに點頭

るゝことである。或る學者は人の身体を火に例へて居る。即ち生きて居るといふことは燃えて居るといふことで、その燃える材料は刻々に盡きてゆく、それで之を食物や其他の物に依つて絶えず補填して行かねばならぬといふのである。汽車が石炭を幾分づゝを消耗して進行する如く、人間も歩き、話し、動けばその度毎に必ず幾分づゝの材料を消耗してゐるのである。

近來瘠せた人が急に肥りたい場合の方法として、先づ三度の食事を四度乃至五度にし、その量も三

杯食つて居たものなら四杯にするといふ風に多くし、絶対に運動を廢止して靜かにしてゐる。但しその居る室は必ず戸を開け放つて空氣の新鮮を十分に計つて居るといふ方法が學說として稱へ出されて居るが、この説の如くすれば必ず肥るに相違ない、何故といふに動かぬから体力を少しも消耗することがなく、どん／＼畜はへられてゆく、それに空氣の出入をよくして居るから呼吸は十分で、食慾も餘り衰へぬに相違ない、従つてその結果は肥るといふことになるのである。かくして肥つたその結果はどうかといふ問題は別として、此説が何を吾人に示すかといふに、人間は動けば精力が消耗するといふ事である。それは單に肉体ばかりでなく、精神を動かしても矢張り同じ結果である。樞田十次郎氏などは、學生に勤めて「勉強するなら運動するな。『運動したら勉強は止めて置け。』とよくいふが、それも同じ理由からである。運動も一種の体力の消耗であり、勉強も体力の消耗である。ところが過劇に運動をして來て、今度書齋に入つて勉強するとすれば間斷なく体力が消耗されるわけで、無理な注文といふことになるのである。精神と身体とを別物の如く考へて居る人は、この間の理由が分らず、盛に運動し、盛に勉強せよなどいふが、それは間違である。

然らば吾々の活動に依つて刻々に消耗されてゆくその体力を何に依つて補填して行くかといふに、その第一は食物であるが、茲に又その食物の効果を増大ならしむる工風として、殊に身体を動かさず、精神ばかり使つて居る人の日常注意せねばならぬ工風がある、そこで吾が健康法の必要と絶対價值が

起つて来るのである。即ち各人の境遇事情等に應じて、成るべく徒らに精力の損耗にならぬやうな、而して又その健康を増進するに於て、攝取した食物の効果を大ならしめ、又食欲を起さしむる上に於て効果の極めて著大なる健康法を行ふがよいといふ事に歸着するのである。

## 第二 健康法と精神修養

肉體は精神を支配し、精神は肉體を支配す、兩者ともに離す可からず。

兩者關係は 健康法は奮闘主義者たる基礎的修養であるとは前節に述べた如くであるが、更に極めて密接 余は之を精神修養の一斑方面に及ぼしたい、肉體が精神を支配し、精神が肉體を支配する、此兩者の關係は實に取離して考へることの出来ぬほど相互的のものである以上、精神修養も亦健康増進の道を外にしてはあり得ないからである。今これを少しく立入つて考へて見るに、少くも健康法と精神修養との關係は下の二つの方面から觀察することが出来る。

即ち其一つは健康法其物が直ちに精神修養になる場合と、も一つ健康法に依つて得たる結果、即ち鍛えられたる體軀が精神に及ぼす變化と此二つである。その二つに就いて更に詳しく説いて見たい。

健康法の實行が 種々の健康法を日々心がけて實行するといふことは、單に健康増進の上に、體力直接精神修養に 養成の上に効驗があるばかりでなく、ひいて一種の精神修養になるといふのがそ

の第一で、これは冷水浴の例でもひいて説けば最も早明りである。寒氣凛烈の朝、黎明に起き出て冷水を頭から浴びる冷水浴などは到底意志の弱い者には出来ぬ適當である、一月二月は兎に角之を數年に亘つて繼續するには、一通の辛棒では出来ない、健康法が精神修養になるといふのは茲である。由來人の心は物に飽き易く、又難きを避けて易きに就き易い惰性を持つて居る。殊に健康法の如きは少しでも身體の弱い時であるとやる氣になつて初めて見るが、何か故障が起るとつひ止めたくなる、その止めたくなる心、變り易く弱い心に打克つて、何處迄もやつてゆくといふ所に非常な徳があるのである。克己心の修養、勇氣の修養などいふことは、全くこの難事を永い間繼續して實行するといふ事に依つて初めてなされることで、その方法手段として冷水浴をするとか、靜坐法を行ふとかいふことは極めて好いことになる。文學博士村上專精氏なども『人が善を爲すのは勇氣であり、勇氣はまた意思の凝結であるから、人間は先づ第一に意思の修養をせなくてはならぬ。その意思修養法として最も有効なるもの、一つは冷水浴である。』と言つて居るが、單に冷水浴に限つたことではない、種々の人によりて工風完成された凡ての健康法は悉く皆この意思修養法たらざるはない。

健康法の 次に凡ての健康法の終極の目的は、單に肉體の鍛練のみでない、又その法に依つて極致と人格 完成せられた體力は、ひいて凡ての事業を成就せしめ、成功と幸福との源泉となるといふばかりでない。もつと進んで完全なる人格と不惑安心の宗教的境地に吾人を導き去るとこ

ろにある。殊に印度に起り、支那を経て日本に傳はり、吾等の祖先に完成せられた各種の靜坐呼吸法の如きは、その源を宗教に發し、哲學に發して居るだけに、その特色が著しい。寧ろ身體の鍛練無病息災なる法といふことよりも、安心立命を得る一種宗教的修養法といつてもよい位のものがある。靜坐法が坐禪に初まつた如きそれである。坐禪はもと一種の宗教的修養法であつて、單純なる心體強健法ではない、その坐禪から起つた白隠禪師の内觀靜坐法の如きも、未だ心身いづれに重きを置くかといへば、寧ろ精神修養、徹底悟道の方便たるに重きを置いて居ると見て差支ない。

今日の岡田式靜坐法や藤田式息心調和法等の如き、直接にその禪から起つた健康法の流れを汲み、その直系に屬するものが、又その宗教的、精神的色彩の濃厚なるは當然のことである。この點に於いては、西洋に起つた強健法と、東洋に起つた強健法とは大變な相違を見る、西洋の強健法は東洋のそれの如く宗教的哲學的でなく、従つて肉體的であり、精神の安平とか、人格の完成とか、悟道不惑の境地に到るとかいふやうな事よりは、見て見事な筋骨を作るとか、強い力を養ふとかいふ方面に専ら傾むいた風がある、無論西洋にも、宗教と結びついた健康法がないではないが、あつてもそれは極めて幼稚な迷信に過ぎなかつた嫌がある。

話は横へそれだが、要するにかういふわけで、殊に吾々日本人によつて工風、發達、完成された健康法は、その目的を單に肉體の發達といふことにのみ置かず、飽くまで精神修養の極致に置いてあ

るといふ點で著しい特色を持つてゐる、従つてその法を實行し、練達する事に依つて得たる結果は、肉體の發達はいふに及ばず、同時にその人をして強靱なる意志と、圓滿なる人格と、透徹せる遠見との持主たらしむるのである。

この意味に於て余はサンドウの如き強健法よりも、吾等が東洋獨特の靜坐法などに甚深の價値を置きたいのである。さもあらばあれ、それ等の詳細なる比較に亘つては、茲に説くべきでないから畧し次にそれ等の健康法と醫學的衛生との關係を一言して置かねばならぬ。

### 第三 健康法と醫學的衛生

健康法は強くなる道を説き、醫學的衛生は弱くならぬ用心を講ぶ。

健康法は飽く迄積極的を、今吾人は積極的と消極的との二つの方面から觀察することが出来る。これを最も簡單に説明すれば、『この食物は身體のためになるから食へ。』とすゝめるのが積極的方面で、『この食物は毒だから食ふな。』と誨えるのが消極的方面である。ところで本書に説くところの各種の健康増進法がその二つのいづれに屬するかといへば、無論嚴正には云はれぬが、明かに積極的方面に屬する。少なくともその色彩に満ちて居るといふことが出来る。

凡ての健康法は、單に病氣にならぬ工風、天命を完うする手段といふよりは、病氣などは念頭に置かず、現在強健な人が更に一層強健たらんとする場合、若し天命といふものがあるならば、その天命より以上に長壽を保たんとする工風だからである。

この意味に於いて、然らば今日の醫學的衛生が全然消極的であるかといふにさうもいはれない。けれども大體に於いて消極的だと見ることが出来る、健康増進を目的とする各種の健康法がまた病氣を治する方法として用ひられる如く、病氣を治すことを目的とする醫學が、單に病氣治療法に限らず、病氣に罹らぬ工風をも教へる。この意味に於いて二者はいづれともいふことが出来ないが、然し大體に於いて醫學的衛生は消極的であり、各種の民間健康法は積極的であるといふことがいへる。

健康法と醫學 古來各種の健康法は、醫學と併行して進み、醫學に依つてその裏書を得つ、發達學との關係 して來たことは争はれない事實である。けれども、今日の醫學上の關係から之を考へると、所謂茲にいふ各種の民間健康法、殊に東洋獨特の健康法は餘程かけ離れた途を進んでゐる。と云つてそれが今日の醫學から説明が出來ぬといふわけではないが、前にも云つた如く吾が日本の健康法は、その源を宗教に發し、精神方面に非常に重きを置いて來ただけに、單に肉体を肉體として取扱ふ今日の醫學からは自然かけはなれた色彩特色を持つて來たのである。

たとへば岡田式靜坐法が、唯坐れといふ、そして精神を丹田におちつけよといふ。之を今日の醫學でいふ深呼吸とか腹式呼吸といふやうな言葉で説明すれば、されぬこともないが、『精神を丹田におちつけよ』といふところに何かしら一片の科學では説きつくされぬ宗教味が潜在するのである。その點に於いて健康法には一種の神秘的傾向がある。勿論皮膚を中心とする健康法、たとへば冷水浴とか日光浴とかいふ如きものや、節肉を主眼とする健康法、たとへば川合式とか、サンドウとかいふものはその土臺を今日の醫學に發して居るだけに、その間に區別を置くことが出來ないが、然し之等のものと雖も亦健康者の行ふ方法であるだけに、病人ばかりを取扱つて居る醫學者の世界からは、自然別物の如くかけ離れて來て居る。

然し乍らその根本に於いては、無論醫學と離れた何か一種魔法的な健康法といつたやうなものが、今日吾人の感興をひくべくもなく、又さういふものに安必して憑つて行くわけにも行かないから、本書に説いて、その實行を促すところの凡ての健康法は、悉く皆今日の醫學によつて、その原理が立派に説明の出來るものたるはいふ迄もない。この意味に於いて編者は第三卷中に特に醫學者の養生法をも掲録することにしたのである。

各種健康法と 段々述べ來つたところは、健康者の健康増進法としての健康法の効果についてで治病的効果 があるが、更に又諸病治療法としての健康法の價値をも力説せざるを得ない、何故かといふに醫療で間に合はない病氣が、各種それらの健康法に依つて快癒した實例も少なからず、

又醫療と相俟つて、その治療を敏速ならしめた實例はよく吾人の目撃するところだからである、その他病氣の種類に依つては全く醫藥を用ひず、特殊の健康を實行することに依つて治療して了ふものが澤山ある、然しそれ等の詳細に亘つては、いづれ個々の健康法を詳述する際に説くが故に茲には略して置くことにする。

か命長が人の業職の何

歴史を調べて見ると、長生をする人は僧侶、學者、醫師、美術家、歌人など、いふ風の人に多い。その内で一番長命するのは僧侶で、日本の歴史に非常長命した人は、天海僧止であつた。この人は家康から家光まで三代の將軍に仕へた人で、普通には百廿五歳といふ廿廿歳といふが、百八歳までは確に生きた。普通の人では珍しくないが、偉い人では珍しい。それより昔では親鸞上人が九十歳、蓮如上人が八十五歳、少しおくれで東福寺の了庵桂信といふ人は八十五歳の時足利幕府の全權公使として支那へ行つたといふ丈夫な人で八十八歳で再び支那に行き、八十九歳で歸つた。その他歴史上有名な人の長壽しらべをしてみると、

貝原益軒が 八十五歳

林風岡が	八十九歳
西依成齋が	九十六歳
佐藤一齋が	八十八歳
一溪道三が	八十九歳
一溪支那が	八十三歳
歌人美術家では	
藤原俊成が	九十一歳
松永貞徳が	八十二歳
横井也有が	八十二歳
鳥羽僧正が	八十八歳
藤原信實が	八十九歳
狩野正信が	八十七歳
同元信が	八十三歳
葛飾北齋が	九十歳
本阿彌長春が	百四歳

第一卷 祖先の健康法

第一卷の特色と其の結構

▽現代人が祖先の健康法をきいて何になるかと思はるゝ向もあるが、それは未だ本書の内容を讀まぬ人の杞憂である。  
 ▽本巻は單に健康法の發達史を學究的に説くものではない。又現代の健康法を知る準備として、祖先の健康法から極めねばならぬといふ單なる理由のもとに此巻を置いたのではない。  
 ▽祖先の案出工風した種々の健康法その物には、吾人が直ちに之をとつて、日常に應用すべき幾多の絶對的價値があるからである。  
 ▽従つて何人が之を讀むも多大の興味と甚深なる發明をさるべきは編者の信じて疑はざる所である。

- 第一卷の結構
- 第一 印度支那に發達せる健康法
  - 第二 日本に發達せる健康法
  - 第三 西洋に發達せる健康法

第一編 印度及支那に發達せる健康法

東洋獨自の健康法

▽東洋には東洋獨特の健康法がある。印度の波羅門に起り、支那に亘り、日本に來つて全き完成の域に達したものがそれである。

▽而もその健康法には非常な特色がある。宗教から發したもののだけに單に身體ばかりでなく精神の修養にも重きを置いてある點に於て、又その方法が呼吸を眼目としその呼吸を深くせんがために腹（これを臍下丹田といふ）に全身の中心を置き、そこ迄深く息を吐納する點に於ても共通せるところに獨自の特色がある。

▽今日世に喧傳さるゝ岡田式靜坐法の如きも全くその流れを汲むもので、筋肉の發達を眼目とする泰西の健康法とは深き相違が見られる。

▽本篇に説くところは即ちその特色ある健康法の發端で、吾人が直ちに之を執つて日常に行ふには少しく迂遠の感あらんも、第二編以下に説くところの各種の健康法を體讀味了せんが爲に必ず熟讀せられねばならぬ。

第一章 印度古代の精神療法

第一 精神療法

日本の健康法 第一に述べねばならぬのは、日本で完成された内觀養生法のことであるが、これは、の濫膈は印度 今から約百五十年前に唱道された一種平易適切なる精神療法で、世間に立つて俗務に従事して居る一般の人は、學者や仙人の云ふ通りに何時も實行し得る暇も無ければ、また根氣もない、そこで是等の人も實行し易くて、効果のある一種の精神療法を授け之に依つて健康保持の上に益する所あらしめんとしたものである。茲には順序として其歴史から説く。

此の内觀法と云ひ、また靜坐といふ如き治心術は、數千年の古へから、夙に東洋に行はれたもので、其の名稱も種々分れて居る。そればかりでなく、其の發達が部分的であつてそれ／＼に起源を異にして居るから、固より統一はついてゐない。即ち或る者は印度に起り、或る者は支那に起り、或る者は印度支那によつて折衷せられ、又我國にも攻究せられた。それで此等部分的の精神療法を實行した人々の種類を尋ねて見ても、婆羅門あり、佛者あり、道家仙人あり、醫者、儒者ありといふ風に、其の數は頗る多く、皆それ／＼に其の言ふ處を異にし、又其の説明をも異にして居る。然しそれでは逆も一般普通人に修め切れないといふので、種々考案の末、一朝儒釋道醫の粹を抜いて一種の精神療法



法を案出し、之に依つて精神の統一を圖らしめて、病を治し、悟を開く一助に供し、以て内觀養生の秘訣此處に在りと示されたのが、即ち此の内觀法であつた。されば此の法は、決して世人の思ふ如く難解幽遠のものではなく、實行し易き精神療法である。

右に述べた如く、内觀法と云ひ又靜坐などいふ精神療法の發達の起源は、頗る區々なるもので、それを究むるに由ないけれども、我國古代の健康法は、其起源を印度に發したことは、其の様式等より探究しても略々想像し得る所である。

此の内觀法の沿革なども、白隱禪師は其點に就いて正直に由來を示されて居る。即ち禪師の夜船開話といふ精神療法のことを書いた本を見ると、其の中に、昔印度に行はれてあつた輕酥の觀法といふのが記されてあるが、これは實に氣血を潤澤ならしめて、心火腎水を相交はらしむる一種の靜坐養生法なりと説明してゐる。

近來二木博士によつて世に公けにせられた二木式呼吸法なるものも、つまりは此の内觀法の應用であつて、唯だ博士は之を近世醫學の發達に合せて、科學的に説明されたに過ぎぬ。博士自身に於ても、同呼吸法は殆んど内觀法そのものであると云つて居る。

斯く印度に起つた精神療法が、佛教東漸の副流として支那に渡り、其國の健康法と合して形を換へ、それが我國に渡來して後も種々に改良されたのである。

前に云つた如く、昔印度に行はれた輕酥の觀法に就ては、禪師がそれを、白川の白幽子に聽けるものとし、白幽子の言として夜船開話中に左の如く諄々説き下して居られる。

### 輕酥の療法

「行者定中、四大調和せず、身心ともに勞疲する事を覺へば、心を起して應に此想をなすべし、譬へば、色香清淨の輕酥、鴨卵大の如きもの頂上に傾在せしに、其氣味微妙にして遍く頭顱の間をうるほし、浸々として潤下し來て、兩肩及び双臂兩乳、胸膈の間肺肝腸胃、脊梁、腎骨次第に沾注し持ち去る。

此時に當つて、胸中の五積六聚、疝癰塊痛、心に隨つて降下する事、水の下につくが如く、歷々として聲あり、遍身を周流し、双脚を温潤し、足心に至て、即ち止む。

行者再び此觀を成すべし、彼の浸々として潤下する所の餘流、積り湛へて暖め浸す事、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湛へて、我が臍輪以下を漬け浸すが如し、此觀をなすとき唯心の所現の故に、鼻根乍ら希有の香氣を聞き、身根俄かに妙好の輕觸を受く、身心調適なること百歳を経ると雖も、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、覺えず肌膚光澤を生ず、若し夫れ勤めて怠らずんば、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、其功驗の遲速は行人の進修の精粗に依らるゝのみ。」

輭酥法の 以上は、白隠禪師の夜船閑話中に載せられた輭酥法の一環であつて、其の大意を  
 理論と方法 述べて見ると、若し禪の修行者が、其の禪定中に、地水火風の四大が調和せず、  
 身體精神が茲に疲勞することを覺えたならば、心を定めて此の輭酥法を修するがよい。其の方法を云  
 ふと、色も香も清淨である所の輭酥（牛羊の乳を以て作つた膏藥）の鴨の卵位の大きさのものを取つて、  
 之を頂の上に在らしめる如き感想をするさうすると、其の膏藥の氣味が微妙であつて、遍ねく頭部  
 を潤らし、徐ろに下つて、兩の肩、双の臂、兩の乳、胸膈の間に下り、肺や、肝や、腸や、胃や、五  
 臟六腑に浸み渡るばかりでなく、背骨も臂骨も、次第に之が爲めに沾ひ、心火腎水相交はる爲めに、  
 胸中の積氣仙積といふ如きものは、水の低きに就くが如く、皆下り去り、而して氣血が總身に周り、  
 兩脚を温め、足心に至つて止むのである。

此の輭酥法を再び繰返す時は、かの浸々として潤ひ下る所の餘流が、積り湛へて身體を暖め浸すこ  
 と、恰かも世間の良醫が、種々なる妙香の藥物を集め、之を煎じて湯殿に滿し、人をして其の中に浴  
 せしむる時は、其の臍輪以下を漬け浸すが如く、効能が極めて著しいのである。

此の輭酥法なるものは、つまり一種の精神療法であつて、即ち唯心の所現、精神集注の結果、鼻の  
 根は忽ち希なる香氣を聞き、身體の根本は俄かに妙好なる輭觸を受けて之が爲めに身心の調適を覺ゆ  
 るといふのである。

之に依つて觀ると、輭酥法といふものは、一種の靜坐的内觀法ともいふべきものであつて、而も坐  
 禪の如くに靜坐の形式を取つたものである。思ふに此の法は夙に印度に行はれ、坐禪觀想の床に坐す  
 る者は、必ず之を修し、以て其の病根を治し、併せて眞理を透徹する用に供したるものと思はれる。

第二 印度に於ける坐禪

坐禪の起原 禪即ち禪那(チャーナ)は獨り佛教ばかりでなく、釋迦の出生以前に於ける婆羅門  
 教の諸派に於ても、既に一般に修行されて居つたもので、これは印度宗教の一特  
 色であるといふことが出来る。然しながら其の所謂禪の内容に於ては、婆羅門教と佛教とは素より決  
 して同じものではなく、婆羅門教の中でも、諸派の修する所がまた各異なる所があつたので、總じて  
 之を外道禪と呼んで居る。

婆羅門教中であつて、佛教と發達上の關係が最も密接なのは僧法(サーンクヤ)即ち數論派であるか  
 ら、數論派の禪と佛教の禪とに、また發達上關係のあつたことは云ふまでもない。而して數論派か  
 ら分派開展したと稱せられる瑜伽(ユーガ)に至つては、所謂外道中に在つて最も禪定を重んずるもの  
 で、冥想と修定とを以て、出世入道の第一の要樞としたものである。

佛書其他一般に禪と稱するものは、勿論釋迦を起原としたものであるけれども、其の以前にも已に

行はれて居たのは事實である。

### 坐禪の目的

然らば坐禪とは如何なるものであるかといふに、之は宇宙の眞理を徹見せんとする目的の下に、先づ修行三昧に入つて端坐をするといふ意味である。即ち外道禪に於てもまた清淨禪に於ても、坐禪は大悟の法樂に入るの門としてゐたので、体育といふよりは寧ろ一種の治心術たらしめたものに相違ない。

其の形式等の事は後に詳しく説くとして、享保元文頃の耆宿指月禪師が坐禪者の心得に就いて次の如きことを云つて居る。

「凡そ坐禪するに、先哲の教へ具さに備はれり、尋ねて知るべし。其中日用をいへば、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食ふべからず、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く、能く靜なる處を得ば、坐處に柔かなる物を厚く敷いて、坐下いたまざるを要すべし、室は夏涼しく冬暖かなる處をよしとす。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、斯くの如く住所坐所をよくして坐をなすに及んで坐褥を安んじ、靜か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、後へ仰かず、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置き、左の足を右の股の上に置き、足の指さきを股のわきと齊しく、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、身を左右に探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、舌は上の脣を支へ、口を塞ぎ、息は鼻より通し、總て動くことなく、聲を立てず、鼻を鳴さず、口を鳴らして動かさず、寂然として龍の蟠りたるが如く、唯靜かなるを善とす、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、此の生死の人にして生死の關を起し、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、萬象のうち獨露身といふべし。」

之を要するに、坐禪の正儀は正しく此處にあつて、生死解脱の要術に相違ない。即ち此處が、内觀法の身心の調適を旨とする養生法と聊か其の趣を異にして居る處である。

瑜伽禪即ち外道禪の坐法に就て云つて見ると、

「先づ床上に踞して左の足を以て右の股の上に安んじ、次に右の足を以て左の股の上に安んじ、頭首を

頭部と身体とを一直線ならしむべし、次に右の手を以て右の大趾を握り左の手を以て左の大趾を握り両手を交叉せしむべし云々。  
是に由て見ると、瑜伽の坐法は正傳の結跏趺坐と大差のないことが分る。

## 第二章 支那に發達せる健康法

### 第一 支那特有の健康法

道家仙人 前にも言つた如く、一種の靜坐内觀法である處の禪靜法が印度に行はれて、苦熱の胎息法の下に此の精神療法をやつた如く、支那に於ては、所謂道家仙人なる者が夙に靜坐呼吸の事に就て思を潜めて居た、かの莊子の語に、

「吹狗呼吸、故を吐き新を納る」(吐納法の語)など云ふのがそれである。乃ち終に行氣閉氣の點から胎息法なるものを發明し、之を實行するに至つた。左の如きが其の徵證とすべき文字である。

經に曰く、氣を閉ちて吞む、呼吸は胞胎の中に在るが如し、胎息と名づく。

荀悅の申鑒に曰く、臍に隣する三寸、之を關と謂ふ、道者は常に氣を關に致す、是を要術といふ。「抱朴子に曰く、人は氣中に在り、氣は人中に在り、天地萬物、氣を須て以て生ぜざることなし、善く氣を行ふものは、内以て身を養ひ、外以て惡を却く、然も之を行ふに法あり、子より己に至る

を生氣の時とし、午より亥に至るを死氣の時と爲す、常に生氣の時を以て、鼻中に氣を引き、入ること多く、出すこと少く、閉ちて之を數へ、九九より八八、七七、六六、五五にして止む、乃ち微々之を吐き、耳をして聞かしむる勿れ、之を習うて既に熟し、増して十數に至る、此を胎息と爲す。此等の文字を以て見れば、胎息法は、氣を多く引き入れて、之を臍下に藏むるの法であつて、微息十數に至るまで、之を練習すれば自然に天地の生氣に合して、長生無病なることを得と説いたものである、そして之を午前中の、空氣清淨なる時に實行すべしと示したのは、全く仙人の秘法としたものに違ひない。

### 仙人の秘法

此の道家仙人の按出して實行した呼吸法は、何時しか佛教の齋らした内觀法と結びつき、一種の攝生法たるに至つた、これは左もあるべきことで、即ち呼吸と内觀との關係を言ひ現はすものである。それは次の文章が最もよく之を證明して居る。

「壽世保元、呼吸靜功妙訣に曰く、子午卯酉の時毎に、靜室の中に於て、厚褥を榻上に鋪き、盤脚大坐し、目を瞑ぎ、臍を視、綿を以て耳を塞ぎ、心に念慮を絶ち、意を以て呼吸に従ひ、一往一來心腎の間に上下し、亟かにすること勿れ、徐かにすることなかれ、其の自然に任せよ、坐ること一燒香の後、口鼻の氣粗ならず、漸々に和柔なることを覺得せん。又一燒香の後、口鼻の氣出入なきに似たるを覺得せん。然して後、緩かに脚を伸べ、目を開き、耳の塞ぎを去り、床を下りて行くこ

と數歩し、又床上に假臥し、少々睡り、片時に起きて淡粥半碗を啜る、勞を治し惱怒して以て靜功を損すべからず、毎日能々心を専らにし、法に依つて之を行はば、兩月の後自ら功效を見ん。』

これは全く内觀法と同一で、また坐禪の形式とも似通ひ、之を呼吸の上に應用し、依つて以て吾人攝生の要訣、即ち精神療法の一種として作り上げたものなることを認めらるゝのである。

想ふに道家仙人の氣を重んずる所以は、全々天地の自然に合せん爲めであつて、彼等は曰く、天地虛空の中は皆氣であつて、人身空虛の處も亦氣である。故に身中の濁氣を呼び出して、天地の清氣を吸ひ入れたならば、人は必ず無病長命となるに相違ない。思ふに人の氣中にあるのは、恰も魚が水中に遊ぶやうなものであるから、魚が水の出入を腹中に得て潑刺たるが如く、人も氣の出入を腹中に講じて、其の生を活潑ならしめよといふのである。

### 第二 印度の健康法の傳來

竺 漢 兩 土 佛教の東漸すると同時に、印度に越つた坐禪の形式は支那社會に行はれ、從前印文物の接觸 度に於けるが如く、前に述べたやうな形式を採つて益々病氣を治療する養生法として發達せしむるに至つた。天臺の止觀といふが如きは即ちそれである。されば白隱禪師の如きも、轉酥法の後に止觀法を擧げて、其の法と内觀との類似點を示して居らるゝのである。其の言に曰く、

『天臺の摩訶止觀に病息を論ずる事甚だ盡せり、治法を説く事も亦甚だ精密なり、十二種の息あり、よく衆病を治す、臍輪を縁して豆子を見るの法あり。其の大意、心火を降下して丹田及び足心に收むるを以て至要とす、但し病を治するのみにあらず、大に禪觀を助く、蓋し天臺に繫縁、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。行者之を用ふる大に利あり。』

古へ永平の開祖道元禪師、大宋に入つて如淨を天童に拜す、師一日密室に入つて益を請ふ、淨曰く元子坐禪の時、心を左の掌の上に置くべしと、是れ即ち凱師の所謂繫縁止の大略なり。

凱師初め此繫縁内觀の秘訣を教へて、其家兄鎮愼が重病を萬死の中に助け救ひ給ふことは、精しく小止觀の中にあり。

又白雲和尚曰く、我れ常に心をして腔子の中に充たしむ、結を匡し、衆を領し、賓を接し、機に應じ、小參普說、七縱八横の間におきて、是を用ひて盡くる事なし、老來殊に利益多き事を覺ふと寔に貴ぶべし。』

此の文を見ても、我が國曹洞宗の開祖たる道元禪師が、入宋して天童山に如淨を拜した時、坐禪の一助として、繫縁内觀の秘訣を授けられた事を了解する事が出来る。そればかりでなく、此の繫縁内觀の法たるや、天臺宗にあつて、一種の精神療法として發達し、印度の轉酥法を應用して、之を呼吸

の上に効果あらしめたものたることが分るのである。而し其の方法たるや、天臺智者大師の夙に修した所であつて、大師は之を其の家兄に勸めて、其の重病を治療せしめたのである。また白雲和尚も、同様の内觀に依つて、大いに禪觀を助けたといふことを其の書中に白狀して居る。

繫縁内觀の秘訣

抑も天臺の繫縁内觀といふのは、一種の調氣法である。即ち今日の呼吸法で、之は古來支那に於ける道家仙人の唱へた所であつたのを、印度の輕酥法など、折衷して按出されたものに相違ない、されば小止觀に曰く、

『若能く觀想を善用すれば、十二種の息を運作し、能く衆病を治す、一には上息、二には下息、三には滿息、四には焦息、五には增長息、六には減壞息、七には暖息、八には冷息、九には衝息、十には持息、十一には和息、十二には補息、』云々。

かく呼吸の行閉に依つて十二息を生じ、此れに依つて衆病を治し得るといふに至つた。之を大師の家兄陳箴は實行したものである。

止觀法の効果

昔、隋の世に當り、仙人張果なるものがあつて、陳箴といふ者の容貌を相し、期年ならずして必ず死すべきを以てした。それを聞いた陳箴は心配で堪らないので、之を其の弟なる、天台山の智蓋禪師に諮詢した所、禪師は之に告げて曰く、汝の耳目に鼻の外慾を絶ち、食、眠、體、息、心の五事を調和し、行住坐臥に止觀の法を修し給へ、然らば多少壽命を延ばす

ことを得んと、之を聞いた陳箴は大いに悦び、その教の如くに實行した。かくて數月の後、張果に見えた所、張果は其の容貌を見て驚いて曰く、奇なるかな、修行の力、よく短壽を易へて長齡とし、俄かに死を超えて生を得たりと嘆稱した。これは止觀を修したことを知つたものである。それより陳箴は十五年後、端坐の儘病なくして歿したといふ。これが、愈々繫縁止觀の世に持嚙さるゝに至つた原由である。

所で茲に、五事の調和といふことがある。それは、飲食、寤寐、體容、呼吸、心意の五事を調適にすること、よく衆病を除き、身體を壯健にし、智慧勇氣を増さしめるものとして、早くから漢土の醫界に行はれた物であつたから、天台に於ては、之を四種三昧を修行する爲めの方法として採用したのである。其の所謂四種の三昧といふのは、摩訶止觀に載せて、一には常坐、二には常行、三には半行半坐、四には非行非坐であつて、行住座臥共に三昧に入るの方則を示したものである。之は坐禪の一進歩といつてよい。所が方等、法華等には、何れも此の第三の半行半坐を用ゐて、懺法とし、之を修行せしめて三昧に入らしめた。其の方等懺法を修行する要術として、五事調和といふことを以てし、之によつて衆病を治せしめんとするに至つたのである。之が前に云つた陳箴といふ者が天台大師より教へられて實行したものであつた。

思ふに支那古代の醫法は、佛教が東漸せる結果、印度の醫法から傳へて、自然に折衷調和し、精神

的に發達した。かの病を總括して六種ありとし、一には四大不調、二には飲食不調、三には坐禪不調、四には業病、五には魔病、六には鬼病と分けたが如き、即ち其の徵證である。而も其の第一なる四大不調と、第二なる飲食不調とは、よく醫師の治し得る處で、此に於て診察といふことの必要を生じたものである。然し第三なる坐禪不調といふことは、それは内觀に依つて治す事より外に方法がないとした、之が即ち繫縁止觀法の起つた所以である。而して第四なる業病は、之を罪障懺悔に依つて治し、第五なる魔病、第六なる鬼病とは、神咒即ち性の威力に依つてのみ治療し得ると定むるに至つた。之が宗教的に醫術を發達せしめた實證と見做すことが出来るのである。

之を要するに、竺土に於ける婆羅門の治心術も、漢土の治心術も、國土に依つて多少其の趣を異にしたけれども、歸する處は心意安定の一法であつて、後には呼吸法等に依つて、精神的に疾患を豫防せんとするに至つたのであつた。そこで竺漢兩邦文物の接觸を見た時に、互に折衷調和することを得たのである。そしてそれが、即ち佛教上に於ける天台止觀の發生せる根據である。特に内觀法といふものは、支那に於て漸次養生法と結び付いて、其の發達を來すに至つたのである。

### 第三 新健康法の案出

攝生調氣 前條の道家仙人の胎息法が坐禪内觀と併合して一種の攝生法を按出するに至つた法の案出 ことは明かであるが、更に一層呼吸の點に重きを置いて、攝生の要を説くに至つた。

た。攝生調氣法といふのが即ちそれである。

調氣法の方 調氣法の方法を擧げて見ると次の如くである。

法と其注意 「調氣の術を修せんと欲する者は、常に密室を得、戸を閉じ、牀を安んじ、席を暖め、枕の高きこと二寸許り、身を正うして偃臥し、目を瞑ぎ、握り固め、兩足の間は相去ること五寸、兩臂と體と相去ること亦五寸。

先づ氣を閉すことを習へ、鼻を以て吸入し、漸々に腹に滿て、乃ち之を閉せ、久うして忍ぶべからざれば、乃ち口より細かに吐出し、一呼して即ち盡すべからず、氣定まつて復た前の如く之を閉す。

始めて十息或は二十息、忍ぶべからざるも、漸々熟して漸々多し。但だ能く閉づること七八十息以上に到れば、則ち臍膈、胸膈の間皆清氣の布護あらん。

純熟するに至つては、其の氣閉づるの時に當つて、鼻中唯だ短息一寸餘あり、閉づる所の氣中に在ること、火の肺宮を蒸し潤はすが如し、一たび縦てば、則ち身は委悅する如けん、神身外に在りて、其の快其の美言ふべからざるの狀あらん。蓋し一氣流通して表裏上下徹澤するが故なり。其の閉づる所の氣漸く消ゆれば、則ち恍然として舊に復る。此の道多きを以て貴しと爲し、久しきを以て功と爲す。但だ能く日夜の間に於て、此の一兩度を得れば、久々に耳目聰明、精神完固に、體

健かに身軽くして百病消滅せん。」

また蘇氏養生訣に曰く、

「毎夜三更より五更に至る以來、床上に被を擁して盤足し、東或は南に向ひ、齒を叩くこと三十六通、握固し、目を瞑ぎ、兩手を以て腰腹の間を拄へ、息を閉ち想心す、炎火光明洞徹して下、丹田に入ること爲す、腹滿ち氣極まるを待ちて、即ち徐々氣を出せ、耳をして聞かしむることを得ざれ、復た舌を以て齒を砥り、華地水を敗りて口に滿て、頭を低れて嚥下し、丹田に送り入れ、意を用ふる精猛に、津と氣とをして谷々然として聲あらしめ、終つて丹田に至り、畢て再び前に依つて之を爲せ、凡そ九度息を閉ち、三たび津を嚥んで止む、然して後兩手を以て摩熱して、兩脚の心及び腰背兩旁を摩り、皆熱して徹らしめ、次に兩手を以て眼面耳項を摩り熨し、皆極めて熱からしめ仍て鼠梁の左右を按摩すること七下、頭を梳ること百餘梳して臥し、熟睡して明に至る。」此等の調氣法は、呼吸法を内觀法の上に應用したもので、且つ醫術上の按摩法をも加味したものである。要するに斯くの如くにして一種の攝生法は組織せられたのである。

また此の調氣法を行ふに當つて、若し氣に結滯する所があつて、之を宜流することが出来なかつたならば、其の時には吐法を用ひて之を除去するやうにすべきである。吐法といふものは、吹、嘘、呵、噓、呼等の類を云ふのである。若し此の吐法を以てせず、氣が結滯した處の所に調氣法を行つたなら

ば、其の結果は反つて泉源雍遏して、氣か逆流し、爲に瘧瘍等が腹の中に滿つるといふやうな疾患を生ずるのである。然らば其の吐法とは如何なるものであるか、之を攻究すべき必要がある。

吐法といふのは、元來道家仙人などの實行したもので、呼吸法中の行氣といふ方に當つて居る。古人の所謂用氣など、いふ語は、閉氣と行氣とを指し、これ全く治身の要、養生の法なりと認めて居たものである。されば道家仙人は、自然に此の行氣をも重しとして、吐法を定めた。先づ

吹といふのは、急々氣を吐き出すことで、唇を覺めて劇しく吹くのである。それでこれは肺より出るから寒い。

嘘は同じく出す氣であるけれども、緩い方で、口を虚うして氣を出すので、之は丹田から出るから暖かい。

呵といふのは、から／＼と笑ふことで、之は或る事件に出逢つた時に覺えず出す笑である。

噓は呵と反對にクス／＼と笑ふ方で、豫て期した通りになるから、自得の貌を以て笑ふのである。

咽は衆聲とも云つて、人々が平常に出す氣を云ふ。

呼は身体の疲勞に依つて出づる外息である。

以上の氣を吐く方法を考究して、人の体内に適度に清氣を吸入し、同時に濁氣を呼出さんとしたのが即ち道家仙人の養生法である。之を調氣法に應用して、先づ鬱屈せる汚氣を体外に吐出せしめ、然



る後に調氣法を行ひ、熟したならば、始めて攝生の道に合ふと認められたものである。五事調和の一に、『氣』の事があるのは、即ち是等呼吸を研究したものに外ならぬ。

### 導引法の按出

今述べた呼吸調氣法を一種の精神療法と見れば、之が物質化した所の導引法といふものが、自然に按出せらるゝやうになつた。思ふに吾々の身体は、適度の運動に依つて、順調に氣血を周流せしめ得るといふことは、必ず順序として來る経験であるからである。されば流水は腐らず、戸樞は蠅ますといつて、人の身心も之を勞働せしむるの有効なるを看知したのは、獨り道家仙人のみではない。婆羅門もさうである。學者も亦さうである。然し流石に上古以來終始衛生上に思を潜めた導人の事とて、早くも此の點に想ひ到つたのであらう。後漢書に、昔時の名醫であつた華陀の言を載せて曰く、一日吳普といふ者が道を華陀に問ふた處、華陀誨へていふ、人体は勞動を得んことを欲するもので、但だ極度ならしめるのが悪いばかりである。若し能く適度に動搖すれば、穀氣は銷ゆることを得て、血脈流通し、病は生ずることを得ぬのである。さればこそ古の仙人は導引といふことをした。

導引の法に就ては次の如くに言つて居る。

「導引の法は保養中の一事なり、蓋し、人の精神は極めて靜かならんと欲し、氣血は極めて動かんと欲す、但だ渡世の方士亦此を以て人を惑はし仙術と爲す、故に王褒が頌に曰く、何ぞ必ずしも偃仰屈伸すること彭祖が如く、吹嘘呼吸すること喬松が如く、眇然として俗を絶ち世を離れんや、眞に認むるに、只だ是れ舞踏以て血脈を養ふの意なり。其の法と雖も關を閉ぢ病を守るの士に益あり。蓋し終日屹々として端坐すれば、最も之れ病を生ず、人徒らに久しく立ち、久しく行くの人を傷ぐることを知つて、久しく臥し、久しく坐するの最も人を傷ぐることを知らず」と。

### 五禽の戲

四枝を運動せしむるといふ事も、所謂調氣の一法であつて、東洋の古來に於ては頻りに研究せられたものである。前にも鳥渡擧げたが、呂氏春秋に

「流水腐らず、戸樞蠅ます、動けばなり、形氣も亦然り、形動かすんば則ち精流れず、精流れずんば即ち氣鬱す、鬱、頭に處すれば則ち腫となり、風をなる、耳に處すれば則ち聾となり聾となる、目に處すれば則ち瞽となり盲となる。鼻に處すれば則ち鼽となり窒となる。腹に處すれば則ち脹となり府となり、足に處すれば則ち痿となり、廢となる。」

とある如きは、全く運動法の必要なるを道破したもので、亦其運動の大きい四肢五体に關係のあることを明かにしたものである。さて古史を按ずるに、此の四肢運動に就ては、諸種の術を行つたものの中にも五禽の戲といつて、寧ろ滑稽に類するものがある。即ち仙人の導引といふのがそれに外ならぬ。それはどんな事であるかといふに、前に云つた華陀といふ名醫が吳普に云うた處を見ると、

「古の仙者導引の事を爲す、熊經、鴟顧、要體を引換し、諸の關節を動かし、以て老い難きを求

む、吾に一術あり、五禽の戯と名づく、一に曰く虎、二に曰く鹿、三に曰く熊、四に曰く猿、五に曰く鳥、亦以て疾を除き兼て股足を利し、以て導引に當つ、體快からざるあれば、起て一禽の戯を作す、恰として汗出づ、因て以て粉を着くれば身體輕便にして食せんことを欲す。

とある。即ち古の仙人は導引といつて、熊の如くに枝を攀ちて自らブラ下り、鶴の如くに身を動かさずしてふり返り身體の要所を引き伸ばし、諸の關節を動かして年の老いざらんことを求めたのであるが、自分には一の方法がある。即ち五禽の如くに身體を動かすのである。かくして疾病を除き兼ねて歩行を利して、之を導引に當て、居る、されば身體の工合が悪い時は、直ちに起つて一禽の戯を爲すのであるが、さうすると汗が出て、身が軽くなり、食を欲するやうになる、と語つて聞かせた。吳普は大へん喜び、之を服膺して實行した處が、果して効驗があり、年齢が九十歳になつても、耳目聰明で齒牙さへ完くして堅かつたといふことである。

想ふに、古代の道德書であつた淮南子にも、此等の事が記されてあつて、人として形骸を養ふ者は、其の運動法として、鶴の如くに目を擧げて視、狼の如く顧み、熊の如くに前足を以て木に馮て立ち、鳥の如くに頸を引き伸ばすものであると云つて居る。また雲笈七籤にも、

「漢時に道士君倩なるものあり、導引の術を爲す、猿經瑯願し、腰體を引換し諸關節を動かし、以て老い難きを求む。」

と記した如きは、全く長生術として四肢の運動法を實行したものに外ならぬ。されば道家仙人でなくとも、運動法の必要は、自然に社會に認められ、かの禽獸が常に飛遊ぶことに依つて、病を得る者が少いが如く、人も亦之に倣つて適度に奔馳することが、必要だと認めるに至つたに相違ない。そこで管に身体上からばかりでなく、呼吸法に關聯して精神上にも此の運動といふことは、大いに効能のあるものと見做すに至つた。それが即ち導引法である。

當時此の外にも色々運動法が行はれたと見える。托踏法など、いふのも其の一である。

「四肢も亦小勞を得んことを欲す。譬へば戸樞の終に朽ちざるが如し、平時は双手を上托して大石を擧ぐるが如く、兩脚を前に踏みて平坦を踏む如くし、神氣を存想せよ。」

とあるが、之等は一種の運動法である。また佛家に在つて『經行の法』といふのを設け、『晝臥すべからず、常に歩行を爲すべし』と諭したのも、要するに一種の運動法で、尙ほ四肢運動の必要を主として之を飲食の後に行ふべきものとして、後人は次の説を述べて居る。

一、食物に偶うて、甚だ体の倦むを覺ゆと雖も、輒ち寢に就くなくして運動すべし、徐行すること約百歩、然る後帯を解き、衣を鬆らけ、腰を伸して端坐し、兩手にて心腹を按摩し、交々來往すること約二十過、復た兩手を以て心胸の間を按擦して下し、約數十過、心腹氣道をして壅塞に至らざらしめよ、過飽するも食手に隨て消化せん。

二、古の老人は飯後必ず散步す、其身を揺動して以て食を銷さんことを欲す。

食し畢らば當さに行歩躊躇し、計て數里より來たるに當らしむべし、行畢て、人をして粉を以て腹上を摩ること數百遍ならしむれば、則ち食消し易く、大に人に益あり、食飽て未だ按に據り、或は久しく坐すべからず、皆氣血に傷あり、當さに射を習ひ、壺を投じ、游息すべし。此の運動の必要であるといふことは、現今に至つて益々力説されて居る所で、古今東西其軌を一にして居ると云つてよいのである。

唯此處に少しく注意せねばならぬのは、四肢の運動を以て、單に器械的のみに働くものと認めてはならぬことである。今日學校に於て行ふ處の体操は此の弊害を伴うて居るのであるが、かく精神的でない運動は、其の効果が甚だ薄弱であることは否まれない。古人の行つた運動と現今の運動とを比較して見ると其處に少なからぬ徑庭のあることが判る。

按摩法の案出

呼吸法の一助として、導引法を適用せんとするために、存想といふこと、按摩を攝生上に應用して、身体を保護する方法を立つるに至つた。此の方法は、道家仙人が實行して處であつて、長命を得る一助としてあつたものに相違ない。其の文を見ると、

「生を攝する者は子の後、午の前に在つて平坐し、東に向ひ、兩手の大指を以て、兩目を按拭し耳

門を過ぎ、兩掌をして項の後に交會せしむ。此の如くすること三九遍、次に存想す、目中各々紫青、綠の三色あり、氣雲霞の如く騰々として面前に浮び出づ。

再び前に依つて按拭すること三九遍、復た存想す、面前の雲氣陣々霞々として瞳子に灌ぎ入る、因て華池の液を嚙むこと三十口、乃ち口を開き以て常と爲す、坐起皆之を行ふべし、必ずしも時に拘らず、一年許にして耳目便ち聰明に、久うして數里を徹視し、絶響を聴くことを爲さん。

面上常に兩手にて之を摩拭して熱せしむるを得んことを欲す、則ち氣常に流行す、作す時先づ兩掌を將て摩り、熱して然して後掌を以て面目を摩拭し、高下形に隨ひ、皆極匝三五遍ならしむ、却て手を頂後及び兩鬢に度し、更互に髮を摩り、頭を櫛るの狀の如く、亦數十遍なれば、人をして面に光澤あり、皺斑生せず、鬢白からず、脈外に浮ばざらしむ。久しく行ふこと五年にして腰まざれば、色少女の如く、所謂山川の行氣常に盈らて涸れず、而して木石榮潤すとは是なり。

耳は數々其の左右を按抑するを得んことを欲す、人をして聰敏ならしむ。鼻も亦其左右を按すること、數なからんことを欲す、人をして氣平かならしむ。又常に兩手を以て鼻及び兩目の上の下を按せよ、之を按すること無數にして、氣を閉ぢて之を爲し、氣通すれば即ち止む。吐いて又始む、亦三九遍、能く恒に之を爲せば、鼻百歩を聞き、眼乃ち洞觀せん。凡そ人少しく快からざるあらば、即ち須らく按擦して百節をして通はし、其邪氣を洩さしむべし。凡そ人須らく日に一度人を

して首より足に至り、但だ關節に係る處、手を用ひて按捺すること各數十次ならしめん事を要すべし。先づ百會の穴、次に頭の四周、次に兩眉の外、次に目眦、次に鼻準、次に耳孔及び耳後、皆之を按す。次に風池、次に項の左右、皆之を揉み、次に兩肩甲、次に臂骨の縫、次に肘骨の縫、次に腕、次に手の十指、皆之を捻り、次に脊骨、或は之を按じ、或は之を槌ち震かし、次に腰及び腎堂皆之を搓め、次に胸乳次に腹皆之を揉むこと無數、次に脾骨之を槌ち、次に兩膝、次に小腿、次に足踝、次に十指、次に足心、皆兩手にて之を捻る。若し常に能く之を行へば、則ち風氣時に去り、腠理に住まらず、是を氣を泄すといふ。又常に腎堂及び兩足心に向ひ、臥に臨む時、童子をして手を用ひて搓摩せしむ、各々、熱の表理に透るを以て度と爲す。腎堂を摩り、熱すれば即ち腎氣透つて精を生じ易し、足心を摩り熱すれば、則ち湧泉の穴透りて血下滯せず。此の文中に在る存想といふことは、其の意義は畢竟、内觀の一作用であつて、湧泉穴を擦るといふのは、足心を熱せしむる按摩法である。茲に少しく古人の説を紹介する。

司馬承禎が存想の説に曰く、

「存は我が神を存するを云ひ、想は我の身を想ふをいふ、目を閉ぢて即ち自己の目を見、心を收めて即ち自己の心を見る、心と目と皆我が身を離れず、我が神を傷らざるは、則ち存想の漸なり。凡そ人目を終ふまで他人を視る、故に心已に外を逐うて走る。日を逐うまで他事に擦す、故に目も

亦外を逐うて瞻る、營々たる浮光、未だ嘗て内より照さず、奈何ぞ病て且つ失せざらんや、是を以て根に歸るを靜といふ、靜を復命といふ、成性存日衆妙の門、此れ存想の漸、道を學ぶの功半なり。湧泉の穴は足心の上に在りて濕氣皆之より入る、日夕の間、常に兩足の赤肉を以て更次に一手を用ひ、指を握り、一手にて摩擦し、數目多事にして足心の熱きを覺えば、即ち脚の指を以て畧々動轉す、倦めば則ち少々歇む、或は人をして之を擦らしむ、亦終に自ら擦るの佳たるに如かず。」

和神導氣の説

攝生の秘訣となつたのであるから、苟くも生を重んずる者は、多く之を實行した。即ち白隱禪師の夜船閑話にも、之を白幽子の言として示してある。

「彭祖が曰く、和神導氣は、當さに深く密室を鎖し、牀を案じ、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中に閉し、鴻毛を以て鼻上につけて、動かざること三百息を経て、耳聞く所なく、目見る所なく、斯の如くなる時は、寒暑も侵すこと能はず、蜂蟻も毒すること能はず、壽三百六十歳、是れ真人に近しと。」

又蘇内翰が曰く、天に飢えて一方に食し、未だ飽かずして先づ止め、散步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、此身亢然として此

心寂然たること虚空と等し、此の如くなること久しくして一息おのづから止まり出でず、入らざる時、此息八萬四千の毛竅の中より雲蒸し霧起るが如く、無始劫來の諸病自ら除き、諸障自然に除滅することを明暗せん、譬へば盲人の忽然として目を開くが如けん、此時人に尋ねて路頭を指すことを用ゐず、只要す、尋常言語を省畧して、爾の元氣を長養せんことを、是の故に云ふ、目力を養ふ者は常に瞑し、耳根を養ふものは常に飽き、心氣を養ふ者は常に黙すと。」

畢竟するに、これは一種の内觀法を應用して、精神療法の上に、一新生面を開いたものに外ならぬのである。然し此の種の導引法といふものは、夙に印度にも行はれて、支那に於ける仙人の如く婆羅門外道の輩は、常に之を行うたに相違ない。

### 第三章 東洋獨特の健康法要點

#### 第一 精神を眼目とせること

上來印度及び支那に發達せる古代の健康法を述べたが、それ等の健康法を仔細に觀察して見ると、その中心は、精神を眼目としたことが解る。東洋健康法發達の根源は印度であるが、印度は古代に於て頗る精神方面の發達した國であつたから、そこに生じた健康法も、勢ひその影響を受けて、精神的の健康法即ち精神を鍛鍊することに依つて肉體を健全ならしむるといふ方法であつた。上に述べた種々の健康法のうちで、此の目的に當て嵌まるものは、坐禪及び輕酥法が即ちそれである。坐禪に就ては後章に詳しく述べてあるが、享保元文頃の耆宿指月禪師の『坐禪者の心得』といふものを見ると、次のやうなことが書いてある。

「凡そ坐禪するに先哲の教へ具さに備はれり、尋ねて知るべし、その中日用をいへば、先づ食を節量して飽滿すべからず、然も飢渴して食念を生ずるが如くは惡し、故に節量に飽飢の中庸を取る、食物は魚肉等は云ふに及ばず、總て五辛臭穢の物を喰ふべからず、身心に害あり、在家の人多く辛慙を食すれば、惡瘡等を生ずるを見て知るべし、唯だ五穀種菜々食すべし、食を節量して、古來行歩を止むべし、常に行歩も靜かなるを善とす、その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、坐處に柔かなる物を厚く敷いて、坐下いたまざるを要とすべし。家は夏涼しく冬暖かなる處をよしとす、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示すに及んで、坐榻を安んじ、靜か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、後へ仰かず、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、足の指さきを股のわきと等しく、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、舌は上の脰を支へ、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、口を鳴らして動かさず、寂然として龍の蟠りたるが如く唯だ静かなるを善しとす、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、此の生死の人にして生死の關を起え、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。

即ち坐禪の正儀は正しく此處に在つて、生死解脱の要術に相違ない、坐禪は、その形式こそ多少は異つて居たけれども、佛祖以前婆羅門教徒の間にも行はれて居つたもので、その時代に於ては、之を健康法としてではなく、その目的は寧ろ他にあつた。即ち婆羅門にあつては、涅槃に至るの道として、また佛教に於ては大安樂の法門として之を視たのである。坐禪よりも輕酥法が更に健康といふことを目的とした。即ち漠然と精神を統一せしめることは如何にも普通人には難かしいことであるから、そこに或る外物を持ち來て微妙なる香氣の刺戟に依つて精神を統一せしめるやうにしたのである。この法は一種の宗教的信仰に依り、坐禪觀想の床に坐する者は、必ず行つてあらゆる病根を治し、この養生法の有効なることを信じたので、當時有力なる治療法として行はれたものである。

## 第二 呼吸を中心とせること

精神を眼目とせるものから、一步進んで、今度は呼吸を中心とせるものが行はれるやうになつた。彼の支那の所謂道家仙人なるものが行つた胎息法及び繫縁内觀法、攝生調氣法は之に屬すべきものである。先づ胎息法から云ふと、胎息とは畢竟氣を閉ぢて之を呑み、呼吸すること恰も嬰兒の胞胎中にある如くするのを云ふので、前章にも擧げた抱朴子の言は最もよくこの胎息の如何なるものなるかを明かにしてゐる。

「人は氣中に在り、氣は人中に在り、天地萬物、氣を須て以て生ぜざるものなし、善く氣を行ふ者は、内以て身を養ひ、外以て惡を却て、然も之を行ふに法あり、子より巳に至るまでを生氣の時と爲す、午より亥に至るまでを死氣の時を爲す、常に生氣の時を以て、鼻中に氣を引き入るを多くし、出すを少くし、閉ぢて之を數へ、九九より八八、七七、六六、五五、に至りて止む、乃ち微かに之を吐き、耳をして聞かじむる勿れ、之を習ふこと、既に熟すれば、増して千數に至る。」

この言は吾人の生存に大氣の必要なることを示し、最も呼吸の忽かせにすべからざるを告げたものである。これを行ふに、午前の空氣新鮮なる時に於てすることも衛生に叶つて居る。この胎息法も、之を効驗あらしめるまでには、十分の熟練を要するので、若し之が功を積めば、實に胎息の名に背か

すして、無心の裡に神氣大いに定るを得るのである。即ち、

「調氣久々なれば、神愈々凝り、息愈々微かなり、又久しければ、則ち鼻中全く呼吸なく、たゞ微息あつて臍上に在つて往來するのみ嬰兒の胎中にあると一般なり、故に之を胎息といふ、乃ち神氣大に定まる。」

と云つた通りに相違ない。この胎息法の稍々進歩したものが即ち繫縁内觀の法である。即ち、

「若し能く觀想を善用して十二種の息を運用すれば能く衆病を治せん、一には上息、二には下息、三には滿息、四には焦息、五には增長息、六には滅壞息、七には煖息、八には冷息、九には衝息、十には持息、十一には和息、十二には補息なり。」

と云つて、呼吸の閉閉に依つて十二息を生じ、之に依つて種々の病根を治するとした。

胎息法と印度から輸入された、内觀法とが併合して、一種の攝生法を生じた、それが即ち攝生調氣法で、蓋し彼等の見る所に依れば天地虛空の中は皆氣であつて、人身の虛空も亦同じく氣である。それ故に平生身中に於ける濁氣を呼出して、天地に於ける清氣を吸入するといふことは、養生法中の一要件と認められたものである。この攝生調氣法（實修方法は前に擧げたるを以て略す）を見ると、坐禪と殆んど輒を一にして居るが、唯だ臥し乍らにして自由に此法を修することが出来るのである。支那の仙人と稱せらる、彭祖の如きは、この法を修したものと見えて之を和神導氣法と名づけて居る。

### 第三 呼吸は腹を主とす

以上の精神を主眼とせるもの及び呼吸を主とせる二種の健康法を見ると、兩者の呼吸法に於て、いづれも腹を主として行つたことは明かである。古人は、空氣が腹部まで達するものと考へたかどうかは判らないが、兎に角、呼吸も心氣も皆臍下丹田に集めて、一切の活力が其處から發するやうに思つたのである。坐禪や輕酥法に於ける坐り方を見れば、どうしても腹部に力を入れるといふ姿勢であるといふことが判る。即ち胎息法に於ては、

「臍に隣する三寸、之を關と謂ふ、道者は常に氣を關に致す。」

とある。また攝生調氣法を見ると、

「先づ氣を閉することを習へ、鼻を以て吸入し、漸々に腹に滿て、乃ち之を閉せ、云々。」

兩手を以て腰腹の間を柱へ、息を閉ち想心す、炎火光洞徹して下、丹田に入ること爲す、腹滿ち氣極まるを待ちて即ち徐々氣を出せ云々。」

とある。腹部中心の呼吸法は、後の白隱禪師などに至つて益々發達し、やがて之が眞に特色ある。東洋の健康法の土臺となつたのであるが、それは第二編以下に於て益々明かになること故、茲には唯その暗示だけに止めて置く。

#### 第四 運動法の發達

精神及び呼吸を主眼とせる健康法が盛んに行はれたに反して、單に肉體を動かすことに依る健康法は發達しなかつた。たゞ支那に於て、調氣法に附屬して、五禽の戯とか或は托踏法とかいふものがあつた。呂氏の春秋に、

「流水腐らず、戸樞蠅まず、動けばなり、形氣も亦然り、形動かすんば則ち精流れず、精流れずんば則ち氣鬱す、鬱、頭に處すれば則ち腫となり風となる、耳に處すれば則ち聾となり聾となる、目に處すれば則ち蔑となり盲となる、鼻に處すれば則ち鼽となり窒となる、腹に處すれば則ち張となり府となり、足に處すれば則ち痿となり、蹙となる。」

とあるが如きは、全く運動の必要なことを道破したもので、亦その運動が大に四肢五體に關係のあることを明かにしてゐる。五禽の戯は前章に詳しく述べた通り、後漢の吳普といふ者が、當時の名醫たる華佗から學び得たもので、淮南子には次の如く記されてある。

「鶴の如く視て、狼の如く顧ぬ、熊の如く經ちて、鳥の如く伸ぶ、これ形を養ふの人なり。」  
畢竟鳥獸の飛翔の自由なのを見て、人もこれに倣はんとし、爲にその形を養つて終に養生法としたものに相違ない。所が運動といふことは、兎角實行し難いもので、人は多く外臥久坐して其生を害

し、又然らざるも終日端坐して覺えず病因を作るやうになる。そこで是等の弊を矯め、併せて氣血を循環せしめんがために、四肢運動に就いて諸種の方法を示すやうになつた。托踏法などもその一種である即ち、

「四肢も亦小勞を得んことを欲す、譬へば戸樞の朽ちざるが如し、平時は双手を上托して大石を擧ぐるが如し、兩脚を前に踏みて、平地を履む如くす、神氣を存想せよ。」

とある。要するに運動法はほんの副流に過ぎなかつたのである。併し「平地を履むが如くす」と云つてから、その後には附け加へて『神氣を存想せよ』と云つたのは頗る意味のあることで、これがあるために、現今學校などで行はれて居る。泰西輸入の體操法など、異なるのである。

單に四肢を動かすのみでは、甚だ無意味で、その効果も薄い。其處に精神といふものが織り込まれるために始めて光彩を放つのである。

(一休) 何をがなまわらせたくは思へども過磨宗には一物もなし

(燈川) 何物もなきなたまばる心こそ本來空の妙味なりけり

これ禪林の一小話二汁五菜の日本料理監掌鷓古の支那料理でも増すこれが眞の饗應だ。



高僧西有穆山禪師の養生談

書籍にても書 談は禪師が八十六歳の時のそれであ  
きつけない

「長命したからつて格別なことはないから、死んで  
も生きても何方でも構はぬが、それは二つとも身勝手に  
出来ないものだ。そこで七十歳を越してから以後は、一  
つ試みに生きて見ようといふ考へが起き、従つて衣服飲  
食その他衛生上の心がけは人間の長命とどの位  
な關係があらうかと思つて、さまざまと氣をつけてみ  
た。するとこれはよい、あれは悪いといふ経験も追々と  
出来て来たから、一時は書籍にでも書きつけて在家の人  
達にも教えてやらうかと思つたこともあつたが、教へ  
てやつても守つて貰はぬと何にもならず、それに衛生と  
か養生とか名のついた書物もあり餘るほど出て来たや  
うでもあるし、それなり何時となしに記帳から外れて了  
つたから順序の立つた話なんかは出来ないぞ、之が禪  
師養生談の冒頭である。

食物一つの 「自分は昔から食物に對しては一つ  
好き嫌い の願を起して居る。それは、この食べ

物は不味いと小言を言はぬこと、これ／＼を食べたいと  
頼まないこと、何でも先方で食べて呉れるものを  
安んじて食べるとかういふ願である。三度の食事は雲水  
どもが、代り番に思ひ／＼に料理するので、器用な奴  
の番に當つた時は旨く出来、不器用な奴の番に當つた時  
はまづく出来るのだ。不器用な奴は矢張り不器用なもので  
今日の汁は甘いじやないかと注意すると、次の日の汁は  
丸で醬油のやうに鹽辛くするといふやうな具合になるか  
ら、鹽辛いと思つたら湯を加へ、甘いと思つたら醬油を  
たらしてたべるが一番だ。

それから假にこんな料理をして呉れいといつて豫め  
依頼して置くとして、定めし自分の心に想つて居るやう  
なこんな鹽梅の風味に出来て来るであらうと想かに待ち  
かれの處へい／＼膳に上つて来て、箸を下して見て、

全く豫期に違つてもして見る、その時の失望は大抵で  
はあるまい。だから旨いなり不味いなり小言もいはず、  
頼みもせず、何でも膳に上つて居るものを食べるが安  
心だ。不器用で料理の下手な雲水、衛生局とつけて  
置くが、それは旨いさわれ知らず幾分か食べすぎるし、  
不味いとしても不足に食べる。食べ不足の方は食べ  
過ぎたよりも身体のためによいから、そこでさう名づけ  
たのだ。

絶對的素食主義

自分等は生臭いものは鼻についてど  
うしても食べられない、だしの中に  
僅少計りの鐵節が混つて居つても、それが直に分る位  
だ。牛乳もヤツト近頃になつて飲めるやうになつた。ピ  
スケツトとかいふ菓子はいやに嗅ひがして食べられない  
位だから、如何に養生にならうとも、玉子などは口  
にすることも出来ない、これ畢竟坊主となつてから何十  
年の間の長い月日を肉食禁制の戒律の間に送つた習慣  
から来たものである。併しこのやうに鳥獸魚介の肉食  
から離れて五穀蔬菜を食物としたからと言つて、健康

には一向不自由を感じはしななだ。然るに明治に入り戒  
律が僧壇の間に緩んだこの方といふものは、年と共に  
生臭坊主が段々殖へて来て、その坊主どもの言ひ草  
によると肉食は極めて衛生に益あるもので、それをしな  
いと健康は保たれんことだ。  
肉食と健康との關係は果してこの生臭坊主どもの云  
ふやうなものだとすれば、坊主も矢張り人間だから肉食を  
許さなばならぬ。

變つた食事

さて自分が一日の食事だが、朝、晝、  
晩と三度も必ず粥を用ひる。菜は  
例の器用不器用交代の若い雲水どもの手料理の外、何か  
鹽辛いものひと色だけだ。  
その外養生として、朝夕に牛乳一合づゝ、食後に  
水飴一匙食匙づゝ、晝食後に限り黒大豆、黒胡麻、糯

の三色を粉にし、之は根本博士の経験談にもあつた。それに自然薯の粉末と砂糖とを混ぜた香煎を茶飲茶碗で一つ位づゝ用ゐる。

水飴は二十年ばかりこの方から用ひて居る。

香煎は根氣の薬だと言つて年少の時代から缺かすに用ひてゐる。食物は毎日毎日これを繰返すだけであるから、世話がなくて人の危介になることも自然不足になつて居る。

毎朝行ふ 年中朝は未明に起るが眼が腫れ全身摩擦 ぬるさ先づ蒲團の上に坐つた儘頭の上から足の先迄身体を丁寧に兩手で以つて摩擦して其れから床を離れるのだ。此の全身摩擦法は七十才の時から始めて無論自分で造つて居つたが、年取り過ぎて身体が弱つてゐるのに無理をしてはならぬと思つて今は小僧共に擦つて貰つて居る。

洗面後は必ず七八町位づゝ山内を散歩し、朝一時間、晝一時間、晩三十分と、の三回は坊主の行として看經をするのじや、昔修業盛りの時代は寝る

い、これは自分が雲水の時代から實驗したことであるから聊かも間違つては居らぬぞ、北海道は時節に依つては晴分氣候も激變する處であつて、朝は綿入重ねでも寒い程であるかと思ふと、晝頃になると、袷でも暑いと云ふ風なこともある、自分は其の氣候の變化の激しい北海道に三回も行つて雪の降る頃迄此地と廻つてあつたが一度も感冒を引いたことがない、其れはつまり前話した如くに寒い暑い感じにより日に幾度でも衣服を重ねたり脱いだりしたからである、然るに一所に居つた隨行者共は四人が四人皆んな感冒に遭られてアウ／＼言つて居つた、若い坊主共の中には寒中に素綿入や袷一枚位づゝかけてゐる／＼扇振ひして居る奴等も見受けるが其れは不精から來るので修養でもせければ鍛練でもない一寸立つて着替へをすれば何の事もないのに其の一寸立つのがいやさにぶる／＼遣つて居るのだ、總じてこの寒暑に注意し、不精せずに衣服の着脱さへ怠らぬと、静く共風邪に襲はれる憂ひはないこと、信じて居る、獨りこの事に限らず不精は凡ての衛生の大敵

と見て置くがよろしいぞ。  
體力精力の 人間の身の使方 心の用ゐ様は人無駄を省け 々に依りチャンド一定して分量が備はつてあるのじやから、能く其れを見現はして其の分量通りに身体を役し精神を使用さへすれば無病息災である、朝寢晝寝の寝過ぎや、宵つげりの起過ぎや、暴飲暴食の飲み過ぎ食ひ過ぎ等を遺るのは畢竟その人々に智慧が無いからのことである、其れは専ら肉體に屬する話であるが、聞くまじきことを聞く聞き過ぎや、言ひまじきことを言ふ言ひ過ぎなどは常に精神上の不衛生となつて懊惱煩悶を誘ひ起す原因となるのだ、併し斯の智慧といふものには段々階級があつて、眞實の智慧を得るには無雜作には出來ない、例へば光陰空しく過ること勿れと仰せられてあるが、之を一言で言へば時間を無駄に費してはならぬぞと云ふに過ぎない譯だが、扱其の無駄と云ふことに區域を立て、何處迄は無駄何處からは無駄にならぬと見現はすことが一寸六々敷い問題でないか、務め働きは人々の境遇

に依つて違つて来るから其の境遇が根本になつてその根本の上に務めて働きを立てなければならぬ。人は起きて労働するものと云つて見た處が、其れは無病健全な労働者から觀た話で、病に罹つてゐる人から觀る場合は靜かに褥中に寢て居るのが、其の場合の務めになるので、即ち健康者の懶惰坐食は勿論無駄には相違ないが病者の起して歩くさいふことも亦た無駄となるのだ、其處で斯の無駄無駄を明白に見分けるには智慧がなくてはならぬ、併し見分けたばかりでは未だ駄目だ、暴食暴飲の身体の不爲め位は大休の人間に分るであらうし、其れに汗牛充棟も音ならない程衛生書が出版されてあるから、文字ある人達はその書で以つて善い悪いといふ事柄は覺えて居るであらうが斯様に無駄無駄善い悪いとのみ分つて見た處が、其の無駄無駄を棄て悪い點を除く丈けの力が加はつて居らぬ、其の智慧は未だ眞實の智慧に鍛えられてないのだ、眞實の智慧は無駄無駄、善惡邪正を明かに見分けると同時に無駄でないこと、善いこと、正しいことを實行するの能力

を稱するものである、例へば酒を飲んで悪いと斯様に心に寫つて見えたなら、其の見えた時から酒を廢めるのが眞實の智慧であつて悪い、寫つて來乍ら尙ほ燃々の情に堪え兼ねて廢め得ないものは即ち無智の境界に彷徨して居る人達である。

難行苦行

二十才時代に加賀の大乗寺で修行してあつたが此處には雲水五百人も居る皆な其れれゝの勤めに就いて居つた、扱て其の食物は朝は粥、晝は麥飯、晩は粥となつて居る、未明に起きて徹宵に至るまで受持の勤行に服しそして粥麥粥の粗食に加へて一晝夜僅か二三時間位しか床に就かれぬと云ふ次第から毎日毎日身体は疲れ切つて綿の襦になり、たゞ餘念もなく眠む一方であつた、其れ故に修養の未だ足らない時代は坐に就くと我れ知らず何時の間にかコクリと居眠りが始つて來る、其様するを打つ叩かれる、嚴寒と雖も洗面その他は水に極つて居り、其れに僧房には如何な寒い日でも一片の火氣となつたのだ、此れが十日や二十日のこまなら誰れにでも忍耐

淺澤男爵曰く

我慢も出來やうが、雲水は歲月と共にます、斯の嚴風怒濤と奮闘せにやならぬから、氣の弱い身体の調はな坊主共は大抵中途で倒れて仕舞ふのだ、こんな事を人に話して聞せても左程に感しもしまいが、今に至つて我が身の來し方を振り返つて考へて見ると能も彼様續いたものだと思はるゝ位じや、自分等は此の通り身を以て師僧に事へ乍ら修業したものだ、今日の雲水共は師匠から毎月幾千さいふ學資金を貰つてその宗門宗門で設けてある學校で學問するから如何にも無雜作に見える、又何が教えて遣らうと思つても身を入れて聞きに來る奴も至つて寡く何ぞ云ふとたゞヘイヘイ計りして居るのだ。

「私は朝は大抵午前七時に床を出る。次いで入浴をする。それから朝飯の膳に向ふ。箸を取りあげて食事をし、てゐると、應接間には最早三四人の訪問客が待つて居られる。食後の小休もなく直ぐそのお客さんに面會して用を濟ます。かくの如くして朝から晩まで一日中眞に寸暇なく、夜も大底遅くなり飛鳥山の宅に午後六時頃歸つて來る事は月に二三度位しかない。そして寢床に就くのは大抵午前一時から七時までの中で睡眠時間は六時間以内である。この順序を毎日くり返すのが殆ど私の日課である。

他人の眼には私の働き様が歳の割合に過ぎるやうに見えるが、これでも、相當に控へ目に働いて居る積りである。」と云つて、その精力の絶倫なるを察すべし。

## 第二編 日本に發達せる健康法

五六

### 本の編の眼目

▽これからが愈々日本に發達せる獨特の健康法に移る。印度に起つた文明が支那を傳へて日本に渡ると同時に、吾等の祖先は之をその偉大なる頭腦に溶かし、打つて完全なる一丸となし、茲に日本文明の大發達を遂げしめた。

▽それが健康長壽法に於ても全く同じ經路を辿り、矢張急劇なる進歩を見た。白隱禪師の内觀呼吸法がその第一で、續いて種々の方法が案出された。

▽悉く矢張氣海丹田(腹部)を中心とし呼吸を眼目とする健康法であるが、今とつて之を行ふにその効驗亦顯著なるは云ふ迄もない。現代諸家の健康法が又これを其土台として築き上げられたるも宜なりといふべきである。

▽殊に醫學の發達と結びついて、元來全然宗教的であつた印度支那風の健康術が、宗教に依つて、當時智識階級に屬せぬ民衆の間にも普及された事實を見脱してはならぬ。本編に説く所はその實際的方法である。

### 序論 印度及び支那文明の影響

我が國の文明は佛教の渡來に頗る負ふ所が多い。同時に支那より渡來せる儒教の感化亦甚大なるものがある。即ちこの儒佛二教に依つて彼地に發達せる文明が我國に輸入されたのである。されば、我國に發達せる健康法の如きも、勿論、印度及び支那文明の影響を被つて居るのは云ふまでもない。

抑々印度の醫學は、その文化の早いだけに夙に發達したもので、所謂衆生の病苦は四大の不調に由るものとした。四大とは地水火風を云ひ、四季に合せて飲食を調節し、季節の變改毎に藥餌を用ひなければならぬとした。その病には風、熱、痰癆、及び總集の四別ありと解くに至つたのが、先づ印度最初の醫學で、同時に婆羅門教、佛教の副産物として種々の禪的療法の行はれたことは、東洋健康史上に最も著しき色彩と根柢とを與ふるものである。

一方印度の醫説と同時に、別途に發達したのが支那の醫學で、之は例の五臟六腑論で、矢張り陰陽五行を説く所より出たものである。即ち病も陰と陽とより生じ、陽の方は風雨寒暑に逢ふて外より得、陰の方は、飲食、居處、陰陽、喜怒等より内に得る處の内外二因の病であるとした。之が支那最初の醫説である。

然るにこの印度及び支那の二大醫説が、儒教佛教の傳來と共に、我國に傳はつたから、我國從來に

行はれた、外邪病を成すといふ所の醫學と合体して、此處に一種の醫學を形造るに至つた。而してその病理學は、兩教の傳播と共に、色々研究の歩を進めたから、我國には、一方に於て加持祈禱に依つて病魔を攘ふ方法と他方に於て坐禪内觀法に依つて病患を除去する方法とが、醫藥の投劑と共に行はるゝに至つたものである。平安朝の醫學を見ても、又鎌倉時代の醫學を見ても、唐宋の醫書や、印度の醫書を究むる外には、大した進歩はなく、生理學、解剖學なども、極めて幼稚なものであつた。降つて室町時代となり、明醫方の輸入となつて、宋元發達の醫術を味ひ、病名も投劑も自然にその數を増したが、未だ新説として見るべき程のものはない。而して織田、豊臣二氏の時代に至つて、始めて李東坦、朱丹溪等の醫説が、曲直瀨道三等に依つて我が社界に紹介せられ、病は外感と内傷とより來り、その内傷中にも勞倦傷と飲食傷とを分ち、飲食傷には、有餘と不足との二因ありとし、爲めに相火論(後に明かなり)を生ずるに至つた、これが遂に内觀法等に依つて心氣をして下降せしむるといふ、精神療法を生ずるに至つた所以である。

この道三流の醫説に反對して、永田徳本の「萬病は停滯より起る」この醫説を生じ、續いて徳川の初世に入つて、全然道三流に反對せる名古屋玄醫の「百病は皆傷寒に由て生ず」といふ説を生せしめ、それが愈々一進して、徳川中世には、後藤長山の「一氣留滯論」となり、更に再進して吉益東洞の「萬病一毒論」となつたのである。此處に至つて、道三の流を汲んで、坦朱二氏の説を維持する後世家と、東洞

の流を汲んで古方を主張する二派に分れたのである。

白隠和尚の説く健康法を見ると、確かに坦朱二氏の説を維持するものと思はれる、即ち陰陽五行説に基き、終には易理に配して病因を説き、更に栓火論に依つて心氣を臍下に降して醫病を治療すべしと説き、之に加ふるに、佛説の四大不調及び老莊の言を以てしたのである。また貝原益軒の養生訓を見ると、夥しく儒教の影響を被つて居ることが解る。

## 第一章 白隠禪師の内觀法

### 第一 白隠禪師の小傳

白隠禪師は、俗稱長澤、名を慧鶴と云つて有名な高僧である、禪師が駿州の浮島原驛に生れたのは、貞享二年、山鹿素行の歿した年であるから、元祿時代の人である。年十一歳の時、僧が地獄の苦相を説くのを聞いて求法度生の志を起し、爾後父母の許を辭して單嶺傳公に謁し、剃髮して弟子となつたは十五の時であつた。其處に居ること五年、四方に週遊して諸老を訪ひ參問怠りなかつた、二十四歳の時、信州飯山の正受老人に參じ、その惡辣險峻なる機鋒の許に見性を求めることを意として居たが、彼の最初の恩師なる沼津大聖寺の息道和尚の病氣を聞き、歸つて看病に怠りなかつた。然るにこの時彼も亦一大病魔の襲撃を蒙り、將に一生を廢物に葬り去らうとした。

「悲しむ所は心火逆上し、肺金痛み、水分枯渴し、覺えず難治の心疾を發す……普く知識を尋ねて救ひを求めんと欲すれども、病牀は片時も離るべからず、神佛に祈念すれども靈驗なく、鬼やせん角やせんと心を盡す所云々。」

と頗る煩悶懊惱の日を送つたが、幸に白幽なる仙人より健康長壽の秘訣を受け、怠らず修法した結果、終に金剛不壞の大法身を得るに至つた、彼の著書『夜船閑話』は、この次第を叙して健康長壽の秘法を述べたものである。

彼が明和五年八十四歳で歿する迄の生涯は恰も其半生たる四十二年を以て、劃然と之を前後に二分することが出来る、而して其前半生は、彼が心事了得の修行時代、若くは奮闘時代と見、その後半生は、應化時代、若くは活動時代とも見ることが出来る。但し白隱の生涯を一貫したる主義、或は色彩は、唯是れ奮闘、努力、修行の上にも應化の上にも進んで止む時が無かつた。彼は宗教的天才としての成功者であつた、其生涯は誠に崇嚴なるもので、自ら五百年間未出の高僧と稱し長く臨濟宗中興の祖師として、叢林に絶對の尊敬を拂はれて居るのも、亦所以なきにあらずである。彼は少年時代に、一時非常に文字に耽溺した、そして天稟の詞藻を鍛鍊したのであつた。瑰麗雄偉の文字、能く辛辣峻峻なる機鋒を表はして居るが、而も深く語言三昧に入り、時代の趨勢に鑑み、平易明暢に世間禪を説いて、平民的に禪を布教したのは終に白隱の名を今日に成さしめた所以である。白隱は實に江戸時代に於ける禪文學者の第一人である。彼の健康法を説いた著書は『夜船閑話』の外に、『遠羅天笠』、『壁生草』等がある。

## 第二 内觀法の由來

### 煩悶懊惱の白隱

我が國昔時の健康法が、其の源流を遠く古代の印度に發したものであることは、前章に於て已に説いた所であるが、白隱禪師の完成した内觀法なるものも、その源を印度の坐禪に發したものであることは云ふまでもない。白隱禪師はこの内觀法を最初誰から授かつたかといふに、白幽といふ仙人から受けたものであることは、禪師の『夜船閑話』中にも見えて居る。禪師がこの仙人から内觀の秘法を受けたるまでの物語を見ると頗る面白い。

白隱禪師が血氣盛んで、信州飯山の慧端禪師の許に苦行を續けて居た時、郷國の恩師息道和尚が病氣だといつて來たので已むを得ずこゝを出て大聖寺に歸り、師の看病に餘念もなかつたが、白隱は却つて病氣となつた、『壁生草』といふ本に、その頃の事を次のやうに記して居る。

「其後、嶮路數日程、艱辛を喫して漸く郷園に歸り、如何老師の病床に侍す、侍せりと雖も正受（慧端和尚の事）の儼命を守り、片時も亦終に怠墮せず、毎夜、八炷の香を怠ることなく、信越を経て駿陽に到る間、大悟小悟、數を記せず、悲む所は心火竊に逆上し、肺金痛み水分枯渴し、覺え

す難治の心疾を發す、舉措動靜驚悲多く、身心怯弱にして兩腋常に汗を生ず、動中に一向入ることを得ず、常に陰癖の處を尋ねて死坐す、鍼灸藥の救ふべき所にあらず、今更に飯山も恥しく、普く智識を尋ねて救ひを求めんと欲すれども、病牀は片時も離るべからず、佛神に祈念すれども靈驗なく兎やせん角やせんと心を盡す處、怪しい哉師弟の發禪者、後に龍雲の雪店和尚、遙に老師の病難を聞き付け、遠路を経て關東より歸り、親しく相代りて藥湯に侍せんことを請ふ。これをみると、白隱和尚はその頃頗る懊惱煩悶したやうに見える。多年の辛勞が一時に發して、痛ましくも肺金を病んだ白隱は、范々として死坐の巻に彷徨した。『夜船閑話』を見ても、

「心火逆上し、肺金焦枯して、雙脚、氷雪の底に浸すが如く、兩耳、溪聲の間を行くが如し、肝膽常に怯弱にして、舉措恐怖多く、心神困倦し、寐寤種々の境界を見る。兩腋常に汗を生じ、兩眼常に涙を帶ぶ、此に於て遍く明師に投じ、廣く名醫を探るといへども、百藥寸功なし。」

と書いてある。之を今の言葉に直して見ると、頭腦暖かにして火の如し、腰部冷えて氷の如し、兩眼常に涙を帶ぶ、耳鳴りがする、賑やかな所に居ると心に怖れを生じ、陰氣な所に居ると心が悲しくなる、悪夢に疲れ、睡れば漏精する、寤めると氣が茫乎としてゐる、消化が不良である。といふやうな工合で、現今の醫學上より見たならば、此の症狀は正しく神經衰弱といふやうなものであつたかも知れぬ。

白幽仙人の秘法

白隱は雪店和尚の來たのを幸に、その癡殘の病軀を提げて行脚に出た。先づ東海道を下つて伊勢に入り、更に美濃に入つて岩崎の靈松院をも訪れた。處々の名僧知識を尋ねたが、何れも禪病であるからと容易に手を下さなかつた。その頃、黄檗木庵の門下に於て、三傑の一と稱せられた慧極道明禪師が、泉州の法雲寺に在つて、盛に法席を講じてゐた。白隱はそれを訪れた。禪師は「禪病は治さうと思へば益々重るばかりであるから、最も寂靜の處を尋ねその所の草木と共に朽ち果てる覺悟で、靜かに坐禪せよ、決して死に至るまで諸方に奔走してはならぬ」と、厳しく誡められた。白隱はその時に、洛外白河の山中に白幽真人といふ仙人が居て、『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、退いて是れを考ふるに、大に人に利あり』と聽いた。白隱は思はぬ話に、且つ喜び且つ勇み、この人こそ醫王の再來と、雀躍して都の方に上つた。實に是れ寶永七年、白隱が二十七歳の正月である。その仙人の有様を形容して『朦朧として白幽真人は目を收めて端坐し、蒼髮、垂れて膝に到る。朱顔、麗にして熱せる棗の如く、爪甲は長きこと半寸ばかり大布の袍を掛け、軟草の席に坐す』とある。仙人は白隱の手を執り、精しく五内を窺ひ、九侯を察し、慘乎として額を擯めて、

「己る哉。觀理、度に過ぎ、進修、節を失して、終に此の重症を發す。實に醫治し難きものは公の禪病なり。若し鍼灸藥の三ツの物を持つて、而して後に是を救はんと欲せば、扁倉力をつくし、

華陀、類を攢むるも、奇功を見る事能はず。公、今既に觀理の爲に破らる。勤めて内觀の功を積ずんば、終に起つ事能はず。是波の起到は、必ず地に依るの謂なり。」

云ひ、白隱のために内觀の秘訣を諄々として説いた。  
「蓋し生を養ふ事は、國を守るが如し。明君聖主は、常に心を下に専らにし、暗君庸主は、常に心を上に恣にする。上に恣にする時は、九卿、權に誇り、百僚、寵を恃んで、曾て民間の窮困を顧る事無し。野に菜色無く、國、餓軍多し。賢良、潛み竄れ、臣民、瞋り恨む。諸侯、離れ叛き、衆異、競ひ起つて、終に民庶を塗炭にし、國脈永く斷絶するに到る。心を下に専らにする時は、九卿、儉を守り、百僚、約を勤めて、常に民間の勞疲を忘る、事無し。農に餘まんの粟あり、婦に餘まんの布有て、群賢、來り屬し、諸侯、恐れ服して、民肥え國強く、令に違するの丞民なく、境を侵すの敵國なし。國、刀斗の聲を聞くことなく、民、戈戟の名を知らず、人身も亦然り……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……夫大道の外に真丹なく、真丹の外に大道なし……孟軻氏の謂ゆる、浩然の氣是をひきゐて臍輪、氣海丹田の間に藏めて、歲月を重ねて、是を守つて守一にし去り、是を養ひて無適にして去て、一朝乍ら丹竈を掀翻する時は、内外中間、八紘四維、總一枚の大還丹。此時に當つて初めて自己即ち是天地に先つて生せず、虚空に後れて死せざる底の、眞箇長生久視の大神仙なることを覺得せん。是れを眞正丹竈功成る底の時節とす。」

す。

一生受用不 「仙人は更に進んで、夫觀は無觀を以て正觀とす。多觀の智は邪觀とす。向きに盡の秘訣 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……且つ夫内に守るの要、元氣をして一身の中に充塞せしめ、三百六十の骨節八萬四千の毛竅、一毫

髪ばかりも欠缺の處なからしめんことを要す、これ生を養ふに至要なる事を知るべし。」

と説き、我今已に公のために、一生受用不盡の秘訣を以てした。この外更に云ふべきことはない、と云つて冥目端坐した。我が前には唯だ死あるのみと、自分から廢棄してゐた白隱は、思ひがけなくも起死回生の妙薬を與へられ、前途は俄かに洋々として海の如くに感じた。内觀法の實行方法等の事は、次項に詳しく説くが、白隱が仙人から教へられた處は、老子の出生入死の端的に過ぎぬと云ふ人もあり、白隱の遠羅天釜の中にも、「蓋し『摩訶止觀』の中に、假緣止、諦眞止と申す事の侍り、只今申し談する内觀の法とは、かの假緣止の大畧にて侍り」といふことが書いてある。我が曹洞宗の開祖たる道元禪師が入宋した時、天台智者大師の夙に修した所の繫緣内觀の法を授けられて坐禪の一助としたことは、前章に述べたが、白隱が仙人から授けられた養生の秘訣たる内觀法は、取りも直さず、天台の『摩訶止觀』に依つたものであると共に、又更に坐禪の威儀をも加はつて居るのは明かである。白隱は此の事を『遠羅天釜』に、



「内観の真修は、第一養生の秘術にして、仙人練丹の大事に契へり。其の初めは、金仙夙に起つて、中頃天台の智者大師に至つて、摩訶止観の中に精しく口授し給へり。吾壯年の頃ひ、道士、白幽久生に聞けり」とある。

### 第三 内観法の効果

臍下 瓠然 夜船閑話の序に

「妄想の効果積らば、一身の元氣、いつしか腰脚、足心の間に充延して、臍下瓠然たること、いまだ篠打ちせざる鞠の如けん、恁麼に、單々に妄想し持ち去つて、五日七日乃至三七日を経たらんには、従前の五積、六聚、氣虛、勞役(肺病)等の諸症、底を拂つて平癒せずんば老僧が頭を斬り持ち去れ。」

とある。茲にある妄想といふのは、普通の意味の妄想ではなく、實行中に行ふ所の或る存想を指すのである。此の内観法を専念に修行する結果は、一身の元氣が腰脚足心等の下部に充滿して來るから、臍の下が瓢箪のやうに膨れる。即ち臍下丹田の部に大元氣が充滿するのであるから、五臟六腑總ての病氣も乃至は脾臟の疲れも、全然底を拂ふが如くに全快するのである。それが若し治らなかつたならば『老僧が頭を斬り持ち去れ。』と大なる保證を與へて居る。

### 轉治轉參の要

「こゝに於て、諸子歡喜作禮して、密々に精修す。各々悉く不思議の奇効を見る。効の遲速は、進修の精粗に依るといへども、大半皆全快す、各々内観の奇効を讚嘆して休まず、師の曰く、爾が輩、心病全快を得て以て足れりとする事勿れ、轉治せば轉參せよ、轉た悟らば轉た進めよ、老僧、初め參學の時、難治の重病を發して、其の憂苦諸子に十倍せり、進退惟谷まる。尋常心にひそかに思惟すらく、生きてこの憂苦に沈まんよりは、如かじ、早く死して此革囊を捨てんにはと、何の幸ぞや、この内観の秘訣をつたへて、全快を得ること今の諸子の如し。」

と云つてある。弟子共が、その内観法を修した所、不思議にも病氣が皆大抵平癒した。修業の教に依つて速い遅いはあつたけれども、この内観法の御蔭を被つて、感謝しないものはなく各々内観の奇効を讚嘆して止まぬ。そこで白隠は、内観が即ち坐禪といふものでないから、これから眞理を透徹するまでは、愈々參じ愈々悟り、愈々進んで、大悟の境にまで入る覺悟でなうてはならぬと弟子共を警戒して居る。

金剛不壞 「玉人の曰く、是れは是れ神仙長生不死の神術なり、中下は、世壽三百歳なるべし、の大仙身、その餘は計り定むべからず、予即ち歡喜に堪へず、精修怠らざるもの大凡三年、心身次第に健康に、氣力次第に勇壯なることを覺ふ。此に於て重ねて心に竊に謂へらく、縦ひ此の

眞修を修し得て、彭祖が八百の歳時を保ち得るも、唯是れ一箇頑空無智の守屍鬼ならんのみ。老狸の舊窠に眠るが如し、終に壞滅に歸せん、何が故ぞ、今既に獨りも葛洪、鐵拐、張華、費張が輩を見ず、如かじ四弘の大誓を憤起し、菩薩の威儀を學び、常に大法施を行じ、虚空に先つて死せず、虚空に後れて生ぜざる底の不退堅固の眞法身を打殺し、金剛不壞の大仙身を成就せんにはと、此に於て眞正參玄の上士兩三輩を得て、内觀と參禪と共に合せ並べ貯へて、且つ耕し且つ戰ふ者、蓋し茲に三十年、年々一員を添へ、二肩増し得て、今既に二百象に近し、その中、古來の衲子、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、密にこの内觀の至要を傳授し、立所に快癒せしめ、轉た悟れば轉た進ましむ。馬年、今歳古稀に起立たりといへども、半點の病患なく、齒牙全く搖落せず、眼耳次第に分明にして、動もすれば鑿鑿を忘る。毎月兩度の法施、遂に倦怠せず。請に陀方に應じて、三百五百の海衆に聚會して、或は五句七句を經、縁に雲水の所望に隨つて胡說亂道するもの、大凡五六十會に及ぶと雖も、終に一日も罷講齋を鎖さず、身心健康、氣力は次第に二三十歳の時より遙に勝されり、是皆彼の内觀の奇効に依る事を覺ふ。

と、内觀法は參禪悟道の大なる助けであつて且つ心病を治する奇法であれば、之を忘れずに修してその修禪の目的を達せよと誠め、更に自分の昔にかへり、三年の間修行怠らざる結果、心身次第に健康になり來つたけれども、竊に考へるには、縱へ此の眞修を修し得て、彭祖の如く八百歳の齡を保ち

得たとしても、唯それは一個の頑空無智な屍を守る鬼たるに過ぎぬ。と、金剛不壞の大仙身を成就せんことを憤起し、内觀と坐禪とを共に合て專念修行の結果、『今年古稀に超えたりと雖も、半點の病患なく、齒牙全く搖落せず、眼耳次第に分明にして、動もすれば鑿鑿を忘る』といふやうな、大法身を得るやうになつたのである。

荻野獨園 近世禪門の雋傑なる荻野獨園禪師は、白隱禪師の夜船閑話を讀んで、次の如く語ると内觀法 つて居る。

『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えず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、病弱なる吾が藥を服する四五年間を経るにあらすんば、治する事克はず、如かず鶴林老禪の夜船閑話を讀みて、内觀の秘法を修せんには、若し能く此の如くせば、醫藥を用ゐ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、朝に夕に些かの閑あれば、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え、終に今年七十齡に到るも、齒牙倍々固く、身体甚だ健康なり、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、汝が疾は醫藥の治する所にあらず、宜しく獨園の室に入つて、馬鹿となる

の傳授を得ば、或は癒することあらんと、乞ふ師我に馬鹿となるの良法を傳授せよと、予曰く、汝が家に良法あり、汝知らざるか、孔子四を絶つ、無我、無意、無必と、この内固必は著するに及ばず、意我の二つを除くことを得ば、直に馬鹿となることを得て加ふるに内觀の修法を以て神氣を降下せば、一二週間を経ずして、必ず癒ん、汝必ず疑ふことなかれ、若し毫釐も疑惑あらば、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、生善々之を信用す、間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、唯だ馬鹿となることを得て、内觀の法を修するのみ、醫曰く、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、然るに今全癒すること拭ふが如し、奇なる哉内觀の修法、願くは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、内觀亦妄想なり、襟を以て襟を抜くが如し、その法簡にして靈妙なり、諸人疑はずして之を用ひよ、其効驗の厚薄は、修者の賢愚及び氣質の強弱如何に依ると雖も、奏効の日必ずあるべし、大人は性理に明瞭なるが故に之を信じ、小人は性理に曖昧なるが故に之を疑ふ、看者之を撰べ。』  
即ち獨園師が、自己の實驗と求道者の實驗法とを證左として、内觀法の如何に不合理的のやうで、

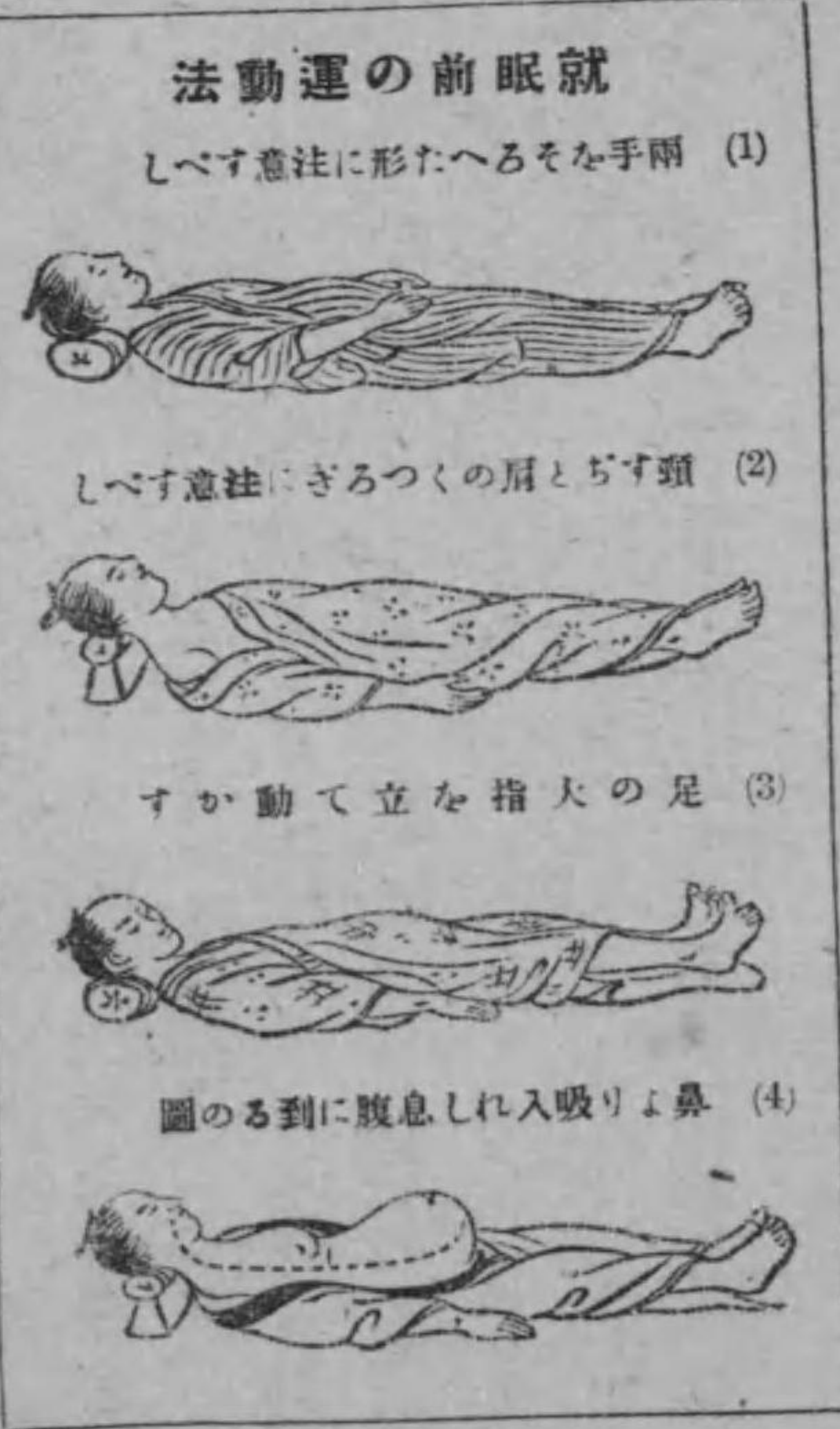
而も精神的に價値あるものなるかを證明したものである。

#### 第四 内觀實行の方法

臍下丹田に 内觀法を行ふには、第一に工夫も談話も先づ止めて、熟睡して目を覺すといふこと元氣を集む とでなければならぬ。其の睡りに落つる前に、長く兩脚を展べて、強く踏ん張り、明して、

一身の元氣を臍下の丹田や、腰部や脚部や、足心にまでもづつと行渡らして而して後時々此の内觀をやるのである。夜船閑話の序に茲を説

の未だ眠につかず、眼を合せざる以前に向つて、長く兩脚を展べ強く踏み揃へて、一身の元氣を



『若しこの秘訣を修せんと思ふれば、須らく工夫を抛下し、話頭を指放して、先づ須らく睡熟一覺すべし。そ

して臍輪、氣海、丹田、腰脚、足心の間に充たしめ、時々この觀を爲すべし。』

元氣といつても、それには二種ある。一は先天的元氣で、他は後天的の元氣である。先天の元氣は父母より受けたもの、後天の元氣は我が身が生れ出で、から後のもので、この文中にある元氣といふのは、先天後天合せて云ふのである。臍輪とは俗にへそといひ、氣海とは上氣海下氣海といつて二つある。上氣海は肺の臟、下氣海とは臍下より陰所までの分を云ふ。丹田にも二つある。上丹田は心の臟、下丹田は臍下一寸、一寸五分、二寸、三寸の處をおしなべて稱する。此の文中にある氣海丹田は、下氣海下丹田の事で、上氣海上丹田の氣を、この下氣海下丹田におとして、落着かせて行くのである。腰脚は腰と脚、足心とは足のうらのことを云ふ。然らば、その内觀に於て誦する文句はと云へば、左の如きものである。

觀念の四則

- 一、我この氣海丹田腰脚足心、總に是れ我が本來の面目、面目何の鼻孔がある。
  - 二、我この氣海丹田、總に是れ我自分の家郷、家郷何の消息がある。
  - 三、我この氣海丹田、總にこれ我唯心の淨土、淨土何の莊嚴がある。
  - 四、我この氣海丹田、總に是れ我己身の彌陀、彌陀何の法をか説く。
- 即ち、打返し々常にこの四則を妄想するので、之が觀念の暗誦の四則といふのである。この四つの

意味は略々同じやうな事であるが、先づ第一則から説いて見る。但しこの説明は、勝峰大徹禪師の述べた處を基としたものであることを一言して置く。

是我本來のとはもとより又は生れつきといふ程の事、面目とは人の顔の事で、人の顔は持前の形があるものなれば、持前といふことを面目といふたのである。さて面目々と重ねて云つたのは、持前といふことを確かに聞かせん爲めの修辭である。何の鼻孔かあるとは、鼻孔と云ふもの有る事無しといふ事で、元來鼻孔とは呼吸の通ふ孔であるけれども、呼吸は人体を受けた時に己にあり、氣海丹田の性根は、先天の父母より傳つたものであるから、鼻孔はなくとも、呼吸は通はずとも、先天の氣で以て立つて行くものだと、その根本の慥かなる事をあらはし、呼吸は口や鼻ばかりでするものではないといふことを示したのである。以下の三つもこの意味で見ることがよい。

第二に於て、本分の家郷とは、受前の在所といふ事で、是も先天の父母から受けた理由を云ふ。何の消息かあるとは、おとづれたよりが無いと云ふ事、その無いといふのは、元來先天の父母から根深く受けたものであるから、在所といつてもおとづれもたより無い。そのおとづれもたより無いのが結局本分の家郷のしるしであるといふ事。

今度は第三であるが、佛書に三界唯一心といふ事がある。この意味は、人はその心さへ修まれば、彌陀如來も極樂淨土も遠くはない、我心即ち淨土であるといふ事で、氣海丹田二氣のおさまる時は、

その身その儘彌陀の淨土にあるといふことと同じ事である。何の莊嚴かあるといふのは、莊嚴が無いといふ事で、莊嚴とはとりつくろひかざりたてといふことで、右の通り唯心の淨土となるからは、莊嚴も何もなくても、やはり淨土の場合は立ちゆくこと云ふことである。

第四の己身の彌陀といふことも佛書に在る。矢張り一心がおさまれば、おのが身は直ちに彌陀の体であるといふことで、氣海丹田二氣のおさまるものは、その身その儘彌陀如來と同じであると云ふことである。何の法をか説くとは、法を説かぬ事で元來彌陀如來は極樂淨土で法を説くのが常であるけれども、この彌陀はその法を説かずに済むといふ意味に外ならぬ。以上四ヶ條の文句は、畢竟氣海丹田に心氣のおさまつた上は、本來の面目、自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も求むるに及ばないといふ意味を重ねて述べてたのである。

内觀法は一種の強肺術と見るも不可はない、唯だ白隱禪師の内觀法に於ては、先づその呼吸法を安臥の時に實行せしめようと期したもので、この點が即ち最も普通人に行はれ易い所以である。

### 第五 内觀法の原理

内觀法の根本 白隱の内觀法が如何なる原理に依るものであるかは、矢張りその夜船閑話を見れば分る。先づ第一番に

「至人は常に心氣をして、下に充たしむ。心氣下に充つるときは、七凶内に動くことなく、四邪また外より窺ふ事能はず、營衛充ち心神健かなり。口終に藥餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受けず、庸流は常に心氣をして上に恣にする。上に恣にするときは、左寸の火、右寸の金を尅して、五官縮れ疲れ、六親苦しみ恨む。是の故に漆園云く、眞人の息は、是れを息するに踵を以てし衆人の息は、是を息するに喉を以てす、許俊が云く、蓋し氣下焦にあるときは其息遠く、氣上焦にあるときは其息促まる。」

とある通り、呼吸の場所を下腹丹田に置くといふことが、内觀法の大根本を成して居るのは明かである、即ち心氣を身体下部に集めるので、現今の言葉で言へば、身体の重心が下部にあるやうにしたのである。上の文を見るに、庸流(凡人)は常に心氣をして上に恣にせしめて居る故に左寸の火(心臟)が右寸の金(肺臟)を尅するやうになるといふのである。そしてこの事を説明するために「蓋し生を養ふことは國を守るが如し、明君聖主は、常に心を下に專にし、暗君庸主は、常に心を上に恣にする、上に恣にするときは、九卿權に誇り、百僚寵を待みて、曾て民間の窮困を顧る事なし、野に菜色多く、國餓卒多し、賢良潜み竄れ、民心曠り恨む。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。心を下に專にする時は、九卿儉を守り、百僚約を勤めて、常に民間の勞疲を忘るゝ事なし。農に餘んの粟あり、婦に餘んの布ありて、群賢來り屬

し、諸侯恐れ服して、民肥え國強く、令に違するの丞民なく、境を侵すの敵國なし。』  
と云つて居る。また

『上陽子が曰く、人に眞一の氣あり。丹田の中に降下するときは一陽また復す、若人始陽初復の候を知むと欲せば、暖氣を以て是が信とすべし。大凡生を養ふの道上部は常に清涼ならんことを要し、下部は常に温暖ならんことを要せよ。』  
とある。頭寒足熱といふこと言葉がこの文の意味と合してある。

仙人九轉 『大凡生を養ひ長壽を保つのは、形を練るに如かず、形を練るの要は神氣をし遷丹の秘訣 丹田氣海の間に凝らしむるにあり、神凝る時は氣聚る、氣聚る時は即ち眞丹成る、丹成る時は形固し、形固き時は神全し、神全き時は壽永し、是れ仙人九轉遷丹の秘訣に契へり、須らく知るべし、丹は果して外物にあらざる事を、千萬唯だ心火を降下し、氣海丹田の間に充たしむるにあるのみ。』

こゝが即ち白隠の内觀法の眞價を示す所で、丹といふものは外物でないから、唯だ心下を降下し、それを氣海丹田の間に充たさしめる時は、其處に氣聚つて眞丹が成るのである。

上來述べ來つた處を大觀すると、結局は心意さへ安定して、氣力が臍下に充實したならば、元氣は自然に身体に充つるといふことが、東洋古來の精神療法であつた。此の事は必ずしも印度支那の何れ

に始まつたかといふことを問ふ迄もなく、苟も人の疾患に對する治療法としては、必ず到達するの順序である、されば白隠禪師も夜船閑語の中に白幽仙人の言として、その必要を語つて居る。

### の五無漏の法

『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ことを、昔し吳契初、石臺先生に見ゆ、齋戒して練丹の術を問ふ、先生の曰く、我に元玄眞丹の神秘あり、上々の器にあらずんば、得て傳ふべからず、古へ廣成子是以て黃帝に傳ふ、帝三七齋戒して是を受く、夫れ大道の外に眞丹なく、眞丹の外に大道なし、蓋し五無漏の法あり、備の六欲を去り、五官各々其職を忘るゝ時は、混然たる本原の眞氣彷彿として目前に充つ、是れ彼の大白道人の所謂我が天を以て事ふる所の天に合するものなり、孟軻氏の謂ゆる浩然の氣、是をひきて臍輪氣海丹田の間に凝めて、歲月を重ねて是を守り、主一にして去る、是を養ひて無適に去て、一朝乍ち丹竈を掀翻する時は、内外、中間、八絃、四維、總て是れ一枚の大還丹、此時に當て初めて自己即ち是れ天地に先だちて生ず、虚空に後れて死せざる底の眞箇長生久視の大神仙たる事を覺得せん、是を眞正丹竈功成る底の時節とす、豈に風に御し、霞に跨り、地を縮め、水を踏む等の瑣末なる幻事を以て懐とするものならんや。』

これは、殆んど儒佛老莊を打して一丸とし、以て長生久視の秘訣を面白く語つたものであるが、要するに、心意を安定せしむる目的に成れるものである、その大意を述べると、即ち吾人が、生命を養

ふ樞要といふものは、心火なる眞玄の氣を臍下に降して、腎水に交はらしめるといふに過ぎぬ。されば昔し、吳契初なる者が、石臺先生に見えて練丹の術を問うた折、先生答へて曰く、自分には物初天徳なる最上至極の練氣法を有して居る、それは實に神妙不思議の秘傳であるから、上々の器あるものでなければ、容易に傳ふることはならぬ。古へにあつては、廣成子といふ者が、崆峒山にあつて、此の秘法を持して居つたから、黃帝は之をその居に訪うて、齋戒沐浴して之を受けたといふ程である。所が元來眞丹といつた處で大道の外にはなく、大道とて眞丹の外ではない。道と性とは同じきものである、かの五無漏の法といふのでも、備の眼耳鼻生心意の六欲を去り、五官が各々その職分を忘れる程である時には、つまり無我であるから、其處に混然と生れの儘なる本來の眞氣が彷彿として目前に現はれるのである。之は彼の大自道人の「我が天を以て事ふる所の天に合す」というた境致であつて孟子の所謂浩然の氣の事である。此の浩然の氣を引いて、之を臍輪、氣海、丹田等の下腹部に藏め、歲月を重ねて、主一にして守り、無適にして養ひ、かの仙人が仙藥を鍊る竈をひつくり返して、之を擲ち去つた如くしたならばそこに内外、中間、八絃、四維、即ち天地四方残らず、何處までも我が一身の如くになつて、天地と同体になつて了ふ。されば初めて自分は天地に先ちても生れず、虛空に後れても死せぬ所の、眞實の長生久視の大神仙たることを覺し得るであらう、之が即ち眞正の練丹の成つた時である。

白隠と白幽仙 白隠禪師が例の白幽仙人から内觀法を授かつた時、白幽子の所説に疑があつた人のとの問答で、左の疑問を發した所、白幽子は直ちに之に答へて、その説の誤りでないことを辨解した。その問答を見ると、

「予(白穩)が曰く、謹んで命を聞きつ、且らく禪觀を抛下し、努め力めて治するを以て期とせん、恐るゝ所は李士材が謂ゆる清降に偏するものにあらずや、心を一處に制せば氣血或は滯碍することなからんか。」

幽微々として笑て曰く、然らず、李氏ははや、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、宜しく是をして上らしむべし、水上り火下る、是を名づけて交といふ。交るときは既濟とす、交らざるときは未濟とす、交は生の象、不交は死の象なり、李家が謂ゆる清降に偏なりとは、丹溪を學ぶ者の弊を救はんとなり、古人曰く、相火上り易きは、身中の苦む所、水の補ふは火を制する所以なり。」

とある。この事に就ては、足立栗園氏の研究が頗る當を得たものであるから、茲に紹介する。

### 水火相交の説

之が大意を云つて見ると、李士材とは明代の醫師で、「醫宗必讀」といふ書を著した人である、同書の中に、支那古來の四大家を論じて曰く、

「古の名流は各見地ありて、理要に根するものにあざれば、則ち其の著述傳はらず、即ち傳ふ

る事ある者も、未だ必ずしも日星を以て掲げず、仲景、守眞、東垣、丹溪の如きその立つる所の言、  
 醫林最も重んず、名づけて四大家といふ、(中畧)善く學ばざる者は仲景を師として過ては峻重に偏  
 なり、守眞を師として過ては苦寒に偏なり、東垣を師として過ては、外補に偏なり、丹溪を師とし  
 て過ては、清降に偏なり、丹溪は腎を補ひ血を養ふを以て急となす、血は陰の主たり下降す、虚す  
 る者多く上逆する故に、補血薬中に黃栢知母を加へて之を降し、以て秋冬の降に象る』  
 と、そこでこの言の如く、今我が病症は、心火逆上するのに歸因するから、醫者の療治にあづかつ  
 たならば、醫者は必ず清降の藥劑を以てするであらう。若し清降に偏れば、身体に害があることは  
 ないだらうか、之を怖るゝと白幽子に問うた。また重ねて、之に反して單に鍊氣法を以て心を一處に  
 制したならば、氣血の滯ふる怖れはないのであらうか、是亦怖るゝ所である、白幽子に尋ねたので  
 ある。所が白幽子は微笑して、決してそんなことはない。李氏の言に、火の性は炎上するものである  
 から、之を下らしめるがよい、水の性は下るものなれば、之を上すがよい、水が上り火が下るのを  
 交るといひ、交はれば既済と云ひ、それでよいのである。交はらなければ未だ済まされぬ、それは交  
 は生の象で、不交は死の象である云々と説いて居る。されば李氏の所謂清降に偏なりといふは、決し  
 て清降を忌むのでなく、それに偏してはならぬと戒めたので、つまり丹溪を學ぶ者の弊害を救はんと  
 したのである、されば古人も曰く、相火上り易きは身中の苦む所、即ち水を補ふのは火を制する所以

であるとして居ると、かく醫論を戦はしたのである。次にまた白幽の曰く、

「蓋し火に君相の二義あり、君火は上に居して靜を主どり、相火は下に處して、動を主とる、君火  
 は是れ一心の主なり、相火は宰相たり、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、是の故に云ふ、龍をして海底に歸せしめば必ず迅發の雷なけん、但し雷をして澤中  
 に藏れしめば、必ず飛騰の龍なけん、海か澤か水にあらずといふ事なし、是れ相火上り易きを制す  
 るの語にあらずや。」

之は前論を承けて、火の性を説明し、君火の方は上に居て靜かに、相火の方は下に居て動く、つま  
 り君火は一身の主人で、相火は宰相である、之を五臟に當て嵌めれば、相火は腎肝の官である、され  
 ば未丹溪の相火論にも、天は生物を主る故に動くのが恒である、人も此の生を享けて居れば、亦動が  
 恒である、之は皆相火の所爲である、そしてその相火には二様あつて、腎と肝との働きがあるが、兩  
 者を比較すれば、肝は雷の如く腎は龍の如くであつて、此の二者は何れも水に藏れしめば、決して騒  
 ぐものではない。即ち龍を海底に歸せしめたならば、俄かに起る雷もなく、雷を澤中に藏れしめたな  
 らば、飛騰の龍はない、これ相火の上り易きを制するの語であらうと、かく説明したのである。

白幽子の斷案 かくて白幽子は斷案を下して、白隱を戒め論して曰く、

「又曰く、心勞煩するときは、虚して心熱す、心虚する時は、是を補するに心を下して以て腎に



交ゆ、是を補といふ、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、且つ又我が形様道家者流に類するを以て大に釋に異なる者とするか、是れ禪なり、他日打破せば、大に笑つべきの事あらむ。」

『夫れ觀は無觀を以て正觀とす、多觀の者を邪觀とす、向きに公多觀を以てこの重症を見る、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、一滴の識浪情波なげん、是れ眞觀清淨觀なり、云ふこと勿れ、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。』

眞觀清淨觀

兎に角、清淨といふことは既濟の道で、心火の逆上して病氣となつたものは、心を降下せしめるより治療法はない。かく説明する形態が或は道家者流であるといふので、佛に異れりと思つてはいかぬ。これが即ち禪である、他日發心すれば、成る程と笑ふ事があるだらう。全体觀想は無觀でなければならぬのを公は多觀の邪のためにこの重症に陥つたものであるから、之を救ふには無觀を以てするといふまでい、即ちこれが禪ではないか、若しこの言に従つて、心炎意火の狂ひを收め、丹田及び足心の間に置いたならば、胸膈は自然に清涼となり、事物に出逢うても、之を張り向ひ、想ひ過し、或は心が動き騒いで、物事に迷を生じ、上調子となることはな

くならう、之が即ち眞觀清淨觀である。されば、しばらく禪觀を抛たうなどといふことはいらぬ。それが即ち禪力想である、さればこそ佛も心を足心に收めて能く百一の病を治すと仰せられたではないか、之が即ち禪たる證據である。

以上が即ち白幽子の禪師に教へた所で、その言は道家者流に似て居るなどい云つて居るけれども、毫もそれらしい所はない。たゞ僅かに莊子の言を引合に出したのみで、他は悉く印度醫方と支那醫方とを折衷して、古來の醫學に依つて心氣を下降せしめることを諄々として説明したに過ぎぬ。

第六 内觀法の科學的説明

現代人に適應す 精神の沈着を得て、同時に敏捷の基礎たり得る内觀法は現代に於て一種の精神的藥餌として、之を服用することは頗る現代人に必要なことで、これを科學的に觀察しても、一々理に合つて居る。足立栗園氏はこの研究に就いて次の如く云つて居る。

腦神經の科學的説明 吾人が事業を成すに當り、最も妨害となるものは、他の障害ではなくて寧ろ吾人如き、腦の欠陥に基づく内的作用に因することが多いのである。少しく近世に研究せられた科學的説明に依るに、一體吾人の作業なるものは、全く腦の力の大小に依つて、その遲速難易を分つものである。

が、然し腦重の大なるものが、必ず大なる作業を成し遂ぐるものなりとは斷言することは出来ぬ、又腦髓の皮質の厚いものとか、或は表面の大なるもの、必ず作業上に大なる力を有するかといふに、これ亦必ずしも然りと斷定することは出来ぬ、反て腦髓の普通で、且つ厚く大ならざる者にも、大なる事業を成し遂げた實例は幾らもある。果して然らば、腦髓の大小輕重など、いふことは、未だ必ずしも作業力の大小に、密接の關係を有するものとは認めることが出来ぬ。

**血行と呼吸**　そこで更に、腦の中樞なる局部の發達に比例して、同中樞機能に關する精神的作との關係　業は、必ず強大なりやといふに、それも實驗上未だ明かに斷言することは出来ぬ。

これ等は畢竟それ等組織が營養を失へば、直ちにその機能を止むるからであつて、之を個人々々の腦髓神經上に區別して、爾く斷言することは出来ぬからである。

そこで、吾人の活動なるものは、全く之を腦細胞に循る所の、血液如何に依つて、精神機能に至大の關係を及ぼすものなるを認容せねばならぬ。即ち腦に輸入する血液の量と、血液の性質とが、腦細胞の營養となつて、活動の力を作るのであるから、吾人は精神的活動を爲すに當つては、腦細胞に循る血液をして多量ならしめ、又その性質を佳良ならしめねばならぬ。果して然らば、その細胞に送る所の血液の量が少くして、且つ性質が悪ければ、必ず早く精神の疲勞を來し、倦厭、頭痛して、その作業に従事し得られぬ事となるのである。

此に於て血行といふこと、正しき呼吸といふことは、大に吾人の作業上に關係するのみならず、身体の健康上にも、直接の關係を有することを卜知し得られる。此の點に於て内觀法は、一種の血行を促す精神作用で、且つ正しき呼吸法の一様であるから、その法を修することに依つて、吾人の作業上に至大の効果を及ぼし、爲に消極的なる沈着の態度と、積極的なる敏活の態度との上に、併せて有効なることの理由を發見し得らるゝのである。

**腦神經疲勞**　吾人の過度なる勉強は、一には神經組織が營養物質を過度に消費する所から、常と内觀法　に營養物を不十分ならしめ、それがために神經組織をして營養を失ひ、終に物質

の破壊を起さしめるのである、この結果として、假令營養物を、一時攝取しても、また睡眠や休息を以て保養しても、容易に神經力を恢復せしむることを得ず、その活動は永く減縮せざるを得ない状態に陥るのである。次には、過勞のために、物質交換を據なくせしめ、その結果は疲勞物質即ち有毒なる物質を生せしめ、神經を麻痺する結果を生ずるのである。而して之が勉強過度なるために、平時に於て睡眠休息等に依て、その毒物を他に排泄せらるゝ所の効果を擧ぐる事が出来ず、それ等毒物は爲に多量に蓄積して、遂に神經を慢性中毒に陥らしめ、元氣全く粗喪することとなるのである。白隠禪師は嘗て勉強過度によつて、この神經器を害毒し、爲に禪病（即ち現今の所謂神經衰弱とみるべし）を惹起した。それを内觀法に依つて療養することを得たのであるから、この法たる、全く煩悶退治、

精神療治の心法であると稱することが出来る。

尙ほ人は感情の動物であるから、或は自己の功勳榮譽が世人或は時の國家に認められない結果、非常の不平を起し、そのために神経を害することがあつたり、或は親近なる家族友人等の死亡重傷等のために、ひどく神経を害し、悲哀の感情に打たれることがある。此等の場合には必ず日日被れる作業の上に影響を及ぼし、その良成績を挙げ得ぬことは勿論である。之は一時的のものであるとしても、之を恢復せしめることに力を致さねばならぬ、然らざれば、之がために長く神経を害せられて、終には救ふべからざる弊に陥る虞れがある。所が内観法は一種の煩悶退治としての良法であるから、此の點に於ては最も有効である。而も之を他の醫藥針灸によつて治するのではなく、誰でも必ず一日爲さざるなき就眼前に於て、日日實行して己が精神を沈静せしむるのであるから、この法たるや、その實行し易い點に於て、實に平民的唯一の精神療法と云つて良い。

**腎臓の作用** 腎臓は血液の循環に與かる大切な器關である。若し吾々が作業のために夜更しを

と内観法 するとか、或は或る事情の爲めに一夜熟睡せぬといふ如き場合には、睡眠と共に休息すべきこの腎臓が、同じく休息せしないから、翌日はその働きが遲鈍となり、爲に血液の循環を緩慢ならしめ、その結果は直ちに有毒物質を生じて、之を体内に停滯せしめるから、之がために吾人をして顔面蒼白に、總てボンヤリせしめるのである。かくなつてはその作業の上に及ぼす影響の

大なる事は、固より云ふまでもない、即ち吾人が過度の勉強或は睡眠不足に依つて翌朝氣分の進まぬといふは、一に腎臓が一夜休息しないで、その力を減じた結果であるといふことが、現今の醫學上から判断される。

今述べた所を以て観ると、腎臓は、肺臓や心臓と共に、如何に血液の循環に必要なものであるかといふことが分る。所が内観法に於ては、常に人の精を養ひ貯ふる處の腎臓の力を認め、心火をして腎水に交はらしめて血行を旺盛ならしめることを説いて居るのである。然らば腎臓なる器關を重要視して此の力に依つて吾人の氣血を調和して元氣を振起せしむることを期した深呼吸即ち内観法は、之を生理衛生の上より観て、大いに有効なることを證明し得らるのである。されば古人が、「氣を鍊り精を養ひ、人の營衛をして充たしむ」といつた言は、大に科學的なものと云つてよい、即ち黄帝内經に營は脈中を行き、衛は脈外を行く、と記して、氣血の自然に調和し循環する血行の経路を示し、而もその力を大ならしむるために、心火をして腎水に交らしむるを期したことは、實に卓見であることせねばならぬ。

### 第七 白隠禪師の運動法(獨り按摩)

白隠禪師の靜坐内観法は既に説いた所であるが、茲に運動を主とせる健康法がある。世に之を白隠

の獨り按摩と稱して居る、即ちこの體育法は重にも摩擦と揉むことで、何れも血液の循環を助け、皮膚を強健にする方法であることは云ふまでもない。今その順序を掲げて見ると、初傳と後傳との二つに分れて居る。

初

傳

- 一、掌を擦る。
- 二、両手の指を組む。
- 三、指を組んだままで採み手をする。
- 四、掌の中を採指で採む。
- 五、手の中指の筋を採む。
- 六、指をひきのばす。
- 七、腕を逆にかき上げる。即ち逆に摩擦する。
- 八、顔を逆にすり上げる。(これは顔色を美ならしむる方法として、今でも行はれて居るのを見る。)
- 九、鼻の左右をこする。
- 十、額を横にこする。
- 十一、眉を逆にこする。
- 十二、耳を左右の掌ですり下す。
- 十三、耳の上中下を引く。
- 十四、耳へ人差指を入れて一度ひきて打つ。

後

傳

- 十五、額を両手でこする。
- 十六、頭の中うづまきよりひよめきを指にかけて擦る。
- 十七、頭を左右に振る。
- 十八、左右三度すべし。
- 十九、三拜する。
- 二十、左右の二の腕を握み上下する。
- 二十一、同所にて肩を廻す。
- 二十二、指を組んで鼻の通りまで上げ、それにて膝を打つ。
- 二十三、左右の拳を以て膂脊骨を打つ。かくするときは、体内血液の巡りもよくなり、筋肉が緩み、皮膚も健全となつて、心氣自が爽快を覚える。
- 一、胸を左右よりこする。
- 二、腹を左右よりこする。
- 三、手をあげて左右の耳を握み捨てる如くする。
- 四、左右の耳菜をつまみ、手を左右へ大きく開く。

- 五、足を以て尻を打ち、手を組み合せて胸を打つ。
  - 六、足を以て頭を打つ。
  - 七、踵、爪先をふる。
  - 八、左右の拳で足の裏を打つ。
  - 九、手の中指を合せ、土踏まずで踏む。
  - 十、目をねむり、齒を叩くこと十二遍、唾を呑むこと三度すべし。
  - 十一、足の甲を踏む。
  - 十二、足の指を引きのばす。
- これを見ると、精神的呼吸的の發達に較べて、四肢五體の運動法の發達が頗る不完全な當時にあつては、比較的よく工夫されたものだと思ふ、例へば腕を擦るに之を逆にするなどは、いかにも血行器官の生理に合して居る。また、單に運動ばかりでなく、三拜するとか、或は息を三度するとかいふ精神、呼吸をも附屬せしめたことも見るべきである。

第八 白隱禪師の病魔退治

白隱禪師は例の内觀眞修の法に依り、病中の工夫を發明し、之を病人に授けて、患者をして慰安せしめ、且つ病魔退治の護符とした。

第一、死を極むべし。

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

第二、息に依る。

『身心疲れて、行業及ぶべからず、身風の身内に解するを覺ゆ、是を諸法實相の境として正念相續を試むべし。』

第三、願を勵ます。

『病若し治せば、益々心を改めて、行を勵まんと誓ひ、命若し盡きなば、日頃の大願の如く、大丈夫の身を受け、一聞千悟の人となりて、普く一切衆生を利益せんと、勇みて誓ふなり、穴賢。』  
と、それ斯く安心立命すれば、病中に在りといへども、些の病苦を覺えず、而して若し命數あるものは忽ち本復して健康を得るのであると、所謂禪的修養の一端である。

## 第二章 貝原益軒式養生法

### 第一序

説 (貝原益軒小傳)

貝原益軒は、正徳四年八十五歳の高齡を以て世を去つた儒學者で名は篤信、字は子誠別に損軒とも

號した、始めは家業が醫者であつたので、自分も醫者を志したが、中年其意を改めて儒者となつたのである。その養生訓、願生輯要等の著書があるのを見ても、如何に攝生の點に力を用ひたか分る尚又平生他の事なく、唯だ恭黙道を思ふのみと言はれて居るのを見ても、その所謂虚心、寡慾の實行者であつたかが明白である、その飲食、色慾の節制、且つ保養、養老の道に盡されたことは問はずもがなである。

以上の如く貝原益軒は醫家と儒家とを兼ねた人で、その主張せる健康法は白隠などの如くに獨立した特殊の色彩を帯びたものではないけれども、彼の『養生訓』は今日に尙非常にとるべき點が多く、日本人特有の養生振に充ちて居る。本書にはその養生訓を紹介すると同時に、又彼にも呼吸を眼目とし丹田を中心とした強健法があるから、それを先づ紹介することにする。

### 第二 貝原益軒の氣海丹田論

益軒も亦人間健康の中心を臍下丹田に置き、先づ下の如く論じて居る。

『體容を正して、後に氣息を調和よといふは、周身の氣息を臍下に充して、其四肢を輕虚にし、顔面肩、背、胸腹、四末に、毫も氣の礙滯どころなく、物を提にも行ふにもすべて臍下の力を用ふるやにせんとすの教なり。』

姿勢を正して呼吸をせよといふのは、取りも直さず臍下丹田にて呼吸せよといふことである、然して所謂その丹田なるものは那邊にありやといふことを論じて。

『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。』

で、丹田といふのは、臍下一寸三分乃至三寸の處を云ふのである。荀悦申鑒には、臍に近き三寸、之を關といふ、道者常に氣を關に致す、之を要術と謂ふ、とあり。また、天機には臍下一寸三分なりとも云つて居る。兎に角、臍下腎間の動氣は丹田なり。人の性命なり、丹田は性命の本道、神を思ひ、比丘尼坐禪す皆眞炁を臍下に聚む、良に此れに由るなり。口鼻は、只是れ呼吸の門戸、丹田は氣の本たり」とある如く、丹田とは、精神の潛勢力を貯藏して置く所、物に例へて見るなれば、精力の蓄電所の如き物である。臍下腎間の動氣は人間の生命で、我々本來の面目は正に此處に集つて居るのである。『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く達て、内外一貫になりて生命を有つどころの根本なればなり。』

口鼻は、只是れ呼吸の門戸に過ぎない。呼吸の根本は丹田に於て行はれ、而して一般身體に行亘るのであると説くところ、矢張白隱と同斷である。

婦人の妊 『故に婦人の懷孕するも、又その種子をこゝに生育す、また子供の子宮中に住や、孕と丹田 その鼻目は臍を覗くやうに、體を弓形にして鼻と臍とを相對し、被膜裏より母の

丹田と相應じ、おのづから外氣を感ず、これ天賦の妙機なり、それ日月星辰の中天に繋るも、地界の萬物を載て重しとせざるも、悉皆その樞軸の運轉あるに由てなり、人もまたかくの如く、身體を運轉すべき大氣を、この中心の丹田より輪て、上下左右平等にして週遍ときには、自ら天賦の機關に合ふが故に求めずして、不可思議の妙用を具へ、變化自在の徳を有にもいたるべし、もし然るときには、心に憂愁瞋怒の惱もなく、身に痛苦疾症の煩をも受けず、苦界にありて苦を知らず、樂境に住んで、樂に耽らず、かゝるを天地と其徳を同じくし、日月とその明を合するものと云ふべきなり。』

胎兒が母の腹中に居る時は、天地の大氣とは何等の關係も無いやうであるけれども、鼻と臍とが自然と相對するやうな姿勢になつて皮膚の裏より母の丹田と相通應し、自然と外氣を感得するやうになつて居ると、その議論はなか／＼面白い。

丹田は身 これに依つて見れば、人間は生れぬ前から既に丹田と天地の大氣との關係を享け體の中心で居るのである、丹田のしつかりして居るものは、それに統卒されて動く所の肉體も亦自ら整然たる行動を執るは云ふまでもない、丹田の修練が積めば、自ら天賦の機關に相合するやうになるから、天地とその徳を同じくし、日月とその明を合すると云ふやうな、口に云ひ現はすことの出來ぬ妙境に至るのである。

『今近く、人心の中心は、臍より下股より上、腰と下腹との間、所謂丹田に在ることを験さんに、假令ば、背に重きものを負はひ、體は必ず前に屈み、前に物を提は、背は必ず後へ仰ぐ、右に挈れば左へ傾き、左に提ば右に傾く、この抵對は必ずその物の輕重に縦ひ、前後左右の重力に任せて、その中心を支ゆること、たとへば稱錘を以つて秤衡を平等にするが如く、その身軀の外れざるやうに、心なくしておのづからかくするは、地界の中心より人身の中心をさし貫きたる直線を、外ることなきやうにとの天賦の妙機に由つてなり。』

腰から上 丹田は右に云ふ如く、實に人體の重心が在らねばならぬ處で、彼の達磨人形を見れば、腰から下に、轉がしても直ぐ起上るのは、その重心が下部に在るからである。重心が上部に在つたとしたならば、到底立つて居ることが出来ない、直ぐ倒れて了ふ。吾々の身體も亦全くこれと同じ道理で、重心のあるべき丹田にそれがなかつたならば、ぶら／＼した人間になる、昔、或る禪僧が小童に教て『怖ろしき所を通るときは、腹を張りて行過ぐべし、おそろしきことはなきものなり』と云つた。これは誠によい方便で、腹を張るときは、氣を引下げて、下にあつまり、暫くは氣が内に充ちて、つよくなるのである。吾々が物に驚いてハツとした時には氣が虚欠になつて、丹田にあるべき重心が上の方に上つて了ふから、中心が亂れて、精神の統一を缺き、思はず狼狽したりするやうなことになる。重心が上に行けば、恰度達磨人形を逆さにしたやうなものである。

また歩行する人を見ると、多くの人は上づりであるから、頭と釣合つて歩行し、或は五體を揉み合つて歩く、然るに善く歩行する者を見ると、腰から上は動くことなく、足を以て歩行するから、從つて重心が下の方に來、體が靜かで臟腑も動くことなく整然として居處を守り、身體も疲れないのである、これは彼の駕輿丁の歩行するのを見れば了解することが出来る。

されば、どんなにいそがしく躁しくとも、我心は臍の下へ息を入れ、落付いて物を見、物を聞いて言ふ事も靜かに、萬事落付いた行動を取らうとするには、どうしても重心を臍下丹田に置かなければならない。益軒、白隱の力説するところも茲にある。

偏倚と病氣

『今體容呼吸を整ふるは、偏にこの中心を身體の樞軸になして、上下前後左右平等に、一氣の命令よく行はれたりて、動靜應爲、自ら過不及の差なからしめんがためなり、然るをこれに反きて、身體に偏倚なる所あれば、その偏倚に従つて病苦となるなり、今これを衆人に試るに、小腹臍下充實、大腹(臍より上)に支結痞滿なきものは、無病なるのみならず、精神よく落着て、仁義の道を志し、決斷かならずよきものなり、また胸脇支憑、心下中浼の邊壅塞し、臍下に力なきものは、必ず病疾ありて、且治し難し、その思慮定まらず、愚痴蒙昧にして毎時はき／＼せず、や／＼もすれば耳目の慾に惑ひ易く、飲食も亦停滯がちにて、多くは天壽を全くすることあたはず、たとへ偶々壽を得たるも、老耄して事用にたちがたきもの多し。』

尤も氣がチャンと丹田に納まつて居る者は、その姿勢を見ても容易に分る。即ち下腹が緊張して、心下や胸の邊に少しもわたかまりがない。これに反して、丹田に心氣の旺盛してゐない者の體格を見るに、胸が張り出て下腹に少しも力がない。彼の腺病質の子供を見ると恰度そんな姿勢をしてゐる、こんな姿勢をして居る者は、身體の偏倚が引いて精神のぐらつきとなり、その行動は少しもはきくせず、稍もすれば目前の事にのみ目を眩まされて、後を慮るの判断を下し得ないのである。かゝる人は、よし天壽を全うすることが出来たにしても、早く毫碌するは争はれない。

氣海丹田 『今方昇平二百餘歳。人々安逸に耽り、歡樂に習て、たい富貴榮華を慕ひ、名聲功と血液を競逐て飽足することを知らざるが故に、その心うはの空にのみ走せて、内に守るものなく、その外物を攝受する所の、耳目や鼻の竅の方へ、一身の血氣とともに、胸膈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槍立もしつべき状態

ば、身體は俗に所謂、將棋だほしとやらになり、臍下空洞にて、物なきが如く、大氣の令行届かす下の力虚乏して、腰脚に力なく、腹胃漸に狹隘なり、日々の飲食停滯敗壞して、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、自然の對法を失はるゝが故ぞかし。』

丹田に、心氣が集つて居らず、重心が始終上の方にのみ浮いて居るやうでは、すべての臟腑が上へう

へと上つて行くやうになり、勢ひ病氣の原因となるのである、即ち血液なども上の方にのみ廻ることになる。血液は始終體內を萬遍なく循環してゐるものであるが、それが右のやうなわけで、腦中に鬱血して循環せなかつたならば、精神は朦朧として活氣がなくなつて遂に智的作用も滯滞し、何事もする氣にならぬボンヤリとしたものになつて了ふ。所謂精力を失つて了ふ。かゝる時には正身に端坐して氣海丹田に力を入れ、腦中の鬱血を丹田に下行せしめると、頭腦冷靜となつて自ら神氣爽快を覺える。若しその鬱血が下行しないと、體內五臟等に循環する所の血に不足を來すから、遂に消化運動が不活潑となつて秘結不消化のために胸腹部が痞塞し、胃腹の難症を惹起するやうになる、かゝる場合には、端坐瞑目して徐ろに深呼吸を爲し、而して丹田にウンと力を入れて心氣を集中するのである、かく三十分乃至一時間もやれば、消化が能く行はれ、秘結も自然に治る、従つて精神も自ら爽快になる。また血液が腦中に鬱積する時は、逆上するから、たい手足のみが冷却し、神經が充奮してよく安眠することが出来ぬ、かゝる時には端坐若くは仰臥して、丹田又は足部に力を入れて心氣を凝集し、徐ろに息を數ふるがよい。即ち呼吸を數ふること五十乃至百に至れば、鬱血が次第に下行し、手足も自ら温かく、精神も安靜になり、よく安眠することが出来る。若し腦中の鬱血が長日月に亘る時は、種々の煩悶懊惱が蓄積して、遂には神經衰弱症となる。之を驅除するには、矢張り心氣を氣海丹田に集め、精神の平靜を保つやうにして、之を習慣的にすれば忽ち治することが出来る、即ち頭



寒足熱の法を行ふのである。

以上述べた如く、吾々の身體の中心が上へくと上つて行くのは、どうしてもよくない、必ず何時も下部に置くやうにしなければならぬと説くところ矢張白隠と同断である。

### 第三 縛腹調息の術

腹をく、ること

益軒は以上の如く氣海丹田を中心として萬事を論じ、又方法も論ずるのであるが、その實際強健法として、下の如き方法を唱導してゐる。

『近來また一ツの調息の術を得たり、その法は、布を以て胸下腹上を緊縛して、臍下へ氣息を充實せしむるなり。これを試むるに、大に捷徑にして行ひやすく、五事調和を爲し得ざるものと雖も、よくこの法に従ふときは、その成效最も速かなり。それは綿布の長さ曲尺にて六尺有餘なるを四つにたゝみて、左右脇腹の端、章門の邊へかけて、二重に纏紮して力を極めて臍下へ大氣を吸入すること、その人の氣根に應じて、日々三四百次より二三千次にも至る、これを行ふには、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するなり。これ從來傳はる處と異なるが如くなれども、その本旨は必ずしも相背かず、故に身體の中心なる臍下丹田は、上鼻頭と相應することはじめに説けるが如くす。』

氣力をして臍下丹田に充たさしめるといふことは、何でもないのであるけれども、實際之を行つて見ると、なか／＼容易なことではない、そこで、腹に布を巻いて之を容易に行はしめんとしたのである。この腹へ帯を巻くことは古來から印度に行はれたことで、後世、平野元良なる者も之に似た禪帶法（其法は次章に説く）といふことを唱道して次の如く云つて居る。

『延壽帶を天竺の昔に製せしは、坐禪必要の一具にして、病を治せんがためにあらず、故に革を用ひて之を造りて、禪帶と名づけたること、大比丘三千威儀といふ律部の書に出で、之を禪助といひて坐禪の助とはなせしなり、されば、菩薩阿羅漢などの古銅像及び古畫などには、皆その腹を縛りたるを視れば、坐禪の時のみならず、平常におしなべて用ひたるものと見えたり。然るを今を去ること百有餘年、東海道原驛の白隠禪師が、山城白河の山に隠れ栖みし白幽といひし一奇人よく調息養氣の術を傳へしに、細き布を用いて、腹を縛ることを教へたり。されども、その術、竺土古昔の法を知らずして、暗合せしものと見えて、布の製も狭く短かければ、腹氣を助くるに便よからず、これまた氣を練ることを主として、病を治すべきの具にはあらず。』

之に依つて見れば、印度に於ては、禪を行ふときの助けとして腹に巻いたものと見える。益軒も、『この腹を縛つて氣息を調停する法は、白幽とやらんが白隠に傳へしところなりといへども、予これを檢るに、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で、禪家には必用の物

なりしも、いかいして廢れしか、今に於てその製の詳なることは得、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、その病竺土の尺度を漢地に譯せしも、算數の強弱必有るべき筈なるを、たゞ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を見立たり、たゞ試みに、三重にまとへば益々力を得、鈎に代るに環を以てし、その端を貫きとむれば、大に手まはしよきことをおぼゆるなり。予は専らにこれを用ふるなり、その尺度の如きは、こゝに拘るべきことにもあらねば各体の肥瘦に應じて之を製べし。』

益軒式呼吸法

且つ行往坐臥にその意を用ひて、頭更も止むことなく、大氣をして常に臍下にはりつめるなり。』  
 面を伏せて臍を覗くやうにして坐るといふことは、取りも直さず下腹に力を入れ易からしめんがため、丹田は鼻口を門戸とすといふ意味も含まれて居るのである。然しこの帯を用ゐるからは、敢て、首を曲げる必要もなからうと思ふ、矢張り姿勢は眞直にしてやる方がよい。

『かの心下痞塞、胸腹苦澁、または中脘臍傍などにかたまりありて、いかに坐りても、氣息臍下に致がたきものも、その胸腹を虚にして氣力を極めて臍下へ吐納しむる時には、かならず到らざるも

のなきを以て、

大に行易とす、  
 若し此術に従つて呼吸を調へんには、その坐るには、臀肉を以て帶上を壓す意をなし、歩行に下を見るの念を瞬時も忘るゝことなければ、その外物と交る處の忘心自ら絶えて、和適することを得る捷徑の法なり。』



は、氣息を以て小腹を引縛るやうにして、脚步よりも小腹（臍下）先づ進むが如くし、その面人に對し、眼に外物を見る時にも、心は必ず臍心識安定、陰陽

常に氣を下 即ち行住坐臥常に臍下に氣を充つるといふ事を心懸けることが最も肝心である。に充つること 靜坐法などを行ふときに、どうしても下腹へうまく力を入れ得ない場合には、この帯を用ひて、それを助けるがよい。この帯を用ひて効能のあることに就き、次の如く云つて居る。

『予がこの帯を用ひてより、試験したところのものは、肺癰、喘息、痲疾、癩瘰（ヒステリー）眩

暈、痲疾、頭痛久しく癒えざるもの、骨無熱(中風)に類せる病人、その他肩背痛の癒がたき類に、いづれもこれを傳へし人ごとに、その行やすきを以て予が從來用ひたる所の調息術に比すれば、その成効は甚た速なること、擧げて云ふべからざるものあり。』

### 第四 益軒式元氣養成法

#### 益軒の養生訓

以上は貝原益軒の呼吸強健術であるが、更に益軒に就いては、その『養生訓』中に力説された、萬人日常の養生法を見脱すことが出来ない。その『養生訓』は益軒の著書中でも有名なもので、總論に於ては一般養生の道を説く外、飲食の事を説いては、酒、茶、煙草に及び、その他色慾を慎む事、五官、二便、洗浴に關する注意、病を慎むこと、醫者の擇ぶべきこと、藥の用ひ方、養生の法、育兒法、最後には灸、鍼治の事にまで互つて、説くこと甚だ懇切を極めてゐるけれどもその特色とする所は、専門的に療病の方法を説きながらも、その根柢に何所までも濡者である事を忘れない點にある。養生の法もまた終に天地の心に從ふ所から發すると云ふ事にある。先づその總論の中に下の如くいつて居る。

『身を保ち、生を養ふに一家の至れる要訣あり、是を行へば生命を長く保ちて病なし。親に孝あり、君に忠あり、家を保ち、身を保つ、行ふとして宜しからざる事なし、その一字何ぞや、畏の字之なり。』

り。畏るゝとは身を守る心法なり、事々に心を小にして氣に任せず、過なからん事を求め、つねに天道を畏れて慎しみ従ひ、人慾を畏れて慎しみ忍ぶにあり。是畏るゝは、慎しみにおもむく初なり。畏るれば、つゝしみ生ず、おそれれば、つゝしみなし。故に朱子晩年に敬の字をときて曰く、敬は畏の字これに近しと。』

即ち慎めば天の道に背かないと共に、また生命を損ふこともないといふのである、また他の所に、『言語を慎しみて無用の言を省き、言を少くすべし。多く言語すれば必ず氣へり又氣のぼる。甚だ元氣をそこなふ。言語を慎しむも、亦徳をやしなひ、身をやしなふ道なり。』

とある。徳をやしなふ道が即ち同時に身をやしなふ道である。此の如くなれば、特に獨立したる養生法といふものはない。彼は「仁」といふことを反覆叙説して、其處から人間生活一切の法則を割り出したのである。彼の養生訓の何處を取つて見ても、この氣の瀰滿してゐない所はないと云つてよい。博學多識なる彼は、その蘊蓄せる古來の醫方、健康法と得意の儒學とを混交して、そこから生み出されたのがこの養生訓である。願生輯要の序文にも、

『篤信もと稟氣薄弱にして、天折を免かるゝこと能はざるを恐る。故に幼より衛生の術に志あり。書を見るの際に、古人の言養生に資たるものなれば、隨つて之を抄出す。』

とある。益軒は幼少の時から身體が強壯でなかつた。年長するに隨つて、讀書の際にも常に衛生の事

に注意し、醫藥の事は父寛齋が通じて居た爲め、従つて日常見聞する所とは云へ、自らも自分の健康を顧念するので自然にその方に興味を感じたわけである。

養 氣 論 養生訓の初めの方を見ると、

『凡養生の道は、内慾をこらふるを以て本とす、本をおさむれば、元氣よくして外邪おかきす。内慾をつゝしますして、元氣よければ、外邪にやぶれ易くして、大病となつて命をたもたず、内慾をこらふるに、その大なる條目は、飲食をよき程にして過さず、脾胃をやぶり病を發する物をくらはす。色慾をつゝしみて精氣をしみ、時ならずして臥さず、久しく睡る事をいましめ、久しく安坐せず、時々身を動かして、氣をめぐらすべし。ことに食後には、必ず數百歩歩行すべし。もし久しく安坐し、又食後に穩坐し、ひるいね、食氣いまだ消化せざるに早くふしねぶれば、滯りて病を生じ、久しきをつめば、元氣發生せずして、よわくなる。常に元氣をへらすことを惜みて、言語をすくなくし、七情をよきほどにし、七情のうちにて取ぬき、いかり、かなしみ、うれひ思ひを少くすべし、欲をおさへ、心を平にし、氣に和にしてあらくせず、しづかにしてさわがしからず、心はつねに和樂なるべし、憂ひ苦むべからず、皆内慾をこらへて元氣を養ふ道なり。又風寒暑濕の外邪をふせぎてやぶられず、此内外の數の 愼は養生の大なる條目なり。是をよく愼み守るべし。』とある。即ち彼の養生訓の根柢たる眼目は正しく此處に在るので、人間はその氣の往々に任せて、内

慾を愼まなかつたならば、元氣は消耗されて、大病短命の本を爲すといふのである。

健康の根

本は元氣

吾々は、活潑なる動作ある人を指して元氣に充ち満ちた人といふのであるが、その本は元氣の元氣とは何であるか、外でもない、吾人の稟受する所の氣を指して此く稱呼するのである、その稟受の氣を吾人の全身に因流せしむる所より、茲に始めて渾身の氣力も湧き、稜々たる氣骨をも存することを得るのであるが、その氣力といひ氣骨といふのも、要するに吾人の稟受したる先天の元氣にその根據を有して居るとすれば、吾人は先づその所謂元氣と人身との關係を見なければならぬ。思ふに、吾人の稟け得た人體は、固より叢爾たる五尺餘の肉塊に過ぎないのであるが、吾人はこの肉塊の中に精神なるものを宿して居る。その精神の力たるや、實に無限絶大であつて、嘗に吾人の身體を上下左右し得るのみならず、天地萬有をも震撼せしむる威力を有して居る。これは何故といふに、畢竟吾人の稟くる氣は、宇宙に彌滿せる大氣と共通一致のものであつて、吾人はこの肉塊を提げて直ちに宇宙と同一化することが出来るからであるといふのが益軒の元氣論である。斯く觀察して來ると、吾人の精神は之を身體が包容して居るといふよりも、寧ろ精神が吾人の身體を所藏して居るといふ方が至當である。然しながら、かく無限絶大の威力を有する精神も、肉體を離れては固より活躍することを得ないので、こゝが即ち身體と精神との關係を有する至重要の契合點である。その契合點の連鎖たるものが、即ち吾人の謂ゆる元氣である。言ひ換へれば、此等元氣は全

然肉体を離れての元氣ではない。

### 元氣養成法

吾人は必ず元氣を振起せねばならぬ。然しながらこの元氣は今述べた如く、吾人の身體を離れての元氣ではないから、この元氣を吾人の身體に遍滿せしめる所がなくてはならない。然らば如何にして元氣を吾人の身體に遍滿せしめ得るかといふに、それが即ち古今東西の學者賢哲の苦心する所で、佛教の説く所も儒教の論す所も、乃至老莊禪の示す所も、要するに秘奥を此處に存して言説を費して居るに過ぎない。

既に身體を離れて元氣といふものが存在しないならば、反對に、元氣を離れて身體が存在しないといふことも云ひ得る、益軒はこの元氣といふものを惜み、之を養成することを最初に説いて居る。即ち續いて曰く

『人の元氣は、もとは天地の萬物を生ずる氣なり。是人身の根本なり、人此氣にあらざれば生ぜず。生じて後は、飲食、衣服、居處等外物の助によりて、元氣養はれて命をたもつ、飲食、衣服、居處の類も、亦天地の生ずる所なり、生るゝも養はるゝも、皆天地父母の恩なり、外物を用て、元氣の養とする所の飲食などを、よく用て過さなければ、生付たる内の元氣を養ひて、いのちながくして天年をたもつ、もし外物の養をおもくし過せば、内の元氣、外の養にまけて病となる、病おもくして元氣つくれば死す、たとへば草木に水を肥し養を過せば、かじけて枯るゝが如し、故に

人たゞその内の樂を求めて、飲食などの外の養をかりくすべし、外の養おもければ、内の元氣損す。』と説き、内に存せる元氣を養ふには、飲食等の外物の度を過してそれを損じないやうにしなければならぬと云ひ、その寡慾主義の根底をも茲において居る。

### 元氣の損滯

吾人の稟受せる元氣といふものは、宇宙間の大氣と共通一致のものであるけれど、之はその性質の同一なことを語るもので、決して分量の同等なるを示すものではない。前に述べた如くに、吾人の元氣は、身體を離れての元氣ではない。乃ち吾人の體軀には、その稟くる所の大氣の分量も大抵その度の定まつたものである。そこで若し吾人がその心の赴く所に任せて物を趁ひ、一時の快樂を取るならば、その稟受の氣たるや速く減耗するのである。加之その慾望のために、五官四肢の何れかに偏倚するが故に、全身に周流しなければならぬ大氣をして、同じく偏在せしめる。そこで一方は熱し一方は冷ゆるといふ風に、氣に依て作成せらるゝ(無論食物を消化して)血液をして必ず偏在せしむるに相違ない。かくては如何なる健康體も、終には衰憊せずには措かないのである、即ち攝生上、吾人は先づ寡慾にして猥りに氣血をして減耗せしめないやうに注意しなければならぬと説き更にまた養生の害を述べて、

『養生の害二あり、元氣をへらす一なり、元氣を滯らしむる二也、飲食、色慾、勞働を過せば、元氣やぶれてへる。飲食、安逸、睡眠を過せば、滯りてふさがる。耗と滯ると皆元氣をそこなふ。』

と云つて居る。

養生の道は寡慾

『人の耳目口體の見事、きく事、飲食ふ事、好色をこのむこと、各その好める慾あり、これを嗜慾といふ、嗜慾とは好める慾なり。慾はむさぼるなり。飲食色慾などをこらへずして、むさぼりてほしひまゝにすれば、節に過て、身をそこなひ禮儀にそむく。萬の悪は皆慾を恣にするより起る。耳目口體の慾を忍んで、ほしひまゝにせざるは、慾にかつた道なり。もろくの善は、皆慾をこらへて、ほしひまゝにせざるよりおこる。故に忍ぶと、恣にするとは、善と悪とのおこる本なり、養生の人は、こゝにおいて、専心を用ひて、恣なる事をおさへ慾をこらふるを要とすべし。恣の一字をさりて、忍の一字を守るべし。』

孟子なども『心を養ふは寡慾より善きはなし』と道破して居る如く、これは必ずしも修心上の戒めのみではない。實に攝生上よりもこの言は頗る當を得て居る言である。慾はむさぼるなり、で、單にそれがために身體を損ふばかりでなく、禮儀にそむくことさへ惹起すやうなことになる。従つて慾を怵れば、諸々の善はそれより生ずるわけである。益軒は衛生醫學と儒教とを巧みに結びつけて、その説を益々潤ひあるものたらしめてゐる。

忍ぶべから 然しながらこの忍を用ふるにしても、その場合を考へなければならぬ。  
ず畏るべし 『およそ人の身は、しかくもろくして、あだなること風前の燈火のきえやすきが

如し。あやうきかな、つねにつゝしみて身をたもつべし。いはんや、内外より身をせむる敵多きをや、先飲食の慾、好色の慾、睡臥の慾、或、怒、悲、憂を以身をせむ、是等は皆我身の内より起りて、身をせむる慾なれば、内敵なり。中について飲食好色は、内慾より外敵を引入る。尤おそるべし。風寒暑熱は、身の外より入て我を攻むるものなれば外敵なり。人の身は金石に非ず。やぶれやすし。況内外に大敵をうくることかくの如くにして、内の慎、外の防なくしては、多くの敵にかちがたし。用心きびしくして、つねに内外の敵をふせぐ計策なくむばあるべからず。敵にかたざれば、必せめ亡されて身を失ふ。内外の敵にかちて、身をたもつとも、その術をしりて能くふせぐによれり。生れ付たる氣つよけれども、術を知らざれば身を守りがたし。たとへば武將の勇あれども、知なくして、兵の道をしらざれば、敵にかちがたきが如し。内敵にかつには、心つよくして、忍の字を用ふべし。忍はこらふるなり。飲食好色などの慾は、心つよくこらへて、ほしひまゝにすべからず。心よわくしては内欲にかちがたし。内欲にかつ事は、猛將の敵をとりひしが如くすべし。是内敵にかつ兵法なり。外敵にかつには、畏の字を用て早くふせぐべし。たとへば城中にこもり、四面に敵をうけて、ゆだんなく敵をふせぎ、城をかたく保つが如くなるべし。風寒暑濕にあはれ、おそれ早くふせぎしりぞくべし。忍の字を禁じて、外邪をこらへて久しくあたるべからず、古語に風を防ぐ事、箭を防ぐが如くす、こいへり。四氣の風寒、尤おそるべし。久しく風寒

にあたるべからず。凡是外敵をふせぐ兵法なり。内敵にかつには、けなげにして、つよくかつべし。外敵をふせぐはおそれ、早くしりぞくべし。けなげなるはあし。』  
 とある如く、内に起る敵は、けなげに強く、即ち奮然として之に向つて打破ることが大切である。忍の字を用ふるのはこの時に於てするので、また之と反對に、外敵即ち風寒暑熱と云つたやうなものは、尤も怖るべきものであるから、これに當るには畏の字を用ひ、決して忍の字などを用ひて瘦我慢を張つてはいけないといふに到つて益々儒學者肌を發揮してゐる。  
 然し斯く云へば、たい内欲をのみ忍んで、じつとして居れ、外物の刺戟を成るべく受けぬやうにして養生の道を達せよ、といふやうにも受取られるが、決してそんな意味ではない。たい己れの肉體を損うてまでも瘦我慢を張る必要はないといふことを示したのである。

### 第五 貝原益軒の運動論

動くは人 益軒は又その獨特の筆法を用ひて運動論をなして居る。  
 問の天職 『養生の術は、つとむべき事をよくつとめて、身をうごかし、氣をめぐらすをよしとす。つとむべき事をつとめずして、臥すことをこのみ、身をやすめ、おこたりで動かざる時は、萬だ養生に害あり。久しく安坐し、身をうごかさざれば、元氣めぐらず、食氣といこほりて、病お

こる。ことにふす事を好み、ねぶり多きをいむ。食後には必ず數百歩行して氣をめぐらし、食を消すべし、ねぶりふすべからず。父母につかへて力をつくし、君につかへてまめやかにつとめ、朝は早く起き、夕はおそくいね、四民ともに我が家事をよくつとめ怠らず。士となれる人は、いとけなき時より書をよみ、手を習ひ、禮樂を學び、弓を射、馬にのり、武藝をならひて身をうごかすべし。農工商は、各その家のことわざを怠らずして、朝夕よくつとむべし、婦女はことに内に居て、氣鬱滞し易く、病生じ易ければわざをつとめて、身を勞働すべし。富貴の女も、おやしうと、夫によくつかへてやしなひ、おりぬひ、うみつむぎ、食品をよく調ふるを以て職分として、子をよくそだて、つねに安坐すべからず。かけまくもかたじけなき天照皇大神も、みづから神の御服をおられたまひ、その御妹稚日女尊も、齋機殿にましくて、神の御服をおらせ給ふ事、日本記に見えれば、今の婦女も皆かゝる女のわざをつとむべき事にこそ侍べれ。四民ともに家業をよくつとむるは、皆是養生の道なり。つとむべき事をつとめず、久しく安坐しねぶり、臥すことを好み、是大に養生に害あり。かくの如くなれば、病おほくして短命なり。戒むべし。』  
 と説く、天から與へられた各の職分に就いて、能く身を動かすのは、即ち養生の道である。久しく安坐して身體を動かすことなく、また臥すことばかり好むやうでは潑刺たるべき元氣が、體内に於てめぐらず、返つて鬱滞しやすく、病氣を生ずる本となる。殊に婦女子は終日殆んど家の中にばかり居る

ものだし、分けてもこの事に注意して、久しく安坐して體内の元氣を鬱滯せしめないやうにしなければならぬ。益軒は又言つてゐる。

静慮動身

或人の曰く養生の術、隠居せし老人又年わかしくしても世をのがれて、安閑無事なる人は宜しかるべし、士として君につかへて忠孝をつとめ、武藝をならひて身をはたらかし、農工商の夜晝家業をつとめていとまなく、身閑ならざるものは養生成がたかるべし。かゝる人もし養生の術をもつばら行はば、その身やはらかに、そのわざゆるやかにして事の用にたつべからずと云。是養生の術をしらざる人の疑ひ、むべなるかな。養生の術は、安閑無事なるを専らとせず、心を静にし、身をうごかすをよしとす、身を安閑にするは、かへつて元氣といこほりふさがりて病を生ず、たとへば流水はくさらず、戸樞はくちざるが如し、是うごくものは長久なり、うごかざるものはかへつて命みじかし、是を以、四民どもに事をよくつとむべし、安逸なるべからず、是すなほ養生の術なり。』

と云つて居る、前段に説いたことを見ると、いかにも、養生の術といふものは、老人の隠居仕事か婦女子の爲すべき事か乃至は、山にでも隠遁した安閑無事な人には至極適して居るやうに見えるけれども、武士とか或は士農工商で晝夜のけぢめなく身を働かすといふやうな人が、養生の道を行つたとしたならば、起居動作のぬる／＼した蒹葭然たる人間になるだらうといふ考へを持つ人もあるかもしれぬが、是は養生の道を知らぬ人の言で、養生の道は決してそんなものではない。之を一言にして盡せば、静慮動心といふことに歸する。即ち心の静かなること山中に澄める湖水の如く、而して身を動かすこと蟻の如く忠實であれといふに外ならぬ、流水は腐らず戸樞は蝮まない如く、身を働かすものは内に元氣流動するを以て、一所に滞るといふやうなことはなく、従つて生命長久の基となる。是を以て見れば、養生術、その説く所は如何にも婦女子等のやるべき事の如くであるけれども、その根本は即ち静慮動身で、士農工商の何れを問はず、常にこの事を心に止めて養生の術を行つたならば、決してそんな心配は要らないといふのである。またこの養生術は決して退嬰的なものでないといふ事に就ては次の文を見ても分る。

養生と大勇

「或人うたがひて曰く、養生を好む人は、ひとへに我身をおもんじて、命をたもたず、危を見ては命をさづけ、難にのぞんでは節に死す、もし我が身をひとへにおもんじて少なる髪膚まで、そこなひやぶらざらんとせば、大節にのぞんで命ををしみ、義をうしなふべしと云。答て曰、およその事、常あり、變あり、常に居ては常を行なひ、變にのぞみては變を行ふ、その時にあたりて義にしたがふべし、無事の時身を重んじて、命をたもつは、常に居るの道なり、大節にのぞんで、命をすて、かへり見るは、變に居るの義なり、常に居るの道と、變に居るの義と、同



じからざることをわきまへば、このうたがひなかるべし。君子の道は時宜にかなひ、事變に隨ふをよしとす、たとへば夏はかたびらを着、冬はかさねぎするが如し、一時を常として、一偏にかゝるべからず、誠に常の時を養ひて、堅固にたもたずんば、大節にのぞんでつよく、戦をはげみて命をすつる事、身よはくしては成がたかるべし、故に常の時よく氣を養ふは、變にのぞんで勇あるべし。』

即ち、養生を好む人は、自分の身を大切にして命を保つことのみならず、汲々として居る。若し己が身を大切にすの餘り、少なる髪膚まで損なひ被らないといふやうになつたならば、一朝事ある時に臨んでは、命を惜んで義を失うであらうと臆測する人もあるだらうが、それは誤りである。凡そ物には常不常といふものがある、常の時には、それに添ふやうな生活を行ひ、不常の時はまだその時の覺悟といふものがあるから、その場合にそれを出せばよい、無事の時に身を重んじて命を保つことを行ふのは、取りも直さずさういふ變事の場合の覺悟である。常に居る時は、それに相當した道を行ひ、一朝變事のあつた場合には、その時の覺悟を斷行するといふ風に、兩者の區別を立て、確然と行ふのが君子の道である。故に常の時によく氣を養つて置けば、一朝變事のあつた場合には大勇氣を出すことが出來ると、飽く迄益軒は身心兩者の修養を結びつけて説いてゐる。

### 第六 益軒の禁欲主義

#### 五官と寡慾

『愛に人ありて、寶玉を以てつぶてとし、雀をうたば、愚なりとて、人必ずわらはん。至つて、おもき物をすて、至つてかろき物を得んとすればなり、人の身は至つておもし、然るに至つてかろき少なる欲をむさぼりて、身をそこなふは、輕重をしらすといふべし。寶玉を以て雀をうつが如し。』

寶玉は雀よりも貴いものだといふことが判つて居ながら、之をつぶてとするのは實に愚も甚だしいと云はねばならぬ、單に一時の慾に暗まされて、本末の輕重を誤るのは正に之と同一である、たゞ雀ばかりに眼をつけて、自分の手に持つ寶玉の如何に貴いものであるかといふことを忘れて居る。漢の武帝は『歡樂極つて哀情多し』と云つたが、人慾を恣にして樂しむのは、その樂しみがいまだ盡きないうちに、すでに早くも憂ひの雲がもく／＼と底より生じて來る、酒食色慾をほしきまゝにして樂しむうちに、はやくも崇りが來て苦しみを生ずるのである、慾を恣にするといふことは、その身を愛し過ぎるといふことから生ずる、即ち眞にその身を愛するのではなくて、誤つた愛し方をしてそれに溺れるためである、すべての事、一時心に快い事は、屹度後に殃となる。酒食を恣にするればその時は快いけれども、やがては病を生ずる源となる。また初めに心を緊めて忍耐すれば必ずよろこびとな

つて後に來る。これは灸治をして熱いのを休へて居れば、後に病苦が治癒するといふやうなもので、杜牧の詩に、忍過事堪喜と云つたのは、欲を休へれば後には喜びとなることを云たのである。言ひ古された事ではあるが、樂は苦の種、苦は樂の種といふ諺を、此處に當て嵌めることが出来る。

『心は樂しむべし、苦しむべからず、身は勞すべし、やすみ過すべからず、凡わが身を愛し過すべからず、美味を食ひ過し、芳醞をのみ過し、色をこのみ、身を安逸にしておこたり臥すことを好む。皆これわが身を愛し過す故にかへつてわが身の害となる、又無病の人、補藥を妄に多くのんで病となるも、身を愛し過すなり、子を愛し過して子のわざはひとなるが如し。』  
その身を愛し過すことはくれぐれも戒めなければならぬ事である。

### 慾と五官

元來慾といふものは、我々の五官を通じて起るものであるから、これを節制することが大切である。慾を休へることも、それを習慣的にせしめると、後には少しも休へづらくなくなる。

『凡よき事あしき事、皆ならひよりおこる、養生のつゝしみつとめも亦しかり、つとめ行ひておこたらざるも、慾をつゝしみこらゆることも、つとめて習へば、後にはよき事になれて、つねとなり、くるしからず、又つゝしますしてあしき事になれ、習ひくせとなりては、つゝしみつとめんとすれども、くるしみてこらへがたし。』

阿片や酒に中毒した人々の有様を見れば、この事がよくわかる。悪いと思ひながらも、それを慎まず、やつてるうちに、それが身にこびり着いて了ひ、中毒性となつて、どうしても止めることが出来ず、無事に止めようとするれば、非常な苦しみを生じて堪へ得られないのである。五官の慾を寡くすることに就ては、古人も

『將に情慾心を收めんとせば、先づ五關を斂めよ、五關は情慾の路、嗜好の府なり、目に彩色を愛するを命じて性を伐るの斧と曰ふ、耳に淫聲を樂むを命じて心を攻むるの鼓と曰ふ、口に滋味を貪るを命じて腐腸の藥と曰ふ、鼻に芳馨を悦ぶを命じて燻喉の煙と曰ふ、身の羶腥に安んずるを命じて召蹶の機と曰ふ、此五者は生を養ふ所以にして亦た生を傷ふ所以也、耳目の聲色に於ける、鼻口の芳味に於ける、肌体の安適に於ける、その情は一なり、然も亦之を以て死し、亦之を以て生る。』と云つて居る。

### 山の生活と元氣

また彼の山中に住する人を見るに多くは長命で、古書にも山氣は壽多しと云ひ、寒氣は壽とも云つて居る。山中は寒くて、人身の中に流動する元氣をとちかためて、外に漏さぬやうにするから、従つて命が長くなる。之に反して暖い地方は、元氣が外に漏れて内に保つことが少く、従つて命も短いのである。また山の中の人、人との交はりも少いから、生活が至つて静かで元氣を耗らすことがなく、萬事ともしく不自由であるから、自然と欲が寡いといふ風

になる。殊に魚類が少いから肉に飽くこともない、これが即ち山の中の人の命が長い所以である。これに反して、市中に居る人は、耳目に種々雑多の事を見聞し、人とも多く交はつて、その日常生活が繁忙を極めるから、従つて元氣が耗ることになる。海邊の人などは常に魚肉を多く喰ふ故に、いろいろの病が生ずるやうになつて命を短くする。と益軒はいつてゐるが、これは彼の菜食主義から來た議論で、吾々の祖先は皆かくの如く信じてゐたものである。

### 排美食論

今の調養する者を見るに、多くは厚食、濃味、劇酣、譁浪、或は日を竟ふるまで偃臥すると云つた風である、是の如きは、氣を撓め神を昏まし、惰を長じて疾を招くので、決して精神を攝養するものとは云はれない、滋味は務めて薄くして飲酒を絶てば、氣は自ら清くなる、思慮を寡くして嗜慾を防げば、精神は自ら明かになる。心氣を定めて睡眠を少くすればその身の神は自ら澄むであらう、五官を統ぶるものは精神である、この精神がしつかりして居れば、五官に依つて慾を起すことが寡くなるわけである。

要するに寡慾は實に益軒養生法の根柢である。西洋にも同じやうな思想がある。英人某が『汝の健康を保留せんと欲せば一日六片にて生活し、且つその金は必ず自ら之を得よ』と云つてゐる如きことで、甘じてその慾を少くし且つ努力せねばならぬ、而もその欲を寡くするのは、必ずしも情慾を悉く抑制せよといふのではなくて、之を節制せよと教ふるのである。

### 十二少説 益軒は更に下の如く言つてゐる。

「養生の要訣一あり。要訣とはかんようなる口傳なり、養生に志あらん人は、是をしりて守るべし、その要訣は少の一字なり。少とは萬の事皆すくなくして多くせざるを云ふ。すべてつゞまやかにいはし、慾を少くするを云ふ。慾とは耳目口体のむさばりこのむを云ふ。酒食を好み、好色をこのむの類也。およそ慾多きものは、身をそこなひ命を失ふ、慾を少くすれば、身をやしなひ命をのぶ。慾をすくなくするに、その目錄十二あり、十二少と名づく、必ず是を守るべし。食を少くし、飲ものを少くし、五味の偏を少くし、色慾を少くし、言語を少くし、事を少くし、怒を少くし、憂を少くし、悲を少くし、思を少くし、臥事を少くすべし、かやうに事ごとに少くすれば、元氣へらず、脾胃損せず、是壽をたもつる道なり、十二にかぎらず、何ごとも身のわざと慾とをすくなくすべし、一時に氣を多く用ひ過し、心を多く用ひ過さば、元氣へり、病となりて命みじかし。物ごとに數多くは廣く用ゆべからず、數すくなくはせまきかよし、孫逸が千金方にも、養生の十二少をいへり。その意同じ、目錄は是と同じからず、右にいへる十二少は今の時宜にかなへるなり。」

試みに孫思邈の十二少といふのを擧げて見ると、  
「思を少くし、念を少くし、慾を少くし、事を少くし、語を少くし、笑を少くし、愁を少くし、樂を少くし、喜を少くし、怒を少くし、好を少くし、惡を少くせよ。」

といふので、所謂喜怒哀樂愛戀欲の七情とも之を過度に失しては反て生を損ずる基たることを警告したのである。おもひをすくなくして神を養ひ、慾をすくなくして精を養ひ、飲食をすくなくして胃を養ひ、言をすくなくして氣を養ふのは古來より養生の四寡として居る。

平凡の難事 また孫真人の言を引用して左の如く言つて居る。

「孫真人が曰く、修養に五宜あり。髪は多くけづるに宜し、手を面にあつるに宜し。齒はしばくたしくに宜し、津(口中の津液)は常にのむに宜し、氣は常に鍊るに宜し、鍊るとはさはがしからずしてしづかなる也。」と

いづれも皆寡慾といふことが、いかに吾々の身体に大切であるかといふことを示して居る。

萬事に節制を守るといふことは、甚だ平凡の如くで、實は甚だ難澁な事である。それは古往今來の一見平凡と見えることを實行し得たものが少いに依つても解ることである。即ち節制を行ふには堅志と克己との二大精力を要するのである。例へば飲酒の害に就ては、古來之を認めぬものはない。即ち之が節度を守れば「酒は百藥の長」となるかも知れぬが、然し大抵はその度を超えて「狂水」の名を留めるのである。されば大聖孔子さへも、「酒は唯だ亂に及ばず」と云つて戒められたに過ぎないが、この亂に及ぶ程度をも常人は頗る守り難いのである、酒を飲む人などは、多くは心に主がない。常に心に主さへあれば、思慮して是非をわきまへ、忿をおさへ、慾をふせいで、あやまりが少い、反對

に心に主がない時は、それを統一するものがないから、心にしまりがなくなり、思慮がなくなり、忿と慾とを泳へることが出來ず、放縱に流れてあやまりが多くなるのである。

益軒養生 節度を失するといふことは、青年客氣の際などには、殊更に覺えずして、犯し易法の眼目 過ぎ過失である、例へば一の事業をやるにしても、その身に如何に元氣が満ちて居

たところで、適度を超えたならば、到底満足なることは出來ない。また決して充分に己が手腕を示す所以でならない、況んや、かく過度に心身を勞したならば、後には必ず多くの靜養を要する故に、却つて得策ではなく、激度の使用のために心身を傷害することが少なくないのである。

以上述べた處は、養生法の總論であるが、益軒の養生長命法を一言にして盡せば、寡慾節制といふことに外ならぬ。彼は醫者であつただけに、特殊なことに就いての注意等にも見るべきものが多い。次にそれ等に就いて一々項を分けて説明することにする。

## 第七 益軒の入浴論

### 湯の冷熱の度

益軒はいふ。

「湯浴はしばくすべからず。温氣過て肌開け、汗出で氣へる。古人十日に一たび浴す。むべなるかな。」と

湯にはいる度数は現今に於ても問題となつて居るが、頻繁に浴するのは餘りよくないらしい。殊に心臓病とか或は腦に疾患のある人などの長湯は最も悪し。日本人は入浴度数が多いと云はれて居るがそれは祖先から續いて來た習慣であるから泰西の人などに比べて、割合に害が少いわけである。また温氣が過ぎれば、肌が開けて汗が盛んに出るから、体内の元氣が耗ることになる。少し身体の工合が悪く、湯にはいると、がっかりして疲れることがある。さういふ場合には却つて身体のために宜しくない。

「ふかき盤に温湯少し入れて、しばし浴すべし。湯あさければ温過ぎずして氣をへらさず。盤ふかければ風寒にあたらず。深き温湯に久しく浴して、身をあたゝめ過すべからず。身熱し、氣上り、汗出、氣へる、甚害あり、また甚温なる湯を肩背に多くそぐべからず。」

湯の温度

元來、湯の温度は何程位が最もよいかといふに、人体の温度位のもを最良としてある、その適度の温湯を、深い湯槽に淺く入れて浴するがよいとしてある。湯が淺ければ、従つて元氣を耗らすことがなくして身体を清めることが出来る。昔の江戸つ子は、身体が眞赤になつて、茹草魚のやうになる位の熱い湯でなければ這入らなかつたさうだが、之などは最も不養生の甚しいものと云はねばなるまい。また肩先に熱い湯を多く注ぐのも頗る衛生的でない。老人は一般に熱い湯を好むやうであるが、老人などには却つて刺戟を多く與へるから、熱い湯は禁すべ

きで、温い湯に入るのが當然である。入浴といふことよりも、寧ろ温湯摩擦といふ方面に改良すれば「ふかき盤に温湯少し入れて、しばし浴すべし」といふことが、一層よく行はれると思ふ。

「冷熱はみづから試みて沐浴すべし、快にまかせて熱湯に浴すべからず、氣上りてへる。殊に目をうれふる人、こらへたる人、熱湯に浴すべからず。」

長湯の利害

入つて氣持の良い湯なれば、自ら度を過し勝ちなものである。度を過すことは最も良くない、左程熱くない湯でも、之に長く入つて居れば、自然熱い湯に入つたと同じ結果になる、自ら加減して長湯をせぬやうに、適度に切り上げることが肝腎で、殊に目を患ふ人などは、血液の循環をして盛んならしめる結果、充血して一層悪くせしめるから、熱湯に浴したり、長湯をしたりすることのないやうにしなければならぬ。

入浴の度数

「暑月の外、五日に一度浴す、十日に一度浴す、是古法なり、夏月に非ずして、しばし浴すべからず、氣快といへども氣へる。」  
夏は汗が多く出て、身体がすべて不潔になり易いから格別であるけれども、その外は、五日に一度温水摩擦を行ひ十日に一度入浴するといふ風にするのが最も身体に適した方法で、是は古來の方法である、たとへ氣分は悪くならないにしても、夏期以外の季節にしばし入浴すれば、その度毎に体内のエネルギーを消耗するのは疑ふべからざる事である。

温湯を肩からかける法 『あつからざる温湯を少し盥に入れて、別の温湯を肩背より少しづつそそぎ、早

温湯を肩背より注ぎかけるといふことは、これを適度にやれば頗る衛生に適つた事で、血の循環をよくし、消化を助け身体の疲れを脱くに効がある。然し度を過せば、大いに害のあることを注意せねばならぬ。

寒い時の入浴

『寒月は身にあたまり、陽氣を助く、汗を發せず、如此すれば、しばし浴するも害なし。しばし浴するには肩背に湯をそそぎたるのみにて、垢を洗はず、

只下部を洗ひて早くやむべし、久しく浴し、身を温め過すべからず。』  
寒月即ち冬季に於ては、身を温める程度に於て浴すれば元氣を体外に出すこともなく大いに身体の保養となる、汗の出る程入つて居るのは良い、度々入るもよいから腰から上は適度に湯をそそぎかけることを主とし、所謂腰湯を使ふやうにせよといふのであるが、老人などには特に勸たい注意である。

腰から下 度々湯に入つて、その度毎にゴシ／＼垢を流すことは愚なことである。この腰からの入浴 下を温めることは何故よいかといふに、東西古來より稱道されて來た頭寒足熱の法と一致するからである。

『うえては浴すべからず。飽ては沐ふべからず。』

非常に空腹な時や食後満腹の時などに浴すると、血の循環が不常になるために、卒倒したり吐いたりするやうなことがあるから避けねばならぬ。

食後直ちに入浴したり、長い道中をして非常に疲れた時など直ちに入浴するのは、よく普通の人に有り勝ちな事であるが假令その時は別に故障が起らないやうでも、後にそれが病の因となることがあるから、よく氣をつけねばならぬ。

浴槽の構造

『浴湯の盤の寸尺の法、曲尺にて豎の長二尺九寸、横のわたり二尺、右何れもめぐりの板より内の寸なり。ふかさ一尺三寸四分、めぐりの板あつさ六分、底は猶

あつきがよし。ふたありてよし、皆杉の板を用ひ、寒月は上どめぐりに風をふせぐかこみすべし。盤淺ければ風に感じ易く、冬はさむし、夏も盤淺ければ、湯あふれ出で、あしし。湯は冬もふかさ六寸にすべからず、夏はいよくあさかるべし。世俗に水風爐とて、大桶の傍に銅爐をくりはめて桶に水ふかく入れ、火をたき湯をわかつて浴す。水ふかく湯あつきは身を温め過し、汗を發し、氣を上せへらす、大に害有、別の大釜にて湯をわかつて入れ、湯あさくしてあつからざるに入り、早く浴しやめて、あたゝめ過ぎれば害なし、桶を出んとする時、もし湯ぬるくして身あたゝまらば、くりはめたる爐に火を少したきてよし。湯あつくならんとせば、早く火を去るべし。如此すれば害なし。』

此處では浴槽の深さを一尺三寸四分としてあるが、これでは極端に淺過ぎると思ふ。要するに浴槽を深くして、湯を淺くすれば、此處の眞意に違はないと思ふ。長湯といふことは、何れの場合でも禁すべきことである。湯は深くても、それが熱い湯でなかつたならば、汗の出ないほどに入るのがよい。

病氣と入浴

『泄痢し、及食滯腹痛に、温湯に浴し、身体を温むれば、氣めぐりて病いゆ。甚しるしあり。初發の病には、薬を服するにまされり。』

下痢した時や又は食滯腹痛などの場合に、温湯に入つて身を温めれば、軽いものなれば薬を飲むに勝る効がある。所謂腰湯を使へばよいといふのは、かういふ場合である。腹を暖めるのだから、熱い湯がよいだらうと思つて、長湯をしたり、熱い湯に入つたりすると却つて病氣を増長させる。

『身に小瘡ありて熱湯に浴し、浴後風にあたれば肌をこぢ、熱内にこもりて小瘡も肌内に入つて熱生じ、小便通せず腫る、此症甚だ危し、おほく死す。つゝしんで熱湯に浴して後風にあたるべからず、俗に熱湯にて小瘡をたてこむると云ふ。左にはあらず、熱湯に浴し、肌表開きたる故に、風に感じ易し、涼風にて熱を内にとづる故、小瘡も共に内に入るなり。』

沐浴して風にあたるべからず、風にあははやく手を以て、皮膚をなでるべし。

女人經水來る時、頭を洗ふべからず。』

身に瘡などのある時に、熱い湯に入つて、浴後つめたい風に肌をさらすのは皮膚に急劇なる變化を

與へて、餘病を發せしめる怖れがあるから、健全な人でも、浴後ひやくした風に肌をさらすことは禁じた方がよい、そしてもし風にあつた場合には、手か手拭かで身体中を摩擦して暖めるやうにするがよい。

温泉入浴の注意

『温泉は諸州に多し、入浴して宜しき症あり、あしき症あり。よくもなくあしくもなき症あり、凡此三症あり、よくえらんで浴すべし。湯治してよき病症は外症なり、打身の症、落馬したる症、高き所より落ちて痛める症、疥癬など皮膚の病、金瘡、はれ物の久しく癒がたき症、およそ外病には神動あり、又中風、筋引つり、しゝまり、手足しびれ、なえたる症によろし、内症には相應せず、されども氣鬱、不食、積滯、氣血不順など、凡虚寒の病症は湯にあたゝめて氣めぐりてよろしき事あり、外症の速に効あるにはしかず、かろく浴すべし。又人浴して益もなく害もなき症多し、是は入浴すべからず、又入浴して大に害ある病症あり、ことに汗症、虚勞、熱症に最いむ、妄に入浴すべからず。湯治して相應せず、他病おこし死せし人多し。慎しむべし、此理をしらざる人、湯治は一切の病によしとおもふは大なるあやまり也。』

温泉浴の効能は、その泉中に含んでゐる薬の成分や、温度に由るとは云ふものゝ、世人が信する程の莫大な功力あるものではない。抑々温泉の在る所は、海岸の山脈とか、或は樹木鬱蒼たる山中に在るとか、何れにしても風景幽邃、詩も亦湧き出で、成るといふやうな地で、しかも醍醐としてゐた家

を離れ、面白おかしく日を送るのであるから、それが主に心身の保養となるのである。而して温泉入浴は、内症よりも外症の方に効き目が多い。

**温泉に行く** 然し温泉に行くとするときは、人の注意 一應醫師の診察を受けて、その身に適つた温泉地を指定して貰ふが安全の策である。

「凡入浴せば、實症の病者も一日に三度より多きをいむ。虚人は一兩度なるべし。日の長短にもよるべし。しげく浴すること甚だいむ。つよき人も湯中に入つて身をあたため過すべからず。はたに腰かけて湯を約にてそぐべし、久しからずして早くやむべし。あたため過し、汗を出すべからず。大にいむ。毎日かく浴し、はやうやむべし。日数は七日二七日なるべし、是を俗に一週二週といふ。温泉をのむべからず。毒あり金瘡の治のため、湯浴して疵癒んとす、然るに温泉の相應せるを悦んで飲まば、いよいよ早く癒えんとおもひてのんだりして疵大にやぶれて死せり。」

**温泉に入る** 温泉療を行ふに最も良し時は**最好期** 夏季六七八の三ヶ月で、氣候が温暖なる地であれば、四月から十二月に至つても差支ない。

して、薬方をたすけ、脾胃を養ふべし。生冷性あしき物食すべからず、湯治しても後の保養なれば益なし。」

右にあるやうな事は屹度守らねばならぬ。然るに無學の富者輩は、浴場を以て一人の人間を以て心を得、醜態を近づけ、骨牌を弄び、暴飲暴食、夜を更し、午睡を食り、甚しきに至つては、人の妻を盗み、人の少女を汚すに、好適の隠れ場所とするものがある。斯くの如きは、實に温泉入

### 第八 益軒の睡眠論

**枕の方向** 睡眠に關しても益軒は獨特の意見を持つてゐる。即ち先づ曰く、

「臥には必ず東首して生氣を受くべし、北首して死氣を受くべからず。もし君父近きにあらば、あとにすべからず。」

死人を北枕に臥せしめるのを見ても分る如く北は陰にして死氣ありとせられ、一般に忌まれて居る。東は太陽の昇る方角でもあり、生氣發動の方向であるから、枕をその方に向けて臥すことは、自然に磅礴する所の元氣をして、体内に受け入らしめることになる。

**寢室の注意** 「常に居る室も常に用ふる器も、かざりなく質朴にしてけがれなく、身をおくに安からしむべし、器は用をかなへて、事かけざれば事たりぬ。華美を好めばくせ

温泉に浴する日数は、一週間乃至二週間、長くも三週間を超えてはならない。一日の浴数は、病症に依つて一定しないけれども、老人や身體の弱い者なれば一日一回、また、いくら病氣を治すからとて、一日三回以上を超てはならない。時間は午前八時から午後一時位迄の間か、又は午後五時から六時頃が最もよい。然し氣候が寒くて、風を引く恐れのある時は、夜間就寝前に入浴するもよい。食後直ちに入浴するは甚だ宜しくないから、少くとも一時間を経た後でなければならぬ。それから又、泉湯を飲むといふことは、泉の性質と病症とに依つて異なるものだから、無暗に飲むと時に有害なる毒を含むものがあるから注意しなければならぬ。

「湯治の間、熱性の物を食ふべからず、大酒大食すべからず、時々歩行して身をうごかし、食氣をめぐらすべし。湯治の内、房事をおかず事大にいむ。湯よりあがりても十餘日いむ、灸治も同じ。湯治の間、又湯治の後十日ばかり補藥をのむべし。その間、性よき魚鳥の肉を少しづつ、食

浴の目的に反するの甚しきものと云はればならぬ。温泉湯に行くには必ず心の合つた友達、或は親族を伴ふべし。そして心配せぬ様、即ち家計の事などは忘れ、浴場になつては、早寝を守り、決して何時でも書翰をして、だらしない生活を續けないことが肝腎である。また湯治中及びその後と雖も、よく食物などに氣をつけて保養しなければ効が薄い。さあ、益軒の睡眠論におちる。



となり、おごりむさぼりの心おこりて、心を苦しめ、事多くなる。養生の道に害あり。坐する處臥する處少もすぎ間あらばふさぐべし、すぎ間の風と、ふき通す風は、人のたへに通じやすくして病おこる。おそるべし。夜臥して耳邊に風の來る穴あらば、ふさぐべし。』

隙間から來る風は最も衛生に害がある。若し耳の邊に風などが來ることがあれば、それがために、腦神經に刺戟を及ぼし、惡夢の原因にならぬとも限らない。堅く塞がなければならぬ。

いかに臥すか

『夜ふすには、必ず側にそばだち、わきを下にしてふすべし、仰のきにふすべからず、仰のきふせば氣ふさがりておそはるゝ事あり。むねの上に手をおくべからず、寢入て氣ふさがりて、おそはれやすし。この二いましむべし。』

睡眠は一日の勞働の休息であるから、身体に何の拘束もなく、ゆつくりとして休むべきである。またどんな風にしたならばよいかといふことは問題であるが、頭は東の方に向け、顔は南の方に向けて臥すのが最もよい。仰向に寝るのも悪くはないが、蒲團の重みで胸を壓迫するために、惡夢に襲はれたり、また時には呼吸の邪魔になることもある。

眠る前の寢方

『夜ふして、いまだ寢入らざる間は、兩足をのべてふすべし。寢いらんとする前に、兩足をかゝめ、わきを下にして、そばだちふすべし。是を獅子眠といふ。一夜に五度はねかはるべし。胸腹の内に氣滯らす。足をのべ、むね腹を手を以てしきりになで下し、』

氣上る人は、足の指をしきりに多くうごかすべし。人によりて、かくの如くすれば、あくびをしはしばして、滞りたる邪氣を吐出す事あり。大に吐出すをいむ。寢入らんとする時、口を下にかたぶけてふすべからず。ねぶりて後よだれ出てあし。』

先づ床に入つたならば、づつと足を伸べて腹に氣を落着け、胸や腹を靜かに摩擦し、また上せ氣のある人は、足の指をしきりに多く動かして、所謂寒足熱の法をやるがよい。そして寢入らうとする時に脚を曲げ、脇を下にして、心に何の屈托も置かずに安々と眠りに入るのが最も宜い。

ねる前の飲食

『あふのけふすべがらす。おそはれやすし。手の兩の指をかゝめ、残る四の指にて、にぎりて臥せば、手むねの上をふさがずして、おそはれず。後には習となりて、ねぶりの内にもひらかず、此法病源候論といふ醫書に見えたり。夜臥す時に、のどに痰あらば必ず吐くべし。痰あればねぶりて後、おそはれくるしむ。老人は夜臥す時痰を去る薬をのむべしと醫書にいへるも、此ゆるなるべし。晩食夜食に、氣をふさぎ痰をあつむるもの食ふべからず。おそはれんことをおそれてなり。』

夕食の時、油っこいものを食つたり、不消化物を多く食つたりすると、屹度惡風におそはれるものである。だから夕食は成るべく消化し易いものを軽く取り、食後は直ちに寝ないやうにしなければならぬ。

『夜臥に衣を以て面をおほふべからず、氣をふさぎ、氣上る。夜臥に燈をともすべからず。魂魄定まらず。もしもさば、燈をかすかにしてかくすべし。ねむるに口をとづべし。口をひらきてねむれば、眞氣を失ひ、又牙齒早くおつ。』

よく蒲團の中に顔をつゝ込んで寝る人があるが、のぼせて唇ががさくして居るのは之がためである。また口を開いて寝る癖があつたならば、成るべく閉ぢるやうに習慣をつけるがよい。

ねる前に 『毎夜ふせんとする時、櫛にて髪をしきりにけづり、湯にて足を洗ふべし。是よ茶を、一めく氣をめぐらす、又臥にのぞんで、熱茶に鹽を加へ、口をすゝぐべし、口中を清くし、牙齒を堅くす、下茶よし。』

寝る前に頭を梳り、足を湯にて洗ふことは頗るよい、何故といふに、頭髮を梳つて清々させ、足を湯にて洗へば、自然頭部に血液の鬱するやうなことはないから、頭寒足熱の法に叶ひ、うつらうつらして眠られぬなどといふことが無くなる。

就眼前の按摩 『臥す時童子に手を以て合せすらせ、熱せしめて、わが腎堂を久しく摩しめ足心をひさしく摩しむべし。みづから如此するもよし、また腎堂の下、腎の上をしづかにうたしむべし。』

就眼前に、手をすり合せて暖かにし、それを以て下腹の兩側をしづかに擦り、また腎部の上の方を

極く静かに叩くのもよい。

『寒月はおそくおき、暑月は早くおくべし、暑月も風にあたると臥すべからず。ねぶりの内に風にあたるべからず、ねぶりのうちに扇にてあふがしむべからず。』

すべて寝入つてから風にあたるのは悪い、たとへそれが夏の暑い時でも害がある。夏の暑い時など扇風機の風に當りながら眠る人があるが、眠入る時は氣持がよくとも、眠りより覺めたときは非常に氣持が悪く、身体に害になる。

### 第三章 平野元良の歌誦撫摩術

#### 第一 醫學に應用された靜坐法

坐禪より起つた印度の靜坐内觀法が支那を経て日本に來り、長命法、健康術、治病術として、非常な發達を遂げたことは前述したごとくであるが、然しまた之が醫學と結びつけられては居なかつた。

平野元良のこと  
そこで之を醫學上に應用して、その効果を益々大ならしめんとし、企圖が初めて起されたのは天保年間になつてからの事で、町醫平野元良に依つて、それが殆ど完全に成就された。元良は號を櫻室主人と云ひ、又華谿とも號し、幕臣多紀桂山に就いて學んだ人である。この人に『病家須知』と『延壽

養生訣』といふ著書があるが、これが最もよくその説を傳へて居る。外にもこの人には『診脈辨義』一  
夕醫話『水療俗辨』『既濟私玄』『軍陣備要救急摘要』などいふ本があるが、特に脈學には造詣の深い人  
で、當時未だ混沌として居た脈學の統一を圖らんとした人である。

### 平素の養生法

元良の企圖するところは、從來の健康法や養生書がまだ醫學に應用されて居ず、  
且つ矢張未だ日常不斷の攝生として一般に普及されて居ないから、その路を補は  
んとするにあつたが、矢張その根本とするところは、呼吸を主眼とし、腹を中心とする靜坐法にある  
ので、従つて彼の教へたところも亦要するに、その一種の變體と觀ることが出来る。されば先づ延壽  
養生訣の卷首に書して曰く、

「むかし嵇康といひし人の養生に五ツの難きことあるよし論せり、その一には名聞利慾の去りがた  
き、二つには喜怒の情その度に超る、三には好色の心深き、四には滋味の口に絶間なき、五には一  
切の事心にかゝりて忘れがたきことなり。若し人この五ツのものを胸裡に蘊ふるときは、いかなる  
養生の術を行ふとも、決してその功なく、必ず病苦を招き中道一失するか、偶々老境に到るとも、  
心身ともに衰耗て事用に立ちがたし、若し少壯より強めてこの五ツのものを去り得るときは、その  
心日々に徳に進むを以て、祈らずしておのづから福を得、求めずしてよく壽を延すと云へり。」  
とまづ昔の節慾一點張の養生論を冒頭に引き來つて、之に批評を與へて居る。

「これ至當の説なれども、時世を以てこれを論する時は、その言行はれ難きに似たり。いかんとな  
れば方今昇平二百餘年の久しき、人々佚遊に習ひ、驕樂を常とするときに當りて、この嵇康の説を  
示したればとて、よく順ひ護るものは稀なるべし、今この食、眠、躰、息、心の五事調和の如きは  
外よりその心を導き、漸に善に化かためんための教なれば、いはゆる權道にして行ひやすく、また  
護り易し、故に予は専ら之を卷生の要訣となして、老幼男女の差別なく、常に之を人に授くるが故  
に、かの名聞利慾の心燃なるものに會ふても、強いて之を制せずして、唯その病苦を救ひ得ること  
を先にし、その人々の便利に任せて、或は和歌もしては頌文などを稱へ、自ら胸腹を按で撫りて氣  
息を調適ることを教へ、或は食後獨按摩の法を傳へ、或は食、眠、躰、息の四事の中に於て、そ  
の人の爲し易き行ひやすきことを授け、強めて止むことなからしむれば、腹氣漸に安完に従ひて、こ  
その人の精神自から爽快になり、心身よく調和ふにいたれば、天性の眞智いづくなく發現れて、こ  
の嵇康が論せし五難をも、終には去り得るやうになるものあればなり、これ臺家、淨土の念佛、日  
蓮宗の題目を専らに稱へしむるものと、その歸や、類似たることあり、故にこの編を讀むものは、  
通途の養生の書を見るの外に、一活眼を開き文字の外に深義あることを觀得すべし、これ作者の本  
意なり。」  
と云つて居る。

養生論の眼目

これで元良の云はんとするところが大体分るわけであるが、その眼目とするところは即ち所謂五事調節であるが、この人の説の面白いところは、従来の人々の如く、精神の力で慾を制し行を慎しんで肉體を養ふといふのは反對に、先づ日常の生活を攝生的にして、それで身體を整へれば、従つて精神もしつかりし智能も啓けて來ると説く點にある。然らばその五事調和とは何であるか、それから説いて行く。

第二 五事調和法

五事とは何ぞ

茲にいふ五事とは前にもある如く、食、眠、體、息、心のこの五つを調へ節して行くといふので、先づ飲食を第一にあげ、美食を退け、飽食を禁じてゐることは古來わが國の養生家の説くところと同斷で、次には睡眠の節度を云つて居るが、之等は格別のこともないから略し、次に體容の整と氣息の調和といふ一項に到つて、立派な健康法となつて居る。立派な健康法 原文そのまゝを摘録すれば下の如しである。

『體容の整正と氣息の調和 體容を正しくして後に、氣息を整和へよといふは周身の氣息を臍下に充實して、その四肢を輕虚にし、頭面肩背、胸腹、四末に毫も氣の凝滯する所なく、物を提げるにも事を行ふにもすべて臍下の力を用ひるやうにせんとの教あり、この臍輪以下丹田の地は人身の延中

にて、肢體を運用する所の樞軸なり、上は鼻と相應じて、天地間の大氣を鼻よりして吐納れ、その外氣をこの丹田より周身へ普達らせて、内外一貫になりて、生命を有つところの根本なればなり。故に婦人の懷孕するも、またその種子をこゝに生育す、又兒の子宮中に住むや、その鼻自れと臍を視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。これ天賦の妙機なり、それ日月星辰の中天に繋るも、地界の萬物を載せて重しどせざるも悉く皆その樞軸の運轉あるによりてなり、人も又かくの如く身體を運轉すべきなく、身に痛苦疾病の煩をも受けず、苦界にありて苦界を知らず、樂境に住りて樂みに著らず、

