

渡部昇一の

養生流し

エッセイ

4

— 安心「長寿法」

少食にしてくよくよししない

広瀬書院

渡部昇一の

養生流し

エッセイ

4

安心「長寿法」

少食にしてくよくよしない

広瀬書院

本文 p.68 「安心ウ長寿法ウ」に  
関連して佐藤一斎「言志録」を  
見る。

小壯の人、精固く閉して少しも  
漏らさざるも亦不可なり。神滯  
りて暢スびず。度を過ぐれば又自  
ら戕スふ。故に節を得るを之れ難  
しと爲す。飲食の度を過ぐるは、  
人も亦之を規せども、淫欲の度  
を過ぐるは、人の伺はざる所に  
して、且つ言ひ難し。自ら規す  
に非ずは誰か規さん。（岩波  
文庫『言志四録』―『言志録』  
一六四）

★本巻には、読者カードは付い  
ていません。

## 渡部昇一の着流しエッセイ ④

——安心「長寿法」 少食にしてくよくよしない [渡部昇一ブックス] 9

平成26年（2014）6月30日 初版第1刷 発行

著作者 渡部昇一

発行所 株式会社 広瀬書院 HIROSE-SHOIN INC.

171-0022 東京都豊島区南池袋4-20-9 サンロードビル 603

電話 03-6914-1315

発売所 丸善出版株式会社

101-0051 東京都千代田区神田神保町2-17

電話 03-3512-3256

<http://pub.maruzen.co.jp/>

印刷所 大日本印刷株式会社

## 日々是好日



B1から2Fまで3フロアーが書庫で、エレベーターが備わっている。B1には大型の重い本が沢山あり鯉が泳いでいる池もあるが、間はガラスで完全に遮断されているから、本の保管に何ら問題はない。東日本大震災のとき3Fの食器棚が倒れ、多くの器が壊れたが書庫はビクともしなかった由。（編集部記）

# AN INTRODUCTION TO THE HISTORY OF JAPAN

BY

KATSURO HARA

YAMATO SOCIETY PUBLICATION

**T**HIS work not only furnishes a synopsis, but gives a general sketch of the history of Japan. It is intended for those readers who would like to dip into the past, as well as peer into the future, of that wonderful country,—Japan, not as a land of quaint curios and picturesque paradoxes only worthy to be preserved intact for show purposes, but as a land inhabited by a nation striving hard to improve itself, and to take a share, however humble, in the common progress of the civilization of the world.

本文p.20「モッコが来るぞ」

“(本書に)「モッコ」の話が出てきたのでびっくりした。”

この写真の本は、見返しに原博士が羽田亨博士に献呈した著者署名入りのものである。

*To Prof. T. Haneda  
with author's compliments*

AN INTRODUCTION TO  
THE HISTORY OF JAPAN

BY  
KATSURO HARA

YAMATO SOCIETY PUBLICATION



G. P. Putnam's Sons  
New York and London  
The Knickerbocker Press  
1920

Handwritten note in the top right corner: 原勝郎博士の著

原勝郎博士の  
「日本通史」  
原勝郎(著)  
中山理(訳)  
渡部昇一(監修)

An Introduction  
to the History  
of Japan

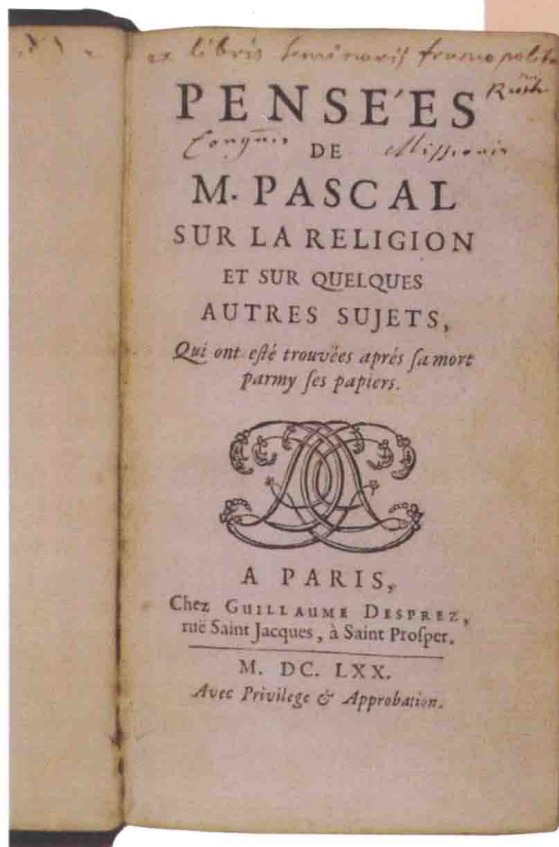
1920年、  
外国人向けに  
英文で書かれた  
歴史的名著、  
初訳の邦訳

祥伝社

日本人こそ  
読んでおきたい  
最小限で  
必要十分な  
教養としての日本史

遂に翻訳成る。  
平成26年4月5日  
初版第1刷  
祥伝社

若い頃に読んで深く影響を受け、  
それが今日まで続いている本にパス  
カルの『パンセ』がある。  
本文R 26「オカルトの世界」





なもので、藩民から開先まで悉皆銀銅金になつてゐる。ところがこの銀銅金が取つて置けないのだ

さうだ。餘りヤラ／＼光るものだから雀が怖けて直ぐに逃げてしまふ。洪ら

やんは春から毎日打つてゐるけれども、小だ一社も捕れない。一週

深神様に申つたばかりだと言つてゐた。

乃公は鐵槌といふものを打つたこ

とがないから、洪らやんに慣

んで打たせて貰つた。

鼠ふ時には左の方の口

を咬るのださうだ。乃

公は十二年も目を二つ

備へてゐながら、この

時初めてその片一方だけを咬るのが

ナカ／＼容易の業でないといふこと

を發見した。左を咬らうとすると、自

然兩方も咬つてしまふ。右を問かうとすると、左もお相伴をして何時しか聞いてしまふ。獲度も幾

度も顔半面の筋肉をひよつとこのやうに歪めて糧害をした末、乃公は物販のけい板を返つて、思ひ



佐々木邦『珍太郎日記』

本文P26「オカルトの世界」

珍太郎日記

日 記  
一 九 〇 〇 年  
九 月 九 日



# 海の武士道

惠隆之介

Bushido  
over the Sea

私たちは多くの英霊と先人の苦難に満ちたご努力により平和の恩恵を受けております。私は、勇敢で高潔な日本人がいたということを深甚の感謝をもってかみしめております。

平成20年12月8日

元内閣総理大臣

中曽根康弘

英将兵422人を救助した  
駆逐艦「雷」艦長の心とは

教室で工藤艦長の話をすれば、子供たちの目は必ず輝くはずだ。日本人の行った素晴らしい話を子供たちに伝えるべきであろう。

上智大学名誉教授

渡部昇一

## 武士道と騎士道



サムエル・フォール卿  
(海軍少尉1942年2月)



工藤俊作中佐(1935年元寇、戦況「経典」本誌長久保大尉)

戦後、かつての交戦国で我が国に対し、批判や中傷が相次いだ。ところが、サムエル・フォール卿は、戦時中、帝國海軍駆逐艦「雷」艦長工藤俊作中佐が行った行為を称賛し、「武士道」として米英、東南アジアで紹介した。これは我が国の名誉回復に多大に貢献したのである。フォール卿のこの勇気もまた、騎士道に基づくものであった。

惠隆之介著『海の武士道』(平成20年12月8日  
第一刷・産経新聞出版)とその口絵写真  
本文P.50『海の武士道』



大正14年3月号の『キング』とそこに  
載った「名士の愛誦文」の一部。

本文p.116「実朝の和歌」

# 名士の愛誦文

千古に輝く名歌名詩名句名文章

○ 子爵 小笠原長生

鬼神もなからずるものは世の中の人のこのころ  
のまことなりけり。(明治天皇)

○ 侯爵 小村 欣一

武士の矢並つくるふ小手の上にあられたば  
しる那須の篠原。(源實朝)

○ 小説家 野村 愛正

石見のや高角山の木の間より我が振る袖を  
妹見つらむか。(楠本人麿)

○ 小説家 中村 白葉

ふとそでに見出でし人の黒髪をくちにあて  
つゝ朝の海見る。(若山牧水)

○ 歌人 西村 陽吉

青塗の瀬戸の火鉢によりかかり眼閉ち眼を  
開け時を惜めり。(石川啄木)

○ 詩人 野口 雨情

はこね川われこゑ來れば伊豆の海や沖の小  
に波のよるゆゆ。(源實朝)



## 渡部昇一の着流しエッセイ ④

——安心「長寿法」……少食にしてくよくよししない。

### ● 目次 ●

日々是好日（カラー写真）…………… 口絵

読者ハイノチナガシ…………… 8

大いに本を読むべし。本屋や古書展へ足を運ぶことも、体力作りや頭の運動になる。

金融債…………… 14

資金運用というのは役所や役人には本質的に不向きなのではないか。

モッコが来るぞ……………20

旧幕時代に育った祖母から聞いた話。

「オカルトの世界」……………26

パスカルは奇跡を体験した。それが『パンセ』のもとになっている。

ゼロ孫化―亡国の足音……………32

以前はどここの小路でも子供が遊んでいた。この頃は、子供の代りによく見かけるのは犬である。

「おくりびと」を見て……………38

ロケの場所は私の郷里である。自分の育った所の方言は何と聞き取り易いのだろうか。ろうとびつくりした。

暗記力を鍛えよ……………44

数学ができないのは、学校が暗記を軽んずるからだと言ふT氏は言う。

『海の武士道』……………50

海戦後の海に浮かぶ敵の将兵四二二人を救助。

人情厚き庄内人……………56

大戦末期、庄内へ疎開した江戸川区の児童は、多くはよい記憶を持って東京にもどった。

歴史女出現……

チャーチルを驚かせた日本の航空隊員の話が雑誌に出るのも歴史女のおかげと言  
うべきか。

安心「長寿法」……

少食にしてくよくよしない。

ペット・ロス症候群……

飼っていた犬のチロに供出令状が来た。

水は日本の富源……

石油がなくても石油の代用物はある。水の代用品はない。

いい水が寿命を伸ばす……

いい水でお茶を飲み続けたため、体内に老廃物があまり溜らなくなったのか、  
父の老化は停まってしまった。

清張『砂の器』……



天才小説家として開花するようには、ピアニストの才能は突如開花しえない。

同級会……

98

半世紀を隔ててもすぐわかる人、変り方の極めて激しい人もいる。

植生の宿もわが宿……

104

文語体は日本語が初めて記録された千三百年前から詩の言葉であり続けた。

臆することなく挑戦する日本人……

110

スポーツでも知力の分野でも、白人にしかできないものだと二十世紀の初めまで世界中の人が信じていた。信じなかったのは日本人だけだった。

実朝の和歌……

116

愛誦する和歌をあげている七人のうち二人までが源実朝を選んでいる。

「味覚は記憶である」……

122

一杯三百円もしないラーメンは「七十年」前の<sup>〃</sup>支那そば<sup>〃</sup>の味を思い出させ  
てくれた。

人生ステップ・アウト考……

128

青年時代に学校のコースから一、二年抜け出す、つまりステップ・アウトする

のは、長い人生において有利なのではないか。

明治十年代の東京の町……

134

「男も女も、老人も子供も、みなチャーフルな顔つきをしている。どの人も、みな楽しいような顔をして歩いています。私も自然それに釣り込まれて、愉快と幸福とを感じます」——ウィリヤム・アストン。

孫を預かる——で考えたこと……

140

世界中で家族・親族というものの影がますます薄くなって国家社会主義的になるのであるか。

油蟬とミンミン蟬……

146

油蟬は猛暑の苦しさ、ミンミン蟬は私にとって夏の楽しさと、涼しさの音象徴になっていた。

検察と裁判の墮落……

152

弁護側の反対証問請求が却下された角栄裁判。東京裁判でも許されたのに。

著書案内（「ボックス」7に続く）	158
奥書	159
「渡部昇」ボックス」発刊の趣旨	160

ジャケット・表紙題字／渡部昇一書  
挿絵／小山進

注 本文中（ ）を用いて「今年」、「最近」等としたところは、執筆当時の「今年」「最近」を示す。他もこれに準じます。