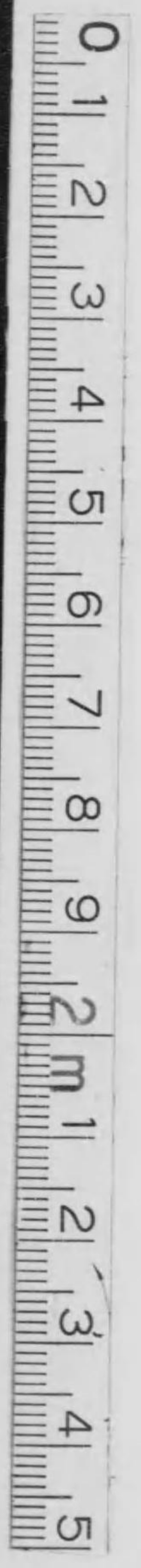


60
490



始



進呈

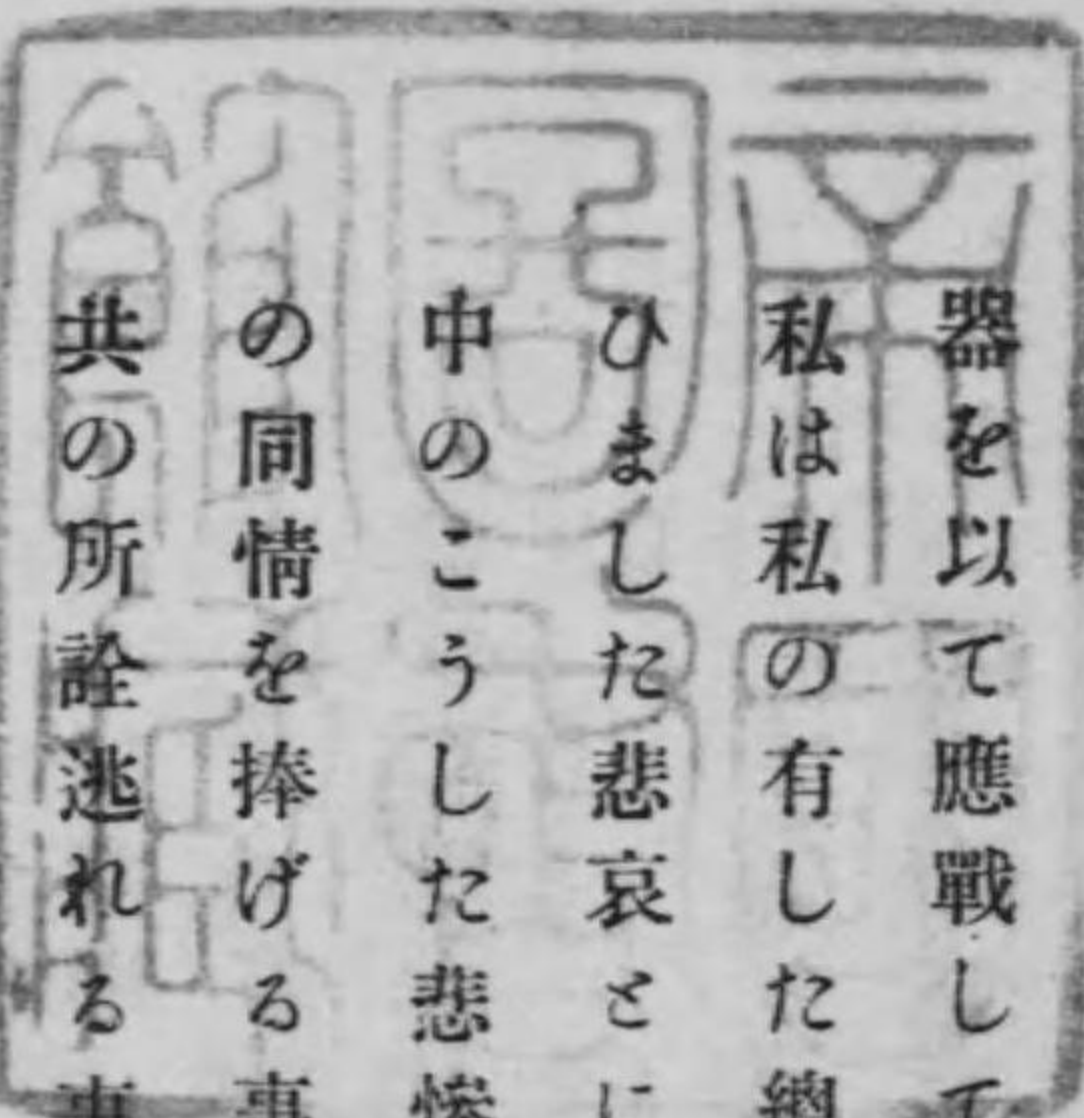
病弱の友に

安松長一編

60-490

はしがき

編者寄贈本



病戰茲に五年有半、此間私は幾多の症狀に悩まされたと同時に、幾多の武器を以て應戰して來ました。此可なり長い間の病苦に加ふるに、昨年夏私は私の有した總ての家族—妻子三人—を僅か二週間の内に失つて仕舞ひました。悲哀とによつて、本當に人生の悲痛を味ふ事が出來、隨つて中のごうした悲惨な出來事に泣かれる多くの兄弟姉妹達に心からの同情を捧げる事が出來る様になつた事を喜んで居ます。生老病死は私共の所詮逃れる事の出來ない約束であります。私共は此等の苦い経験によつて鍛鍊せられ、與へられた尊い玉の光りを輝かし、修養に修養を積んで遂に永久不滅の生命を自覺し、茲に尊い神と一體にならなければなりません。此最も高尚な意義のある人生の目標に到達する爲め、其途上に起

正世の贈
大の誠寄
9

二

る病苦の如きは結局私共の力で除き去る事の出来得べき筈であります、
 し自覺無き修養足らざる私共には之れは中々に前途遼遠の事でありま
 す、唯々其心懸けで朝な夕な油断怠り無く修養努力せんのみであります
 唯々誠心誠意事に従ふ可きのみであります、
 本書は固より著述ではありませぬ病弱の友に修養、療養上多少の参考に
 でもとの希望から心付いた所を編綴したに過ぎませぬ、此小冊子が幾分
 でも良いヒントを與へる事が出来、病弱が健康に健康が益々健全に進む
 事が出来たならば私の此上無い光榮であります
 本書に轉掲載する事を御快諾して下さつた岡部先生、坂井先生并に上野
 飯田兩氏に感謝致します

大正九年六月中旬

編者識

目次

神言聖語篇……………一頁

五箇條ノ御誓文……………二頁

教育勅語……………四頁

成申詔書……………六頁

軍人ニ賜リタル勅諭……………八頁

天津祝詞……………一七頁

神言……………一八頁

神訓……………二三頁

神誠……………二六頁

六根清淨大戒……………二八頁

二

般若心經……………三〇頁

聖歌句集……………三二頁

保健療病篇……………五〇頁

保健と療病の要訣……………五二頁

醫藥療法……………五四頁

鍼灸療法……………五七頁

自然療法……………五七頁

U式自療靜呼吸法……………(上野實雄氏述) 五九頁

食養療法……………六一頁

石塚式食養療法概要……………六二頁

肺結核の食養療法……………(岡部剛雄先生述) 六八頁

腸結核の食養療法……………(同) 上) 八二頁

胃加答兒と腸加答兒の食養療法……………(同) 上) 八九頁

精神療法……………一〇〇頁

坂井式聖座法……………(坂井眞民先生述) 一〇五頁

坂井式活元調身術……………(同) 上) 一〇五頁

夜船閑話……………(白隱禪師遺稿) 一二七頁



神言聖語を常に讀誦し實踐躬行動修
怠らなければ遂に人生の眞意義を解
する事が出來て健者は益々健に病弱
者亦健康を得て常に緊張し感謝に満
ちた幸福な生活を送る事が出來ます

神言聖語を常に讀誦し實踐躬行動修
怠らなければ遂に人生の眞意義を解
する事が出來て健者は益々健に病弱
者亦健康を得て常に緊張し感謝に満
ちた幸福な生活を送る事が出來ます

五箇條ノ御誓文

- 一 廣ク會議ヲ興シ萬機公論ニ決スベシ
 - 一 上下心ヲ一ニシテ盛ニ經綸ヲ行フベシ
 - 一 官武一途庶民ニ至ル迄各其志ヲ遂ゲ人心ヲシテ倦マザラシメン事ヲ要ス
 - 一 舊來ノ陋習ヲ破リ天地ノ公道ニ基クベシ
 - 一 智識ヲ世界ニ求メ大ニ皇基ヲ振起スベシ
- 我國未曾有ノ變革ヲ爲ントシ 朕躬ヲ以テ衆ニ先ンシ天地

神明ニ誓ヒ大ニ斯國是ヲ定メ萬民保全ノ道ヲ立ントス衆亦此旨趣ニ基キ協心努力セヨ

明治元年三月十四日

御 諱

教育勅語

朕惟フニ我が皇祖皇宗國ヲ肇ムルコト宏遠ニ德ヲ樹ツルコト
ト深厚ナリ我が臣民克ク忠ニ克ク孝ニ億兆心ヲ一ニシテ世
々厥ノ美ヲ濟セルハ此レ我が國體ノ精華ニシテ教育ノ淵源
亦實ニ此ニ存ス

爾臣民父母ニ孝ニ兄弟ニ友ニ夫婦相和シ朋友相信シ恭儉己
レヲ持シ博愛衆ニ及ボシ學ヲ修メ業ヲ習ヒ以テ智能ヲ啓發
シ德器ヲ成就シ進テ公益ヲ廣メ世務ヲ開キ常ニ國憲ヲ重シ

國法ニ遵ヒ一旦緩急アレバ義勇公ニ奉ジ以テ天壤無窮ノ皇
運ヲ扶翼スベシ是ノ如キハ獨リ朕ガ忠良ノ臣民タルノミナ
ラズ又以テ爾祖先ノ遺風ヲ顯彰スルニ足ラン
斯ノ道ハ實ニ我が皇祖皇宗ノ遺訓ニシテ子孫臣民ノ俱ニ遵
守スベキ所之ヲ古今ニ通シテ謬ラズ之ヲ中外ニ施シテ悖ラ
ズ朕爾臣民ト俱ニ拳々服膺シテ咸其德ヲ一ニセンコトヲ庶
幾フ

明治二十三年十月三十日

御名御璽

戊申詔書

朕惟フニ方今人文日ニ就リ月ニ將ミ東西相倚リ彼此相濟シ
以テ其福利ヲ共ニス
朕ハ爰ニ益國交ヲ修メ友義ヲ惇シ列國ト與ニ永ク其ノ慶ニ
賴ラムコトヲ期ス願ミルニ日進ノ大勢ニ件ヒ文明ノ惠澤ヲ
共ニセントスル固ヨリ内國運ノ發展ニ須ツ戰後日尙淺ク庶
政益更張ヲ要ス宜ク上下心ヲ一ニシ忠實業ニ服シ勤儉產ヲ
治メ惟レ信惟レ義醇厚俗ヲ成シ華ヲ去リ實ニ就キ荒怠相誠

メ自疆息マザルベシ

抑我ガ神聖ナル祖宗ノ遺訓ト我ガ光輝アル國史ノ成跡トハ
炳トシテ日星ノ如シ寔ニ克ク恪守シ淬礪ノ誠ヲ輸サバ國運
發展ノ本近ク斯ニ在リ朕ハ方今ノ世局ニ處シ我ガ忠良ナル
臣民ノ協翼ニ倚藉シテ維新ノ皇猷ヲ恢弘シ祖宗ノ威德ヲ對
揚セムコトヲ庶幾フ爾臣民其レ克ク朕ガ旨ヲ體セヨ

明治四十一年十月十三日

御名御璽

軍人ニ賜リタル勅諭

我國の軍隊は世々天皇の統率し給ふ所にぞある昔神武天皇躬づから大伴物部の兵どもを率ゐ中國のまつろはぬものどもを討ち平げ給ひ高御座に即かせられて天下しろしめし給ひしより二千五百有餘年を経ぬ此の間世の様の移り換るに隨ひて兵制の沿革も亦屢なりき古は天皇躬づから軍隊を率ゐ給ふ御制にて時ありては皇后皇太子の代らせ給ふこともありつれど大凡兵權を臣下に委ね給ふことはなかりき中世に至りて文武の制度皆唐國風に倣はせ給ひ六衛府を置き左右馬寮を建て防人など設けられしかば兵制は整ひたれども打繼ける昇平に狃れて朝廷の政務も漸文弱に流れければ兵農おのづから

二に分れ古の徴兵はいつとなく壯兵の姿に變り遂に武士となり兵馬の權は一向に其武士どもの棟梁たる者に歸し世の亂と共に政治の大權も亦其手に落ち凡七百年の間武家の政治とはなりぬ世の移り換りて斯なれるは人力もて挽回すべきにあらずとはいひながら且は我國體に戻り且は我祖宗の御制に肯き奉り淺間しき次第なりき降りて弘化嘉永の頃より徳川の幕府其政衰へ剩外國の事ども起りて其侮をも受けぬへき勢に迫りければ朕が皇祖仁孝天皇皇考孝明天皇いたく宸襟を惱し給ひしこそ忝くも又惶けれ然るに朕幼くして天津日嗣を受けし初征夷大將軍其政權を返上し大名小名其版籍を奉還し年を経ずして海内一統の世となり古の制度に復しぬ是文武の忠臣良弼ありて朕を補翼せる功績なり歴世祖宗の專蒼生を憐み給ひ

し御遺澤なりといへども併我臣民の其心に順逆の理を辨へ大義の重
きを知れるが故にこそあれされば此時に於て兵制を更め我國の光を輝さん
と思ひ此十五年が程に陸海軍の制をば今の様に建定めぬ夫兵馬の大權は朕が
統ぶる所なれば其司々をこそ臣下には任すなれ其大綱は朕親之を攬り肯て
臣下に委ぬべきものにあらず子々孫々に至るまで篤く斯旨を傳へ天子は文武
の大權を掌握するの義を存じて再中世以降の如き失體なからんことを望
むなり朕は汝等軍人の大元帥なるぞされば朕は汝等を股肱と頼み汝等は朕を
頭首と仰ぎてぞ其親は特に深かるべき朕が國家を保護して上天の恵に應じ
祖宗の恩に報いまるらする事を得るも得ざるも汝等軍人が其職を盡すと盡さ
ざるに由るぞかし我國の稜威振はさることあらば汝等能く朕と其憂を共に

せよ我武維揚りて其榮を耀さば朕汝等と其譽を偕にすべし汝等皆其職を守
り朕と一心になりて力を國家の保護に盡さば我國の蒼生は永く太平の福
を受け我國の威烈は大に世界の光華ともなりぬべし朕斯も深く汝等軍人に望
むなれば猶訓諭すべき事こそあれいでや之を左に述べむ
一軍人は忠節を盡すを本分とすべし凡生を我國に烹くるもの誰かは國に報ゆ
るの心なかるべき況して軍人たらん者は此心の固からでは物の用に立ち得
べしども思はれず軍人にして報國の心堅固ならざるは如何程技藝に熟し學
術に長するも猶偶人にひとしかるべし其隊伍も整ひ節制も正くとも忠節を
存せざる軍隊は事に臨みて烏合の衆に同かるべし抑國家を保護し國權を
維持するは兵力に在れば兵力の消長は是國運の盛衰なることを辨へ世論に

惑はず政治に拘らず只々一途に己が本分の忠節を守り義は山嶽よりも重く死は鴻毛よりも軽しと覺悟せよ其操を破りて不覺を取り汚名を受くるなかれ

一軍人は禮儀を正くすべし凡軍人には上元帥より下一卒に至るまで其間に官職の階級ありて統屬するのみならず同列同級とても停年に新舊あれば新任の者は舊任のものに服従すべきものを下級のものは上官の命を承ること實は直に朕が命を承る義なりと心得よ己が隸屬する所にあらずとも上級の者は勿論停年の己より舊きものに對しては總べて敬禮を盡すべし又上級の者は下級のものに向ひ聊も輕侮驕傲の振舞あるべからず公務の爲に威嚴を主とする時は格別なれども其外は務めて懇に取扱ひ慈愛を專一と心

掛け上下一致して王事に勤勞せよ若軍人たるものにして禮儀を紊り上を敬はず下を惠ますして一致の和諧を失ひたらんには常に軍隊の蠱毒たるのみかは國家の爲にもゆるし難き罪人なるべし

一軍人は武勇を尙ふべし夫武勇は我國にては古よりいとも貴べる所なれば我國の臣民たらんもの武勇なくては叶ふまじ況して軍人は戰に臨み敵に當るの職なれば片時も武勇を忘れてよかるべきかさはあれ武勇には大勇あり小勇ありて同からず血氣にはやり粗暴の振舞などせんは武勇とは謂ひ難し軍人たらむものは常に能く義理を辨へ能く膽力を練り思慮を殫して事を謀るべし小敵たりとも侮らず大敵たりとも懼れず己が武職を盡さんこそ誠の大勇にはあれされば武勇を尙ふものは常々人に接るには温和を第一とし

諸人の愛敬を得むと心掛けよ由なき勇を好みて猛威を振ひたらば果は世人も忌嫌ひて豺狼などの如く思ひなむ心すべきことにこそ

一軍人は信義を重んずべし凡信義を守ること常の道にはあれどわきて軍人は信義なくては一日も隊伍の中に交りてあらんこと難かるべし信とは己が言を踐行ひ義とは己が分を盡すをいふなりされば信義を盡さむと思はゞ始より其事の成し得べきか得べからざるかを審に思考すべし臆氣なる事を假初に諾ひてよしなき關係を結び後に至りて信義を立てんとすれば進退谷りて身の措き所に苦むことあり悔ゆとも其詮なし始に能々事の順逆を辨へ理非を考へ其言は所詮踐むべからずと知り其義はとて守るべからずと悟りなば速に止るこそよけれ古より或は小節の信義を立てんとて大綱の

順逆を誤り或は公道の理非に踏迷ひて私情の信義を守りあたら英雄豪傑どもが禍に遭ひ身を滅し屍の上に汚名を後世まで遺せること其例尠からぬものを深く警めでやはあるべき

一軍人は質素を旨とすべし凡質素を旨とせざれば文弱に流れ輕薄に趨り驕奢華靡の風を好み遂には貪汚に陥りて志も無下に賤くなり節操も武勇も其甲斐なく世人に爪はじきせらるゝ迄に至りぬべし其身生涯の不幸なりといふも中々愚なり此風一たび軍人の間に起りては彼の傳染病の如く蔓延し士風も兵氣も頓に衰へぬべきこと明なり朕深く之を懼れて曩に免黜條例を施行し略此事を誡め置きつれど猶も其惡習の出んことを憂ひて心安からねば故に又之を訓ふるぞかし汝等軍人ゆめ此訓誡を等閑にな思ひそ

右の五ヶ條は軍人たらんもの暫も忽にすべからずさて之を行はんには一つの誠心こそ大切なれ抑此五ヶ條は我軍人の精神にして一の誠心は又五ヶ條の精神なり心誠ならざれば如何なる嘉言も善行も皆うはべの裝飾にて何の用にかは立つべき心だに誠あれば何事も成るものぞかし況してや此五ヶ條は天地の公道人倫の常經なり行ひ易く守り易し汝等軍人能く朕が訓に遵ひて此道を守り行ひ國に報ゆるの務を盡さば日本國の蒼生舉りて之を悦びなん朕一人の憚のみならんや

明治十五年一月四日

御名

天津祝詞

高天原に神留坐す。神魯岐神魯美の命以て。皇御祖神伊邪那岐命。築紫の日向の橘の小戸の阿波岐原に。御禊祓ひ給ふ時に生坐る祓戸の大神等。諸の枉事罪穢を。拂ひ賜へ清め賜へご申す事の由を。天津神國津神。八百萬の神等共に。天の斑駒の耳振立て聞食せご。恐み恐みも白す。

神言

高天原に神留坐す。皇親神漏岐神漏美の命以て。八百萬の神等^{たち}を神集^{かむつ}へに集^つへ賜^{たま}ひ神議^{かむひ}りに議^{はかり}玉^{たま}ひて。我皇御孫之命^{わがみすまのみこと}は豊葦原の水穗^{みづほ}の國^{くに}を。安國^{やすくに}と平^{たい}けく所知^し食^い事^{こと}依^より奉^{まつ}りき。如此^{かく}依^より奉^{まつ}りし國中^{くに}に荒振^{あらか}神等^{かみども}をば。神問^{かみと}しに問^とし玉^{たま}ひ神掃^{はら}ひに掃^{はら}給^{たま}ひて。語問^{ことと}し磐根^{いはね}樹立^た草^{くさ}之^の片葉^{かきは}をも語^{こと}止^{やめ}て。天之^{あめの}磐座^{いはくら}放^{はな}ち天之^{あめの}八重雲^{やへぐも}を伊頭^{いづつ}の千別^{ちくさ}に千別^{ちくさ}て天降^{あまく}し依^より奉^{まつ}りき。如此^{かく}依^より奉^{まつ}りし四方^{よも}の國中^{くに}と大日本^{おほやまと}日高見^{ひたがみ}之國^{のくに}を

安國^{やすくに}と定^{さだ}め奉^{まつ}りて下津^{したつ}磐根^{いね}に宮柱^{みやはしら}太敷^{たふ}立^たて。高天原^{たかあま}に千木^{ちぎ}多加^た知^ちりて。皇御孫^{すめみま}之命^{のみこと}の美頭^{みづつ}の御舍^{みやか}仕奉^{つかへまつ}りて。天之^{あめ}の御蔭^{みかげ}日^ひの御蔭^{みかげ}と隱^{かく}り坐^ます。安國^{やすくに}と平^{たい}けく所知^し食^いむ國中^{くに}に成出^{なりい}む。天之^{あめ}の益人^{ますひと}等^らが過犯^{あやまち}しけむ雜々^{くさく}の罪事^{つみこと}は。天津^{あまつ}罪^{つみ}とは畔放^{はな}ち溝埋^{みぞう}め樋放^{ひはな}ち頻蒔^{しきま}き串差^{くしざ}し。生剥^{いげ}ぎ逆剥^{さか}ぎ屎戸^{くそへ}許々^{こゝ}太久^{たひ}の罪^{つみ}を。天^{あま}つ罪^{つみ}と詔別^{かりわけ}て國^{くに}つ罪^{つみ}とは。生膚^{いよだ}斷死^{だうじ}膚斷^{はだた}白人^{しらひと}胡久^こ美^み。己^{おの}が母^{はは}犯^をせる罪^{つみ}己^{おの}が子^こ犯^をせる罪^{つみ}。母^{はは}と子^こ犯^をせる罪^{つみ}子^こ母^{はは}と犯^をせる罪^{つみ}。畜犯^{もも}せる罪^{つみ}昆虫^{はふし}の災^{わざはひ}。高津^{たかつ}神^{かみ}の災^{わざはひ}高津^{たかつ}鳥

の災わざはひ 畜けものたふ 瘞やじら 物もの せる 罪つみ 許こ 々々 太た 久く の 罪つみ 出い 出い ば。天津あまつ
宮みや 言こと 以も て 天あまつ 津つ 金かな 木ぎ を 本もと 打うち 切きり 末すへ 打うち 断た ちて。千ち 座くら の 置お 座き 足たら は
して 天あまつ 津つ 菅すか 曾そ を 本もと 茹か 絶た 末すへ 茹か 切きり て 八や 針はり に 取とり 裂さ ちて。天津あまつ 祝のり 詞じ の
太ふ 祝のり 詞じ を 宣の 如か 此く 宣の らば。天津あまつ 神かみ は 天あまつ の 磐い 戸こ を 推お 披き きて
天あ の 八や 重へ 雲ぐも を 伊い 頭づ の 千ち 別わか に 千ち 別わか て 所こ 聞き 召め む 國くに 津つ 神かみ は。高たか 山やま
の 末すへ 短ひさ 山やま の 末すへ に 上の 座まし て。高たか 山やま の 伊い 保ほ 理り 短ひさ 山やま の 伊い 保ほ 理り を 搔か
分わけ て 所こ 聞き 召め む。如か 此く 所こ 聞き 食し て は 罪つみ 云い 罪つみ は 不あ 在ら じ。科しな 戸ど
の 風かぜ の 天あ の 八や 重へ 雲ぐも を 吹ふ 放はな つ 事こと の 如こ く。朝あした の 御み 霧きり 夕ゆづ の 御み 霧きり を

朝あさ 風かぜ 夕ゆう 風かぜ の 吹ふ 掃はら ふ 事こと の 如こ く。大お 津つ 邊べ に 居を 大お 船はね を 舳へ 解と 放き ち 艦かた
解と 放き ちて 大お 海う 原はら に 押お 放はな つ 事こと の 如こ く。彼あ 方かた の 繁しげ 木き が 本もと を 燒や 鎌かま
の 敏と 鎌かま 以も て 打うち 掃はら ふ 事こと の 如こ く。遺つ 罪つみ は 不あ 在ら じ 祓はら 賜たま ひ 清きよ め 玉たま
ふ 事こと を。高たか 山やま の 末すへ 短ひさ 山やま の 末すへ より 佐さ 久く 那な 太た 理り に 落お ち。多た 岐き つ 速はや
川かは の 瀬せ に 座ま す 瀬せ 織お 津つ 比ひ 賣め 云い 神かみ。大お 海う 原はら に 持も 出い な む 如こ 此く
持も 出い 往い ば。荒あ 塩しほ の 塩しほ の 八や 百ひゃく 道みち の 八や 百ひゃく 道みち の 塩しほ の 八や 百ひゃく 會あ い 座ま す
速はや 秋あき 津つ 比ひ 賣め 云い 神かみ。持も 可か 々々 吞の む 如こ 此く 可か 々々 吞の む は。氣い 吹ふ
戸かど に 座ま す 氣い 吹ふ 戸かど 主ぬし 云い 神かみ。根ね の 國くに 底そこ の 國くに に 氣い 吹ふ 放はな ちて 如こ

此氣吹放ては。根の國底の國に座す速佐須良比賣云ふ神
持佐須良比失てむ如此失ては。現身の身にも心にも罪云
ふ罪は不在ご。祓給へ清玉へご申事を所聞食ご。恐み恐み
も白す。

神訓 (黒住教祖)

凡天地の間に萬物生々する其元は皆天照大神なり。是萬
物の親神にて其御陽氣天地に滿遍り一切萬物光明温暖の中
に生々養育せられて息む時なし。實に難有き事なり。各體
中に暖氣の有るは日神より受けて具へたる心なり。心はこ
ゝるご云義にて日神の御陽氣が凝結て心ごなるなり。人慾
を去り正直に明らかなれば日神ご同じ心なり。心は主人な
り。形は家來なり。悟れば心が身を使ひ迷へば身が心を使

ふ。形の事を忘れ日神の日々の御心に任せ見るも聞くも一々味はひ晝夜難有と嬉ひ心に心をよせ御陽氣をいたゝきて下腹に納め天地と共に氣を養ひ面白く楽しく心にたるみ無きやうに一心が活るこ人も活るなり。生るが大神の道。面白きが大神の御心なり。教は天より起り道も自然と天より顯はるゝなり。誠を取外すな。天に任せよ。我を離れよ。陽氣になれ。活物を捉ゆよ。古の心も形もなし。今の心も形もなし。心のみにして形を忘る時は今も神代神代今日今

日神代世の中の事は心程づゝの事なり。心が神に成れば即神なり。此左京が瀬踏をいたす皆々付て御出なされ。

神誠 (黒住教祖)

- 日々家内心得の事
- 神國の人に生れ常に信心なき事
- 腹を立て物を苦にする事
- 己がまんしんにて人を見下す事
- 一人の悪を見て己に悪心を増す事
- 無病の時家業怠りの事
- 誠の道に入ながら心に誠なき事
- 日々難有事を取外す事

右條々常に忘るべからず恐るべし
 立向ふ人の心は鏡なり
 おのが姿をうつしてやみん

六根清淨大祓

掛卷も綾に畏き天照皇大神の宣く人は則ち天下の神物なり
須く靜淨る事を掌る。心は則ち神明この本の主たり。心神
を莫令傷れ。是が故に。目に諸の不淨を見て心に諸の不淨
を不見。耳に諸の不淨を聞て心に諸の不淨を不聞。鼻に諸
の不淨を嗅て心に諸の不淨を不嗅。口に諸の不淨を言て心
に諸の不淨を不言。身に諸の不淨を觸て心に諸の不淨を不
觸。意に諸の不淨を思て意に諸の不淨を不想。此時に清く

潔き偈あり。諸の法は影の如し。清く潔ければ假にも穢
る事無し。説を取ば不可得。皆花よりぞ木の實は生る。
我身は則ち六根清淨なり。六根清淨なるが故に五臓の心君
安寧なり。五臓の心君安寧なるが故に天地の神と同根なり。
天地の神と同根なるが故に萬物の靈と同體なり。萬物の靈
と同體なるが故に所爲の無願而不成就矣。
無上靈寶神道加持

摩訶般若波羅蜜多心經

觀自在菩薩。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。度一切苦厄。舍利子。色不異空。空不異色。色即是空。空即是色。受想行識。亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅。不垢不淨。不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界。乃至無意識界。無無明。亦無無明盡。乃至無老死。亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵。依般若波羅蜜多故。心無罣礙。無

罣礙故。無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛。依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多。是太神呪。是大明呪。是無上呪。是無等等呪。能除一切苦厄。眞實不虛。故說般若波羅蜜多呪。即說呪曰。羯諦羯諦波羅羯諦波羅僧羯諦菩薩摩訶訶。

聖歌句集

三二

明治天皇御製

あさみごりすみわりたる大空のひろきをおのか心ごもかな
さしのほる朝日のごくさわやかにたまほしきは心なりけり
大空にそひねて見ゆる高ねにもほれはほるみちはありけり
てるにつけくもるにつけて思ふかなわか民草のうへはいかにご
罪あらは我をごかめよ天の神民は我身の生みし子なれば
賤か住むわらやのさまを見てそ思ふ雨風あらしき時はいかにご
子等ほみなくさのにはに出てはて、おきなやみごり山田もるらむ
四方の海みなはらからご思ふ世になご浪風のたちさはくらむ

まつりごごいて、きくまはかくはかりあつき日なりご思はさりしを
夏の夜もねさめかちにそあかしけるよのため思ふこと多くして
常しへに民やすかれごいのるなるわが世をまもれ伊勢の大神
つもりては拂ふかかたくなりぬへしちりはかりなる事ご思へご
山をぬくひこの力もしきしまのやまご心そもごゐなるへき
人はたゝまごこの道を守らなむたかきいやしき品はありごも
いふせしご思ふ中にもぬらびなばくすりごならむ草もこそあれ
思ふことつくらふごもまた知らぬおきな心のうつくしきかな
うちむかふたひに心をみかけごやかゝみは神のつくりそめけむ
國民の力のかきりつくすこそわか日の本のかためなりけれ

三三

世の中の人のつかさごなるひこの身のおこなひよた、しからなむ
 家富みてあかぬこなき身なりともひこのつごめを怠るなゆめ
 天をうらみ人をごかむるこごあらしわかあやまちをおもひかへさは
 笛ごなり弓矢ごなりてくれ竹の世はさまくにかはりゆくかな
 開けゆく道に出て、も心せよつまつくこごのある世なりけり
 白雲のよそにもごふな世の人のまここの道そしきしまの道
 たらちねの親の心はたれも皆ごしふるまゝにおもひしるらむ
 善悪を人の上には云ひ乍ら身をかへりみる人なかりけり
 時はかるうつは、前にあり乍らたゆみかちなり人の心は
 世の中の高きいやしきほごくに身をつくすこそつごめなりけれ

おにかみも泣かするものは世の中の人の心の誠なりけり
 天の原みちたる星のかけ消れて月の光りになれる空かな
 わか心いたらぬくまのなくもかなこの世をてらす月のこごくに
 今の世におもひうかへていそのかみふりにしふみをよむそたのしき
 いかならむごごにあひても撓まぬはわかしきしまのやまごたましひ
 前になりうしろになりてひなまもるたつの心のあはれなるかな
 ごもすれはあらぬかたにごふみまよひおしへかたきは人のみちなり
 やすくしてなしに難きは世の中の人の人たるおこなひにして
 雨たりにくぼめる石を見ても知れかたきわざごて思ひすてめや
 いはかねをきりごほしてもかは水は思ふごころになかれゆくらむ

おもふこと思ひさだめて後にこそ人にもかくこいふへかりけれ
 何事もおもふかまゝにならざるかかへりて人の身のためにこそ波風
 のしつかなる日もふな人はかちに心をゆるさゝらなむ
 さかしきもおろかもあれご人ここにあらまほしきは誠なりけり
 世の中にあやふきことはなかるへしたゞしき道をふみたかへすは

編者曰

明治天皇の御製は十萬首以上の多きに達するそうです。それが一々
 天皇の神の御心の御示しであります。出来る事ならば全部をこゝに謹
 載したのでありますがこゝでは唯編者が常に親しんで居るものゝ一
 部のみをあげたのです。御製に關する色々の書物について御覽になる
 事を御勧め致します。

敷島の^{しよしま}大和心を^{やまとこころ}人間は、朝日に^{あさひ}匂ふ山櫻花

身も我も心も捨て、天地のたつた一つの誠はかりに

誠ほご世にありかたき物はなし誠一つて四海兄弟

天照す神の御心人心ひごつになれは生通しなり

天照す神の御徳を知るごきはねてもさめても有り難きかな

天照す神の御腹にすむ時はねてもさめても面白きかな

天照す神もろごもに行く人は日毎くゝに有りかたきかな

向ふごご皆御蔭かご思ひなはねてもさめても有り難きかな

我ごいふ我ほご惜しきものはなし惜む我から我を失ふ

天地を我身の上ご思ひなは雨ふらはふれ風ふかはふけ

有漏地より無漏地にかへる一休雨ふらはふれ風ふかはふけ
 天地の道に迷はぬ心こそ生れす死なぬ心なりけれ
 たもつごもまた捨つるごも思ふまじ只樂の心はかりに
 千早振る神の生み出す神の子の親の心をいたましむるな
 雲霧は自然の風の拂ふなり無き身を知れはかくの如くそ
 我ごいふ其一物を捨ぬれば廣き世界は我身なるらむ
 世の花はちらはや散れよ天地につきせぬ道の花を咲かせん
 有無の山生死の海を越ぬればこゝそ安樂世界なるらむ
 有る無きの中にすむべき無きものをなきご思ふな無き心にて
 生き死には心一つにあるものごしらぬ浮世の人のあはれさ

祈りなは叶はぬ事は無きものご思へご祈る心なきかな
 生き死にも富も貧苦も何もかも心一つの用ひやうなり
 浮舟に長のりたく思ふなら心の梶の油断するなよ
 若い人死にこもなくは生きめされ生きさへすれば生きらるゝもの
 村雲は幾重もかゝれそらにすむ月はくまなき光なりけり
 有り難やあら嬉しやご拍手をうつ度毎に神そあらはる
 有り難きあら面白き嬉し木の三木常盤木に色まさりけり
 今そきく道を我身の春ごせはふるき病は雪ごけの水
 人多き人の中にも人そなし人になれ人々になせ人
 有無ご死をはなれて見れば天照す神ごへたてのなきそうれしき

病そご思ふ心そ病なりふつご拂へは直に日の神
 いき死にご世のはかなさをよく見れば氷ご水ご名のみかはりて
 春は花秋は紅葉ご夢現ねてもさめても有明の月
 天地ご君ご親ごの恵にて世をやすらはむ徳に報へや
 受得たる徳をおのくゆづりなば四海のあひだ父子のたのしみ
 ものふは玉も黄金も何かせん命にかへて名こそ惜しけれ
 國のため力の限りつくさなむ身のゆく末は神のまに
 こゝに消ぬかしこに結ふ水の泡の浮世にめくる世にこそありけれ
 行先はまつ毛の如く近すきて見るここ出来ぬ地極極樂
 ここはさの人はみめよりたご心たごこの心よくすればよし

かりの世に仇なる露の身もちて千歳を祝ふ人のはかなさ
 病人も心一つのおき所腹もたてたり笑ひもしたり
 月影のいたらぬごころなけれごもなかむる人の心にそすむ
 瀧登る鯉の心は張弓のゆるめは落つるもこの川瀬に
 磨いては磨いただけに光るなり性根玉でも何の玉ても
 折々に遊ぶいごまのある人のいごまなしごて文よまぬかな
 世の中に書くへき事をかゝすして事をかくなり恥をかくなり
 文讀めは昔の人のなかりけりみな今もあるわか友にして
 世の爲めに蟹なす文字を學ふごも横走りする人ごいはるな
 古への道をききてもごなへても我が行ひにせすは甲斐なし

朝夕に顔ご手足を洗ふなら心の垢もすすくへきなり
 煙管さへ心のやにを掃除せすがん首はかりみかく世の中
 傀儡師胸にかけたる人形箱佛出さうか鬼を出さうか
 恥を知れ恥を知らねは恥をかく恥にすぎたる恥はあらしな
 つこめても又つこめても勤めてもつこめたらぬは勤めなりけ
 束の間も油断をするな一ごきが千里のちがひごなるご思ひて
 勇むごも手綱ゆるすな人間は彼の塞翁か萬事はる駒
 眞實の目が明かぬからうろたへて我ご我が見る憂い目つらい目
 八百の嘘を上手にならべても誠一つにかなはざりけり
 繪にかきし餅は食はれず世の中は誠でなけりや間には合はぬぞ

米蒔いて米がはゆれば善は善悪には悪が報うごぞ知れ
 よこしまの非をば恐れず正直を守る人をば神も守らむ
 世の中の人がこかさばこかされよつみななければまたおきるなり
 おちぶれて袖に涙のかかる時人の心の奥ぞ知らるる
 負けて退く人を弱しご思ふなよ智慧の力の強き故なり
 ながいきはたゞ働くの外はなし流るる水のくさらぬを見よ
 金をのみほしがる人ぞをかしけれ黄金が飯のかはりやはする
 金銀は世の寶なり貯へて人の爲めごもなすぞ尊き
 我が心鏡に映るものならばさぞや姿のみにくかるらむ
 我がよきに人のあしきがあるものか人の悪しきは我があしきなり

みがいると稻はうつぶく人の身が重くなるほごの上るなり
 堪忍は必ず人の爲めならずつまるごころは己が身の爲
 堪忍のなる堪忍は誰もするならぬ堪忍するが堪忍
 おそろへし愚痴と短氣の胸の火がわれを我が身をこがす焼餅
 人知れず暗き處でなす業も世にしら浪の立たて置くべき
 あり體にするが安樂傳授にて隠すにまさる苦みはなし
 鬼といふ怖ろしものは何處に在るじやけん人の胸に住むなり
 骨かくす皮には誰も迷ひけり美人といふのも皮のわざなり
 父母も其父母も我が身なり我を愛せよ我を敬せよ
 忘るなよ天地の恵み君ご親我ご妻子を一日なりごも

子を思ふ親程親を思ひなば世にありがたき子ごやいはれん
 孝といふ守りを常にはなさずばいかな悪魔も寄りつかぬなり
 よしあこの友を擇ぶが何よりの身をは修むる元でこそあれ
 我といふ小さい心捨てて見よだいせ世界さはるものなし
 三度たく飯さへこわしやわらかし思ふままにはならぬ世の中
 ほしをしやくやくあいに思はねば今は世界がまるで我が物
 事足れば足るにまかせて事足らずたらで事たる身こそ安けれ
 上見れば及ばぬ事の多かりき笠着てくらせ己が心に
 下見れば我にまさりしものはなし笠こりて見よ天の高きを
 飯ご汁木綿着物は身を助くその餘は我を責むるのみ也

氣もつかず目にも見ねどいつの間にはこりのたまる袂なりけり
 爲せば成り爲さねば成らぬ成る業を成らぬこいふは我が爲さぬなり
 煩ふも生きて此世に住むゆるる氣やみをせずにも勇み悦べ
 寒くとも雪はく今朝のうれしさよはかなくなりし人にくらべて
 濁り江に人をも身をも沈めじご助け合ふこそ清き世渡り
 世の中はなかのよきこそ菩薩なれ人をも助け我も安樂
 貧の癖恩ある人を忘れつゝ不沙汰のみかや蔭言をいふ
 丸くとも一角あれや人心あまり丸きはころび易きに
 人はたゞまめで四角でやはらく豆腐のやうにかはらぬがよし
 よきしめり直に困つたお天氣ご手前勝手の人の世の中

うかくご暮すやうでも瓢箪は胸のあたりにしめくゝりあり
 人の爲め身を惜まぬが佛なり樂をしたがる元はこれ鬼
 あすもまた朝疾く起きてつごめばや窓にうれしき有明の月
 樂しみは春の櫻に秋の月夫婦なかよく三度食ふ飯
 誰も見よ満つればやがてかく月のいざよふ空や人の世の中
 おもひやれ使ふも人の思ひ子ぞ我がおもひ子に思ひくらべて
 精出せば氷る間もなし水車
 人に着せて裸でくらす綿木かな
 憂き事になれて雪間の嫁菜かな
 人の世や先ぐりに散る草の花

雪の日やあれも人の子樽拾ひ
 蜻蛉つり今日はごこまで行つたやら
 こゝかしこ親鳥の鳴く焼野かな
 ごもかくもあなたまかせの年の暮
 出代りの疊におこす涙かな
 死ぬ迄は生きるはず也冬の春
 世の中や蝶々ごまれかくもあれ
 朝顔につるべごられてもらひ水
 よしの山又ちる方に花めぐり
 夏はまた冬がましじやご云はれけり

行水の捨所なき虫のこゑ
 大三十日定めなき世の定めかな
 我雪ご思へば輕し笠の上
 咲きつ散りつ隙なき罌粟の畠哉
 我子なら供にはやらじ夜の雪
 夕風やこれもひごりは涼まれず
 死にさうな人ひごりなし花の山

保 健 療 病 篇

人は轉ばぬ先の杖で病氣にならぬ様
平常の心懸が大事です不幸病氣に罹
つたらば狼狽する事なく適當な療病
法に信賴し安心をして専ら心を苦め
ぬ様にし時節到來全快の喜を待つ事
が必要であります幾らあせつても時
節が到來せぬ内は決してなほるもの
ではありませぬ

保健と療病の要訣

人間は生れ乍らにして萬能である、神は總て完全に成し遂げ得らるゝ様に私共を生み出して下さつた、病氣の如きも神様の御意に叛きさへせなければ決して罹るものでない假令病氣にかゝつても神慮に従つて行きさへすれば自然に治癒すべき筈であります、私共常に神様の御心を惱まして居る者には中々こう云ふ工合に都合よく参りませぬ、然し私共が常に其心懸けて神慮に反かす誠意誠心行を慎み人としての本分を盡して行くならば病氣に罹る事も無く息災の生活をなす事が出来やうと思ひます、保健の道は唯之れ許りと信じます、之れが爲めには私共の穢れた心の洗淨を怠つてはなりません、人間として神より與へられたる職分を全うする事を實踐して行かねばなりません、言ふ事と行ふ事は一致せねば不可ませぬ、即ち言行一致であります、志行合一であります、唯一つの誠であります、勤修であります、之れ以外に眞の保健の道は無いのであります

療病は末であります、保健が本であります、轉ばぬ先の杖で、病氣になつてから氣が付くのでは最早遅いのであります、平常から病氣にならぬ様即ち保健の道を行く事が大切であるのです、保健の道は前にも言つた通りであります、それには静座法もよろしからふ、各種の運動法もよろしからふ、宗教方面にも偉大の力を與へるものがあります、然し結局は私共自身の心身二つを一如として仕舞ふ事によつて到達する事が出来やうと思ひます、理屈よりも實行であります、理屈を云ふ暇に實行する事が緊要であります、私は本書の神言聖語篇を私共のバイブルとし常に其意を體し、之れが實踐躬行に勉める事によつて健康は維持せられ増進せられる事を信じて居ります。

不幸にして健康を害した場合の療病法は随分色々のものがあります、即ち醫藥療法、自然療法、食養療法、精神療法、鍼灸療法其他中々に夥しくあります、序文に申しました通り私共も之れ迄随分種々な治療法によりました、然し今日になつて考へて見れば結論は一であります、即ち何れの療病法も信仰を生せない場合は無効であります、即ち自身

の精神活動が唯一つの力である事であり、之れ無くしては如何なる治療法も駄目であり、唯茲で注意すべきは信仰其もの、正なるべき事であり、幾ら信じても神慮に反く間違つた治療法に對する信仰は害にこそなれ決して良果を得ないのであります。信仰の正しきを得るのは自己修養であります、修養に修養を積む事が凡ての点に必要であります。

療病法に關しては、私は實驗上から多くの意見を持つて居ます。茲では、極めて簡単に摘記して見やうと思ひます。

醫藥療法

醫は神の授け給ふた救世済民の尊き職分であります、昔から醫は仁術と申します、人間に病苦の到底逃れる事の出来ぬ因縁があるからであります、一たび病苦に悩まざるゝや先づ醫藥による、之れ爲すべき第一の事であり、最近人々は醫學の進歩を高唱しま

す、又一方には醫學の行き詰つて來た事を云々します、私は醫學は少なくとも日々進歩しつゝある事を首肯します、然し其療病の上にも果して科學的發達に伴ふ實績が擧りつゝあるや否やに就ては今猶疑問にして居ります、それは兎に角として私は常に醫療に對しては若し適當の時適當の處置が出来さへすれば其効果は十分に現はるべく藥亦適當の時に適當のものが適當に投與せらるゝ場合は必ず効果あるべきを信じて居ります、私は最も尊重すべき事として醫者迷ひをせぬ事を皆さんに警告したいと思ひます、第一に私共は醫の天職、即ち救世済民の仁術である事を自覺された同情ある醫師による事が必要であります、そして其人に絶對に信頼する事であり、病者が主治醫を主治醫が病者を互に信頼同情する事によつて始めて効果があるので、之れ無くしては一切の醫療は有害でこそあれ決して療病にはなりません。

結核症の如く慢性的なものは其經過中兎角種々なる迷ひを生じ易いものであります、信頼すべき主治醫によるに非ざれば到底長期の有効なる療養は出来ないのであります、決

して彼方の醫者此方の醫者と戸迷ひをしてはなりません、信頼すべき醫者の言に従つて堅忍不撓最後の勝利を得る覺悟が必要です。

編者曰「醫藥療法に關しては種々な書物が出來て居ますが茲に私が病弱者殊に肺患に悩まる、諸君の爲めに是非御讀願ひたい最良の書物を御紹介致しますそれは

醫學博士 原榮先生立案講述

通俗肺病豫防療養教則

であります。本書は實に先生が同病者の爲めに萬腔の同情と熱誠とを以て物せられたもので病者看病者の日常金科玉條として行くのに最も良き教訓が與へられてあります、後掲「自然療法」と共に必ず熟讀の必要があります。

發行所 東京市本郷區龍岡町三十四 吐鳳堂書店
關西大賣捌所 大阪市心齋橋筋一丁目 松村九兵衛

同 市心齋橋筋博勞町

丸善株式會社支店

鍼灸療法

私も發病當時試みました、慥に或程度迄の効果はあります、之れでも勿論精神治療の加味せられて居るものです鍼灸治療によつて難病の治療した實例は澤山あります、私は決して一笑に付すべきものに非ず大に一般醫界で研究せられん事を希望して居ります。

自然療法

最近歐米諸國で非常に矢笠しく唱導せられ殊に結核諸症には唯一の方法であると迄云はれて居ます、即ち自然の力によつて私共が神から與へられた機能を發揮し病苦に打ち

勝つ事であり、これは大に理由のある事であり、私は最も之れに信頼致して居ります。今や「自然に歸れ」とは神の現代に下し給ふ御言葉であります、實際凡てのものが自然に歸りつゝある様に見えます、常に自然の食養をなし自然と樂む即ち戶外にあつて麗かなる日光を浴び、新鮮の空氣に觸れ、清水に飽き、大地を履んで居る者は決して病氣なんかには罹りませぬ、何事も自然の法則——即ち之れが神慮であります。が——に反ささへせねば決して人間は病氣なんかするものでありません、

最近自然療法に就ては大阪の原榮博士が非常に熱心に高唱せられて居ます、高著「自然療法」(東京市本郷區龍岡町三十四番地吐鳳堂發行)をお讀みになる事を皆さんにお勧め致します、

猶近頃淡路國浦村の上野實雄君が天然療養社を創設して献身的に國の爲めに努力されて居りますが其効果は實に驚く可きものであると申します、該社には通信療養會といふのが出來て居て入會すれば「U式肺患自然治療法、通信療養書」といふのを送つて呉れます、

す、同君が滿腔の熱誠と同情とを以て同病者の爲めに披瀝されたもので、之れを一讀した丈でも病症を軽くする事の出來る位であります、其療法の中に「自療靜呼吸法」と云ふのがありますこれは健否を問はず非常に良い事と思ひますから左に之れを轉載します、

自療靜呼吸法

- イ、枕を用ひず。水平位に仰向けに寝よ。咳の出る患者は柔かなる藤上をよしとす。
 - ロ、兩腕を伸ばし。何れも體側四十五度の處——體側約一尺五寸——に置き。掌を上に向けよ。
 - ハ、兩脚を伸ばし。踵を開くこと約一尺。
 - ニ、眼を瞑り、心を沈靜に、全身の何れにも力を入れず。
- 以上を筋肉休養の純正なる姿勢とす。
- ホ、重病者は腹力を支ふる爲め、腰背部に無理の無い快き厚さに、綿又は布を疊みて

敷け。

へ、赤子のあざけなきに歸り。丹田に微笑を湛へ。静かに。水を流るゝ如く極めて自然に、下腹を膨らす氣味に、鼻より息を吸へ。

清淨なる空氣は、入りて五臟六腑を洗ひ、血行を順調にし、血球の働きを旺んならしめん——心に快癒の喜悅をさゝやけ。

ト、殆んど無呼吸の如く、下腹を凹ます氣味に、穩かに自然に、鼻より息を吐け。全身の悪素は洗ひ流されて、心安樂に酔ふ。

チ、全く無理のない呼吸——そうして睡に入り眠より覺めよ。

リ、成る可く乾濕度を得たる、新鮮なる空氣を、室内に漂はせよ。戶外穩かなるの日乾燥せる砂上、芝生の上に仰臥するなどは最も可。

ヌ、重病者はかくして眠り、かくして天真爛漫に疾病を忘れ、次第に腹力を増進し腹筋の力を養へ。(通信療養書實行篇)

此外種々有効な方法が示されて居ります、知りたい方は淡路國浦村天然療養社に御照會なさい。

食 養 療 法

所謂營養療法は即ち食養療法と云つて差支無いと思ひます、健否の別るゝ所即ち營養の如何にありと云ふべく最も大切なのが此營養問題であります、處で私は常にテーブル分拆の結果カロリーの多いものが必ずしも營養價値の多いものであるといふ事は云へぬので其個人々々の状況に應じたもので本人が心から感謝の念を以て戴く時に非常に多くの營養價値を與へる事の出来るものであると信じて居ます、一粒の米、一片の菜、これには實に尊きものが含まれて居るのです、若し私共が此尊き或るものに無限の感謝を捧げなかつたならば恐らくは毒を食するに劣らぬ不結果を見る事であらふと思ひます私共は個人經濟から見ても國家經濟から云ふても出来る丈け費用のかゝらぬしかも營

養價値の多い食物を取らねばなりません。今日普通に謂はゆる滋養物といふものはお金ある人には攝取する事は出来ても一般中流以下の——國民の大多数——者には中々に辨じ得られぬ事であり、殊に結核の如き慢性病に長い間苦んで居る多くの人はとてもお醫者の云ふ滋養物を食べ続ける事は出来ませぬ。昔から貧乏人は之れは出来ぬものとして全く此食養問題には多くの頭腦を費さなかつたのです。然るに有名な石塚先生は極めて経費のかゝらぬしかも効果の驚く可き偉大なる食養療法を發表せられ萬病之れによつて治し去るの救世濟民の方法を宣傳せられ、其實績顯著なる爲め爾後益々盛況を呈して居ります。私も之れ迄隨分食養に就ては苦みましたが唯今の處、私共の様貧乏人の出来る最もよい方法で且効果の偉大なのは此石塚式食養療法であると信じて居りますので茲に唯其原則だけを掲載して皆さんの御反省を願ふ次第であります。

一飯は玄米飯が最も滋養分に富むのみならず、經濟的なものであります。多年の習慣として直ちに之れを食卓に上すことは困難でせうから、先づ無砂の七分搗か又は

搗米を食し、追々玄米飯を常食とする様にすればよいのです。砂粉を入れて搗いたお米は非常に害がありますから是非無砂搗が必要であります。

二副食物は動物質のものよりも植物性のものが、日本人の體質には適當して居るので餘り丁寧な念の入りすぎた人爲的な調理法よりも、粗雑な自然の調理による方が、總て滋養素を多く攝取することが出来ます。殊に大根、蓮根、人參、牛蒡、里芋、南瓜、蕪菁、葱、蒟蒻、豆腐などを塩氣を強めて煮上げたものはよろしい、野菜類は一般に其の皮肌を剥かずに調理した方がよろしい。

三味噌汁は白よりも赤味噌の方が滋養分が多く含有せられてゐるので一般的に最も多く吾々の食卓に上るものですが、之れを毎朝必ず攝る様にするとよろしい。

四魚類は色々ありますが、大別したならば海魚よりも、川魚の方が食養になります。海魚なれば赤身のものを避け、白身のものを攝つて食したならば、中毒すると云ふ事は至つて鮮いですが、一體川魚でも、海魚でも可成胃と共に食する様にし、又之等

を赤味噌で調理すると滋養の成分を増します。

殊に風味と滋味とに富むものは、鮓、鮎、目刺、干物、沙魚の佃煮等です。

五海草類は其名の附くものであれば、なんでもよいのでありまして取り分け、昆布、

ひじき、若布、荒布等は、どんな調理方によつても食養になるものです。

六油氣はものを食ひます時には必ず大根おろしを添える事を忘れてはならぬ、同じ油

氣のものでも、動物性の脂肪より植物性の方が勝つてゐます、即ち最もよいのは純

粋の胡麻油であります。

七漬物は凡て新漬(淺漬)よりか古い漬方の方が消化し易く且營養分も多量に含んで

居ります、其中でも、澤庵漬、味噌漬が一番よろしく、福神漬も之れ等についてよ

ろしい。

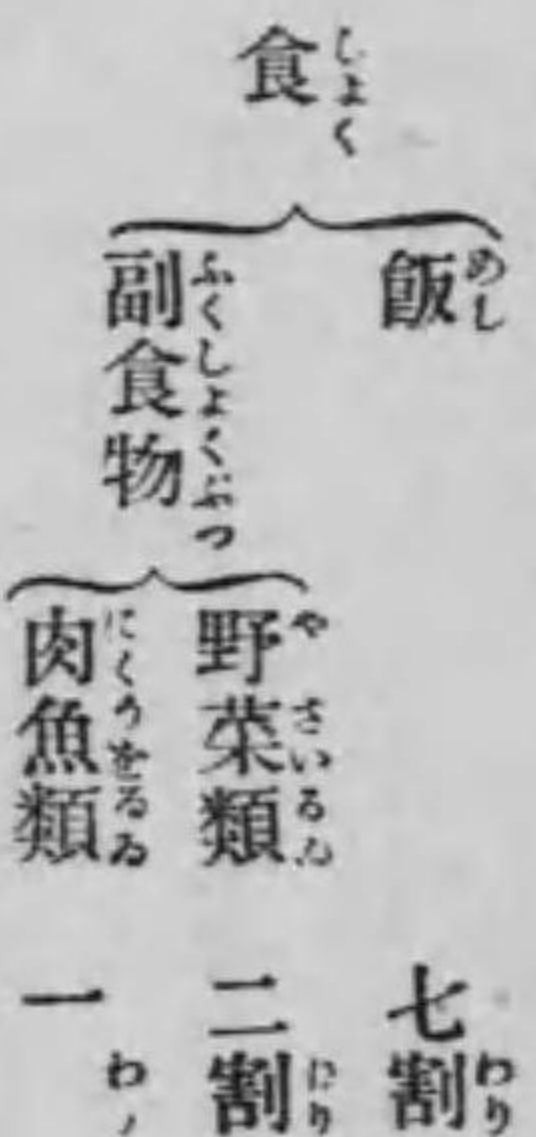
八肉類は肉食は我が國風土の上からも、食養の上からも、亦日本人の體質の上から見ま

しても、身體の爲によくありません、然し之れを野菜と共に煮合せたり、又は副食

物の味付とする爲めには差支はありません。

九總則はこの様にして大略左の割合に攝食したならば、健康長壽は、自然の理法上求め

ずして得られます。



之れが石塚式食養法の大體の事であり、元來此食養法は、正食正養と申してまし

て人體に最も大事な塩氣(那篤倫鹽)、葦氣(加里鹽)、油氣の此等の三つのものを調

和よく攝取する事を主眼とするものであります。

塩氣不足の爲に起る病氣、結核性諸病、助膜炎、心臓病、胃擴張、慢性胃加答兒、

同腸加答兒、同氣管枝加答兒、同肺炎、同腎臟炎、葦脚氣、癌腫、子宮屈曲、同出血

月經痛、同不調、白帶下、痔核、結石、貧血、耳鳴等。

氣不足の爲に起る病氣、腦卒中、急性腎臟炎、格魯布性肺炎、糖尿病、癩病、瘧脚氣、痘瘡、壞血病、頭瘡等。

油氣不足の爲に起る病氣、關節炎、神經痛、佝僂質斯、夜盲、弱視、結膜炎、角膜潰瘍、トラホーム、筋肉の凝等。

でありますが現代の人は大體鹽氣不足に陥つて居るので自然結核諸病、胃腸疾患が浸延するので、で左に食品を食養上善、惡に區別して御參考に供しませう。

善き食品、無砂半搗米飯(胡麻鹽をかけ)、赤飯(胡麻鹽を澤山)、小豆飯(同上)、味噌汁、梅干澤庵漬、味噌漬、佃煮、鐵華味噌、胡麻味噌、胡麻汁、麻胡合、蓮根牛蒡烏肉油炒り、筍鯨昆布油炒り、小豆昆布煮合、鹿尾菜蒟蒻油揚煮合、葱油揚鰹節煮合、昆布卷、儀助煮、すり芋玉子海苔醬油、雪花菜油炒り、薩摩汁、けんちん汁、金平牛蒡、乾魚の油焼天麩羅(大根卸添へ)、精進揚(同上)、鹽鮭(同上)、玉子焼(同上)、蕎麥(同上)、餅(大根おろし又は、玄米團子、玄米煎餅等。

悪しき食品、混砂白米飯、パン、ビスケット、肉スープ、牛乳、豆乳、きんごん、馬鈴薯、薩摩芋、介虫類、菓子、澱粉物、林檎、蜜柑其他果物類、ジャム、コーヒー、上茶、ビール、葡萄酒、サイダー等の清涼飲料等。

参考書

- 石塚左玄先生著 食物養生法 (東京市牛込區市ヶ谷谷町五十一番地) 石塚食療所編輯部發行
- 角地藤太郎氏著 化學的食養の調和 (東京府下豐多摩郡澁谷町上澁谷百十番地) 同氏發行
- 飯田 彬氏著 家庭食養療法 (東京市麻布區狸穴町八番地) 飯田正食庵發行
- 月刊 食養雜誌 (東京市下谷區北稻荷町三十二番地) 社團法人 食養會發行
- 月刊 食物の養生 (東京市牛込區市ヶ谷谷町五十一番地) 石塚食養所發行

以下掲ぐる「肺結核の食養療法」、「腸結核の食養療法」、「胃加答兒と腸加答兒の食養療法」の三篇は東京雙塩病院院長岡部剛雄先生の講述で食養雜誌に掲載せられたもので編者が先生の御快諾を得て茲に轉載したのであります。

六八
現今一番多い胃腸病并に年々恐るべき勢を以て増加しつつある結核諸症の食養療法を示す事は最も國家的の利益であり又最も急務である事を信じ茲に此等を纏めて御紹介する譯であります、此外多種の病氣に對する食養療法に關しては前記の書物を御讀みになるなり、又最寄りの食養醫に就て御知りになる事をお勧め致します。

肺結核の食養療法

肺結核に就ての講話は本誌第三十二號及第八十號百廿三號に既に掲載してあるが、其何れもが疾くに賣切れて了つて更に續々と注文があるといふ事で、茲に更めて述べる事になつたのであるが、斯う雜誌の注文があればある程我々の責任の重且つ大なるを感ぜざるを得ないのである。勿論此の病氣に就ては現今醫者は更なり當局でも調査會などを設けて豫防や治療に多大の注意を拂つて居るやうであるが、此調査といひ研究といふも吾人の見を以てすれば頗る範圍の狭い憾なきを得ないのである、何となれば近來我國に病

氣の多くなつたのは敢て結核に限らず、總ての病氣が時を得顔に跋扈して居る。然もそれは、我國人が洋風の食物を多く攝取する様になつてからの事ではないか、今此事實を現在に見、翻つて畏くも、宣化天皇の食は天下の大本なりとの勅を仰いだならば、先づ第一に食物の調査研究を盛にするのが至當な事ではあるまいか、斯る點に就ても私は會員諸君の更に一段の發奮努力されんことを希望に堪へないのである。

扱此肺結果の原因は御存知の如く微菌であるで、今日は傳染病の中に數へられて居るが以前は之が傳染病として見られないので、血統病と考へられたものである。之は如何なる理由かといふに、勿論醫學が今日の如く進歩しなかつた故もあらふが、第一は當時は事實上傳染しなかつたからである。例へば以前は一家の主人が此病に罹つたとすると妻君自ら看護婦となつて看護に全力を盡し、患者の食残りの如きも皆食つて毫も傳染なぞしなかつた。然るに今の人は看病は成べく看護婦任せにするやうにし、食器の如きも念入りに區別し、衣服寢具まで消毒する程にして居て然も傳染する事が甚だ多いのである。

此の事實は果して何を語るものであらふか、我々をしていはしむれば昔の人の體は抵抗力が強い爲に、假令微菌が侵入しても之を征服し絶滅する力を有して居たに反して、今の人は忽ちにして微菌に征服されて了ふ程薄弱なのである、殆んど抵抗力が無いのである事實其人の體が強ければ微菌を消毒して了ひ、或は少くとも菌の發育を許さずして新陳代謝によつて體外へ放逐して了ふ事は近時の醫學でも之を證して居るのである。近き例は彼のコレラ菌によつて知る事が出来る。所謂保菌者なるものは只檢鏡の結果コレラ菌を保つて居るといふ所から、それがなくなる迄隔離されるので、菌は居ても常人には何等感知する所のないものであると、同じ事に結核菌も亦假令入つて來ても其人の體力さへ強壯ならば自然消滅するものである。

以上を根本原則として、翻つて此病を毫も恐れなかつた昔の人と、傳染病として恐れ戦く今の人の生活を比較して見ると、勿論種々の點に多少の相違を見出し得るが、其の最も甚しきは人間生命の根源たる食物に於て然るを見るのである。即ち昔の人は飯主

義であつたに反して今の人は菜主義である。前者は塩氣が強く所謂不消化な物を食ひ魚の如きは稀に塩魚位に止め獸肉の如きは殆んど食はず、野菜は甘皮も食して居たに反して、後者は歐風の食物に重を置き、蛋白だの澱粉だのと頗る微細な點に迄研究を積んで、専ら滋養物なるものを食して居る。然も其結果たるや前者の時代に於ては人は強壯に結核は少なかつたのに、後者の時代に於て人は愈々倭小となり、稀に丈高きも喪家の犬の如く瘠せ、結核のみならず他の病も愈々多くなつたのである。かの徴兵検査に於てすら以前は身長五尺二寸が標準であつたのに、今は五尺に減するの止を得ざるに至つたのではないか。而して菜本位となつて副食物に重きを措く故に、野菜は固より皮を去り塩氣を薄くし更に砂糖を多くして従つて菜は愈々多く飯は愈々少くなる。加之食後は消化を助けると稱して果物を食する、斯の如きは只盲目的に歐風を真似るもので昔は果物の如き我國には種類も數も少なく僅かに青物屋の一隅に置かれてあつたものが、此頃は到る處に果樹園及び果物専門店があつて、美しい色でハイカラ連を眩惑しつゝある。米

白きに於ても亦従前とは甚しき相違がある、以前は一三三等の外鮭米がある位であつたが、今日は一等より五等に及び加ふるに砂を加へ搗精して肝心な養素を失つて了ふ。斯の如き食物を食ふが故に今の人は體力が愈々薄弱となり抵抗力が少なくなつたのである。故石塚先生の道歌に

塩からき菜や味噌にて飯食はゞ結核病の煩ひはなし

とある通り、塩鹹き漬物や味噌汁で飯を多く食ふ人には結核などは無いが、今の人は

塩うすき肉や魚で飯食はゞ結核病の煩ひはあり

である、尤も稀に塩鹹く食つて居て結核に罹る者もないではない。之は塩からくは食ふもの、或は果物を食ふとか、或は湯茶を多く飲むとか又は牛乳やパンで一二食を済すといふ風に、一方に於て鹽を脱く結果、塩薄く食ふと同じ事をやつて居る人達である。斯く塩氣薄く食へば病多く、又消化不良を云爲するやうな人に肺結核のみならず一般に病氣が多い。昔の通り依然として鹽からく不消化物を食つて居る田舎に、肺病始め他の

病のないことを深く思ひ見るべきである。

又我々は自分で肺病と極めて居る人をよく見る。嘗て濱町の旅人宿の主婦が好い體格なのに拘らず八人の兄弟皆肺で死んで今では自分一人残つて居るもの、自分も亦遠からず肺で死ぬと頻りに悲觀して居たので、診察して見ても勿論何の故障もない、段々聞いて見ると子供の時から兄弟中此人一人が鹹好きで飯の強いのが好き、爲に姉妹交番の炊事係りを敬遠されたので止を得ず自分一人は飯は醤油や鹽をかけて食つて居たこの事である。然らば其許一人色が黒かつたであらうといふと、全く其通りでよく種違ひなど、いはれただたといふ事であつたが斯くてこそ父母兄弟皆死んだに拘らず、只一人長生をして居るので其道理を説いて聞かせた處初めて安心して大に喜んだのであつた。又豊橋にも斯ういふ人があつたが、矢張り食物が他の家族と違つて鹽鹹きを好んだので、危い處を獨り免るゝを得たのであつた。斯く親兄弟が肺結核であるから、自分も亦同じ病で死ぬと信するが如きは、之は肺病遺傳説の誤りで、之を食養上よりいへば「食傳」といふべき

ものである。即ち食物によつて體が違へば決して其心配はないものであるから、猥りに神經を惱ますべきものでない。

要するに正食正養して鹽氣油氣が體內に充實して居れば、微菌が入つても決して害を爲し得ないで自然に消滅する、又既に肺病に罹つた人でも正食正養の結果は、咯痰を検査する度に菌の數を減じて遂に見ることを得ぬやうになるものである。

然らば此鹽氣油氣はどの位攝るべきかといふに、普通の人で醬油(鹽氣の多い)は月に一升二合乃至一升五合、油は醬油の割半位でよからうと思ふ。味噌は月に三百目、外に漬物は成べく鹽鹹く漬けたのを用ふべきである、又労働する者は其度に應じて更に鹽氣油氣を食すべきである、かの田舎の人の如きは鹹い味噌に更に鹽を加へ、我々には消化しないやうな物を食して立派に消化して居る、斯様な人は勿論肺病などには罹らない如斯正食すれば新陳代謝を高め抵抗力を多くするを得るので、一見迂遠の如きも實は却つて早いのである、即ち従來と反對に食することが必要で、例へば飯少なかつた人は多く食

ふやうにし、米の白かつた人は玄きを食ふやうにし、飯の柔かつた人は強くするやうにし、鹽薄であつた人は鹽を強くし、野菜の皮を剝いて食つた人は剝かずに食ひ、肉魚の多かつた人は之を減じ且つ魚は骨共食ふ物を選ぶやうにするがよい。

近時オスゲンと名付ける強壯劑を輸入するが之は鳥の骨で製したる藥である。若し之を多量に用ゆる時は胃腸を害する故骨質物の必要なれば胃腸を損せず金錢を要せず、副食物として一舉兩得の鮎魚の昆布卷、鮎の雀焼など結構で、斯く骨質分を攝取すれば體の組織が強くなり、咯血を防ぎ、或は之を早く止める力がある洋法に於て咯血を止るのに血液を早く凝固せしむる目的で膠を注射するが、平素是等の骨質分を食つて居れば容易に咯血する事なく、しても少なくて止るから従つて衰弱が少ないのである。

而して鹽氣油氣を消す事をしてはならぬ、即ち疲勞を感じる迄の仕事、入浴、果物、甘味を初め總ての間食、房事、精神過勞を禁じ、食物では新漬の香物、漉飽類、果物、牛乳、ソツプ、肉の絞汁、生卵、豆乳、清凉飲料、酒類の一切、甘藷、馬鈴薯、唐瓜類

を廢して、無砂半搗米を主食とし、蓮根、筍、菜、大根、牛蒡、蒟蒻、自然薯、海藻類其他野菜を鹽鹹く植物性の油氣を加へて調理し、飯七分菜三分の割に食すやうにすれば、次第に體力恢復して同時に病菌滅滅するを得るのである。

此肺結核の新療法としてカルシウム療法を行ふも前述の如く骨質分を食し、筍の如きも皮を剥き之を適宜に切り昆布と鯉節を入れて湯煎とし、充分に煮わたる時其汁を其儘に醬油と砂糖少量を入れ、鹽鹹めに煎染て食する時は、筍の中にはカルシウムも身體各組織に彈力を生ずる原料を多量に含有するを以て、最も重要な副食物の一つである。尚蓮根は皮の儘、筍を煮ると同様に煮染て食する時は蓮根は痰痰鎮咳の力を有するのみならず、止血の力をも有するを以て是れ亦欠くべからざる副食物と記憶せられたし、尙此肺結核を早期に診斷する方法は種々あるが打聽診上に現はれて肺尖加答兒と言はれたる時には最早餘程病が進んでゐる時で、其以前はX光線に依つて診斷すれば、肺の淋巴腺の腫れたる者や、肺の一部に少しにても存在すれば直ちに目撃するを得るが故に

診斷確定する事が出来るが、余等は此X光線に依り以上の眼力を以て尙X光線に現はれざる以上に之を知る事が出来るのであるが、患者に豫告しても之を信せず、多は遂に不治に陥る事が大多数であるから、患者の得心する様に双塩病院にはX光線を備付けて之を比較して見るに寸毫も相違は無いのである。尙御希望なれば何人でも午前中なれば休日の外は其御希望に應ずる考へである。

次に各症状に對する手當を述んに、咳出て痰多く切れの悪い時に咳を強いて止るのは却つて宜くない(略血の場合)咳は痰を出す爲の自然良能の作用なのである。洋法では確砂加茴香精や吐根や遠志等を用ふるが、寧ろ鹽鹹くさへ食へば痰は鹽鹹くなりて切れ易くなり、随つて咳も少なくなるものである此病は初め膿様の痰が出、其中には微菌が多いが、痰が鹽鹹くなるやうになれば青味が除れて白色となり、更に鹽を食へば泡沫状となり微菌を認めないやうになる。之が一步進めば痰がなくなるのである。時に再び青い痰が出る事があるが、之れは深部にあつて未だ鹽氣の充分に廻らざるを證するもので、斯

くて次第に痰も咳も少くなり癒ては治るのである。瘧氣が痰を切るといふ證據は、ナマ
コの背のぬる／＼を鹽で洗へば取れる事によつて知ることが出来るであらう。猶此場合
百倍位の食鹽水の（曹達を加ふ）の吸入をするのもよい事である。而して蓮根の卸たの（汁の
よし）を盃に一つに、生姜卸し（汁のみ）を一割、砂糖及鹽を少量加へ湯を注して飲むがよ
い。

次に此病に罹る前又は罹つた後に盜汗が出るものであるが、之を止るのに藥を用ふるは
宜くない、強いて藥力で止めれば胃液尿等の分泌を止るからである。故に近頃は洋法に
於てもグリコナル等を用ふるが、更に安く且簡單なのは夕食の際蠣の剝身を鍋に入れ
て煮、之に鹹味噌を落して煮て食することを二三日繼續するのである。之は副作用を起
す危険などは更がない。若し生の蠣のない時には罐詰でもよく、それもなければ胡麻味
噌を飯毎に食するも宜しい。又就擣前生姜湯又はアルコオルで體を拭くのもよいが、之
は一時的の方法である。

熱にも亦解熱劑を用ふるは悪い、發汗の爲に衰弱を來すからである。之には豆腐を用ふ
べきである、が併し此の病の熱は自然療能の熱であるから多く苦痛を感じない、其場合
は其儘にして置けばよいが若し苦痛を感じた場合には、豆腐の水を絞つて餛飩粉一割を
交せて練り、湯で額を洗つた上で三分位の厚さに直接に塗るのである。猶熱の更に烈し
い時は肺部へも此豆腐をつけ、斯して一時間乃至一時間半位に取替へ、其度に湯で額を
洗ひ、安靜にして居るのである。例の感冒の療法に用ふる大根卸や椎茸入玄米ソップの
如きは用ひてはならぬ。

又胃が犯されて食物のない時には、胡麻鹽を交せた鹹目の握飯を食し、醬油番茶でも飲
んで置くのである。或はおねばに鹽又は胡麻鹽又は胡麻味噌を入れて飲んでも宜い。若
又下痢する時は葱と生姜を刻込んだ鹹味噌雜炊にころゝ芋を掛け、よく交せて食する
がよい。此ころゝ芋は擦り卸した儘のが宜しい。而して成べく湯茶を吞まず、渴きの烈
しい時は梅干二個に其半量の生姜卸、及び砂糖少量を加へ、七八勺の番茶を加へて其汁

八〇
のみを吸ひ、冷ぬやうに安静にして居るのである。咯血の場合は、塩一匙程を呑み、豆腐の水を絞つて胸に當て、猶生豆腐に醤油を掛けて食ふてよいことがある。又蓮根の卸汁に一割の生姜汁を加へ、塩を鹹目に入れて湯を注して飲み、成べく咳をせぬやうに忍耐して醫者を待つべきであるが、右の如くすれば大抵醫者の來る迄には止るものである。

又神經衰弱を起すことがあるが正食を勵行する中には自然に治る。不眠の場合は就寢の時湯で頭を拭ひ菜葉を枕に敷いて寝るがよく、頭痛の場合は林檎の汁を頭に塗布がよい又心臟が衰弱して脈膊が不整になつたり、動氣の烈しい場合は、生卵一個に其半量の醤油を加へて飲むか、醬油番茶を少し鹹目にして飲むが宜しい而して用心に若くはないのであるから、患者の痰は別器に取つて消毒して廁へ捨るか地下へ埋め、食器も別に槽に入れて熱湯で洗ひ、布も別にする方が安全である。要するに正食正養して居れば抵抗力が多いから傳染する事もなく、犯されても治る、故に人は正食を専らにして以て微菌の

培養器にならぬやうに心掛くべきである。大切なるは塩と油、所謂滋養物の如きは食へば食ふ程悪いのである。昔から味噌で飯を食はすと家を潰といひ、又三割の金を借りたよりも恐ろしいといふが、日本人は斯く塩からくして黒い飯を澤山食つて居ればいゝのである。多少は不味くとも食は體を養ふ爲であつて決して口を樂しませるのが目的ではないことをよく心得ねばならぬ、而して肺が弱いからとて神經を起しては不可い、神經を起すのは既に死神に取つかれたのである。食養さへすれば必ず治ると呑氣にして居れば大丈夫治る。實は私も學生時代に一度結核になつた事がある。當時の教師は佐々木博士青山博士原田豊先生などであつたが、私は日曜に原田先生のお宅で診察を受けて初めて結核菌のある事を見せられた、當時は私もハイカラ師團長位の資格はあつたので既に斯くなる上は一日も早く死なうと決心したものの、自殺すれば親の嘆きは勿論外聞も悪い、寧ろ自然の死を裝ふ方がよい、がそれには絶食するのが最も苦痛が少なからうと思つて三日間絶食したが、妹が餘りにうるさく心配するので遂々絶食も出來なく

なつて了つた。其後は滋養物を食ふと長生きして困ると考へたので茶漬ばかり食て居ると不思議にも追々具合がよい、此様子ならば瀛車も乗れやうから親の傍らで死ぬものと歸國したが、如何に父が八釜しくいつても矢張り滋養物を食はずに飯ばかり食つて居た。それでせめて運動せよといはれて網を打初めたが、最初は僅七八百目の網を投げれば自分が倒れる位であつたのが次第に網も擴がるやうになり飯も多く食ふやうになつて、それから面白さに半里一里半と辨當持で遠方まで網打に行けるやうになつて、遂に半年で舊の體となり咳も寝汗も出なくなつたので、再び上京して卒業した上歸國し其後食養法研究の爲上京して今日に及んだのであるが、斯の如く私は死に度くて行つた事が偶然にも治るべき道であつたのである、然るに多くの人は助かり度いと焦つて遂に死ぬ。命は天に在り又食に在りて、此理を好く會得して食養を實行すべきである。但し如何なる體でも治るといふ譯には行かない。よく釣合の取れた體であることが必要で即ち身長の上胸圍のある體ならばよいが、胸圍の少ない人は平素一層注意しなけ

欠

欠

ものでありますが時勢は一層其必要と價値とを認むるに至つたのであります、
現今行はれて居る精神療法には見方によつて宗教療法、心理療法、哲理療法、靈理療法、
杯と區分する事が出来ませう、更に各法には色々な名稱の下に各々獨得の効能を唱導さ
れて居ります、私は今茲で此等のものに付いての批判とか説明とかを試みようとする
のではありませぬ、精神療法の極大の所感を述べ、私の信する良法を皆さんに御紹介
し共に完全幸福な域に進み度いのであります、覺醒し緊張した聖なる生活が致し度い
であります。

大体精神療法には自力と他力との二様あると思ひます、普通に所謂精神療法とは他力の
方でありませぬが之れを實修して行けば自力を得て更に他に施術する事が出来る様になり
ます即ち他力療法もつまり自力療法が元であります、此自力養成といふ事は保健療法の
第一義であります、心身不二の原則は否定する事が出来ませぬが先づ此心即ち精神を
健全にして行かなくては健康の維持も出来ねば又病氣を治癒する事も出来ませぬ、元來

病氣とは氣を病む即ち精神が第一に病氣になつて居るのでありますから之れから治療して行かなくてはならぬのであります、古來如何なる療病法と雖も此精神療法の加味され居ないのは無く又如何なる健康法も精神活動を要求して居ないのは有りませぬ、之れが加味せられぬ健康法、療病法は決して十分の効果を擧げる事は出来ませぬ、

私の所謂自力精神療法は普通に云ふ自己修養と同意味であります、其形式方法には種々ありますが私の實行上最も良いと思ひますのは、神言聖語の讀誦と體得で此等の有り難いお言葉を朝夕讀誦し其實踐躬行に勤める事が第一であります、第二には聖座法であります、これは一定の形式によつて常力を養成するのであります、之れには後掲坂井式が一番良いと信じます、其他自己修養法として色々ありませうが詮する所は右二つに歸着するのです唯私は茲で特に病弱者諸君の爲めに讀書を御勧め致し度いと思ひます、病氣の障りにならぬ程度に於て古來の聖賢君子偉人傑士の言行録や又病苦の間に在りて物せられた病間録又は消息文の如きものを讀むと非常に利益があります、病弱

者の眞の伴侶は同病の病弱者であります、同病相憐むと昔から言つてある如く自分が病弱であつて始めて人の病弱に對する眞の同情思ひやりが出来るものであります、病弱者が其病苦の間で得る貴い經驗はとても健康な人には分るものではありませぬ、でありますから其病苦の間に物せられた感想録とか、同病者に捧げた同情の結晶とも云ふべき文章は非常な慰安と偉大な力を與へるものであります、かくして病弱者は下らぬ妄想雜念に耽る事無しに昔からの聖賢君子偉人傑士と交り病弱に悩んだ經驗を有つ友と相語る事が出来て療病上至大の好影響を受け得るのであります、病苦は神が私共に下さる貴い試練であります、私共に人生に付て眞に考へる事の出来る最好の機會を與へて下さつたのです、私共に考へる時を與へて下さつたのです、眞の同情親切を味はふ事が出来るのであります、私共は此貴い神慮に反く事無く病苦の中から與へられたる貴い賜を得る事に勉めねばなりません、

他力精神療法は普通に所謂精神療法であります、施術者の多くは病苦其他人生の悲惨を

嘗め自己修養を積み偉大なる力を得て自己を治得した人であり、之等の人は其偉大なる力、強大なる信念によつて可憐な病弱者を救ふ可き所謂救世済民の大菩薩心の發動によつて行つて居るのであります、之等の人が至誠同情を以て可憐なる病弱者に臨む時其處に術者の偉大なる力が被術者の精神に感應して病弱者の精神の病弱を治癒して行くのであります、處で茲に最もお互が注意せなければならぬ事は精神療法（精神療法）の施術者其人に就てであります、精神療法は上述の如く非常に偉大な効果のあるべき筈のものであります、それが全然施術者其人の人格によるので若し施術者の人格が劣等でない迄も眞の同情熱心と至誠天に通づる程の氣力が無ければ到底本當の治療は出来ないものであります、假りに一度や二度は効果があつても三回四回と回を重ねるに従つて遂に其無効を現はし却つて病弱者に悪い結果を來す事になるのであります、殊に昨今の様に何々式何々式と澤山な療法があり其中には随分如何はしいものもある様ですからお互に餘程注意を要する事と思ひます、

私は之れ迄この方面に非常な興味を持つて居る爲め随分色々な方法を研究もし實驗もし施術も受けましたが其結果は上述の如く施術者の人格問題に歸着した様に信じます、今は最早や看板丈けでは通らぬ世の中であり、眞の成功は實力にあるのであります、人格の力にあるのです、此點について讀者諸君の御注意を切に希望する次第であります、左に掲ぐる聖座法及び活元調身術の二篇は恩師坂井眞民先生が特に講述せられ本書に載せる事を御快諾下さつたものであります、先生は既に此道の爲めに其半世を犠牲に供せられ今猶日々幾十幾百の病弱者を救ひつゝ其道の完成に努力せられて居る偉大なる人格者であります、今日迄先生の治療によつて至快の喜悅を得たもの其數幾萬あるか知れませんが、私は現在行はれて居る自己修養法并に精神治療法中先生獨得の方法が最も優つて居る事を信じます故茲に皆さんに御紹介する譯であります。

坂井式聖座法

○聖座法とは何ぞ

聖座法とは讀んで字の如く神聖の座法である。心意を清淨にし體軀を安穩にして座ながら神仙の境に遊ぶの法である。詳に之を言へば心身の調和發達を圓滿ならしめ疾病を除き迷妄を去つて自づから凡俗を超脱し聖賢の域に進入し天壽を全ふし天性を遂げしむる法である。印度に於ては三千年の昔し婆羅門の教徒や佛教徒が盛んに之を行ひ。支那に於ては二千年前後漢の世既に之を唱へ。碩儒朱晦菴の如きは之を靜座と名づけて大に子弟を指導した。老莊學派の如きも之を吐納法とか長生不死の仙術などと稱して熱心に之を實行した。我邦に於ては白隱禪師や。平田篤胤等之を獎勵して世人に益せし事諸書に見へ。禪家にては座禪と稱して尤も鄭重に之を實修し來りしことは人の皆知る所である。然るに近來に至り靜座法は大に世人の歡迎する所となり。何々式靜座法とか。腹式呼吸法とか。或は又息心調和法とか。丹田呼吸法とか種々なる名稱の下に之を指導する人も乏しからず。隨つて是等に關する著書の夥しき汗牛充棟も重ならざるの有様に

て誠に世道人心のため慶賀すべき事なれども。情々之を觀察する時は之を實行する人の多數が。或は眞面目を缺き目的を誤りて靜座法は一種の体操代用法なりと考へ。又は千里眼とか。燒火箸握りの如き奇蹟的鍊修法なりと誤解して其眞意に觸るゝもの少なきにあらざるか。且つ又著述の如きも自身自から十分に實究して其眞髓に觸れたる後誠意を以て之を發表したるに非ずして只僅に一ヶ月か二ヶ月乃至半々年度の眞似事を行ひ躁急にも得々として筆を弄したる似而非なる杜撰の書多く。爲めに人を過つ事なきにはあらざるか。余や毎に之を憂ふること久して其靜座を聖座と改稱せし所以のものも實は此弊を矯めんと欲して名に依つて實に近づかしめんとする老婆心に外ならないので敢て奇を衒ひ新を好むの意ではない。

元來物の妙味即ち極意と言ふことは言語や文字を以て盡さるべきものでない。例へば氷は如何に冷たきか。火は如何に熱きかと問ふものあらば如何に之に答ふべきか。到底經驗なき人に對して之を知らしむるの言語文字は無いであらう。所謂冷暖自知するの外更

に道なき事と思ふ。工藝と云ひ技術と云ひ其他世間百般の事亦皆然りて其極意に至つては一として言語文字を以て傳らるべきものはない。素より以心傳心でなくてはならぬ。殊に聖座法の如きは物質的に其効果を示し難きものなれば一層注意を要する次第で僅に書冊などに椽つて其意を得んとし。或は半可通の話などを聽いて之を行ふ如きは誠に笑止千萬の至りで所謂虎を畫いて狸に類するの愚に陥るは必定であるされば。速に正師を求めて宜しく其指導を請ひ尤も熱心に尤も眞面目に之を實修する事が肝要である。己に言語文字を以て傳ふべからずとすれば今更説明の必要もない譯だが凡て物事は手引と云ふ縁がなければ其門に入ることが出来ぬ。余が今茲に聖座法の大略を説かんとするの畢竟聖座の心得なき人に對つて聖座の概念を付與し之を實修さるゝの縁を作りたいと云ふ希望に外ならぬ。故に面倒なる理論や繁雜なる效能書などは之を省略して専ら聖座の方式及心得等に付き要を摘んで簡單に述ぶる積りである。

○聖座の方式

方今世上に行はるゝ靜座法は指導者により多少其方式を異にし隨つて其効果の優劣に關し甲論乙駁して居る。去れど如何なる方式によるも要は只熟練の深淺自覺の程度に依りて優劣を生ずるものなれば徒らに彼を是とし此を非とするの論評は漫りに試むべきものでない。況んや自ら實修の功を積まずして學究的に云爲するが如きは決して其當を得ざるのみならず寧ろ却て有害である。故に余は廣く此等の諸方式を列擧して比較評論するが如き學者の態度を捨て。殆んど廿年來余が實地に修養を試みたる結果として最も合理的有効なりと信する方式を紹介する事とする。

靜座法は何の方式によるも作法と呼吸法と觀念法との三つの者が具らなくてはならぬ。余の唱導する聖座法も無論以上の三法に依つて組立てられて居る。作法とは身体の姿勢即ち聖座を行はんとするの準備法で、呼吸法とは呼吸の行方及其注意。觀念法とは精神を統一する方法を言ふのである。我聖座法に於ては作法を準備法と稱へ。呼吸法を鍊丹法。觀念法を觀念法と稱し。尙外に交靈法と云ふことを行ふのである以下順次に之を

説明すること、しよう。

○準備法

- 一、座蒲團を敷き其上に正身端端し前後左右に傾かざる様注意すること。
- 一、足の重ね方は左の大指の上に右の大指を載せて交叉すること。
- 一、膝頭の開き工合は自分の膝一本を容るゝ位の間隔を取ること。
- 一、手の握り方は左手の指の付根より先にかけて右手にて軽く握り親指は左を上にして交叉すること。
- 一、手の置き方は右の如く握り合せたる手を少く仰向にして股の付根の邊に置くこと。
- 一、脊骨は眞直にすべきも餘り力を入れず鳩尾下の處を落し肩手其他全身を寛やかにすること。

- 一、眼は半開若くは軽く閉づべし半開の時は前方三尺位の處を見る位にすること。
- 一、かくして身体を前後左右に動かして見て最も氣持のよい落付きよい様に座るのである。

る。

○鍊丹法

- 一、準備法整はゞ先づ口を開いて徐々に息を吐き出すべし。此時吐く息に伴ひ下腹部を次第に強く後方に引き込め己に吐き終らば口より徐々に息を吸ひ同時に下腹部を徐々に張り出すべし。斯の如く交互に呼吸すること三回の後
- (但し呼は三回、吸は二回となる)

- 一、直に口を閉ぢ鼻より徐々に息を吸ひ約八分目位充ちたる時に止め其息を保留して徐々に下腹部に力を籠め息の將さに語らんとする五六秒前迄張り出し。

(注意) 元氣を下腹部に集め鳩尾下の張らぬ様にすべし

- 一、夫れより徐々に息を鼻より漏出し同時に下腹部の力を息と共に弛むべし。

(注意) 呼吸とも成るべく徐々にに行ひ息を荒くせぬこと。

- 一、初心の者は以上を反覆して十五分間乃至三十分間行ふべし。熟達すれば數時間乃

至徹宵するも更に疲勞を感ぜざるに至る。

一、實修中呼吸切迫し引續ひて行はれざるに可なり。此場合には息を二三回付き流して行ふべし。熟するに従つて調節し得るに至る。

一、此法は目を半開にして行ふを可とす、閉目すれば往々精神朦朧となりて睡氣を催すことあり。

但、狹隘なる室内に多人數集りて修する時は目を閉ちて行ふも可なり。

○疑念法

一、此法は鍊丹法を行ひたる後ち引續き修するを可とす。初心の者は大略三十分間位行ふべし。

一、數息觀準備法の如く端座して出入の息を心の中に數ふべし。

但、吸を一とし呼を二とす、息は成るべく徐かにして少しく長きを宜とす。斯くして一より十に至らば再び元の一より數ふるなり。此法は初心の者に尤も適當

す。最初二三週間熱心に之を行ひ而して後次の法に移るべし。

一、日觀法の如く端座閉目して日の將さに西天に没せんとし形ち朱盆の如くなるを觀念に畫き殆んど目を開いて實物を見るが如く鮮明に觀することを勉むべし。

此觀は容易に成就するものに非ず宜しく倦ます厭かず熱心に實修して怠らざれ。

一、此法を修する時は下腹部に稍々力を入れ呼吸は自然に任せて鼻より徐々にすべし。

一、此法を修する時往々睡氣を催すことあり注意すべし。

○交靈法

一、端座合掌して胸部の邊に置き目を閉ち心を靜かにして雜念を交へず。只自然に放任するが如き氣分となるべし。暫時にして手に振動を起し次第に全身に及び無意識的に盛んなる動搖を起すに至る。是れ細胞の靈動なり。

但し止めんと欲する時は丹田に力を籠むべし。

一、此法は疑念法の後に行ふべし、時間は五分以内を可とす。

但、鍊丹法の後に行ふも妨げなし。

一、此法は宇宙大靈に接するの豫備修法にして實修者の熱心と熟練とに依り其眞意を解するに至るものなり。

○聖座法に付て注意すべき要項

一、鍊丹法を修する時は禪の如く公案を拈提するとか、或は精神を一物に集中するか、又は妄想雑念を無理に拂ひ去るの必要なし、雑念起りたる時は一層氣力を下腹部に籠め心識の起る餘裕なきようにすべし。

一、凝念法を修する時は一切の雑念を拂ひ一心に日輪を観することを勉めよ、若雑念起らば一層精神の力を猛烈に日輪想像の觀念に集中すべし。

一、交靈法を修する時は無念無想なるがよし、雑念起りて制し難き場合は宇宙間に充滿する大靈を観じ我心身を擧げて此大靈中に没入し其の爲すまゝに放任するが如き氣分となれ。

一、右三法は一座に順次之を修鍊せずとも一法づゝ別々に之を行ふも妨げなし。

一、聖座法は素より心身を健全にするの目的を以て實修するものなれども之を行ふ時は決して疾病を治したしとか心を丈夫にしたしとか思ふべからず、只一心に法の如く務むるを可とす。

一、聖座を修する時は何れの場合を問はず常に神聖の道場なりと観じて眞面目に之を行ふべし、徒らに遊戯的に行ふ如きは其効果を得ざるのみならず却て徳を損するに至る古人は之を秘法として妄りに人に傳へざりし程なり、深く注意すべし。

一、聖座を行ふ者は常に食事を八分目にすべし、満腹の時は決して之を行ふべからず。

一、立ちながら鍊丹法を行へば卒倒することあり注意すべし。

一、聖座を修する者は行住座臥常に腹力を養ふことに注意すべし。

一、凝急法は眞言宗等にては月輪觀を修せしむ。余が日觀を採用する大に理由あるも今は之を説かず。

一、聖座實修に關し疑問起らば正師に就て之を質せ決して之を粗略に付すべからず。

○聖座は根本的に心身を改造す

現代の文明は果て吾人を幸福に導きつゝあるであらふ乎、醫術は益々進歩せりと雖も、國民の體質は益々羸弱となり、教育は彌々完備せりと雖も、薄志弱行の徒は日に彌々多きを加ふ、噫是れ何たる矛盾ぞや、今にして之を救済するにあらずんば終に人生の意義を滅却し社會を破壊し了らんこと敢て想像に難からんやである。

惟ふに十九世紀の物質的文明が靈妙なる人生をして機械的に解決を試みんとし、肉體と精神とを分科的に研究したる結果が終に今日の弊毒を醸したるにはあらざる乎。

尤も學問の上では便宜の爲之を別個のものとして説明することを得れども實際に於て之を分離するの不可能なることは今更喋々を要せぬ、佛教の所謂色心一如心身不二であつ

て、心理學者は之を心身相關の理法と言つて居る、されば王陽明が心を養ふ性を養ふ本を二道なしと喝破せしこと誠に千古不磨の金言である。

何をか心身相關の理法と云ふ、曰く吾人が精神の活動即ち一つの觀念を起す場合には必ず腦中樞の活動を要する、腦中樞精神の活動には又必ず一定の血液供給を要する、彼の凡ての神經活動には必ず一定の血液供給を要し、又血液の循環及其他の生理的作用は精神乃至神經の活動に依て營まるゝもので心と肉とは始終相一致して働くものである、今左に四五の事例を擧げて之を証せん。

一、精神の活動する時は腦髓は一定の充血状態を呈し、仕止する時は貧血状態を呈す

一、情念の發動する時には直に腦髓の血量を増加す

一、抑鬱性情緒は身体を縮少し、興奮性情緒は之と反對の結果を示す即ち愉快喜

一、身体の一局部に注意する時は其部に血液供給を増し生理的機能を亢進せしむ。

一、精神非常に緊張する時は卒かに生理状態を一變する事あり、又不斷緊張する時は從

つて生理的運營を活潑ならしむ。

右は只其一斑を示したに過ぎないが微細に之を研究する時は精神と肉体とが不離の關係にあることは實に驚くべき事實を發見するであらふ、骨相家が人の相貌を見て其性格病癍等を觀察し、若しくは運命を推斷することは正に此理に依るのである、余も亦多年精神療法に従事し幾萬の患者に接して施術を試みしが圖らずも胃腸の形狀肉質の硬軟等により略ぼ其人の氣質を感知するに至つた、思ふに吾人の身体全部は悉く心の表現で各自其精神状態に伴ひ常に形成し變化されつゝあつて決して顔面や手掌に限られたるものでない、果して然りとすれば肉とは心の固定したる部分なりと云ふを得べく、氣質の性とは肉より誘起する一種の心的作用に外ならぬ、而して氣質の起る原由に付ては先天後天の二因があると思ふ。

一、先天的遺傳 祖先の精神状態が祖先自身の肉質に變化を來し之を子孫に遺傳したるもの。

一、後天的習慣 人の本能性慾等より起る觀念が屢々腦中樞に印象して終に腦細胞廻轉の常習性となり、延いて全身の細胞組織に變形を生ず、而して其變形したる細胞運動が反射的に觀念を誘起するに至るもの。

此説は古人の未だ説かざる所今人の未だ言はざる所即ち余の臆説に外ならぬが余は修養の結果確乎たる自信がある、之れ等については後日詳論するの機會があるであらう。

吾人の身体は前陳の如く先天的遺傳性に、後天的習慣性に、或は精神より肉体に、或は肉体より精神に、交互衝動發作して形成し變化しつゝある複雑な組織体であるから其惡を矯め善に移り、弱を變して強となすには素より心身相關の理法を根底として築かれたる方法に依らねば到底完全を得られぬ、彼の物質的智識を土臺として構成された醫術

ばかりで又は精神的方面にのみ片寄りたる宗教ばかりで心体の健康を保ち品性の向上を謀らんとするが如きは到底満足なる結果を得らるゝものでない、論より証據で現代社會の狀態は遺憾なく之を曝露して居るでないか、是に於て乎余は切に聖座を推奨して止めのである、聖座法は吾人が癖付きたる身体の細胞組織を根本的に改造し疾病を驅逐し、健康を増進し、又知らず識らずの内に心性を鍛錬し向上發展せしむることは方式に依つても略ぼ推知することが出来よう、尙ほ實地に修鍊して怠らざる時は親しく其効驗を自覺し、併せて聖座の理法を悟得することが出来る、彼の白隠禪師や黒住宗忠が不治の肺患を治すると同時に大道を契悟し又現代の名士某が幸徳秋水等と與に社會主義者の領袖として盛んに過激思想の宣傳に勉めつゝありしが一朝聖座に志し實修中大に自覺する所ありて幸に賊子の汚名を免かれたるが如き、其他古來幾多の人が聖座の力によつて救はれ身の爲め國の爲めに盡す事が出来たか其實例は枚舉に遑が無い程である、聖座は實に根本的に心身を改造する神術である。

坂井式 精神治療 活元調身術

精神療法の有効なることは夙に識者の認むる所で今頃原理の説明を試むるなどは時代後れの感があり且又紙數の許さざる所なれば茲には只余獨得の活元調身術に付き其來由及び心得等の概略を述べた。

世の中は様々なもので今でも精神療法を目して迷信なりとし之を攻撃する人がある、動々もすれば治病を本務とせる醫師の口より聞くことあるに至つては實に驚かざるを得ない、是等は畢竟物質主義に惑溺して精神學の智識に乏しき罪で寧ろ憐むべきの至りである、余を以て見る時は現代の精神治療は醫術の缺陷を補はんとして時勢が要求したもので、醫學が之を産み出したと云つて差支ないと思ふ、素より醫術も精神療法と抱合一致して始めて完成を得るもので近き將來には必ず醫學界に一大革命の起ること期して待つべきである。

在來の精神療法は多く宗教的色彩を帯びて居たが、近代に至り精神科學進歩の結果全く宗教の範圍を脱して獨立的に行はるゝに至り、従つて各地到る處に精神治療を業とするもの日に益々多きを加へ、甚しきは新聞や雜誌に誇大の廣告をなし一週間に治療の眞髓を習得せしむるとか、或は講義録に依つて秘奧を皆傳るとか、頗る割の良い話を耳にするが精神治療てふものは爾かく容易に行はるゝものであらふか、古來幾多の學者が數千年に亘りて研究しても未だ彼岸に達せざる治病法が、一週間の講習や二三冊の講義録などにて完全に了得さるゝものならば餘り結構過ぎて物が言へぬではない乎、今や精神治療の如き漸く新光明を放ち新福音を傳へんとする矢先に早くも如何はしき徒輩が續出して療法の神聖を汚すが如きは眞に嘆かほしき極みである。

精神療法には患者自身の精神變化により奏効するを見る心理學的解釋と尙其以上に施術者の心力が患者の身体に傳波して變化を起さしむると云ふ哲學的解釋の二派がある、前者は絶対に患者の信を得ねば行はれぬ、後者は信、不信を問はず術者の心力次第にて相應の効果が擧げ得らるゝと云ふ説である、余は後説を取るものにて活元調身術は其理に依つて行はれて居る、されば疑ふ者にも乃至信疑を辨せざる乳兒にても効果を奏する事は十有餘年の實驗が之を證據立て、居る、抑も余が療法の發端は今を距ること殆二十年前、余は或動機に觸れて切りに人生問題に關し大疑問が起つた故に、之が解決を得んと欲して萬事を放擲し、誠心誠意之が研究に身を委ねた、當時余は基督教の牧師の下にも走つた、佛教各派の門も叩いた、黒住教や天理教乃至金光教等のお話も聞いた、催眠學も研究して見た、座禪もやつて見た、終には山中に籠つて一週間位づゝ斷食で冥想に耽つた事も幾十回であつた、此くする内に次第に修養の趣味を感じ尙僅かに燈火一点の光明を見出した、依て彌々意を決し時は明治四十一年の二月嚴冬膚を凍らすの折、余の前住所に近き佐賀縣西松浦郡の黒髮山中、龍門の石窟に引き籠り、三週間不眠不食の荒修行を斷行した、此時始めて不可思議なる心境に到達し同時に精神療法を感得した、當時地方の新聞が連日に亘りて修養の狀況等を記載したから忽ち遠近に相傳はつて患

應の効果が擧げ得らるゝと云ふ説である、余は後説を取るものにて活元調身術は其理に依つて行はれて居る、されば疑ふ者にも乃至信疑を辨せざる乳兒にても効果を奏する事は十有餘年の實驗が之を證據立て、居る、抑も余が療法の發端は今を距ること殆二十年前、余は或動機に觸れて切りに人生問題に關し大疑問が起つた故に、之が解決を得んと欲して萬事を放擲し、誠心誠意之が研究に身を委ねた、當時余は基督教の牧師の下にも走つた、佛教各派の門も叩いた、黒住教や天理教乃至金光教等のお話も聞いた、催眠學も研究して見た、座禪もやつて見た、終には山中に籠つて一週間位づゝ斷食で冥想に耽つた事も幾十回であつた、此くする内に次第に修養の趣味を感じ尙僅かに燈火一点の光明を見出した、依て彌々意を決し時は明治四十一年の二月嚴冬膚を凍らすの折、余の前住所に近き佐賀縣西松浦郡の黒髮山中、龍門の石窟に引き籠り、三週間不眠不食の荒修行を斷行した、此時始めて不可思議なる心境に到達し同時に精神療法を感得した、當時地方の新聞が連日に亘りて修養の狀況等を記載したから忽ち遠近に相傳はつて患

者の訪ひ来るもの夥しかつたが、故ありて漫りに之を行はず徐ろに生理病理等に關し熱考を凝らした、斯くして彌々確信を得たから夫れより依頼に應じて施術を試みる事にしたが殆んど百發百中の好成绩を示した、爾來陸軍各師團の將校方や官衛大會社等其他の貴顯紳士より盛んに招待を受け十有餘年一日の如く内地は言ふに及ばず、朝鮮滿洲等に至る迄南船北鐵席の温まるに違なく大に患者の救済に盡したが感ずる所ありて大正六年十月居を京都にトし、以來各地の招待を斷りて今や専ら自宅に於て施術に従事して居るのである。

余の施術法は精神を統一して心力を手掌及び指端に集め患部に觸れて心力を注入し尙ほ病氣の状態により手先にて患部を刺戟す、忽ちにして細胞の活力旺盛となり従つて血行活潑となるを感知す、故に施術と與に診察を兼ね且効果の有無程度等を同時に知るこゝとが出来、醫師は病氣により絶対に患部に觸れ若くは摩擦することを禁するけれども余が多年に亘り幾萬の實驗を累ねたる結果に依れば如何なる病症も適當なる刺戟を加

ふることは有効無害なることを確信して疑はぬのである、尤も精神作用を了得せずして妄りに刺戟を加ふる如きは危険でないとは言へぬ、只余の施術は未だ曾て一回も害を患者に及ぼせし事なきは斷言して憚らぬのである、余は此患部刺戟法に付て生理學病理學上大に意見を有するけれども之が發表は後日に譲ることとする。

術者と被術者との心の持ち方は素より効果の上に非常な影響を及すものであるから豫め左の諸項を心得て置かねばならぬ。

- 一、術者と被術者とは互に禮儀を重んぜねばならぬ。
- 一、術者被術者間に罪惡の念を起し又は非行をなしてはならぬ。
- 一、施術の際には被術者は成るべく靜かにして目を閉ぢ眠るが如き心持になり施術を終るまで術者の間に應ずる外妄りに談話などを爲してはならぬ。
- 一、被術者は疾病の輕減するを覺ゆる毎に歡喜の念を起し不足がましき心を持たぬがよい。

右は唯皮相を示したるのみなれば其骨髓を知んと欲する諸彦は直接就いて御話し度い。

編者曰

坂式靈座法 〓 京都市麩屋町 通 蛸薬師下る 西側坂井先生の御宅で二五八の日に聖座の實修が行はれてあります。實修したい人は何時でも先生の宅に伺はれて其希望を述べられたらよろしいのであります。

施術 〓 日々先生の御宅で受ける事が出来ます。

便宜のある方は迷ふ事なく聖座なり、受療なりを敢行し健者は益々健に病弱者は強者にならるゝ事を御勧め致します。

夜 船 閑 話

夜船閑話は有名な禪宗臨濟派の白隠禪師の作でありまして静座法とか呼吸法とか其他色々々の修養法を語るものが必ず引出すものであります。白隠和尚は今から約二百三十餘年前に駿河國駿東郡原驛に生れられ十五歳の時から薙染せられ八十四歳の高齡を以て示寂された高僧であります。非常な勉強家でありましたが遂に參學に勞せられ肺を病み二十六歳の時には十二種の凶相を現じ良醫も亦匙を投じて仕舞ふ程になりました。其時偶々山城白河の白幽子といふ人があつて内觀法を得て居る事を聞かれ直にゆきて其訣を受け、茲で大に悟られて遂にさしもの病敵にも打ち勝たれ、それから益々御道の爲めに盡されて世の多くの人を救ひ道を興し遂に八十四歳の高齡に至るまで働かれたのであります。當時里謠に「駿河には過ぎたるものが二つあり、一に富士山、二に原の白隠」と申した位高德の方でありました。夜船閑話には此内觀法に關する詳細が載つて居ります。此夜船閑話の外「白隠假名法語」、「遠羅天釜」、「寶鏡窟記」、「辻談議」、「粉引歌」等澤

山の有益なお話があります、中でも遠羅天釜の「答二鍋島攝州候近侍一書」、贈二遠方之病僧一書は病弱の友の讀まれて非常に利益がある事と信じます。「夜船閑話」は單行本として京都市二條木屋町西入貝葉書院發行のものがありません。其他のものにも單行本として無いでもありませんが、東京駿河臺御茶の水角光融館發行の「白隠和尚全集」及び「禪門法語集」には全部纏まつて居ます。又前記貝葉書院發行の「禪門法語集」にもありません。

序

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はく、伏して承る、老師の古紙堆中、夜船閑話とか云へる草稿あり。書中多く氣を鍊り精を養ひ、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傳寫し來るあるも、秘重し珍藏して人をして見せしめず天瓢むなしく櫃にをさめて匿したるが如し。願はくは是れを梓に壽がふして、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樂しみ玉ふと。若し夫れ人に利あらば、師豈に是れを吝しみ玉はんやと。二虎含み來て師に呈す。師微々として笑ふ。此において諸子、舊書櫃を開けば、草稿蠹魚の腹中に葬らるゝ者中葉に過たり。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に寄せんとす。予が馬齒一日の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はく、師鶴林に住する事大凡四十年、鉢囊を掛けしより以來、雲水參玄の布衲子纒に門閭に跨れば、師の毒涎を甘ない、痛棒を滋しとして、辭し去ることを忘るゝ者、或は十年、或は二十年、鶴林々下の塵と成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、舊舎廢宅、老院破廟、借て以て菴居の處として清苦す、朝艱暮辛、晝餒夜凍、口に投する者は菜葉麥麩、耳に觸るゝ者は熱喝垢

罵、骨に徹する者は噴拳痛棒、見る者顔を攢め、聞者肌汗す、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、采玉、河晏が美貌有りて、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、賈島が形容枯槁顔色憔悴するが如く、或は屈子に澤畔に逢が如し。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、何の樂有つてか片時も湊泊する事を得んや。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、難治の重症を發せんとす、是れを憐み是れを愁ひて、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、是に授るに内觀の秘訣を以てす。乃ち云はく、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、鍼灸藥の三つを以つて是を治せんと欲ば、縦ひ華陀扁倉と云へども、轉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、雲霧を披いて皎日を見るが如けん、此の秘要を修せんと欲せば、且らく工夫を抛下し、話頭を枯放して、先

づ須らく熟睡一覺すべし、其の未だ睡りにつかず眼を合せざる以前に向て、長く兩脚を展へ、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。我此の氣海丹田腰脚足心、總に是れ我が本來の面目、面目なこの鼻孔にある。我此の氣海丹田、總に是れ我が本分の家郷、家郷何の消息かある。我が此の氣海丹田、總に此れ我が唯心の淨土、淨土何の莊嚴かある、我が此の氣海丹田、總に是れ我が己身の彌陀、彌陀何の法をか説くと打返へしく、常に斯くの如く妄想すべし、妄想の功果つもろば、一身の元氣いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下瓠然たる事いまだ篠打ちせざる鞠の如けん。恁麼に單々に妄想し將ち去て、五日七日乃至三七日を経たらむに、從前の五積六聚氣虛勞役等の諸症、底を拂ひて平癒せずんば、老僧が頭を切り將ち去れ、此におい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、備が輩心病全快を得て以て足れりとする事勿れ。轉た治

せば轉た參せよ、轉た悟らば轉た進め、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。生きて此の憂愁に沈まんよりは、如かず早く死して此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し、至人の云はく、此は是れ神仙長生不死の神術なり。中下は世壽三百歲なるべし。其餘は計り定むべからず。予則ち歡喜に堪えず。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、常に大法施を行し、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見を打殺し、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はせ並らべ貯へて、且つ耕し且つ戰

ふ者、蓋し茲に三十年年々一員を添へ、二肩を増し得て、今既に二百衆に近し。其の間方來の弟子勞屈疲倦の族、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。馬年今歳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、動もすれば靈慧を忘る。毎月兩度の法施終に怠倦せず。請に佗方に應して三百五百の海衆を聚會して、或は五旬七旬を經に録に雲水の所望に隨て胡說亂道するは、大凡五六十會に及ぶと云へども、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に勝されり、是れ皆彼の内觀の奇力に依る事を覺ふ。住菴の諸子各々悲泣作慙して云はく、吾が師大慈大悲願は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。稿中何の説く處ぞ、曰く、大凡生を養ひ長壽を保つ要、形を鍊るにしかず、形を鍊るの要、神氣をして丹田氣海の間に凝らさしむるにあり、神凝るときは氣聚る。氣聚る時は即ち眞丹成る。丹成るときは形

固し。形固きときは神全し。神全きときは壽し。是れ仙人九轉還丹の秘訣に契へり。須らく知るべし、丹は果して外物に非ざる事を、千萬唯心火を降下し、氣海丹田の間に充たしむるに有るらくのみ。住菴の諸子此心を勤めてはげみ、進んで怠らずんば禪病を治し勞疲を救ふのみにあらず。禪門向上の事に到て、年來疑團あらむ人々は手に拍して大笑する底の大歡喜有らむ、何が故ぞ、月高して城影盡く。

維時寶曆丁丑孟正二十五晝。窮乏菴主飢凍炷香稽首題。

本文

山野初め參學の日、誓つて勇猛の信心を憤發し、不退の道情を起激し、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、底に徹して誦滅す、自ら謂へらく、道人を去る事寔に遠からず、古人卅二年是れ何の捏怪ぞと、怡悅蹈舞を怠る、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着け、重て一回捨命し去らんと。こゝにおいて牙關を咬定し、雙眼睛を瞪開し、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。此において遍く明師に投じ、廣く名醫を探ると云へども、百藥寸効なし。或人曰く、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。靈壽三四甲子を閲みし、人居三四里程を隔つ。人を見る事を好まず。行くときは必ず走て避く。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、人あり禮を盡くして咨叩するときは、稀れに微言を吐く、退て是を考ふるに大に人に利ありと、此において寶永第七庚寅孟正中浣、竊に行纏を着け濃東を發し黒谷を越ね、直ちに白川の邑に到り、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。即ち彼の水聲に隨て遙に山溪に入る。正に行く事里ばかりに、乍ち流水を踏斷す。樵徑もまたなし、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。山氣に隨て或は顯はれ或は隱る、是れ幽か洞口に垂下する所の蘆簾なりと。予即ち裳を褰げて上る。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ふ。心魂震ひ恐れ、肌膚戰栗す、且らく巖根に倚て數息する者數百、少焉あつて衣を振ひ襟を正して、畏づぐ、鞠躬して簾子の中を望めば、朦朧として幽が目を收めて端坐するを見る。蒼髮垂れて膝に到り、朱顏麗ふして棗の如し。大布の袍を掛け、軟草の席に坐せり、窟中纔に方五六笏にして全く資生の具無し。机上、只中庸と老子と金剛般若を置く。予則ち禮を盡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、楛栗を拾ふて食ひ、麋鹿に伴つて睡る。此の外更に何をか知らんや。自ら愧づ

遠く上人の來望を勞する事を。予即ち轉た咨叩して休まず。時に幽恬如として予が手を投らへて、精しく五内を窺ひ九候を察す。爪甲長きこと半寸、慘乎として額を攢めてつげて云はく、己哉、觀理度に過ぎ、進修節を失て、終に此の重症を發す、寔に醫治し難き者は、公の禪病なり、若し鍼灸藥の三つの物を恃んで、而して後に是れを救はんと欲せば、扁倉力をつくし華陀額を攢むるも、奇功を見る事能はじ。只今既に觀理の爲めに破らる。勸めて内觀の功を積ますんば。終に起つ事能はじ。是れ彼の起倒は必ず地に依るの謂なり。予曰く、願はくは内觀の要秘を聞かん。學びがてらに是を修せん。幽肅々如として容をあらため、從容として告げて曰く、嗚呼、公の如きは問ふ事を好むの士なり、我が昔し聞ける處を以て徹しく公に告んか。是れ養生の秘訣にして、人の知る事稀れなり。怠らずんば必ず奇功を見ん、久視も又期しつべし。夫れ天道分れて兩儀あり陰陽交和して人物生類、先天の元氣中間に默運して、五臟列り經脈行はる、衛氣營血、互に昇降循環する者、晝夜に大凡五十度、肺金は牝藏にして膈上に浮び、肝木は牡藏

にして膈下に沈む。心火は大陽にして上部に位し、腎水は大陰にして下部を占む。五臟に七神あり脾胃各々二神を藏くす。呼は心肺より出で吸は腎肝に入る、一呼に脈の行く事三寸、一吸に脈の行く事三寸晝夜に一萬三千五百の氣息あり。脈一身を巡行する事五十次、火は輕浮にして、つねに騰昇を好み、水は沈重にして常に下流を務む。若し人察せず觀照或は節を失し、志念或は度に過ぐるときは、心火熾衝して肺金焦薄す。金母苦むときは、水子衰減す。母子互に疲傷して、各々五位困倦し、六屬凌奪す。四大増損して、各々百一の病を生ず。百藥功を立する事能はず、衆醫總に手を束ねて、終に告る處なきに到る。盖生を養ふ事は國を守るか如し、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ときは、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。野に菜色多く、國餓孁多し。賢良潛み竄れ、臣民瞋り恨む。諸候離れ叛き、衆夷競ひ起て、終に民庶を塗炭にし、國脈永く斷絶するに到る。心を下に專らにするときは、九卿儉を守り、百僚約を勤めて、常に民間の勞疲を忘る、

事なし。農に餘まんの粟あり、婦に餘まんの布有りて、群賢來り屬し、諸候恐れ服して民肥に國強く、令に違するの蒸民なく、境を侵すの敵國なし。國才斗の聲を聞く事なく民戈戟の名を知らず。人身もまた然り。至人は常に心氣をして下に充たしむ。心氣下に充つるときは、七凶内に動く事なく、四邪また外より窺ふ事能はず。營衛充ち心神健かなり、口終に藥餌の甘酸を知らず、身終に鍼灸の痛痒を受す。庸流はつねに心氣をして上に恣にする。上に恣にするときは、三寸の火、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、真人の息は、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。許俊が曰く、蓋し氣下焦に在るときは、其の息遠く氣上焦に有るときは、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ときは、一隔また復す。若し人始陽初復の候を知らむと欲せば、暖氣を以て是れが信とすべし。大凡生を養ふの道、上部は常に清涼ならん事を要し、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、月の十二に應じ、時の十二に合

す。六爻變化再周して、一歳を全ふするが如し。五陰上に居し、一陽下を占む。是れを地雷復と云ふ。冬至の候なり。真人の息は、是れを息するに踵を以てするの謂か。三陽下に位し、三陰上に居す、是れを地天泰と云ふ。孟正の候なり。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、人は是れを得るときは、營衛充實し、氣力勇壯なり、五陰下に居し、一陽上に止る。是れを山地剝と云ふ。九月の候なり。天是れを得るときは、林苑色を失し、百卉荒落す。是れ衆人の息する喉を以てするの象。人は是れを得るときは、形容枯槁し、齒牙搖落す、所以に延壽書に云はく、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、齊戒して鍊丹の術を問ふ。先生の曰く、我に元玄真丹の神祕あり。上々の器にあらざるよりんば、得て傳ふべからず。古人黃成子是れを以て黃帝に傳ふ。帝三七齋戒して是れを受く。夫れ大道の外に真丹なく、真丹の外に大道なし。蓋し五無漏の法あり、備の六欲を去り、五官各々其の職を

忘るゝときは、混然たる本源の眞氣、彷彿として目前に充つ。是れ彼の大白道人の謂はゆる我が天を以て事ふる所の天に合せる者なり、孟軻氏の謂はゆる浩然の氣、是れをひきひて臍輪氣海丹田の間に藏めて、歳月を重ねて是れを守て守一にし去り、是れを養ふて無適にし去て、一朝乍ち丹竈を掀翻するときは、内外中間八絃四維、總に是れ一枚の大還丹。此の時に當て初めて自己即ち是れ天地に先つて生せず、虚空に後れて死せざる底の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。豈に風に御し霞に跨り、地を締め水を踏む等の鎖末たる幻事を以て懐とする者ならんや。大洋を攪いて酥酪とし、厚土を變じて黃金とす。前賢曰く、丹は丹田なり、液は肺液なり。肺液を以つて丹田に還へす。是の故に金液還丹といふ。予が曰く謹んで命を聞い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。恐るゝ處は、李士才が謂は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むか。幽微々として笑つて云はく、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、宜しくこれをして上らしむべし。水上り火下る。是れを名けて交まじり云ふ。交るときは既濟きせいとす。交らざるときは未濟みせいとす。交は生の象しやう、不交は死の象なり。李家りかが謂はゆる清降せいこうに偏へんなりとは、丹溪たんけいを學ぶ者の弊へいを救はんとなり。古人云はく、相火上り易きは、身中の苦しむ所、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、静を主り、相火は下に處して、動をつかさどる、君火は是れ一心の主なり、相火は宰輔さいほたり。蓋し相火に兩般あり。謂はゆる腎と肝となり。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らいなげん。但し雷をして澤中に藏れしめば、必ず飛騰の龍りやうなげん。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。又曰く、心勞煩するときは、虚して心熱す。心虚するときは、是れを補するに心を下して以て腎に交ゆ是れを補と云ふ。既濟の道なり。公先きに心火逆上して、此の重病を發す、若し心を降下せずんば、縦ひ三界の秘密を行し盡したりとも、起つ事得じ。且つ又我が形模、

道家者流だうかしゃりゆうに類するを以て、大に釋しやくに異なる者とするか、是れ禪ぜんなり。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。多觀の者は邪觀とす。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。公若し心炎意火を收めて、丹田及ひ足心の間におかば、胸膈自然に清涼にして、一點の計較思想なく、一滴の識浪情波しきろうじやうはなげん。是れ眞觀清淨觀なり。云ふ事なかれ、しばらく禪觀を放下せんと。佛の言はく、心を足心におさめて、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なり。天台の摩訶止觀に、病因を論ずる事甚だ盡くせり治法を説く事も亦甚だ精密なり。十三種の息あり、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、大宋に入て如淨を天童に拜す、師、一日、

密室みつしつに入いりて益えきを請こふ。淨じやう曰いわく、元げん子し、坐ざ禪ぜんの時とき、心こころを左ひだりの掌てのひらの上うへにおくべしと。是これ即すなはち顛かいたし師しの謂いはゆる繫けい緣えん止しの大たい略りやくなり。顛かいたし師し初はじめ此この繫けい緣えん内ない觀くわんの秘ひ訣けつを教おしへて、其そのの家か兄けい鎮ちん慎しんが重ぢゆう痾かうを、萬ばん死しの中うちに助すくけ救すくひたまふ事ことは、精せいしくは小せう止し觀くわんの中うちに説せけり。また白はく雲うん和わ尚しやう曰いわく、我われつねに心こころをして腔かう子しの中うちに充みたしむ。徒ごを匡たいし衆しゆうを領りやうし、賓ひんを接せつし機きに應おうじ、及および小せう參さん普ふ說せつ七しち縱じゆう八はち橫ぎやうの間あひだにおいて、是これを用もちひてつくる事ことなし。老らう來らい殊しゆに利り益えき多おほき事ことを覺さふと。寔まことに貴たつべし。是これ蓋けだし素そ問もんにみゆる恬てん澹たん虚きよ無むなれば、真しん氣き是これにし
たがふ。精せい神しん内ないに守まもらば、病やまひ何なんれより來きたらむといふ語ごに本もとづき玉たまふ者ものなからむか。且かつつ夫ちれ内うちに守まもるの要やう、元げん氣きをして一しん身んの中うちに充じゆう塞そくせしめ、三さん百ひやく六りく十じゆうの骨こつ節せつ、八はち萬まん四し千せんの毛もう竅きやう、一いっ毫ごう髮はつばかりも欠か缺けつの處ところなからしめん事ことを要やうす。これ生せいを養やしなふ至し要やうなる事ことを知るべし、彭ほう祖そが曰いわく、和わ神しん導だう氣きの法ほう、當まさに深ふかく密みつ室しつを鎖さざし、牀ゆかを安あんじ席せきを煖ため、枕まくらの高たかさ二に寸すん半はん、正せい身しん偃えん臥ふし、瞑めい目もくして心しん氣きを胸ちゆう膈かくの間あひだに閉とじ、鴻こう毛もうを以もつて鼻び上じやうにつけて、動うごかざる事こと三さん百ひやく息そくを經へて、耳みみ聞きく處ところなく、目め見みる處ところなく、斯かくの如ごとくなるときは、寒かん暑しよも侵を

かす事こと能あたはず、蜂ほう蠶たも毒どくする事こと能あたはず、壽じゆ三さん百ひやく六りく十じゆう歳さい、是これ真しん人じんに近ちかしと。又また蘇そ内ない翰かんが曰いわく、己すてに飢うへて方まに食しょくし、未いまだ飽あがすして先まづ止やむ、散さん步ぽ逍せう遙ようして、務つとめて腹はらをして空むなしからしめ、腹はらの空くうなる時ときに當あたつ、即すなはち靜せい室しつに入いり、端たん坐ざ默もく然ぜんして出で入いりの息いきを數かへよ。一いっ息いきよりかぞへて十じゆうに到いたり、十じゆうより數かへて百ひやくに至いたり、百ひやくより數かへて千せんに至いたりて、此この身み兀くつ然ぜんとして、此この心こころ寂じやく然ぜんたる事こと虚きよ空くうと等ひし。斯かくのごとくなる事こと久くわいふして、一いっ息いきおのづから止とむ。出いで入いらざる時とき、此この息いき八はち萬まん四し千せんの毛もう竅きやうの中うちより雲くわん蒸じゆうし霧きり起きるが如ごとく、無む始し劫くわつ來らいの諸しよ病びやう自みづから除のぞき、諸しよ障じやう自みづから除のぞ滅めつする事ことを明めい悟ごせん。譬たとへば盲もう人じんの忽こう然ぜんとして眼めを開ひらくが如ごとけん。此この時とき人ひとに尋たづねて路ろ頭とうを指さす事ことを用もちひず。只ただ要やうす尋じん常じやう言げん語ごを省しやう略りやくして、備びんの元げん氣きを長ちやう養やうせん事ことを。是この故ゆゑに云いふ、目め力りきを養やしなふ者は常じやうに瞑めいし、耳みみ根こんを養やしなふ者は常じやうに飽あき心しん氣きを養やしなふ者は常じやうに默もくすと。予よが曰いわく、酥そを用もちゆるの法ほう、得かて聞きいべしや。幽いゆうが曰いわく、行ぎやう者しや定じやう中ちゆう四し大たい調てう和わせず身しん心しん共ごに勞らう疲ひする事ことを覺かんせば、心こころを起おこして應まさに此この想そうを成なすべし。譬たとへば色いろ香か清せい淨じやうの輒なん蘇そ鴨やう卵らんの大おほさの如ごとくなる者もの、頂てい上じやうに頓とん在ざいせ

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。此の時に當て胸中の五積六聚、疝癰愧痛、心に隨て降下すること、水の下につくが如く、歷々として聲あり身遍を周流し、雙脚を温潤し、足心に至て即ち止む。行者再び應さに此の觀を成すべし。彼の浸々として潤下する所の餘流積もり湛て、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て、我が臍輪已下を漬け蒸すがごとし。此の觀をなすときは、唯心所現のゆゑに、鼻根乍ち希有の香氣を聞き、身根俄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に勝れり。此の時に當て積聚を消融し、腸胃を調和し、覺せず肌膚光澤を生ず。若しそれ勤めて怠らずんば。何れの病か治せざらむ、何れの徳かつまざらん、何れの仙か成せざる、何れの道か成せざる。其の功驗の遲速は、行人の進修の精粗に依るらくのみ。走始め艸歳の時、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。此において上下の神祇に祈て天仙の冥助を請ひ願ふ。何の幸ぞや計らずも此の輕酥の妙術を傳受する事を、歡喜に堪はず、綿々として精修す。未で期月ならざるに衆病大半銷除す。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。馬年今歲何十歲なる事もまた知らず。中頃端由有りて、若丹の山中に潜遁する者、大凡三十歲、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。今の此の山中無人の所に向て、此枯槁の一具骨を放て、太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、枯腸を凍損するにいたらず、山粒すでに斷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、一生用ひ盡くさざる底の秘訣を以てす。此の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、木末纒に殘陽を掛く、時に屐聲の丁々として山谷に答ふるあり、且つ驚き且

怪んで畏づく回顧すれば、遙に幽が巖窟を離れて自ら送り來るを見る。即ち曰く、人亦不到の山路、西東分ち難し、恐くは歸客を惱せん。老夫しばらく歸程を導かんと云つて、大駒履を着け、瘦鳩杖をひき、巖窟を踏み嶮岨を渉る事、飄々として坦途を行くが如く、談笑して先驅す。山路遙に里許を下りて、彼の溪水の所に到つて、即ち曰く、此の流水に随ひ下らば、必ず白川の邑に到らむと云つて、慘然として別る、且らく柴立して幽が回歩を目送するに、其老歩の勇壯なる事飄然として世を遁れて羽化して登仙する人の如し、且つ羨み且つ敬す。自ら恨む、世を終るまで此等の人に隨逐する事能はざる事を、徐々として歸り來て、時々彼の内觀を潜修するに、纔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、從前手脚を挟む事得ず、齒牙を下す事得ざる底の難信、難透、難解、難入底の一着子根に透り底に徹して、透得過して大歡喜を得る者、大凡六七回。其餘の小悟怡悅、踏舞を忘るゝ者數をしらす。妙喜の謂は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。古へ二三編の機を着くといへ共、足心常に氷雪の底に浸すが如くなる者、今既に三冬嚴寒の日と云へども、機せず爐せず、馬齒すでに古稀を越たりといへども、指すべき半點の小病もまたなき事は、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、是れつとに靈骨あつて、一槌に既に感する底の俊流の爲に設くるにあらず、癡鈍子が如く勞病子に類する底、看讀して子細に觀察せば、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、馬枯篋を咬んで午枕に喧し。(終)

陸軍歩兵中佐 飯田彬 著
食養會理事

定價金四拾錢
郵税金貳錢

家庭食養療法

東京市麻布區筭町六一

飯田正食庵發行

振替東京四〇四二〇番

本書は食養法の概要及諸種の病氣に對する食糧手當法を簡明に抄録せるものにして食養家殊に其初心者の爲め至便重寶の冊子也

内容一般

食養の要義 ● 正食と邪食 ● 疾病の原因 ● 壽命の長短 ● 嗜好品と嫌惡物 ● 雙鹽とは何か
● 食物不調和の爲に起る病氣の例 ● 人類食物の本則 ● 調利配合の原則 ● 胃病 ● 胃瘡 ● 咽頭加答兒 ● 疣 ● 陰萎 ● 息切 ● 肋膜炎 ● 肺炎 ● 肺結核等主なる百餘病の療法 ● 食養上
良き食品と惡き食品 ● 食養献立の例 ● 食養法要件四十一ヶ條 ●
衛生論 ● 正食邪食の詳説 ● 食養料理法 ● 飯の炊き方 ● 消化論 ● 食物の好嫌と保健上の
關係 ● 夏季好飲食の注意 ● 入浴の効用 ● 食物問題 ●

取次所 京都市上長者町通烏丸西入 晴之社

大正九年六月十日印刷
大正九年六月十五日發行

定價金五拾錢 (郵稅共)

編輯兼 發行人 安松長一

京都市上長者町通烏丸西入龍前町五百九拾九番地

京都市二條通高倉東入觀音町

印刷人 植苗寅吉

京都市二條通高倉東入觀音町

印刷所 正文舎印刷所



京都市上長者町通烏丸西入龍前町五百九拾九番地

發行所 晴之社

9.8.4

60
490

終

