

C-94

健康の第一義
呼吸健康法

259
956

呼吸健康法の紹介

醫學博士二木謙三氏は幼少の時身體頗る虚弱なりしが
歳の頃偶々呼吸健康法を聽きて専心之れを行ひしより數年後の
には普通以上の健康體と成るを得たりとて醫學上より此法を詳
論せられたり世上虚弱の人々若し日常此法を勵行せば各自其健
康を恢復すると共に一身一家の幸福をも増進し延て社會に裨益
を與ふる所尠少ならざるべきを信ず依て其法の有益なるを知ら
しむ捷徑として今回同醫學博士の承諾を得此小冊子を印刷して
廣く世に紹介することゝなしたり

健康の第一義

醫學博士 二木謙三氏

(氣海丹田の鍛練法)

本篇は二月一日夜、二木醫學博士が第一銀行監査役土岐横氏宅に於ける談話會の席上に講演せられたるもの、梗概也。

今晚は何ぞ養生といふ事に就いて、話をしたら何うかといふことでございました。養生の事に就きましては、私が自から大層虚弱な者でございましたから、子供の時から、幾らか心掛けた次第もございます。萬一にも皆様のおために成れば、幸ひと存じます。私が十七歳の時であつたと思ひます、何うぞ一度は

達者になりたいものご心懸けて居るときに丁度平田篤胤先生の「志都能石屋」と云ふ本が手に入りまして之を讀んで大に感得た事がありますから先づ序論として御参考迄に茲に書抜いて置いた大體を讀んで、篤胤先生がどういふ風に、養生法を説明して居るかといふことを窺つて見まじよう。

▲養生の道と恬憺虚無 「さて是は古には無き事ながら、今の人は養生といふ事もせねば成らぬ。それは先づ古には養生といふ事のない譯は、固より古人は、敦庵純固、知らず識らず養生の途に適つて居つた事ゆゑ、斯りや古には無きことでござる。然るを後の世に及び及ぶ程、事も多く殖はて往くに連れ、事に觸れること多くて望み事たえず、思ひ結換れる事多く、兎角氣が上へ上へと衝逆して胸膈へたまる、是が抑々病

の始まる所以である。」(中略)

「素問の舉痛論にも、百病は氣に生ず、怒る時は氣上り、恐るる時は氣下り、喜ぶ時は氣緩み、悲む時は氣消え、思ふ時は氣結ばれ、驚く時は氣亂れ、寒き時は氣收まり、暑き時は氣泄れ、勞する時は氣耗るとある如く、諸病も是より生ずることのできる。然らば今は養生といふ事も、一通り心得ねばならぬ譯でござる。素問の上古天真論といふ本に、恬憺虚無なれば眞氣これに従ひ、精神内に守れば、病いづくより來らんとあります、斯りや古の世はおふらかで、悪かしこくはなく、事少なで、後の世風なる心勞もなく、其故身が健かで、病に侵されぬ事に能く適つて居たでござる。今は今で爲す事業の多き事ゆゑ、迎も古のやうに、質朴純固になる事ではなけれども、古を尋ね探つて、古人のおふらかなる氣質を學び、

神の道の妙なる理を會得して、世に在りと有らゆる事物、已のがなす業、身の貧しきも尊きも、皆を神の御心で、争ひ難きものなる事を覺りて、さし越したる望み、強いたる事は、心して成る可きたけの限りを、心靜かに計ひつゝ、世は穩かに暮らしたいものでござる」(中略)

是から先生が養生の法を説いて居ります。

▲病症の本と臍の下 「何せ又心勞過ぎて、心おたやかならねば、内の病が起ると申すに、人の身體は、天地の間なる氣を、口鼻より吸ふて上焦に受け、それより、中焦、腹中、總體へ受ける。其氣の力に據りて、血も能く一身を運る所を、心を勞する事甚しければ、常に物思ふこと絶えず、胸膈おたやかならぬため、其氣沈滞して下へ運り悪しく、そこで種々の病症が起る。其病症の概略をいへば、先づ上焦(胸部)にては痰

喘咳嗽及び短氣といふて息はけしく、胸膈といふて胸苦しく、動悸眩暈、物に退屈なき致し、中焦（水落即ち上腹部）にては心下痞硬、鳩尾下の所が支へて堅く、少し押しても痛み、或は飲食の消化あしく、また何となく胸先心悪しく、腹中筋張り、又下焦（下腹部）には臍の下に力なく、押して見るに筋張つて痛み、堅まりなき出来、腰痛み、足冷痺れ、小便近く、或は所謂疝氣持癢持症となり。此外今こゝには申し盡し難い程の事でござる。斯りや皆な心を勞する事過ぎて、氣が滯つて下へ運らず、血は氣の力に據つて、一身を運るものなるに、氣が滯つては血の運り悪く成らねばならぬ。それが斯様な症を發する事に至るものでござる。そこで養生といつては、外に仕様がなく、尤も食養生といふ事もあれども、第一は胸膈の間に、氣の沈滞せぬで、能く下焦へ運るやうに心掛ける。

のが專要である、是は何人も知り居る通り、臍の下へ氣海といふ名を附けて。穴所のあるのも、實は人の口鼻より受くる所の氣を、すつかりと臍の下、所謂氣海の穴の邊へ湛へてあるやうにといふので、名附けてあるものでござる（中畧）

▲氣海丹田と不老不死の修法 「然らば是ほど大切を處ゆる、醫者といふ醫書は固よりの事、諸道諸業、いづれも此處へ氣を疊み貯へる事を論じ、先づ天竺にては釋迦よりも遙か前に、學び來つたる娑羅門の宗教も、治心と謂ふて、心を此處に收むるの宗教、また釋迦の宗旨たる所も、是に外ならず。去れば諸宗の安心も、いひもて往けば皆な同ト意に歸することとてござる。又唐土の神仙の道を傳へたりといふ、道家の輩の修業する所も是で、皆な此處に氣が集れば無病になり、無病たに依つて、長命を保つといふの義である。此修業を不老不死

の修法などいふたのでござる。氣海の下の穴所を丹田と謂ふも、其不老不死の丹藥を貯へる田といふのを以て、名附けたるものぢやと見えるでござる。扱て臍下へ氣を練り疊む修法は、種々ある中に、一番手短かを修法がある。それは我が父は、八十餘り四つの歳まで壽を保たれましたが、父の言はれるには、「吾は若かりし時、殊の外多病なりしが、兩親に此法を習ふて、三十餘の時より、折節となく此術を行ひ、此歳に至るまで無病なり、其方も之に倣へ」とて、常に教へられました。實以て是は、無病長壽の奇術なること疑ひなき事とござる。其仕様は、毎夜寢床に入つて、其未だ眠に就かぬ前に、仰向いて兩脚を揃へて、強く踏伸ばし、總身の元氣を、臍の邊から氣海丹田の穴、及び腰脚、足うらまで充たし、夫より妄想をさらりと止めて、指を折り、息を數ふること百息

にして、其踏締たる力を緩め、暫くあつてまた、此の如くする事、大抵毎夜四五百息づゝ、缺さず修する事。毎月五七日位づゝすれば、元氣總身に充滿して、腹中の癢塊みを解けるなり。如何な良藥も此修法に越すものなし。其故吾は、此の如く老に至るまで無病なり」とて、腹を出して見せられた所が、中焦鳩尾下の處過ぎて、下焦臍下の邊、果して堅きこと、ユツ／＼と音のずるやうであつたでござる。之に就いて思ふに、唐書といふ歴史に、柳公度といふ者が歳八十餘で、力も強かつた。所が是が常にいふには、吾がやうに長壽を力さへあるは、初めより外の術はないが、未だ曾て氣海を冷さず、又元氣を以て喜怒を助けぬばかりの事ぢやといふた事でござる。吾が父もとんと此通りの行狀であつたでござる。

▲白隱和尚の「夜船閑話」と内觀の法 「扱て近頃、夜船閑話と

謂ふ書を見る所が、是は駿河國原宿の松蔭寺といふ、寺の住職白隠和尚といふ人の著したもので、此和尚若かりし程、座彈觀法のため、大に身を苦しめ心を勞し、それがため彼の氣胸膈に滯つて、終に勞瘵の惡症(神經衰弱)を煩ひ、諸醫百藥寸効もなかつた所が、山城國白河の山奥に、白幽といふ老人の、其歳二百餘歳なるが隠れ住んで是が能く醫道に達したるものゝ由を聞ひて、それへ尋ねたる所が如何にも聞いたる如く、白幽は僅か五六尺ばかりなる巖窟中に居つて、雜具の類更になく、實に仙人の有様で居りたる故、白隠はそこで跪いで、懇ろに病源を告げて治法を問ふた所が、白幽は内觀の法と謂ふものを受けたいふ事とせざる。其内觀の法といふが、今申したる通り、氣海丹田の力を張るの姿とせざる、去れば白隠は確かに言を立て、能く此内觀の法を行ひ、其効積らば

一身の元氣いつしか腰脚足心の間に充足して、臍下瓠然たること、未だ篠打せざる毬の如くならん、五七日若くは二三日を経たらんには、従前五癆六聚、氣虛(神經衰弱)勞疫(肺病)等の諸病、底を拂ふて平癒せずんば、老僧が頭を斬去れと言ひ置いた程とせざる。白隠は坊主でも餘り偽りは言はぬもので、此法を洩く人にも傳へて、屢々効を見たる事ゆゑ、斯様に確かに言ひ置いたものでせざる。

斯様に書いてあります。是は平田先生が説いた事を門人が筆記したものでございます。そこで之を讀んで私は是は私の病氣にすつかり合つて居ると思ひまして。何でも此病氣を癒すには、藥ではいかぬと書いてあるから、先づ此方法をやつて見やうと、眞面目に行つたことでもありませんが、十七歳位の時から心掛

けてやつて往きますと、段々勢ひが出て、是まで身體が弱くて、へこたれて居りましたのが、段々身體が宜く成つて、何でも餘り屈托をしないやうに成つて、先づ氣象の方から確かに成つて參るやうに思ひました。是迄あつた種々の病氣も、いつ薄らぐことなく、段々薄らぐやうに思ひました。即ち是迄苦心をして居りましたが、私も此平田先生の養生法に據つて、段々健康に成つて參りました。(中略)

▲精神的養生法 扱なせ病は氣より起るか、怒り恐れ憂ひ悲しむ等は何故に健康に害あるか云へば、斯かる善からぬ感情が大脳に起るときは其反射作用によりて血行消化分泌排泄等の機能が障害せらるゝ爲である。此方面の研究并に實驗は種々あ

るが之は今回は略して只養生に大切を事は喜怒哀樂の情を節して、安心、立命、敬神、畏天、仁義、忠孝を主とし、人と争はず世に適して行く事であるとして詳細は略して置きます。之を精神的養生と名づけます。

▲外界の障害と生物の抵抗力 扱て各自が如何に養生をする積りでも、外界には種々の障害あり例へば寒さ暑さありて風を引かせ、結核とか「チブス」赤痢とかの黴菌ありて人體を襲ふときは如何どの疑もありましようが人間の體內には實に完全したる豫防設備並に強盛なる抵抗力がありまして決して外界の障害にはまげぬ様に出來て居りますから大丈夫安心であります、然し此等の抵抗力も豫防力も病毒や障害を恐るゝ所の人には弱つ

て参りますから、何事にも怖れず動せずと云ふ事が大切であります。此抵抗力に關しても種々の試験と實驗があります。即ち一疋の動物を捕へて寒さに當てるブルク戦慄へる位にして、又暖氣に當てる。三日置き位の寒さに當て、馴して行きますと、此度は一定度の寒には平氣に堪へるやうになる、其堪へるやうに成つた所へ、微菌を注射する、普通の健康動物なれば斃れるといふ量を注射しますと、寒さに鍛へた動物は斃れないのであります。それでありますから、凡て動物は、或る障害なる條件を反覆すれば其害を受けざるに至るのみならず他の一般的害毒に對しても不感性となる例へは寒さのみならず労働でも毒物でも微菌でも初め少くつゝ慣らして行つて漸次に其量を

増し其度を高めつゝ行けば生物其に對する抵抗力が増進し行き遂には其等の障害は一定度迄は全く害にならざる様になる。例へば種痘をすれば痘瘡にかゝらぬ如くである、斯かる現象を我々は生物の抵抗力若しくは免疫性と名づくるのであります、此抵抗力若しくは免疫性は人工的に之を高めて行く事が出来るのであります、只恐れて躊躇する人には其抵抗力が高まらぬのであります

▲血精の殺菌力 夫から動物の體肉には、三つの物がありまして、其三の働きのために、動物が外界の病氣の感染するのを豫防することが出来る。其三の條件は何であるかといふと、

第一、人間及動物の體内には血精がありまして、其血精が微

菌を殺す力を有つて居ります。之を血精の殺菌力と申します。此血液の中に血精があつて、其血精に細菌を殺す力がありますから、それで細菌が人間及動物の体内に這入ると、此血精のため殺されて仕舞ふのである。所が其力は一定量しか無いから、それ以上に細菌が、体内へ這入ると、其人が感染する。夫から其の一定量は、人に依て異ふ。甲の人が一に堪へるなれば、乙の人は二に堪へる。其強弱がある。是が即ち虚弱の人と、健康の人との差に成るのであります。此血精の力を、是また人工的に高めて行くことが出来る。

▲白血球の細菌食盡力 第二、もう一つ外界の感染に對して抵抗する力は何かといふと、動物及人間の血液には、白血球と

いふ細胞がある。是は細菌が体内に這入ると食ひ盡して、さうして動物及人間の身體に障害せしめぬ所の力を有つて居る。之を細胞の喰盡力と名附ける。是も亦人に出て強弱はあるが、人工的に高めて行くことが出来る。

そこで食盡力とは、どんなものであるかといふと、是には一種奇態な働がある。細胞は一個の獨立せる小生活體でありまして食物を撰擇する力もあれば、食物を取込む力もあれば、消化する力もある。消化して残つた物を排除する力もある。彼等は結合して或る團體的の働もする、又自分で食ふことの出來ぬ物は、身體の中から毒素を出して、さうして其細菌を中毒させる力もある。一つとして考へて見ると、細胞は一つの小さな粒である。其粒の大きさは、何れ位のものかといふと、

此一本の細い燐寸の切口が、凡そ直径一「ミリメートル」あるとする、細胞の大きさは、其直径の千分の七の大きさである。其位の直径の物でありますから、視る事も何も出来ない。

一寸針の尖で指を突くと、一の粟粒ほどの血が出る。其血の内、細胞の数がその位あるかといふと、五百萬ある。粟粒くらの内に五百萬あるから、人間の体内にある血液中には、その位あるか分らぬ。夫から斯ういふ細胞が、悉く皆な一種類の細胞かといふに、さうではない。其中には種々の分業があつて、肺から酸素を輸送する、液體の輸送もやれば、蛋白質の輸送もする。外敵を防ぐ事をやれば、毒素をも分泌する、種々分業をやつて、人間の身體を護つて居るのであります。

▲細胞力の人工増進 茲に細胞と黴菌との働きを寫眞に依て御覽に入れますが、細胞と黴菌とを比較すると黴菌は此の小なる細胞よりはまたく小さいのであります。此寫眞に在ります通り、黴菌は液體が細胞に喰はれて居る黴菌の周圍には細胞より分泌されて居る所がある。此液體は消化液であつて其中には、もう消化されて黴菌が無く成つて居るものもある。此處には黴菌の足を掴まへて食はうとして居る。此方はまた食はれまいと逃げて居る處、此方一本の糸の様な黴菌には細胞が七つ八つ取附いて居る所である。特に著しきは白血球に持つて行て、二種の黴菌をやると、白血球は此の寫眞にある如くすきな奴ばかりに食附いて、嫌いなのに付かないのである。斯ういふ細胞の力

は、天然にあるものであるが、是は又人工的に高めて行くことが出来る、此力が高まりさへすれば、傳染病にも罹らぬで済む。

例へば腫物が出来る。即ち細菌が初め毛孔より逼入り一種の毒素を出す。其毒の刺戟により血管が廣がり、皮膚が赤くなり、白血球が其所に集まつて来て細菌を食盡さんと努むる。細菌は喰はれまいと思ふて莢膜と名つけられたる鎧を着る。其うなる白血球が食ふ事が出来ずして、止むを得ず毒素を細胞体内より分泌して細菌を殺さうと努むる。細菌はまけずに繁殖する。戦争は益々激しくなる。周囲には結締織の矢來が出来て細菌の廣がる事を防ぎ、腫物が固くなり。中の方から化膿して外部に破れて直る。出た膿は細菌と白血球の屍骸のみである。勝利は

生體の防禦力の強きに歸するのであります。

▲皮膚の抵抗力。第三には、外部の抵抗力といふものがある。例へば皮膚とか粘膜とか云ふものがあつて、害物を入れぬやうに出来て居る。皮膚の一番下には結締織維があり其上に幾層かの細胞の列をなした層があり、最外部には角質の強き密なる層があり其上に皮脂と名づくる脂肪を塗つて、細菌などが這入らぬやうに出来て居る。此皮膚の力があつて、害物の侵入を防禦して居る。故に皮膚の強い健康であるし、弱い人は随つて病氣に侵され易いのであります。粘膜にも皮脂の代りに粘液があつて細菌の侵入を防ぐ。此皮膚や粘液を強むるにも、是また固より人工的に強めるとが出来る。以上三つの力を強める方法は、

種々あるが次に略して一二の方法を挙げまじよう。

此種類の養生法即ち生體の抵抗力を増進する養生法を私は對抗的養生法と假りに名づけて先きに陳べました、精神的養生法並に最後に述ぶる此の篇の主眼たる生理的養生法とかなるの三脚であります。

▲皮膚の抵抗力増進法。夫で斯の如く身體を鍛へる方法をば、病に對して治療的にやるとは、日本は神代の時代より傳はりたる法にして(關寛氏による)昔は上下となく一般に海潮に褌(「みつき」は水灌ぎ也)として穢(けがれは氣枯れ也)をはらひ清(きよむは氣善くする也)めたものである。例へば建内の宿稱の太子と共に氣比の海に浴し四百餘年の長壽を保ちたるが如き此一例

であります。此の法は又西洋でも應用して居る。既に西洋で私の視た所でも、結核などの癒らぬ者があると、或は營養物を食つて、空氣の良い處で療養しなければならぬといつてゐるものもあるし、日光の力で療治して居る處もあり、又冷水浴で癒す病院もあり。冷水浴病院と謂つて、其處には醫者が澤山居つて、結核とか喘息のやうな患者を集めて、水ばかりで治療して居る。其病院へ入つた者は、靴を穿くことが出来ない。跪足で歩かなければ成らぬ。西洋では、靴を脱ぐのが失禮である。靴下を取ることが、寢床へ入つてからでなければ容さぬといふ位に、膚を出すことのやかましい西洋でも、此病院へ入ると、跣足で歩かなければならぬ。さうして洗足で草の露を踏ませるといふこ

とをやつて居ります。日本でも五月の露といふものは、私共小供の時に田舎では踏ませられたこともありますが、又初春の露を踏むといふとも宜いのであります。春に若草を踏むといふとは自然に衛生法に適つて居るのであります。而して此の水浴法に關しては關寛氏の命の洗濯と云ふ書に委しく述べてある。關老人は此法により、只今八十餘歳の高齢に達して、益々勇健で人道に貢獻して居られます。

▲二升五合の血液と腹の溜所。夫で今日研究の主眼たる夜船閑話や、平田先生の養生法が、何うして學理に適してゐるか、腹に力を入れるといふとが何うして病氣に罹らぬ原因に成るかといふ點に就いて一寸話したいとします。此の法は先づ生理的

養生法とでも稱すべきもの、一でありまして生理學より説かなければならぬ一體人間の身體には血液は二升五合しかない。其二升五合の血液が、萬遍なく循環して居ると健康であります。若し其の循環が具合よく行かぬと、新陳代謝が十分に行われぬによりて種々の病を起す。具合よく行かぬは何かに滯る所があるのである。さうすると二升五合の血液が二升しか動かぬとか、又は一升五合しか動かぬとか云ふ事になる。そこで斯かる人は血色が悪く、手足は冷ひ、慥れ易く、腰痛み、肩症等諸症を訴へる様になる。然らば血液は何所に滯るかと調べて見ると、指の先の腕の邊でもなない、又頭でもなく、又胸でも足でもない何所かと云ふと腹中に溜るのであります。丁度腹は繞

らすに護謨の様に延びつまりをする事の出来る筋肉の壁を持つて居りまして、此所には物が随分澤山はいる様になつて居る。食物でも湯水でも薬でもはいり。又便や尿もたまる。而して健康體でも腹の中に通ふ血は、全身の血量の殆んど半ばである。故に若し腹に緊まりがなくなつて之に血の溜る事になつたら、全身の血量の三分の二もはいる事になる。即ち他の部分に貧血する事は分り切つた事でありませぬ。其所で腹に血の滞ると云ふ事は只以外の部分に血が廻らぬので困るばかりでなく、腹の中でも困る事になる。何なればと胃や腸の所に、悪い古くなつた血が滞つて場所を塞げて居るから、善い新鮮な血液の行く事が少なくなつて、胃や腸の消化が悪くなる。消化が悪いと細菌が

發育する。其の爲めに醗酵が起りて胃や腸に瓦斯が溜まりて大きくなる。胃擴張を起し、慢性胃加答兒を起す、又胃腸の運動が悪くなつて、常習便秘を起し。又は醗酵の爲めに腸加答兒を起して、屢々下痢に苦しめらる。又悪性の瓦斯や、消化不良によつて出来た悪性産物が吸収せられて行くこと。腦神經を刺戟して腦神經衰弱をも起す事になる。従つて腎臓とか腹膜とか肺とか肋膜の疾患を起し易くなる事は明かな事である。

▲腹部の溜り血逐出法 夫で此の腹の中に溜つた血液を追出す法は、此の腹へ力を入れる今の養生法が一番宜いのであります。力を入れるれば腹が固くなる。固くなるのは内部の壓力の高まるのた、壓力が高まれば溜りたる血が四方に押し出されず

に居れぬ。其れが即ち全身に廻る血となる。例へば汽車や電車に酔ふ人は腹に力を入れれば酔はぬのが證據である。酔ふとは腦貧血の一症状であります。斯くして腹に溜つた血を逐ひ出す様に腹に力を入れる法は種々ある中に深呼吸をして息を吸ふたとき下腹が少し前に出で、固くなる様に呼吸をするが一番よい法である。此の呼吸の仕方を含今この詞で云ふと腹式呼吸法と申します。而して腹に力の這入る事を腹圧が高まると言ひます。

▲腹の息と腹の力は生命の本。扱て又腹で息をすれば、血の廻りをよくすると申しましたが、其の外に効能がないかと云ひますと、それはかりでなく、全身の臓器に宜しいのである。即ち第一肺に宜しい。何となれば息の度毎に下腹が出る様になる

から、其れだけ肺が下つて来る、即ち肺の下部が擴がつて肺に入る空氣が多くなる併しそれ計りでなく、一體肺は下部が強く上部は弱く出來て居る、下部はいくら使つても、使ひべりのせぬ様に出來て居る、然るに人は往々此丈夫な所を使はずに上部の弱い所を多く使いたがる爲めに今の人に往々肺炎加答兒がある。其であるから古人も之を呵して「今人の息は之を息するに喉を以てし、真人の息は之を息するに踵を以てす」と云はれた。踵を以てすとは、足のつま先で息をせよとの事にて、要するに氣海丹田(臍下三寸の所)で息をするのもまた上過ぐると、形容された事であります。次に第二に心臓に宜しいのであります。何となれば一には胸廓が廣くなりて心臓の働く餘地が多

なり二には心臓に歸つて來る血が多くなるから心臓は一分間に六十乃至七十回働けば澤山である、然るに若し腹に力なく、血が溜まる様になれば、心臓に歸る血が少なくなるから、一分間に八十回も九十回も百回も働かなければ、全身に血が不足する事になる、即ち心臓が常に疲勞し易くなる、例へば虚弱な人は少しの坂を上つても、直きに動悸のするのを見ても分るのであります。そのみならずまた心臓に向つてよいのは腹の息と腹の力を長く鍛錬した人は不意の事に動轉をしなくなる。即ち膽力が据る。人が驚くときは、胸に動悸がして、心が轉動する、又氣を失ふときは、心臓の働きが止む、其所で昔の人は心臓は心の宿る所と思ふて、字の如く心の臓と名つけたものでありま

す。之れでも無上の効力のある事は分る。次に第三には腹の力と腹の息は胃腸に宜しい。何となれば腹に力がないと、胃腸に物が溜り勝になる。力が這入ると溜つた物が追ひ出さる。呼吸の度毎に腹が動かされて、胃腸の運動がよくなる。溜まりたる悪い血が追ひ出さるゝと心臓よりよい血を送つて呉れるから、胃腸の營養がよくなり、分泌がよくなり、呼吸がよくなる。胃腸に向つて之よりよい薬はないのである。次に第四には前お話しした様に血の廻りが血管の末の枝迄萬遍なく廻る様になるから腦に宜しく手足の筋肉皮膚に宜しい。第五には胃腸と同ト理屈で腎臓、脾臓、膀胱、子宮、卵巢、精囊等の生殖器並に肛門痔等に到る迄恩恵を蒙らざる所なくなる、俗に人は「いきむ

と痔が出る」と言ふのは、これは喉の息の通ふ道を閉ぢて、顔に青筋の張る様にいきむ事であつて、之れは甚だ宜しくない。これは腹に力が入ると同時に、胸にも力が這入から、血の行く所がなくなつて、顔とか肛門とかに血が溜るのである、これは宜しい法ではない、腹の息腹の力を強むる法は同時に胸を虚にする所で効能がある、即ち血が自分の宿り場たる胸に歸る事の出来る事が肝腎であります。よく間違ひぬ様に御注意を願ます。全體で云へば、胸は天なれば、清明虚靈ならん事を欲し、腹は地なれば、堅實強固ならん事を欲するのであります。最後には腹の力と腹の息は、腹にある神経を傳へて、全身内の神経及び脳脊髄等によき働を及ぼすのであります。要するに斯くの如く

論じ來ると誰にもよく、腹の力と腹の息は生命の本である事が分るでありますよう。

▲腹の息、腹の力の減少と虚弱の人。それから腹の力の強さは健康者には一定し居る、即ち、強いていきまずに、平常の如く樂くに息をするときに測つて、健康者には三基瓦乃至二基瓦半あります。之れが種々の慢性の病氣をして居る人で測ると、一基瓦半内外になつて居る。健康の女子は二基瓦半乃至三基瓦の力を持つて居り、生れたての赤兒でも一基瓦半の力を持つて居り、七歳以上になると既に二基瓦半となる、然るに肺病の人、神経衰弱の人、ヒステリーの人等には非常に弱くなつて居る。そうして、病氣になつたから力が弱くなつたか、力が弱いから病

氣になつたかと申すと、之れは人によつて種々である、力が弱かつた爲めに病氣を引起した人もあらう、又病氣にかかつてから、力が弱くなり、弱くなつたから病氣が愈々進むと云ふ事もありましよう。印度や亞弗利加の土人を見ますと、男でも女でも、皆腹式呼吸が盛なものである然るに世が所謂文明に進むに従つて人々が焦心苦慮する事の多く殖へて、漸次に呼吸が淺くなつて来る。人は物を考ふるときには、深呼吸をしながら物を考へて居る人はない、多くは腹を折つて低く座り、頭を下け息を淺くして、よくよく考へる。そをして時々溜息をつく。所謂文明の人間は、知らず識らず斯かる習慣に傾きつゝ行くのであります。殊に所謂文明國の婦人には全く腹式呼吸なしなき云は

る、所以のものは一には西洋婦人のコルセットとか、日本婦人の一種の座方、例へば「腹折り座位」とでも云ふべき腹を臍の所にて折り、前に屈みて座るなどの外部の影響もありませうが、重に前に述べた世間の事物に屈托する結果、腹の息、腹の力が漸次弱くなり、従つてロステリー症の漸次増加と行くは東西同一關係であります。

又私は近頃、稀れに見る位の強い心臓病の患者及び肋膜炎の強い患者で、水は左の胸一杯に溜りて、心臓が右に推し寄せられて居る人に、大した呼吸困難もないのに驚く程の、患者に遇ひまして、よく調べて見ると、此の兩人共に腹式呼吸が立派に發達して、腹壓が健康者より高かつたのを發見して、其腹の息、

腹の力が、斯かる大患をも補つて行く力ある事に驚き、之を學生に見せた事もありません。

▲腹の息腹の力と諸道の極意 此腹の息腹の力は獨り衛生上に良い計りでない、精神上に於ても非常に良い。肩で息をする者又は、胸で息をする者は、僅かの事にもピクツと驚くが、腹で息をする者に至つては、決して驚くやうなことはない。何せ驚かぬといふと、腹で息をする者は、始終腹へ力を入れて居るから、妄りに心臓の動搖せらるゝ事なく従つて精神も落付いて居るのであります。柔術家、擊劍家、弓術家、馬術家など、是等諸藝の極意に達した者は、所謂膽力が据はつて物に驚かぬ。斯ういふ人々の腹は、一見して普通の人と區別が出来る。此腹

へ力を入れよといふことは武藝ばかりでなく禮式、茶の湯、生花等の諸藝の極意ともなつて居る。要するに下腹へ力を入れるといふとは、衛生上のみならず、又精神上的の養ひにも成るから、書物を讀むにも、往來を歩くにも、人と話しをして居る間でも、行住座臥之を忘れてはいけない。此修業が段々積むと、後には息が出て、腹が空に成つた時でも、常に堅くなつて居る様になるのであります。返へすゝも此事を暫くも忘れぬといふのが肝要であります。効能があるかないかなどと疑ぐるとなく、一生懸命で終始忘れずにやらなければならぬのであります。(中略)

▲腹式呼吸法及び腹壓増進法 腹の息及び腹の力の練習方法

はさうかと申しますと、昔より種々様々の法が傳はつて居ります、即ち先きに平田先生の述べられた毎夜寢所に入つて未だ眠に就かぬ前に兩足を揃へて強く踏みのはして、上體には全く力を緩めて置いて、さて妄想を止て息を深く吸ひ込みて之を腹に入れて、力を用ひて之を臍下に疊み込み、次に徐々之を臍下より吐き出す様にして一つ二つと出入の息を敷ふる事毎夜四五百息づゝすべしと云つてある、此法でも宜しいのであります、法は何んでも宜しいが、只其要旨を誤つては困りますから、試みに其生理上必要なる注意を舉げて見ますれば

(一)息を吸ふときは先づ空氣を鼻より入れ胸を通して上腹より下腹に入るゝ様にする、即ち息を吸ふときは下腹が平常より少

しく前に出で、且いくらか固くなる様に心掛くる事である、併し腹を固くしようと思ふて無理に喉の息の通を閉ぢて、顔に血の逆上する様にいきむ事は、宜しからざる事でありませう、且息を吸ふ時は成るべく長く自然に吸ひ入る事が必要である。

(二)息を吸ひ終つたときは、直ちに之を吐き出さずに少しく静止休息の時間を置く様にし。

(三)其より自然に長く、息を臍下より、胸を通じ、鼻より吐き出す様にする。此時には下腹は平常より少し低くなり、且つ少しく固くなる事が必要であります。

(四)息を吐き終らば、直ちに又吸ひ入るゝ事なく、其の間に僅かの静止休息時間を置く事が必要であります。

(五)この様に出入の息を數回反覆する、一分間に大凡を四息、一回の練習時間は三十分、即ち百二十息内外を以て終りて休息する、之を一日朝夕二回、若しくは朝、午後、夜間の三回試むのであります、其の回数及び一回の息数は、各自の根氣次第であります。

(六)體の位置は座つても臥しても、立つても、歩いて居つても宜しい、又少し熟練した後は、女は針仕事をしながら男は書物を讀みながらでも宜しい、成るべく早く仕事をしつゝ出来る様に、熟練する方が便利であります、其の姿勢は立つとき又は歩きつゝするときは直立の姿勢、座するときには脊骨を眞直にして腰を落ち付けて座し、頭は前後左右に傾かぬ様に、眼は閉目又

は半ば開いて、座前五六尺の席上を軽く見詰める様に、手は左右組合して動かぬ様に膝の上に置く、又は初心の人において、手を帶の間に挟みて、腹に力の入りたるや否やを知る爲めに用ふるも宜しいのであります、臥して居つて練習するには仰向きになり兩足を強く踏み伸し、手は左右より組み合せて臍下に安置する、又極めて必要なる事は、何れの場合たるを論せず必ず臍下以下、腰脚は充分に緊まりを付け、之れに反して胸部、肩頸、頭、並に兩手は之を自然に任じて、自由に且つ緩やかにする心得であります、然らざれば初心の人においては或は上ほせ或は肩凝り等の起る事があります。

(七)初心の人には練習を初めてから兩三日乃至四五日間は、胸

の下部より腹部、又は股の邊迄、疲れた様な、痛い様な事を覺ゆる事があります。之れは自然に直るものでありますから、心配は無用であります。又人によりては腹に仲々に息が這入らず、息を吸ふうとすると腹が凹み、息を出さうとする時に、却つて腹が出て固くなる人がありますが、之れは甚だ宜しくありません。から、充分注意をせなければならぬ、即ち息を吸ふときに腹の出る様に息を出すときに腹の凹む様にと云ふ事を忘れてはいけません、若し何うしても腹に息の這入ぬときは、よく熟練したる人に、教を乞はる方が宜しいのです。

(八)練習が終りて休息せんとするときも、成るべく此の練習の時の心持を放さぬ様に心懸くれば、宜う御座います、さすれば夫れが習慣になりて、行住座臥腹の息と腹の力が離れぬ様になるのです。

(九)諸君各自の腹に手を當て、深く息をして御覽なさい、深く息を吸ふたるとき腹がへこみ、強く息を出すときに腹の出る方は、一番出來の悪い人であります、又臍の邊を軽く押して見て、腹の中に動悸のして居る方は、腹の力の緩んで居る人でありま、又脈を取つて一分間に七十五以上八十も九十も打つ方は、呼吸の仕方及び腹の力の弱い人であります。固より心臓病とか慢性の病氣のある人は別であります。それから次に深呼吸をして、息を吸ふときに腹が出て、息を出すときに腹の凹むか、腹が出たときに押して見て、充分に固くなる方は中等の人であ

ります、それから次に、息を吸ふたときに腹が出て、押して見て随分固くなる人は、最上の人であります。之より以上は限りないのであります。併し注意をして置く事は、平生腹が大きくて、腹を出すときには更に非常に大きく出る方、若しくは平生はさほど腹が大きくなって、之を出すときには非常に大きく出る方は強き人ではありません。此人は必ず腹の力が弱くて、且つ溜飲のある人でもあります。大に勉強をせねばならぬ人です、眞の健康なる人は平生は腹は平である、之を凹ませるときは随分深く凹み、之を充分出しても、格別に非常に出ると云ふ事のない人でもあります。何れの人にも勉強をすれば、健康の上にも健康になる事が出来ます。古人は此法によれば萬病必治と申し

てありますが、餘り過ぎた言でもありません。併しそれであるから食養生も、轉地療養もするなど云ふ事ではない。

(十)病は醫者に任せ、生命は天に任せ、子は親に任せ、弟は兄に任せ、妻は夫に任せ、少は老に任せ、愚は賢に任せ、僕は主に任せ、臣は君に任せ、生命は天に、病は醫に任ずる事は第一義であります。夫れて病者にありては、薬も飲み、食養生もし、轉地もすべし、但し出来る場合にはすべし、出来ぬ場合があるれば萬事道に従ひ、天に順ひ、人に任じて憂へず困るゝまず、出来る範圍にて出来るだけの事をする。と云ふ覺悟が必要である。而して誰にても出来る事は、前に述べた精神的養生法及び體の抵抗力を強くする方、並に此大切な腹の息并に腹の力の入れ

方である。

▲腹の息と腹の力の使ひ分け。閑で居るとき、道歩くとき、新聞を讀むとき、眠に就くときなどには、なるべく腹の息を出し入れして、いざ此所一番と仕事をする時には、何うしてするかといふと、腹を堅くしたる儘で仕事をする。呼吸を静づかにして置いて仕事をする。普通の時は腹を動かしては堅くし有事の時は堅くした儘で仕事をする。撃劔を仕ふに當り、ギョト構へた時は、眼も動かなければ手も動かぬ中に活動の妙機が滴る程である、其氣合で仕事もすれば亦書物も讀むのである、餓へたる驚の食に向ふが如くせよと、平田先生がいつてあるが、其通りで、事のある時には、腹にウンと力を入れた儘で事に當る

のであります。さうすると精神が一に歸する。例へば細かい物を視る時は、呼吸を止めて見る。又微かな音を聽く時は、やはり呼吸を止めて聽く如くである。其状態を總て仕事に當るのであります、即ち無事の時には、動の状態、有事の時には靜の状態であるといふことが缺く可からざることでありませう。

▲此呼吸法の寶行と生命を擲つ覺悟。此呼吸を行ふには、空腹の時もいけず、満腹の時も宜しくはない。食事の間が宜しい、殊に寝る前が宜しい。寝る時は普通腹は張つても居らねば、減つても居らぬ。次に之を行ふ時間は最初は、五分間位から始めて、段々十分間、十五分間と進んで行く。さうして毎日三回やり五回やりといふ風に行ふ終には朝から晩まで仕事をしながら

やり通じである。併し一番初めは、五分間でも大義であります。初めの内は腹皮が痛くて仕様がな。夫から横膈膜の附根の處が痛くなりますが、それが痛いからといつて、心配するには及ばぬ。

又胃が悪いから、こんな事をして宜いか悪いか杯と萬端の固障は之を考へるにも及ばぬ。何でも生命を擲つといふ覺悟で進んで行くと、自然に胃でも、どこでも快く成るのであります。

呼吸健康法

◎醫學博士二木謙三氏腹式呼吸及腹壓増進法

二木醫學博士は呼吸法は健康の第一義なることを詳論せられ、且生理上より必要なる注意を與へられたり、茲に其要點を掲げんに。

◎腹の息及腹の力の練習法は、平田篤胤先生の養生法によれば、毎夜寢所に入りたる時、兩足を揃へ、強く踏み伸ばし、上體には全く力を緩め、さて、妄想を止め、息を深く吸ひ込み、之を腹へ入れ、力を用ひて之を臍下に疊みこみ、次きは徐々に之を臍下より吐き出す様にして、一つ二つと出入の息を數ふること毎夜四五百息づゝすべしとあり、試みに生理上より必要なる注意を擧ぐれば左の如し。

◎息を吸ふ時は、先づ空氣を鼻より入れ、胸を通じ、上腹よ

り下腹に入る、様にすべし。

(但し空氣は腹に入るものに非ざれども理解し易きが故に左様説明す)

同時に腹は平常より少しく前に出で、幾分固くなる様に心掛けること、但し腹を固くせんとして、強ひて喉の息の通を閉ぢ顔に血の逆上するまで「いきむ」事は宜しからず、自然に吸ひ入ること必要なり。

息を吸ひ終りしとき直ちに吐き出さず、靜止休息の時間を置く様にすべし。

◎其より自然に、長く息を臍下より胸を通し、鼻より吐き出す様にすべし。

同時に下腹は平常より少しく低く、且少しく固くする事。

息を吐き終りしときは、直ちに又吸ひ入る、事なく、其間僅か靜止休息時間を置くこと。

◎前記の如く、出入の息を數回反腹すると、一分間に凡四息、一回の練習時間は三十分、即ち百廿息内外とし、終りて休息す。

一日朝夕二回、若くは朝午後夜間の三回試むること、其回数及び一回の息數は各自の根氣次第とす。

身體の位置は、坐臥は勿論歩行中にて可なり、又熟練したる後は男は讀書しつゝ、女は針仕事しつゝ、此法を行ふを宜らしとす。姿勢は起立又は歩行の時は直立し坐するとき、脊骨を眞直になし腰を落付けて坐すべし。

頭は前後左右に傾かず、眼は閉目又は半開とし、坐前五六尺の席上を輕く見詰め、手は左右組合して動かぬ様膝上に置き、初心の人手は手を帶の間に挟みて、腹に力の入りたるや否やを知る爲に用ゆる可なり。何れの場合たるを論せず、必ず臍以下腰部は、充分緊まりを付くるを要す、然れども之に反し胸部、肩、頸、頭並に兩手は之を自然に任せ自由に且緩やかにす。

るを可とす。

初心の中は、のほせ肩のこるこあり、又兩三日は胸の下より腹部及股の邊疲れ痛むことあれども、自然に回復するものなれば懸念に及ばず。

最初は充分息の這入らぬものなれば、注意の筒條を熟讀し、尙目的を達せざれば永く練習したる人に教を乞ふべし。

◎臥して練習するには仰向になり、兩足を強く踏み伸し、手は左右より組合はせ、臍下に安置すること。

概して閑のあるときは、靜座し呼吸を以て腹部を出入運動せしめ、仕事にかゝるときは、腹に力を入れ緊くしたる儘にて勤むべし。

呼吸練習中は、一心に息の出入にのみ注意し、妄念妄想を起さざれば、其の效果最も著しきものなり。(終り)

◎讓堂生が某老人の教を呼吸法を次ぎ受け、多年實驗したるに掲ぐ

(但し生理に關したる事は二木醫學博士の注意を應用すべし)

◎腹部に息を入れるには、先づ息を吐き出す工夫をなすべし、充分息を吐き出すときは、自然に吸ひ込むことを得るなり、其方法左の如し。

◎第一 腹部の息を出す法 先づ低き机(高さ四五寸位)を前に置き、其兩端を左右の手にて押へ、息を吹出す用意をなすべし。此法は息を吸ふ準備なれば、空氣の不潔なる所にありては、直ちに第二の息を吸ふ法のみを行ふ方よしとす。

甲(イ)口を細くし、力を入れ、靜かに、(ロ)息を吹き出さしつゝ、(ハ)頭を徐々に下げ机に頭を付け、(ニ)腹部を引込ませると、息は充分出づるなり。

乙(イ)息を吹出し切りたる後、(ロ)口を結び力を入れ靜かに、

(ハ)鼻より息を引込みつゝ、兩手に力を入れて、(ニ)頭を徐々に上ぐるなり。

以上甲乙替るゝ息を吹出し又吸込むを以て一回とし、之れを十回行ふべし。

◎第二 腹部に息を入れる法 右の如く息を吹出し又吸込むこと十回終りたる時は、次ぎに尙一回前の如く、充分息を吹出したる上、又息を静かに吸込み、腹部(丹田)に強く力を入れ、息を充分に込めて、左の時間七回腹部に息を溜むるなり。

第一回は凡三十秒時。前の方法にて息を吹出して後、鼻より吸込み息を腹部に凡三十秒時溜め置き、而して静かに吹出すなり。

第二回は凡二十五秒時。第一回の如く息を吹出し又吸込みて息を腹部に溜め置く事二十五秒時位にして吹出す。

第三回 凡二十秒時。第四回 凡十五秒時。

第五回 凡十秒時。第六回 凡七秒時。第七回 凡五秒時。

右七回の呼吸法は、空氣を吸ふて腹を固くし、「そり」身になり、腹を張り、座前五六尺の席上を軽く視詰め、息を溜むる工夫をなすなり、最初は十秒時にても息苦しけれども、日を経るに従ひ、三十秒時は容易に堪へ得らるゝに至る、斯くして丹田(臍下一寸位の所)に息を溜める工夫をなすべし。

○寒中は例外とし、他の季節にありては朝早く戸障子を明け、新鮮なる空氣の通ふ所にて此法を行ふを可とす。

○息を溜める時堪へ難きやうなりたる時は、「うん」と腹部へ力を入れるれば暫時は堪へ得らるゝなり。

○此法を行ひながら兩足の拇指を度々動かすをよしとす、足先まで血の循環を善くするためなり。

- 腹部に力を入れる、と同時に、腰部及足の先きにも力を「うん」と入るゝをよしとす。
- 椅子に腰かけ、腹部を突き出して行ふもよし。
- 此方法を行ふて悪しき場合を擧ぐれば
- 食後一時間を経ざれば悪し。
- 起立して行ふ時は眩暈して倒るゝ事あり注意を要す。
- 寒中は呼吸器病に罹る恐れあれば室内にて行ふをよしとす。
- 病者は醫師の許しを受けたる上此法を行ふべし。

白隱禪師の夜船閑話に曰く 至人は常に心氣をして下に充たしむ、心氣下に充つる時は則ち七凶内に動くことなく、四邪亦外より窺ふこと能はず營衛充ち心神健かなり。

明治四十三年一月三十日印刷
 明治四十三年二月五日發行

(定價金拾錢)

編輯兼發行者 愛知縣東春日井郡篠木村大字神領四十番戶
 永 草 文 三 郎

印刷者 名古屋市中區禰宜町甲百二十六番戶
 金 森 辰 五 郎

同 市 同 町 印刷所 新愛知分工場

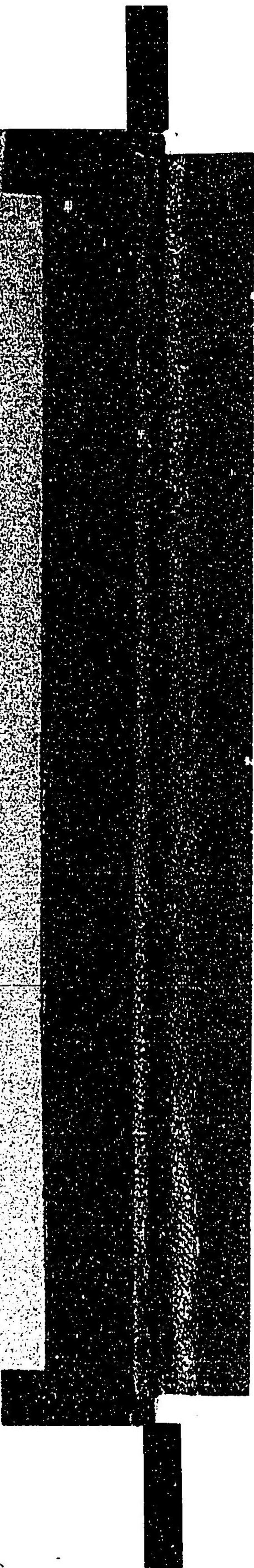
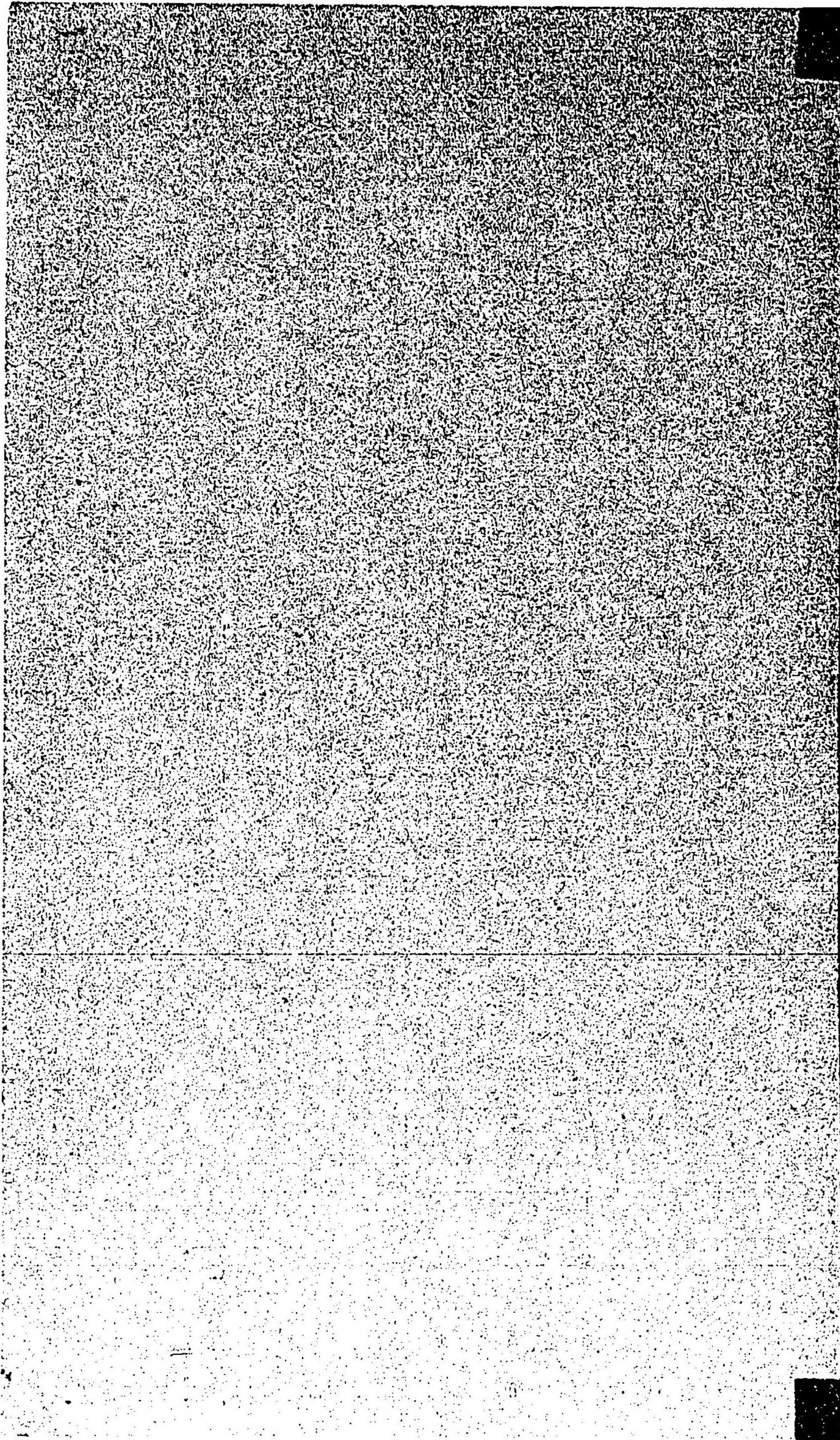
名古屋市西區本町十一番戶

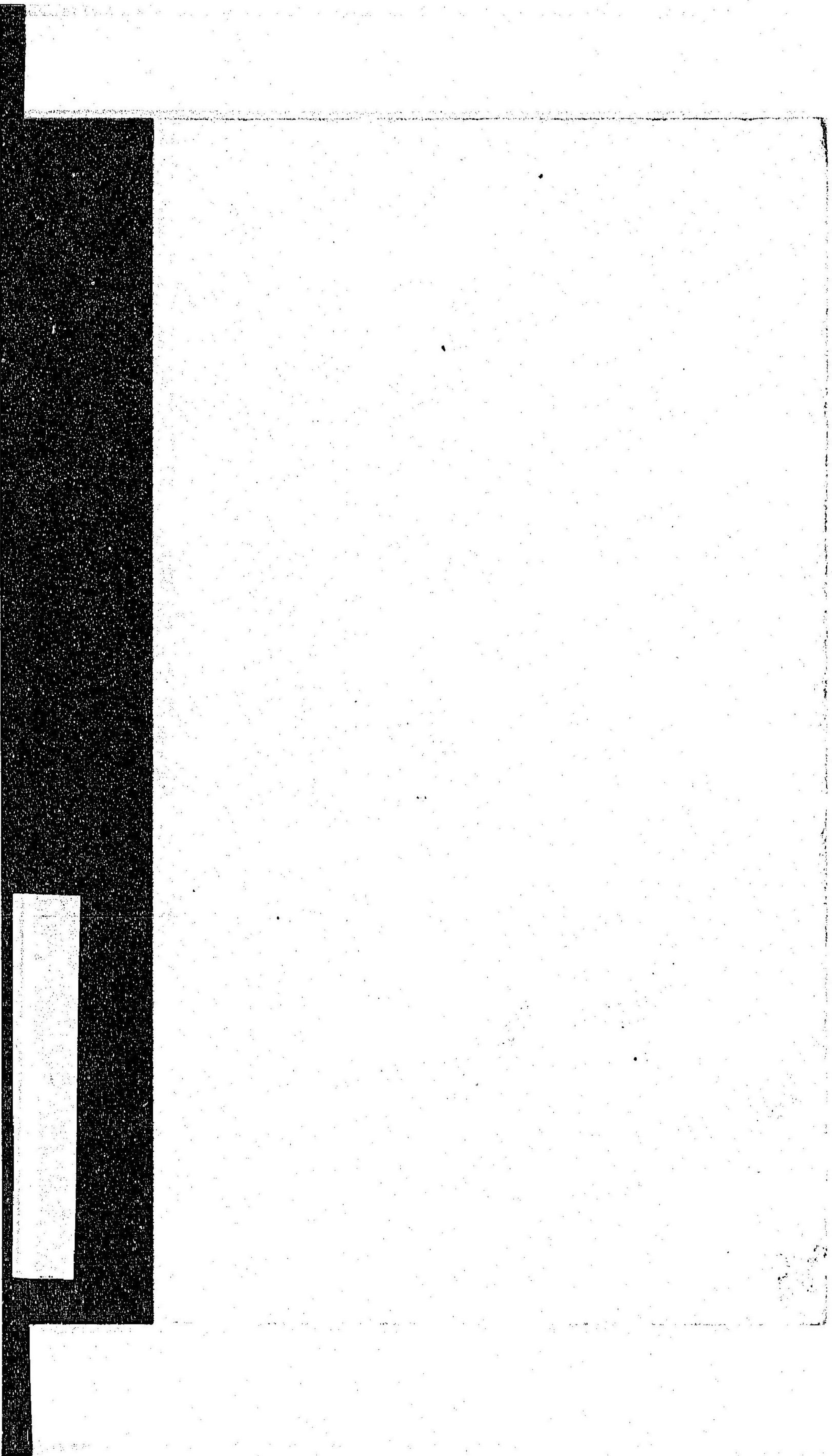
發行所

會社資 新愛知新聞社



0-78





Small, illegible text block located within the dark vertical bar.

特49

190

健康の第一義

二木謙三

国立国会図書館

060488-000-5

特49-190

健康の第一義

二木 謙三 / 述

M43

CBM-0331

