特102
543

高橋卯三郎著

通俗 精神治療法講話

靈潮社發行

始

特103
563

『はしがき』

私は、前年「精神治療法」なる一書を著し、大方諸士の瀏覽に供したが、該書はやゝ大部でもあり、又多少理論めいた個處も少なからぬので、今回該書の要点を、通俗的に講話し、誰にも了解せらるゝやうにとて、本書を公にした。

私は、過去數年間、數千人の患者に接し、精神治療を實施し、且自修法を教示して來たが、之を眞面目に實行する人々に功驗の顯著なることは、幾多の感謝狀を寄せらるゝにて明白である、そこで今一層多數の人々に、此方法を知らしめん爲めに、こゝに本講話を公にし、疾患に惱める人々の爲めに、新光明を傳へたく思ふのである。

私は又宗教家として、現今我國に流行する迷信を打破致したいと思つてゐる、然し迷信をたゞ冷罵嘲笑して居るだけでは、何時まで經つても、消滅せない、

大正
6. 7. 27
内交

迷信の中にも深い精神力が働いて居る、これを闡明し説示して、其矇を醒さぬ限りは、迷信家は何時までも迷信家たるを脱れない、本講話は多少其点にも論及して迷信の解釋をも與へたいと思つて居る。

されば僅か一片の小冊子であるけれども、二個の重要問題の爲に多少貢獻せんとしつゝある、即ち一面には、疾病に患める人の爲に、他面には、愚昧る信仰に迷へる人々のために。

本書が幾分にても、我國人の肉體並に心靈の上に裨益する所あらば幸甚。

大正六年七月

著者識

目次

第一講　予が精神治療を修得せし由來

【一】精神治療法とは何ぞや【二】信仰治療の事【三】迷信を嘲笑する功能は幾許ぞ【四】迷信に正當なる解釋を與ふる必要【五】殿米の信仰治療【六】禪の治療と靜座法【七】予の自信と實驗

第二講　病氣養生法

【一】身體の養生【二】病氣を癒す力は我に具はる【三】醫藥は何の爲に必要か【四】恢復力の限界線と養生中の二覺悟【五】知識の利害【六】精神が病氣に及ぼす影響【七】精神が肉體に及ぼす影響の他の例【八】靈魂の負傷【九】三樣の養生法

第三講　精神治療法の原理

【一】現在精神と潛在精神【二】人名の忘失と喚起の例【三】睡眠よ

り自在に醒め得る例【四】夢中に文章を起草せし例【五】催眠術の事【六】潜在精神の局部的活動【七】プランセットの話

第四講　精神治療の自修法及他施法

【一】端座と瞑目【二】呼吸の仕方【三】患部に思念を集中する事【四】岡田式静座法につきて【五】藤田式静座法と座禪につきて【六】氣合の法【七】自修の三困難点【八】他人に施す場合

第五講　信仰治療の解釋

【一】灸の説明【二】迷信の説明【三】人を信ずるの力【四】家相、方位、厄日等の説明【五】御利益の説明【六】迷信家の矛盾【七】宇宙本源の神【八】燒點の譬喩

通俗精神治療法講話

第一講　予が精神治療法を修得せし由來

一、精神治療法とは何ぞや

精神治療法とは、讀んで字の如く、精神の力を以て、病氣を癒す法と云ふ義である。從來我々は、病氣にかゝれば、たゞ醫藥のみで癒すものと極めて仕舞つて居た。そこでもし病氣にかゝつた時は、醫師に依賴して、適當なる養生をなし、藥を服して、それで癒ゆれば結構であるが、癒えなければ、天命か神意とあきらめて仕舞つて居た。それは醫藥の他に、病を癒す途がなかつたからである。處が近來に至つて、精神研究の結果新しい光明が輝いて來たのである。勿論我々が病に罹れば、醫師の指導の下に適當なる藥餌を採り、養生するは

申すまでもないことである。然し、いくら醫師にかゝり、服藥して居ても、もし精神の持方が宜しくないと、病氣はなか〳〵に癒えない、のみならず、ある病氣（たとへば神經系統に關する病氣）の如きは、一定の藥餌を用ひて往かなければ、如何しても醫師の手では往がなくなる。左樣いふ病氣に限つて精神の力が、非常に影響する。これ等を研究し來つた結果、藥餌療法とは、方面を違へた處に、別に精神治療法なるものが、立派に成立つものなることを識るに至つた。

二、信仰治療の事

古來各國に於て、信仰治療なるものが流行してゐる、是は藥餌によらず、たゞ信仰で病氣を癒すといふのである。我國にも昔から禁厭といふものがある、これは主として、病氣平癒に關したものである。又近頃天理敎の如きは、公然病氣が癒されると云ふ標榜の下に、其信仰を宣傳して居る。眞言宗の加持祈禱の如きも、專ら病氣平癒の爲である。其他數多の神社佛閣に往つて見ても、病氣平癒に關する手段が行はれて居らない處はない。たとへば御札を出すとか、御祈禱をするとか、護摩を燒くとか、これらは殆ど皆病氣平癒の爲に行はるゝのである。又神社佛閣に參詣する人々が、眞面目に跣參りなどしてゐるのを見ると、大抵病氣平癒の祈願を籠めて居るものが、十中八九を占めてゐる。

三、迷信を嗤笑する功能は幾許ぞ

病氣平癒の爲に神佛に熱心になつてゐる者を見て、世の所謂識者側の人々は、いつも嘲笑を以つて之を迎へて居る。曰く、彼等は迷信家である、無智無學の爲に、左樣な馬鹿なまねをしてゐるのである、全体病氣のことを、神佛に祈願を籠めて見ても何になるぞ、我々は藥餌を服して癒えないならば、それで滿足

するが宜しい、下らない神佛に祈願して見た所が癒ゆる病は癒るが癒ないものは癒ない、迷信に浮身をやつして居る者は、實に愚の骨頂である、我等は一切そんな馬鹿なまねはせないと、それが所謂識者の言草である。彼等は、神佛に祈禱する者を一も二もなく嘲罵して仕舞ふ。私も以前は、矢張り此の識者仲間の一人であつて、多年其考を持つてゐたが、たゞ斯樣に嘲笑してゐる計りでは、何にもならないといふ處に氣がついて來た。もし迷信なるものが、全然無功力のものならば、打棄てゝ置ても、自然に消うせて仕舞ふ、虛僞な事柄は、何時までも勢力を持つて居る筈はない。處が此迷信なるものが、古來より容易に消滅せない、消滅せない計りか、文明の世を以て誇る今日の我社會にも、尙大勢力を張つてゐる。何故これに勢力があるかといふに、迷信の御蔭で隨分病氣が癒えてゐる、十人が十人盡くは癒えないが、然し一人も癒ぬといふわけではない、十人の中二三人乃至五六人ば癒る、私の知つて居る人は、長く病院に入つて居たが、一向果敢〳〵しくない、そこで或人の勸によつて、天理敎を信仰して、其敎師に熱心に祈つて貰つた、所が二ヶ月計りで、全く建康体に復した、さあさうなると、たゞ天理敎が有難くて堪らなくなつた、迷信でも差支はない、迷信が醫者より利くとすれば、迷信の方が餘程有難いといつたやうな心持になる、其後彼は一心に、天理敎を信仰してゐるが、殆ど病氣にかゝつた事はないと自慢してゐる、さういふ人には、前に言つた識者の罵倒や嗤笑は、一顧の價値もなくなる、嘲笑してゐる人、其人は少もさういう不思議なる事實を經驗して居らない、醫者〳〵といふが、醫者の藥を服したからとて、十人が十人癒るわけでもない、矢張り其中の三人か五人が癒るのである、もし癒える癒えないの點から見れば、どちらも五分五分の話である。

四、迷信に正當なる解釋を與ふる必要

そこで私は、迷信を迷信として冷笑つて居る計りでは濟まされないと感じた、ことに宗教家たる私は、之に正しい解釋を與へねばならないと感じて來た、私は傳道の爲に、過去十年間日本内地を幾度も巡回し、朝鮮滿州までも足を向けたが、さて至る所で一驚を喫することは、何れの地方でも迷信の盛なる事である、それが主として、病氣平癒に關して居るには特に注目を要する處であつた、先頃大分縣を巡回して、直入郡の竹田町に行つて、其地に兩三日滯在する時、教會の牧師が、かういふ話をした、竹田から五六里程奥へ往くと、肥後の阿蘇山に達する、所が近頃阿蘇山の近傍に、靈泉が湧くと云ひ出した、何でも弘法大師が現れて御告をしたとかの事であるが、其處へ參詣して、其の靈水を貰つて歸るものが、日々に多くなり、最初は硝子瓶や德利のやうなものをもつて出掛て往つたが、途中で壞し易いとて、近頃はブリキ製の水筒を賣るやうになつた、自分（其牧師）は試に其地に往つて見た處が、廣々とした野原に新しく二三十軒の家が出來て居た、全く此の靈泉の爲である、さて毎日の參詣者は多い時は一万人、少くとも二三千人、何れも水筒を背に往來するから、竹田の街道は毎日三々五々と相つゞいて往く、さてそれが少しも功能のないものならば、それ程人々を引寄せる筈がなからうが、其靈水で誰も癒た彼も治つたとの評判が盛になり、何時しか大した勢力になつたのである。我々はこれをたゞ迷信であると笑つて居るだけでは、濟されない、迷信を適當に解釋すべき途を示さなくては、何時まで經つても迷信は我國から消滅するものではない。

五、歐米の信仰治療

信仰治療は、たゞ我國計りではない、文明を以て誇る歐米の基督教國にも同じくこれが存して居る、假令ば、天主教のルルドの靈水の如きは、今名高いもので近頃其記事の著書も出來て居る、又新教の方にも神癒派といふがあつて、

これは一切藥を排斥して飲まない、神の力さへあれば、病氣は癒ると云ふ信仰を持つて居る、又我國にはまだ渡來して居ないやうだが、米國あたりに盛に流行してゐるのは、かのクリスチャンサイエンスである、此は基督敎に一種の唯心哲學を加味したもので、我等の身体は迷妄である、迷妄の体中にある病氣は同じく迷妄である、病氣が迷妄であると信ずるに至れば、病氣其ものは、自ら消失して仕舞ふといふ立場から、自分は一切病氣を持たぬと云ふ信仰を持つて治療するのである、近頃米國歸りの某氏が著はした、哲理治療とか云ふ書物を見たが、何處かクリスチャンサイエンスに似寄つた所があつた、果して其派の傳道師か否か私は知らない。

六、禪の治療と靜座法

禪學にも一種の身体健全法がある、座禪をやる人には病氣が殆どない、有名なる原坦山といふ僧侶は、惑病同源說を唱導して、天下に其の名を知られたが、氏は生涯病氣をせずして入滅したと云ふことも名高い話である、原坦山の惑病同源說と、クリスチャンサイエンスの所說には、似通つた所がある、一方は、有神論の立場から、他說は悟道の立場から、其の說方には彼此違つた處があるが、どちらも身体を迷妄と見て、病氣を打消さうとする處は、同一の唯心主義から出て居る。

又近頃流行の岡田式靜座法も純然たる生理的のものではない、單に呼吸することと其事のみでは、解釋のつかない現象が種々現れて居る、靜座して居る中に、自然身体が動搖し出す、此動搖は心理上から立派に解釋せられるけれども、生理上から見れば不可解の現象といふより他はない、又藤田式の息心調和法は座禪から出たものと聞いて居るが、これも心理上から解釋せらるゝ、處が是迄斯ういふ人には兎角に神秘主義に傾むいて、說明するとまずくなるから、成べく

説明せないで、自得せよと教へ、解釋を避けることにしてゐる、恰も座禪が解釋を許さず、以心傳心と云ふ態度で、成べく理性の刀刃を打込むことを禁ずると同樣の傾がある、惜むらくは、此やり方は、今日にては、既に時代に後れて居ると思ふ、成程事物の深奥に到達すれば、必ず不可解な點に突當るを免れない、これ人智の性質上止むを得ない所である、さればとて解釋の與へられ、説明の出來る部分までも、尙神秘中に引入て、勿体ぶつて手を下させまいとするは、間違つて居る、私は以上陳述したる諸種の治療法や、靜座法に、心理的説明を與へて、或程度までは、立派に解釋せらるゝものと認めて居る。

七、予の自修と實驗

然し斯ういふ問題は、たゞ研究するとか、考へて見るとかいふ計りでは、何の功能もない、私は幸か不幸か、十數年前までは、甚だ虛弱であつた、ことに腸の大患に罹つて、數年間苦み惱んだ、それが爲に胃も腦も惡くなり、一時神經衰弱にもかゝつて、一ページの書籍も見られないやうになつた、然るに、私は宗教家であるから、一週少なくとも、二三回の説教演説をせねばならぬに、何時の頃よりか、咽喉をいためて、二三度つゞけて演説すると、直に咽喉が脹れて痛み出す、聲がかすれて來る、家族の者は私の食事の手當や養生について、隨分困つたのである、私は醫者に知人が多いから、種々の藥を貰つて服用して見た、其の當分は宜しいが、根治せない、其が爲に、數年間は實に困つて仕舞つた、其頃から私は斯いふ方面の研究に心を傾けて居たが、たゞ研究して居る計りでは、何にもならぬ、自分に修養して見ねばならぬとの考を起して、種々工夫して、遂に今日實施して居るやうな治療法の型を案出した、それでやつて見ると、二三ヶ月經つて奇妙に身体が壯健になり出した、爾來十年程、私は病氣に罹つた事はない、醫師の手を煩はした事はない、以前自分の身体に附

纏ふて居た病氣は退散したやうである、それから自信が起つて、全國巡回の機あるを幸に、到る處に於て實驗して見た、又私の考案になれる自修法の說明をして居るが、私の接した患者は數千人の多きに及んでゐる、勿論一度で癒る者もある、數度やらねばならぬものもある、或は十數度乃至數百度やらなくてはならぬものもある、然し私の說示した通をよく守つてやつた人は、大抵好成績を示して居る、熱心に自修して癒された人も少くない。

私のやり方は、時間から云へば、十分以內で濟む、病人に對してやるのであるから、なるべく堅苦しい形式は拔にしてある、さうして一々心理的說明を加へらるゝ範圍に於て、其型を採つて居る、以下その事について逐次に話を進めて參らうと思ふ。

第二講　病氣養生法

一、身体の養生

精神治療法の話に入る以前に、まづ一般病氣に對する養生法について少しく御話しておく必要があると思ふ、私の見る處によると、病氣の起るには三樣の異なりたる原因がある、隨つて、それに對する養生にも、又三樣の異なれる手段がある、第一は、病氣は純然たる物質的原因から起る病氣とは肉体の不調和になつたことである、然るに誰も病氣にならうと思つて、病氣に罹るものはない。思はぬ時に、腸を損じたり、肺を痛めたり、思はぬ時に負傷をして苦しむといふやうに、專ら肉体に故障を來たす處より起る。されば其故障を補ふには、物質を以てするは當然である。たとへば滋養物を取るとか、藥餌を服するとか、外科的の治療を施すとか、凡て物質を以て補修して住く、これが即ち醫術の目

的で、又醫者の任務である。我々精神治療を爲す者も、決して醫者や醫藥を排斥せない、のみならず、醫學上の種々なる發見や、實驗が積まれて、我々の肉体の爲に、多大の貢獻をなしつゝあることを感謝せねばならぬ、ある宗教信者の中には、醫者や藥餌を排斥して、一切之を採らぬといふ者もあるが、其考は間違つて居る、我々は何處までも醫學と醫術の指導の下に、我々の病体を保護せねばならぬ。

二、病氣を癒す力は我に具はる

然し、こゝに注意すべき一事がある、大抵の病人は、(否健全な人も左樣だ)藥が病氣を癒すもの、醫者が病人を癒すものといふ考を持つて居る、これは甚しい誤解である。藥は病氣を癒さない、醫者が病人を良くするものではない。すると或人は驚いて問ふであらふ、然らば、何が病氣を癒すのであるかと、答へて曰く、病氣は我が癒すのである、我が癒すといふより、我に癒す力が備はつてあつて其れが癒すのである、今一例を取つて言へば、私は腕に負傷したとする、早速醫者の家に往つて治療を請ふ、醫者は疵口をよく洗つて、藥を塗抹し、繃帶をしてくれる、然し諸君、其藥は肉や皮にはならぬ、時日が經つと、肉は中から補はれて生じて來る。皮も自然に張つて來る、藥は依然として元の藥である。我が疵の癒るのは、我裏に癒ゆべき力が備はつてあつて回服するのである。內臟の病氣でも左樣である、或人が肺結核に罹つたとする、數多のバチルスが、其肺を腐蝕して居る、ろこで醫者は此バチルスを撲滅する爲に、注射法や其他の方法を取つて、勉めてバチルスの增殖を防ぐ手段を取る、然し、たとひバチルスが盡く撲滅せられたとしても、一旦腐蝕された肺が、其まゝであれば、大變である、然し其の人の恢復力は腐蝕せられた肺を、次第に恢復して住く、此力の强い人は、多少バチルスに犯されて居ても、それに優る力

を持つて居るから、肺は次第に宜くなつて往く、斯樣に凡ての病氣の癒ゆるは、我に其力が存するからである。天然痘や痲疹や猩猴熱の如きは、其恢復時間が極つて居る。どんな名醫が來ても、其時日より早く全恢せしむることは出來ない、よく養生して居れば、其時日さへ經過すれば、自ら癒えて往く、これを見ても、病氣の恢復力は我に存して居ることが明かに知られる。

三、醫藥は何の爲に必要か

それでは醫者や醫藥は、何が爲に必要であるといふに、それは斯樣である。さきの負傷の例でいへば、我々が負傷した時、此空間が、至つて清淨であつて何等有毒有害物を含まないとすれば、それは棄てゝおいても癒る。所が實際此空中には、種々の塵埃が飛散して居る、幾多の黴菌が浮動して居る、それで負傷したまゝ棄てゝおくと、直に其塵埃や黴菌が附着する懼がある、其等が疵口に附着すると、忽ち化學的變化を起して、腐敗に導く、熱を引起す、有毒菌を蔓延せしむる、其結果癒ゆべき疵を癒えなくして仕舞ふ、それを防ぐ爲に、疵口を洗滌し、適當なる藥液を塗抹し、他物の侵入を防ぐ爲に、繃帶をしておく、それが醫術の目的である。要するに、醫藥の功能は、病氣の癒ゆるに當り、それを妨害する幾多の有毒物を防禦するにある。然し、癒るのは我にあつて、藥や醫術にあるのではない、病人は、これを心得て居らぬと、下らぬ不平や煩悶に苦しむことが多い。一年も醫者にかゝつて居て、一向癒えない。するとあの醫者はヘボ醫者だと不平をこぼす、然し醫者がヘボではなく、自分の身体がヘボ身体になつて居るのである。又ある病人は、頻りと醫者や藥を替へたがる、甲の醫者にかゝるかと思へば、又乙に賴むといふ按排で、醫者の巡禮をして居る、斯ういふ人は、醫者が病氣を癒す者との誤解から、たゞ醫者さへ替へればよいものゝやうに心得て居る、實に困つた者だ。

四、恢復力の限界線――養生中の二覺悟

然し、人間の病氣恢復力にも、程度があつて、誰も盡く癒ゆるといふわけには往かない私の考へでは、人間の恢復力には、一個の限界線がある、此限界線の以上に、病氣がある間は、盡く恢復する、然し一旦此限界線の以下に陷つたとすると、もう如何にも仕樣がない、如何なる名醫も、如何なる良藥も、救出す力は無い。もし名醫や良藥が病氣を恢復し得るものならば、金滿家や貴族等の中には一人も病氣になつたり、死ぬ者もなからうが實際さうは往かない、一度此限界線の下に入れば、其結果は二つとなつて現はれる、一は不具となる。不具は其局部が死んだわけである、今一つは死である。死は身体全部が利かなくなつたのである。其時或人は亦問ふであらう。病氣に罹つた時、其病氣が限界線の上にあるか、下にあるかを判別し得らるゝかと、答へて曰く、それは人間の力では判別することが出來ない、又出來ない樣になつて居るが幸福である。もし判れば大變である。何となれば、それが爲に、どれだけ失望したり悲觀するものが出來るか知れない、そこで、我々が病氣になつた時は、二樣の覺悟を要する。其一は、此病氣が果して癒ゆるか癒えないかは、自分の力や考の及ばぬ處であるから、凡て此等を神に委せるといふ心持で養生することである。或人は、少しく重い病氣にかゝると、無暗に煩悶焦慮して、何でも癒されたい、何故癒ぬかと、そんな事のみに心を苦しめるが、さういふ人の病氣は、氣の毒ながら、重くなるとも、輕くはならぬ、（其理由は後段に判る）我々が一旦病氣にかゝれば、癒ゆる癒えぬは一切神の意に托して、泰然として養生する。此心持は信念ある人でないと有たれない、無信仰家が平生無病息災の時には、隨分剛慢なことを言つて居るが、一度重い病氣にかゝると、大抵周章狼狽見苦しい煩悶をなしつゝあるを、私は屢見うける。

次に病氣を養生する間は、自分の病氣が限界線の上にあると信じて、養生せねばならぬ、限界線の下にあると思つて、養生する馬鹿者が何處にあらう、癒えぬ病を養生する必要はないではないか、然るに世間の病人には、折々此馬鹿な考を持ちながら、養生して居る者があるには驚く、養生しながら、一方には自分の病氣は、もう癒らぬものと極めて仕舞つて居る者がある。又醫師が斯〳〵いつたからとて、それを氣にして悲觀して仕舞つて居る者もある。私から見ると、彼等は養生法の大損失を來たして居るを知らない、私は敢て醫者を輕んずるものではない。醫者は醫學上、生理學上の考から、斷案を下して、折々人間の生命の長短を宣告することがある。然し醫者とても神ではないから、此病氣が果して限界線の上にあるか、下にあるかを知る力はない。故に折々其斷言が外れることがある、私の友人に、肺結核に罹つて居た人があつた。或時非常に重体に陷つたので、醫者はもう明朝までむづかしいと斷言した、處が翌朝になつて、彼の模樣がスッカリ變つて、又健になり出した、其後斯樣な危機に臨んだ事が十幾度、其度毎に醫者はもう六ケしい、もう持たないと、幾度宣言したか知れない、然るに最初の宣告から、彼は七年生き延びて、其間に二冊の著書まで致した、そこで彼は笑ひながら、醫者の言も當にはならぬ。私は殆ど三十度死んで又活きかへつたことになるが、さうなると、醫者の言も滑稽としか聞えぬと話した。又ある傳道者は、同じく肺患の爲に、一年より持たないと宣告せられた。其時彼は悲觀せず、自分の生命が、一年とあるならば、此一年間に、出來るだけ神と人の爲に働いて死にたいと決心して、非常に熱心に働いたが、さて一年經つて死なゝい、さては神は尙自分に生命を與へ給ふものならんとて、いよ〳〵一生懸命に働く中、病氣は次第に輕快になつて、今日では健康者と同じやうになつて居る。されば我々が病氣養生の節は、もう駄目だと思つてはならぬ。最終の一分時迄必ず恢復するとの自信の下に、養生することが尤

も大切である。私は殆ど死に垂〳〵として、棺まで備へた時、突然呼吸を吹き歸し、それから快方に赴いた一女子を知つて居る。我々は十分旺盛なる元氣で、病に打勝つ覺悟が必要であると思ふ。

五、知識の利害

人間には身体と共に精神がある、ことに人間は動物と違つて知識がある、此知識は人間の爲に、最も大切なものであるが、然し亦一得一失で、病氣の際、此知識が大に邪魔をする。犬猫の如き動物は、負傷をしても、別に病院や服藥の世話を要せず、たゞ舐めて居る位で、其疵が癒えて仕舞ふ、これ彼等には知識がないから、負傷をしても、其餘毒が蔓延するだらうとか、これが爲に發熱するだらうとかいふ心配をしない、彼等は自己の病氣に、對して、知識を働かせない。から癒ゆる力が妨げられず、ズン〳〵癒えて往く、處が人間になると、さうは往かない。病氣になるか、負傷すると、直に知識を働かせて、彼此と批評する。それも野蠻人は殆ど知識がないから、負傷をしても、病氣をしても、大抵醫藥を要せずして癒やして仕舞ふ。文明人でも、田舍者は概して知識が乏しいから、病氣が癒え易いが、知識のある程、病氣が癒え難い。私の見る處によると、病氣に罹つて、一番困る者は、醫者である。醫者は病氣に對する知識を、十分に備へて居るから、自分が病氣になると、種々と苦慮する、服藥するにも、其藥の批評をする。醫者が病氣になれば自分で調劑した藥を飲めば宜い筈だがさうは往かぬ、必ず他の醫師に依賴して、藥を盛つて貰ふ。時には其藥を見て、こんなものでは駄目だと批評を加へ、自分で藥を取替へたり、止めたり飲んだりして心を揉む。それが爲に、早く癒ゆる病氣も、一層長びかすやうになる。イエスが「醫者自を癒せ」と言はれた語には實に面白い眞理があると思ふ、精神が病氣恢復力に如何なる影響があるかは、少し考ふれば察するに難からぬこ

と、思ふ。

六、精神が病氣に及ぼす影響

精神が肉体に及ぼす影響、ことに知識が病氣に及ぼす影響は、案外に激烈である、病氣に對して惡い精神を働かすと、たゞ不快といふに止まらず、身体其ものにも大なる惡影響を與へる、非常にコレラ病を恐れる人が、十分豫防をして居るに關はらず、妙にコレラに罹つて死ぬることがある。世人は其人を評して、「あの男は神經でコレラになつた」といふ。然し神經でコレラになつたとは、どういふ意味であるか、神經が如何いふ風に、コレラにするのかと聞くと誰も正確な返答をするものはない。たゞ漫然と神經の業だといふにとどまる、それでは解釋にも何にもならない、然し其には判然たる説明が出來る。それを簡單にいへば、我々は普通一度に四杯の飯を喰べるとする。勿論それにはお菜が、添つて居る、處が其喰べる食物を精密に檢査して見ると、殆ど黴菌の附着して居らないものはない、コレラ菌も居れば、赤痢菌も、チブス菌も附いて居る。ある醫者の説によると、夏飛んで居る蠅の足の先を檢べて見ると、少くとも、一万以上の黴菌が附着して居るさうだ。すると六本の足には、六万以上の黴菌が附いて居る、その足で無遠慮に御馳走の上に止まり、其黴菌を殘して往く、それを私等は知らずに平氣で喰べて居る、然し其黴菌に犯されない理由は、其食物が胃腑に入つて、二時間計り、經つと、胃液が分泌せられ、盡く其食物を消化して仕舞ふ、其消化液が凡の黴菌を盡く殺して仕舞ふ、ろこで胃の強い人は、多少黴菌を食つたにせよ決して病氣に罹らない、處がこゝにコレラ病を非常に恐れる人があつて、コレラは嫌だ〳〵と、始終懼れて居ると、其恐怖心が肺や腎臓を犯さずして、胃に惡い刺激を與へる、これが爲に、胃に惡變化を來たして消化液の半分も分泌せなくなる。然し食ふ物は、矢張り四杯喰

べるが、胃液は其二杯を消化さす程より出ない、すると後の二杯は、不消化のまゝ其中に幾多の黴菌が潜んだまゝ、それが腸に送られる、すると腸は黴菌を殺す力がないから、其處で急速に増殖する、其結果コレラになるのである。斯う考へて見ると、コレラを恐るゝ人がコレラに罹り易いのは、何にも神經からではなく、矢張普通の手續によるので、其人の恐怖心が、胃に影響して消化液の分泌を妨げた爲に、黴菌を殺さずに腸に送つたからである。

七、精神が肉体に及ぼす影響の他の例

西洋の某國で、斯ういふ試驗をしたといふことである、一人の男に目隱をして、左右兩方の腕を出させ、それをどちらも同じ程に切つて、さて叮嚀に繃帶して、其人にいふには、君の左の腕は右より一層大きく深く切つてあるから、右の腕は一週間で癒えるが左の腕はその日數では癒えないと注意した。一週間後、其繃帶を取つて見た處が右の腕は癒えて居たが、左の腕の疵は癒えて居なかつたといふ事である。同じやうに切り、同じやうに手當をしてあつても、本人が左の方は、右よりも深く大きく切られたと信じ込んで仕舞つた、其精神作用が、疵に影響して一方は癒えても、一方は癒えないのである。此他種々の實驗上、精神が肉体の上に、生理的影響を及ぼすとは、疑なきことゝなつた。良い精神を加ふれば、良い影響を與へ、惡い精神を加ふれは惡い影響を及ぼすことも、爭はれぬ事實となつた。前にいつた、知識が病氣に影響を與ふる時、よい影響よりも寧ろ惡い影響を與ふる方が多い、知識のある者程、病氣に對して、恐怖の念を懷き何でもない事にも心配する。此恐怖と心配が如何程、生理的惡影響を與ふるか知れないのである。此精神的影響を矯正して、良い精神を局部に集注せしめよい影響を與ふるやうにするが、精神治療家の役目である、

八、靈魂の負傷

こゝに病氣の上に尙一つ見のがしてはならぬ一原因がある、それは我々の靈魂に疵をつけて居るが爲に、病氣に罹る場合がある。假令ば何か罪惡を犯して、それを隱蔽しながら、知らぬ顏をして居る。然し內心それが氣になつて苦しい、遂に病氣になる。又何等かの不平不滿を懷き、それが解決を見る能はずさりとてそれを忍耐する程の心もない、何時も懊惱しつゝある結果病氣になる。斯ういふ病氣は決して醫藥では治らない、又單に精神治療でも癒されない。其人の靈魂がまづ懺悔して、新しい心になるか、或は一種の信仰を以て其不平不滿に打勝つべき慰安力を與へられねば、病氣は癒えないのである。これを癒すには、宗敎の力を要するのである。

九、三様の養生法

以上説き來つた處で、略病氣の起因と、其れに對する養生法を解せられたと思ふ、大抵の病氣は、無論肉体が毀損して居るが、それと共に又精神の惡影響を受けて居る、加へて靈魂上の傷から病む者もある、この三原因が錯綜して病氣を作つて來る、それをたゞ藥さへ飲めは、癒えると心得て居るは、大間違である、私等から見ると藥計りで病氣が癒えると信じて居る者も、矢張り一種の迷信家である。世間の識者が往々此迷信に陷つし居る、少し重い病氣にかゝると、ヤレ藥ソレ藥と、たゞ藥計りに依賴して、病氣を癒さうとする。斯樣な人は唯物的迷信家である、物質さへ供給すれば病氣は癒えるものゝやうに心得て居る、これ誤謬の甚しきものである、眞正の病氣養生にはさきに言ふ〻く三樣の心得が要る。即ち、第一は醫士の力、次には精神治療家の援助、第三に宗教

家の慰藉である。病氣養生して往く本人に取りては、藥餌を服すること、精神治療を行ふこと、信念を以てこれに當ること此三が具備せられねば眞の本復は期せられない。

第三講　精神治療法の原理

一、現在精神と潛在精神

從來の人々は、我々人間の精神といへば醒めて居る時の心の働計りと考へ、これが心全体の働であると思ひ、此他別に心の働はないものと決めて仕舞つて居た、隨つて在來の心理學も。醒めて居る心の現象のみを研究したものであつたが、近頃人間の精神を精細に研究して來つた結果醒めて居る時の心の他に、別に裏面に隱れて働いて居る心の作用のあることが知れて來た。そこで醒めて居る時の心を現在精神又は現在意識、或は單に意識と稱へ隱れて働いて居る心を、潛在精神、又は潛在意識と名づける。然し此潛、現在兩精神は、何にも別々に存在して居るわけではない、一の精神が現、潛兩面に働くものと思はれる。然し此兩者の關係、又何故に現、潛兩方面に分れて働くものか、其理由は明白に

判つて居らない、これは今後の心理學者がいよ〳〵研究して往くべき問題であると思ふ。然し實驗上我々の精神が、現、潜兩方面に働きつゝあることは、疑なき事實である。然るに、こゝに此兩方面の活働に關して、一種の動かすべからざる規則が存して居。それは現在意識の働いて居る間は潜在精神は表立つて活動せない、所謂潜在的に働く、もし潜在意識を表面に働かせやうとするには、須らく現在意識を收めなくてはならぬ、現潜兩精神の關係を物に譬へて見ると、恰もゴム毬を水に浮べたやうである。水面に出て居る部分が、現在精神、水面下にある部分が潜在精神と見られる。さて水面下の部分を、水面上に出さうとすると、其毬をグルリと轉じて、水面上の部分を水面下に收めて仕舞はなくてはならぬ。水面上の部分が次第に水面下へ入るに從つて、水面下の部分がダン〳〵水面上に現はれて來る、反對に轉じて仕舞ふと、今迄水面下にあつた部分と、水面上の部分とが、全く其位置をかへて仕舞ふ。現在精神と潜在精神の關係も、それとよく似て居る。現在精神が收まれば、收まる程、潜在精神が表に現はれて活動する、私はこれを實際の例に照らして、諸君の前に説明して見たいと思ふ。

二、人名の忘失と喚起の例

我々は屢々斯いふ經驗に出會ふことがある。私は或る人を識つて居る。其人の名を假りに片山さんとしておく。處が私はフト片山さんといふ名を忘れて仕舞ふ。然し其人の顔も姿も聲も擧動も、私にはアリ〳〵思ひ浮んで來るが、たゞ其名がどうしても思ひ出せない。考ふれば考ふる程、思ひ出せない。さらばどんな名でも勝手につけておいて、滿足するかといふに、さうではない、山田さんにしておこうか「いやさうではない」と心が直に否定する。然し其名が思ひ出せない。隨分苦しんだ結果、遂に思ひ出せないから、私はあきらめて「も

う考へまい、又思ひ出す時があらう」と、全く其事を放棄して仕舞ふ、さて數時間、もしくは一兩日經つて、私は少しも其事を考へて居らない場合に、忽然、片山さん」といふ名が浮んで來る。私が考へ考へぬいた時分には、少しも思ひ出されず、却つて少しも念頭にかけて居らない時に、忽然に浮んで來る。何故かといふに、現在意識では、片山さんの名を遺失して仕舞つたから、どんなに考へても、思ひ出せないが、然し潜在意識の方には、其名がチヤント感銘せられてある、然るに現在意識が働いて居る時は、下に潜んで現はれて來ないが、現在意識を收めて仕舞つた頃、潜在意識から、フイと心の表面に其名を浮ばして、報知したのである。

我々が餘り考へ過ぎると、いゝ考が出ないと言ふことは屢々聞く所である。何か大切な事を考へる場合に、考へ通さず、暫時頭を休める爲に、熟睡する、これは一旦以前の思考を放棄して仕舞ふ方便である。さて熟睡後改めて考へ直すと、以前には、どうしても考へられなかつたことが、何の苦もなく解決のつくことがある。「氣を更へてやつて御覽なさい」といふ忠告は、度々申聞く處であるが、此氣を更へるといふことは、ツマリ現在意識を收めて、潜在意識の指導を待てよといふ意に他ならないのである。

三、睡眠より自在に醒め得る例

又斯ういふ事がある。私は諸君に對ひ、「只今は午後八時であるが、此場所の時計を皆取除き、さて諸君が、これから四十五分間こゝにジツトして居られて、それから歸つて下さい」と云ふ、諸君の中、恐らく、正確に之を爲し得る者は、一人もあるまい。時計がなくして、今が八時四十五分であると云ふ時間を指示する力は、現在意識には決してない。八時三十分頃に歸る人もあれば、九時過になつてもジツトして居る人もあらう、これは判る筈のものではない。處が妙

なことに、睡眠して居る時分に之が出來る。これは一寸妙な言であるが、實際諸君の中には、多く之をやられて居る方があると思ふ。それは毎朝七時に起きる人がある。處が明日は遠方に出立する爲に、是非五時に起きなければならぬ、それを心に決めて寢ると其翌朝必ず五時に目が醒る。決して七時まで寢ない。少しこれを熟練すると、毎朝必ず正しく時間通りに起るやうになる。時計があつてもなくても、其時間が來ると、必ず目が開く、自分の現在精神は眠つて居るのである。然らば、何が其時刻を報知するのであるかと云ふに、前夜に、明朝は、何時に起ると云ふ確たる感銘を、潛在意識に刻みつけておく、すると、たとひ現在精神は眠つて居ても、其時刻になると、潛在精神が「さあ起きよ〳〵」と刺激するので、目が醒めるのである。先般、私は某所で此講演をした後、一人の醫士が見えて、自分は今の御話に、大に興味を有つた、自分は近頃午睡が自在に出來る、二時間眠らうと思へば、二時間、一時間半眠らうと思へば、一時間半、自由自在である、それは眠る前に、其時間をシッカリ心に決めて眠る、すると其時刻が來ると必ず目が醒める。五分と間違つたことはないとの事であつた。私も多少其熟練を積んで居るが、此頃は大分時間通りに、目醒ることが出來る。

四、夢中に文章を起草せし例

尙一の奇拔な御話をしやう。これはある西洋雜誌に出て居たのである。ある處に一人の學者があつて、有名なる雜誌に寄書して居た。處が、ある時雜誌社から、一の問題を提供して、「どうか此題で、何か御書き下さい」と賴んで來た。此學者は、それに對して種々思考を凝らしたけれども、一向自分の意に滿ちたものが書けない。さうする中に、遂に原稿〆切の日になつたが、まだ何にも書けて居ない。そこで彼は雜誌社へ通知して、「今度はよい考が出ないから書けな

い。此次まで待つて貰いたい」と言つてやつた。すると雜誌社から返事があつて、「イヤ先生の原稿は、既に到着して、今月の雜誌に掲載する都合に運びました。」といふ。學者は不審に感じて「自分は原稿を送つた覺はない、何か間違であらう」と問ひ返へしてやると」イエ、何時もの先生の原稿紙に、先生の自筆の草稿が參つて居ります」と言つて來た、餘りの不思議に其學者は雜誌社へ出かけて、其原稿を檢閲すると、成程自分の原稿紙へ、自分の文字で書いてある。然し其文章を讀んで見ると、一向覺のない、全く他人の文章であるのみならず、それがナカ〳〵よく出來て居る。彼は驚きつゝ、終まで讀んで、さてフト終の處を眺めて、それは此學者は綿密な人であるから、自分の原稿には必ず書き終つた日と時間を記入しておく習慣があつた、それに氣がついて見ると、其文章は、二三日以前の午前二時に書き終つたと記してあつた。さうすると此學者は、其日考へても書けなかつたから、其まゝ寢て仕舞つたが、大方夜半に、ムツクリ起き上つて、机に向ひ、スラ〳〵と二時間計りに、此文章を書いて仕舞ひ、封筒に收めて切手を貼り、其夜自ら郵便函に投じて、少しも知らなかつたのである。さうして、彼が醒めて居る時には、旨く書けなかつたものが、寢て居る間に、夢中で立派に書き上げたのである。私が青年時代に讀んだ心理學書に、矢張りこれと同樣の記事が載つて居た。それは、ある女學校の學生が、醒めて居る時は、甚だ畫が拙い。それを常に苦にして居た處が、ある朝、自分の机の上に、立派な畫が半分書きさして置いてあつた。此女生は吃驚して、誰がこんな畫をこゝに置いて往つたものかと怪み、其旨を舍監に通知した、舍監も不思議に思つて調べたが誰も持つて往つたものがないので、大に不審を起し、もしや何處かの男子の惡戯ではあるまいかと考へ、次の夜、其女生の室に共に寢て樣子を窺つた。すると其女生は夜半頃に、ムク〳〵と起き上り、ラムプに火を點じて、以前の畫のあとを書き出し、書き終つた頃フッと火を消して、其

まゝ寢てしまつた。さて翌朝目が醒めて、机の上に例の畫が置いてあるのを見て「アラ、又これが置いてある」と驚き顔に舍監に告げたといふ。實は此女生自身が書いて居るのであるが、本人は一向に知らない。さうして醒めて居る時は畫の拙い彼女も、夢中で書いたものは、立派に出來て居つた。

五、催眠術の事

斯いふ例は、他にも種々あるが、くだ〳〵しければ略する、斯樣な事柄から推考して見ると、我々の精神には、どうしても現、潛兩面の活動の存することを否むことが出來ない。さうして潛在精神の活動は何時も、現在精神の沒却せられた時であることも知らるゝのである。さて此潛在精神の力といふものは、非常に鋭く又强いものである。潛在精神の働ける間は、到底現在精神の立場から想像も出來ないやうな現象をも來たすのである。處が此潛在精神を人爲的に發揮せしめて不思議な活動を起さしむる途が解つて來た。其一の方法は催眠狀態に於てせらるゝのである。全体催眠術と云ふものは、これ迄つまらない野師がやつたり、又なぐさみ半分にやる者が多かつたので、大に其聲價を墜したが、然し催眠狀態の精神活動を、眞面目に研究することは、甚だ興味あり、又大切なる事である。目下の處、潛在意識の活動を考究するには、催眠術に負ふ處が多いのである。何となれば、催眠狀態の心象は、現在精神が沒却して、潛在精神が活動して居る狀態であるからである。私も催眠術に對しては、多少學理的に實驗して見た。種々の面白い實驗を致したが、今は精神治療法に關する方面のみで、一二の御話をする。たとへば、催眠にかゝつて居る者に向ひ、「君の右の手を延ばせ」と云ふと、直に延ばす。其時私は嚴肅に「君の腕は、もう曲らなくなつた」と云ふ。すると延ばした彼の腕は、棒の樣になり、曲げやうとしても、少しも曲らない。私はそれをもどして、今度は「君の腕は全く無痛になつ

た。何處を捻つても突いても痛くなくなつた」と命ずる。すると彼の腕は全く疼痛を感せなくなる。捻らうが、突かうが、一向平氣である。ろれを又もどして、今度は反對に、菓子か、木片を持つて來て「サア、これから、君の腕に、火を附着する、熱いから注意なさい」と命じて、其菓子か木片を附着すると、彼は熱ッ〳〵と叫んで、飛上るやうに、腕を引く强て附着すれば、熱い〳〵と泣出す。これは度々實驗した處である。然し醒めて居る人に向つて、「サア、君の手を延ばして御覽なさい。君の手は棒の樣になつて曲らない」と命じても、何の功能もない。自由自在に曲る。又菓子を持つて來て、「サア、これは火であるから、君の腕に附着すれば熱い」と云つても、「何だそれは菓子じやないか、ろんなもので如何して火傷するものか」と直に判定を下して仕舞ふから、いくら附着せられても、何とも感せない。現在意識言を替へて云へば、我々の知識は、直に物を判斷批評する。處が潛在精神の發現の場合(即ち催眠狀態の場合)には、決して批評がない。腕が曲らないと言へば、潛在精神の力は、直ちに腕の筋肉に、一種の影響を與へて曲らなくせしむる、又菓子でも、木片でも、何でもよろしい。ろれが火であると云へば、潛在精神は、筋肉を刺激して、恰も火を附着した時のやうな感覺を其局部に與へる。近頃の研究によると、神經系統と潛在精神の間には、密接の關係があつて、潛在精神の作用が良く働けば、神經系統によい影響を與へ、惡く働けば惡い影響を與ふとのことが疑はれなくなつて來た、近時催眠術を應用して、病氣の治療をする病院などが出來て來た。これは醫藥以外に、一面の進步を示したものである。催眠療法が、ある患者には醫者以上の功果あることは、今日疑なき事實となつて來た。

六、潛在精神の局部的活動

處が催眠治療法には、二の缺點がある。其一は、何人も催眠にかゝらないこ

とである。催眠に罹る者は、婦人小兒、或は比較的に無識な者が多い、知識ある男子は、催眠狀態に入ることが難い。催眠狀態にならなければ、治療が出來ないとすれば、凡の人に應用が出來ない、其二は　催眠狀態になると、現在精神が全く沒却して、潜在精神のみが活動するから、其間は自覺がない。隨つて誰か熟練なる催眠の先生が傍について居て、暗示をしてくれねばならぬ爲め、催眠治療をうくる時には、一度一度、催眠術の先生を迎へねばならぬ。言を替へて言へば、催眠療法は、自習が出來ない。又全く催眠狀態にある間は、自覺がないから、其間に如何云ふことをせられるか知れないと云ふ、不安が伴ふ爲に、婦人や氣の弱い人は、これを嫌忌するも無理はない。

處がこゝに催眠術にかゝらなくとも、醒めて居りながら、其局部に潜在精神の活動を起す途が知れて來た。それは如何かといふに、前の腕の曲らなくなる例を借りて言へば、醒めたる諸君に向つて「君の腕は曲らない」と言つて見て

も何の功果もないが、然しこゝに醒めて居ても、曲らなくする方法がある。それは、わが腕をシッカリ延ばして、我眼を肱の處へ一心に注ぐ、さうして靜に深い呼吸をしながら、一心に、此腕が曲らなくなる〳〵」と熱心に思ひつゞけて居る。すると早ければ十分乃至三十分位にして、其腕が忽然曲らなくなる。一度それが出來ると、二度目からは、もつと短時間で曲らなくなつて仕舞ふ。これは其處へ潛在精神の發動を促す方法になつて居るからである。

七、プランセットの話

それにつき、こゝに一の面白い遊戯がある。それはプランセットといふもので、縦七八寸、横五六寸の「ハート」形の板、其板の上部に穴をあけて、其處へ鉛筆をさし、下部の方には、二本の足があつて、鉛筆と共に都合三本足になる。それを滑かな机の上に紙を敷いて、其上に其プランセットを置き輕く押へなが

ら、靜に深く呼吸しつゝ、其れが動く〳〵と、一心に思ひつゞけて居ると、巧な人は十分計で、其板が自然に動き出す。(在來、コックリ樣と稱て、竹を三本足にして、其上に盆をのせて、風呂敷をかけ、二三の人が其上に輕く手をおいて居ると、自然に動き出す遊戯があつた。プランセットは、それをもつと上手に作つたものである)それが動ぎ出すと、たゞ動く計りではない、後には歌を書いたり、詩を作つたり、語を記したりする。然も其歌や詩は、それを押へて居る人の、少しも知らないものを書くから面白い。私の宅に一人の下婢が居たが、其學力は尋常三年生位のもので、六ケしい文字は知らない。處が此下女がプランセットを使ふと、種々な詩や歌を書き出す。私は彼女によつて、種々試驗をして見た。たとへば、此下婢が、プランセットに輕く手を置いて「何か歌を書いて下さい」といふ、私等は傍で靜に見て居ると、三四分經つと、板が自ら動き出し、スラ〳〵と紙の上を走ると、やがてフト止つて仕舞ふ「もう動きません」と下婢は私に言ふ、私は「御前何と書いたか讀んでごらん」といつても、彼女は、それを見たまゝ「何か解りません」といふ。私が見ると、草書で走書したる立派な歌である。其他、詩でも語でも、隨分六ケしい文字が現はれて來る、然し下女先生には少しも解らない、先年文學士速見滉氏が、一婦人によりて、親しく實驗せられたプランセットの現象を、哲學雜誌に發表せられた、其中にも現在意識より見れば、到底解釋の出來ない不思議な事實に充ちて居た、さて此プランセットの如きも、潛在精神が手指に發現し來つて活動する例として見らるゝものである。プランセットを使用して居る者は、決して催眠狀態にあるのではない。覺醒して居る。然し其局部、即ち手指の上には、確に潛在意識の發動せる實證が現はるゝ。

私は電車に乘つた時、屢身體が動かなくなる練習をした事がある。それは電車に乘ると、ジッと目を閉ぢて、もう自分の體は動かない〳〵」と一心に思ひ

續ける、暫時すると、身體が磐石の如く動かなくなつて仕舞ふ、次に足が無くなる〳〵と思ふ。すると何時しか足の感覺を失つて仕舞ふ。次に手が無くなる〳〵と思つて居ると、手が無くなつて仕舞ふ。自分は、さながら圓い石か何かの樣な心地で、恍惚の間に、一時間位の電車を苦もなく乘つて仕舞ふ。

私の精神治療の原理は、此潛在精神を旨く發揮させて、肉體の患部に好影響を與へる樣にするにある。其方法は催眠術によらず。もつと容易に自習せらるゝ途を考へ出した。これは多少一定の型によつて練習せねばならぬが。これより私の案出した練習法を御話し致すことにしやう。

第四講　精神治療の自修法及び他施法

一、端坐と瞑目

前述の如く、我々は催眠狀態に陷らず、覺醒しながら、其局部に潛在精神を發揮せしめ、病氣の爲に良影響を與ふる方法の存することを說いた。

さて禪宗の坐禪や、黑住派の治術や、乃至靜坐法息心調和法の如き、種々なる療法が、今迄にも存するが、今日から見ると、歸する處、潛在精神を發揮せしむるに他ならぬのであつて、其仕方に、多少の相違のあるのはツマリ形式の違つて居る計りで、左程に重大なることではない。そこで私は、尤も簡便にして、又尤も有効なりと信ずる、自分の方法を、これから開陳し、且方明を加へることゝしやう。

まづ自修法から說出す。私の治療法も、一種の靜坐法である。自修するに當

つては、坐して眼を閉ぢる。但し一言しておくことは、私の方法は、健康な人に對して、健全法を說くのではない、病人に對して治療法を說くのであるから、成るべく拘束のない、自由な方法を取つて居る、されば普通は端坐して瞑目するが、然し必ずしも、さうする必要はない、脚氣とか足部リウマチスの人は、端坐して居ることが出來ない、無理にして居ると、苦痛を感ずる。さういふ人は胡坐をかいて居ても宜しい、又椅子に腰をかけて居ても宜しい。又起きて居ると苦痛を感ずる人は、寢て居てもよろしい、たゞ一の大切なることは、樂に苦痛を感せないやうに、自分の身體を保つて居るといふことである。洋服でも着て居れば、端坐よりは椅子にかゝらしめる、然し普通は、少し厚い座蒲團の上に端坐して、兩手を安易に膝の上におき、身體は成るべく垂直にして、目を閉ぢる。目を閉ぢる理由は、此間外物に氣を奪はれない爲である。

二、呼吸の仕方

端坐して目を閉ぢると、次に鼻で呼吸をする。其呼吸は成べく柔な靜なのをする。强いきびしい呼吸は宜しくない、然し其呼吸は成べく長く深く、肚の底まで入れて、それから吹き出すやうにする、初は肚底まで入らぬが、度々練習して居ると、遂に入つて來る。其時肚を突張つて脹らすやうにする。それから其呼吸を吹き出す時にも、なるべく靜にゆるやかにする。鼻から吸ふて口に出すよりも、鼻から吸ふて又鼻に出す方がよい。

此深い長い呼吸をするについて、こゝに其說明を加へておく。どの靜坐法にも、必ず此呼吸を長く深くすることを要件にして居る。これには三理由がある。其第一は、呼吸を短く早くすると、身體の血液を頭部に上騰せしむることゝなる。血が過分に頭腦に騰ると、身體の調子が狂ひ出して、それが爲に病に犯さ

るゝ基因をつくる。昔「頭寒足熱」を健康者の徴としてあつた。これは眞理である。頭熱足寒の人は、病人に多い。處が此頭が熱するのは、血液が餘分に頭腦に騰るからである。それが呼吸の長短に關係して居る。たとへば病人は、呼吸が短かい、疾走したとか、激働した時も、呼吸が短かい、之に反して、呼吸を長くすると、自然頭部の血液を下降せしめる。隨つて、頭部が涼しく輕くなつて、體部が温くなる道理である。そこで平生成るべく呼吸を短くせない樣に練習して居るものが、健康を保つ道理である。ある人が「長呼吸は長命なり」と云つた。これは面白い言である。長い呼吸をする人が、長く生命を保つは疑なき處である。第二は、呼吸の長短は、其人の氣分に大關係を及ぼす。たとへば憤怒した時、泣き悲んだ時、議論に言ひふせられて狼狽した時、斯ふ云ふ時の呼吸は、必ず短くせか〳〵しい、然し落付いた時、平和な時の呼吸はゆるやかに長い。怒つぽい人のことを「短氣者」と云ふ。短氣とは呼吸の短い意味である。憤怒して居る時の呼吸は短いが、又呼吸を短くする人が、兎角に怒り易い。概して云へば、病人は呼吸が短い、だから怒り易い、之に反して一向怒らない人を、「氣の長い人」と言ふ。所謂呼吸の長い意味である。斯の如く呼吸の長短が、其人の氣分に影響することは否むことは出來ない。そこで我々は成るべく長い呼吸をして居る時は、氣分ものどかに、身體も快活である。第三は、長い呼吸は、潛在精神を發揮するに、尤も大切なる條件である、短い呼吸をし居る間は、現在精神が收まらない。從つて潛在精神を呼び起すことが出來ない、疾走したり、憤激した時は、呼吸が短かい。さう云ふ時には容易に寢られない、寢られない程、呼吸が窘促して來る。處が呼吸を長くして居ると、頭の血が自然、下にさがるから輕い腦貧血で、精神狀態から云ふと自然、恍惚となつて、現在意識が收まつて來る。所謂無念の境界に入り出す。さう云ふ狀態につれて、潛在意識が活動し出す。そこで長い深い呼吸をすると云ふことは、尤

も必要なる條件となつて居る。

三、患部に思念を集注すること

端坐したるまゝ長い深い呼吸をして居る間に、又一の大切なる條件を守らねばならぬ、それは今病んで居る場所即ち患部に、一種の念を注ぎ込むことである。これを如何して注ぎ込むかと云ふに、假令ば腦神經衰弱で、頭が重くなつて居るか、或は物を被せられたやうに痺れて居る感のある人は、其頭の惡いと思ふ個所へ、自分の一念を注ぐ、其一念とは「此頭が輕くなる〳〵〳〵」と云ふ氣分、痺れて居れば「此痺は取れる〳〵〳〵」と云ふ念を專心に持ちつゞける。もし足か手がリウマチスか、神經痛で病で居るとすれば、其痛む個所に對し「此痛が去る〳〵〳〵」と念じて居るのである。これは潛在意識を其患部に喚起して、活動せしむるに大切なる手段である。

深い長い呼吸をしながら、一念をこめて、其患部の良くなることを思念して居ると、大抵十分乃至十五分位にて（後にはもつと早く）頭腦を思念して居る人には、其頭部に、一種の感應を持ち來す。ある人は、其頭腦がクル〳〵回轉するかの如き感をもち、又或人は、其患部が引締られるやうに感じ來るものもある。又リユマチスや神經痛で難んで居る人も、これをやつて居る中に、其患部に一種の言ひ難き感がして來る。或人はそれが爲に、却つて疼痛を增すやうに思ふが、然し其時にも恐るゝことなく、尙一心に「よくなる〳〵〳〵」と云ふ一念を持つて居なければならぬ。全體斯る感が起つて來ると云ふのは、必竟潛在精神の活動を促進しつゝある證據である。假にある人が呼吸をしながら端坐して居ても、眞面目に一念を其患部に注がず、他の事を思ふて居るか、又は「こんな事をして癒るものかなア」など云ふ疑や批評を持つて居る間は、決して其局部に此感應的影響は起つて來ない。ツマリ呼吸を長く深くし、一心に其患部

を思念して居るは、此感應を喚起せん爲に他ならぬのである。

四、岡田式靜坐法につきて

こゝで話が岐路に入るが、目下流行の岡田式靜坐法と、藤田式息心調和法について、一言述べておくことがある。岡田式の靜坐法を目擊した人は、御承知があらう、(私も兩三度、ある家に開かれた靜坐法に臨んだ)靜坐して五六分たつと、靜坐して居る人々の身體が、種々なる動搖を起す。首を左右に振るものもあり、又身體を前後に動かす者もあり、私の往つた家の主人の如きは、蛙の飛ぶやうに、彼所から此方まで坐つたまゝ、飛出して來る。坐中殆ど動かぬものなしといふ有樣で、其時は靜坐と云ふよりも寧ろ動坐と名づける方が適當だと思つた位であつた。さて四十分計り經つて終つた頃、皆全身汗となつて非常に心地よく感じたと云ふ。私は飛び出した主人に問ふて「貴君は夢中で飛びましたか」と聞くと「イエ夢中ではありません。知つて居ります。然し呼吸をしながら坐つて居ると如何しても飛ばねばならぬやうな氣分になつて來ます、それを止めやうとすると醒めて我に歸ります。然し又深呼吸をやると以前の狀態にかへります。」と答へた。私は念の爲に、今一人の婦人に向つて「貴婦は頻りに左右に首を振つて居らつしやつたが、あれは夢中でしたか」と聞くと「イヽエ、知つて居りますが、あの時には如何しても、首を振らなければならぬ氣分になつて來ます。それを止めやうとすると、我に歸つて醒めて仕舞ひます」と答へた。靜坐中に斯樣に動搖を起す理由は如何との問題については　種々解釋する人もあるが、私の見る處では、これは全く心理作用の結果であると思ふ。靜坐する人は、其身体が動搖する程にならねば、本物でない。ある人は靜坐しつゝ、何時動き出すか、如何云ふ風に動くかと、そんなこと計りを考へて居る間は、決して動かない、靜坐の時は無念無想、何をも考へず、念はずにやれと云ふのが、

岡田式の規則である。さて何にも念はず、たゞ一心に呼吸して居ると、何時しか現在精神が收まつて來る。さうすると身体が動き出すと云ふことを聽いて居る。それで實際やる段になると、何時しか身体が動くと云ふ豫期をして居る、心理上これを豫期作用と云ふ。さて一心不亂にやつて居ると果して何處かゞ動き出す、たとへば、首が左右に振れ出すと、次回からは必ず首が振れることになる。最初身体が前後に動き出した人は、次回から必ず身体が前後に動搖する。これは最初の場合に、首が左右に振れる、或は身体が前後に動くと云ふ感を、強く潛在意識に刻印せしめた。これ恰も毎朝五時に目が醒めると同一作用である。そこで靜坐の時分に、身体が種々に動搖するのは、其人々の潛在精神の現はれて、活動するのであるから、其處に不思議な現象の起るのは、敢て驚くべきことではない。

五、藤田式靜坐法と座禪につきて

岡田式靜坐法をやる人々は、それをやつて居る間は、無念無想、即ち何にも思ふなと云ふ規定であるから、靜坐をする人の精神が局部に集注せない。たゝ無意識に、身体の動搖を豫期する計りであるから、潛在精神の活動が散漫になつて、身体の外に出て、種々なる動搖を來たさしめる、處が藤田式の靜坐法になると、多少趣が違つて居る、其れによると、呼吸する間に、精神を丹田に注いで、其處に一個の玉が現はれる程に感じ、其玉に文字が映る程に專念すべしと敎へる。思ふにこれは座禪から來つたものと見なる、座禪に於ても、靜坐する間に一の考案を與へられて、それを一心に考へることゝなつて居る。されば座禪を組む人、藤田式の靜坐をする人の身体は、動搖せない。何故動搖せないかと言ふに、一局所に自己の精神を集注するので、其方へ潛在意識が働い

て外部の四肢五体へは現れて來ない。其代り集注したる局部には、必ず何等かの感應を來たすことゝなる。私の經驗によると、靜坐しつゝ一局所に心を注いで居ると、身体は動かないが、其集注を外づして、「手が震ふ〳〵」と思ふと、忽然手が震ひ出して來る。同じ靜坐法に於て、一方は身体が動き一方は動かないと云ふ理由は、之れにて明白に解釋される。

處がこゝに尙一言すべきは、藤田式の靜坐や座禪では、何時も同じ所、即ち臍下丹田に精神を集注することになつて居る。勿論これは大切なることであるが、然し唯丹田にのみ精神を込めるのはナカ〳〵難しい事で、病氣にかゝつて居る人などには、一層難しい。そこで私は心理上から割出して、必ずしも丹田のみに精神を入るゝを要せず。痛ある局所に精神を注いても、同じく潛在精神の活動を促し來ることを認めた。たとへば頭が惡ければ頭へ、胸が痛めば胸へ、足が病めば足へと云ふやうに、其局所〳〵に心を注いでやる方が、困難が少ないゝ。りこで私のやり方は、前にも言つた如く、痛む局所に精神を注ぐことにしてある。

六、氣合の法

話は前にかへる。長い深い呼吸をしながら、患部に精神を注いで、「よくなる〳〵」と一心に念じて居ると、必ず一種の反應を感じて來る、一心にやる人ならば、大抵十五分乃至二十分位で、此感應を覺える。さうなつた時、目を閉ぢたまゝ、ソット自分の両手を患部に當てる、たとへば腦衰弱の人ならば、其両手を頭にあてる、さうして少し力を入れて、兩の掌で頭をシッカリとつかむ。此時の心持は、頭を敵の樣に思ひ、これと角力をとるか柔術でもするやうに、暫く呼吸を圖つて居て、こゝと思ふ時分、滿腔の精神をこめて、頭の病苦を追ひ出して仕舞つてやると云ふ元氣で、「エイッ」と一聲强く叫んで、兩掌で其頭を

ウント擦る。其時の元氣は、相手を彼方に突飛すやうな勢でやるのである。それからつゞいて十數回、兩手で頭を前後左右に撫で廻すのである。斯も潛在精神を發揮させる一方法である。全體潛在精神作用は、或時は知識の上に働き、或時は力の上に働き、又或時は治癒の上に働くのである。たとへば力士が引組む以前、雙方相對峙して、呼吸を圖る。其時ヤッと叫んで機に乘じて立上つたものが勝を制する。立後れたものは、力が出なくなつて、負されて仕舞ふ。此ヤッと云ふ一刹那はこれ滿腔の力を兩腕に注いだ時であるが、然し此時如何にして、兩腕に力が入り來るかと言ふに、暫時相對峙して呼吸を圖つて居る間に、雙腕に一種の感を覺えて來る。これ即ち潛在精神が働き出したので、其場合には、力となつて現はれるのである。隣家に火事があつたとする。折柄主人は不在、細君と老婆が一生懸命になつて重い簞笥を運び出した。さて火事が濟み、主人が歸つて來て、如何して此簞笥を出したかと問ふ。私等兩人で出しました

と答へる。それでは一つ持つて舁ぎ入れて見よと云はれて、持上げて見ると、ナカ〳〵上らない。とても三四人の婦人の手で上りさうにはない。それが一生懸命の場合、何でも出さねばならぬと一心になつた場合には、ウンと元氣が出ると、重い簞笥も何なく舁出すことが出來た。これは普通の力ではない、其刹那、急激に起つた潛在精神の活動による力であるが、さう云ふ場合は、何時でも夢中であつて現在意識の働く餘地を許さない。

氣合術で病氣を癒したり、又一種の不思議な事をして見せる人がある。これも一見不思議のやうであつて、決して不思議ではない、ツマリ氣合術は、急激に潛在精神の發動を促す爲の一法であつて、一種の精神作用に他ならぬのである。然し精神治療には別に大力を要する必要はない、唯患部が癒ゆる爲に、矢張一種の氣合をかける、此氣合は力を主とせずして、癒ゆると云ふ念を主としてやらねばならぬことは無論である。

それから最後に摩擦をする、これは皮膚に好感を與へて、治療上によい影響を來たす爲にするのである、按摩、マッサージの如きも、半は精神治療的のものである。皮膚を心持よく摩擦して快感を與へる事は、病人には非常に良い影響を與へる。之に反して、嫌な恐ろしい感を與へると、病體の上に大なる惡影響を及ぼす、たとへば上手なマッサージ家が、身體を揉んでくれると、非常に快く感ずるが、もし夜中突然お化が出て來て、自分の肩を揉出せば、恐怖の餘り、發熱して病付くであらう。小兒が柱で頭を打つと、母親が「もう癒るよ〳〵」と言つて、其頭を撫でゝやる。これも簡單なる精神治療である。小兒は信愛する母に撫でられて、もう癒る〳〵との暗示を受けると、其痛ば大半亡せ去つて仕舞ふ、もし之に反して、知らぬ男が來て頭を撫でながら、「それ、だん〳〵痛くなるよ〳〵」と言はれると、小兒は一層の苦痛を感ずるに至るであらう、摩擦は皮膚を通して觸覺神經に快感を與へ、以て患部に多大の好影響を來たす、此邊の呼吸は、我々の常に注意し置かねばならぬ處である。

七、自修の三困難點

以上述べた處を、約めて言つて見ると、私の精神治療方法は

一、瞑目端坐しつゝ、長い深い呼吸（然しながら強くない呼吸）を十數分間すること。

二、其間は、成るべく、心を他に散らさず、病める患部を專念注意して、それがよくなる、其痛が去ると云ふことを、一心に思念すること。

三、斯くして、其局部に何か反應の感が起るを程度として、兩手を靜かに局部に當て、暫時呼吸を圖つて居つて、やがて滿腕の元氣を籠めて、「エイッ」と一聲叫んで局部を摩擦し、其れから十數度輕く局部を摩擦すること。

病氣によつては、之を一兩度實行することによつて、直に忘れたやうに、其

苦痛が除去せらるゝことがある。然し少し念の入つたる病氣は、一度や二度では、何等の功驗も見えない。少くとも、一日に兩三回、怠らず之を續けて見る。一週、二週、一ヶ月、二ヶ月、もしくは一年二年と、怠らず繼續して居る間に次第に熟練がつみ、隨つて功驗も著しくなつて來る。私が日本全國を巡回して、此方法を敎示した男女で、眞面目に繼續してやつた者は大抵其病を癒され、感謝の手紙を送つて來る。要するに之も矢張り練習にある。然し私のやり方は、靜坐法や座禪のやうに、數十分の時間を取らない。大抵十五六分、少しく熟練して來ると、十分內外で出來るから、至つて簡便である。

然しながら之を實習するには三の困難が添ふて來る。第一、最初兩三回は、呼吸が旨く出來ない。兎角に早い目になり、又遲速ムラになる。長い深い然も輕い呼吸をする習慣は、大分練習せないと出來るものでない。第二、呼吸しながら我が心を患部に注ぎ、一心不亂に癒ゆる〳〵と云ふ念慮を持つことが、最初甚だ困難である。患部へ心を寄せやうとすると、外界からの妨害がある。犬が吠ゆるとか、車が通るとか、種々の響聲が我を妨げる。そこで成だけ靜肅な場所を選ばねばならぬが、然し靜な處に居つても、今度は內界からの妨害が起つて來る。專心に患部を思ひつめて居やうとすると、兎角種々な想念が湧て來る。友人と話をしたり、又何處かへ往つて居るやうなことが思はれる。「イヤ、斯ふ云ふ事を思ふのではない」と、度々心を取り直さねばならぬ、一回や二回では、なか〳〵精神が纏らぬが、然し苦しい患部へ一心を寄せるのであるから、比較的に成功し易い。一心に思念して居る間に、其局部に何か感を催して來るやうになれば、占めたものである。第三、局部を兩手で押へて呼吸を圖つて、滿腔の元氣を入れて、一聲「エイ」と叫んで擦ることが、ナカ〳〵旨く往かない。最初は何だか妙なことをする樣な氣分がして、精神が入らない。エイと言つて擦つて見るが、自分に可笑しくなり出して笑ふやうなことがある。そんな

時は、全く失敗である。又變手古な事をするやうに思つて、氣乘がせない。そんな時も不成功である。最初の摩擦の一刹那は、全身がカッとなつて發汗する程一生懸命の氣分でやらねばならぬ。これが一兩度で旨く往くものではない。毎日一回若くば二三回反覆練習を積む中に、次第に眞面目な氣分を養成して來る。

右三個の練習を旨く積み、それがシックリ調和した時に、眞實の功驗が現はれて來る、何事でも左樣であるが、たゞ形式計りによつて居る間は、旨く往かない、やつて居る中、何時しか自得するやうになる、所謂コッを覺える。さうなると初めて堂に入つたやうな心地がするのである。

八、他人に施す場合

自習練磨の功を積んで、熟達するに至ると、今度はこれを他人に施して見る自信が起つて來る。他人に施す場合は、自習する場合と左まで違つた處はないが、多少趣の異なる處があるから、こゝに陳述しておく。

たとへば、こゝに腦衰弱の患者があるとする。私は、最初に其病狀を一通り聽いておく、もし醫者の診斷書でもあれば、それを見て置く。それから本人の頭の心持が、如何云ふ塩梅であるかを聞きたゞす。たとへばいつも頭が痛んで居るとか、或は頭が重くて何か被さつて居るやうだとかいふ感があらう。さて私は患者と對坐して、前に言つた如く、端坐瞑目して靜かに長い深い呼吸をするやうに命ずる。其間、私も同樣の姿勢を採る。それから患者に頭の痛が取れる〳〵と念ぜしめるが、私も全く此痛を取除くと云ふ心を以て、患者の頭腦部を一心に思念する。やがて十分計り經つて、私はそつと目を開いて、靜に患者の樣子を眺めて其傍に近寄る。(其時、患者は矢張り瞑目したまゝ呼吸して居る)それから私は兩手を延ばして、患者の頭腦を押え、氣味に掴む、其時患者にソッと兩眼を開かせて、私の目を見つめさせる。私も患者の目を見つめて、暫時相

對峙し、呼吸を計つて、私が全身の氣力を込めて「ヱイッ」と一聲叫んで其頭腦を摩擦する。さうすると大體の患者は腦中に滯つて居た不愉快な塊が、一時に取除かれたやうな感がすると表白して居る。他の患者に對するも、同樣である、ツマリ自修と異なる點は、自習の場合には、初から、終まで、自分一人でやるのであるが、施術の時は、後の半分は、施術者が致すことゝなつて居るから、患者にとつては、餘程樂である。重患者とか、氣力の衰弱して居る病人とか、小兒などは、自修せよと言つても、出來るものではない。さう云ふ場合には、施術者が半分手傳つて致すことは、特に必要である。病床にある患者や婦人の如きは、自分一人でやる時は、何となく心元なく賴りない感がするが、私と一所にやつて居ると、旨く精神も纏り、又私の摩擦を受る時は、一層强い力を感じたと云ふことは、度々聽く所である。私は數年間に、殆ど數千人の患者に接して居るから、多少旨く往くは當然である。そこで私は先方の希望に應じて、たへず施術を致して居るが、然し私の目的とする所は、各人が自修練習して、自ら此方法を運用するやうにならるゝ事である。

第五講　信仰治療の解釋

一、灸の説明

本講では、精神治療家の立場から、世間に流行する信仰治療に解釋を下して見たいと思ふ。

第一に灸の話をして見る。世間では隨分灸の功能を信ずる人が多い、ことに、それが宗教と結びついて、假令ば弘法大師御夢想の灸だとか、何々上人御秘傳だとか云ふと、一層其靈驗が著い、灸の名家は大抵僧侶に多い、私は灸が、ある病氣に功驗あることを疑はない、然し何故功驗あるかと云ふ理由は、これ迄説明したものが少い、醫者なぞから言はせると、灸の如きは一種の氣やすめ方便たるに過ぎない、左程功驗あるものでないと斷言して仕舞ふ、然るに灸には、其實面白い心理が伴なつて居る、全體灸をすえるに、一や二では利目がない、少なくとも二十計りもすえなくてはならぬ、さて灸は艾に火を点じて皮膚を燒くのであるから、隨分熱い、火が皮膚に接して熱くなつて來ると、何にも考へられなくなつて、たゞ熱いと云ふ觀念のみに心が寄る、此熱さにて、其間暫く現在意識を沒却して仕舞ふ、熱くなつて來れば、妻子の事も、商賣の事も、打忘れて仕舞つてたゞ「熱い」と云ふ觀念のみとなる、然し普通の火を附著したならば、一分も耐えて居られない。直に拂ひ落して仕舞ふが、灸には一の希望がある、疝氣で腰の痛む人は、其腰のあたりに灸をすえると、此灸の力で其痛が去ると一心に思ふ、それで熱い辛抱が出來るのである、十個以上もすえると、もう其熱さも感ぜなくなつて、一種の恍惚狀態となつて仕舞ひ、たゞもうこれで腰の痛が癒る〳〵と云ふ精神計りになつて居る、其處へ潜在精神が活動し出して、今迄痛かつた腰部の神經を緩和する、さて二十計りすえて仕舞ふと、其痛は全く去つて、腰が輕くなつて居る、ア、灸の功能は大したものだと感服す

るが、然し考へて見ると、腰部を僅な火で燒いたからとて、何故其疼痛が去るかとの理由が判らない、實は灸も一種の精神治療である、灸と云ふ火力を媒介に、現在意識を沒却せしめて、潜在精神の發揮を促す方法となつて居るは、面白い現象である。

二、迷信の説明

灸の方法が、多少變形して、民間に行はれて居るものが、大師樣の御靈水とか、毘沙門樣の御符とか云ふものである。大師凝の田舍老婆が、腹痛をやると早速に靈水をいたゞくと直に癒る、何故癒るかと云ふに、其老婆が靈水を飲む瞬間は、何等の雜念も持つて居らぬ、これを飲めば必ず癒ると云ふ信仰のみである、それを飲む刹那の精神は、恍惚狀態である、さうして「何卒此腹痛を癒し給へ南無大師遍照金剛」と一心に唱へながら、其水を飲む、さうすると其水が痛い腸部にしみ渡るやうに感ずる、其時の老婆の精神は、これで癒る〳〵との一念を寄せて居るから、其處へ潜在精神が活動し出して、痛い腹部の神經を緩和する、暫くすると、腹痛はスッカリ治つて仕舞ふ、老婆は難有涙に咽んで、大師樣の御利益と嘆稱する、然し實は大師樣や靈水の力でなくして、老婆の潜在精神の御蔭であることを知らない、斯る信仰を稱して迷信と云ふ、全體迷信なるものは、癒さるゝ力が、中から働くことを知らずして、これを外部の神佛に歸して居る處にある、然し迷信家が實際やつて居る態度は、立派な精神治療法に適つて居るから癒えるのである、之に反して、靈水を頭から馬鹿にしてかゝつて居る人は、それを飲む際少しも恍惚狀態になれない、「ナンダ下らない」と云ふ批評的、冷笑的眼光を以て迎へるから、精神が一向專念になれない、それ故、いくら靈水を飲んでも、潜在意識の發動を促し來らない、理屈や批評の多い人に靈驗のなき理由は、これで明白である、そこで信心家は云ふ、「兎角

信心が大切である」と、如何にも左様である、然し信心とは如何なる事かと云へば、心理上より見れば。須く現在意識を沒して、潛在意識を喚起する心狀と云ふ義である、此信念は、たゞ神佛に關係するのみではない、人間相互の間に於ても、同樣の結果が顯れるのである。

三、人を信ずる力

先年私は朝鮮に巡回して、各所で精神治療を敎示したことがある、其時或人の話に、朝鮮人には大變賣藥が良くきく、彼等の精神は單純であるから、ある藥で癒えたと云ふ事實が、一般に知れ渡ると、誰も彼も其藥で癒やさるゝは奇妙である、前年ある行商人が、朝鮮の田舍に往つた處が、其處に胃病で困んで居る者があつたので、胃散を與へた處が、二三回で良くなつた、サア其評判が傳はると、此所彼所から胃の惡い者が來て、其藥をくれと賴む、あるだけの藥をやつて仕舞つたが、まだ希望者が續々絕えないので、後には持合せのライオン齒磨粉を紙に包んで與へたが、驚くべし、齒磨粉が靈驗を現はして、病氣が續々と癒えて往つたと云ふ、これは齒磨粉に功驗のあるわけではない、純朴なる朝鮮人が、此人の藥が利くと云ふ强い信念よりして、知らず〳〵精神治療をすることゝなつたのである、然し諸君の胃病の時、試みにライオン齒磨粉を呈したとすれば如何か、「これは齒磨粉じやないか、人を馬鹿にしてる、こんなもので癒るものか」と、直に小言を頂戴するであらう、さう云ふ批評心のある人が、いくら飲んでも胃病の癒やされやうはない。

よく醫者があふあはぬと云ふことを聽く、ある家の主人は、甲の醫者があふが、妻君は乙の醫者でなければならぬと云ふ、自分の信用せない醫者の盛つた藥は、それ程利目はない、ある婦人は某先生から、三服藥を頂けば、必ず持病が癒えると信じて居る、果して癒える、處が何かの事情で、一度不信用を來た

した醫師の藥は、もう利かなくなる、醫師にかゝつて服藥する時にも、矢張一種の精神態度が必要である、ある病人は、甚だ我儘で、醫者や藥を度々替へて迷つて居る、甚しさは、自分が醫者以上になつて「先生、此藥を替へて下さい」とか、「此藥を加味して下さい」などと、此方から處方の差圖をしてかゝる者がある、さう云ふ患者は氣の毒ながら、服藥の功能は甚だ薄い、醫師の藥を飲む節には、矢張り其醫者を信じてかゝらねば、功驗は顯著ではない。

此信用が神佛に向ふ時、信仰治療が行はれ來るので、其信念が强ければ强い程、其功驗も著しくなつて來る、病氣に對する加持祈禱、禁厭、或は御守、御札など云ふものは、此精神狀態を利用して出來たもので、ツマリ患者に潛在精神の發動を惹起せしめる方便に過ぎないのである、基督敎にしても、かの天主敎のルルドの靈水の如きも、一種の精神治療である、新敎にも神癒派とか、クリスチャンサイエンスの如きも、同じく一種の精神治療に他ならぬのである、處が斯る人々が、信仰の結果、病氣の癒ゆるを見て、直に靈水の御蔭とか、但しは神やキリストが天上から直接手をさしのべて、癒し給ふやうに考へて居る者が多いが、これは在來の神佛家が御守や御札や加持祈禱に功力あるものゝ如く信じて居る、迷信家と類を同うするものである。

四、家相、方位、厄日等の說明

潛在精神は、良い方に働けば、良い功果を來し、惡い方に働くと惡い結果を來す、これが又迷信と大關係を有つて居る、世間の人がよく祟と云ふことを口にする、物の祟、方の祟、日の祟などの類である、先年私が宮城縣の田尻町へ往つた時、其處に有名なる神樣があつて、其神樣の使者は鰻である、それが爲に此町の人は鰻を食はない、鰻を食ふと必ず祟つて、吐血するか、氣が狂ふとの事である、中には鰻の旨さに密と喰べる者があると、奇妙に祟つて血を吐く

か、氣が狂ふ、そこで今日でも多數の町人は鰻を食はない、これは田尻の人が祖先傳來、鰻を食ふと祟ると云ふ事を、幾度ともなく言ひ聽かされ、又事實上祟つた人を目擊する結果、それが深く潜在精神に感銘せられたので、鰻を食ふと、例の潜在意識が惡く働き出して、腦や胃を烈しく刺激するのである。

或人は、非常に方位を氣にして居る、家屋の建方を、まづ方位師に見て貰つて、宜しいと言はれた時は安心するが、雪隱の位置が惡いとか、倉が鬼門に當つて居るとか言はれると、さあ心配で堪らない、兼て鬼門や暗劍殺の祟の怖しさを承知して居るから、其感銘が深く潜在精神に刻み込まれてあるから堪らない、内部から惡い刺激が、身體や精神に及ぼして、種々なる祟をする、後には家族全體にも感染して災害を起すやうになる。

厄日を氣にかける人も、矢張り同樣である、今日は厄日だと聽くと、妙に氣分がふさぐ、四十二歳が厄歳だと信じて居る人は、何等かの災害を預期して居る、斯る人の潜在精神には、惡い刻印を捺して居るから、兎角に惡い影響を身體に及ぼすは當然である、方位や厄日や其他八卦人相の類を信じて居る人々は、惡い催眠術家にかゝつて、惡い暗示をうけて苦しんで居るやうなもので、實に氣の毒の至である、さう云ふ人々が此小冊子を熟讀して、潜在精神活動の理由が、明に解つたならば、凡の迷信から脱して、眞に醒めた幸福の生涯に入ることが出來るであらう。

五、御利益の説明

伊勢の四日市に光運寺と云ふがある。其寺内に地藏尊が安置せられてある。此地藏尊へは殆ど四日市全体の男女が參詣する。毎月の緣日には、朝から夜まで參詣者が押合ふ程に來るさうである。何故此地藏尊が左樣に繁昌するかと云ふに、其地藏尊の傍に、一個の石が安置せられてある。其石は砥石より少し大

きい位のもので、誰の手でも容易に上げ得られるが、此石に不思議な靈驗が現はれる。それは病氣の爲に、此地藏尊に祈願をこめて、此石を上下する間に、其石が重くなつたり輕くなつたりするのである。石の重くなる事が、病氣に如何云ふ關係があるか、私はそれを精しく査べなかつたが、兎に角、重くなることは事實である。私の見に往つた時は、十數人の祈願者が列をなして、順番を待つて居た。すると一人の四十計りの婦人が、何か唱事をしながら、頻りに其石を上下して居る。三四度は輕く上つたかと思ふと、今度は突然其石が重くなつて、其婦人は一生懸命に上やうとしても上らない、すると又一心に唱事をしながら、今度上げて見ると、輕く上る。斯云ふ不思議な現象を幾度も繰返して居る。彼女はこれを全く地藏尊の靈驗と信じて居る、斯云ふ奇蹟があるので、參詣者が絶えない、其緣日の如きは、大小幾十個の石が并べられて、參詣者に靈驗を顯はすと云ふ、これは無論迷信であるが、然し其石が上つたり、上らなかつたりするのは、決して參詣者がゴマカシをやつて居るのではない。當人には不思議に堪へない靈驗と信じて居るのである。其石が上つたり上らなかつたりする理由は、解釋するまでもなく、本書を讀まれた方は、既に了解せらるゝことゝ思ふ。

私は目下我國に流行しつゝある迷信を、唯頭から馬鹿扱にしたり、又冷笑して居る計りでは、何にもならぬ、迷信の中に一種の精神力の活動がある、それに注意して、適當なる説明を與へなくては、何時まで經つても、迷信は消滅するものではない。

六、迷信家の矛盾

以上論じ來りし如く、凡の信仰治療なるものは、心理的解釋を與へらるゝことを説明した、潜在精神の性質を明にしたる者は、此等の問題は、別に不思議

でも何でもない、斯樣に論じ來ると、一派の宗敎家は甚だ不興氣に、さう云ふことになると、宗敎の靈驗とか、神の冥助など云ふものが殆どなくなつて仕舞ふ、自分が宗敎家でありながら、それでは餘りに宗敎の功德を打破することゝなるではないかと非難するであらう、然し私は云ふ、神佛の敎でも、基督敎でも、神や佛が外部から手を延べて、病氣を癒やし給ふと考へて居るのは、全く誤謬であり、迷信である、もし左樣云ふやうな考を是とする時は、折々苦しい問題に出逢はねばならぬ、假令ば甲の基督信者が病氣に罹つた時、熱心に神に祈願して癒やされたとする、處が乙の基督信者が仝じく病氣になつて、熱心に祈願を込めた處が、今度は癒えない、すると疑問が起つて來る、甲は癒されて、乙は癒されないのは何故であるか、其說明に窮せねばならぬ、强て說明を加ふれば、甲は熱心家であつたけれども、乙は左樣でなかつたからだと辯ずる、處が事實はそれと反對な事がある、平生左程に信仰の厚からぬ人の病氣が癒やされ、却て熱心な人が癒されない場合がある、すると結局、何か神の深い御意によるものだと逃げるより仕方がない、左樣な言ひぬけは、局外者ならば、それでも滿足するかも知れないが、病人其者に取りては、決して滿足なる解釋を得たとは思はない、自分は何故癒されないかと云ふ疑問は何時までも消失せない。

尙一の困難は、何の宗敎の信仰治療にも、或點までは、悉く功驗あることである、基督敎でも癒ゆれば、佛敎でも癒える、天理敎にも功驗あれば、黑住派でも治する、否、世に迷信と呼べる卑俗な禁厭や加持祈禱でも癒える、治癒は必ず基督敎の神の力だけに限らない、天理敎の神でも、佛敎の佛でも、乃至は偶像でも癒える、さうなると、或派の基督信者はこれに對して說明を試みて、我々の病氣は眞の神樣が癒やして下さるのであるが、他の宗敎で癒さるゝといふは皆虛僞である、もし彼等が癒やされたとすれば、それは惡魔の力で癒やされたのである、こゝに至ると其得手勝手な解釋も抱腹絕倒の滑稽に陷つて仕舞

ふ、斯云ふ論法で云へば、天理教の信者も言ふであらう、癒さるゝ力は、天理樣が本家である、もし基督教で癒されるとすれば、それはヤソのやうな外道の力であると、斯うなると治癒の本家爭をするやうになつて結局水掛論に終つて仕舞ふ、私から見ると、天理教でも癒る、クリスチャンサイエンスでも癒る、地藏尊や觀音樣に願かけしても癒える、座禪でも癒える、然し其癒る原由を、外の神佛の力に歸するから、種々の矛盾が起つて來て、無理な辯解をせねばならぬことゝなるのである、治癒の力は、外から奇蹟的に來るのでなくして、實は我衷の力に存することを知らないが、一度こゝに目がつくと、如上の疑問の如きは全く消散して仕舞ふ。

七、宇宙本源の神

然らば病氣平癒の一事は、全然宗教と關係なきものかと云ふに、左樣ではない、治療問題の根本を討尋し至ると、如何しても宗教と分離せられない、前講にて屢〻、潜在精神の偉力を説明したが、全體其潜在精神といふは抑、何であるか、我々は自分の精神の一面に、不思議の力の具はれるを、假に潜在精神と名づけたまでゝ、其本體が何であるかは、學理の利刀だけでは解剖することが出來ない、勢、宗教の境界に入つて來ねばならぬ、

他の例を取つて云へば、我々は土地を耕作して五穀を產出せしむる、五穀を產出するには、たゞ地に種を蒔く計りでは往かない、農學上の知識と法則に從つて、適當なる手入をせなくてはならぬ、處がいくら農學上の知識を應用しても、其土地に發育力がなければ、何にもならぬ、然るに地球上何れの土地にも、此發育力は具備せられて居る、さて私は農學博士に向つて、此發育力とは何であるかと聞て見ても、恐らく一人も説明を與へるものはなからう、たゞ自然、土地にかう云ふ不思議な力が具つて居ると答ふる以上に何等の説明も出來ない。

又我々の身體について考へても、同樣である、我々の身體は、或程度までは、自然に恢復する力を具へて居る、勿論其恢復力を十分にせしむるには、醫學上の知識と實驗を借らねばならぬ、然しいくら醫藥が進歩しても、身體に恢復力がなかつたとすれば、何の功用もなさない、然るに此恢復力は人間全體に具備せられて居る、さて此恢復力の本源は何てあるかを、醫學博士に質しても、一人も之に明答を與ふるものはなからう、たゞ不思議な力が體中に存在すると云ふに止まるのみである。

之と同じく、我等の精神に潜在的勢力が具はつて居る、此不思議な力も、科學上の利刀のみでは、其眞相を解剖し得られない、我々は地の發育力、身體の恢復力、精神の潜在力、此等は何れも宇宙の本源なる神の力の發現と見る時、こゝに滿足なる解釋を得ることゝなる、土地を其途に從つて耕作すれば、誰でも收穫は得られる、基督信者の畠であるから、特別によい物が出來て、異教信者の田地には惡いもの計り出來ると云ふ譯はない、身體の恢復も、適當なる途を採りさへすれば、誰の上にも同樣にて恢復力が來たる、斯の如く潜在精神の活動も、其根源は神より出て居るものである、其神と云ふは、偶像教や多神教に云ふ神ではなく、宇宙の主宰者たる大靈力を指すのである、これは基督教に說く神と一致して居る、此神に對する適當の途を働かせば、何人も其靈驗を享けらるゝのである。

在來の宗教は、兎角に神の働きを部分的に觀たがる傾向があつた、目には目の神あり、齒には齒の神あり、土地の神、水の神と云つたやうに、其局部〳〵を守護する神々があると考へた、今日でも、我國はまだ此遺風を脫却して居らぬから、其信者等は矢張り、さう云ふ考を持つて居る者が多い、さうして其神に祈願すれば、其神の心に適つた時は、其御手を延ばして、治病なり祝福なりを與へるが、氣に召さぬ時は、知らぬ顏で一向に關つてくれないと信じて居る、

故に其神々の御機嫌を取る爲に、種々の供物を捧げたり、御飾をしたりして奉仕せねばならぬ、甚しきは「私の病氣を癒やして下さいますれば、全快の曉には黄金の燈籠を獻上致します」と祈願する、さて全快しても一向、それを捧げやうとせない、何故せないかと問ふと「ナニ神樣にさう申して、其御心を此方に向けた計りだ」と平氣で語つたと云ふ笑話もある、斯く神をペテンにかけるのも、必竟、神が外部から手を延べて助け給ふと云ふ間違つた信仰から來たものに他ならぬ。

天地の主宰者は、萬有の上に働き給ひ、萬物を統轄し給ふ、此神に偏頗のあるべき筈はない、又其威力は上から突然偶發的に下降するものでない、萬物に與へ給ふた、それ〳〵の組織によりて、衷に働き給ふ、蓋し精神治療に必須たる潜在精神も、其根元は宇宙の神の靈能の感應に他ならぬのである。

八、燒點の譬喩

小兒が太陽の光線で、火絨や綿を燒いて遊ぶ、それは玻璃の目鏡を通して、太陽の光線を引くのであるが、勿論目鏡計りで太陽がない場合には出來ない、又太陽が出て居ても、目鏡がない時には出來ない又たとひ太陽と目鏡があつても、此兩者が程よき釣合を取らぬと燒けない、所謂燒點を作らないと燒けない、私は此譬喩を引いて、神と我と疾病の事に應用して見たいと思ふ、神の靈力は此宇宙に充滿て居る、然し我に其力を引くべき力がなくてはならぬ、無論我力が如何に大なるにせよ、宇宙の靈に接せない時は、何の功果も擧げられない、處が神と我とが又ピッタリ適合せない時は、何にもならない、所謂信仰と云ふは、神と我とがピッタリ適應して、其處に燒點を作るにある、病氣の場合で云へば、我に神の力が加はらねばならぬと共に、其力を適當に導くべき態度を採

らねばならぬ、養生もせず精神治療も行はずして、たゞ神の力のみで癒ゆると思つて居るは、愚な迷信者である、然し我の力を應用するといふも、たゞ漠然と用ゐて居ては、何にもならない、神の癒力を活動せしむるには、一個の燒點を作らねばならぬ、醫者が藥を盛る時、これは名藥であるからとて、無暗に配劑せない、甲の藥と乙の藥と丙の藥を適當に配劑した匙加減のよい藥が病氣に尤もよく利く、如何なる良藥も無暗に飲んでは、何にもならないこれ醫者は藥の燒點を作るのである、我々の精神力も威大なものであるが、然したゞ散漫にして居ては、何の功果も上げない、其力を一點に集注せしめて、潛在意識の活動を起す、これ即ち燒點を作るのである、一生懸命に局部を思念するといふは、燒點を作つて、天地の大靈力を其處に感應せしむる途に他ならないのである。

信者が一念を籠めで、病氣平癒を祈つて居る、其祈つて居る對象物、即ち神や佛に相違はあつても、然し祈る人の心に自ら燒點が出來ると、宇宙の靈能は、彼等に等しく感應して來るのである、然し彼等は宇宙の神と我との間に、燒點を作つて居ることを識らず、たゞ神佛が外界から手を延べて、利益を與ふる如く信ずる、其信仰が謬つて居るのであるが、然し其信念の上に感應し來る宇宙の靈の働は同一なのである、これにて諸宗教の信者が一心に祈る時、何にも靈驗ある理由が解せられる、以上陳述したる所によりて、略、精神治療の如何なるものであり、又それが信仰治療と如何なる異同があるかを明にしたことゝ思ふ、讀者もし、本小冊子をよく玩味して自家藥籠中のものとせらるゝならば、身體と精神の上に、少からぬ光明と慰安を享けらるゝことを講者は保證する。

（終）

大正六年七月廿五日印刷
大正六年八月五日發行

著作權所有

【定價拾八錢】

著者兼發行者　高橋卯三郎
東京府北豐島郡高田村字水久保新田百五拾八番地

印刷者　加藤馨之助
東京市小石川區高田豐川町四拾貳番地

印刷所　小菅監獄

179
121

終