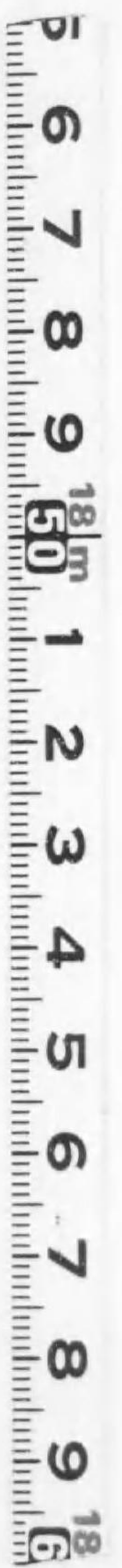


特 116

446

深谷瑞輔著

# 健腦鍛練法



# 始



東京千冊閣發行

特116  
446



深谷瑞輔著

腦鍛練法

東京千珊閣書店

大正  
14: 1. 15  
内交





健腦鍛練法



# 卷頭に

本屋の主人より

此の本は健腦鍛練法と云ふ一種の方式に據り、薬を飲まずに神經衰弱を即座に全活せしむることが出来て、さうして更に吾々の小さな腦髓を發育させて、愚腦を優腦に改造させることの出来る秘傳を公開した立派な主張のある本であるから、大に敬讀して頂きたいものである、私が深谷瑞輔先生に共鳴して、此の本を出版したのは自から試みて感ずるところがあつたからである、私は小さな出版業者として虎の門の電車通り四通八達の十字路に住んでゐる、さうして私は三階の狭い部屋に起たり寝たりしてゐるが、何とも形容の出来ないような實に嫌な痛烈な騒音に苦しめられてゐる、貨物自動車が疾驅して來ると部屋は

異様に振動する、電車のゴトン／＼ガンガラと鳴り轟き、電線とホールの滑車と擦れ合つてキー／＼ピー／＼と驚くべき大なる摩擦音を出しつゝ時に火を吹いて、それが雷火のよう窓硝子を閃撃し、おまけに是等の大振動音の合ひ間に、帛を裂くような急裂な、怪鳥が最後の悲鳴をあげるような騒激な、マア何と云ふけたゞましい自働車の叫びであらう。之が若し文化の大音聲でありとしたならば、私は實に文化と云ふものは人間の生命を削つてゐる怖ろしい鉋のようなものと批評したいのである。



太平樂の山村水廊から生氣の迸つてゐるような若々しい顔した青年が勉學の爲に東京へ出て來たならば、先づ此の騒音に辟易して、忽ち神經衰弱に罹つて、青瓢箪のような人相になつて仕舞うことであらう、文化は單にコンな音響を以て人を殺しつゝあるものではあるまいか、若し青年が學校に入ると、餘りに科目の多いので、食べられなくなつた満腹へ

人工的に無理やりに天賦羅を詰め込れるような目に逢つて、唯さへ都會の雜音に半殺しにされてゐるところだから、彼等の多くは學校生活に入ると同時に、重病人となつてゐるものが多いのであらう、筋肉的には左ほどまでに眼立つて衰へないまでも、精神的には殆ど重症と云はれる青年が多いかも知れない、受験生の悲惨なる光景は既に言ひ盡されてゐるが幸ひに學校へ入ることの出來た青年の生活状態の哀れなことは言語に盡されぬ何物かであらう、都會の半面は騒々しい人殺しの音響であり、其の又半面は非常に刺戟の多い誘惑物である、青年男女の墮落する徑路はいろ／＼あつて、當局者はあらゆる方法を盡して取締つてはゐるが、之を取締るべき人も又都會病に罹つて神經が衰弱してゐるであらう。サレバ社會の現象として碌なことゝ起らう譯はないのである。



青春の泉と云ふビータの好く賣れるのも、トツカビンなど稱する賣藥の好く賣れるのも

あらゆる人が神経衰弱に罹つてゐて、何等かの精力の衰へ切つてゐることを自覺してゐるからの結果である、或る意味から見ると現代の日本人は富者も貧者も相共に神経衰弱に罹つてゐるものが多いのである、それは餘りに文化の進歩が早かつたので、吾人の脳神経がコウ云ふ社會の變化に對する百般の事相を受け容るべく發達してゐないからの事であらう將來ある青年の身でありながら、僅かの事で人殺しをしたり自殺したりするのも皆此の神經衰弱から來る悲惨事と觀察することが出来るであらう、さうして此の疾患は藥物療法や電氣治療で俄かに根治する筈のものではあるまい、然るに本書を讀んで此の健腦鍛練法を實行すれば必ず全治するのであるから貴重の本ではあるまいか。



私は單なる出版業者として營利を目的として此の本を賣り出したのであるが、ドウか此の鍛練法を出来るだけ廣く行き渡らせて、衰弱せる人達を救ひたいと思つてゐる。此の意

味から云へば非常の安價で賣りたいのであるが、併し一圓六十錢と云ふ高價を取つてゐるのは、少しでも餘計に廣告して、突嗟の間に數十萬部を賣つて見たいからである。それにはウンと廣告せねばならない、少なくとも一冊に對して一圓以上の廣告費を犠牲にしないと出来ない、諸君は暫らく此の本の高いのを恐んでくださらねばならぬ、蓋し幾ら高いと云つてもピーター本の價へより安く、それで受験生諸君を始め神経衰弱に罹つてゐるあらゆる人の病氣が全治するのであつて見ると頗る安いものであらう、尙又此の本の文章は多少流暢を缺いてゐる憾みがある、従つて諸君の腑に落ないとこもあらうと考へられる、それは遠慮なく著者其の人に就て質問されて頂きたいのである、さうして誰でも此の本を讀んで、鍛練法を實行されて、實際に効果があつたならば、力を盡されて之を宣傳してくださるやうに願つて置たいのである。



## 健腦鍛練法に就て

信者の一人より(寄)

愚腦を鍛練する事に據つてそれが必らず賢腦となり得るであらうか、羅馬の暴君ネロのやうな途轍もない愚腦の所有者の頭を鍛練してそれが聖人マーカス、オーレリウスのやうな賢腦者となす事が出来るであらうか、果して然らば天才も吾人の努力に據つて製造されると云ふ結論となるが、世間を見渡して見ると全然反對の事相ばかりが現はれてゐるから甚だ疑問とすべき所ではあるが、吾人はそれが必らず鍛練に據つて急激にも緩漫にも自由に爲し遂げ得る問題であると確信してゐる、釋迦、基督、孔子、ソクラテスは世界の四聖人と呼ばれてゐるが、今若し此の四聖人を地下より呼び起して現代人と比較して見れば、其の智識の程度は恐らく中學程度にも及ばぬところがあらうと思はれる、シテ見ると今日の中學生の頭腦は或る意味に於て昔の聖人にも優つてゐると云ふものである。

世に天才のあることは勿論であり、愚者のあることも勿論であるが、併し愚者と雖も頭腦の鍛練に



諸君も知つてゐる通り、ニキビと云ふものは實に不思議なもので、男女ともに思春期になると出来たがるものであつて、つけ薬をいくらしても治らぬものである、併し顔面にニキビが出来るやうになれば、大に警戒せねばならぬもので、恐らくは頭腦も著るしく障害を蒙つてゐるものである、大自らは吾人の知らぬ間に吾人の行爲を罰したり、或は又保護したりしてゐるものである、女が妊娠すると必らず顔面にキタナイ汚點が出来るものであるが、それは如何なる藥劑を以てしても到底治らないが、不思議なことには分娩すると俄に洗つたやうに美麗になるものである、之は要するに女の妊娠中には男性を遠ざけねばならぬからの大自然の恵みと見るより他に解釋されないものである。

青年が思春期の年齢に達すると性慾が亢進するので多くは不自然の行爲をする、手淫に耽けるやうになると男女ともに必らずニキビ出来るのである、蓋し不自然なる行爲に耽けると、如何なる生理的作用に據つて、此の醜汚なるニキビが出来るのであるかと云へば、反射的に腎臓を刺戟するのでその刺戟が肝臓に及ぼし、肝臓より分泌する膽汁が或る方面に無益に吸収されて、胃の中へ供給される分量が尠くなる爲であらうと研究されてゐる、此の膽汁なるものを採つて分析して見ると、リパー

ゼと云ふものが多量に含有されてゐてそれが脂肪消化素である、ドウ云ふものが青春の男女が不自然的行爲を限度外に試みると、膽汁即ちリパーゼと云ふものが他の方面に使用されて、胃中に缺乏して來るので脂肪が消化されなくなり、従つてニキビとなつて吹き出るのであるが、ソウなつて來ると快活であるべき筈の青春の男女が妙に陰鬱の性格になり、大膽ものが奇體に小膽ものになつてくる傾きがある、考へて見ると之れも大自然の警告と見べき筋のものであらう。

深谷瑞輔先生の工夫されたる健腦鍛練法は頗る理想的のものである、それは一種の運動法で絶対に無藥療法であるからである、併しそれは大體に於て愚者であつても、まだ前述のやうに不自然行爲に陥らず、ヨシ陥つても自覺症狀や他覺症狀に何物も現はれて居らず、單に記憶の悪いと云ふくらいのものに速行すべきもので、熟睡も出來ず且つ脂肪の不消化に原因する胃の障害あり、顔面もニキビだらけとなつてゐるやうなものは、此の健腦鍛練の秘法を實行すると同時に、先づ藥物の力を借りて二十日間くらい治療して掛らぬと好結果は得られない。

脳を鎮めて熟睡せしめ精力を偉大にし氣分を爽快にして、差づめ健康體と同様にするには藥物の力



で出来る、それはタカベストと云ふ賣藥を用ゐれば立所に目的が達しられる、試験前の受験生諸君は之を買つて飲むが可い、芝區琴平町一番地洗心堂藥房へ金一圓と送料十二錢送れば一週間分のタカベストを送つて呉れる、之は妙に記憶力を旺盛にすることが出来るが、胃や體內に起つてゐる不自然的行爲に原因する脂肪の不消化は此の賣藥の力では全治しない、それはタカベストに併せてハイスン精と云ふものを用ゆるのが妙である、ハイスン精は殆ど脂肪消化素と云ふべきもので、極めて貴重のものである、前にも云つたやうに脂肪化素はリパーゼと云つて、ジャスターゼやペプシンは澱粉消化素であつて、脂肪へは何の作用もないが、リパーゼは單に脂肪ばかりの消化劑であるから、兩々相待つて初めて完全なる消化劑となり得るものである。



リパーゼは二十年も前に發見されてゐる藥劑であるが、目下は豚の脾臓から採つてゐるので、馬鹿に價格が高くて市中の藥局などにはないものであつたが、往年京都大學教授であつた醫學博士、理學博士松下禎二氏が東洋特産の或る果實、即ちハイスンと云ふものの中にリパーゼが澤山含有されてゐることを發見して、同氏はそれより癌のくすりを製造して世の中に出してゐる、若し諸君が消化不良であり、且つ顔面にニキビが澤山出來てゐたら、ハイスン精を二十日も飲むと、胃病もニキビも消退

して心地良く全治する、ハイスン精は一ポンド十日間分、金五圓で之も芝區琴平町一番地洗心堂藥房で販賣してゐる。



サテ愈々之れより諸君は深谷瑞輔先生の健腦鍛練法の本文に入つて研究し實驗されることになるが、暫らくそれに先つて世間の學者達が普遍的に研究してゐる健腦法に就て豫備智識を得て貰ひたいのである、現在の日本に於て神経系専門の權威者として評判の高い醫學博士杉田直樹先生は頭腦健康法五則と云ふことを書て或る雜誌の上で宣傳されてゐる、それを見ると。

一 爲すことに興味を持つて。

面白い小説に讀み耽り、好きな碁將棋に熱中すれば、物も食はず、夜を徹しても苦勞でなく、翌日も心持悪しからず、御義理と思へば御通夜の苦堪へ難し、之れ誰しも經驗ある事にて、則ち之れ精神作用の妙機也、自分の興味を持つ仕事に従事するが精神作用の能率を擧ぐる第一法。

二 氣分の勝れた時刻を貪りて利用せよ。

消化整ひ血行正しく、凡ての内臓の機能が順和なる時が、頭腦の作用の最も完全に行はる、時也、氣分の悪き時に務めて頭腦を使ふは神経衰弱に罹る必然の道、氣分よき時ならば少々の無理して

も少しも脳に障ることなし。

### 三 休息は次の活動の準備と知れ。

休息する暇を惜んで勉強すれば過勞のために休息の時間以上の時を後日強制的に休ませられること必然也。八時間内に正味六時間働かうとせば三時間毎に一時間宛休息するよりも二時間毎に四十分宛休息せよ。それよりも寧ろ一時間毎に二十分づゝ休息せよ、而して休息の法は心を虚しうして前途の事を楽しく考へつゝ黙するがよし。過去のことを想ひ、又は苦慮するは難問を案ずるよりも悪し、殊に睡眠は脳の休息として何よりも大切なり、五時間の熟眠は完全に終日の學習の疲勞を恢復す、次に食事が休養として大切なり、毎日眠と食事が整然と攝れるやうなれば、試験の難關も恐るゝに足らず、睡眠の變調を來すは神經衰弱症の初徴也。

### 四 頭腦は規律正しく使へ。

胃の養生も腦の養生も同理也。規則正しく休まずれば、人生七十年使ひ通しに哲學を考へても神經衰弱に罹るものにあらず、古來眞の學者は長命する者也、頭腦に最も害あるは心痛と苦慮と放恣と飽くなき慾求となり、感情烈しく動く人は必ず短命にして淺慮。

### 五 凡ての感情に捉はれぬやう。

已れて已れの感情を制馭せよ、前にも云へる如く感情が即ち命を削る飽也。食慾も飲慾も色慾も、それを已れの意のまゝに召使ひとなし、決して已れが慾の奴隸となるな、之が第一に實行出來ぬ人は頭腦を以て世に優れること能はずと覺悟せよ。小さき感情に動かされぬ秘訣は、ズント大きな理想を懷き、野心勃勃として世間の事に目をくれぬがよし、野心家には神經衰弱はなきものなり。以上の五戒は神經衰弱症の豫防にも大切なり、又其の治療にも大切なりとある。



醫學博士山田鐵太先生も現在に於ける神經系専門の大家であるが、同先生の發表せるところでは、昨年の大震災以來、人々の神經は甚だしく疲勞し、少しの事にもすぐショックを受けるやうになつた、腦病の前兆は各階級各職業の間に明かに現はれてゐると前提して、腦病の前兆と其の豫防法及び家庭治療法と題して有益な發表されてゐる、腦病と云ふと廣い意味では種々あるが、之れを大別して見ると腦の機質的の病と腦の機能的の病との二つに別つことが出来る、いまお話する腦の病のやうなのは謂ゆる機能的のものであつて、之には神經衰弱、ヒステリー、初期の精神障碍の三種類ある、之れら三種類の病症の前兆として現はれる徴候は、各多種多様の症狀があつて、一言に云ひ得ないが、一般に不眠症が共通性のものである、即ち前兆として神經衰弱には觀念の障碍はないが、ヒステリーには

あるものである、併し精神障碍には觀念の障碍は多くはないと言はれるなど、各病症により様々の異つた前兆があるけれども、其の中共通性なのは不眠症である、いま不眠についての問題に入る前に、神經衰弱、ヒステリー、精神障碍の三病症について一般的に話しやう。

◇  
 神經衰弱と入浴治療、神經衰弱は殆ど學生は周知の症狀で、此の病に罹つたものは頭重或ひは頭痛を訴へ、書物を讀んでも其の理義を十分に解することが出來ず、健忘症に陥り、總て精神的事業に従ふ力が缺乏して來る、また不眠症を發し、怒り易く喜び易く、感情忽に劇變することがある、特に恐怖を抱くことが多い、稀には此の病には偽眠と云ふのがある、之れには多くは不眠が伴ふものであるから、不眠症が起つた時に特に注意さへすれば、此の病の兆さるる前に防ぐことが出来る場合がある、で、此の如き前驅症が現はれて來た場合には醫者の技能により治療することは勿論であるが、まづ一般の心得としては第一に食事で攝生し、適度の運動をし、學生にありては學業を廢し、事務家にありては業務を廢し、而して毎夜就寢前に九十度くらいの温度の湯に入るのが睡眠を催させる簡單にして最も良い方法である。

◇  
 最初は長時間に亘つて入浴することは出來ないが、慣れるに随つて二十分三十分と續けてゐられる、其の際に時々冷水を以て頭を冷せば謂ゆる湯氣に上ると云ふやうなことはなく一時間以上も入浴してゐられると思ふ、醫學上では此の療法を持浴的療法と云ひ、醫師は此の方法を二十四時間も患者に續けざまに行ふことがある、併し一晝夜も持浴療法を行ふのは一定の温度を保持してゆかなければならぬ以上、一般の家庭では之を實行することはむづかしい、精神病院では興奮した患者に此の療法を行ふが精神を安靜に導くためには最も効果ある方法である、だから單純なる腦病の不眠症を覺へたときには、家庭に於ても長時入浴法をされんことを奨める、また神經衰弱の家庭療法として閑靜なる土地に轉地することもよいが、併し之れは誰にも出来ることではない。

◇  
 精神障害に就て、精神障碍症だとよく人の聲が聞へる、たとへば誰かに自分の悪口を言はれてゐるやうだとか、また傍の人に絶へず注意されてゐるやうだとか、さうした精神錯亂の狀態が多い、之れは極く最初の症狀であるが、此の時直に精神病院に入院して醫師の治療を受けると云ふことは一般の家族制度から考へて不可能であるから、やはり各人家庭に於て不眠の症狀を去るやうまづ食事や運動を適度にし、精神の刺戟となるやうなものを一切避けることが肝要である、さうして安眠法として前

に述べた入浴療法をとれば、其の症状を去ることが出来るが、併しそれで必ず全治すると云ふことはむづかしい、ただ一時的に治療するには入浴法が最もよい譯である。

◇ ヒステリーに就て、ヒステリーの原因は多數は遺傳的のものである、即ち精神病、神經病の患者、奇人等の子孫に發する、其の他外傷、月經異常、萎黄症、貧血、喜怒哀樂等精神の感動、生殖器病の反射作用、鉛、アルコール、水銀、煙草の中等等が基因であつて、婦人に多い、けれども亦た男子にても之れを發することが多い、此の病に胃され、ば些細の誘因に來る悲憤哀憂等精神感動の變化が不定になり、五官の障礙、たとへば視野縮小、色盲、耳鳴、難聽、弱視の變常がある、また皮膚知覺過敏も亦た諸部に現はれることがある、特に卵巢部にしばしば發現する、其の他諸種の神經痛などを起すが、療法としては諸般の月經異常、萎黄病、貧血病等凡て其の原因療法を第一とし子宮及び卵巢に注意し、腸管の機能を整へなければならぬ、精神療法としてはやはり前記の入浴法がよい。

◇ 腦病の發現期と豫防、腦病は何時多く起るかといふと、之れは一般に話すことは出来ないが、單純な神經衰弱は學生にあつては入學試験期若くは學期試験期など比較的精神を多く使ふ時に多く、一般

の業務に従事してゐるものは、其の業務の煩忙にして晝夜兼行を以て活動するといふやうな場合に多い、それ故一年の中どの季節が此の病を發現する季節であるかは分らない、ヒステリーも亦た同様で、つまり精神の異常な刺戟を受けた場合に多く、全く氣候により起ることの區別はつかない。

◇ 然るに精神障礙になると、詳しい統計はとつてないが、春先きつまり四五月頃が多く發病するやうに見受けられる故に頭の疲労する神經衰弱は氣候に關係はないが、精神障礙は氣候に大いに關係もあると云ふことが出来る、而して之等の病、其の中でも何人でも罹り易いところの神經衰弱を豫防するには、各人が平素健康状態にある中から注意しなければならぬ、即ち學生にあつては平素怠けてゐて試験が切迫してから急激に勉強し出し無理に頭を使ふやうなことをせず、學生でない他の人には異常に精神を疲労させるやうな煩務に不規則に従事することを避けねばならぬ、たとへ一時的には仕事の能率があがつても、精神疲労の結果神經衰弱に罹つてしまへば、其の爲に業務を中止しなければならぬやうな結果になり、却つて能率上一大損失となる、それ故平常から仕事を分擔して之に従事するのが可い、此の點は働く人も使ふ人も特に注意すべきだと思ふ、また精神障害の傾向ある家族であれば四五月頃の發病期前に經費や事情の許す限り閑靜な處へ轉地し、規則正しく生活し、神經の刺戟を一

切避けるやうにしたならば、病氣を發現せず済んでしまふと思ふ、要するに之等の病は其の人の心掛け一つに依つて悪くも良くもなるものであるから、各人は常に腦の衛生に留意することを忘れてはならない。



醫學博士佐多芳久先生は更に徹底的に神經衰弱の原因と豫防法を話される、何故に神經衰弱に陥るか、神經衰弱と云ふ病氣は現今では殆んど一般に知り盡されてゐるが、此の神經衰弱と云ふ病名は今から約五十年にアメリカのベアードと云ふ人の名づけたニューラスセニーと云ふ語を譯したもので、それがだん／＼進む文化と比例して現今では此の様に蔓延して來たのである、併しもと／＼日本でも古い時代からない病氣ではないのである、近年に到つては其の増加の率が昔より非常に増大してゐると言ふまでである、殊に東京市の如き大都會の市民は、老若男女を問はず、殆んど全てが本病に襲はれてゐると言つて可いのである、之れは生活の複雑から、かやうに蔓延するのであらうが、其の原因を科學的に研めて見ると、第一に腦力の過勞が其の主なる原因である、人間は體力にせよ、腦力にせよ、何れも其の働き得る限度があるものであつて、例へば脚の力で云つて見ると、徒歩旅行をやるに一度に十數里も歩けば脚の筋肉は非常に疲勞を覺へて、鬱血して膨れ上り脹脛や太腿の筋肉を攣

むと非常に痛みを感じる、さうして第二日目の旅行には出られなくなる、それと同じやうに腦に鬱血を來たし、頭が非常に重くなり、且つ頭痛を覺へ頸や肩の筋肉が凝つて、顛頭や首肩等の筋肉を攣むと甚だしく痛みを覺へるのである、勿論程度によつては腦力が作用し得ないまでに達することがある、



脚の疲れた場合、疲れを癒すため歩行を休んで靜養し、充分に按摩して血液の循環をよくすると、酷い疲れでも二三日の後には恢復するものである、腦の場合もそれで、腦の過勞の後、頭を休めて、頭や肩の筋肉を按摩すると、大抵の場合には恢復するものである、併し腦の過勞が毎日繰り返されて、其の間、充分の休養もすることなく、過勞が堆積すると腦は段々衰へ其の機能は作用し得ないまでになるのである、腦の作用の衰弱を來したことが、所謂神經衰弱の症狀である、さうして、



神經衰弱の前徴が現はれる、現今の激烈な生存競争の社會に於てはやむを得ない症狀と云つて可い位のもので、其の生活を改造しない限り全滅することは出來ないのである、腦の過勞を充分に恢復する餘裕もなく、矢繼りに腦を働かしめなければならぬやうな生活状態では、神經衰弱は免れないのである、本病に罹ると、第一に自覺的には頭重を覺へて、頸を抑へつけられるやうな氣持がしたり、

何か重いものを被つたやうな氣持になり、或は頭の中に何か重い鉛のやうなものでも入つてゐるやうな氣持がして、従つて氣分が非常に重く快々として樂しまない状態となるのである、次に覺へるのは頭痛である、餘り烈しい頭痛を覺へることは稀であるが、常に頭が痛いやうな氣持がしたり、其の他眩暈を覺へたり、耳鳴りを感じたり、又は全身の倦怠を覺へて、何事をするにも物憂く、すぐ仕事に飽きて、癖のやうに無暗に欠伸を連發する、そればかりでなく、腦の機能が減退して、記憶力が悪くなり、理解力、判斷力、推理力等が著しく減つて來て、物忘れがひどくなる、又性格の方から云へば、種々のことに疑ひ深くなり、且つ物事に迷ひ易くなり、自信力が殆ど缺けてしまふ、さうして何事も人の言ふなうになつて薄志弱行となる、従つて自分の事業に不安を感じ、計畫ばかり種々思ひを循らせて、着手する勇氣がなくなる、それが爲め何事を始めても途中で挫折し、多く失敗に終り勝なので、さう云ふ場合に失敗すると、すぐ悲觀して畢ひには自分は社會の落伍者だといふやうな氣持になりて生存する價値がないやうに思ひ込み、歴世的になつて甚だしきは自殺を企てるやうになるのである、かやうな神經衰弱の患者はその日常生活も落着きが缺け、すへてのことに取越苦勞で、其の上、萬事に不平で夜も悶々として安眠を得ることが出來ぬのである、神經衰弱の患者で一番苦痛なのは此の不眠である、不眠が永く續くと精神も肉體も非常に衰弱を來すのである。



睡眠は食物以上必要である、睡眠と云ふことは人間にとつて食物以上に必要なものであつて、睡眠は腦にとつて最良の滋養と申して可いのである、腦の過勞は熟睡によつて充分に恢復することが出来るのであるが、過勞してゐる場合に安眠を得なければ増々過勞は増すのみである、ある醫學者が睡眠と食物と、何れが身體に對して最も必要であるかを實驗したところ、面白い結果を得た、それはある動物を絶對饑餓の状態に置いたのである、ところが十數日永きは三四週間も生きてゐたが、これに絶對不眠の状態を持續せしめたところ、僅か三四日で死んでしまつたのである、これから推しても睡眠は食物以上に生命にとつては重大なものである、又或る醫學者は自ら絶對不眠の實驗を行つたところ、第三日あたりから精神状態が朦朧となり、四日目には諸種の錯覺、幻覺を覺へて、其の上不眠を續けると、精神に異状を來すやも知れぬ状態に陥つたので、畢ひに其の實驗を中止したのである、かやうに睡眠と云ふものは腦髓のみならず、身體の生命にとつて重大なものであるから、睡眠不足が連日に互る時も、神經衰弱を來すのである、單に誰れでもが經驗するが如く、一夜の徹夜でさへも翌日は頭腦が朦朧として、全身が倦く欠伸ばかりが連發して従事してゐる仕事の能率は少しも揚らないのである、神經衰弱にとつて、第一に癒さなければならぬのは此の不眠である。

◇ 神経衰弱の初期には却つて眠すぎるやうに常に眠たいやうな氣持が覺へられることがあるが、其の後に續いて不眠が來たり、一夜悪夢に襲はれて不安な夜を明かすやうな場合が多くなる、さうして神経衰弱に罹つてしまふと、それにつれて種々の個人的の症狀が現はれて來ることがある、ある場合には不安から種々の疾病を醸し、或ひは穢いものを見ると、それを恐怖したり、地震後、僅かの地震にも酷く恐怖するとか、又は一度海嘯に驚いた人は山の上に避難してゐても、來ない海嘯を恐れてやまざるが如き皆其の例である。

◇ 神経衰弱の豫防法としては腦を適宜に働かせて、過度の精神活動を避けるやうに注意することが肝心である、若しやむなく腦の過勞を覺へた場合には、充分に之れを恢復するまで靜養して安眠を攝るやうにしなければならぬ、簡單に一言にして其の豫防法を述べると、腦を過度に使はずして毎晩安眠を得ることにするのである、學生が試験勉強のために徹夜を續けたり、過度の勉強のため急性の神経衰弱に罹ることがあるが、之れは試験後充分靜養して安眠すると忽ち恢復するものである、併し社會の表面に立つて活動してゐる人々では、多く慢性的の神経衰弱に罹つてゐるのが多いから、僅かの靜

養等では恢復は難いのである。

◇ 神経衰弱の療法としては勿論適當な服薬も必要であるが、最も効果のあるのは、頭、頸、肩等のマッサージ又は按摩である、全身のマッサージを施せば更に有効である、之れは前述したやうに神経衰弱の原因は、腦の過勞によつて起る鬱血のためであるから、頭部、頸部、肩胛部等のマッサージを施すと、従つて腦髓の血液循環がよくなり、新鮮な血液が送られるため、腦は敏活となり、生新となるのである、頭重、頭痛はもとよりのこと、不眠などは完全に癒るものである、殊に全身のマッサージを施せば全身體の神経が強壯となり、血液の循環を助けて、疲勞などは一掃されてしまふのである、神経衰弱になると、單に頭だけの症狀にとゞまらず、消化器などにも禍ひを及ぼして、食事が喫まなかつたり、便秘勝ちであつたりするのである、かやうな場合にも胃腸の機能衰弱に従つて、胃腸の消化劑を呑むよりも、腹部マッサージを施せば、胃腸の働きを外から助けて、非常の効果をj得るものである。

◇ サテ以上の諸説はいづれも現代の權威者である諸博士の研究であるが、更に此所に醫學博士小酒井

不木先生が、頭を良くする諸學者の説と實際と題して、綜合的の斷案を下されて居る、賢愚とはもど生れつきものであつて、通常之を如何ともすることは出来ぬが、丁度死ぬことを如何ともすることが出来なくても、不老不死の方法はないかと捜し求めたくなるやうに、出来ることならば他人よりも賢くなりたいと思ふのが人情の常である、むかし血液が人間の精神を宿して居るものであると考へられて居た時代には、賢者の血液を愚者に移して、愚者をして賢ならしめやうとする所謂血液交換が行はれたが、残念ながら其の方法は有効ではなかつた。



ユダヤの太古の聖典タルムードの中には、賢となり愚となる條件として次のやうな事情が書かれてある、即ち鼠のかじつたものを食べるとき、猫の食べ残したものを食べるとき、四足獸の心臓を食べるとき、人の浴したあとの水を呑むとき、オリゲの實を常に食するとき、一方の足を他の足の上に重ねて浴するとき、小麥又は小麥パンを食ふとき、鹽氣なしに生卵をのむとき、葡萄酒と藥味とを常に用ふるとき、オリゲ油を常に食するとき、パン粉を捏ねたあまりの水を飲むときは賢者となると書かれてある、此の種の迷信は世界到る處に存在するが、これを實行して果して賢くなるかドウかは言ふだけが野暮である。



食物以外に何か藥劑でもつて賢くなることは出来ないものであらうかと、昔から人々は随分骨を折つて捜したものであるが、人間の頭腦をぼんやりさせるやうな毒物はあつても、人間の頭腦を健全にしたり、頭腦を明快にする藥劑が廣告されてあるけれど、之を使用した人が卓越した腦髓を作りあげたと云ふ話をまだ聞かない、印度の大麻は大昔から人々に使用され、ホーマーの詩篇の中にある忘憂藥も恐らく大麻のことであらうと云はれて居るが、此の大麻を飲むと、人によつては聽力、視力、其の他各種の知力までが著しく増強する場合がある、又モルヒネ又は阿片も人によりて、非常に賢くなる藥であると云はれて居る、英國の文豪トーマス、ド、クインセイは阿片を愛して、日々驚くべき多量を呑んだが、其の自叙傳、阿片溺愛者の告白の中に、阿片を呑むと平素理解することの出来ぬカントの深遠な哲學を非常に容易に理解することが出来たと云つて居る、然し大麻にしろまた阿片にしろ、どの人間にでもさうした作用を呈するとは限らず、また云ふ迄もなく、大麻や阿片の作用は一時的のものであるから、一度服用して永久に賢くなることは出来ないのである、又これ等の物質は何れも毒藥であるから、たとひそれを飲んで賢くなり得る素質のものでも一寸冒險して見る氣は起らないであらうと思ふ。



偉人天才の傳記を讀んで見ると、時には其の前半生が平凡人であつて、病氣に罹つたり、肉體的の傷害を受けたりして、急に賢くなつたと云ふ例が少なくない、肺病患者に頭腦明晰なものが多いとは、よく俗間に言ひ觸らされて居ることである、コノリーと云ふ醫師の觀察した所によると、ある患者は肺病の初期に、又ある患者は痛風の初期に、知力の増すことを觀察した、カバニスや、テツソやボンムなどは、ある熱病の際に、異常なる精神活動のあらはれることを觀察した、英國の數學者シルヴェスターは風邪にか、つたときに一番よく數學の難問を解くことが出来た爲に、彼はそれを幸福な氣管支炎の發作と呼んだ、天才メイス、ド、ピフンは蒲柳の質であつたが、彼の言葉は病死の天才に及ぼす影響をよく言ひ表はして居る、人はみな大かた丈夫であるから、自分の存在を觀念しない、人は苦しまなければ自分のことを考へないものである、それ故、病氣と反省の習慣とのみが人をすぐれたものにする事が出来るかと彼は書いた。

◇ 頭部の傷害により平凡が能才天才になつた例は少なくない、有名なオーストラリアの小説家クラークは子供のとき馬に蹴られて頭蓋骨を碎かれた、ヴェムも幼いとき高い二階から落ちて頭蓋骨を碎いた、

グレメント六世、マルブランシュ、コルネリウス等に就ても同様なことが傳へられてゐる、グレットリイといふ平凡な歌ひ手は梁が落ちて來て彼の頭を打つてから、急に立派な音樂家となつた、マビオンは小兒のとき白痴に近かつたが、二十六歳の時に石階から落ちて頭を傷けてから英才を發揮した、ウオレンスタインも窓から落ちる迄は薄馬鹿者であるとして世間から取り扱はれてゐた。

◇ 脊髓病に罹つたものが異常な才幹をあらはしたこともまた屢々見られる所である、詩人ハイネは脊髓病に罹つたが、私の精神的昂奮は天才と云ふよりも寧ろ病氣の結果だと書いて居る、フランスの大學者パストールも軽い腦溢血に罹つてから多くの大發見を完成した、然し乍ら病氣又は肉體的傷害のために急に賢くなると云ふことも、必ずしも萬人に共通に起り得べき事情ではない、肺病患者の悉くが能才であるに限らず、また腦溢血のために却つて愚鈍になるものも少なくない、頭部を負傷した患者は大抵の外科病院に一人か二人はあるが、それが皆天才になつたといふことを聞かない、それ故やはり天才となるべき素質が偶々傷害又は疾病のために現はれたと考へるのが至當かもしれない、それは兎に角、たとひ病氣や頭部の負傷が人をして賢くならしむるさわかつて居ても、わざ／＼病氣にならうとしたり、頭部に傷をつけて見やうと企てるものは恐らく一人もあるまいと思はれる。

かうして見ると頭腦を明晰ならしめるべき、手取り早い具體的方法と云ふものは結局無いと云ふことになる、然らば私たちはどうして頭腦を明晰にすべきであらうか、不死と云ふことが不可能であつても、ある程度まで壽命を延長せしむることが出来るやうに、愚者を大天才ならしむることは出来なくても、ある程度までは頭腦を一層明晰ならしむることが出来るのである、それはどう云ふ方法であるかと云ふに、極めて平凡なことであつて、即ち頭腦を適當に使用し、頭腦の素質をよく知り、然る後に適當に訓練することに外ならないのである、いかに生れつきよい頭腦を持つて居ても、之を適當に使用し訓練せしめなかつたならば發達はしない、用不用の説即ち用ひぬものが退化し、よく用ひるものが發達すると云ふことは生物學上の通則である、私たちの器官や機能は絶へず之を使用して居ないと段々衰退して行く、藝能の如きものですがまたさうである、ある有名なピアノの演奏家は長年かゝつて得た技術を失ふまいとして、一日八時間づゝの練習を怠らなかつたと云はれて居る、筋肉にしろ頭腦にしろ、使用すれば發達することは事實であつて、鍛冶屋の手が太くなると同じ關係で頭腦も間斷なく使用すれば發達する。

併し乍ら此所に注意しなければならぬことは、使用すれば使用するほど頭腦が發達すると云ふ原理は健全な頭腦に通用するばかりであると云ふことである、丁度運動が身體を強壯にすると云ふ法則があつても、病氣に罹つた身體に運動は却つて害のあるやうに、頭腦が病的であつた場合に、之を無闇に使用することは頗る危険である、神經衰弱の際の如きは其の神經衰弱を治して後、頭腦を適當に使用する方が安全な譯であること知つて貰ひたい。人間の頭腦は人によつて各々其の個性の相異がある、例へば甲の頭腦は文學向きに出來て居り、乙の頭腦は理學向きに出來て居る、それ故、如何に頭腦を明晰にしようとしても、不得意な方面に頭腦を使用して居ては、其の効が薄い、得意な方面に頭腦をどしどし使用してこそ、始めて頭腦は益々明晰になるものである、昔から天才が時として晩熟であると言はれて居るのは、多く兩親や教師が其の頭腦の個性を知らないためだつたと言はれてゐる、文豪ウォルター・スコットは學校に居たとき成績が悪かつたが、一方に於て彼は驚くべき巧みな話し家であつた、有名な東洋學者クラブ羅斯は伯林大學に在學中劣等生として取扱はれて居た、試験のときある教授が彼に向つて、兎に角君は何にも知らないのだねと云ふと、彼は失禮ながら僕は支那語を知つて居ますと答へた、即ち彼は他の學科を顧る遑もなく支那語ばかりを勉強して居たのである、ギユスターフ・フロオベルは小兒のとき鈍物だと云はれ、やつこのことで人並みに本を讀むことが出来るや

うになつたが、彼は其の時分から戯曲を構想して、獨りで色々な役割を演じては即興的に長い臺詞を口にした、ドメニチンコは彼の仲間になど云ふ綽名をつけられてゐたが、ある時あまりに物わりの悪いことを揶揄されると、彼は平氣な顔して俺は俺の心で勉強して居るからだと言へた、モリエールは綴織商の子として生れたが、芝居好きの祖父に伴はれて、暇さへあれば觀劇に浮き身を賣して居た、あるとき父親が怒つて役者にでもする氣ですかと詰ると、祖父はいかにも彼は今でもモンロー位役者だよと答へた、此の言葉に感動してモリエールは後に一大喜劇作者となつた、ヴォーカンソンは幼少の折母に伴はれて牧師の家に行き、母が懺悔しながら泣くと、彼は傍で手持無沙汰のために泣いた、ところがフト其の室の掛時計の振子に心を惹かれて、其の理由か知りたくなり、それが動機で長じて機械學の權威となつた、かう云ふ事情から考へて見ると、現今の學校教育ことに其の智育の方法が果して當を得て居るかドウかは頗る疑問である、不得意な學科を無闇に課して、頭腦を無理に使用することは決して頭腦を明晰ならしめ且つ知力を促すことが出來ないのである。



一たび頭腦の個性を知つた上はたゞ之れを適當に使用しさえすれば可いのである、然らば頭腦は如何にして使用さるべきであるかと云ふに、それは云ふ迄もなく考へることである、獨乙の諺に人は讀

むことによつて多くを得るが、考へることによつてより多く得るとあるのは此のことを言つたものだと見ることが出來やう、好きこそ物の上手なれで、人は自分の好きなことは寢食を忘れてもやるのが普通であるけれど、寢食を忘れる程に熱中しなければ、頭腦は明晰にはならぬのである、希臘の大哲ソクラテスは二十四時間ぶつ通して思索に耽ることが度々あつた、アルキメデスがシラクューズの占領の際、身に危険の降りかゝて居るのも忘れて、數學の問題を考へて居たことは有名な話である、有名な地理學者のメルカトールは食事の際にも地圖を手から離さなかつた、ローマの文章家カル、スが早朝ベンを取つて紙に向ひホット一息して頭を擧げると夕日は既に西に沈んで居り、夕方筆を取り始めて一休みすると、東はいつも白んで居た、ヒュッフォンは發明は忍耐の賜物であつて、ある一つの題目を捉へたならばそれを飽くまで執拗に考へて居ると、段々霧が晴れて行くやうになり、遂にはいゝ考へが電光の如くに腦裡に閃めくと云つたが、よく夢で數學の問題が解けたなどいふ話のあるのもつまり執拗に考へた結果であると言ふべきである、イタリヤの詩人は嘗て其の作アドニスへの添削をやつて居たとき、其の脚に火がついて居てさへ暫らくの間は知らなかつたと云ふ話である、何れにしても之れ位の熱心を以て自分の好む所に精神を集中すれば頭腦は愈々明晰になるであらう、ドレウツァーは其の著、人の能率の中に能率的の精神集中と言へば特別に自分の興味をもつ觀念を追求して倦ま

ず撓まざることである、ある人は勢力集中にも多少の弛緩があつて、其の時には唯だ心が目的の上に止まつて居るだけであると云ふ、勢力集中にも他の興味へ注意を轉ずる間隙がないのではない、勢力集中と言つても機械的に打ち付けられたやうに思想を唯一方向にのみ向はしめる所の意志の一喝に依つて出来るものではない、却つて幾度も繰返しては實行するのである、然し最上の勢力集中は單に注意が問題の上に止まつて居るのみでなく、間斷なしに考へることであると云つて居る、間斷なき思考、之れが即ち頭腦を明晰にする最も大切な方法であると云ふことが出来やう。

◇ 此の外には頭腦を明晰ならしむるには一般的の訓練が必要である、それはどんなことであるかと云ふに、觀察力、推理力、想像力、記憶力、讀書力の養成である、之等のことに就て一々委しく記載することは到底短かい紙面を以てしては不可能であるから、私はマードンの成功、ブラツキの自己訓練等に譲らうと思ふ、之等の中、ことに必要なものは觀察力の養成であつて、ドレウサーの言つて居るやうに、眞に何事をしても悉く成功したと言ひ得る人は、其の成功の原因を少時より物を能く觀察した習慣に飯して居る、彼は他人のやうに十分な教育を受けることが出来なかつたが、常に活眼を開いて、詳細に注意して來たのであつた、例へば貨物車が通れば其の色、其の數に注意し、鐵道の名

前を指示する頭文字に注目し、斯くして彼は一國の大鐵道を知る材料を得た、又彼は市内にあつては電車の記號及び番號に注意し、出火警報器と消防具との所在に注意し、其の他多數の人が不注意に看過したことに注意を向けた、かやうにして養成せられた彼の注意力は、時機の到來するや、他の方面に向けられたが、いつも周到綿密にしてよく其の特色を發揮することが出来た、彼は如何なる不案内の森林や都會に居つても方角を見失つたことはなく、道を人に訊ねないでよくもとの所に飯ることが出来た、此のやうな人は少なくとも此の程度に於て教育ある人の理想を満足せしむるに十分である、實際昔から偉人天才と云はれた人はいづれも其の觀察力が非常にすぐれて居た、英國の文豪チャールズ、ヂッケンスは其の小説の一つの中に、天才とは些事に注意する生物だと云つて居るくらいであつて、ニュートンが林檎の落ちたのを見て、萬有引力を發見したのは其の適例である、其の他偉大なる發見や發明が些事をよく觀察したために爲し遂げられたと云ふ例は甚だ多い、觀察力にしろ推理力にしろ記憶力にしろ想像力にしろ、いづれも練習によつて増進せしめられることは云ふまでもない、不老長生法も間斷なき注意を以て之を實行せなければ効のないやうに、頭腦明晰法も要するに不斷の注意と努力によつて始めて其實を擧げることが出来るのである。(小酒井先生著書参照)

サテ私は以上の學說や所論を以て健腦法は何よりもマツサージを以て主とせねばならぬやうに感ずるのであり、それには深谷瑞輔先生の創見された式を以て一番好いものであらうと、それは自分の體験を以て信じて居るのである、併し本文の文章は多少讀みにくい點もあるが、理論と實際とは決して文章の巧拙で左右されるものではない、青年諸君よろしく此の本文を精讀されて、圖示してあるやうに先づ少しばかり體験して見られるが良い、何の藥劑よりも必らず奏効確實であることが體験されるであらう。

單にマツサージと云つても、それ〴〵の方法があつて、従前の按摩のやうに無闇にやつても、餘り効果のないものである、第一學生諸君が一々マツサージの先生を招いたり、按摩を呼んでゐるやうでは厄介で實行出來ない、ドウしても自分自身でやれる簡便の方法でないとは不便である深谷先生の健腦鍛練法は此意味に於て現代唯一の良書であり貴重な方法である、一日之を行へば頭腦の明晰になると驚くべく、如何なる難問題も順序正しく解釋の出來ることは私の體験で明らかである。

## 序 文

同じ人間に生れ乍ら賢愚の差異より幸運不運といふ、一は喜に一は悲に分岐する。言ふ迄もない吾々人間は生きんことに忠實な動物である。その生きんとするその忠實たるや、實に福祉幸福を増進せしめんとするにある。然るに愚といふ運命を擔ふ者は實に痛ましき悲哀の結果に終るのである。

故にこの悲しむ可き状態を救はんと濟世主釋迦が現れた、救の主基督が現れた。僧弘法。僧日連現はれいづれも愚者を救濟せんとした。彼等の實踐彼等の窮行は偉大なるものである。決して効は空しくはなかつたが、然し根本的に人間世界より愚を拭ひ去ることは不可能であつた。萬能を以て誇り、その權威を信ぜらるゝ現代醫學ですら如何共施す術を知らない。吾々は茲に自己の擔へる運命と斷念するの外に途はない。賢愚の矯正は望んでも得られぬこととせられて居た。實に何等かの因縁である因果であると諦觀して居たのである。

然るに余が敬愛する親友瑞輔深谷君は數年來研究せられたる健腦鍛練法に依つて吾々の空想として

居たるが如き頭腦改造の實果を擧げ得ると言ふて居る。而もそれが實驗的であり確實なる驗證を把持して居るのであるからして余はその奇にその偉に驚嘆せざるを得ない。全く吾々の天稟の資性と斷じて宿命觀を抱いて居た思想は根本より覆へされて仕舞つた。

瑞輔君の主張は即ち人間はその根本實體換言せば人間の眞奥底たる本體は無差等にして賢愚の如きは其の表面現象に過ぎないと、而してその理由をブライエルの乳酸論より研究し實驗的に乳酸原因論を提唱して居る。腦部に溜積せらるゝ所の乳酸は頭内細胞神經等に固結し、その活動を麻痺するが故に煩惱を起し無明を生じ、或は疾病を或は腦力を微弱に減退する。そこでこの乳酸を除去せば容易に頭内に一大改造を生ぜしむるのである。

此の點に留意し熱心に研究せる結果茲にその乳酸除去法なるものを創案し、乳酸原因を事實上の項狀なることを驗證すると共に、強腦優腦法の誇妄ならざることを示すのである。

知己知友に示して何人も其の効果に浴し得ることを確めたる君は今や斯法を完成の域に到達したり

として、普く世人を救濟せんと、その秘法を振かざして社會に起たれた姿を眺めては、その雄々しさを余は實に感賞して止まない。余は余の親友が斯く偉大なる秘法を創案し完成したることを余自身としての喜びともする。今その秘法を傳示せんとする著書の脱稿するに及んで、余に序を乞はる。余淺學にして、瑞輔君の高遠深廣なる眞理を容易に理解すること能はず、只茲に僅かに浮びたる儘を草して以て序となし、併せて君の成功を祝福する次第である。

大正十二年七月一日

藤 井 無 聲

## 序文

四

健腦の鍛錬が吾人の處世上必須缺く可からざる要件なることは言を俟つ程の事に匪ず。余輩が敬愛する所の師瑞輔深谷氏は斯問題に年來身を研究に委ねつゝあり最近頭腦の革命理想的健腦の鍛錬てう一大妙法を發見し公然社會に發表し以て世人の救濟的事業として、それが宣傳に献身的努力せらる。余輩は即ちその門に馳せて専ら補佐する所ありき。此程深谷氏斯法を學者に教示せんと秘録なるものを著せらる。その稿なりて余輩に一言求められたが余輩淺學にして、氏の命に應ずる事能はず。然れ共嚴命漸く固く急にして辭し難く、茲に秃筆を以て一言述べ以て序と爲す。

大正十二年七月一日

豆喰道人 久保田秀雄

## 自序

凡そ本修まらざれば末治まらずと古人の言は我を欺かず、夫れ吾人軀軀の動止は其の四肢五體の運動より一舉手一投足の運動に至る迄皆頭腦の支配を受けて活動するものにあらざるはなし。故に頭腦は體軀機關の中樞にして吾人が生存し社會に活動するは頭腦の能作これあるが故なり。若し頭腦に支障を來たさんか、夫れ本修まらざれば遂に末治まらずの言に違はず、意の儘に生活を送ること不可能に終るものなり。茲於乎、吾人は健腦を願望し要求するなり。而もその健腦たるや、在來は自己の擔へる運命の如何に依るものとせられ、幸運なる者は即ち優腦たり、不運者は愚腦として所謂天の配濟なりとせられ如何共施す術なきの状態なりき。

然れ共翻つて眼を世界に轉じてその大勢を觀よ、生存競争は益々激烈となり修羅の巷も斯くやと思はれるばかりなり。此の秋に當りて自己の地位を向上し運命を開拓し以て生存競争の勝利者たらんとせば、先づ健腦にあらねばならぬものなり。然らずんば生存競争の敗殘者となり無意義の人生を送ら

ねばならぬ。然れ共健腦は天の配済にして吾人の如何とも爲すこと能はざらんか、夫れ不運者は悉皆無意義の人生を送らざる可からず。茲於乎、吾人は古人の言に「天道は人を殺さず」の句を想ひ起すなり。吾等は好きこのんで此の世に生れ來たるものには非ずして、謂はば天が生ましめたるなり。されば天の意中には、吾人をして進歩開發せしめずんば止まずの計ある筈なり。然り。吾人は自己の頭腦の進歩開發を期し愚腦優正の改造、所謂健腦の鍛鍊實舉は可能の事なり。而してそは宇宙現象界の法則にして眞の人道の綱紀なり。その改造が不可能を嘆ずるは誤てるも甚しき事ならずや。

健腦！ 健腦！ 吾人はこれを要求し願望するものなり。如何せば其の願望を満足せしめ如何にせばその要求を充することが出來得可き乎。

吾人は之れに對して吾人が提唱する「健腦鍛鍊法」こそ實にその要求を充滿し、願望を成就せしむるものなりと答へるなり。而して本法は吾人の體驗上健腦鍛鍊の法としては他に比類なき唯一無二の秘法なることを斷言して憚からず、故に吾人はこれを宣傳し世人を普く救済せんと努力するものなり

然れ共、吾人は一介の書生にして其の聲や小さく、その力や微にして而も淺學非才の凡夫なり。果して其の努力効を奏するや推則し難きも、世人に同情し福利を願たんとするその熱誠や、眞に天を動さんとす、さればその力微なりと雖も救済の實果を擧げるや必せり。その聲や小なりと雖も世界の隅果てに響くや必せり。吾人は繁忙なる學業の側ら、大なる精力を傾注して「健腦鍛鍊宣傳」の一書を草せんす、淺學にして而も拙筆なる吾人のことなれば、到底その物したり共、讀むに足るものゝ、出來やう筈はなかるべし。然れ共その熱誠を酌量し以て一顧の榮を賜りたし。

大正拾年拾壹月菊花の薰前に筆を起して



# タカベストに就て

脳神經の靈藥あり

神經衰弱は藥劑や食餌では根本療法の出來ないものであると云つても、併し今日  
只今よりスグ頭腦を明晰にし思考力を強大にするには藥劑の力に待たねばならぬ  
一杯のアルコールは良く全身の血液を一洗して筋肉をも亢奮せしむるよう、タ  
カベストの幾粒かは直に以て腦痛を去り、不思議に偉大なる思考力を附與する點  
に於て確に天下一品である、諸君は受験の前提に本劑を用ゆる必要はないか、一  
百錠入金壹圓也送料十二錢である。

東京市芝區虎之門 洗心堂藥房

振替東京三五八八六番

## 目次

一緒 言	一
一頭腦の健全活動	五
一鍛練法提唱の意義	八
一消極と積極法	一二
一學生と腦力	二〇
一頭腦の生理	二六
一能力の發顯	三〇
一精神と人格	三四

一 精神の座	三九
一 鍛練法の原理	四二
一 健腦の鍛練	五一
一 療養法	五四
一 鍛練法	六五
一 頭腦改造法	八三
一 結論	九四

以上

## 哲 理 健腦鍛練法秘録 (前編)

### 第一章 緒言

吾々人類は自己の福祉幸福を増進せしめんが爲に、知識の進歩發達に汲々として止まない。然してその結果により一面目的を達することは出来るが、又それによつて憂ふべき現象をも呈するに至るのである。それは自己の智識をして進歩發達せしむるが故に、頭腦を過激に使用せねばならず、一を學んで足りたるものが五拾、百と學ばねばならず、その結果として頭腦の機能を害し所謂腦神經衰弱と云ふが如き、悲惨なる疾患を醸するに至るのである。凡そ腦を損ね腦疾病を患ふ民族は皆文明國文明人と稱せらるるものに限られて居る。

未開の人類には全然見らるべきものでないのである。それは彼等は未だ過度に頭腦を使ふ必要もなく従つて、腦を損ねるといふが如き事は斷じてないからである。されば世の中が進化するに伴ひ文明人は頭腦を過激に使用し疲勞せしめ疾患を醸するのである。而もそれは頭腦をしてその過度なる使用に堪へ得可く健全に鍛練せざるが故に、即ち使用に堪ふる事能はずして斯くなるのである。

さればアタラ少壯有爲の士が神經衰弱の爲に中途廢學の己む無きに至り、或は有望の事業も半途放棄して復顧みること能はざる紳士もある。或は有爲の英才を懷きて陋巷に流浪し手を拱して徒らに他人の奮闘努力を羨望せねばならぬのも、夫れ皆堪ゆること能はざる頭腦を使用したる結果に外ならぬのである。

さり乍ら堪ゆる事能はずとて頭腦を使用せず居ては、尙更に人後に陥りて無意義なる一生を終らねばならないではないか。此の場合是非共吾人は頭腦を強剛にし、如何に過劇なる使用にも堪ふ可く鍛練すべき必要を感じるのである。

世が開け人類の知識が進歩し所謂文明となればなる程生存競争は益々劇烈となり優勝劣敗、弱肉強食の現象を呈するのである。故に優者たり強者として、優越の地歩を占め成功の殿堂に優勝旗を翻さねばならない、それではなくては人間としての生れ甲斐がない。

がその優者たり強者として他に打ち勝つ生存競争の勝利者たらんには頭腦を鍛練し、知を磨き才能を發揮し以て地位を向上し、運命を開拓して往かねばならぬのである。

此於乎、吾人は如何に吾人の頭腦が重要で生存競争の場裡に起ちて、無二の武器であるかが緊切に感ぜられるのである。實に頭腦は吾人の秘寶であり生命の全力なるものである。斯の大切なる頭腦、

これ程重要な頭腦なれば吾人は是非共之を強健に鍛練し、如何に過激に使用するも、爲に害損するの憂ひなからしむ可く勉めねばならないのである。その目的を以てその希望を満たさんが爲に吾人は茲に「健腦鍛練法」なる世界無比の獨特なる秘法を提唱する。

吾人が生存競争の場裡に起ちて優者たり強者として成功の殿堂に到達せんとするには先づ頭腦健全所謂健腦の必要あることを高調するのである。而して其の目的を遂行するものは實に吾が「健腦鍛練法」であることを叫んで止まない者である。

若し世人の多くが健腦でなかつたならば到底生存競争の圈中に奮闘することは出来ぬ、のみならず哀れなる敗殘者とならねばならないのである。故に強くならねばならぬ、強くなるか圈外に脱するか二つの一つを撰らばねばならぬ。吾人の現在生活を支配する二大勢力としての思想には斯くの如きがあるのである。強く闘ふ思想を現在主義と稱し、後者を遁世主義と稱するのである。現在主義とは即ち世界を競争場裡と觀る。弱肉強食優勝劣敗の現象を觀じて此の世界は修羅の巷である、終始間斷なき競争であると觀ずるの結果は、勉めてそれに打ち勝たねばならない、闘はねばならぬと云ふ思想である。彼のニエチイの超人主義哲學は此の種の鼓吹者にして所謂奮闘主義である。然れ共この奮闘主義も悪くはないが有限相對の人間にあつては甚だ困難なるものである。自己が千圓を蓄積すれば他に

壹萬圓を蓄へるものが出来る。自己が百を學べば他に千を知るものが現れる。三十三珊のクレツプ砲が現はれ、ば六十珊が出来る、水雷を發明すれば潜航艇が出来る。循環して停止する處なく、雀が蟬を覗つて居る。後に鷹が雀を覗つて居る、其の後に獵師の銃口が鷹を照準して居ると謂つた様な次第で決して安心立命が得られない。

此れに對して後者は生存競争の如きは八妄意識の妄動にして、所謂囚はれたる生活なりと觀じ、一切を物慾生活、優勝劣敗の外に追はれて安心立命を本位とするものにして、即ち解脱主義である。遁世して寂滅し爲樂するといふ主義である。これは無事であるかも知れない、無事の如くにして實は寂滅である。素より吾人等の進む可き道ではない。若し現在を離れた生活に進んだならば、やがては文明も破壊せられ、人類の滅亡に陥ることであらう。

吾人等は飽く迄も現世主義に依り奮闘しつゝ、生活せねばならぬ。即ち生きんことに忠實でなければならぬ。然れ共生存競争に打ち勝つて奮闘よく効を奏し、優越の地歩を占め成功の殿堂に到達せんとするにはその資格を得ねばならぬ。奮闘に當る可き充實的理想的健腦を鍛練せねばならないのである。その資格その強者たるべきを得んとせば即ち吾が「健腦鍛練法」により健腦を得べきである。即ち健腦を鍛練するのである。されば健腦を鍛練することは生存競争場裡に起ちて優者たり強者たりとしての資格を鍛練することとなるのである。

## 第貳章 頭腦の健全活動

頭腦は吾人の秘寶である而して其の能作は實に吾人の生命である。若し之れなかりせば遂に吾人は人間としての資格を失ふのである。満足なる自我を完ふことが出来ないのである。然らば頭腦とは何んであるか能作とは何を謂ふのか、頭腦とは吾人の理知の機關を謂ひ能作とは其の活動を謂ふのである。

秘寶である吾人の頭腦生命である吾人の能作これは如何なる組織の基にそれが構成され如何なる作用によりて活動が營まれるのであらうか、夫れ等は生理學に依りて研究せられ解剖學によりて明示されてゐるが吾人は茲に、頭腦が生命であり秘寶である理由並びに、健全なる能作の活動状態を説明して見やうと思ふ。

能作の活動状態に説明便宜上二大別して一を記憶活動、一を常識活動と稱することにす、記憶活動には三ヶの要素がありて、夫れに依りて作用せらるゝのである、一包容、二消化、三活用が即ち記

憶活動の要素であるこれは深く考へる迄の事もなく一寸注意してみれば直ちに解るものである。五官の作用によりて脳髓へ知覺せらるゝのが包容であり、それを諒知し理解するのが消化である、更にそれを喚起するのが活用である。故に記憶活動が無かつたならば吾人は一生非嬰兒である、吾々は生れ乍らにして精神は所有しては居ない、生後に於て氷に觸れて冷きを識り、湯に接して熱きを知り、次第に經驗が集合して組成せらるるのである。されば記憶活動は先づ吾人の日常生活を全ふせしむる根本である。

心理學では記憶を生ずるに至る迄の順序を四通りに分けて説いて居る、第一は我以外の來物を必要とすること。第二は我以外の外來物が吾人の感覺を通じて意識に上る其の感覺といふもの、第三には觀念と云つて物を去つても猶ほ意識の上に其の印影を残すこと、第四は其の印影が長く存在して居て長く心的現象となつて残つて居るもの即ちそれが記憶であると云ふのである。

心理學で説く所の第二の項は吾人が稱する包容力であり第三の項は即ち消化力第四の項は活用である。健全なる頭腦の者この活動が旺盛であるからして、何事も包容しそれを消化して自在に活用する事が出来るのである。これは身體の消化器に喩へて見れば、健全なる胃腸は如何なる食物たり共よく受容し且つよく消化して、血を造り肉とすると同じことにしてこの包容消化活用の三要素によりて記

憶活動は作用し、而して立派な知識が出來上るのである。

常識活動と稱するものも判断及斷行の二要素に依りて成立する。吾人が日常生活に對して目前の事物の事件夫れ等を嚴正に批判し、善惡利害を思考するのは常識活動に於ける判断力の能作である。更に判断の結果に於いて進む可きは進み、退くべきは退き、避くべきは之を避くると云ふのが斷行力の能作である。これを圖に示すと左の通りになる。



前章に於いて既に述べたるが如く文明に赴くに從つて個人の事も社會のことも、愈々益々複雑になつて千萬無量の現象が變幻出沒日夜間斷なく吾人に其の解決を迫つて來る。若し氣が弱ければこれが

爲に卒倒でもせずには居られない。此の時に當つて泰然自若として快刀亂麻を斷つたが如くに、咄嗟事を辨じよくその當を誤らない様にするには何が必要であるかと云へば、云ふ迄もなく健腦である。健腦とは記憶活動と常識活動とが完全に能作する頭腦の謂ひである。故に吾人が頭腦否健腦を生命であり秘寶であると云ふのである。又宜べなることならずや。

殊に勉學に志す學生は男女を問はずその頭腦の健不健、能作の優愚如何は直ちに運命を決するものである。故に吾が「健腦鍛練法」を以て充分に健腦たるべく優腦たるべく改造すべきである。又健腦は決して學生にのみ限られて必要なものではない、官吏銀行會社員商店員工場の職工徒弟小僧に至る迄、凡そ此の社會の生存競争場裡に起つ者は須く健腦であらねばならぬ。然らずんば地位を向上し、運命を開拓し、優越の地歩を占め他に打ち勝つて成功の殿堂に到達することは不可能となるのである。これ吾人が健腦を稱して秘寶である生命であると謂ふ所以なのである。

### 第參章 健腦鍛練法提唱の意義

吾人が健腦鍛練法を世上に提唱せんとするは名利や榮達の爲めてはない。單に世道の爲、民族の爲で

ある。即ち世人をして頭腦を健全にし愚腦を改善し人間の最大急務にして且つ、根本的なる必要を満足す可く導き、永久の福祉を計らんが爲に献身的に努力するのである。

吾人が昔し腦に於ける疾患に惱まされ一日として、愉快なる日を送る事を得ず、吾が身を怨み世をはかなみ、哀れ社會の敗殘者となり終らんとしたりしに、天未だ我を捨てず、幸ひにして一法を案出することを得、それによりて頭腦の健實を期し悲境を脱することが出來得たのである。その喜びは遂に吾人の獨占すべきでない、世に吾人と同じき哀れなるものあらば是非共、吾人の法を示して救済すべきであると感じた。人は誰しもさうである、よき方法を案出しそれによりて幸福を得たとすればそれを世人に示し共に幸福に浴せんと云ふ真情が發露するものである。即ち孟子をして「人の性は善哉」と叫ばしめたのも、斯かゝる真情の發露に外ならないのである。

余は性來頭腦は健全でなかつたと謂ふよりも寧ろ虛弱であつた。然し余にも人普みの野心はあつたからして分不相應の勉學をした。而して其の結果として頭腦に故障を來たし遂には強度の腦神經衰弱となつて仕舞つた。凡そ頭腦の疾患を惱む程辛くも亦哀れなことはない。見ずや寒風凜烈として肌をつんざくの日、身には一枚の襪襪を纏ひ乍ら、紛々たる飛雪の中を鼻調交りに馬を曳き行く勞働者のさも愉快氣なる状態を、又、見ずや御神燈の影暗き奥二階に、食前方丈山海の珍味を駢べ、窈窕たる美

人を侍べらして豪遊する紳士が神經過勞の爲、或は頭痛或は不眠に悩み、遂に社會を悲觀し其の蒼白なる顔色、時には微笑を浮ぶることなきにあらざるも、其の憂鬱の俤は歴然として其の眉宇の間に存するを。

誠や人一度腦神經衰弱に陥るときは、あられもなき、些事は恐怖し憂絶悶絶不愉快のその顔貌五月蠅げなる其の言行、他の見る目も哀れてある。嗚呼人生恐るべきは腦神經衰弱にあらずや。漫然茲に筆を運びし吾人は、過ぎ去りしその昔日苦惱に悶へし狀を顧りみてこれを想へば、實に戰慄するのである。

吾人昔日神經衰弱に陥りし時は彼の春の彌生老若男女皆共に心は浮草のその如く、今日は墨堤明日は東臺と、意舞ひ情狂ふ期節にも、自己は獨り一室に閉ぢ籠り短筇散策などは思ひもよらず、歌ふが如き鶯も我を嘲けるが如く、笑ふが如き櫻の花も己を弔ふが如く胡蝶の花に戯れ花辨の空に舞ふを見ては却て打腹立ち、劉曉たる音樂の合奏を聞きては物五月蠅しと耳を掩ふなどと、見るもの聞くもの一として皆不快の種ならざるはなく、憂鬱の源泉であらぬはなかつた。

嗚呼想へば吾れは幸運なる者なりしぞ。かゝる悲境より健腦鍛練法を發見し熱心なる實行は遂にその境地より脱し、余をして今日あらしめたるのである。

故に吾が健腦鍛練法は健腦者なれば、その使用の結果必然的に來る疲勞を回復し、頭腦能作の不全なるものには、著實に改造し完全ならしめ、腦神經衰弱の如き疾患は根治することが出来るのである。其の効果は實に靈妙にして到底筆紙の及ぶ所ではないが、その大要を摘出すれば先づ頭腦を強健にするのであるからして、頭腦に於ける疾患即ち頭痛眩暈等は根治し不眠症の如きも除去され安穩に睡眠することが出来る。従つて精神は爽快となり陰鬱は退散し心氣快活を得るのである。又頭腦明晰となるからして記憶力理解力判斷力等は、旺盛となり意志が堅固となる。血行可良となるから血色は艶麗となり覺官穩健となる。故に神經過敏は直ちに治され更に感情が中和され氣力が充實する。即ち根氣強くなり心性の如きは短氣なる人も完全に矯正せられるのである。活力旺盛となるからして勉學に志す者は普通の倍に學業を修むることが出来、銀行會社員其他事務を執る者は皆興味を以て終日處理することが出来得る。従つて能率は非常に増進するのである。

以上は効果の一部分を摘出して列擧したに過ぎない、而も吾人の實驗に徴したる一部である。若し研究者が任意應用したならば有ゆる方面に効顯ありて、到底一々枚擧することは不可能となるのである。而して効果は實行の後始めて體得するのであるからして一々例を擧げて説明するの要もない。若し強いて効果を多言せば本章は、彼の賣藥の能書の如きものとなり終り、延いては本法の權威を損じ

て仕舞ふことになる、故に多く語ることを省くことにし實際効果は研究者の體驗を待つことにする。

#### 第四章 消極と積極法

在來世上に健腦法と稱す可きものはないことはないが、それ等が相當の効果を奏したと謂ふことは未だ嘗つて耳にしたことがない。それはその方法が實際効果の擧らないものであるか、或は世人がそれを行はないからであるか、方法が實際効果がなければ言ふ迄もなくその罪であるが、世人が行はないのであればそれは無論世人の罪であらねばならぬ。方法に罪があるか、世人に罪があるか、吾人は嚴正なる批判を試みて以てその眞偽を質さんとするのである。先づ醫學博士佐伯矩氏の腦力増進法に曰く。

「すべて名人の頭腦には、左したる天賦の差等あるものではない。これを補育してこれを訓練することの方法、宜しきを得ると否とによつて其の頭腦の能力に多少の優劣を來すに至るものである。故に各人平素の注意如何によつて何人と雖も自己の頭腦を明晰にし、自己の腦力を向上させることが出来るのである。彼の學生が學校に於て成績に優劣の差別を來すは、其の多くは不知不識の間に彼等が

この要領を會得した結果に外ならぬのである。今其の注意すべき要項を擧ぐれば左の如くである。

##### 第一、身體を強健に保たねばならぬ。

彼の種々なる不衛生を敢へてするもの、又は身體の虛弱なるものにあつては、頭腦の明晰なることは素より望み得ざるものである。尤も往々虛弱の者でも、尙且つ頭腦の明晰な者もある。所謂多病なる才子の存在することもあるが、此等の人が若しその身體が強健であつたならば一層頭腦の明晰を期し得られるであらうと思ふ。而も強健的根柢のない才は要するに病的たるを免れない。決して大才と云ふことは出来ない。尠くとも永續するを得べき頭腦の明晰であり得ぬのである。

##### 第二、頭腦の過勞を避けねばならぬ。

頭腦の作用は生理的即ち身體諸部分の作用を離れて、獨り作用し得るものではない、頭腦の作用と共に必ず生理的疲勞を伴ひ來るものである。例へば過度なる勉強の連日に亘ることがあると、思考力が消磨し記憶力も減退し遂には頭重、頭痛を感じる様になる。これは髓に身體に疲勞を來した證據である。恁んな場合にも尙其の勉強を持續する様なことがあると、終には容易に恢復し得られぬ損害を來すことになる。

##### 第三、頭腦の休養には睡眠が必要。



疲勞せる頭腦を休養させるには適當の睡眠を取ると云ふことが最も必要である。若し長時間に亘つて、不眠不休の状態にある時には次第に體內に一種の毒物を産出し、爲に腦細胞の中毒症を惹起すると説く學者もあるが、これを免れやうとするのには睡眠の他に良法はない。且其の睡眠が愉快であればある程、其の効果も亦著しいのである。されば何人も一日の課業を果して寢に就かんとするには成る可く心を平和にして、十分の睡眠を取ることを心掛けねばならぬ。假りにも心に疚しいことなどは影だも止めぬ様にせねばならぬ。

#### 第四、適當な運動を取ることが必要。

適當な運動は頭腦の作用を一先づ休養させて、且同時に血行を盛んならしめ新陳代謝の作用を促し食慾を増し安眠を得させて疲勞せる頭腦を恢復させる上に於て、極めて有効な方法である。

#### 第五、飲食物に注意せねばならぬ。

飲食物は頭腦の組成成分たる物質を攝取するものもよいが、殊にレチチンを含む物質、即ち魚鳥の卵子などは重要な食品である。勿論一方に於ては、頭腦を傷害する様な危険な飲食物を避けることも重大な事柄である。尙それを具體的に云へば、例へば肉の過食、酒、珈琲、茶などの濫用などは大に慎まねばならぬ。種々の健腦食品を攝取するは、先づ如上の有害物を避くる事が最も必要である。尙便通

に注意して便秘を避ける様にするべきである。之は腸内で腐敗した種々の産出物、乃至醱酵物の神経系統に害を興へることを避けるのである。美食して運動の少ないものが頑固な便秘に犯され、その腦が他に比して著しく明晰を缺くのはこれが爲である。

#### 第六、頭腦を明晰にするには訓練。

身體各部の機關は磨けば磨く程その能率を増す如く、頭腦の作用も矢張それと同じである。例へば學生諸君が或數學の難問題に對し最初如何に汗水絞りても解き得なかつたのが一旦休養して再び試みるも尙能はず、更に又休養し三度試みた時に、始めて手に餘した難問題が容易に解き得ることがあらう。これは即ち撓まない訓練の間に、頭腦に明晰の度を重ね、新しい力を増し新しい命を生み出したと云ふ爲である。」とある更に三宅鑑一博士の曰く、

#### ▽腦は過度に使つてはならぬ。

青年が腦を悪くするのは色々の原因はあるが、詮ずる所自分の腦力相應の勉強をして居れば可いのに、此の頃の學生は向ふ計り見て、自分の腦力をも顧みないで高等學校の試験に應じやうとしたり、又高等工業の試験を受けやうとしたりするから、腦を悪くするのである自分の腦力は大抵中學時代の成績で判るものであるから。頭の良いものはドン／＼勉強するも可いが、頭腦の悪い駑馬は無理鎗に

麒麟に追ひ付かうとせないで分相應な處に止まり、自分の職に就くが可い。

一六

▽妄念は頭腦を害す。

それから青年の頭腦を悪くするのは色々の物思ひ即ち妄念である。これは心に隙があればこそ起つて來るので兎角閑居から始まるのである。青年の閑居は甚た宜しくない如何に眞面目な青年でも閑居すると、勢ひ妄らな物思ひに耽る事になる。甚麼碌でもない物思ひなどして、頭を悩ます暇には働いた方が餘程利益である。米國あたりの學生などは夏休みの様な時でも、それを働きの方面に利用してドシ／＼働いて居るが、人は働いた方が頭腦の爲にも宜しいし、一般健康を保つ上にも宜い。單に夏休みとばかりには限らない。一定の時間を限つて毎日働くのが宜い。二時間や三時間位の暇は誰でもあるものだ。劣情を防ぐ運動も一方法ではあるが同じく手足を働すなら、運動よりも勞働をして、多少なりとも賃金を得た方が時節柄得策である。暇に乗じて女の批評などして喜こんで居るものがあるが、これ程馬鹿氣た話はない。

▽健腦から割出した適度の睡眠時間。

これは人に依つて種々の事を云ふけれども何も何時間てなければならぬなど、制限を立てなくともよからうと思ふ。三時間でも四時間でも、自分が眠りたい丈眠れば宜い譯だ。それが即ち健腦から割

出した適度の睡眠時間だらうと思ふ。只此處に戒めて置きたいのは起きもせず眠りもせず、床の中に潜つて居て物想ひに耽ることである。朝など眼を覺まして床の中で物想ひに耽りなどとすると、碌なことは考へず結局腦を害する事になる。」下畧云々とある又前田醫學士の健腦法には斯ふ説かれてある。

「頭腦を過度に使用し疲勞せしむれば後日それが爲に疾患を醸し其の働きを失するが故に過度に使用してはならぬ。又腦力は體操に由り筋肉を發達せしむるが如く適宜思考力を修練すれば大いにその力を増進するものである。尙腦の弱きもの或は悪しき人は成るべく海岸又は山間の空氣清潔なる所に轉地して寒溫中和を撰び健全たる可き様攝生すべし。更に娛樂の道を講ずることは宜いことである。即ち自己の嗜好に適する、音樂をやるとか、旅行をするとか、園藝をいぢるとか、遊獵に出掛けるとか、魚釣に行く等がそれである。」

以上各大家の所論方法に従へば必ず健腦の目的は達せらるゝことは疑ふ餘地もないことであらう。然し乍ら一言注意すべきは以上の諸法はいづれも消極的の養生法であると云ふことである。養生的健腦法吾人はそれに依つて或は目的を達することが出來得るとしても若しも止む無き事情湧出して反對なる行爲を餘儀なくとる場合あれば、忽ちにして健腦は破壊されて仕舞ふことになるのである。それでは何んにもならない。各大家の説かるゝ通りの所謂養生法が一生涯實行出來得れば甚だ結構な次第

一七

であるが。生存競争の社會は吾人をして其の様なる安閑とした生活を許さないものである。過度に頭腦を使用することは良くないことではあるが、使ふ可く餘議なくされて仕舞ふのである。誰しも人後に陥る事は嫌ひである。分不相應なり共勉強して立身出世はしたのである。故に愚腦はそれを改造せねばならぬ。弱腦はそれを強剛とせねばならぬ。それには消極的即ち保守的なる所の、養生健腦法では駄目である。於是乎。在來世上幾多の諸法が効果を顯はさざる真因が、始めて解るのである。一般世人を救済する眞の腦力増進法健腦法は進取的即ち積極的てなければならぬ。養生法ではなく鍛練法でなければならぬのである。

元來生理學者の頭腦衛生法は概して學理より出發せるのみであるから總べて消極的である。それに就いて好適例の話がある。それは擊劍反對論である。頭腦に打撃を與へることは宜しくない。擊劍の如く竹刀を以て頭腦を亂打すれば非常に腦部の發達を阻害する。又親が子供を叱るのに頭部を打つ者があるが、それは反つて子供を馬鹿にして仕舞ふと謂ふのである。所が、その所論を裏切る皮肉な現象があるから、頗る面白いではないか。

それは彼の擊劍家である、彼は腦膜炎でも起すか馬鹿か白痴になつて居る筈であるのに事實は決してさうでない、普通人より健剛であり「劍士に頭痛無し」と謂ふ、劍術家には頭痛患みをする者は全

然無いさうである。

若し擊劍によつて頭腦を打撃することが害になることだと言へば、文武兩道に秀てたる武士は無いことになる。然るに古來より武道の達人にして文學し才人たりしものは數多あつた。此の點より觀れば彼の劍道家は、まさしく頭腦を鍛練したる結果に外ならないのであらう。又親が小兒を叱るに「頭を打つのは、即ちその馬鹿を叱るのであるからして、利口にせんとし、頭を鍛へんが爲に打つのであるそれが丸太か槌でも打つのならば、壊れて仕舞ふかも知れぬが、僅かに手位で打つのが何んで害になる譯があるか、況や人間の頭は圓く、打つのに都合がよく出來て居るではないか、若し打つて悪いものならば、四角に出來たかも知れない。

この意味に於いて吾人は、醫家が病理生理學を基礎とし學理一點張りの養生法を編著して、病者に與ふ事を國民健康増進上より觀て餘り感心したことでないと思ふ。なんとならば生理病理知識に乏しき普通世人は爲に神經過敏となり、彼の衛生家なりと稱して頻りに微菌を氣にするものが反つて、氣にせざる者よりも犯され易きが如く、暗示的に疾病を醸し僅かの障害も大患のそれではないかと氣を病む者が往々にしてある故である。

話しは少し枝道に入つたが兎に角健腦法は保守的即ち養生法では吾人等は満足が出來ない現代人に

は適して居ないのである。積極的の鍛練法でなければならぬ。吾人の茲に提唱する「健腦鍛練法は」云ふ迄もなくそれである。

## 第五章 學生と腦力

世人の記憶力増進を願望するや切である、若しも記憶の力微弱なる時は如何程生活上に不利の結果を招くか解らない。況や勉學に志す學生に於てをやである。

従つて其の要求を満す可く種々なる方法が講ぜられて居るが、元來記憶とは包容消化喚起の三作用が一致せねばならないものである。その三作用の一致は吾人の心理に於ける所謂注意作用に依るものである、この注意作用の強弱に由つて或は深く記憶し、或は直ちに忘却することになるのである。頭腦が健全にして能作が旺盛であると、何事に對しても注意作用が強く活動する、故に深く記憶するのである。

世上記憶法として講ぜらるゝ方法も實に此の注意作用を強く活動せしめんとするにありて、或はカードを作りて常に懷中し、或は歌に或は語呂を合せ、平易にして興味あるやう更に趣味の添ふる様に

而してそれに由りて注意作用が強く集中する様に計る、それが一般の記憶法である。今茲に吾人は實例を示して見やう。それを餘の知友にして醫生なる者が面白く工夫して記憶法を講じて居たるを、見たことがある。その内で解剖學の記憶法を摘録して見やう。懷中用のカード式ノウトに左の様な工合に記されてあつた。

### ○心臟辨膜の位置。

僧帽前後にならんでうつす

いきな二葉の寫眞の出來は

三尖せかいにどういふことか

前後ひらけて又とない

斯様な歌が記されてあつたがこれは何んの意味と云ふと。心臟辨膜は僧帽辨が左心にあり前後二葉である。三尖辨は左右にありて前後内の三方にある。故に僧帽前後にならんでうつす、いきな二葉の云々としてあるのである。又左の如き狂歌もあつた。

### ○足 根 骨。

距ふもはや、跟とかねつく舟がくじ

お三の楔も、いそぎ骰子かな。

とあるこれは、どんな譯かと云ふと足根骨は

前列 舟狀骨、第一楔狀骨、第二楔狀骨、第三楔狀骨、骰子骨、  
後列 距骨、跟骨、

であるからして「距ふもはやで距骨を云ひ跟とかねつくて跟骨を謂ひ、舟がくじて舟狀骨を謂ふたのである。」斯くの如く興味ありて、口ずさみよくすれば自然と注意作用も強く集中しよく記憶するのである。今一つ消食管位置を國づくしの歌にしてあるのを参考の爲に摘録しやう。

○消食管位置國づくし。

兩顎骨の間なる口腔市街を見渡せば、齒列櫛比の境にて前後の二區に分れける、其の前の區は狭ければ、口腔前庭と名付けらる、其の後は廣くして眞口腔と呼びにける、口腔市街の本部にて空は硬軟口蓋の、さも天井を張る加く下は齒齦の堤もて圍める中は、一面に唾液漲る湖水にて中から舌島屹立しこゝに數多の味乳塔、味神の宿る所なり。口腔市街も打過ぎて扁桃山の間より。口蓋帆の飄り弓となりたる隘門の、其瀬戸過ぎて見揚ぐれば上にかゝれる懸壜垂、其の兩側の三角に窩める丘を名ぞらへて、咽頭前庭と呼びにける、其の先行けば肺臓と胃腑に岐る、咽頭のステーションにぞつきにける。

前は汽管車肺にゆき食道列車は後ろにて、六頸山（第六頸椎）の邊りより岐れて僅か五六寸、十胸山の左側にて（第十胸椎）七軟窟（第七助軟骨）の後なる、噴門口を過ぎ行けば右と左に擴大す、茲は名におふ胃府にして消化機道の首府なれば、右に小彎港あり茲に入り込む肝臓船、左は高く胃底山、其の山脈は右下に胃府を廻りて大彎の岬を造り右上に、向ふて行けば今ははや大小彎の終りなる、胃府の都の鎖鑰にて一腰山の前にあり（第一腰椎）幽門口と名づけらる、之より右の山脈は十二指頂の山續き長は僅か一尺に足らぬ程なる處にて、大腰縣の前をすぎ（大腰筋）腎臓山のほとりに折れて下れば程もなく、三腰道（第三腰椎）のあたりなり、亦左折して大城脈（下行大靜脈）の前を過ぎ、其の内彎の入江には膳船獨り入り込み、空腸回腸の幡屈を通りて右の腸骨塚、茲に大腸と併さりて腎臓山の前を過ぎ、上りて行けば肝城の下に達して左折なし、大彎岬の下を過ぎ、牌馬喇屋山（脾臓）の附近にて、又下折して左側なる腸骨塚に達しける。」

諸君よ！吾人は何故に斯る記憶法を摘録し貴重なる紙面を費ひやしたるかを知つて居られるか勉學に志す學生はその研修する學科の記憶に如何に苦心して居るかと云ふことは、この事實に徴して明らかである。煩多の勞を吝まず茲に摘録したる吾人の心意も實にこれに存するのである。世人は如上の記憶法を苦心するも即ち記憶法を講ずるも、健腦法を講じることを、等閑に附して居る。完全な

る記憶力の増進は健全なる頭脳に於いてのみ、これ得るものである。故に記憶力の増進は頭脳を健全に明晰にすれば、求めずとも増進し得るのである。それを只單に記憶せんことのみに焦心し肝心の頭脳健全を無視するからして苦心する程に憶記することも出来ざるのみか、往々にして健全なる活動を阻害して仕舞ふのである。受験學生間には「カンニング」と云ふものである。卑劣不正の受験者は巧妙なる手段に依つて試験官を誤魔化さうとするのがある。歐米各國には其の様な不正の行爲者は殆んど希であると云ふ。従つて我國に於ける試験の有様を歐米諸國のそれと比較して見ると、日本の學校は何處でも試験を行ふ際に試験場の監督が甚だ嚴重で、その手段も亦頗る行届いて居るといふことは、一面に於て動もすれば受験者が卑劣不正の行爲をしようと云ふことを意味して居る。

例へば試験場には何等の學用品をも携帶することを許さぬとか、答案紙の如きは學校が不足勝ちの經費の中から支給するとか、監督者が目を皿の様にして見廻るとか、着席の順を一定するとか、その他種々の工夫を以て試験を行つて居るが、此等は受験者の徳義心を疑はねば全く無意味のことであるまいか。

各學校で行ふ入學試験の如きは其の最も甚だしいもので所謂「替玉」なるものを防ぐために、最近に撮影した寫眞を徴するとか、氏名を明記しては不公平を生ずる恐れがあるから、番號を附して採點

者に受験者の氏名を知らざらしむるとか、色々の工夫を凝して悪計にかゝらぬやうにして居る。これは受験者を疑ふと共に試験者をも疑ふ仕打と見做すことが出来る。こんな試験法は歐米諸國では決して見出すことが出来ない。日本は物質文明にて彼に劣るけれ共、精神的文明に於ては勝るとも劣るところがないと信じて居るものが少くないが、こんな不信義なことを實行しても社會はそれを怪しまぬのみか寧ろ當然のことだと思つて居る。なぜかはしき次第ではないか。而して試験の結果としてどんなことが現れて来るかと見るに所謂「カンニング」なるものが非常に多い。これも西洋諸國の學校では絶無と云はれぬが極めて稀に起ること、我國の様に甚しくない。實に品性の墮落である。最も悲しい忌しいことである。各學校に於ける試験方法は決して教育の原則に適合したものであるが現在の状態では如何とも施す術はない。然し乍ら斯現象の根源を究致すれば、そこに一つの救済法が考案せられる。それは何故に不信義な行爲をするかと言へば、或はその人間の品性如何にも依るが、又其の人の頭脳にも原因がある。即ち優脳兒でない爲にその學術をよく包容し消化咀嚼することが困難であるからして斯く爲すのであると言へば行爲は憎む可きも其の心情は哀れである。故に此れが救済は先づ頭腦の改造を以て第一とする。吾人が提唱する「健腦鍛練法」は頭腦改造法として唯一無二の秘法であるからして、先づ本法に依つて救済の實果は容易に擧げ得ると共に、この忌しき風弊を根本よ

り淘汰することが出来る。

## 第六章 頭腦の生理

頭腦とは吾人の理知機關である。吾人が記憶し思考し或は理解する等一として頭腦に依らざるはなし。然らばその頭腦は如何なる組織如何なる作用によりて營まれて居るものなるか一應その概畧を述べることにしやう。

吾人の生活を全ふせしむる頭腦とは、脊髓の上端に接續して頭蓋骨を填充し、其内腔に一致して稍卵圓形を成す所の腦髓を云ふ。腦髓は大脳小脳延髓と夫れ $\searrow$ に別たれ大脳は腦髓の五分の四を占め上面より見る時は種々に迂回したる溝と溝の間なる隆起部がある。その凸凹を回轉と呼んで居る。而してその表面を皮質部と稱し縦横に蜿蜒してゐる皺襞があり、皮質は神經系統中最高の中樞である。神經機能は此の皮質部に於いて營まれるものである。即ち感覺知覺より思考感情意志記憶等に至る迄必ずそれ等は皮質部に於ける或種の變化に伴ふのである。皮質部の凸凹は精神作用が發達されればされる程に趨裂の複雑を加へ、又それに依りて發達の程度を判定する一般動物に於いても下等動物は

單純であり、高等動物になると益々複雑である。

小脳は大脳後頭葉の直下にありて左右兩半に分れる。之を小脳半球と云ひ兩半の結合部を虫葉と名付く、小脳の機能は各種の隨意運動に充分の力を與へ、安靜時に於ける筋肉の緊張を強め、又種々の隨意筋運動をして一定の順序あらしむるにあり。此の故に小脳に損傷ある時は眩暈を起して隨意運動を圓滿に營む能はず、筋肉は弛緩し遂に萎縮に至らしむるのである。

延髓は腦の最下方に在る柱狀態で、その下方は脊髓に連りその實質は内部は灰白質で外部は白質である。延髓の機能は腦と脊髓との中間にありて其の纖維を連絡するの傍ら身體上部を支配する中樞機能及脊髓の中樞を支配する中樞機能を營むものにして、眼瞼閉鎖、嘔吐、咳嗽、咀嚼、唾液分泌、嘔吐、等の重要な役目をもち、反射中樞の重要幹部である。反射中樞とは反射作用の中樞にして、一の刺激のために精神によらぬ反動である其作用を反射作用といふのである。例へば俄に閃く光が目前に來れば覺えず眼を閉ぢ、或は物あつて鼻粘膜に觸るれば噴嚏する如きものである。

### ●大脳の活動

腦髓は吾人の覺醒時時刻も活動を休止することはない。而して盾環する血液の營養素を受けて次第に發達して行くのである。殊に大脳精神活動の特別的活動の場合には、多量に要求する。特別的活動

とは吾人が特に或る事物に對して思考若しくは記憶を爲さんとするの意にて、この場合に注意すれば頭部へ多量の血液が昇流して行くことがわかる。

この事に就いてブライエル氏の説に依ると、脳は活動する時多量の血液を吸収して乳酸を分泌する。これは血液營養素を腦髓が吸収した後の所謂血液の糟である。而してその乳酸は後昇する血液に運び去られるが、若し運び去られずに腦内に溜積すると、腦部の營養を阻害し發達活動を不可能ならしむることになる。然し乍ら一日中には運び去る力に疲勞を來たすからして次第に溜積される。そこで一と先づ睡眠によつて腦の活動を休止させてその間に運び去るのである。吾人が頭腦を過度に使用すると疲勞して眠くなるか或は頭内部がボウーとしてボンヤリして仕舞ふのも乳酸の溜積された結果に外ならない。若しその場合睡眠を爲すか其他の特殊なる方法に依つて乳酸を除去する方法を講じるとサバ／＼として輕快となる所謂明晰となるのである。腦神經衰弱の人は睡眠をとつても乳酸が運び去られないからして、常に頭が重くボンヤリして仕舞ふのである。優腦愚腦の分岐點も此處にあるので、優腦者はドン／＼乳酸が運び去られて、血液の營養を受けて發達して行くが、愚腦者は反對であるからして發達しない、然し愚腦者は血液の營養を受け乳酸を除去せしめ發達すべき方法を計つたならば優腦者となり得るのである。而してそれは理論上よりも、實際上よりも決して虚偽ではないので

あるが世人の多くは自己の擔へる運命かの如く思推し改造等は思ひも寄らぬこと、決め込んで居るのは誤てるも甚しい。我々には其の生命を、身心を、能力を、發展流動せしめんとするの神性がある。然るに世人はその神性を忘れて自己の神性その尊い神性、その力を、狹義の限定價値を附して居る心理學者のウキリアム、ゼームスも云つた。

「我々の生命は我々の靈の中に宿してゐる。それは我々が常に見て居るものより遙かに多く宿して居るのである」と、事實吾々は現前我心の働かさへも意識せずして往々自分の力量を限り、自力にては逆もこれ以上のことは出來ぬ、爲し得ぬと諦観する傾があるのだ、但しそれは明らかな誤解であるその誤解がどれ程世人に禍を爲して居るであらうか、自己の絶大な神力を無視して、而も自己の力に定價を附す人ほど憐れなものはないと思ふ。

### ●腦の力

腦の活動をブライエル氏の論說に従へば、血液の昇流することに由り、その血液の營養を受け乳酸を分泌するのだと云ふ、而してその乳酸が腦内に溜積すると頭腦に疾患を醸する。健全なる頭腦の人は少しも溜積することはなく、健ならざる頭腦の人は溜積し易いと云ふ。それで腦力の強弱即ち腦の力は矢張り乳酸の溜積するかせざるかにある。即ち乳酸が溜積せねばいくらでも使用することが出来る



からしてそれは強脳と謂ひ得べく、然らざれば弱脳と云ふ可きである。然らばその乳酸溜積するかせぬかと云ふ原因は那邊にあるかと言へば、それは身體の強弱にあるのである。乳酸をドン／＼押流し清淨なる血液をドン／＼送る力は實にその人の精力であり、精力の旺盛なるは身體の強剛に依らねばならないのである。故に腦力の増進を希望する者は先づ第一に精力の旺盛身體の強健を計らねばならぬのである。

## 第七章 能力の發顯

吾々は生成の機縁時或る特種の事情及び成長に伴ふ環境の事情等によりて、腦部に於ける組織の發達に差違を生じ、各人各々腦力の活動を異にす、腦力の活動狀を世人名稱して能力と謂ひ、常人に卓越せる腦力の活動を天才の能力と云ふて居る。即ち書を能く書く者繪畫を能く畫く者、文を能くする、音樂を能くする者等技藝學術の他に秀ひて名人と稱せらる者は皆天才の能力者と謂はれて居る。

而して能力なるものは各人一人一人が相貌の異なるが如くに決して同一のものでない。故に吾等は或る程度迄自己の運命付けられ把持する所の能力に應じたる職業に従事し或は學科を専攻せねばならぬ。自

己に適應しない職業に従事し或は學科を専攻したならば、それ等は概ね失敗に終ると言ふても過りはないのである。彼の「目明きは誠に不便なものだ」と笑語した鳩檢校は「群書類從」正續一千五百卷を編著して古今幾百の目明きを後へに、瞳若たらしめた豪傑なるが、然もその檢校が針冶や三味線を學んで、凡庸の盲人にも劣つて居たと云ふ。そは即ち鳩檢校が自己天分の適應せる方面に進み、而して能力を發揮したるに外ならないのである。さればこそ、さしも奇代の大學者たるを得たのである。引力發見者として有名なニュートンも家畜の番をさせては只の作男にも及ばなかつたさうではないか何事も自己に適應しないことをしては、充分に能力が發揮しないからして成功すべきものではない。「詩を作るよりも田を作れ」とは、よくこれを道破したものである。

商業家となれば確かに成功すべき人が淺俗な小説家となつて一生身を立て得ない例もある。辯才があり世才があつて辯護士として充分の資格のある人が、哲學の研究に身を委ねた爲に凡劣に終つた例もある。又測量家にもなれば百人に勝るべき、數理的頭腦と強壯な身體とを具へた人が、畫家にならう等と志を立て徒らに財と性根を費ひやして平凡に終つた例もある。

鳥獸は各々その天賦の能を知つて居る。熊は飛ぶことを試みず、鷹は敢て泳ぐことを學ばず、馬は馬の分を、鶏は鶏の分を守つて居るのにも係らず、ひとり人間のみは、どうしたのか、自己の分限天賦

の能を知らない。といふのは、生中に智慧があるからである。智慧負けである。時の流行のみを追ひ  
虚榮を求めると急なものと、自からを欺くことの激しい爲に然るのである。

と言ふて仕舞へば終りであるが、そうも言へない。吾々は種々なる事情の爲に強ひて、四角な天分  
を圓い職業へ填め込まねばならぬ哀しい境遇に陥る者が少くないのである。

然してそれに由りて一生身を立てることが出来ないとすれば此の上もない、不運な事である。とは謂  
ふもの、自己の天分に適應しないことでは、能力が顯れぬから止むを得ぬことになる。さり乍ら天分  
としての能力は、「生成の機縁で運命付けられるとはいへ」それが腦部或る部處の發達に起因するの  
あるからして、人爲的にもせよ、其の部處の發達を計ればその能力を顯發することは、さして困難の  
ことではない。能力が腦部或る部處の發達に起因するのであることはブレノロシ即ち骨相學の研究  
に依つて明らかである。(今別に參考の爲その骨相學に依つて研究せられたる圖解を示して居くからし  
てよく參照せらるべし。)

元來吾人の本體即ち自己の本體は平等無差等である。何人も大藝術家の能力を、大哲學者大詩人  
大畫家の能力を具へて居る。然し乍らその八面玲瓏たる大性能はその儘吾人の表面に活動はしない。  
必ずその一部が或る特種の事情に依つて活動して他部は抱容されて居るものである。その一部の動活

### 圖解一

◆後頭部 1 男女性、2 慈愛性、3 配偶性、4 交友性、5 血族性、◆側部 6 生命性、  
7 飲食性、8 破壊性、9 抵抗性、10 秘密性、11 蓄財性、12 虛講性、◆後頂部  
◆前頂部 17 強硬性、◆額部 26 個人性、27 物質性、28 比較性、29 輕重性、30 美術性、  
31 秩序性、32 仁惠性、33 事務性、34 時間性、35 階級性、36 言調性、37 言語性、38 推理性、39 綜合性、40 諧謔性、41 直覺性、42 調和性、

が脳部細胞の發達となりて骨相學が區分するが如き頭腦形狀に各種の差異を生ずるのである。故に内部の活動を律促して細胞の發達を遂成すれば容易に能力を顯發せしむることを得るのである。吾が健腦鍛練法を應用せば、如上の方法は直ちにその成果を實現すること可能なれば圓い天分性能を四角い學科職業に填め込まねばならぬといふが如き、不運兒は茲に救濟することが出来るのである。

## 第八章 精神と人格

人は自ら誇稱して萬物の靈長なりと云ふが、若しそれ、無禮なる觀察眼にて視るときは、容易に然く信ずること能はず、龍怒れば雲雨を生ずれども、人は能くせず、虎嘯けば風を呼べども人は能くせず、高きに攀づるに猿の輕快なく、遠きに奔るに馬の健脚なし、羽翼無ければ、空を翔ける能はず、尾鰭無ければ水に棲むこと難し、而も解剖すれば、均しく筋骨なり、均しく血肉なり、均しく細胞なり、均しく分子ではないか、其の本能よりすれば食慾色慾權威の慾等に基ける、爭奪、嫉妬、怨恨、猜疑、復讐等を事とのみするが如く、動物通有の性と慾とに於ては、われ亦一毫の欠くる處なければ同黨し異代し、迭ひに異性を凌げ、徒らに類を以て聚るのみ、人もし假りに酷言を容るすとせば、

「人」は群居性動物の一種なるのみ、他に何の撰ぶ處も何しと云ひ得るであらう。

さり乍ら、研究尋索漸く周密を加ふるに従つて、固より斯かる論斷を容るべくもない。或は組織の上に、或は機能の上に、夙く既に類中類にあらざる格段特殊の靈妙なる異點の多々見出し得べく、乃ち人は云ふまでも無く萬物の靈長である。拔群卓絶の動物なり、もとより凡常下劣の禽獸虫魚と伍を同じうし能はざるの理を知り得べきに到る。その理とは何ぞと云ふに之を一々列舉するは困難なれ共一言に概括すれば。人は高級の精神を所有しその現象として、良智良能ありて精神生活を營んで居ることがそれである。然り吾人は高級の精神の所有者であり萬物の靈長である。而して吾人が萬物の靈長たる所以としての高級的精神とは、そもく如何なるものか、これは古くより東西學界に論議せられたる所あるが、大體に於いて歐洲哲學は之を智情意に分ちて説明し、吾國神道學者は奇魂、幸魂、和魂、と分ち更に神直昆魂を認めて居る、印度哲學は更に細く説明して居る、九識に分ち、眼耳鼻舌身の五官を前五識とし、第六を意識、第七を摩那識、第八を阿羅耶識、第九を庵摩羅識と稱して居る。

歐羅巴哲學は智情意に區分して而して其の精神活動を斯ふ説明して居る、智と情とが様々な活動をしそれを巧妙に調和するのが意であり、その三者が統一し平均に發達したる活動が營まれ、ばそれが眞の人格者であると云ふのである。神道家の説明は奇魂と幸魂とが様々の活動を爲し、その調節を和

魂がなし、その三者が統一活動を完全に爲せば、神直昆魂が現れると云ふのである。して見れば神道家の區分説は歐洲哲學の知情意のそれと同じものである。即ち奇魂は智であり幸魂は情であり、和魂は意、神直昆魂の現れたるは眞の人格者であると云ふ點に該當する。

印度哲學の説明は第六意識は直接前五識の訴を聞きて自己利害の爲に活動し、第七摩那識は第六意識と共同して自我を認め、常に利己排他の欲望を有して居る。第八阿頼耶識は根本性命識にして含藏識と譯し、吾人は此の識あるが故に生存するなりとす、第九庵摩羅識は佛性又は眞如法性と譯し自他の區別を認めず、仁慈博愛四智圓滿不生不滅不垢不淨不增不減也と云ふのである。この説明も亦歐洲哲學の智情意と軌を一にして居る、即ち第八識は智、第七識は情、第六識は意である。斯くの如く東西聖哲皆その觀軌を一にする吾人の精神の本體は如何なるものか、それに就いては唯心論、唯物論と古來より、論争ありて眞理の捕捉は容易でない。彼のヘラクリトは曾つて「何れを向いても心の果は見出さぬ、其の度量は知る可からず」と嘆息した程で、實際精神の現象は變化の餘り烈しいのと又餘りに錯雜にして有機體の身體的生活現象即ち生理を研究するよりも、可成りの困難を感じ精微を穿つことに迷ふものである。

世人の信賴する現代の科學に於いてすら、今以つて不可明とせられ宇宙間のエネルギーに基するも

のと假定せられ居る。然し乍ら吾人は今その煩雜なる此問題を叙述するのが目的でないからしてその論述は筆を止めることにする。

さて吾人は智情意の三者が統一し調和活動がとれれば、圓滿なる人格者である。然してさうなくてはならぬが、世人の多くは統一が圓滿ではない、不平均な活動をして居る士が多いと思ふ。佛教が凡夫と稱するは不平均な活動をして居る者を云ふたのである。學者と謂ふ者は他に對して冷かなものがある。それは智の活動に情意が伴ふて居ないからである、吾々は此の精神が平均でない活動を爲したのでは満足な人間ではないのである。世に起ちて家を起し名を擧げて成功を爲すには精神が統一して居なくては不可能にして、多くは先づ何事も失敗に終るものである。情のみの發達した人は、情に依つて左右せられて常に失敗を繰り返して居らねばならない。然れ共人は情のよく發達し易きもので、人生は情的也と迄言はれて、婦人の如きは殊によく情の發達し易い否よく發達するものである。

然し發達は不可分の自然的であるが、之は緩和することは出来る、それは智によつて導くのである。智も亦情に助けられねばならぬ。然し之れだけでは未だ完全なる人格でない。それに意が伴はねばならぬ。意の伴はなければ切角の明案も實地に斷行が出来ない、意が伴へば容易に人に誘惑せられたり乗せられたりすることはなく、何事をなすにも沈勇にして強固なる斷行が出来る、然るに意のみの發達

では剛情頑固なものにはならない、これに情が加はり、智が加はり始めて立派な人格となるのである。智情意の三者が発達して居ないと薄志弱行で其の目的は那邊に存するかを自己に於いてすら捕捉が出来ない、昨日迄甲の事に熱中して居つたが、今日は乙の事に轉じ、明日は丙に走り、次には丁に趨くといふ工合に、最初立てた一念を貫徹する事が出来ない、故に智情意の一統して居ない青年が、

男子立志出郷關

學若不成死不歸

と心に誓つて、笈を東都に負ふて果して成功するであらうか、その青年は東都に来てどうであらう國を出る時には軍人を志願して居たものが、ハヤ官吏になることを考へて居る、醫學に志した者が工學に轉ずる、それが官吏になり工學者になれば良いが、所謂アブ蜂取らずてト、のつまりが電車の車掌か郵便配達夫、巡査になれば上出来、學一もならず、死んでも郷關へ歸ることが出来なくなつて仕舞ふ。

かくの如き有様なれば苟しく完全なる人格の修養に志する者は先づ、智情意の調和統一を心掛けねばならない、此の點に就いて、吾人が提唱する「健腦鍛練法」は智情意の調和統一を完全にする。それが原理は後章詳細に之れを論じて明かにしやう。

## 第九章 精神の座

吾人の精神作用は學者これを智情意に区分しその各々が調和統一して發達せざれば満足なる人格者にあらずと云ふことは前章に於いて説いた。而して其の作用は如何なる個所に於いて營まれるかと謂ふに、それは大脳の神經中樞なることは現代解剖生理のこれを詳細に明示する所にして、小學の兒童もよく識る。然るに古來は精神中樞を換言せば精神の座を胸に在りと、又腹部に在りと信じて居たものである。今日の科學上の智識より言へばこれは誤謬の甚だしきものであるが、古人が精神の座を胸部或は腹部と信じそれに歸せしめたのにも尤もなと思はれる理由が存する。何故乎と言ふに以下それを細説して見やう。

### 第一節 胸部説

古來より東洋にても西洋にても心は胸に在ると考へる思想があつた。即ち精神は心臟及び肺臟に存して居ると信じて居た。故に精神の勝れざる時は「胸が悪い」「氣分が悪い」と云ひ、心に問へと云ふ場合には、「胸に問へ」といふ様な言葉があり、諺にも「肝腎要の胸の中」と言ひ「胸にギツメ」「胸算あり」等云ふは、肉體の胸を單に言ふのみに非らず、其處に心の在りと言ふたのである。古書「素問」

「靈樞」などにも心は心臓に在りと云ひ、白隱の門下の東嶺和尚の自筆になつた圖にも胸間を示してあり、聖書にも「天國は胸にあり」とありて、英語の心といふ語の Heart は心臓といふ語である、希臘の大哲學者アリストテレスもデオゲネスも心臓を以て感覺及び運動の中樞器官であると言つた。これ等は實に無理もない事である。吾人の精神作用と心臓との關係は至つて密接なもので、少しでも心配なことがあれば心臓の鼓動が激しくなり、氣息が早く息苦しくなる。喜怒哀樂の七情皆心臓に影響し加ふるに四六時中絶間なく活動して止むことなく睡眠中と雖も其の運動を廢せぬと云ふ所が精神の四六時中活動を廢せぬのと似て居る所から、斯くの如く胸部に歸せしむるも亦尤なことではないか。

### 第二節 腹部説

腹部も亦古來より東洋殊に日本及び支那に於いては、精神の中樞は腹にあるといふ考へが一般の頭裡を支配して居たもので、吾々が日常用ゆる、「腹が立つ」「腹が黒い」「腹が分らぬ」「腹が太い」等の言葉は無論肉體の腹のみを言ふたのみではないのである。禪門にあつては心性の依所は臍下丹田なりとし、丹田定力説を主唱した。寶歴明和の頃、白隱禪師なるものが、「夜船閑話」「遠羅天釜」等云ふ書物を著したが、それ等はいづれも心性の依所を臍下丹田として説いてある。平田篤胤、貝原益軒、平野元良等が健康長壽修養法を説いたが、それ等は皆白隱禪師の脈を受けたものである。科學萬能の

西洋ですらバルメニデスの如く精神は胃にありと説いたこともある。又斯う云ふ説をなす人もある。

「腹部には大なる神經叢がある。此の神經叢は或は第二の腦ともいふ可きであらう。元來大脳は精神の中樞ではあるが精神は大脳のみ宿つて居るものではなく、言はば身體中に充ちてゐるもので、吾々の分別或は識別力等の精神作用、即ち冷靜に事を考へ冷靜に事を處理するといふ識別力は第二の腦と相待つて完全ならしむるやうだ。」

斯くの如く胸部にありと信じ或は又腹部にありと信ずるは言ふ迄もなく、吾人の精神と胸腹とに密接なる關係があるから決して否定することの出来ないことである。

### 第三節 三丹田説

仙家には三丹田説と云ふのがある。これは上中下にして上丹田を頭部、中丹田を胸部、下丹田を腹部としてある。これは頗る當を得た説である、頭と胸と腹は各自に其の組織の上にも其の作用の上にも性質を異にするとはいひ乍ら、玄妙なる精神作用の有する意味に於いて其の三部は悉く要所である故に頭にありと信ずるが故に他を排し、腹にありとの故を以て他を排すことは畢竟各部の性質と又精神現象の根本を知らぬものである。

上中下の三丹田は悉く要所であつて釋尊も亦大乘經典に、第八識は頭に在り第七識は胸間第六識は腹

部に在りと云ふことが説かれてあるが、吾人はこの三丹田説に共鳴するものである。然し乍ら第八誠は頭部に第七議は胸部にと信ずるのではなくして、智情意の心の作用はその中樞は悉く脳髓にして、胸腹部は幹枝葉の關係あるものとするのである。

即ち智は腦部の中樞に於いて専ら活動し、情は腦部より胸部へ影響し、意は腹部へ影響するものであるが、その三作用は調和統一的の圓滿發達でなければならぬのは前章に於いて説述したる通りである。健腦鍛練法には三丹田の修行法といふのがあつたが即ちそれは、調和統一を計る方法である。

## 第拾章 健腦鍛練法の原理

文明の進歩發達は畢竟人類の福祉幸慶を増進するを以て要とす。而して其の要たるや平安にして充實し強健にして延命なるに如くものはなからず。

翻つて人生平常の起居を見て惟ふに、其の形體は羸弱にして精神亦缺如せるもの多く、而も年を追ふて益々其度を加へ遂に家として病者在らざるなきが如きは是れ豈慨世の士の大憂とする至切の緊急にあらずや。嗚呼世は擧げて文明を誇り世を擧げて病弱を啣つ、それ果して妥當か、夫れ果して矛盾か

之を妥當なりとせば遂に文明の意義を沒了し、之を矛盾なりとせば遂に文明の實際を疑はざる可からずと雖も、之れ世人の方針に誤るあり、實際を誤るあるに職由す。文明も亦呪れたる哉、然りと雖も吾人は幸に健腦鍛練法に依りて蘇り身心の充實を得たのである。此の蘇甦新進の氣鋭を鞠して益々斯法を鼓吹し以て眞個の人生の福祉幸慶を増進せしめんと欲するのである。吾人は今茲に斯法の原理を詳説し以て斯法が哲理的基礎を明らかにし、而して進んで方法を説述せんとするのである。

健腦鍛練法方法には腦胸腹の三丹田を鍛練するの修行方式がある。これは言ふ迄もなく一面に於いては智情意の圓滿發達を計り、又腦力の増進並に強腦たる可く向上せしむるもので、曩きに効果の項に於いて頭腦明晰となり、記憶理解判断力等を増進し、感情を中和し意志を強固と爲すと述べたるも實に此の三丹田を鍛練するが故である。

而してその鍛練方法には發動眞力と云ふものを以て、乳酸毒素の融解驅除、血液の循環を良好に、各部の營養並に發達を計り以て効果を貫徹するのである。當初腦部へ發動眞力を以て血行を強壓するこれは腦部の血行を良好にし、清淨なる血液を送出し、澁滯せる血液及び乳酸を融解驅除するのである。

吾人が讀書の際健全ならざる頭腦であると頭内が朦朧とし如何に方法を施すも治らない。或は種々

の妄想に犯さるゝものである。それ等は皆脳部へ乳酸が溜積し排泄せざるが故の現象にして、斯の如き状態となりて直ちに本法を實行すると、順次頭内に輕快を覺へ、數分を出ですして、宛然空淨の如き感を有しその快味たるや言ふ迄もないことである。而も本法は何人が何時何處で行ふとも直ちに頭内輕快を覺へ空淨の感を生ずるのである。

そは即ち其の時迄溜積せられたる乳酸が融解驅除されし故にして、その最も實證とすべく且つ吾人をして益々ブライエル氏の乳酸論を信仰せしめたる驗象は、實行中惡臭ある發汗有色發汗の分泌、啖汁排泄の實行後異様の排尿あることにして、實行者に依りて一様には言へざるも概ね差等なきを常とする。

斯くて常に血行の良好を計りつゝあれば、頭腦は偉大なる發達を遂げ更に發達向上法に依りて人為的に腦力の向上を計れば、愚腦兒も容易に優腦兒たるを得るのである。而して發動眞力と云ふはこれ鍛練法の生命にして、これあるが故に鍛練の目的は達せられるのである。然らばそれはなんであるか如何なる事を爲すものと言ふのかと云ふと、或る部處例へば腦部なれば腦部へ向つて、一心不亂の力を入れるを云ふもので、精神を専ら力のみ傾注し其の部處へ集中する事を云ふ。少しく習熟すると身心解脫の境に入り、その力心にて入るゝに非らず、身にて入るゝに非ず、誠に眞の力なりと謂ふこと

とが解る。故に吾人は特に名稱を附して眞力とし、その動作を起すを發動と言ふたのである、佛教にてはこの事を定力或は三昧さんまいの力と謂ふ。三昧とは梵語サマードヒの轉訛語、定とはそれを漢釋したるものにして、心を一と所にとめて他に移らない、そのことのみ、かゝづらつて他を顧りみないと謂ふ義にて、その力と云ふて禪家等は腹部は定力を集中する。眞力の發動とはこれと同一義のものであるから、學習者はよく記憶せられたい。

健腦鍛練法腦部鍛練實行の後、如何程頭腦を使用するも疲勞を感じない、そは頭腦疲勞の原因が即ち乳酸の溜積であつて、本法はそれを驅除排泄するが故に遂に疲勞を感じることがない、よしんば疲勞を感じることあるとするも、直ちに本法を實行して乳酸を驅除排泄せば、決して頭腦を損じる憂はないのである。

腦部鍛練に次いで胸部の鍛練を行ふ、胸部は最も強く感情の影響する處にして、喜の時は胸部に躍動を覺へ、悲しみの時は疼痛を感じ、怒りの時は大波の動悸を打つ、而してこの喜怒哀樂なる人情緒の作用、その感動の反應が種々なる状態を惹起する。

素問に曰く「怒れば肝きんを傷る悲は怒に勝つ喜べば心を傷る恐は喜に勝つ、思へば脾を傷る怒は思に勝つ、憂れば肺を傷る喜は憂に勝つ、恐るれば腎を傷る思は恐に勝つ」とある。維摩經に「如來身は、



金剛體なり、諸惡己に斷じて衆善普く會す、何んの疾かある可き何の惱みか有る可き」と

大涅槃經に「病の因縁なるものは所謂苦惱憂愁悲歎及び身心の不安なり」と

病源候論に「百病皆氣より生ず、怒れば則ち氣上る、喜べば則ち氣緩まる、悲めば則ち氣消し、恐れれば則ち氣下る、憂れば則ち氣亂れ、勞れずば則ち氣耗る、思へば則ち氣結ばる」と更に之を解して曰く「蓋し怒れば則ち氣逆す甚しければ則ち嘔血す、喜ば則ち氣和し榮衛行て通利す故に氣緩む、悲は即ち心系急にして肺の布葉舉り上焦通ぜず、榮衛散せず熟氣内にあり、故に氣消す恐れれば精卻く精卻けば即ち上焦閉づ、閉づれば則ち氣還る、還れば則ち下焦張る故に氣行かず、憂れば即ち心寄る所なく神歸る所無く慮定まる所なし故に氣亂る、勞れれば喘し且つ汗し外内訊なり故に氣耗る、思へば即ち身心止る所あり、氣留て行かず故に氣結る」とある。

斯くの如く情緒の反應は吾人の身心に重大なる影響ありて、その反應する場所胸部を鍛練し感情の中和を衝り、害的反應を失はしむることは身心強健法として、疾病豫防法として實に重要な事項であらねばならぬ、而して又一面そが健腦法に至大の關係あることは言ふ迄もないことである。

次いで腹部の鍛練を爲す、腹部の鍛練は古來より、支那にては陽明學派が心身の修養法として靜座法を説き、老莊學派は調息法を、佛教にては數息觀、內觀法、座禪等を説き、多少説を異にするが原

理は同一にして腹力の充實を目的とするのである。

腹力の充實しない者は意思薄弱にして物に動じ易く、所謂意地無しである。然し乍らその意氣地無しも腹力が充實すると、即ち或る手段方法に依つて修養して充實させると、グット膽力が居座り、物に動じなく物に驚かない而して意志強固となる。何んとなればこれを生理的に説明して見ると斯うである。

胸部と腹部との境界をして居る膜がある、車夫の被る饅頭笠の様な形をして居る膜、これは何誰も知る横隔膜である。これが腹直筋を緊張させると下へ張り下る、故に胸部が廣くなつて心臓が壓迫されないからして、ゆるやかに鼓動を打つ、吾々が驚く時は横隔膜は上へギユツと上り心臓を壓迫するからしてドキツと動悸が打ち劇しくなるのである。

往昔落雷の際、雷様にお臍を取られるから用心しろと云ふたのは、この腹直筋緊張を教へた方便にして、決して小兒だましの言ではない、而して腹直筋を緊張し横隔膜を張り下げ胸部を廣くして居ると、どんな事でも辛抱が出来忍耐も増進する、心の大きい人といふのは、この胸部の廣大な状態である人と謂ふ義にして、又心を廣く持てと云ふのは、この状態になれ即ち胸部を廣大にせよと謂ふことである。胸部の廣大は腹力の充實に依らねばならぬ。故に胸部を廣大に腹部を廣大に腹力の充實を

得ば、泰山崩るゝも自若として少しも驚き噪ぐことなく、危機一髪の間在りて悠々其の機を失はぬ態度を得る。左に参考の爲平田篤胤先生の志都の石屋の一節摘録して示す。

此は誰も知て居る通り臍下に氣海と云ふ名をつけた穴處の有のも、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堪へてあるやうに、と云ふ義で名づけた物でこゝろ、素人もよく知つて居る「難經」と云ふ醫書にも、生氣之源者、腎間之動氣也、此三焦之原、一名守邪之神とありますが、此の義は人の生きてをる氣の原と云は、臍下の動氣ある處が夫れぢや、此れをなぜ腎間の動氣と云ぞなれば、嚮むかに申する通り、腎の臟は左右に三つあつて、丁度氣海の穴は其の左右の腎臟の中間通りに當つて居て、其の動氣のある處は、かの左右の腎臟の中間に當つて居るに依つて、腎間之動氣と云つた物でム。此の三焦之原と云ふは、上焦中焦下焦と三焦の中にも、この下焦腎間の動氣ある處は大切の處ゆゑ、三焦之原と云たもの、一名守邪之神と云たは、こゝの處さへ氣が充てをれば外邪にも犯されず、内よりも病が起らぬ程の譯ゆへ、邪を守るの神とも云、との意でム。

されば「素問」の評熱病論に、邪之所湊、其氣必虛、とある如く、房事の後にうたゝ寝して、風邪を引込み、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こと、迷はし神に憑れるも狐狸の類に化されるも彼の守邪の神なき隙を付込れたる故のことでム。

さればこれ程やんごとなき大事の處故、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たみ蓄へることをさとし、まづ天竺では、釋迦よりも遙前より學び來つたる、婆羅門の修門も、治心と云つて、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、心に歸することでム。又諸越の神仙の道を傳へたと云ふ、道家の輩の修業する處もこれで、皆こゝに聚れば無病になり、無病じやに依つて長壽を保つと云ふ義で此の修業を不老不死の術なども云つたものでム、氣海の下の穴の處を丹田と云も、其不老不死の丹藥を蓄へたる田と云ふの義を以て名づけた物ぢやと見へるてム。

斯くて三丹田の修養は實に智情意の圓滿發達調和統一を成し、人格修養の要素となるのである。吾が健腦鍛練法は常に、健腦のみを目的とするのみに非らず、心身の強健を計り人格修養の要素を確立するのである。更に進んでは頭腦改造法、腦力向上發達法、能力發現精神統一法なる特別高級なる修養法を行ふ。この奇代の秘法無二の妙法は諸君が熱心に本書を讀了し、次第頁を重ねるに従ひ眼前に展開されるのである。

されば在來世人は頭腦改造或は心身の改造等は、思も寄らぬことゝ斷念し、虛弱なる身體、柔弱なる精神、智情意の不統一、劣愚の頭腦は、自己が生れ乍らの運命か、或は神の配賦か、或は前世の宿

命因果かの如く思惟し來たりしものなるが、今や「健腦鍛練法」は事實上、愚腦兒に改造し、虚弱の心身を強剛に改造し世人の福祉幸慶を増進しつゝあり、在來世人の有し來たりたる思想を根本より覆へし今世紀人文史上に一異彩を放つ、個人の幸福、延いては國家の幸福、社會の幸福、民族の改造、廢頽せる人心の救済、物心文明の融合、とその擧げる偉大なる力や、決して尠しとせず。

——來るべき人とは、そなたなるか。

なほ他に待つべき人、あるか。——

——善者は見、跛者は歩み、癩病は潔まり。

豊者は聞き、死たる者は蘇り。

貧者は福音を聞かせらる。

凡そ我前に膝折伏せざる者は幸なり。——

——(馬太傳第十一章)——

## 哲 理 健腦鍛練法秘録 (後編)

### 第拾壹章 健腦の鍛練

健腦鍛練法は積極的に頭腦を鍛練し、腦髓の發達を計り強剛を爲し、能力を發現し才能を研磨し智情意の調和統一を得、以て人格修養の要素を造り、心身の強健を成し虚弱體の改造、愚腦の一掃優腦の開發等、造化生々の靈樞を握るものなれば、信じて熱心に實行せば意外の幸福を得るのである。而してそれを得るには、學識にて得るに非らず、才智にて得るにも非らず、實に只熱心に信じて實行するのと、努力の發動眞力とに由るのである。發動眞力とは既に原理説明の章項に於いて説述したるが如く、一心不亂に力きみ即ち力を起し精神を力のみに傾注し、それを以て或る部處に活動せしむるものである。これに依り乳酸毒素の融解驅除、血液循環の良好を得全身細胞の活動はやがて改善發達の實果を擧げるのである。

然れ共吾人は茲に一言費やしたきは、諸君が實行に際して、熱心と信仰と努力とを最も重大視せねばならぬことである。それが最も必要なることである。これは何事を爲すにも必要なることは勿論で

あるが、特に本法は自力を以て體得するものなるが故に、然く注意するのである。

諸君が若し不眞面にて本法に接したならば勿論熱心に實行しない、本法の効果を信じもせぬから實行に努力する譯がない。従つて効果の擧ることは斷じてない。それでは教示する者は努力するだけ、精力を徒費するに過ぎない。故に吾人は此の場合、本法を信じ熱心に實行するの士に非らざれば、これを傳へたくない。

「人を得ざれば教ふる勿れ、師を得ざれば學ぶ勿れ」これ實術傳授の規にして、傳ふる者は師である。効果を實現するは習得者の熱誠の迸發と努力實行とにある。信ぜざる者行はざる者には傳ふるも無益のことである。

釋尊曰く「緣なき衆生は度し難し」と、信じて集り來る者に非らざれば大聖釋尊ですら濟度は不能であつたのだ。故に不眞面なる士がなまじ本法に手を付け無効を叫んだならば、それは實に本法の權威を損ず、本法の權威を損ずるものは本法の敵である。吾人はその敵が本法に近かざくことを斷じて許さないのである。

さて健腦鍛練法は療養法と鍛練法とに分ち更に應用法を鍛練法實行後に修養するといふ工合になつて居る。療養法は身體の健全でない腦者及び神經の疾患、婦人にありては比斯的里、婦人病等の疾患

を有する人は直ちに鍛練法の實行困難なれば、鍛練法實行の資格を得んが爲に、健康に復歸す可く計る手段として行ひ、鍛練法は所謂強腦法として強剛なる腦力を鍛練し、應用法頭腦改造法は自己の本體に立歸り優腦の改發を爲成するのである。斯の強剛なる腦力優腦の改發を實現することは、有ゆる方面を通じて大なる福祉幸慶を増進することになるが、就中教育界の一大福音たらざればあらずである吾人は曩きに學生の受驗不正行爲所謂カンニング等の如きは本法に依つて根本より淘汰することを得ると述べた、然し乍ら本法はそれのみ止まらない、現今の政育方針に一大革新を爲し教育界に大なる力を與へるのである。

元來現今の教育方針には大なる錯誤があるなるとなれば、茲に一言それを説述して見やう。

學校から廻はつた通告簿を見て「宅の子はどうして斯ふ成績が悪いのでせう」と嘆聲を漏らす親も廣い世間には決して少くないであらう。而して嘆聲を漏らした親の其の後の兒童に對する教育方針はどうするであらうか。必ず學問を強ひるに相違ない、遊戯の時間も短縮して無理に机の前に坐らせらる。それがそも／＼誤りであり、そうした事をするのは一の罪惡ではなからうか。なんとなれば不良なる成績なりとも、彼自身としては精一杯である、決して怠惰の結果ではないのである。大體優良なる成績の兒童と不良なる成績の兒童とは腦力に於いて、既に格段の相違がある。然るにそれに學問を

強ひ或は精神的肉體的の懲戒を爲さば、彼等は抗す可からざる弱腦を以て苦しみつゝ、微有の能力をも喪失して仕舞ふてはないか。それが罪惡でないとは言へまいと思ふ。さりとしてそれを放任しておくわけには、いかないが然し學校に於いても家庭に於いても優腦兒と愚腦兒とを同一に取り扱ひ同一に教育を施すといふ方針は決して完全なものではない、完全な効果の擧りやう譯けがない。教育を施して智能を啓發せしむるには先づその施すべき資格とせねならぬ。愚腦兒は腦力に於いて既にその資格に缺陷を生じて居る、その完全でない資格のない者に施してなんになるか、この意味に於いて愚腦を改造し優腦を改發せしむるといふことは教育の第一義であらねばならぬ。この完全なる方針を指示し而もその目的を實現遂行する所の健腦鍛練法は教育界の一大福音であることは言ふ迄もないことである。

## 第拾二章 療 養 法

療養法は一面より言ふと鍛練法修養に就く順路である。又心身に疾患を有し或は虛弱の人を醫やす法ともなるのである。

本法の研究者中には腦神經衰弱或はヒステリー等の疾患を患ひ、又患ふも自己にて氣付かぬ者もあらう。そこで一般症疾を述べるからして、その症候と覺知する人は充分に療養法によりて根治せねばならぬ。

### ●腦神經衰弱の原因

腦神經衰弱症は現今醫界に於いては、病源不明に屬するものにして、身體解剖上何等の變狀を認めず、故に醫家は之を官能的神經病と論じて居る。斯病は神經系統の甚しき興奮及び倦怠に依りて發するものであり、遺傳は斯病の發生に大なる關係を有するものにして直接本病を遺傳するのみならず、他の神經性の疾患を有する家族よりも遺傳する。時として先天性に本病に罹り易き性質を有することあり。假令兩親の酒客なるか、又は高齡に於て結婚せるもの、或は受胎の際結核梅毒等に罹れる者は其小兒をして此の性質を享受せしむるのである。然れども本病は多くは後天的のものにして、幼年の時學校に於ける精神の過勞、過劇なる名譽心、不注意なる體育、手淫亂行、房事過度は其の重なる原因となるものである。以上の如くなるを以て青春の血湧く青年男女學生に最も多く、官吏、俳優、商人等尠ならず、其他頻繁なる分娩、時久の授乳の爲斯病の發生を喚起することあり、殊に近世に至り本病の發生は愈頻繁となれり、是蓋し文明の進むに従ひ諸般の業務複雑となり精神の過勞益々劇甚

となるからである。これは最も注意すべく且つ憂慮すべき事にして健腦鍛練の普及が如何に緊急なるかを感ずるであらう。

●衰弱症の兆候

本病は俄然として發病するものもあるが、又徐々に發生し漸次に病勢を増進するものもある。而して斯病必發の症候は腦の障害にして、神經の過敏は斯病の大徵候にして患者は僅少の精神的勞動に遇ふも直ちに疲勞倦怠し、頭内朦朧となり、眩暈を來し頭重く、頭痛を訴へ悲歌悲詩を聽くことあらば直ちに哀を催し、或は鄭重なる待遇を受くることあるも夫れを却て冷過されしごとく感じ、怒氣一時に發するなど、或は多感の人となり、或は誤識の人となり、或は嫉妬の人猜忌の人となり、恐怖怨恨の人となり、其他感情の冷熱より來る千様萬態、要は一に腦中樞に於ける障害に起因せるものである。而して其の思考力の減退は殊に顯著なれば事物に就いて熟慮するの力乏しく、讀書するも茫莫として其の眞意を捕捉する能はざるに至る。或は讀むこと百遍腦中殆んど何等の印象を留めざるが如き又は倦怠懊惱の極巻に向ふ能はざる等あり、凡そ此等の症候は漸次其の度を増し極めて、些細の事項も重大らしく感じ、種々の妄想を描き、所謂取越苦勞をなし只管自己の力の微弱なるを憂へ、勇氣沮喪して精神的事業を嫌忌し、萬一之を遂行するに方りても一に恐怖疑惑の念を以て満たさるゝに至る

かくて睡眠は甚しく障害せられて、就寤するも容易に睡ること能はず、種々の空想中に往來し終夜床中に輾轉反側して翌日に至る。又た例令睡眠し得るも其持續甚だ短少にして屢々不安の夢幻に襲はるゝに至る、此の如くなるを以て若し父母或は親族の中に卒中に倒れたものありとせんか、自己は腦充血を偶然發せざるかを憂慮し何時の間にか夜明けの鳥の聲を聞くが如きは其の常例の如し、かの普通健康なる人が最も爽快を覺ゆるの晨朝、獨り本病者は疲勞の感を云て褥を離れ終日鬱々として樂まざり、翌晩に至るも亦前夜の轍を踏むに過ぎず、されば精神は益々過敏となり小心翼翼として所謂恐怖の状態に陥り、殊に廣濶なる空間に至れば頓に恐怖に襲はるゝが如きは、これを醫家は恐場病と名示して居る、故に鐵道旅行河邊、或は絶壁等の停立に際し恐怖の念禁ずる能はずして戰慄することあり又患者は甚しく自己の病狀に對して極度の悲觀的注意を拂ひ殊に幼稚なる醫學の一般を解するものに在りては腹部の疼痛を感じては自己の腹内に大なる蛔蟲の棲息するにあらずやと憂へ、頭痛を感じては腦膜炎にあらずやと憂慮するに至り、感ずるも語るも皆これを曲解して分秒も安寧なる能はざるが如き者あり従つて終には發狂者となる例尠くない、故に以上の症候の一部にても認むるに於いては充分に療養法鍛練法によつて全治を勉めねばならないのである。何故にかゝる疾病が醸生するかと云へば弱い頭腦を過度に使用し疲勞せしめ回復の力を失はしむるが故である。弱い頭腦とは乳酸驅除の力

弱きを云ふのであり、その原因なる項に詳述してある通りである。尙次いで比斯的里に就いても一言しておくことにする。

●ヒステリー症の原因

斯病は頗る廣く世に知られたる疾病にして往時に於ては唯婦人のみに發するものと誤認せられしことがあつた。否現今に於いてもヒステリーとして云へば直ちに婦人專有の病と直覺するの傾向無きにあらず、而して斯病の發起するや通常春情發動期に於いてするものなれども、又幼時に於て其症狀を見ること無きにあらず、而して一般に神経系統の興奮性旺盛即ち神経の過敏なる國民は最もこれに罹り易しとす、從て近世に於いて世界中第一最も該患者の多數なるは佛蘭西人及猶太人にして、其の思潮の上に於いて佛國民に酷似すと稱せらるゝ我國々民亦斯病に罹り易き傾向を有す。ヒステリー症は往々遺傳的疾患となりて來ることあり、其の幼時より發するものは其責任を哺育者に任ずべきものにして、不適當なる教育、不規則の生活等より、精神及び身體の過勞より來ること多し、其他精神的興奮は間々斯病を惹起するものにして即ち失戀不滿の交媾家内の不和、慕郷焦心苦慮、失望等皆なヒステリー症の誘因となるべく、又諸般の衰弱性及び慢性疾病即ち胃腸肝腎臟の疾病は斯病を後發せしむ而して兆候は左に述ぶるものとす。

●ヒステリー症の兆候

斯病の發生上に緊切の關係を有するのは病的觀念である。故に斯病はもと現存するものにあらず、唯之を想像するによりて發するものなりと云ふも不可なしとす、殊に其の意志は屢々侵襲を被るものなり、ヒステリー症の障害は諸般の神経範圍に於いて發するものにして、即ち運動性、知覺性、肺管運動性、營養性、精神性症候を來たし、其の強弱、輕重等は千差萬別にして一定せざるものなりと雖も、要するに斯病患者に特有なるものは、是等の症狀は忽にして隱没し又忽ちにして現出し、又一見頗る重篤なる候を呈し又速かに輕快する等隱顯出沒豹變の度を極めて急なるにあり、又本患者の諸症狀中最も注意すべきは其の精神の變狀にして、患者は甚だ興奮し易く、或は反之甚しく遲鈍となりて無慾痴狀を呈し、甚しきに至りては、精神狀態全く一變して誇大欺騙の傾向を顯し、細微なる事項に精神を動して直に怒り、直ちに泣き、或は直に笑ふ等其他本病の特有なるは意志の缺乏にして、或患者の如きは其の四肢に何等の異狀無きに拘らず自ら歩行し或は直立し能はざるものと確信して之を行はず以て數年間病床に呻吟したるものあり。

其他ヒステリー發作の所謂幻覺期に於いて精神鈍麻して眠むるが如く、醒むるが如く又夢みるが如く種々の幻覺交々起り、忽ちにして他家にあるが如く、忽ちにして自家にあるが如く、又忽ちにして諸

種の動物を見る、蟬蟻の小、化して蜂蛇の大となり更に進んでは、鼠、猫、鶏、犬に變じ又轉じては魍魎りみ魍魎りやうの屬となる、或は山巔に登るが如く又は激浪に飄蕩せらるゝの思ひあり、念頭往來殆んど應接に遑まあらざらんとす、茲に於いて患者は恐怖の念禁ずる能はずして、衣類等を以て頼りに防禦の狀をなし、或は逃走せんと欲することあり、此の期に於いて患者は自己の行爲の何たるを辨別せず、ために罪を犯し或は云ふに忍び得ざる背倫の行爲を敢てすることあり、而して覺醒後其の痕跡だも記憶せざるを常とす。運動性及び知覺性の障害として一小局部或は身體半側面或は全身の痲痺又は知覺亡失を起し、又諸盤筋肉の痙攣を發す。時として患者は扼感覺の胃部又は下腹部より上行することあり、これ食道筋肉の上行性痙攣である。又知覺亡失は感應作用により或は自然瞬間に其部位を變ずるは實に奇と云はざるべからざる状態を示すものにして、これ斯病患者の特有のものなりとす、知覺過敏は屢々見るところにして、卵巢部に最も多く來り、脊髓にも限間性過敏症を來すことありて、時々頭痛を發し、或は頭の中央に寒冷の感を覺ゆることあり、之れをヒステリ卵といふのである。肺管性及分泌性障害としては皮膚の蒼白及潮紅、唾液分泌過多、排尿異常等（一日多く又一日少き等）時としては皮膚血管破裂して血汗を出し、或は香汗症といひて汗汁が董すんか或は麝香の香氣を有することあり其他視力嗅覺味覺の障害を來たして、視力甚しく減少して或は種々の色盲を來たし、厭ふべき臭氣を

嗅ぎては之れを芳香と覺へ甘きを喰ふて苦く或は酸く感ずることありともいふ。

斯くの如く本病は頗る煩苦なる疾病にして速やかに適當の療養を行はざれば終生憫むべく悲しむべき生涯を送らねばならない。實に恐るべき病症である。

以上は醫家の病理に基きて列述したるに過ぎぬが、諸子の内には一々思ひ當る症狀もあるであらう兎に角恐る可き疾病にして、治療困難なるものである。然し吾が鍛練法及び療養法は容易に斯患者を救済することが出來得るであるからして熱心に信じて本法を頼らるべきである。

### ●正座法

療養法第一の修養法は正座法である。正座法とは姿勢を正しく座すの法である。吾々は眞直ぐな姿勢即ち正しい姿勢を保つと言ふことは健康を増進する爲にも。保健衛生といふ上に於いても、必須要件であり最も簡単な、最も有効な方法である。なんととなれば眞直な姿勢を保つと腹部の筋肉は緊張して適當なる壓迫を與へ、且つ其の本來の位置に腹部を支へるばかりでなく、内臓の血の循環を旺にする。一體人の身體で血液の循環よく食慾便通適度にして熟睡が出來れば、大抵まづ病氣と云ふものはない。何故ないかと云へば血行食慾便通睡眠が適度に行はれて居れば、體内に完全なる營養分が攝取され常に新陳代謝が申し分なく行はれて居るからである。



血液は人體組織中の最高の必要素でその補給は瞬間たりとも休止する事が出来ない。若し休止したならばそれは肉體の死滅する時である。而して血液の循環する事に依つて人體組織中に營養分を供給するは勿論、體内の老廢せる物質や有毒素を各組織から取り出して肺、皮膚、腎臟等の排泄機關に依つて體外に驅逐する働きを爲して居る。更らに積極的には抗毒素を作り、白血球の喰菌作用に依つて凡ゆる病原菌を撲滅すると云ふ偉大な機能を有して居る。さうしてこの偉大な働きを起す時には血液中に旺盛なる酸化作用を營んで居る。故に肺臟や皮膚より充分に酸素を吸収すると血液の循環がよくなり之に伴ふ腦力も充實して來る。食欲便通睡眠の三事も詮ずる所は血行の一元である。血液中に酸素の吸収分が減れば其の働き遲鈍となり、身體の諸機關の抵抗力が減退して自然と疾病を誘發する傳染病にも感染し易くなる。であるから萬病の根元は血行の順不順の一事に歸因すると云ふの外ならぬ。病氣の種類は各々の機關や組織の相違に依つて分類せられたものに過ぎない。

萬病の根元既に明らかならば之が回復の途も容易に講ぜられる譯である。即ち根元たる血行の順調を期すればそれで病氣は退散するのである。血行の順調は先づ身體の調整より進む可きである。その目的を以てする正座法を述べる。

「布團を敷いて其の上に座す、股間は八十角度に開いて、左右兩手は股の附根の所に内部へ向けて各

指間に隙のない様にピタリとおく、脊柱を眞直ぐにする、鼻孔と臍とが垂行する様にして眼は閉じるを宜しとす。呼吸は自然に任かせておく、而して心の内にて一二三四五六と百まで靜かに數ふべし、途中にて數を誤まりし場合は、また一より改め百に到れば更に百、斯くの如く四五回なすべし。」

これ實に身心調整の妙法にして一週日も怠らず朝夕二回實行せば多く疾患は根治する。更に述べる健腦呼吸法を併用せば効果は顯著である但し普通健康の人は本法は鍛練法に就く座法の根本として修行せられたい。併し二日間位の實修の勞は吝むこと勿れ。

#### ●健腦呼吸法

生命の上に最も必要な事は呼吸である。呼吸が止まれば死である。いきる或はいのちと云ふ語は皆呼吸より出來た語である。これによつて觀るも如何に呼吸の大切なるかゞわかるであらう。故に呼吸の如何は直ちに吾人の生命に關係するのである。普通健康の人の呼吸は咽喉及頭部に於いて營まれるも病人となると肩で呼吸をする、即ち呼吸が正平を失ふからであり呼吸の正平不正平は身體の健不健を明示することになるものである。而して呼吸の正平は健全の必須條件である。

健康な人でも物に驚いた時とか怯えた時とか云ふ様な場合には肩で息をする。此の時には精神肉體共に正平を失ふたのである。この息を咽喉でせず臍の下でする様に工夫する。これは血液を下行せし

ひる方法で、氣の向ふ所血集ると云ふ語があるが、臍下で呼吸を仕様と工夫すると其處へ血液が集つて行く、そして頭腦の方へ少くなる、大體頭腦の方へ血液を多量にやると頭腦は血液を受ければ受ける程乳酸を分泌する、故に疾患を醸する様なことになる。紀元百年代の哲學者ブルタルヒは其著長命論に「頭を冷やかにして、足を暖かにすべし」と説いて居る、東洋にても古來より頭寒足熱の健康論は説かれて居る。これは腦頭へ血液を多量に并流すると多くの乳酸を分泌し、血液の循行が亂れ肺臟は弱くなり身體細胞の活動は鈍ぶつて仕舞ふが、つまり頭熱足寒となると其の様な結果になるが、反對に頭寒足熱となると乳酸の分泌は減じて健全なる頭腦となり身體の營養は盛んになり、無病頭健となる。「病人は肩で息を爲し、普通の人は咽喉でする、達人は腹でする」とか「真人は踵を以て呼吸をし、衆人は喉を以てす」と云ふも皆呼吸の正平を計り頭寒足熱の狀に入りたる態を語るものである。然しこの事は未だ詳説するには早いからして後章鍛練法腹部鍛練に於いて説述することにする。本項には正座法に於て伴ふ療養手段として特に吾人が創案せる呼吸を示す。

正座法を行ふに當りて先づ法式通り座し、而して自己の好める香水を鼻孔に塗り、或は香を薰ずるもよし又薄荷を塗るもよし、靜かに息を吸ひ込む時に右指にて右鼻孔を押さいつ、左鼻孔より吸ひ込む自己に於いて苦しくない程度にて行ふ、吸ひ終らば次にその指にて左鼻孔を押へて右鼻孔より呼出す

る、次に左鼻孔を押へたる儘、右鼻孔より吸ひ、左より呼出し、順次繰り返す。

本法は神經鎮靜法にして頭痛頭重軽度の神經衰弱は二三回の實行に依り根治する、但し香水等を用ふることを畧するも差支へないのである。

## 第拾參章 鍛 練 法

鍛練法は腦部胸部腹部と云ふ順序を以て三丹田の鍛練を修行するのである。これは原理説明の項に於いても述べたるが如く乳酸の驅除毒素の融解精神の統一を全くする爲である。腦部に溜積したる乳酸は先づ腦部の鍛練法に依り驅除される故に腦部實行後は非常に頭部の輕快を覺ゆるものである。當初腦部より實行すべし。

### 第一節 腦部の鍛練

先づ正座法の座式に準じて正しく座す而して健腦呼吸法を行ひ充分精神肉體を調整鎮靜する。これは準備である。場所は別に靜慮を要するではないからして、いづれにても宜しい、心氣は成る可く實行に熱中する様に心掛け充分に眞力を發動せしむ可く努められたい、眞力と云ふは一心不亂の力さみ

である、元來吾人の心身は相關或は一如と稱され個々別々のものでない、然り體を離れて精神の存在する理由なく、精神を離れては肉體亦生命なし、然れ共心身の生命活動は心より身に、身より心にその餘勢を及ぼして、交力しつあるものである。然るに眞力と云ひて身體より力を精神より一心に合致せしむると、心身は餘勢交力を脱して、心も無ければ身も無いと云ふ境に入るのである。眞力の力きみ方を特に吾人は命名して發動と稱するのである。

### 第貳節 實行法 (圖解参照)

先づ兩手を組み合せ後頭部に當てがひ、兩腕は開いて眼を閉じ、先づ奥齒を軽く合せ決して固く合せてはいけない、齒根に力を入れ其の力を耳内部へ引き入れる心持ちにて、齒根に入れたる力を耳内へ及ぼし、更に後頭部へ傾注する、この時前に當てがひある兩手を以て後頭を押す如くにし、齒根より後頭部に注ぎたる力はその兩手を押し、兩手と後頭は押し合ひをする。熱心に夢中に猛烈に無我に眞力を發動させる。すると血壓は強くなり速流するが故に前流の遅緩なる血液と衝突して振動を其の部に生ずる、何故に耳内部より後頭部に向け眞力を發動せしむるかと云ふにこれは、耳内部の當處に總頸動脈の上行する脈の基管あるが故に頭腦内へ血液を強流し、乳酸を驅除せんが爲に特に其の個處より眞力を傾注するのである。

以上に依り後頭部に充分力の入ることを得たれば、換言せば後頭部に眞力の發動せしむることを得たれば、更に兩手を前額部に當てこゝにて組ませ、前額部を押し、後頭部の眞力を前額部へ引き入れて、前額部と兩手は押し合ひ、へし合ひ前と同じく勇猛に發動せしむべし、斯くすると頭内は宛然空淨となり其の輕快微妙筆紙に盡くし難きものである。そは即ち頭腦の乳酸毒素の融解驅除されたるが故である。

### 第三節 實行中の現象

本法實行中には種々なる現象が生じ來るもので前流循環血液の遅緩と眞力發動の實行に依る速流との、頭内部衝突は微妙なる振動となり乳酸及び毒素の滯結に痲痺せる神經腦細胞は、爲に刺戟を受け復活し、伸展しその間の快感實に形容の辭はないのである。

初學者は實行の當初に際して肩其の他に凝りが來ることがある。それは乳酸毒素類の押出されて下行し其の處に止るが故にして、それは更に熱心に勇猛に實行することに依り容易に治つて仕舞ふからして、決して心配し、或は中止などをしてはならぬ。多く乳酸毒素は實行中或は實行後、啖となりて排泄せられ、惡臭ある汗となり體外に排泄せらるゝか尿となりて必ず排泄せられ、而して遂に淨境に入るのである。

淨境とは頭腦内に滯結せる乳酸毒素等が解除し全然頭腦内を去り、頭腦は宛然大掃除後の如く輕快空淨となりたるの境を指して云ふのである。最初眞力を後頭部に發動させるには、滯結せる乳酸其の他が抵抗し可成りの困難を感じるも、既に融解し解除せらるゝに至れば、眞力の發動は何等の抵抗を感ぜず特殊の快感を覺ゆるのである。而して淨境に入らば其の後は絶えず修養を怠らず腦内に乳酸の溜積せざる様に心掛けねばならぬ。元來吾人の心の惑ひ佛教の所謂無明煩惱は乳酸が溜積して頭腦内を痲痺し理性をしてその活動を鈍くするからである。

吾人の心性には理性と自然性と云ふ二様の作用がある。理性は普通良心とも稱され佛教にて眞如とか佛性等と名稱されて居る。自然性は即ち無明煩惱にして動物通有の慾望である。萬物の靈長たる人間はこの自然性の作用をおさえて理性が動かねばならぬ。一般人間以外の動物には理性と云ふものがない。故に理性を働かさぬ者は禽獸と同じものである。凡夫は兎もすると理性を曇らせて、自然性のみを働かせる。この理性を曇らせると云ふのは頭腦に乳酸が溜積して痲痺せしめ發達及び作用が鈍るからである。故に乳酸を驅除し淨境に入る吾々の鍛練法は人間の人間たる所以を發揮せしむる大悟に入る修行法である。

第五節 入境の前兆

入境即ち淨境に入る前兆が修行中に現はれる。即ち當初に眞力の發動を實行する際、種々な抵抗があるが次第に容易に實行する事が出来る様になる。それは漸次乳酸の解除されつゝあるが故にして、更に熱心の實行は遂に入境するに至る。入境期間は身體の強壯なる者及び年少者殊に小兒には最も速かにして、實行後二三日にて入境體得する。小兒の如きは乳酸の溜積少量若しくは固結せざるに由るなるべし。一般身體の虛弱なる者、腦疾患を有する者は少しく遅れ其の強弱により一二週日より大底一ヶ月以内である。

實行法の優劣及び修行の熱心不熱心は入境上大なる關係を有するのであるからして、よく工夫し熱心に實行せねばならぬ。概ね如何なる人も一二週日以内に入境若しくはその前兆を認め得るものなるも若し吾人の述べし日時數を経過するも入境せざる場合は、必ず實行法が拙劣か熱心が足らざるかに基因す。故に其の場合は一應本會に自己の實行方法並にそれに伴ふ現象を明記し、更に指導を乞はるべし。殊に諸君は機會をつくりて成る可く本會の直接指導を受けられんことを吾人は希望する。

第六節 實行時間

實行時間は一回十五分乃至廿分間を以て足るのである。一日の回数朝夕晝の三回實行せらるゝを

尤もよしとするが、時間の都合上朝夕或は寝前の二回にても差支へはなす。

然し食後及び飲酒後は断じて實行してはならぬ。又實行は必ず朝夕の二回正座して行はねばならぬものと限つたものではなく、勉學の際或は事務を執る時歩行及待合室、行往坐臥如何なる場所にも實行は可能である。これ本法の特色とする所である。

#### 第七節 實行法の注意

一般初學者は肩及首筋邊りに凝りがくる爲に驚いて中止するが、斯くては折角乳酸が融解驅除せられて其の部處迄來るを、徒らに努力を無益に終らせるのみである。一番容易く早く腦部に眞力の發動せしむる便法は、寝前衽席内にて向臥し、後復部を枕に押し付け、全身の力を後頭部に集中するのである。實行中呼吸は別に意に掛けず眞力の集中に努力すべきである。而して頭部淨境に入らば更に手を當てずに、單に内部より力のみを以て手を當て、集中する以上の眞力發動を實行すべし、それが前頭部迄充分發動せば最早腦部鍛練は終るのである。淨境に入られし諸君は其の旨竝に現状態を記し報告書を提出せられたい。本會は更に述ぶる所の胸腹の修行をも終へられたる諸君に對しては修得證を授與する。

#### 第八節 胸部の鍛練

胸部は佛教の所謂七識の活動する所にして念想情慮無明煩惱の府である。解剖生理學の示す所に依れば肺心臓氣管支大動脈の分岐所在地にして、血液の洗淨所である。古來より佛教徒が心は胸にありと信ぜし如く、尤も多く感情の影響する所なり、而して影響の結果は一種の毒素を生ずるものなれば影響に任かせて妄動せしめざる様心掛けねばならぬ。感情の影響が胸部に於いて肺心臓等より一種の毒素を生ずることは、米國の心理學教授エルマアゲーツ氏が科學的實驗によつて明らかである。今一寸それを摘録する。

#### 第九節 感情表現の物質

氷に冷したる試験管を取つて其の中へ自分の氣息を吹き込んだ所が氣息が露結して、無色透明の液體となつた、然るに今度は或る人に此の試験をやらせつゝ其の人を憤らせた處五分計りにして其の管中に一種の有色の沈澱物が顯れた、此の沈澱物こそは實に怒りと云ふ心理的變化が原因となつて出來上つた一種の化學的成成分である。

尙ほエ氏は種々の感情の化學的成果を試験して左の結果を得た。

- 一、怒りの感情の時は、鶯色の沈澱物を殘す。
- 一、悲みの感情の時は灰白色の沈澱物を殘す。

一、悔恨の感情の時は石竹色の沈渣物を残す。

一、其の他の感情の時には種々の色現はる。

更に研究を進めて怒つた時の氣息より出來たる蒼色の物質を集積して、之を人や動物に再び試みる時は、精神を刺戟して怒り易くなることを發見した、又嫉妬の感情より得た物質を豚や兎に注射した處が、僅かの間に死んで了つたと云ふ。斯くの如く種々の試験をしたる結果エ氏は、憎惡の感情が最も多く人間の活力を消費することを證據立てた。感情は實に種々雜多の化合物を分泌し、一時間に於ける強大なる憎惡の分泌物は、能く八十人の人間を斃すことが出來ると説いて居る。

エ氏研究の要點は吾人等の憎惡悲憤憂鬱等の情意の起るに隨つて其の感情を表はすべき特殊の物質が生じ、而して其の分泌物には感情の性質異なる毎に、各自特殊の毒素が伴ふて居るのである。

佛祖釋尊が病の原因は苦、惱、憂愁、悲觀等いづれも心身の不安に基く、所謂惑病同根を説きたることを、エ氏は斯くの如き實驗に依りて科學的に立證したるものと云ふべし。

#### 第拾節 邪氣排泄法

エルマアゲーツ氏實驗立證したる毒素が血液に混入して腦部に至れば乳酸運下の血液の作用を阻害し且つ乳酸と合して精神を錯亂せしむ、遍身に循れば處々へ血液を滯結せしめて疾患を醸するもので

ある。故に胸部鍛練の目的は邪氣排泄と血壓を強行せしめ全身の血行を良好にし血液の滯結を解除するからして疾病も根治し、身心を清淨にするのである。

邪氣排泄法として行ふ可き方法は別に六ヶ數しいものではない。正座した後頭部へ眞力を發動せしめつゝ、兩手を折りて胸側に付け鼻孔より除々に氣息を深く吸ひ、胸部を張りて、吸ひ込み得る程度にて吸ひたる息を暫く湛へて後、口より息を呼出して張りたる力を抜く、更に前回の如く繰り返して廿回位行ふ但し熟練せざる者は或は廿回行ふ事困難なるかも知れず、故に十回位行ふも差支へなく順次熟練の結果回數を増加すべし。

#### 第拾壹節 循環強行法

邪氣排泄法に次いで行ふ可き方法は循環強行法である。邪氣排泄法は毒素を排除する方法にして循環強行法は清淨なる血液を全身に送り出し滯結を融解し全身の營養を旺ならしむ。

正座して拇指を内に握りて手を膝の上におき除々に息を吸ひ込み乍ら胸部を張り、心持ちにて心臓へ力を入れ血壓を強行する。この時膝にある手に力を入れて膝を、押し付ける様にしてそれを補ける心臓血壓強行を語を換へて言へば、心持ち即ち氣持ちにて胸内部心臓あたりに眞力をこめて發動せしめて上へその力を押し上げる如くする、其の時膝にある手に力を入れてその手の作用を補佐するので

ある。この時静かに注意せなば血液の頸部へ上りて腕に流れ、或は脳内に入り、全身に流環する有様が覺知される。

#### 第拾四節 脳胸通徹淨境

胸部に於いて邪氣排泄循環強行法を行ひつゝあると胸腦通徹淨境に入ることを得るのである。これは胸部循環強行法を行ひ乍ら眞力を胸部より後頭部顛頂部前額部へ向けて發動させて行く、それが思ふ様にゆけば脳胸の通徹的淨境に入りし譯にて、其の間の状態は脳胸部の微妙なる筆紙に盡し難きあり。

而して更に眞力を咽喉部或は全身自己の思ふ所の發動することの出来る様に工夫すべきである。されば疾病の自己療法が行ふことが出来るのみか諸々の能力發現に益するものである。即ち惡筆矯正に腕へ及び手指へ眞力の發動を計りて、觀念の細胞應化將帥力を便せしむるが如き、その一例であり尙詳くは後章の説述により知られたし。

#### 注意

胸部に於ける眞力の發動は脳部の如くに強めてはならぬ。適宜無理でない程度にて行ふものとす。

#### 第拾五節 腹部の鍛練

脳胸の鍛練を終らば次いで腹部の鍛練を實行するのである。腹部は佛教の第六識の活動する所即ち智情意中の意の影響を受け、又精神活動の均衡をとるのである。故に古來より精神の修養法、肉體の強健法を説くものは皆腹部の鍛練を説かぬ者はない。實際吾人の膽力、分別心、斷行力等は腹部の鍛練に依り得らるゝのである。されば腹部の鍛練により腹力を充實すると、精神活動の均衡をとるからして何事を爲すにも處置その宜しきを得る。然るに精神の均衡のとれない腹力の充實して居ない、上のみ昇つて激したる感情にのみ支配せらるゝのであると、即ち或は怒れるが儘に或は嬉しきが儘に、その充血せる頭腦を以て處置せんか萬事悉く失敗の種となる。殊に青年は意志の修養定まらず、爲に感情が激し易いので所謂血氣の勇と云ふ野蠻な勇を振り廻はし、後に至つて徐ろに自分の爲したる所業を考へると冷汗を流すやうな悔みは往々有り勝ちである。死體解剖にては此の作用を識ることの出來ぬ所から學者間にも多少論議されるが、實際經驗上からも決して否定することの出來ぬ事實である然り腹部は身體の中心部にして、自己存在及び經營の中樞機官にして精神活動統一の唯一要局である頭と胸と腹とは各自に其の作用の性質を異にするも、玄妙なる精神的作用を有する意味に於いて、其の三部は悉く要所である。故に頭にありと信ずるの故を以て他に排し腹部にありとの故を以て、他に排することは畢竟各部の性質と又精神的現象の根本を知らぬものである。腹部の如きは實に自己精神

活動を統一するに於いての唯一要局にして、且つ技藝上に於いてなどはその靈妙なる能力を顯現するに腹部の充實によつて始めて完ふさる、故に腹力の充實は、醫師が診断を爲すにも、書伯が書を書くとき、書家が書を書く時、弓手が弓を放つ時、苟も一藝一能を完ふするには皆な腹力が充實して居らねば好結果は得られぬのである。

近代科學が此の腹部中心を忘却したる結果、猪才觸る可からざる猪口才子が掃く程出來し、砂利を喰ひ瓦斯を喰ひ、炭の出ぬ炭山を買ひ込んで騒いで居るも、往時の如き英傑聖賢泰然自若たる人物は遂に跡を掃ふが如くに至つたのではないか。

#### 第拾六節 實行法

腹部の鍛練は腹力の充實を計る。修行法である。腹力の充實は腹式呼吸道家の氣海丹田吐納法或は氣食法と稱される方法によつて達せられるのである。

先づ衣服を寛かにし帶下帶などは殊に寛つたりとして正座する。顎を引いて左右の肩に一直線上に置き、耳と肩とを相對し鼻腔と臍とも相對して一線上に在るやうにする。而して後靜かに白紙三枚を和せた程に口を開け徐ろに小さく細く息を吸ひ込む、この吸ひ込む息に勢をつけてはならぬ、軽く長く飽くまでも氣張らないやうに吸ひ込む、力を入れて急激にするのが大きいと云ふのではない。何處迄

も靜かにすることが大いなる力である。吸ひ込んだ息は下へ下へと送つて臍下丹田に溜める。靜かに成るべく長く溜める。そして下腹部を空出させる様に張り出す、手は組み合せて腹をかへる。この下腹部に息を溜め込んで張り出すのは最下腹部で胸部に力を入れてはならぬからして、よく注意して工夫せねばならぬ。腹一杯吸ひ込んだなら、胸部へ眞力を發動させつゝ腹部の手と張出した腹部と押し合ふ如くに眞力の發動に勉めて、吸ひ込んだ息は臍の下で暫く溜めて無息の状態で居る大抵十秒位は持ちこたへる。さうして愈々息苦しくなつて來て初めて細く靜かに鼻孔から息を吹き出す。胸腹の眞力發動は胸部のそれと違ひ只無暗に力を入れては往々害があるから適宜工夫すべきである。以上を五回以上十回位繰り返す。

#### 第拾七節 腦腹通徹淨境

以上の實行法を行ひつゝあると腦胸腹三丹田の通徹感がある、それは即ち三丹田もはや、淨境に入つたのである。腹式呼吸氣海丹田吐納法、氣食法によつて腦部へ通徹し淨境に入ることとは世上幾多の諸修行者の稱ふる所なるが、その境地に入るには仲々一年や二年の修行では困難であるからして俗人の入境は容易なことではない。本法健腦鍛練法は單刀直入腦に入りて淨境地に豈達する。胸腹部は枝葉であり腦部は本幹である。その本幹より清淨たらしむるそこに本法の特長があるのだ。



以上三丹田の鍛練を終へたならば以後は、同時に三個所へ眞力を發動せしむべく工夫すべし。されば實行時間の經濟であり且つ三丹田の統一的調和鍛練を爲すことが出来る。故に智情意の圓滿發達を得人格修養の要素を築くものである。在來幾多の修養法強健法あるも三丹田の統一を説く者がない。多くは腹部殊に呼吸法は息を深く吸ひ込んで下腹部へ湛へる時、全身の血管は悉く緊張するもので、呼出する時はこの緊張した血管は收縮する。緊張した弾力に依つて收縮の力も強い更に吸む時には、また血管が緊張する、かく反復するからして血行は頗る活發になり、體内の汚老廢物は自然に淘汰され新鋭なる血液が循環する。所が胸部の鍛練が未だ完全でない、エルマーゲエツ氏の證明された如き毒素は相變らず、分泌されて血液に混入するからして、頓みに効果が速かでないのである。本法は此の點に於いて遺憾なくと完備せる物と吾人は固く信じて疑はない。

## 第拾九節 疾病治療

吾人の身體は血液の循環がよく食慾便通適度にして熟睡が出来れば病氣と云ふ者はないのである。食慾便通睡眠は血行の順調に依つて得らるゝものにして、血行の順調ならざると身體諸機關の抵抗力が減退して自然と疾病を誘發し、傳染病にも感染し易くなる。であるからして萬病の根元は血行の順不

順の一事に歸因し、四百四病の種類は各々の機關や組織の相違に依つて分類せられたものに過ぎない故に萬病の根元は血行の順不順なれば、血行の順調を計れば治すことが出来る。その方法は上來詳述したる鍛練法に依るべきである。血行の順調を亂すものは何が原因かと云ふに、これは惑病同根と謂ふて心の惑ひ無明煩惱の爲に心が苦しむ、心身不二心身一如心の苦みは肉體の病患となるとは三千年も前に、大聖釋尊が説かれた。解り易く言へば吾人の情緒はその心理的變化が肉體に及ぼして化學的成分となるそれが毒素であつて、その毒素が血行を滯結させ或は滯納させ順調を破るからして疾病となる。然るに健腦鍛練法は腦部腹部の鍛練によりて感情の中和を取り、無明煩惱を絶つからして、病根は即ち根を断たれて肉體は強健となるといふことになるのである。

## 第貳拾節 惡癖矯正

癖は古來より「なくて七癖、あつて四十八癖」といふ。由來癖なる者は無意識又は反意識の個人特殊の活動にして、その原因は多くは他人の眞似によつておこるもの、必要上行ひ來つた習慣が、その必要を見るに至らぬ様になつて後も、矢張同一傾向を残しておこるもの等とす。特に惡癖と稱するは色情及び淫事に關しては、多く青年男女の犯され易き手淫、同性色情倒錯、異性色情倒錯等の如き、日常生活に關しては、喫煙癖、飲酒癖、間食癖、婦人特有の癖は肉體的には月經不順等精神的には憂

鬱赤面恐怖、狼狽癡等である。從來これ等を矯正するには、忍耐心及克己心等を以て努力し、而も結果は不良に終るを常としておる。吾人の法は乳酸の脳部結滯を除去することにより容易にその目的を達し得らるゝものである。なんとすれば、癡そのもの、本體は、乳酸の溜積によつてそれが運動官能神経中樞に固結しその部の痲痺は遂に無意識反意識的の特殊的活動となるが故である。

#### 第廿壹節 精神の統一

諸君は試みに端座して精神を落ち付け、何事も思はぬ様に無念無想となつて見られよ、如何に思ふまゝいとしても雑念百出、思ふまゝとすれば、いやが上にも餘計なことが浮んで来る。蛇籠から蛇が出て来て川へ入り泳ぎ出す底の雑念交々と起り来る一驚するのであらう。それは即ち脳部へ多量の血液が昇流し、諸君が何事も思ふまゝとする觀念を起す爲に、脳細胞がそう云ふ活動を開始する、その活動素を血液が供給する、そして脳細胞は多量に乳酸を分泌する、その乳酸がその所業をするのである。

例へば吾々が讀書をする其の時は一意専念でなければ、それをよく解釋しよく記憶することが出来ない。故に讀書法の秘訣は専ら、そのものに精神を集中させ即ち精神の統一状態となつて精神を注ぐにある。然るに他方へ氣を散らし、或は讀書中他の事を考へてはなんにもならぬ、所が誰しも最初は専心専念そこへ集中するが、腦力の弱い者は幾程もなくして、乳酸が溜積するからして、集中が困難

となつて仕舞ふ、これが精神不統一の原因である。精神の不統一は乳酸の溜積であるのだ。それで近來は精神の統一といふことを非常に世人も注意し、これを希望し、又幾多の精神統一法を唱導する人も増加して來た。然し乍ら精神統一の根本原理は脳部乳酸の除去と云ふ點には何人も氣付かないのである。

吾々は自然に精神が統一して不思議な力を顯すことがある。「ソレ火事だ」といふ時に強剛な男子の容易に持ち得ない物を、かよわい婦人が樂々と運び出したといふ話は、屢々耳にすることであるその如きは自然的に、その婦人が火事大變この一事に精神を統一させて他に何物も顧りみない、そこに偉大な力が湧いたのだと謂ひ得る。

#### 第廿貳節 健全腦力増進法

吾人は本書初頭に於て頭腦の活動を二大別として説明したがそれが満足なる活動は健全強剛なる頭腦となりて始めて作用せらるゝのである。鍛練法によつて強剛とならば更に進んで能作を發達させねばならぬ體操に依つて筋肉を得るが如くに頭腦も適度の使用は次第に組織を緻密にし能力の發達を得るのである。序でに思考力の養成法に就いて參考の爲述べておかうと思ふ。

總べて思考といふことをする時は誰しも首を曲げて頭を傾むけるか兩手を以て頭顱を掩ふて仕舞ふ

難問題になればなる程それをやるこれは頭で考へ込むからである。勿論頭の中にはそれ丈の機關があるから頭で考へるのは當然の話であるが、吾人はこれを足で考へよといふのである。諸君どこの世界へ往つても足で物を考へよといふものは恐らくあるまい足で考へられる譯がないと思はれるであらう足で考へられないのを考へよ等といふのは氣狂ひか、さもなくば朦朧してゐる爲に言ふのか。否氣は狂つてはゐない朦朧もしては居ない。然らば人を瞞着するののか、決してそうではない。暫く落ち付いて吾人の語る所を傾聴し給へ。吾人が足で考へようといふのには大なる真理がある決して虚妄の言ではない。頭で夢中になつて考へると血液は上にのみ昇つて乳酸は多量に分泌せられ中心を失つて益々頭内は痲痺様の状となり、ろくな考へは浮ばない。然るに足で考へようといふのはこの頭をおさへたり右に左に振つたり、ひねつたりするのを、足の方へ力を入れてその注意力を足の方へ向ける。氣の向ふ所血集るで決して逆上することなく、血液は平均循環を保つ、而して中心を失はぬが故に考へれば考へる程頭腦は明晰となり次第に思考力は發達するものである。ものを冷靜に考へよといふのはこゝを言ふたものであり、釋尊の心を足心に納むれば能く百一の病を治す云々もこの法である。

#### 第十四章 頭腦改造法

頭腦改造法とは愚腦を優腦に改造せしむるの法である。愚腦とは腦力の發達せざる者、若しくは作用の鈍きものを云ふ、勿論それは腦内に乳酸が溜積する爲に腦髓が痲痺するが故である。要するに優腦と愚腦は乳酸の溜積するか、せざるかに於いて分岐するものである。而して乳酸の溜積所謂愚腦には、その原因として、先天的と後天的との別がある。先天的原因としては、その父祖が大酒家であるとか、多房家であるとか云ふ様な場合に父母の破壊的行爲竝に父母の愚腦等の遺傳を受け生成の機縁時既に愚腦兒の資格者となる即ち乳酸の溜積し易い弱い發達力の鈍い頭腦に出來上つて生産するのである。それが成長すると毫も腦力は發達せず、作用は遲鈍たるのである。

後天的原因としては自己に於いて破壊的行爲を敢へてしたる者、酒煙草を過度に喫飲し或は房事過度手淫花柳病等の如き疾病を惹起し、腦部へ影響せしめて自ら腦を害したる者即ち自己に於いて破壊行爲を以て害するを云ふのである。

先天的にもせよ愚腦であれば其不運なる事は謂ふ迄もない事であり是非共改造して優腦たらしめね

ばならぬ。吾人が茲に章を設けて説述せんとするのも實はその方法を述べ指導教示せんが爲である。然れ共吾人が度々言ふ事ではあるが世人の腦裡に深く浸み込んで居る所の人間能力の程度と云ふ自分の力を價值附けて居る思想が、兎もすると茲に現れて本法を疑ふかもしれない、如何に原因を説き如何に原理を説き、如何に方法理由を説いても、諸君が猜疑の念を拂ふ由もなく信じる所がなかつたならば、百萬遍の説法も馬の耳に念佛、吾人の努力は糠に釘、空しく水泡に歸して仕舞ふ。故に吾人は方法説述に先きだち、先づ諸君の迷妄を拂ふべく改造可能の理由を論述する。

### 第一節 根本無差等

吾々人類は食物を喰ふことに依つて生命が繋れる。それが血となり肉となり身體を養ふのだと謂ふさり乍ら吾々は何人も同一に食物を喰ふて生命を繋ぎ居るものではあるが、何故か長壽を保つあり短命に終る者もある、強者と弱者、愚者の別もある。これは如何なる分岐點があるのか食物の異なる所でもあるのか、食物は人種により多少異なる所もあるが、即ち日本人が米を食し歐米人が多く肉を食するが如く、然しまさかに愚者は馬糞を食するのではあるまい、賢者は木石を食するのではあるまい、大體に於いて共通である。して見ると賢者は賢者、愚者は愚者と個々別々の構成なのであらうか、先天的に運命付けられて居るのであらうか、苦しうである頭腦改造等は不可能のことである。世人の多

くは然く考へて居るのである。賢者と愚者とは全く異なる構成の人間と心得て居る。

然れば吾人は人類の總べてが根本無差等であると主張する。王公貴紳賢愚聖凡悉皆平等也と叫ぶのである。その身體の構成機能組織等の根本原體は平等である無差等であるのだ。而もそれは吾人の信じて提唱する乳酸に依つて撞着も矛盾も無く説明することが出来るのである。

先づ吾々は生れたばかりの天真爛漫たる嬰兒をみるに、彼れには勿論貧富も無ければ、貴賤も賢愚も無い、華族に生れた嬰兒がオギア〜と泣いて、乞食に生れた嬰兒はチュウ〜と泣きはしない、文明人の子も野蠻人の子も皆オギア〜と泣くに極つてゐる。そして彼には賢愚は無い、世界中何處を尋ねても嬰兒が飛行機を發明した話はあるまい。往昔孔子は生れ乍らにして道を悟り、釋迦は母胎を離るや直ちに天と地を指示して「天上天下唯我獨尊」と叫んだと傳へられるが、これは唐人一流の妄言にして偉人に箔を着け過ぎたものである。今日碩學の博士も生れ乍らにしてそれではなかつた。大論文を提出して博士號を請求する嬰兒は何處にもある譯がない、皆成長の後である。従つて聾を捻り乍ら講堂に講義する大學教授も、辻に物乞ひをする非人乞食も、皆もとは嬰兒であつた。天真爛漫たる神の如く佛の如き嬰兒より出發して成長するに隨ひ賢愚の分岐を生ずる善人となる者と惡人となる者が出る。根本無差等の嬰兒時代より次第に成長して賢愚の分岐を生じる頭腦の進歩發達するか

せざるかに起因する。而しその發達は頭内の乳酸が溜積するかせざるかによるのである。故に何人にも賢愚はその表面現象であつて即ち根本は無差等である。愚脳兒も乳酸を除去し發達を促さば必ず優脳を開發し得る。頭腦改造の難事でないこともこの理を諒解せらるれば、容易にその可能を首肯せらるゝであらう。更にこれに就いて詳しく論述する所あるべし。

#### 第貳節 神秘的の活力

賢愚の分岐基點愚腦の根本原因たる乳酸溜積を融解驅除せば、やがて開發に至る。何故なれば優脳とは健全なる活動と無限發達力とを具有する頭腦を言ふのであつて、その活動と發達力を乳酸の溜積は阻害する。然して乳酸の溜積せる頭腦は即ち愚腦なれば、阻害する乳酸を除去せば自由に活動し自在に發達することは言ふ迄もないことではないか。故に乳酸の除去は優腦の開發であり頭腦の改造である。健腦鍛練法を實行せば容易に乳酸は除去されるからして頭腦は自在に健全活動を營ひ、而して無限發達力は次第に芽を出して來る。この無限發達力は實に神秘的の活力である。靈妙偉大な力であつて頭腦改造を期成する所の王様である。大體吾人の奥底には或る靈妙偉大な力が存在して居る。その偉大なる力は一言にして盡せば活きんとする力である。この活きんとする力は無限に活きんとして吾人の生命のある限り、生命を保護し向上せしめて吾人をして理想郷イデオロギアに突進せしめんとして居る。

然るに吾々はこの活きんとする自由を與へないことを多くしてゐる。然し常に自由を抱束され迫害を受けつゝも、忠實に自己の實現に努力して吾々を保護してゐるものである。はい例が自然療法作用が即ちそれである。例へば諸君が假りにけがをしたとする。そうすると、その箇所即ち局部はどうなるか、赤くはれあがつて來て熱をもつ、ひどく痛み出す。そうしてその場合如何なる處置をとるか、必ずその部處を擦り乍ら無意識に唾液を塗り付ける。唾液を塗り付ければどうなるか、そんなことは知らない、知らないで塗る、所がこの現象が全部自衛作用である神秘的の活きんとする力の作用である。即ちその局部の赤くはれ充血して熱を持つてくるのは内部よりそこに治療の力が働くからして唾液を塗布するのは特に治療唾液が流出するからである。吾人の疾病の治療するも療法作用の爲である。故に活きんとする力に自由を與へたならば吾人の身心は理想通りに改造が出来得るのである。愚腦を優腦に改造せんとするには、活きんとする力の作用である自然療法を充分に働かせねばならぬ。如何せばその力を充分に作用せしむ可きかといふに、先づ身心の餘勢交力を脱する境地に入るを以てよしとするのである。

#### 第參節 改造の方法

吾人の頭腦はその根本に於いて無差等である。賢愚は實に表面現象に過ぎない。であるからして愚

腦の如きは乳酸溜積の結果吾人の奥底に秘める活きんとする力、理想的發達力の自由をさへ付けて居るのであつて、それを除去せば發達力は自在に活動をする。こゝに於いて頭腦は一大革命を來すと同時に自然療法作用は、蒙むれる害的缺陷を回復するのである。而してその力を充分に作用せしむるには身心の餘勢交力を脱する境、換言せば精神統一狀に入らねばならぬ。その境地に入りて自在に作用せしむることが吾が健腦鍛練頭腦改造法の方法である。兎も角改造可能の理由は御諒解せられたことと信ず、故に以下方法を述べることにする。

#### ●頭腦改造修養法

諸君は先づ端座して見られよ、冥黙數分専ら雜念を拂ふべし、而してその結果はどうである。諸君が如何に雜念を拂ひ去らんと努力するも反つて増す計りて、今更乍ら驚くに相違ない。それだけ乳酸の害に怖れを抱くてあらう。そこで本法はその雜念のない嬰兒時代に還へるのである。而しその間にありて自然は腦力を發揮せしめ、頭腦の發達向上を圖る。頭腦發達の遣り直してある。故に頭腦改造法と稱するのである、その嬰兒時代に立ち還るといふのは即ち自己の本體に立還るといふことである。根本無差の本體に一足飛びに戻る、滅茶苦茶な不秩序な悪習慣の生活から解脱する。而して這間にありて發達の遣り直しをする。この方法としての精神統一法は世上に行はれてないことはない

が、或る程度迄吾人に満足を興へさせて呉れない。その一二を示して見ると斯ふである。第一に腹式呼吸であるが。これは古來より白隱禪師、平田篤胤、貝原益軒、平野元良等が健康長壽修養として盛んに唱へ、現代にても二木博士、藤田靈齋氏等の提唱に依つて相當効果を著はして居る。而して腹式呼吸に依つてどうして精神が統一するか、先づ諸君が一日に三回とか二回とか呼吸法を行ふ、廿分ても卅分間でも一心になつて行ふ、すると二三月の後には先づ大抵は雜念といふものがなくなつてくる人に依つては二三年経ねばその状態にならない事もある。兎も角呼吸し居るといふ觀念より他に何の觀念も湧いてこない様になれば先づ自己の本體に立ち返つた譯である。即ち改造の下地が出来上つた譯であるのだ。この状態は即ち腹式呼吸を行ふ血液が頭へのみ昇つて行くのを全身へ平均循環をさせる。而して精神は絶えず呼吸のみに集中するからして、腦細胞は平時の如く活動をしない、従つて乳酸の分泌は減じるのみであるからして次第に雜念は消へて仕舞ふ譯であるが、斯の法は一日も休止しては不可ない、一日休止すれば逆戻りで一ケ年でも二ケ年十年廿年でも行はなければ駄目であるのと、その境地に到達するのに長日月を費ひやすといふのが、本法の特長である。餘り有難くない特長ではないか。

第二には斯かる肉體的方法でない心理的方法所謂精神集中法である。が、その仕方は靜座して身體

を安靜にして、一事一物のみを思念する。詰り心の散亂を防ぐのであつて、腹式呼吸の如く生理的に物質的に脳の血液を減じ雑念の根源たる乳酸の分泌を缺乏させるといふ方法でなく専ら心的作用のみを以て雑念を拂ふのである。一事のみにかゝづらつて居れば乳酸の分泌が減じて仕舞ふ譯けて、例へば川なら川、家なれば家、猫なれば猫のこのみを思ひ詰め、文字でも宜しい誠といふ文字ならば誠といふ文字を思ひ詰め、毎日毎日十年でも廿年でも行ふと、一事のみを思ひ詰めることが出来る様になる。されば頭腦改造の下地が出来上つた譯であるが、この方法は腹式呼吸よりも尙六ヶ敷しいものである。

序いでに一言宗教家の方法をも述べて参考にしやう。日蓮宗の寺院てよく「南無妙法蓮華經」と夢中になつて唱名して、座敷の中を無意識で飛び廻はる様になる人があるが、一體に南無阿彌陀佛でもアーメンでも一事を年中唱へて居ると頭腦内の細胞活動に習慣力が具はつてくる。而して精神統一状態となつてくるのである。これを生理的に觀れば一心に唱へる時は大きな聲を出すからして自然と下腹に力を入れるからして、腦内の血液が平均循環をして、下へ降つてくるからして、乳酸の分泌は次第に缺乏して雑念が去つて行く。心理的に觀れば一つ事を繰り返すのであるから、精神集中法として申し分のない事である。然しこれは餘程辛抱強くなつては効果は見られない。

斯くの如く長日月を費ひやさねばその境地に入り竝に改造の下地が出来上がるといふことがないのは確かに諸君に満足は與へまいと思ふ。然るに吾人の方法を以てすれば僅々一週日を出でずして、其の境地に入りて乳酸除去雑念消滅となる、これは決して誇妄の言に非らずして鍛練法の項下に詳しく説述しあれば既に御諒解のこと、信ず。

そこでいよ／＼方法を述べやう、方法と云ふても別に六ヶ敷いものではない、鍛練法を諒解して居ればその應用であるからして、重複となるかも知れぬが別に項目を設くる丈け意味の無いこともないのであるからして、少時辛抱せられたら。

#### ●場處及時間

修養法實行の場處は何づれに於いても差支はない、決して靜慮を尊ぶのではないから人家に懸け離れた處で行ふの要はない。下宿の二階宜し、自宅の寢室茶の間何れにてもよい。時間は朝夜二回曉覺醒後、夜更寢前適宜卅分乃至一時間實行せらるべし。

#### ●座法

座法も決して定期はない、結跏趺座にても半跏趺座にても、亦正座法にても自己の任意で苦しくない座法を行ふのである。結跏趺座及び半跏趺座等は禪の座法であるが参考の爲に左に録して示さう。

一、結跏趺座 結跏趺座をなさんには、先づ坐蒲團の上へ半月形に座し、兩足を前に出して右の手を以て右の足を取り左の股の上に乗せ、又左の手を以て左の足を取り右の股の上に乗せて兩脚を組むのが結跏の法である。これは蓋し佛教では右の足を煩惱とし、左の足を菩提に象り、左の菩提を以て右の煩惱を押さへ付けると云ふ義としたものである。手は右を下に左を上を上に仰向けて重ね、親指の腹とを合せて臍の下の邊に寛く着けるのである。之を定印を結ぶと云ふので、右の手を行に象り、左の手を智慧に象つたものであるから、左を以て右を壓へるのである。而して其の身體は前後に曲り、左右に傾かぬ様にせねばならぬ。尚口は閉ぢて舌を上顎にかけ、眼は張らず微ならず半眼に開くのである。これは面前の物を意を留めず、内心に思慮せずして、而も睡らざるが爲である。

二、半跏趺座 半跏趺座は左足を右の股の上に乗せ、手は左手を以て右手を握るのである。姿勢及び其の他の注意は結跏趺座と同じである。

以上は佛家の坐法であるが坐法の形式は別に六ヶ敷しい事は言はない。依つて諸君の坐りよい方式でよい。但し坐法たりとも決して無視することは出来ぬその形式が或る程度迄心身に影響を及ぼすものにして、彼の千里眼念寫術者が特殊な坐法により甚大なる念力を増進し得と云ふのである。吾人の方法がこの場合坐式の構形を輕視するに非らずして要は修者各人が正しく自己の坐し易く疲勞を來さぬ

底の形式を以て宜しとするのである。

#### ●頭腦改造深息法

さて座が定まれば、深息法を行ふ。深息法とは前述の腹部鍛練の項にありし呼吸法を行ふのであるからして、前項を今一度参照の後實行せられたい。彼の方式にて本法を行ふのである。

後腦に眞力を發動せしめ靜かに口を白紙三枚を和せた程に開いて小さく細く長く息を吸ひ込むこと其の他の注意は前項通り、但し呼吸時間を一回長さ一分間以上にする。これは初めより行ひ得ないが順次練習の後は容易となる。一分時の速度は時計のセコンドを數へつゝ行ふも、心に浮べつゝ行ふも宜しい、即ち時計のカチ／＼聞ゆる場處に坐し、カチを一秒として二秒三秒と卅秒にて止め、十五秒堪へ十五秒呼出する、心に浮べるは息を吸ひつゝ心の内にてカチの代りに一と想ひ浮べ前上通りに行ふ、當初より一分間行ふは無理であるからして、除々に吸息七秒、無息七秒、呼出七秒より、拾秒拾秒拾秒と順次行ひ決して無理をしては不可ないのである。

以上は朝間行ふ法である夜間は鼻孔より前上通り呼吸する其他は異なる處はない、而して頭腦の眞力發動は呼吸に合せる。即ち吸息を行ふ時より順次力を強め呼出時に和めて力を解いて仕舞ひ、次の呼吸に又、入れ直す。



鍛練法實行後本法を修行せば強腦と爲り且つ優腦となる。そは本法に依つて改造の下地が出来ると自然療能力が現れて、今迄の不秩序錯雜な細胞組織を改造して次第に發達向上するからである。

吾人は更らに發達向上法竝に能力發現法をも説述する筈であるが、該法は今尙研究の個所ありて完全でない、故に後日確證試練の後筆硯を洗して諸君の机上に必らず、一書を草して呈上する。決して吾人は講述に不忠實ではないのであるからして、願くば各位之を諒せられよ。

## 第拾五章 結 論

諸君が驚異と猜疑の目を以て迎へられた本法は茲に叙述し終はらんとす。諸君は讀了して茲に到れば頭内に這間何物の存在するを覺ゆるや、吾人は極めて合理的に秩序整然として而も總べてを實驗的に出で熱心に諸君の驚異を鎮め猜疑を打破し、豫想だも能はざりし理想的秘法を傳示して稿を結ばんとす。淺學非才の吾人にとつては、可成の困難と堪へざる責務を感じたれ共、幸ひにして知友の助勢により無事茲に到りたるを欣ぶのである。但し諸君は吾人が講述前に固く約束せしが如く必ず實行せねばならぬ。古語に「書餅不充飢」とある。本書に述べる所や、數千句、連らねる文字や數萬、而も

一として健腦に導かざるの辭句なし、然れ共本書は諸君を導く力救濟の力はあるが諸君を改造するの力なし、そは諸君が實行の後に、始めて得る結果なればなり、往時相州の儒學者尊徳二宮の門を叩いた、富田高慶といふ學者があつた、この二家の初對面の挨拶及應答が頗る面白く且つ甚だ善いことである。尊徳は高慶に向つて先づ問ふた。公は豆といふ字を御存じかと、文字を知らぬ車丁馬夫に問ふなればいざ知らず、富田高慶ともあらう堂々たる學者に向つて、この質問、高慶いさゝが面喰ひその突飛な質問に驚かざるを得なかつたが、知らぬとも言へないからして、知つて居ると答へた、すると尊徳先生紙と筆を與へて、さらば書き給へと言ふのだ、高慶心中甚だ面白くない、これは俺を馬鹿にして居るわいと思つたが仕方がない、筆を執つて立派に豆と云ふ文字を書いて、尊徳の前へ出した、すると尊徳翁はつくづくとその豆の字を見て居た、學者の書いた豆の字仲々見事なものだ、尊徳翁は、それでは私の書いた豆の字を御覽に入れると、近侍に命じて實物の豆を取り寄せ、紙に書いた文字の豆と實物の豆と並べて、その優劣を遠慮なく批判せよと謂ふのだから、流石の高慶も閉口して仕舞ふた、すると尊徳翁は、貴公に判らねば他に判る者が有る。否解らせる者があると云ふて、一匹の馬を引出さしめ、其の前に今の豆の字を書いた紙と、實物の豆とを置かれた、すると馬先生は遠慮會釋もなく、早速實物の豆を頂戴して、高慶の書いた豆などは一顧もしない、尊徳徐々に謂つて曰く、「貴公

が疊の上で作つた豆は馬も食はぬが、私が粒粒辛苦の手作の豆は喜んで之を食ふ、學問もその通りて實地に人を教へ、世を導くのでなければ何の役にも立たぬと、懇々御諭しになつた、高慶もその意のある所を悟り、自分が今日迄他人の寶を數へる様な學問のみをして居たことを悔ひ、直ちに門下に入りて活學問即ち實地の勞役に従事し遂に高足弟子になつたといふ。書餅不充飢といふことは昔から人口に膾炙せられて居るが動もすると學者等は書餅を以て飢を救はんとする者の癡態を爲すので、達人より嗤笑せらるゝことが數々ある、書餅を以て飢を充さんとする癡態は一般世人もよくやり兼ねる吾人の許へ訪づれる人々の内には、岡田式靜座法を研究した、藤田式息心調和法を研究した、二木式復式呼吸法も研究した、川合式、岩佐式、寺田式とまるて卸賣をする様に研究したといふ者がある。而して効果は擧らないといふ。それもその筈書物によつて讀んだのださうである。讀んだのみにして効果の擧る譯はない。吾人は諸君が單に讀了の徒、書餅不充飢の妄者に終はるを防止せんとするものである。希くば奮勵以て修養體得し、理想の健腦を鍛練し無上の幸福を招來せられんことを望む。而して尙吾人と行動を共にし社會の爲國家の爲、陰に陽に一般世人の救済に努力せられたいのである。(終)

大正十二年七月一日印刷  
大正十二年七月五日發行  
大正十二年八月十五日再版  
大正十三年十二月廿五日三版

(定價金壹圓六拾錢)

東京府下代々幡幡ヶ谷五七〇

著者 深谷 瑞輔

東京市芝區琴平町一番地

發行人 國谷 豊次郎

東京市

印刷人 清田 新太郎

東京市芝區琴平町一番地

發行所 千珊閣書店

電芝二四〇番  
高輪四七五番  
振東一二五四九番



不許  
複製

終

