

平田式療術醫書
· 方法篇 ·

359
425

平田内藏吉著



始



特230
682

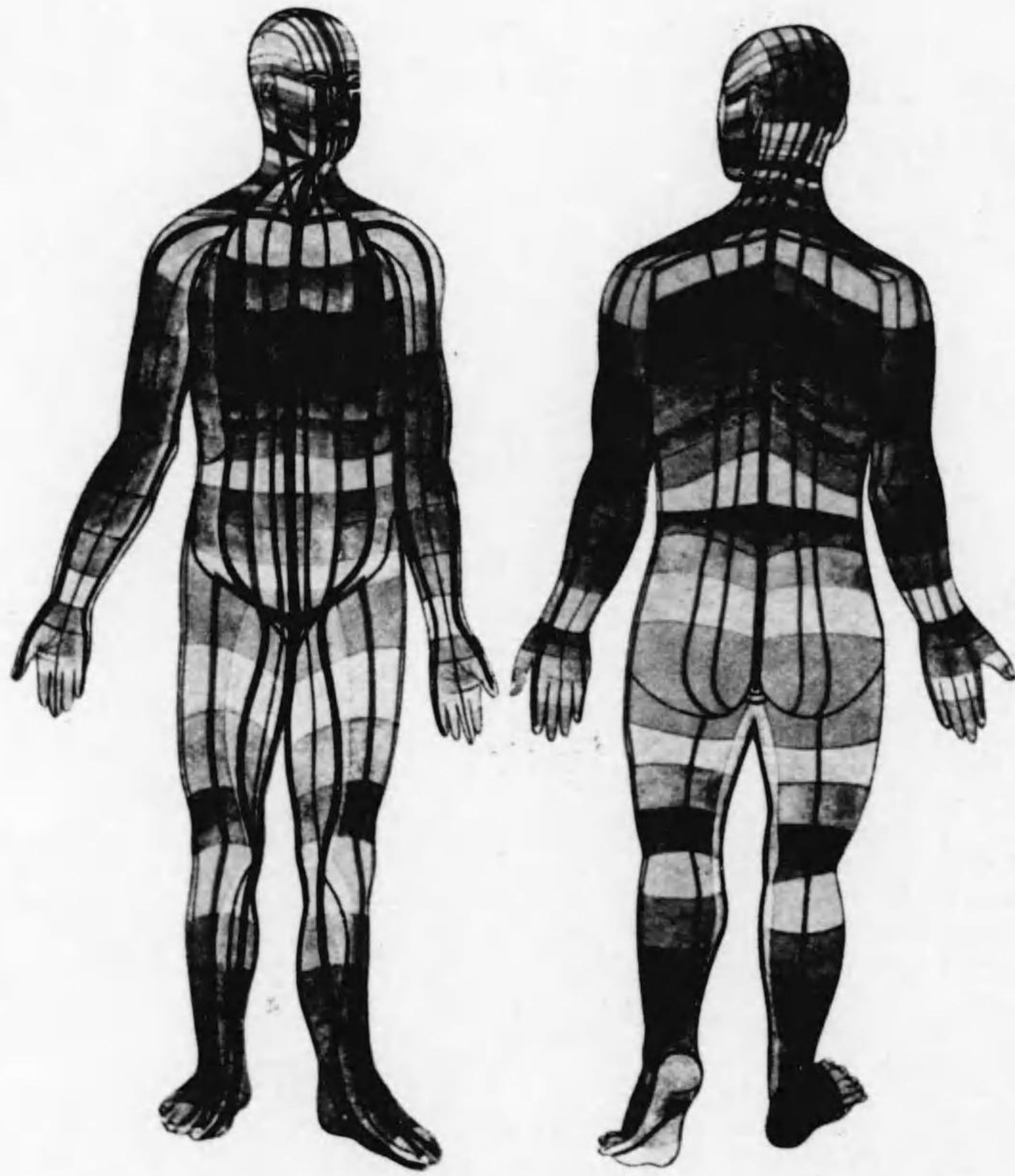


平田内藏吉著

平田式療術醫典(方法篇)

大東盟舍





十二經絡と 十二反應帶

體にも首にも頭にも顔にも手にも足にも、十二の反應帶があつて各各相應じてゐます。又各部を縦につられる經絡が、手に六つ、足・體・頭・顔をつなぐものが六つ、合計十二あつて、左右に並んでゐます。そして左右の經絡の中心に督脈と任脈があります。反應帶と經絡の交點が經穴です。

平田式療術醫典(方法篇)目次

第一章	平田式熱鍼治療術……………	三
第二章	平田式中心強健術……………	七
第三章	平田式中心合掌法……………	一八
第四章	平田式中心健康術……………	一五
第五章	平田式中心治療術……………	一九
第六章	平田式中心呼吸法……………	二六
第七章	平田式中心鬪病法……………	二七
第八章	平田式中心靜養法……………	二九

平田式療術醫典(方法篇)

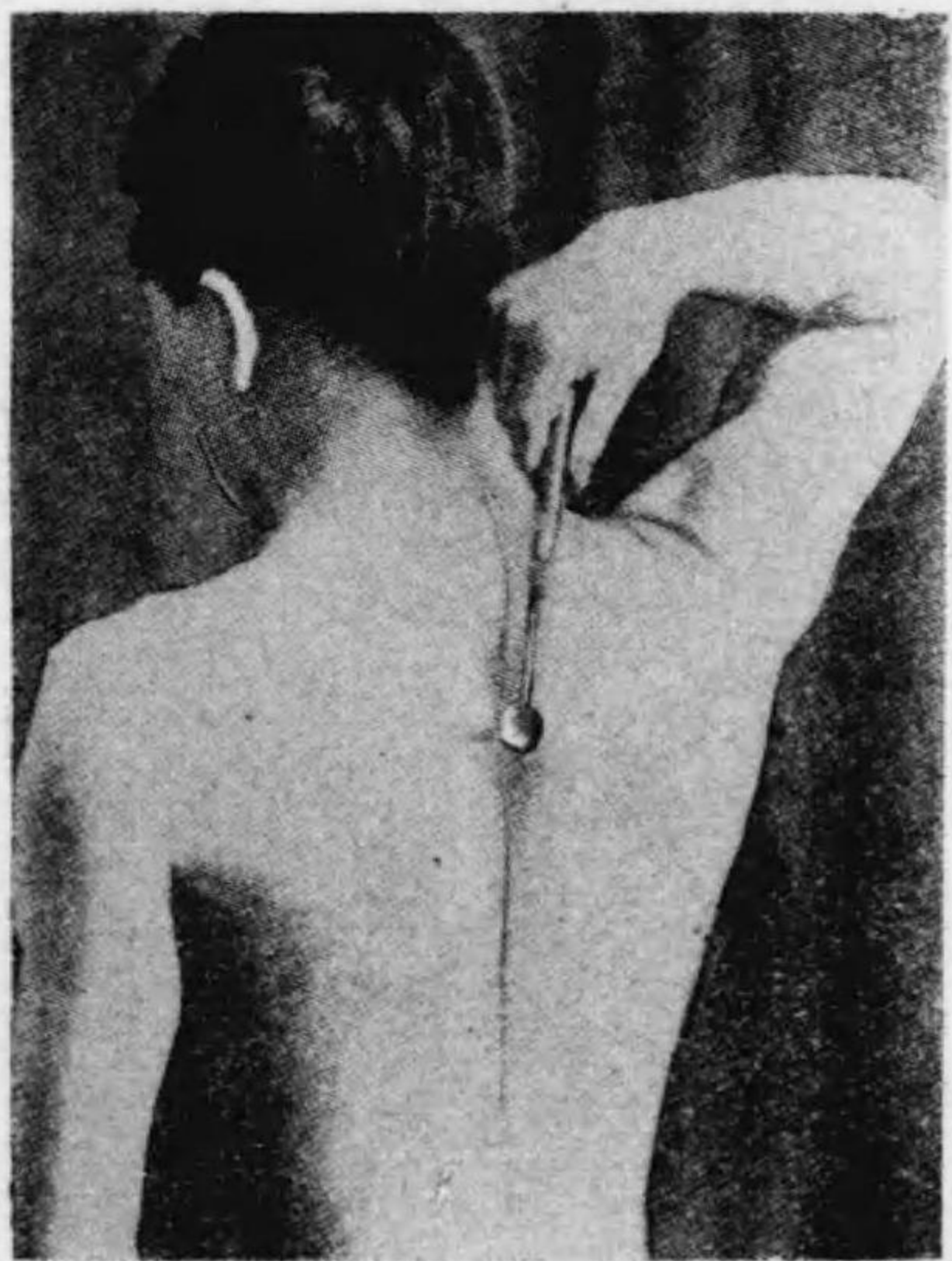
平田内藏吉

第一章 平田式熱鍼治療術

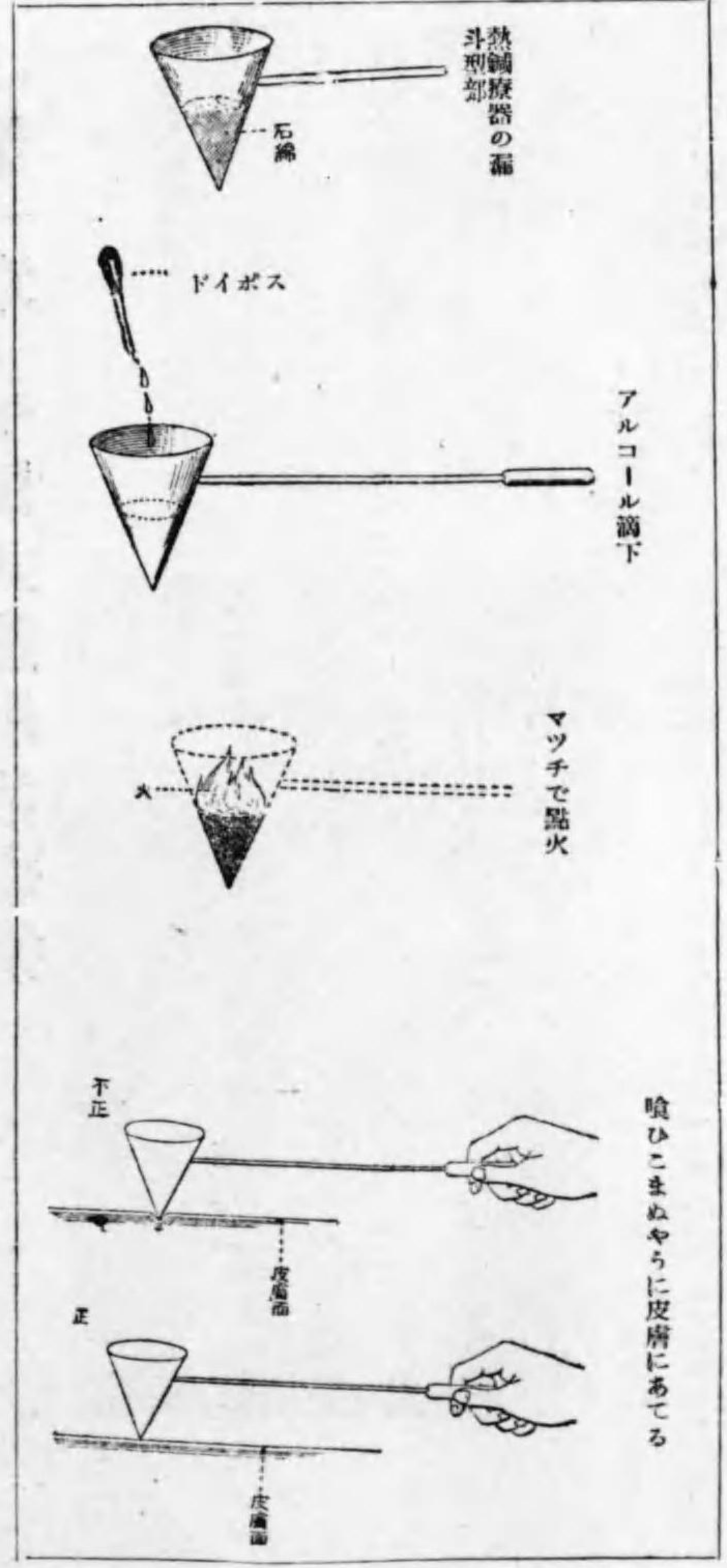
先づ簡単な平田式熱鍼療器について説明致します。この熱鍼療器は漏斗型の熱鍼に柄がついてゐるだけの物ですが、この漏斗の内に石綿いしわたが入つてゐます。この石綿の下に眞綿まわたを入れると更に宜しい。これにスポイドでアルコールを滴らして石綿（及び眞綿）が充分しめつたならば止めます。まあスポイド一杯に吸ひ上げただけで充分ですが、スポイドにうまく吸ひ上らなかつた時は二杯入れても宜しい（眞綿を充分につめておくとスポイドで五杯位入ります）。そしてその上にマッチで点火しますと、漏斗の上には當然炎ほのほが出ます。それを三分乃至五分間も放つておくと漏斗は熱し切る。そこで、火を消して（或は人にして貰ふ時は火を点じた儘）、皮膚の要所を漏斗の尖端で刺戟するのです。皮膚には喰ひ込まないやうに軽く點々と當て、速度は一



平田式熱鍼療術を自分で行ふ。



熱鍼器使用圖



熱鍼器の使用法です。口中石綿の下には蓋綿をつめて下されば更に宜しい。

アルコールの代りにベンジンを用品と熱は更に強くなります。アルコールは必ずスポイドから入れて、瓶の儘で注入してはけません。よく火の消へていないのに瓶の口を近づけると引火します。

アルコール滴下

マッチで點火

喰ひこまぬやうに皮膚にあてる

漏熱部の面部の鍼灸の圖



漏熱部を熱する時には一寸器を傾けると早く熱します。

顔を刺戟する時にはクリームを塗り熱鍼器の火を消して用ひるが宜しい。

秒に三點位の速さで宜しいから、皮膚に火傷を起す事はありません。

さてしばらく皮膚を刺戟してゐますと、二三分間で段々に熱が冷えてきまして、終には熱を感じなくなり、只漏斗型部の尖端が痛く感じられる丈です。この痛丈の刺戟を二三分間つづけて、計五六分間で一ヶ所の刺戟を終ります。更に他の場所、或は同一の場所を刺戟するためには、今一度スポイドでアルコールを石綿にしめし、復點火して漏斗型部を熱して用ひます。しかし眞綿を用ひ點火の儘ですと、十五分位は持ちます。身體への當て方は、足は裏も表も簡單ですし、手も左手の方は簡單ですが、右手の刺戟は左手に熱鍍器を持ちかへて刺戟します。これは一寸やり難いやうですけど、一寸慣れるとすぐ出来るやうになります。

背も手を上から又は下から廻せばお出来になります。

首筋なども手を廻してやつて下さい。

顔もやるところにクリームを一寸塗つてやれば傷くおそれはありません。

それから熱鍍器を皮膚にあてる時には、漏斗型部の縁が皮膚にくつつかぬやう、必ず熱鍍の尖端を皮膚面に直角にあてて下さい。

刺戟の場所は、内臓の病氣の時は必ず身體の各部にどこか、凝つたやうな感じがするものです。その凝のあるところを刺戟すれば宜しい。各内臓に對應して凝の出る處は實驗上定つてゐます。圖参照。

内臓の病氣の治療には普通顔面は略して宜しい。アルコール用の熱鍍器で刺戟するときは、體、手、足、首、頭の五ヶ所を各約五分間づつ刺戟します。胃とか腸の病氣の時も矢張手や足にも凝が出てくるものです。體、手、首、頭、足の順序にします。

衰弱がひどくなり、病勢が進むと凝は變じて虚衰となりまゝです。かうなれば、勿論自分で熱鍍する元氣がなくなりますから、熱鍍専門の治療師にして貰ふか、醫者にかかつて或程度迄回復してから自分でします。(高熱のある時も同様)但し小兒の腸からの熱、風邪の熱等は熱鍍すれば引きます。全然の素人の人が熱鍍をする場合には、熱のある時は醫師の手當と併用するのが宜しいでせう。癌には對症的しか效きません。潰瘍の時には醫師の手當と併用し、且つ出血が止つてからする事。結核も自分でやるには發熱がおさまつてからが宜しいが、試みに一回やつて見て熱が下る人は熱があつてもやつて宜しい。熱が上る人は、自分で勝手にやつてはいけません

神經痛、
關節炎、
リウマチ
ス、
麻痺

皮膚病

脚氣

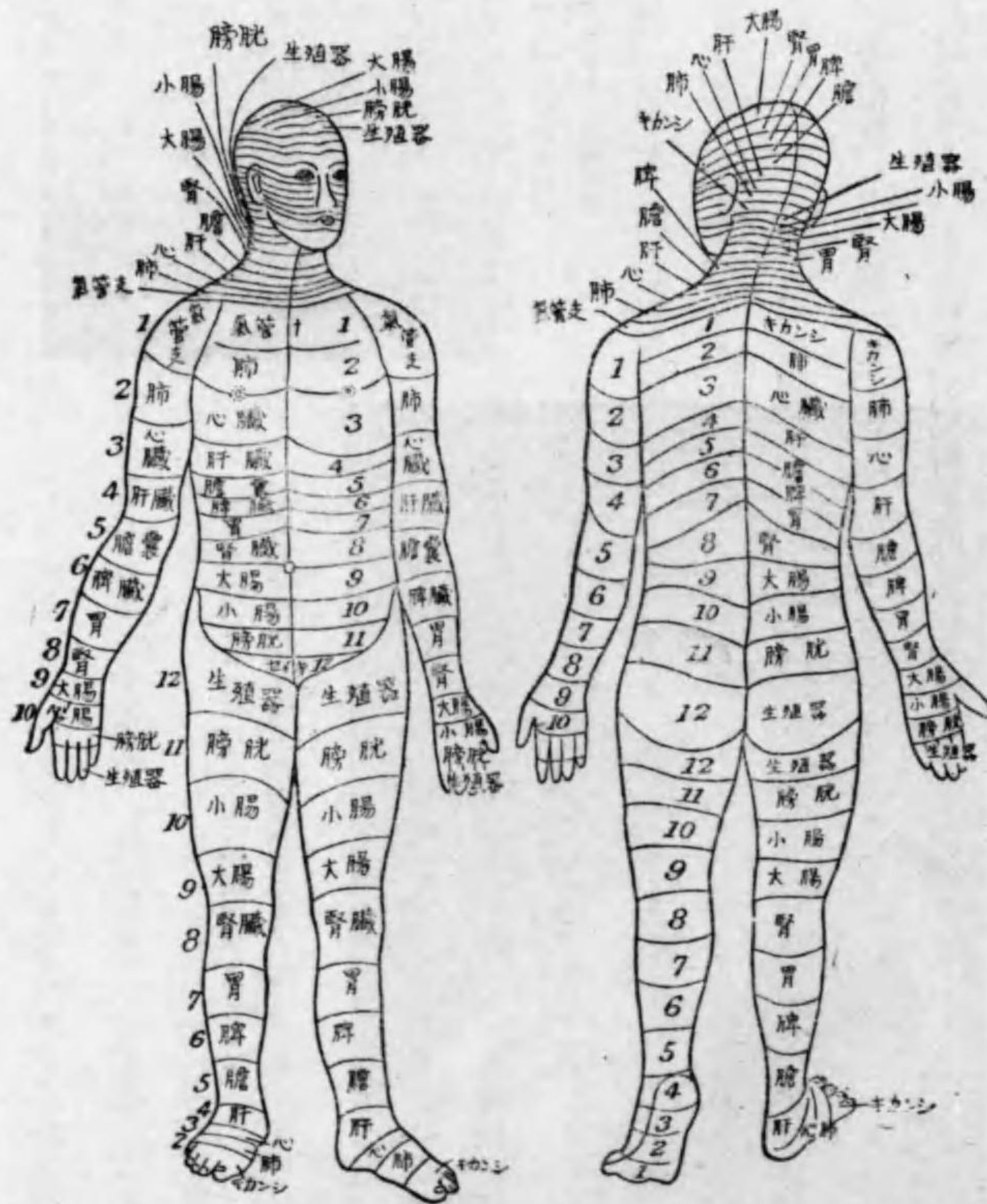
ん。その他膽石痛などの人も發作のおこらない平時にやると宜しい。發作がおこつて注射をした後で熱鍼しますと發作が復おこります。又糖尿病、腎臓病等では食養生と併用して行かねばなりません。慢性の内臓の病には自分でやつて實によく效きます。しかし本當の効果は二ヶ月位つづけて始めてはつきり分るのです。寝る前か起きた時にすること。運動器の疾患は痛い處の周圍から刺戟します。一番痛い處はむしろ軽くしておきます。但しリウマチスと麻痺は患部の上を直接にやつて宜しい。麻痺の場合には、中風から來た麻痺はその麻痺した處の他に心臓部(三)と腎臓部(八)を刺戟します。小兒麻痺は麻痺部と脊柱の兩側全部。顔面神經麻痺は風邪から來たものはむしタオルであたためたあとにクリームを塗つて熱鍼します。

皮膚病は範圍の狭いものは周圍を強くやつておいてから後に、直接に一つ一つ皮膚にある細菌を熱鍼の尖端で殺して行くつもりで少し長く置いて刺戟します。あまり廣範圍のものは塗り薬を併用し、その上をどこからでも刺戟します。水蟲は餘程熱いので辛抱して焼かねば效きません。たむし、蕁麻疹、その他一切の乾疹にはよく效きます。

脚氣の場合にはむくみ、しびれ等の場所を直接に刺戟します。

刺戟部位

平田式熱鍼刺戟部位圖



脊と手の熱鍼



脊も自分でやる時には手を後に廻せば刺戟することが出来ます



右手を刺戟する時には、左手に熱鍼器をもつてして下さい。慣れると大した不便を感じません。

血圧亢進

婦人病

小兒病

喘息

脊椎カリエス

鼻病

血圧亢進には心臓部(三)特に肩、腎臓部(八)特に首と腹全體を刺戟します。やつた直後から多少は必ず下りますが、酒を呑み乍らでは効果はありません。性行爲も嚴禁。

婦人病には全て腰と腹全體。子宮發育不全、慢性内膜炎、月經不順等にはよく利きます。出血のある時は冷やして出血が止つてから、後屈、前屈は、腰を正しくする運動と併用。

卵巢腫等(卵巣腫)は自分では一寸困難ですが、陰門の搔痒、不感症等は局部を直接刺戟するのですから自分でなければ出来ません。

子供には實によくききます。小兒の發育不良、腺病質、肝症、胃腸病、消化不良、原因不明の熱等の時は總て腹を全部と、腰からお尻を刺戟します。腺病質には之に首全體(特に前)、脇の下、股のつけ根を刺戟します。但し蛔蟲、條蟲等には薬と併用のこと。

喘息には氣管支部(一)の他に心臓部(三)腎臓部腹全體を刺戟する事。特に首の後と横を充分にして下さい。カリエスは膿の出るやうなのはだめですが、只痛む丈の時には痛むところの周圍と腹全體を刺戟します。熱が少しでもあれば腹だけを刺戟し、熱が下つてから周圍をします。

鼻病には全て鼻の周圍(クリームを塗つて)及び首のつけ根を中心に首全部と腹全體を刺戟し

眼病

耳病

るいれき

バセドー

氏病

咽喉カタル

喉頭結核

性病

ます。手術後は特は必要。蓄膿は軽いのも二ヶ月位つづける必要があります。

眼病には眉毛の上、兩眼の後にあたる後頭部全體、こめかみ及び腹を刺戟します。結膜炎、トラホームはクリームを塗つて、眼瞼の周圍も軽く刺戟して宜しい。近視、遠視は幾分よくなる程度。視神経衰弱(眼精疲労)、慢性結膜炎等には實に宜しい。

耳病で發熱して痛む時は直ちに冷して、熱鍼は頭と首と腹全體(勿論醫師の鼓膜切開は必要)です。只痛むだけなら、耳の周圍もどんどんやつて宜しい。耳鳴はよく癒りますが、特別の原因によつて治らぬのがあります。難聴も同様。

るいれきは發熱さへなければ、周圍から刺戟し、更に脇の下と腹全體を刺戟します。

バセドー氏病は首は刺戟せぬ事。腹、特に鳩尾を刺戟して下さい。

咽喉カタルの時は首全體と氣管支部(一)を刺戟して下さい。腹をすれば更に可。

喉頭結核は不思議によく治ります。首全體と脇の下及び腹。但肺結核等と併發のものは不可。性病は、急性のものは醫師の手當が要りますが、慢性のものは熱鍼に限ります。局部、股のつけ根、脇の下、首及び腹全體。

精神病

肋膜炎

腹膜炎

寢小便

扁桃腺炎

痔

百日咳

陰萎、遺精、夢精

神衰弱

膀胱炎

精神病では癲癇にだけは特によく効きます。頭の頂邊と足の裏及び腹、特に下腹。

肋膜炎の時は肩、首、手の關節部と肋骨の前後下縁、肩肝骨の周圍、脇の下腹、鳩尾、鎖骨の下。これも熱鍼の適應症、熱のある時は足の關節を加へます。

腹膜炎の急性のものは醫師の手當が必要です。慢性のは熱鍼のみで宜しい。肋骨の後下縁から腰にかけて全部、鳩尾、足の關節等を刺戟して下さい。腹は略すること。

寢小便には恥骨の上を少しつよく又腹全體を刺戟して下さい。寢る前が有效。

扁桃腺炎には首全體刺戟。熱があつても大丈夫です。冷やさぬ事。腹もすれば更に可。痔は臀部全部及び腹全體を刺戟。脱肛の場合は温めて入れてから。痔核の時は、核のある反對側のみを。痔瘻の時は醫療と併用。

百日咳には首全體、氣管支部(一)の他に心臟部(三)と腎臟部と腹を刺戟します。但し首は後と横丈です。陰萎、遺精、夢精等には腹全體と局部を直接刺戟とす。

神衰弱には頭、首、足首から先全部刺戟。これに腹の刺戟を加へます。膀胱炎には臀部全部と腹を刺戟します。

肝臓硬變の時は鳩尾全體を中心に腹を充分に刺戟します。以上全て腹を腰と腰中心。

熱鍼療法は以上のやうに色々な病氣によく效くものですから、現代のお醫者さんも認めて來てゐます。津市赤十字病院の小川醫學博士、大阪の眼科醫西川醫學博士、横須賀海軍病院分院の中澤醫學博士、東京の田中醫學博士等はそれぞれ熱鍼療法を自分の病氣に實驗されて効果を認められたり、又は講習を受けて下さつた方です。正木醫學博士も雑誌で大衆療法の中でこれだけは合理的だと云ふ意を記述してをられます。又若い醫學士の方々では進んで實驗して下さい方が段々に出てきました。一例として馬場醫學士が其近著「漢方治療の實際的效果」と云ふ本の中で氣管支カタルについての熱鍼の實驗を書いてをられる記事を示しませう。氏は曰く、「慢性氣管支炎又は加多兒といふのは氣管の粘膜炎が長い間タゞレて居る病氣の事で、風引きの後に咳と痰が残るのが普通の慢性氣管支加多兒であります。其他塵芥の多い所に長らく生活するとか、有毒な瓦斯を吸つたとかの原因で起るものであります。又風邪らしい風邪に罹らなくても老人は慢性氣管支加多兒を起し易い。老人に痰持ちが多いのは誰もよく知つて居ります。この病氣は誰でもよくやる病氣で、普通の平凡な疾患でありますし放置しておいても大した生命の危険があるものではありません。然し乍ら實際に之を治さうとしますと中々甘く治せるものでなく、現代の西洋醫者も手を焼く場合が多いのであります。何故かといふと西洋流の醫者の治療法は對症療法が主であり、咳や痰を一時的に抑へる事は出來ますが、身體の元氣をつけて咳や痰を消す方法は殆ど知らないからであります。私も是に就ては苦い經驗を持つて居ります。

二三年前の春の事でありました。私は近所に住んで居られる軍事研究者として有名な某氏の夫人を診察しました。この婦人は體軀稍々小さく筋肉の發育も悪く所謂蒲柳の質ともいふべき體質の人でありました。是が流感に罹つて三日許り熱が續きましたが、幸に下熱し床を離れて普通の仕事が出来る様になりました。然し強い咳と痰とが出て中々治らない。私は例によつて燐酸コデインとエドリンを主劑として之に臭素劑を併用しました。所が咳は少しも輕快せず段々ひどくなります。仕方なしにコデインを漸次増量して行きましたが、こんな事で治らう筈はありません。咳は依然として強く痙攣様の咳が出て終には血痰が出る様になりました。溫濕布をさせたり吸入をやらせたり手を盡して見ましたが少しも効果はありません。私はホト／＼

困り切つて了ひ自分の治療でも結局治らぬと思ひ諦めて了ひました。

其後二、三日往診に興味が無くなつて忘れて居ましたが、餘り放つておく譯にも行かず出かけて見ました。所が會つて見るとすつかりよくなつて咳も消滅し痰もなくなつて居り、全身的健康状態を取戻して居ります。是には私も驚きました。私の治療で治らう筈はないのだから何か他の治療を受けたに相違ないと私は睨んだ。其處でよく聞いて見ますと、その親戚に當る平田内藏吉氏が自ら考案した平田式熱鍼器に依て之を治療された事が解りました。私は直に乞うて平田氏に會ひ治療器を貰つて自分で治療に應用して見たのであります。

慢性氣管支加多兒の如きは單純な疾患で、醫者も大した問題にしません。平凡な病氣でも甘く治すのが醫者の仕事でありませう。

平田式熱鍼器は經絡けいらくに隨つて治療するのが正式なやり方ではありますが、是は皮膚を焼くのはありませんから、私は最初胸部と背部を廣く一面に刺戟して見ました所、是で相當な効果が得られたのであります。次に平田式熱鍼器のみで治療した三例を擧げておきませう。

患者 齋藤みどり 二十三歳 無職、未婚女。

第一例

既往症ニ何等特記スベキモノハナイ。

現症 約一ヶ月前流感ニ罹リ熱ハ二日許リテ消散シタガソノ後咳ガ續イテ止ラズ、餘リ深い咳デハナイガ殆ド絶間ナク咳ヲシテキルトイフ状態デ、續ケ様ニ出ルトキハ強ク苦シイ咳ニナル。痰ハ多クハ出ナイガ少々出ル。

初診 三月十五日、肺ニ「ラッセル」ナシ。無熱、脈搏八十位、詳細ナル診斷ハ行ハズ直ニ治療ニ移ツタ。

治療 平田式熱鍼器ニ依リ肺部ノ後面肩甲骨ノ間ヲ上ヨリ下ニ約十八分刺戟、熱鍼器ハ溫高キ方ノ鍼ヲ用ヒテ強ク刺戟シタガ爲非常ニ熱イト云フ、前面ヲモ同様ニ刺戟シタ。内服藥ハ用ヒズ。

經過 三月十八日他ノ病人ノ診察ノ爲往診ソノ經過ヲ聞イタ。翌日ヨリ全ク咳ガ止ツテ引續キ發セズトイフ。ソノ效果ノ著シキニ驚嘆シテキタ。

患者 上野とみ 十六歳 女中

初診 十月二十七日、約四日前カラ咳ガ出テ止ラナイ。朝カラ晩迄續ケ様ニコンコントヤル。

第二例

然シ深く強イ咳デハナイ。聲ガ枯レテキル。家族ノ者ガ肺病デハナイカト心配シテキルトイフ。

體溫ハ三十七度脈搏八十、ラッセルヲ聽カズ。

診斷 慢性氣管支炎。

治療 平田式熱鍼器ニヨリ前後各五分間背面上ハ肩ヨリ下ハ腰椎ノ中央位迄前面ハ臍ノ附近迄幅ハ後ハ肩甲骨ノ間位ニ、前ハ乳腺ノ間ヲ刺戟、相當ニ強ク刺戟シタ。午後八時頃治療、内服藥ハ用ヒズ。

經過 十月二十八日午後八時半來ル。

大變ヨクナツタトイフ。然シマダ咳ガ出ル、昨日ノ半分位ハ咳ガ出ル、今日正午頃ハ三十七度位ノ熱ガ出タトイフ。昨日ハ家ニ歸ル迄ハ咳ハ相當出タガ歸宅後ハ背中ガ暖ク痰モ少クナリ大變氣持ガヨク夜モヨク眠レタ。

診察シテ見ルト所見ハ昨日ト大差ナシ。

治療昨日ト同様。

十月二十九日、今日ハ昨日ヨリモズツト少ク朝カラ夕方迄ニ三四回ノ咳ガ出タ位デ數ヘル程シカナイトイフ。體溫三十六度八分。

治療前ニ同ジ、明日咳ガ尙アレバ來ル様云ヒキカセテ還ス。

其後一週間家人ニ會ツテ經過ヲキイタ。其後全ク咳ガナクナツテ少シモ出ナクナツタトイフ。「全ク驚イテ了ヒマシタ」ト言ツテキタ。コノ家族デハ咳ノアルノハ少シモ心配ナイ。馬場先生ガスグニ治シテケルルカラト言ツテキルトイフ。

患者 木田みよし 二十歳 女中

初診 十二月二十日。三年程前ニ風邪ノ後肺炎加答兒ト云ハレ二ヶ月許リ遊ンダコトガアル、其他「チフテリー」「チブス」ヲヤツタコトガアル、三ヶ月前迄田舎ニ居テ今東京へ出テ來タモノデアアル。

現症 約一週間前ニ鼻汁ヲ出シ頭痛アリ咳ガ出テ來タ。床ニ就クコトモナク鼻詰リモ漸次治癒シタ。聲ガ枯レテキタガ昨日ハヨクナツタ。然シ咳ノミ殘ツテ強クハナイガ頻數デアアル。體溫三十七度三分脈搏一〇六。

診察ノ結果單純性慢性氣管支加答兒ト決定。

治療 上記第二例ト同様ニ治療ス。内服藥ハ與ヘズ。

經過 十二月二十一日昨日ノ約半分ニ咳ハ減少、體溫三十七度。

十二月二十二日 殆ド咳ハ消滅シタト言ツテヨイガ尙時々咳ヲスル。同様ニ治療ス。若シ

明日咳ガアルナラ又來ル様命ジテ還ス。

其後コノ患者ハ暫ラク來ナカッタガ別ノ用件ニテ來院シタ時經過ヲ聞イテ見タ。直ニ全然咳ハ無クナツタトイフ。

平田式熱鍼器のみで治療したものでは以上の三例しか記録が残つて居りません。この三例の中第一列は記録が正確だとは言へません。一回の治療で翌日咳が全く無くなつたといふ様な事は實際にあり得ますまい。斯様な例があつたとしても吾々は割引きして考へる必要がありません。然し第二第三の例は可成り忠實に記載したもので、患者自身も簡單にして經濟的治療で速效を體驗した事を喜び、私も充分にその結果を聴取し得たものであります。

其後私は多數の患者に平田式熱鍼器を使用して見ましたが、大抵は治療したまゝ放置したも

のが多く記録はありませんが、大體から言つて是はよく利く治療法である事が解りました。然し是も無制限に利くものではなく、體質に依て色々異つた結果を現します。——と。

一般的な實驗的效果の體驗は驚くべきものがありますが、その報告には學術的な價值のある記述の少いのが遺憾です。私自身は毎日三十人から四十人の患者に治療してゐますが、熱鍼の限界外の患者は断りますし、出張はしませんから、來られる位の患者ですから大抵は癒つてゐます。勿論癒る見込のある患者丈をするのですから當然かも知れませんが。——とにかく皆さんが自分でやつても以上述べた範圍なら大抵は效きますが、藥と違つて效果の顯れが確實ではありませんが、遅い事は心得て根氣よくつづけて下さい。普通二ヶ月が一週期です。

何種類も病のある人は一番重く、一番苦痛のある病から、一つづつ癒して行つて下さい。一日一回。二十分乃至三十分。

強い藥や注射とは一緒にしない事。普通の藥なら併用しても宜しい。灸、鍼、電氣その他の治療の併用は疲れないなら宜しいが、疲勞が過度にならぬやう注意して下さい。

生れたばかりの赤ちやんから老人迄皆宜しいが、子供が一番よく效き、その次が少女、壯年

傳染病

健康のため
に家族に
て貰ふ時

熱鍼器の
種類

の婦人、少年、青年、中年の婦人、中年の男子、老人と云ふ順で效きます。老年の方も慣れるとよく效きますが、慣れる迄に時間がかかります。

傳染病には豫防のため、首、脇の下、腹、股のつけ根等を刺戟します。かかれば醫者の手當が必要。この内特に腹の戟戟が一番大切です。

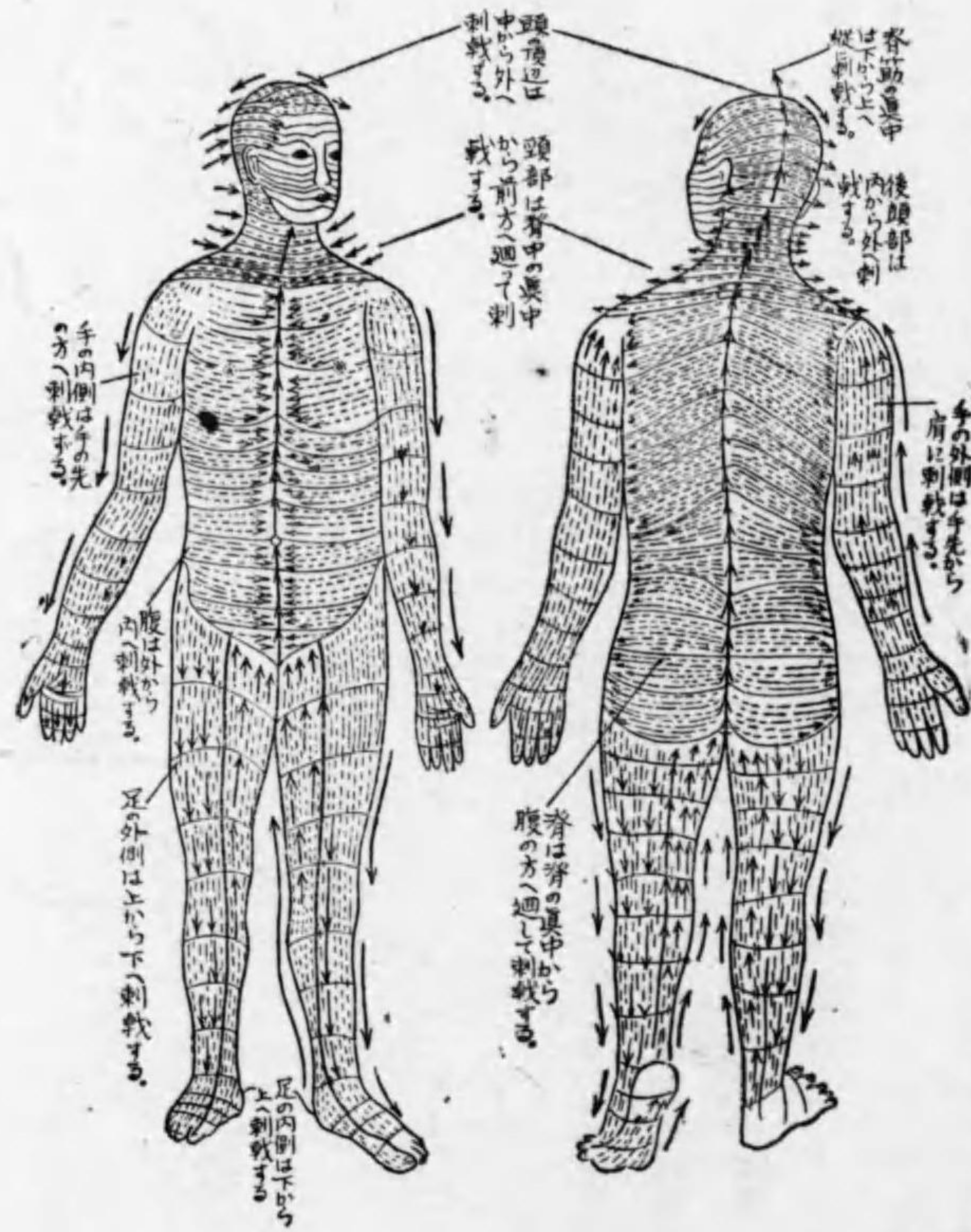
足の膝から下全部を、毎日一回。朝。腹の刺戟終了中心に毎日一回。朝。夕。

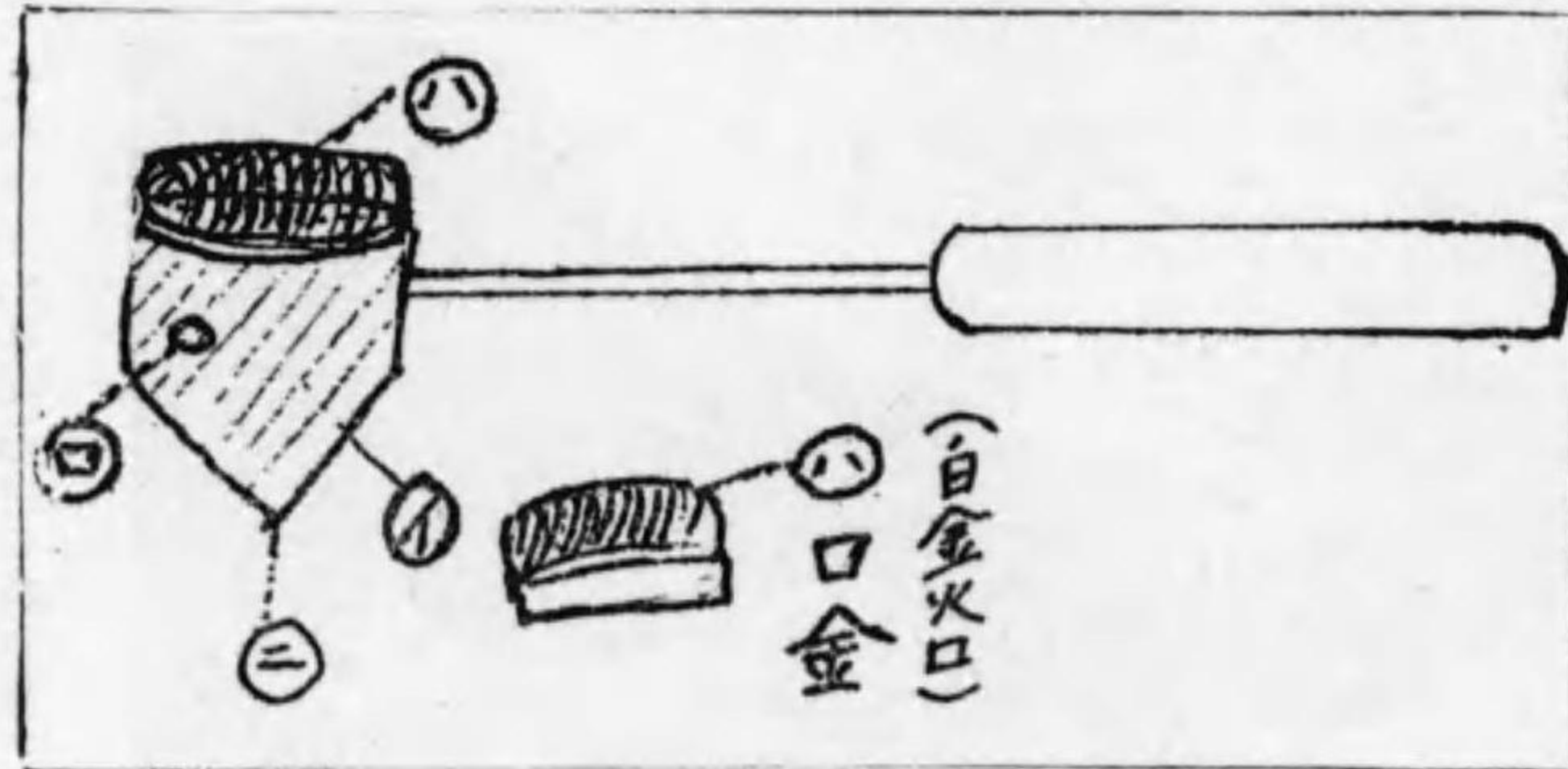
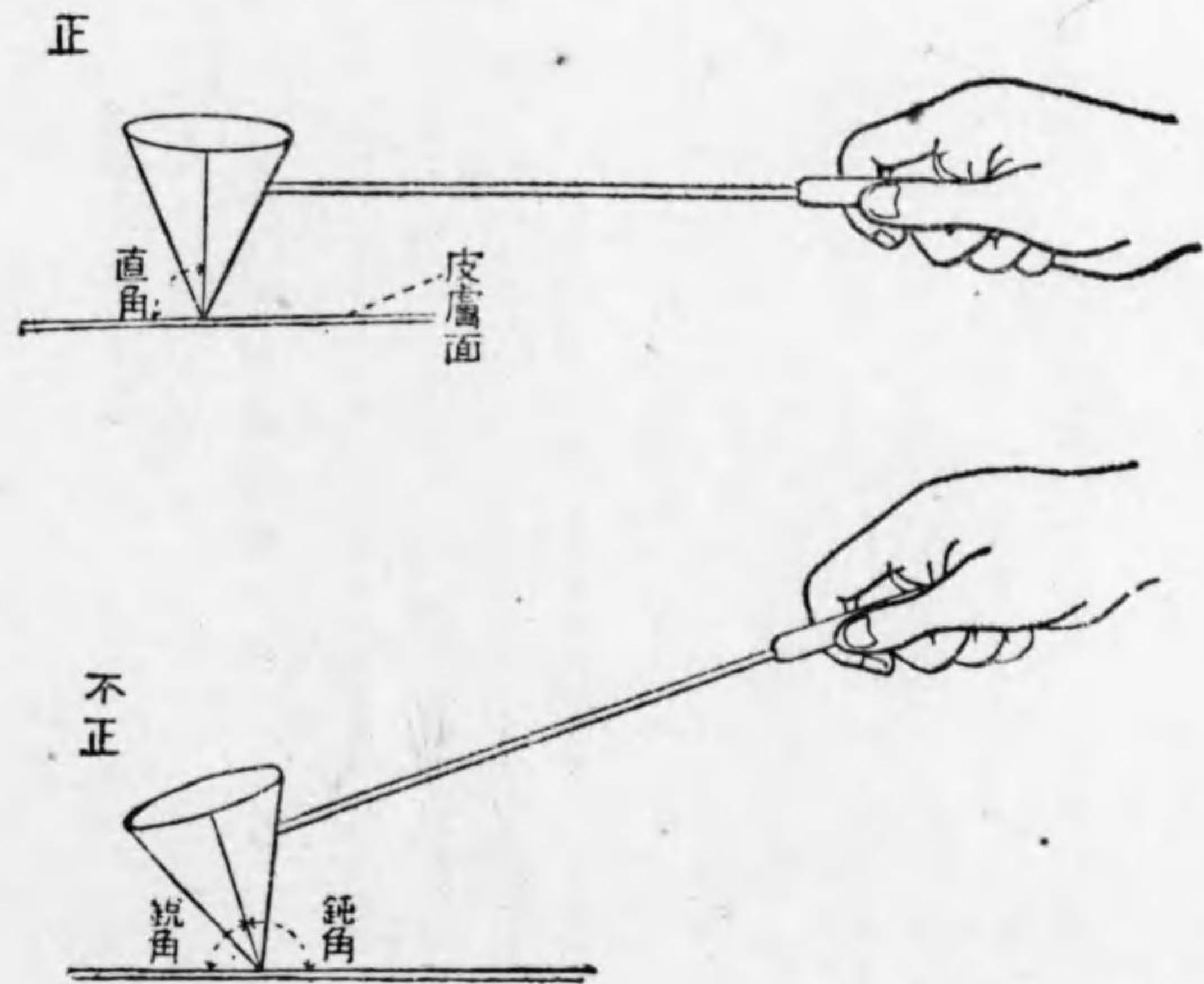
家人にして貰ふと一人でするより勿論工合もよく、疲労がなくて宜しい。この仕方の一般も圖解しておきました。

平田式熱鍼療器には前に述べたアルコール用のものAのもの他に、扁平型のものB、大型のものC、電熱利用のものD、の四種類あります。効果はしかし同様で、便利さと體裁を異にしてゐるのみです。扁平型のは石綿のつまつた容器の上に白金懷爐の火口がはまりこむやうになつてゐますから、石綿にアルコールをひたして器底をマッチで熱してから、火口をさしこんで、再び火口に點火しますと炎は出ないで白金の火口に火がつきます。十五分位はもちますから、十五分位して再び、容器の穴から、スポイドでアルコールを入れて更にもたせます。

略式刺戟
方向圖

平田式熱鍼略式方向圖





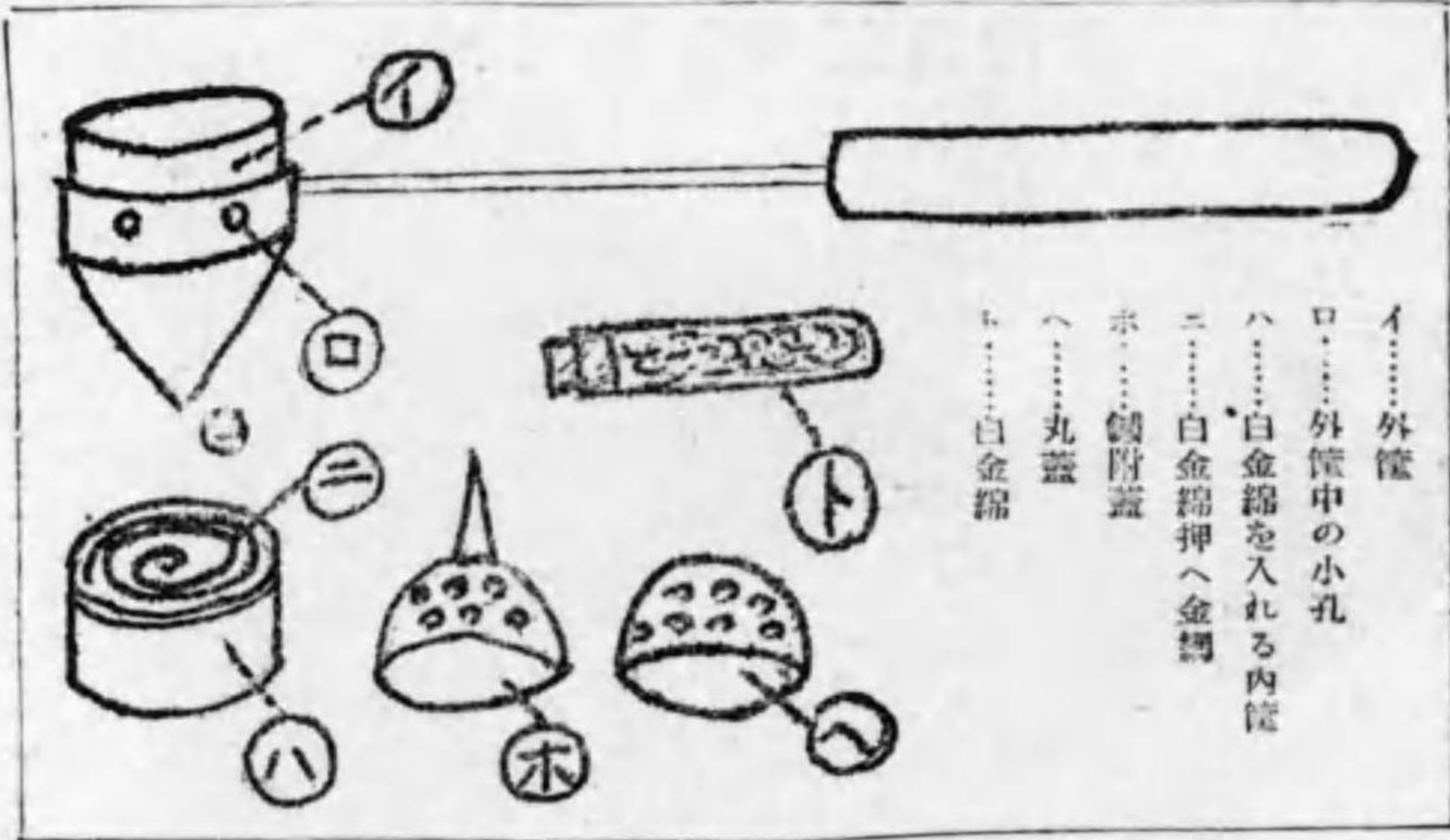
扁平型熱鍼器使用法

この療器中の石綿が入つて居りますから、其の上から必ずスボイドでアルコール（揮發油ベンザンにてもよろし）を一杯半程（倒にして滴らぬ程度）入れマツチてこの部を熱して後、（即ちアルコールが揮發し易いやうにするのです。）其の上にはの口金を嵌めそれに點火し用ひて下さい。

使用中アルコールがなくなつた場合は口の孔より適宜補充下さい口金は濕氣を含ませないやう御注意下さい。石綿の代りに眞綿をしっかりとめますとアルコールはスボイド五杯位入り時間も長くもちます。眞綿は一度つめると永久にかへないて宜しい。



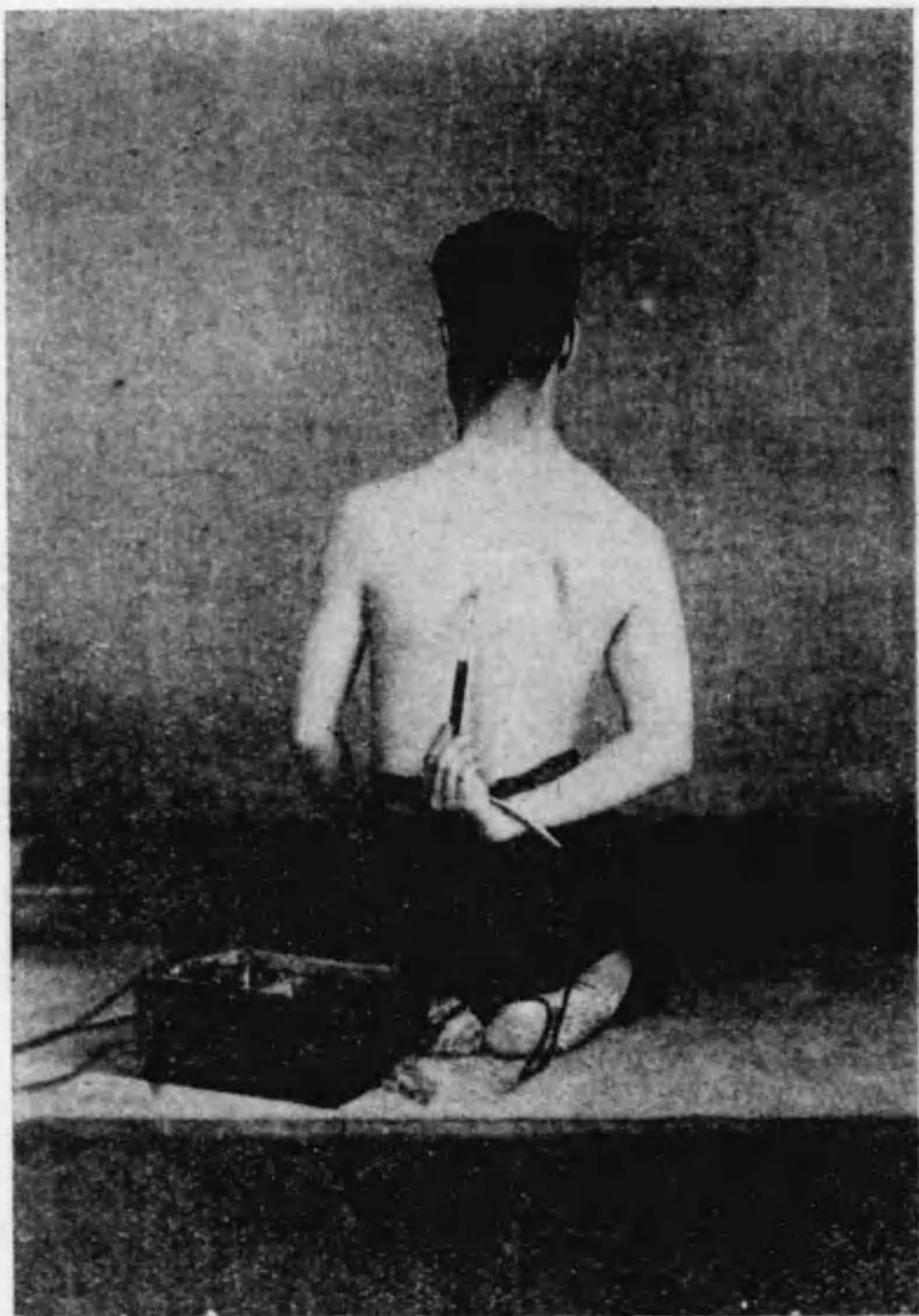
これは、白金懐爐の火口使用の熱鍼器に、火口をはめて、自ら熱鍼をするところ。



イ……外筐
ロ……外筐中の小孔
ハ……白金綿を入れる内筐
ニ……白金綿押へ金網
ホ……網附蓋
ヘ……丸蓋
ト……白金綿

中心熱鍼器使用法

イの療器中の石綿にアルコール（揮發油、ペンチンにてもよし）をスポイトに一杯半程入れ尖端をマッチか火で熱して、次にハの中に白金綿をほぐしそれに全部を入れ其の上ニの金網を覆せイの中にはめ（この時イ中の火が消える）再びマッチの火を白金綿上に近づけると直ぐ火を呼びます。點火したらホの蓋を被せ使用致します。ホの蓋の代りのへの丸蓋は過敏な人に温灸のやうに暖めるのに用ひます。（ホの方は熱い方が好きな人に用ひます。）白金綿は濕氣を含ませぬ様に充分御注意願ひます。使用後は直に瓶中に御入れ下さい。療器中の石綿の代りに眞綿を用ゐると更に宜しい。

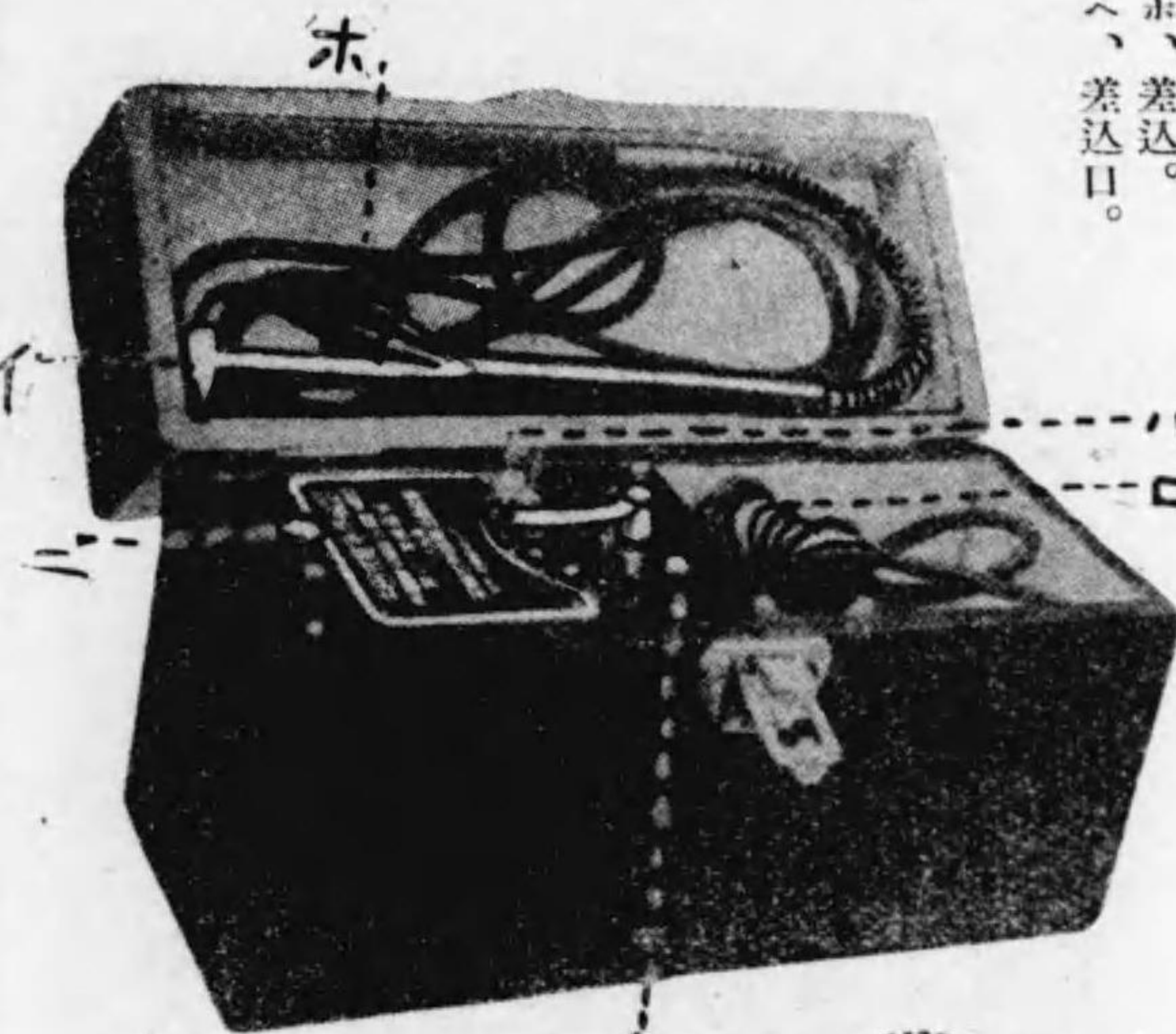


電氣熱鍼器で自分で刺戟をする圖

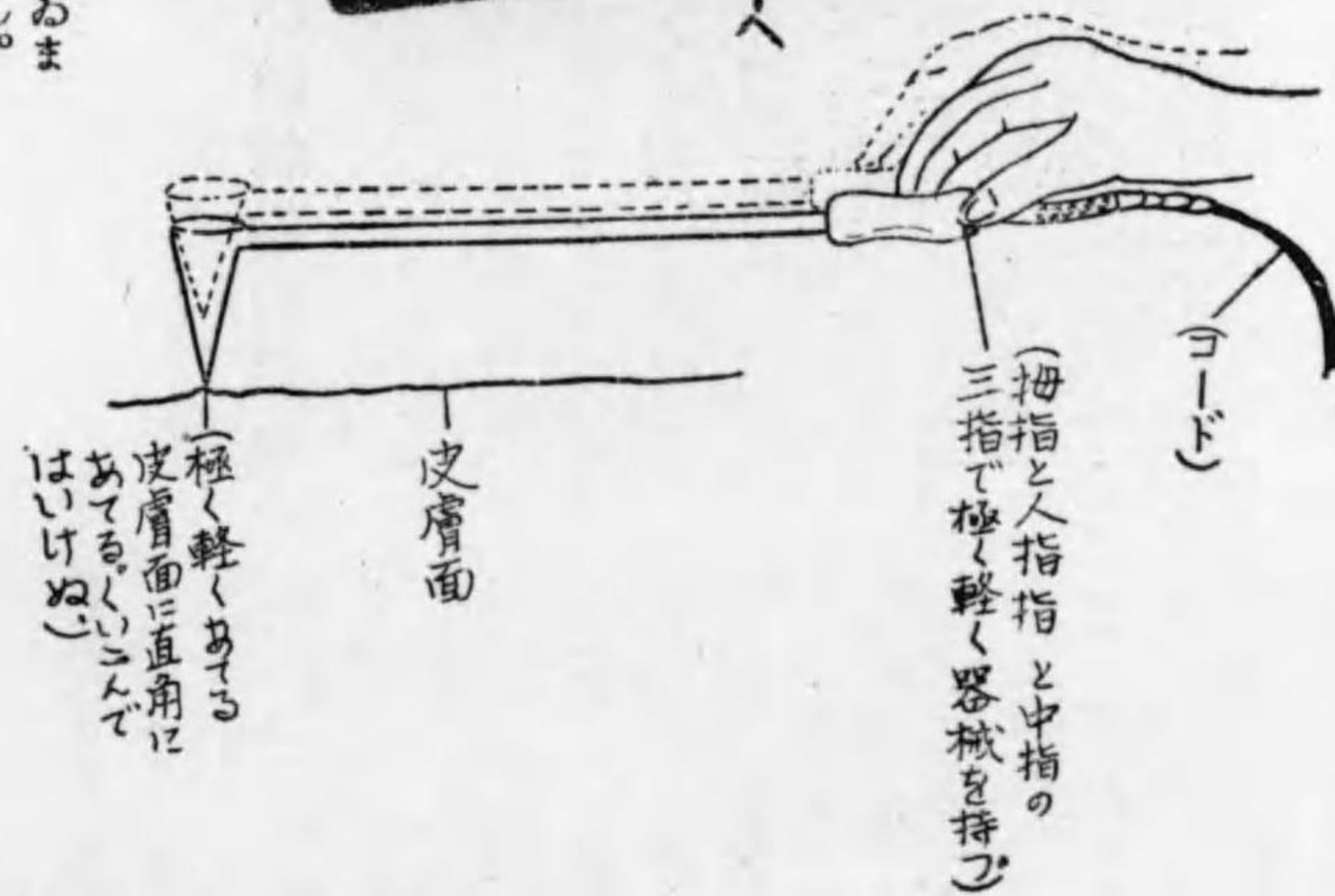
熱鍼は自分で出来ます。春の一番届き難いところでも此の通り出来るのです。但し、左手で觸壓は出来ませんから、脊柱の矯正法や、中心強健術を行つて、補ふのです。勿論衰弱甚しき時、重病の時、神経痛等て手の廻らぬ時は家族にして貰ひます。自分でする時も、正坐して正しい態度ですれば一番宜しい。

平田式電氣熱鍼器内容

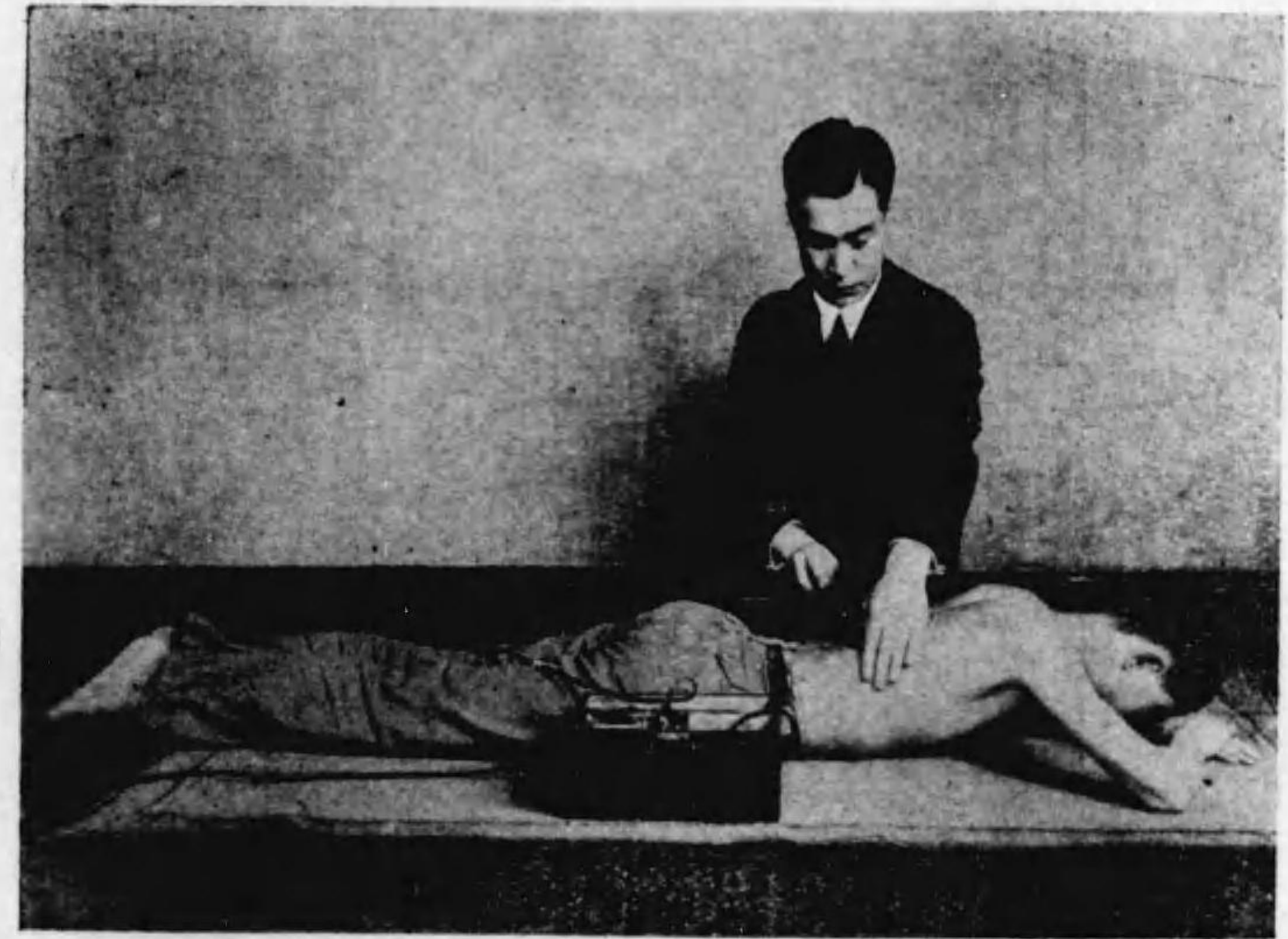
- イ、熱鍼器。
- ロ、電燈に差し込むソケット。
- ハ、熱度調節器（一ホルトから八ホルト迄）。
- ニ、豆電球。
- ホ、差込口。
- ヘ、差込口。



これは直接電球をとつてつないで頂けるやうになつてゐます。八ホルトに變壓してありますから危険はありません。



平田式電氣熱鍼器使用法

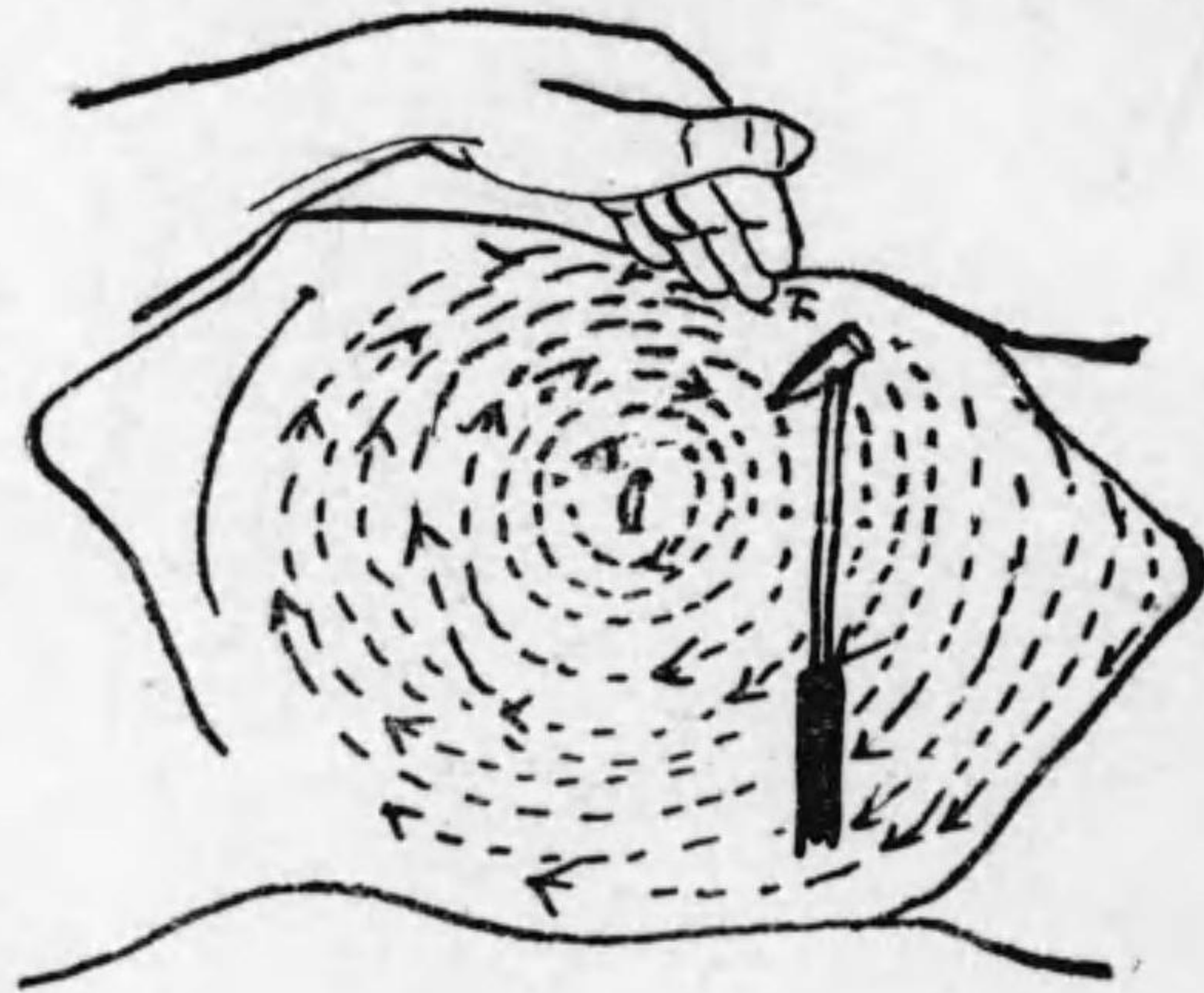


電氣熱鍼器で
人を治療する

他に熱鍼する時は、姿勢を正し、呼吸を正して、左手で、觸手、指脈をなしつつ、右手では熱鍼をして行きます。中心が定まらなければ、これは出来ない事ですが、中心に氣力が充つれば自然に出来ます。又熱鍼の方からも、看護者の中心力は、波動をなして、患者に感じます。中心の定まらぬ人の熱鍼の動かし方の調子は非常に不規則ですが、中心のある人の動かし方は自然に和かく、韻律的となり、又速度も緩急が自在にできるやうになります。

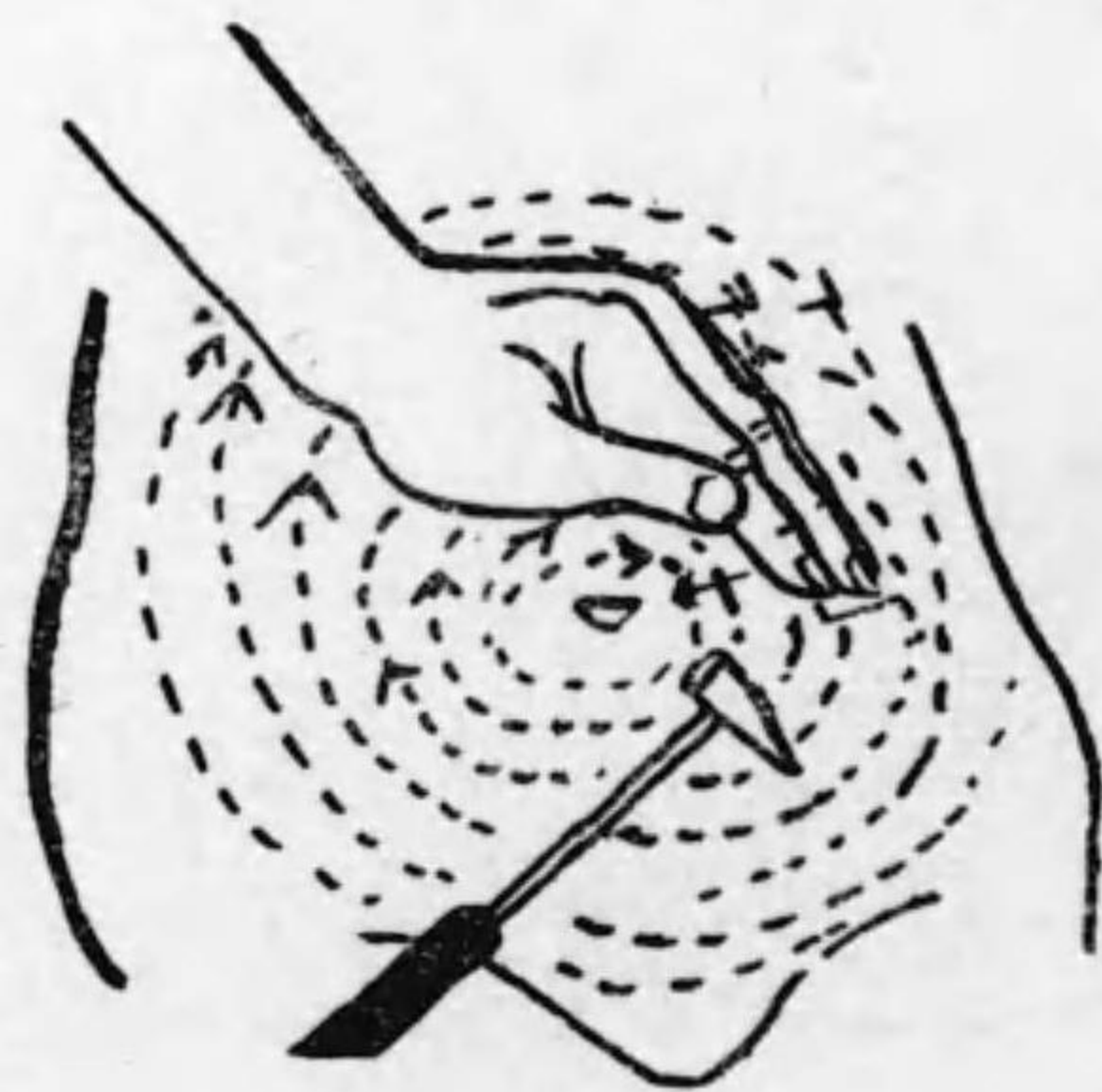
腹部熱鍼
法

腹部反應帯の觸歴には左手の拇指以外の四指をかたつむりの如く屈伸しつつ矢の方向に従つて右から左に移動します。熱鍼もそれに伴つて右から左に點々と移動して行きます。



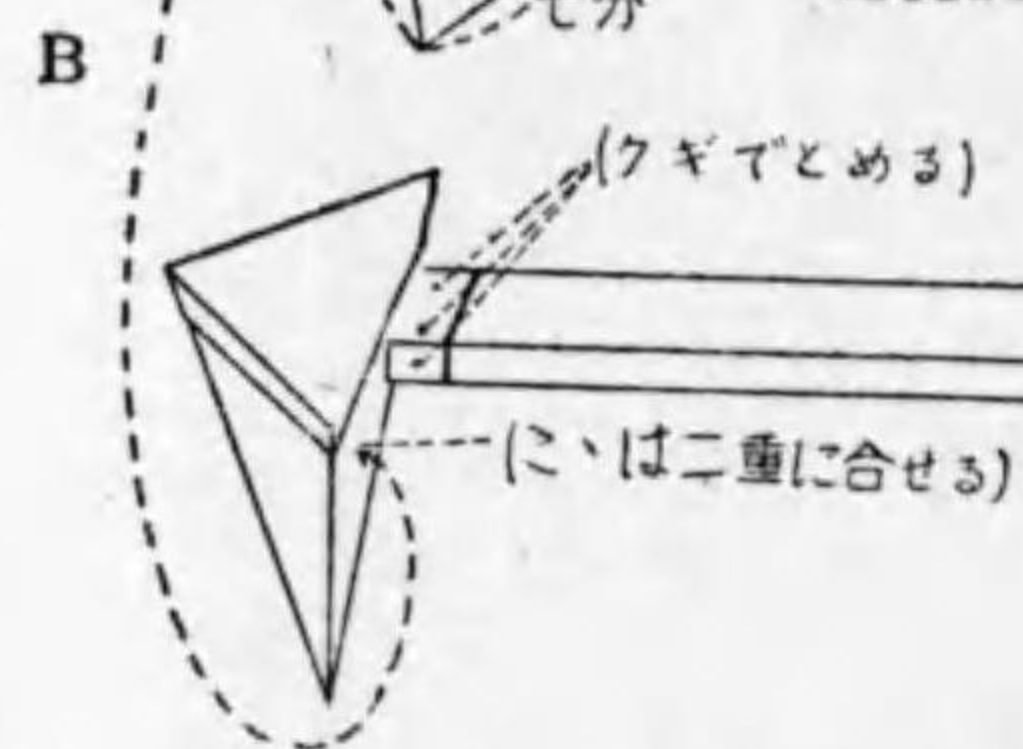
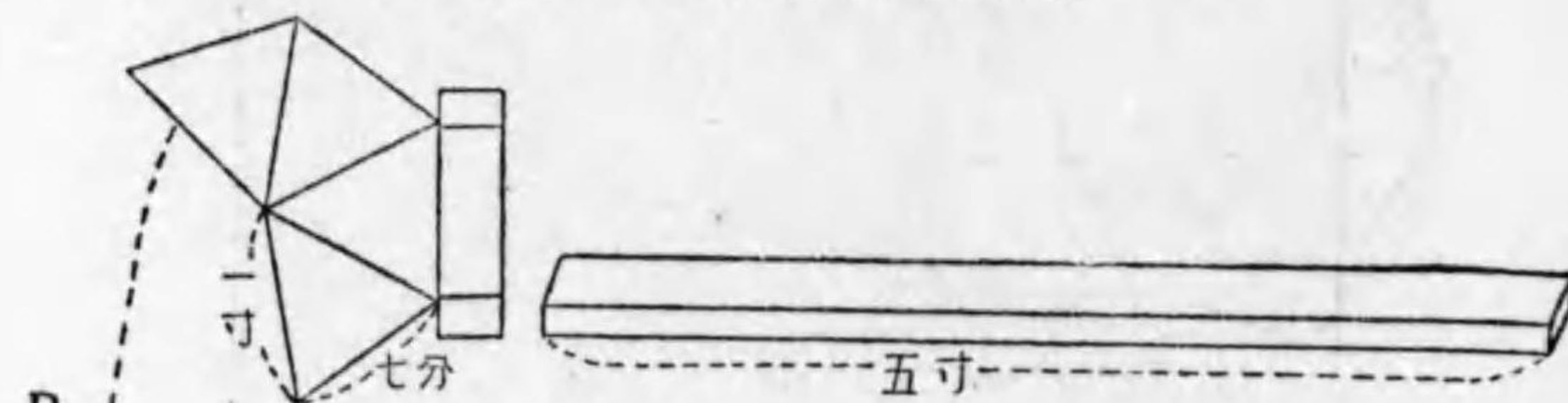
腹部の觸摩熱鍼法

右から左に刺戟します。熱鍼器の動く後から左手の觸摩が追つて行きます。

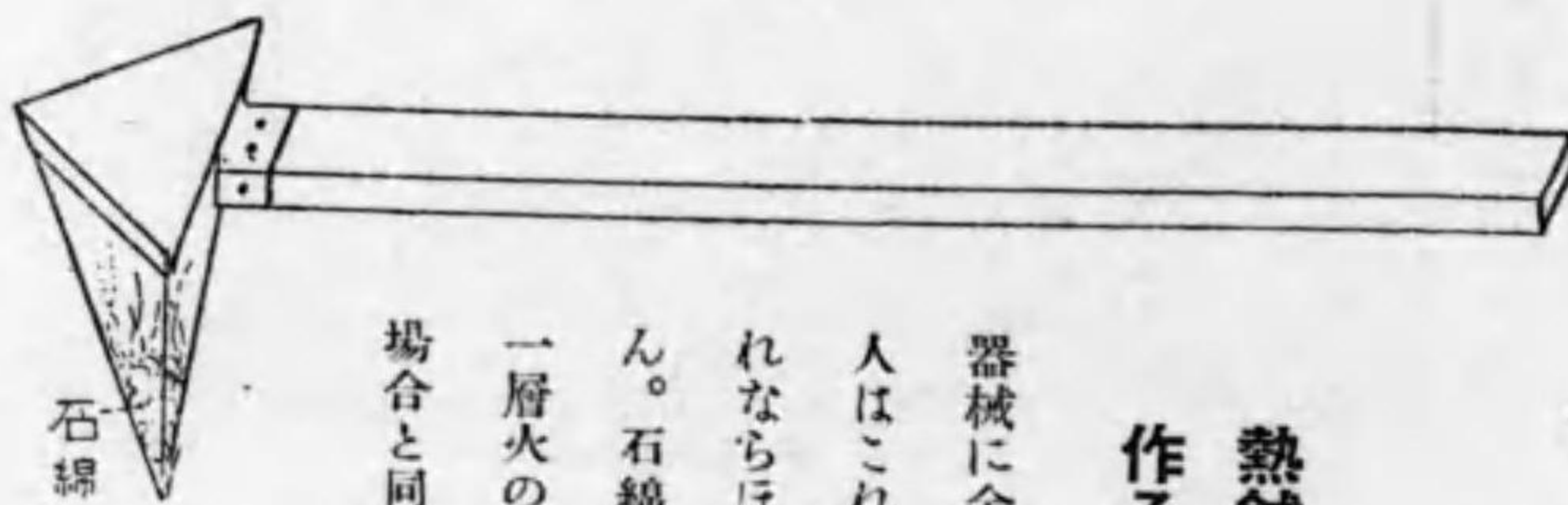


K.H.

A (アブリキを下圖の如く切り、木の棒を用意する)



C (石綿を入れ、アルコールを浸して点火する)

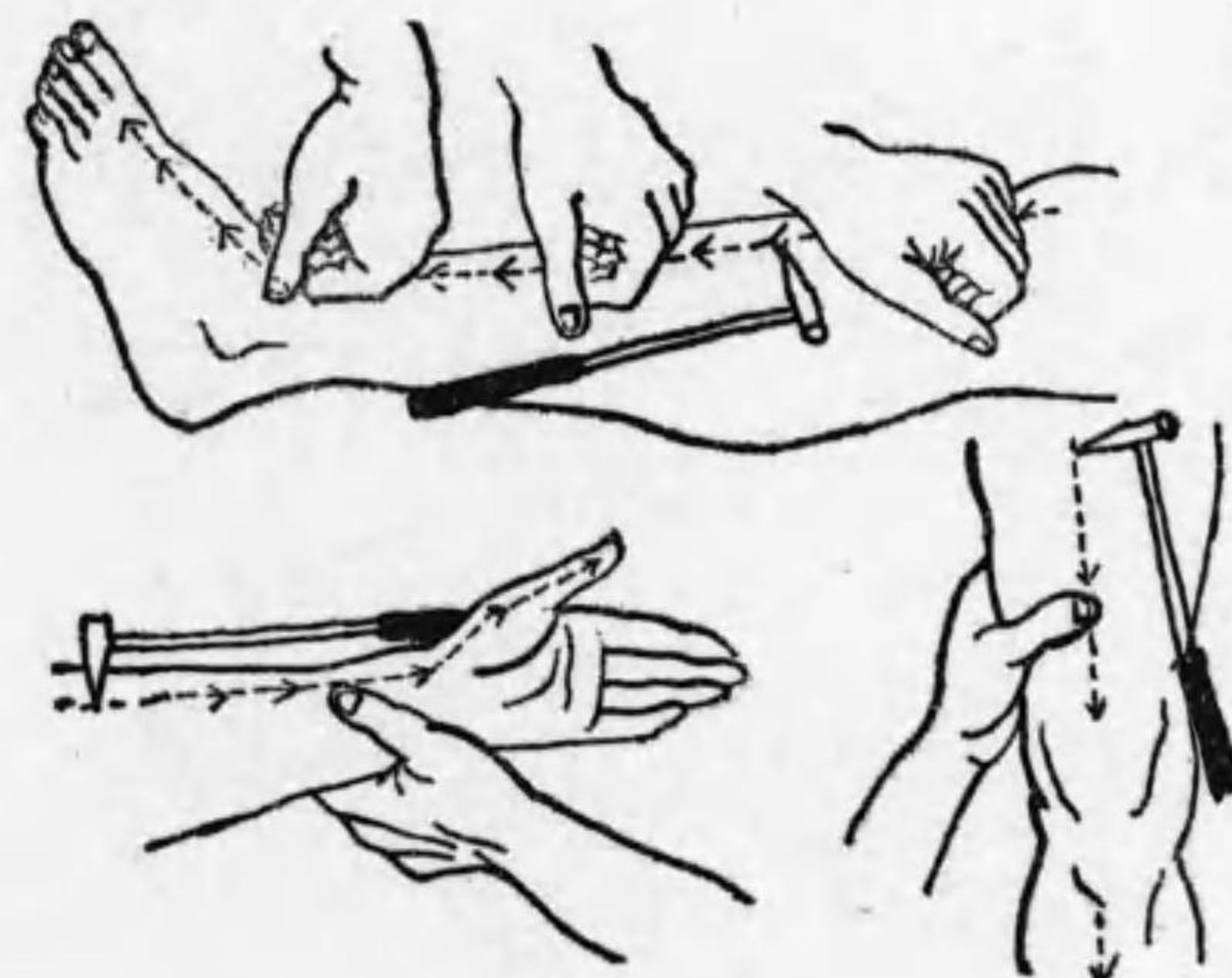


熱鍼を自分で
作る法

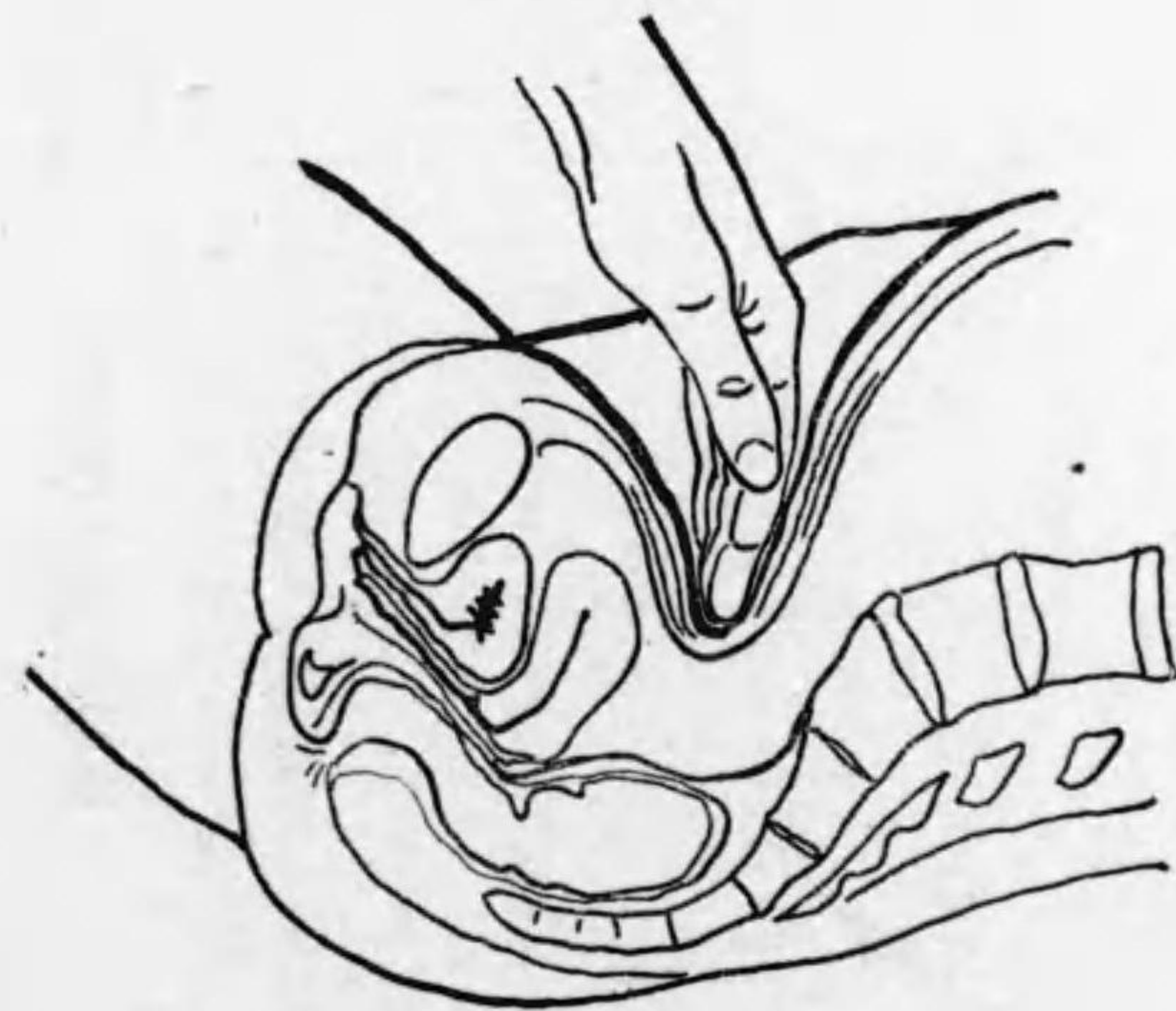
器械に金をかけることの出来ぬ人はこれを作つても宜しい。これならほとんど金はかかりませぬ。石綿の下に真綿をつめると一層火のもちが長いことは他の場合と同様です。

左手觸壓操法

左手は拇指を主とし、他の四指を従として、經絡及び反應帶を刺戟方向に従つて自在に觸壓するに用ひます。



腹部の強壓には徐々に力を加へ、力を抜く時には一層徐々に抜きます。



手の心臓部の刺戟



熱鍼の刺戟は常に皮膚面に直角にします。故に手の内部等をするときは、内側から熱鍼を廻すのです。患者には正しい姿勢をさせます。

脊の大腸部の刺戟



これは脊の大腸部の刺戟を示します。

更に特別製の大型のものは、白金綿を用ひ、時間は三十分位もちます。それ以上持たさうとすれば容器の穴からスポイドでアルコールを加注します。以上の諸器では石綿の下に眞綿を入れて頂きますと皆もちがよくなります。電熱器は家庭で長く治療を続ける人。又は人に治遠をする人のために作ったもので、私自身はこれのみを使つてゐます。しかし眞綿の使用によつて他の簡単な器械も皆充分に利用出来るやうになつた事は、何よりも嬉しいことです。熱鍼器はその性質上、一般の商店で賣る程商品化されてゐないのですが、何にしても簡單安價なもので、しかも消耗品ではないのですから、もつと普及されてよいと思ひます。しかし大げさな宣傳では駄目で矢張癒つた人から一人一人に傳つて行くのが一番良いやうです。今迄に熱鍼が傳つた経路も大抵は癒えた人が人に教へて行つたのです。

熱鍼の治療法も此處に述べたやうな簡單な方法の他に經穴、經絡を用ひて、指壓、觸手を左手で併用する方法がありまして、それによつて癒る限界がここで述べたより廣くなり、治り方が早くなつてゐるのですが、(その方法は段々に述べて行きます)、以上述べた簡易な方法丈でも充分効果のある事を忘れてはなりません。

熱鍼は發表後未だ日が浅いのでその名人が未だ少いのですが、幸ひ簡單な方法でも效くのでここで述べた範圍の病氣には、家庭でかなり利用されてゐます。私自身はこの四年間毎日専門治療に従事してゐます。しかし長い病氣はある程度迄癒えると自分でやつて貰ひ、時々経過をみる丈ですから、そんなに患者に負擔をかけない場合が多いのです。急所を探し出すには熟練が要ります。又治療も指壓、觸手を併用することになれば技術ですから、この方は文字で説明が困難で、練習する他ありません。又看護の注意には醫學的常識が必要です。しかし慢性疾患は以上述べた範圍でも自分で癒せます。しかし微熱があつたり、反應が複雑であつたりする場合には自然専門的治療家が必要です。又、熱鍼のことを何も知らない人に之を教へるためにも専門治療家が必要です。熱鍼療法が家庭で一人で治療する方面と、人に専門的治療をする名人の輩出を期待する方面が、雙方共に必要な意味が分つて下さるでせう。しかし専門的治療は人を多く癒せば癒す程、自然に自得できるのでから、最初は簡単な治療法から始めて漸次専門的治療にかゝるのが宜しい。

吾國における自然科学の一分科としての醫學は、その世界觀に於て機械主義に立つ事と、從

小兒腸疾の治療



小兒に熱鍼
をする時は
とくに早く
とくに熱度
を弱くしま
すがそれで
も熱がれば
痛刺戟丈に
します。

つて治療に於ても技術労働を輕視し、看護や付添の人々もその傾向の中で訓練されてゐる點が缺點です。機械主義と云ふのは人間の身體を一の機械として取扱ふ思想です。又治療も藥品を治療力の主體と考へ易くなるのです。

反對に民間治療の如きものは、精神的方面を過重視過ぎる傾向があります。その兩傾向を止揚して、人間の身體を、どこ迄も生命として取扱ひ、それを吾々の技術的意志的治療實踐によつて生かして行かうと云ふ傾向が生じて來るのであります。これは社會的には醫療費の負擔から免れるために起つて來ますし、心理的には現代の醫學への不信から起つて來ます。それで醫學も今後は治療技術と、身體自身の有する自然治癒力を用ひて治療し、従つて外からの藥物の力を段々少くして行く傾向が起るでせう。でない、人間を本當に強くして行く事が難しくなります。

しかし精神の力でのみ身體を支配して行けると云ふやうな考方も、醫學が進歩するに従つて衰へて來ます。今迄精神の力と考へられてゐたものも、或は内分泌の研究や細胞の研究が進むに従つて段々物質化されて來ました。新生氣説とも云ふべきドリーシユ等の觀念論も、醫學の

病人の養生法

發達と共に漸次怪しくなつてきました。吾々の身體に神祕的な生命力があると云ふやうな考方は古くなつて、吾々の神經、吾々の血液が即ち生命そのものであつて、かかる物質的なもの以外には特別な神祕力はなく、只かかる身體構成の物質を、靜止的、機械的に觀ないで、常に正しい刺戟を與へ、適度に休養させて、どこ迄も實踐的に訓練して行く事が必要である、と云ふ風な傾向に進んでゐます。物質は常に刺戟によつて動いて行きます。勿論前述の如く、休養が必要ですが、休養も、刺戟に對する抗體こうたいの生成のために必要なもので、實は刺戟の連續なのです。私らは病氣を癒す際には、藥や機械的處置に止つてゐることは出来ませんが、迷信的、觀念的深淵に陥つてもいけません。

病人の養生法に就いても古來色々な心得が列擧されてゐますが、これらの心得を一々暗記し一々實行したら、病人は皆死んでしまふでせう。といふのはこれらの心得には多分に主觀的要素が入つてゐますから甲にはよくても乙には悪いと云ふ事が多いし、又同一の事にも色々な意見が對立してゐますし、人々の環境が皆違ふし、又いくらよい養生でも金が無ければ出来ないし、無理してやれば、最もつらい貧の病によつて重態に陥ります。と云つて苦しい時の神頼み

脊の膽囊部刺戟



これは脊の膽囊部の刺戟法を示したものです。



。すて法戟刺の部の肺の脊、はれこ

をやれば、その神様はたいてい病人をだます神様だつたりします。そこで最後は自殺と来る。かう云ふ例が存外多いのは、皆、機械主義と観念主義の間をあつちへこつちへと迷つてゐるからです。そこで病人はどうしても、機械的迷妄にも観念的迷妄にも陥らないやうな養生をしなければなりません。それにはどうしたら良いか。

ここに一つ良い方法があります。

それは平田式正式呼吸法です。呼吸法には吸ふ時胸をふくらまして腹を凹まし吐く時腹を出し胸をちぢめる胸式呼吸法と吸ふ時腹を出し胸を落し吐く時腹をちぢめ胸をひろげる腹式呼吸法とがあります。正式呼吸法と云ふのは吸ふ時には鳩尾をふくらし胸と腹を等分にひろげ、吐く時は鳩尾を落し腹を張る呼吸法です。この方法ですと肺には一番多く空気が入り、しかも肺に衝撃を與へず、腹圧を呼吸共に保ちつつ、しかも吐く時には氣合がはいります。勿論病人はこれを無理にいきんでしないで、靜に自然に徐々にして頂くのです。

呼吸といふやつは、別に精神的の問題をひき出さないでも誰でも出来るし、そして正しくやるに従つて、精神状態は自然に統一されて來ます。病人は總てを呼吸に任せるやうにするのが

一番宜しい。呼吸は意志的に正しても別に仕事の邪魔にもならないし、内臓にも筋肉にも生理的にいい影響を與へますから、病者は呼吸以外何事も考へないのが一番安靜の條件に適ひ、一番刺戟効果を有効に利用出来る事になります。(呼吸のことは後に更に詳しく申します。)

病氣が回復したら平田式中心強健術を行ふと宜しい。これは身體を前後、左右、斜右前斜左後、斜左前斜右後の八方向に正坐し拳を股の上において、振揺運動しんようをするのです。各五十回。效果、脊柱の整正と全身筋肉の調和的運動、中心の安定、凝の除去等。(此も後に詳説。)

姿勢を正しくし、時々次の各部に力を入れ、又急に力を抜く練習をする事。眉間。頭頂。第二頸椎、第四腰椎、臍下丹田、膝前股部、拇指人指指間。肛門部。以上八ヶ所を同時に力を入れ、又抜く。

その他常に呼吸に意識の中心を置く事。

小兒の熱熱は何よりも有効です。父母は何よりも愛兒の熱熱を毎日一回行つて下さい。營養不良。消化不良。腺病質。肺門淋巴腺炎。風邪肺炎豫防。はしかの豫後よご。傳染病豫防。疳蟲かんちゅう。夜泣。寢小便。小兒麻痺まひ。發育不全。頭のおでき。くさ等には熱熱が第一です。次に愈々疾病

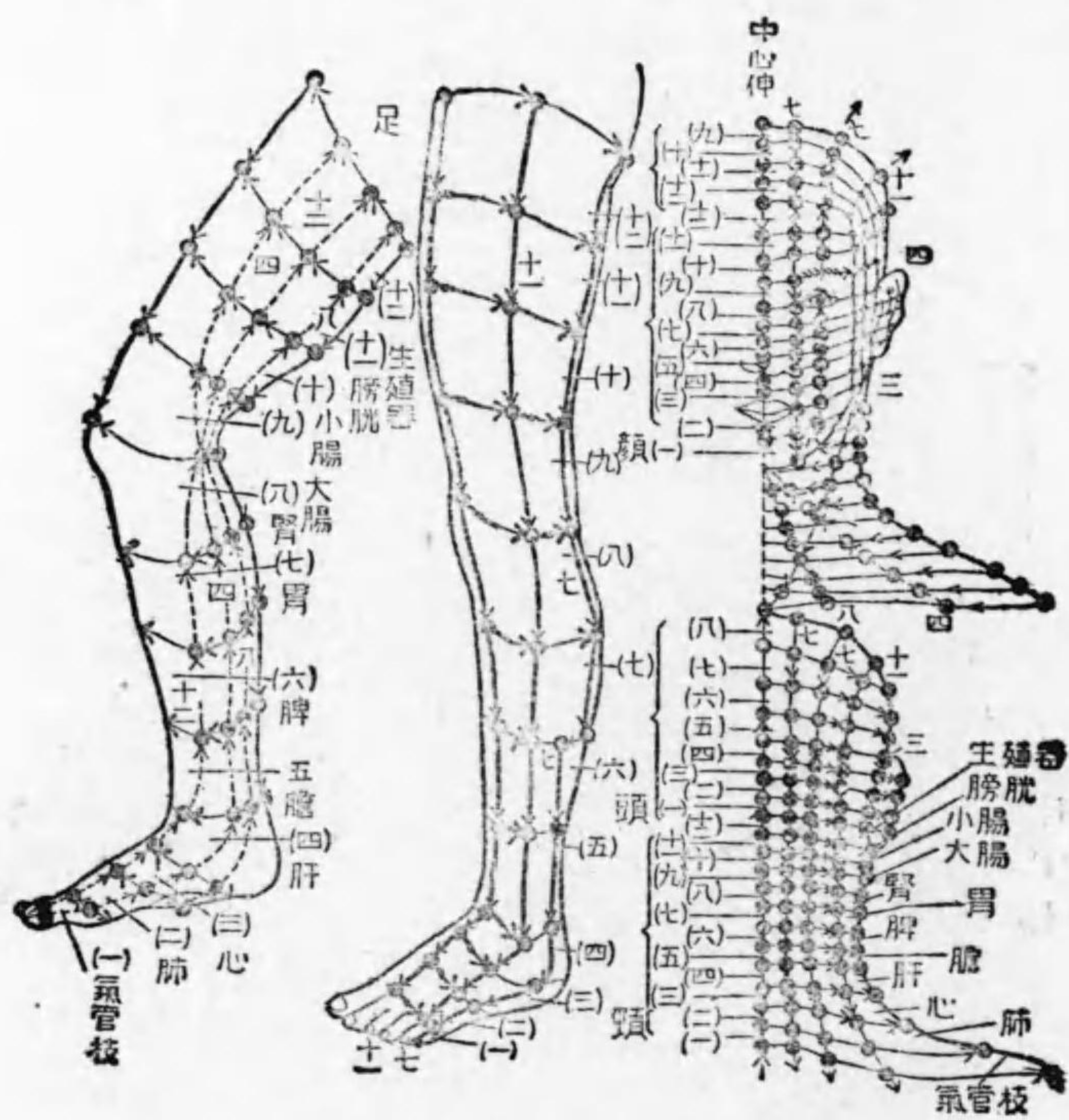
反應の中心になる急所を選んで治療刺戟を與へる方法即ち中心刺戟法を述べませう。

病氣を癒すための中心刺戟法と云ふのは、色々な病氣に對して最も中心的に良く效く急所を選んでそこを中心的に刺戟すと方法を云ふのです。ところでこの急所と云ふのが仲々厄介で、一寸素人には見當が付きません。殊に病氣が重篤の場合には色々と迷つてしまひます。しかしここに頗る便利な方法があります。どんな方法かと云ふと、昔から所謂阿是の穴あゐのけつと云ふ急所を選ぶ方法です。

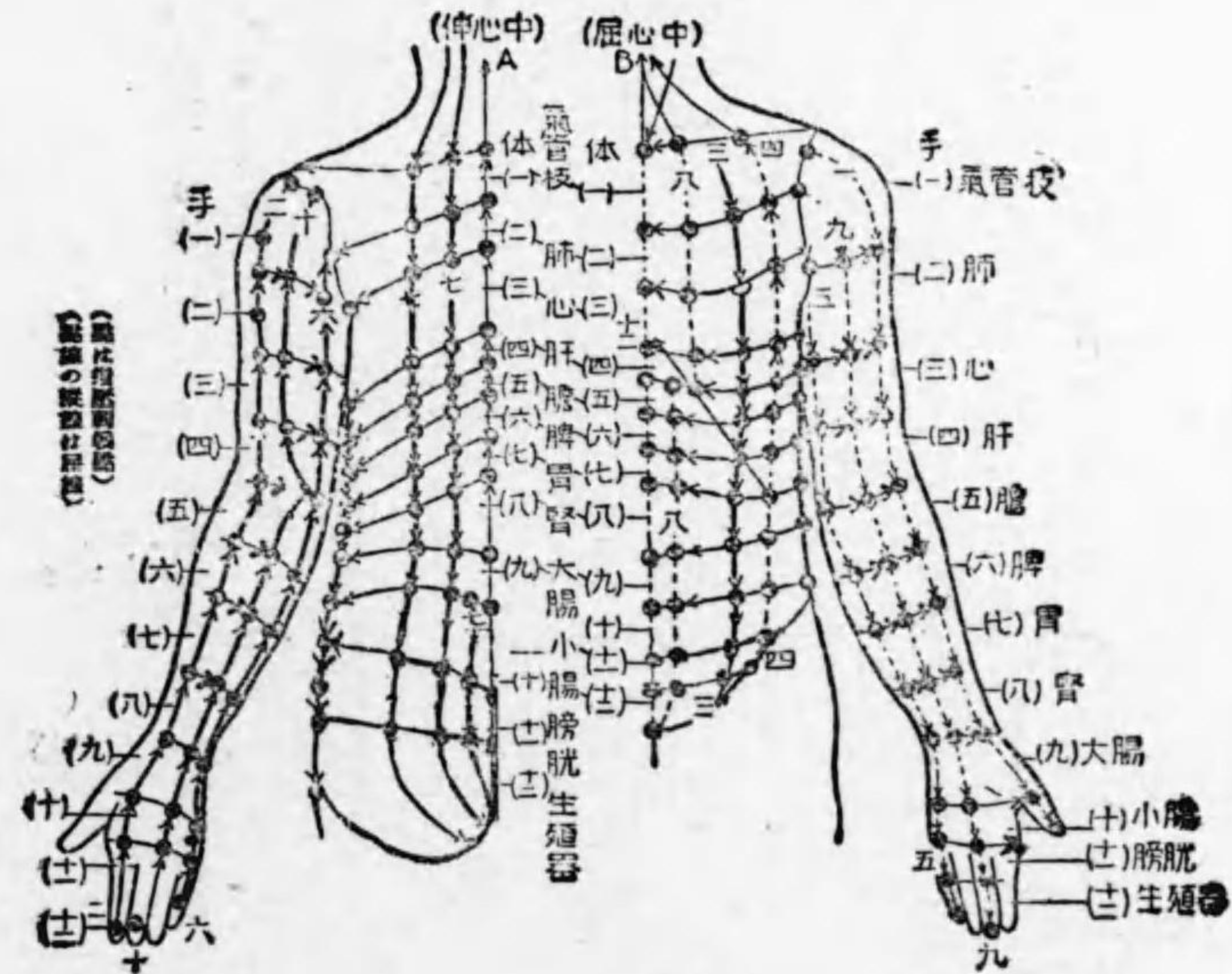
阿是穴とは、あつ是の穴だ、と云ふ風に手を打つて、會心の笑を洩すやうな經穴(急所)と云ふ意味です。この探り方は、全身何處でも骨との間、筋肉と筋肉との間を指先で軽く揉み壓するのです。そして窩く感ずると共に、いちじるしく感覺の鋭敏になつてゐる處を穴とするのです。その感覺の鋭敏度(普通痛覺)が強ければ強い程そこが良く效く急所になります。

しかし實際問題として、頭から足の先迄全身の盡くを揉んだり押ししたりして阿是穴あゐのけつを探す事は、第一面倒臭くてやり切れないし、時間も随分かかりますから、結局は大體の症狀を患者から聞くなり、自分で容態を観察しておいて、例へば肺とか腸とかが悪ければ、經驗上それに對

して最も阿是穴のあらはれ易い處を知つてゐて大體その附近を探つた方が手取速くて、賢明な遣り方であるわけですね。さう云ふ見地から、肺、心臓、肝臓、膽囊、脾臓、膀胱、胃、腎臓、大腸、小腸、膀胱、生殖器等の疾患反應が顯れる處を分類し、その中に昔から經驗上、最も強く反應のあらはれる點として、定められてゐる經穴と云ふものがあります。勿論急所の圖丈を見ても、一寸その正確な位置が分らないやうに思ふ人もあるでせうが、阿是穴は人によつて、又病氣の程度によつて違ふんだし、又點のない處だつて、時には感覺の鋭敏になる事もあるんだから、さう心配しなくてもいいです。とにかく急所の圖を標準として、點の邊を揉んだり壓したりすると非常に痛みを感じながら、しかも病氣の部分には心快く感ずるやうな點が見つかるものです。そこに指壓と熱鍼をすると、それが治療刺戟となるのです。と云ふと、頗る簡単で、何だかあつけなく思ふ人があるでせうが、——又、であるから昔の醫學者はこんな簡単な治療法のあることを人に教へると、第一自分の頭が乾上ると云ふわけで、仲々人には教へなかつたわけなんです。——事實かうして急所を探り、そこに刺戟を與へる事が最も有效な治療法なんです。方法はこれ丈で以下色々な注意を述べませう。實はこの注意の方が眼目なんで



- 一、肺經
- 二、大腸經
- 三、胃經
- 四、脾經
- 五、心經
- 六、小腸經
- 七、膀胱經
- 八、腎經
- 九、心包經
- 十、三焦經
- 十一、膽經
- 十二、肝經
- 中心伸(督脈)
- 中心屈(任脈)



- 一、肺經
- 二、大腸經
- 三、胃經
- 四、脾經
- 五、心經
- 六、小腸經
- 七、膀胱經
- 八、腎經
- 九、心包經
- 十、三焦經
- 十一、膽經
- 十二、肝經
- 中心仲(督脈)
- 中心屈(任脈)

す。

必ずしも指壓や熱鍼に限らず、注射なんかのやうな化學的治療刺戟だつてさうなんです、凡そ強烈な治療刺戟と云ふものを施すには限界があり、又この限界を守つて貫はないと飛んでもない誤を冒すもんです。例へば盲腸炎の場合なんかです。實に判然と急所が顯れてくるんですが、それが利くのは未だ化膿してゐない内に限るんです。既に化膿してしまへば、いくら急所から治療刺戟を與へたつて、治りつこはありませぬ。そんな時まごまごしてゐると死んでまうだけです。あつさり手術してしまふに限ります。中耳炎の場合だつて同様です。化膿する迄ほつておいたのでは治療刺戟の限界を超えます。卒中などでも、再發した奴は限界外になる事が多いのです。潰瘍とか痛では、これは最初から治療刺戟の限界を超えてゐるんです。ですからこれには治療の急所なんてありませんよ。神經衰弱とか強迫觀念などに對しても急所は特別にはありません。ヒステリーの時の過敏帶なども強い刺戟を與へるよりは沈靜させた方が賢明です。衰弱の甚しい患者、腎臟病、高熱の患者、咯血、出血の場合等は強刺戟は禁止です。とかう言つてくると急所に強烈な刺戟を與へる病氣が無くなつてしまふやうに思へますが、大體

以上述べたやうな病氣には既に前驅的な病氣がある筈ですから、その前驅的症狀のあらはれた時に急所刺戟をやるかと云ふのが強烈刺戟療法の本旨なんです。

さてこの強烈刺戟療法の本旨と云ふ事を明らかにするためには、どうしても病氣の土臺と云ふ事を説明しておかないと諸君に私の云ふ意味が今一つ判然しないと思ひます。で、その説明ですが、元來今迄の醫學では、病理學的診斷と云ふ奴を非常に重んじます。非常にと云ふより寧ろ絶對的に重んじます。即ち化學的理學的的操作によつて、徹底的に病氣の原因を探るので、と云ふのは、この病理學的診斷と云ふ奴の確定によつて、始めて處置を講ずるので。それは、その處置といふのが、亦始めから、この病理學的診斷による一つ一つの病名に對して定つてゐるからなんです。だから例を擧げて見れば、腎臟病の場合にしませうか。先づ尿を検査します。蛋白も糖もない。一寸腎臟を觸診します。痛くない。——あ、腎臟は何ともありませんよ、——で片づけます。しばらくたつて今度は尿に蛋白が出る。——あ、今度は腎臟病です。と云ふ事になります。も一つよくある例を擧げませうか。胃潰瘍です。最初の診斷でレントゲンをかけます。何もない。胃酸過多です。と云つて歸したとします。數ヶ月或は一年後尙腹が

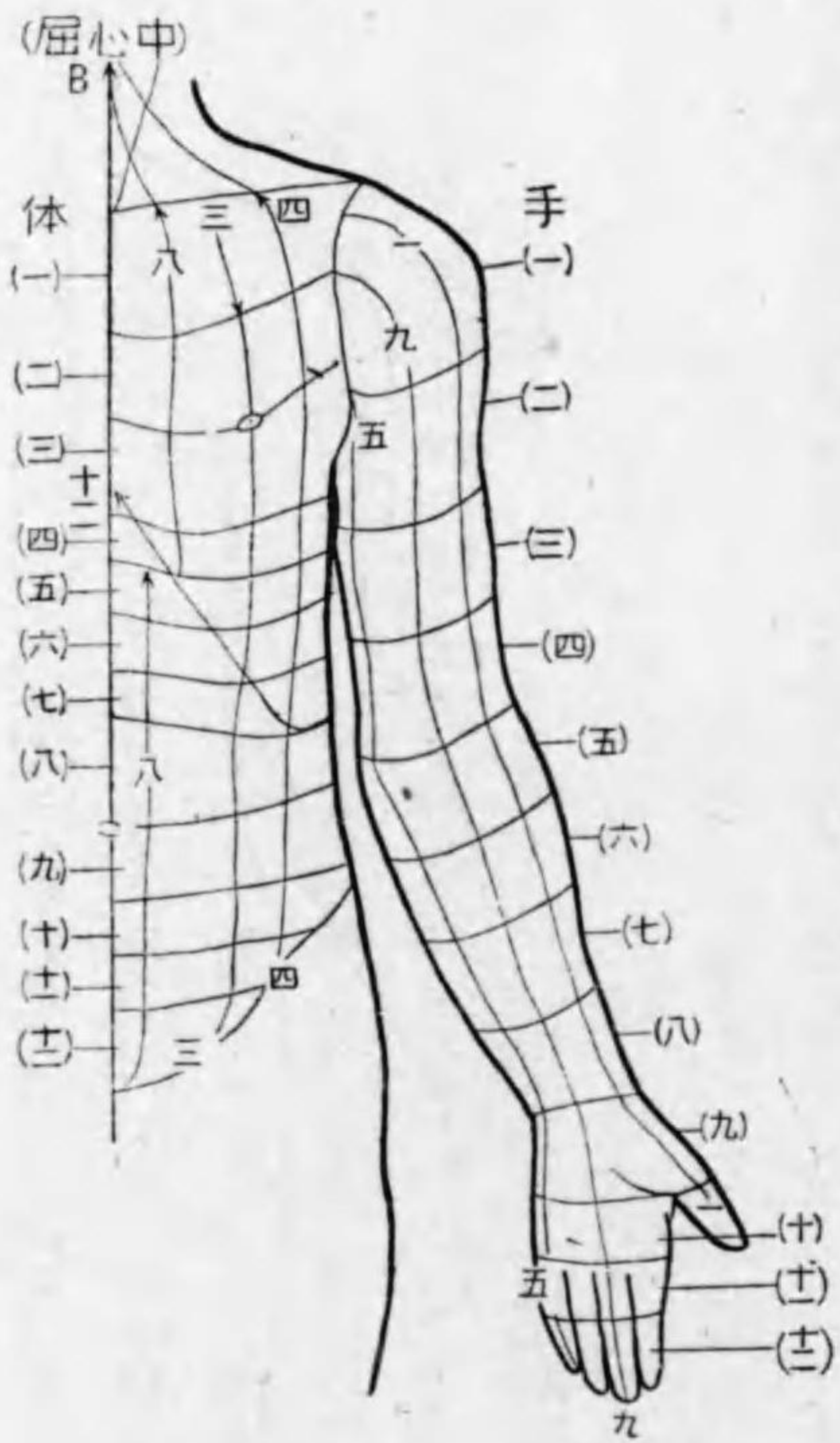
變に痛むのです。再び診斷を受けます。レントゲンに像が出ます。さあ胃潰瘍だ。とまあかうです。とにかく病理學的診斷と云ふ奴は、總ての症狀が揃はないと不可ないんです。症狀が不備な間は責任ある醫師としては診斷を下さない。そして極めて慎重に症狀の揃ふのを悠々とでもないでせうが、とにかく待つてゐる。と云ふ風な態度が在來の醫學の態度なんです。ここ迄言つてくると賢明な讀者は、もうお前の言はうとすることは分つてゐると仰るでせう。全く諸君にも最早分つてゐる通り、こんな悠長な機械的醫學の遣り方は、病氣治療の本道でないのです。症狀の揃はぬ内に癒して下さい。これが僕の最も言ひたい事なんです。そしてこの時こそ急所の強烈刺戟の奴が、とてもすばらしく效くんです。大體不慮の傷害とか、特別の傳染病なんかの例外を除けば、病氣と云ふ奴は、始つから、完全な形であらはれるものぢやないんです。總て相當の経過を採るものなんですから、別に症狀が揃はなかつたつて、急所に反應さへあれば、さう云ふ危険があるものとして、どん／＼治療強刺戟へと云つても苦痛な程ではありませんよ。を與へておけば間違も何もあつたもんぢやないんです。一つの疾病が完全に病名を與へられるやうになるには、或一定の過過後の一つの飛躍をするのです。この飛躍と云ふ事が、

在來の醫學では一寸も分つてゐないし、又分る事が出来ないやうになつてゐるのです。——疾病の経過と云ふのは、猿から人間になるには只漸次に變化したんぢやなくて、一の飛躍が要るやうに、どうしても飛躍が要るのです。——で、愈々疾病の土臺と云ふ問題を判然云はして貰ひませう。疾病の土臺と云ふのは、要するに感覺の持続的異常にあると云へます。昔から俗に病は氣からと云ひますね。ま、あの氣を感覺の意味とすると、病は感覺の持続的異常よりと云へるわけです。第一病氣と云ふ言葉がこの常識から出てゐるんです。言葉の穿鑿せんさくをしても始まりませんが、とに角吾々の感覺に持続的異常が起れば、たしかに病氣になつたのです。但し、この持続的じきてきと云ふことには氣をつけて下さい。感覺の一次的異常はこれは病氣とは普通云はないんです。かく打たれたつて感覺は一次的には異常が起る、だが直ちに元に回復する。こいつは病氣ぢやありませんね。ところが胃の邊に常感覺が起る。醫者に診てもらふ。聽診打診、胃液の検査をする。レントゲンで診べる——はちと大げさで、しない場合もありませうが、——何とも無い。患者はしかし不安だから次の醫者、又次の醫者と醫者廻りをします。そして一月位して最後の醫者に診て貰つて、やつと判然した病名が頂ける程度に病氣が進行してゐた、など

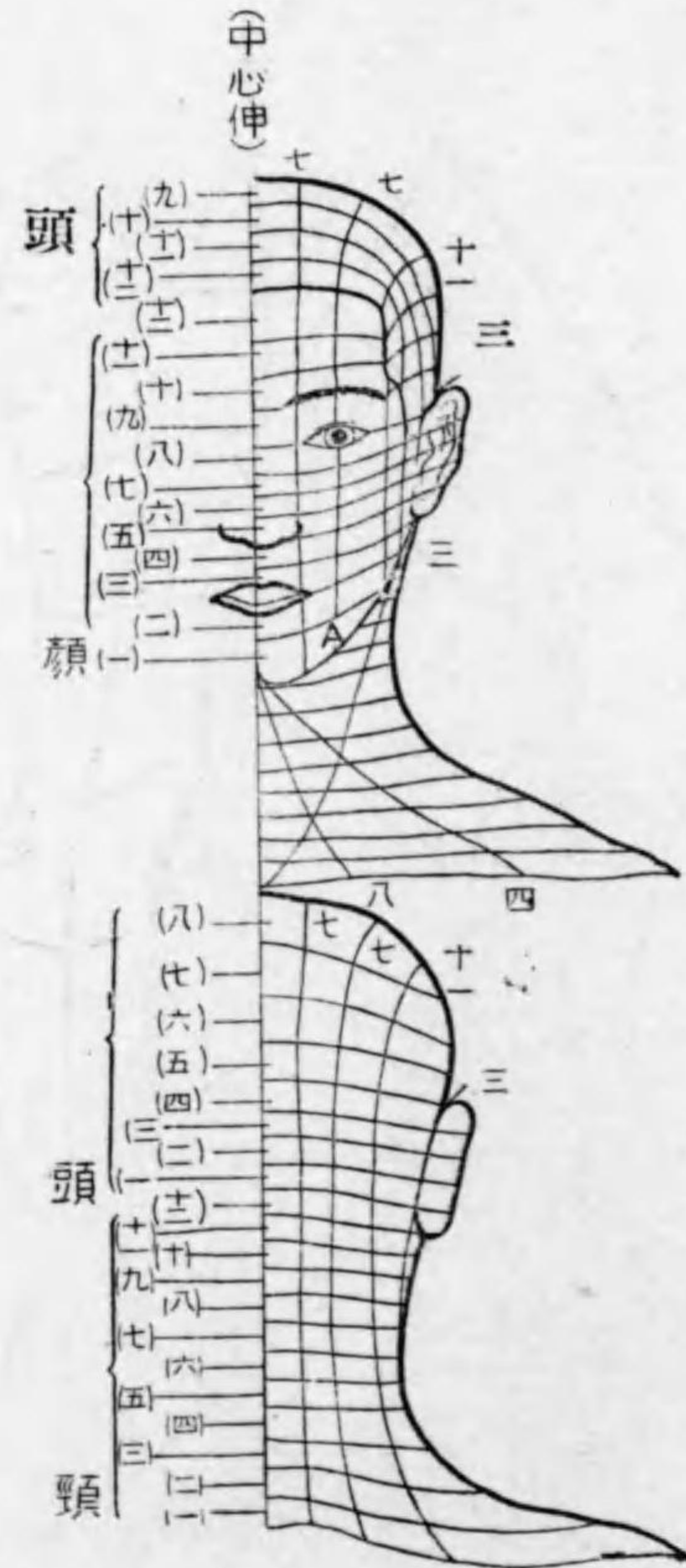
と云ふのは落語でなくてある事ですね。と、かう繰返して言つてゐる内に、諸君は段々、病理學的診斷よりも、その病理學的診斷に於ては單に一徴候に過ぎない感覺の持続的異常と云ふ事が疾病の土臺だと云ふ事を認めて下さるでせう。宜しいか。この認識が新しい醫學の出發點なんです。しかし天氣の都合か何かで頭が悪い人が若しあるならば、次のやうな質問を出すかも知れません。——君のやうに言ふなら、結局病氣になるのは、養生が悪いからだ。身體の鍛錬をしないからだ。病氣にならないやうにしておけば醫者や醫學なんか要らない。と云ふやうな議論にはならないかね。——と。だがこいつは少しばかり見當違ひけんさうの質問です。僕は人間が病氣にならないと云ふ假定はあり得ないと思ひます。と云ふのは、吾々が社會を離れ得ない以上經濟と云ふ事を離れ得ないし、結局食ふためには少し位無理をしても働く事もあり、又自分では養生をするつもりでも周圍の事情で出来ないこともあり、遺傳もあれば職務上の無理もあり氣候の急變とか、老衰とか、傳染病とかもあるのですから、むしろ人間は病の器うつはと云ふ方が常識です。只僕の云ひたいのは病氣になつてもいいが、それが病理學的診斷が判然出来る迄態々御繕立せんだてを揃へる必要はないと云ふことなんです。諸君この點を分つて呉れますか。しかし今一

つ、これは少し皮肉なやうな——その實皮肉になつてゐないんですが、——質問があるかも知れません。それは——昔から藪醫者つてのがあつたね。その意味知つてゐるかい。それ少しの風にも騒ぐだらう。だから藪さ。君のやうに症状が描はない内にくくつて言つてゐるのはこれに當らないかね。——と云ふ風のもので。成程胃カタルを胃潰瘍にしたり、鼻血を咯血にしてしまつたんぢやたしかに藪か濃でせうが、感覺の持續的異常を、そしてその異常の場所を見出した場合には騒ぎませんね。と云ふのは強い治療刺戟を與へると直ちにその異常が取り去られるからです。病氣が非常に早く癒えるからです。症状の描はない内に正確に感覺異常の部位を検出して適當に治療してしまふと、直ぐ治るが故に、金にはならないでせうね。だが醫の本統の目的は最も完全に達せられますよ。いいですか、ここにも經濟的、社會的の問題があるんです。在來の醫學の特徴はそれが、現代社會の經濟組織と共に、營利的方面にも異常な發達を遂けてゐるんです。と云ふと、研究室にとちこもつてゐる解剖學の先生なんかは、怒鳴りつけるかも知れませんが、その解剖學の研究だつて、在來の醫學の營業價值に従つてその研究室の設備や先生の俸給が完備して來たのではありませんか。しかし醫學の土臺はどこ迄も癒すと云ふ事に

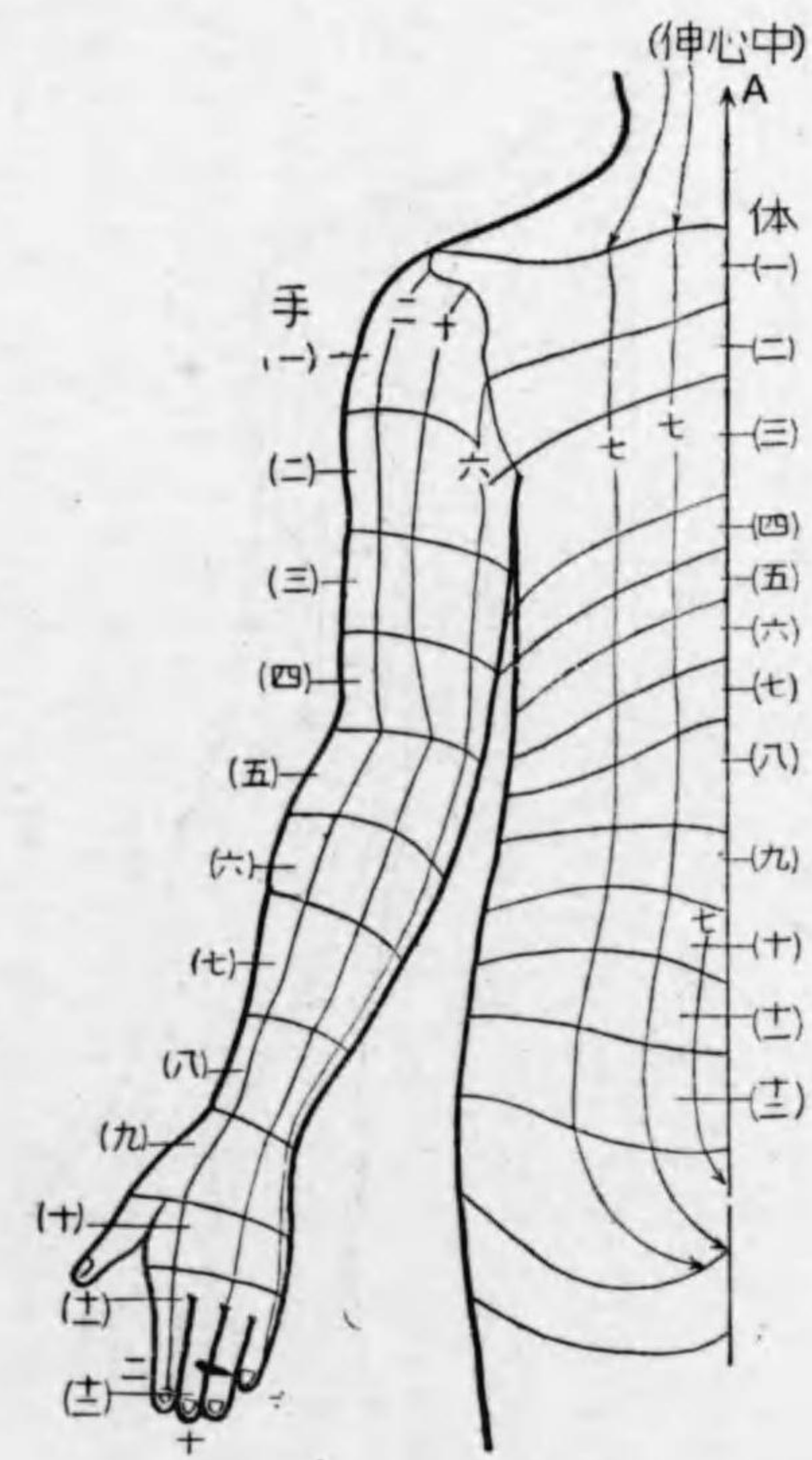
一、肺經。九、心包經。五、心經。四、脾經。
三、胃經。八、腎經。十二、肝經。B、中心屈、任脈



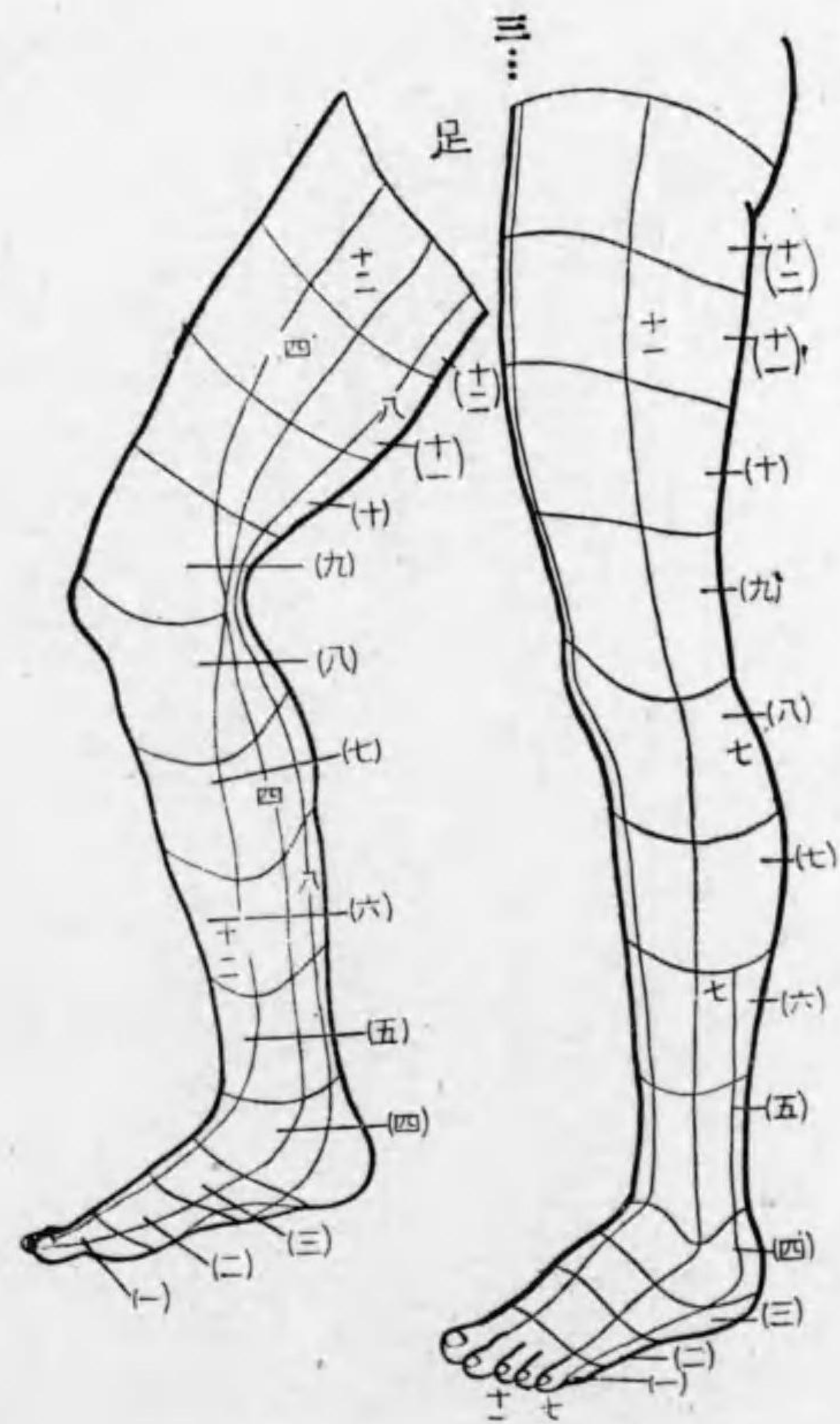
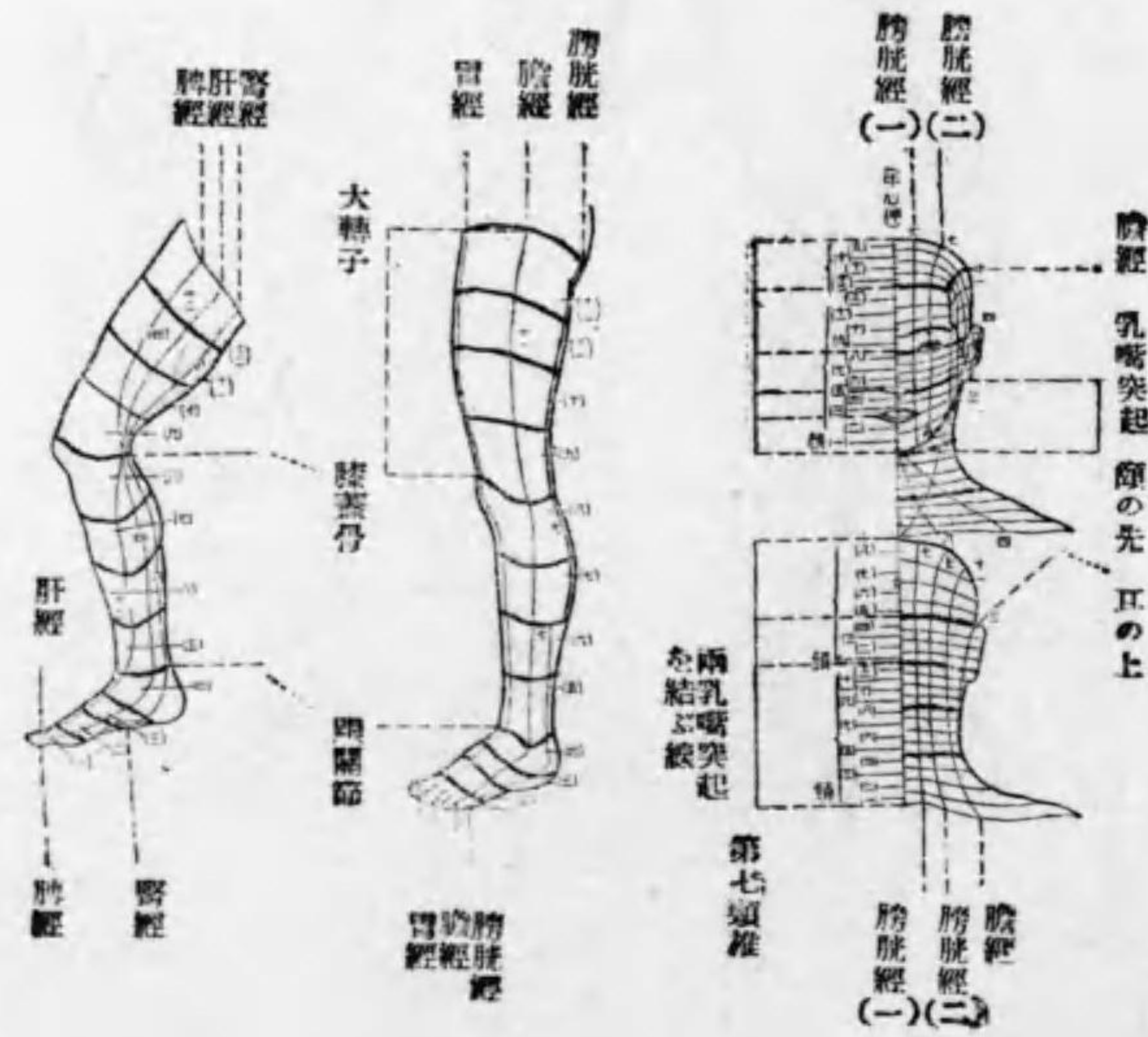
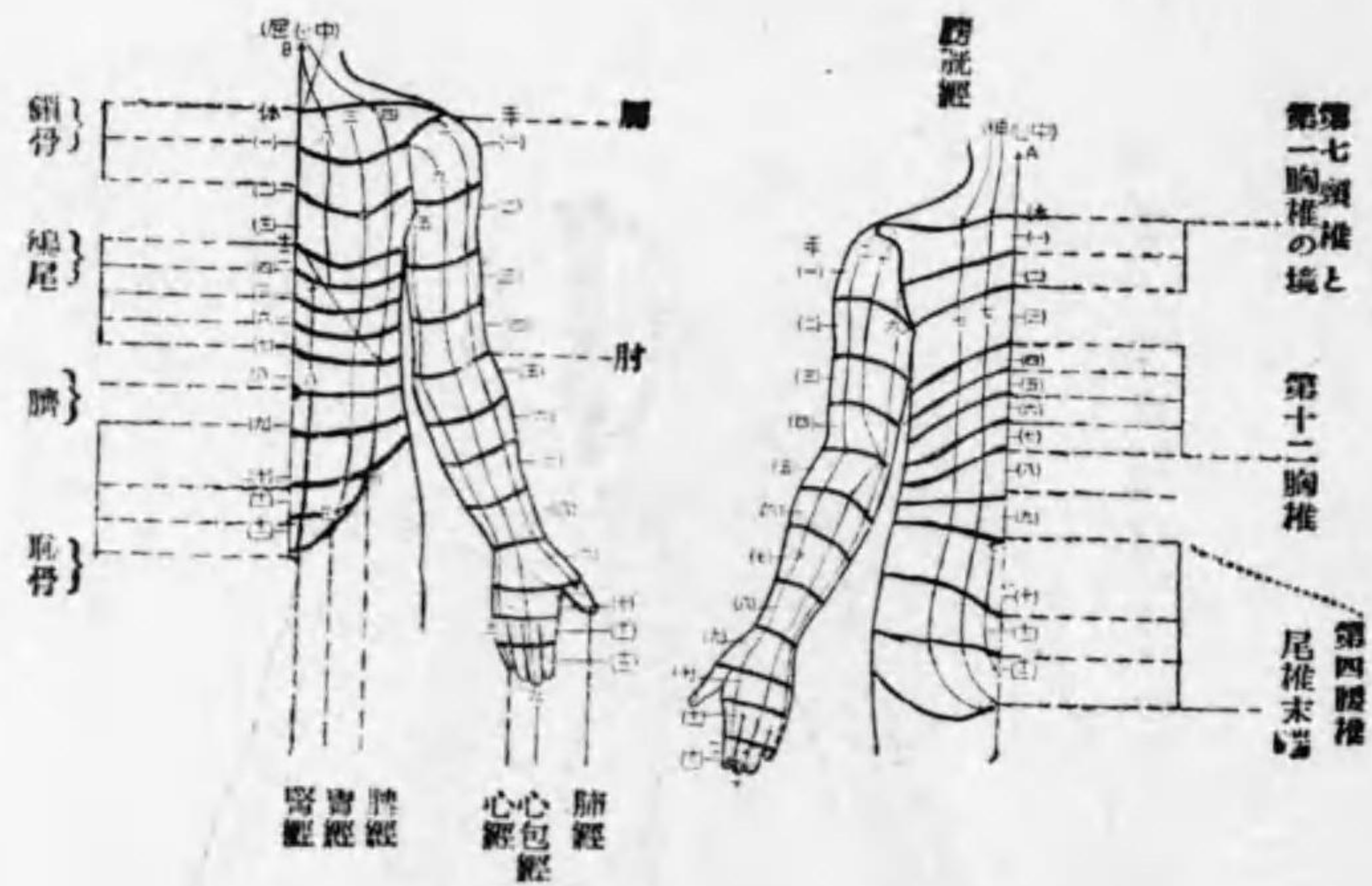
(一) 氣管枝 (二) 肺 (三) 心臟 (四) 肝臟 (五) 膽囊脾臟 (六) 脾臟
(七) 胃 (八) 腎臟 (九) 大腸 (十) 小腸 (十一) 膀胱 (十二) 生殖器 以下同



七、膀胱經。十一、膽經。四、脾經。三、胃經。八、腎經。

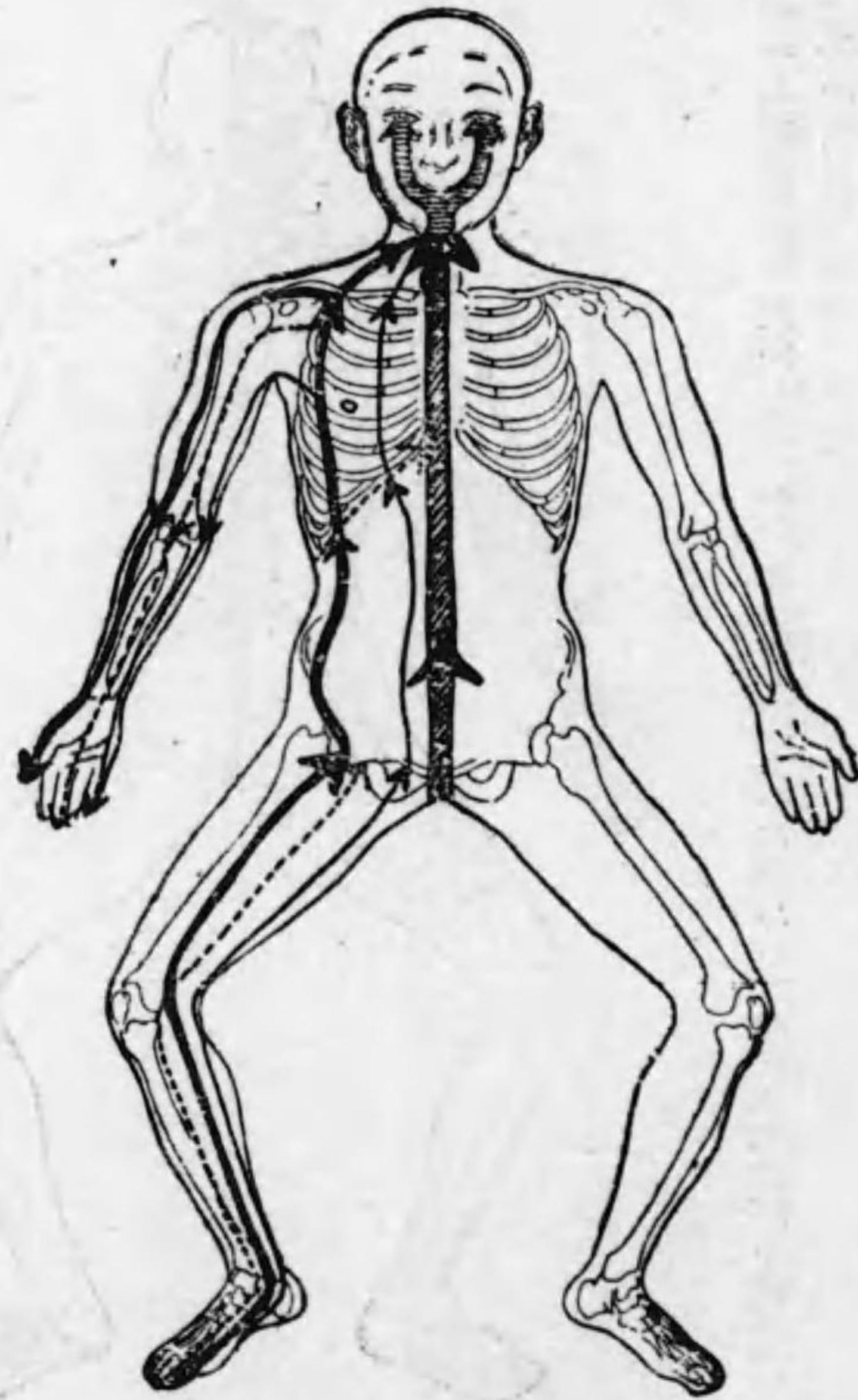


A、中心伸、督脈。七、膀胱經。六、小腸經。十、三焦經。二、大腸經。

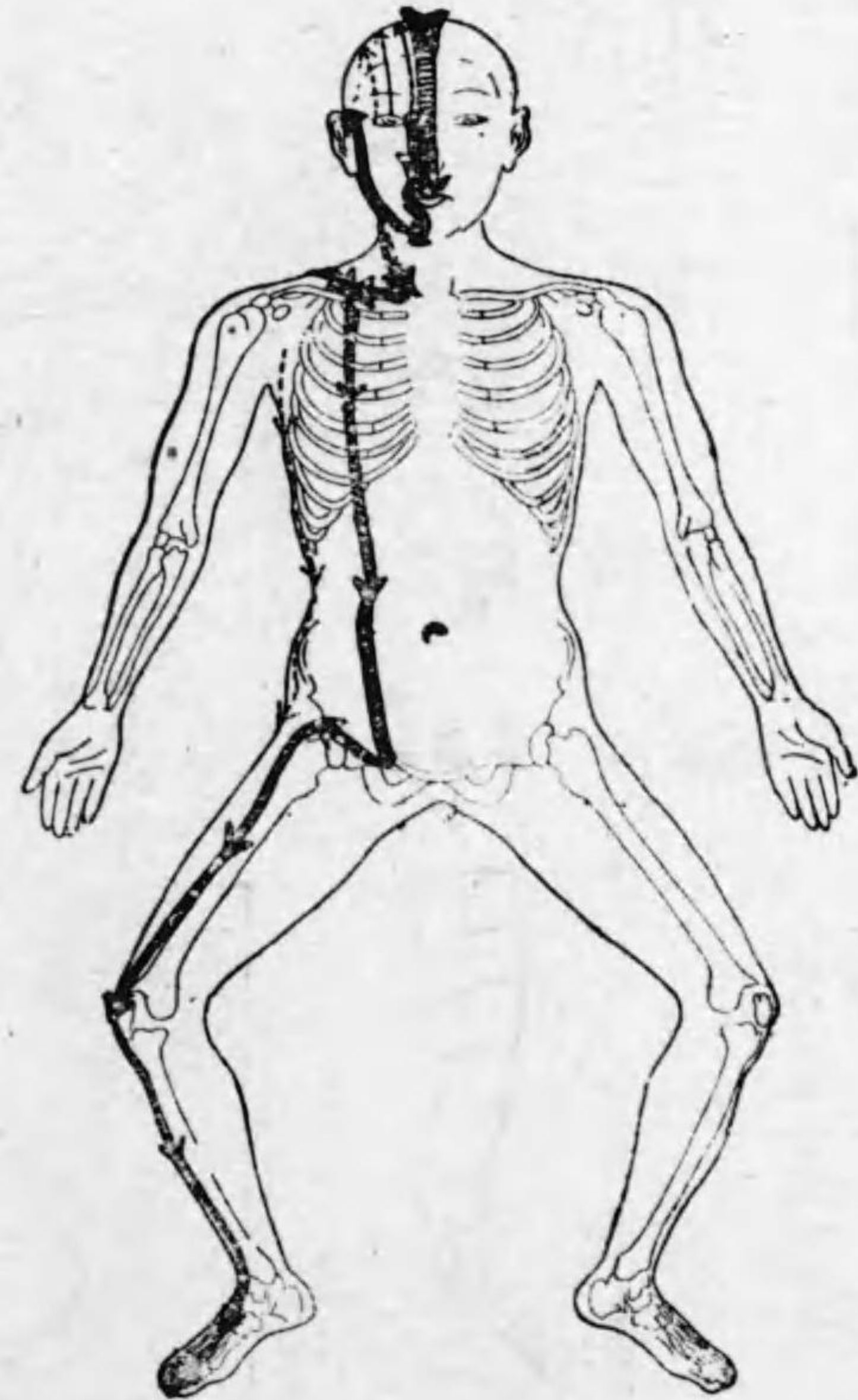


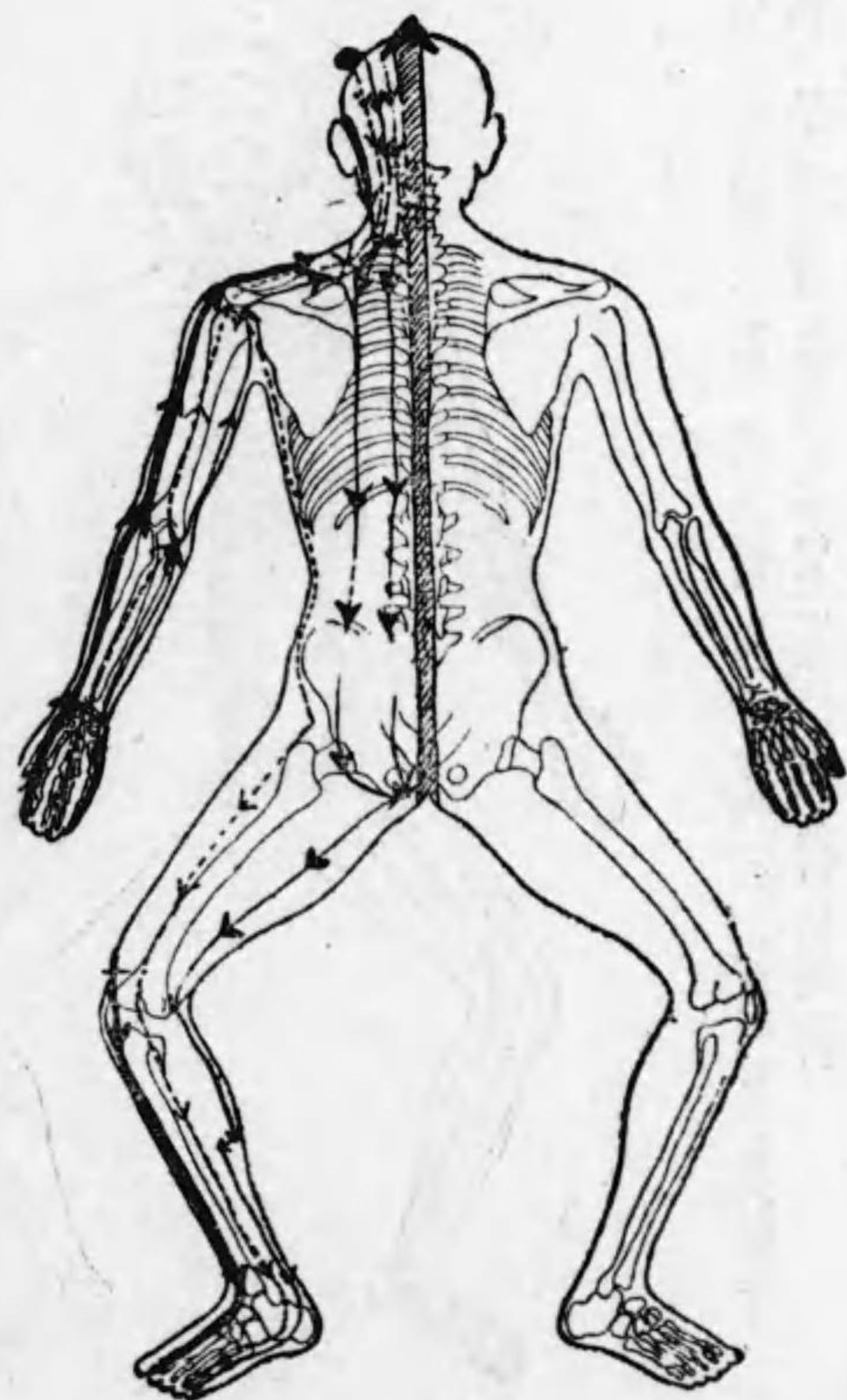
七、膀胱經。十一、膽經。三、胃經。八、腎經。四、脾經。十二、肝經。

手は外から肺經。心包經。心經。足から體への實線(太)は脾經。足と體の點線は肝經。足と體の細線は腎經。眞中の太い線は任脈。矢印は刺戟方向。



一番太い線は胃經。細い線は膀胱經。點線は膽經眞中の特別に太いのは督脈。(頭丈に見えます)





眞中の太線は督脈。頭から背への實線は膀胱經。手は外から大腸經。三焦經小腸經。
足は外から胃經。膽經。膀胱經。

あるので、醫學上の研究、在來の醫學の自然科學としての異常な發達は、如何に目も眩いばかりであつても、畢竟この「癒す事」の上部構造に過ぎないんです。癒す事、癒す事、癒す事、醫學はこの土臺から出發し、發展しなければならぬのです。これで疾病の土臺は感覺の持續的異常である。又醫學の土臺は「癒す事」である。——と云ふ事を諸君は分つてくれたでせう。

さてここで一寸一休みして、先に言つた刺戟の急所、即ち經穴ですね。これの名稱を掲げておきませう。こいつは面倒臭いと思ふ人は抜かしていいです。只鍼灸の本等觀られる時の参考になるためと、とに角傳統の名殘として掲げてだけはおきます。簡單に治療をしやうとする時には、十二づつの區分法だけを大體覚えておいて、あとは病氣に應じて、探れば宜しい。そんなに心配なものではないのです。

足部

- 1 急脈
- 2 陰廉
- 3 五里
- 4 脾關
- 5 箕門
- 6 伏兔
- 7 風市
- 8 陰包
- 9 陰市
- 10 中瀆
- 11 血海
- 12 梁丘
- 13 陽關
- 14 曲泉
- 15 陰谷
- 16 膝眼

頭頸部
穴名

25	17	9	1	56	48	40	32 ^乙	25	17	9	1
下	陽	曲	前	腋	陽	支	天	陰	孔	青	肩
關	白	差	頂	門	池	溝	井	都	最	靈	髕
26	18	10	2	57	49	41	33	26	18	10	2
聽	絲	臨	顛	三	陽	偏	肘	大	都	尺	曲
會	竹	泣	會	間	谿	歷	髕	淵	門	澤	泉
27	19	11	3	58	50	42	34	27	19	11	3
聽	橫	本	承	二	陽	外	小	神	間	曲	髕
宮	竹	神	光	間	谷	關	海	門	使	澤	會
28	20	12	4	59	51	43	35	28	20	12	4
和	瞳	頭	正	少	腕	養	四	太	內	少	天
髕	子	維	營	澤	骨	老	瀆	陵	關	海	泉
29	21	13	5	60	52	44	36	29	21	13	5
耳	客	懸	目	少	合	魚	支	肩	靈	曲	髕
門	主人	釐	窓	衝	谷	際	正	髕	道	池	髕
30	22	14	6	61	53	45	37	30	22	14	6
觀	晴	懸	上	關	後	勞	溫	肩	列	三	天
髕	明	顛	星	衝	谿	宮	溜	貞	缺	里	府
31	23	15	7	62	54	46	38	31	23	15	7
巨	承	頷	五	中	中	少	三	消	通	上	狹
髕	泣	脈	處	衝	渚	府	陽	絡	溲	里	白
32	24	16	8	63	55	47	39	32 ^甲	24	16	8
迎	四	曲	神	商	前	少	會	清	經	下	五
香	白	鬢	庭	陽	谷	商	宗	冷	渠	廉	里

手部經穴

脇部經穴

9	1	80	72	64	53	40	40 ^乙	33	25	17
居	輒	至	陰	太	地	復	股	光	條	膝
髕	筋	陽	白	鐘	五	溜	門	明	口	眼
10	2	81	73	65	57	49	41	34	26	18
環	淵	湧	崑	商	行	解	委	陽	豐	積
跳	腋	泉	崙	丘	間	谿	中	輔	隆	鼻
	3		74	66	58	50	42	35	27	19
	大包		申	照	夾	中	合	三	中	陰
	4		75	67	59	51	43	36	28	20
	章門		金	然	內	丘	承	懸	外	陽
	5		76	68	60	52	44	37	29	21
	京門		僕	公	厲	衝	飛	交	下	三
	6		77	69	61	53	45	38	30	22
	帶脈		京	太	竅	臨	承	承	陽	膝
	7		78	70	62	54	46	39	31	23
	五		束	大	大	太	築	浮	蠱	上
	樞		骨	都	谿	衝	賓	都	溝	巨
	8		79	71	63	55	47	40 ^甲	32	24
	維		通	太	水	陷	附	委	漏	地
	道		谷	敦	泉	谷	陽	陽	谷	機

脊腰部經穴名

49 陽關	41 懸樞	33 膽俞	25 噫嘻	17 曲垣	9 秉風	1 肩井	41 曲骨	33 太巨	25 天樞	17 商曲	9 上院
50 太陽俞	42 三焦俞	34 陽綱	26 至陽	18 厥陰俞	10 膈俞	2 大椎	42 橫骨	34 關元	26 腹結	18 太乙	10 陰郛
51 上膠	43 盲門	35 脊中	27 膈俞	19 膏肓	11 風門	3 肩中俞	43 歸來	35 氣穴	27 陰交	19 下院	11 梁門
52 關元俞	44 命門	36 脾俞	28 膈關	20 神道	12 附分	4 天膠	44 氣衝	36 府舍	28 中注	20 滑肉門	12 腹哀
53 次膠	45 胃俞	37 意舍	29 筋縮	21 心俞	13 天宗	5 肩外俞	45 泉門	37 中極	29 外陵	21 水分	13 中院
54 小腸俞	46 志室	38 接脊	30 肝俞	22 神堂	14 身柱	6 大杼	46 會陰	38 太赫	30 氣海	22 大橫	14 石關
55 中膠	47 下極俞	39 胃俞	31 魂門	23 靈臺	15 肺俞	7 陶道	39 水道	31 石門	23 神闕	15 關門	15 關門
56 膀胱俞	48 氣海俞	40 胃倉	32 中樞	24 督俞	16 魄戶	8 巨骨	40 衝門	32 四滿	24 育俞	16 建里	16 建里

胸部經穴名

腹部經穴名

1 鳩尾	25 乳根	17 靈墟	9 周榮	1 天突	73 天容	65 完骨	57 腦空	49 氣舍	41 大迎	33 素髻
2 巨關	腹 部	18 天谿	10 華蓋	2 俞府	74 天窗	66 契脈	58 玉枕	50 通天	42 下頤	34 水溝
3 幽門	3 幽門	19 膻中	11 紫宮	3 氣戶	67 天窗	67 天關	59 強間	51 百會	43 廉泉	35 禾髻
4 不容	4 不容	20 神封	12 神藏	4 雲門	68 風池	68 風池	60 浮白	52 絡却	44 扶突	36 兌端
5 期門	5 期門	21 天池	13 屋翳	5 中府	69 天柱	69 天柱	61 角孫	53 承靈	45 天鼎	37 顴交
6 通谷	6 通谷	22 食竇	14 胸鄉	6 璇璣	70 風府	70 風府	62 腦戶	54 後頂	46 人迎	38 地倉
7 承滿	7 承滿	23 中庭	15 膻窓	7 或中	71 瘧門	71 瘧門	63 竅陰	55 率谷	47 水突	39 頰車
8 日月	8 日月	24 步廊	16 玉堂	8 庫房	72 翳風	72 翳風	64 顛息	56 天衝	48 缺盆	40 承漿

57 胞 育 58 腰 俞 59 下 膠 60 中旅内俞 61 秩 邊 62 會 陽 63 白環俞 64 長 強

だが之ではどうも面倒だと思ふ人のために便法を發見しました。と云ふのは既に阿是穴と云ふのが、探つて始めて分るものである以上昔からの經穴によらないでも、大體の標準がつけばいいと云ふわけですから、その意味では、經絡と過敏帶の交叉點を急所と定めておいてもいい筈です。又實驗上から云つても充分間に合ふので、ここに新しく平田式經穴と云ふものを作つて、諸君に利用して貰つてゐるわけなんです。こいつは文句では面倒だから、矢張圖で示しておきました。これで見るとその多くが舊來の經穴と一致してゐますが、數が増し、又場所に多少の移動がありますね。だが阿是穴の立場からいふと之で充分間に合ふのです。

ところで此の圖には縦や横に線があり、その交點が經穴、急所になつてゐますね。だが一體この縦横の線の位置は何を標準に定めるんだと云ふ質問が起るでせう。こいつも簡単に決める方法があるんです。面倒だから之も圖で示しました。ごらん下さい。

此の圖で分る様に横の線は反應帶(過敏帶、廣義のヘッド氏帶——といふのは、ヘッド氏帶の區分とは手、足、頭、顔、首が異つてゐるので、正しくは平田式反應帶と云つていいでせう。)

の區分線だと、縦のは經絡(こいつも舊來の經絡を實驗上可なり訂正してゐます。矢張平田式經絡です)を示してゐるんです。横線は骨格の關係に従つて、關節骨接合部等を基準として各部を等分し、經絡は體表を縦に等分してゐるんですが、その關係はこの繪と解剖圖を合せて、諸君自ら研究して見たまへ。必ず段々分つて來ます。(實際人體について説明すれば五分間もかからないで分らせるんですが、文章といふやつもかうなればまどろっこしいですね。)

さて次に刺戟の方法に就いて話しておきませう。これも、圖解が分りいいでせう。要するに熱鍼器といふものをもつて、かくこの急所を刺戟すればいいんです。少し不鮮明だが、寫眞も入れておきました。但し熱鍼器には色々種類があつて簡單なものから電氣のもの迄あります。どれでも宜しい。勿論電熱利用のものが一番便利ですし、熱の調節が出來ますけれど。

この急所刺戟の方法が熱鍼の一番根底になる方法ですが、どうも急所なんて分らないと云ふ人は、大體急所の附近を一帶に軽く刺戟して宜しい。だがこんな方法は軽い慢性病にしか適用出來ないんです。一般的には矢張急所を探る練習をするんですね。と云ふと特殊な人にしか行へない方法になるやうですが、技術と云ふものは元來そんなものです。強健法なら大抵の人が

簡單に行へるやうな形式を示せますが治療となる技術ですから、矢張それに興味をもつてやらねば駄目ですね。と云つて別に一々私に就いて習へと云ふんぢやありませんが、自習的にやるにしても少しい辛い抱と研究が必要です。ま、一月も毎日練習し、研究すれば出来るやうになりませうか。それには先づ自分にやつて見る事です。足から始めるんです。足の膝から足先迄は最初はめちやめちやに刺戟して見る、それから左手で壓して経絡や經穴を探すんです。そして段々、腰や腹や手に及ぶんです。右手の刺戟は一寸困難ですが、左手に熱鍼をもつて少し練習してやれば出来ますよ。脊も手を後に廻せば出来ます。脊は壓しなくとも、急所に來れば痛熱の感が鋭いから大體はまあ急所が分るわけです。人にやる時には左手で経絡に添うて指壓とか觸擦をしながらやれば更に氣持がいいのです。参考のために左手で経絡を指壓、觸擦をする方向を示しておきませうか。

痛熱刺戟を無暗に與へるのがいいと云ふのではありません。治療刺戟と云ふものは、それが強ければ強い程その限界が狭くなるもんです。痛熱の刺戟は刺戟の内では一番強い刺戟です。だからその限界は大變狭いのです。神経質の人や意志薄弱の人にやる時は、餘程巧にやらないと

刺戟量が直ぐ多すぎます。で、それを調節するために、暗示、觸手、指壓、整體、呼吸、淨化感應と云つた方法を併用するんですね。だが治療の根本は矢張この痛熱刺戟にあるんですね。分つてくれますか。痛熱刺戟を離れては他の物理的、心理的療法もあまり役に立たんのです。ヒボクラテスは「藥物ノ治シ得ザルモノハ鐵ニ依テ治ス。鐵ノ治シ得ザルモノハ火ニ依テ治ス。火ニ依テモ尙治シ得ザルモノハ不治ト見做スベキナリ。」と云つたさうです。ヒボクラテスを出しても大した證明にはなりません、事實、刺戟療法としては痛熱刺戟が土臺ですね。後に言ひますが、藥物と云ふのは營養の意なら宜しいが、でなければどうしても對症的になり易いのです。さて次に痛熱刺戟の限界の決定方法ですが、之は患者の感じによつて定める他ないのです。感じなんて不確定なやうですが、治療に對する快不快の感じは幼児でもあらはします。強過ぎる刺戟は痙攣を起したり、顔面に充血したりするから分るのです。大人では勿論尋ねても分ります。だが氣持がいいと云つてやり過ぎることもあります。故に氣持のいい範圍で皮膚に發赤が起れば限界に達したと見るのです。但し疼痛を訴へる疾患では、強烈な刺戟を短時間やります。この際は疼痛が一回やつておさまれば限界内にあつたものとして、再び刺戟せぬ事、又

一回で疼痛がおさまらねば限界外として治療を中止する事です。勿論この限界外の時には麻痺的注射も止むを得ません。又一見して衰弱甚しい患者や高熱の者、内臓に化膿せるもの、咯血出血の場合は普通限界外です。看護處置を行つて沈靜後刺戟を與へるのです。おできとか、激痛の箇所には、しかし刺戟は禁物です。その他の處で急所を探すのです。

右の限界を守り、急所をよく探つて、適度に痛熱刺戟を與へますと、總ての病氣に効果がありません。なぜかと云ふと、それさきに言つたでせう。總ての疾病の土臺は感覺の異常だと。あれです。あの感覺の異常を痛熱の治療刺戟が解消するからです。大體病氣になれば愉快な人はないですね。即ち必ず不快です。その不快の感情は何によつておこるか云ふと感覺異常です。感覺の異常は皮膚に最も強くあらはれる。そのあらはれた急所に痛熱の治療刺戟を與へる。麻痺は覺醒し、過敏は沈靜します。が、麻痺の覺醒は分るとして、何故感覺の過敏が沈靜するかと云ふと、過敏になつた感覺はそれを更に刺戟すれば過敏が極つて沈靜に歸すると云ふわけです。ですから全身全部が過敏の時に限界外。故にこの時は觸手等で沈靜してから、残つた處だけを刺戟します。その他痛熱刺戟は白血球とか抗毒素を増します。皮膚上の痛刺戟に右の

效あることは藤井秀二博士が證明された通り。熱感の刺戟も當然同様の效あることを類推できます。

最後に反應帶はどうして定めたかについて一言。これには先づ人間の身體を全體的に、系統的に、連續的に見なければなりません。とかう云ふと何だか難しいですが、要するに内臓も、筋肉も、皮膚も、それぞれ互に關係してあつてゐると云ふことです。ところでこの關係はどう云ふ場合に一番よくあらはれるかと云ふと、吾々が身體を運動するときあらはれるのです。さうでせう。肺に息を充分吸ひこもうとしてごらんさい。足を伸して爪先に力を入れ、頤を引き、鎖骨の處を前に出し手のつけね、肩を後に引き、頭のつけ根をしっかりとささへねばならんでせう。ごらんさい、先の圖で、肺と記入した部分には皆力が入るのです。で、肺の力が弱ると、従つてこれらの部分に反應が事實あらはれてくるんです。他の部も同様で、これを一々實驗した寫眞を掲げておきましたから、諸君は多分直ぐ理解出来るでせう。

經絡も同様、運動して見ると、どの經絡はどの内臓と對應してゐる事と云ふ事がよく分るのです。こいつは實驗して證明が出来る。ここにその實際の詳細な説明を掲げたいんですが、餘

裕が最早なくなつたから略しときますが、とにかく、神経や血管の關係を持ち出さなくなつたつて、運動を一定の型に従つてやつて見ると證明が出来るものでなんです。これを證明する運動法は寫眞で示してある通りです。

次に經絡の反應を左に示しときませう。

肺經と脾經_二主として淋巴腺、淋巴結節、脾臟、腺臟等の反應が出て來ます。細菌性疾患の時大切な經。

心經と腎經_二主として内分泌腺、心臟、腎臟等の血液循環作用の反應が出ます。血行障害。

神經衰弱、精力不足の場合大切な經。眼同前。

心包經と肝經_二主として脈搏異常、肝臟、心臟肥大、心囊炎、縱隔膜、時に眼、喘息の反應

のあらはれる經。

大腸經と胃經_二主として胃、大腸、消化作用、蠕動運動の反應のあらはれ又鼻、耳、齒等の

鬱血の反應があらはれる經。

小腸經と膀胱經_二主として吸收、排世作用の反應のあらはれる經。小腸、膀胱。子宮の反

應もあらはれます。

三焦經と膽經_二主として肋膜、腹膜、腸間膜、子宮内外膜、腹腔内の靱帯、横隔膜、腹腔内疼痛、特に膽石痛の反應のあらはれる經。眼の結膜、鼻カタル、口腔粘膜炎の反應も亦あらはれます。

刺戟をすれば必ず反應があらはれます。それは當然です。とくに痛熱刺戟で感覺の異常がなければ、その原因だつた部位に何らか排泄作用が起らねば工合が悪いです。勿論自然界には結果がなくなつても原因は残ることがありますが、人體は、それ、前に言つたやうに渾然たる相互關係がある有機體でせう。だから結果がなくなれば原因も亦何らかの意味で解消しようとするのです。これが反應となるのです。下熱、大便、小便の排泄、發汗、嘔吐、倦怠、膿の排泄、鼻汁、耳漏、目やに、涙、あくび、くしゃみ、放屁、大呼吸等はいい反應です。發熱及び疼痛の再發、過敏度の増過、しかも前よりもずつと強くなるのは、刺戟の分量が場所を誤つたため

の悪い反應です。注意して下さい。疼熱刺戟の他に注射、洋藥、和漢藥等があります。これは痛熱刺戟を與へる限界を超えた患

者に用ひるか、又は營養劑として用ひるのが宜しい。どうも化學的刺戟は血管を通じて全身的に作用するので工合が悪い。反應が全身に及んでるときは勿論この方がいいんですが、反應がまだ局部的の時には痛熱の物理的(結果は心理的ですが)刺戟の方が宜しい。約言すると急所を選べる所には熱鍼刺戟の方が藥物的刺戟よりよく又その時には大體強い藥物的刺戟よりよく又その時には大體強い藥物は併用しないが宜しい。その他電氣や光線、レントゲン、ラヂウム、水等の刺戟も併用しないが宜しい。と云つてこれらの刺戟が病氣に效かないといふのではありません。只熱鍼の刺戟のドーゼ(分量)が狂うからいけないのです。熱鍼と併用できる刺戟は觸手指壓、暗示、氣合、感應と靜養、淨化を主とするやうな療法だけです。もつともワゼリンにメントール(はつか)、カンフル(しょうのう)を混じ(ワゼリン二十錢位に、メントール粉末二十錢、カンフル粉末二十錢位の割で混するのです。)たものを刺戟する場所に塗布しておいて、その上を刺戟すれば發赤反應がよく出て來ます。要するに熱鍼の限界を超えたと觀たなら、薬でも、注射でも、手術でも、適當な方法をむしろ進んで患者に勧める事が大切。これは難しいやうですが、謙遜な氣持を失はなかつたら自然に分つて參ります。熱鍼で癒る限界をよく分るこ

と、これが熱鍼に達する第一の秘訣。何でも癒ると考へるのは一種の熱鍼妄想です。僕のところでは限界を超えた患者は斷つてしまふ。故に來る患者は皆癒ると云ふわけで、當然の事しかやつてゐません。その方がどれだけ愉快であり、又評判をよくするか分らない。但し在來の醫者が駄目だと言つても、熱鍼の限界内にある疾病なら實によく癒る。之も當然。

第二章 平田式中心強健術

婦人でも子供でも行へる強健術、何處でも行へる強健術、時間の懸らない強健術、虚弱な人が行ふ事の出来る強健術、あらゆる身體を平等に運動しうる強健術、知らず識らず中心を錬磨し得る強健術、筋骨と内臓を調和的に運動しうる強健術、あらゆる運動の基本となる中心強健術の仕方をお知らせ致します。

一、正坐致します。後頭部、肩背、臀背、足の爪先、を連ねる線が坐面に垂直になるやうに坐ります。兩足は重ね合せず、又開かず、丁度兩足の爪先が相接する程度に致します。兩膝の間隔は肩幅と同じ位に致します。兩手は拇指を中にして拳を作り、膝と股のつけ根の間で、股

からはかつて膝迄の長さの四分三の位置に置きます。丁度小指の方の側が下になるやうにします。胸にも腹にも強ひて力を入れず自然の状態におきます。呼吸は吸ふ時に鳩尾が張り、吐く時に鳩尾が落ちると宜しいのですが、之も出来なければ、自然のままに放つておいて宜しい。首、肩、手にも力を入れず、目はばつちりと見開き、口を結び、視線は顔面に垂直に置きます。さて運動を始めるのですが、先づ體を後に反ります。この時には願は少しく引きつけるやうにしませんと後頭部と肩背が一直線になりません。視線は顔面と垂直に移行しますからずつと上方に移ります。息は自然と吸ふやうになります。足は少しくつつ張るやうになり、伸筋側が緊張します。二、今度は體を前に倒します。視線は下方に移動します。腹胸の屈筋に自然に力が入り、息は呼出する形になります。後頭、肩背、臀背は矢張一直線にしますから、背を丸く曲けてはなりません。臀は一寸浮くやうになり足の内側の屈筋に力が入ります。以上一、二の運動を交互に五十回繰り返します。すると、腹と腰を中心に、全身の伸筋と屈筋が交互に力が入つたり抜けたりしまして凝りが全身的に釋けますと共に、脊柱の前後の副脱臼が漸次癒え整つて参りますし、しらぬ内に正しい呼吸が出来るやうになつて來ます。

二、次に同じ正坐の姿勢で、先づ體を斜右後に倒します。左の手はその時伸びます。腹腰の筋肉を中心に、全身の筋肉は右後方に力が入り、左の方は反對に緊張します。首、頭は體の倒れる方にその儘ついて行きます。視線は斜左の前方を見ます。息は自然に吸ひこみます。二、次に體を斜左前方に倒します。後頭、肩背、臂背は此時も一直線です。息は自然に吐き出します。視線は下方に遷ります。以上一、二の運動を交互に前後五十回繰り返します。

三、次に、同じく正坐の儘、體を斜右前方に倒します。二、今度は體を左後方に倒します。一、二、共、後頭、肩背、臂背は一直線です。視線は常に顔面の向に垂直でかすから、顔の移動と共に視線は自然に動きます。一、二、を交互に五十回繰り返します。

四、正坐の姿勢の儘、體を眞右に傾けます。顔は常に正面を向いてゐます。そして首と顔と體は傾く時も一直線です。二、體を眞左に傾けます。一、二を交互に五十回繰り返します。以上で體の運動法は終わりました。これは椅子に坐しても出来ますし、立つても出来ます。この時は共に足の踵は肩幅に開き兩爪先と踵を結ぶ線の角度は直角です。椅子には淺くかけます。

以上の運動は屈伸が交互になつてゐるために呼吸作用を自然に正し、腰腹には力が自然に入つて、腹部内臓にマッサージ的作用を與へます。これは誰にも出来る運動で、しかもこの内には、自然と武道の型、體操の形式、精神の統一法が綜合されてゐます。是非毎朝一回行つて下さい。特に體の運動に疲れた時には何時でも行つて下さい。必ず疲勞を即座に取り去ります。

中心強健術は八つの効果を持つてゐます。第一には精力を増進し、第二には脊柱及び四肢の關節を整へ、第三には自然に氣合を充實し、第四には内外の筋肉を柔軟且つ彈性に富まし、第五には自然に精神を統一させ、第六には疲勞を除去し、全身の凝結を去つて心身を休養せしめ、第七には直ちに排泄作用を促進して心身を淨化し、第八には全身の神経を統一的に強くするのであります。之はこの強健術を實行して下さつた方はどなたでも直ちに實驗の出来る効果であります。

中心強健術を行つて頂きますと、前後左右、四方八方から中心が定まるやうに出来てゐますから、自然に膺下丹田に力が籠つてまゐります。これは在來の腹式呼吸や靜坐法と違つて、呼吸には特別の努力をしないで、只身體を色々な方向に調和的に振動するだけです。その振動は



一、前後振搖。
後に倒した時には両手を伸し、前に倒した時には両手を屈します。



二、右前、左後振搖。
右前に屈した時は右手を屈して左手を伸し、左後に倒した時は左手を屈して右手を伸します。



三、左前と右後との振搖運動。
左前に倒した時は右手をぐつと伸し左手を屈し、右後に倒した時は左手を伸し右手を屈するのです。



四、左右振搖。
右に倒した時は右手を屈し左手を伸し、左に倒した時は左手を屈し右手を伸します。

總て腰腹を中心とした振動でありまして、しかも前後、左右、斜右前、斜左後、斜左前、斜右後といふ風に必ず對稱的に動かしますから、どうしても中心が定まらざるを得ないので。それで今迄は全身に不統一にばらばらになつてゐた精力が、自然に、中心に統一的に集つて來ますから、同じ精力でも数十倍の働をしてきます上に、事實内分泌腺の活動も盛んになつて、精力の總量も増して來ます。ですからどうしても精力が増進しないわけに行かないのです。仕事の能率も上げれば、時間も長く出來ると云ふわけで、副効果が色々と出來てまゐります。この中心強健術を毎日行へば一週間にして已に精力が増した事を自覺致します。是非共試みてこの事實を體驗し、一度この體驗を得たならば今度は確信をもつて續けて下さい。尙疲勞した時は體の運動だけを行へば、直ちに精力を回復します。その際は十回位づつでも宜しい。

中心強健術を行つて頂きますと、姿勢が完全に良くなります。これは、身體の調和的振動の結果、脊柱が先づ八方から正しくなり、次に四肢の關節が矢張八方への運動によつて、完全に動かされますから、どうしても自由自在に動いて來るのであります。脊柱の副脱臼は、前後に起るだけでなく、八方に起り得るので、八方から振り動かさないと完全には正しくならな

いのです。體の運動の内左右への振動運動は西式の強健術にもありますが、中心強健術ではこれ以外更に八方の運動が綜合されてゐるのです。即ち前後、斜右前、斜左後、斜右後、斜左前の振動が加はつてゐるので完全な脊柱の整正が出来るのです。中心強健術を行つて頂きますならば姿勢の悪い人が知らず識らずの間に堂々と正しい姿勢になつて参ります。脊柱が不正ですと、精神的にも肉體的にも色々な故障を起すことは、近來一般に知られて來ましたが、自分で出来る正しい矯正法がなかつたので、人から矯正して貰ふ他なかつたのですが、中心強健術によつて始めて完全な自力矯正法が完成されたわけです。しかし之は實行しなければ何にもならないのですから。是非共毎日一回實行して下さい。

中心強健術を行つて頂きますと、自然に氣合が充實して参ります。元來氣合と申しますのは、機先を制して自己の全力を瞬間的に發動せしめる力であります。故に氣合が充實するためには全身の力が一度中心に纏つて、全身の力が一團になつて目的のために使用されねばなりません。ですから中心以外の處の力は成るだけ必要なだけに止まり、中心にはうんと力が充實してゐないと、腰が碎けて氣合が抜けてしまひます。ところが中心強健術は元來全身の力を八方か

ら中心に集める運動でありますし、又身體八方の對立的關係を完全に調和致しますから、中心以外の處には無駄な力が行かないやうになります。従つて事に臨んでいち早く渾身の力を爆發的に利用する事が出来易くなります。しかも呼吸が自然に整つて参りますから、激しい活動をして息が切れて氣合が抜けるやうな事が段々と少くなつて参ります。又腹力が出来、横隔膜が強くなりますから、従つて心臓が樂になり、血液の循環が大變良くなり、手足が暖くなります。身體の隅々迄氣力が満ちて來ます。腹の水膨れのやうに大きな人や、脂肪肥りの人などは中心強健術によつて身も心も引きしまつて、事にあたつて發動して行く勇氣が出るやうになります。何をすることも氣合を込めて出来るやうになります。

中心強健術を行つて頂きますと、全身の筋肉が柔軟になり弾力を帯びて來ます。よく労働者の方などで足や手の筋肉の如何にも隆々としてゐながら、握つてみると大變かたくて靜脈が怒張し、リユーマチスや神経痛をおこしてゐたり、凝が肩や腰にある人がありますが、筋肉としては固いよりは柔軟で弾力があり、只力を入れた時だけ、がっちり固くなるのが宜しいのです。巨大な筋肉は力士や労働者、軍人等には必要ですが、一般人にはそれ程の必要はありません。

けれども柔軟で弾力があり、力を入れると相當固くなるだけの良質の筋肉が必要です。筋肉は身體の容積の大きな部分を占めてゐますから、その良否は健康に大變關係があります。さて筋肉には伸筋と屈筋がありますが、その何れかに傾いた鍛錬をしますと、一方に凝を起しまして却つて弾力性を失つて來ます。中心強健術では、八方に平等統一的の運動をしますから、筋肉の凝が必ず取り去られ、且つ、のびのびと柔軟に弾力をもつて發達して來ます。相當の年齢者が行つても弾力だけは回復して來ます。又、筋肉は腰腹の筋肉が一番發達してゐますから、腰腹の筋肉を中心に筋肉の力を統整して行く中心強健術は筋肉を最も調和的、中心的に發達させる方法です。ですから慢性のリユーマチスの患者等も之を適度に行へば有效なのです。

中心強健術を行つて頂きますと、頭の鬱血が自然に臍下に下つてまゐりますから、知らず識らずの内に精神が統一して、雜念妄慮が無くなつて來ます。精神の混迷は、總て意志力が平衡を得てゐないために起るものでありますが、意志力の平衡を得る鍛錬は意志の表現としての運動が八方に平衡を得るやうにするのが一番宜しい。運動が八方に平衡を得るに従つて精神作用の方も次第に平衡を得て参りますから、強迫觀念等が漸次なくなります。精神に偏つたなやみがあ

りますと、それは身體の方にもあらはれて、そのなやみに相應した情緒が現れて來ます。反對に身體の方から情緒の機關としての筋肉運動を調整して行きますと幾分精神の方の興奮が鎮まします。しかし既に精神の方に偏つた興奮が起つてしまつてから、急に情緒の表現を、身體の方から直さうとしても、泥棒を見てから細をなふやうなもので大した効果もありませんが、常に中心強健術で身體全體の平衡を練習しておけば、始から偏つた精神興奮が起り難いのは事實です。又精神興奮が起つても、常に情緒の機關が平衡するやうに練習してあれば、情緒の方の整正から精神を鎮める事も可能です。之が即ち禮の意味でありまして、禮には情緒の表現機關を訓練しておいて、克己して行くのに便利なやうにする意味も含まれてゐると思ひます。

中心強健術を行つて頂きますと、よく心身を休息させる事が出来るやうになります。眠れない人の寢相は大抵良くありません。中心強健術を行つて頂きますと、自然に枕なしで平坦な床に仰臥して寝られるやうになります。これが出來ますと、身體は最も樂に休まりますから本當に疲労を回復します。始から枕無しで仰臥で寝ようとしても仲々出来るものでありません。しかし全身の凝が取れ、中心以外の處の力がよく抜けて來ますと、枕をした寢方が却つて窮屈に

なつて來ます。又中心強健術を行つて頂きますと、全體の力がよく纏つて何をしても餘り身體に無理が來ませんから、疲労が大變に減じて來ます。又腹部内臓がマッサージ的作用を受けてその活動が盛んになり、便通も良くなりますから、自然に消化吸収作用が促進されまして營養状態が非常に良くなります。かくて精神も統一し、疲労も少くなり、睡眠もよくとれるやうになる事は靜養の基準になる事ですから、活動する日程この強健術が必要になつて來るわけであります。

中心強健術を行つて泄きますと、排泄作用が一般的に促進される結果、身も心も大變すつきりして淨化されて來ます。殊に體の運動をしますと、朝など、直ちに便意を催す場合が多く、又汗もよく出て參ります。總て充分排泄作用が行はれない時は、精神の方も鈍くなるものですが、腹部内臓が充分に調和的マッサージを受けて、排泄が完全に行はれますと、精神作用の方も大變氣持よく働いて來ます。又中心強健術を行つて頂くと、垢の排泄も多くなり、入浴が實に樂みになつて來ます。又身體内に細菌や毒素に對する抗毒素が出來、更に關節が自由に動かされ凝が取られる結果淋巴系統の活動が盛んになつて、白血球も増強しますから、身體の全素質が

漸次に良くなつて参ります。血色も美しくなり、何となく愉快さうになつて來ます。只皮膚を洗つたり、薬品で便通をつけたりするのと異つて、心身の根柢から八方に振り動かして、毒を身體から文字通り追ひ出すのが中心強健術であります。ですから、日本の神道で云ふ「禊」のやうな意味が自然に出て來るわけです。

中心強健術を行つて頂きますと、神経が統一的に強くなつて來ます。神経も偏して強くなれば、變に怒りっぽい性格になつたりするものですが、統一的に強くなつて來ますと、直接に意志の力の強さを正比例的に示してくれます。神経も矢張、腰腹部に於て内外共に最も發達してゐますから、こゝを中心を鍛鍊して行く運動が神経の統一に最も良い事は容易に首肯して頂けると思ひます。實際、臍下丹田を中心として神経の力を統一して行きますと、吾々は何よりも強い意志力の發揮が可成容易に出来る事を體驗致します。中心のない神経力は我意、意地といふ風なあらはれ方になるものですが、中心が出來ますと所謂、誠意となつてあらはれてくるものです。そして又意志を意志として心理的のみに鍛鍊しようとしませんと、えて偏り易いのですが神経の方は身體を通じて鍛鍊できますから、具體的で危険がありません。中心強健術は難行苦

行ではなくて愉快で安易な方法ですが、無理な難行苦行よりは遙によく意志の鍛鍊に役立ちます。中心強健術には實に以上のやうな八つの効果が確にありますが、何人も是非直ちに實行して頂きたいのです。

中心強健術は読んで字の如く強健術であります。慢性の軽度の疾患のあるものは癒えます。例へば神経衰弱、肝臓硬變、肺結核治癒後の身體倦怠、肺門淋巴腺炎、腺病質、心臓肥大、脂肪肥りの人、慢性リュウマチス、肩その他の凝、強迫觀念症、慢性胃腸病、胃腸下垂、子宮の前後屈、子宮發育不全、腰の冷えからくる帶下、不感症、ヒステリー、無月經その他の慢性婦人病等には大變有効です。特に神経衰弱、ヒステリー、慢性婦人病、慢性胃腸病には最も有効です。食養生その他の攝生も中心強健術を行つてゐますと、自然に出来るやうになつて参ります。

肺結核、胃腸癌、胃腸潰瘍、子宮出血、子宮痛、卵巣腫腫、精神病、肺炎、急性のリュウマチス、急性神経痛、胃痙攣、膽石痛、肝臓痛、腎臓病、糖尿病、腦膜炎、腹膜炎、肋膜炎、其他熱性の諸病及び急性及び傳染病には豫防となるだけで効果はなく、又強健術を行つてはなり

ません。又皮膚病、性病にも直接の効果はありません。眼や耳、鼻、齒の病氣にも同様ですが、總て豫防法としては最も有効です。どうかの限界を誤らぬやうにして下さい。尙、手術の後や難病回復後に、之を行へば元氣を増し體力の回復に役立つのは申す迄もありません。中心強健術の運動は食前、食後は避けた方が宜しい、前後一時間は食事はしない方が宜しい。又空氣の良い處が宜しいが、たとへ空氣の悪い處でも、効果はあります。毎日缺かさずつゞけて下さい。一旦始めたら死ぬ迄續ける決心が大切です。

中心強健術の運動は、易の八卦の先天の配置に由來してゐます。體の運動で申しますと、後に倒せば乾、斜右後方に倒せば兌、眞右に倒せば離、斜右前に倒せば震、斜左後に倒せば巽、眞左に倒せば坎、斜左前に倒せば艮、前に倒せば坤になつてゐます。總て右は陽、左は陰で俗に左前になると申しますが、左が陰である事は本能的にさうなつてゐるのです。又右が陽である事は、總ての進撃的運動は右方を中心として現れます。そして、吾々の身體の運動方向は八方に向つてゐますから、この八方に向つての運動と吾々の情緒との關係を研究すると面白い事實が色々分ります。とに角、この八方に向つて平均に體を動かせば、最も中心を得易くなる事

が分つたので、其後毎日舎員の人と一緒に實驗しまして、大變有效な事を認めて來ましたから今度皆さんにも實驗して頂きたいと思つて發表致しました。

體を後に倒しますと、體は反つた形になつて、心理的にも剛毅、積極の意志表示の形になります。全身の伸筋は總て極度に緊張致します。積極的の情緒は總て體を後に正しく反れる人にあはれます。この練習は大切です。

體を前に倒しますと、體は屈した形になり、消極柔順の形になりまして、心理的にも屈した氣分があらはれます。

體を右後方に反つた時は、笑ふ時の形、話す時の形になります。本當に愉快で笑つてゐる時眞面目に講演等をする時は人は自然に體が右後方に反るのであります。これは積極的の姿勢を幾分調節した形になつてゐます。

體を左前方に倒した時には、體の前方に倒れるのを止めた形になり、人を引き止めたり、自ら止らうとする時には自然にこの姿勢になり、辛抱をする時とか、言ひたい事を我慢してゐる時の情緒としてこの姿勢があらはれます。

體を眞右
方に倒し
緒時の情

舉手敬禮をする時、考へる時は、體は自然に右に傾きます。左に傾けると心臓の方に影響して感情的になり易く、右に傾けば冷靜に考へ易いのです。實驗としては右肘について考へた方が、左肘について考へるより樂であり、右に頭をかしける方が、左に頭を傾けて考へるより樂です。

體を眞左
方に倒し
緒時の情

恥かしい時とか、感情が高まる時には、左の方を向いたり、左に體が傾き易いものであります。左に體が倒れるのは感情の方の興奮に相應してゐる場合が多いのです。これら私らの姿勢の變化はそれ／＼、私らの情緒の變化に應じて無意識に起るものです。これを意識的に正しく整へておくと、心理的にも情緒が平衡を得て正しくあらはれてくを練習になります。

體を左後
方に倒し
緒時の情

體を左後方に倒した時には自然に宣揚的の情緒をあらはすことになります。即ち示威的になり、宣傳的態度となります。或は命令する態度になります。正しく命令する時には人は知らず識らず體を左後方に傾けます。

體を右前
方に倒し
緒時の情

體を右前方に倒します時に發動的情緒の顯れる時です。はつと思つて乗り出す時には自然に體が右前方に傾きます。劍道等で進んで行く時も體は自然に幾分右前方に傾きます。以上八方

他人の治
療

への姿勢の變化に従つて情緒が變化するのですから、この八方へ調和的に運動すれば心理的にも有効です。

この強健術を毎日實行してゐますと、自然に他の人を治療する力が得られます。勿論治療術は強健術と異つた技術と知識が要りますが、治療者は先づ自らを治療し、自ら力強くなり、中心を得ておかねばなりません。そして精力、整體、氣合、運動、精神、靜養、淨化、神經の八つの力を充分に發達させるために、この中心強健術を實行せねばなりません。

中心強健術を行つてゐますと、自然に正坐が出来るやうになります。中心が次第に定まつて來ますから、運動を止めるとその儘が正坐です。何事も思はず無念無想になると云つても、身體の色んなところに凝や障害があつて仲々それが困難です。中心強健術は漸次にかゝる凝や障害を取り除きますから、自然に心身共に中心を得て、正坐が正しく出来るやうになります。

必ずしも禪の公案に限らず、どんな問題を考へるにしても、心が八方に調和的に働く練習をしておく、公平な觀察と、公平な判断が出來て、公案や問題が釋け易くなつて來ます。

中心強健術を行つて中心が出来るに従つて、正しい合掌が出来るやうになります。正しい合

自然に正
坐が出来
る

公案が釋
ける

合掌が出
来る

掌は正坐して兩肘を肩の高さに挙げ、合掌した兩手の拇指と人指指の境が眉間の處に来るやうにするのです。そして、指が互にびつたりと柔軟にくつき合ひ、掌の中心と中心がびつたり相感應するやうになるのであります。中心強健術を行つてゐますと、中心の力が増強しますから、腹の底からの合掌が出来ます。

中心強健術を行つて頂きますと、忠誠、忠節、忠敬、忠勇、忠信、忠愛、忠義、忠恕の私の所謂易の八徳が、情緒の上で體驗できますから、これに就て自分に缺けた點を知らず識らず反省出来ます。又、これら八徳完成の祈體を體驗的にする事が出来ます。祈願の對象は神でありませんが、それは自己反省が體驗的に出来るにしたがつて、自己と對立する神の存在が直覺されてまゐりますと共に、自己と神との間に絶對歸依の中心運動が起つて参ります。そして神の存在が明かになるに従つて、反省の模範(範疇)としての法の世界と反省しなければならぬ不完全な自己との對立が判然して來ます。更に神(天)と法(佛)との對立が、一念の息の自覺の内に、絶對歸依の意識となつて統合されてまゐります。ですから、中心強健術は絶對他力の日本教の唯一大行を形にあらはしたものと云へます。

中心強健術は只之を行ひさへすれば、宜しいのです。しかし之を行へぬ人は、精神と肉體と共に關係して之を統合してゐる息の自覺だけを奉持してをれば、自然に中心強健術を行ひ得るやうになります。

中心強健術を行つて頂きますと、自然に激しい氣合の入つた運動も、行へるやうになつて來ます。ですから、始からでは氣合の入つた運動の行へぬ人は、皆中心強健術を行ふと良いのですが、たとへ氣合の入つた激しい運動を行つてゐる人も、中心強健術は必ず行はねばなりません。

慈惠醫大の浦本政三郎教授は一九三四、二、一〇の讀賣新聞で「近代醫學界の展望」として次の如く言つてをられます。「病人をつかまへて之を治さうなどは泥棒をつかまへて繩をなふものである。須らく病の未だ發せざるに之を止めるのでなければならぬ。『國破れて英雄現はれ』は言葉の綾に面白味はあるが、なるべくならば國破れないで英雄現れぬ方がよい。誰かの焼土外交、其の言や悲壯であるがなるべくならば焼土は御免である。豫防醫學は確かに其お題目に於てよろしい。」と。この豫防醫學の目的を完全に果すものは實にこの中心強健術であります。

中心強健術を行つて頂いた後で合掌しますと實に氣持よく合掌が出来ます。何となれば肩に凝が無いから擧げた手が疲れない事、中心がよく纏まとつてゐるために精神が散亂しない事、身體が樂になつてゐるため安樂を感じてゐる事、汗や汚か氣が排泄されてゐるため氣分が清澄になつてゐる事、神経が強くなつてゐるため積極的意志がはたらく事、情緒が平均を得てゐるために感情が深まつてくる事、姿勢が正しくなつてゐるため動搖どうごうせぬ事、呼吸が整つてゐるから元氣が出る事等によつて合掌の條件がよく揃そろふからです。しかし無念無想で合掌する事は形式的合掌になりますから、此際合掌の最後に次の如く祈願と感謝を神に捧げる事が大變宜しい。即ち「天なる神よ。願くば神が我を愛し給ふ如く我が愛をして深く深く澄み渡らしめ、總ての人に満たしめ給へ。願くば神の義しき如く、我が義をして山よりも重からしめ、總ての人を正さしめ給へ。願くば神の勇しき如く、我が勇氣をして噴火の勢あらしめ給ひ、總ての事に氣合を満たしめ給へ。願くば神が信じ給ふが如く、總ての人を信じ、總ての人に信ぜられる如くなし給へ。願くば神の智慧ある如く、我が智慧を明らかならしめ、總ての人を敬さしめ給へ。願くば神の安けく總てを容し給ふ如く我が心身を安らかならしめ、總ての人を容さしめ給へ。願くば

神の清けき如く、我が罪を潔め、我が穢をはらひ、總ての人を清めさせ給へ。願くば神の強き如く我が意志を強くし、總ての人に誠を盡し、總ての正しき事を貫行せしめ給へ。神よ。我は神の忠愛、忠義、忠勇、忠信、忠敬、忠恕、忠節、忠誠を信じ之を感謝す。」と。かくの如く合掌して凡愚にしてあらゆる罪を冒し、惡を藏する自らを神に對して捧けて行く時、合掌の眞義が體驗できるのであります。合掌をしてゐると病氣が癒る、一種神祕な治癒力で出來ると云ふ風の事のみを迷信して合掌する如きは合掌を穢けがすものであります。正しい祈願の後は、只一心に、法に歸依し、佛に南無して行けば宜しいのであります。佛とは法の事であります。神とは法を圓滿具足して、自己に對立する自然であります。自己と自然との對立は法を通じて、辯證べんてい的に統合されてゐるのであります。私は實に長い間、基督教、神道と佛教の對立の統合に悩んで來たものであります。しかし眞の日本精神にめざめるに及んで、その對立は自まずから統合されて行く事を體驗しました。釋迦の説いた法の世界、それは自然の神への道であり、又自然の神の道であります。基督の示した神の意義、それは法なくしては成立たぬものであります。絶對の神への歸依は法に據らねばならず、法の示現は即ち神の榮光を正しく深く示すものであり

ます。二聖は實に人類に缺く事の出来ぬ、神と法を體験的に示して下さいたのであります。この大きな對立さへ釋けて私らの意識の上で統合されますならば、基督教と神道の對立、佛教各派の對立の意味は從つて分つてまゐります。そして、私らは生活の上では、一念々々の息の自覺、生きる自覺の内に、更に絶對と相對的世界に住する我等との對立が亦統合されて行く事が分るのであります。私らの中心強健術も遂には、一念の息の自覺に還るのです。息の自覺に入つた時こそ我らが信仰に生きる時であります。中心強健術もこゝに到れば、むしろ一念の息の自覺の一つの表現に過ぎないのです。我等が朝から晩迄、何をする時にも、一貫してあるものは只々一念の息であり息に生きることあります。しかし一念の息に生きる事は、悲痛な苦を経ない人は却つて分らないのです。病に悩み苦しんで、中心強健術さへ行へぬ人々は只々一圖に息の自覺に飛びこむ事が出来ません。しかし普通に生活してゐる人は却つて中心強健術から自然に息の一念の自覺に入るのが自然であります。こゝをよくお考へ下さつて、現在病床にあつて苦しみ抜いてゐられる方は、心配しないで直ちに息の内に生きて下さい。そして病が癒えたならばその自覺が又緩みますから、常に中心強健術を行つてその自覺を保持し奉持し、そして

合掌をして下さい。かゝる意味の合掌は迷信ではありません。そして正しい合掌は、兩手を合して、丁度眉間の處の高さに拇指と人指指の岐れる處を擧げて下さい。總ての指は互にびつたりとくつつくやうにして下さい。かくして毎日合掌してゐますと、合掌した兩手は、細かく細かく、正しい律動を起します。變にひどく働いたり、不規則な動き方をする人は中心の未だ定まらぬ人です。又心身に凝のある人です。正しい合掌から起る振動は、實に正しく規則正しいリズムで、細かく起ります。その心には八つの祈願が満ち、その身體には八つの情緒が正しく中心を得て、澄んだ精力が中心に満ちてゐる人の掌から正しい振動が正しく起りました時、それを病める人の身體各部の中心に當てますと、瞬時にして強く正しい感應が起るのです。心に正しい祈願が満ち、身體に正しい精力が満ちてゐますならば、その掌の振動も亦正しいのです。心が曲り、私慾で満ち身體も中心を得てゐない人の掌に、無理に振動を起しても、それは不規則で不正な振動が粗く起ります。これは心理學的にはキイモグラフィオン（運動描寫装置、Registrierungsapparat, Kymographion, Myographion）を用ひて検査しますと各人の合掌振動波動線が判然とあらはれて参ります。即ちその人の身心の平衡度、情緒の健、不健が判然實驗的に

あらはしうるのであります。只手に振動が起つたのをもつて、一種神祕を治癒力を得たと考へるのは迷信です。手の掌から酵素が出るとか、電子が飛び出するか、生命線の放射があるとか、靈氣が出るとか、精氣が出るとかは、全然の偽です。嘘です。迷信です。こんな事を言ふ人の常識が已に平衡を失つてゐます。百年も前にその迷信が暴露された事を如何にももつともらしく説明する人がありますが、それ丈でその人に一種の精神的缺陷のある事を示してゐます。(と云ふ私も亦かつてはかゝる狂人の一人でありました事は判然申添へておきます。)合掌の手を病者に觸手してそれが治療に有效なのは、全く正しい振動が觸覺に物理的に正しい刺戟を與へると共に、患者に正しい情緒を傳へて、その亂れた感覺を整へるからです。全くの精神療法であり感應療法であるのです。ですから正しい振動が起れば當てる時間は五分乃至三十分でいゝのです。一時間も、一時間半も觸手してゐるのは、已にその人の掌の振動が不正な證據です。基督は觸手で病める人を癒しましたが、一時間も二時間も掌を當てゝゐたでせうか。彼にあつたのは眞の愛と、正しい情緒の流露發現のみなのです。しかも觸手する場所は頭でも、顛頂の中心、首では頭を後に屈した時首の一番奥深く折れる時、顔では眉間、體では臍下丹田、足では

膝の上、股のつけ根と膝との四分の三の位置、手では手の掌の中心が、その各々の場所の中心になつてゐるのです。中心に觸手するのが一番有効です。たとへど病氣であつても。どうか中心強健術の實行によつて、正しい觸手の力を得て下さい。正しい觸手の振動によつて、物理的にも心理的にも、正しい情緒を病者につたへ、病者の亂れた感覺をととのへ、亂れた精神を鎮める事は大變結構なことです。これが最も深い看護の道です。觸手の正しい微動は、字の線にも、繪の線にも、竹刀の先にも、拳にも、指壓にも、熱鍼にも、鋤にも、鎌にも鍛冶屋の槌の一上一下にも、總て手であらはず行爲の總てにあらはれます。又聲にも、運動にも、正しい微振動はそこに、その人の情緒を判然とあらはします。故にその情緒を中心強健術によつて完成する事が何よりも大切であります。

中心強健術をして頂きますと、呼吸が正しくなつて來ます。正しい呼吸は、總て鳩尾の處で行はれます。吸ふ時には鳩尾が張つて肺は前と外へ正しくふくれます。吐く時には鳩尾が落ちて肺は後と内へ正しくぢぢみみします。肺はふいごの形をしてゐますから、ふいごのやうに伸縮するのが一番樂で正しいのです。これが一番多く空氣を出入する方法であります。勿論病氣で寝

てゐる人にはこの正しい呼吸は困難であり、又中心強健術を行つて、この正しい呼吸が出来るやうにする事も困難ですから、只々正しい息を憶つて、息一念を自覺し抜く他ありませんが、普通の人は中心強健術を行つて自然に正しい息が出来るやうにするのが宜しい。この正しい呼吸が出来るやうになりますと、吸ふ時も吐く時も下腹には氣力が充ちてゐますから、心身共に安泰です。更に呼吸と共に、上腹が張弛、凸凹して腹部内臓に適度のマッサージを與へますから、腹部の鬱血が散じ、全身的にも血液の循環がよくなり、心氣が爽快になり、疲勞が減じ、精神が統一します。更に進んで、息の自覺に達すると、神と法が一如になつた信の境地が判然體験できます。

中心強健術を行つて頂いてゐますと、正しい指壓が出来るやうになります。指壓も正しい指壓は自然に觸手的微動と、正しい呼吸による氣合を伴つて参ります。こんな事をするると大變疲れるやうですが、姿勢や呼吸が正しくなりますと長くなつても疲れないものです。尙これから宗教の傳道には觸手や指壓による療病の方面の習得が必要です。宗教が教育の方面の仕事を段々學校に奪はれて、全く冠婚葬祭の具にならず、積極的に傳道するためには残された療病の

道が大切です。對症的、處置的療法は醫者にまかせて、慢性病や輕症患者を積極的に刺戟療法によつて癒して行き、癒えれば、總て中心強健術を行はして行く事が大切です。さてこの正しい指壓に一番大切な事は指壓の方向です。たとへ急所がよく分つても指壓する方向が筋肉の中心に向つてゐないと不愉快な痛さがして效きません。分り易く言へば皮膚面に直角に指壓の力を加へて行くのです。次に指壓の力が加速度的に加はつて、これに觸手的振動が加はると尙宜しい。指壓を加へる急所の中心は、先にのべた觸手の六急所と同じです。指壓は一種の刺戟療法ですから、病的興奮を消すやうに、疲勞の反應の表れた處を刺戟して行かねばなりません。病氣の場所は指壓しないが良ろしい。たとへば肺が悪ければ、首の中心、手の中心、頭、顔、腹、足の中心を指壓して胸には指壓を加へません。そしてこの六つの急所の處に病氣が出来たら、病氣の處の急所文は除きます。これが誰にでも出来る最も簡単な指壓療法です。色々な病氣に宜しいが、皮膚病等には勿論利きません。尙六中心の内腹を最も丁寧にします。

熱鍼といふのは私の發明した器械で價もごく低廉のものであります。鍼と灸を綜合した刺戟器械です。これも中心強健術を行つて頂いてゐますとよく利用出来るやうになります。刺戟の

仕方は、指壓と同様です。炎症の處は成るだけしないで、全身の各急所の内、特に腹部を充分に刺戟致します。眉間は指壓しておけば宜しい。觸手、指壓、熱鍼の三つを用ひて腹部を中心に刺戟する治療を中心治療術と申します。

中心治療術の方法は觸手、指壓、熱鍼の三者を綜合的に用ひまして、之に自然と氣合力、精神力、感應力を加へ、靜養、淨化に注意して、徹底的に積極的に、根本的に疾病を除去する方法です。勿論これは醫者の處置を要しない病氣、醫者にかゝる前に行ふ療法です。中心強健術を行つてゐますとこれが出来るやうになります。

醫者も亦中心強健術を行つて、自らの心身の中心を得る必要があります。大部分の醫者は本當の治療力を有してゐません。彼らは知識で癒さうとする傾向があります。實は自ら健康でないものは醫者になる資格がないのです。健康といふことは知識で得られないのです。體驗です。例へば中心強健術を行つて心身の中心を得なければ分らない體驗であります。自分の身心に中心がないのはどうして人の心身に中心を與へる事が出来ませう。

そこで私は國民皆醫と云ふことを以前から提唱してゐます。處置とか病理學的診斷とか手術

とか投薬は誰でもといふわけには行きませんが、觸手、指壓、熱鍼、精神、感應、氣合、靜養、淨化の八療法は國民の誰でもが出来る事ですから、一つの國民總てがこの力を得たならどうかと思ふのです。しかもこの力は中心強健術を行つてゐると知らず識らず出来るのであります。

世の中には色々な民間療法がありますが、私は古今東西のあらゆる療法を分類研究して、人類のなしうる療術行爲は根本的には八種類しかない事が分つたのであります。しかし八療法が一つの中心に統合されないとばらばらになります。たとへば熱鍼療法と靜養療法は相伴はないと效がなく、精神療法は感應療法を伴はないと效がありません。指壓療法は氣合療法と一緒にならねば成功せず、觸手療法と淨化療法は互に必要です。この八つの療法を平衡的に行へば如何なる病氣も時期を失してゐない限り治癒します。天命と再發と失期とこの三者は勿論例外です。又他療法との混用も刺戟の度が分らなくなりますから成功率が少くなります。又醫療の限界内に入つたものも駄目です。その他のものは皆癒えます。この數ヶ年の實驗は我らに更に自信を與へてくれました。

中心治療術の内技巧を要するのは觸手、指壓、熱鍼の三つ丈であります、これも最も基

本になるのは、全身各部の中心の急所を用ひる方法でありますから、何人でもわけなく行へます。しかしそれには只一つの條件が要ります。即ち中心強健術を實行する事です。中心強健術を行ひますと、眉間、顛頂かんじやうの中心、首の後に折る所、臍下丹田、股の膝の上、手の拇指と人指指の境、腰椎の四と五の間が、それぞれ、顔、頭、首、體、足、手、背の中心である事がよく分りますから、従つてこの各急所の重大さがよく體験的に分ります。又、氣合とか、靜養とか淨化とか感應力、精神力の養成は全く中心強健術の實行によつて出来るものでありますから、どこ迄も中心強健術の實行を必要と致します。中心治療術は中心強健術實行の當然の結果として生れてくるものです。故に中心強健術をしつかり實行して下さいれば、中心治療術の方は誰でも出来るものとなります。人は總て治癒能力を有してゐるのであります。豫防醫學が提唱される今日、各人が未だ醫者にかゝる必要のない程度の病氣や、醫者にかゝつても大して効果のない病氣に就いて家庭で之を看護し治療する力を得る事は極めて必要であると思ひます。中心治療術の技術は極めて簡單ですが、その効果の多少は、全く術者が中心強健術を實行してゐる度合と、息の信仰に生きてゐる深さに比例するのであります。如何に技術を知つてもその心身に中

心なく、自心の信なき人の治療は大して效がありません。治療術とは申しませんが、效の源泉は人にあつて術は従であります。

私らの生活の革新は先づその心身の中心を得る事から治るのであります。それはは中心強健術を行ふ事が第一であり。又その根柢には朝から晩迄、息の一念の自覺が必要であります。私らが息の一念の自覺に生きて、中心強健術を行つて行くことになれば中心生活法の第一步を踏み出したのであります。即ち生活革新の門に入つたのであります。さてかうして生活革新の門に入る事になれば、その人の名も家も行爲も自然に中心を得て来るやうになります。姓名判断や家相や人相や、色々様々の運命判断が現在でも迷信的に行はれてゐますが、心身に一度び中心を得て来ると、その儘の姓名、その儘の家、その儘の顔、その儘の運命の内に、驚く可き深い意味と希望を見出して来まして、誇大妄想や強迫觀念ちやうはくかんねんが取り去られて行きます。總ての物や事を、忠誠、忠愛、忠義、忠勇、忠信、忠敬、忠恕、忠節の八徳の立場から総合的に觀察し、物には必ず裏がある事が分ると共に、忠誠を盡して行く時は忠恕でもつて調節し、忠節を盡す時は忠義で調節し、忠愛を致す時は忠敬で統御し、忠勇を發する時は忠信で統御して、一方に偏

らないやうになつて來ます。更に之等の八徳を一つの息の中心に統合し、一意専心に喜んで生活して行く事が出來ます。如何なる生活も我が息の一念を斷ずる事が出來ないのであります。勿論私は色々な意味で不幸であり不運であり、不徳であり、過は多く眞は少く、凡少愚劣であります。その不運、その不幸、その不徳、その過、その愚劣も、中心生活法の立場からは一つ嬉しい意味を有して來るのであります。自己の罪の深ければ深い程、それと對立した神の善の美しさが分るに止らず、その罪とその善は、正しく一つの中心を得るための對立である事が分ります。自分の運が悪いと思ふ時は、必ずその對立である自然の幸福を忘れてゐる時です。この對立とその綜合の可能を、一念の息の自覺に體驗しますならば、どんな不運の内にも希望があります。對立とその中心への統合の可能を信じられなければ、事毎に絶望のみです。そこで中心生活法では常にその對立を考へて行くのです。對立を考へて行けば、病苦の内にも希望があり、不幸の只中にも光明と平安が信じられて來るのです。

誠を盡して行く事は、天の運行するやうに積極剛健極らない進取進撃の態度であります。これに對立してゐる忠恕を統合しないと中心は得られません。忠恕と云ふのは、貞叔温良どこ迄

も總てのものを容し入れて行く態度です。どこ迄も靜かで安らかな態度で消極の極です。しかしこの忠恕も亦忠誠の態度の對立と統合されないと中心を失つて卑屈となります。そこで忠誠と忠恕が平衡を得れば得る程、その人の生活は中心を得て來るのであります。これは一念の息の自覺によつて統合されるのですが、形式的に申しますと、中心強健術の前後の振動運動によつてその情緒を體驗できます。

忠節と云ふのは自らを常に淨化清化して、人の過剛を調節し、自らその操守を亂さない態度であります。人を喜ばして節し、自らの慾を節し、一點の汚もない態度です。忠義は非常の時に自らその支柱となり、弱くても正しい者の味方となつてそれを支持し、正しいと信すれば、自己の力を省みないで頑張る態度です。忠節は内強くして表には調和し、忠義は内弱くとも表面に頑る態度です。この二つのものは相より相たすけて初めて中心が保たれるのであります。その一を缺けば必ず中心が失はれます。これも一念の息の自覺によつて、體驗出來るのですが、形式的には中心強健術の斜右後から斜左前への振動運動によつてその情緒を體驗する事が出來ます。

忠敬と云ふのは、事物の本質を明らかにして、表面に明らかにして行く態度であります。心中の愛を表面に美しくあらはし、事物の本質を思考して思想としてあらはし、事の性質を観察して知識として記述して行く態度であります。反之、忠愛と云ふのは、事物の表面にとられず本質に入つてそれを愛して行く態度であります。丁度水がどんなところでも凹處があれば入り込んでそこを充實して行くやうに、總て内容の空虚を充して行く態度、困難、苦難を身に受けて事物の本質を充實して行く態度が愛であります。故に敬は内心の愛の發露であり、愛は表面的美麗の内面的充實作用であります。敬は火の如く、愛は水の如く兩者は互に相反してゐますが、この兩者の對立を體驗し且つそれを統合しなければ中心を得る事は出来ません。形式的には中心強健術の左右の振搖運動によつてその情緒を體驗する事が出来ます。

忠勇と云ふのは事に應じて憤激發動し、氣合を發する態度です。忠信は廣く遍く人と連り互に信頼し合つて行く態度です。勇は内心にたくはへた氣力を激發し、信は内を空しくして人に盡し、ひろく自己の誠を知らせて行く態度です。ところが勇氣が無ければ信を得る事が出来ず信頼のないところには勇氣が發しません。勇と信の對立をよく體驗して、その統合をして行く

ところに中心生活が展開するのです。形式的には中心強健術の斜左後、斜右前の振動運動によつてその情緒を體驗する事が出来ます。

この八つの徳の對立とその統合は、經濟、政治、教育、宗教のあらゆる場合を通じて必要な根本的事實でありまして、常にこの八徳の統合を體驗反省してをれば運命を打開し、不幸を無くし、疾病を利用し、たえざる希望を抱いて生活して行く事が出来るのであります。

中心生活法によつて吾々は先づ迷信を打破し、正信を打ち立て、精神と肉體の對立を統合して進まねばなりません。現在世上に流布してゐる迷信には、療病に關する迷信、家相方位に關する迷信、姓名判断の迷信、易占の迷信、人相、手相、骨相の迷信、加持祈禱の迷信等であります。吾々はこの迷信に對する正信を一々對立させて考へて行きます。ソクラテスの人相は最も色慾的であつたと云ひます。ソクラテスはそれをよく肯定して、「自分の人相が色慾的である事は、私の意志の強さを示してゐる。」と云つて喜びました。アレキサンダーは占者が「今日は日が悪いから戦を中止して下さい」と云つたのに對し、「私の方に日が悪ければ、敵の方には尙悪い筈だ。」と云つて斷然先頭に立つて軍を叱咤し、數倍の敵を粉砕しました。佐久間象山は戦に

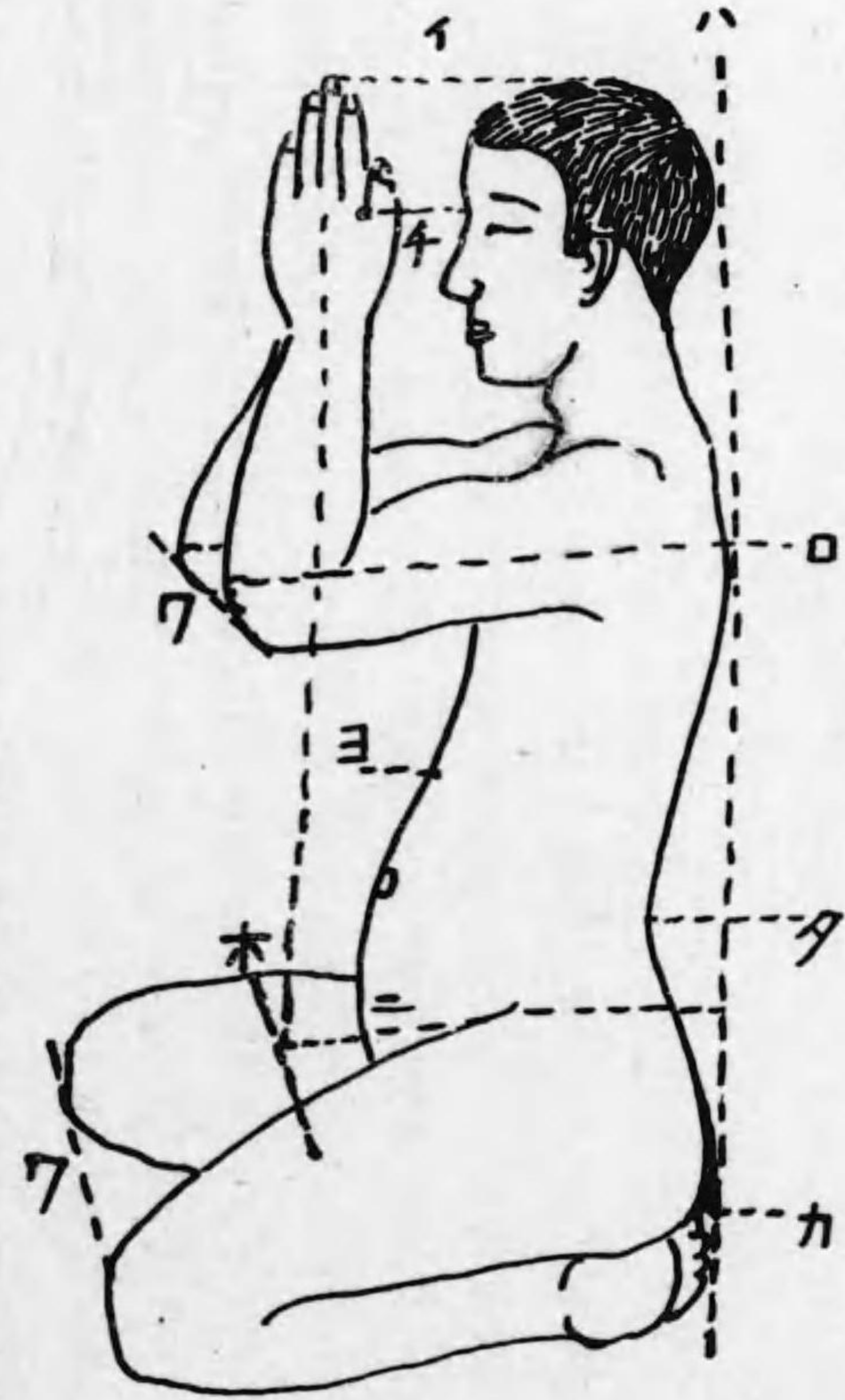
勝つには最も困難な方角に進んで行く可きである事を記してゐます。曰く「兵は力なり。術なり何ぞ方角の吉凶に頼らんや」と。上杉謙信は「悪い日、悪い方と云ふのは負けるから言ふので自分には悪日や凶方はない。」と云つて出陣しました。關ヶ原の大戦に、家康の家臣石川と云ふ武士が「今年は西方塞りだから方違ひから出陣されよ。」と建言すると、家康叱叱して曰く「塞つてゐるなら打ち破つて進め。」と。姓名判断についても同様であります。最も感じたのは三浦梅園の「梅園拾葉」中の「辻玄養に答ふ」と云ふ一書であります。曰く、「人の稱に、姓と氏と行弟と名との四つ有り。氏は族ともいへり。今苗字といふ。行弟は呼名なり。假名ともいふ。名は名乗とも、實名とも稱する也。それ姓は天子より賜はるものにして、木に幹あるが如し。故に氏は姓より出で、又その一族を分つ程に、時として變化する事もあれども、姓は萬世かはらぬものなり。故に姓に次ぎて重きものは氏に候得ば、故なく物好によりて他苗を冒す類、祖先に對し不敬の至なるべし。いかんとなれば、氏は豎に貫くものにして、是によりて誰が先祖誰が子孫も分るゝものなれば也。さて行弟のある處、是を苗字にそへて呼名とする也。太郎、次郎三郎是なり。餘五將軍維茂とは將軍の號にあらず、もと十五男なる故に、余五郎と稱せしによ

りて也。唐土にて是等の事あり。沈三佺期、杜五審言、などいへる此類なり。されど和漢隔別の事なり。唐土行弟の事は、東涯先生の輩行説に、詳にその事を辯ぜられたり。幼き時は外の名にて、元服の時實名をつくるなり。是は烏帽子親の役也。近頃通字といふ事をいひならはして、世々かしらの字を通じて用ふる事あり。慥なる故實なし。祖先より子孫にいたりて、氏堅につらぬけば、外に通る字意義なし。其上父の名を冒す事、禮にあらず、兄弟は横に貫くものゆゑに其字を通す事もあり。今の通字といふもの、兄弟に用ふるは、わかき時は人にもかへし遣し候ひしが、大に義理なき事をさとり候ふて、後はいづかたにも需を拒み候ふ也。近古の俗にも、源義朝の名、梟に返り候て、父を害せしなど、音に清濁もしらぬ人のいひ出せし妄言に候ふ。反切と申す事も、昔はなき事にて、漢人は韻に委しく、音に疎く、梵は音に委しく、韻にうとく候ひしかば、梵漢音韻を含し歸納しを得て、聲音をしらべし物に候ふ。すべて世の中の吉凶といふ物を知らんとならば、天爲人爲を辨へ、當遇の天命に達すれば、斯様の事より生ずる物にあざる事を理會致す事に候ふ。今の名乗を返すと申す事は、先づ易の吉卦を接し、音の五行を見て、生剋の順逆を定め、字劃を數へ、歸納の字を撰む事を面と致し候ふ。聖人の道

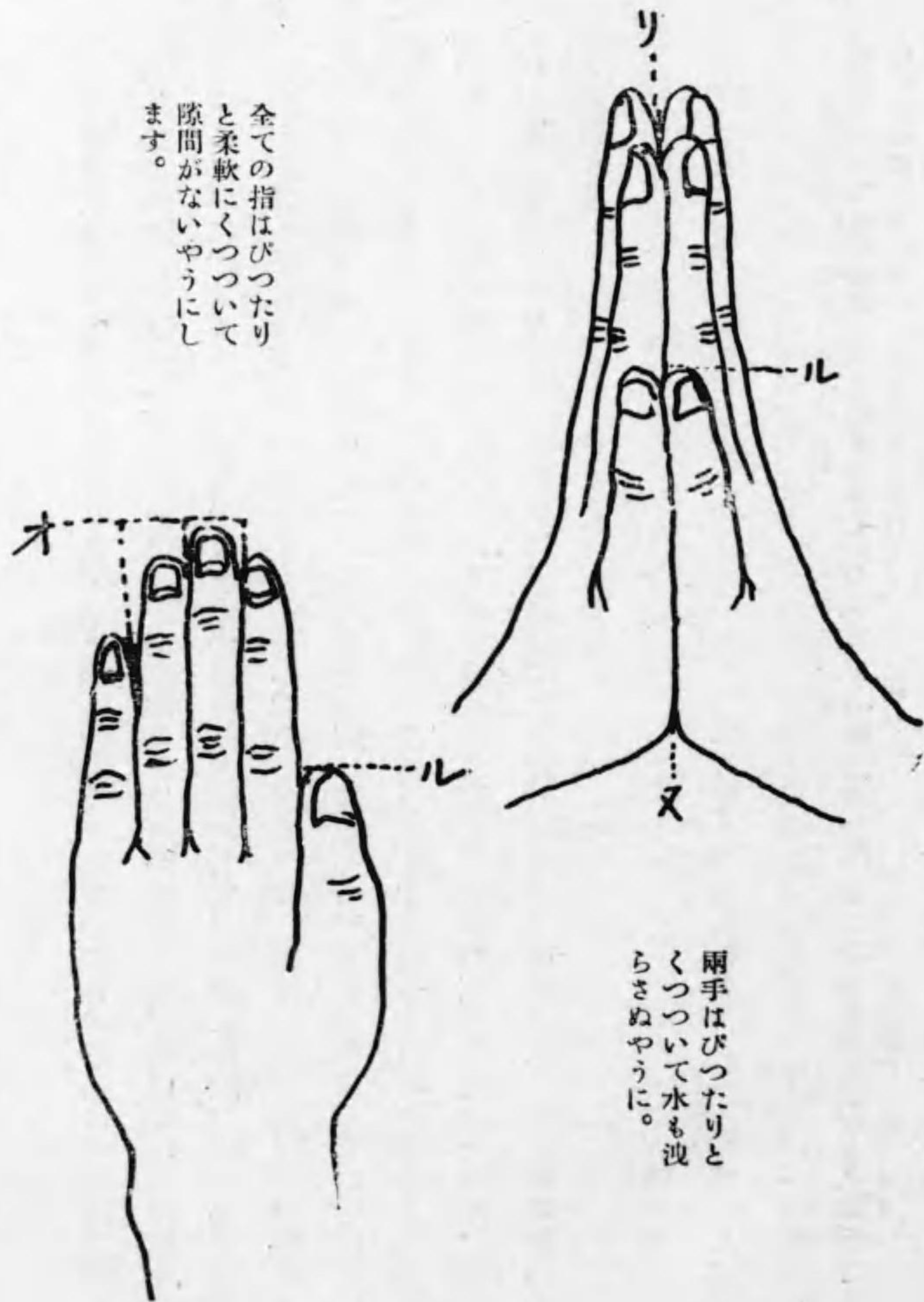
の上に、易の六十四卦に、吉卦凶卦と申す事なく候ふ。五行生剋は、周の末より起り候うて、物に配當して造化を論じ候。是又聖人の學になく、天地自然に適はぬ事に候ふ。其上醫家にて申し候へば、唇は土、喉は金、齒は水と配し候ふを、音家にては、喉は土、唇は水、牙は木、齒は金と配し候ふ類、五行配當の内にも、自ら相戻り候ふ事に候ふ。字は世口に變じ候うて、昔夏禹の頃の文學は、峒嶽山の碑とて、今に残りて、少しも今の文學に似よる事もなく候ふ。周の頃は初は大篆とて御座候ふ。宜王石鼓の文とて、今にありて讀めぬ物に候ふ。孔子の頃は、科斗とてかへるの子の形の様な字行はし也。今の隸字といふものは、やうく秦の始皇の頃、事繁く字むづかしければ、下つかた役人ども手はこりよき爲に設けたる物に候ふ。かゝる事に候へば、今の隸字に限り其畫造化の機密に合し候はん様なく候。音は五行を配し候ふは、唐土の音に候ふ。今これと呼び候ふは和音に候ふ。和漢の音、唇舌牙齒喉同じからざるもの有り、疑和はギと呼び、漢はイとよび、曉、和はキャウと呼び、漢はヒヤウと呼ぶの類に候ふ。さ候へば支那國の韻鏡は用立つまじく候ふ。さりとしてこなたの韻鏡もこれなく候ふ。………
 ……又文字の音韻をしらべ候ふには、音を用ひ、名を呼び候ふには和訓を用ひ候はば、いづれの

音に従ひ候はんや。畢竟術者糧をてらひ、口を糊ふの術と覺え候。この故に、名はくらからぬ人により、出處正しき文字を撰び、もちひ給はん事、尤も然るべきこと存じ奉り候也。」と。全くその通りです。故に中心生活法の立場では、どんな名でも一つ一つ良き希望と意味がある事を示し、強迫觀念を取り去り、父母の與へし本名は捨てず、只生活の革新を標示する號を作る事にしてゐます。家相も全く衛生と、美的立場、心理的立場から之を取りあつかひ、人相、手相骨相は鍛錬によつて進歩變轉するのみならず、強い意志は相と對立して發達しうる事を體驗してゐます。療病の迷信も亦總て亦之を退け、機械的立場と觀念的立場の綜合による眞療法を研究します。かくて總ての迷信を退けて正信を立て、八徳を綜合して中心生活を發展して行く事が出来るのであります。而してその出發點も亦中心強健術の實行にあるのであります。又根本的には一念の息の自覺、息の信行にあるのであります。

第三章 平田式中心合掌法



ハ―カ一直線、イの線は地平に平行、ロの横線二の横線も地平に平行、ソ、即ち肘と肘の間隙はソの部の兩膝頭の間の距離に等しいのです。ヨの處は落します。チ、は眉間と拇指と人指指の境目の點とをつないだ線で地平に平行です。タの處は反ります。カの處で兩踵趾頭を觸れます。



全ての指はびつたりと柔軟にくつついて隙間がないやうにします。

兩手はびつたりとくつついて水も洩らさぬやうに。

中心強健術を毎日行つて、又朝から晩迄、息の自覺に生きてゐますと、自然に、身體の凝が
取れ、氣合が充實し、精神が統一し、疲勞が無くなり、排泄が進み、神経が強くなり、精神が
増して來ると共に、身體の内外筋肉、及び血管の伸縮力が増して、自然に運動力が増して來ま
す。筋肉も血管も彈性を帯びて、調子よく活動し、その活動が特に情緒の自由自在な氣持のよ
い發現となつて參ります。そして吾々の情緒が統一的に發現して來ると自然に正しい合掌が出
來るやうになります。その正しい合掌の方法を述べて見ますと、次のやうになります。

一、坐します。(即ち兩足を重ねず、拇指頭を相接して坐り、兩膝を直角に開いて坐り、後頭
肩背、臀背、足の先を連ねる線は地平面に垂直とし、鳩尾で呼吸し、吐く時に鳩尾を落し
ます。)カ、ハ、ワ、

二、眼を閉じます。チ、

三、兩手を合せて、指頭が丁度頭の頂邊の高さに來るやうに致します。すると拇指と人指指
の分れ目の處が眉間の高さになります。指頭は總て地平に垂直に上を向き、中指から垂直線を
下しますと、丁度、臍下丹田と、左右の股の前から四分の一のところを結ぶ線との交點に交り

ます。兩肘の距離は兩膝の幅と同じにします、肩と肘とを結ぶ線(上膊)は地平面に平行になり
ます。指は互にぴつたりと合し、兩掌は水も洩らさぬ程ぴつたりくつきあふやうにします。
イ、ロ、ホ、

四、呼吸を定め、心を丹田に落つけます。指頭が正しく、微動します。十分間祈を捧げます。
しかし無念無想でゐられる人は祈を捧げる事は要りませぬ。ニ、

一、手の指が互にぴつたりくつきついて隙間をこしらへぬ事。殊に拇指と人指指は離れ易いか
ら注意して下さい。リ、ル、ヌ、オ、

二、兩掌を互にぴつたりくつきつけて下さい。拇指側の方にはよく隙間が出來ますから注意し
て下さい。ル、

三、指頭の微振動が激しい運動にならぬやう注意して下さい。故意に動かしてはなりません。
又左右に振れてはなりません。必ず前後に振れねばなりません。

四、身體が前後、左右、斜右後——斜左前——斜右前——斜左後に中心強健術の振動のやう
に正しく微動するのは差支へありませんが、不規則亂雜に動くのはいけません。

五、手が段々下つて來たり、上つたりしてはいけません。ワ、
六、鳩尾が固くなつたり、肩が凝りたり、手がだるくなる人は、中心強健術をもつと充分行
つてそれらの障害を取り去らねばなりません。ヨ、
七、心が亂れ、精神統一が出來ない人も中心強健術を更につづけ、又息の自覺に徹底せねば
なりません。

八、合掌した兩手は、顔の正中線の前に正しく垂直に上を向け、その方向を亂してはなりま
せん。

病人に合掌する時は、右手又は左手を此方だけ用ひまして、病人の身體に片手の掌を合着しま
す。その時には、掌が病人の身體の皮膚面にびつたりすき間無く密着しなければなりません。
(右手を合掌する時には左手は拇指を内にして拳を作ります。)尙、鼻に合掌する時には、人指
指と中指の間を開いて鼻を挟んで合掌します。他の場所は皆五本の指をびつたり互につけ合つ
て合掌が出來ます。

合掌する處は、痛む處、不快な處、苦しい處、かゆい處、ただれた處、傷いた處、くすぐつ

たい處、凝つた處、弱つてゐる處、故障のある處、冷えてゐる處、熱してゐる處、過敏な處、
麻痺してゐる處、ひきつてゐる處、眠れてゐるところ、うんでゐる處、炎症のある處等であ
ります。

一ヶ所の合掌の時間は普通五分から卅分迄です。場合によつては一時間も合掌する事があり
ますが、之は特別の場合です。指壓や熱鍼のやうな強い治療刺戟を與へた後に合掌すれば大變
宜しい。又手術の後にも結構ですし又他の治療刺戟を與へず合掌だけでも効果があります。

果して合掌しただけで病氣が癒るかと云ふとさうは行きません。自分の病氣が治つてから更
に中心強健術を行つて、その後で毎日合掌し少くも一月位たてば、正しい合掌で病症を治める事
が出來ますが、卒爾として合掌しても病氣が癒るものではありません。よくよく中心強健術を
行つて、中心力がしつかり出來て來て、始めて合掌で人を癒す力が惠まれて來るのです。自分
の中心がしつかり出來、又自分で正しい合掌が出來る迄は、合掌で人を癒す事が出來ないのが
當然です。

一、精力の無い人は正しい合掌を人にする事はできません。

- 二、姿勢の正しく無い人は、正しい合掌を人にする事はできません。
 - 三、氣合の籠らぬ人は正しい合掌を人にする事は出来ません。
 - 四、關節、筋肉の自由に動かぬ人は、正しい合掌を人にする事は出来ません。
 - 五、精神の統一をなし得ぬ人は、正しい合掌を人にする事は出来ません。
 - 六、疲労の甚しい人は、正しい合掌を人にする事は出来ません。
 - 七、排泄が滞り皮膚を潔めぬ人は正しい合掌を人にする事は出来ません。
 - 八、神経質で心の弱い人は人に正しい合掌をする事は出来ません。
- 正しい合掌が出来るためには、どうしても中心強健術を實行し、息の自覺に生きて行かねばなりません。身體の何處かに凝があつたり、痛があつたり、姿勢が不正であつては正しい合掌が出来ません。どうしても中心強健術によつてこれらの障害を取り切つてしまつてからでない
- と正しい合掌が困難です。精神の統一が出来ない場合も正しい合掌が困難ですが、合掌してると精神の統一が出来て来る場合もあります。しかし朝から晩迄息の自覺に注意してゐますとどんな人でも自然に精神の統一が出来ますから、息の自覺を反省し、中心強健術を行つて行く

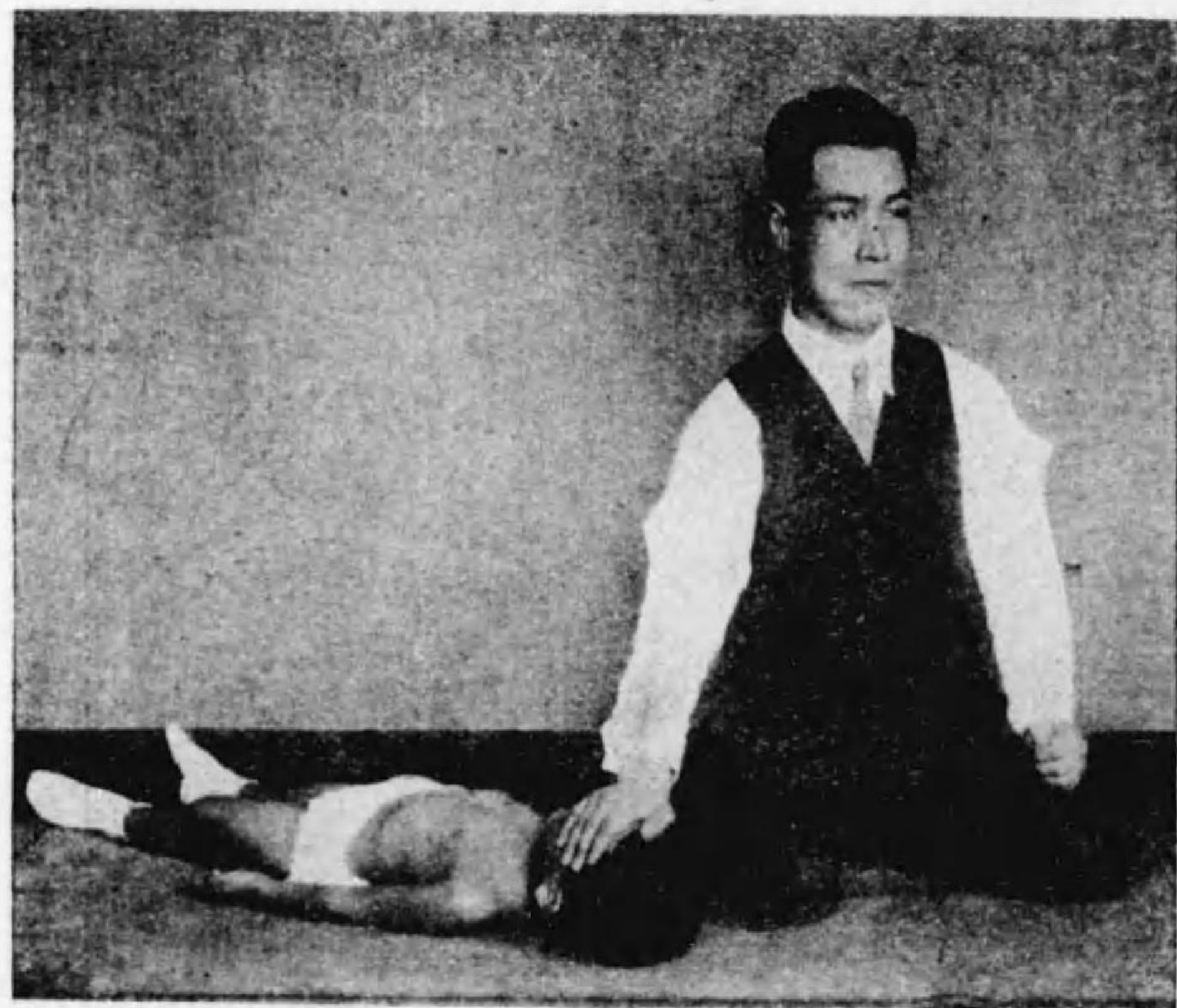
事が第一です。又排泄に氣を付け、身體特に手の清潔に注意し、氣力を丹田に集め、坐つてゐる時は出来る丈正坐の習慣をつけておく事も大切です。しかし中心強健術さへやつてをれば、内に愛身に精力、内に義外には正しい姿勢、内に勇外には氣合、内に信外には自在の運動、内には敬外には禮、内には恕外には安泰、内には節身は清淨、内に誠外に強い意志が自然に兼ね具はつて来るのであります。そして正しい合掌が出来るやうになります。

正しい合掌によつて起る微振動は、隨意的運動ではなくて主として、血管神經の興奮による血管の伸縮運動の波動であります。總て精神が興奮し情緒が發動しますと血管が激しくなつて來ます。強く愛情が起つた時、強く辛抱をする時、強く發奮した時、激しく命令する時、一圖に考へる時、強く恐れる時、懺悔したり強く感謝したり喜んだり、泣いたりする時、強く怒つた時等に顔面、手、足に強い情緒があらはれる事は誰でも經驗しますが、この時に筋肉運動も起りますが、必ず、血管の擴張、或は收縮運動が起ります。従つて眞赤になつて怒つたり、眞青になつて恐れたり、冷汗を流したり、身を振はせて泣いたり、手に汗を握つたり致します。しかしかかる極端な情緒の發現、不規則な血管運動、片寄つた血管運動によつて起る振動は治



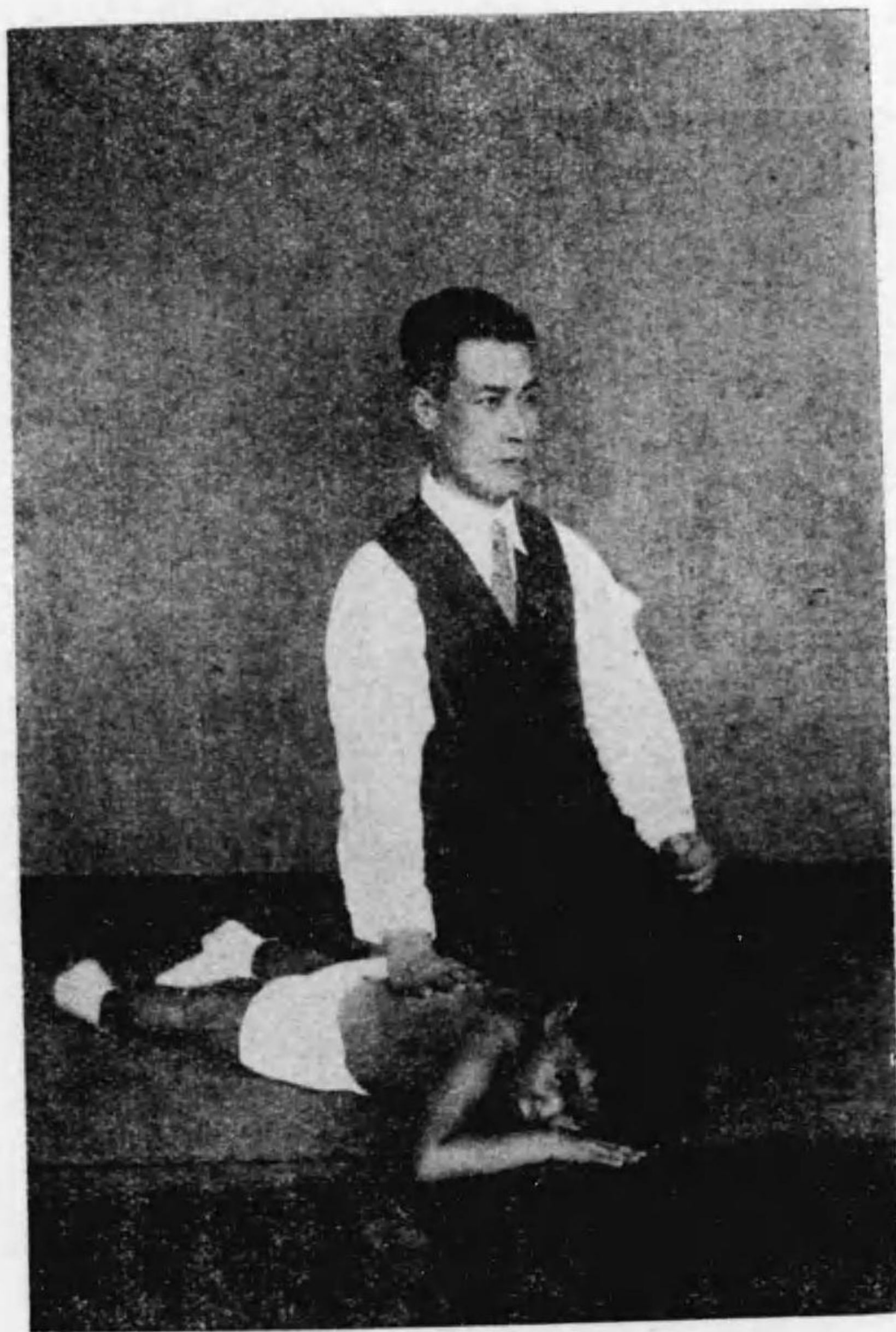
腹部觸手合掌法

觸手も吾々の行ふ處は在來のものとは異なる點があります。正坐せる術者は先づ兩眼をばつと見開いて、中心に氣力を集め、左手を膝上に置き、右手を患者にあて、姿勢と呼吸を正し、精神を一到します。それから眼をどち手の指をよく合せて觸手の微振動をあたへます。患者も無心に眼を開いて自然體にて仰臥します。術者の呼吸の正しい波動、術者の不安で氣力に充ちた正しい態度は、患者の心を漸次沈靜に導き、次第に精神も統一してくるのです。最初は鳩尾に手を當て、次に次第に下腹に移つて臍下丹田を最も長くします。



顔面合掌法

顔面の合掌の中心は眉間です。術者も眉間の上處に氣力を集め眉毛を開いて眼を見開いて氣合を込め、しかる後に、目を閉ちて、觸手の微震動を與へて行きます。



腰部合掌法

腰部の合掌は掌を脊柱に添はしていただきます。まづ術者自ら腰に氣力を集め、眼をばつと見開いて氣合を入れて後、靜に閉目して觸手の微震動をあたへます。

療刺戟としては用ひられません。治療刺戟として用ひられる血管運動は、正しい調和的なものでなければなりません。統一した精神、正しい姿勢から發する微振動は心理學實驗に用ひるキイモグラフィオン(運動描寫装置)に描寫しますと、正しい波動となつて顯れます。血管の伸縮運動は交感神經(收縮)及び副交感神經擴張によつて支配されてゐますが、精神及肉體の統一が破れると、收縮或は擴張の何れかに偏り、且、伸縮の調子が不同となります。これが極端になると不整脈となつてあらはれます。心身が統一を得るに従つて脈搏は正しくなると共に、毛細血管に到る迄伸縮運動を始めます。普通の人は毛細血管の伸縮運動は極めて微弱でありまして心臟及び太い血管だけが判然伸縮してゐるのに止る場合が多いのです。ところが心身が統一を得るに従つて、全身の毛細血管の伸縮運動が極めて強くなつて來ますから、全身が總て心臟になつたやうな工合になつて、遂に強い微振動となつて顯れて來るのであります。心理的に云へば法悦的情緒が判然顯れて來るのです。殊に毛細血管の分布の稠密な手掌に於て、この微振動が判然顯れて來るのです。故に嚴密に申しますと、合掌は手掌だけでするものでなくて、全身的に毛細血管が脈打つて來る事でありませぬ。故に合掌してゐますと、全身の組織が生命を得て來る

のです。毛細血管の伸縮運動が弱つてゐますと、その部の組織の腐敗成分、疲勞毒素がそこに滞留したままですが、毛細血管が伸縮運動を始めますと、これらの毒が速に環流しまして排泄淨化されるのであります。故に身體に毒がある人程合掌すると發汗し又排泄作用が良くなります。同時に排泄に注意し、心身を淨化すればする程、正しい合掌が仕易くなります。そして正しい合掌がなされずと微振動が益々強く起ります。神道の禊みそぎにあける振魂うらたまと云ふのは全くこの全身的微振動を云ひあらはしてゐるものです。

しかし悪い振動もあります。精神、身體に病的な處がありましても興奮しますと、振動は起りますが、その調子が不整で、且つ不規則であります。甚しいのになると身體が飛んだり跳ねたりして、變態的な振動になります。俗にかかる振動を靈動とか神憑りとか云つて騒ぐ人がありますが、全く合掌の邪道であります。正しい合掌には正しい規則的な微密な、規則的な調和的な微振動しか起らないのです。かかる正しい振動を起すためには、先づ中心強健術によつて心身の統一を得ておかねばなりません。中心の定まらない人の振動は總て病的な振動しか起りません。病的な振動は心身を疲勞させるのみならず、病者に合掌しても却つて不快の感を起させます。

せませす。

正しい脈を打つてゐる人が合掌しますと、正しい振動が起り、脈に異常のある人が合掌しますと、不正な振動が起ります。心身健康な人では橈骨動脈橈骨動脈の脈波は一定の強度及び形態を具備し、常に平等でその搏動は整正均一です。これは平等派(Pulsus aequalis)と申します。しかし神経質の人ではその性状が稍不同であることがあります。これを不等脈(Pulsus inaequalis)と申します。しかし健康な人でも、運動とか精神興奮によつて、脈搏が平等に強く實じつして來ることがあります。

脈の大小は動脈管の廣狭と、心臟機能の強弱に關係しますが、その廣狭は健康な人にも色違ひまして、動脈の廣く大きな人は大きな脈搏を打ちますし、動脈の狭小な人は小さい脈搏を打ちます。この大きな脈を大脈(Pulsus magnus)と申します。小さい脈を小脈(Pulsus parvus)と申します。左心室が肥大しますと大脈となり、大動脈口狹窄の時は小脈となります。文動脈系内の血量が減じると脈が微小となります。例へば高度の貧血や僧帽瓣口狹窄僧帽瓣口狹窄、大動脈口狹窄、心力減衰等の場合です。

脈が非常に細小になつたものは絲狀脈(Pulsus filiformis)と申します。

小さい脈波によつて動脈壁が僅に震動するやうな脈はこれを輕震脈(P. tremulus)と申します。

脈搏が至つて小さく之を觸知する事が出来ないやうなものを不感脈(P. insensibilis)と申します。以上のやうな小さい脈は心臓の力が弱ると共に、全身の脈管の交感神経が弱つてゐることを示すものであります。(大脈及び小脈の事を實脈(Pulsus plenus)及び虚脈(Pulsus vacuus)とも云ひます。)

兩橈骨動脈に大小不同の脈搏が來ることがありますが、これは生來左右の橈骨動脈管が不同なために來ることもあり、一側の動脈が腫瘍、血栓、血塞、動脈瘤等が血行を妨げて來ることもあり、その他氣胸とか著しい肋膜炎性の滲出物のため鎖骨下動脈が壓迫、牽制されて起ることもあります。

次に脈には硬軟がありまして、硬脈(緊脈)(Pulsus durus)(tensus)及び虚脈(Pulsus mollis)と申します。脈の硬軟は主として心臓の力の強弱に關係してゐますが、又動脈壁自己の緊張度、脈

脈の硬軟

管神経の強さにも關係してゐます。左心室肥大の時は脈性硬固(或は緊張)となり、僧帽瓣膜病(殊に僧帽瓣口狭窄)及び心臟機能減衰によつて動脈系統の血量が減少しますと脈性が軟弱となります。大動脈口狭窄、動脈硬化等の時も硬脈となります。心臟肥大を兼ねる腎臟萎縮、鉛毒、痲病、卒中、腦膜炎等の場合にも脈は硬くなります。

脈には又疾除がありまして、疾脈(Pulsus celer)及び徐脈(Pulsus tardus)と申します。大動脈瓣閉鎖不全の時には特に疾脈となります。又バセドウ氏病、動脈管癖の弛緩、脚氣、水血症、熱浴後等にも疾脈となります。老人の動脈硬化、大動脈口狭窄の時には徐脈となります。

脈波計(マレー氏、ヤツケ氏等)で計ると更に詳しく脈の種類が分ります。これによつてあらはれる脈の形には上行脚(開張期を示す)と下行脚(收縮期)を示します。これが脈形を研究しますと色々な脈が分ります。熱性病の時の重複脈(dentikrote Puls)(特にチフス患者、結核患者、大失血後)、は降脚重複脈(Der unterdikrote Puls)、完全重複脈(Der vollkommen dikrote Puls)、昇脚重複脈(Der ueberdikrote Puls)、單搏脈(Der monokrote Puls)等の區別があります。その他胼胝性縦隔心囊炎の時の奇脈(Pulsus paradoxus)があります。

脈の疾除

脈波計

かくの如く脈の形は心臓の障害、脈管の異常、神経の障害によつて疾病として、及び精神興奮によつて一時的に起るものでありますから、心身が健康でなければ正しい脈動を失ひ、従つて合掌をしても正しい微振動が起つて来ないのであります。故に中心強健術を行つて、全身の血行をよくし、脈動を整へておいてから合掌をしないといけません。漢方醫學に於ても脈動の観察は頗る詳密です。

合掌によつて起る微振動は吾々の情緒の表現に大變役立つのであります。同じ握手をしても眞に感謝の意がこもつてをれば、思はずその手が緊く振動します。一寸肩を叩いても好意をもつてたたく時には心快い振動を伴ひます。愛する子供を愛撫する慈母の手の掌は美しくふるへてゐます。凜然たる勇氣の發する時には思はず握つた拳が力に満ちてふるへます。これらの時の振動は健全な積極的の振動です。しかし恐怖感や恥感によつてふるへる時の振動は不規則で不愉快です。故に良き振動はよき情緒を示し、悪き振動は悪き情緒をあらはします。病人は敏感ですから、悪い情緒をも、良い情緒をも頗る激しく感受し感應致します。ですから良き情緒でもあまり強く與へるといけない事さへあります。それで病者に合掌しておこす情緒の表現は

平安にして統一された掌の微振動でなければなりません。それには先づ中心強健術によつて自己の中心が正されてゐなければなりません。尙かかる正しい振動を器械によつて與へる事も出来るやうに思ふ人があるかも知れないが、吾々がそれを器械から來る刺戟として自覺すると同時に、吾々の感情との連絡が斷たれてしまひます。故にそれは必ず手掌からの振動でなければなりません。

吾々の觸覺は痛覺、溫度感覺、壓覺、視覺、聽覺、味覺、運動感覺、平衡感覺等と異つて、最も普遍的な感覺です。痛覺や溫度感覺は皮膚表面には一面にありますが、内臓に於ては腹膜とか肋膜の如き内臓膜にしかありません。しかるに觸覺だけは、程度の差はあつても吾々の身體の内外の總てにあるのであります。しかし觸覺の最も發達してゐるのは手掌(殊に指頭)であります。勿論觸覺を司る神経の末端組織は無毛部ではマイスネル氏小體が多く、有毛部では毛根の處の神経が特に著しく觸覺を司ります。觸覺は軽く觸れてその場所で、じつと止める場合には深達的に、振動し乍ら摩擦的に觸れる時は表面的に最も良く興奮致します。深達的と云ふのは皮膚の觸覺の興奮が原動となつて漸次その皮下の内部組織の有機感覺が興奮して來る過程を云

ひ、表面的と云ふのは、皮膚の觸覺のみが、興奮し、内部への影響は間接に、又は反射的にのみ行はれる場合を云ふのです。即ち合掌の場合の微振動はその根原を毛細血管の伸縮運動の強化に發して、血管の伸縮運動の波動を自覺しますと、最も純粹な觸覺刺激として用ひられる微振動が起つて來るのであります。故に觸手合掌によつて吾々の觸覺は最もよく興奮を起すので

す。
しかし乍ら、合掌によつて起る微振動だけを其儘用ひるよりも指壓を行ふ場合に綜合的に之を用ひると一層有效であり愉快であります。摩擦、指壓等は勿論隨意運動ですから意識的にその運動を行ふのでありますが、合掌して正しい微振動が起るやうになつてゐますと、意識的に手及び指頭を振動させる場合に非常に樂であります。中心強健術の振動は意識的振動の根本になる身體の正しい意識的振動法ですが、手及び指頭も意識的に正しく振動する事が出來ます。特に合掌をすればする程、總ての療術の動作を律動的にする事が出來るやうになります。

合掌の根本的の動機となる心理は、懺悔、淨化の心理です。自分で合掌した時は無念無想と思つてゐても、身體の凝や心の苦が極めて明らかにあらはれて來ます。それを懺悔し淨化する

氣持が湧き起ると共に、凝つた處や、苦しみを感ずる部分（心に苦があれば必ず頭の内部のどこかに異常感を感じます）に吾々の意識が自然に集中されるのです。するとその凝や苦しい處が自然にとけると共に涙や汗が出て參りますし、氣持がすーつとして來ます。懺悔、淨化の心理から發せぬ合掌は只形式だけの合掌で、そこには正しく強い情緒が決してあらはれないのです。人に合掌する時も、一面には自己を懺悔し淨化し乍ら、一面には患者の苦み、障害に對して懺悔淨化を意識して行くのです。さうしますと患者の方でもその情緒に感應して、自然に懺悔淨化の働が起つて來ます。合掌をした場合には、表面には觀念、暗示の力が働きますが、根本的には懺悔淨化の心理が働くのです。事實懺悔淨化の氣持が起つて來なければ、馬鹿らしくて合掌などは出來ないのです。反對に懺悔淨化と云ふ事が、自覺された場合には何人でも合掌せずにはをられないのです。

病の自覺は必ず身體のどこかに不快なところが感ぜられるに始まります。罪の自覺も亦頭のどこかに痛み或は不快感を感じます。心理的な罪と云ふ概念は、生理的には腦の病氣です。この自覺を除去するためにはその不快な場所に強い刺激を與へて、その不快の原因である疲勞毒

素やその他の病毒を排泄する他ありません。ところが罪の自覚は個人的には無い人でも、社会的には罪の自覚の無い人はありません。この世に病人が存在する限り、この世に罪惡が存する限り吾々はたえず懺悔し淨化して、罪と病の排泄に努めて行かねばならないのです。その時自然に採らるべき形式が合掌であります。

人に天賦の神祕の力があつて此力の働を、體に接觸することによりて他人に傳へ、加之ならず隔絶せる人に迄も、之れを及ほし得るとの考は、人類が太古より具有した迷信で殊に中古暗黒時代は、屢々奇蹟の源でした。然し此の迷信の最も著るしく支配したのは、十九世紀の終りから十九世紀の當初で、種々の奇法・妄説が行はれ、殆んど中古暗黒時代再現の觀がありました。動が、就中最も巧妙なる衣を飾つて深く人心の奥底に竄入したものは、動物磁氣の説でした。動物氣説の創唱者は、メスメル (Friedrich Anton Mesmer. 一七三四—一八一五) です。故に「メスメリスムス」と申します。彼は三十四歳で、「ヴィン」に於て學位を受け、其論文として、中古時代迷信の産物たる「星座の人身に及ぼす影響」といふ題について研究し、次で磁氣の治療上の効果について心を潜め、之を實地に應用せんと企てました。斯くて彼は磁氣は磁石中に存す

メスメリ
スムス

るのみでなく、之に類似した力は、萬物皆之れを有し、宇宙の萬象は、此の一貫せる紐 Rapport によつて相互に結合せられてゐると信じたのです。彼によれば、此の力は、上は天體の運動を司り、下は地上萬物の法則を左右し、恰も「エーテル」狀をなして、宇宙に瀰漫し、人體にあつては、其の各部殊に神経系に働いて、物體の性質・重量・凝集性及び興奮性等を主宰するものと考へられました。更に彼は、多くの經驗によつて、磁氣自個は本來治療の原動力ではなく、只、術者の身體から發する一種の神祕力の媒介者であるに過ぎないことを認め、隨つて、治療の際、醫師は敢て磁石を用ひないでも、單に自個の手掌を以て、患部を摩擦すれば充分です。是も亦絶對的に必要なるものでなく、醫師が己れの意志を患者に向つて集注すれば、治療の目的を達することができると考へました。斯くて被術者に一種特異の感情を起さしめ、或は痛覺を止め、或は異常なる運動を制し、若しくは凡ての知覺を消失させ、終に睡眠状態に陥らしめます。之を醒覺状態に於ける睡眠 Schlaf im Wachzustand. 即ち「ゾムナムブルスムス」Somnambulismus と呼びました。一七七五年、彼は是等の意見を發表して普く世の批判を求めました。學者社會は一般に不信任の眼を以て、之れを一笑に附し去つたのですが、迷信的の一般世人は、漸く之れ

ゾムナム
ブルスム
スム

を信せんとするにりました。一七七八年に、彼は一人の盲目の少女を治さうとしました。その爲に詐偽の疑を受けて、「ウィーン」を去つて、パリに逃れるに至りました。此所で彼は、デロン D'lon. のやうな熱心なる門下を得ましたけれど、未だ容易く礎地そでを作ることができませんでした。そこで彼はさらに其の説を進めて、獨り人體のみでなく、無機體をもまた「磁力付け」し能ふものであつて、斯くて磁石力を賦與せられた一種の水を用ゐて、一時に多數の人々に施術し、これが病を治癒し得ることを述べ、其の説漸く世人の間に注目せらるるに至りましたから、パリの學士會に於ては、一定の委員を設けて之れが調査を行はしめました。該委員中には、ラボアジエ・フランクリンのやうな大家ありて、メスマルの所謂磁氣作用なる者を以て、單に一種の暗示 Suggestion. に外ならぬことを知りました。斯くて彼は未だ十分其の目的を達し得ない間に、革命の難に逢つて、僅に身を以て瑞西に逃れました。この間に、メスマルの説は、ビュイセジュ侯・伯 Marquis und Graf Puysegur. 兄弟の信仰する所となつて、大なる補助を得、終に佛蘭西全部に其の勢力を扶植するに至りました。ビュイセジュはメスマルよりも、尙ほ大膽に此説を擴張し、被術者が「ゾムナムプリムス」の狀に陥ると自己の身體を透見し得るに至り、

随つて病があれば、自ら之を治癒し得る藥餌及び療法を自覺し得べく、のみならず、獨り自己體の現在のみならず、過去及び將來を洞察し、また空間の制限を超越して能く遠隔の人々と自由交通し得ると考へました。是れ實に夢中夢を説くものですが、當時の衆俗の之れに信賴すること頗る多かつたのは、時代思潮が非科學的に傾いてゐたからです。スエデンボルグ (E. Swedenborg.) が神祕主義を宣傳したのも亦此時代でした。「メスマリズムス」の勢力が漸く盛んならんとするや「プロシヤ」の政府は、一八一二年に於て、ウエルファルト (Wolffart.) なる醫家の特にメスマルの許に送りて、此の法を練習せしめました。そして此の説が獨逸に輸入せられると、シエリングは、大に之が扶植に盡力し、彼の學徒たる知名の醫師達も皆之れに賛同し何れも、術者の眼・呼吸氣及び指頭等より、一種の「エーテル」様物質いしゆつ迸出し、被術者を感化せしむるものと信じ、其の極、單に術者の意志によりて、遠隔の人々をも治療し能ふものと考へました。加之ならず、エツセンマイエル (Eschenmeyer.) の如きは、以心傳心の靈妙を云ひ表はさんがために、精神の交接及び生殖 *geistige Begehrung und Zeugung.* なる語を用ひました。當時知名の學者や醫家で之に賛成したのは、グメリン (Gmelin.) キーゼル (Kieser.) バツサバン

(Passavant.) ナッセ (Nasse.) ケスレル (Kessler.) 詩人ケルネル (Kerner.) 等です。斯くて「メスメリスムス」は全獨逸を歴し、所々に、磁氣治療所の設立を見るに至りましたが、フーフエランド (Hufeland) スチヒリッツ (J. Steigritz.) 及びラーン (Rahn.) の三名醫は、痛く之に反對しました。英人の冷靜なる頭腦には、「メスメリスムス」は向かなかつた爲に獨逸の醫ロエーウエ (Loewe.) によつて英國に輸入せられましたが、僅かにメーヨ (H. Mayo.) エリチットソン (Elliotson.) 等二三の生理學者が之れに耳を傾けたに過ぎません。しかし十九世紀の中葉に入つて、ブレイド (James Braid. 一七九五—一八六〇) が之れを改良して、さらに一新説を開きました。之れを催眠術 (Hypnotismus) 或は「ブレイチスムス」 Braidismus と云ふ、ブレイドは、一八四一年に於て、偶然にも、光輝ある物體を暫らく凝視することによりて、睡眠状態に陥ることを發見し、隨つて、動物磁氣説に云へるが如く、必ずしも磁氣の力を藉るを要せざることを述べ、盛かんに之れを神經病の療法に應用しました。また其の當時、此の法によつて、痛覺の消失する事實を應用して、之れを外科手術に利用しやうともしました。後世に至つて、専ら催眠術について研究したのは、佛のナンシー Nancy. 學派で、リボー Libault. 及びベルンハイム Bernheim. 等が

有名です。動物磁氣説及び催眠術は、結局は、生理學、心理學の進歩によつて、一種の暗示に基づくことが明かとなつて、神祕の反面は消えてしまいました。又ライヘンバッハ Reichenbach によつて唱へられた「ヲド」O.D. と名づけられたる一種の氣が、指頭より立ち昇るとの説、及び今日猶ほ世俗の間に信仰を保ちつゝある、靈魂教義 Spiritismus. の如きは、何れも皆「メスメリスムス」の餘燼です。「メスメリスムス」と同じく、迷信時代の産物にして、而してさらに直接なる影響を醫學に及ぼしたものは「ホメチバチイ」です。(永井清氏「醫學と哲學」による。)

合掌による治療は、これを迷信的に考へない限りは、どんな病でも癒ると云ふ事は考へられないのです。そして事實、合掌は病者の精神を鎮め、苦病を和らけ、靜養を助け、自癒力を助ける丈の効しかないのであります。刺戟療法、淨化療法、精神療法、氣合療法、感應療法、整體療法、靜養療法等の協力によつて、始めて、病氣は癒るのです。更に、これらの自然的療法の限界さへも超えたものは、勿論醫師による處置が必要であります。故に合掌は病氣の治癒に缺く事の出来ない方法ではありませんが、これのみで、總ての病氣が癒るのではない事はよく了解する必要があります。又合掌によつて手の掌から神祕的な物質が出るのでもなく、又吾々の

精神が神祕的方法によつて病者に傳はるのでなく、全く觸覺の刺戟と、情緒の感應作用によつて、病者自身に自癒力が發動するものであること、及び自ら合掌する時には、懺悔、淨化の心的要求から發して、事實排泄作用の促進が、植物性神経の活動によつて促される事、更に又他に合掌する時にも、その感應の原動力である情緒の根本には、この懺悔、淨化の要求が存在することを知つて戴きたいのです。かくの如く考へて始めて、合掌は迷信的でなく、治療の場合にも用ひられるのであります。しかし乍ら合掌の本義はどこ迄も自己の懺悔、淨化のためであつて、他人の治療に應用をするのは末であります。そして他人の病氣を治療するために合掌する時も、矢張自己を懺悔し、淨化する氣持でしないと、その合掌から起る手掌の微振動を中心とする情緒の發現が不正になります。不正な情緒は病者に悪い影響を與へます。こちらがどこ迄も懺悔、淨化の氣持でなければそれが身體的情緒として、特に手掌の微動にあらはれますから病者もそれに感應して、心の苦を去り、身の病毒を排泄するやうな働が起つて來るのです。

掌は元來人との接觸的情緒を表現するに最も都合が宜い機關であります。顔は勿論情緒表現の最高機關ではありますが、接觸的に情緒をあらはすときは、情的情緒の表現の場合が多いの

です。しかるに掌の方は正しい情緒を傳へ易く出來てゐます。手を出す、手を引く、手が明く、手が塞がる、手を空うする、手を易へる、此の手で行く、手づからする、手打ち、手の者、手下、手先、行く手、手を焼く、手にとる、手違、手厚い、手當、手合せ、手鹽にかける、手加減、手離し、手切、手飼、手替り、手堅い、手際、手利、手心、手段、手癖、手詰、手取、手に餘る、手廻、手練、手管、手分、手數等の言葉が示してゐるやうに、色々な全體的行爲を、手にあらはれる情緒でもつて代表的に示してゐるのであります。しかし手癖が悪いのも手であり、手段を選ばぬのも手であります。悪い手が實に多いのでありますから、只合掌したからとてその手を信ずる事は出來ません。所謂その手を食はぬです。良い手は只懺悔、淨化の手だけです。それ以外の手は大抵悪い手です。昔から手が色々な詐術に用ひられ、觸手療法も、總て迷信的に行はれました。そして神祕奇怪の説を附して手から物が出るやうに説きました。かかる觸手療法が世人を害し、合掌の眞義を害した事は恐るべきものがあります。即ち合掌觸手が迷信化した結果は、眞に懺悔淨化の心の手にあらはれる情緒によつて傳へるところの合掌さへ否定されるに到つたのです。

信仰療法の中には、『王の悪疾』(Kings evil 瘰癧の事)と癩癧とを治するための『王様の御手觸』(Royal Touch)といふのがあります。『王の悪疾』とは瘰癧のことで即ち頸部のリンパ腺にできる結核のことです。王様の御手觸りは実際に行はれたのですが、頸部のどんな膨れでもこの一般名稱で呼ばれ、侍醫によつて王様の手當が必要だと認められました。王の御手觸りの實施は、英國の『懺悔王』エドワードに源を發してゐると云はれます。その始まりについての説明には次の様なことが書かれてあります。『或る若い婦人が同じ年齢の夫と結婚したが夫婦になつても子供が出來ず體液が首の邊に澤山に集つて非常に痛んだ。リンパ腺が恐ろしく膨れ上つた。夢に、その病める個所を王様に洗つてもらふ様にとのお告げを受けたので、彼女は宮殿に行つた。王は水に浸した指でこの女の頸を擦で慈愛深い盡力をつくされた。王の手の治療法のお蔭で喜ばしい健康が続いた。青ざめた皮膚は口が開いて膿と一緒に蛆蟲が流れ出て腫は引いてしまつた。而し、潰瘍の孔は大きくて醜かつたので、王はその女に完全に治るまで皇室の費用で治療する様にと命じた。而し一週間とたぬ内に新しい綺麗な皮膚ができて、この傷は少しもわからない程に完全に傷痕もかくれてしまつた。一年の後には、その女は嬰兒の母親となつてエ

ドワード陛下を益々讃へた。』と。彼女が彼女が治癒したといふ證言書を書いたとも云はれてゐます。この手を觸れると病を治す效顯があると云ふ不思議な能力は、エドワード王の後繼者も遺傳繼承してゐると考へられてゐました。後にはこれは神聖な権力を持つ王なるものゝ一般の役割とされてしまひました。瘰癧を治すために王が手を觸れることは、立派な儀式となりました。群れ集つた患者は王の侍醫によつて診察され、そして治療に適しないとみなされた者は追ひ返されました。治療を受けるやうに選ばれた者達は、未だ一度もこの病を治すために觸れてもらつたことはないと云ふ證明書を出さねばならなかつたのです。病人は謹んで王を祝福する言葉を述べます。それから傷口に觸つてもらひ、次に各々の頸に金貨が吊りかけられます。金貨は護身符に似た意味を持つてゐたのです。貨幣の入用は時には年に五萬磅の高額に達することもありましたが、エリザベス女王の時代後は、貨幣の大きさが小さくされました。ゼームス一世はこの行爲を迷信だとして廢止させようと望みました。而し政策的な理由のために續けました。ウィリアム三世は『神が汝に健康と、よりよき判斷力を與へ給はんことを。』と云つて、遂にこの行爲を續けることを拒絶しましたが、その結果は無慈悲だと非難されました。英國でこ

の行爲をした最後の王はアン女王です。彼女の死後この行ひは廢止されました。ドクトル・サミエル・ジョンソンは觸られた最後の人の一人でした。彼は當時四歳でしたが、ボズウエルの説明によりますと、ジョンソンが生涯瘰癧で苦しんでゐた事は有名だつたと云つてゐます。

王の觸手法が行はれたのは英國皇室のみではなく、フランスの王も亦これを行ひました。ルイ十四世はイースター祭の日曜日一日で六百人の人に觸手しました。けれどある批評家の打明けた話では誰一人治つた者はなかつたと云ふことです。英國と同様に各患者は、治療代として支拂金を課せられました。瘰癧を治すための觸手法は、フランス革命の起る少し前に廢止されました。王が放埒であればある程、王の接觸法は功德があるやうに思はれ、チャールス二世は總ての治療者の中で最も多忙でした。ネザerlandに追放されてゐたときでさへも、彼は澤山の人々にとりまかれ、一六八四年の或る日などは治療を施してもらふために集つた群集が餘り多かつたので、そのために六、七の病人が踏み潰されて死んだ程でした。しかもチャールス二世の御代には、英國史上他の時代よりもすつと多くの人が瘰癧で死亡したと言はれてゐます。中世紀の間は、信仰療法は、最も古い原始の時代以外のどの時代よりもすつと盛でした。

中世紀は『信仰時代』でこの時代は莊嚴な大伽藍で輝やいてゐましたけれども、而し亦、この時代の特徵として國內の醜陋や頑迷な神學や、流行病等が、盛んであつたのです。

當時はキリスト教迷信が最高潮の時代でした。ローマ帝國の衰退の間及びその衰退後になつて、それまでギリシヤ人の醫師によつて啓發されてゐたところの醫療術はキリスト教の感化のために碎かれてしまつたのです。

初期及び中世紀のキリスト教徒は、惡魔が人間の生活に影響を與へると云ふ考へを認めてゐた。特に彼等は病氣は惡魔の産物であると考へました。彼等は奇蹟を信じ、特に病氣を奇蹟的療法で治せると信じてゐました。

キリスト教徒が惡魔説を信じたのは、ユダヤ人の教儀からの繼承です。ユダヤ人は惡魔の存在を信じ『惡魔に憑かれる』と云ふことを確く信じてゐました。従て彼等の論理的な療法は惡魔祓ひでした。

キリスト教徒はどこでも惡魔調伏者になれると考へられ、ユダヤ人の惡魔説はキリスト教歸依者の間で繼承され、人類の出來事は超自然の干涉であると云ふ考へが廣く信じられま

した。

過去二千年の間、科學的醫術の成長を何ものよりもひどく阻^{さまた}げたのは、病氣の原因を超自然のものと考へ、その考へに基礎をおいた方法ばかりを行つてゐたところの神學の約束でした。初期のクリスト教信仰に於いては、病魔は悪魔に憑^よかれるために起るのだと信ぜられてゐたので、病人は祈禱や悪魔祓^{はら}ひのお祓^{はら}ひや觸手法や、聖者の遺物に觸つたりして治療しました。病人の八十パーセントから九十パーセントは獨りでに治るものですから、當然かうした療法で多くの人々は治りました。治癒すれば感謝の證明をします。

この感謝の證言は次々に言ひ傳へて擴められます。若し病氣が頑固に治らぬときは聖者自らが全快するのをいやがつてゐるのだと推想します。

疫病の流行中は、かうした頑固な病人は時々教會に運ばれ、一時に十二人づつ一緒にしつかりと拘束られます。

彼等は教會の床の上に投げ出され、彼等が死んでしまふか、或は信仰が戻り、悪魔が病氣と一緒に追ひ出されてしまふと考へられるまでそこに横たへられてゐました。

こんな取り扱ひ法ではめつたに治るものはないのですが、病人は非難されてもかかる取り扱ひは非難されなかつたのです。又聖者が奇蹟的に病氣を治す力は、聖者達が奉納した、物品や遺物から發散するのだと考へられました。聖なるプールに病人を入浴させるとか、聖者の廟に祈りをさせるとか、聖者の遺物に觸れさせるとかが效驗のある療法となりました。

遺物が要求される結果遺物を供給する商賣が出來ました。これは聖地で展がり有利に繁昌しました。

十字軍や巡禮者が買つて、ヨーロッパに持ち歸つた遺物の多くは、大部分同時代に造られたものでしたが、それはその治療價値に少しも影響しなかつたのです。

クリスト教聖者の多くは、各々自ら悪魔祓^{はら}ひ法とか或は觸手法とかを用ひて病人の治療を行いました。これはクリスト紀元前五百年頃にエスキュラピウスの僧侶達が既に行つてゐました。しかし聖者の治療法は次第に熱を失ひ、やがて英國と佛國の王の手に、『王の御手觸れ』となり更に王様達も信仰療法を實施しなくなつてからは、この療法はバレンチン・グレートレイク、カグリオストロ、メスマル、アンドリユー・ジャクソン・デーヴィス等の様な人々の手を経

て、更にドーワー、エディ、クレー等によつて行はれました。

原始時代のメデイシン・マンから、クリスチャン・サンエンス療法の『指導者』に至るまで、その治療方法は單にその細目が異つてゐるだけです。これら治療者の力は皆、被術者がそれを信じてと云ふ事が基礎となつてゐるので、信頼と云ふことが、優勢である限りはこの治療法は平和と安心とをもたらすものです。(以上の歴史は主として巴陵宣肺氏譯著 古代醫學と分鏡考によります。)

正しい合掌は衷心の懺悔淨化からのみ發するものであります。故に自ら先づ徹底的に合掌淨化しなければ人に合掌することは出来ないのです。又、手から神祕な力が出ると信じたり、合掌は病氣の治療のためにするのだと執着しては迷信になります。同時に正しい合掌は病者の精神を鎮め、病者の精神を淨化し、病者によりき情緒を與へる意味に於ては絶対に必要です。

只之だけで萬病が癒ると考へたり、自ら淨化の行なくして形式丈合掌するのは、百害あつて一利なきものであります。

願くば諸兄が合掌の意味を深く正しく體驗し、その説明に於て迷信化せず、その行爲に於て偽りなからんことを祈ります。

第四章 平田式中心健康術

吾々の自癒の力は刺戟によつて覺醒します。動物性神経も植物性神経も、刺戟によつてのみ興奮します。動物性神経は強い刺戟によつて鍛鍊され、植物性神経は強い刺戟に反射してその作用が整へられるのです。そして淋巴腺、脾臓、肝臓、腎臓、及び内分泌器管に働いて、血液を淨化し、血液の質を良くすると共に、細胞直接、血液直接に作用して抗毒物質の作成を誘致するのであります。健康は保護によつて生れず、只鍛鍊によつて生れます。そしてかゝる目的に最も適する刺戟療法の内最も有効な治療刺戟は物理的痛熱刺戟です。自分でするには熱鍼器の火の燃える簡單なものでも良ろしいから、足の三里の處から、足先迄を毎朝片足に五分間宛、兩足で十分間づつ刺戟するのです。昔の長命者は、毎日三里の灸をするたものですが、現代では三里から足先迄の熱鍼を毎日缺かさず行ふ事によつて、無病長壽を得るのです。三里の熱鍼によつて必ずある効果は、細菌性の疾患に對して、徹底的に完全な、豫防効果です。これは肺結核のやうな永久的免疫質生成の疑問とされてゐる疾患の豫防にもなります。即ち毎日々々刺戟を

つづけてゐると漸次免疫期間が長くなつてくるのです。特に三里を選ぶ理由は、刺戟をするの
 に一番便利であるのみならず、一番疲勞感ひろうかんのおこるところだからです。足の刺戟によつて生ず
 る免疫物質めんえき、抗體こうたい、抗毒素は全身に廻つて、全身的に細菌に對する豫防を完成するとともに、
 赤血球も増加します。勿論、原博士が、灸に就いて證明されたやうに、一日や二日灸を据ゑた
 からとて赤血球には何等の影響もないのですか、六週間以上、適量の熱痛刺戟を連続して施行
 すると、赤血球數及び血色素量が著明に増加し、しかもその増加はかなり永く繼續するのです。
 しかも面白い事は、六週間以上つづけると、その間にはあまり變化を見ないが、中止してから
 毎日々々少しづつ増加して第八週目に最も多くなり、これが約七週間つづくのです。原博士に
 よれば刺戟開始直前、血色素量の平均數が七十八%であつたものが、連續六週間刺戟すると、
 その後の第一週目に八十六%、第五週目に八十四%、第六週目に八十八%、第七週目に八十九
 %、第八週目に九十%(最高價)、にまで増量するのである。この血色素量の増加は、赤血球數
 の増多に基因きんするものであつて、人體血液一耗中五十萬乃至百萬個或はそれ以上の増加を見ま
 す。灸は久しく焼く意です。熱鍼も永く用ひれば用ひる程効果があるのです。足の熱鐵の運用

は、白血球を増します。白血球には、中性多核白血球、淋巴細胞(淋巴白血球)、エオジン嗜好
 細胞、鹽基性嗜好細胞、大單核細胞(移行型を含む)等がありますが、熱鍼刺戟によつて増加
 するのは、主として中性多核白血球及び淋巴細胞です。しかも只に白血球が増多するのみでな
 く、白血球の喰菌力が強くなります。それは調理素オラツニンと云つて、細菌に味をつけて、白血球が細
 菌を喰べやすくする薬が血液中に出来るからです。又血小板(白血球に似た働をするもの)が
 増し、血液の凝固性が高まり、更に血液中のカルチウム量が増して、カルシウム注射をした
 のと同じ結果になります。又血液中の補體コンプリメントと云つて、免疫質が血液中に出来るのを助ける物
 質の量が増し、従つて、免疫體めんえきたいの產生機能さんせいきのうが増進します。尙前述の白血球は元來人間の血液中、
 一耗の中に、六、七千個あるのですが、痛熱刺戟を與へますと其直後から増加をはじめ、八時
 間目に最多數となり、二十四時間は高價を保ち、第三日目から多少減少しますが、尙四、五日
 間は多少の増加を持續し、平均して平常の二倍位になります。殊に毎日連續して六週間も刺戟
 をしますと、刺戟を中止しても、尙十三週間位はその増加がつゞくのです。故に一生涯つづける
 決心をするならば、足の熱鍼に、更に腹部、腰部の熱鍼を加へますと、更に完全に強健の目的

二、煉丹
法

を達成します。僅か此丈で良いと云ふのは、熱痛刺戟は度を過せば却つて疲勞を増すからで
す。虚弱な人や子供は、更に熱痛度を減じ、又は痛刺戟だけにします。尙又精神的には忍耐力
が強くなり、意志が強くなると云ふ効果があります。

この煉丹法と云ふのは、吾々が自然に有してゐる性慾を丹田の中心に收めて、精力の根元と
する方法です。煉丹と云ふ言葉は今迄随分誤解されてゐて、多くは鉛汞を化して丹とする方法
と考へてゐます。勿論これも強健法の一手段であつて、薬を服して壽を延べる方術もあります。
埃及の煉金術もこれに似た目的がありました。しかしこれらは所謂外丹です。外薬です。これ
よりも一層根本的なのが内丹即ち内薬です。かゝる内丹内薬は、性的本能の煉成によつて出来
上るものです。老子は「未だ牝牡の合を知らずして媵作るは、精の至れるなり。」と云つてゐる
やうに、精を全ふするには性的本能的の醇化内養を計らねばならないのです。しかるにかの外丹
を煉り、これを服して長生久視を期する方士の術が、盛んに秦漢の時代に行はれて、これに歸
依する帝王が多く、秦の始皇が、方士徐福が始皇の命を受けて、薬を東海に求めたといふ傳説
があるやうに、外薬、外丹が盛んに求められたものです。煉丹の法は、人間には性精の本源が

中心正坐
圖



平田式中心正坐法

兩足を肩幅に開き拳を兩
股の上に置き、眼を開き
てばつと空間を觀なさ
い。そして脊柱を正し、
肩、胸の力を抜き臍下丹
田に氣力を流通せしめて
それから除ろに兩眼を閉
ぢて内觀するのです。し
かし兩眼を開いてゐても
精神統一が破れず瞬かせ
ぬ練習が必要です。

あつて、それが順に行はれる時には、人を生ずる因となるが、逆にこれを修するときには、道に入るの門となると云ふのです。性情は生命を生ずる位の力のあるもの故、これを轉じて心身を養ふ方面に用ひるならば、偉大な效があるわけだと考へたのです。常に心氣が動轉し、怒り易く、激し易く、悲しみ、喜び、嗜慾に耽り、虚譽に動かされ、又は身體が虚勞、膨滿、乾枯、老衰するのは、全く性的本能力の損滅によることが多く、しかもこれは、外薬によつて補ふことが出来ないものです。フロイドは、昇華と云ふ化學上の用語を、人間の性的本能の變形作用に襲用して、元來は性的なる慾望が、性的でない他の目的に、轉向して、これに新しい興味をもつやうになる働きを昇華作用となづけました。練丹は性的衝動を、姿勢や、呼吸を正すことに助力を得て、たくみに、丹田に統一し、一つの深い愛として體驗し、精力の充實として感じて行く方法です。イワン、プロッホによれば、性慾の代償又は等價として、純肉體的な性的行爲の代りに、詩歌、美術、宗教等の精神的創作物が現はれてくるのであつて、これらの想像的創作物を、性的行爲の等價といつてゐます。即ち人間の想像的生活は、性慾の自然的實行の減少した際に、性的等價を供給するものです。クラフト・エビングは、宗教的及び性的感情は、

その興奮度に於ては相一致し、その對象が異なることをのべてゐます。テオドル・ビルロートも、宗教信仰の根柢には、宗教家の陋視する性的情緒が横はり、これが基調となつて、その信仰の度を強めてゐると云つてゐます。十六七歳の春氣發動期と、熱烈なる信仰に入る時期が統計的にも一致してゐる事は興味のあることです。沼波瓊音氏は記されて曰く、「余の知る僧某、語つて曰く『我は法悦を経験せり。肉悦も経験せり。我は法悦を肉悦よりも先きに経験せり。さて後に、始めて肉悦を経験するに及び、その感、その現象の全く法悦に同じきに驚き、慄然たりき。たゞその差といふべきは、法悦の方、肉悦の方よりも時間、遙かに長きことなり。法悦は誠に大悦喜なり。大歡喜なり。而してその心持は正しく愛なり。』」と。法悦には疲勞なく、肉悦には疲勞があります。煉丹は、疲勞なき喜を心身に與へんがために、現實的に、吾々の氣力を用ひる方法を示すものです。その方法は性的興奮があるごとに、氣力を丹田にひそめて、中心に貯へるのです。この方法の實行によつて、精神的には、純愛の心が深くなつてきます。煉丹の形式は中心正坐法です。これは坐して、足の兩拇指を相接して、足を重ねず、頭の後と、肩と腰を一直線とし、眼を開き、兩手の拳を兩股上に置いて呼吸を整へて無念無想となり、氣

三、整體 法

力を臍下丹田に統一するのです。時間十分。他は行住坐臥にこの氣持を忘れぬやうにします。呼吸は吸ふ時に下腹の氣力を抜かずに鳩尾を張り、吐く時には鳩尾を落して下腹に氣力を充實します。長く深く静かにして一呼吸一分間が理想です。拳、股、頤の後、頭上、眉間に氣力を統一し、それを更に臍下丹田に統一する心持となるのです。

姿勢を正しくする事は、脊柱の副脱臼を直す事、全身の關節を柔軟にする事によつて得られます。姿勢を正しくすると云ふことは決して、強直する事ではなく、又無理に力を全身に入れる事でもありません。むしろ全身を極めて樂にし、疲勞を極力少くする爲に必要です。姿勢が傾くと、内臓に無理な壓迫が起り、筋肉には凝を生じ、何よりも呼吸が不正となり、精神的には氣合が損ぜられます。デモステネスは雄辯の秘訣を語つて「第一に姿勢である。第二に姿勢である。第三に姿勢である。」と云ひました。我が軍隊に於ける規律は嚴格なる姿勢を根本としてゐます。精神が緊張すれば姿勢が定まり、姿勢の安定は精神の平靜を助けます。姿勢を止す要領は、行住坐臥共、後頭と肩と、臀部を一直線にすれば宜しい。脊柱を正すためには、兩手を肩幅より廣く開いて、床につき、兩脚をうんと伸して、兩爪先を合し、臂を充分に落して、

方法一

方法二

腰に力を入れ、身體を左右に振るのです。更に臂をうんと上に上げ、脊を充分に反るのです。手足はのびし、踵をふんばります。首を整へるには、先づ右手を上にあけて、上から脊にあて左手を下から脊に廻して、右手と左手を肩胛骨内側にて合します。次に、左手を上から脊にまはし、右手を下から脊に廻して、同じく肩胛骨内側で合します。首の故障のある人、肩、肘の關節に故障あればこの姿勢がとれません。腰及び足の關節を正すためには、坐したるまま體を仰向けに後に倒し、兩手を頭上に伸し、兩膝をうんと床につけると腰、膝の關節が充分に伸びます。ここに故障があるとこの姿勢がとれないのです。以上三つの整正法を毎日行ひます。時間三分。姿勢を正すことによつて、精神的には、規律が正しくなり、總ての行動が正確になります。しかし姿勢の根本主義は、決して窮屈な状態ではないのです。肥田春充氏は曰く、「全力を注ぎ得べき準備姿勢は、氣樂、自由の態度でなければならぬ。凝つて居ると、精力は其の方へも、分割されて仕舞ふばかりでなく、肝腎の働も亦鈍つて仕舞ふのである。」と。姿勢を正しくする練習を常にしていると全身の關節は却つて柔軟になつてきます。故に激しい動作をする時は、姿勢は充分低くなつてよく重心の動搖を防ぎうるのです。姿勢を正すと云ふ事は全身を

方法三



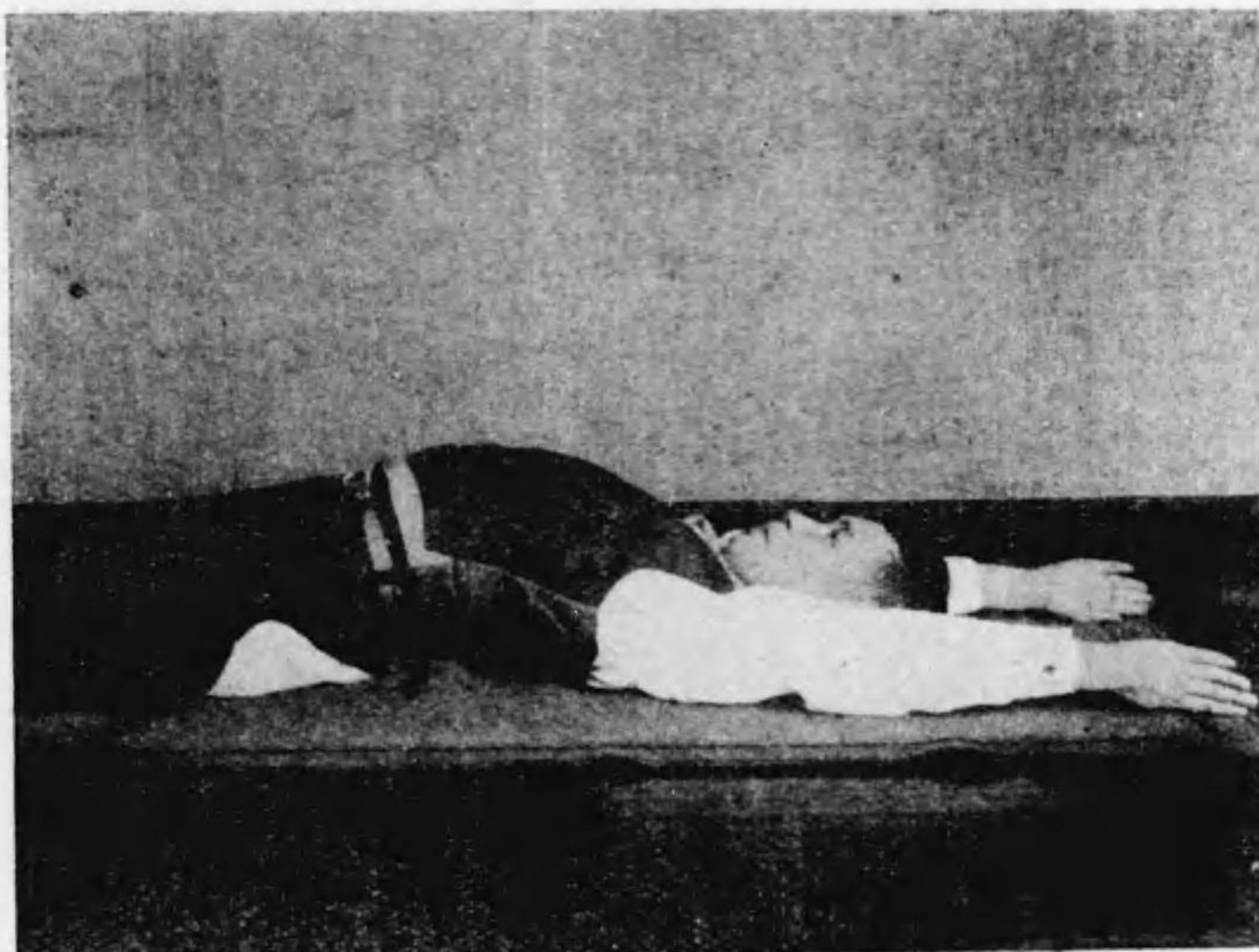
平田式脊柱整正法

兩手を肩幅より稍ひろく開き、兩足の爪先を椅子の縁にかけます。息を上腹に吸ひ乍ら、體を下にくつりと下します。脊柱に不正があれば、ぼり／＼と音がして癒えます。左右に振れば、左右の不正をも癒えます。次に息を吐き乍ら、臀をうんと高く擧げ、下腹に氣力をみたします。膝、肘を曲げず。頭を充分引く事。視線は顔面に直角。かゝとをふんばると。終れば自然體にかへります。



平田式首手 關節整正法

右手を上から左手を下から後に廻して肩胛骨の内て合します。次に又左手を上から右手を下から同様の操作をします。腰と首を充分後に反ると力がうんと入ります。



平田式腰足關節整正法

兩足の膝をなる丈くつつけた儘で
上體を仰けに倒し兩手を頭上に伸
します。腰をうんとそり手を伸て
きり頭を引きますと、腰と膝と足
首が痛い程力が入ります。

固くすることではなくて、却つて、全身を柔軟にし、内臓及び筋肉を最も樂にすることになるのです。尙又、常々正式呼吸法をすることによつて、吸時に鳩尾を出し、呼時に鳩尾を落すと、腰椎を中心に脊柱がたえず前後に靜かに動いて、その副脫臼を防ぐのです。

氣合術とは總ての事を行ふに當つて自發的、先取的に氣魄をこめて、事物に制せられず、事物を制して行くことです。起倒流柔術傳書地の卷の「先の先後の先の事」の項に曰く、「先に取かけて其先を抜かずして勝を取、是先を先。敵より仕かけられて敵の先を抜いて勝つを後の先といふ。求めずしてかなふ處勝利也。或は先或は後の先と求むる心あらば止る也。心とどまる所に於て勝利有べからず。たまたま勝利有とも、拍子表裏の危き事にて實理にあらずと知るべし。」と、又「氣體の事」の項に曰く「氣は體の滿つる所、氣の發するを陽と云、收まるを陰と云。當流専ら氣の扱ひを教へて業をなさしむると雖も、氣と云うて顯れたる物にあらず、體の備悪ければ、其の氣もしたがひてつりたるみて全からず。平生安坐したる形は、理氣まんまんとして安體無事なり。しかるに所作をなし動作をする時は、其業につれて左に片より右にかたより、遂に更生の氣を損す。此故に當流に秘として教ふる處は、己が方寸の氣をやしなひ、物

に心を止めず、其基となる所を健固けんこに守れば、業をなすに至りて動き働きといへども根本の元氣立ちすはつて正しき故に、用ゆる處の氣自由自在にして、左に力を入れるとも右の空しき事なく、右を働かすとも左のうつろな事無し。前後又同じ。起居動靜ともに常遍の平氣となる。」と。又「志氣力差別の事」の項に曰く、「志と氣と力の差別は分けて云難し。然れども是を分けていはば、志の趣きにつれて其むかふものを取らんと手の出るは、志にしたがひ動く氣の通ふゆゑ也。其物を持揚げるは氣に従ひ集る處の力也。氣集り氣通ふ所には力も隨したがひ寄ると云事定まりたる理にして、氣力不二の所也。」と。同じく天の卷に曰く、「我心不動にして正靜なる時は、利を得ざることあるべからず。……神氣不動にして敵に對すれば敵氣を吞まれて迷ふ。是を先を取るとも云ふ。たとへ敵より先にとりつきても、我神氣不動なれば、敵速に業をなすことあたはず、然る上は勝利たしかにあらずや。」と。總て日本の武道では先を取る事、即ち氣合を重んじました。そしてそれは同時に、心が何時も先を取ることの出来る状態にあることを必要とするのです。氣合は、只に事に臨んで發するのみならず、行住坐臥ぎやうじゆうざゐに保たれなければなりません。幸田露伴氏はその「進潮退潮」なる一文において、かかる常住の氣合を、張る氣として述

べてをられました。曰く、「學問をするにも、事務を執るにも、勞働に服するにも、張る氣を以て之に當つたならば、所謂其の人の最高能力を出した譯で、非常に其の結果は宜しかるべきである。……一氣大に張る時は、女子にしても猶且怯おそならずを得るのである。……況や堂々たる男子が張る氣を以て事に當り務を執るに於ては、天下また難事有るを見ざらんとするのである。琴絃かんばんは其の張らるるに於て唯音を發するのである。弛ゆるべば則ち音低く、愈々弛ゆるべば則ち音無きに至るのである。弓弦は其の張らるるに於て箭やを飛ばすのである。弛ゆるべば則ち箭の飛ぶや力無く、愈々弛ゆるべば則ち弓箭の功俱に廢するのである。人も亦然りて、其の氣の張るは則ち其の人をして功を立て、事を成さしむる所以で、其の氣の弛むや、功廢し事敗るのである。氣の張弛の人に於けるは、關係實に重大なりといふ可しである。」と。俱ぐ底ていの一指、唯摩ゆいまの一黙、釋尊の粘花ねんけ、皆これ氣合の發動です。禪ぜんの喝かつ、劍けんの掛聲かけこゑ、軍の雄叫ゆうけい、皆これ氣合の發動です。しかし乍ら、氣合を決定する要素は、生理的に言へば、呼吸が長く強いと云ふ事です。總て、人は、吐く息に於て氣合が入ります。故に氣合をもつて人を制せんとすれば、呼吸が短くてはなりません。呼吸が長ければ長い程、他の吸氣を計つて、自らは呼氣の氣合を調御ちやうごして發動しうるの

です。而して長い呼吸は胸式呼吸や、腹式呼吸では出来ません。正式呼吸によらねば長い呼吸はできません。正式呼吸と云ふのは、吸時に鳩尾みぞぞちを出し、腰を反り、呼時には、鳩尾をおとし、腹を出すのです。これは要するに肺底を中心に、ふいごの如く呼吸すると云ふ事です。さうすれば、一分間に一呼吸は樂にできるのです。氣合によつて、吾々の心臓及び血液循環作用は極めて順調になり、精神的には、勇氣を養ひます。即ち義を見て、發する勇氣は、氣合のないところには不可能です。

運動法も只、手足を動かす運動法は駄目です。中心を練磨し、内臓と骨格筋との完全をはかるものでなければなりません。肥田春充氏はその心身強健術に於て曰く、「筋肉の發達を來す運動をやつても、内臓は壯健にはならない。多少間接的な影響は受けるにした處が、それは極めて、微弱である。どうしても、其の根本に遡つて、内臓それ自身を、目的とした處の、方法を執らねばならぬ。多くの人は、運動は身體を丈夫にするといふ總括的そうかくてき法則の誤解からして、或種類の運動が、却て内臓器關に、有害である事に氣附かないで居る。是は最も注意すべき事で、不自然な運動の爲に、折角愛護あいごすべき、目的に立たせた身體を、打ち壞して、角を矯ためんとし

て、牛を殺すの愚を演ずるに至る事が少くない。」と。かつて世界第一の體力家と云はれたユーヂエン・サンダウの如きは其の肺量僅かに二百七十五立方寸であつたと云ひます。一體吾々の最も重要な内臓と云ふのは、肺、心臓、肝臓、膽囊、膵脾臓、胃、大腸、小腸、膀胱、生殖器の十二ですが、この十二の内臓は、各々、體、手、足、首、頸、顔の骨格及び骨格筋と相調和してその正しい位置を保つてゐるのです。故に、手を上から下に屈し、息を吐き、氣合を入れつつ全身の第一、二の反應部位に力を入れる姿勢をとると肺は最も強く收縮しゆくを助けられるのです。同様に、手を上に伸ばし、全身の九部位に力を入れると大腸に、手を上に伸ばすと共に足を前に伸して片足で立ち、全身の七の部に力を入れますと胃の部の働を助け、足を上に屈し、手を上から下に屈し、片足で立つ姿勢をとりて、全身の六の部に氣力をこめますと、膵脾臓の作用を助け、手を下から上に氣合と共に屈し、全身の三の部位に氣力を込めると心臓の働を強め、手を後に伸し脊を反つて、全身の十の部位に氣力を込めると小腸の働を助け、續いて體の前に倒し片足で立ち片足をうんと後に伸ばして全身の十一、十二の部位に力をこめると膀胱、生殖器の作用を整へます。又、片足で立ち、片足を後に上げける姿勢をして、全身の八の部位

精神的效
果

に力を入れると、腎臓の作用を助け、手を横から内に屈すると共に、全身の、二と三の境に力を入ると心臓の作用を整へ、手を両側に伸ばし、全身の七、八の境に力を入れますと、横隔膜を中心に肋膜、腹膜を強め、つづいて、體を横に倒し、片足で立つて片足を横にうんと伸して全身の四、五の境に力を入れますと、膽嚢の作用を強め、更に、片足を横外に屈し片足で立つ姿勢で、全身の三、四の境に力を入れますと肝臓の作用を強めます。かかる十二の運動の型の練習によつて、吾々は、完全に内臓と外部運動器關との連絡、調和を知ると共に、體、手、足、首、頭、顔の完全なる調和によつて期せずして如何なる姿勢をとつても、中心を失はないでえられる事を知るに至るのです。この際、體の中心には、常に力を入れる必要があります。そして屈する運動は氣合をもつて息を呼出し乍ら力を入れ、伸す運動では長く長く息を吸ひつつ、伸せるだけ伸し切ると云ふ事が大切です。かかる中心練磨法の練習は、精神的には潤達自在の氣風を養ひ、飛躍、發展、傳道的氣質を助長するのです。筋肉も亦ヘルメス型に發達して、丁度五種競技によつて古代ギリシヤ人が圓滿な、調和的肉體を得たやうに、最も平均のとれた身體を得ることが出来るのです。この運動法を助けるものは氣合と練磨です。しかしこの運動法は

一、氣管
技、肺

平田式中心練磨法(一) 氣管枝、肺(此は同時に經絡と反應帶の實驗法であります。)



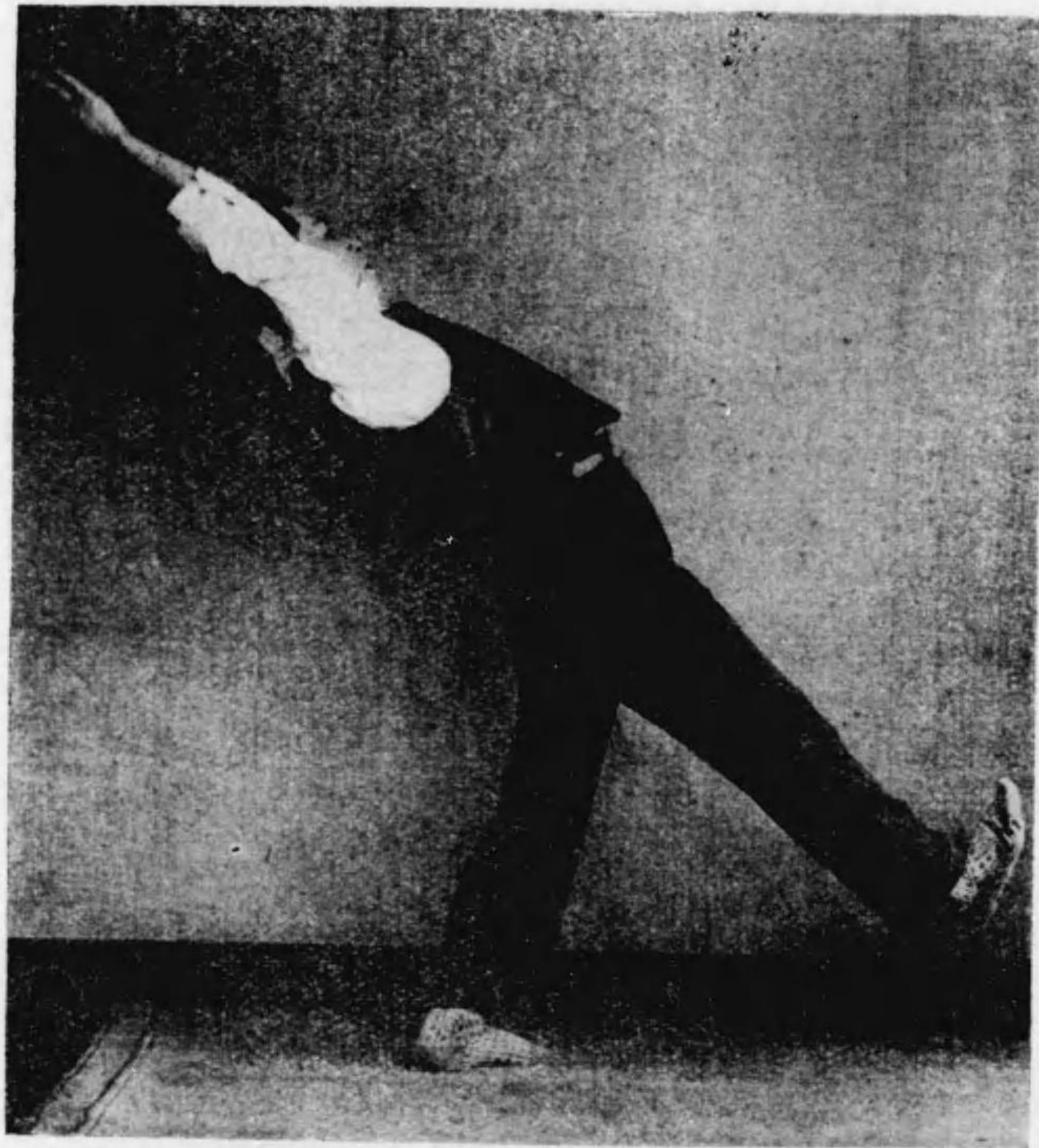
自然體にかへります。と反頭す根ま腰け力拳腕に腹をのの上の兩
たらます。特に力を入る。肺が、首、顔、の、ま、け、し、吐、し、兩、下、下、息、臍、頭、先
全身に力を入る。肺が、首、顔、の、ま、け、し、吐、し、兩、下、下、息、臍、頭、先
かへります。と反頭す根ま腰け力拳腕に腹をのの上の兩
たらます。特に力を入る。肺が、首、顔、の、ま、け、し、吐、し、兩、下、下、息、臍、頭、先

平田式中心鍊磨法(二) 大腸

充分上腹に息を吸ひつゝ、手を上に舉げて伸します。息を吸ひ切ると共に伸し切ります。體、足、手、首、顔、頭共皆九の部に力が入ります。大腸經と胃經(特に大腸經)が緊張します。伸し終れば、靜に手を下しつ



乍ら、下腹に氣力を込め、込め終れば全身の力を抜き切つて、自然體にかへります。この運動では頤を充分引き、腰に充分力を入れ、手の先をぐつと伸し切るのです。(一回)



平田式
中心鍊磨法(三) 胃

手を上に舉げ片足を前に伸しつゝ、體を後に倒します。この時息を上腹に吸ひます。息を吸ひ終ると共に手、足を伸し切ります。爪先は頭の方に引きつけます。立つた方の足はびんと伸して屈しません。胃の部、即ち、全身の(七)の部に全て力が入ります。胃經と大腸經(特に胃經)が緊張します。重心は胃の部と合してゐます。頤は充分引き、視線は顔面と直角。伸し終るや徐々に息を下腹に吐きつゝ直立姿勢にかへます。吐き終れば全身の力を抜いて自然體にかへります。(左右一回)

平田式中心錬磨法(四) 脾臓、脾臓



手を頭上に挙げ、息を上腹に充分吸ひ込んで後、息を吐き下腹をふくらまし、氣力を丹田に充しつ、手を上から下に屈し、拳に力を入れ、片足をぐうつと、上にひきあげます。全身の(六)の部に力が入り。脾臓と肺臓特に脾臓が緊張します。力を入れ終るとすぐ全身の力を抜いて、自然體にかへります。

(左右、一回宛)

平田式中心錬磨法(五) 心臓

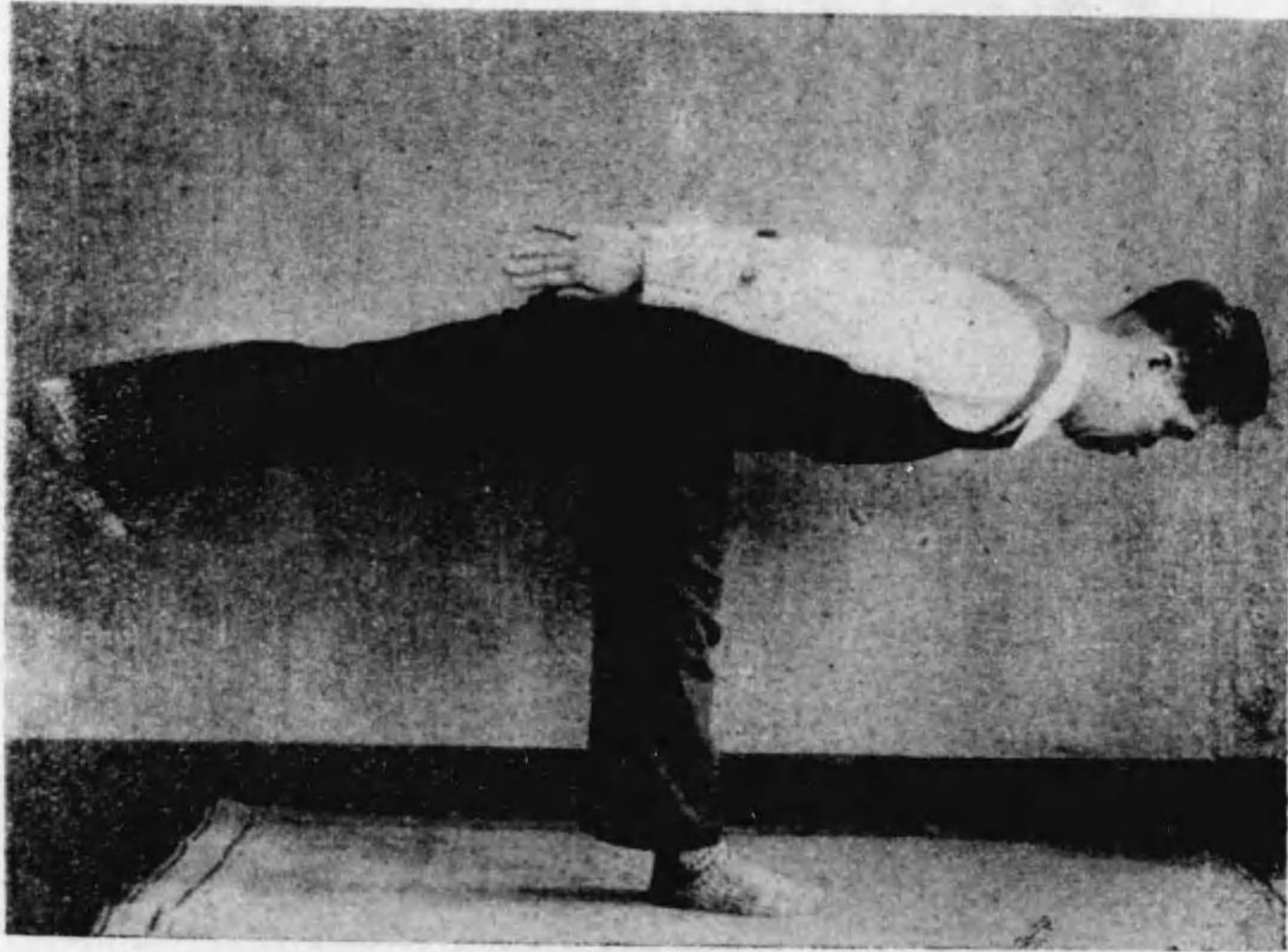


手を後方に伸ばし、上腹に充分息を吸ひ込み、さてそれを徐々に吐きつゝ、左右の手の拳をつくり、手を下から、ぐうつと上に屈します。ふつと息を吐き切り、丹田に氣合の充ち切つた時、全身の(三)の部には全て力が入ります。心臓と腎臓特に心臓が緊張します。そして直ちに力を抜いて自然體にかへります。(一回)

平田式中心練磨法(六) 小腸



息を上腹に吸ひ乍ら、兩手を後方に伸し、頤を引き、重心を爪先にうつし、吸ひ終つた時に、全身の(十)の部には全て力が入り、小腸經と膀胱經特に小腸經が緊張します。腰にうんと力を入れます。脊を反ること。つゞいて息を吐き、下腹に氣力を込めて後直ちに力を抜いて自然體にかへります。(一回)



平田式
中心練磨法(七) 膀胱、直腸

息を上腹に吸ひこみつゝ、片足で立つて手を後方に伸し、體を前に倒します。脊を充分にそり、頤を引く。立つた片足は眞直に伸ばします。息を吸ひ終ると全身の(十一)の部に力が入ります。膀胱經と小腸經(特に膀胱經)が緊張します。息を下腹に吐きつゝ、靜に直立し、力を抜いて自然體にかへります。(左右、一回宛)



平田式
中心練磨法（八） 腎臓

手を後方に伸し、息を上腹に充分に吸ひこんでから、息を静に吐きつゝ、手を上に屈し、片足を後にぐうつと屈しつゝ、身を前屈しつゝ下腹にうーんと氣力を込めます。氣を込め終ると全身の（八）の部に力が入ります。腎經と心經特に腎經が緊張します。終れば直ちに力を抜いて自然體にかへります。（左右一回宛）

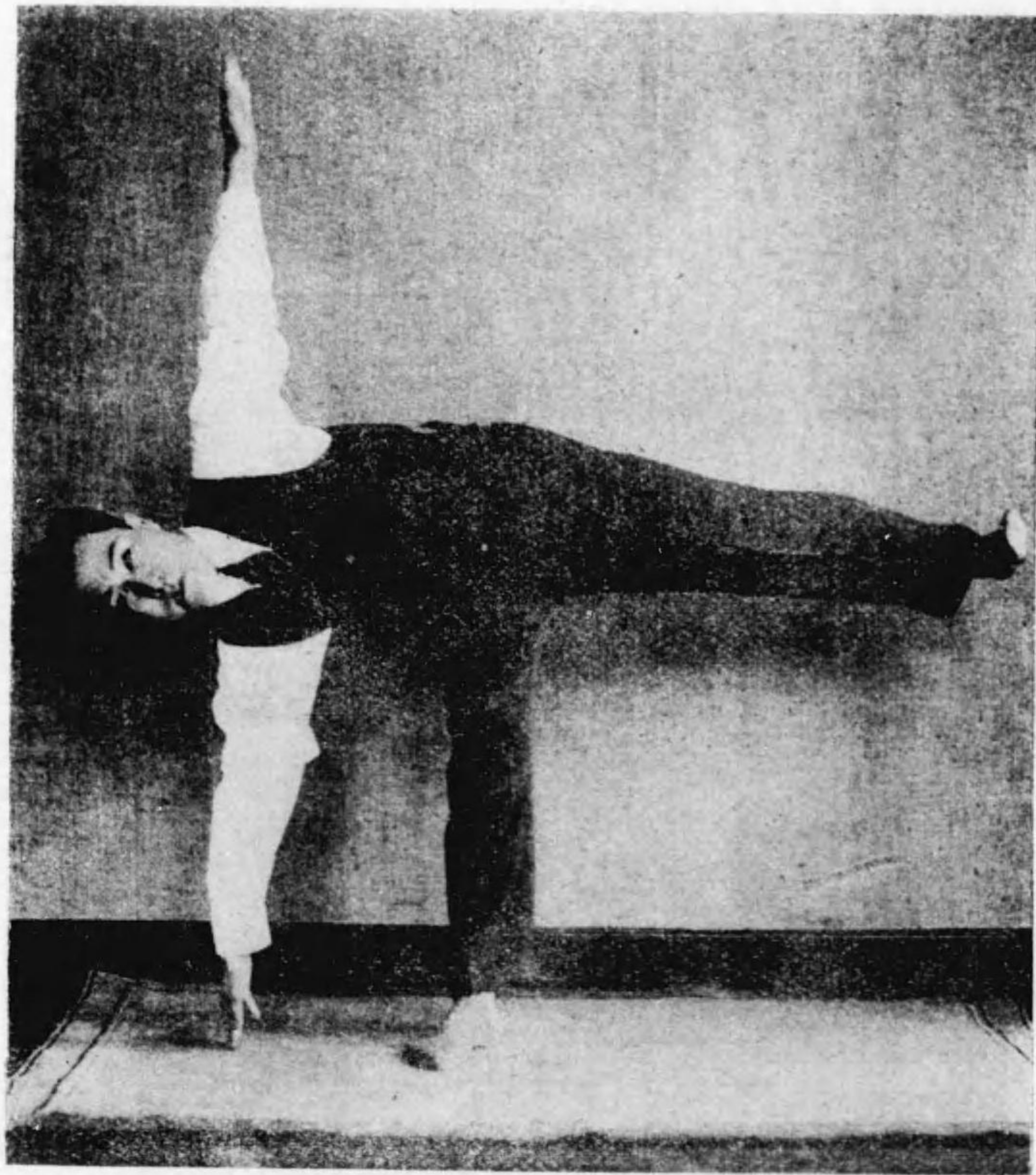


平田式中心練磨法（九） 心囊、縦隔膜

両手を左右に伸し、息を上腹に充分吸ひこんでから、うーんと息を下腹丹田に吐きつゝ、両手の拳を握つて、兩方から、肩に、ぐうつと引きよせます。引きよせ終ると、全身の、二と三の中間の部分に力が入ります。心包經、肝經（特に心包經）が緊張します。終れば全身の力を抜いて自然體に戻ります。（一回）



平田式
中心練磨法(十)
(横隔膜、肋
膜、腹膜)
息を上腹に充分吸
ひこみ、両手
を徐々に左右に伸
し切り、息を
吸ひ終れば、全身
の(七)と(八)の間
の部分に力が入り
ます。三焦經と膽
經(特に三焦經)が
緊張します。腰を
反ること。終れば
手を徐々に下にお
ろし、下腹に氣
力を込めて、後、
全身の力を抜いて
自然體にかへりま
す。(二回)



平田式
中心練磨法
(十一)
(膽囊、脾臓)
息を上腹に吸ひ、腰に
力を入れたら、手を横
に倒して、片足を立
ち、片足を伸ばし、立
爪先は頭の方に引き
ます。體を倒し終り、
息を吸ひ終れば、全
身の(五)の部に力
が入ります。膽經と
三焦經(特に膽經)が
緊張します。徐々に
直立し、氣力を
下腹に充し、息を
吐き直立し、終り
ば、全身の力を抜い
て、自然體にかへり
ます。(左右一回宛)

平田式中心練磨法(十二) (肝臓)



両手を左右に伸し、息を上腹に充分吸ひこみ、後しづかに下腹に息を吐きつゝ、両手の拳を握つて肩にぐりつと引きよせ、片足で立つて、片足を外方に屈し、體を屈した足の方に曲げます。すると全身の(四)の部に力が入ります。爪先は頭の方にびんとあげます。肝經心包經(特に肝經)が緊張します。直ちに力を抜いて自然體にかへります。(左右一回宛)以上全て視線は顔面に直角。

一寸困難ですから一般には「中心強健術」を行つて頂いてゐます。(中心強健術の運動法は既述)

内觀法には無念の内觀と有念の内觀とがあります。無念の内觀は、専ら直覺力の誘導に役立つ、有念の内觀は、觀念統一に役立ちます。有念の内觀は即ち公案でありまして、自己の本務に關する事を題目として、觀念を統一して行くのです。觀念の統一は、辯證法的に進行するものが常です。即ち一の題目が公案されますと、それに反對する想念が記憶され、更にそれが題目觀念に綜合されて、段々にその公案の意味を深めて行き、遂にその公案の意味が、すっかり分るのであります。この練習はいかなる場所でも出来るのです。有念の内觀を特に正坐して行ふ時は目を閉ぢて行ひます。又無念の内觀の場合には、却つて目を開いて行ふ事があります。しかしこの場合の眼は不眠です。この瞳孔の不眠といふ事に就いて、肥田春充氏は曰く、「眼は由來最も敏捷なる精神の使者である。外來の刺戟は眼から這入つて直に精神を衝き、精神はまた眼といふ門を通りて忽ち放散するのである。であるから精神の定まらぬ人、心に危慮不安の念を抱いて居る人は、始終目捷を早くする。試みに反對の證據を得たいと思はるるならば、少しく眼睫を早くして見ればすぐに分るのである。精神は忽ち不愉快となり、眩暈がする心持になる。靜

かに物を考へることも出来ぬであらう。そればかりでは無く眼は之を開けば色相に妨げられ、之を閉づれば雑念妄慮起るといつて、古來佛者も眼の使役には非常に苦心したものである。眼にして斯の如しとしたならば、之を其の裏よりいへば、即ち眼を自由に使役し得るのは、反對に精神を自由に支配するといふ庶いのである。……瞳孔の不眠といへば、兩眼を出來るだけ見開いて、瞳孔を擴大し視線を定めるのである。視線を定めると云つても一定の箇所を見詰めたり、睨みつけたりするのではない。一定の箇所を見詰めたり睨みつけたりすると、運動をなすに當つて融通が利かない。動く度毎に目標を換へなければならぬ。それからそれへ目標に目を走らせるると、精神の定まり様がない。然らば如何にするかといふと、視線は、常に水平より稍々高い處に措いて、起たうが、坐らうが、その度を變じない。そしてよし好箇の目標物が其處にあらうとも、決してそれを見詰めないで、其の先に宇宙の廣きを眺めて、無限大の空間に視線を放つのである。更に分り易くいへば、視線を虚空に浮べて、視界視野を廣くするのである。此の時眼をただ『見開く』といつて置く。恐れず、誇らず、考へず、眼は青く涼しくつて、赤子のその様でなくてはならぬ。』と。目の使ひ方の説明として私は肥田氏の此の説明が一番正し

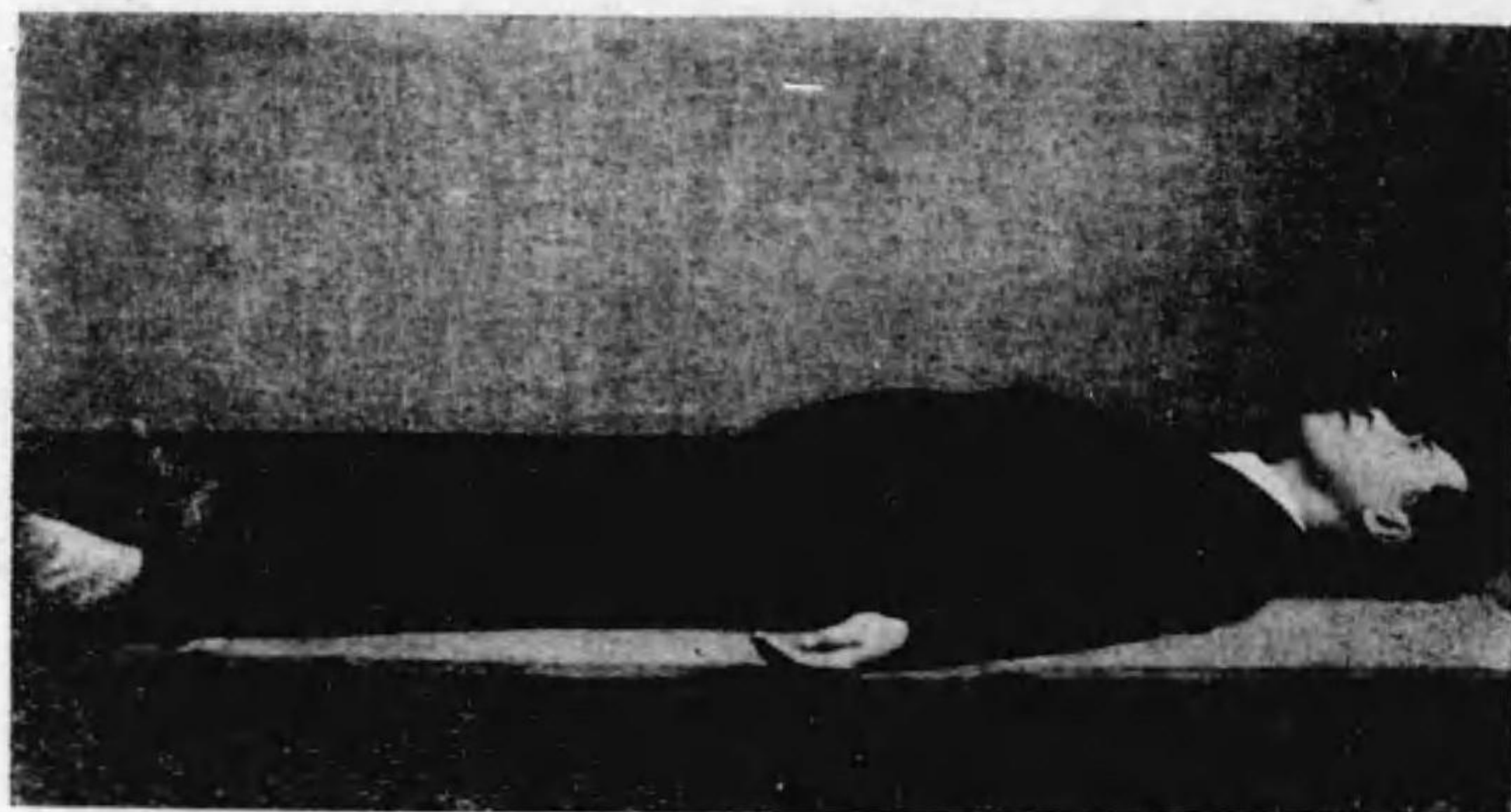
いと信じてゐます。更に有念の内觀は、白隱禪師等もこれを説いてゐますが、現代では藤田靈齋氏の説く處が正しいと思ひます。氏は公案を腹讀する事を勸めて曰く、「凡そ文字を讀むとか物を考ふるとか云ふ仕事は、すべて頭腦でなすべきことと極まつて居る中に、余は是を腹ですると云ふ。如何にも奇を好むやうであり、又常識から考へたならば、馬鹿々々しうもあらうけれど、余は飽迄も、眞に物を考へ、眞に文字を讀まんと欲するならば必ず腹でせよ。腹で讀めよ。腹で考へよと主張するのである。凡そ肉眼で見、肉耳で聞き、肉舌で味ひ、さうして頭腦で考へると云ふことは、平凡な人が平凡な事柄に對してすることであつて、苟くも高尚卓越な識見に依て、人世の一大事を悟得しようと云ふ程の人ならば、肉眼や肉耳以外に、心眼を開き、心耳を澄し、さうして腹のドン底に於て考へると云ふことに第一に重きを置かねばならぬ。」と。腹で讀み、腹で考へるとは、直覺的に讀み、直覺的に考へよといふことです。公案は、意識と直覺との統一作用を、無念、有念の内觀の練習によつて、吾々は肉體的には、意識と直覺が統一されて、病に對して強い闘病精神を發し、更に精神的には完全な精神統一の體驗に進むことが出来るのです。そして考へたり、讀書することも有念の内觀の延長となり、働いたり休んだ

七、静養 法

りしてゐる時にも無念の内観が出来るやうになつて、心身一如の快味を味ふことができるやうになるのです。

静養法には、休息、食養、睡眠等があります。吾々は運動する時も、運動に氣合を入れれば入れる程、氣合の後には完全に休まねばなりません。休む時は何も思はずどこにも力を入れず、赤兒のやうになつて、總てを棄てて、只呼吸のみを正しく、靜かに長くするやうにせねばなりません。又エネルギーを使つた以上は適當に之を補給せねばなりません。これが食養です。貝原益軒はその養生訓に於て曰く、「人の身は元氣を天地にうけて生ずれども、飲食の養なければ、元氣うゑて、命をたもちがたし元氣は生命の本なり。飲食は生命の養なり。此の故に、飲食の養は人生日用專一の補^{おぎなひ}にて、半日もかきがたし。然れども、飲食は人の大欲にして、口腹の好む所なり。其のこのめるにまかせて、ほしのままにすれば、節に過ぎて、必、脾胃をやぶり、諸病を生じ、命を失ふ。……俗のことばに、食をひかへすぎせば、養たらずして、やせおとろふと云ふ。是養生を知らざる人の言なり。欲多きは、人のうまれつきなれば、ひかへ過すと思ふが、よきほどなるべし。」と。即ち益軒はとくに少食主義を唱へてゐるのです。食養の根本は

完全な静 養の姿勢



平田式安臥静養の姿勢

病めるものは何事も打ち忘れて安臥静養なさい。兩足を一尺の間隙に開き、兩手を體側に四十五度の角度に開き、枕を外し、顔を少し上げ、呼吸をととのへて、全身のどこにも力を入れないのです。眼はぼつと見開いて、頭上の少しく後方をこらんなさい。心は淡。氣息は平。全身は只赤兒の如く自然に任せなさい。

少食、よく噛む事、味ふこと、氣をもつて食に代へ、氣をもつて身體に具はる元氣(内分泌液)を誘導蓄積することです。食物は何ら積極的刺戟とすべきものでないゆゑ、多食悪食して中毒物質を體內に生ずるやうではいけません。むしろ少食、じじき 滋食して行かねばなりません。病的空腹感、主として胃腸の神経異常から來ることが多く、整體と、内觀と、刺戟と、排泄を注意して行くと、胃腸の神経が健全になるため、無暗と大食しなくなるのです。空腹感と實際の空腹とは異なる場合が多く、丁度精神の緊張のない場合には、疲勞してゐないのに、疲勞を感じるやうなものです。肉を一種として赤味のもの、脂肪のみの攝取をさける事、新鮮なる野菜をとる事等は云ふ迄もありません。精神的には食前食後の合掌感謝。次に睡眠には枕を外し、仰臥して平坦な床に手足を開いて寝る事と、内觀の練習の結果として、眼をとちると直ちに寝る習慣をとる事が必要です。

清淨法とは排泄をよくすることです。先づ皮膚の排泄作用をよくするための、冷水摩擦。大便の排泄をよくするため、毎朝起きて口をすすぐと共に、冷水をコップに一杯飲むこと。この時生水が危険と思ふ人は、酒石酸、又は稀鹽酸を少量入れて、それに砂糖を加へて飲んでも宜

しい。又冷水に鹽辛くない程度に食鹽を入れて飲んでも宜しい。精神的には、毎晩一回は一日の事を懺悔すること。常に眉を開き、額をのぼし、口を正しくして、慈顏を保つ事が必要です。排泄作用を注意することによつて、所謂六根清淨が保たれるのである。六根と云ふのは、目、耳、口、身、心、鼻を云ふが、これら五官と、直覺的感覺の清淨は排泄作用が完全に行はれてゐなければ決して保てないのです。それには、刺戟と、靜養と、整體と鍊丹が必要です。これらの助けによつて、加ふるに、皮膚の清淨(みそぎと日光浴)、呼吸の清淨(息吹)、胃腸の清淨(排便)、血液の清淨(排尿)を加へ、精神的には常に自己の惡を懺悔し、自己の相を柔けて行くならば期せずして心身の健康が得られるのです。高木兼寛博士は曰く「人は兎角慾に耽り事に迷ひ易いものであるから、時に過ちがない事はない。だから常にこの六根の清淨を心掛け、同時に之が體達を期して進むべきである。この心掛けを昔より祈ると言つて居る。祈ると言ふ事を今の人は神佛に祈ると云ふ風に見て居るが、決してさうではない。祈るといふのは自分に聲言する事、誓ふ事である。明けても暮れても念ずるとは、即ち此心を常に失はずに居るといふ事である。一體神とか佛とか云ふものは己れに着いて居るもので、六根を清淨にしてさへ居れ

ば常に之が見えるものである。されば地獄と言ひ極樂と言ふも、決して死後の事ではない。即ち六根清淨を以つて得たる幸福が人の極樂で、六根が不淨であれば、爲に苦しみ惱みの地獄に落つるのである。而して萬人がこの六根清淨を守り、天下の泰平なる時が即ち極樂の世界である。』と。心身共に常に悪と毒の巢窟であるから常に働いて、汗し、便し、呼吸し、懺悔して毒を出し、その清淨を保たねばなりません。六根清淨にして始めて總ての心身の活動が出来るのです。

第五章 平田式中心治療術

中心健康術には、刺戟法、練丹法、整體法、氣合法、運動法、觀念法、休養法、清淨法の八方法がありました。そして此から述べる中心治療術といふのは、熱鍼を中心とする療法ですが、これにも矢張八大方法があります。即ち、刺戟療法、感應療法、整體療法、氣合法、觸手療法、精神療法、靜養療法、清淨療法がこれです。この八つの方法は相助け相補つて、生命の一大中心を形成し、起死回生の妙用をあらはして行くのです。

額田博士はその「結核の豫防と最新療法」に於て曰く、「結核病に絶對の、特效治療材料がないとすれば——さうして唯一の頼みは、自然療法であるとすれば、其の所謂自然療法とは、如何なるものか。此の事を知るのには、自然治癒を取つた者の、解剖検査を見れば、直ちに明かになる。結核が自然に治癒した者を自然以外に、薬品で治癒したものは、一つもないと言つて差支ない。解剖して見ると、其の治つた痕は、結締織で堅く、取り圍まれて居る。即ち結核菌が、肺臓を占居して、増殖を始めると、其處には吾人の、自然療能、即ち防禦機能が働いて、