

61

123

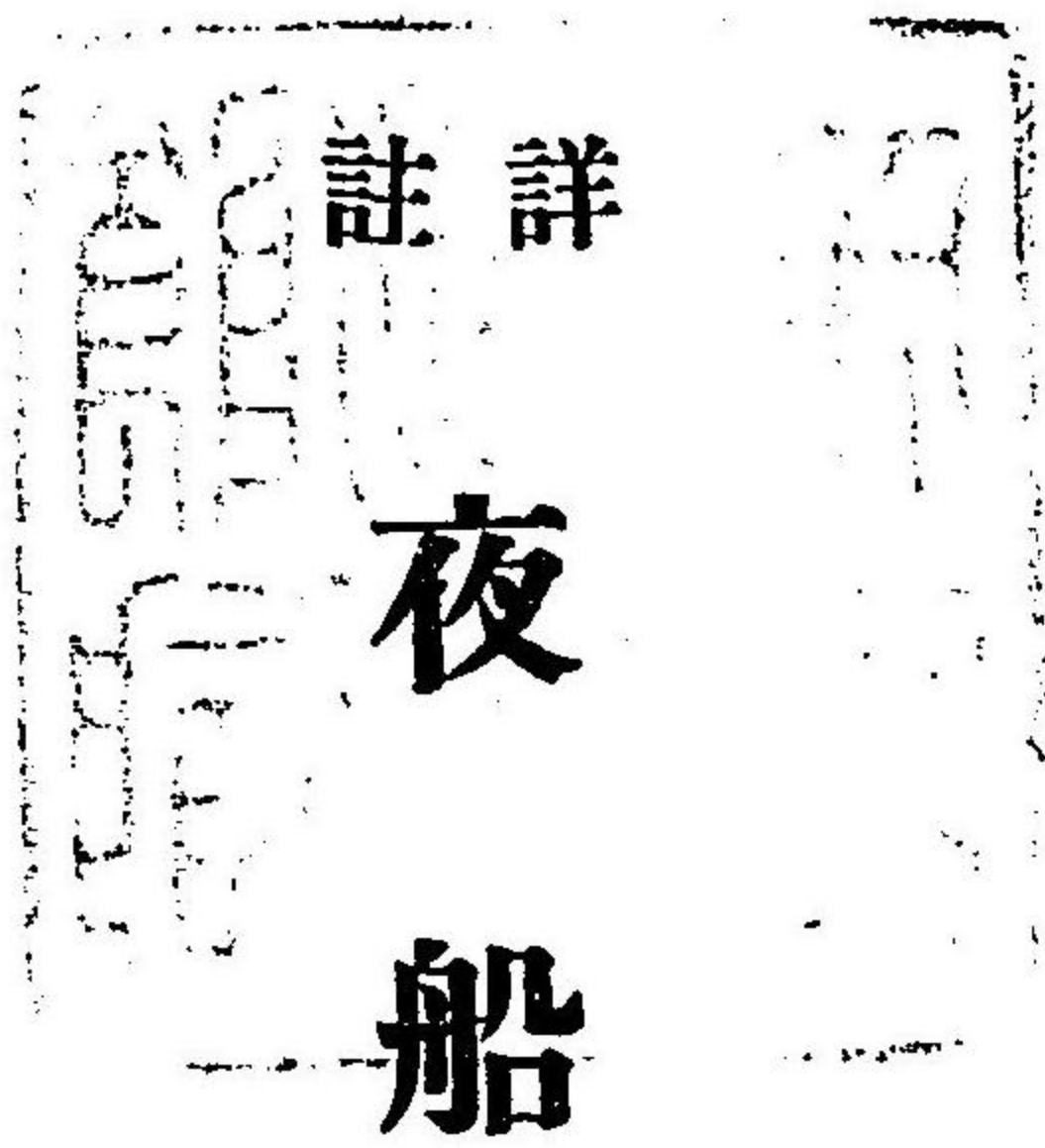
註詳

夜船閑話

全

白隱禪師著
熊谷逸仙註

61-123



詳註

夜

船

閑

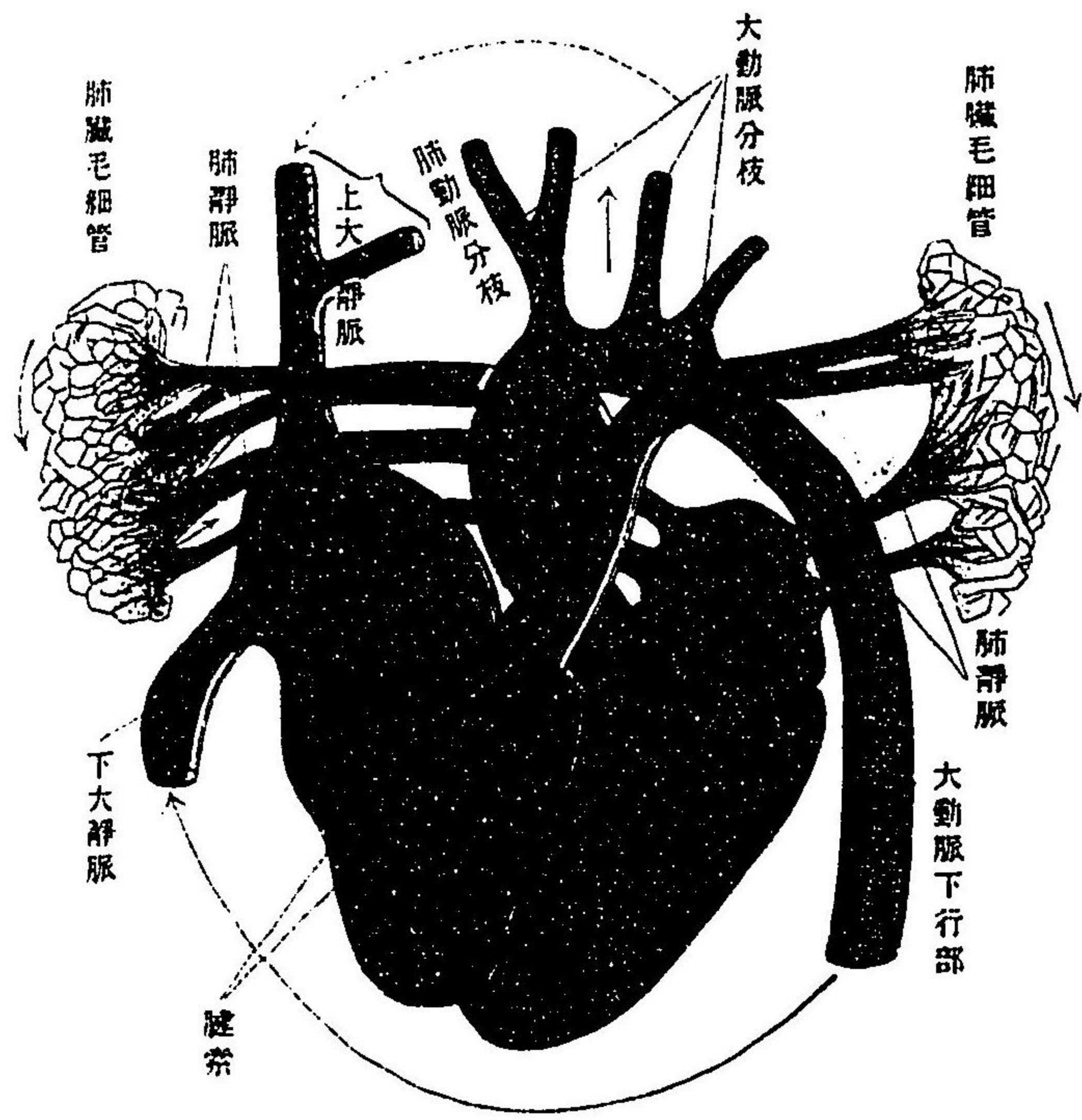
話



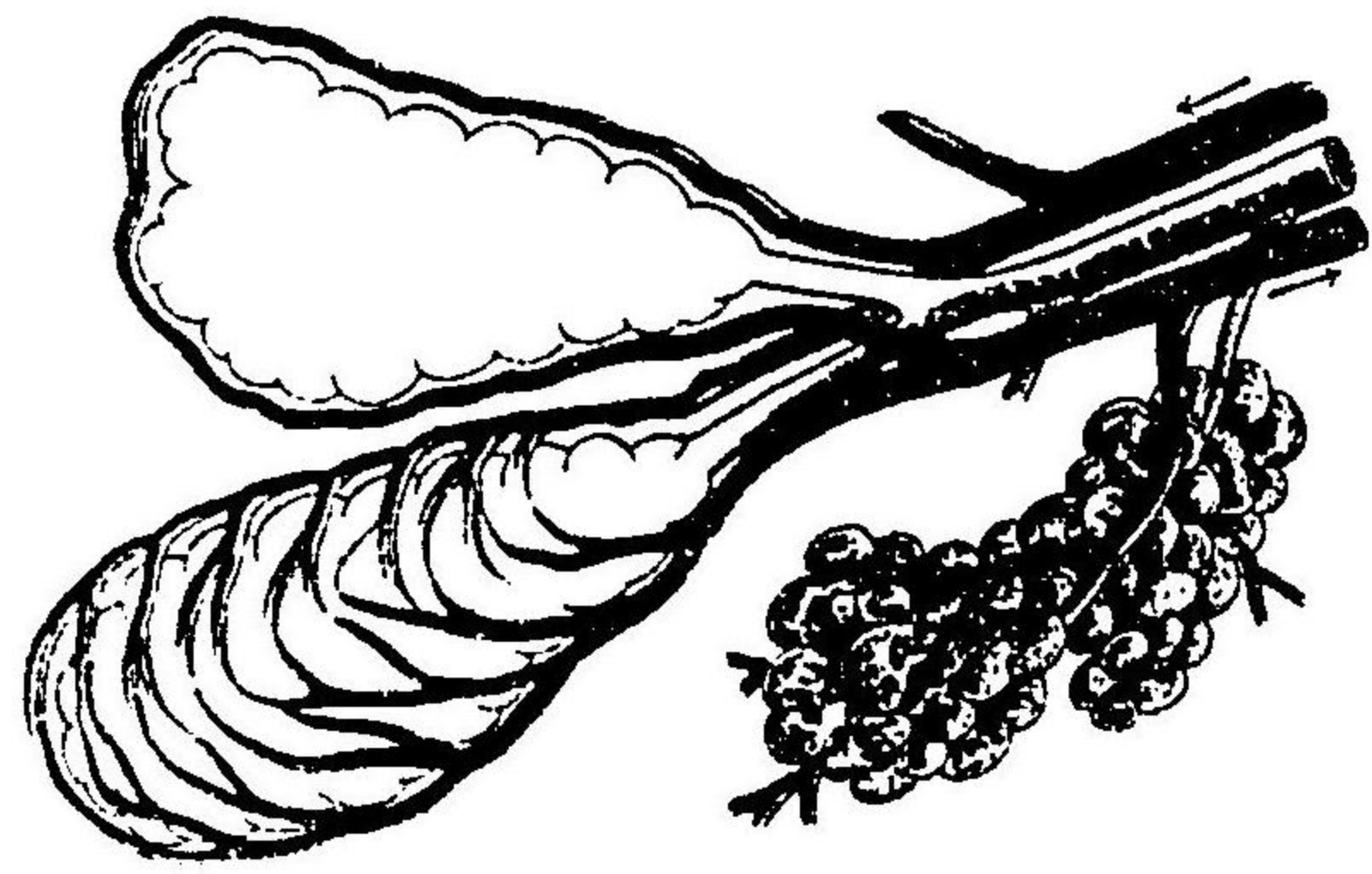
明治

45. 6. 6

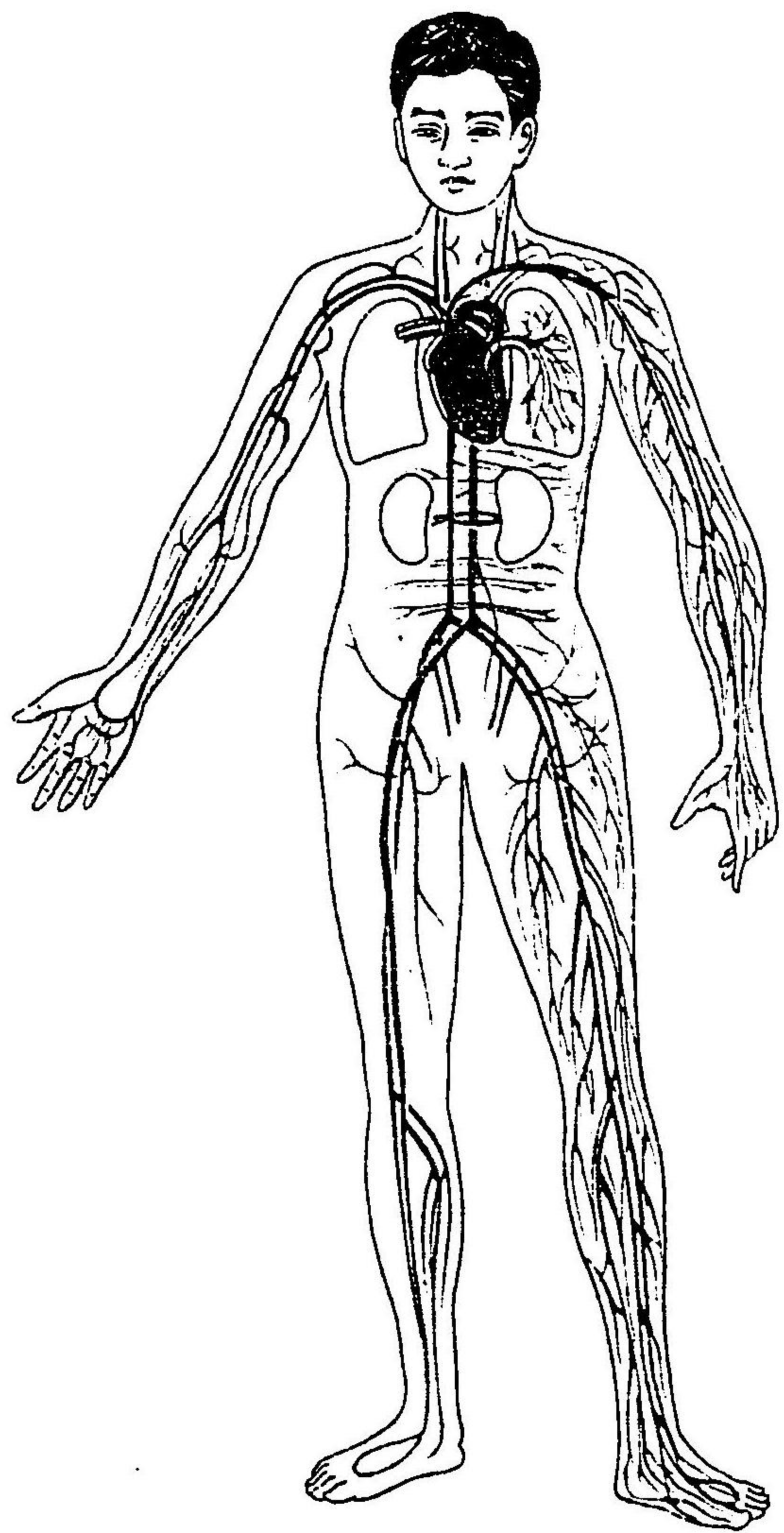
丙亥



第一圖 心臟内血行想像圖



第二圖 肺胞と血管との關係を示す模型圖



第三圖 全身の血管分布を示す圖

所 感

日に月に駭々として文明の進むとは大に慶す可きの至りである、然れども吾人は同胞の疾病に罹る割合の増加するが文明の進歩に比して遜色ない事を認める、再言すれば文明が吾人同胞の體質を劣悪化しつゝある事實を否認することが出来ないのである。余は吾人同胞の體質が次第に悪變し疾病に對する抵抗力の減退しつゝあるのを大に悲む者の一員である。近時人種改造論を主張する者の顯はれたのも要するに文明の吾人同胞に及ぼす危害の刺激に因つたものであらう。然らば文明の吾人に及ぼす危害は之を防止するに由なきものであらうか、人力にては防遏することの不可能なるものであらうか。余の見る所に依れば文明は決して斯る威力を備へて居るものでは無くて、其の所謂危害は畢竟吾人の自ら好んで蒙る所のものたるに過ぎないのである、而して吾人が此の危害を避くるとは左程困難な事では無いと思ふ。世人が文明の危害を甘受して其の犠牲となるか、將た之を排除して凱歌を奏するかは一に其の決心如何に由るのである。余が此

の見解は恐らく衆人の排斥せざる所であらう。

所謂文明の危害を防遏するとは吾人の凡ゆる疾病に對する抵抗力を充實せしむることであると思ふ。我が民族をして文明の危害を受けざらしむるには體質の改善即ち人種の改良を行ふより他に採る可き方法が無いであらう、これ亦世人の敢て反對する所では無いと思ふ。然らば如何にして人種の改造を爲すが宜しいか。

此點に付いては諸大家各異見の存するやうである、中には惡疾に罹るべき素因を有する者の婚姻を禁止して、劣悪なる體質を社會より除斥せんとする意見を抱いて居る人もあるが如くに見受けらるゝが斯の如き方法は恐らく其の實行困難にして効を奏するとは六ヶ敷いであらう、我が民法に認められたる婚姻適齡並に近親間の婚姻を認めざる規定の如きは體質の劣悪化を防止するに幾分の効は有るべしといへども積極的に人種の改良を成すことは不可能といはざるを得ないと思はれる。人種の改良に關する諸大家の卓見を紹介するとは此の小冊子の爲し能はざる所であるから、余と同感の士は雜誌或は著書に就て承知されんことを希

望する。斯る次第であるから左に述ぶる所も唯余の抱持する卑見の大要たるに過ぎない。

余は國民の體格體質(以下單に體質と呼ぶ)を改善する方法として體育が有力なる方法の一たる地位を占むるものなることを確信し大に之を主張するものである。體育を度外に措いて國民の強健を圖らんとするが如きは迂愚の甚きものであらう、孱弱なる兒の多くは虛弱なる父母より生まれ、強壯なる父母より産まるゝ子孫の多くは強健なることの事實上明白である以上は、現在の國民が體育を力むるに依りて體質改善の成就せらるゝことは蓋し疑を容るゝの餘地があるまいと思ふ。勿論人種の改良は一朝一夕に成し遂げ得らるゝものではない、世人も知れる如く徳川幕府の基礎を鞏固にするには三代掛つて居る、人種の改良も亦斯の通りで先づ親子孫と三代も引續いて體育に盡瘁したならば必ず効果の認めらるゝものが有ることであらう。國民の體質を改善して而して今日難治と認められて居る癩、癩各種の結核、精神病等の如きを全滅するとは人類の是非とも成し遂げねばならぬ事業である。若し不幸にして國民の體質が劣悪化したならば今日

未だ知られざる如何なる難病が踵を接して襲來するやも計られないであらう、疾病の種類を増加を以て醫學研究の進歩とし之を誇ることは賢明なる人の爲さぬ所である、醫博が手古摺るやうな疾に罹つて研究の資料に供せらるゝことは一見醫學界に貢獻する所あるが如しといへども余輩の立ち場よりいへばこれ決して人類たるものの美譽では無いのである、のみならず斯る人は國民の一員をして體質を劣悪化せしめたるものと評されても辯解の辭が無いと思ふ、人としては至極平凡なる終焉を遂ぐることに其の責務であらう、萬人の等しく希望する所も此の責務を履行せんとするに存するにあらう、然るにも拘らず此の希望を實現する者の少いのは如何なる理由であらうか、余は之を以て國民が體育思想に乏しく之が實行に冷淡なるの結果であると斷言するに躊躇しないのである。

余をして之を言はしむれば體育の興隆は國運發展の瑞徴である、國家の安危に留意せらるゝの士は體育の爲に一臂の力を盡すが宜しい、若し夫れ國民にして體育に冷淡であつたならば必然の結果として體質は惡變し延いては人口の減少を來し遂には國運衰頹の原因をなすの虞なしとも限らないのである、體質の惡

變人口の減少の如きは如何なる名醫といへども恐らく手の下しやうの無い所であらう、余は常に曰ふ、世人が醫藥の價値を過重視して大なる依頼心の有ることは體育法の發達、人種改良の大障害なることを、成程今日吾人が醫藥の力に依りて救済され起死回生の澤に預れることは事實である、然れども之れ毫も國民體質の改善を不用ならしむる理由とするに足らない、醫術は其の性質事後の救済方法にして常に疾病の後を追ふて居るものである、その本來の地位は體育法の手の届かざる所を補ふ可きものたるに過ぎない、之に反して體育法は疾病に先んじて之が防遏を講ずるものである、故に體育法は人類の生存上其の必要なること遂に醫術(所謂内科)の上に在りと云ふても過言ではあるまいと思ふ、以上の理由であるにも拘らず醫術が社會より大に賞揚せられ其の進歩發達を期待せらるゝといふ幸運に在るのは人類の幸福であらうか、將た不幸であらうか、本年二月十七日衛生局長は衆議院豫算第二分科會の席に於て議員の質問に對し肺病に付ては英獨の各國に於て年々減少の傾あるも日本は年々増加の傾ありと答辨して居るが、斯る状態の下に在る我が國民を目して體質の佳良なるものといへやうか、肺病に罹り易

き國民を目して元氣の旺盛なるものといへやうか、肺疾に罹り易き人類は他の難病にも侵され易いのは明なる所である。今日我が國の醫術は歐米の各國に比して遜色ない進歩を示して居るが肺病患者の増加する點に於ても亦遜色なき進歩を現して居るのである。我が國には世界の名醫として數へらるゝ大家に乏しくない併し肺病患者を減少させることは骨折り甲斐が無いやうである。肺病は一の文明病にして世の開くるに比例して猖獗を極むるものなることは注目し價すると思ふ。余は現在の國民の健康状態を見て悲觀の念を禁ずること能はざるものであつて、此の點に付き世人が一考の勞を吝まれざらんことを深く希望する。今日世を舉つて新藥の發見、醫術の進歩を要望するが如き餘り幸福ならざる状態を呈したのには其の原因那邊に存して居らうぞ、余は之を以て人類が主として自助的の體育法を等閑に附して體質を劣悪化せしめたる報いと認め長息を禁ずる能はざる次第である。余は我が國民の體質を改善するものはツベルクリンにもあらず、六百六號にもあらず、河豚の毒素にもあらずして、世に其の存在をすら認められず最も不振の状態に在る體育法に在ることを確信し世人が此の點に注目し之が實行

に努められんことを切に希望して止まないものである。世に所謂結核系統の人の如きは體質を改善して自己及び子孫を其の系統より脱離せしむることが最も喫緊のことであらう、而して此の事たる決して困難なるものではない。

醫師が治療に際し宣告する地體、お弱、いから仕方、ありませぬの一言は世人が輕々に聞き流してはならぬ所であると思ふ、患者が斯る悲境に陥つたのは要するに平素體育に冷淡であつたが爲めであつて其の責任の免れんとするも脱することが出来ない爲である。又世には病身を苦にして淵川に身を投ずる者が鮮くないが斯る人は體質の改善を圖り健康を増進して其の苦境を脱するが宜しい、死ぬ程の大決心を以て體育法を講じたなら必ず効果を擧げ得らるゝであらう。

世間には菊、朝顔などの栽培方に愛身を盡して従事して居る者も随分あるが、自己及び子孫の爲めに體質の栽培を努むる者は鮮いやうである。桐の質を優良のものとする爲めに幹を截することは人の實行する所であるが、自己の體質を優良のものとする方法を講ずることには冷淡である。子孫に萬鎰の黄金を遺すことは多くの人の希望する所であるが、剛健なる一本の腕一本の脛を遺すことは希望す

る者が少いやうである。今日は既に馬政局すら設けられて馬匹の改良を盛んに研究する程の機運に向つて居るのであるから、願くは國家構成の要素たる國民の體質の改善にも力を入れて貰ひ度きものである。

興國策として、祖先の遺風を顯彰する方法として又祖先の祭祀を維持する手段としては國民體質の劣悪化するのを防止し之を優良のものたらしむることが急務であるといはざるを得ないのである。而して余の見によれば體質改良の手段として最も卓越せるものと認むべきは實に體育法である。而して體育法の中樞として其の地位を占むるものは即ち内觀法である。禪林の大徳白隱禪師の名著夜船閑話は最も簡明に内觀の要秘を記述されたる聖典である。國民が擧つて此の聖典を信仰して體育に留意したならば、其の徳を磨き智能を啓發し、健康にして長壽を享受すること何の難きことがあらうか。白隱禪師曰く、古の神醫は未だ病ざる先を治す、よく人をして心を攝め氣を養はしむ、庸醫は是れに反す已に病の後を見て針灸藥の三を以てこれを治せんとす、救はざるもの多し。と禪師の此の警告は體育の貴む可きを知らざる者には儘に頂門の一針である。兎に茂角に茂貴む

可く、尊信す可きは内觀の秘訣なり、終に臨み余は世人に體育に努めて子孫に優良の體質を遺傳されんことを深く希望する。聊所感を述べて序に代ふ。

明治四十五年四月八日

熊谷逸仙識

白隱禪師略傳

白隱禪師諱は慧鶴、鶴林と號す、俗氏杉山、貞享二年十二月二十五日、駿河國駿東郡原驛に生る。十一歳の時、一日母に隨ふて驛の源經寺に詣で、たまく地獄の苦楚を説くを聽き、乃ち求法度生の志あり、爾后父母を辭し、鶴林山松蔭寺に入りて、單嶺傳和尚に謁し、祝髮して弟子となる。時に年十五、居ること五年、四方に周遊し、諸老を訪ひ、參問至切、越後の英巖寺に在るや、日夕端坐、忽ち省覺あり、時に年二十四、後宗格禪人に由りて、信州飯山の正受端公に見え、機鋒交觸、豁然超悟するあり、後享保元年父の命に従ひ、原驛に還り、松蔭寺に住す、享保三年十一月、華園第一座の職に就き、法を鮮承公に嗣ぐ、時に年三十一、是の時院宇頽損、上漏り下濕ふ、禪師澹然枯淡を守る、こと幾んど二十年、時人其の高蹈を知るなし、元文五年春、禪師虛録を講説す、妙機英發、萬衆悚聽す、是に由りて、名望海内に遍く、參請の徒、菴を結びて、村里に散居するもの常に百餘人、諸方推して一代の龍門とす、明和五年十二月十一日、曉旦、八十四歳を以て、松蔭寺に示寂す、翌六年六月八日、後櫻町天皇敕諡を賜て、神機獨妙禪師と

曰ふ。禪師兼て雜書を好み道歌を詠じ書贊を作りて人を教導す、其の書は異風淡
 『墨童子の書くが如し、然れども能手なりと云ふ。其の法を嗣ぐものは龍澤寺の東
 嶺圓慈、松蔭寺の遂翁、元盧等四十餘員あり、實に臨濟中興の善智識とす、著はす所夜
 船閑話、遠羅天笠、槐安國語、聞提紀聞、息耕錄、普說、荆叢毒藥、左之母草、寶鑑、胎照、寒林貽
 寶、市鼓、壁生草、粉引歌、辻談議等あり。明治十七年。今上皇帝、復、正宗國師の號を加
 諡し玉ふ。

觀念諸誦之語四則

我_カ此_ニ氣海丹田、腰脚足心、
 總_ニ是_レ本_ニ來_ニ面_ニ目_ニ、面_ニ目_ニ何_レ鼻_ニ孔_ニ有_ル。
 我_カ此_ニ氣海丹田、腰脚足心、
 總_ニ是_レ本_ニ分_ニ家_ニ鄉_ニ、家_ニ鄉_ニ何_レ消_ニ息_ニ有_ル。
 我_カ此_ニ氣海丹田、腰脚足心、
 總_ニ是_レ唯_ニ心_ニ淨_ニ土_ニ、淨_ニ土_ニ何_レ莊_ニ嚴_ニ有_ル。
 我_カ此_ニ氣海丹田、腰脚足心、
 總_ニ是_レ己_ニ心_ニ彌_ニ陀_ニ、彌_ニ陀_ニ何_レ法_ニ說_ニ有_ル。

○氣海 臍下寸半の所、總身の元氣が湊ひ准るべき大海の義、但し氣海には上下の二あり、上氣海は肺金を指し、下氣海は臍下を指す。所謂氣海は下氣海をいへるものとす。

○丹田 一身三處あり、上丹田は頭腦、中丹田は心火、下丹田は臍下二寸の所とす。普通丹田とは下丹田をいふ。丹田とは神丹を精鍊し、壽算を保護する城府の義なり。

○足心 足の裏の凹みたる所。

○總に 悉くの義。

○本來の面目 此は禪家第六祖慧能禪師の創語にして、人々固有の本性をふ義。顔は最も能く人の本性を表はすものなれば、面目を本性の意に用ひたるなり。

○本分の家郷 生れながら具有せる家郷。

○唯心の淨土 我が心は即ち極樂淨土とふ義。

○己身の彌陀 我が身は即ち彌陀如來とふ義。

以上の四則は一身の元氣が氣海、丹田、腰脚、足心の間におさまれば、乃ち我が本來の面目、本分の家郷に立ち返り、淨土も彌陀も我れに具足して、外に求むるに及ばざること、をいへるものなり。

詳註 夜船閑話

目次

第一 上様の由來……………一頁

第二 内觀の秘訣……………五頁

第三 白幽仙人の生活状態……………十五頁

第四 漢方の生理論……………十九頁

第五 天臺の止法……………三十頁

第六 彭祖の和神導氣法……………卅二頁

第七 蘇内翰の數息觀……………卅二頁

第八 酥を用ゆる法……………卅四頁

第九 内觀の効果……………卅九頁

附 録

第一 鍊丹秘要の一節……………四十一頁

第二 岸江小語の一節……………四十四頁

第三 安元法印養生歌……………四十六頁

第四 血液に付て……………六十頁

詳夜船閑話終

- 夜船閑話。夜船の乗合話の義。
- 寶曆丁丑。寶曆七年のこと。
- 長安。京都のこと。支那の長安に擬せるなり。
- 松月堂云々。松月堂何某とかいへる書肆の義。松月堂は小川屋普兵衛の商號。
- 草書云々。急用状を認めて。
- 鶴林。禪師の號。
- 古紙堆中。反古の積み重ねある中に。
- 氣を練り。養生訓に曰く、氣は常に練るに宜し練るとはさわがしからずして解なる也。
- 精を養ひ。精分を十分にすること。
- 營衛をして云々。氣血を滞らしむることなからしむるをふ。
- 長生久視。長壽の義。
- 神仙鍊丹云々。鍊氣内觀の肝要なる事柄。

夜船閑話序

窮乏庵主 饑凍選

寶曆丁丑の春長安の書肆松月堂何某とかや聞えし、遠く草書を裁して吾が鶴林近侍の左右に寄せて云く。伏して承る、老師の古紙堆中、夜船閑話とかや云へる草稿あり、書中多く氣を練り精を養ひ、人の營衛をして充たしめ、専ら長生久視の秘訣を聚む、謂はゆる神仙鍊丹の至要なりと、是の

○好事の君子。善事をすき好みてゆく人。

○荒旱の云々。旱魃の時雨を望むが如しの義。

○雲水の徒侶。行脚僧のこと。

○天瓢。天竺にていふ雨の圭。或はいふ仙人の重寶と、其の下部の彫れたるは鍊氣の成れるを示すが如く形状の飄逸なるは脱俗を語るが如しこれ瓢を仙人の重寶とする説の起れる所以か。此處にては花船閑話の草稿を指す。

○梓に云々。印刷して世に傳ふ。

○二虎云々。近侍の者持ち來りて。二虎とは

古へ漢土に鶴林和尚といふ僧ありて虎二頭

(大空、小空)を召使ひたる故事に基く。

○蘆魚。しみ。

○五十來紙。五十枚。

○封裏。封じつゝむ。

故に世の好事の君子是れを思ふ事、荒旱の雲霓の如し、偶々雲水の徒侶竊に轉寫し來るあるも、秘重し珍藏して人をして見せしめず、天瓢空して櫃にをさめて匿したるが如し、願くは是れを梓に壽ふして、以て其の渴を慰せん、聞く老師常に人を利するを以て老後を楽しみたまふと、若し夫れ人に利あらば、師豈に是れを吝みたまはんやと。二虎含み來つて師に呈す。師微笑として笑ふ。此において、諸子舊書櫃を開けば、草稿蘆魚の腹中に葬らるゝもの中葉に過ぎたり。諸子即ち訂正傳寫して既に五十來紙を見る。即ち封裏して以て京師

○馬齒。已が齒を繰運して云ふ語。これ馬は一年毎に齒の數或は形を異にし其の齒を見て齡を知り得ればなり。

○端由。上梓の由來。

○鶴林に住す。鶴林山松蔭寺の住職たる義。

○鉢蓋を云々。鉢は鐵鉢蓋は頭陀蓋掛くとは用ひざること即ち一寺の住職となること。

○雲水參玄の布衲子。行脚參禪を事とする所化。

○門に云々。松蔭寺の境内に入れはの義。

○痛。譬喩にて練たる苦痛。

○鶴林々々下云々。禪師の下に一を生を終る。

○叢林の頭角。叢林は禪僧の集りて道を學ぶ所頭角は衆に傑出せること。

○四方の精英。諸國より集ひ來れる秀才。

○破廟。破れたる社。

○廢居。住居の義。

○清苦。困苦研學の義。

に寄せんとす。予が馬齒一日も諸子に長たるを以て、其の端由を書せん事を責む。予も亦辭せずして書す。云く、師鶴林に住する事大凡四十年、鉢蓋を掛けしより以來、雲水參玄の布衲子、纒かに門閭に跨れば、師の毒涎を甘ない、痛棒を滋しとして、辭し去る事を怠るゝ者、或は十年、或は二十年、鶴林々々下の塵となる事も、亦總に顧みざる底あり。盡く是れ叢林の頭角、四方の精英なり。各々西東五六里が間に分れて、舊舍廢宅、老院破廟、借りて以て菴居の處として清苦す。朝艱暮辛晝餒夜凍、口に投ずる者は菜葉麥麩、耳に觸るゝ

○夢訣。夢の層即ちふすま。
○熱喝垢罵。熱烈なる叱喝。
○頭拳痛棒。打ち打擲。
○冤外も云々。禪師の厳しき教導を見聞きては流石の惡魔外道も哀情に堪へずとの義。
○宋玉。鄭の人、屈原の弟子、美丈夫の稱あり。
○何晏。宛の人、美貌あり、魏の公主を尙る。
○杜甫。唐の玄宗皇帝の時詩賦三篇を奏す大曆五年に卒す、其の秦州に客たる時新を採り椽栗を拾ひ自ら給す。
○賈島。范陽の人、詩を以て癖愈に知らる、其の詩を作るや苦吟すること甚しといふ。
○屈子。屈原の、楚の三閭の大夫たり、襄王の時騰に遇ひ江南に遷る、屈原江濱に至り髪を彼り行く、澤畔に吟す、顔色憔悴形容枯槁せり。
○參玄。命云々。命懸けにて參禪すること。
○溲泊。遺留の義。
○參禪。禪學の至極を稱ふること。
○清苦節を失す。修行に凝り過ぐるること。
○肺金。肺臓をいふ。
○水分枯渴。精分の渴るること。水分は腎水の義。
○疝癰塊痛。腹部の病氣をいふ、これ氣血の積滯調はざるが爲めなり。

者は熱喝垢罵、骨に徹する者は頭拳痛棒、見る者類を攢め、聞く者肌に汗す、鬼神もまた涙を浮べつべく、魔外もまた掌を合せつべし。其の初め來る時は、宋玉、何晏が美貌有りて、肌膚光澤凝れる膏の如くなる者も、久しからずして、恰も杜甫、賈島が形容杜槁、顔色憔悴するが如く、或は屈子に澤畔に逢ふが如し。參玄、軀命を顧みざる底の勇猛の上士にあらざるよりんば、何の樂み有りてか、片時も溲泊する事を得んや。是の故に、往々に參窮度に過ぎ、清苦節を失する族は、肺金いたみかじけ、水分枯渴して、疝癰塊痛、難治の重症を發

○不豫の色云々。心配すること數日打擲く。
○忍俊不禁。耐へ忍び過して居る事能はで。
○雲頭を按下し。老婆の云々。爲し難きを強て爲す義ならん。雲頭を云々は天なる雲を手にて下すと、老婆の云々は老婆の臭き乳を無理に絞るてふと。二者何れも内觀の秘訣の容易に傳授し難きを強て割愛する喻とす。
○内觀の秘訣。内觀とは心を靜めて自己の本性を觀察するをいふ但し本書にては心身の勞疲を救ふ術と解するを可とせん、禪師は人々本具の佛性を明むることに付き見性の字をひらる。心を靜むる方法として心氣を丹田に攝む。
○參禪辨道の上士。坐禪を行じ禪道を辨へんとする勇猛の上士の義。
○心火逆上。腦病に罹る義。心火は丹田に降下するを順とす、頭腦に上るは逆なり。
○五内。肺心肝脾胃の五臟をいふ。
○華陀扁倉。華陀と扁倉と倉公との三名醫。華陀は沛國の人数經に精通し養生の術を曉る年百歳にして壯容有り、方藥に精く外科に妙を得たり後曹操に殺さる。扁倉姓は秦氏名は越人、八十一の難經を著す、倉公は齊の太倉

せんとす、是れを憐れ是れを愁ひて、師不豫の色有る者連日、乍ち忍俊不禁にして、雲頭を按下し、老婆の臭乳を絞つて、是れに授くるに内觀の秘訣を以てす。乃ち云く、若し是れ參禪辨道の上士、心火逆上し、身心勞疲し、五内調和せざる事あらんに、鍼灸藥の三つを以て是れを治せんと欲せば、縱ひ華陀扁倉と云へども、輒く救ひ得る事能はじ。我に仙人還丹の秘訣あり、備が輩試に是れを修せよ、奇功を見る事、雲霧を披きて皎日を見るが如けん、若し此の秘要を修せんと欲せば、且らく工夫を抛下し、話頭を拈放して、先づ須らく熟睡一

の長、臨富の人なり性を淳子氏名を意といふ。
○仙人還丹の秘訣。鉄氣内觀の法。還丹の義後段に出づ。

○工夫を云々話頭を云々。公案を拈提し之に向つて工夫を凝らすことを止むるをいふ。

○熟睡一覺。善く睡りて目を覺す。

○長く兩脚を展べ云々の間に充たしめ。一身の云々とは全力を盡しての義。臍輪はほぞ。氣海丹田足心の解は觀念暗誦之語四則の部に掲げたれば略す。余の經驗に依れば婦女子並に虛弱者は初めの間は力を極めて脚を展ばざるを可とす。又力は急に加へ或は急に抜くべからず、而して此の力を加ふる時鼻より靜に吸息し四五秒間も其儘に保ち力を抜きつゝ靜に呼息すべし。急に呼息することは避くるを可とす。

○妄想。假想する義。

○一身の元氣いつしか云々。兎角散漫に陥り易き精神が何時となしに引き締まること。

○飄然。腹筋に力籠りて下腹の固くなること。

○恣意に云々。斯の如く一意専心妄想して。

○二三日。十四日乃至廿一日間のこと。

○五積六聚云々。五積六聚は五臟六腑（脾胃

大腸小腸膀胱三焦を六腑といふ）に氣の滯る。肝の積を肥氣心の積を伏梁脾の積を痞氣肺の積を息貫腎の積を眞豚といふ。氣虛は腦神經衰弱勞役は勞瘵即ち肺結核。

○底を拂て。奇麗さつぱりと。眞師曰く、氣

海丹田に主心が住めば四百四病も皆消ゆる。

○老僧。眞師のこと。

○密々。密の義なり。

○心病。心火の逆上をいふ、腦病と解すべし。

覺すべし、其の未だ睡りにつかず、眼を合せざる以前に向つて、長く兩脚を展べ、強く踏みそろへ、一身の元氣をして、臍輪氣海丹田腰脚足心の間に充たしめ、時々此の觀を成すべし。我が此の氣海丹田腰脚足心、總に是れ我が本來の面目、面目何の鼻孔かある。我が此の氣海丹田、總に是れ我が自分の家郷、家郷何の消息かある。我が此の氣海丹田、總に是れ我が唯心の淨土、淨土何の莊嚴かある。我が此の氣海丹田、總に是れ我が己心の彌陀、彌陀何の法をか説くと。打返しく常に斯の如く妄想すべし、妄想の功果積らば、一身の元

氣いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下飄然たる事、未だ篠打せざる鞠の如けん、恣意に單々に妄想し將ち去つて、五日七日乃至二三日を経たらむに、從前の五積六聚氣處勞役等の諸症、底を拂つて平癒せずんば、老僧が頭を切り將ち去れ。此に於て、諸子歡喜作禮して密々に精修す、各々悉く不思議の奇功を見る。功の遲速は、進修の精進に依るといへども、大半皆全快す。各々内觀の奇功を讚嘆して休まず。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、轉た治せば轉た參ぜよ、轉た悟らば轉た進め、老僧初め參學

○革囊。革にて作れる蓋即ち肉體をいふ。
○至人。老莊學派にて徳高き人をいふ、此處にては白蘭を指す。
○其餘。神術を修めて上品に到れる者。
○彭祖。顧頌の玄孫にて壽より夏、殷を経て周代に至れる仙人なりといふ。

○頑空無智の云々。頑固没分曉なる屍の香をする窮鬼の如き人間なるのみとの義。禪師曰く、内觀の力に依て彭祖が八百の歳時を閉すと云とも若し夫れ見性の眼無くんば唯是れ一箇老犬の守屍鬼何の好事かあらん。
○老狸の云々。何れ爲し得ざる義。舊案は古穴。

○葛洪。句容の人少より學を好む、遂に儒學を以て名を知らる、尤も神仙道術を好む、抱朴子を著す、晋代の人なり。
○鐵拐。老子時代の仙人、少くして既に道を得たり、性剛壯容醜駭偉。
○報華。官に仕へて尙書廣武縣侯となる、永

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、生きて此の憂愁に沈まんよりは、如かじ早く此の革囊を捨てんにはと、何の幸ぞや、此の内觀の秘訣をつたへて全快を得る事、今の諸子の如くならむとは、至人の云く、此は是れ神仙長生不死の神術なり、中下は世壽三百歳なるべし、其餘は計り定むべからず、予即ち歡喜に堪へず、精修怠らざる者大凡三年、心身次第に健康に、氣力次第に勇壯なる事を覺ゆ、此に於て、重ねて心に竊かに謂へらく、縱ひ此の眞修を修し得て、彭祖

の未超王倫の爲に害せらる。
○安長。市樓となる、盛公(藥を賣ぐ翁)に従ひ仙術を學ぶ、後惡鬼の爲に殺さる、漢代の人。
○四弘の大誓。無量無邊の衆生を濟度せんとの誓願、無量無邊の煩惱を斷盡せんとの誓願、無量無邊の法門を學知せんとの誓願、無量無邊の佛道を證悟せんとの誓願。
○菩薩の威儀。菩薩とは四弘の誓願を發して六度の行を修し上菩提を求め下衆生を化する大士、威儀は規律にかなへる儀容の義。
○大法施。大に法を説き人の菩提を増長せしむること。
○虚空に云々。虚空と其の壽命を共にすとの義にて不生不滅といふに同じ。
○不退堅固の云々。不退は修業の過程に於て後戻りせぬこと堅固は道心の他物の爲に迷はぬこと眞法身云々は佛の法性を體得すること。
○金剛不壞の大仙身。金剛は所謂金剛石なり堅固にして不可破壞。大仙身は佛身の義。
○且つ耕し云々。禪師曰く、工夫は且戦ふの眞修、内觀は且つ耕の至要と。
○二肩。二人のこと。

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くのみ、老狸の舊窠に睡るが如し、終に壞滅に歸せん、何が故ぞ、今既に獨りも葛洪、鐵拐、張華、費張が輩を見ず、如かじ、四弘の大誓を憤起し、菩薩の威儀を學び、常に大法施を行じ、虚空に先ちて死せず、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、眞正參玄の上十兩三輩を得て、内觀と參禪と共に合せ並べ貯へて、且つ耕し且つ戦ふ者、蓋し茲に三十年、年々一員を添へ二肩を増し得て、今既に二百衆に近し、其の

○中間、方來の云々。中間は本文に謂ふ卅年間、方來は四方より來る發布衲子に所化。
○古稀。後段に讀る。
○齒牙云々。古來健齒を下する徴として第一齒第二生殖力第三眼を數ふ。齒の堅固なるは血液の循環暨ひ營養佳良なるが爲なり。
○靈龜。正字通に靈龜眼鏡也と見ゆ。
○海象。大勢の信徒。佛教を象教といふ。遠無天竺に、三百五百の燕領虎頭に圍繞せられてとあり。或は曰く三百五百の海象は大勢の出家と申す事、海象とは香象の海を渡ると申す事ありてよき僧の事なりと。
○經に録に。經典或は語録を。
○胡說亂道。胡亂の言說。これ禪師の諷辭。
○龍驤。齊を鎮さず。所勢を覺ゆることなしとの義。龍驤は驍流を止むること。齊を云々は室を鎮したることなきないふ、齊は燕居の室のこと。或は曰く「齊食とは食事の事を申す。鎮さずとは怠らざること」と。
○領す。承諾すること。

中間、方來の衲子、勞屈疲倦の族、或は心火逆上し將に發狂せんとする底を憐み、密かに此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、馬年今歲古稀に越えたりと云へども、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、動もすれば黠慧を忘る、毎月兩度の法施終に怠倦せず、請に佗方に應じて、三百五百の海象を聚會して、或は五旬七旬を、經に録に、雲水の所望に隨つて胡說亂道する者、大凡五六十會に及ぶといへども、終に一日も罷講齋を鎖さず、身心健康、氣力は次第に二三十歳の時には遙かに

○形を鍊る。體を鍛ふるも、形は肉體をいふ。
○神氣。五臟に藏す七神但し精神と解す可し。
○氣聚る。精神の統一されて外物の刺激に擾亂されざる義と解して可なるべし。
○丹成る。眞の丹藥練りたる義但し體質の改善されたるものと解して差支なからん。
○丹成る則は云々。體質改善されれば肉體は堅固にして凡ゆる病竈に抵抗し得るないふ。
○形固き則は神全し。肉體の障害が除かるれば精神は其の働きを全うし得るとの義。精神病が肉體の故障に因るものなることに注意すべし。
○神全き則は壽し。神全ければ呼吸も自然深く營まれ神経系統も健にして健壽を得べし。
○九轉還丹。體質改善の方法と解するが尤當ならん。「無病長生法」に曰ふ、精を血に還して血を一層神靈ならしめ其の神靈なる血を以て身體を造り易ふれば身體一層健康となる(中略)其の剛健なる身體より醸し出せる精を又々血に還して前の如く身體を改造し年を積み功を累れつゝ修し返し鍊返して九回に至るものな名づけて九還丹を鍊服すと云ふ云々。

勝されり。是れ皆彼の内觀の奇功に依る事を覺ゆ。住菴の諸子、各々悲泣作禮して云く、吾が師大慈悲、願くは内觀の大略を書せよ、書して留めて、後來禪病疲倦吾が輩の如き者を救へ。師即ち領す。立處に草稿成る。稿中何の説く所ぞ。曰く、大凡生を養ひ長壽を保つの要は、形を鍊るに如かず、形を鍊るの要、神氣をして丹田氣海の間に凝らしむるにあり、神凝る則は氣聚る、氣聚る則は即ち眞丹成る、丹成る則は形固し、形固き則は神全し、神全き則は壽し、是れ仙人九轉還丹の秘訣に契へり、須らく知るべし、丹は果して外物に非ざ

○丹は果して云々。大蓮丹は各人の體に於てのみ練成さるべきものにて、之を練るには唯々下腹に力を注ぐとを要すとの義。禪師曰く、不死の丹藥望みな人は常に氣海に氣おけと。

○心要。大切なる事柄の義。

○月高くして云々。三燈時に月高城影盡、霜重柳條疎とあるを取れる也。月高く中天に輝けば影の映らざる如く内觀工夫の功進めば迷雲收り暗れて心月新たに明らかになり禪理の凝圓は氷解し拍手大笑する底の大歡喜有るといふ義。

○二十五蕺。廿五日の義。蕺は蕺菜と稱し幾の時を生じたる瑞草にして月の朔日より十五日迄は日に一葉を増し十六日より日に一葉を落すといふ。依て日の代りに葉と書したる也。○窮乏庵主云々。窮乏庵主飢凍は禪師の假名。炷香は香を炷くこと。稽首は首を下げ禮を作すこと。題は此序を卷首に記すとの義。

○山野。山僧野宿の義。卑下していへる語。○勇猛の信心。坐禪中に發る妄想睡寤倦寃等の境界を退治する一念。○道情。信印心。○兩三霜。二三年間。○落節す。すらりと悟覺せる義なるべし。○根に和して云々。萬物を根柢迄透觀し得たること。○曠劫生死の業根。曠は遠、劫は長時、生死は生き代り死に代りすること。業は身口意に關する善惡の所作なれば業根とは善惡の果報(生死)を生むべき善惡の行爲といふ義なり。○底に徹して云々。根柢迄透觀し得たること。恰も水面の漚の消えたるが如しとの義。○古人二三十年云々。古人が二三十年も刻苦せりと云は何たる捏造奇怪の事柄ぞと云義。

る事を、千萬唯心火を降下し、氣海丹田の間に充たしむるに有るらくのみ。住菴の諸子、此の心要を勤めてはげみ、進んで怠らずんば、禪病を治し勞疲を救ふのみにあらず、禪門向上の事に到つて、年來疑團あらむ人々は、大きに手を拍して大笑する底の大歡喜有らん。何が故ぞ、月高くして城影盡く。

維時寶曆丁丑孟正二十五蕺

窮乏庵主饑凍炷香稽首題

夜船閑話

白隱禪師著

山野初め參學の日、誓つて、勇猛の信々を憤發し、不退の道情を激起し、精鍊刻苦する者既に兩三霜乍ち一夜忽然として落節す、従前多少の疑惑、根に和して氷融し、曠劫生死の業根、底に徹して漚滅す。自ら謂へらく、道人を去る事寔に遠からず、古人二三十年、是れ何の捏怪ぞと、怡悅蹈舞を忘

○向後云々。向後は其の後、日用は平素の狀態、廻顧は反省すること。

○動靜の二境云々。動靜一如の境界に在り離さないふ。

○去就の兩邊云々。去とも就とも決して得ざるないふ。去は去過して爲さるること、就は事物に附就して爲すこと、脱洒ならずとはさつぱりとし得ざるないふ。

○精彩を著げ。精修の度を強くして。

○重れて一回云々。今一度修業の爲に一命を捨て去らむとの義。

○牙關を云々。奥歯を咬み唇を締めての義。

○雙眼睛を睜開し。眼なくわつと開く。

○期月。一ヶ月。

○肺金焦枯。肺の弱ふると、心火に焦さるる義。

○兩耳云々。逆上して大に耳鳴すること。

○肝膽云々。落着き得ずして些の刺激にも驚くと、流方にては驚の情は膽の司る所といふ。

○寐寤云々。神經衰弱の爲め四六時中朦朧として常に夢見るが如きないふ。

○兩腋云々。これ心臓の衰弱せる徴なり。

る者數月。向後日用を廻顧するに、動靜の二境全く調和せず、去就の兩邊總に脱洒ならず。自ら謂へらく、猛く精彩を著げ、重ねて一回捨命し去らむと、越て牙關を咬定し、雙眼睛を睜開し、寢食ともに廢せんとす。既にして未だ期月に亘らざるに、心火逆上し、肺金焦枯して、雙脚氷雪の底に浸すが如く、兩耳溪聲の間を行くが如し。肝膽常に怯弱にして、舉措恐怖多く、心身困倦し、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、廣く名醫を探ると云へども、百藥寸功なし。或人曰く、

○兩眼云々。體力減衰の徴と知る可し。

○明師。禪門の名僧。

○城。山城國。

○白幽先生。書家なり、寶永六年八月九日歿す、或は云く其の享年詳ならず、寶永六年は白川の山中を出し年なりと。

○三四甲子。甲子歳より癸亥年歳迄の六十年を一甲子といふ故に三四甲子は百八歳乃至二百四十歳に當る。

○丈山氏。石川丈山のこゝと、丈山は幕臣にして大阪の役に功あり、寛文十二年九十歳にて歿す。

○吞叩。意見を尋ねること。

○微言。意味深長の言。

○寶永第七。禪師廿七の時。

○行纏。脚絆。

○濃東。美濃の大垣在。

○黒谷。東山の中に在り此より東北一里許にして白河に達す。

城の白河の山裏に巖居せる者あり、世人是れを名けて白幽先生と云ふ、靈壽三四甲子を閱し、人居三四里程を隔つ、人其の賢愚を辨する事なし、里人専ら稱して仙人とす、聞く、故の丈山氏の師範にして、精しく天文に通じ、深く醫道に達す、人あり禮を盡して吞叩する則は稀に微言を吐く、退きて是れを考ふるに、大に人に利ありと。此に於て寶永第七庚寅孟正中浣、竊かに行纏を著げ、濃東を發し、黒谷を越え、直に白河の邑に到り、包を茶店におろして幽が巖栖の處を尋ぬ、里人遙に一枝の溪水を指す、即ち彼の水聲に随つて、遙に山

- 流水を云々。溪流其處にて懸きたるをいふ。
- 樵徑。樵夫の通る細道。
- 曉鹿。曉しき鹿。
- 蒙茸を披けば。荆蕪を押し分けて行けば。
- 辛汗を滴し云々。膏汗を流して。
- 物表に丁々。塵外に超然たる義。
- 數息。氣を静めん爲め呼吸を調ふる事。
- 鞠躬して。身を屈めて。
- 簾子の中。すだれの中。

一六
 溪に入る。正に行く事里ばかりに、乍ち流水を踏
 斷す。樵徑もまたなし。時に一老夫あり、遙に雲
 煙の間を指す。黃白にして方寸餘なる者あり、山
 氣に隨つて或は顯はれ或は隱る。是れ幽が洞口に
 垂下する所の蘆簾なりと。予即ち裳を褰げて上る。
 曉巖を踏み、蒙茸を披けば、氷雪草鞋を咬み、雲
 露衲衣を壓す。辛汗を滴し、苦膏を流して、漸く
 彼の蘆簾の處に到れば風致清絶實に物表に丁々た
 る事を覺ゆ。心魂震ひ恐れ肌膚戰慄す。且らく巖
 根に倚りて數息する者數百、少焉ありて、衣を振
 ひ襟を正して、畏つゝ鞠躬して簾子の中を望め

- 膝脚。思量する處なく端坐せる形容。
- 蒼髮。緑の黒髮、これ營養佳良の徵。
- 朱顏。あから顔、これ血液純潔の徵、胃に
 故障ある者は顔色多くはどす黒きものなり。
- 大布の袍。粗布の上着。
- 輦草の席。軟かき草にて作れる敷物。
- 方五六笏。五六尺四方の笏、笏は尺の倍字。
- 資生の具。炊具衣類の如きものをいふ。
- 金剛般若。金剛般若波羅蜜多經のこと。
- 陳人。役に立たぬ廢れ人。
- 榼栗。こぼけと栗の實。榼の實は栗に似て
 酸し。
- 糜鹿。麋はなれしか、糜も鹿も仙獸。
- 上人。「圓覺經」に内智徳あり外勝行あり人
 の上に在るを上人といふとあり。
- 恬如。靜かにの義。

一七
 ば、朦朧として幽が目を收めて端坐するを見る。
 蒼髮垂れて膝に到り、朱顏麗くして棗の如し、大
 布の袍を掛け、輦草の席に坐せり。窟中纔に方五
 六笏にして、全く資生の具無し。机上只中庸と老
 子と金剛般若とを置く。予則ち禮を盡して、苦ろ
 に病因を告げ、且つ救ひを請ふ。少焉幽眼を開い
 て熟々視て、徐々として告げて曰く、我は是れ山
 中半死の陳人、榼栗を拾ひて食ひ糜鹿に伴つて睡
 る、此外更に何を知らんや、自ら愧つ、遠く上
 人の來望を勞する事を。予即ち轉た咨叩して休ま
 ず。時に幽恬如として予が手を捉へて、精しく五

○九候。九種の脈即ち六脈。六脈とは心肝脾腎命門の脈をいふ。(一)心脈肺脈(二)肝脈脾脈(三)腎脈命門の三部とす。此の三部の各に浮中沈の三脈ありて九種となる。

○爪甲云々。健なるの徴。和漢三才圖會に曰く、爪は手足の上の甲也内經云爪甲は筋の餘り膚の外候也、爪厚く色黄なるは臍厚く、爪薄く色紅なるは臍薄く云々。

○慘乎 いたむ貌。

○頰を攢めて。困じたる形相の義。

○觀理。悟らんと努むること。

○華陀頰を云々。名醫華陀が苦心すとも。

○起倒は云々。觀理の爲に破られたるは地に依て倒れたるを指し内觀の功を積んで回復するは地に依て起つを指す。入大乘論に大乘を勝るに因て惡道に墮つる者は亦大乘に由て諸善業を起つ、人地に因て倒るゝ者は還地に依て起つとあり。

○學びがてら。學び且つの義。

○齋々如。せこそかに。

内を窺ひ、九候を察す。爪甲長き事半寸、慘乎として頰を攢めてつけて云く。已哉、觀理度に過ぎ進修節を失して、終に此の重症を發す、實に醫治し難き者は公の禪病なり、若し鍼灸藥の三つの物を待みて、而して後に是れを救はんと欲せば、扁倉力を盡し華陀頰を攢むるも、奇功を見る事能はじ、公今觀理の爲めに破らる、勤めて内觀の功を積まずんば終に起つ事能はじ、是れ彼の起倒は必ず地に依るの謂なり。予が曰く、願くば内觀の要秘を聞かん、學びがてらに是れを修せん。幽肅々如として容をあらため從容として告て曰く、嗚呼

○微しく。鍊丹秘要には有ら増しとあり。

○大道分れて云々。大道又太極といふ。天地に先ちて存する無形の條理にして萬物の本源たる者、兩儀とは陰陽をいふ。

○先天の元氣。膈下腎間の動氣をいふ。

○中間に默運。人體を音なく運るをいふ。

○五臟連り云々。五臟其位置を得、氣血循るをいふ。經脈は十二經、奇經八脈をいふ。

○衛氣營血云々。陽の氣と陰の血とが互に昇降(交)して循ることが晝夜に五十度との義。

○肺金は牝臟。肺は金に象り秋に王す、陰に當れば牝臟といふ。

○膈。胸腔と腹腔とを境する筋即ち横膈膜。

○肝木は云々。肝は木に象り春に王す陽に當れば牡臟とす。右季肋部より上腹部に直る。

○心火は大陽。心臓は火に象り夏に王す陽に當れば太陽といふ。

○腎水は大陰。腎は水に象り冬に王す陰に當れば大陰とす。位置は上部腰椎の兩側。

○五臟に七神云々。肝は魂を、肺は魄を、心は神を、脾は意と智を、腎は精と志を藏す。

○呼は云々。呼吸は十分に營少炭酸瓦斯、心の熱氣を除くを要すとの義。

○吸は云々。吸息は丹田に力を注ぎて恰も息の腎肝に入るが如く營むべしとの義。後段に曰く龍(腎)をして海底に降せしめば必ず迅發の雷なりん但し雷(肝)をして澤中に凝れしめ

公の如きは問ふ事を好むの士なり、我が昔し聞ける所を以て微しく公に告げんか、是れ養生の秘訣にして人の知る事稀なり、怠らずんば必ず奇功を見む、久視も亦期しつべし。夫れ大道分れて兩儀あり、陰陽交和して人物生る、先天の元氣中間に默運して五臟列り經脈行はる、衛氣營血互に昇降循環する者晝夜に大凡五十度、肺金は牝臟にして膈上に浮び肝木は牡臟にして膈下に沈む、心火は大陽にして上部に位し腎水は大陰にして下部を占む。五臟に七神あり、脾腎各々二神を藏す。呼は心肺より出で吸は腎肝に入る。一呼に脈の行く事

は必ず飛騰の龍なげんと。
○一呼に云々。今日生理學の説く所に依れば
心臓を距ること最も遠き足の指先を循る血
液にても心臓に歸來する時間は廿三秒を超え
ず。

○晝夜に一萬三千云々。廿四時間に一萬三千
五百の氣息を營めば丁度一分間に九息半の割
合に當る。これ自然に適するものといふべし。
○脈一身を云々。晝夜に血の全身を循る回数。
○火は輕浮にして云々。逆上し易く從つて腰
脚の冷ゆるが常なるをいへるものとす。
○金母云々。金母は肺、水子は腎(精確にい
へば精力)なり。肺の力衰ふれば精力減衰す
との義。
○母子互に云々。金母水子互に疲れ傷めば五
臟六腑は衰弱を免れざるをいふ。
○四大増損して云々。四大は人體を構成せる
地水火風の四元素。此の四大が平均を失して
病氣を起すといふ。風増すときは氣起り、火
増すときは熱起り、水増す時は寒起り、土増
す時は力盛なりといふ。
○心を下に云々。租税を軽くすること。

○九卿。漢土にて三公に次げる高官即ち少師、
少傅、少保、冢宰、司徒、宗伯、司馬、司空、司空
の稱。
○百僚。多くの屬官。
○野に菜色多く。民の飢えて顔色青ざめたる
をいふ。
○餓季。餓死する者。
○國脈永く斷絶。國家滅亡の義。
○令。法律規則。
○國刀斗の聲云々。秦平の義。刀斗は編にて
造れる簞の一種、大さ一斗を容るべく、軍中
にて晝は飲食を炊き夜は擊ちて警むるの用に
供す。
○民戈戟の云々。戈も戟もほこなり、民全く
兵亂を忘れたるをいふ。
○七凶。喜(心司る)怒(肝司る)憂(肺司る)思
(脾司る)悲(心胞絡司る)恐(腎司る)驚(膽司
る)をいふ。

○四邪。天の四氣即ち風寒暑濕。
○營衛充ち云々。體力の剛健なるをいふ。
○心氣をして上に云々。肺尖呼吸を營む義。
○左寸の火云々。心火逆上して肺を痛むるこ
と。尅はけづる義。左寸右寸は心と肺の診脈
の部位にして心臓は左の寸口、肺臓は右の寸

三寸一吸に脈の行く事三寸、晝夜に一萬三千五百
の氣息あり、脈一身を巡行する事五十次。火は輕
浮にしてつねに騰昇を好み水は沈重にしてつねに
下流を務む。若し人察せず、觀照或は節を失し志
念或は度に過ぐる時は心火熾衝して肺金焦薄す、
金母苦しむ則ち水子衰滅す、母子互に疲傷して、
五位困倦し六屬凌奪す、四大増損して各々百一の
病を生ず、百藥功を立つる事能はず、衆醫總に手
を束ねて終に告ぐる處なきに到る。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專
にし暗君庸主は常に心を上に恣にす、上に恣にす

る則ち九卿權に誇り百僚寵を恃んで曾て民間の窮
困を知る事なし、野に菜色多く國餓季多し、賢良
潛み竄れ臣民瞋り恨む、諸侯離れ叛き衆夷競ひ起
つて、終に民庶を塗炭にし國脈永く斷絶するに到
る。心を下に專にする則ち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烝民なく境
を侵すの敵國なし、國刀斗の聲を聞く事なく民戈
戟の名を知らず。人身もまた然り、至人は常に心
氣をして下に充たしむ、心氣下に充つる時は七凶

口にて呼吸す故に左寸の火、右寸の金といふ。
寸口は手頭の脈の博つ所に在り。
○五官縮り疲れ、六親云々。五臟六腑の衰ふるをいふ。
○漆園。莊子のこと。莊子は初め蒙といふ所の漆園の吏となりしを以て此號あり。
○眞人の息は云々。眞人は老莊學派にて閉ふ氣の至て高き人、息するに云々とは心氣を極力引下げて呼吸する義なり。
○息するに喉云々。養き呼吸を營むをいふ。
○許俊。朝鮮人、東醫寶鑑の著ありといふ。
○氣下焦に云々。下焦は三焦(三焦は六腑の一水分の排泄を司る水道)の一にて膀胱の上口に在るといふ、沈著なれば自然と呼吸深く營まるとの義。此れ長壽の徵なり。
○氣上焦に云々。上焦は三焦(上焦下焦に對して中焦あり、中焦は胃の中流に在り)の一にて心の下胃の上口に在り、心の深き居る人は自然と呼吸淺く營まれてせはしむるの義。
○眞一の氣。眞正純一の氣の義にして天然自然の元氣即ち天地剖判以前の元氣をいふ。
○丹田の中に降下云々。眞一の氣丹田の中に降下すれば陽なる心火は陰なる腎水と交りて一陽來復すとの義。
○始陽初復の候。冬至の候をいふ、舊の十一月(復月)に當る。冬至より一陽また復するなり。人身に喻ふれば陽氣の正に向はんとする時とす、人若し丹田腎水(腹と腰の邊に陽氣の發生したることを知らんと欲せば腰氣を覺ゆるを以て信とすべし)。

内に動く事無く四邪また外より窺ふ事能はず、營衛充ち心神健かなり、口終に藥餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受けず。庸流は常に心氣をして上に恣にす、上に恣にする時は左寸の火右寸の金を尅して五官縮り疲れ六親苦しみ恨む。是の故に、漆園曰く、眞人の息は是れを息するに踵を以てし、衆人の息は是れを息するに喉を以てす。許俊が云く、蓋し氣下焦に在る則は其の息遠く、氣上焦に在る則は其の息促まる。上陽子が曰く、人に眞一の氣有り、丹田の中に降下する則は一陽また復す、若し人始陽初復の候を知らんと欲せば暖

○經脈の十二。大陰肺經、少陰心經、厥陰心包經、陽明大腸經、太陽小腸經、少陽三焦經(以上手)大陰脾經、少陰腎經、厥陰肝經、陽明胃經、太陽膀胱經、少陽膽經(以上足)
○支の十二。子より亥に至る十二支のこと。
○時の十二。昔時は一日を十二時としたり。
○六爻變化再周云々。六爻は易の卦をなす六つの畫線、乾坤の二卦を始めとし六十四卦皆六爻を以て成る。六爻の中に陰の爻(一)陽の爻(一)あり。其の陰陽の爻(一)十一月(一)に始まり(一)等に變化し(一)四月(一)に終り又(一)五月(一)に始まり(一)等に變化し(一)十月(一)に終るを云ふ。
○地雷復。☱☵の卦、是を震下坤上の卦といふ。
○地天泰。☱☵の卦、是を乾下坤上の卦といふ。
○孟正の候、春の始の候。

氣を以て是れが信とすべし、大凡生を養ふの道、上部は常に清涼ならん事を要し下部は常に溫暖ならん事を要せよ。夫れ經脈の十二は支の十二に配して一歳を全ふするが如し。五陰上に居し一陽下を占む、是れを地雷復と云ふ、冬至の候なり、眞人の息は是れを息するに踵を以てするの謂か。三陽下に居し三陰上に居す、是れを地天泰と云ふ、孟正の候なり、萬物發生の氣を含んで、百卉春化の澤を受く、至人元氣をして下に充たしむるの象、人は是れを得る則は、營衛充實し氣力勇壯なり。

○百卉。凡ての草木。
○山地剝。☶(九月)の卦、是を地下長上の卦といふ。坤は地の象、艮は山の象。
○林苑色を失し。陽氣衰減の形貌。
○齋戒。體を清めて。
○鍊丹の術。丹藥(仙藥)を作る法。
○元玄眞丹の神祕。元は萬事の根本、玄は理の微妙なるを、眞丹の神祕は眞の丹藥を鍊る秘傳。
○上々の器。九品の最上品たる器蓋人。
○廣成子。莊子に黃帝が廣成子の崆峒山に住むを聞き行いて長生の術を問へることを記せり。
○黃帝。漢土太古三皇の一人、名は軒轅、初めて律曆算數を作る、壽三百歳なりと。
○大道の外に眞丹云々。大道を悟る外に鍊氣長生の法なく又鍊氣長生の法が獨り大道の理に合するなれば鍊氣の外に大道なしといふ義。
○五無漏の法。無漏は煩惱の垢染より離れて清淨なること、愁を忘にするを有漏といふ。「道藏天鑑」に曰く、蓋し五無漏の法あり、眼妄りに見ず耳妄りに聞かず舌妄りに言はず身妄りに動せず意妄りに思慮せざる時は混然たる本元の一氣湛然として目前に充つと。
○六欲。色欲、形貌欲、威儀姿態欲、言語音聲欲、細滑欲、人相欲の六つを云ふ。
○五官各云々。我が精神外界の誘惑より脱したる境界をいふ。
○混然たる本源の眞氣云々。五塵六慾を去れば渾沌たる先天の本性が彷彿として心眼に浮ぶとの義。
○大白道人。建仁寺の暮山道人なりといふ。
○我天を以て云々。我が先天の眞氣を以て其の本源たる天地の元氣に合體せしむること。
○孟軻氏。孟子は魯の公族孟孫の後なり。
○浩然の氣。先天の眞氣と解して可ならん「孟子」に我善養吾浩然之氣、敢問、何謂浩然之氣、曰、難言也。其爲氣也、至大至剛、以直養而無害、則塞乎天地之間と見ゆ。
○是を守つて守一にし去り云々。守一は心を一事に専注すること、無適は心を餘事に適かざらしむること、去りは意義なし。
○丹竈を掀翻云々。仙人が丹竈を自由に扱つて丹を作出す如くに浩然の氣を守り養ひ其の功を收め得たる時はの義、丹竈は丹田のこと。
○内外中間云々。内外は身の内外、中間は天

五陰下に居し一陽上に止む。是れを山地剝といふ、九月の候なり、天是れを失し百卉荒落す、是れ衆人の喉を以てするの象、人は是れを齧るは、形容枯槁し、齒牙搖落す。所以に延壽、六陽共に盡く、則ち是れ全陰の人死し易し。須らく知るべし、元氣をして常に下に充たしむ、是れ生を養ふ樞要なる事を。昔し吳契初石臺先生に見ゆ、齋戒して鍊丹の術を問ふ。先生の云く、我に元玄眞丹の神祕あり、上々の器にあらざるよりんば得て傳ふべからず。古へ廣成子は是れを以て黃帝に傳ふ、帝三

二四
五陰下に居し一陽上に止む。是れを山地剝といふ、九月の候なり、天是れを失し百卉荒落す、是れ衆人の喉を以てするの象、人は是れを齧るは、形容枯槁し、齒牙搖落す。所以に延壽、六陽共に盡く、則ち是れ全陰の人死し易し。須らく知るべし、元氣をして常に下に充たしむ、是れ生を養ふ樞要なる事を。昔し吳契初石臺先生に見ゆ、齋戒して鍊丹の術を問ふ。先生の云く、我に元玄眞丹の神祕あり、上々の器にあらざるよりんば得て傳ふべからず。古へ廣成子は是れを以て黃帝に傳ふ、帝三

地の間、八紘は東西南北乾坤巽艮、四維は東西南北の四方をいふ。

○一枚の大還丹。孟子が浩然の氣は天地の間に塞ると云ふ如く、大白道人が我が天を以て奉る所の天に合すと云ふ如く、我が先天の眞氣が天地間の大元氣と融合々體して一となりたるを云ふ。

○天地に先ちて云々死せざる處の。天地と其の壽命を同じうする義。

○鎖末たる幻事。取るに足らぬ魔術。

○大洋を攪いて云々黄金とす。衆生を濟度すとの義、如事の一例とするは大なる誤なり。

左の(註疏)一句を玩味すべし。長河を攪いて酥酪と成し、荆棘を變じて梅檀林と成し、鐵を轉じて金と成す處の時節、人間天上の善果是れに如かずと。酪は牛羊の乳汁を煮沸して製したる漿、酥は酪の上部に凝りなせるもの。

○前賢。前きの賢人。

○李士才。明代の醫宗必讀を著す。

○清降に偏なる者云々。醫宗必讀の中に丹溪を師として過つ時は清降に偏すとあるないへるもの。禪師は清降は勿論必要なも偏すること無さや、心を丹田の一處に注げば其の部に氣血滯りて運行を妨ぐることも無さやと念を押されたるなり。

後れて死せざる底の眞箇長生久視の大神仙なる事を覺得せん、是れを眞正丹竈功成る底の時節とす。

豈風に御し、霞に跨り、地を縮め、水を踏む等の鎖末たる幻事を以て懷とする者ならんや。大洋を攪いて酥酪とし、厚土を變じて黄金とす。前賢曰く、丹は丹田なり、液は肺液なり、肺液を以て丹田に還す、是の故に金液還丹といふ。予が曰く、

謹んで命を聞いて、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、李士才が謂ゆる清降に偏なる者にあらずや、心を一處に制せば、氣血或は滯碍する事なからんか。幽微々々

として笑つて云く、然らず、李氏ははずや、火の性は炎上なり宜しく是れを下らしむべし、水の性は下れるに就く宜しく是れをして上らしむべし。水の上り火下る、是れを名けて交と云ふ、交る則は既濟とす、交らざる則は未濟とす、交は生の象不交は死の象なり。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、水を補ふは火を制する所以なり。蓋し火に君相の二義あり、君火は上に居して靜を主どり相火は下に處して動を主どる。君火は是れ一身の主なり相火は宰輔たり。蓋し相

○水の上り火下る、是れを名けて云々。陰の水上り陽の火下るを名づけて陰陽交和すといふ。交和既に濟るは生の象、交和未だ濟らざるは死の象。既濟は☵☲の卦にして未濟は☲☵の卦なり。

○丹溪を學ぶ者の弊。丹溪は元代の人、天資爽朗、讀書大義に通ず、後ち醫理を研究す、治症奇効多し、醫者若干を著す。弊は補陰に專にして清降に偏なるに在り。益軒大人丹溪の陽有餘陰不足論を駁して曰く、元氣生々すれば眞陰亦生ず、陽盛なれば陰自ら長ず陽氣を補へば陰血自生ず、もし不足を補はんとて地黄、知母、黃柏等苦寒の藥を久しく服すれば元陽を損ひ胃氣(後天の元氣)衰へて血を滋生せずして陰血も亦消えぬと。

○君火。漢方にて心は君主の官といふ。

○腎。漢方にて兩腎は乃ち生命の蒂、至陰の位也水蔵たりと雖も而も相火寓す、水中の龍火に象る、動に因て發す左右開闔正に門中の根闔の像の如し靜にして闔し、一陰の眞水を

油養す、動て開き龍雷の相火を鼓舞す、水は常たり火は變たりと曰ふ。

○肝。漢方の説に曰ふ、肝は將軍の官謀慮焉より出づ、風木に屬し性動て急也と。

○肝は雷に比し云々。肝は木に當り雷は木の氣といへば肝は雷に比すといひ、腎は水に當り龍は水の氣といへば腎は龍に比すといふ也

○龍をして云々但し雷をして云々。龍と雷と會せば迅發飛騰の疾じき現象を呈するも兩者を海底或は淨中の水に歸せしめ隠れしめば疾じき現象を呈することなし即ち相火の上りて身を若しむることなしとの義。神師の「鍊丹秘要」には雷をして若し淨中に隠れしめばとあり。

○心虚す。心虚の衰ふるをいふ。

○是れを補するに云々。心の虚を補ふに心火を降して陰陽を交和せしむとの義。生理上よりいへば下腹に力を注ぎて精神を鎮め且つ心臓に還流する血液の量を増し胃腸の力を強くして全身の營養を佳からしむることに當る。

○三界。欲界、色界、無色界をいふ。

○形模。風采。

○道家者流。老莊の道を信する者。

火に兩般あり、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、水にあらずと云ふ事なし、是れ相火上り易きを制するの語にあらずや。又曰く、心勞煩する則は、虚して心熱す、心虚する則は、是れを補するに心を下して腎に交ふ、是れを補といふ、既濟の道なり。公先に心火逆上して此の重病を發す、若し心を降下せずんば、縱ひ三界の秘密を行じ盡したりとも起つ事得じ。且つ又我が形模、道家者流に類

○釋。佛教。

○打發。發見の義。

○觀。此處にては觀心の義に解する可也。無觀を以て正觀とす。無觀とは分別せざることを、正觀は真正の觀といふこと。道元禪師曰く、非思量是れ坐禪の要術なりと。

○多觀の者は云々。多觀とは多岐に涉りて分別を發すること邪觀とは邪義の觀といふこと。

○心炎急火を云々。動き易き精神を鎮めて。

○胸膈。胸の中の義。

○計較思想。人と競ふ心と思ひ煩ひ。

○識浪情波なけん。識情が波浪の起つが如く騒ぎ立つことなかるべしの義。

○眞觀清淨觀。法華經の普門品に出でたる觀音の五觀(眞觀、清淨觀、廣大智慧觀、慈觀及悲觀)中の二觀也。眞觀は眞如の法を觀すること、清淨觀は觀念の無垢清明なるをいふ。

○心を足心に云々。心を足心にをさむるは心氣を腎にをさむることに當る、これ漢方の説。

○百一の病。諸の病。

○阿含。阿含經のこと、小乘の聖典。

するを以て、大に釋に異なる者とするか、是れ禪なり、他日打發せば大に笑ひつべきの事有らむ。夫れ觀は無觀を以て正觀とす、多觀の者を邪觀とす。向に公、多觀を以て此の重症を見る、今是れを救ふに無觀を以てす、また可ならずや。公若し心炎急火を收めて丹田及び足心の間におかば。胸膈自然に清涼にして、一點の計較思想なく、一滴の識浪情波なけん、是れ眞觀、清淨觀なり、云ふ事なかれ、しばらく禪觀を抛下せんと。佛の言く、心を足心にをさめて能く百一の病を治すと。阿含に酥を用ゆるの法あり、心の勞疲を救ふ事尤も妙

○天台の摩訶止観。天台は天台宗。摩訶止観は開祖智者大師の所述にして弟子牟安尊者の記録せるもの。十卷あり。天台宗の觀心を説く。十二種の息あり云々。(一)上息治。沈重地病。(二)下息治。虛懸風病。(三)無息治。服滿道。氣只息。枯瘠。(四)增長息。能生長。四大外道。氣只息。服。此生長之氣耳。(五)減損息。散諸痼疾。(七)冷息治。熱。(八)暖息治。冷。(九)衝息治。癢結癭毒。(十)持息治。掉動不安。(十一)補息治。虛乏。(十二)和息治。融四大。大。其。大。意。は。豆。の。大。さ。の。如。く。な。り。と。論。議。し。心。を。斯。く。心。を。丹。田。に。止。せ。ば。能。く。萬。病。を。醫。す。る。也。を。得。○繫緣諦眞の二止。止は心を一點に集注せしめて全く解止したること。心が止の狀態に在れば集注せられたる點が明瞭に顯現するを觀といふ。繫緣は心變動を方便に隨緣して隨緣して内外の變化に心を動かさざるをいふ。緣は心氣を云々守るを以て第一とす。實相の圓觀なり。諦眞止は又體眞止と云ふ。實相の圓觀なり。一切萬有差別の事相即ち地獄界より佛界に至る迄の十界の性相體力因果報は總べて其當體當相が即ち法界中に具したるものに應じて活動しつゝある相なり。觀するに縁といふ。是を天台圓觀の教理とす。○永平の開祖師。永平寺の開祖道元禪師の義。○如淨師。如淨師。曹洞宗の總本山。○支那師。支那師。曹洞宗の高僧。○天童師。天童師。曹洞宗の高僧。○道元師。道元師。曹洞宗の高僧。○永平師。永平師。曹洞宗の高僧。○如淨師。如淨師。曹洞宗の高僧。○支那師。支那師。曹洞宗の高僧。○天童師。天童師。曹洞宗の高僧。○道元師。道元師。曹洞宗の高僧。

りて益ある教を聞かんと請へるをいふ。○元子。道元子の道を省きて稱したるなり。○心を左の掌云々。心を丹田に收むべしとの義。坐禪の時は左掌は丹田の邊に位置す。○頭師。天台宗の開祖智者大師のこと。○鎮愼が重病。鎮愼年四十の時陽算已に盡き死、期月に迫れるに際し大師方等の佛法を行はしめ授くるに意樂止観を以てす。香受修習、夙夜念らす一載に及ばざるに短壽を易へて長齡を爲し卒に能く死を越え生を越ゆるを得たり。○小止観。智者大師が俗兄鎮愼(又陳麟)の爲に圓頓止観の楷梯を勸るに示したるもの。○白雲和尚。白雲和尚と云ふ禪師和漢に存す其の何人を指せるか明ならず。○心をして腔子の中に云々。心氣を腹腔に充たしめて散漫ならしめざること。○徒を匡し云々。徒弟を匡正し従者を統御するをいふ。○小參普說云々。小參は禪家にて不時に衆僧を集めて說法すること。普說は衆に向て法を説くこと。七經八橫の問は事物の紛糾せる場合の

なり。天台の摩訶止観に、病因を論ずる事甚だ盡せり、治法を説く事も亦甚だ精密なり、十二種の息あり、よく衆病を治す、臍輪を縁して豆子を見るの法あり、其の大意、心火を降下して丹田及び足心に收むるを以て至要とす、但病を治するのみにあらず、大に禪觀を助く。蓋し繫緣諦眞の二止あり、諦眞は實相の圓觀、繫緣は心氣を臍輪氣海丹田の間に收め守るを以て第一とす、行者是れを用ゆるに大に利あり。古へ永平の開祖師、大宋に入つて如淨を天童に拜す。師一日密室に入つて益を請ふ、淨曰く、元子坐禪の時、心を左の掌の上

におくべしと、是れ即ち頭師の謂ゆる繫緣止の大略なり。頭師始め此の繫緣内觀の秘訣を教へて、其の家兄鎮愼が重病を萬死の中に助け救ひたまふ事は、精しくは小止観の中に説けり。また白雲和尚曰く、我常に心をして腔子の中に充たしむ、徒を匡し衆を領し賓を接し機に應じ及び小參普說七經八橫の間に於いて、是れを用ひて盡くる事なし、老來殊に利益多き事を覺ゆと。寔に貴ぶべし。是れ蓋し素問に謂ゆる恬澹虛無なれば眞氣これにしたがふ、精神内に守らば病何れより來らんといふ語に本づき玉ふものならむか。且つ夫れ内に守るの要、元氣をして一身の中に充塞せしめ、三百六

○素問。黃帝內經の一、漢方の醫書。
 ○恬澹虛無。恬澹は安靜淡泊無は思ひ煩ひせざること。恬澹無なれば所謂内の三寶(精氣神)なして物を逐ふて流れしめず外の三寶(耳目口)なして中を誘ふて擾れざらしむるを得。
 ○精神内に守らば。精神が据るべき所に據つて居ればの義。
 ○三百六十の骨節。今日解剖學の示す所に依れば骨數二百十三を算す。

○八萬四千の毛竅。毛竅は毛穴。八萬四千は佛家慣用の數なり。
 ○正身偃臥。姿勢を正して仰ぎ臥すこと。
 ○衾毛を云々。落著きて最も靜に呼吸すること。
 ○蘇內翰。蘇東坡のこと。宋の哲宗帝の時召されて翰林學士となる。
 ○未だ飽かずして云々。飽食は胃腸を害し數息觀の目的と背馳す。

○端坐。此の時脊柱を屈めず反らず頭を平正にして仰がす俯かず、鼻と臍と相對し耳と肩と相通る如くするが肝要なり。
 ○兀然。盤石の如く不動なる貌。
 ○寂然。安靜の義。
 ○一息おのづから云々。無病長生法に曰く、終には閉て息せされども呼吸の促るを覺えざるに至る、之を名づけて胎息と云ふと、本文の意義斯の如くならん。近藤理學博士曰く、内には非常の精力を蓄へ而も呼吸は殆んど絶えて外界との交渉が無くなるに至れば是即ち無念無想無我の状態にして身體其者が既に無字隻手の公案と化して居る、斯る入定中の状態を他に動物中に求むれば冬蟄に相當すると又曰く醫學的冬蟄状態といふのが其極心理學的無心の状態と一致すと。
 ○雲蒸し云々。皮膚呼吸の十分に營まるるをいへるものと信ず。
 ○無始劫來の諸病。漫性病或は遺傳病。
 ○諸障云々。諸障は食眠癡慢疑の五障を指せるものなるべし。
 ○尋常言語を云々。常に言語を少くしての義。

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事を要す、是れ生を養ふ至要なる事を知るべし。彭祖が曰く、利神導氣の法、當に深く密室を鎖し、牀を安じ、席を煖め、枕の高さ二寸半、正身偃臥し、瞑目して、心氣を胸膈の中に閉し、鴻毛を鼻上につけて動かざる事三百息を経て、耳聞く處なく目見る所なく、斯の如くなる則は寒暑も侵す事能はず蜂蠆も毒する事能はず、壽三百六十歳、是れ真人に近しと。又蘇內翰が曰く、已に飢ゑるて方に食し未だ飽かずして先づ止む、散歩逍遙して務めて腹をして空しからしめ、腹の

空なる時に當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、百より數へて千に到りて、此身兀然として此の心寂然たる事、虚空と等し、斯の如くなる事久ふして、一息おのづから止まり出でず入らざる時、此の息八萬四千の毛竅の中より雲蒸し霧起るが如く、無始劫來の諸病自ら除き、諸障自然に除滅する事を明悟せん、譬へば盲人の忽然として眼を開くが如けん。此の時人に尋ねて路頭を指す事を用ひず、只要す、尋常言語を省略して儼の元氣を長養せん事を、是の故に云ふ、目力を養ふ者は常に瞑し、耳根を養ふ者は

胃腑を香略して内氣を養ふとは古來の金匱。
○常に飽き。聞くな欲せざる事。

○定中。坐禪を爲し居る間。

○四大調和せず。地水火風各増損する所あり
て疾を患ふるをいふ。

○脊梁腎骨。せほれとこしほれ。

○沾注。うるほしそよく。

○遍身。全身の義。

常に飽き、心氣を養ふ者は常に黙すと。予が曰く
酥を用ゆるの法得て聞いつべしや。幽が曰く、行
者定中四大調和せず、身心ともに勞疲する事を覺
せば、心を起して應に此の想をなすべし、譬へば
色香清淨の軟酥鴨卵の大きさの如くなる者、頂上に
頓在せんに、其の氣味微妙にして、遍く頭顱の間
をうるほし、浸々として潤下し來つて、兩肩及び
雙臂、兩乳胸膈の間、肺肝腸胃、脊梁腎骨、次第
に沾注し將ち去る。此時に當つて、胸中の五積六
聚、疝瘕塊痛、心に隨つて降下する事、水の下に
つくが如く歷々として聞あり、遍身を周流し、雙

○唯心の所現云々。輕酥の觀を爲せば觀心の
影像、心外に顯現するが故にとの義。

○鼻根。鼻は六根の一なれば鼻根といふ、身根
も亦然り。

○積聚。五臟六腑の疾病。

○何の仙。仙家にては仙に天仙、地仙、人仙
の三ありといふ。

脚を溫潤し、足心に至つて即ち止む。行者再び應
に此の觀をなすべし、彼の浸々として潤下する所
の餘流、積り湛へて暖め蒸す事、恰も世の良醫の
種々妙香の藥物を集め、是れを煎湯して浴盤の中
に盛り湛へて、我が臍輪以下を漬け蒸すが如し、
此の觀をなす時唯心の所現の故に、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
心調適なる事、二三十歳の時には遙かに勝れり。
此の時に當つて、積聚を消融し腸胃を調和し、覺
えず肌膚光澤を生ず。若し夫れ勤めて怠らずんば、
何の病か治せざらん、何の徳か積まざらん、何の
仙か成ぜざる、何の道か成ぜざる。其の功驗の遲

○走始め云々。走は僕の義、己を卑下していふ、猿猴猿走の人と言ふが如し。卵齒の卵は總角ないふ故に卵齒は弱年の時といふ義なり。

○百端。總ての方法。

○上下の神祇。天神地祇をいふ。

○天仙。神祇の意に解するを可とす。

○綿々。心を込めて綿密に。

○身心輕安。體至極儘に心安らかに。血液の循環整はざる時は全身の組織より生じたる老廢物を排泄すると不十分にして俗に謂ふだるい感じありて何となく體の重きものなり。

○癡々兀々。癡々は無智兀々は無知。

○世念。世事に關する念慮。

○緣由。事故。

○若州。若狹の國。

○中間。若州の山中に潛遁せる三十年間。

○黃梁半熟の一夢。夢の間といふ義。沈既濟の「枕中記」に唐の開元七年、道士呂翁、邯鄲の邸舍(茶屋)に息ひて、少年盧生を見る。生其の困を歎く、翁囊中の枕を操りて之に授け之に枕せば、予が榮適意の如くなるべしと云ふ。生寐中に清河の崔氏の女を娶り、進士に及第し榮達累進、遂に燕國公に封ぜらる。兒孫多く盛榮比なし。八十を過えて官に卒す。生欠伸して寤むれば身正に邸舍に臥せり。初め邸舍の主人黃梁を煮して饌を爲せるもの尙ほ未だ熱せざるを見たり。翁生に謂つて曰く、人生の事亦是の如しと見ゆ。

○枯槁の一具骨云々。若いほうけたる身を放置しての義。具骨は骨格を具ふるものと云ふ。

○枯腸を云々。老體なるも寒氣の爲に胃腸を傷むることなしとの義。

○山粒。炒り米。

○穀氣。穀物の營養。

○此の觀。鍊丹秘要に此の願觀の力とあり。○殘陽。夕日。

速は行人の進修の精靈に依るらくのみ。走始め卵齒の時、多病にして、公の患に十倍しき、衆醫總に顧みざるに到る。百端を窮むといへども、救ふべきの術なし。此に於て、上下の神祇に祈つて天仙の冥助を請ひ願ふ。何の幸ぞや、計らずも此輕酥の妙術を傳受する事を。觀喜に堪へず、綿々として精修す。未だ期月ならざるに、衆病大半消除す。爾來身心輕安なる事を覺ゆるのみ。癡々兀々月の大小を記せず、年の閏餘を知らず、世念次第に輕微にして、人欲の舊習もいつしか忘れたるが如し、馬年今歲何十歳なる事もまた知らず。中頃端由有

りて若州の山中に潛遁する者大凡三十歳、世人都て知る事なし。其の中間を顧るに、恰も黃梁半熟の一夢の如し。今此の山中無人の處に向つて、此の枯槁の一具骨を放つて、大布の單衣纒に二三片を掛け、嚴冬の寒威綿を折くの夜といへども、枯腸を凍損するに到らず、山粒すでに斷えて穀氣を受けざる事動もすれば數月に及ぶといへども、終に凍餒の覺もなき事は、皆此の觀の力ならずや。我今既に公に告ぐるに一生用ひ盡さざる底の秘訣を以てす、此外更に何をか云はんやと云つて、目を收めて默坐す。予も亦涙を含んで禮辭す。徐々として洞口を下れば、木末纒かに殘陽を掛く。時

○履聲。はき物の音。

○大駒履。大形の駒下駄。

○瘦鳩杖。細き杖。鳩の字は老人がつき居る

故添へたるものならん。近代世事談に曰ふ、

鳩は咽ばさ鳥なり、老人は痰せまり氣よほ

くして咽ぶもの也、故に咒咀とす云々と。

○颯々。身輕に歩を運ぶ形容。

○坦途。平なる道路。

○慘然。別れを惜む。

○柴立。力無げに立つ。

○回歩。巖窟に歸るをいふ。

○目送。目を放たずに見送る。

に履聲の丁々として山谷に答ふるあり。且つ驚き
且つ怪んで、畏つゝ回顧すれば、遙に幽が巖窟
を離れて自ら送り來るを見る。即ち曰く、人迹不
到の山路西東分ち難し、恐らくは歸客を惱せん、
老父しばらく歸程を導かんと云つて、大駒履を著
け瘦鳩杖をひき、巖窟を踏み嶮岨を陟る事、飄々
として坦途を行くが如く、談笑して先驅す。山路
遙かに里許を下りて、彼の溪水の所に到つて、即
ち曰く、此の流水に隨ひ下らば、必ず白川の邑に
到らんと云つて、慘然として別る。且らく柴立し
て、幽が回歩を目送するに、其の老歩の勇壯なる
事、飄然として世を遁れて羽化して登仙する人の

○隨逐。附き従ふ。

○潜修。心を潜めて修むること。内々修する
にあらず。

○任運に云々。自然に任せ置きて進めるこ
と。「遠羅天釜」に、密々に精修する者三年從

前離治の頂綱はいつしか霜雪の朝暾に向ふが
如く次第に消融し云々と見ゆ。

○手脚を挟む事。齒牙を云々。俗に閉ふ手も
足も出ない、齒も立たない程といふ義。

○難信難透云々。難信は其旨の深くして信じ
難きこと、難透は其本旨に透徹し難きこと、難解

難入は其旨甚深にして解し難く入り難きこと、
著子は一語頭といふ義。「遠羅天釜」に曰く、宿

昔齒牙を挟む事得ざる底の難信難透難解難入
底の孤癖の語頭は云々と。語頭は公案をい

ふ。公案の名は緩急難易を問はず一々必らず
處理するを要すること、恰も公府の文案に類せ

りといふ處より起りたる唐代の通語なりとい
ふ。

○怡悅踏舞を云々。嬉しさの餘り手の舞ひ足
の踏む所を知らざること。

○妙喜。南宋の普覺禪師のこと、孝宗帝親ら
妙喜庵の三字を香し賈を製して賜ふ。

○二三緇の襪云々。二三足の足袋を穿く。

○二三緇の襪云々。二三足の足袋を穿く。

如し。且つ羨み且つ敬す。自ら恨む、世を終るま
で此等の人に隨逐する事能はざる事を。徐々とし
て歸り來つて、時々に彼の内觀を潜修するに、纒
に三年に充たざるに、從前の衆病、藥餌を用ひず
鍼灸を假らず、任運に除遣す。特り病を治するの
みにあらず、從前手脚を挟む事を得ず、齒牙を下
す事を得ざる底の難信難透難解難入底の一著子、
根に透り底に徹して、透得過して大觀喜を得る者
大凡六七回、其餘の小悟、怡悅踏舞を忘るゝ者
數を知らず。妙喜の謂ゆる大悟十八度小悟數を
知らずと、初めて知る、寔に我を欺かざる事を。
古へ二三緇の襪を著くといへども、足心常に氷雪

○三冬。冬の三ヶ月を云ふ。
 ○古稀。七十歳の事。杜甫の曲江の時に「朝
 回日々典春衣、每到江頭盡醉歸、酒債尋常
 行處有、人生七十古來稀」と此の時に依り七
 十歳を古稀といふ。
 ○神術の餘勳。神仙長生不死の神術のお蔭。
 ○鶴林半死の殘喘。鶴林山に住み餘命幾何も
 なき白隱がの義。
 ○多少無義荒唐の云々。かれこれ根據なき法
 線を書き綴りて。
 ○誑惑。たぶらかしまじはす。
 ○宿に靈骨云々。生來非常の素質を供へて一
 言下に悟道徹底する程の才物の爲に。
 ○只恐る云々。恐らくは他人が喝采して大笑
 することあらんとの義。禪師の遠方の病僧に
 贈る符の末尾に、道ふこと勿れ、鶴林老い去
 つて大に老婆禪を説くと、恐らくは知音の一
 見して手を拍して大笑するあらんと云へると
 同義。
 ○馬枯莖を云々。これ山谷の馬醫枯莖喧午枕
 といふ詩句を用ひたるものにして別人拍手大
 笑の理由なり。騒しき時に馬が豆殻を咬めば
 とて雖も其音に感ずることなし然れども晝寢
 時の四隣が森閉として居る時ならば枯莖を咬
 む音を唯しく感ずるならん、余がつまりらぬ内
 觀の所説も時によつては知音なして感ずるを惹
 起さしむること無しとも限らざるべしといふ
 義なり。

の底に浸すが如くなる者、今既に三冬嚴寒の日と
 いへども、襪せず爐せず、馬齒既に古稀を越えた
 りといへども、指すべき半點の小病も亦なき事は、
 彼の神術の餘勳ならんか。云ふ事なかれ、鶴林半
 死の殘喘、多少無義荒唐の妄談を記取して、以て
 佗の上流を誑惑すと。是れ宿に靈骨有つて、一植
 に既に成ずる底の俊流の爲に設くるにあらず。癡
 鈍予が如く、勞病予に類する底、看讀して仔細に
 觀察せば、必ず少しき補ならんか。只恐る、別人
 の手を拍して大笑せん事を。何が故ぞ、馬枯莖を
 咬んで午枕に喧すし。(終)

附

錄

附 録

第一 鍊丹秘要の一節

(鍊丹秘要は禪師の著なり、此の一節は夜船閑話末段の指すべき半點の小病も亦なき事は彼の神術の餘勳ならんかに續くものと知るべし)

茲に思ひ廻せば覺えず老涙を滴るゝ程の事有り、此の三五年前不慮に幽が遙に城の白川を離れ來て百里を経て、鶴林に入て終夜談笑するを夢む、大に歡喜して翌辰、住菴の諸子に告げ語る、圓衆、合掌作禮して云く、善哉善哉、時其れ到れる歎、幽若し此に到らば叢林、一段の光輝を増さん、我が師今世壽既に八旬、身心勇壯にして廣く我が輩を利濟し玉ふ、皆是れ幽師の賜に非ず哉、願くは我輩一兩個馳せ行き迎へ來て住菴をして持鉢して養育せしめんと、隨喜歡喜衆議紛然たり、斯る處へ一僧有り進み出で笑て曰く、諸君の内評恰も劍去て、舷を猶ほ刻み、鯉化して却て野塘の水

を汲むに似たり、何が故ぞ、幽は其年の夏惜む可し、固らず遠逝す、衆皆手を拍て相驚く。予曰く、備亂りに妄語すること莫れ、彼が如きは寔に地行の神仙也、豈其れ容易に斯の事有らん。僧曰く、寔に悲む可し、彼地行故に斯る事有り、去年夏例の如く地行す、時に空谷有り、町餘を隔つ、此方の崖より飛て向の崖に移らんと欲す、惜む可し力足らず半途にして落ち岩に觸れて死す、此の故に遠村近里、盡く相惜み相悲傷すと。語り了て慘然たり、予も亦覺えず老涙を滴す。言ふと莫れ、鶴林半死の殘喘、多少無義荒唐の妄談を記取して以て佗の上流を誑惑すと、是れ宿に靈骨有て一槌に既成する底の俊流の爲に設くるに非ず、癡鈍予が如く、勞病予に類する底、看讀して仔細に觀察せば必ず少補有ん乎、熟願ふに豈に其れ少補のみならん哉。兎に茂角に茂、貴む可く尊信す可きは内觀の秘訣なり。

予向に寶曆丁丑の春、夜船閑話と云へる假名物を述す、其中大略如上内觀の始末を記す。近年以來僧俗男女を擇ばず閑話内觀の功力に依て難治の重症十死一生必死の病難を治せりと云つて、鶴林に來て親しく禮謝する者の數を記せず、二三年前、一男子有り、二十二三歳なるが應きが鶴林に來て相見るを願ふ、予即ち出で對

顔す、過分の土産有り、金二三兩を添ふ、予亦一見して少しく相驚く、彼の男子頓首作禮して曰く、某甲の如きは勢州松阪の生緣、五七年前不慮に難治の重症を煩ひ出し、療治の秘術を盡すと雖も百藥寸功無し、衆醫盡く相離る必死を待つ而已、不思議哉、病中與風、夜船閑話を看讀し及ばずながら、竊に内觀の秘訣を修練し侍りけるに有り、難哉、那、少々宛氣力を得、只今透と全快致し、蹈舞を忘る、計り嬉佐難有佐言語に演ぶ可き所に非ず覺え侍りき、是れ偏に閑話の功動力に依る事に侍れば、醫者にも祈念者にも禮謝す可き所無し、彼れ此れ思ひ廻し侍る所に難有哉、那、仄に承る閑話は和尙の選定さるゝ所なりと、是の故に何に登楚尊顔を拜し言葉の御禮なりとも申上げ度く、江戸の用事に事寄せ遙々罷り下り尊顔を拜し奉る事、生涯の怡悦之れに過ぐ可からず覺え侍ると細々申し演べければ、老僧も如何計り悦び侍り記、只恐る、別人の手を拍して大笑せんことを、何が故ぞ、馬枯莢を咬んで午枕に喧し。

惟時明和第三丙戌佛誕生日

第二 岸江小語の一節

指月禪師

凡そ坐禪するに、先哲の教へ具さに備れり、尋ねて知るべし、其中日用をいはゞ先づ食を節量して飽満すべからず、然も飢渴して食念を生ずるが如きは悪し故に節量は飽飢の中庸を取る、食物は魚肉等はいふに及ばず、總て五辛臭穢の物を喰ふべからず、身心に害あり、在家の人多く辛葱を食すれば悪瘡等を生ずるを見て知るべし、唯五穀種菜を食すべし、食を節量して去來行歩を止むべし、常の行歩も靜なるを善とす、其外總て事縁を省略すべし、事縁多きは禪の害なり、既に縁を省せば居處閑寂なるを求むべし、人多く言語喧しく牛馬の往來繁く、總て物音多きを去るべし、能く靜なる處を得ば、坐處に柔なる物を厚く敷いて坐下いたまざるを要とすべし、家は夏涼しく冬暖なる處をよしとす、古人の樹下石上に坐せしをば初心の道心堅からざる人は學ぶとも堪へ難し、是の如く住所坐所をよくして坐をなすに及んで坐褥を安じ靜に壁に向ひて褥上に坐し背骨の下膝の下を平かにし、身を直にして前にくゞまらず後へ仰かず、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、足の指のさき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左の手を仰のけて右の掌の上におき、身を左右に搖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らさず口を鳴らし動かさず、寂然として龍の蟠りたるが如く、唯だ靜なるを善しとす、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れなり、坐禪は恒の道路すべてなし、此生死の人にして生死の關を越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、右は岸江小語中の座禪正儀に關する一節なり、指月禪師は諱を慧印といひ享保元文の間に大に法幢を高められたる洞上の善宿にして岸江小語は其著假名法語中の一とす、

第三 安元法印養生歌

本養生歌は法印多紀安元が一橋中納言の命を奉じ、寛政六年八月初旬に之を大成して献上したるものなり。別て(一)大意(二)飲食(三)閨門(四)起居の四部とす

(一) 大意

養生はその身のほどを知るにあり、

ほどを過すは皆不養生、

不養生と思ひながらも不養生、

なさは思はぬ人に劣らむ、

薬さへ仕方によれば毒となる、

飯と酒とを見ても知るべし、

身のうちの主は心よ一身の、

安危はぬしの心にぞある、

心にて、こゝろよきぞと思ふこと、

多くは、ためにならぬ物なり

若き身の丈夫だのみの不養生、

やがて老後の後悔となる、

(孔夫子曰く少之時、血氣未定、戒之在色)

をのが身に病ありては何の身で、

君父につかへ奉るべき、

達者だて丈夫じまんの無理わざは、

つひに病の種とこそなれ、

することも、よき程にせよ、耽りては、

身のやしなひは忘れはつべし、

心をば、つねに静かに、其身をば、

つねに程よく、うごかすぞよき、

兎も角も、癖になしなば、くせつかん、

たいよき癖をつくるにぞある、

不養生は、こらへく／＼て、すべからず、

のちには常のくせとなるなり、

常にたゞ、義理の書物をよむか又、

よませてきけば、よきくせぞつく、

慾情は獅子身中の蟲なれや、

こゝろよりこそ、身をもほろぼす、

大病となりての後は如何せん、

たゞつねく／＼に養生をせよ、

少々は、苦しからじの不養生、

つもりく／＼て後悔をする、

自由なる、都人より不自由に、

くらす山家に、長壽多きぞ、

目なとめそ、耳になふれそ、慾情は、

見聞くにつけて、動くものから、

(動くものからとは發動するものなればとの義)

(三) 飲食

飲食は、我身やしなふ爲なるを、

口のためぞと思ふはかなさ、

目と口のため、に食すな、たゞ食は、

腹の加減を第一とせよ、

よほど腹、すきて食事は喰ふべし、

すかぬに食へば、八重食ひとなる、

食事をば、すぎ過ぎぬまに食すべし、

すぎ過ぎぬれば病とぞなる、

前の食に、厚味食せば、その次に、

あぢはひ淡きものを食せよ、

(厚味とはしつこく料理せる品)

むましとも、八九分喰へば足るとせよ、

十分ゆるに身の害となる。

(諺に曰ふ、腹八合に醫者入らず、と)
一品を偏に食して害なきは、

飯と汁との二つなりけり。

菜の類は、その時々に取りかへよ、

おなじ品のみ偏に食すな、

食事して直にいぬれば、食もたれ、

やがて病に、なるものと知れ、

食後まづ、額と兩の頬までを、

自身數度撫でおろすべし、

食後には縦横數回あゆむ可し、

しよく氣めぐりて養生によし、

食事せば、立働きて時をうつし、

一時ばかり過ぎてねよかし、

食物は、こなれ易くてやはらかに、

あぢはひ淡き品のみぞよき、

厚味にて、重きはもたれ、硬きもの、

冷たる品も多く食すな、

すけばとて同じ品のみ食すれば、

偏氣つもりて病とはなる、

(偏氣つゝもるとは、營養分の平均を失するをいふ)

飽食は數日續けば、といまりて、

つひに大事の病とはなる、

(諺に曰ふ、大食短命と)

賤き者は、折々厚味、食ふもよし、

貴人は常に粗食まされる、

(これ賤き者と貴人とは胃腸の消化力異ればなり)

喰ひたくも、暫時が間こらゆべし、

のちに益あるほどの久しき。
夏もたいあたくかなるを食すべし。

冷物をのみ、くへば霍亂。

(冷き物を食せば胃腸を損じ延て腦の疾患に罹ることあるべし)
百薬の長なる酒も、わが分に、

すこして飲めば百毒の長。

(諺に曰ふ、酒は百薬の長又曰ふ、酒は百毒の長、と酒の爲に身を亡ぼす者世に其の例多し可慎)

酒のまば、ほろ／＼酔を程とせよ。

その盃の數はかぎらず。

一杯の酒にゑふ人、十杯の、

さげに酔はぬも、その人の程。

餓過ぎて、食する時はそのまへに、

湯茶か味噌汁、とくと飲むべし。

(といふとはゆつくりといふ義)

食となし、持薬にのみて大食の、

人の脾胃虚は十倍と知れ。

(食となしは消化劑のこと、脾胃虚とは消化力減衰するをいふ)

渴くとも、湯水は多く、のむな唯だ。

口にふくみて、數度うがひせよ。

(渴くに任せて暴飲すれば胃腸を損すべし)

飲食とうえて物くふ時ならば、

いり湯はかたくせぬをよしとす。

さなきだに、夏は食物こなれ難し、

冷たるものを食ひ過しすな。

(四季を通じて體温に變りは無し故に夏とても冷たる物は消化器を害するなり)

(三) 閨門

腎水は、人の命の本なれば、

おしみてもちて、大切にせよ。

(腎は五臓の本たるを忘るべからず)

男女こそ、子孫もとむる爲なるを、

わが慰みとおもふ愚かさ。

二十歳は四日に一度、三十歳は、

八日に一度、房事ある可し。

四十歳経ば十六日目、五十歳は、

二十日、六十歳にて房事慎しめ、

持ちまへの、弱き生れは、定めある、

房事の數も、猶ほへらす可し、

たゞ一度、泄らすも精氣へるぞかし、

かさね泄さば大病の基、

大寒と大暑の時に房事せば、

何か病を起すとぞ知れ、

日と月の蝕と雷電、大風雨、

地震の時は房事慎め、

(天變地異のある時は精神平靜を缺けばなり)

色念を、こらへて情を遂げぬには、

腰湯に下を温めてよし、

房事あらば、胸と腹とを、さすりつゝ、

しばししてのち、いぬるよしとす、

房事以後、しばらく歩行するもよし、

必ず直に寝入る可からず、

色念の、起るまかせに、房事せば、

陰虛火動となるぞおそろし、

(陰虛火動とは血液枯渴し腰脚厥冷して不健全なるをいふ、輕微の刺激にも

腎水を漏し爲に死する者間々ありといふ)

腎薬を吞みて持みの不養生

はては頤にて蠅を送ふ可し。

(腎薬は強壯劑、頤にて云々とは衰弱して手足迄も利かぬをいふなり) 灸治せば前は三日に、のち七日。

緊しく房事つゝしみてよし。

やみあがり、よきに油断し、房事せば

これ勞復の大病となる。

(四) 起居

家に在らば程よく身をば使ふ可し。

食氣めぐりて薬にもなる。

行往も、坐臥も久しくすべからず。

久しき時は皆毒となる。

譯も無く、晝寝度々すな樂寝こそ、

氣血を塞ぎ病とはなる。

Handwritten notes in the top right corner of the page.

大風雨、雷電雲霧深きには、

雨戸をさして、其氣避く可し。

閑ならば、常に手足をつかふ可し。

徒に座しなば氣血めぐらず。

ひやくくと、冷氣おぼへばたゞ早く、

衣服重ねて、こらふ可からず。

枕もとに、火の氣は置かぬ事ぞよき。

逆上の氣をば助くれればなり。

寝つきには、胸と腹とを幾度も、

自身しづかに撫でさする可し。

夏はその、ほどよく涼み暑をしのげ、

すゝみ過せば病とぞなる。

寒氣より、暑氣に中れば、速かに

烈しき病、やむものと知れ。

夏の夜の更け行くまでに涼み居ば、

夜氣に中りて、大病となる。

夏の夜の夢のかりねに寝冷せば、

これ大病の基ならまし。

(寝冷の爲に大腸加答兒を起す者多し)

ねむりなば、風吹く所、避けぬべし。

扇うちのは、風もよからず。

寒き日か凍へたる時は、はじめより、

すぐに熱湯使ふべからず。

(先づ摩擦するか或は微温湯を使ふべし)

冬は先づ、日の出を待て、起きつべし。

夏のあしたは、早起きぞよき。

冬の朝氣、寒きは痛く、厭ふなり。

夕べ夜中は、ことにさくべし。

冬寒に、中れど冬は目に見へず、

春にいたりて大病となる。

老は老、若きは若き、ほどよくに、

その養生を心得てよし。

貴と賤と、身のならわせの違ひあり、

取ちかゆれば大病となる。

八千代ふる、椿も伐てば、枯れなまし、

のこる氷室も、人の手わざぞ。

(保生要録に曰く、雪を深陰の山に藏して累ね蓄ふれば炎暑の時までも消へ

ざる也、人の長壽の術、忽かせにすべからず、と)

月と白の、めぐるが如く、我業を、

つとむる中に養生もあり。

第四 血液に付て

逸仙述

六〇

白隠禪師曰く、形固き則は神全し、神全き則は壽しと、是れ心身相關の原理を道破せるもの、血液に關する研究は曾に健壽を圖る上に付きてのみならず精神の健全を期する上に付いても亦大に必要の存する所であらう。これ余が血液に付て一言する所以である。以下血液の成分及び其の作用に付き説述する前提として心臓の作用を述べやうと思ふ。

一 心臓の作用 心臓は胸腔の正中より稍々左方に位置せる拳大の囊で全身に血液を供給することを其の任務として居る。内觀法或は腹式呼吸法といふ方は此の臓器の力を強くし其の働きを十分ならしむるものである。然らば如何なる理由に因りて心臓が強くなるのであらうかと云ふに蓋し呼吸法を規則正しく營めば精神は鎮靜し神経系統が健になり加ふるに腹腔に於ける消化管壁及び腹膜に停滯せる血液の還流を促進し心臓に歸流する静脈血の量を増すが故に心臓は其の働きを頻繁ならしむるの煩ひが除かれ又消化器は強健になり消化呼吸の

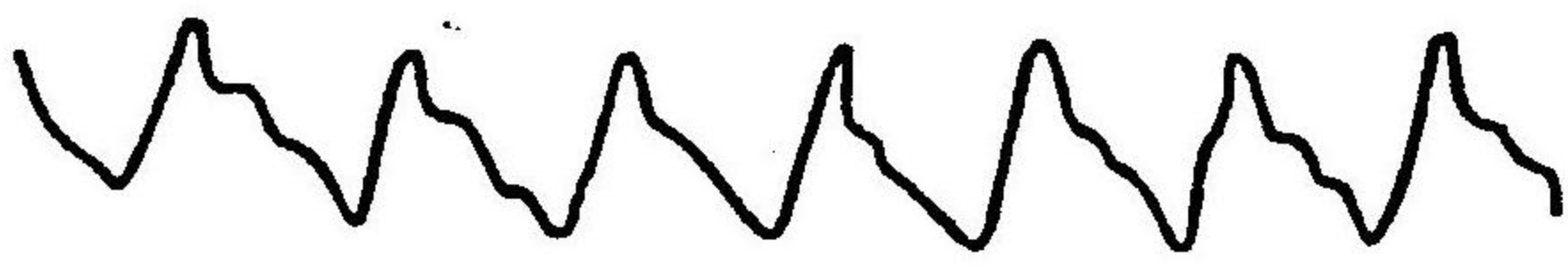
圖の動心るれよに計脈動 (圖四第)
(る依に術肺強の氏ンマクIベ)



。いし正則規くよも子調で臟心な夫丈な常尋(甲)



。のもいなくし宜が行巡の液血、動心な則規ない弱(乙)



。動心の後たつ行を法練操吸呼く強間分五が人の乙(丙)
。ることたつなくよの子調の其てし増が動活の臟心

を大動脈に送り出し而して全身に循環せしむる作用を爲す、其の左室より大動脈

附録

六一

力増大し營養を良からしむるに因るのである、尤も他にも理由が存するであらうが先づ右述べた所を以て其の主要なるものと認めて誤り無からうと思ふ、第四圖を見れば腹式呼吸が心臓の働きを善くすることが容易に會得出來やう、第一圖に示したる右、上房は兩脚、腹腔、胸、上肢、頭部等の諸部より歸流せる静脈血を受容する所にして右室は右上房より静脈血を受け之を清鮮なるものとせん爲め左右の肺臓に送るの作用を爲す、左、上房は肺臓より動脈血を受くる所にして左室は左上房より動脈血を受け之

に送り出す動脈血の流るゝ速力はといふに一秒時間に九米餘の割に當つて居る。左室は斯る大なる作用を爲すものであるから其の組織も他の部分に比して強靱である。此の左室の動脈血を送り出す力の猛烈なることは手や足の指先きに迄も萬遍なしに血液の循環するのを考へれば直に氷解することが出来やう(第三圖參看)或人が心臓左室の働く力の量を計算して左の如く言ふて居る。左室は一回の伸縮毎に四勺弱の血液を六尺強の高さに抛げ上ぐる働きをする故に二十四時間に於ける働きを合算するときには丁度九千石の水を三尺の高さに抛げ上げる女の仕事を爲す勘定になると、實に心臓の活動は偉大なものであつて人が生存して行くには斯の如き偉大なる心臓の活力を要するのである。故に若し一朝七日凶内に動き、て精神の平靜を缺き神経系統の作用に變調を來すが如きことあらば直様心臓の作用に影響を及ぼし其の活動力減衰して血液の循環整然たらず全身の營養は不良に陥らざるを得ないことになるのであるから吾人は心臓の働きを保護増進する爲めに精神の平靜を保たなければならぬ。健康長壽の秘訣は心臓を強健ならしむる一點に存し而して腹式呼吸は精神の平静を維持し心臓の活力を保護増進するに絶大なる力を有する方法である。彼の四肢軀幹の運動法の如き心臓を強健ならしむるに付き多少の効無きに非ずといへども之を腹式呼吸法に比するに其の効果の優劣大小到底日を同うして語ることは出来ないのである。白隠禪師の夜船閑話に述べられたる所も心臓を強健ならしめて血液の循環を調整することに重きを置かれて有るのである。序に誰にでも容易に心臓の力の弱きことを知り得る特徴を示さう、即ち(一)血色の善からざる人(二)腰脚の冷ゆる人(三)胃腸の弱しき人(四)呼吸の淺き人(五)眠りて口を開き呼吸する人(六)動悸の癖ある人(七)頭垢の甚しき人(八)疲勞を覺え易き人等の如きである。

血液の成分 生命の基と稱せらるゝ血液は大要左の物より組成されて居る。

- 赤血球
- 白血球
- 血小板
- 蛋白質
- 糖分

附録

血漿(血清) 脂肪
鹽分
纖維素(瓦) 斯(酸素) 炭素(窒素)

右に表示した通り血液は血球及び血漿より成り而して血球には赤白の二種ありて其の量は全身に於ける血液の半ばを占めて居る。血漿は透明なる液にして血小板、血清、纖維素より成り其の量は全身血量の半ばに當る。

人體に於ける血液の量は體量の十三分の一即ち體重十三貫目の人は丁度一貫目の血液を有する割合である。又大人は二升五合程の血液を有すと算定する學者がある。若しも人にして一朝血液が體重の十三分の一以内の量に減ずると全身の營養は不良に陥り所謂虛弱者として不愉快に月日を送らなければならぬとなる。俗に謂ふ血の氣の薄い人は全身貧血の者を指したものである。又顔が蒼白いとか脚部に血の氣が少いとかいへる人は局部貧血に陥つて居るものである。が斯る全身貧血、局部貧血に陥つて居る人は血液の量を増加するとか心臟の力を強くするとかして全身に萬遍なく血液の循環するやうな方法を講じなければ病敵を

防禦することは出来ない。而して腹式呼吸法は貧血を醫する手段として最も有力なるものである。

全身貧血に罹れる人が腹式呼吸を營めば消化機は按摩的刺戟を受けて其の機能旺盛となり、停滯せる血液は驅逐せられて新鮮なる血液は盛んに循環し消化吸収を全ふすることが出来る。故に全身に於ける血液の量は次第に増加して貧血は容易に癒ゆるに至るのである。貧血せる人が高價なる藥物を服して健康を回復せんとするのは要するに無益の業に終ることであらう。何となれば弱き胃腸は血液を増加する藥物を吸収する働に缺乏して居るからである。

局部貧血は腹腔に血液停滯し心臟の力を弱からしむるのが原因であるから下腹に力を入れ横膈膜を下り腹壓を高め(吸息)又下腹を凹ませ(呼息)ば腹腔の血行は盛になつて停滯して居た血液は否應なしに心臟の右上房に歸つて來て全身營養の任を全ふする。故に最も容易に局部の貧血を癒すことが出来る。腹部を運動さしても腹腔の血液は兩脚の方に流れ行くことは無い。其の理由は靜脈血は決して脚部の方に流れ行くことの出来ない装置が有るからである。婦人の多くは腰脚厥

冷し肩凝り頭痛眩暈するのが例であるが、これ等の不健康なる状態は腹腔に血液の停滞するのが原因であるから常に腹に力を入れて呼吸することに注意すれば婦人通有の持病と目せらるる前記の不健康状態は掌を返すよりも容易に治すことが出来ることを余は多年の實驗に徴して斷言する。腹腔に血液の停滞することは全身貧血に陥つて居る人も同様であつて凡て腹壓を高めて呼吸することに注意しない人は何れも血液の停滞を免れないのである。

三 血液の作用 赤血球、白血球及び血漿を組成せる各種の物は各分業的に其の作用を營んで居るものであるから一々分別して述ぶるのを便宜とする。故に赤血球以下の各種の物に付き其の作用を述べやうと思ふ。

甲 赤血球 其の形状は凹なる平圓板である。大きさは何程であるかといふのに血液一立方ミリメートル(粟粒位の容積)の中に男子のは五百萬女子のは四百五十萬を含んで居る。之を見れば赤血球が如何に極微のものであるかを知ることが出来やう。斯く極微なるが上に其の質が軟いから、毛細血管と呼ばれる極細い血の通る管を差支へなく通過することが出来るのである。

吸息の目的の一は全身の組織に酸素を供給するに在るけれども、肺臓に入りたる大氣中の酸素は直接に全身の組織に供給されることは無くして其の供給は實に赤血球の盡力に依るのである。而してこれが赤血球の大切なる任務の一である。血行の佳き人は三冬の候といへども寒さを感じない之に反して血の氣の薄い人や局部貧血に罹つて居る人は甚しく寒さを感じゆるが、これは赤血球が缺乏し或は血液の循環宜しからざる爲め赤血球の酸素を供給することが不十分であるからである。

赤血球の海綿狀組織の中に滲み込んで居る所の血色素と稱する帶赤黄色の液は血液が肺臓を循る際に大氣中の酸素を取つて靜脈血を鮮紅色の動脈血に化す。而して此の酸素を攝取する作用は血色素中に含有されて居る鐵分の力に因るのである。世人が鐵劑(鐵鏽泉)を賞揚して服する目的は鐵分を増加して十分酸素を攝取せんとするに存して居る。血色素中の鐵分が全身の組織に酸素を供給する大任を果すことは右述べた通りであるが、此の鐵分には又勞廢せる組織より炭酸瓦斯を攝取する作用がある。所謂靜脈血は各組織の老廢物たる炭酸瓦斯を包容せる

ものであるが、血液が心臓の右室を出で肺臓を循る際に、血色素中の鐵分は、炭酸瓦斯を放ちて、酸素を攝取する(第二圖參看)。此の酸素の攝取と炭酸の排泄とを十分にすることは呼吸法に注意して十分に吸息し十分に呼息するより他に良法が無いのである。此點から言へば吸息の際腹部を凹ませ呼息の際下腹を張らす方法には賛成が出来ない。呼吸法に注意すれば炭酸瓦斯の排泄が十分に行はるるが故に老廢物は體內に蓄積すること無く體は健に頭腦は明晰に保つことが出来る。彼の疲勞したる時頭腦の朦朧として鈍くなるのは老廢物に中毒したのである。世人は烟突の掃除に注意して風通しの宜しきを圖ることは知つて居るが、己が肺臓をして善き烟突たらしむることに氣が附かないのは健康の増進、精神の修養てふ點より觀れば遺憾極りなき所といはなければならぬ。

右述べたる如き貴重なる作用を爲す赤血球及び他の多くの血液の成分は消化器に於て飲食物の消化吸収されたるものを材料としたものであるから、吾人は是非とも飲食に關する諸法則を嚴守し消化器を強健にすることが肝腎である。昔から命は食に在りと云ひ傳へられてあるが誠然るべき語であると思ふ。夜船

閑話にも示してある通り呼吸法に注意して吸^〇腎^〇肝^〇に入^〇るべきの原則を遵守して常々晝夜に一萬三千五百の氣息を營んで居れば消化器を健全にすることは期して待つ可しである。

乙 白血球 其の形狀は恰も桑の實の如く外面に數多の隆起ありて赤血球よりは少しく大きい、而して赤血球との數の割合は赤血球三百五十に付き白血球一なりといふ。

白血球の作用は特異の阿米ーバ様運動を營みて人體に危害を及ぼす多くの微菌を巧みに己が體內に包裡して是を殺滅、消化溶解し或は白血球素と云ふ毒素を分泌して菌を中毒さすことである。世人が血液に殺菌力ありといふのは白血球及び後に述ぶる血小板等の作用を指したものである。而して白血球が菌を喰ふには菌に味が有ることを要するが血液の成分たる血清はオゾンニンといふ物質を以て菌に味を附け白血球の働きを促す作用を爲す、而して一個の白血球は五分乃至十分の間に十から二十迄の菌を殺滅する活力を持つて居る。白血球の此の殺菌力が菌の繁殖力に勝てば菌に基く病氣に罹ることは無い、縦令罹つたにした

所で容易に全快することが出来るが、若し營食不良にして全身貧血或は局部貧血に陥つて居る者及び四肢、軀幹の隨意筋のみ發育して、内臓の薄弱なる者の如きは體格は何程逞しくあらうとも菌に基く各種の悪疾に罹り易くもあるし、不幸斯の如き疾に罹れば菌の勢力は必ず血液の殺菌力を壓倒して菌は益々増殖し病勢は募る許りであるから脆くも一命を失ふに至るのである。

人は生れながらにして靈妙なる力を持つて居る、右に述べた殺菌力の如きは其の一例である、故に人にして天賦の力を減退せしむることをしなかつたなら、今日醫家の難治と認むる多くの結核病の如きは人類社會に其の害毒を逞ふることが無かつたのであらう、然れども横着なる人類は靈妙なる天賦の活力を保持することに努力せずして遂に或る一部の人をして事後の救済(醫術)に汲々たるに至らしめたのである。向後文明進歩して世事複雑となるに従ひ人が健康に留意する念は年を逐ふて薄くなり體質は次第に劣悪に化し醫術は如何に進歩を極むといへども體質の劣悪化せる人類の凡ゆる難病を救済することは不可能に終るであらう。現代に於ける人類焦眉の急務は新藥の發見に非ずして體質を改善して凡

百の病魔に打ち勝つことに存すると思ふ。而して營養分に豊富なる、殺菌力に富める血液を作出し心臓を強健にして之を全身に循環せしむることは體質改善の最良手段として人類の須く實行しなければならぬ所であると思ふ。所謂傳染病は絶對的に傳染の威力を逞ふるものでは無く體質の劣悪なる抵抗力無き者に傳染するものである、病原菌の體内に入り込むことを絶對に防止せんとしてもそれは到底力の及ばぬ所であるし又消毒法も絶對に病原菌を絶滅する効力が無いのであるから吾人は唯肉體の抵抗力を強めて傳染病に罹らぬ工夫を講ずるより方法がないのである。獨逸の大醫ベツテンコッフ氏が菌を嚙下して微菌は絶對的に其の暴力を逞ふるものにあらざることとを証明されたことは世人の普く知れる所である。世には權力の奴隸がある、金錢名譽の奴隸がある、酒色の奴隸がある、然れども余の寡聞なる體質改善の爲に力を盡さんとする者は餘り聞き及ばぬ所である。夜船閑話に所謂仙人九轉還丹の秘訣は體質の改善を指したるものに違ひない、還羅天釜に曰く還丹一粒點鐵成金と。天賦の活力を増進して之を子孫に遺傳することは人類の最大義務であつて其の子孫を利し國家社會を益するこ

と蓋し測り知る可からざる所のものが有るであらう。

丙 血小板 其の形状は圓錐状を爲し白血球の如くに殺菌の作用をなすものである。而して血小板は血小板素と稱する毒素を分泌して殺菌の作用をする。余が曩日二木博士より聞きたる所に依れば血清中には白血球、血小板の如き獨立の生體を爲せる殺菌素と呼べる、蛋白質の微小なる塊ありて盛んに微菌殺滅の作用を營むといふことである。所謂血清療法は人類の自然に具有せる殺菌若くは抗毒の作用を補ふものである。

丁 血清 消化器に於て消化吸収されたる營養分を包容して全身の組織を養ふ役目を負擔して居るものは血清である。營養の佳良なる人と不良なる人との異なる所は、この血清に包容されて居る營養分の豊富なる否と否らざるとに因る者であつて肥滿せると瘦形なるとは人の營養状態の良否をトする標準ではない。肥滿せる人には心臟の弱い者が少くない。而して此の營養分に豊富なる血清及び白血球並に其他の殺菌力を帶有せる白血球以下の物を包容して居る血液が循環して居れば病魔に侵さるることは之を避くることが出來從て長壽を保ち得らるる

のである。余の見る所に依れば道德堅固にして精神は平靜に消化器は健全に心動の整然たることは人の壽きことを明に証明して居るものである。大慈大悲の白隠禪師が夜船閑話を記述されたのも要するに人をして右に擧示せる健壽の要件を具足せしめんとの趣旨に外ならないことと思ふ。

血清は以上の任務を果すに止まらず、微菌に對する一種の抵抗力をも帶有して居る。其の抵抗力といふのは凝集、反應とて菌をして相互に結合して大なる塊を作らしめて其の活動を中止せしむることである。

戊 纖維素 血液は空氣に曝し置けば凝固物と稍々濃厚なる透明液との二となる。之を血液の凝固作用といふ。此事は微傷をなしたる時別に手當をしなくとも血が凝り固まるので知ることが出來る。而してこの凝固物の出來るのは纖維素の力に依るのである。凝固物は血球と纖維素とより成り之を血餅といひ他の液を血清と呼ぶ。若し血液にこの凝固作用が無かつたならば人は僅の傷を受けても血の止まることが無い爲め遂には貧血して斃れることを免れないのである。

尙ほ血液には體內に入りたる毒物を中和する作用がある。甲状腺として舌骨下

部に位する機關より分泌する液は血液の一成分をなし全身を循環して消毒作用を營んで居る。夜船閑話の中に彭祖の言として蜂蟄も毒する能はずと掲げてあるが、これは甲状腺の作用の盛んなることを言ひ顯したるもので決して誇大の言では無い。

人の凡ゆる疾に對抗する靈妙なる手段は自然に具備して居るものであることは血液に關する研究に依つて明である。血液の活力を増進することは人類の繁榮を來す最大の要件である。而して血液の活力を増進するものは實に體育法として其の中樞をなす腹式呼吸法である。

腹式呼吸法は理想的の體育法である。然れども之が實行に際しては慎重の注意を以てせなければならぬ。これ恰も世の資産家が財産は死蔵して置いては家名を擧ぐること能はず又世をも益さないから之を活用するに如くはなしと考へ付いた所で、いざ活用せんとする段になつては十分の用心をなし又經驗ある人の意見をも參酌するの必要があるのと同じである。人も血液を腹腔に死蔵して置いては健壽にして國家社會の用に任ずることは困難であると氣が著き、いざ血液

の運轉を爲さんといふ段になつて、若しも腹さへ張らして呼吸を營み停滯せる血液を驅逐すれば、それで健壽を得られるなどと考へたなら、腹式呼吸の爲に利せざるのみならず、或は害を招くことがあるやも測られないのである。故に腹式呼吸法を實行せんとせらるるの士は輕舉は一切之を慎み健康を損じない注意を爲さるるのが大切である。尙ほ是非とも一言して置く必要のあるのは、飲食の慾と色慾との二大慾を節することである。腹式呼吸法を實行して消化器の強健となり又は精力の充實したのを善きことにして、飲食の慾や色慾を恣にしたならば、其人は己を利せん爲の腹式呼吸法を以て却て己の壽命を短縮するの不幸を招くことは照である。慎む可きは、飲食の慾と色慾の二大慾。(終)

明治四拾五年五月廿一日印刷

明治四拾五年六月四日發行

定價金四拾錢

著者 熊谷逸仙

發行者 東京市牛込區馬場下町十二番地 鞆津虎一

印刷者 東京市小石川區久堅町百八番地 萩原勝次郎

印刷所 東京市小石川區久堅町百八番地 博文館印刷所



發行所

東京市牛込區馬場下町十二番地

寶永館書店

大賣捌所

東京 吉岡堂

川至誠堂

長有樂堂

武藏 菊竹屋

早稻田大學 選手 伊勢田剛編

野 球

附最近野球規則

三六判 裁優美
各中學及三田稻
大學生選手及
合寫其版數拾葉
仕合真版拾葉挿
定價金四拾錢
郵稅金四拾錢

本書は早大野球部の驍將たる著者が平素の経験と

最近米本土に於て獲得し來れる最新の知識と實

驗とを傾注して成れるもの其守備攻撃及練習法を

語る處秩序整然恰も名將兵を遣るが如し苟も野球

に興味ある者の反覆熟讀すべき近時の一大快著なり

發行所

東京早稻田
馬場下町

寶永館書店

前早稻田高等豫備校講師 佐々木成材先生著

補習用 化學解義

郵定紙四 數六判洋裝全一
送價 四角餘頁全一
料金 八拾五錢製册
金 八拾五錢製册

本書ハ世ニ有觸レタル化學ノ講義書トハ全然其趣ヲ異ニシ統合的ニ化學全般ヲ講義シタルモノニシテ受験生並ニ中學上級生ノ必讀スベキ無二ノ參考書ナリ

試ニ本書ノ有スル獨特ノ長所ヲ掲ゲンカ

凡テノ化學語定律ハ最簡單ニ嚴正ニ一々實例ニ就テ説明シ化學方程式ハ其作り方ヲモ説明シ化學計算法ハ問題ノ種類毎ニ例題ニ就テ其解法ヲ明示シ單體化合物ハ暗記ニ便ナル様ニ分類シテ簡明ニ説明シ有機化合物ハ其構造式ノ作り方ヲモ説明セルガ如シ殊ニ各學校ノ試験問題ハ最近十一年間ノ問題ヲ委ク分類シテ各章ノ末尾ニ其答案ハ一括シテ卷末ニ附セリ

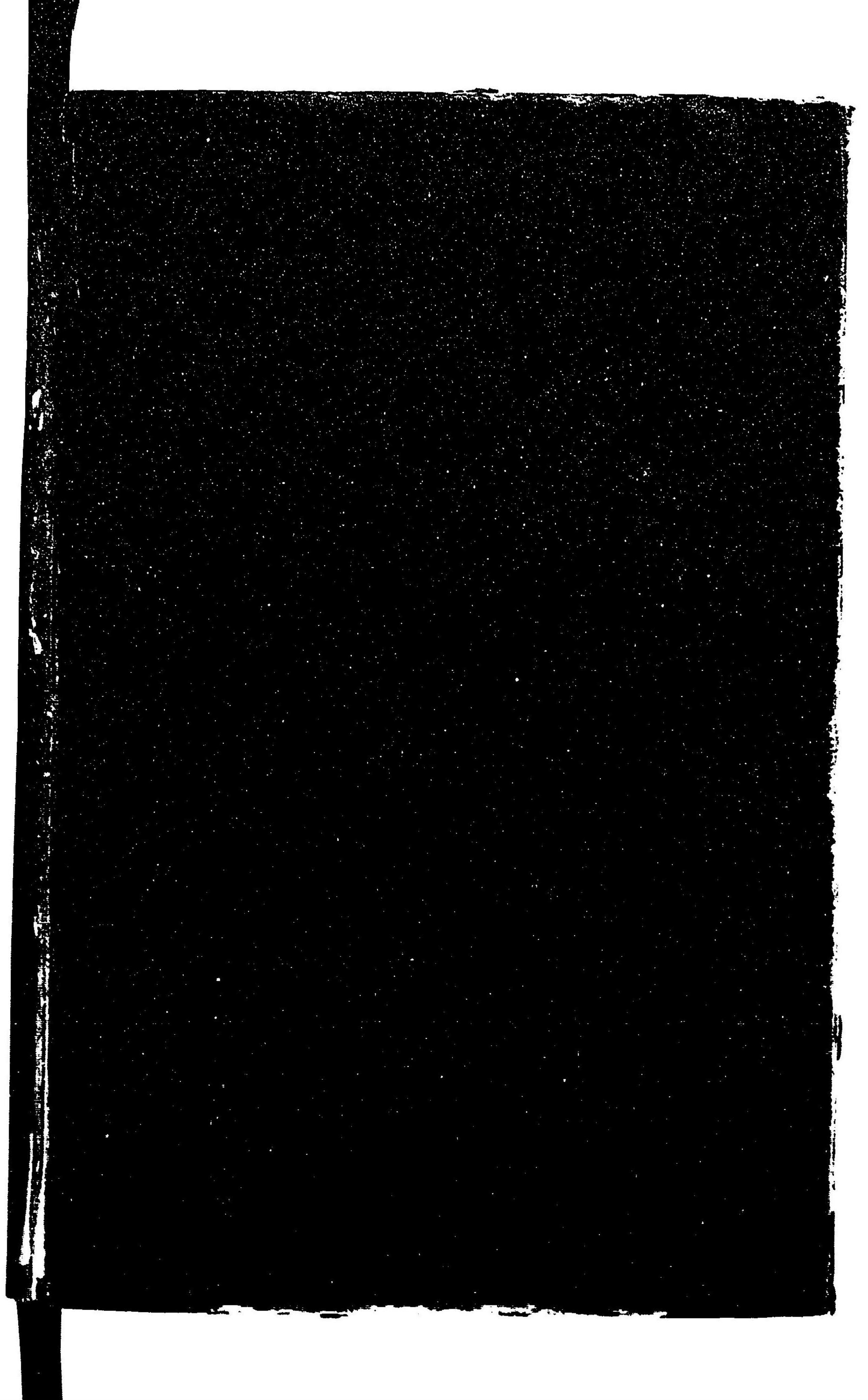
故ニ一度ビ本書ヲ繙カバ如何ナル難解ノ試験問題モ立所ニ解キ得ヘク反覆提出セラル、問題ハ一目シテ判然スベシ從テ本書ハ受験生ノ無二ノ羅針盤ニシテ又中學上級生ノ絶好ノ良師友ナリ

發行所

東京牛込區早稻田馬場下町

寶永館書店

61
123



61
123

019869-000-0

61-123

夜船閑話

熊谷 逸仙/注

M45.6

ABG-0701



