

61
232



始



帝國圖書館

61-232

現代強健之法

隨真

東京神田
大田同館藏版

大正
7. 3. 20
内文

不自息
不自
大德年春
二十六日
乞元魁



本書を當年八十二歳なる父上の膝下に捧ぐ

頑

兒

復

活

序

國民の健康を増進し、各個の能率を向上しなければならぬとの聲は、數年前より、識者の間に唱へられた處である。特に歐洲戰爭の勃發は、この方面に一大覺醒の動機を與へ、政府の如きも既に保健衛生調査會なるものを設け、各方面の學者を招致して、銳意之が調査の事業に着手し、之が改善の方策を講究せしめて居る。而して今日では、富貴貧賤學俗朝野の區別なく一世を擧つて、此の重大なる問題に特別の注意が拂はるゝに至つた。斯かる機運の下に、諸種の所謂強健法を提唱する者が續出して、千紫萬紅、孰れも其盛んに行はれ、其廣く試みらるゝを見る事は元より自然の

勢で、頗る喜ぶべき現象である。が、一面には此等強健法の主唱者の中には、往々にして其立脚の基礎を作す可き専門的修養を缺いて居る爲めに、却つて不慮の禍害を醸す類の者もないではない。友人天津復活君、國民體育の振興に腐心する事年あり。嚮に、國民體育獎勵會創設の急務を提唱して、之を今日の盛運に向はしめ、其他講演は文筆に自己の實際生活に、力を此の問題に致したること、極めて多大、而して其間各種の所謂健康法を實修試考して、一日も之が研究を怠らなかつた。頃日其平素得たるところの者を編して、新に一書に緝めて、『現代強健法の眞髓』と題して、之を世に問はんとするに當り、其序を予に求む。就て見るに、能く諸

法の要旨を採り、之が源流を明かにし、之が科學的説明を試み、加ふるに自己多年の經驗談を以てし、なほ隨所に適切なる批判の筆を下せるあり。讀む者をして、容易に諸流の大體に通じ、且つ實行に便せしめ、なほ最近營養化學の大勢、自然療法、天然生活法に及ぶ迄、其一斑を示説したるが如き、現代に於ける國民健康の問題を研究し、且つ自己の心身を強健ならしめむと欲する人士に取り、頗る有益なる著述である、又以て刻下の急需に應ずる者と謂ふべきである。これを序に爲る。

大正七年二月

醫學博士 佐伯 矩識

序

序

四

世界的歐洲大戰亂の活教訓が、國民を覺醒した事は、十指を屈するも猶ほ足らざるの感がある。けれども其の多くは、専門家に非らざれば、其の真相に觸れ、眞教訓を味ふ事は、甚だ困難である。之に反して、國民體育振興の急務は、何人にも最も痛切なる教訓を與へ、遂に今日の如き體育熱の流行を見、各種強健法の盛行を見るに到つた事は、大に喜ぶべき現象である。予、強健の質を父祖に稟け、爲めに幸にして殆んど病を知らず、且つ生來各種の運動を好み、其の學窓にあるの日、諸般の體技を修め、常に選手に推され、爾來一日も體育を忘れず、又之を諸友に勸むる事を怠ら

なかつた。殊に大正元年以來、國民體位の年々に低下するの事實を痛感し、之が革新に志し、次で大正三年暮に至つて、國民體育獎勵會を提唱して其の成立を告げ、以て今日の隆盛を見るに到り、越えて大正四年より、夏は山に入り冬は海に入りて心身を鍛鍊し、又努めて各種の強健法を修め、且つ諸法の源流を古今に徴し、其他體育に關する原理を、東西の新潮に繹ね、なほ諸法の中類同せる者は、努めて類題の中に攝理し、尙ほ體技と最も密接の關係を有する、最近食養化學の一斑、自然療法、天然生活法の主張と方法とを加へ、茲に本書を成し、聊か刻下の急務に對應せん事を期した。なほ本書の成るに當つて、國家の功臣にして、我邦華族社

序

五

會の最高年齢者として、夙に強健を以て活模範を示されつゝある伯爵土方久元閣下は、編者の常に尊敬する所であるが、茲に閣下の題字を仰ぎ、『自彊不息』の四字を巻頭に掲ぐるを得た事は、本書の深く光榮とする所である。殊に伯には當時偶々相州茅ヶ崎の別荘に於て、外傷の爲め静臥の折柄にも拘らず、筆墨を呼び、揮毫して與へられた事は、感激の外はない。『自彊不息……』あゝ是れ強健法の極意ではないか。次に我邦榮養學の泰斗にして、現に内務省國民保健調査委員、榮養研究所長醫學博士佐伯矩氏は、編者の畏敬する少壯學者であるが、編者の請を容れられ、茲に序文を與へられたるのみならず、殊に榮養化學の章に於て、種々指導の

言を賜つた事は、編者の深謝措く能はざる所である。

予は本書の廣く國民の間に、愛讀されん事を國家の爲めに希ふ者である

大正七年二月十一日

紀元節の佳辰に當り東都山王臺の春色を望みて

編者識

凡例

一、本書は現代に盛行する數十種の強健法の真髓を、何人にも判り易き様、出來得る限り、平易明快に説述し、諸法中、類似せる者は、努めて類題の中に攝り收め、進んで諸法の源流を詳かにし、現代人の要求たる諸法の原理を科學的に説明し、次に此種強健法と最も密接の關係を有する最近食養化學、自然療法、天然生活法の一斑をも加へ、斯くて強健法に關するあらゆる方面を網羅し、以て現代の一大要求たる國民體育振興の急需に應じ、體育衛生家の好伴侶たらん事を期したり。

一、本書は各種の強健法が、續出流行する割合に、其實際に於て、意外に普及し居らざるは、只一種の強健法を説くに、中には數百頁を要するものなり、爲に一々繙讀の煩に堪へざると、要點を得るに困難なると、是等の書籍を購入するには、尠からざる費用を要するを以て、思ひ乍らも研究の機會を造り得ず、是を以て體育衛生家を以て任ずる人々をして、僅に其名稱を知り、新聞雜誌等によつて、諸法の斷片的

知識を有するに止まるを遺憾とし、此の缺を補ふ事の、當面の急務なるを信じ、廣く諸法を研究して、其真髓を探り、之を一書に纏めて、繙讀研究の便に供せん事を期したり。

一、本書收むる所の各種強健法を、單に雜駁に集成する事は、極めて容易の業なるも、斯の種の編述は、世の研究家の最も迷惑とする所なれば、本書は乃ち此の缺を補はん事を期し、隨つて編者多年の經驗に基き、必要に應じて、處々に批判を試みたる點も少からず。

一、本書中、列擧せる各種の強健法にして、主唱者の現存する者に對しては、何れも主唱者の原著又は所説を參考したるは勿論、之に關聯せる各方面の參考書を涉獵し、なほ諸法の源流に關しては、古典諸經等を引用して、出來得る限り其系統を詳かにし、其現代人に了解し難き部分は、現代人の所説と雖も、達意的に現代語に譯し、且つ現代人の要求に應じ、諸法を科學的に説明し、以て各種強健法の立脚點を

研究せんと欲する人々の参考に供せん事を期したり。

一、主唱者の原著並に参考したる書名を列挙し、本書の基く所を明にせんと欲するの意なきに非ざるも、今煩を厭ひて、一切省略に従ふ。

一、本書の編述に際し、文學士堀田相爾君、竹内彌門君、中畑米次郎君の援助を受く、茲に記して感謝の意を表す。

現代強健法の眞髓 目次

現代の急務(總論に代ふ)

迷想打破——人生の幸福——經濟上の利用——救貧問題——人生の美觀——風教の作振——國運の擁護發展

呼吸強健法の源流

神道と呼吸法——佛教と呼吸法——儒教道教と呼吸法——西洋古代と呼吸法

先哲の深呼吸獎勵

平田篤胤の『志都の石室』——白隱禪師の『夜船閑船』——道元禪師の『普勸坐禪儀』——山本周濟の『調息考』——貝原益軒の『養生訓』——仙家の秘法(仙人調氣の術——數息法——胎息法——吶納法——日本式調息法)

深呼吸と諸藝の極意

目次

現代強健法の眞髓

二

音曲の極意——鼓の極意——劍道の極意——書畫の極意——茶道の極意——馬術の極意——
——弓術の極意——其他

深呼吸の科學的研究

……………四九

二木式腹式呼吸法の眞髓

……………八九

其方法——練習の適度——平常の注意——持續——呼吸法の進境——呼吸の妙境と眞の奮
闘

二木式呼吸と心身改造

……………九二

全身病弱の幼時——希望と好機——落第と腹式再興——腹式鍛鍊で長距離競走第一着

遠山博士深呼吸法の眞髓

……………九八

其方法——行ふ時間——簡易呼吸——實施上の注意——參照

岡田式靜座法の眞髓

……………一〇一

靜座法の目的——靜座の姿勢——座時の姿勢十五箇條——座時姿勢の最注意點——三ツ折

の姿勢——半圓形取付けの姿勢——不斷の姿勢十箇條

岡田式靜座の呼吸法

……………一二〇

逆呼吸練習法——逆呼吸仰臥式練習法——靜座呼吸の一要件——(鼻の呼吸と其利益)

靜座法と心身の改造

……………一二六

肉體的方面——精神的方面——靜座と人相

三折の姿勢と古人の苦心

……………一三一

禪家の禪帶法——禪帶の製法——白井鳩洲の復興——櫻寧居士の醫術應用——櫻寧居士の
『延尋帶の功用』

藤田式息心調和法の眞髓

……………一三三

精神と肉體との關係——丹田息呼吸の方法——丹田息吸氣の方法——息法の實習注意——

一般的の觀念法——血液循環の觀念法——虛弱者の行ふ可き觀念法——靜息と觀念法——

反省と感謝

凝念法の眞髓

……………一五一

目次

三

凝念法の主目的——凝念法の副目的

禊式強健法の眞髓

民族衛生の根本義

心身の清淨——心眼の明

禊に關する神事の概説

禊の目的——禊の意義——振魂の形式と效果——氣合運動——雄健雄詰——伊吹——食
事——禊會の實際

禊の靈驗

醫學的效果——精神的效果——(修禊と開悟——意志に與ふる影響——知的作用に與ふる影響——情的作用に與ふる影響——精神の調和)——道德的效果——(國民精神の自覺——日常生活の革命)

積極的體育の極致

禊と心身改造

高木男爵の實驗談——(第一回の實驗——實修の順路——第一回の感想——修禊の根本動機——體內蛋白質の分解——靈驗現はる——減食に對して——心身の統一——青年教育の秘鍵——第二回の實驗——第一回の效驗——學者の參加——森田博士の效驗——全員の好結果——自身效驗の顯著——寒海水浴の感——寒中水泳の獎勵——醫學的考察——心事を披瀝す——修禊偶感)

生沼博士の科學的研究

體重に及ぼす影響——脈搏及呼吸數——體溫——蛋白質の分解——體內の大掃除

附記 禊の源流

各種呼吸法の批判

吉田學士の批判

諸家の方法は不完全——發育無視の弊
藤田式呼吸法の批判——岡田式呼吸法の批判——二木式呼吸法の批判——混合型深呼吸法の批判——一呼吸時の批判

現代強健法の眞髓

六

二階堂教授の批判……………二〇八

諸式兼行の必要——鍛錬の極意——萬全式呼吸法——仙術の讚美——兩氏批判の眼目

胸式腹式の總括的比較……………二一三

深呼吸法實行上の注意……………二一六

病勢と深呼吸の禁止——口呼吸の必要なる場合——深呼吸と時處——兒童青年には胸式が

本則——駈歩は深呼吸にならぬ——深呼吸と眩暈

川合式強健法の眞髓……………二二四

川合式の聲價——強健法の要素——要素實現の解決——完全なる體育の意義及條件——川

合式の特徴

實修要件二三の説明……………二三三

基本姿勢——瞳光の不脱——運動の速度——拳の握方——身體の倒し方——身體の起し方

——練習の準備と注意

内臓強健法……………二四四

腹胸式呼吸法——内臓操練法——腹壓増進法——胸膈擴張法

主要筋肉鍛錬法……………二五〇

腓腸筋鍛錬法——上脚二頭筋鍛錬法——上脚四頭筋鍛錬法——斜腹筋鍛錬法——廣背筋鍛

錬法——大胸筋鍛錬法——三角筋鍛錬法——上膊三頭筋鍛錬法——上膊二頭筋鍛錬法——

前腕筋鍛錬法——練習法と運動回数

附 自己療法……………二六三

休養——自然の力——藥物の力——安臥靜養——自己療法之七法——沈靜法——自然體休

養法——自療力誘導術——腹胸式呼吸法——長呼吸——脚腹緊張法——腹式強呼吸法

斷食強健法の眞髓……………二七三

村井弦齋氏の實驗……………二七三

短期斷食第一回の實驗……………二七四

第一日——第二日——第三日——第四日——第五日——第六日——第八日

目次

七

短期断食の観察と其効果

食事の観察——體重——體温——脈搏——便通——栄養の減退と其恢復力——頭腦の明快と腦力増進——病氣の快癒

長期断食 第二回の實驗

豫定案——傳説に基く——第一週——(豫備断食——食事に關して——腹の清虚と營養の工夫——消閑の工夫——體重——體温と脈搏)——第二週——(生水と蜂蜜——肉體衰弱の狀況——瀉腸・體温・脈搏——讀經力の衰退——肉體と精神——食慾——末日の診斷——研究上の大問題)——第三週——(飲食物——瓦斯の發生——體重——衰弱と安臥——腦力の興進——末日の診斷——體温と脈搏)——第四週——(安臥と退屈——體重——體温と脈搏——食鹽水を飲む——末日の診斷——其夜の大失敗)——第五週——(初日——瀧園を吊る——子供枕にす——汲呑を用ふ——四日目の脱力状態——臨機の食事——宿便の排泄——宿便に對する考察——宿便排泄後の心身——断食中止——疲勞——一段落)

長期断食後の狀況

第一週——(第一日の食事——第二日の宿便排泄——空前の大歡喜——今こそ警戒——第二日の食事——第四日の食事——第五日の第四回宿便——其後の宿便——一週間の脈搏・體温——一週間の食事——食慾よりも食思——腦の恢復遅し)——長期断食後の第二週——(食事と歩行——視力——入浴——體温と脈搏——數回の宿便——體重)——(長期断食後の第三週——(再断食の豫備断食——初日——初日の宿便——第二日——第三日——第四日——第五日——第六日——第七日——宿便の最後——宿便結了後の愉快——二二三の變化——脈搏と體温——今週身體上の變化——視力——入浴と體重)——長期断食後第四週——(追加断食後第一週——第一日の食事——第二日の入浴——便秘の全治——體重・視力)——長期断食後第五週以後——(追加断食後の第二週以後——益々快通——浮腫の漸癒——入浴と運動——食事——神經疲勞の現象——體重——髭の伸び方——床拂ひ——視力と體重——脈搏と體温——警戒々々——歸宅)——長期断食の効果

シンクレイヤ氏の實驗

強健より病弱へ——體重日に減少す——健康益々不良——一婦人の言に觸發す——絶食療

法の初實驗——斷食後の體重増加——第二回の實驗——多年の病根全く去る——治病成功と著述

斷食と治病

諸氏の實驗例

座骨神經痛の全治——六年間の心臟病快癒——十年來の心臟病快癒——編者曰く——神經衰弱の快癒——難治の胃病全治——書癩の輕快——胃病と腦病の全治

市原醫師の治病例——シンクレイヤ氏の治病例——カーリンニン氏の治病例

斷食療法の科學的説明

同化作用の原理——分解作用の原理——治病の原理——常食と斷食との別

斷食の歴史

東洋方面

回々教と斷食——佛教と斷食——〔釋尊の出城——釋尊の修道——苦行と感想——釋尊の得道——修道と斷食——治病と斷食——不動尊と斷食——斷食根本觀——供養と斷食〕

支那と斷食——儒者と斷食——〔橋南谿——二宮尊徳——白河樂翁——漢法醫と斷食——〔淺田宗伯——萩野台洲〕

西洋方面

古希臘の醫聖——基督教と斷食——那翁と斷食

斷食修行者の信條

危惧の念なきを要す——醫師の診斷を要す——減食並に一日斷食——豫備斷食の必要——行中の安靜——生水の飲水——消閑無聊の工夫——醫藥の無用——禁酒禁飲の勵行——身體被服の清潔——斷食後の注意——大勇猛心——最後の警告

斷食と精神修養

祐天上人の熱禱——天成の低能兒——第一回の奇蹟——行中の破魔——不動尊の靈驗——靈智の問題——顯職に上る——目黒開基と大往生——特定法師の斷食——修行の猛烈——各地の苦修——函嶺百日の斷食——奇瑞と空前の苦行——忍微上人百日一食——竹生島起謫——夢境の奇蹟——苦修成就

高野山の斷食修行——雲照律師の復興——松橋慈照師の再興

抵抗養生法の眞髓

三七一

抵抗養生の立脚點——消化器と固形食物——(齒の發生と固形食物の必要——咽喉部及胃と固形食物の必要——腸の機能と固形食物の必要——便通調節と固形食物の必要)——明快なる實驗

胃腸病通俗療法

三七七

初期の療法——便秘の療法——下痢の療法——盲腸の機能促進——急性胃カタル療法——胸焦けの療法

胃腸の急性劇痛療法

三八一

通俗攝食療法

三八三

急性腸胃カタル——胃痙攣——慢性胃カタル——急性腸カタルの療法

石塚式食養法の眞髓

三八七

食養法發見の動機——(道は通きに在り——食養上の二大要素——二要素の略説——自然

の妙訓)

食養論の細説

三九二

齒の形と穀食論——人間は穀食動物である——菜肉三割説の立脚點——氣候風土と食物——高安博士の名説——佛教と肉食禁止——海國的と大陸的と食物——食養の歐化と病種の増加——體質と食物——郷篤倫麗多過の害——脱鹽法と其俾效——加里鹽多過の害——職業と食物——人相骨格と食物——國力及交明上の問題——民族の使命と食養

化學的食養十訓

四〇六

一則より十則までの略述——二三の説明

石塚式食養の實例

四一一

飯汁の死活——蕎麥饅飩と氣候風土——間食品の吟味——鶏卵と昆布の食養價——昆布の有効使用法——海藻類の效能——梅干・鹽漬と配合食物——神經衰弱の食養法——多年の腦病全治——頭痛——神經痛——感覺異常——視力減退——眩暈——腦溢血——其他の食養法——胃癌——乳癌——二日酔——骨膜炎——感冒——穀食優秀論——國家民族の大問

目次

一三

題

現代榮養學の眞髓……………四二二

常識的榮養研究……………四二三

食物研究の必要——村井弦齋氏の說——(自然に近き物——場處の近き物——季節に産する物)

食物の化學的研究……………四二八

食物の一般的説明——(人體の成分と食物の成分——食物成分の構造——體質の食養——調味料・香辛料)

食物組成の細說……………四三一

蛋白質の詳說——蛋白質以外の窒素化合物——纖維——礦物質の詳說——刺戟素

消化吸収の科學的研究……………四三六

消化吸収の意義——三段の消化作用——口内の消化——胃腸内の消化——腸内の消化——
吸収作用の狀況——重要なる二ツの問題——習慣性の消化——心理性の消化——消化吸収
の五方面

滋養價の研究……………四四四

滋養價決定の着眼點——滋養價決定の第一義(食品の成分及組成)——滋養價決定の第二義
(胃内の消化)——滋養價決定の第三義(腸内の消化)——滋養價決定の第四義(料理の方法)
——滋養價決定の第五義(各食品熱量の決定)——植物性食品——動物性食品

標準保健食の研究……………四五二

最近榮養研究の大勢——其出發點——食養法の革命來

國民主要食物 米麥榮養の研究……………四五四

玄米食の榮養——米粒の構造及成分——脚氣病全治と玄米——玄米食の利益——玄米炊飯
法——半搗米の榮養——半搗米の利益——民族の隆替に關す——白米食の損害——榮養價
の貧弱——麥飯の卓效——麥飯獎勵の着眼點——麥粒の構造と其成分——各成分と其榮養
價——英國人の覺醒——メリケン粉の缺點——以上の考察——消化と吸収との考察——小
男を大男に

胃腸強健法……………四六四

天然生活法の眞髓

四六八

逆輸入の教訓——國民に警告す——獨逸人アドルフ・ユストの熱唱——病弱より頑健へ——
 一氏の熱唱と科學的精神——水と人生——科學者の懺悔——純良飲用水——簡易淨水器の
 發明——自然の浴法——溫浴の利害及救済法——日光浴の偉効——生沼博士の新研究——
 日光療法の偉効——歐州戰爭の活訓——空氣浴の偉効——新鮮なる空氣の所在——健康に
 及ぼす偉効——海の適應症——山林適應症——山林不適の諸症——山林の氣候慣習期——
 衣食住の革新——空氣浴と安眠法——病氣の時には一層必要——寒風恐るゝに足らず——
 二三の注意——土と親しめ——跣足と健康——土の治療力——奇蹟の如き偉効——最效の
 方法——順自然の食事法——順自然の三着眼點——肉食の害

天然療法の実例

四八六

インフルエンザ・肺の熱・チブス・神經熱・カタル・リウマチス・チフテリア・其他急性疾病——
 腺病質——其他の慢性病——神經衰弱——健兒を得る途——皮膚病——體温不足の人——

—腹の虫——便秘——肥え過ぎ——瘦せ過ぎ——ヒマ・アカギレ——虱の驅除——熱病——
 齒痛——髪有病氣——眼の痲衝——鼻の痲衝——毒蛇・毒虫の害——癩癩——骨を折つ
 た場合——直腸脱出等——凍傷——生殖器諸病——乳の出る法——瓦斯中毒

自然療法の眞髓

四九二

自然療法の發祥及發達——治病的天才の一農夫——諸學者の協力的研究——世界的波及——
 自然に學べ——慢性病の自然療法——現代醫學の不徹底——慢性病療養の着眼點——急
 性病の自然療法——食物と其療法——飲料——果食主義

水治法

四九七

急性病の水治法——(水治療法の利益——溫濕布の害——冷濕布の電磁氣的説明——急性
 病患者の灌腸法)——慢性病の水治法——(水治の方法——足浴・脚浴・素足で歩く事——部
 分的濕布——水浴及冷水摩擦——夜の座浴)——冷水浴の方法——(冷水愛す可し——開始
 の時期——第一の方法・第二の方法・第三の方法・第四の方法・第五の方法——冷水浴の注意
 精神充實の方法——水浴前の運動——浴後の摩擦——浴後の運動——鹽湯一杯——最後の

注意)——海水浴の偉効——(鹽分と人生——海水浴の時間——海水浴の時季——海水浴の諸注意)

精神と肉體との關係……………五〇七

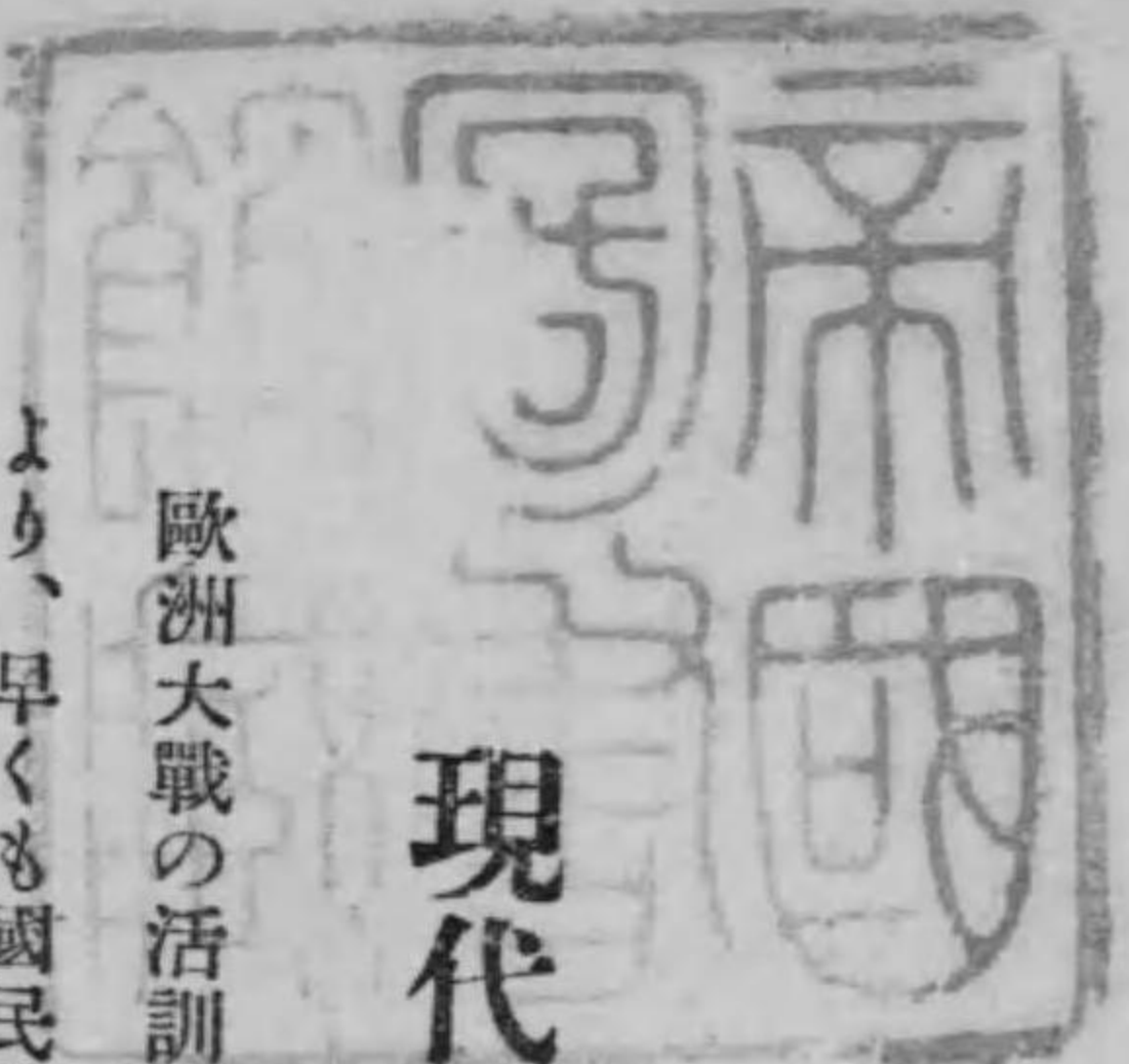
先づ事實に見よ——先人の喝破——魔神の嘲笑——悶絶の喜劇——生兵法大疵の本——氣死の好例——今人なほ多し——勝海舟の活訓——精神の偉力——豁然大悟——擱筆——擱筆——

現代強健法の真髓 目次終

現代強健法の真髓

大津 復活編

現代の急務 (總論に代ふ)



歐洲大戰の活訓に鑑み、我邦の上下を擧げて近來著しく體育熱が勃興し、殊に戦前より、早くも國民體位の下落を深憂して、之が革新を絶叫し、或は各種強健法を提唱して、之が普及を力説する幾多の先覺者が出來た事は、國家の爲め、慶賀の至りである。申す迄もなく、之を大にしては國家を文化に導き、國力を強大にし、之を小にしては、一身一家の繁榮幸福を増進せんが爲には、國民各個が、先づ其心身を健全にし

更に強健にしなければならぬ。

迷想打破！

現代は實に力の世界である。哲學的に云へば、宇宙夫れ自身が即ち力の顯現である。東洋を以て靜的と觀じ、西洋を以て動的と觀する事は、一部の思想家の唱ふる處であるが、彼の古來東洋に於て倫理道德の上に重視せられた克己説の如き、若しくは彼の佛敎に於ける禪定の如きも、實は之に由つて、能く動的修養をなすの準備に過ぎなかつたのであるが、不幸にして、是等の學說乃至實行が、時としては其本來の大眼目を逸して、空寂獨り樂むに至らしめた事は、又遺憾なりと云はなければならぬ。

之に反して、西洋思想の根柢は、明に動的であつて、近世の文明、就中現代の文明は一事一物として、之を明證せざるはなく、今や此の思潮は大洪水のそのの如く、奔流横溢を恣にして居る。而して此大勢に順流するは榮え、逆流するのは滅びざるを得な

い。肉體を以て卑しむべき欲望の根元と觀じ、之と苦しめ之を抑壓するを以て修養の極度とした東洋古來の迷想を打破せねばならぬ事は云ふ迄もないが、此世界の變局を前にして、今なほ心身鍛鍊の眞義を自覺するものゝ少きは、愚の骨頂と云はなければならぬ。

強健と人生

少しく理論的に心身の健全が如何に人生に必要なかを論究すれば

一、人生の幸福 と極めて密接の關係がある。之を個人に就て云へば、人生の幸福は、心廣く體胖かなるに勝るものはない。精神健かなれば、目に觸れ耳に觸るゝ處、愉快の情を倭らざるはなく、身體健かなれば、口にする物、美ならざるはなく、接する所快ならざるはなく、而も其の快樂たるや、獨り自個一身のみではない。而して其欲する所、其志す所、遂げられざるはなしである。

二、經濟上の利用 心身の健否は、事業の能率と密接の關係を有して居る。随つて、之を小にしては、一家の經濟に、之を大にしては、一國の生産率と大なる關係がある。なほ一個人に就て云へば、病弱者が、醫藥、療養等の爲に、費す所の大なるを知るならば、蓋し思半ばに過ぐるものがあらう。

三、救貧問題 體育問題と經濟問題と結び附け、更に之を社會的に觀るならば、實に救貧問題の鍵は、體育問題に在りと云はざるを得ない。而して救貧問題こそ現前の大問題であり、將來の一大問題である以上は、識者は少くとも今に於て強健法の一斑を研究して置くの責任がある。

四、人生の美觀 畫家が裸體美を以て美の極度とするの議論は暫く措く、思ふに自然の美は素より美である、けれども人間美、人體美こそ、美の極致ではあるまいか。而して人間美と云ひ、人體美と云ひ、能く之を達成するものは、實に強健の理想とする所である。

五、風教の作振 凡そ風教を紊る者は、心身の不健全な者である。之に反して心身の健全を念として之を愛し、之を尊重し、進んで強健を期するの人士が、其最も惡む所は、實に人心の廢頹である。されば一國の風尙をして剛健快活に導かんが爲には、須らく先づ心身強健の方法を熱唱する事は、極めて大切なる柄である。

六、國運の擁護發展 一國の文化を進め、一國の強大を圖らんが爲には、國民各個をして、其心身を健全にし、其風尙を剛健快活ならしめねばならぬ。

我邦、古來、武を以て國を建て、剛健質實を以て武士道の精華とし、之を尊重し、之を存養して來た。然るに近年に及んで、此の風尙は歳と共に頹廢して來た事は、慨嘆の外ない。

新聞紙の報ずる處に由れば、佛蘭西では、まだ日の暮れない間から、翌日は午前十時頃まで、子供を寝かせる事を工夫して居るさうであるが、夫れは食料品缺乏の結果、子供をして運動せしめない爲めであるとは、誠にお氣の毒千萬の話であるが、眼

を轉じて獨逸の方面を観ると、獨逸の小學校では、教室から出すと、隊伍を解かないで、其儘、運動場の周圍を、休憩時間中、駈足させて居るさうである。駈足は或る意味に於ての全身の運動である。そして平時に在つては、之に由つて、敏捷、快活、耐久の諸徳を養ひ、戦場の兵士としては、著しく其行軍力を高め、殊に傳令、突貫、追撃等の場合には、最も大切な根本的戰鬥力をなすのである。獨逸が肉彈戰の間から歸休兵制度を採用して、戦場の兵士を隨時歸郷せしめて、優良種族の保存繁殖を念として居る事などを思ひ合はせるならば、そこに無限の教訓が在る。

眼を放つて世界の變局を観よ。吾が國運の現状並に將來を想望せよ。而して更に又吾が祖國の世界に對する一大使命を自覺する時、吾人は今に於て、國民心身の強健を提唱する事の、極めて急務なる事を熱叫せざるを得ない。

呼吸強健法の源流

我邦に於ては、茲十數年以來、強肺術とか、腹式呼吸とか、或は靜坐など、盛んに深呼吸が、吾人の健康に大切であると云ふ事が唱導され、且つ其効果も夫れ／＼に認められて居る、けれども是等の呼吸法は、何も近年になつて、初めて發見された新健康術ではなく、洋の東西、時の古今を問はず、盛んに唱導實行され、且つ實効を認められた方法であつた、言はゞ、一種の復古に過ぎない。若しくは、古來の方法に科學的説明を加へたに過ぎない。併し乍ら、古來の秘法が、生理、解剖、醫學等の力によつて、現代人に判り易く説かれる様になつた事は、此法を弘める上にとつて大なる力である。此點に就て、吾人は、現代の科學者に向つて、須らく感謝すべきである。

一 神道と呼吸法

少しく歴史的に観るに、我邦では、遠く神代の昔から、彼の禊の行等に於て行ふ處の、雄健、雄詰、伊吹(表の伊吹)、即ち姿勢、氣合、發聲、深呼吸を初め、進んで裏伊吹と稱して、人と對し乍ら、他人に氣附かれずに行ふ深呼吸法さへ行はれて居る。さて表伊吹の仕方としては、先づ口より靜に徐に和かに、長く強く息を吹き出し、次に鼻から靜に、徐に和かに、長く強く吸ひ入れて、其息を腹中に溜め、腹部を次第に膨脹し、漸次力を入れつゝ、全身に息を充つるの意氣を以て、臍下丹田(臍の下一寸五分の處)を緊張したる後、口より靜に、徐に和かに、長く吹き出し、吸ふ時は鼻、吐く時は口から、斯くの如くする事三度、さて三度目には、泳へられる丈け息を吸ひ入れ、然る後、全身に力を入れて、ウ、ウ、ウ、ウと、窃に口中に發聲しつゝ、息を臍下丹田に疊み込み、吐き出さずに濟ませるのであるが、裏伊吹に就ては、古來一種

の秘事として、其道を究めた人でなければ、妄に傳へない事にして居る。此法は音をも立てずに行ふのであるから、人知れず行ふ事が出来、そして此法を行ふ時は、膽力が据はつて參り、氣力が充實して來るから、古來、偉人傑士と云はれる人々は、皆此法を修めて、或は外交談判に、或は仕合ひ、不意打ち、眞劍勝負に勝を制し、中にも其妙處を會得した人々は、戦はずして先づ敵を畏屈せしむるの秘法とせられ、其他、弓馬刀槍の武藝より、茶の湯、生花と云ふが如き百般の技藝に到るまで、其極意は、實に「裏伊吹」の妙處と同一點に歸着するものとされて居る位である。其の上、以上の表裏の呼吸法は、同時に健康法の極意とされ來つた處であつて、之を今日の呼吸法に比べて見ると、嶄然として頭を抜いて居ると云はれて居る位であるが、今や不幸にして此の良法も、忘れられんとして居る事は、又遺憾なりと云はなければならぬ。

附記 氣海丹田の解釋

昔から、支那には不老不死の藥が仙人の間に用ひられて居ると言ひ傳へられて居るが、之を丹藥とも神丹と云つて居る。そして此藥は、五行を鍊り合はせて作ると云はれて居る。處が其實は、五根、即ち眼、耳、鼻、舌、身の

呼吸強健法の源流

修養を神秘的に言ひ現はした迄で、眼妄に見ず、耳妄に聞かず、舌妄りに言はず、身妄に觸れず、意妄りに思慮せざる時は、混然たる本元の一氣、湛然として目前に充つ、是れ即ち彼の孟子の所謂浩然の一氣なりと、白隱禪師の言はれて居る通りである。なほ曰く、地に玉田あり、梁田あり、玉田は珠玉を産するの地、梁田は禾稼(穀類)を成するの場、人に氣海丹田あり、氣海は元氣を修養の實所、丹田は神丹を精鍊し、壽算を保護するの城府なり云々。又曰く、丹田なるもの一身三所、吾が謂ゆる丹田なるものは、下丹田なるものなり。氣海丹田は各々臍下に居す。一實にして二名あるが如し。(名は二つだが、實は一つだ)丹田は臍下二寸、氣海は一寸半云云。とあるので、明瞭であらうと思ふ。

二 佛教と呼吸法

夫れから佛教に就て云へば、釋迦が難行苦行を積んで、遂に菩提樹下で、大禪定、即ち精神統一の極致に這入つて、大悟徹底された時は、哲學的宗教的思索の體驗された時であつたと同時に、想ふに一面には、深呼吸の妙境に這入られた時であつて、實に此の深呼吸と密接な關係がある。深呼吸は、動の呼吸から出發して行く、そして上

達するに連れて、靜の呼吸になる。靜の呼吸の妙境に達すると、出る息も、吐く息も判らない位に靜かものになる。鼻端に鷲毛を着けて見ても動かない位になる。吾々が一心に勉強し、思索に耽る時、既に其一端を味ふ事が出来る。釋迦が此の呼吸の妙境に這入られた時が、即ち豁然として大悟徹底された時である。(靜の呼吸に就ては、二本博士の所説中、其他に詳説しあり)此の間の消息に就ては、楞嚴會の席上で、藥特れんごんに示されて以來、佛教の妙諦を究めんとする人々は、何れも此の呼吸法を修めない者はなく、なほ此事に就ては、彼の大覺調御は阿含部に委しく教ひ諭され、天台の智者大師も、其大意を汲んで、摩訶止觀の中に丁寧懇切に説き示され、斯くて天台、眞言、禪に於ては、數息觀とて、靜に呼吸を數へつゝ入定、即ち精神を統一する方法として之を傳へ、之を重んじ來り、彼の有名なる達磨が面壁八年の修業も、呼吸法の極意を體得すると一致して居る事は、何人も知る所であつて、斯る例は古今に涉つて枚擧に遑あらずである。而も彼れ達磨に就て觀ても、面壁八年の修業は、運動不足の爲めに、

健康を損じたかと云ふに決してさうではない。世にありとある達磨の像を見れば論より證據で、彼れは偉大なる肉體の所有者である事は、呼吸法が即ち強健法たる所以であつて、後に説く所に由つて明瞭するが如く、有効なる内臟運動法、否、全身の運動法であるからである。兎もあれ呼吸と云ふ事は、之を語源的に云へば息は、いのちの、いのち、命の、いのちの、いのちの意味であつて、呼吸のある間が即ち生命の在る時、呼吸なければ即ち生命なしと云はるゝ所以である。併し佛教に於ける呼吸法も、之を溯つて云へば、釋尊も實は波羅門の教に學ばれたのであつて、波羅門に於ては、斯うした行事が即宗教であるかと思はれる迄に重んぜられて居るのである。

序に佛教に於いて、呼吸法が如何に力説されて居るか、左に其一端を示せば、摩訶止觀に『夫れ色心(肉體と精神)相依つて息す。譬へば樵火(薪と火)相籍りて煙あるが如し。煙の清濁を瞻て、樵(薪)の燥(乾)と濕とを知り、息の強軟(強軟)を察して、身の健と病とを驗す。……先づ須らく息に四伴あるを知るべし。……風、氣、喘息、之

を守れば則ち定まる云々』。小止觀に此義を説いて、『前の三(風喘氣)を不調の息と爲し、後の一息を調相と爲す云々』。次いで、之れに一應の説明がある。其説明によれば(直譯では判り惡くいから、現代語を以て意譯すれば)『風と云ふのは、俗に鼻息が荒いと云ふ様な場合であつて、呼吸する毎に、音を伴ふことを云つたのである。斯う云ふ呼吸は、同時に精神の落着いて居ない事を表はして居るから、不調の息である。喘と云ふのは、例へば風邪を引いた場合とか、鼻がつまつた場合の様な息遣ひで、結滯不通と云つて、結ばり滯りて、苦しい息を云ふのであつて、是れ不調の息である。氣と云ふのは、風喘に比べれば、餘程宜しい方ではあるが、呼吸ともに息が細かたなく、どちらかと云へば、荒つばい處がある、そこで兎角疲れる氣合がある。以上三種の呼吸法は、何れも不調の息と云つて、正しい呼吸法ではない。又精神の安定を妨げるから、宜しく矯正すべきである。次に息と云ふのは、此れぞ本當の呼吸法であつて、出入綿々、存するが如く、亡きが如く、安穩悦豫すとある様に、鼻端は驚毛を着

停ても動かないと云ふ呼吸法であり、且つ精神の安定して、妄念雜慮が去り、心の本性が現はれ、頭寒足熱、諸病一切の豫防、全治の祕法である云々。右の中、氣と喘との説明は、どうした譯か摩訶止觀と小止觀と正反對になつて居る。そこで茲では小止觀の説を採つた事を諒承されたい。

なほ摩訶止觀には十二種の息のある事を述べ、六治法と云つて、病を治する法に六種ありとして、止法、氣法、息法、假想法、觀心法、方術法の六法を述べて居る。そして氣法、息法は、何れも一種の呼吸法である。

三 儒教道教と呼吸法

次に支那に就て云へば、老子の言葉に「其心を虚にし、其腹を實にせよ」とあり、又『踵足胎息』の語がある、莊子以下、白玉蟾、雅尙參などは、之を論ずる事、頗る詳密である。又孟子には、例の『浩然の氣』の説があり、朱子には『調息箴』あり、諸子百

家之を論ぜざる者はない位である。其他仙人の間に研究され、仙人の間に行はれて居る所謂仙術と云ひ、吐納法と云ひ、鍊丹術と云ふが如きは、何れも深呼吸法の一種か、若しくは深呼吸を中心として重視した精神修養の方法であつて、全時に健康術である、なほヒュッペ氏の著書に據れば、西洋紀元前二千六百年、即ち今を去る事、四千五百年の昔に於て、複雑なる呼吸體操が、支那に行はれたと云ふ事である、

四 西洋古代と呼吸法

前記ヒュッペ氏の著書に據れば、西洋に於ては、紀元後百六十年、即ち今より二十七十餘年前、ガレンと云ふ人に由つて、身體強健法として、呼吸體操が試みられたさうであるが、聲及び呼吸の練習は、クラウゼ氏の著書に據れば、古代の希臘、羅馬に於て、デモステネス、ブルターク、セネカを初め、當時の有識者は之を實修し、且つ盛んに民衆に奨勵した。又以て深呼吸法が古今東西に重視された事が判らうと思ふ。

先哲の深呼吸獎勵

前項に於ては、極めて概括的に、呼吸法が古來重んぜられた事に就て述べたのであるが、此章では、先哲が如何に苦心して此法を修め、又如何に熱心に此法を獎勵されたかに就て、少しく述べて見ようと思ふ。

我邦に於て、最近十數年來、深呼吸が健康上、極めて有効である事を唱導したのは、少くとも其殊勳者は、指を二本博士(醫學博士二本謙三氏)に屈せざるを得ない。而も同博士の『腹式呼吸』は「古より之れ有り、予の新説に非ず、余は唯、先哲の實驗したる方法に向つて、多少の科學的説明を附したるに過ぎず」と博士自らが明言せらるゝ通りであつて、なほ之が由來に就ては、博士が十六七歳の頃、平田篤胤の『志都乃石室』を讀み、其後、白隱禪師の『遠羅天釜』と云ふ本の『答ニ鍋島攝州侯近侍一書』を讀み、大

に發明する處があつたと、博士は博士の『腹式呼吸の話』の中に詳しく述べて居られる。なほ、白隱禪師は『夜船閑話』の中に、貝原益軒は『養生訓』の中に、櫻寧室主人(平野元良)は『養生訣』の中に、山本周濟は『調息考』の中に、承陽大師は『普勸坐禪儀』の中に、各々深呼吸法は精神統一並に健康保持の上に、唯一の捷徑であると高潮して居られる。左に是等先賢所説の概要を述べれば

平田篤胤の『志都乃石室』

平田篤胤は、舊久保田藩(今の秋田)の藩士で、氣吹廻舎と號した。加茂眞淵、本居宣長と共に、我國國學者中の三大人と稱せられて居る近世國學界の偉人である。仁孝天皇の天保十四年(大正七年より七十五年前)歿す。享年六十八。明治十六年二月廿七日、正五位を贈られた。

(前略)そこで養生と云ふては、外に爲やうは無く。尤も食養生と云ふことも有れども、第一に胸膈の間に、氣の沈滞せんで、能く下焦へ循環するやうにと心がけるのが重要で、此れは誰も知つて居る通り、臍の下に氣海と云ふ名をつけた穴處のあるのも、

實は人の口鼻より受る處の氣をしつかりと臍の下、謂はゆる氣海の穴あたりに湛へてあるやうに、と云ふの義で名づけた物でム……然ればこれ程やんごとなき大事の處ゆゑ、醫書と云ふ醫書は本よりのこと、諸道諸業、何れもこゝへ氣をたゝみ蓄へる事をさとし、まづ天竺では、釋迦よりも、遙前より學び來つたる、婆羅門の修行も。治心と云て、心をこゝに治むるの修行、また釋迦の修したる處も、これに外ならず。されば諸宗の安心も、云ひもて行けば、みな同じ心に歸すること。又諸越の神仙の道を傳へたと云ふ、道家の輩の修行する處もこれで、皆こゝに氣が聚まれば無病になり、無病じやに依つて、長壽を保つと云ふ義で、此の修行を、不老不死の術などとも云つたものでム。氣海の下の穴の處を丹田と云ひ。其の不老不死の丹藥を蓄へたる田と云ふ義を以て、名けた物じやと見えるでム。

さて臍下へ氣を練り疊むの修法は種々ある中に、いつち手みじかい修法がある。其れはわが父は、八十餘り四つの歳まで、壽を保たれましたが、我は若かりし時、殊の

外に多病成しが、とある老人に此法を習つて、三十餘の時より、折節となく此の術を行つて、此齡に至るまで無病なり、其方もこれを習へとて教へられました。實以てこれは無病長壽の奇術なること、疑ひなきことでム、其仕やうは、毎夜寢所に入つて、其いまだ睡りにつかぬ前に、仰向て、兩脚をも揃へて、強く踏みおぼし、總身の元氣を、臍の邊から、氣海丹田の穴、および腰脚足の心までに充しめ、さて他の妄想をさらしと止めて、指を折り、息を計へること百息にして、其踏みしめたる力を緩め、暫有て、又かくの如く、大抵毎夜この術を行ふこと、四五度程づゝ、缺さず修すること、毎月五七日づゝすれば、元氣總身に充滿して、腹中の積塊も皆とける也。何なる良薬も、此術に越すものなし。夫故に我はかくの如く、老に及ぶまで無病也とて、腹を出して見せられた處が、中焦鳩尾の處すきて、下焦臍下の張て固きこと、コツ／＼と音のするやうで有たてム。此れに就て思ふに、唐書と云ふもろこしの歴史に、柳公度と云者が、年八十餘り、力も強かつた處が、此が常に云には、吾がかやうに長壽で、

力さへあることは、初めより外の術はないが、いまだ曾て氣海を冷さず、また元氣を以て、喜怒を佐けぬばかりのことじゃ、と云たと云ふことで、我が父もトント此通りの行狀で有つたで。……』

平田篤胤は斯う書いて来て……擬近ごろ夜船閑話といふ書を見た處が、これは駿河國の原宿の、松林寺と云ふ寺の住職、白隠和尚と云ふが著はしたもので……云々と白隠禪師が白幽仙人に學んだ事を書いて後……『抑々かやうに煩はしげに、養生の法を傳へるも、どうぞ人々の體を健にして、古への道を尋明させ度思ふ、篤胤が老婆深切で。云々』

と書いてある。右『志都乃石室』は同書奥書の年月には、文化八年正月とあるから、大正七年より百五十年前の事である。さて白隠と白幽との事實に就ては、次に夜船閑話を引きなほ解り易くする爲に、其大要を現代語に譯して、左に掲げる事にした。

白隠禪師の『夜船閑話』

白隠禪師は、近世に於ける禪林の高徳であつて、後櫻町天皇の明和五年(大正七年より百五十五年前)十二月十一日、八十四歳の高齡を以て示寂された。後櫻町天皇の時、勅諭を賜ひて、神機獨妙禪師と曰ふ。

自分は、宗教の門に這入つた日に、どこ迄も此道を究めようと誓つた。そして二三年の間、精練刻苦、寢食を忘れて勉強した。ところが、或る晩の事、何處とはなしに、多年の疑問が氷釋かけて來た様な感じがしたので、『道、人を去る事遠からず』こんな悦ばしい事はないと喜んだのは東の間の事、それから二三月の後には再び人生の矛盾を感じ、精神の不安は譬へんに物なく、それからと云ふものは、頭はがんく逆上する、呼吸は苦しく、兩脚は冷えて氷の如く、耳は鳴り、ガタと云へは吃驚し、見る物、聞く物に物怯をし、盜汗はかく、兩眼は常に涙を帯びて居る。そこで高僧知識を訪ねて教を乞ひ、或は醫者と云ふ醫者を訪ね、藥と云ふ藥を服用んで見たが、少しも効能

がない。

處が或人が曰ふには、山城の國、白河の奥三四里許りの山奥の崖の中に、白幽先生と云ふ二百歳以上の先生が棲んで居るが、此人は、人を見る事が嫌ひで、訪ねて行く^と逃げて逢はない。そんな譯で、隠れた賢人やら、それとも山男同様な馬鹿者か判らないが、里の人は仙人々と云つて居る。此人は、故の丈山氏の師匠で、天文に精通し、醫道にも深いとも聞いて居る。それで機會よく面會が出来、禮を厚うして教を乞ふと、稀に二言三言を話す事もあるが、後で考へると、なか／＼意味深長ださうであると、斯う云ふ話であつた。そこで寶永七年七月の中頃、山入りの仕度をなし、濃東を出發して黒谷を超え、白河村のとある茶店で仙人の住家を聽き、一本の細谷川に傳はつて一里許りも山へ山へと辿つて行く中に、何時の間にか、流れは盡きて仕舞ひ、最早徑もない。困つて居ると、一人の老樵に遇つたので、道を尋ねると、これからズン／＼登つて行くと、上の方に當つて黄色の白曝れた一寸位の大きさの物が、山風の吹

くまゝに、見えたり隠れたりして居る。それが仙人の崖の口に垂れてある蘆で作つた簾だと教へて呉れた。そこで勇氣を鼓舞して雲露を披け、巖角を上り、殘雪を踏み、汗を絞つて、漸々にして上りつき、あたりを見渡すと、風致清絶で、何とも云ひない眺望である。そして、夫れと同時に、先づ惚ばれるのは仙人の心事の清高と云ふ事であつた。そこで私は其處の巖角に倚つて、何とも云はれぬ畏敬の念に打たれて、暫くの間、嘆息したのであつた。それから衣を振ひ、襟を正して、おづ／＼簾の中を窺ふと、崖の中は五六尺四方であるが、其中に仙人は大布の袍をかけ、軟い草の蓆の上に端座瞑目して居られる。さて髪は膝に垂れ、顔の血色は棗の如く麗しい。あたりを見れば、物と云ふ物はなく、机の上には、たゞ中庸と老子と金剛般若經が置いてある許り。そこで自分は禮を厚くして、病氣の由來を告げ、且つ救ひを願うた。すると仙人は暫く無言の儘であつたが、やがて幽かに眼を開いて、私をつく／＼と視て、靜に告げて曰ふには、自分は、櫛や栗を拾うて食べ、鹿と一所に眠つて居る山の半死の

老人で、外の事は少しも知らない。折角のお訪ねであるが、左様御承知を願ひたいと
辭退されたので、私は更に鄭重に教へを乞うた。さうすると、仙人は如何にも打ち解
けた様な様子で、私の手を捉へて、精しく私の體を調べて後、如何にも絶望の様子で、
私に告げて曰ふには、之れはもう駄目だ、あなたは禪に凝り過ぎ、其方法を過つた爲
に此の重病に取りつかれた。しかし私共の方の教に内觀の法と云ふのがある。此の法
を一心に修行するならば、或は助からぬとも限らぬと云ふのである。

そこで私は、どうか其内觀の秘法を教へて戴きたい、學び乍らに修行致したう御座
いますと願つた。其時仙人は肅然と容を改め、從容として告げて曰ふには、ア、あな
たは、問ふ事を好む人ぢや、では少しくお話致しませう。此法は是れ養生の秘訣であ
るが、之を知る人は殆ど稀である。怠らずに實行されたならば、其中には段々に病氣
も治り、精神の方もよくなつて行くであらうと。これから易の原理などを元として、
詳しく養生の道を説いて下さつた。(中略)

そこで私は、誠に結構なお話を伺ひまして、有難い仕合であります。どこ迄も實行
致しませうと申上げた。扱其法と云ふのは、昔、支那に於て八百年の壽を保つたと云
はれて居る彭祖の『和神導氣の法』では、室をべ切つて、其内に床を展べ、席を暖かに
し、枕の高さは二寸五分を度となし、さて床の上にノンビリと横はり、瞑目して、息
を胸に收め、鴻毛を鼻の上に附けて、動かざる事、三百息を得て、耳聞く處なく、目
見る處なく、斯様にして修行を積めば、寒暑も侵す事は出來ないし、蜂にも毒蟲にも
螫されなくて、三百六十歳までは生き延びる事が出來、初めて本當の人間に近づく事
が出来る。それから、蘇内翰と云ふ人の云ふ處に據れば、空腹の感じがしなければ食
べない、そして七八分目で止めて置く。散歩逍遙して、努めてお腹を減す様にし、空
腹の折を見て、靜かな室に入つて、端座默然として出入の息を數へ、一より十、十よ
り百、千に到れば、此身は兀然として、心はいつしかに無念無想の境に這入つて仕舞
ふ。そして尙ほもやつて居る中に、息が入りもせず、出でもせなくなる時が來る。其

時、右の息は、全身の毛穴から雲の蒸すが如く、霧の起るが如く感ぜられると同時に、病氣と云ふ病氣は、最早治つて仕舞つたと云ふ感じが、何處となく起つて居る。さうなつたならば、最早、人に釋ねるの必要は少しもない。無駄な言葉は喋らぬ様にして、自分の元氣を養ふの心掛けが大切であると云ふのであつた。

それから同じく古來の秘法たる酥を用ふるの法を教へて頂きたいとお願ひした。仙人の曰はるゝには、譬へば茲に奇麗な薰しい匂ひの鴨の卵位な軟い酥を頭の上に戴せる。さうすると、間もなく其複雑たる酥が頭全體を濕して、段々に肩やら臂、兩方の乳のあたりから、胸から、内臓から、背椎、髀骨まで濕して、胸や腹やの、一切の病を融解して、ドン／＼と下へ下へと押し流して、脚から足の爪先きに到つて、一切を外へ排出して仕舞ふ、と斯様に心に念じ乍ら行ふのである。そして此法を努めて怠らないならば、一切の病氣が治る許りではなく、五感は鋭敏となり、呼吸はノンビリし、肌は光澤を増して、全體の景氣が若い者の様になつて来る。但し其効驗の速い遅いは、

之を行ふ人の努力如何によるのである。私も若い時分にはあなたよりも十倍位の大病人であつたが、此法を授かつて、一心に修行した爲に、一ヶ月を経た間に、無数の病氣は大半治つて、身心は軽く安らかで、夫れからと云ふ者は、日も忘れ、年のたつ事も忘れ、人間の欲望も、人間の生活も忘れて仕舞つて、自分の年が何歳であるかも知らない位だ。それで御覽の通り、此の山の中の人氣のない處で、此の瘦せ枯れた老骨の身を以て、大布の單衣二三枚で、どんな冬の夜でも寒いとは思はず、食物がなくなつて、二三ヶ月、斷食する事もあるが、格別に饑飢とも思はない。これ一に此法の力である。私は今、私が一生涯、用ひても猶は盡し得ない此の秘法をあなたに傳へ了つた。外に言ふ事はないと云つて眼を瞑つて黙坐された。

そこで私も、この有り難きお教を頂いて、涙に咽んで、厚くお禮を述べて山を下つた。日ははや西山に傾いて、夕日の影が木々の梢を淡く照して居る。暫く山を下つたと思ふ頃に、後の方から履物の音が聞えて来る。おや不思議な事もあるものかなと、

振り返つて見ると、後から白幽仙人がやつて来る。そして曰はれるやう、人里離れた山奥の事であるから、萬一、路を間違はれてはお氣の毒ぢや、御案内致さうと、大駒下駄をつっかけ、瘦鳩杖を曳いて、巖角を踏みしめ、踏み越えて、先に立つて談笑し乍ら、まるで平地を行く様な調子で、そして約一里許り、前の溪川の所まで見送つて下さいました。そして、この流れについて下らるれば白川村へ参りますと云つて、此處でお別をした。そこで私は暫く間、其處に立つて仙人を見送つて居つたが、仙人の脚力の達者な事は、逆も若い者も及ばぬ位で、飄然として世を遁れて、羽化して登仙する人の様であつた。そこで私は、夫れが如何にも羨しくもあり、尊くもあり、殊に残念で堪へなかつた事は、一生涯の間、此人に就て學ぶ事が出来ないと云ふ事であつた。

それから歸つて来て、折節に此の内觀の法をやつて見た、所が三年にならぬ中に、病氣は何時の間にか治つて仕舞つた。のみならず、殆ど手も足も出なかつた、教

義も信仰も、徹底的に氷解體得する事が出来、小さな悟りを得たること無數、大歡喜、大法悦を得、手の舞、足の踏む處を知らざる事が六七回の多きに及んだ。想ひ起せば、以前は、冬になれば足袋を重ねて穿いても、足の底は氷の中に浸されて居るが如く冷かつたものが、今は足袋も穿かず、火には當らず、年七十を超えて、無病息災で暮して居る事の出来たのは、一に神術のお蔭である。以上の話は、少しも妄談ではない。世の爲に書き残したものであると云ふ事を諒承されたい』と結んである。

なほ、白隱禪師は、前記『遠羅天釜』の中の「答鍋島攝州侯近侍一書」の一篇は内觀の秘法を諸經に涉り、先哲の所説を引用して、懇説されたもので、其全文は、夜船閑話其他と共に『先哲實驗腹式呼吸篇』(春秋社發行、金六十錢)の中に收めてあるから、其詳細を知らんと欲するの士は、就いて讀まれん事を望む。

▲道元禪師の『普勸坐禪儀』

編者曰く。原文は漢文であるけれども、読み易い様に現代語に意譯した。夫れから、原文は左に示す分の三倍位の長さであるが、直接必要がない點は、凡て省略した。

道元禪師は、曹洞宗の開祖で、嘉永五年、孝明天皇から、佛性傳東國師の號を賜はり、明治十二年、明治天皇から、承陽大師と加謚せられた。後深草天皇の建長五年(大正七年より六百六十三年前)四月二十五日入寂、享年五十四歳、我邦佛敎界に於ける古今の高僧である。

さて坐禪をする場所は、敷物を厚くし、其の上に蒲團を用ひ、そして結跏趺坐と云ふ坐り方か、半跏趺坐と云ふ坐り方をする。結跏趺坐と云ふのは、どう云ふ坐り方かと云ふに、先づ右足を以て左の股の下に載せ、それから左足を右の股の上に載せる。次に半跏趺坐と云ふのは、右足を左足の上に載せる迄の事である。それから著物や帶は寬濶と締めてキチンとさせ、次に右の手を左足の上に安んじ、左の掌を右の掌の上に安んじ、兩方の拇指は相對向させる。そして上體を正しく起して、端坐する。そ

の時、左右に傾いたり、肩を上げたり、或は前に躬んだり、後に反つてはならない。又耳は肩と對し、鼻と臍と對向ふ心持ちにし、唇と齒とは相着け、目は常に開き、鼻で微かに呼吸をする。それから體を一搖して居据はりを直し、そして精神統一にとりかゝるのである。次に座を起たんとする時は、靜に體を起す事が大切であつて、グイ、と起つ様な事をしては不可い。云々。』

なほ禪家の調息法に就ては、指月禪師は『岸江小話』に於て、卅菴老人は『卅菴法語』の中に懇説して居るが、大體に於て、前記『普勸坐禪儀』中に説き盡されて居るから、今は略する。

序に一言して置きたい事は、所謂坐禪は、之を呼吸法から云へば、坐つてやる場合の方法であつて、佛敎に於ては、更に臥法、即ち寢て居つてやる方法、行法と云つて歩き乍らやる方法、住法と云つて、平生に行ふ方法が、夫れ／＼に研究實行されて居る。

▲山本周濟の『調息考』

右『調息説』は寛文十二年春二月中旬の作に係り、息之説、即ち呼吸法に關する先哲の所説を述べたもので、漢文で書いてあるが、之を現代語に意譯すれば、其大要は、既に前記數篇の中、若しくは、本書各個處の所説の中に、十分説き盡されて居る所と大差がないから、茲に引用を略く事にした。

▲貝原益軒の『養生訓』

編者曰く、左記は『養生訓』の一節を抄出したものである。

貝原益軒は、徳川時代の鴻儒、筑前の人、福岡侯に仕へた。父寛齋が醫を業として居つたので、初め醫を學んで略々藥方に通じ、又好んで佛書を読んだが、兄元端から四書の句讀を受けてから、復た佛書を読まず、只管儒教の經書を學び、後西院天皇の明暦三年、京都に遊んで、松本尺五、山崎闇齋、木下順庵の諸儒に學び、儒者として、教育學者、教育者として、近世に於ける篤學有徳の士である。中御門天皇の正徳四年（大正七年）

リ二百年前）八月二十七日歿、享年八十五歳。醫學的意見を述べたものが少くない。又極めて衛生家であつた。其能く高齡を保ち得たのも、一に翁の實踐的養生から來て居る事は言ふ迄もない。

養氣の術、つねに腰を正しく据え、眞氣を丹田に收め集めて荒くせず、事に當りては、胸中より微氣を屢々口に呼き出して、胸中に氣を集めずして、丹田に氣を集むべし。斯くの如くすれば、氣上らず、胸騒かずして、身に力あり、貴人に對して、ものを言ふにも、大事の變に臨み、忙しき時も、斯くの如くす可し。若し止むを得ずして、人と是非を論ずとも、怒氣に傷られず、浮氣ならずして、謬りなし。或は藝術に勉め、武人の槍太刀を使ひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とす可し。是れ事を勉め、氣を養ふに益ある術なり。凡そ、技術を行ふ者、殊に武人は此法を知らずんばある可らず。又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも、皆、眞氣を臍下に收むる術なり。是れ主靜の工夫、術者の秘訣なり。

氣を和平にし、荒くす可らず。靜にして、妄に動かす可らず。常に氣を臍の下に收

めて、胸に上らしむ可らず。是れ氣を養ふ法なり。呼吸は人の鼻より、常に出入する息なり。呼は出づる息なり、吸は入る息なり、外氣を吸ふなり。呼吸は人の生氣なり、呼吸なければ死す。人の腹中の氣は、天地の氣と同じくして、内外相通ず。人の天地の氣の中にあるは、魚の水中にあるが如し。魚の腹中の水も、外の水と出入して同じ。人の腹中にある氣も、天地の氣と同じ。されども、腹中の氣は臟腑にありて、古く穢る。天地の氣は新しくして清し。時々鼻より外氣を多く吸ひ入る可し。吸ひ入る所の氣、腹中に多く溜りたる時、口中より少しづつ、靜に呼き出す可し。荒く早く呼き出す可らず。是れ、古く穢れたる氣を呼き出して、新しき清き氣を吸ひ入るなり。新しきと、古きと換ふるなり。是を行ふ時、身を正しく仰ぎ、足を伸ぶ可く、目をよさぎ、手を握り堅め、兩足の間、去る事五寸、兩肘と體との間も、相去る事、各々五寸なる可し。一日一夜の間、一兩度行ふ可し。久しくして驗を見る可し。氣を安和にして行ふ可し。

「千金方」に常に鼻より清氣を引き入れ、口より濁氣を出す。入る事多くして、出す事少くす。出す時は、口を細く開きて、少し呼くべし。

常に呼吸の息は、緩やかにして、深く丹田にある可く、急なる可からず。

▲仙家の秘法

古來仙術家の間には、色々の呼吸法が行はれて居る。左に主なるものを擧ぐれば

一 仙人調氣の術 常に密室に籠つて戸を鎖し、牀を安んじ、席を暖め、枕の高さ二寸許り、身を正うして仰向に寝、目を瞑り、拳を握り、兩足の間、兩臂と體との間は五寸ほど離れさせる。それから鼻で息を吸ひ入れ乍ら、腹を膨らませて後、忪へる心持で、一時、息を止める。さて息を止めて居る事が、我慢が出来なくなるを待つて、口から細く吐き出すのであるが、肺中の空氣全部を吐き出すには及ばない。さうして之を繰返すのであるが、十回から二十回と、練習を積むに従つて、其數を加へて行

く。此法は事情の許す限り澤山やる事と、繼續してやる事が大切である。一日の中、朝と晩とに行ふ丈けでも、久しく行ふ間には、頭腦は明快となり、精神は堅固、身體は健康にして軽く、あらゆる病氣は消滅して仕舞ふと云ふのである。

二 數息法 此法は先づ空腹ならしめる事が大切である。そこで食物は、空腹を感じてから、初めて食べる事と、十分に食べてはならぬと云ふ事を第一に心掛ける。それが爲には、努めて散歩逍遙して腹を空にし、空なるに當つて、靜室に入り、黙坐して出入の息を數へ、一息より數へて十に到り、十より百、百より千に到れば、此の身兀然とし、此の心寂然として虚空の如くなる。さうすると、息は何時の間にか止まつて仕舞ふ。其時、全身八萬四千の毛穴からは、雲蒸し霧起り、一切の病氣は何時の間にか消えて仕舞ふ。

序に一言して置きたい事は、佛教の方にも數息觀と云ふがある。其方法は大體に於て、仙家の夫れと似て居るが、只仙家の方は、數息法を以て、主として治病^ニ病氣の

治療、身體鍛鍊(生理的)の手段としたが、之に反して、佛教の方では、主として治心^ニ調心^ニ精神統一の手段(心理的)としたと云ふ事である。

三 胎息法 支那の道教にも行はれた方法で、前の數息法、其他にも述べた様に、動の呼吸をやつて居る間に、呼吸が次第に調つて來ると、出入する息が細く長くなり、遂には夫れが止まつて仕舞ふ。而も息が促る様な事は少しもない。そして其状態は丁度嬰兒が母の胎内にあつて、なほ呼吸して居る様であると云ふので、胎息と云ふのである。古人曰く「調氣久々なれば、神愈々凝り、息愈々微かなり。又久しければ、則ち鼻中全く呼吸なく、たゞ微息の膺上を往來するのみ。嬰兒の胎中に在ると一般的な。故に胎息と云ふ。乃ち神氣大に定まる」と云つたのは、能く其間の消息を傳へたものである。そして此法は精神統一上の秘法であつた。

胎息法に就て面白い話は、昔、晋の曾祖僊公と云ふ人は、大に酒を呑んだ後や、夏の極暑の時などには、時々、淵の底へ潜り込んで一日ばかり逗留して出て來るのを常

として居た。夫れを葛洪と云ふ人が評して、是れは能く氣を閉ぢて胎息するからだと云つて居る。夫れから、我が朝では、白隱禪師(前に出づ)の弟子に遂翁と云ふ僧があり、或時桑名から熱田へ渡る海上で難風に逢ひ、其船は轉覆し、爲に一船の人々は、或は救ひ上げられ、或は溺死したが、遂翁だけは二夜三日の後に、漁人の網にかゝつて、海の底から引き上げられた。處が氏は引き上げられるや否や、顔を撫でたまふ、平氣で何處かへ行つて仕舞つたと、山岡鐵舟が人に語つたと傳へられて居る。

四 吐納法 吐納法も亦一種の仙術として、無道長生の秘訣として、其道の人々の間に傳はつて來たものであるが、夫れが武士の間や、儒者や、僧侶の間にも行はれて、武藝、鍊膽、靜修工夫、健康長壽の要道として、重んぜられた事は、幾多の事實が證明して居る。無々道人河合清丸氏は、至道壽人河野久氏が、照道仙人から授けられた所を繼いで、更に現代人にも判り易い様に工夫して、唱道して居る。左に其所説の概要を紹介すれば

吐納法は、一口に言へば、腹内にある惡氣を吐き出して、新しき氣を吸ふの法である。言ふ迄もなく、吾々の生存には、種々なる飲食物を攝取しなければならぬが、其中で最も大切なるは空氣である。食物は數日食はざるも、能く生命を保つ事が出来る事は、彼の斷食者が、僅に數勺の水を飲む許りで、三週間以上も、お籠こもをして居るのでも判る。然るに空氣は、僅に數分間、呼吸しなければ、忽ち窒息して仕舞ふのである。斯くの如く、空氣は世界に於ける何物よりも大切なものであるから、單に飲食物に於て、滋養かどうの、消化かどうのと騒ぐよりも、先づ此の空氣を、如何にすれば最も有効に用ひる事が出来るか事を、考へる事が大切である。生命保存上の、一大要素たる、空氣を最も有効に攝取すれば、より以上の健康を保つ事は、誠に見易き道理であつて、此の空氣を最も有効に攝取せんとするの方法が、即ち吐納法の目的とする所である。

さて吐納法を行ふには、先づ盤居して(盤居の法は、僧家の結跏趺坐に似て、少し

く違つて居る。半跏趺坐とも違つて居る。俗に云ふ箕居とも素より違つて居る所の、仙家一流の座法である。けれども、一般の人々に在つては、慣れない間は、脚を苦しめるから、箕居でもよろしい。脊骨を立て、胸と腹とを豊にし、肩を寛げ、心を虚にし、兩拳を緩く握つて仰向に左右の膝の上に、腹を添へて置く。それから上下の唇を合はせて、その中央を極めて小さく、針の通るほどに開き、顔を少しく俯向けて、空気を如何にも細長く綿々と吸ひ納れ、吸ひ納れるにつれて、顔を少しづゝ上げて仰向けつゝ、今や最後の一息を吸ひ終らんとする時、グツと嘸み込むと同時に、唇を閉ぢて、頭を少しく頷かせる。夫れは、咽喉を閉ぢて、吸ひ入れた空気を、外へ漏さぬ用意である。それから臍下へ力を入れて、心静に氣を張り、やゝ暫くして、氣詰り、息苦しくならんとする前に、鼻より息を、如何にも細く長く、綿々と吐き出し、吐き出すにつれて、少しづゝ仰向きになり、斯様にして吐き終るまでを一と息と稱する。そして右の呼吸法を繰り返しつゝ、一息毎に右手の指を屈して其回数算へて、十にな

ると、左の指を一本づゝ屈して十位の數を算へて、五十息を一回の度として休むのであるが、一晝夜の度數には制限はない。

さて此法に熟して、能く胃と腸とを排開きつゝ、空気を丹田に送り入るゝ事を行氣といふのであるが、初めの程は、胃と腸とが塞がつて居て、ナカ／＼通せないけれども、此の法を努めて怠らない時は、何時の間にか、夫れが通ずる様になつて、一息を吸ふ毎に、グツ／＼と音を立て、空気が下の方へ下つて行くのが判る様になる。そして更に修行を積みめば、元氣が丹田に満ち湛へ、氣海の張り堅まる事は、まだ篠打をしない鞠の様で、打ではコツ／＼と音がして、手に押しても凸まぬ程になれば、最早堂奥に這入つた者で、此處まで來れば、氣海中の元氣と空氣中の空氣とが、常に相援引して、殊更に呼吸せなくとも、空氣は鼻から寸々に出入して、靜に長くなり、遂には口と鼻とを閉ぢて息をせないでも、呼吸の迫る様な事はなくなる。之を名けて胎息と云ふのである。そして胎息こそ、吐納法の妙域に達したものである。

さて吐納法を修めて、胎息の妙域に達するには、努力から熟練、熟練から妙域に到るべきであつて、決して急いだり、無理をしてはならない。それから未熟の間は、吐納中や、吐納後には、氣海は充滿して居るが、普通の場合には、氣海丹田に力入らず、殊に物に驚き、熱い湯に這入る時、寢に就いて居る時などには、スツカリ腹力がお留守になり勝ちであるが、勤めて倦まざれば、遂には胎息の妙域に達する事が出来る。何事にも努力し、繼續と云ふ事が何よりも大切である。

なほ吐納法に就ては、仙人同志の傳には吹、嘘、呵、嘻、咽呼等と分けて細かに説いて居る。吹は急に吐く息、嘘は緩く吐く息、吹の氣は陰の息で寒く、嘘の氣は陽の息で温く、次の呵も嘻も笑うて出る息で、呵々は大笑、嘻々は小笑の息、咽呼は共に出る息で、咽は衆聲とあり、呼は疲れて由つて出る息だと説いて居る。

五 日本式調息法 假に日本式仙術調息法と名をつける。其法は毎晩、寝る前に、廁に行き、寢衣に着換へ、心を鎮めて褥に入り、仰向きに臥して、肩と頭との間をゆ

るりと寛げ、兩手を體に添へて、下に垂れ、兩脚を伸し、全身を寛やかに保ち、それから口を開いて、臍の下から息を吐き出す事七回の後、口を閉ぢ、眼を塞いで、心靜に兩手の指頭を揃へて、胸脇から下腹までを撫で下ろし乍ら、如何にも落着いて左の歌を二十一回唱へる。

庵原の清見が岬の三保の浦の

ゆたけき見つゝ物思ひもなし

次に兩腿の付け根から、腰のつかひへかけて、内と外とを、膝の方へ、手の届く所まで、代る／＼力を入れて、右の歌を七回唱へ乍ら撫で下ろす。

次に兩脚を踏み揃へ、足の拇指を立て、右の歌を七回唱へる間、左右同時に揺り動す。

それが済んだならば、全身を寛やかに擴げて、さて鼻から息を入れて、右の歌を廿一回、唱へる間、ゆる／＼と臍の下へと息を送り込む。そして其間は、只息を臍下に

込る事のみを考へて、其れ以外の事を考へてはならない。それから、吸ふ息も、吐く息も、鼻から細く長く行うて、口は一切開いてはならぬ。

六 其他 仙人の間に行はれて居る呼吸法の中には、行氣法、李真人の十六錠金、鶴龜調息法などがある。行氣法には蝦蟇行氣法、龜鼈行氣法、雁行氣法、龍行氣法の四法があり、夫れ／＼に長命の生物として世人から認められて居る蝦蟇や、龜や、雁や、龍の呼吸法に學んだものとされて居る。そして蝦蟇法と、龍法の中に、太陽及び月に向つて、日の出と日中と、日の入りに深呼吸をせよと云ふ事などもあるが、其言ひ表はし方が流石に入間離れがして居るので、現代的に説明されて居ない。又それ程必要もない様であるから、茲では一々に就て述べない事にした。

深呼吸と諸藝の極意

既に述べた様に、深呼吸は、實に心身の鍛錬、心身の強健に缺く可らざるものであ

るが、諸藝諸術の極意も、亦此の深呼吸と密接の關係がある。

一 音曲の極意 謠曲を謠ふに當つて、第一の心得は、實に姿勢である。何故に姿勢を貴ぶかと云ふに、夫れは下つ腹から息を出す爲めの準備であると云つても、強ち過言ではない。謠でも、義太夫でも、あらゆる音曲の修業は、同時に下つ腹の修業を怠つては、逆も名人上手じょうずとなれるものではない。竹筒の底からウーンと聲が出る様にならなければ、如何に謠の番數をあげても、謠の極意は得られるものではない。

一 鼓の極意 鼓を打つにして、只指先や手先の器用丈げでは、逆も名人となれる者ではない。十分に息が下腹に這入り、下腹から強く長く出る様にならなければ、本當の音は出る者ではない。之に就て面白い話は、或る小鼓の名人の作わざが、父の跡を襲いで、毎日鼓を稽古して居つたが、どうしても満足だと云ふ迄に到らない。處が或る朝、一心に稽古して居ると、臺所から婆アやが飛んで来て、若旦那、今朝初めて大旦那の様な鼓を聴きました。誠におめでたう御座いますと云ふ。そこで若旦那は、夫れ

は、どうして判つたかと訊くと、婆アやが曰ふには、大旦那が鼓をお打ちになつた時には、妾が釜の前で御飯を焚いて居ると、釜にボン／＼と響いたもので御座いました。が、若旦那のには、夫れが今日までありませんでした。所が今朝と云ふ今朝は、ボンボンとお打ちになると、釜がボン／＼と唸り出しましたので、大旦那も嘸かしお悦びでありませうと涙をこぼして喜んだ。成程さう云はれると、其日は、自分乍らも息が充實して、此迄とは違つて居たと云ふ事である。鼓の名人が打つと、其音が、裏の皮を透すものだとは能く聞く所であるが、それは、同時に息が氣海丹田に這入つた後でなければ、出来るものではない。

一 剣道の極意 山岡鐵舟居士は、剣道の名人であつたが、人に語つて曰ふやう、擊劍は、敵の身構に心を置いてはならない。自分の太刀に心を置いても不可い。唯心を丹田に置いて、斬らうとも思はず、斬らるゝとも思はず、思案分別を捨て果て、敵の太刀を振り上げるを見るや否や、其儘直に付け入る可しと。又人に書いて與へら

れた歌に「劍術の奥義いかにと人間は、墨繪に書きし松風の音」と。亦以て丹田呼吸が如何に大切なるかを知るに足る事と思ふ。

一 書畫の極意 書を學ぶに當つて、懸腕直筆の大切な事は何人も言ふ所であるが、此れ、書を書くに、手の先きを以てせず、腕を以て書けと云ふ事なのである。否腕だけでは、本當の字は書ける物ではない。腹を以て書かなければならぬとは、古來の秘訣である。

一 茶道の極意 茶道に於て、煩瑣極まる形式を無難にやつて抜けるには、深呼吸によつて、氣息を丹田に收めて、かゝらなければ、出来るものではない。既に述べた様に、呼吸には動の呼吸と、靜の呼吸との二通りあるが、此の靜の呼吸の極意を得なければ、茶道の極意を得る事は出来ない。昔から、水注を運ぶの秘傳として、己が顔面を臍下へ入れるの觀をなして、丹田と水注との眞ん中を、心を以て相對せしめ、其の高低を自然に任せ、手脚を忘れて運べとは、正に其間の消息を傳へたものである。

一 馬術の極意 馬を御するの法は、是れ亦丹田に息を收めて、支體を虚無にすれば、精神自ら兩轆四蹄を透け貫りて、鞍上に人なく、鞍下に馬なきの機を自得し、四技(鞍・轡・鐙・鞭)三術(合節・知機・處分)學ばずして自ら妙處に至る事が出来ると云ふ處に、馬術の極意を言ひ盡して居る。

一 弓術の極意 弓を引いて百發百中の妙を得るの力は、臂でもなければ、勿論指先の器用ではない。姿勢を正うし、丹田に氣息を收め、胸肩を無にして、心を以て的に向へば、放たざるに先づ的を貫くと云ふ事が弓の極意である。

一 其他 一藝として、其妙諦を丹田呼吸の妙用に置かないものはない。物の呼吸と云ふ事は、實に之から出て居る事は、深く味ふ可きである。

深呼吸の科學的説明

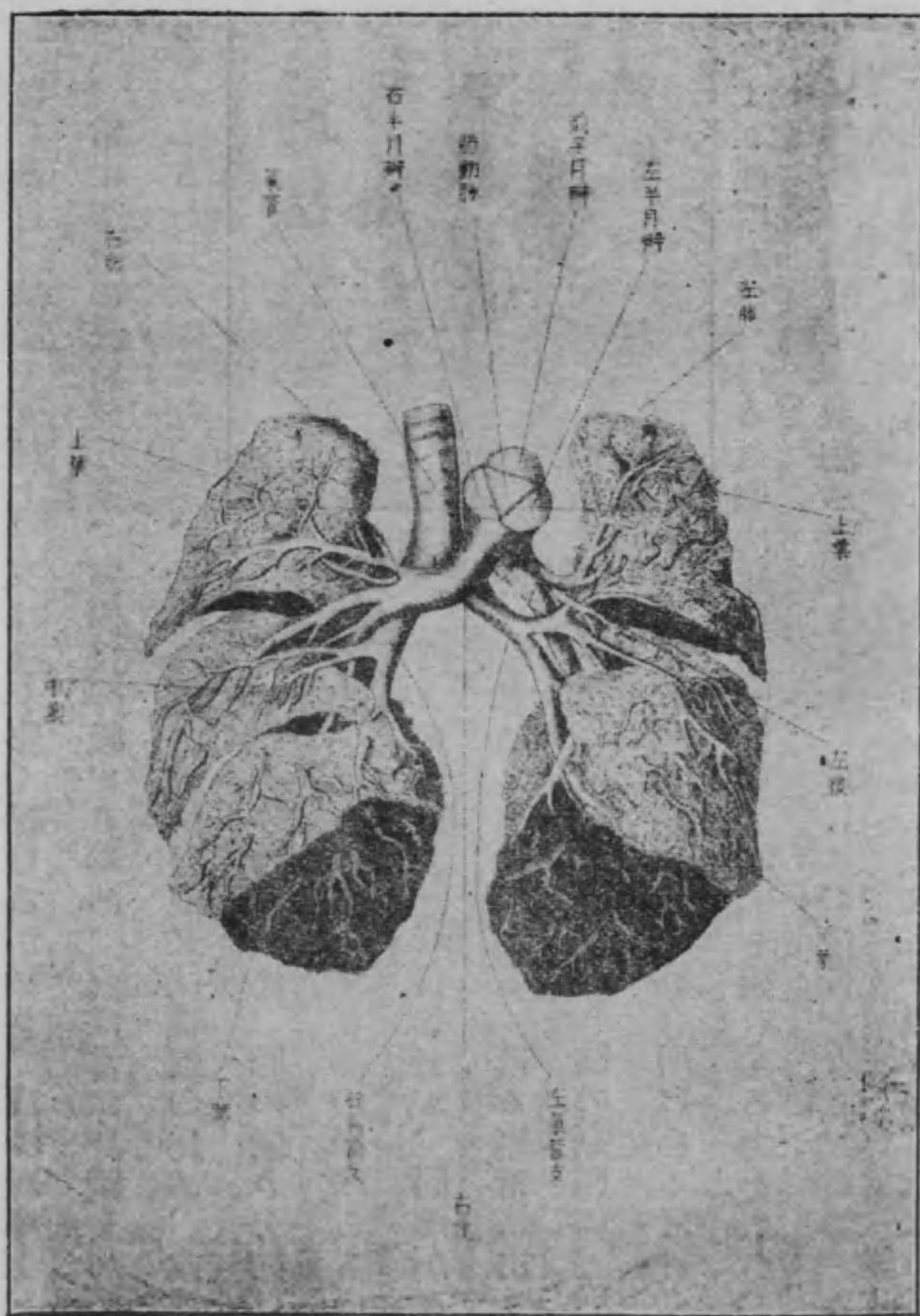
一 生理學的説明

呼吸器を詳しく述べようとすれば、鼻腔から、喉頭、氣管及び氣管枝、肺臟の全體に涉らねばならぬが、此處では、其中の最も大切な肺臟に就て述べる事にした。さて肺臟は胸の中にあつて、左右の二葉に別れ、心臟と大血管とを包んで居て、其の實質は海綿の様である、伸び縮みの力があつて、呼吸するに當り、吸息の時は伸び膨れ、呼息の時は縮まる様に出來て居る。其の内部を氣胞といつて、空氣を受ける細かなる囊の如きもの、數限りなく聯り合つて、成り立つて居る。天然の有様より云ふ時は、此の無數の氣胞の一箇一箇が各々別々に適當の空氣を攝收する装置で、人體の健康を

保つには最も必要の働きである。蓋し肺の内の空気は血液に酸素を給與し、其内の炭酸を受け入れて、血液を新らしくする者であるが、暫くにして自ら酸素に乏しく、炭酸に富みて、血液更新の用を爲さない様になるから。其の古い空気は之を體外に呼き出して、更に新鮮の空気を吸入しなければならぬ。而して此空気の更新は胸廓の周壁を構成せる筋骨、及び、横膈膜軟骨等の運動に由りて成るもので、即ち筋の収縮する時は、骨、軟骨等を動かし、交互に胸廓の擴張及び収縮を起すのである。所謂呼吸運動は是れである、而して胸部の収縮する時は、炭酸に富みて、酸素に貧しき無用の空気を呼出し、胸廓の擴張する時は、酸素に富みて、殆ど炭酸を含まざる新鮮の空気を吸入するのである。

肺臓の構造は、斯く微妙なる装置で、人間の誕生より自然のまま、何等の障害なく、永遠に其働の自由を保ち居りしならば、肺臓は常に健全なる機能を保ち、世の人は限りなく、無病息災の幸福を享くべかりし道理であるが、人文の進むに隨ひ、衣服又は

(圖の臟肺)



(ハイツマン解剖圖說に據る)

身邊の裝飾の爲め、胸膈を緊縮し、又は帶を堅く締むるが如き、或は職業上、止むを得ずして、常に空氣の流通悪しき、室内に呼吸する爲め、或は常に身體を屈めて、仕事する者もあると云ふ様な有様で、世間一般の風俗習慣又は職業の爲め、或は心氣を

(圖の胞肺)



(る據に著の士博村二)

苦しめる等の爲めに、肺の働さを妨げ、天然のまゝ自由に呼吸する事の出来るものは、世間に殆ど無いと斷言しても、間違がなからうと思はるゝ位である。斯る事情に由り、一箇一箇空氣を攝收すべき肺の氣胞は、唯其の中に、空氣を受け易き所にある者許りが能く働さ、之より遠ざかつて居る氣胞は其口を閉ぢて、空氣を攝收する力を失ひ、次第に此の閉塞を傳へて止まず、氣胞の萎縮となり、遂には習慣性となり、遺傳となりて、子孫に迄も此の弊を傳ふる様になり、内部の有様は眼にとそ見えぬ、大なる不具者と

なつて居るのである。

かく氣胞の萎縮して其働さを失ふに至つたといふのは、畢竟人類が呼吸の調和を破つたからである。されば一旦失ひたる氣胞の働さを恢復して、以前の如くに爲さうとするには、呼吸を調へると云ふより外に策は無いのである。

凡そ精神でも肉體でも、適度に働かせれば、ズン／＼發達する者で、加ふるに反復練習を怠らないならば、何人も驚く可き強健者となる事が出来る事は、彼の車夫の脚や、鍛冶屋の腕を見ても判る。肺臓に於ても同様であつて、結核病は肺に限つた譯ではないが、今日結核病と云へば、殆ど肺結核の代名詞の如く見做されて居る事は、結核患者中の大部分が、肺結核に侵されて居るからである。そして此等の患者が肺を働かせる事を怠つた事が、慥に病氣の根本原因の一つをなして居る事は、否む可らざる事實である。

此事に就て少しく説明を加ふれば、普通の人が、安靜に呼吸する時の空氣の量は、

約二合八勺に過ぎないけれども、出来得る丈の深呼吸を行ふ時は、約一升八合、即ち約八倍の空気を吸入する事が出来る。

夫れから空気が肺の氣胞の面に觸るゝ面積が大きければ、大きい丈、肺の働きは大きくなる譯であるが、御承知の如く、肺の氣胞面が空気に觸れる全面積は、約六十坪で、疊ならば百二十枚も敷ける程の、大きさである。此の事は、一寸聞くと間違ではないかと思はれる位であるが、肺の内部が、例の氣胞から出来て居るから、其全面の積は斯様に大きくなるのである。斯様を次第で、此の全面積に空気を觸れさせると否とは、呼吸作用に大なる

肺胞大圖



のである。斯様を次第で、此の全面積に空気を觸れさせると否とは、呼吸作用に大なる

る關係がある許りでなく、又實に肺の活力を養成する上に、大なる關係がある。

なほ序に一言したい事は、呼吸の深淺と肺結核との關係である。夫れは、肺結核患者の十中の八九は、肺尖から侵されて居ると云ふ事は、大に注意すべき事で、其理由は

一 肺尖は最も呼吸運動の少い部分で、空氣の流入も緩慢であるから、空氣の交換作用も不十分である。随つて空氣と共に、這入つて來る結核菌を追ひ拂ふ事が困難である。

二 肺尖は血管の分布が少いから、常に貧血の状態を呈して居る、随つて榮養も十分でないから、結核菌の發育には極めて便利である。

そこで平素から、深呼吸によつて、肺尖の運動を盛んにし、十分の抵抗力を養成すると同時に、空中酸素の殺菌力を大ならしめるならば、獨り肺結核の第一原因たる肺尖加答兒を豫防する許りでなく、又實に肺結核を豫防し、進んで肺結核其物を撲滅する最も有効的な方法である。

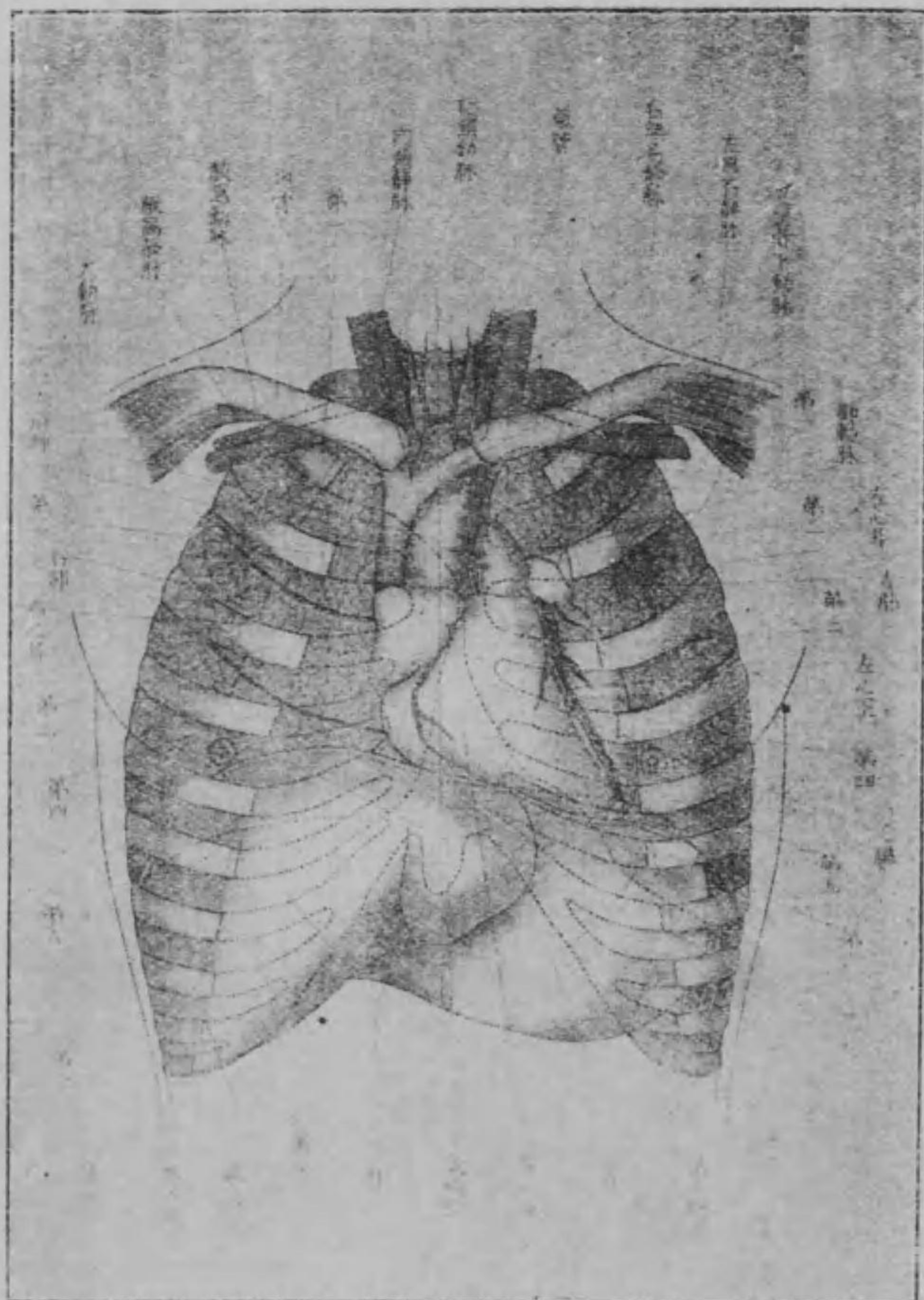
二 物理學的説明

深呼吸の科學的説明に就ては、二木博士の説、最も平易明快である。そこで博士の説を左に引く事にした。二木博士曰く

横膈膜の運動 人間の腹と胸との間に一枚の膜が張つてある、是が横膈膜と稱へる膜で、傘なりに上高くなつて居る。此横膈膜の上の所が即ち胸で、肺が入つて居る。此横膈膜の上で少し左の方に心臟が附いて居る、横膈膜の下は腹である。此胸は骨で出来て居る、即ち肋骨で、動く事は動くが、極限なしに動く物ではない。

腹は腹皮、即ち腹壁と申して、柔かい筋膜と皮膚とで出来て居つて、是は伸縮が隨意に出来る膜である。それから腹と胸との境界をして居る横膈膜とは、どんなものかといふと、是はマン丸い饅頭笠の様な形になつて居る。さうして、筋肉は傘の骨なりに張つて居る。それであるから此筋骨が縮むとどうなるかと云ふに、傘の高さが低く

(胸膈及内臓の位置を示す圖)



(ハイツマン解剖圖に據る)

なる、即ち横膈膜が下つて来るのである。取りも直さず筋肉が縮むと、横膈膜が下つて来る。筋肉が弛むと横膈膜は上つて行く。横膈膜が下ると胸が廣くなる、胸が廣くなれば肺は廣がる。其の代りに腹の方が狭くなる。腹が狭くなれば已むを得ず腹は前へ出て來なければならぬ。腹の中には胃や腸が一抔入つて居るから、上から壓されると、腹は前へ出て來る。

横膈膜が上ると、胸が狭くなつて肺が縮まり、其代りに腹は廣くなるから内臓は前に上つて腹皮が凹む、是が横膈膜の働きである。腹の中は密閉された腔であつて何所からも空氣の入る所がないから、横膈膜が上ると腹は凹むのである。故に腹が出る様にと云ふ事は、横膈膜を下げると云ふ事である。夫から今一つは心臓である。心臓は横膈膜の上にあるから、横膈膜が上ると心臓は押付けられて窮屈になる、横膈膜が下ると心臓が樂になる。是だけは記憶して置く必要がある。

呼吸の種類 幾種類あるかと云ふと、ザツと三種類程あると考へて宜しい。第一は

肺尖呼吸で肩で息を切る事、弱い人は皆肺尖呼吸をやつて居る、強くやれば氣が付くが靜かにやれば氣が付かぬ位である、婦人は多く此肺尖呼吸をやつて居る、是は最もいけないのである。其次は胸式呼吸で胸で息をする、即ち息を引くと胸が擴つて腹が低くなる様な仕方の呼吸である。最後に腹式呼吸と云ふのは、息を吸ふと腹が出る様になる呼吸、此三種の中で、どれが本當に良い呼吸であるかと云ふと、胸腹式呼吸と云ふのが一番宜しい。胸と腹と一緒に引込んで行く、是が生理的の呼吸である。併し今日の人は多くは胸式呼吸のみであるから、之に腹式呼吸を練習すれば自然に胸腹式となるから、こゝには重に腹式呼吸を説くのである。

最良は腹式 肺尖呼吸が何故良くないかと云ふと、空氣が一番短い道を通つて肺に入るから、冷たい空氣が急に肺尖の方に進む爲に、能く肺尖加答兒を起す。又重に肺尖を使ふ爲に結核菌などが最も組織の弱い所の肺尖に附く機會を多くするからである。夫れで肺病などになるから肺尖呼吸が一番いけない。其次は胸式呼吸で肺を横に

擴げて長さを短くする、故に之も完全とは言へない。最後の腹式呼吸は何故良いかと云ふと、第一腹式呼吸として肺の呼吸面を平等に満遍なく廣くするからである。故に腹式呼吸をすると云ふ事は、腹が出る様に呼吸すると云ふ事である。何故腹が出るかと云ふと、横膈膜が下つて来るから腹が出る。故に腹式呼吸は肺の呼吸を自由にし、之を一名横膈膜呼吸と言ふ。横膈膜が下ると胸の容積が下へ大きくなる、即ち肺底呼吸である。肺底の組織は強く出来て居るから、幾ら使つても使ひ減りのする事はない。夫から息を出す時には腹皮を縮めて凹ます様にする。其時には横膈膜が推上げられて来る。横膈膜が上つて行くと、肺にある悪い空氣が悉く外へ出る、充分に外へ出す事が出来る。それで腹式呼吸と云ふ事は、呼吸の中で一番良いと云ふ事は明かである。

循環系統に及ぼす効果 血の環りが良くなる、即ち肺は横膈膜を動かす度に膨れたり縮んだりする、是が横膈膜と肺との關係で、其次は横膈膜と心臓、即ち循環との關係である。

心臓と云ふ者はどう云ふ組織に出来て居るかと云ふと、筋肉の袋、例へば護膜の袋に水を入れた様に、護膜を縮めると水は其管から外へ出る、併し乍ら水を吸込む力は極めて弱い、押出す力は強いが吸込む力が殆んどない。故に心臓から押出す動脈と云ふものゝ力は強いが、吸入れる力が無い。それでは何故心臓は血が歸つて来るかと云ふと、是は醫學上千古の疑問で、今日迄尙ほ充分に解決の附かなかつた問題であつた。之がどうして心臓に歸るかと云ふと、先づ心臓から押し出される時には其血の半分は手、足、頭、胸等に流れて行つて、半分は腹部に流れて、腹に其血が澤山溜る様になる、そこで心臓が空になる、すると組織の弾力と、腹には壓力がある爲に、腹の血管が其壓力で收縮して今度は心臓の方に血が還つて来る。即ち最初押出される時には心臓から腹の方に血が入つて来る、それから心臓の空になつた時には、腹の血管が入つて来る、それから心臓の空になつた時には、腹の血管が自己の弾力と腹皮と横膈膜

の壓力とで收縮して、今度は血が他に行き所が無いから、再び心臓の方に押し上げて来る。此時に若し腹の張りの弱い人はどうかと云ふと、血が腹に溜りきりで、心臓の方に澤山上らない（尤も血管壁の弾力で少しは還るが、それ丈では不充分である）が腹式呼吸に依つて横膈膜を下げれば、初めて充分に心臓に血が歸つて来るのである。

血液の循環と健康 それから血液の循環はどうかと云ふと、人間の血液は各體重の十三分の一で、二升五合しかない。どんな大きな身體の人でも二升五合より多い事はない。所が此血液の分配はどうかと云ふと、二升五合の中半分以上は腹の中に入つてしまふ。即ち四分の二は腹に入り、他の四分の一で筋肉を養ひ、其他の四分の一で脳とか皮膚とか、他の内臓を養ふのである。脳とか皮膚とか云ふものは實に憐れなものでありませぬ。斯う云ふ風に血液の分配は明かに定つて居る。然るに横膈膜がフワフワ弛緩して居ると、固より組織や血管の弾力で之を制限して居るけれども、未だく澤山血は溜るものですから、茲に二分の一以上の血液が腹部に入る様になると、今度は

全身に環る血が少くなつて貧血になる。斯う云ふのは實際の貧血ではないけれども、血の循環が悪いために一方に餘計溜つて、他の方面に於て貧血を起す、斯う云ふ様な人は世の中に澤山あります。斯かる人は身體の經濟の持方さへよくやれば、必ず完全な健康體になる。之を解せないで居るのは誠に残念な事である。血は手足頭等に皆一定の量があつて、それ以上入ることは出来ないが、腹だけは血管の延びる限り幾らでも入る、丁度飯を二膳や三膳食べても、それが爲めに食べぬ前と別に腹が大いに張つたと云ふ感じもないのである。それで腹に溜つて居る血さへ押し出して仕舞へば、全身に環る事になるから非常に身體の經濟になる。先づ腹に溜つて居るといふと、他の部分の血の環りの無いことは分つて居るが、唯そのみならず、腹自身にも悪い、腹に悪い血、即ち循環しない血が澤山溜つて居りますから、良い血の行き様がなくなつてしまふ。良い血が行かうとしても心臓に血が少いから、詰り良い血は行けず、不良血ばかり腹に溜つて居る、腹の動悸の強い人は其様な人である。腹を押へて見ると

腹皮は柔で、動悸が打つてドキ／＼して居る。故に何でも腹から血を押し出す事を努めれば宜いので、血を押し出す事を努むるには、どうしたら宜しいかと云へば、腹を固くし、力を入れると云が事が必要になつて来る。それには即ち腹を前に張る、腹を張ると云ふのは横隔膜を下げるので、さうすると、今度は腹の壓力が強くなるから血が滯つて居らぬ、さうして上に上つて行く。併し乍らそんなに腹から押し出したならば、血は足の方へ下りはしないかと云へば、腹と足との間には静脈瓣と云ふものがあつて、血の下がることを許しませぬから皆心臓の方に入る。深呼吸に依つて横隔膜を下げる、而して其結果、腹が前へ出て来ると、腹が固くなる、固くなると血が心臓に歸るのである。故に腹式呼吸といふ事は缺くべからざる方法で、血の環りを良くするには以上の良い事はない。心臓は胸に一つあるが、胸にある心臓は唯血を押し下げるだけで、押し上げる方の心臓は腹全體が一の心臓である、腹は一の静脈心臓であると解釋するのは此點である。

膽力養成 して見ると、腹式呼吸、即ち横隔膜呼吸は、呼吸にも宜ければ、循環其他心臓にも宜い。故に横隔膜が正しく張つて居ると、どんな事にも驚かない、膽力の据わると云ふのは其所にある。膽力と云ふ事、驚かぬと云ふ事の説明は種々あるが、驚く場合に於てどうかと云ふと、身體の方が先づ驚いて然る後に神経驚く、即ち身體の方が先に恐れる様である。人間が恐れる時にどう云ふ情態になるかと云ふと、多くは身體が前に屈む、體が前に屈んでから横隔膜がズット上つて胸を押し付けてしまふ、其時に心臓が酷く壓迫せられるので、心臓が驚いて動悸を打つ、冷汗が出る、即ち身體が驚いてから然る後精神が驚く、是は横隔膜が正しく張つて居ないからである。若し此時に横隔膜がチャンと張つて胸を押し付かなかつたならば心臓が鼓動しなくなる、恐ろしいと云ふ感じが少くなる。それから登山する時でも、非常な労働を仕なければならぬ様な時にも、又駈足をする様な時にも、腹へチャンと力を張つてやりますと、弱い人でも強い人と競争が出来る、決して動悸のする様な事はない。

神経系統に及す効果 次に神経に及す影響如何を考ふるに、腹部に來て居る神経は迷走神経、内臓神経、交換神経等で、何れも大切な神経のみである。其上に胃腹の壁の中には固有神経叢と云ふのがあつて、それ／＼腹式呼吸竝に腹壓に依つて器械的刺戟を受けると、是等の神経は或は胃腸興奮性及び制止的に働き、或は胃腸に於ける血管の收縮又は擴張機能を掌り、或は胃腸液の分泌を亢進する、或は腎臓に向つては尿利を亢進する、又は是等の神経が適當の刺戟を受けると、反射的に肺竝に心臓の機能を調整し、或は全身の血管運動性に作用して、全身各部の血行の調整を促すと云ふ様な、効能のある所から見ると、此腹式呼吸が如何に重用なる作用を是等の神経を通じて全身に及ぼすかと分る。我々は斯かる結構なる働が天然に與へられてある事を忘れてはならぬ。

其他の効果 腹は身體中で最も自由に働く所の體腔で、上へも下へも、前へも後へも自由に動くのは腹ばかりであるから、之に依て全身の調和を圖るのである。若し之

を動かさなかつたならば、血行も悪くなり、神経の働も段々弱る。故に腹部の内臓自身が弱るばかりでなく、肺とか心臓とか迄抵抗力が弱つて來る。斯る時には何でも腹を働かせれば宜い。若し血液の循環の悪い時には、腹を動かせば良くなります。従つて胃腸の働も腹式呼吸に依つて良くなる。便秘の人でも、二日も三日も一週間も續いて便通の無い時は、腹式呼吸をやれば、チャント一日一回宛、便通がある様になる。其他慢性胃弱、不眠症、神経衰弱症、ヒステリー症等も、之を實行すれば治る。斯る大切なるものであるから、怠つてはならぬのである。』

深呼吸の筋肉に及ぼす影響 序に深呼吸が如何に諸筋肉を運動せしむるかと云ふに實に次に示すが如く、安靜呼吸の場合と、日を同うして語る可らざるものがある。

思ふに一般の人々は、深呼吸を以て、肺臓又は肺臓を包んで居る胸廓の運動位に考へて居る様であるが、實際は決してそんな者ではない。試みに安靜呼吸と、深呼吸とに於ける諸筋の運動を表示すれば、

安静呼吸

横隔膜
外肋間筋

斜角筋

長筋肋骨舉筋

上後鋸筋

胸鎖乳頭筋

僧帽筋

小胸筋

大胸筋

大前鋸筋

後下鋸筋

濶背筋

深呼吸

深呼吸

内肋間筋

胸横筋

直腹筋

腹外斜筋

腹内斜筋

腰方形筋

右の如く、安静呼吸時には、僅に横隔膜（胸と腹との間に在る膜）と、外肋間筋（肋骨と肋骨との間に在る筋肉）が運動するに過ぎない。然るに深呼吸の場合には、胸廓内外の筋肉は勿論、腹部、腰部、首から頭部、顔面の諸筋肉、さては手足の筋肉までも運動する有様な、又盛んなりと云はなければならぬ。

三 化學的説明

一 呼吸器に及ぼす作用 深呼吸が如何なる影響を呼吸器に及ぼすかと云ふに、就中、肺を強壯にすると云ふ事である。そして之には物理的作用と化學的作用の二つがある、即ち深呼吸する爲に横隔膜は上下に運動し、横隔膜の上下する毎に、肺囊の緊張と、胸腔の運動とを營むを以て、胸部を擴大し、其筋肉の發育を促し、従つて肺の機能を強盛にし、一般呼吸器を健全にする。是れが即ち物理的作用である。次に化學的作用と云ふのは、酸素の供給を十分ならしめて、血液の清潔法を完全ならしめると云ふ事である。何となれば心臓より發送し、全身を流れて肺臓に入り來る血液は、其色暗紅で炭素及び體內にて、不用となしたる組織細胞、其の他諸種の汚物を混じたる、大へん不潔となつて居るが、夫れが氣胞に攝取されたる空氣に接觸したる時、空氣中の酸素は直ちに血の中にある炭酸瓦斯と交換され、炭酸瓦斯は呼氣の時に、體外に呼き出されるのである。是に於て血液は清潔となりて鮮紅色と變じ、心臓の他の一部に返り、此の所より人體全部に送られるのである。之を要するに肺臓は酸素の力に

より、心臓より來る不潔の血を清潔にして、これを心臓に送り返し、其汚物をば炭酸瓦斯として、體外に捨てる所の工場で、心臓は恰も此の二種の血を取り次ぐ所の、運送問屋と同じ様なものである。

今試に不潔になつて返り來る血を靜脈管より取つて、純粹の酸素を入れたる硝子瓶の中に入れて振廻はす時は、其の血の色鮮紅色となつて、動脈の中にある清潔の血と、同じ色になる。そこで此の理由から、病體をして健康體にならしむるには、十分に酸素を供給する事が必要である。

既に述べた様に吾人は唯肺の呼吸許りでなく、血管内にも内呼吸をやつて居つて、血液の中に含まるゝ酸素の作用により、組織の中に生じたる汚物を酸化して、之を毛細管に吸ひ込むと、其血は暗紅色となつて心臓に返り、次に肺臓に輸送せられて、此處で酸素に觸れて清潔にせられ、不用の老廢氣は、體外に排除せらるゝのである。斯の如く組織中にも、常に清潔法をして居る筈の者であるが、前に述べた如く、

文明の進むに随ひ、人爲の風俗、習慣、心勞等により、肺の自然のまゝなる働きを束縛し、爲に不規則なる呼吸をなして、健康上必要なる丈の十分なる酸素を攝取する事が出来なくなり、遂に諸種の疾病を醸す事となるのである。且つ又病にかかりたる人は、健康の人よりも多量の炭酸を排泄する者であるから、随つて多くの酸素を要し、随つて其供給が不足するから、血管内にありて、内呼吸の作用を爲す事が出来ない。獨逸の或大醫が實驗した結果によれば、毛細管の中に酸素の遺れる人は極めて稀であつたとの事である。之は肺が呼吸の時、酸素を取る分量が不足して居るから、血管内に入用なる酸素を供給する事が出来ないからである。酸素の供給不足する時には、管に血管内に入用の分を餘さない許りでなく、之が爲めに却つて汚物の清潔にせられない物を、残す様になり、爲に健康を害する事、幾許なるか知れないのである。斯くて酸素不足の結果、血液の清潔法を完成せずして、汚れたる血を再び身體の中に送り返す時は、血行を妨げる事は勿論、身體の活動力を害する大原因となり、更に

体内より排泄せらるべき汚物が、積り積りて不潔となつた血が、或る分量を越ゆる時は、諸種の病を惹起し、且つ諸病に侵され易い誘引となる事は勿論である。であるから常に深呼吸をして、多量の酸素を供給する様に努力すべきは、今更申す迄もない事である。

倍、深呼吸を續けて行けば、何故酸素を多量に供給する事が出来るかといふに、元來、肺は、横隔膜の上に、乗りかかつて居て、そして横隔膜は弓形をして肺を壓して居る。處が深呼吸を行ふと、横隔膜は收縮して頂が低く平らになり、弓形を失うて肺の壓迫を弛め、其反對に下部にある腹内の諸臓を壓下して、腹腔を前方に突出せしめ肋骨及び胸骨は、上に舉りて以て胸腔を擴大し、従つて肺の囊は其の容積を十分に、擴げらるる丈擴げるのである。それであるから鼻腔にて濾し過された空氣は、肺尖より肺底まで肺中に餘地をのこさず、どしどし進入して、多量の酸素を供給するのである。酸素供給上、深呼吸の必要なる事は、又多く辯ずるの要はない。

二、**血行器に及ぼす作用** 深呼吸が血行器に如何なる影響を及ぼすかを考ふるに、人間の生命に呼吸の必要であると云ふのは、血液に新しい酸素を供給するのが目的であつて、血液こそ直接人體を養ふ必要物件で、其の心臟から送り出された血が、普く全身の諸部を流通し、一方に於ては消化管より栄養分を收め、肺臓より酸素を收めて、此二物を身體の諸部に送り、他方に於ては到る處の老廢物を吸収して、之を排泄機關に送り、以て體外に排除せしむるのである。斯の如くにして血液は絶えず身體を環つて居る。勿論血液の循環は生命の繫る所であつて、健康を保たうとするには、血液循環が良好でなくてはならぬ、若し之が悪かつたならば、身體の諸部は十分の栄養を受くる事が出来ないと同時に、又十分の老廢物を除去する事が出来ずして、其作用が澁滯するに到るのである。

通常人間が色々の病氣をするのは、種々の原因もあらうけれども、其多くは汚れた血液が元となつて居るのである。彼の佛醫經に、四大調和せざれば、四百四病の疾を生

ずと言へるは、血液循環の悪しき結果、病をなす者であると云ふ理を説破したもので釋迦の卓見なる、實に三千年の昔に於て、醫學上の大發明を爲して居るのである。雷に病理論許りではない、又治療法に於ても、看護法に於ても、實に親切に説いてあるが、要するに血液循環を良くし、血毒を驅除して根本的の治療を加へ、以て自然の健康を恢復せしむると云ふ事に歸着するのである。

東京血液療院長ドクトル松井滋雄氏の見る所も、釋迦と同じく、病原は血液に在りとの説を唱道し、根本的治療は血毒を驅除せなければならぬと、一種嶄新な治療法をやつて居られる。又血清療法と云ふのがある、何れも血液を清潔にして其の循環を良好にすると云ふのが主眼である、と云ふのは血液循環が悪ければ、有害菌が出來たり、寄生虫が出來るので、自然に血毒が害をなして、色々の病氣を惹起するからである。人間の身體には、目に見えぬ程小さな血管が、幾條となくあるので、健康で血液循環が良ければ、不潔物や有害物は自然と排泄せられるが、若し此血管に加多兒を起

して、血液循環が悪くなれば、不潔物が停滞して、微菌も生ずれば、寄生虫も生ずると云ふ工合に、有害のものが血液中に發生する、従つて病毒を惹き起すと云ふ事になる。

以上述ぶる通り、血液循環が活潑でなければならぬ、而して之を活潑ならしめ様とするには、循環系の中心機關即ち心臟が強健でなくてはならない。心臟を強健にするには深呼吸が最も有効である。即ち口を閉ぢて屢々深呼吸をするのは、心臟の働きを能くする。それから身體の適度の運動も亦心臟を強剛ならしむる良法であるが、過劇な運動は心臟の破裂を起す事があるので、却て有害である、處が深呼吸は胸腔並に腹部の諸機關に適度の運動を與ふるもので、横膈膜の上下運動は、心臟を鼓舞して血液の循環をして強盛ならしめ、筋肉をして肥厚ならしむるのである。なほ横膈膜運動は、常に心臟の働作を鼓舞する許りでない、又胸腹各部に於ける筋肉の收縮に由りて、其部の血管の壓力を變化せしめ、益々血行をして速ならしむる利益がある。

三、消化器に及ぼす作用 次に深呼吸が、消化器に及ぼす影響如何を考ふるに、第

一に、深呼吸を行へば消化器が健全となるが、其れにも亦二の作用がある。一は横膈膜の運動に依て消化器を鼓舞し、以て活潑なる働きを爲さしめる事である。即ち横膈膜の上下運動によりて、腹内の諸機關を押したり弛めたりして、腸胃に適當の運動を與へる、所謂自己按摩をする様なもので、斯くて消化器の機能は、非常に旺盛となるのである。今一つは、消化液の分泌を増す事である。我々が日々食する者を滞りなく消化するには、消化液の分泌が十分でなくてはならない。此消化液と云ふのは、唾液、胃液、腸液、胆汁、膵液など色々あるが、此の中一つでも分泌が不十分であると、消化不良を起して、様々の消化器病に罹るに至るのである。若し又消化液が夫々適當の分量を分泌し、其調子が能く整つて居るならば、消化器病を免かる、事が出来る。そして此調子を整ふるには、恐くは深呼吸に若くものはなからう。なぜならば、凡べて消化器には他の臓器よりも比較的、多くの血管が分布せられて居つて、之に

由つて榮養分を全體に行渡らしめ、消化器自身も、此血管より榮養を受くるが故に、深呼吸をなして、成るべく多量に酸素を吸入し、其血液中に多量の酸素を含む時は、消化液の分泌を増すと云ふ事は、固より疑もない事で、論より證據、深呼吸を行へば胃の中の瓦斯が上風となつて出で、腸の中の瓦斯は下風となつて去り、便通を能くし腹の工合が何となく爽快となる、随つて、食慾が増して來ると云ふ事は事實である。

若し常に運動不足の人、消化器病を患ふる人、衰弱せる人等が、努めて深呼吸法を行ふ時は、消化がよくなり、榮養が完全になつて來るから、従つて健全な人となる事が出来る、特に、都市の人は、常に様々の乗物に乗つて居るから、自然、運動不足の爲に消化器の健康を害する事が多い。故に吾人は乗車の人に對し、車中に於て、深呼吸を行ひ、以て消化器の養護を勉められん事を切に勸告するのである。凡そ運動には種々あるが、此深呼吸程、人體に適當な運動法はない。なぜなれば他の運動では何れも相當の場所を要するが、此運動には別に場所を要しないのである。であるから、吾

人は大聲疾呼して其の勵行をお勧めするのである。

四、神經に及ぼす作用 次に、深呼吸は、神經作用に對して、如何なる影響を與へるかと云ふに、此事に就いては、物理學的説明の條に於いても、其一斑を述べて置いたが、更に化學的を之を観るに、凡へて、身體各部の神經實質は、薄き膜にて蔽はれ、此膜には、無數の毛の如き血管ありて、神經の實質を養つて居るのである。然るに若し血液が不潔なる時は、此毛細血管より腦の實質を養ふ事が不十分であるから、自然神經の働きに影響を及ぼして、腦神經を衰弱させ、随つて不眠、頭痛、眩暈等を引き起し、記憶減少し、神經鈍り、遂に何事にも堪へる事が出來なくなるが、之に反して清潔な血液を以て腦の實質を養ふ時は、腦は益々健全にして、之に宿る所の精神も健全となり、感覺は鋭敏となり、勢力は増進し、勇氣忍耐に富み、思慮深くなり、膽力大きくなりて常に爽快の人となる事が出来る。而して血液を清淨ならしむるのは、實に酸素の力であ、から、酸素は精神を盛ならしむるの必要物件で、之を多量に供給するは即

ち深呼吸の任とする所である。故に腦を健全にして精神の働きを活潑ならしめ、身心共に健全なる人と成らうとするには、深呼吸を勵行するのが、腦病の藥を呑むよりも何よりも上策である。

五、皮膚に及ぼす作用 最後に、深呼吸が、皮膚に及ぼす影響如何を考へるに、深呼吸の健康に有効なる事は上述の通りであるが、尙此外に皮膚の色を美しくする効能がある。そこで近來西洋婦人などは日課の様にやつて居ると云ふ事である。血色の悪しき者が深呼吸を實行して、血色が美しくなつた實例は澤山あるが、決して怪しむに足らない事である。空氣中の酸素は吾人の生活力を生ずる最大要素で、吾人が日日深呼吸をなして、十分に此の酸素を吸収して、四肢五體、五臟六腑に此氣の滿ざる所が無い様になれば、貧血、肺患、胃腸病等に悩む者も、醫藥の力を借らないで快復することが出来る。随つて血色が善くなり、皮膚が美しくなると云ふ事は、誰れにも分る事で、要するに血液が清潔になるからである。血液が清潔になれば皮膚の色を美しく

する事は、今更云ふ迄もない事である、故に吾人は彼の婦人方の、白粉を塗つたり、^{べに}胭脂をつけたりする暇を以て、此深呼吸法をやられん事を御勧めするのである。

深呼吸の效力

||特に婦人に勧む||

元來婦女子は呼吸するに當り、常に淺い呼吸即ち胸式呼吸をやつて居つて、甚しきは肩で息をして居る者がある。勿論婦人には妊娠といふ大役を控へて居るから、知らず識らず胸式呼吸の遺傳的習慣を作つた者であらう。成る程懷妊の時に深呼吸即ち腹式呼吸をするのは無理である、此の場合には自然的機能の妙用で、胸式呼吸をして肩で呼吸するのは、生理上已むを得ざる事であるが、平素は努めて深呼吸をせなければならぬ。婦人に血液病の多いのは他の原因もあらうが、要するに胸式呼吸の影響が其主因を爲して居る様である。彼の衛生健康長壽の大原則と云ふべき、頭寒足熱の婦

人は甚だ稀であつて、多くは足が冷える、腰が冷える、頭痛がする、逆上ると云ふのが、婦人の常態である。殊に都會の婦人に是れが多い。都會の婦人に頭痛膏を貼つて居るのを能く見るが、折角白粉を塗つて衣裳を美しく飾つて居ても、血色が悪く、身體全體が衰へて居ては、餘り見榮のよい者ではない。故に深呼吸を以て婦人美を發揮せられん事を希望するのである。先づ試に一ヶ月も實行したならば、必ず其の効驗を認める様になるであらう。

若し夫れ吾人の呼吸が不規則で、而も常に胸式呼吸をして居る爲に、酸素の供給が不十分であるならば、血液中に酸素の不足を生じ、血液循環が悪しくなり、不潔物其他の有害の物質が停滯して、微菌も生ずれば寄生虫も生ずる、従つて色々の病氣にかゝるのであるが、之に反して常に深呼吸をして、十分酸素の供給を受けて居れば、一方には器官的作用の活動を鼓舞し、一方には血液が清潔となり、進んで全身の不潔や、有害物質は直ちに排除せられ、新陳代謝が盛んに行はるゝ爲に、人體凡ての器官

は、更に新らしき活動を生じ、肺は強壯となり、飲食物は直に消化して、多くの榮養分を造り、各部の諸器官は此の榮養分の供給を受け、是に於て人體の活力は愈々旺盛と爲り、神経系統は強健活潑となり、精神氣力は勇猛敏活となり、皮膚の血色は美しくなり、身心共に無病健全となつて、自然に弾力を増し、反撥力を加ふるに至り、風寒暑熱、其他の外邪も、此の勢力に辟易して、遂に其害を内部に及ばす事が出来なくなり、自ら健康を招ぎ、長壽を保ち、能く活社會に立つて、奮闘的生活を續くる事が出来るのである、深呼吸の効驗も亦偉大かな。

▲深呼吸と心身改造

『靜坐三年』の著者岸本能武太氏の實驗によれば、靜坐入門以來、滿三年にして、腹の周圍は五吋増加して三十七吋となり、體重は十七貫となつた。なほ氏の言によれば、如何に肥えた時でも、未だ曾て十五貫以上あつた事はない。それならば身體が重

くて不便で困るか、或は氣息がハズンたり、心臓の工合が悪いかと云ふに、さう云ふ事は毛頭ない。其肥えたのは、所謂脂肪肥えとは違つて、筋肉がよく締つて居るから歩くに甚だ輕快で、敏捷であつて、殆ど身體の重みを感じない。且つ手足は固より、全體の力量も大變に強くなつた。予は實に今日程、身體を健康に感じた事はなく、又精神を快活に感じた事はない。云々。

次に『學理實驗 深呼吸法』の著者、慈專醫學士小田部莊三郎氏の實驗によれば、明治三十八年八月二日に十三貫八百五十匁であつた體重が、九月一日には十三貫九百匁になり、翌三十九年一月三日には十四貫に、同二月二日には十四貫二百匁、四月五日には十四貫四百匁、六月十九日には十四貫五百二十匁、九月二十日には十五貫百匁に、十二月九日には十五貫五百五十匁に、同四十年二月十日には十六貫に、同七月十八日には十六貫四百八十匁と云ふ様に、ズン／＼増加して居る。

夫れから同氏の友人山下藤五郎氏が、明治四十年九月二十二日から、同四十二年五

月一日迄、滿五百五十七日、約十九ヶ月間、着實に深呼吸を繼續實行した實驗の結果によれば、明治四十年九月廿二日に十四貫二百匁の體重が、翌四十一年三月七日には十六貫となり、同五月七日には十七貫五十匁となり、同九月一日には十八貫三百五十匁となり、同十月七日には十九貫四百匁となり、同四十二年五月一日には廿一貫となり、十九ヶ月にして六貫八百匁の大増量を示して居る。

なほ同氏が深呼吸を勧めた人々の實驗成績によれば、二十九歳の會社員某氏は、約十ヶ年間、痼疾たる胃腸病に悩み、絶えず服藥して居つたが、明治四十四年三月下旬より、朝夕十分間、完全に勵行の結果、さしもの難病も、六月中旬には拭ふが如く全快し、次に二十三歳になる青年官吏は、神經衰弱と消化不良とに悩まされて居つたが、間もなく、強壯となり、なほ同年五月中、慈惠病院に入院中の一患者は、當時、右肺下葉が結核に侵され、兩方の肺炎までも異常を認め、喀痰を取つて顯微鏡下に検査した結果によれば、將にガフキの十號に達して居る重症の肺結核患者であつた

が、此患者に、最初一回位より始めしめ、約一週間の後には、二十五回乃至三十回、即ち十分間づゝ朝夕必ず實行させた處が、初めの當座は少量づゝ體重が減つて行くので、患者も不安な様であつたが、夫れは何等憂ふるに足らざる事を論し、且つ一ヶ月目位からは、段々に増加して行く譯を説いて、大に元氣をつけてやらせた。斯様にして初めてから二十日目には此の減少も止み、元氣は益々旺盛となり、全體の容態も一般に良好となり、六月二十二日には退院する迄となり、さて歸郷後、一切服藥を廢して、深呼吸繼續實行の結果、七月十一日（退院後二十日）には七十匁の増量、同二十四日には百三十匁、八月一日には二百四十匁を増し、退院當時―六月二十二日の十三貫八十匁は十三貫六百八十匁となり、身體益々健かに、元氣も充實して愉快に堪へないとして、謝狀を寄せられた事を報告して居る。

二木式腹式呼吸法の真髓

腹式呼吸の方法

二木式腹式呼吸の方法に就て、博士の言ふ所を紹介すれば

其方法 平田篤胤先生は寢て居つてやれ、人間は日に一遍は寢るから、眠に就く前にやれ、足を強く踏み伸ばし、下腹に力を入れて息を數へる、胸から上を虚にし、腹から下を實にすると云ふ心持でやるのです。それから、私共のやつて最も適當だらうと思ふのは、何でも實用的にやるのが宜しい。日本人は坐つて居るから、坐つてやれば宜しい。椅子に腰を掛けて居る職業の人は、腰を掛けてやつても同じ事である。立つて居る職業の人は、立ちつゝ練習し、歩く商賣の人は、歩きつゝ、何でも最も自分の職業に適するに様にしてやれば宜しい。坐るには、男子は兩膝を狭めないで、開い

て坐り、足を合はせ、其上に尻を安置するが、尻は少し後ろへやる位にすると、真直に坐れる。それから背骨は真直に垂直にし、頭は背骨の上に安置し、腕は肩から下げて仕舞つて、膝の上に置く、其の置場所は何處でも宜しい。さうして置いて、身體を少し動かし、自然に落着く處へ身體を自然に落着ける。それから腹を前に出して呼吸を始める。息を吸ふ時は、腹の膨るゝやうに、且つ少し腹の外から押して見て、固くなる様に息を吸ひ、餘り努まんでも、少し堪へて精神を落着けてから、靜に出す。出す時に腹が凹んで、——澤山でなく、可成りに凹んで、腹に在る空氣が胸を通つて外へ出て、下腹には少々残る様に出す。出した處で、矢張り腹を固くし、少し精神を落着けてから、又吸ふ。吸ふと前の如く腹が少し出て固くなる。氣を落着けて置いて、又出す。吸ふ時よりも、吐く時に注意して力を入れ、且つ長く、徐々^{そつと}と出す事が肝腎である。

練習の適度 極端まで遣らぬでも宜しい。大抵、物は八分としてある、八分入れて

八分出す。それを數回繰返すのである。デ呼吸は元來鼻です可きもので、總て鼻からするが宜しい。鼻で息をするのに苦しい人は、口からでも宜しいが、さう云ふ場合には、鼻から吸うて口から出すのは、まだ宜しい。口から吸うて口から出すのは不可ない。それから靜に吸うて靜に出す。腹部に力がなければ、靜にする事は出來ぬ。靜にする内に、力が附いて來る。之を幾回も練習して、疲れた處で止める。或は餘り疲れぬ前に止めるが穩當である。

平常の注意 止めたらどうするか。止めた時に、今固くした腹を頰さぬ様に、今の状態を頰さん事を恐るゝ如くに立つ。さうして或は用をしても、又は机に就ても、其腹の固さを失はぬ様に努める。

又立つて呼吸する時には、先づ姿勢が大事ですから、背椎が成る可く真直になる様に必懸け、さうして前の要領で腹を動かして呼吸する。歩き乍らでも、寢て居つても出来る。又座禪の時の様に、後ろに、尻の下に、蒲團を二つに折つて、乗つて胡坐に

なつて居つても宜しい。

持續！持續！ さて呼吸は、二六時中、忘れずにやる様に心懸けるのが大切で、急に始めて、急に止める様では不可い。遣らぬなら遣らぬ。遣るなら、本當に効果を収める迄やる事を勧めする。

さて之を始めて最初の中は、屹度腹の邊が痛くなるが、續けてやれば、一週間経つと何の痛みも覺えない。何でもどこ迄も續けてやらなければ不可い。詰り修業は一生の仕事である。

呼吸法の進境 それから呼吸には動靜の二種があつて、動の呼吸とは、前に申した様に、盛んに腹を動かす法で、靜の呼吸とは、腹に力を張りつゝ、漸次呼吸を微かに長く細く、絶えざる事、縷の如くし、他から見ると、無呼吸の如く見える許りにして、或は鷲毛を鼻頭に附して、その動かない様に、呼吸を漸々に細く微かにして置く事である。之は動の呼吸の上達した上でなくては甘く行かぬものである。そして之

は一心不亂に、仕事又は勉強に掛る時に致す可き呼吸で、其時の状態は、譬へば、明鏡止水の如く、微毛の觸るゝ事も看取する事が出来る。併し乍ら其動かぬのは、張切つた弓から、矢を將に放たんとする瞬間に於て、未だ放れざるの状態でなければ不可い。併し之は腹式呼吸の極意ではない。其の妙用は修業者の勉強次第で、無限であるが、それに行く道は、盛んに腹を動かす事から始めなければならぬ。血行を盛んにするのが第一です。さうして熟練に到れば、餘り動かさぬでも宜しい。撃劍でも其通りで、初めは打合ばかりやるが、上達して來ると、仕合に掛つても、闘はずして敵を制して仕舞ふ。即ち外が動の時は、身體を靜の状態に置き、外界が靜の状態である時は、身體は動の状態に置く。ですから勉強しなければならぬ時は、腹は靜の状態に置いて、盛んに勉強でも、又自由自在に活動でもする。此の腹の力は、修練を積みさへすれば幾らでも強くなつて、仕舞ひには板の様になつて仕舞ふ。

呼吸の妙境と眞の奮闘 此處まで來ると、二時間でも、三時間でも、否白隱禪師は、

終日読み、終日書き、終日話しても倦む事はないと言はれて居る。息を吸ふ時でも、出す時でも、腹は始終固い。否寝て居つても、固い状態で居られる事と思ふ云々。』
以上によつて所謂二木式呼吸の方法、及び注意が了解した事と思ふ。

二木式呼吸と心身改造

二木式腹式呼吸が如何に有効であるかは、主唱者たる二木博士の経験談を聴く事が、何よりも雄辯である。そこで左に同博士の経験談を掻い摘まんで紹介しよう。

全身病弱の幼時 私の生れた時は大變弱かつたと母が言つて居る。兄弟中で一番弱い子で、此子は育たぬと迄醫者に言はれた位であつた。何所が悪かつたかと申すと、自分の知らぬ間は存せないが、小學校に入る頃、心付いてから、自分の身體の弱かつた事を回想すると、先づ身體全體が悪しい。其中、何處がどうかと上の方から考へると、腦天が始終痛い。それから眼が悪るかつた爲に、昔の行燈の光を更に暗くして、

鼠色の紙で蔽うて、それで書物を読んで居つた。鼻と耳も始終悪かつた。すつかり齧齒で、夫れが痛むのには餘程苦んだ。それから慢性に咽喉が悪いので、始終咳をして居た。次に胃が悪るい爲に、始終お粥を食べて居つたが、夫れでも時々消化を不良くして、學校を休んだ事もある。腸は矢張り慢性で、弛んだり、固まつたりする。それから皮膚全體がいけない、四歳の時に疱疹を植えてから、皮膚に細かな濕疹が出來て、十何年間も續いて、それがヒドイ時には體へ着物がスツカリ附着いて仕舞うて、それが爲に夜寝る時に痒くなるから不眠症に陥る、さうして翌日は頭が痛く、眼が悪るい。それから夫れが内攻して行つては腎臟炎を起す。覺えてから三回、其激しいのをやつた。筋肉の病氣では、太腿の筋肉炎に悩まされ、それから關節の病氣やら、淋巴腺に到るまで、詰り身體全體が悪るい。其上、腦神經衰弱があり、又精神上には、我儘な不平などがあつて、今でも記憶して居るが、人と喧嘩をする、喧嘩をしちや弱いから負ける、負けちや泣いて家に歸つて來て、非常に疔癢を起して居る。不平で溜

らない。内に居つても、外に出ても總てが不平で溜らないから、どうかして身體を強くして見たいと思つたのは十六七の頃。

博士は其少年時代を顧みて、右の如く述懐して居られる。此の病弱無比なる博士が、如何なる因縁によつて『腹式呼吸』を知り、腹式呼吸によつて、如何に健體健神の人となられたかは、頗る興味ある話と云はなければならぬ。博士曰く

希望と好機 十六七歳の頃、身體を強くしたいと思つたが、醫者の方でも、別に此藥を飲めば癒ると云ふ藥もない、そこで何か他にあるだらうと搜した。さうすると、丁度好い機會があつて、私の家の書生に居つた者が、神官の息子で、神官の書物を始終読んで居た。其書物を見て、私が手帳に書き取つて置いた平田篤胤先生の『志都乃石屋』と云ふ本の中に、大變の私の病氣に似寄つた事がありました。

斯くて博士は、無念無想で居れば、何にも病氣に罹らぬ。本當に元氣が内に充ちて居れば、病は來らぬ。病は精神から起るから、精神を鎮める事が大切である。そして

精神を鎮め、元氣を内に充實するには、息を吸うて、臍の下から足の方に力を入れて呼吸すると、是だけで總ての病氣が癒るとの、同書の記事に共鳴を感じ、(十七頁、平田篤胤と『志都の石屋』参照)それから少し年取つてから読んで感心したのは白隱禪師の『遠羅天釜』と云ふ本の「答鍋島攝州侯近侍書」を讀んで

『内觀の眞修に依て、能々修鍊し侍れば、至極養生の秘訣に契つて、心身健剛に氣力丈夫にして、萬事輕快に、法成就にも到る事に候。去程に大覺調御も阿含部に於て左の趣を委しく教諭此れあり、天台の智者大師も其大意を汲んで、摩訶止觀の中に丁寧に示し置かれ侍り。書中の大意は、縦ひ何分の聖教を披覽し、何分の法理を觀察し、或は長座不臥し、或は六時行道すと雖も、常に心氣をして、臍輪氣海丹田腰脚の間に充たしめ、塵務繁絮の間、賓客揖讓の席に於ても、片時も放退せざる時は、元氣自然に丹田の間に充實して、臍下瓠然たる事、未だ篠打せざる鞠の如し。若し、人養ひ得て、斯くの如くなる時は、終日坐しし曾て飽かず、終日誦して曾て倦まず、終日

書して曾て困せず、終日説いて曾つて屈せず、縦ひ日々に萬善を行ずと云へども、終に退惰の色なく、心量次第に寛大にして、氣力常に勇壯なり。苦熱煩暑の日も扇せず汗せず、玄冬素雪の冬の夜も襪せず爐せず。どんな寒い夜でも、足袋はかず、火にも當らず。世壽百歳を聞すと云へども、齒牙轉々健剛なり。怠らざれば長壽を得、若し夫れ、果して斯くの如くなれば、何れの道か成ぜざる、何れの戒か持たざる、何れの定か修せざらん。何れの徳か充たざらん。之を讀んで非常に感心して、それから一ツ自分でやつて見ようと云ふ氣を起して時々やつた。さうすると、段々身體が良くなつて、何時か知らぬ間に、忘れたやうに病氣も何も無くなつて仕舞つた。(中略)

落第して腹式再興 併し後に高等學校時代に非常な神經衰弱をやつた。それは田舎の中學校を卒業して、仙臺の高等學校に入つた處が、中々學科の程度が遅れて追付かない、それで一つ追付いてやらうと、大勉強を始めた處が、試験前になつてスツカリ腦神經衰弱に罹つて、試験場に入つても、頭腦が朦朧して何といふ字であるか分らない程の健忘症に陥つた。試験を受けても、無論落第點で、二十點内外、六十點以上のものは圖畫と體操ばかり、平均三十點と云ふ點で、見事に落第したから、益々昔の書物の事を思ひ出して練習をし、深呼吸を一生懸命にやると、頭腦の方も癒り、(中略)

腹式鍛練で長距離競走第一着 なほ同校在學中、深呼吸さへしたら何でも出來ぬ事はあるまいと思つて、十四里の長距離競争に加つて第一着であつた。足が弱いから駆けないが、草臥れないから休まない。咽喉も乾かぬから水も飲まぬ。自分は固より一着にならうと云ふ考はない。只呼吸法の爲に、此の呼吸法にどんな値があるかを研究して見る積りであつたが、決勝點に着いて見ると誰も來て居らぬ。それぢや一番であつたかと思つたが、待つても待つても後が來ない。漸く三十分經つて第二着が着いたと云ふ譯で、益々此の腹式呼吸と云ふものに、充分の價値がある者と云ふ信念を固めたのである。云々』

▲遠山博士深呼吸法の眞髓

傳染病研究所長醫學博士遠山椿吉氏は、我國肺結核病患者の日に月に増加するを憂ひ、之が撲滅に對して、多年奮闘して居る人である。博士が深呼吸法並に手拭體操法等を唱導するも、一は以て結核病を未然に防ぎ、以て國民體力の増進を企圖するの熱心からである事は、申す迄もない。

其方法 先づ普通體操に行はるゝ處の『用意』の姿勢を執り、掌を内方にして兩手を垂れ口を閉ぢ、鼻より空氣を吸ひ乍ら、足を爪立て、掌を下方にしたまゝ、手を左右に開いて、肩と水平に一文字にする。此場合、全身を少しく友り加減にして胸廓を擴げ、下腹で息を吸ひ入れる心持に體勢を執る。次に口より息を吹き出すにつれて爪立てたる足を平常に復しつゝ、兩手を元に返す。此場合、全身を稍々屈し、下腹より息を吐き出す心持に體勢を執り、且つ最後に、上肢に少し力を籠めて、強く胸廓を壓迫する加減にするのであるが、斯様にすると、息の出る工合が良くなるのである。斯

くして兩手を「用意」の位置に返し、幾回となく、同一運動を繰返すのであるが、最初は五六回に止め、慣れるにつれて、各々其體質に適する範圍内に於て、徐々と回數を増して行くがよろしい。

行ふ時間 以上の徒手深呼吸法を正式に行ふには、毎早朝、椽先又は庭園で、手足の運動を兼ねつゝ行ふのであるが、併し其人々の體質、若しくは職業の關係上、或は時候の寒さに耐へられない人などが、多忙の爲に時間のない人は、右の要領を應用して朝起る前、又は夜、寢に就く前などに、床に就いたまゝ、横臥の位置で、手を舉げ、足を伸し乍ら、行ふ丈けでも、夫れ丈けの効驗は慥にある。

簡易呼吸 即ち改めて之れぞと云ふ姿勢を取るでもなく、また機械を用ふるでもなく、隨時隨處に行ふ所の簡易深呼吸は、深呼吸の原則を應用して、机に向つた時でも横になつて休んで居る時でも、歩行する時でも結構で、思ひ出した機會を以て實行するのである。之れならば、如何なる體質の人でも、如何なる職業の人でも、簡便に行

ひ得る處の、最も範圍の廣い、普及の性質を有つた深呼吸法である。

實施上の注意 専門的の深呼吸では、どの種類でも、最初の間は、健康者と雖も、之を數回反覆すれば、大に疲勞を感ずるのが常である。況して身體の虛弱なる者、若しくは病氣上りの保養期の人に在つては、特に疲勞を覺えるのが當然である。然るに漫然と深呼吸の美名に拘泥して、成る丈け餘計に營む方が効驗ある可しなどと思ひ違ひ、苦痛を忍びつゝ無理にすると、飛んでもない害を受ける事になる。夫れ故、最初は五回なり六回なり、疲れと苦しみとを覺ゆるを程度として之を營み、慣れるに従つて、漸次に其回數を増して行く可きである。云々。』

參照 體質、病症の状態に由つては、深呼吸を禁す可き場合がある。此の事に就ては、別頁「深呼吸全般の注意」の章を參照せられよ。

斯くて博士は、深呼吸によつて肺臓を動す所の胸廓の筋肉が丈夫になり、随つて抵抗力が強くなり、其効果は直に胃腸を堅牢にし、延いて全身を強壯にし、而も一厘一

錢を要せざるを以て、あらゆる階級、あらゆる職業の人も行ふ事が出来る。所謂國民的平民的衛生法、強健法である。随つて我邦刻下の大問題たる肺結核の豫防上、冷水浴、冷水摩擦と共に、大に奨勵せねばならぬと、力説して居らるゝのである。

岡田式静坐法の真髓

岡田式静坐法は、岡田虎次郎氏の主唱する處の一種の心身修養法で、現行強健法の中で、最も弘く行はれ、且つ『岡田式静坐法』の著廣く行はれ居る事として、今更紹介する迄もない位であるが、此道修めて儘に心身の改造を遂げ「静坐の天才」とさへ謳はれて居るマスター・オグ・アーツ岸本能武太氏の談は何人にも判り易く、且つ氏の獨特の説明法は、最もよく静坐の真髓を得て居る様に思はれる。そこで氏の説に基いて左に之を紹介しよう。

静坐法の目的

我等の肉體は兎角病的になり易い。それには種々の理由があるが、我等の靈魂そのものが病的であると云ふ事が、重なる理由の一つであらう。その通りに我等の靈魂も亦兎角病的になり易い、而して其重なる理由は、實に肉體そのものが病的であると云ふ事である。

静坐法は病氣の退治法である、一年なり二年なり練習した人は、誰でも此經驗を持

つて居る。頭痛や逆上や肩の凝りや、胃病や、下痢や、秘結などの癒えるは朝飯前の事、心臓病が癒える、肺病が癒える、神経衰弱が癒える、神経病が癒える、脊髄病が癒えるなどの經驗も決して稀ではない。それと同時に、静坐法は、又元氣の蓄積法であり、精力の充實法である。否、雷に、肉體にのみ關係するものではなく、一步進んで、實に精神の修養法であり、天真の發揮法であり、又人格の完成法である。茲に至つて始めて岡田式静坐法の特長と、その精髓と、その理想とは、實現の曙光に接し得るのである。

静坐の姿勢

静坐法には肉體的方面と精神的方面との二方面がある。岡田氏の説に依ればその肉體的方面は單に入口である、いろはであるに過ぎない、精神的方面に入つて初めて静坐法の堂奥に上り、其真意を解する事が出来る。然らば静坐法の要領は何であるか、

岸本氏は之を一言に「腹力法」であると云ひたいと云つて居る。腹力法とは、臍下丹田に全身の力を籠めると云ふ事である。氏の考へでは此腹力法こそ岡田式静坐法の始めであり又終りであつて、静坐法に關する總ての問題は、たとへば岡田式静坐法の三特長とも云ふべき一、静坐の姿勢も二、逆呼吸も三、身體の動搖も悉く此一點から出發し、此一點に歸着すると考へて居る。そして全身の力が丹田に集注されて、身體の重心が茲に安定して居れば、其人の身體は自然に健康とならざるを得ない、又其人の精神も自然に健康とならざるを得ない。之れが静坐法の根本的主張であり、同時にそれが静坐法の根本的要領なのである。

所で只單に全身の力を臍下丹田に籠めると云つた許りでは、餘りに漠然として居て未だ岡田式静坐法の特質を、明瞭に言ひ表はして居ると云ふ事が出来ない。單に腹に力を入れると云ふ事は、禪宗にもあれば他の健康法などにもある。腹に力を入れるにしても特色が無ければならぬ、即ち岡田式静坐法の特色は、先に掲げた静坐の姿勢と

腹式呼吸と身體の動搖とにあり。

静坐法の要領は全身の力を臍下丹田に籠めるとあるが、旨く之れを實行して成功するには、一定の姿勢を要し、又一定の呼吸を要するので、此等は皆腹に力を入れる方に過ぎない。岡田式静坐法では眞に腹に力を入れるには此等の方法によるの外はないとなつて居る。而して身體の動搖に就ては、種々議論もあり誤解もあるやうであるが、氏の實驗から云へば、これとして決して怪しむ可き現象ではなく、我等がチャンと岡田式特有の静坐の姿勢をし、又逆呼吸をして下腹に全身の力を籠める時は、身體は自然に動搖するに至ると云つて居る。

▲坐時の姿勢十五箇條

静坐とは讀んで字の如く「靜かに坐る事」であるが、今岡田式に於て用ひられて居る静坐の姿勢、即ち殊に「坐時の姿勢」を云へば、一見した所では普通の正坐、即ち

端坐と別に大した違ひはないやうであるが、氏の立案に由れる、殊に注意すべき點十五ヶ條を、身體の下の方から順々に舉げれば

- 一、足は成るべく深く重ねる
- 二、臀は成る可く後方に突出す
- 三、腰は成る可く前に反らす
- 四、腹は成る可く張つて力を入れる
- 五、膝は短く座り、腹で覆ひ隠す様にする
- 六、膝を開けて、腹を張り、肛門を窄める
- 七、胸をすぼめ鳩尾ひづねを落す
- 八、腹は臍より下を伸ばし、上を縮める
- 九、手は一方の五指で他方の拇指を握り、靜に腹或は膝の上に置く事

- 十、肩を下げ、背を少し丸くする事
- 十一、口を開けず、齒を噛み合はさぬ事
- 十二、息は出入とも長く靜に鼻からする
- 十三、目は必ずチャンと閉ぢる
- 別まがたに眼瞼まがたに力を入れる必要はない
- 十四、頭を眞直にし、脊骨を屈折して、胴體を短く坐る事
- 十五、腹力の中心を、所謂氣海丹田に安定する事

▲坐時姿勢の最注意點

諸此等十五箇條の中で最も注意すべき點は、岡田式では普通の呼吸法や體操法と反對に肩を聳やかしたり胸を張り出したりする事を嚴禁する事である。而も此胸むねを張ひらずして腹はらを張ひると云ふ姿勢は、常に靜坐法練習の際に於ける姿勢であるのみならず、

同時に所謂「不斷(日常)の姿勢」であるべき者で、朝起きてから夜寝る迄、何事をする時でも又何事もせぬ時でも、文字通り不斷に實行すべく、瞬間でも忘れてならぬ姿となつて居るので、是れ正に岡田式靜坐法の特色の一である。

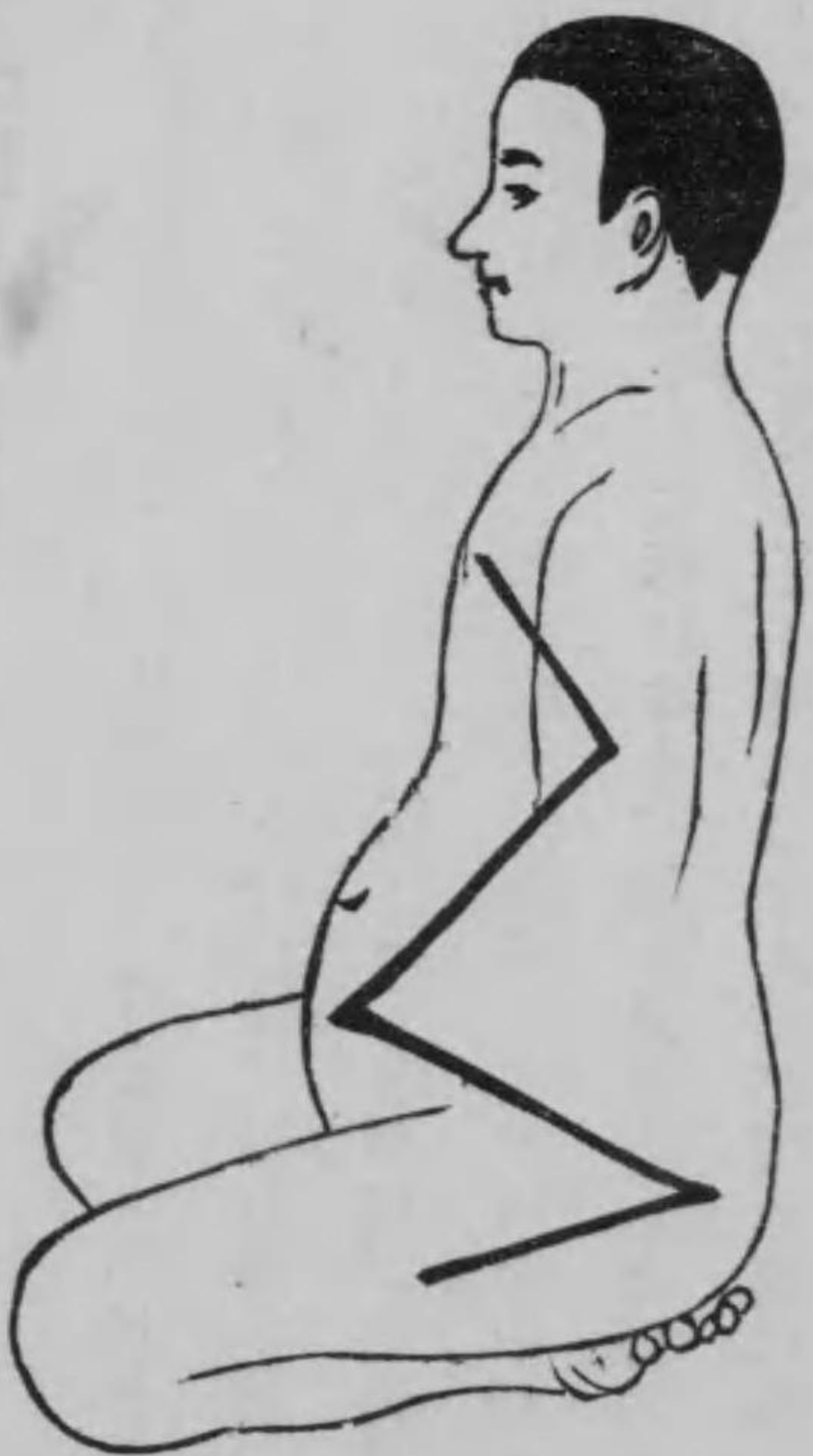
昔から老人等がよく「鳩尾の引込んで居る人は丈夫だ。」と云ふが、岡田式に於ては座時に於ても亦不斷に於ても此鳩尾を落とすと同時に、臀を後方へ突き出すと云ふ事を強く主張する。而も鳩尾を落すには肩を聳やかしたり、胸を張り出したりしては到底出来る事ではない。之れ老子の所謂「虚胸實腹」に外ならない。然るに今日世間では肩の怒つて胸の張り出した姿勢を健康の姿勢であるかの如くに思つて居るが、殊に學者や教育家、醫者迄もさう誤解して居る者もある。併し岡田式靜坐法の主張によつて各種の病氣のみならず、瘦せた人が肥え、弱い人が強くなり、冷性の人が手足の指先まで暖くなり、乳の出ぬ人も出るやうになり、お産迄が軽くなる所を見ると、岡田式の姿勢の方が正しいのである。

此臀を後方に突き出し乍ら、同時に鳩尾を落とすと云ふ事は靜坐の姿勢の中で最も難かしく、又最も肝要なる箇條の一となつて居るが、この點に就て氏は色々工夫をして「三つ折りの姿勢」と「半圓形取付けの姿勢」なる二つの方法を工夫した。

▲三つ折りの姿勢

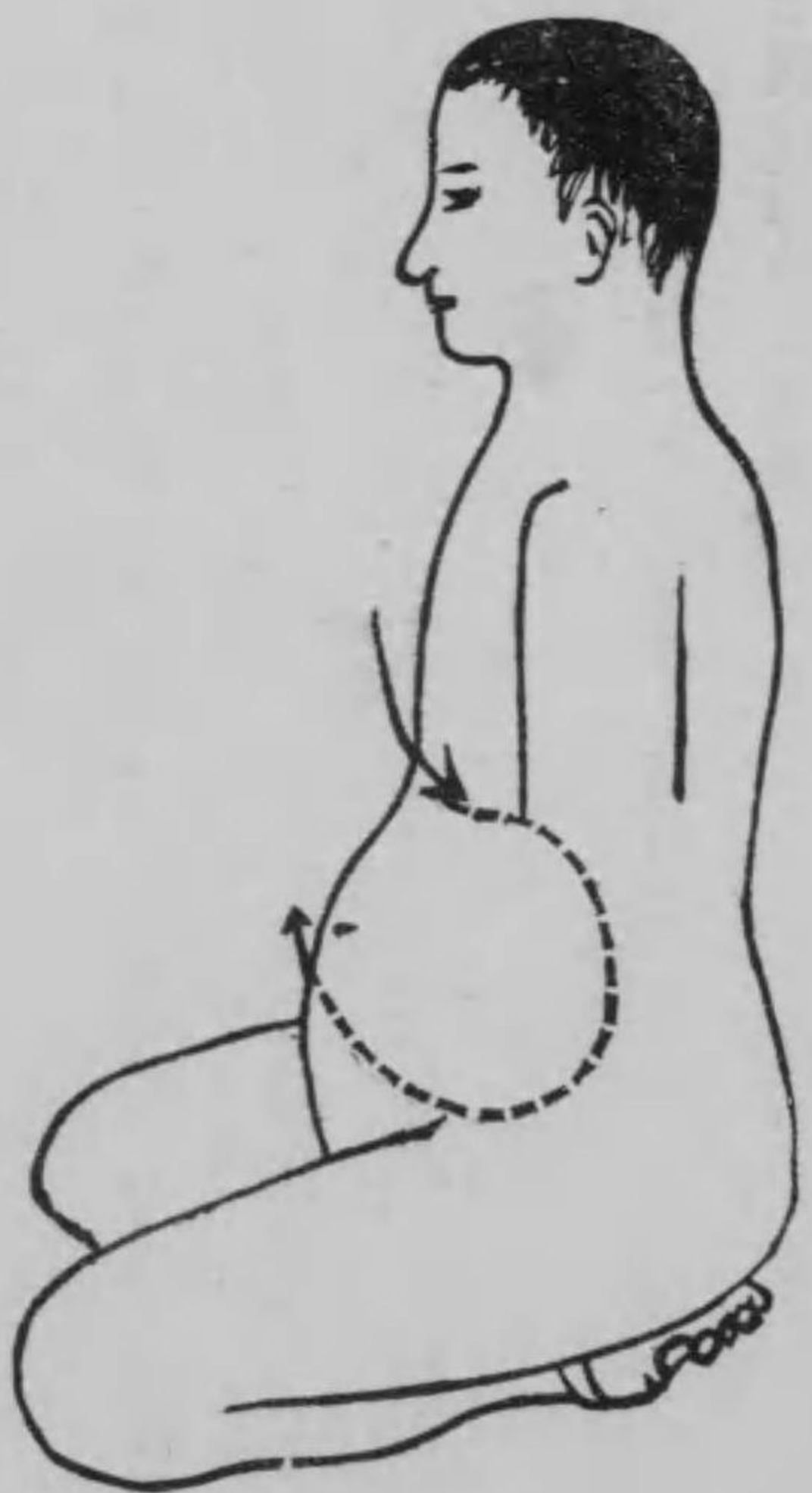
先づ三つ折りの姿勢から説明すると、坐る時に、臀と腹と鳩尾とで都合三度、胴體を屈折する積りで坐ると云ふ意味である。坐る時には、臀を兩の踵の上に載せて坐るのであるが、其時なるべく臀の先きを後方へ突き出すと胴體が其處で屈折する譯になる、云ひ換へれば股の上から上つて來た線が、此處で其方向を一轉するので、恰も腰と股とで「く」の字を拵こしらへるやうな形になる、即ち突き出した臀の先きが「く」の字の角になる譯である。次には出来るだけ腹に力を入れ、膝の間に落す積りで前に張り出すと、此處にも亦反對に向つた「く」の字が一つ出来る。即ち臍下二三寸の邊、所

謂丹田が此第二の「く」の字の角になるが、此第二の「く」の字の角に於て股から上



つて来た線を、再び其方向を轉じ、胴體は再び屈折する事にする、此姿勢で腹に力を入れると、鳩尾や胸の邊にも自然に力が入つて、其邊が一面に固くなり、且つ前の方に出張る、此時兩肩を下げ、背中を丸くし、兩腕を少し持ち上げる氣味で前に出し胸のすばめ鳩尾をグツと落す、さうすると鳩尾の邊で胴體が二に折れるやうな心持がす

る。斯くすると鳩尾が引込む爲め、其處にも亦第一の「く」の字と同じ方向の「く」の字が今一つ出來て、鳩尾の引込んだ所が、此「く」の字の角になる。斯く三度屈折する



(圖 力 腹 の 者 編)

から、三つ折りの姿勢、又は「三段極めの姿勢」と名付けた。

偕此の三つの「く」の字を下の方から段々に極めて行くと立派な姿勢が出来る、初めの中は一方が極まると一方が崩れ、一方の崩れを直さうとすると他が崩れると云ふ

風で中々旨く行かないが、練習を積みれば必ず出来る、そこで氏は此姿勢に關して一首の歌を詠んで居る。

腹を張り、尻を後方へ突き出して

さて鳩尾をグツと落せよ

夫れから、此の三段極めの姿勢に就ては、單に外部から見ても、臀が後方へ突き出たり、腹が前へ張り出たり、又鳩尾がグツと引込んだりする許りでなく、内部に於いても、脊骨其物も亦、臀と腹と鳩尾との三ヶ所に於て三度前後に屈折する事が大切である。

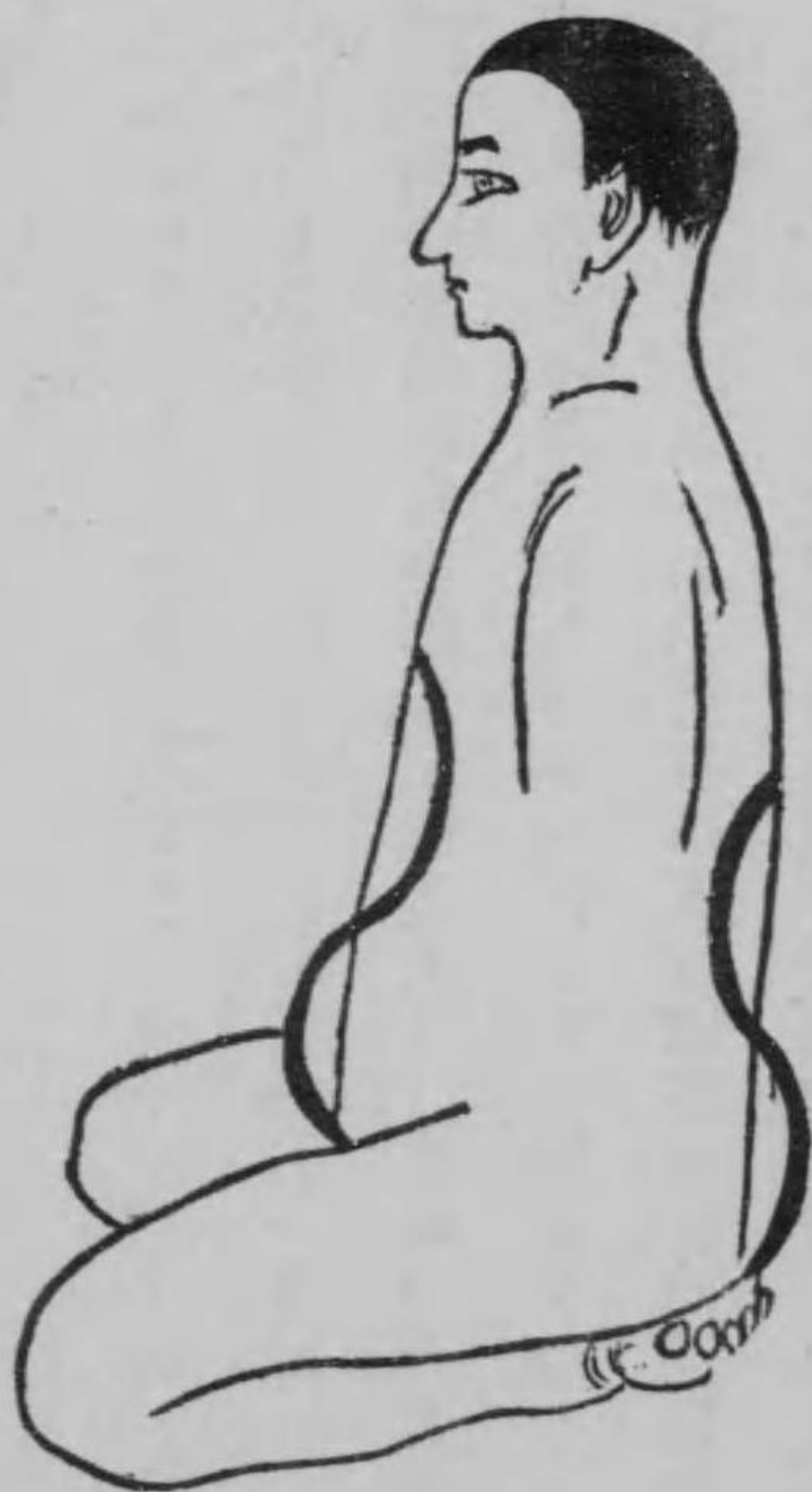
なほ此の「三つ折りの姿勢」の大切なる所以は

- 一、全身の力を腹に籠める爲に
- 二、心臓及び肺臓の壓迫を避ける爲に
- 三、全身の姿勢を安全にする爲に

四、凡ての震動や打撃を中和する爲に
必要である。

▲半圓形取付けの姿勢

氏は鳩尾を落して腰を落さない姿勢を實行する方法として今一つ半圓形取付けの姿



岡田式靜坐法の真髓

勢と云ふのを工夫した。

所謂姿勢が善いと云はれる人を側面から見ると、前の方では胸と腹とが殆んど一直線になつて居り、又後の方では背中と腰とが、同じく殆ど一直線になつて居る。其處で此姿勢が前の方では先づ鳩尾から半圓形を取り去り、其取つたものを更に下腹に付け、又後の方では背中と臀との間、即ち腰から同じく半圓形を取つて、之を更に臀に付け加へる、斯うすると臀が後方へ丸く突き出ると同時に臀の上の腰は前に向つて反り、又鳩尾がグツと落ちると同時に、下腹は満月でも抱いたかの様に、丸く前面に向つて張り出る。之れ半圓形取付けの姿勢である。さて此の姿勢によつて、練習を繼續すると、何時の間にか我等の臍が上向きなり、謂はゞ臍は常に天に朝する様になる。此事に就ては、禪家でも、臍と鼻と相語るなど云つて居るが、そこ迄行けば、腹の形は先づ出来上がったと云つてよい。

▲不斷の姿勢十箇條

氏が茲で「不斷の姿勢」と云ふのは、前の「坐時の姿勢」即ち一日の中、或特別の時間を置いて、静坐を行ふ時の姿勢を云ふに對して、苟も静坐法を修むる人は、朝起てから、夜寝るまで、立つて居ても、坐つて居ても、ジツとして居ても、働いて居ても、腰を掛けて居ても、立つて居ても、常に必ず實行して居る可き姿勢を云ふのである。さて前の「坐時の姿勢」から、静坐者の守る可き不斷の姿勢を抜き出せば、略ぼ左の十箇條である。

- 一、臀は成る可く後方へ突き出す事
- 二、腰は成る可く前に反らせる事
- 三、腹は成るべく張つて力を入れる事
- 四、膝をあげ、肛門を窄め氣味にする事

- 五、胸をすぼめ、鳩尾ひづりを落す事
- 六、腹は臍より下を伸ばし、上を縮める事
- 七、肩を下げ、背を少し丸くする事
- 八、息は出入とも、長く静に鼻からする事
- 九、『くの字三つの姿勢』をなし、常に胴體を短くして居る事
- 十、腹力の中心を臍下丹田に安定する事

斯くして常住不斷に静坐の姿勢を失はぬ迄に修業が積んでも、少くとも毎日朝晩二度は時間を定めて虚心坦懐、瞑目静坐をする事が必要である。氏の實驗で云へば、初め一年許りの間は一日何回となくやり、今日では朝は三十分、夜は就床前に二三十分やる事に極めて居る。尙ほ定時の静坐だけでは、十分の効果を望む事が出来ないから、不斷の姿勢を以て、常に油断なく實行すべきである。

岡田式静坐の呼吸法

静坐法では呼吸を如何すべき乎、之れに就いて岡田氏は、『呼吸は自然に任して置いてよい』と云はれる。然らば自然とはどう云ふ事かと云ふに、岡田式では逆呼吸が自然である。即ち息を吐く時に腹を膨ふくらますので、普通人の呼吸とは反対であるから假に逆呼吸と名づけたのである。

此逆呼吸は静坐法練習の初めの間に於ては、時を定めて規則正しく練習する必要がある。其法は先づ息を吸ふ時に出来るだけ肩を上げ胸を張り、同時に出来るだけ腹を回させるがよい。斯くて其極點に達すれば最早、息は吸へぬやうになる、そこで今度は息を吐き始めるのであるが、息を吐き始めると同時に、段々に肩を下げ胸をすぼめ又出来るだけ腹をズン／＼膨らして、吐く息の盡きる迄に及ぶのである。即ち息を吐いて仕舞つた時は、所謂腹一杯に腹が膨れ、又腹一杯に力が這入つた時である。又此

反對に息を吸へるだけ吸ひ込んだ時は、腹が最も凹んで小さくなつた時である。されば腹は呼吸と共にベコ／＼と或は膨れ或は凹むのであるが、此ベコベコ運動は成る可く大袈裟に練習するがよい。

▲逆呼吸練習法

今左に逆呼吸を練習する方法を、箇條書きにして見れば

- 一、口は常に閉ぢて息を吸ふにも吐くにも必ず鼻からする事
- 二、息は吸ふと吐くと兩方を合して、一分間に一回を極度とする事
- 三、息は吸ふを比較的早くし、吐くを成るべくユツクリする事
- 四、息を吐き出す時、肩を下げ胸をすぼめ、成るべく腹を膨らます事
- 五、息を吸ひ込む時、肩を上げ胸を張り、成るべく腹を凹ます事

今之等の箇條に就て考へて見るに、逆呼吸の練習と不斷の逆呼吸とは(五)の一箇

條に於て違つて居るばかりで、其他は總て同一であるが、實は此一が大に注意すべき點である。

而して此逆呼吸は常に必ず鼻からすべき者で、決して口からしてはならぬ。又極めて靜かになすべきもので、吸ふにも吐くにも、音が聞えぬ位にするがよい。呼吸の度數は不斷には自然に任してよいが、夫れは年齢によつても多少の差違があらう。岡田氏は一回を一分間にする様に、なれたら、それが理想的の呼吸であると云はれて居る。尤も其中でも吸ふ方は比較的短く、吐く方をなるべく長くする方が善いのである。岸本氏の經驗によれば、長い時は一分間で略ぼ二回位、短い時は四回位になつて居る様である。一分間に二回とすれば、一回の呼吸には三十秒を要する譯で、分けて云へば、吸ふ息に約十秒を要し、吐く息に、その二倍、即ち約二十秒を要するのである。又四回とすれば、其半分であるから、一回が十五秒で、吸ふ息に約五秒を要し、吐く息に約十秒を要する割合である。

▲逆呼吸仰臥式練習法

岸本式の實驗によると、端坐して練習するよりも、仰臥して練習する方が、効果が遙に良好であるらしい。枕は用ひても、用ひなくとも勝手によいが、兩足を伸ばして居る事の外は、凡て坐時の姿勢を嚴守し、膝は少しく開け、臀は左右から引き締める心持で、肛門を窄めるが肝要である。背と臀は疊に着いて居るが、その間の腰は、殆ど拳が一つ這入る位、疊から持ちあがつて居る位がよい。さて息を吸ふ時には、左右の肩を聳やかしつゝ後へやり、成る可く胸を大きく膨らして、同時に成る可く腹を凹まし、そして吸へる丈け長く鼻から息を吸つたならば、今度は反對に静に息を鼻から出すと同時に、同じく静に肩を段々に下げ、胸を窄めて、腹を成る可く一杯に張り出し、下腹を兩膝の間に落す積りで、全身の力を臍下に籠めるのであるが、端坐して練習するよりも、胸の上り下りや、腹の伸縮を著しく感ずるので、氏は逆呼吸が甘く出

來ない人々には、此の方法を勧めたいと云つて居る。

静坐呼吸の一要件

——鼻呼吸と其の利益——

序に静坐法の呼吸は必ず鼻からすると云ふ事が必要条件の一つとされて居る。それは静坐法に於ては、呼吸を調節する事と、腹に力を籠める事が大切な事になつて居るが、鼻は幸に其穴が口に比して遙に小さいから、息を細く長く静にするには極めて適當である。之に反して、口からすると、第一に呼吸が自然に太く且つ荒くなり易い。それから口には飲食と言語の二つの本職があり、呼吸の事は、鼻が本職であるらしいと云ふ事、そして鼻には此れを證據立てる丈けの道具立てが出来て居る事、並に鼻呼吸の利益なる事、口呼吸の不利益なる事から、斯くは定められたのである。然らば鼻呼吸の利益は如何と云ふに

- 一、冷い空気の肺に入るを防ぐ
- 二、鼻毛が有害物の侵入を妨げる
- 三、鼻の粘液には殺菌と調湿との力がある
- 四、臭覺が鋭敏になる

日常鼻呼吸をする人は、それ丈け鼻を多く使ふから、口呼吸の人よりも臭覺が鋭敏に働く様になる、随つて腐敗した物などを飲食する危険がない

- 五、鼻カタル並に鼻カタルから來た腦病を直す
- 六、鼾をかゝなくなる
- 七、動悸を制する事が出来る
- 八、口先が緊まつて來る
- 九、出齒が直る
- 十、鼻が高くなる

鼻呼吸の効能も亦偉大なる哉

靜坐と心身の改造

▲肉體的方面

岸本氏が靜坐を初めたのは、明治四十四年十一月であるが、翌明治四十五年（大正元年）七月迄、八ヶ月に於ける、重なる肉體的方面の改造に就て、左の箇條を數へて居る。

一、端坐が樂になつた事 以前は僅か五分間も坐れば、直に痺れが切れて、立ち上る事も出来なかつた位であるが、八ヶ月の後には一時間位は平氣の平左で、場合によれば二三時も正坐する事が出来る様になつた。そして夫れは局外者が想像する如き、單に習慣の結果のみではない。勿論習慣も大に與つて力あるに相違ないが、全身の力を

臍下に籠める結果、辛抱が仕安しやすくなつた爲めであると云つて居る。

二、歩行の樂になりし事 此れは、前には、謂はゞ足の力のみでコック／＼歩いて居たのであるから、直すに力の源泉が涸れて、爲に疲勞を感じたのだが、今度は腹の力で歩くから、足は疲勞を感じないで、其疲勞は悉く腹と云ふ大きな「バネ」若しくは「クッション」で中和され、緩和されるからである。のみならず、腹の力で歩く様になるから、其力は無盡藏で、自然歩行が樂になると云つて居る。

- 三、姿勢が極まつた事
- 四、逆上が止んだ事
- 五、風を引かぬ様になつた事
- 六、腰や肩の凝りを忘れた事
- 七、腸胃が強くなつた事
- 八、聲が樂に出る様になつた事

- 九、痔がよくなつた事
- 十、根氣が強くなつた事

▲精神的方面

- 一、活動が好きになる
- 二、辛抱強くなる
- 三、油斷がなくなる
- 四、疳癢が起らなくなる
- 五、度胸が据つて来る
- 六、克己的になる
- 七、平和的になる
- 八、人相がよくなる

右の中、逆上のぼせが止む事、腰や、肩の凝らなくなる事、活動が好きになる事、疝癩が起らなくなる事、平和的になる事、人相がよくなると云ふが如きは、静坐に伴ふ血液の循環が良くなつた事と密接の関係がある。凡そ血液は普通の人には約二升五合位で、夫れが普通一分間に二回半、全身を循環して各部に栄養分を供給し、同時に有害なる老廢物を排泄して居るが、その循環は兎もすれば不規則になり易く、随つて血液の分配、老廢物の排泄が不平均になり勝ちである。そこで或る部分には充血を來たし、或る部分に貧血を起したり、或は老廢物の停滯を來して中毒作用を起し、微菌や害虫の繁殖を助けたりして、色々の病氣を醸す様になるが、静坐をやれば、積極的に栄養分の分配を盛んにし、老廢物の排泄を盛んならしめるから、頭腦は著しく明快となり、腰や肩は凝らなくなり、筋内は緊張して弾力を有する様になり、思想、言動も亦活動的となり、樂天的、平和的となり、夫れから聲が樂に出る様になり、根氣が強くなり、辛抱強くなり、度胸が据はりて來、油斷がなく、克己的になり、人相迄も

よくなると云ふ事は、静坐に伴ふ腹力の利用から來る當然な結果である。

▲静坐と人相

次に静坐が人相に影響する事に就ては、既に逆呼吸の項で聊か説いて置いた様に、口元が緊まつて來、出齒が直り、鼻が高くなる許りではなく、心に餘裕が出來て來るから、自然人相が平和的になり、言語が暢達してくる。また姿勢が出來て來るから、人柄に落着きが出來て來る。夫れから口元が緊まり、口の邊の筋肉や骨組迄が、何時となしに緊縮して來て、顔の下半は段々に引つ込む様になり。顔面かほが良くなる結果から、人相が氣高けだかくなる。なほ序に一言すべきは、静坐の結果として、色が白くなると云ふ事である。其理由は(一)身體が肥えて來るから、自然皮膚が緊張して來る。皮膚が緊張すれば皺が伸びる。随つて色が白くなる。(二)それから静坐の結果として、老廢物の排泄が盛んになるから、夫れ丈け血液が清潔になる。否獨り血色が良くなる許りで

はなく、皮膚の色を白くするに到るのである。

三つ折の姿勢と古人の苦心

一、禪家の禪帶法 右の「三つ折りの姿勢」の中、鳩尾ヒツメを落すの方法に就ては、岸本氏も非常に苦心力説されて居る様であるが、昔から、鳩尾ヒツメの落ちて居る人は健全だと云はれて居る位に、苟も健康を欲する人は、腹力を鍊ると同時に、鳩尾ヒツメを落す事を忘れてはならない。岸本氏は苦心の結果、「三つ折りの姿勢」を工夫されたさうであるが、此事に就ては、實は禪家に「禪帶法」と云ふがあつて、古來印度及び支那に行はれた事は、『大比丘三千威儀』と云ふ本の中にも述べてあるのを見ても判る。即ち坐禪を行ふ五事の一つに「善助」と云ふのがあつたが、夫れは禪帶の事を云うて居るのである。

一、禪帶の製法 綿布を三つ折にし、廣さ八寸、長さ六尺二寸餘となし、頭に鈎をつ

ける。鈎は金屬製でなく、又生韋なまかを用ひてはならぬとしてある。

一、臼井鳩洲の復興 此の禪帶の法も、中古以後、一時廢つて居た。處が白隱禪師の高弟、高嶺和尚に參禪した高崎の藩臣寺田五右衛門宗有の門人に臼井鳩洲と云ふ人が、師の後を繼いで禪を兵法に應用して大に發明する所あり、禪帶の使用をも復興するに到つた。

一、櫻寧居士の醫術應用 處が茲に臼井鳩洲の女人に櫻寧居士平野元良（別項、調息考参照）と云ふ醫家が、之を治療の上に應用し、「延壽帶」と名付けて、大に世人に勧めた。其事は、氏の「延壽帶の功用」と云ふ文章に詳しく説いてある。

櫻寧居士の「延壽帶の功用」

近來一の調息の術を得たり。其法は布を以て胸下、腹上を緊く縛りて、臍下へ氣息を充實せしむる也。之を試むるに、大に捷便にして行ひ易く、五事調和を爲し得ざる

者と雖も、よく此法に従ふ時は、其成功尤も速かなり。それは綿布の長さ六尺有餘、吳服にては五尺許りなるを、四つに疊みて、左右季肋の端、章門の邊へかけて、二重に纏ひ繋りて、力を極めて臍下へ大氣を吸入すること、其人の機根に應じて、月々三四百吹より二三千吹にも到る。之を行ふには、其體を柔和にし肩を垂れ、脊を屈め、すべて胸、腹、肩、臂を虚うして、たゞ臍下に氣息を充實する也。

今此の帶を用ひて胸下を繋るの法は、強ちに脊骨を直にして、跣坐に及ばず、たゞ其體を放ちて平坐し、面を伏せて臍中を覗く様にして、鼻頭と臍とを對せしむ。且つ行住坐臥に其意を用ひて、須臾も止むことなく、大氣をして常に臍下に充實する也。これ活用の法にして、鼻と臍とを對せしむるに、たゞ内外の差別あるまでなれども、彼の心下痞塞、胸脇苦憊、又は中脘、臍の邊などに癥瘕ありて、如何に正坐しても、氣息臍下に至り難き者も、其の胸腹を虚うして、氣力を極めて臍下へ吐納せしむる時には、必ず到らざる者なきを以て、大に行ひ易しとす。若し此術に従ひて、呼吸を整

へんには、其坐るには、臀肉を以て席を壓す意を爲し、歩行には、氣息を以て小腹を牢繋やうにして、脚步よりも小腹まづ進むが如くし、其面、人に對し、眼に外物を視る時にも、心には必ず臍下を觀るの念を、瞬時も忘失する事なければ、其外物と交る處の妄心自ら斷えて、心誠安定、陰陽和適する事を得る捷徑の法なり云々。』

かくて此の延壽帶を用ひて、諸種の疾病を治し、尙ほ且つ其帶に癍塊支給を解き、痞堅拘攣を和らげ、衝逆を鎮む可き藥汁を浸し、又不淨を清め、蚤虱を避く可き藥をさへ加へて、之を用ひたので、一時世に行はるゝに到つた。あらゆる深呼吸法の條件として、鳩尾を落す事の必要を認められて居る事は、此の一法を見ても、知る事が出來ようと思ふ。

藤田式息心調和法の眞髓

藤田式息心調和法は、藤田靈齋氏の主唱する處であつて、自然呼吸法と内觀法とを調和した一種の強健法であるが、其進歩階段に應じて、初傳と、中傳と、奥傳とがある。初傳は主として呼吸態度等に關する生理的方面から心身の健全を期し、中傳は進んで心理的に心身の修養を圖り、性格の轉換、人格の鍛鍊より、宗教信仰を得せしめんとする者であつて、奥傳は、更に純心靈的となり、十二分に本人の性行を見届けた上でなければ皆傳しない事になつて居る。それで一般の強健法としては、中傳まで、充分であらうと思ふ。左に其大要を紹介しよう。

我々は精神と肉體と二つの方面を有つて居る。此二方面は素は一つのものであるが、働きの上から見ると二つに分れて居る。而して其肉體の方面に於ては呼吸作用程大切なものはなく、精神の方面に於ては觀念作用程大切なものはない。所で多くの人々は此大切な呼吸法を不自然な方法でやつて居り、又精神的には雜念妄慮に支配されて、心意作用の本然を失つて居る者が多い。随つて肉體は常に虛弱で、常に病魔に襲

はれて居り、精神の方も亦羸弱で、煩悶悲觀の絶え間なき憐れむべき境遇に居るものが多い。

處がこの息心調和法なるものは此間違つた不自然の呼吸法を自然に復し、一方雜念妄慮を去つて、大自然の法則の儘なる偉大なる精神力に復し、此の二つの作用を調和して、自然の息と、本然の心の働きとを一致し、依つて本然の人たらしめんとするのである。

然らば本然の人、即ち真人の妙境に入るには、如何にすれば宜いかと云ふに、我々の最も注意すべきは實に呼吸である。否一步を進めて云へば、實に血液である。此血液は自衛と榮養の二作用を行ふもので、一方病菌や病毒を退治し、一切の疾病を治癒する力と、身體の榮養を完全にならしむる働きを有つて居る。實に血液は生命の基であつて、其偉大なる働きは筆舌の能く盡し能はざる所である。而して血液の問題は、直接に呼吸の方法と關係を有して居る。であるから、我々は先づ第一に呼吸の方法に

就て深く研究しなければならない。

呼吸の方法には大體三つあつて、第一は肺尖呼吸、第二は胸式呼吸、第三は自然呼吸で、血液の循環を最も良好にするには、是非とも第三の呼吸法、所謂丹田息によらなければならない。

精神と肉體との關係

虚弱の人が強健となり、多年の難症が治癒すると云ふ事に就ては、完全なる息法が必要であるが、更に大切な事は、精神の作用である。

肉體が精神に及ぼす影響の大なる事は勿論であるが、精神が肉體に及ぼす影響も亦更に偉大なるものがある。即ち精神は能く五官を支配する。そこで精神の愉快な時は物皆美しく見え、不味い物も美味しくなる。それから精神は内臓諸機關をも支配する、そこで不快の感、又は悲哀の情ある時には食慾を減少する。なほ精神は血液に對

しても亦多大の影響を及ぼすのもで、彼の恐怖の念が起り、心配のある時や、驚愕した時などには、直に動悸が激しくなり、又顔色の變るのは實に之れが爲めである。同様に壯快剛健な精神が病氣を癒すの理も、亦茲に存するのである。第四に、精神の力はよく物質を製造する。實驗心理學の大家ゲーッ教授は不正不快なる感情は、血液や其他の組織中に毒素を發生せしめると云つて居るが、夫れは明かな事實である。第五には、實に精神は時あつて肉體の生死を掌る。驚怖や悲哀や、忿怒が其極度に達した時、往々にして頓死することがある。之と反對に、堅固なる精神作用が危ふき生命を支へて行く場合もある。斯くの如く精神は我々の肉體に非常なる影響を與へて居る。斯くの如く、精神、即ち觀念の強弱が、其人の肉體、否生命を支配する以上は、無病強健を欲するには、何しても精神上の方面に於ても大に鍛鍊する必要があると共に、其方法に於ても完全な者でなければならぬ。息心調和法は即ち此原理から生れた順自然の方法である。

丹田息呼氣の方法

さて前説を前提として、實修方法を記さんに、先づ生理的方面に屬する姿勢、並に呼吸作用、即ち息法から説明しなければならぬ。姿勢に就て云へば、實修の時は、踞座でも、椅座でも、安座でも、仰臥でも、直立でも、其人の勝手であるが、左の伴々は是非守らなければならぬ。

一、背骨を自然の儘に正しくして、後になり又は前へ傾かぬやうにし、下腹を前に張り出して力を其處に充し、鳩尾は必ず力の入らぬやうにして其處を凹まし、柔かにして置くことが最も肝要である。

二、頭は眞直ぐに鼻と臍と相對して直線になるやうに、肩は垂れて怒る事なく、手は引き寄せて身に近付け、兩の掌は膝の上に乗せて仰向に組合はせ、口は塞ぎ、眼は軽く閉ぢて腹の中を觀る心地にする。

此姿勢を取つてそれから丹田息に取りかゝるのである、普通は吸氣から始むるのが順序であるが、初心の人は呼氣からするとやり易いから、茲には殊更呼氣から始むるのである。さて息を吐き出さうとする前には、初めに息を一寸息を吸入して下腹部を張り出し、それからウンと下腹部に氣力を充し、こぼゆる事少時しばらくして後、そろ／＼と呼氣に移るのである。但し、此ウンと下腹部に氣力を充す時、其氣力を充すと同時に鼻からフーッと極めて軽く少しく息を洩すのである。之れを忘れると、腹部胸部に力が充ち、胸が苦しくなつて、頭の方に逆刺激を興へるから、必ずこの事のないやうにしなければならぬ。

それから、此こぼえて居る時間は一定の度がない、人によつて違ふので、決して無理をしてはいけない。假りに十秒こぼえ得る人ならば七八秒でよいのである。又注意しなくてはならないのは、内臓機關に故障ある人がこぼえるのは極く僅かで宜い、場合によつては少しもこぼえなくとも好い、要は實修者の手心による。

斯くして愈々息を吐き出すことになる、先づ鼻からソロソロと線香の煙りのやうに吐き出す、其時最初下腹を張り出す心地にし、其儘持續して息を吐き出すのである。斯くソロソロ息を吐き出して居ると、最初に張り出して居た下腹が段段回んで来る、それから下腹を緊張するやうな心地になつて息を吐き出すと遂には下腹中に附着する程迄回ひ、斯う云ふ具合になつて初めて完全なる呼吸が出来るのである。

丹田息吸氣の方法

斯く残らず吐き出して仕舞つたならば、先づ鼻からそろ／＼と空氣を吸入れ、それが肺に充つるやうになるに従つて横隔膜は下へ下がり、下腹部は前に膨れ出る、此の時、初めて肺の中へ空氣が一杯に充ちる。之れが即ち完全なる吸氣である。斯く息を吸入れ、下腹部が膨れたならば、先に説いた様に、ウント一段下腹部に氣力を充たすやうにする。併し其時は必ず鼻から息を洩らすことを忘れてはならぬ。

斯くして息を吸ひ入れ、暫らく休ませて、又吐き出すのであるが、前の呼氣とを合しての一呼吸、之れを一息と云ふのである。

尙ほ吸氣に就て注意しなければならない事は、吸氣の時間は呼氣の三分の一位の間で好い。それから息を吸ひ入れる時には、初め胸部を靜に少しく上に擧げ、そして前へズツト張り出すやうな心地でやり、肩を甚だしく上げたり、又後へ引いてはならぬ。但し肋膜炎、肺病の人などは、必ず胸部を動かしてはいけない。胸部を動かさずに下腹即ち丹田からのみ、徐々に呼吸をする様にする。又腹膜炎や盲腸炎、其他胸部に重き故障のある人などに、無理に力を入れたり、息を十分に吸ひ込んではならぬ。

息法の實修注意

右にて一呼吸を終つたのである。之れを繰返し／＼三十分なり、一時間なり繼續す。

るのである。其繼續時間は、其人の氣根と境遇と、業務の繁閑等によつて一定する事は出来ないが、二十分でも三十分でも、乃至は一時間でも宜しいのである。

斯くして右の丹田息を繼續して、或る時間の間、實修しなならば、今度は靜息に移るのである。之は下腹部に力を充たして鳩尾カウマを回め、下腹の外は何處にも少しも力を入れず、氣の滞りのなき様にし、それから細く長く自然の儘に極く軽く息を洩すのである。詳しく云へば、下腹を少しも出したり、回めたりせず、只張つた儘にウンと氣力を込め、そして靜かに幽かに息を洩らして居るのである。そして此靜息の時間も、亦十分なり十五分なり、任意であつて宜しい。

これで息法の全部を終つた譯であるが、全體を通じて注意しなければならぬ事は、下腹部へ力を充たして暫く息を止めて居る時に、咽喉にて氣息の通路を閉塞し、そして顔を赤くしたり、澁面を造つたりする事のないやうに注意する。又現に病氣のある人は必ず病氣に逆はぬやう、無理をせぬやうに、即ち初めは丹田息を極く軽くし

て、徐々に進むやうにすると云ふ事である。

一般的の観念法

右にて息法を終つたら、今度は調心法に移るのである。前にも云つた通り我々の肉體を支配するのは精神であるから、之れに就ては餘程注意しなければならない。丹田息をやる時でも、只無意味に呼吸して居る丈けでは何にもならない。其一呼吸毎に必ず一つの観念が加はり、そしてそれが大に働くやうでなければならぬ。之れ即ち此調和法の特色であつて、他の方法と大に選を異にする所である。

さて観念を爲す場合に、最初に考ふ可き事は「凡そ此空氣中には一切の疾病を癒し、又虚弱體を強健にする不可思議の靈藥が充滿して居る。而して今我々が法の如く呼吸し息法をやる時に當つて、其靈藥は吸氣の時に鼻孔より入つて一切の疾病を癒し、其病素を排除するのである」と云ふ事を豫じめ意中に思ひ定め置き、而して愈々

呼吸をするに當つては、一呼吸する毎に、必ず次のやうな観念をするのである。

吸氣の時に、先づ空氣を鼻孔より吸入しながら「今此吸氣に依り空氣の中に充滿して居る不可思議の靈藥が入つて來るぞ」と云ふ事を一心に思ひ詰め、それから吸氣が終り、腹にウンと力を加へて堪へて居る時に、次の観念をする、「今其靈藥は病所に循環つて行き、現に病氣を癒しつゝあるぞ」と、心を病所に注ぎながら、深く／＼思ひを凝らし、而して後、徐々に息を吐き出すのである。

扱其息を吐き出す時に際しては「最早病氣はスツカリ癒り、そして其病毒を今此の吸氣と共に吐き出しつゝあるのである。」と云ふ事を固く観念し、而して出來得る限り愉快の情を起すやうにする。

右にて一呼吸を終つたのであるが、之れを幾十回となく繰返し實修して、後に靜息に移るのである。之れは如何なる疾病が、如何なる局所にあらうとも、其等に頓着なく同一様になし得らるゝ最も普遍的の観念法で、且つ最も簡易な方法ではあるが、其

効果は實に顯著なものである。

血液循環の觀念法

一般觀念法の外に、血液の循環を應用したる觀念法がある。先づ身體を三分し、胸から上、頭腦迄を一として、之れを上部と云ひ、腹部全體を一として之れを中部と會ひ、腹部から以下兩足を一つとして之れを下部と云ふ。其處で胸から上にある病氣はすべて之れを上部の病と稱し、腹部の病は總て之れを中部の病と稱し、腹部以下の病はすべて之れを下部の病と云ふ事にする。斯う分けて置いて、偕て此の三部の病を通じて、呼吸毎に必ず『新鮮な純潔な血液が其局部に循環し來つて、其病を癒す。』と云ふ觀念をなし、それから各部の觀念に移る。

先づ上部に病のある時は、心臟と肺とは胸にあるのではなくて、丹田即ち下腹部にあるものと假想して、心でさう定めて置いて、偕それから例の如く息法をやる。先づ

息を吸ひ込み、且つ下腹部にウムーと力を入れて暫く堪^{こた}えへて居る時に『此處（下腹部）から極めて純潔な新鮮な血液が湧き出で、病氣のある處へ循環し來り、そして夫れがすつかり病毒を吸収し、退治して癒して仕舞ふ。』と云ふ意味の事を堅く觀念し、次に息を吐き出す時に『其病毒を吸収退治して、不潔となり、且效能のなくなつた血液はズーッと下腹部へ下つて來て、又其處で淨められ、新しくなるのである。』と云ふ意味の事を觀念する。此觀念は、必ず一呼一吸と共にするのでそれをやると十倍も二十倍も血液の循環がよくなるのである。

次に中部の病の時には、心臟と肺とは普通の場所、即ち胸部にあるものとして、息を吸入し、且つ下腹部にウムーと力を入れて、暫く^{こた}ゑて居る時に左の觀念をする、『下腹部に滯つて病原となりつゝある血液は、皆悉く上に登つて心臟に返り、そしてそれが肺に到つて淨められ、新鮮な血液となる。』と云ふ意味を觀念し、次に息を吐き出す時に、『心臟より純潔な血液が流れ出で、それが今腹部の病氣のある所へ廻つて來

て、此處にある病氣を癒して仕舞ふ。」と云ふ事を堅く思ひつめるのである。

それから下部にある病氣の時には、先きの上部の時と同じく、心臓と肺とは、下腹部、即ち丹田にあるものと假定して、先づ吸息し、且つ丹田に力を充しながら、「此丹田中より、純潔な新鮮な血液が流れ出て、それが下部の病氣のある所に到り、其病氣をスツカリ癒して仕舞ふ。」と云ふ事を観念し、次に息を吐き出す時に「下部に流れ來つて病氣を癒した血液が、今は又上に登つて純潔にされるのである。」と云ふ事を観念するのである。

虚弱者の行ふべき観念法

現に病氣に罹つて居る人々は、右の方法でも宜いが、虚弱者には又別に観念法が無ければならない。最初に説いた一般的の観念法を適宜に應用しても差支はないが、次の様な観念法もある、即ち息を吸入し、且つ丹田に氣力を込めた時「腹部を初めとして、全

身に滯つて居る血液は皆悉く心臓から肺へ循つて行き、そして純潔にせらるゝのである。」と観念し、息を吐き出す時には「純潔になつた血液が、今全身を循環しつゝある。」と観念するのである。

静息と観念法

静息とは、丹田息をやつた後、行ふものである事は、前に云つたが、之れは只丹田にのみ力を加へた儘で、自然に任せて、極めて軽く、呼吸の音などせぬやうに靜に呼吸するのである。そして此の静息に至つて、最も前の観念作用がよく働くのである。先きの呼吸と共に観念をする時は、斯う思はねばならぬとか、斯う考へねばならぬなど、殊更に注意して漸く其観念が出来るのであるが、此静息の場合には前からの注意力が次第に積聚して來て、最早や無意識的に其観念が働く事となるので、其状態は呼吸はして居るのでも止めて居るのでも無く、たゞ自然のままの呼吸をやつて居る

と、其一方では觀念作用の爲めに、血か液最も順調に工合よく環循して居るのが確に自分に判つて來るのである。右の如き状態になつた時には、實に其効驗は著しいものであるから、此の修養法を實修する人は、先づ以て此迄まで到達するやうに努めなければならぬ。

斯くして實修は終るのであるが、若し實修に際して、雜念妄慮が出て來て、思ふ様に觀念が出来ない場合は、倦まず撓まず、専心に呼吸して居る事が大切である。そして段々と習熟するにつれて、雜念も次第に消え失せて、思ふ様に觀念が出来る様になつて來るのである。

なほ實習の時間は何時でも差支なく、又幾回やらなければならぬと云ふ定りもない。たゞ暇ある毎に幾回でもやる様にし、又場所などは何處でも好い。

此の實修以外の時、即ち行住坐臥、常に下腹に力を充たし、其處に注意して居る事が最も肝要である。但し其時には鼻から微に息を洩らして居るやうにせねばならぬ。

反省と感謝

此等の實修が終つたならば、深く自己の衷心を反省觀察し、既往に於て犯せる過失罪惡あらばそれを悔ひ改め、將來は必ず之を再びせざるべく、堅く心に誓ふと共に、積極的に行を正し、徳を修め、以て既往の罪過を償ふべく強く決心する。之れが即ち眞の反省である。

次に感謝と云ふのは、我々は互に先づ天の大靈の御恩、皇祖皇宗の御恩、天皇陛下の御恩、祖先の御恩、父母師匠の御恩、兄弟其他總ての人々の御恩を受け、それによつて斯く生存して居るのであるから、我々は片時も此御恩を忘れてはならぬ。それ故此修練を終つたならば、反省をすると共に、右の御恩の有り難い事を、十二分に感謝せねばならぬ。否、單に感謝するのみではなく、如何にして其御恩に報い、徳に酬ゆべきかを案じ、それに向つて専心努力しなければならぬ。御恩の忝きをつくづく思

ひ凝らすと共に、「余は必ず心身を鍛錬して、身を健康に徳を積み、而して自己の本分を全うし、國の爲め家の爲めに懸命に努力して、報恩の誠を盡しまよう」と心に堅く誓ふ。斯う云ふ風に感謝の意を振ひ起すのである。

云ふ迄もなく、此等の反省と感謝とは、常々心掛けて居らねばならぬ事であるが、併し雑念妄慮が旺んに燃え立つて居る時には、兎角忘れらるゝ者であつて、假令起つても、それは深刻とまで行かないのが常である。そこで此の修養をやつて、心の鎮靜した時に、反省し、且つ感謝して、眞の反省、眞の感謝を味ふ事を努めるのである。なほ右の反省と感謝とをする時には、便宜上、一定の文句を作り、夫れを腹の中で、深く臆念する様にしてよい。又大勢集つて修養する時には、指導者が一定の文句を小聲で唱へてもよい事になつて居る。

附記 藤田氏も白隠禪師の『夜船閑話』から此法を考へ出したと云つて居る。

凝念法の眞髓

凝念法は、東京市外、池袋なる成蹊學校長中村春二氏の主唱するゝ所であつて、其呼吸法と觀念法とを聯結せしめた點は、藤田式息心調和法と相似通うて居る。隨つて其根本目的は心的生活の整齊に在るが、この行を修むる事によつて、肉體の上にも顯著な效驗を伴ふと云ふ事で、此の意味から又一種の強健法たるを失はない。

凝念法の目指すところは心の置き場所を整へ、懸命の態度を養ふにあるが、身體の上にも著しい効果を與へて居る事は同校兒童學生の健康が何よりの證據である。

凝念法の主目的

▲精神の虚實を整ふ

形としては瞑目端座するに止まる、但し坐らなくともよい。腰掛けたまゝでも、立つたまゝでもよい。此の際丹田に力を入れる事は靜座法に似てゐる。そしてこの際に

於ける精神の状態に、無念であり無想であるが、茫然として居るのではない。心は丹田の中に藏して、不動の形である。そして眼を閉づるのは、さへぎる影を拂ふためであり、更に耳に塞がる塵を拂ふ爲めである。かくて心は澄みて明鏡の如く、湛然として淵の如き状態で、この湛然たる心は、心の力を養ふべき第一歩であり、鏡の如く澄み渡つた心は、心の靈を磨くべき始めである。従つて凝念法は坐る許りがその全部ではない。更に寒暑に對して戦ふべき修養が必要である。同校では寒中裸體のまま凝念する時、それが目的でも何でも無い。氷雪は山河を鎖して、互寒の天地を封ずる時、暖衣を脱して之に赴く、その心が大切なのである。極熱の氣が天地を包んで草樹ために燃えようとする際、綿入の凝念をなす所には、寒暑を物とせずに進むべき心を養ふためである。百萬の書を読み、千百の講義を聴くとも、この心は養はれないのである。凝念の力は、身に錐を加へらるゝ時と雖も、痛くはないと念ずる時、その痛みは取れ行き、雜念は拂ひのけられて、専心に教師に對する事が出来るのである。

更に云へば、凝念は心の虚實を整へる法である。實を以て向ふ時には何物に對しても屈しないのである。同校では生徒に對して出來得るだけの勞働を課して居るのであるが、いまだ嫌であるからしないと云うた者はないさうで、如何なる課業を授けても専心に従うてゐる。而も遊戯の時間中は、兒童の腦裏には一切の物の影をも止めず、遊ぶ事に専らである。

凝念法の副目的

▲肉體の強健と活動

凝念法が旨とする所は心の上の作用が主である。従つてこれに就いていふ所は至つて多い。凝念の際に特に身體の上に與へる所の者は血液の循環である。力を下腹に集ると同時に、胸膈は頓に開けて、血液の循環が一變したかとも思はれるまで、順調に赴くのである。之を暫すれば、恰も適當の駢足、若しくは、その他の運動をした後の

如く、ドク／＼として流るゝ血液は自分にも夫れと意識する如くになつて来る。如何なる寒さの日に於ても、何とも云へぬ暖みを感じて来る効驗、これが身體に與へる効驗の第一歩で、更に心の平和より来る楽しみが湧いて来て、晝は何の煩ひも無く、夜は穩に夢もなく、實にのび／＼とした心で、日を途る事が出来る、従つて勉強のためには顔色蒼白を呈する如き有様にならない。心の動せない結果、體は常は^{ゆたか}に、仕事のために苦しむ事もなく、悠々として事に當る事が出来る様になる。これが何より身體のためによい事であつて、よしや病魔に侵されても、能く之を拂ふだけの力を有する様になる。兎に角、凝念法は心を養ふ道である。身體の上に現れて来る效果の如きは、心の力の働きのよつて出来たもので、云はゞ心の力を養うてゐる途中の副産物とも見るべき者である。

禊式強健法の眞髓

禊式強健法は溯つて之を云へば實に祖神の垂示に基く者であつて、神代は勿論、上代より中古に涉つて盛に行はれた最も國民的な強健法であつて、これあるが爲に我々の祖先は此の大倭島根を根柢として世界的に邦土を經綸すべく非常に雄大な思想を有し、雄大な行動をして來たのであるが、鎌倉時代以後は又古の如くならず、近代に到つて殆ど忘れられたのを憤慨して高唱したのが川面凡兒氏であつて、氏を中心とする稜威會の人々、並に古典攻究會會員を初め、近來頗る世人の注意を惹いて居る。

さて此の法を紹介するに當つて、第一に説かねばならぬ事は祖神の垂示其物でなければならぬけれども、之れが根本問題の一たる祖神の靈魂觀丈けでも幾百頁の著述を成す位であるから、茲では、極めて達意的に、其の大要を説くに止めた事を諒承されたい。

民族衛生の根本義

一 心身の清淨

日本民族衛生の根本義は、心身清淨の徹底を旨として居る點に存する。即ち我心身の罪と穢とを悉く祓ひ去り禊ぎ去りて、恰も神のその如くに、明き清き直き正しき猛き勇ましき喜ばしき樂しき身となるのが、日本民族の理想とする所で、特に精神の清淨を保たんが爲め、祖神垂示のまに／＼常に天地の公道、人倫の大道に遵ひつゝ、力めて邪念を去り、正念に住するの工夫を怠らなかつた事は、古來我國民の營み來つた日常行事に徴するも、極めて顯著なる事實である。然るに現代の誤れる思想に囚はれたる人々が、之を以て愚夫愚婦の事として一笑に附し去るのは、畢竟人間精神の本質を知らざるの致す所で、淺間しとも又淺間しき次第である。

二 心眼の明

祖神の垂示に由れば、精神も亦實質實體を有するので、只人類の不完全なる肉感と、人類の手に成れる不完全なる機械もて、之に觸れ之に接して、之を識別する事の不可能なるに過ぎない。そこで禊の教では、其肉眼にも見えず、肉感にも上らざるものは、精神統一の結果により、心眼の開くを俟つて認識するより外に仕方がないと云ふのである。醫學博士男爵高木兼寛氏は最も熱心なる斯の道の實行家であるが、男爵の實驗談によれば、男爵は『多年精神修養上に就て苦心はして居たが、實は精神に實質實體のあると云ふ事を疑つて居た一人なので、彼の神明に祈り、若くは名號を念ずることの眞義を體得して居なかつたのであるが、料らずも、大正四年八月、武州御嶽山に於て開催せる禊の行に於いて、初めて神秘の消息一端を感得し、更に同五年一月、相州片瀨に於て開催の禊會、同年八月信州戸隠山に於て開催の禊會、及昨年一月駿州興津に於て開催の禊會に連續參加し、修行益々進みて心境更に開くと云ふ譯で、我から身に享け得たる靈驗の顯著なるに驚いて居るやうな次第である云々。』そして男爵は

未だ禊の經驗を有せざる人々に對し、其惠澤を分たんが爲め、盛に其効驗を吹聴して居らるゝのである。

禊に関する神事の概説

一 禊の目的

禊の目的は、恰も宇宙の大主宰者たる太神が、宇宙萬有を攝理統一し給ふ如く、我根本精神を中心として、我全身を攝理統一し、以て人としての神たるべき完全なる人格の建設を期するのであるから、鎮魂——言葉を換へて言へば心身の統一を圖ると云ふのが、禊に関する一切行事の根本要領である。而して鎮魂をなすには、禊を爲し、禊を爲し、振魂を爲し、雄健を行ひ、雄詰を行ひ、伊吹を行ふのであるが、是等の神事は一體如何なる形式に於て行ふ可きものであるかを説明して置く必要がある。

二 禊の意義

「禊ひ」と云ふ神事には表裏の二義があつて、裏(主觀的)から之を云へば、「張る靈」と云ふことで、己れの根本精神を緊張し、精神組織の間に存する一切の罪尤を内部より押し出すことを意味し、表(客觀的)より之を云へば、「拂ひ」と云ふことで、我全身の外面に附着せる垢と穢とを拂拭することを意味し、表裏合せて、我心身の内外に介在附着せる一切の罪穢を排除する、之れが「禊ひ」の完全なる意義である。

「禊ぎ」と云ふ神事にも亦表裏二様の意義が存して居る。表より之を云へば「靈注ぎ」で、神の靈を我靈に注入することを意味し、裏より之を云へば「靈剃ぎ」で、神の稜威によりて、剃ぎ去り削り去ることを意味し、夏は川に瀧に打たれ、冬は江に入り海に投じて、其心身を清淨するのみならず、兼て水を通じて神靈を受け、我身の罪穢を剃ぎ削るのであるから、禊は即ち禊の極致である。

三 振魂の形式と効果

禊に関する行事中一番至要なる神事は振魂とて、之れには色々様々の形式があるけ

れども、普通には兩掌を臍位の前方に於て十字形に組み合せ、渾身に力を込め、神の神名を稱へながら、己れの根本精神を自覺して、盛に猛烈に、數十分連續して、全身を振ひ動かすのである。

振魂によりて精神内部の忘念邪想を鎮し鎮めると共に、身體各部の反射孤立的の活動を制御し、己れの根本精神を中心としたる全身の統一的活動を爲す事が出来る。殊に襖中日々の食事を減じて、朝夕只僅に五勺の粥、二粒の梅干、少量の胡麻鹽以外、何物をも食しないのは、全く己れの根本精神に對する全身の抵抗力を滅殺し、偏へに心身の統一を圖るに便する用意に外ならない。しかし身體は、それが爲めに決して疲病困憊に陥るやうな心配はない。内部の根本精神が興奮緊張して來るから、却て全身に元氣が充足し、頭腦が冷靜明晰となると共に、全身爽快を覺え、勿論内に省みて疚ましさ罪穢もなければ、千萬人も何のその、海山を踏破し宇宙を吞吐するの氣概が勃發して、五勺の粥以外何物を食はずとも、更に飢餓を覺えず、身は宛然神代の昔に甦つた

やうな心地がして、何人も日本民族の偉大なる自性を感得することが出来る。

四 氣合運動(漕艇運動又は は櫓漕運動)

氣合運動は其昔天鳥船あまのとりぶねに乗つて大海原を横行した我民族の雄圖を偲びつゝ、渾身特に下腹に力を込め、氣合と共に櫓を漕ぐ儘の動作を百千回反覆するので、運動夫れ自身に大なる價值が存して居るのみではなく、之によつて氣合の練習も出來、且つ不知不識の中に、衆心を一和する所に妙味がある。

五 雄健雄詰をたすびをころび

雄健とは直立不動の姿をなし、天の沼予ぬまこを翳しつゝ、自己の自性を開顯し、進んで神我一體の自覺を喚起するの神事で、雄詰とは『イーエッ』『エーイッ』と發聲しつゝ、氣合をやる事で、『イーエッ』は四圍の惡魔を威壓懲戒するの作法で、『エーイッ』は、彼を善化し、神化して、我に歸服せしむる作法で、之れ實に日本民族の膨脹的理想である。

六 伊吹

雄詰を終れば、直ちに兩掌を臍位に於て、勢よく十字形に組み合せ、然る後、腹式深呼吸を三回行ふ。(最後の吸氣は吞み込んで呼出せず。)之が伊吹の神事で、古來秘事として口づから一部の修業者にのみ傳へられて居るから、其要領を得るには更に先進の指導を受けなければならない。

なほ伊吹いぶき表の伊吹、裏の伊吹うら神道の深呼吸法に就ては、第八頁、第九頁、「神道と呼吸法」の條を參看せられん事を望む。

七 食事

修禊中の食事は、日々朝夕二回に限り、毎食只五勺の粥、梅干二粒、胡麻鹽少量の外、何物をも食べない定めである。其譯は、振魂の條下で詳しく述べて置いたから、茲に再び贅しない。

八 禊會の實際

先づ禊の準備としては、晒木綿の鉢巻二本、同襦袢二枚、長さ膝下に至る。同帶一本。白足袋二足。袴一着を要するに過ぎない。さて日々の行事は、大正六年一月興津海岸に舉行の實例を示せば

- 一、起床(日出時刻
一時間前) ……洗面、雄健及雄詰
- 二、氣合運動(數百回) ……雄健及雄詰
- 三、潛海(日出時刻前後約
五分乃至十分間) ……氣合運動
- 四、拜神(約二時間) ……氣合運動 ……雄健、雄詰、伊吹
- 五、食事(午前九時)
- 六、拜神(約二時間) ……氣合運動、雄健、雄詰、伊吹
- 七、潛海(午後一時、潛海時
間十分乃至十五分) ……氣合運動
- 八、拜神(約二時間) ……氣合運動 ……雄健雄詰、伊吹
- 九、同上