

禪論

前略

武士が戦場に臨むにも、相撲取りが土俵に上るにも、或は又碁打ちが碁盤に対するにも、総て其方面の勝負には之れ無くしては叶はぬ必要にて其効用は

「決して鞞丸の保護には無之」実に左記の如き偉大なる効能有之に依る次第に御座候

一、心気を丹田に落着け従つて逆上を防ぎ智力気力の発作を自在にすること

二、腹部に体力を保持し従つて腕力の発作を大にする事

三、氣息を容易にし従つて息切れを防ぐ事

四、身体を中心と重心とを一致せしめ従つて体を軽くし歩速を増加する事

此等の効用顕著なるは小生が多年実験する処にて日露戦争中黄海日本海等にも小生は先ず禪を締めて艦橋に上り確に心気の動揺を防遏し得たる様相覚え居候

又昔時東海道を早打が二重に禪を締め白木綿に腹を巻き締めて此の長途を三日間に往復したりとの实例に照しても其効能明白に御座候 然るに近時の生年諸君は世俗の進化と共に此の禪の大効用を知られざる方多く越中禪又は普通猿又等を用いらるる故に腹に力が入らず血が頭腦にのみ逆上する為め咄嗟危急の場合等に処して肝要なる虚心平氣の態度を

失い従つて出るべき智脳も技倆ぎりょうも出し得ざる事有之候

無論貴選手等には斯の如き事萬々有之間敷候へ共小生が昨日老婆心より見たる処にては未だ腹に締りが足らざる様相見受申候 儲さて其禪の締方如何と申せば臍へその下約二寸の処に巻き更に股に掛け上方に滑り上るを防ぐ事と同時に拳丸を緊縮し最後に背筋の中央を扼やくする事が至極効能有之即ち総ての力は此点より湧出と見るものに御座候 又其締め加減は余り堅過ぎても宜しからず締上げたる処で丁度五本の指を平たく入れて通るか通らぬか位が適度に御座候 若し又日本流の六尺禪が習慣上具合悪しければ越中禪の紐を一尺巾の木綿にて巻き締められても宜しく要するに臍の下二寸の処を締めて居るが肝要に御座候

兎に角緊禪一番を実験し御試に被成候得ば必ず多少の効能は可有之五十間飛ぶ球が六十間飛び五秒掛る所を四秒に走り三度の過失が二度で済む位の事は確に候

小生目下海軍に奉職致し居り候 其の昔大学予備門に在りたる頃は随分野球ぶけに耽りたるものにて貴校の今回の対外御試合も真に不少趣味を以て拝観致し居り今後両回の御勝負は実に帝国腕力の名譽に関する者と相心得是非共貴選手の大勝に帰する様希望致し老婆心の発する所を書流して申進候 御笑味被下候得ば本懐の至りに御座候 不一

明治四十年十一月十三日