命の鍛錬

關寛

青空文庫

第一

余明治三十五年春四月、徳島を去り、北海道に移住す。是より先き、四男又一をして、十勝國中川郡釧路國足寄郡に流るゝ斗滿川の畔に牧場を經營せしむ。明治三十七年戰爭起るや、又一召集せられ、故に余は代りて此地に來り留守を監督する事となれり。我牧場は事業漸く其緒に就きしものにて、創業の困難に加ふるに交通の不便あり。三十七年一月大雪の害と、其七月疫疾の爲に、牛馬其半を失ひたるの災厄あり。其他天災人害蝟集し來り、損害を蒙る事夥しく、余が心を惱したる事實に尠からざるなり。此間にありて余が憂愁を掃ひ去り、心身を慰めたるものは、實に灌水なりとす。

數十年前より行ひ居れる灌水は、北海道に移住後、冬時と雖も怠りたる事あらず。此地には未だ井戸なきを以て、斗滿川に入りて行へり（飲用水も此川の水を用ゆ）。此地の冬季の寒威は實に烈しく、河水の如きは其表面氷結して厚さ尺餘に到り、人馬共に其上を自由に歩み得。冬時此河に灌水を行ふには、豫め身體を入るゝに足る孔穴を氷を破りて設け置き、朝夕此孔穴に身を沒して灌水を行ふ。

斗滿川は余が家を去る半町餘の處に在り。朝夕灌水に赴くに、如何なる嚴寒大雪の候と雖も、浴衣を纏ひ、草履を穿つのみにて、他に何等の防寒具を用ゐず。

冬暁早く蓐を離れて斗満川に行き、氷穴中に結べる氷を手斧を以て破り（此氷の厚さにても數寸餘あり）身を沒し、暁天に輝く星光を眺めながら灌水を爲す時の、清爽なる情趣は、實に言語に盡す能はず。

第二

昨三十七年十二月某夜の事なりき、例の如く灌水を了へて蓐に入り眠に就きし間もなく、何者か來りて余に七福を與ふと告げたりと夢む。痴人夢を説く、されど夢を見て自ら悟るは必ずしも痴人にあらざる可し。余は現今に於ても、將た未來に於ても、七福の來る可きを信ずる能はず。されど余が現狀を顧みれば、既に七福を得たるにはあらざるかと思ふ。

一　災害に遇ふも驚かず。
二　患難に向ふとも悲まず。
三　貧しけれども餓ゑず。
四　老て勞を厭はず。
五　衣薄くも寒からず。
六　粗食にも味あり。
七　雨漏りにも眠を妨げず。

此等の七福を余は悉く〳〵灌水の徳に歸するものなり。
友人松井通昭氏吾七福を詠ずるの歌を寄せらる。左に録するもの此なり。

一　災害に遇ふとも驚かず
災の起れる本を知る人は
驚きもせずはた悲もせず

二　患難に向ふとも悲まず
憂きつらき重ねかさねて今は世に
かゝるものなき身こそ安けれ

三　貧しけれども飢ゑず
雲に似たる富を何せんあはれ世の
人もかくこそあらまほしけれ

四　老て勞を厭はず
宜なりやかくありてこそ人として
世に生つる甲斐はありけれ

五　衣薄くも寒からず
此心あらずばいかに雪深き
十勝の荒野住家定めん

六　粗食にも味あり

早くより養ふものゝあればこそ
　此味ひを君は知るらめ

七　雨漏りても眠を妨げず

軒端もる雨夜の夢もともすれば
　浮世に通ふ事もあるらむ

第三

北海道に移住後、冬時余の服裝は、内地に在りし時と殆ど異ならず。而して當地の寒氣を左程に感ぜざるのみならず、凍傷等に一度も犯されたる事あらず。思ふに此の如きは、數十年來行へる灌水の功徳なる可し。

第四

余は現時人より羨まるゝ程の健康を保ち居れども、壯年の頃までは體質至つて弱く、頭痛に惱まされ、胃を病み、屡風邪に犯され、絶えず病の爲に苦めり。且性來記憶力に乏しき余は、此

等の病症の爲に益其※退するを感じ、治療法に苦心せる時、偶冷水浴を爲して神に祷願せば必ず功驗ある可しと告ぐる人あり。其言に從ひ、此を行ひしも、冷水浴を永續する能はずして中止するに至れり。後或書に感冒を豫防するに冷水浴の非常に利益ある由を見、再び冷水浴を行ひ、春夏の候は能く繼續するを得しも、寒冷の頃となりては何時となく怠るに至り、其後數年間は春夏の際折々行ふに過ぎざりしが、二十五六歳の頃醫を以て身を立つるに及び、日夜奔走の際頭痛甚しき時は臥床に就きし事屢なりしが、其際には頭部を冷水を以て冷却し、尚去らざる時は全身に冷水を灌ぎて其痛全く去りし故に、其後頭痛の起る毎に全身冷水灌漑を行ひしが、遂に習慣となり、寒中にも冷水灌漑に耐ゆるを得たり。二十五六歳の頃より毎日朝夕實行して、七十七歳の今日に及び、爾來數十年間頭痛を忘れ、胃は健全となり、感冒に犯されたる事未だ一度もあらず。往時を顧みて感慨を催すの時、換骨脱體なる語の意味を始めて解したるの思あり。

第五

我國民今後の責任は益重大ならんとするの時、活動の根本機關とも言ふ可き身體の攝養には尤も注意を要す。如何なる事業に從ふとも、體力此に伴ふて強健ならずば、意の如く活動する能はず、又所期の十一だも達する能はざるは、世上に其例を多く見る處なり。實に身

體攝養の事は、一日と雖も忽に爲す可からず。

世に傳はる攝養法に種々ありと雖も、余の實驗に由れば、尤も簡易にして尤も巧驗あるものは冷水浴の他にあらざる可し。故に余は此攝養法の廣く行はれ、戰後てふ大任を負へる我國民の體力を一層強固ならしめ、各自の職責を遺憾なく遂行せられんことを深く希望する處なり。特に青年輩身心發育の時代にあるものには、今より此法を實行して體力を培養し、將來の大成を謀る事、實に肝要ならずや。

青空文庫情報

底本：「命の洗濯」警醒社
　　1912（明治45）年3月23日
※近代デジタルライブラリー（http://kindai.ndl.go.jp/）で公開されている当該書籍画像に基づいて、作業しました。
入力：田中敬三
校正：小林繁雄
2007年7月15日作成
青空文庫作成ファイル：
このファイルは、インターネットの図書館、青空文庫（http://www.aozora.gr.jp/）で作られました。入力、校正、制作にあたったのは、ボランティアの皆さんです。

命の鍛錬

關寛

2026年10月1日　第二版

奥　付

発行　　青空文庫

URL　　http://www.aozora.gr.jp/
E-Mail　　info@aozora.gr.jp

作成　　青空ヘルパー　　赤鬼@BFSU
URL　　https://aohelp.club/
BiliBili　　https://space.bilibili.com/10060483

Special Thanks
　青空文庫　威沙

青空文庫を全デバイスで楽しめる青空ヘルパー http://aohelp.club/
※この本の作成には文庫本作成ツール『威沙』を使用しています。
http://tokimi.sylphid.jp/