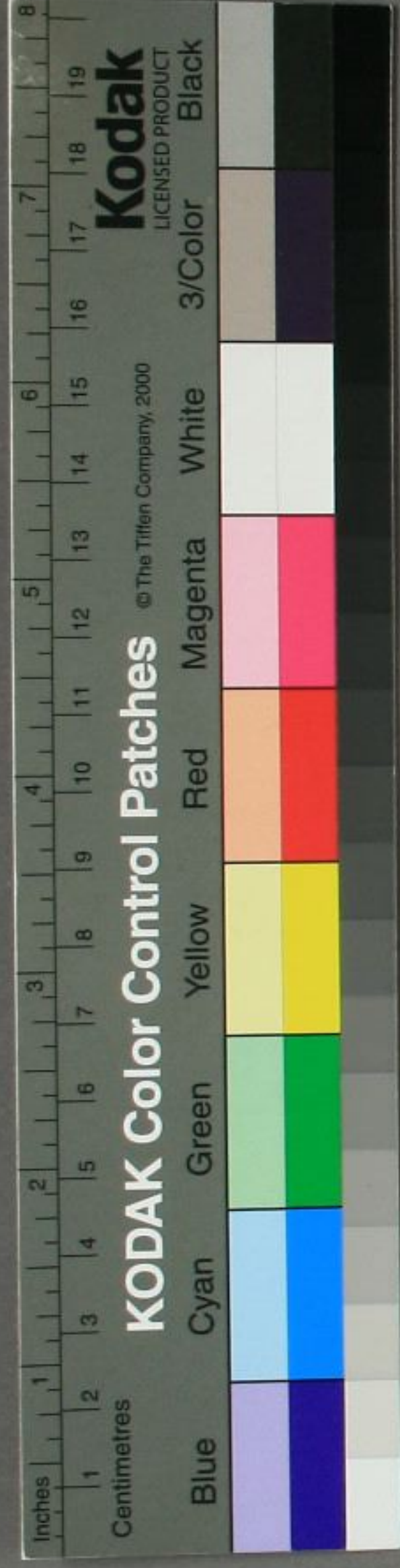




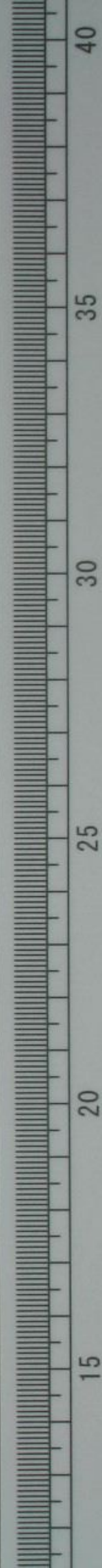
養性訣

下

武 9

213

2止



武  
213  
24



養性訣卷下 衛氣釋義附 調息一術

病の傳染うつるをき理を説とく條小。孝悌仁愛の志あ  
るもの。其身内より發透はつとく。上下四方を衛  
護とあるの氣あり。いなる惡毒氣とい  
へども。世の人乃零圍裏を侵掠あつく。身を害と  
る。おとひ決けつしておれよ。汝記せしむ。おの

身體からだの中心まんなかより。上下四方へ發透はつとうす。零圍ろくわいと  
なる。とあるの光輝くわい 名義、左むらく白井氏の  
稱呼、小後ふ、その説、下  
に詳くわをいふなり。亦是その人の心乃善惡邪ぜんあくじや  
正徳不徳の等級とうぎ小後こご。發はつするところの氣き  
小もほゞ差別あり。むるゝ孔子宋小適しき。弟  
子と禮を大樹の下小習しうへを。桓魋孔子を憎にく  
る。之を害せんがため小。先その樹を伐んと

以。孔子亦是伐は避さたまふと也。弟子の速小去さく  
たまふ也。之を告せしむ。孔子答こたへ。天  
より徳汝吾小生なませり。桓魋亦是吾を如何いかを  
也。之のたまひ。敢て懼おそたまはざし。も。  
其大徳身體より發出はつしゅし。光輝くわいなるを以  
る。桓魋いふ小れをふとも。害がいを加ふと能よ  
ざる也。正ただに知しめせばなり。まゝ宋の劉元



城<sup>おしろ</sup>の人のため小婢<sup>おめかけ</sup>せらる。嶺<sup>みね</sup>南<sup>みなみ</sup>小赴<sup>おもむ</sup>とき。母  
戎<sup>えい</sup>携<sup>も</sup>り山中<sup>やまなか</sup>を過<sup>す</sup>たり。小<sup>こ</sup>大蛇<sup>おほへび</sup>来<sup>き</sup>りおれを  
侵<sup>おさ</sup>んとけ。元城<sup>げんじょう</sup>の蛇<sup>へび</sup>小向<sup>こむかひ</sup>り立<sup>た</sup>てとて。大蛇<sup>おほへび</sup>  
幸<sup>さい</sup>小遁<sup>こに</sup>避<sup>ひ</sup>ぬ。後<sup>のち</sup>に人何<sup>なん</sup>の術<sup>わざ</sup>ありて。よく之  
を退<sup>ちがひ</sup>ふと尋<sup>もと</sup>ふ。誠<sup>まこと</sup>を以<sup>もつ</sup>てせよとを答<sup>こた</sup>  
へも。その至孝<sup>しこう</sup>の心より發出<sup>しゅつだつ</sup>ところの光<sup>ひ</sup>暉<sup>けい</sup>  
を昭<sup>あ</sup>る。大蛇<sup>おほへび</sup>を壓<sup>おさ</sup>却<sup>かへ</sup>たるまに。さるおと戎<sup>えい</sup>

いと。願<sup>ねが</sup>怪異<sup>かいぎ</sup>戎<sup>えい</sup>談<sup>だん</sup>やう小ねをひ。疑<sup>うたが</sup>ふもの  
ある。おけきと。こ、小近<sup>ちか</sup>くその體<sup>てい</sup>戎<sup>えい</sup>奉<sup>ほう</sup>て示<sup>し</sup>  
べ。椎谷<sup>すいや</sup>藩<sup>はん</sup>の一童子<sup>ひとこ</sup>。朝寢<sup>あさね</sup>室<sup>むろ</sup>より出<sup>で</sup>る。その  
項<sup>けう</sup>の右<sup>みぎ</sup>乃<sup>なり</sup>方<sup>かた</sup>とづ。一寸<sup>いちゆん</sup>許<sup>こ</sup>の處<sup>ところ</sup>の。頻<sup>しきり</sup>小風<sup>こふう</sup>  
の侵<sup>し</sup>透<sup>み</sup>ふ。戎<sup>えい</sup>いひ。手を以<sup>もつ</sup>てこを按<sup>おさ</sup>て  
居<sup>ゐ</sup>たり。居<sup>ゐ</sup>頃<sup>ゐ</sup>児輩<sup>こぞう</sup>小携<sup>さし</sup>り。外<sup>そと</sup>小出<sup>こで</sup>て遊<sup>あそ</sup>ぬ。  
その地<sup>ち</sup>戎<sup>えい</sup>隔<sup>へ</sup>て。家士<sup>かち</sup>の演射<sup>えんせつ</sup>場<sup>ば</sup>あり。より。い

う。バ。く。の。流。矢。来。て。忽。ち。の。風。の。侵。透。と。詔。  
一。項。後。よ。う。喉。の。方。へ。射。貫。て。兒。ち。そ。の。海。  
小。絶。さ。り。し。ま。た。一。武。夫。ふ。と。右。脇。下。大。小。痛。  
く。通。宵。快。寝。さ。ま。し。ぐ。其。の。翼。公。廝。小。く。の。祢。  
の。祢。怨。を。負。も。の。た。め。小。右。脇。下。を。刺。さ。て。  
速。死。し。た。る。よ。し。を。聽。ま。し。こ。ら。そ。の。雰。圍。の。  
衛。氣。自。疎。隙。を。生。し。た。る。と。お。ろ。よ。り。こ。の。害。

を。冒。な。り。か。ゝ。る。お。と。成。聽。く。も。衆。人。の。生。命。  
成。保。あ。ひ。ご。ろ。そ。の。等。級。小。後。く。體。中。よ。り。こ。  
の。雰。圍。の。光。暉。を。發。出。く。お。と。成。衛。護。も。の。な。  
る。お。と。成。よ。く。く。觀。察。を。せ。な。り。を。べ。く。上。る。  
日。月。星。辰。を。た。し。め。地。界。の。廣。大。な。る。萬。有。の。  
微。小。な。る。小。至。は。る。も。一。切。お。の。光。暉。あ。ら。ざ。  
る。を。の。あ。る。お。と。な。く。ま。さ。お。乃。光。暉。を。彼。と。

是と混融一體小く。萬類各自の區別その  
中、小あり。互に相感通するなり。所謂天地  
之間、一氣の感應なる所と。決て疑をたし  
あらば、昔在夏の禹王の時、小有苗といふ夷  
を征伐あり。小夷強く敢て服さず。の  
益といひ、賢者禹王、小贊。惟徳を天を  
も動けしむに。遠く届ざる所となれし

のみ。至誠を以てしむ。神をも感ぜしむ。  
況てこの有苗の夷をやといひ。そのまゝ、  
小師を班し。徳政を修め。干羽といふ  
舞をたてさせ。敢て伐んともせざり。小  
をり夷のかさより降参せしより見え  
る。亦是一氣の感應なり。かゝること。和  
漢古今の例多し。よく推究し其理を



を以て胸下腹上を緊縛す。臍下へ氣息を充  
實しむるなり。亦是れ試小。大小捷便し  
行をさく。五車咽和を爲得ざるものと雖も  
此法小後と死小。その成效尤速なり。そ  
る棉布の長さ曲尺小く六尺有餘。吳服尺  
にて五尺許なるを四小摺す。左右季肋端  
章門の邊へけり。二重は纏結さる。力を極

る臍下へ大氣を吸入と。その人の機根小應  
り。日々三四百次より二三千次小もい  
る。亦是れ行小。その體を柔和小。肩を垂  
背を屈し。胸腹肩臂を虚し。たゞ臍下  
小氣息を充實なり。亦是れ後來傳るところと  
異る。亦是れくも。其本肯ち必しを相背  
べども。故に身體の中心なる臍下丹田上

鼻頭と應通をもる。もと。それゆゑ小説るが如く。  
遍の吾輩の四診の一つなる望の法。小も。臍中  
より以下乃病苦を。準頭の色相を。必く觀察  
ありあるも。真氣の往来をもつとも近きところ  
なるべなり。ゆゑに坐禪家の法も。鼻と臍と  
を上と下と。小相對し。脊背を豎起す。その體  
淺偏斜低昂なるあり。面淺平なり。耳輪

を肩上小中。正住小あらねば。心氣よく臍  
下小止。おと能く。ゆゑに必茲を教るなり。さ  
れども。もと觀想を以て行ふとなさむ。自己  
よく修し得たりと。れもふものも。多くハ  
偏見小。禪定成就せざるのみ。おと。小  
因て病を生むるものも。はた多し。ゆゑに今  
の世乃長老知識と稱す。參禪工夫。斷なり。

といふものも。其の身體各處小氣の滞てこ  
るありて。何のとりどころもなれど多き成  
み色也。言行一致内外一貫之地小も。中く到  
らぬ筆をへ知色なり。お色その動中小静  
あり。静中に動あり。動静をとより不二な  
るおとを知む。たゞ空心静坐小から縁也。定  
小入る小くなく。道を得らぬおとと

のみかえひ謬也。行住坐臥おとくく禪定さ  
らざるものなり。理を明小せざる小由。の  
くまりゆれて。其状恰も癡呆小ひとく。ま  
た狐狸小誑色なるがおとく。或る大悟徹底  
と自慢く。その言行がとんで狂人小類似  
なるもの多し。この慧能禪師の。空心静坐の  
大道を妨るむ縁を説きし。全の、る筆の

大さその胸下ど  
 く、支體を虚  
 小。脚身の氣が  
 を丹田小充實て  
 眉間を臍へ對し  
 鼻中より臍下へ  
 呼吸吐納する  
 ところの圖  
 なり。



こゝ從來坐禪の狀なり。  
 坐禪儀の目ざるところ  
 ひらく道とみる圓通  
 禪師も人の目を閉て坐  
 禪するが、黒山の鬼窟を  
 正と訶せしより。などえ  
 るなり。



為るる。故小予が五事調和も。動中の工  
夫を専小示さるる。いさゝく微意のあはれ  
なり。今亦の帶を用ひて。胸下を繋の法を強  
小脊骨を直小して。跌坐小ねよむべし。こ  
の體を放て。平坐。面を伏し。臍中を覗やう。小  
鼻頭と臍と相對しむ。且行住坐臥小  
の意を用ひて。須臾も止めとなく。大氣を

常小臍下小充實なり。亦は活用の法小  
て。鼻と臍と相對せしむるに。こゝ内外の差  
別あるまでなす。この公下痞塞。胸腹苦  
悶。はこの中。腕臍傍に小瘕癖あり。い  
小正坐ても。氣息臍下小到る。さあものも。其  
胸腹を虚し。氣力を極めて。臍下へ吐納しむ  
る。則小。かゝらむ。到ざるもの。を以て。

大。小行易とを。そ。此術小後。呼吸を調人  
小。その坐小。臀肉を以。席上を壓意を  
る。歩行小。氣息を以。小腹を牽禁やう  
小。脚歩より。小腹まづ進。かく。そ  
の面人小對。眼小外物を視。公小  
る。ならび。臍下を觀。念を瞬時。忘失る  
ふ。となけ。その外物と交。ころの妄心

自断て。心藏安定。陰陽和適。大と成得る捷徑  
の法なり。予。此術を傳。兵法者鳩淵白  
井翁。義謙。俗。な里。此翁の師小。寺田五右衛門  
宗有。といふ人あり。白隱の弟子東嶺より。  
參禪煉丹の術を受。そ。め。兵法小  
加。され。其術いま。全。と。得。こ  
己。有。之。代人小傳。大と能。且動

むぎの骨力を託す。缺漏少むらばとさく。  
然を鳩淵翁の伎る。その師小卓絶す。よく動  
中の工夫を凝す。空中大氣の活動あるを察  
し。鋒尖の赫機式觀せし。皆その自得小出  
る。よく身心を虚小し。歌を伏する小。天真無  
為の道を以る。その妙式得る。その尤長  
せる小と。稚子幼童といつとも。隨宜接引

を設く。是は誘導久らびて必その大  
肯を得せしめ。諄々よく人を誨る。終小倦厭  
の色。或視するものなり。且その人となり恭  
謙忠實小。よく老母小仕る。孝を盡す。よく  
貧に安トす。いさゝりも功名富貴を慕の念  
な。宜哉かくのおと。古今未幾の兵法を  
幾明せし。その伎小志篤小由るなり。予こ

こ小於く大小心服し。敢くその教を受。旁と  
の帶を用ひく。おを沈痼癖小驗て効を  
見との數十人。その佗傳行むるもの  
百有餘人小及び。各その利を得を以て。吾堅  
術の一助となるを怡ぬ。おの腹を熱く氣息  
と調停る法を。白幽とやらん。白隱小傳し  
ところなるまといつども。予おを成檢るに。を

やく後漢の安世高の譯の。大比丘三千威儀  
といふ律部の書小出て。禪家小必用の物  
なりしを。いゝる。いゝる。廢し。今小於てその  
製の詳なるおと。得て知をらび。今試小  
おの尺度小倣く。おを成製ん小。後漢の尺  
を用。おれたま。お。おの初竺土の尺度を漢  
地小譯せし。義教の強弱。必有。おれたま。なる

を。たゞ一尺といひ八尺とのみあるあらう。  
その大概、代記せしものと見えしに。さうして試  
に三、重小纏絡を海をく力を得。鉤小代小環  
代ぬぐし。その端を貫とむさへ。大に捷便こ  
そをか何ゆさへ。予ら専ら小糸を代用する  
なり。その尺度の如き。こゝに拘をたみと  
小もあらねむ。各體の肥瘦に應じ、小糸を

制を。予ら此帯を用ゝより試験するところ  
るれもの。肺癰。喘哮。痼疾。藏躁。眩運。痲疾。及  
頭痛。經久愈ざるもの。骨蒸。熱小類せる患者。  
鼓脹の初發。其他。癰疽。失治者。肩背痛の愈む  
たれ類小。いづれも小糸を代傳し人ごと小。其  
行やをたをぬぐ。予ら從來用ふるところの  
消息。小比さへ。其成效をみるに速なること

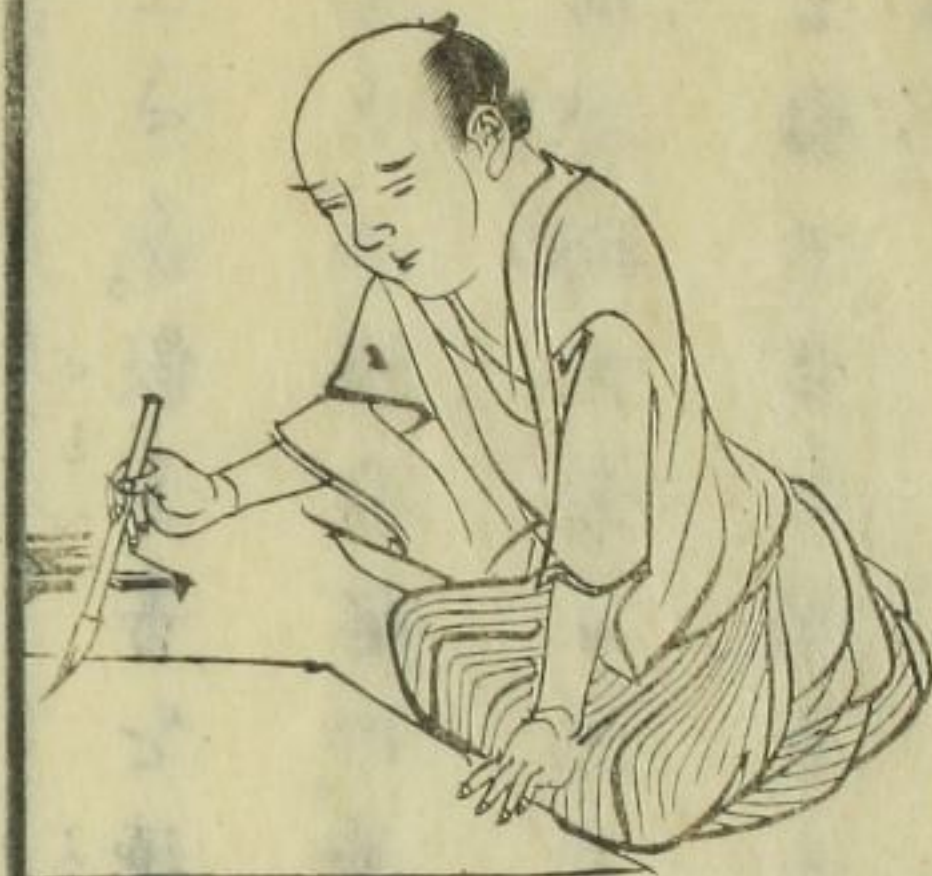
と。挙るいふをあらざるものあり。老子の虚  
其心實其腹といひ。まゝ。聖人爲腹不爲目  
とあるを。既小甲斐の徳本翁も。息を膝下小  
充實しめ。心を虚無自然の地小任するまゝと  
小こりく。その著こころの極極方といふ書  
に。もづ病人をみる小ち。心中小一點の念  
慮なく。郭海丹田へ氣をおさめ病人もな  
く。

我をなれたこころより手残下せむ。自然小み  
ゆるものなりと。記せしむ。よく此意を得  
ず。故なり。易の彖傳小。君子虚以受人とい  
ひ。莊子小。君子不可以不刳心焉。満さぬ。虚縁  
而葆真なといふも。皆その私を去己を虚小  
し。たゞ自然の道小従ふ。天真を養の意  
なりといへむ。今鳩淵翁が兵法の。さら天真小

任しん毫ごうも私し意いを挾くわことなる色いろと示しさるゝ  
も。全ぜんく老ろう莊じやうの骨こつ髓ずいを得えるものといふを  
たなり。とべの事ことも。皆みな己おのれが心こころの外ほか物ものと相あひ  
對たいする同どう小せう。意い必かならず固こ我われの念ねん起おこる小せう由よし。思おもふ  
あり為ためところ。皆みなその自じ然ぜんの性せいを失うしなて。偏へん倚い  
あるあた小せう陷かんなり。古こ人じんも。人ひと欲よく一分ぶん消しょうさべ。  
天てん理り一分ぶん長ちやうむといふ。おのこをふのく

滅めつらさるゝ。假か令れい書しよを讀よみ道どうを講かうする小せうも。こ  
の心こころある小せう何なんら祿りくべ。皆みな古こ人じんの餘よ唾だを嘗かじふ。  
さその形かたち跡あとを追おまでの小せうと小せうて。博はく學がくで却かへ  
て害がいとなることあり。そゝある輩たいのこれ  
旨しを會あ得とくせざる心こころよりち。あなれば迂まが濶ひろこ  
とのやう小せうれもふ危あやけさど。大だい小せうてち天てん  
下か國こく家けを治おさめ。小せう小せうゝる凡さう百ひやくの伎ぎ藝ぎも。心こころ

音ハ草ハあらば指ハあらば指  
 草と相搏の顛動を風氣の傳て  
 耳の送るつれハ今臍下の氣息を  
 外氣の和するを得ハかのづうら  
 人をしく感ぜしむるの妙處ハ到べし



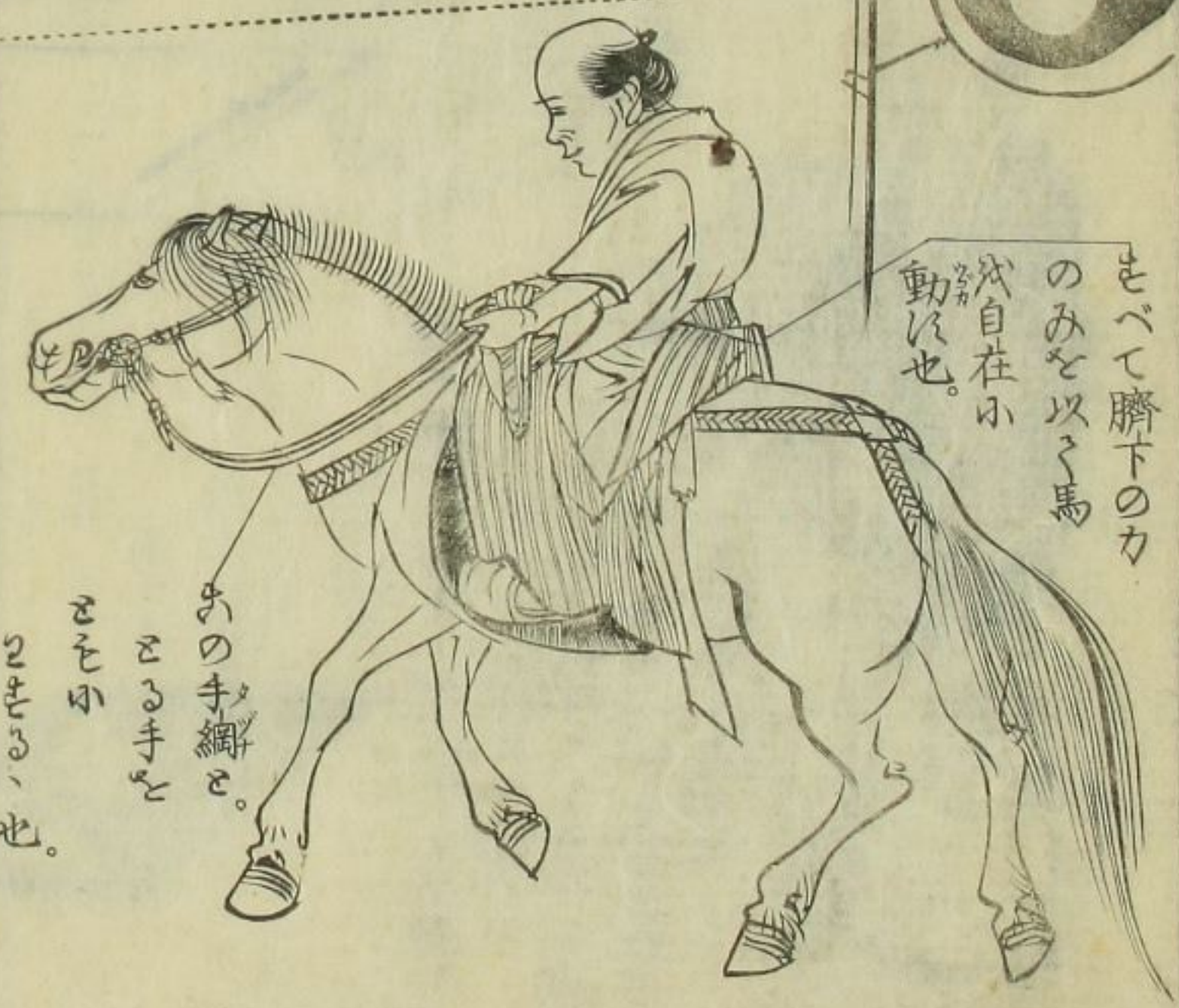
鼓の後面へ  
 うちこわい  
 こゝ一氣を以て  
 洗らぬくなり。

胸肋より手肘の間の  
 間をまへく空洞の  
 物なれか如くた臍下の  
 氣力を筆尖の貫通  
 筆よく手も忘る手よく  
 筆よく手も忘るの境に到らハ  
 運轉自在の妙を得べし也。



巴の頭面を臍下へ没入するの觀を  
 るて丹田と水注との正中を  
 心を以て相對せしめその高  
 低自然満ちて手脚  
 忘る運び出也。

馭馬の法ハ丹田の  
 氣力を充實て  
 支體を虚無のら  
 らしむれば精神自  
 然と兩脚四蹄を  
 透貫て鞍上人なく  
 鞍下の馬のたの  
 機を自得し四技  
 三術機處を摩りく  
 かの流らその妙の  
 理るぞ



まづて臍下の力  
 のみを以て馬  
 動也

この手綱を  
 こる手を  
 こる也

勁弓を彎てよく中るあと成  
 得るの力を臂腕のあらは  
 指頭はあらはた  
 身體の正中  
 つる丹田の  
 軸より  
 發せし  
 一氣を  
 以て發ぬ  
 先的を貫くるなり  
 唐の太宗の本心正一のら  
 脈理皆邪なりといゆるを  
 いま盡さざるどころなり



まづはその胸肩臂指を  
 虚しくたゞ臍下の氣息を  
 そうつめその心成以て的の  
 むうひ眼を以て視ることを  
 いまむるぞ

まづは其の圖のその首を  
 はくさざるを多し看もの  
 よろし裁酌をべし

術代主のせざるも皆庸浅のことなるを。  
實用のたらしむる。故に志あらん者もよく  
く此理を體認せられたること。予も思ひなり。さ  
と。百城の烟水たどり。昔の例をら。なや参  
見の善知識を。失利慚惶の務を負ひむ  
と。今鳩淵翁の空中の機關を自得せし。脱  
の。予が旨小契合一を怡び。その善誘小由く。

疾苦を治むる捷徑を得たるを。速小人に告  
知しめんとするも。偏といふ小どやと思ふ  
おもしろ。一片の老婆心の止むたいて。  
く概畧を記すのなり。

養性訣卷之下終

附言

先ニ予ガ著セル病家須知ニ、飲食、寢寐、體容、呼吸、心意ノ五事ヲ調適スレバ、能衆病ヲ除キ、身體壯健ニナリ。智慧、勇氣モ増發スルヨシヲ述テ、コレヲ攝生ノ第一義トスル旨ヲ記シタリシヲ、深ク疑モノアリテ、予ニ詰問セシトキ、ソレニ答ントテ、聊其大旨ヲ再釋シテ與タルガ、此小冊子ナリサレド、其蘊奧ニ至リテハ、各自ノ心契自得ニ在リニシテ、言語文字ヲ以テ論スベカラザルヲ多シ、其初メ大小止觀等ニ、五事調和ノ說アルモ、固ヨリ隨宜ノ接引ナルヲ、カク喃言スルハ、所詮ナキト思フモノカラ、亦世ノ蒙昧ヲ開發スル小補ニモナルトアランカト、己ガ文辭ノ拙陋ナルヲモ忘テ、筆記セシモノニシテ、タゞ卒爾ノ問ニ應タル、世ニ云ハシリガキノ類ナルヲ、カク梓

ニ彫メタルハ、嗚呼ガマシキト自愧レバ、敢テ世ニ公ニセンノ心ニハアラズ、ゴノ頃、病家須知刻成ノヲリカラ、之ヲ同好ノ士ニ贈テ、或者ノ如キ惑ヲ解シメントテ、庶幾スルマデ也。

古今攝生ノ道ヲ說モノ、多クハ、運氣、旺相、四時、宜忌等ノ、茫洋タルヲイヒ、甚キニ至テハ、房中補益ナドノ、妄誕不經ヲ談ジ、或ハ病ナキニ、預防ノ藥ヲ服スルヲ傳ヘ、或ハ此藥ヨク年ヲ延ベ精ヲ益トイフガ如キ、昏愚、沙汰、カギリナルトドモナリ、予ガ真ノ攝生ノ道トイフハ、タゞ天地自然ノ性ニ循テ、逆フヲナキヲ以テ法トス、中庸ニ、天命之謂性、率性之謂道、修道之謂教、マタ、唯天下至誠、爲能盡其性、能盡其性、則能盡人之性、トイフガ如ク、人倫ノ道ハ、唯其天性ノ誠ニ循フニ在リ、攝生ノ本ヅクトコロモ、亦此ニ同ジ、故如

何トナレバ、人々ノ行履其道ニ由ズ、中和ノ性ヲ失フトキハ、身體モ亦從テ  
偏倚シ、上ニ逆シ下ニ否ス、之名テ病トイフ、故ニ素問ニモ、恬憺虛無、真氣從  
之、精神內守、病安從來トイフテ、一切ノ病ノ其心ヨリ起ルヲ誠メタリ、故  
ニ能生ヲ攝スルモノハ、先其心ヲ養テ以テ至レリトス、孟子ニ曰ク、養心莫  
善於寡欲、荀子ニ、君子養心莫善於誠トイフガ如キ、是ナリ、其旨趣ハ、病家須  
知首卷及各處ニ論スルトコロト、此篇ニ釋スルトコロトヲ參考シテ、自ラ  
明ムベシ、今真ノ攝生ノ方ヲ守リ、各自固有ノ道ニ由テ以テ本性ヲ盡シ、其  
天命ヲ終ルノミ、而シテ死スルハ、正命トイフモノ也、故ニ今予ガ此等ノ書  
ヲ讀ニニハ、先此旨ヲ領知シテ、而後ニ其理ヲ體認スベキナリ、  
顏氏家訓ニ曰ク、性命在天、神仙之事、不可爲其誣惑、但當愛養神明、調氣息、慎

節起居、均適寒暄、禁忌、食慾、鮮飲藥物、遂其所稟、不爲疾病侵折、是謂善攝生者、  
故攝生先須慮禍、全身保性、有此生、然後可養トアリ、其言簡ニシテ意盡セリ、攝  
生家將ニ服膺スベシ、

天台ノ智顗禪師ガ、方等懺法ヲ專ラニ説テ、俗兄陳蔵ニ授テ行ハシムトイ  
ヘルハ、摩訶止觀ヲ按ズルニ、四種三昧トイフヲ説リ、一ハ常坐、二ハ常行、三  
ハ半行半坐、四ハ非行非坐ニシテ、此方等懺法トイフハ、即第三ノ半行半坐  
三昧ナリ、方等法華俱ニ半行半坐ヲ用テ方法ト爲テナリ、五車調和ト  
イフハ、四種三昧ヲ修行スルタメノ設ナレバ、一切ニ通シテ此ヲ用ルトナ  
リ、而予ガ病家須知ニ載タルハ、止觀等ニ論スルトコロトハ、其法ヤ、差別  
アリ、故ニ今其同異ヲ詳ニセント欲スルモノハ、大小止觀等ノ書ニ就テ考

フベシ。而ノ天台ノ教智ヲ以テスルスラ。其病ヲ論ズルニ至テハ。五行配當  
五藏生剋ノ説ニ從フヲ免レズ。是彼邦古今ノ通弊ニシテ。亦如何トモス  
ベカラザルトコロナリ。

氣海。丹田等ノ稱ハ。モト道家ヨリ出タレド。彼ガ傳ルトコロノ鍊丹ノ術ト  
ハ。其趣同ジカラズ。又大智度論ニ。如人欲語時。口中風名。憂陀那。還入至臍。觸  
臍。響出。響出時。觸七處。退。是名。語言。ト見タレバ。憂陀那ハ。モト氣息ノ名ナル  
ヲ。禪波羅密ニハ。用心住。憂陀那。此云。丹田。去。臍。二寸半。トアリテ。丹田ノ一名  
トセリ。又摩訶止觀ニ。正用治病者。丹田是。氣海。能銷吞萬病。若止心。丹田則氣  
息調和。故能愈疾。即此意也。丹田。去。臍。二寸半。ト見エタリ。然ルヲ。抱朴子ニハ  
二寸四分ト説キ。遵生八牋ニハ。三寸トイフテ。一致セザルヤ。ナレドモ。畢

竟。名ハ實ノ實ナリ。氣海。丹田。憂陀那等ノ稱モ。皆假用ルトコロニシテ。タ  
臍下ト橫骨ノ中間。小腹ト腰膠ノ正中ナル。人身ノ樞軸ヲ示スマデノ稱呼  
ト思フベシ。

外氣ト稱スルモノハ。即チ風氣ナリ。之ヲ外トイフハ。身内ノ風氣ニ對シテ  
呼トコロナリ。其物タル。靜ナルトキハ。氣ト名ヅケ。動ケバ之ヲ風トイフ。其  
實ハ一物ニシテ。二名。猶水ト波トノ如シ。千臂千鉢。大教王經ニ。一切風輪。是  
吾所用。故氣トイフノ類是ナリ。天經或問ニ載タル。地水火氣ノ四元行ノ稱  
ハ。西戎ヨリ出テ。其原ハ。竺土ニ。地水火風ヲ四大トテ云ヨリ起レリ。後世西  
戎ノ說穿鑿ニ過テ。四十一元行乃至五十餘元行等ノ説アルハ。大ニ惑ヘル  
トドモ也。地界ニ此風氣ノ圍繞スルモノアルハ。萬有各自ノ衛氣アルト同

一理ナルハ。西戎人ノイマダ言及ボサルトコロナリ。其概畧ハ。下卷ニ於テモホハ其意ヲ示セリ。マルチン風氣ヲ論ジテ曰ク。リユクト風氣ハ。視ベカラザル流動質ニシテ。地界ヲ圍繞シ。其裏ニダレ昇陽。雲雨諸氣ヲ浮現ス。萬類ハ之ヲ呼吸ニシテ。其間ニ生活榮枯ス。其質タル。水ノ如クニシテ氷ルナク。透明ニシテ見ルベカラズ。稀薄ニシテ亦濃稠トナル。壓力アリ。引カアリ。彈力アリ。鐵ヲ保チ聲ヲ送り光ヲ達スル等。リユクトノ運用大ナリトス。且限際アリテ無限ニ延ズ。地界ヲ去リ愈高ケレバ愈疎ニシテ。預其限際ノ度ヲ定ガタシト雖。其大槩タイヘバ。其高サニ萬二千四百四十丈ヲ風氣ノ極リトスト見エタリ。此説纖悉ナルカ如シト雖。洪漠タル天地ノ間。日月星辰ノ悠遠ナル。何レノ處ヲ限際トセン。荒誕固ヨリ論ズルニ足ズ。惣テ

カ、ルハ。人智ノ測ルベカラサルナレハ。風氣ノ運用ハ。預此説ヲ以テ其梗槩ヲ會得スベケレバ。暫ク此ニ鈎出セルナリ。

老子ニ。善攝生者。陸行不遇兕虎。入軍不被甲兵。兕無所投其角。虎無所措其爪。兵無所容其刃。夫何故。以其無死地焉。トイヘルハ。一切ノ憂念ヲ放下シテ。澹然虛靜ノ境ニ到リ。無生ノ真理ヲ得タルモノ。體ハ。刀杖ヲ害スルヲ能ハス。猛獸モ賊スルヲ能ハサルノ意也。又莊子ニ。其天守全。其神無欲。物莫自入焉。夫醉者之墜車。雖疾不死。骨節與人同。而犯害與人異。其神全也。衆亦不知也。墜亦不知也。死生驚懼不入于其胸中。是故選物而不懼。彼得全於酒。而猶若是。而況得全於天乎。トイヘルノ類。本編ニ論ズルトコロノ衛氣ノ説ト對考スベシ。此衛氣ノ物タル。萬有互ニ具シテ相混ズルナク。亦相離ルハ。ナク。

シカモ天地ノ間ニ充塞シテ邊際ナク。其邊際ナキ裏ニ。各自ノ區別アル等ノ事理ニ至リテハ。此篇ノ説盡スヲ能ハザルトコロナリ。讀者之ヲ詳カニセヨ。

予ガ衛氣ノ説ハ。白井氏ノ自得セシ。真空赫機等ノ説ト異同アルガ如クナレバ。其歸スルトコロニ至テハ。必シモ相背カズ。其故ハ。彼翁ノ鋒尖ノ赫機ト稱スルモノハ。即身體中ヨリ發スルトコロノ。衛氣中ニ含有セル光暉ノ。鋒尖ヨリ發スル也。此翁ノ術タル。血氣ノ勇ヲ却ク。耳目ノ用ヲ廢シ。タゞ臍下丹田ヲ樞軸ト爲テ。外氣ト應和シ。空機ヲ以テ。敵ノ舉動ヲ遮蔽シ。赫機ヲ發ツテ。敵ノ肺肝ヲ透貫ストイフ。是其特論ニシテ。予ガ衛氣ノ説ト符合スルトコロナリ。唯其異ナリト爲モノハ。外氣ノ彼レニ在モノヲ取テ。敵ヲ伏

スルノ説ノミ。是彼伎ニ於テ切要トスルトコロナレバナリ。持此篇ハ。攝生ノ書ニシテ。衛氣ヲ講スルモ。其餘波ナルヲ。真空赫機等ノ事件ハ固ヨリ拘ルトコロニアラズ。唯其帶ヲ用テ腹ヲ紮テ。氣息ヲ臍下ニ充實セシムル説ノ。吾伎ニ功用アルヲ採テ。卷末其議ニ及ベルナリ。

佛家ニ用ル。印咒等ノ修行ニ於ルモ。悉皆此風氣中ノ運用ニシテ。彼レカ所謂。善巧方便ナレバ。是ヲ以テ道ノ至極トスルモノニハアラス。此編ノ末章ニ。一切ノ伎藝ヲ爲ニモ。臍下ヲ實シ。四支ヲ虛ニスベキヨシヲ述タルモ。身體ヲ外氣ニ和シテ。天性ノ自然ニ應ズルタイフナレバ。印咒ノ定カヲ以テ驗ヲ得ルモノト。其歸スルトコロ同ジキヲ知ベキナリ。

腹帶ノ一ハ。鵠林ニ濫觸スルニアラズ。予頃後漢ノ安世高ガ譯セル。大比丘

三千威儀ヲ閱スルニ、此帶ノヲ載テ禪帶ト名ヅケタリ。今コ、ニ鈿出シ  
テ之ヲ示ス。其文ニ曰ク、欲坐禪復有五事。一者、當隨時。二者、當得安牀。三者、當  
得輒座。四者、當得閑處。五者、當得善知識。復有五事。一者、當得好善檀越。二者、當  
有善意。三者、當有善樂。四者、當能服藥。五者、當得善助。爾乃得猗隨時者、謂四時  
安牀者、謂繩牀。輒座者、謂毛座。閑處者、謂山中樹下。亦謂寺中不與人共。善知識  
者、謂同居善善檀越者、謂令人無所求。善意者、謂能觀善樂者、謂能伏意能服藥  
者、謂不念萬物善助者、謂禪帶。禪帶有五事。一者、當廣一尺。二者、當長八尺。三者、  
當頭有鈎。四者、當三重。五者、不得用生草。亦不得用金鈎トアリ。狩谷校齋カ尺  
度ノ考ニ曰ク、近ゴロ清ノ沈彤ガ周官祿田考ヲ讀ニ、古尺ノ圖ヲ載テ、宋ノ  
秦熈ガ鐘鼎款識ノ冊ニ載ルトコロヲ摹ス。今王莽ガ錢ト、沈彤ガ圖ニ據テ、

周漢ノ尺ヲ曲尺七寸六分ト定ルナリ。後漢ノ章帝ノ作リシ尺ヲ漢官人ト  
イフ。曲尺七寸八分三釐三豪三絲二忽。清ノ孔尚任カ得タル慮虬ノ銅尺ハ、  
其長サ曲尺七寸八分四釐四豪。即漢官尺ナリ。又唐ノ王冰ガ云レ古尺モ略  
同シケレバ、是モ漢官尺ナルベシトナリ。今此說ニ從テ、此帶ヲ製スルハ、  
曲尺ノ六尺二寸七分許ナレバ、以テ瘦人及ビ胸下ニ支結ナキモノ、腹ヲ  
三重ニ回轉スルヲ得ベレ。然レモ其制度ノ如キ、今ニ在テハ、詳ニスル  
ヲ得ベカラザレバ、其大概ヲ領知シテ可ナリ。必シモ拘ルベカラズ。

大顛ノ韓退之ニ對ヘシ語ニ、昔者舜館高天焉。犬之且暮所見者唯舜。一曰亮  
過而吠之。非愛舜而惡堯也。以所常見者唯舜而未嘗見堯也。今子常以孔子爲  
學而未嘗讀佛之書。遂從而恠之。是舜犬之說也トイフガ如ク。今予カ鑒ニシ

テ攝生ヲ講スルニ。聖書ヲ以テセズ。止觀中ニ載タル五事調和ナドニ由テ。  
其道ヲ譚ズルモ。敢テ佛ニ倭スルニアラズ。旁西戎窮物ノ説ヲ採用スル  
アルモ。亦彼レニ黨スルニモアラズ。故ニ其論ズルトコロ。儒佛夏夷ノ説ヲ  
混同シテ。遂ニ歸一ノ説ナキガ如クナルモ。畢竟ズルトコロハ。唯人ヲシテ  
其本性ノ自然ナルモノヲ會得セシメント欲スル微志ノ外ニ出ズ。然レ彼  
一方ニ偏倚シテ。此旨ヲ明メサル輩ハ。首肯セザル。多カルベシ。サレド。予  
ヲ以テソレヲ視ルトキニハ。大顛カ所謂。聲家ノ犬ナレバ。若吠ルモノア  
リ。其吠ルニ任センノ。肯ニ。乙未夏六月。上澣。養性訣刻成ヲ告ルノ日。卒  
爾ニ此數件ヲ記シテ。以テ本編ノ參閱ニ供ス。

櫻寧室主人

居

櫻寧室

# 養性訣跋

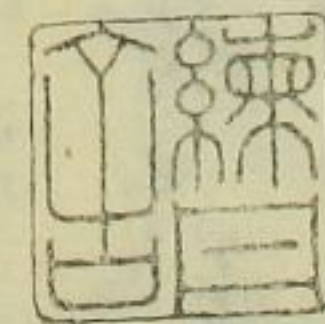
夫心術之始。大則窮天地。細必究毫  
毛。一源百派。靡攸不貫通焉。吾友櫻  
寧居士。業醫而博物。其俊才英氣。雖  
不銜。而自然足以服人性。好下問。  
精力殊絕。凡百所為。不究其源。與

措也。至攝生之法。則其本業所重。用意最深。嘗著病家須知。前後編。既布之。而意有未慙焉。乃又著養性訣一書。其言尤極精微。雖太乙真人七要。孫真人十二少之法。悉不能過焉。客歲居士訪余廬。叩以吾家兵法。

煉丹之術。懇切至。余乃以所聞於先師。養空機。存天真。及禪帶等之法。悉告之。居士欣然聽受。不久熟煉焉。斯書所載皆是也。斯法也。傳自前脩。綿不絕。吾師初用之於兵法。而居士今漫用之於攝生。而足以徵一源

百派靡攸弗貫通之妙焉。乃刻告成  
乞余辭以證其來歷。余雖不文。詎不  
可固辭。於是乎識。

天保乙未夏五月。鳩洲白井義謹



山崎允書



