

特 232

474



始



特232
474

靈療術研究團編

斯界權威
十五大家

靈療術聖典

東京

天立洞本院

發行



序に代へて

宇宙が物質と靈との二元を以て形成されるが如く、人體も亦肉體と精神との二要素を以て形成され居ることは、今更喋々の要が無い。而して此の兩者は所謂相關々係に立つものであることも亦ヘーゲルの辨證法を俟つまでもなく自明な常識となつて居る。肉體上に生ずる諸種の變化は、應て精神上的の諸變化となつて顯現すると同時に、精神上的の諸現象はその形を變へて肉體上に現はれる。然しながら此の兩者即ち物質と靈、肉體と精神の何れが第一義的要素なりやといふことになる、諸説紛々たる状態である。現代醫學は二十世紀の唯物主義思想をその基礎とするが故に、無批判に、肉體を第一義的とするかに見える。さり乍ら靜かに想をめぐらすに、カントの「物其れ自体インジヒ」といひ、ヘーゲルの「觀念イデア」と言ひ、眞の哲學者は總て靈、精神を以て第一義的のもの、根本的のものとし、物質、肉體を以て、靈、精神の反映、映像なりとし、第二義的、派生的の意味をしか與へ居らぬのである。而も此の見地こそ、傳説の遠き

太古より一貫して歴史を貫き通す方則であり、精神醫學が據つて以て起つ基礎なのである。

此見地に起ち先きの相關々係を顧る時、肉體の精神に及ぼす影響力は、根本に於て精神の肉體に及ぼす影響の比ではないことを深く察省すべきである。此處では哲學一般に就て論ずるのが本旨ではないから、現代醫學を批判の對象に限定せざるを得ないが、抑も現代醫學が、醫藥の技術的方面のみ重要視し、精神方面を閑却するのは、此の根本原理に眼を覆つて居るからであつて、その効果遅々として擧がらざるは誠に道理である。論より証據、現代醫療法で疾病を必らず治癒する藥物が幾種あるかと云へば、ホンの三ツ四ツあるのみ甚だ心細い次第ではないか。それにも拘はらず、單に藥物や器械にのみ頼つて萬病を治癒せんとするは木に縁つて魚を求むるが如しと言はざるを得ない。

現今の如く分業的ならざりし往古にあつては、療法はあらゆる點に於いて宗教家の事業であり、宗教家即醫家であつたといふことは、神農氏や印度の古聖者などの上に

幾多の徵證があるのである。而も此の療法は、精神療法を以て第一義としたのであることは、病氣なる言語が表明するところによつても容易に推知されるのである。クリストが盲者を開眼し、啞者を言はしめ、いざりを立たせるには、決して藥品を必要としなかつた。又我國古來の傑僧智識のなした跡を見るも、所謂奇蹟即ち精神療法であつたのである。この道理は、科學萬能の今日に於ても毫も變らないのであつて、現代の醫療科學を無上不二と豪語する勇氣は何人にも與へられて居ないやうに、人間の存在する限り精神を除去することの出來難きことは萬代不易の眞理である。然らば療法には未來永遠に表裏二面の二途がなければならぬ。即ち科學の療法と靈能の療法とは當然對立的に嚴乎として各地歩を踏んで其の道を存すべきである。従つて苟も刀圭家として立つには、また精神療法の如何なるものかといふことを研究しなければならぬと斷言するに躊躇せぬ。見よ、現今の所謂名醫大家と稱せられながら其一方には物質的本位の醫學たる以外、更らに精神醫學精神療法の新生面あることに着眼し、之れを求めて常に研究と注意を拂ひつゝあることは、口に筆に立證されて居るではないか。

然るにまた一面醫家の中には「靈療術は超物質的で、即ち自然の一つの微妙なる能力の法則を科學的に究め之れを應用せしむる學術」であることを知らず、只科學療法の領域を侵害さるゝかの如くに曲解し、極力靈療術の撲滅を期せんとするは、寔に笑止千萬の至りである。而して、若し此の一知半解の徒の運動にして奏効し、何等かの制裁を爲す道が講ぜらるゝにも至らば、楯の一面をのみ見るの害毒を流すこととなり、引いては神靈無視、神社輕侮の觀念をも誘起すべく、茲に由々しき國家的大問題を惹起するに至るやも圖られず、誠に戒心を要する次第である。

然るに社會的現象はさやうであるにも係はらず、それに反比例して、今や靈療術（無藥療法）の價値と意義とを認識するもの相踵ぎ、各種療法は一時に擡頭し來り、曰く何、曰く何、と一々應接に違なき隆昌を極むるに至つたのは理の當然とは言へ、人類幸福の爲め慶賀に堪へないことである。然し乍ら、一利一害とはよく言つたもので、其のまた一面には療術の基礎たり根帯たる精神修養も積まず體驗も乏しき未熟乳臭の徒が誇大にして譎詐に等しき言辭を羅列し、世人を欺き利を射るもの簇出するに

至り玉石雜然とし、修業者求治者をして眞偽辨別に苦しましむるに至つたことは、斯道の爲め實に慨嘆に堪へぬのである。而かのみならず、眞に優秀なる療法にあつてもその種類極めて多く、初學者の之れを選択するに苦しむ者少しとせぬ。斯くては後進者を迷はすものであり、治を乞はんとする者をして適從する所を知らしめざるものであると言はねばならぬ。

編者は此處に鑑みるところあり、其の技術、其の人格、其の學識、眞に傑出した斯界の權威十五名を拔擢し、各々其の心血を瀝げる名著中より、獨創療法の實修方法を蒐集し、以て初學者の學習、撰擇に便ならしめんと欲し、本書を編したのである。それ故に本書は靈療界の六韜三略であり、靈療界の虎の巻とも言へば言へるのである。之れを各大家に就て一々教傳を受くるとせんか、驚く勿れ、其の教傳延日數二百二十日其の教傳料壹千貳百拾八圓の多額に達し容易のことでない。然るに本書は代表的各種療法の原理から實修方法に至るまで、何人にも適應して直ちに役立つやう實用的に記述されたものゝみを採録してあるから、叙上の如き日數と費用とを要せないのは勿

論本書一冊を讀了すれば、靈療界の通曉者となり、病弱者は之れによつて工風研究すれば、自ら療病癒痾また難きことはないのである。更にまた從來あまりに人體を器械扱ひし過ぎて、精神の存在を無視してゐる一般醫家は、單に他山の石とせず、之れを繙きて智庫を豊饒ならしめ精神療法を排除せんとする謬想を是正する資料ともなつたならば、編者の満足する所である。

終りに蒞んで、編者はこゝに前叙十五大療法の創始者に深く敬意を表するものである。

昭和九年四月

編 者 識

凡 例

一、本書は現今著しく流行する無藥療法幾百種の中から、最も權威ある精神修養法や精神的治病保健法を撰擇し、并が創始者十五大家の唱道せる療病の實修方法を、各其著書から拔萃蒐集したものである。

一、本書は醫藥の力及ばざる疾病の治療を主眼とし、併せて平素虛弱にして健全強壯を欲し、若しくは病後恢復のため治を需めんとする者、または教へを乞はんとする後進者をして、その適從する所を知らしめんため、所謂相談相手といふ趣旨で刊行したのである。

一、本書に掲げた他にも物理療法、電氣療法、光線療法、溫熱療法、指壓療法、カイロプラクテック等種々有名な療術もあるが、器具機械を使用し應用し、若しくは餘り生理的に偏し精神を閑却するやうなものは、一切採らなかつた。

斯界權威 靈療術聖典

目次

一、人體放射能療法……………元

 深息法……………二〇

 數息法……………二四

 靈動法……………二九

 靈動療法……………三三

 觀念法……………三三

 觀念自動法……………三四

 觀念硬柔法……………三五

二、靈學療法……………四

氣合法……………三七

 整腹氣合法……………四一

 打込氣合法……………四四

靈學療法……………四九

 靈手法……………四九

 靈喝法……………五五

 靈眼法……………六四

 念唱法……………六五

 飲水法……………六六

 反熱法……………六七

 食養法……………六九

第一法、按手法——第二法、凝指法——第三法、凝掌法——第四法、撫擦法——第五法、揉擦法

靈學療法施術の準備…………… 六九

精神的準備——肉體的條件——施法上の手段七則

三、清水式精神統一療法…………… 七五

精神統一の心境…………… 七六

實修法…………… 八一

準備と注意…………… 八三

力を要せぬ運動…………… 八六

其の効果…………… 八八

四、順性療法…………… 九二

治病の真理…………… 九三

順性療法の原理…………… 九六

順性療法の實修…………… 九九

五、全能精氣療法…………… 一〇〇

順性保健長生法——精興修法——活元治病法——療能治療法——觀念法——神經衰弱の擊滅法

精氣療法の原理…………… 一一

精神の誘引作用——飲食物——呼吸——誘引作用——精氣の感應作用——精氣療法の効果

精氣療法の治療方式…………… 一一五

精氣充實法式——精氣作用の實驗——精氣療法の術式——治療術式應用上の注意——患部鑑識法——他人治療法式

六、高木式斷食靈療術…………… 一二六

斷食は最善の靈能開發法…………… 一二七

斷食者に施す靈療術は極めて有効…………… 一二九

斷食の指導法…………… 一三一

靈療術の體得法…………… 一三四

斷食の反應と靈療術…………… 一三八

七、大氣養法

調身法……………一四七

調息法……………一五二

膽錬吸收の實習方法……………一五六

膽錬呼吸實習中の觀念……………一五九

神呼吸法……………一六二

精神統一法……………一六四

反省と感謝……………一六六

八、野口法……………一六八

はじめ……………一六九

健康の實相……………一七二

全生の道……………一七五

九、太靈道靈子術

ひすび……………一九五

精神の安立と肉體の健康……………二〇四

靈子術の學理……………二〇七

靈子顯動作用修得上の心身の準備……………二二四

肉體の準備……………二三四

時刻の注意……………二三八

座式顯動作用……………二二九

座式の型式……………三〇〇

一〇、洗心流靈氣療法……………三三六

靈氣の治療的活能……………三三八

靈氣能力充實法……………三三九

食養法——呼吸法——觀念式吐納法の原理——觀念法の一例——靈術の究極點——靈氣能力を充實する法——靈氣能力試験法

靈氣放射法（治療法）……………二四九

一一、病元全療術……………二五四

腹力の充實は健康の泉……………二五四

靈性の顯現發揮……………二五七

靈能發揮法……………二五八

正息練丹法……………二五九

氣養精強法……………二六〇

實修法……………二六三

正息練丹精神統一法……………二六四

觀念法……………二六五

顯動と潜動……………二六七

一二、生道靈掌術……………二七〇

修靈療養法……………二七一

正座調息法——合掌交靈法——全身押擦法

身心統一訓練法……………二七六

自己觀念療法——性相改造法——身心一致瞬間鍛鍊法

心靈光線發顯及實驗法……………二八〇

心靈光線發顯基礎修養法——心靈光線直接發顯法——心靈光線の實驗法——心靈光線手掌感觸法

心靈光線動物實驗法——心靈光線の物件を通過する實驗——心靈光線による精神感通の實驗

一三、森式觸手療法……………二九〇

祈禱と觸手療法……………二九一

觸手療法の治療及診斷……………二九四

頭部と背部の診斷の場合……………三〇一

胸部と背部の診斷……………三〇二

腹部と腰背部の診断……………三〇三

一四、小野式血液循環療法……………三〇五

大自然の癒能力とは何か……………三〇九

血液循環療法とは何か……………三一一

交霊作用——觸靈作用——觸靈法を施す方法と個所

一五、富田流手あて療法……………三一九

修養の順序……………三二〇

修得の仕方……………三二二

静座——合掌——淨心法——發靈法——五日計劃の修養要領

自己治療法……………三三九

斯界權威 十五大家 靈療術聖典 目次終

斯界權威 十五大家 靈療術聖典

東京 靈療術研究團編

一、人體放射能療法

往年『靈界の三傑』と稱せられた太靈道の田中守平氏先づ逝き、江間式の江間高峰道人亦没した中に、獨り尙饒鏢鏢として壯者を凌ぎ、心靈界に宗教界に縦横の筆陣を張つて四方を睥睨してゐるのは、人體放射能療法の創始者、靈學道場主範松本道別翁

である。

翁の前半生は、明治政治社會史の縮圖とも言ふべく、國事に奔走して席暖する暇なき程であつたが、大正時代に入つてより、靈術に興味を感じて高邁萬宏なる學識と絶大なる熱情とを傾倒して、一切靈術の研究に従事した。斯くて遂に大正六年初夏、人體内にラヂウム放射線と類似せる一作用を發見し、之れを『人體放射能』と命名されたが、翁に依れば是れ實に人間生活の原動力にして又自然療能の本體であり、而して此の作用を應用すれば、諸種の神祕的靈能を發揮し、疾病治療の如きは最も易々たるべしとして人體放射能療法を創始されたのである。

『靈學講座』は松本翁が半生の心血を絞れる大研究の結晶であつて第一冊『修養篇』『傳想篇』第二冊『催眠篇』第三冊『學理篇』『治療篇』第四冊『歸神交靈篇』『觀念應用實驗篇』（菊版總紙數六百餘頁）より成り、精緻博宏、周到懇切を極めた良著である。本項以下に紹介する處は右講座中の修養篇より抄録した。

修養篇

深息法

調身法 わが深息法は邪氣を吐いて正氣を吸ふ所の最上呼吸法であつて、健康増進や靈能發動の基礎課程であるから、初心者は無論のこと、熟達者とても終生毎朝々々如法に勵行せねばならぬ。即ち朝早起して水浴の習慣あるものは水浴を済まし、無きものは洗面のみを終つて神佛を拜し、さて旭日に向つて深息するのであるが、先づ西に向つて邪氣を吐かねばならぬ。それには開放した椽側に敷物を敷いて西向にフウワリと正しく坐り、足の拇指と拇指とを軽く重ね、膝頭を適宜に少しく開き、左右の手の五指を組合せて股の上に安置し、肩を少しく揺り動かして全身中の何處にも少しも無理のない様に體を正しく落付け、然る後に西に向つて邪氣を吐くのであるが、正座の出來ぬものは半跏の跏坐（結跏の略式で、右足を下にし左足を上に重ねる）でも好

く、胡坐でも差支ない。但し其時には座蒲團を二つに折つて尻に敷くが宜しい。又立つて行つても悪くはないが、邪氣を吐くには先づ正坐が適してをる。

邪氣呼出法

邪氣とは炭酸瓦斯その他老廢の氣を總稱したもので、臥寢中に肺胞を始め體內に澤山たまつてゐる邪氣を先づ呼出して丁はねば、折角正氣を吸入しても新鮮廢相混合して何時まで経つても清新にはならぬ。基督が『新しき酒を盛るには皮袋を要する』と言つたのは至言で新鮮な氣を入れるには先づ老廢の氣を吐出さねばならぬことは無論だ。さて邪氣を吐くには鼻から吸つて口から吐くが神傳の法則で、先づ口を窄めて細く長く氣を吐き、吐くに從つて心窩を凹めて段々腰を曲げ、腰を二つに折り曲げて腹部を押し、以て全身の邪氣を吐き竭くすのである。吐き終れば徐々と腰を伸ばして起きあがるに從ひ鼻から少しづつ氣を吸ひ、又口を窄めて細く長く吐くと共に心窩を凹めて腰を折り曲げること始めの如くする。この邪氣呼出は五回繰返せば大低體内の邪氣を吐き竭くすものだ。

正氣吸入法

僊道の方では死氣と生氣の更り目は午前二時としてあり、山中では其時刻に鶴が深息の爲に鳴くの聴いて僊人も深息を始めるといふことだが、我々の方では正氣を吸ふには日の出の時刻を最も好しとするのである。併し都會の地では中々日の出の拜める家は少いから、先づ午前八時までを朝の内として許すことにする。この正氣は生氣でもあり精氣でもあり清氣でもあり、又陽氣でもあり元氣でもあるから、『我は天地正大の氣を吸収して心身共に清淨となり、全身に元氣——即ち放射能を充滿せしめる』と云ふ觀念を以て呼吸せねば効用は幾分薄いものだ。又正氣は邪氣と反對に口から吸つて鼻から吐くのである。

邪氣呼出を終れば坐の方面を變へて東又は南に向ひ（四季により日の出の方向に從ふ）先づ舌の先で口中を嘗め廻して水々した津液を蓄へ（此津液は胃に飲み下して非常な營養分あり、又口中の乾くを防ぐ）口を窄めて徐々と太陽の光線と共に正氣を吸ひ込む。その吸込むに從つて心窩を凹めて下腹部を膨らし（心窩に力の入らぬ様注意

が肝要、然らざれば胃擴張其他の害がある。臍下丹田に氣の一杯充ちた所で、氣を吸ひつゝ腹を凹めて肩をあげ、肺の下部から腹部に充ちた氣を肩の下の肺炎まで吸ひあげるそこで一寸堪へてから、口中の津液と共に氣をグツと胃の中に嚙み込む。所謂氣を食ふのである。さうして口を閉いで暫く氣を胸に止め、次で氣を悉く下腹部に復して心窩を少し凹め、氣を下腹部に止めること數秒にして、苦しくなると同時に靜に鼻より細く長く氣を吐き出すのである（此時も邪氣を吐出す如く腰を折り曲げても宜しい。腰のわるい人や腹力の充實してゐない人は、無論腰を曲げて吐出す方が宜しい）これは神様の教によれば、口から吸つて養分を腹中に止め糟を鼻から吐出すこと、猶鯨が小魚を海水と共に口から嚙込み、餌だけを止めて不用の水を頭上の穴から吐出す如きものだとのことである。さうして氣を胸腹部に溜めてジツと堪へてゐる間に酸素破壊の放射能製造は行はれるのであるから、馴れるに従ひ段々その時間を延長するが宜しい。が決して無理に我慢をするには及ばぬ。この正氣吸入は普通には毎朝十回行

へば宜しいが初心者者の閑ある者は二十回乃至三十回位づゝ行ふが宜しい。多々益々可なりである。

數息法

數息とは呼吸を數へて精神を統一すること、印度では波羅門教の方でも、佛陀教の方でも、之を安那般那と唱へて昔から皆實行したものである。天臺の止觀といふのも、止は梵語で奢摩他といひ、精神を統一して無我の境に入ること、其方法は數息と隨息が主要なものである（觀は梵語毘鉢舍那、觀想のこと、不淨觀、清淨觀、日想觀、水想觀などのこと）されば行者が顛倒妄想無明煩惱を解脱して大悟徹底の境に入る修養法として最も價値あるものだが、そんな扶香臭いことは措いても、精神を統一し、病魔を斥け、健康を増進し、靈能を發揮するに於て頗る効果あるものだ。

調身法 數息は朝の深息に引續いて行つても好く、又午後でも夜分でも時を選ばぬ。

これを行ずるには正座でも胡坐でも好く、又椅子に倚つても差支へないが、最も宜しいのは半跏である。即ち座蒲團を二つに折つて尻に敷き、右足を下にして左足を上に重ね、鼻、口、臍を垂直にし、玉を抱く如きさまに両手の指を組合して股の上に置き、肩を揺り動かして全身に無理の無いやうにし、寛如として眼を瞑ぎ、邪氣を口から呼くこと三回。この眼を瞑ぐことは精神の散亂を防ぐ爲めであるが、瞑目の爲めに睡眠を催すやうの事があれば、眼を半眼にして睡らぬ様にする。

數息の要諦 數息の呼吸は鼻から吸つて鼻から呼くので、それも極々普通の呼吸で宜しく、決して深呼吸には及ばぬ。元來呼吸は鼻からするのが生理上の原則で、呼吸器の構造から其様に出来てをる。即ち氣管へは鼻腔から通じ、食道へは口腔から通じて居るのだが、呼吸は生命の第一義で非常に大切なもの故、萬一二つの鼻腔が塞がった場合には忽ち死と云ふ轉歸を取らねばならぬ所から、まさかの際の準備に口腔からも氣管に通路が開けてあるので、平生濫りに使用すべきものではない。されば鼻に

故障あつて口で呼吸するものは必ず出齒であり、又肺が扁平になつて生理上甚だ宜しくない。殊に塵埃の如きも、口腔から吸へば氣管支で無ければ吸収されぬ故、氣管支加答兒となつて吸入器で掃除せねばならぬが、鼻腔から吸へば龐大なものは鼻毛で支へ微細なものは鼻粘膜や氈毛で吸収して、氣管支や肺胞に塵埃の溜まる虞がない。然るに、そんな事には無知識無頓着で『どうせ一寸先は同じ道を行くのだから、何らからでも好いちあ無いか』など太平樂をならべ、大きな口を開いて二時間も三時間も呼吸させる靈術家のあるには呆れて物が言へない。深息や氣食の際に口からするのは特別の事例だ。平生鼻に故障のない限り、諸君忘れても口で呼吸してはならぬ。

さて數息の要諦は甚だ簡單で、只吸ふ息呼く息に心を止め、さうして一呼吸を一つとして一つ二つ三つと心中で數へ、十から十一、十二、十三と段々進んで百に達したら、拇指を一つ曲げて一百の記號とし、次に又一つから數へて百に達した食指を曲げて二百の記號とする。さういふ風にして三百、四百、五百、六百と通むに従つて段々

呼吸は静になり、初の程は鼻息の音が耳に聴えてゐたのが聴えなくなり、深息の反対に呼吸は次第々々に短縮して七百八百頃に至れば、氣は僅かに鼻腔内一寸位の處を往來してゐる様で、所謂鴻毛を鼻下に掛けても揺がぬ様になり、肺で呼吸せずに丹田で軽く呼吸してゐるもの、如くである。この状態に至れば、天臺大師の『摩訶止觀』に所謂『聲あらず、結せず、危ならず、出入綿々として在るが如く亡きが如く』などある如く、又白隱禪師の『夜船閑話』に『一息より數へて十に至り、十より數へて百に至り、百より數へ放ち去つて千に至りて、此身兀然として此心寂然たること虚空と等し。斯くの如くなること久しくして一息おのづから止まり、出でず入らざる時、此息八萬四千の毛竅の中より雲蒸し霧起るが如く、無始劫以來の諸病自から除き諸障自然に除滅することを明悟せむ』などある如く全く體内に雲霧の様なもの充實し、例へば肺に故障あつて氣の疏通せざるものも、所謂漆桶を抜く如く疏通して愉快なること譬へるに物なく、内臓機關の運轉は誠によく調節して一切諸病は除かれ、寒夜火

氣なき室内に行じてゐても體内ホカ／＼と暖を覺え、精神全く統一して湛然として淵の如く、寂漠として意識を絶ち、所謂佛の滅盡定や瑜伽の三昧地の境地に入り、自ら歡喜を覺えるのである。尤も斯の如き状態は初回から起るとは限らぬが、三四日を經れば必ず何人にも起るべき現象であつて、更に倦まず撓まず久しく繼續すれば、或は恐ろしき怪物の姿の見えることもあれば、暗夜に物が見えたり遠方の聲の聞えることもあり、千里眼、千里耳、透視、透覺、豫覺などの靈能が發揮され、佛敎の所謂天眼通、天耳通、宿命通などの神通力が現出するものである。併し『首楞嚴經』などでは此等を五十魔境と稱し、五蘊皆空の悟境に達する道程としてあるから、少々の靈能位で己惚れてはならぬ。さて數息は千に達すれば（時間は約一時間）一段落として止めるが、餘力あれば更に二千三千迄試みても宜しい。然れば短息より進んで無息に入り、所謂胎息となるのである。尙この數息中、精神恍惚として數を忘れた時は始めから數へ直しても好く、又數へるに倦んだ時は、隨息と云つて只吸ふ息呼く息に心を

止めるだけで、息を數へずとも宜しい。

導引法 深息法を行つた後には靈動法を一回行ふことにして居るが、數息や胎息を行つた後には道家でいふ導引法を行つた方が好い。これにも靈劍子導引法、八段錦導引法など種々あるが、先づ大體次の如く行へば宜しい。即ち一、頭を左右左右と動かすこと二十四回。二、兩手を以て額、眼瞼、鼻、頰、耳、項といふ順序に摩擦して熱せしめる。三、指で頭髮を梳ること約三十六回。四、兩手の指先で左右の頤顙を按む。五、上下の齧を叩くこと三十六宛。六、左右交々手の指を按み節を引く。八、兩脚を摩で下す。九、兩足の指を按み節を引く。一〇、立つて胸腹部を摩擦する。一一、臍下腰脊の間を摩擦して熱せしめる。一二、大に伸をする。これで導引は了るのである。尙『止觀』に『行人若し坐禪竟らむとする時は、口を開き氣を放ち、百脈より意に隨ひて散ずと想へ。然る後に微々として身を動かし、次に肩膊、及び手、頭、頸を動かして次に二の足を動かして悉く柔軟ならしめ、次に手を以て徧く諸々の毛孔を摩で、次

に手を摩で、暖かならしめ以て兩眼を掩ひ、然る後に之を開け。身の熱稍々歇むを待つて方に隨意に出入すべし』とあるのや『坐禪用心記』に『若し定より起たむと欲せば、先づ兩手を兩膝の上に仰安しながら身を搖がすこと七八度、細より龜に至るなり。口を開いて氣を吐き、兩手を伸べて地を捺へ、輕々に座を起ち徐々として行歩し、須らく順轉順行（左より歩いて行つて右に轉ずること）すべし』とあるなど參考するも宜し。

靈 動 法

靈動とは如何なる意義かと云ふに、自己の靈又は憑依つた他の靈が發動して内部から一種の衝動を起し、以て身體の一部或は全部を震動せしめるから起つた所の名稱である。但し鎮魂歸神や稻荷降しや、或は中山法華の祈禱などで震動するのは、多くは他から憑依した靈の發動であるが、こゝに云ふ所の靈動は概して自己の靈の發動であ

つて、自己の靈の發動は即ち人體放射能の發動である。我邦太古から神傳の一種として神道各派に傳はり、鎮魂振魂など、稱へ、彼の『舊事紀』に『布瑠部、由良由良止布瑠部』とあるも即ち靈動のことである。

靈動の發する眞の理由は如何と云ふに、此處に簡單に其要領を講述すれば、人體放射能はアルハー線と同種のもので陽電氣性である。而して電氣は一種のエーテルの波動で、その波動を人體に傳へれば神經を刺戟して震動せしめることは諸君の熟知する處である。但しアルハー線や人體放射線は普通の電氣の如く波動の波が荒くないから神經を刺戟されても痛くはないが、震動することは同様だ。現に我輩はラヂウムを手にしてゐる爲に不意に大なる震動の起つた經驗がある。されば人體内部には常に神經中樞から末梢に向つて放射能が流通して動力となつてゐるから、吾人の手や足は不斷にブル／＼震動してゐるのが當然だが、それでは勢力を無駄に消耗し、且中氣やみやアルコール中毒者の如く不便で仕様がなから、大脳内に抑制中樞と云ふ仕掛があつ

て、吾人は自覺せぬけれども、丁度釘一つで工場の機械の運轉を停止する如く抑制して無闇に震動させぬのである。それ故意思を加へて抑制中樞を解除するか、又は手掌とか腰や腹を反らして局部に力を入れれば、震動の起るのは固より當然である。(力を入れれば其處に放射能が集中する。)

靈動療法

太靈道では自己療法として、靈動の起つた手掌を以て患部に加ふるに、凝指、凝掌、押、摩擦の四法を以てするが、効果は甚だ思はしくない。それよりも靈動應用の自己療法としては、自己暗示を以て『靈動の起りつゝある手掌が患部を打ち或は按摩して治療する』と觀念するのである。さうすると本田流の神憑禁厭や五十嵐光龍氏の自働療法の如く、手掌は自己の意志を以てせずとも自から器用に患部を打つたり按んだり撫でたりして能く疾病を治癒せしめるから、太靈道流よりも暗示的自働療法を用ゐた

方が比較的確實顯著である。五十嵐氏はこの自働現象を以て自己保存の本能的發動と解するが、實は自己暗示の働いた觀念運動の一種である。前に述べた生氣術、自健術、本能療法などもやはり一種の暗示の働いたもので、自働療法同断である。

觀念法

觀念法とは何んな事かと云へば、自己の精神作用を以て自己の肉体を自由に支配することである。と云へば、『自己の肉体を自己の精神で自由にする位は誰でも朝飯前で、それが出来なければ不具者か中風者だ。』と笑ふ者もあらうが、さう許りは言へぬ。元來吾人の筋肉には隨意筋と不隨意筋とあつて、なるほど隨意筋の部分ならば手でも足でも自由自在に動かせるが、内臓機關の如き不隨意筋はさうは行かぬ。故に、胃の消化が悪くとも自分の意志で蠕動作用を盛んにして早速消化を善くすると云ふ譯には行かず、便秘を灌腸や藥物の力を藉らずに自由に通じさせることも出来ず、心悸昂進

を幾ら力んでも上から手で抑へて見ても何うにも成らぬではないか。觀念法は此等の不隨意筋をも自由自在に支配し、又隨意筋をも随意に知覺運動の出来ぬ様にするのが目的である。

觀念運動は、右の如き手を握ることや開閉するごとき簡易な隨意筋運動から始めて段々習熟して行けば、第二自我の働きが次第に高潮して強くなり、例へば手が固着した、足が固着したと觀念すれば、いかに藻掻いても足掻いても離れぬ如く、全く第一自我の命令が行はれなくなり、硬くも柔くも己が隨意筋ぐらゐは自由自在になる。加之、進んでは不隨意筋たる第三自我所屬の植物性神經の領域までも支配して内臓機關が自由になるから、胃腸の働きの鈍いものは之を活動させて消化をよくし、便秘のものは速かに之を快通せしめ、心悸昂進は忽ち之を鎮靜すると云ふ風に、己が觀念の一つで病氣を思ふまゝ癒すことが出来る。之に就て一挿話がある。

先年高知縣人山崎某といふ人が講習會に入會したことがある。この人は江間式を

も修めてゐるが、江間式では水月受身をやる者は非常な天狗で道場でも頗る幅がさくので、同君も我輩の方で習つた水月受身を数々その道場で實驗して得意になつてゐた。然るに一日我輩の所へ来て言ふには、『今日江間の道場で水月を衝かした所が、チト力を入れ過ぎたので脱肛が飛出しました。甚だ尾籠な話ですが指で押込んで積鼻禪で締めてあるから、先生どうか治して遣せ。』とのことに、我輩は『君は已に觀念法に熟してゐるから、其位のことでは自分で治したら好からう。何も態々我輩を勞する迄も無からう。』と答へれば『それでは何う云ふ風にしたら好いのです。』と尋ねた。そこで我輩は『では其處へ坐つて眼を瞑り給へ。宜しいか。サア君の肛門括約筋はギュウツと締つたと觀念し給へ。宜しいか。次は脱肛がニュツと上つて肛門内へ這入つたと觀念し給へ。宜しいか。』と暗示すると同君は忽ち眼を開いて、『妙ですナ。先生が肛門括約筋がギュウツと締つたと言はれると、尻の縁が熱くなつてギユウと締まり、今度は脱肛が上つたと言はれると、ニュウと肛門内へ這入つて了ひ

ました。どうも有難う。觀念の力は是れ程と思ひませんが、實に驚いたものです。』と感嘆したことがある。尙この話を或時の講習會で話したら、其中に三人の同病者があつて、之も觀念法を試みた所二人は即座になほり、一人は少々觀念が鈍いので即治とは行かなかつた。とにかく觀念法がよく出来れば非常に便利なもので所謂觀自在である。

觀念自動法

手掌觀念自動法 練習は先づ手から始めるのが一番容易である。即ち兩手を眞直に前へ伸ばして掌と掌を相對せしめ、眼は閉ぢて『兩手が寄合ふ』と強く觀念する。(手は觀念の意識で動かさずに、只寄る／＼とのみ思惟し、兩手の寄合ふ様を想像する。『さうすると兩手はビク／＼微震を起して動き出し、自然に寄合つて遂にビタリと喰付くものである。既に喰付いたとすれば、今度は其手が開くと觀念する。』と又自然

にジリ／＼動き出して元の位置に復する。この開閉運動を數回繰返した後其手が揚がると觀念すれば、ズン／＼上へ揚つて眞直に頭上へ伸びる。次は其手が下つて頭の兩側に喰付くと觀念すれば、手は次第に下つて頭の左右にビタリと喰付く。喰付いたらば、モット／＼堅く喰付くと強く觀念する。すると兩手はビリ／＼微動を起して堅く喰付き、今度は自分で放さうとしても離れぬ。即ち此時が從我の主我に打勝つた時で、こゝまで行けば最早觀念の高潮に達したものであるから、之からは上下の眼瞼が喰付いたと觀念すれば喰付いて開かず、口が喰付いたと觀念しても同じく、足が喰付いたと觀念しても同じ事で、全く自繩自縛である。但し一度や二度の練習だけで何人も、喰付いたと云ふ觀念だけで必ず離れぬと云ふ譯には行かぬから、其様な場合には屈せず撓まず幾度も／＼繰返して練習するが好い。

觀念硬柔法

硬直觀念法 觀念硬直法とは、觀念の力で身体を硬直にしたり柔軟にしたりする方法であるが、先づ硬直法から述べる。即ち靜かに仰臥して手足を伸ばし、數回深息して精神を鎮靜した後、兩の手指が曲つて來て固く握ると觀念する。而して其通りボキ／＼節音立て、指が曲つて來て固く握り詰めると同時に、全身が緊張して反橋の如く硬くなると強く觀念する。と身体に微動を起して次第／＼に緊張し來り、遂に全身鐵石の如く硬直して反橋の様に反りかへり、頸や腰を曲げようとしても曲らぬ。斯うなれば人の二人三人位その上に載せるも平氣であり、又之を兩脚の椅子に頸部と足部を載せて橋渡しとし、大人の一人位載せても挫折せぬ。所謂人橋術など云ふのは是れである。而してこの觀念硬直法を段々習熟すれば、遂には身体の不隨意筋でも何處でも、局部々々自由自在に硬直にでも柔軟にでも、又一局部の筋肉だけでも動かし得るに至る。

柔軟觀念法

此法は硬直法の後に行ふが好い。即ち鐵石の如く硬く伸びた身体から

骨が悉く抜け去つて筋肉緩み、海月の如くグニャグニャになると深く観念するのである。すると骨々が一つ／＼抜け去るやうな氣持がして段々筋肉が柔くなり、遂に全く骨無し海月の様になつて、幾ら力を入れて起上がらうとしても起上がれぬ。其時骨が元に復つて普通の身体になつたと観念すれば、芝居でする岩藤の骨寄せ宜しくで、ボキ／＼音がして骨が恢復し、難なく起上されること實に奇妙不思議である。但し此境に至るには、靈的天分の豊富なる人の外は餘程の練習を要する（尤も予が暗示を與へさへすれば、此様なことは朝飯前だ。）

氣 合 法

氣合と云ふ語は昔から武術家の間で多く使用され、武邊の何流でも何れも秘傳奥儀とされたもので、其意義にも種々の解釋があり、又氣合に關する著書も少くないが、何れも徒らに抽象的文字をダラ／＼羅列したのみで、茫漠として要領を捕捉するに難

く、初心者には全く役に立たぬもの許りだ。故に本講座では、専ら實地に練習され實際に應用し得る要件のみを講述する。若し精細なことを述べ立てれば、能書だけでも獨立の一冊の書物を爲す位で、到底本講座紙面の許す所でない。

氣合とは「氣と氣と相合ふ時既發の氣を以て未發の氣を制する。即ち相手の息を吐き切つて將に吸込まんとする未發の虚につけこみ、エーイと一聲既發の氣を打込んで相手を制すると云ふが、大體に於て一致した古來の解釋であり又口傳でもあるやうだ。併し江間式などの如く大きい口を開いて深呼吸をしてゐる際ならば未發既發も分らうが、劍火相撃つ眞劍勝負の場合などに、閑氣にそんな機の見居られるもので無く、又實際はその大きな口を開いて深呼吸を行つてゐる輩にさへ一向効果が無いやうだ。併し氣合といふ以上氣と氣がシツクリ合つても電光石火間髪を容れずと云ふ工合の妙機が無ければならぬことは、何の藝術にも論の無いことだ。

氣合は氣を以て氣を制するのである。それ故に充分氣を充實させれば、ペテンやケ

レン小跨掬ひをせずとも正面から堂々と打込んで行ける。而して夫れは獨り武術に於てのみならず、之を靈術に應用するに於ても同様である。靈術の修養は自己の魂を偉大にして氣即ち人体放射能を充實させることにあるから、我が七種の修養法悉くこの目的を達する手段ならざるは無いが、氣合に上達する修養法としては特に氣合法がある。以下それを詳細講述する事にせう。

我が氣合法を修養するには四段の方法がある。即ち第一、整腹氣合法。第二、打込氣合法。第三、槍突氣合法。第四、咏應氣合法。の四段であつて、之を順次に修養して行けば忽ち腹力を充實し、靈能を發揮し、人間は愚か、狐狸妖怪を叱咤し、狼虎鷲鳥を悚伏せしめ、病魔惡靈を壓勝し、百千里外の人を左右するなど其効果は列擧に違ない程である。

氣合の本義が氣を以て氣を制するにあるならば、氣さへ充實してゐれば、講談などで云ふ眞影極意の飛鳥羽交止の如く、無言で遠あてに一つウンと氣合を入れたゞけで

も飛ぶ鳥が落ちる譯だが、それは假令事實としても達人の上の譚で、初心者は無言では、飛鳥は愚か蚊一疋も覺束ない。仍て利器として一種の掛聲を用ふるので、世間では氣合と云へばエーイエーイの掛聲のこと、思つてをる。無論それで好いので、吾人も亦世俗の通稱に従ふのである。併し氣合にはカアッ、ヤアッ、ハッ、ヨウエヨウなどの掛聲もあつて、必しもエーイ許りには限らぬが、吾人が唯エーイ許りを取つて、他の掛聲を取らぬに就いては、大いに理由があることだ。

支那には音韻學あり、印度には悉曇學あり、又現代には言語學、聲音學などあつて、聲音のことも分類して見れば種々雑多で面倒であるが、大別して開口音と合口音の二つに分けることに異論はなからう。而して之を代表するものは所謂阿吽の二音で、アは口を開かねば發せぬ音である。又五十音中阿列に屬するカ、サ、タ、ナ、ハ、マ、ヤ、ラ、ワの九音も同じく開口音に屬する。そこでカアッ、ヤアッ、ハッ、などの掛聲は何れも開口音に屬するから、丁度蓄音器やラヂオの喇叭のやうなもので、廣く多數に

向つて發するには適せうが、鋭く一焦點に向つて打込むには不適當である。之に反してエーイの掛聲のエは開口音で開き、イは合口音で塞ぐから、本が太くて末が尖り、丁度槍先か矢鏃でグサリと穿込む如く焦點に打込むことが出来る。これ吾人の他の掛聲を取らずして獨りエーイのみを取る所以だ。(ヨウエヨウのヨは半開口音で同じく不適當)

氣合の原理、掛聲の解釋に就ては右の如く我輩の獨見獨創に屬するが、氣合の方法に就ては我輩の獨見獨創でなく自から傳來がある。それは因州鳥取藩に古來體術の科目として傳はつたものを、さる武術家から傳習して土臺とし、それに先年武州三峰山や常陸の鹿島神社頭に參籠の際、神憑りで教はつたものを參酌して工夫し集成したものが此四段氣合法である。(名稱は皆我輩が付けたものだ。)

昔から武術には鹿島神傳、香取神傳などの名目があり、又鞍馬山の僧正坊天狗に劍術を教はつたなど云ふ類が少なからず、我輩も亦時々神傳を持出すのを見て、諸君は

或は法螺か迷信かと眉唾を用意するかも知れぬが、決して法螺でも迷信でも無く眞誠の事實だ。我輩も嘗ては其様な考へを持つたこともあるが、靈山に於て歸神法を修業するに及び、神界にも文武の兩道があつて天狗などは何れも武術に達し、其の教へる所を實際に試みて虚妄ならざることを知つた。決して法螺や迷信でないことだけは承知して置かれたい。(氣合の修行には、山林大澤河海等の地が最も好適)

整腹氣合法

氣合の第一條件に腹力を充實することである。いくら大きな聲を出してエーイ／＼と怒鳴つたからとて、充實した腹から出た氣合でなければ利くもので無い。支那の『正韻』といふ字書に、『吹氣出ニ於肺。嘘氣出ニ於丹田。』とあつて、この丹田から出る嘘氣を用ゐるときは、『抱朴子』に『蓋用氣者。嘘水水爲之逆流數步。嘘火火爲之滅。嘘虎狼。虎狼伏而不動。嘘蛇虺。蛇虺蟠而不能去。若他人爲兵刃。所傷。嘘』

レ之血即止。聞レ有下爲ニ毒蟲一所上中。雖レ不見ニ其人。遙爲嘘ニ祝我之手。男嘘ニ我左。女嘘ニ我右。而彼人雖レ在三百里之外。即時皆愈矣。』などあつて非常な効果のあるものとしてある。無論この種の記事は割引なしに一々承認する譯には行かぬとしても、とにかく丹田嘘氣の効能の靈妙偉大なることは推知される。と同時に、吾人の氣合も氣海丹田から發するもので、而もその丹田は氣の充實したもので無ければならぬ。と云ふことが直ちに合點されよう。併しながら今日の生理解剖から見れば、腹部に氣海丹田など云ふ變てこなものは無いから、科學者輩は手を拍つて迷信妄想と嗤ふが、よく穿鑿して見れば大いにある。正にある、慥にある。即ちそれは腹部に聚つて網状をなす所の交換神經の幹部であつて、生理的には胃腸を支配して消化の機能を營むと共に心臟の鼓動にも干與し、心理的には情及び意の中樞となつてをる。(瑜伽が太陽神經叢を生力の府と云つたのは茲のことだ。)而して肺胞に於て酸素破壊によつて製造された放射能は、腹式呼吸によつて下腹部丹田に充實し、以て生理的心理的に偉大なる能力を發揮

するのだ。

普通に丹田と云へば臍下一寸五分の邊と承認されてゐるが、實は丹田には上中下の三丹があつて、上丹田は眉間の印堂の邊、中丹田は胸下鳩尾の處、下丹田は即ち普通に云ふ臍下の丹田である。その上の丹田は大脳の第三腦室に通じて智の本據であり、中丹田は太陽神經叢であつて情の本據であり、下丹田はヤハリ太陽神經叢と聯續した交換神經幹節の網状を爲した邊で意の本據であつて、之を智仁勇の三徳に配すれば、上丹田は智、中丹田は仁、下丹田は勇となるのだ。故に既記『瑞派佛教學』にもある如く、聖者は眉間の上丹田で呼吸して益々その叡智靈能を進めるのであるが、中丹田に力を入れて呼吸する時は第一胃擴張を起す憂ひがあり、又『仁が過ぐれば弱くなる』で喜怒哀樂愛憎慾など情の發動が盲目的過敏になり、ヒステリー癡持などの如く病的に陥り易い。然るに下丹田に氣を充實する時は、意志が強くなつて勇氣が出て、一切の恐怖心が無くなり、神經衰弱や弱蟲は忽ち治つて強健となり、『泰山前に崩るゝとも

晏如たり』と云ふ風な泰然自若たる偉丈夫が出来あがり、又氣合を發して直に『抱朴子』謂ふ如き偉大なる靈能を發揮するのである。是に於て整腹氣合法の必要が起つて來る。

完全なる人格としては智情意の三者ともに圓滿なる發展を遂げねばならぬ。智許りでは狹隘になり、情許りではお人よし弱蟲肝癩持などになり、意許りでは冷酷になる。

故に我輩は腹力の充實や頭腦の明晰化を獎勵するとは云へ、中庸を失つてはならぬ。呼吸法に於ても其心得あるべきだ。尙又現代の心理學者が、精神作用の三方面たる智情意が悉く大脳に中樞を持つ如く説くのは誤謬で、實は情と意は昔から云ふ如く腹にあるのだ。『萬事は腹にある』とか、『斷腸の思ひあり』など云ふのも單なる形容詞でなく、事實眞に然るものである。

練習の方法 まづ深息法の如く正坐し、兩手を以て腹部を交互に按むこと十回許り、

次に兩手の指先を以て鳩尾を按むこと十回許り、次に兩脇腹の後部、脊推の兩側の帯のあたり（交換神經幹節のある所で胃腸を活躍せしめる大中樞）を拇指の先で按むこと十回許り、以上は何れも交換神經系を刺戟して胃腸の蠕動を調整する爲である。（腹の筋張つて固いのは交換神經幹部が硬化したのであつて氣が流通せぬ故、之を按み柔げて胃腸の機能を調整するのだ。）右終れば兩手掌を開いて腹部の帯の上にビタリと付け、勢よく兩手を肩と水平に前方へ眞直に伸ばし、その兩掌をバチツと合して組合はすと同時に下腹部へ引寄せ、下腹部を壓して押出す様にエーイッと一喝猛烈に氣合を腹から出す。同時に息を止めて氣を下腹部に集め、兩手は凡て力を抜いて肩の張らぬ様にする。（手に力を入れると肩が張つて氣が上昇し、頭痛など起す虞がある。）さうすると自然に下腹部に力が入つて丹田に氣が充實する。此時長く息を耐へるには、口鼻でなく腹で息をするやうにそろ／＼凹凸せしめれば、腹がグイ／＼緊張して脹れ出して來、白隱禪師の所謂『篠打せざる龜』の如く太鼓腹となるものだ。さて充分耐へて苦

しくなつた時分に、静に息を吐出んと共に腹力を弛めて柔かくし、又初めの如く兩手で按むことから氣合を發することなど同じ様に繰返す。この練習は、初心者は毎日二十回乃至三十回づゝ三日間熱心に繼續する。然るときは次第に腹力の充實を感ずるであらう。

氣合の掛聲はエーと突込んで長く語尾を曳きイを尻上りにイッと強く撥ねばならぬ。元來人を斬るにも皆氣合で斬るのであつて、江間式の如き短いエイエイの氣合では人は斬れぬ。エイイッと長く強く突込んで曳けば、眞向梨割唐竹割でも袈裟斬でも心地よくズバリと行くが、エイッと短くては其儘止まつてズバリとは行かぬ。又エイ〜〜ではチョン〜〜と小刻みになつて了ふ。今日諸君が氣合を學ぶのは、無論人を斬る爲ではないが、人の斬れぬやうな氣合では病氣治療にも催眠にも利かぬ。此邊の消息を解せず只エイエイ〜〜を振廻すのは勞して効なきものである。

打込氣合法

第二段の修養としては打込氣合法である。型の如く正坐したる後、右膝を少し右寄りに前へ突出して体を斜めに構へ、兩手を腹部にあてて、按むと第一段の如くする。次に右手にて刀印を結び（一に劍印とも云ふ。食指と中指とを伸ばし、無名指と小指を屈げて拇指で抑へる。）之を刀に擬へて左の脇腹にあて右の手にて鞘の如く握る。さて右膝の前の疊の一點を目標とし、刀印を抜いてエイイッと大喝一聲これを斬りつける。さうして息を止めたなりでジツと疊の一點を青眼で見詰め、青眼は上眼、最も眼力を養ふに好い。瞬をせずに暫く其儘の構へを持續する。此時下腹部は一杯に緊張し手先はビク〜微動を起して来る。然る時にヤハリ息をせずに眼は指先と標點を見つめつゝ、力一杯緊張した儘でジリ〜手を引きつゝ起き直り、肘をヒタリと脇腹に付けて息を吐く。それから又初めの如く按腹から刀印打込等同じ方法を繰返し、初心者

は第一段に引續いて毎日二三十回づゝ三日間熱心に練習する。されば一段と腹力の充實するを感ずるのである。

始めて斯道に入らんと欲せるものは、先づ松本翁著『靈學講座』(普通製金五圓、特製金六圓)に依つて研究すべく、又親しく翁に就いて指導を受けらるゝを捷徑とす。講習期間一週間——會費金三十圓也。

會場——東京市世田谷區世田谷五ノ二九九七

靈學道場

二、靈學療法

靈學療法は、學識該博、文章練達、殊に英語に堪能なこと、靈療界人多しと雖も實に稀れに見る資性温厚篤實の人格者として知られたる靈光洞主關昌祐氏が永年に亘つて自己の疾病と闘争しつゝ、自然に會得した靈感を、更に研究し体系づけられた療法である。

本法の根本原理は、創始者の説明に依ると、一、思念の感應。二、靈力の傳達の二者である。第一は、病者が治病し得ると信ずるのみならず更に進んで、術者の治療し得るといふ金剛不壞の信念が病者に感應通交することであり。第二は、術者の靈力がその靈手、眼力、或ひは音響などを介して病者に傳達することである。こゝで問題となるのは、靈力とは何か、而して如何にせば靈能力の所有者となり得るかと言ふ事である。關昌祐氏はこれを説明して、吾々人間は宇宙太靈の一分身として、太靈の有

する絶妙不思議なる力を因有して居るものであり、換言すれば、この靈なる力を生れながら保有して居るのである。而して此の靈力を發現し得るや否やは、勿論吾人の修養鍛錬の如何に依つて異なるものであつて、靈學療法に於ては、この方法を『神通の修養』と稱してゐる。『神通の修養』には、觀念法、呼吸法、能動法、屈伸法、冥黙法、疑念法の六方法があるが、其の詳しい點は、關氏著になる『神通入門』により研究されたい。

これより紹介せんとするのは、靈學療法の施術方法であるが、これは靈手法（これを細別すれば、按手法、凝指法、凝掌法、撫擦法、揉撚法の五法となる）、靈喝法、靈眼法、念唱法の諸方法ある他、反熱法、飲水法、食養法の三補助手段がある。以下順次『靈學療法』中より拔萃紹介しよう。

靈手法

第一法 按手法 これは靈力の充實せる手掌を病患部又は特定の急所にあて、そこを軽く押へる方法である。但し近頃世間に流行しかけた指壓療法と異り、決して力を入れて壓するのでなく、字の如く按（おさへる又はなでる以上には及ぶことならぬ）するのみ。又接（まて）觸し得る場合乃至接（せつしやく）觸して差支ない場所に限ることは言ふまでもない。尤も接觸を忌む場所には着衣の上から按手又は他の方法を以てすればよろしい。けれども着衣でも冬季の如く綿入れ二三枚も重ねた上から按手するよりか、直接肌に觸れるか、又は薄いシャツとか肌繻絆の上から按手するがよろしい。而して此方法は吾が治療法としては最も多く利用されるもので、他人治療に於ては勿論、自己治病でも其効果著しく且つ應用の範圍も亦甚だ廣いのである。

此手法に於ける要點は、軽く押へる程度が即ち是である。まづ單に手掌を（五本の指を離さずに）病患部又は急所に置く程度と心得ればよろしい。併し單に手を按くといふやうな單純な簡單な意味ではなくて、此の場合の靈手の本意は全く破邪除魔の利

劍の如く、術者の全身全靈がそこに集中されてあるが故に、自然とその手に力はいつてくることに注意しなければならぬ。さりながらあまり力を入れると病者は其の苦痛に堪へられないわけであるから、これを精密に言へば、全身の力を手掌又は手の甲に止めて、靈力を其處に潜在させて置いて、而も靈力を病者に傳達する趣旨から按手するものと知らねばならぬ。

尙その場合の術者の心持と態度とであるが、この按手法に依りて完全に病者と感應道交し病氣を治療し得るとの確信が大切で、態度もそれにつれて自ら神嚴且つ熱烈でなければならぬ。而して按手する際には靈息法(深息)を行ひ、止氣(即ち息を腹部に止めて未だ吸息せざる状態)を以てせねばならぬ。止氣が破れて吸息法となつた時は、更に呼氣となり止氣となるまで暫く時間的間隔を置いて、然る後按手すべきである。尤も此の場合でも按手した儘にして、その按手せし箇所を離さないやうにすることが大切である。

術者の靈手が患部に觸れたならばドウなるかと言ふに、まづ熱と微震動とを病者に感知せしむるのが普通である。尤も感受性の弱い病者は熱も震動も感ぜず何事もなかつたと訴へることが往々あらう。けれどもこんな場合でも無効に終つて居るのでなくして、術者の力量に相應したる影響を確實に與へてゐるのである。斯る場合でも術者は病人の訴へに失望せずして施術に努力せばよろしい。併し無理に力をこめて一氣呵成に効果をあげたいと焦慮する事は甚だよろしくない。常に落着き拂つて居る事、平靜沈着が大切である。

最後に一面の施術時間であるが、其の場合に依りて一律に言ふ事は出来ないが、まづ短くとも五分間、長くて三十分で能く治療の効果を擧げる筈である。若し痛みある場合などには、一回を終ひて尙痛み止まぬ時は、更に新らしく按手すればよい。あまり同一の局所に長時間を費すことは時間の割に効能が少くない。これは理窟上ではなくして實驗上そらいふ事があるから術者はよく注意すべきであらう。

第二法 凝指法 これは第一法と異り、靈力をたゞ人差指と中指二本（又は中一指本だけ）に集中させ、其の指頭を病者の眉間に約一二分の間隙を置き凝着せしむる方法である。又此の方法は如何なる病氣でも施術の最初に於て常に必ず行ふべき正規としてある。其間は約一分間である。

また疼痛部を直接に指頭にて觸れる場合もあるが、直接に觸れずして間接に凝着させる場合も亦此の方法である。例へば齒痛、口中の諸病、耳病、眼病などの場合には能く此の第二法を應用する。更に痔、膈内部、男女の性器の諸病には、此の法に依り局部は勿論、着衣にも觸れずして約一尺乃至二尺を隔て、治療するのである。この場合でも術者は、止氣を行ひつゝ、凝指又は第三法の凝掌法でも同じく實行すべきである。その法が効果は多い。

第三法 凝掌法 これは前二者と其趣旨は少しも變らぬが、たゞ手の甲又は掌に靈力を集中せしめ、病氣の性質上又は患部の場所柄から、直接には觸れられない部分を

治療する時、按手法に代るべき方法である。而してたゞ觸れないと言ふだけで、あまり遠くは効果が薄いやうである。實驗上よほど遠くても差支ないのであるがそう思はれる。現に講習會の時の經驗から言へば、二人の會友が凝掌しつゝ、だん／＼遠隔になつて行き、數尺、數間、室を隔て、更に机や障子、襖などの障害物を其の間に置いても感應するところから判斷して、此の法の効果に自信を有つに到るわけである。術者は宜しく病者に自分の實驗を説明して蒙を啓くことがよからうと思ふ。この應用はフキデ物、皮膚病、月經中の婦人の腹部、妊婦、その他タダレた部分などは手を觸れないから皆そうである。

第四法 撫擦法 これは按手法に比べて幾分力を入れて強く撫で擦する方法である。按手法の如く一定した局所に手を置くのではなくして、上から下又は左から右へ手を動かして行く方法であるが、これには二様の方式がある。(A式)一はたゞズツト手を動かして撫でさすること、(B式)二は按手法の連續とでも言ふか、一定の局

所に手を按き、その次の局所に手を按き、又次の場所へといふ風に一定處毎に暫く（約一分乃至二三分間宛）手を休ませて、次の局所へ移る事と、即ち是である。此二方式は適宜場所と場所とに應じて實行して差支ないが、病者の胸、腹、手足などはB式に依り、背部の治療にはA式を採用する方が適當ならんと思ふ。これも従來の經驗上から出たる言葉に過ぎぬから、術者は必ずしも此の規則に拘泥する必要はない。

（註）手や足の時には、表は下から上へ（毛穴に逆行して）裏はその反対と思つて、此の撫でさする法を行ふべし。

第五法 揉擦法 この法は、讀んで字の如く揉み且つ擦りをはかける如き方法であつて、術者は親指と他の指とを兩方に分けて、病人の首筋又は手足などにあて、局所を軽く揉み、又は擦りをはかけるやうに行ふ方法である。實際はあまり應用せぬ方法なれど、前記の如き場合に必要があるから、特に附け加へたわけである。これは按摩が肩を揉むのと大變よく似てゐるが、あまり表面的に力を入れないところが違ふ。吾が靈

法の効果は、すべて潜行的で深部に徹底するのがよいところであるから、表面的には力が入り居らぬやうに見える。それだけ内面的には全身全靈がその手に充實するのである。到底按摩の力仕事とは同日の談ではないのである。尙左右兩手を使用しても差支ないのである。

以上第一法より第五法まで、すべて靈手應用の方法で、所謂手法である。各法は術者が適宜、その場合と場所に應じて採用すればよい。

靈 喝 法

靈喝とは禪家の一喝、武道の氣合と心得れば宜しい。これは全身全靈を丹田に、其靈力を吹息と音聲の形式に於て放射し爆發せしめる事が主眼である。病人に對する場合には、術者は先づ病人を凝視し、以て威壓する心持と態度とを表現する。次に病人に瞑目を命じ、それと同時に靈傳式の靈喝を病人の水落ちへ向け一氣にうち込む。そ

の場合の注意としては、術者は静かに息を吸ふ事、但しその吸息は病人の氣附かぬ様にする。この時には術者は己に統一状態に入り、所謂無我一念になつて居るべきことは言ふまでもない。而して一念は病人の苦痛と病患とをこの一喝を以て能く退散し得るとの確信と病者に對する深き且つ強い慈悲とであり、それは必ず病人を救つてあげようとの慈念から産まれるのである。

一旦吸息したる呼吸が能く臍下丹田に、都合よく靈力點に凝集し、鬱勃たる靈氣が全身に漲りたる時、『エイツ』と發聲、同時に吸息するのである。而してこれは病人の虚をつくのが主眼であるから、病人が吹息を終り、將に吸息に入らんとする時が最も有効である。

吾が正規では術者は手を組み、組みたる手をその儘前方へ強く激しく突き出す、其の動作で間一髪を入れぬ早業に於て『エイツ』と一喝を與へることになつてゐる。

次に手の組み方は色々あるが、適當な組み方は、まづ兩手を掌と掌と合はせ、

小指より中指まで三本を内側に交互に組み、人差指と親指を立てた儘合せて、恰も人差指二本をヤリ(鎗)を立てたやうにし、親指はその添へのやうな型にする。そして組みたる兩手を水落ちから丹田の中間に据へ、やりを何時までも突き出せるやうな姿勢をする。突き出す時には全身全靈がそのヤリの刃先に集中統一されてゐるといふ心構へが肝要である。

以上は靈傳式の靈喝であるが、靈壓式靈喝といふのは座法に於ける右手の刀印(中指と人差指と二本だけを立て、他の三本を握つた型)を以て病患部を靈壓する場合の喝である。これは靈壓といふが、腕力で壓する意味ではなく、氣合の一喝を以て壓伏する意であるの言ふまでもない。

この靈壓式の一喝は隨時隨所に應用されるのであるが、その呼吸は到底筆紙のよく盡すところではない。其の妙は全く口傳又は以心傳心によるより道がない。さりながら要は病人の虚をついて心氣を一轉させ、以て治病の目的を達せんとするにあるが故

に、術者各自に適當な應用をすゝめる。

靈眼法

靈眼法とは靈眼を働す法で、靈學療法としては獨自の神法である。此の靈眼法の妙趣を如實に体得して應用し得れば、餘他の諸法は己に末技末葉となり了る。

先づ第一に病人と對座する其刹那から、此の靈眼が迅速なる早業をなす。否、病人が對座せざる以前、施術を乞ひに來た其刹那から、もつと極端に言へば、病人が實際に門を叩かざる以前、己に病人の來るを豫知することが出来る。而もその病人のアウトラインが己に其時に腦裡に印象される。従つて對座すれば直ちに其急所を探出し、病人が口を開く前に、不可見の靈が病人の急所に圖星を指す。だから此時に大半の苦痛を失ひ、治病の第一歩に入つてしまふ。これは感受性の強い人であればある程鋭敏であり、言はゞ此場合には病靈の活動を不動の金縛りではばつて了ふやうな事にな

る。これが靈眼の作能である。病者を犯すところの病靈はこゝに靈眼者の意のまゝに命ずるまゝに支配されて了ふ。こうなれば治る治らぬの問題でなくして、治らざるを得ないことになるのである。

念唱法

私は數年前『不老長生法』を書いた時には通俗に従つて、發聲せる言葉は暗示乃至自己暗示的効能を有つとして置いた。しかし吾が靈學の立場から言へば、單にかゝる低い説明を以て満足すべきではない。百尺竿頭更に一步を進めて、コトバそのものが宇宙の律動の顯現であり、やがてそれが一種の神秘力を有つといふ思想をこそ採用すべきである。これは私が餘程體驗を経たる上の斷言である。

吾が靈學療法は靈光洞の法唱たる『靈光遍滿』なる一言に無限の加持力を認める。其の意は無邊際、無超劫に遍ねく普及し、充滿してゐる彼の宇宙大靈光の御光を讚美

すると同時に、其の光明の裡に攝取されて、一塵一蒙と雖も洩らさず救はれて、捨てられないことを深く信ずる心であり、法唱は其の發露に外ならない。
さて病者に對する場合、まづ術者自らが此の意味を心に入れて法唱を念誦する。音唱も可、默唱も可、回数は制限なし、併し三四回は發聲する方がよい。尙病人と共に法唱せしめて宜しい。又施法を終りたる時、術者は法唱をなし、そして『これで宜し』と終結をつけた方がよい。

飲 水 法

靈學療法の補助手段として飲水法を規定する。これは吾が法では薬としては一品も與へない代り、病人をして『水は薬』といふ觀念を能く得心せしめて、日常之を飲ましめ治療を速進させるのが術者の方便である。これは病人の心理が、何かしら食ふか飲むかせぬと安心し得ないものだ。それを逆用して行く所に術者の腕がある。

元來『生水を飲むべし』と言ふ標語は治療上並に保健上極めて合理的方法である。何時頃からとなく吾々の幼年時代に於て、生水は下痢の基、生水は飲むべからず、と堅く考へられるやうになつた。これが抑々間違の根本となつたのである。
分量は夏期なれば一日一升でも差支ないが、病人としては五六合、冬期二三合が適度である。

反 熱 法

昔から頭寒足熱は健康、熱頭冷足は病氣のシンボルだと言ふ。洵に然り。病人でなくとも健康者と雖も、一時的感情の激動、激變化に遭へば直ちに頭が熱して足が冷えてくる事は人の能く知るところである。然るに世人はやゝもすると、此の冷熱の轉換のためにとる手段を全然誤つた方法に依つても少しも不審を抱かず、却つて吾が反熱法といふ頭部に温湯を、足部に冷寒の水又は氷を與へる方法を以て危険だと言つて徒

らに反對する。實に笑ふべき倒れまごとの多き世の中であるよ。しかし理窟はヌキにして一度吾が反熱法を實行した時はその快感は到底忘れられないで其の効能を直ちに首肯するやうになる。例へば頭痛の時、これは頭に氷嚢をおき冷すのを普通當然と考へるが、吾々は反對に熱いタオルを以て後頭乃至前額を温巻法をする。その時間約十分間。すると體内の熱がタオルの温熱に吸収されて其部分が言ふに言はれぬ清涼な快感を感じる。反之足の冷えた時には、冷水巻法を行ふ。これは冷水又は氷水に浸したタオルを以て繰り返して冷す。そしてそのあとを、よく乾いた布で拭きとる。その間約五分間。または冷水の桶又は流れ川へ足をつける。その間約二三十分間。その結果、體熱の自動作用に依つて足部に異様な快感を感じる。以上の如き方法を反熱法と稱する。

食 養 法

食養の研究は自ら別個の問題であつて、吾々としてはむしろ先輩諸氏の意見に従ふ方が安全だと信ずる。例へば石塚左玄氏の創見の如き誰しも傾聴に値するといはねばならぬ。併し大体の根本方針を茲に明示して置く事は甚だ緊要だと思ふ。根本の方針としては、肉食を避けて植物食を主とする事、これが日本人の體質には適當だと信ずる。同じ動物食でも豚肉より牛肉、牛肉より鶏肉、肉類より魚類、魚類でも海魚より川魚といふ方針に従ふ。殊に肺病者には常に問題となるが、吾々は菜食主義を以て根本方針とする。他の魚類肉類などは全く補食に過ぎぬ。生卵子、肉類のスープを獎勵し、牛乳も亦極めて清純なるものを用ふる程度に於てのみ賛成する。故に之等を主要食とする説には反對する。

靈學療法施術の準備

第一、精神的準備 十二則を準繩とする。超越、神嚴、誠意、確信、同情、熱心、

慎重、緻密、敏活、大膽、公正、執着、即ちこれである。

米國のカーリントン博士は精神的疾患を治療するには三つの條件がある。曰く同情、曰く保障、曰く理解、而して之に依つて病人の氣を取り直すことだと言つた。洵に然り、しかし、術者としてはより以上に具體的條件が必要であつて、神嚴にして而も誠意ある態度が病人をして保障を感ぜしめ、愈々施術に當つては、慎重、緻密、敏活且つ大膽であるべきである。處が實際病人を取扱ふうちには、病人の移り氣が往々にして病者に不快の感を抱かしめる。従つて殊更に術者が最初の目的に執着して一意専心、最後まで猛進せねば折角の効を途中で失ふやうになる。

術者の心持や態度としては特に欠點となる事は超越的でない事である。何故かと言ふに、術者は徒らに功を急ぐ傾向がある。或は『三日間』とか、或は『萬病忽ちに』とか誇張したり豪語した面目から、以上の如きチレンマに陥る。そんな事實例が甚だ多い。露骨に言へば、初心な術者ほど多いやうである。ために焦慮したり、無理が手

傳つたりする。これを戒めたいのがこの超越の徳目である。須らく効果の如何、その遅速、乃至病人の態度などに拘泥せず、自らの目的に信と熱と行との三つを一致させて傍目もふらぬ事が肝要である。

次に公正なるべしといふ項目は眞に必要な條件であつて、苟も他人の秘密を取扱ふ術者としては、十二分の注意を拂ふべきである。然るに往々廣告などに病者の氏名を發表したり、又は病人の弱點を利用したりするなどは全く沙汰の限りである。

第二、肉體的條件 腹力、眼眸（清澄、透徹）姿勢の三項目を擧げる。姿勢が肝要な條件であるのは今更言ふまでも無いが、案外術者の實際をみると遺憾な點が多い。恰も大道の藝人の如き異な服装を用ひたり、又は自ら卑近にする様な態度を示したり、又は雑談に時間を費すなどは共に慎むべき事である。病人に接して親密なるはよいが、馴れないやうにせねばならぬ。

次に服装であるが、吾が靈光洞では規定の法服がある。それを總ての場合に應用す

の方がよろしい。法服を身につけると、直ちに態度も姿勢も心持もスツカリ變つて如何にも神聖な仕事に従事するに適するやうになる。

施法上の手段七則 施法上の手段とは讀んで字の如く手段であり、大乘の方便であり、對機説法であり、臨機應變、活殺自在に應用すべき術者の奇略、秘策と解すべきである。これは全く微妙なる問題で其の妙味は到底筆紙だけでは盡されない。試みに次の七則を擧げる。

- (イ) 術者の自信
- (ロ) 被術者の信念を促すこと
- (ハ) 方便的説明を與へること
- (ニ) 被術者に瞑目を命ずること
- (ホ) 刺戟的方便を用ひ漸進的に思念を注入すること
- (ヘ) 疑問的暗示を試みることに

(ト) 殘續的言葉を残し置くこと

以上は關氏が五千餘人に應用した活きた體驗記録から産れた『靈學療法』中より、最も基礎的な部分を拔萃したのである。尙ほ本書には、各種疾病に對する治療方法を詳細に記述しあれば、就て研究せらるべく、更に同氏著に係る重なる左記の數冊を参照せらるれば、裨益する處少なくないであらう。

靈學療法(五冊合本)	並上製	金六圓五拾錢
靈感術	金五圓五拾錢	
靈能者となるには	金壹圓五拾錢	
自己治病法	金參圓	
現代心靈現象の研究	金壹圓五拾錢	
	金二圓五拾錢	

講習は速成科(二日間)金五圓。初傳(三日間)金十圓。中傳(一週間)金十五圓。奥傳(二週間)金三十圓。全科(一ヶ月)金五十五圓也。

會場……大阪市西區土佐堀通二丁目廿一番地 靈光洞本部

三、清水式精神統一療法

修靈教化團長大教正清水英範氏は明治三十五年頃初めて催眠術研究に志し、同四十二年十月東京心理協會を創立せられた。爾來諸國を遊歴して斯道普及の爲めに熱心奮闘の結果、漸次其の堂奥に進まれ、之れを詳述せる著書も「清水式瞬間催眠法」「清水式催眠術速解」「誰でも容易に熟達する、催眠施術法」「最も進歩せる、清水式催眠法」「自己催眠法の極意」「臨床暗示、清水式心理療法」「靈示療法講義録」「科學的鍛鍊、微妙なる靈能の働き」等の多數に達し、遂に清水式を大成して斯術の宣傳普及と後進の指導に努力して居られたが、後ち更に「凡ゆる健康法も修養法も其の根柢を精神方面に置いて居るが、特に我が國には我が國特有な東洋哲學の生んだ獨特の健康長壽法があり、而もそれは淵源を宗教に發してゐるだけに、極めて精神的である。而して其の最も大なるものは禪で、今日の所謂靜座法呼吸法などいふ我が國獨特の健康

法、精神療法は、悉く此の禪から出てゐるものだと言つて差支ない。けれども従來のやうに二年も三年も參禪して得られるやうな精神修養法や健康法ではトテモ現代と併行しない。誰れにも行はせることが出来る現代向にしなければ駄目である。汽車自動車はやうな早いものゝ上に、飛行機などゝいふ飛ぶ機械の出来た時代に、座禪などゝいふことは迂遠極まるものである。そこで現代の修養法も健康法も飛行機式でなければ時代に適應したものでないといふ考へから、同氏自身の實地體驗に基いて清水式精神統一療法を創案し、現代化した座禪であると、常に唱道し宣傳して今日に至つた。實に精神療法を現域に進ませた最も功勞ある恩人であり、また心靈界の最高權威である。而して濃厚篤實の人格者で其の肺病治療は獨特の稱がある。左に清水式精神統一療法の實修概要を抄録して参考に資せん。

精神統一の心境

禪定の心境が不思議であり無念無想であるとすれば、そして他の方法に依つて思量となり無念無想となることが出来れば、その境地は同一なものといふことが出来る。

わけ登る麓の道は多けれど同じ高嶺の月を見るかな

大悟徹底しなければ禪定に入ることが出来ぬと思ふのは、富士山に登るには吉田口に限ると思ふのと同じである。勿論悟徹に入つたものが禪定に入るは、平々坦々砥の如き大道を行くに等しからう。といふて凡夫も其處に到ることが出来ぬ筈は無い。凡夫は凡夫なりに其處に到り得るに相違ない。何故ならば聖者の腦と凡夫の腦と腦に異りが無い。心に相違は無い。唯教養の有無だけで心の作用腦の組織に異りが無いとすれば、誰れでもそうした心境若しくは精神状態になれるものに相違ない。従來禪宗の方々が參禪しなくては出来ぬとか、六塵の興慾を遠離しなければ、そうした境地には行けないと斷じたのは少々短見であり偏執であつたやうに思はれる。

そこで私は單刀直入的に絶頂に登ることを考へた。或は飛行機に乗つて行くのかも

知らない。その行き方は後で申上げるが、この方法が清水式精神統一法で、精神を統一した時の精神状態はドウであるかといふと、

一、物音は聞えるが、夫れをどうと判断することが出来ない。即ち不思議若しくは非思量であつて、全く無念無想である。

一、動搖に依つて入るのであるが、静止した時には、唯首だけが明るく見へるだけで、全身は全くなくなる。勿論眼を閉ぢて居るのであるが首から上だけが明るく思はれて、首から下は無いやうに思はれる。随つて蚊が刺さうが、虫が咬もうが全然痛痒を感じない。此の首から上の明るく感じられるのが、丁度佛陀や觀音などの後光のやうに思はれる。或はこうした心境を描いたのが、あれでは無いかと想像せられるのである。

一、こうした境地には誰れでも容易になれる。勿論他人に依つて指導せられると一層容易であるが、自己独自の力でも少しばかりの練習で、其處に達することが出

来るから、これほど簡單にして容易な保健法治病法は他に無いと思ふ。

座禪にはいろ／＼な段階や、六ツかしい方式があつて、二ヶ月も三月も或は二年も三年も座らないと駄目であります。夫れも自分の家で座つたのでは何んにも成らない多額の旅費をかけ、永い日子を空費して、名僧高德の下に參禪しなければならぬ。空費といふと悪いかも知れませぬが、仕事のあるもの、食ふ爲めに働かなければならぬ者にとつては空費であります。總て今日修養々々と八釜しく宣傳されますが、實際修養をさせぬのは、こうして時間を空費することの出来ない世相だからであります。モシ誰れでも衣食に事缺かず、幾日遊んで居てもカマわない身の上でありましたならば、修養といふことを八釜しく言はなくても修養するに相違ないが、現代では如何に八釜しく説き立てられても、修養して居る時間も費用もないのであります。之れに反して清水式精神統一療法は師に就かないで修するにしても毎晩一時間づゝ練習して、一ヶ月か二ヶ月も続ければ誰れでも其の境地に達せられる。師に就けば二週間位で

そうなることが出来る。だから如何なる職業の人、ドンな地位の人でも、毎晩一時間や一時間半休息する時間の無い人はあるまいから、誰れでも之れを修することが出来ることになる。こんな一般的な、普遍的な、萬人向な健康法治病法は、殆んど比類がないといつてよい。勿論夜と限つたことはない。朝早くでもよい。晝の休み時間を利用してよい。其の場所の如きも何處と限つては居ない。事務所でもよければ、汽車電車の中でもよい。書齋に於て之れを爲す可なり、褥上に於て之れを爲す亦可なりである。夫れに座禪は婦人には好まれない。アノ跌座といふのが、半迦にした處が格恰のよいものでないから、勿論悟徹すれば何んでもないにした處が、まだ其處に到らぬ婦人はアノ座り方で避易して仕舞ふが、清水式精神統一法は當り前に正座して居ればよいのである。勿論男子の方は安坐して居つても差支は無い。禪の方では正座といふことや、姿勢といふことを非常に入釜しくいふが、清水式では座り方はドウでもよいとせ飛行機式なのだから、電車汽車乃至事務所では椅子に倚つて居て、夫れで十分

なのである。

之れが私のいふ現代化せられた禪であつて、こうなつて始めて現代向きになり、忙しい間に於ても修養が出来る譯なのである。次ぎに實修方法即ち姿勢や、動搖法や、其の効果の卓絶する所以等を説明することにいたします。

實 修 法

清水式精神統一療法を實修するに當つては、其の座法が三通りあります。

一、正座法 二、安座法 三、腰掛け法

正座法は普通に正座するのであるが、蹠は重ねないで膝は少し開いた方がよい。餘り膝と膝を密着させると烈しく動搖すると、倒れることがありますから、左右の膝の間は五寸位開いた方がよろしい。

安座法はと申しますと、之れは胡座をかくのであつて、普通の胡座であるが、成る

可く足は組まぬやうにします。禪のやうな結迦跏座などいふ窮屈な座り方は要りません。胡座して動揺すると、後方へ倒れますから、座蒲團を二ツに折つて、臀部へ當て、置くと容易に倒れませぬ。

腰掛け法は事務所でやる時、汽車、電車でやる時の座り方で、これは腰掛けに深く腰を入れてはイケませぬ。腰掛けの半分位に腰を卸します。そうしませぬと思ふやうに動揺が出来ませぬ。椅子で後ろに寄り掛りのあるのでも腰掛けの半分ほどに腰を卸して居りますと、大概動揺したのでは後ろの寄りかゝりに身體が當るやうなことはない。勿論寄り掛る所の無いのに越したことはありません。動揺の方法は次ぎに述べますが、汽車や電車や乃至は事務所、盛んに動揺することは、ハタの見る目も恥かしいと覺し召される方があるかも知れませんが、汽車や電車の中では動揺をしなくても既に動揺して統一状態に入るやうに狎れて居る方は、車體の動揺で直ぐ統一状態になります。事務所に於ても狎れて仕舞つてからならば、必ずしも動揺することを要せず

して閉目一番して二三分するとそうなることが出来るが、狎れない内には矢張り動揺する必要がありすから、笑ふものには笑はして置くのです。そうして置く勇氣のない方は、人の居ない室へでも行つておやりになるより致方がない。

扱、動揺法でありますが、全身の力をスツカリ抜いてしまつて、座つた儘或は腰かけた儘、口を軽く結び、目を閉ぢて、上體を少し前へ屈めるやうな氣持ちにして、首を前に落とす。此の時には頸の力も全く抜いて置くから、首は投げ出されたやうにガクリと前に下がるのであります。そして頤は胸につけた儘、上半身を起し、身體が垂直になつた時に首を後ろに投げるやうにします。そうすると顔が天井と相對することになり、それと同時に兩方の膝頭が幾分上がるやうになるものであります。(清水式修法 圖說参照)

準備と注意

モウ一ツ重要な條件は、前へのめる時には自然に呟と聲が出ます。又努めて出すや

うにする。そうしますと動搖が烈しくなればなる程、此の呟といふ聲は大きくなり、之れが精神統一に資すること非常に大で、假令附近に如何なる擾音があつても、雑話をして居ても、此の聲で之れを遮ぎりますし、一面から申しますと自ら氣合をかけるやうな効果があるのであります。

偕、眼のつむり方でありませんが、之れをするには少しばかり準備が入ります。夫れは豫め一寸四方位の白紙の中央に、二分程の黒星をつけたものを造り、之れを鴨居に張り、之れを正面にして其の直下から六尺ほど隔て、座を占めるやうにする。そして之れを見つめ、臍下丹田に力を罩め、此處で思念を一つするのであります。それは、「如何に強く動搖しても、眩暈も何も断じてせぬ」といふ思念である。思念の終る刹那に眼を強く閉ぢ、それと同時に首を前へ投げる。投げる拍子に丹田の力を抜き、眼瞼の力も弱めるのであります。

モウ一ツ重大な注意事項は、動搖を止めた時、直ぐ目を開かぬこととあります。動

搖を止めてから十分間を静止して居つたものは、何時目を開けてもよろしいが、動搖を止めると直ぐに目を開けますと眩暈がします。ですから少くも六七分間は、動搖をとめてから静止して居つて、そして目を開くこととあります。又動搖中は決して口を開いてはイケませぬ。口を開くと咳が出て修法の妨げとなります。

運動を止める時には、決して急激に止めないで、可成自然に止めるやうにしなければ、折角の運動が効果がなくなりやります。

此の動搖中に色々の雑念が起るものであるが、起つたら起つてもよろしい。併し之れを夫れから夫れと續けて考へてはイケない。之れは道元禪師が不思議底の思量といはれたやうに、雑念が起れば起るに任せ、起らなければ起らぬでよいのである。之れも最初の内だけであつて、少し練習が積んで劇しく動搖することが出来るやうに成りますと、雑念など起したくも起らぬやうに成ります。

斯くて清水式精神統一療法は自然に靜座法と呼吸法とを兼ねたものとなり、自然に

調息法となり調心法となるのである。そして諸法が悠々閑々原始的であるのに反し、清水式精神統一療法は、神速に其處に到ることが出来るのであります。

力を要せぬ運動

斯くした猛運動が誰れにも適するかといふ疑が起りませう。然し決して猛運動ではないのです。一寸思ふと大變力が入るやうであるが、之れも丁度時計の振りと同じで、一度興へられた力が原動となつて之れに何等かの力を加へざる限り、何時までも止まらないのである。だから本人に取つては何等の骨も折れない。ホーンに自然に運動を持続するのである。茲に何等かの力といふのは、他人の手とか、物體ではドウにも成らぬもので、自分の精神力だけが之れを止めることが出来るのである。即ち動搖に入る前に思念をして置けば、止まる時間が來れば獨りでに止まるが、そうでない限りは柱に當らうが、障子を破らうが、中々止まらないものであります。他人に依つて導かれ

る時には、其の人の命令に依つて動搖が止まることはいふまでもありません。

私は之れを習ひに來たものに一喝を施しますが、之れは精神統一に入るのを早くしめるだけであつて、必ずしも一喝の必要はないのです。私としては早く精神統一に入らしめ、早く自分で其の境地に遊ぶやうにする必要からであつて、勿論之れを促進する効果はあります。最も一喝だけで精神統一に入りますが、術者が居らぬ時には之れを施して呉れるものがありません故、自分から出す呟の掛け聲で之れを促進するのであります。

初心者に注意 氣合を誤解してゐる精神療法家があるが、氣合とは實を以て虚を衝く、即ち無念無想の一呼吸これを氣合と云ふのである。單に大きな聲を出すことを氣合と思つてゐる人が多い。勿論それも氣合には違ひないが、大聲を發する事のみを氣合と云ふのでは無い。無念無想の一呼吸、即ち無想の念の放射これが眞の氣合である。それから我が清水式は只頸振りだとか何だとかヒヤカシ的な事を言ふものがあるが、

それ等の人は精神統一の何であるかを知らず、精神統一とは、只静座瞑目して座つてゐる事だと思つてゐる人々である。精神統一とは決してそのやうなものでは無い、精神を統一するには、先づ身體の調整からかゝらねばならない。即ち清水式は身體を調整しながら統一状態に入る方法である。精神統一の状態に入る方法はいくらかもある。之れを大別すれば東洋式と西洋式の二つに別つ事が出来るが西洋式は別として、東洋式にも佛教の座禪や念佛などを始めとし、神道に於ける色々な方法や行事など數へ來ればいくらかもある。私は是迄種々な方法を研究したが一として完全なものがなかつたそこで多年苦心の末獨創した清水式が一番早く統一に入る事の出来るものだと思つてゐる。單に見たり聞いたりした丈で、實際に體驗して見なければ判ることでは無いことを特に御注意して置く。

其の效果

清水式精神統一療法は、かやうにして之を修するのでありますが、單なる健康法として之れだけで其の目的を達することが出来ます。即ちこうして二三分やりますと、血液の循環はよくなり、食慾は増進します。又諸種の疼痛も去り、精神力は旺盛となり、頭腦は明快となり、體力は頑健となること眞に驚くばかりであります。そして進んでは各種の疾病も治癒し、習癖も矯正することが出来るのでありますが、茲に一つ大事な條件があります。夫れは何んであるかと申しますと、色々な病氣に悩むものが之れに依つて自己の疾病を治療しやうとするに當つては、之れを修すれば自分の病氣はキツト癒るといふ強い強い信念を起さねばならぬことであります。即ち「自分はどうしても生きなければならぬ。此の病はどうしても治さなければならぬ。生きて見せる。治つて見せる」といふ強烈な信念である。之れが起りさへすれば其の起つた瞬間から其の人の自癒能力が活動し初めメキ／＼と効顯があることは、私の過去二十餘年の經驗に依るものであつて、決して單なる宣傳ではありません。彼の肺病の如き

も、こうした信念を起し、夫れを強く固く把持して居りますならば、其の人は必ず癒ります。自ら「トテモ癒らぬでせう」など、シホレ返つて居るやうなものに對しては、精神療法は何の足しにもなりません。

私は久しく肺病専門の治療に従つて居ります。私の経験に依りますと肺病ほど治療し易い病氣はないのです。肺病に罹れば助からぬといふ暗示を強く受けて居りますから、之れに罹つた人はモウ自ら助からぬ、死ぬものとキメてかゝるのです。所謂自ら墓場に急ぐものであります。ですから生きやう、治らうといふ強い信念を起させさへすればよいので、これほど容易に癒る病氣はないと思ふのであります。

其他各種の病氣に就ても、本法が驚くべき実績を擧げて居るが、餘りに自畫自讃のやうに成るから之れ位にして置きます。唯一ツ申上げて置きたいことは、私は十有餘年前から日本兒童救養會といふを起し、精神統一に依つて兒童の救養を助けて居るが實に効果顯著で病弱兒が健康體となることはまだしも、成績の不良なものが、生れ代

つたやうに良い成績になることは術者である自分も驚くほどである。之れは是非諸君にも御試みになつて、第二の國民の思想を、其の二葉の内から正しく、さかしく致されんことを望んで止まぬものであります。……………

*

*

*

*

本法は座禪の如く辛練苦修を要せず、静座法の如く弊害なく體得實行共に容易にして疲労せる精力、衰耗せる體力を立處に恢復し心身の病苦を一掃す。殊に記憶力膽力を増進し血液の循環、食慾と消化を旺盛ならしむる等唯一無二の良法である。猶ほ之れを一層深く研究せんと欲せば、親しく清水氏に就て指導を受け、且つ「清水式精神統一法」(金五拾錢)「肺病の精神治療法」(金參拾錢)等を参照せば大に研究の資料となるべし。

統一療法教傳……………(一週間)……………會費金參拾圓也

清水式治療奧傳……………(三日間)……………金五拾圓也

會場……………東京市本郷區駒込神明町八十三番地修靈教化團本部

四、順性療法

陰森たる夏木の蔭、皎々たる寒夜の月下、瞑想幾星霜、終に捻出された特種の治病法に、順性學研究會長從五位伊東淙嶮氏の創始にかゝる順性療法がある。順性療法は其の原理の學なる順性學から出發する。順性學は宇宙、萬有、人間を包容縱貫せる一元の大眞理から發足して、究竟の人生觀を始め、道德の根源、宗教、哲學の眞諦や、吾人生命の機構、自然療能の本質乃至治病上の原理に至るまで包容する大體系である。

哲學者として有名な文學博士西晋一郎氏は順性學及び順性療法に對し「……根源はこれを默認體得し、理路はこれを思索究明し、萬法の源流より、身心療養の道に及んでおる。其の間に自然哲學あり、道德哲學あり、宗教論あり、東西を較べ、古今に涉り、博且精、予未だ氏の専門的技術家たるを知らざるに、先づ其の思想家たるを知る

のである。然れども其の思索がたゞ抽象ならざるのみならず、心身の鍛鍊と技術上の體験とにより、其の技術が唯だ慣れたる道でなく、思索究明に因つて居るを見れば、予は氏が其の理を審かにし、其の技に精なるものたるを信せんと欲するものである。……」と評して居るに依つても、其の卓越さを推知出来るであらう。

此の順性學から出發した順性療法は、生命の根本のエネルギーを直接に應用した、自然療能應用療法であつて、單に精神の作用を運用した一般の精神療法とは大いに異なる。

次に伊東淙嶮氏の著書「生命の解決と治病の秘訣」「順性療法」「神經衰弱の擊滅」等に依つて其の内容を紹介しよう。

治療の眞理

順性療法は一名體質改善健康療法ともいふので、療法の類別からいへば精神療法の

部門に屬するのである。普通概括して精神療法といふてはゐるが、精神療法も大別すれば二種類二部門あるので、それは精神の活動が二方面あるからである。一般に現今認められてゐる精神療法としては、主に意識の方面や感覺の方面の働らきを利用したものである。然るに精神の活動の能作力が普通の精神作用として現はれないで、その能作力が潜行的に活動する方面があるので、それは身體の調節作用となり、攝理作用となり、或は療病能力となつてゐる様なものである。してその療病能力を直接に利用したものが、餘り一般に知られてゐない他の精神療法なので、順性療法はつまりこの後者の部類に屬してゐるのである。勿論斯ふ分類しても、前者の方法を施すとき後者の能作力が作用し、また後者の方法で治療しても、前者の諸原が交渉することはいふまでもないことで、畢竟この區分も絶對なものではないのである。

犬や猫を始め一般の動物の世界には、醫者もなければ、薬もない。而して彼等には病のために死ぬといふ、未來に關する理解もなければ、病を恐れるといふ觀念もなく

従つて病を好轉させる特別の精神的手段や方法等も、全く意識しないのである。唯だ彼等は自分で選ぶ草を食へたり、怪我をしたら舌で舐める程度のこと、而も人間よりも早く且つ完全に癒つて仕舞ふのである。

人間も同じ動物であるから、服薬したり手術をしないでも、彼等と同じ様に病が治らねばならぬ筈である。だが人間は彼等と異つて、種々微妙な精神の作用があり、而して一面には病の治癒力即ち自體内に自然に活動する療病の能作力を、妨害する悪い精神的の原因があるため、彼等の様に簡単に病が治らないのである。してその主な精神的の悪い原因といふものは、他の動物と異つて順性でないことや、死に對する恐怖心とか、または種々の煩悶や苦惱がそれなのである。でこんな精神的の悪い原因を解消させたり、進んでは病の治癒に對して、更により良き精神的の原因を起させることが出来れば、病は治ることになるのである。この領分は醫療や物理的の療法や手技的の療法では、目的を達することの不可能なのは明らかなもので、かゝる領分は一般的

精神療法の独自の舞臺なのであると同時に、その特種の誇りなのである。

では醫療を始め電気療法や太陽燈や或は手技的の療法その他で、何ふして病が治るかといへば、それは其れ等の物即ち藥又は以上の諸方法が、直接病の原因に作用して病が治るのではなく、つまり藥或はその他の方法を行ふことによつて、肉體の方面から間接の刺戟を受けて、病に對する療病の作用が活潑になつてくるため、病が治ることになるのである。それゆへ一般の精神療法としても或は醫療その他の方法によつても、一は精神的の悪い原因を除いて、患者の病に對する療病の能作力を十分に働かせ、他は肉體の方面から間接にそれを導いて、その目的を達するのであるから、何れの方法によつても、病の治る眞の原因としては、この病の能作力換言すれば自然療能の作用に外ならぬのである。

順性療法の原理

順性療法は最も必然なる人間醫學で、それには何等の技工もなく、人間本來の必然性である生命の根本の作用を利用したもので、この作用こそ取りも直さず自然療能なのである。して一般に醫療を始め他の療法では、間接にこの作用を起さしめることを主眼としてゐる間、この療法は直接にそれを使用するのが眼目である。又一般の治病法で自然療能を發作し得る最大量は、患者の體内に存在してゐるだけの量から導き得るに過ぎぬ上、而も患者の自然療能は健康の時よりも、甚だしく減少してゐる不利があるため、一般の療法で病が治るためには、自然療能を直接應用する方法に依るよりも多くの日子を要し、且つ慢性病の如きは容易に治り悪いことになるのである。尙比較的慢性病にも良く奏功する一般の精神療法でも、今日までの學者の研究によれば、精神療法は精神作用から起つた病には奏功するも、肉體病には效力がないといふことになつてゐる。だが讀者は外觀上肉體病の様に見へても、精神作用から起つてゐる病も相當に多いことを知らねばならぬ。

順性療法は現今のあらゆる療法の缺點を補ふため、第一に施法者の自然療能の全能力を、第二に患者のそれを巧みに利用する方法であるから、その治病能力はこの兩者の總和で、而もそれを直接に利用するため、急性慢性或は精神的肉體的の病の如何を問ふことなく、僅かの回数で而も適確に奏功するから、確かに優越した療法といひ得るのである。

本療法の原理の大意は如上の説明で略ぼ窺はれると思ふが、本格的に説明するには先づ生命問題を解決し、自然療能の本質その他を科學的に説明する必要がある(同氏著、生命の解決と治病の秘訣参照)併し今は省略するけれども、兎に角同氏の創始にかゝる特別の方法で修養鍛錬を受ければ、誰でも體が改造されて、療病の能力即ちその人の自然療能のポテンシャルが、驚くほど強大になる。この自然療能が強大に發作してゐる手を、患者の自然療能力の不足してゐる患部に接觸すれば、自然療能には鋭敏な滲透性及び感應性を具へてゐるから、患部を始め患者の全身に強い自然療能が誘

發感應されて、患者の病は迅速に治ることになるのである。してこの際施法者は他の療法で行ふ様に、思念したり或は特別の操作をしたりする必要はないのである。

順性療法の實修

本療法の内容は相當廣汎で、細かいことは紙數が許さないため、要點だけを次に説明する。

順性療法實修の要目 順性保健長生法、精興修法、特別精興修法、活元治病法(整腹法、全身集血法、能動始發法、能動促進法、活元能動法、能動調律法)。活元自己療法。療能治病法(解熱法、通便法、止咳法、循血法、淨血法、患部觸知能力の發生法) 特種不問診案法、交感神經による病源探知及治療法、特種觸局法、精叢による病原探知法、病腺探知法、打手法、撫擦法、吹息法、瞬間疼痛停止法、凝視法、遠隔療法、惡癖矯正法、衆人同時治病法)。療能自己療法。

神經衰弱擊滅法の要目 體質更改法。強迫觀念の解消。損傷精神機能の復活、精神の整理法。精神生活の安定法。神經衰弱の解消法。

第一、順性保健長生法 自然的で理想的な無意識運動から導かるゝ能動で、普通の健康法や保健法は何れも意識から導かれる運動であるゆへ、そこに無理があるけれどもこの能動には全然無理が無いのである。

第二、精興修法 この法は強大な自然療能を發作せしめる様、各人の體質を更改する方法で、それは精神の最高機能部(腦の一點にあり)に衝動を與へることに依つて、その目的を達するのである。

第三、活元治病法 この法は始め全身集血法で、生理的に患者の血液を腹部に集め次に手を患者の眼瞼、腹部、腰椎等必要な部に當てゝ、自然療能の能作用を作用せしむると、患者は自然に能動を起してくる。この能動は以後種々に變化して、自分で自分の悪い處を治療する様になる。してこの能動は自分の意識では全然制止することは

出来ぬけれども、能動調律法によつてのみ、自由に調節したり止めることが出来るのである。してこの能動は靈動とか想像運動或は催眠術等から導くものと、全く趣きも異ひ原理も異なつた獨特のものなのである。してこの法は患者に對して行ふのであるが、左に讀者諸君が自分で出来る、活元治病法の自己療法を説明することにする。

床の上に仰臥して、兩腕を體の兩側に併行して伸ばして置く、眼を閉ぢて體中の力を抜き、觀念を臍の下に移して沈める。次に精神の纏まる時機を見計らひ、腕の位置をそのまゝとし、二の腕だけを垂直に立て、臂で支へる。臂を軸として兩方の二の腕を圓形に動かす、この際腕の運動は種々に變化すべきことを豫想しつゝ、特に二の腕の力を抜きながら、その運動を成るがまゝに任せておくときは、その指端は微かに自己の胸前を掠めつゝ、圓運動を繼續するものである。暫らくするとこの運動は次第に變化する傾向を辿つてくるから、意識で抵抗せずに置けば、終に種々の形を採つて、自己の疾病を治療するに至るものである。

患者に行ふ活元治病法は、最初から全くの無意識的能動であるけれども、この自己療法の方は始めは、半意識半無意識的の状態から起り、能動が進めば終に無意識的能動が完成するものである。なほ活元治病法の大體の原理は次の様なものである。

- 一、腹部に血液の集中 血液が集中するため、その附近の臓器の自然療能が活動してくる。
- 二、交感神経の興奮 この神経は臓器を支配するゆへ、自然その活動が盛んになつてくる。
- 三、脳神経系の貧血 血液が腹部に血中するため、脳は貧血して随意運動の機能が鈍くなる。
- 四、觸局に自然療能々作力の感應 患者の身體の要點に對し、自然療能を作用させる。
- 五、随意筋の興奮 感應させた能作力は随意筋を活動に導びく。

六、交感神経と随意筋との連絡 交感神経系と随意筋とに發作した能作力は互に連絡を保つことになる。

七、活元能動の發生 意識運動を超越して、無意識的運動が起つてくる。

八、精神の最高府と交感神経と随意筋との連絡 この連絡が保たれて自然療能は脳神経系統の製作力を減じて、主に交感神経系の能作力が強くなる。

九、能動の完成 右の階梯を経て始めて能動が完成する。

第四、療能治療法 本法は順性療法法の根幹をなすもので、他の諸法は補助法なのである。して活元治病法は施法者の能作力が弱くつても成り立つとも、この法は強い能作力を要するのと、前者は單一なものであるけれども、療能治療法は一見簡單で、その實内容は深いものである。今その主な方法の輪廓を述べれば次の様である。

- 一、按手法 手掌又は指頭を患部に軽く置いて治す方法。
- 二、間隔按手法 手掌又は指頭を患部に翳して病を治す方法。

三、撫擦法、壓擦法、輕打法、何れも要領があるので、ほんの二三回短時間必要な場合に行ふのである。

四、解熱法、通便法、止咳法、循血法、淨血法、皆口傳によるより外説明の方法がないので淨血法の如きは毒を下す方法である。

五、患部觸知能力の發生 短日時の講習でこの能力が具はるは、本療法の誇りである。

六、特種不問診斷法 この方法に達すれば、理化學的方法でも分り悪い、病源を發見し得る妙法である。

七、交感神經による病源探知及治療法 精叢による病源探知法、特別精興修法、これ等の諸法も實際に依るより外致し方がない。

八、觸局 自然療能を作用せしむべき要點で、この研究が十分でないと効力が少ない。本療法では二百數十種の病に對する適確な觸局を、治病提要に収録して講習

員に頒つてゐる。觸局の一例として神經衰弱症に對するものを示せば、

前額及後頭部、兩顳顬部、前額及第五胸椎、後頭部及腸部、第五胸椎及下腹部胃部、左右膝關節部、循血法。

第五、觀念法 無催眠の暗示法で、主要療法の補助法として用ゐてゐるが、感情の壓迫等から導かれてゐる病に限り應用するので、この法だけは言語的暗示を主として利用するのであり、してその心理的階梯としては次の様なものである。

一、想像觀念の誘發 想像觀念の發生に従つて、對立觀念たる無意識は興奮を起しそれがため交感神經の活動は盛んになる。

二、意志觀念の萎縮 交感神經の興奮の結果、腦神經系は貧血するため、意識の發生が弱くなる。

三、意志運動の制壓 意志は想像觀念に制壓されて、隨意運動を行ふことが不可能になる。

四、想像運動の發生 意志觀念が制壓された隙に乗じて、想像觀念は隨意筋を支配するから、想像運動が起る。

五、不隨意筋の運動及支配 想像觀念に依つて起つた隨意筋の運動は逐次に不隨意筋の活動を促進する様になる。

六、感覺の制壓 想像觀念は益すその威力を逞ふして、遂に感覺をも制壓する。

七、精神最高府の記憶 交感神経の興奮と腦神經萎靡の結果とは精神の最高の府即ち純識を興奮せしむるから、想像したことが根本的に、記憶に刻み込まれて仕舞ふ。

第六、神經衰弱の擊滅法 藥物や物理的の療法では全く治癒の見込みのない神經衰弱症は文化の進むと共にその數を増して來て、而もその罹病者の多くは、前途有爲の青年男女を冒し易いのであるから、肺病と共に一種の亡國病であるともいへるのである。この病は昔から奇病といはれ、その症狀は千變萬化で、殊に強迫觀念が作用して

くると、常識では到底理解の出來ない心理状態が現はれるため、この病の本體正體といふものは、今日の進歩した心理學や醫學でも、まだその牙城が明らかにされてゐないのである。従つてこの病に對する治病法といふものは、至つて幼稚な程度にあることを免かれない。で偶々藥物や物理的の療法以外の方法で成功するものがあるとしても、相當の日時を要するといふ不利があり、また強迫觀念の如きものは、その觀念が如何にして起るのであるかといふ根本的作用を、患者に理解させることなく、或る方法で一時押へても、何時かはまた再發するものであることを豫期せねばならぬのである。

本會で研究した神經衰弱の治療法は、從來の方法とは異なつて、先づ體質更改法で患者の體質を改造すると、その人の自然療能が強大になつて、體質が全く一變して行く。而して一方この病の病源に就て獨特の原理で徹底的に、本病の正體を解剖して説明すれば、患者は判然りとそれを認識する。その認識が判然とすれば、そこで精神整

理の方法を理解せしめ、續いて日常精神生活の種々相を比較して、精神生活の基準を與へることに依つて、この病の撃滅は完全に成功するのである。而してこの方法に依つて目的を達し得る日数は僅かに五日乃至七日間で、而もこの方法によるときは、全然再發することのないのは、本療法の最も誇りとする處で、今日最も進歩した本病の治療法でも、尙四十日以上五六十日を費してゐるのに較べた時は、そこに天地も唯ならぬ差の存在することを知らねばならぬ。

順性學並びに順性療法に關して、深く研究したい方は、伊東淳嶽著「生命の解決と治病の秘訣」(定價貳圓七十錢)を参照せらるゝこと。また直接指導を受けたい人のために、講習の種類や會費等を次に記載する。

通信教授(教科書による) 會費金拾五圓(但シ當分金八圓ニ割引)

丙種直接教授(健體法及び活元治病法) 會費金拾五圓……三日間

乙種直接教授(同右及病能治病法の初等)

會費金參拾五圓……五日間

甲種直接教授(同右深義)

會費金六拾五圓……七日間

神經衰弱撃滅の講習

會費金參拾五圓……五日乃至七日間

右の外、短期保健實習は二日間五圓及胎兒優生教育實習の講習は三日間會費五圓で普通この二科は多人數集合の場合に限り開講さるゝとのことである。

會場………大阪市天王寺區大道三ノ七八 順性學研究會本部

五、全能精氣療法

最近無藥療法界は著しき革新の跡を示してゐる。即ち従來精神療法を以て立つてゐたものが、生理療法や理學療法を加味するが如き、又生理療法家が精神療法を併用するが如き、漸次精神療法と理學療法は綜合されつゝある。之れは理學療法の缺陷を精神療法で補ひ、精神療法の不適應症へ生理療法を應用すると云ふ點に於て、將又無藥療法の完璧を期する爲めに最も喜ぶべき現象である。

皇國修靈會長 大教正溝田象堂氏の全能療法は其の代表的なものであつて、精氣療法と指壓療法と整體療法とを綜合した頗る合理的な治療法であり、一言にて之れを説明すれば、人間本具の精氣作用と、手掌の技術に依つて自他の疾患を治療し、人間の健康を増進せんとするのである。即ち其の方法は精氣を充實せしめて、衰頹せる自然癒能力を旺盛にし、骨格の不正及び内臓の轉位を整腹し、神経系統の障害を除去し、

血液の循環を良好とし、淋巴腺の異狀、筋肉、腱韌帶等の緊縮を調整し、細胞の新陳代謝を盛んにして療病保健の實を擧げるのである。

斯の如く全能療法は其の内容多岐複雑であつて、其の全般を紹介することは到底限りある紙面の能くし得ぬ處であるから、溝田氏著「全能療法極意書」の中より特に精神療法と關係のある精氣療法の一端を紹介する。

精氣療法の原理

精氣の誘引作用 精氣の應用にて病氣を治す事の出来る理由を説明する。

精氣は宇宙に遍滿してゐる。吾々は毎日の飲食物からも、一時も休まない呼吸からも無限に精氣を吸収することが出来る。然らば吾々は此の呼吸作用と消化吸収作用でなければ、精氣を吸収することが出来ないかと云ふに、否々決してさうではない。それは何故かと云ふに精氣には誘引作用があつて、精氣同志で互ひに引き合ふ作用があ

る。之は地球に引力があり、電氣に引力があり、磁氣に引力がある様に精氣の作用中最も大切なものである。故に人體に宿つてゐる精氣は必要に應じて、直接宇宙の精氣を誘引して人體内に引き入れることが出来るのである。人が病氣になつた時自然癒能力が働くと云ふが、此の自然癒能力の本體は即ち此の精氣の誘引作用である。

私の精氣説から云うと、人間は誰でも精氣を所有してゐる。そして吾々の精神作用や生理作用は皆精氣の活動である。然るに人間に強壯、病弱の別あるのは、此の精氣の量に多少があるからである。即ち強壯な者の身體には精氣が充實してゐるし、病弱なものゝ身體には精氣が不足してゐるのである。また同一の人でも身體の或る部分に著るしく精氣の欠乏してゐることがある。此の精氣が缺乏してゐる所には生理障害又は心理障害を起してゐるのである。凡て精氣の豊富に充實してゐる所は健全であるが缺乏してゐる所は病氣である。此の根本的病理に基いて、人體に缺乏せる精氣を補つて、治療の目的を達し、人間を健康に導くのが精氣療法である。

飲食物

人間が病氣になつた時飲食物を注意することは尤も結構な事である。此れは前にも述べた通り、吾々は飲食物から精氣を吸収するからである。飲食物は成るべく自然に近いものゝ方が効果がある。精氣は人工を加へたものよりも自然に近いものに多く含まれてゐるからである。湯茶やコーヒーを飲むよりも水がよい。白米よりも玄米がよい。肉類よりも野菜がよい。よく煮たものより生か半煮えの方がよい。凡べて飲食物は此の方式で行けばよいのである。

呼吸 吾々は空氣からも澤山の精氣を吸収してゐる。だから病氣の時深い呼吸法をするとは非常に有効である。私の唱導する修靈法が治病に効果のあるのも此の呼吸に負ふ所が多いのである。

誘引作用 精氣の誘引作用を働かすことである。此の作用を働かすには努めて心理機能、生理機能の自然の状態に置き、潜在精神を働かすのである。此の意味に於いて修靈法は尤も理想的な自己治病法である。又身體細胞に一定の律動を與へることも、

誘引作用を呼び起す手段である。此の意味に於て律動法は尤も適切な治病法である。

精氣の感應作用

上述の外には精氣を補充する方法はないか？ 否々！ まだある

精氣には今一つ感應作用がある。丁度電磁石をコイルの中へ入れると、其のコイルへ感應電氣の起る様に、精氣の旺盛な人が、精氣の缺乏してゐる人の所へ近付くと、期せずして旺盛な精氣は缺乏してゐる人に感應して、缺乏してゐる人の精氣は旺盛になるのである。此れが精氣の感應作用である。吾々が常に元氣のよいニコ／＼笑つてゐる人に近付くと、何んとなく氣分が爽快となり、自然に之に感化されて、ニコ／＼笑ひ度くなつてくるのは、此の精氣の感應作用があるからである。

だから吾々が常に自分の身體へ精氣を充實して置いて、病人に接する時は精氣の感應作用に依つて、病人の身體の精氣が旺盛になつて、期せずして病氣は治るものである。精氣療法は此の理に基いて病氣治療を施すのである。

精氣療法の効果

普通の精神療法は機能的疾患には効果があるけれども、器質的疾

患には効果が無いと云ふ者もあるが、精氣療法は如何なる病氣にも必ず効果がある。そして器械や藥物を用ふるのではなく、頗る自然的な精氣の作用に依るのであるから副作用は決してない病氣と云ふ病氣は如何なるものに治療してもよいが法定傳染病丈は、法律に従つて直接治療は遠慮した方がよい。

精氣療法の治療方式

精氣充實法式

A 十分間行

精氣療法を行ふには術者の身體へ精氣を充實せしめな

ければならぬ。全身的に之を行ふには前章の修靈法又は後章の律動法を行へばよいが是を治療に應用するには、術者の手掌へ特別旺盛に精氣を充實して、之を病者の疾患部へ當てなければならぬ。

此の十分間行は精氣を手掌へ充實する方法である。

姿勢は膝を三寸位開いて端座する。足の大指は左を下に、右を上を重ねる。足の上

へ臀を据へる。脊柱を真直にして腰を立てる。手を前胸部にて組む。成るべく兩肘を上へ擧げる。此の姿勢で十分間我慢してゐると、指先がピリ／＼とむつがゆい様な感じがする。其の時は兩手に精氣が充實した時である。此の行は他に秘訣はない。同じ姿勢で十分間居ればよいのである。最初の方は腕や肩が痛くなるが、それでも十分間は繼續するのである。此の十分間行は一日に一回やればよい。朝一回やつて置けば其の一日はやらなくてもよいのである。

B 瞬間充實法 是は治療にかゝる前には必ず行はなくてはならぬ。瞬間充實法を行ふと、精氣の誘引作用が盛んになり、感應作用も強くなる。此れには左の二法がある。

擦手充實法 兩手掌を向き合はして、之を上下に摩擦するのである。

此れを三十秒乃至一分間行ふ時は精氣が瞬間に手掌へ充實する。

震手充實法 手首から先きの力を抜いて、細く速やかに震動するのである。是も三

十秒間やれば必ず手掌に精氣が充實するのである。

精氣作用の實驗 精氣の誘引作用に就いては前に説明したから分つてゐる筈である

接手の實驗 先づ端座して閉目する。兩手に瞬間充實法を施して後、兩手の掌を向き合して前に擧げる。兩手は次第に接近して来る。此の時寄る／＼と觀念してはならぬ。觀念しなくても寄るものである。最後には兩掌が前で密着する。此れは精氣に誘引作用があるからである。

引身法 術者の前に他の人を座らせて置く、勿論閉目させて、全身の力を抜き自然に任せた心持ちである。術者は自分の手掌に精氣を充實して、被術者の後面へ廻り、其の後頭部の五寸位離れた所へ術手を持ち行き、此れを後方へ引くのである。さうすると被術者は頭部を後へ引かれて倒れる。是が引身法の一例である。凡べて此の要領で實驗すれば種々實驗が出来る。本會の實地教授では随分種々な實驗を行ふが、此の方面に知識のないものは不思議に思ふものである。

動作感應の實驗 術者の三尺位前方へ被術者を向ふ向きに座らせる。勿論閉目させて全身の力を抜かせる。術者は徐ろに自分の頭部を左右へ動かす、暫らく是を行つてゐると被術者に感應して、術者と同じ様に頭部を動かすのである。次ぎは頭部を前後へ動かす、やはり被術者も同様に動かすのである。今度は上體を左右前後に動かすやはり同様に感應するのである。段々上手になると餘程距離があつても同様に感應するものである。此の動作感應も随分種々實驗が出来から、諸君は考案して實驗するがよい。

精神感應の實驗 此れはテレパシイと云つて現今歐米でも盛んに實驗されてゐる。精氣の感應作用に依つて、術者の思つてゐることが、被術者の精神へ感應したり、動作へ感應したりするのである。俗に云ふ「虫の知らせ」と云ふのは此の現象である。近親、親友の身の上に異變がある時、不意に自分へ或る知らせがある。是は世間に澤山實例があるから諸君も知つてゐるに違ひない。之を實驗するのである。

精神が動作に感應する實驗 術者と被術者は一間位距離を置いて對座する。双方共修靈法を行つて全身に精神の充實をなす。然る後被術者は閉目を命じ、術者は「被術者の上體が前屈する」と思念する暫くすると術者の思念は必ず被術者に感應して上體が自然に前屈する。此の思念は「右手を上へ挙げよ」でもよければ「立つて歩け」でもよい。兎に角初めは簡単な實驗をやつて、上手になれば随分複雑な實驗も出来る。精神が精神に感應する實驗 前の通り術者と被術者は對座して精氣の充實を圖る。被術者に閉目を命じて、術者は心中に1とか2とか3とか云ふ數字又は丸、三角、四角と云ふ様な事の中、簡単なことを一つ思念する。此の時決して他の事を考へずに唯一つの事項を専念してゐると、被術者の心へ其の事項が感應するのである。是は初め極簡単な實驗からして次第に複雑なことにへ移るのである。

茲に述べた實驗は左程病氣治療には關係はないが、諸君に治病能力の自信を付ける爲めに掲げたのである。

精氣療法の術式

1、接掌法 精氣の充實せる手掌を患部へ軽く接して、精氣感應を起し、病氣を治す方法である。皮膚へ直接に行へば良いが、衣類の上からでもよい。此れは腹部、胸部、腰部、脊部等患部の広い所へ用ふる。

2、接指法 小指、薬指、拇指は握り、示指と中指を伸ばし、其の指頭を患部へ當てる方法である。患部の狭い時應用する。

3、翳掌法 精氣の充實した手掌を患部へ翳す方法である。患部との距離は五分乃至三寸位。

4、翳指法 手は接指法の時と同様に握る。示指と中指の指頭へ精氣を充實して之を患部へ翳すのである。距離は同前。

5、震動法 手掌を患部へ當て、震動する法。

6、凝視法 眼を患部へ注ぎ、治病思念と共に見詰める、

7、吹息法 術者の丹田に精氣を充實して、患部へ強く短き息を吹き懸けるのである。

8、パツス法 手掌に精氣を充實して、患者の皮膚より五分乃至三寸位距離を置いて、撫でる。衣類の上にてよし。

9、遠隔療法 精氣感應の原理に基き遠方の患者に治療をするのである。其の方法は實地教授にて傳授する。

治療術應用上の注意 患者 病症に應じて仰臥、伏臥、端座、腰掛等の位置に置き施術中は全身の力を抜いて、自然に樂な姿勢を執り、閉目せしめること。

術者 治療前に瞬間充實法を行ひ、氣分を落ち付け泰然自若たる態度にて行ふこと

術手 治療前に消毒するか又は洗滌すること、直接患部へ當てる方がよい、けれども場合に依り當てなくてもよい。

術式 術式は病氣の容體に依り、前項の中適當な方法を撰ぶこと。

時間 一ヶ所の治療時間は一分乃至十分間、一局所へ餘り長時間を施すより回数

増した方がよい。

回数 一日に一回乃至二回、慢性病は一日置き位にし、可成り長期間治療すること
軽症及急性病は一二回にて全治する。

患部鑑識法 此れは患者の病氣が何れの箇所にあるかを知る方法である、醫者で云へば診察であるが、精氣療法せいきりょうほうの鑑識法かんしきほうは醫者の診察法しんさつほうとは全然違ふ。醫者は患者の身體を調べて、此れは何病だと云ふが、精氣療法では病名は知らなくてもよい。唯病氣のある場所が分ればよい。だから最初は患者に何所が痛いとか、何所が苦しいとか聞か、此の鑑識法を行へば聞かなくても自然に悪い所が分るのである。

先づ患者を仰臥させるのである。術者は患者の腹部ふくぶ（臍の左上方）へ右手掌を當て、自分の腹部へ左手掌を當て、患者に深い呼吸を三回行はせ、術者も之に合せて深い呼吸を三回行ふのである。それが済むと直ちに、術者は右手で患者の頭部から足の先まで靜かにパツス法を行ふのである。此れを二三回行ふと、術者の手は患者の身體の中

ある局部へ引き付けられるのである。術手が吸ひつけられる様な氣分のする所が病患部であるから、其の場所へ治療すればよいのである。

他人治療法たにんちりょうほう 他人の治療にかゝる時、自己の術力に依り必ず此の病氣を治すと云ふ確固不動の信念の下に行はなければならぬ。治療法ちりょうほう式は決して一定してゐるのではないが、茲に一般的方法を説明する。

先づ患者を仰臥せしめ、患部鑑識法を行ふ。

鎮心法ちんしんほう 次に鎮心法を行ふのである。是は患者の心を鎮める法である。人の心を鎮めるには、足先へ心を集注せしむればよい。其れには、術者の兩手の拇指と示指で、患者の兩足の大指を掴み、震動法を行ふのである。是を五分間行へばどんな人でも鎮心するのである。

局所治療きょくしょちりょう 鎮心法が済めば次は局所治療を行ふのである、患者の苦痛を訴へる所や術者の鑑識した患部へ適當の術式を施すのである。即ち胃腸の悪い者には腹部へ接掌

法を施し。脳の悪いものは頭部へ接指法及翳指法を施すと云ふ様に、各々病症に適當した術式を行ふのである。

序に清田象堂氏の著書を紹介して置く。

純心齋現代靈術の正體

定價金壹圓五十錢

修靈法講義(全二卷)

非賣品

修靈道傳授教典(全五卷)

定價金五圓

神手三法秘傳(絶版)

定價金五圓

特種診斷法(絶版)

定價金四圓

占名學講義(全五卷)

定價金八圓

全能療法極意書

定價金三圓八十錢

修靈の栞

非賣品

心靈占斷法秘書
全能自家療法

非賣品
定價金七十錢

一、教授料

普通料(一週間)

金五拾圓也

高等科(一週間)

金壹百圓也

奥傳(一週間)

金參百圓也

一、入門資格

中等學校卒業者にして、特に會長の人物考査に及第した人格者に限り入門を許すとのこと。

會場………東京市淀橋區柏木三ノ三四四皇國修靈會本部

六、高木式斷食靈療術

中國地方に於ける靈療術界の巨匠、元靈道教世會長高木秀輔氏は今は自然の道教會長高木斷食寮主となつてゐる。本療術は氏が多年研究の結果、考案せる靈的療法にして、被術者を或る期間斷食せしむることによりて、心理的にも暗示感受性を高め、生理的には靈氣の感應力を強め、以て極めて容易に且つ迅速に病者の心身を健康に指導し得ることを主張し實證しつゝあるものである。

處で、普通の病人は滋養物を攝り藥を服むことを以て、治病の要道と心得てゐるが其の心持を全く顛倒せしめて、たとへ數日間にしろ滋養物は愚か普通の食物さへ攝らず、藥も服まず、たゞ冷水を飲むだけで、専ら精神的に指導さるゝことによつて、心身の病苦煩悶の根治解決が出来ることを信せしめ、さうして安んじて其の生命を指導者に任せるまでの信任を得ることは蓋し容易なことではなからう。

だが、高木氏は今日まで幾多の難關を突破しつゝ、現に十五ヶ年の長き間鬼も角も續けてゐる。若し此の斷食靈療術が世間一般に行はるゝことゝなれば「人間の病氣は數日乃至十數日間只水を飲んで居て、精神的に自然療能力促進の指導を受けるだけで完全に治癒すべきものである」との結論に到達するわけであるから、流石に至盛を極めて來た藥物及び器械的療法の應用範圍が、著しく狭ばめられて行き、同時に藥物中毒、副作用等の弊害の甚しく減少するであらうことも想像するに難くない。

今茲に氏が發表唱道せられつゝある其の概要を掲出することゝした。

斷食は最善の靈能開發法

人間に不可思議なる靈能の潜在することは誰でも知つてゐることである。就中、人類苦惱の最大なるものゝ一たる病氣を癒す不可思議なる力、即ち自然療能力と云ふ靈能のあることは、最も感謝すべき自然の大恩恵である。

倏然らば其の天賦の自然治癒力を最も容易に、且つ迅速に活動せしめて、病苦から完全に徹底的に脱する法は、如何なる手段が最もよいかと云へば、余は躊躇なく断言する「断食すべし」と。

併し此の断食をするといふことは仲々難かしいことである。普通の場合二三回食事をぬかすことがあつた時、心身共に衰弱して歩行さへ確かでない。

それを七日間も十日間もやるといふことになる、一寸思ひ立つ人が無いのも無理はない。けれども之を精神的に指導するものがあつて、断食者は其の指導者についてやれば、一見餘程衰弱してゐる様な病人でも、案外容易に大した苦しみもなく、七日や十日の断食を決行し得るものである。

つまり断食して弱るのは、必然的生理作用では無くして「自分はモウ何日間食物をとらぬから、衰弱するに違ひない」と云ふ不安、恐怖の觀念の作用でへト／＼になるのである。コンナ自己暗示を持たぬ者ならば、水さへ飲んでゐれば普通の體力のある

者ならば七八十日位平氣で飢餓に堪え得るものである。

全く精神的指導法を行はぬ純生理的實驗によつて作られた記録でも、四十日以上やつて無難であることは醫學的に認められてゐるところである。況んや確乎たる覺悟と信念をもつた者が、百日以上断食してゐる記録は古來宗教界の偉人を始め、各方面に傑出した人の修行時代には珍らしくない事實である。

だから如何なる凡夫俗人でも、充分自信のある指導者から適切な精神的指導を受くる時は、全然断食に對する不安、恐怖、疑惑等の觀念はなくなり、却つて断食の結果から、来る種々の病氣に對する色々の反應の起るのを樂しみ、其度毎に根本的に癒されて行くのを感謝する程になるのだから、僅か數日乃至十數日位の断食は殆んど愉快に過すやうになるのが當然である。

断食者に施す靈療術は極めて有効

上述の如く断食を精神的に指導してゐる間に、自然に發動する自然癒能力でさへあらゆる病に對して根本的治癒を齎らすのに、それに加ふるに、最も有効な靈的療法を以てすれば、最良の自動車に飛行機のペロペラーと翼を装備して走ると同じく、其の奏効の迅速なることはいふまでもないことである。

又、靈療術が断食の逐行を容易ならしめることは、暗示法其他の精神的指導法と相俟つて、頗る顯著な成績を擧げ得ることによつて認めることが出来るのである。例へば断食三日目四日目頃からポツ／＼起きてくる胃腸病の反應の處置には、胃腸の中樞部の脊椎の兩側に靈動的指壓法を加へ、次で、胃腸に對し衣服の上から靈動的掌壓法を行ふと、断食者の快感裡に自然癒能力の活動を最高度に促進するが爲め、宿便排泄の時機を早め、蛔虫其他の寄生虫の排泄力を助け、胃下垂又は胃擴張、其他の内臓一般の弛緩轉住等の原體原位に恢復を強めると云ふ風に、殆んど他の如何なる方法を以てするも、到底不可能と信じられてゐる治癒成績を驚くべき短期間に擧げ得る様なこ

とである。

断食の指導法

断食をさせるには其場所を撰ぶことが大切である。自宅でやる人は成功者よりも失敗者が多い。なせかと云へば、(一)我儘が出るから、(二)反應の處置を誤るから、(三)自分は覺悟してゐても家族のものが不安に思ふて意志を挫くから、(四)断食後の反動的食慾に打勝ち難いから、(五)断食後の反應と養生の不合理とから來る容態の變化を識別しかねて、適法の手當を誤るから、等である。

だから、断食は其の専門の道場指導所に入り込んで、他の断食者と一緒に行ふのが一番よいのである。さうすれば(イ)自分より弱さうな者が平氣でやつて居るのを見て本氣になるから、(ロ)指導者に任せて安心してやれるから、(ハ)反應の起きた時合法的の處置が行はれるから、(ニ)断食後の反動的食慾も暗示によつて調節されるから、

(ホ) 断食後の反應に對しては、養生法の誤りにあらざるかを疑ふことがいらぬから等である。

扱、断食者を指導する第一條件は、其體力と精神力とを見て、果して何日位の断食に堪え得るかを鑑定する必要がある。

又、断食に對する不安、恐怖、疑惑の觀念を持つてゐる者に對しては、左記の暗示法によつて徹底的に之を除去して置かねばならぬ。

「暗示法」先づ被術者を瞑目合掌せしめる。さうして、術者の片手を其額に當て、貴下の心は誠によく静まりました。私が今からいふことが貴下の心の底に沁み込で、私の言ふた通りに貴下の心が變ります。又心が暗示された通りになれば身體もそれに随つて變つて來ます。貴下は之から断食にかゝります。断食は決して豫想してゐる程恐いものではありません。心にさへ不安と恐怖が無ければ、水さへあれば九十日や百日位の断食には平氣で堪へられます。

病氣は断食中に起る反應のある度毎に、一ツ一ツ癒つて行くから、断食の日の重なる苦痛よりも、病苦が日を逐ふて減じて行く喜びと楽しみの方が強いから、断食を長くするといふことは決して苦にはなりません。

貴下は今日から絶對に安心して断食にかゝることが出來ます、断食に對する不安と恐怖の心は全く去りました。そして貴下の身體も平氣で断食に耐へる潜在能力を發揮することを確信することが出來ます」といふやうな言葉を極めてゆつくりと腹の底に力を罩めていひきかすのである。

此の暗示が徹底すれば後はたゞ、断食者に一定の室を與へて讀書(餘り頭を使はぬ)談話、静かな距離の散歩等は任意にして、午前午後二回は靈療術を施せばよいのである。

但し、食物は入場の日は半搗米又は三分搗の米の粥一回と、次は玄米の重湯一回とを與へてから本断食にかけるのである。そして断食の終了した日は玄米の重湯二回、

其翌日は前の様な粥を二回とらせてから、半搗米又は三分搗の常食を野菜、海藻類を主とした副食物で食べさせるのである。

若し、十日以上の断食した場合は重湯、粥の回数を増して、常食にするのを遅くする必要がある。分量は始めは少なく、だんくく殖して行かねばならぬ。

靈療術の體得法

最も優秀なる靈的療術者になるには、何といつても心身の修養鍛錬と、徹底した宗教的信念が必要である。此の二つを缺いて、唯だ形式的な方法術式を如何に巧みにやつても、或は學問的に如何に深く廣く知識を持つて居て、口先の説明が上手でも、決してよい治療成績が擧るものではない。

だから、僅かに限られた紙面に、靈療術の完全な體得法を、述べることは到底不可能事であるが、極めて簡単に眞髓を掴んでいへば、「自己の全身に自由自在に、超意

識的な靈動を起すことが出来るやうになることが第一である。それから全身に起る靈動を手に集中して、其微妙な作用の起る指頭及び手掌を以て、病人の身體に觸れんとする時、靈感的に其最も必要な療點に、手が自然に吸ひよせられて止まる様になる迄、鍊磨悟得することが第二である」だが仲々此の理想境に達するには容易でないから、左にそこまで到る道程となるの修養法を説明しておかう。

「第一法」自分の信する神様を祭つた御神前に端座し、先づ兩手をY形に掌を組み合せる。右手の掌を左手の掌の上に斜めに合せ、兩手の掌を握りしめ、下腹をつき出し、肩とミヅオチに力を入れず、たゞ下腹丈に力を入れて、其腹の前で握り合せた手を震動させ乍ら、其信する神様の御名を、腹の底から聲を出して稱へつゞけるのである。

例へば、「天御中主太神々々々々々」とか、「大祓戸神々々々々」とか、「天照皇大神々々々々」とかいふ如きである。

「第二法」別に定まつた神様を信じてゐないものは、たゞ何神様、何佛様でもよろしいから、其御靈前に端座して、普通の合掌法で合掌し、姿勢は前と同じくし、合掌の手の指先を斜に下へ向け、ミヅオチの處から膝頭の方へ向つて震動させながら、下腹に力を入れて『洗心淨體靈能發現々々々々々々』と稱へつゞけるのである。

「第一法」「第二法」何れにしても時刻は朝が一番よく、洗面、水行後直ちに行ふに限る。繼續時間は三十分乃至一時間位行へば、大抵心身の統一調和の結果、靈能が顯現して、震動する手が始めは意識的であるが、漸次半意識的となり、遂に超意識的となつて、眞の靈動現象となるのである。

此の基礎修養が段々積んでくるにつれて、實地に患者に手を觸るれば、靈氣（人體から放射する靈的雰圍氣——オウラ）の感應力は強くなり、微妙な靈動も伴ふて起るやうになるが、自然に必要療點に吸ひ付けられるまでにならぬうちは次のやうにするのである。

先づ患者を伏せしめ（伏せられぬ人は座らせるか横臥させる）其脊柱の兩側を兩拇指で上の方から指壓を加へつゝ下つて腰椎骨の末端に到る。だが指頭がよく靈動し、靈動の放射が強くなれば、別に指壓を加へなくとも、たゞ觸はつてゐる程度でよろしい。そして平常より少し長い息を三回する位づゝ一箇所に施術するのである。（以下何れのところの施術も約三息の間である）。

次に患者を仰臥せしめ、術者は頭上に座し、左手を頸部に右手を額にあて、左手で少し首を引伸ばす加減に力を入れ、次に術者の兩手掌の間に患者の頭を挿み、兩中指の先は後頭部下端にかけて施術する。

其次には、術者は患者の右或は左の體側に位置を變へ、兩手掌で患者の胸、腹、兩脚の外側から足關節まで靈動を傳へ、それから患者の足首を片足づゝ兩手に持ち、足端より頭の頂天まで響くやうに、靈動を傳ふること暫時にしてやむ。

最後に術者は右手を患者の下腹部へ衣服の上よりあて、腹式呼吸を誘導的に行はし

むること、數回乃至十數回の後、其時に最も必要と信ずる暗示を與ふるのである。

斷食の反應と靈療術

余は最後に斷食の反應現象を記して、人體天賦の生理的及び心理的靈能の不思議さを説き、直ちにそれに應ずる靈療術の施法を傳授しておかう。

腦の反應 は單獨に起ることもあれば、胃腸又は子宮等の反應に伴つて起ることもある。多く斷食四五日目頃である。不眠、寢すぎ、頭痛、頭重、倦怠、體力はあれど甚だしき衰弱感、其他種々の状態が現はれる。

手當は頭部、頸部へ掌壓指壓を加へ、腹部へ手掌靈動を傳へつゝ、腹式呼吸を行はしむれば、大抵氣分爽快となるものである。

眼の反應 諸種の眼病、近視、遠視、亂視等で反應の現象が異なるが、何れにしても頸椎上端に指壓的靈動を傳へるのである。充血、疼痛、メヤニ等の甚しい時は、補助

法として食鹽湯で温めさせるがよい。

鼻の反應 鼻の病氣によつて異なるが、特に蓄膿症などは、斷食五日目か七日目から反應を起し、自然に膿汁がドロ／＼と咽喉の方へ流れ出す。而かもそれが二三日位つゞくことがある。神経質のものはそれを氣にして、一々吐き出さうとするが其必要はない。又一々吐き出し得るものでもない。

手當としてはたゞ眉間のところと、鼻の兩側に指壓的靈動を一日二回位つたへておけばよい。

口の反應 斷食二日目頃から口中が不快になり、苦い様な澁い様な味覺と、齒をかみ合せるとギチ／＼と鉛を噛んだ様に粘ばりつく。舌苔は白、黄、黒等の色々のが、内臓の病氣によつて堆積する。

漸次吐く息が刺す様な臭氣を持ち、又人によると、唾液が茶色に變じ、或は甚だ不快な臭氣のあるドロ／＼の牛のよだれの様なものが出るものもある。

これ等は何れも全身の病氣、體質の悪い現象が口に現はるゝのだから、断食の順調経過によつて、漸次かゝる不快な状態は去り、全身に一點の病氣なく、體質も淨化さるゝに至つて、口中も自然に爽快となるものであるから、それまで辛抱しなければならぬ。但し屢々曹達水の様なものでウガヒすれば凌ぎよいものである。

咽喉の反應 或は疼痛を覺へ、或は腫れることもある。何れ潜伏病のあつた證據だが、大抵放任しておいても、二日間位で解消するものである。だが、掌を以て首を包む様にして、靈氣を傳へておけば、自然癒能を助けて放任しておくよりも早く症状がなくなるのは勿論である。

胸の反應 心臓の潜伏病が出てくると一時動悸が充ぶる。其時は安静にさせて置いて、胸椎の兩側特に左側に指壓靈動をつとふることが大切で、補助法としては冷水をタオルで浸して、心臓部を冷やすがよい。

氣管支カタル、喘息、其他のものの反應 の時も胸椎の兩側と腹部に靈療を行ふ。

肺炎カタルや肺門淋巴腺炎等のある人の断食は、間歇断食法といつて、體力と精神状態を深く考慮して、最も適切な指導をすれば大變有効であるが、之は熟練せぬうちはやらぬが安全である。

胃の反應 胃の反應は種々あるが、就中胃潰瘍は人によつて吐血することがある。だが決して氣を落さしめず數日安静にして、胸椎の兩側と下腹に軽い靈動を傳へて居れば全快する。此場合胃部には絶対に施術してはならぬ。

腸の反應 断食四日目頃から瓦斯が多く發生して、放屁の増すのが一般的の反應である。此際腹が張り、便を催しても宿便が出ぬ時は、賣藥店にある子供でも飲み易くしてあるヒマシ油を飲めば、大抵二三回に宿便が快通して、氣分が大變よくなるものである。

だがたまには特別な人があつて、賣藥のヒマシ油位では出ぬ場合がある。さういふ人は専門醫に診てもらつて徹底的に便を排泄するがよい。但し何回も行へばリスリン

灌腸、食鹽の微温洗腸等も有効である。

胃や子宮の痙攣を起した時は、胸椎、腰椎、兩側の靈療がよいが、補助法としてはウンニヤクや懷中ユタンボ等で温めるがよい。但し疼痛が甚だしくして、斷食者が其反應に堪えかねる時は、専門醫の手當で一時其疼痛を緩和せしめつゝ、徐々に自然癒能力の效果による根治を計るがよい。

子宮の反應 として特に著しい現象は、月經時でないのに出血がはじまることである。其血が又黒色を帯びた汚い血であること、普通の月經なら三日位で止まる人でも、斷食の反應出血は四日も五日もつゞくこともあり、又反對に一日か二日で止むこともある。

此の反應出血があると大抵の子宮病は皆癒り、前後屈又は下垂等まで、自然矯正が行はれてゐることの多いのは、斷食後婦人科醫に内診して貰つた婦人が驚嘆歡喜するのを見てもわかる。

随つて不妊症、○感症等で、全くあきらめてゐた様なものに、斷食數ヶ月ならずして子實が授かつたり、再生の歡喜に充ちた生活に入つたりする實例の多いのも、奇蹟のやうな事實である。

病原菌の撲滅 淋病、梅毒、其他あらゆる病原菌による諸病は、斷食十日前後より十四五日までの間に、白血球の増殖、其活動の最高能率を發揮するため、是等の諸病が根本的に快癒するものである。

但し前述の結核患者以外は、同じ結核菌による病氣でも、脊髓カリエス其他のものは、やはり普通の病原菌退治の斷食をやつてもさしつかへない。

骨格筋肉の自然矯正 脊椎不全脱臼、骨盤の傾斜、肩胛骨の高低、腰椎の後方又は左右彎曲、頸椎の不全脱臼、首、背部等の左右筋肉の不同緊張などが、諸種の内部的神經的疾患の原因になることは周知の事實である。

だから之を人工的に矯正する術が色々考案され行はれてゐるが、斷食者に靈療術を

施してゐると、之等の不自然な姿勢、不正體の箇所が、或は張り或は痛みを起して反應作用を現はすが、其苦痛が去つた時は、立派に自然體になつてゐることがあるのが不思議である。かういふ時は折角の正體術も施す必要がないことになる。

此の自然矯正作用で直されたのなら、人工的に押し込んだり、器械的に曲げ直したりしたのちがつて、少しも無理がないから最も安全であり確かである。

煩悶苦惱の自然解決

精神的の種々の煩悶苦惱が神經衰弱や、自暴自棄的行爲や、思想悪化や、不良性、變態心理、精神病等の原因となるのであるが、之等も徹底した信念のある指導者に就いて斷食をしたり、講話を聞いたり暗示を受けたりするうちに實際行詰つてゐたやうな問題は、何時の間にか無くなつてしまふものである。

其他斷食と斷食に伴ふ靈能作用によれば、全く他の方法では根治の道なしとせられてゐる。慢性の腎臓病、糖尿病、血圧亢進、神經痛、リユーマチス其他の難症痼痛が極めて短期間に、夢の様に解消した實例が尠からずあるので、余は此の斷食と靈能術

が少しも早く廣く世に行はれんことを希望してやまぬ次第である。(をばり)

若し以上の解説だけで満足の出來ぬ讀者があつて、直接教授を望まば、先づ「高木式斷食法」(定價金參拾錢)「高木式斷食體驗録」(定價金壹圓貳拾錢)を讀み、左記の講習を受くるがよい。

速成科

普通部

斷食靈能開發——五日間以上
靈能傳授(家庭用)三日間
會費金貳拾五圓也

特別部

斷食靈能開發——七日間以上
靈能傳授(公衆用)七日間
會費金五拾圓也

本科

最初見習生、次に研究生となり、三ヶ年以上内弟子として入り込み修行を爲す者。

入門金壹百圓の外、毎月食費雜費として金拾五圓を納むる事。
 会場……山口縣吉敷郡小郡町倉敷一〇七一番地高木斷食寮

七、大氣養法

心靈界の長者であつて、筆も立ち、辯舌にも長じ、加ふるに天才家として知られた帝國自覺會長權大教正三田善靖氏といふ「超人」をこゝに紹介する。氏は幼少から郷黨の間に専ら魔法使ひと噂され、青年期に及んで郷を飛び出し全國各地から、遂に印度、支那にも遊歴したこともあつた。今を距る二十餘年前から、關西地方にて屢々透視實驗を公開して世人を驚嘆せしめ、或る一部からは偉大なる能力者として尊崇されて居るにも拘はらず、其の大多數よりは純然たる詐術なり一種の手法なりとして排斥されたことは、學界の爲め甚だ慨嘆に堪へない次第であつた。が、併し其當時は斯くの如き問題に對して全く無理解であり、且つ氏の實驗法にも未だ多少の缺點があつたが、爾來幾星霜熱心研究の結果、氏の實驗法も著しく向上進歩し、多人數の前で公開的に實驗を行ひ、文字は勿論の事、肖像でも、景色でも、自由に念寫し得るに至り、

同時に世の思想も變化し知識階級にその學術的價値を認識されるに至つたことは、眞に學界の幸福とすべきである。氏の公開實驗に親しく立會し數回に亘つて實驗を實際に目撃した大日本心霊研究所長福來友吉博士は「當代無比の大神通力者」と、神國之日本社主幹清水大教正は「燦として輝く皇國精神界の國寶である」と幾多の實例を擧て推獎し三田氏の念寫の眞實正確なることを立證されて居る。

透視や念寫は決して一派の人の攻撃するやうな手品でもなければ、詐術でもない。若し相當に學術上の素養を有し、熱心に修養と研究とを積み其の應用方法を誤らなかつたならば、人に依り天分の厚薄こそあるが、獨り三田氏に限らず何人にも可能であると言ひ得るのである。

斯の如く三田氏が透視念寫の大能力を發現し天下に名聲を博するに至つた大氣養法の實習方法を左に採録して以て讀者の參考に資せん。

調身法

大氣養法を實習するに當つて、第一に必要とする事は姿勢の整定である。姿勢の整定は「踞座、半跏趺座、椅座、直立、行歩、仰臥」の六方法に據りて實習するものである。

一、踞座 踞座とは普通の座り方と略々同様であるが、唯双方の膝頭を密着せしめず、男子は(膝頭と膝頭との間に左右の握り拳を二つ横に並べて挾め得る程度)約五寸位の間隔を保たせるのである。兩足は甲を重ねても可し、又拇指のみを重ねるも差支なく、各自の都合よき方法にて臀部の下に敷き、兩手は軽く組んで膝の上に置き、脊柱骨は、屈曲せず眞直に成し、首は四方に傾けず正面を向き、肩は垂れて怒らさず、眼は軽く閉ぢ、口は軽く結び、喉は絶対に塞がず、鳩尾下を凹まして下腹部に氣力を充實せしめ、而して上體を腰に落着かすのである。

二、半跏趺座 半跏趺座とは、左の足を右股の上に載せて足座を組み、其の他は總て跏趺座と同様の方法である。

三、椅座 椅座とは、椅子に腰を掛け（跏趺座と同様に兩膝頭の間隔を相當に保たして兩足を下座に着かせ）その他は悉く跏趺座と同一の方法である。

四、直立 直立とは、正しく立つて兩足の先を適度に開かせ、兩手を軽く組んで下腹部のところの下に下げ、其の他は殆んど跏趺座と同様の方法である。

五、行歩 行歩とは、下腹部に氣力を充實せしめて歩むのである。詰り下腹に力を入れて腹で歩む氣分になるのである。左すれば足の運びは軽く、随つて物に躓きもせず、安全に歩行が出来るのである。

六、仰臥 仰臥とは、仰向きに寝て兩足を伸ばし、双方の踵を接觸せしめず、約一尺餘の間隔を置き（此く兩足を開かせる事は、腰に力を集中せしめざる爲めである）兩手も矢張り伸ばして左右共に、腰のところより約七八寸づゝを離し（腰と手との間隔

を保たせる事は、肩に力を集中せしめぬが爲めである）丁度二三歳の無邪氣なる子供が手足を投出して晝寢して居る、その自然に等しき状態を爲し、而して頭、眼、口、喉、鳩尾下、下腹部等凡て跏趺座と同一の方法である。
以上、各自任意の方法に據つて熱心に實習を爲せば、常時、隨時、行住、座臥等孰れも自由に實行し得らるべきものである。

調息法

人類の生活機能上に最も大切なるものは呼吸である。調息法は自然呼吸を求むる上に於て先づ、下腹部に氣力を充實せしむるものである。故に吾人は調息法を實習して下腹部に氣力を充實せしめ、生理的自然呼吸の習慣を生み成して從來の不自然であり且つ又、不規則である呼吸の惡癖を矯正する事が必要である。

一、吸氣 肺内に外氣を充分（靜に）吸ひ入れる事が即ち完全なる吸氣である。

吸氣の場合に態々肩を怒らして行ふ事は可くない。口を軽く閉ぢて鼻から息を徐々に(充分)吸入するのである。左すれば胸部は波状を呈して上部に膨脹すると同時に、左右に擴張して空氣は心地良く肺部に充たされ、鳩尾下は凹み、腹部は多少の收縮を覺えるのである。此くして胸部の膨らみたるを吸氣の胸滿と稱する。

二、定氣 呼吸の完全を期するには、一呼吸中の吸氣と呼氣との中間に於て、下部に氣力を充實せしめなければならぬといふ事を、既に申し述べて置いたのであるが即ちそれが此の定氣である。

定氣は呼氣にも吸氣にも屬して居らぬ、といふて呼吸に無關係ではない。詰り呼出吸入の中間に於て重要事を司どるものである。

吸氣に依つて肺内に充たされたる空氣をば其の儘にして、下部へ徐々に氣力を充實せしめつゝ腹部を膨脹さすのである。但し此の際に務めて鼻から息を排出してはならぬ。若し強ひて之れを長時間に亘つて行ふ時は、心臟を疲勞せしむる事が多いので

ある。故に定氣は呼氣にも吸氣にも何等の意志をも止めず咽喉を開いて、收縮して居る下部へ徐々に力を入れて押し出すのである。斯くして下部の膨らみたるを定氣の腹滿と稱する。

三、押氣 丹田修養と言へば、單に腹部を膨らます事の如くに心得て、無闇に腹部を膨らます事に努めたる結果、腹部の膨脹すると共に胃擴張を病み、而して丹田の修養を實行すれば、必ず胃を侵さるゝものゝ如く誤信して、折角の修養を更に顧みざる人々が尠くないのである。

如何に腹部が膨脹するも、鳩尾下(胃部)の絶對に擴張せざる方法を爲すのが押氣の任務である。其の方法は定氣の腹滿即ち氣力が充實して十二分に膨脹したる下部へ更に今一氣力を強めて下部を押し出すと同時に、鳩尾下(胃部)の處を引込ますのである。左すれば鳩尾下の凹みに連れて下部は上の方に捲くり揚がり、そして鳩尾下(胃部)の處は收縮して柔かく凹み、それと同時に下部は氣力一層充實し、膨脹して

(臍が天上を向く様に成り)全く健康なる體軀を形造るに至るのである。此の方法を押し氣と稱する。

四、漏氣 定氣及び押氣を行ふ際に、下腹部へ徐々に氣力を充實し、下腹部の膨脹するに連れて、鼻より和かな息が自然に漏れるのである、之れを漏氣と稱する。

五、耐氣 押氣に依つて下腹部(丹田)に氣力の充實したる儘、暫く(約五秒時間以上十秒時間まで)その状態を保たしむるのである。之れを耐氣と稱する。

六、呼氣 耐氣の後、下腹部(丹田)の氣力を失はせずに、鼻より息を徐々に排出するのである。之れを呼氣と稱する。呼氣の場合に、腹部を殊更に凹ましたつゝ、息を吐き出してはならぬ。腹部には何等の意も注がず、唯徐々に呼出を繼續すれば其れで可いのである。

此く鼻より息を吐き出すに伴ふて、腹部は自然に收縮するものである。之れを呼氣の緊縮と稱する。

七、二段呼氣 若し呼吸器或は心臓等に疾患ある人にして、次ぎの吸氣に移るまで呼氣の繼續が苦しき時は呼氣を行つておるその途中に於て、最も短く吸氣を(唯一回だけ)爲すのである。之れは單に呼氣の苦痛を補佐するのみのものであるに依つて、下腹部を膨脹させたり、又は收縮せしめたりしてはならない。要は鼻から息を徐々に吐き出しつゝある途中、即ち呼氣中(腹部は其の儘に)胸部に於て約二三秒時間の吸氣を行ひ、直に又以前の呼氣に移り、而して苦痛なく其の呼氣を繼續し終るのである。之れを二段呼氣と稱する。

八、次氣 呼氣が終つて後、次ぎの吸氣に移るまで、其の儘暫く(約二三秒時間)休息するのである。之れを次氣と稱する。

九、横隔膜運動 總て腹式の呼吸は、主として横隔膜の伸縮に依るものである。故に横隔膜の伸張上昇と、收縮下降の運動を完全ならしむる事は、呼吸上最も重要な事柄である。

先づ、眼を軽く閉ぢ、口を軽く結び、而して鼻より息を速かに吸入して胸部を膨脹
さすと同時に腹部を収縮せしめ、一二秒時間を経て直ちに又、鼻より息を強く且急速
に排出して（今吸入して膨らましたる）腹部を平常に復すと同時に（同じく吸入して収
縮したる）腹部をウンと力んで前に押し出して、十二分に膨脹させるのである。

以上の方法が横隔膜上下運動の一回であるが、之れを一分時間に約二十回位の程度
にて約二分時間位（約四十回）繰返して續行するのである。之れを横隔膜運動と稱する

膽鍊吸收の實習方法

從來、毎朝起床する時刻よりも、實習する時間だけ早く床を離れて、先づ用便と洗
面をすまして實習を始めるのである。絶對といふわけではないが、願はくば實習する
部屋の戸障子を開放して、空氣の流通を良くして行ふのが理想である。若し多數の人
が同一場所に集合して實習する場合には、相互の座席と座席との間隔を相當に保たし

て座る事を可とする。

一、雙方の膝頭を密着せしめず（男子は約四寸、女子は約二寸位の）間隔を保たせ、
兩足は（甲を重ねても可し、又拇指のみを重ねるも差支なく、各自任意の方法に
て）臀部の下に敷き脊椎骨を屈曲せず真直にし、首を四方に傾けず正面を向き、
兩手は軽く組んで膝の上に乗せ、全身を寛に動かして座の座りを能くし、眼を軽
く閉ぢ、口を軽く結び、肩を怒らさず、鳩尾下を凹ませ、下腹に氣力を充たし、
上體を腰に落着かして心地良く座る（調身法の踞座）

二、鼻より息を急速に吸入して、胸を膨らますと同時に腹を凹ませ、一二秒間を經
て直に又、鼻より息を太く且つ強く、急激に出すと共に下腹を「ウン」といふて烈
しく押し出して膨らみますのである。下腹を捕し出して膨らますと同時に、前に膨
らまして居つた胸は平常に復すること勿論である。以上を繰り返して約二分間、

（四十回内外）行ふ（横隔膜運動）

三、横隔膜運動を行つて後、肩を怒らさず鼻より空気を徐々に吸入れる。(吸氣)

此くすれば腹部が自然に收縮して、胸部は膨らむ。(吸氣の胸満)

四、吸氣の胸満に依つて收縮したる腹部へ力を單めて、徐々に下腹を押し出す(定氣)

此くすれば吸氣に依つて膨らみたる胸部(胸満)が平狀に復するに伴ふて下腹が膨らむ(腹満)

五、膨らみたる下腹へ更に今一氣力を單めて(下腹を杓り上ぐる氣持にて)押し出すと同時に、鳩尾下(胃の所)を凹ますのである。左すれば鳩尾下の凹むに連れて、下腹が捲り上り、而して丹田の氣力は一層の充實を來す(押氣)

注意 定氣と押氣の際には必ず鼻から和らかな息が自然に漏れる(漏氣)其れを態と喉を塞いだり、或は又力んだりして防止してはならぬ。

六、押氣に依つて氣力の充實したる下腹を(約五六秒間乃至十秒間)その儘(耐氣)

七、耐氣の後、下腹の氣力を失はぬやうに、約十秒間位を要して、鼻より息を靜かに排出すれば、胸の平常は其の儘にて、下腹が緊縮する(呼氣)

若し疾患などの爲めに、十秒間を要して一呼氣を爲す事が苦しき場合は、呼氣の補足に依つて心理良く呼氣を爲す事を妨げぬ(二段呼氣)

八、呼氣に依つて下腹の緊縮したる儘、約二三秒間を休息する。(次氣)

而して、一、二、を除いて三の吸氣に移るのである。

以上三より八までが一呼吸である。之れを繰返して練習するのが即ち、膽練呼吸の實習方法である。

膽練呼吸實習中の觀念

觀念は、總ての要求力であり、其れを果す力である。事の成し遂ぐる迄而も不變的に継続的に働くところの絶對の力である。換言すれば、義務と責任を果す上に働く力

心身保健の修養の上に働く力、心身の疾患を回復せしむる治療の上に働く力、人格を向上せしむる上に於て自ら己れに忠實なる働を爲す力等、其の一切を實行する原動力なるものが、即ち觀念そのものである。

疾病者にして本修養を實習する場合に「本修養に依つて是非疾患を全治せしめたい」といふ様な意志を働かしてはならぬ。中には「この修養法に依つて、自分の疾病は必ず根治するものである」と、絶對の信仰と堅き信念の下に實習したならば、恐らく疾患は根絶して健康を回復するであらう、と言ふ人々も尠くないのであるが、之れとて矢張り前者の「是非疾患を全治せしめたい」と言ふのと、五十歩百歩である。

既に疾病を確認したる以後に於て、其れを根絶したいとか、健康者に成りたいとか希望する意志には兎角「全治するであらうか、健康者と成ることが出来るであらうか」などの種々なる附随意志が起るのである。詰り未確定なる希望のみの意志に對する疑問意志の働きなのである。此の意志は（疾病が果して全快するや否やを不安に思ふ）

單なる疑心に過ぎないのであるが、然し健康を回復せしむる上に於て、大なる弊害となるものである。

本修養法は、自己に如何なる疾患があつても、絶對に其れを確認せず、第一に己れを健康者と確定して實習を爲すのである。例へば自分は慢性の胃擴張であるとか、或は永年の腸加答兒であるとか、又は神經衰弱の爲めに何事も引込み主義であるとか、或は又、先天的に意志が薄弱であるに依つて、生き／＼とした活動は最早不可能であるなどと、各其の疾患を自覺する事を絶對に禁物とするのである。

要は、調身方法に依つて各任意の姿勢を整定し、下腹部に氣力を充實せしめて、己れの意志は強固である、泰然として世に處し、自若として事に當り得るものである。随つて身體は強健である、此く強健なる自己の心身を保全する爲めに本修養を行ふものであると觀念して、熱心膽鍊呼吸を實習するのである。

觀念は、目的を果す力であるといふ事は前に述べたが、今一つ觀念は確定意志を主

因として、其れに向つて活躍する力である。故に既に心身は健全であると確定した以上、自己の心身は健全である。自分は健全なる心身の所有者であるといふ觀念の下に合理的の呼吸方法たる膽鍊呼吸を一意専心實習すれば可いのである。

此く心身協力して眞剣に實習する以上、實習する觀念以外の觀念は全く無用のものであり、何等その必要を認むる事が出来ないのである。

神 吸 呼 法

前述の膽鍊呼吸方法を熱心に實習したる結果、氣力は常に求めずして丹田に充實し血液は旺盛に運行し、生理呼吸は完全なる習慣呼吸となり、斯くして實習の愈々向上するに従つて、其の呼吸は單に呼吸器のみの呼吸ではなく、全身の毛穴より宇宙の大氣を呼吸する状態に至るのである。茲に於て精神を統一すると共に、其れを熾に活躍せしめて、神靈の實在を認識し、神人合一の域に到達して、久遠の自己即ち靈的生命

を自覺するのである。吾人は之れを神呼吸法と稱する。

- 一、毎朝の實習時間を一時間と定め、始め三十分間は膽鍊呼吸の方法を實習し、残り三十分の内二十五分を左の方法に依つて實習するのである。
- 一、姿勢は總て調身法(膽鍊呼吸實習の場合と同様)に依つて整定するのである。
- 一、三十分間の膽鍊呼吸實習が終つたならば、膽鍊呼吸方法の始めになしたると同様に、矢張り横隔膜運動を約一分間(二十回位)行ふのである。
- 一、横隔膜運動が終つたならば、徐に氣力を丹田に充實せしめ、而して呼吸は己に膽鍊呼吸の實習に依つて、完全なる生理的の自然呼吸を爲すものであると自覺したる上、鳩尾下を凹まして下腹部は氣力を充實さして凹まらず、詰り下腹部は呼吸に依つて特に膨脹又は收縮を行はず(下腹部に氣力の充實したる儘にて)靜かに、和かく、自然に任して呼吸を爲すのである。
- 一、而して先づ第一に「自分の意志は鞏固である、自分の身體は健康である、自分

は健全なる心身の所有者である」と、此く自己に對して強き暗示を與へ、即ち堅く觀念して其の後は各自任意に次の精神統一法を實行するのである。

精神統一法

注意力の集中方法として吾人の多年唱導し來りたる統一法は、何等の苦痛なく至極單純に練習し易く、而も其の効果に於て著しき成績を收めて居る。

各自が過去の旅行中に於て、神社佛閣の參拜なり、名所舊蹟の歴覽なり、其の他何等かに依りて強き感化なり、感應なりを享け、或は又快感なりを覺えて深く其れが腦裡に印象を止めたる事のある、其の場所へ精神を旅行せしめて當時の潜在觀念を復起せしむるのである。換言すれば各其の當時に潛入して居る意識を呼び起して再度其れを味ふのである。例へば伊勢參宮をなして内宮外宮の神前に跪き、謹んで皇祖を敬ひ、皇室の安泰を祈願し、併せて國家の安寧を念じたる當時の熱誠溢れる敬神愛國の

觀念、又は伏見桃山の御陵に參詣して長くも明治大帝の御偉績を仰ぎ奉り、明治維新の大業、日清日露の大戦等幾多の宸襟を惱まされ給ひし御事を御追憶申し上げると同時に、吾人國民は一層精勤を勵まざるべからざる事を深く感銘せし、其の眞劍なる國民精神等を完全に復起せしむべく、即ち精神旅行に依つて伊勢參宮し、桃山御陵の參拜を爲すのである。

會て富士に登山し、箱根連峰や伊豆半島の絶景、無邊なる太平洋上等を眼下に見て雄大なる靈氣に同化したる當時の勇壯なる氣分、或は熱海の温泉に足を止め、空に一點の雲なく海上浪穩かにして遙に眞帆、片帆を眺めつゝ浮世を外に何等の煩悶なく、愉快に且つ安穩に入湯し、保養せし當時の快感等を味ふべく、即ち精神旅行に依つて富士登山、温泉入浴を爲すのである。

註 右の如く、或は精神旅行に、或は精神入湯に、その當時を想起し、その當時に於ける自己となり得たならば、精神を爽快にし、昂揚し得るは勿論、疾病をも治

癒し得るのである——(著者)

反省と感謝

以上膽錬呼吸及び神呼吸法の實習を終りたる後、前述の残り五分間を反省と感謝の時間に用ゐるのである。

一、姿勢は實習のまゝに(調身法に依る)下腹部には矢張り氣力を充實せしめて目を軽く閉ぢ、そして自己の過去に於て行ひ來りたる總ての事柄をば、徐に熟慮反省を爲すのである。

一、心の奥底より反省したる後、爾來不満を一切口にせざる事を堅く己に誓ひ、頭を少しく前に垂れて天地の萬象悉くに對して眞實なる感謝を爲し、而して後頭を元の通りに直して心地良く目を開き、茲に大氣養法の實習を終るのである。

* * * * *

以上は三田氏の近著「靈觀」(定價貳圓)より拔萃したのであつて、讀者はこれを熟讀實行せられることに依つて容易に「大氣養法」の堂奥に入られることゝ信するが、更にその奥の奥まで究めんとせられるならば、直接同氏に就いて教授を受けられるが宜い。

講習期間……………壹週間……………金五拾圓也。

會場……………神戸市須磨區天神町三ノ一九帝國自覺會本部

八、野口法

一六八

靈療界の唯一人者たる野口法の創始者野口晴哉氏は、而も本法を以て群雄割據の治療界に起つや、教を乞ひ療を需むる者不斷門前市をなすの活況を呈し、老大家連をして呆然自失たらしめつゝある。

野口法の健康法は一言にて言へば「座して瞑目し我ありと想ふ」ことである。換言すれば、捉はれぬ心を持ち、滞らぬ生命を悟り、健康や疾病などに心を煩さぬこと之れである。それ故に一般の精神療法家の所謂「暗示療法」とはその趣きを異にするのみならず、寧ろ正反對であつて、この點に野口法の獨特無双なる所以が存する。

元來本書の目的とする所は、諸療術大家の實地健康法の紹介であるが、右の如く野口法は理論的、哲學的に注目すべき特徴ある爲め、特に本法に限りその哲學的方面を主として紹介することゝした。以下本論は、本書の右目的の爲め野口晴哉氏が特に

のされたものであるが、同氏の原稿は甚だ大部なる爲め紙數の關係上割愛した箇所も存する。記して以て氏並びに讀者諸賢にお詫びする次第である。

(一) はじめ

溺死した人の體は、水に浮んで居るとのことですが、溺死する人は、體が浮ばないで沈むからに相違ありません。死んだ人が浮んで、生て居る人が浮ばない第一の理由は、沈むまい、浮ばうと足掻くからだ、或る水泳の名人が私に語つた事がありました。之は面白い言葉です、味ふべきです、

浮ばうと焦るからいけない、沈むまいとする努力を捨てれば自ら浮ぶ。人の體は本來浮ぶものだと思ふことが、水泳上達の秘訣であつて、浮袋にたよつて居る中は決して上達しない。沈むつもりで居ては上手には泳げない、とも語りました、確かにさうであります。

然るに、本来、健かであるべき生命に生きてゐる多くの人々は、沈むまい、浮ばうと、もがいて居るのです。

健康にならう、疾病を治さう、丈夫にならうと、努め焦る程に、反て本来の生命のはたらきが發揮されなくなる。生命の合目的性や、適應作用を充分にはたらかせるには、矢張り本来の健康に目醒め、いろ／＼の浮袋を捨て、終はねばならぬ譯です。之が本當の健康に生きる道です。

従つて、私達には養生法も健康法も要らない。本當の養命保健の道は、日々の生活そのもの、一舉手一投足一呼吸一吸にあるのでした。

養生とは心を静かにし こと也 體を動かす

然るに、近頃の人、養生とは體を休ませ、心でビクつき、焦々することゝ思ふてか體の安靜や休養を求めて、反て苦惱を多くする人多し、之れ間違ひ也。

形式が安靜なりとて、心亂れ調はざれば安靜せるには非ず。形式より心が大切也。斷食をするも、之を恐怖するものは衰弱し、終に餓死するに至ると雖も、之を療法と信じ修養と心得る者は、之に依りて反て元氣を増し、頑健になることを得る也。結果を齎らすはたらきは、形式に在るに非ず、體の爲には形式的なる養生より、心の養生は尙ほ更に々々必要也。而して心の養生とは、心を静かにして騒がざるにあり心を静かにするといふは、ポカンとしてゐる事には非ず。心の騒ぐをヂツと抑へ制することにも非ず。況んや眼を掩ふて居ることに非ざる也。

悲しければ、悲しむ。

嬉しければ、喜ぶ。

困れば惱むもよし。

面白ければ笑ふが可し。

べしもべからずも設けず、自づから心がスラ／＼働いて、何處にも引かゝらず、止

どまらざるが、是れ即ち静かなる也。

(二) 健康の實相

私は、嘗て自分に體があるといふ感じを有つたことがない。頭の重さが負擔となつたこともないし、肩が凝つて困つたといふ事もない。幾ら歩いても足はいつも軽い、座つても立つても跣んでも、足があるといふ足の存在感を自覺したことがない。手は思ふやうにスラ／＼動いて、何をしても手があることが氣にならぬ。握つても離しても、掴んでも持つても、字を書いても箸を使つても、滞りなく動いて、心で手を動かしたといふ感じは毫もない。手の存在すら忘れきつてゐる私だから、胃袋、心臓、脾、肝とかいふ内臓や血管、神経など、眼に見えぬ處に引込んでゐるものゝ存在を悟らう筈がない。

體なし

透明

之が私の自分の體から受取つた感じであつて、いつも内臓がある感じも、體があるといふ様な氣も生じない。いつも、身も心も軽々として、疲れたとか、重くなつたとか、いふことを知らないのです。

肉體解脫といふのは、こんな心境ですかな。

胃病の人は、胃袋ばかりが氣になる。心臟病の人は、心臟が忘れられぬ。神経衰弱の人は、頭の熱のみが氣にかゝる。眼を患つて眼の存在を知る。ふだん氣にならぬ指が怪我すると、その存在が氣に掛る。疲れると重くなつて負擔を感じる。手が思ふやうに動かないから、手の存在が判る。

結局、體がある。内臓存在が自覺される。

自體存在感健康人のものではないやうですな。

體や内臓存在感がなくなると、人は健康になる。病氣も不快も焦燥も、自ら消失し

て終ふ。病を忘れれば、病自ら去るの諺の如く、無礙の心境に達すると、何もなくな

る。頭が不意に柱に打突かつた。痛いッと思つた、撫でた、と、もう頭はない。無に還

つた。心はない、白紙の如く、形ももたない。

透明、これだ。自由だ。無礙だ。

私は自分の心の在る感じをもつたことがない。頭の中は、いつも空、腹の中はいつ

も無。

打突かつたときは、痛いと思つた。瞬間、心は去つた、だから痛みは残らぬ。頭は

依然ない。捉はれぬ、滞らぬからだ。

いつでも静かだ。

老眼鏡をかけても、近眼鏡をかけても、かけなくても、どちらでも等しく視ることが

出来る。眼鏡にとらはれぬから、かけないと同じに見える。ガラスの玉に心が止ら

ねば、かけてもかけなくても同じだ。

私の心は本常に静かだ。

働かねば心はない、心が動けば、その時だけ心の存在を自覚する。瞬間去る。

それ故、心はない。

心身脱落の境地、そんなことも考へて見た。考へれば心はある。空腹になれば胃袋

もあるらしい。驚けば心臓があり、恥かしなければ顔がある。

しかし、滞らぬから直ぐ去る。なしに還る、だから、なしが本當の相かも知れぬ。

だが、すべてがなくなつても、自分があることだけは忘れない。生きてゐる感じはな

くならない。

(三) 全生の道

食はねばならぬ。

着ねばならぬ。

眠らねばならぬ。

酒や煙草は遠ざけねばならぬ。

夜更し禁物。

お腹を冷やしてはならぬ。

消毒を嚴重にせねばいけない。

含嗽は必ず行はねばならぬ、等々。

かく／＼せねば健康にはなれぬ。せねば疾病に罹る。斯々すれば治るが、斯々すれば治らぬ、といふやうな事を眞面目に信じて、生くることを眞面目に信じて、生くる事を小むづかしい理窟と形式で固めようとしたがるが、本當の健康は、病理學や醫術の進歩してゐる筈の人間の世界に少くて、反て養生法と解剖學も、生理學すら知らぬ野獸や野鳥の世界に多く存在してゐるのだから、可笑しいではないか。

諸君よ。

本當の健康は、形式と智識が造り出したものではなく、反て形式や智識をもたぬ處に存在するのですぞ。

病菌を恐れ、悪い空氣、冷い風を恐がつてゐる人々は、石炭酸の噴水の中にでも、住むが良からう。毒瓦斯よけのマスクも面白い。それから何とかして、お腹の中も掃除し、殺菌する工夫をせねばなりませんぞ。

石炭酸の注射か昇汞水でも服用しますかな。かうしなければ、本當の安心はありますまい。うつかり大きな息をして御覽なさい。

幾千幾百萬の微菌、又害物毒素が、鼻からどし／＼侵入しますぞ。飯を食ふにも御用心。漬物には寄生虫の玉子がゐますぞ。

刺身は生水で洗つてゐるのです。

腸チブスは氣にかゝりませんかな。

かうなると、何をすることも命かけです。

自分で作った健康の法則に縛られて、かうすると冒される。かうなると狂ふと、働
くにも眠るにも、着るにも食ふにも大騒ぎだ。

氣の毒な人々。

お化けが恐くて、暗闇へ行けない人達よりまだ始末が悪い。

科學的迷信のもとに、日々、戦々恟々と不安の裡に日をおくりつゝある人々が、も
し不安なき日ありとしたならば、

病菌を忘れ、悪い空氣、寒風、食物等々の害毒を忘れた時だけに相違ない。

諸君よ、

本當の安心は、物や形式で得られないものですぞ。反つて物や形式を忘れた時に不
安がなくなる。

だから、本當の安心は、物や形式から心が離れた時にのみ、存在するのです。それ

故、本當の安心と健康を求むるなら、先づ形式や物をすてゝしまふことです。

形式も智識もない野獸、野鳥の世界に本當の健康があるといふ事は、決して不合理
なことではなかつたのです。

要するに、病理學や衛生的智識にこだはつて、自分で自分のいのちの作用を縛つて
しまふといふ様な事をしなかつたからです。

人はいろく健康の法則を定めて、之にこだはり、醫學と病氣とが相對的な存在
でなくなり同じものになつて終つたほど、これらに捉はれてゐたのです。

然しながら人のいのちは、健康以外の作用を營まぬものです。

自分で凝りさへ作らねば、人はそのまゝ金剛不壞であり、絶對無限なのです。いろ
いろの健康のために規則に依らなくとも、人はいつも健康であるといふことに目覺め
さへすれば、そのまゝ無礙の心境に達するのです。

心が無礙なら病氣もない、不快もない、胃すもの胃さるゝこともない。そのまゝで

絶対の健康なのです。全生の大道に至るのです。

それには、眼玉を捨て、しまふことです。五官をすつかり捨てると存在の實相が悟れる。存在の總てを否定しきると、自ら絶対の肯定に達する。

之が本當の安心と健康の境地なのです。

私達は生きてゐる。自ら自身がいのちである。だから、いのちに就て一番よく知つて居るのは、自ら自身でなければならぬ。この簡単な真理を辨へないで、いのちに關はると言へば、慌て、お醫者様の門をくゞり、死に關ることだと、葬儀屋と僧侶とに任せる習慣をもつてゐます。滑稽でもあり、憫れでもあります。

人間を診るのに、脈搏を數へたり、聴診器で内臓の音を聴いたり、検温器で體温を測つたり、又、ある時はレントゲンで透して見たり、メスで解剖したりする、それでいのちの實體が解るかと言ふと、一向に解らないのです。

成程、いのちの現してゐるはたらきが、何んな形に現れてゐるかは、一應の見當はつきませう。けれども、何がさういふ形式を顯現してゐるのかは、斷じて解らないのです。

一粒の朝顔の種子をとつて、それを顯微鏡下に置き、細胞や構造や組織や、いろいろ覗いてみても、何處にあの白や紫や紅の美しい花を咲かす力が潜んでゐるかは實に不可解なのです。

それは無理からぬ事で、細胞や組織といふものは、いのちそのものではなく、即ち生くる力が顯したところの影にすぎない。

本當の自分は、形でもなく體でもなく、従つてエーテルの波動によつて生じたものではありません、それ故、體の在る前からのちは在り、頭のある前から心はあつたのです。

トルストイは、「神が永遠不滅であるやうに、その陰影なる目に見えるこの世界も永

遠であるが、併し目に見えるこの世界は、要するに彼の陰影に過ぎない、眞に存在するのは目に見えぬ悠久の力、即ち神のみである」と言つた。又、「吾々は屢々吾々が手によつて觸知することの出来るものゝみが存在するのだといふ風に考へるが、その正反對で、吾々の見たり聞いたり觸れたりする事の出来ないものだけが、即ち吾々が、各自に「私」と呼んでゐるもの、自己の靈と呼んでゐるものだけが、眞實に存在するのである」

と言つたのも、この事を知つたからに相違ありません。

もしも、私達が自己の周圍に目堵する凡ての物象を、無限無窮のこの世界を、自分が眺めた通りのものだと思ふなら、私達は大いに誤つてゐるのです。

私達が形體を有する凡ての物象を知つてゐるのは、さう云ふ認識に到達させる視覺、聽覺、觸覺をもつてゐる結果に外なりません。

もしも、それらの感覺が違つてあつたなら、この世界が別個のものになつたでせう

従つて、私らは、私らの望んでゐる外的世界が、如何なるものかを本當に知つてゐないのです。否、知り得ないのです。それを正確に知つてゐるのは、獨り私らの靈のみなのです。

私達は、今までの五官の働きに信頼を置きすぎて、いのちの眞相を見ることを拒んでゐたのでした。

物質を見て靈を見ず、影を見ていのちを見ず、肉を見て本當の人間を見なかつたのです。

私らのいのちは、肉體から發する化學作用であり、私らの心は腦髓から發する化學作用のやうに思つてゐましたが、腦髓のある前に心があつたのです。肉體がある前にいのちはあつたのでした。

生物學者が心の根原であると認めてゐる腦髓細胞でも、物質分子が偶然に一定の並び方をして腦細胞になつたのではないのです。

生物學者や醫學者や物理化學者が幾百萬回、いかに諸種の物質を配合調合して見ても、脳髓細胞といふものは、造れるものではありません。脳髓細胞と同じものが造れても、心は出来ない、物を考へない。ですから本當の脳髓細胞は、物質を幾ら外から寄せ集めても、出来上らないのです。けれど、眼に見えない不思議な力が働くときは

脳髓細胞でも、心臓の細胞でも、肺臓の細胞でも自由に出来るのであります。

この完成は、無形の力によつて爲され、この無形の内から動く力は、どの物質分子をどういふ風に、有機的に化合させ、どういふ工合に配列したなら、脳髓細胞が出来るかといふ事をちゃんと知つて居り、それをその通り脳髓細胞に造り上げて、物を考へる物質(脳髓)といふものに造り上げたのです。

この無形のうちから働く力こそ、私らのいのものであり、本當のこゝろであります。脳髓の作用として出る精神作用などは、この本當の心の幾千幾萬分の一の反映にか過ぎない、どんな大醫學者の脳髓から出た精神が、如何に刻苦勉強したからとて、

清水式修法圖説



1 正座した姿勢

3 首を後ろに投げた型

5 動搖の漸次停止する状態



2 首を前に落とした型

4 前後に動搖する状態

6 統一状態に入つた姿勢

一片の脳髓細胞すら造り得ない。

之に反してどんな無學者の胎内にでも、その内なる力が働くときは精妙なる脳髓細胞をも自由に造り上げることが出来る。

醫學者の頭が色々考へて工夫してみても、無學者のこの内から働く無形の力が肉體を造る力に及ばぬ事を知つたなら、肉體に故障が出来たとて、外から補ふ工夫をするものと決めないで、この内から働く無形の力に頼ることが、一番合理的なことであるといふことが理解される筈です。

本當を云ふと、この裡から働く無形の力こそ本當の自分——いのち——なのです。

このいのちこそ肉體を超越して存在し、私達の肉體がこの世に現れるまでに、すでに存在して居て、肉體を設計し創造した靈妙不可思議なる存在であつたのです。

このいのちの力が、本當の自分であるといふことが解ると、今まで私ら自身だと思つてゐたこの身體は、このいのちの設計によつて、いのちの働きで創造されたロボット

トに他ならなかつた。換言すれば、本當の自分が想念を起したその想念の反影が、私らの肉體なのでした。

形のあるすべてのものは、いのちの影ですから、目に見える總てのものを焼き捨て、目に見えない力がある限り、又、この世界はいろ／＼の生物が生れて來ます。ずつと以前には、色々の生物は、自然の生命力で自然に湧いて來るのだと思はれてゐたのでしたが、或る西洋の學者が、密閉した試験管の液體を熱氣消毒して完全に試験管内の生物を殺してしまつた後、そこにはどんな生物も發生しなかつたと云つて、生物といふものは、決して自然に湧いて出るものではない。必ず胞子とか種子とか卵とか、目に見えなくともタネになるものがあつてこそ、生物が生れて來るのだといふ結論をするに至りました。かうして、生物學者は、生命のみ、生命を産む、生物のみ生物を産む、といふ結論を得たのでした。

それは結構なことに相違ありません、が、生物學者は生命とか生物とかいふものは

試験管内へ入れて、熱氣消毒をすれば破壊するところの一種特別な物質だと考へて居り、生命は物質だから高熱を加へれば破壊する。

これが生物學者の結論でした。

ところが、天文學者の研究によれば、この地球といふものは、曾ては攝氏何千何萬度の高熱の瓦斯體時代があつたので、それは試験管の中で熱氣消毒する時の比ではないから、あらゆる生物、あらゆる生命は完全に熱氣消毒されて、無の状態になつてゐた時代があつたのです。

しかし、この様に完全に、高熱度で生物全部を破壊された時代、即ち生物なしの時代を通過しても、依然生物が生れて今日のやうな状態を現出して、生物が有り過ぎて人口問題、就職難といふやうな問題まで起つて居る時代に到着してゐるのです。

生命は高熱を以て殺し得る一種特殊な物質で、その物質からのみ生物が生れて來るといふ生物學者の結論は、至極疑はしいものとなつて來たのです。

攝氏何千度、何萬度の高熱状態を通過しても、依然として破壊しない。熱といふものは分子の激しい震動であつて、此の様な高熱に曝されたら、どんな物質でも破壊されて、生命はその分子の特殊の結合状態から生ずるのだといふなら、この高熱した、この地上には生物はゐない筈ですのに生物はこの地上にいつぱい居るのです。どうしてもいものちといふものは、物質の塊りがあつて、いものちといふ作用が発現したのではなく、いものちといふ目に見えない實在があつて、そのいものちの産物として肉體が発生したといふ事になります。

いものが元であつて體は所作であるのです。いものちといふ光が念といふフィルムを用ひて、寫した影が肉體といふことになります。今まで肉體あつてのいものちだと思ひ肉體に物質的故障があつては、いものちは十分發現されぬやうに思はれ體が病むと物質的に外から薬を服ませるとか、手術をするとかして繕はねばならぬ様に、私らは思つてゐたのでしたが、肉體といふものが、自分のいものちの光によつて映じだされた念の

影、鏡に映つた顔のやうなものだといふ事が、よく解ると、肉體が病んだからとて、外から物質で修繕せねばならぬといふことはないのです。

鏡に映つた顔が醜いからとて、鏡に紅や白粉を塗つたとて、本當の顔が綺麗にならぬうちは、依然として醜い、否、反て汚いに相違ありません。

自分で本當の自分を悟れば、自ら改まる譯です。本當の自分とは、火に焼かれず、水に溺れず、何ものにも冒さるゝことなく、狂ふことのない「全きいものち」です。

鐵は石よりも堅く、石は木よりも、木は水よりも、そして水は空氣よりも硬いが、併し觸るゝことの出来ないもの、見たり聞いたりすることの出来ないものが一番硬いのであります。之れのみが、過去、現在、未來を通じて遍在し、永遠に滅びる事が無い。

それは一體、何であるかと言へば、即ち本當の自分なのです。

圓滿完全にして金剛不壞の自分が、無窮無限の本質世界の唯一實在だといふことを

悟ると、無礙自在の境地に入ることになります。

トルストイは「吾人は肉體によつて生くるに非ず。靈によつて生くるのである、もしも、吾人がこの事實を知つて自己の生命を肉體ではなく、靈に托するなら、吾人は鎖で縛られても、鐵の扉の中に閉ぢ込められても、尙ほ自由である」

と云ふてゐますが、本當の自分を見出したものと見えます。本當の自分は、形でなく體でなく、従つてエーテルの波動によつて生じたものではありません。それ故に、體のある前からあり、頭のある前から心はあつたのです。自分は永久の過去から永遠の未來を貫いて、生き通し、生きてゐる存在であります。

佛教の或る宗派では、死んでから私達は極樂世界に救ひとられて、如來と同體になると言ひます。けれ共、死ななくとも死んでも生きても、私らは今このまゝで如來なのです。佛なのです。如來でないもの、佛でもないものは一人もない、即身成佛です。死なねば如來になれないとか、佛になれないとか云ふのではない。死ぬ生るとか

いふこの肉體は、私達の念の影に過ぎない。影が消えるか現れるか、によつて、本當の世界に於ける本當の自分の價値が下つたり、上つたりする譯がない。

死んで始めて成佛すると云ふ一派の佛教では、影が去らねば本當の世界へ往つて住めないといふ様に説いてゐるのでありますが、之では影の世界と、本當の世界とを對立させてゐる。ところが、影の世界は非存在なのです。本當の世界に對して對立せしめやうがない、こゝが肝腎なところで、本當の世界のみが、唯一の存在で、物質世界は念の影の世界であるから、本來は無い。無いものをいくらもつて來て、其處に並べて見ても對立しやうがない。けれども、感覺の惑はしに捉はれて、この肉體世界物質世界が矢張り存在してゐる世界だと思つてゐる人が、可なり澤山あるから、そんな人には、どうしても物質の世界を去つた時、始めて本當の世界に入ると、説明するより外に道はない。それで釋迦は、さういふ人に解り易いやうに、死んで肉體から離れたとき、極樂世界に救ひとられると説明されたのだと思ふ。

涅槃經の中で、釋迦が弟子の迦葉に、

「如來身とは是れ常住ある體、崩れぬ、冒されぬ、狂はぬ體、飯によつて生かされて居らぬ體、即ち法身である」と申されてゐます。

迦葉が曰く、

「世尊、あなたのお説の如き靈妙な身を、私は少しもあなたに見ませぬ。たゞ崩れ汚れてゐて、しかも今、涅槃といふて滅びかゝつてゐる身を見るばかりです」

と、釋迦が迦葉に答へてさとされた事に

「迦葉よ、いま私の肉體が死ぬにしても、本もの、私、即ち如來の身を汚れ崩れる人の身だと思つてはならぬ。お前は如來の身が、無量億劫、無始無終に堅固であつて破壊しないものであるといふ事を知らねばならぬ」

と、之はキリストが、

「アブラハムの生れぬ前より私はあつた」

と、言はれたのと同じ意味で、誰でも本當の自分が解ると、この事もまた解つて参ります。

月が現れぬと、人は没したと思ふが、併し、月の本來の相は没することがいのです。没した筈の月も他の方面では、月出で現れたといふ。山のかげに隠れたとか、月が遮られたとか、考へる人がありますが、月は隠れ遮られるものではない。月の性には出づるとか現れるとかいふことはないのです。

月の本性に出没なし。月が三日月になつたと思ふのは影を見たからで、月は缺くることがない。

如來の性に涅槃はない。だのに、人々は如來涅槃に入るといひますが、之は月が没するといふ様なものです。

諸君よ、本當の人間は生滅がないのだ、と釋迦は説明しました。

本當の自分は、月のやうに、この世界から没して往つて後、極樂に救ひとられる、