〔夜船閑話〕或人曰く、城の白河の山裏に、巖居せる者あり、世人是を名けて白幽先生と云ふ、〇略中予則ち禮を盡して、苦ろに病因を告げ、且ッ救ひを請ふ、少焉幽眼を開ひて熟々視て、徐々として告げて曰く、〇略中夫觀は無觀を以て正觀とす、多觀の者を邪觀とす、向きに公多觀を以て、此重症を見る、今是を救ふに無觀を以てす、また可ならずや、公若し心炎意火を收めて、丹田及び足心の間におかば、胸膈自然に清涼にして、一點の計較思想なく、一滴の識浪情波なけん、是眞觀清淨觀なり、云ふ事なかれ、玄ばらく禪觀を枕下せんと、佛の言はく、心を足心におさめて、能く百一の病を治すと、阿含に酥を用るの法あり、心の勞疲を救ふ事尤妙なり、天台の摩訶止觀に、病因を論ずる事甚だ盡せり、治法を說く事も、亦甚だ精密なり、十二種の息あり、よく衆病を治す、臍輪を緣して豆子を見るの法あり、其大意心火を降下して、丹田及び足心に收るを以て至要とす、但病を治するのみにあらず、大ひに禪觀を助すく、蓋し繫緣締眞の二止あり、締眞は實相の圓觀、繫緣は心氣を臍輪氣海丹田の間に收め守るを以て第一とす、行者是を用るに大ひに利あり、古しへ永平の開祖師大宋に入て、如淨を天童に拜す、師一日密室に入て益を請ふ、淨曰く元子坐禪の時き、心を左の掌の上におくべしと、是卽ち顗師の謂ゆる繫緣止の大略なり、顗師初め此の繫緣內觀の秘訣を敎へて、其家兄鎭愼が重痾を萬死の中に助け救ひたまふ事は、精しくは小止觀の中に說けり、また白雲和尙曰く、我つねに心をして腔子の中に充たしむ、徒を匡し衆を領し、賓を接し、機に應じ、及び小參普說七縱八橫の間において、是を用ひてつくる事なし、老來殊に利益多き事を覺ふと、寔に貴ぶべし、是蓋し素問にみゆる、恬澹虛無なれば、眞氣是に玄たがふ、精神內に守らば、病何れより來らむといふ語に本づき給ふ者ならむか、且ッ夫內に守るの要、元氣をして一身の中に充塞せしめ、三百六十の骨節、八萬四千の毛竅、一毫髮ばかりも欠缺の處なからしめん事を要す、これ生を養ふ至要なる事を知るべし、彭祖が曰く、和神導氣の法、當さに深く密室を鎖ざし、牀