

れば頭痛眩暈となり、中に滞れば、必ず腹痛となり、痞滿となり、下に滞れば、腰痛脚氣となり、癰瘡痔漏となる、此の故に、よく生を養ふ人はつとめて元氣の滯りなからしむ。

『素問』に、怒れば氣上る、喜べば氣緩まる、悲しめば氣消ゆ、恐るれば氣めぐらす、寒ければ氣とづ暑ければ氣泄る、驚けば氣亂る、勞すれば氣へる、思へば氣詰るといへり、故に養生の道は、氣を調ふるにあり、調ふるときは、氣を和らげ平かにするなり、凡そ氣を養ふの道は、氣をへらさざるとふさがざるとにあり、氣を和らげ平かにすれば、此の二つのうれひなし、臍下三寸を丹田と云ふ、腎間の動氣こゝにあり、難經に、臍下腎間動氣者、人之生命也、十二經の根本なりと云へり、是れ人身の命根のある所なり、養氣の術、つれに腰を正しくす点、眞氣を丹田にをさめあつめ、呼吸をしづめておらくせず、事にあたりては、胸中より微氣をしげく、口に吐き出して、胸中に氣をあつめずして、丹田に氣をあつむべし、如斯すれば、氣上らず、胸さわがずして、身に力あり、貴人に對してものを云ふにも、大事の變にのみ、いそがはしき時も、如此すべし、若し、止む事を待ずして、人とは是非を論ずとも、怒氣にやぶられず、浮氣ならずして、あやまりなし、或は藝術をつとめ、武人の、槍太刀をつかひ、敵と戦ふにも、皆此法を主とすべし、是れ事をつとめ氣を養ふに益ある術なり、凡そ、技術を行ふ者、殊に、武人は此の法を知らずんばあるべからず、又道士の氣を養ひ、比丘の坐禪するも皆、眞氣を臍下にをさむる法なり、是れ、主靜の工夫、術者の秘訣なり。

氣を和平にし、あらくすべからず、しづかにして、みだりにうごかすべからず、ゆるやかにして急なるべからず、言語を少なくして、氣をうごかすべからず、常に氣を臍の下にをさめて、胸にのぼ

らしむべからず、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、出つる息なり、内氣を吐くなり、吸は、入る息なり、外氣をすふなり、呼吸は、人の生氣なり、呼吸なければ死す、人の腹中の氣は、天氣の氣と同じくして、内外相通す、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、腹中の氣は臍腑にありて、ふるくけがる、天地の氣は、新らしくして清し、時々鼻より外氣を多く吸入るべし、吸ひ入る、所の氣、腹中に多くなりたる時、口中より少しづつしづかに吐き出すべし、あらく早く吐き出すべからず、是れ、ふるくけがれたる氣を吐き出して、新らしく清き氣を吸入る、なり、新らしくとふるなり、是を行ふ時、身を正しく仰ぎ足を伸ぶべし、目をふさぎ、手にぎりかため、兩足の間去る事五寸、兩ひちと體との間も、相去ること各々五寸なるべし、一日一夜の間、一兩度行ふべし、久しくしてしるしを見るべし、氣を安和にして行ふべし。

千金方に、常に鼻より清氣を引き入れ、口より濁氣を吐出す、入る事多くして出すことすくなくす、出す時は、口をほそく開きて少し吐くべし。

常に呼吸の息は、ゆるやかにして、深く丹田にあるべし、急なるべからず。

即ち、益軒に依つて説かれた所のものは、純然たる呼吸法なのである。後世の二木式呼吸法、岡田式呼吸法などに對して、貝原式呼吸法と呼ばれるのが當然であらう。但し、舊時代の文章で、組織が單純に、意味は散漫であるから、其の呼吸の方

法が、二木式——即ち、吸ふ時に腹を膨らまして、吐く時に凹ませる、それと一致するのであるか、若しくは、岡田式——即ち、其反對の、吸ふ時に腹を凹ませて、吐く時に膨らませるのと、符合するのであるかは、文字の上には明かにし難いが、總體の意味から推して行くと、矢張り、普通の丹田呼吸、即ち二木式と歸趣を一にするものに相違無いのである。それから、貝原式呼吸法に認められる特殊性は坐禪や坐禪から出た方式と全然反對な其二點——即ち、坐ることの反對に臥ることを教へた所と、力を入れないこととの反對に、兩手を固く握ることを説いた所とに、在るのである。何所かに力みを含むのは、即ち、殊に武人に此の法を行はせ様と云ふ目的を有つてゐる爲で、雙の拳に力を籠める所が、多少彈力の訓練にもなり、自分の強健法の『緊張法』と一致する點にもなる。けれども、さう云つたからとて、肯て此の方法が、現代に劃切な實用的可能性を有つてゐるとの意味ではない。唯だ幾分かそれに近いと云ふだけに止まるのである。但し、自分が自得の『緊張法』に對しての白隠以後の第二の暗示は、此の拳を握り固めると云ふ點に在るのであるか

ら、自分に於ては、貝原式呼吸法の特に有意義なるを覺えなければならぬ。

### 五 平田篤胤の志都乃石室と自分

次に、前二者よりははずつと時代が新らしく、今より三代前の仁孝天皇の天保十四年閏九月十一日に歿した、國學者の巨頭平田篤胤が強健法を擧げるのは、年代の上から云つても、強健法として切實なるべく、貝原式呼吸法より更に一步を進めた點に於ても、又、自分が強健法を研究した歴史から見ても、共に當然の順序である。左に記す所の『志都乃石室』は即ちそれである。

扱てこれは、古には無き事ながら、今の人は養生といふことも、爲ればならぬ譯があります。其はまづ古には養生と云ふことのない譯は、本より古人は、敦老純固、識らず知らず、自にして、養生の道に叶つて居たること故、こりや古には無きはずで、然るに後世に及ぶほど、事も物も多くふえて世に觸れ事に觸れる事多くて、望みごと絶えず、思ひ結ばれること多く、とかく氣が上へくと衝逆して、胸膈へたまり、此がそもく病の始まる謂れで、扱このことは、諸越人も天竺人も早く心づいて、各々其國の書共に、こまかく書いてあるで、其はまづ諸越の書では、謂ゆる内經を始め、種々の書物に、返すくく申して有ますが、かやうのことは、一向の大倭心に成り固まつて、外國の説と

し云へば、耳に觸れ聞くも、穢らはしく思はれる人は、定めていかにぞや下すまれませうが、さうでない、其はなぞと申すに、凡て諸越を始め萬づの外國は、末國の汚穢き國々ゆゑ、古くより致して國も猥りがはしく、又病も多く、夫ゆゑ養生といふやうなことも、又は醫藥の道なんども、すんと委しく考へものして、尤も例のくだくだしく、言痛きことが多ければ、此は鈴の屋翁の云はれました通り、亂れたる世には、戦に習ふゆゑに、自に、名將の多く出るやうなもので、世にはさまざまと考へて言ひおけること故、中には實に尤もなることともがあるで、こりやわる狹意の教語とも違つて、人に利あることは、拾つて取るが宜いと、篤胤は思ふことで、其すわり故に、此の養生のことは、外國の説どもを摘み取て綴り合せ、辯を加へて演説いたすから、其つもりでお聞が宜いで、扱また御國に、さやうの説の、古より無つた故は、古道の大意を演説の砌に申たるとは、御國は萬國の本の國たる勝地じやに依て地氣厚く、夫故、久しきがあひだ、敦尨純固、恬憺虚無と云たやうに事少く、世も穩でさかし立たず、大やうで有たる故に、かの治まれる世には、名將もなく、盗人のなき郷には、用心の入ぬやうな物で、自ら養生の道じやの、何のと云やうな事は、思ひも附なんだで、かの川柳點に『無病とも心づかずに無病なり』と云たる如きことで有たる處が、外國よりは、くさくさの事も物も渡り、夫にかぶれて、遂には外國風のさかしら言、または世を歷年を重ぬるまに、事もふえ世も亂れなるとして、古への質朴なる風は、やうくに移り移りて、とんと今の世の如く、人事もせはしく、望み事絶えず、思ひ結ばれて、扱こそ今はもはや、養生と云ふ事も、古へは無いことじやと、一と口に云て仕まはれもせぬやうに成たで、『素問』の『舉痛論』に、『百病は氣に生

ず、怒るときは氣上り、恐るゝときは氣下り、喜ぶときは氣緩み、悲しむときは氣消え、思ふときは氣結ばれ、驚くときは氣亂れ、寒きときは氣收まり、暑きときは氣泄れ、勞るゝときは氣耗るゝとも有る如く諸病も此より生ずること、然れば今はその養生と云ふことも、一とわたり心得ねばならぬと云やうに成つては、御國には右申すほとりの譚ゆゑ、さやうのことを考へ記したる物なく、そこで彼外國の人どもの、固より亂りがはしき國に生れて、かゝることに甚しく心を用ひて、云置たる説どもを拾ひ取て心得るが、いつち捷徑で、其の諸越人の説は、まづ『素問』の『上古天真論』と云篇に『恬憺虚無なれば真氣之に従ひ、精神内を守らば病安んが従つて來らん』とありますが、こりやう古への大らかで、わる賢くはなく、事少で、後の世風なる辛勞も無く、夫ゆゑ身が健か、病に犯されなだことに、よう叶つて居るで、然れども、古へは古へで事少く、今は今で爲す事業の多きことゆゑ、とても、古へのやうに、質朴純固になることでは無けれども、古へを尋ね探つて、古人の大らかなる氣質をまねび、神の道の妙なる理を會得して、世に有りとする事、おのが爲すわざ、身の貧きも貴きもみな、神の御心で、争ひ難きものなることを悟つて、差腰たる望み、強たることは心して、成べきだけの限りを、心靜に計らひつゝ、世は穩かに暮したいもので、但し身に負はぬ望をなし、見るもの聞くものにつけて心動き穩かならぬも、己がじ、生れ得たる性で、どうもならぬ人情の通れぬ處では有るなれども、これは心へをのみ申すので、なぜなれば、篤胤は素より醫の道が好きで、學んだることゆゑ、内の病は、多くは心穩かならず、辛勞の過ぎる處から出来ることを、人の上げかりでも無く、己が身で試して見て、知て居る故申すことで、此は漢土、天竺、オラ

シダの人も、みな符節を合せたやうに告諭して、その書も力車に七車、牛に汗を流す程ある中に、只一口の事短く云ひ取らば、『孟子』に、『心を養ふは寡慾より善きは莫し』と云ふたが、いつち早い論し言でム、その慾を寡うすること、委しく示したは、『養生要訣』と云ふものに、『能く生を攝する者は先づ六害を除くべし』と云て、其の六害と云ふは、一に曰く『名利を漸くす』二に曰く『聲色を禁ず』三に曰く『貨財を廉にす』四に曰く『滋味を損ず』五に曰く『虚妄を屏く』六に曰く『嫉妬を除く』とある、これが寡慾の大綱でム、これに反して名利を好み、聲色を禁ぜず、貨財をたくはへ、滋味を飲み食ひ、虚妄を屏けず、常に嫉妬の情を除かぬと、それが悉く心勞の本となるに依て病が起る、然るを不養生をして、病身となり、又は命にも及ぶと、これは天命じやの神の御心じやのと云て、心と爲さぬでム、尤も人は人形の如く、神は人形を使ふ人間の如き物ゆゑ、云ひもて行けば、神の御心と云ても違はれども、又そこに心附て養生するの、神の御心で、やがて禍を直きに復すの理りでム、よくこゝを辨へて、心勞をばなるだけ省くやうにしたい物でム、張文潛と云ふ諸越人の語に、『夫れ人之に語るに死を以てして未だ畏れざる者はあらざる也、日夜の爲す所、則ち死を取るの道半に過ぐ』と云たが、實にそんな物でム、また『經鉅堂雜誌』と云ふ書に、『人の病中に在つては百念灰冷す、富貴を享けんと欲すること有りと雖も、可からず、反て貧賤にして健なる者を羨む、是の故に人能く無事の時に于て、常に病想を作さば、一切の名利の心、自然に掃ひ去る、眞の妙法なり』と云たが、これも尤もなことでム、中にも富貴の人と云へば、病中に在ては、百念灰冷と止んで、反つて貧賤にして健なる者を羨むと云たなどが、今の世とても、人はみなさうで、病を得てから、やれと云て騒ぐは、實は

俗の諺に、尻をひつて尻をすばめると云ふ譬の如くでム、此の諺の意は、早く諸越人も、『素問』の『四氣調神大論』に、『是の故に聖人已に病めるを治せず、未だ病まざるに治す、已に亂れたるを治めずして未だ亂れざるを治むと、是れ之を謂ふ也、夫れ病已に成ての後に之に藥し、亂の已に成ての後に之を治むるは、譬へば猶湯して井を穿り、闕ひて兵を鑄るが如し、亦晚からずや』と云てあるでム、さてなせまだ辛勞すきて、心穩かならねば、内の病が發ると申すに、人の身體は天地の間なる氣を、口鼻より吸ふて、上焦に受け、其れより中焦、下焦、腹中總體へおくり、その氣の力に依て、血も能く一身を運る所を、心を勞すること甚しければ、常に物思ふこと絶えず、胸膈おだやかならぬ故、その氣沈滞して下への運り悪く、そこで種々の病症が發る、其病症のあらましを云へば、まづ上焦では、痰喘咳嗽して、短氣と云ていきだはしく、胸滿と云てむなるしく、動悸眩暈、ものに退屈など致し、中焦では、心下痞鞭と云て、鳩尾下の處が痞へて鞭く、少し押ししても痛み、或は飲食こなれ悪く、又何となく胸先こゝち悪く、腹中筋げり、また下焦は、臍の下に力なく、尤も押しして見るに筋げつていたみ塊など出來、腰いたみ足冷え、又しびれ、小便近く、或は所謂疝氣もち、瘕持と云證となりなど、此の外今こゝに申盡し難い程のことでム、こりやみな心を勞すること過て、氣が滯つて下へ循らず、血は氣の力に依つて、一身を循るものなるに、氣が滯つて、血の循り悪くならねばならず、其でかやうの證を發することに至るでム、そこで養生と云つては、外に爲やうは無く、尤も食養生と云ふことも有れども、第一は胸膈の間に、氣の沈滞せんで、能く下焦へ循るやうにと心がけるが專要でござる、此れは誰も知て居る通り、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、謂ゆる氣海の穴あたりに滲えてあるやうに、と云ふ義で名づけた物でござる、素人もよく知て居る『難經』と云ふ醫書にも『生氣の源は腎間の動氣也、此の三焦の原を一に守邪の神と名づく』とありますが、此義は人の生てなる氣の原と云は、臍下の動氣のある處が夫じや、此れをなぜ腎間の動氣と云ぞなれば、嚮に申する通り、腎の臟は、左右に三つ有て、丁度氣海の穴は、其の左右の腎臟の中間通りに當て居て、其の動氣のある處は、かの左右の腎臟の中間に當つてなるに依て、腎間の動氣と云たものでござる、此の三焦の原と云は、上焦中焦下焦と三焦の中にも、この下焦腎間の動氣のある處は、大切の處ゆゑ、三焦の原と云たもの、『一に守邪の神と名づく』と云たは、この處さへ氣が充ちてなれば、外邪にも犯されず、内よりも病ひが發らぬ程の譯ゆゑ、邪を守るの神と云ふ、との意でござる、されば『素問』の『評熱病論』に『邪の洩る所に其の氣必ず虚くせり』とある如く、房事の後にうた、疲して、風邪を引き込み、今參りの信濃が持たる油揚を鷲に抓れる類も、油斷よりの事、迷はし神に憑れるも、狐狸の類ひに化されるのも彼の守邪の神なき隙を付込まれたる故の事でござる、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事、諸道諸業、何れもこゝへ氣をた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、波羅門の修行も、治心と云ふ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事でござる、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、無病じやに依て、長壽を保つと云ふ義で、此の修行を不老不死の術なども云たものでござる、氣海の下の穴の處を、丹田と云も、其の不老

不死の丹藥を蓄へたる田と云の義を以て、名づけた物じやと見えるでござる。  
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、とある老人に此の法を習つて、三十餘りの時より、折節もなく此の術を行つて、此齡に至る迄無病なり、其方もこれに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、疑ひなきこととござる、其仕やうは、毎夜寢所に入て、其いまだ睡につかぬ前に、仰向いて、兩脚を揃へて、強く踏みのげし、總身の元氣を臍の邊から、氣海丹田の穴、および腰腿足の心までに充しめ、さて、他の妄想をさらりと止めて指を折り、息を計へること百息にして、其の踏みしめたる力を緩め、暫有て、又かくの如く、大抵毎夜の術を行ふ事、四五度程づゝ、缺さず修する事、毎月五七日づゝすれば、元氣總身に充満して腹中の積塊も皆とける也、如何なる良薬も、此術に越すものなし、夫故に我はかくの如く、老に及ぶ迄無病也とて、腹を出して見せられた處が、中焦鳩尾の處過ぎて、下焦臍下の張て固きこと、こつく音のするやうで有たでござる、此に就て思ふに『唐書』と云ふもろこのし歴史に、柳公度と云者が、年八十餘で、力も強かつた處が、此が常に云には、吾かやうに長壽で、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、未だ元氣を以て、喜怒を佐けぬばかりのことじや、と云たと云ふこととござるが、我が父もとんと此通りの行狀で有たでござる、扱近ころ『夜船閑話』と云ふ書を見たる處が、これは駿河國の原宿の松林寺と云ふ寺の住職、白隱和尚と云が著はしたもので、此白隱若かりし程坐禪觀法の爲に、大きに身を苦しめ心を勞し、其がために彼の氣胸臍に滯つて、

つひに勞瘁の惡症を煩ひ、諸醫百藥も寸效も無かつたる處が、山城國白河の山奥に、白幽と云ふ老人の、その年は二百歳餘なるが隠れ住んで、これが能く醫道に達したる者なる由を聞きて、それを尋ねたる處が、如何にも聞たる如く、白幽は、僅に五六尺許ある巖中に居て、雜具の類さらになく實に仙人の有様で居たる故、白隱はそこへ踞いて、苦に病因を告げて、治法を問た處が、白幽は、内觀の法と云を授けたと云事でござる、その内觀の法と云が、右申したるとほり、氣海丹田に力を張るの仕方と云を授けたと云事でござる、能くこの内觀の法を行ひ、其功つもらば、一身の元氣、いっししか腰脚足心の間に充足して、臍下孤然たること、未だ、しのうちせざる毬の如くなむ、五七日もしくば二三日を経たらんに、従前の五積六聚、氣虛勞役等の諸症、底を拂て平癒せずんば、老僧が頭をきり去れ、と云ひおいた程のこととござる、白隱は僧でも、あまり偽はつかぬ者で、此法は廣く人にも傳へて、しばしば驗を見たる事故、かやうに隨に言ひおいた物とござる、抑も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、篤胤が老婆親切でござる、すべて志を立て道を學ぶものは、身の養生もせねばならぬ譯で、君親に事へて忠孝を盡すも、また世に功を成して、美名を後世に傳へるも、命有てこそでござる、漢書にも『孝經』と云ふ書に『身體髮膚之を父母に受く、敢て毀傷せざるは孝の始め也、身を立て道を行ひ名を後世に揚げて、以て父母を顯はすは孝の終り也』と有るは、先づ第一に身を全くして道を學び、立身して、さて後の世に名を揚げて、其父母までも、面目を施すやうにするのが、孝道の始終を全くすると云ものじや、と云の意でござる、此は序じやに依つて云ひますが、世の常の人此方づれが、後の世までに功をなす

など云も、餘り事々しいやうじやが、さうでない譯は、彼の『春秋』の『左傳』にも、『太上は徳を立つ、其次は功を立つ、其次は言を立つ』と云たる如く、其徳が國天下に及び、善く世人を治むる事は却々凡下の者のなる事ではなく、其次の功を立るといふも、其位に居て、政を執る程の人でなくては成らの事でござる、夫故いくら下なる言を立て、世人を導きでもするが、凡下の相應なる務と云物でござる、學問するもの、心がけは、先づこゝらでござる。

矢張り、丹田呼吸を力説したもので、此の人一流の臭味と得手勝手な所とはあるが、兎に角、委曲周匝、説き得て十二分に到つたものと云ふことは出來様。但し、古への人は事無く心静かであつたから、養生など、云ふことも知らずに自然其宜しきを得たものであるが、今の人はそれと異つて、事が多く心が忙はしく、随つて、健康を損ずる場合が少くないから、養生の法を講ずる必要も生じて來る譯であるとの、著眼だけは流石であるけれども、百尺竿頭更に一步を進めて、いくら事が多くとも、どんなに心が忙しくとも、それに負けずに何所迄も突き抜き、努力勞苦愈々甚しくして、機能益々振ひ來る様に、身心を鍛鍊仕様とは考へず、却つて、それ等から後方へ逃れて、安閑無事の間、養生の道を求め様とする所が、即ち、火の中

でも水の底でも潜り抜けて進まなければ、満足に生きて行かれぬ運命に支配せられる所の、現代人から見ても、陳腐云ふに足らざる所以なのである。それにしても、貝原益軒の『養生訓』に依つて唱導された仰臥式呼吸法が、平田篤胤の『志都乃石屋』に到つて、息を数へる事、度数を定める事などの、少からざる数字的形式が加へられたのみならず、白隠禪師に依つて暗裡の鶏鳴を聞かしめられ、貝原式呼吸法に於て、纔に東天の微かに白きを認められた『緊張法』が、平田式呼吸法に到つては、彼の『手をにぎりかため』とあつたのが、是の『兩脚を揃へて、強く踏みおぼし、總身の元氣を、臍の邊から、氣海丹田の穴、および腰腿足の心までに充しめ』と云ひつゝ、白隠を祖述して一層度を高めた事程左様に、曙光の既に輝き初めたことを覺えられるは、強健法の歴史から見て、頗る注目し得る事實であると共に、自分をして特殊の強健法を自得せしむるに到るべき、第三の暗示は、此に於て、第一第二のそれより更に顯著に與へられたものと云はなければならぬ。

## 六 遠山博士の冷水浴法と自分

以上の諸法は、彼の眞夜中の雪の上に倒れて、一旦死んでさうして甦つた時より以前に、予が研究し且つ實驗した所のものであるが、前にも述べた通り、それと相應の效驗は認められても、其の效驗を積極的に實用に供しなれば已まれぬ、痛切な現代的要求に向つて、直接の解決を與へない事は勿論、それ等の消極的な效驗でさへ、心を勞しない様にくと、腫物に障る様な態度を取らなければ保つことが出来ないものであるから、何時しか等閑に附されて了ひ、其の後自分が、三度新聞記者生活を取つて、三度乍ら虚弱の爲に失敗した揚句、愈々切實に強健法を講ずべき必要を感じるに到るや、唯だ、白隠が『夜船閑話』の序文と、貝原式呼吸法及び平田式呼吸法との或る一點づゝが、後に自得の強健法を案出する所の資料として、自分に暗示を遺しただけで、以上の舊式の諸法は、一括して自分の抛棄する所となり、自分は、著眼の方面を變じて、新に唱導せられた現代的強健法を求めるとは

なつた。斯くて、最初に自分の注意を引いたものは、舊時代の呼吸を主とした強健法のそれ等とは、全然種類形式を異にした、醫學博士遠山椿吉氏の冷水浴法である。

先づ、冷水浴の效力に就いて、博士の所説を聞く事に仕様。

- 一、若い男女の中には、肌の色を黒くすると云ふ心配を有つて居らるゝ者があるさうだが、私は醫學の證明と實驗から、斯の考へは誤りであると斷言する。
- 一、暫く此習慣を續けるときは、皮膚の抵抗力強くなり、寒暖の急變に逢ひ、雨に濡れ、寒風に吹かれ、不時の出來事の爲めに深夜に起出で、非常な事の爲めに徹夜して、働くやうな事があつても、決して感冒を引く心配のないやうになるのである。
- 一、卓絶なる精力を發揮し、寒さも暑さも關はず、風にも怖れず、力のあらん限り働かうと云ふ勇氣を喚起す爲には、缺いてはならぬ必要の條件である。
- 一、特に必要なのは、坐業の人、常に机に向つて讀書する學生、身體の一般に虛弱なる人、感冒に罹り易い癖のある人、神經衰弱病に罹り、居常鬱々として、くよくよく考へ込み、夜になると、煩悶して安眠の出來ない人、病後恢復期にありて衰弱の未だ去らざる人、胃腸の慢性疾患、無熱なる肋膜炎の慢性病、盜汗をかく人等に對しては、最上の治療法で、高價な醫師の藥を用ふるよりも、或場合には、もつと以上の效力を見ることがあるのである。

一、永く此習慣を養つた人が、何れも經驗する利益は、冷水浴は朝腹の癖を打破し、人をして怠惰の方面より勤勉力行の側へ移らしめ、且つ忍耐の氣象を養はせることである、故に冷水浴の效力は、唯だ身體の健康を増進せしむるばかりでなく、人の精神にも大きな效益を與ふるものである。

以上が冷水浴の效力の説明である。次には、これを實行するに就いての、七種の順序方法を掲げなければならぬ。

第一法 乾布摩擦

先づ肌脱ぎになり、乾いた西洋手拭を以て、頭の廻り、上肢、胸、腹、背を順々に摩擦し、それが齊めば、肌を入れ、兩足から腰迄同様に摩擦すること。

第二法 温濕布摩擦

身體に冷たく感じない程の微温湯を、桶又は金盥に入れ、(1)手拭を之に浸して固く絞り、先づ上半身を強く摩擦し、引續き(2)第一法の乾布摩擦法を行ふ、(3)肌を入れて下半身にも同様の摩擦法を行ふ、此方法は、慣れるに従つて、次第々々に湯の温度を低くしなければならぬ。

第三法 冷濕布摩擦

(1)冷水を用ひて第二法と同じ法を行ひ、次に、(2)乾布摩擦を遣るので、初めの十數日間は十分に手拭を絞り、慣るゝに従つて、終には水の滴りが落ちぬ迄に緩く絞つた手拭を用ふるのである。

第四法 冷濕布摩擦と冷水塗布結合法



上下半身を更るぐ、肌脱ぎになり、(1)頭の廻り、上肢、下肢には、洗ふが如くに冷水を塗り付け、(2)胸、腹、背部には、第三法の冷湿布摩擦を遣り、(3)全身に乾布摩擦を行ふのである。

第五法 冷水塗布

全身裸體となり、(1)冷水を手拭に浸して手早く全身に塗り付け、(2)直ぐに手拭を絞つて摩擦し(3)さうして次に乾布摩擦を行ふのである。

第六法 冷水灌漑

全身裸體になり、(1)小桶、柄杓又は水道の口から、全身に冷水を注ぎ掛け、(2)直ぐに手拭を絞つて全身を摩擦し、(3)次に乾布摩擦を行ふのである。

第七法 冷水浴

風呂桶に水を汲み置いて、(1)全身を其中に浸し、(2)手拭を絞つて全身を摩擦し、(3)次に乾布摩擦を行ふのである。

而も、以上の七法は、何人も最初から順序を追うて實驗しなければならぬのでなく、時と人々に依つて、取捨折衷の別があるのである。

- 一、先づ第一法から始め、之を實行すること數日、慣れるに従つて第二法に移り、又十數日を経て更に第三法に移り、第四第五迄進み、或は第六法第七法までも實行するやうになります。
- 一、夏期の暑い時から始めれば、第一、第二法を省き、直ちに第三法から始めることが出来ます。

- 一、繼續實行するのは、第三法でも又は第四法第五法でも、或は其以上でも其人々の體力に應じ、又其住居の様で、相當の所を選んだが宜しい。
- 一、又人に依つては、温暖暑熱の際には第四第五法を、寒冷の際には第三法を行はれるもよいのである。

一、第一法第二法は、先づ冷水摩擦の豫備鍛錬法と云ふべきもので、十歳以下の小兒か、身體の弱い人か、又は老年の人は、これだけでも確に効力はあるのであるが、血氣盛の青年又は壯年の人は、少くとも第三法を實行しなければならぬ。

一、第六法第七法を寒中でも行ふ人は、十分に體力の充實した人でなければ出来にくいから、普通の人の爲には、第三第四第五の三法が適當である。

なほ又、以上の諸法を行ふ場合に就いて、それ等に附随した所の博士の注意がある。

- 一、毎朝目さむると同時に匆起き(成るべく短い時間に便所の用をすませ)、身體の温度のさめる間に手早く行はればならぬ。
- 一、何れの方法にても、戸を締め、風の當らぬやうにして、行はればならぬ。
- 一、西洋手拭の乾いたのを備へ置き、冷水摩擦後の乾布摩擦は十分に之を行ひ、少しも皮膚に濕り氣の残らぬやうに注意し、且つ皮の赤くなる迄強く摩擦するのである。

- 一、冷水摩擦(冷水浴も同じ)後は、決して薄着をして身體を冷してはならぬ。
- 一、少し身體の具合が悪くとも、中止することは要らぬが、發熱、出血、又は激衝性の病があるときは中止した方が安全である。

此に於て、冷水浴法の説明や到れり盡くせりである。而も、此方法の主なる目的は、皮膚の抵抗力を訓練して、萬病の本と稱せられる風邪を防ぐに在り。随つて、外來の刺戟に對する皮膚の抵抗力の作用は、其の効果を全般に傳へつゝ、間接に、機能の振作を助ける二重の功を奏するのみならず、之を行ふに當つては、慄とする思ひに打勝つ所の努力憤發を要するのであるから、自然身心一致の緊張を促し、以て自分が所謂『生活力』の一面たる『彈力』を訓練する趣意にも叶ふ次第となるのである。これは、第一法から第七法に到る迄を、殘らず十分に實驗した上に云ふ所の、責任ある確實の言である。此の方法を實行してからの自分は、一時冷水浴萬能論者となつた程、それ程此の方法の厚い賚を受けたのであつた。

けれども、段々遣つてゐる中に、これにも遺憾を覺えさせられなければならぬ

なつて來たと云ふものは、之が爲に、特別の場合と場所とを要し、物質を要し、物品を要し、煩多なる用意と形式とを要することが、頗る非實用的と認めなければならぬからである。それに、人間の身體には、何時どんな已むを得ない用事が起らないとも限らないし、又、必ずしも、自分の家か、さうでなくとも、朝に起きたら必ず冷水浴を行ふに都合のいゝ所にばかり、寝るとも限ることが出来ない。斯くて、已むを得ずして、一日冷水浴を抜きにする時は、初心の中には、それが爲めに殆んど必ず風を引くことを免れない。さうして、それが二日となり三日となり、若しくは四五日に及ぶ時には、冷水浴の效驗が最初へ振を戻して了つて、又々、乾布摩擦から遣り直さなければならぬのである。否、獨り初心の中のみならず、十分に冷水浴を遣り抜いた後と雖も、若し、已むを得ない身體の都合に依つてそれを中絶した時には、必ず、何とも云へない不快感を覺え、延いて意氣の銷沈を來さなければならぬのである。なほ一つは、此の冷水浴強健法は、呼吸法などの、效驗がど

ん底迄透るものとはちがひ、『彈力』を訓練する助けになると云つても、『緊張法』の

趣意に叶ふと云つても、それが、外面をかするものに過ぎない所の遺憾である。之を要するに、積極的なる、實用的なる、切實透徹の簡單なるそれを求むる者に對しては、冷水浴法は、單に有效なる補助的方法と云ふべきに過ぎまい。

### 七 二木博士の腹式呼吸法と自分

一たび冷水浴萬能論者となつて、さうして後に、之に遺憾を感じるに到つた自分は、そんな外面的のものではなく、其の效果の直ちにどん底迄貫き徹して、さうして、心身一致の振興に資する所あるものを求むべく、更に他の方面に眼を轉じなければならぬ必要を感じた。さうして、日本に於ける強健法の發達は、矢張り、呼吸法を根柢としての歴史を綴つて行かなければならぬので、其の消極的——靜的な趣旨を、積極的——動的にした上に、之を行ふ所の方式を、もつと自由に、もつと簡易にしたものが、唱道されたならば、それを自分の要求を満足せしむるに足るのであらうと、切に希望するに到つた。丁度此の時、二木博士の腹式呼吸法が講述

せられたのである。

白隱禪師の内觀法、貝原式及び平田式の呼吸法等は、云ふ迄も無く舊時代の遺物で、全然東洋的なるものであるが、論より證據の實效は争はれぬものと覺しく、今日に到つて、人々皆、解決すべき問題と處理すべき事件との多きに過ぎる爲の、文明生活の努力と勞苦とに毒せられ、身體精神相伴つて病的状態に傾かざることを免れざるや、所謂文明とは縁が遠い筈なる東洋的心身鍛鍊法が、却つて、文明の思想學術を究め抜いた人の爲に注意を拂はれると云ふ、妙な循環的機運を來したのである。さうして、此の身心一致を主要としての、新舊兩式の強健法の接合線の上に立ちつゝ、隻手に舊時代の扉を閉ぢて、他の隻手に新時代の門を開いた者は、實に醫學博士二木謙三氏其人である。氏が唱道する所の『腹式呼吸法』は、要り、舊時代的なる諸種の呼吸法を總括して、之を最新科學の垣塙に鎔かし、以て、博士それ自身の方式に鑄上げたものに外ならぬのである。

斯くて博士は、其の歴史的系統を明かにすべく、先づ、少年時代の己れ自身が非

常に虚弱であつたことを述べて、それから、平田篤胤の『志都乃石室』を讀んで大に啓發する所があり、更に、白隠禪師の『夜船閑話』を繙いて非常に感心し、これ等の方法を實行する事に依つて、大分健康状態を改むることが出来たと告白し、さうして後に、學者としての立場からしての其の所謂『腹式呼吸』の解説に及んでゐる。

人間の腹と胸との間には一枚の膜が張つてあります、これが横膈膜と稱へる膜で、傘なりに上高くなつて居りやす、此横膈膜の上の所が即ち胸で、肺が入つて居ります、此横膈膜の上で少し左の所に、心臓が附いて居ります、横膈膜の下は腹であります、で、此胸は骨で出来て居る、即ち肋骨で、動くことは動くけれども、さう極限なしに動くものではありません、一定に局限されて動くものであります、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と云ふと、是はまん丸い饅頭笠のやうな形になつて居る、さうして筋肉は傘の骨なりに張つて居る、これでありますから、此筋肉が縮みまするとどうなるか、傘の高さが低くなる、即ち横膈膜が下つて来るのであります、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、其代りに腹の方が狭くなる、腹が狭くなればどうなるか、腹が狭くなれば、己むを得ず腹は前へ出て来なければならぬ、腹の中には胃や腸が一杯入つて居るから、上

から、壓されると腹は前へ出て来る、横膈膜が上ると胸が狭くなつて肺が縮まり、其の代りに腹は廣くなるから、内臓は前の上つて腹皮が凹む、是が横膈膜の働きであります、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す、だから腹が出るやうにと云ふことは、横膈膜を下けると云ふことであります。

夫から、もう一つは心臓であります、心臓は横膈膜の上にありますから、横膈膜が上ると心臓は押附けられて窮屈になる、横膈膜が下ると心臓が楽になる、是だけを記憶して置いて戴きたい、それから呼吸の御話を致します。

呼吸には幾種あるかと申しますと、先づざつと三種類程あると、斯う考へて宜しい、第一は肺尖呼吸で肩で息を切ることに、弱い人は皆肺尖呼吸をやつて居ります、強くやれば氣が附きますが、靜にやれば皆様の御氣の附きませぬ位で、御婦人方は多く肺尖呼吸であります、是は最もいけない、其次は胸式呼吸、胸で息をする、即ち、息を引くと胸が擴が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やうにする呼吸、此三種がある、それから本當に良い呼吸は何かと云ふと、胸腹式呼吸と云ふのが一番宜しい、胸と腹と一緒に出て一緒に引込んで行く、是が生理的の呼吸であります、併し今日の人は多くは胸式呼吸のみでありますから、之に腹式呼吸を練習すれば、自然に胸腹式となりますから、今日は重に腹式呼吸を説くのです。

肺尖呼吸は何故良くないかと云ひますと、空氣が一番短い道を通つて肺に入りますから、冷たいところの空氣が急に肺尖の方に進む爲に、能く肺尖加答兒を起す、又重にも肺尖を使用する爲に、結核

菌などが最も組織の弱いところの肺尖に附着する機会を多くする、それから肺病になりますから、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かくする之も完全とは言へない最後の腹式呼吸が何故良いかと申しますと、第一腹式呼吸は呼吸として肺の呼吸面を平等に滿遍なく廣くするからである。ですから腹式呼吸をすると云ふことは、腹が出るやうに呼吸すると云ふことでありまして、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て、之を一名横膈膜呼吸と言ひます、横膈膜が下ると胸の容積が下へ大きくなる、即ち肺底呼吸であります、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ことはない、それから息を出す時には腹皮を縮めて凹ますやうにする、其時には横膈膜が推上げられて参ります、横膈膜が上つて行くと、肺に在ります悪い空氣が悉く外へ出る、充分に外へ出すことが出来る、それで腹式呼吸と云ふことは呼吸の中で一番良いと云ふことが明かであります。

其他循環系統に向つて血の循環が良くなる、何故かと云ふと先づ此所(模型)に肺がある、此模型には斯様にぶら下つて居るが、實は胸一杯に充滿して居るものですが、此所には血の循環を見せる目的で邪魔にならぬやうに小さく作つてあります、ところが肺は斯の通り横膈膜を動かす度に膨れたり縮んだりします、是が横膈膜と肺との關係で、其次は横膈膜と心臓、即ち血の循環との關係であります。先づ心臓と云ふものはどう云ふ組織に出来て居るかと申しますと、筋肉の袋たとへば護謨の袋に水を入れたやうに、護謨を縮めますと水は其管から外へ出る、併しなが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、ですから心臓から押出す動脈と云ふもの、力は強いけれど

も吸入する力が無い、それでは何故心臓に血が歸つて来るかと云ふと、是は醫學上千古の疑問です今日迄尙ほ充分に解決の附かなかつた問題であります。

之がどうして心臓に還るかと申すと、先づ心臓から押出される時には、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、さうして心臓が空になります、すると、組織の弾力と腹には壓力があるために、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の方から腹の方へ血が入つて来る、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、再び心臓の方に押上げられて来る、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て——尤も血管壁の弾力で少しは還るが、それだけでは不充分なので、心臓の方に澤山上らない、即ち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還つて来る、是は此模型の試験に依つて明かに分ることあります。

それから、人間の身體の血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あつて、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ことはない、吾々の様な小さい者は二升位しかない、ところが其の血液の分配はどうかと云ひますと、二升五合の中半分以上は腹に入つてしまふ、即ち四分の二は腹に入り、他の四分の一で筋肉を養ひ、其他の四分の一で腦とか皮膚とか他の内臓とかを養ふのですから、腦とか皮膚とか云ふものは、實に憐れなものであります、斯う云ふ風に血液の分配はちやんと定まつて居る、然るに横膈膜がふわ／＼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やうになると、今度は全身に廻る血が少な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、血の循環が悪い爲に一方に餘計溜つて、他の方面に於て貧血を起す、斯う云ふ人は世の中に澤山あります、斯う云ふ人は身體の經濟の持方さへ宜くやれば、完全な健康な人に必ずなる、之を解せないで居るのは誠に残念なことであり、血は手や足や頭には皆一定の量がありまして、それ以上入ることは出来ませぬが、腹だけは血管の延びる限り幾らでも入る、丁度飯を二饌や三饌食べてもそれが爲に食への前と別に腹が大いに張つたと云ふ感じもないやうなものであります、それで腹に溜つて居る血さへ押出して仕舞ひますと、全身に廻ることになりますから、非常に身體の經濟になる、先づ腹に溜つて居ると云ふと、他の部分の血の廻りの悪いことは分つて居るが、唯それのみならず、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、悪い血の行き様がなくなつてしまふ、悪い血が行かうとしても、心臓に血が少いから、詰り悪い血は行けず、不買い血ばかり腹に溜つてゐる、腹の動悸の強い人は其様な人である、腹を押へて見ると、腹皮は柔かたで動悸が打つてどきどきして居る、それでありませぬから、何でも腹から血を押出すことを努めれば宜いので、血を押出すことを努むるには、どうしたなら宜いかと云へば、腹を固くし、力を入れると云ふこと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膈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滞つて居らぬ、さうして上につけて行く、斯う云ふ風になさいと云ふことであります、併しながらそんなに腹から押出したならば、血は足の方に下りはし

ないかと云へば、腹と足との間には靜脈瓣と云ふものがありまして、血の下がることを許しませぬから、皆心臓の方に入る、斯う云ふ風に心臓に血を御返しなさいと云ふことであります、深呼吸に依つて横膈膜を下げる、而して其結果腹が前へ出て来ると腹は固くなります、固くなると血が心臓に還るのであります、斯ういふ譯であるから腹式呼吸と云ふことは缺くべからざる方法で、血の循環をよくするには是以上の良いことはないのです、心臓は胸に一つありますけれども、胸にある心臓は唯血を押下げるだけで、押上げる方の心臓は腹全體が一の心臓である、私が、腹は一の靜脈心臓であると解釋したのは此點であります。

さうして見ると、腹式呼吸、即ち横膈膜呼吸と云ふことは、呼吸にも宜ければ循環其他心臓にも宜い、それであるから横膈膜がちやんと張つて居ると、どんな事にも驚かない、膈力の据ると云ふのは其所にある、膈力と云ふこと、驚かぬと云ふことの説明は種々ありますが、驚く場合に於てどうかと云ひますと、身體の方が驚いて然る後に精神驚く、身體の方が先に恐れる様であります、人間が恐れる時にどう言ふ状態になるかと云ふと、多くは身體が前に屈む、身體が前に屈んでから横膈膜がすつと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、是は横膈膜がちやんと張つて居ないからであります、若し此の時に横膈膜がちやんと張つて胸を押し付けなかつたならば、心臓を鼓動しなくなる、恐ろしいと云ふ感じが少くなる、それから山に登る時でも、或は非常な労働をしなければならぬやうな時でも、又驅足をするやうな時でも、腹へちやん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、動悸のするやうなことはない。

それから、腹式呼吸が神経に向つてどう云ふ働きをするかと考へますれば腹部に来て居る神経は迷走神経、内臓神経、交感神経等でありまして、何れも大切な神経のみであります、其上に胃腸の壁の中には固有神経叢と云ふのがあつて、それ／＼腹式呼吸並び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、反射的に肺並び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やうな效能のあるところから見ると、此腹式呼吸が、如何に重要な作用を是等の神経を通じて全身に及ぼすかゞ分るのであります、我々は斯う云ふ結構なる働きが天然に與へられてあることを忘れてはならぬ。

腹と云ふ所は身體中で最も自由に動くところの體腔である、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ります、さうしてそれに依つて全身の調和を計るのであります、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きも段々弱る、で、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来る、斯う云ふ時には何でも腹を動かせば宜しい、若し血液の循環の悪い時には腹を動せば良くなります、それから従つて胃腸の働きも腹式呼吸に依つて能くなる、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、腹式呼吸をやればちやんと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

う大切なものでありますから怠つてはならぬのであります。

次に深呼吸の方法を申しませう、で、遣方も種々あるのです、平田篤胤先生は寝て居つてやれ、人間は何時でも日に一遍は寝るから、眠りに就く前にやれ、足を強く踏み伸ばし、下腹に力を入れて息を数へる、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ひますのは、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居てやれば宜しい、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ことである、立つて居る職業の人ば立つて練習し、歩く商賣の人は歩きつゝ、何でも最も自分の職業に適當するやうにしてやれば宜い、坐るには男子は兩膝を狭めないで開いて坐り、さうして足を合せます、其上に尻を安置しますが、尻は少し後へやる位にすると真直に坐れます、それから背骨は真直に垂直にし、頭は背骨の上に安置し、腕は肩から下げてしまふ、さうして之を膝の上に置きます、其置場所は何所でも宜しい、さうして置いて身體を少し動かし、自然に落着く所へ身體を自然に落着けます、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ら、やうに、且つ少し腹の外より押し見て固くなるやうに息を吸ひ、餘り努まんで、少し堪へて精神を落着け、それから靜かに出す、出す時に腹が凹んで——澤山でなく可なりに凹んで、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、出したところで矢張り腹を固くし、少し精神を落着けてそれから又吸ふ、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、吸ふ時より吐く時に注意して力を入れ、且つ長く徐々と出すことが肝腎である、此呼吸は極く／＼極端迄やらぬでも宜い、大抵物は八分としてあります、八分入れて八分出す、そ

れを數回繰返すのであります、で、呼吸は總て鼻からする方が宜しい、鼻で息をするのが苦しい人は口からでも宜しいが、併し元來鼻で息をすべき筈のものであります、併しながら口からしても妨げないが、さう云ふ場合には鼻から吸ふて口から出すのはまだ宜しいが、口から吸ふて口から出すのはいけません、何故かと云ふと、鼻の腔は道が細くて深から空氣が通つて肺に入る迄に暖められる、ですから、冷たい空氣を呼吸して肺を痛めることがない、それを口からすると一寸咽喉が冷たく感じます如く是れは宜くない、どう云ふ譯かと云ふと、鼻から行く長い道には血液が充分通つて居つて、早く空氣が暖められる装置になつて居る、口はさうでない、大きな腔をすつと通るのであるから、出す時は鼻からでも口からでも宜しいが、吸ふ時は必ず鼻から吸ふと、斯う云ふ譯である、急に吸はないで靜に吸うて靜に出す、腹部に力がなければ靜にすることは出来ぬ、靜にする内に力が附いて来る、之を幾回も練習して勞れたところで止める、或は餘り勞れの前に止めるが穩當である、詰り八分ですが是も熟練次第氣根次第である。

止めたらどうするか、止めた時には今固くした腹を頼さぬ様に、今の状態を頼さんことを恐る、如くに起つ、さうして或は用をしても、又は机に就いても、其の腹の固さを失はぬやうに勤むるのであります、又立つて呼吸する時には先づ姿勢が大事ですから、柱などに依つて立つて見て、各自の姿勢を正すに宜しい、即ち頭から背から足からすつかり柱について、成るべく離れた所のないやうに身體を眞直にする、是が正しい姿勢であります、此の姿勢で以て歩きもし立つても居るやうに平生氣を附けるに宜しい、併し柱に倚り掛つて呼吸をするのではない、足は正しく骨盤を支へ、其上に脊椎が眞直に通

つて居る、固より脊椎は生理的にも少し前後に曲つて居りますけれども、成るべく眞直になるやうに心懸けるが宜しい、斯うして置いて前陳の如く腹を動かして呼吸する、歩き乍らでも出来ず、又寝て居つても出来ず、又坐禪の時の様に後に尻の下に蒲團を二つに折つて乗つて胡座になつて居つても宜しい。

さうして、呼吸は二六時中忘れずやる様に心掛けるのが大切で、急に始めて急に止めるやうではない、遣らぬなら遣らぬ、やるなら本當に効果を収める迄やることを御勧めする、健康に非常に宜しい、効果の現れた徴候は病氣のある人は病氣が治る、腹が段々固くなる、便秘の人は便秘が良くなる、頭痛の癖のある人は頭痛が治る、肩の凝るのが直る、慢性の咳のある人は咳が段々直る、咽喉の悪い人は矢張り咽喉が治る、それから小便の近い人であるとか、溜飲の癖のある人であるとか、關節の痛む癖のある人、即ち痲瘋癩斯の人も矢張り治る、或は眠りの悪い人、勉強すると直に倦む、詰り神經衰弱です、それも段々治つて行く、ですから直ることを土臺としてやるのです、勿論病なき人には更に一層宜しいことは、平田先生、白隠禪師の言はれた如くである。

此に到つて、白隠禪師の方法も、貝原益軒や平田篤胤のそれ等も、皆二本博士に依つて復活し、さうして、それ等の舊式な粗製原料が、科學的組織的な博士の手を経て、一の新式な精製品と完成した譯である。而も、博士の『腹式呼吸法』には



在來のものとは異なる二つの特色が認められなければならない。

一、必ずしも、坐つて行はなければならないとか、或は臥てやらなければならないとか云ふ様な、制限を與へずに、坐つても、臥ても、腰を掛けても、又、立つても、歩き乍らでも、其人々の便宜に随つて差支が無いとした所に、自由で、簡易で、限り無き新らしい味の覺えられる事——二、心を勞してはいけないの、氣を結ばれさせない様に注意しろのと、やかましく云つて、強健法を行つた爲に、自分の身體を腫物に障る様に取扱はなければならぬとする所の舊式の隱居的——腰脱的強健法とは反對に、それ等の、強健法を行ふ時の心的態度に就いては、一言も云ひ及ぼす所無く、てんでそんな事を問題にもしないで、而も、それを行つた効果として、自然心的方面の事も宜しきを得べきを暗示してゐる點——

以上が即ちそれなのである。自分は實に、博士が『腹式呼吸法』の解説を聞くことに依つて、強健法の研究上及び實驗上、大なる利益を得るに到つたことを喜ぶのみならず、之に依つて、特殊の強健法を自得するに到るべき自分の傾向が、一段有力なる暗示を與へられたことを、感謝しなければならぬのである。即ち、貝原益軒の『手をにぎりかため』と、白隱禪師唱道平田篤胤祖述の『兩脚を揃へて、強く踏

みのばし、總身の元氣を、臍のあたりから、氣海丹田の穴、および腰腿足の心までに充しめ』とに依つて、『緊張法』を自得する所の最初の暗示を得た上に、今度は、『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、坐つて居てやれば宜しい、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ことである、立つて居る職業の人は立つて練習し、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様にして遣はば宜い』と云ふ二木博士の言に依り、眞の理想的強健法の一條件としては、簡易に輕便に、特に時間を擇ぶを要せざる、特に場所と場合とを定むることを要せざる、實用性を具備せしめなければならぬとの、暗示を與へられ、なほ、心をどうしなればならぬの、氣をかうしなればならぬのと云ふ様な、舊式の呼吸式強健法が第一の必要條件とした所の、心的方面の事をば、博士の呼吸法に於ては、全く問題にしないで、さうして、自然に其の方面の解決も宜しきを得せしめた點が、自分の工夫に有力な參考を與へたのである。

但し、此の横膈膜呼吸と云ふ事に就いては、世間であまり重きを置かない學者も

ある。醫學博士木下東作氏が之に就いての談話を左に掲げ様。

横膈膜とは、胸部と腹部との境界にある膜であること云ふまでもないが、さてこれが人體に何の役に立つてゐるか云ふと、一口に御答へは能きない、たゞ人體の組織を複雑にしてゐると云ふまでである、處で、此横膈膜は殊更運動爲せなくとも、常に筋肉の運動に伴れて運動してゐる、然し特に運動させると云ふ事は何れだけか之を強くさせるのであるから、好いことであるには相違ないが、運動に對する最善の方法だとは思はぬ、運動其物は最も必要であるから、行なうならばもつと好い方法が澤山にあると思ふ、身體全體の運動を行なうならば横膈膜は自然に運動をするのである、併しながら、世間が斯の如き事に注意を拂ひ出したといふ事は甚だ喜ぶべき現象で、この思想が今少しく進歩するならば運動の本義に達することが出来るのである、吾々の眼から見ればこれは先づ運動の初歩といふべきである、極めて幼稚なる運動と見做すべきものであるから、之が止む位にならねば嘘である、元來吾々醫學者の眼から見た運動の本義は、發達しない部分を發達させやうといふのが主眼であつて、精神を爽快に仕様と思へば精神の運動が必要である、胃が悪ければ胃の運動が必要である、要り缺點を補ふべき運動が必要である、それも防禦的ではなくて進取的でなければならぬ、序であるが、世間或は野球なり庭球なりを運動其物の如く思つてゐるのは誤りであつて、あれは運動の方法である、運動の眞味を忘却して競技其物を運動と心得てゐては駄目である、是から考へると、靜坐法の如きは精神修養が其本義であつて腹部の運動は方便であるから、敢て運動法として見るべきものではないので、運動の意義

について意見を述べべきものではないかも知れぬ、そして横膈膜運動に於ては行らぬより行る方が勝である云ふに止まる事を重れて云つて置く。

以上は、大阪時事新報に掲載された博士の談話筆記であるが、自分は何も、此の説に賛成する爲に引用したのではない。唯だ、世間には、同じ學者でもかういふ異つた説を立てる人があると云ふ一例として、之を擧げた迄なのである、之に對して二木博士には二木博士だけの駁論もあらう。併し、専門の議論は専門家に任せて、素人が口を挟まぬ事としても、自分は確に、自分の實驗上、及び自分が根據とする所の理論上、二木博士の『腹式呼吸法』の有効なる強健法たることを信する者である。専門の醫學者には恂ういふ點の研究は怎うか知らぬが、自分の強健法に於て主眼とする所は、『人間の生活力』を訓練し蓄積する事で、博士の所謂腹を固くする事——即ち、下腹に力を籠める事が、身體の中心で且つ運動自在なる腹部に力の中心點を置いて、力の集注の過不及がある爲に生ずる所の、身體の故障を防ぎ、以て、身體精神の平常の状態に整頓と餘裕とあらしめ、さうして、何時でも何所かの部分

に力を集注する必要のある時には、力の中心點たる腹部から之を敏活に發射して、如何なる急にも應せしめ様とする、自分の趣意と、一致する所があるのである。語を換へて云へば自分の『緊張法』と一致する點があるのである、『緊張法』を工夫し出だすに到るべき自分の傾向は、こゝに到つて、『手をにぎりかため』と云ひ、『足を強く踏みのばす』と云ふ事の上に、『腹を固める』と云ふ事の暗示を與へられ始めたのである。尤も力は無形のものであつて、血液の循環出入とか、神經の配布及び其の作用とか云つた様に、解剖圖や模型に依つて判かるものではないから、醫學上に於ては問題にならないかも知れないのみならず、又、必ずしも、息を吸ひ込む時にのみ、腹を固く——即ち腹部に力を籠めることが出来るのではなく、息を吐き出す時に於ても、矢張り、腹を固く——即ち腹部に力を籠めることが出来るのであるから、決して、二木博士の『腹式呼吸』が、腹を固くする唯一の方法なのではないけれども、博士が『止めた時には今固くした腹を頰さぬ様に、今の状態を頰さんてとを恐るゝ如くに起つ、さうして或は用をして、又は机に就いても、其の腹の固

さを失はぬやうに勤むるのです』と云ふ所、即ち、常に腹を固くする注意を忘れぬことを勧める點には、自分は雙手を舉げて賛成を表するに躊躇する者ではない。

尤も、斯く云つたからとて、自分は必ずしも、二木博士に依つて、自分の求める理想的強健法が與へられたと満足する譯ではないので、尋常に數倍する仕事と勉強とに堪へつゝ、而も、機能益々振ひ來るべく、直ちに根源の生活力を握り占めて、之を鍛錬し、以て、其弾力を訓練し、其靱力を蓄積しなければならぬと云ふ、痛切な要求に對しては、遺憾乍ら、これも亦、靴を隔て、癢きを搔くの感じを與へることを免れないものである。自分は、更に切實の強健法を求めなければならぬ。

### 八 岡田虎次郎氏の静坐法及び呼吸法と自分

他人に唱導された所の強健法を研究する事が、それからそれへと移つて行つて、それぐの效驗を認める事は出來ながらも、結局自分の痛切な要求から見て、靴を隔て、癢きを搔くの遺憾を覺えた次第は、以上述べ來つた通りであるが、それと同

時に、一方に於て、特殊の強健法を自得するに到るべき自分自身の傾向も、亦、暗黙の間に歩武を進めつゝあつたので、遺憾を感じられた諸種の強健法の中からも、少しづつ之に資すべき暗示を受けた始末は、是亦既に告白した所なのである。而も、機運は自分をして、やゝ理想的に近い岡田虎次郎氏が『静坐法』及び『呼吸法』の唱導を耳にするに至らしめ、更に、之に依つて有力なる暗示を與へられたのである。先づ、岡田氏の方法其物を擧げなければならぬ。

静坐法

- (一) 先づ姿勢正しく坐る。
- イ 膝を広く開くべからず、然れども窮屈に不自然に締め合すにあらず、股の附け根と兩膝の距離と同じき様に上脚を竝行せしむ。
- ロ 足裏は尻の下に重ね合はしむ、此の時左足裏を下に、右足裏を上にして、相半ばするまで重ぬべし、兩方に廣く開きて、尻を其間に落すべからず。
- ハ 上半身を眞直にして、尻を兩踵の上に乗せ、脊髄を中心にして首を正しく安んず。
- (二) 上半身の据方は、腹を前へ突き出し、髋部を後へ突出す氣持にして、膝股を短くするやうにすべし。

- (三) 兩手を圖(圖は略す)の如く、即ち、右手四指の上に左手四指を乗せ、更に其上に兩拇指を軽く組みて、腿の附根に置く。
  - (四) 眼を軽く閉ちて呼吸を定む。
  - (五) 静坐中の呼吸は普通たるべし、呼吸法の呼吸を爲すにあらず。
  - (六) 下腹部即ち丹田に力を籠め、體は軽く、頭を休めよ。
  - (七) 唯だぼんやりとして浮草の如くせよ、大空にぶら下りたるが如き心持にて、絶対に自力を用ゐず、努力を用ゐず。
  - (八) 無念無想にならうなど、求むる勿れ、求むる心それ自身が、既に意識あるを證す、無我無心は静坐修練の自然の結果たる理想也。
- 二 健康を得たしなど求むる勿れ、又此の病氣を癒さうなど、希ふべからず、静坐が第一の目的にして、第二、第三の目的も亦静坐と心得よ、静坐は手段と目的の全體也。健康なり病氣治癒なりは、たゞ之に附隨して來るもののみ思ふべし。
- (一〇) 少くとも二三十分乃至一時間之をなせ、長き程効果も多し。
  - (一一) 静坐して精神統一し來るや、體が前後左右に動き出すことあるべし、其動き方は人によりて異なるべしと雖も、多くは循環的なるが如く、而して心裡明瞭、大虚と共に相通するの愉快を感じ來るべし、然れども更に動く事なくして此に至る人もあり。
  - (一二) 此法、衆と共にでも出來、又單獨にても無論出來る。

### 呼 吸 法

- (一) 静坐法と同様の形式にて静坐す。(前説の(一)より(三)までを参照)
- (二) 軽く目を閉ちて呼吸を定む。
- (三) 先づ吸の息より始む。  
イ 吸、呼、共に鼻よりす。  
ロ 吸の息は太く、短く、即ち早く爲す。  
ハ 吸ふ時は、胸は膨れ、下腹は凹む、されど意識して殊更に凹ましむるにあらず、是れ自然也。
- (四) 然る後、呼の息に移る。  
イ 呼も亦鼻よりすること前記の如し。  
ロ 息を吐く時は、ぐつと腹、即ち臍下に力を入れつゝ、極めて、極めて、徐々に、緩く、細く、長く、吐くべし。  
ハ 此時、殊に注意して胸を堅くすべからず、胸を緩め柔らかけて鳩尾下を弛め落す氣味にす、初心の間は、いやに胸を張りて、腹と胸と同時に固くする嫌ひあり、こは寧ろ害ありて益なし、注意すべし、熟練すれば、腹に力を入れるれば入る、程鳩尾下凹み、胸も緩みて益々柔かになるを覺ゆべし。
- (七) 岡田氏の注意に曰く、呼吸は恰も唧筒の如し、吸、即ち水を吸ひ上ぐる時は、ぐつと一度に勢よく入れ、呼、即ち水を出す時は、細く長くせざる可からず、一呼吸にて兩國の橋を渡るほどの用意あるべしと。

- (八) 如何なる時にも、機會あらば之を行へ、岡田氏の如きは、必ずしも正坐の時に限らず、椅子に凭り、又は電車汽車に乗る場合も、正坐の態度にて此の呼吸をせらるゝ也。
- (九) 行住座臥断えず下腹に力を込めよ。

### 呼 吸 法 と 静 坐 法 と の 各 別 修 養 法

これは、呼吸法と静坐法とを混同して考へて居る人への注意であるが、右兩法は各別々に行ふべきものであつて、岡田氏の道場へ通ふ人は、道場に於て静坐法を行ふから、後に歸つて來て呼吸法だけを自分で行れれば、いづれども、常に道場に通ふ便宜を有せざる人、若くは遠隔の地に在る人は、朝とか晩とか、一日の中、銘々にとりて最も心の静かなる時間を選び、静坐法を用ふること一回して、其の他は、間がな隙がな呼吸法を行ふべきである。岡田氏の修養法を、一口に呼吸静坐法といふよりして、呼吸法と静坐法とを混同して傳へたり、又岡田氏の道場で呼吸法をも併せ行ふものと誤解してゐる人があるが、然うではないから、注意をせればならぬ。

### 身 體 に 及 ぼ す 効 果

- (一) 血の循環を好くし、上る血を下げ、腹力を強め、
- (二) 胃腸神経其他慢性的諸病を癒し、

(三) 屈滿せる筋肉を引締め、瘦せたる者肉附く。

精神に及ぼす効果

- (一) 神氣を落着け、膽を練り、頭腦を明快にし、
- (二) 外圍を支配する氣魄を養ひ、
- (三) 快活となり、平和となり、度量宏大となる。

以上は、岡田氏其の人が承認を與へて發表せしめた記事に依るのであるが、自分  
 は嘗つて、實驗上其の方法の嶄然他より抽んで、ゐることを覺えた結果として、批  
 判的立場から、日本に於ける強健法の歴史に特筆するの價値あるものであることを  
 一般世人に知らしむべく、『岡田式呼吸靜坐法と其實驗』と題する著書を試みた程、  
 一時それに無二の尊重を拂つたのである。

扱て、岡田氏の強健法には『靜坐法』と『呼吸法』との二つがあつて、『靜坐法』  
 は、特に之が爲の場合と場所とを設け、一日一回二十分乃至一時間ぐらゐ之を行  
 ふべく、又『呼吸法』は、常住不斷其心持を忘れずに行ふべきものとしてある、先

づ之に認めなければならぬは、兩法共に、以前には無かつた所の特殊性と創造性と  
 を有つてゐる事である。

靜坐法——に於ては、『唯だぼんやりとして浮草の如くせよ、大空にぶら下りた  
 るが如き心持にて、絶対に自力を用ゐず、努力を用ゐず』と云ひ、『無念無想にな  
 らうなどと求むる勿れ、求むる心それ自身が、既に意識あるを證す』と云ひ、『健  
 康を得たしなど求むる勿れ、又此の病氣を癒さうなどと希ふべからず、靜坐が第  
 一の目的にして、第二、第三の目的も亦靜坐と心得よ、靜坐は手段と目的の全體  
 也』と云ふ點に、自分の所謂創造性と特殊性とがあるので、坐禪の要義たる『非  
 思慮』が、却つて、非思慮にならう、努める所から、思慮に凝り固まる結果とな  
 るの弊があることを認め、それを超越して眞の『非思慮』となり得る方法を示し  
 た所に、其の價値があるのである。

呼吸法——は又、『吸の息は太く、短く、即ち早く爲す』と云ひ、『吸ふ時は胸は  
 膨れ、下腹は凹む』と云ひ、『息を吐く時は、ぐつと腹、即ち臍下に力を入れつゝ、

極めて、極めて、徐々に、緩く、細く、長く、吐くべし』と云ふ點、即ち、二木博士の腹式呼吸や、古來一般の丹田呼吸などの、逆に出て、息を吸ふ時に下腹を凹ませ、吐く時に却つて下腹にうんと力を籠めると云ふ所が、岡田氏の呼吸法の創造性——特殊性なのである。

而も、予を以て之を見るに、岡田氏の『呼吸法』は、氏自身がそれを却つて人間の自然と吹聴してゐるに拘らず、確に特別の努力と認むべきものであつて、吸ふ息は實、吐く息は虚、實なる時は腹が満ち、虚なる時は腹が空しく、息を吸ふ時には力が内に張り、息を吐く時には力が外に發するのは、自然の儘の作用であるのに、其の息を吐く時に當つても、力が外に發して下腹がべこ／＼となるため、横から突かれたり、後から押されたりすると、脆くも腰が砕けなければならぬ所の、必然の物理的作用に打ち勝つべく、なほ、下腹に十分の力を保留すると云ふことは、非常に有效なだけ、それだけ、それが、特別の努力の結果たらざるを得ないのである。随つて、努力に伴ふ力的緊張が、當然に將來られなければならないので、自分が『緊

張法』の意義と一致する事になる。寧ろ『緊張法』の中心部分たる腹を固くする事が、之に依つて、今迄より更に一段劃切な暗示を與へられたのである。加之、特殊の強健法を自得するに到るべき自分の傾向に對して、岡田氏が始めて與へた所の、今迄に無い新しい一つの暗示がある。

それは、自分の強健法の其の一半たる『緊張法』に資すべき暗示は、今迄にもちよい／＼あつたけれども、他の一半として必ず『緊張法』と相俟たざるを得ざる『弛緩法』の自得に資すべき暗示は、未だ何者にも與へられなかつたのであるが、無念無想にならうなど、求めずに、唯だぼんやりと浮草の如く大空にぶら下がりたるが如き心持になれとの約束の下に、岡田氏の『静坐法』が説き示されたのを見るに到つて、始めて『緊張法』の弊を除いて其の利のみを留める所の、緩和的方法を工夫し出だすべき、鍵を與へられた様な氣持になることを得たのである。斯くて、岡田式の趣意から見れば、『静坐法』が主で、『呼吸法』が従でならなければならぬが、自分の立場から之を見ると、『呼吸法』が主で、『静坐法』を従としなければならぬ。『呼

吸法』は自分の『緊張法』の意義に叶ひ、『静坐法』は自分の『弛緩法』の趣旨に通ずるからである。

さればとて、肯て、岡田氏の呼吸法と静坐法とが、直ちに自分の『緊張法』と『弛緩法』とに一致すると云ふ譯ではない。それは第一、下村宏氏の言に依つて、判かる次第である。

けれども、岡田式静坐法は愈々専門的にやらうとなると、どうも自分等の如く多少忙しい生活を爲すものは、怠り勝ちになつて困る、たとへば毎日朝夕三十分づゝ、行ふと計畫して、朝起きて静坐に掛らうとすると、疲坊をして時がない、又時があつても生憎來訪者がある、待たして悠々と、りか、れもせぬ、また勤めから歸つても夜深しをする、又せぬ迄も終日の疲勞と睡眠に襲はれて、兎角實行が覺束ない事が多い。

僅か三十分づゝであるから、一見極めて雑作なく出来るやうであるが、愈々持續的に實行するとなると、どうも自動的に他動的に色々障害が起つて、なかく確實に行はれない、またよし其繁忙の間を見て行ふにしても、御役目的な追ひ掛けられるやうな心持でやる場合が、間々あるのである、此様に折角の静坐も、心相が落ちくしないやうのならば、其效力も望み難いのである、之はもとく意志の堅實を缺く譯ではあるが、身體に故障でも感じた時、目前に覺醒を促される場合の外は、少く

とも一般多数の人達には、廣く之が遂行を期しがたい點があると思ふ。

また實行者の側を見ても、どうも静坐法に入る人は、肉體上か精神上か何れから傷ついたり或種の弱者が多いやうに思はれる、例へば神經衰弱者だとか胃腸病者だとか其他色々病弱者にあらずんば職務を離れたり、事業に失敗したとか、肉體か精神上に或る痛手を負うて、長年醫師も手を焼き本人もあぐれてゐる、又俄かに身體に故障を感じて醫師からうんと宣告されて眼が覺めた、或は何か急に感ずる所がある、又た段々老境に入る一念が死と云ふ問題に接觸した——と云ふ風の人達が多いのでは無からうか、若し身體にさし當り故障が無く、事業にも失敗なく、盛んに奮闘的生活をやつてゐる者には、餘程の熱心家に非る限りは、入ることも容易でないし、實行に至つては尙更困難な傾向がある、之は敢て自分の静坐法を續行し能はず、又成功しない理由を、我田引水する譯ではないが、多数の目見耳聞する所、少くとも事實として表白した迄である。

かういつた遺憾は、岡田式静坐法に就いて、少くとも十人に六人迄は懇へざるを得ない所である。それに、静坐法と呼吸法（それも二木式の如く行住坐臥いづれにても妨げずと云ふ自由なのではない）との別々の二つの、方法を、別々に行はなければならぬと云ふのが、煩はしきの上に煩はしさを重ねる事であるのみならず、結局、『無念無想にならうなど、求むる勿れ、求むる心それ自身が既に意識あるを證す』



と云ふ點へ、果して、十分の効力があるか否かを疑はなければならぬ。成程、大乘の器を具へた少數の非凡人には、白隠禪師が所謂禪病を免れしむる便りとならうが、小乗下根の多數人に取つては、却々、三十分も一時間も、ぼんやりと浮草の如く、大空にぶら下がりたる如き心持で、絶対に自力を用ひずにおると云ふ事が、出来来べき業ではなく、無念無想にならうなどと求めまいと心を勞するのが、矢張り、無念無想にならうなどと求める苦心と、同じ結果に陥らざるを得ないのである。斯くて、自分の立場から見ても『緊張法』と『弛緩法』との兩面を具へた所の、殆んど理想に近き心身鍛練法と珍重すべく思はれた、岡田式呼吸静坐法も、之を、自分が自得の『緊張法』三十秒——『弛緩法』三十秒——併せて一分時間の、切實なる實用主眼の強健法——而も『弛緩法』は『緊張法』の結果として自然に通過するものと、比較するに及べば、實際に痛切なるとならざるに於て、其の間に非常の距離を認めなければならず、岡田氏の呼吸法と静坐法とは、まだく幾度も緊縮しコンデンスした上でなければ、自分の『緊張法』と『弛緩法』とに近づくことが出来ない

のである。併し、自分の法は、病人若しくは身體精神に著しい故障のある者には、實行させることが出来ないで、此の點に於ては、下村氏が云つた通り、岡田氏の方法に人を救ふの力あることを認むべきである。且つ又、岡田氏の方法が自分の工夫に對して有力なる暗示を與へたと云ふ事は、自分として、深く岡田氏其の人に感謝すべき所ではなからぬのである。

### 九 藤田靈齋氏の息心調和法と自分

こゝに藤田靈齋なる人があつて、息心調和法と云ふ一種の心身鍛練法を唱道し始めたが、それは、大體に於て岡田氏が唱道する所の方法と反對してゐるので、自分は、一種の興味を以て之に注目しなければならなくなつた、そこで先づ、氏自身の著述なる『心身強健の秘訣』と題する書籍に依つて、自分の合點し得た次第を記さなければならぬ。

氏は『息心調和法』なるもの、鼓吹に努めてゐるのであるが、それには、舊趣味

の傳授が、つた形式が備へられて、『初傳』と『中傳』と『奥傳』との三つの階段がある。初傳と云ふのは、呼吸なり態度なりを殆んど生理的方面にのみ利用して、無病健全を謀るのであるが、中傳はそれより一步を進めて、心理的となり、精神的となり、病者、虚弱者の修養に資すると共に、性質を轉換し、人格を鍛練し、宗教的信仰を得んとする者の爲にも、其の進路を示さうとするものである。さうして、奥傳と云ふものに到つては、純心靈上の問題で所謂奥ゆるしとも云ふべきもの、一室を深く鎖して、唯だ、口から口へ、心から心へ傳へる底の秘密修法——能くく人物を見極めた上でなくては許さない——一種の神秘的な傳授物ださうであるから、容易に窺ふことが出来ないものである。併し乍ら、息心調和法を修するには、どうしても此の奥傳まで行かなければならぬと云ふ譯でなく、普通の人には中傳だけで十分だと云つてゐる。

そこで、藤田氏が息心調和——即ち、呼吸と心の働きとを一致させ様とする鍛練法の特徴は、初傳よりも寧ろ中傳を窺はなければならぬのであるが、其の所謂

中傳には、調身法、調息法、調心法と云ふ三つの段取りがある。先づ、調身法と云ふは何であるかと聞くに、即ち、準備としての姿勢態度で、それには坐定を取るものである。但し、氏の坐り方は必ずしも端坐と限らない、半跏趺坐でも、跏坐でも、又、椅子に腰を掛けても構はぬのであるが、兎に角、身體を坐牀に安定して行ふべきものと定めてゐる。そして、下腹部を前に張り、上半身を端然と調へて、岡田氏の所謂、ぼんやりと浮草の如くなれ、大空にふらさがりたる如き心持になれとは、全然反對に、何所から見ても骨があつて一突には碎けぬ様、儼乎とした——巍然とした態度を保たなければならぬと主張してゐる。それから、次の調息法であるが、これは、調身法に依つて態度が定まると同時に行ひ始むべき、呼吸の仕方であつて、矢張り岡田式とは反對に、吸ふ時に腹を膨らませる所の二本式を用ひ、而も、努力呼吸、丹田呼吸、體呼吸と、呼吸の仕方にも三つの段取りを設けてゐる。最初の努力呼吸は、二木博士の説く所よりは殊の外に度を強く吸ふにも吐くにも、強く、深く、長く、一生懸命に力を籠めて極度に遣るので、

それを暫く續けてから移る所の、次の丹田呼吸と云ふのは、努力呼吸が下腹を出したり凹ましたりすることを激しくして、自然横膈膜に強き上下運動を與へるのとは、較々趣を異にし、息を吸ひ込んで下腹に力を充たす時間を成るべく長く、それに随つて、呼吸が自然と靜になる様にするのである。さうして、靜になつた呼吸が更に微になつて來、而も段々と、恰も呼吸無きが如き状態に入つて來る。此の無呼吸的狀態を更に一步進めて、意識の活動を縱横ならしめたものが、最後の體呼吸と云ふものださうである。藤田氏の説く所に依ると、此の體呼吸の境地迄進んで來れば、最早呼吸の方法や形式に拘泥する必要を認めず精神は澄みに澄み、凝りに凝つて、全身是れ精神氣魄に充ち滿ち、肉と云ふ一物體の影は雲消霧散して、唯だ覺ゆるは心意の活動のみである。此に到るや、鼻孔を通じての呼吸は無くなり、八萬四千の毛孔皆是れ呼吸の道となつて、而も、出で入るものは酸素と窒素との混合物であるところの空氣ではなく、直ちに宇宙の大靈が出入するのであると感ずるので、尤も、此妙諦に入るには相應の機根が無くてはならぬ

と云つてゐる。扱て、以上の調身と調息との身體に屬する方面の二法が、一通りに修行されると、今度は愈々、精神的方面の調心法に到達しなければならぬ。此の調心法は、調身法と調息法とが共に行はれる様に、調身法及び調息法と共に行はれなければならぬので、岡田式に於ける、靜坐法と呼吸法とを別々に行ふ所のそれとは、全然方式を異にしてゐるのみならず、意識を排する岡田氏の靜坐法と正反對に、特に意識を用ひなければならぬ事を説いてゐる。それは、『先づ公案を選定する事』選定したる公案を腹讀みする事『公案の腹讀みを續けて一の觀念を作る事』觀念を今一層深く強くして確信状態に入る事』等の、逐次的簡條であるが、公案と云つても、禪家の所謂公案の如く、尋常人に解し難いそれとはちがひ、申さば、其の人の手近の希望なり祈願なりを、何とか簡單な文句に約めて、之を一つの目標と定め、精神をそれに向つて働き掛けるので、たとへば、病者ならば『健全』とか『無病』とか、或は『不老』とか『長壽』とか、もつと手近の『腦病全治』でも『肺患治癒』でも何でも好く、又信者ならば、『神』とか『佛』

とか、さういつた風のものを選んで、之を自己の求むる目的と定め、それをば頭で考へず、腹で考へ、そして、努力呼吸が丹田呼吸となり、漸次進んで體呼吸となつて、精神澄み渡り、意識冴え來るに連れ、此の公案を段々と我が觀念に變じ更に一層強い意識を作つて確信状態に入らしめると云ふのである。

これを要するに、『奥傳』だの『體呼吸』だのと云ふ、現代的常識から見れば、いささか腑に落ちない所の、妙に神祕がつた點を除いて、誰にも腑に落ちる部分だけを擧げると、藤田氏の息心調和法は、先づ坐り方を制限しない所に、自由な普遍性が認められ、次に、努力呼吸に始めて丹田呼吸に及ぶと云ふ段取りが、前人以外に一機軸を出だして、而も、實際上確に強健法としての著しい効果があり、更に其の所謂公案を考へると云ふ事も、自隱禪師が、非思慮ならんことを求めて却つて思慮に凝り固まる所の禪病者流を救ふべく、轉酥の内觀法を説き出だしたと、根本意義を同じうして、岡田氏の様に、ぼんやりと浮草の如く、大空にぶら下がつた様な心持でしると云ひ、無念無想にならうと求めるさへ、求める心それ自身が意識あ

るを證するからと排斥し、健康を得たしなど、求むる勿れ、又此病氣を癒さうなどと希ふべからずと教へては、極少數の非凡人にばかり實行が出来て、多數の尋常人には其究極の効果を收め得ざらしむる所の弊があるからと、一番それと逆に行き、特に單純な意識を起して精神をそれに集注せしめつゝ、却つて、無念無想と結局に於ての同じ効果を贏ち得せしめ様とするのが、藤田式の特種性なのである。何も、藤田氏が岡田氏の向を張つたと云ふ譯ではなく、藤田氏は藤田氏として最初から自家の主張に依つて立つてゐられるには相違無いが、之を強健法の歴史から見ると、以上の解釋を用ひなければならぬのである。

斯くて、實驗上、自分は藤田式息心調和法からも相應の効果を待たので、殊に自分の強健法の一半たる『緊張法』を自得するに到るべき傾向に對しては、藤田氏の緊張的著坐法と努力呼吸法とが一段強い暗示を與へたのであつた。併し乍ら、自分の切實なる現代的要求から見れば、此の人の方法も亦間接な消極的解決を與へるに過ぎないので、其の方法の複雑に、且つ、之を行ふべく特に時間と場所とを要する點

も、矢張り他の諸法と同じく、自分が所謂痛切な實用上の目的から見、遺憾を感じなければならぬのである。

### 十 川合式呼吸法と自分

二木博士の腹式呼吸法、岡田氏の静坐及び呼吸法、藤田氏の息心調和法等を、強健法の歴史から見ると、其の間に系統あり脈絡あつて、相反しつゝも亦相合してゐるのであるが、以上を研究し實驗し去つた自分は、更に、川合春充氏の『仰臥式呼吸法』と云ふものに注意を引かれ、且つ、之を歴史的に觀察して、自隠禪師——貝原益軒——平田篤胤の系統から來つた所の、仰臥の姿勢を基礎とするものであることを知つたので、自分自身の『緊張法』が、自隠と益軒と篤胤とのそれから最初の暗示を得ただけに、之に特別の興味を覺える次第とはなつた。先づ、氏が所謂『五分間で精力を恢復する仰臥式呼吸法』の順序方法を記す事と仕様。

#### 仰臥呼吸法の準備姿勢

- イ 枕をせずに仰向に寝る。床は平で、こぼや傾斜が無いのが良い。
- ロ 兩腕について、軀をそり、椎骨と薦骨との接合點あたりの下へ兩手の拳が入る位にする。(さうすると、中心即ち腹と腰との働きの、寝て居ても自由になる、たゞ仰向に寝たまゝであると姿勢が死んでしまふ)
- ハ さうして置いて、兩手は(腰體骨のあたり)に、四指を前、拇指を背部にして、軽くあてる。(これは胸式呼吸をやる時、拇指に力を入れて、肋骨の擴張を援ける爲だ)
- ニ 兩脚を伸ばしたまゝ、兩踵を一尺五寸ばかり離し、爪先を立てぬ様にする。
- ホ 目を開いて居たら、顎をあげて、視線を頭上より後方に定める。(瞑目した場合には、たゞ顎だけ上げる、さうすると呼吸氣管が楽になる)
- ヘ 全身に力を入らず、無我無心、無邪氣となる。
- ト 以上を仰臥式自然體と名づける。(この姿勢をとると、筋肉も、骨格も、循環器も、神経も、悉く自然の形であつて、殊に内臓の諸機關は上下左右の何れにも偏垂してゐない、故に一面に於て内臓機關を十分に鍛へる事が出来ると共に、一面に於ては筋肉骨格等を休養せしむることが出来るのである)

#### 息の吸ひ方と腹の膨らませ方

- イ 口を閉ち鼻から靜かに空氣を吸ひ込みながら、下腹部を出来るだけ、ふくらませ、たゞ腹を大きく

く膨らましさをすればよい。この時、胃腸と肝臓のある場所、即ち臍の上部はくぼくなる様にやつて欲しいのである、さうして此の下腹部の緊張法は、嚴密に云ふと、初めは空氣のために肺底が膨脹し、横膈膜が壓下し、腹直筋と斜腹筋とが緊張して、臍は、瓢の如くなるのであるが、空氣を吸ひきつてから、更に横膈膜の緊縮のみで、一層膨脹させることが出来るのである。即ち、始めは正式の型に依り、更に逆式の型をとつて十分に力を臍下に込むのである。

### 息の吐き方と腹の凹ませ方

ロ 空氣を十分に吸ひ込みて、腹部が膨脹したら、腹に力を込めながら咽喉の奥でりきむ様にし、うゝんと極めて靜かに強く、長く、鼻から吐き出し、途中で二回位、息を吸ひ込んで足しながら、漸次腹を凹ませ、終りまで確り、残りなく吐き出して仕舞ふ。私は、『呼吸機關の構造並びに其の作用の上から呼吸の要領を下の四要件に歸納して居る、曰く『深くやる』『長くやる』『穩かにやる』『力強くやる』肺は過激な運動をやる様に出来て居らぬから、動作が激しければ呼吸も益々穩かにしなればならぬ、武術の達人は自然と其所に達して居る、又呼吸は短くてはいかぬ、短いと肺組織は細かなものであるから、交換作用が十分に行はるゝ餘裕がない、呼吸停止説があるが、停止中は、肺中の惡瓦斯が滞積するのであるから、私は多くも七秒間を越えない様にして居る、それは腹にうんと力を込めた場合、呼吸は勢ひ停止せざるを得ない場合があるからであるが、呼吸の原則としてはなるべく停止せぬ様にせねばならぬ、又呼吸八分説があるが、私は、酸素を多く供給し炭酸瓦斯

を多く排出するの意味からいつて、吸へるだけ十分に吸つたら、生理上肺臓中に残る一定量の外は悉く吐き出すことに努めて居る。以上で腹式の一呼吸が終ることになる。

### 胸を擴げる時の息の吸ひ方

ハ 腹式の一呼吸で空氣を吐き出して仕舞つて、腹部が凹くなつた時に、腰に當てた兩手の拇指に力を入れて上にあげる様にする。さうすると拇指の力は肘から肩に傳つて、肋骨の擴張を非常に援ける。それと同時に、腰をそり胸を開きながら、空氣を十分に吸ひ込む。前の腹式の時肺が下方へ膨脹したが、今度の胸式では、肺が横の方に膨脹する。腹式では十分下の方にひろげ、胸式では十分横の方へひろげるのである。もし胸腹何れか一方であれば、肺の働きは不十分で、もし兩方同時であると、二兎を逐ふもの、何れも不完全なるを免れない、故に私は腹式胸式を交互にやつて、どの場合でも精力の集注主義を執つて居るのである。

### 鼻と口とで息の吸ひ込み方

ニ 十分出来るだけ胸を開いて空氣を吸ひ込んだら、其のままの形で、空氣を鼻からすうツと吐き出し、直ちに新しい勢ひで、口から十分に吸ひ込む。(胸を開いて鼻から吸ひ込んだゞけでは、すつかり吸ひ込むことが出来ない、口から更に吸へるものである、所が、引きつゞいて口から吸ひ込むと其の鼻と口との働きの接合點が多少窮屈である、故に胸を開いたまゝ空氣を出して、更に口から十

分に吸ひ込むのである、Oxyptivity を發明した科學者 Michael Faraday が酸素の效用を力説したこと  
を讀んだ人は、私が飽くまでも、空氣の量を多く吸収することに努めて居る趣旨を了得せらる、で  
あらう)

本 吸入其の極に達した時、瞬時も呼吸を停止することなく、漸次に胸をすぼめつゝ、

へ 口を細く結び、極めて、極めて、靜かに、寛かに強く、絲の如く細く、長く、口より息を吹きな  
がら、満肺の空氣を出し終る。これは Teakman の Pneumator を使ふのと同じ動きを肺がする

ことなるので、直接、肺活量を増加させるの效果がある。以上で胸式の一呼吸が終ることになる  
ト 右の如く腹式で一呼吸、胸式で一呼吸、これを一回つゝとして交互に數回行へば、それで内臓操  
練法の目的は達せらるゝのである。

唯だ殊更こゝに注意すべきは、腹部の膨脹しきつた時、胸膈をすつかり擴げて、更に空氣を口から  
十分に吸ひ込んだ時、又徐々に空氣を吐き出す間、吐き終つた時、共に無限無量の妙味があるもので  
あるから、徒らに騒々しく行つて其の醜陋味を失うてはならない。

### 呼吸運動の時の回数

此運動は夜寝た時と、朝起きる前、床の中で數回行へばそれで十分である、勿論必要のある者は何  
回やつても構はない、一體今迄の健康法はどうも對象を病弱者に置いた傾きがあるが、自分のは寧ろ  
健康者が日常持續的に實行すべきを目的としたのである、自分の創案した強健術は、此呼吸法だけで

はまだ十分でない、ただ初心の人に入り易いのを先にした迄で、此次に筋肉と内臓との敏活の操練  
法がある、それが一通り行はれて五分間で済むのである。

斯くて、次には『臥たま、出来る筋肉と内臓の強健法』と云ふものが説かれてあ  
る。

### 第一強健法の準備姿勢

イ 兩脚の間隔を、約一呎位開いて仰臥する。

ロ 兩肘で床を突いて、腰をそり、兩手の拳が、其の下に入る様にして腰を下して、全身の力を抜  
いて仕舞ふ。

### 胸に息の吸ひ込み方

ハ 腰をそりながら、胸をひらき、兩手を伸ばしたまゝ、兩手の指先ですうツと疊をすつて、時計の  
針のやうに體側から頭上にあげ、兩手をゆるく組んで、ぐいツと伸ばす。腰にだけ力が入る様にし  
手、腕、肩、胸には、なる丈け力が入らない様にする、但し兩踵を突き出し、兩足の爪先を引きよ  
せる様にして脚に力を入れるのである。

ニ 以上の動作をしながら、十分に息を吸ひ込むのである。(これは胸式)

### 息を吐く時腹を膨らす

ホ 前の方法で十分に空気を吸つたならば、息を吐き出しながら、組んだ手の平を逆にかへして、腹部の七八寸の上空に持つて来る。

ヘ 其の時うんと腹だけに力を入れ、臍の上部はくぼくなつて、下腹が鞠の様に固く堅くなる必要である。

ト かういふ様に、吸ふ時は腰を反つて胸式、吐く時は腰をかゞめ、腹に力を入れて腹式、これを數回繰り返せば良いのである。

チ 方法は全體前と同じであるが、唯だ胸式で腕を頭上にあげた場合、両手を組まず、そのまま力を入れずに交又する。

リ そして息を出しながら、上腕を體側に密接せしめ、順次に胸の方に持つて来て、前腕をX形に胸上に組み、

又 だんぐりに、腕を兩方に引き難しながら、同時に息を出し腹に力を入れて膨脹させる。兩手の小指が、水落の所を後退りに通過する様にして、左右の體側に落す。そして息をすつかり出して仕舞ふのである。

第二強健法の準備動作

イ 右足を一步踏み出し、

ロ 體を風めて、兩手をべたりと地に突くと同時に、右膝も地に附ける。

ハ そこで、右脚を後方に伸ばして、右體側が地につく様に倒れ、右腕を左腕の下より腹部の前方に伸ばし、掌で地を叩く。

ニ 同時に左脚を舉げて、爪先が後方に向く様にし、足裏を右足膝關節の側方に當てる。

姿勢の上から出来る強い腹の呼吸法

ホ 拇指を前方に、四指を後方にして、左手を脇の下にあてる。なるだけ上部にあてる。

ヘ 右手は肘をまげ、首をさゞへ、頭は十分に仰向いて、呼吸氣管を楽にする。

ト 力を抜いて息を吸ひ込む。

チ 徐々に息を出しながら、右脚に力を入れて伸ばす様にし、左足でこれを押へる様にす。

リ それから、腰を反り、腹を前に突き出して、うんと力を中心にまとめる。

又 脇下の左手は、下部に押す。

ル これは五回もやれば十分である。

オ イよりハ迄の準備動作は、身體を軟柔にして、べたりびしやつと 體が地に吸ひ附く様にやるのであつて、其の間秒時を出でず、熟練すると美術的で活氣があり、無限の妙味があるのである。

第三強健法の準備動作

イ 前の姿勢から、引きちゞき、この動作に移る。



ロ 左脇下にあてた左手を地につき、頭にあて、居た右腕を、掌が下に向く様にして、逆に、背部體側の地にあてる。(左手は左脇下にあてること前と同じ)

ハ 右脚は一旦伸ばして前方に、左脚は伸ばして後方に開く、それから、

ニ 左足裏は地に附く様にし、右膝は曲げて、右足裏が、左脚の膝關節のやや側方にあたる様にする

姿勢の執り方で出来る強い胸の呼吸法

ホ 左脚を伸ばして力を込め、腰をそる様にし、上體をなるべく起して、胸を開き、左手では押し上げる様にしてこれを助ける。(この時腹は背中方に吸ひ附く様にくぼくなる)

ヘ 息を吸ひ込む時は、力を抜き、吐き出す時は、前項の如くにして、力を込めるのである。そして數回呼吸すればよい。(上體は腕で形を固め、下體は脚にて固めるのである)

ト これは純粹な呼吸法ではなく、寧ろ一種の坐臥式運動法とも云ふべきものである、これだけでも病魔を撃退し健康を増進することは容易いことである。

チ これだけの三強健法が全部終つたら『純自然體』の姿勢で三分間ばかり休養する事最も妙である。

純自然體の構へ方

イ 枕をせずに、水平位に仰向きに臥る。

ロ 兩踵を一尺ばかり離して、兩脚を伸ばしたま、開く。

ハ 鼻柱と氣管と胸骨とが、一直線にあつて、兩脚の間隔を二等分する様に正しい姿勢を執る。

ニ 兩腕は伸ばし、掌が上に向く様にして、各々體側四十五度の位置に置く。(生理解剖上、これが最も自然體の形で、休養姿勢としては、これに優るものがない、かうすると、筋肉も骨格も、循環器も、みんな自然のまま、で屈折したり、引張られたりした所がない、内臓の諸機關は上下左右の何れにも偏垂して居ない、兩腕の位置に於て一言して見れば、四十五度の程度を越え、其の影響は直ぐに三角筋に及び、又上向きにした掌を下向きにすると兩腕の拇指内轉筋は内方に屈し、臍骨も亦ひれられて、自然的休養の形としては最上のもではなくなつて仕舞ふ)

ホ 全身何れの筋肉にも力を入れぬ。

ヘ 瞑目する

ト 妄想を断ち、煩悶を捨て、人間萬事を一擲し去つて、善悪もなく、正邪もなく、丹田に微笑を湛え、たゞく赤兒のあどけなきに復らねばならぬ。

チ 極めて、極めて、極めて、靜な、穩かな、正式呼吸を、息を吸ひ込んだ時腹が出て、吐き出した時に凹くなる様にする。

以上(此外に『執務中椅子に掛けた儘出来る疲勞恢復法』と云ふものがあるが、歸する所は同じである)は、川合氏其の人が寫眞圖を入れて説明する所であるが、自分も、實驗上其の效力の顯著なるを認めることが出来た。確に、新舊諸種の強健法を

新舊諸種の強健法を

消化し盡くして、さうして、自家の新しい物を出した所の、頗る價值ある現代的強健法と許すことが出来るのである。

併し乍ら、これにも亦感ずることを免れぬ遺憾は、之を行ふに特別の場所と場合とを要し、而も、其の方法の科學的なだけそれだけ、如何にも細かく煩はしく實行する時間の短い割に多くの細工をしなければならぬ事で、どうも、自分の要求に對する切實な解決とはなり悪いのである。既に氏が自白された通り、對象を虚弱者に置いたのではなく、寧ろ、健康者が日常持續的に實行すべきことを目的とした所の強健法であるならば、もつと簡易單純で、さうして強烈に、寸鐵殺人的のものでないと、恐らくは、多くの健康者に之を續行することを面倒臭がられるに到るであらう。就いては、岡田氏の強健法を批評した時に引用した下村氏の談話の、他の一節を、こゝにも擧げ來らうか、

ところで川合式強健術をやるには、先づ裸體にならなければならぬし、大きな氣合を掛けなければならぬし、全力を込めて床上をどんぐ踏みしめなければならぬから、往來や電車の中や應接室や會

議室では、切れぐにすら之を行ふことは出来ない、又我々のマツチ箱的の日本家屋の中でも、少々藝が荒事に歸するから、之を實行するに困難な點がある、其代り、僅に一通りが六七分間で済むし、而もそれが連續的に手から足、胸から腹といふやうな具合に、動作が夫れから夫れと逐次に遷り變つて力が入る、氣合が籠る、すんぐと機みに乗つて、一通りが終るから、如何に時間に追はれて居ても、ちつとして座つて居ると違ひ、輕易に實行し得られる利益がある。

と云ふので、川合氏が一般に示した方法に依ると、何も、必ず裸體にならなければならぬの、大きな氣合を掛けなければならぬの、全力を込めて床上をどんぐ踏み占めなければならぬのと、八釜しく制限してはない様であるのに、下村氏が特にかう云はれるのは、どうした理由か、或は、直接川合氏に就いて其の遣り方を見聞した上に、こんな批評の根據を得られたのであるかも知らないが、兎に角、裸體になることも、大きな氣合を掛けることも、全力を込めて床上を踏み占めることも、すべて要らないとしても、自分が所謂實用上の目的から見て、川合氏の方法の細かく煩はしき遺憾は、除くことが出来ないものである。但し、川合氏の方法の特に緊張的性質を多量に含んでゐる點が、特殊の強健法の一半たる「緊張法」を自得すべく傾き

つゝあつた自分に、有力なる暗示を與へた事と、それから、川合氏の最後に説かれた休養法が、縱令「妄想を斷ち、煩悶を捨て、人間萬事を一擲し去つて、善悪もなく、正邪もなく、丹田に微笑を湛え、たゞく赤兒のあどけなさに復らねばならぬ」などと、一般多數人には出来ない相談の、むづかしい註文をする弊を帯んでゐるにしても、其の他は、大體に於て自分の「弛緩法」と一致しつゝ、「弛緩法」を定むるに就いての價値ある暗示を自分に與へた事とは、川合氏に對して多謝する所であらう。

其の他、農學士井上正賀氏の「裸體身心剛健術」、森村市左衛門氏の「荒繩摩擦法」、醫學士樫田十次郎氏の「體力増進法」、高野太吉氏の「抵抗養生法」、足立栗園氏の「心身鍛鍊法」等、自分の研究し若くは實驗した諸法に就いても、云へば云ふ事が無いでもないが、便宜上こゝに省略して置く事としたのである。

## ニ コ 式 強 健 法 終

大正五年拾月拾貳日印刷  
大正五年拾月拾五日發行

正價金六拾錢

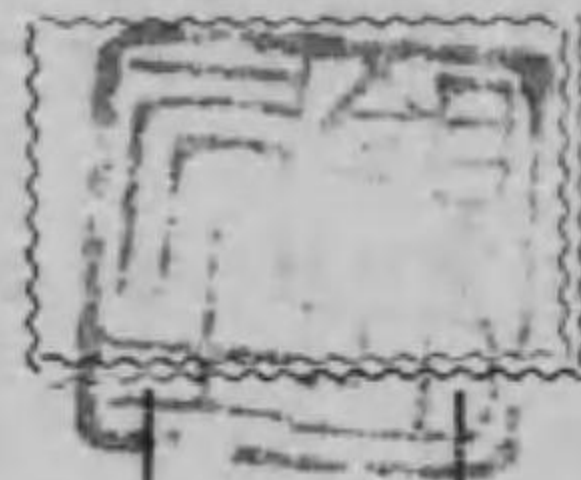
著 作 者 伊 藤 銀 月

發 行 者 松 永 敏 太 郎  
東京市赤坂區福吉町一番地

印 刷 者 梅 原 卓 三 郎  
東京市京橋區宗十郎町十五番地

印 刷 所 東 京 國 文 社  
東京市京橋區宗十郎町十五番地

不 許 複 製



發 行 所 東京市麴町區 電話新二五二五  
有樂町三ノ三 振替東京一四九四八 ニコノ倶樂部

ニコく論語

定價七拾錢  
郵税八錢

牧野會頭  
の二大名著

著者は我日本に於けるニコニコ宗の開祖にして、  
而して又實業界に於ける異数の成功者也。此二  
書に説く所は悉く著者が、體得し實行せる跡也。  
生存競争の激甚なる現代に處して、よく今日を  
樂みつゝ成功の月桂冠を贏ち得んと欲する者は  
此二書を見逃がすべからず。

ニコく式處世法

定價壹圓  
郵税八錢

ニコニコ俱樂部代理部發賣

東京丸の内 振替東京一四九八

61
197

終