

健康長寿幸福の宝

靜坐と健康

非売品

健康、長寿、幸福の宝

静坐と健康

目次

一、青年の神経症と胃痛	三頁
一、青年の心の病と精神病	七頁
一、大脳の平静と健康	十一頁
一、老化と滋養強壯	十五頁
一、心臓病の予防	十七頁
一、精神的疲労と不治の毒素	十九頁
一、癌の予防と静坐	二十三頁
一、病気を未然に防ぐには	二十六頁

一、怒りの大害……………	二十九頁
一、感情と健康の関係……………	三十一頁
一、医薬と神靈治療……………	三十五頁
一、医薬と自然療能……………	三十七頁
一、静坐の効用……………	四十二頁
一、心坐の重要性……………	四十三頁
一、三宝(精・氣・神)を養うこと……………	四十五頁
一、人身の五行を養うこと……………	四十八頁
一、先天の坐と後天の坐の区別……………	四十九頁

青年の神経症と胃痛

現代のような社会状態のなかでは、中年や老年の人にとってのみ静坐が必要であるというのではなく、青年にとっても、また必要なのです。もともと、青年とは、ちょうど血氣剛まことなときであつて、身体も、まさに健康で充実する時期であります。そこで、もし静坐の必要性を説けば、きつと笑つて相手にしないでしようし、青年達自身も、そのようなことには耳を傾けないものと思ひます。

青年達にとつて、全部が全部、静坐が必要だというのではありませんが、試験勉強などのため頭脳を酷使した結果、脳衰弱（一種の神経症）となり、頭がふらふらして目まいの症状を呈する人があります。こんな状態を回復させるには、薬を用いるよりも静坐によつて修養する方が、はるかに大きな効果を挙げることができるのです。

さらに記憶力に勝すぐれているはずの青年が、記憶力がよくないのは、それは社会的風潮の影響によつて、脳の能力をすでに傷やぶなわれているからです。青年には、一種の青年病というべき性慾の衝動があります、それは生理衛生を明らかにせず、悪友に影響されて軽症の中は、ただ単に脳を傷やぶない衰弱させるだけです、だんだん重症になると全身の精・氣・神（生命を維持し

ている三つの宝物)を消耗して、抵抗力がなくなり、肺病の原因となります。その時、もし静坐をすることができたら、回復もまた、必ず早いのであります。

また、青年には、胃痛の症状があります。それは、血氣剛んなため、身が熱く、喉が乾くので、冷たい飲物をたくさん飲むからです。初めの中は食慾がなくなるだけですが、その中、常に胃が痛むようになります。それは極端に冷たいものと、熱いものによって、相互に胃壁を刺激するためです。これがもし魔法瓶であつたらどうでしょうか、ただちに割れてしまいます。

胃というのは、肉質のもので胃壁を磨擦することによって熱エネルギーを生じて消化をします。であるのに冷たいもので胃壁を刺激すれば、熱エネルギーのはたらきは衰えて、食慾がなくなるわけです。そして、もし胃壁の細胞が損われるようなことになると、潰瘍となつてそこから腐ってくるのです。こういう障害も、また、静坐をすることによって回復することができません。

さらに、青年にとつて、最も大きな害は、わいせつな小説や映画、画報などから神経をひどく刺激されることです。本来、未熟で節制することができないのが、青年なのです。その青年達の神経を刺激するということは、ちょうど、火に油をそそぐようなもので、ひどく燃え上るとどうしようもなくなり、すぐに脳髓を傷なうのです。神経は、衰弱すればする程興奮し、興奮すればする程、ますます自制を失つて勝手なことをするという性質をもっているのです。

そこで、神経の中樞である、大脳皮質の総指揮部が衰弱すると、全身の神経の中樞、細胞の末端まで均しく衰えてしまい、たとえ、神経病にはならなくとも、神気は散じ、精は枯れてしまふでしょう。

初めのうちは、秘密にしていれば、父母にも亦知られないでいるが、だんだんに、顔面や、唇が蒼白になって、元気がなくなり、不眠症となって、考え方も混乱してきます。この時期になれば、ことはすでに重大な段階に入っていて、回復することは、極めて難しいのです。このことは自業自得であつて、自らの無知によつて造り上げた大変な障害なのです。このような時に、毎晩静坐の修練をすることができれば、その興奮などによる妄動を予防でき、また取り除くこともできるのです。(静坐の修練は四分間を一度と定められていて、最初は四度——すなわち十六分より始めるのです)

このように話してみると、静坐が非常に多くの病や障害の予防に効果があり、したがつて、非常に多くの病気を治療することができるとはありませんか。静坐の深遠玄妙な道理を説くまでもありません。あなたはただ毎日朝晩、または時間のある時にわずかな暇をつくつて、何度かの間、静坐をして何も考えずに静かに休息をするのです。そこであなたが、もし間断なく静坐を続けるならば、その効果は必ずあるのです。その効果とは、気力が充実してきて、元気で健康になるということに限られています。もしさらに深くその真髄を究めようとすれば

このように容易なことではありません。

静坐の効用というのは、高血圧、糖尿病、心臓病、胃病、肝臓病、内臓諸機関の病を予防することができますが、いま、最も皆さんの関心が深く重要なのは癌症です。もし、坐で癌の予防ができる等と言えば、多くの方々は信じられないでしょう。むりもありません。世界中の多くの科学者達ですら、あらゆる欲習を集めて研究をしても、なおその原因さえも解明できず、従って特効薬の発明もできない有様です。それにもかかわらず静坐で癌の予防ができるということは、一体どういう訳でしょうか。先づわずかながら一部の道理を説いてみましょう。

いわゆる「静坐」というのは、坐り方も正しく坐らなければならぬし、純粹に坐の修練をして、名譽や利慾に淡泊であつて、健康を傷害^{やぶ}う所の平素の生活態度や飲食物をとらないということであれば、この静坐は、ただただ、プラスの面が増加するだけで、決して害になるところはないのです。その静によつて気血は順調にめぐり、その黙によつて^{せい}霊は安らかで快適となつて、その精は妄^{みだ}りに動くことがなく、また、その本性はかき乱されることがありません。そこで一身の神経及び細胞は正常となつて、脳髓の生化^{はたしや}も自然になり、一切の病を予防し、取り除くことができ、病を退けて寿命を延ばすことができます。

多くの人はこのことを老人の陳腐なつまらない話だと思つていようが、要するに細胞が畸形的に繁殖することがなければ、癌は発生しないのです。このことについては科学者の証

言もあります。では、何故、何年も静坐をやっている人の中から、癌にかかる人があるのでしょうか。

それは、その人がどのように静坐しているか、ということが問題になるのです。型ばかりの静坐はしていても、日常の生活で少しも修養することがなく、霊を傷けない、本性を害するようなことばかりしていると、折角、静坐で得たプラスの面も、差し引き勘定はマイナスとなってしまう。それでどうして補充することができのでしょうか。もし、それを静坐は効果がないと言うのであれば、それはまったくナンセンスではないでしょうか。

青年の心の病と精神病

香港大学医学会で主催している、精神と健康の展覧資料が、次のようなことを明らかにしています。一九七四年から七五年度までの一年間に、精神病院で治療を要する者が、一万千五百十人。診察を受けた者が、十万九千九百二十六人。入院患者が五百四十五人。

これを一九六五年から六六年、つまり十年前に比べると、約六倍にふえております。精神病患者の平均年齢は二十歳から三十五歳までの者が、病人全体の九割を占めていると各新聞が報導、論評をしています。人々は公表された数字が余りにも大きいので驚いていますが、その軽

症の人は更にもっともつと多いことでしょう。

このような現象を起した原因は、いろいろとありますが、一説には生活の緊張や、度を越した物慾のため、自分自身に大きな圧力を加えていることになるからである、と信じられています。また一説によれば、どんなに多くの精神病院を建てても、増加する一方の病人の数には追いつかない以上、都市の文明病として避けられないものであると言われています。

心の病には、心の医薬が必要です。もし、名誉や利益に対して少しでも淡泊に考えることができ、利害損得にも常に一步譲歩して考えられるなら、自分自身への圧力や心の負担は軽減されて、うんとよくなるのです。大人物とは、自由自在にして、能く屈することも、また能く伸びることもできます。時機が到来していないのに、強引にものを求めれば、きっと神経症（一種のノイローゼ）になる、と言われているのも、事実無根でなく、皆裏づけのある道理であります。

このようなことは、非常に恐るべきことであります。では、どんな方法で病人の増加を少しでも減らすことができるでしょうか。また、いかなる心の薬を用いれば特効薬となり得るのでしょうか。心は、どのようにすれば安定することができるでしょうか。どのようにすれば、つまり足るを知って満足できるのでしょうか。どのようにすれば、真の主宰者（一身の靈性）が目ざめて、物慾を貪りすぎてはいけないという自覚をもつことができるでしょうか。どのよう

にすれば、生活が緊張してはいけないことがわかるでしょう。どのようなすれば、少しでも名譽や利益に淡泊になれるでしょうか。どのようにすれば、利害損得の道理を明かにし、これらを見破し、放棄して、精神や元気が損傷されないようにすることができましょうか。

特に青年期においては、血気がまさに剛まことんで、進取の気持ちに富んでいる時なので、どうしても内に省かえりみて身を修める一切の哲学、道学には関心がなく、皆それを聞こうともしないし、またそれを実践しようとしません。

たとえ儒教の教で道を説く人があつたとしても、聞く者は「五倫八徳」(註一)の人の道などを古くさい過去の道徳という印象を強くし、忠恕(誠実)仁慈(思いやり)は、いつでも自分だけが損をするものと思こんでいるのであります。

またもし、仏法に剛まことって理を説けば、世俗を超越した出世間的な話であつて、青年はとてもついて行けないと思います。また道教の話をして、ただ「無為」(人為的な有為有心のほかにないを捨て、無為無心の自然にかえること)を空しく論ずるだけで、現代の時節には合わないと考えています。

また、主(キリスト)を信じることで罪が許されるのに、たった一つの博愛さえも実行しようとしません。たとえ、自分は人を愛しても、人は自分を害するものと思つています。滔々としてみなこのようなものであります。また清真(回教)を以つて説こうとすれば、世の中はす

べて一切が偽りで濁りきっているのに、何故、自分一人だけが清東であることができようか、と言っております。

この世の中に生きていくには、競争がはげしくて、早い者が得をし、悪賢い者が利益を得ているのに、たとえ君が天の理をどんなに重んじても、それは天には通じない。たとえ君が真実の道を説いても、一体誰がその真の道を実践し、真に修めようとしているでしょうか。言うことと、実際の行いは、はたして知れば必ず行おうという知行合一が行われているでしょうか。皆が他人の過失のみを見て、自分の過失には気付かないでいる、このような状態では、現在の宗教など信じることはできないのではないでしょうか。

これらの小さな欠点は免れ難いのですが、もし小さな過失をもって、聖人の示された本当の主旨をおおい隠してしまうことになれば、それは誤りをおかすことになります。

したがって、現在の青年の心中は、良心がくらまされて曖昧模糊としていて、最も大切な東の主体が全然確立されておらず、慾をほしのままにして節制することを知らないのです、精を傷なっており、また思考が定まらないで動揺しているために、雑念妄想によって神を傷しんをきなっているのです。

本来、健康であるべきものが衰弱してきても、そうなったところの原因を尋ねようとせず、正しく身を修めるところの道理を明かにしようとしませんのです。

もしも、本当に神経症が日ましにはびこってくれば、ただ都市の文明病となるに止まらず、将来は世界中の人が皆精神病患者となることでしょう。吾が道院の道慈と静坐は、みなこの心の病いを治すのに大きな効果があるのです。

註一 五倫とは、父子の親、君臣の義、夫婦の別、長幼の序、朋友の信、人の常によるべき五つの道、八徳とは、仁、義、礼、智、忠、信、孝、悌の八つの徳目です。

大脳の平静と健康

大脳は身体の中で最も大切なところです。科学でも明らかにされているように、大脳皮質は神経の最高の中枢であって、人身の一切の神経や内臓諸器官のすべてを主宰し指揮している箇所です。

もし、いずれかの部分に少しでも具合の悪いところがあれば、その部分を管理する神経が上に報告します。それが段々と上の方に伝えられて中枢である大脳に達します。大脳は重症か軽症かの程度を判断して、たちどころに処置の方法を決定し、それぞれの部分に命令を送って、その具合の悪いところを処置させます。その適確な判断と迅速な処置は、到底われわれの想像

どのような部門であろうと、どのような病氣にかかろうとも、みな自然の療能がその治療をするのであって、薬を飲むということは、自然の療能を助けて苦痛の時間を短縮するのです。もしかりに大脳皮質のその部分に疾病が起れば、薬も滋養のある食物も共にその効果を期待することはできません。

大脳皮質はこのように全身の神経と一切の部門を主宰しているだけでなく、人間の考えや聡明な智恵も司つかさどっています。したがって人間の考えや七情六慾(註一)、六塵六根(註二)は、みな大脳の平静に影響を与えます。大脳の平静がそれらによって影響を受けますと、すぐ全身の神経や各部門はみなその影響を受けることとなります。また反対に各部門や神経の方からも大脳の平静に影響を与えます。大脳の平静が失われれば、ただちに炁・氣・靈・神はみな影響を受けて、その受けた影響の程度に応じて、疾病の状態も左右されることになるのです。

わが道院の静坐は、その大脳の平静を求めることによって、全身の神経や内臓諸器官のはたらきを平静にもとし、脳髓や筋骨、氣血、細胞を強壮にし、さらに先天の炁と後天の気の運行を自然に靈妙にさせるので、それによって先天と後天の三宝(炁靈性、精氣神)は健全に保養されて、重大な不治の疾病が起ることを根本的に取り除き、また予防することができるのです。そこで静坐によって大脳の平静を求める努力精進が適切であれば、病いを退けて長寿を保つことができ、またつねに身体は健康でいられます。これは静坐のもたらす最少限の効能

であります。

註一 七情とは、喜び、怒り、哀かなしみ、懼おそれ、愛、惡にくしみ、慾望がそれです。喜びが多ければ心を傷きない、怒りが多ければ肝を傷いたない、哀かなしみが多ければ肺を傷いたない、慾が多ければ脾を傷いたない、愛することが多ければ神を傷いたない、懼おそれることが多ければ胆を傷いたない、惡にくむことが多ければ情を傷いたなう、この七情がつきまとして心を傷いたなっているのであります。

六慾とは、六根と同じです。六根とは眼、耳、鼻、舌、身、意。眼は視の根、耳は聴の根、鼻は臭の根、舌は味の根、身は觸の根、意は念慮の根であります。これがあらゆる慾望の根源となります。

註二 人身には六根があるので六識（六根の能動的なはたらきを指す）があり、六識があるので、六塵（色、声、香、味、觸、法。眼で見えて色塵となり、耳で聞いて声塵となり、鼻で臭いで香塵となり、舌で嘗めて味塵となり、身に染まって觸塵となり、意に着して法塵となります）があり、六塵があるので、六賊（六塵は衆生の眞性を汚染し、そのために衆生が煩惱を生じることになり、また六根はつねに六塵によってかき乱されて心がくらさまれることになり、また六塵は慧命を損し、法身を壞すが故に賊と名づけれます）があり、六賊があるので、六神（心、肺、肝、腎、脾、胆の六臓の神）を耗こさない、六神を耗こすなうので六道（天上、人間、修羅、地獄、餓鬼、畜生道）に墮おちるの
あります。

老化と滋養強壯

人間は発育が完成した時、すでに老化衰退が始まっています。衰退がはじまる時が、ちょうど壮年期に当たっているので、ただ自からが自覚しないだけなのです。これが自然の循環というものであります。

人生においてこの時期には、結婚をして、子女を育成、社会人として仕事につきます。当然一つの家庭を担い、誠意をもって親に孝養を尽くし、子供に対しては慈愛の心をもって臨むのも、また自然の天職であります。

この十数年の間には環境や境遇の違いこそあれ、生命を次第に消耗し損傷する点においては、貴賤貧富にかかわりなく皆同じなのです。或いは七情（註一）、或いは六慾（註二）のため、または嗜好にふけるため、事業不振で心痛のあまり、子女の育成について心労のあまり、などなど、知らず知らずのうちに老化衰退の速度を早めているのであります。

そのため四十代にもなると、頭髮は白くなり、歯並はぐらぐらとゆるみ、精力は衰え、病を得てはじめて年老いたことを自覚する訳です。そこで心理的には一種の老化恐怖症にとり憑かれて滋養強壯となる食品によって老化衰退をくい止めようとします。飲食物で「これは滋養強

壮になる」とか教えられると、平素あまり好まないものでも、むりをして食べたりするのも、滋養を補給して元気でいたいと切に願うからであります。

滋養強壯の薬にも、いろいろの種類があつて、これらの薬を飲めば、きっと元気になれると思つて期待をかけています。そこで効果がないのかと言うと、一時的には精力が回復してきたように感じられるのです。だからといって効果があるのかと言うと、常時服用しても大した変りばえはありません。ただ、このような強烈な滋養強壯剤というのは、もしその薬が適当でなければ、内の火が上昇して、血圧昂進などの弊害が起り、補強しようとして、かえつて害を受けることになるのであります。

何故、そのようなことになるか、と言いますと、飲食物と薬にかかわらず、人身の需要に適合したとき、はじめて病を退けてある程度の補強が得られるので、失つた青春を取戻そうとしてもそれは不可能であります。このことは、普通一般人の人ができないのは勿論のこと、昔の有名な帝王が、その絶大な権力をもつてしても、不老長寿の薬を手に入れることはできなかったのであります。その原因は一体どこにあるのでしょうか？

それは人生において消耗や損傷がどれ程大きな影響を及ぼすか、ということを知らないからです。たとえば、貯水池の排水口を全開して、どんどんと水を流しているのに、一方ではほんの僅かな水しか補給できないとすれば、水は、減る一方で、どうして均衡を保つことができる

でしょうか。したがって、壮年、老年を問はず、滋養強壯のものを摂るよりも、無理や消耗を警戒して保養に注意する方が、はるかに効果が大きいです。

そこで、修道する人は、清静淡泊（註二）をもって、最高の滋養強壯薬とし、静坐をもって若返りのための良い方法とすることができます。そもそも生命の本体である霊は無形のもので、有形の飲食や薬物で補強することはできないのです。先天固有の霊を保養するには、必ず後天的な一切の有形有質の傷害うものを取り除くことが肝要なのであります。

註一 大脳の平静と健康の註一を参照請う。

註二 老子の清静經に「人能く常に清静にして天地悉く皆帰す、人神は清を好みて心これを擾し、人心は静を好みて慾これを牽く」とあります。清とは万縁（多くの世俗の關係、一切の因縁）が止まり息むことであり、静とは一念も生じないことであります。また諸葛孔明がその子を戒しめた書面に「君子の行は、静以て身を修め、儉以て徳を養う。淡泊に非ざれば、以て志を明かにする無く、寧靜に非ざれば、以て遠きを致す無し」とあり、淡泊とは、あっさりして無欲なことです。

心臓病の予防

現代の科学者の研究によりますと、人間の病気で死亡の最高記録は、いせんとして心臓の冠

状動脈疾患（狭心症、心筋硬塞）です。これは平素つねに適度の運動をしていれば、予防することができ、たとえ発生しても、多くは軽微であつて、ほとんど治癒することができますけれども、運動をしていない人が、ひとたび発病すると、多くは救われれないと言われています。この原因はどこにあるのでしょうか。

それは運動をすることによつて、血液の循環が良好となり、新陳代謝が強化され、神経に充分な滋養を与えることができるなど、みな大いにプラスになるところがあるからです。更に大切なことは、運動をしているときには、全力を傾倒して一心不乱になつて雑念が無いことです。雑念がひとたび生じれば、ただちに錯誤を生じて、当然あるべき効果も失われてしまいます。

また運動のときに、呼吸が平靜となり、調和されて深く長く長くなれば、肺が強健となつて酸素の吸引量も多くなり、そのプラス面は益々大きくなります。さらに雑念を停止して精神を統一すれば、大脳皮質の中樞が休養することによつて、更にはかり知ることができない程の効果が生じてくるのです（註、これは後天の人為的なはたらきが停止することによつて、先天の無為のはたらきが現われてくるからです）運動による訓練でさえもこのように偉大な効果があるのです。ましてやわが道院の静坐は天人（神人）合一の運化（たから）をするので、その効果がどうであるかは、いまさら説明しなくても理解できることでしょう。

ただ惜しいことは、世俗の因縁によつて心が乱され慾に引きずられて心が定まらず、たとえ

一時的に心が定まっても、ひとたび慾に引きずられるとただちに心が散ってしまうことです。また矜躁偏急（註一）や財貨、名譽、地位のために道を誤ることです。ひとたび誤ればただちに反省して覺り、ひとたび覺つてただちにこれを消滅してしまえば、もとより害なわれることはないのです。そこで迷つて返ることを知らないのを最も恐れるのです。たとえ諸天聖仏が救援の手をさしのべようとしても、靈炁が貫通していなければ、徒らにどうしようと思っただけです。たとえばラジオの受信機のように少しも故障がなければ電波を鋭敏に感應しますが、もし受信機が故障していれば、いかなる電波であろうとも感受することはできないのであります。

註一 矜とは驕慢、躁とはあせりや浮っ調子、偏とは自己の見解を固執し偏して円満でないこと、急とは心中功を急ぐ意、また事に遭遇して節制することを知らないこと、この四つの病いもそのもとは皆我執の見を固執することにあります。

精神的疲労と不治の毒素

人身に授けられている精・氣・神の三つの宝にはもとより限度があります。それを事業の得失によってこれを費し、声色（感覺の対象となるもの）を好き嫌いしてそれによって消耗し、思慮や恐懼によってこれを傷ない、飲食や寒暑によってこれを乱し、喜びすぎたり怒りを節制

しないことによつてこれを浪費する。このようにして本来の精、氣、神の三宝を消耗することが、とりもなおさず疾病を招く結果になるのです。

疾病が既に發生しても、その原因を自覚しない多くの人々は次のようなことを言います。

「自分は修養をしたくないと言うのではないが、その事業や環境が許さないためにこうなったのであつて、自分ではどうすることもできなかつたのだ」と。この種の現象は、魄（おん）に惑（まど）わされ（註一）て事を行つており、そのために主宰者がその所を失つて靈明が奪われているので、ついに死亡することになるのです。

或いは一時の憤りや苦しい環境のために、人を恨んだりとがめることが多くなつて、自らの生命をそこなつてしまい、或いは時勢の移り変りによつて、つぶさに辛酸をなめ、過去の榮華を回想しては心を痛め、現在の苦勞を心配してはあれこれと思いをめぐらし、将来のことを氣にかけては不安と恐れのために身体を傷（きず）なつてしまい、或いは貪り求めても得られないために苦しみ、妄想はつきからつきえと生じて止まるところがなく、そこで不眠症や食欲不振となり、精神は疲れ衰えてしまうので、すべてこれらのさまざまなことは、もし自から寛（きん）らなければ、みな生命をそこなうことになるのです。これらはみな自業自得によるものであつて、人びとが最もおろそかにしやすいことなのです。

今の世の中は、文明が進歩し、知識もますます繁雜化して、享樂も尽きるころがなく、得

れ得るほどますます貪り求めて少しも止まるところがないのです。限りある精神であるのに、日々神経を盛んに消耗する環境に居て、それに少しも休息を与へなければ、天からいかに篤厚あつこういものを授けられても、そのような負担にたえることはできないのです。

たとえば機械のように鋼鉄で作ったものであっても、その速度と熱エネルギーにはみな限度があり、その限度を超えれば危険が生じるのです。機械にはその限度を示すメーターがついてるので、それを調べればすぐわかります。人身の限度を示すメーターは精神にあります。ひとたび疲労を感じれば安静にして養生をし、心を静かにして（雑念妄想を起さないようにする）これを回復させれば、多くの時間をかけずに復活することができます。

このように神経が安静を必要とする時に、多くの人々は刺激的な物品をもって急速に回復させようとします。衰弱した神経は刺激によってますます興奮して熱エネルギーを生じます。急速の故にこの種の熱エネルギーは正常の度を超えており、その量は多くはないが、内に一種の毒素を含んでいます。これが永い間に蓄積されると、肝臓の弱い者は肝臓に、肺臓の弱い者は肺臓にこの毒素が凝結し、凝結した毒素は更に他の臓器に伝播され、内臓諸器官は共に傷きずなわれることになるのです。

この種の蓄積された毒素は、薬餌によって救うことも、手術によって取り除くこともできません。昔はこのような疾病は非常に少なかったのですが、近世になって多くなり、将来は更に

現在よりひどくなるでしょう。

そこで皆さんに注意を喚起するのです。それはわが道院の静坐が実はこの種の疾病に有益だと言ふことです。それには毎日一定の時間に安静にして坐り、そのはたらき氣化を普く行きわたらせ、循環させれば、凝結した毒素は次第に消滅することができ、神経は休養することができて、余分な熱や毒素を生じることがなく健康になるのです。

神経というものは、衰弱すればするほど興奮するもので、これを修養上から観察してみますと、思慮することが余りに多すぎると陰を傷やけどないます。陰を傷なうと魄が妄動します。魄が妄動すると神を傷やけどないます。また余りにも枯れて生氣を失うと陽を傷やけどないます。陽を傷なうと魂がおおわれます。魂がおおわれるとき蒸が傷やけどなわれます。そこでき蒸と神がともに傷やけどなわれると靈は消滅してしまふのです。

これを未然に防ぐのには、静坐を研究することです。静坐は一度（四分間）行えば必ず一度の効果が有り、毎日よく八度（卅二分）坐って中断することがなければ非常な効果があるので。それなのに、のどが渴いてから井戸を掘るくようなことでは、医薬をもつてしても手の施しようがなく、早死にするような結果になります。これをどうして正しい生き方といえるでしょうか。

註一 陽靈は魂、陰靈は魄です。魂は性を主つとどり、魄は情を主つとどります。魄に感あわされて事を行ふとは

識神（人心慾心）が動くのです、妄念が起るのです、思慮に障げられるのです、私慾に惑わされるのです。この四つのもを以て魄の形になぞらえるのです。

癌の予防と静坐

毒素という名称は早くからあり、先賢の医者は、病人の頭の頂きから足の先まで、いかなる部分であろうとも毒素の網がひろがったものを、即ち死症と名づけており、これに病名をつけることができないので、ただ毒素と言っていたのです。

近代医学が盛んになって、五十年前に毒素を癌症と名づけるようになり、世界の各々国では財力と人力の限りを尽して、この種の不治の病症を征服しようとして取り組んでいます。一説によると、これに使った費用の額は莫大なものであつて、原子力の研究開発費用に次ぐものであると言われています。各方面で智識と能力の限りを尽して判明した四百幾種類かの癌症の中で、ほとんど大部分がいせんとして治癒の見込みがなく絶望の状態にあるのです。

癌の究局のところは、なお未だ正確に判明していませんが、一般の専門家は癌症と居住の環境及び酸素の欠乏が関係あるということを一一致して証明しています。

空気のきれいに澄んだ農村には癌患者が少なく、工場の煤煙や自動車の排気ガス、及びその

他の原因で汚れた空気の都市において癌患者が特に多いのは、人体が汚染された悪い空気を吸収すると、慢性的に血液中の酸素を破壊する原因となるためと思われます。

ベルリンの某生理学教授が動物実験によつて得たところによりますと、人体の細胞は、いかなる部分でもあつても、いったん酸素が欠乏すると細胞はただちに正常な生長が失われ、発酵して非常に悪化し、恐るべき癌細胞になるといふことであります。

そこで、まだ特效薬が発明されていない現在では、人はできるだけきれいな空気と酸素の欠乏による危険性を十分に注意しなければなりません。以上は近代科学が実験や研究にもとづいて判明したもので、その研究には特に偉大な価値があり、敬服に値いするものであります。私自身にもまた少しばかり愚見がありますので、ここで研究討論してみましよう。

都市と農村に住む人の違いは、勿論、空気によるものだけでなく、考え方や享樂もまた異つております。かつて農村の人は、田を耕したり遊牧をして、太陽と共に起きて働き、太陽が沈むと休息をとりました。粗衣粗食に甘んじ、享樂に対しても淡泊で、労力を用いることが多く頭脳を用いることが少なかったのです。したがつてこのような環境や生活状態のもとでは癌症の発生が特別に少なく、たまたま発生することがあつても、それには必ず特殊な因素があるのであります。

そこへゆくと都市ではそうはまいりません。一言でいうならば、都会の人は何事も極限のト

コトンまで消耗し尽すのです。それは思考・妄らな貪り（註一）、享樂、嗜好嗜欲を問わず、たとえ幻想であつても頭脳の限りを極め尽くすので、心身はこれらの負担に耐えることができない状態にあります。

富貴な人は、その富貴をながく維持しようとして、いろいろと思いをきわめ尽くし、貧困の人は、生活のために思いつめてあえぎ苦しみ、商人は利潤の追求にあくせくとし、技術者は技術の発展のために頭脳を酷使し、日雇い労務者はその仕事や賃金のために常に不安におびえ、その他の職業の人々も、大きな災いに直面しているかのように、つねに緊張しているのです。

これらの環境や精神状態、さらに人身全体を機械にたとえてみますと、みな余りに高速度を出して、馬力の限界と、一定度数の熱エネルギーを超えてしまっているのです。そこで大量の酸素がつねに消耗されることになるのです。

したがって憤りや怒りによって肝が傷なわれると、肝の神経細胞が正常でなくなり、酸素が欠乏すると肝臓癌になるのです。飲食に節度がなく規則正しく食事をしないで、暴飲暴食をほしいままにしている人は、胃の細胞が正常でなくなり、酸素が欠乏すると胃癌になるのです。その他については類似点によって推察することができますでしょう。

人身の肺は清虚で華蓋の府と言われ、一身の気化（気のはたらき）をつかさどっているとこゝろです。科学では、肺は酸素を吸入して動脈の血液を新鮮にし、炭酸ガスを吐き出して静脈の

汚れを清めると言っていますが、道理はみな同じです。

わが道院の静坐は、清・静・平・黙によって、正常にして正しい軌道である自然の気の運行に適合することができます。そして私心を少くし、欲を少くして大脳の中樞神経を健康にすれば、肺の清虚なはたらきが能く行われるようになるので、全身の細胞や血液に酸素を十分に供給することができるのであります。そこで水火（陰陽）は相済あひまはい、六根六塵による汚染は取り除かれて（註二）、内臓は損傷を受けることなく、一切の疾病から免れることができます。故に静坐が病から身を守り、寿命を延ばすことができるのは、静坐の最少限の効果であります。

註一 人間が真の道を得ることができないのは、妄心があるからです。この妄心は何によって起るかといえば、それは酒・色・財・氣（怒気）、名利・恩愛にとらわれるからです。そこで妄まがらな貪あまりとは、これらのものを貪あまり求めることにはかならないのです。

註二 大脳の平静と健康の註二を参照。

病気を未然に防ぐには

地上に僅かな霜をおき、霜を履ふんで歩くという微弱の時に当って十分に警戒しなければ、それが益々増長し、遂には堅い氷がはりつめるように、人の嗜好嗜欲も節制しなければ、終りに

は大きな禍害わざはひとなります。それ故に修養する人は、小さな事を慎つとしみ、始めを慎つとしみ、悪いことがまだ軽く微かすかなうちに手当して、それが次第に大きくならないように防止するのです。

誰もが小さなことであればついおろそかにしやすく、多くの人は始めを慎つとしみません。それは小さく軽微なために戒いさめしめることを忘れ、それが次第に少しづつ大きくなるために覺おぼえることがないのです。小事にまで心がゆきとどいていなければ、大事を成し遂なげることとはできません。小さな隙間が舟を沈め、小さな虫が身体を害し、小人が國を毒するように、どうして小さいということ、これをゆるがせにすることができませんか。

事の始めというのは、まだ利害がはっきりと現われていないので、多くの人々が注意を払いません。その後の進展がどうなるかを待って考えるのが普通です。その害が現われてくるようになってからでは、止めようとしても止められず、その時になって後悔してももう間に合わないのです。そこで修養する人は、微細なものを見て、それがやがて顯著に現われてくることを察知し、道理に照してその是非せひを判断し、その成敗を明らかにするのです。

悪い行いはいつのまにか次第に積みかさなっていて、終りには大きな禍害わざはひとなりますが、善い行いは努力して行っても、なかなか満足するほど積みかさねることができないものです。すべては心の悟りと修養にあるのですから、常に少しでも虚偽や欲望のおもむくままに走ることがないようにして、真誠をもって正しく修養しなければなりません。

癌の症状が起っているのは、今が特にひどいようです。科学ではなおまだその原因を明らかにすることができませんが、しかし、研究の結果によりますと、癌細胞が異常に増殖し、またそれが転移して全身にひろがることで、この点には頗る意味深長なものがあります。

天地が正しく運行し、四季が変化することによって万物がよく生育するように、小天地である人身にもまた正常に運行化育する軌道があるのに、どうして細胞が異常に増殖するのでしょうか。

それはみな人が日常の言行動作において、心の持ち方やその考え方に嗜好嗜欲をむさぼり求めることが多く、人として守るべき人倫の道にそむく異常なところがあるので、それが影響するので。

たとえば頭悩のかぎりを尽くして不相応な財を求めたり、昼夜となく勝敗や利害得失を追って、あれこれと心痛するために、神経は正常な働きを失うようになります。その結果、昼夜は顛倒し、水火（陰陽）が相濟よこすことなく、五行（内臓）や七情（感情）の働きは錯乱して、正しい軌道もその正常さを失ってしまうのです。

また酒や煙草も節制することを知らず、猛毒を飲んで楽しんでるなど、これに類することはさまざまあります。たとえば徹夜で麻雀や賭博をしたり、女性をはべらせて酒を毎晩のように飲みつづけたりして、アルコールやニコチンの毒が身体に蓄積され、でたらめな生活のため

に精神や体力を消耗することによって、一種の毒素が体内に発生してくるのです。

たとえば一台の機械が、日夜これをフルに回転し、いつもその馬力が超過して、発熱量がどんどん増加してやむことがなければ、必ず故障を起し破壊するのは、理の当然であり、また必然の勢いでもあるのです。

現在、癌の症状に対して、人々はみな非常な恐れを抱いておりますが、みな自分の考えや日常生活における妄らな貪り（註一）を反省することなく、静坐の効果である平黙によって毒素を無形のうちに消滅させて、癌やその他の病気を未然に防ぐことを知らないのは、まことに惜しいことで、病気にすでにかかっているから、いたずらにどうしようと呼んでみてもいたしかたないのです。ある人は、これは運命できまっていることであつて、これを變えることはできないと言つていますが、どうしてそのようなことがありますでしょうか、どうしてそのようなことがありましようか。

註一 癌の予防と静坐の註一を参照。

怒りの大害

怒りとは、いわゆる腹を立てることです。喜怒哀楽の四字の中から、特に怒りの一字を提起

して警めるのは、現代社会の人々が怒りによって害を受けることが実に深刻であるからです。

では昔の人には怒ることがなかったのでしょうか。そうではありません。昔の人の怒りは現代の人の怒りとは違って、周の文王のように「一たび怒って天下の民を安んずる」というような怒りです。現代の人の怒りはみな私慾の怒りで、それは正義・道徳・仁義が行われないために怒る人もまた多くいますが、結局は私慾のために怒る者の方がはるかに多いのです。

怒りという字を分解すると、心が奴隷のためにあなどられ、使役されている状態を現わしています。すなわち真の主宰者が自主的に決定する力がなく、魄魔（私慾）が上位を占拠して主宰者をしいたげているのです。

人間の身体は一つの小天地であります。そこで試みに風をもつたとえてみましょう。中和の風は春風のように、人も動植物もみな快適の感じをもつものです。それが大いに怒ると、その気は荒々しく兇暴になることは、ちょうど台風が襲って来たようですし、数万の馬が荒れ狂っているようでもあり、また、雷雨のひびきのように、天地もゆり動かすばかりで、その威力の強大なことはたとえようもないほどです。

そこで体内の神経はといえば、ちょうど街の通りの電線のように、内臓は家屋や大きな建物に、人間は人身の細胞に、海や河は全身の血管に、山嶽は脳髓筋骨に見たてることができま

す。そこで台風が吹き荒れた後の街なみや山河の災害状況に照してみれば、大いに怒った後の身体内の損傷がどれほどひどいものであるかということを知ることができるでしょう。

また怒りが押えられて内にこもっているときの状態はどうでしょうか。それはちょうど台風が接近したとはいっても、まだ圏外にさまよっていて、われわれが低気圧のために不快なものを感ずるのに似ています。小さな事によって怒れば小さな風波がたち、受けるところの損害も小さいけれども、それが蓄積されてくるとやがて必ず大きな怒りとなるものです。時には人か些細な事によって生命を殺傷するようなことがあります。それは長い間にわたって積り積った怒りが、たまたま触発されて爆発したものです。

また怒りを起さない時には、こんこんと清水がわき出てくる奥深い淵のように、平静にして清明で、透明であつて少しのかすみもありません。しかし、それがひとたび怒りを起すと、いままで沈澱していたかすが盛んに巻き起つてきて、清濁は入り乱れ混合して見分けがつかなくなります。人が大いに怒った時もまた同じ状態であつて、言行はつつしみを欠いて粗暴となり、正しい道を踏みはずすのも、皆このためなのであります。

感情と健康の関係

人が万物の靈長として天から授けられたものは、他の万物に比べてより完全なものでありながら、動植物の特長になお及ばない点があります。それは七情（七つの感情・註一）にかき乱されて氣を常に損傷することです。

そもそも人間には赤児の時から、すでに七情の性がひそんでおり、そのために氣がどれほど損傷されるかということは、成長してその人が修養することによって、はじめてはつきりと知ることができなのです。

そこで、喜びが過ぎて心を損傷すれば、氣は散じて心が浮動し、怒りによって肝を損傷すれば、氣は緊迫して血が逆上します。憂いによって肺を損傷すれば、氣は聚って全身に流れず、邪氣の排泄も滞って氣化が行われません。思い患って脾（脾）を損傷すれば、氣が結よがって營養がはこばれず、運化が行われなくなります。悲しみで心胞を損傷すれば、心がしめつけられて氣は緊急となり、恐れによって腎を損傷すると、精が衰へて氣は怯おえることになり、驚いて胆を損傷すると、決断力が失われて氣は乱れるのです。このように七情によって内臓が損傷を受けると、そこに病が生じることになります。

人間がだんだんと成長して社会人になれば、好き嫌いの心が日に日にひどくなつてきて、慾望はますます大きくなり、利害關係や貧富の差による争いが絶えることなく、そのために生命を傷さない害することも、日ましに深刻となつて、天より授つた固有の稟性を磨滅してしまふこ

とになるのです。

自から修養に心がけることを知らない人は、いうまでもありませんが、たとえそれを知っている人でも、七情の害は避けられないものです。しかし修養を積んでいる人は、七情が少しでも動けば、それをすぐ自覚することができ、自覚すればすぐに反省するので、無形のうちに消滅してしまふのです。

ただ、これらの感情が一寸動くことなどは、たいしたことではないようですが、気が血液を統率しているのですから、感情がひとたび動けば、その波動は、脳、脊髓、神経、血管、筋肉、皮膚など全身を何百回、何千回と数えきれないほど往復循環することになるのです。したがって善く修養する人は、みな心を動かさず（感情のために心が動揺する）ことを自から戒めてどんな時にも心を動かさない工夫を修練するのです。これは非常に難しいことです。

人間の七情というものは、人として本来備わっているのに、それをどうして一寸も動かさないでいられるだろうかと言えば、それは、聖賢が性情（註二）を常に正（ただ）して、七情のために心を動かされないからであります。

心がひとたび動けば、ただちに脳に影響し、気はそのため平静を失って、すぐ神経を刺激することになります。そのことが人体にどのように影響するかは、その時すぐ判るものもあれば、後日になってようやく判るものもあります。いずれにしてもすぐ自覚してただちに反省す

れば、その損傷は非常に少なくすむし、その上、自分の欠点を反省して平静をとりもどすことによつて、その益するところは非常に多いのです。それ故に、長期間にわたつてこの工夫を実行すれば、修養の効果を増進させることができます。また修道の最高の境地である上乘にいたる修練を積もうとするならば、もっと努力してこゝろを超越し、けだ解脱しなければなりません。

修養ということを知らなくても、健康で長寿を保つ人がいますが、それは何故でしょうか、それは修養を知らないといつても、ただ修養の理論を知らないだけであつて、そのような人は日常生活や性情の面において、普通の人が真似ることのできないものを持っているのです。

あるいは、本人は修養の何たるかを知ることもなく、したがつて自覚のようなものもないのに、健康と長寿に恵まれる人もいます。それは天から賦与されたものが、その人に対して特に厚いのかも知れません。人の寿命というものは察知することができないものなのです。

また人目にふれるところでは、少しも修養する様子もなく、情慾をほしきままにしていながら、その上、富貴を享樂し、長寿を保っている人もあります。こういう人は前世で施した善根福果の報償を今世で受けているのですが、本人がそのことに気づかず修養を怠れば、その福果も今世一度限りしか受けられないのです。これはもとより人々の知り得ない事柄であります。

こうしてみると、どうしても普通の人には修養が必要なのです。修養をすれば七情のために心や気がこゝろ傷なわれることがありません。そうすれば真気が能く固まり、気が固まれば精が結ば

れ、精が結ばれば神が凝り、神が凝れば氣が化します（はたらく）、氣が化せば靈が活発になり、靈が活発になれば天地は自然に正しく運行して、四季はよく秩序に順がって、風雨はよく調和して、万物はそれぞれの所を得ることができるよう、人身においても平和でのびのびとし、その愉快さは実に極まるところがありません。

これを物質的な享樂や七情の意のままに任した慾望の樂みなどは、それに比べれば万分之一にも足りません。こうして話してみると、たいして難かしくないようですが、実際に修行するには、確固不動の志を持って多くの鍛錬を経なければならぬのです。このように平易な話であつても、それが真の人間性を永遠に存続させることができる手段方法であるならば、それはそれでまた注目（あ）に値するものではないでしょうか。

註一 大脳の平靜と健康の註一を参照。

註二 性とは生と俱に生じ、情とは物に接して生じるものです（韓愈）、性と情とは、なお水と波のごとく、静の時は則ち水、動の時は則ちこれ波、静の時はこれ性、動には則ちこれ情（四書逸義）とあります。

医薬と神靈治療

病氣となるのには、みな病氣になる原因というものがあるので、それを各方面から觀察調査してみると「貪慾」の二字にほかならないのです。

すなわち、酒を貪^{ひま}んで飲^むむ者は、胃腸に病^{やまい}があり、色慾を貪^むんで求める者は、精神に病^{やまい}があり、財（金銀財宝）を貪^むんで求める者は、神経に病^{やまい}があり、氣を貪^むんでいる者（怒りによって氣を傷^やなう者）は、肝胆に病^{やまい}があります。

人の身体は本来自然の療能（自然治癒力）を備えています。もし病氣になっても、その原因がわかって、これを警戒すれば、自然の療能が作用^{はたら}を發揮して、病を運化（回復）することができます。もしその原因を知らなから改めず、或いはその原因を自己の不明によって悟ることができなければ、病は一層ひどくなるばかりで、自然の療能も運化（回復）を助けることができずに、病状も一段と悪化して重態になるのです。

すでに病となった以上、人は必ず医薬に助けを求めます。医薬の助けは、身体の偏向を矯正して欠陥をなおすわけですが、病の根本を自覚しなければ、医薬もまたその効果がなくなり、その苦痛は増すばかりです。そこで多くの人々が神靈の運化^{はたら}によって病が治癒することを求めるようになります。

神靈の運化^{はたら}を求めても、治癒できる者と治癒できない者があります。その区別の原因は一体どこにあるのでしょうか。

もしその人に元來悪因がなく、よく過ちを悔い改めてつねに反省している者は、ひとたび神靈の運化を授ければ、非常に大きな効果があるのです。一つの録音機にたとえてみると、機械の部品の一つ一つが完全であつて破損しているところがなければ、これにひとたび電流を通じると、電子はたちまち妙れた働きを發揮するように、よく神靈と人間とが感じ合い、通じ合つて、無形のうちに運化して治癒が行われるのです。

また、もしその人が不正の心を持つており、義に欠ける行為が多く、さらに悪因があれば、神靈は接することができないのです。たとえ神靈は接することができたとしても、効能を生じることにはできないのです。そこで神靈の運化をうけるには、何よりもまず先に自分自身の悪因を消滅することが必要であつて、それによつてはじめて神靈治癒が可能になるのです。

悪因というものは、みずから播いた種子であつて、自分で播いた種子は、みずからの手によつて刈り取らなければなりません。それと同じように、自分から作り上げた悪因は、必ずみずからの心を悔い改めることによつてのみ、これを取り去ることができるのであつて、これを神靈の力によつて消滅させることはできないのであります。

医薬と自然療能

人の身体には自然療能（自然治癒力）というものを生れながらに授かってきています。この自然療能には、勿論その限度というものがありますが、しかし、人身にある氣・蒸・靈・神はすべて他の傷害を受けることなく、その本能の療能力をいつでも強化し、効力を發揮させることができますのです。

しかし、多くの人々はこの点をおろそかにして、薬物による治療だけに頼っています。時には薬物でその病を治すこともできますが、しかし、その身体を真に補養することはできません。時には身体に欠乏した物質を補養することができても、しかし、その疾病を治療することはできません。時にはその補養も度を越してとり過ぎたり、あるいは足りなかつたりすると、かえって身体に不必要な負担を増すことになります。

時には薬を服用することによって、その病はすでに大半治つていて、あとはただ自然の療能を待てば健康体にもどるのに、それを薬の効力と思って、いぜんとして続けて服用してきます。そこでその薬が自分の身体に合わなくなったと感じるようになって、それが薬の飲み過ぎによるものであるということを悟らずに、以前には効果のあつた薬が、いまでは効かなくなつたのも、自分の病に何か変化が起つたのではないかと思ひ、他の医者に再び診察してもらふことになります。

医者は薬の飲み過ぎが原因であるということを知り、その症状だけを見て、そこを攻

めたて、ついにその本源を傷きなってしまうことがあります。これは患者と医者との相互の無知と不明によって、本来なら軽微のうちに治る病気を重大な不治の病としてしまうのです。これによっても疾病に犯されて、それに適応した医者を求めることが、容易なことではないということがわかるのです。

結局、吾が身の疾病は、いかなる原因によってこれらの苦痛におそわれるのでしょうか。自らその原因を追究せずに、必ず医者の診断を求めるのです。医者はみな仁愛の心や技術を持っていても、しかし、賢明か、愚鈍か、一様ではなく、医学や修養面における造詣も異なり、察知する能力や靈感にも個人差があり、その上、業務が非常に多忙なために、細心にわたる治療に欠けるうらみがあります。

これらのさまざまな環境や、いろいろな因素は、まことに古人が言った病には内因と外因があるということだけにとどまらず、その外にもこのような複雑な関係が介在してくるのです。そこで、病気になって医者にかかるということは、昔からみはある程度の危険性というものをもなっていたので、もとより疾病の重軽症にかかわりなくです。したがって、ある時期には薬を用いないのが漢方医であるという俗説もありました。しかし、良医（すぐれた医者）は病を未然に防ぐといいますが、これは否定することのできない名言であって、医学にたづさわる者の常識となっていますが、これはいまさら論じるまでもないことであります。

そもそも心というものが吾が身体の主宰である以上、また一身の平穩と危険をつかさどる器官でもあるわけです。そこで有形と無形にかかわらず、必ず安静にしてこそ、身体の血の循環、新陳代謝、栄養、細胞の正常なる發育を健全に強化することができます。また滋養、神経、筋骨、経絡（氣血の流れる通路）のすべてが健全であるということは、みなその主宰者である心のおかげなのであります。

したがって、吾が道院の静坐では、ただ間断なく怠らず恒に一心の安静であることを求めるのです。そうすれば、後天の物質的に仮に組合わされた各器官は健全に維持され、先天の無形の悉靈は活発になって充実し、有形無形ともに後天より先天に返り、先天の工夫は後天においてこれを成就するという効果を収めるのであります。

先天の無形に交わることを竅といい、後天の有形に濟すことを合といい、先天と後天が交合することを和といい、陰陽が調和し水火が相濟のうことを化といいます。良医が病を未然に防ぐというのは、すべてこの中からそれを求めるので、病の根源を取り除こうとするのも、またこの中からそれを求めるのであります。

先哲の言にも、心を養うには、慾を少くするより善いものはないとありますが、慾を少くするには、静坐より善いものはないのです。ある人は、自分は静坐することができません、それはひとたび坐ると心意が思い煩い乱れてきて、安静になることができなからですと言っている

ます。それは長い間にわたって心がつねに外のものとらわれ放逸の状態にあつて、その心が一体どこにあるかがわからなかつたからです。

先賢の孟子という人は、その放心を求めて（註一）、不動心（註二）になることができました。そこでわれわれはどうして孟子に見習つて努力して、自ら疾病の苦海から抜け出そうとはしないのでしょうか。

それを一方ではいたずらに損傷し、消耗しながら、一方ではいかに滋養強壯の薬品を求めて補強してみても、それはいたずらに危険を増すだけであつて、何の役にも立たないのであります。

註一 孟子は「仁は人の心（本心）なり、義は人の路（正路）なり、其の路を捨てて由らず、其の心を放ちて求めることを知らず、哀しいかな。人は雞犬の放つことあれば（自分の飼っている鶏や犬がどこか行つてしまえば）、則ちこれを求めることを知る、放心有りて求めることを知らず、学問の道は他無し、其の放心を求めのみ」とあります。

註二 不動心とは決してかたまつた固体のような心になることではありません。不動（動かぬ）と言つても、よく千変万化に應じることができなのです。謂う所の「不動」とは、その妄心（慾によつて引き起される一切の不正の心）を動かさないことです。この不動の心は、常に清静であるところからくるのであり、常に清静であることは、静坐によつて得られるのであります。静坐は一時的の

清静を練習するところから始めて、その功候（有形無形の効用）が純熟してくれば、清静の妙は次第に練磨されてきて、妄心はその技を用いる所がなくなり、魔惑（魔による惑わし）はその力を用いる所がなくなってくるのです。そこで心盤は安らかにして快適となり、神は凝り無は固まり、精は結ばれ体は健かになるのです。この種の楽しみは、人間社会においてこれに匹敵するものはないので、これが真の楽しみであります。ただ世間の人は長い間にわたって物慾の中に溺れてしまっているのです、これらのことを淡泊にして無味乾燥である見なしていますが、この淡泊の中にこそ真樂の無限の味わいが含まれていることを知らないのであります（済仏訓）。

静坐の効用

ここでは静坐の深遠にして玄妙なところや、また仙人や仏さんになる高遠なる教えも、しばらく棚上げして論じません。

そこで君が自分の仕事を少しでもよくしようと思ひ、君の体を少しでも健康にしようと思ひ、君の知恵を少しでも深くしようと思ひ、君のすべていっさいのことを少しでも幸福にしようと思ひ、君の疾病を少しでもとり除こうと思ひ、君の寿命を少しでも延ばそうと思ふのなら、君は毎日少しの時間を都合して間断なく静坐をすることあります。

先賢の学者は、みな香一柱（線香一本の火がともっている間）の静坐によって、靈感が開発されることを経験の上から知っていたのです。わが道院の老修（修道の先輩）で静坐を篤く行っている人は、皆超人的な精神と体力を持っています。それは静坐が大変効果がある、ということをも物語っているのです。

ここで注意すべきことは、坐を修めることと道を求めることは車の両輪のように一体でなければならぬということでありませう。そこで坐を修めても道を求めようとせず、道を求めても坐を修めようとせず（坐を修めなければ道を悟ることができず、道を明かにしなければ坐にもまた通じることができないのです）、また道を求めることも坐を修めることもしないという無知蒙昧なことによって、折角の素晴らしい機会を失ってはならないのであります。

心坐の重要性

われわれの静坐は、平靜な環境にあつて、未だ身をもつてつぶさに苦しい体験をしたことがなく、あるいは重要なことの責任を負っていない時などには、よく自分自身の慾望に打ちかかつて正しい道を歩み、つねに誠心を持って慎しみ深く、自分の努力精進の結果は、日に日に進歩しているように感じられるものです。

ところが、一旦重責を担ったりすると、日常守るべき人倫の道や言行動作の際に、ややもすれば手も足も出なくなってしまう、いつもの清浄な気持は不浄となり、安定していた心は不安定になり、道理には暗く、機は妥当性を欠く結果になります。

そこで、思えば思うほど、自分の静坐に疑問が生じてきます。静坐をもって不良な氣質を改善しようと思ったのに、どうしてこのような結果になるのでしょうか。自分の静坐の方法が適切でなかったのでしょうか。それとも自分自身の何かの過失によるものでしょうか。

それは平常において、着実に精進努力して修めることを怠っていないながら、ただ最高の境地のみを望んでいるので、一旦、きびしい試練に直面すれば、たちどころに崩壊してしまうのです。毎日一回の修坐に、たとえ一時間という貴重な時間を費したとしても、静坐が終れば、またもとの煩雜極まりない日常生活の場にもどり気を傷な^{やぶ}って^{やぶ}いては、せっかく静坐によって得たプラスの面を消耗して失ってしまうのです。そのような状態で最高の効果を挙げようとしても、それは無理というものです。

そこで静坐を修めるには、形の坐の外に心の坐に重きをおかなければなりません。心坐の方法とは、主^{しゆ}に心の平安と清浄を求めるのであって、平素の行住坐臥の中で、自らの心の動きが天理であるのか、人慾であるのか、また道心であるのか、人心（私慾の心）であるのかをきびしく選別して、自分で実践訓練をすることにあります。

例えば、人が自分に対して失礼なことをした時に怒らないでいられるでしょうか。彼が無理であるだけのことで、自分には何のまちがいないならば、そこでどうして怒ることがあるでしょうか。また、彼に道理がある場合は、必ず自分に過失があるはずで、自分に過失があるならば、それを素直に聞いて、よく改めればよいのであって、どうして怒ることがありましようか。

ここの処が、修行の最も大切なキーポイントです。そこで一生懸命努力をして過失や欠点を強制して克服することによって、本来の自然にかえり、また有形の努力の痕跡をも消滅することになるのです。これが、すなわち最高の悟りの境地に至るところの道であります。決してこれを些細なことで修道には大した関係はない、と侮ってはいけません。遠くに行くのも近いところからで、高いところに登るのも低いところからです。

もし、この道（身近な心坐のことを指す）をかるんじてなおざりにし、ただただ高遠な理想ばかりを追い求めて、最高の効果のみを期待するのは、まことに、木によって魚を求めるような愚かな行為なのであります。

三宝（精・気・神）を養うこと

精・氣・神は人間の三宝（三つの宝もの）であります。それを宝ものと称して大切にすることは、人はそれがあからこそ、身体の健全を保つことができるからです。ただ身体を健全にすることができただけでなくて、この三宝をよく養うなら、性靈は固まって失われることがなく、俗世間を超越して永遠の生命を得ることができるようであります。吾が道では「静」と「堅」を以てその功用としているのは、即ちこの精・氣・神を養って充実させることにほかならないのです。

いまの人は、修養することを知らず、つねに三宝を損傷しています。それは色慾によって精を盗まれ、名譽や利益によって神を盗まれ、争奪によってその氣を盗まれているため、疾病がぞくぞくと生じ、病床に呻吟しています。その人達は皆この類のものばかりであります。たとえ六氣（風・寒・暑・湿・燥・火）が調和を欠くことが原因である、といっても、結局、疾病は三宝を損傷することによって招いたものにほかならないのです。

そもそも、三宝はその内に蔵えられるもので、六氣はその外における動きであり、内に固めていけば、外からは自ら侵されることがないのです。そこで疾病などもどうして生じることがありましようか。故に養生に心がける人は、正しい予防法を重視し、適宜な安静をはかる以外に、その上さらに三宝を養って充実させることをもって、唯一の重要な務めとするのであります。

三宝を養って充実させる方法とは、その心を養い、その腎を養い、その肝を養うことにほかならないのです。したがって、心・腎・肝を養う者は、必ず思慮を少なくして、その心を養い、色慾を少なくして、その腎を養い、嗔怒を戒しめて、その肝を養うのであります。

心を養うと、必ず神は清くして泰となり、腎を養うと、必ず精が固まって充実してくるし、肝を養うと、必ず気が清くして滯ることなく充足してくるのです。

そこで、気が充足してくれば、血液の流れが順調となり、精が充実してくれば、水火（陰陽）が相済のい、心が泰らかとなれば、人身の五行である内臓の諸器官は円滑にはたらい、全身が養育されることになるのです。

そこで、後天的な有形の身体においては、耳は聴く聞えるようになり、目は明く見えるようになり、手足は強健となるのです。また先天的な無形の炁・靈・性においては、性は自ら光明となり、靈は自ら清く凝り、炁は自らはたらい息むことがなく、陰陽は調和されて一身に備わって、先天の炁と後天の氣のはたらきは、天地人の三才（三つのはたらき）に通じることになるのです。

このように三宝が充実されてくれば、疾病の外因となる風・寒・暑・湿・燥・火の六気は、どうして万一にも侵すことができるでしょうか。それは決してできません。各人が努力して自らの体験の中からこれを悟ることができれば、疾病のある者は、もとよりその大半を取り除く

ことができるし、未だ疾病にかかつていない者もまた、三宝を養い、充実させることによって病を未然に防ぐことができるのであります。

人身の五行を養うこと

人は多くが物慾のために心をわずらわされて、一心の動きが正しくなり、そこで陰陽水火は、相和し相濟うことができず、五行の生尅も平でなくなり、かえって疾病の害をこうむることになるのです。

人身の五行とは、心・肝・脾・肺・腎です。初歩の修養は、先ず五行の気を養うことであつて、五行が平になれば、浩然の気を充実させることができます。この後天の気をよく充実させることができ、はじめて先天の炁はその能力を発揮させることができます。

妄慮（妄念妄想）を息め、胸襟を拡いて、心気を養い、躁急（いらだち）を除き、憤怒を戒めて、肝気を養い、飲食を節し、容正（身の挙動や動作）を端して、脾気を養い、言語を省き、和順を保つて、肺気を養い、酒色を少くし、情慾を淡くして、腎気を養うのです。

この五つのものは、人びとは皆よく知っていますが、しかし、適切に実行することができないのです。したがって損傷を受け、病の害をこうむるものが多いのであります。

先天の坐と後天の坐の區別

靜坐には、先天の坐と後天の坐の區別があります。先天とは、膝を組まないでもつぱら自然に任せます。後天とは、膝を組んで強制を取り入れています。この二者を、どちらが正しいとか、正しくないとかいうのではなく、両方共に各々その用があるのです。

先天の坐から入門した人は、後天の坐を間違っているといい、後天の坐を初めて学ぶ人は、先天の坐を笑っています。これは双方共に間違っているのです。入門の時、先天と後天に分けるのはそれなりの意義があります。

本来、嗜好嗜慾がなく、身体健康な青年ならば、先天の坐を修めることがよろしいのです。また、老年でも、もともとから疾病の無い人も先天の坐がよろしい、何故ならば、自然による修養は王者の功だからです。王道（註一）はもつぱら自然に任せて、いささかも強制の力を借りないので、これを修養しても急速な効果は見られません。がしかし、その交を得てこれを守る人は、ひとたび修行が成就すれば、靈は永遠に堅^かちることがなく、たとえ感いや患が起つても自分を傷^きなうことはいないのである。

それから、年老いて身体が衰え、さらに嗜好嗜慾のもとと深い人は、必ず後天の坐を初歩

とすべきです。これは年老いた人だけでなく、たとえ青年であっても嗜好嗜慾の非常に強い人、疾病のある人も、また後天の坐より入門するのがよろしいのです。

このような人は、恐らく陰性が非常に強いので、もし自然に任せて強制を加えなかったならば、陽気は日に日に後退して、陽は結局陰に勝つことができないで、遂には陰に乗せられ、消化され、包含されてしまいます。

ただし、後天の坐より入門して一年の後、陰柔がすでに隠れ、陽剛が振いたつようになれば、必ず先天の坐に帰らなければなりません。何故なら、後天の坐は霸道（先天の坐の王道に對して霸道というの意、註一）であつて、霸道は永續することができないからです。この事は、ひとり静坐だけがそうであるのでなくて、世を治めていく上においても、また同じことが言えるのであります。

註一 霸道とは、武力や権謀術数を尊んで仁義道德を軽んじることです。これは人為的に偏した無理があるもので永續しません。それに対し王道とは、自然の人情と礼義にもとづいて無理がありません。

また仁義道德を重んじて、刑罰を軽くし、人民を導き化することあります。

編集後記

○この小冊子に収録されている各論文は、すべて聖賢仙仏の諸神が「扶乩」(神示)で伝えられた訓文の中から静坐と健康に関する平易な部分だけを抜粋して翻訳したものであります。

○つねに健康と長寿を保つには、病を未然に防がなければなりません。そこで普段から日常生活の中で病になるような種子や原因を取り除く工夫が最も大切であります。そのためには有形の肉体的な不節制はもとよりのこと、その有形の肉体を指揮している無形の心の修養こそがその根本となります。更に心の修養には静坐が最もよい方法であると示されています。したがって静坐と健康は即修養と健康とも言うことができます。

○私共は一人でも多くの方に読んで戴き度いという念願で編集いたしました。そこでこの小冊子が縁となって多くの方が日常生活において静坐に親しんで、健康・長寿・幸福を得られんことを切望するものであります。尚具体的な静坐の方法や修道に志す方は、道院・紅卍字会をお訪ね下さい。

昭和五十二年九月吉日

東京総院道慈官闈委員会

平成二年九月一日 再版発行

道慈研修資料第二集

「静坐と健康」

編集翻訳 東京総院道慈宣聞委員会

発行者 社団法人 日本紅卍字会

東京都中央区銀座五ノ九ノ十二

(ダイヤモンドビル三階)

電話 五七二一―一四八〇番

